

## 春季养生食谱也分为三大时期

中医养生十分讲究时节，如春季饮食就应注意忌食生冷油腻之品，少食酸味食品。更细致一点，我们还可以将春季分为早春时期、春季中期和春季晚期。春季养生食谱

### 一、早春时期

早春为冬春交接之时，气温仍然寒冷，人体内消耗的热量较多，所以宜于进食偏于温热的食物。

早餐：牛奶 1 袋，主食 100 克，小菜适量。

午餐：主食 150 克，猪牛羊瘦肉（或豆制品）50 克，青菜 200 克，蛋汤或肉汤适量。

晚餐：主食 100 克，蛋鱼肉类 50 克，青菜 200 克，豆粥 1 碗。

### 二、春季中期

为天气变化较大之时，气温骤冷骤热，变化较大，可以参照早春时期的饮食进行。在气温较高时可增加青菜的食量，减少肉类的食用。

### 三、春季晚期

春夏交接之时，气温偏热，所以宜于进食清淡的食物，并注意补充足够维生素，如饮食中应适当增加青菜。

早餐：豆浆 250 毫升，主食 100 克，小菜适量。

午餐：主食 150 克，鱼蛋肉类（或豆制品）50 克，青菜 250 克，菜汤适量。

晚餐：主食 100 克，青菜 200 克，米粥 1 碗。

春季养生：口腔溃疡了？吃油菜吧！

专家介绍，油菜为低脂肪蔬菜，膳食纤维丰富，能与胆酸盐和食物中的胆固醇及甘油三酯结合，并从粪便排出，从而减少脂类的吸收，可以降血脂。油菜还能增强肝脏的排毒机制，对上焦热盛引起的口腔溃疡、牙龈出血也有调养作用。油菜中含有大量的植物纤维素，能促进肠道蠕动，增加粪便的体积，缩短粪便在肠腔停留的时间，从而治疗多种便秘，预防肠道肿瘤。下面，专家为我们推荐了三道菜：

### 一、凉拌油菜

材料：油菜适量。盐、味精、花椒、食用油各适量。

做法：1、嫩油菜摘洗干净，坡刀片成片，先用开水烫一下，取出，再用凉水过凉，控净水分，放在盘内；2、炒锅烧热，色拉油、花椒放入锅内，待油热且花椒炸出香味时捞出花椒，把油浇在油菜上，加入精盐、味精，拌匀即成。

功效：宽肠通便，降脂降糖。

### 二、香菇油菜

材料及做法：小油菜、香菇各适量。盐、酱油、白糖、水淀粉、味精各适量。

做法：1、小油菜择洗干净，控水备用；香菇用温水泡发，去蒂，挤干水分，切成小丁备用。2、炒锅烧热，倒入油烧热，放入小油菜，加一点儿盐，炒熟后盛出；3、炒锅再次烧热，放入油烧至五成热，放入香菇丁，勤翻炒，加盐、酱油、白糖翻炒至熟，闻到香菇特有的香气后，加入水淀粉勾芡，再放入味精调味；4、放入炒过的油菜翻炒均匀即可。

功效：解毒消肿、活血化瘀。

### 三、油菜炒虾肉

材料：虾肉、油菜各适量。姜、葱各适量。

做法：1、将虾肉洗净切成薄片，虾片用酱油、料酒、淀粉拌好，油菜梗叶分开，洗净后切段，姜切丝，葱切末；2、锅中放油，烧热后先下虾片焯几下即盛出；3、再把油锅烧热加盐，先焯炒油菜梗，再焯油菜叶，至半熟时倒入虾片、姜丝、葱末，用旺火快炒几下即可起锅装盘。

功效：提高机体抵抗力。

### 春季吃什么蔬菜有助于食疗养身

万物生长的春天，也是人体新陈代谢最快的时候，不妨多吃蔬菜。蔬菜中含有大量的纤维素，对人体有良好的通便作用，能够降低大肠癌发病率。但是，吃蔬菜也要按它的属性来吃。下面给大家介绍三种鲜蔬菜的食疗作用及其体质忌宜。

#### 1、荠菜

荠菜味甘性温。李时珍说：“冬至后生苗，二、三月起茎五六寸，开细白花，整整如一。”荠菜是最早报春的时鲜野菜，因其清香可口，民间常用它包馄饨，或炒野鸡肉，或与豆腐共煮羹。但多数人不知道它的药用价值。临床上常被用来治疗多种出血性疾病，如血尿、妇女功能性子宫出血、高血压患者眼底出血、牙龈出血等，其良好的止血作用主要是其所含荠菜酸所致。目前市场上有两种荠菜，菜叶矮小，有奇香，止血效果好；另一种为人工种植的，菜叶宽大，不太香，药

