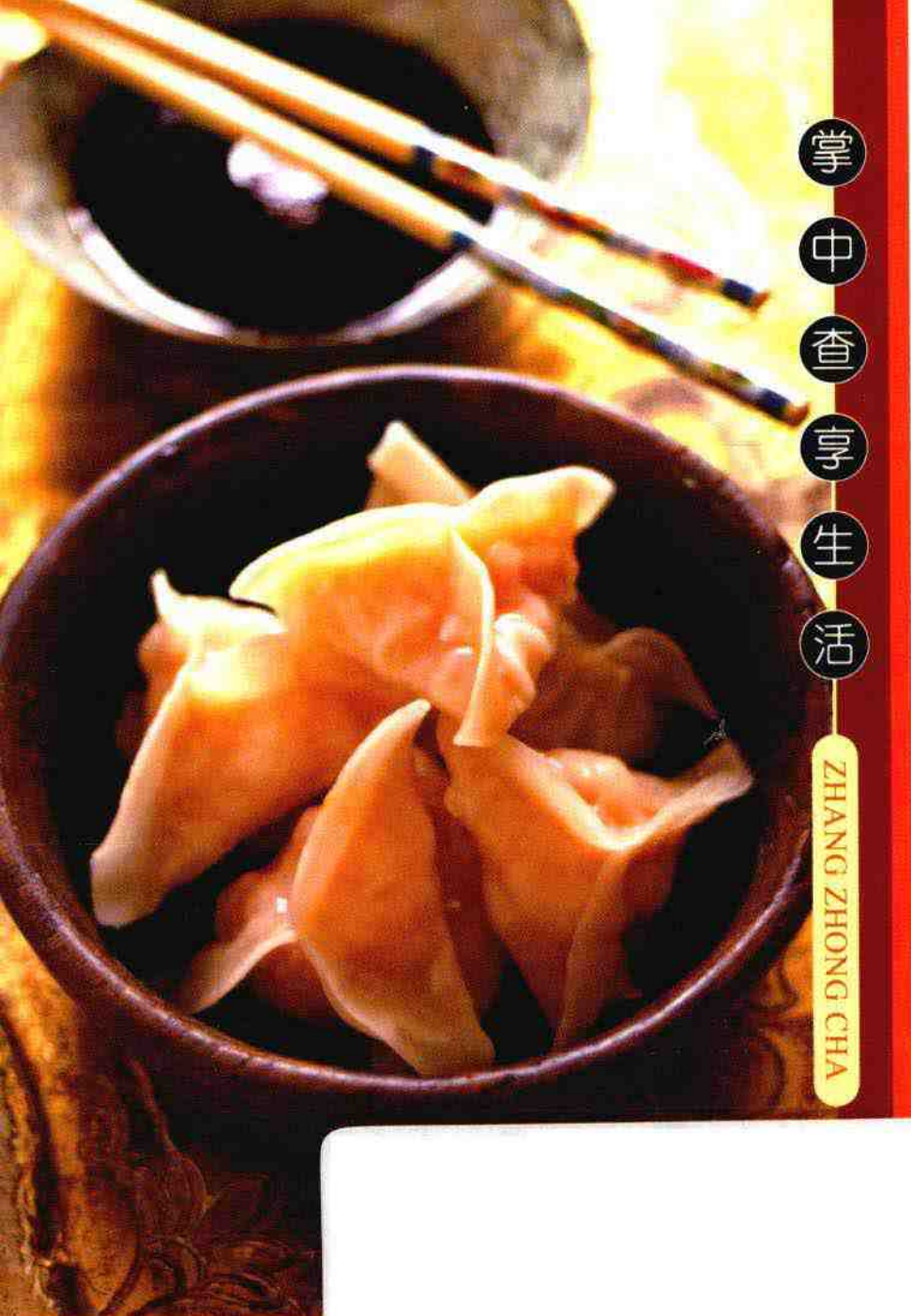


24节气食补妙方

掌中查

掌中查享生活

ZHANG ZHONG CHA



龚仆 编著

破解24节气养生
奥秘，因时而养，
以食而养，平衡
阴阳，健康长寿。

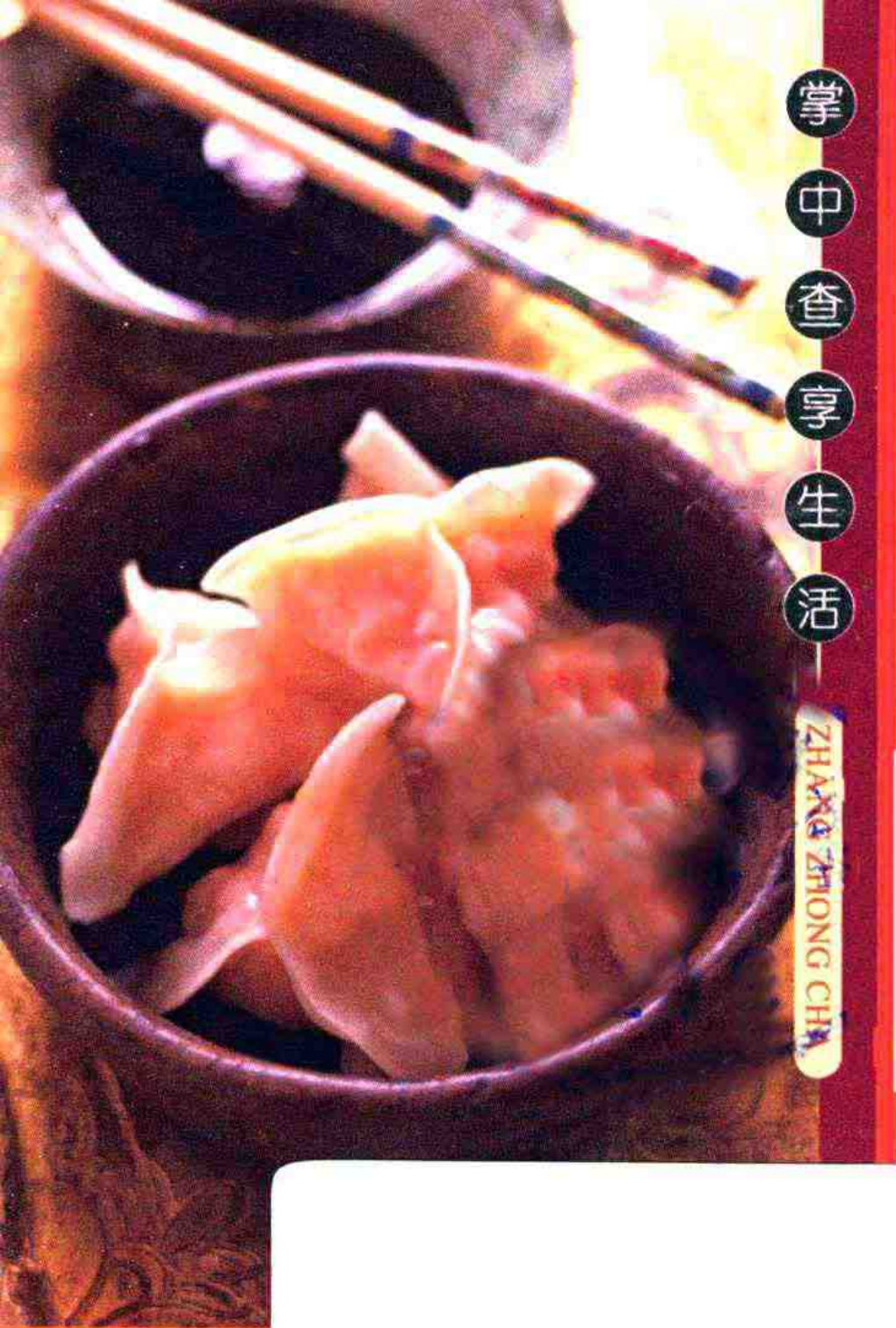


中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

24节气食补 妙方

掌中查享生活

ZHANG ZHONG CHA



查掌中

龚仆
◎ 编著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

24节气食补妙方掌中查 / 龚仆编著. —北京: 中国人口出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5101-1574-5

