

中国四季养生

主编 黄志杰 俞小平



冬季养生食谱

DONGJI 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

冬季养生食谱/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. 冬… 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 023559 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 赵文珍

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 213 千

印 张 11.125

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、冬季补养食谱

(一)主食类

八宝饭	(3)
扬州蛋炒饭	(4)
香菇牛肉饭	(5)
姜粥	(5)
花椒粥	(6)
板栗粥	(6)
韭菜粥	(7)
橘饼粥	(8)
杏仁粥	(8)
胡桃粥	(9)
胡萝卜粥	(10)
银耳红枣粥	(10)
山药莲子粥	(11)
山药糯米粥	(11)
桂圆莲子粥	(12)
桂圆枣仁粥	(13)
芝麻桃仁粥	(13)
猪肺粥	(14)
猪肾山药粥	(14)
牛肉粥	(15)
羊肉粥	(16)
羊肉苡蓉粥	(16)
羊肉胡萝卜粥	(17)
羊肝粥	(18)
羊肾粥	(18)
羊骨粥	(19)

羊骨栗子猪肾粥	(19)
狗肉粥	(20)
人参鸡粥	(21)
火腿鸡粥	(22)
鸽肉粥	(22)
麻雀药粥	(23)
鱼片粥	(24)
虾米粥	(24)
虾球粥	(25)
牡蛎粥	(26)
海参糯米粥	(27)
海参鸭肉粥	(27)
香菇面	(28)
阳春面	(29)
肉丝炒面	(29)
肉丝干拌面	(30)
意大利炒面	(31)
牛肉丝炸面	(32)
牛肉葱头炒面	(33)
酸菜牛肉丝炒面	(33)
羊肉丝下面	(34)
羊肉萝卜面	(35)
烩鸡丝面	(36)
鸡丝干拌面	(37)
虾仁炒面	(37)
三鲜汤馄饨	(38)
韭菜虾皮饺子	(39)
虾蛋韭菜水饺	(40)
牛肉玉兰片水饺	(41)
草菇羊肉水饺	(41)
红糖包	(42)

四季养生

四季养生

豆沙包	(43)
酸菜包	(44)
芝麻莲茸包	(45)
蘑菇小白菜包	(46)
香菇肉包	(46)
五丝肉馅包	(47)
鲜肉豆芽包	(48)
牛肉包子	(49)
羊肉青菜包	(50)
羊肉大葱包	(50)
羊肉烤包子	(51)
三鲜羊肉包	(52)
鸡汤包	(53)
白菜鸡肉包	(53)
海参汤包	(54)
虾仁韭菜包	(55)
糖油煎饼	(56)

(二)菜肴类

1. 素菜	(57)
炆茼蒿	(57)
香黄豆	(58)
卤花生	(59)
鱼香茄条	(60)
菱角花菇	(61)
桂圆沙拉	(61)
麻辣黄瓜	(62)
鲜拌茼蒿	(63)
糟烩冬笋	(64)
五香花生	(64)
豆腐锅贴	(65)
豆腐圆子	(66)
干烧腐竹	(67)

香酥素鸡	(68)
桂花薯丝	(68)
熘素排骨	(69)
干烧素鸡	(70)
香菇板栗	(71)
栗子烧白菜	(72)
葱油土豆泥	(73)
茼蒿炒萝卜	(74)
葱油萝卜丝	(74)
爆炒萝卜丝	(75)
香菇核桃仁	(76)
木耳素海参	(77)
小葱拌豆腐	(78)
炸豆腐丸子	(78)
核桃仁豆腐	(79)
凉拌胡萝卜丝	(80)
水芹菜拌黄豆芽	(81)
金针菇炒松子仁	(81)
2. 荤菜	(82)
回锅肉	(82)
粉蒸肉	(83)
香菇猪肉	(84)
黑豆炖猪肉	(84)
胡萝卜炒肉	(85)
板栗烧猪肉	(86)
枸杞熘里脊	(86)
炸藕盒肉末	(87)
香菇炒肉丝	(88)
冬笋炒肉丝	(89)
芹菜炒肉丝	(90)
炒青蒜肉片	(91)
芦笋熘肉片	(91)
猪肉核桃圆子	(92)

