

最权威、最正宗的靓汤养生汤谱全图解

余自强

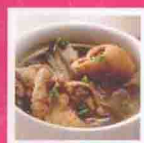
24
节气

滋补靓汤②

余自强◎著

岭南汤神
余自强
倾力奉献

调养体质 清润可口
南北皆宜 全家共享



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

余自强

24
节气

滋补靓汤 ②

余自强 © 著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书为“岭南汤神”余自强将传统靓汤与养生药膳完美结合的权威之作。

书中收录的汤谱皆为余老师根据 24 节气气候特点和中医养生理论，将多年收集整理的广东靓汤汤谱改良而成。这些靓汤取材方便，制作便捷；既有调养体质的功效，又不失清润鲜美的口感；且不受地域、人群限制，男女老少皆可放心食用。

本书全彩印刷，每道汤谱均配详细步骤图解，书中还包括余老师的独家煲汤秘籍、24 节气养生知识等，实用性强。书后附有大量余老师答读者问的内容，让读者更具针对性地选择适合自己的汤品。

图书在版编目（CIP）数据

余自强24节气滋补靓汤2 / 余自强著. — 北京：
化学工业出版社，2014.12
ISBN 978-7-122-21962-6

I. ①余… II. ①余… III. ①保健—汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第231635号



责任编辑：李娜 刘志强 王丹娜

摄影：

装帧设计：

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

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14½ 字数280千字 2015年1月北京第1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：29.80元

版权所有 违者必究

推荐序



广东汤历史悠久，相传源于中医食补的良方，流入南粤后，或因为与这里气候炎热湿重有关，或因为与这里的人们喜欢鲜润的饮食有关，于是民间便依据中医的药膳原理，结合当地饮食习惯，创立了风味独特、具有四时养生作用且有辅助调理疗效的广东汤。广东汤还具有选料用材广泛、烹汤方式多样、突出中医四时的观点、因材施教、适时而烹的特色。它与其他地方的汤饮相比，除了有佐餐的共同功能之外，更重要的是有依据中医四时养生、治未病和辅助调理各种疾病的作用，且历经日积月累，蔚为大观。广东汤除了为生活在南粤大地上的新老广东人所钟情外，还日益为全国各地和其他国家的人们所喜爱。

我院药师余自强多年来致力于广东汤的挖掘、整理和研究，近年来在广东报刊、电台、电视台都开设了专栏，深受大家欢迎。这本书是余自强的最新力作，与以前的图书多有不同。在形式上，这本书为每道汤谱都配备了详细的制作步骤图及精美的大图；在内容上，这本书突出了中医四时 24 节气养生的观点，保持了广东汤饮鲜美、清润、可口的鲜明特色，并且所推荐各汤饮的选材购买方便，各地皆有，烹制方法具体详尽、容易掌握和学习，同时功效明显。

作为他的老师，我十分高兴，希望这本书能为全国人民提供适用的广东汤饮。乐此为序。



享受国务院特殊津贴专家
国医大师、广东省名中医
广州中医药大学首席教授、博士生导师
广东省中医院主任医师

禤国维



编辑推荐

广东靓汤风味独特，口感滋润绵软，具有较好的滋补保养效果，深受美食家和普通老百姓的青睐，但是它至今没有在全国范围内广泛普及。究其原因，主要是由于其汤料取材很多都是南方地区才特有的。这令许多想煲靓汤但苦于材料难觅的其他地区的人望而生却。有很多读者反映，市面上的靓汤汤谱大多实用性很低，里面的很多食材闻所未闻，也很难买到。另外，由于地域、气候的差异，南北方人的体质也有所不同，有些特殊食材并不太适合北方人的体质特点。

为此，我们联系到有“岭南汤神”之称的余自强老师，希望他能著一本适合全国各地区人民阅读和操作的靓汤汤谱，余老师欣然应允。

煲汤，最关键的就是要根据不同气候、个人体质差异选对食材，选对食材煲好汤，才能达到滋补保健的功效。比如春季，人们在春季饮食应以护肝为主，口味宜清淡，不要太油腻，忌燥热。“春季靓汤”篇中的汤品便遵循了这个原则，多用时令蔬菜、辛甘发散之品来配伍。这本汤谱以四季为序，24节气为主线，每个节气介绍适合家庭进补的汤谱，所用食材在全国各地皆可买到；食材的选取兼顾了南北方人民的体质特点和饮食习惯，所有靓汤均不受地域限制，男女老少皆可放心食用；为方便读者使用，每道汤谱都配以详细步骤图解，并解读了主要食材的保健功效，可供读者根据自己的体质、饮食习惯、口味喜好来灵活选用。

