

超值全彩
白金版
29.80

顺应天时的科学饮食法

24节气养生食补 速查全书

对症食补有良方 应时调养保健康

内容全面 方法实用 随用随查

随着节气的变更，人体的正常功能在无形中也会受到影响。因此，进行养生与保健的同时切不可忽视24节气的变化。只有顺应时节，才能达到天人合一的养生境界，获得良好的养生效果。一书在手，指导你应时调养，吃出健康。

梁全义 编著



24 节气

养生食补

速查全书

梁全义 编著



 金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

24 节气养生食补速查全书 / 梁全义编著. — 北京: 金盾出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5082-9295-3

I. ① 2… II. ① 梁… III. ① 养生 (中医) — 基本知识 ② 食物疗法 — 基本知识
IV. ① R212 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 046843 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京市松源印刷有限公司

装订: 北京市松源印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1 020 1/16 印张: 26

2014年10月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



前言

“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”这首节气歌在我国民间广为流传，可谓妇孺皆知。

24 节气是我国独创的传统历法，是我国历史长河中不可多得的瑰宝，上至风雨雷电，下至芸芸众生，包罗万象。早在春秋时期，人们就确定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬 4 个节气，以后不断地改进与完善。先秦时期，人们知道了表示冷热和四季的几个主要节气：夏至、冬至、春分、秋分。这 4 个节气是利用土圭测日影确定的。随着劳动人民的不断发明和研究，24 节气逐渐确定和完整起来，于秦汉年间，24 节气完全确立。

起初，24 节气及其相关的历法是为农业生产服务的。比如“芒种”这个节气，说的是这个时期小麦、大麦等有芒作物已经成熟，要抓紧时间收割。同时也是有芒的谷类作物（如谷、黍、稷等）播种的最佳时期，倘若耽搁了就有可能造成歉收。在这一时期，农民既要抢收，又要播种，是一年之中最忙的季节，因此节气又称“忙种”。渐渐地，人们发现 24 节气还影响着我们生活的其他方面，包括饮食、起居、养生等。

24 节气的各个节气对人身体的影响不同，在各个节气中身体上都会出现不同的生理现象，人们根据身体的状况采取健身或是饮食的方式加以保养或是改善，能使身体达到健康的状态。按照中医的理论，一年四季的气候变化是春生、夏长、秋收、冬藏，人的身体也是如此。中医讲究天人合一，特别注重顺应自然。因此，顺时而“食”也是膳食养生的关键。《黄帝内经》中说“不时不食”，就是要求我们，饮食一定要顺应大自然的规律，说白了就是大自然什么时候给，我们就什么时候吃。

中医养生学认为，人与自然界是统一的整体，与四季轮回相应的 24 节气和保健养生有着密切的关系。春暖、夏热、秋凉、冬寒周而复始，每

年都是一个气象变化周期，气象变化的过程中如何调理和维持机体及经络的正常生理活动，提高机体的适应能力是自古中医养生都很关注的。时令养生法的精髓在于按照一年四季阴阳的变化规律和特点，调节人体各部分的机能，从而达到健康长寿的目的。比如顺应春夏生长之阳气盛而养阳，顺应秋冬收藏之阴气盛的特点而养阴，也就是我们通常所说的“春夏养阳，秋冬养阴”，这是在时令养生的基础上形成的重要养生原则。

本书揭示了 24 节气的养生奥秘，按照中医的理论与节气的变化特点，把节气养生与饮食紧密结合，阐述了不同节气的饮食养生、强身进补和防病治病等内容。每一节气均介绍了气候特点、养生旨要、易发疾病、饮食宜忌、养生食材药材及食谱，同时还提供了常见病治疗偏方，将食补和药补统一起来，根据各个节气特征，选取应季食材和药材，加以健康的烹饪方法，教你掌握“不时不食，顺时而食”的饮食原则，保证每一天都摄取到全面均衡的营养，成为自己的养生专家，与家人一起乐享四季美食，吃出强健体魄。



