

中国四季养生

主编 黄志杰 俞小平



春季养生食谱

CHUNJI 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

春季养生食谱/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. 春… 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 023562 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
图书编务部电话 (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 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2005 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850×1168 32 开
字 数 241 千
印 张 12.5
印 数 1~5000 册
定 价 18.00 元(总定价 72.00)

© 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 春季补养食谱

(一)主食类

枸杞子饭	(3)
素什锦饭	(4)
大米粥	(5)
小米粥	(5)
玉米面粥	(6)
红薯粥	(7)
牛奶粥	(9)
芝麻粥	(10)
黄豆粥	(10)
扁豆粥	(12)
生姜粥	(12)
韭菜粥	(13)
南瓜粥	(14)
马齿苋粥	(15)
胡萝卜粥	(15)
胡萝卜肉末粥	(16)
樱桃粥	(17)
桑椹粥	(18)
荸荠粥	(19)
栗子粥	(19)
莲子粥	(20)
菱粉粥	(21)
松子粥	(22)
桂圆补脾粥	(23)
白兰花粥	(23)
人参粥	(24)

枸杞粥	(25)
黄精粥	(26)
橘皮粥	(26)
山楂粥	(27)
肉末粥	(28)
肉丝粥	(29)
火腿粥	(29)
猪肝粥	(30)
猪肚粥	(31)
猪肚萝卜粥	(32)
肉骨头粥	(32)
羊肉粥	(33)
羊肝粥	(34)
苡蓉鸡粥	(35)
鹌鹑赤豆粥	(35)
鱼肉粥	(36)
虾片粥	(37)
什锦炒米粉	(38)
鱼汤面	(39)
番茄鸡蛋面	(39)
萝卜丝汤面	(40)
素三鲜汤面	(41)
麻辣小面	(42)
素炒面	(42)
福建炒面	(43)
拌素面	(44)
芝麻酱拌面	(45)
蒜茸辣酱面	(45)
葱油煨面	(46)
韭菜水饺	(47)
鲜菇水饺	(48)
素三鲜水饺	(49)

四季养生

萝卜包子	(49)
槐花包子	(50)
脆皮菜包	(51)
白菜香干包	(52)
香菇山药包	(53)
蘑菇什锦包	(53)
蘑菇小白菜包	(54)
肉末面包	(55)
蘑菇肉包	(56)

(二)菜肴类

1. 素菜	(57)
韭菜炒干丝	(57)
韭菜拌蛋丝	(58)
韭菜炒三丝	(59)
韭菜花拌豆腐	(59)
醋甜白菜	(60)
香辣白菜	(61)
拌白菜心	(61)
三鲜菜心	(62)
家常菜心	(63)
清汤白菜卷	(64)
白菜拌海带丝	(64)
酸辣洋白菜	(65)
醋熘卷心菜	(66)
糟菠菜	(66)
凉拌菠菜	(67)
肉丝拌菠菜	(68)
麻油拌菠菜	(69)
炆菜花	(69)
酸辣菜花	(70)
海米拌芹菜	(71)
肉丝拌芹菜	(72)

拌莴笋	(72)
炆辣莴苣	(73)
莴苣拌洋葱	(74)
炒双菇	(75)
蒸三菇	(76)
三菇菜心	(77)
樱桃香菇	(78)
素里脊丝	(78)
香菇烧菜花	(79)
香菇青菜心	(80)
虾仁炒香菇	(81)
煎藕饼	(82)
青椒炒花生	(83)
笋炒腐衣	(83)
干烧春笋	(84)
冬笋片炒菜心	(85)
糖醋黄瓜	(86)
香辣黄瓜	(87)
炆黄瓜条	(88)
炆海米瓜条	(88)
肉丝拌黄瓜	(89)
什锦沙拉	(90)
甜酸萝卜片	(91)
炆萝卜丝	(92)
糖醋萝卜丝	(92)
拌胡萝卜丝	(93)
拌茄子	(94)
香酸茄子	(95)
油焖茄子	(95)
红烧茄子	(96)
万紫千红	(97)
蒜泥拌茄子	(98)
麻酱拌扁豆	(98)

