

365

营养饮食手册

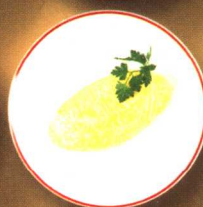
七十二候养生食谱

刘承启 主编

365 YINGYANG YINSHI SHOUC



我能吃得更健康!

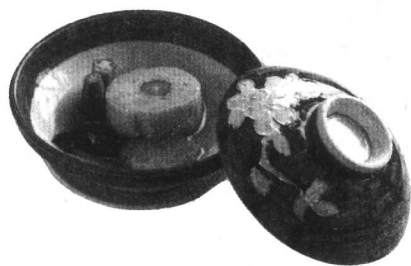




刘承启 主编

365 营养饮食手册

七十二候养生食谱



中国市场出版社

图书在版编目(CIP)数据

365 营养饮食手册：七十二候养生食谱 / 刘承启主编. —北京：
中国市场出版社，2007.10

ISBN 978-7-5092-0257-9

I . 3… II . 刘… III . 食物养生—食谱 IV . R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 150609 号

书 名：365 营养饮食手册：七十二候养生食谱

主 编：刘承启

责任编辑：白 琼

出版发行：中国市场出版社

地 址：北京市西城区月坛北小街2号院3号楼 (100837)

电 话：编辑部 (010) 68032104 读者服务部 (010) 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销：新华书店

印 刷：北京聚源德印刷有限公司

规 格：690 × 970 毫米 1/16 16.75 印张 230 千字

版 本：2007 年 10 月第 1 版

印 次：2007 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5092-0257-9

定 价：28.00 元



前言

顺应自然界四时气候变化,科学合理地调配饮食品种,是饮食养生法的主要内容之一。《内经·素问·脏气法时论》中指出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”充分说明了只有主食谷物与副食水果、肉类、蔬菜合理搭配,才能保证营养协调均衡,达到真正补精益气的目的。

本书正是根据四时二十四节气七十二候的气候特点与人体在不同时间阴阳消长、气机升降、五脏盛衰的不同的状态特点,按照不同时令的滋养原则,而编著的保养身体的食谱,以顺应时、节、候的阴阳消长,纠正脏腑阴阳之偏,达到滋补精气神的目的。

本养生食谱是按照不同节气的气候对人体的影响来逐日安排饮食的。其每日食谱均以平衡人体阴阳、纠正脏腑阴阳之偏、保养身体为主要内容,并根据《中国居民膳食指南》及联合国提出的“21世纪最合理的膳食结构”,合理搭配饮食品种,使每日食谱中均含有适量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、膳食纤维等营养成分,以满足人体在不同时令的生理需求,起到强壮身体、保养身体、延年益寿的作用。

本书是按七十二候共360日来介绍食谱的。每日食谱均按早餐、午餐、晚



餐、加餐共四餐列出主、副食。在每日食谱中，对于传统的、常见的、操作简便的、人们都知晓的菜肴和面点，就不一一赘述了。而对于平衡脏腑阴阳的、用于贯彻执行《中国居民膳食指南》的、推广一荤一素一菇膳食结构的菜肴和面点，都从其用料、制作方法、食养作用等3个方面作了较为详细的介绍，以帮助读者更好地理解 and 掌握。因此，本书不仅可作为每个家庭的饮食指南，也可从事营养配餐工作的人员提供参考，适合老中青各年龄阶段的人员使用。

目 录



春

一、立 春

1. 立春气候对人体的影响 · 2
2. 东风解冻候养生食谱 · 3
3. 蛰虫始振候养生食谱 · 5
4. 鱼陟负冰候养生食谱 · 8

二、雨 水

1. 雨水气候对人体的影响 · 11
2. 獭祭鱼候养生食谱 · 12
3. 鸿雁北候养生食谱 · 14
4. 草木萌动候养生食谱 · 17

三、惊 蛰

1. 惊蛰气候对人体的影响 · 20
2. 桃始华候养生食谱 · 21

- 3. 仓庚鸣候养生食谱 · 25
- 4. 鹰化为鸠候养生食谱 · 27

四、春 分

- 1. 春分气候对人体的影响 · 30
- 2. 元鸟至候养生食谱 · 31
- 3. 雷乃发声候养生食谱 · 34
- 4. 始电候养生食谱 · 37

五、清 明

- 1. 清明气候对人体的影响 · 40
- 2. 桐始华候养生食谱 · 41
- 3. 田鼠化鴽候养生食谱 · 45
- 4. 虹始见候养生食谱 · 47

六、谷 雨

- 1. 谷雨气候对人体的影响 · 50
- 2. 萍始生候养生食谱 · 51
- 3. 鸣鸠拂其羽候养生食谱 · 55
- 4. 戴胜降于桑候养生食谱 · 59

