

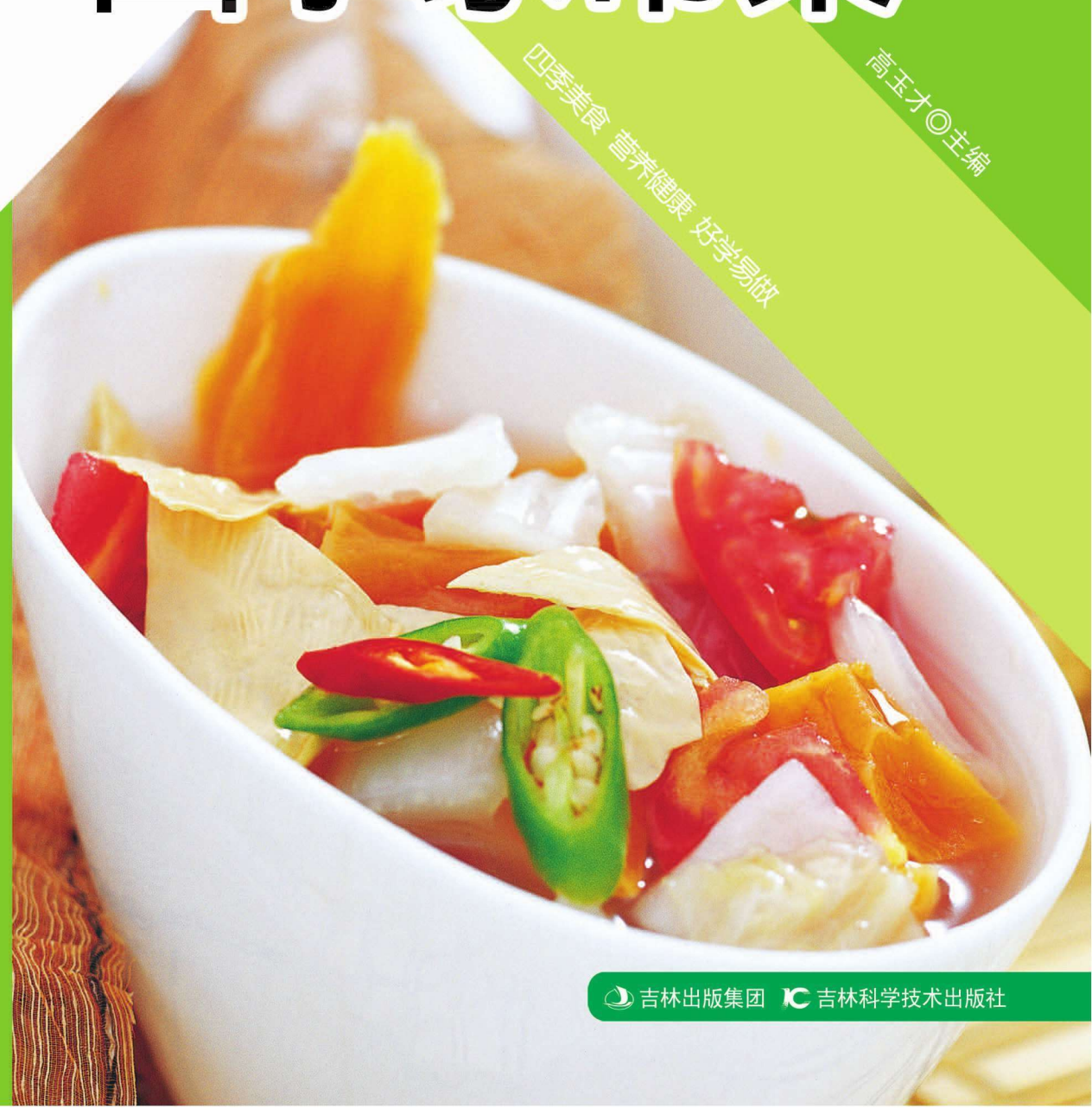


营养专家精心挑选的四季健康美食

四季家常菜

四季美食 营养健康 好学易做

高玉才◎主编



四季家常菜

高玉才◎主编

SIJI JIACHANGCAI



图书在版编目（C I P）数据

四季家常菜 / 高玉才主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5384-4867-2

I. ①四… II. ①高… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第160957号



主 编 高玉才
出 版 人 李 梁
选题策划 郝沛龙
责任编辑 张恩来 赵 渤
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 263千字
印 张 15
印 数 1—15 000册
版 次 2013年9月第1版
印 次 2013年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 8561759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037570
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4867-2
定 价 25.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

