

《养生堂》专家左小霞 主编

北京卫视主持人悦悦

营养专家张晔联合推荐

四季养生 家常菜

春温补，
夏清热，

秋去燥，
冬暖身，

让全家人吃出健康好身体。



汉竹编著●健康爱家系列

四季养生 家常菜



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生家常菜 / 左小霞主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.3
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-8653-7

I. ①四… II. ①左… III. ①家常菜肴—保健—菜谱 IV. ① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 268515 号



四季养生家常菜

主 编	左小霞
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 姚 远
特 邀 编 辑	陈 岑 许冬雪
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm	1/16
印 张	14	
字 数	100 000	
版 次	2018年3月第1版	
印 次	2018年3月第1次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-8653-7
定 价	36.00 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

以前总希望夏天早点来，可以尝到院子里新鲜的黄瓜，菜园子里现摘的番茄、辣椒，现在所有的蔬菜一年四季都有的卖，方便是方便，但再也不是以前的味道了。

每一个季节，都有专属的味道，大自然给你什么，你就吃什么。一年四季，一季三旬，食材的养生秘密都在左老师的四季养生厨房里。

这是一本把食材剖开细解的食谱书，从食材营养、功效到营养搭配、人群宜忌，都为你一一解读，让你成为自己的养生专家。朋友圈里流传的“致癌”“中毒”“添加剂”帖子到底是真是假，那些“抗癌”“降糖”“壮阳”食物又是虚是实，左老师在书中都做了科学的分析和解答。