希望这本书的出版能够让广东靓汤飞入全国寻常百姓家，让各地读者都能选对食材煲好汤。



Contents 目录

余老师煲汤秘籍

制作老火靚汤常用的两种方法	1
食性分类表	3
常见高脂肪食物表 (每 100 克食物的脂肪含量)	4
常见高胆固醇食物表 (每 100 克食物的胆固醇含量)	4
常见高蛋白食物表 (每 100 克食物的蛋白质含量)	5

Part 1 春季靚汤

立春 (公历 2 月 4 日前后)

海参酸辣汤	8
竹笙芋头丝瓜汤	10
番茄牛肉羹	11
菠菜鱼片豆腐汤	12
冬笋滚草菇	13
人日“七宝羹”	14
参芪栗子鲜鸡汤	15

雨水 (公历 2 月 19 日前后)

咖喱鸡丝羹	16
茶叶鲫鱼汤	18
茶树菇猪瘦肉汤	19
小鸡炖蘑菇	20
灵芝陈皮老鸭汤	22
麦冬炖全鸡	23
芹菜滚猪瘦肉	24
玉米山珍菌煲牛腩	25

惊蛰 (公历 3 月 5 日前后)

赤小豆腐竹鲤鱼汤	26
莲藕煲猪排骨	28
苡仁香菇炖猪蹄	29
韭菜蛤蜊汤	30
黑豆黑木耳炖乌鸡	31
砂仁陈皮鲫鱼汤	32
木瓜花生鸡爪汤	33



春分 (公历 3 月 20 日前后)

金华银鱼羹	34
紫菜滚猪瘦肉汤	36
金银花鸡蛋汤	37
鲜百合银耳炖香蕉	38
白胡椒猪肚汤	39

清明 (公历 4 月 5 日前后)

芥菜小黄鱼羹	40
五味子女贞子炖海参	42
桑葚子牛骨汤	43
龙井鲜虾汤	44
玉米胡萝卜马蹄煲鲫鱼	45
猪肝菠菜汤	46
生姜滚芥菜汤	47

谷雨 (公历 4 月 20 日前后)

鲜虾苦瓜羹	48
白花蛇舌草田鸡汤	50
北芪黑豆泥鳅汤	51
马蹄胡萝卜煲猪排骨	52
葱花猪腰汤	53
清炖双鸽	54
芥菜滚猪肝	55

Part 2

夏季靓汤

立夏 (公历5月5日前后)

木瓜银耳花生煲白鲫鱼	58
蚕豆冬瓜皮汤	60
小麦百合炖猪心	61
虾皮南瓜汤	62
丝瓜草菇滚鱼丸	63
莲藕木耳炖老鸭	64
玫瑰花玉米西米羹	65

小满 (公历5月21日前后)

南瓜鸡丝羹	66
豆腐滚泥鳅	68
白鲫滚荷包蛋	69
桂圆肉猪心汤	70
酸菜牛三星汤	71
黑豆鲶鱼汤	72
海带煲猪排骨	73

芒种 (公历6月5日前后)

赤小豆猪展煲鲤鱼	74
黑豆眉豆陈皮煲鲫鱼	76
枇杷叶煲糯米粽	77
莲子百合煲鲍鱼汤	78
谷精白菊羊肝汤	79
冬瓜云苓蛭子肉汤	80
清汤浸玉米豆腐	81



夏至 (公历6月21日前后)

赤小豆玉米煲生鱼	82
豆腐干鲜菇汤	84
首乌核桃芝麻煲猪肉	85
香菇豆腐滚茼蒿	86
陈皮炖猪心	88
豆苗滚皮蛋猪瘦肉汤	90
胡萝卜菠菜豆腐汤	91

小暑 (公历7月7日前后)

雪菜蚕豆汤	92
红枣黄鳝汤	94
苦瓜滚肉片汤	95
赤小豆煲鲫鱼	96
麦冬沙参煲水鸭	97
消暑五豆汤	98
雪梨百合煲猪瘦肉	99
茅根雪梨煲猪肺	100
牛蒡海带猪瘦肉汤	101

大暑 (公历7月23日前后)

