



节气养生药膳食谱

沈红艺 阮洁 邱勤 / 编著



上海科学技术出版社

内容提要

本书以二十四节气为主轴，用通俗易懂的文字简要介绍节气的饮食养生特点和地方食俗，主要内容是原创的百余款节气养生大菜食谱和重大节气（含传统节日）家宴，并且附有热量和主要营养素的详细信息。为读者在不同季节时令里安排营养又美味的家宴饮食提供了非常有益的指导，可帮助读者轻松掌握均衡膳食的秘诀，养成健康的节气饮食习惯。





编委会名单

编 著

沈红艺 阮 洁 邱 勤

主 审

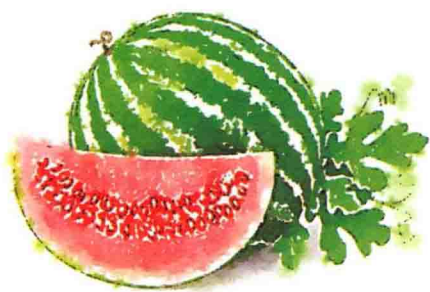
季 光

编 委

(以姓氏笔画为序)

王健英 凤 磊 田家珍 刘梦玲 孙昌义

李中平 张 磊 张中乐 唐靖一 谢 燕





立春

雨水

惊蛰

春分

清明

谷雨

立夏

小满

芒种

夏至

小暑

大暑

立秋

处暑

白露

秋分

寒露

霜降

立冬

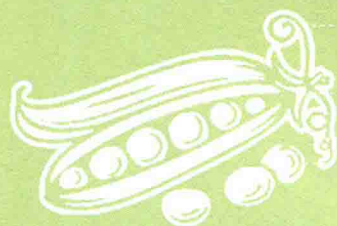
小雪

大雪

冬至

小寒

大寒





卷首语

在中医“治未病”理念的背景下，人们日常饮食习惯迫切需要专业引导。

基于为日常餐桌增添健康营养元素，帮助大众树立正确的食养观念，上海中医药大学与申养食坊共同组织营养学专家编著了《节气养生药膳食谱》一书，呈献给广大读者。

一年四季十二个月、二十四个节气。“择时而食”“不时不食”，是一种尊崇自然、安于礼法的民俗传统；“饮食有节、因时而养、以食为养”更是一种健康饮食的智慧。

《节气养生药膳食谱》选择数百种食材，精心搭配出 150 多款菜肴，以节气养生菜为主，结合套菜方式呈现。研发团队和营养学专家对每一款养生菜的配比、烹饪手法、食用方法都进行了悉心研究，既保证菜肴的营养均衡，也充分体现食材的养生功效，同时菜品制作也会给您带来简单快乐的操作体验。

通俗易懂的文字、专业细致的分析以及令人赏心悦目的图片，希望给您带来全新的食养感受。

《节气养生药膳食谱》融文化性、知识性、科学性于一体，帮助读者轻松掌握节气食养方法，领略健康生活新方式，逐步将养生变成一种习惯。

从翻开这本书开始，我们将一起走进食养健康新生活……

管福萍

2017 年 12 月





食谱阅读说明

有关结构

本书分为“节气菜肴”和“节日套餐”两大部分。

节气菜肴部分有春夏秋冬4大板块，每个板块的后面都附有该季节常见的食材列表。除了推荐菜肴外，每个节气还设置“饮食习俗”和“节气食材”的内容介绍，读者可根据自己和家人的饮食喜好，按需自行调整或创作相应的新食谱。

节日套餐部分选取了9个中国传统节日，节日套餐以“形、色、味、美、养”为原则，按一道主菜、两道副菜、一道汤菜和一份主食的中餐结构设计，并注重平衡膳食和食材种类多样化，营养成分定量化。

