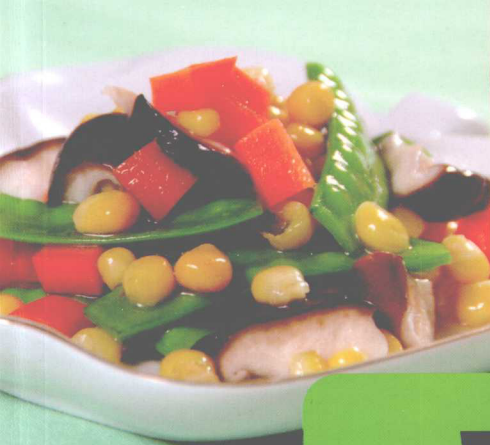




养生

食谱精选

2288例

尚厨美食研究中心 编著

四川科学技术出版社



养生
食谱精选
2288例

尚厨美食研究中心 编著

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生食谱精选2288例 / 尚厨美食研究中心编著. —
成都: 四川科学技术出版社, 2015. 3
ISBN 978-7-5364-8063-6

I. ①养… II. ①尚… III. ①食物养生—食谱 IV.
①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第055910号

书名: 养生食谱精选2288例

出 品 人: 钱丹凝
编 著 者: 尚厨美食研究中心
责 任 编 辑: 杨晓黎
封 面 设 计: 高巧玲
版 面 设 计: 高巧玲
责 任 出 版: 欧晓春
出 版 发 行: 四川科学技术出版社
地 址: 成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031
官方微博: <http://weibo.com/sckjcs>
官方微信公众号: sckjcs
传 真: 028-87734039

成 品 尺 寸: 205mm×260mm
印 张: 18.5
字 数: 510千
印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司
版次/印次: 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷
定 价: 36.80元

ISBN 978-7-5364-8063-6
版权所有 翻印必究
本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031



目录

CONTENTS

第一章 四季饮食巧安排

第一节 春季饮食养生..... 2

养生食谱推荐..... 3

- 韭菜炒鸡蛋 / 椿芽烘蛋 3
- 燕窝红枣薏米粥 3
- 辣椒韭菜炒皮蛋 4
- 党参香菇瘦肉汤 / 荸荠腰花汤 4
- 夏枯草黑豆汤 4
- 大葱猪骨补钙汤 / 葱烧海参 5
- 葱姜猪肚汤 / 荠菜合 5
- 糖醋熘鳊鱼 / 蛋皮春卷 6
- 蘑菇炒山药 / 葱酥鱼 / 蒜烧肚条 7

第二节 夏季饮食养生..... 8

养生食谱推荐..... 9

- 凉拌蒜泥茄子 / 冬瓜蛋花汤 9
- 瓜条蛋花汤 9
- 西瓜莲藕清涼汤 / 酸辣蛋花汤 10
- 水梨莲藕百合汤 / 苦瓜炒肉丝 10
- 蒜泥拌黄瓜 / 炒藕片 11
- 红绿豆汤 / 清涼西瓜盅 11
- 藿香荷叶粥 / 西瓜薏米汤 12
- 炆黄瓜 / 苦瓜豆腐汤 12
- 酸菜鱼卷汤 / 凉拌豆腐什锦 13
- 黄瓜鱼肉沙拉 13
- 红豆饭 / 凉粉鲫鱼 / 蒜泥白肉 14
- 酸梅汤 / 荷叶蒸肉 / 凉拌猪肝 15
- 西红柿丝瓜肉片汤 16
- 大蒜烧鳝鱼 / 盐水鸭片 16
- 凉拌木耳瓜丝 / 双耳炒海螺 17
- 干贝冬瓜条 17

- 荷叶饭 / 西红柿鱼丸瘦肉汤 18
- 西红柿鸡蛋打卤面 18

第三节 秋季饮食养生..... 19

养生食谱推荐..... 20

- 润肺银耳汤 / 山楂梨丝 20
- 排骨南瓜煲 20
- 黄精党参煨猪肘 21
- 酿南瓜 / 百合煲猪肺 21
- 豌豆萝卜豆酱汤 22
- 淮山鸭子汤 / 鲜美素味汤 22
- 雪梨银耳川贝米糊 22
- 甘蔗淮山蜜枣汤 23
- 荸荠玉米煲老鸭汤 23
- 荸荠冬瓜瘦肉汤 / 栗子焖排骨 23

第四节 冬季饮食养生..... 24

养生食谱推荐..... 25

- 桃仁牛肉 / 葱爆羊肉 25
- 萝卜炖鱼 25
- 牛肉蔬菜汤 / 山药枸杞羊肉汤 26
- 杏仁鸡汤 / 西红柿牛腩汤 26
- 萝卜连锅汤 / 大鹅炖酸菜 27
- 干煸牛肉丝 27
- 羊肉泡馍 / 牛腩炖土豆 28
- 椒盐酥虾 28
- 腊八粥 / 泡菜鱼 / 山药羊肉汤 29
- 腊肉炒饭 / 火腿煎小牛肉饼 30
- 炒酱肉丝 / 牛腩煲仔饭 30

第二章 脏腑养生, 饮食调理有讲究

第一节 心脏功能养护..... 32

养生食谱推荐..... 33

- 咖喱鱼肉豆腐 / 西红柿炖豆腐 33
- 胡萝卜丝炒肉丝 33
- 百合冰糖蛋花汤 / 椰奶乌鸡 34

- 木耳红枣果味粥 / 木耳烩丝瓜 34
- 板栗淮山乌鸡汤 / 红酒牛肉煲 35
- 桂圆鸡蛋汤 / 金沙玉米粥 35
- 清烹牡蛎 / 西红柿洋葱沙拉 36
- 桂圆豆浆 / 甘麦红枣粥 36
- 玉米排骨汤 / 爆炒鸡心 37
- 百合芝麻猪心汤 37
- 茯苓桂圆肉粥 37

第二节 肺部功能养护..... 38

养生食谱推荐..... 39

- 杏仁萝卜猪肺汤 / 绝妙四味鲜 39
- 黄瓜萝卜熘豆腐 39
- 银耳百合雪梨汤 40
- 银耳羹 / 凉拌猪肺 40
- 杏仁猪肺汤 40
- 川贝雪梨猪肺汤 / 陈皮牛肉 41
- 枇杷果炖莲藕 / 洋参百合茶 41
- 洋葱炒肉丝 / 荸荠蛋花汤 42
- 银杏小白菜 / 胖大海桔梗茶 42
- 莲子百合煲瘦肉 / 川贝雪梨粥 43
- 白油鲜笋 / 山药杏仁米糊 43

第三节 肝脏功能养护..... 44

养生食谱推荐..... 45

- 猕猴桃西米露 45
- 川芎天麻蒸鲜鱼 / 胡萝卜烧肉 45
- 菠菜鸭血豆腐汤 / 芹菜豆腐干 46
- 清炒猪血 / 乌梅肉 46
- 紫菜海味汤 / 白菜心拌豆腐丝 47
- 五味子鲜贝 / 爆炒羊肝 47
- 乌鸡香菇汤 / 白汁鲍鱼 48
- 砂锅豆腐 48
- 胡萝卜炒猪肝 / 脆梨烧鸡丁 49
- 茯苓小米粥 49

