

家庭

爱心家肴
Aixinjiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴

知名营养专家 顾奎琴
中国烹饪大师 陈绪荣

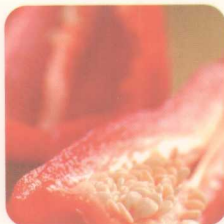
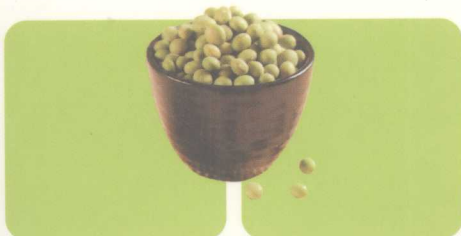
编著

养生保健菜



养生又保健，美味又健康。

春季养生菜 夏季养生菜 秋季养生菜 冬季养生菜 增强免疫力养生菜
健脑益智养生菜 抗衰延寿养生菜 清心降火养生菜 清肠排毒养生菜
养心安神养生菜 解酒护肝保健菜 烟民护肺保健菜



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

快乐健康共分享

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生保健菜 / 顾奎琴 陈绪荣编著. — 青岛: 青岛出版社, 2009.3

(爱心家肴·养生保健系列)

ISBN 978-7-5436-5079-4

I. 家... II. ①顾... ②陈... III. 保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 196750 号

- 书 名 家庭养生保健菜
编 著 顾奎琴 陈绪荣
摄 影 刘志刚 于 笑
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 www.qdpub.com
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664
责任编辑 周鸿媛
责任校对 宋来鹏 张 铮
漫画插图 杨 佳 张 扬 田嘉超
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
开 本 16 开(720 × 1020 毫米)
印 张 16
书 号 ISBN 978-7-5436-5079-4
定 价 29.80 元 (版权所有, 违者必究)

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类 大众健康类

家庭

爱心家肴
Aixinjiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴

知名营养专家 顾奎琴
中国烹饪大师 陈绪荣

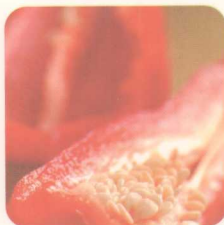
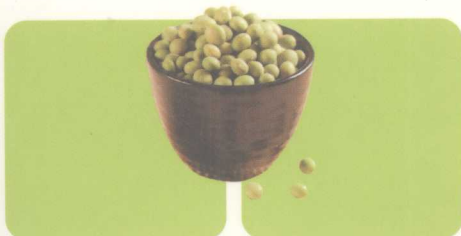
编著

养生保健菜



养生又保健，美味又健康。

春季养生菜 夏季养生菜 秋季养生菜 冬季养生菜 增强免疫力养生菜
健脑益智养生菜 抗衰延寿养生菜 清心降火养生菜 清肠排毒养生菜
养心安神养生菜 解酒护肝保健菜 烟民护肺保健菜



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

快乐健康共分享

爱心家肴

Aixinjiayao 用爱做好菜 用心烹佳肴

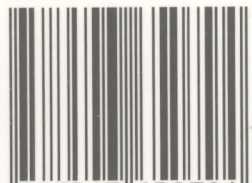
知名营养专家 顾奎琴 & 中国烹饪大师 陈绪荣 倾力奉献



家庭
养生保健菜

本书根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写，旨在提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和生命状态。本书最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机结合，倡导摄入可以让人体充满生机和活力的生机饮食，让您更健康，充满生机与活力。

ISBN 978-7-5436-5079-4



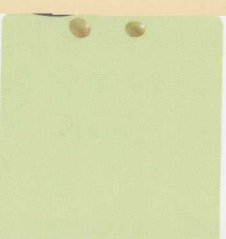
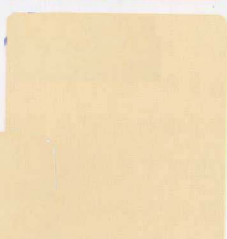
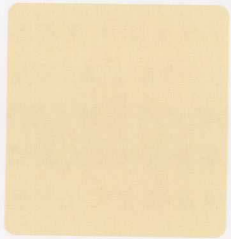
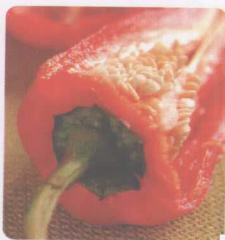
9 787543 650794 >

