

四季养生保健食谱系列

夏



季养生保健

XIAJI YANGSHENG BAOJIAN SHIPU

食
谱

宁
香
主
编



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

夏季养生保健食谱

XIAJI 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

夏季养生保健食谱/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 7-227-03212-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 070720 号

夏季养生保健食谱

宁香 主编

策划统筹 那大庆 吴月霞
责任编辑 吴月霞
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 7-227-03212-4/TS·13
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



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的影响、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



夏
季

养
生

保
健

食
谱

编者的话



四季养生保健食谱系列



目录

夏季养生概述

夏季气候特点 || 1

夏季气候对人体的影响 || 2

夏季养生要点 || 5

夏季饮食原则 || 8

食物的性味和应用 || 11

⑪ 粮油类

⑮ 果蔬豆类

③⑩ 鱼肉类

③⑤ 饮品类

③⑦ 药食兼用类

按体质选择食疗药物 || 47

夏季养生食谱

气虚体质的食谱 || 49

④⑨ 蒲公英甘草饮 白术饮

⑤⑩ 太子参奶茶 白术甘草茶

白术内金茶 白术神曲茶

二术茶 麦芽山楂茶

楂芍甘草茶 参芪姜糖茶

党参粳米茶

⑤③ 西瓜葡萄汁 苹果西瓜汁

苹果柚子汁

⑤④ 莲子鲜奶羹 莲子薏米羹

赤豆酒酿羹 鲫鱼陈皮羹

⑤⑥ 山楂白术汤 绿豆红枣汤

扁豆腐竹汤 参芪鲤鱼汤

苦瓜鲫鱼汤 人参鸡汤

番茄牛肉汤

⑤⑧ 槐花粥 黄豆粥 酥蜜粥

二米粥 莲子粥 赤豆糯米粥





薏米山药粥 黄豆荞麦粥
 二豆陈皮粥 大麦豇豆粥
 绿豆二米粥 扁豆陈皮粥
 赤小豆干姜粥 糯米陈皮粥
 肉丸柠檬粥 鲫鱼粥
 ⑥5 豆米荷叶饭 鸡肉炒饭
 ⑥6 参芪煮毛豆 归芪蒸母鸡
 枣仁子鸡 黄芪烧牛肉
 果皮炖牛肉 参苓蒸鲫鱼
 黄芪焖鲫鱼 五味子炖兔肉

血虚体质的食谱 | ■ 70

⑦0 桂圆饮 桂圆枸杞饮
 ⑦1 桂圆蜂蜜茶 山楂当归茶
 荔枝红枣茶 奶油红花茶
 ⑦2 蜜饯枣圆 桂圆膏
 ⑦3 银耳桂杏羹 归芪鳝鱼羹
 ⑦4 红枣汤 仙鹤红枣汤
 花生红枣汤 黑豆红枣汤
 麦甘红枣汤 圆枣汤
 桂圆莲子汤 莲子丝瓜汤

莲杏腐竹汤 阿胶鸡蛋汤
 归芪黑鱼汤 鲢鱼花生汤
 瓜枣鲫鱼汤 赤豆牛肉汤
 ⑦9 参芪莲子粥 糯米莲子粥
 丹参红枣粥 蚕茧枣豆粥
 薏米红枣粥 黄芪红枣粥
 莲子红枣粥 山药红枣粥
 赤豆小枣粥 小枣米粥
 桂圆栗子粥 柏子仁蜂蜜粥
 胡萝卜干贝粥

