

365 丛书

美食药膳

山东人民出版社



贾清霞编著





膳食药膳

贾清霞 编著
山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食药膳 365/贾清霞编著. — 济南: 山东人民出版社, 2001. 4
(365 丛书)
ISBN 7-209-02730-0

I. 美... II. 贾... III. 保健 - 菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第
14620 号

美食药膳 365

贾清霞 编著

*

山东人民出版社出版发行

(社址: 济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码: 250001)

新华书店经销 日照日报社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 9.125 印张 2 插页 220 千字

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-4000

ISBN 7-209-02730-0
Z·196 定价: 16.00 元

编者的话

中国饮食文化源远流长,百川汇海,百味纷呈,经过千百年历史的淘洗精炼,浸染熏陶,凝聚着中华文化之美,为世界上最完美、最丰富的饮食文化。

然而,物无定味,适口者珍,所谓南甜北咸东辣西酸,各地口味不同,因而形成不同的饮食烹饪特色。在几千年的烹调实践中,“调和”成为贯穿始终的最高原则。西式烹饪也讲究原料之间的搭配,但着眼于各自烹调,最后盘中共处,各自一方,体现出一种抽象的造型和色彩的对比调和。而中国烹饪的原料搭配讲究在烹调过程中搭配,着眼于色形味的和谐之美,这是中国烹饪的独到之处。

中国人对饮食的研究一直集中于经验的积累和实录,以及对饮食文化现象作富有哲理的解说,从客观角度阐述对人的影响和裨益;西方人则从微观角度,研究分析食物的营养成分和化学结构,本书则洋为中用,以中式配方辅现代科学的营养分析,并且以膳为主,以疗为辅,重在饮食美味,寓养生于饮膳之中,所选膳例,以食为主,少用偏料,故每膳无药味或少药味。“睫在眼前长不见,适非身外更何求。”一书在可以修身,可以益智,让你我分出闲暇,关注一下食疗文化和饮食调养,以永葆青春。

目 录

绪论	(1)
----------	-------

美 食 篇

春 季

1. 清蒸加吉鱼	(16)	18. 钳子米芹黄	(31)
2. 珍珠加吉鱼	(17)	19. 炸海蟹	(32)
3. 脱骨桂鱼	(18)	20. 三鲜汤	(33)
4. 侉炖目鱼	(19)	21. 碧桃酥鸭	(34)
5. 干烧目鱼中段	(20)	22. 脱骨半素鸭	(35)
6. 干烧鲳鱼	(21)	23. 担担鸡	(36)
7. 浇汁鳝片	(22)	24. 干爆鸡丁	(37)
8. 葱烧辣鳝鱼段	(23)	25. 腰果辣鸡丁	(38)
9. 糖醋鲤鱼	(24)	26. 炒辣子鸡丁	(39)
10. 银丝全鱼	(24)	27. 腐乳烧鸡翅	(39)
11. 酱汁鱼	(25)	28. 瓢菜花	(40)
12. 醋椒活鱼	(26)	29. 清汤银耳鸭舌	(41)
13. 酥鲫鱼	(27)	30. 翡翠羹	(42)
14. 清蒸鲜虾	(28)	31. 酱爆肉丁	(42)
15. 糖炒虾瓣	(29)	32. 荷叶肉	(43)
16. 棒棒凤尾虾	(30)	33. 炒腰花	(44)
17. 虾胶西兰花	(31)	34. 软炸腰花	(45)



35. 爆三样 (46)
 36. 花棍里脊 (47)
 37. 水焗七星里脊 (47)
 38. 九转肥肠 (48)
 39. 荠菜肉卷 (49)
 40. 烩管廷脊髓 (50)
 41. 煨牛肉 (51)
 42. 蒜子牛蹄黄 (52)

43. 云片鸽蛋 (52)
 44. 鲜蘑盖菜心 (53)
 45. 沙锅豆腐 (54)
 46. 软烧豆腐 (55)
 47. 油烹辣椒 (56)
 48. 奶汤蒲菜 (56)
 49. 奶汤珍珠荪 (57)
 50. 拔丝苹果 (58)

