

甘智荣

主编

日食一膳

春

令节气
顺时养生



顺应四时气候养生，
对应节气科学食补。

掌握春季6个节气的不同特点，
合理安排饮食，吃出健康。



莲子芡实瘦肉汤



红豆麦粥



109道

疗愈身心的
滋补家常菜

全家人的
养生宝典

江西科学技术出版社



日食一膳

令节气
顺时养生



甘智荣

主编

图书在版编目 (C I P) 数据

日食一膳. 春令节气顺时养生 / 甘智荣主编. --
南昌 : 江西科学技术出版社, 2018. 7
ISBN 978-7-5390-6279-2

I. ①日… II. ①甘… III. ①春季—养生(中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第053180号

选题序号: ZK2017386
图书代码: D18023-101
责任编辑: 张旭 万圣丹

日食一膳. 春令节气顺时养生

RISHI YISHAN CHUNLING JIEQI SHUNSHI YANGSHENG

甘智荣 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出版	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发行	全国新华书店
印刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开本	787mm×1092mm 1/16
字数	160 千字
印张	10
版次	2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-6279-2
定价	39.80元

赣版权登字: -03-2018-74

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

前言

Preface

一年四季中，每个季节都发生着变化，人的身心也会随着季节的变化而变化。因此，我们不能墨守成规地养生，而应该随着季节的变化，“因季而异”地养生。中医经典《黄帝内经》指出，人体五脏的生理活动只有适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡；反之，人体节律就会受扰，产生紊乱，随之人体的抗病能力和适应能力也会下降。

《黄帝内经》写道：“药疗不如食疗，救治于后，不若摄养于先。”食物是健康的根源，与其等邪气入体而生病吃药，不如直接通过食物进行治疗；若等生病后再进行食疗，又不如在生病前就先食物养生，而养生食物的选择也需要“顺四时”。

每个节气的到来都预示着气候的温差变化，同时也暗示着物象的更新交替。春生夏长、秋收冬藏，顺应自然，每个季节都会生长相应的食材。食疗养生就是顺应四时的变化，从药食同源的思想出发，根据四时气候的特点，挑选出不同的食材，娴熟运用各种烹饪技巧，烹调出汤、菜、粥、饭、茶等各式膳食，将食材潜在的营养和食疗功效发挥出来，并与食物的美味结合为一体。

膳食的制作搭配，不是简单的食材堆砌，是在了解食材的品性

和文化的基础上，根据食材的寒热温凉，以及人体体质的寒热虚实，来制作合理的膳食，调节人体的机能，使五脏六腑保持协调，维持和谐的健康状态，从而达到强健体质、增强免疫力、不受疾病侵扰的目的。

《日食一膳》中医食疗系列书以传统文化中的二十四节气为主线，根据每个节气的特点，详细讲解了应季的养生饮食，图文并茂，形象直观，便于读者阅读使用。本丛书介绍了四百余种膳食，有菜、汤、粥、饭、茶等，形式丰富，每道膳食都有食材、做法的介绍，并配有详细的养生分析，为您讲述每道膳食具有的营养价值和食疗功效。在以食疗为目的的基础上，将美食的色、香、味、形融入烹饪中，在养身的同时也能获得愉悦的视觉体验。

本系列书内容通俗，图片精美，十分适合对美食和养生感兴趣的读者参阅。在编著过程中，编者将节气美食与养生理念有机融合，力求做到文字通俗易懂，体例新颖别致，既注重知识性，更注重实用性。希望本书能让读者养成良好的饮食健康习惯，吃出一个好身体，达到益寿延年的目的。

目录

Contents

立春

——
养阳气，
疏肝气

鹌鹑蛋鸡肝汤	003
白萝卜肉片汤	004
哈密瓜鱼尾猪骨汤	005
豆腐菠菜玉米粥	006
白菜豆腐香菇猪血汤	007
茶树菇草鱼汤	009
荷兰豆炒胡萝卜	010
胡萝卜炒菠菜	011
莲子枸杞花生红枣汤	012
花生菠菜粥	013
丝瓜虾皮猪肝汤	015
萝卜丝炖鲫鱼	016
猪肝豆腐汤	017
薏米眉豆冬瓜汤	019
鱼头豆腐汤	021
猪红韭菜豆腐汤	022
南瓜豌豆牛肉汤	023



