

Tasty Food
食在好吃

四季养生 这样吃最好

甘智荣 主编

347 道养生应季菜谱, 可口美味,
科学搭配, 呵护家人健康!



Tasty Food
食在好吃

四季养生 这样吃最好

甘智荣 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生这样吃最好 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4265-6

I. ①四… II. ①甘… III. ①食物养生—食谱 IV.
① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 050946 号

四季养生这样吃最好

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250 千字
版 次	2015 年 10 月第 1 版
印 次	2015 年 10 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4265-6
定 价	29.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



PART 1 春季养生篇

女贞子鸭汤	14
雪蛤枸杞子甜汤	14
丝瓜猪肝汤	15
红枣核桃仁乌鸡汤	15
党参当归鸡汤	16
当归炖猪心	16
党参枸杞子猪肝汤	16
茯苓豆腐	17
玉参焖鸭	17
五加皮烧黄鱼	17
白芍红豆鲫鱼汤	18
太子参炖猪瘦肉	18
鹌鹑蛋鸡肝汤	18
枸杞子炖甲鱼	19
山药白芍排骨汤	19
西洋参鸽子汤	19
佛手瓜白芍瘦肉汤	20
灵芝红枣兔肉汤	20
决明子苋菜汤	20
阿胶黄芪红枣汤	21
党参山药猪胰汤	21
山药炖鸡	21
赤芍银耳饮	22
当归郁金猪蹄汤	22
白果玉竹猪肝汤	23
牡蛎豆腐羹	23
白术黄芪鱼汤	24
苍术蔬菜汤	24
苹果草鱼汤	24
莲子蒸雪蛤	25
川芎白芷鱼头汤	25
柴胡安梨汤	25
苦瓜海带瘦肉汤	26
黄连冬瓜鱼片汤	26
柴胡莲子牛蛙汤	26
木瓜雪蛤羹	27

目录 Contents

春季养生——养护阳气	9
夏季养生——把酷暑拒之门外	10
秋季养生——“白露身不露”	11
冬季养生——匿藏精气	12

石菖蒲猪心汤	27
桂枝红枣猪心汤	27
红花煮鸡蛋	28
灵芝黄芪猪蹄汤	28
桑枝鸡汤	28
桑寄生连翘鸡爪汤	29
薏米桑枝水蛇汤	29
牛筋汤	29
马齿苋杏仁瘦肉汤	30
山药鸡内金鳝鱼汤	30
泽泻薏米瘦肉汤	30
砂仁豆芽瘦肉汤	31
芹菜根甘草汤	31
西洋参瘦肉汤	31
菠菜玉米枸杞子粥	32
南瓜菠菜粥	32
阿胶桂圆人参粥	33
猪血腐竹粥	33
瘦肉决明小米粥	34
生姜猪肚粥	34
山药五宝甜汤	35
红枣带鱼粥	36
莲枣猪肝粥	36
决明子粥	36
薏米小米羹	37
黑芝麻山药糊	37
浙贝白果粥	37
山药黑豆粥	38
玉米党参羹	38
泽泻枸杞子粥	39
羊肉草果豌豆粥	39
银鱼苋菜粥	40
胡萝卜牛蒡粥	40
山楂郁李仁粥	41
红枣柏子仁小米粥	41
川贝杏仁粥	42
枇杷叶粥	42
川乌生姜粥	42
猪肝笋粥	43

当归鹌鹑枸杞子粥	43
金银花绿豆粥	43
丹参山楂粥	44
鸽肉豌豆粥	44
美味八宝羹	45
鲫鱼薏米粥	45
红花绿茶饮	46
苹果玫瑰奶	46
玫瑰枸杞子红枣茶	46
霍香菊花茶	47
罗汉果胖大海茶	47
蒲公英金银花饮	47
枸杞子山药茶	48
马蹄茅根茶	48
决明子柠檬茶	49
柴胡茶	49
玫瑰香附茶	50
绞股蓝茶	50
麦芽茶	51
陈皮姜茶	51
乌龙茯苓茶	52
黄花草菠菜汁	52

