

详步图解版
XiangBuTuJieBan



中老年

养生菜典

张明亮 © 主编



超值¥19.90
回馈



吉林科学技术出版社

中老年!



养生菜典

张明亮◎主编



图书在版编目(CIP)数据

中老年养生菜典 / 张明亮主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5384-5267-9

I. ①中… II. ①张… 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048417号

中老年 养生菜典

主 编	张明亮
编 委	崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
出 版 人	张瑛琳
责任编辑	孟 波 车 强 郝沛龙
技术编辑	黄 达 王运哲
摄 影	杨跃祥
封面设计	精彩图文工作室
制 版	精彩图文工作室
开 本	710mm×1000mm 1/16
字 数	150千字
印 张	12
印 数	1—15000册
版 次	2011年6月第1版
印 次	2011年6月第1次印刷

出 版	吉林出版集团
	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85677817 85635177 85651759
	85651628 85600611 85670016

储运部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85635176
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春新华印刷集团有限公司

书 号	ISBN 978-7-5384-5267-9
定 价	19.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换	
版权所有	翻印必究 举报电话: 0431-85635185



如果将饮食当成充饥，那是平庸所为！

如果将饮食看作摄取，那是聪慧选择！

如果将饮食视为养生，那是科学之举！

如今，人们早已从饱腹的平庸阶段进入了科学饮食。在烹饪原料比较匮乏的年代，我们对很多饮食方面的问题无从探究。但现今，面对五光十色的各种食材，吃什么？怎么吃？怎样搭配合理？怎样才能营养健康？才是我们每天都要面对的最大难题。针对大家经常遇到的众多饮食问题，我们组织多位饮食、健康方面的专家、学者精心编写了此套丛书。

本套丛书着重从健康和家常两方面入手。家常，顾名思义就是从家庭的日常饮食入手，突出菜肴的实用性和普及化，以满足不同地域美食爱好者的饮食需求。本套丛书面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。饮食健康是一种艺术，也是一门学问。本套丛书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

在以健康和家常为出发点的前提下，丛书的编写更加突出直观的特点。它以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间去享受人生，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本套丛书能成为您家庭饮食方面的好助手，不仅可以使您很方便地制作出各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的快乐，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，和那一种幸福。

张明亮

2011年6月

中老年养生菜典

四季饮食与健康	8	四季与食物五色	11
四季与人体健康	8	五色	11
四季与食物四性	9	四季与膳食平衡	13
四季与食物五味	10	四季与食疗食补	14
口味	10	四季与饮茶养生	14
五味	10		

PART 1

春季保健食谱

滑蛋牛肉	20	菊花鲈鱼	35
山椒拌刺嫩芽	21	酱味香菇	36
炒虾片	21	酱爆核桃鸡丁	37
三色鱼丝	22	酒糟鸭信	37
百花蒸酿芦笋	22	香糟笋尖	38
清汤鱼肚	23	芥蓝虾仁	38
红蘑土豆片	24	素炒鳝鱼丝	39
蛋皮牛肉卷	25	茭白炒双菇	40
油焖茭白	25	清汤松茸	41
番茄蛋卷	26	茼蒿炒肉丝	41
荠菜三鲜	26	脆皮蕨菜卷	42
木耳黄花汤	27	荠菜丸子	42
腐竹烧肚片	28	猪肝拌菠菜	43
荠菜炒冬笋	29	家常石锅拌饭	44
口蘑菜心	29	鸡丝虾仁炒饭	45
冬菇蒸滑鸡	30	口蘑香菇粥	45
鸭粒烩冬蓉	30		
肉丝烧金针	31		
卤水金钱肚	32		
雪菜毛豆鸡丁	33		
鸡粥西兰花	33		
芥菜心炒素鸡	34		
肉珠豌豆	34		



玉米瘦肉粥	46
番茄面	46
如意卷	47
羊肝胡萝卜粥	48
金豆糕	49
菜肉暄饼	49
沙锅猪手饭	50
红焖排骨面	50
香煎鸡蛋饼	51
烟肉白菜粥	52
银丝卷	53
风味腊肠卷	53
雪菜肉末粥	54
沙锅排骨粥	54
粉蒸排骨饭	55
家常炸酱面	56
素菜馒头	57
冬瓜饼	57
花生蜜饯汤圆	58
牛肉煎饼	58