I. ①2… II. ①龚… 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 (2013) 第012986号

24节气食补妙方掌中查

龚仆 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开本	880毫米×1230毫米 1/64
印张	4.375
字数	140千
版次	2013年4月第1版
印次	2013年4月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-1574-5
定价	24.80元

社长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子邮箱	rkcbs@126.com
电话	(010) 83534662
传真	(010) 83519401
地址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



第一章

跟着节气去饮食，身体越来越健康

24节气的由来 / 2

24节气的名称解析 / 4

☼ “四立”解析 / 4

☼ “两至”解析 / 5

☼ “两分”解析 / 5

☼ “三暑”解析 / 5

☼ “两雪”解析 / 5

☼ “两寒”解析 / 5

☼ 其他节气 / 6

24节气与人体健康 / 7



四季养生与体育锻炼 / 8

春季养生与体育锻炼 / 8

夏季养生与体育锻炼 / 8

秋季养生与体育锻炼 / 9

冬季养生与体育锻炼 / 9

十二时辰健康养生 / 10



第二章

春季吃喝有道，养生重在养肝

春季六节气，饮食有特点 / 14

春季养生原则 / 14

春季饮食要点 / 14

立春——益气养肝 / 16

立春适宜吃的食材和药材 / 18

- 葱 / 18
- 芹菜 / 20
- 甘草 / 22
- 板蓝根 / 23

立春常见病中药配方 / 24

立春饮食馆 / 25

- 芹菜炒熏干 / 25

雨水——养脾调胃 / 26

雨水适宜吃的食材和药材 / 28



• 小米 / 28 • 菠菜 / 30

• 决明子 / 32 • 菊花 / 33

☀ 雨水常见病中药配方 / 34

☀ 雨水饮食馆 / 35

• 菊花水果茶 / 35

惊蛰——顺肝养脾 / 36

☀ 惊蛰适宜吃的食材和药材 / 38

• 银耳 / 38 • 草莓 / 40

• 苦瓜 / 42 • 连翘 / 43

☀ 惊蛰常见病中药配方 / 44

☀ 惊蛰饮食馆 / 45

• 酿苦瓜 / 45

春分——调节阴阳 / 46

☀ 春分适宜吃的食材和药材 / 48

• 韭菜 / 48 • 香菇 / 50

☀ 春分常见病中药配方 / 52

☀ 春分饮食馆 / 53

• 香菇鲜虾炖黄瓜 / 53

清明——疏肝气，涵肾水 / 54

☀ 清明适宜吃的食材和药材 / 56

• 鸡肉 / 56 • 绿豆芽 / 57

• 玫瑰花 / 58 • 紫草 / 59



清明常见病中药配方 / 60

清明饮食馆 / 61

• 天麻炖鸡汤 / 61

谷雨——雨纷纷，防湿邪 / 62

谷雨适宜吃的食材和药材 / 64

• 丝瓜 / 64 • 黑米 / 66

• 香椿 / 68 • 黄芪 / 69

谷雨常见病中药配方 / 70

谷雨饮食馆 / 71

• 黄芪红枣猪肘煲 / 71



第三章

夏季吃喝有道，酷暑黯然消退

夏季六节气，饮食有特点 / 74

夏季养生原则 / 74

夏季饮食要点 / 74

立夏——养心气，好心情 / 76

立夏适宜吃的食材和药材 / 78

• 樱桃 / 78 • 小麦 / 80

• 芦荟 / 81 • 蕨菜 / 82

• 红花 / 83



☀ 立夏常见病中药配方 / 84

