

饮食生活一点通系列 6

药

对症

膳

洪尚纲
郭威均
纪戊霖
著

养生事典



对症吃药膳，效果一级棒！

60种对症养生之道

中医师、营养师联手打造！

易读易学药膳养生入门书

有效养生，进补真好！
300道**精选药膳食谱**



中国纺织出版社

饮食生活一点通系列 6

药

对症

膳

养生事典

洪尚纲
郭威均
纪戊霖
著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

对症药膳养生事典 / 洪尚纲, 郭威均, 纪戊霖著. —北京: 中国纺织出版社, 2007.6

(饮食生活一点通系列)

ISBN 978-7-5064-4449-1

I. 对… II. ①洪… ②郭… ③纪… III. 食物养生—基本知识
IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第081674号

《对症药膳养生事典》洪尚纲 郭威均 纪戊霖 著
本书中文简体版本经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字 01-2007-2553

策 划: 尚锦文化	责任编辑: 傅 颖
装帧设计: 水长流文化发展有限公司	责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 212千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



【作者序】

随着时代的进步，人们对药膳的了解已逐渐深入，并可根据季节与个体的不同，来选择适合的药膳，同时烹调和制作的方法也更加丰富多彩。本书不但介绍了中药材四性五味的观念，也让中医的理论很自然地融入生活之中，使人们可以在日常食物中寻求治疗疾病的方法。希望这本书可以让读者们有意想不到的收获！

洪尚纲

药膳使用得当，会有很好的保健效果。但不是所有人都合用同一种药膳，由于药膳当中含有中药材，最好在专业人员的指导下，谨慎小心地使用。否则，使用不当，会失去食用药膳时保健身体的本意，也辜负作者的一番美意。

我能参与本书的制作，感到非常荣幸，期望读者们能够活用此书，拥有健康人生！

郭威均

这本《对症药膳养生事典》对读者健康能有所帮助，我感到很欣慰。笔者近年推广健康DIY，其主要内容一为健康的食物，二为健康的营养素（含中药草、芳香草），三则是有效运动（经络养生功、经络复健操、经络穴道按摩）。多年的从医及授课经验，使我更能体会饮食调养的重要性，故这次编写以症状调养、预防疾病为重点，将食物药材选择搭配个人体质，并加以系统分类介绍。因为匆促付梓，若有疏漏及不尽如人意之处，敬请同道前辈多多指正。

纪戊霖

导读 How To Use

01

02

03

04

05

06

07

Part 1
心理篇

抑郁症

抑郁症，也被称为“心的感冒”，是非常常见的疾病，会引起显著的精神方面症状，以及严重头痛、胃痛、恶心、呼吸问题、慢性颈痛、背痛等。如果持续两周以上表现出五个以上下列症状，就需要就医：持续的悲伤、焦虑或头脑空白；睡眠过少或过多；体重减轻，食欲减退；失去活动的快乐和兴趣；心神不宁或急躁不安；注意力难以集中，记忆力下降，决策困难；疲劳或精神不振；感到内疚、无望或者自身毫无价值；出现自杀或死亡的想法。

中医师的话

抑郁症是一种身心的疾病，会影响情绪、生理功能、食欲、睡眠、性欲等，甚至影响到思考模式以及对自己的观感。《丹溪心法》曰：“气血冲和，万病不生，一有拂郁，诸病生焉。”抑郁症多是因为七情不舒、气机郁滞，久之引起脏腑气机不合，引发一连串的情绪低落情形，主要的病因有肝气郁结、气郁化火、痰气郁结、久郁伤神、阴盛火旺等。以中医的方药或是药膳长期治疗，并且重视心理健康，生活压力与情绪能适当地发泄，则可帮助病患逐渐远离抑郁症的阴影。

