

ZHONGLAONIAN
SIJI YANGSHENG CAI

中老年 四季养生菜

王楠楠 曹力文 编著



金盾出版社

中老年四季养生菜

王楠楠 曹力文 编著



金盾出版社

内 容 提 要

本书从饮食调理的角度出发,针对中老年人的饮食习惯和生理特点,以食物的营养成分、性味及功效为依据,运用科学合理的烹调方法,选择最佳的配伍组合,为广大中老年人提供一套既富有营养又味美可口的四季养生菜谱。本书内容丰富,科学实用,可操作性强,是中老年人的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

中老年四季养生菜/王楠楠,曹力文编著. -- 北京:金盾出版社,2011.12
ISBN 978-7-5082-7059-3

I. ①中… II. ①王…②曹… III. ①中年人—保健—菜谱②老年人—保健—菜谱
IV. ①TS972.163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 111605 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn
北京精美彩色印刷有限公司印刷、装订
各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:4.5 彩页:108 字数:108 千字
2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
印数:1~6 000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

人到中年或老年，最希望的事情是什么？

是健康！是长寿！

那么人的寿命究竟有多长？

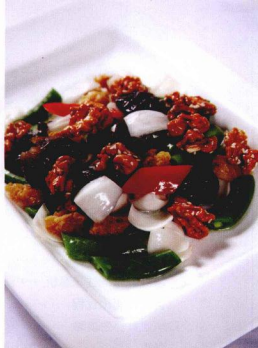
近年来各地报道的平均寿命都不断增长，据世界卫生组织统计，目前人类平均寿命，男性最长为 81 岁，女性最长为 86 岁。而以长寿闻名的广西巴马瑶族自治县百岁以上老人 10 万人中有 11 人；90 岁以上老人 10 万人中则有 137 人。而从以上统计资料和寿命计算来看，人的寿命完全可以活过 100 ~ 125 岁。

但是长寿、健康可不是说说便可以实现的梦想，那需要从自身的生活方式、饮食习惯来对自身进行长期、正确、温和的调整才能达到。但是人到中年，并不完全像老年的时候那样悠闲、有时间，所以饮食的调整也就更加重要！

在追求长寿和养生的道路上，中国不但有食药同源的说法，而且还认为在养生的时候，要根据四季节气的变化，来调整自己的饮食结构和生活习惯。另外，不同疾病的食疗，以及不同脏腑功能的调理和养护在饮食上都十分讲究，必须保证“对症择优而食”。

本书将中医“因时养生”、“因人养生”以及“对症择优而食”的观念，与家常美食相结合，并融入了营养、饮食、养生保健的知识。

全书以常见食物的营养成分、性味与功效为依据，选择最佳的配伍组合，运用科学合理、适合家庭操作的烹调方法，具有一定的知识性和实用性。各种菜肴的制作让读者一看就懂，简单易学，更从饮食调理的角度出发，针对中老年人——尤其是老年人的饮食习惯和特点，做出的最适合中老年人的长寿食谱。而且本书最大的特点在于把每一道菜的优缺点全部详细讲解，在介绍主要营养素的同时，还作了温馨提示，可以让繁忙的儿女们也根据自己的时间来给家长选择需要的菜肴。