冬笋豆豉炒腊肉	(93)
莲子桂圆炖猪脑	(94)
木耳炒猪肝	(95)
姜汁肚片	(95)
盐水肚块	(96)
炆腰花	(97)
爆腰花	(98)
豉椒腰花	(99)
蘑菇猪腰	(100)
韭菜炒猪腰	(100)
熘炒黄花猪腰	(101)
发菜猪爪	(102)
红枣花生炖猪蹄	(102)
花生大豆煨猪蹄	(103)
糖醋排骨	(104)
板栗肉排煲	(105)
萝卜炖排骨	(106)
柿汁熘排骨	(106)
莲藕红豆炖排骨	(107)
酱牛肉	(108)
煎牛肉饼	(109)
芝麻牛排	(109)
桃仁牛排	(110)
干煸牛肉丝	(111)
板栗烧牛肉	(112)
陈皮酥牛肉	(113)
红煨酥牛肉	(114)
家常粉蒸牛肉	(114)
红白萝卜炖牛肉	(115)
涮羊肉	(116)
串枝鱼羊	(117)
红焖羊肉	(118)
红烧羊肉	(118)

茴香焖羊肉	(119)
葱爆羊肉丁	(120)
番茄羊肉片	(121)
栗子黄焖羊肉	(121)
荷叶粉蒸羊肉	(122)
麻辣葱头炒羊肉	(123)
胡萝卜炒羊肝	(124)
口蘑熘羊肚	(125)
枸杞炖羊脑	(125)
生炆狗肉	(126)
淮杞炖狗肉	(127)
栗子鸡	(128)
葱油鸡	(129)
白蘸鸡	(130)
煎炸鸡肉	(130)
黄芪炖鸡	(131)
陈皮鸡丁	(132)
韭黄鸡丝	(133)
桂圆童子鸡	(133)
龙马童子鸡	(134)
荷花童子鸡	(135)
香菇炖母鸡	(136)
韭黄炒鸡丝	(137)
核桃仁鸡丁	(137)
花生米爆鸡丁	(138)
虫草焖鸡块	(139)
豌豆炒蛋	(140)
葱油鸭	(141)
芝麻鸭肝	(142)
油炸鹌鹑	(142)
香菇木耳鹌鹑	(143)
冬笋炒鹌鹑片	(144)
椰子炖鸽	(145)

四季养生

软炸乳鸽	(145)
三圆蒸鸽	(146)
花蛋扒鸽	(147)
绿豆炖白鸽	(148)
冬笋炒鸽片	(149)
香酥鱼	(150)
溜青鱼片	(150)
清蒸鳊鱼	(151)
芹菜鱿鱼	(152)
墨鱼炒肉丝	(153)
香菇炒鱼片	(153)
糖醋姜汁鱼	(154)
炆虾仁	(155)
虾仁炒蛋	(156)
豆腐拌虾仁	(156)
蘑菇虾仁奶	(157)
胡萝卜炒虾仁	(158)
香菇冬笋炒虾仁	(158)
黄油脆皮虾仁	(159)
京葱河鳗	(160)
蒜头黄鳝	(161)
栗子白鳝肉	(162)
绿豆芽炒鳝丝	(162)
三丝拌海蜇	(163)
麻辣海鲜煲	(164)
家常肉糜海参	(165)
3. 汤	(166)
胡辣汤	(166)
二菜汤	(167)
素笋汤	(168)
醉菇汤	(168)
黑木耳汤	(169)
口蘑清汤	(170)

菠菜冬菇汤	(170)
芦笋蘑菇汤	(171)
雪菜冬笋汤	(172)
口蘑锅巴汤	(172)
鲜蘑豆腐汤	(173)
益寿银耳汤	(174)
冰糖银耳汤	(175)
莲子银耳汤	(176)
桂圆银耳汤	(176)
菇枣银耳汤	(177)
莲子大枣汤	(178)
牛奶韭菜汤	(178)
干菜肉丝汤	(179)
香菇肉片汤	(179)
火腿冬瓜汤	(181)
猪肝菠菜汤	(181)
胡桃猪肚汤	(182)
冬菜腰片汤	(183)
腰花木耳汤	(184)
冬菇猪蹄汤	(184)
土豆牛肉汤	(185)
葱头牛肉汤	(186)
当归牛尾汤	(187)
萝卜羊肉汤	(187)
黑豆羊肉汤	(188)
香辣羊肉汤	(189)
姜桂羊肉汤	(190)
山药羊肉汤	(190)
羊肉归姜汤	(191)
羊肉暖胃汤	(192)
羊排萝卜海带汤	(192)
狗肉酸白菜汤	(193)
奶油鸡丝汤	(194)
椒盐鲫鱼汤	(195)