营养师的话

治疗抑郁症除了服用药物之外，饮食方面也很重要，应该在均衡饮食的基础上，适量补充抗抑郁营养素（B族维生素、维生素E和维生素C），来达到改善症状的目的。因此平常可以多食用富含B族维生素、维生素E的食物，如绿色蔬菜、柑橘类水果、肝脏、牛奶、坚果类等。此外，适量摄取单糖类食物如糖果，也可使人放松心情；多糖类食物如奶类、香蕉等可产生安定的作用。

对应食材

小麦
豆腐
牛奶
坚果

桂圆肉
莲子
红枣



TOP
明星药材
莲子

性味 味甘涩，性平。

保存 保持干燥，需防蛀保存。

功效 养心安神、益肾固精、降躁止渴。



挑选 以果实饱满，外观完整者为佳。



滋补养阴，安定神经

枸杞干贝鲜虾蒸豆腐

药膳功效

此菜滋补养阴，平日作为家常菜，不仅相濡以沫，让人食欲大增，同时具有安定神经、增加免疫的功效，可谓一举两得。

材料 虾仁150克，蛋清1/2个，豆腐1盒，干贝18克

药材 枸杞子4克

调味料

A料：绍酒1大匙

B料：淀粉1大匙，盐1小匙，香油1/2小匙

C料：糖1大匙，酱油75克，蚝油1/2大匙，120克

做法

1. 枸杞子用A料浸泡20分钟，再放入锅内煮，捞起；豆腐切块备用。
2. 虾仁洗净，擦干水分，与枸杞子、干贝、用刀拍碎，加入蛋清和B料搅打至有黏性，铺在豆腐上，移入蒸锅以大火蒸约7分钟，出，淋上煮滚的C料即可。

本书特色

精选**60**种常见病症，对症调养，痊愈快。

选取**最常见、最实用**的养生药膳，自己进补真简易。

中医师、营养师**对症健康提示**，提醒您各种注意事项。

建立基础**中医观念**，使用起来更加得心应手。

版面设计好，清晰、易读又易懂。

01

病症介绍：

解说病症成因与各种症状。

02

中医师的话：

依照中医观点，针对此病症作饮食、药膳的建议。

03

营养师的话：

专业营养师观点，针对此病症提醒注意事项。

04

对症食材、药材：

精选各种对症有益食材、药材，正确进补。

05

TOP明星选：

特选各种对症食材、药材，详细介绍其味性、功效、选购与保存。

06

药膳功效：

说明该药膳的功能，让您吃得安心又健康。

07

养生药膳食谱：

详细的材料与做法，教您做出美味又保健的药膳。



宁神益智，提高抵抗力

人参云腿蒸鱼柳

药膳功效

这道菜味道浓郁，具有大补元气、提高抵抗力、开胃生津、宁神益智等功效，可增加钙质吸收，提高免疫力。

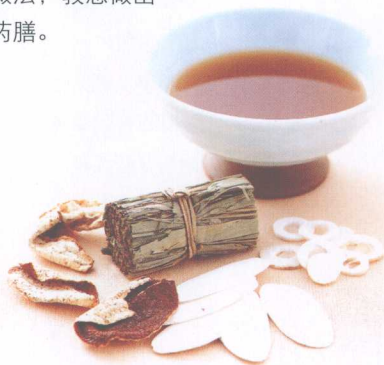
材料
石斑鱼柳、云腿各2片，豆腐1块，姜丝、香菜各适量

药材
鲜人参20克，枸杞子适量

调味料
A料：盐、鲜鸡粉各1小匙
B料：淀粉、糖各20克，香油少许，酱油1.5小匙，蚝油1/2大匙，水120毫升

做法
1. 鲜人参洗净、切斜片；豆腐切成长块；鱼肉去骨、洗净，沥干水分，加A料略腌。
2. 锅中放入豆腐、鱼柳、云腿片，加入人参片，移入蒸锅，隔水以大火蒸约7分钟，取出，放入姜丝、枸杞子及香菜，淋上热油。
3. 锅中再放入B料煮滚，做成芡汁，淋在蒸好的鱼柳上，或作蘸酱。

