

二十四节气

吃什么速查

瑞雅
编著

让唇齿间感受到纯正的四季味道

顺应天时，吃出健康

春季养生重在养肝 夏季养生贵在养心脾
秋季养生养肺很重要 冬季养生关键要养肾
吃对食物 吃对时节

立春

夏至

秋分

大寒



中国纺织出版社

二十四节气

吃什么速查

瑞雅
编著

幸

福

家

滋

味



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十四节气吃什么速查 / 瑞雅编著. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5180-2086-7

I. ①二… II. ①瑞… III. ①食物养生 - 食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第247994号

责任编辑: 穆建萍 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 216千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

第一章 了解二十四节气的的相关知识

二十四节气的来历·····	10	二十四节气养生歌诀·····	14
二十四节气的命名·····	11	二十四节气养生表·····	15
二十四节气与人体健康息息相关·····	13	四季养生表·····	21

第二章 春季养生，重在养肝

立春——助阳气，护肝气 24	忌吃食物大盘点 ·····	31	山药粥·····	39
适宜吃的食物和中药材 25			拌双笋·····	39
白萝卜·····	25	雨水——养脾胃，调精神 32	荠菜炒竹笋·····	39
芹菜·····	25	适宜吃的食物和中药材 33	忌吃食物大盘点 ·····	39
香菜·····	25	小米·····		
大蒜·····	26	豌豆苗·····		
葱·····	26	荠菜·····		
韭菜·····	26	山药·····		
黄豆芽·····	27	莴笋·····		
猪肝·····	27	菠菜·····		
茼蒿·····	27	甘蔗·····		
姜·····	28	莲藕·····		
梨·····	28	鲫鱼·····		
红枣·····	28	黑木耳·····		
荸荠·····	29	茼蒿·····		
枸杞子·····	29	胡萝卜·····		
丹参·····	29	决明子·····		
不可不知的养生食方 ·····	30	菊花·····		
韭菜松仁炒鸡蛋·····	30	蜂蜜·····		
芹菜双米粥·····	30	不可不知的养生食方 ·····	38	
菠菜炒猪肝·····	31	鱼片木瓜汤·····	38	
猪肝竹笋粥·····	31	猪肉菠菜玉米粥·····	38	
		山药粥·····	39	
		拌双笋·····	39	
		荠菜炒竹笋·····	39	
		惊蛰——顺肝气，养脾气 40		
		适宜吃的食物和中药材 41		
		甜椒·····	41	
		木耳菜·····	41	
		油菜·····	41	
		银耳·····	42	
		草莓·····	42	
		梨·····	42	
		香蕉·····	43	
		苦瓜·····	43	
		鹌鹑·····	43	
		土豆·····	44	
		紫菜·····	44	
		黑芝麻·····	44	
		海带·····	45	
		芦荟·····	45	
		荠菜·····	45	



不可不知的养生食方..... 46	红枣枸杞鸡煲..... 53	四色芝香豆粥..... 60
黑豆泥鳅汤..... 46	肉丝香菇粥..... 53	薏米苍术瘦肉汤..... 61
鸡肫心肝汤..... 46	拌茄泥..... 54	薄荷豆腐肉汤..... 61
银耳粥..... 47	茄子鸡片汤..... 54	忌吃食物大盘点..... 61
香酥鹌鹑..... 47	香椿豆腐粥..... 54	
银耳猪肝粥..... 47	忌吃食物大盘点..... 54	
忌吃食物大盘点..... 47		
春分——调阴阳，保健康 48	清明——疏肝气，涵肾水 55	谷雨——雨纷纷，防湿邪 62
适宜吃的食物和中药材 49	适宜吃的食物和中药材 56	适宜吃的食物和中药材 63
菜花..... 49	黑米..... 56	蚕豆..... 63
油麦菜..... 49	黑芝麻..... 56	红豆..... 63
莴笋..... 49	黑木耳..... 56	黄瓜..... 63
青椒..... 50	紫菜..... 57	马齿苋..... 64
鲤鱼..... 50	菠菜..... 57	冬瓜..... 64
鸡肉..... 50	猪肉..... 57	蕨菜..... 64
菠菜..... 51	草鱼..... 58	绿茶..... 65
香菇..... 51	鸡蛋..... 58	玫瑰花..... 65
鸡肝..... 51	蒲公英..... 58	木瓜..... 65
茄子..... 52	郁金..... 59	不可不知的养生食方..... 66
香椿..... 52	柴胡..... 59	薏米红豆粥..... 66
茯苓..... 52	薄荷..... 59	玫瑰花粥..... 66
不可不知的养生食方..... 53	不可不知的养生食方..... 60	绿茶粥..... 67
	砂锅鱼头汤..... 60	蚕豆冬瓜汤..... 67
		马齿苋蒲公英粥..... 67
		忌吃食物大盘点..... 67