有关食材

菜肴设计均以当季的节气食材为主，并根据中医“五谷为养”的理念，在菜肴的制备中巧妙调入了五谷杂粮和坚果，既丰富了口感，也满足了食物多样性的营养需求。对部分传统药膳中的选材、用量和制备等做了调整和改良，既保留了食疗功效，又减轻了药味，使药膳符合人们对其美味的期待。

有关烹饪

为了最大程度地保证食材的原汁原味，减少烹饪中营养素的损失。在菜肴设计中，尽可能

选用以蒸、煮、焖、烩、拌、卤为主的烹饪方法；为了满足现代人对养生膳食的品质要求，对一些传统制法进行了工艺改良，以提高其安全性和实用性，并以 TIPS 和 POINT 的形式备注记录。

有关标准

节气食材的食物成分，根据《中国食物成分表》(第2版)，为每100克食材(生重)中主要营养成分的含量；菜肴的食材用量，除了个别菜肴因量少不适宜烹制外，基本上按2人份设计，原料也根据食材特质，注明了“带骨”“带皮”“水发”等性状，并通过营养软件计算，标注了该菜肴的营养成分(1人份)。本书所载的食谱，既设计了可供日常小酌的清雅家常菜，也推出了可登大雅之堂的宴会级大菜，期待能满足广大读者不同口味、不同场合的需求。

目录



Spring

春

Spring

食谱阅读说明

2 立春 the Beginning of Spring

- 2 ○ 饮食习俗
- 3 ○ 节气食材
- 5 ○ 推荐菜肴
- 5 · 春笋黄豆鸭
- 6 · 水芹木须肉
- 6 · 豆干笋丝枸杞藤
- 7 · 玉蝴蝶浸鸡片
- 7 · 毛豆千张萝卜缨

8 雨水 the Rains

- 8 ○ 饮食习俗
- 9 ○ 节气食材
- 11 ○ 推荐菜肴
- 11 · 莴笋花生牛筋
- 12 · 茯苓芥菜烧排骨
- 12 · 豌豆苗烩鳊鱼
- 13 · 薄荷木耳拌虾仁
- 13 · 菊苣杨花脆萝卜

14 惊蛰 The Waking of Insects

- 14 ○ 饮食习俗
- 15 ○ 节气食材
- 17 ○ 推荐菜肴
- 17 · 马兰山药里脊
- 18 · 藿香鱼肚炖鸽子
- 18 · 桑叶鸡蛋黄鱼柳
- 19 · 腐竹瓜仁炒茼蒿
- 19 · 八宝菠菜

20 春分 the Spring Equinox

- 20 ○ 饮食习俗
- 21 ○ 节气食材
- 22 ○ 推荐菜肴
- 22 · 荠菜枸杞子鳊鱼丸
- 24 · 荠菜春笋炒肉丝
- 24 · 蒲菜狮子球
- 25 · 菟丝子炖猪肝
- 25 · 锅塌地衣肉蛋卷