49



药膳

对症

养生事典

【目录】 Contents



- 14 中医养生观念
- 16 春季药膳 着重滋补养生
- 17 夏季药膳 多食清热食物
- 18 秋季药膳 滋阴润燥为宜
- 19 冬季药膳 益气还可去病强身
- 20 如何选择适合自己的药膳
- 22 四季养生 好好学煲汤
- 25 药膳料理秘诀
- 26 药膳采买保存Q&A
- 28 药膳食材宝典
- 32 药膳药材宝典
- 38 对症下药膳 药食同源好观念

41 Part 1 心理篇

- 42 失眠
- 43 山药杞子元肉炖腩排
香菜萝卜牛腩
- 44 洋芋腐竹
青胡萝卜煲元蹄
- 45 银耳百合鸽蛋汤
鲍鱼花胶炖鸡
- 46 抗压
- 47 紫菜荸荠豆腐汤
葫芦瓜蜜枣煲腩排

- 48 抑郁症
- 49 枸杞干贝鲜虾蒸豆腐
人参云腿蒸鱼柳
- 50 莲枣薏仁粥
桂圆红枣小麦粥

51 Part 2 体质篇

- 52 调经补血
- 53 四物炖鸡汤
当归枸杞鸡
- 54 百合腰花汤
香菇花胶炖鸡爪
- 55 当归九孔炖排骨
玫瑰香附顺肝汤
- 56 痛经
- 57 鸡肝粥
黄豆牛肉汤
- 58 活血化淤
- 59 番薯煲姜汤
人参枸杞雪蛤汤
- 60 虫草洋参鸡汤
四物芡实排骨汤
- 61 田七炖乌鸡汤
玫瑰花茶
- 62 增强抵抗力
- 63 参须老姜鸡酒汤
甘草烟熏石斑鱼柳
- 64 天麻蒸白鲢鱼
鲜人参蛤蚧汤

- 65 枸杞银耳汤
玉桂野菌蘑菇汤
- 66 手脚冰冷
- 67 淮山杞子炖牛腱
毛豆鸡丁
- 68 南姜豉椒炒鳊片
椰奶酒酿甜汤
- 69 烧酒虾
三丝芹菜
- 70 补充体力
- 71 当归鸭
客家红糟排骨

- 77 陈皮南姜蒜籽焖田鸡
补元气汤
- 78 清热解毒
- 79 丝瓜茶汤
宣扶益气汤
- 80 花旗参煲瘦肉
老黄瓜煲猪肉汤
- 81 西红柿皮蛋汤
竹荪绿竹笋汤
- 82 身体虚弱
- 83 密瓜红枣煲腩排
土鸡炖鱼翅



- 72 荸荠炖凤翅
参须红枣煲羊腩
- 73 精力汤
香甜燕麦浆
- 74 补元气
- 75 鲜人参银芽炒鲍鱼丝
淮山紫米粥
- 76 花旗参炖土鸡
佛跳墙

- 84 西洋菜排骨汤
莲子百合红豆粥
- 85 红枣腩排煲泥鳅
花旗参无花果煲猪肉
- 86 消除疲劳
- 87 人参鲍鱼炖土鸡
红枣莲子炖雪蛤
- 88 花旗参煲银耳汤
牛蒡排骨汤



- 89 十全大补鸡
红枣圆肉炖鹌鹑
- 90 改善体质
- 91 白兰地土鸡
人参排骨盅
- 92 发菜眉豆煲猪什
冬虫夏草炖乌鸡
- 93 蒜头干贝田鸡汤
八珍牛肉煲
- 94 强壮筋骨
- 95 牛肉茶
花菇凤爪汤
- 96 山药益气汤
天麻黄芪鱼汤
- 97 鹿茸帆立贝
车前子焖肋排
- 98 滋阴补阳
- 99 海马鸡腰
虫草蒸明虾
- 100 巴戟虾煮酒
当归生地烧羊肉

