

二十四 节气吃什么

春养肝，夏养心，
秋养肺，冬养肾，四季养脾胃

为您解密春温、夏热、秋凉、冬寒之时饮食之道



春生



夏长



秋收



冬藏



二十四 节气吃什么

春养肝，夏养心，
秋养肺，冬养肾，四季养脾胃

为您解密春温、夏热、秋凉、冬寒之时饮食之道

王健淇 ◎ 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

二十四节气吃什么 / 王健淇编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5357-7611-2

I. ①二… II. ①王… III. ①食物养生—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 069101 号

二十四节气吃什么

编 著: 王健淇

责任编辑: 周 妍 李文瑶 杨 旻

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2013 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

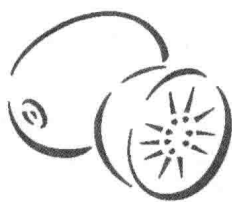
印 张: 17.5

字 数: 200000

书 号: ISBN 978-7-5357-7611-2

定 价: 29.80 元

(版权所有·翻印必究)



“食”亦有道 应季而为

民以食为天，但“食”亦有道。所谓春温、夏热、秋凉、冬寒，在昭示四季更迭这一自然规律之时，亦彰显饮食之道。

对此，在养生方面，中医的理念认为人与自然是和谐统一的，人应当适应自然规律，饮食方面更是如此。于是就有了“冬吃萝卜夏吃姜”这类饮食俗语的广泛流传。

另外，在食品危机频频爆发的今天，如何把这些“萝卜”、“姜”吃得放心又安全，也成为我们每日要思考的问题。

买本依据二十四节气的食疗书回家看看，将是个不错的选择，然而目前市面上关于四季养生饮食的书籍林林总总，买了，看了，受益较少，究其原因，不少出书者的专业素养还不足以承担一本有指导意义书籍的撰写。书中内容要么太过于专业，要么操作性较低。

作为在健康媒体一线奋斗的编辑们，身上肩负的不单是作为媒体的传播责任，更多的是作为健康媒体如何正确引导舆论的重担，如何带给大众“一看就懂”、“一学就会”、“一用就灵”的资讯常识。

本书基本的一条原则就是要“因时膳食”。即“春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，四季养脾胃”。书中文字通俗易懂，对人们应时适季的饮食具有较强的指导意义，所选均为常见食材，制作方式简单明了。

本书的编撰结合了我们本身的固定栏目（39健康网《料食如神》<http://food.39.net/pr/lrsr/>每日一款养生菜），从撰写到出版历时一年有余。



更值得一提的是，重点负责本书出版的作者健淇，有着医学的专业背景以及丰富的图书出版经验，并且在最初撰写春分节气稿子的时候，她正经历孕期最难熬的前3个月，为了保证准时交稿，她几乎每个周末都在加班。她的文字朴实、细腻，没有华丽的堆砌，有的是一种关爱、一种体贴，仔细读下来，就好似品一壶清茶，一味清纯入腹而生。

希望这本书能为大家带来一整套关于24个节气的饮食指导，并为大家在选购食材感到迷惑重重时，提供一些正确的选购经验。

书中100多个食谱是经过营养分析再精心挑选而成，希望能为您家的菜谱增添一些花样，为您和您家人的餐盘提供更多适合的饮食指导。

最后，祝您二十四节气饮食调理愉快而有效，吃出健康，身体健康！

39健康网健康生活中心主编 辛欣



古有“民以食为天”，现在，很多人则以“吃货”自居，吃，已经从简单的生存需求演变成了一种精神上的享受，而我，就是这吃货大军里的一员。

工作之余，我经常喜欢窝在厨房里倒腾，做各式各样的菜式，并宴请亲朋好友前来评头论足。这成为了我生活中的一大消遣，我对这种吃的方式乐此不疲。

研究生毕业以后，我先后在国内知名的健康杂志社和健康网站担任编辑，在工作中采访过国内众多知名的医生、健康专家，也接到过许多读者、网友关于疾病、饮食调理的一些咨询，这些工作经历渐渐地提升了我对吃的追求：怎么吃才最健康？降温了吃什么食物最暖和？春天犯困吃什么能提神？天气炎热吃什么解暑又不伤胃？这成了近年来我在厨房里捣鼓厨具、食物时思考得更多的问题。