⑧4 烩八宝饭 什锦果料烩米饭
 当归牛肉烩饭

⑧6 地黄蒸鸡 黄芪山楂炖乌鸡
 香菇炖鸡 花生红枣煮鲫鱼
 双椒炒鳝丝 红枣炖兔肉

阴虚体质的食谱 | ■ 89

⑧9 山楂麦冬饮
 ⑧9 乌梅甘草茶 草莓蜂蜜茶
 山楂枸杞茶 枸杞菊花茶
 双心麦冬茶 二子生津茶





91 莲子茯苓糕

92 银耳白果羹 芋头山药羹

百合薏米羹 枸杞豆腐羹

山药鲫鱼羹 石斛党参鸡肉羹

精果鸭肉羹

95 莲藕赤豆汤 红枣杞叶莲子汤

山药百合豆腐汤 参杞蛋汤

玉竹肉丝汤 决明子鸡汤

芡实莲枣鸡汤 莲子百合鸡汤

茯苓鳖甲汤

98 豆浆百合粥 生地粥

绿豆银耳粥 绿豆梨粥

玉竹粥 地黄麦冬粥

枸杞木瓜粥 生地莲子粥

麦冬西洋参粥 黄精太子参粥

枸杞叶粥 白芍甘草粥

桑葚糯米粥 鸭子糯米粥

104 养阴八宝饭 青菜枸杞饭

枸杞炒饭

105 百合拌蜂蜜 山药蒸鹌鹑

参竹炖母鸡 黄精炖鸡肉

八宝健脾鸭 山药枸杞炖兔肉

枸杞鲫鱼

阳虚体质的食谱 | 109

109 生芪饮 益智枸杞饮

枸杞茯苓饮

110 红枣山药茶 红枣补骨脂茶

山药杜仲茶 山楂沙蒺藜茶

112 百合莲子羹 山药薏米羹

补骨脂山药鸡肉羹 鸡蛋牛肉羹

党参牛肉羹

114 花生莲子汤 参芪红枣汤

参芪母鸡汤 山药鸡汤

莲子芡实鸡汤 参归鸽肉汤

黄芪芡实牛肉汤

牛肉胡萝卜莲子汤 核桃鲫鱼汤

117 黄芪粥 栗子茯苓粥

玉米枸杞粥 绿豆菟丝子粥

肉苁蓉核桃粥 黑木耳莲子粥

百合莲子绿豆粥

夏季

春季

秋季

冬季



· 3 ·

四季养生保健食谱系列



夏
季

养
生

保
健

食
谱



· 4 ·

四季养生保健食谱系列

山药芡实糯米粥 海参粳米粥

⑫ 虾仁豌豆米饭 虾仁焖米饭

鸡丁炒饭 鸡蛋炒饭

肉苁蓉黑白米饭

⑬ 虾米烧豆腐 泽泻茯苓鸡

参茸炖肉 山药栗子炖肉

姜丝炒鸡肉 参芪焖老鸭

黄芪蒸乳鸽 蚕豆炖牛肉

栗子烧牛肉 补骨脂杜仲炖羊肉

木瓜煮泥鳅 山药炖雀肉

其他 | 129

⑫ 蒲公英饮 绿豆饮 藿香芦根饮

鲜藕茅根饮 绿茶苦瓜饮

⑬ 双荷花 鲜花生叶茶

山楂双花茶 绿豆酸梅茶

银花绿豆茶 银翘消暑茶

双花消暑茶 葡萄柚子茶

⑭ 柠檬橙汁 香蕉橙汁 橘橙汁

苹果牛奶汁

⑬ 橘肉羹 菠萝羹 番茄豆腐羹

蘑菇萝卜羹 芥菜竹笋羹

⑭ 双豆薏米汤 扁豆冬瓜汤

黄瓜赤豆汤 罗汉果蜜枣汤

甘蔗白果汤 鸡肉海藻汤

绿豆苦瓜汤

⑮ 荷叶粥 乌梅粥 竹叶粥

茯苓粥 苦瓜粥 小米豆粉粥

赤豆高粱粥 绿豆薄荷粥

绿豆小麦粥 绿豆杨梅粥

绿豆甘蔗粥 绿豆海带粥

三豆二米粥 绿豆鲜藕粥

茯苓薏米粥 双花粥

玉米须芦根粥 小米二豆粥

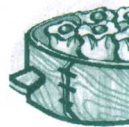
赤豆百合粥

⑯ 糯米豆沙糕 百合山楂豆沙糕

⑰ 茯苓饼

⑱ 酸梅饭 菱角饭 豆苗鸡肉饭

⑲ 素烧冬瓜 五叶清炖鸭





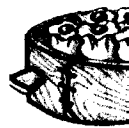
夏季养生概述



夏季气候特点

夏季是指从立夏当天开始，经过小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气，到立秋前一天结束的这一段时间。立夏表明温暖的春天已经结束，炎热的夏天就要来到。早夏气温逐渐升高，仲夏虽然天气比较炎热，但还是温和可耐，夏至以后，就进入了长夏、“苦夏”阶段，尤其是“三伏”酷暑期间，气候呈现高温、暑湿、雷雨、炎热、昼长夜短、日照时间长、太阳辐射强的特点。