PART 2

夏季调养食谱



肉丝拌苦苣	76
魔芋拌百叶	77
夏果露笋鲜带子	77
猕猴桃炒肉丝	78
清汤银耳鸭舌	78
卤菜卷	79
芥末拌合菜	80
兰花豆腐干	81
五味黄瓜	81
醋香山药	82
煎酿丝瓜	82
麻酱素什锦	83
蒜泥茄子	84
丝瓜炒鸡蛋	85
银鱼蒸丝瓜	85
淡菜炒笋尖	86
糟香玉兰	86
香干拌芹菜	87
南瓜百合粥	88
苦瓜皮蛋粥	89
香葱鸡粒粥	89
枣泥米团	90
怪味凉拌面	90
金丝饼	91
南瓜饼	92
凤菇包	93
萝卜煎糕	93
青瓜烙	94
绿豆糕	94
虾仁菠菜粥	95
松穰鹅油卷	96

南煎豆腐	64
椒油三色萝卜丝	65
海蜇鸡柳	65
橙汁南瓜	66
姜汁四季豆	66
排骨黄芽汤	67
尖椒干豆腐	68
柠汁煎鸭脯	69
捶烩鸡丝	69
蚝油芥蓝菜	70
柠檬鸡球	70
香酥鲜菇	71
素炒黄瓜	72
苦瓜鱼干排骨汤	73
海带粉丝	73
葱拌八带	74
陈醋蜇头	74
椿芽焖蛋	75

甜松糕	97
羊腩苦瓜粥	97
椰香红豆糕	98
银芽肉丝春卷	98
红糟排骨盖饭	99
糯沙凉卷	100
素四宝烩饭	101
四川豆花面	101
菠菜猪肝粥	102
番茄虾仁炒饭	102

PART 3

秋季滋补食谱

银耳鳕鱼汤	108
干蒸加吉鱼	109
芙蓉菊蟹	109
姜汁海蜇卷	110
干煎黄花鱼	110
豌豆烩鸡粒	111
金菇肥牛汤	112
鲜奶扇贝	113
竹荪肝膏汤	113
花香鸡丝	114
天麻黄芪鲈鱼汤	114
蟹肉烧蘑菇	115
竹笋烧鸭	116
清汤鱼肚卷	117
熏烤河鳗	117
益血花菇汤	118
鲜笋烧排骨	118
三鲜炖山药	119



核桃鸡条	120
肉片烧口蘑	121
三色龙虾	121
鳕鱼蒸水蛋	122
煎红鲑鱼	122
酥炸鲜鱿球	123
酱香腰豆	124
白蘑炖野鸡	125
闽南蚝煎	125
韭黄肉丝	126
油爆青虾	126
香葱爆炒虾	127
油爆鱼仁	128
红焖海参	129
烧酿茄子	129
油焖大虾	130
香芋烧竹鸡	130
姜汁豇豆	131
韭菜盒子	132
中式猪排盖饭	133
家常肘花面	133
烫面豆沙饼	134
金银馒头	134
胡萝卜牛肉水饺	135
猫耳面	136
鲑鱼黄豆粥	137
龙皇海鲜粥	137
海城馅饼	138
蟹黄饺	138
竹筒鲜虾饭	139
鸡丝春卷	140



桂花糖藕粥	141
牛肉丸子饭	141
豆面小窝头	142
枣泥山药糕	142
皮蛋瘦肉粥	143
猪腰薏米粥	144
椒盐旋饼	145
牛肉灌汤蒸饺	145
香葱花卷	146
桂圆姜汁粥	146

PART 4

冬季养生食谱

笋干香鸭煲	152
番茄双参炖牛尾	153
百花酿北菇	153
旱蒸贝母鸡	154
神仙鸭子	154
冬瓜八宝汤	155
萝卜狗肉汤	156
花旗参炖甲鱼	157
华佗大补汤	157
辣子羊里脊	158
豆豉牛肉	158
萝卜烧羊肉	159
杞子炖牛鞭	160
火腿冬瓜汤	161
桂花羊肉	161
红烧三冬	162
萝卜球牛尾汤	162
冬瓜炖羊肉	163
酱焖牛蹄筋	164
火爆燎肉	165
鸡丝滑鱼肚	165
芝麻银鱼	166
南腿蒸乳鸽	166
酥炸虾段	167
茶树菇乳鸽	168
淮山炖鸽	169
沙锅鸡炖大排翅	169
五香牛肉	170