建议陈列 美食类 大众健康类

ISBN 978-7-5436-5079-4 定价：29.80元

家庭 养生保健菜

知名营养专家 顾奎琴 中国烹饪大师 陈绪荣 编 著



青岛出版社
Qingdao Publishing House



知名营养专家 顾奎琴

国内知名营养专家、科普作家。1980~2000年任解放军总医院主管营养师,2000~2003年任中国食疗网CEO(创办人)、北京润泽堂食疗医学研究院院长。现任中华自然疗法基金会主席、顾氏(北京)私人食疗会所首席专家。同时兼任:国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家等。从事临床营养与食疗研究工作30多年,曾为多位国家领导人和党、军领导进行过营养保健和饮食治疗。

主编出版了《现代营养全书(1~4卷)》《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《吃出美丽与健康》等100多部营养食疗方面的专著。多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目,并在《健康之友》等杂志设有专栏。



中国烹饪大师 陈绪荣

国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国家高级公共营养师,现为国际餐饮协会(IFBA)首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。

多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项,在《中国烹饪》《中国食品》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于湖北菜、全国各大菜系及饮食文化发展趋势的文章180余篇。

中国厨界泰山北斗、中国烹饪协会名誉会长、世界烹饪联合会名誉会长姜习先生为其亲笔题名“乡土菜大王”,2003年被国际餐饮协会评为“中华御厨”。



俗话说，民以食为天。饮食在维持生命、促进人体健康等方面起到了非常重要的作用。但是，我们也应该看到，现代人的饮食结构发生了巨大变化，一些“现代文明病”，如高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症、心脑血管病甚至癌症等的发生，都与饮食有着密切的关系。可以说，大多数“现代文明病”是“吃”出来的。

本书就是根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写的，旨在提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和生命状态。本书最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机结合，书中大部分理念来自于编著者近年来潜心研究的生机饮食之内容——

生机饮食是可以让人体充满生机和活力的饮食。生机饮食的理念就是减少污染，让您吃到最干净、最有能量、活性最强的食物。这样的食物可增强人体免疫力，使人更健康，充满生机与活力。

生机饮食可帮助排除体内积蓄多年的毒素，防治多种疾病。生机饮食要求口味清淡，少油少盐，多摄取富含纤维素的蔬果，以促进人体新陈代谢，减轻肠胃负担，维持良好的排毒功能。可溶性膳食纤维有降血脂、降血压和减肥功效。常吃富含可溶性膳食纤维的食物，可有效防止色素沉积引起的色斑及身体浮肿等问题的产生。

生机饮食特别推崇食用富含维生素和钙、钾、镁、铁等矿物质的食物，这些食物是天然的神经稳定剂，能有效舒缓人的紧张和抑郁情绪，缓解疲劳，激发人的青春活力。总之，生机饮食可使人精力充沛，快乐无忧！

本书由四季养生菜、增强免疫力养生菜、健脑益智养生菜、抗衰延寿养生菜、清心降火养生菜、清肠排毒养生菜、养心安神养生菜、解酒护肝保健菜、烟民护肺保健菜等九部分组成，所讲内容通俗易懂，贴近生活，具有很强的实用性。值得一提的是，本书中推荐的菜品均由中国烹饪大师陈绪荣先生亲自制作并指导拍摄，这些菜品色香味俱全，制作起来也非常简单，让您一见即能食欲大开，并能轻松将它们“请”上自家的餐桌。

健康需要一点一滴地积蓄。愿本书能成为广大读者的贴心朋友，愿健康、幸福、快乐与大家相随相伴！

顾奎琴

2008年8月于北京



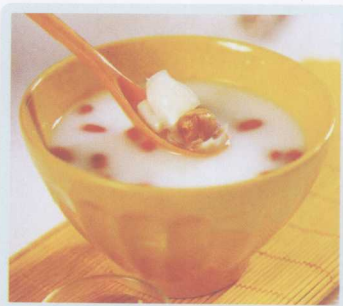
目录

CONTENTS

1

四季养生菜

春季养生与饮食调理	15
春季养生食物 15 佳	16
夏季养生与饮食调理	26
夏季养生食物 15 佳	27
秋季养生与饮食调理	38
秋季养生食物 15 佳	39
冬季养生与饮食调理	46
冬季养生食物 15 佳	47