第三章

夏季养生，贵在养心、脾

立夏——养心气，好心情 70

适宜吃的食物和中药材 71

黄瓜	71
冬瓜	71
丝瓜	71
草莓	72
杨梅	72
莲藕	72
海参	73
鲫鱼	73
蚕豆	73
鸡蛋	74
豆腐	74
绿豆芽	74

莲子 75

木瓜 75

豆浆 75

不可不知的养生食方 76

莲子红枣木瓜羹 76

番茄丝瓜粥 76

豆浆粥 77

黄花豆芽汤 77

丝瓜豆腐汤 77

忌吃食物大盘点 77

小满——防湿热，防未病 78

适宜吃的食物和中药材 79

苦菜	79
芹菜	79
红豆	79
毛豆	80
扁豆	80

薏米 80

杏仁 81

西瓜 81

杏 81

鸭肉 82

胡萝卜 82

圆白菜 82

不可不知的养生食方 83

咖喱蔬菜汤 83

荷叶扁豆薏米粥 83

青荷包三丝 84

花生杏仁粥 84

忌吃食物大盘点 84

芒种——防湿热，强体魄 85

适宜吃的食物和中药材 86

荞麦 86

扁豆 86

苦瓜 86

土豆 87

桑葚 87

青梅 87

樱桃 88

番茄 88

香蕉 88

菠萝 89

枇杷 89

荔枝 89

不可不知的养生食方 90

苦瓜菠萝鸡 90

三色消暑汤 90

苦瓜梅子粥 91

番茄红枣粥 91

忌吃食物大盘点 91

夏至——护阳气，调精神 91

适宜吃的食物和中药材 92

莴笋 93

狗肉 93

西瓜 93

绿豆 94

莲藕 94

豌豆 94

莲子 95

杏仁 95

丝瓜 95

蛤蜊 96

海带 96

西洋参 96

金银花 97

木耳菜 97

茭白 97

不可不知的养生食方 98

莴笋猪肉粥 98

排骨丝瓜粥 98

瓜皮五彩汤 99

绿豆芽蛤蜊冬瓜皮汤 99

忌吃食物大盘点 99

小暑——冬天病，夏天防100

适宜吃的食物和中药材 101

香薷 101

茄子 101

番茄 101

桃	102
泥鳅	102
鳊鱼	102
墨鱼	103
玉竹	103
黄鱼	103
空心菜	104
豇豆	104
苦瓜	104
不可不知的养生食方	105
苹果鲜蔬汤	105
芦笋黄鱼羹	105
西瓜番茄汁	106
鳊鱼黄花汤	106

苦瓜番茄汤	106
忌吃食物大盘点	106

大暑——平心气，防中暑107

适宜吃的食物和中药材	108
西瓜	108
红枣	108
绿豆	108
甲鱼	109
荔枝	109
童子鸡	109
鸭肉	110
牛奶	110
菠萝	110



薄荷	111
藿香	111
香菜	111
不可不知的养生食方	112
南瓜绿豆粥	112
菠萝西米粥	112
三色豆米粥	113
玉米煲老鸭	113
忌吃食物大盘点	113

第四章 秋季养生，养肺很重要

立秋——调精神，敛肺气116

适宜吃的食物和中药材 117

豆腐	117
茭白	117
玉米	117
百合	118
白芝麻	118
茄子	118
田螺	119
荸荠	119
莲子	119
薏米	120
甘薯	120
芡实	120
不可不知的养生食方	121

田螺老鸭煲	121
南瓜百合粥	121
五彩蜜珠果	122
杏仁荸荠银耳煲	122
忌吃食物大盘点	122

处暑——防秋燥，保睡眠123

适宜吃的食物和中药材 124

鸭肉	124
荸荠	124
花生	124
糯米	125
银耳	125
玄参	125
玉竹	126

沙参	126
山药	126
不可不知的养生食方	127
虫草老鸭煲	127
鸡蛋糯米粥	127
沙参萝卜百合汤	128
花生莲子汤	128
胡萝卜荸荠汤	128
忌吃食物大盘点	128