在饮食养生盛行的今天，个人认为，吃，只是一种享受，会吃，才是一门很深的学问，它要讲究“天时、地利、人和”。

“天时”，即要根据我国多年沿袭下来的二十四节气来安排自己的饮食。二十四节气不仅能准确反映天气变化，还与我们的身体息息相关。人与自然是一个统一的整体，我们根据节气的变化来安排饮食，能更好地调理体内的气血运行和脏腑活动，从而起到防病保健的效果。我们在生活中常听到“冬吃萝卜夏吃姜”、“萝卜上了街，药铺取招牌”便是最熟悉的例子。

“地利”，即要在二十四节气的基础上，根据自己所在的处所的气候来做出调整，中国地大物博，在同一时刻，当哈尔滨人欣赏着雪景吃着火锅时，说不定广州人还穿着短袖喝着冷饮，因此要根据当地的气候做出适应的饮食调整。

而“人和”，则是指个体的差异，这也是我写这本书时很深刻的感受，在广东，煲汤养生文化盛行，然而“一锅汤全家人喝”却成了大家饮食养生的一个盲点。即使是一家人，每个人的体质也会千差万别，对母亲



的身体有食疗效果的药汤，也许对父亲完全没效果，甚至会起到反效果。

因此，顺应二十四节气变化的规律和特点，结合当地的气候特征，再根据自己的体质，进行合理的饮食安排，才是真正的科学饮食，才是一名聪明的吃货。

每个节气都顺应着大自然的安排，每种食材都有着它们自身的特性，应正确地选择合适的食材做出美味的菜肴，从而达到辅助调理我们的身体的目的。需要注意的是，食物只能辅助预防、治疗疾病，当身体感到不适时，最好要及时就医。

这本书，是在我研读了众多养生专家的医学著作，加上对网友饮食爱好的了解下而诞生的。全文以二十四节气为主线，首先介绍了每个节气的气候特点，人们在此时常出现的一些小毛病，应当做何种重点的预防措施，接着着重介绍了几种在每个节气比较适合食用的、常见的、有代表性的食材，最后教大家如何选购食材以及几款对应的养生食谱。食谱的制作方法较为简单，对应时适季的饮食应该具有较强的指导意义。

本书能顺利面市，我要特别感谢39健康网的领导和同事们在工作上对我的大力支持。特别是我的同事徐晓宇，在我编书期间，她利用自己的日语特长查找了很多最新的国外饮食和保健等资料，为这本书做出了很大的贡献。还要感谢湖南科技出版社对我的肯定以及付出的心血。最后我要感谢我的家人对我的照顾，以及我刚出生的宝宝昊天，在我每次写书感到劳累时，他在我肚子里都会很乖很懂事，给了我写作的灵感和动力。

