

立春 雨水 惊蛰 春分 清明 谷雨 立夏 小满 芒种 夏至 小暑 大暑 立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降 立冬 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒 24节气

健康自有天助

24节气 滋补养生 家常菜

王其胜 著



应季食物最养人，只要顺应天时吃对饭，就能够：

养肝护阳！健脾祛湿！调神养心！滋阴养肺！

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

王其胜

中国药膳大师 中国十佳营养膳食烹饪大师
国家卫生部“健康中国万里行”活动组委会副秘书长



【养生堂食谱】

健康自有天助

24节气 滋补养生 家常菜



王其胜 著

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康自有天助：24节气滋补养生家常菜/王其胜著. —杭州：浙江科学技术出版社，2015.7

ISBN 978-7-5341-6589-4

I. ①健… II. ①王… III. ①食物养生—家常菜肴—菜谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第078617号

健康自有天助：24节气滋补养生家常菜

 王其胜 著

责任编辑：沈秋强

特约编辑：鹿瑶

责任校对：王群

特约美编：王道琴

责任美编：金晖

封面设计：罗雷

责任印务：徐忠雷


版式设计：韩慕华

出版发行：浙江科学技术出版社

地 址：杭州市体育场路347号

邮政编码：310006

联系电话：0571-85058048

制 作： (www.rzbook.com)

印 刷：北京艺堂印刷有限公司

经 销：全国各地新华书店

开 本：710×1000 1/16

字 数：300千字

印 张：12

版 次：2015年7月第1版

印 次：2015年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5341-6589-4

定 价：32.80元

©如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

目录 Contents

一时一食 健康一世 / 10

立春·14

养生原则：养肝护阳 / 14

立春食补：宜辛甘发散，忌酸收之味 / 14

起居养生：晚睡早起，春捂防寒 / 15

● 立春养生健康菜

木耳炒山药 / 16

芹菜拌黄豆 / 16

豆腐皮炒韭菜 / 17

香椿芽拌肚丝 / 17

素焖四季豆 / 18

荠菜猪肝汤 / 18

肉丝芹菜汤 / 19

杏仁山药汤 / 19

黄豆芽肉丝汤 / 20

芹菜肉末粥 / 20

海带山药粥 / 21

玉米面菠菜粥 / 21

雨水·22

养生原则：护脾胃，防湿邪，疏肝解郁 / 22

雨水食补：以汤粥为主，补充水分 / 23

● 雨水养生健康菜

春笋炒肉丝 / 24

芹菜鳊鱼 / 24

墨鱼炒韭菜 / 25

油菜豆腐丝 / 25

荠菜春笋煲 / 26

山药鱼头汤 / 26

山药红枣粥 / 27

松仁鸽蛋粥 / 27

惊蛰·28

养生原则：调和阴阳，平衡作息 / 28

惊蛰食补：温热健脾，多甘少酸 / 28

起居养生：养眠忌怒，注意保暖 / 29

● 惊蛰养生健康菜

香菇炒笋片 / 30

山药虾仁 / 31

韭菜炒鸡蛋 / 32

油菜炒牛肉 / 32

四季豆炒肉丝 / 33

苋菜笋丝汤 / 33

豆芽海带汤 / 34

山药胡萝卜鸡汤 / 34

红枣糯米粥 / 35

荠菜粥 / 35

春分·36

养生原则：阴阳平衡，心平气和 / 36

春分食补：健脾祛湿，寒热均衡 / 37



● 春分养生健康菜

- 芦笋炒蟹腿 / 38
- 芹菜鱼丝 / 39
- 菠菜腐竹 / 39
- 清炒鲜菇花椰菜 / 40
- 海带炒肉 / 40
- 豌豆苗蛋汤 / 41
- 菠菜鸽片汤 / 41
- 油菜红枣瘦肉汤 / 42
- 芥菜排骨汤 / 42
- 红薯粥 / 43
- 皮蛋瘦肉粥 / 43