高血压、糖尿病、腹泻、失眠、贫血……常见病症不可怕，饮食调养是关键，20多种常见病生活指导，教你怎么吃、怎么养。

366道营养师私房家常美食+120道食疗食谱，以全彩图的方式呈现给读者，希望给更多的读者带来切切实实的美味和健康。

目录



第一章

春季养生家常菜

韭菜

春韭香干	2
韭菜炒虾仁	3
韭菜炒绿豆芽	3
烤韭菜	3
韭菜炒猪肝	3

竹笋

三鲜炒春笋	4
竹笋炒肉	5
鱼香肉丝	5
莴笋拌笋片	5
清炒竹笋	5

芹菜

芹菜竹笋肉丝汤	6
芹菜炒肉丝	7
芹菜虾皮燕麦粥	7
凉拌芹菜叶	7
芹菜胡萝卜粥	7

荠菜

荠菜鸡肉面	8
蒜泥拌荠菜	9
海米炒荠菜	9
荠菜粥	9
香干拌荠菜	9

香椿

香椿芽豆腐卷	10
香椿拌核桃仁	11
香椿拌豆腐	11
香椿鱼儿	11
香椿拌黄豆芽	11

生菜

麻酱素什锦	12
蚝油生菜	13

生菜沙拉	13
奶汁烩生菜	13
蒜蓉生菜	13

油菜

浇汁油菜心	14
香菇炒油菜	15
虾仁油菜	15
鸡胸肉炒油菜	15
南瓜油菜粥	15

卷心菜

清炒卷心菜	16
奶油卷心菜	17
卷心菜面片汤	17
辣炒卷心菜	17
手撕卷心菜	17

洋葱

肉泥洋葱饼	18
洋葱炒河虾	19
洋葱炒牛肉	19
鸡肉洋葱饭	19
香酥洋葱圈	19

芥菜

蒜蓉芥菜	20
芥菜干贝汤	21
杏仁芥菜疙瘩丝	21
芥菜黄豆粥	21
芥菜饭	21

苋菜

苋菜鱼丸汤	22
苋菜粳米粥	23
猪油红苋菜	23
苋菜鸡肉丸	23
凉拌苋菜	23

蒜薹

手撕蒜薹	24
蒜薹炒肉丝	25
蒜薹炒山药	25
四色什锦	25
蒜薹炒鸡胗	25

香菇

香菇豆腐塔	26
香菇青菜包	27
香菇烩扁豆	27
香菇瘦肉粥	27
素炒香菇	27

口蘑

口蘑奶油浓汤	28
口蘑炒肉片	29
芦笋口蘑汤	29
口蘑炒莴笋	29
凉拌口蘑	29

豆芽

黄豆芽炒粉丝	30
酸辣黄豆芽	31
肉丝银芽汤	31
银耳拌豆芽	31
黄豆酱炒豆芽	31

腐竹

腐竹木耳汤	32
凉拌腐竹	33
三丝炒腐竹	33
香菇炒腐竹	33
莴笋炒腐竹	33

豆腐

多福豆腐袋	34
肉松香豆腐	35
官保豆腐	35
酸味豆腐炖肉	35
煎酿豆腐	35

黄豆

凉拌黄豆海带丝	36
香菜拌黄豆	37
五香黄豆	37
玫瑰薏米黄豆浆	37
黄豆山楂粥	37

田螺

韭菜炒螺肉	38
-------------	----

鸭肝

盐水鸭肝	39
------------	----

小米

花生红枣小米粥	40
小米鸡蛋粥	41
小米蒸排骨	41
韭菜鸡蛋炒小米	41
红糖小米粥	41

燕麦

牛奶燕麦粥	42
燕麦牛奶馒头	43
燕麦核桃豆浆	43
红枣燕麦粳米糊	43
燕麦五香饼	43

瓠瓜

瓠瓜炒鸡丝	44
-------------	----



第二章

夏季养生家常菜

番茄

番茄厚蛋烧.....	46
罗宋汤.....	47
番茄炒鸡片.....	47
烤番茄盅.....	47
番茄玉米羹.....	47

冬瓜

蚝油冬瓜.....	48
冬瓜虾球.....	49
冬瓜鲤鱼汤.....	49
海米炒冬瓜.....	49
冬瓜火腿汤.....	49

南瓜

南瓜浓汤.....	50
南瓜蒸肉.....	51
南瓜调味饭.....	51
南瓜饼.....	51
蜜汁南瓜.....	51

丝瓜

丝瓜炒鸡蛋.....	52
丝瓜炒金针菇.....	53
丝瓜豆腐鱼头汤.....	53
丝瓜蟹味菇.....	53
凉拌丝瓜.....	53

黄瓜

黄瓜拉皮.....	54
芝麻酱拌面.....	55
开胃酸黄瓜.....	55
黄瓜炒肉片.....	55
黄瓜凉拌海蜇丝.....	55

苦瓜

苦瓜芹菜粥.....	56
苦瓜炒豆腐.....	57
苦瓜炒鸡蛋.....	57
苦瓜炒茄子.....	57
豉香苦瓜.....	57

芦笋

芦笋拌虾仁.....	58
芦笋炒鸡蛋.....	59
芦笋鸡丝汤.....	59
平菇芦笋煎蛋.....	59
芦笋炒虾球.....	59

空心菜

蒜蓉空心菜.....	60
空心菜粥.....	61
空心菜鸡蛋汤.....	61
空心菜炒肉.....	61
腐乳空心菜.....	61

西蓝花

西蓝花拌黑木耳.....	62
双色菜花.....	63
西蓝花牛肉通心粉.....	63