26 清明 *Pure Brightness*

26 ○ 饮食习俗

27 ○ 节气食材

29 ○ 推荐菜肴

29 · 春韭银芽猪肝

30 · 腊肉枸杞炒芦蒿

30 · 韭花虫草鸭丝

31 · 胡萝卜麦冬田螺肉

31 · 韭菜山药蚕豆瓣

32 谷雨 *Grain Rain*

32 ○ 饮食习俗

33 ○ 节气食材

34 ○ 推荐菜肴

34 · 椿苗核桃虾仁

36 · 河虾火腿拌红苋

36 · 海带鸡汤鱼卷

37 · 荸荠豌豆炒牛肉

37 · 蒲公英炖肚丝

38 春季常见食材

Summer

夏

Summer

40 立夏 *the Beginning of Summer*

40 ○ 饮食习俗

41 ○ 节气食材

42 ○ 推荐菜肴

42 · 松仁蛋卤牛肉

44 · 鱼米松仁丝瓜

44 · 荷叶糯米鸭

45 · 金花菜虾仁豆腐羹

45 · 鱼腥草瘦肉炖鸡

46 小满 *Lesser Fullness of Grain*

46 ○ 饮食习俗

47 ○ 节气食材

48 ○ 推荐菜肴



48 · 香菱红豆鸡肉

50 · 莼菜火腿银鱼羹

50 · 樱桃肉

51 · 鸡丝苦苣菜

51 · 杨梅汁三文鱼

52 芒种 *Grain in Beard*

52 ○ 饮食习俗

53 ○ 节气食材

55 ○ 推荐菜肴

55 · 桃胶银鳕鱼

56 · 黄瓜赤豆炖鲤鱼

56 · 枇杷叶刀豆炒鸡肫

57 · 火龙果银鳕鱼

57 · 桑葚银耳牛心菜

58 夏至 *the Summer Solstice*

58 ○ 饮食习俗

59 ○ 节气食材

60 ○ 推荐菜肴

60 · 腰豆凉瓜鲍鱼

62 · 酸枣仁洋葱炒猪心

62 · 牛油果炒面

63 · 子姜蛤蜊烧豆腐

63 · 栀子花茯苓豌豆糕

64 小暑 *Lesser Heat*

64 ○ 饮食习俗

65 ○ 节气食材

67 ○ 推荐菜肴

67 · 金针薏米鸡丝

68 · 荷香骨肉莲心

68 · 糟姜绿豆粉

69 · 芒果荔枝虾

69 · 金针银杏煲鳕鱼

70 大暑 *Greater Heat*

70 ○ 饮食习俗

71 ○ 节气食材

73 ○ 推荐菜肴

73 · 小米玉脂虾

74 · 海蜇酒酿西瓜皮

74 · 瓜仁肉松空心菜

75 · 南瓜淮山寸骨

75 · 虫草竹叶童子鸡

76 夏季常见食材



Autumn

秋

Autumn

78 立秋 *the Beginning of Autumn*

78 ○ 饮食习俗

79 ○ 节气食材

81 ○ 推荐菜肴

81 · 双雪牛里脊

82 · 黄精煨猪肘

82 · 琥珀冬瓜

83 · 百合莲子柠檬鱼

83 · 豇豆杭菊炖豆腐

84 处暑 *the End of Heat*

84 ○ 饮食习俗

85 ○ 节气食材

87 ○ 推荐菜肴

87 · 百合酿鸡翼

88 · 陈皮香茅肉

88 · 湖塘月色

89 · 紫苏香菇牛肉片

89 · 金橘炖鲫鱼

90 白露 *White Dew*

90 ○ 饮食习俗

91 ○ 节气食材

93 ○ 推荐菜肴

93 · 马蹄玉菇茄盒

94 · 龙眼枸杞炖鸡

94 · 芝香牛蒡肉脯

95 · 杂粮骨汤花椰菜

95 · 葡桂酒酿芋艿

96 秋分 *the Autumn Equinox*

96 ○ 饮食习俗

97 ○ 节气食材

99 ○ 推荐菜肴

99 · 椰汁莲藕排骨

100 · 菊花香芋五花肉

100 · 虫草花雕大闸蟹

101 · 沙参百合田鸡

101 · 芡实煮牛腩



102 寒露 Cold Dew

- 102 ○ 饮食习俗
- 103 ○ 节气食材
- 105 ○ 推荐菜肴
- 105 · 山珍芸豆蟹肉
- 106 · 花生虾仁石榴包
- 106 · 普洱蹄膏
- 107 · 柚子捶粉鸡
- 107 · 山楂蜂蜜烧肋排

108 霜降 Frost's Descent

- 108 ○ 饮食习俗
- 109 ○ 节气食材
- 111 ○ 推荐菜肴
- 111 · 栗子煨甲鱼
- 112 · 骨碎补炖鸡
- 112 · 箬叶蒸糟鱼
- 113 · 参须黄豆汆黄鱼
- 113 · 核桃黄芪炖猪腰