清明 · 44

- 养生原则：踏春游玩，警惕过敏 / 44
- 清明食补：多吃蔬果，清补养肝 / 44
- 起居养生：睡眠足，多备衣 / 45

● 清明养生健康菜

- 花椰菜炒肉片 / 46
- 芥菜炒腐竹 / 47
- 菠菜拌粉丝 / 47
- 豆腐菠菜汤 / 48
- 香菇红枣汤 / 48
- 枸杞叶粥 / 49
- 口蘑香菇鸡肉粥 / 49

谷雨 · 50

- 养生原则：除湿防胃病，天暖防过敏 / 50
- 谷雨食补：疏肝清热，清淡调养 / 51
- 起居养生：注意天气，适量运动 / 51

● 谷雨养生健康菜

- 荠菜炒百合 / 52
- 百合炒芹菜 / 53
- 菠菜炒猪肝 / 53
- 五色蔬菜汤 / 54
- 鲜虾莴笋汤 / 54
- 菠菜鸡蓉粥 / 55
- 鸡肉油菜粥 / 55

立夏 · 58

- 养生原则：养护心脏，放慢养生 / 58
- 立夏食补：宜多吃清热生津的食物 / 59
- 起居养生：多通风，多午睡 / 59

● 立夏养生健康菜

- 黄瓜炒杂菇 / 60
- 番茄草菇 / 61
- 双椒炒鸡蛋 / 61
- 蒜泥白肉 / 62
- 凉拌西瓜皮 / 62
- 芦笋虾仁 / 63
- 蒜香茄子炒墨鱼柳 / 63
- 竹荪黄瓜汤 / 64
- 鲜蘑丝瓜汤 / 64
- 莲子绿豆粥 / 65
- 清热荷叶粥 / 65

小满·66

养生原则：防皮肤病，强正气 / 66

小满食补：清淡健胃，多吃苦味食物 / 66

起居养生：注意睡眠，不做剧烈运动 / 67

● 小满养生健康菜

皮蛋炒黄瓜 / 68

肉末炒茄子 / 68

木耳拌西瓜皮 / 69

番茄炒虾仁 / 70

双椒炒茄丝 / 70

松仁茼蒿 / 71

黄瓜豆腐汤 / 71

苦瓜肉片汤 / 72

丝瓜虾仁汤 / 72

荷叶薏米陈皮粥 / 73

青蒿绿豆粥 / 73

芒种·74

养生原则：勿受寒，平情绪 / 74

芒种食补：饮食清淡，忌辛热 / 74

起居养生：勿露脊梁，晚睡早起 / 75

● 芒种养生健康菜

炒西瓜皮 / 76

黄瓜炒肉片 / 77

鲢鱼烧茄子 / 77

青椒里脊片 / 78

青蒜炒腊牛肉 / 78

芦笋鸡块 / 79

海米拌菠菜 / 79

肉片豆腐汤 / 80

芹菜黄瓜素肉汤 / 80

莲子百合糯米粥 / 81

百合绿豆糯米粥 / 81

夏至·82

养生原则：调神养心脑，降压多补水 / 82

夏至食补：宜酸味和咸味食物 / 83

起居养生：协调作息，温浴强身 / 83

● 夏至养生健康菜

生菜牛肉 / 84

鲜贝冬瓜球 / 85

丝瓜炒毛豆 / 85

肉片鸡蛋蔬菜汤 / 86

茄汁茭白汤 / 86

杂豆粥 / 87

小暑·88

养生原则：防暑邪，调神静心 / 88

小暑食补：清凉消暑，多吃酸味食物 / 88

起居养生：晨练不宜过早 / 89

● 小暑养生健康菜

苦瓜藕丝 / 90

丝瓜烧豆腐 / 90

鱿鱼炒茼蒿 / 91

蚝油生菜 / 91

番茄排骨酥汤 / 92

三鲜豆腐汤 / 92

香梨去热粥 / 93

豆腐丝瓜粥 / 93

大暑·94

养生原则：戒躁戒怒，运动适量 / 94

大暑食补：多吃防暑湿的食物 / 94

起居养生：寡言养气，练养生功 / 95

● 大暑养生健康菜

冬瓜炒鸭肉 / 96
毛豆烧茄子 / 97
苦瓜炒猪肝 / 97
清炒芦笋 / 98
豌豆炒虾仁 / 98
白菜绿豆汤 / 99
洋葱肉片汤 / 99
荷叶冬瓜汤 / 100
番茄糯米粥 / 100
豌豆鸡粥 / 101
白菜虾仁粥 / 101