效较差。

## 2、薤菜

薤菜又名空心菜，味甘性平。可炒，可煮汤，可凉拌。因为味淡，常不被人们重视，忽略了它的药用价值。嵇会的《方草木状》称之为“南方之奇蔬”，因它能解毒，如解毒蕈类、砒霜、野葛、木薯等中毒；治蜈蚣、毒蛇咬伤治淋浊便血、妇女白带、肺热咳血、鼻出血及无名中毒。有书记载，用其内服能治热痢，外用能治疮痛肿毒。紫色薤菜含有胰岛素样物质，故糖尿病病人食用有利于控制血糖。

## 3、韭菜

韭菜味甘辛性温。是一种良好的振奋性强壮剂，有健胃、壮阳功能。凡肾阳虚所致梦遗、滑泄、腰酸、小便频数、小儿尿床、妇女腰酸白带多者都可以常食韭菜，故又名“起阳草”，如与开洋（虾米）同炒，其效更好。但内热便秘，口干舌燥者忌韭菜。韭菜昏目，有眼病者，如结膜炎等也当忌食。

### 适宜春季养生的大枣食疗

《黄帝内经》云：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣”。春季阳气生发、生机盎然。春天的饮食是历代养生家都非常重视的事情。唐代著名医学家孙思邈在《千金方》中曾指出，春季饮食应“省酸增甘，以养脾气”。也就是说春天要少吃“酸味”的食品，多吃点“甘味”的食品，以补益人体的脾胃之气。中医认为，春天万物复苏，草本逐渐萌生，动物开始活动，人体内的“阳气”也开始向外生发，饮食也要顺应这一规律。“甘味”食物能滋补脾胃，温补人体阳气并促

进阳气生发，而“酸味”性收敛，多吃不利于春天阳气的生发和肝气的疏泄。所以“多甘少酸”是春天的饮食原则，而在“甘味”食品中，以大枣为最佳。下面介绍几款大枣食疗方，供您选用。

大枣茶。将大枣洗净切碎，每日取适量用沸水冲泡，代茶饮。最后将碎枣一起吃下。功效：健脾胃，补血气，尤其适合女性食用。

大枣粥。大枣 10-20 枚，大米 100 克，淘洗干净后入锅加水适量，同煮至粥烂枣熟，加入冰糖或白糖调味，早晚温热食用。功效：健脾胃，补气血。此粥性质平和，适用于病后或年老体弱、体虚，胃弱食少，大便溏稀，营养不良，气血不足，体弱羸瘦，慢性肝炎，贫血，血小板减少，过敏性紫癜等疾病。

大枣山药粥。大枣 10 枚，山药 30 克，粳米 100 克，冰糖适量。制作：先将山药切碎，大枣浸泡去核，洗干净；再将粳米、山药、大枣放入砂锅，加水适量，煮烂成粥，再加入冰糖，搅拌均匀即可。可供早点或晚餐服用。功效：健脾益气，和胃止痛。方中山药味甘性平、健脾益气。现代医学表明，经常吃大枣、山药，可以提高人体免疫力，减少患流感等传染病的概率，尤其适合平时容易出现多汗、反复感冒的气虚患者食用。本方还具有和胃止痛的作用，因而可以预防胃炎、胃溃疡的复发。

大枣百合汤。大枣 10 枚，百合 60 克，冰糖适量。先将大枣洗净，去核；百合洗净，撕散鳞片；然后将 2 味放入砂锅煮烂，加入冰糖适量调匀即可。饮汤，食大枣、百合。每日 1 次，5-7 日为一个疗程。本汤补中益气，润肺止咳，健脾养胃。适合调治慢性咳嗽和气虚咳嗽。

八千年的枣文化孕育了好想你企业文化，“健康情”是好想你文化的代表，也是传播好想你企业文化与枣文化的结合点。绿色健康的食品是消费者对饮食文化最高境界的理性回归，“健康情”是原枣类产品，也是符合人们追求天然无污染的饮食文化的新趋势。

枣文化，好想你文化，健康情的消费文化，在追求健康的同时都是一种高品位的文化。

春季养肝的三大养生食疗食谱

而肝在五脏中的作用，则刚好是主疏泄、释放，所以，春天就得以养肝为总的原则。

春季养生攻略：养肝是关键 推荐 3 款食疗

专家表示，春季时应吃些辛甘发散之品，而不宜吃酸收之味。立春时，由于冬气未尽，所以在食疗上，提倡以升补为主，同时又要兼顾养肝护肝。

因为春季是万物生长的开始，阳气生发之时，所以这个时候，容易反复感冒的人、有哮喘病史者、冬季患过病体质比较虚弱的人，或中老年人等应该多吃清淡的蔬菜、豆类、豆制品等，适当进补一些人参银耳品、黄芪生脉饮等，忌吃辛辣、油腻、生冷食物，这样有利于调节中枢植物神经系统和内分泌系统，增强免疫机能和抵抗力。