第四节 胃功能养护..... 50

养生食谱推荐..... 51

- 土豆炖鸡 / 南瓜蒸饺 51

葱汁鸡条.....	51
黄芪内金粥 / 紫菜南瓜汤	52
韭菜炒藕丝 / 猪脾红枣粥	52
花生紫米汤 / 佛手砂仁瘦肉汤	53
土豆蜂蜜饮 / 山药蔬菜汤	53
香椿蛋炒饭 / 白胡椒猪肚汤	54
芹菜炒土豆 / 香煎土豆饼	54
香卤猪肚饭 / 鹌鹑粥	55
胡萝卜牛腩饭 / 桂花山药	55
栗子面小窝头 / 双椒爆炒鸡胗	56
焖扁豆 / 红豆红枣糯米粥	56
香卤猪肚 / 火爆双脆	57
茼蒿鸡蛋煎饼.....	57

第五节 肾脏功能养护..... 58

养生食谱推荐..... 59

金针菇煮海肠.....	59
当归生姜羊肉汤.....	59
鸡蛋虾仁炒韭菜.....	59
蜜汁山药球 / 栗子鳝鱼煲	60
冬瓜丸子汤.....	60
火爆腰花 / 红烧海参	61
鳝鱼丝面.....	61
红豆小米香粽 / 香辣羊肉汤	62
醋炒鸡肠.....	62
狗肉汤 / 板栗烧肉	63
凉拌海蜇莴笋丝.....	63

第六节 肠道功能养护..... 64

养生食谱推荐..... 65

小白菜虾皮汤 / 蜜汁紫薯	65
红豆煲南瓜.....	65
核桃仁拌芹菜 / 木耳炒黄花菜	66
芝麻杏仁粥 / 红薯菠菜汤	66
红薯银耳汤 / 四仁通便汤	67
蜂蜜甘蔗汁 / 胡萝卜饮茶	67
豆浆红薯泥.....	67
果酱辣白菜 / 炒土豆泥	68

胡萝卜姜丝熘白菜.....	68
素焖扁豆.....	68

第三章 不同群体的特色饮食

第一节 青少年益智增高.. 70

养生食谱推荐..... 71

鲜味豆腐 / 黄豆芽蘑菇汤	71
菊花炒鸡片.....	71
核桃花生粥 / 核桃羊肉粥	72
海带花生排骨汤 / 小炒米线	72
红椒豆干炒里脊 / 西葫芦蛋饼	73
豌豆虾仁炒鸡蛋.....	73
草鱼豆腐汤 / 生爆虾仁	74
土豆烧牛肉.....	74
桂圆金米栗子粥 / 红枣山药汤	75
萝卜缨拌蚕豆 / 鳝鱼黄花汤	75
五仁粳米粥 / 香菇荸荠蒸肉饼	76
炒鸭肝.....	76
姜汁拐肉 / 酸辣金针菇	77
豌豆炒虾仁 / 苦瓜荠菜猪肉汤	77
什锦蛋丝 / 核桃香蕉排	78
砂锅炖仔鸽.....	78
肉丝蛋炒饭 / 咸蛋黄炒南瓜	79
香菇鸡腿汤 / 蚝油扇贝	79
红烧狮子头 / 五仁粳米粥	80
糖醋酥虾 / 菊花枸杞茶	80

第二节 男性健身助阳..... 81

养生食谱推荐..... 82

西红柿海带汤 / 黄花熘猪腰	82
木耳烧猪腰.....	82
莲子猪腰汤 / 银鱼炒韭菜	83
鱼虾粥 / 韭菜炒羊肝	83
芪杞醉虾 / 红枣生姜泥鳅汤	84
西红柿玉米猪腰汤.....	84
蚕豆生姜炒韭菜.....	84

肉苁蓉山药鸡粥 / 豆腐三鲜汤	85
核桃仁炒韭菜 / 酸奶胡萝卜汤	85
西红柿疙瘩汤 / 干煸鳝鱼丝	86
牛蒡炒肉丝.....	86
香酥羊肉丝 / 腰子卧切面	87
墨鱼花炒饭.....	87
胡萝卜肉丸汤 / 米酥虾	88
枸杞炖甲鱼 / 薏米海参粥	88

第三节 老年人延年益寿.. 89

养生食谱推荐..... 90

嫩姜爆鸭片 / 醪糟芹菜炒猪肝	90
花生鱼头汤.....	90
熘大虾片 / 桂圆鸡丁紫米粥	91
干收鹌鹑.....	91
麻辣兔丁 / 氽鳗鱼丸 / 醋椒鱼	92
嫩豆腐鲫鱼羹 / 芹菜叶粉丝汤	93
橙汁蜜藕 / 玉米紫米饭	93
炒土豆丝 / 醋熘青椒	94
双仁黑豆米糊 / 红薯木耳粥	94
家常豆腐 / 山药枸杞炖牛肉	95
香菇玉米甜粥 / 人参粥	95
美味香菇肉粥 / 白菜肉片汤	96
鱼头炖豆腐.....	96
花生仁拌肚丁 / 熘鱼肉泥丸	97
猪肝二米粥 / 核桃紫米粥	97
三鲜豆腐 / 松仁玉米	98
虾仁珍珠汤.....	98
粉蒸排骨 / 豆浆芝麻糊	99
香蕉薯泥 / 黄瓜炒鸡蛋	99
酸菜炒牛肉 / 黄焖鸭子	100
胭脂山药饼.....	100

第四节 女性健康养护.... 101

养生食谱推荐..... 102

家常鲑鱼 / 桃仁肉卷	102
鲑鱼排骨煲 / 贵妃鸡翅	103
蹄花枸杞面.....	103

绿叶豆腐羹 / 山药桂圆炖甲鱼 ..104
乌贼骨炖鸡 / 桂圆炖乳鸽 ..104
豆腐山药猪血汤 / 芙蓉牛柳 ..105
红枣带鱼粥 ..105
滑炒墨鱼花 / 黄豆肉丁 ..106
腰花木耳笋片汤 / 尖椒爆蹄筋 ..106
红白豆腐汤 / 炸虾饼 ..107
红糖藕米 ..107
香甜水果饭 / 紫甘蓝滑蛋 ..108
玫瑰茄饼 ..108
海鲜面 / 冰乳蛋花 ..109
滑溜鸡片 / 苹果薯团 ..109
薏米米糊 / 黄豆海带鱼头汤 ..110
黑芝麻豆浆 / 豆豉鲮鱼油麦菜 ..110
红枣木耳汤 / 紫菜萝卜汤 ..111
土豆鸡蛋卷 / 红枣煨肘 ..111
栗子芋头炖鸡腿 / 三鲜鱿鱼 ..112
豆干辣炒双韭 ..112
芹菜烧鸡条 / 肉炖小鱿鱼 ..113
八宝鲜鸡汤 ..113
金瓜虾仁炒饭 / 西红柿饭卷 ..114
红烧排蹄 / 家常肉丝千张 ..114

第五节 孕产期营养关照..115

养生食谱推荐 ..116

椿芽鳝鱼丝 / 红枣黑豆炖鲤鱼 ..116
韭菜炒虾仁 ..116
鸡肉菜末粥 / 栗子粥 ..117
当归炖鸡 / 清蒸大虾 ..117
椒香醋溜莲藕 ..118
花生红枣小米粥 ..118
橘饼炒蛋 / 姜枣枸杞乌鸡汤 ..118
西红柿通心面 / 油菜炒牛肉 ..119
肉豆腐丸子 ..119
沙茶韭菜煮鸭血 / 猪蹄茭白汤 ..120
清蒸冬瓜熟鸡 / 醋溜茭白 ..120
藕香炖排骨 / 莴笋炒牛肉 ..121
蛋酥花仁 ..121

