

立春香菜 辛温健脾
小雪鲫鱼 补肾养气
家有二两醋 不用请大夫

主编 张晔

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

大自然 给你什么

你就吃什么

赠
二十四节气
养生食材
速查挂图

跟着大自然来吃，准没错！
医生知道的、不知道的，书里都有！



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

全国百佳图书出版单位





大自然 给你什么 你就吃什么

主编 张晔

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

大自然给你什么，你就吃什么/张晔主编. —北京：电子工业出版社，2014.5

ISBN 978-7-121-22559-8

I. ①大… II. ①张… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第047132号

策划编辑：王秋墨

责任编辑：王秋墨

特约编辑：向 阳

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 彩插：1 字数：192千字

版 次：2014年5月第1版

印 次：2014年7月第2次印刷

定 价：29.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



第1章

源于自然的馈赠

春雨惊春清谷天 立春养肝正当时 / 12

- 春季养生好食材 / 15

大自然给的春季养肝食材 / 16

- 葱 正月食生葱 面上起春风 / 16
- 香菜 立春香菜 辛温健脾 / 18
- 韭菜 早春韭菜一束金 / 20



- 荠菜 三月三 荠菜当灵丹 / 22

- 香椿 谷雨香椿嫩如丝 / 24

夏满芒夏暑相连 立夏养心正要紧 / 26

- 夏季养生好食材 / 29

大自然给的夏季养心食材 / 30

- 醋 家有二两醋 不用请大夫 / 30
- 西瓜 暑天吃西瓜 药剂不用抓 / 32
- 生姜 冬吃萝卜夏吃姜 不劳医生开药方 / 34
- 苦瓜 十苦九补属苦瓜 / 36
- 鸭 防苦夏 吃吃鸭 / 38

秋处露秋寒霜降 滋阴润肺防秋燥 / 40

- 秋季养生好食材 / 43

大自然给的秋季养肺食材 / 44

- 梨子 处暑梨子 解燥最妙 / 44
- 玉米 白露玉米 滋阴润肺养脾胃 / 46
- 茄子 吃了十月茄 饿死郎中爷 / 48
- 山药 多吃山药蛋 越长越好看 / 50
- 驴肉 天上龙肉 地下驴肉 / 52

冬雪雪冬小大寒 立冬补冬要补气 / 54

- 冬季养生好食材 / 57

大自然给的冬季养肾食材 / 58

- 白菜 立冬白菜是个宝 / 58
- 鲫鱼 小雪鲫鱼 补肾养气 / 60
- 白萝卜 萝卜小人参 吃了活百岁 / 62
- 鸽肉 一鸽胜九鸡 鸽蛋赛人参 / 64
- 羊肉 冬天常喝羊肉汤 不找医生开药方 / 66