下面，小编推荐适合春季养生食用的 3 款食疗方：

#### 1、干贝芦笋——补血养阴、滋补肝肾

材料：干贝 85 克、芦笋 200 克、文蛤 300 克。盐、香油、葱花。

做法：芦笋去皮，切段。文蛤吐沙，洗净，用沸水烫熟后去壳取

肉备用。锅内倒香油烧热，放入葱花爆香，先放入干贝、芦笋拌炒，再放入文蛤用大火略炒，加盐即可。

## 2、韭黄腰花——温阳补虚、健肾

材料：韭黄 150 克、鲜猪腰 1 个。植物油、盐、蒜蓉、姜丝、白糖、胡椒粉、香油、胡椒粉、鲜汤。

做法：韭黄洗净切段。猪腰剖开，去除白色腰臊，洗净后用斜刀横切成片，泡在水里，把血水浸泡出来，除去臊味，捞出沥干水分。将盐、白糖、胡椒粉和香油放进碗里，再加少量鲜汤兑成芡汁备用。锅内放入植物油，油热后放入猪腰片，至猪腰五成熟，捞出沥油。锅内留少许油，放蒜蓉、姜丝、腰片、韭黄翻炒几下，放入兑好的芡汁炒匀，加入少许香油即可。

## 3、韭菜炒鳝丝——温补肝肾、助阳固精

材料：熟黄鳝丝 300 克、韭黄 150 克。植物油、盐、酱油、料酒、白糖、胡椒粉、香油、水淀粉、葱段、姜末。

做法：熟黄鳝丝洗净后切段。韭黄摘洗干净，切段。锅内加植物油，烧至五成熟放入葱段炆锅，再放入鳝丝和姜末翻炒，加入料酒、酱油、盐、白糖和胡椒粉，用小火炒 4 分钟左右。待鳝丝入味后，加入韭黄翻炒至韭黄熟透。加水淀粉勾芡，淋少许香油翻炒均匀即可。

春季食谱巧排毒 让你恋上这种味道

## 芒果芝士蛋糕

原料：芒果汁 500 克，芒果茸 200 克，奶油芝士 100 克，蛋黄 8 只，玉米粉 100 克，糖 50 克

制作方法：

- 1.芒果去皮，去核，取肉，打烂成芒果茸。
- 2.将奶油芝士、糖、芒果茸用搅拌器搅碎，缓慢加入蛋黄搅拌成糊状。
- 3.倒入用芒果汁、玉米粉，拌匀，盛入容器中。
- 4.放入烤箱中，烘烤温度调到 190 度，烘烤时间为 50 分钟。
- 5.取出，置凉，既可食用。

营养点评：芒果：芒果品质极佳，营养价值很高，含有丰富的维生素 A、C 及各种矿物质。夏季食用可以生津解渴，治疗胃热、中暑等症。

青沁柠檬汁

原料：柠檬汁 500 克，糖水黄桃 200 克，玉米粉 50 克，糖 10 克

制作方法：

- 1.将糖水黄桃用榨汁机榨成汁。
- 2.将柠檬汁，黄桃汁放到锅用火加热煮开。
- 3.倒入用糖水化开的玉米粉，煮至沸腾，并不断搅拌。
- 4.冷却后食用。

营养点评：柠檬：柠檬不但含有丰富的维生素，还含有独特的柠檬油、柠檬酸。柠檬汁清香可口，是西餐中常备的果品，有“西餐之王”的美誉。柠檬皮具有丰富的钙质，为了使营养价值得到充分的发挥，最佳的食用方法是，连皮榨汁饮用。

### 猕猴桃慕斯

原料：猕猴桃汁 600 克，芒果茸 100 克，蛋黄 4 只，奶油 50 克，糖 50 克

制作方法：

- 1.将芒果茸(芒果去皮，取肉，打烂成芒果茸)煮沸置凉。
- 2 将糖、蛋黄混合搅匀，加入猕猴桃汁。
- 3.将奶油和步骤 1、2 制成的果汁混合在一起，拌匀后即可。

营养点评：猕猴桃：猕猴桃是世界上消费量最大的前 26 种水果中营养价值最丰富的。它含有良好的膳食纤维，它不仅能降低胆固醇，促进心脏健康，而且还可以帮助消化，防止便秘，快速清除并预防体内堆积的有害代谢物。

### 倾城之恋奶冻

原料：苹果汁 500 克，鲜奶 100 克，奶油 50 克，糖 50 克

制作方法：

- 1.将鲜奶、糖、苹果汁用温火煮开。
- 2.加入奶油，拌匀。
- 3.倒入凉杯内，放入冰箱冷却，即可。

营养点评：苹果：苹果中含有一种“果胶”，它是一种水溶性食物纤维，能够减少肠内的不良细菌数量。著名的“苹果减肥餐”，就是利用它能让人有饱腹的感觉并具有清肠作用从而达到减轻体重的效果。