双菇糙米饭 / 脆皮香蕉 ..122
菠菜丸子汤 / 芙蓉虾仁 ..122
炖酥肉 / 芝麻肉丝 / 奶油牛舌 ..123
小米鳝鱼粥 / 糖醋排骨 ..124
白油鸡丁 / 萝卜烩香菇 ..124
红烧丸子 / 花仁蹄花汤 ..125
干烧大虾 ..125
嫩菱炒鸡丁 / 鸡蛋三丁 ..126
菜心肉丝面 / 熘鱼片 ..126

第四章 美容美体 吃出来

第一节 减肥瘦身 ..128

养生食谱推荐 ..129

肉末豆腐 / 白萝卜豆腐 ..129
冬瓜紫菜粥 ..129
豆芽芒果黄瓜汤 ..130
紫菜海带冬瓜汤 / 金边白菜 ..130
桃花银耳汤 / 虾米萝卜紫菜汤 ..131
荷叶冬瓜饮 / 红薯燕麦米糊 ..131
木耳银芽炒肉丝 / 冬瓜鲤鱼汤 ..132
黄瓜豆芽枇杷汤 ..132
素炒土豆丝 / 苦瓜炒荸荠 ..133
银耳枸杞菠萝汤 / 苦瓜瘦肉汤 ..133
杏仁枸杞银耳煲 / 黄瓜肉片 ..134
魔芋烧鸭 ..134
拌素三丝 / 玉米煲老鸭 ..135
香油萝卜丝 / 冻豆腐炖鲢鱼 ..135

第二节 丰胸美胸 ..136

养生食谱推荐 ..137

木瓜羊肉汤 / 花生猪蹄 ..137
香蕉葡萄糯米粥 ..137
樱桃甜汤 / 牛肉黑豆汤 ..138
牡蛎平菇汤 / 豆浆炖羊肉 ..138
黄豆木瓜油菜汤 ..139
花生鸡脚汤 / 鸡翅海参 ..139

第三节 润肤养颜 ..140

养生食谱推荐 ..141

银耳黄花鱼尾汤 / 山药萝卜粥 ..141
香菇鸡丝粥 ..141
苹果杏仁银耳汤 ..142
胡萝卜木耳黄花汤 ..142
黑豆炖猪蹄 / 绿豆蜂蜜汤 ..142
红薯鳝鱼饭 / 烧丝瓜 ..143
双黑泥鳅汤 / 丹参黄豆汤 ..143
蜜汁双珠 / 黄豆芽拌芦荟 ..144
猪蹄黄豆汤 / 干煸苦瓜 ..144
白菜丸子 / 莲藕西蓝花奶汤 ..145
淡菜薏米墨鱼汤 ..145
豆腐鱼 / 酿西红柿 ..146

第四节 排毒祛痘 ..147

养生食谱推荐 ..148

鸡汤白菜 / 牛奶燕麦红枣粥 ..148
红豆煮南瓜 ..148
芹菜薏米咸味汤 / 海带绿豆粥 ..149
绿豆南瓜米糊 / 鱼腥草绿豆汤 ..149
香菇木耳炒猪肝 ..150
冬瓜玉米瘦肉汤 / 绿豆冬瓜汤 ..150

第五节 养护秀发 ..151

养生食谱推荐 ..152

黄豆银耳鲫鱼汤 ..152
韭菜粉丝饺子 ..152
白果黄豆冬瓜汤 ..152
洋参煲乌鸡 / 柚皮冬瓜瘦肉汤 ..153
核桃芝麻粥 / 何首乌鸡蛋汤 ..153
蔬果浓汤 / 五香带鱼 ..154
黄豆芽拌海带 ..154

第六节 健齿护齿 ..155

养生食谱推荐 ..156

黑豆天冬粥 / 茶香油爆虾 ..156
家常芋头 / 南瓜乳酪汤 ..156

芹菜山楂粥 / 奶油通心面	157
豆腐乳拌薄荷鱼腥草	157
姜汁空心菜	157
鸡蛋香菇韭菜汤	158
芋头薄荷粳米粥	158
香菇栗子凤爪排骨汤	158
牛膝生地黑豆汤	158

第五章 亚健康饮食调理

第一节 头部眩晕 160

养生食谱推荐 161

天麻鱼头煲 / 凉拌芹菜洋葱	161
凤爪枸杞煲猪脑	161
山楂荷叶猪肉汤 / 苹果汁	162
鸡肉蘑菇汤 / 凉拌海带丝	162
桃仁腰花 / 天麻川芎鱼头汤	163
豆豉鳗鱼	163
盐水仔鸡 / 川芎鱼肚汤	164
天麻乌鸡汤	164
女贞子芝麻瘦肉汤	164

第二节 眼睛干涩 165

养生食谱推荐 166

胡萝卜肉丸粥 / 黑芝麻泥鳅汤	166
青蒜炒鸡肝	166
双椒炒香肠 / 三米桂圆粥	167
三红汤 / 枸杞红枣炖鸡汤	167
胡萝卜橙汁 / 胡萝卜猪肝汤	168
枸杞笋肉丝 / 菊花红枣汤	168
菠菜拌木耳 / 猕猴桃红枣汤	169
菜香煎饼 / 菊花羊肝汤	169

第三节 失眠健忘 170

养生食谱推荐 171

桂圆莲子猪心汤 / 鱼丝紫菜粥	171
苹果鱼汤	171

鲜奶冰糖炖蛤蚧 / 水果莲子羹	172
红枣莲子桂圆汤 / 百合肉末粥	172
鹌鹑蛋菜心粥 / 蒜辣花生	173
草鱼瘦肉粥	173
黄花蛋 / 银杏粥	174
核桃松子糯米粥 / 虾皮紫菜汤	174
香菇荷兰豆炒玉米 / 蒜蓉茼蒿	175
核桃山楂汤 / 紫菜黄瓜蛋花汤	175
白果黄豆鱼肉汤	176
黄豆桃仁拌鸭胗	176
核桃杏仁瘦肉汤	176

第四节 上火 177

养生食谱推荐 178

百合麦冬汤 / 苦瓜鱼肉沙拉	178
丝瓜猪瘦肉汤 / 醋熘白菜	178
红枣桂圆粥 / 鲜菇丝瓜汤	179
豆腐丝拌芹菜 / 炒双翠	179
茭白炒肉丝 / 荸荠炒香菇	180
奶香枣杞糯米饭 / 米汤煮青菜	180
肉末粉丝小白菜 / 什锦腐竹	181
蒸三素 / 腐竹拌双丝	181

第五节 精神抑郁 182

养生食谱推荐 183

杏仁豆腐 / 百合冬瓜煮蛤蚧	183
牛奶红枣粳米粥	183
双耳牡蛎汤 / 玫瑰桂圆粥	184
百合莲子牛腱汤	184
鲜草菇鱼头汤	184
空心菜腐乳炒蛤蚧	185
黄花菜泥鳅汤 / 百合菜心米糊	185
香橙煨鸡胸	185