藿香鲫鱼汤	(195)
冬笋鲫鱼汤	(196)
萝卜鲫鱼汤	(197)
鳝鱼辣味汤	(197)
海米萝卜汤	(198)
海参鸽蛋汤	(199)
莲米鲜贝汤	(199)

(三)果品类

怪味杏仁	(200)
美味核桃	(201)
水晶核桃	(202)
鲜蘑核桃	(203)
蜜枣核桃酥	(203)
雪花核桃泥	(204)
拔丝荔枝	(205)
姜枣桂圆	(206)
蜜汁苹果	(207)
糖烧栗子	(207)
桂花栗子羹	(208)
脆皮豆沙香蕉	(209)

二 冬季常见病症防治食谱

(一)支气管炎

1. 急性支气管炎	(214)
麻姜萝卜蜜	(214)
荆芥桔梗汤	(215)
杏仁猪肺汤	(216)
苏叶杏仁鸡蛋汤	(216)
紫苏粥	(217)
竹叶花粉粥	(218)
枇杷饮	(218)
生姜饴糖饮	(219)

萝卜蜂蜜饮	(220)
川贝梨汁饮	(220)

2. 慢性支气管炎

姜汁牛肺糯米饭	(221)
梨丝拌萝卜	(222)
蜜饯萝卜梨	(222)
罗汉果煲猪肺	(223)
鸭肉瓢黄瓜	(224)
梨粥	(225)
枇杷叶粥	(225)
腐皮白果粥	(226)
苡米杏仁粥	(226)
山药杏仁粥	(227)
附姜猪肺粥	(228)
银耳蛋汤	(228)
莲子桂圆枸杞汤	(229)
芪术猪肺汤	(230)
萝卜猪肺汤	(231)
百合麦冬猪肺汤	(231)
萝卜杏仁猪肺汤	(232)
生姜杏仁猪肺汤	(233)
白鸽鳖甲汤	(233)
三仙饮	(234)
梨子川贝饮	(235)
甘蔗马蹄饮	(235)
蜜饯柚肉	(236)
秋梨川贝膏	(237)
人参胡桃煎	(237)
四仁鸡子散	(238)
山药扁豆糕	(239)

(二)支气管哮喘

枸杞子炒肉丝	(240)
软炸山药兔	(241)

四季养生

虫草全鸭	(242)
参芪烧鲤鱼	(243)
萝卜猪肺汤	(244)
萝卜猪肺汤	(244)
核桃杏仁猪肺汤	(245)
干姜杏仁猪肺汤	(246)
川贝牛肺汤	(246)
二杏粥	(247)
莲枣糯米粥	(248)
姜枣糯米粥	(249)
山药薏米粥	(250)
扁豆陈皮粥	(250)
蛤蚧人参粥	(251)
金针菇白果	(252)
紫苏杏仁糖	(252)
姜葱麻黄饮	(253)
款冬花百合糖水	(253)
山楂胡桃茶	(235)

(三) 痹 证

薏苡仁粥	(255)
苡仁丝瓜粥	(255)
木瓜苡仁粥	(256)
蜜汁木瓜	(257)
栗子焖猪腰	(257)
忍冬藤炖猪蹄	(258)
桑枝鸡	(258)
猪肉鳝鱼羹	(259)
独活黑豆汤	(260)
黑豆酒	(260)
三蛇酒	(261)
白花蛇酒	(262)
薏苡仁醪	(262)

稀荳草酒	(263)
威灵仙酒	(264)
鸡血藤酒	(264)
五加皮酒	(265)
两皮独活酒	(265)
桑椹桑枝酒	(266)
追风定痛酒	(267)

(四) 高脂血症

大蒜粥	(269)
玉米粉粥	(269)
决明子菊花粥	(270)
菠菜炒洋葱	(270)
黑木耳烩豆腐	(271)
绿豆萝卜灌藕	(272)
洋葱炒肉丝	(272)
山楂排骨	(273)
荷叶苡仁汤	(274)
昆布冬瓜汤	(274)
昆布海藻汤	(275)
丝瓜豆腐瘦肉汤	(276)
山楂消脂饮	(276)
山楂菊花茶	(277)
玫瑰茉莉茶	(278)
降脂减肥茶	(278)
柿叶山楂茶	(279)

