

《二十四节气饮食文化》编委会

冬

李颖 苗雨 主编

二十四节气美味家常菜



春温，夏热，秋燥，冬寒——

不同的节气，恰当的食谱，必要的营养，这就是本书将要给您的

科学技术文献出版社

《二十四节气健康美食》编委会

《二十四节气健康美食》编委会

冬

二十四节气美味家常菜

李颖 苗雨 主编

科学技术文献出版社
Scientific and Technical Documents Publishing House

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

二十四节气美味家常菜. 冬/李颖等主编. -北京:科学技术文献出版社,2008.3
ISBN 978-7-5023-5928-7

I. 二… II. 李… III. 保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 007041 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 王大庆
责 任 编 辑 李 静
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京时尚印佳彩色印刷有限公司
版 (印) 次 2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 787×1092 20 开
字 数 79 千
印 张 6.6
印 数 1~8000 册
定 价 25.00 元(总定价:100.00 元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

《二十四节气健康美食》编委会

编委会主任：李琳

编委会副主任：田戈 袁钟

执行主编：李颖 苗雨

编委会成员：李连发 张建宏 初广成 李 丹 姜文杰
王志阳 石凤文 张海力 王 静 宋海霞
魏彦成 王永祥 冉 忠 刘 敏 陈 红
张 豫 鹏 飞 孙元福 戴 云 刘广全

二十四节气健康美食

向您推荐我社部分
优秀畅销书

家庭保健书架

中国药膳学	40.00
养生汤	29.80
养生中药	25.00
养生杂粮	28.80
养生粥	29.80
养生茶	24.80

注：邮费按书款总价另加 20%

SHUNYINGJIEQIDE MEISHIYUJIANKANGTONGZAI

顺应节气的美食与健康同在

“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”，这首歌谣表现的是二十四节气的变化。年复一年，四季轮回，二十四节气也是周而复始地伴随着人们，事实上自然、季节、节气始终在影响着规定着我们的生活和生命。古人将四季的特点归纳为：“春温，夏热，秋燥，冬寒”，人体随节气也会相应地发生变化，中医讲究春夏秋冬，阴阳五行，天人相应，身体要适应四时阴阳的变化，需要在适宜的时候，采取适合的对策，来帮助身体尽快达到平衡的状态，这就是节气养生，在医学典籍《黄帝内经》、《千金方》等著作中就有许多关于节气养生的阐述。

从现代科学饮食养生保健角度来看，任何功能性的饮食保健都是需要特定的环境与时节：在某一地域内的地理、气候等环境对人体的影响，对人们饮食的影响是不同的。根据营养学的研究，这些环境能够影响不同地区人们对同一物质的吸收程度，或者说同一种菜肴在不同时间对人体所提供的营养是不同的。因此在通过饮食来调养进补时，应当遵循四季五补，即：“春要升补、夏要清补、长夏要淡补、秋要平补、冬要温补”。饮食调养要遵循“秋冬养阴”，“无扰乎阳”，“虚者补之，寒者温之”的医学思想，随四时节气的变化而调节饮食，这也就是中医“不时不食”的养生之道。这些养生理论至今仍为我们所用，而且被越来越多的人所接受。

千百年来，美食是人们对生活饮食享受的一种追求，科学的美食则是顺应自然之节气变化的合理膳食、健康饮食、营养膳食，作为一种传统饮食理念或者当前时尚的养生保健方式，其中蕴含着一个简单的道理和最深刻的生命体验：花费最少的时间和金钱成本实现保持生命的动态平衡、防病健身。更重要的是：健康美食不仅仅是中老年人需要关心的，更是忙碌的年轻人需要遵循的！

如果您需要一本既满足美食口味又能满足饮食养生、既科学又方便易行的美食菜谱，那这套“二十四节气食谱丛书”就是您最好的选择。本套书有如下特点：

1、丛书依照季节划分，分春、夏、秋、冬四册。每个季节都有全方位的营养指导，融合了养生学协调平衡这一思想，结合不同节气变化的规律和特点，巧用最平常的食品，来达到调节人体、防病健身的功效。