## 香甜西瓜汁

原料：西瓜 500 克，香瓜 50 克，鲜桃 50 克，蜂蜜 10 克，柠檬汁 10 克

制作方法：

- 1.将西瓜、香瓜、鲜桃，去皮、核，果肉切块。
- 2.和蜂蜜混合，放入榨汁机中搅碎。
- 3.滤掉果汁里的果渣，然后加入柠檬汁及冰块即可饮用。

营养点评：西瓜：西瓜汁具有清热去火的功效，能够帮助全身降温。饮用时可加入少量食盐，还有助于稳定情绪，是盛夏防止中暑的最佳饮品。

## 夏威夷之夜

原料：柠檬冰棍 1 只，香草冰淇淋 1 只，草莓冰淇淋 1 只，白巧克力棒 1 只，可可粉 10 克，清凉薄荷 5 克，鲜奶油 5 克

制作方法：

- 1.在杯中放入香草冰淇淋、草莓冰淇淋、柠檬冰棍。
- 2.在冰淇淋上淋上少许鲜奶油;插上白巧克力棒，在棒上洒上可可粉。
- 3.用清凉薄荷作为点缀。

健康提示：冰淇淋可任选个人喜爱的口味，适当讲究色彩的对比；可可粉可以用巧克力粉或糖粉替代。

## 谷雨节气养生食谱之蘑菇炒山药

谷雨过后 暮春饮食注意啥？谷雨过后，已是暮春，我们该如何健康

饮食、吃适合这一季节的食物呢？

春季，肝木旺盛，脾衰弱，谷雨前后 15 天，脾处于旺盛时期。脾的旺盛会使胃强健起来，从而使消化功能处于旺盛的状态。消化功能旺盛有利于营养的吸收，因此这时正是补身的大好时机。

此时进补不能像冬天那样，应适当食用一些补血益气功效的食物。这样不仅可以提高体质，还可为安度盛夏打下基础。

### 蘑菇炒山药

原料：干蘑菇、新鲜山药、芹菜

配料：淀粉、盐、酱油

做法：将蘑菇洗净，用热水泡至变软，泡菇水留下备用。山药去皮切小片，芹菜切小片。油热后，加入蘑菇、山药、芹菜炒熟，接着倒入泡菇水，待汤汁略收干后，加入适量淀粉勾芡，加入适量酱油或盐调味即可。

养肝功效：山药，有健脾益气、滋肺养胃等功效，适用于身体虚弱、食欲不振等。春季食用，不仅能健脾益气，防止春天肝气旺伤脾；还能补肾益精，增强人体抵抗力及免疫力。

### 清明调理的简单的药膳食疗方

由于清明时肾气渐弱，心气渐起，木气正旺（肝属木，木气正旺是指肝气旺盛的时候），因此饮食方面宜减甘增辛、补精益气，少吃发物，如芋头、鹅等，可以多食枸杞叶、山药、西红柿、土豆、苋菜等食物，同

由于清明时肾气渐弱，心气渐起，木气正旺（肝属木，木气正旺

是指肝气旺盛的时候)，因此饮食方面宜减甘增辛、补精益气，少吃“发”物，如芋头、鹅等，可以多食枸杞叶、山药、西红柿、土豆、苋菜等食物，同时，也可以结合食疗药膳进行调理。在此给大家介绍几个简单的药膳食疗方。

#### 太子参大枣陈皮茶

太子参 15 克，大枣 5 枚，陈皮 3 克。将太子参、大枣洗净，连同陈皮共同放入沙锅内，加适量水，煎汤，去渣取汁。代茶频频饮用，可连续冲泡 3~5 次。有理气和胃的功效。

#### 枸杞瘦肉汤

鲜枸杞叶 30 克，猪瘦肉 150 克，油、精盐、味精适量。鲜枸杞叶洗净，猪瘦肉洗净后切片。炒锅烧热，放入油，加入猪瘦肉片，翻炒片刻，加适量水，放入鲜枸杞叶，大火煮熟，加精盐、味精调味即成。有健脾养肝补肾的功效。

#### 菊花枸杞粥

鲜枸杞子 100 克(干品 20 克)，菊花 10 克，粳米 200 克，猪肉末 50 克，豆豉汁、精盐、味精、麻油各适量。将枸杞子拣洗干净备用。把粳米淘洗，放入沙锅中，加适量清水，用小火煮至米粒开花，加入猪肉末、豆豉汁、枸杞子、菊花、精盐、味精、麻油，稍煮后便可食用。食时可调入红糖。有益肾养肝目的功效。

#### 扁豆粟米饭

粟米 100 克，扁豆 50 克，绵白糖适量。小米、扁豆淘洗干净后放入锅中，加适量水，大火煮沸，小火煮至米熟即可。食时可调入绵白

糖。有养脾胃、益肾补虚的功效。

### 土豆山药粥

土豆 100 克，鲜山药 50 克，粳米 200 克，白糖适量，桂花卤适量。将土豆削皮洗净，切成大丁。将粳米淘洗干净，放入沙锅里，煮开后加入土豆丁，山药去皮，洗净，切碎，放入锅中，转用小火熬成粥，待粥将成时放入桂花卤、白糖即可。有健脾益肾的功效。

