

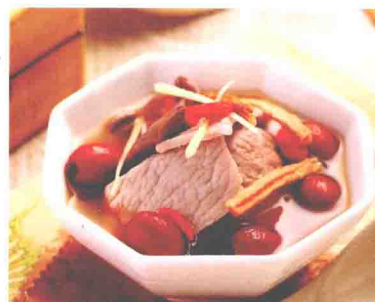
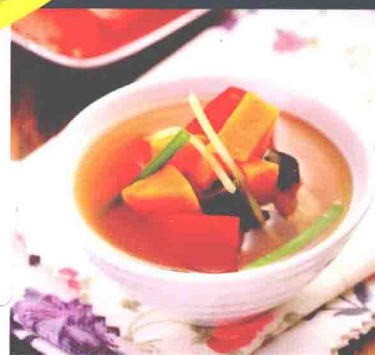
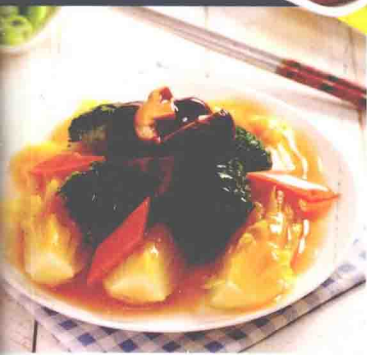
看节气 学养生

24节气 养生药膳 速查手册



精选500种常见食材，实用指南全图解，
附送300种家庭常用药膳

李华 / 编著



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

看节气 学养生

24节气 养生药膳 速查手册

精选**500**种常见食材，实用指南全图解，
附送**300**种家庭常用药膳

李华 / 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书按传统时令养生观点，将500多种常见食材和部分药食同源的常见药材按24节气分类，并按时令的最佳搭配和简单加工方法列举出300多种实用药膳。本书收录的食材和药膳都是经过作者收集验证过的真实案例，具有简单、味美、可靠安全的优点，是一本不可多得的“家常菜”式的药膳工具书。

图书在版编目（CIP）数据

24节气养生药膳速查手册 / 李华编著. —2版. —北京：
化学工业出版社，2015.1
ISBN 978-7-122-22508-5

I. ①2… II. ①李… III. ①食物疗法-食谱 IV.
①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第288657号

责任编辑：李娜 马冰初 王丹娜
责任校对：王素芹

封面设计：尹琳琳
版式设计：水长流文化

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张24 字数500千字 2015年2月北京第2版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：49.80元