西瓜煲鸡	102
三宝苦瓜汤	104
四仁鸡蛋羹	105
小麦胡萝卜山楂煲猪展	106
三红汤	107
冬菇丝冬瓜肉粒汤	108
鸡壳茼蒿汤	109



Part 3

秋季靓汤



立秋 (公历8月7日前后)

蛤蜊滚黄瓜	112
芦笋草菇蚌肉汤	114
素食“四物汤”	115
苡仁扁豆乳鸽汤	116
灵芝莲子黑豆煲丝瓜	117
车前草冬瓜汤	118
白果薏米水	119

处暑 (公历8月23日前后)

牛肉杂菜汤	120
黑木耳粟米苹果汤	122
榨菜滚肉片	123
腐竹白果胡萝卜煲猪肚	124
苦瓜鲜虾仁汤	125
柠檬乳鸽汤	126
白菜胡萝卜蜜枣煲猪骨	127

白露 (公历9月7日前后)

莲藕绿豆煲老鸭	128
三鲜滚丝瓜汤	130
葱白萝卜芫荽汤	132
莼菜鲫鱼汤	133
淮山芡实蜜枣煲鲫鱼	134
玉竹煲鸡	135
豆苗滚蟹黄	136

秋分 (公历9月23日前后)

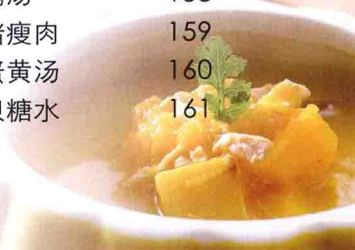
鲜莲子鸡肉汤	138
苦瓜鲤鱼汤	140
榴莲鲜鸡汤	141
苍术云苓炖猪肝	142
饭焦茶蚬汤	143
鲜虾烩冬瓜蓉羹	144
冬菇菱角汤	145

寒露 (公历10月8日前后)

三丝云耳羹	146
海底椰虫草花炖鸡	148
木瓜银耳猪骨汤	149
胡萝卜猪排骨汤	150
茶树菇火腿煲鸡爪	151
灵芝桂圆肉炖鸡	152
白菜蜜枣牛百叶汤	153

霜降 (公历10月23日前后)

胡萝卜无花果煲生鱼	154
麦冬鸡腿菇汤	156
番茄洋葱汤	157
青萝卜陈皮鸭汤	158
海带苹果煲猪瘦肉	159
黄连阿胶鸡蛋黄汤	160
雪梨银耳川贝糖水	161



Part 4

冬季靓汤



立冬 (公历 11 月 7 日前后)

苹果马蹄鲫鱼汤	164
冬菇滚高山娃娃菜	166
苹果雪梨无花果煲猪脊骨	167
栗子冬菇炖鸡	168
芎归炖乳鸽	169
海蜇火腿羹	170
百合枇杷甜润汤	171

小雪 (公历 11 月 22 日前后)

茼蒿蛋白汤	172
莲藕鲤鱼汤	174
马蹄平菇汤	175
蔻仁砂仁鲫鱼汤	176
菠菜火腿汤	177
锁阳菟丝子炖老鸽	178
栗子百合煲生鱼	179

大雪 (公历 12 月 7 日前后)

北芪莲子乳鸽汤	180
牛膝红枣煲猪瘦肉	182
红枣葱白鸡肉汤	183
“三才”鲜鸡汤	184
核桃杜仲炖乳鸽	185
牛蒡香菇煲老鸡	186
松子仁西洋参鸡汤	187

冬至 (公历 12 月 22 日前后)

莲藕黑豆煲鲶鱼	188
花胶生姜煲牛尾	190
原只鲜橙炖猪瘦肉	191
鸡蓉奶油羹	192
山楂炒麦芽煲泥鳅	193
女贞子炖鲫鱼汤	194
党参枸杞子黄鳝煲猪脊骨	195

小寒 (公历 1 月 5 日前后)

大头菜滚鱼云	196
淮山核桃肉羊肉汤	198
冬笋菜心滚鲫鱼	199
桂圆肉花生猪排骨汤	200
莲子柚皮煲老鸭	201
燕窝炖鸡爪	202
牛奶浸杂菌	203
菠菜鸭杂汤	204
淮山栗子猪蹄汤	205

大寒 (公历 1 月 20 日前后)

