



一年四季都来食补养生

# 四季养生药膳

食谱



药膳养生01

- 春养肝 韭菜、西芹、苹果、枸杞、白术
- 夏养心 海带、苦瓜、柠檬、金银花、夏枯草
- 秋养肺 莲藕、螃蟹、山药、百合、桂花
- 冬养肾 红枣、栗子、冬虫夏草

三采文化 编著

汕头大学出版社

【本书内容系经台湾三采文化出版事业有限公司授权（许可）使用】

Herb of Four Seasons

## 图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生药膳 / 三采文化编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006. 2

(养生馆·药膳养生) ISBN 7-81036-259-3

I. 四… II. 三… III. 食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第010141号

中文简体字版 ©2005 由汕头大学出版社出版发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。  
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

## 四季养生药膳

---

编 著: 三采文化

责任编辑: 廖醒梦 梁志英

责任校对: 张立琼

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/24

印 张: 20

版 次: 2006年10月第1版

印 次: 2006年10月第1次印刷

印 数: 8000册

定 价: 75.00元(全5册)

ISBN 7-81036-259-3/TS · 120

---

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路177号祥龙阁3005室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦(马新)出版集团 电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833 E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

三采文化 ◎ 编著



H e r b o f F o u r S e a s o n s

汕頭大學出版社

# contents

H e r b o f F o u r S e a s o n s



## 春天

- 养生漫谈 / 春天 ..... 6
- 春天, 吃什么最养生? ..... 8
- 鲜韭香炒 ..... 10
- 美颜粳米粥 ..... 12
- 牛蒡炒粳条 ..... 14
- 甜枣牛蒡茶 ..... 14
- 芝麻牛蒡 ..... 14
- 彩虹水果茶 ..... 18
- 拔丝马铃薯 ..... 20
- 阳光生菜沙拉 ..... 22
- 鲜炒芥兰菜 ..... 23
- 莲子美白粥 ..... 24
- 香甜枸杞蛋 ..... 25
- 元气活力炖鸡 ..... 26
- 精炖养生鱼汤 ..... 28

## 夏天

- 养生漫谈 / 夏天 ..... 32
- 夏天, 吃什么最养生? ..... 34
- 海带萝卜豆腐汤 ..... 36
- 清爽苦瓜泡菜 ..... 38
- 健康梅茄汁 ..... 40
- 柠檬鲜烤鲑鱼 ..... 41
- 翠绿黄瓜凉粉 ..... 42
- 银花养生饮 ..... 43
- 沙参排骨汤 ..... 44
- 芦根养生茶 ..... 46







## 秋天 48

- 养生漫谈 / 秋天 ..... 50
- 秋天, 吃什么最养生? 52
- 鲜素萝卜拌 ..... 54
- 滋养百合苓藕汤 ..... 56
- 山药鲜蔬百烩 ..... 58
- 山药玉米浓汤 ..... 58
- 白玉山药豆腐 ..... 58
- 清香螃蟹 ..... 62
- 菊花海鲜锅 ..... 64
- 清蒸桂花鱼 ..... 66
- 金玉南瓜汤 ..... 67
- 银耳橘枣汤 ..... 68
- 活力金桔柠檬汁 ..... 69

## 冬天 70

- 养生漫谈 / 冬天 ..... 72
- 冬天, 吃什么最养生? 74
- 香甜橘子酒 ..... 76
- 红枣茯苓粥 ..... 78
- 番茄牛肉健康煮 ..... 80
- 栗子烧鸡 ..... 82
- 番薯糖水 ..... 84
- 黑豆红枣茶 ..... 84
- 养生肉桂奶茶 ..... 84
- 五福临门鲍鱼锅 ..... 88
- 杜仲炖排骨 ..... 90
- 清蒸地瓜 ..... 91
- 茉莉玫瑰绿茶 ..... 92
- 莲花茶 ..... 92
- 薄荷薰衣草茶 ..... 92





