

【好菜知时节】



贰拾肆节气

养生食单

Healthy Food List of
24 Solar Terms



智者养生 必顺四时而适寒暑
甄选中华历代医典中极具价值的食疗理念
遵循节气养生要点，配以应季食材为主的膳食良方
近 **200** 道美味养生佳肴 **24** 节气精准进补老方



DVD

应时而食 健康长寿
大厨示教 养生食膳

杨生管 编著 四川科学技术出版社

春



夏



秋



冬



905

【好菜知时节】



贰拾肆节气

养生食单

杨生管 编著

四川科学技术出版社
· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

好菜知时节 贰拾肆节气养生食单 / 杨生管编著. --

成都: 四川科学技术出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5364-7834-3

I. ①好… II. ①杨… 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(2014)第013661号

好菜知时节 贰拾肆节气养生食单

出 品 人 钱丹凝

编 著 者 杨生管

责 任 编 辑 杨晓黎

封 面 设 计  中映良品 (0755) 26740502

责 任 出 版 欧晓春

出 版 发 行 四川科学技术出版社

地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbbs>

官方微信公众号: sckjcbbs

淘宝网店铺网址: <http://sckjs.taobao.com>

传真: 028-87734039

成 品 尺 寸 170mm×230mm

印 张 14

字 数 310千字

印 刷 深圳市福圣印刷有限公司

版次/印次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

定 价 48.00元

ISBN 978-7-5364-7834-3

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

序言
prologue

应时养生

以食为补，



与时俱进的高品质生活让越来越多的人开始注重养生。“智者之养生也，必顺四时而适寒暑”。古人的话穿越了千年，细细品味之下，却不得不恍然喟叹其中的绝妙智慧。

“养生”，简而言之，就是补养不足、保养生命。“适时养生”，即“天人相应”，对应自然界的變化，适当调整人的饮食起居，从而保存体力，达到阴阳气血的平衡，保持健康。

24 节气是华夏祖先历经千百年的实践创造出来的宝贵科学遗产，智慧的炎黄子孙不仅根据这些时节、气候的不同进行农业生产，还遵循这些节气自然环境的变化，找到了饮食起居的养生妙法，以自然之道，养自然之身。所谓“饮食起居”，顺时饮食便是其中重要的一部分。

立春时节里喝上一盅萝卜甘蔗马蹄汤就能够清热泻火、清除宿便；小暑之时吃一碗山药绿豆粥便能滋阴补气、消暑降压；滋阴养颜的木瓜炖雪蛤是补而不燥的佳品，在寒露时节里进补是再合适不过的了；小雪节气里，吃一道韭菜炒核桃仁不仅温肾壮阳，而且还能健脑补血，是浓荤厚味的“大补”食物中的一道“小清新”……将补养大计融入日常饮食中，以食为补，应时而养，在对的时间里用对的方法，以“天时、地利、人和”之态，吃出身体的“阴阳平衡”、生命的“延年益寿”，才是最正确的养生之道。

本书以春、夏、秋、冬四季为纲，24 节气为目，遵循“天人合一”的哲学观念，针对不同节气的养生重点，甄选出古代医药典籍中最具价值的食疗理论，搭配以应季蔬菜为主的各式膳食良方，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，让你全面了解养生秘诀，掌握家人健康。





《黄帝内经》有云：『人以天地之气生，四时之发成。』早在几千年前，智慧的老祖宗便意识到，我们的生命健康与自然气候休戚相关。『夫四时阴阳者，万物之根本也。所以，圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根』。在这本传承了千年的养生宝典的指导下，我们在二十四节气里探寻养生之道。



第壹章

藏在节气里的
养生食疗法

- 一、寻古人智慧，探节气奥妙 2
- 二、天人相应，顺时饮食 3

第貳章

养阳护肝，
一年之计在于春

- 立春：养足肝气好『咬春』... 8
- 雨水：健脾利湿有汤粥... 18
- 惊蛰：排毒祛邪多维C... 26
- 春分：膳食均衡心气和... 36
- 清明：清补养肝鲜蔬菜... 44
- 谷雨：祛湿益气谷雨茶... 52

第叁章

养心健脾，
清爽消暑一整夏

- 立夏：入夏『尝新』为护心... 62
- 小满：未病先防除湿邪... 74
- 芒种：解暑祛湿好食粽... 82
- 夏至：护心养阳多酸咸... 92
- 小暑：清暑解热防苦夏... 102
- 大暑：养阴生津饮鸭汤... 110