立秋 · 104

养生原则：滋阴养肺，内心平和 / 104
立秋食补：多吃生津润燥食物 / 104
起居养生：早起早睡，注意衣着 / 105

● 立秋养生健康菜

南瓜炒牛肉 / 106
栗子白菜 / 107
芹菜拌墨鱼 / 107
胡萝卜荸荠汤 / 108
鳝鱼鸡丝汤 / 108
芋头香菇瘦肉粥 / 109

处暑 · 110

养生原则：调和阴阳，作息规律 / 110
处暑食补：寒凉解秋燥，多喝水 / 110
起居养生：正确秋冻，多跑步 / 111

● 处暑养生健康菜

芹菜炒羊肉 / 112
鲜虾茭白 / 112

核桃仁拌熏豆腐干 / 113

蜜烧红薯 / 113
胡萝卜炒雪菜 / 114
糖醋豌豆苗 / 114
鲜虾荸荠汤 / 115
扇贝豆腐汤 / 115
牡蛎白菜汤 / 116
小米蛋奶粥 / 116
火腿玉米粥 / 117
银耳莲子粥 / 117

白露 · 118

养生原则：秋补好时机 / 118
白露食补：勿太咸，养阴润燥 / 118
起居养生：宜穿舒适衣物 / 119

● 白露养生健康菜

番茄炒鱼片 / 120
红薯蒸牛肉 / 121
土豆烧牛肉 / 121
荸荠玉米老鸭汤 / 122
核桃银耳汤 / 122
糯米山药粥 / 123
牛奶蜜枣粥 / 123

