

居 家 必 备

张笑恒◎编著

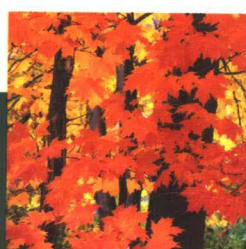
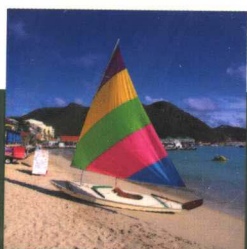


[季节 · 饮食 · 保养 · 长寿]

四季饮食 百宜百忌

SìJìYìnShíBǎiYìBǎiJì

紧扣春、夏、秋、冬的更替和温、热、凉、寒的四季特点，突出“应天顺时”养生保健的中医理论。



季节不同气候不同 对人体产生的影响不同
膳食所表现出的性能也不同 所以 选择相适应的饮食配餐 提高人体对季节变化的适应能力
进而提高人体免疫功能 都是至关重要的

中国华侨出版社

居家必备 张笑恒◎编著

[季节·饮食·保养·长寿]

四季饮食 百宜百忌



SIJI YINSHI BAIYI BAIJI

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季饮食百宜百忌/张笑恒编著. -北京: 中国华侨出版社,

2007.1

ISBN 978-7-80222-221-2

I.四... II.张... III.饮食-禁忌-基本知识

IV.R115

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第132646号

●四季饮食百宜百忌

著 者 / 张笑恒

责任编辑 / 崔卓力

策 划 / 万剑声

责任校对 / 龙光桂

装帧设计 / 纸衣裳工作室

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 640×960毫米 1/16开 印张/20.5 字数/280千字

印 刷 / 中国电影出版社印刷厂

版 次 / 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-221-2/G·186

定 价 / 29.80元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼 邮编:100029

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



气候、饮食与健康

《四季饮食百宜百忌》以一年四季为主线，紧扣春、夏、秋、冬的更替和温、热、凉、寒的四季特点，突出了“应天顺时”养生保健这一中医理论。

唐代医家孙思邈说：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”明代高濂《养生八笺》中也记载：“当春之时，食味宜减酸增甘，以养脾气。”意思是说：春季肝旺之时，要少食酸性食物，否则会使肝火更旺，伤及脾胃。此时可以多食一些性味甘平的食品。所以，春令时节可以多食：山药、春笋、豌豆苗、韭菜。要顺应春升之气，多吃些温补阳气的食物，尤其早春乍暖还寒，宜吃韭菜、大蒜、洋葱、魔芋、大头菜、芥菜、香菜、生姜、葱。这类蔬菜均性温味辛，既可疏散风寒，又能抑杀潮湿环境下孳生的病菌。其他如扁豆、菠菜、菜花、茺荑、大枣、蜂蜜、豆、奶制品、禽蛋、瘦肉及水果均适宜春季食用。依据中医理论，春季也有些应忌食的物品。如春三月忌吃羊肉、狗肉、鹌鹑、荞麦、炒花生、炒瓜子、海鱼、虾及辛辣物等，以防邪热化火，变发疮痍疔肿等疾病。

在夏季，骄阳似火、炎热无比，中医认为，夏季对人体影响最重要的因素是暑湿之毒。暑湿侵入人体后会导致毛孔张开，过多出汗，造成气虚，还会引起脾胃功能失调、消化不良。因此宜多食些凉性蔬菜，如苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、番茄、茄子、芹菜、紫角叶、生菜、芦笋、凉薯等，有利于生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便。忌吃或

● 四季饮食百宜百忌

Shi Ji Shi Yan Bai Yi Bai Ji

少吃羊肉、狗肉、獐肉、麻雀肉、鹿肉、龙眼、荔枝、韭菜、洋葱、芥菜、花椒、肉桂、人参、白酒以及炒花生、炒黄豆、炒瓜子等炒货食品；忌吃冷元宵、冷糍粑、冷黏糕；忌饮隔夜冷茶、冷粥、冷饭；忌食隔夜荤腥油腻菜肴等。

而秋季万物收敛，凉风初起，燥气袭人。霜露乍降，早晚易受凉引起咳嗽或气喘复发，所以秋季饮食宜用甘润平和之品，而忌用辛辣煎烤等燥热食物以及生冷寒凉之物。宜常食萝卜、梨、枇杷、荸荠、苹果、柿子、杏仁、薏苡仁、芝麻、核桃、芡实、白果、银耳、藕粉、腐皮等食品，均有清肺润燥、降气化痰止咳之功。

