



会动的美味

二维码扫一扫，烹饪视频同步播放

看视频

学做

蔬菜

会说话的菜谱书
会动的健康蔬菜美味



扫一扫，看视频
学做“剁椒腐竹蒸娃娃菜”



精选大众家常食材、各
类蔬菜美味菜、详细的
食材介绍——奉上

甘智荣◎主编

轻松做蔬菜，奉献最美味最天然的健康盛宴
精美图片，分步详解，看得到，做得出
马上扫，“码”上学，“码”上做美味

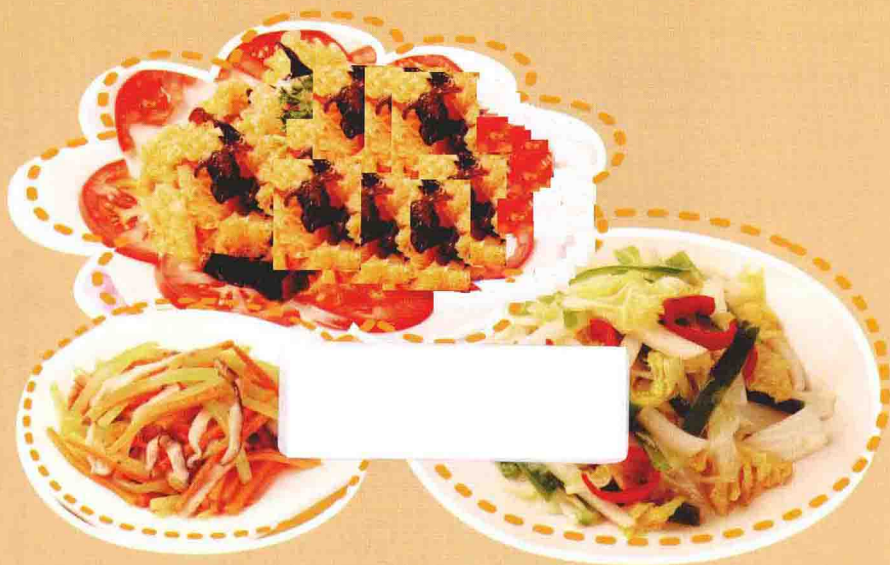
既简单又健康的清爽蔬菜
美味小清新，难以抵挡的诱惑

山东电子音像出版社

会动的
美味

看视频 学做蔬菜

甘智荣 主编



山东电子音像出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

看视频学做蔬菜 / 甘智荣主编. — 济南 : 山东电子音像出版社, 2015.4
(会动的美味)
ISBN 978-7-83012-015-3

I. ①看… II. ①甘… III. ①素菜—菜谱 IV.
① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 059783 号

出 版 人: 贾广胜
责任编辑: 周 艳 郭冠群
装帧设计: 伍 丽

书 名: 看视频学做蔬菜
主管部门: 山东出版传媒股份有限公司
出版发行: 山东电子音像出版社
(济南市市中区英雄山路189号)
电 话: (0531) 82098387 传真: (0531) 82098384
网 址: www.sddzyx.com
邮 编: 250002
经 销: 各地新华书店
印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司
(地址: 深圳市龙岗区坂田街道办光雅园村彩美印刷大厦)
规 格: 720mm×1016mm
开 本: 1/16
印 张: 15
字 数: 220千
版 次: 2015年6月第1版
印 次: 2015年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-83012-015-3
定 价: 29.80元
(如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)
(电话: 0755-88833688)



CONTENTS 目录

Part 2

1 健康吃蔬菜，你要知道这些

为什么每天要吃蔬菜	002
看颜色吃蔬菜	004
巧选时令蔬菜	006

食用蔬菜要避免的误区	009
不同人群适合的蔬菜	012

Part 2

2 脆嫩茎叶菜

◎大白菜

青椒炒白菜	014
金钩白菜	015
香辣肉丝白菜	015
板栗煨白菜	016
鱼胶白菜卷	017
紫菜凉拌白菜心	017
白菜梗炒猪头肉	018
白菜梗拌胡萝卜丝	019
白菜冬瓜汤	019

