



本系列图书入选 2004 年知识工程 — 中华全民读书书目

国家食品药品放心工程系列图书

食

疗保健康系列 36

春季养生

CHUNJI

YANGSHENG

SHILIAOFANG

食疗方

周俭 张雷 吴晓晶 编著



中国医药科技出版社



本系列图书入选 2004 年度中华全民读书书目
国家食品药品放心工程系列图书

食

疗保健康系列 36

春季养生

CHUNJI
YANGSHENG
SHILIAOFANG

食疗方

周俭 张雷 吴晓晶 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

春季养生食疗方 / 周俭, 张雷, 吴晓晶编著. —北京:
中国医药科技出版社, 2005. 1

(食疗保健康系列; 36)

ISBN 7-5067-3136-3

I. 春... II. ①周... ②张... ③吴... III. 食物疗法
IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 127982 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 1/2

字数 38 千字

印数 1-5 000

版次 2005 年 1 月第 1 版

印次 2005 年 1 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-3136-3/R · 2611

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高,人们的健康意识也在增强,正逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变,因此,将浅显易懂且实用性强的食疗科普读物奉献给大家显得非常有必要。

“是药三分毒”,“药补不如食补”。在日常生活中,科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时,得到身体的滋补与调理,从而达到“有病治病、无病防病”的目的;而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此,我们组织策划了这套图文并茂,集科学性、实用性为一体,制作精美的《食疗保健康系列》丛书。

该丛书共40个品种,继2004年5月份首批推出20个品种后,现推出第二批共20个品种,主要介绍一些常见疾病的食疗保健法以及如何通过饮食达到美发、明目、美容、四季养生等目的。该丛书具有以下特点:(1)所选配方原料搭配科学,易于购买,方便操作。(2)图片与文字形成紧密结合。文字精炼,浅显易懂,指导性强;彩图与文字结合,给人以直观、赏心悦目的视觉效果。(3)结构安排新颖合理,内容中西医并重。每道菜均分设了主料、配(辅)料、制作要领、食谱特点、保健小语、营养成分分析6个小版块,重点分析了主料与成品的营养成分及该食疗方的制作注意事项、食谱特点及保健作用。希望本丛书的出版能帮助大家吃出学问,吃出健康!

目 录

小常识 1

喜迎新春	4	蒜香鲤鱼	22
芙蓉花菜	6	竹笋炖海参	24
春笋炒虾仁	8	野菜炒鸭丝	26
莴笋胡萝卜	10	芥蓝虾仁	28
香椿拌豆腐	12	绿豆芽萝卜汤	30
香椿鸡蛋	14	菠菜鸡蛋汤	32
碧绿笋丝	16	豌豆苗豆腐汤	34
肉丝拌黄瓜	18	鱼头冬瓜粥	36
鸡丝奶菜心	20	银耳红枣粥	38



小 常 识

1. 春天有什么特点？

春天，为四时之首，是万物复苏、气象更新、生机勃勃的季节。《黄帝内经·素问》中写道：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”。意思是说，春季三个月所有生物推陈出新，生机盎然。人应适应季节，调养生气，使机体与外界统一起来，谓之“春气之应，养生之道也”。对人体来说，春天更应注意饮食调养，保证健康长寿。

2. 春天有哪些多发疾病？

春天天气潮湿，气候乍暖还寒，容易患病，常见的疾病如下。

呼吸道疾病：扁桃腺炎、肺炎、咳嗽、哮喘等病。

传染性疾病：如白喉、猩红热、麻疹、百日咳、流脑、水痘等病。

春季还容易使关节炎复发。

3. 春季如何预防疾病？

- (1) 讲卫生、除害虫、消灭传染源。
- (2) 多开窗户，使室内空气流通。
- (3) 加强锻炼，提高机体的抗病能力。
- (4) 注意口鼻保健，阻断温邪上受首先犯肺之路。
- (5) 每天选足三里、风池、迎香等穴位按摩两次，增强机体免疫功能。

4. 如何安排春天的饮食？

早春时节，气温仍较寒冷，人体为了御寒要消耗一定的热能来维持基础体温。所以早春期间的营养构成应以高热量为主，除谷类制品外，还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，以便及时补充热能物质。早春期间还需要补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、兔肉和豆制品等。