版权所有 违者必究



chapter 第一章 春季养生药膳

第一节 立春养生药膳

3 海带排骨鲜汤

4 枸杞粳米粥

5 冬笋香菜汤

6 鲜香萝卜饼

7 荠菜胡萝卜汤

8 竹笋鱼汤

9 虾仁韭菜炒鸡蛋

10 美味鲜蔬汤

11 安神枣麦粥

12 清蒸核桃梨

13 鱿鱼虾仁蔬菜汤

14 竹叶银花粥

15 豆腐银鱼糕

16 芦荟石膏粥

第二节 雨水养生药膳

18 番茄山药稻米粥

19 山药甜粥

20 冬笋香菇炖鲫鱼

21 葱白豆腐汤

22 干姜甜粥

23 杏仁姜汤

24 枸杞蒸鸡蛋

25 白菜萝卜姜汤

26 当归猪骨汤

27 冬瓜荞麦瘦肉汤

28 绿豆菜心粳米粥

29 姜丝蛋汤

30 酸辣土豆丝

第三节 惊蛰养生药膳

32 枣仁猪心汤

33 木耳大枣粥

34 银耳鸽蛋羹

35 菠菜粳米粥

36 五味乌鸡煲

37 百合鸡蛋汤

38 紫菜瘦肉汤

39 五谷杂粮营养粥

40 栗子炖排骨

41 蛋炒双椒里脊

42 益气莲子香菇鸡汤

43 空心菜荸荠汤

44 西洋菜炖排骨

第四节 春分养生药膳

46 猪肝枸杞蛋汤

47 黄芪白莲粥

48 暖胃大枣兔肉汤

49 生津银花生地汤

50 紫菜蛋汤

51 鲜味鳝鱼段

52 乌梅大枣汤

53 杜仲爆腰花

54 蒜烧茄子

55 益母草煮鸡蛋

56 鸡内金葛根汤

57 洋葱青椒爆鸡柳

58 农家小炒肉

59 莼菜乌鸡汤

60 佛手瓜炒竹笋

第五节 清明养生药膳

62 苡蓉桑葚汤

63 麦冬地黄双米粥

64 三色玉米鸡丁



contents

- | | | |
|--------------|------------|------------|
| 65 荸荠蜆丝汤 | 74 苋菜玉米鱼肉羹 | 83 雪里蕻炒豆腐 |
| 66 银耳蛋羹 | 75 香嫩鱼肉卷 | 84 莲藕鱼干汤 |
| 67 番茄红薯松花蛋汤 | 76 山药黄芪粥 | 85 香菇鸡蛋牛肉羹 |
| 68 蚝油口蘑白菜 | 第六节 谷雨养生药膳 | 86 素什锦粳米粥 |
| 69 清肺川贝雪梨猪肺汤 | 78 当归枸杞羊肝汤 | 87 生菜鱼丸粳米粥 |
| 70 白术槟榔猪肚粥 | 79 鸡肝草决明汤 | 88 春笋烧鱼块 |
| 71 田园玉米里脊 | 80 红烧鳝丝 | 89 姜葱糯米粥 |
| 72 白菜百合莲枣汤 | 81 白菜鸡蛋汤 | 90 芝麻核桃粥 |
| 73 八宝粥 | 82 黄豆木瓜白菜汤 | 91 竹笋炒肉 |

chapter 第二章 夏季养生药膳



- | | | |
|------------|------------|------------|
| 第一节 立夏养生药膳 | 105 滋阴鸡肉片 | 117 翡翠豆腐皮 |
| 94 滋阴百合沙参汤 | 106 胡萝卜糯米粥 | 118 凉拌莴笋蜆皮 |
| 95 冬瓜排骨汤 | 107 补血桂圆粥 | 119 冬瓜煲鲫鱼 |
| 96 青笋炒肉丝 | 108 红烧豆腐鱼 | 120 金针菇炒肉丝 |
| 97 豆苗猪肝清汤 | 第二节 小满养生药膳 | 121 冬笋银鱼蛋汤 |
| 98 芦笋鸡肉蛋汤 | 110 葱香鳝鱼粥 | 122 黄豆咸鱼粥 |
| 99 莲子炖猪肚 | 111 健脾牛肚粥 | 123 三味汤 |
| 100 芹菜豆腐肉汤 | 112 芡实老鸭汤 | 124 鲜辣鸭块 |
| 101 三鲜豆腐汤 | 113 栗香枣粥 | 第三节 芒种养生药膳 |
| 102 荷香鸭肉 | 114 爽口山药粥 | 126 荷叶苦瓜汤 |
| 103 清炖茅根猪肉 | 115 消食小麦饼 | 127 清热江米粥 |
| 104 蔬菜奶油浓汤 | 116 百合丝瓜蛋汤 | 128 虾仁炒香菇 |