2、本丛书从一个全新的理念出发，按照每个节气自然的特点、人体的特点为依据，选择应季的蔬菜、水果、海鲜、肉类为线索来安排菜谱，科学合理。每种食品都有两种菜谱供您选择，凉拌，清蒸，红烧，融合多种做法，都以家常菜为主，可操作性强。

3、每个节气都有节气渊源、民俗文化的内容贯穿其中，让您足不出户，遍尝天下美食，了解各方物土风俗。

顺应时节，分享美味，吃出健康，您在享受美味的同时，轻松拥有健康的身体，愉悦的心情。让健康饮食、轻松生活，变得简单而又真正有效！

《二十四节气健康美食》编委会

2008年1月

目录

CONTENTS

二十四节气美味家常菜 · 冬

第一篇 | 二十四节气与健康饮食/1

- 一 二十四节气的由来及介绍/2
- 二 二十四节气在现代生活中的运用/8
 - (一) 二十四节气中的人体特点/8
 - (二) 二十四节气健康饮食主张/10



第二篇 | 话说冬天/13

- 一 冬天自然特点/14
- 二 冬天中的人体/16
- 三 冬天健康美食主张/17

第三篇 冬天节气菜谱/19

一 立冬菜谱/20

(一) 节气特点/20

(二) 应季食品/22

1 羊肉/22

2 油菜/24

3 菜花/26

4 枸杞/28

5 海带/30

6 茭白/32

7 鲫鱼/34



二 小雪菜谱/36

(一) 节气特点/36

(二) 应季食品/38

1 黑木耳/38

2 金针花/40

3 核桃/42

4 萝卜/44

5 板栗/46

6 芦笋/48

7 乌鱼/50

三 大雪菜谱/52

(一) 节气特点/52

(二) 应季食品/54

1 冬笋/54

2 苹果/56

3 鱿鱼/58

4 雪里蕻/60

5 香菇/62

6 莲藕/64

7 青菜/66



四 冬至菜谱/68

(一) 节气特点/68

(二) 应季食品/70

1 胡萝卜/70

2 青椒/72

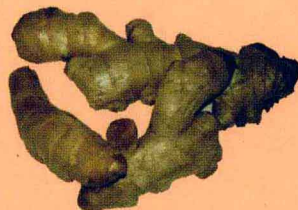
3 红薯/74

4 茼蒿/76

5 卷心菜/78

6 香蕉/80

7 生姜/82



五 小寒菜谱/84

(一) 节气特点/84

(二) 应季食品/86

1 黄鳝/86

2 蒜薹/88

3 银耳/90

4 大白菜/92

5 海参/94

6 豆芽/96

7 桂圆/98



六 大寒菜谱/100

(一) 节气特点/100

(二) 应季食品/102

1 土豆/102

2 鹌鹑/104

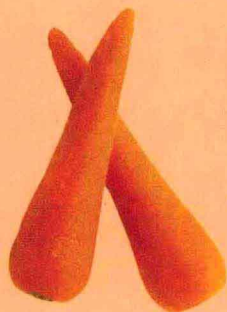
3 狗肉/106

4 四季豆/108

5 红枣/110

6 红小豆/112

7 鲢鱼/114



附录 菜名索引/116

附表一 冬季食物相宜相克表/118

附表二 冬季食品热量表/119

附表三 蔬菜四季生长生产周期表/121

ERSHISIJIEQI YUJIANKANGYINSHI

饮食与健康

第一篇

二十四节气与健康饮食

一 | 二十四节气的由来及介绍

我国是世界上最早使用历法的国家之一，二十四节气就是我国古代人民概括总结出的一套天文气象历法。它以地球围绕太阳公转的一个周期作为一个轮回，根据太阳在黄道（即地球绕太阳公转的轨道）上的位置来划分的，记载了寒来暑往的准确时间，降雨降雪等自然现象发生的规律，以及记载了大自然中一些物候现象的时刻。因此二十四节气是一部反映太阳对地球产生影响的太阳历，它被列入农历中，成为农历这一古老的阴阳合历的一个重要部分。二十四节气不单单是一种历法，而且和气象学、物候学、农学、民俗学、文学艺术和民俗相结合，形成了博大精深的节气文化。可以说，二十四节气是华夏祖先历经了千百年的实践，而创造出来的宝贵的科学遗产。

