



中国人 跟着24节气 吃好 不生病

一整年都有用，把健康带回家

陈潮宗·太鲁阁晶英酒店·兰城晶英酒店 / 合著

知名中医师与顶级餐厅主厨团队合作

天天都可用，年年都有用的保健食谱
最值得收藏的健康传家宝

永久
收藏版

献给全中国人最宝贵的礼物

以二十四节气与四季食材为结合点，特别规划的“吃出健康”的全年保养食疗法！

内含**120道节气食谱**，分“**保养**”与“**愈病**”两大部分，跟着吃，疾病不上身！

拥有本书，就等于将一整年的健康带回家，是家庭必备的健康宝典！



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



立春雨水
小满

中国人跟着

24
节气

大暑
霜降
大寒
谷雨
大暑
霜降

立冬

大寒 立冬

立春雨水

谷雨 立春

大暑 立夏



秋分 寒露

立冬 小雪 大雪 冬至 小寒

立春雨水 惊蛰 春分 清明

立夏 小满 芒种 夏至 小暑 大暑

立秋 处暑 秋分 寒露 霜降

立冬 小寒 大寒

立春

立夏



霜降 立秋

FOOD GUIDE FOR ALL YEAR

不生病

大暑
霜降

立春

清明 谷雨 立春

陈潮宗·太鲁阁晶英酒店·兰城晶英酒店 合著

一整年都有用



立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降 秋分 寒露 处暑

秋分 寒露

立冬 小雪 大雪 冬至 小雪 大雪 冬至 小雪

小寒 大寒

立春雨水 惊蛰 春分 清明 惊蛰 春分 清明

清明 谷雨

立夏 小满 芒种 夏至 小暑 大暑

小暑 大暑

立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降

寒露

立冬 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒

大雪 冬至

立春 雨水 惊蛰 春分 清明 谷雨

惊蛰 春分 清明 谷雨

立夏 小满 芒种 夏至 小暑 大暑

芒种 夏至 小暑 大暑

立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降 立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

中国人跟着24节气吃好不生病 / 陈潮宗等著. -- 青岛: 青岛出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5552-0112-0

I. ①中… II. ①陈… III. ①二十四节气—关系—食物养生 IV. ①R247.1
中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第029926号

本书中文繁体字版本由台视文化事业股份有限公司在中国台湾出版, 今授权青岛出版社有限公司在中国内地出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2013-347号

- | | |
|------|--|
| 书 名 | 中国人跟着24节气吃好不生病 |
| 著 者 | 陈潮宗 太鲁阁晶英酒店 兰城晶英酒店 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号 (266061) |
| 本社网址 | www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 68068026 (兼传真) |
| 责任编辑 | 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com |
| 责任装帧 | 祝玉华 |
| 项目合作 | 锐拓传媒 (copyright@rightol.com) |
| 照 排 | 青岛佳文文化传播有限公司 |
| 印 刷 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开 (765mm × 1010mm) |
| 印 张 | 14.5 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-0112-0 |
| 定 价 | 35.00元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

建议陈列类别: 养生保健

CONTENTS

- 007 推荐序 1
- 008 推荐序 2
- 009 推荐序 3
- 010 自序 1——中医师的四季养生观
- 012 自序 2——主厨的四季家常食疗方
- 014 节气与身体
- 014 居家二十四节气与《黄帝内经》二十四节气之异同
- 017 四时养生与各节气常见症状及疾患
- 020 二十四节气食材食谱的设计重点

立春 024

(农历2月3、4、5日~2月17、18、19日)

- ★ 保养食谱
 - 茵陈红枣五味粥
 - 鲜蚶豆腐煲
 - 软炸鸡肝
- ★ 愈病食谱
 - 陈皮炒猪肝
 - 芹菜蜜汁

雨水 034

(农历2月18、19、20日~3月4、5、6日)

- ★ 保养食谱:
 - 五谷米甘薯香饭
 - 白菜吻仔鱼粥
 - 豆腐咸鱼头汤
- ★ 愈病食谱
 - 韭菜炒虾仁
 - 葱炒牛肉

惊蛰 042

(农历3月5、6、7日~3月19、20、21日)