葱香大排	170
双耳爆敲虾	171
火爆乳鸽	172
冻菌烧白菜心	173
香菇烧狗肉	173
原蒸牛鞭	174
连锅羊肉汤	174
酱香羊排	175
红烧鳗鱼	176
鸽粒双脆	177
红烧牛鞭	177
龙抄手	178
五丁包子	178
碧绿蒸饺	179
文蛤海鲜面	180
小米饭焖鹿肉	181
驴肉馅水饺	181
煲羊腩粥	182
咖喱牛肉炒饭	182
蟹肉小笼包	183
香蕈养生粥	184
米面牛蹄卷	185
全家福汤面	185
三鲜锅烙	186
肉丁馒头	186
麻团	187
天下第一粥	188
熏肉大饼	189
蚬尖糯米粥	189
人参鸡粥	190
八珍仙粥	190
蛋皮香菇烧卖	191





自然界一切生物在四季气候变化的影响下，必然产生相应的变化，这就是春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。人体的生理功能也是与大自然相适应的，一年四季机体的新陈代谢若违反这一规律，四时之气便会伤及五脏。

根据中医理论，春、夏、秋、冬四时气候的变化，与人的生命活动是对立、统一的双方，人体必须适应四时气候的变化，才能维持正常生命活动，否则人体节律就会受到干扰，抗病能力和适应能力就会降低，即使不因感受外邪而致病，也会导致内脏的生理功能失调而产生病变。

作为养生学中的一个重要组成部分的饮食养生，则是根据在不同季节的气候特点和人体生理病理特点，决定不同的饮食原则和要求。唐代医家孙思邈非常重视食疗、食养，他说：“安身之本，必须于食……。”“不知食宜者，不足以全生。”

四季与人体健康

一年四季气候变化的正常规律为春温、夏热、秋燥、冬寒。自然界一切生物在四季气候变化的影响下，必然产生相应的变化，这就是春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。人体的生理功能也是与大自然相适应的，一年四季机体的新陈代谢若违反这一规律，四时之气便会伤及五脏，即所谓“春伤于风、夏伤于暑、秋伤于湿、冬伤于寒”。

许多疾病都有明显的季节性。而一年四季的各种气象变化，如气温、湿度、雨雪、气流和刮风等都不同程度地影响人体健康。这是由于气象因素可以通过各种途径作用于人体各种感受器，直接或间接地影响人体神经和内分泌系统，从而改变人体内各系统、各器官的功能及对疾病的抵抗能力。

感冒

感冒多是由于气温的剧烈下降，使人的体温调节功能不能马上适应而引起上呼吸道感染。因此，在初冬的第一次寒潮南侵时，往往感冒病人会突然大量增加。

心血管疾病

中医认为，寒性凝滞，阻碍气机，故在冬季寒潮大风天气往往是心脏病、脑血管病、精神病加重和容易发作的时候，因这种天气有诱发心脑血管疾病的因素。



慢性支气管炎和支气管哮喘

在严寒、潮湿、骤冷的环境中，患者最易发病和加重病情，而其中气温的变化是影响发病和病情的主要因素。当气温愈低（日平均气温低于 0°C ）、气温变化大（前后2日平均气温差大于 3°C ）、气压升高时，发病率增加或重病人增多；当气温上升（日平均大于 12°C ）、天气转暖后，病人的病情就有好转或较为稳定。

关节炎

当天气变化，气象要素波动时，会引起患者体温调节机制的紊乱，而使血管收缩扩张不充分且时间延长；黏蛋白代谢和酶活动紊乱；关节温度下降而使病人关节疼痛加剧。据研究，当大气的干湿、冷热和气压的高低变化超过一定范围时（如前后2日平均气温差大于 3°C ，气压差大于5mb、相对湿度差大于10%），关节炎的发病率就明显增加，而且往往在天气发生较大变化的前一天，症状就开始出现。

传染病

我们知道，很多传染病的流行都与季节的变化以及天气的客观条件有关联。一般在冬春季多发生呼吸道传染疾病，如流行性感冒、流脑、百日咳等等。而在春秋季节则易发生一些肠道传染疾病，如痢疾、便秘、伤寒等等。此外，在我国南方地区，夏季还有乙脑、疟疾的多发季节。这些传染病之所以会发生和流行，主要是因为在这样的季节和天气条件下，适宜于不同的致病细菌和病毒的生长和繁殖。

此外，不同季节的变化还会影响到人的性格以及情绪的波动。如在炎热以及潮湿的天气，人的血浆容易增多，血液稀释，血红蛋白相对会减少，从而使人的情绪出现不稳定的症状。据有关资料统计表明，暴力事件发生较多的时节，如夏季，常与当地气候的炎热状态互相吻合；而在潮湿阴冷的天气，人的心情往往变得比较沉闷，抑郁症患者也常在此时发病。