莲子芡实猪肚汤	206
糯米红糖炖阿胶	208
牛奶鸡丝炖花胶	209
苹果核桃煲鲫鱼	210
花生杜仲牛尾汤	211
淮山泥鳅汤	212
熟附子煲羊肉	213

附录

余自强健康热线

孕产保健篇	214
男性保健篇	215

辅助治疗篇	216
食材解惑篇	224





余老师煲汤秘籍



制作老火靓汤常用的**两种**方法

1. 煲汤

就是把处理好的材料放进盛有较多冷水的汤锅中，武火煮沸后，改文火长时间（2~3 小时）加热至汤浓料绵，再调味，成为成品汤。

口味特色：绵滑甘浓，可口鲜美。

材料处理时间：3 ~ 5 分钟。

烹制时间：2 ~ 3 小时。

煲汤的器具

如果想要传统好味道，当然要用质地细腻的砂锅，内壁洁白的陶瓷锅也不错。用它们煲汤，水分蒸发量小，汤水味道醇厚。缺点是煲汤的过程中要时时提防汤水溢出，清洗有点麻烦，一不小心还会打烂。

如果想简单方便，可用较深的不锈钢汤锅，虽然也要提防汤水溢出，而且味道稍逊，但容易清洗。

如果想稍微偷一下懒，就用电子瓦煲，不用担心汤水溢出。

如果真的好懒好懒，就用焖烧锅吧。用内胆把汤煮 30 分钟，再把内胆连汤放进外胆中，“焖”上 4~5 小时，也能喝上老火靓汤。虽然汤水味道比传统锅具煲出来的稍差，但营养价值毫不逊色。



煲汤器具的特点

砂锅 / 陶瓷锅

优点

味道醇厚细腻

缺点

清洗不便
容易打烂



不锈钢汤锅

优点

清洗方便

缺点

味道稍逊
容易溢出



电子瓦煲

优点

味道醇厚
不易溢出

缺点

购买成本较高



焖烧锅

优点

节省能源
不易溢出

缺点

味道稍差



小提示

要想让砂锅耐用、不易开裂，可以在正式煲汤前，先进行一点“小程序”。在新买的砂锅中装满冷水，静置1天，检查其是否漏水。如果没有问题，就用它煲四五次白粥，然后再正式用来煲汤。

用砂锅煲汤时，应用冷水。放入食材后，先用小火预热一下锅体，再用稍大的火将水烧开，然后改用小火慢慢地煲。

砂锅从火上端下后，要放在干燥的隔热垫（木垫、塑料垫或草垫）上，千万别直接放在石板或瓷砖上，更不能接触冷水，否则砂锅会因突然遇冷而破裂。



2. 炖汤

炖汤就是把经过初步处理的大块或整体的原料放入炖盅内，加入适量的冷开水或开水，加盖（最好能用煲汤纱纸密封盅口），以滚沸的水不会进入炖盅内为度，武火加热至锅内的水沸腾后，用中火或文火较长时间（3~4小时）加热至原料绵软、汤水香浓。一般在进饮时方调味。

口味特色：原汁原味，鲜美浓郁。

材料处理时间：3 ~ 5 分钟。

烹制时间：3 ~ 4 小时。



炖汤的器具

炖汤的材料和冷开水（或沸水）放在一个炖盅内。一般是陶瓷或者紫砂质地，体积较小。另外还需要一个稍大一点的水锅。

小提示

炖盅有内外两层盖，炖一般的食材可以只用一个盖，炖人参这类有挥发性物质的食材时，一定要把两个盖子都盖好。

食性分类表



平性食品

粳米、玉米、锅巴、青稞、番薯、芝麻、黄大豆、饭豇豆、豌豆、扁豆、蚕豆、赤小豆、黑小豆、牛肉、牛肝、猪肉、猪心、猪肾、猪血、猪蹄、猪肺、猪骨、猪胰、鸡蛋、乌骨鸡、鹅肉、驴肉、鸽肉、鹌鹑、鹧鸪、獭肝、蛤蚧、阿胶、牛乳、酸奶、人乳、鳖、龟肉干贝、泥鳅、鳗鲡、青鱼、鲫鱼、白鲢、乌贼鱼、鲛鱼、鲈鱼、银鱼、鲢鱼、鲤鱼、鳊鱼、鲮鱼、鳊鱼、李子、菠萝、葡萄、橄榄、凉粉果、乌梅、向日葵籽、熟苦瓜、南瓜子、芡实、莲子、百合、柏子仁、花生、白果、沙枣、榛子、山药、萝卜缨、荠菜、胡萝卜、甘蓝、茼蒿、茺菁、黄芽白菜、青菜、金花菜、豆豉、燕窝、豇豆、马铃薯、芋头、菊芋节瓜、海蜇、黑木耳、石耳、猴头菇、平菇、蜂蜜、蜂王浆、白糖、豆浆、荷叶、枸杞子、灵芝、白木耳、金樱子、玉米须、黄精、天麻、党参、茯苓、甘草、鸡内金、白首乌、酸枣仁、鱼鳔、无花果

