

春夏秋冬

饮食养生自我调理

[余 阔 长 青 主编]

春季养生着重养

肝

夏季养生着重养

心

秋季养生着重养

肺

冬季养生着重养

肾

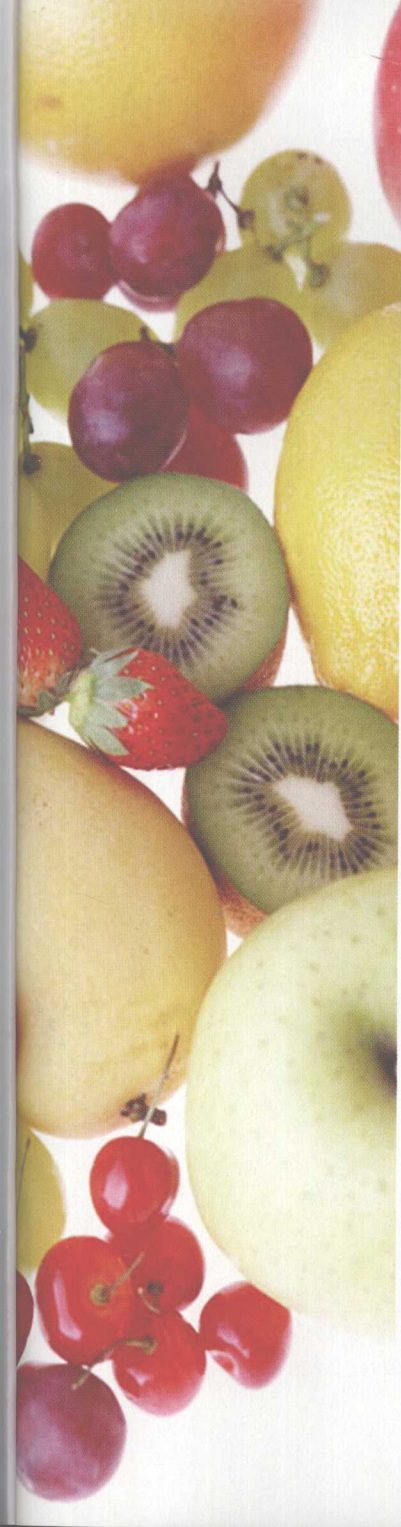
清华大学出版社

春夏秋冬

饮食养生自我调理

主编 余阔长青
编者 王云平 苗根 马红芝 余阔长青

清华大学出版社
北京



版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13501256678 13801310933

图书在版编目(CIP)数据

春夏秋冬饮食养生自我调理 / 余阔，长青主编. —北京：清华大学出版社，2008.1
ISBN 978-7-302-16061-8

I. 春… II. ①余… ②长… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 138244 号

责任编辑：张建平

装帧设计：色朗图文设计

责任校对：刘玉霞

责任印制：孟凡玉

出版发行：清华大学出版社 地 址：北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn> 邮 编：100084

c-service@tup.tsinghua.edu.cn

社 总 机：010-62770175 邮购热线：010-62786544

投稿咨询：010-62772015 客户服务：010-62776969

印 刷 者：北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者：北京市密云县京文制本装订厂

经 销：全国新华书店

开 本：165×207 印 张：24.25 字 数：290 千字

版 次：2008 年 1 月第 1 版 印 次：2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1~3000

定 价：59.80 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题，请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话：(010)62770177 转 3103 产品编号：022046-01

前

言

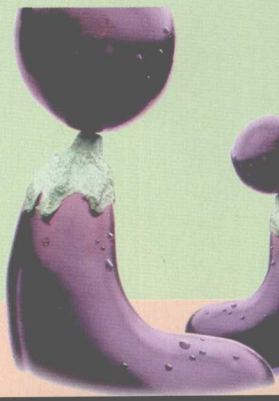
四季养生是我国传统养生文化的精髓，是富有东方特色的养生瑰宝。我们要与大自然和谐共处，必须顺应自然，才能使自己体健、智能、延年益寿，与天地共存！

