

食在二十四节气 养在24小时的 饮食指导书

余藏整 陈思燕◎编著



曾经出版过的

《二家人的小药方》系列丛书
与《一家人的小食方》系列丛书

异曲同工，遥相呼应

旨在将优秀的

中医药文化传播给大众

书中选择的这些

药食两用的食疗小方

很适合在家中自己制作



这些药膳小方

有些来源于中医古籍

有些来源于民间传承

都经过了长时间的检验

安全可靠

只要合理搭配，长期食用

对大家的身心健康

家庭和睦都有巨大的帮助

药膳
食养

一
家人
的
小
食
方
丛
书

药膳小方
有些来源于中医古籍
有些来源于民间传承

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

一家人的小食方丛书

食在二十四节气 养在24小时 的饮食指导书



余藏鳌 陈恩燕◎编著

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

食在二十四节气养在 24 小时的饮食指导书 / 余瀛鳌, 陈思燕编著. —北京:
中国中医药出版社, 2018.4

(一家人的小食方丛书)

ISBN 978-7-5132-4704-7

I. ①食… II. ①余… ②陈… III. ①食物疗法—食谱

IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 311782 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 13 字数 168 千字

2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4704-7

定价 48.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

前言

中医药博大精深，源远流长，是中华民族无数先贤的智慧结晶，其中不仅包括治病救人之术，还蕴含修身养性之道，以及丰富的哲学思想和崇高的人文精神，在悠久的岁月里，默默守护着华夏一族的健康，为中华文明的繁荣昌盛立下了汗马功劳。

到了现代社会，科技发达，物质丰富，人类寿命普遍延长，但很多新型疾病也随之出现，给人们带来了巨大痛苦。虽然医疗技术不断创新，但疾病同样“与时俱进”，在现代医疗技术与疾病的长期“拉锯赛”中，越来越多的有识之士开始认识到——古老的中医药并没有过时，而且，在很多疑难杂症、慢性疾病的防治方面，有着不可替代的优势。

正因如此，一股学中医用中医的热潮正在世界范围内悄然兴起，很多外国朋友开始尝试用中医治病，其中不乏一些知名人士。例如在2016年里约奥运会上获得游泳金牌的天才选手菲尔普斯，就曾顶着一身拔罐后留下的痕迹参赛，着实为中医免费代言了一把。在国内，中医药的简、便、廉、验，毒副作用小，也收获了大量忠实爱好者，他们极其渴望获得大量的中医药科普知识，但是，中医药知识深奥难懂，传承普及都不容易，这一现象也造成了此领域鱼龙混杂，给广大人民群众带来了一些伤害。

鉴于此，国家中医药管理局成立了“国家中医药管理局中医药文化建设与科学普及专家委员会”，其办公室设在中国中医药出版社。其成立目的就是整合中医药科普专家力量，深度挖掘中医药文化资源，创作一系列科学、权威、准确又贴近生活的中医药科普作品，满足

人民群众日益增长的中医药文化科普需求。

在委员会的指导下，我们出版了《一家人的小药方》系列丛书，市场反响热烈。如今，我们再度集结力量，出版《一家人的小食方》系列丛书。两套丛书异曲同工，遥相呼应，旨在将优秀的中医药文化传播给大众。书中选择的大都是一些简单有效、药食两用的食疗小方，很适合普通人在家自己制作；这些药膳小方有些来源于中医古籍，有些来源于民间传承，都经过了长时间的检验，安全可靠。在筛选这些药膳方子时，我们也针对现代人的体质特点和生存环境，尽量选取最能解决人们常见健康问题的方子，并且按照不同特点，分别编成8本书，以适合不同需求的人群。

为了更加直观地向人们展示这些药膳，我们摄制了大量精美图片，辅以详细的制作方法、服用注意事项。全书图文并茂，条理分明，让人们轻轻松松就能做出各种营养丰富、防病强身的药膳，只要合理搭配，长期食用，相信对大家的身心健康、家庭和睦都有巨大的帮助。

为了确保书中所载知识的正确性，我们特别邀请中医药专家余瀛鳌教授领衔编写本套丛书。余教授为中国中医科学院资深教授，曾任医史文献研究所所长，长期从事古籍整理，民间偏方、验方的搜集整理工作，有着极其深厚的学术功底，为本丛书提供了相当权威、可靠的指导。在此，我们对余教授特别致谢。