冬季天寒地冻容易受寒，宜保阴潜阳，多吃熟食，适宜进食的食品有牛肉、羊肉、鸡肉、狗肉、枣、莲子、核桃、龙眼、芝麻、木耳、蜂蜜等。忌吃黏硬、生冷食物，这类食物属阴性，易损伤脾肾之阳，造成中气下陷、形寒肢冷等不良反应。

总之，由于一年四季不同的气候对人体产生的不同影响，而且每个人的体质也各不相同，对饮食也应因人而异。所以，为了自身的健康，每一个人都应该注意膳食的科学性与合理，谨记这些宜与忌。

中国有五千多年的饮食文化，有“世界饮食王国”的誉称。“民以食为天”，饮食文化就蕴含在我们每日或简单或繁琐的一日三餐里，占据着我们生活中相当重要的分量。随着人们物质生活水平的提高，食物的效用早已不单单是用来充饥果腹，如今人们在膳食的同时更注重营养的均衡，更关注健康的问题。

其实，中国古代早在两千多年前就提出了四季养生的方法和理论，除了衣、住、行外，特别强调了四季的饮食养生。今天我们对这些理论和方法进行采集总结以及编辑加工，集成了这本《四季饮食百宜百忌》，目的是使大家能够针对四季不同的气候，选择与之相适应的饮食配餐，提高人体对四季气候变化的适应能力，进而提高人体免疫功能，防止恶劣的气候引发疾病或加重病情。

《四季饮食百宜百忌》文字通俗易懂，形式新颖，集实用性、知识性和趣味性于一体，对人们应时适季的养生保健具有指导意义，可读性极强。希望它能成为你饮食养生的好帮手，带给你健康和幸福！





春季篇

春季，是万物生长、生机盎然的季节，也是病菌猖獗、流感高发季节。《黄帝内经·素问》中写道：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”我们应适应季节更替，调养生气，使机体与外界统一起来，注意春季的饮食宜忌，以保证身体的健康。

春季饮食适宜

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 春季饮食宜多进补 / 012 | 春季宜少吃酸多吃甜 / 023 |
| 春季滋补宜喝的四种药粥 / 013 | 春季宜喝胡椒猪肚汤 / 024 |
| 三春宜多食的三种食物 / 013 | 春季饮食餐前宜喝水 / 024 |
| 春季宜多吃些野菜 / 014 | 春季宜多吃猪血菠菜汤 / 025 |
| 春季吃菠菜营养最丰富 / 016 | 春季宜多食桃花 / 025 |
| 春季宜多吃糙米、蔬菜 / 016 | 春天宜吃大蒜 / 026 |
| 春季出游宜多喝牛奶 / 017 | 春季宜喝葱豉豆腐汤 / 026 |
| 春季宜食补 / 018 | 春天去火排毒宜多吃菠菜 / 027 |
| 三春宜侧重的饮食 / 018 | 春季宜饮食养肝 / 027 |
| 春季饮食宜甘平为主 / 019 | 春季宜多食韭菜 / 028 |
| 春季饮食宜遵循的 3 原则 / 020 | 春季宜吃苦味的食物 / 029 |
| 立春宜吃升发食物 / 021 | 春季宜常喝小米粥 / 029 |
| 春季宜常饮板蓝根 / 021 | 春天宜多吃预防感冒的食物 / 031 |
| 春季宜多吃的几种蔬菜 / 022 | 春季吃柑橘宜吃橘络 / 031 |
| 春季吃香椿宜先用开水烫 / 022 | 春季食补宜多饮骨头汤 / 032 |



● 四季饮食百宜百忌

Do as you would be done by

- | | |
|------------------|------------------|
| 春季宜吃春笋 / 032 | 春季宜适当吃葱 / 037 |
| 春季宜吃芹菜 / 033 | 春季宜多吃冬瓜 / 038 |
| 春季宜吃辣椒叶 / 034 | 春季宜常饮玫瑰花水 / 039 |
| 春季宜生吃卷心菜 / 034 | 春季宜食用西兰花 / 040 |
| 春季吃鱼宜吃鱼眼鱼鳞 / 035 | 春季宜适量饮红酒 / 041 |
| 春季豆腐宜和鱼同吃 / 036 | 春季食肉宜与大蒜搭配 / 042 |
| 春季宜多吃蜂蜜 / 036 | 春季食疗宜吃花菜 / 043 |
| 春季宜多食椿菜 / 037 | 春季宜多吃芽菜 / 044 |

