收下这份四季养胃食谱

拥有一个健康的胃,会让吃货们感受到更加精彩的美食世界,你知道吗,其实在日常生活中我们的身边有很多美食是养胃的。

春季养胃食谱大全及做法

党参薏仁莲子山药粥

功效:具有补肺、健脾、养胃的功效,适用于阴虚内热、大便泻泄、食欲减退等病症。

做法:党参30克,薏苡仁30克,莲子30克,山药60克,大米50克。以上材料同煮成粥。

红枣银耳汤

功效:补虚益气、养血安神、健脾和胃

材料:银耳,红枣,老冰糖。

做法:银耳剪小,去根蒂,加入水泡发,(隔夜泡好),泡好的银耳,过筛洗净,沥水备用,把大红枣剪小去核,起汤锅加水加红枣,煮开后再加入泡好的银耳,慢火煮上四十分钟,再将老冰糖放入,放微凉食用。

山药荷兰豆

功效:健脾益胃、助消化,滋肾益精,益肺止咳,延年益寿

主料:荷兰豆200克山药100克黄彩椒半个红椒半个,蒜3瓣盐1/2茶匙鸡精适量

做法:荷兰豆洗净,撕去老筋,红椒和黄椒洗净切片,山药洗净去皮切片,锅里烧开水,放入山药焯烫30秒,蒜切碎,焯烫好的山药冲冷水,锅里放入2茶匙油放入蒜末炒香,放入荷兰豆翻炒,可以加入1-2汤匙的清水翻炒保证荷兰豆熟透,放入盐和鸡精翻炒,放入山药,红椒和黄椒翻炒至熟。

蜂蜜姜茶

生姜一块(约拇指大),去皮切丝,清水适量煮开30分钟,加入蜂蜜2-3汤匙即可。经常饮用可温胃健脾。

羊芪糯枣粥

取羊肉150克,黄芪10克,红枣10枚(去核),干姜5克,糯米100克,加水适量煮粥,调味食用。具有温阳、补气、健胃之功效,可治疗虚寒胃痛、四肢畏寒等症。

砂仁羊肉汤

将砂仁10克、白胡椒3克、生姜数片及适量羊肉共煮汤,熟后放入适量食盐。每周两次。适合胃病中医辨证属脾胃虚寒者,表现为胃脘隐痛、喜暖喜按、泛吐清水、四肢不温、神疲乏力等。

鲫鱼羹

取活鲫鱼1000克,砂仁、陈皮各10克,大蒜两头,胡椒、泡辣椒各10克,葱、精盐、酱油各适量。将鲫鱼去鳞、鳃和内脏后洗净,把陈皮、砂仁、大蒜、胡椒、葱、精盐等装入鱼腹内,再将鱼放入油锅内煎熟,放适量水,炖煮成羹。可醒脾暖胃,治疗脾胃虚寒之慢性腹痛和腹泻等症。

夏季养胃食谱大全及做法

鸡片蘑菇汤

原料:鸡脯肉250克,鲜蘑菇300克,番茄100克,鸡蛋1个,绍酒、姜、葱段各适量。

制作:鲜蘑菇切片烧水,番茄切三角块,鸡脯肉洗净,切片;鸡蛋取清;姜切丝。鸡脯肉加盐、味精、蛋清、干淀粉搅匀,放入沸水锅舀一下,捞起待用。将锅置于旺火上,油爆姜丝、葱段,放入蘑菇炒,加入适量清汤,再加盐、鸡精,待汤沸后加鸡片、番茄、味精、绍酒、麻油即成。

功效是补中益气,安神健体。

藕节炖排骨

材料:排骨350克,鲜藕300克,姜丝、绍酒适量。

制作:排骨切小块,焯水后盛入炖器。鲜藕剥皮切条块,与姜丝一起放在排骨上面。放入800毫升清汤,加盐、味精、绍酒调好味,灌入排骨里,上笼蒸30分钟即可。

功效是清热润肺,生津止渴。

节瓜鸡脚汤

原料:眉豆100克,节瓜600克,陈皮1块,鸡脚10只

制作:眉豆浸透,洗净;节瓜去皮,洗净,切大块;陈皮浸透洗净;鸡脚斩去爪尖,洗净。锅内加入适量清水烧开,放入鸡爪烫约2分钟,捞起沥干水。瓦煲内加适量清水,先用猛火烧至水滚,然后放入以上全部用料,待水再滚起,改用中火继续煲2.5小时,以精盐调味,即可以佐膳饮用。

功效是清热消暑,健脾开胃。

白鸭冬瓜瘦肉汤

原料:白鸭1只。冬瓜1800克,瘦肉200克,海参75,荷叶1张

制作:将白鸭去毛杂洗净切块,冬瓜去皮洗净切块,瘦肉洗净切片,海参洗净切好。白鸭块、冬瓜块、瘦肉块、海参片与荷叶片同放锅中,加清水适量炖至鸭肉烂熟之后,用食盐、味精调服。

