

大彩生活读库



衣食住行·养身养心·实用咨询书库·中国人的优质生活顾问

跟专家学习科学的时间养生智慧，
把身体调理到最健康状态。
顺应四时流转，以自然之道养自然之身。
春升阳，养肝补气；夏养阴，养心护体；
秋滋阴，润肺护胃；冬补阳，养神护肾。

24节气养生 食补大全



崔晓丽 / 编著

北京京城岐黄国医馆馆长
中华中医药学会会员



NLIC2970868329



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

大彩生活读库

24节气养生 食补大全



崔晓丽 / 编著



NLIC2970868329



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

24节气养生食补大全 / 崔晓丽编著. — 福州 : 福建科学技术出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5335-4116-3

I. ①2… II. ①崔… III. ①食物养生—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第227744号

- 书 名 24节气养生食补大全
编 著 崔晓丽
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 北京博艺印刷包装有限公司
开 本 720毫米×1020毫米 1/16
印 张 20
字 数 350千字
版 次 2012年11月第1版
印 次 2012年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4116-3
定 价 39.80元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-69505445)



目

录

第一章

24节气养生常识篇

18 24节气的由来

19 24节气的释名

19 / 关于“四立”

19 / 关于“两至”

19 / 关于“两分”

19 / 关于“三暑”

19 / 关于“两雪”

19 / 关于“两寒”

20 / 其他节气

21 24节气与人体健康

22 24节气影响人体生物钟

22 / 春季

22 / 夏季

22 / 秋季

22 / 冬季

23 24节气养生表

31 四季养生表

第二章

春季6节气饮食养生篇

34 春生阳，养肝补气

34 / 细说春季养生要诀

34 / 春季养生原则

34 / 春季饮食要诀

35 / 立春——助阳气，养肝气

35 / 节气特点

- 35 / 节令饮食习俗
- 36 / 雨水——养脾胃，调精神
- 36 / 节气特点
- 36 / 节令饮食习俗
- 37 / 惊蛰——顺肝气，养脾气
- 37 / 节气特点
- 37 / 节令饮食习俗
- 38 / 春分——调阴阳，保健康
- 38 / 节气特点
- 38 / 节令饮食习俗
- 39 / 清明——疏肝气，涵肾水
- 39 / 节气特点
- 39 / 节令饮食习俗
- 40 / 谷雨——雨纷纷，防湿邪
- 40 / 节气特点
- 40 / 节令饮食习俗

41 立春节气吃喝养生法

- 41 / 立春养生食物和药材
- 41 / 芹菜
- 42 / 葱
- 43 / 黄豆芽
- 43 / 茼蒿
- 44 / 甘草
- 45 / 板蓝根
- 46 / 橘皮
- 46 / 丹参
- 47 / 立春养生食谱
- 47 / 羊肝炒菠菜
- 47 / 芹菜双米粥
- 48 / 板蓝根茶
- 48 / 蒜泥茼蒿
- 48 / 郁金甘草绿茶
- 49 / 立春常见病中药配方
- 49 / 立春常见病中药复方



- 49 / 单方独味
- 49 / 立春养生药膳
- 49 / 防风葱白粳米粥

50 雨水节气吃喝养生法

- 50 / 雨水养生食物和药材
- 50 / 小米
- 51 / 菠菜
- 52 / 莲藕
- 53 / 红枣
- 54 / 鲫鱼
- 55 / 黑木耳
- 56 / 甘蔗
- 56 / 荠菜
- 57 / 决明子
- 58 / 菊花
- 59 / 雨水养生食谱
- 59 / 鱼片木瓜汤
- 59 / 猪肉菠菜玉米粥
- 60 / 菊花水果茶
- 60 / 荠菜炒竹笋
- 60 / 黑木耳炒荸荠