春季饮食禁忌

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 春季忌吃霉变甘蔗 / 045 | 春季吃鱼的禁忌 / 056 |
| 春季忌多吃大蒜 / 046 | 春季食用豆腐的禁忌 / 057 |
| 春季少儿忌多吃冷饮 / 047 | 春季食用菠菜的禁忌 / 057 |
| 春季忌绿茶和枸杞同饮 / 047 | 春季特定人群吃菠菜的禁忌 / 058 |
| 春季夜晚忌多喝茶水 / 048 | 春季吃香椿的禁忌 / 059 |
| 春季忌食的五大蔬果 / 049 | 春季食用韭菜的禁忌 / 060 |
| 春季忌吃未成熟的番茄 / 050 | 春季食用野菜的禁忌 / 060 |
| 春季忌多吃笋 / 050 | 春季儿童忌食用蚕豆 / 061 |
| 春季敏感型的人忌吃春笋 / 051 | 春季食用绿豆芽的禁忌 / 061 |
| 春季忌多食辛辣的食物 / 052 | 春季贫血者忌用蛋黄补 / 062 |
| 春季忌多吃鸡蛋 / 052 | 春季喝鸡汤的禁忌 / 062 |
| 春季忌多吃糯米 / 053 | 春季特定人群食鱼的禁忌 / 063 |
| 春季忌多喝饮料 / 053 | 春季食用香椿的禁忌 / 064 |
| 春季高龄人忌吃生冷食物 / 053 | 春季哮喘患者忌食用荠菜 / 065 |
| 春季忌喝新茶过多 / 054 | 春季食用马齿苋的禁忌 / 065 |
| 春季吃田螺的禁忌 / 054 | 春季食用樱桃的禁忌 / 065 |
| 春季喝水五忌 / 055 | 春季忌多吃海鲜 / 066 |
| 春季吃樱桃的禁忌 / 055 | 春季饮食进餐时忌喝果汁 / 066 |
| 春季吃蘑菇的禁忌 / 056 | 春季早餐忌只吃粥和蛋类 / 067 |
| 春季喝茶的禁忌 / 056 | |





夏季篇

夏季，天气炎热，中医认为，夏季对人体影响最重要的因素是暑湿之毒。过多出汗，容易造成气虚，还会引起脾胃功能失调、消化不良。所以，饮食与健康的关系极为密切。得当的饮食，能帮助我们顺利地度过夏天，如不注意夏季饮食的禁忌，则有可能感染疾病，有损于健康。

夏季饮食适宜

- | | |
|--------------------------|------------------|
| 夏日饮食宜注意调节 / 070 | 夏季宜多摄取酸味食物 / 081 |
| 夏日饮食宜清淡 / 071 | 夏季宜多摄取甘凉食物 / 081 |
| 夏季饮食宜有“花样” / 072 | 夏季宜多吃柑橘 / 081 |
| 夏季健康饮食的五个“宜” / 074 | 夏季宜多吃香蕉 / 081 |
| 夏季宜食清热去暑的食物 / 075 | 夏季宜吃葡萄 / 082 |
| 夏季宜合理平衡膳食 / 075 | 夏季宜吃葡萄籽 / 082 |
| 夏季宜注意饮食卫生 / 076 | 夏季宜多吃菠萝和草莓 / 082 |
| 夏季饮食宜少油腻多汤水 / 076 | 夏季宜多吃苹果 / 083 |
| 夏季饮食宜遵循的六原则 / 077 | 夏季宜多食苦瓜 / 083 |
| 夏季宜多摄取祛暑利湿、清热解毒的食物 / 079 | 夏季宜吃木瓜 / 083 |
| 夏季宜多摄取健脾养胃、滋阴补气的食物 / 080 | 夏季宜吃冬瓜 / 084 |
| 夏季宜巧吃水果 / 080 | 夏季宜喝酸奶 / 084 |
| | 夏季宜多吃大蒜 / 085 |
| | 夏日宜饮食保苗条 / 085 |