夏

一、立 夏

- 1. 立夏气候对人体的影响 · 64
- 2. 蜩始鸣候养生食谱 · 65
- 3. 蚯蚓出候养生食谱 · 68

4. 王瓜生候养生食谱 · 71

二、小 满

1. 小满气候对人体的影响 · 74

2. 苦菜秀候养生食谱 · 75

3. 靡草死候养生食谱 · 78

4. 麦秋至候养生食谱 · 81

三、芒 种

1. 芒种气候对人体的影响 · 83

2. 螳螂生候养生食谱 · 84

3. 鵙始鸣候养生食谱 · 87

4. 反舌无声候养生食谱 · 91

四、夏 至

1. 夏至气候对人体的影响 · 93

2. 鹿角解候养生食谱 · 94

3. 蝉始鸣候养生食谱 · 97

4. 半夏生候养生食谱 · 101

五、小 暑

1. 小暑气候对人体的影响 · 104

2. 温风至候养生食谱 · 106

3. 蟋蟀居壁候养生食谱 · 109

4. 鹰始击候养生食谱 · 112

六、大 暑

1. 大暑气候对人体的影响 · 115

- 2. 腐草为萤候养生食谱 · 116
- 3. 土润溽暑候养生食谱 · 119
- 4. 大雨时行候养生食谱 · 122

秋

一、立 秋

- 1. 立秋气候对人体的影响 · 128
- 2. 凉风至候养生食谱 · 129
- 3. 白露降候养生食谱 · 132
- 4. 寒蝉鸣候养生食谱 · 135

二、处 暑

- 1. 处暑气候对人体的影响 · 138
- 2. 鹰乃祭鸟候养生食谱 · 140
- 3. 天地始肃候养生食谱 · 142
- 4. 禾乃登候养生食谱 · 145

三、白 露

- 1. 白露气候对人体的影响 · 148
- 2. 鸿雁来候养生食谱 · 149
- 3. 元鸟归候养生食谱 · 153
- 4. 群鸟养羞候养生食谱 · 156

四、秋 分

- 1. 秋分气候对人体的影响 · 159
- 2. 雷始收声候养生食谱 · 160

3. 蛰虫坯户候养生食谱 · 164

4. 水始涸候养生食谱 · 167

五、寒 露

1. 寒露气候对人体的影响 · 171

2. 鸿雁来宾候养生食谱 · 172

3. 雀入大水为蛤候养生食谱 · 176

4. 菊有黄华候养生食谱 · 178

六、霜 降

1. 霜降气候对人体的影响 · 182

2. 豺乃祭兽候养生食谱 · 183

3. 草木黄落候养生食谱 · 186

4. 蛰虫咸俯候养生食谱 · 189

冬

一、立 冬

1. 立冬气候对人体的影响 · 194

2. 水始冰候养生食谱 · 195

3. 地始冻候养生食谱 · 198

4. 雉入大水为蜃候养生食谱 · 201

二、小 雪

1. 小雪气候对人体的影响 · 204

2. 虹藏不见候养生食谱 · 205

3. 天气上升地气下降候养生食谱 · 209

4. 闭塞而成冬候养生食谱 · 211

三、大雪

1. 大雪气候对人体的影响 · 214
2. 鹖鴋不鸣候养生食谱 · 215
3. 虎始交候养生食谱 · 217
4. 荔挺出候养生食谱 · 221

四、冬至

1. 冬至气候对人体的影响 · 224
2. 蚯蚓结候养生食谱 · 225
3. 麋角解候养生食谱 · 228
4. 水泉动候养生食谱 · 231

五、小寒

1. 小寒气候对人体的影响 · 234
2. 雁北乡候养生食谱 · 235
3. 鹊始巢候养生食谱 · 239
4. 雉始雊候养生食谱 · 243

六、大寒

1. 大寒气候对人体的影响 · 246
2. 鸡始乳候养生食谱 · 247
3. 征鸟厉疾候养生食谱 · 250
4. 水泽腹坚候养生食谱 · 254



我国古代所说的春天，是指从立春之日起，其间经过雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨，直至立夏的前一天止。