◎卷心菜

卷心菜炒肉丝	020
泡椒炒卷心菜	021

西红柿炒卷心菜	021
炆拌卷心菜	022
生鲜蔬菜沙拉	023
胡萝卜丝炒卷心菜	023
猪心炒卷心菜	024
手撕卷心菜腊肉	025
酱爆卷心菜	025

◎紫甘蓝

捞汁手撕拌菜	026
甜椒紫甘蓝拌木耳	027
紫甘蓝拌粉丝	027
紫甘蓝拌杂菜	028
醋熘紫甘蓝	029



凉拌五色蔬..... 029

◎生菜

炆炒生菜..... 030

生菜沙拉..... 031

香菇扒生菜..... 031

鸭肉蔬菜萝卜卷..... 032

炆拌生菜..... 033

生蚝生菜汤..... 033

◎菠菜

菠菜拌胡萝卜..... 034

枸杞拌菠菜..... 035

菠菜炒猪肝..... 035

菠菜拌粉丝..... 036

蒜蓉菠菜..... 037

鸡丝烩菠菜..... 037

三色拌菠菜..... 038

菠菜拌魔芋..... 039

菠菜皮蛋开胃汤..... 039

◎韭菜

山楂白扁豆韭菜汤..... 040

韭菜炒墨鱼仔..... 041

韭菜炒蚬肉..... 041

韭菜炒干贝..... 042

松仁炒韭菜..... 043

蛋丝拌韭菜..... 043

◎油菜

虾菇油菜心..... 044

油菜炒牛肉..... 045

肉末炒青菜..... 045

油菜拌海米..... 046

小炒油菜..... 047

豆皮炒青菜..... 047

◎芥蓝

白灼芥蓝..... 048

草菇扒芥蓝..... 049

芥蓝腰果炒香菇..... 049

枸杞拌芥蓝梗..... 050

芥蓝炒冬瓜..... 051

蒜蓉芥蓝片..... 051

◎芹菜

西芹拌虾米..... 052

西芹拌鸡胗..... 053

凉拌嫩芹菜..... 053

清炒虾米芹菜丝..... 054

蒜蓉西芹..... 055

三油西芹鸡片..... 055

芹菜拌海带丝..... 056

大杏仁炒西芹..... 057

西芹炒核桃仁..... 057

◎莴笋

凉拌莴笋..... 058

京酱莴笋丝..... 059

老醋莴笋拌蜆皮..... 059

椒油笋丁..... 060

莴笋烧板栗..... 061



芝麻莴笋 061

◎ 芦笋

芦笋金针 062

草菇烩芦笋 063

彩椒炒芦笋 063

芦笋炒莲藕 064

芦笋鲜蘑菇炒肉丝 065

圣女果芦笋鸡柳 065

◎ 蒜薹

蒜薹拌鱿鱼 066

手撕蒜薹 067

蒜薹炒鸭片 067

蒜薹炒肉丝 068

炆拌手撕蒜薹 069

蒜薹炒牛舌 069

◎ 菜花

凉拌菜花 070

彩椒木耳烧菜花 071

茄汁烧菜花 071

糖醋菜花 072

火腿菜花 073

铁板菜花 073

◎ 西蓝花

洋葱西蓝花炒牛柳 074

西蓝花腰果炒虾仁 075

椰香西蓝花 075

西蓝花炒火腿 076

西蓝花炒鸡脆骨 077

虾仁西蓝花 077

草菇西蓝花 078

Part 2

3 健康块根菜

◎ 白萝卜

红烧白萝卜 080

蜜蒸白萝卜 081

橄榄白萝卜排骨汤 081

榨菜炒白萝卜丝 082

萝卜牛肚煲 083

酸萝卜肥肠煲 083

橙香萝卜丝 084

川味烧萝卜 085

蒜泥海蜇萝卜丝 085

◎ 胡萝卜

胡萝卜炒菠菜 086

肉末胡萝卜拌豆腐 087



