

集养生大智慧，保强健之体魄

“五脏应四时，各有收受；春生夏长，秋收冬藏，气之常也，人亦应之。”

——《素问·金匱真言论》



24 JIEQIYU
YANGSHENG



二十四节气 与食疗



最实用、最全面、最科学的饮食保健读本

现代家庭健康指南

人与自然是统一的动态和整体，人体的脏腑功能活动、气血运行与24节气的变化都息息相关。

所以在日常饮食和进行食疗时一定要顺四时而适寒暑，充分

利用四时之24节气变化的有利因素，抵抗自然变化中的不利因素，科学饮食，达到防病强身的目的。

望岳 / 主编

吉林科学技术出版社

最实用、最全面、最科学的饮食保健读本



二十四节气 与食疗

集养生大智慧，保强健之体魄

望岳 / 主编

二十四节气与食疗

作 者：望 岳

责任编辑：张 卓

封面设计：一品坊装帧设计工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

北京楠萍印刷有限公司印刷

*

787×1092 毫米 16 开本 19 印张 220 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

定价：29.80 元

ISBN 978-7-5384-1460-8

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行电话 0431-85635177 85651759 85651628 85677817

电子邮箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jlstp.com

实 名 吉林科学技术出版社



前

言



〇〇一



前言

中国传统医学认为，人体与自然是一个不可分割的动态和整体。在中国最早的医学《黄帝内经》中就记载了人与自然的密切关系。自然界是人类赖以生存的必要条件，自然界的变化时刻在影响着人体。随着自然界的运动变化，人体的脏腑经络、气血津液也会随之发生相应变化，并且这种变化有着严格的季节性。

《素问·金匱真言论》中记载：“五脏应四时，各有收受。”正因为人与自然是一个统一的动态和整体，所以人体的脏腑功能活动，气血运行与二十四节气的变化都息息相关。“春生夏长，秋收冬藏，气之常也，人亦应之。”时序的变化时时在影响着人体生物钟的运转，所以，在进行合理食疗的时候一定要顺四时而适寒暑，充分利用自然中的有利因素，抵抗自然变化中的不利因素，保证拥有一个健康的体魄。

中国元代养生家忽思慧在《饮膳正要》一书中这样论述道：“春气温，宜食麦以凉之，不可一于温也，禁温饮食及热衣服。夏气热，宜食菽（指绿豆）以寒之，不可一于热也，禁温饮食，饱食，湿地濡衣服。秋气燥，宜食麻（指芝麻）以润其燥，禁寒饮食，寒衣服。冬气寒，宜食黍以热性治其寒，禁热饮食，温炙衣服。”从这段精辟的文字可以看出，忽思慧对于四季所宜食用的食物讲述得非常清楚，为二十四节气与食疗理论奠定了基础。

我们祖先在长期的生产和生活实践中，对节气与食疗进行了深入细致的探索与研究，并积累了大量丰富的经验。春季温和，五脏属肝，肝火旺盛，适宜长补，并且应补之食物当以甘平凉润者为主，如猪肝、牛肉等，以护肝提神；夏季炎热，五脏属脾，人体喜凉，当应清补、淡



二十四节气与食疗



〇〇二



补，宜食绿豆粥、银花露等解暑益气类食物；秋季气候凉爽，五脏属肺，在此季节食疗家提倡平补，宜食用兔肉、虾、豆腐、参类等食物；冬季气候寒冷，阳气深藏，五脏属肾，肾阳易为寒邪所侵，此季节中老年人最宜滋补，宜食用狗肉、羊肉、鸭鹅肉等食物。另外，二十四节气中还应注意经常食粥，粥品糯润滋养，可使之气血畅通，充满活力。与此同时，适当饮茶、药酒，对祛病强身也大有裨益。

由此可见，在二十四节气中科学、合理地安排膳食，针对不同的节气选用不同的食物来制作饮膳，就能起到利用有利的因素，实现“天人合一”，抵抗不利因素，“扶正祛邪”，从而达到保健强身、防病治病、延年益寿的目的。