129 凉瓜煲鸡腿

130 消肿冬瓜汤

131 薏米菜汤

132 活血水煮蛋

133 黑木耳桂圆汤

134 荷叶山楂甜粥

135 绿豆老鸭汤

136 鲜味荸荠豆腐汤

137 蚂蚁上树

138 双色排骨汤

139 荸荠大枣红糖粥

140 黄芪大枣煲土鸡

第四节 夏至养生药膳

142 阴阳双耳汤

143 消暑茯苓荷叶粥

144 荷田小炒

145 莲子百合汤

146 冬瓜花生煲鸭肉

147 百合炒西芹

148 酸甜山楂凤梨汤

149 皮蛋瘦肉粥

150 芡实山楂杂粮粥

151 菜花炒香菇

152 油菜心炒蘑菇

153 绿豆薄荷汤

154 荷叶冬瓜粥

155 绿豆蒲公英汤

156 冬瓜二米粥

第五节 小暑养生药膳

158 健脾鸽肉汤

159 山枣小米粥

160 大枣白术面饼

161 丝瓜咸蛋瘦肉汤

162 蒜香藕片

163 四季豆炒里脊

164 当归蛋汤

165 大枣枸杞甜粥

166 黄瓜鱼肉拼盘

167 滋阴银耳蛋汤

168 三色椒炒香肠

169 百合燕麦汤

170 鲜香栗子蒸白菜

171 花生红豆糙米粥

172 鸡胗炒荷兰豆

第六节 大暑养生药膳

174 苦瓜金银花汤

175 银耳杜仲汤

176 芡实莲子乌鸡粥

177 扁豆大枣汤

178 早餐燕麦粥

179 青豆炒鲜蘑

180 豆腐党参鲫鱼汤

181 双色二米粥

182 猪肝炒芹菜

183 清凉西瓜肉汤

184 碧玉鸡蛋汤

185 虾仁炒芦笋

186 苹果苦瓜肉汤

187 党参瘦肉汤





contents

chapter

第三章 秋季养生药膳



第一节 立秋养生药膳

190 茅根玉米须大枣汤

191 大枣桂圆粥

192 水煮鲶鱼片

193 莲子山药蛋汤

194 香甜黄豆小米粥

195 党参黄精煲猪肚

196 玉竹肉片汤

197 香菇茭白瘦肉粥

198 山楂桂皮汤

199 栗子糯米粥

200 蔬菜牛肉汤

201 苦瓜菠萝鸡肉汤

202 白果老鸭汤

203 桑菊川贝粥

204 夏枯草肉片汤

第二节 处暑养生药膳

206 沙参玉竹煲猪肺

207 山药大枣二米粥

208 煨鲍鱼

209 酸甜草鱼肉末汤

210 木瓜银耳粥

211 辣子鸡丁

212 柿饼木耳汤

213 双黑糯米粥

214 姜丝煲鸭肉

215 猪肝枸杞肉汤

216 鸡肝萝卜汤

217 鲜贝炒蘑菇

218 笋丝炒鱿鱼

219 莲子绿豆百合粥

220 莲藕毛豆炒肉片

第三节 白露养生药膳

222 益气菱角双米粥

223 阿胶粥

224 杏仁鲫鱼汤

225 玫瑰枸杞沙参粥

226 糖醋豆腐块

227 清蒸川贝甲鱼

228 白参百合粥

229 里脊香菇炒蛋

230 豆腐海带汤

231 六味糙米粥

232 桑杞糯米粥

233 竹笋猪肚粥

234 豆腐番茄鱼丸汤

235 芹菜虾仁粥

236 猪腰首乌粥

237 浮小麦百合粥

238 首乌蛋汤

239 开胃南瓜红薯汤

240 白玉蟹棒粥

第四节 秋分养生药膳

242 杏仁羊肺汤

243 当归大枣粥

244 黑豆肉汤

245 当归火腿鳝鱼汤

246 中式蔬菜火腿沙拉

247 党参黄芪煲猪蹄

248 猪肺罗汉汤

249 陈皮山楂汤

250 补水冬瓜瘦肉汤

251 黄芪茯苓羊肉粥

252 杏仁果冻

253 丝瓜豆腐炖猪蹄

254 润肺琵琶百合粥

255 番茄炖牛腩

256 山药鸡肉粥



第五节 寒露养生药膳

- 258 豆腐蘑菇煲
- 258 沙参百合银耳汤
- 260 糖烧枣参饭
- 261 杏仁萝卜蜜枣汤
- 262 山楂荸荠粥
- 263 冬笋炒鹌鹑肉
- 264 祛燥鱼腥草蛋汤
- 265 清炒栗子白菜