PART 2 夏季养生篇

生地乌鸡汤	54
苦瓜炖蛤蜊	54
远志石菖蒲鸡心汤	54
莲子茯神猪心汤	55
莲藕菱角排骨汤	55
太子参鸡肉盅	55
人参糯米鸡汤	56
麦枣桂圆汤	56
马蹄莲藕茅根汤	56
冬瓜薏米鸭	57
苦瓜甘蔗鸡骨汤	57
蒜肚汤	57
莲子百合排骨汤	58
桂圆莲子羹	58
沙葛薏米猪骨汤	58
葛根猪瘦肉汤	59
茵陈甘草蛤蜊汤	59
灵芝猪心汤	59
牛奶银耳水果汤	60





薏米茶	81
双连桂花饮	81
枸杞子菊花茶	82
何首乌茶	82
荷花蜜茶	83
双花饮	84
鱼腥草茶	84
牛蒡芹菜汁	85
莲藕柿子汁	85
赤芍菊花茶	86
苦瓜汁	86
马齿苋芹菜汁	87
黄瓜蜜饮	87
莲藕胡萝卜汁	88
西瓜牛奶饮	88

黄绿汤	60	酸枣仁玉竹糯米粥	69
雪梨银耳百合汤	60	梅肉山楂青菜粥	69
银耳枸杞子羹	61	茯苓粥	70
鲜人参乳鸽汤	61	石斛清热甜粥	70
黄芪山药鲫鱼汤	61	山药荷叶粥	71
乌梅生姜汤	62	双瓜萝卜粥	71
粉葛银鱼汤	62	藿香粥	72
薏米猪肠汤	62	薄荷西米粥	72
茯苓家常面	63	绿豆玉米粥	73
沙参豆腐冬瓜汤	63	蒜香洋葱粥	73
芡实莲子薏米汤	63	山药白扁豆粥	74
板蓝根丝瓜汤	64	槐花粥	74
金钱草煲蛙	64	薏米茉莉粥	75
鸡肉炖扁蓿	64	南瓜薏米粥	75
山药茯苓煲猪瘦肉	65	山楂五味子茶	76
生地木棉肉汤	65	浮小麦茶	76
苦瓜菊花猪瘦肉汤	65	天门冬茶	77
西瓜玉米粥	66	太子参红枣茶	78
柏子仁大米羹	66	荷叶甘草茶	78
五味子西红柿面	67	枸杞子酸枣仁茶	79
麦冬大米羹	68	绿豆菊花饮	80
酸枣仁大米羹	68	桑叶清新茶	80

PART 3 秋季养生篇

西洋参红枣汤	90
灵芝肉片汤	90
莲子百合汤	91
银耳雪梨煲鸭	92
青橄榄炖水鸭	92
熟地百合鸡蛋汤	92
蜜橘银耳汤	93
猪肚银耳西洋参汤	93
莲子牡蛎鸭汤	93
天门冬桂圆参鲍汤	94
参麦五味乌鸡汤	94
旋覆花乳鸽汤	94
杏仁白萝卜肉汤	95
黄芪山药鱼汤	95
甲鱼芡实汤	95
干贝瘦肉汤	96
海螺蛸鱿鱼汤	96
灵芝银耳茶	96
香菇豆芽猪尾汤	97
鸡蛋银耳浆	97