目录

第一章 24 节气养生常识

二十四节气的由来.....	2	顺时养生, 四季各不同	5
二十四节气的丰富内涵	2	时令养生法	5
节气与人体健康	3	养生跟着季节走	6
不时不食, 顺时而食更健康	4	食物有四性五味, 四季吃不好会生病.....	7

第二章 春雨惊春清谷天——春季 6 节气饮食养生

春养阳, 养肝补气.....	10	立春养生食谱.....	21
春季养生原则	10	莲枣猪肝粥.....	21
春季饮食要诀	10	猪肝笋粥	21
立春——养肝明目, 通利脾胃	12	丹参山楂大米粥.....	22
立春的气候特点	12	芹菜根甘草汤.....	22
立春时节的养生旨要	12	阿胶黄芪红枣汤	22
立春时节的易发疾病	12	美味八宝羹.....	23
立春时节的饮食宜忌	12	清炒竹笋	23
立春时节养生食材和药材	13	芹菜肉丝	23
大葱	13	辣拌黄豆芽.....	24
竹笋	14	土坛筒笋牛肉	24
芹菜	15	莲藕胡萝卜汁.....	24
黄豆芽	16	西芹红枣豆浆.....	25
茼蒿	17	青葱燕麦豆浆.....	25
大枣	18	立春常见病治疗偏方	26
甘草	19	【感冒】.....	26
板蓝根	20	【咳嗽】.....	26

雨水——和肝养胃，健脾益气..... 27

雨水时节的气候特点	27
雨水时节的养生旨要	27
雨水时节的易发疾病	27
雨水时节的饮食宜忌	27

雨水时节养生食材和药材 28

粳米	28
山药	29
莲子	30
菠菜	31
荠菜	32
甘蔗	33
鲫鱼	34
夏枯草	35
菊花	36

雨水养生食谱 37

红枣柏子小米粥	37
南瓜菠菜粥	37
大米决明子粥	37
鲫鱼薏苡仁粥	38
山药鸡内金鳝鱼汤	39
山药五宝甜汤	39
韭黄蚌仔羹	39
菠菜拌核桃仁	40
蓝莓山药	40
黄瓜拌耳片	40
藿香菊花茶	41
决明子柠檬茶	41
芦笋山药豆浆	42
麦米豆浆	42

雨水常见病治疗偏方 43

【支气管炎】	43
【肺炎】	43

惊蛰——养阳养肝、省酸增甘..... 44

惊蛰时节的气候特点	44
惊蛰时节的养生旨要	44
惊蛰时节的易发疾病	44

惊蛰时节的饮食宜忌	44
-----------------	----

惊蛰时节养生食材和药材 45

薏苡仁	45
生菜	46
草莓	47
香蕉	48
当归	49
柴胡	50

惊蛰养生食谱 51

当归鹌鹑枸杞子粥	51
薏苡仁黄芪粥	51
芝麻糯米羹	51
柏子仁大米羹	52
当归炖猪心	53
当归郁金猪蹄汤	53
柴胡秋梨汤	53
秘制白萝卜丝	54
芦笋百合炒瓜果	54
金枪鱼酿西红柿	54
灵芝银耳茶	55
黑豆芝麻汁	55
薏米百合豆浆	56
双豆银耳豆浆	56