266 丝瓜豆腐鱼头汤

- 267 干辣青蒜苗萝卜丁
- 268 白萝卜杏仁猪肺煲

第六节 霜降养生药膳

- 270 栗子羊肉汤
- 271 赤豆茅根粥
- 272 香甜补脾肉糕
- 273 白果排骨汤
- 274 牡蛎皮蛋粥

275 补血卤肉

- 276 地黄当归母鸡汤
- 277 二白糯米粥
- 278 平菇炒肉片
- 279 核桃瘦肉汤
- 280 香菇皮蛋鲫鱼汤
- 281 豆芽韭菜炒肉丝
- 282 小白菜豆腐汤
- 283 菠菜双肝汤

chapter 第四章 冬季养生药膳



第一节 立冬养生药膳

- 286 生姜刀豆汤
- 287 黄芪党参枸杞粥
- 288 油菜烧龟肉
- 289 枸杞鸽子汤
- 290 大枣羊骨粥
- 291 莲藕酱牛腩
- 292 六味鸡肉汤
- 293 大枣桂圆三米粥
- 294 海鲜菜心豆腐汤
- 295 木耳竹笋泥鳅汤
- 296 温补牛肉汤
- 297 海鲜芥菜牛肉粥

298 虾仁酸菜豆腐汤

- 299 家常土豆炖牛肉
- 300 萝卜银鱼羊肉粥

第二节 小雪养生药膳

- 302 党参山药煲鹌鹑
- 303 温补人参粥
- 304 香浓鸡汁粥
- 305 白果猪肚汤
- 306 滋补蛋黄汤
- 307 灵芝小麦粥
- 308 荔枝桂圆山药粥
- 309 海带黄豆鱼头煲
- 310 养心双枣莲子粥

311 百合大枣龙眼粥

- 312 龙眼莲子大麦粥
- 313 洋葱木耳炒肉
- 314 腊八粥
- 315 酸菜粉丝羊肉汤
- 316 板栗桂圆二米粥

第三节 大雪养生药膳

- 318 鲜美栗子猪肉汤
- 319 地黄麦门冬粥
- 320 鸭肉黄芪粥
- 321 大补香菇猪蹄汤
- 322 黑豆杜仲羊腰汤
- 323 党参山药排骨汤



contents

- | | | |
|-------------|--------------|-------------|
| 324 生姜当归羊肉汤 | 342 萝卜四季豆炒银鱼 | 360 百合肉末汤 |
| 325 皮蛋豆豉粥 | 343 糖醋皮蛋木耳 | 361 强身栗子肉 |
| 326 党参山药炖肘子 | 344 鲜香瘦肉汤 | 第六节 大寒养生药膳 |
| 327 驱寒姜汤 | 345 降脂芦荟土豆粥 | 363 菠菜猪血汤 |
| 328 苦瓜羊肉粥 | 346 干炒青椒肉丝 | 364 鲫鱼粥 |
| 329 大枣枸杞乌鸡汤 | 第五节 小寒养生药膳 | 365 酸甜鳝鱼丝 |
| 330 花生凤爪汤 | 348 干姜鲢鱼汤 | 366 发菜藕片汤 |
| 331 降火蒲公英粥 | 349 温阳韭菜粥 | 367 菊花粥 |
| 332 蒜薹肉丝 | 350 蒸香菇鸡 | 368 营养党参蒸乌鸡 |
| 第四节 冬至养生药膳 | 351 山药炖羊肉 | 369 大枣羊骨粥 |
| 334 清炒胡萝卜猪肝 | 352 羊肉粳米粥 | 370 安神粥 |
| 335 莲藕黄芪鲜鱼汤 | 353 洋葱蘑菇炒鸭血 | 371 红烧鳊鱼 |
| 336 松子粥 | 354 香辣牛杂汤 | 372 黄精桂圆炖乳鸽 |
| 337 甜辣双菇 | 355 首乌大枣粥 | 373 苡蓉枸杞鸡腰汤 |
| 338 青蒿黑豆汤 | 356 腐竹炒木耳 | 374 红烧猪蹄 |
| 339 枸杞麻雀粥 | 357 菠菜牛筋骨汤 | 375 开胃乌梅扁豆汤 |
| 340 白萝卜羊肉汤 | 358 芝麻枸杞二米粥 | 376 莲子西米粥 |
| 341 黑豆芝麻泥鳅汤 | 359 农家土豆炖南瓜 | |