● 四季饮食百宜百忌

1000 Health and Diet

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 夏季宜喝适量的盐水 / 086 | 夏季宜多喝的五种汤 / 107 |
| 夏季老人宜食补的六原则 / 086 | 夏季宜多喝防暑药茶 / 108 |
| 夏天宜多吃黄花鱼 / 087 | 夏季宜饮食养脾 / 109 |
| 夏季宜多吃醋 / 088 | 夏季宜吃些高热量食物 / 110 |
| 夏天宜多吃鸭肉 / 089 | 夏季宜多食含钾食物 / 111 |
| 夏季宜吃粽子解暑 / 090 | 夏天宜多饮豆制品饮料 / 112 |
| 夏季宜多吃瓜粥 / 091 | 夏季宜吃苦味食物 / 113 |
| 夏季抗病解毒宜饮菜汁 / 092 | 夏季宜多吃丝瓜 / 114 |
| 夏季宜饮茶健身 / 092 | 夏季喝啤酒有益健康 / 115 |
| 夏季宜科学饮水 / 093 | 夏季宜有选择性地饮用啤酒 / 115 |
| 夏季宜多补水 / 094 | 夏季食补宜吃鲭鱼 / 117 |
| 夏天宜食用人参 / 096 | 夏季宜吃些酸味食物 / 117 |
| 夏季宜食的五种消暑食物 / 097 | 夏季菜肴宜加胡椒粉 / 118 |
| 夏季蔬菜宜生吃 / 097 | 夏季宜常吃的几种食物 / 118 |
| 夏季饮食以温为宜 / 098 | 夏季宜多喝的几种粥 / 119 |
| 夏日宜饮食养津液 / 099 | 夏季宜多吃西红柿 / 120 |
| 夏季宜常喝绿茶 / 099 | 夏季老人宜常饮的 6 种汤 / 121 |
| 夏季饮食宜省苦增辛 / 100 | 夏季宜吃凉拌菜增强抵抗力 / 122 |
| 夏季宜喝清暑和补气生津的饮料 / 101 | 夏季宜吃紫菜 / 124 |
| 夏季宜多食生姜 / 101 | 夏季宜吃富含镁的食物 / 124 |
| 夏季宜多吃西瓜 / 103 | 夏季宜食百合 / 125 |
| 夏季宜勤补汤羹 / 104 | 夏季宜喝保健果茶 / 125 |
| 夏天宜多吃的三类蔬菜 / 106 | 夏季宜茶疗 / 126 |

夏季饮食禁忌

- | | |
|-------------------|------------------|
| 夏季饮食忌无节制 / 128 | 夏季吃冷冻食品忌性急 / 132 |
| 夏季饮食忌太过于清淡 / 129 | 夏季忌喝雄黄酒 / 132 |
| 夏季饮食习惯的六项禁忌 / 130 | 夏季忌食鲜海蜇 / 133 |
| 夏季忌多吃生冷食物 / 131 | 夏季忌生食水产品 / 133 |





夏季忌过多食用海鲜 / 134	夏季吃凉菜的禁忌 / 149
夏季忌吃死黄鳝 / 135	夏季忌吃存放时间过久的食物 / 150
夏天吃姜五项禁忌 / 135	夏季忌食青蛙 / 151
夏季喝啤酒忌过量 / 136	夏季喝奶的禁忌 / 151
夏季忌多食温性肉类 / 138	夏季饮水的禁忌 / 152
夏季老人儿童禁忌喝冰水 / 138	夏季忌多喝凉白酒 / 153
夏季减肥忌只吃水果 / 139	夏季孕妇忌吃冷饮 / 153
夏季忌乱吃水果 / 139	夏季忌多吃芥末 / 154
夏季喝冰镇啤酒禁忌 / 140	夏季吃西红柿的禁忌 / 154
夏季忌吃醉虾醉蟹 / 141	夏季食用苦瓜的禁忌 / 155
夏季预防细菌性痢疾的饮食六忌 / 142	夏季吃冬瓜的禁忌 / 155
夏季吃冷饮的禁忌 / 143	夏季吃菠萝的禁忌 / 156
夏天忌多吃坚果 / 144	夏季吃荔枝的禁忌 / 157
夏季老人忌减少饮食量 / 145	夏季吃西瓜有禁忌 / 157
夏季忌食野蘑菇 / 145	夏季吃绿豆的禁忌 / 159
夏季忌多食咸鱼 / 146	夏季服用西洋参的禁忌 / 159
夏天忌多吃蚕豆 / 147	夏季高血压患者饮食的禁忌 / 160
夏天忌多吃鲜花 / 148	夏季蔬菜忌吃得太新鲜 / 161
夏天忌多吃韭菜 / 148	夏季忌常吃豆类食品 / 161
夏季忌常吃夜宵 / 149	