本书根据二十四节气对人体的影响，系统地阐述了顺应节气并科学地进行食疗方面的知识，在编写过程中，我们力求做到体例新颖，内容丰富，通俗易懂，文字简洁明快，融知识性、趣味性、实用性于一体，适合各阶层的读者阅读，尤其是中老年读者，是关注健康者的必读之书，也是家庭必备的食疗宝典。



目 录

春季篇

春季食疗总纲	(3)
食疗总则	(3)
高热量、高蛋白	(3)
抗病毒	(3)
清平为主	(4)
养肝为先	(4)
不宜大补	(5)
适宜食品	(5)
春季宜吃甜食	(5)
早餐宜饮酸奶	(5)
春季适令粥品	(6)
春葱正当时	(7)
春季吃美芹	(7)
春季花茶沁心脾	(8)
春季防癌野菜	(8)
春季佳品黄豆芽	(9)
禁忌食品	(9)
春季不宜吃糯米	(9)
春季樱桃不宜与动物肝脏同食	(10)
春韭忌与蜂蜜同食	(10)
春季不能吃没烧透的鱼	(10)
春季忌吃生菠菜	(11)
春季树上的野菜不宜炒吃	(11)
香椿未腌透不宜食用	(11)



二十四节气与食疗



〇〇二



特殊说明 (11)

春季孕妇不宜食用兔肉 (11)

春季老人忌吃生冷 (11)

中风患者春季忌多食鲚鱼 (12)

孕妇春季不宜常食薤菜 (12)

哮喘患者忌食用芥菜 (12)

慢性胃炎患者春季不宜多食用蘑菇 (13)

肺炎、气管炎患者不宜食用樱桃 (13)

春风送暖入屠苏——立春话食疗 (13)

节令特点 (13)

天人合一 (14)

滋补原则 (14)

滋补食谱 (14)

食疗食谱 (17)

节令美食 (21)

小雨丝丝欲网春——雨水话食疗 (23)

节令特点 (23)

天人合一 (23)

滋补原则 (23)

滋补食谱 (24)

食疗食谱 (26)

节令美食 (30)

雷惊天地龙蛇蛰——惊蛰话食疗 (31)

节令特点 (31)

天人合一 (31)

滋补原则 (31)

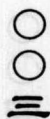
滋补食谱 (32)

食疗食谱 (34)

节令美食 (37)

春来遍是桃花水——春分话食疗 (39)

节令特点 (39)



天人合一	(39)
滋补原则	(40)
滋补食谱	(40)
食疗食谱	(42)
节令美食	(46)
佳节清明桃李笑——清明话食疗	(47)
节令特点	(47)
天人合一	(48)
滋补原则	(48)
滋补食谱	(48)
食疗食谱	(51)
节令美食	(54)
谷雨青梅口中香——谷雨话食疗	(55)
节令特点	(55)
天人合一	(56)
滋补原则	(56)
滋补食谱	(56)
食疗食谱	(58)
节令美食	(62)

夏季篇

夏季食疗总纲	(67)
食疗总则	(67)
多维饮食	(67)
健康饮食	(68)
药补与食补相结合	(70)
盛夏宜吃“苦”	(70)
夏季中老年人进补原则	(71)
适当吃酸	(71)
夏季老年人进补原则	(71)
夏季女士宜补铁	(72)



二十四节气与食疗



〇〇四



适宜食品 (72)

夏季宜吃富水蔬菜 (72)

黄鳝宜夏季养生 (73)

夏季养生佳品西红柿 (73)

夏季吃冬瓜可减肥 (74)

夏季吃水果分寒热 (74)

夏季宜饮用啤酒 (75)

夏季宜饮用酸奶 (75)

禁忌食品 (76)

夏季饮食三忌 (76)

夏季酱油不宜生用 (76)

夏季坚果不宜多吃 (77)

冷牛奶夏季不宜喝 (77)

夏季忌用饮料代替白开水 (77)

四种食物夏季不宜食用 (77)

夏季不宜饮用凉白酒 (78)

特殊说明 (78)

体弱者夏季不宜多饮绿豆汤 (78)

感冒患者不宜食用荔枝 (78)

过敏体质者夏季不宜食用菠萝 (78)

孕妇夏季不宜多吃冷饮 (79)

肾衰患者夏季不宜用补 (79)

夏季减肥不宜多吃芥末 (80)

