

四季养生保健食谱系列

秋



季

养生保健

QIUJI YANGSHENG BAOJIAN SHIPU

食
谱

宁
香
主
编



宁夏人民出版社
NINGXIA PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

秋季养生保健食谱

QIUJI YANGSHENG BAOJIAN SHIPU

宁 香 主 编



宁夏人民出版社

NINGXIA PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

秋季养生保健食谱/宁香主编. —银川:宁夏人民出版社, 2006. 6
(四季养生保健食谱系列)

ISBN 7-227-03213-2

I. 秋... II. 宁... III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 070719 号

秋季养生保健食谱

宁香 主编

策划统筹 那大庆 吴月霞
责任编辑 杨文琴
特邀审稿 那大庆
编 务 贺飞雁
封面设计 万明华

宁夏人民出版社 出版发行

出 版 人 高 伟
地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦
邮 编 750001
网 址 www.nxcbn.com
电子信箱 nxkjcb@163.com
经 销 全国新华书店
印 刷 银川市飞马印刷厂
开 本 787×1092mm 1/24
印 张 6.5
字 数 113 千
版 次 2006 年 8 月第 1 版
印 次 2006 年 8 月第 1 次印刷
印 数 0001—5000 册
书 号 ISBN 7-227-03213-2/TS·14
定 价 12.80 元

版权所有 翻版必究 (邮购电话 0951-5044614)

主 编 宁 香

副主编 贺荣香 李 梅

编 委 贺 欣 王 海

李建龙 王玉春

张光宁



四季养生保健食谱系列

春季养生保健食谱

夏季养生保健食谱

秋季养生保健食谱

冬季养生保健食谱



编者的话

养生食谱,在我国历史悠久,源远流长,经过历代的不断创新与发展,已经成为中国饮食文化的重要组成部分。它以配料丰富、口味多样、适用范围广等特点,深受人们喜爱。近年来,随着经济的快速发展,生活水平的不断提高,人们越来越注重养生保健、饮食健康,制作、食用既有较高营养价值又可防病治病、强身健体的膳食,已成为大家的共识。

根据大众的生活需要,我们编写了这套“四季养生保健食谱系列”丛书。该丛书分为《春季养生保健食谱》《夏季养生保健食谱》《秋季养生保健食谱》《冬季养生保健食谱》四个分册,本着科学性、实用性、有效性的原则,采用通俗、生动的语言,介绍了四季气候特点及对人体影响、四季养生保健要点、四季饮食原则、食物的性味和应用,重点介绍了人体气虚、血虚、阴虚、阳虚四种体质相应的养生保健食谱。