凉性食品

玉米、小麦、大麦、荞麦、谷芽、苡仁、绿豆、羊肝、鸭肉、兔肉、猪皮、马乳、蛙肉、梨、苹果、橘子、柿霜、枇杷、柑、橙子、草莓、芒果、罗汉果、旱芹、茄子、生萝卜、茭白、苋菜、水芹菜、马兰头、菊花脑、菠菜、金针菜、莴苣、苣荬菜、青芦笋、花椰菜、枸杞头、豆腐、面筋、慈姑、冬瓜、地瓜、丝瓜、黄瓜、蘑菇、金针菇、茶、啤酒花、槐花、菊花、薄荷、胖大海、地黄、白芍、沙参、决明子

寒性食品

鸭蛋、鸭血、马肉、猪肠、猪脑、猪髓、蟹、蛤蜊、田螺、螺蛳、蚌肉、蚬肉、牡蛎肉、柿子、柿饼、柚子、香蕉、桑葚、杨桃、猕猴桃、甘蔗、西瓜、青苦瓜、甜瓜、荸荠、西红柿、马齿菜、蕹菜、莼菜、发菜、蕺菜、竹笋、生藕、菜瓜、海带、紫菜、海藻、地耳、草菇、盐、金银花、白茅根、芦根、石斛、蜗牛肉

温性食品

糯米、西谷米、高粱、燕麦、甘薯、南瓜、牛肚、牛髓、狗肉、羊肉、羊肚、羊骨、羊髓、猪肝、火腿、猪肚、鸡肉、鸡肝、麻雀、蛇肉、羊乳、蚕蛹、海参、海马、海龙、虾、淡菜、蚰子、鲢鱼、带鱼、鲈鱼、鲚鱼、鲛鱼、鳙鱼、鳊鱼、杏子、山楂、大枣、荔枝、佛手柑、柠檬、金橘、杨梅、石榴、椰子浆、龙眼肉、木瓜、槟榔、使君子、海松子、栗子、海枣葱、大蒜、韭菜、熟萝卜、胡荽、芥菜、洋葱、薤白、香椿头、熟藕、生姜、砂仁、草豆蔻、花椒、苳澄茄、白豆蔻、紫苏、食茱萸、小茴香、丁香、大茴香、山柰、酒、醋、咖啡、食油、红糖、饴糖、桂花、松花粉、刀豆、冬虫夏草、紫河车、川芎、黄芪、太子参、人参、当归、肉苁蓉、杜仲、白术、何首乌、锁阳、骆驼肉

热性食品

桃子、樱桃、辣椒、苳拔、肉桂



常见高脂肪食物表（每 100 克食物的脂肪含量）

食物名称	含量(毫克)	食物名称	含量(毫克)	食物名称	含量(毫克)
芝 麻	61.7	黄豆粉	19.2	酥 油	90.2
花生米	39.2	青 豆	18.3	鸡 蛋	11.6
核桃肉	63.0	榛 子	49.6	鸡蛋黄	30.0
松子仁	63.5	猪 肉	90.9	鸭 蛋	16.0
椰子肉	35.5	猪大肠	15.6	鹅 蛋	16.0
西瓜子	39.1	猪 皮	22.7	猪 油	90.0
南瓜子	31.8	牛肉(肥)	34.5	植物油	100
葵花籽	51.1	羊肉(瘦)	13.6	芝麻油	52.9
黄 豆	18.4	黄 油	82.5		



