



古|典|养|生
G|D|Y|S



编著◎代凯军



上海科学普及出版社



古典养生
G D Y S



编著◎代凯军

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十四节气饮食养生/代凯军编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2007. 4

ISBN 978—7—5427—3702—1

I. 二… II. 代… III. 食物养生—基本知识
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 024776 号

责任编辑 史炎均

二十四节气饮食养生

代凯军 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

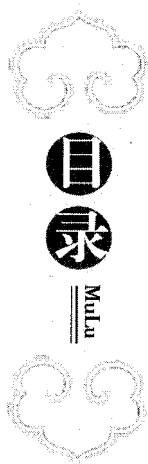
各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本 920×1300 1/32 印张 15.75 字数 516 000

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978—7—5427—3702—1/TS·250

定价:24.80 元



目

录

Ma



春生阳——“养肝护脾”

◆立春与养生的关系	3
◆立春食俗	4
◆推荐药膳	5
◆立春养生馆	7
菜 品	7
汤 品	13
粥 品	17
◆雨水与养生的关系	21
◆雨水食俗	23
◆推荐药膳	25
◆雨水养生馆	27
菜 品	27
汤 品	33
粥 品	37
◆惊蛰与养生的关系	41

◆惊蛰食俗	42
◆推荐药膳	44
◆惊蛰养生馆	46
菜 品	46
汤 品	52
粥 品	56
◆春分与养生的关系	60
◆春分食俗	61
◆推荐药膳	63
◆春分养生馆	65
菜 品	65
汤 品	71
粥 品	75
◆清明与养生的关系	79
◆清明食俗	81
◆推荐药膳	82
◆清明养生馆	84
菜 品	84
汤 品	91
粥 品	94
◆谷雨与养生的关系	98
◆谷雨食俗	100
◆推荐药膳	102
◆谷雨养生馆	104
菜 品	104
汤 品	110
粥 品	114



夏养阴——“养心护胃”

◆立夏与养生的关系	121
◆立夏食俗	122
◆推荐药膳	124
◆立夏养生馆	126
菜 品	126
汤 品	132
粥 品	137
◆小满与养生的关系	140
◆小满食俗	142
◆推荐药膳	144
◆小满养生馆	146
菜 品	144
汤 品	152
粥 品	156
◆芒种与养生的关系	160
◆芒种食俗	162
◆推荐药膳	163
◆芒种养生馆	166
菜 品	166
汤 品	172
粥 品	176
◆夏至与养生的关系	180
◆夏至食俗	182
◆推荐药膳	184
◆夏至养生馆	186
菜 品	186
汤 品	192
粥 品	196
◆小暑与养生的关系	200

二

十

四

节

气

饮

食

养

生

3

◆小暑食俗	201
◆推荐药膳	203
◆小暑养生馆	205
菜 品	205
汤 品	211
粥 品	215
◆大暑与养生的关系	218
◆大暑食俗	220
◆推荐药膳	222
◆大暑养生馆	224
菜 品	224
汤 品	230
粥 品	234

秋滋阴——“润肺保胃”

◆立秋与养生的关系	241
◆立秋食俗	242
◆推荐药膳	244
◆立秋养生馆	246
菜 品	246
汤 品	252
粥 品	256
◆处暑与养生的关系	260
◆处暑食俗	262
◆推荐药膳	263
◆处暑养生馆	266
菜 品	266
汤 品	273
粥 品	276
◆白露与养生的关系	281
◆白露食俗	282



◆推荐药膳	283
◆白露养生馆	286
菜 品	286
汤 品	292
粥 品	297
◆秋分与养生的关系	301
◆秋分食俗	302
◆推荐药膳	304
◆秋分养生馆	306
菜 品	306
汤 品	313
粥 品	317
◆寒露与养生的关系	321
◆寒露食俗	322
◆推荐药膳	324
◆寒露养生馆	326
菜 品	326
汤 品	332
粥 品	336
◆霜降与养生的关系	341
◆霜降食俗	342
◆推荐药膳	344
◆霜降养生馆	346
菜 品	346
汤 品	350
粥 品	354

冬补阳——“养心护肾”

◆立冬与养生的关系	361
◆立冬食俗	362
◆推荐药膳	364
◆立冬养生馆	366
菜 品	366
汤 品	372
粥 品	376
◆小雪与养生的关系	380
◆小雪食俗	381
◆推荐药膳	383
◆小雪养生馆	385
菜 品	385
汤 品	391
粥 品	395
◆大雪与养生的关系	400
◆大雪食俗	401
◆推荐药膳	403
◆大雪养生馆	405
菜 品	405
汤 品	411
粥 品	416
◆冬至与养生的关系	420
◆冬至食俗	422
◆推荐药膳	424
◆冬至养生馆	426
菜 品	426
汤 品	433
粥 品	437
◆小寒与养生的关系	441