在此，我衷心祝愿每一位读者都能成为健康又智慧的吃货，吃得健康又快乐。

由于我水平有限，且时间仓促，难免有谬误之处，恳切希望各位读者批评指正。

王健淇

2013年1月 广州



1 春季篇：养好肝脾

3 立春：增辛 少酸 养肝脾

推荐食材

4 / 牛肉 养肝补脾

7 / 香菜 辛温健脾

10 / 菠菜 舒缓肝郁

12 / 鸡肝 补血养肝

14 雨水：防上 火护肝脾

推荐食材

15 / 南瓜 健脾养胃 补血

18 / 小米 健脾养肾 助眠

20 / 豆苗 清热 消水肿

23 / 玫瑰花 疏肝解郁

25 惊蛰：宜清淡 增免疫

防传染

推荐食材

26 / 豌豆 健脾 通便 防癌

29 / 黑米 滋阴补肾 增寿

31 / 海蜇 清热 祛肝火

33 / 荸荠 清肺化痰 防流感

36 春分：解春困 健脾胃

防干燥

推荐食材

37 / 红枣 补脾益气 安神

39 / 淮山 健脾 补肺 降血糖

42 / 银耳 滋阴润燥 瘦身

44 / 党参 健脾 益肺

47 清明：养肝脾 防流感

吃野菜

推荐食材

48 / 菊花 疏肝 清热解毒

50 / 荠菜 祛寒 止血 防流行病

53 / 燕麦 通便 防癌 瘦身

55 / 茼蒿 养脾胃 降血压

58 谷雨：护肝脾 防湿邪

祛春火

推荐食材

59 / 香椿 解毒 祛湿 开胃

61 / 土茯苓 祛湿 健骨 益脾胃

63 / 豆芽 清热 祛春火

66 / 海带 消痰 平喘 排毒



目录

CONTENTS

69 夏季篇：清热养心

71 立夏：增酸 减苦 重养心

推荐食材

72 / 食醋 开胃 降血压

74 / 木瓜 平肝 舒筋活络 祛湿气

77 / 鸭肉 滋阴清热 利水消肿

79 / 山楂 消食 健胃 活血化痰

81 小满：吃苦 尝鲜

健脾化湿

推荐食材

82 / 黄瓜 清热解毒 生津止渴

84 / 薏米 健脾利水祛湿

86 / 樱桃 解毒 祛风湿 补铁

89 / 黄花菜 祛湿利水 除湿通淋

91 芒种：雨水多 宜清淡

祛暑湿

推荐食材

92 / 扁豆 健脾 化湿 防困倦

95 / 西瓜皮 降心火 利小便

97 / 茄子 清热解毒 散血消肿

99 / 冬瓜 解渴消暑 降火祛燥

101 夏至：清心解暑 健脾养胃

推荐食材

102 / 绿豆 清热解毒 消暑

104 / 苦瓜 降火 排毒 去脂

107 / 猪血 补血养心 清毒利肠

109 / 乌梅 解渴 抗衰老 防便秘

111 小暑：祛湿热 养心

防腹泻

推荐食材

112 / 丝瓜 清热 通便 美容

115 / 黄鳝 滋补肝肾 降血糖

117 / 西红柿 防晒 清热 降血压

120 / 葡萄(干) 补血养心 补肝肾

121 大暑 吃苦 防中暑

冬病夏治

推荐食材

123 / 生姜 排毒 开胃 治冬天胃寒

125 / 莴笋 降火去心烦 消炎 开胃

128 / 猕猴桃 解热止渴 美白

降血压

130 / 鸡肉 补充蛋白质 提高免疫力

133 秋季篇：滋阴养肺

135 立秋：祛暑清热 多酸少辛

养肺

推荐食材

136 / 柠檬 清热解暑 生津止渴

139 / 芝麻 滋阴润肤 益肝补肾



142 / 藕 润燥养肺 降血压

144 / 蜂蜜 润肺止咳 滋润皮肤

146 处暑：防秋燥 清肺热

安神

推荐食材

147 / 梨 润肺止咳 治皮肤干燥

149 / 百合 滋润肺阴 养心安神

151 / 西洋参 滋阴补气 抗疲劳

154 / 莲子（心） 清热养神

养心益肾

156 白露：养心肝脾胃 滋阴

润肺

推荐食材

157 / 玉米 健脾养胃 减肥 抗衰老