夏 季

51. 糟熘鱼片 (59)
 52. 抓炒鱼条 (60)
 53. 鲜莲鱼丁 (61)
 54. 干爆斗鱼 (62)
 55. 油爆乌鱼花 (63)
 56. 明月青龙段 (63)
 57. 番茄鱼片 (64)
 58. 糖醋大码鱼 (65)
 69. 红烧鱼 (66)
 60. 葱油草鱼 (67)
 61. 炸烹大虾 (67)
 62. 油焖大虾 (68)
 63. 清炒虾仁 (69)
 64. 腰丁虾仁 (70)
 65. 醋烹虾段 (71)
 66. 软炸小明虾 (71)
 67. 肉末烧海参 (72)
 68. 香菜炆蜆头 (72)
 69. 鸡丝蜆皮 (73)
 70. 炆青蛤 (74)

71. 水晶鸭子 (75)
 72. 生菜扒鸡腿 (75)
 73. 荷花鸡柳 (76)
 74. 松子鸡丁 (77)
 75. 啤酒鸡 (78)
 76. 番茄鸡片 (78)
 77. 白切鸡 (79)
 78. 菱米焖鸭腰扁豆 (80)
 79. 炒胗肝 (81)
 80. 清蒸鸡 (81)
 81. 干煎瓢青红椒 (82)
 82. 芝麻肉丝 (83)
 83. 肉丝拉皮 (83)
 84. 怪味白肉 (84)
 85. 蒜泥白肉 (85)
 86. 黄瓜余里脊片 (85)
 87. 凉冻绿豆肘 (86)
 88. 夜香猪柳 (87)
 89. 象眼鸽蛋 (87)
 90. 蚂蚁上树 (88)

91. 西芹炒百合····· (89)
 92. 芥兰三吃····· (89)
 93. 苦瓜两吃····· (90)
 94. 五色凉菜····· (91)
 95. 鲜味丝瓜汤····· (92)

96. 桂花山药托····· (93)
 97. 琥珀花生····· (93)
 98. 冬瓜盅····· (94)
 99. 什锦西瓜盅····· (95)
 100. 冰冻绿豆汤····· (96)

秋 季

101. 煎瓢桂鱼····· (97)
 102. 浪花桂鱼····· (98)
 103. 卷筒桂鱼····· (99)
 104. 油泼活鱼····· (99)
 105. 清蒸鲤鱼····· (100)
 106. 炒鳝鱼丝····· (101)
 107. 熏青鱼····· (102)
 108. 酱汁鱼条····· (103)
 109. 醋烹刀鱼····· (104)
 110. 两吃鱼卷····· (105)
 111. 清蒸活鳗鱼····· (106)
 112. 菊花全鱼····· (106)
 113. 赛螃蟹····· (107)
 114. 白烩鲜贝····· (108)
 115. 爆炒螺肫····· (109)
 116. 西法板虾····· (109)
 117. 烩虾仁····· (110)
 118. 炸菊花虾排····· (111)
 119. 彩霞烧冬笋····· (112)
 120. 紫蟹菊花涮鱼锅
 ······ (112)
 121. 瓢凤茸竹荪汤····· (113)

122. 干煸鸭子····· (114)
 123. 香酥鸭子····· (115)
 124. 鲜莲鸡丁····· (116)
 125. 蜂窝鸡····· (117)
 126. 筒子鸡····· (118)
 127. 蘑菇炖鸡····· (118)
 128. 荷叶米粉鸡····· (119)
 129. 苹果鸡····· (120)
 130. 果汁全鸡····· (121)
 131. 烧羊肉····· (122)
 132. 醋烧肉····· (123)
 133. 芫爆里脊丝····· (123)
 134. 滑炒肉丝····· (124)
 135. 生姜炒肉丝····· (125)
 136. 番茄里脊片····· (125)
 137. 木樨肉····· (126)
 138. 金针肉····· (127)
 139. 油爆双脆····· (127)
 140. 奶汤银肺····· (128)
 141. 烧辣脆豆腐····· (129)
 142. 姜汁芸豆····· (129)
 143. 菊花芸豆····· (130)