◆小寒食俗	442
◆推荐药膳	444
◆小寒养生馆	446
菜 品	446
汤 品	452
粥 品	456
◆大寒与养生的关系	460
◆大寒食俗	462
◆推荐药膳	464
◆大寒养生馆	466
菜 品	466
汤 品	470
粥 品	474

二

十

四

节

气

饮

食

养

生

7

附录开篇

◆蔬菜养生歌	481
◆让你吃的食物更有营养	481
◆健康饮食应知道	483
◆点击热门养生保健食品	486

春生阳
『养肝护脾』





【立春与养生的关系】

2月4日是立春。立春是一年中的第一个节气,“立”开始之意,立春揭开了春天的序幕,表示万物复苏的春季的开始。春天来了,大地复苏。然而,这春风送暖、春阳上升的时节,给人们的养生保健并非带来一片阳光灿烂,相反的,更多的是险情。民间说,春天是“百草回芽,百病易发”。由此可见,在春天采取积极的防治措施,以顺应季节的变化是有着重要意义的。如果春季养生得法,将有益于全年的健康。

春季养生要顺应春天阳气生发、万物始生的特点,注意保护阳气,着眼于一个“生”字。怎样“生”呢?按自然界属性,春属木,与肝相应。肝的生理特点主疏泄,在志为怒,恶抑郁而喜调达。在春季精神养生方面,不要使情绪抑郁,应做到心胸开阔。乐观愉快,一定要让情志生机盎然。具体地说,在思想上要开朗、豁达,使情志生发出来,切不可扼杀,只能助其畅达,而不能剥夺,只能赏心怡情,绝不可抑制摧残。

饮食调养方面要考虑春季阳气初生,宜食辛甘发散之品,不宜食酸涩之味。因春天本来肝阳上亢,若再吃酸性食物,易导致肝气过于旺盛,而肝旺容易损伤脾胃,所以,春季饮食忌“酸”。在五脏与五味的关系中,酸味入肝,具收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,饮食调养要投其脏腑所好。因此,有目的地选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药和食品,草药如枸杞、郁金、丹参、元胡等,食品选择辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生等,灵活地进行配方选膳。

春季养生的另一方面,就是要防病保健。随着春天的到来,人体生物钟的运转也受到了一定程度的影响。又由于这时候的天气骤暖骤冷,变化很大,所以会使人患有皮炎、低血压、甲状腺机能亢进、癫痫、胃溃疡、脊髓灰质炎、感冒、流感、流脑、肺炎、急性支气管炎、病毒性肝炎等各种疾病,老年人最易复发偏头痛、胃痛、慢性咽炎、过敏性哮喘、高血压、冠心病、精神病等。

为避免春季疾病的发生,在预防措施中,首先要消灭传染源;二要



常开窗,使室内空气流通,保持空气清新;三要加强锻炼,提高机体的防御能力。此外,还要注意口鼻保健。

【立春食俗】

每年立春日,在我国北方都喜欢吃春饼,名曰“咬春”。《明宫史·饮食好尚》记载:“立春之前一日,顺天府街东直门外,凡勋戚、内臣、达官、武士……至次日立春之时,无贵贱皆嚼萝卜,名曰‘咬春’,互相宴请,吃春饼和菜。”

吃春饼的习俗,历史悠久。这一习俗,可追溯到晋,而兴于唐。《关中记》说唐人“于立春日作春饼,以春蒿、黄韭、蓼芽包之”并将它互相赠送,取迎春之意。

北方人吃春饼是用白面擀成圆形的饼,经烙制而成。在清朝时,春饼的制法是“擀面皮加包火腿肉、鸡肉等物或四季时令菜心,油炸供客。又咸肉、蒜花、黑枣、胡桃仁、白糖共碾碎,卷春饼切段。”到了现在,春饼的吃法演变为春饼抹甜面酱,卷洋角葱后食用。

立春时,大葱冒出的嫩芽,清香脆嫩,特别是春回大地,万物复苏,嫩葱先出,人们尝鲜,也是有“咬春”的意思。此外还讲究吃和菜,就是用时令菜的心,如韭黄、菠菜等切丝,叫炒和菜。

有的地方还讲究用酱肚丝、鸡丝等熟肉夹在春饼里吃。吃春饼讲究将和菜包起来,从头吃到尾,叫“有头有尾”,取吉利的意思。吃春饼时,全家围坐在一起,把烙好的春饼放在蒸锅里,随吃随拿,为的是吃个热乎劲儿。

而在我国的南方大部分地区,有立春早上吃面条(称福禄长寿面)和荠菜、白菜、芋头等素食的习俗。这个习俗一般是为了取吉兆。吃面条是取其长的意思,引申为长寿,福寿绵长;吃白菜、芋头是取其谐音“百事如意”、“百事遇头”;吃青菜、白菜是取其清白的意思,说成清清白白,清白传家,有的还以此作为家训。