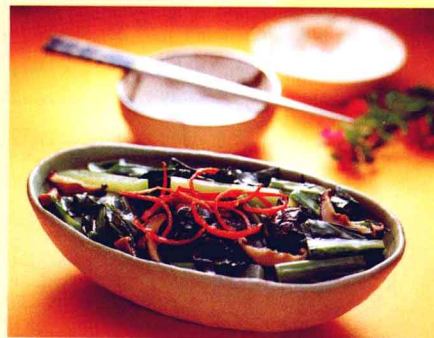
spring

spring

herb

# 春季养生药膳

经过了严寒的冬天，在脱下厚重的外衣后，  
春天的心情是轻松、惬意的，  
所谓“一年之计在于春”，好好掌握春天的养生时机，  
将可让你一整年都青春有活力！







food



# 养生漫谈 春天

经过了严寒的冬天，在脱下厚重的外衣后，春天的心情是轻松、惬意的，所谓“一年之计在于春”，好好掌握春天的养生时机，将可让你一整年都青春有活力！

## 一年之计在于春！

古代的养生学家，在四季养生规律上有着丰富宝贵的经验，针对春季，便提出了“春属木，其气温”的说法。他们认为四时之中，春属木，就像是春季的万物生发，与木的生长、升发相类似。日出东方，与木升发特性相类似；“五脏”之中，肝属木，因肝喜调达而主升发，与木的特性相类似，故认为春季宜养肝。

不过中医所指的“肝”，除了指肝脏外，还包含部分神经、精神系统，因肝气会影响人的精神情志，所以养肝的秘诀除了饮食的调理，情绪方面也要保持乐观、愉悦，不可过于躁怒，以免伤肝。

## 春天的养肝调理妙法

那什么才是有效的养肝妙法呢？以下我们将针



对常见的症状，提供给你作参考，让你可以针对自己的状况，进行合适的养肝调理：

1. 常有胸闷、心烦、容易发怒、头痛头晕、眼睛发红、牙痛或牙龈红肿、耳鸣、口干口苦、小便黄、大便干等症状的，应多保持心平气和，可以借跑步、游泳、打球、爬山等运动来转移不良的情绪。在饮食方面则以清淡为宜，多食蔬菜水果，如芹菜、天然野菜等，避免吃辛辣食物及饮酒，可多喝绿茶、菊花茶等以清肝火。

2. 常有手脚心热、潮热盗汗、口干咽燥、面烘热、胁肋（在胸壁两侧）灼热、头晕耳鸣等症状的，建议要保持快乐的心情，并要有充足的睡眠，以防阴水过伤，产生肝火上炎。饮食以清淡为主，可多喝养阴的鱼汤，以滋补肝阴，切勿饮酒及忌食辛辣、羊肉等助火之品，可常服杞菊地黄丸、六味丸。

3. 常有面目萎黄、指甲色浅淡、视力减退、失眠多梦、心惊易惊、月经量少色淡，甚至闭经等状况的，应保持睡眠正常，勿长时间看书、电脑、电视，也不要太晚睡觉。饮食不要太过油腻，并以少量多餐为原则。不妨多进食桂圆、排骨汤、乌骨鸡、





菠菜等食物来调理。

### 春天该吃什么？做什么？

除上所述，其他像是芥兰菜、苹果等新鲜蔬果，以及黄芪、山药、枸杞子、白术、红枣等中药材，都是很适合春天的滋养补品。

此外，春天是个适合早起到郊外踏青的季节，



如此可帮助情绪放松，消除身心的疲惫；不妨再加上一些可让身体舒展的扩胸运动，以及筋骨关节的按摩等，这些都有助于养肝健体。

总之，“养肝”可别当成只是口号而已，好好地调理，它才会由内而外影响，让你精气十足，气色红润哦！



# 春天，吃什么最养生？



## \* 韭菜

性温，味辛。

有“起阳草”之称，从名字上来看，就知道有相当于现今“伟哥”的功效。它主要的功效还有散淤、活血、止血、助肝通络，以及改善噎膈反胃、肠炎、吐血、鼻血、胸痛等症。其营养成分除蛋白质、脂肪、碳水化合物外，还有钙、磷、铁等矿物质、胡萝卜素、维生素C、纤维素等，能增强肠胃蠕动，预防便秘。而经过现代医学研究证明，韭菜成分中的挥发性精油及含硫化合物，还可刺激免疫细胞的增生，助于提高人体免疫力，抑制癌细胞生长；以及减少血液中的凝块，降低血压、血脂，对高血脂及冠心病患者是有好处的。

## \* 胡萝卜

性平，味甘。

含有丰富的胡萝卜素与维生素A，有助于保持皮肤弹性与促进新陈代谢，达到美容的效果。而胡萝卜亦对人体有明目养神、调节新陈代谢、增强抵抗力、降低胆固醇等作用。不过据医学研究发现，若女性摄取过量的胡萝卜素，可能会影响卵巢的黄体素合成，导致分泌量减少，从而会造成无月经、不排卵，或经期紊乱的现象，所以在食用量上应要多加注意。