144. 糖醋萝卜卷····· (131)
145. 五香栗子····· (132)
146. 奶汤鲜核桃仁····· (132)
147. 奶汤茭白····· (133)

148. 蜜汁山药····· (134)
149. 炒三泥····· (134)
150. 冰糖桂圆莲子····· (135)

冬 季

151. 红烧鳗鱼····· (136)
152. 清炖鳗鱼····· (137)
153. 糟熘三白····· (138)
154. 富贵鱼····· (139)
155. 青蛤氽鲫鱼····· (140)
156. 沙锅鱼头····· (141)
157. 茄汁鱼腐····· (142)
158. 辣鱼粉皮····· (143)
159. 蒜油烧鱼嘴····· (144)
160. 山东海参····· (144)
161. 春白海参····· (145)
162. 胡辣海参汤····· (146)
163. 腐皮虾卷····· (147)
164. 什锦火锅····· (148)
165. 酒蒸鸭子····· (149)
166. 御府鸭块····· (149)
167. 明月宝鸭····· (150)
168. 姜芽鸡片····· (151)
169. 小鸡炖蘑菇····· (152)
170. 虫草焖鸡块····· (152)
171. 奎元炖鸡····· (153)
172. 咖喱鸡····· (154)
173. 小绍兴鸡粥····· (155)
174. 红花鸭子····· (156)

175. 山东丸子····· (156)
176. 番茄腰柳····· (157)
177. 扒脊髓菜心····· (158)
178. 叉烧肉····· (159)
179. 白油猪肝····· (159)
180. 水煮肉片····· (160)
181. 腐乳烧肉····· (161)
182. 关东辣酱(三圆辣酱)
····· (162)
183. 粉蒸肉····· (163)
184. 炸猪排····· (163)
185. 洋葱排骨····· (164)
186. 黄酒焖兔····· (165)
187. 麻辣羊血····· (166)
188. 独咸茄子····· (167)
189. 鱼香茄子····· (167)
190. 花菇全素····· (168)
191. 干煸鲜蘑····· (169)
192. 姜豆腐····· (170)
193. 香椿煎豆腐····· (171)
194. 松子豆腐····· (171)
195. 麻婆豆腐····· (172)
196. 孜然蘑菇····· (173)

197. 奶油番茄 (174) 199. 酸辣汤 (175)
 198. 蜜三果 (174) 200. 纱窗明月汤 (176)

药膳篇

凉拌类

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 201. 香菇拌粉皮 (178) | 217. 胡萝卜拌莴苣 (188) |
| 202. 海蜇皮拌白菜 (178) | 218. 拌香黄豆 (189) |
| 203. 芹菜叶拌香干 (179) | 219. 糖醋小萝卜 (189) |
| 204. 凉拌西瓜皮 (180) | 220. 八宝菠菜 (190) |
| 205. 西瓜羹 (181) | 221. 腐竹拌菠菜 (191) |
| 206. 麻油拌小葱 (181) | 222. 芝麻拌藕片 (191) |
| 207. 拌绿豆芽 (182) | 223. 葱油拌双耳 (192) |
| 208. 糖醋黄瓜 (182) | 224. 韭菜拌豆芽 (193) |
| 209. 丝瓜核桃仁 (183) | 225. 青椒拌干丝 (193) |
| 210. 黄瓜拌粉丝 (184) | 226. 香干拌海带丝 (194) |
| 211. 枇杷银耳 (184) | 227. 冬笋黄瓜拌腰花
..... (195) |
| 212. 冰糖雪耳椰子盅
..... (185) | 228. 卤花生 (195) |
| 213. 芦笋百合汤 (185) | 229. 姜末拌卷心菜 (196) |
| 214. 小葱拌豆腐 (186) | 230. 松花蛋拌豆腐 (197) |
| 215. 双耳拌黄瓜 (187) | 231. 萝卜丝拌海蜇 (197) |
| 216. 蒜泥拌蚕豆 (187) | 232. 冰糖银耳 (198) |