春季养生菜

[凉菜类]

什锦杏仁豆腐	17
--------------	----

[热菜类]

春笋烧蘑菇	18
什锦烩鲜蔬	18
首乌素鳝丝	19
鸡丁银耳烩鲜玉米	20

[汤煲类]

鲜荷叶老冬瓜汤	20
南瓜松子浓汤	21
火龙银耳雪梨羹	21
清燥润肺老鸽汤	22
霸王花珍珠龙骨汤	22

[主食类]

鲜梨黑豆饼	23
-------------	----

姜汁牛肺糯米饭	23
---------------	----

芹菜粳米粥	23
-------------	----

枇杷薏米粥	24
-------------	----

三仁润肺粥	24
-------------	----

[饮品类]

百合银耳玉竹茶	24
清咽枇杷雪梨汁	25
润肺菠萝蜂蜜汁	25
椰汁百合饮	25

夏季养生菜

[凉菜类]

姜汁拌菠菜	28
芝麻酱拌鸡丝粉皮	28

[热菜类]

鲜虾酿苦瓜	29
-------------	----

西瓜皮炒青豆	29
--------------	----

翡翠双菇	30
------------	----

[汤煲类]

枸杞丝瓜炖豆腐	31
百合绿豆汤	31
荸荠雪羹汤	32
菠萝苦瓜汤	32
冬瓜鲤鱼汤	33

[主食类]

红薯蜂蜜粥	34
薏米绿豆百合粥	34
五谷养生粥	34
百合淮山粥	35
蒲公英粥	35
苦瓜冰糖粥	35

〔饮品类〕

洋参苦丁茶	36
回春美颜茶	36
紫甘蓝苹果汁	36
芦根麦冬消暑汤	37
柠檬雪梨汁	37
西芹果蔬汁	37

❀ 秋季养生菜 ❀

〔热菜类〕

猴头菇扒油菜	40
蒜蓉四蔬	40
素炒香菇马蹄白果	41

〔汤煲类〕

龙眼百合煲鸡蛋	41
百合菊花鸡蛋汤	42
百合红莲西米露	42

〔主食类〕

三宝润燥粥	42
-------------	----

秋季养生粥	43
-------------	----

杏仁粥	43
-----------	----

奇异芦荟羹	43
-------------	----

〔饮品类〕

菊花甘草茶	44
苦瓜苹果汁	44
提高免疫果菜汁	45
生菜柠檬梨汁	45

❀ 冬季养生菜 ❀

〔热菜类〕

双笋烩香菇	48
芦笋鸡心	49

〔汤煲类〕

黑豆蘑菇汤	49
冬瓜鲩鱼汤	50
木瓜猪骨炖花生	50
萝卜羊肉汤	51
鲜木瓜乳鸽莲子汤	51

〔主食类〕

鲜韭鲜虾粥	52
清肠不老粥	52
墨鱼猪脚粥	53
山药鸡头米鸡肉粥	53

〔饮品类〕

排毒火龙蜜奶饮	54
鲜椰菠萝汁	54
养心安神果蔬汁	54
生津蜜藕梨汁	55
舒缓压力果蔬汁	55
芝麻红茶	55



2

增强免疫力养生菜

增强免疫力与饮食调理	57
增强免疫力食物 15 佳	59



【凉菜类】

凉拌枸杞菜	60
凉拌萝卜芦笋丝	60
凉拌海带丝	61

【热菜类】

海米炒油菜平菇	61
烩三素	62
红花扒竹荪	62
辣味青笋	63
干贝枸杞白菜煲	63
七彩鲍鱼菇	64
蚝油牛肉	64
菠菜苦瓜鸡	65
蘑菇炒鸡蛋	65

【汤煲类】

甜玉米鲜蔬汤	66
番茄皮蛋蔬菜汤	66
萝卜香菇豆苗汤	67
黄芪猴头汤	67
豆腐猪蹄瓜菇汤	68
胡萝卜肉末丸子汤	68
平菇炖鸡肉	69
番茄洋葱牛肉汤	69
五行养生汤	70
鲍鱼芦笋汤	71

