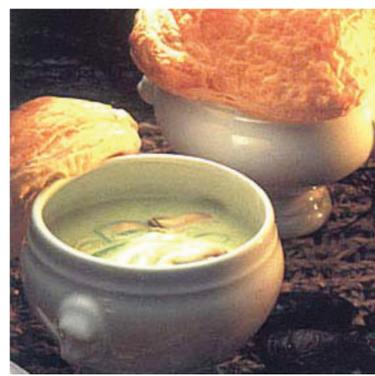


# 春季養生食譜

(1) 蜜糖蒸蘿蔔：大白蘿蔔1個，清洗乾淨，削去外皮，挖空中心，裝入蜂蜜，置於碗中，隔水蒸熟。春天對風熱感冒，食用蜜糖蒸蘿蔔，防止感冒，肺結核，支氣管炎等病症效果較好。

(2) 芹菜粥：大米250克，加適量水，煮至半熟狀，再加入洗淨切碎的連根芹菜120克，煮粥至熟食用。春季既是芹菜大量上市，又是肝火頭痛和高血壓病的好發時期，食用芹菜粥，可以清肝熱，降血壓，止暈。



(3) 豬血菠菜湯：取豬血500克，切成片，菠菜500克，洗淨切斷，共煮湯調味食用，每日或隔日1次。此湯是具

有補而兼通供銷，體弱及老人便秘、痔瘡便血者最宜食用。

(4) 蔥白大蒜湯：蔥白500克，大蒜250克，將蔥白洗淨切段，大蒜去皮砸碎，兩者置入鍋中，加水2公斤，煮沸15分鐘即可。可供家裡多人飲用，每人每次飲1茶杯，每日服3~4次。具有截表通陽祛邪之功效，適於預防流行性感冒，或有打噴嚏、頭痛、肌肉酸痛等感冒初期症狀者服用。

(5) 玄參豬肝：玄參15克，先煮30分鐘以後，再放入豬肝500克，同煮5分鐘，撈出，切成片，然後用姜、蔥、白糖、醬油、原湯等炒豬肝片。具有滋陰降火功效，對肝腎陰虛引起的咽干口燥，心煩少寐有良效。

(6) 竹葉粥：淡竹葉干品15克(鮮品竹葉30克)，生石膏30克，粳米60克，白砂糖適量。先將竹葉、石膏同放入沙鍋內，加水5碗，煎至4碗，去渣取汁，後下粳米做粥，待熟爛，入糖攪勻即可。每日食1次，連服3~5日，具有清熱生津、除煩止渴、利尿消腫、解毒的功效。主治溫熱病。症見口渴多飲，心煩，目赤，舌紅，苔黃，脈滑或洪大，口舌生瘡糜爛，尿黃，以及諸熱毒腫，發背癰疽等。



## 春季養生菜新鮮出爐

下面向您推薦的是滋采春季研發的菜譜，充分考慮到春日養生的特點，將滋采系列食用油與青筍、茭白、金針菇、牛肉、蛤蜊等春季養生菜配搭，款款都滲透著健康與時尚，甚至精緻到配料的每一個細節。而在菜品的組合上，也沒有忘記葷素搭配、冷熱兼顧。在這個春日裡讓你的春季餐桌更加健康。

### 菜餚一 青衣素心

主料：白菜4片、金針菇100g  
 配料：芥蘭20g、胡蘿蔔20g、香菇10g  
 調料：滋采核桃油5ml、鹽5g、雞精3g、胡椒粉5g  
 製作過程：  
 1、選整潔白菜4整片，起鍋將水煮沸，將白菜片放入鍋中燙軟即可。將白菜片取出過冷水；再將金針菇、香菇、芥蘭放入水中燙熟後取出切成細絲；  
 2、將金針菇絲、香菇絲、芥蘭絲用雞精、鹽、滋采核桃油和胡椒粉醃製10分鐘；  
 3、取一片白菜葉，取適量三絲放在上麵包起來呈小籠包的形狀，將金針菇微微露出一些；



4、依次將剩餘白菜片包好後，水煮開，將白菜包放入大火蒸5分鐘；

5、最後將蒸出來的汁水加雞精、鹽調和後，澆在白菜包上即可。

春季季節乾燥，人體的水分容易通過出汗、呼吸大量丟失，白菜含豐富的營養及水分，性味甘平，有清熱除煩、解渴利尿、通利腸胃的功效，而滋采核桃油採用初榨頭道核桃油中最精華的30%，其富含不飽和脂肪酸，搭配上金針菇粘滑脆嫩，胡蘿蔔，營養全面，給准媽媽和日夜勞碌的上班族帶來清新宜人，爽口自然的一餐。