白露——养阴气，防秋寒129

适宜吃的食物和中药材 130

小米	130
甘薯	130
泥鳅	130

冬瓜	131
桂圆	131
猕猴桃	131
橘子	132
柚子	132
石榴	132
枇杷	133
南瓜	133
杏仁	133
不可不知的养生食方	134
甘薯南瓜汤	134
冬虫夏草小米粥	134
胡萝卜小米粥	134
忌吃食物大盘点	134
秋分——调阴阳，护脾胃	135
适宜吃的食物和中药材	136
豆浆	136
甘蔗	136
梨	136
猪血	137
竹笋	137

荸荠	137
不可不知的养生食方	138
甘蔗粳米粥	138
菠菜猪血汤	138
海米炆竹笋	139
黑木耳梨汤	139
豆浆小米粥	139
忌吃食物大盘点	139
寒露——防燥邪，益肺胃	140
适宜吃的食物和中药材	141
牛肉	141
核桃	141
栗子	141
哈密瓜	142
葡萄	142
黑芝麻	142
螃蟹	143
鹌鹑	143
粳米	143
不可不知的养生食方	144
鹌鹑肉片汤	144



蟹肉莲藕粥	144
忌吃食物大盘点	144

霜降——固肾气，补肺气 145

适宜吃的食物和中药材 146

苹果	146
兔肉	146
山楂	146
花生	147
柿子	147
洋葱	147

不可不知的养生食方 148

核桃仁山楂汤	148
黑米苹果粥	148
健脾美肤兔肉汤	149
洋葱牛骨汤	149
忌吃食物大盘点	149

第五章 冬季养生，关键要养肾

立冬——敛阴气，护阳气 152

适宜吃的食物和中药材 153

山药	153
胡萝卜	153
栗子	153
榛子	154
海参	154

牛肉	154
黄豆	155
油菜	155
香菜	155
葵花籽	156
冬枣	156
莴笋	156

不可不知的养生食方 157

牛肉蛋汤	157
油菜木瓜羊肉汤	157
海参粥	158
山药萝卜粥	158
忌吃食物大盘点	158

小雪——养神气，防内火159

适宜吃的食物和中药材 160

白菜	160
香蕉	160
腰果	160
黑芝麻	161
黑木耳	161
橙子	161

黑豆	162
----	-----

莲子	162
----	-----

鸡肉	162
----	-----

糯米	163
----	-----

玉米	163
----	-----

芥菜	163
----	-----

不可不知的养生食方 164

香蕉糯米粥	164
-------	-----

锅巴莲子粥	164
-------	-----

鲜蟹鸡肉煲	165
-------	-----

黑芝麻猪蹄汤	165
--------	-----

忌吃食物大盘点 165

大雪——防寒气，保温暖166

适宜吃的食物和中药材 167

海带	167
----	-----

桂圆	167
----	-----

枸杞子	167
-----	-----

白萝卜	168
-----	-----

洋葱	168
----	-----

猪排骨	168
-----	-----



不可不知的养生食方 169

海带瘦肉粥	169
-------	-----

海带排骨汤	169
-------	-----

核桃莲子猪骨粥	170
---------	-----

白萝卜汤	170
------	-----

桂圆双米粥	170
-------	-----

忌吃食物大盘点 170

冬至——护阳气，养精气171

适宜吃的食物和中药材 172

香菇	172
----	-----

花生	172
----	-----

松子	172
----	-----

大蒜	173
----	-----

冬笋	173
----	-----

核桃	173
----	-----

不可不知的养生食方 174

栗子白菜香菇汤	174
---------	-----

花生大蒜排骨汤	174
---------	-----

核桃松子糯米粥	175
---------	-----

花生猪蹄汤	175
-------	-----

忌吃食物大盘点 175

小寒——养阳气，补肾气176

适宜吃的食物和中药材 177

狗肉	177
----	-----

辣椒	177
----	-----

胡椒	177
----	-----

肉桂	178
----	-----

韭菜	178
----	-----

虾	178
---	-----

鳝鱼	179
----	-----

姜	179
---	-----

人参	179
----	-----

冬虫夏草	180
------	-----

何首乌	180
-----	-----

当归	180
----	-----

不可不知的养生食方 181

鲜虾韭菜粥	181
-------	-----