香菇花生鲜蚝汤	97	桂枝莲子粥	112	紫苏茶	123
大肠枸杞子核桃汤	98	豆豉鲫鱼粥	113	罗汉三宝茶	124
金银花茅根猪蹄汤	98	冬瓜白果姜粥	113	玉竹西洋参茶	124
霸王花猪肺汤	99	桂圆莲芡粥	114	奶香杏仁露	124
香附豆腐汤	100	韭黄蚌仔羹	114	麻黄饮	125
枳实金针河粉	100	红枣菊花羹	115	菊花山楂饮	125
橘子杏仁菠萝汤	100	山楂冰糖羹	115	莲子心香附茶	125
人参鹌鹑蛋	101	人参红枣羹	116	五味子山茱萸茶	126
四宝炖乳鸽	101	糯米莲子羹	116	灵芝蜂蜜茶	126
核桃仁枸杞子汤	101	梨皮沙参粥	117	山茱萸覆盆子奶酪	127
核桃仁冰糖炖梨	102	核桃仁粥	117	灵芝麦冬茶	128
沙参玉竹煲猪肺	102	椰汁薏米羹	118	大黄绿茶	128
菊花桔梗雪梨汤	102	莲子芡实猪心粥	118	白果蒸鸡蛋	129
土茯苓绿豆老鸭汤	103	防己黄芪粥	119	山楂茯苓茶	129
石斛炖鲜鲍	103	鸭蛋银耳粥	119	桑白杏仁茶	130
五子下水汤	103	黄精陈皮粥	120	麦冬竹叶茶	130
灯心草雪梨汤	104	沙参竹叶粥	120	乌梅竹叶绿茶	130
佛手延胡索猪肝汤	104	花椒生姜粥	121	薏米黄芩饮	131
姜醋炖冬瓜	104	猪瘦肉豌豆粥	121	厚朴蔬果汁	131
虫草炖甲鱼	105	黄连白头翁粥	122	麦冬竹茹茶	131
川贝炖豆腐	105	白术猪肚粥	122	百合汁	132
首乌猪肝片	105	北沙参保健茶	123	韭菜汁	132
白玉苦瓜	106				
杏仁上海青猪肺汤	106				
白萝卜鸡蛋汤	106				
核桃仁山药蛤蚧汤	107				
罗汉果瘦肉汤	107				
苦瓜牛蛙汤	107				
土茯苓鳝鱼汤	108				
山药熟地乌鸡汤	108				
苁蓉黄精鳃骨汤	108				
芝麻糯米羹	109				
莲子菠萝羹	109				
米酒小汤圆	109				
百合南瓜粥	110				
百合葡萄干粥	110				
鸡蛋糯米梨粥	111				
银耳木瓜羹	111				
竹叶生地粥	112				





PART 4 冬季养生篇

熟地双味肠粉	134
菟杞红枣炖鹌鹑	134
龟板杜仲猪尾汤	134
何首乌盐水猪肝	135
巴戟黑豆鸡汤	135
补骨脂虫草羊肉汤	135
枸杞子香菜猪心汤	136
香菜猪肝汤	136
椰子杏仁鸭汤	136
甘草蛤蜊汤	137
莱菔子萝卜汤	137
鸡内金山山药炒甜椒	137
山楂土豆汤	138
丹参红枣乌鸡汤	138
三七郁金炖乌鸡	138
五胡鸭	139
桃仁猪蹄汤	139
五灵脂红花炖鱿鱼	139
三七煮鸡蛋	140
人参猪心汤	140
桂圆山药红枣汤	141

川芎当归黄鳝汤	142
酒酿蛋花	142
桂圆花生汤	142
生姜红枣汤	143
排骨桂枝板栗汤	143
生姜肉桂炖虾丸	143
花椒羊肉汤	144
当归山楂汤	144
辛夷花乳鸽汤	144
丝瓜络煲猪瘦肉	145
红枣鸡肉粥	145
车前子田螺汤	145
薏米瓜皮鲫鱼汤	146
杜仲牛肉汤	146
菠菜羊肝汤	146
四味猪肚汤	147
白果莲子乌鸡汤	147
山药当归鸡汤	147
桂圆黑枣汤	148
苹果雪梨煲牛腱	148
党参牛尾汤	148
附子蒸羊肉	149
桑寄生竹茹汤	149
韭菜猪腰汤	149

桑螵蛸红枣鸡汤	150
陈皮老鸽汤	150
海马汤	150
芥菜四鲜宝	151
晶莹醉鸡	151
肾气乌鸡汤	151
肉桂米粥	152
牛奶炖花生	152
甜酒煮阿胶	153
黑米红豆茉莉花粥	153
菟丝子粥	154
板栗桂圆粥	154
桂圆羊肉粥	155
韭菜牛肉粥	155
羊肉枸杞子姜粥	156
高良姜粥	156
芥菜粥	157
白萝卜姜糖粥	157
豆豉葱姜粥	158
神曲粥	158
菠菜黑芝麻牛奶	159
黑豆芝麻汁	159
胡萝卜甜椒汁	160
石斛熟地茶	160

Tasty Food
食在好吃

四季养生 这样吃最好

甘智荣 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生这样吃最好 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4265-6

I. ①四… II. ①甘… III. ①食物养生—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 050946 号

四季养生这样吃最好

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250 千字
版 次	2015 年 10 月第 1 版
印 次	2015 年 10 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4265-6
定 价	29.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