要吃就吃当季果蔬 / 68

第2章

天然防病祛病食材

高血压 / 72

- 西瓜 利尿、排钠 / 72
- 荞麦 抑制血压上升 / 72

高血糖 / 74

- 冬瓜 含糖量极低 / 74
- 黑豆 增强胰腺功能 / 74

高血脂 / 76

- 黄瓜 降脂、瘦身 / 76
- 茄子 降低胆固醇 / 76

脂肪肝 / 78

- 洋葱 生吃效果好 / 78
- 海带 消除脂肪肝 / 78

动脉硬化 / 80

- 金橘 减缓血管硬化 / 80
- 黑木耳 预防血栓 / 80



心脏病 / 82

- 杏仁 预防心脏病 / 82
- 灵芝 强心益气 / 82

肾虚 / 84

- 泥鳅 养肾生精 / 84
- 猪腰 健肾补腰 / 84

胃溃疡 / 86

- 木瓜 预防胃溃疡 / 86
- 猴头菇 健脾胃 / 86

痛经 / 88

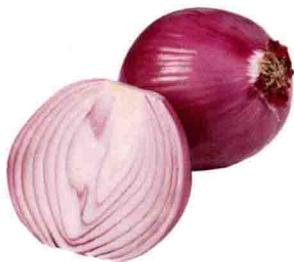
- 山楂 活血化淤 / 88
- 蛤蜊 调理痛经 / 88

乳腺增生 / 90

- 丝瓜 化淤散结 / 90
- 夏枯草 散结消肿 / 90

更年期综合征 / 92

- 桑葚 滋阴补肾 / 92
- 牡蛎 赶走烦躁、抑郁 / 92





缺铁性贫血 / 94

- 猪肝 补铁又益气 / 94
- 黑芝麻 改善贫血症状 / 94

阿尔茨海默病 / 96

- 核桃仁 健脑 / 96
- 黄豆 营养脑细胞 / 96

夜啼 / 98

- 甘草 泻火清热 / 98
- 紫苏叶 抑制焦躁不安 / 98

感冒发烧 / 100

- 生姜 散寒、发汗 / 100
- 荸荠 清热泻火 / 100

口腔溃疡 / 102

- 蜂蜜 促进溃疡面愈合 / 102
- 莲心 防治口腔溃疡 / 102

湿疹 / 104

- 鱼腥草 促进排毒 / 104
- 土豆 排泄代谢毒素 / 104

脚癣 / 106

- 醋 杀真菌 / 106
- 绿茶 抑制真菌 / 106

防病祛病好食材一览 / 108

第3章

大自然给我们的细腻呵护

防痔解便秘 / 112

- 芦荟 利于排便 / 112
- 芹菜 宽肠、通便 / 112

清除口臭 / 114

- 柠檬 强力去臭 / 114
- 薄荷 消除口臭 / 114



抗过敏 / 116

- 金盏菊 抗过敏 / 116
- 甜椒 减弱过敏物质活性 / 116

缓解咽喉肿痛 / 118

- 金橘 生津利咽 / 118
- 蜂蜜 消炎、散痛 / 118

缓解头痛 / 120

- 白芝麻 赶走经期头痛 / 120
- 猪脑 缓解头疼、眩晕 / 120

解酒醒酒 / 122

- 葛根 促进酒精代谢 / 122
- 洛神花 解酒解毒 / 122



促进消化 / 124

- 橘皮 促进胃液分泌 / 124
- 大麦芽 消谷食积滞 / 124

抗辐射 / 126

- 海带 抗辐射 / 126
- 绿茶 减轻辐射损伤 / 126

缓解疲劳 / 128

- 菠菜 加速体力恢复 / 128
- 花生 消除疲劳 / 128

减压 / 130

- 香蕉 使人心情愉快 / 130
- 番茄 平衡心理压力 / 130

排毒 / 132

- 绿豆 可解百毒 / 132
- 绿豆芽 排毒瘦身 / 132

助睡眠 / 134

- 牛奶 有催眠作用 / 134
- 小米 使人安眠 / 134



缓解肩膀酸痛 / 136

- 杏仁 促进血液循环 / 136
- 黄豆 赶走酸痛的良药 / 136

明目护眼 / 138

- 胡萝卜 保护视力 / 138
- 枸杞 明目养血 / 138

去火 / 140

- 莲子 清心、去热 / 140
- 苦瓜 去火、静心 / 140

防癌抗癌 / 142

- 芦笋 抗癌降压 / 142
- 红薯 预防乳腺癌 / 142

祛斑抗皱 / 144

- 葵花子 驻颜抗衰 / 144
- 生菜 润肤抗皱 / 144

排铅 / 146

- 大蒜 预防铅中毒 / 146
- 豆腐 阻止铅的吸收 / 146

补充钙质 / 148

- 西兰花 增加骨骼密度 / 148
- 虾皮 强健骨骼 / 148

增强免疫力 / 150

- 牛肉 增强抗病能力 / 150
- 菜花 提高抗病能力 / 150

丰胸 / 152

- 酪梨 增加乳房弹性 / 152
- 青木瓜 促进乳腺发育 / 152

乌发护发 / 154

- 猕猴桃 滋养头发 / 154
- 鲤鱼 保持头发黑亮 / 154

美白嫩肤 / 156

- 番茄 防晒抗皱 / 156
- 樱桃 令肤质细腻 / 156

缓解月经不调 / 158

- 菠菜 补充营养 / 158
- 益母草 活血顺气 / 158





大自然 给你什么 你就吃什么

主编 张晔

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

大自然给你什么，你就吃什么/张晔主编. —北京：电子工业出版社，2014.5

ISBN 978-7-121-22559-8

I. ①大… II. ①张… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第047132号

策划编辑：王秋墨

责任编辑：王秋墨

特约编辑：向 阳

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 彩插：1 字数：192千字

版 次：2014年5月第1版

印 次：2014年7月第2次印刷

定 价：29.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

跟着自然吃 才不会生病

“民以食为天”，我们每天都在跟“吃”打交道，吃不仅仅是为了维持生命活动，更是为了养生。怎么吃才是健康的养生之道呢？

《黄帝内经》曰：“阴阳四时者，万物之始终也，死生曰之本也，逆之灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”可见，古人早已总结出养生的根本：顺应大自然的节气变化规律安排饮食，才不会让疾病有可乘之机。通俗来说，就是大自然给你什么，你就吃什么，这才是健康养生之道。