- ★ 保养食谱
 - 竹笋薏仁粥
 - 香菜汤
 - 绿豆西米露
- ★ 愈病食谱
 - 三豆粥
 - 竹笋鲫鱼汤

春分 050

(农历3月20、21、22日~4月3、4、5日)

- ★ 保养食谱
 - 海鲜面
 - 香菜肉丝
 - 发菜羹
- ★ 愈病食谱
 - 牛蒡粥羹羹
 - 萝卜甘蔗汤

清明 058

(农历4月4、5、6日~4月18、19、20日)

- ★ 保养食谱
 - 玉蕈鲑鱼卷羹
 - 糖醋排骨
 - 凉拌鸡丝
- ★ 愈病食谱
 - 脱骨鸡汤
 - 枸杞杏仁奶酪

谷雨 066

(农历4月19、20、21日~5月4、5、6日)

- ★ 保养食谱
 - 虾仁豆腐
 - 罗汉素菜
 - 牛蒡养生茶
- ★ 愈病食谱
 - 百合炒鱼片
 - 玫瑰鱼肚汤

立夏 076

(农历5月5、6、7日~5月19、20、21日)

- ★ 保养食谱
 - 清热莲子冬瓜粥
 - 山药排骨汤
 - 洛神花养生茶
- ★ 愈病食谱
 - 清热丝瓜香
 - 丁香酸梅汤

小满 084

(农历5月20、21、22日~6月4、5、6日)

- ★ 保养食谱
 - 中式披萨
 - 清晰明目粥
 - 芹菜蜂蜜汁
- ★ 愈病食谱
 - 菊花蒸茄子
 - 蛋滑苦瓜片

芒种 092

(农历6月5、6、7日~6月19、20、21日)

- ★ 保养食谱
 - 莲枣糯米饭
 - 罗汉素菜
 - 四神汤
- ★ 愈病食谱
 - 耆枣草对虾
 - 西米甜瓜粥

夏至 100

(农历6月20、21、22日 ~ 7月5、6、7日)

- ★ 保养食谱
 - 三丝凉面
 - 回锅肉
 - 果香拼盘

- ★ 愈病食谱
 - 五香牛肉
 - 麻油萝卜丝

小暑 110

(农历7月6、7、8日 ~ 7月21、22、23日)

- ★ 保养食谱
 - 大枣莲子粥
 - 山药炸鸭翅
 - 蜜汁芡实

- ★ 愈病食谱
 - 白果莲肉粥
 - 冬瓜蛤蜊汤

大暑 118

(农历7月22、23、24日 ~ 8月6、7、8日)

- ★ 保养食谱
 - 草菇丝瓜汤
 - 蕃茄苹果汁
 - 红豆汤

- ★ 愈病食谱
 - 薄荷绿豆汤

立秋 128

(农历8月7、8、9日 ~ 8月21、22、23日)

- ★ 保养食谱
 - 小米瘦肉粥
 - 玉竹花椰菜
 - 茯苓鱼汤

- ★ 愈病食谱
 - 蕃茄炒牛肉
 - 香菇薏仁饭

处暑 136

(农历8月22、23、24日 ~ 9月6、7、8日)

- ★ 保养食谱
 - 肉末豆腐
 - 烩三菇
 - 馄饨汤

- ★ 愈病食谱
 - 义式青酱杏鲍菇
 - 生津润喉茶

白露 144

(农历9月7、8、9日~9月21、22、23日)

- ★ 保养食谱
 - 姜炖鸭
 - 凉拌青椒
 - 银耳桂枣饮
- ★ 愈病食谱
 - 磨菇菜心
 - 桂花莲枣冻

秋分 152

(农历9月22、23、24日~10月6、7、8日)

- ★ 保养食谱
 - 核香意大利面
 - 雪耳麦冬蹄膀香螺汤
 - 四神汤
- ★ 愈病食谱
 - 枸杞炒丝瓜
 - 鲜莲西瓜盅

寒露 160

(农历10月7、8、9日~10月22、23日)

- ★ 保养食谱
 - 和风黑豆生菜松
 - 麦玉鸡清汤
 - 蜜桔银耳茶
- ★ 愈病食谱
 - 润肤止痒粥
 - 粉蒸莲藕

霜降 168

(农历10月23、24日~11月6、7日)