(五) 高血压病

决明粥	(282)
芹菜炒香菇	(282)
松花蛋淡菜	(283)
菠菜麻油拌芹菜	(283)
夏枯草煲肉丝	(284)
天麻炖鲤鱼	(285)

苦瓜芹菜汤	(285)
银菊山楂汤	(286)
决明海带汤	(286)
马蹄海带汤	(287)
荠菜荸荠芹菜汤	(288)
昆布冬瓜薏仁汤	(288)
夏枯草猪瘦肉汤	(289)
鸭肉菊花汤	(289)
玉米须龟汤	(290)
海蜇荠芹汤	(291)
鲜芹菜汁	(291)
天麻猪脑羹	(292)
猪胆绿豆散	(292)
三花茶	(293)
荷叶茶	(294)
槐菊茶	(294)
菊花龙井茶	(295)
山楂二花茶	(295)

(六)冠心病

参桃粥	(297)
决明子粥	(298)
薤白山楂粥	(299)
薤白桂姜粥	(299)
龙眼莲子粥	(300)
首乌百合粥	(300)
大蒜玉米粥	(301)
人参田七炖鸡	(302)
冬菇银耳炖乌鸡	(302)
鹌鹑枸杞核桃肉	(303)
木耳炒鳝鱼	(304)
薤白海参羹	(304)
双耳汤	(305)

葱姜黄瓜汤	(305)
木耳猪肉汤	(306)
桃仁丹皮汤	(307)
菊楂决明饮	(307)
桃仁山楂陈皮饮	(308)
黑芝麻桑椹糊	(308)
芝麻桃仁膏	(309)
蜜饯山楂	(310)
冰糖炖木耳	(310)
丹参酒	(311)

(七)肾结石

青小豆通草粥	(313)
鸡内金薏仁粥	(314)
金钱草苡米粥	(315)
胡桃肉炒韭菜	(315)
三七炖猪尿脬	(316)
玉米须煲蚌肉	(316)
车前绿豆汤	(317)
金钱玉米茶	(318)
玉米须速溶饮	(318)
二金消石散	(319)

(八)男性功能障碍

1. 阳痿	(322)
羊肉粥	(322)
鹿角粥	(322)
肉苁蓉羊肉粥	(323)
杞子炖牛鞭	(324)
枸杞炖羊肉	(324)
虾米煨羊肉	(325)
山药羊肉羹	(325)
韭菜炒羊肝	(326)
黄焖狗肉	(327)

四季养生

炸麻雀 (327)

海参炒黄鱼片 (328)

海参炒笋片 (329)

韭菜炒鲜虾 (329)

萝卜腰花汤 (330)

莲藕黑豆猪蹄汤 (331)

海马酒 (331)

壮阳益肾酒 (332)

2. 早泄 (333)

野鸭粥 (333)

雀肉粟米粥 (334)

茭白炒肉丁 (334)

蒸公鸡 (335)

烧龟肉 (336)

猪肾胡桃汤 (336)

羊肉固精汤 (337)

白鸭大枣汤 (338)

清炖鳖肉汤 (338)

海参瘦肉汤 (339)

海参糯米汤 (340)

泥鳅虾仁汤 (340)

芡实糊 (341)

金樱子膏 (341)

一 冬季 补养 食谱

冬季,是指我国农历立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒 6 个节气,即农历 10、11、12 月份。

冬季气候寒冷,人体的一切生理活动、能量消耗、基础代谢都需要更多的热能来维持。冬季又是人体“藏”的时候,于体内贮存一定的能量,为来年的“春生夏长”作好准备。

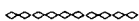
肾主冬令,主封藏,冬季养生,饮食宜食用滋阴潜阳、热量较高的膳食。如甲鱼、黑木耳、藕、芝麻等都是有益的食品。不宜食用生冷之品,也不宜食用燥热之品。