114 秋季常见食材

Winter

冬

Winter

116 立冬 the Beginning of Winter

- 116 ○ 饮食习俗
- 117 ○ 节气食材
- 119 ○ 推荐菜肴
- 119 · 猴头菇虫草乌骨鸡
- 120 · 天麻甘蔗焖甲鱼
- 120 · 撒拌上海青
- 121 · 四物鸡

- 121 · 姜母鸭

122 小雪 Lesser Snow

- 122 ○ 饮食习俗
- 123 ○ 节气食材
- 124 ○ 推荐菜肴
- 124 · 木耳冬笋海参
- 126 · 板栗牛骨冬藏汤



- 126 · 铁棍山药酿海参
- 127 · 香菇火腿炖白菜
- 127 · 腊味杂粮砂锅饭

128 大雪 *Greater Snow*

- 128 ○ 饮食习俗
- 129 ○ 节气食材
- 131 ○ 推荐菜肴
- 131 · 黑米芝麻粉蒸虾
- 132 · 双参肉
- 132 · 葛根鸡腿卤香菇
- 133 · 瑶柱火腿蒸双扣
- 133 · 黑豆番茄牛腩汤

134 冬至 *the Winter Solstice*

- 134 ○ 饮食习俗
- 135 ○ 节气食材
- 137 ○ 推荐菜肴
- 137 · 当归生姜炖羊肉
- 138 · 八宝肉
- 138 · 海鲜杂粮泡饭
- 139 · 虫草猪肚乌鸡汤

- 139 · 羊羹猫耳朵

140 小寒 *Lesser Cold*

- 140 ○ 饮食习俗
- 141 ○ 节气食材
- 143 ○ 推荐菜肴
- 143 · 杞味萝卜圆蹄
- 144 · 苔条肉松龙须饼
- 144 · 海参羊肉腊八粥
- 145 · 珍珠杜仲牛肉丸
- 145 · 太子参炖鹌鹑

146 大寒 *Greater Cold*

- 146 ○ 饮食习俗
- 147 ○ 节气食材
- 148 ○ 推荐菜肴
- 148 · 暖身全家福
- 150 · 首乌茶菇炖鹅
- 150 · 水梨萝卜片
- 151 · 鱼羊烧
- 151 · 双冬烩花胶

152 冬季常见食材



节日套餐

154 立春

155 春笋黄豆鸭

155 双韭胡萝卜肉丝

156 虾皮菜心

156 干贝明珠汤

156 小葱烙春饼

157 元宵

158 莴笋花生牛筋

158 银耳兰花鹌鹑蛋

159 蒜片蓬蒿菜

159 胡萝卜紫菜菌菇汤

159 红豆焖饭

160 清明

161 春韭银芽猪肝

161 芦笋炒虾仁

162 豉油拌菠菜

162 蚕豆金菇肉糜羹

162 杂粮菜饭

163 立夏

164 松仁蛋卤牛肉

164 西芹鱼片

165 蚝油生菜

165 竹荪花生鸡汤

165 小葱拌面

166 立秋

167 双雪牛里脊

167 彩椒百合蛙肉

168 蘑菇鸡毛菜

168 玉米丝瓜肉骨汤

168 黄小米饭

169 中秋

170 椰汁莲藕排骨

170 蒜苗鸭块



171 瓜子鱼干油麦菜

171 火腿芋艿汤

171 白米饭

172 重阳

173 山珍芸豆蟹肉

173 荷兰豆银杏鸡片

174 葱油大芥蓝

174 山药瘦肉汤

174 甘栗焖饭

175 立冬

176 猴头菇虫草乌骨鸡

176 咸肉茨菰

177 木耳溜鱼脯

177 开洋娃娃菜

177 紫米饭

178 冬至

179 当归生姜炖羊肉

179 冬菜萝卜丸子

180 翠玉双笋虾仁

180 冬菇杭白菜

180 白菜水饺

181 菜谱索引