第一章

春季养生药膳

春季养生常用食物和药物

水果：桃子、草莓、梅子、香蕉、番木瓜、葡萄柚、芒果、柳橙、橘子、柚子、枇杷、山楂、石榴、橄榄、柠檬

蔬菜：韭菜、芹菜、芥菜、大白菜、菠菜、香椿、绿豆芽、竹笋、胡萝卜、大蒜、莴笋、香菜、山野菜、油菜、茼蒿、大头菜、茴香、黄花菜、圆白菜、蕨菜、冬瓜、南瓜、茄子、番茄、玉米、山药

药物及其他：动物肝脏、动物血、红枣、鹿肉、瘦猪肉、鸡蛋、西洋参、桂圆肉、党参、黄芪、枸杞子、郁金、丹参、元胡



第一节

立春养生药膳



一年的二十四节气以立春为开端。进入这个节气，说明大自然和人体都已经开始了一个新的轮回。立春后，气候与冬季相比有了明显的变化，白天时间变长了，夜晚时间变短了，阳光的照射强度也在逐渐增加，让人感觉暖洋洋的。在立春时节，不仅气温、光照发生了变化，自然界的动植物都顺应着节气的变化发生了改变。在我国，历来就有关于立春的歌谣，如“一候东风解冻，二候蜇虫始振，三候鱼陟负冰”，说的就是立春后，天气开始变暖，大地开始解冻，在地下冬眠的虫子开始苏醒，水里的冰开始融化，在水面上可以看到游动的鱼了。人体在立春后，新陈代谢的速度也开始加快，如果通过饮食加以调理，就可以让身体更快地适应自然界的變化，使人体各组织器官正常运转，保证身体健康。

“一日之计在于晨，一年之计在于春”，根据天人合一的观点，在立春时顺应天气的变化来调理身体，就可以让身体在未来的一年中都少生病。在立春后，自然界的阳气开始生发，人体中的阳气也开始随着自然界阳气的生发而变化，所以在立春时节，养生的第一步就是要保护体内的阳气。中医认为，在四季中，春季属木，与肝的属性是一致的。因此，在保护阳气的同时，还要注意养肝。情志论认为，肝脏主导情绪的疏泄，在志为怒，恶抑郁而喜调达。这就要求人们在春季调养精神时，尽量不要大喜大怒，凡事可以退一步思考，开阔心胸，以保持宽和恬淡的情绪。

为了更好地调理身体，在春季可以多吃些富含水分的药膳或药酒。如立春时，可以喝用鸡肉、豌豆和番茄等食材做成的鸡肉蔬菜汤，既可以为身体提供充足的水分，增强新陈代谢的速度，还能提供人体生理活动所需的各种营养素，使肝气畅达，心情愉快。

在立春后，人们还可以适当多吃甜味食物，同时减少酸味食物。之所以这么说，与春季着重养护肝脏有关。过食酸味食物会使肝气生发太过，损害脾脏健康。而甜味食物正好可以补脾益胃，降低因生发肝气太过而损伤脾胃的概率。

在立春时节，人们可以吃枸杞子、郁金、丹参、元胡、柴胡、白芍、黄芩、蛇舌草、车前草、荷叶、薏米、黄芪、菠菜、芥菜、豆芽菜、鸭肉烹调的药膳，以达到疏肝理气的目的。食用山药、党参、黄芪等药材烹调的药膳，可以起到健脾、消食、益气的作用。平时喝些平和的花茶，也有清热散风的作用，对养肝大有裨益。另外，为了更好地保护肝脏，在食用具有保肝作用的食物时，还要注意少吃或不吃油腻肥厚的食物。