生姜椒面粥	181
-------	-----

腊八粥	182
-----	-----

暖身狗肉粥	182
-------	-----

人参山药瘦肉粥	182
---------	-----

忌吃食物大盘点 182

大寒——防燥邪，防寒冷183

适宜吃的食物和中药材 184

葱	184
---	-----

桂皮	184
----	-----

小茴香	184
-----	-----

花椒	185
----	-----

猪腰	185
----	-----

猪蹄	185
----	-----

羊肉	186
----	-----

杜仲	186
----	-----

红糖	186
----	-----

芡实	187
----	-----

女贞子	187
-----	-----

猪肝	187
----	-----

不可不知的养生食方 188

豆豉豆腐汤	188
-------	-----

猪腰萝卜双花汤	188
---------	-----

墨鱼猪蹄汤	189
-------	-----

花椒粳米粥	189
-------	-----

忌吃食物大盘点 189

附录 二十四节气饮食宜忌表 190

二十四节气

吃什么速查

瑞雅
编著

幸

福

家

滋

味



中国纺织出版社

第一章 了解二十四节气的的相关知识

二十四节气的来历·····	10	二十四节气养生歌诀·····	14
二十四节气的命名·····	11	二十四节气养生表·····	15
二十四节气与人体健康息息相关·····	13	四季养生表·····	21

第二章 春季养生，重在养肝

立春——助阳气，护肝气 24	忌吃食物大盘点·····	31	山药粥·····	39
适宜吃的食物和中药材 25			拌双笋·····	39
白萝卜·····	25	雨水——养脾胃，调精神 32	荠菜炒竹笋·····	39
芹菜·····	25	适宜吃的食物和中药材 33	忌吃食物大盘点·····	39
香菜·····	25	小米·····		
大蒜·····	26	豌豆苗·····		
葱·····	26	荠菜·····		
韭菜·····	26	山药·····		
黄豆芽·····	27	莴笋·····		
猪肝·····	27	菠菜·····		
茼蒿·····	27	甘蔗·····		
姜·····	28	莲藕·····		
梨·····	28	鲫鱼·····		
红枣·····	28	黑木耳·····		
荸荠·····	29	茼蒿·····		
枸杞子·····	29	胡萝卜·····		
丹参·····	29	决明子·····		
不可不知的养生食方·····	30	菊花·····		
韭菜松仁炒鸡蛋·····	30	蜂蜜·····		
芹菜双米粥·····	30	不可不知的养生食方·····	38	
菠菜炒猪肝·····	31	鱼片木瓜汤·····	38	
猪肝竹笋粥·····	31	猪肉菠菜玉米粥·····	38	
			银耳·····	42
			草莓·····	42
			梨·····	42
			香蕉·····	43
			苦瓜·····	43
			鹌鹑·····	43
			土豆·····	44
			紫菜·····	44
			黑芝麻·····	44
			海带·····	45
			芦荟·····	45
			荠菜·····	45



不可不知的养生食方	46
黑豆泥鳅汤	46
鸡肫心肝汤	46
银耳粥	47
香酥鹌鹑	47
银耳猪肝粥	47
忌吃食物大盘点	47

春分——调阴阳，保健康 48

适宜吃的食物和中药材	49
菜花	49
油麦菜	49
莴笋	49
青椒	50
鲤鱼	50
鸡肉	50
菠菜	51
香菇	51
鸡肝	51
茄子	52
香椿	52
茯苓	52
不可不知的养生食方	53

红枣枸杞鸡煲	53
肉丝香菇粥	53
拌茄泥	54
茄子鸡片汤	54
香椿豆腐粥	54
忌吃食物大盘点	54

清明——疏肝气，涵肾水 55

适宜吃的食物和中药材	56
黑米	56
黑芝麻	56
黑木耳	56
紫菜	57
菠菜	57
猪肉	57
草鱼	58
鸡蛋	58
蒲公英	58
郁金	59
柴胡	59
薄荷	59
不可不知的养生食方	60
砂锅鱼头汤	60

四色芝香豆粥	60
薏米苍术瘦肉汤	61
薄荷豆腐肉汤	61
忌吃食物大盘点	61

谷雨——雨纷纷，防湿邪 62

适宜吃的食物和中药材	63
蚕豆	63
红豆	63
黄瓜	63
马齿苋	64
冬瓜	64
蕨菜	64
绿茶	65
玫瑰花	65
木瓜	65
不可不知的养生食方	66
薏米红豆粥	66
玫瑰花粥	66
绿茶粥	67
蚕豆冬瓜汤	67
马齿苋蒲公英粥	67
忌吃食物大盘点	67