秋分 · 124

养生原则：调神防燥，勿乱进补 / 124
秋分食补：食粥润肠，滋润生津 / 125

● 秋分养生健康菜

虾末花椰菜 / 126
牛肉炒胡萝卜丝 / 126
凉拌山药枸杞 / 127
双鲜土豆丝 / 127

芋头鸡块汤 / 128

南瓜海带减脂汤 / 128

蔬菜糙米粥 / 129

核桃粥 / 129

寒露·130

养生原则：润燥防病，保湿补水 / 130

寒露食补：多吃甘淡滋润的食物 / 130

起居养生：分时调养，室内通风 / 131

● 寒露养生健康菜

山药炒子鸡 / 132

番茄炒玉米粒 / 132

麻婆豆腐 / 133

香糯荷藕 / 133

芋头鸭块煲 / 134

海鲜五宝 / 134

燕麦南瓜粥 / 135

核桃燕麦粥 / 135

霜降·136

养生原则：平补为主，劳逸结合 / 136

霜降食补：少吃过热、辛燥食物 / 136

起居养生：注意保暖，锻炼强身 / 137

● 霜降养生健康菜

肉丝炒甜椒 / 138

菠菜面筋肉片 / 139

西芹百合炒草莓 / 140

白果荸荠炒藕尖 / 140

鲜蘑炒花椰菜 / 141

芹菜肚丝 / 141

白果芋头鱼肚汤 / 142

银耳南瓜汤 / 142

核桃枸杞粥 / 143

薏米猪肺粥 / 143

立冬·146

养生原则：驱寒护阳，心态平和 / 146

立冬食补：进补有方，预防感冒 / 147

起居养生：保证睡眠，运动补阳 / 147

● 立冬养生健康菜

白汁菜心 / 148

鸡蛋三丁 / 149

白萝卜炒肉片 / 149

红薯芥菜瘦肉汤 / 150

番茄牛腩煲 / 150

肉末油菜粥 / 151

海带紫菜粥 / 151

小雪·152

养生原则：养好肾，去内火 / 152

小雪食补：宜温热、增苦的食物 / 152

起居养生：养精血，常暖足 / 153

● 小雪养生健康菜

圆白菜炆玉米 / 154

牡蛎煎蛋 / 155

海米烧油菜 / 155

排骨栗子汤 / 156

黑芝麻核桃仁汤 / 156

胡萝卜猪肝汤 / 157

黑米粥 / 157

大雪·158

养生原则：先养脾胃，保暖藏神 / 158

大雪食补：温热补益，养阳滋阴 / 158

起居养生：出行谨慎防摔伤 / 159

● 大雪养生健康菜

圆白菜炒鸡蛋 / 160
鸭蛋黄炒豌豆 / 161
大肠扒油菜 / 161
海带炒木耳 / 162
橄榄菜肉末四季豆 / 162
麻辣兔片 / 163
桂圆枸杞子甲鱼汤 / 164
红枣木耳羊肉汤 / 164
杏仁牛奶芝麻粥 / 165
韭菜海参粥 / 165

冬至·166

养生原则：及时科学进补 / 166

冬至食补：增加维生素的摄取 / 167

起居养生：防寒保暖，经常锻炼 / 167

● 冬至养生健康菜

清汤白菜 / 168
海参焖猪蹄 / 169
绿豆芽炒菠菜 / 169
苦瓜烧猪尾 / 170
乳香土豆粒 / 170
胡萝卜炖牛腩 / 171
芦笋浓汤 / 171
八宝滋补鸡煲 / 172
莲子红薯粥 / 173
羊脊骨粥 / 173

小寒·174

养生原则：不宜乱补，养肾多食粥 / 174

小寒食补：忌燥热寒凉，多苦少咸 / 174

起居养生：正确锻炼很重要 / 175

● 小寒养生健康菜

绿豆芽炒鳝丝 / 176
豆腐白菜 / 176
豌豆苗扒鹌鹑蛋 / 177
菠萝肉丸 / 177
胡萝卜烧羊肉 / 178
板栗烧鸡块 / 178
胡萝卜蘑菇汤 / 179
蛋黄莲子汤 / 179
川贝雪梨猪肺汤 / 180
三鲜鱿鱼汤 / 180
栗子山药姜枣粥 / 181
红薯玉米面粥 / 181

大寒·182

养生原则：防风御寒，养精护阳 / 182

大寒食补：宜辛温，藏热量 / 182

起居养生：多晒太阳，保湿不能少 / 183

● 大寒养生健康菜

肉末炒豆芽 / 184
胡萝卜炒肉丝 / 184
葱味鹅蛋 / 185
双椒炒排骨 / 185
菠萝炒鸡片 / 186
干烧鸭脯 / 186
鲜虾海参 / 187
章鱼炖猪蹄煲 / 187
羊杂碎汤 / 188
肉末紫菜粥 / 188
桂圆瘦肉粥 / 189
鸭胗山药薏米粥 / 189

养生堂 食谱

健康自有天助

24节气 滋补养生 家常菜



王其胜 著

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康自有天助：24节气滋补养生家常菜/王其胜著. —杭州：浙江科学技术出版社，2015.7

ISBN 978-7-5341-6589-4

I. ①健… II. ①王… III. ①食物养生—家常菜肴—菜谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第078617号

健康自有天助：24节气滋补养生家常菜

 王其胜 著

责任编辑：沈秋强

责任校对：王 群

责任美编：金 晖

责任印务：徐忠雷

特约编辑：鹿 瑶

特约美编：王道琴

封面设计：罗 雷

版式设计：韩慕华

出版发行：浙江科学技术出版社

地 址：杭州市体育场路347号

邮政编码：310006

联系电话：0571-85058048

制 作： (www.rzbook.com)

印 刷：北京艺堂印刷有限公司

经 销：全国各地新华书店

开 本：710×1000 1/16

字 数：300千字

印 张：12

版 次：2015年7月第1版

印 次：2015年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5341-6589-4

定 价：32.80元

©如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

前言

“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”这是一首连小朋友都会背诵的歌谣，而要探究这首歌谣的起源，还要追溯到秦汉时代。一首歌谣、一种时令结构，能够历经千年而不变，这其中蕴藏的奥妙不言而喻。