夏季气候对人体的影响

 夏季气温高，气血运行于人体皮肤表面，新陈代谢非常活跃，皮肤毛细血管易扩张，血流畅通，体内阳气生发，阴气内伏，容易引起阴阳失衡。

夏季气候炎热，人们出汗较多，损耗掉了大量的水和营养物质，造成体内钙、铁、钠、钾等微量元素的流失，影响了体内的酸碱平衡。由于天气炎热、人们食欲降低、胃酸减少、消化能力减弱。此时如果摄入的营养成分不够，就容易出现体液失调、代谢紊乱、中枢神经系统反应迟钝、共济失调、注意力不集中等情况，使人烦躁、嗜睡，产生情绪和行为方面的异常。

 长夏，低压、高温、潮湿，人体汗液不易排出，或出汗后不易蒸发，使人烦躁、疲倦、乏力、食欲不振、消瘦。夏天日照时间长，紫外线强，容易破坏皮肤细胞，引起皮肤浅表血管扩张充血，甚至细胞水肿、渗液，发生皮肤疾病。夏季汗液与皮脂的分泌增加，皮肤表面的代谢产物增多，过多的汗液又造成皮肤酸度下降，抗病能力减弱，导致皮肤表面的各种感染，引起



毛囊炎、疖肿、汗斑、股癣、痱子等。尘埃黏附于暴露的皮肤，如手、颈、脸面，易招致葡萄菌、链球菌、真菌等感染，蚊虫叮咬后皮肤还会出现丘疹、风团、红斑、水疱等炎症。

● 人体脾脏与长夏相呼应，夏季气温高，体内热量不易散发，胃肠内的温度也比较高，消化液分泌减少，胃酸降低，食欲神经受到压抑。长夏饮食中寒凉食物较多，使体内冷热交替频繁，易导致胃肠痉挛，发生腹痛、腹泻、痢疾等。脾脏喜燥而厌湿，一旦受损，则导致脾气不能正常运化，气机不畅。表现为消化吸收功能低下，临床可见脘腹胀满、食欲不振、大便稀溏，甚至水肿。

● 早夏，风多低温，加强了空气对热的传导，体内热量大量散失，机体容易受寒冷的侵害而发生风湿病、支气管炎、结核病、肾病、关节炎、慢性腰腿痛等疾病。

长夏，空气相对湿度高、气温高、风少或无风，汗液蒸发困难，体内热量积蓄过多，容易中暑虚脱昏迷，出现大量出汗、心烦、疲倦、体温升高、头晕、呕吐、下肢肌肉痉挛等症状。

夏季高温潮湿，细菌、病毒等微生物大量滋生，食物容易腐败变质，是各类消化道传染病和食物中毒的多发季节。易发生急性细菌性痢疾、流行性乙型脑炎、腹泻、肠炎、细菌性食物中毒、霍乱、病毒性肝炎等疾病。

夏天闷热潮湿，昼长夜短，日照时间长达 12 小时，人体出汗多，体液损耗大，血液循环快，心脏负担重，血液中球蛋白减少，血液温度增高、黏度



季



生



健



谱



· 3 ·

四季养生保健食谱系列



夏季

养生

保健

食谱

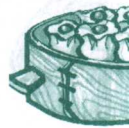


• 4 •

四季养生保健食谱系列

增大，心率增加，容易发生突发性眩晕、偏头痛、脑出血、脑梗死等脑血管疾病，特别是高血压、心脏功能不全及冠心病病人，很可能会因闷热而中风，诱发或加重疾病，危及生命。

由于夏季阳气盛于外而虚于内，阴气内伏，如果阳气生发受阻，体内就会积蓄热量，燥热伤阴，阴阳失调，内扰脏器，引发“上火”。心火表现为低热、盗汗、心烦、口干、口腔溃疡、小便短赤、心烦易怒等；肺火表现为干咳无痰或痰少而黏、潮热盗汗、手足心热、失眠、舌红等；胃火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬、轻微咳嗽、便秘、腹胀、舌红少苔等；肝火表现为头痛、头晕、耳鸣、眼干、口苦口臭、两肋胀痛等；肾火表现为头晕目眩、耳鸣、耳聋、牙齿松动、五心烦热、腰腿酸痛等。