在本丛书即将出版之际，我在此对所有为本丛书编写提供指导的专家表示深深的感谢，对为本丛书出版辛苦工作的众多人员致以真切的谢意。最后，还要感谢与本丛书有缘的每一位读者。

祝愿大家永远健康快乐！

中国中医药出版社社长、总编辑 范吉平

2017年8月8日

目 录

壹

天地隐藏的 时间表

四时有明法.....2

跟着节气学养生.....3

春季节气重养肝.....4

夏季节气重养心.....5

秋季节气重润肺.....6

冬季节气重补肾.....7

一日转阴阳.....8

十二时辰养生法.....9

人体经络运行规律图.....10



食在二十四节气

春

立春.....12

剁椒泡萝卜仔.....	14
春饼.....	15
炸春卷.....	16
炒合菜.....	17

雨水.....18

菠菜蜂蜜饮.....	20
豆苗拌木耳.....	21
春笋炒豆干.....	22
春笋炖肉.....	23

惊蛰.....24

冰糖雪梨汁.....	26
荠菜饺子.....	27
韭菜糊饼.....	28
炒胡萝卜丝.....	29

春分.....30

三花茶.....	32
肉松小葱拌豆腐.....	33
香菜拌豆干.....	34
冬瓜薏米鸭肉汤.....	35

清明.....36

明前茶.....	38
枸杞大枣茶.....	39
青团.....	40
荠菜蛋花汤.....	41

谷雨.....42

玫瑰菊花茶.....	44
山药薏米芡实粥.....	45
茯苓粥.....	46
鸭血鱼片粥.....	47
炸香椿鱼.....	48
香椿苗拌豆干.....	49

立夏.....50

薄荷柠檬茶.....52

樱桃酱.....53

蒜薹炒鸡蛋.....54

立夏羹.....55

小满.....56

薏米陈皮茶.....58

凉拌穿心莲.....59

凉拌苦苣.....60

肉丝炒苦瓜.....61

芒种.....62

荷叶绿茶.....64

梅子酒.....65

虾皮炒茼蒿.....66

凉拌鸡丝莴笋.....67

夏至.....68

竹叶茶.....70

薄荷莲心茶.....71

芝麻酱凉面.....72

虾皮紫菜馄饨.....73

山药麦粥.....74

薏米绿豆汤.....75

小暑.....76

丝瓜粥.....78

木耳莲藕.....79

烧鳝段.....80

冬瓜汆丸子.....81

大暑.....82

西瓜全饮汁.....84

绿豆粥.....85

马齿苋粥.....86

薏米赤豆羹.....87



立秋.....88

扁豆粥.....	90
蒜汁肘花.....	91
清蒸鲈鱼.....	92
香烤鸭腿.....	93

处暑.....94

生津果汁.....	96
豆浆牛奶.....	97
南瓜莲子羹.....	98
胡萝卜蔬菜汤.....	99

白露.....100

葱白生姜饮.....	102
白果莲子炒鸡蛋.....	103
银耳百合羹.....	104
大枣乌梅汤.....	105

秋分.....106

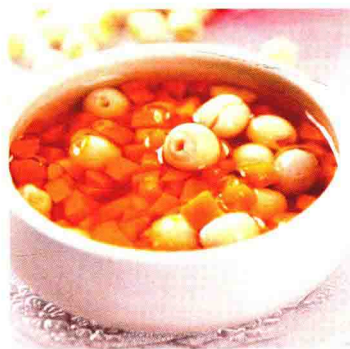
冰糖川贝炖雪梨.....	108
银耳杏仁粥.....	109
山药莲子粥.....	110
核桃大枣粥.....	111

寒露.....112

蜂蜜柚子茶.....	114
桂圆莲子粥.....	115
桂花糯米藕.....	116
番茄牛肉汤.....	117

霜降.....118

石榴鲜枣汁.....	120
柿子饼.....	121
重阳米糕.....	122
拔丝苹果.....	123
羊肉枸杞羹.....	124
迎霜兔肉.....	125