虾泥萝卜..... 087

炸胡萝卜盒..... 088

胡萝卜炒木耳..... 089

胡萝卜炒蛋..... 089

西瓜翠衣拌胡萝卜..... 090

桑巴胡萝卜球..... 091

胡萝卜炒牛肉..... 091

◎洋葱

红酒焖洋葱..... 092

芝麻洋葱拌菠菜..... 093

洋葱虾泥..... 093

洋葱炒鱿鱼..... 094

鸭蛋炒洋葱..... 095

炸洋葱圈..... 095

◎土豆

鱼香土豆丝..... 096

海带丝拌土豆丝..... 097

土豆炖油豆角..... 097

土豆烧苦瓜..... 098

醋熘土豆丝..... 099

黄瓜炒土豆丝..... 099

干煸土豆条..... 100

土豆炖牛腩..... 101

椒盐脆皮小土豆..... 101

◎山药

蜜汁红枣山药百合..... 102

蓝莓山药泥..... 103

清甜三丁..... 103

金桂飘香..... 104

红豆山药盒..... 105

山药蒸鲫鱼..... 105

◎芋头

茄汁香芋..... 106

芋仔烧五花肉..... 107

牛肉煲芋头..... 107

重庆芋儿鸡..... 108

湖南夫子肉..... 109

麻辣小芋头..... 109

◎红薯

姜丝红薯..... 110

煎红薯..... 111

红薯炖猪排..... 111

奶香薯条..... 112

美味红薯丸..... 113

蜂蜜蒸红薯..... 113

◎竹笋

油辣冬笋尖..... 114

冬笋拌豆芽..... 115

香菇炒冬笋..... 115

小笋炒牛肉..... 116

剁椒冬笋..... 117

凉拌竹笋尖..... 117

◎莲藕

糖醋藕片..... 118

芦笋炒莲藕..... 119



莲藕炖鸡.....	119
腊肠脆藕.....	120
雪梨拌莲藕.....	121

辣油藕片.....	121
干煸藕条.....	122

Part 2

4 美味瓜果菜

◎ 苦瓜

苦瓜炒荸荠.....	124
肉末苦瓜条.....	125
豆腐干炒苦瓜.....	125
芝麻苦瓜拌海蜇.....	126
豆豉炒苦瓜.....	127
香葱苦瓜圈.....	127
苦瓜拌鸡片.....	128
蜜汁苦瓜.....	129
苦瓜爆鱿鱼.....	129

◎ 黄瓜

黄瓜酿肉.....	130
醋熘黄瓜.....	131
川味酸辣黄瓜条.....	131
家常小炒黄瓜.....	132
黄瓜肉丝.....	133
彩蛋黄瓜卷.....	133

◎ 南瓜

土豆炖南瓜.....	134
南瓜香菇炒韭菜.....	135

南瓜咖喱肉碎.....	135
葱油南瓜.....	136
蒜香蒸南瓜.....	137
蜂蜜蒸老南瓜.....	137

◎ 冬瓜

冬瓜烧香菇.....	138
果味冬瓜.....	139
海带冬瓜烧排骨.....	139
冬瓜夹火腿.....	140
脆皮冬瓜.....	141
青豆烧冬瓜鸡丁.....	141
西红柿炒冬瓜.....	142
清蒸冬瓜生鱼片.....	143
芦笋煨冬瓜.....	143

◎ 丝瓜

丝瓜烧菜花.....	144
肉末蒸丝瓜.....	145
蚝油丝瓜.....	145
丝瓜烧豆腐.....	146
湘味蒸丝瓜.....	147
丝瓜烧板栗.....	147