海带排骨鲜汤

药膳功效

这道由排骨和海带做成的药膳，不但味道鲜美，还可以滋养肝脏，改善因肝火无法顺利升发而引起的烦躁易怒症状。



制作方法

1. 将浸泡好的海带放入蒸笼中蒸30分钟左右，取出后再用清水浸泡5小时，待海带彻底泡发后捞出，放入干净的盘子中备用。
2. 将排骨洗净，剁成5厘米左右的段。
3. 将排骨段放入开水中氽烫5~8分钟，捞出后放入温水中洗净，再捞出放入干净的盘子中备用。
4. 用干棉布将海带擦干净，再切成5厘米左右的海带段。
5. 将排骨、葱段、姜片、黄酒、清水放入沙锅中，用武火将其烧沸。
6. 用勺子撇去汤水表面的浮沫，再将火调至中火焖30分钟左右。
7. 将海带段倒入沙锅中，再把火调大，用武火煮10分钟左右。
8. 用筷子挑出汤中的姜片，撒上少许盐和香油调味即可。



原料组成

精选新鲜猪排骨400克，带白霜的优质海带150克，绍兴黄酒、小磨香油、葱段、姜片、盐各适量。



黄酒

黄酒性微温，味甘，归心、肝、肾经，可以补肾填精，滋阴润燥、平肝息风，在立春时食用可以预防各种皮肤病。



海带

海带性寒，味咸，归肝、胃、肾经，具有软坚散结、清热利水、健胃消食等功效，可以增强立春后减弱的脾胃功能。



枸杞粳米粥



原料组成

选肉质饱满的枸杞子30克，精选粳米100克。



枸杞子

枸杞子性平，味甘，归肝、肾经，具有滋补肝肾、益精养血、润肺止咳、明目消翳的作用，春季食用后养肝效果好。



粳米

粳米性平，味甘，归脾、胃经，具有补中益气、健脾和胃等功效，可以保护在立春后因肝气阻滞而变得脆弱的脾胃。



药膳功效

枸杞粳米粥融合了枸杞子和粳米的食疗作用，可以滋补肝肾，明目养脑，对于立春后因肝肾阴虚引发的头晕、眼睛酸涩、腰膝酸软有较好的预防和改善作用。



制作方法

1. 用清水将粳米淘洗干净，沥干后放入盆中备用。
2. 将枸杞子清洗干净，放入碗中用清水泡发。
3. 将粳米放入沙锅中，再倒入适量清水。
4. 将沙锅置于火上，先用武火烧开，再调成文火煮至米粥黏稠。
5. 掀开锅盖，撒入泡发的枸杞子。
6. 盖上锅盖，用中火焖3~5分钟即可。

冬笋香菜汤



药膳功效

立春后，人的脾、胃、肝三脏变得很敏感，尤其是肝脏，需要细心的呵护。这道冬笋香菜汤不但可以健脾胃，还能增强肝脏功能，让人体尽快适应立春后的天气变化。



原料组成

选新鲜无烂叶的香菜150克，新鲜冬笋75克，植物油、酱油各适量，香油少许。



香菜

香菜性温，味辛，归肺、脾经，具有发汗透疹、消食下气、清热利尿的作用，可改善立春后人们因受风而引发的皮肤病。



冬笋

冬笋性微寒，味甘，归肺、心、大肠经，具有清热解毒、生津止渴、利尿消肿、消炎止咳的作用，可以调理肝脏，促进肝气的生发。



制作方法

1. 将香菜择洗干净，切碎末，放入碗中备用。
2. 将冬笋除去外壳，切成薄片，再切成4厘米左右的段，然后用清水洗净，备用。
3. 将沙锅置火上，倒入植物油，烧至三成熟，倒入备好的蔬菜烧至七成热。
4. 将香菜末倒入锅中，用武火翻炒均匀。
5. 将冬笋段、适量天然饮用水或中软性矿泉水、酱油依次倒入沙锅中，盖上锅盖焖至冬笋熟透。
6. 出锅前，向锅中滴几滴香油，即可盛出食用。