第六节 疲乏无力 186

养生食谱推荐 187

豆腐猪蹄瓜菇汤	187
山药核桃煲牛肉	187
金针菇拌鸡丝	187

青椒童子鸡 / 红参蒸鲫鱼	188
鲜虾韭菜粥 / 香菇黑枣粥	188
胡萝卜炖羊排	189
西蓝花鹌鹑蛋汤 / 黄豆焖牛肉	189
青红辣椒炒猪肚 / 黑芝麻汤圆	190
清炖牛肉	190

第七节 免疫力低下 191

养生食谱推荐 192

北芪莲藕炖牛腩 / 芙蓉银鱼	192
肉末西红柿豆腐	192
香椿煎蛋饼 / 核桃薏米汤	193
红枣金针菇汤	193
萝卜菠菜黄豆汤	193
糯米香菇饭 / 蒜香银鳕鱼	194
水果酸奶沙拉	194
香菇烧鸡 / 芋儿烧鸭	195
山药香菇鸡	195
黄豆桂圆姜汁粥 / 素鲜菇烩饭	196
西红柿西米粥 / 干拌牛肉	196

第六章 常见疾病膳食疗法

第一节 感冒 198

养生食谱推荐 199

葱油香菇 / 素炒三丝	199
肉末卷心菜	199
胡萝卜土豆泥 / 荷叶粥	200
红椒炒香菇 / 姜丝萝卜汤	200
葱枣汤 / 生姜红糖水	201
拔丝山药 / 蒜香菠菜	201
糯米葱粥 / 肉丝豆腐干蒜苗	202
葱白豆豉粥 / 豆腐火腿芥菜汤	202

第二节 冠心病 203

养生食谱推荐 204

双耳炒猪心 / 洋葱尖椒炒鸭血	204
-----------------------	-----

虾子炆菠菜.....	204
麦片水果粥 / 金针火腿丝	205
燕麦片牛奶粥 / 木耳炒山药	205
栗子炖白菜 / 烩菠萝羹	206
姜丝拌草鱼 / 山楂荞麦饼	206
银花山楂汤 / 核桃羊肉粥	207
黄豆烧猪肝 / 豆腐海带汤	207
绿豆芽炒兔肉丝.....	208
西红柿鸡肝汤 / 鲜熘兔丝	208

第三节 高血压209

养生食谱推荐210

香油拌莴笋 / 奶香蘑菇青豆	210
口蘑炒竹笋.....	210
香菇土鸡煲 / 芹菜炒蛤蜊肉	211
玉米拌油菜心.....	211
山楂麦芽鸭肾汤.....	211
绿豆芹菜汤 / 夹沙香蕉	212
虾皮烧冬瓜 / 西红柿木耳汤	212
玉米须菊花茶.....	213
竹荪虾仁扒豆腐.....	213
胡萝卜芹菜汤 / 菠菜芹菜粥	213
蒜香芦笋虾仁.....	214
大蒜姜汁拌菠菜.....	214
茼蒿炒肉丝 / 西红柿炒蛋	214

第四节 高血脂215

养生食谱推荐216

豌豆苗扒银耳.....	216
海参土豆猪肚汤 / 木瓜炖带鱼	216
牛肉末炒芹菜花 / 银芽鸡丝	217
香菇煲乳鸽 / 双菇炒饭	217
黄豆芽紫菜汤 / 木耳冬瓜汤	218
紫菜虾皮汤 / 酸辣洋葱圈	218
肉馅苦瓜 / 雪菜蚕豆汤	219
豆腐鲫鱼汤.....	219
盐水虾仁 / 山楂海带丝	220
燕麦米糊 / 熘苹果	220

第五节 脂肪肝221

养生食谱推荐222

香菇豆腐 / 鲢鱼黄豆粥	222
西红柿鱼丸汤.....	222
青菜银耳炒胡萝卜.....	223
枸杞蜂蜜水 / 黄豆糙米卷	223
山楂决明荷叶瘦肉汤.....	223
芹菜猪肝汤 / 薏米绿豆百合粥	224
干烧鲫鱼.....	224

第六节 糖尿病225

养生食谱推荐226

清炒山药 / 蘑菇竹笋双耳粥	226
鸡蛋瘦肉粥.....	226
橙皮黄瓜片 / 苦瓜蚌肉煲	227
胡萝卜牛肉粥 / 南瓜粥	227
柚皮莲子瘦肉汤 / 姜汁豇豆	228
芝麻拌菠菜 / 鸡腿菇炒莴笋	228
虾片黄瓜 / 南瓜炒肉丝	229
干炒豆腐 / 炒豌豆尖	229
清炒魔芋丝 / 绿豆红豆粥	230
小白菜豆腐汤 / 莴笋肉片	230
灵芝鹌鹑蛋汤 / 肉末豆角	231
韭菜肉包 / 清炒苦瓜	231
鲜虾莴笋汤 / 摊筱麦煎饼	232
砂锅黄豆汤 / 猪胰消渴汤	232

第七节 骨质疏松233

养生食谱推荐234

黑芝麻骨头汤 / 绿豆炖大骨	234
什锦豆腐汤.....	234
山药韭杞米糊 / 金钩蚕豆	235
牛肉土豆汤.....	235
果香黄豆米糊 / 鲫鱼牛奶汤	236
麻酱莴笋 / 虾皮豆腐汤	236
黄豆猪骨汤 / 红薯粥	237
黑芝麻排骨汤.....	237
虾皮青菜肉末粥.....	237

海带牡蛎汤 / 豆腐蒸银鱼	238
鹌鹑蛋奶 / 奶汁带鱼	238
肉末西红柿 / 酱烧豆腐	239
肝泥银鱼蒸鸡蛋 / 三仁香粥	239

第八节 缺铁性贫血240

养生食谱推荐241

木耳红枣瘦肉汤.....	241
瘦肉双丁黑米粥.....	241
西芹炖牛肉.....	241
元宝肉 / 猪血菠菜汤	242
猪肝咸鸭蛋汤.....	242
红枣莲子木瓜盅.....	242
拌鸡血 / 青椒肉丝	243
奇异果班戟.....	243
胡萝卜猪肝汤 / 三红补血汤	244
桃仁炖乌鸡 / 瘦肉花生莲藕汤	244

第九节 类风湿关节炎245

养生食谱推荐246

涮椒鳝丝 / 红豆薏米粥	246
归参鳝鱼羹.....	246
山药炖红豆 / 绿豆芽炒蜇皮	247
芹黄鸡丝.....	247
百合梨白藕汤 / 奶酪面包粥	248
香蕉糯米粥 / 薏米绿豆粥	248

第十节 慢性胃炎249

养生食谱推荐250

胡椒煮猪肚 / 白汁鲜鱼	250
炒南瓜.....	250
苹果红枣银耳羹.....	251
红枣百合桂圆粥 / 红椒拌藕片	251
花生红枣蛋花粥.....	251
蜂蜜土豆羹.....	252
焦香芝麻米锅巴.....	252
香蕉酸奶汁 / 薏米瘦肉煲	252
南瓜小饼 / 糖醋萝卜丝	253
酱烧茄子.....	253