本书在介绍食物对人体脏腑的作用与四季关系的基础上，按春、夏、秋、冬四季分别撰写，重点介绍人体脏腑与季节的相应关系，各季节的饮食原则，当令时常食之食物的成分、性味、功能、主治，最后按米面类、菜肴类、药膳类分别介绍不同季节的养生保健食谱。所介绍的方法均基于中医古籍及民间传统的配膳，取料方便，简便实用，效果显著。

鉴于作者知识水平有限，错误之处难免，敬请读者指正。

作 者

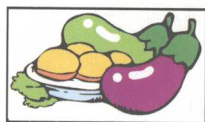
2007年10月于北京



目

录

绪论：食物对人体脏腑的作用与四季的关系 / 1



1 春季养生 ——春季养生着重养肝 / 3

1.1 春季的饮食原则 5

1.2 时令食物的性味功能 7

小麦(7)	荞麦(8)	玉米(8)
黑芝麻(9)	赤小豆(10)	豆腐(11)
豆浆(11)	猪肝(12)	羊肝(12)
鸡肝(13)	牛肝(14)	猪肉(15)
鸭肉(15)	鸡蛋(16)	鲫鱼(17)



青鱼(18)	鳊鱼(18)	乌贼(19)
海带(20)	海蜇(21)	慈菇(22)
胡萝卜(22)	芹菜(23)	菠菜(24)
卷心菜(25)	大葱(26)	姜(27)
辣椒(28)	橘子(29)	金橘(30)
香蕉(31)	苹果(31)	梨(32)
甘蔗(33)	大枣(34)	

1.3 春季养生保健食谱

35

米面类

紫苏粥(35)	防风粥(36)
甜浆粥(36)	茅根赤豆粥(37)
人参百合粥(37)	粳米菠菜粥(38)
菊花米粥(38)	梅花米粥(39)
酸枣仁粥(39)	桑葚米粥(40)
盖浇面(41)	三鲜炒面(41)
清汤鱼面(42)	清汤馄饨(43)
核桃酪饮(44)	

菜肴类

生炒苋菜(44)	青炒豆丝(45)
芹菜肉丝(46)	炒合菜(47)



- | | |
|-------------|-------------|
| 油焖香冬笋(47) | 莲子鸡丁(48) |
| 红烧牛蹄筋(49) | 核桃肚花(49) |
| 五香牛肉(50) | 茶香牛肉(51) |
| 芙蓉肉片(52) | 奶汤鲫鱼(53) |
| 红烧鲤鱼(54) | 青炒虾仁(55) |
| 椿芽拌鸡丝(56) | 苦菜素什锦(56) |
| 拌芥菜(57) | 蒜泥马齿苋(58) |
| 糖醋莴苣(58) | 甘蔗黄瓜汁(59) |
| 西瓜黄瓜番茄汁(60) | 桑叶菊花茅根汁(60) |

药膳类

- | | |
|--------------|-------------|
| 杞鞭壮阳汤(61) | 乌发汤(62) |
| 红杞蒸鸡(62) | 银耳羹(63) |
| 九月肉片(64) | 首乌肝片(65) |
| 芹菜炒香菇(66) | 淮药芝麻糊(67) |
| 软炸淮药兔(68) | 枸杞鸡肝鱼片粥(68) |
| 葱白鸡肉粥(69) | 首乌淮山鸡汤(69) |
| 天麻脑粥(70) | 玉米须乌龟汤(70) |
| 柔肝顺气汤(71) | 滋阴明目汤(71) |
| 圆肉杞子白鸽汤(72) | 鲜菊猪肝汤(72) |
| 大枣枸杞鸡蛋汤(73) | 珍珠母蚌肉汤(73) |
| 芜荑豉豆腐鱼头汤(74) | 白瓜咸蛋汤(75) |



西瓜皮荷叶海蜇汤(75) 山楂花饮(76)