惊蛰常见病治疗偏方 57

【病毒性肝炎】	57
【荨麻疹】	57

春分——疏肝解郁、适血调经..... 58

春分时节的气候特点	58
春分时节的养生旨要	58
春分时节的易发疾病	58
春分时节的饮食宜忌	58

春分时节养生食材和药材 59

菜花	59
青椒	60
香菇	61
茄子	62
鲤鱼	63

白果	64	苍术蔬菜汤	83
核桃	65	草果草鱼汤	83
丹参	66	豆腐蒸黄鱼	83
春分养生食谱	67	胡萝卜炒蛋	84
白果瘦肉粥	67	蛋包西红柿	84
果仁粥	67	萝卜干拌青豆	84
鸡肉香菇干贝粥	68	蒲公英清凉茶	85
大蒜白及煮鲤鱼	68	燕麦紫薯豆浆	85
酸梅银耳鲤鱼汤	68	清明常见病治疗偏方	86
桑枝鸡汤	69	【百日咳】	86
核桃淮山蛤蚧汤	69	【皮炎】	86
银耳莲子羹	70	谷雨——补血益气，行气散瘀	87
剁椒茄子	70	谷雨时节的气候特点	87
青椒炒牛肚	70	谷雨时节的养生旨要	87
花生百合豆浆	71	谷雨时节的易发疾病	87
竹叶米豆浆	71	惊蛰时节的饮食宜忌	87
春分常见病治疗偏方	72	谷雨时节养生食材和药材	88
【流行性腮腺炎】	72	冬瓜	88
【高血压】	72	红豆	89
清明——柔肝养肺、滋阴凉血	73	黄瓜	90
清明时节的气候特点	73	香椿	91
清明时节的养生旨要	73	蕨菜	92
清明时节的易发疾病	73	芒果	93
清明时节的饮食宜忌	73	党参	94
清明时节养生食材和药材	74	淫羊藿	95
黑米	74	谷雨养生食谱	96
小麦	75	阿胶桂圆人参粥	96
红薯	76	玉米党参羹	96
草鱼	77	紫米甜饭团	96
鸡蛋	78	佛手瓜白芍瘦肉汤	97
芦荟	79	党参枸杞子猪肝汤	98
黄芪	80		
蒲公英	81		
清明养生食谱	82		
猪腰黑米花生粥	82		
鸡蛋紫菜粥	82		
红薯杏仁羹	82		



黄连冬瓜鱼片汤	98
农家烧冬瓜	99
果味冬瓜排	99
土豆酱焖牛腩	99
淫羊藿药酒	100
黄瓜蜜饮	100

黄瓜玫瑰豆浆	101
谷雨常见病治疗偏方	102
【关节炎】	102
【胃及十二指肠溃疡】	102

第三章 夏满芒夏暑相连——夏季6节气饮食养生

夏养阴，养心护体..... 104

夏季养生原则	104
夏季饮食要诀	106

立夏——增酸减苦、补肾助肝..... 107

立夏时节的气候特点	107
立夏时节的养生旨要	107
立夏时节的易发疾病	107
立夏时节的饮食宜忌	107

立夏时节养生食材和药材..... 108

丝瓜	108
绿豆芽	109
豌豆	110
豆腐	111
海参	112
木瓜	113
杨梅	114
红花	115

立夏养生食谱..... 116

沙参豆腐冬瓜汤	116
板蓝根丝瓜汤	116
丝瓜络煲猪瘦肉	117



牡蛎豆腐羹	117
五灵脂红花炖鱿鱼	118
木瓜雪蛤羹	118
酸椒拌蚕豆	119
葱香蚕豆	119
八珍豆腐	119
木瓜银耳豆浆	120
南瓜二豆浆	120

立夏常见病治疗偏方..... 121

【菌痢】	121
【腹痛】	121
【黄褐斑】	121

小满——清凉滋阴、祛湿除热..... 122

小满时节的气候特点	122
小满时节的养生旨要	122
小满时节的易发疾病	122
小满时节的饮食宜忌	122

小满时节养生食材和药材..... 123

卷心菜	123
杏仁	124
玉米	125
绿豆	126
扁豆	127
苦菜	128
杏	129

小满养生食谱..... 130

山药白扁豆粥	130
--------------	-----

绿豆玉米粥.....	130
菠菜玉米枸杞子粥.....	131
扁豆芡实粥.....	131
莲藕解暑汤.....	132
酒酿蛋花.....	132
橘子杏仁菠萝汤.....	132
西瓜绿豆鹌鹑汤.....	133
解暑西瓜汤.....	133
西红柿红枣汤.....	134
菊花枸杞子绿豆汤.....	134
泡椒莲藕丝.....	134
三豆消暑豆浆.....	135
杏仁松子豆浆.....	135

小满常见病治疗偏方..... 136

【风湿病】.....	136
【皮肤瘙痒】.....	136

芒种——益肝补肾，养肺滋心..... 137

芒种时节的气候特点.....	137
芒种时节的养生旨要.....	137
芒种时节的易发疾病.....	137
芒种时节的饮食宜忌.....	137

芒种时节养生食材和药材..... 138

荞麦.....	138
油菜.....	139
香菜.....	140
番茄.....	141
山楂.....	142
菠萝.....	143
樱桃.....	144
荔枝.....	145
桑葚.....	146