春天，又是气候由寒转暖的季节，气温变化较大，细菌、病毒等微生物开始繁殖，活力增强，容易侵犯人体而致病，所以，在饮食上应摄取足够的维生素和矿物质。

维生素C：具有抗病毒作用，小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果含维生素C较多。

维生素A：可保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素侵袭。胡萝卜、苋菜、红薯等黄红绿色蔬菜富含维生素A。

维生素E：提高人体免疫功能，增强机体的抗病能力，这类食物有芝麻、青色卷心菜、菜花等。

铁：是合成血红蛋白的重要成分，不足则引起贫血，抵抗力下降。含铁较多的食物有瘦肉、猪肝、蛋黄等。

5. 春天为什么宜食辛味食物？

春归大地，天气由寒转暖，冰雪消融，自然界生机勃勃，一派欣欣向荣的景象，我们体中的阳气也随之升发。为顺应春天阳气生发，万物始生的特点，可以适当食用一些辛味升散的食物，以扶助阳气。如：香椿，豆豉，大葱，芫荽等食物。

香椿：香椿为香椿树的嫩芽，又称为椿芽，香椿头，椿菜。香椿以鲜食为主，有拌，炒，炆等多种烹调方法。香椿性平，味辛、苦，有祛暑化湿，解毒，杀虫的功效。

豆豉：为黑大豆经过蒸霉加工而成，又名香豉，淡豆豉。豆豉，味辛，能发散阳气，解表除烦。

大葱：中医把大葱的白茎部分称为葱白，也是一味中药。其性温，味辛，有通阳发汗，宣肺发表的作用。

芫荽：因其有香气，故俗称香菜。香菜最宜凉拌，清香扑鼻，或配以其他原料炒食。芫荽性温，味辛，有发散，调味，去腥臭和增进食欲的作用。

6. 春天为什么宜少酸多甘？

祖国医学认为，“春日宜省酸增甘，以养脾气”。这是因为春季为肝气旺之时，肝气旺则会影响到脾，所以春季容易出现脾胃虚弱病症；中医认为酸味具有收敛之性，不利于阳气的生发，不宜多食。故春季饮食调养，宜选辛、甘温之品，忌酸涩。饮食宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物。



7. 春天应避免吃哪些食物?

(1) 生冷：春天开始转暖，但仍有时有寒凉之意，应慎食生冷之物，如冰棍、冰淇淋等，以免伤害脾胃。

(2) 发物：慢性病、皮肤病患者春天要切忌吃“发物”，如海鱼、虾、蟹、咸菜、竹笋、辛辣等物，否则容易旧病复发。

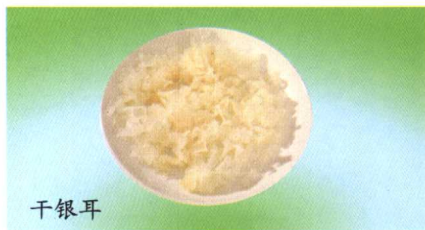
(3) 忌食辛辣：如辣椒、烟酒等。



喜迎新春

主料

干银耳 (30克): 性平, 味甘、淡。有滋阴益气、养胃润肺、补脑强心、抗癌防衰的功效。含有胶质、维生素及多种氨基酸、多糖。现代研究表明, 其有增强免疫力、抑制肿瘤生长、美容等作用。



干银耳

小油菜 (200克): 性凉, 味辛、甘。有行瘀散血、消肿解毒的功效。含有膳食纤维、多种维生素等营养成分。



小油菜

胡萝卜 (50克): 性平, 味甘。有健脾化滞、润燥明目的功效。含有胡萝卜素、B族维生素、维生素C、纤维素等营养成分。现代研究, 其有降低胆固醇、预防冠状动脉疾病和中风、预防早衰、降血压的作用。