雨水

— 防上火，
养脾胃

白扁豆莲子龙骨汤	027
大蒜猪肚汤	028
扁豆薏米冬瓜粥	029
川味豆腐皮丝	030
腐竹栗子猪肚汤	031
海鲜豆腐汤	033
韩式黄豆芽汤	034
芥菜黄豆粥	035
红枣薏米大麦粥	037
韭菜炒鹌鹑蛋	038
凉拌豌豆苗	039
卤水芸豆角	040
南瓜炖海鲜	041
薏米红薯糯米粥	043
绿豆芽拌猪肝	044
燕窝玉米银杏猪肚汤	045
鱼丸豆苗汤	047
玉米南瓜大麦粥	048
猪肉炖蟹味菇	049
沙参莲子猪肚汤	051

惊蛰

—

护肝脾，
增免疫

枸杞鹌鹑蛋醪糟汤	055
板栗枸杞鸡爪汤	056
淡菜竹笋筒骨汤	057
黄豆文蛤豆腐汤	059
鸡蛋西红柿粥	060
黄豆红枣粥	061
芒果烧茄条	063
西红柿洋芹汤	064
墨鱼花炖肉	065
蘑菇藕片	066
牛奶蛤蜊汤	067
枸杞二肚汤	069
山药芡实老鸽汤	070
上汤娃娃菜	071
香菇包菜鸡肉粥	072
香蕉粥	073
决明鸡肝苋菜汤	075
枣仁鲜百合汤	076
竹荪炖黄花菜	077
百合红枣乌龟汤	081
蛋丝拌韭菜	082
当归党参马蹄粥	083
党参莲子汤	085
泰式酸辣虾汤	086
红豆麦粥	087
红枣小麦粥	088
黄蘑鲜汤	089
黄芪红枣鳝鱼汤	091

春分

—

调阴阳，
健脾胃

—

清明

养肝脾，
防流感

南瓜煮鹰嘴豆	092
大枣山药排骨汤	093
滋补枸杞银耳汤	094
清炖鲤鱼	095
石斛银耳红枣煲猪肝	097
双菇山药汤	098
西红柿豆腐肉丸汤	099
响螺山药枸杞汤	100
木瓜莲子炖银耳	101
板栗胡萝卜煲鸡肉	104
大枣枸杞杂蔬汤	105
枸杞紫苏粥	107
凉薯胡萝卜鲫鱼汤	108
东北乱炖	109
健脾山药汤	111
罗汉果杏仁猪肺汤	112
牛蒡三丝	113
萝卜马蹄煲老鸭	114
啤酒炖草鱼	115
芹菜胡萝卜丝拌腐竹	117
莴笋玉米鸭丁	118
莜麦菜烧豆腐	119
养肝健脾神仙汤	120
豆芽蟹肉棒杏鲍菇汤	121
莜麦菜炒香干	123
西红柿蔬菜汤	124
玉竹白芷润肺汤	125

棒骨海带汤	129
冬瓜瘦肉汤	130
春季蔬菜沙拉	131
金橘枇杷雪梨汤	133
苦瓜鱼片汤	134
菊花胡萝卜汤	135
清味莴笋丝	137
老冬瓜木棉荷叶汤	138
莲子芡实瘦肉汤	139
马蹄香菇鸡爪汤	141
香辣鸡肉	142
豌豆苗豆腐榨菜汤	143
柠檬银耳浸苦瓜	145
豌豆炒干丁	146
西蓝花炒豌豆	147
香菜冬瓜粥	148
香菇豌豆炒笋丁	149



立春

——养阳气，疏肝气

「立春」为二十四节气之首，万物复苏，大地生机勃勃，一年四季从此开始。立春阳气生发，养肝能护阳。中医认为，肝脏与草木相似，所谓「调达」，就是指肝像树一样喜欢不受约束地生长，不喜欢受压抑。春天到了，草木在春季萌发生长，肝脏在春季时，功能也更活跃，排浊气、畅气血，肝气起到了引导气血从里向外调动的作用，此时正是调养肝脏的大好时机。因此，立春养生主要是养肝。立春时节宜食用些养肝的蔬菜，如舒肝养血的菠菜。



「鹌鹑蛋鸡肝汤」



分量：1~2 人份

厨艺：煮或炖

厨具：炒锅

功效：补血养肝，止血益肾

材料：鸡肝 120 克，熟鹌鹑蛋 100 克，枸杞叶 30 克，姜丝少许，盐 2 克，鸡粉 2 克



做法：

- ✦ 洗好的鸡肝切片；洗净的枸杞叶取嫩叶，待用。
- ✦ 锅中注入适量清水烧开，倒入鸡肝，拌匀，汆去血水，捞出鸡肝，沥干水分，待用。
- ✦ 锅中注水烧开，放入姜丝、鹌鹑蛋，倒入鸡肝、枸杞叶，拌匀。
- ✦ 用中火煮约 3 分钟至熟，加入盐、鸡粉，拌匀，至食材入味。
- ✦ 关火后盛出煮好的汤料即可。