本书内容丰富,科学实用,取材地道,易懂好学,制作简单,是家庭生活中不可缺少的读本。

本书在编写的过程中参阅了大量的图书资料,由于版本多,故未一一注明出处,在此一并表示衷心的感谢。

由于编者水平有限,书中疏误之处在所难免,敬请读者提出宝贵意见,以便今后不断完善。

编者

2006年6月

目录

秋季养生概述

秋季气候特点 | 1

秋季气候对人体的影响 | 2

秋季养生要点 | 4

秋季饮食原则 | 7

食物的性味和应用 | 9

⑨ 粮油类 果蔬豆类 鱼肉类

饮品类 药食兼用类

按体质选择食疗药物 | 44

秋季养生食谱

气虚体质的食谱 | 46

④6 参梨饮 黄芪饮 橘皮饮

参麦饮 萝卜茶 花草茶

防风茶 橘红茶 人参茶

参枣茶

④9 参莓汁 草荷汁 洋参萝卜汁

参香甘草汁 参桃香蕉汁

太子参橄榄汁 薤菜萝卜汁

⑤2 人参冬瓜羹 金针豆腐羹

玉米菱粉羹 参莲鸡肉羹

⑤3 紫菜山药汤 白菜银耳汤

豆角香菇汤 参果莲子汤

蜂蜜鸡蛋汤 参芪鸡丝汤

百药鸡肉汤 黄豆鲫鱼汤

黄芪鲫鱼汤 红枣鲤鱼汤

黄芪带鱼汤 党参青鱼汤

⑤8 双豆粥 芪豆粥 赤豆山药粥

山药玉米粥 山药糯米粥

山药枸杞粥 山药小米粥

红豆二米粥 党参鸡肉粥



62 藕粉糯米糕 山豆糯米饼

红枣柿子饼

63 党参糯米饭 鲜蘑炒米饭

洋参玉米饭 小麦荞麦饭

党参木耳饭 山药百合饭

65 五香黄豆 香菇炒豆腐

麦芽糖煲枣 饴糖炖母鸡

黄芪蘑菇鸡 黄药炖乌鸡

人海竹笋鸡 参芪炖母鸡

太子参炖鹅 干烧鲫鱼

香茄鲫鱼片 黄药炖鲤鱼

参芪炖鲤鱼 胡萝卜炒肉

血虚体质的食谱 | 72

72 姜枣饮 芝麻茶 归芪茶

豆米茶 山楂荷叶茶

桂圆人参茶

74 桂圆鸡蛋羹 莲藕鸡蛋羹

75 雪梨红枣汤 柿饼红枣汤

银耳枸杞汤 丹参鸡肉汤

桂圆鸡肉汤 熟地鸭肉汤

豆腐鲫鱼汤 木耳鲫鱼汤

枸杞鲫鱼汤

79 山药大枣粥 芥菜粳米粥

阿胶糯米粥 枣泥糯米粥

银耳大枣粥 双耳大枣粥

桂圆红枣粥 薯豆枣米粥

赤豆花生粥 红枣苹果粥

双仁海带粥 双地阿胶粥

首乌银耳粥 香蕉燕麦粥

84 虫草蜂蜜膏 芝麻糯米糕

85 核桃糯米饭 阿胶鸡蛋饭

茄子虾皮饺

86 糖炒山药 双耳黄花菜

黄芪红枣鸡 莲子煲鸡肉

当归党参鸡 双地炖仔鸡

归参蒸仔鸡 虫草煲鸽子

杞茄烧鱼片 糖炒鳝鱼丝

阴虚体质的食谱 | 91





91 百合饮 梨藕饮 杞贞茶

洋参茶 银耳茶 银花知母茶

沙参麦冬茶 麦冬菊花茶

94 藕梨汁 梨芹汁 果菜绿豆汁

桂圆桑葚汁 玉竹双黄汁

95 梨柿羹 杞蛋羹

96 合莲汤 果甚汤 莲藕桃仁汤

芹菜鲜藕汤 丝瓜豆腐汤

银耳豆腐汤 甘蔗莴笋汤

白果薏米汤 麦冬荸荠汤

百合鸡肉汤 沙参兔肉汤

桑葚牛骨汤 莲藕牛腩汤

101 生地粥 荔莲粥 藕杞粥

梨耳粥 天冬粳米粥

百合莲子粥 百合红枣粥

百合银耳粥 银耳菊花粥

枸杞银耳粥 沙参薏米粥

百合甘蔗粥 麦冬栗子粥

沙参芝麻粥 黄精陈皮粥

知母芹菜粥 鸡肉萝卜粥

鸡肉糯米粥 玉竹牛肉粥

105 麦冬海带饭 天冬炒米饭

109 甜辣鲜藕丁 荸荠烧木耳

松仁烧香菇 枸杞蒸鸡蛋

银耳鹌鹑蛋 人参鸡肉糜

紫菜烧鸡肉 杞苡鸡肉丝

莲竹煲鸡肉 杞耳蒸鸡肉

玉竹沙参鸭 参竹炖鸭肉

川贝蒸甲鱼 黄精炒鳝丝

枸杞炒牛肉

阳虚体质的食谱 116

115 生姜饮 葱白饮 虫草饮

姜紫茶 燕参茶

118 羊肉陈皮羹 紫菜蛤肉羹

119 葱豉汤 姜糖葱花汤

莲子丝瓜汤 桃栗莲枣汤

山药海参汤 虾皮鸡蛋汤

虾皮紫菜汤 桃仲肉丝汤



- 山药鸭肉汤 蛤蚧乳鸽汤
 山药羊肉汤 虫草羊肉汤
 ⑫ 山药粥 参苓粥 蛤蚧粳米粥
 蛤蚧栗子粥 芝麻栗子粥
 核桃锁阳粥 虫草核桃粥
 芡实莲子粥 三米五仁粥
 芝麻核桃粥 桑葚薏米粥
 苋菜糯米粥 芡实鸡肉粥
 ⑬ 薏米糯米饭 虾米糯米饭
 牡蛎青蒜饭 百合枸杞饭
 焖烧山药块 栗子烧鸡块
 山药炖乌鸡 虫草蒸鹌鹑