### 菜餚二 奇異培根卷

主料：培根100g、雞尾腸100g  
 配料：洋蔥20g、奇異果50g  
 調料：滋采核桃油30ml、色拉醬20g、蕃茄醬20g  
 製作過程  
 1、將奇異果切片備用；  
 2、然後用整片的培根將雞尾腸捲起，把培根卷用牙籤固定；  
 3、將培根卷放入八成熱的滋采核桃油中煎至熟，撈出拆去牙籤即可，用奇異果圍邊；  
 4、再將多餘的熟培根、洋蔥切碎，混合蕃茄醬和色拉醬配在旁邊即可食用。

4、再下入青、紅椒、洋蔥、菠蘿翻炒熟後裝盤上桌即可。

「油」其重要：  
 牛肉含有豐富的蛋白質，補中益氣、滋養脾胃。搭配核桃油本身帶有的特殊香味，使這道菜色澤金黃，肉質外酥內嫩，甜香適口，果香味濃郁。如果家裡正好有懷著小寶的孕婦，酸酸甜甜的滋味也一定能滿足她的口味，核桃油對肚裡小寶的腦部發育及成年人的腦部營養改善也有一定貢獻。

### 菜餚四 茭白炒雞蛋 給孕婦的營養食譜

用料：雞蛋50克，茭白100克，核桃油10克，精鹽、蔥花、高湯各適量。  
 製法：  
 1、將茭白去皮，洗淨。  
 2、茭白切成絲。  
 3、雞蛋磕入碗內，加入精鹽調勻。將核桃油放入鍋中燒熱，蔥花爆鍋，放入茭白絲翻炒幾下，加入精鹽及高湯，炒干湯汁，待熟後盛入盤內。  
 4、另起鍋放入核桃油燒熱，倒入雞蛋液，同時將炒過的茭白放入一同炒拌，待雞蛋熟後裝盤即可。  
 特點：  
 此菜色澤潔白，味道鮮美，富含維生素A和鈣質，營養豐富；核桃油的醇厚香味和健康營養，與這道清淡的美食完美結合，非常適於孕婦食用。



### 菜餚三 酸甜五味

主料：牛裡脊200g  
 配料：菠蘿罐頭適量、紅椒1個、青椒1個、洋蔥10g  
 調料：滋采核桃油15ml、鹽5g、紹酒10ml  
 製作過程：  
 1、牛裡脊洗淨抹乾切成條狀，以紹酒、鹽醃10分鐘；  
 2、紅椒、青椒、洋蔥切成條狀；  
 3、鍋置旺火，下入滋采核桃油燒7成熱，下入牛裡脊條煸炒

## 常吃七「香」可解疲勞恢復精力

香蕉富含鉀離子，鉀是維持肌肉、神經正常活動的必需物質。每天吃兩根香蕉，可以改善機體疲勞感。老人在早餐中不妨加一點香蕉，能較好地補充精力，消除疲勞。

香瓜又稱甜瓜，含有大量的碳水化合物、檸檬酸、胡蘿蔔素、維生素等，能清熱、除煩、解毒。香瓜可以將不溶性蛋白質轉變成可溶性蛋白質供腎臟吸收。另外，香瓜內含葫蘆素B能明顯增加肝臟內糖原的儲備量，可及時補充大腦與血液中的血糖濃度，對人的精力有明顯的補充作用。香瓜生熟皆宜，每天食用150克左右。

香菇富含香菇多糖、甘露醇、海藻糖等多種活性物質，具有提高免疫細胞活性、改善植物神經調節功能、增強機體排毒等作用。每天食用50~150克香菇，可起到消除疲勞的效果。

香椿含有豐富的植物蛋白質，甘氨酸、谷氨酸的含量居蔬菜之冠，有助於提高神經系統興奮性，

增強人體應激能力。春天常吃香椿可消除春困、排散毒素、提升精力。

香菜又稱芫荽。香菜含有芳樟醇、二氫芫荽香豆精、香柑內脂等。乳酸是導致肌肉酸痛、疲勞、乏力等症狀的最大「禍首」。海帶、蘿蔔中的鹼性物質與香菜中的有效成分結合，可以中和肌肉活動時產生的乳酸。每天用約100克香菜與海帶、蘿蔔涼拌食用，可緩解疲勞。

香芹香芹富含揮發油、甘露醇、環己六醇與生芹素，有舒緩血管壓力、促進血液循環、排毒與代謝之效。香芹還含有豐富的粗纖維，能促進腸蠕動，有助於排便和排毒。老人每天食用100~150克香芹，對消除疲勞、排毒有積極作用。