### 清明时节的养肝食疗食谱分享

二十四节气之中的清明。清明，乃天清地明之意。清明时节，气温升高，雨量增多。而就中医来说，清明也是一个十分重要的节气，清明时节的养生与身体健康密切相关。

寒外热、肝气郁滞。另一方面，春天又是肝气升发的季节，由于肝气上逆，肝病患者容易出现病情变化，肝功能异常，严重者甚至会发生出血。春季养肝药膳食疗应重在平肝气、养肝阴、去风热。推荐以下几种养肝食疗方。大枣扁豆粟米饭：大枣 5 枚，粟米 100 克，扁豆 50 克，白糖适量。大枣、粟米、扁豆淘洗干净后入锅，加适量水，大火煮沸，再小火煮至米熟即可。食时可加入白糖。有养肝健脾胃的功效。

太子参大枣陈皮茶：太子参 15 克，大枣 5 枚，陈皮 3 克。将太子参、大枣洗净，连同陈皮共同放进砂锅内，加适量水煎汤，去渣取汁。代茶，频频饮用，可连接冲泡 3-5 次，有理气和胃的功效。

太子参大枣陈皮茶：太子参 15 克，大枣 5 枚，陈皮 3 克。将太子参、大枣洗净，连同陈皮共同放进砂锅内，加适量水煎汤，去渣取

汁。代茶，频频饮用，可连接冲泡 3-5 次，有理气和胃的功效。

砂仁鲫鱼汤：鲜鲫鱼 150 克，砂仁 3 克，陈皮 6 克，生姜、葱、精盐各适量。将鲜鲫鱼刮去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，将砂仁放入鱼腹中，然后与陈皮共同放入砂锅内，加适量水用大火烧开，放入生姜、葱、精盐，煮至汤浓味香即可。有醒脾开胃利湿的功效。

桑椹白馒头：桑椹 30 克，女贞子 20 克，旱莲草 30 克，鸡蛋 500 克，白糖 50 克，面粉 2000 克，酵母粉适量。将桑椹、女贞子、旱莲草洗净，放入砂锅内，加适量清水用大火煮沸后，再转用小火煮 20 分钟，去渣留汁待用。将面粉、药汁、白糖、鸡蛋放入盆内，加酵母粉揉匀，揉成面团，做成白馒头，上笼蒸熟即可。有补益肝肾的功效

古言云：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平”。中医认为在春分时节正是调理体内阴阳平衡，协调机体功能的重要时机，因此我们要注意餐饮，把握好养生的好时机。

不过，当人体新陈代谢不协调时，体内会出现某些元素的不平衡状态，致使早衰和疾病的发生。尤其在春分时节，此时人体的血液和激素活动正处于高峰期，但春天多变的气候又会使体内失衡，诱发一系列疾病。为此，专家建议，科学合理的膳食，有助于在春分时节调理机体平衡阴阳。

一是注意养肝。传统中医理论认为，春应于肝、夏应于心、长夏应于脾、秋应于肺、冬应于肾。春季是肝病的高发季节，需要注意养肝，协调肝的阴阳平衡。甘味食物能补肝益肾，如枸杞、核桃、花生、大枣、桂圆等。而酒会伤肝，春季更不宜饮酒。泡点菊花茶、薄荷水

能起到清除肝热的作用，或是饮用电解质丰富的饮料，如宝矿力水特，也是春季的佳饮。

二是食物的阴阳互补。食物分寒、热、温、凉、平五种属性。如在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，需要添加葱、姜、酒、醋类温性调料，以防止菜肴性寒偏凉；又如在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴，配上蛋类等滋阴食材，达到阴阳互补之目的。

三是多吃时令菜。每个季节都有符合其气候条件而生长的时令菜，得天地之精气，营养价值高。吃有养阳功效的韭菜，可增强人体脾胃之气；豆芽、豆苗、莴苣等食材，有助于活化身体生长机能；而食用桑椹、樱桃、草莓等营养丰富的晚春水果，则能润肺生津，滋补养肝。

当然，除了注意膳食外，养生的关键还是提高自身免疫力。在思想上要保持轻松愉快，乐观向上的精神状态。在起居方面要坚持适当锻炼，保持正常睡眠时间。注意补充水分和电解质，以促进血液循环帮助维持机体平衡，达到养生的最佳效果。

春分养生总原则：“春分风不小，要防痛深扰”。春分养生，人们在保健养生要保持饮食、起居、寒热规律平等，及保持阴阳平衡，这关键体现在精神、饮食、起居上的调摄和对药物的使用上。