秋季篇

秋季是从立秋至立冬三个月，秋季的特点是由热转寒，阳消阴长，所以秋季养生保健必须遵循“养收”的原则。其中饮食保健当以润燥益气为中心，以健脾补肝清肺为主要内容，以清润甘酸为大法，寒凉调配为要。

秋季饮食适宜

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 秋季宜多进行食补 / 164 | 秋季宜吃野沙棘果 / 177 |
| 秋季进补宜护胃为先 / 165 | 秋季宜吃菱角 / 177 |
| 秋季进补宜清淡为佳 / 166 | 秋季养生宜茶疗 / 178 |
| 秋季宜平补 / 166 | 秋季食疗宜常服用的八种食物 / 179 |
| 秋季饮食宜防“秋燥” / 167 | 秋季宜多喝的四种粥 / 181 |
| 秋季宜吃去燥的水果 / 168 | 秋季宜多吃蜂蜜 / 181 |
| 秋季宜吃梨 / 168 | 秋季宜多吃核桃 / 182 |
| 秋季保健吃梨的三种方法 / 169 | 秋季除秋燥宜饮雪梨汤 / 183 |
| 秋季食补宜吃芋艿 / 170 | 秋季宜多食鳝鱼 / 184 |
| 秋季保健宜吃甘薯 / 171 | 秋季宜吃柿子 / 185 |
| 秋季宜多食润燥养肺食物 / 171 | 秋季宜饮防感冒汤 / 185 |
| 秋季食疗宜多吃水果 / 172 | 秋季宜食百合 / 186 |
| 秋季宜食麦冬 / 173 | 秋季宜吃山药 / 187 |
| 秋季宜多吃的几种抗癌食物 / 174 | 秋季食补宜多吃的六种食物 / 187 |
| 秋季宜多吃的几种蔬菜 / 175 | 秋季宜食田螺 / 188 |

秋季宜食用芡实 / 189	秋季宜常喝菊花茶 / 200
秋季宜多吃果蔬养肺 / 190	秋季食补宜食用的几种肉类 / 201
秋季宜多吃南瓜 / 191	秋季宜常饮野菊花 / 202
秋季保健宜吃酸梅排骨汤 / 192	秋季宜吃刺梨 / 202
秋天宜吃柚子 / 192	秋季宜多吃的三种素食 / 203
秋季宜吃酸性食物 / 193	秋季食疗宜吃的六种鱼 / 204
秋季宜多吃糙米 / 193	秋季喉疾食疗宜食的七剂汤饮 / 205
秋季宜多吃香菇 / 194	秋季进补宜多吃的四种食物 / 206
秋季宜常饮的 5 种果茶 / 196	秋季保健宜吃香蕉 / 207
秋季宜吃玉米 / 196	秋季食补宜吃的六种菜品 / 208
秋季宜喝粥健身 / 197	秋季食疗宜吃莲藕 / 210
秋季保健宜食鸭肉 / 198	秋季老年人宜食疗 / 211
秋季宜多吃茄子 / 199	秋季食补宜不腻 / 213
秋季宜多吃苹果 / 200	秋季饮食宜多吃猪血 / 213

秋季饮食禁忌

秋初饮食忌急于大补 / 214	秋季忌吃醉蟹 / 224
秋季食补忌无节制 / 215	秋季忌柿子与螃蟹同吃 / 225
秋季忌多吃生姜 / 216	秋季忌多吃杏 / 225
秋季忌多吃甜食 / 216	秋天忌过多地吃杨桃 / 225
秋季忌空腹吃猕猴桃 / 217	秋季吃枣的禁忌 / 226
秋季忌吃腐烂的水果 / 218	秋季吃莲的禁忌 / 227
中秋佳节食月饼的禁忌 / 218	秋季忌生吃银杏 / 227
秋季忌吃的六类相克的食物 / 220	秋季吃柿子的禁忌 / 228
秋季水果忌乱吃无讲究 / 221	秋季忌多吃板栗 / 229
秋季吃鱼的禁忌 / 221	秋季忌多吃桑葚 / 230
金秋食蟹忌过多 / 222	秋季吃水果的禁忌 / 230
秋季特定人群忌吃螃蟹 / 223	秋季吃甘薯的禁忌 / 232
秋季忌吃死蟹 / 223	秋季忌吃生蜂蜜 / 232

