

中国 **四季** 养生

主编 黄志杰 俞小平



夏季养生**食**谱

XIAJI YANGSHENG SHIPU



 科学技术文献出版社

中国四季养生丛书



养生食谱

主 编	黄志杰	俞小平	
副主编	颜善明	方达任	
编 者	黄志杰	俞小平	颜善明
	方达任	代新华	罗福田
	刘绍安	刘吉善	赵和平
	张国印	颜春潮	王 凌
	龚艳秋	郑珉永	金栋姬
	郝锦峰		

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

夏季养生食谱/黄志杰,俞小平主编.-北京:科学技术文献出版社,
2005.7

(中国四季养生丛书)

ISBN 7-5023-4999-5

I. 夏… II. ①黄… ②俞… III. 食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 023561 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)68514027, (010)68537104(传真)

图书发行部电话 (010)68514035(传真), (010)68514009

邮 购 部 电 话 (010)68515381, (010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 陈玉珠 李 洁

责 任 编 辑 李 洁

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王芳妮

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京正豪彩色印刷有限责任公司

版 (印) 次 2005 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 235 千

印 张 12.25

印 数 1~5000 册

定 价 18.00 元(总定价 72.00 元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前言



有人说健康是人生的第一大财富,事实确实如此,只有身心健康,才有完美人生,也是事业成功的保证。

健康长寿是人类共同愿望,随着社会的发展,人类总结了很多强身健体、延年益寿的经验,其中四季饮食养生占有十分重要的地位。四季气候不同,人的体质有别,人们要健康长寿,必须顺应四季气候变化,根据身体所需选择食物。

为满足广大读者的需要,我们在参阅大量古今文献的基础上,结合自己的经验,编写了“中国四季养生丛书”。本丛书分《春季养生食谱》、《夏季养生食谱》、《秋季养生食谱》、《冬季养生食谱》四册。各分册主要介绍当季食养食补食谱及常见病症防治食谱。每一食谱按原料、制法、功效、用法、应用等项编写,您可在不同的季节根据自己身体所需选用。

本丛书内容丰富,资料翔实,科学实用,是您四季饮食养生的指南。

本丛书在编写过程中,参考了紫毫主编的“家庭四季美食丛书”、马汴梁主编的《四季养生保健食疗汤》、冷南方等主编的《中华临床药膳食疗学》、徐秀芝主编的《四季滋补与药膳》、陈明政编著的《百病饮食宜忌》等专著,在此向有关作者表示谢忱!

黄志杰

2005年5月

四季
养生

目 录



一 夏季补养食谱

(一)主食类

香肠豌豆饭	(3)
苋菜粥	(4)
黄瓜粥	(4)
苦瓜粥	(5)
大蒜粥	(6)
薄荷粥	(7)
荷叶粥	(7)
荷花粥	(8)
鲜藕粥	(8)
莲子粥	(9)
扁豆粥	(10)
绿豆粥	(10)
菱米粥	(11)
葡萄粥	(12)
大枣粥	(12)
豌豆粥	(13)
豆芽粥	(14)
荞麦粥	(14)
白饭豆粥	(15)
西瓜皮粥	(16)
薏苡仁粥	(16)
佛手柑粥	(17)
无花果粥	(18)
长生果粥	(18)
马齿苋粥	(19)
生芦根粥	(20)

木芙蓉粥	(21)
茯苓粉粥	(21)
金银花粥	(22)
银花菊花粥	(23)
荷叶茯苓粥	(23)
荔枝红枣粥	(24)
苡米莲子粥	(25)
苋藜梗米粥	(25)
扁豆山药粥	(26)
大米赤豆粥	(27)
冰糖大枣粥	(27)
黑芝麻枣粥	(28)
百合绿豆粥	(29)
百合糯米粥	(29)
百合银花粥	(30)
莲子芡实粥	(31)
冬瓜消暑粥	(31)
绿豆荷叶粥	(32)
绿豆红枣粥	(33)
冬瓜赤豆粥	(33)
鸭血红枣粥	(34)
鲤鱼萝卜粥	(34)
鲤鱼冬瓜粥	(35)
赤小豆山药粥	(36)
赤豆花生大枣粥	(36)
红枣花生糯米粥	(37)
豆芽凉面	(38)
葱油凉面	(39)
腌菜凉面	(40)
香炒粗面	(40)
红枣香油面	(41)
鳝鱼面	(42)