160 / 橘子（皮） 开胃 润肺止咳

162 / 杏仁 润肺止咳 抗感冒

164 / 鹌鹑（蛋） 补血益气

强身健脑

166 秋分：滋阴润燥 防过敏

防胃病

推荐食材

167 / 甘蔗 润燥止咳 滋补清热

170 / 木耳 润肺凉血 解秋乏

172 / 红薯 健脾胃 通便养颜

174 / 石榴 治腹泻 抗胃溃疡

176 寒露：养肺阴 补肾健胃

防抑郁

推荐食材

177 / 白果 治咳嗽 润皮肤

179 / 柿子（饼） 止血润便

治咽喉痛

182 / 胡萝卜 健脾消食 补肝明目

184 / 栗子 健脾胃 补肾壮腰

187 霜降：防寒养阳 润燥

健脾胃

推荐食材

188 / 苹果 治腹泻通便 降血脂

190 / 牛奶 润燥润肠 治皮肤干燥

193 / 土豆 健脾胃 护心血管

195 / 核桃仁 乌发润肤 镇咳平喘

199 冬季篇：养藏补肾

201 立冬：养藏温补 滋益阴精

推荐食材

202 / 羊肉 益气补虚 御风寒

204 / 白菜 暖胃养颜 滋阴润燥

207 / 龙眼 温补安神 补血益脾

209 / 乌鸡 御寒养颜 补肾阳



目录

CONTENTS

211 小雪：补养肾气 抗寒冷

推荐食材

212 / 鲫鱼 健脾开胃 防食欲不振

214 / 白萝卜 增强体质 提高免疫力

217 / 黑豆 补肾 防衰老

219 / 泥鳅 补中益气 抗血管衰老

221 大雪：祛寒补肾 防燥护阴

推荐食材

223 / 鸽肉 滋补肝肾 营养进补

225 / 韭菜 补阳温和 促进食欲

228 / 辣椒 补充维生素C

提高免疫力

230 / 枸杞子 清心降火 提高免疫力

233 冬至：防寒保暖 积蓄能

量巧进补

推荐食材

234 / 红糖 补血散寒 暖胃健脾

236 / 芹菜 平肝降血压

238 / 糯米 温和滋补 健脾暖胃

241 / 花生 补脾益气 补虚止血

243 小寒：养肾防寒 保暖喝粥

推荐食材

245 / 当归 补气活血 润肠通便

247 / 柚子 润肺清肠 疏肝降火气

250 / 扇贝 补肾滋阴 降血脂

253 / 红豆 补血养颜 利尿消肿

255 大寒：驱寒滋补 养护身心

推荐食材

256 / 豆腐 补中益气 治骨质疏松

258 / 紫苏 散寒理气 治风寒

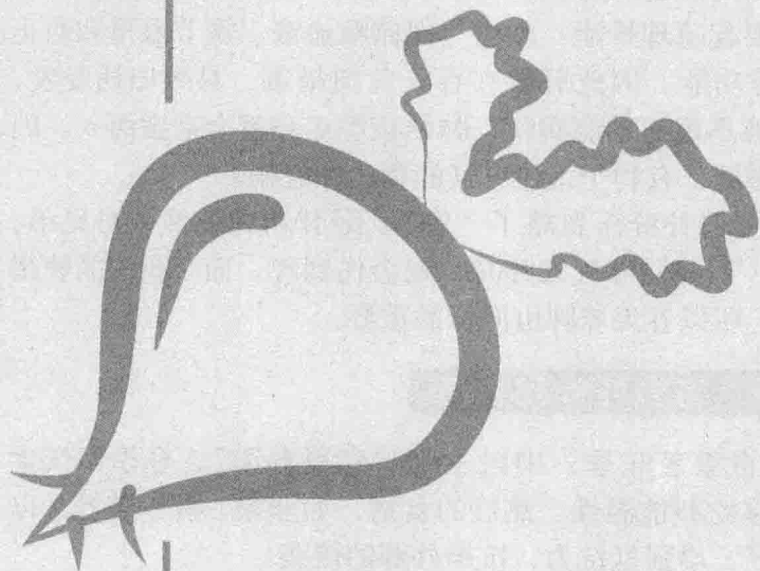
260 / 黄芪 补气 健脾 利尿

262 / 芋头 益胃 健脾 助消化

266 附录：食疗养生对号入座，你属于哪种体质

春季篇：养好肝脾

中医认为，自然界的规律是春生、夏长、秋收、冬藏。春季万物苏醒，生机勃勃，还伴随乍暖还寒的过渡阶段，要有目的地选择一些适合春季的食物来调理身体。





春季饮食调理分早、中、晚3阶段

作为冬季和夏季的过渡季节，春季气温变化大，因此春季饮食不能一刀切，建议从早春、仲春、晚春三阶段来调理，简单来说就是“早春宜养阳、仲春食甘少酸、晚春宜清淡”。

早春：大致包括立春、雨水节气，此时容易忽冷忽暖，体内的阳气开始往上升，在饮食上宜多吃些温性、热性的食物，以充实人体的阳气，增强人体抵抗力。

仲春：大致包括惊蛰、春分节气，人体的肝气随万物生长而过于旺盛，应少吃酸味的食品，以防“肝气过旺”，而应多吃些甜味的食物。

晚春：大致包括清明、谷雨节气，即将进入夏季，此时气温日渐升高，饮食上应以清淡为主，最好适当进食优质蛋白类食物及蔬果，防止体内积热。

春季人体肝脾负担过重

春天是树木生长、花草丛生的季节，在中医里春季属木；而人体的五脏中，肝也是木性，在春天正是肝气生发、活力渐盛，脱离蛰伏、摆脱疲倦的时机，因此肝与春气相通，假如没养好肝，会有哪些不利影响呢？