四季与食物四性

在我国传统养生理论中，首先讲究的为“四性五味”，这里的四性（又称四气）就是说食物进入人体后，对人体功能产生寒、凉、温、热等不同的反应和效果，其分为四种性质，因此被称为四性。另外，对于寒热偏性不明显的，则统称为平性。

温热性食物

我们一般说的“燥”或“热”的食物就是指温热性食物，此类食物能使人的机体产生热量，有提升体能保健的作用，我国中医认为，温热性食物属于阳性，有散寒、温经、通络、助阳等食疗功效。温热性食物中以热性食物的作用最为强烈，而比热性食物的效果弱一些的食物，则被称为温性食物。温热性食物比寒凉性食物多，如适用于风寒感冒、发热、恶寒、流涕、头痛等症象的生姜、大葱、香菜等；适用于腹痛、呕吐、喜热饮等症象的干姜、红茶；适用于肢冷、畏寒、风湿性关节痛等症象的辣椒、酒等，都是属于温热性质的食物。

寒凉性食物

一般被称为“凉”、“寒”或“退火”之类的食物，就是我们所说的寒凉性食物。此类食物有降低身体热能以及体能的效果。我国中医认为，寒凉性食物属于阴性，有清热、泻火、凉血、解毒、润燥等多种功效。寒凉性食物中以寒性食物的作用最为明显，也更为显著。而比寒性食物的效果再弱一些的食物，在中医食疗上被称为凉性食物。寒凉性食物在食材中的分布不是很多，而且主要分布在水果中，其中比较常见的品种有，适用于发热、口渴、烦躁等症象的西瓜、草莓等；适用于咳嗽、胸痛、痰多等症象的鸭梨等都属于寒凉性食物。

平性食物

对于性质平和不偏,介于凉性和温性食物之间,不冷不热的食物,可以归为平性食物。从历代中医食疗书籍所记载的300多种常用食物分析,平性食物居多;温热性食物次之;寒凉性食物居后。平性食物具有健脾开胃,强壮补益的作用,除非个人有特殊的过敏性反映,大多数人群平日均可食用平性食物,而平性食物也是我们日常所食用的主要食物,如大米、面粉、黄豆、山芋、萝卜、苹果、牛奶等。

寒热温凉平衡

每个人的体质不同,而食物具有的性质也多样,再加上季节以及气温的变化,所以,每个人在饮食上都需要掌握好平衡。我国中医认为,每个人要根据自己的体质特点(寒性、热性等),结合食物四性(平性、温热性、寒凉性)有针对性地选用食物。如寒性体质宜选用温热性食物,热性体质宜选用寒凉性食物等。也可根据不同季节的气候特点,选用适当的食物,如夏季宜选用寒凉性食物,冬季宜选用温热性食物等。

四季与食物五味

口味

南甜北咸,东辣西酸,说的就是菜肴的味。味是一种感觉,又称味觉。中国菜以滋味胜出,味是中国菜的灵魂。古人把甜、酸、苦、辣、咸定为五味,并有“五味调和百味鲜”的说法。当然,这仅仅是大致的划分,有人认为鲜味、涩味也应该归入“基本味”,还有人认为,苦味不宜列为烹饪中的五味之内等。可见味的种类很多,所以“五味”包括什么内容还可以加以探讨。

我们知道,每个人的口味都不尽相同,因此有“众口难调”、“食无定味,适口者珍”等说法。如同样一只蟹,有的人喜欢原料的本味,简单清蒸后上桌食用;而有的人喜好浓厚的味道,将蟹制作成“怪味蟹”、“香辣蟹”等。

至于什么味道最美?这是一个关于味觉审美的问题。蔡澜先生曾言:“真正的美味,在于味道的千姿百态,在于‘知味’,在于‘品味’”。而对于做菜的人而言,能够做到“五味调和”已经是很高境界了。

所谓“五味调和”,应该包含下列几层意思:一是每一种菜肴应有自己的独特风味,对一桌筵席来说,各种菜肴的味道,应在总体上协调平衡,各尽其美;二是烹饪技术,离不开调味品,调味品不是要多多益善,要各尽其所能,投放量以及加热过程中的先后次序,都可以促使菜肴的滋味发生千变万化,因此,调和滋味是烹饪成败的关键;三是应该善于掌握人们的口味习惯,在安排菜单和烹饪调味中灵活变化,忌刻板划一。