101 Part 3 五脏篇

- 102 心脏病
- 103 玉竹虾球
川芎蛋
- 104 丁香菜心
西红柿土当归
- 105 南瓜煲猪腱
莲子菠菜银耳汤
- 106 补肝润肺
- 107 红枣百合炒豆苗
天麻炖花脑髓
- 108 黄豆芽猪血汤
罗汉果瘦肉汤
- 109 北杏燕窝汤
洛神酸梅汤
- 110 便秘
- 111 金蒜苋菜汤
茼蒿腰花汤
- 112 玉米笋蔬菜汤
三丝牛蒡
- 113 杏桂银耳冬菇汤
参须珠贝茶
- 114 帮助消化

115 万寿果煲西施骨
麦芽茶

116 白果腐竹炖猪肚
青胡萝卜煲牛腱

117 消滞清胃汤
干贝菜心

118 胃胀气

119 陈皮香鱼
胡萝卜洋芋汤

120 味噌萝卜蔬菜汤
绿海藻珍珠

121 原盅炖冬瓜
南瓜浓汤

122 调理肠胃

123 椰汁炖燕窝
金银花川贝炖排骨汤

124 北芪党参炖田鸡
蜜枣莲藕炖排骨

125 豆腐芥菜鱼头汤
树子当归枣排

126 食欲不振

127 海米萝卜汤
荷叶瘦肉汤

128 金针豆腐姜丝汤
枣仁小米粥

129 青檬红枣滚鲈鱼
莲藕牛腱汤

130 补肾利尿

131 荸荠薤菜汤
咸蛋芥菜猪肝汤

132 昆布煲腩排
薏仁双豆饮

133 Part 4 呼吸系统篇

134 感冒

135 姜葱豆豉豆腐汤
葱头姜片饮

136 栗子淮山炖猪腱
葱枣汤

137 川味参须煮牛肉
贯仲消炎茶

138 改善呼吸道

139 小青龙汤
薄荷肉桂烧羊排

140 参芪益气茶
白果莲子鸡

141 白果综合时蔬
玉屏风粥

142 咳嗽

143 薏仁燕窝汤
雪蛤镶竹荪

144 罗汉果煲猪肉
芥菜咸蛋牛肉汤

145 甘草椒盐炒沙虾
145 陈皮凉瓜煲腩排

146 哮喘

147 雪蛤炖乌鸡
百合炖乌鸡

148 紫河车炖牛肚

- 肉苁蓉蒸鲤鱼
- 149 杏仁桂皮茶
- 润肺生津饮
- 150 口干舌燥
- 151 清补凉煲猪杂
- 椰子炖土鸡

- 160 参须红枣炖白鳝
- 红烧羊肉汤
- 161 羊肉炉
- 当归补血蔬菜汤
- 162 心血管疾病
- 163 淮山鸡扎



- 152 清心补凉汤
- 金银花蜂蜜茶

153 Part 5 血液篇

- 154 贫血
- 155 菠菜猪血汤
- 银耳红枣煲老鸡
- 156 参须杞子炖牛腩
- 莲藕发菜煲猪肉
- 157 蚝菇猪肝
- 红枣枸杞茶
- 158 面色苍白
- 159 黄芪白术茶饮
- 生姜红枣糖饮

- 肘子白菜煲土鸡
- 164 首乌芝麻糊
- 蒜头鸡汤
- 165 三色海鲜
- 乌骨参鸡汤
- 166 促进血液循环
- 167 人参金针鸡汤
- 生姜炖羊肉
- 168 骨碎补炖元蹄
- 杏枣煲牛腱

169 Part 6 慢性病篇

- 170 防癌
- 171 竹荪烧豆腐

- 芦笋蔬菜汤
172 抗癌菜花汤
五菇汤
173 樱花冬瓜排骨汤
灵芝黑枣香菇排骨
174 高血压
175 鸡血藤烧蹄筋
清咽双花饮
176 双菊白菜豆腐汤
决明子海带汤