Author ■■■■■■■■■■

作者简介



高玉才 吉林工商学院烹饪研究所副所长，享受国务院特殊津贴，吉林省拔尖创新人才，国家高级烹调技师，国家公共营养技师，中国烹饪大师，中国东北烹饪大师，餐饮业国家级考评员，国家职业技能裁判员，吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省名厨专业委员会会长，吉林省药膳专业委员会会长，吉林省营养学会副秘书长，长春市饭店餐饮烹饪协会常务副会长、秘书长。吉林电视台《第一美食》、长春电视台《食尚》栏目顾问、制片人。

主 编：高玉才

副 主 编：韩 权

编 委：王述钧 王铁建 王新元 付 岩 许兵楷 巩桂花 吕国强
吕振才 刘雪峰 朱基富 谄 冰 李 军 李 翔 李琢伟
李德春 吴纪雨 邹殿军 房永刚 范璐依 胡亚全 姚志鹏
姜 涛 姜春和 赵喜春 袁新华 曹青春 潘文艳 霍记录
郭久隆 张明亮 崔晓冬 蒋志进

技术顾问 唐 文：吉林工商学院烹饪研究所所长，全国餐饮业国家级评委，烹饪教授

营养顾问 马莹钺：中国营养学会理事，吉林省营养学会理事长，吉林大学教授

鸣谢单位 吉林工商学院烹饪研究所，长春市饭店餐饮烹饪协会，吉林省营养学会

“饮食”对不同的人有着不同的意义和感受。对厨师而言，“饮食”是对厨艺的探索；对食客而言，“饮食”是一种品位和生活享受；对家庭主妇（夫）来说，“饮食”有时候会是一种责任与负担。

在我们日益精致的生活中，“饮食”所要承载的内容越来越丰富，人们对“饮食”的要求也越来越高。于是，更多的人们热衷于到餐馆中品尝各种美味，有时候这样的确能够满足人们对“饮食”以及“美味”的追求，但无论是从健康，还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们的最佳选择。那么，能不能在家里做出既经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了《原味小厨》系列图书，希望能帮助喜爱“饮食”的朋友们提高烹饪水平，并且在美味中享受无穷的乐趣。

《原味小厨》系列图书既有介绍美味川菜 of 《川味家常菜》，按照季节和营养不同编写的《四季家常菜》，选料讲究、制作精细、味道独特的《品味私房菜》，按照家庭常见烹饪技法而成的《新编大众菜》，针对家庭每个人口味、营养的不同而编写的《妙手全家餐》，又有《美味家常炒菜》《精品家常菜》《超人气家常菜》《滋补养生汤》《花样主食秀》，可帮助您烹饪出色香味形俱佳、营养健康的各种美味。

自然、健康、清爽的口味，当然是我们下厨最大的目的。本系列图书中所介绍的烹饪方法、原料、调料等，都可以给我们加以参考，您可以依自己或家人的口味、营养、习惯等加以变化，再加上简单、便捷，就能让亲自下厨成为一种享受操作的愉快过程了。



Contents 四季家常菜



10 四季饮食与健康 12 食物四性与五味 14 四季饮食调理 18 四季食疗与食补

Part 1 盎然春季菜

泡菜三文鱼	20
椿芽蚕豆	21
麻酱拌茼蒿	21
芥末拌牛肉	22
腌泡八仙菜	22
香葱拌鸡胗	23
蹄筋拌青笋	24
糖醋蒜薹	25
五味花生	25
炆青椒肉丝	26
胡萝卜炆冬菇	26
螺头炆菠菜	27
多味黄瓜	28
炆拌双花	29
椒油笋丝掐菜	29



椒油荷兰豆	30
虎皮豆腐	30
椒油炆双丝	31
鲜笋炆肚片	32
卤鸡心花	33
白卤猪手	33
茶香猪心	34
五香毛豆	34
卤水金钱肚	35
麻辣牛肉	36
辣酱四季角	37
苏式熏鱼	37
酱茄子干	38
南瓜炒百合	38
红油猪舌	39
五香牛肉	40
芥蓝炒牛肉	41
鸡丝蕨菜	41
茭笋炒猪肝	42
尖椒炒猪心	42
炆拌牛百叶	43
荠菜里脊丝	44
蚝油牛肉丝	45
杏仁酥虾卷	45
橙汁猪柳卷	46
芹香牛肉丝	46
香熏大海虾	47