☀ 立夏饮食馆 / 85

• 粉丝山蕨菜 / 85

小满——防湿消热 / 86

☀ 小满适宜吃的食材和药材 / 88

• 海参 / 88 • 豆腐 / 89

• 马齿苋 / 90 • 蚕豆 / 91

• 荞麦 / 92

☀ 小满常见病中药配方 / 94

☀ 小满饮食馆 / 95

• 油菜蚕豆瓣 / 95

芒种——健体格，强体魄 / 96

☀ 芒种适宜吃的食材和药材 / 98

• 空心菜 / 98 • 扁豆 / 100

• 杨梅 / 101 • 杏 / 102

• 益母草 / 103

☀ 芒种常见病中药配方 / 104

☀ 芒种饮食馆 / 105

• 豉香扁豆 / 105

夏至——护阳养脾 / 106

☀ 夏至适宜吃的食材和药材 / 108

• 绿豆 / 108 • 淫羊藿 / 109



• 芒果 / 110

☀ 夏至常见病中药配方 / 112

☀ 夏至饮食馆 / 113

• 抗晒伤果汁 / 113

小暑——凝心提神 / 114

☀ 小暑适宜吃的食材和药材 / 116

- 泥鳅 / 116
- 豌豆 / 118
- 西红柿 / 119
- 女贞子 / 120
- 西洋参 / 121

☀ 小暑常见病中药配方 / 122

☀ 小暑饮食馆 / 123

• 西红柿丝瓜粥 / 123

大暑——消暑减乏 / 124

☀ 大暑适宜吃的食材和药材 / 126

- 菠萝 / 126
- 西瓜 / 128
- 香薷 / 129



☀ 大暑常见病中药配方 / 130

☀ 大暑饮食馆 / 131

• 姜汁冰粉 / 131

第四章

秋季吃喝有道，身心愉悦无所愁

秋季六节气，饮食有特点 / 134

☀ 秋季养生原则 / 134

☀ 秋季饮食要点 / 135

立秋——调精神，敛肺气 / 136

☀ 立秋适宜吃的食材和药材 / 138

• 百合 / 138 • 墨鱼 / 140

• 莲子 / 141 • 玉米 / 142

• 穿心莲 / 143

☀ 立秋常见病中药配方 / 144

☀ 立秋饮食馆 / 145

• 玉米大米姜汁粥 / 145

处暑——防秋燥，促睡眠 / 146

☀ 处暑适宜吃的食材和药材 / 148

• 花生 / 148 • 葡萄 / 150

• 鸡内金 / 152 • 芡实 / 153



☀ 处暑常见病中药配方 / 154

☀ 处暑饮食馆 / 155

- 花生双米牛奶粥 / 155

白露——补阴润燥 / 156

☀ 白露适宜吃的食材和药材 / 158

- 竹笋 / 158
- 苹果 / 159
- 合欢皮 / 160
- 玄参 / 161

☀ 白露常见病中药配方 / 162

☀ 白露饮食馆 / 163

- 参杞猪肺煲 / 163

秋分——均衡饮食 / 164

☀ 秋分适宜吃的食材和药材 / 166

- 梨 / 166
- 南瓜 / 168
- 白茅根 / 170
- 胖大海 / 171

☀ 秋分常见病中药配方 / 172

☀ 秋分饮食馆 / 173

- 冰糖南瓜 / 173

寒露——调和阴阳 / 174

☀ 寒露适宜吃的食材和药材 / 176

- 白萝卜 / 176
- 核桃 / 178

☀ 寒露常见病中药配方 / 180

☀ 寒露饮食馆 / 181



- 糖醋萝卜 / 181

霜降——固肾气，补肺气 / 182

霜降适宜吃的食材和药材 / 184

- 香菜 / 184
- 油菜 / 186
- 蜂蜜 / 188
- 猪血 / 189

霜降常见病中药配方 / 190

霜降饮食馆 / 191

- 香菇扒油菜 / 191

第五章

冬季吃喝有道，养足精气祛寒气

冬季六节气，饮食有特点 / 194

冬季养生原则 / 194

冬季饮食要点 / 194

立冬——敛阴护阳 / 196

立冬适宜吃的食材和药材 / 198

- 牛肉 / 198