四季 养 生

四季养生

鲮鱼丝汤面	(43)
海鲜炸面	(44)
海参炒面	(44)
虾仁炸酱面	(45)
酸菜水饺	(46)
冬菇鸡汤饺	(47)
牛肉萝卜水饺	(47)
素肉包	(48)
香菜包子	(49)
豆芽包子	(50)
榨菜包子	(50)
鲜肉包子	(51)
黄花菜肉包	(52)
青椒素馅包	(53)
香干芹菜包	(54)
火腿冬瓜包	(54)
韭菜肉馅包子	(55)
益脾饼	(56)

(二)菜肴类

1. 素菜	(57)
2. 酿苦瓜	(57)
苦瓜盏	(58)
怪味苦瓜	(59)
凉拌苦瓜	(60)
红油苦瓜	(60)
干煸苦瓜	(61)
清拌苦瓜丝	(62)
海米拌苦瓜	(62)
芹菜拌苦瓜	(63)
炒苦瓜辣椒	(64)
炆黄瓜	(64)
炒黄瓜片	(65)
脆皮黄瓜	(66)

酸辣黄瓜	(67)
甜酸黄瓜	(67)
糖醋黄瓜	(68)
翠玉黄瓜	(69)
五味黄瓜	(69)
木耳黄瓜	(70)
姜汁炆黄瓜	(71)
蒜茸拌黄瓜	(71)
凉拌黄瓜丝	(72)
辣椒炆黄瓜	(73)
香菜小辣椒拌黄瓜	(73)
炒丝瓜	(74)
锅烧丝瓜	(75)
鲜蘑丝瓜	(75)
三鲜丝瓜	(76)
鲜蘑丝瓜煲	(77)
香酥冬瓜	(78)
红烧冬瓜	(79)
炸冬瓜丸子	(79)
凉拌冬瓜条	(80)
麻酱冬瓜脯	(81)
炖鳇鲜茄	(81)
拌茄泥	(83)
油烧茄子	(83)
清蒸茄子	(84)
酱爆茄子	(85)
金钱茄子	(86)
辣味茄丝	(87)
椒泥茄子	(87)
炸香酥茄夹	(88)
蒜泥拌茄子	(89)
炒芸豆	(90)
炆豆角	(90)

- 酸豆角 (91)
 蒜泥豆角 (92)
 麻辣豇豆 (92)
 红油豇豆 (93)
 红烧豆腐 (94)
 清拌豆腐 (95)
 麻婆豆腐 (95)
 麻辣豆腐 (96)
 肉茸豆腐 (97)
 双菇豆腐 (97)
 三鲜豆腐 (99)
 小葱拌豆腐 (99)
 香椿拌豆腐 (100)
 皮蛋拌豆腐 (101)
 口蘑焖豆腐 (101)
 芹菜煮豆腐 (102)
 沙锅炖豆腐 (103)
 豆腐皮拌菠菜 (103)
 韭菜花拌豆腐 (104)
 炆腐竹 (105)
 油焖腐竹 (106)
 三鲜腐竹 (107)
 香椿拌干丝 (107)
 青椒拌干丝 (108)
 菠菜拌干丝 (109)
 芹菜拌干丝 (109)
 麻辣粉皮 (110)
 黄瓜拌凉粉 (111)
 麻酱拌凉粉 (111)
 姜汁扁豆 (112)
 炒绿豆芽 (113)
 炆黄豆芽 (114)
 鱼香银芽 (114)
 清拌银芽 (115)
 青椒绿豆芽 (116)
 炆芹菜 (116)
 红椒拌芹菜 (117)
 腐竹拌芹菜 (118)
 香干炒芹菜 (119)
 糖拌番茄 (119)
 蜜汁西红柿 (120)
 酥炸西红柿 (121)
 香辣白菜 (121)
 酸辣白菜 (122)
 酸辣洋白菜 (123)
 素烧小萝卜 (124)
 酸辣萝卜丝 (125)
 糖醋青萝卜丝 (125)
 酸辣蒜苗 (126)
 盐水毛豆 (127)
 五香蒜薹 (127)
 麻辣蒜薹 (128)
 炒菠菜 (128)
 炒菜花 (129)
 醋熘卷心菜 (130)
 糖汁莲藕 (130)
 红油莴苣 (131)
 川味莴苣 (132)
 炆土豆丝 (133)
 怪味海带 (133)
 辣油粉丝海带 (134)
 拌木耳 (135)
 冰糖银耳 (136)
 珍珠银耳 (136)
 凉拌三丝木耳 (137)
 炒笋菇 (138)
 清汤冬菇 (139)
 鲜蘑冬瓜 (139)