气候的温差变化会引起人体生理、心理的变化，从而影响脏腑的活动、气血的运行、机体的变化、疾病的发生等，人体健康与气候变化息息相关。中医主张“春夏养阳，秋冬养阴，应节气知巧调养，法自然定享天年”。顺应二十四节气的变化规律养生，总结出关于二十四节气的养生之道，是中医理论中非常重要的一部分。常见的时令养生经验有很多，如谷雨养生忌动肝火，立夏饮食宜增酸减苦，霜降时节应护肺保阴，立冬饮食宜温热养阴等。

既然二十四节气与农业、养生都密不可分，那么我们就不得不提时令食材与养生的关系。二十四节气的变化，随时都在影响着人体的生理节律，而为人提供必要营养的饮食又与人体的五脏有着密切的联系，所以饮食也必须顺应节气的变化，符合二十四节气更替的自然规律，这也是为什么说应季食材最养人的原因。

本书为读者系统地提供了多款时令美食，帮助读者达到祛病、防病的食疗养生目的。同时本书还针对节气特点为读者提供了详细的运动养生、生活起居建议，帮助读者掌握饮食健康原则，拥有最健康的生活方式！

王其胜

目录 Contents

一时一食 健康一世 / 10

立春 · 14

养生原则：养肝护阳 / 14

立春食补：宜辛甘发散，忌酸收之味 / 14

起居养生：晚睡早起，春捂防寒 / 15

● 立春养生健康菜

木耳炒山药 / 16

芹菜拌黄豆 / 16

豆腐皮炒韭菜 / 17

香椿芽拌肚丝 / 17

素焖四季豆 / 18

荠菜猪肝汤 / 18

肉丝芹菜汤 / 19

杏仁山药汤 / 19

黄豆芽肉丝汤 / 20

芹菜肉末粥 / 20

海带山药粥 / 21

玉米面菠菜粥 / 21

雨水 · 22

养生原则：护脾胃，防湿邪，疏肝解郁 / 22

雨水食补：以汤粥为主，补充水分 / 23

● 雨水养生健康菜

春笋炒肉丝 / 24

芹菜鳕鱼 / 24

墨鱼炒韭菜 / 25

油菜豆腐丝 / 25

荠菜春笋煲 / 26

山药鱼头汤 / 26

山药红枣粥 / 27

松仁鸽蛋粥 / 27

惊蛰 · 28

养生原则：调和阴阳，平衡作息 / 28

惊蛰食补：温热健脾，多甘少酸 / 28

起居养生：养眠忌怒，注意保暖 / 29

● 惊蛰养生健康菜

香菇炒笋片 / 30

山药虾仁 / 31

韭菜炒鸡蛋 / 32

油菜炒牛肉 / 32

四季豆炒肉丝 / 33

苋菜笋丝汤 / 33

豆芽海带汤 / 34

山药胡萝卜鸡汤 / 34

红枣糯米粥 / 35

荠菜粥 / 35

春分 · 36

养生原则：阴阳平衡，心平气和 / 36

春分食补：健脾祛湿，寒热均衡 / 37



● 春分养生健康菜

- 芦笋炒蟹腿 / 38
- 芹菜鱼丝 / 39
- 菠菜腐竹 / 39
- 清炒鲜菇花椰菜 / 40
- 海带炒肉 / 40
- 豌豆苗蛋汤 / 41
- 菠菜鸽片汤 / 41
- 油菜红枣瘦肉汤 / 42
- 芥菜排骨汤 / 42
- 红薯粥 / 43
- 皮蛋瘦肉粥 / 43

清明 · 44

- 养生原则：踏春游玩，警惕过敏 / 44
- 清明食补：多吃蔬果，清补养肝 / 44
- 起居养生：睡眠足，多备衣 / 45

● 清明养生健康菜

- 花椰菜炒肉片 / 46
- 荠菜炒腐竹 / 47
- 菠菜拌粉丝 / 47
- 豆腐菠菜汤 / 48
- 香菇红枣汤 / 48
- 枸杞叶粥 / 49
- 口蘑香菇鸡肉粥 / 49