大自然为我们提供丰富的营养素

蛋白质、脂类、碳水化合物

人体维持生命活动和从事生产劳动，必须从食物中获取能量，人体所需的能量主要来源于蛋白质、脂类和碳水化合物这三大产热营养素。

1 克蛋白质提供 4 千卡热量

1 克脂类提供 9 千卡热量

1 克碳水化合物提供 4 千卡热量

蛋白质可以分为完全蛋白和不完全蛋白。蛋白质质量的优劣是以其被人体消化吸收的程度为依据来进行判断的，蛋白质的消化率和利用率越高，对人体健康就越有益。合理搭配食物可以提高蛋白质营养价值，食物搭配的种类越多，营养价值越高，并且动物性食物与植物性食物搭配，比单纯的植物性食物混合要好。



玉米、小米、黄豆混合食用时，所含蛋白质的营养价值比单纯牛肉的要高。

营养学上，脂肪和类脂合称为脂类。膳食中脂肪的供给量一般占总热量的 20% ~ 30% 为宜，不宜超过 30%。每日摄入的脂肪中，动物性脂肪应占 40%，植物性脂肪应占到 60%。鱼肉、鸡肉等白肉中的饱和脂肪酸含量比牛肉、羊肉和猪肉等红肉中要少，科学



健康的饮食应少吃红肉而多吃白肉，但不能完全拒绝红肉，可适当交替食用。

碳水化合物也叫做糖类，吃糖类和水果，可以摄取大量的单双糖；果糖是最甜的一种糖，在蜂蜜中含量最丰富；淀粉是最常见的一种碳水化合物，属于多糖，广泛地存在于土豆、小麦、玉米、大米中。

维生素

维生素必须由食物供给，人体不能合成，在体内代谢中起着重要作用，可维持身体生长和正常生命活动，虽然人体对维生素的需求量不是很大，但是却不可或缺。人体所需主要维生素有维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂ 等。维生素 B₁ 在碱性环境下容易被破坏，因此在煮粥、煮豆时不要加碱。维生素 B₁ 极易溶于水，因此在淘米时淘洗次数不宜过多，以免致其流失。

矿物质

矿物质是构成人体骨骼和牙齿的重要材料，以离子形式溶解在人体内，维持人体水分的正常分布、体液的酸碱平衡和神经肌肉的正常兴奋性，构成酶、激素、维生素和蛋白质等。人体所需的主要矿物质有钙、镁、钾、钠、磷、硫、氯、铁、铜、碘、锌、铬。

常量元素	钙、磷、钾、硫、钠、氯、镁等
微量元素	铁、硒、氟、铜、锌、钴、钼、铬等

植物营养素

科学研究发现，蔬菜和水果等植物性食物中含有很多植物营养素，这是一种不同于维生素和矿物质等的营养成分，对健康极为有益，尤其以非常突出的抗氧化功效而著称，并且在提高机体抗病毒和抗癌能力，延缓衰老，预防高血压、高脂血症、动脉硬化等疾病方面有较好的功效。

类胡萝卜素	强化免疫系统，增强抵抗力，帮助保持眼角膜的润滑及透明度
番茄红素	延缓衰老，保护皮肤免受紫外线伤害，保护心血管
辣椒红素	减肥，促进面部血液循环，止痛消炎，提高免疫力
β -胡萝卜素	可在体内转化成维生素 A，保护视力及皮肤健康
玉米黄素	延缓衰老，抗癌，保护眼睛，预防白内障
类黄酮类	抗过敏、抗病毒，强化细胞膜、延缓衰老
花青素	预防脑部退化，抗癌
白藜芦醇	抗菌，抗癌，保护心血管
槲皮素	保护心血管，抗癌
芹菜素	消炎，抗氧化，镇静安神，降压
木犀草素	消炎，抗过敏，抗菌



“五色养生”吃出均衡营养

中医理论推崇五色养生。所谓五色养生，即食物的五种天然颜色——绿、红、黄、白、黑（包括紫色食物）分别对应人体的五脏，绿色养肝，红色养心，黄色养脾，白色养肺，黑色养肾。