177 Part 7 美丽篇

- 178 养颜美容
179 杏枣炖木瓜
山楂糖醋咕咾肉
180 青木瓜老姜煲鲢鱼尾
莲子薏仁汤
181 花生露
姜汁双皮炖鲜奶
182 美白
183 柠檬薏仁汤
川贝煨雪梨
184 紫米薏仁养肾粥
银耳炖雪蛤
185 荸荠腐竹猪肚汤
圆白菜黄芪红枣汤
186 滋润皮肤
187 花旗参烧狮子头
猪腰薏仁粥
188 当归凉拌鸡丝

- 百合蜜枣煲猪腱
189 润肤药膳粥
牛蒡萝卜汤
190 去斑
191 沙参玉竹猪腱汤
山药薏仁牛奶锅
192 红豆西米奶露
冬菇凤爪汤
193 减肥
194 干贝萝卜蛤蜊汤
干贝白菜胆火腿汤
195 枸杞萝卜汤
消脂茶
196 枸杞参须炖白鳢
竹荪鲍鱼炖鸡汤
197 排毒
198 云腿冬瓜汤
白果冬瓜汤
199 野菌猴菇烩薏仁
牛蒡豆豉炒苦瓜
200 丰胸
201 核桃露
木瓜鱼腩煲
202 甘蔗玉米排骨汤
茶树菇红枣乌鸡
203 龙骨茭白汤
酪梨芋头粥
204 乌发
205 芝麻炖猪心

- 金线莲排骨汤
206 何首乌南枣煲乌鸡
燕麦芝麻糊

207 Part 8 保健篇

208 骨质疏松

- 209 西红柿马铃薯煲牛尾汤
发菜蚝豉猪蹄汤

- 210 卤淡菜小排
仙胶尾骨汤

- 211 花生煲猪尾
豆浆洋芋泥汤

212 抗老化

- 213 黄芪抗衰老
山药红枣排骨汤

- 214 人参养荣汤
胡萝卜炖牛肉

- 215 花菇炖竹荪
莲藕排骨汤

216 更年期

- 217 山药枸杞粥
燕麦莲藕汤

- 218 五颜六色调理汤
健康五行蔬菜汤

- 219 银耳山药羹
海带结莲花汤

220 头晕

- 221 女贞子炖九孔
鲷鱼菊花羹

- 222 川芎白芷炖鱼头
冬虫夏草养生饮

- 223 南瓜薏仁粥
润肺金菊茶

224 新陈代谢

- 225 山楂辣椒蟹
百合枸杞炒鸡柳

- 226 丝瓜咸蛋汤
山药番薯芋头汤

- 227 玉米蛤蜊蔬菜汤
黄芪甘草茶

228 腰酸背痛

- 229 刺五加蒜仁田鸡汤
229 阿胶炖牛腩

230 坐月子

- 231 榴莲炖土鸡
木瓜炖猪蹄

- 232 艾叶羊肉汤
四物排骨汤

- 233 生化汤
麻油鸡

234 明眸

- 235 淮杞竹荪炖鲍鱼
枸杞拌生蚝

- 236 杞子排骨炖九孔
银杞明目汤

- 237 参须枸杞炖羊肉
决明子西洋菜汤

238 消暑

- 239 香菜皮蛋鱼片汤

- 草菇丝瓜肉片汤
240 银耳椰子煲鸡汤
绿豆百合汤
241 双冬金华汤
冬瓜荷叶炖老鸭

- 白鹤灵芝冰糖饮
252 牙痛
253 雪菜豆腐响螺汤
苦瓜香菜皮蛋汤
254 祛寒



- 242 提神醒脑
243 核桃清炖麦芽糖
核桃炖乳鸽
244 酸梅豆腐醒酒汤
天麻补脑汤
245 薄荷银丝汤
菊花鱼片汤
246 胸闷
247 白果苦瓜
萝卜杏仁煲腩排
248 金针黄豆排骨汤
忘忧润燥汤
249 中暑
250 玉屏风散免疫汤
雪梨苹果煲猪肉
251 魔芋莲子凉汤