● 四季饮食百宜百忌

Is To Food, No, Don't Go, Don't

- | | |
|------------------|--------------------|
| 秋季吃柚子的禁忌 / 233 | 秋季五种蔬果忌带皮食用 / 239 |
| 秋季吃菱角的禁忌 / 234 | 秋季忌吃隔夜饭 / 240 |
| 秋季食补五忌 / 234 | 秋季尿路炎症者忌吃红枣 / 240 |
| 秋季吃花生的禁忌 / 235 | 秋季困乏忌喝碳酸饮料 / 241 |
| 秋季吃南瓜的禁忌 / 236 | 秋季忌多吃生香蕉 / 242 |
| 秋季吃白菜的九项禁忌 / 237 | 秋季喝菊花茶忌加冰糖 / 243 |
| 秋季吃火锅忌温度太高 / 238 | 秋季旅游饮食四忌 / 244 |
| 秋天忌吃半生不熟火锅 / 238 | 秋季吃茄子忌去皮 / 245 |
| 秋季忌空腹食用水果 / 239 | 秋季早餐忌用掉渣烧饼代替 / 246 |

冬季篇

冬季，气候寒冷，阴盛阳衰。人体受寒冷气温的影响，机体的生理功能和食欲等均会发生变化。因此，合理地调整饮食，保证潜阳，多吃热食，保证人体必需营养素的充足，以提高人的耐寒能力和免疫功能，使之安全、顺利地越冬，是十分必要的。

冬季饮食适宜

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 冬季饮食宜温热养阴 / 248 | 冬季食补宜多吃热粥 / 254 |
| 冬季宜多吃些热源食物 / 249 | 冬季饮食宜多吃含铁碘的食物 / 255 |
| 冬季宜多吃御寒的食物 / 249 | 冬季食补宜吃狗肉粥 / 256 |
| 冬季宜多吃富含维生素的食物 / 250 | 冬季宜吃水蛇肉 / 256 |
| 冬季三餐宜营养均衡 / 251 | 冬季食疗宜吃蛇肉 / 257 |
| 冬季饮食宜多喝汤 / 252 | 冬季宜吃鸽肉 / 258 |
| 冬季宜常吃柑橘 / 253 | 冬季发热病人宜食梨 / 259 |
| 冬季养生宜常喝的七种粥 / 253 | 冬季宜适当吃火锅 / 259 |





冬季宜吃黄瓜猕猴桃汁防唇裂 / 260	冬季保健塑身宜多吃花生芝麻 / 273
冬季皮肤干痒宜吃红薯炒乳瓜 / 261	冬季宜吃奶酪 / 274
冬季头发干枯宜吃蜜枣核桃羹 / 261	冬季宜经常补水 / 275
冬季咽喉干肿宜食蜜梨膏 / 261	冬季宜多吃含钙、钾的食物 / 276
冬季宜吃狗肉 / 262	冬季宜多吃橘子可护心 / 277
冬季宜吃野鸡肉 / 262	冬季宜适量吃点孜然 / 277
冬季宜吃牛肉 / 262	冬季宜常食红薯 / 278
冬季宜吃雀肉 / 263	冬季皮肤瘙痒宜常饮茶 / 279
冬季食补宜吃獐肉 / 263	冬季养生宜常喝的四种果茶 / 280
冬季食补宜吃莲子 / 263	冬季宜常吃的几种零食 / 280
冬季宜多吃莲藕 / 263	冬季宜食香菇 / 281
冬季宜适量喝点白酒 / 264	冬季宜吃甘蔗 / 281
冬季食补宜吃的三样食物 / 265	冬季保健宜食的几种粥 / 282
冬季食疗宜吃羊肉 / 265	冬季宜常喝藕汤 / 283
冬季养生宜吃点寒食 / 266	冬季宜多食菜根 / 284
冬季食补宜喝的四款汤 / 267	冬季老人进补宜多吃鱼 / 284
冬季进补宜食“三元汤” / 269	冬令进补宜吃羊肉炉 / 285
冬季饮食养肺宜吃果蔬 / 270	冬季饮食宜常饮鸡汤 / 286
冬季宜吃清蒸带鱼 / 270	冬季宜常饮的几种汤食 / 287
冬季食疗宜多吃的几种蔬菜 / 271	冬季饮食宜多吃热能食物 / 287
冬季饮食宜常吃萝卜马铃薯 / 272	冬季老年人宜多食补 / 288
冬季宜常吃紫菜护肝 / 273	