【主食类】

百合葡萄糯米粥	71
香芋山药粥	72
苡仁芡实粥	72

当归荸荠薏米粥	73
---------------	----

【饮品类】

三豆饮	73
葱白生姜茶	74
薄荷甘草茶	74
黄椒菠萝汁	75
胡萝卜番茄汁	75
红枣黑豆汁	75
维生素C果蔬汁	76
猕猴桃杏汁	76
葡萄柚柠檬蜜汁	76
猕猴桃椰汁	77
抗病毒果蔬汁	77
南瓜蜜奶	77

3

健脑益智养生菜

大脑与健脑饮食	79
健脑益智食物 15 佳	83



【凉菜类】

海米拌芹菜	84
鱼鳞丁	85
彩椒核桃仁	85

【热菜类】

核桃仁鸡丁	86
-------------	----



锦绣蛋丝	86
干果鸡丁	87
炒双菇	87
芹菜炒肉丝	88
松子烧香菇	88
益智冬瓜盅	89



番茄鲜蘑	89
三鲜豆腐	90
桂圆鸡丝	90
蛋皮鱼卷	91
三鲜素海参	91
枸杞海参煨鸽蛋	92

糖醋焖鲫鱼	92
酱炒榛子仁	93
金针菜炒肉丝	93
益智地黄鳝段	94
冬菇面筋	94
芝麻酱炙鲤鱼	95
银耳烩鹌鹑蛋	95
[汤煲类]	
鱼头补脑汤	96
圆肉益智鸽蛋汤	96
奶汁番茄	96
雪耳樱桃	97

何首乌炖鸡	97
黄豆排骨汤	97
鹿茸鸡汤	98
鲜奶玉米银耳羹	98
黄花健脑汤	99
[主食类]	
聪明益智糊	99
健脑益智八宝粥	100
三珍米粥	100
蛋黄山药粳米粥	101
玉米瘦肉粥	101
酸枣仁粥	102

茉莉花粥	102
龙眼糕	103
龙眼肉长寿面	104
核桃芝麻饼	104
海参饼	105
[饮品类]	
枸杞五味饮	106
黄花菜饮	106
刺梨黄精滋补酒	106
补脑增智饮	107
人参核桃饮	107
香蕉酸奶	107

4

抗衰延寿养生菜

抗衰老与饮食调理	109
抗衰老食物 15 佳	113

[凉菜类]	
五加蒜泥白肉	114
[热菜类]	
胡萝卜炒木耳	114
香菇烧牛肉	115
红枣原汁肘子	115
健身长寿鸡	116
锅贴杜仲腰片	116
枸杞炒肉丝	117
芋头烧牛肉	117
椒地香酥鸡	118
益寿鳝段	118
松子核桃膏	119
枸杞黄芪鲜贝	119

参麦鱿鱼	120
[汤煲类]	
眉豆猪皮汤	121
抗衰老蔬菜汤	121
粟米栗子瘦肉汤	122
五行抗老蔬菜汤	122
灵芝陈皮老鸭汤	123
松子鸽蛋鸡骨汤	123
沙参玉竹百合炖肉	124
猪肝煮黄豆	124
[主食类]	
糙米什锦饭	125
首乌芝麻粥	125
核桃仁芝麻粥	126

玉米芸豆粥	126
抗老三珍粥	126
芝麻红糖粥	127
润肤抗衰粥	127
五谷养生粥	127
海参壮阳粥	128
[饮品类]	
蜂王浆强精饮	128
苹果樱桃汁	128
莲藕柳橙汁	129
美目清心茶	129
清热抗衰茶	129

5 清心降火养生菜

清心降火与饮食调理	131
清心降火食物 15 佳	136



【热菜类】

蚝油二冬牛肉	137
银耳蟹黄二冬	138
苦瓜炒牛肉	138

【汤煲类】

粉葛鱼片汤	139
熟地知母炖鹤鹑	139
红螺豆苗竹荪汤	140
竹笋莲子麦冬汤	140
海带田鸡汤	141
水萝卜片汤	141
紫甘蓝宁心汤	142
燕窝参汤	142