芒种养生食谱..... 147

山楂郁李仁粥.....	147
鸽肉豌豆粥.....	148
薏苡仁小米羹.....	148
女贞子鸭汤.....	149
苦瓜鸭肝汤.....	149

醋泡樱桃萝卜.....	150
莴笋拌西红柿.....	150
西红柿牛腩.....	150
生姜西红柿.....	151
西红柿西蓝花.....	151
香菜拌竹笋.....	151
糙米山楂豆浆.....	152
薏米荞麦豆浆.....	152

芒种常见病治疗偏方..... 153

【腹泻】.....	153
【中暑】.....	153

夏至——清热凉血、健脾益胃..... 154

夏至时节的气候特点.....	154
夏至时节的养生旨要.....	154
夏至时节的易发疾病.....	154
夏至时节的饮食宜忌.....	154

夏至时节养生食材和药材..... 155

燕麦.....	155
茭白.....	156
马齿苋.....	157
西瓜.....	158
蛤蜊.....	159
扇贝.....	160
苦瓜.....	161
西洋参.....	162

夏至养生食谱..... 163

西瓜玉米粥.....	163
茵陈甘草蛤蜊汤.....	163
苦瓜炖蛤蜊.....	164
甘草蛤蜊汤.....	164
马齿苋杏仁瘦肉汤.....	164
黄花菜马齿苋汤.....	165
白玉苦瓜.....	165
凉拌苦瓜.....	166
杏仁拌苦瓜.....	166
苦瓜炒蛋.....	166
燕麦薏米红豆浆.....	167