61 / 雨水常见病中药配方

61 / 雨水常见病中药复方

61 / 单方独味

61 / 雨水养生药膳

61 / 芍药粳米粥

62 惊蛰节气吃喝养生法

62 / 惊蛰养生食物和药材

62 / 银耳

63 / 草莓

64 / 香蕉

65 / 苦瓜

66 / 土豆

67 / 芝麻

68 / 生菜

69 / 连翘

70 / 惊蛰养生食谱

70 / 黑豆泥鳅汤



70 / 草莓香蕉豆浆

71 / 山药草莓萝卜汁

71 / 生菜苦瓜沙拉

71 / 银耳粥

72 / 惊蛰常见病中药配方

72 / 惊蛰常见病中药复方

72 / 单方独味

72 / 惊蛰养生药膳

72 / 山药枸杞蒸鸡汤

73 春分节气吃喝养生法

73 / 春分养生食物和药材

73 / 菜花

74 / 青椒

75 / 鲤鱼

76 / 鸡肉

77 / 香菇

78 / 茄子





- 79 / 玫瑰花
- 80 / 鸡肝
- 80 / 紫草
- 81 / 春分养生食谱
- 81 / 肉丝香菇粥
- 81 / 玫瑰花粥
- 82 / 玫瑰花茶
- 82 / 茄子鸡片汤
- 82 / 玫瑰花豆浆
- 83 / 春分常见病中药配方
- 83 / 春分常见病中药复方
- 83 / 单方独味
- 83 / 春分养生药膳
- 83 / 冬虫夏草小米粥

84 清明节气吃喝养生法

- 84 / 清明养生食物和药材
- 84 / 猪肉
- 85 / 草鱼
- 86 / 鸡蛋
- 87 / 黄芪
- 88 / 芦荟
- 88 / 蒲公英
- 89 / 清明养生食谱
- 89 / 沙锅鱼头汤



- 89 / 木瓜牛奶蛋汤
- 90 / 薏米苍术瘦肉汤
- 90 / 薄荷豆腐肉汤
- 90 / 绿豆清肝茶
- 91 / 清明常见病中药配方
- 91 / 清明常见病中药复方
- 91 / 单方独味
- 91 / 清明养生药膳
- 91 / 黄芪红枣猪肘煲

92 谷雨节气吃喝养生法

- 92 / 谷雨养生食物和药材
- 92 / 芒果
- 93 / 香椿
- 93 / 蕨菜
- 94 / 小麦
- 95 / 红豆
- 96 / 黄瓜
- 97 / 冬瓜
- 98 / 黑米
- 99 / 马兰头
- 99 / 佛手
- 100 / 淫羊藿
- 101 / 谷雨养生食谱
- 101 / 薏米红豆粥
- 101 / 四色芝香豆浆



- 102 / 柠檬陈皮薏米豆浆
- 102 / 冬瓜萝卜片
- 102 / 枸杞淫羊藿茶
- 103 / 谷雨常见病中药配方
- 103 / 谷雨常见病中药复方
- 103 / 单方独味
- 103 / 谷雨养生药膳
- 103 / 鸡血藤煲牛腩

夏季6节气饮食养生篇

106 夏养阴，养心护体

- 106 / 细说夏季养生要诀
- 106 / 夏季养生原则
- 106 / 夏季饮食要诀
- 107 / 立夏——养心气，好心情
- 107 / 节气特点
- 107 / 节令饮食习俗
- 108 / 小满——防湿热，防未病
- 108 / 节气特点
- 108 / 节令饮食习俗
- 109 / 芒种——防潮热，强体魄
- 109 / 节气特点
- 109 / 节令饮食习俗
- 110 / 夏至——护阳气，养脾胃
- 110 / 节气特点
- 110 / 节令饮食习俗
- 111 / 小暑——健脾肺，凝心神
- 111 / 节气特点
- 111 / 节令饮食习俗
- 112 / 大暑——治冬病，防暑热
- 112 / 节气特点
- 112 / 节令饮食习俗

113 立夏节气吃喝养生法

- 113 / 立夏养生食物和药材
- 113 / 丝瓜
- 114 / 木瓜
- 115 / 蚕豆
- 116 / 杨梅
- 116 / 绿豆芽
- 117 / 豆腐





- 117 / 海参
- 118 / 红花
- 119 / 立夏养生食谱
- 119 / 莲子红枣木瓜羹
- 119 / 奶橙木瓜汁
- 120 / 西红柿丝瓜粥
- 120 / 黄花豆芽汤
- 120 / 红花山楂茶
- 121 / 立夏常见病中药配方
- 121 / 立夏常见病中药复方
- 121 / 单方独味
- 121 / 立夏养生药膳
- 121 / 南瓜牛奶鸡肉粥