四季养生

蘑菇芥菜	(140)
松子卤冬菇	(141)
口蘑烧冬瓜	(142)
双菇烧芦笋	(142)
锅塌土豆饼	(143)
泡菜	(144)
拌三丝	(145)
酸辣三丝	(146)
炆辣三丝	(146)
凉拌三色丝	(147)
什锦沙拉	(148)
炒什锦菜	(148)
蛋酱沙拉	(149)
2. 荤菜	(150)
木犀肉	(150)
葱椒肉	(151)
回锅肉	(152)
腊肉凉切	(153)
薄片火腿	(153)
珍珠圆子	(154)
香酥里脊	(155)
4. 苦瓜烧肉	(155)
灯笼青椒肉	(156)
银耳黄瓜炒肉	(157)
猪肉烩鲜豌豆	(158)
肉末豆腐	(159)
肉末烧丝瓜	(159)
蒜苗肉丝	(160)
枸杞肉丝	(161)
银芽肉丝	(162)
雪菜肉丝	(162)
韭黄肉丝	(163)
芹菜拌肉丝	(164)
黄瓜拌肉丝	(164)

苦瓜炒肉丝	(165)
姜丝炒肉丝	(166)
炆蒜薹肉丝	(167)
平菇香菜炒肉丝	(167)
肉丁炒黄瓜	(168)
草菇肉片	(169)
豆腐烧肉片	(170)
茄子烧肉片	(170)
菜花烧肉片	(171)
洋葱烧肉片	(172)
滑炒鲜蘑肉片	(173)
清炒猪肝	(174)
麻油猪肝	(174)
青椒炒猪肝	(175)
苦瓜炒肝片	(176)
玄参炖猪肝	(177)
枸杞腰花	(177)
汤爆猪肚	(178)
糖醋排骨	(179)
椒盐排骨	(180)
粉蒸排骨	(180)
淡菜蒸排骨	(181)
凉拌猪蹄	(182)
酱牛肉	(183)
麻辣牛肉	(184)
蚝油牛肉	(184)
芹菜炒牛肉丝	(185)
韭芽牛肉丝	(186)
黄豆焖牛肉	(187)
粉蒸牛肉片	(188)
凉拌麻辣牛肉	(188)
黑椒牛排	(189)
葱油鸡	(190)
清蒸鸡	(191)

童子鸡	(192)
清炖鸡	(192)
油焖鸡	(193)
鲜荷蒸鸡	(194)
五圆全鸡	(195)
口蘑炖鸡	(196)
炸核桃鸡	(196)
黄焖板栗鸡	(197)
椰子蒸仔鸡	(198)
荷叶粉蒸鸡	(199)
沙锅人参鸡	(200)
平菇鸡块	(200)
软炸鸡条	(201)
玉笋鸡丝	(202)
荷花鸡丝	(203)
炒生鸡丝	(204)
菊花烩鸡丝	(204)
宫保鸡丁	(205)
花生鸡丁	(206)
腰果鸡丁	(207)
辣子鸡丁	(207)
洋葱炒蛋	(208)
葱炒鸡蛋	(209)
青椒炒蛋	(210)
韭菜炒蛋	(211)
韭黄炒蛋	(211)
海米煎蛋	(212)
香酥鸭子	(213)
清炖全鸭	(214)
油冲香鸭	(214)
鲜莲烩鸭丁	(215)
炸香酥鹌鹑	(216)
冬瓜炖鹌鹑	(217)
糖醋溜鲤鱼	(218)