培根芦笋卷·····	48
鸡丝蒿子杆·····	49
姜葱熘虾段·····	49
豉香鸡翅·····	50
红烧鱼尾·····	50
青笋炒肝片·····	51
浓汤煮鲈鱼·····	52
豆酱烧牛肉·····	53
冬笋烧海参·····	53
百叶蒸肉·····	54
粉蒸牛肉·····	54
芝麻牛排·····	55
鲜虾莼菜汤·····	56
干豆角海带焖肉·····	57
红焖小土豆·····	57



双菇扒豆苗·····	58
多宝菠菜·····	58
葱烧大肠·····	59
豆腐氽菠菜·····	60
干贝豆皮汤·····	61
河虾煮时蔬·····	61
菠菜鲜鱼羹·····	62
鱼头丝瓜汤·····	62
香煎大虾·····	63
海带炖肉·····	64
豆腐烩时蔬·····	65
鹅肉烩时蔬·····	65



鸡丝氽芦笋·····	66
干贝氽油菜·····	66
萝卜海蜇汤·····	67
鱼蓉肝粥·····	68
草菇炖里脊·····	69
四宝上汤·····	69
枸杞鸡粥·····	70
萝卜肉粥·····	70
素馅包子·····	71
牛肉炒面·····	72
风味什锦面·····	73
虾仁伊府面·····	73
榴莲杏香枣·····	74
风味糊饼·····	74
龙井鸡片汤·····	75
黄金饺·····	76
盘丝饼·····	76

Part 2 清爽夏季菜

芥末北极贝·····	78
拌菠萝土豆丁·····	79
贝尖拌双瓜·····	79
冰爽凉皮·····	80
凉拌青木瓜·····	80
西芹拌香干·····	81
翠笋拌玉蘑·····	82
黄瓜拌梨丝·····	83

明虾沙拉·····	83	苦瓜蒸鲈鱼·····	103
糖醋水晶萝卜·····	84	双冬焖面筋·····	103
多味小番茄·····	84	苦瓜焖鸡腿·····	104
粉皮拌鸡丝·····	85	蚝油牛爽肉·····	104
酱油泡萝卜皮·····	86	软炸里脊条·····	105
椒油瓜皮·····	87	番茄蛋花·····	106
琥珀凤爪·····	87	空心扒什锦·····	107
熏鸡肚串·····	88	鹌鹑莲藕汤·····	107
酱香苦瓜·····	88	瓜干煮荷兰豆·····	108
姜汁豇豆·····	89	菠萝苦瓜鸡·····	108
萝卜水晶卷·····	90	锦绣蒸蛋·····	109
酱小土豆·····	91	粉丝蒸扇贝·····	110
米汤炒南瓜·····	91	芥菜排骨汤·····	111
家味鸡里蹦·····	92	什锦鱼蔬汤·····	111
菜薹炒扇贝·····	92	莲藕栗子汤·····	112
芥末粉丝菜·····	93	鸡汤烩玉笋·····	112
炆拌猪腰·····	94	芥菜心扒素鸡·····	113
芒果脆皮鸡·····	95	酱香猪心·····	114
金丝裹脆丸·····	95	奶香木瓜羹·····	115
沙茶熠双鱿·····	96	肉片烩什锦·····	115
滑熠里脊丝·····	96	白菜氽豆腐·····	116
香熏猪手·····	97	蛤蜊丝瓜汤·····	116
卤水手抓虾·····	98	草菇木耳汤·····	117
香煎带鱼·····	99	海鲜冬瓜羹·····	118
醋烧肉排·····	99	鱼汤氽北极贝·····	119
豆豉蒸小鱼·····	100	杞子氽南瓜·····	119
银鱼双菇蒸蛋·····	100	鲜鱼片粥·····	120
炒鸡米·····	101	醋溜丸子盖饭·····	120
肉片炒莲藕·····	102	素四宝烩饭·····	121
		六合面三鲜饺·····	122
		奶汤海参面·····	123
		农家刀削面·····	123
		扬州脆炒面·····	124
		凉瓜汤圆·····	124
		茄汁牛肉面·····	125
		蹄花卷·····	126
		奶香玉米饼·····	126



Part 3 怡人秋季菜

干贝西蓝花·····	128
陈皮鸡丝·····	129
豆腐干拌贡菜·····	129
红油鸭掌·····	130
菜薹炆皮蛋·····	130
五香熏马哈鱼·····	131
翡翠拌腰花·····	132
麻辣蜇皮·····	133
卤水大肠·····	133
卤味千层耳·····	134
川卤牛肚·····	134
卤味牛腱·····	135



