



杭州电视台 生活频道 编写

浙江出版联合集团 浙江科学技术出版社



二十四节气养生宝典

看天吃饭

——夏季篇

杭州电视台 生活频道 编写

 浙江出版联合集团 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

看天吃饭. 夏季篇/杭州电视台生活频道编写. —杭州:浙江科学技术出版社, 2012.5

(二十四节气养生宝典)

ISBN 978-7-5341-4503-2

I. ①看… II. ①杭… III. ①食物养生——基本知识

IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 087615 号

丛 书 名 二十四节气养生宝典
书 名 看天吃饭——夏季篇
编 写 杭州电视台生活频道

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006

E-mail: yxw@zkpress.com

印 刷 杭州丰源印刷有限公司

开 本 890 × 1240 1/24

印 张 5

版 次 2012 年 5 月第 1 版

2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-4503-2

定 价 18.00 元

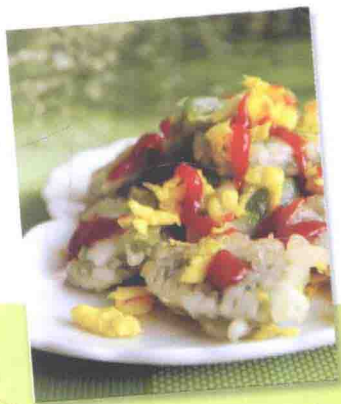
版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 余旭伟 责任美编 孙 菁

责任印务 崔文红 责任校对 顾旻波





序言 foreword

2012年,对于《生活大参考》栏目来说,是已经活跃杭州荧屏的第7个年头;这套《看天吃饭》系列丛书,则是栏目第4次编写的图书。

一档生活服务类栏目,有这么长久的生命力;并推出这么多受欢迎的畅销图书,在全国业界都属翘楚。

《看天吃饭》和以往编写图书内容有很大的不同,以往的图书是栏目内容的荟萃;而这套书是一套非常实用的养生美食图书。俗话说“看天吃饭”,有一种消极随意的意思,老农们只能靠天气来看今年收成怎么样。而这套《看天吃饭》的主题却是主动的、积极的,能够提升大家身体健康和生活品质的。春夏秋冬四册,涵盖了24个节气的养生重点,更重要的是告诉大家每个节气应该吃什么食材,这些食材的特点是什么?又应该怎么选、怎么做?可谓非常实用。

这套丛书也算是送给这些年来一直支持栏目朋友们的礼物。相比市场上质量差不多、图文并茂的图书,这套丛书会更注重实用。希望能够有更多的人从这套书里得到健康,得到美味,得到快乐。

《生活大参考》栏目,有一大批喜欢它的忠实观众;有像家人一样的专家嘉宾和美食达人。相信喜欢栏目的每位朋友,能从每一期节目里、每一册图书里,感受到这个团队认真、敬业、踏实的态度;能够接收到每位采编播人员传递的幸福能量。

最后祝朋友们健康,因为健康是幸福生活的基石!

杭州电视台综合生活频道总监

总策划：於 敏 徐佳伦 杨 莅

执行策划：蓝 江 尹晓芳 杨 涛

文 字：梁丽丽 胡 蕾 张静靓 杨 涛

图 片：孟 蕾 王 科 赵 燕 子瑜妈妈 臻 妈 啱 妈

封面设计：庞 晖

推广营销：杨 涛 梁丽丽 李 群 尹晓芳

搜集整理：《生活大参考》栏目组

丛书策划：余旭伟

《看天吃饭》图书感谢以下单位、专家、嘉宾的大力支持

杭州市饮食服务集团有限公司

知味观·味庄

杭州西子湖四季酒店

杭州伊家鲜餐饮

杭州外婆家餐饮

詹 强：杭州市中医院副院长 主任医师

宋灵兰：浙江肿瘤医院营养科 主治医师

赵海军：浙江医学高等专科学校副教授 毒理学博士

冯慧川：卫生部国家健康管理培训师

汪 茵：卫生部国家健康管理培训师

吴 明：浙江省休闲养生协会 副主席

丁晨辉：师承南宋国医陈言第二十五代孙中医肿瘤名家陈友芝

Contents

• 目 录

第一章 立夏 1

一号利好食材 鸭 蛋 3

二号利好食材 苦 瓜 6

三号利好食材 豆 苗 9

四号利好食材 苋 菜 12

五号利好食材 章 鱼 15

六号利好食材 花 菜 18

第二章 小满 21

一号利好食材 冬 瓜 24

二号利好食材 丝 瓜 27

三号利好食材 鸭 子 30

四号利好食材 绿豆芽 33

五号利好食材 萝 卜 36

六号利好食材 藕 38

第三章 芒种 41

一号利好食材 生 姜 43

二号利好食材 魔 芋 46

三号利好食材 带 鱼 49

四号利好食材 牡 蛎 52

五号利好食材 刀 豆 55

六号利好食材 茄 子 58



第四章 夏至 61

一号利好食材	莼 菜	64
二号利好食材	西葫芦	67
三号利好食材	荞麦面	70
四号利好食材	豇 豆	73
五号利好食材	黄 瓜	76
六号利好食材	鲫 鱼	79