菠菜银耳汤	142
银百秋梨羹	143
芥菜牛肉汤	143
川贝荸荠梨	143
莲子汤	144

【主食类】

胡萝卜粥	144
竹叶粥	144
茅根莲藕梗米粥	145
冬瓜青蛙梗米粥	145
百合杏仁赤豆粥	145
菠菜粥	146
菊花粥	146



桑葚粥	146
决明子粥	147
桑芽粥	147
黄芪洋参糯米羹	147

【饮品类】

梨莓果凉汁	148
苦丁茶	148
野菊车前茶	148
莲心茶	149
麦冬茶	149
金银花茵陈茶	149

6 清肠排毒养生菜

清肠排毒与饮食调理	151
清肠排毒食物 15 佳	153

【凉菜类】

番茄块拌芦荟	154
双丝拌魔芋丝	154

麻仁松仁菠菜	155
芝麻香香木耳	155
什锦果盘	156

双脆苦瓜	156
西红柿沙拉	157

【热菜类】

木耳炒山药	157
百合芦笋	158
蒜烧蛋白南瓜	158
双菇苦瓜丝	159

【汤煲类】

猪蹄炖苦瓜	159
排毒纤体魔芋汤	160
素肉牛蒡清肠汤	160
南北杏银耳煲猪腱	161
绿豆龙眼红糖汤	161
猪血番茄木耳汤	162
双笋清润汤	162
猪血蘑菇汤	163

双瓜美白排毒汤	163
绿海藻珍珠汤	164
牛蒡仔鸡清肠汤	164
决明子蔬菜汤	165
海米萝卜汤	165
紫菜马蹄豆腐汤	166
西红柿豌豆抗氧化汤	166
排毒什锦芦荟羹	167
紫芋椰奶羹	167
椰子银耳牛奶羹	168

【主食类】

糯米苹果盏	168
-------------	-----

【饮品类】

清肠排毒果蔬汁	169
---------------	-----

苹果柠檬芦荟饮	169
草莓酸奶饮	170
葡萄柚芹菜汁	170
胡萝卜草莓汁	170
仙桃芒果汁	171
芹菜芦笋葡萄汁	171
生姜菠萝果蔬汁	171
鲜桃柠檬汁	172
葡萄柚香瓜汁	172
葡萄菠萝杏汁	172
猕猴桃椰汁	173
彩虹水果茶	173
无花果茶	173

7

养心安神养生菜

养心安神与饮食调理	175
养心安神食物 15 佳	178

【热菜类】

龙眼鸡片	179
甜鲜鹌鹑木耳	179
玫瑰枣仁心	180
素炒芹菜	180
茉莉花笋片炒鸡片	181
木耳炒黄花菜	181
玫瑰花烤羊心	182
荷塘月色	182
胡桃龙眼鸡丁	183
鲫鱼蒸蛋	183
莲子鸡丁	184
青蒜炒猪心	184

豆豉酱猪心	185
八宝莲心	185
翡翠红螺	186

【汤煲类】

青萃百合炖芦荟	186
淮杞玉竹鲜蚝汤	187
茉莉花余鸡片	187
猪心大枣汤	188
淮山芡实老鸽汤	188
苹果百合牛肉汤	189
桂圆童子鸡	189
五味子鲈鱼汤	190
酸枣仁老鸡汤	190

萱草忘忧汤	190
莲子桂圆汤	191
龙眼百合羹	191
桂圆鸡蛋羹	191
枸杞莲心鸡汤	192
养颜安神莲子羹	192
藕丝蜜枣鸡蛋羹	193
姜枣龙眼蜜膏	193