二十四节气在我国的发展极为久远，在几千年历史的长河中，二十四节气是逐渐确定和完整起来的。在周代，人们已经知道用土圭测量日影的方法，来测定夏至、冬至、春分、秋分等四个节气，《吕氏春秋》中记载的节气增加到八个，是立春、立夏、立秋、立冬、冬至、夏至、春分、秋分。西汉刘安著的《淮南子》一书里就有完整的二十四节气记载了。

二十四节气的划分和命名，都充分考虑了季节、气候、物候等自然现象的变化。其中，立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至反映的是季节，将一年划分为春、夏、秋、冬四个季节。立春、立夏、立秋、立冬反映了四个季节的开始；而春分、秋分、夏至、冬至则是从天文角度来划分的，反映了太阳高度变化的转折点。

ERSHISIJIQIDEYOUOLAIIJIESHAO

小暑、大暑、处暑、小寒、大寒反映的是气温的变化，表示一年中不同时期的寒热程度；雨水、谷雨、小雪、大雪反映的是降水现象，表明了降雨、降雪的时间和强度；白露、寒露、霜降三个节气通过水汽的凝结、凝华现象反映出了气温逐渐下降的过程和程度，随着温度的下降，水汽凝结出现凝露，之后凝露增多变凉为寒露，直至气温到零摄氏度之下凝华降霜。

小满、芒种反映了有关作物的成熟和收成情况；惊蛰、清明反映的是自然物候现象，尤其是惊蛰，它用天上初雷和地下蛰虫的复苏，来预示春天的回归。

具体来说，各个节气的代表意义和特点是这样的：

(1) 立春：2月3日~5日，太阳达黄经315度。“立”是开始的意思，表示万物复苏的春天又开始了，天气回暖，万物更新，是农事活动开始的标志。这一天春季开始。

(2) 雨水：2月18日~20日，太阳移至黄经330度。表示气候逐渐回暖，冰雪融化，雨水逐渐增多，空气湿度不断增大，但冷空气活动仍十分频繁。

(3) 惊蛰：3月5日~7日，太阳移至黄经345度。春雷开始轰鸣，惊醒了蛰伏在泥土里冬眠的昆虫和小动物，过冬的虫卵快要孵化了，这个节气表示春意渐浓，气温升高，但乍寒乍暖，气温和风的变化都较大。

(4) 春分：3月21日~22日，太阳移至黄经0度，阳光直照赤道。“分”是“半”的意思，这是春季90天的中分点，叫春分，这一天昼夜相等，我国广大地区越冬作物进入

春季生长阶段。

(5) 清明：4月5日~6日，太阳移至黄经15度。这个节气表示气温已变暖，草木萌动，自然界出现一片清秀明朗的景象。

(6) 谷雨：4月19日~21日，太阳移至黄经30度。“雨生百谷”，这一天起雨量增多，对谷物生长有利。

(7) 立夏：5月5日~6日，这个节气表示夏季开始，万物生长，炎热的天气将要来临，农事活动也已进入夏季欣欣向荣的繁忙季节了。

(8) 小满：5月20日～22日，“满”，饱满，麦类等夏熟作物子粒逐渐饱满，但未成熟。

(9) 芒种：6月5日~7日，此时太阳移至黄经75度。“芒”是指壳实尖端的细毛，在北方是割麦种稻的时候，也是耕种最忙的时节，需要及时进行夏收、夏管和夏种了。

(10) 夏至：6月20日~22日，此时太阳移至黄经90度，日光直射北回归线，出现“日北至，日长至，日影短至”，故曰“夏至”。这一天北半球白天最长，黑夜最短，表示盛夏就要来临，气温将继续升高。