常见高胆固醇食物表（每 100 克食物的胆固醇含量）

食物名称	含量(毫克)	食物名称	含量(毫克)	食物名称	含量(毫克)
猪 脑	3100	羊 心	130	鹌鹑蛋黄	1674
猪肉(肥)	107	羊 肺	323	凤尾鱼	330
猪 心	158	羊 肾	354	鳗 鱼	186
猪 肝	368	鸡 肝	429	鳊 鱼	117
猪 肺	314	鸡 肫	229	乌贼鱼	275
猪 肾	405	鸡 血	149	鱿 鱼	265
猪大肠	180	鸭 肝	515	对 虾	150
牛 脑	2670	鸭 肫	229	蟹 黄	466
牛 心	125	鸡 蛋	680	蚬 肉	454
牛 舌	102	鸡蛋黄	1705	蚬 子	238
牛 肝	257	青 虾	158	螺 蛳	161
牛 肺	234	虾 米	738	蛤 蜊	239
牛 肾	340	虾 皮	680	鸡 油	107
鸭 蛋	634	虾 子	896	黄 油	295
鸭蛋黄	1522	河 蟹	23	奶 油	168
咸鸭蛋黄	2110	酥 油	90.2	干 酪	104
咸鸭蛋	742	猪 油	90.0		
鹅 蛋	704	植物油	100		
牛 肚	132	芝麻油	52.9		
羊 脑	2099	鹅蛋黄	1813		
羊肉(肥)	173	鹌鹑蛋	674		



常见高蛋白食物表（每100克食物的蛋白质含量）

食物名称	含量(毫克)	食物名称	含量(毫克)	食物名称	含量(毫克)
燕 麦	15.6	鸭 肉	16.5	猪 皮	26.4
芝 麻	21.9	鸡 蛋	14.7	猪 血	18.9
黄 豆	36.3	鸭 蛋	14.2	牛肉(瘦)	20.3
绿 豆	23.8	黄 鱼	16.5	羊肉(瘦)	17.3
豇 豆	22.3	带 鱼	18.1	鲢 鱼	17.0
蚕 豆	28.2	青 鱼	19.5	鱿 鱼	15.1
豌 豆	24.6	鲫 鱼	19.5	银鱼(干)	72.1
刀 豆	30.7	鲤 鱼	20.5	干 贝	63.7
豆腐皮	50.5	鳊 鱼	17.2	蛤蜊(干)	51.3
干蘑菇	38.0	莲 子	16.6	海参(干)	76.5
花 生	26.2	榛 子	15.9	龙 虾	16.4
核 桃	15.4	西瓜子	31.8	河 虾	17.5
松 子	16.7	南瓜子	35.1	虾 米	47.6
羊 肝	18.5	葵花籽	23.1	河 蟹	15.7
羊 肾	16.5	猪肉(瘦)	16.7	甲 鱼	17.3
兔 肉	21.2	猪 心	19.1	鹌鹑肉	25.0
鸡 肉	21.5	猪 肝	21.3	紫 菜	24.7
鸡 肝	18.2	猪 肾	15.5	发 菜	20.0