胡萝卜

配料

色拉油、食盐、味精、白糖、湿淀粉、鲜汤各适量。

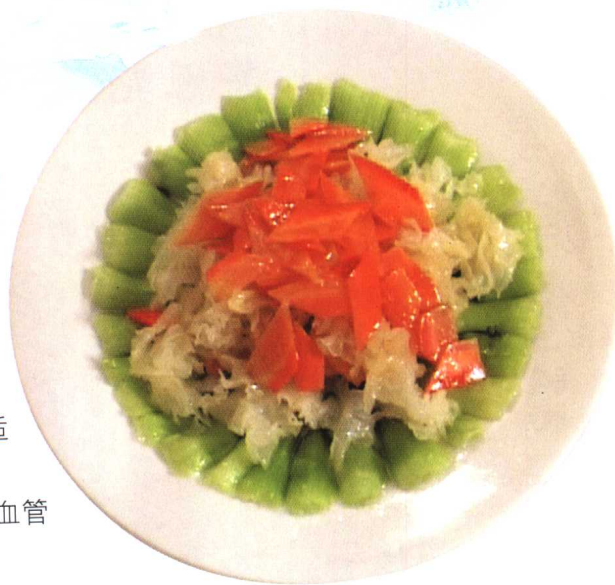


食谱特点

咸鲜可口。能行瘀散血, 滋阴养肺。

保健小语

1. 清淡可口，适合春季食用。
2. 本品营养丰富，适合日常保健之用。
3. 适于老年人、心血管患者食用。



制作要领

1. 油菜掰开洗净，银耳在水中浸泡，去杂质，洗净，胡萝卜洗净切成片。
2. 炒锅上火，加入色拉油，用大火加热，将备好的鲜汤放入，待水开后放入油菜，改用中火烧至八成熟，加入精盐、味精、白糖，搅拌均匀，将油菜取出，使菜头朝外，菜叶朝里码入盘内。
3. 将炒锅放到大火上，放入色拉油，加热片刻，倒入银耳略炒，加入精盐、白糖、味精和适量鲜汤，烧开后，改用小火，片刻后，放入胡萝卜片，最后用淀粉勾芡，出锅，放入盛有油菜的盘内即可。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素A (μgRE)	维生素C (mg)	维生素E (mg)	钾 (mg)	磷 (mg)	钙 (mg)
433.1	6.3	0.92	28.49	820	22	2.78	880.9	200.7	322.8

芙蓉花菜

主料

花菜 (300克): 性平, 味甘。有健胃通络, 清热散结的功效。含有大量的水分, 丰富的碳水化合物, 多种维生素及微量元素。



花菜

鸡蛋清 4个 (100克): 性平, 味甘。有滋阴养血、清肠止痢的功效。含有蛋白质, 维生素A等多种营养成分。现代研究表明, 其有健脑补脑的作用, 但过多摄入会升高血脂。



鸡蛋清

配料

黄酒、精盐、植物油、味精各适量。



制作要领

1. 将花菜掰成小瓣, 清洗干净备用; 将蛋清内加入适量的水、料酒、味精、精盐搅拌均匀, 放在汤盘内上锅蒸5分钟左右。
2. 起火上锅, 倒入植物油, 烧热后, 放入少量清水、料酒、精盐、味精, 然后把花菜放入汤内, 最后把花菜捞出码在芙蓉盘内, 将锅内剩余的汤用湿淀粉勾芡, 浇在花菜上, 即可食用。



食谱特点

清淡可口。能清热化湿，滋补强壮。

保健小语

1. 适合于春季日常保健之用。
2. 适合于体弱者调养之用。
3. 花菜有防癌的作用，可以经常食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素A (μ gRE)	维生素C (mg)	烟酸 (mg)	钾 (mg)	磷 (mg)	钙 (mg)
551	17.9	0.7	16.9	15	183	1.9	732	159	3.3

春笋炒虾仁

主料

春笋 (500克): 性寒, 味甘。有清热消痰、利尿消肿、止泻痢的功效。含有植物蛋白、脂肪、糖类、多种维生素和矿物质等营养成分。现代研究表明, 其有促进肠蠕动、防治癌症和减肥的作用。