西蓝花土豆饼.....	63
西蓝花鹌鹑蛋汤.....	63

西葫芦

西葫芦饼.....	64
京酱西葫芦.....	65
番茄炒西葫芦.....	65
醋熘西葫芦.....	65
凉拌西葫芦.....	65

茭白

鱼香茭白	66
香菇炒茭白	67
茭白炒肉丝	67
茭白猪蹄汤	67
凉拌茭白	67

莴笋

莴笋炒山药	68
金针莴笋丝	69
培根莴笋卷	69
莴笋板栗瘦肉汤	69
莴笋木耳炒蛋	69

青椒

双椒里脊丝	70
虎皮青椒	71
烤青椒	71
青椒木耳炒洋葱	71
糖醋双椒	71

蚕豆

蚕豆炒鸡蛋	72
韭菜薹炒蚕豆	73
蚕豆牛肉汤	73
五香水煮蚕豆	73
蚕豆炒胡萝卜	73

黄花菜

黄花菜炖猪肉	74
--------------	----

鱿鱼

照烧鱿鱼	75
------------	----

黄鳝

板栗烧黄鳝	76
-------------	----

牡蛎

牡蛎豆腐汤	77
-------------	----

豌豆

鲜蘑炒豌豆	78
豌豆炒虾仁	79
豌豆玉米丁	79
豌豆炒鱼丁	79
豌豆蛋花粥	79

鸭肉

菠萝鸭片	80
啤酒鸭	81
滑炒鸭丝	81
盐水鸭	81
薏米老鸭汤	81

扇贝

蒜蓉粉丝蒸扇贝	82
捞汁扇贝	83
扇贝凉面	83
烤扇贝	83
扇贝粥	83

蛤蜊

冬瓜蛤蜊汤	84
蛤蜊蒸蛋	85
蛤蜊豆腐汤	85
黄油烤蛤蜊	85
酒煮蛤蜊	85

薏米

薏米红枣百合粥	86
---------------	----



第三章

秋季养生家常菜

茄子

黄花鱼炖茄子	88
清蒸茄泥	89
地三鲜	89
油炸茄条	89
番茄炒茄子	89

秋葵

秋葵拌鸡肉	90
葱油秋葵	91
秋葵炒香干	91
滑蛋秋葵	91
秋葵滑炒虾仁	91

豇豆

豇豆焖米饭	92
肉末炒豇豆	93
姜汁豇豆	93
豇豆焖面	93
豇豆炒茄子	93

莲藕

荷塘小炒	94
桃仁莲藕汤	95
酥炸藕合	95
橙汁柠檬藕	95
糖醋藕	95

菱角

菱角番茄菌菇粥	96
---------------	----

牛蒡

胡萝卜牛蒡排骨汤	97
----------------	----

胡萝卜

凉拌胡萝卜丝	98
胡萝卜炖牛肉	99

胡萝卜炒鸡蛋	99
时蔬拌蛋丝	99
胡萝卜肉末粥	99

山药

山药炒黑木耳	100
山药炒扁豆	101
山药炒番茄	101
山药牛奶粥	101
山药虾仁	101

紫菜

鸡蛋紫菜饼	102
南瓜紫菜鸡蛋汤	103
紫菜虾皮蛋花汤	103
紫菜豆腐汤	103
紫菜包饭	103

海带

海米海带丝	104
海带烧黄豆	105
海带炒金针	105
冬瓜海带薏米汤	105
海带焖饭	105

螃蟹

清蒸螃蟹	106
姜葱炒螃蟹	107
红烧螃蟹	107
蟹肉豆腐	107
香辣烤蟹	107

秋

虾

茄汁大虾	108
咖喱鲜虾乌冬面	109
虾仁豆腐羹	109
椒盐皮皮虾	109
虾仁西蓝花	109

黄鱼

干烧黄鱼	110
烤小黄鱼	111
酥炸小黄鱼	111
黄鱼豆腐煲	111
清蒸黄鱼	111

草鱼

红烧草鱼	112
草鱼冬瓜汤	113
时蔬鱼丸	113
橘汁草鱼	113
番茄鱼片汤	113

银耳

炒三脆	114
银耳莲子汤	115
蜜渍银耳	115
银耳木瓜汤	115
紫薯银耳粥	115

红薯

蜂蜜红薯角	116
红薯球	117
红薯玉米粥	117
南瓜红薯饭	117
红薯百合粥	117

玉米

玉米脊骨煲	118
椒盐玉米	119
鸡蛋玉米羹	119
松子豌豆玉米	119
奶香玉米饼	119

红豆

莲藕红豆粥	120
红豆花生粥	121
红豆莲子粥	121
红豆酒酿蛋	121
红豆玉米须汤	121

鸡肉

香菇炖鸡	122
菠菜鸡煲	123
下饭蒜焖鸡	123
大盘鸡	123
麦香鸡丁	123

猪肺

川贝雪梨猪肺汤	124
---------------	-----

白果

百合白果炒芦笋	125
---------------	-----

花生

彩椒拌花生	126
-------------	-----



第四章 冬季养生家常菜

白萝卜

白萝卜羊肉汤.....	128
白萝卜烧虾.....	129
白萝卜拌海蜇皮.....	129
萝卜炖牛腩.....	129
炆拌白萝卜丝.....	129

白菜

板栗扒白菜.....	130
