

日食一膳

夏

令节气 顺时养生



顺应四时气候养生，

对应节气科学食补。

掌握夏季6个节气的不同特点，

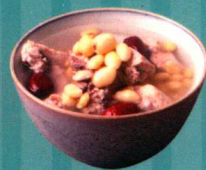
合理安排饮食，吃出健康。



润燥南瓜汤



白扁豆莲子龙骨汤



117 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

夏

令节气
顺时养生



甘智荣

主编

图书在版编目（CIP）数据

日食一膳. 夏令节气顺时养生 / 甘智荣主编. -- 南昌 : 江西科学技术出版社, 2018. 7
ISBN 978-7-5390-6298-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第077478号

选题序号: ZK2017387

图书代码: D18027-101

责任编辑: 张旭 万圣丹

日食一膳. 夏令节气顺时养生

RISHI YISHAN XIALING 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 978-7-5390-6298-3
定价	39.80元

赣版权登字: -03-2018-59

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用食物养生，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

立夏

——春过夏来，养心护阳

缤纷开胃小炒	002
银鳕鱼清汤	003
酸甜西红柿焖排骨	005
西芹丝瓜胡萝卜汤	006
百合虾米炒蚕豆	007
糯米红薯甜粥	008
酸汤鲈鱼	009
麦冬烧黄瓜	011
赤小豆葛根老黄瓜汤	012
牛奶粥	013
苹果红枣陈皮瘦肉汤	014
麦仁小牛肉	015
鱼片豆腐汤	017
陈皮大米粥	018
玉竹花胶煲鸡汤	019
奶油炖菜	021
葱油蒸黄鱼	022
香菇炒饭	023
参芪陈皮煲猪心	024
鲜香菇烩丝瓜	025

小满

——万物生长，未病先防——

清凉姜汁黄瓜片	028
松子煎牛排	029
西红柿炒丝瓜	031
西红柿炒西葫芦	032
西蓝花牛奶粥	033
莲子干贝煮冬瓜	034
牛蒡三丝	035
菌菇丝瓜汤	037
薄荷叶煎蛋	038
芋头排骨煲	039
金银蛋上汤苋菜	040
杂菌豆腐汤	041
红枣糯米甜粥	042
猴头菇冬瓜薏米鸡汤	043
山药蒸鲫鱼	045
燕麦小米豆浆	046
银鱼炒蛋	047
绿豆茶树菇煲瘦肉汤	048
菠萝甜橙汁	049





芒种

——农忙时节，祛湿解暑

丝瓜炒山药	052
菱角薏米汤	053
鱼腥草冬瓜瘦肉汤	055
豌豆草菇蛋花汤	056
双莲扇骨汤	057
扇贝肉炒芦笋	058
木耳拍黄瓜	059
肉丸子上海青粉丝汤	061
卷心菜瘦肉汤	062
糯米藕圆子	063
蚕豆枸杞粥	064
青豆玉米炒虾仁	065
薏米煮冬瓜	067
绿豆豆浆	068
木耳炒上海青	069
糖醋菠萝藕丁	071
白扁豆莲子龙骨汤	072
胡萝卜南瓜豆腐汤	073
丝瓜虾皮汤	074
南瓜浓汤露	075

夏至

——
阳
极
阴
生，
清
补
促
食
欲

白灼芦笋	078
白果炒苦瓜	079
蛤蜊冬瓜汤	081
金平牛蒡	082
清炖鱼汤	083
金银花白菊萝卜汤	084
芦笋虾仁	085
荷香松子饭	087
芦笋卷心菜浓汤	088
薄荷甘草太子参茶	089
牛肉冷片	090
决明子菊花粥	091
白果莲子粥	092
猕猴桃葡萄柚汁	093
茶树菇何首乌瘦肉汤	095
黄瓜炒猪肝	096
干贝冬瓜苡实汤	097
白泡菜	098
清炒西蓝花	099