五味

辣味 辣味是具有辛辣物质的香辛调料对味觉、嗅觉器官产生刺激所生成的感觉,其又分为热辣和辛辣两种。热辣是指主要作用于口腔中,能引起口腔烧灼感、痛感,而对鼻腔无明显刺激的感觉,代表种类为辣椒、胡椒等;辛辣是指不但作用于口腔中,同时又对鼻腔产生刺激的感觉,其代表种类有葱、蒜、韭菜、洋葱、辣根、芥末等。

咸味 咸味是百味之首,是一种能独立存在的味道,在烹调中作为调味中的主味使用。一般的菜肴,大部分都要先有一些咸味,然后再配合其他的味。如酸甜口味的菜肴,也要调上少许咸味,吃起来才会酸甜带香。氯化钠(即食盐)是产生咸味的主要物质,此外,具有咸味的调味品还有酱油、酱类等,它们都是含有食盐成分的加工制品。

苦味 苦味是一种比较特别的味道,《本草备要》说:“苦者能泻燥火。”中医认为,苦味入于心经,有泄心火、燥湿和坚阴作用,多食苦味食物有除湿利尿的功效。现代科学研究认为,苦味物质主要有生物碱、配糖体、苦味肽、尿素类、硝基化合物等成分。如苦瓜中的苦味物质是生物碱类中的奎宁;啤酒的苦味是酒花产生的;茶叶中则含有咖啡碱。

人之饮食,各有适味,而人体的五脏与五味也相互对应。酸味与肝相应,有增强肝脏的功能;苦味与心相应,可增强心的功能;甘味与脾相应,可增强脾的功能;辛味与肺相应,可增强肺的功能;咸味与肾相应,可增强肾的功能。但是在选择食物时,必须五味调和,这样才有利于健康;若五味过偏,会引起疾病的发生。

甜味 甜味在调味中的作用仅次于咸味,有提供能量、构成组织、保护肝脏、促进消化及增进食欲的作用。甜味可增加菜肴的鲜味,并有特殊的调和滋味的的作用。食物中有甜味的物质,主要是碳水化合物,即单糖、双糖及多糖。单糖是分子结构最简单的糖类,

如葡萄糖、甘露糖等;双糖称为二糖,如蔗糖、麦芽糖、乳糖等,不能直接为人体吸收,必须经过酸和酶的水解作用,生成单糖后才能为人体吸收。双糖是我们日常烹饪中最广泛应用的,其中最为普及的为白糖。多糖,是由多个单糖分子去水组合而成的,如淀粉、植物纤维、动物淀粉等。

酸味 酸味是很多菜肴所不可缺少的味道,它不但可以单独构成菜肴的口味,还有较强的去腥解腻作用,并可以促进原料中钙质的分解。酸味是由有机酸和无机酸盐类分解为氢离子所产生的。祖国医学认为,酸味有滋养肝脏的作用,少食有益,多则反蚀伤肝,使肝气偏盛。



四季与食物五色

五色

中国把红、黄、蓝、白、黑作为正色,其他为间色。饮食通过口舌,获得味觉的享受。原与视觉无关涉,但五彩缤纷的菜肴,同样能引起食欲,因此,中国菜历来注重色彩鲜明、和谐、悦目。我们只要从古人给菜肴命名中就可以略知一二。如《山家清供》记载:采芙蓉花,去心、蒂,汤焯之,同豆腐煮,红白交错,恍如雪霁之霞,名“雪霞羹”。从中可见,这一道菜红白相间,一定是很美的。

那么食品的营养、保健价值与食品本身的色彩有关系吗?答案是肯定的。在我国传统文化宝库中,食品的色泽与食物养生有一套比较全面的理论。如食物中的五色相对应于人体的五脏。即赤色入心、青色入肝、黄色入脾、白色入肺、黑色入肾。再比如中医认为,红色食品可使人精神振奋,胃口大开,强健脾胃;黑色食物益脾补肝,有滋肤美容的效果;绿色食品为肠胃的天然清道夫;白色食品含有丰富的蛋白质以及钙质;黄色食品为维生素的天然源泉,可以为人体补充多量的维生素,也是养颜、益智的健康食材。中医学关于健康饮食的主张为食品五色应调节适当,才能滋养五脏、强体祛病。对于读者而言,了解一些原料的色彩及营养知识并加以合理运用,为健康膳食重要的一部分,符合现代人关于健康饮食的观念。

黑色食品 黑色食品是指含有天然黑色素的动植物食品,无论是动物还是植物,由于含有天然黑色素,其色泽呈乌黑或深紫、深褐色。有些品种外皮乌黑,也有的品种表里均黑,还有的皮不黑只是骨子里黑。另外,也有人工生产的黑色食品,其目的是为了刺激人们的食欲,如乌梅、酱油、豆豉、皮蛋等。

