

美食生活

春季养生汤

张湖德 马烈光/主编

100道保健养生汤自己做

春季养生喝好汤

款款精致保健康



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

春季养生汤/张湖德, 马烈光主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2004. 4

(美食生活)

ISBN 7-5019-4294-3

I. 春… II. ①张…②马… III. 保健-汤菜-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 017020 号

责任编辑: 高惠京

责任终审: 劳国强

版式设计: 王佳凡

责任校对: 郎静瀛

插图: 乱马

封面设计: 王佳凡

责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京中科印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 3.5

字数: 80 千字

书号: ISBN 7-5019-4294-3/TS·2544 定价: 10.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30924S1X101ZBW

美食生活

春季养生汤

张湖德 马烈光 / 主编



编委会

主 编

副主编

编 委

张湖德 马烈光

韩青春 王 俊 王玥琦

周 俭 邓梅玲 袁健强

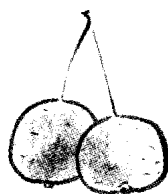
卢集森 卢时杰 张藤心

杨士路 朱 君 刘 伟



中国轻工业出版社

目录 CONTENTS



春季养生知识

春季天地变化特征	6
春季人体生理病理特点	7
春季饮食养生原则	8

春季养生汤谱

蔬菜类

莲子	荷叶蒂莲子汤	26
	竹笋莲子汤	27
山药	淮杞炖鱼汤	28
	山药豆腐汤	29
白菜	鲜蘑白菜腰片汤	30
	鸡块白菜汤	31
芹菜	虾丸芹菜汤	32
	牛肉芹菜鸡蛋汤	33
土豆	炒面土豆鸭汤	34
	冬菜土豆汤	35
葱	葱炖鲫鱼汤	36
	清炖牛肉萝卜汤	37
马齿苋	火腿马齿苋汤	38
	马齿苋咸蛋汤	39
肉类		
猪肉	竹菇荸荠瘦肉汤	40
	小丸子豆腐汤	41
韭菜	鸡蛋香菇韭菜汤	12
	韭菜鲜虾汤	13
荠菜	荠菜豆腐羹	14
	荠菜蟹羹	15
圆白菜	沙锅闹菜包	16
	肘子菜粉汤	17
莼菜	莼菜生地猪肘汤	18
	莼菜冬瓜汤	19
茭白	猪蹄茭白汤	20
	茭白虾米汤	21
胡萝卜	胡萝卜荸荠汤	22
	胡萝卜红枣猪肝汤	23
藕	藕片汤	24
	猪肉莲藕汤	25