食物的五色

绿色

绿色蔬果主要含有维生素C、B族维生素、钙、叶黄素、叶绿素、膳食纤维等，具有预防癌症、保护视力、帮助消化、坚固骨骼的功效。绿色的蔬果主要有菠菜、圆白菜、芦笋、西蓝花、黄瓜、猕猴桃、绿葡萄、青苹果等



红色

红色蔬果主要含有维生素C、β-胡萝卜素、辣椒红素、番茄红素，具有稳定情绪、舒压解郁、预防癌症、保护心脏、预防动脉硬化的功效。红色蔬果主要有番茄、草莓、樱桃、西瓜等



黄色

黄色蔬果主要含有维生素C、维生素E、β-胡萝卜素、玉米黄素，具有促进消化、活肤美容、保护眼睛、抗癌、保护心血管的功效。黄色蔬果主要有胡萝卜、玉米、南瓜、红薯、橙子、橘子、木瓜、香蕉、芒果等



白色

白色蔬果主要含有维生素C、硒、吲哚、蒜素，具有预防高血压、提高免疫力、促进新陈代谢、减肥、保护呼吸系统健康的功效。白色蔬果主要有菜花、白萝卜、梨、藕、百合等



黑色

黑色蔬果主要含有维生素C、花青素、多酚、铁、钙等，具有抗癌、抗氧化、增强记忆力、预防心血管疾病、保护泌尿及生殖系统健康的功效。黑色蔬果主要有紫甘蓝、茄子、葡萄、蓝莓、桑葚等





第1章

源于自然的馈赠

春雨惊春清谷天 立春养肝正当时 / 12

- 春季养生好食材 / 15

大自然给的春季养肝食材 / 16

- **葱** 正月食生葱 面上起春风 / 16
- **香菜** 立春香菜 辛温健脾 / 18
- **韭菜** 早春韭菜一束金 / 20



- 荠菜 三月三 荠菜当灵丹 / 22
- 香椿 谷雨香椿嫩如丝 / 24

夏满芒夏暑相连 立夏养心正要紧 / 26

- 夏季养生好食材 / 29

大自然给的夏季养心食材 / 30

- **醋** 家有二两醋 不用请大夫 / 30
- **西瓜** 暑天吃西瓜 药剂不用抓 / 32
- **生姜** 冬吃萝卜夏吃姜 不劳医生开药方 / 34
- **苦瓜** 十苦九补属苦瓜 / 36
- **鸭** 防苦夏 吃吃鸭 / 38

秋处露秋寒霜降 滋阴润肺防秋燥 / 40

- 秋季养生好食材 / 43

大自然给的秋季养肺食材 / 44

- **梨子** 处暑梨子 解燥最妙 / 44
- **玉米** 白露玉米 滋阴润肺养脾胃 / 46
- **茄子** 吃了十月茄 饿死郎中爷 / 48
- **山药** 多吃山药蛋 越长越好看 / 50
- **驴肉** 天上龙肉 地下驴肉 / 52

冬雪雪冬小大寒 立冬补冬要补气 / 54

- 冬季养生好食材 / 57

大自然给的冬季养肾食材 / 58

- 白菜 立冬白菜是个宝 / 58
- 鲫鱼 小雪鲫鱼 补肾养气 / 60
- 白萝卜 萝卜小人参 吃了活百岁 / 62
- 鸽肉 一鸽胜九鸡 鸽蛋赛人参 / 64
- 羊肉 冬天常喝羊肉汤 不找医生开药方 / 66