炒素三鲜	(99)
凉拌四丝	(100)
麻辣豆腐	(101)
雪菜熬豆腐	(102)
蘑菇炖豆腐	(103)
青蒜烧豆腐	(104)
香椿芽拌豆腐	(104)
煮干丝	(105)
豆腐干炒青蒜	(106)
香椿拌干丝	(107)
肉末烧干丝	(107)
青蒜炒腐竹	(108)
炆黄豆芽	(109)
拌绿豆芽	(110)
香椿拌豆芽	(110)
爆素鳝	(111)
2. 荤菜	(112)
肉末芽豆雪里蕻	(112)
蛋皮包肉末卷	(113)
鱼香肉丝	(114)
青椒包肉	(115)
甜椒肉丝	(115)
佛手肉丝	(116)
炒香酥肉丝	(117)
粉丝炒肉丝	(118)
榨菜炒肉丝	(119)
银芽肉丝春卷	(119)
椒盐里脊	(120)
糖醋里脊	(121)
红烧里脊	(122)
黄芪软炸里脊	(123)
酱爆肉丁	(124)
青椒肉丁	(125)

豌豆肉丁	(125)
花生肉丁	(126)
辣椒炒肉丁	(127)
海参肉片	(128)
锅巴肉片	(128)
鲜笋拌肉片	(129)
芦笋炒肉片	(130)
蘑菇炒肉片	(131)
香干芹菜炒肉片	(132)
回锅肉	(133)
红烧肉	(133)
粉蒸肉	(134)
香蒜白肉	(135)
冬笋烧肉	(136)
麻辣红烧肉	(136)
油皮肉卷	(137)
莲子百合煨瘦肉	(138)
珍珠肉圆	(139)
干炸丸子	(139)
菜薹炒腊肉	(140)
炆肝片	(141)
油爆猪肝	(142)
煎烹猪肝	(143)
清炒猪肝	(144)
炸腰花	(144)
火爆腰花	(145)
青椒腰花	(146)
香菜爆腰花	(147)
香炸肉排	(147)
煎蒸大排	(148)
椒盐猪蹄膀	(149)
灵芝炖猪蹄	(150)
生炒牛肉丝	(151)
干煸牛肉丝	(152)

四季养生

4

家常牛肉丝	(153)
煨烧牛肉	(153)
清炖牛肉	(154)
沙锅牛肉	(155)
豆豉牛肉	(156)
家常牛肉	(157)
香酥牛肉	(157)
蚝油牛肉	(158)
牛肉萝卜煲	(159)
蜜汁牛肉脯	(160)
红油拌牛肚	(161)
软炸羊肉	(162)
手抓羊肉	(163)
卤羊肝	(164)
枸杞子炖羊脑	(164)
百合枸杞炖兔肉	(165)
芙蓉三鲜	(166)
酒蒸鸡	(167)
八宝鸭	(167)
椒麻鸡	(168)
白斩鸡	(169)
炸鸡块	(170)
姜汁仔鸡	(171)
油麻仔鸡	(171)
栗子烧鸡	(172)
奶油焖鸡	(173)
海带酥鸡	(174)
鸡丝煮干丝	(174)
椿芽拌鸡丝	(175)
鲜蘑鸡片	(176)
爆火鸡片	(177)
海参烧鸡片	(178)
滑溜鸡脯	(179)

嫩姜炒鸡脯	(180)
宫爆鸡丁	(181)
酱爆核桃鸡丁	(182)
煎蛋卷	(183)
炖肉蛋	(184)
猪肉蛋卷	(184)
鱼肉蛋卷	(185)
鱼香嫩蛋	(186)
瘦肉丝炒蛋	(187)
家用蛋饺	(188)
盐水鸭	(188)
香酥鸽	(189)
香炸鹌鹑	(190)
油炸鹌鹑	(191)
熏鹌鹑蛋	(191)
火腿烩鹌鹑蛋	(192)
清蒸鳊鱼	(193)
清蒸鳊鱼河虾	(194)
清蒸鲤鱼	(194)
糖醋鲤鱼	(195)
红烧鲤鱼	(196)
干烧鲫鱼	(197)
香菇鲫鱼	(198)
清蒸鲫鱼	(199)
豆瓣鲫鱼	(199)
鲜菇炒鱼片	(200)
烧草鱼豆腐	(201)
蛋皮青鱼卷	(202)
糖醋熘青鱼	(202)
青鱼豆腐煲	(203)
豆腐烧黄鱼	(204)
炸烹黄花鱼块	(205)
松子桂鱼米	(206)
芹菜鲑鱼	(207)