第五章 小暑 82

一号利好食材	菱 白	84
二号利好食材	南瓜藤	87
三号利好食材	仙人掌	88
四号利好食材	黄花菜	91
五号利好食材	空心菜	94

第六章 大暑 97

一号利好食材	菱 角	100
二号利好食材	玉 米	101
三号利好食材	牛 肉	104
四号利好食材	啤 酒	107
五号利好食材	番 茄	109
六号利好食材	黑 鱼	112

立夏

每年5月5日或6日,太阳到达黄经45°为立夏。这个节气在战国末年就已经确立,预示着季节的转换,为古时农历划分四季之夏季开始的日子。

立夏时节易发疾病

立夏的养生关键词

立夏特别推荐:樱桃

立夏利好食材大推荐

立夏时节易发疾病

细菌性痢疾(简称菌痢)是由痢疾杆菌引起的最常见的肠道传染病,除了和苍蝇繁殖活动有关外,还和夏季气候适宜痢疾杆菌繁殖、天热人们喜欢吃生冷食品引起肠胃功能紊乱有关。控制菌痢的关键是早发现,早治疗;其次应搞好环境卫生、饮食卫生和个人卫生,加强对饮食、水源管理,消灭苍蝇,不吃生冷蔬菜,不吃不洁瓜果,不吃腐败变质或不新鲜的食物,养成饭前便后洗手的习惯。

立夏的养生关键词

1. 子午觉——从立夏开始,要做好保养气血的工作。睡“子午觉”最能养气血,所以要调整好生活规律,中午尽量小睡一会儿。
2. 提升脾胃功能——立夏之后,天气渐热,心火正旺却不盛,所以这时候要做足功课来提升脾胃功能。脾胃是气血生化之源,它们的功能强了,气血也就足了。储备充足的“银子”就不怕炎热酷暑带来的“危机”了。

立夏特别推荐：樱桃

樱桃的维生素C的含量非常高,可以和猕猴桃相媲美。到了夏天,随着汗液流走的,除了水分还有很多的维生素和矿物质,所以一定要吃一些像樱桃这样维生素C含量高的新鲜瓜果蔬菜,来补充我们的微量营养素。

樱桃还有一个妙用,你知道吗?每天拿一颗樱桃去涂指甲,这是一个非常好的护甲方法,可以让你的指甲表面很光洁,让指甲变得又亮又有韧性!



立夏利好食材大推荐

01

Number

利好食材

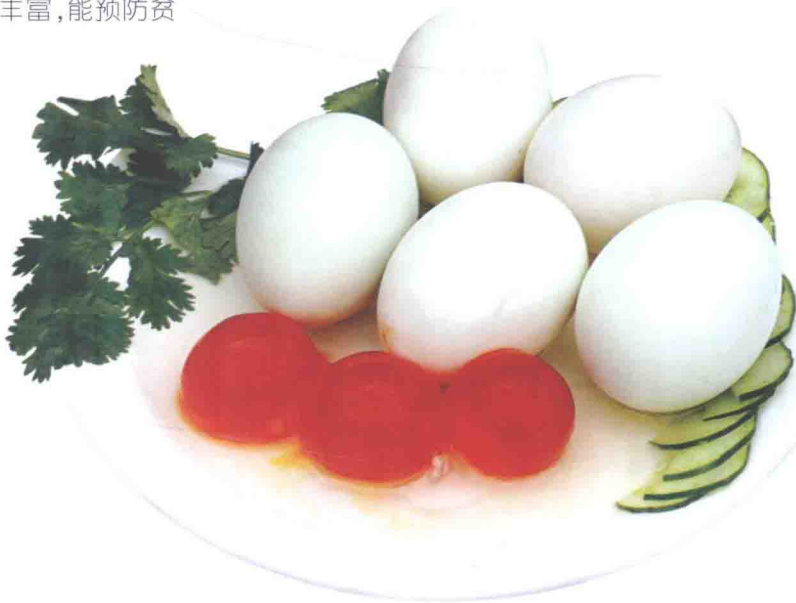
鸭 蛋



鸭蛋很适合立夏这段时间吃,它和鸡蛋一样都是蛋白质含量比较高的,是一个很好的完全蛋白的来源。除了蛋白质含量很高以外,鸭蛋里的维生素和矿物质的含量要比鸡蛋高得多。

除此以外,鸭蛋里的铁和钙含量极为丰富,能预防贫血,促进骨骼发育!