家常鲫鱼	(219)
丝瓜炒鱼片	(220)
软溜青鱼段	(220)
葱油鲩鱼	(221)
芹菜鱿鱼丝	(222)
炒素虾仁	(223)
椒盐虾仁	(224)
草菇虾仁	(225)
干烧虾仁	(225)
鲜虾扒冬瓜	(226)
粉丝笋虾煲	(227)
冰糖炖海参	(228)
葱油拌蜇皮丝	(228)
海蜇皮拌芹菜	(229)
脆鳝鱼	(230)
干煸鳝丝	(231)
蒜茸炆鳝丝	(231)
黄精炒鳝丝	(232)
洋葱炒黄鳝	(233)
姜花炒鳝片	(234)
泥鳅豆腐煲	(234)
3. 汤	(235)
清凉绿豆汤	(235)
苦瓜汤	(236)
水果冷汤	(237)
三鲜黄瓜汤	(238)
莼菜豆腐汤	(238)
香菇紫菜汤	(239)
淡菜冬瓜汤	(240)
蘑菇冬瓜汤	(241)
番茄蛋花汤	(242)
雪菜竹笋汤	(242)
丝瓜豆腐汤	(243)
苦瓜绿茶汤	(244)

酸辣蛋花汤	(244)
绿豆百合汤	(245)
银耳鸽蛋汤	(246)
三鲜苦瓜汤	(246)
苦瓜肉丝汤	(247)
肉片丝瓜汤	(248)
丝瓜猪肉汤	(249)
冬瓜小肚汤	(249)
芽菜肉片汤	(250)
火腿冬瓜汤	(251)
瘦肉冬瓜汤	(252)
榨菜肉丝汤	(252)
藕煨排骨汤	(253)
苦瓜牛肉汤	(254)
牛肉粉丝汤	(255)
酸辣牛肉汤	(255)
慈姑鸡肉汤	(256)
清炖鸭肉汤	(257)
虫草鸭子汤	(258)
口蘑鸭肉汤	(259)
柠檬乳鸽汤	(259)
笋蘑鸽子汤	(260)
桂圆鹌蛋汤	(261)
冬瓜生鱼汤	(262)
乌鱼冬瓜汤	(262)
竹笋鲤鱼汤	(263)
冬瓜鲤鱼汤	(264)
海米冬瓜汤	(265)
蒲公英蜂蜜汤	(265)
马齿苋绿豆汤	(266)
灯芯花苦瓜汤	(267)
冰糖银耳莲子汤	(267)
竹笋香菇菠菜汤	(268)
银花竹叶绿豆汤	(269)

笋蘑豆腐豆苗汤	(269)
---------	-------

(三)茶饮类

荷叶茶	(270)
鲜荷绿豆茶	(271)
冬瓜苡米茶	(271)
菊银山楂茶	(272)
二子延年茶	(273)
藿佩饮	(273)
香薷饮	(274)
三花饮	(274)
三白饮	(275)
三豆饮	(276)
苦菜姜饮	(276)
桑菊薄荷饮	(277)

(四)果品类

樱桃羹	(278)
玫瑰樱桃	(279)
雪耳樱桃	(279)
雪花樱桃	(280)
桂圆樱桃	(281)
樱桃大米沙拉	(282)
腌葡萄	(282)
炸葡萄干	(284)
葡萄苹果沙拉	(284)
珍果荔枝	(285)
脆酱炸荔枝	(286)
糖渍桂圆	(287)
百合桂圆	(288)
姜枣桂圆	(288)
桂圆鲜莲羹	(289)
桂圆红枣汤	(290)
桂圆花生汤	(290)

桂圆枣泥羹	(291)
西瓜冻	(292)
健身西瓜盅	(292)
拌西瓜翠衣	(293)
炆西瓜翠衣	(294)