功效是健脾养胃,滋阴清热,解暑除烦。

茵陈健肤汤

原料:猪瘦肉200克,片糖一块,苦参50克,茵陈40克,地肤子15克,生地20克

制作:瘦肉原件洗净,猪瘦肉与其他用料同时入煲,倒入适量清水,煲4小时,去渣饮汤

▲红枣银耳汤

功效是适用于汗多湿重,细菌感染引起的急、慢性皮肤炎,皮肤湿疹等,也适用于皮肤痕痒症。

莲藕猪蹄汤

原料:莲藕500克,红豆200克,鱼100克,猪蹄250克

制作:莲藕洗净切件,红豆拣干净,鱼切碎,猪蹄洗净斩件全部用料同时入煲,倒入适量清水,煲4-5个小时即成。

功效是补血生血,清润解燥。

秋季养胃食谱大全及做法

瓜鲩鱼尾汤

用料:番木瓜1个,鲩鱼尾100克。

制法:木瓜削皮切块,鲩鱼尾入油镬煎片刻,加木瓜及生姜片少许,放适量水,共煮1小时左右。

功用:滋养、消食。对食积不化、胸腹胀满有辅助疗效。

食物功效:番木瓜的木瓜蛋白酶,有助于食物的消化吸收,对消化不良、痢疾、胃痛、胃溃疡、十二指肠溃疡等均有疗效。番木瓜的脂肪酶,可分解成脂肪酸,有利于对食物中的脂肪消化吸收。木瓜蛋白酶还能够促进和调节胰液的分泌,对胰腺功能不全引起的消化不良有治疗作用。

▲蜂蜜姜茶

淮山蜂蜜煎

用料:淮山30克,鸡内金9克,蜂蜜15克

制法:淮山、鸡内金水煎取汁,调入蜂蜜,搅匀。日1剂,分两次温服。

功用:健脾消食。用于脾胃虚弱,运化不健之食积不化、食欲不振等。

食物功效:淮山能健脾补肺,固肾益精。用于消化不良,小儿厌食症。淮山所含消化酶,能促进蛋白质和淀粉的分解,故有增进食欲的作用。蜂蜜能补中益气,润肠通便,对创面有收敛、营养和促进愈合作用。

桑椹三明治

用料:切片面包若干(无味或咸味)、桑椹罐头1瓶。

制法:1、将桑椹罐头打开,舀出3~4粒桑椹粒放在面包上。2、再舀几勺桑椹汁,均匀地浇在面包片上,将面包片对折即可。

功效:不仅养胃,还具有明目、清肝及健脑的作用。

紫菜南瓜汤

用料:老南瓜100克,紫菜10克,虾皮20克,鸡蛋1枚,酱油、猪油、黄酒、醋、味精、香油各适量。

制法:先将紫菜水泡,洗净,鸡蛋打入碗内搅匀,虾皮用黄酒浸泡,南瓜去皮、瓤,洗净切块;再将锅放火上,倒入猪油,烧热后,放入酱油炝锅,加适量的清水,投入虾皮、南瓜块,煮约30分钟,再把紫菜投入,10分钟后,将搅好的蛋液倒入锅中,加入佐料调匀即成。

功效:不仅养胃,还可以护肝补肾。

山药百合大枣粥

用料:山药90克,百合40克,大枣15枚、薏苡仁30克

制法:将山药90克,百合40克,大枣15枚、薏苡仁30克及大米适量共煮粥。

功效:山药具有补脾和胃之功能;百合清热润燥;大枣、薏苡仁健脾和胃,诸物合用具滋阴养胃、清热润燥的作用。

萝卜羊肉汤

用料:羊腩肉750克,白萝卜500克。香菜、盐、鸡精、料酒、葱、姜、胡椒粉适量。

制法:将羊肉洗净,切成粗丝,白萝卜洗净切成丝;坐锅点火倒入底油,放入姜片煸炒出香味后倒入开水,加盐、鸡精、料酒、胡椒粉调味,水烧开后先放入羊肉煮熟,再放入白萝卜、转小火煮至萝卜断生后,撒上葱丝和香菜叶即可出锅。

功效:此汤补中益气,温胃散寒。

贝母兔

用料:川贝母15克,兔肉250克,葱、花椒、料酒、盐适量。

制作:将兔肉洗净,切小块,川贝母拣去杂质洗净。将兔肉、川贝母、姜、葱、花椒、料酒及盐少许放入兔肉中,大火烧开后移至小火上炖熟,起锅时调好味,兔肉放盘中,川贝母围在兔肉周围。食肉喝汤。川贝母味苦,可不食用。

功效:有润肺止咳、化痰散结之功,可用于肺阴亏虚、虚火内盛而致咳嗽、咯血或妇女功能性出血及宫颈炎等。

冬季养胃食谱大全及做法

参芪猴头菇炖鸡

猴头菇100克,母鸡1只(约750克),黄芪、党参、大枣各10克,姜片、葱、绍酒、清汤、淀粉各适量。将猴头菇洗净去蒂,发胀后挤干水,切片待用。将所有材料放入炖盅内,文火慢炖。

功效:此汤水具有补气、健脾、养胃的作用。

神曲陈皮粥

神曲15克,陈皮10克,大米50克。将神曲、陈皮研为细末,放入锅中,加清水适量,浸泡5-10分钟后,水煎取汁。加大米煮为稀粥,每日1次,连续吃3-5天。

功效:可健脾胃、助消化,适用于消化不良,食积难消。

胡椒猪肚汤

胡椒20克,生姜3片,红枣6个,猪肚250克。胡椒是健胃、暖胃的之佳品。猪肚用食盐搓擦,用水洗净。红枣去核,生姜去皮、切片。中火煲两小时,调味即可。

功效:此汤可以调理胃寒的病症,具有健脾开胃、祛风散寒、温中止痛的作用。

砂仁黄芪猪肚汤

砂仁6克,黄芪20克,猪肚1个。将猪肚洗净,将砂仁、黄芪装入猪肚内,加水炖熟,调味食用。

功效:具有益气健脾、消食开胃的作用。

这些冬季养胃食谱,主要以汤粥为主,不仅易于消化吸收,还能够提供人体所需的营养物质,是很不错的选择。另外,只吃不锻炼也容易造成身体发胖,冬季适当的锻炼可以减轻脾胃的消化压力,还能提高身体的抵抗能力。所以说,健康的身体还是需要适当运动的。