顺时养生，健康长寿

“冬吃萝卜夏吃姜，不找医生开药方”“夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方”，长久以来，我国民间都流传着这样一些关于养生秘诀的谚语。《黄帝内经》指出：“四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”《素问·金匱真言论》也提到：“五脏应四时，各有收受。”由此可见，顺应四时的养生观念早已为善养生者所推崇。我国很早就提出了“天人合一”的养生观念，主张养生保健必须顺应四时，与自然生态形成和谐统一的状态。一年四季，气候轮换，自然状况改变之下，人们的生理状况也会受影响。在不同的时节，我们需要摄取不同的养分来满足身体的需求。因此，要在每一个季节中保持身心健康，就需要我们根据不同的季节特征，采取不同的养生之道。所谓四季养生，就是指顺应自然界春、夏、秋、冬的季节变化，通过调养护理的方法，达到健康长寿的目的。

四季气候变化突出表现在“春温、夏热、秋凉、冬寒”上，自然界的一切生物，都在顺应着这种自然的变化规律，并相应形成了“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律。因此，人在春夏之时，要顺其自然保养阳气，秋冬之时，亦应保养阴气，故有“春夏养阳，秋冬养阴”之说。那么，四季的进补原理是什么？每个季节应该分别重点养护什么？每个季节的宜、忌又是什么？该如何饮食才能健康长寿呢？本书将具体介绍给读者。我们将以“养生”为先，在医学专家、营养专家的建议下，根据四季气候变化的不同，为读者呈现适合春、夏、秋、冬各个季节的有效、健康、营养的食谱。全书图文并茂，专题部分介绍了四季养生的基本原理和知识，第一篇至第四篇介绍了春、夏、秋、冬四个季节的养生食谱，每一个季节的养生食谱包括常见的汤类、粥类、药茶类等，每一个食谱详解其材料、做法、养生功效，为您提供科学、实用、全面的养生指导。同时，我们为每道汤、羹、粥、饮品等都配上了相应的精美图片。本书结合中华传统养生理论与现代医学保健知识，引入最先进的健康理念，并结合中国人日常的饮食习惯，全面又系统地介绍了适宜四季的健康养生食谱，读者可根据需要查询。本书内容丰富、全面，养生方法权威、实用，希望能给每一位热爱养生的读者带来福音。





PART 1 春季养生篇

女贞子鸭汤	14
雪蛤枸杞子甜汤	14
丝瓜猪肝汤	15
红枣核桃仁乌鸡汤	15
党参当归鸡汤	16
当归炖猪心	16
党参枸杞子猪肝汤	16
茯苓豆腐	17
玉参焖鸭	17
五加皮烧黄鱼	17
白芍红豆鲫鱼汤	18
太子参炖猪瘦肉	18
鹌鹑蛋鸡肝汤	18
枸杞子炖甲鱼	19
山药白芍排骨汤	19
西洋参鸽子汤	19
佛手瓜白芍瘦肉汤	20
灵芝红枣兔肉汤	20
决明子苋菜汤	20
阿胶黄芪红枣汤	21
党参山药猪胰汤	21
山药炖鸡	21
赤芍银耳饮	22
当归郁金猪蹄汤	22
白果玉竹猪肝汤	23
牡蛎豆腐羹	23
白术黄芪鱼汤	24
苍术蔬菜汤	24
苹果草鱼汤	24
莲子蒸雪蛤	25
川芎白芷鱼头汤	25
柴胡安梨汤	25
苦瓜海带瘦肉汤	26
黄连冬瓜鱼片汤	26
柴胡莲子牛蛙汤	26
木瓜雪蛤羹	27