肝脏在人体内主要起疏理排泄、藏血（即储藏血液、调节血量和防止出血）、解毒、排毒等功能，因此肝脏在春天负担最重，易致旧病复发，如春季肝火旺导致阴液不足而不能润肺，肺结核等疾病就会乘虚而入。因此春季特别适合养肝保肝，有利于人体肝气的调达和舒畅。

然而，不能一味想着补肝而忽略了“脾”。因肝和脾就像一对兄弟，相互制衡，关系密切。当我们肝气太旺时，就会伤到脾。而当我们的脾很弱时，肝就会出问题，所以春天养脾也同样的重要。

春季免疫力低 可多吃助阳食品

春季是细菌、病毒繁殖旺季，中医主张“春夏养阳”，春季阳气生发，在饮食上宜适当多吃些能温性、热性的食物，如韭菜、葱、姜等，以助长、充实人体的阳气，增强抵抗力，抗御外邪的侵袭。



多食春季时令菜

孔子有句名言：“不时，不食。”就是说，不符合节气的菜，尽量别吃。在春季可多食有“天然珍品”之誉的荠菜、营养物质“富矿”的菠菜、减肥佳品竹笋、维生素含量高的豆芽以及健脾生津的草莓。

立春：增辛 少酸 养肝脾

立春，俗称“打春”，每年2月4日或5日太阳到达黄经315度时为立春，是二十四节气的第一个节气。“立”就是“开始”，从立春这天开始，气温慢慢回升，人体内的阴寒之气也逐渐融化消散，阳气开始慢慢渐长起来，算是真正进入春天了。

日照、雨水增多 万物生长

立春之后，就会明显感觉到白昼转长、日照、降水逐渐增多，气温也趋于上升。而立春的15日在中国民间被分为三候：“一候东风解冻，二候蜇虫始振，三候鱼陟负冰。”说的就是东风送暖，大地开始解冻。这和立春前的气候有很大差别，所以说立春时常处于一年中的转折点。

人体代谢加快 进食事半功倍

在这样的一个时节，大家要顺应春天阳气生发、万物初生的特点，注意保护阳气，着眼于一个“生”字。

此时春季大自然阳气上升、万物复苏，人体的新陈代谢也比冬季的旺盛许多，随着体内循环的加快，适当摄入一些营养物，能事半功倍地让身体吸收。

需要注意的是，在立春后的一段时间里，天气乍暖还寒，气候变化仍较大。此时人体随着春季的到来也开始变得疏松，对寒邪的抵抗能力有所减弱。所以，初春时节不宜过早减少棉衣物，老人、小孩、身体较弱的朋友们衣物尤要谨慎，不可骤减。



饮食九字诀：护阳气、多辛温、少酸辣

立春时节的饮食调养，应从享受清爽绿色蔬菜的初春阳气出发，进而达到调养体质的目的。

有辛甘味（即带有刺激味或甜味）的蔬菜如葱、香菜、红枣及花生等有助护阳，而胡萝卜、花菜、白菜及青椒等新鲜蔬菜，也有提升阳气之效，不妨适时补充一下。

立春养生还应多吃有热性、能发汗散寒的食物，如牛肉、豆豉、虾仁等。此外，白萝卜还可与粳米煮粥食或烙制萝卜丝饼，有助消化、补脾胃、祛风寒、祛痰、解毒。

此外，在五脏与五味的关系中，酸味入肝，会使肝气旺盛而损害脾胃，故要少吃具有酸性的蔬果，如西红柿、柑、橙子、橘子、柚、杏、木瓜、枇杷、山楂、橄榄、柠檬、石榴、乌梅等。

最后提醒一句，一旦立春，就不要再沿袭冬季大温大补的习惯，少吃麻辣火锅、羊肉、烧烤、油炸的食物，因为这些食物都可能损耗阳气，导致上火。

我们知道，黄芪是补气养脾的绝好药材，而牛肉有“牛肉补气，功同黄芪”之说，因此立春这个时节多吃点牛肉有好处。

推 荐 食 材

牛肉 养肝补脾

牛肉的食疗功效：养脾补气

春季饮食重在养肝补脾，可以通过“增甘少酸”，即“多吃甘味，少吃酸味食物”来调理肝脾两脏。而甘味的食物不仅仅是指“甜”，还包括“淡”味的食物，比如白米饭。在动物肉中，牛肉因其“味甘性平”的中医特性，被归为补脾的佳品。牛肉有温补脾胃的功效，最适合虚弱体质的朋友食用。