养生分析：

鹌鹑蛋含有蛋白质、维生素 A、铁、磷、钙等营养成分，具有益血补气、护肤美肤、强筋壮骨等功效。鹌鹑蛋所含的卵磷脂和脑磷脂比鸡蛋高出 3~4 倍，这两种物质是高级神经活动不可缺少的营养，健脑、补脑的效果特别好。

食悟笔记：

烹制时应将汤中的浮沫撇去，这样能使汤的口感更佳。

「白萝卜肉片汤」

功效：消积滞，化痰清热，下气宽中，解毒
分量：1~2人份
厨艺：煮或炖
厨具：砂锅

材料：

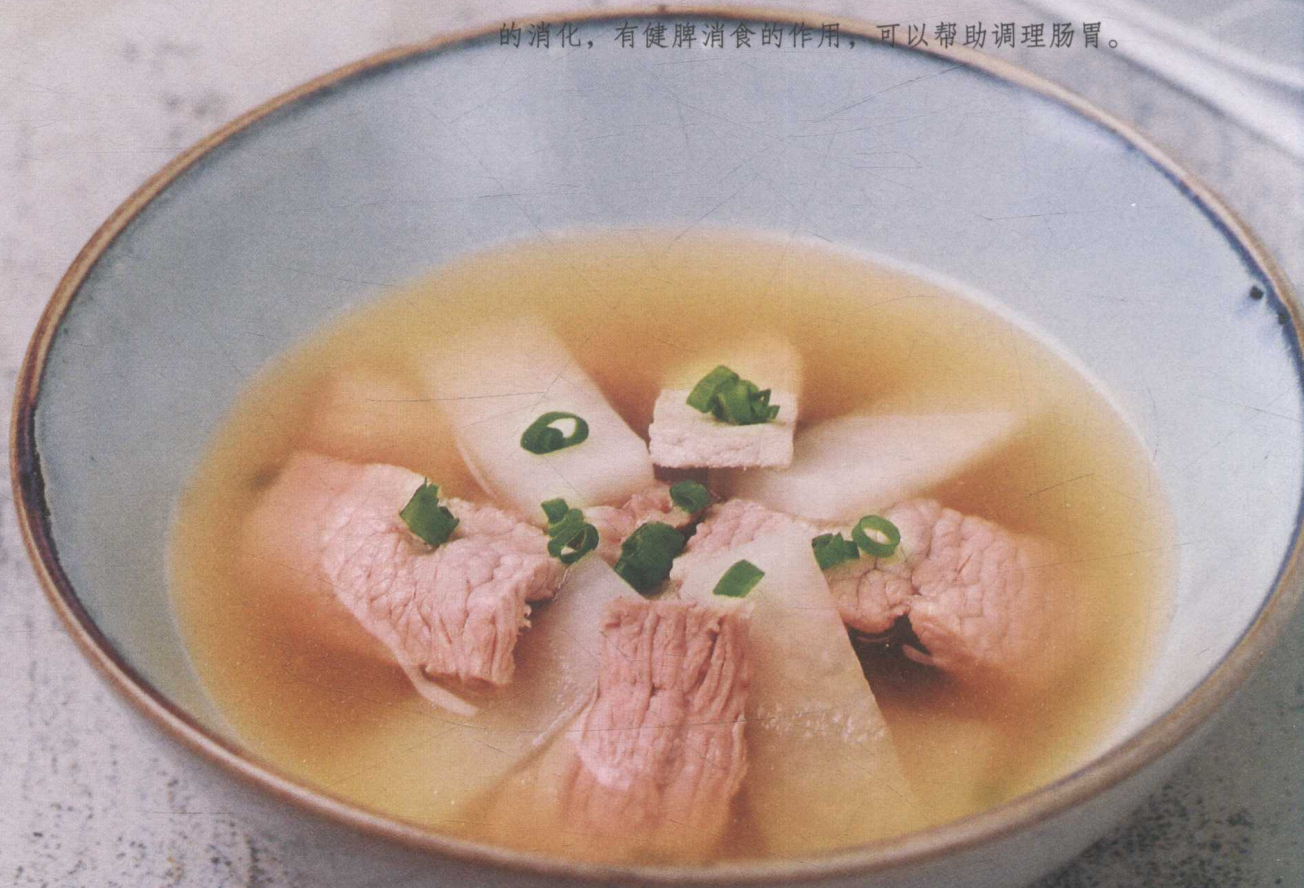
猪瘦肉 200 克，白萝卜 200 克，葱花 5 克，姜片 5 克，盐 2 克，料酒 5 毫升，食用油 15 毫升