目录 Contents

春季养生——养护阳气	9
夏季养生——把酷暑拒之门外	10
秋季养生——“白露身不露”	11
冬季养生——匿藏精气	12

石菖蒲猪心汤	27
桂枝红枣猪心汤	27
红花煮鸡蛋	28
灵芝黄芪猪蹄汤	28
桑枝鸡汤	28
桑寄生连翘鸡爪汤	29
薏米桑枝水蛇汤	29
牛筋汤	29
马齿苋杏仁瘦肉汤	30
山药鸡内金鳝鱼汤	30
泽泻薏米瘦肉汤	30
砂仁豆芽瘦肉汤	31
芹菜根甘草汤	31
西洋参瘦肉汤	31
菠菜玉米枸杞子粥	32
南瓜菠菜粥	32
阿胶桂圆人参粥	33
猪血腐竹粥	33
瘦肉决明小米粥	34
生姜猪肚粥	34
山药五宝甜汤	35
红枣带鱼粥	36
莲枣猪肝粥	36
决明子粥	36
薏米小米羹	37
黑芝麻山药糊	37
浙贝白果粥	37
山药黑豆粥	38
玉米党参羹	38
泽泻枸杞子粥	39
羊肉草果豌豆粥	39
银鱼苋菜粥	40
胡萝卜牛蒡粥	40
山楂郁李仁粥	41
红枣柏子仁小米粥	41
川贝杏仁粥	42
枇杷叶粥	42
川乌生姜粥	42
猪肝笋粥	43

当归鹌鹑枸杞子粥	43
金银花绿豆粥	43
丹参山楂粥	44
鸽肉豌豆粥	44
美味八宝羹	45
鲫鱼薏米粥	45
红花绿茶饮	46
苹果玫瑰奶	46
玫瑰枸杞子红枣茶	46
藿香菊花茶	47
罗汉果胖大海茶	47
蒲公英金银花饮	47
枸杞子山药茶	48
马蹄茅根茶	48
决明子柠檬茶	49
柴胡茶	49
玫瑰香附茶	50
绞股蓝茶	50
麦芽茶	51
陈皮姜茶	51
乌龙茯苓茶	52
黄花草菠菜汁	52

PART 2 夏季养生篇

生地乌鸡汤	54
苦瓜炖蛤蜊	54
远志石菖蒲鸡心汤	54
莲子茯神猪心汤	55
莲藕菱角排骨汤	55
太子参鸡肉盅	55
人参糯米鸡汤	56
麦枣桂圆汤	56
马蹄莲藕茅根汤	56
冬瓜薏米鸭	57
苦瓜甘蔗鸡骨汤	57
蒜肚汤	57
莲子百合排骨汤	58
桂圆莲子羹	58
沙葛薏米猪骨汤	58
葛根猪瘦肉汤	59
茵陈甘草蛤蜊汤	59
灵芝猪心汤	59
牛奶银耳水果汤	60





薏米茶	81
双连桂花饮	81
枸杞子菊花茶	82
何首乌茶	82
荷花蜜茶	83
双花饮	84
鱼腥草茶	84
牛蒡芹菜汁	85
莲藕柿子汁	85
赤芍菊花茶	86
苦瓜汁	86
马齿苋芹菜汁	87
黄瓜蜜饮	87
莲藕胡萝卜汁	88
西瓜牛奶饮	88

黄绿汤	60	酸枣仁玉竹糯米粥	69
雪梨银耳百合汤	60	梅肉山楂青菜粥	69
银耳枸杞子羹	61	茯苓粥	70
鲜人参乳鸽汤	61	石斛清热甜粥	70
黄芪山药鲫鱼汤	61	山药荷叶粥	71
乌梅生姜汤	62	双瓜萝卜粥	71
粉葛银鱼汤	62	藿香粥	72
薏米猪肠汤	62	薄荷西米粥	72
茯苓家常面	63	绿豆玉米粥	73
沙参豆腐冬瓜汤	63	蒜香洋葱粥	73
芡实莲子薏米汤	63	山药白扁豆粥	74
板蓝根丝瓜汤	64	槐花粥	74
金钱草煲蛙	64	薏米茉莉粥	75
鸡肉炖扁蓿	64	南瓜薏米粥	75
山药茯苓煲猪瘦肉	65	山楂五味子茶	76
生地木棉肉汤	65	浮小麦茶	76
苦瓜菊花猪瘦肉汤	65	天门冬茶	77
西瓜玉米粥	66	太子参红枣茶	78
柏子仁大米羹	66	荷叶甘草茶	78
五味子西红柿面	67	枸杞子酸枣仁茶	79
麦冬大米羹	68	绿豆菊花饮	80
酸枣仁大米羹	68	桑叶清新茶	80