红烧带鱼	(207)
炆虾片	(208)
盐水虾	(209)
炸虾球	(209)
菠菜虾仁	(210)
双味虾仁	(211)
豆腐虾仁	(212)
蘑菇炒虾仁	(212)
韭菜炒白虾仁	(213)
竹荪海参虾仁	(214)
香菇煨海参	(215)
肉片烧海参	(215)
芙蓉鲜贝	(216)
3. 汤	(217)
葱头汤	(217)
菠菜汤	(218)
香干汤	(219)
冬瓜汤	(220)
三鲜汤	(220)
雪菜豆芽汤	(221)
番茄木须汤	(222)
番茄洋白菜汤	(222)
奶油芦笋汤	(223)
海带冬瓜豆瓣汤	(224)
菠菜肉末汤	(225)
冬瓜肉片汤	(226)
雪菜肉片汤	(226)
芦笋肉片汤	(227)
鸡蛋肉片汤	(228)
菠菜猪肝汤	(229)
桑叶猪肝汤	(229)
豆腐鸡血汤	(230)
葱花蛋汤	(231)

西红柿鸡蛋汤	(231)
醋椒鸭架汤	(232)
烤鸭粉丝汤	(233)
清炖仔鸽汤	(234)
山药乳鸽汤	(234)
人参银耳鸽蛋汤	(235)
银杞明目汤	(236)
草决明海带汤	(237)
番茄虾仁汤	(237)
虾仁海参汤	(238)
酸菜鱼汤	(239)
草鱼豆腐汤	(240)
蘑菇虾子汤	(240)
奶油番茄虾仁汤	(241)

(三)果品类

苹果汁	(242)
苹果酸奶	(243)
蜜汁芒果	(244)
综合芒果汁	(245)
红果冻	(245)
红果酱	(246)
蜜饯红果糕	(247)
山楂梨丝	(247)
无花果冻	(248)
无花果乌鸡汤	(249)
无花果卷心菜叶	(250)
桃酱	(250)
桃子酸奶	(251)
雪塌桃脯	(252)
桃子蛋蜜汁	(252)
酒香桃子沙拉	(253)
樱桃果酱	(254)
琥珀核桃	(254)
冰糖蜜桃	(255)

水蜜桃酸奶	(256)
猕猴桃酸奶	(257)
鳄梨汁	(257)
双梨汁	(258)
葡萄汁	(259)
葡萄苹果汁	(259)
葡萄梨子汁	(260)
葡萄胡萝卜汁	(261)
草莓酱	(261)
草莓黄瓜	(262)
奶油鲜草莓	(263)
草莓酒果汁	(264)
枇杷蜜露	(264)
琥珀枇杷	(265)
银耳枇杷	(266)
冰糖玫瑰枇杷	(266)
荔枝酸奶	(267)
桂圆红枣茶	(268)
香蕉牛奶	(268)
菠萝冻	(269)
金橘萝卜汁	(270)
橘子冰淇淋苏打	(271)
柚子汁	(271)
番茄柠檬汁	(272)
柠檬综合果汁	(273)
李子蜜汁	(273)
蜜梅汁	(274)
枣子果酱	(274)
红枣银耳羹	(275)
柿饼	(276)
芝麻杏仁糊	(277)
哈蜜瓜冷饮	(277)
菊花桑椹茶	(278)

二 春季常见病症防治食谱

(一)感 冒

三根汤	(281)
姜糖汤	(282)
姜糖苏叶汤	(282)
葱豉汤	(283)
葱豉生姜汤	(284)
葱豉豆腐汤	(284)
香菜葱姜汤	(285)
芫荽生姜汤	(285)
藿香生姜汤	(286)
鲜白萝卜汤	(287)
银花肉片汤	(287)
三丝豆苗汤	(288)
香花菜鸡蛋汤	(289)
辛夷花鸡蛋汤	(289)
荆芥粥	(290)
葱白粥	(291)
桑菊粥	(291)
扁豆花粥	(292)
藿香薏仁粥	(293)
三鲜茶	(293)
桑菊浙贝茶	(294)
桑菊薄荷饮	(294)

(二)肺结核

百合瘦肉汤	(296)
参合猪肺汤	(297)
天地猪肺汤	(298)
百合麦冬猪肺汤	(299)
川贝雪梨猪肺汤	(299)
鳝鱼汤	(300)
甲鱼贝母汤	(301)

银枣粥	(301)
百合粉粥	(302)
麦冬贝母粥	(303)
麦冬石斛粥	(303)
二鲜饮	(304)
苹果蜂蜜饮	(305)
双参蜜耳饮	(305)
蔗汁山药糊	(306)
燕窝羹	(306)

(三)偏头痛

菊花炒鸡片	(308)
龙眼煮鸡蛋	(309)
羊肉大麦片汤	(309)
黑豆活血粥	(310)
黄酒核桃泥	(311)
菊花茶	(311)
夏枯草茶	(312)