- 255 菜远虾球鸡柳汤
南姜尖椒炒羊肉
256 栗子鸡块
菠菜烩莲杞

单位换算

1大匙=15毫升

1小匙=5毫升

1杯=240毫升

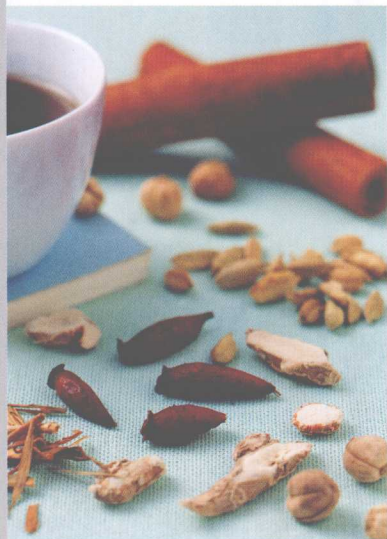
注：本书所介绍的食谱仅供调理养生用，不能替代正规医疗，身体有不适者应及时就医，或在医生指导下使用药膳。

中医养生观念

中医和西医最不一样的地方，就是中医使用自然疗法，也就是说让自己身体里的器官保持正常运作，以达到减轻感染的目的，器官受到暂时性的损害时，才用到修补的方式调理，而不适用强力补充的方式治疗。

中医所谓的药膳，可分为保健与食疗两大目的。保健药膳是针对个人体质给予补强性的调理，以保健强身、增进免疫功能，避免疾病入侵；而食疗性质的药膳，则主要是针对各人症状轻重，采用针对性的药膳对治调理。二者都有补气强身与延年益寿的目的。药膳料理不仅秉承了中国传统医食同源、药食并用的保健医理，以天然药草和食物做为原料，经过烹饪加工制成膳食，满足一般的口腹之欲，更具有很高的营养价值，在治疗强身、延年益寿方面，有很大作用。

现代人的药膳，不再是熬煮一锅又黑又苦的药汁，而是要将食补药材融入日常三餐之中，成为饮食的一部分，并非在三餐之外，又另外做出来一些补品。如此一来，健康人平日即可通过正常的饮食，达到自然滋补之效，避免摄取过多的食物和营养，同时也可针对个人体质的需要，进行补强性的调理，以改变体质，强健体魄，避免疾病入侵，维护身体各器官功能的正常。



【阴阳调和有益日常保健】

药膳是将中药与某些具有滋补价值的食物互相搭配制作而成，因此事先要了解食用者体质的寒热属性，更要了解各种药材补性及功效，才能巧妙利用食材与药材的自然疗效，烹煮出美味又具保健效果的药膳。

中医认为，健康的人平日保健应着重气血调和和阴阳平衡，当二者不足时应给予补充，如有过剩亦会引起疾病，则要祛除，以平衡为目的。中医对虚证体质大致区分为阴虚、阳虚、气虚、血虚，应以补阴、补阳、补气、补血之法予以调理，若确定为虚损病症时才适合用食补方法去治疗。

【每种食物皆有各自属性】

药膳将中药材与食物一同烹煮，以中药来增加食物的独特风味，或以食物来帮助中药发挥功效。例如鸡肉具有补充元气的功效，羊肉则可以保暖，粥能够发挥药性、滋养胃气，这些食物和中药一同烹煮有相辅相成作用。

我国古代的医学典籍中即记载许多药膳食疗的处方，将各种食物依食后体内的反应分类，例如西瓜、竹笋、鸭肉属于寒性，羊肉、荔枝、榴莲为热性。

另一方面，有些药材的药性甘而温，有些药材则苦而凉，不同药材与食物的搭配，各有不同的补性及效用。制作前要先了解药材及食材本身的特性，才能掌握药膳的精髓，使食补效益获得充分的发挥。