122 小满节气吃喝养生法

- 122 / 小满养生食物和药材
- 122 / 薏米
- 123 / 杏仁
- 124 / 杏
- 125 / 绿豆
- 126 / 圆白菜

- 126 / 苦菜
- 127 / 扁豆
- 127 / 益母草
- 128 / 小满养生食谱
- 128 / 绿豆杏仁汤
- 128 / 荷叶扁豆薏米粥
- 129 / 菠萝甜椒杏汁
- 129 / 绿豆炖老鸡
- 129 / 燕麦豆浆
- 130 / 薏米红绿豆浆
- 130 / 蒸梨杏仁蜜
- 130 / 参苓红花茶
- 131 / 小满常见病中药配方
- 131 / 小满常见病中药复方
- 131 / 小满养生药膳
- 131 / 甘草绿豆粥

132 芒种节气吃喝养生法

- 132 / 芒种养生食物和药材
- 132 / 荞麦
- 133 / 樱桃

134 / 西红柿

135 / 菠萝

136 / 荔枝

137 / 山楂

138 / 桑椹

138 / 青梅

139 / 女贞子

140 / 芒种养生食谱

140 / 苦瓜菠萝鸡

140 / 三色消暑汤

141 / 酸甜菠萝蔬果汁

141 / 苦瓜梅子粥

141 / 山楂蜜茶

142 / 芒种常见病中药配方

142 / 芒种常见病中药复方

142 / 单方独味

142 / 芒种养生药膳

142 / 芝麻桃仁猪肝汤

143 夏至节气吃喝养生法

143 / 夏至养生食物和药材

143 / 燕麦

144 / 豌豆

145 / 蛤蜊

146 / 马齿苋

147 / 西洋参

147 / 茭白

148 / 夏至养生食谱

148 / 白玉豌豆粳米粥

148 / 燕麦黑芝麻豆浆

149 / 枸杞菊花参茶

149 / 豆芽蛤蜊冬瓜皮汤

149 / 马齿苋蒲公英粥

150 / 夏至常见病中药配方

150 / 夏至常见病中药复方



150 / 单方独味

150 / 夏至养生药膳

150 / 西洋参瘦肉汤

151 小暑节气吃喝养生法

151 / 小暑养生食物和药材

151 / 黄鱼

152 / 泥鳅

153 / 鳝鱼

154 / 墨鱼

155 / 空心菜

156 / 豇豆

157 / 桃

158 / 香薷

159 / 穿心莲

159 / 玉竹

160 / 小暑养生食谱

160 / 芦笋黄鱼羹

160 / 蜜桃菠萝汁

161 / 慈姑桃米豆浆

161 / 白芷祛痘茶

161 / 鳝鱼黄花汤

162 / 小暑常见病中药配方

162 / 小暑常见病中药复方

162 / 单方独味

162 / 小暑养生药膳

162 / 草果陈皮黄鱼汤



163 大暑节气吃喝养生法

163 / 大暑养生食物和药材

163 / 李子

164 / 西瓜

165 / 甲鱼

166 / 牛奶

167 / 鸭肉

168 / 童子鸡

168 / 藿香

169 / 大暑养生食谱

169 / 鸡肉西瓜盅

169 / 清爽菠萝西瓜汁

170 / 西瓜酸奶豆浆

170 / 藿香姜枣茶

170 / 鸭肉花生冬瓜皮汤

171 / 大暑常见病中药配方

171 / 大暑常见病中药复方

171 / 单方独味

171 / 大暑养生药膳

171 / 紫苏芦根绿豆粥

第四章

秋季6节气饮食养生篇

174 秋滋阴，润肺护胃

174 / 细说秋季养生要诀

174 / 秋季养生原则

174 / 秋季饮食要诀

175 / 立秋——调精神，敛肺气

175 / 节气特点

175 / 节令饮食习俗

176 / 处暑——防秋燥，促睡眠

176 / 节气特点

176 / 节令饮食习俗

177 / 白露——补阴气，防秋寒

177 / 节气特点

177 / 节令饮食习俗

178 / 秋分——调阴阳，护脾胃

178 / 节气特点

178 / 节令饮食习俗

179 / 寒露——防燥邪，暖肺脾

179 / 节气特点

179 / 节令饮食习俗