(四)胆囊炎与胆结石

鳅鱼粥	(315)
蒲公英粥	(315)
鸡内金粥	(316)
大金钱草粥	(317)
鸡内金橘皮粥	(317)
茭白瘦肉丝	(318)
金钱银花煲瘦肉	(319)
二金瘦肉汤	(319)
玉米须蚌肉汤	(320)
鲤鱼赤豆陈皮汤	(320)
过路黄绿茶	(321)

(五)病毒性肝炎

黄鳝饭	(323)
茯苓包子	(324)

仙人粥	(325)
茵陈粥	(325)
枸杞子粥	(326)
白茯苓粥	(327)
栀子仁粥	(327)
沙参枸杞粥	(328)
甘薯粟米粥	(329)
茵陈鲜蘑菇粥	(329)
绿豆酸枣酿藕	(330)
鸡骨草煲红枣	(331)
香菇煲瘦肉	(331)
黄芪灵芝炖猪肉	(332)
萝卜炒猪肝	(332)
番茄煮牛肉	(333)
烩春笋鸡丝	(334)
枸杞麦冬蛋丁	(335)
枸杞大枣鸡蛋	(335)
田基黄煮鸡蛋	(336)
蒸甲鱼	(337)
山药莲子鳖	(337)
泥鳅窜豆腐	(338)
鲤鱼陈皮煲	(339)
赤小豆冬瓜炖乌鱼	(339)
淮山药圆肉炖水鱼	(340)
红枣花生红糖汤	(341)
猪肝豆腐汤	(341)
鸡骨草猪肝汤	(342)
猪腿赤豆汤	(342)
鸡骨草猪瘦肉汤	(343)
薏苡冬瓜瘦肉汤	(344)
赤小豆花生牛肉汤	(344)
田基黄鸡蛋汤	(345)
田基黄橘饼鸡蛋汤	(345)

(六)肝硬化

山药车前粥	(348)
月季樱桃粥	(348)
猪肝鳖甲胶囊	(349)
枸杞蒸鸡	(350)
糖醋清蒸鱼	(350)
绿豆大蒜汤	(351)

(七)肾 炎

冬瓜粥	(354)
荠菜粥	(355)
黑豆粥	(355)
猪肚粥	(356)
车前葱粥	(357)
薏苡仁粥	(357)
桑椹山药粥	(358)
茅根大米粥	(358)
茅根赤豆粥	(359)
瓜皮荸荠粥	(360)
白菜苡米粥	(360)
桂枝生姜粥	(361)
冬瓜赤豆粥	(362)
鲫鱼灯心粥	(362)
赤豆沙	(363)
烧三瓜片	(363)
山药炒紫河车	(364)
莲子猪肚	(365)
乌龟炖猪肚	(365)
核桃煮腰子	(366)

归芪炖鸡	(367)
虫草炖鸡肉	(367)
大蒜鸭	(368)
赤豆煨黑鱼	(369)
豆瓜煮黑鱼	(369)
鲤鱼煨大蒜	(370)
大蒜蒸鲫鱼	(371)
砂仁煮鲫鱼	(371)
泥鳅炖豆腐	(372)
清炖鳖肉	(373)
三皮汤	(373)
三瓜姜皮汤	(374)
赤豆冬瓜汤	(374)
车前绿豆汤	(375)
冬瓜皮蚕豆汤	(375)
浮萍姜皮冬瓜汤	(376)
乌豆圆肉大枣汤	(376)
乌鱼茶汤	(377)
赤豆鲤鱼汤	(378)
鲤鱼豆根汤	(378)
鲤鱼豆瓜汤	(379)
鲤鱼芡蒜汤	(380)
黄芪鲫鱼汤	(380)
黑鱼冬瓜汤	(381)
冬瓜赤豆黑鱼汤	(381)
大蒜鳖肉汤	(382)
葫芦蚌肉汤	(383)
绿豆芽汁	(383)
甘蔗白藕汁	(384)

一 春 季 补 养 食 谱

春季,始于农历立春,止于立夏。立春多于公历2月4、5日,立夏多于公历5月5、6日。故春季为公历2、3、4三个月。包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。春季为四季之首,万象更新之始。

春天,人体的内环境开始由冬向春转化,人体之阳气亦随之升发,在饮食上要选择一些平补阳气的食物,如食辛甘之葱、蒜、生姜、枣、花生可助春阳,还有小麦粉、荞麦、玉米等谷物,豆浆、豆腐、赤豆等豆类,还可吃些海产品、蛋类、肉类。阴虚内热者,应吃鸭肉、海带、绿豆、荸荠、百合等。脾虚者应吃山药、大枣、莲子、薏仁、扁豆等。但要少吃酸涩、油腻、生冷食品。