夏至常见病治疗偏方 168

【咽炎】..... 168

【过敏性鼻炎】..... 168

小暑——养心安神、减苦增咸..... 169

小暑时节的气候特点 169

小暑时节的养生旨要 169

小暑时节的易发疾病 169

小暑时节的饮食宜忌 169

小暑时节养生食材和药材 170

豇豆 170

海带 171

空心菜 172

黄鳝 173

黄鱼 174

水蜜桃 175

荷叶 176

小暑养生食谱 177

桂圆莲子羹 177

土茯苓鳝鱼汤 177

葛根荷叶牛蛙汤 177

迷你鸭掌 178

拌海带丝 178

爽口海带 178

豆豉炒空心菜梗 179

拌空心菜 179

干锅空心菜梗 179

荷叶甘草茶 180

薄荷鲜果茶 181

玉竹西洋参茶 181

话梅姜汁 182

薄荷绿豆豆浆 182

荷叶绿茶豆浆 183

小暑常见病治疗偏方 184

【消化不良】..... 184

【小儿泄泻】..... 184

大暑——滋补肝肾、清热解毒..... 185

大暑时节的气候特点 185

大暑时节的养生旨要 185

大暑时节的易发疾病 185

大暑时节的饮食宜忌 185

大暑时节养生食材和药材 186

紫菜 186

鸭肉 187

泥鳅 188

李子 189

牛奶 190

藿香 191

甲鱼 192

大暑养生食谱 193

藿香大米粥 193

蛋花西红柿紫菜汤 193

冬瓜薏苡仁鸭 194

甲鱼芡实汤 195

虫草红枣炖甲鱼 195

补骨脂芡实鸭汤 196

玉参炖鸭 196

卤水鸭舌 196

芥末鸭掌 197

香菇狮子头 197

香菇拌豆角 197

香菇肉丸 198

牛奶银耳水果 199

西瓜牛奶 199

大暑常见病治疗偏方 200

【湿疹】..... 200

【糖尿病】..... 200



第四章 秋处露秋寒霜降——秋季 6 节气饮食养生

秋滋阴，润肺护胃 202

秋季养生原则	202
春夏养阳，秋冬养阴	203
秋季饮食要诀	203
秋季养生要注意	204

立秋——抑肺扶肝、益脾养胃 205

立秋时节的气候特点	205
立秋时节的养生旨要	205
立秋时节的易发疾病	205
立秋时节的饮食宜忌	205

立秋时节养生食材和药材 206

黄豆	206
柠檬	207
芝麻	208
田螺	209
金针菇	210
枇杷	211
百合	212

立秋养生食谱 213

百合生地粥	213
莲子芡实猪心粥	213
车前子田螺汤	213
熟地百合鸡蛋汤	214
罗汉果瘦肉汤	214
芡实莲须鸭汤	215
莲子百合汤	215
雪梨银耳百合汤	215
枳实金针河粉	216
八宝菠菜	216
菠菜芝麻卷	216
玉簪竹荪	217
金针菇鸡丝	217
柠檬莲藕片	217
绿桑百合柠檬豆浆	218
葡萄干柠檬豆浆	218

立秋常见病治疗偏方 219

【小儿哮喘】	219
【小儿感冒】	219

处暑——减辛增酸、生津润燥 220

处暑时节的气候特点	220
处暑时节的养生旨要	220
处暑时节的易发疾病	220
处暑时节的饮食宜忌	220

处暑时节养生食材和药材 221

鱿鱼	221
花生	222
糯米	223
葡萄	224
莲藕	225
川贝母	226
玄参	227

处暑养生食谱 228

百合葡萄干粥	228
红花糯米粥	228
五灵脂炖鱿鱼	228
海螵蛸鱿鱼汤	229
西洋参瘦肉汤	229
莲藕菱角排骨汤	229
葡萄红枣汤	230
香菇花生鲜蚝汤	231
糯米红枣	231
柠汁莲藕	231
豆腐干拌花生米	232
葡萄干土豆泥	232
红薯糯米饼	232
赤芍银耳饮	233
乌梅竹叶绿茶	233