炆拌海带丝·····	136
冰糖鸡腿·····	137
熏三黄鸡·····	137
椒香墨鱼条·····	138
特色酱猪肚·····	138
双椒拌螺丁·····	139
卤味螃蟹·····	140
姜丝炒肉·····	141
木耳炒鸡块·····	141
宫保鱿鱼·····	142
芦笋炒香干·····	142
浓香凤爪·····	143



秘制咖喱排骨·····	144
辣炒蛤蜊·····	145
香酥猴头菇·····	145
一品香酥藕·····	146
炸鸡椒·····	146
熘三样·····	147
草菇鸡心·····	148
塔塔酥香鱼排·····	149
火腿奶酪猪排·····	149
熘酥鱼脯·····	150
芥菜牛肉熘豆腐·····	150
酥炸藕盒·····	151
滑溜肉片·····	152
燕麦煎鸡排·····	153
风味煎鲫鱼·····	153
干烧鲈鱼镶面·····	154
豆腐蒸小排·····	154
蛋煎蛎黄·····	155
板栗红烧肉·····	156
海参焖笋鸡·····	157
红焖花蟹·····	157
节瓜焖凤爪·····	158
黄鳝茄子煲·····	158
滑溜鱼片·····	159
茄子煮花甲·····	160
白菜香菇蹄花汤·····	161
茶树菇猪心汤·····	161
火腿煮白菜·····	162

肉末小土豆	162	椒麻鸡丁	180
蘑菇炖鸡	163	冲菜豆瓣酥	180
风味鸡片汤	164	椒油拌腰片	181
老鸭烩土豆	165	红油扁豆	182
酸辣八爪鱼	165	腌白菜胡萝卜	183
余肉片榨菜丝	166	炆蕨菜狗肉丝	183
奶油蘑菇花蛤汤	166	怪味猪肘	184
板栗烧丝瓜	167	卤味文昌鸡	184
玻璃鱿鱼	168	红油猪肚片	185
番茄柠檬炖鲫鱼	169	白果炆腰花	186
百合炖猪蹄	169	家常熏鸭	187
雪菜黄豆炖鲈鱼	170	香熏鸳鸯肠	187
花生鱿鱼粥	170	沪香罗汉肚	188
家常扒五花	171	香辣红干	188
鸡肉烧卖	172	五香鸡腿	189
叉烧什锦饭	173	手抓酱骨头	190
海鲜蔬菜炒饭	173	酱虎皮尖椒	191
鳝鱼丝汤面	174	五香酱驴肉	191
小笼馒头	174	回锅鸭肉	192
水煎包	175	枇杷虾	192
鸡蛋黏米糕	176	松花熏鸡腿	193
自制比萨饼	176	泡椒炒魔芋	194
		香酥萝卜丸子	195
		豉椒鸭掌	195
		香菇豆腐饼	196
		锅煎虾饼	196
		泡椒炒羊肝	197
		腊味萝卜干	198
		香煎羊扒	199
		辣子肥肠	199
		红烧狼山鸡	200
		红烧猪尾	200
		香脆炸鸡	201
		凤尾大虾	202
		豆酥鳊鱼	203
		梅菜蒸肉饼	203
		腊味合蒸	204

Part 4 暖心冬季菜

葱油羊腰片	178
凉拌辣白菜	179
菠菜桃仁拌羊肝	179



茶树菇焖排骨	204
红烧狮子头	205
牙签羊肉	206
家常焖带鱼	207
慈姑焖牛肉	207
百花酒焖肉	208
干菜焖腩肉	208
青笋烧牛肉	209
锅煎鳊鱼	210
肥肠扒白菜	211
扒烧千层羊肉	211
甲鱼焖羊肉	212
白蘑田园汤	212
什锦酿南瓜	213
干烧黄鱼	214



干贝冬瓜汤	215
栗子羊肉汤	215
豆泡煮白菜	216
什锦烩山药	216
黄焖牛肉	217
豆豉千层肉	218
土豆烩鹿肉	219
东北汆白肉	219
高丽参炖鸡	220
枸杞山药炖羊肉	220
杞子炖牛鞭	221
冬瓜八宝汤	222
灵芝炖猪蹄	223