编者

目 录

第一章 让身体更健康长寿的常识 1

我们的寿命有多长? 1

人类寿命到底能有多长? 1

来自美国的寿命问卷 1

管好嘴, 活到百岁 2

各种食物的性味解析 2

食物的消化过程 4

四季饮食养生攻略 5

春季 5

夏季 6

秋季 8

冬季 9

第二章 美味健康的菜肴 11

蔬菜类

凉拌苦菊 11

马齿苋炒鸡丝 11

百合蒸南瓜 12

多彩山药丁 13



豇豆烧茄子 13

醋熘卷心菜 14

红椒炒春笋 14

醋熘山药 15

香芹炒肉丝 15

萝卜干拌皮蛋 15

炒红椒扁豆 16

咸蛋黄炒玉米 17

西红柿杂烩 17

核桃仁炒韭菜 18

风味南瓜泥 18

西兰花炒鱿鱼 19

冰糖官燕 19

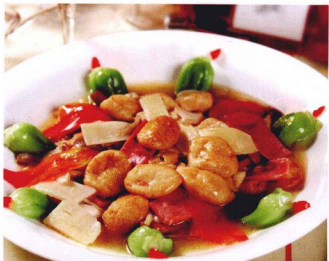
肉丝炒苦瓜 20

泡菜拌鸭肫 20

海米冬瓜 21

紫茄滑菇	21
竹笋拌毛豆	22
果仁枸杞芽	22
竹荪炒丝瓜	23
白灼芥蓝	24
凉拌金针菇	24
怪味土豆丝	25
蓑衣黄瓜	25
生拌松茸	26
美味荸荠	26
豆角木耳拌核桃	27
茭白炒肉	28
炆拌什锦	28
芥末红椒拌木耳	28
开胃米椒蒸茄子	29
西葫芦炒五花肉	29
洋葱拌苦瓜	30
青豆拌油菜	31
绿豆芽炒海带丝	31
炆炒卷心菜	32
香菇烧丝瓜	32
鲍汁莲藕夹	33
豆豉鲮鱼炒四季豆	33
卷心菜炒西红柿	34
番茄酱淋韭菜魔芋	34

砂锅炖油菜	35
腐皮青菜	35
松子仁烧香菇	36
藜蒿炒腊肉	36
拌芹菜三丝	37
圣女果山药泥	37
松仁玉米	38
蓝莓山药泥	38
木耳芹菜炒百合	39
凉拌三丝	39
荷塘小炒	40
番茄日本豆腐	41
蒜香烤茄子	41
干煎老豆腐	42
双圆烩豆腐	42



蛋 类

苦瓜炒土鸡蛋	43
香椿芽焖蛋	43
扇贝炒蛋	44
豌豆苗炒蛋	45

肉 类

扒牛肉条	45
韭菜炒虾仁	46
红油猪耳朵	46
春笋里脊	47
蜀味香辣鸡	47
蕨菜烧山鸡	48
梅菜扣肉	48
茼蒿炖带鱼	49



青蒜炒肉片	49
香菇炒肚丝	50
娃娃菜扣肉	50
草莓虾球	51
碧绿腰花	51
爆炒猪肝	52
酱香卤鸭	53
茄汁青鱼	52
干煸牛肉	54
西红柿炖牛腩	54
泡椒带鱼	55
子萝鸭片	55
山菌炖土鸡	56
蒜蓉冬瓜蒸扇贝	57
山药百合浸鲈鱼	57
海蜇拌莴笋	58
黑笋烧牛肉	58
金汤肥牛	59
水晶白玉	59
黄豆煨猪尾	60
南瓜牛腩盅	60
奶芋牛蛙	61
栗子焖子鸡	62
蟹粉狮子头	62
菊花肉丝	63

蟹黄焖鱼唇	63
清蒸大青蟹	64
红烧鲍鱼	64
糖醋鱼片	65
牛蹄筋烧海参	65
百合红枣煲龟	66
兰花鲍翅羹	66
鱼头香芋煲	67
醉腰花	68
砂锅什锦	68
冰糖木瓜炖雪蛤	69
青椒鱿鱼丝	70
豆子烧鸭	70
鲜虾山药泥	71
黄花鸡柳	71
香草豆干焖鸡块	72
番茄酱蒸鱼	72
青豆烧兔肉	73
香煎银鳕鱼	73
糖醋小排	74
韭苔炒肉丝	75
白拌田螺肉	75
脆皮里脊	76



第三章 美味健康的主食汤羹 77

主 食

豇豆拌面	77
春饼卷合菜	77
香酥春卷	78
红豆糕	79
虾仁锅贴	79
豌豆糯米饭	80
西红柿猪肉饺子	80
绣球薯圆	81
猪肉大葱肉饼	81
芝麻糯米卷	82
香甜苹果卷	83
陕西米皮	83