PART 3 秋季养生篇

西洋参红枣汤	90
灵芝肉片汤	90
莲子百合汤	91
银耳雪梨煲鸭	92
青橄榄炖水鸭	92
熟地百合鸡蛋汤	92
蜜橘银耳汤	93
猪肚银耳西洋参汤	93
莲子牡蛎鸭汤	93
天门冬桂圆参鲍汤	94
参麦五味乌鸡汤	94
旋覆花乳鸽汤	94
杏仁白萝卜肉汤	95
黄芪山药鱼汤	95
甲鱼芡实汤	95
干贝瘦肉汤	96
海螺蛸鱿鱼汤	96
灵芝银耳茶	96
香菇豆芽猪尾汤	97
鸡蛋银耳浆	97

香菇花生鲜蚝汤	97	桂枝莲子粥	112	紫苏茶	123
大肠枸杞子核桃汤	98	豆豉鲫鱼粥	113	罗汉三宝茶	124
金银花茅根猪蹄汤	98	冬瓜白果姜粥	113	玉竹西洋参茶	124
霸王花猪肺汤	99	桂圆莲芡粥	114	奶香杏仁露	124
香附豆腐汤	100	韭黄蚌仔羹	114	麻黄饮	125
枳实金针河粉	100	红枣菊花羹	115	菊花山楂饮	125
橘子杏仁菠萝汤	100	山楂冰糖羹	115	莲子心香附茶	125
人参鹌鹑蛋	101	人参红枣羹	116	五味子山茱萸茶	126
四宝炖乳鸽	101	糯米莲子羹	116	灵芝蜂蜜茶	126
核桃仁枸杞子汤	101	梨皮沙参粥	117	山茱萸覆盆子奶酪	127
核桃仁冰糖炖梨	102	核桃仁粥	117	灵芝麦冬茶	128
沙参玉竹煲猪肺	102	椰汁薏米羹	118	大黄绿茶	128
菊花桔梗雪梨汤	102	莲子芡实猪心粥	118	白果蒸鸡蛋	129
土茯苓绿豆老鸭汤	103	防己黄芪粥	119	山楂茯苓茶	129
石斛炖鲜鲍	103	鸭蛋银耳粥	119	桑白杏仁茶	130
五子下水汤	103	黄精陈皮粥	120	麦冬竹叶茶	130
灯心草雪梨汤	104	沙参竹叶粥	120	乌梅竹叶绿茶	130
佛手延胡索猪肝汤	104	花椒生姜粥	121	薏米黄芩饮	131
姜醋炖冬瓜	104	猪瘦肉豌豆粥	121	厚朴蔬果汁	131
虫草炖甲鱼	105	黄连白头翁粥	122	麦冬竹茹茶	131
川贝炖豆腐	105	白术猪肚粥	122	百合汁	132
首乌猪肝片	105	北沙参保健茶	123	韭菜汁	132
白玉苦瓜	106				
杏仁上海青猪肺汤	106				
白萝卜鸡蛋汤	106				
核桃仁山药蛤蚧汤	107				
罗汉果瘦肉汤	107				
苦瓜牛蛙汤	107				
土茯苓鳝鱼汤	108				
山药熟地乌鸡汤	108				
苁蓉黄精鳃骨汤	108				
芝麻糯米羹	109				
莲子菠萝羹	109				
米酒小汤圆	109				
百合南瓜粥	110				
百合葡萄干粥	110				
鸡蛋糯米梨粥	111				
银耳木瓜羹	111				
竹叶生地粥	112				





PART 4 冬季养生篇

熟地双味肠粉	134
菟杞红枣炖鹌鹑	134
龟板杜仲猪尾汤	134
何首乌盐水猪肝	135
巴戟黑豆鸡汤	135
补骨脂虫草羊肉汤	135
枸杞子香菜猪心汤	136
香菜猪肝汤	136
椰子杏仁鸭汤	136
甘草蛤蜊汤	137
莱菔子萝卜汤	137
鸡内金山药炒甜椒	137
山楂土豆汤	138
丹参红枣乌鸡汤	138
三七郁金炖乌鸡	138
五胡鸭	139
桃仁猪蹄汤	139
五灵脂红花炖鱿鱼	139
三七煮鸡蛋	140
人参猪心汤	140
桂圆山药红枣汤	141