- ★ 保养食谱
 - 翠衣炒鱼片
 - 竹笋炒鸭
 - 清汤冬瓜
- ★ 愈病食谱
 - 双耳金针肉片
 - 淡菜汤

立冬 178

(农历11月7、8日~11月20、21、22日)

- ★ 保养食谱
 - 桔梗芥菜心
 - 萝卜姜枣汤
 - 蜜汁芡实
- ★ 愈病食谱
 - 莱菔粥
 - 辛味茼蒿

小雪 188

(农历 11 月 21、22、23 日 ~ 12 月 5、6、7 日)

- ★ 保养食谱
 - 姜桂温中咖喱饭
 - 清蒸鲈鱼
 - 古道热茶

- ★ 愈病食谱
 - 红烧牛腩
 - 什锦鹌鹑蛋

大雪 198

(农历 12 月 6、7、8 日 ~ 12 月 20、21 日)

- ★ 保养食谱
 - 九层塔南瓜粥
 - 木瓜生姜蜂蜜粥
 - 薏米橘羹

- ★ 愈病食谱
 - 丝瓜豆腐汤
 - 木瓜葡萄汁

冬至 206

(农历 12 月 21、22 日 ~ 1 月 4、5、6 日)

- ★ 保养食谱
 - 鱼片粥
 - 十全大补鸡
 - 蕃茄芹菜汁

- ★ 愈病食谱
 - 菜心炒肉丝
 - 活血茶叶蛋

小寒 214

(农历 1 月 5、6、7 日 ~ 1 月 18、19、20 日)

- ★ 保养食谱
 - 醋溜紫甘蓝
 - 苦瓜瘦肉煲
 - 鲜鲑鱼片

- ★ 愈病食谱
 - 桂黄韭菜粥
 - 猪胰鸡蛋菠菜汤

大寒 222

(农历 1 月 19、20、21 日 ~ 2 月 2、3、4 日)

- ★ 保养食谱
 - 姜汁菠菜
 - 山药海鲜汤
 - 山药养生元宵

- ★ 愈病食谱
 - 木瓜鲜蚶焗饭
 - 虱目鱼汤



立春雨水
小满

中国人跟着

24
节气

大暑
霜降
大寒
谷雨
大暑
霜降

立冬

大寒 立冬

立春雨水

谷雨 立春

大暑 立夏



秋分 寒露

立冬 小雪 大雪 冬至 小寒

立春雨水 惊蛰 春分 清明

立夏 小满 芒种 夏至 小暑 大暑

立秋 处暑 秋分 寒露 霜降

立冬 小寒 大寒

立春

立夏



霜降 立秋

FOOD GUIDE FOR ALL YEAR

不生病

大暑
霜降

立春

清明 谷雨 立春

陈潮宗·太鲁阁晶英酒店·兰城晶英酒店 合著

一整年都有用



立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降 立秋 处暑

秋分 寒露

立冬 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒 立冬

小寒 大寒

立春雨水 惊蛰 春分 清明 谷雨 立春

清明 谷雨

立夏 夏至 小暑 大暑 立夏

小暑 大暑

立秋

秋分

寒露

立冬

冬至

大雪 冬至

立春

春分

惊蛰 春分 清明 谷雨

立夏

夏至

芒种 夏至 小暑 大暑

立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降 立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

CONTENTS

- 007 推荐序 1
008 推荐序 2
009 推荐序 3
010 自序 1——中医师的四季养生观
012 自序 2——主厨的四季家常食疗方
014 节气与身体
014 居家二十四节气与《黄帝内经》二十四节气之异同
017 四时养生与各节气常见症状及疾患
020 二十四节气食材食谱的设计重点

立春 024

(农历2月3、4、5日~2月17、18、19日)

- ★ 保养食谱
 - 茵陈红枣五味粥
 - 鲜蚶豆腐煲
 - 软炸鸡肝
- ★ 愈病食谱
 - 陈皮炒猪肝
 - 芹菜蜜汁

雨水 034

(农历2月18、19、20日~3月4、5、6日)

- ★ 保养食谱:
 - 五谷米甘薯香饭
 - 白菜叻仔鱼粥
 - 豆腐咸鱼头汤
- ★ 愈病食谱
 - 韭菜炒虾仁
 - 葱炒牛肉

惊蛰 042

(农历3月5、6、7日~3月19、20、21日)