打卤手擀面	84
香菜薄饼	84
韭菜鸡蛋包子	85
炼乳玉米饼	86
芥蓝汤面	86
黑豆培根饼	87
黄油炒饭	87
酸奶蛋糕	88
西红柿肉肠蒸米饭	88
南瓜薄饼	89

汤羹类

豆腐三菌汤	89
黄豆芽西红柿圆子汤	90
南瓜猪皮汤	90
荠菜豆腐羹	91
鸡腿粉丝汤	92
菠菜猪肝汤	92
鸡蛋香菇韭菜汤	93
鸭茸奶油蘑菇汤	93
薏米红豆汤	94
罐焖灵芝金银鸭血羹	94
胡萝卜荸荠汤	95
十全乌鸡汤	95
什锦玉米猪肚汤	96



虫草海参煲	96
黑木耳滚猪肝汤	97
海参当归汤	97
竹荪肝膏汤	98

粥类

生滚海鲜粥	98
桑葚果粥	99
南瓜稠米粥	99
马齿苋槐花粥	100



第一章 让身体更健康长寿的常识

我们的寿命有多长？

2009年9月11日的清晨，目前世界上最长寿的老人——115岁的美国人格特鲁德·贝恩斯离开了人世。虽然她可能并不是最长寿的老人，但是他的寿命之长无疑让许多人羡慕不已。

古人常用人瑞或百岁人瑞指年纪100岁以上的人，这些人往往由于德高望重常受敬重。

人人都希望健康长寿，科学家和医学界不断以百岁人瑞为研究对象，希望寻得蛛丝马迹，打开长寿的法门。

人类寿命到底能有多长？

长久以来，科学家们都在致力研究这一课题。虽然在人类寿命的算法上，科学家们的考证方法并不一致，但基本上有个共同的结论：那就是人类完全可以活过100岁。那么，为什么人很难达到寿命极限呢？

我们都知道任何事物从产生到消亡都有一个逐渐衰落的过程。所以有的科学家认为，人体细胞到30岁达到完全成熟——也就是鼎盛期（所以人们在30岁之后，尤其在肌肤的表现上尤其明显）。过了这个阶段，我们人

体内的所有器官逐渐衰退，每一年下降1%，100年的时间正好完全衰退，再加上之前的30年，人类寿命最长为130岁。

还有一些科学家认为，用细胞分裂次数乘以分裂周期得出的就是自然寿限。人一生中细胞一共要分裂50次，每次分裂周期平均为2.4年，所以寿命应为120岁左右。

另外在我国古代的中医典籍中，也有过关于“人能活多少岁”的说法。《黄帝内经》“尽终其天年，度百岁乃去”；《尚书》“一曰寿，百二十岁也。”

当然，还有其他的一些关于寿命计算的说法，但是在这里就不再一一列举了。

但是看完之后我们可以得知，中外医学都认为，人的寿命应该在100~120岁左右。

来自美国的寿命问卷

每个人都很想知道自己能不能长寿，根据这份美国医学家提出的一连串问题后你就可以得到一个大致结果。我们把人的平均寿命暂定为72岁，请根据自己对每一个问题的回答来增减自己的寿命：