容易造成身体负担的食物有以下几种：太酸、太苦、太咸、太辣、太甘。中医认为酸伤肝、咸伤肾、苦伤心、甘味伤脾、辣伤肺。也就是说当您吃了太过油腻及重口味的食物后，您体内的脏腑负担就会加重，长期累积下来身体当然会出状况。

【依个人体质和年龄作调理】

以食物搭配中药来制作美味药膳时，应依个人体质、季节气候变化、年龄不同选择合适的食物及中药材，以达到补养的目的。因为年龄不同，身体会有不同的虚损，对于药膳食补的需求自然就会出现差异。例如小孩和青少年在发育期间，应多食用补脾胃、开胃助消化的药膳；壮年人可多食用调理肝脏和血脉运行的药膳；老年人则最多吃补肾、强筋骨的药膳。总之，正确使用食疗药膳，可以增加身体对疾病的抵抗力，有防治疾病及强身延年的效果。

食补甚于药补，一般人只要正常吃平日三餐，多注意食物的均衡和营养，再根据自己的体能状况来对症用药，适当运动，睡眠足够，注意纾解压力，即可达到自我调理。

春季药膳

着重滋补养身



春天是四季之首，也是中国人要做好一年之计的重要季节。学业、事业要趁春天做好规划，我们的身体当然也要在春天打好基础。

中国人养生，一向遵循春温、夏热、秋燥、冬寒的调节饮食，元朝忽思慧在《饮膳正要》中写到：“春气温宜食麦以凉之……夏床热宜食菽（绿豆）以寒之……秋气燥宜食麻（芝麻）以润之……冬气寒宜食黍，以热性去其寒……。”明白点出如何配合四季节气，改变食物来调养身体。

春天的气候宜人，挥别了冬天的严寒，又没有夏季令人难耐的炎热，季节性的病变较少，但是千万不要因此就掉以轻心。按照农历节令，春季是自正月开始，正月有立春、雨水，二月有惊蛰、春分，三月有清明、谷雨共六个节气。一般来说，清明以前天气都不稳定，冷空气一来温度就往下掉，一走马上又回升，这种早穿皮袄、午穿纱的大幅温差，对身体虚弱者十分不利，感冒病号容易增加。

清明过后，天气渐渐回暖，各种病菌又开始滋生，水痘、麻疹陆续出笼，养生汤水中有不少是为这些传染病设计。在吃多了油腻重味的冬菜之后，春天的烹饪偏向清淡，春季的汤水也不例外，以炖汤的老母鸡来说，冬天煲煮时还可以保留外皮，到了春天就不妨去皮，让汤汁清淡些。

饮食方面，春季宜多吃温补阳气的食物。李时珍《本草纲目》里主张以葱、蒜、韭、薤、芥等辛嫩之菜杂和而食，葱、蒜、韭是养阳的佳蔬良药。唐代药王孙思邈也曾说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。”当春天来临之际，人们要少吃点酸味的东西，而多补充甜味的饮食，方能补脾胃之气。因此春季饮食调养宜多食甜，少食酸。

由于春季的代谢比较强，可以吃一些稍微辛的、清淡的食物，通常春季比较少用补养药膳，吃一些清淡的食物即可。

气候转暖，如果真的需要，可用平补之药，选用西洋参、太子参、党参、枸杞子等平补之药来加以配膳。

有益保健的食材

由于春季的汤水以滋养为主，金针菜、木耳、莲子、淮山、百合、马铃薯、胡萝卜、菠菜都是这个季节常用的煲汤材料。此外，像豆腐、海带、豆豉、眉豆、薏仁、草菇、金针菇，已经没有明显的季节区分，也是非常好用的食材。在烹调方式上，早春仍以煲汤为主，越近夏季，滚汤出现的几率越高。