第十一节 消化不良254

养生食谱推荐255

雪菜笋丝汤 / 白萝卜西红柿汤 ..255	萝卜牛蒡排骨汤.....255
鱼干豆腐丝 / 粳米牛肚粥256	百合木瓜煲绿豆 / 橘皮粥256
山楂萝卜橘皮汤.....257	白扁豆瘦肉汤 / 菠萝山楂汤257
酱肉四季豆.....257	瓜皮排骨汤 / 香菜拌干丝258
菠萝鸡片 / 西红柿猪肝汤258	泡椒炒大肠 / 香辣苦瓜259
菠萝水果冻.....259	茼蒿猪肝鸡蛋汤.....259
红豆西米粥 / 萝卜糕260	菠萝丁炒饭.....260
锅巴肉片 / 高粱米糕261	砂仁馒头.....261

第十二节 癌症262

养生食谱推荐263

豆芽香芹 / 芝麻红苕饼263	干煸黄豆芽.....263
豆腐卷心菜 / 西蓝花炒蟹味菇 ..264	奶汤芹蔬小排骨.....264
香菇油菜 / 麻酱莴笋尖265	素烧魔芋.....265
萝卜鱼片汤 / 香菇烩面筋266	凉拌粉丝黄瓜.....266
芥蓝腰果炒香菇.....267	香菇菱角 / 大蒜鳗鱼267
山药葡萄粥 / 鱼肉白菜饺子268	韭菜炒虾皮 / 榛仁丝瓜268
干贝玉米羹 / 明笋焖肉片269	松仁玉米烙 / 扁豆小米糊269
百合桂圆煲鸡蛋.....270	胡萝卜豆腐泥.....270
瘦肉木耳笋片汤 / 丝瓜泥鳅汤 ..270	

绿豆鲜果汤 / 丝瓜香菇汤271	黄豆枸杞豆浆 / 金针菇炒白果 ..271
凉拌芹菜叶.....271	鲤鱼苦瓜汤 / 土豆胡萝卜汤272
豆芽蛤蜊冬瓜汤 / 蟹柳白菜粥 ..272	

第七章 食疗粥膳

补气粥膳274

山药蛋黄粥 / 山药莲子粥274	黄精瘦肉粥 / 栗参枣粥274
红枣陈皮瘦肉粥.....274	扁豆五味子粥.....274
乌鸡参芪地黄粥 / 党参牛肉粥 ..274	

补血粥膳275

桂圆枸杞粥 / 四物米粥275	红枣双耳粥.....275
杞菊地黄粥 / 核桃三米粥275	圆肉阿胶粥 / 花生猪肝粥275

补阴粥膳276

沙参麦门冬莲子粥.....276	枸杞二豆粥 / 花生菊花粥276
鸭肉黄精沙参粥.....276	木耳桑葚猪肝粥.....276
枇杷叶乌鸡粥.....276	冰糖梨粥 / 玉竹绿豆粥276

补阳粥膳277

党参补骨脂栗子粥.....277	杜仲狗脊栗子粥.....277
苁蓉杜仲粥 / 木耳虾米粥277	山药山茱萸土豆粥.....277
锁阳菟丝子壮阳粥.....277	木耳韭菜籽粥 / 乌鸡虫草粥277

补心粥膳278

花生小麦红枣粥.....278	栗子桂圆肉粥 / 夜交藤粥278
花生桂圆枸杞粥.....278	

桂枝甘草粥 / 莲子海带粥278	菊花莲子粥.....278
------------------------	---------------

补肝粥膳279

桑葚枸杞猪肝粥 / 花生首乌粥 ..279	天麻菊花粥 / 枸杞芝麻核桃粥 ..279
枸杞子粥 / 蜂蜜五仁粥279	菊花枸杞核桃粥 / 乌鸡桑葚粥 ..279

补脾粥膳280

萝卜土豆粥 / 栗子百合地瓜粥 ..280	鸡汁红豆粥 / 山药焦米粥280
黄芪肉桂粥 / 栗子茯苓粥280	高粱米山药粥 / 杏仁芝麻粥280

补肺粥膳281

二冬阿胶粥 / 木耳四仁粥281	银耳核桃粥 / 乌鸡竹笋粥281
花生车前子粥 / 栗子白及粥281	木耳花生杏仁粥 / 花生杞贝粥 ..281

补肾粥膳282

枸杞子羊肾粥 / 淫羊藿杞子粥 ..282	花生芹菜虾仁粥 / 二子猪腰粥 ..282
苁蓉羊肾粥 / 杜仲猪腰粥282	木耳韭菜粥 / 栗子鲜虾韭菜粥 ..282

补脑粥膳283

安神补脑粥 / 花生远志莲粉粥 ..283	五米核桃桂圆粥 / 莲子小米粥 ..283
三子黑芝麻粥 / 养心补脑粥283	健脑八宝粥 / 花生健脑粥283

附录一:

食物的性味与归经 284

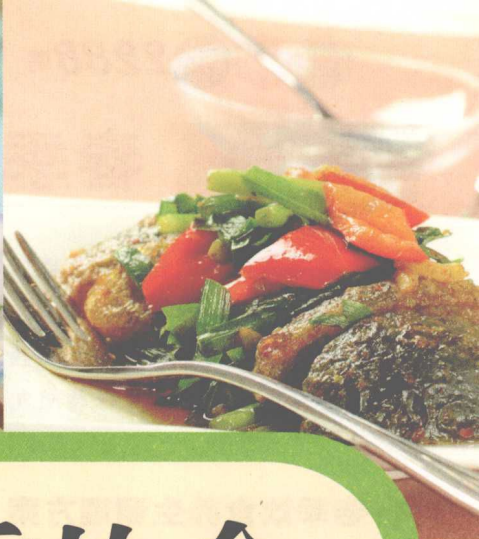
附录二:

常见食物功效 108 例 285

附录三:

药膳原料保健成分 287

※ 图片提供: 上海富昱特图像技术公司



第一章

四季饮食巧安排



四季有各自的主旋律，即春生、夏长、秋收、冬藏。

根据四季气候的特点，人们总结出春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾的五脏调养法，以及“春夏养阳，秋冬养阴”的经验，这些经验应用到饮食中，对于四季养生有着重要意义。



第一节 春季饮食养生

春季是由冬寒向夏热过渡的时期，气候变化多端，时有风寒温湿交替侵袭人体。这一季节以肝气为令，冬天蓄积体内的阳气随着春暖转为向上外发，若藏阳气过多会化成热邪外攻，如果遇到阳气骤升，内外两阳碰撞，易引动内热而生肝火，继而诱发多种疾病，此时需调养肝气。中医认为，春季养生应以保持体内的阳气为主。保持阳气，重在养肝。因此，春季保肝尤为重要。

✧ 春季饮食养生调理方案

遵循少酸原则：春季为肝气旺之时，肝气旺，则会影响到脾。所以，春季容易出现脾胃虚弱病症。如果多吃酸味的食物，会使肝功能偏亢。

不要暴饮暴食或饥饿：这种饥饿不匀的饮食习惯，会引起消化液分泌异常，导致肝脏功能的失调。

饮食上要以清淡平和、营养丰富为宜：要保持均衡，食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例。

多吃新鲜时令瓜果、蔬菜：对肝气太旺的，应多吃些具有泄肝作用的食物，如以鲜芹菜煮粥或打汁服用，菊花代茶饮等；肝血不足常感头晕、目涩、乏力的，可多吃桂圆粥、枸杞鸡肉汤、猪肝等。