(11) 小暑：7月6日~8日，太阳达黄经105度，入暑，标志着我国大部分地区进入炎热季节。

(12) 大暑：7月22日～24日，此时太阳已达黄经120度，正值中伏前后。这一时期是我国广大地区一年中最炎热的时期，但也有“大暑不热”、雨水偏多的反常年份。

(13) 立秋：8月7日~9日，此时太阳移至黄经135度。这个节气表示炎热的夏季将过，天高气爽的秋天开始，草木开始结果，到了收获季节。

(14) 处暑：8月22日~24日，“处”是终止的意思，表示炎热即将过去，暑气于这一天结束，我国大部分地区气温逐渐下降。由于正值秋收之际，降水十分宝贵。

(15) 白露：9月7日～9日，此时太阳达黄经165度，由于太阳直射点明显南移，

各地气温下降很快，天气凉爽，晚上贴近地面的水汽在草木上结成白色露珠，由此得名“白露”。

(16) 秋分：9月22日~24日，太阳移至黄经180度，日光直射点又回到赤道，这是秋季90天的中分点，这一天昼夜再次相等，从这一天后，北半球日短夜长。

(17) 寒露：10月8日~9日，太阳移至黄经195度。此时太阳直射点开始向南移动，北半球气温继续下降，天气更冷，露水有森森寒意，故名为“寒露风”。这个节气表示冬季的开始，预示气候的寒凉程度将逐渐加剧。

(18) 霜降：10月23日~24日，此时太阳达黄经210度。黄河流域初霜期一般在10月下旬，与“霜降”节令相吻合，霜是地面的水汽遇到寒冷天气凝结而成的，所以，霜降并不是降霜，而是表示大地产生初霜的现象，是由天气寒冷造成的，对生长中的农作物危害很大。

(19) 立冬：11月7日~8日，太阳移至黄经225度，这一天起冬天开始。

(20) 小雪：11月22日~23日，此时太阳达到黄经240度，北方冷空气势力增强，气温迅速下降，降水出现雪花，但此时为初雪阶段，雪量小，次数不多，黄河流域多在“小雪”节气后降雪。

(21) 大雪：12月6日~8日，降雪天数和降雪量比小雪节气增多，地面渐有积雪。

(22) 冬至：12月21日~23日，太阳移至黄经270度，此时太阳几乎直射南回归线，北半球则形成了“日南至、日短至、日影长至”，成为一年中白昼最短的一天。冬至以后北半球白昼渐短，气温持续下降，并开始进入数九寒天。

(23) 小寒：1月5日~7日，这个节气表示开始进入冬季最寒冷的季节，会有霜冻。

(24) 大寒：1月20日~21日，天气冷到极点，到了天寒地冻的时期，是一年中最低的时节。

二十四节气，精确地刻画了一年四季气候、物候的特点与变化。古人还依据二十四

节气生动地总结了许多相关的谚语、节气歌等等。下面这首节气歌，便是其中流传已久，并且非常具有代表性的一首。

二十四节令歌

打春阳气转 雨水沿河边

惊蛰乌鸦叫 春分沥皮干

清明忙种麦 谷雨种大田

立夏鵝毛住 小滿雀來全

芒种五月节 夏至不纳棉

小暑不算热 大暑三伏天

立秋忙打靛 处暑动刀镰

白露烟上架 秋分无生田

寒露不算冷 霜降变了天

立冬交十月 小雪地封严

大雪河叉上 冬至不行船

小寒进腊月 大寒又一年

俗话说十里不同风，百里不同俗，中国传统民俗也与二十四节气息息相关，每一节气因地区的不同，都会有不同的民俗活动，从傣家新年的泼水，到黄河流域的清明禁火，从古代的帝王之家的迎春大典，到每一地每一族不同风俗的婚丧嫁娶，无不浸透着古朴的民风。在我国总结民俗活动的谚语更是多的不胜枚举，像“冬至饺子夏至面”、“清明风筝谷雨花”等，都是非常恰当的总结。

二十四节气同样是我国不同地区气候和景色的不同写照。江南有丹橘，经冬犹绿。

林。北地冰封，万里雪飘，银装素裹，妖娆袭人。各地的景色各有特色，美食也是各领千秋。总是让人有一种想走万里路，尝万家美食的冲动，能走出去品自然是人生一大乐事，若是没有那么多的时间和精力，你同样可以撷一本集各家特色于一身的菜谱，好好地家里尝尽健康美食。

我们的祖先通过长期的劳动实践，发明了二十四节气，并将之运用到生活之中。他们总结了气候对生活的影响，以及人们在不同的季节又该如何使自身这一有机的整体适应自然界的變化，从而使人与自然界之间保持着一种和谐与平衡，千百年来，二十四节气一直被人们广泛沿用，无形中影响和指导着我们的生活。