其他类 | 133

- ⑬ 菱角饮 茯苓牛奶饮 灵芝茶
 杏仁茶 米枣茶 菊花荷叶茶
 ⑭ 苦梨梨橙汁 胡萝卜菜汁
 ⑮ 萝卜鸡蛋羹
 ⑯ 杏仁银耳汤 木瓜银耳汤
 冬瓜鲜菇汤 蚕豆杏仁汤

- 海带萝卜汤 眉豆香菇汤
 荸荠薤菜汤 苹果鸡肉汤
 五倍子鲤鱼汤

- ⑭ 梨米粥 荸荠白果粥
 香蕉蜂蜜粥 草莓鲜梨粥
 冬瓜薏米粥 杏仁花生粥
 橄榄柿子粥 薏米茯苓粥
 绿豆海带粥 扁豆芥麦粥
 苋菜粳米粥 双红桂花粥
 乌梅五倍子粥

- ⑮ 秋梨膏 桃蜜膏
 ⑯ 白果糯米饭 肉丁豌豆饭
 ⑰ 蒸梨 烤生梨 素炒三丁
 鸭梨蒸黑豆 豆芽拌萝卜
 芥菜拌豆腐 蒜茸炒通菜
 萝卜竹笋丁 芦笋烧冬瓜
 芥菜烧牛肉 双子核桃肉





秋季养生概述

秋季气候特点

秋季是指从立秋那天开始，经过处暑、白露、秋分、寒露、霜降这六个节气，到立冬前一天结束的这一段时间。立秋表明炎热的夏天快要结束，凉爽的秋天即将开始。立秋到白露，秋阳肆虐，温度较高，秋雨绵绵，湿气较重，天气以湿热为主，潮湿闷热。白露到寒露，时至中秋，气温有所降低，天气凉爽，雨水逐渐减少，气候干燥，有时白天还温热，夜间已是“白露秋分夜，一夜冷一夜”了。寒露到立冬前，已是晚秋，夜间和清晨开始下霜，并出现霜冻，天气变得寒冷。总之，早秋时节，仍然有暑、湿、燥、热之余威。只有过了“秋老虎”，才有“八月秋风渐渐凉”，“秋风秋雨愁煞人”，“白露秋分夜，一夜冷一夜”，“一场秋雨一场寒，十场秋雨当穿棉”的感觉。





秋季气候对人体的影响

❀ 秋风扫落叶，自然界呈万物萧条、凄凉的景象。由于气温气候变化的不确定性，给人们的生理、心理带来一定的影响。肺气虚弱者，尤其是一些中老年人，对秋天气候的变化非常敏感。目睹秋风冷雨，花木凋零，万物萧条的深秋景况，容易触景生情，产生凄凉、悲秋、苦闷、压抑、悲观等伤感的消极情绪和垂暮之感，容易引起内分泌紊乱，导致各种精神性疾病发生。

❀ 立秋至秋分，因为夏日暑热尾气还未消失，湿气、燥热合并为温燥。温燥最易引起上呼吸道感染，发生咳嗽、哮喘、支气管扩张、急性支气管炎等；秋分之后，天气转凉，寒邪和燥邪，结合为凉燥。凉燥不但会引发上呼吸道感染，还将引发心脑血管疾病。

如果燥伤肺部，则引起发热、头痛、微怕风寒、口鼻干燥、咳嗽无痰，声哑喉痛、皮肤干燥无光泽等；如果燥伤脾胃，则引起口干、饮食不佳、大





便干燥、口舌生疮、干呕等；如果燥伤肝肾，则引起形体消瘦、关节酸痛、盗汗、尿少、五心烦热、干咳、痰中带血等。

❀ 深秋季节，冷空气活动频繁，冷暖变化极不规则。气温下降，气压升高，对人体血压、血沉、尿量都将产生不利影响。冷空气袭击人体，导致交感神经兴奋，血压升高，使血管收缩，影响血液循环，给体内循环造成障碍，容易形成血栓，发生中风、心肌梗塞、冠心病等心脑血管疾病。