第肆章

滋阴润肺，
天凉除燥好个秋

立秋： 养阴润肺汤粥好.....	120
处暑： 润燥养肾防温燥.....	130
白露： 养胃除燥早喝粥.....	136
秋分： 天寒护阴防凉燥.....	144
寒露： 和气进补御凉燥.....	152
霜降： 清火润肠新鲜柿.....	160

第伍章

养肾防寒，
敛阴藏阳过暖冬

立冬： 立冬补冬食好菌.....	170
小雪： 御寒饮食少辛苦.....	178
大雪： 大雪进补勿上火.....	186
冬至： 补肾填精气血好.....	194
小寒： 三九防寒补一冬.....	202
大寒： 防风御寒藏热量.....	210



第壹章

藏在节气里的
养生食疗法

一、寻古人智慧，探节气奥妙

中国古代历法中，根据太阳在黄道上的位置，将全年划分成二十四等分，每等分就是一个节气，每个节气相隔15天，这就是二十四节气。

二十四节气与季节、温度、降水及物候有密切的关系，是我国劳动人民长期对天文、气象、物候进行观测、探索、总结的结果。据说，早在商朝时，我国就有了“节气”的说法，但当时只有四个节气，到周朝时发展到了八个。春秋战国时期，当时的百姓已能用土圭（在平面上竖一根杆子）来测量下午太阳影子的长短，并且通过长短来确定冬至、夏至、春分、秋分四个节气，之后不断地改进与完善，到秦汉年间，二十四节气已完全确立。公元前104年，二十四节气被正式订于《太初历》中，成为我国古代最重要的天文历法之一。

关于“二十四节气”名称的记载，最早可见于西汉刘安的《淮南子·天文训》中，《史记·太史公自序》中也对四时、二十四节气等概念有所提及。二十四节气详细、科学地反映了一年之中复杂而多变的气候，以及大自然微妙的规律变化，指导着古代人们的衣食住行、生活起居。古人以五日为一候，三候为气，六气为时，四时为岁，一年二十四节气共七十二候。智慧的炎黄子孙不仅根据这些时节、气候的不同进行农业生产，还遵循这些节气、气候的变化规律找到了不同的养生妙法。

《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》有云：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以，圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”圣人懂得春夏养阳，使少阳之气生，太阳之气长；秋冬养阴，使太阴之气收，少阴之气藏。

元代御医忽思慧曰：春气温，宜食麦以凉之；夏气热，宜食菽以寒之；秋气躁，宜食麻以润其燥；冬气寒，宜食黍以热性治其寒。根据四时所变，调以不同饮食，以为人体所需。

人与自然是统一的整体，人体的气血运行和脏腑活动都与四时或二十四节气相应相连，节气或气候的变化也必定会引起人体身心上的变化。只有顺应四时，根据二十四节气的变化合理安排饮食起居，才能以自然之道养自然之身。

黃帝內經



二、天人相应，顺时饮食

“人以天地之气生，四时之法成”，人的生存需要依赖大自然的给养。人和大自然的关系如此息息相关，大自然的变化必然会引起人体的变化，只有充分适应大自然的变化规律，遵循“天人相应”，人体才能处于健康平衡的状态。遵循二十四节气的规律来养生，是《黄帝内经》养生思想的继承和发展，具有合理的实践性，也是符合“天人相应”思想的养生方法之一。

◎智者养生：顺四时，适寒暑

《黄帝内经》以系统精湛的医学理论宣扬着“天人合一，顺应四时”的养生法则，“逆春气则少阳不生，肝气内变；逆夏气则太阳不长，心气内洞；逆秋气则太阴不收，肺气焦满；逆冬气则少阴不藏，肾气独沉”……这些根据不同季节、不同节气特点、养生重点进行的科学而准确的总结，已然成为后世之人养生保健的可靠依据。

故书中言：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。”懂得养生的人，一定会顺应气候的寒暑变化，调畅情绪，安于所处的环境，调和阴阳，做到刚柔相济，这样邪气就不会侵袭身体，从而可以延年益寿。



◎节气养生，各有所重

阴阳相随，乃得天和，五脏更始，四时循序，五谷乃化。

——《黄帝内经·灵枢·胀论》

与自然界阴阳变化的规律相合，五脏之气的交替运行，就像四季变化一样有固定的次序，餐饮食物也可以正常地化生，滋养周身。《黄帝内经·灵枢》中首次提出食物的消化吸收与四时有关。后世养生学家在这一指导下，经过长期的生活实践，逐渐总结出一套因时制宜的饮食养生法则。