\* 注意事项：避免与过多的醋酸同食，才不会破坏其中的胡萝卜素。



## \* 牛蒡

性寒，味苦

具有消炎、利尿、清热、降火的效果，对口干舌燥、便秘、火气大、皮肤疮痍等病，具有改善的效果。此外，它含有丰富的水分、蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、B<sub>1</sub>、C，以及钙、磷、钾、铁等矿物质；特别的是，牛蒡含有特殊的“菊糖”，是一种可促进荷尔蒙分泌的物质，有助人体筋骨发达、增强体力及壮阳的食物。它所含的纤维成分，可以刺激大肠蠕动、帮助排便、降低体内胆固醇、减少毒素、废物在体内积存，可以有效预防中风、胃癌及子宫癌的发生。

\* 注意事项：常手脚冰冷、腹泻者不宜进食过多。

## \* 苹果

性平，味甘酸。

除了果胶纤维与维生素群之外，还含有大量的维生素、胡萝卜素、矿物质、苹果酸等，可帮助脂肪分解、降低血中胆固醇、减少动脉硬化以及通便、排除毒素、降低血压等，同时亦可防止自由基对细胞的伤害，所以是防癌抗老的最佳圣品。

\* 注意事项：苹果若切开，最好马上食用或泡稀盐水，以避免铁质氧化、果肉变色。



## \* 蜂蜜

性平，味甘。

自古以来，蜂蜜就被认定是效果极佳的美颜圣品。它是蜜蜂采食花蜜后储存在蜂巢内的糖质液体，含有葡萄糖、果糖、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁和维生素B、C、叶酸等物质。有清热、解燥、止痛、治咳、润肠通便、止胃痛、预防衰老等多种功效；且蜂蜜的甜度较一般的砂糖高，所以可以降低使用量，使摄取的热量也随之减少，对于想要窈窕、美丽双赢的女性，是个不错的选择。



## \* 西芹

性凉，味甘苦。

芳香浓郁的芹菜，能平肝清热、祛风利湿、眩晕头痛，对高血压、胆固醇高、血管硬化、神经衰弱等有改善作用。无论是茎或叶，皆富含有益人体的营养素，可以保持血管弹性，对于高血压或是肝火引起的头痛、头胀，都能有效改善。

\* 注意事项：买回来后尽早食用，或是避免煮得太熟烂，以防止维生素流失。



**\* 芥兰菜****性凉，味甘。**

是种被公认为防癌效果良好的十字花科蔬菜，含有丰富的抗氧化营养素、膳食纤维，以及维生素A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、钙、糖类、磷等物质。此外，多食可补充钙质，预防骨质疏松症，以及清洁血液，促进皮肤新陈代谢，防止色素沉淀，美化肌肤的功效颇佳。而它的茎叶对金黄色葡萄球菌具有抗生作用，可改善因为缺乏维生素A、C所造成的体内虚火上升，牙龈浮肿的出血现象。

\* 注意事项：清洗时要特别注意花朵及支干连接的部分，因其所残留农药较多。

**\* 莲子****性平，味甘涩。**

是收涩药，具补脾止泻、益肾固精、养心安神的作用；亦可改善食欲不振、惊悸失眠、肾虚遗精、脾虚久泻等症状；此外，妇科调理上，需要止血安胎、有月经过多、崩漏现象者，也可服用莲子。

\* 注意事项：大便燥结者不可服用莲子。

**\* 枸杞****性平，味甘。**

有明目益精，润肺之效用，对头晕目眩，视力减退，腰酸酸软，遗精消渴等肝肾阴虚的症状，或是咳久不愈、老年慢性支气管炎，枸杞都有良好的滋补作用；且药性平和而不伤身，还可增强免疫力、抗衰老、保护肝脏，并且具造血功能。

\* 注意事项：有感染症状，或消化不良、腹胀的人，不宜食用枸杞。

**\* 西洋参****性微凉，****味甘微苦。**

西洋参属养阴的药材，可以补肺降火、滋养胃肺之阴、清肺胃之火，达到补气养阴、消火生津。补气的功效虽比不上人参，但却少了人参的温燥，适用于阴虚而内热者，对于气津两伤，容易发热、口渴、烦躁不安、面红眼赤、大便干结、舌头红、舌苔黄干的状况都能有效缓和，减轻症状。而对于热病愈后调养，或产后气阴亏损，肺虚久咳、咳血、疲乏无力、肠热便血、慢性萎缩性胃炎者等也都有改善效用。

