

食

疗保健康系列 01

四季健康食疗方

SIJI JIANKANG
SHILIAOFANG

曾远征 王伟 主编



中国医药科技出版社

食

疗保健康系列 01

四季健康

SIJIJIANKANG
SHILIAOFANG

食疗方

曾远征 王伟 主编

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季健康食疗方 / 曾远征, 王伟主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2004. 4

(食疗保健康系列)

ISBN 7-5067-2942-3

I. 四... II. ①曾... ②王... III. 保健—食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028255 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 5 1/4

字数 114 千字

印数 1-5 000

版次 2004 年 5 月第 1 版

印次 2004 年 5 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-2942-3/R · 2461

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

主 编 曾远证 王 伟

副 主 编 宋家骅 姜合作 刘景红

编 委 李峰辉 张自臣 李晓光 詹志伟

 马元宁 宋丽群 李淑惠

 易小梅 李小凤 原 杰

 曲剑华 甘丽虹 张 艳

 曹印芳 骆秀英 汪 莹

制 图 人 于世海 王宁宁

烹饪厨师 黄群生 (特2级) 蔡予贵 (特2级)

目 录

茶的保健功能	1
--------------	---

春季用茶	2
------------	---

银冬绿茶	2	金银花露	7
枸杞绿茶	3	荷菊山楂茶	8
绿戴茶	4	醋姜茶	9
双花杏蜜茶	5	二冬养生茶	10
冰糖白萝卜汁	6		

夏季用茶	11
------------	----

甘枣茶	11	藕节绿茶	16
绿荷饮	12	乌梅绿豆饮	17
菊花山楂茶	13	西瓜番茄汁	18
三花茶	14	银甘绿豆饮	19
什锦果汁	15		

秋季用茶	20
------------	----

橘皮茶	20	姜糖茶	22
山楂益母草茶	21	杜仲茶	23

梅菊果羹	24	鸭梨葱糖饮	27
山楂苹果羹	25	苹果蜜汁	28
明杞绿茶	26		

冬季用茶 29

冰糖杏仁饮	29	山药茶	34
洋参银耳羹	30	川贝糖梨羹	35
红糖茶	31	枣梅茶	36
盐茶	32	浓枣羹	37
姜茶	33		

汤的巧食妙用 38

春季用汤 39

枸杞三黄鸡汤	39	太极羹	44
枸杞瘦肉汤	40	蜜蛋汤	45
天冬白菜汤	41	甘麦大枣汤	46
萝卜排骨汤	42	百合芦笋汤	47
萝卜海带汤	43		

夏季用汤 48

丝瓜瘦肉汤	48	鸡蛋丝瓜汤	53
冬瓜鸭块汤	49	大枣香菇汤	54
茯苓牛肉汤	50	桂圆(龙眼)大枣汤	55
大蒜鲫鱼汤	51	西瓜皮汤	56
苦瓜瘦肉汤	52		



秋季用汤 57

芪枣百合汤	57	木耳紫菜汤	62
二冬排骨汤	58	竹荪丝瓜汤	63
黄芪鲫鱼汤	59	莲子桂圆汤	64
红酒蛋汤	60	桑葚莲藕汤	65
冬瓜豆腐汤	61		

冬季用汤 66

牛肉萝卜汤	66	姜糖葱白汤	71
番茄牛肉汤	67	当归羊肉汤	72
红白豆腐汤	68	参枣汤	73
海带豆腐汤	69	红枣黑豆汤	74
海带排骨汤	70		

粥的食疗养生 75

春季用粥 76

薏苡仁粥		韭菜粥	
(传统方, 来源《广济方》)	76	(传统方, 来源《本草纲目》)	81
枸杞莲子粥	77	银耳粥	82
粳米豆浆粥	78	栗子粥	83
小米山药粥	79	大枣花生粥	84
小麦瘦肉粥	80		

夏季用粥 85

绿豆百合粥	85	米仁红枣粥	86
-------	----	-------	----

杏仁莲子粥	87	桂圆枣杞粥	91
菠菜粥	88	山楂荷叶粥	92
芹菜粥	89	芦根绿豆粥（孟仲法方）	93
枣仁莲子粥	90		

秋季用粥 94

四米粥（孟仲法方）	94	葱白粥	98
莲藕粥	95	白扁豆粥	99
小米桂圆粥	96	梨粥	100
鸡汁粥（《本草纲目》方）	97	陈皮粥	101

冬季用粥 102

瘦肉粥（民间方）	102	杏仁粥	107
胡萝卜粥	103	山药茯苓粥	108
核桃松子粥（传统方）	104	百合银杏粥	109
姜枣红糖粥	105	蕉麻粥（传统方）	110
参枣大米粥	106		