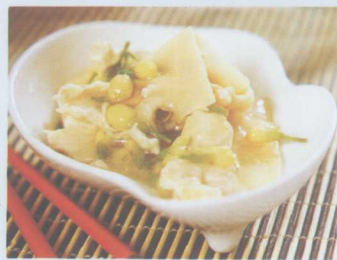
【主食类】

安神金瓜芡实粥	194
天麻什锦饭	194
养心莲百小米粥	195
蒸莲米	195

人参菠菜饺	196
茯苓包子	196
茯苓糕	196
人参汤圆	197
茉莉花粥	197
甘麦大枣粥	197
参麦粥	198
鲜蔬鹌蛋粥	198
莲子粉粥	199

八宝酿梨	199
干蒸湘莲	200
[饮品类]	
夏枯草桑菊饮	201
清热养肝果蔬汁	201
解忧蜜桃汁	201
芒果椰子汁	202
香瓜西瓜鲜桃汁	202
茉莉花茶	202

玉竹安神茶	203
花草减压茶	203
竹叶宁心茶	203



8

解酒护肝保健菜

解酒护肝与饮食调理	205
解酒护肝食物 15 佳	207

[凉菜类]

酸甜白菜	208
凉拌辣白菜	208
姜汁猪血菠菜	209
风味豆腐	209
京糕梨丝	210
花生拌时蔬	210
香醋木耳拌苦瓜	211
枸杞西芹	211
糖渍金橘	212

[热菜类]

茭白炒鸡蛋	212
清心虾米白菜	213
肉丝炒牛蒡	213
麻辣茭白	214
咸酥苦瓜	214
香辣白菜	215
糖醋凤尾白菜	215

糖醋鱼	216
洋葱炒猪肝	216
绿豆芽炒猪肝	217
韭菜炒核桃虾仁	218
韭菜炒淡菜	218
豆豉炒苦瓜	219

[汤煲类]

果味醒酒汤	219
橄榄萝卜汤	220
醒酒护肝汤	220
太子参无花果汤	220
荠菜豆腐羹	221
韭菜煮蛤蜊肉	221
苦瓜豆腐汤	221
葛根排骨解酒汤	222
菱角冰糖糊	222

[主食类]

芒果粥	223
-----------	-----

鸡肝粥	223
猪肝羹	224
杜仲茶梅干粥	224
山药枸杞粥	224
黄鱼粥	225

[饮品类]

苹果橘子汁	225
八味醒酒饮	225
西红柿蜂蜜水	226
解酒柚子西瓜汁	226
甘蔗萝卜饮	226
柠檬甘蔗汁	227
解酒护胃果蔬汁	227
葛花醒酒茶	227

9

烟民护肺保健菜

吸烟者的饮食调理	229
烟民护肺食物 15 佳	231

【凉菜类】

凉拌白菜胡萝卜丝	232
梨汁杏仁豆腐	232

【热菜类】

宫保鸡丁	233
------------	-----

【汤煲类】

解烟毒营养汤	233
冬菇雪耳猪肺汤	234
青白萝卜清咽汤	234
茶树菇川贝煲瘦肉	235
柠檬叶煲猪肺	235
海蜇马蹄汤	236
丝瓜杏仁排骨汤	236
烧鸡炖鸭梨	237
冰糖萝卜梨	238
百合冬花汤	238
火龙银耳雪梨汤	239
苦瓜黄豆煲猪骨	239
茯苓川贝梨	240
川贝炖豆腐	240

麦冬天门冬汤	241
沙参玉竹雪耳汤	241
川贝蜜糖炖雪梨	242
银耳百合炖瘦肉	242
洋参雪耳炖燕窝	243

【主食类】

白果南瓜粥	243
川贝酿梨	244
葛根玉露糕	245
油煎南瓜饼	245
冰糖燕窝粥	245
党参百合粥	246
芦根杏仁粥	246
款冬花粥	246
杏仁雪梨山药羹	247

【饮品类】

三汁蜂蜜饮	247
生津莲藕甘蔗汁	247
青白萝卜清咽饮	248
荸荠杏仁饮	248

地黄藕梨膏	248
罗汉果雪梨饮	249
芝麻杏仁饮	249
花杏黄豆饮	249
荸荠萝卜汁	250
护肺养生茶	250
大海生地茶	250
甘蔗萝卜百合饮	251
川贝莱菔茶	251
桑菊杏仁茶	251
西芹鲜果汁	252
山楂利咽茶	252
橄榄海蜜茶	252
薄荷甘草茶	253
清咽茶	253
罗汉果茶	253
戒烟茶	254
清咽美音茶	254



A large, clear glass filled with bright orange juice, topped with a thick layer of orange foam. A yellow straw is inserted into the drink. The glass sits on a surface with a colorful, abstract pattern. The background is a soft, out-of-focus orange.