中医认为，牛肉入脾、胃经，有补脾胃、益气血、强筋骨的功效。而西方营养学认为牛肉蛋白质含量高，脂肪含量低，味道鲜美，受人喜爱，



享有“肉中骄子”的美称。

而在市面上常看到水牛肉和黄牛肉，这两者也有区别。

我们从中医书里找到了答案：“水牛肉，冷；黄牛肉，温。”意思是黄牛、牦牛性温，与绵黄芪同功，有补气功效；而水牛性冷，有安胎补血的功效，但不适合补气。因此在选购时要根据自身的体质和需求来挑选。在本文中，我们提倡选购黄牛肉为宜。

凡有体弱乏力、面色发黄、筋骨酸软、气虚易出汗等症状者，可以多食牛肉。

■ 选购牛肉的技巧

在我们这个时代，除了关注食物营养，还需考虑食品卫生安全问题，比如“注水牛肉”就要慧眼甄别。

如何区别呢？当牛肉注水后，肉纤维更显粗糙，纤维暴露明显；因为注水，牛肉还会有鲜嫩感，但仔细观察肉面，常有水分渗出；用手摸肉，不黏手，湿感重；还可用于纸巾贴在牛肉表面，纸巾很快就湿透。而正常牛肉手摸黏手，纸巾贴也不会湿透。

另外，牛肉要挑新鲜的为宜，选购时看肉的颜色可分辨：新鲜牛肉肌肉呈均匀的红色、有光泽，如果肉中含脂肪，要再检查脂肪的颜色，其颜色若为奶油色或白色，那就是新鲜健康的牛肉。看到肌肉色泽呈暗红、无光泽、脂肪发暗直至呈绿色的，需格外留意这是牛肉变质的征兆，即使价钱优惠也不要挑选。

■ 哪些人不宜吃牛肉

牛肉属发物，对于患有疮毒、湿疹、瘙痒症等皮肤病症者应戒食；而患有肝炎、肾炎者亦应慎食之，以免病情加重或复发。

■ 养生食谱

因牛肉的肌肉纤维长而粗糙，肌间筋膜结缔组织多，初步加热后蛋白质凝固时收缩性强，持水性相对降低，失水量大，反使肉质老韧。为回避这一缺点，烹调时多取切块炖、煮、焖、煨、卤、酱等长时间加热的烹调法。



食谱一 土豆炖牛肉

食材：牛肉 300~400 克，土豆 200~300 克，食盐、胡椒粉各适量。

做法：

1. 将土豆削皮切块，牛肉切块后放入沸水中焯 10 分钟捞出洗净；
2. 锅加热后倒入油烧热，下土豆块大火煸炒至表面微黄盛出；
3. 另土豆和清水没过牛肉，烧开后转小火慢炖 1~2 小时至牛肉酥软、土豆熟透，加入食盐和胡椒粉调味即可。

营养点评：网上传言“土豆配牛肉”有毒，营养学家经过证实，已粉碎了此谣言。从中医角度而言，土豆味甘性平，入胃、大肠经，有益气健脾、通利大便的功效。如果有脾胃虚弱、消化不良的朋友可以适量吃些土豆。两者配在一起炖食，无疑是补脾胃的绝好佳肴。

食谱二 红枣牛鞭汤

食材：牛鞭 300 克，红枣 20 颗，龙眼肉 5 颗，生姜、食盐各适量。

做法：

1. 把新鲜的牛鞭在沸水中飞水后，用冷水冲冷却后待用；红枣去核，龙眼肉洗净；
2. 锅中加水，烧开，放入生姜、红枣、龙眼肉、牛鞭煲滚，慢煲 2 小时后，加入食盐调味即可。

营养点评：牛鞭是牛腹部上的一块肉，甚为好吃。中医认为红枣补脾益气、养血安神，两者合在一起炖汤，更加补气养脾，很适合女性朋友食用。

食谱三 圆笼粉蒸牛肉

食材：牛肉 500 克，糯米粉 150 克，郫县豆瓣、生姜、香菜、大葱少许，米酒、白砂糖、辣椒粉、花椒粉、食用油、食盐各适量。

做法：

1. 牛肉切片，生姜切片，香菜、大葱切段待用；
2. 把食盐、郫县豆瓣、姜、米酒、食用油放入一碗内，拌匀待用；