第三章

夏季养生，贵在养心、脾

立夏——养心气，好心情 70

适宜吃的食物和中药材 71

黄瓜	71
冬瓜	71
丝瓜	71
草莓	72
杨梅	72
莲藕	72
海参	73
鲫鱼	73
蚕豆	73
鸡蛋	74
豆腐	74
绿豆芽	74

莲子	75
木瓜	75

豆浆	75
----	----

不可不知的养生食方 76

莲子红枣木瓜羹	76
番茄丝瓜粥	76
豆浆粥	77
黄花豆芽汤	77
丝瓜豆腐汤	77
忌吃食物大盘点	77

小满——防湿热，防未病 78

适宜吃的食物和中药材 79

苦菜	79
芹菜	79
红豆	79
毛豆	80
扁豆	80

薏米	80
----	----

杏仁	81
----	----

西瓜	81
----	----

杏	81
---	----

鸭肉	82
----	----

胡萝卜	82
-----	----

圆白菜	82
-----	----

不可不知的养生食方 83

咖喱蔬菜汤	83
荷叶扁豆薏米粥	83
青荷包三丝	84
花生杏仁粥	84

忌吃食物大盘点 84

芒种——防湿热，强体魄 85

适宜吃的食物和中药材 86

荞麦	86
扁豆	86
苦瓜	86
土豆	87
桑葚	87
青梅	87
樱桃	88
番茄	88
香蕉	88
菠萝	89

枇杷	89
----	----

荔枝	89
----	----

不可不知的养生食方 90

苦瓜菠萝鸡	90
三色清暑汤	90
苦瓜梅子粥	91

番茄红枣粥	91
-------	----

忌吃食物大盘点 91

夏至——护阳气，调精神 91

适宜吃的食物和中药材 92

莴笋	93
狗肉	93
西瓜	93
绿豆	94
莲藕	94
豌豆	94
莲子	95
杏仁	95
丝瓜	95

蛤蜊	96
----	----

海带	96
----	----

西洋参	96
-----	----

金银花	97
-----	----

木耳菜	97
-----	----

茭白	97
----	----

不可不知的养生食方 98

莴笋猪肉粥	98
排骨丝瓜粥	98
瓜皮五彩汤	99
绿豆芽蛤蜊冬瓜皮汤	99
忌吃食物大盘点	99

小暑——冬天病，夏天防100

适宜吃的食物和中药材 101

香薷	101
茄子	101
番茄	101

桃	102
泥鳅	102
鳊鱼	102
墨鱼	103
玉竹	103
黄鱼	103
空心菜	104
豇豆	104
苦瓜	104
不可不知的养生食方	105
苹果鲜蔬汤	105
芦笋黄鱼羹	105
西瓜番茄汁	106
鳊鱼黄花汤	106

苦瓜番茄汤	106
忌吃食物大盘点	106

大暑——平心气，防中暑107

适宜吃的食物和中药材	108
西瓜	108
红枣	108
绿豆	108
甲鱼	109
荔枝	109
童子鸡	109
鸭肉	110
牛奶	110
菠萝	110



薄荷	111
藿香	111
香菜	111
不可不知的养生食方	112
南瓜绿豆粥	112
菠萝西米粥	112
三色豆米粥	113
玉米煲老鸭	113
忌吃食物大盘点	113

第四章 秋季养生，养肺很重要

立秋——调精神，敛肺气116

适宜吃的食物和中药材 117

豆腐	117
茭白	117
玉米	117
百合	118
白芝麻	118
茄子	118
田螺	119
荸荠	119
莲子	119
薏米	120
甘薯	120
芡实	120
不可不知的养生食方	121

田螺老鸭煲	121
南瓜百合粥	121
五彩蜜珠果	122
杏仁荸荠银耳煲	122
忌吃食物大盘点	122

处暑——防秋燥，保睡眠123

适宜吃的食物和中药材 124

鸭肉	124
荸荠	124
花生	124
糯米	125
银耳	125
玄参	125
玉竹	126

沙参	126
山药	126
不可不知的养生食方	127
虫草老鸭煲	127
鸡蛋糯米粥	127
沙参萝卜百合汤	128
花生莲子汤	128
胡萝卜荸荠汤	128
忌吃食物大盘点	128