素菜类

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 233. 金针菇炒冬笋 (199) | 237. 三鲜莲子 (201) |
| 234. 姜末刀豆 (200) | 238. 蜜枣核桃仁 (202) |
| 235. 炸黄花菜 (200) | 239. 桂圆百合 (203) |
| 236. 荸荠炒蘑菇片 (201) | 240. 三色珍珠米 (204) |



241. 荠菜烧冬笋 (204)
 242. 番茄山药蛋 (205)
 243. 多味茄泥 (206)
 244. 油浇荸荠片 (206)
 245. 柿饼木耳羹 (207)
 246. 冬瓜条 (208)
 247. 土豆海带丝 (208)
 248. 桂花栗羹 (209)
 249. 素火腿 (209)
 250. 葱油白萝卜丝 (210)
 251. 双冬菜心 (211)

252. 酱香茄子 (211)
 253. 六味苦瓜 (212)
 254. 油焖茭白 (213)
 255. 蜜汁山药墩 (213)
 256. 蜜汁荸荠 (214)
 257. 银耳鹌蛋 (215)
 258. 玫瑰杏仁豆腐 (215)
 259. 桂花鲜栗玫瑰羹
 (216)
 260. 荠菜豆腐羹 (217)
 261. 腐竹鲜蘑菇 (217)

荤 菜 类

262. 火腿燕窝 (218)
 263. 芹菜拌肚丝 (219)
 264. 花生煮猪蹄 (220)
 265. 贝母猪肺汤 (220)
 266. 玄参炖猪肝 (221)
 267. 枸杞猪肝 (221)
 268. 枸杞炒肉丝 (222)
 269. 苦瓜炒猪肝 (223)
 270. 猪肉鱖鱼羹 (223)
 271. 西瓜皮炒肉丝 (224)
 272. 莲子百合猪肉 (225)
 273. 菊花粉丝炒猪肉
 (225)
 274. 盐水肚块 (226)
 275. 白萝卜炖猪肉 (226)
 276. 虾子蹄筋 (227)