◎西葫芦

韭菜炒西葫芦丝	148
西葫芦双丝	149
西葫芦炒鸡蛋	149
醋熘西葫芦	150
芝麻香煎西葫芦	151
果仁凉拌西葫芦	151

◎玉米

莲子松仁玉米	152
麻辣水煮玉米	153
橄榄油拌西芹玉米	153
杂蔬丸子	154
豌豆炒玉米	155
玉米粒炒杏鲍菇	155

◎西红柿

西红柿烩菜花	156
--------------	-----

西红柿土豆炖牛肉	157
酸甜西红柿焖排骨	157
西红柿洋葱炒蛋	158
西红柿肉盖	159
洋葱拌西红柿	159

◎茄子

酱焖茄子	160
彩椒茄子	161
豆角烧茄子	161
青椒炒茄子	162
蒜泥蒸茄子	163
粉蒸茄子	163

◎辣椒

萝卜干炒杭椒	164
青椒酿肉	165
擂辣椒	165
双椒炒鸡脆骨	166

Part 2

5 营养豆类菜

◎豆角

肉末豆角	168
猪肉炖豆角	169
麻酱豆角	169
虾仁炒豆角	170
木耳拌豆角	171

陈皮豆角炒牛肉	171
酸豆角炒猪耳	172
麻香豆角	173
鸳鸯豆角	173

◎四季豆

虾仁四季豆	174
-------------	-----



四季豆拌鱼腥草	175
椒麻四季豆	175
肉末干煸四季豆	176
酱焖四季豆	177
鱼香茄子烧四季豆	177

◎ 荷兰豆

荷兰豆炒胡萝卜	178
蒜香荷兰豆	179
藕片荷兰豆炒培根	179
平菇炒荷兰豆	180
荷兰豆炒猪肚	181
荷兰豆炒彩椒	181

◎ 豌豆

松仁豌豆炒玉米	182
荸荠豌豆炒虾仁	183
香菇豌豆炒笋丁	183
豌豆拌土豆泥	184
雪梨豌豆炒百合	185
豌豆炒牛肉粒	185

◎ 黄豆

黄豆焖鸡翅	186
茄汁黄豆	187
醋泡黄豆	187
芹菜炒黄豆	188
黄豆焖猪蹄	189
黄豆焖茄丁	189

◎ 黄豆芽

凉拌黄豆芽	190
-------------	-----

醋香黄豆芽	191
黄豆芽炒猪皮	191
荷兰豆炒豆芽	192
白萝卜丝炒黄豆芽	193
香辣黄豆芽	193

◎ 豆腐

红烧紫菜豆腐	194
姜汁芥蓝烧豆腐	195
香菇炖豆腐	195
青黄皮蛋拌豆腐	196
胡萝卜丝烧豆腐	197
蘑菇竹笋豆腐	197

◎ 豆腐皮

豆腐皮枸杞炒卷心菜	198
紫甘蓝拌豆腐皮	199
豆腐皮蔬菜卷	199
洋葱炒豆腐皮	200
黄瓜拌豆腐皮	201
水煮肉片豆腐皮	201

◎ 豆干

虾米韭菜炒香干	202
酱炒黄瓜白豆干	203
芹菜拌豆腐干	203





鸡丝豆腐干	204
豆腐干洋葱炒肉	205
金针菇拌豆干	205

◎ 腐竹

腐竹烩菠菜	206
牛筋腐竹煲	207

龙须四素	207
红油腐竹	208
彩椒拌腐竹	209
腐竹香干炒莴笋	209
海带拌腐竹	210

Part 2

6 鲜美菌类菜

◎ 黑木耳

芝麻拌黑木耳	212
木耳鸡蛋西兰花	213
蒜泥黑木耳	213
蒜薹木耳炒肉丝	214
乌醋花生黑木耳	215
白菜木耳炒肉丝	215

◎ 银耳

银耳枸杞炒鸡蛋	216
银耳炒肉丝	217
荸荠银耳汤	217
银耳拌芹菜	218
柠檬银耳浸苦瓜	219
凤梨银耳	219

◎ 香菇

香菇酿肉丸	220
-------------	-----

菠菜炒香菇	221
虾菇青菜	221
小土豆焖香菇	222
枸杞芹菜炒香菇	223
香菇炒双丝	223

◎ 口蘑

胡萝卜炒口蘑	224
口蘑蒸牛肉	225
豌豆炒口蘑	225
口蘑焖土豆	226
西红柿炒口蘑	227
蚝汁口蘑荷兰豆	227

◎ 金针菇

金针菇拌芹菜	228
鱼香金针菇	229
金针菇拌黄瓜	229
金针菇拌紫甘蓝	230

Part 1

健康吃蔬菜， 你要知道这些

近年来，多吃蔬菜的健康理念渐渐深入人心。蔬菜含有大量的水分、维生素、膳食纤维等，对人体有着重要的影响。蔬菜是人们生活中必不可少的食物之一，但是，对于蔬菜，很多人都不是很了解。现在，我们一起来了解关于蔬菜的日常知识吧！