小暑

——
芳
逸
结
合，
清
热
消
暑

莲藕炒秋葵	102
蒜香豆角	103
茄汁豆角焖鸡丁	105
莲藕菱角排骨汤	106
橄榄油芝麻苋菜	107
干煸藕片	108
牛奶鸡蛋核桃糊	109
鲫鱼苦瓜汤	111
生菜冬瓜鲜虾汤	112
三鲜苦瓜汤	113
冬瓜陈皮海带汤	114
土豆洋葱沙拉	115

大暑

——
益气养阴，
防暑不松懈

凉拌豌豆苗	117
菠萝炒木耳	118
荷叶藿香薏米粥	119
胡萝卜嫩炒长豆角	121
燕麦沙拉	122
黑芝麻拌莲藕石花菜	123
菠萝香蕉黄瓜汁	124
虾酱生菜	125



金针菇冬瓜汤	128
芹菜胡萝卜酸奶浓汤	129
玉竹炒藕片	131
木瓜甜橙汤	132
黄瓜炒肉片	133
苦瓜菊花汤	134
冬瓜清补汤	135
绿豆百合汤	137
薄荷芒果炼奶椰子油汁	138
桔梗拌黄瓜	139
苋菜枸杞绿豆粥	140
果味冬瓜	141
玉米青豆沙拉	142
燕麦苦瓜酿	143
润燥南瓜汤	145
莲子心冬瓜汤	146
柠檬酸奶果饮	147
冬瓜鲜菇鸡汤	148
鱼香苦瓜丝	149

立夏

——春过夏来，养心护阳

『立夏』为夏季的第一个节气，预示着春过夏来，结束温暖的春季，开始炎热的夏季，万物至此皆已长大。传统中医认为，立夏时节，春夏之交，应养阳气，即『春夏养阳』。养阳重在养心，养心可多喝牛奶，多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，又起到强心的作用。穿衣宜『下厚上薄』，宽松而温暖，不宜过早穿着短裤，护阳以求升发。随气温慢慢升高，饮食可以清淡为主，配有新散之品，散发体内的湿气。同时也应做好精神养生，保持心情舒畅、笑口常开。

「缤纷开胃小炒」



功效：健胃消食，
清热生津

分量：~2人份

厨艺：炒

厨具：炒锅

材料：

西芹100克，红、绿椒各1个，菠萝半个，马蹄5个，红枣5个，白果10~15粒，盐、花生油各适量

做法：

- ✦ 马蹄去皮切粒，西芹切片，红绿椒、菠萝切块，白果焯水去皮，红枣去核切丝。
- ✦ 热油起锅，把食材放进锅内炒香，熟后调味即可。

养生分析：

马蹄能润肺化痰、润肠通便、清热生津。西芹辛香，能清热舒肝，助消化。红绿椒口味清甜，能促进食欲。菠萝具有健胃消食、补脾止泻、清胃解渴的功效。白果味甘、性温，能温肺益气、止喘纳气。红枣益气养血。这道菜色彩缤纷，清爽可口，不油腻，易于消化吸收。

食悟笔记：

生白果内含有毒素，经过高温加热后毒素才会被破坏，所以白果需煮熟才能食用。



「银鳕鱼清汤」

厨具：锅
厨艺：煮
分量：1~2人份

功效：补血止血，补充营养

材料：银鳕鱼200克，土豆、黄瓜各80克，樱桃萝卜50克，西芹30克，熟鸡蛋1个，鱼骨高汤500毫升，葱花、新鲜莳萝草各少许，酱油3毫升，盐、橄榄油各适量



做法：

- + 银鳕鱼洗净斩大块；土豆去皮，洗净切丁；黄瓜洗净切块；樱桃萝卜洗净切片；西芹、莳萝草均洗净切碎；熟鸡蛋去壳切片。
- + 将鱼骨高汤倒入汤锅中煮沸，倒入银鳕鱼、土豆丁、黄瓜块、樱桃萝卜片，淋入橄榄油，小火煮10分钟。
- + 加入酱油、盐，拌匀调味，续煮2分钟至入味后，放入西芹碎和葱花拌匀，盛出装碗，放上熟鸡蛋片、莳萝草碎即可。