1. 你是男性，就从72岁减去3岁；你是女性，就加4岁。

中老年四季养生菜



2. 你所住的城市人口超过 100 万，减 2 岁；若是生活的人口不足 1 万的乡镇，加 2 岁。

3. 如果你从事脑力劳动，减 3 岁；从事体力劳动加 3 岁。

4. 你每周体育活动 3 次以上（每次半小时以上）加 4 岁；活动 2 ~ 3 次只能加 2 岁；未活动不加减。

5. 你如果在 25 岁以后仍过单身生活，每 10 年减 1 岁；已婚加 5 岁。

6. 每天睡眠 10 小时以上，减 4 岁；睡眠 7 小时左右，不增不减；睡眠不好减 3 岁。

7. 如果你爱着急上火，减 3 岁；要是心平气和、安安稳稳，加 3 岁。

8. 如果你总觉得钱不够花，想找点外快，减 2 岁。

9. 如果你受过中等教育加 1 岁，受过高等教育加 2 岁。

10. 如果你退休后继续工作加 3 岁，未工作不加减。

11. 近亲中有死于癌症，且未活过 50 岁的，减 3 岁。

12. 每天抽烟 3 盒以上，减 8 岁；抽一盒减 6 岁；不到一盒减 3 岁。

13. 如果你天天喝酒，即使喝得不多，也减 1 岁。

14. 如果你体重超过标准值 20 公斤，减 8 岁；超过 15 公斤，减 4 岁；超过 5 公斤，减 2 岁。

虽然通过以上项目的测试所得的只是大概的寿命，但是通过发现和纠正不良习惯，的确可以达到增寿的目的。

管好嘴，活到百岁

俗话说的好，吃五谷杂粮，自然也就免不了病痛气衰。

中医学向来有“药食同源”之说。各种食物有各自的营养成分和药理性质，饮食得当，有助于保健养生和疾病的康复。所以在追求长寿的养生道路之上，中国自古一直都更注重膳食养生。主要是以传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，保持生命健康活力。

随着科技的发展，中西医医疗诊治技术的融合，现在提倡的膳食养生，也并不单单是从深奥的中医角度出发，而是更加注重人体机能的消化和吸收，从营养的角度来出发。也因此有很多生活习惯病会更加注重膳食疗法，辅助药物和物理治疗，使得人们的身体更加健康。

各种食物的性味解析

谷类	平	大米、玉米、青稞、米皮糠（米糠）、番薯（山芋、红薯）、芝麻、黄豆、饭、红豆（白豆）、豌豆、扁豆、蚕豆、赤小豆、黑大豆、燕麦
	温	糯米、黑米、西谷米（西米）、高粱
	凉	粟米（小米）、小麦、大麦、荞麦、薏苡仁、绿豆
畜禽蛋奶及水产类	平	猪肉、猪心、猪肾、猪肝、鸡蛋、鹅肉、驴肉、野猪肉、刺猬肉、鸽肉、鹌鹑、蛇肉、阿胶（驴皮胶）、牛奶（微凉）、酸牛奶、人奶、甲鱼（微凉）、龟肉（微温）、干贝、泥鳅、鳊鱼、鲫鱼、青鱼、黄鱼、乌贼鱼、鲈鱼、银鱼、鲟鱼、鲤鱼、



第一章 让身体更健康长寿的常识

		鲳鱼、鲑鱼、橡皮鱼
	温	黄牛肉、牛肚、牛髓、狗肉、猫肉、羊肉、羊肚、羊骨、羊髓、鸡肉(微温)、乌骨鸡、麻雀、野鸡肉、鹿肉、蚕蛹、羊奶、虾、蚶子(毛蚶)、淡菜(水菜)、鲑鱼、带鱼、鳊鱼、鲈鱼、刀鱼、泥子鱼、鲱鱼(白条鱼)、鳊鱼、鳊鱼(黄鳊)、大头鱼
	凉	水牛肉、鸭肉、兔肉、马奶、蛙肉(田鸡)、鱼、鲍鱼、海参(微凉)
	寒	鸭蛋(性微寒)、马肉、螃蟹、海螃蟹、蛤蜊(沙蛤、海蛤、文蛤)、牡蛎肉、蜗牛、蚯蚓、田螺(大寒)、螺蛳、蚌肉、蚬肉(河蚬)、乌鱼、章鱼
	果类	
	平	李子、花红(沙果)、菠萝、葡萄、橄榄、葵花子、香榧子、南瓜子、芡实(鸡头果)、莲子、椰子汁、柏子仁、花生、白果、榛子、山楂、板栗
	温	桃子、杏子、大枣、荔枝、桂圆肉、佛手柑、柠檬(性微温)、金橘、杨梅、石榴、木瓜、槟榔、松子仁、核桃仁、樱桃
	凉	苹果(性微凉)、梨、芦柑、橙子、草莓(性微凉)、芒果、枇杷、罗汉果、菱、莲子芯、百合
	寒	柿子、柿饼、柚子、香蕉、桑葚、洋桃、无花果、猕猴桃、甘蔗、西瓜、甜瓜(香瓜)