为什么每天要吃蔬菜

爱斯基摩人吃不到青菜，常年吃肉，平均寿命37岁。而长寿地区的人，一般多食蔬菜和水果。肉类消耗多的地区，心脏病、癌症发病率也高。可以说，蔬菜与我们的健康、寿命息息相关。

蔬菜的营养功效不容忽视

众所周知，蔬菜可提供人体所必需的多种维生素和矿物质。

据1990年国际粮农组织统计发现，人体必需的九成维生素C、六成维生素A来自蔬菜，可见蔬菜对人类健康的贡献之大。此外，蔬菜中还有多种多样的植物化学物质，是人们公认的对健康有效的成分，如类胡萝卜素、二丙烯化合物、甲基硫化合物等。目前，果蔬中可以有效预防慢性、退行性疾病的多种物质，正在被人们研究和发现。

据估计，目前世界上有20多亿或更多的人受到环境污染而引起多种疾病，如何解决因环境污染产生大量氧自由基的问题，日益受到人们关注。解决的有效办法之一，是在食物中增加抗氧化剂，协同机体排除有破坏性的活性氧、活性氮。

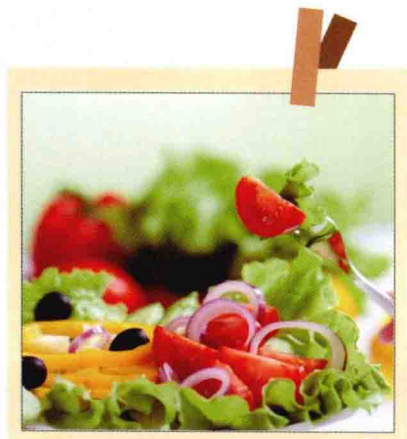
研究发现，蔬菜中有许多维生素、矿物微量元素以及相关的植物化学物质等，都是有效的抗氧化剂，所以蔬菜不仅是低糖、低盐、低脂的健康食物，同时还能有效地减轻环境污染对人体的损害，同时蔬菜还具备对多种疾病的预防作用。



吃蔬菜的五大好处

蔬菜营养丰富，是餐桌上必不可少的食物，这是大家都知道的。但蔬菜中具体有哪些营养成分对人体的健康有益，很多人会被这个问题难住。下面就给大家具体介绍吃蔬菜的五大好处。

①蔬菜富含纤维质，多吃蔬菜可以促进身体的代谢功能，达到控制体重的目的。



②蔬菜富含维生素，是维生素的最佳来源，也是少年儿童生长发育所需营养的重要来源。

③蔬菜中的膳食纤维能促进咀嚼，使饱足感增加，减少食物摄取量，进而减少热量的摄取。

④多吃蔬菜，除了可延缓食物消化吸收的速率，更能健胃整肠，调整血液品质及身体体质。

⑤蔬菜多为碱性食品，多吃蔬菜能中和胃酸，调节人体血液中酸碱值的平衡。



健康无毒吃蔬菜

蔬菜是家庭日常饮食中必不可少的食物，由于一些蔬菜本身就含有一定的毒素，或者在生长过程中被大量使用化肥、农药，因此市场上的大部分蔬菜都或多或少地带有毒素，烹饪前就需要去毒。

基本上虫子都很喜欢吃带叶的蔬菜，像小白菜、油麦菜、萝卜叶等，这些叶菜很对虫子的胃口，所以农药残留相对其他蔬菜肯定会多。现在很多菜市场小贩菜的来源不明，很多时候都买不到新鲜的菜，蔬菜的农残更让人担心。也有一些人认为，只要上面带有虫洞，使用农药肯定会少些，也就比较安全。

