

养生堂

《本草纲目》

时令饮食速查全书

李宁
编著



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



养生堂《本草纲目》

时令饮食 速查全书



李宁 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

养生堂《本草纲目》时令饮食速查全书 / 李宁编著.

—北京: 中国轻工业出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5184-0155-0

I. ①养… II. ①李… III. ①《本草纲目》—食物养生
IV. ①R281.3 ②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第100196号

责任编辑: 高惠京 卢晶
策划编辑: 高惠京

责任终审: 劳国强
责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017年4月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 17.5

字数: 420千字

书号: ISBN 978-7-5184-0155-0 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140478S1X101ZBW



第一章 顺时而食，天人合一

23

不要让反季食物大行其道	24	顺时而食，饮食要合乎自然规律	30
什么是应季食物、反季食物	24	人体中隐藏着季节的秘密	30
反季食物的 4 大缺陷	25	春季宜补脾养肝，养护阳气	31
反季食物的选购方法：不贪大，注重天然，不要被“色诱”	28	夏季宜补肺养心，促进阳气“长旺”	33
如何减少反季食物的危害	29	秋季宜润肺养肝，滋阴“养收”	35
		冬季宜补肾养心，护阴“养藏”	37
		跟着时令去饮食，越吃越健康	39
		饮食要随时而变，也要因地制宜	41
		特别说明：五色五味养五脏	42

第二章 时令物产，营养饮食

44

四时变化为我们带来丰富物产	46	惊蛰 · 春分（3 月）时令物产	64
立春 · 雨水（2 月）时令物产	54	韭菜 春天里的起阳草	64
香葱 感冒克星	54	荠菜 春食荠菜赛仙丹	66
菠菜 养血滋阴防春燥	56	圆白菜 冬季强身壮体的蔬菜	68
春笋 最好的春日料理	58	香椿 健胃理气的树上蔬菜	70
带鱼 开春第一鲜	60	莴笋 补筋骨，利五脏	72
鲫鱼 筏竿串钩钓春鲫	62	草莓 色味俱佳的“果中皇后”	74