玫瑰佛手饮(76) 萝卜叶饮(77)

桑葚冰糖饮(77) 参苏药茶(77)

干橘药茶(78) 普洱药茶(78)

坚齿药茶(79)



2 夏季养生

——夏季养生着重养心 /81

2.1 夏季的饮食原则 83

2.2 时令食物的性味功能 84

小麦(84)	绿豆(85)	冬瓜(85)
苦瓜(86)	洋白菜(87)	西瓜(87)
燕窝(88)	扁豆(89)	莲藕(89)
百合(90)	驴肉(91)	猪心(92)
鸭蛋(93)	鹌鹑蛋(93)	海蜇(94)
田螺(94)	茶叶(95)	



2.3 夏季养生保健食谱

97

米面类

- | | |
|------------|------------|
| 蒸焖小米饭(97) | 玉米面粥(98) |
| 豆皮饭(99) | 海带焖饭(100) |
| 荷叶饭(100) | 绿豆粥(102) |
| 莲子粥(102) | 荷叶粥(103) |
| 薄荷粥(104) | 芦根粥(104) |
| 藿香粥(105) | 麦门冬粥(105) |
| 豆腐包子(106) | 山楂桑椹粥(107) |
| 人参猪心粥(107) | 西瓜米粥(108) |
| 扁豆米粥(108) | 苡仁米粥(109) |
| 龙眼米粥(109) | 扁豆花粥(110) |

菜肴类

- | | |
|---------------|--------------|
| 麻油拌菠菜芹菜(111) | 鲜菇炒鱼片(111) |
| 冰糖炖海参(112) | 银耳鸽蛋(112) |
| 绿豆芽炒兔肉丝(113) | 银耳羹(113) |
| 苦瓜芥菜瘦肉汤(114) | 豆腐冬菇瘦肉汤(115) |
| 马铃薯玉米豌豆汤(115) | 绿豆海带响螺汤(116) |
| 海带苡仁蛋汤(116) | 冬菇鲜菇粉丝汤(117) |
| 竹笋西瓜皮鲤鱼汤(117) | 苹果生鱼汤(118) |



- | | |
|--------------|--------------|
| 小白菜煮淡菜汤(119) | 苦瓜凉拌(119) |
| 芙蓉番茄(120) | 腌西红柿(121) |
| 空心菜牛肉丝(122) | 姜汁菠菜(123) |
| 姜汁瓜皮条(124) | 丝瓜炖豆腐(124) |
| 银芽拌椒丝(125) | 烹青椒(125) |
| 茼蒿烧豆腐(126) | 青豆煎藤菜(127) |
| 白油侧耳根(127) | 黄油莴苣沙拉(128) |
| 凉拌双色莴苣(129) | 口蘑烧水萝卜(130) |
| 肉末烧水萝卜(131) | 口蘑面筋炒茭白(131) |
| 茄汁荸荠片(132) | 炒猪心(132) |
| 糖醋拌黄瓜(133) | |

药膳类

- | | |
|--------------|----------------|
| 茯苓包子(134) | 砂仁肚条(135) |
| 紫蔻烧鱼(135) | 龙眼纸包鸡(136) |
| 解暑酱包兔(137) | 翠皮爆鳝丝(138) |
| 益脾饼(139) | 冰糖蒸莲子(140) |
| 龙眼淮药糕(141) | 竹叶粥(142) |
| 人参炖鸡肉(142) | 鮑鱼淮山杞子水鸭汤(143) |
| 竹笋北菇老鸡汤(144) | 独脚金煲排骨汤(144) |
| 灵芝木耳猪心汤(145) | 粉葛竹叶鲮鱼汤(145) |
| 酸甜二花茶(146) | 田七炖鱼肚(147) |