蔬菜类	平	山药、萝卜(微凉)、胡萝卜、包菜、茼蒿、大头菜、青菜、母鸡头、豇豆、土豆、芋头、洋生姜、海蜇、黑木耳(微凉)、香菇、平菇、猴头菇、葫芦
	温	葱、大蒜、韭菜、茼蒿(香菜)、雪里蕻、洋葱、香椿头、南瓜
	热	辣椒
	凉	西红柿(微凉)、旱芹、水芹菜、茄子、油菜、莴蓝、茭白、茼蒿、马兰头、菊花脑、菠菜、金针菜(黄花菜)、莴苣(莴笋)、花菜、枸杞头、芦蒿、面筋、藕、冬瓜、地瓜、丝瓜、黄瓜、海芹菜(裙带菜)、蘑菇、金针菇
	寒	慈姑(微寒)、马齿苋、蕹菜(空心菜)、木耳菜(西洋菜)、莼菜、发菜(龙须菜)、蕺菜、竹笋(微寒)、粽子、菜瓜、海带、紫菜、海藻、地耳、草菇、苦瓜、荸荠
其它	平	白糖、冰糖(微凉)、豆浆、枸杞子(微温)、灵芝、银耳(微凉)、燕窝、玉米须、黄精、天麻、党参、茯苓、甘草、鸡内金、酸枣仁菜油、麻油、花生油、豆油、饴糖(麦芽糖、糖稀)
	温	生姜、砂仁、花椒、紫苏、小茴香、丁香、八角、茴香、山柰、酒、醋、红茶、石碱、咖啡、红糖、桂花、松花粉、冬虫夏草、紫河车(胎盘)、川芎、黄芪(性微温)、太子参(微温)、人参、当归、肉苁蓉、



		杜仲、白术、何首乌（微温）
热		胡椒、肉桂
凉		绿茶、蜂蜜、蜂王浆、啤酒花、槐花（槐米）、菊花、薄荷、胖大海、白芍、沙参、西洋参、决明子
寒		酱油、面酱、盐、金银花、苦瓜茶、苦丁茶、茅草根、芦根、白矾

注：

1. 性平的食物一年四季都可食用。
2. 性温的食物除夏季适当少食用外，其它季节都可食用。
3. 性凉的食物夏季可经常食用，其它季节如要食用须配合性温的食物一起吃。
4. 性寒的食物尽量少吃，如要食用必须加辣椒、花椒、生姜等性温热的食物一起吃。
5. 经期的女性尽量少吃或者不吃性寒凉的食物。

食物的消化过程

为了维持体能量消耗所需，我们每天都要进食一定量的食物。这些食物从人体的口中进入到肠胃，然后再由消化排泄出来，这一过程就被称为是食物的消化过程。在我们进行食物消化的时候，消化系统就如同管道一样，很容易出现这样或者那样的问题，因此为了自身的健康，要及时来进行疏通，更加清楚食物消化的过程究竟是怎样的。

食物在口中的消化过程

食物消化过程就是从嘴巴开始的，正如同我们常说的一样，嘴巴除了用来说话，最大的功能就是用来吃饭。在我们进行咀嚼食物的时候，舌头也参与其中，可以使

人体体会到甜、酸、苦、咸、辣的滋味。

食物在食道里的消化过程

一旦咀嚼过程完成，食物就进入食道，接着通过食道和胃部的结合处。胃是弯曲在食道周围的，这种开在侧边的通道口能阻止胃液回流入口腔。然而，随着年龄增长，胃部会对食物变得敏感，胃酸增多，机能也会下降。