台湾和福建在立春前后(主要在春节)对荠菜的吃法更为有趣,他们把这种长得又长又大、略带苦味的菜,叫做长年菜,吃时不切断,洗净后连根煮熟,吃时也不咬断,从头到尾慢慢地吃进肚子里。他们认





为这是祝父母长寿,又可以使自己延年。

可以看出,立春时的食俗不仅反映了我国人民对节气的重视,其中还包含了许多美好的祝愿。

【推荐药膳】

韭 菜 鸡 蛋 炒 虾 仁

【原材料】虾仁干 30 克,韭菜 1 小把,鸡蛋 1 个

【调味料】盐、酱油、淀粉、香油各适量

【做 法】

1. 虾仁洗净水发涨,约 20 分钟后捞出沥干水分待用;韭菜洗净,切小段备用;鸡蛋打碎盛入碗内,搅拌均匀加入淀粉、香油调成蛋糊,把虾仁倒入拌匀待用。

2. 起锅热油,下虾仁翻炒,蛋糊凝住虾仁后放入韭菜同炒,待韭菜炒熟,放盐、酱油,淋香油,搅拌均匀起锅即可。

【养生功效】

该菜品能补肾阳、固肾气、通乳汁。由于韭菜中含有大量粗纤维,能刺激肠壁,增强大肠蠕动,故这道菜亦可做习惯性便秘患者的膳食。

美 味 珍 珠 三 鲜 汤

【原材料】鸡肉 50 克,豌豆 50 克,西红柿 1 个,鸡蛋清 1 个

【调味料】牛奶 1 大匙,淀粉 1 大匙,料酒、食盐、味精、高汤、香油各适量

【做 法】

1. 鸡肉洗净剁成细泥,取少许淀粉用牛奶搅拌,与鸡蛋清放在一个碗内,搅成鸡肉泥待用。

2. 西红柿洗净开水烫一下,去皮,切成小丁;豌豆洗净备用。



3. 炒锅放在大火上倒入高汤,放盐、料酒烧开后,下豌豆、西红柿丁,等汤再次烧开后改小火,把鸡肉泥用手挤成珍珠大圆形小丸子,下入锅内,再把火开大待汤煮沸,入剩余淀粉,烧开后放味精、淋香油即成。

【养生功效】

在立春时节喝碗三鲜汤,能温中益气,补精填髓,清热除烦。

首乌猪肝粥

【原材料】大米 200 克,首乌少许,鲜猪肝 50 克,水发木耳 25 克,青菜叶少许,葱、姜各适量

【调味料】盐、鲜汤、酱油各适量

【做法】

1. 首乌煎汤浓缩,取 20 毫升药液备用,猪肝剔筋洗净剁末,葱、姜洗净,切丝,青菜洗净与木耳一起切碎。

2. 将大米、猪肝末以及首乌汁放入锅中,上旺火煮沸,转小火慢煮 1 小时。

3. 待粥黏稠时,下入木耳、青菜碎末及调味料,搅拌均匀,撒上葱、姜丝,出锅装碗即可。

【养生功效】

首乌既能保肝,又可降脂、降压;木耳有通利血脉之效,无病常吃也能健身益寿。立春时节多喝该粥能补肝肾、益精血,乌发明目。

五味糯米酒

【原材料】肉桂 1 小片,白术、陈皮各 15 克,花椒 1 大匙,甘草 10 克,低度糯米酒 500 毫升

【调味料】无

【做法】

1. 将肉桂、白术、陈皮、花椒、甘草洗净沥干。

2. 将这五种材料一同浸入糯米酒中,一周后即可饮用,浸泡时间越长药效越好。每次饮用小半杯即可。



春

生

篇





【养生功效】

此药酒有健脾理气、除湿化痰、补中活血等效用，相传这是三国时期的神医华佗研制的配方。

《立春养生馆》

菜 品

菠 菜 炒 猪 肝

【原材料】菠菜 300 克，猪肝 200 克，葱 2 根，姜适量

【调味料】

A: 酱油 2 大匙，醪糟 1 大匙，淀粉 1 大匙

B: 盐适量，糖 1 小匙

【做 法】

1. 姜去皮，葱洗净，均切末；猪肝泡水 30 分钟后捞出切片，再加调味料 A 腌 5 分钟；菠菜洗净切段。

2. 猪肝以大火炒至变色，盛起。

3. 油锅烧热，加菠菜略炒一下。

4. 将猪肝回锅，并加调味料 B 炒匀即可。

【养生功效】

菠菜味甘性冷滑，猪肝补铁，此菜最适合慢性便秘患者以及缺铁性贫血患者食用。

辣 椒 韭 菜 炒 皮 蛋

【原材料】皮蛋 4 个，辣椒 2 个，韭菜 1 小把，蒜末 1 小匙

【调味料】辣豆瓣酱 1 大匙，酱油 1 小匙，糖半小匙，淀粉适量

二

十

四

节

气

饮

食

养

生

7