处暑常见病治疗偏方 234

【小儿肺炎】	234
【牙周炎】	234

【慢性支气管炎】..... 234

【肺源性心脏病】..... 234

白露——生津润肺、清热通便..... 235

白露时节的气候特点..... 235

白露时节的养生旨要..... 235

白露时节的易发疾病..... 235

白露时节的饮食宜忌..... 235

白露时节养生食材和药材..... 236

南瓜..... 236

木耳..... 237

蘑菇..... 238

桂圆..... 239

猕猴桃..... 240

麦冬..... 241

白茅根..... 242

白露养生食谱..... 243

百合南瓜大米粥..... 243

银花茅根猪蹄汤..... 243

麦冬杨桃甜汤..... 244

马蹄鲜藕茅根汤..... 244

南瓜甜汤..... 245

桂圆山药红枣汤..... 245

桂圆黑枣汤..... 245

健康菌南瓜盅..... 246

肥牛烧黑木耳..... 246

木耳炆包菜..... 246

长豆角炒茄子..... 247

煎酿鸡腿菇..... 247

双菇扒上海青..... 247

南瓜绿豆浆..... 248

南瓜黄豆豆浆..... 248

白露常见病治疗偏方..... 249

【便秘】..... 249

【口腔溃疡】..... 249

秋分——滋阴润肺、健脾益胃..... 250

秋分时节的气候特点..... 250

秋分时节的养生旨要..... 250

秋分时节的易发疾病..... 250

秋分时节的饮食宜忌..... 250

秋分时节养生食材和药材..... 251

苹果..... 251

螃蟹..... 252

蜂蜜..... 253

柿子..... 254

荸荠..... 255

柑橘..... 256

梨子..... 257

胖大海..... 258

秋分养生食谱..... 259

猪血腐竹粥..... 259

白梨鸡蛋糯米粥..... 259

人参蜂蜜粥..... 259

百合炖雪梨..... 260

灯芯草雪梨汤..... 260

黄芪山药鱼汤..... 260

核桃冰糖炖梨..... 261

蜂蜜西红柿..... 262

猪肉金针菇火锅..... 262

萝卜丝煮肉蟹..... 262

厚朴蔬果汁..... 263

荸荠茅根茶..... 263

黑芝麻蜂蜜豆浆..... 264

荸荠雪梨黑豆浆..... 264

秋分常见病治疗偏方..... 265

【口疮】..... 265

【鼻出血】..... 265

寒露——滋阴防燥、补养肝气..... 266

寒露时节的气候特点..... 266



寒露时节的养生旨要	266
寒露时节的易发疾病	266
寒露时节的饮食宜忌	266

寒露时节养生食材和药材 267

土豆	267
板栗	268
牛肉	269
鹌鹑蛋	270
哈密瓜	271
柚子	272
虾米	273
北沙参	274

寒露养生食谱 275

韭菜牛肉粥	275
人参鹌鹑蛋	276
人参红枣羹	276
杜仲牛肉	276
五加皮炒牛肉	277
酒香牛肉	277
土豆烧排骨	278
土豆烧牛肉	278
土豆胡椒牛柳粒	278
小土豆羊排	279
土豆烧鲈鱼	279
土豆烩芥蓝	280
鲜蚕豆炒虾肉	280
芦笋炒虾仁	280

寒露常见病治疗偏方 281

【中风偏瘫】	281
【阳痿】	281

霜降——减甘增咸、滋补肾气..... 282

霜降时节的气候特点	282
霜降时节的养生旨要	282
霜降时节的易发疾病	282
霜降时节的饮食宜忌	282

霜降时节养生食材和药材 283

洋葱	283
----------	-----

兔肉	284
鸡肉	285
橄榄	286
枸杞子	287
白术	288
茯苓	289

霜降养生食谱 290

萝卜洋葱菠菜粥	290
大蒜洋葱粥	291
白术猪肚粥	291
灵芝红枣兔肉汤	292
山药炖鸡	292
甜酒煮阿胶	292
玫瑰枸杞子羹	293
青橄榄炖水鸭	293
枸杞拌青豆	293
红油洋葱肚丝	294
西红柿肉酱通心粉	295
洋葱爆羊肉	295
回锅牛肉	296
玉米炒鸡肉	296
黄瓜鸡片	296
脆笋干锅鸡	297
茶树菇干锅鸡	297

霜降常见病治疗偏方 298

【慢性胃炎】	298
【哮喘】	298



第五章 冬雪雪冬小大寒——冬季6节气饮食养生

冬补阳，养肾防寒..... 300

冬季养生原则	300
冬季饮食要诀	301
冬季养肾为首要	301

立冬——温中补血、养肾防寒..... 303

立冬时节的气候特点	303
立冬时节的养生旨要	303
立冬时节的易发疾病	303
立冬时节的饮食宜忌	303

立冬时节养生食材和药材..... 304

莴笋	304
胡萝卜	305
大白菜	306
榛子	307
葵花子	308
杜仲	309
熟地黄	310
人参	311

立冬养生食谱..... 312

胡萝卜牛蒡粥	312
砂仁豆芽瘦肉汤	312
香菇豆芽猪尾汤	313
丹参红枣乌鸡汤	313
参片莲子汤	313
养心汤	314
龟板杜仲猪尾汤	314
泡椒烧牛肉	315



五香牛腱	315
胡萝卜炒猪肝	315
陈醋白菜	316
大白菜炒双菇	316
大白菜包肉	317
猪骨煲奶白菜	317

立冬常见病治疗偏方..... 318

【贫血】	318
【急性肾炎】	318

小雪——补气填精、温补肾阳..... 319

小雪时节的气候特点	319
小雪时节的养生旨要	319
小雪时节的易发疾病	319
小雪时节的饮食宜忌	319

小雪时节养生食材和药材..... 320

芥菜	320
羊肉	321
橙子	322
腰果	323
黑豆	324
酸枣仁	325
鹿茸	326

小雪养生食谱..... 327

桂圆羊肉粥	327
淮山鹿茸山楂粥	327
花椒羊肉汤	327
菠菜羊肝汤	328
巴戟黑豆鸡汤	328
补骨脂虫草羊肉汤	328
芥菜拌黄豆	329
蜀香小炒黄牛肉	329
锅仔菠菜羊肉丸子	329
小炒羊肉	330
香芹炒羊肉	330
葱爆羊肉	330