当食物通过后食道与胃交接处的贲门就会收缩，防止胃部食物回流到食道中。

食物在胃里的消化过程

胃是人体的食物储藏室，人的胃部几乎能消化一切食物，而且在人的一生中，分泌出来的胃酸的数量也大的惊人。

在人体胃的内壁上，有一层起保护作用的黏液，它能使胃壁避免与胃酸和消化液接触受损。一旦保护膜受损，胃部会发生溃疡，也就是胃壁上有擦伤或坑洞。有时溃疡会腐蚀多层胃部组织，深至血管，造成消化道内出血。还有一种H型细菌的幽门螺旋杆菌，它是溃疡最常见的致病原因，并且可以进行传染，年龄越大，感染这种病菌的几率也就越高。

食物在肝脏的消化过程

肠胃吸收的许多食物养料都像通过漏斗一样，进入肝脏，参与人体运作。而肝脏还是人体重要的解毒器官之一。如果一个人的皮肤发黄或尿色发暗，这就是肝脏受损的信号，所以在感觉肤色或者尿液发生变化的时候，最好及时到医院诊治。

食物在肠道内的消化过程

肠子的长度远远超过自己的想像。事实上我们的肠



道一共有7.8米长。小肠接在胃的后部，是吸收大部分食物的场所；大肠或结肠，比小肠宽且短，吸收水分，产生粪便。

肠道上布满了神经细胞，控制肠壁肌肉运动，将食物向下输送。小肠内壁由独特的免疫细胞保护，免疫细胞守卫着人体的边防，一旦受到侵扰，小肠这个负责的器官就发出求救信号，用排气或痉挛的方式提醒人体。

食物在肠道中的路程是漫长的，如果食物的排出速度过慢，那么其中的水分在这一过程中被小肠吸收，就会变硬，形成便秘。所以保证顺畅排便的最佳方法就是摄入足量的水，进行足量的运动，进食富含膳食纤维的食物。

食物在直肠的消化过程

直肠是通向肛门的体内通道，粪便进入这里之后，就很快会与我们人体进行告别。但是要注意，这个部位遇到的最常见问题之一就是痔疮，它是位于直肠下端和肛门处的静脉血管扩张，会引起流血以及疼痛等问题。

四季饮食养生攻略

怎么让消化系统变得年轻和健康呢？如果我们注意营养的均衡摄入的话，那么就会很容易达到这一目的。所以为了改善消化系统的健康状况，我们主要是决定哪些食物应该入口，哪些应该远离我们的生活。

春 季

春季养肝

中医认为，春气通肝，即春季与五脏的肝脏相对应。

春季是万物复苏的季节，易使肝气旺盛，而肝气旺盛则会影响到脾，所以春季容易出现脾胃虚弱，妨碍食物正常消化吸收。

虽然说人体的消化吸收功能在春季会受到影响，但人体这时开始排浊气、畅气血，所以是调养肝脏的大好时机。因此中医又有“春宜养肝”之说。

进补原则

春季进补、饮食调理上要以护肝健脾为重。饮食上要以清淡平和、营养丰富为宜，同时要保持均衡，食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例。此外，多吃新鲜时令瓜果、蔬菜也很重要。

对肝气旺盛的，应多吃些具有泄肝作用的食物，如用鲜芹菜煮粥或绞汁服用，饮用菊花茶等；肝血不足常感头晕、目涩、乏力的，则可以多吃些桂圆粥、枸杞鸡肉汤、猪肝等。

春季养生食材推荐

葱、姜、蒜

推荐指数 ★★★★★

葱、姜、蒜不仅是调味佳品，还有重要的药用价值，不但可增进食欲、助春阳，还具有杀菌防病的功效，有利于预防春季最常见的呼吸道感染。

菠菜

推荐指数 ★★★★★

菠菜是一年四季都有的蔬菜，但以春季为佳，其根红叶绿，鲜嫩异常，尤为可口。中医认为菠菜性甘凉，有助养血、止血、敛阴、润燥。但因菠菜含草酸较多，有碍机体对钙和铁的吸收，吃菠菜时宜先用沸水烫软，捞出再炒。