春季共包括六个节气，每个节气包括三个候。其中，立春的三个候为：一候东风解冻；二候蛰虫始振；三候鱼陟负冰。雨水的三个候为：一候獭祭鱼；二候鸿雁北；三候草木萌动。惊蛰的三个候为：一候桃始华；二候仓庚鸣；三候鹰化为鸠。春分的三个候为：一候元鸟至；二候雷乃发声；三候始电。清明的三个候为：一候桐始华；二候田鼠化鴽；三候虹始见。谷雨的三个候为：一候萍始生；二候鸣鸠拂其羽；三候戴胜降于桑。因此，春季共十八个候，每个候五天，共九十天。

一、立春

1. 立春气候对人体的影响

立春，正月节。立，建始也，春木之气始至，故谓之立；春，蠢动也，是植物开始有生气的意思。故立春是表示春天来了。“阳和启蛰，品物皆春”，进入立春，万物复苏，生机勃勃，一年四季便从此开始了。《月令七十二候集解》云：“立春，正月节，五行之气，往者过，来者续，于此而春木之气始至。”

立春之时，北斗斗柄指向东北，太阳黄经为315度，时值公历2月4日前后。

立春的三候为：始候东风解冻；次候蛰虫始振；末候鱼陟负冰。即立春之后，东风送暖，大地开始解冻；五日后，蛰居在洞中的虫类慢慢苏醒；再过五日，河里的冰开始融化，鱼开始在水面上游动，而水面上还没有完全融化的碎冰片，好像被鱼负着一般浮在水面。《月令七十二候集解》云：“东风解冻，冻结于冬，遇春风而解散，东方属木，水，火母也，燃气温，故解冻。蛰虫始振，蛰藏也，振动也，密藏之虫因气至，而皆苏动矣，动而未出。鱼陟负冰，陟升也，鱼当盛寒，伏水底而逐暖，至正月阳气至，则上游而近冰，故曰负。”

立春之时，已进入有三个“阳”的“三阳开泰”时期，阳气渐渐强盛，阴气渐渐衰弱，阳气正处于即将强于阴气的过渡时期，天气逐渐由寒转暖，乍暖还寒，寒暖交替，暖中有寒，寒中有暖，忽冷忽热，变化多端，气候干燥，暖寒失常。而忽冷忽热、寒暖失常正是急性呼吸道感染的主要诱因，极易导致流行性感、急性鼻炎、急性扁桃体炎、白喉、百日咳、哮喘、支气管炎、肺炎、肺结核等呼吸道疾病。忽冷忽热变化多端的气候，使人体血管不断收缩扩张，对高血压、心脑血管疾病患者危害极大。在这“百草回生，百病复发”的初春天气里，也极易引起体弱多病者、老人和儿童的病情加重或旧病复发。立春之后，草木萌动，万物生发，人体的新陈代谢也开始活跃起来，人体内以肝、胆经脉的经气最为旺盛和活跃，因此，春天正是调养肝气的大好时机。

立春期间，应多食用一些能温补阳气的食物，以助人体的生发之气。医圣李时珍主张：“以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛辣之菜杂合而食。”宋代苏颂也主张：“昔人正月节食五辛，以避疠气，谓韭、葱、薤、蒜、姜也。”这些辛温之菜对多种致病菌有明显的抑制和杀灭作用，对预防呼吸道和胃肠道传染病有一定的效果。还要少食酸，以防肝气过旺；多食甜味食品，以补脾胃之气健壮，因此，要多吃些大枣、甘蔗、山药、粳米饭、锅巴、牛肉等甘味食物，以健脾养胃。还要多吃



些新鲜的时令蔬菜,如菠菜、芹菜、油菜、香椿头、豌豆苗、苋菜、茭白、莴笋、荠菜、马齿苋、蒲公英、车前草、榆钱、春笋、枸杞头、马兰头等,以补充体内所需的多种维生素和无机盐。