其实，随着农药的大量推广使用，害虫的抗药性也越来越强，并且有些农药非但阻止不了虫子，反而对人的健康会产生一定的危害。这时，就算对有虫洞的蔬菜也不能掉以轻心。

蔬菜的菜帮和菜蒂是蔬菜农药最多的部位，专家指出，如油菜、大白菜靠近根部的菜梗，甜椒、尖椒把连着的凹陷部位，农药残留比其他部位多，吃的时候最好切掉。

那为什么蔬菜上的农药残留总积聚在这些地方呢？

带菜梗的叶菜，在喷药时因重力作用，农药会顺着茎干流下来，聚在菜梗底部；再次就是菜梗因离地面近，风吹日晒造成农药减少或分解的几率比较小，因此菜梗上的农药残留就更加顽固一些。而带蒂的甜椒、尖椒、青椒等，虽然是挂着的，但依然遵循这个规律，喷药时自上而下，所以在蒂部会积累许多农药。专家认为，这和蔬菜的生长方式及喷药方法有关。因此，在我们食用带帮或带蒂的蔬菜时，最好把这些部位切掉再吃。



看颜色吃蔬菜

以前大家常说五色蔬菜，其中并不包含紫色蔬菜。而今，随着紫色蔬菜的重要性越来越被认知，人们终于将紫色蔬菜与“五色蔬菜”提到了同样高的位置。

人们发现，蔬菜营养功效的高低与蔬菜本身的颜色存在密切的联系，简单来说就是，颜色越深，营养效果越高，从高到低依次为：黑色、紫色、绿色、红色、黄色、白色。但是，不同颜色的蔬菜，其蕴含的营养素也各不相同，而在同一种类的蔬菜中，深色品种比浅色品种更有营养。因此，在蔬菜的选择上，五颜六色搭配在一起吃可以让人增强食欲，而且营养更丰富、更均衡。

黑色蔬菜养胃

黑色蔬菜有黑茄子、黑香菇、黑木耳等。

黑色蔬菜能刺激人的内分泌和造血系统，促进唾液的分泌，有益肠胃，进而促进消化。例如，黑木耳就具有帮助消化食物纤维类物质的特殊功能，还可使头发乌亮、牙齿不脱。此外，它还含有一种能抗肿瘤的活性物质，可防治食道癌、肠癌、骨癌。

紫色蔬菜抗氧化

以紫色为主的蔬菜有紫茄子、紫洋葱、紫扁豆、紫山药、紫甘蓝、紫辣椒等。

这类蔬菜富含维生素P，其胡萝卜素含量少于绿色蔬菜，但多于白色蔬菜。紫色蔬菜中还含有很特别的一种物质——花青素。花青素除了具备很强的抗氧化、预防高血压、减少肝功能障碍等作用之外，其改善视力、预防眼部疲劳等功效也被很多人所认同。对女性来说，花青素是防衰老的好帮手，其良好的抗氧化能力，能帮助调节自由基。长期使用电脑或者看书的女性，更应多吃紫色蔬菜。

绿色蔬菜养肝

常见的绿色蔬菜有芹菜、菠菜、黄瓜、豆角、茼蒿、油麦菜、白菜、香椿、西蓝花等。

绿色食品具有舒肝强肝的功能，是良好的人体“排毒剂”。这些蔬菜对高血压及失眠者有一定的镇静作用，并有益肝脏。如芹菜，其中蛋白质含量比一般瓜果蔬菜高一倍，钙和铁含量比西红柿高20倍，并富含纤维素，可促进血液循环，因此，具有降低血液黏稠度、降低血压、保护血管以及增强免疫的功能。绿色蔬菜还含有酒石黄酸，能阻止糖类变成脂肪，所以肥胖者应多吃绿色蔬菜。

红色蔬菜养心

常见的红色蔬菜有红辣椒、红薯、胡萝卜等。

红色食物一般具有极强的抗氧化性，它们富含番茄红素、丹宁酸等，可以保护细胞，具有抗炎作用。红色食物进入人体后可入心、入血，大多具有益气补血和促进血液、淋巴液生成的作用。红色蔬菜中所含的维生素和其他红色素，能有效刺激神经系统，增加食欲，增强人体抵抗细胞的活力，从而提高免疫力，为预防疾病提供保证。