鸭蛋经过特殊的腌制变成咸鸭蛋后,按中医的说法,在夏天人吃了会有劲。因为咸鸭蛋中钙质、铁质等无机盐含量丰富,含钙量、含铁量比鸡蛋、新鲜鸭蛋都高,是夏天补充钙和铁的首选。不过在这里要提醒大家,鸭蛋虽好,但是性偏凉,所以在天气寒冷的冬季或者脾胃虚寒的人不适合多吃。



[原料]

鸭蛋、鱼籽、黄酒、干净的鹅卵石、盐、色拉油



● 步骤

1. 鱼籽焯水,由于鱼籽比较腥气,所以焯水的时候要加足量的黄酒。
2. 在鱼籽焯水的同时来打散鸭蛋,因为鸭蛋也比较腥,所以黄酒也是不能少的。
3. 焯过水的鱼籽,将一些不要用的东西清洗干净,一起放进鸭蛋液中,加适量盐打匀。
4. 在锅里放入几块清洗干净的鹅卵石,然后加入足量的色拉油,开火热锅。
5. 往锅里倒入蛋液,不要立即去翻炒,稍微等蛋液凝固一点,然后再翻炒,这样的蛋液就会一块一块,不会弄得很碎,也不会粘到石头上啦!
6. 等到蛋液稍稍结牢,此时是最嫩的时候,就可以出锅了!



石头鱼籽炒鸭蛋

有了石头的加入，即使是出锅后，菜肴也可以一直保持温度，让蛋的香味也同时保持很久，是一道色香味俱全的美味！



苦瓜是一个非常特别的食材，除了肾经以外，其他的心肝脾肺经它都入。也就是说吃苦瓜，对心肝脾肺都有好处！所以到了夏天，多吃苦瓜绝对没错。

苦瓜除了是一个比较清凉的食材外，它里面还含有非常丰富的维生素C，可以保护我们的血管，让血管更有弹性。特别是苦瓜还有一种很风行的苦瓜素，真的可以帮助控制血糖，所以一些血糖、血压比较高的人，糖耐量异常的人，更要多吃苦瓜！

除此以外，剖开苦瓜可以看见里面有一些白白的东西，它就是类黄酮，也可以叫它维生素K，它可以帮助我们吸收维生素C，也可以让我们的血管壁更有弹性，减少皮肤上出现乌青的现象。



蛋黄苦瓜

味又養生

有了鲜香的蛋黄加入，苦瓜似乎也不再那么的苦了，真是美

[原料]

蛋黄、苦瓜、面粉、生粉、盐、色拉油



● 步骤

1. 首先将苦瓜切片、焯水,稍许加一点盐去除苦味,然后洗净捞出。
2. 准备好一份面粉糊,用面粉7与生粉3的比例调制而成,这样的糊炸起来比较硬,吃上去比较脆。
3. 将苦瓜裹上面粉糊,然后放进5~6成热的油锅里面。
4. 苦瓜在锅里用油慢慢的养熟,另一个主角蛋黄还得稍微的处理一下,将锅子烧热,稍微加点色拉油,转小火,倒入蛋黄用油去打散蛋黄。但要记住:油温不能升太高,太高的话,蛋黄马上会焦掉,最好还能将锅子端着来炒,这样处理过的蛋黄不容易结块。
5. 最后,捞出炸至微泛金黄的苦瓜,加入蛋黄中翻炒一会,一盘既美味又养生的蛋黄苦瓜就可以出锅啦!





豆苗为豌豆的嫩苗。豆苗含有分解亚硝酸的一种酶,所以你吃了腌制的食品又怕亚硝酸对身体不利,就可以多吃一点豆苗这类新鲜的蔬菜。

豆苗还入我们的胃经和脾经,所以多吃豆苗可以养我们的胃和脾。除此以外,豆苗还有利尿解毒的作用;在夏天我们需要大小便格外的通畅,所以多吃豆苗绝对是有好处地。



翡翠白脂羹

过水后的豆苗是分外的绿，而圆子则由于汤色清澈也更显得白糯，还真有点翡翠白脂的感觉，光是在视觉上就能打上满分，而至于这口感嘛，嘿嘿，还是等你亲身体会喽！