枇杷 酸甜多汁，润肺下气 76

鳊鱼 补气血，益脾胃 78

清明 · 谷雨（4月）时令物产... 80

西葫芦 百搭的夏日食材 80

芦笋 抗癌明星，蔬菜之王 82

蚕豆 健脾益胃的西域佛豆 84

马齿苋 生命力顽强的“长寿菜” 86

蒲公英 清热解毒，消痈散结 88

桑葚 天然补血养颜的“民间圣果” 90

樱桃 补中益气、祛风除湿 92

立夏 · 小满（5月）时令物产... 94

豌豆苗 蔬菜中的消食片 94

蒜薹 健脾胃，杀毒气 96

空心菜 夏日解暑“奇蔬” 98

茼蒿 夏日养心的清欢之物 100

丝瓜 天然美容佳品，全身都可入药 102

豌豆 补中益气的绿精灵 104

毛豆 清热解毒的“植物肉” 106

土豆 十全十美的食物 108

洋葱 亦蔬亦药的“菜中皇后” 110



茭白 解热毒、除烦渴的“水中人参” 112

小麦 养心益脾和五脏 114

芒果 集热带水果精华于一身 116

荔枝 生津止渴，补脾益血 118

芒种 · 夏至（6月）时令物产 120

苋菜 民间的“补血佳蔬” 120

生菜 清肝利胆，消脂减肥 122

四季豆 消暑利湿，益气健脾 124

豇豆 可菜可谷，豆中上品 126

冬瓜 利水消肿，越吃越瘦 128

黄瓜 厨房里的美容剂 130

番茄 维生素仓库 132

玉米 粗粮中的保健佳品 134

西瓜 “天然白虎汤” 136

杨梅 六月杨梅已满林 138

桃 味道甜美的“天下第一果” 140

黄鱼 橐子开花石首来 142

小暑 · 大暑（7月）时令物产 144

苦瓜 暑日到，苦味长 144

扁豆 健脾和中，消暑化湿 146

红豆 养心补血，健脾祛湿 148

莲子 健脾、固精、安神的“脾之果” 150

莲藕 可与梨媲美 152

菱角 水中落花生 154

百合 养阴清热、滋补精血 156

花生 延年益寿的“长生果” 158

葡萄 颗颗赛珍珠的“生命之水” 160

桂圆 补血健脾、养颜安神的“益智果” 162

鳝鱼 夏吃一条鳝，冬吃一枝参 164

鲤鱼 秋季吃鲤鱼，补气又补血 166



立秋·处暑（8月）时令物产 168

- 茄子 立夏栽茄子，立秋吃茄子 168
- 南瓜 夏秋时节的甜蜜味道 170
- 绿豆 药食两用的“济世良谷” 172
- 芝麻 香味四溢的补养强壮剂 174
- 猕猴桃 营养全面的“水果之王” 176
- 枣 补气养血要数枣 178
- 梨 清热生津、润燥化痰 180

白露·秋分（9月）时令物产 182

- 芋头 补中益气，宽肠通便 182
- 荸荠 地下雪梨 184
- 木耳 中餐的黑色瑰宝 186
- 苹果 一日一苹果，医生远离我 188
- 山楂 消食化积，擅解油腻 190
- 石榴 生津止渴的“红宝石” 192
- 木瓜 甜美可口的“百益果王” 194
- 栗子 九月板栗笑哈哈 196
- 鲈鱼 江上往来人，但爱鲈鱼美 198
- 河蟹 金秋送爽，持蟹斗酒赏菊 200

寒露·霜降（10月）时令物产 202

- 菜花 防癌抗癌，十字花科之王 202
- 白菜 冬日白菜美如笋 204
- 山药 秋冬最佳滋补食物 206
- 胡萝卜 冬天里的“小人参” 208
- 萝卜 萝卜熟，医生哭 210
- 姜 冬有生姜，不怕风霜 212
- 柿子 润肺化痰护血管 214
- 柚子 象征团圆的“橘中之王” 216
- 松子 风落收松子 218

立冬·小雪（11月）时令物产 220

- 芹菜 平肝降压的首选食物 220
- 橙子 汁多味美的“疗疾佳果” 222
- 金橘 大吉大利的袖珍保健水果 224
- 鲢鱼 既能健身，又能美容 226

大雪·冬至（12月）时令物产 228

- 油菜 清热解毒防上火 228
- 青蒜 杀菌驱寒，预防流感 230
- 香菇 药食兼用的“山珍” 232

小寒·大寒（1月）时令物产 234

- 香菜 除腥解腻，增进食欲 234



测一测你是什么体质	238	痰湿体质 以温补脾胃为主	258
平和体质 以平衡饮食为主	242	湿热体质 以清热利湿为主	262
气虚体质 以补脾益肺为主	246	血瘀体质 以活血化瘀为主	266
阳虚体质 以温补阳气为主	250	气郁体质 以理气解郁为主	270
阴虚体质 以滋阴防燥为主	254	特禀体质 以清淡平补为主	274

二十四节气七言诗

地球绕着太阳转，绕完一圈是一年。
 一年分成十二月，二十四节紧相连。
 按照公历来推算，每月两气不改变。
 上半年是六、廿一，下半年逢八、廿三。
 这些就是交节日，有差不过一两天。
 二十四节有先后，下列口诀记心间：
 一月小寒接大寒，二月立春雨水连；
 惊蛰春分在三月，清明谷雨四月天；
 五月立夏和小满，六月芒种夏至连；
 七月小暑和大暑，立秋处暑八月间；
 九月白露接秋分，寒露霜降十月全；
 立冬小雪十一月，大雪冬至迎新年。
 抓紧季节忙生产，种收及时保丰年。