\* 注意事项：体质虚寒者，如面色萎黄、舌苔淡薄、妇女带下清稀、畏寒等忌用；感染流行性感，发烧未退者不宜用；孕妇及虚证高血压患者也不宜使用。

**\* 白术****性温，味甘苦。**

可补脾益气、消除疲劳、健胃镇静、止汗、安胎、滋补，利于身体水分的排出；对脾虚食欲欠佳、上腹胀满、慢性消化不良、胎动不安、肾性水肿、关节风湿病患者有改善作用；而容易倦怠无力、苔薄白、怕风、没有外在因素（如天热、劳动）却容易出汗的表虚者也有功效。和补血药材一同入药则补血，同补气药材一起入药则补气。

\* 注意事项：手心足心烦热出汗、容易口干舌燥、躁怒、脸色泛红、大便偏干、舌红少苔者，不宜服用白术。

**\* 黄芪****性温，味甘。**

为一种补气药材，可以补益脾胃、改善呼吸系统、提高免疫功能，治疗虚弱所引起的疾病。可使阳气固密，预防感冒，保护体表不受邪气侵袭；亦能利水消肿、杀菌排脓、保护肝细胞，常用于伤口久不愈、盗汗、贫血内伤、疲劳倦怠、脾虚泻泄及血虚的症状。

\* 注意事项：有感染发炎状态的人，或高血压患者都不适合食用黄芪。





# 鲜韭香炒

常吃韭菜可以增强精力、治不孕、手脚无力，而且还能让你产生好气色哦！对于男性亦有壮阳的功效，是很好的天然“伟哥”。

spring

chinese chives

增强精力

# 鲜韭香炒

## 精选烹煮食材

◆韭菜→性温，味辛。有增强精力、散血解毒、保暖、健胃整肠的功效，可改善反胃呕吐、消渴、吐血、尿血、痔疮及创伤淤肿等症。



ingredients selected

## preparation

### 材料与做法

#### 材料：

- 肉丝少许
- 豆干 2~3 块
- 韭菜 1 小把
- 酱油
- 糖
- 盐
- 生粉适量



#### 做法：

- 1 将肉丝先加少许酱油、盐、糖及生粉拌好，静置 5 分钟让肉入味。
- 2 豆干切粗丝，韭菜切粗段备用。
- 3 热油锅，先下豆干炒香，略见焦黄后，将肉丝倒入拌炒，肉色稍变，再加入韭菜段，炒熟即可盛盘。





清爽不油腻的粥品，除了是不错的减肥餐点之外，还含有丰富的胡萝卜素与维生素A。能增加肌肤的美丽光泽与弹性。

## 美颜粳米粥





润泽肌肤



# 美颜 粳米粥

preparation

材料与做法

材料：

- 胡萝卜 2 条
- 豆腐 200 克
- 芹菜 2 根
- 粳米 200 克
- 水 3 碗
- 盐
- 香菜少许

做法：

- 1 胡萝卜去皮切丁，豆腐切细丝，芹菜、香菜洗净切末，粳米洗净泡水备用。
- 2 胡萝卜、粳米与水一起熬煮成粥。
- 3 起锅前，加入豆腐丝续煮 2 分钟。
- 4 食用时，再加入芹菜末与香菜末即可。

## 精选烹煮食材

◆ **胡萝卜**→性平，味甘。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素与维生素 A，有助于保持皮肤弹性与促进新陈代谢，进而达到美容的效果。但忌与过多的酸醋同食，因为容易破坏其中的胡萝卜素。

◆ **粳米**→又名大米，有早、中、晚之分，北粳凉，南粳温；赤粳热，白粳凉。煮粥最养人，老幼皆宜。

ingredients selected



spring

# burdock




牛蒡炒板条



## 甜枣牛蒡茶



常喝这道茶，可以补充水分，又能增强抵抗力，你就可以应付春天变化无常的天气了！



牛蒡含有丰富的水分、蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、B<sub>1</sub>、C，以及钙、磷、钾、铁等矿物质，能增强体力、降低体内胆固醇、减少毒素、废物在体内积存，以及预防中风、癌症的发生。



## 芝麻牛蒡

含有丰富的纤维素及矿物质，肠胃不好的人食用后，可帮助排泄，清除宿便。