现代营养学家研究认为,黑色食品不仅营养价值高,而且对人体有较强的保健作用。如黑色动植物食品中蛋白质的含量比较丰富;黑色植物食品脂肪含量较高,且含多价不饱和脂肪酸,有利于营养脑细胞,防止胆固醇沉积;还含较丰富的B族维生素,特别富含我国膳食结构中容易缺乏的核黄素。此外,大部分黑色食品的独特优点是所含的钙、磷比例合理,如黑木耳、黑芝麻、发菜、紫菜、海带、青鱼等,常吃这些食物对纠正膳食中钙、磷比例失调大有益处。

绿色食品 绿色食品是人们饮食中的美味佳品,历来倍受人们的喜爱。绿色食品中最为常见的为蔬菜类食品,如菠菜、卷心菜、韭菜、空心菜、芹菜、茼蒿、香菜、油麦菜、油菜、蒜薹、莴笋、扁豆、青椒、黄瓜、豇豆、苦瓜、丝瓜、四季豆、芥蓝、西蓝花等等,它们是人类素食的重要来源,在人们的饮食中占有很重要的地位。此外,像粮食中的绿豆、菜豆、豌豆等;果品中的苹果、猕猴桃、葡萄、绿樱桃等,以及如绿茶、绿色海藻等也为绿色食品的一部分。

绿色食品的营养价值比较高,营养素也比较均衡,一般的绿色食品除了蛋白质外,均含有丰富的维生素C、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素及多种微量元素,有利于维持人体的酸碱平衡,使大便通畅,保持肠道正常菌群繁殖,改善消化,预防结肠癌、乳腺癌等。绿色食品也是享有“生命元素”称号的钙元素的最好来源,其蕴藏量较通常认为的含钙“富矿”牛奶还要多,故吃“绿”被营养学家视为最好的补钙途径。

红色食品 红色食品在自然界中分布广泛,具有较高的营养及保健功效,是人们饮食中的美味佳品,历来倍受人们的喜爱。红色食品中最为常见的为畜肉类食品,如猪肉、猪内脏、猪血、牛肉、牛内脏、羊肉等,它们是人类肉食的重要来源。此外,像禽蛋类中鸡肝、鸭心,鸡胗、鹌鹑,鸽子等;蔬菜类中的番薯、红皮洋葱、番茄、辣椒等;干鲜果中的草莓、苹果、西瓜、红果、樱桃、红枣等;粮食类中的红小豆、紫玉米、高粱米等也可以归为红色食品。现代营养学研究发现,一般红色食品中,蛋白质、氨基酸、维生素及微量元素钙、铁等含量较高,且营养结构合理,对人体有很好的医疗保健价值。

黄色食品 黄色食品具有非常高的营养及保健功效,是人们饮食中的美味佳品。黄色食品中最为常见的为黄豆以及豆制品,如黄豆、黄米、玉米、豆腐、腐竹,香干、面筋、烤麸、油豆皮等,它们是我们日常生活中不可缺少的食品。此外,海产品中也有许多黄色的食品,如鱼子、干贝、蟹黄、海米、泥鳅、鲢鱼、黄鱼、石花菜等。

一般黄色食品中,蛋白质、维生素及微量元素钙、磷、铁等含量较高,营养结构合理。如黄色果蔬中的胡萝卜、黄豆、花生、杏等富含维生素A和维生素D,其中维生素A能保护胃肠黏膜,防止胃炎、胃溃疡等疾患发生;维生素D有促进钙、磷两种矿物元素吸收的作用,进而起到壮骨强筋之功效,对于儿童佝偻病、青少年近视、中老年骨质疏松症等常见病有一定预防之效。



白色食品 除了食品本身的色泽为白色或浅色外,对于有些食品原料,如禽类、鱼类等,因其同我们常说的红色畜肉类相比,色泽淡雅,因此,我们也将禽类、鱼类食品归为白色食品。白色食品中与人们关系最为密切的为粮食类中的大米、面粉,其不仅是人体热能的主要来源,还是人类最基本的营养物质。大米、面粉等除了用作主食品及加工制作成各种点心外,也是制作菜肴的辅料,同时还是各种调味品的重要原料。

白色食品是一种比较理想的保健食品,不但营养丰富,而且还是防治疾病的良药。如白色食品之一的牛奶,其含有的乳脂有阻止各种肿瘤生长的结合亚油酸;白色蔬菜中

的茭白、莲藕、竹笋、白萝卜等,对调节视觉和安定情绪有一定的作用;白色的大蒜含有的蒜氨酸、大蒜辣素等成分,可以降低血脂,防止冠心病,杀灭多种球菌、杆菌、霉菌;还可阻止胃内亚硝酸盐与二级胺生成致癌的亚硝胺,降低胃癌的发生等。