二 夏季常见病症防治食谱

(一)夏季感冒

薄荷粥	(297)
银花饮	(298)
桑菊薄荷饮	(298)
西瓜番茄汁	(299)
香薷饮	(299)
藿佩饮	(300)
香薷扁豆汤	(301)
苦瓜莲肉汤	(301)

(二)预防中暑

海带冬瓜豆瓣汤	(302)
凉拌粉皮	(303)
乌梅粥	(304)
扁荷粥	(304)
鲜荷绿豆茶	(305)
冬瓜苡米茶	(306)

(三)尿路感染

薏米绿豆汤	(307)
车前薏菜汤	(308)
冬瓜苡仁汤	(308)
玉米须茶	(309)
冬瓜皮蚕豆汤	(309)
泥鳅炖豆腐	(310)
赤小豆山药粥	(310)

(四)湿 疹

冬瓜粥	(312)
土豆粥	(313)
菱角粥	(313)
薏苡仁粥	(314)
赤豆苡米粥	(315)
车前瓜皮苡米粥	(315)
赤豆鲤鱼	(316)
绿豆海带汤	(317)
桑椹龙眼乌蛇汤	(317)
桑椹大枣饮	(318)

(五)失 眠

桂圆枣粥	(320)
枸杞山药炖猪脑	(320)
黑豆圆肉芡枣汤	(321)
桂圆枸杞桑椹汤	(321)
安神梨甑	(322)
桂圆枣仁饮	(323)
桂圆莲子羹	(323)

(六)慢性胃炎

橘皮粥	(325)
橘皮三仙粥	(325)
白术猪肚粥	(326)
陈皮瘦肉粥	(327)
干姜肉桂炖猪肚	(327)
麦参枣陈汤	(328)
胡萝卜山楂汤	(329)
石斛煮花生	(329)
胡椒猪肚方	(330)

(七)胃及十二指肠溃疡病

藕粥	(332)
----------	-------

四季养生

白及粥	(333)
柚皮粥	(333)
蒲公英粥	(334)
萝卜籽粥	(334)
萝卜马蹄粥	(335)
莲子芡实粥	(336)
白术猪肚粥	(336)
生地枣仁粥	(337)
砂仁猪肚	(337)
生姜炖猪肚	(338)
金橘炖猪肚	(339)
党参炖猪肚	(339)
仙鹤草炖鸡肉	(340)
扁豆佛手汤	(340)
佛手饮	(341)
包菜饴糖饮	(342)
黑枣玫瑰饮	(342)

(八)血小板减少性紫癜

红枣羊骨糯米粥	(344)
猪皮胶冻	(345)
红枣炖猪蹄	(346)
红枣炖兔肉	(346)
红枣鸡蛋	(347)
米酒煮蚌肉	(347)
藕节大枣汤	(348)
梨藕荸荠汤	(349)
黑豆芪鱼汤	(349)
藕节养麦叶汤	(350)
花生仁衣红枣汤	(351)

(九)糖尿病

玉竹粥	(354)
羊肝粥	(355)

山药扁豆粥	(355)
高粱枸杞粥	(356)
萝卜缨薏苡仁粥	(356)
苦瓜菜	(357)
南瓜餐	(358)
香菇烧豆腐	(358)
茼蒿炒萝卜	(359)
洋葱猪肉	(359)
猪肉玉米须	(360)
玄参炖猪肝	(361)
猪胰炒山药	(361)
猪胰煲黄芪	(362)
绿豆大肠菜	(362)
牛排骨煮黑豆	(363)
仙芹兔丁	(364)
兔炖山药	(364)
芡实煮老鸭	(365)
沙参玉竹煲老鸭	(365)
炸麻雀	(366)
枸杞麻雀	(367)
鸽子菜	(368)
白鸽煮银耳	(368)
白鸽炖山药玉竹	(369)
清蒸鲫鱼	(369)
蚌肉金针菜	(370)
田螺炖黄酒	(370)
猪胰海参汤	(371)
猪胰淡菜汤	(372)
鸡丝冬瓜汤	(372)
鳖鱼滋肾汤	(373)
海参蘑菇猪肉汤	(374)
玉竹乌梅茶	(374)