慢性肠炎患者不宜食用苦瓜 (80)

肝炎患者夏季不宜食用生姜 (80)

四月南风大麦黄——立夏话食疗 (81)

节令特点 (81)

天人合一 (81)

滋补食谱 (81)

食疗食谱 (83)

节令美食 (87)

夏水欲满君山青——小满话食疗 (88)

节令特点 (88)



目

录



五



天人合一	(89)
滋补原则	(89)
滋补食谱	(89)
食疗食谱	(91)
节令美食	(95)
花褪残红青杏小——芒种话食疗	(97)
节令特点	(97)
天人合一	(98)
滋补原则	(98)
滋补食谱	(98)
食疗食谱	(101)
节令美食	(105)
夏至杨梅红似火——夏至话食疗	(106)
节令特点	(106)
天人合一	(106)
滋补原则	(106)
滋补食谱	(107)
食疗食谱	(110)
节令美食	(114)
蒸炒藜炊黍饷东菑——小暑话食疗	(115)
节令特点	(115)
天人合一	(115)
滋补原则	(115)
滋补食谱	(116)
食疗食谱	(119)
节令美食	(122)
琥珀杯倾荷露滑——大暑话食疗	(124)
节令特点	(124)
天人合一	(124)
滋补原则	(125)
滋补食谱	(125)



食疗食谱	(128)
节令美食	(131)

秋季篇

秋季食疗总纲	(137)
食疗总则	(137)
清淡饮食	(137)
保持甘润	(137)
平补与润补相结合	(138)
首要养肺	(138)
宜选生食	(139)
适宜食品	(139)
秋季宜食糙米	(139)
仲秋鸭子	(140)
防秋燥饮食	(141)
秋季养阴食品	(141)
秋季养肺果蔬	(143)
秋季护眼水果	(144)
秋季减肥宜吃土豆	(144)
禁忌食品	(145)
水生植物秋季不宜生吃	(145)
秋季大枣与黄瓜、胡萝卜不能一起食用	(145)
莲子秋季不能生吃	(145)
肥甘食品秋季不宜食用	(145)
秋季空腹不能食用荸荠	(146)
秋季吃螃蟹不能喝茶	(146)
秋季山楂不可与猪肝同食	(146)
特殊说明	(146)
秋季饭后不宜立即吃水果	(146)
冠心病患者秋季不能多吃水果	(146)
肺炎、支气管炎患者不能食用柑橘类水果	(147)
慢性肠炎患者不宜多吃核桃仁	(148)



感冒患者不宜吃乌梅	(148)
荻花芒芦叶起西风——立秋话食疗	(148)
节令特点	(148)
天人合一	(148)
滋补原则	(149)
滋补食谱	(149)
食疗食谱	(151)
节令美食	(157)
已凉天气未寒时——处暑话食疗	(159)
节令特点	(159)
天人合一	(159)
滋补原则	(160)
滋补食谱	(160)
食疗食谱	(163)
节令美食	(167)
玉露金风又到秋——白露话食疗	(169)
节令特点	(169)
天人合一	(169)
滋补原则	(170)
滋补食谱	(170)
食疗食谱	(173)
节令美食	(176)
香风浩荡吹蟾桂——秋分话食疗	(179)
节令特点	(179)
天人合一	(179)
滋补原则	(179)
滋补食谱	(180)
食疗食谱	(182)
节令美食	(187)
露浓风硬欲成寒——寒露话食疗	(188)
节令特点	(188)



天人合一	(189)
滋补原则	(189)
滋补食谱	(189)
食疗食谱	(192)
节令美食	(195)

青枫叶赤天雨霜——霜降话食疗

(198)

节令特点	(198)
天人合一	(198)
滋补原则	(198)
滋补食谱	(199)
食疗食谱	(202)
节令美食	(205)

冬季篇

冬季食疗总纲

(209)

食疗原则

(209)

清肠为先

(209)

进补要先作底补

(209)

贵在相宜

(209)

平衡饮食

(211)

分类食补

(211)

适宜食品

(212)

冬季常吃松子可以延年

(212)

冬季宜食补钙食品

(212)

冬季烤制鱼肉最好配些萝卜

(213)