冬季饮食禁忌

冬季饮食忌过量 / 289	冬季晚餐忌过甜 / 292
冬季忌刺激性食物 / 290	冬季忌吃涮火锅过多 / 292
冬季食补忌乱补 / 290	冬季饮食忌太过于咸 / 293
冬季晚餐忌过荤 / 290	冬季吃火锅忌喝火锅汤 / 294
冬季饮食忌太干 / 291	冬季吃羊肉忌太生嫩 / 294



● 四季饮食百宜百忌

四季饮食百宜百忌

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 冬季吃狗肉后忌喝茶 / 295 | 冬季忌饮酒取暖 / 304 |
| 冬季忌喝过热的饮料 / 296 | 冬季上火忌多吃桂圆 / 304 |
| 冬季喝汤的禁忌 / 296 | 冬季忌吃橘子过多 / 305 |
| 冬季吃麻辣烫忌与啤酒同食 / 297 | 冬季忌食未腌透的酸菜 / 305 |
| 冬季吃火锅忌太过于辣 / 297 | 冬季晚餐忌吃得太晚 / 305 |
| 冬季忌常食砂锅菜 / 298 | 冬季早餐忌吃刚出炉的面包 / 306 |
| 冬天忌吃的五种食物 / 298 | 冬季做菜忌用白酒代替料酒 / 306 |
| 冬季胃病患者忌饮酒 / 299 | 冬季忌多吃烤羊肉串 / 307 |
| 冬季婴儿喝牛奶三忌 / 300 | 冬季吃萝卜的禁忌 / 308 |
| 冬季喝汤忌不吃“渣” / 301 | 冬季食补忌吃“动物五部位” / 309 |
| 冬季忌喝“独味汤” / 301 | 冬季吃狗肉的禁忌 / 310 |
| 冬季食用羊肉的禁忌 / 302 | 冬季忌常喝凉茶 / 310 |
| 冬季忌吃黑斑红薯 / 303 | 冬季忌与牛奶混吃的几种食物 / 311 |
| 冬季猪肉忌与牛肉共食 / 303 | 冬季忌常吃方便面 / 312 |
| 冬季忌煮猪肉放香菜 / 303 | 冬季饮食进补“四忌” / 313 |
| 冬季猪肉忌与大豆搭配 / 303 | |



春季篇



春季，是万物生长、生机盎然的季节，也是病菌猖獗、流感高发季节。《黄帝内经·素问》中写道：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”我们应适应季节更替，调养生气，使机体与外界统一起来，注意春季的饮食宜忌，以保证身体的健康。

上篇：春季饮食适宜

※ 春季饮食宜多进补

春天，万物复苏，处处生机蓬勃，人体阳气也逐渐上扬，宜采用补药与补品配合或采用食物补法，以扶助正气。一般情况下，可选用党参、黄芪、红枣、首乌等加瘦肉同炖食。体虚疲乏、气短懒言或内脏下垂者，可用党参、黄芪各 20 克，鸡肉 250 克，红枣 5 枚，生姜 3 片，水适量炖熟，加盐调味，饮汤吃肉，3~5 天吃一次，具有健脾胃、益气血、滋养颜体之效。食物中鸡蛋、牛奶、豆浆等都可经常食用，以作调补之品。蜂王浆、蜂蜜也是性平的滋补佳品，适量久服，也有较好的补虚损、强身益寿之效。还应多吃些新鲜果蔬、鸡肝、鲫鱼等富含维生素的食物，以满足人体对维生素的需求。有些体弱者入春后会出现“春困”现象，表现为疲乏思睡、精神不振、胃纳欠佳、舌苔厚腻等，此时可用健脾、化浊、和胃的中药，如服藿香正气丸，或用藿香加佩兰泡茶饮用，以祛湿化浊，健脾开胃。每天嚼服枸杞子 6 克（干品可用开水泡饮），以养肝明目，对预防眩晕目疾和保护肝脏很有益处。