立冬.....126

- 鲑鱼饺子.....128
- 小米白菜卷.....129
- 栗子炖鸡.....130
- 萝卜炖羊肉.....131

小雪.....132

- 枸杞酒.....134
- 香辣小土豆.....135
- 洋葱牛肉.....136
- 人参鸡汤.....137

大雪.....138

- 人参酒.....140
- 八宝粥.....141
- 涮羊肉.....142
- 虫草炖肉.....143

冬至.....144

- 羊肉大葱饺子.....146
- 黑芝麻汤圆.....147
- 鸡汤米线.....148
- 赤豆糯米糕.....149
- 冬至火锅.....150

小寒.....152

- 当归生姜羊肉粥.....154
- 爆炒腰花.....155
- 双红乌鸡汤.....156
- 白菜豆腐烩白肉.....157

大寒.....158

- 山药栗子粥.....160
- 香橙牛柳.....161
- 萝卜排骨汤.....162



养在24小时



子时.....164

丑时.....165

寅时.....166

卯时.....167

三步起床法.....168

饮水与排便.....169

清晨洗漱要诀.....170

辰时.....171

早餐要吃饱.....172

晨练的最佳时间.....174

巳时.....176

劳逸结合效率高.....177

午时.....178

午餐要吃好.....179

工作餐这样吃.....180

午觉怎么睡.....181

未时.....182

申时.....183

养生“下午茶”.....184

宜适当运动.....185

酉时.....186

晚餐要吃少.....187

饭后百步走.....188

酉时最宜养肾经.....189

戌时.....190

轻松愉悦解疲劳.....191

按摩心包经.....191

亥时.....192

温水洗漱，四季泡脚.....193

做个足底按摩.....195

养成良好的睡眠习惯.....196



壹

天地隐藏的时间表

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





四 时 有 明 法

天地有大美而不言，四时有明法而不议。

人法地，地法天，天法道，道法自然。

跟着节气学养生

二十四节气是太阳历

我国的农历（阴历）是月亮历，而二十四节气是完全不同的体系，它是根据太阳周年运动轨迹和引起地面气候演变，将全年划分成24等份而成，每15天左右为一个节气。所以，二十四节气是典型的太阳历，与农历相辅相成，一定程度上弥补了月亮历的不足，尤其在指导农业生产上起到了特别有效的作用。

宝贵的世界文化遗产

二十四节气的发现和应用绝不是简单的自然观察，而是观测研究和精密计算的科学结果，是中国古代数学、天文学、气象学、农学等高度发达的综合表现，是中华文明的瑰宝，也是人类文明的骄傲。2016年被联合国教科文组织列入“人类非物质文化遗产代表作名录”。

跟随自然的脚步

四季轮回，生生不息，四时阴阳的变换是大自然的基本规律。我国传统文化认为“天人合一”，大自然与人体是统一的整体，相互之间有着密不可分的关联。天地气候变化了，人体内在的生物钟及阴阳平衡也会随之调整，以保持与自然的同步。人类是大自然的孩子，遵从、顺应自然规律是中国人的生存哲学，也是防病、养病、治未病的大法。跟随自然的脚步，跟着节气养生，是最简单易行、聪明有效的养生法。

《黄帝内经》中讲了四季养生的法则：“春生、夏长、秋收、冬藏。”四季的每个季节包括6个节气，共为二十四节气。每个节气又有不同的气候特征，人们如能据此调整不同的起居及饮食保养方法，就能让身体阴阳调和、健康平安。

春季节气重养肝

立春

雨水

惊蛰

春分

清明

谷雨



“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”

——《黄帝内经》

春天的三个月，是推陈出新、生命萌发的时令。天地自然都富有生气，万物欣欣向荣。此时，应该早睡早起，闲庭信步，穿戴宜宽松舒适，让心情开朗愉悦。要多施予，少争夺，多奖励，少惩罚，这是适应春季的时令、保养生发之气的方法。若违逆春生之气，便会伤肝，使提供给夏长之气的条件不足，到夏季就会发生寒性病变。

夏季节气重养心

立夏

小满

芒种

夏至

小暑

大暑

“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为疟疾^{*}，奉收者少，冬至重病。”

——《黄帝内经》

夏天的三个月，是自然万物繁茂秀美的时令。天地之气相交，植物开花结果，生长旺盛。此时，应该晚睡早起，不要厌恶白天长，不要随便生气，要与夏天万物秀美的景象相应，使气机宣畅，对外界事物保持浓厚的兴趣。这是适应夏季气候、保护长养之气的方法。若违逆夏长之气，便会损害心脏，使提供给秋收之气的条件不足，到秋天容易发生疟疾，冬天再次发生疾病。

^{*}疟疾 (jiē nüè)：是中医里对疟疾之类疾病的通称。