菜的科学搭配 111

春季配菜 112

清炖鲫鱼豆腐	112	五彩银芽丝	117
黄芪炖猪肉	113	凉拌蕺菜	118
白扁豆萝卜丁	114	糖醋菠菜	119
香菇血豆腐	115	茯苓鱼丸	120
银菇炖鸡	116	什锦果蔬	121



夏季配菜 122

健脾鲤鱼	122	麦冬黄瓜	127
五味子鸡	123	蒜茸苦瓜	128
枸杞兔肉	124	麦冬芹笋	129
鸡茸豆腐	125	蒜片鲜蘑	130
海蜇黄瓜	126	银耳海蜇	131

秋季配菜 132

陈皮牛肉	132	山药蘑菇	137
山药茯苓鸡片	133	枸杞虾仁	138
天麻鱼头 (传统方)	134	三色鸡丁	139
参麦团鱼 (传统方)	135	菊花肉片	140
丁香肘花	136	开胃肉排	141

冬季配菜 142

黄芪炖母鸡	142	韭黄炒虾仁	148
虫草鸭块	143	杞松肉丁	149
黄豆芽炖猪蹄	144	五香鲢鱼	150
山药兔肉	145	香菇焖虾	151
白萝卜炖排骨	146	什锦素丸	152
山药牛肉	147		

附录：配料简介 153

中药类	153
糖、茶类	156

茶的保健功能

中国是茶的故乡。现存文史资料记载中国人饮茶、品茗之风的历史由来已久，可追溯至3000年前。早在明朝李时珍的《本草纲目》称茶叶“味苦、甘、微寒、无毒”。中医理论认为，甘者补，苦者泻，具有寒性的药物可以清热解毒，所以茶叶是兼补、泻之双重功效，在中医学领域内被视为清热解毒之良药。中国人生活中的“柴米油盐酱醋茶”足以证明茶对中国人的生存习惯是息息相关的。而我国最早的医学领域内将茶叶当作一种药物来慢慢拓展其用途，并逐步分解出茶叶内含的各类人体必须的营养成分。时至今日，众所周知茶叶的确为人体所不可缺少的一类营养保健饮料，这是有一定的历史依据的。此外茶叶还含有钾、磷、钙、铁、锌、钠、氟等有益于人体的矿物质。茶叶具有多种保健作用，而以绿茶为佳。这是因为绿茶没有经过发酵，较多地保留了鲜茶叶中的有效成分。随着现代科学技术的发展，对茶叶中所含的人体必须的化学成分已挖掘出500余种，我们将其中最主要的几种介绍于广大读者。另外，有些果、蔬也有很好的保健功能，也一并纳入此处。

春季用茶

银冬绿茶

功效：饮银冬绿茶，口感微苦，细品有淡淡的清香。常饮可生津止渴，养阴清肺，预防呼吸道疾病。

组方：金银花5克，菊花5克，麦冬5克，绿茶5克。

用法：热水冲泡，代茶饮之。



枸杞绿茶

功效：枸杞绿茶口感清香，微苦微甜，常饮可滋阴补血，因兼有益肾的作用，故有强身健体之功效。

组方：枸杞 3 克，菊花 3 克，绿茶 3 克。

用法：热水冲泡，代茶饮之。



绿蕺茶

功效：春季喝绿蕺茶，口感清爽微苦，加冰糖后适口，有预防上呼吸道感染的功效。

组方：蕺菜（鱼腥草）3克，绿茶3克。

用法：蕺菜水煎汁10分钟后，放绿茶，浸泡5分钟后，可饮。饮时加冰糖调味。



双花杏蜜茶

功效：双花杏蜜茶口味清爽香甜，有清热解毒、止咳化痰之功效。

组方：金银花 10 克，菊花 10 克，炒杏仁 10 克，蜂蜜 30 克。

用法：金银花、菊花、炒杏仁（研碎）共煎成汁，弃渣备用，饮时加入蜂蜜，代茶饮之。



冰糖白萝卜汁

功效：冰糖白萝卜汁清爽可口，老少咸宜。

组方：白萝卜 500 克，冰糖 50 克。

用法：白萝卜去皮榨汁，加冰糖调味，代茶以常量饮之。



金银花露

功效：此茶清香可口。春季干燥，常饮可滋阴润肺，清上焦火。对口苦咽干，上呼吸道感染初期有较好的疗效。

组方：金银花 20 克，冰糖 10 克。

用法：金银花加水 500 毫升，煎煮 10~15 分钟，加冰糖即可饮用，或置冰箱保存代冷饮用，或可趁热冲泡绿茶代茶饮。每日 200~300 毫升。



荷菊山楂茶

功效：此茶酸甜清香。常饮此茶，可清热明目，有较好的降脂减肥作用。

组方：干荷叶3克，菊花3克，山楂（鲜果）10克，绿茶3克，冰糖适量。

用法：山楂果切片，干荷叶、菊花、绿茶共沏茶，视个人口味加冰糖调味，可代茶常饮。