『不时，不食』，
为了健康，
我们需要遵循『天人合一』的养生观，
吃时令食物。





每个季节都有一些不同的蔬菜、水果和肉类、海鲜等，健康的饮食讲究顺时而为。



养生堂《本草纲目》

时令饮食 速查全书

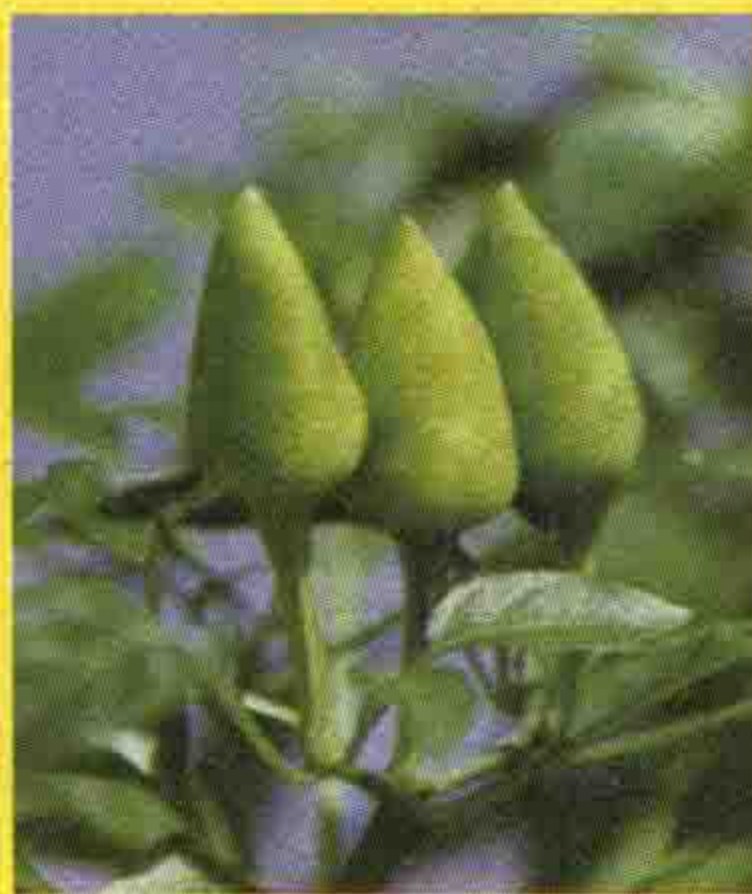


李宁 编著



养生堂《本草纲目》

时令饮食 速查全书



孔子在《论语·乡党》中说：“不时，不食”。大意是说，饮食要合乎时令，不吃违背自然生长规律的食物，不吃不合乎自然与人体阴阳变化的食物。因为只有按自然生长规律成熟的食物，才得天地之精气，才能滋养元气；也只有符合自然规律的饮食，才能让身体更好地适应阴阳变化，与自然保持平衡。

然而，如今大多数人的饮食现状却正好与之相反。大棚蔬菜、温室养殖的盛行，让食物不再受制于时令，很多原本时令性很强的食物，现在一年四季都出现在了货架上。种类繁多的反季节食物让很多人忘记了它们各自生长成熟的天然日期。这些违背自然规律的反季食

物和饮食习惯，会打乱我们的身体与自然之间微妙的平衡。

健康的饮食要合乎时令，为了健康，我们需要重新回归“天人合一”的时代，让时令饮食当道。

本书以《本草纲目》为基础，顺应自然规律，提供了一种更健康、更营养的饮食方式，并按各类常见食物的自然成熟时间为您推荐了丰富的时令食物，以及大量的时令养生菜谱。

最后，为了方便查阅各个时令的应季食物，我们将常见时令食物做成速查表放在卷首，方便你选择正确的时令食材，确保吃得科学、吃得健康。

常见时令食物一览表

(本书采用的时间以公历计时，各食材成熟时间根据品种、气温、地域等差别会有所不同，本书所指成熟期为集中成熟时间)

五谷杂粮		
小麦 冬小麦在次年5月~6月成熟，春小麦在8月~9月成熟。 	豌豆 当蔬菜食用的豌豆荚或幼嫩种子的豌豆采收时间为4月~5月，当粮食与淀粉用的豌豆采收时间为5月~6月。 	饭豇豆 6月~8月可采收嫩荚，秋季采收成熟的豆粒。 
蚕豆 根据种植时间的不同，一般在4月~7月采收。 	荞麦 荞麦一年四季均有播种，故全年都有收获。 	大麦 全国各地均有栽培，通常在5月收割。 
芝麻 芝麻有黑、白之分，二者均在8月~9月采收。 	水稻 单季稻一般在10月采收；双季稻一般7月成熟一季，10月~11月成熟一季。 	芡实 一般在8月~10月采收。 