火腿 火腿萝卜丝鲈鱼汤 42

海参火腿汤 43

猪肝 猪肝豆腐汤 44

猪肝番茄汤 45

鸽肉 火腿鸽子汤 46

灵芝核桃乳鸽汤 47

鸡肉 薏米鸡汤 48

双色肉圆汤 49

牛肉 罗宋汤 50

牛肉丸子汤 51

鹅肉 鹅肉补益汤 52

白菜干鹅肉汤 53

兔肉 番茄红枣兔丝汤 54

红枣兔肉汤 55

水产类

鲫鱼 鲫鱼冬瓜汤 56

冰糖百合鲫鱼汤 57

鲤鱼 木耳黄花鱼尾汤 58

苦瓜滚鱼片汤 59

鲈鱼 北芪鲈鱼汤 60

鲈鱼羹 61

淡菜 冬笋淡菜炖鸡汤 62

海参淡菜鲜鸡汤 63

粮食类

红薯 冷牛肉红薯汤 64

红薯狗肉汤 65

赤小豆 赤豆鲤鱼汤 66

赤豆薏仁丝瓜汤 67

黑豆 黑豆芝麻甲鱼汤 68

夏枯草黑豆汤 69

豆制品类

豆腐皮 腰片豆腐汤 70

三鲜鱼丸汤 71

干丝 肉丝干丝汤 72

鲜汤煲干丝 73

干鲜果类

红枣 茯苓鳖枣汤 74

四红益肝利湿汤 75

山楂 山楂麦芽瘦肉汤 76

山楂桃仁汤 77

桂圆 桂圆凤爪汤 78

圆肉鸡汤 79

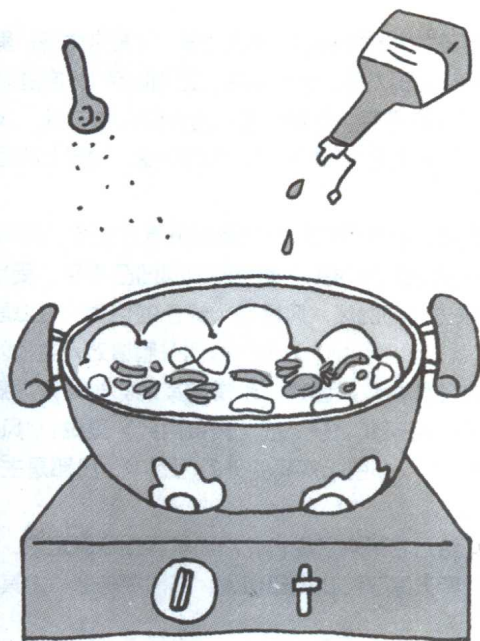
荸荠	雪羹汤	80	砂仁	核桃砂仁汤	96
	荸荠藕节汤	81		参芪砂仁瘦肉汤	97
无花果	雅淡八宝汤	82	冬虫夏草	虫草全鸭汤	98
	节瓜蚝豉瘦肉汤	83		虫草炖鸡汤	99
			五味子	参五哈什蚂汤	100
				五味子甲鱼汤	101
			菊花	菊花冰糖饮	102
				土豆胡萝卜菊花汤	103
山珍类			鹌鹑蛋	益寿鹌鹑蛋汤	104
芦笋	芦笋豆腐鱼头汤	84		香菇鹌鹑蛋腐竹汤	105
	芦笋百合汤	85	牛奶	奶油萝卜汤	106
猴头菇	鸡片猴头汤	86		鲜奶菠萝露	107
	双菇竹荪汤	87	茶叶	补肾龙井对虾汤	108
香菇	肉丝香菇白菜汤	88		龙井鸡片汤	109
	香菇冬瓜汤	89	苦丁茶	冬瓜蚌肉苦丁汤	110
慈姑	慈姑丝瓜莲子鸭肉汤	90		苦丁茶鲫鱼汤	111
	清炖慈姑汤	91			

药材及其他类

鸡内金	鸡内金煲鱼汤	92
	鸡内金煲猪肉汤	93
芡实	蚝豉老鸭汤	94
	鸡头米羹	95



春季养生知识



春季天地变化特征

在我国，春天是指从立春之日起，到立夏之日止；包括了立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨等节气。

春回大地（“立春”）以后，雨水逐渐增多（“雨水”），气温回升，土地解冻，蛰伏在地下的冬眠生物出土活动（“惊蛰”）；“春分”以后，太阳直射的位置从赤道逐渐往北推移，白昼时间也愈来愈长，气候由冬冷转温暖，草木开始繁茂，冬季萧条的景象已经消失，自然界的景象“清明”了。渐次，降雨更加增多，进入“谷雨”节气，此时节更适宜谷物的生长了。

以上即是春天六个节气变化的基本过程。《黄帝内经》里曾这样概括说：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣”。这是对春季天地变化特征再好不过的描写。意思是说：当春归大地之时，冰雪已经消融，自然界阳气开始生发，万物复苏，柳丝叶绿，世界上的万事万物都呈现欣欣向荣的景象。

从中医学术角度，春天的气候特征是以风气为主令。虽然风气一年四季皆有，但主要以春季为主。地球的表面凹凸不平，受冷热不均，于是便形成了来去匆匆的风。风既是“绿色的信使”，也是“落叶的祸首”，历来它就以温顺和蔼、狂暴凶残两张脸谱对人类施以福祸。