香蔥含有揮發油、煙酸、維生素B1、維生素B2、維生素A、脂肪酸和黏液質。老人、易疲勞者和慢性病患者，每天用15克左右的香蔥炒雞蛋或煎餅，食用後可改善疲勞狀態，恢復精力。



## 果蔬

消化不良性潰瘍是胃潰瘍和十二指腸潰瘍的總稱。它是一種慢性消化道疾病，在胃酸的腐蝕下發生，胃炎和不規律的飲食習慣是誘發原因，劇烈的情緒變化及煙酒，均可使病情加重。潰瘍病發生在胃和十二指腸內膜上，隨時都受著胃酸和食糜的刺激，它的發生、發展和症狀輕重及康復，與飲食有密切關係。

消化性潰瘍是胃潰瘍和十二指腸潰瘍的總稱。它是一種慢性消化道疾病，在胃酸的腐蝕下發生，胃炎和不規律的飲食習慣是誘發原因，劇烈的情緒變化及煙酒，均可使病情加重。潰瘍病發生在胃和十二指腸內膜上，隨時都受著胃酸和食糜的刺激，它的發生、發展和症狀輕重及康復，與飲食有密切關係。

潰瘍病人的營養要求  
 (1)盡可能選擇營養豐富的食物，特別是含有足夠蛋白質、維生素C、維生素B1和維生素A。它們有助於修復受損的組織和促進潰瘍癒合。  
 (2)為了補充營養和中和胃酸，可以常吃牛奶、豆漿。為了減輕胃部蠕動和胃酸分泌，可以多吃乳酪和奶油，因為乳類能中和胃酸。  
 (3)在烹調方法上應該以蒸、煮、炒、燉為主。  
 (4)在飲食制度上，應該採取定時定量、少量多餐的辦法，這樣既可減少胃的負擔，又可以使胃中常有適量的食物以中和胃酸，減少對病灶的不良刺激。  
 (5)潰瘍病灶少量出血時，應該採取牛奶、豆漿、米湯、藕粉一類流質食物飲食，待病灶緩和後，逐漸改用稀粥、蛋羹以及餅乾等食物；大量出血的潰瘍病人應該完全禁食，一般在止住出血後24小時才可給予少量流質飲食。

潰瘍病人的食療食譜  
 (1)土豆汁100毫升，白芨100克，蜂蜜適量。將白芨研製成粉末備用；取等量的土豆汁，白芨粉(3-5克)與蜂蜜攪拌均勻，即可服用。每日3次，每次1湯匙，兩週為一療程。療效，適於胃潰瘍和十二指腸潰瘍及出血等症狀。

(2)海蜇500克，大棗500克，紅糖200克。大棗去核備用；海蜇洗淨後與大棗、紅糖一起放在鍋中加水用火煎煮，直到濃縮鹹膏狀可熄火，冷卻後裝瓶備用。每日服用2次，每次服1湯匙，用溫開水沖服。有養胃益氣療效。  
 (3)金橘陳皮豬肚湯：金橘5枚，陳皮末10克，豬肚250克，鹽適量，胡椒粉少許。將金橘切成小塊備用；豬肚、金橘一起加水用火燉煮至湯少汁濃，以食鹽和胡椒粉調味，吃肉喝湯。  
 每天三次飲用，有順氣開胃，治療胃及十二指腸潰瘍的療效。  
 (4)枇杷葉粥：枇杷葉30克，粳米100克，冰糖少許。先將枇杷葉用布包好，加水煎汁，過濾後去渣留汁，然後加入粳米煮成粥，最後放冰糖調味即可。適用於十二指腸潰瘍病人。  
 (5)豆漿方：黃豆100克，白糖適量。將新鮮黃豆洗淨後，在水中浸泡7-8小時(將豆泡開)放在豆漿機或攪拌機、打漿機中攪打，將汁加水後煮沸，最後放白糖調味飲用。每日空腹飲用，有益氣、養胃的療效。  
 (6)紅棗糯米粥：紅棗7枚，糯米適量，糖適量。將紅棗放進沸水中煮10分鐘，然後把糯米放進去煮成粥，最後加點糖即可服食。有開胃、健脾的療效。  
 (7)韭菜牛奶汁：韭菜250克，生薑25克，牛奶250克。將韭菜生薑分別洗淨，然後放進容器中搗爛取汁(或放進攪拌機中加水攪打)，然後將汁液與牛奶一起用火煮，最後適當加點調味料即可隨時飲用。有養胃的食療效果。  
 (8)薏米扁豆佛手方：薏米30克，白扁豆30克，佛手15克，山藥30克。把薏米、白扁豆、佛手和山藥一起放在鍋內，加3碗水用火煎煮，剩下一碗水即可熄火。每日一劑，連服7-10天。用於胃及十二指腸潰瘍患者療效好。