2. 东风解冻候养生食谱

	早餐	午餐	晚餐	加餐
第一日	炸春卷 燕麦面汤 拌海带丝 榨菜丝	打春饼 兔肉炒荠菜 肉丝拌菠菜	花卷 防风粳米粥 炆黄瓜条	牛奶 250 克 苹果 100 克 南瓜子 50 克
第二日	豆沙包 甜豆浆 芥末肚 茶鸡蛋	荠菜水饺 葱爆猪肝 韭菜炒豆腐干	馒头片 地黄粳米粥 苋菜豆腐汤	牛奶 250 克 香蕉 100 克 南瓜子 50 克
第三日	蛋糕 玉米面糊 五香花生 火腿肠	大米饭 菠菜烧虾仁 素炒白菜	蘑菇肉包子 紫苏粳米粥 拌韭菜	牛奶 250 克 雪梨 100 克 南瓜子 50 克
第四日	红枣发糕 速溶燕麦片 炆莴笋 煎鸡蛋	烤馒头 肉丝炒香椿 香菇紫菜汤	黑面包 枸杞粳米粥 芹菜牛肉丝	牛奶 250 克 橘子 100 克 南瓜子 50 克
第五日	面包片 豆腐脑 酱香牛肉 芝麻拌菠菜	槐花包子 炒三鲜豆芽 猪肝菠菜汤	葱花饼 薄荷粳米粥 蘑菇虾米汤	牛奶 250 克 芦柑 100 克 南瓜子 50 克

打春饼

【用料】烙制薄饼 150 克,韭黄、绿豆芽、粉丝各 50 克,葱花、精盐、植物油各适量。

【制作方法】将韭黄切段,粉丝泡发。锅中放入植物油,油热后用葱花炆锅,放入韭黄、绿豆芽煸炒,下入粉丝,加入精盐,再炒几下,盛入盘中作馅。把薄饼摊开,放上馅料,卷起来即可食用。

【食养作用】温肾助阳,健胃暖中,清热解毒。



肉丝拌菠菜

【用料】猪瘦肉 150 克，菠菜 300 克，香菜 50 克，米醋、酱油、香油各适量。

【制作方法】将菠菜切段，放入开水锅中烫至半熟，捞出投凉，沥水，放入盘中。香菜切段。将猪瘦肉切成细丝，炒熟，倒入盘内的菠菜上，再加上米醋、酱油、香油，撒上香菜段，即可食用。

【食养作用】通利肠胃，滋阴润燥，下气调中。

葱爆猪肝

【用料】大葱 150 克，猪肝 150 克，姜、蒜、酱油、精盐、料酒、猪油、水淀粉各适量。

【制作方法】将葱、姜切成丝，蒜切成片。猪肝切成片，并用料酒、水淀粉挂上一层薄浆。炒勺用旺火烧热，放入猪油，待八成热时下入猪肝，快速翻炒，再放入葱丝、姜丝、蒜片爆出香味来，放入酱油、精盐，颠翻均匀，即可食用。

【食养作用】养肝补血，健胃益脾，祛痰杀菌。

菠菜烧虾仁

【用料】菠菜 200 克，虾仁 25 克，葱花、姜末、精盐、料酒、香油、水淀粉、鲜汤各适量。

【制作方法】将菠菜切成段。勺内加入香油烧热，用葱花、姜末炆锅，放入虾仁，煸炒几下，再放入菠菜段煸炒，加精盐，继续煸炒，再放入鲜汤、料酒，用水淀粉勾芡，淋上香油，即可装盘食用。

【食养作用】滋阴润燥，养肝益肾，通利肠胃。

素炒白菜

【用料】白菜 200 克，胡萝卜丝 15 克，姜丝、酱油、精盐、植物油各适量。

【制作方法】将白菜切成方块，炒勺加植物油烧热，放入姜丝煸炒几下后立即放入白菜用旺火炒熟，下入胡萝卜丝、酱油、精盐，略炒片刻，即可装盘食用。

【食养作用】补血润肌，清热降火，宽胸润便。

肉丝炒香椿

【用料】猪瘦肉 150 克，香椿 200 克，葱丝、酱油、精盐、水淀粉、香油、植物油各适量。

【制作方法】将猪肉切成丝，香椿切成段，炒勺加植物油烧热，下入肉丝煸炒，变色后再放入葱丝、酱油、精盐、香椿段翻炒，用水淀粉勾芡，淋上香油，翻个儿出勺，即可食用。



【食养作用】 通肠开胃，止血消炎，清热解毒。

芹菜牛肉丝

【用料】 芹菜 250 克，牛肉 100 克，鸡蛋 2 个，料酒、精盐、小苏打、水淀粉、植物油各适量。

【制作方法】 将芹菜去叶、去老茎，切成段。牛肉去筋，切成丝，放入搪瓷盆内，加入料酒、精盐、鸡蛋清、水淀粉、小苏打，调匀上浆，腌渍 10 分钟。炒勺加植物油，烧至六成熟时，放入牛肉丝，滑散，待油至八成熟时出锅沥油。把芹菜段放入留有底油的勺内煸炒几下，再加入精盐、牛肉丝炒透，即可食用。