谷雨 · 50

- 养生原则：除湿防胃病，天暖防过敏 / 50
- 谷雨食补：疏肝清热，清淡调养 / 51
- 起居养生：注意天气，适量运动 / 51

● 谷雨养生健康菜

- 荠菜炒百合 / 52
- 百合炒芹菜 / 53
- 菠菜炒猪肝 / 53
- 五色蔬菜汤 / 54
- 鲜虾莴笋汤 / 54
- 菠菜鸡蓉粥 / 55
- 鸡肉油菜粥 / 55

立夏 · 58

- 养生原则：养护心脏，放慢养生 / 58
- 立夏食补：宜多吃清热生津的食物 / 59
- 起居养生：多通风，多午睡 / 59

● 立夏养生健康菜

- 黄瓜炒杂菇 / 60
- 番茄草菇 / 61
- 双椒炒鸡蛋 / 61
- 蒜泥白肉 / 62
- 凉拌西瓜皮 / 62
- 芦笋虾仁 / 63
- 蒜香茄子炒墨鱼柳 / 63
- 竹荪黄瓜汤 / 64
- 鲜蘑丝瓜汤 / 64
- 莲子绿豆粥 / 65
- 清热荷叶粥 / 65

小满·66

养生原则：防皮肤病，强正气 / 66

小满食补：清淡健胃，多吃苦味食物 / 66

起居养生：注意睡眠，不做剧烈运动 / 67

● 小满养生健康菜

皮蛋炒黄瓜 / 68

肉末炒茄子 / 68

木耳拌西瓜皮 / 69

番茄炒虾仁 / 70

双椒炒茄丝 / 70

松仁茼蒿 / 71

黄瓜豆腐汤 / 71

苦瓜肉片汤 / 72

丝瓜虾仁汤 / 72

荷叶薏米陈皮粥 / 73

青蒿绿豆粥 / 73

芒种·74

养生原则：勿受寒，平情绪 / 74

芒种食补：饮食清淡，忌辛热 / 74

起居养生：勿露脊梁，晚睡早起 / 75

● 芒种养生健康菜

炒西瓜皮 / 76

黄瓜炒肉片 / 77

鲢鱼烧茄子 / 77

青椒里脊片 / 78

青蒜炒腊牛肉 / 78

芦笋鸡块 / 79

海米拌菠菜 / 79

肉片豆腐汤 / 80

芹菜黄瓜素肉汤 / 80

莲子百合糯米粥 / 81

百合绿豆糯米粥 / 81

夏至·82

养生原则：调神养心脑血管，降压多补水 / 82

夏至食补：宜酸味和咸味食物 / 83

起居养生：协调作息，温浴强身 / 83

● 夏至养生健康菜

生菜牛肉 / 84

鲜贝冬瓜球 / 85

丝瓜炒毛豆 / 85

肉片鸡蛋蔬菜汤 / 86

茄汁茭白汤 / 86

杂豆粥 / 87

小暑·88

养生原则：防暑邪，调神静心 / 88

小暑食补：清凉消暑，多吃酸味食物 / 88

起居养生：晨练不宜过早 / 89

● 小暑养生健康菜

苦瓜藕丝 / 90

丝瓜烧豆腐 / 90

鱿鱼炒茼蒿 / 91

蚝油生菜 / 91

番茄排骨酥汤 / 92

三鲜豆腐汤 / 92

香梨去热粥 / 93

豆腐丝瓜粥 / 93

大暑·94

养生原则：戒躁戒怒，运动适量 / 94

大暑食补：多吃防暑湿的食物 / 94

起居养生：寡言养气，练养生功 / 95

● 大暑养生健康菜

冬瓜炒鸭肉 / 96
毛豆烧茄子 / 97
苦瓜炒猪肝 / 97
清炒芦笋 / 98
豌豆炒虾仁 / 98
白菜绿豆汤 / 99
洋葱肉片汤 / 99
荷叶冬瓜汤 / 100
番茄糯米粥 / 100
豌豆鸡粥 / 101
白菜虾仁粥 / 101