### 大蒜烧茄子

[配料]大蒜 25 克，茄子 500 克，葱、姜、淀粉、酱油、白糖、食盐、味精、植物油、清汤各适量。

[做法]茄子去蒂洗净，剖成两瓣，在每瓣的表面上花成十字花刀，

切成长 4 厘米，宽 2 厘米的长

方形块（不要切断）。葱、姜洗净切碎，大蒜洗净切成两瓣备用。炒锅置大火上烧热，倒入植物油待七成热时，将茄子逐个放入锅内翻炒见黄色时，再下入姜末、酱油、食盐、蒜瓣及清汤，烧沸后，用文火闷 10 分钟，翻匀，撒入葱花，再用白糖、淀粉加水调成芡，收汁合匀，加入味精起锅即成。[中国吃网]

[功效]凉血止血，消肿定痛。多要用于便血，高血压，动脉硬化，紫斑等病症。

本方取其茄子甘寒之特性，清血热、散瘀中肿、利水湿、止疼痛，佐以辛温之大蒜，可暖脾胃、行气滞、消微痕、解邪毒。茄子中所富含的维生素 D，能增强血管弹性，防止小血管出血。

白烧鳊鱼

[配料]鳊鱼 500 克，黄酒、葱白、生姜、食盐、胡椒粉、植物油各适量。

[做法]鳊鱼去骨及内脏，洗净切成寸段备用，锅内到入植物油，烧至七成热时，放入鳊鱼、

葱、姜，略炒后加入黄酒、食盐、少量清水，小火烧至熟透撒入胡椒粉即成。

[功效]补虚损，止便血。对于产后虚羸，痔疮出血，下痢脓血，脏腑耗损效果尤其为好。

注意：无论以何种方法烹饪鳊鱼，都不可忘记佐以胡椒。

杜仲腰花

[配料]杜仲 12 克，猪肾 250 克，葱、姜、蒜、花椒、醋、酱油、绍酒、干淀粉、盐、白砂糖、植物油、味精各适量。

[做法]杜仲清水煎浓汁 50 毫升，（加淀粉、绍酒、味精、酱油、盐、白砂糖，兑成芡汁分成三

份备用）。猪腰片去腰臊筋膜，切成腰花，浸入一份芡汁内，葱、姜、蒜洗净切段、片待用。

炒锅大火烧热，倒入植物油烧至八成热，放入花椒，待香味出来，投入腰花、葱、姜、蒜快速炒散加入芡汁，继续翻炒几分钟，加入另一份芡汁和醋翻炒均匀，起锅即成。

美味养颜的多道养生保健食谱

春季来临，即将到了展露身材的好时机，如果你想轻装上阵，就要去除身上多余的赘肉。下面介绍好吃又养生的健康粥，让你不必挖空心思减肥，轻轻松松吃着就变瘦！

#### 1、萝卜、水果、青菜粥

做法：放很少的米，多放水，白萝卜、水果切丁，最后放青菜末儿，少许盐、鸡精出锅。

#### 2、清水白菜汤

做法：水煮白菜，出锅时放少许盐、鸡精。

#### 3、芹菜碴子粥

做法：芹菜丁、玉米碴子熬粥，出锅时放小白菜叶、酱豆腐、鸡精调味。

#### 4、野菜红薯窝窝头

做法：野菜拌入调料入味儿，红薯蒸熟捣成泥，和玉米面野菜一起混合调味儿，蒸 15 分钟出锅。

### 春季最为给力的几道养颜食谱制作方法

春天万物升发，人体的脾功能也随之旺盛。因此，春季养颜当以健脾、活血通络的食疗为佳。中医认为，面色的好坏与脾相关，如青春痘多因脾湿热盛所致；蝴蝶斑多因肝郁脾虚所致；面黄无光泽是脾虚气血不能上承的表现。

春天万物升发，人体的脾功能也随之旺盛。因此，春季养颜当以健脾、活血通络的食疗为佳。中医认为，面色的好坏与脾相关，如青春痘多因脾湿热盛所致；蝴蝶斑多因肝郁脾虚所致；面黄无光泽是脾虚气血不能上承的表现。下面专家为大家介绍几款春季养颜护肤的最佳食谱。

燕窝冰糖粥：取燕窝 3 克，粳米 100 克，冰糖适量，共煮至粥状即可食用。若再加入甜杏仁 5 克同煮，其美容效果更好。

功效：有润泽皮肤、补血养颜之功效。

黄芪红糖粥：黄芪、红糖各 30 克，粳米 100 克，陈皮 6 克。将黄芪洗净切片，放入锅中，加清水适量煎煮，去渣取汁；将粳米淘洗干净，与陈皮、红糖放入锅中，再倒入黄芪汁，加清水适量，煮至米烂熟即成，佐餐食。

功效：红糖味甘甜，性温润，有润心肺、和中健脾、缓肝气、补血、破淤之功效；黄芪味甘，性温，有固表止汗、托疮生肌的作用；陈皮味辛、苦，性温，有理气健胃、燥湿化痰的作用。此粥有益气养颜