要吃就吃当季果蔬 / 68

第2章

天然防病祛病食材

高血压 / 72

- 西瓜 利尿、排钠 / 72
- 荞麦 抑制血压上升 / 72

高血糖 / 74

- 冬瓜 含糖量极低 / 74
- 黑豆 增强胰腺功能 / 74

高血脂 / 76

- 黄瓜 降脂、瘦身 / 76
- 茄子 降低胆固醇 / 76

脂肪肝 / 78

- 洋葱 生吃效果好 / 78
- 海带 消除脂肪肝 / 78

动脉硬化 / 80

- 金橘 减缓血管硬化 / 80
- 黑木耳 预防血栓 / 80



心脏病 / 82

- 杏仁 预防心脏病 / 82
- 灵芝 强心益气 / 82

肾虚 / 84

- 泥鳅 养肾生精 / 84
- 猪腰 健肾补腰 / 84

胃溃疡 / 86

- 木瓜 预防胃溃疡 / 86
- 猴头菇 健脾胃 / 86

痛经 / 88

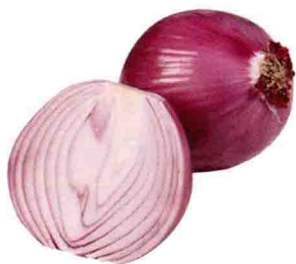
- 山楂 活血化淤 / 88
- 蛤蜊 调理痛经 / 88

乳腺增生 / 90

- 丝瓜 化淤散结 / 90
- 夏枯草 散结消肿 / 90

更年期综合征 / 92

- 桑葚 滋阴补肾 / 92
- 牡蛎 赶走烦躁、抑郁 / 92





脚癣 / 106

- 醋 杀真菌 / 106
- 绿茶 抑制真菌 / 106

防病祛病好食材一览 / 108

第3章

大自然给我们的细腻呵护

缺铁性贫血 / 94

- 猪肝 补铁又益气 / 94
- 黑芝麻 改善贫血症状 / 94

阿尔茨海默病 / 96

- 核桃仁 健脑 / 96
- 黄豆 营养脑细胞 / 96

夜啼 / 98

- 甘草 泻火清热 / 98
- 紫苏叶 抑制焦躁不安 / 98

感冒发烧 / 100

- 生姜 散寒、发汗 / 100
- 荸荠 清热泻火 / 100

口腔溃疡 / 102

- 蜂蜜 促进溃疡面愈合 / 102
- 莲心 防治口腔溃疡 / 102

湿疹 / 104

- 鱼腥草 促进排毒 / 104
- 土豆 排泄代谢毒素 / 104

防痔解便秘 / 112

- 芦荟 利于排便 / 112
- 芹菜 宽肠、通便 / 112

清除口臭 / 114

- 柠檬 强力去臭 / 114
- 薄荷 消除口臭 / 114



抗过敏 / 116

- 金盏菊 抗过敏 / 116
- 甜椒 减弱过敏物质活性 / 116

缓解咽喉肿痛 / 118

- 金橘 生津利咽 / 118
- 蜂蜜 消炎、散痛 / 118

缓解头痛 / 120

- 白芝麻 赶走经期头痛 / 120
- 猪脑 缓解头疼、眩晕 / 120

解酒醒酒 / 122

- 葛根 促进酒精代谢 / 122
- 洛神花 解酒解毒 / 122



促进消化 / 124

- 橘皮 促进胃液分泌 / 124
- 大麦芽 消谷食积滞 / 124

抗辐射 / 126

- 海带 抗辐射 / 126
- 绿茶 减轻辐射损伤 / 126

缓解疲劳 / 128

- 菠菜 加速体力恢复 / 128
- 花生 消除疲劳 / 128

减压 / 130

- 香蕉 使人心情愉快 / 130
- 番茄 平衡心理压力 / 130

排毒 / 132

- 绿豆 可解百毒 / 132
- 绿豆芽 排毒瘦身 / 132

助睡眠 / 134

- 牛奶 有催眠作用 / 134
- 小米 使人安眠 / 134



缓解肩膀酸痛 / 136

- 杏仁 促进血液流通 / 136
- 黄豆 赶走酸痛的良药 / 136

明目护眼 / 138

- 胡萝卜 保护视力 / 138
- 枸杞 明目养血 / 138

去火 / 140

- 莲子 清心、去热 / 140
- 苦瓜 去火、静心 / 140

防癌抗癌 / 142

- 芦笋 抗癌降压 / 142
- 红薯 预防乳腺癌 / 142

祛斑抗皱 / 144

- 葵花子 驻颜抗衰 / 144
- 生菜 润肤抗皱 / 144

排铅 / 146

- 大蒜 预防铅中毒 / 146
- 豆腐 阻止铅的吸收 / 146

补充钙质 / 148

- 西蓝花 增加骨骼密度 / 148
- 虾皮 强健骨骼 / 148

增强免疫力 / 150

- 牛肉 增强抗病能力 / 150
- 菜花 提高抗病能力 / 150

丰胸 / 152

- 酪梨 增加乳房弹性 / 152
- 青木瓜 促进乳腺发育 / 152

乌发护发 / 154

- 猕猴桃 滋养头发 / 154
- 鲤鱼 保持头发黑亮 / 154

美白嫩肤 / 156

- 番茄 防晒抗皱 / 156
- 樱桃 令肤质细腻 / 156

缓解月经不调 / 158

- 菠菜 补充营养 / 158
- 益母草 活血顺气 / 158



第1章

源于自然的
馈赠

二十四节气养生食材