清炖甲鱼	223
冬瓜炖鱼尾	224
白果腐竹炖乌鸡	224
清蒸人参鸡	225
煮酸菜五花肉	226
人参鲍鱼炖土鸡	227
大蒜草菇烧排骨	227
当归焖羊肉	228
红桥羊肉	228
五丝酸辣汤	229
萝卜羊肉汤	230
薏米红枣粥	231
辣白菜炒饭	231
豆沙包	232
干菜鲜肉包	232
彩椒牛肉炒饭	233
灌汤煎饺	234
葡萄干蒸糕	235
三鲜疙瘩汤	235
如意炒面	236
辣味茄丝炒面	236
砂锅鸡粥	237

本书计量单位：

1 小匙 $\approx$ 5 克

1 大匙 $\approx$ 15 克



Siji Yinshi Yu Jiankang

四季饮食与健康

早在2000多年前,我们的祖先就认识到人与自然的密切关系,提出了人与自然是一个统一的动态和整体。在我国最早的一部医书《黄帝内经》中,已经认识到人与自然界的密切关系。如《素问·四气调神大论》中说:“夫四时阴阳者,万物之根本也。”人类为了适应自然的变化,必须“顺四时而适寒暑”,因此人们既要掌握自然变化规律,又要主动地适应自然变化的特点。

四季饮食

四季的饮食选择,古人提出阴阳五行之说,所谓“生之本,本于阴阳。”又认为“阳为气,阴为味”,“阴之所生,本在五味”、“气味合而服之,以补精益气”,把阴阳之变与食物的四气五味联系起来。《黄帝内经》中说:“对人春夏养阳;秋冬养阴,以从其根,二所气常在。”如何养阴养阳呢?李时珍说:“春食凉的关系相适应。夏日酷热,则需寒凉性的食物以清热解暑;相反,冬天气候严寒,人体则需辛温或辛热的食物以温阳散寒。

根据中医理论,四季气候的变化,与人的生命活动是对立、统一的双方,人体必须适应四时气候的变化,才能维持正常生命活动,否则人

体节律就会受到干扰,抗病能力和适应能力就会降低,即使不因感受外邪而致病,也会导致内脏的生理功能失调而产生病变。

《黄帝内经》在谈到人如何才能养生时,就指出:“智者之养生——必顺四时而适寒暑”,即聪明人的一条重要养生原则是:必须顺从春夏秋冬四季阴阳消长的规律,适应一年寒热温凉的气候变化,人体才能保持健康,人类也才能够长寿,这就是中医养生学的一个重要思想。

而作为养生学中的重要组成部分的饮食养生,则是根据在不同季节的气候特点和人体生理病理特点,决定不同的饮食原则和要求。唐代医家孙思邈非常重视食疗、食养,他说:“安身之本,必须于食……”“不知食宜者,不足以全生。”

在此需要指出的是,我们所说的与四季相对应的农历,是指我国中原地区为中心的气候特点,而东北、西北、西南、东南等地带就不一定如此,就世界范围而言则更不一样,故划分四季不能固定于我国农历的某某月,应以气象学和物候学的特征为依据。只要符合其特征的,不管当时是什么月份,均可视为是相应的季节,并按照各季节的饮食养生来调理。



四季健康

气候的变化还影响人的性格以及情绪的波动。在炎热的天气,人的血浆容易增多,血液稀释,血红蛋白相对减少,从而使人的情绪不稳。据有关资料统计,暴力事件发生较多的时候,常与当地气候的炎热状态相吻合;而在潮湿阴冷的天气,人的心情往往变得沉闷,抑郁症患者也常在此时发病。

许多疾病都有明显的季节性。而一年四季的各种气象变化,如气温、湿度、雨雪、气流和刮风等都不同程度地影响人体健康。这是由于气象因素可以通过各种途径作用于人体各种感受器,直接或间接地影响人体神经和内分泌系统,从而影响人体内各系统、各器官的功能及对疾病的抵抗能力。



感冒

感冒多是由于气温的剧烈下降使人的体温调节功能不能马上适应而引起上呼吸道感染。因此在冬季冷空气南下时,特别是初冬的第一次寒潮南侵时,往往感冒病人会突然大量增加。

关节炎

当天气变化,气象要素波动时,会引起患者体温调节机制的紊乱,而使血管收缩扩张不充分且时间延长;黏蛋白代谢和酶活动紊乱;关节温度下降而使病人关节疼痛加剧。据研究当大气的干湿、冷热和气压的高低变化超过一定范围时(如前后两天平均气温差大于 3°C ,气压差大于5、相对湿度差大于10%),关节炎的发病率就明显增加,而且往往在天气发生较大变化的前一天,症状就开始出现。