✧ 春季最佳养生食材

葱、姜、蒜：葱、姜、蒜不仅是调味佳品，还有重要的药用价值，不但可增进食欲、助春阳，还具有杀菌防病的功效。春季是葱和蒜在一年中营养最丰富，也是最嫩、最香、最好吃的时候，此时食之，可预防春季最常见的呼吸道感染。

山药：春季食用，能健脾益气，可防止春天肝气旺而伤脾。

芡实：春季食用芡实可去除体内湿气，改善春困现象。

枸杞子：春季食用枸杞子，可以补肝肾不足。

燕窝：春季进补适量的燕窝可提高老人及小孩子的免疫力，预防上呼吸道感染。

鸡肝：以脏补脏，鸡为先。鸡肝味甘而温，补血养肝，为食补养肝之佳品，较其他动物肝脏补肝

的作用更强，且可温胃。

动物内脏：动物内脏所含的维生素 B₂ 很多。初春时节，不少人容易患有口角炎，就是因为缺乏维生素 B₂ 所致。

鸭血：鸭血性平，营养丰富，肝主藏血，食鸭血可以补肝血，以血补血是中医常用的治疗方法。

菠菜：可养血滋阴，对春季里常因为肝阴不足引起的高血压、头痛目眩、糖尿病和贫血等都有较好的食疗作用。

春笋：春季可用鲜竹笋煮白米粥服食，对防治哮喘、糖尿病、烦渴、失眠等症有较好的效果。

豌豆苗：时令性蔬菜，对高血压、糖尿病患者来说，榨取鲜汁饮用，最为适宜。

韭菜：韭菜性温，最宜人体阳气，春季常吃韭菜，可增强人体脾胃之气。

黄豆芽：春天是维生素 B₂ 缺乏症的多发季节，黄豆芽是含维生素 B₂ 较丰富的食品，可以有效地防治维生素 B₂ 缺乏症。

胡萝卜：胡萝卜含有丰富的胡萝卜素和维生素。春天人体各组织器官功能活跃，需要大量的营养物质供给机体，胡萝卜即可以为机体提供丰富的维生素和矿物质。

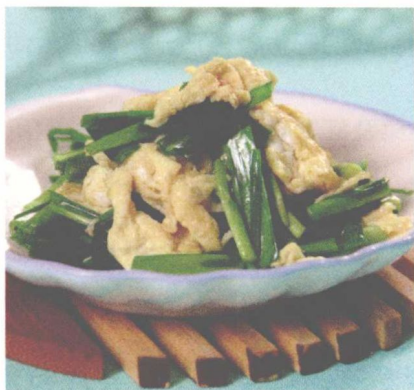
樱桃：樱桃素有“春果第一枝”的美誉。春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。



“春捂秋冻”是顺应气候的养生保健经验。患有高血压、心脏病的中老年人，更应注意防寒保暖，以预防卒中、心肌梗死等疾病的发生。



养生食谱推荐



韭菜炒鸡蛋

原料：韭菜 200 克，鸡蛋 3 个

调料：盐 5 克，味精 1 克，油 50 克

做法：1. 韭菜择洗干净，切成段；鸡蛋磕入碗内搅匀。
2. 把炒锅上火，舀入油烧至六成热，倒入蛋液，炒成小块，用碗盛起。
3. 洗净炒锅再上火，加入油烧至七成热，放入韭菜、盐、味精，快速翻炒至变软时，倒入鸡蛋，拌匀装盘即可。

养生心得：初春时节的韭菜品质最佳，晚秋的次之，夏季的最差，有“春食则香，夏食则臭”之说。



椿芽烘蛋

原料：鸡蛋 5 个，椿芽 60 克

调料：盐 2.5 克，水淀粉 50 克，油 100 克

做法：1. 把椿芽嫩的部分淘洗干净，用刀切细。
2. 将鸡蛋打于大碗内，加椿芽、盐、水淀粉，用筷子充分搅打均匀。
3. 炒锅置小火上，放入油，烧至四五成热时，将打好的蛋液从锅心油上冲下，随即将锅盖盖着（此时火宜小）；烘 3 ~ 4 分钟，用竹筷试插锅心的蛋，如已不见蛋汁时，即稍放点油将蛋翻面，依然用盖盖着，直到两面都烘成深黄色，即起锅盛盘。

养生心得：椿树通常清明前后开始萌芽，早春大量上市，本菜为时令菜。



燕窝红枣薏米粥

原料：薏米 250 克，百合 50 克，红枣 10 枚，燕窝 5 克

调料：蜂蜜 1 小匙

做法：1. 将燕窝用常温水浸泡 6~8 小时；薏米淘洗干净，用冷水浸泡 3 小时，捞出，沥干水分。
2. 将浸泡后发胀的燕窝撕成条状，连同浸泡水一并放入锅内，烹煮至水沸腾转为小火 3~5 分钟起锅，将燕窝沥干待用。
3. 百合、红枣分别清水洗净，红枣去核备用。
4. 薏米下入锅内，加入适量冷水，置旺火煮至水沸；红枣下入锅内，转小火熬煮成粥。
5. 待薏米软烂时，放入煮熟沥干后的燕窝及蜂蜜，即可食用。

养生心得：由燕窝、百合、红枣、薏米合用制成的粥，可滋补肺肾、止咳、平喘、强壮身体、增加抵抗力，是春天养生的极好美食。



辣椒韭菜炒皮蛋

原料：皮蛋 4 个，韭菜 50 克，红辣椒 2 个，蒜末 1 小匙

调料：辣豆瓣酱 1 大匙，酱油 1 小匙，白糖半小匙，淀粉、油适量

做法：1. 韭菜切小段；红辣椒去子切斜片。

2. 将水果刀沾水后把去壳后的皮蛋切割成四等份，再沾一层淀粉入油锅炸酥外皮后捞出。

3. 起锅，热油 2 大匙，爆香蒜末、韭菜及红辣椒，加入除淀粉外的所有调料和皮蛋，炒匀并收干汤汁即可。

养生心得：韭菜可以保暖健胃，对于春季流行性感冒有一定的预防作用。



党参香菇瘦肉汤

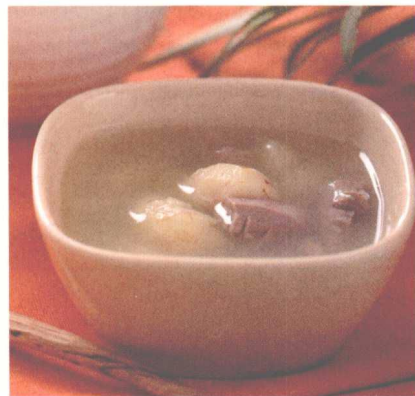
原料：猪瘦肉 250 克，党参、香菇各 30 克，去核红枣 5 个，生姜 3 片