180 / 霜降——固肾气，补肺气

180 / 节气特点

180 / 节令饮食习俗

181 立秋节气吃喝养生法

181 / 立秋养生食物和药材

181 / 百合

182 / 玉米

183 / 红薯

184 / 莲子

185 / 柠檬

186 / 芡实

187 / 鸡内金

188 / 白芝麻

188 / 田螺

189 / 立秋养生食谱

189 / 田螺老鸭煲

189 / 柠檬花生紫米豆浆

190 / 南瓜百合粥

190 / 五彩蜜珠果

190 / 百合麦味茶

191 / 立秋常见病中药配方

191 / 立秋常见病中药复方

191 / 单方独味

191 / 立秋养生药膳

191 / 鲫鱼川贝汤



192 处暑节气吃喝养生法

192 / 处暑养生食物和药材

192 / 鱿鱼

193 / 花生

194 / 糯米

195 / 葡萄

196 / 贝母

197 / 合欢皮

198 / 玄参

199 / 处暑养生食谱

199 / 芦笋鱿鱼汤

199 / 鸡蛋糯米粥

200 / 红豆花生红枣汤

200 / 葡萄银耳桂花汁

200 / 沙参萝卜百合汤

201 / 处暑常见病中药配方

201 / 处暑常见病中药复方

201 / 单方独味

202 / 处暑养生药膳

202 / 花旗参煲银耳



203 白露节气吃喝养生法

203 / 白露养生食物和药材

203 / 桂圆

204 / 猕猴桃

205 / 橘子

206 / 南瓜

207 / 白茅根

208 / 石榴

208 / 麦冬

209 / 白露养生食谱

209 / 黑豆桂圆红枣汤

209 / 桑菊竹叶茶

210 / 柑橘甘蔗汁

210 / 三根清肺茶

210 / 甘薯南瓜汤

211 / 白露常见病中药配方

211 / 白露常见病中药复方

211 / 单方独味

211 / 白露养生药膳

211 / 参杞猪肺煲

212 秋分节气吃喝养生法

212 / 秋分养生食物和药材

212 / 白萝卜

213 / 竹笋

214 / 苹果

215 / 螃蟹





- 216 / 蜂蜜
- 217 / 柿子
- 217 / 猪血
- 218 / 胖大海
- 219 / 秋分养生食谱
- 219 / 菠菜猪血汤
- 219 / 萝卜丸子汤
- 220 / 清火茶
- 220 / 杏仁槐花豆浆
- 220 / 海米炆竹笋
- 221 / 秋分常见病中药配方
- 221 / 秋分常见病中药复方
- 221 / 单方独味
- 222 / 秋分养生药膳
- 222 / 黄芪人参益气粥

223 寒露节气吃喝养生法

- 223 / 寒露养生食物和药材
- 223 / 鹌鹑
- 224 / 牛肉
- 225 / 紫菜
- 226 / 核桃
- 227 / 栗子
- 228 / 哈密瓜
- 229 / 粳米

230 / 寒露养生食谱

- 230 / 栗子粥
- 230 / 核桃楂米豆浆
- 231 / 百香哈密瓜汁
- 231 / 五蔬果汁
- 231 / 鹌鹑肉片汤
- 232 / 寒露常见病中药配方
- 232 / 寒露常见病中药复方
- 232 / 单方独味
- 232 / 寒露养生药膳
- 232 / 红参蛤蚧煲

233 霜降节气吃喝养生法

- 233 / 霜降养生食物和药材
- 233 / 洋葱
- 234 / 兔肉
- 234 / 荸荠
- 235 / 枸杞子
- 236 / 白术
- 237 / 阿胶
- 238 / 银杏
- 238 / 茯苓
- 239 / 霜降养生食谱
- 239 / 红枣枸杞子鸡煲
- 239 / 枸杞子茶
- 240 / 洋葱果菜汁
- 240 / 益智健脑茶
- 240 / 健脾美肤兔肉汤
- 241 / 霜降常见病中药配方
- 241 / 霜降常见病中药复方
- 241 / 单方独味
- 241 / 霜降养生药膳
- 241 / 红豆荸荠煲乌鸡