阳春三月,万物勃发。但不少人都会感觉精神萎靡不振,早晨不易睡醒,醒后也还感到未睡足似的,这种“春眠不觉晓”的现象叫做“春困”。防止春困的出现,除了坚持体育锻炼,多到户外活动,克服消极懒惰思想,养成起居有常的良好习惯,以加快体内代谢外,搞好日常饮食的调理亦非常重要。首先要保证糖类的供应。糖是人体主要供能物质,是大脑惟一可利用的能源,并且在体内氧化完全,供能迅速,氧耗少。因此,春季应适当多食些含糖较多的食物。其次应增加B族维生素(B₁、B₂、B₆、尼克酸等)和维生素C的摄入。尤其是维生素B₁,可维持体内糖代谢的正常进行,有利于改善脑组织的能量供应状况,提高脑组织的兴奋性。含维生素B₁丰富的食物有瘦肉、蛋类、豆制品和粗粮等。维生素C是一种强还原剂,参与体内多种氧化还原反应,能促进物质代谢,改善机体的反应性,维持大脑清醒状态。因此,春天还应多吃些新鲜蔬菜和水果,以满足身体所需。

(一) 主食类

枸杞子饭



◆ 原料

枸杞子 24 克,糯米 500 克,干贝 6 个,大虾 10 只,火腿 60 克,调料各适量。

◆ 制法

先将糯米浸泡 2 小时,将干贝切成丝,虾切成小段,火腿切成薄片,然后将枸杞子、糯米、干贝丝、虾段、火腿片同入锅内,加入盐、葱、姜、料酒各适量,调和均匀,再加入清水适量,同煮成饭至熟即可食用。

◆ 功效

滋阴血,补肝肾。

◆ 用法

作正餐食用。

◆ 应用

一般人均可食用。头晕耳鸣,头发早白,腰酸健忘者食之尤宜。

研究表明,枸杞含有以甜菜碱为主的 5 种生物碱,数十种甾醇类化合物,多种微量元素,多种维生素,胡萝卜素含量几乎是所有食品中含量最高的,3 种脂肪酸,16 种氨



基酸,大量的水溶性多糖。枸杞多糖能明显提高机体的免疫功能,促进骨髓造血系统功能,促进淋巴细胞的增值反应功能,可抑制机体肝组织过氧化脂质的形成,减少脂褐素沉积,具有抗衰老作用,并且还能提高机体抗肿瘤能力。还有一定降低血脂、血糖作用。

素什锦饭

◆ 原料

糙米 100 克,海带汤 500 克,洋葱 1 个,嫩豌豆 25 克,香菇 30 克,胡萝卜 50 克,味精 0.5 克,酱油 8 克,植物油 30 克。

◆ 制法

将糙米淘清沥去水;洋葱、嫩豌豆、胡萝卜、香菇洗净,切成小块或片。净锅置中火上,下植物油烧至六成热,放入胡萝卜、洋葱快炒,随即下糙米,炒至米粒均有油分着色,加入海带汤,焖煮约 15 分钟,再下嫩豌豆、香菇片、酱油、盐、味精等,再焖煮至熟即成。

◆ 功效

消脂散结,防癌抗癌。

◆ 用法

作主食,每日 1 次。

◆ 应用

一般人均可食用。高脂血症、动脉硬化及肿瘤患者食之尤宜。

大米粥



◆ 原料

大米 100 克,水 800 克。

◆ 制法

大米淘洗干净,放入锅内,一次加足水量,旺火烧开后,改用小火熬煮(煮时不要翻搅),煮约 40~50 分钟(最多不超过 1 小时),至米粒开花、汤汁稠浓,即可盛食。

◆ 功效

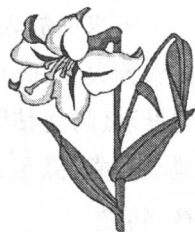
补中益气,健脾和胃,除烦渴,止泻痢,壮筋骨。

◆ 用法

作早、晚餐主食。

◆ 应用

老少咸宜。



小米粥



◆ 原料

小米 100 克,水 800~1000 克。

◆ 制法

小米淘洗干净,锅置火上,一次加足水量,旺火烧开后,倒入淘净的小米,再烧开后,滚煮 5 分钟左右,用小火熬煮约 1 小时,至小米软烂、汤汁变稠,即可食用。