菠菜黑芝麻牛奶汁	331
韭菜黑豆汁	331
黄米黑豆豆浆	332
黑豆银耳豆浆	332

小雪常见病治疗偏方 333

【呃逆】	333
【神经衰弱】	333

大雪——益肾壮阳、温中暖下 334

大雪时节的气候特点	334
大雪时节的养生旨要	334
大雪时节的易发疾病	334
大雪时节的饮食宜忌	334

大雪时节养生食材和药材 335

猴头菇	335
白萝卜	336
小白菜	337
猪肝	338
银鱼	339
锁阳	340

大雪养生食谱 341

菜菔子大米粥	341
党参枸杞子猪肝粥	341
粉葛银鱼汤	341
排骨桂枝板栗汤	342
香菜猪肝汤	343
何首乌盐水猪肝	343
菜菔子萝卜汤	344
四味猪肚汤	344
沙葛薏苡仁猪骨汤	344
鸡内山山药炒甜椒	345
鲍汁猴头菇	345
生姜葱炒猪肝	345
猪肝拌黄瓜	346
清爽白萝卜	346
开胃萝卜皮	346
萝卜干腊肉	347
傣味萝卜排骨	347
萝卜丝煎饼	347

大雪常见病治疗偏方 348

【肺结核】	348
【牙痛】	348

冬至——扶正固本、培养元气 349

冬至时节的气候特点	349
冬至时节的养生旨要	349
冬至时节的易发疾病	349
冬至时节的饮食宜忌	349

冬至时节养生食材和药材 350

狗肉	350
羊肝	351
大蒜	352
驴肉	353
松子	354
地黄	355

冬至养生食谱 356

桑寄生竹茹汤	356
附子蒸羊肉	356
强筋党参牛尾汤	357
苹果雪梨煲牛腱	357
牛奶炖花生	357
蒜肚汤	358
松子牛肉	358
松仁玉米	358
素烧野山菌	359
蒜蓉虾干蒸娃娃菜	359
蒜香茄子	359
糙米花生豆浆	360
糙米核桃花生豆浆	360

冬至常见病治疗偏方 361

【头痛】	361
【冠心病】	361

小寒——益气补虚、滋养脏腑 362

小寒时节的气候特点	362
小寒时节的养生旨要	362
小寒时节的易发疾病	362
小寒时节的饮食宜忌	362

小寒时节养生食材和药材 363

猪肉	363
带鱼	364
鸽蛋	365
生姜	366
胡椒	367
肉桂	368
冬虫夏草	369
何首乌	370

小寒养生食谱 371

红枣带鱼粥	371
生姜猪肚粥	371
羊肉枸杞子姜粥	371
萝卜姜糖粥	372
大米高良姜粥	373
生姜红枣汤	373
猪肚银耳西洋参汤	374
枸杞子香菜猪心汤	374
海马汤	374
牛肝菌炒肉片	375
脆黄瓜皮炒肉泥	376
土豆小炒肉	376
辣爆牛肉	377
白椒腊牛肉	377
咕噜肉	377
何首乌续断饮	378
陈皮姜茶	378
何首乌芝麻茶	379

小寒常见病治疗偏方 380

【痛经】	380
【胃痛】	380

大寒——补脾益气、温阳补肾 381

大寒时节的气候特点	381
大寒时节的养生旨要	381
大寒时节的易发疾病	381
大寒时节的饮食宜忌	381

大寒时节养生食材和药材 382

韭菜	382
----------	-----

小米	383
猪腰	384
鲍鱼	385
鹅肉	386
茴香	387
紫苏叶	388
肉苁蓉	389

大寒养生食谱 390

河车鹿角胶粥	390
葱白红枣鸡肉粥	391
苁蓉黄精鳃骨汤	391
白果莲子乌鸡汤	392
肾气乌鸡汤	392
红豆薏苡仁汤	392
韭菜炒香干	393
韭菜煎鸡蛋	393
鹅肝炒蚝豉	393
通草车前子茶	394
紫苏止咳茶	394
枸杞小米豆浆	395

大寒常见病治疗偏方 396

【肾炎】	396
【低血压】	396