- ★ 保养食谱
 - 竹笋薏仁粥
 - 香菜汤
 - 绿豆西米露
- ★ 愈病食谱
 - 三豆粥
 - 竹笋鲫鱼汤

春分 050

(农历3月20、21、22日~4月3、4、5日)

- ★ 保养食谱
 - 海鲜面
 - 香菜肉丝
 - 发菜羹
- ★ 愈病食谱
 - 牛蒡粥羹羹
 - 萝卜甘蔗汤

清明 058

(农历4月4、5、6日~4月18、19、20日)

- ★ 保养食谱
 - 玉草鲑鱼卷羹
 - 糖醋排骨
 - 凉拌鸡丝
- ★ 愈病食谱
 - 脱骨鸡汤
 - 枸杞杏仁奶酪

谷雨 066

(农历4月19、20、21日~5月4、5、6日)

- ★ 保养食谱
 - 虾仁豆腐
 - 罗汉素菜
 - 牛蒡养生茶
- ★ 愈病食谱
 - 百合炒鱼片
 - 玫瑰鱼肚汤

立夏 076

(农历5月5、6、7日~5月19、20、21日)

- ★ 保养食谱
 - 清热莲子冬瓜粥
 - 山药排骨汤
 - 洛神花养生茶
- ★ 愈病食谱
 - 清热丝瓜香
 - 丁香酸梅汤

小满 084

(农历5月20、21、22日~6月4、5、6日)

- ★ 保养食谱
 - 中式披萨
 - 清晰明目粥
 - 芹菜蜂蜜汁
- ★ 愈病食谱
 - 菊花蒸茄子
 - 蛋滑苦瓜片

芒种 092

(农历6月5、6、7日~6月19、20、21日)

- ★ 保养食谱
 - 莲枣糯米饭
 - 罗汉素菜
 - 四神汤
- ★ 愈病食谱
 - 耆枣草对虾
 - 西米甜瓜粥

夏至 100

(农历6月20、21、22日~7月5、6、7日)

- ★ 保养食谱
 - 三丝凉面
 - 回锅肉
 - 果香拼盘

- ★ 愈病食谱
 - 五香牛肉
 - 麻油萝卜丝

小暑 110

(农历7月6、7、8日~7月21、22、23日)

- ★ 保养食谱
 - 大枣莲子粥
 - 山药炸鸭翅
 - 蜜汁芡实

- ★ 愈病食谱
 - 白果莲肉粥
 - 冬瓜蛤蚧汤

大暑 118

(农历7月22、23、24日~8月6、7、8日)

- ★ 保养食谱
 - 草菇丝瓜汤
 - 蕃茄苹果汁
 - 红豆汤

- ★ 愈病食谱
 - 薄荷绿豆汤

立秋 128

(农历8月7、8、9日~8月21、22、23日)

- ★ 保养食谱
 - 小米瘦肉粥
 - 玉竹花椰菜
 - 茯苓鱼汤

- ★ 愈病食谱
 - 蕃茄炒牛肉
 - 香菇薏仁饭

处暑 136

(农历8月22、23、24日~9月6、7、8日)

- ★ 保养食谱
 - 肉末豆腐
 - 烩三菇
 - 馄饨汤

- ★ 愈病食谱
 - 义式青酱杏鲍菇
 - 生津润喉茶

白露 144

(农历9月7、8、9日~9月21、22、23日)

- ★ 保养食谱
 - 姜炖鸭
 - 凉拌青椒
 - 银耳桂枣饮
- ★ 愈病食谱
 - 磨菇菜心
 - 桂花莲枣冻

秋分 152

(农历9月22、23、24日~10月6、7、8日)

- ★ 保养食谱
 - 核香意大利面
 - 雪耳麦冬蹄膀香螺汤
 - 四神汤
- ★ 愈病食谱
 - 枸杞炒丝瓜
 - 鲜莲西瓜盅

寒露 160

(农历10月7、8、9日~10月22、23日)