- | | |
|------------|------------|
| 消暑明目饮(147) | 荷叶梗饮(148) |
| 甘草枣饮(148) | 清热药饮(149) |
| 酸枣仁饮(149) | 合欢花饮(150) |
| 鲜青菜汁饮(150) | 炒麦芽饮(150) |
| 防眩晕饮料(151) | 甘麦枣饮(151) |
| 冬瓜皮饮(151) | 绿豆酸梅饮(152) |
| 罗汉果茶(152) | 老茶叶茶(153) |
| 荷叶药茶(153) | 三叶蒿茶(153) |
| 荷叶竹茶(154) | 菊花山楂茶(154) |
| 益母草茶(155) | |



3 秋季养生

——秋季养生着重养肺 /157

3.1 秋季的饮食原则 159

3.2 时令食物的性味功能 162

- | | | |
|---------|----------|---------|
| 糯米(162) | 黄米(163) | 玉米(163) |
| 荞麦(164) | 黑大豆(164) | 黄豆(165) |



黑芝麻(166)	葡萄(166)	梨(167)
苹果(167)	柚子(167)	松子(168)
橄榄(168)	柑子(169)	菠萝(170)
桃子(171)	罗汉果(171)	荸荠(172)
冬瓜(173)	茄子(173)	白菜(174)
南瓜(175)	白萝卜(176)	胡萝卜(177)
莲藕(177)	番薯(178)	猪胰(178)
猪肺(179)	猪蹄(180)	猪皮(180)
牛奶(181)	鸭肉(182)	鸭蛋(182)
蟹(182)	鳖(183)	银鱼(184)
海参(185)	贻贝(186)	白砂糖 (186)
冰糖(187)		

3.3 秋季养生保健食谱

188

米面类

焖南瓜饭(188)	杂烩水饺(189)
灵芝荷包饺(190)	桂花荸荠饼(191)
枣泥酥馅饼(191)	益寿饺子(192)
燕窝粥(193)	羊脊骨粥(194)
花生壳粥(194)	香菜葱白粥(195)
人参粥(195)	山药雪梨粥(196)



芋头粥(196)

香蕉治燥咳糖水(197)

阿胶米粥(197)

丹参米粥(198)

松仁蜂蜜粥(198)

鸡汁米粥(199)

菜肴类

栗子焖羊肉(199)

栗子炒嫩鸡(200)

陈皮牛肉(201)

菠萝滑牛肉(202)

雪梨鸡球(203)

楂熘蛋酪(204)

八宝莲子汤(204)

枸杞莲子汤(205)

玻璃核桃仁(206)

五香黄豆(206)

芝麻菠菜(207)

蜜三果(208)

核桃仁拌芹菜(209)

焖山芋块(209)

珊瑚莲藕(210)

糖醋茄夹(210)

拌芹菜叶(211)

芹菜青鱼丝(212)

姜汁扁豆(213)

酱烤扁豆(214)

葱爆鸭块(214)

青椒肉片(215)

三丁爆青椒(216)

白玉翡翠杯(217)

糖醋红椒(218)

炆绿豆芽(219)

干煸黄豆芽(219)

水菱炒里脊(220)

红腐乳蒸笋鸡(221)

山楂梨丝(222)

酱香茄子(222)

草鱼豆腐(223)



泥鳅豆腐(224)

海带炖鸡(225)

银耳干贝(227)

花旗参炖燕窝(228)

鹤鹑蛋冲水(229)

沙参玉竹雪耳汤(230)

山药炖白鳝(231)

北芪炖鲈鱼(232)

香菇牛奶汤(234)

降压清热海带汤(235)

芥菜牛肉汤(236)

红枣南瓜汤(237)

蛤蚧虫草补肺汤(238)

罗汉果八珍汤(239)

荷叶蜂蜜茶(240)

药膳类

参麦团鱼(240)

银耳鸽蛋汤(242)

黑豆酿梨(243)

川贝酿梨(245)

淡豆豉粥(246)

木耳汆田鸡(224)

海参豆腐(226)

雪梨莲藕汁(227)

冰糖燕窝羹(228)