277. 太子参圆蹄 (228)
 278. 水晶猪爪 (228)
 279. 杏仁蒸猪肉 (229)
 280. 肉片炒豆腐 (230)
 281. 五香酱牛肉 (230)
 282. 煨牛鞭 (231)
 283. 洋葱炒牛肉 (232)
 284. 淮杞狗肉 (232)
 285. 白水狗肉 (233)
 286. 陈皮兔 (234)
 287. 山药兔肉 (234)
 288. 苁蓉鹿肉 (235)
 289. 滑溜羊肉 (236)
 290. 雀卵羊肉 (236)
 291. 韭菜炒羊肝 (237)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 292. 黄芪炖鸡····· (237) | 321. 柏子鱼米····· (254) |
| 293. 生地鸡····· (238) | 322. 萝卜鲫鱼····· (255) |
| 294. 柚子炖鸡····· (239) | 323. 鲫鱼羹····· (256) |
| 295. 薏米炖鸡腿····· (239) | 324. 赤豆鲤鱼····· (256) |
| 296. 百合香酥鸡····· (240) | 325. 翠皮鲤鱼····· (257) |
| 297. 玉竹鸡····· (240) | 326. 黄芪鲤鱼····· (258) |
| 298. 菊花炒鸡片····· (241) | 327. 黄芪鲈鱼汤····· (258) |
| 300. 饴糖鸡····· (241) | 328. 山药炒鱼片····· (259) |
| 301. 杏贝蒸鸡····· (242) | 329. 白术蒸鲈鱼····· (259) |
| 300. 桂圆童鸡子····· (242) | 330. 香菇炖鳝鱼····· (260) |
| 302. 赤小豆鸡····· (243) | 331. 天麻甲鱼····· (261) |
| 303. 茉莉花鸡片····· (243) | 332. 姜桔鱼羹····· (261) |
| 304. 归参鸡····· (244) | 333. 泥鳅炖豆腐····· (262) |
| 305. 鸡肉鹿筋····· (245) | 334. 黄精鳝片····· (262) |
| 306. 枸杞蒸鸡····· (245) | 335. 二母甲鱼····· (263) |
| 307. 蜜糖蒸鸡肝····· (246) | 336. 米酒蒸螃蟹····· (264) |
| 308. 母鸡炖牛尾····· (246) | 337. 酒炒螺蛳····· (264) |
| 309. 鸡肝羹····· (247) | 338. 韭芽蛤蜊肉····· (265) |
| 310. 姜椒鸡块····· (248) | 339. 炒双参····· (265) |
| 311. 当归鸡····· (248) | 340. 京葱炒海参····· (266) |
| 312. 柠檬汁煎鸭脯····· (249) | 341. 炖参肠····· (266) |
| 313. 白术菊花肫····· (249) | 342. 苡蓉虾球····· (267) |
| 314. 核桃鸭····· (250) | 343. 虾子海参····· (268) |
| 315. 陈皮鸭····· (251) | 344. 鲜虾汤····· (269) |
| 316. 荔枝鸭····· (251) | 345. 茴香腰片汤····· (269) |
| 317. 冬瓜鸭汤····· (252) | 346. 槐花猪肚汤····· (270) |
| 318. 淮山药鳝糊····· (252) | 347. 百合猪肺汤····· (270) |
| 319. 丁香鸭····· (253) | 348. 猪心莲子汤····· (271) |
| 320. 虫草鸭····· (254) | 349. 海带米仁蛋汤····· (271) |



- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 350. 杞子鲫鱼汤····· (272) | 358. 猪爪黄花菜汤····· (276) |
| 351. 首乌鲫鱼汤····· (272) | 359. 百合鸡蛋汤····· (276) |
| 352. 鲫鱼汤····· (273) | 360. 八宝莲子····· (277) |
| 353. 桂圆蛋汤····· (273) | 361. 鲜汤烫干丝····· (278) |
| 354. 阿胶鸡蛋汤····· (274) | 362. 青头鸭汤····· (278) |
| 355. 葱白猪肝鸡蛋汤
····· (274) | 363. 赤小豆鸭汤····· (279) |
| 356. 杜仲腰花汤····· (275) | 364. 银耳鸡汤····· (279) |
| 357. 桂圆花生汤····· (275) | 365. 归姜羊肉汤····· (280) |

绪 论

因时施膳:食物养生的法则

因时施膳是饮食养生的重要原则之一。时是指各季节中不同的气候特点,所谓因时施膳,即饮食必须适应气候的特点予以调摄。

中医历来十分重视人体健康与自然的关系,认为四时阴阳乃为万物之终始、死生之根本,逆之则灾害生,从之则苛疾不起。现代医学也已证明,不同季节的气候变化对人体的生理功能及疾病的发生、发展和转归均能产生一定的影响。对人体产生影响的气候因素主要是气温的高低,湿度的大小,风量的大小,日照时间的长短等。中医学认为外感疾病与气象、时令有直接的关联。春季易患风病(感冒伤风等),夏季多暑病(中暑等),长夏多湿病(痢疾、肠炎等),秋季多燥病(流行性感、支气管炎等),冬季多寒病。人体的生理代谢过程也随季节的变化而异。春天,由于气候转暖,新陈代谢逐渐加快,消耗增多,吸收、贮存营养物质的能力也随之加强。冬季,由于气温明显降低,各种活动相应减少,人体的新陈代谢较为缓慢,营养物质易被吸收和贮藏。饮食养生的目的,是增强体质,以抵制或减少致病因素的侵袭,使人体经常保持健康状态,延年益寿,强身健体。因此,人们必须顺乎自然界气候变化,调节好营养物质的吸收、消耗和储存的关系,而不应只局限于一时一季的调摄。这样才能有益于健康。