的功效，适用于气血虚弱所致颜面苍白无华者。

**大枣粥：**取粳米 60 克、大枣 10 枚，煮粥，佐早餐食。

**功效：**大枣中含有丰富的维生素 E，常吃大枣粥，可使人面色红润、精神焕发。

**美容粥：**白米 100 克，鸡汤 1200 毫升，川芎 3 克，当归 10 克，黄芪 5 克，红花 2 克。将米淘洗干净，用清水浸泡；当归、川芎、黄芪切成薄片，与红花一起装入小布袋中；将米及装药小布袋一起放入煮粥的锅内，加鸡汤、适量水大火煮开，小火煮稠，捞出药袋即成，每日 1~2 次，温热时服用。

**功效：**此粥中加入补气、补血、活血的中药，可改善机体功能，使女性面部皮肤滋润、细嫩。

**龙莲鸡蛋汤：**龙眼肉 15 克，莲子肉 50 克，鸡蛋 2 个，生姜 1 块，大枣 4 枚，盐少许。将鸡蛋隔水蒸熟，去壳，用清水冲洗干净；龙眼肉、莲子肉、生姜、大枣分别用清水洗干净；莲子肉去心，保留红棕色莲子衣；生姜去皮，切两片；大枣去核。瓦煲内放入适量清水，先用武火煲至水沸，然后放入以上原料，再改用文火煲 2 小时左右，加入盐少许即可，佐餐食。

**功效：**具有宁心安神、养血润肤的功效。

**党参砂仁猪肚汤**[用料] 猪肚 150 克，党参 15 克，高良姜 20 克，砂仁 5 克，生姜 20 克，油盐适量。[制法] 将猪肚去掉油脂后，洗净切块备用；砂仁、党参分别洗净，高良姜和生姜磨成茸，与猪肚一起放进炖盅，加清水适量，炖盅加盖，用文火隔水炖 2 个小时，调味后即

可饮用。

[功效] 理气温脾。

芪杜薏米乌龟汤[用料] 乌龟 1 只(约 300 克), 黄芪 30 克, 薏米 15 克, 杜仲 10 克, 生姜 2 片, 油盐适量。[制法] ①先将乌龟放进热水锅内, 用文火慢慢烧开, 直到把乌龟烫死, 然后去掉乌龟壳和内脏, 洗净后斩件备用;②黄芪、杜仲、生姜分别洗净备用;薏米略炒一下备用;③将上述所有材料一起放进砂锅内, 加适量的清水, 用武火煮沸后改用小火煮 2 个小时, 调味后即可饮用。

[功效] 健脾、消肿、补肾。

眉豆陈皮鲤鱼汤[用料] 鲤鱼 300 克, 白眉豆 100 克, 陈皮 10 克, 生姜少许, 油盐适量。

[制法] ①将白眉豆和陈皮(去白)、生姜分别洗净备用;鲤鱼去掉腮和内脏后洗净, 然后放进油锅中略煎, 直到显得稍黄即可, 备用;②将白眉豆、陈皮和生姜放进砂锅内, 加清水用武火煮沸后, 把鲤鱼放进去一起煮, 直到眉豆烂熟即可加调味料, 随后饮用。

[功效] 健脾养胃, 利水消肿。

淮山党参红枣泥鳅汤[用料] 泥鳅 250 克, 黄芪 15 克, 泥鳅 15 克, 淮山 30 克, 红枣 15 克, 生姜 3 片, 油盐适量, 料酒适量。[制法] 首先将泥鳅的头去掉, 然后洗净备用;黄芪、党参、红枣分别洗净, 装入布袋子中, 扎紧袋口, 与泥鳅、生姜一起放进砂锅中, 加清水, 用大火煮沸后, 改用文火煮 1 个小时, 然后捞出药袋, 调味后即可饮用。

[功效] 健脾和胃，补气养血。

鳊鱼党参汤[用料] 鳊鱼 1000 克，党参 10 克，草果 2 克，陈皮、桂皮、干姜各 3 克，胡椒 10 粒，油盐适量。[制法] 将鳊鱼剖开，去掉内脏和腮，洗净备用；党参、草果、陈皮、桂皮、胡椒和干姜分别洗净，与鳊鱼一起放进砂锅中，加清水适量，用武火煮开，改用文火煮至鱼肉熟烂，放精盐调味即可饮用。

[功效] 温补脾胃

春季食谱，吃出胶原蛋白

据营养专家介绍，胶原蛋白不仅具有美容功效，人体的骨骼和肌肉也靠它支撑，因此身体内胶原蛋白足够与否非常重要。体内如果含有丰富的胶原蛋白，不仅肌肤丰润、骨骼健壮，连头发都能长得更光亮、强韧。一些含胶质的食物，如牛蹄筋、鸡翅、鸡皮、鱼皮及软骨中

据营养专家介绍，胶原蛋白不仅具有美容功效，人体的骨骼和肌肉也靠它支撑，因此身体内胶原蛋白足够与否非常重要。体内如果含有丰富的胶原蛋白，不仅肌肤丰润、骨骼健壮，连头发都能长得更光亮、强韧。一些含胶质的食物，如牛蹄筋、鸡翅、鸡皮、鱼皮及软骨中，都含有胶原蛋白。