244 冬补阳，养神护肾

244 / 细说冬季养生要诀

244 / 冬季养生原则

244 / 冬季饮食要诀

245 / 立冬——敛阴气，护阳气

245 / 节气特点

245 / 节令饮食习俗

246 / 小雪——养神气，防冬火

246 / 节气特点

246 / 节令饮食习俗

247 / 大雪——防寒气，补气血

247 / 节气特点

247 / 节令饮食习俗

248 / 冬至——护阳气，养精气

248 / 节气特点

248 / 节令饮食习俗

249 / 小寒——御寒气，补肾气

249 / 节气特点

249 / 节令饮食习俗

250 / 大寒——御风寒，防燥邪

250 / 节气特点

250 / 节令饮食习俗

251 立冬节气吃喝养生法

251 / 立冬养生食物和药材

251 / 莴笋

252 / 胡萝卜

253 / 山药

254 / 香菜

255 / 油菜

256 / 人参

257 / 榛子

257 / 葵花子

258 / 立冬养生食谱

258 / 油菜木瓜羊肉汤

258 / 红豆胡萝卜小米粥

259 / 山药萝卜粥

259 / 甘蔗山药汁

259 / 人参五味红茶

260 / 立冬常见病中药配方

260 / 立春常见病中药复方

260 / 单方独味

261 / 立冬养生药膳

261 / 虫草乌鸡汤

262 小雪节气吃喝养生法

262 / 小雪养生食物和药材

262 / 橙子

263 / 白菜

264 / 腰果

265 / 黑豆

266 / 酸枣仁

267 / 川芎

268 / 芥菜

268 / 远志

269 / 小雪养生食谱

269 / 白菜豆腐辣酱汤

269 / 胡萝卜黑豆豆浆

270 / 红薯大芥菜汤

270 / 川芎白芷茶

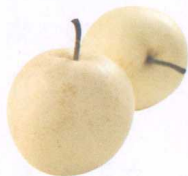
270 / 白菜苹果柠檬汁



- 271 / 小雪常见病中药配方
- 271 / 小雪常见病中药复方
- 271 / 单方独味
- 271 / 小雪养生药膳
- 271 / 鸭肉当归汤

272 大雪节气吃喝养生法

- 272 / 大雪养生食物和药材
- 272 / 鸡腿菇
- 273 / 海带
- 274 / 梨
- 275 / 鲢鱼
- 275 / 猪排骨
- 276 / 莱菔子
- 277 / 当归
- 278 / 淮山
- 279 / 大雪养生食谱
- 279 / 海带排骨汤
- 279 / 养肝舒缓茶
- 280 / 佛手排骨汤
- 280 / 香梨苹果胡萝卜汁
- 280 / 淮芝藕米茶
- 281 / 海带瘦肉粥
- 281 / 雪梨猕猴桃豆浆
- 282 / 大雪常见病中药配方
- 282 / 大雪常见病中药复方
- 282 / 单方独味
- 283 / 大雪养生药膳
- 283 / 淮山玉竹老鸭煲



284 冬至节气吃喝养生法

- 284 / 冬至养生食物和药材
- 284 / 松子
- 285 / 糙米
- 286 / 羊肉

- 287 / 大蒜
- 288 / 杜仲
- 289 / 地黄
- 290 / 冬至养生食谱
- 290 / 花生大蒜排骨汤
- 290 / 参茸什锦粥
- 291 / 苁蓉山药羊肉羹
- 291 / 熟地黄茶
- 291 / 白芍当归滋肝茶
- 292 / 糙米花生豆浆
- 292 / 核桃松子糯米粥
- 293 / 冬至常见病中药配方
- 293 / 冬至常见病中药复方
- 293 / 单方独味
- 294 / 冬至养生药膳
- 294 / 田七杜仲煲猪腰

295 小寒节气吃喝养生法

- 295 / 小寒养生食物和药材
- 295 / 辣椒
- 296 / 韭菜
- 297 / 姜
- 298 / 虾
- 299 / 肉桂
- 300 / 冬虫夏草
- 301 / 何首乌
- 302 / 小寒养生食谱
- 302 / 鲜虾韭菜粥
- 302 / 生姜椒面粥
- 303 / 柚子柠檬姜汁
- 303 / 暖身狗肉粥
- 303 / 虫草茶
- 304 / 莲子牛肉汤
- 304 / 干姜陈皮茶
- 304 / 栗子莲藕排骨羹



- 
- 305 / 小寒常见病中药配方
305 / 小寒常见病中药复方
305 / 单方独味
306 / 小寒养生药膳
306 / 玉竹兔肉煲

307 大寒节气吃喝养生法

- 307 / 大寒养生食物和药材
307 / 猪肝
308 / 小茴香
309 / 花椒
310 / 鹿茸
311 / 红糖
311 / 猪腰
312 / 大寒养生食谱
312 / 猪腰萝卜双花汤
312 / 花椒粳米粥
313 / 栗子燕麦甜豆浆
313 / 爆两样

- 314 / 大寒常见病中药配方
314 / 大寒常见病中药复方
314 / 单方独味
315 / 大寒养生药膳
315 / 苁蓉羊肉汤

- 316 / 附录一 食物寒热温凉属性速查
317 / 附录二 食物五味速查
318 / 附录三 常见的抗衰老食物
319 / 附录四 常见的防癌食物
320 / 附录五 24节气养生歌诀