春笋

虾仁 (50克): 性温, 味甘。有补肾壮阳、通乳、托毒、祛风痰的功效。虾仁中含有丰富的蛋白质及碘、铜、钙和多种维生素。



虾仁

白糖 (20克): 性平, 味甘。有润肺生津、补益中气的功效。含有葡萄糖、果糖、多种氨基酸等营养成分。现代研究表明, 其有抑菌防腐的作用。



白糖

配料

酱油、黄酒、葱段、姜丝、食盐、味精、香油、清汤各适量。



食谱特点

咸鲜润嫩。能清热化痰, 益肾壮阳。

保健小语

1. 适合春季保健之用。
2. 中老年人性功能减退者，可以食用。
3. 本品含胆固醇较多，冠心病、高血脂患者不宜食用。



制作要领

1. 将春笋削去外皮，清洗干净，切去根部，放入装有冷水的锅中，用小火煮透后，捞出，切成块。
2. 炒锅上火，倒入色拉油，待油五成热时，放入笋块，2分钟后，捞出，将浮在表面的油沥去。炒锅内留底油，用大火烧热，放入葱段、姜丝爆锅，加入虾仁，再依次加入清汤、食盐、酱油、料酒、白糖，随后将过油的笋块倒入，烧开后，撇去浮沫，用中火闷熟，收稠卤汁，加入味精，淋上香油，即可出锅。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素A (μgRE)	维生素C (mg)	烟酸 (mg)	钾 (mg)	镁 (mg)	钠 (mg)
1168.8	33.85	1.8	45.48	35.5	25	4.5	1726	158.6	2475.68



莴笋胡萝卜

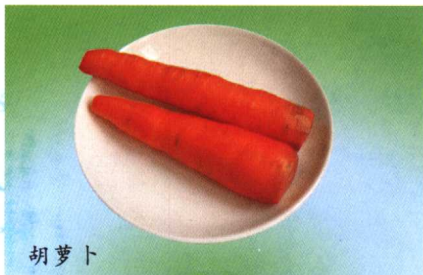
主料

莴笋(200克): 性凉, 味甘、苦。有清热利水、通乳的功效。含有蛋白质、脂肪、糖类、多种矿物质及维生素。现代研究表明, 有保健牙齿、参与骨骼生化过程的作用。

胡萝卜(300克): 性平, 味甘。有健脾化滞、润燥明目的功效。含有胡萝卜素、B族维生素、维生素C、纤维素等多种营养成分。现代研究表明, 其有降低胆固醇、预防冠状动脉疾病和中风、预防早衰及降血压的作用。



莴笋



胡萝卜

配料

葱、姜、色拉油、清汤各适量, 湿淀粉、精盐、酱油、料酒、香油各少许。

制作要领



1. 将莴笋、胡萝卜分别去皮洗净, 切成均匀的小块, 放入开水中烫一下, 捞出; 将葱切段、姜切片备用。

2. 炒锅上火, 放入色拉油, 加热后放入葱、姜, 煎炸片刻, 将葱姜捞出, 再加入清汤, 随后把莴笋、胡萝卜倒入锅中, 加精盐、酱油、料酒, 用大火烧沸后, 改用小火把莴笋和胡萝卜煨大约35分钟, 再加入湿淀粉勾芡, 最后淋入香油, 出锅即可。



食谱特点

咸香清爽。能消食通便，清热化痰，润燥明目。

保健小语

1. 清淡可口，适合春季日常食用。
2. 经常食用，可以防癌、明目、润肠、增强体质。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素 A (μgRE)	维生素 C (mg)	烟酸 (mg)	钾 (mg)	磷 (mg)	钙 (mg)
628	6.2	0.8	36.2	1054	56	1.6	1003	144	142



香椿拌豆腐

主料

南豆腐 (400克): 性凉, 味甘。有生津润燥、清热解毒、催乳的功效。含有蛋白质、植物性雌激素等成分。现代研究表明, 其有维持正常的心脏功能和血压, 并预防某些癌症的作用。



南豆腐

香椿 (50克): 性平, 味苦。有清热化湿、解毒的功效。香椿中含有大量水分, 丰富的碳水化合物, 多种维生素及微量元素。



香椿

配料

食盐、味精、香油各适量。



制作要领

将锅放在火上, 倒入清水; 将豆腐切成大块, 放入锅中, 煮开捞出, 晾凉后切成均匀的小丁, 放入盘中。香椿洗净, 倒入开水中烫一下, 立即捞出, 切成细末, 放入碗中, 加食盐、味精、香油, 搅拌均匀, 浇在豆腐上, 即可食用。