消化不良性潰瘍是胃潰瘍和十二指腸潰瘍的總稱。它是一種慢性消化道疾病，在胃酸的腐蝕下發生，胃炎和不規律的飲食習慣是誘發原因，劇烈的情緒變化及煙酒，均可使病情加重。潰瘍病發生在胃和十二指腸內膜上，隨時都受著胃酸和食糜的刺激，它的發生、發展和症狀輕重及康復，與飲食有密切關係。

潰瘍病人的營養要求  
 (1)盡可能選擇營養豐富的食物，特別是含有足夠蛋白質、維生素C、維生素B1和維生素A。它們有助於修復受損的組織和促進潰瘍癒合。  
 (2)為了補充營養和中和胃酸，可以常吃牛奶、豆漿。為了減輕胃部蠕動和胃酸分泌，可以多吃乳酪和奶油，因為乳類能中和胃酸。  
 (3)在烹調方法上應該以蒸、煮、炒、燉為主。  
 (4)在飲食制度上，應該採取定時定量、少量多餐的辦法，這樣既可減少胃的負擔，又可以使胃中常有適量的食物以中和胃酸，減少對病灶的不良刺激。  
 (5)潰瘍病灶少量出血時，應該採取牛奶、豆漿、米湯、藕粉一類流質食物飲食，待病灶緩和後，逐漸改用稀粥、蛋羹以及餅乾等食物；大量出血的潰瘍病人應該完全禁食，一般在止住出血後24小時才可給予少量流質飲食。

潰瘍病人的食療食譜  
 (1)土豆汁100毫升，白芨100克，蜂蜜適量。將白芨研製成粉末備用；取等量的土豆汁，白芨粉(3-5克)與蜂蜜攪拌均勻，即可服用。每日3次，每次1湯匙，兩週為一療程。療效，適於胃潰瘍和十二指腸潰瘍及出血等症狀。

(2)海蜇500克，大棗500克，紅糖200克。大棗去核備用；海蜇洗淨後與大棗、紅糖一起放在鍋中加水用火煎煮，直到濃縮鹹膏狀可熄火，冷卻後裝瓶備用。每日服用2次，每次服1湯匙，用溫開水沖服。有養胃益氣療效。  
 (3)金橘陳皮豬肚湯：金橘5枚，陳皮末10克，豬肚250克，鹽適量，胡椒粉少許。將金橘切成小塊備用；豬肚、金橘一起加水用火燉煮至湯少汁濃，以食鹽和胡椒粉調味，吃肉喝湯。  
 每天三次飲用，有順氣開胃，治療胃及十二指腸潰瘍的療效。  
 (4)枇杷葉粥：枇杷葉30克，粳米100克，冰糖少許。先將枇杷葉用布包好，加水煎汁，過濾後去渣留汁，然後加入粳米煮成粥，最後放冰糖調味即可。適用於十二指腸潰瘍病人。  
 (5)豆漿方：黃豆100克，白糖適量。將新鮮黃豆洗淨後，在水中浸泡7-8小時(將豆泡開)放在豆漿機或攪拌機、打漿機中攪打，將汁加水後煮沸，最後放白糖調味飲用。每日空腹飲用，有益氣、養胃的療效。  
 (6)紅棗糯米粥：紅棗7枚，糯米適量，糖適量。將紅棗放進沸水中煮10分鐘，然後把糯米放進去煮成粥，最後加點糖即可服食。有開胃、健脾的療效。  
 (7)韭菜牛奶汁：韭菜250克，生薑25克，牛奶250克。將韭菜生薑分別洗淨，然後放進容器中搗爛取汁(或放進攪拌機中加水攪打)，然後將汁液與牛奶一起用火煮，最後適當加點調味料即可隨時飲用。有養胃的食療效果。  
 (8)薏米扁豆佛手方：薏米30克，白扁豆30克，佛手15克，山藥30克。把薏米、白扁豆、佛手和山藥一起放在鍋內，加3碗水用火煎煮，剩下一碗水即可熄火。每日一劑，連服7-10天。用於胃及十二指腸潰瘍患者療效好。

消化不良性潰瘍是胃潰瘍和十二指腸潰瘍的總稱。它是一種慢性消化道疾病，在胃酸的腐蝕下發生，胃炎和不規律的飲食習慣是誘發原因，劇烈的情緒變化及煙酒，均可使病情加重。潰瘍病發生在胃和十二指腸內膜上，隨時都受著胃酸和食糜的刺激，它的發生、發展和症狀輕重及康復，與飲食有密切關係。



## 消化不良性潰瘍病人的飲食調治