黄色蔬菜养脾

黄色蔬菜能给人清新脆嫩的视觉感受，包括韭黄、南瓜、金针菜、黄心番薯、黄豆芽等。

以黄色为基础的食物如南瓜、大豆、土豆等，可提供优质蛋白、脂肪、维生素和微量元素等，常食对脾胃大有裨益。此外，在黄色食物中维生素A、维生素D的含量均比较高。维生素A能保护肠道、呼吸道黏膜，可以减少胃炎、胃溃疡等疾患发生；维生素D有促进钙、磷元素吸收的作用，进而起到壮骨强筋之功。

黄色蔬菜还富含维生素E，能减少皮肤色斑，延缓衰老。此外，黄色蔬菜中富含的B族维生素，能调节上皮细胞的分裂和再生。

白色蔬菜养肺

常见的白色蔬菜有莲藕、白萝卜、竹笋、茭白、菜花、冬瓜、洋葱、大蒜等。

大多数白色食物，蛋白质含量比较高，经常食用既能消除身体的疲劳，又可促进病体的康复。食用白色蔬菜能起到缓解情绪、调节血压和强化心肌的作用，其中尤以白萝卜益处最多。民间自古就流传着“萝卜上街，药铺停歇”的俗语，白萝卜除了能刺激食欲、帮助消化、化痰生津外，还能起到抗病毒和防癌的功效。值得一提的还有菜花，菜花中所富含的叫做“吲哚氯”的化合物，能有效降低活性雌激素的浓度，起到预防乳腺癌、提高抵抗力的作用。

所以，为了满足人体对多种营养素的需要，在选购蔬菜的时候，不仅要考虑自身的习惯和爱好，更重要的是应当兼顾蔬菜颜色的深浅，尽量做到蔬菜品种多样化，方能取长补短、互通有无，营养才能均衡，身体才会健康。

巧选时令蔬菜

食物营养金字塔中，蔬菜排在第二层，可见其在营养供应中所占的重要地位。蔬菜的种类广泛，各种蔬菜生长季节各不相同，使得其属性各不相同。中医的基本养生之道即顺应自然界变化，以避免生出百病。一年分春、夏、秋、冬四季，我们常听说“春生，夏长，秋收，冬藏”，对蔬菜而言，就是要我们顺应各季的养生规律，巧食时令蔬菜，食补胜过药补。

春季

最早提出春天养生之法的《黄帝内经》有云：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。”也就是说，只要早睡早起，保证充分与高品质的睡眠，就是应付春困最简单的方法了，这就使身体顺应了自然的变化。

而在春天，体内的肝胆经脉会活跃旺盛，相对地就会影响到脾胃的消化吸收功能，因此饮食上应以清淡为主。“省酸增甘，以养脾气”，意思就是春天应少吃酸味的东西，多吃甘味的食物，这样就可补养人体的脾胃之气，增进胃肠系统的健康。既然是肝胆经络活跃旺盛的时期，必然不能食用温热的补品，以免加重身体内热而损伤人体正气。

最常见的春天养生蔬菜有韭菜、菠菜、洋葱、木瓜、香椿、春笋、马兰头、芹菜、莴笋、荠菜、油菜、瓠瓜、菜花、甜豆、豌豆等。

夏季

夏天是一年里阳气最盛的季节，对人来说，也是新陈代谢旺盛的时期。人体阳气外发，伏阴在内，格外容易因为避暑而过分贪凉，从而伤害了体内的阳气。加上五月梅雨季节，湿气渐重，此时个人体质如果不佳，便会出现伤津耗气、疲劳身倦的“伤暑”症状。伤暑时会感觉身体热热的，但不一定会有实际发烧、体温上升情况，还可能伴有口干唇燥、烦渴欲饮、大便干结、心烦闷乱等症状。如没有好好调理，一旦身体的代谢功能无法负荷，就会耗伤人体的元气。当“伤津”转变成“伤气”时，人体就会出现身体疲劳、四肢无力、呼吸不顺畅，甚至连讲话都有气无力的现象。

由此可见，夏天的养生蔬菜重要着重于清热利湿。而水分充足的蔬菜，其甘寒之性可消暑解热，蔬