风邪既可单独作为致病因素，也常与其他邪类兼杂为病。因此，风邪之病种较多，且病变复杂。故《黄帝内经》里说：“风者，百病之长也”，说明了在众多引起疾病的外感因素中，风邪是主要的致病因素。

春到大地，给万物带来了生机，然而早春却寒意正浓，人们仍觉得很冷。所以，春天除了防止风邪伤人，亦需要防寒，尤其是在早春时节。

此外，春天气候逐渐转暖，尤其是晚春时，温热毒邪开始活动，致病的微生物、细菌、病毒等随之生长繁殖，因而多有疾病发生、流行。

春季人体生理病理特点

医疗气象学证实：在大风呼啸时，空气中的冲撞摩擦噪音会使人心里感到烦躁不适，特别是在大风音频过低，甚至达到“次声波”的标准时。科学家们已经发现次声波是“杀人”的声波，它能直接影响人体的神经中枢系统，使人头痛、恶心、烦躁，甚至致人于死地。此外，猛烈的大风常使空气中的“维生素”——负氧离子严重减少，导致那些对天气变化敏感者体内血液开始分泌大量的血清素，让人感到神经紧张、压抑和疲劳，并会引起一些人的甲状腺负担过重。还有，大风使地表蒸发强烈，驱走大量水汽，空气湿度减小，这会使人口干唇裂，鼻腔黏膜变得干燥、弹性减少、容易出现微小的裂口，防病功能随之下降，使许多病菌乘虚而入，从而导致呼吸道疾病的发生，如支气管炎、流感、肺结核等，这也往往是“风助病威”的结果。

风邪侵袭人体后，中医学认为，可产生下述病理变化：

● 伤人上部

如伤风感冒中常见头颈疼痛、鼻阻、多涕、咽喉痒痛等症状，这是肺部受侵、风邪在表的见证。

● 病变范围广

中医认为，风邪善行数变，变化无定，往往上下窜扰，故病变范围较广。例如风疹，其来势急剧，数分钟内即可遍及全身，其痒难忍；但有时去也迅速，说退就退，而退后常不留任何痕迹。

● “风胜则动”

古人见到空气流动而成风，因此推论风邪致病，其证以动为特点，即所谓“风胜则动”。故凡见肢体运动异常，如抽搐、痉挛、颤抖、蠕动，甚至角弓反张、颈项强直等症往往责之于风，而列为风

病。其中，破伤风之抽搐及面神经瘫痪所致之口眼歪斜等可为代表。

● 兼杂为病

所谓兼杂为病，是指风邪常与其他邪气相兼合并侵犯人体。若与热合，而为风热；与寒合为风寒；或风寒湿三气杂至侵袭人体，即人们常说的风热外感、风寒外感、风湿痹痛等。

尽管风邪会使人产生不少病理变化，甚至是疾病，但风还有温顺的一面。当风和日丽时，万物便生机萌动，春天是给万物带来生机的季节。当自然界阳气开始生发之时，“人与天地相应”，此时人体之阳气也顺应自然，向上、向外疏发，其生理变化主要体现在气血活动加强，新陈代谢开始旺盛；这些生理上的变化，都给春天的饮食提出了新的要求。

春季饮食养生原则

● 春季饮食要养阳

中医认为春季饮食要养阳，即要吃一些能够起到温补作用的食物，以增强人体抵抗力，以抗御风邪为主的邪气对人体的侵袭。例如，葱、蒜、韭可谓是养阳的佳蔬良药。

“肾藏之阳，为一身阳气之根”，因此，在饮食上养阳，还包括有养肾阳的意思。因为春天、夏天，人体阳气充实于体表，而体内阳气则显得不足，故应在饮食上多吃点养肾阳的东西。如谚语说：“夏有真寒，冬有真火”，即指此意。