因时施膳的基本原则是：用寒远寒，用凉远凉，用温远温，用热远热。如黑鱼性寒，不宜在冬季过量食用；辣椒性热，亦不宜在炎夏大量食用。总之，应春夏养阳，秋冬养阴。这是因为自然界在春夏季节，阳气由初盛至强，人体的阳气盈于外，此时为秋冬的收藏作准备；秋冬季节，阴气渐盛至大盛，人体的阳气藏于内而阴气盈于外，此时为春夏的生长作准备。冬季藏于精者，春不病温，夏暑汗不出者，秋成风疟。这是说人体在冬季调摄恰当，春季将不患或少患温病；夏季如调摄不当，暑热亢盛，津液亏损，暑邪内蕴，秋季将患风疟（又名温疟）。

因时施膳，尚需与因地施膳、因人施膳相结合。由于我国幅员辽阔，地势高低、地理环境差异显著，同一季节各地气候条件不尽相同，因此在因时施膳过程中，须予以充分的注意。如我国东南沿海地区长年温暖潮湿，饮食宜清淡，且具有除湿、利湿之功用；西北高原地势高，长年寒冷干燥，宜用有温阳祛寒、生津润燥之功能的食物。

因时施膳不仅是要在不同的季节，根据气候特点选用适宜的食物，而且也应尽可能地掌握食物在不同季节里的内存质量和适宜的烹调方法。如老鸭在八月份时滋阴作用最强，鲈鱼以五月份时最为肥美；夏季饮食宜以凉拌、粥、汤为宜，冬季宜食用浓汤等。

春季的食物养生

春季大地回苏，气候转暖，冰消雪融，万物萌发。俗话说“一年之计在于春”，饮食养生调摄也是如此，春季若调摄得当，对促进人体健康有莫大的裨益。

春季气候与人体代谢的特点

春季气候的特点，古人概括为“温”，并谓之春季多风病。这是

春季气候及与气候有关的致病因素的总的特征。春季3个月尚有所不同。春一月,正是由寒转温,冰雪初融。由于冰消雪融过程尚需吸收空气中的热量,所以仍然是寒气袭人。春寒料峭仍是初春气候的写照。在由冬转春的过程中,人体体内营养物质消耗较大,储藏量是一年中的最低点。但随着气温的回升,人体的新陈代谢活动逐步活跃起来,对营养物质的需求量相应增加。此时若调摄不当,将致人体正气生发不足,或引起各种虚证,或罹患疾病。特别是原来体质较差且又患有慢性疾患者,很容易出现旧病复发的情况。春二、三月,因冷、热空气往返交汇,雨水较多,时阴时晴,时雨时风,故有春雨绵绵、清明时节雨纷纷之说。在此季节,人们常难以及时适应气候变化,易外感风邪温邪,而患感冒或风湿症;亦易外感湿邪而致胸闷不畅、困倦乏力,或患皮肤疾病。春季养生调摄应根据上述气候及人体功能变化的特点进行,“逆之则伤肝,夏为寒变”。

春季的食物养生原则

增加营养

主要目的是使人体因春季活动逐渐增加而损耗的能量及时得以补偿,以满足机体内生命活动的需求。扶正固本,增加机体免疫力,使之免受或减轻致病因素的侵袭。在各种营养成分中适当提高蛋白质、碳水化合物和维生素的摄入量。

减酸增甘,以养脾气

根据中医的五行学说,春宜补肝,且为度夏作准备宜养脾。肝色青宜食甘,如粳米、牛肉、枣等。甘入脾可养脾。因此春季宜食味甘食物,宜升补。古代学者又认为“春以胃气为本”,因此应着重改善和促进消化吸收功能,以保证营养物质能为机体所充分吸收。