牛奶枸杞鹌蛋(229)

杏仁桂圆炖银耳(230)

清炖萝卜(232)

鲤鱼汤(233)

冰糖银耳莲子汤(234)

西瓜排骨汤(235)

淮山竹冬白鸽汤(236)

红糖姜葱汤(237)

滋润清音汤(238)

山楂核桃茶(239)

虫草鹤鹑(241)

黄精煨肘(243)

沙参心肺汤(244)

虫草乌鸡(246)

黄精瘦肉粥(247)



- | | |
|--------------|---------------|
| 加味干姜粥(247) | 百合白芨粉粥(248) |
| 麦地粥(248) | 白鸭冬虫夏草粥(249) |
| 冰糖炖葫芦草(249) | 鱼腥草杏仁鸡蛋羹(250) |
| 虫草蒸全鸭(250) | 虫草煲鲍鱼(251) |
| 水鱼滋补汤(251) | 解热通淋汤(252) |
| 玉竹百合苹果汤(252) | 热咳喉炎清化汤(253) |
| 银杏叶饮(253) | 豆麦枣饮(254) |
| 甜菊药饮(254) | 荸荠内金饮(255) |
| 胖大海饮料(255) | 橄榄绿茶(255) |
| 三宝药茶(256) | 橘红药茶(256) |



4 冬季养生

——冬季养生着重养肾 /257

4.1 冬季的饮食原则 259

4.2 时令食物的性味功能 260

- | | | |
|---------|----------|---------|
| 小米(260) | 黑大豆(261) | 芝麻(261) |
| 黄豆(262) | 慈菇(262) | 韭菜(262) |



香蕉(263)	桑葚(263)	栗子(264)
花生(264)	胡桃仁(265)	鸽肉(266)
麻雀肉(267)	羊肾(267)	猪肾(268)
鹌鹑(269)	羊肉(269)	狗肉(270)
乌骨鸡(271)	鳊鱼(271)	大黄花鱼(272)
鳖(273)	海龟(273)	对虾(274)
海参(274)	牛奶(275)	

4.3 冬季养生保健食谱

275

米面类

豆浆粥(275)	牛奶粥(276)
白薯粥(277)	胡萝卜粥(278)
南瓜粥(279)	猪肝粥(279)
腊八粥(咸味)(280)	腊八粥(甜味)(281)
鸭肾瘦肉粥(282)	黑豆粥(283)
海参小米粥(283)	脊肉粥(284)
猪胰乌鸡膏粥(284)	海参粥(285)
海参羊肉粥(285)	羊肉粥(286)
羊骨粥(286)	八宝糯米粥(287)
淡菜米粥(288)	刀豆米粥(288)
枸杞子粥(289)	栗子米粥(289)



鸽子葱白粥(290)

黑豆鸡蛋粥(290)

牛肉汤面(291)

羊肉汤面(291)

鸡丝汤面(292)

翡翠虾汤面(293)

酸辣汤(294)

菜肴类

姜糖鸡(295)

乌龟炖猪肚(295)

芝麻杞子乌鸡汤(296)

芝麻黑豆泥鳅汤(296)

核桃人参汤(297)

清炖蛇段汤(297)

刀豆猪腰汤(298)

腰花木耳汤(299)

仙茅瘦肉汤(299)

鸽蛋汤(300)

核桃冰糖(300)

莲肉羹(301)

鲜奶玉液(301)

肉桂鸡肝(302)

带花羊头(302)

三子炖猪腰汤(303)

阴阳萝卜球(303)

萝卜丝氽鲫鱼(304)

金钩白菜(305)

奶油拔白菜(306)

辣子炒白菜(306)

雪菜干烧冬笋(307)

炸雪里脊片(308)

火腿冬瓜汤(309)

软炸冬瓜夹(310)

韭黄百叶丝(310)

豆芽黄花菜(311)

通天鱼翅(312)

沙锅油菜(313)

香菜梗炒肚丝(314)