冬季护肤食品

(213)

冬季红枣养生

(214)

冬季宜食腊鸭

(214)

冬季进补可用食品

(215)

冬季肉食

(215)

冬季宜食菌类养生食品

(216)



禁忌食品	(217)
冬季不宜吃寒性食品	(217)
油炸类食物冬季也不应该多吃	(217)
冬季狗肉忌与大蒜同食	(217)
冬季狗肉忌与鲤鱼同食	(218)
冬季不宜多吃腌菜	(218)
冬季不宜喝酒抗寒	(218)
冬季吃补品不宜饮茶	(218)
白萝卜忌与胡萝卜合煮	(219)
特殊说明	(219)
阴虚体质者冬季不宜吃麻辣火锅	(219)
尿道结石病人冬天不宜吃冬笋	(219)
动脉硬化患者忌补人参	(220)
肝炎患者冬季忌吃羊肉	(220)
天津桥下冰初结——立冬话食疗	(220)
节令特点	(220)
天人合一	(221)
滋补原则	(221)
滋补食谱	(222)
食疗食谱	(224)
节令美食	(228)
扫将新雪及时烹——小雪话食疗	(231)
节令特点	(231)
天人合一	(231)
滋补原则	(231)
滋补食谱	(232)
食疗食谱	(234)
节令美食	(238)
万里寒光生积雪——大雪话食疗	(240)
节令特点	(240)
天人合一	(240)
滋补原则	(240)

滋补食谱	(241)
食疗食谱	(243)
节令美食	(247)

太行和雪叠晴空——冬至话食疗..... (250)

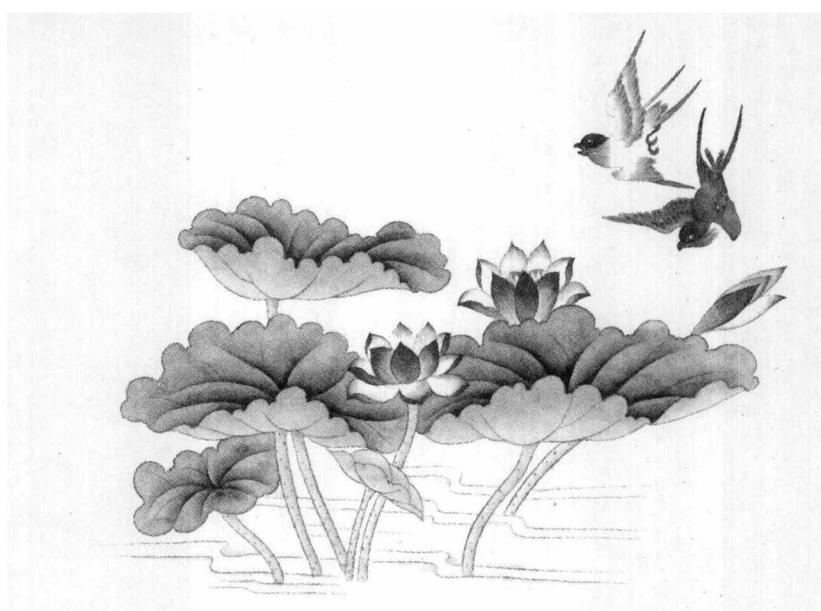
节令特点	(250)
天人合一	(250)
滋补原则	(251)
滋补食谱	(251)
食疗食谱	(253)
节令美食	(258)

雪晴云散北风寒——小寒话食疗..... (260)

节令特点	(260)
天人合一	(260)
滋补原则	(260)
滋补食谱	(261)
食疗食谱	(263)
节令美食	(267)

瀚海阑干百丈冰——大寒话食疗..... (269)

节令特点	(269)
天人合一	(270)
滋补原则	(270)
滋补食谱	(270)
食疗食谱	(274)
节令美食	(284)



春季篇

早春时节,天气还比较寒冷,人体为了抗寒,所以春季饮食一定要注重养阳。阳,即人体的阳气,对人体起着保卫作用,可使人体坚固,免受外界六淫之气的侵袭。春季宜多食甜、少食酸。同时要多食蔬菜,增加人体所需营养,从而抵抗各种疾病的侵袭。