“春夏养阳，秋冬养阴”，不同的季节应有不同的调养对象。正如明朝医学家张景岳所言：“春应肝而生养，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”因此，春季养阳，需重在护肝；夏季养阳，则重在护心；秋季养阴，重在润肺；冬季养阴，则重在补肾。只有如此调和，求得身体阴阳平衡，才能成就健康养生。

养生，以饮食最能治本。物产虽多，但仍需根据时节的不同而各有所重。春生、夏长、秋收、冬藏，这个亘古的生存法则，不仅适合植物，也适合人类。饮食养生一定要与时令相结合，食物只有在种类、性味、寒热等方面均与时令相适宜，才能够发挥其最佳的作用，否则可能会引起疾病。

◎五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”这句话出自《黄帝内经·素问·藏气法时论》。它指明了谷物是人赖以生存的根本，而水果、蔬菜和肉类等等都是作为主食的辅助、补益和补充。古人的饮食养生法则大致包括三个方面：因时选食性，因时调五味，以及慎选食物种类。大自然在不同的季节馈赠给我们不同的食物。食物不仅仅用以果腹，更可为养生之用。例如，春季最宜养阳，春韭便是这时的养阳佳品；夏季天热易中暑，苦瓜、绿豆便是清热、解暑的良药；秋季燥热，雪梨便是润燥养肺的佳品；冬季气候严寒，蔬菜出产较少，但仍有“百菜之王”的白菜应季而生，不仅味道鲜美，营养丰富，而且能养胃生津，滋阴润燥；冬季更是一年中最适合吃羊肉和狗肉的季节，是御寒防冻的上品……可以说，五谷、五果、五畜与五菜是中国人最原始的健康饮食结构，至今它依然符合最根本的养生原则。

五谷

“五谷”是指以稻、麦、黍、稷、菽为代表的粮食作物。稻为水稻，麦为大麦、小麦，黍为小米，稷指粟（即高粱），菽指豆类。现代统称为“五谷杂粮”。这类食物自古便是中国人的主食，在一日三餐中不可或缺，也对人体最为滋养，因此称之为“五谷为养”。

五谷的营养成分主要是碳水化合物，其次是植物蛋白质，脂肪含量不高。从现代营养科学研究来看，谷类蛋白质缺乏赖氨酸，豆类蛋白质缺少蛋氨酸，但谷类和豆类搭配，就能起到蛋白质相互补益的作用。



五果

“五果”是以枣、李、栗、杏、桃为代表的各种水果，其外延还包括由果肉滋养而生成的坚果，如杏仁、松仁等。

果类食物含有丰富的维生素、微量元素和食物纤维，还有部分植物蛋白质。水果尽量生吃，才能保证养分中的维生素不受破坏。当水果加工成干果时，虽然水溶性维生素有损失，但蛋白质与碳水化合物反而因脱水而增多。花生、核桃、瓜子、杏仁、栗子等坚果所含蛋白质类似豆类，可弥补谷类蛋白质的不足。因为果类对人体营养的辅助作用，《黄帝内经》称“五果为助”。

五畜

“五畜”为牛、狗、猪、羊、鸡为代表的各种肉类，其外延还包括奶、蛋等动物性食物。肉类食物含有丰富的氨基酸，可以弥补植物蛋白质的不足。《黄帝内经》称“五畜为益”，也就是说肉类食物可为人体增补之用，可补充增进主食的不足。传统医学一直主张“血肉有情之品，最为补人”，认为它能滋养人体精血。

从现代饮食科学角度来看，肉的摄入要讲究量的控制与种类安排，例如饱和脂肪酸含量高的猪肉应从肉食比例中降下来，而鱼类的脂肪含量较低，禽类的脂肪化学结构更有利于人体。

五菜

“五菜”在古时指“葵、韭、藿、薤、葱”，其中某些种类已少见，现多泛指各种蔬菜。蔬菜不仅种类繁多，而且根、茎、叶、花、瓜、果均有可食用者，是膳食纤维、维生素C和B族维生素的主要来源，能给予人体多种营养补充，使体内各种营养素更完善、更充实。因此在《黄帝内经》中菜蔬也称“五菜为充”。

四季之中，春为首。
春的萌芽，春的生
发，是一切生命的
源头。春季养生，
需以养阳护肝为重
任，贯穿于立春、
雨水、惊蛰、春分、
清明、谷雨六个节
气中，开启一年的
养生之路。



养阳护肝，
一年之计，
在于春

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，举长者少。

——《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》