四季与膳食平衡

膳食平衡是现代饮食生活原则,也是身体健康的根本。人类在长期进化过程中,不断选择和开发食物资源,找出了一条人体营养生理需要与食物相对应的关系。膳食平衡的内容是多方面的,而我国饮食养生中的四季膳食平衡主要包括六大平衡关系。

膳食四性平衡

食物同中药一样,有寒、热、温、凉四性之分。我国的饮食传统中,也十分重视食性的平衡,吃寒性的食物必须搭配些热性食物,如螃蟹属寒性,生姜属热性,吃螃蟹时要佐以姜末等。破坏食物的四性平衡自然有损于健康。

膳食冷热平衡

孙思邈在《千金翼方》中论述了关于膳食冷热平衡的原则:“热食伤胃、冷食伤肺、热无灼唇,冷无冰齿。”而生冷、凉食进食过多会损伤脾胃和肺气,微则为咳、甚则为泄,体虚胃寒的人,特别是老人和儿童夏日更应慎重。反之饮食也不可太热,否则易伤胃脘、咽喉。

主副食平衡

主副食比例适当是保证营养平衡的前提。“肉虽多,不使胜食气”,即所食动物性食物不应超过植物性食物。而多食肉,少吃粮食的饮食结构,是不符合健康观点的。

膳食酸碱平衡

食物一般分为酸碱两种,瓜果、蔬菜属碱性食品,富含蛋白质的鸡、鸭、鱼、肉类等属于酸性食品。在日常生活中应掌握好膳食的酸碱平衡,两者不可偏颇,只有平衡方可益补得当。否则会影响身体酸碱不平衡,对人体造成伤害。

膳食五味平衡

我国烹饪理论主张菜肴要五味调和,不可偏嗜。在日常膳食中,五味的平衡可增进食欲,有益健康,反之则会带来弊端。如酸味可增进食欲、健脾胃,且能增强肝脏功能,提高钙、磷的吸收率,但过食酸味会使消化功能紊乱。甜食有补气血、解除肌肉紧张和解毒之功效,但食糖过多则影响食欲。

食品杂与精平衡

人体需要的营养是多方面的,从人类进化史看,必须有众多来源的食物才能满足营养的需要。为保持身体健康,我们应该食用不同的食物,而杂食的重要性也不言自明。

四季与食疗食补

中医理论中的四季食补并不等同于现代医学中的“营养学”和“饮食学”，它是在中医基础理论的指导下，总结了历代食疗的宝贵经验而形成的，具有中医学的鲜明特点。归纳起来主要有以下几点：

预防为主 预防为主的思想是祖国医学的重要特点之一。中医的“预防”包括无病防病和有病防变两重意义，四季食物疗养也是如此。人体在未病之时或患病之后，都需注意营养卫生和调理，并以饮食作为调养身体、防治疾病加重或并发其他严重疾病的重要手段。



“三因”制宜 “三因”，即指因人、因地、因时。三因制宜，就是要根据病人、地域及天时的不同，灵活运用不同的饮食调理方法，这是四季食补的重要原则之一。

贵在调和 既然食物有不同之性味，各种性味又各归不同的脏腑，那么，要想保持身体的健康，就必须讲究食物的五味调和，注意食物补养的要求和宜忌，掌握其规律，这样才能达到有病治病、无病强身以及延年益寿的目的。

性味辨证 食物之所以具有治疗作用，是因为它们与药物一样，本身也有性味的偏胜。我们可以利用食物的不同性味，针对疾病的性质，采用正治、反治等方法，以调整人体气血的阴阳，祛邪扶正，使阴阳平衡，恢复健康。

四季与饮茶养生

饮茶有比较好的养生效果，按照我国传统医药学的说法，茶叶因品种、产地不同，有寒、温、甘、苦等茶性的不同，对人体的功效作用也各异。为了取得更佳的保健效果，人们春、夏、秋、冬四季饮茶，要根据茶叶的性能功效，随季节变化选择不同的品种为宜，以益于健康。

春宜饮花茶

在春天的日子里，春风复苏，阳气生发，给万物带来了生机，但这时人们却普遍感到困倦乏力，表现为春困现象。此时宜喝茉莉、桂花等花茶。花茶性温，春饮花茶可以散发漫漫冬季积郁于人体之内的寒气，促进人体阳气生发，令人精神振奋，消除春困。