白菜卷.....	131
清炒奶白菜.....	131
白菜牛奶羹.....	131
白菜蛋饼.....	131

菠菜

杂粮菠菜瘦肉粥.....	132
菠菜炒鸡蛋.....	133
菠菜山药汤.....	133
果仁菠菜.....	133
蛋黄菠菜粥.....	133

茼蒿

蒿子秆炒肉.....	134
蒜蓉茼蒿.....	135
茼蒿猪肝汤.....	135
茼蒿粥.....	135
凉拌茼蒿.....	135

金针菇

白灼金针菇.....	136
金针菇拌肥牛.....	137
四色什锦金针菇.....	137
金针菇培根卷.....	137
肚丝金针菇.....	137

茶树菇

红烧茶树菇腐竹.....	138
凉拌茶树菇.....	139
茶树菇烧腊肉.....	139
茶树菇烧豆腐.....	139
茶树菇炖鸡.....	139

土豆

土豆蛋卷.....	140
土豆烧鸡块.....	141
薯角拌荷兰豆.....	141
宫保素三丁.....	141
干烧土豆.....	141

牛腩

番茄炖牛腩.....	142
牛腩面.....	143
南瓜牛腩饭.....	143
莲藕炖牛腩.....	143
土豆炖牛腩.....	143

牛里脊

芹菜牛肉丝.....	144
牛肉卤面.....	145
香芒牛柳.....	145
黑椒芦笋牛肉粒.....	145
牛肉蒸饺.....	145

羊肉

葱爆羊肉.....	146
浓香烤羊排.....	147
羊肉粉丝汤.....	147
羊肉白萝卜汤.....	147
酱烤羊肉串.....	147

猪五花肉

农家小炒肉.....	148
红烧肉.....	149
蒜泥白肉.....	149
猪肉炖粉条.....	149
菠萝咕咾肉.....	149

猪蹄

黄豆海带猪蹄汤.....	150
腐乳猪蹄.....	151
盐水猪蹄.....	151
金针猪蹄汤.....	151
红枣花生炖猪蹄.....	151

乌鸡

核桃乌鸡汤.....	152
------------	-----

鲈鱼

清蒸鲈鱼.....	153
-----------	-----

板栗

板栗烧鸡.....	154
板栗烧排骨.....	155
板栗烧牛肉.....	155
板栗薏米汤.....	155
板栗火腿花生汤.....	155

糯米

桂花糯米藕.....	156
蜜枣糯米粽.....	157
香甜糯米饭.....	157
糯米糕.....	157
杂豆糯米粥.....	157

红枣

山药南瓜蒸红枣.....	158
红枣糕.....	159
枣莲三宝粥.....	159
南瓜红枣粥.....	159
木瓜花生红枣汤.....	159

黑米

黑米粥.....	160
----------	-----



第五章

四季对症保健家常菜

高血压

山楂茶.....	162
芹菜粥.....	163
时蔬沙拉.....	163
玉米须茶.....	163
裙带菜土豆饼.....	163

糖尿病

苦瓜汁.....	164
菠菜拌粉丝.....	165
芹菜汁.....	165
双耳炒黄瓜.....	165
薏米燕麦红豆粥.....	165

高脂血症

凉拌豆腐干.....	166
醋熘白菜.....	167
白萝卜鲜藕汁.....	167
冬瓜海带汤.....	167
薏米绿豆粥.....	167

冠心病

橘皮茶.....	168
凉拌萝卜丝.....	169
胡萝卜苹果汁.....	169
洋葱汤.....	169
鲫鱼萝卜汤.....	169

动脉硬化

小米燕麦粥.....	170
萝卜海蜇皮.....	171
番茄汁.....	171
鱼泥苋菜粥.....	171
杏鲍菇炒西蓝花.....	171

高尿酸血症及痛风

燕麦牛奶.....	172
蒸茄子.....	173
黑芝麻饭团.....	173
清炒西葫芦.....	173
山楂雪梨丝.....	173

慢性胃炎

山药南瓜小米糊.....	174
草菇烧芋圆.....	175
山药蛋黄粥.....	175
莲藕炖鸡.....	175
猪肉软面条.....	175

慢性支气管炎

杏仁粳米饮.....	176
川贝梨汤.....	177
双桃汁.....	177
黄芪猪肺粳米粥.....	177
金银花桑叶饮.....	177

慢性肾炎