- ★ 保养食谱
 - 和风黑豆生菜松
 - 麦玉鸡清汤
 - 蜜桔银耳茶
- ★ 愈病食谱
 - 润肤止痒粥
 - 粉蒸莲藕

霜降 168

(农历10月23、24日~11月6、7日)

- ★ 保养食谱
 - 翠衣炒鱼片
 - 竹笋炒鸭
 - 清汤冬瓜
- ★ 愈病食谱
 - 双耳金针肉片
 - 淡菜汤

立冬 178

(农历11月7、8日~11月20、21、22日)

- ★ 保养食谱
 - 桔梗芥菜心
 - 萝卜姜枣汤
 - 蜜汁芡实
- ★ 愈病食谱
 - 菜菔粥
 - 辛味茼蒿

小雪 188

(农历11月21、22、23日~12月5、6、7日)

- ★ 保养食谱
 - 姜桂温中咖喱饭
 - 清蒸鲈鱼
 - 古道热茶

- ★ 愈病食谱
 - 红烧牛腩
 - 什锦鹌鹑蛋

大雪 198

(农历12月6、7、8日~12月20、21日)

- ★ 保养食谱
 - 九层塔南瓜粥
 - 木瓜生姜蜂蜜粥
 - 薏米橘羹

- ★ 愈病食谱
 - 丝瓜豆腐汤
 - 木瓜葡萄汁

冬至 206

(农历12月21、22日~1月4、5、6日)

- ★ 保养食谱
 - 鱼片粥
 - 十全大补鸡
 - 蕃茄芹菜汁

- ★ 愈病食谱
 - 菜心炒肉丝
 - 活血茶叶蛋

小寒 214

(农历1月5、6、7日~1月18、19、20日)

- ★ 保养食谱
 - 醋溜紫甘蓝
 - 苦瓜瘦肉煲
 - 鲜鲑鱼片

- ★ 愈病食谱
 - 桂黄韭菜粥
 - 猪胰鸡蛋菠菜汤

大寒 222

(农历1月19、20、21日~2月2、3、4日)

- ★ 保养食谱
 - 姜汁菠菜
 - 山药海鲜汤
 - 山药养生元宵

- ★ 愈病食谱
 - 木瓜鲜蚶焗饭
 - 虱目鱼汤

推荐序 1

中国传统医学渊源流长，是中国传统文化的重要资产之一。在经济繁荣、工商业进步的时代，有越来越多人开始重视健康，养生保健逐渐成为了一股潮流。因为外食者增加，营养很难均衡，使得靠“吃”来养生，更让大家趋之若鹜。想要吃得好、吃得健康，成了现代的饮食新主张，从四处林立、标榜着养生料理的餐厅便可略知一二。

其实从上古时期神农氏尝遍百草开始，便建立了“药食同源”的观念。吃，不只是为了让生命延续，补充身体热量所需，更是为了让机体能够强健。许多人误解了“养生”的真意，除了没有顺应四时养生之外，在饮食内随意添加人参、当归就以为是“养生”，却忽略自身体质需求，实属乱补一通。孰不知保健养生首重“天人合一”的观念，掌握四季气候的变化。《黄帝内经》曰：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑。……如是，则僻邪不至，长生久视。”由此可知，养生除了配合四季气候，来调整生活型态或步调，并且还得和五脏器官相互照应，适应自身体质虚实冷热，才能算是真正的养生之道。

陈潮宗医师是祖传三代的中医师，行医已二十余年，自小生长在中医药环境中，耳濡目染下接受许多医学知识的熏陶，因而对中医培养起浓厚的兴趣，进而走入中医的世界。陈医师凭借着其娴熟深厚的中医专业知识，汇集多年的行医经验，将其转为浅显易懂的珍贵资料，历年来所出版及审定之刊物二十余种，其专业医学知识不容置疑，文笔亦是精妙。本人希望能通过这本书传达更多的保健知识，让大家明白“吃得好”不如“吃得巧”，机体顺应四时变化而活动、起居、饮食，再加上当季新鲜美味的当季食材来辅佐运用，只要能掌握此原则，就能轻松通过饮食而达到祛病、强身、健体、养生的目的。同时亦由衷期盼能通过陈医师之手，将此书的健康概念分享给注重养生的朋友们，让他们能拥有健康的人生！