调料：盐适量

做法：1. 猪瘦肉洗净切片，党参、香菇、红枣洗净。

2. 把所有原料放锅内，加清水适量，大火煲沸后，小火煲 1 小时，加盐调味即可。

养生心得：党参为补气佳品，在春季生发季节能够很好地调养肝气。



荸荠腰花汤

原料：猪腰 1 副，荸荠 100 克

调料：冰糖 30 克

做法：1. 将荸荠洗净，去皮切成两半。

2. 猪腰洗净，从中间顺长剖开后去净腰臊，再剖麦穗花刀并切成块，用流动的清水漂净血水，然后入沸水锅里氽至八分熟，捞出来沥水。

3. 将上述两料同放入一锅内，加适量水用大火烧沸。

4. 投入打碎的冰糖，转小火煮 30 分钟即成。

养生心得：肾为肝之母，因此这个时节养肝之余勿忘补肾。



夏枯草黑豆汤

原料：黑豆 50 克，夏枯草 30 克

调料：白糖适量

做法：1. 夏枯草除去杂质，快速洗净，控干水分。

2. 黑豆除去杂质，洗净，用水浸泡半小时。

3. 将夏枯草、黑豆倒入锅内，加水 3 大碗。

4. 用小火煮约 1 小时后，捞除夏枯草，加白糖，继续煮半小时，至黑豆酥烂，加上白糖即可。

养生心得：夏枯草能清肝；黑豆可补肾。这道汤春季饮用可防肝火旺。



大葱猪骨补钙汤

原料：大葱 2 根，猪筒子骨 2 根，红枣 10 粒，姜数片

调料：盐适量

做法：1. 大葱剥去黄叶，洗净切段；红枣洗净去核；猪筒子骨洗净，放入沸水中略微氽烫，捞出洗去浮沫。

2. 锅置火上，放水烧开，放入猪筒子骨、一半葱段、姜片与红枣，再次煮沸后转小火煮约 1 小时，放入另一半葱段与盐，小火煮熟即可。

养生心得：大葱能促进人体血液循环，有效预防并治疗春季多发的感冒。



葱烧海参

原料：海参 500 克，葱白段 200 克

调料：酱油、料酒各 1 汤匙，胡椒面、盐、白糖各 1/2 茶匙，水淀粉、香油各 1 茶匙，油 2 茶匙

做法：1. 海参取出肠泥，洗净，切块，放入滚水中，加入酱油、料酒、盐和胡椒面，煮约 5 分钟捞出。

2. 锅内放入 2 茶匙油，放入葱白，爆香呈黄色，加入海参、白糖和料酒翻炒，淋上水淀粉勾芡，加入香油即可。

养生心得：葱茎白专主发散，可以通上下阳气，春季食用尤佳。



葱姜猪肚汤

原料：猪肚 250 克，香菜、葱、姜各适量

调料：盐适量，胡椒面少许，料酒 1 大匙，高汤 5 碗

做法：1. 猪肚洗净，加料酒和姜以清水煮 45 分钟使其熟软，捞出切小片。

2. 葱切段，姜切丝，放入高汤中煮。香菜切末备用。

3. 加入猪肚，煮 10 分钟即加盐调味，熄火后撒胡椒面，加香菜末即成。

养生心得：中医认为猪肚有暖胃健胃、补虚止泻等功效，科学配搭葱、姜等食材，能达到补中益气、暖胃防寒的养生功效。



荠菜合

原料：荠菜 20 克，面粉 200 克，韭菜 50 克，虾米、水发木耳各 10 克，鸡蛋 1 个

调料：油、香油、盐各适量

做法：1. 荠菜择洗干净，沸水焯过，切碎；水发木耳及韭菜洗净，切碎。

2. 鸡蛋磕入碗中搅匀，下热油锅中炒熟，用铲子拍碎，盛入大碗中。

3. 虾米洗净、切碎，连同荠菜、韭菜、水发木耳一起放入大碗内，加盐、香油拌匀成馅。

4. 面粉加水适量和好，分剂，擀成圆饼。把馅摊在圆饼半边，另半边盖过来，边缘捏紧，入煎锅中煎熟即成。

养生心得：此菜有降压、平肝利尿之功效，适用于春季调养高血压病。



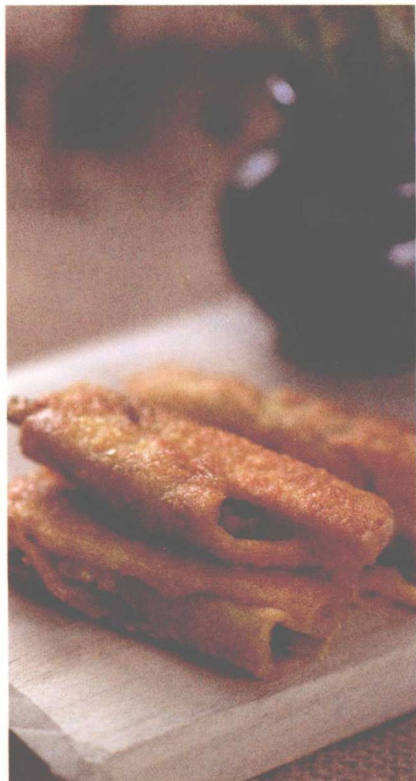
糖醋溜鳊鱼

原料：活鳊鱼 1 条（重约 1000 克），鸡蛋 1 个，香菜 150 克，葱、姜、蒜各 25 克，面粉 50 克

调料：盐 5 克，酱油 10 克，料酒、醋、水淀粉各 50 克，白糖 75 克，香油 15 克，油 1000 克（实耗 150 克），汤 150 克

做法：1. 活鳊鱼宰杀去鳞、鳃、鳍，开膛去内脏洗净，用刀将头尾取下，将鱼身背脊骨去掉，片成 1 厘米厚的瓦形块，用料酒和盐腌约 10 分钟。
2. 将鸡蛋、水淀粉、面粉和适量的水调制成糊；香菜择洗干净；葱、姜、蒜都切成末；用白糖、醋、酱油、水淀粉、香油、葱花和汤对成糖醋汁。
3. 将腌好的鱼块洗净，沥干水分，用鸡蛋糊裹上。
4. 将油烧沸，把上糊的鱼块及鱼头尾逐块下入油锅，炸至焦酥透捞出，装入长鱼盘，摆成鱼形。
5. 在锅中留 50 克油，下入姜、蒜煸炒，继而将兑好的糖醋汁倒入锅内，待开时，再加入一点热油，使汁烹起泡时，浇盖在鱼身上，两边拼香菜即成。

养生心得：古人云，“桃花流水鳊鱼肥”，春季是鳊鱼最肥美的季节，可用适当多吃。



蛋皮春卷

原料：鸡蛋 5 个，面粉 100 克，猪肥瘦肉 300 克，韭黄 250 克，姜 25 克

调料：盐 3 克，胡椒面 1.5 克，干淀粉 75 克，水淀粉 100 克，料酒 15 克，酱油、香油各 30 克，油 50 克，炸油 750 克（实耗 75 克）

做法：1. 韭黄洗净切段；姜去皮切细丝；用鸡蛋 1 个加干淀粉调成全蛋糊。

2. 猪肥瘦肉洗净，切成粗丝，盛碗内加盐 1.5 克拌匀，在锅内用油炒熟（炒时烹料酒）起锅盛一大碗内；加韭黄、姜丝、酱油、盐 1.5 克、胡椒面、香油 15 克拌成馅。