黄豆花生炖猪皮做法：

材料：黄豆、花生、猪皮、八角、老姜、料酒、盐。

步骤：

1、黄豆提前泡上，猪皮洗净拔去杂毛、老姜切片。

2、猪皮整块过水，煮上 3 分钟左右，捞起，切成长条。

3、锅里放少许油，先把八角、姜片略炒一下，再放入猪皮爆炒，加少许料酒，炒出香味。

4、将炒好的猪皮连八角姜片一块儿倒入电饭煲，放入花生和黄豆，加清水(多一点)，煮至黄豆花生完全熟烂。

5、最后根据个人口味放适量盐调味即可。

#### 【有效成分：猪皮】

性味：甘咸、小寒、无毒。归经：入胃。

功效：润肌肤，助发育，止血，抗老防癌。

主治：鼻衄，齿衄，大便出血，痔疮出血，贫血，紫癜，月经过多，崩漏。

说明：猪皮营养丰富，所含蛋白质是猪瘦肉的 1.5 倍，碳水化合物是猪瘦肉的 4 倍，脂肪为猪瘦肉的 79%，和猪瘦肉所产生的热量相差无几。据报道，猪皮还含有极丰富的胶原蛋白，有促进生长发育，延缓人体衰老和抗癌之功效。

猪皮中含有大量的胶原蛋白，它在烹调过程中可转化成明胶。明胶具有网状空间结构，它能结合许多水，增强细胞生理代谢，有效地改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能，使细胞得到滋润，保持湿润状态，防止皮肤过早褶皱，延缓皮肤的衰老过程。

强直性脊柱炎，这个名字有些陌生，但说起周杰伦，你一定知道。他就患有这个病…[详细代表 2009 年度中国时尚生活方方面面的 27 个奖项相继出炉…[详细从自嘲到被定性，“鬼旋族”不是不想回家，而

是回家的成本真的太高!…[详细医改观察| 医改取消药品加成 药企担心吃亏医患观察| 女童入院 2 天身亡 家属质疑医院延误治疗医药会客厅| 李楚源：中药复兴不是一个人的事最新研究显示，患牙周炎者发生冠心病几率为牙周正常者的 1.5 倍…[详细大家也知道，男人苦呀，打小就操心这，操心那得，从青春期开始，大小问题……[详细

杏仁枸杞炒杂蔬：

材料 1：蕃薯、玉米粒、青豆粒、枸杞、杏仁。

材料 2：浓汤宝、生粉。

步骤：

1、玉米青豆粒解冻，枸杞用清水泡一下，蕃薯去皮切小粒，杏仁也切小粒。

2、3、锅里放油，倒入蕃薯粒略炸捞起沥油。

4、锅中留少许油，放入玉米青豆蕃薯粒翻炒，少许浓汤宝兑水倒入，放少许盐，将蕃薯粒炒熟。

5、放入枸杞和杏仁粒略炒。

6、最后勾薄芡即可。

**【有效成分：杏仁】**

核仁含有 20%的蛋白质，不含淀粉，磨碎、加压后，榨出的油脂，大约是本身重量的一半，杏仁油为淡黄色，虽然没有香味，但具有软化皮肤的功效。

水晶咸猪尾先腌制，吃的时候很方便：

用到了猪尾巴、盐、花椒。

1、猪尾巴洗净去杂毛(这是个眼力活~~)沥干，花椒放在锅里炒热。

2、取容器，将猪尾巴放入，在猪尾巴表面抹上盐和花椒。

3、表面撒上盐。腌制 2 个礼拜左右(不急于吃可以多些日子)，取出，用绳挂起来，晒干。

4、吃的时候，用清水洗过猪尾巴(我腌的有点咸，蒸之前把猪尾巴整个焯了一遍)，切段，煮饭的时候放到电饭煲里蒸(什么都不用放!)

建议：

腌好晒干，吃的时候，可以先用高压锅压一下，熟的放在冰箱，想吃了就拿出来放电饭煲里热一下。

**【有效成分：猪尾】**

猪尾巴含丰原的蛋白质和胶质的肉类，对丰胸的贡献很大。

无油绿豆鸡汤

做法一、材料用到了三黄土鸡(没有内脏的)、绿豆、葱、姜、料酒、盐。

二、步骤：

1、绿豆提前取出洗净，用清水泡 1 到 2 小时。

2、鸡洗净，取一半即可，爪子切开来，也可以不放入。

3、鸡不用剁块，整只放到清水中焯过，去血水，捞起。

4、姜切片，葱切段。

5、泡好的绿豆先放到电饭煲内，加半锅清水，煮开后再继续煮

5 分钟。

6、鸡整只放入，加料酒、葱姜，继续煮，直至绿豆煮开花了，放少许盐调味即可。