Part 1

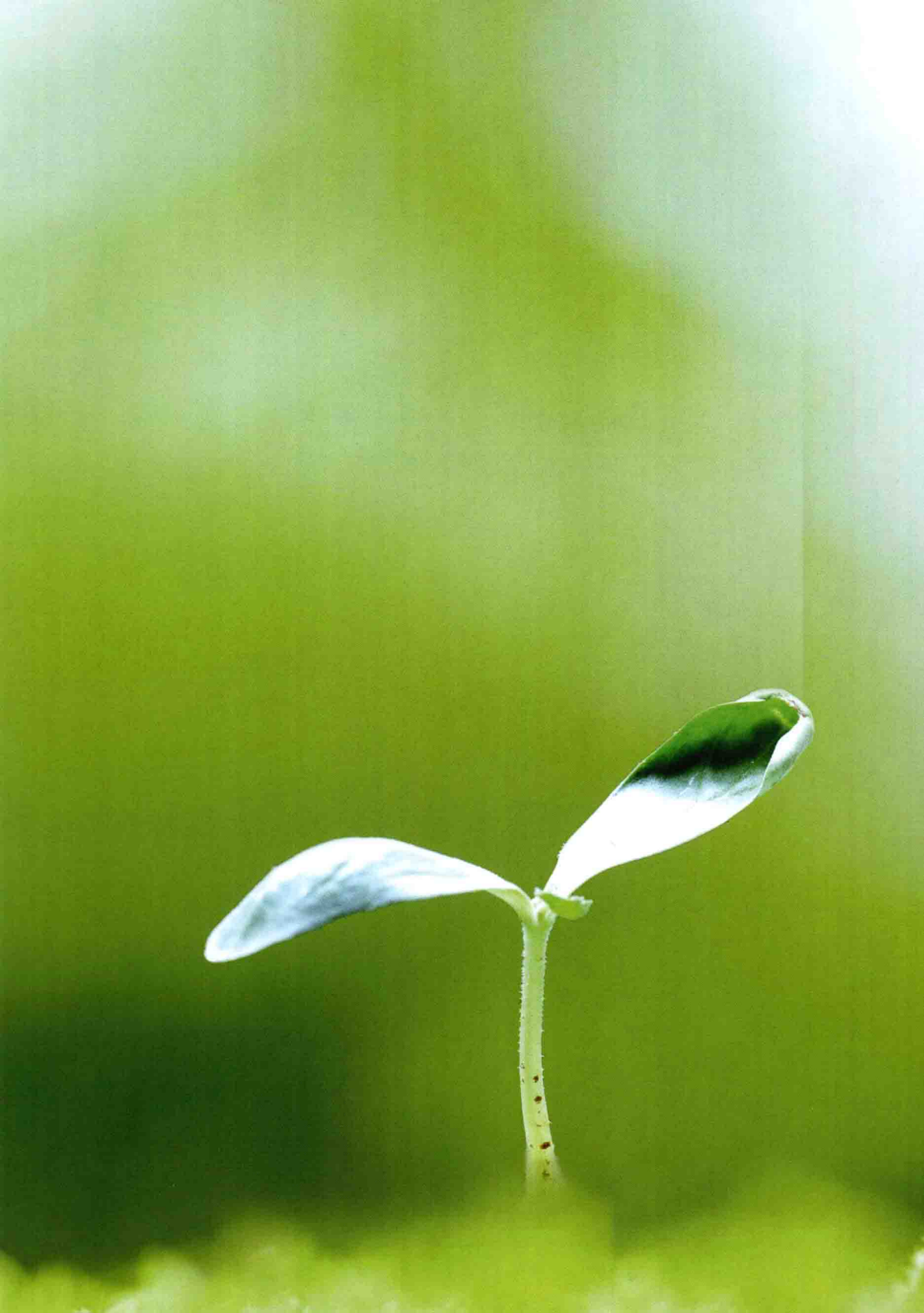
春季靓汤

春天，从立春之日起，到立夏前一日止，包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。

春为四时之首，万象更新之始，正如《黄帝内经》里所说：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。”意思是，当春归大地之时，冰雪已经消融，自然界阳气开始生发，万物复苏，柳丝吐绿，世间一片欣欣向荣的景象。此时人体之阳气也应顺应自然，向上向外疏发。因此，春季养生必须掌握春令之气生发舒畅的特点，注意保卫体内的阳气，使之逐渐旺盛起来，凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免。

春天，在饮食方面，首先要遵守《黄帝内经》里提出的“春夏养阳”的原则，也就是说，在饮食方面，可以吃些能温补阳气的食物。李时珍的《本草纲目》引用的《风土记》中主张“以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛嫩之菜，杂和而食”。除了蓼、蒿等野菜现已较少食用外，葱、蒜、韭可谓养阳的佳蔬。

春季饮食调养还宜多食甜，少食酸。唐代药王孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。”意思是当春天来临之时，人们要少吃点酸味食品，多吃些甜味食品，这样做的好处是能补益人体的脾胃之气。



立春话养生

俗话说：“立春雨水到，早起晚睡觉。”这句话概括了立春的养生内容和特点。人们经过秋、冬的休养，到了春天要开始劳作了，故春季的养生也要顺应春天阳气生发、万物始生的特性，逐渐从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”。

祖国的医学理论认为，春属木，与肝脏相应，所以春季养生主要是升阳护肝，而护肝又以调节心情为主。心情舒畅，既可防止肝火上越，又有利于阳气生发。此外，饮食方面也要注意调养。这时应多吃些辛甘发散之品，而不宜食酸收之味。因为酸味入肝，具收敛作用，不利肝气的疏泄。而贝类等水产品也应少吃，因为吃这些食物会加重肝脏的负担，使木气过盛而容易引发急性肝炎等疾病。

总之，立春的养生要逐渐晚睡早起，保持好心情，避免忧愁或情绪激动，饮食上多选辛温发散之品。

海参酸辣汤

酸辣开胃
醒脾补益