白露——养阴气，防秋寒129

适宜吃的食物和中药材 130

小米	130
甘薯	130
泥鳅	130

冬瓜	131
桂圆	131
猕猴桃	131
橘子	132
柚子	132
石榴	132
枇杷	133
南瓜	133
杏仁	133
不可不知的养生食方	134
甘薯南瓜汤	134
冬虫夏草小米粥	134
胡萝卜小米粥	134
忌吃食物大盘点	134
秋分——调阴阳，护脾胃	135
适宜吃的食物和中药材	136
豆浆	136
甘蔗	136
梨	136
猪血	137
竹笋	137

荸荠	137
不可不知的养生食方	138
甘蔗粳米粥	138
菠菜猪血汤	138
海米炆竹笋	139
黑木耳梨汤	139
豆浆小米粥	139
忌吃食物大盘点	139
寒露——防燥邪，益肺胃	140
适宜吃的食物和中药材	141
牛肉	141
核桃	141
栗子	141
哈密瓜	142
葡萄	142
黑芝麻	142
螃蟹	143
鹌鹑	143
粳米	143
不可不知的养生食方	144
鹌鹑肉片汤	144



蟹肉莲藕粥	144
忌吃食物大盘点	144

霜降——固肾气，补肺气	145
适宜吃的食物和中药材	146
苹果	146
兔肉	146
山楂	146
花生	147
柿子	147
洋葱	147
不可不知的养生食方	148
核桃仁山楂汤	148
黑米苹果粥	148
健脾美肤兔肉汤	149
洋葱牛骨汤	149
忌吃食物大盘点	149

第五章 冬季养生，关键要养肾

立冬——敛阴气，护阳气	152
适宜吃的食物和中药材	153
山药	153
胡萝卜	153
栗子	153
榛子	154
海参	154

牛肉	154
黄豆	155
油菜	155
香菜	155
葵花籽	156
冬枣	156
莴笋	156

不可不知的养生食方	157
牛肉蛋汤	157
油菜木瓜羊肉汤	157
海参粥	158
山药萝卜粥	158
忌吃食物大盘点	158

小雪——养神气，防内火159

适宜吃的食物和中药材 160

白菜..... 160

香蕉..... 160

腰果..... 160

黑芝麻..... 161

黑木耳..... 161

橙子..... 161

黑豆..... 162

莲子..... 162

鸡肉..... 162

糯米..... 163

玉米..... 163

芥菜..... 163

不可不知的养生食方..... 164

香蕉糯米粥..... 164

锅巴莲子粥..... 164

鲜蟹鸡肉煲..... 165

黑芝麻猪蹄汤..... 165

忌吃食物大盘点..... 165

大雪——防寒气，保温暖166

适宜吃的食物和中药材 167

海带..... 167

桂圆..... 167

枸杞子..... 167

白萝卜..... 168

洋葱..... 168

猪排骨..... 168



不可不知的养生食方..... 169

海带瘦肉粥..... 169

海带排骨汤..... 169

核桃莲子猪骨粥..... 170

白萝卜汤..... 170

桂圆双米粥..... 170

忌吃食物大盘点..... 170

冬至——护阳气，养精气171

适宜吃的食物和中药材 172

香菇..... 172

花生..... 172

松子..... 172

大蒜..... 173

冬笋..... 173

核桃..... 173

不可不知的养生食方..... 174

栗子白菜香菇汤..... 174

花生大蒜排骨汤..... 174

核桃松子糯米粥..... 175

花生猪蹄汤..... 175

忌吃食物大盘点..... 175

小寒——养阳气，补肾气176

适宜吃的食物和中药材 177

狗肉..... 177

辣椒..... 177

胡椒..... 177

肉桂..... 178

韭菜..... 178

虾..... 178

鲮鱼..... 179

姜..... 179

人参..... 179

冬虫夏草..... 180

何首乌..... 180

当归..... 180

不可不知的养生食方..... 181

鲜虾韭菜粥..... 181

生姜椒面粥..... 181

腊八粥..... 182

暖身狗肉粥..... 182

人参山药瘦肉粥..... 182

忌吃食物大盘点..... 182

大寒——防燥邪，防寒冷183

适宜吃的食物和中药材 184

葱..... 184

桂皮..... 184

小茴香..... 184

花椒..... 185

猪腰..... 185

猪蹄..... 185

羊肉..... 186

杜仲..... 186

红糖..... 186

芡实..... 187

女贞子..... 187

猪肝..... 187

不可不知的养生食方..... 188

豆豉豆腐汤..... 188

猪腰萝卜双花汤..... 188

墨鱼猪蹄汤..... 189

花椒粳米粥..... 189

忌吃食物大盘点..... 189

附录 二十四节气饮食宜忌表 190

节气