做法：

- ✦ 将猪瘦肉洗净，切成片，加入少许料酒腌渍一会儿。将白萝卜洗净去皮，切成与肉片大小差不多的片。
- ✦ 热锅注入少许食用油烧热，放入姜片、白萝卜片，翻炒一会儿，加入适量清水，煮至沸腾，再倒入腌渍好的肉片。
- ✦ 大火继续煮约 2 分钟至肉熟软，调入盐，煮至入味后盛出，撒上少许葱花即可。

养生分析：

白萝卜肉片汤可以补充身体必需的营养物质，还可以帮助滋补肝脏、心脏、肺部等人体的器官，具有补气活血、调理血气的作用。而且白萝卜能很好地促进食物的消化，有健脾消食的作用，可以帮助调理肠胃。



「哈密瓜鱼尾猪骨汤」

厨具：砂锅
厨艺：煮或炖
分量：2~3人份

功效：补脾益气，增强免疫力

材料：鱼尾 250 克，猪骨 40 克，玉米块 50 克，哈密瓜块 50 克，高汤适量，姜片少许，盐 2 克，食用油适量



做法：

- ✦ 炒锅注油烧热，爆香姜片，放入鱼尾煎香，倒入高汤煮沸，取出鱼尾，装入纱袋扎好。
- ✦ 砂锅中注入高汤，放入氽过水的猪骨、鱼尾、玉米、哈密瓜拌匀，加盖，大火煮开。
- ✦ 转中火煮约 3 小时，调入盐，盛出即可。

养生分析：

哈密瓜含有苹果酸、果胶、维生素 A、B 族维生素、维生素 C、钙、磷、铁等营养成分，具有止渴、利小便、除烦热等功效。搭配鱼尾和猪骨入汤，可以补脾益气、增强免疫力，十分适合入春食用。

食悟笔记：

也可以用煎鱼时用的汤来煲汤，味道会更香。



「豆腐菠菜玉米粥」



功效：润燥养血，
 清理肠胃热毒
分量：1~2人份
厨艺：煮
厨具：砂锅

材料：

豆腐 150 克，菠菜 100 克，玉米碎 80 克，盐 1 克，芝麻油适量

做法：

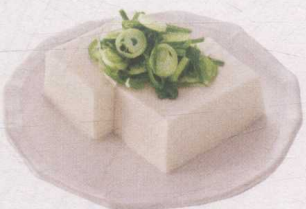
- ✦ 菠菜和豆腐洗净切段。锅中注水烧开，倒入豆腐，略煮一会儿，去除豆腥味，捞出。
- ✦ 沸水锅中放入菠菜段，拌匀，煮约半分钟，至其变软，捞出。
- ✦ 砂锅中注水烧开，倒入玉米碎，盖盖，烧开后转小火煮约 20 分钟至食材熟软。
- ✦ 揭盖，倒入焯过水的豆腐块、菠菜段，拌匀，调入少许盐，略煮片刻，淋入适量芝麻油，拌煮入味，盛出即可。

养生分析：

豆腐和菠菜含有 B 族维生素、铁等营养成分，具有益气和中、生津润燥、清热解毒等功效。此粥不仅养肝，还可清热解毒。常食此粥还能补充铁质，预防缺铁性贫血。

食悟笔记：

玉米碎下锅后，需不断搅拌，以免糊锅。



「白菜豆腐香菇猪血汤」

厨具：砂锅
厨艺：煮
分量：1~2人份

功效：滋补养血，解毒清肠

材料：猪血 200 克，豆腐 100 克，白菜 50 克，香菇 35 克，葱花少许，盐 2 克，鸡粉 1 克，食用油适量



做法：

- + 猪血、豆腐、香菇、白菜洗净，切小块。
- + 锅中注入适量清水烧开，淋入食用油，下入豆腐、香菇，煮至沸腾，继续煮约 2 分钟。下入猪血、白菜，煮约 10 分钟至全部食材熟软。
- + 放入盐、鸡粉，拌匀调味，盛出煮好的猪血汤，装入碗中，撒入葱花即可。

养生分析：

猪血味甘苦，性温，有解毒清肠、补血美容的功效，而且富含铁，对面部苍白者有改善作用，是排毒养颜的理想食物。

食悟笔记：

先用热油爆香葱、姜，再加猪血等材料煮汤，更开胃。