1 四季 养生菜

春天，万物复苏，万象更新，处处生机蓬勃。这时，人体各组织器官功能活跃，需要大量的营养物质供给机体。因此，科学的饮食进补，对身体是极为有益的。

炎热的夏季，人的体温调节、水盐代谢以及循环、消化、神经、内分泌和泌尿系统发生了较大的变化，人体代谢增强，营养素消耗增加；另一方面，天热大量出汗，使许多营养素从汗液流失。而夏天人们普遍食欲降低，且消化吸收不良，这又限制了营养素的正常摄取。因此，夏天的饮食调养是十分必要的。

秋季，在饮食调养方面，要贯彻“秋冬养阴”的原则，也就是说，要多吃些滋阴润燥的饮食，以防秋燥伤阴。

冬令进补，是我国传统的防病强身、扶持虚弱的自我养生方法之一。此外，冬季还应进行一些锻炼以增强机体免疫力。

春季养生与饮食调理

春季养生饮食原则

春天,气候渐渐转暖,人的饮食应由厚味转淡,少吃辛辣食物。早春时节气候仍很寒冷,寒冷可刺激甲状腺,引起功能亢进,热量的消耗可使人体的耐力和抵抗力减弱。春季养生应注意以下饮食原则:

1 补充能量: 人体为了御寒需要消耗热量来稳定基础体温。所以,早春期间的饮食构成应以高热量为主。除谷类制品外,还可选用糯米、黄豆、芝麻粉、花生、核桃等食物,以及时补充能量。

2 保证蛋白质的供给: 由于冷热刺激可使体内的蛋白质分解加速,导致机体抵抗力降低而致病,所以,早春期间还需补充优质蛋白质,如鸡蛋、虾、鱼肉、牛肉、鸡肉、兔肉等。这些食物中富含蛋氨酸,可增加人体耐寒能力。

3 供给充足的维生素和无机盐: 春天,细菌、病毒等微生物开始繁殖,活力增强,容易侵犯人体而致病,所以,在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果,富含维生素C,具有抗病毒作用;胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜,富含维生素A,可保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的抗病能力。富含维生素E的食物也应食用,以提高人体免疫功能,增强机体的抗病能力,如芝麻、卷心菜、菜花等。

4 多吃菇菌类食物: 春季饮食应清淡,可多选黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等作为菜肴。黑木耳富含矿物质钙,钙对人体肌肉、心、脑等组织的功能起主导作用;银耳富含银耳多糖,能提高巨噬细胞的吞噬能力;蘑菇含有蘑菇多糖,可抵抗绿脓杆菌的侵袭。

春季如何饮食养生

1 平补: 平补的饮食适合于正常人和病弱的人,如荞麦、米仁等谷物,豆浆、绿豆等豆类,苹果、梨、西瓜等水果,还有芝麻、核桃等。

2 清补: 清补是指用食性偏凉的食物熬煮的饮食,如梨、莲藕、荠菜、百合等。阴虚内热者进补这些饮食可以消火,改善怕热的感觉,可帮助改善体质。病中和病后恢复的人应以清凉素净、味鲜可口、容易消化的食物为主,帮助恢复胃口。因此,平补可选大米粥、米仁粥、赤豆粥、莲心粥、青菜泥、海蜇、肉松、腐乳等食物,切勿食用大甜大腻、油炸多脂、生冷粗糙的食物。



春季养生食物 15 佳

春季肝旺之时,要少食酸性食物,否则会使肝火更旺,伤及脾胃。可以多食一些性味甘平的食品。人们经过一个冬天之后,会较普遍地出现多种维生素、无机盐及微量元素摄取不足的情况,如春季常见口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等,都是因为维生素和无机盐摄取不足所致。

最适宜春季食用的养生食物请见下页表。