3. 将鸡蛋 4 个打入碗内搅散，加面粉、水淀粉和适量清水调成清糊状。

4. 炒锅炙好，放小火上，下油烧热；倒锅内大部分油（以有油而不流为度），舀入蛋糊，摊成直径 30 厘米的蛋皮，如法将蛋糊摊完为止。

5. 将每张蛋皮等分为六小张，包上馅、裹成卷（馅放置的一方，朝尖角一方裹紧），交口处用全蛋糊粘牢。

6. 炒锅置旺火上，放炸油烧至七成热，下春卷炸至皮酥，呈金黄色捞起，淋香油 15 克簸匀盛盘内。

养生心得：春卷也叫春饼，有迎接新春的意思。春卷里面通常包含了大量春天新鲜的蔬菜，因此营养价值非常高。



蘑菇炒山药

原料：干蘑菇 15 克，新鲜山药 1 根，芹菜 2 根

调料：盐、鸡精、酱油、水淀粉各适量

做法：1. 先将干蘑菇洗净，再用热水泡约 10 分钟至变软，并将泡菇水留下备用。

2. 新鲜山药去皮切小片，芹菜切成相同大小。

3. 油热后，依序加入蘑菇、山药、芹菜炒熟，接着倒入泡菇水。

4. 待汤汁略收干后，加入适量水淀粉勾芡，再加入一点酱油或少许盐、鸡精调味即可。

养生心得：山药尤宜于春季食用，一则能健脾益气，可防止春天肝气旺伤脾；二则能补肾益精，增强人体抵抗力及免疫力。



葱酥鱼

原料：鲜鲫鱼 500 克，葱白 400 克

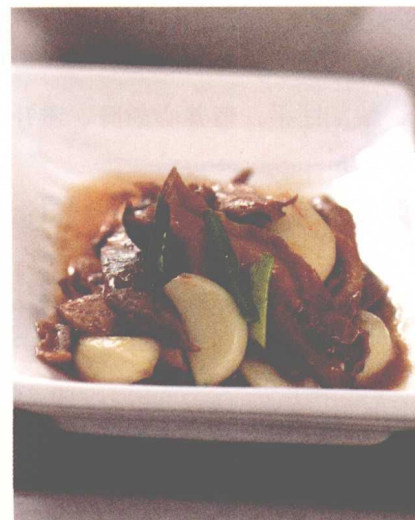
调料：泡红辣椒 8 根，醪糟汁 50 克，味精 1 克，冰糖 25 克，酱油 15 克，油 25 克，炸油 500 克（实耗 100 克），汤 1000 克

做法：1. 鲜鲫鱼剖腹，去鳞、鳃、内脏并洗净；炸油八成热时入锅，炸呈鸭黄色时捞起；葱白切长段；泡红辣椒去蒂、籽；冰糖炒成糖汁。

2. 油在炒锅内烧至五成热，将葱白放入炒十余下，然后依次将酱油、糖汁、汤下锅烧开。

3. 另用一炒锅，底垫一半葱白，葱面上放鱼，鱼上再放葱白、泡红辣椒，随即将煮过的作料和汤倒入鱼锅内，在小火上慢烧。到汤汁减半时，将鱼翻面再烧。下醪糟汁、味精，直到汤干，鱼酥，亮油时起锅。

养生心得：葱为助阳气生发的食物，适用春季食用。



蒜烧肚条

原料：猪肚 750 克，大蒜 200 克，姜 25 克，葱节 50 克

调料：盐 3 克，味精 1 克，酱油 25 克，水淀粉、油各 75 克，汤 750 克

做法：1. 猪肚先用清水洗，开水煮，然后两面刮洗干净；放于开水锅内炖成快软烂的熟肚子。

2. 大蒜（最好独蒜）去两头剥壳，用油炒一下铲起。

3. 将熟肚用刀切成长 5 厘米、宽 1.5 厘米的条。

4. 炒锅置旺火上，放入油烧热；下葱节、姜（拍松）炒出香味下肚条同炒，肚条炒匀掺汤加盐、酱油、大蒜一起合烧；烧至肚条肥透，放味精，并用水淀粉勾芡，收汁起锅即成。

养生心得：大蒜性温，有宣窍通闭的作用。春季食用大蒜，可以养阳气，助养生发。

第二节

夏季饮食养生

夏季气候炎热，是人体新陈代谢旺盛的时候，人体阳气外发，伏阴在内，此时要顺应自然，注意养生，对健康防病、延年益寿是大有裨益的。中医认为，夏季养生重在“养阳”，就是要求人们顺从自然界的规律，重视保养阳气，提高体内抗病能力，以达到健体颐年的目的。

✧ 夏季饮食养生调理方案

饮食宜清淡：炎夏的饮食应以清淡、质软、易于消化为主，少吃高脂厚味及辛辣上火的食物，清淡饮食能清热、防暑、敛汗、补液，还能增进食欲。多吃新鲜蔬菜瓜果，既可满足所需营养，又可预防中暑。主食以稀为宜，如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等。还可适当饮些清凉饮料，如酸梅汤、菊花茶等。但冷饮要适度，不可偏嗜寒凉之品，否则会伤阳而损身。

另外，吃些醋，既能生津开胃，又能抑制杀灭病菌，预防胃肠道病。但清淡不等于素食，因为素菜中虽含有大量的膳食纤维及丰富的维生素，但缺乏人体必需的蛋白质，长期吃素容易导致营养失衡。所以即使在炎炎夏日也不要拒绝荤菜，可适当摄入一些瘦肉、蛋、奶、鱼以及豆制品，关键是在烹调时多用清蒸、凉拌等方法，不要做得过于油腻。

进食冷食要适度：夏季，我们在运动后会感到口渴，但此时不宜过量、过快进食冷餐或冷饮，以防肠道血管急剧收缩，引起消化功能紊乱而出现腹痛、腹胀、腹泻。

苦味宜多食：中医认为，凡有苦味的蔬菜，大多具有清热的作用，因此，夏季经常吃些苦菜、苦瓜等苦味食品，能起到解热祛暑、消除疲劳等作用。夏季出汗较多，不妨喝点带苦味的饮料，啤酒、绿茶、苦丁茶等都是不错的选择。



✧ 夏季最佳养生食材

西瓜：炎夏盛暑，吃上几块西瓜，不但能清热解毒，除烦止渴，而且能利尿，帮助消化。

苦瓜：夏天如常食苦瓜汤或苦瓜菜肴，能调和脾胃，清除疲劳，醒脑提神，对中暑、胃肠道疾病有一定的预防作用。

乌梅：盛夏多食乌梅，可增加抗菌力，乌梅对痢疾杆菌、大肠杆菌、伤寒、结核、绿脓杆菌及各种皮肤真菌有抑制作用。

草莓：草莓能清暑、解热，有润肺化痰、利尿止泻、助消化等功效。

西红柿：中医认为，西红柿有清热解毒、凉血平肝、解暑止渴的作用，适用于中暑、高血压、牙龈出血、胃热口苦、发热烦渴等症。

绿豆：绿豆具有清热解暑、止渴利尿的功效。

黄瓜：黄瓜气味甘寒，能清热利水，因此，炎热的夏天多吃些黄瓜是有益处的。

大蒜：大蒜含有挥发性的蒜辣素，它有着很强的杀菌作用。此外，大蒜还能帮助消化、增进食欲，是夏季调味解暑的佳品。

酸枣仁：味甘、酸，性平，有养心益肝、滋补安神、敛汗补虚等功效。

黑豆：味甘，性平，能补肾滋阴，补血明目，消肿利水。

白扁豆：味甘，性平，能健脾和胃。脾和胃在夏季易受到损害，因此夏天多吃扁豆，有助于保护脾胃功能。

糯米：温补脾胃，可用于脾胃气虚所致的泄泻、体弱。