食性宜凉

春天气候温暖,根据用温远温的原则,食性宜凉,忌辛辣之物,

以免助阳外泄。不可温上加温,以致热邪积于内伤及机体脏腑功能活动,不宜进用湿热饮食。

饮食宜清淡

春天阳气生发,能量需求增加。但因上年冬季寒冷气候的影响,其脏腑功能活动一直处于较低水平,脾的运化功能尚未到达最佳状态。故饮食宜清淡。又因春木旺,香助脾,亦宜用具有清香气味之食物。忌油腻厚味及油煎、坚硬不易消化之食物。有过敏性疾患者,尚需忌食发物,以免引发疾病或老伤。

春季的食物养生内容

养生综上所述,春季食物的性味宜甘、凉。此类食物有:高粱、大麦、黄豆、芹菜、荠菜、金针菜、菠菜、茄子、竹笋、枸杞苗、冬瓜、丝瓜、黄瓜、甜瓜、罗汉果、椰子、青蛙肉、鸭蛋、茶汁等。味淡性平的食物有白木耳、黑木耳、鲳鱼等。性味甘平之食物亦为春季养生食物选用范围。

春季五脏应肝,肝主疏泄,肝恶风,故应补血养肝,或滋阴熄风。可选用胡萝卜、菠菜、蛋类、鸡肉、大枣、龙眼肉、鸡肝、枸杞苗等,或与当归、何首乌、桑椹等制成药膳,用于肝血不足之证(头晕、目眩、惕动不安、四肢麻木等)。可选用桑椹、黑豆、牡蛎、鳖肉、鸡蛋黄、佛手、猪肝、瘦肉、豆腐等予以补肝、疏肝。

春季的养生膳食处方

主食

除米饭、面制品类外,宜食用菠菜粥、荠菜粥、芹菜粥、胡萝卜粥等各种蔬菜类米粥。尚有山药馄饨、兔肉馄饨等。

菜肴类

菠菜猪肝汤、芹菜炒猪肝、五香茶叶鸭蛋、枸杞苗炒鸡肝、金针双耳豆腐汤、虾仁拌莴苣、玫瑰花烤羊心、丁香鸭、果仁排骨、莲子

猪肚、泥鳅豆腐、笋炒鲳鱼片、冬瓜木耳汤、丝瓜烤蛙腿、韭菜炒猪肝、韭菜炒竹笋丝、韭菜炒鸭蛋等。

补酒类

应有节制，但可酌量饮用下列补酒：山药酒、茯苓酒、白术酒、熟地酒、黄芪酒、首乌酒、樱桃酒、地黄酒等。

药膳类

首乌炖鸭蛋、菟丝子鸡肝汤、灵芝肉饼、芪猴鸡片、桃杞鸡卷、人参药米肚、首乌肝片、健脾抄手、首乌粥、黑米党参粥、川贝雪梨等。

夏季的食物养生

夏季天气炎热，万物华实，气象峥嵘。夏季饮食养生调摄是增强人体对炎热气候的适应能力及防治暑证、暑湿证的有效手段，并对增强人体在秋、冬季适应外界环境的能力有重要意义。

夏季气候与人体代谢的特点

“暑”、“湿”是夏季气候的特点。根据这一气候特点，古人将整个夏季又分夏和长夏。夏为暑热，五脏属心。由于天气炎热，毛孔张开，出汗量较大，人体的代谢是一年中最为旺盛的季节，功能活动强盛，因此机体能量消耗亦是一年之中最大的时期。营养物质的需要亦为之而增加。也由于高温对体温调节、消化系统、神经系统、泌尿系统等功能活动的影响，炎夏季节人们常有食欲不振、入夜难眠、倦怠乏力、日渐消瘦等证象，有时还出现头晕脑胀、心烦口干、自感发热等现象。现代医学对这一现象的病理机制尚不十分清楚。但中医认为其病因多由体质虚弱又感暑热之气所致。其病理机制不外乎有三个方面，即元气不足、津液耗伤、暑湿困脾。前两者导致机体气阴两虚，后者则致脾虚。暑热伤肺或脾气虚都可