慢性支气管炎和支气管哮喘

在严寒、潮湿、骤冷的环境中,患者最易发病和加重病情,而其中气温的变化是影响发病和病情的主要因素。当气温愈低(日平均气温低于 0°C)、气温变化大(前后两天日平均气温差大于 3°C)、气压升高时,发病率增加或重病人增多;当气温上升(日平均大于 12°C)、天气转暖后,病人的病情就有好转或较为稳定。

心血管疾病

中医认为寒性凝滞,阻碍气机,故在冬季寒潮大风天气往往是心脏病、脑血管病、精神病加重和容易发作的时候,因这种天气有诱发心脑血管疾病的因素。

传染病

很多传染病的流行都与季节有关。在冬春季多发生呼吸道传染病,如流感、百日咳等。在春秋季节则易发生肠道传染病,如痢疾、伤寒等。在南方,夏季还有乙脑、疟疾发生。这些传染病之所以会发生,主要是在这样的季节和天气条件下,适宜于不同的致病细菌的生长和繁殖。气象因素对人体健康影响是多种多样的,如果掌握了其中的规律,人们就可采取适当的措施,以避免气象因素对人体的不利影响。



Shiwu Sixing Yu Wuwei

食物四性与五味

我国古代医学家将中药的四性、五味理论运用到食物之中,认为每种食物也具有四性、五味之分。其中的四性又称为四气,即寒、热、温、凉。此外食物除了四性外,尚有性质平和的平性食物。南甜北咸,东辣西酸,说的就是菜肴的味。味是一种感觉,又称味觉。五味即辛、甘、酸、苦、咸。食物的性味不同,对人体的作用有明显区别。

食物四性

在我国传统养生理论中,首先讲究的为“四性五味”,这里的四性就是说食物进入人体后,对人体功能产生寒、凉、温、热等不同的反应和效果,其分为四种性质,因此被称为四性,另外对于寒热偏性不明显的,则统称为平性。

温热性食物

我们一般说的“燥”或“热”的食物就是指温热性食物,此类食物能使身体产生热量,有提升体能的作用,中医认为温热性食物属于阳性,有散寒、温经、通络、助阳等功效。温热性食物中以热性食物的作用最强,而比热性食物的效果弱一些的食物,则称为温性食物。温热性食物比寒凉性食物多,如适用于风寒感冒、发热、恶寒、头痛等症象的生姜、大葱;适用于腹痛、呕吐等症象的干姜、红茶等。

平性食物

对于性质平和不偏,介于凉性和温性食物之间,可以归为平性食物。从历代中医食疗书籍所记载的常用食物分析,平性食物居多;温热性食物次之;寒凉性食物居后。平性食物有健脾开胃,强壮补益的作用,除非个人有特殊的过敏性反映,大多数人群平日均可食用平性食物。

寒凉性食物

一般被称为“凉”、“寒”或“祛火”之类的食物就是寒凉性食物,此类食物有降低身体热能和体能的效果,中医认为寒凉性食物属于阴性,有清热、泻火、凉血、解毒等功效。寒凉性食物中以寒性食物的作用最为显著,而比寒性食物的效果再弱一些的食物,称为凉性食物。寒凉性食物不是很多,如适用于发热、口渴、烦躁等症象的西瓜;适用于咳嗽、胸痛、痰多等症象的梨等。

寒热温凉平衡

中医认为每个人要根据自己的体质特点,结合食物四性而有针对性地选用食物。如寒性体质宜选用温热性食物,热性体质宜选用寒凉性食物等。也可根据不同季节的气候特点,选用适当的食物,如夏季宜选用寒凉性食物,冬季宜选用温热性食物等。

食物五味

中国菜以滋味胜出，味是中国菜的灵魂。古人把甜、酸、苦、辣、咸定为五味，并有“五味调和百味鲜”的说法。当然，这仅仅是大致的划分，有人认为鲜味、涩味也应该归入基本味，还有人认为苦味不宜列为烹饪中的五味之内等。可见味的种类很多，五味包括什么内容还可以加以探讨。