冬季属人体收藏精气、保养身体的时候,是调养滋补身体的最佳时节,只要冬季将身体调补好,增强抗病能力,来年春季,就会少病或不病。一般来说,冬季进补应以温补为主,温热性食物有狗肉、牛肉、羊肉、鸡肉、雀肉、龟肉、虾仁、鳝鱼、黄豆、蚕豆、刀豆、淡菜、芥菜、香菜、辣椒、花椒、胡椒、生姜、葱、南瓜、小茴香、糯米、红糖、核桃、桃、荔枝、桂圆、栗子、樱桃、杨梅、杏、红枣等。

对于正气不足,身体虚弱的老人,在冬季食补中,一般应补充产热量高的食物(如狗肉、牛肉、羊肉、禽蛋、奶类、豆类等),含维生素多的食物(如动物肝脏、鸡蛋、牛奶等)以及含无机盐和微量元素丰富的食物等。从辨证施补讲,偏气虚的老人,可多吃些健脾益气的食物,如粳米、小米、黄米、山药、赤豆、栗子、大枣、兔肉、牛肉、鹅肉、鸭肉、胡萝卜、土豆等。偏阳虚可选用上面介绍的性温的食物。

(一) 主食类

八宝饭



◆ 原料

江米 200 克,加工莲子 25 克,葡萄干 10 克,瓜子仁 10 克,去核蜜枣 15 克,核桃仁 15 克,金糕条 25 克,松子仁 15 克,青梅 10 克,桂花卤 5 克,白糖 150 克,猪油 25 克。

◆ 制法

将江米淘净后浸泡 20 分钟,捞至开水锅内煮至八成熟,捞出放入蒸笼蒸熟后取出,加白糖 50 克、猪油 25 克、桂花卤 2.5 克拌匀。将蜜枣、青梅、金糕条分别切成小丁。核桃仁、葡萄干、松子仁、瓜子仁洗净。取大碗一个,将除金糕丁外的各种配料码在碗底,把拌好的江米饭在碗内按平,上屉蒸透,取出扣在大盘内。另取锅置火上,倒入清水 300 克,加白糖 100 克,桂花卤 2.5 克烧开,用淀粉勾薄芡浇在江米饭上,撒上金糕丁即成。

◆ 功效

补气血,悦颜色,增智慧。

◆ 用法

作主食用,常食。

◆ 应用

适用于气血不足而致的面色萎黄,肌肤干枯,须发早白者。一般人亦可食。

扬州蛋炒饭



◆ 原料

冷米饭 500 克,上浆虾仁 25 克,猪肉丝 25 克,熟鸡肉丝 25 克,鸭肫 1 只,熟香肠片 10 克,青豆 25 克,鸡蛋 3 只(打成液),熟猪油 125 克,葱花 10 克,精盐、味精各少许,黄酒、肉汤各适量。

◆ 制法

青豆进沸水锅焯水,捞放进冷水中冷却。鸭肫去内外筋皮,改刀成圆薄片。锅烧热,放熟猪油 75 克,倒入鸡蛋液炒散后倒入米饭,加盐、味精、葱花炒香、炒黄,起锅盛于盛器。净锅烧热,放猪油,倒入虾仁、猪肉丝、鸭肫炒片刻,加入鸡肉丝、青豆和香肠片,加黄酒、盐、肉汤少许,出锅时加入味精,盛在蛋炒饭上即成。

◆ 功效

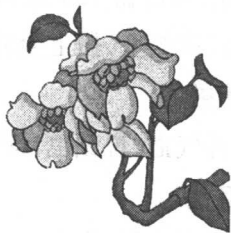
补脾益胃,补肾壮阳,强身健体。

◆ 用法

作主食。每周 2~3 次。

◆ 应用

一般人均可食。



香菇牛肉饭



◆ 原料

取香菇 50 克,牛肉 50 克,粳米 100 克,葱花、精盐、酱油各适量。

◆ 制法

先将香菇用温水泡发,去蒂,洗净,切碎。牛肉洗净,切片。粳米淘洗干净,与香菇一同放入沙锅中,加水适量,煮至粳米半熟时再加入牛肉、酱油、精盐,用小火焖至饭熟,加葱花调匀即成。

◆ 功效

健脾养胃,强身抗癌。

◆ 用法

作主食。每周 2~3 次。

◆ 应用

一般人均可食。身体虚弱者食之尤宜。

姜粥



◆ 原料

鲜姜 50 克,粳米 100 克。

◆ 制法

姜捣汁,和淘洗干净的粳米一起煮粥。