立秋 · 104

养生原则：滋阴养肺，内心平和 / 104
立秋食补：多吃生津润燥食物 / 104
起居养生：早起早睡，注意衣着 / 105

● 立秋养生健康菜

南瓜炒牛肉 / 106
栗子白菜 / 107
芹菜拌墨鱼 / 107
胡萝卜荸荠汤 / 108
鳝鱼鸡丝汤 / 108
芋头香菇瘦肉粥 / 109

处暑 · 110

养生原则：调和阴阳，作息规律 / 110
处暑食补：寒凉解秋燥，多喝水 / 110
起居养生：正确秋冻，多跑步 / 111

● 处暑养生健康菜

芹菜炒羊肉 / 112
鲜虾茭白 / 112

核桃仁拌熏豆腐干 / 113

蜜烧红薯 / 113

胡萝卜炒雪菜 / 114

糖醋豌豆苗 / 114

鲜虾荸荠汤 / 115

扇贝豆腐汤 / 115

牡蛎白菜汤 / 116

小米蛋奶粥 / 116

火腿玉米粥 / 117

银耳莲子粥 / 117

白露 · 118

养生原则：秋补好时机 / 118
白露食补：勿太咸，养阴润燥 / 118
起居养生：宜穿舒适衣物 / 119

● 白露养生健康菜

番茄炒鱼片 / 120
红薯蒸牛肉 / 121
土豆烧牛肉 / 121
荸荠玉米老鸭汤 / 122
核桃银耳汤 / 122
糯米山药粥 / 123
牛奶蜜枣粥 / 123

秋分 · 124

养生原则：调神防燥，勿乱进补 / 124
秋分食补：食粥润肠，滋润生津 / 125

● 秋分养生健康菜

虾末花椰菜 / 126
牛肉炒胡萝卜丝 / 126
凉拌山药枸杞 / 127
双鲜土豆丝 / 127

芋头鸡块汤 / 128

南瓜海带减脂汤 / 128

蔬菜糙米粥 / 129

核桃粥 / 129

寒露·130

养生原则：润燥防病，保湿补水 / 130

寒露食补：多吃甘淡滋润的食物 / 130

起居养生：分时调养，室内通风 / 131

● 寒露养生健康菜

山药炒子鸡 / 132

番茄炒玉米粒 / 132

麻婆豆腐 / 133

香糯荷藕 / 133

芋头鸭块煲 / 134

海鲜五宝 / 134

燕麦南瓜粥 / 135

核桃燕麦粥 / 135

霜降·136

养生原则：平补为主，劳逸结合 / 136

霜降食补：少吃过热、辛燥食物 / 136

起居养生：注意保暖，锻炼强身 / 137

● 霜降养生健康菜

肉丝炒甜椒 / 138

菠菜面筋肉片 / 139

西芹百合炒草莓 / 140

白果荸荠炒藕尖 / 140

鲜蘑炒花椰菜 / 141

芹菜肚丝 / 141

白果芋头鱼肚汤 / 142

银耳南瓜汤 / 142

核桃枸杞粥 / 143

薏米猪肺粥 / 143

立冬·146

养生原则：驱寒护阳，心态平和 / 146

立冬食补：进补有方，预防感冒 / 147

起居养生：保证睡眠，运动补阳 / 147

● 立冬养生健康菜

白汁菜心 / 148

鸡蛋三丁 / 149

白萝卜炒肉片 / 149

红薯芥菜瘦肉汤 / 150

番茄牛腩煲 / 150

肉末油菜粥 / 151

海带紫菜粥 / 151

小雪·152

养生原则：养好肾，去内火 / 152

小雪食补：宜温热、增苦的食物 / 152

起居养生：养精血，常暖足 / 153

● 小雪养生健康菜

圆白菜炆玉米 / 154

牡蛎煎蛋 / 155

海米烧油菜 / 155

排骨栗子汤 / 156

黑芝麻核桃仁汤 / 156

胡萝卜猪肝汤 / 157

黑米粥 / 157

大雪·158

养生原则：先养脾胃，保暖藏神 / 158

大雪食补：温热补益，养阳滋阴 / 158