川芎当归黄鳝汤	142
酒酿蛋花	142
桂圆花生汤	142
生姜红枣汤	143
排骨桂枝板栗汤	143
生姜肉桂炖虾丸	143
花椒羊肉汤	144
当归山楂汤	144
辛夷花乳鸽汤	144
丝瓜络煲猪瘦肉	145
红枣鸡肉粥	145
车前子田螺汤	145
薏米瓜皮鲫鱼汤	146
杜仲牛肉汤	146
菠菜羊肝汤	146
四味猪肚汤	147
白果莲子乌鸡汤	147
山药当归鸡汤	147
桂圆黑枣汤	148
苹果雪梨煲牛腱	148
党参牛尾汤	148
附子蒸羊肉	149
桑寄生竹茹汤	149
韭菜猪腰汤	149

桑螵蛸红枣鸡汤	150
陈皮老鸽汤	150
海马汤	150
芥菜四鲜宝	151
晶莹醉鸡	151
肾气乌鸡汤	151
肉桂米粥	152
牛奶炖花生	152
甜酒煮阿胶	153
黑米红豆茉莉花粥	153
菟丝子粥	154
板栗桂圆粥	154
桂圆羊肉粥	155
韭菜牛肉粥	155
羊肉枸杞子姜粥	156
高良姜粥	156
芥菜粥	157
白萝卜姜糖粥	157
豆豉葱姜粥	158
神曲粥	158
菠菜黑芝麻牛奶	159
黑豆芝麻汁	159
胡萝卜甜椒汁	160
石斛熟地茶	160

春季养生——养护阳气

从立春开始，就进入了春季。春季是阳气的生发时节，因此，春季养生要重视养护阳气。怎样才能养护阳气呢？那要从生活的方方面面出发，对身体进行调养了。

立春时节，顺应阳气生发的特点，在起居方面也要相应改变。做到适当的早睡早起。在运动调养方面，春天也是要顺应“生发”的特点，多做伸展运动。宜在柔和的晨光下，在庭院、公园、林荫道等地方进行体育锻炼，可选择散步、慢跑、快步走等，也可多做一些如广播体操等伸展运动或练习八段锦、太极拳等，既可舒缓形体，又可调理气血。

春季养生之宜

（1）春季养生宜坚持“三优”原则

春季饮食要讲究“三优”。一优为热量较高的主食，平时可选食谷类、芝麻、花生、核桃和黄豆等，以补充冬季的热量消耗以及提供春季活动所需的热量。二优为蛋白质丰富的食物，如鱼肉、畜肉、鸡肉、奶类和豆制品，这些食物有利于在气候多变的春季增强机体抗病能力。三优为维生素和无机盐含量较多的食物，维生素含量多的食物有西红柿、韭菜、芹菜、苋菜等，而海带等海产品，黄、红色水果中含无机盐比较多。

（2）春季饮食宜适当吃些甜食

古代养生著作《摄生消息论》认为：“当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气。”春季饮食应以养肝为先，多吃甜食有利于加强肝、脾、胃的功能。春季应当进食的甜味食物主要有红糖、蜂蜜、菜花、胡萝卜等。

（3）春季养生进补应科学

春季进补应讲究科学。一般来说，体虚的人才需要进补，而虚证又分为气虚、血虚、阳虚、阴虚等类型。概括起来说，气虚者补气，血虚者补血，阴虚者补阴，阳虚者补阳，气血两虚

者气血双补，阴阳两虚者阴阳双补。只有对症给药，进补恰当，才能发挥补品最佳的效果。

春季养生之忌

（1）春季忌多食温热、辛辣食物

春季阳气生发，而辛辣发散为阳气，会加重体内的阳气上升、肝功能偏亢，人容易上火伤肝，而此时的胃部也处于虚弱状态。如果食用温热、辛辣的食物，必定有损胃气。同时，春季不能吃太多的酸味食物，更不能过食大辛大热如羊肉、狗肉等食物，否则耗气伤阴。

（2）春季忌多喝饮料

在果汁、汽水以及其他饮料中，一般均含有糖、糖精、电解质和合成色素等物质。这些饮料被饮用后，在胃里停留时间较长。久而久之，很容易刺激胃黏膜，影响食欲和消化功能，而且这些物质通过血液循环，增加肾脏过滤负担，影响肾功能。同时，过多地摄入糖类会增加脂肪的转化量，导致人肥胖。