- 紫菜 / 200
- 鸡蛋 / 202
- 榛子 / 203

立冬常见病中药配方 / 204

立冬饮食馆 / 205

- 鸡血藤煲牛腩 / 205

小雪——养神气，防肝火 / 206

❁ 小雪适宜吃的食材和药材 / 208

- 山药 / 208
- 芥菜 / 210
- 粳米 / 211
- 茯苓 / 212
- 阿胶 / 213

❁ 小雪常见病中药配方 / 214

❁ 小雪饮食馆 / 215

- 多味山药 / 215

大雪——防寒补气 / 216

❁ 大雪适宜吃的食材和药材 / 218

- 虾 / 218
- 草鱼 / 220
- 红薯 / 221
- 腰果 / 222
- 川芎 / 223

❁ 大雪常见病中药配方 / 224

❁ 大雪饮食馆 / 225

- 鲜炒红薯泥 / 225

冬至——护阳气，养精气 / 226

❁ 冬至适宜吃的食材和药材 / 228

- 海带 / 228
- 猕猴桃 / 230
- 白菜 / 232
- 地黄 / 233

❁ 冬至常见病中药配方 / 234

❁ 冬至饮食馆 / 235



- 芹菜梗拌海带丝 / 235

小寒——御寒补肾 / 236

小寒适宜吃的食材和药材 / 238

- 糙米 / 238
- 大蒜 / 240
- 猪肉 / 242
- 当归 / 243

小寒常见病中药配方 / 244

小寒饮食馆 / 245

- 芋头扣肉 / 245

大寒——御风寒，防燥邪 / 246

大寒适宜吃的食材和药材 / 248

- 菜花 / 248
- 姜 / 250
- 羊肉 / 252
- 冬虫夏草 / 253
- 何首乌 / 254
- 小茴香 / 255

大寒常见病中药配方 / 256

大寒饮食馆 / 257

- 连锅羊肉 / 257

附录一 四季饮食原则一览表 / 258

附录二 食材属性一览表 / 260

附录三 食材性味一览表 / 262

附录四 抗衰老食材一览表 / 264

附录五 抗癌食材一览表 / 266



第一章

跟着节气去饮食，身体越来越健康

春温、夏热、秋凉、冬寒，周而复始，每年都是一个气象变化周期。中国古代历法又把一年分为24个节气，而24节气的饮食又各有不同，只有了解24节气及四季饮食的特点及知识，才能让食补发挥最大的养生功效。



世界各地都把一年分为春、夏、秋、冬四个季节，然而睿智的中国人却将一年分为24节气。根据一年内太阳在黄道（地球绕太阳公转的轨道面在地球上的投影）上的位置变化和引起地面气候的演变次序，将全年平均分成24等份，并给每个等份起名，这就是24节气的由来。

当太阳垂直照射赤道时定为“黄经零度”，即春分点。从这里开始，每前进 15° 就为一个节气，从春分往下依次顺延，清明、谷雨、立夏等。待运行一周后又回到春分点，此为一个回归年，合 360° ，分为24节气。每个节气约间隔半个月的时间，分列在12个月里面。

在古代，为了让农民通过寒暑气候变化而决定农事进展或作为生活起居的参考，古代历法学家规定：将每年冬至到次年冬至的一回归年时间分为12等份，称为中气，再将两个中气等分称为节气，此为24节气的来源。然而由于地球绕太阳运行的轨道为椭圆形，某些节

气无法反映出某处真实的气候状况。从清代开始，才另定以春分点为 0° ，太阳在黄道上每运行 15° 定为一个节气或中气，现在的中气和节气统称为“节气”。所谓“气”就是气象、气候的意思。

24节气起源于我国的黄河流域，早在春秋战国时期，我国就已经能用土圭（在平面上竖一根杆子）来测量正午太阳影子的长短，通过长短来确定冬至、夏至、春分、秋分4个节气。以后不断地改进与完善，到秦汉时期，24节气已基本确立。公元前104年，由邓平等制订的《太初历》正式把24节气收入历法，明确了24节气对农业生产的重要指导作用。

测、探索
长期对天文、气象、物候进行观测、探索 and 总结的结果。