夏宜饮绿茶

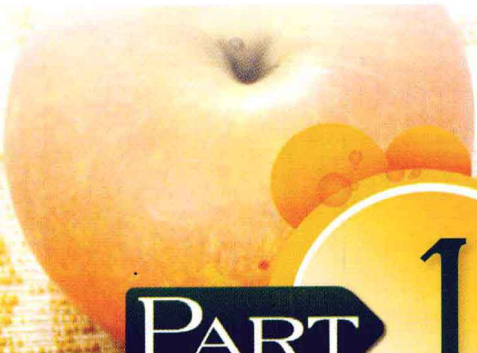
夏天骄阳高温，暑热蒸人，出汗多，此时宜饮龙井、毛峰、碧螺春等绿茶。绿茶味略苦性寒，具有消热、消暑、解毒、祛火、降燥、止渴、生津、强心提神的功能，还具有降血脂、防血管硬化等药用价值。饮之既有消暑解热之功，又具增添营养之效。

秋宜饮青茶

秋天，天高云淡，金风萧瑟，花木凋落，气候干燥，令人口干舌燥，嘴唇干裂，中医称之为“秋燥”，这时宜饮用乌龙茶。乌龙茶既有绿茶的清香和天然花香，又有红茶醇厚的滋味，不寒不热，温热适中，有润肤、润喉、生津、清除体内积热的作用。

冬宜饮红茶

冬天寒气重，人体生理功能减退，阳气渐弱，对能量与营养要求较高。此时宜喝红茶。冬季饮红茶可补益身体，善蓄阳气，增强人体的适应能力。此外，冬季人们的食欲增加，进食油腻食品增多，饮红茶还可去油腻、助养生，使人体更好地顺应环境的变化。



PART

1

春季保健食谱



One



春季是指从立春之日起,到立夏之日止,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,自然界阳气开始升发,万物复苏,柳丝吐绿,世界上的万事万物都出现欣欣向荣的景象,此时人体之阳气也顺应自然,向上向外疏发。因此,春季饮食养生必须掌握春令之气升发舒畅的特点,注意保卫体内的阳气,使之不断充沛,逐渐旺盛起来,凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免,这个养生原则应具体贯串到整个春季饮食养生方面去。

▲ 春季饮食调理 /

养肝为先

我国中医认为,春季养阳重在养肝。春季是细菌、病毒繁殖滋生的旺季,肝脏具有解毒、排毒的功能,负担最重,而且由于春季肝气升发,也会引起旧病复发。春季肝火上升,会使虚弱的肺阴更虚,故肺结核病会乘虚而入。中医认为,春在人体主肝,而肝气自然旺于春季。因此,春季养生不当,便易伤肝气。为适应季节气候的变化,保持人体健康,在饮食调理上应当注意养肝为先。

养阳为本

阳,是指人体的阳气,中医认为“阳气者,卫外而为”。即指阳气对人体起着保卫作用,可使人体坚固,免受自然界六淫之气的侵袭。春天在饮食方面,要遵照《黄帝内经》里提出的“春夏补阳”的原则,宜多吃些温补阳气的食物,以使人体阳气充实,增强人体抵抗力,抵御风邪为主的邪气对人体的侵袭。

清淡为主

春季的饮食要由冬季的膏粱厚味转变为清温平淡,在动物食品上,应少吃肥肉等高脂肪食物,因为油腻的食物食后容易产生饱腹感,人体也会产生疲劳现象。饮食宜温热,忌生冷,并应禁食或少食辛辣食物,以免助火伤身,特别是身体虚弱者,更要注意选择平补、清淡的饮食。

多甜少酸

春季为肝气旺之时,肝气旺,则会影响到的脾。所以,春季容易出现脾胃虚弱病症。中医认为,五味入五脏,如酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾等,因此,若多吃酸味食物,会加强肝的功能,使本来就偏亢的肝气更旺,这样就会伤害脾胃之气。有鉴于此,在春季人们要少吃些酸味的食物,以防肝气过于旺盛。而甜味的食物入脾,能补益脾气,故可多吃一些。

营养平衡

春季强调蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质保持相对比例,防止饮食过量、暴饮暴食,避免引起功能障碍或引起胆汁分泌异常。另外,要保证碳水化合物的供给,因为碳水化合物是大脑唯一可利用的能源,为了消除春困,春季应多吃些富含碳水化合物的食物,如红薯、板栗、香菇、紫菜、莲子、花生、枣等。