鲜香萝卜饼



原料组成

选优质面粉1000克，新鲜的白萝卜700克，精选肥瘦火腿300克，老面200克，植物油700克，味精、白糖、盐、碱、胡椒粉、香油各少许。



火腿

火腿性温，味甘、咸，归脾、胃、肾经，具有健脾益胃、补肾填精等作用，适合立春后脾胃功能下降的人食用。



白萝卜

白萝卜性平，味甘、辛，归肺、脾经，具有健胃消食、生津解渴、理气润肺、镇咳止痰的作用，适合立春后食用。



药膳功效

立春后，天气由凉转暖，火腿和白萝卜性平温，食用后不会给消化系统增加负担。另外，这道鲜香萝卜饼味道爽口，可以增强胃肠功能，适合食欲不振、口干舌燥、咳嗽的人食。



制作方法

- 1.将面粉倒入盆中，加入一半植物油，搅拌均匀和成稀酥面。
- 2.在稀酥面中加入老面揉均匀，放在案板上发酵。
- 3.将白萝卜削去外皮，先切成均匀的细丝，再切成小丁，然后用水冲洗干净，倒入盆中。
- 4.将盐撒入白萝卜丁中，稍微腌渍一下，去除白萝卜中的水分。
- 5.将火腿切成与白萝卜丝粗细差不多的细丝，再切成小丁。
- 6.将火腿丁放入盛有白萝卜丁的盆子中。加入盐、味精、白糖、香油、胡椒粉，用筷子拌匀。
- 7.在做法2准备好的发酵面中加入碱，用手揉匀。
- 8.将发酵面揉成面棒，切成剂子。
- 9.用手将剂子按成面饼，放入准备好的馅料，再包好，按平。
- 10.将平底锅放在火上烧热，倒入剩下的植物油烧成八成热，再下入面饼，炸至两面金黄、熟透即可。

芥菜胡萝卜汤

药膳功效

胡萝卜性平，与性温的芥菜搭配食用，可以增加药膳健脾胃的作用，预防立春后多发的消化不良、食欲低下等不适。



原料组成

选新鲜的野生芥菜150克，大个的柴鸡蛋1个，新鲜带叶的胡萝卜50克，水淀粉、植物油各适量，葱花、胡椒粉、盐、鸡精各少许。



芥菜

芥菜性平，味甘、微苦，归肺、胃经，有温中利气、理气化痰、开胃消食、利水消肿、温中明目的作用，可改善立春后常见的咳嗽、胸闷、头晕眼花、口腔溃疡、便秘等症。



胡萝卜

胡萝卜性平，味甘，归肺、脾、肝经，立春后食用，健脾消食、润肠通便、补肝明目的作用非常显著。

制作方法

1. 将芥菜择洗干净，切成段，放入盘中备用。
2. 将胡萝卜洗净，切成粗细均匀的细丝，放入另外一个盘子中备用。
3. 将鸡蛋磕入碗中，搅拌均匀，备用。
4. 炒锅至火上烧至三成热，倒入植物油烧至七成热，再下入胡萝卜丝，稍微翻炒一下。
5. 往炒锅中加入适量开水，再放入芥菜段和鸡蛋液。
6. 用筷子迅速搅拌，直至鸡蛋液变成蛋丝。
7. 将火熄灭，在锅中下入水淀粉勾芡，最后撒上胡椒粉、盐、鸡精、葱花即可。