【食养作用】 健脾益胃，补气益血，降脂降压，平肝利水。

槐花包子

【用料】 鲜槐花 400 克，面粉 400 克，猪肉 200 克，骨头汤 300 克，葱花、酱油、香油、食碱、发酵剂、糯米粉各适量。

【制作方法】 将猪肉剁成碎末，放入盆中，加入酱油，搅拌均匀，撒上糯米粉，拌开。再加入骨头汤、剁成碎末的槐花、葱花、香油拌匀，制成馅料。面粉和好、发好后，兑入食碱揉匀，搓成长条，揪成小面剂，擀成中间稍厚的圆形面皮，包上馅心，捏成包子生坯，放入笼内，用旺火蒸 10 分钟，即可出笼食用。

【食养作用】 滋阴养肝，清热凉血，止血补血，健脾益肾。

炒三鲜豆芽

【用料】 绿豆芽 250 克，韭菜、猪瘦肉、水发海米各 50 克，葱末、姜末、精盐、花椒水、水淀粉、猪油各适量。

【制作方法】 将韭菜切成段，猪瘦肉切成丝，海米切成片。炒勺加猪油烧热，用葱姜末炆锅，放入肉丝、花椒水煸炒，至肉丝变色后，加入绿豆芽、海米片、精盐翻炒，放入韭菜段炒熟，并用水淀粉勾芡，出勺装盘，即可食用。

【食养作用】 滋阴补虚，温肾助阳，清热解毒。

3. 蚊虫始振候养生食谱

早餐	午餐	晚餐	加餐
家常饼	肉丝春卷	馒头干	牛奶 250 克
大麦米粥	肉炒雪里红	菊花粳米粥	香蕉 100 克
拌豆芽	蒜泥马齿苋	豆芽海米汤	南瓜子 50 克
茶鸡蛋			



第二日	芝麻烧饼	花卷	面包片	牛奶 250 克
	玉米渣粥	肉片炒芦笋	红枣粳米粥	梨 100 克
	酱香驴肉	香椿拌豆腐	猪肝拌菠菜	南瓜子 50 克
	榨菜丝			
第三日	油饼	烤馒头	黑面发糕	牛奶 250 克
	疙瘩汤	虾米烧茼蒿	山药粳米粥	芦柑 100 克
	炆黄瓜条	蘑菇炖豆腐	番茄鸡块	南瓜子 50 克
	松花蛋			
第四日	馅饼	大米饭	开花馍	牛奶 250 克
	鸡蛋汤	干炒茼蒿	胡萝卜粳米粥	菠萝 100 克
	酱牛肚	蒜苗烧蚌肉	香菇嫩笋菠菜汤	南瓜子 50 克
	火腿肠			
第五日	牛肉饼	豆面饼	肉丝炒面	牛奶 250 克
	酸辣汤	芸薹虾片	生姜粳米粥	苹果 100 克
	拌胡萝卜丝	生炒茼蒿	拌水萝卜	南瓜子 50 克
	香肠			

菊花粳米粥

【用料】菊花 50 克，粳米 100 克。

【制作方法】将菊花漂洗干净后熬汤，再把澄清的菊花汤倒入锅内烧沸，下入粳米，熬煮成粥。

【食养作用】疏散风热，平肝明目，宣通肺气。

蒜泥马齿苋

【用料】鲜马齿苋 400 克，大蒜 8 瓣，白糖 50 克。

【制作方法】将马齿苋用开水烫一下捞出，沥干水分，捣烂如泥。将大蒜去皮，捣成蒜泥。将马齿苋泥、蒜泥、白糖一起放入碗中，搅拌均匀，即可食用。

【食养作用】清热解毒，消肿利尿，止痢止泻。

肉片炒芦笋

【用料】芦笋 75 克，猪瘦肉 150 克，荸荠 25 克，精盐、白糖、黄酒、淀粉、蛋清、植物油各适量。

【制作方法】将猪肉、芦笋、荸荠分别切成片。把蛋清与黄酒、淀粉调成糊。炒勺内加植物油，烧至五成热，下入蘸糊的肉片，炸至呈黄白色时捞出，沥油。另一炒勺加水烧热，放入精盐、白糖搅拌，直至糖汁变浓。把芦笋片和适量的热油