● 春季饮食宜多食甜，少食酸

春天来临之时，人们要少吃点酸味的食物，而要多吃些甜味的饮食，这样能补益人体的脾胃之气。

中医学认为，脾胃是后天之本，人体气血生化之源；脾胃之气健壮，人可延年益寿。但春为肝气当令，肝的功能偏亢。根据中医五行

理论，肝属木，脾属土，木土相克，即肝旺伤及脾，会影响脾的消化吸收功能。

中医又认为，五味入五脏，如酸味入肝，甘味入脾，咸味入肾等。若多吃酸味食品，能加强肝的功能，使本来就偏亢的肝气更旺，这样就会大大伤害脾胃之气。因此，春天饮食的另一条重要原则，是要少吃点酸味的食物，以防肝气过于偏亢，损害脾胃功能。同时，甜味食物入脾，能补益脾气，故应多吃一点，如大枣、锅巴、山药等味甜之食物。

● 春季饮食宜多吃蔬菜

人们经过寒冷的冬季之后，较普遍地会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄取不足的情况，如春季常见人们发生口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等现象，这些都是因为新鲜蔬菜吃得少所造成的。因此，随着春季的到来，各种新鲜蔬菜大量上市，人们一定要多吃些蔬菜。

● 春季应吃能清除里热的食物

所谓里热，即指体内有郁热或痰热。热郁于内，到了春季，被外来风气所鼓动，就会向外发散，轻则导致头昏、烦闷、胸满、咳嗽、痰多、四肢重滞；重则致病，甚至侵害内脏。

体内郁热的形成是由于在漫长的冬季，人们为了躲避严寒的侵袭，往往喜欢穿起厚厚的棉衣或皮裘，拥坐在旺旺的炉火旁边，吃些热腾腾的饭菜，喝灼口的热粥、热汤。一些上了年纪的人还经常喝点酒。这些在冬季看来是必要的，但是却使体内积蓄了较多的郁热。

清除郁热的方法很多，但还是以多吃些能清除内热的食物较好，并最好是选用一些药膳。

● 春季还应吃些能补充津液的食物

春天风为主令。风为阳邪，其性开泄，可使人腠理疏松，迫使津液外出，造成口干、舌燥、皮肤粗糙、干咳、咽痛等病症。因此，在饮食上宜多吃些能补充人体津液的食物如梨、蜂蜜、山楂等，但也不

可过量。因为不少生津液的食品是酸性的，吃多了易使肝气偏亢，其补充标准以不感口渴为度。

● 切忌黏硬、生冷、肥甘味厚的食物

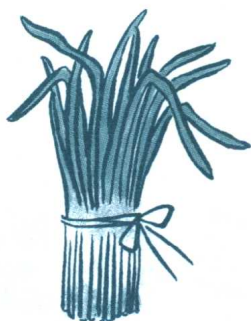
春天肝气偏亢易伤脾胃，损害了脾胃的吸收消化功能，而上述食物本来就不易消化，再加上脾胃功能不佳，即可生痰、生湿，又进一步加重和损害了脾胃功能。

春天的饮食原则，主要是以上几点，但具体运用时，也要根据人们的体质、年龄、职业、地区、疾病等不同情况来处理。如糖尿病病人即使在春天也应应以不吃甜食为佳；阳盛体质的人，大可不必补充阳气，因为阳气本来就偏亢。总之，上述饮食原则是根据一般情况提出来的，还必须因人制宜、因地制宜、因病制宜，这样才有益于身体健康。

春季养生汤谱



韭菜



韭菜性温味甘、辛，具有温肾补虚、提神健胃、行气理血、止汗固涩等作用。

韭菜香味浓郁，能促进食欲。据现代医学研究，韭菜不仅含维生素A、维生素B、维生素C、糖类、蛋白质和大量的植物纤维，还含有抗生物质，具有调味、杀菌的功效。春寒料峭，冷气尚袭人，此时正是尝春韭的好时候。