养生分析：

银鳕鱼肉营养价值很高，含有幼儿发育所必需的各种氨基酸，极易消化吸收，具有补血止血、降血压、降血脂等功效。这道汤清淡美味，在夏季食用，既补充了营养，又清爽不腻。

食悟笔记：

注意一定要将鱼的内脏清洗干净。





「酸甜西红柿炖排骨」

分量：1~2人份

厨艺：炒、煮

厨具：炒锅、汤锅

功效：健胃消食，增进食欲



材料：

排骨段350克，西红柿120克，蒜末、葱花各少许，生抽4毫升，盐、鸡粉各2克，料酒、番茄酱各少许，红糖、水淀粉、食用油各适量

做法：

- + 锅中注水烧开，放入西红柿拌匀，煮至表皮裂开，捞出西红柿，放凉待用。
- + 剥去放凉的西红柿表皮，对半切开，改切成小块。
- + 另起锅，注入适量清水烧开，倒入洗净的排骨段拌匀，煮约1分30秒，汆去血水，撇去浮沫，捞出，沥干水分。
- + 用油起锅，倒入蒜末、葱花爆香，放入排骨段，炒干水汽，淋入少许料酒，炒匀。
- + 加入生抽，炒香，注入少许清水，加入盐、鸡粉、红糖，拌匀调味。
- + 放入西红柿，加入番茄酱，炒匀炒香，盖上盖，用小火焖煮约4分钟至熟。
- + 揭盖，转大火收汁，倒入适量水淀粉，拌煮约半分钟，盛出即可。

养生分析：

西红柿可生津止渴、健胃消食，还具有清热解毒、凉血平肝、增进食欲等功效，可缓解夏季口渴、食欲不振等症状。

食悟笔记：

如果排骨是冰冻的话，焯水时建议加入料酒和姜片，这样可以去除异味。

「西芹丝瓜胡萝卜汤」

厨具：炒锅

厨艺：煮

分量：1~2人份

功效：养颜美容、通经活血

材料：

丝瓜75克，西芹50克，胡萝卜65克，瘦肉45克，冬瓜120克，水发香菇55克，姜片少许，盐2克，鸡粉2克，胡椒粉少许，芝麻油、料酒各适量

做法：

- ✦ 冬瓜、丝瓜切块；胡萝卜切小块；西芹切段；瘦肉洗净切丁；香菇洗净切小块。锅中注水烧开，倒入瘦肉丁、料酒，氽去血渍捞出。
- ✦ 锅中注水烧开，倒入所有原料，用大火煮至食材断生，转中火煮至食材熟透，调入盐、鸡粉、胡椒粉、芝麻油，略煮，盛出即成。

养生分析：

西芹能解毒宣肺、清肠通便，丝瓜有清热解毒、通经活血、美容养颜的功效，搭配明目通便的胡萝卜，特别适合夏季口干口渴、大便不通的人群食用。



「百合虾米炒蚕豆」

厨具：炒锅
厨艺：炒
分量：1~2人份

功效：益气健脾，增强免疫力

材料：蚕豆100克，鲜百合50克，
虾米20克，盐3克，鸡粉2克，水淀粉4毫升，食用油适量



做法：

- + 锅中注入适量清水烧开，放入1克盐，淋入适量食用油，倒入洗好的蚕豆，煮半分钟。
- + 加入洗净的鲜百合，再煮片刻至其断生，将焯好的蚕豆、百合捞出，沥干水分，装入盘中，备用。
- + 用油起锅，倒入虾米，爆香，放入焯过水的百合和蚕豆，翻炒均匀。
- + 加入2克盐、鸡粉，炒匀调味。
- + 倒入水淀粉，快速翻炒均匀，至食材入味，关火后盛出炒好的食材，装入盘中即可。

养生分析：

蚕豆是一种季节性很强的时令蔬菜，含蛋白质、糖类、粗纤维等物质，可以益气健脾、利湿消肿，还具有增强免疫力等功效。

食悟笔记：

蚕豆不易熟透，焯水的时间可以适当长一些。