燕麦

燕麦在春季播种，在每年的7月收割。



黄豆

在7月~9月采收。



红豆

一般在7月~10月采收。



玉米

春玉米在8月收获(6月~7月收嫩玉米)，夏玉米在10月收获。



小米

一般在每年的9月下旬至10月初收割。



黑豆

南方8月中旬至9月上旬采收，北方9月下旬至10月上旬采收。



绿豆

一般为夏季5月~6月播种，秋季8月~9月采收。



高粱

收获期在8月下旬至10月。



薏米

薏米在每年的秋冬季节收获，也就是10月左右开始成熟。



蔬菜

香菜

一般在8月~第二年4月可随时播种，50天后即可采收。



香葱

四季都可栽培，春、秋产量最高，初春营养最丰富。



春笋

出笋期为立春后的2月~4月。



香椿

3月为盛产期，香椿芽以谷雨前的为佳，北方略晚。



韭菜

2月~9月均可收获。



苋菜

6月~9月是盛产时间。



荠菜

3月~5月采收的荠菜最有营养。



豌豆苗

田间的豌豆苗每年5月~6月、10月~12月均可采收。



马齿苋

4月~8月是生长旺季，也是食用的最佳时期。



莴笋

春莴笋通常在3月~5月成熟；其他时间育苗的莴笋一般在9月~11月成熟。



芦笋

芦笋嫩茎采收时间主要集中在春、秋两季，春季采收时间是4月~5月，秋季采收到10月底即停止。



丝瓜

每年的5月~7月为其盛产期。



蒜薹

大量上市时间为 5 月。



蒲公英

一般 4 月~9 月是采收期，不过质量、味道最好的是 4 月采收的。



菠菜

春菠菜在 5 月采收；夏菠菜在 8 月~9 月采收；秋菠菜在 10 月~11 月采收；越冬菠菜在 2 月~3 月采收。



茭白

5 月~6 月的茭白最鲜美。



西葫芦

春播西葫芦在 4 月~5 月采收；秋播西葫芦在 9 月~10 月采收。



茼蒿

每年 5 月~6 月、10 月~11 月可分别采收春播茼蒿和秋播茼蒿。



圆白菜

春播 3 月~4 月收获；夏播 6 月~7 月收获；秋播 9 月~10 月收获，圆白菜耐寒，可延长到 11 月收获。



菜花

春季菜花在 5 月收获；秋季菜花在 10 月~12 月收获。



枸杞菜

南方一年四季均可采收，春季、秋季产量最高，夏季、冬季产量下降。春季质量最好。



空心菜

5 月~7 月大量上市。



生菜

高寒地区春播夏收，华南地区 11 月到第二年 4 月收获。中原地区 6 月~9 月大量上市。



番茄

露天栽培的番茄自然成熟时间为 6 月~9 月，大棚四季都可栽培。



蔬菜

土豆

春播5月采收；夏播7月采收；秋播11月采收。一般5月~6月采收的品质最佳。



洋葱

一般来说夏季是洋葱大量上市的季节。



生姜

从7月~8月可陆续采收。立秋后采收嫩姜，老姜在10月~11月采收。



山药

大部分品种在7月~11月成熟，也有些品种在12月至第二年1月采收。



芋头

早熟品种在8月~10月采收；中熟品种在10月~12月采收；晚熟品种11月至第二年1月采收。



荸荠

9月~11月采收。



毛豆

5月~10月采收毛豆荚。



四季豆

春播四季豆6月~8月采收嫩豆荚；夏、秋季播种的四季豆在7月~10月下旬采收。



扁豆

7月~8月采收未成熟豆荚鲜用；10月~11月采收成熟豆粒。



南瓜

7月~8月采嫩瓜做蔬菜食用；8月~9月采老瓜。



冬瓜

采收时间集中在6月~8月。



茄子

早熟茄子在7月~8月采收；晚熟茄子在9月~10月采收。