冬瓜鸭肉汤	178
荷叶茶	179
山楂玉米须饮	179
山药炖鲤鱼	179
薏米山药粥	179

腹泻

八宝粥	180
山药粥	181
胡萝卜汁	181
黄芪粥	181
凉拌马齿苋	181

便秘

奶油白菜	182
芝麻菠菜	183
香蕉粥	183
烤红薯	183
蜜油水	183

失眠

莲心甘草饮	184
酸枣仁粥	185
胡萝卜小米粥	185
百合炒牛肉	185
黄花菜瘦肉粥	185

贫血

枸杞猪肝汤	186
洋葱炒猪肝	187
鸭血炖豆腐	187
桂圆红枣炖鹌鹑蛋	187
猪肝拌菠菜	187

单纯性肥胖

荞麦凉面	188
素炒豌豆苗	189
魔芋冬瓜羹	189
水果拌酸奶	189
糖醋黄瓜片	189

口腔溃疡

银耳雪梨汤	190
猕猴桃汁	191
番茄雪梨汤	191
凉拌番茄	191
苹果草莓奶昔	191

强健筋骨

猪骨海带汤	192
芦蒿香干	193
奶酪鸡翅	193
煎带鱼	193
榛子豆浆	193



健脑益智

西式土豆泥.....	194
黄花菜炒鸡蛋.....	195
香煎三文鱼.....	195
松子玉米.....	195
五仁粳米粥.....	195

润肺止咳

银鱼煎蛋.....	196
银耳红枣雪梨粥.....	197
蜂蜜柚子茶.....	197
枇杷薏米粥.....	197
薄荷豆腐汤.....	197

健脾和胃

白菜肉丸汤.....	198
胡萝卜冬瓜排骨汤.....	199
黄豆酱蒸五花肉.....	199
皮蛋瘦肉粥.....	199
青柠檬饭.....	199

清肝利胆

蓝莓山药.....	200
白菜炒猪肝.....	201
鸡丁炒豌豆.....	201
红烧带鱼.....	201
清炒胡萝卜条.....	201

养心安神

豆浆小米糊.....	202
银耳桂圆莲子汤.....	203
百合莲子猪心汤.....	203
香橙牛奶蒸蛋.....	203
莲子芋头糯米粥.....	203

补肾强身

白萝卜平菇汤.....	204
黑豆小米鸡蛋粥.....	205
口蘑腰片.....	205
海参豆腐煲.....	205
红豆黑米粥.....	205

清热去火

百合绿豆汤.....	206
苦瓜绿茶.....	207
白萝卜蛭子汤.....	207
薄荷柠檬茶.....	207
四汁饮.....	207

缓解疲劳

紫甘蓝沙拉.....	208
红豆酒酿蛋.....	209
青椒炒肉.....	209
上汤娃娃菜.....	209
糖醋鲤鱼.....	209

第一章

春季

养生家常菜

春季是肝气旺盛的季节，肝气旺盛则会导致脾胃虚弱。故春季应多吃些温和清补的食物为好；少吃些酸涩的食物可以使肝脏趋于平和。

春季宜采用的烹饪方法是：凉拌、蒸、煮、快炒、炖。

春季宜吃的食物有：韭菜、油菜、荠菜、香椿、田螺、小米、豆腐等。



韭菜

- 活血散瘀
- 补肾健胃
- 润肠通便

营养师点评

韭菜含有丰富的胡萝卜素、维生素C及膳食纤维，能促进胃肠蠕动，减少胆固醇、有毒物质被人体吸收的机会，可有效预防习惯性便秘、痔疮等。韭菜还含有某些硫化物，有一定的杀菌消炎作用，能提升维生素B₁在肠内的吸收利用率。



宽叶韭

膳食纤维较少，品质较嫩，香味清淡，适合炒食、拌食，可促进消化。



窄叶韭

膳食纤维较多，吃起来香味浓郁，适合做馅或做配料，可温中开胃、行气活血。



韭菜薹

韭菜开花的嫩茎，富含维生素A，有润肺、护肤、预防感冒和健胃的作用。

营养搭配

- ✓ 韭菜+猪肝→补铁
- ✓ 韭菜+虾仁→补钙
- ✓ 韭菜+绿豆芽→利肠通便
- ✓ 韭菜+豆制品→降脂健胃

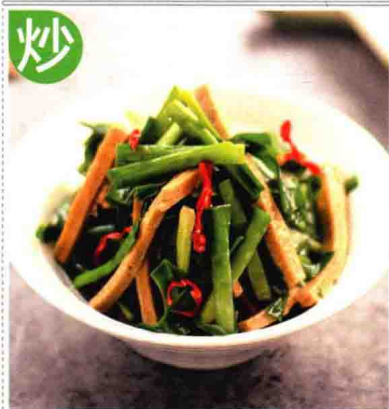


养生谣言

吃韭菜能壮阳

韭菜中含有锌，这是目前“韭菜壮阳论”者所大力宣传的“科学基础”，但实际上每100克韭菜含锌量只有0.43毫克左右，而同等重量的干香菇含锌量都有8.6毫克。所以说韭菜能壮阳是不准确的。

炒



春韭香干

补钙健胃、生津润燥

【原料】 韭菜200克，香干6~7片，红椒1个，植物油、花椒、生抽、盐、五香粉各适量。

【做法】 ①韭菜洗净，切段；红椒洗净，切丝。②香干切细条，入开水中焯烫1~2分钟，捞出备用。③油锅烧热，放花椒炸香，变色后捞出。④加入香干条、红椒丝，调入生抽、五香粉，翻炒至断生，加入韭菜段略炒，调入盐，翻炒至韭菜变软即可。