中国台湾中医师公会
联合会理事长

孫茂峰

推荐序 2

春、夏、秋、冬的二十四节气是自然现象，而自然界兴衰变化皆会对人体健康产生影响。就各节气的气候而论，春季六节气温和，夏季六节气炎热，秋季六节气干燥，冬季六节气寒冷，如此一年二十四节气形成了气象万千的自然现象。

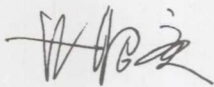
人与自然界应保持和谐统一的整体，节气的变化随时都影响着人体的生理变化，而人体本身其实就是个宇宙，就中医理论来说，四季节气与食物皆相应于五行，并对应到人体的五脏，所以，人的饮食养生也必须顺应时节，符合二十四节气更替变化的客观规律，才能达到健康长寿的目的。

现今物质环境的突飞猛进，带领人们远离“三餐但求温饱”的窘境，但也因此使人们吃得太好、吃得太多，再加上生活步调的急促繁忙，反而让现代人纷纷为肥胖、肠胃病、糖尿病等生理不适所困扰，不但得忍受疼痛，还得为求医看病而疲于奔波，受尽折腾。若能防范未然，或是平日在家中就能通过一些简便的保健之法舒缓不适，遂成为现代人最为关心的要事之一！而“吃”无疑是最简便又自然的方法，尤其是向来对吃极为重视的国人来说，更是保健养生的首选。

《黄帝内经·素问·四季调神大论篇》中说道：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”其中讲述了四个季节不同的养生原则，更明白地表示顺应四时阴阳的变化，才为养生的根本，饮食亦是如此！

陈潮宗医师在本书中介绍了季节变换、节气交替中的饮食养生方法，收录了最行之有效、最简便、最具价值的养生食谱，为读者提供不同时令里日常饮食的指导性范本。相信有了这些养生方法的正确指引，必能帮助读者轻松掌握延缓衰老、永保青春及祛病延年的秘诀，真正实践食在生活、吃出健康的目标！

中国医药大学
中医学系教授



推荐序 3

现代人越来越注重养生之道，尤其生活中最重要的饮食习性更是促进身心健康的主轴，吃得饱已经不够，还要吃得好才行，于是在料理界渐渐兴起一股“健康调养料理”的风潮。

以往被媒体问及对料理的看法时，我总是以“做菜像穿衣，每季皆不同”一语道尽，要将带有家乡风味的上海菜与家常菜，转变成为一道道五星等级的精致美馔，除了必须不断根据市场需求和趋势，研发创新多变且与时俱进的口味外，其关键因素还包括延袭传统且精湛的烹调手法、讲究提升料理价值的摆盘技巧，以及严谨细致的食材挑选。投入台湾餐饮业界 30 多年，我发现这几年的中式料理逐渐回归原始自然，并以养生调理为导向。中医养生学常提及“天人合一，顺应四时”的观念，也时常被运用在设计菜单以及烹调过程当中。根据节气时令的流转进而选择对应人体阴阳变化的食材，将更能展现当令食物的最鲜美味。因此，为了符合市场变化，满足现代人养生的需求，节气的自然规律也成为五星级饭店烹艺的依据要素之一。

农家子弟出身的我，从小看着农作物长大，因此，对于反映气候变化及农作物生长情形的节气十分重视，换言之，二十四节气是农民生活起居不可或缺的准则。中医根据此二十四节气的阴阳变化，掌握时辰与食材的关系，来预防或补强因气候变化而影响到身体健康，是自古就有的时令养生观念。太鲁阁晶英酒店和兰城晶英酒店传承此“顺应四时”的养生之术，联手与中医师合作，依循大自然的节气韵律，取药材与当令食材巧妙搭配，精心规划出一系列平易近人的健康养生料理。与一般时令养生料理不同的是，主厨们有着五星级饭店对于食材高规格的评鉴与审美标准，且注重五味调理，做出一道道合宜美膳，除了能将食膳中的美味发挥得淋漓尽致，食材中的功效更是能让身心灵达到平衡与和谐。

因此，读完这本书，除了学得一道道充满哲理的养生食谱之外，希望也可以体会到五星级主厨团队的厨艺理想。

台北晶华酒店集团
中餐厨艺总监

蔡来政