鸡蛋香菇韭菜汤

原料：鸡蛋2个，香菇8朵，韭菜50克，植物油15克，盐、味精适量，高汤500克。

制法：

- ① 锅置火上，放油烧热，放入鸡蛋用慢火煎炸至熟，放入汤碗内。
- ② 香菇用温水浸泡后，去蒂洗净，切成细丝，再用开水焯熟，放入汤碗内；韭菜择洗干净，切段、氽熟，放在大汤碗中。
- ③ 汤锅置火上，放入高汤、盐；待汤开后，以味精调味，起锅倒入汤碗内即成。

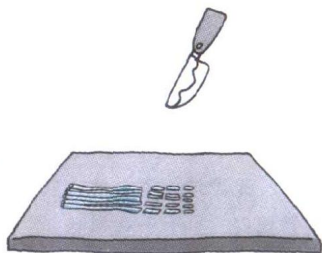
功效：补气养血，尤适用于在春季气血两虚者食用。

韭菜鲜虾汤

原料：韭菜150克，鲜虾250克，味精、盐适量。

制法：

① 将韭菜择洗净，切段，备用。



② 鲜虾去壳、去沙线，备用。



③ 将锅中适量水烧开后放鲜虾，略煮至熟后放韭菜，撒味精、盐即可。

功效：温补脾胃之阳气，春季食用可强壮身体。

荠菜



荠菜，又名麦地菜、荠荠菜、护生菜。它生长在乡间田野，沟岩草地，每至清明节前后，是采集的大好时节。荠菜的吃法多种多样，无论炒、煮、炖、煎，还是做馅做汤，或做成春卷，吃起来皆清香可口，别有一番风味。

荠菜营养丰富，药食皆优。据分析，荠菜含有丰富的氨基酸、蛋白质、多种维生素、糖类、无机盐类及钙、磷、钾、铁、锰等多种有益成分。

祖国医学认为，荠菜性微寒、味甘淡，能凉血止血、清肝明目、清热利尿，对咯血、衄血、便血、泌尿系统感染、高血压病等有辅助疗效。

荠菜豆腐羹

原料：嫩豆腐200克，荠菜75克，胡萝卜25克，水发冬菇25克，熟笋25克，面筋50克，盐、味精、姜末、香油、植物油、水淀粉、鸡汤各适量。

制法：

- ① 嫩豆腐、水发冬菇切成小丁；胡萝卜洗净、入开水氽熟后，切成小丁；荠菜洗净、去杂，切碎；熟笋、面筋均切成小丁待用。
- ② 炒锅下植物油，烧至七成热，加鸡汤、盐、豆腐丁、冬菇丁、胡萝卜丁、熟笋丁、面筋丁、荠菜碎烧开后，再加入姜末、味精，用水淀粉勾薄芡，出锅前淋香油即成。

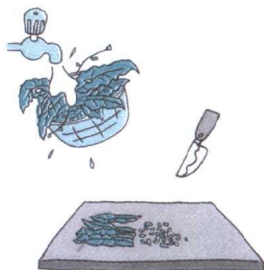
功效：清热补中，尤适用于高血压、冠心病者在春季食用。

荠菜蟹羹

原料：净蟹肉125克，蛋清半个，荠菜15克，葱末、姜末、料酒、色拉油、盐、味精、胡椒粉、水淀粉各少许。

制法：

- ① 荠菜去老叶，洗净、沥水后，切碎。



- ② 炒锅上火，放入色拉油烧热，下葱末、姜末煸香，将蟹肉入锅煸炒，烹入料酒，加入足量清水，开后撇去浮沫，烧煮片刻。



- ③ 见汤色乳白，加入盐、味精、胡椒粉，并用水淀粉勾薄芡，淋入蛋清，用勺推匀，撒上荠菜末略煮即成。

功效：清热生津，适用于内热、伤津液者春季食用。