大枣

推荐指数 ★★★★★

大枣性味甘平，是滋养血脉、强健脾胃的食品，既可生吃也可煮粥。身体较弱，胃口不好的人，平时也可多食用些红枣大米饭。

蜂蜜

推荐指数 ★★★★★

蜂蜜味甘，入脾胃二经，能补中益气、润肠通便。蜂蜜含有多种矿物质、维生素，还有清肺解毒的功能，可增强人体免疫力，是春季最理想的滋补品。蜂蜜可以润大肠，如果年龄过大，没有养成喝蜂蜜习惯的老人建议可以酌情增量饮用。

淮山药

推荐指数 ★★★★★

淮山药有健脾益气、滋肺养胃、补肾固精、长肌肉、润皮毛、滋养强壮等功效。在容易生病的春季，可增强人体抵抗力及免疫力。

枸杞子

推荐指数 ★★★★★

枸杞子性味甘平，是滋补肝肾的药食两用之品。食用枸杞子还有降低血糖和胆固醇、保护肝脏、促进肝细胞新生等作用。

海带

推荐指数 ★★★★★

海带含碘多，碘有助于甲状腺激素的合成，而甲状腺激素有产热效应，常吃海带有一定的御寒作用。

樱桃

推荐指数 ★★★★★

樱桃中铁的含量居水果首位。樱桃性温，具有补中益气，调中益颜，健脾开胃的功效。需注意的是，樱桃属火，不可多食，身体阴虚火旺、鼻出血等症及患热病者应忌食或少食。

黄豆芽

推荐指数 ★★★★★

春天是维生素 B₂ 缺乏症的多发季节，黄豆芽是含维生素 B₂ 较丰富的食品，可以有效地防治维生素 B₂ 缺乏症。烹调黄豆芽时不可加碱，要加少量食醋，才能保证维生素 B₂ 尽量少流失。

春笋

推荐指数 ★★★★★

中医认为，竹笋性味甘寒，具有滋阴凉血、清热化痰、利尿通便、养肝明目的功效。春季可用鲜春笋煮白米粥服食，对防治咳嗽、糖尿病、烦渴、失眠等症有较好的辅助效果。

韭菜

推荐指数 ★★★★★

韭菜四季常青，但以春天吃最好。韭菜是调味佳品，而且是富含营养的佳蔬良药。韭菜性温，春季常吃韭菜，可增强人体脾胃之气。由于韭菜不易消化，故一次不应吃得太多。一般来说，胃虚有热、下部有火、消化不良者，皆不宜多吃韭菜。

夏季

夏季养“阳”

夏季气候炎热，是人体新陈代谢旺盛的时候，人体阳气外发，伏阴在内，此时要顺应自然，注意养生，对



防病健康、延年益寿是大有裨益的。

进补原则

夏季养生的前提，是要保证“心主血脉”的正常进行。心肌的发育和血脉运行都需要消耗高级蛋白质，要及时补充；而脂肪食品食用过多，可出现“脂肪心”，又易引起动脉硬化，在饮食中最好选用一些能降血脂的食物，如大豆、蘑菇、花生、生姜、大蒜、洋葱、茶叶、酸牛奶、甲鱼、海藻、玉米油、山楂等。

另外低盐饮食对预防心血管病大有好处，钠盐食用过多会增加心脏负担，又易引起高血压等，虽然现在有低钠盐可以选择，但是最好的办法还是控制每人每天摄入量盐量5~6克为宜。

夏季养生食材推荐

西瓜

推荐指数 ★★★★★

炎夏盛暑，吃上几块西瓜，不但能清热解暑，除烦止渴，而且能利尿，帮助消化。

黑豆

推荐指数 ★★★★★

黑豆营养丰富，与黄豆相近，而含蛋白质高于黄豆，可素食，对病后体弱之人有滋补作用；由于黑豆入肾，能补肾滋肾，还能补血明目，具有乌发的功效。老年人经常服用有益健康，还可延缓衰老。