咸 味

咸味是百味之首，是一种能独立存在的味道，在烹调中作为调味中的主味使用，咸味也是各种复合味的基础味。一般的菜肴，大部分都要先有一些咸味，然后再配合其他的味。如酸甜口味的菜肴，也要调上少许咸味，吃起来才会酸甜带香。氯化钠（即食盐）是产生咸味的主要物质，此外具有咸味的调味品还有酱油、酱类、咸鱼、咸肉等，它们都是含有食盐成分的加工制品，其咸味仍是氯化钠所产生。

酸 味

酸味是很多菜肴所不可缺少的味道之一，它不但可以单独构成菜肴的口味，还有较强的去腥、解腻的作用，并可以促进原料中钙质的分解。酸味是由有机酸和无机酸盐类分解为氢离子所产生，祖国医学认为，酸味有滋养肝脏的作用，少食有益，多则反蚀伤肝，使肝气偏盛。酸味调料主要有米醋、白醋、番茄酱等。

苦 味

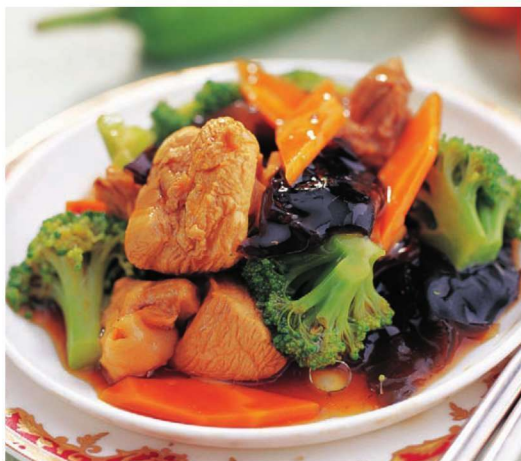
人之饮食，各有适味，而人体的五脏与五味也相互对应。而作为五味之一的苦味是一种比较特别的味道，《本草备要》说：“苦者能泻燥火。”中医认为，苦味入于心经，有泄心火、燥湿和坚阴作用。多食苦味食物有除湿利尿的功效。现代科学研究认为，苦味物质主要有生物碱、配糖体、苦味肽、尿素类、硝基化合物等成分。如苦瓜中的苦味物质是生物碱类中的奎宁；啤酒的苦味是酒花产生的；茶叶中则含有咖啡碱等。

甜 味

甜味在调味中的作用仅次于咸味，有提供能量、构成组织、保护肝脏、促进消化及增进食欲的作用。食物中有甜味的物质，主要是碳水化合物，即单糖、双糖及多糖。单糖是分子结构最简单的糖类，如葡萄糖、甘露糖等；双糖称为二糖，如蔗糖、麦芽糖、乳糖等，不能直接为人体吸收，必须经过酸和酶的水解作用，生成单糖后才能为人体吸收。双糖是我们日常烹饪中最广泛应用的，其中最为普及的为白糖。

辣 味

辣味是具有辛辣物质的香辛调料对味觉、嗅觉器官产生刺激所生成的感觉，其又分为热辣和辛辣两种。热辣是指主要作用于口腔中，能引起口腔烧灼感、痛感，而对鼻腔无明显刺激的感觉，代表种类为辣椒、胡椒等；辛辣是指不但作用于口腔中，同时又对鼻腔产生刺激的感觉，其代表种类有葱、蒜、韭菜、洋葱、芥末等。





Siji Yinshi Tiaoli

四季饮食调理

春夏秋冬是自然界出现的现象,就其气候而论,春天温和,夏天炎热,秋天干燥、冬天寒冷。人们所需的营养,就必须适应自然界的这一规律,去选择适合的食物,如果选择食用的食物不当,人体阴阳就不平衡,就会生病。例如,夏天天气炎热,人体喜凉,肉食用狗肉,那么就会出现热证。反之冬天天气寒冷,人体喜热,若食用寒冷的食物,如牡蛎肉,那么就会出现寒证。

春季饮食调理

春天是细菌病毒滋生的旺季,使人们易于感染流感、急性支气管炎、肺炎、麻疹、百日咳等,此外许多慢性病,如气管炎、哮喘、肺心病等也容易复发。中医认为,春天养阳重在养肝,因为肝脏具有解毒、排毒的功能,负担最重。为了适应春季气候的变化,在饮食调理上应注意以下几个方面。

养肝为先

我国中医认为春季养阳重在养肝。春季是细菌、病毒繁殖滋生的旺季,肝脏具有解毒、排毒的功能,负担最重,而且由于人们肝气升发,也会引起旧病复发。春季肝火上升,会使虚弱的肺阴更虚,故肺结核病会乘虚而入。中医认为春在人体主肝,而肝气自然旺于春季。因此春季养生不当,便易伤肝气。为适应季节气候的变化,保持人体健康,在饮食调理上应当注意养肝为先,而鸡肝、鸭血、菠菜等为养肝食疗佳品。