季



生



健



谱

夏季养生要点



顺时养生 宁心健脾

躲避风、寒、暑、湿、燥、火等不利天气的影响是养生的基本要求。五脏和自然界的四时、阴阳变化相互联系，相互影响。人们对风、寒、暑、湿、燥、火等气候因素适应不良，代偿不全，就会导致病理状态。顺时养生，主动适应四时、阴阳变化是养生的基本原则。人体必须主动调节内脏与外部环境，适应四时气候变化来维持生命活动，若破坏了五脏适应四时阴阳变化的正常规律，将导致人体内外环境失调，发生病变甚至危及生命。

夏天心脏功能旺盛。夏天的时候心脏先受侵害，因此，要注意保养心脏。高温影响中枢神经的稳定，易使人疲倦或烦躁不安，要注意保持心情平静，俗话说：“心静自然凉”，烦恼发怒，过于激动，会加快血流，引起血压升高，使人更加烦躁不安，诱发心脑血管疾病，直接影响身心健康。顺应阳气生发于外的特点，当晚卧早起，保持心情愉快恬静，胸怀宽阔，精神饱满，

· 5 ·

四季养生保健食谱系列



主动调节情志，对外界事物保持浓厚的兴趣，参加一些有意义的文体活动，如下棋、游泳、打扑克、去夏令营等，以宁静心性，调摄情志。

长夏脾脏功能旺盛。长夏的时候脾脏先受侵害，长夏要注意养护脾脏。高温高湿天气，食欲普遍下降，消化能力减弱。护养脾脏要从饮食入手，健脾、消暑、化湿，不可多食冷饮，要注意饮食卫生，不进食变质腐烂的食物，以免伤胃、耗损脾阳而引发肠胃疾病。



避暑保健 预防疾病

夏季影响人体健康的主要原因是暑热、暑湿、各类消化道传染病和食物中毒。中暑、偏头痛、热感冒、热伤风、心脑血管疾病、细菌性痢疾、皮肤病等是夏季常见的疾病。因此，避暑保健要从衣食住行入手。

衣着要防晒 夏天气温高，直射光照强烈，穿上合适的衣服，可降低太阳辐射，减少气象因素急剧变化对人体的影响。因此，夏季服装颜色要浅，质料要薄而疏松，通透性好，既能防晒，又能使体内热量散发掉。

饮食要卫生 适当喝点盐开水，既能杀菌消炎，又能弥补损失的体液。夏季高温、潮湿，大量的细菌、病毒等微生物容易滋生，食物容易腐败变质。不吃腐败变质和被污染的食物、不贪吃生冷食物，能有效地预防肠胃疾病。

居住要舒适 注意控制室内温度和湿度。夏季室温为 25℃ 时，相对湿度控制在 40%~50% 比较舒适。及时开关门窗，通风降温，保持室内空气畅通。安装了空调的地方，也应将温度控制在合适的范围内，室内外温差不可太大，以防空调带来“冷气病”。



出行要适度 夏日炎炎，在野外工作、劳动、旅游、锻炼，一定要注意防护，合理安排时间，尽量避开高温时段，适当增加休息次数，减少活动时间，佩戴遮阳帽，涂抹防晒霜，避免阳光直接照射。

滋阴养阳

自然界阴阳消长运动，影响着人体阴阳之气的盛衰，人体必须适应大自然阴阳消长的变化，才能维持生命活动。充实人体元阳之气，增强调节生命节律的能力，是养生的前提。夏天要护养体内阳气，使之充实旺盛起来，不做损害体内阳气的事。夏天阳气生发，养好了阳气，就能预防秋冬的寒病。夏季养心，长夏养脾，不可使心脾受累，不可大汗淋漓，要使阳气发泄，不使阳气积蓄于体内。

夏季人体阳气趋向体表，阳气在外，阴气内伏。这时人体生理活动与外界环境的平衡容易遭到破坏，从而引起多种疾病。只有阳气生发旺盛，才能抵御暑热对人体内阴的损害，人体适应了夏天气候，体内调节功能不因外界高温而失职，就能保证身体健康。



• 7 •

四季养生保健食谱系列