由于室内室外，温度和湿度相差较大，呼吸道黏膜受冷暖空气的不断刺激，黏膜上皮纤毛运动紊乱，功效失调，防御能力下降，抵抗力减弱，给病原微生物侵入人体提供了可乘之机，容易诱发扁桃体炎、支气管哮喘、肺炎等上呼吸道疾病。





秋季养生要点

❁ 顺时养生 保护肺脏

人与自然界是不可分割的整体，自然界的复杂变化会影响到人体的各个方面。五脏和自然界的四时阴阳变化，相互联系，相互影响。主动适应于四时阴阳变化，顺时养生是养生的基本原则。人体必须主动调节内脏与外部环境协调，适应四时气候变化来维持生命活动。如果破坏了五脏适应四时阴阳变化的规律，将导致人体内外环境的平衡失调，易发生病变甚至危及生命。

秋天肺脏功能旺盛，易受到侵害。因此，秋天要注意养肺。养肺应按照“秋冬养阴”的要求，培养肺肾之阴气，使肺气收敛内养。保护肺脏要生津润燥、养阴润肺、补脾益肺、通便宣肺，做到“九多九少”，即多茶少酒，多醋少盐，多笑少怒，多眠少烦，多浴少衣，多步少车，多练少药，多动少停。

❁ 调养精神意志

要做到内心宁静，心情舒畅，切忌悲忧伤感，即使遇到伤感的事，也应主动予以排解，同时还应收敛神气，以适应秋天的气候特点。这样就可以抵御秋天寒气、燥气的侵入，防治疾病。可以选择琴棋书画、养花种草等活动，愉悦心情，陶冶情操。

❁ 持续有氧运动

秋季是开展各种运动的大好时机，人们应根据自己的具体情况，选择不同的锻炼项目，选择氧气充足的地方进行。秋季运动应循序渐进，按照人体阴血阳气收敛内养的特点，运动量不可过大，以防出汗太多，耗损阳气，运动还要持之以恒，使人的肺活量和心脏的收缩力增强。

❁ 饮食有节

饮食要注意生津润肺、滋阴润燥。按自己的体质和气候变化情况选择食物，合理搭配，粗细结合，定时定量，留有余地，补充足够的营养，为机体的功能运动提供物质基础。



❁ 起居有常

起居要有规律，早睡早起。早睡能顺应阳气收敛，早起能使肺气得以舒展，且防收敛太过。按“春捂秋冻”的要求，逐渐增加衣服，不宜终日闭户，或蒙头大睡。要打开窗户，保持室内空气畅通、新鲜，夜间睡觉要露头而睡，保持呼吸畅通。

❁ 预防疾病

秋季易引发各种疾病，因此要积极做好防护工作，做到未雨绸缪。防止感冒、哮喘、扁桃体炎等上呼吸道疾病；防止风湿病、关节炎及过敏性疾病；防止精神疾病和心脑血管疾病。发现症状及早治疗。





秋季饮食原则

◆ 三秋饮食 各有侧重

早秋饮食以甘平为主，多食水果蔬菜，少食辛辣、煎炸、熏烤类食物。早秋气候干燥，汗液蒸发快，体内水分和营养素流失多，要及时补充水分和水溶性维生素。多食水果和绿叶蔬菜等甘平食物，可以增强脾脏活动，使肝脾活动协调。可选择胡萝卜、藕、梨、蜂蜜、芝麻、银耳、木耳、淡茶、果汁饮料、豆浆、牛奶、西红柿、香蕉、大枣、莲子、禽蛋、糯米、豆腐、葡萄、菜汤等。少食辣椒、生姜、酒、韭菜、大蒜、葱、姜、茴香等。

中秋要清淡甘酸，滋阴敛肺。宜适当进食酸味食物，如蜂蜜、核桃、知母、芦根、乳制品、百合、银耳、萝卜、秋梨、香蕉、藕等，减少辛辣食物。

晚秋要适当进补，健脾补肺。日常饮食中要增加一些含热量、蛋白质、镁、钙等矿物质以及维生素丰富的食物。适当进补，增强体质，可增加抗寒能力。可选择人参、黄芪、山药、大枣、莲子、百合、甘草、鸭肉、鸡肉等。