清淡为主

春季的饮食要由冬季的膏粱厚味转变为清淡平淡,在动物食品上,应少吃肥肉等高脂肪食物,因为油腻的食物食后容易产生饱腹感,人体也会产生疲劳现象。饮食宜温热,忌生冷,并应禁食或少食辛辣食物,以免助火伤身,特别是身体虚弱者,更要注意选择平补、清淡的饮食。

多甜少酸

唐代名医孙思邈说:“春日宜省酸,增甘,以养脾气。”意思是当春天来临之时,人们要少吃酸味食品,多吃甜味食品。春季为肝气旺之时,肝气旺,则会影响到脾。中医认为,五味入五脏,如酸味入肝、甘味入脾等,因此若多吃酸味食物会加强肝的功能,使本来就偏亢的肝气更旺,这样就能伤害脾胃之气。因此春季要少吃些酸味的食物,以防肝气过于旺盛;而甜味的食物入脾,能补益脾气,故可多吃一些。

营养平衡

春季强调蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质保持相对比例,防止饮食过量、暴饮暴食,避免引起肝功能障碍或引起胆汁分泌异常。另外保证碳水化合物的供给,因为碳水化合物是大脑唯一可利用的能源,为了消除春困,春季应多吃些富含碳水化合物食物,如红薯、板栗、香菇、紫菜、莲子、花生、枣等。

夏季饮食调理

夏季要重视饮食调理,这是因为当人在炎热的环境中劳动时,体温调节、水盐代谢以及循环、消化、神经、内分泌和泌尿系统发生了显著的变化,而这些变化,最终导致人体代谢增强,营养消耗增加。而夏天人们的食欲减低和消化吸收不良又限制了营养素的正常摄取,所以这些均有可能导致集体营养素代谢紊乱,甚至引起相应的营养素缺乏症与其他疾病。由上可知,夏天的饮食调养是十分必要的,在饮食调理上应从以下几个方面加以注意。

养心健脾

中医学中将四季与人体的五脏——对应起来,因一年只有四季,由此而有长夏之说。长夏是指夏季末、夏秋之交的多雨季节,大约是在农历7月左右。夏季属火,人们容易出现疲劳、胸闷、睡眠不好、头痛、心悸等症状,心脏负担加重之后,心脑血管疾病也容易频发。因此在夏季饮食应以清热祛湿、健脾养心为主。

增苦少甘

热天适当吃些苦味食品,不仅能清心除烦、醒脑提神,且可增进食欲、健脾利胃。少甘是指夏季要少食糖,糖在体内分解时会产生多量的丙酮酸、乳酸等,使血液从正常的弱碱性变为酸性,形成酸性体质,酸性体质的人免疫功能低下,抗病能力弱,滋生在皮肤上的各种致病菌便可能乘虚而入,引起疖疮等皮肤疾病。

蔬菜瓜果

夏季是蔬菜瓜果的旺季,此类食品含有丰富的维生素和水分,容易被人体消化吸收,如冬瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜、番茄、莴笋等,对防暑防病均有一定的食疗功效。

去暑食品

西瓜、苦瓜、绿豆、山楂等,不但营养丰富,含有多维生素和微量元素,而且有止渴、利尿、祛毒、散热和开胃的功效,可以减少体内积热,是夏季防暑佳品。



清补为上

热天以清补、健脾、祛暑化湿为原则。应选择具有清淡滋阴功效的食品,诸如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、香菇、蘑菇、平菇、银耳、紫菜、薏米等。此外,亦可进食一些解暑药粥,有一定的驱暑生津功效。

饮食卫生

炎热天气吃凉拌菜,如加工时不注意清洁卫生,就很容易引起多种疾病。为了预防疾病的发生,凉拌菜不仅要求原料保持清洁,而且制作所用的刀、案板、容器也要洗净消毒,此外可根据需要加些米醋、蒜泥等,既可调味,又能杀菌。

高蛋白质

由于夏季人体营养素消耗大,代谢机能旺盛,体内蛋白质分解加快,常处于蛋白质缺乏状态。所以要常吃些富含优质蛋白质,而又易于消化的食品,如鱼类、蛋类、豆制品和牛奶等。