木耳

推荐指数 ★★★★★

木耳能益气补脑，润肺生津，其补益力强，滋润力强，还具有辅助抗癌的功效。

第一章 让身体更健康长寿的常识

糯米

推荐指数 ★★★★★

糯米温补脾胃，可用于脾胃气虚所致的泄泻、体弱。

西红柿

推荐指数 ★★★★★

西红柿营养丰富，味酸甘、性平，有清热解毒、凉血平肝、解暑止渴的作用；适用于中暑、高血压、牙龈出血、胃热口苦、发热烦渴等症状的患者。

乌梅

推荐指数 ★★★★★

盛夏多食乌梅可以增加抗菌力，乌梅对痢疾杆菌、大肠杆菌、伤寒、结核、绿脓杆菌及各种皮肤真菌有抑制作用。此外，乌梅含有能提高肝脏解毒能力的微量苦味酸，能使胆囊收缩，促进胆汁分泌，且能抗蛋白过敏。同时，乌梅还能有效地分解肌肉组织中的乳酸、焦性葡萄糖，对人消除疲劳，恢复体力有益。

绿豆

推荐指数 ★★★★★

绿豆具有清热解暑、止渴利尿的功效，工作和劳动之余喝一碗绿豆汤，自有烦渴尽去、暑热全消之感。但体质偏虚弱、肾功能不好、脾胃虚寒者并不适合喝。

黄瓜

推荐指数 ★★★★★

黄瓜的含水量为96%~98%，为蔬菜中含水量最高的。它含的膳食纤维非常娇嫩，在促进肠道中腐败食物的排泄和降低胆固醇方面均有一定辅助作用。

苦瓜

推荐指数 ★★★★★



夏天常食苦瓜能调和脾胃，缓解疲劳，醒脑提神，对中署、胃肠道疾病有一定的预防作用。

秋季

秋季滋阴润燥

一到秋天，尽管昼夜温差较大，但白天仍会很热，民间素有“秋老虎”之说。这个季节，人们都会感觉，皮肤变得紧绷，甚至起皮，毛发枯而无光泽，头皮屑增多，口唇干燥或裂口，鼻咽燥得冒火，大便干结。这种种表现都是由于秋季气候变化带来的。某些疾病在秋燥的作用下，也易复发或加重，如支气管扩张、肺结核等。因此，自我保健防秋燥就显得十分重要。

进补原则

秋季气候干燥，根据“燥则润之”的原则，应以养阴清热、润燥止渴、清新安神的食品为主，可选用芝麻、蜂蜜、银耳、乳品等具有滋润作用的食物。还要多吃一些新鲜的水果蔬菜，既可满足人体所需要的营养，又可补充经排汗而丢失的钾。

秋季养生食材推荐

木瓜

推荐指数 ★★★★★

木瓜含有丰富的β-胡萝卜素和维生素C，是天然的抗氧化剂。

鸭肉

推荐指数 ★★★★★

鸭肉具有滋阴养胃、清肺补血的功效，特别适合秋季食用，对于体热、易上火的人大有裨益。

甘蔗

推荐指数 ★★★★★

甘蔗汁性平味甘，为解热、生津、润燥、滋养之佳品，能助脾和中，有利于消痰镇咳、治噎止呕。

柿子

推荐指数 ★★★★★

柿子有润肺止咳、清热生津、化痰软坚之功效。鲜柿生食，对肺病咳嗽、咳嗽痰多等症有良效。红软熟柿，对治疗热病烦渴、口干唇烂、热痢等症患者有裨益。

玉米

推荐指数 ★★★★★

玉米能调中健胃，利尿消肿，降脂减肥。

萝卜

推荐指数 ★★★★★

萝卜能清热化痰、生津止咳、益胃消食，生食对治疗热病口渴、肺热咳嗽、痰稠等症有帮助，若与甘蔗、梨、莲藕等榨汁同饮，效果更佳。

百合

推荐指数 ★★★★★

百合是一种非常理想的解秋燥、滋阴润肺的佳品。百合质地肥厚，醇甜清香，甘美爽口。性平，有润肺止咳、清心安神之功，对肺热干咳、痰中带血、肺弱气虚、肺结核咯血等症，都有良好的食疗功效。

梨

推荐指数 ★★★★★

梨有清热解毒、润肺生津、止咳化痰等功效，生食、榨汁、炖煮或熬膏，对肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等症患者有益。