竹笋鱼汤



原料组成

眼睛清澈饱满的鲜活鲫鱼1条，鲜嫩竹笋100克，盐少许。



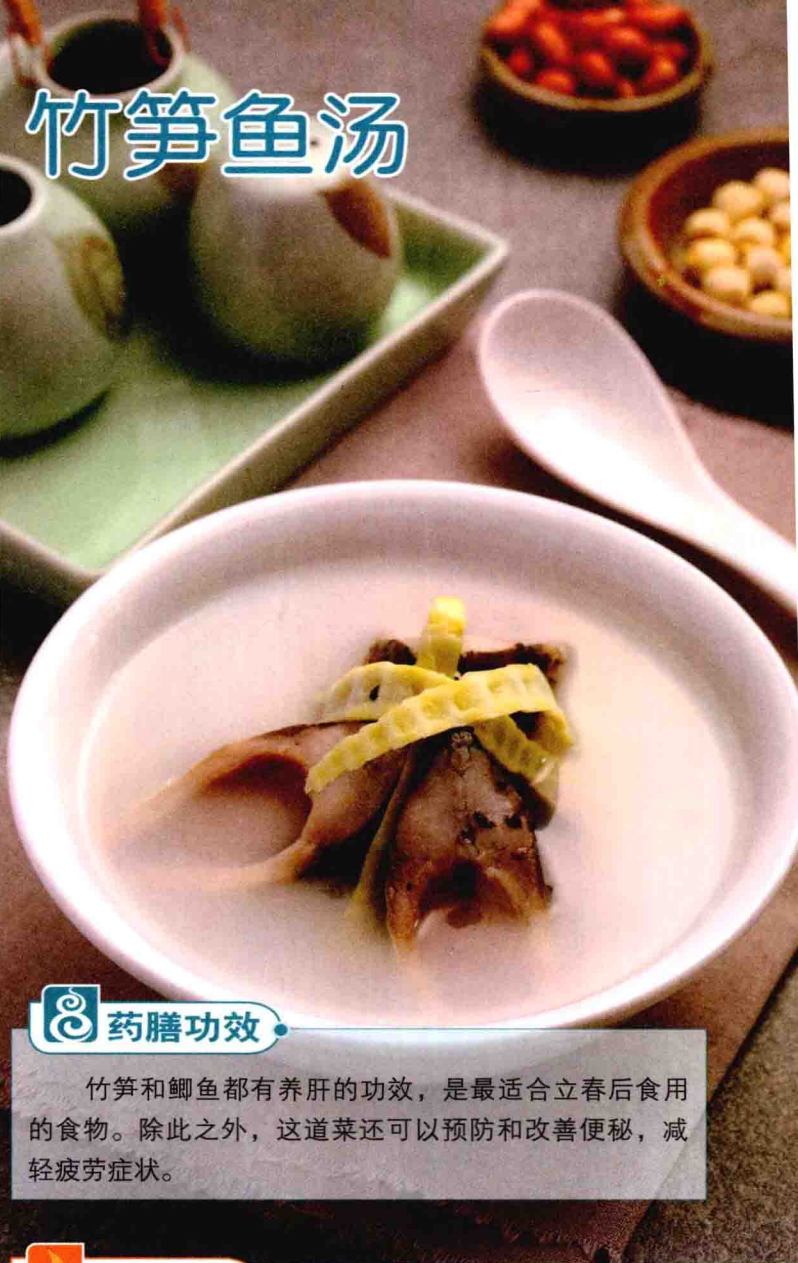
鲫鱼

立春
鲫鱼性平，味甘，归脾、胃、大肠经，具有健脾开胃、益气利水的功效，春季食用不但可以增强胃肠道的消化功能，还能为人提供充足的营养，符合春季的养生之道。



竹笋

竹笋性微寒，味甘，归胃、肺经，具有滋阴润燥、清热化痰、解渴除烦、利尿通便、养肝护肝的作用，适合立春后食用。



药膳功效

竹笋和鲫鱼都有养肝的功效，是最适合立春后食用的食物。除此之外，这道菜还可以预防和改善便秘，减轻疲劳症状。



制作方法

1. 将鲫鱼宰杀后，去除鳃内脏和鳞片，剁成块，用清水洗净，备用。
2. 将竹笋洗净，切成薄片，备用。
3. 将鲫鱼、笋片放入沙锅中，再倒入适量清水。
4. 把沙锅放在武火上，将水烧开，再用勺子撇去浮沫。
5. 将火调小，盖上锅盖，慢慢炖至鲫鱼熟透。
6. 在鲫鱼汤出锅前加盐调味即可。