一 夏 季 补 养 食 谱

夏季,是指我国农历立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑 6 个节气,即农历 4、5、6 月份。

夏季气候炎热,出汗量多,耗伤津气,人的食欲、消化吸收功能受到影响。故夏季搞好饮食养生尤为重要。

夏季饮食应清淡、苦凉、富有营养、易消化;避免食黏腻碍胃难以消化的食物,勿过饱过饥;重视健脾养胃,促进消化吸收功能。宜选绿豆、白扁豆、丝瓜、冬瓜、黄瓜、苦瓜、苋菜、茄子、绿豆芽、鲜藕、西红柿、西瓜、香瓜、甘蔗、梨、莲子、荸荠、菱角、大枣、荞麦、猪肚、猪肉、牛肉、牛肚、鸡肉、鸽肉、鹌鹑肉、鸭肉、鲫鱼、乌龟、甲鱼、蜂乳、蜂蜜、牛乳、豆浆等。

夏季如何增加食欲呢?

首先,应注意饮食卫生,多吃新鲜少油的食物。因这些食品水分多,容易消化,在胃中停留时间短。而油腻食物难以消化,使胃的蠕动减慢,影响人的食欲。

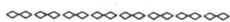
其次,应多吃些含维生素和蛋白质较多的食物。夏季新陈代谢旺盛,各种蛋白质、维生素消耗较多、排汗增多,人体常常处于蛋白质缺乏状态。所以要适当吃些瘦肉、豆制品、鸡蛋及蔬菜瓜果,以补充身体需要的营养素。

第三,夏季宜少吃甜食。各种甜食都含有蔗糖、果糖,这些糖类经人体胃肠消化液和酶类分解消化后,会变成葡萄糖进入血液,使血糖浓度增高。血糖过高会使人缺乏饥饿感。

第四,饮食应多样化。

(一) 主食类

香肠豌豆饭



◆ 原料

香肠丁 50 克,豌豆 80 克,黄酒 20 克,粳米 300 克,豆油、精盐各适量。

◆ 制法

香肠丁热油锅煸炒后,加黄酒,倒入洗净沥干后的粳米,加少许精盐,用小火拌炒均匀,落水烧饭,待米饭水分不多时,倒入豌豆仁,用筷子将豆与米稍拌匀,继续烧煮,待水分收干,转小火焖至饭香即可。

◆ 功效

补脾益气,利水消肿。

◆ 用法

佐餐适量,每周 1~2 次。

◆ 应用

老少咸宜。



苋菜粥



◆ 原料

鲜苋菜 150 克,粳米 100 克。

◆ 制法

将苋菜洗净,切碎。再把淘净的粳米入锅,加水适量煮粥。至煮沸时加入苋菜,煮至米烂汤黏稠时停火。可加适量盐。

◆ 功效

清热解毒,防治腹泻、痢疾。

◆ 用法

每日 1~2 次,可作早晚餐服用。

◆ 应用

一般人均可食用。尤适用于湿热型腹泻、痢疾患者服用。

黄瓜粥



◆ 原料

黄瓜 50 克,粳米 100 克。

◆ 制法

先将黄瓜洗净,切成片;粳米淘洗干净后入沙锅,加适量清水煮粥;粥将熟时,加入黄瓜片,再煮片刻即成。

◆ 功效

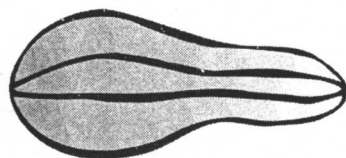
清热解毒,美容嫩肤。

◆ 用法

作主食。

◆ 应用

老少皆宜。特适于女性。



苦瓜粥

◆ 原料

苦瓜 1 个,粳米 100 克,白糖适量。

◆ 制法

将苦瓜洗净、除瓤,用清水浸泡后捞出,切成丁;粳米淘洗干净。取锅放入清水、粳米,旺火煮沸后,加入苦瓜,再用小火煮至粥成,用白糖调味后进食。

◆ 功效

清暑除热,解毒止痢,防癌抗癌。

◆ 用法

作主食。

◆ 应用

一般人均可食用。暑热口渴,或痢疾患者尤宜。