

BUSHIBUSHIDE24JIEQIMEIWEIGONGLUE

〈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。〉



不时不食^的

24^{节气}美味攻略

高玉才◎主编

舌尖上的
养生食谱

大寒 小寒 冬至 大雪 小雪 立冬 霜降 寒露 秋分 白露 处暑 立秋 大暑 小暑 夏至 芒种 小满 立夏 谷雨 清明 春分 惊蛰 雨水 立春

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

舌尖上的
养生食谱



不时不食的 二十四节气美味攻略

高玉才◎主编

种 夏 明
春 分 惊 蛰 立 春 雨 水

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的养生食谱: 不时不食的24节气美味攻略 / 高玉才主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5384-7015-4

I. ①舌… II. ①高… III. ①食物养生—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200319号



主 编 高玉才
出 版 人 李 梁
责任编辑 张恩来 赵 渤
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 260千字
印 张 14
印 数 1—15 000册
版 次 2013年10月第1版
印 次 2013年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037570
网 址 www.jltp.net
印 刷 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7015-4
定 价 29.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

作者简介 Author



高玉才 吉林工商学院烹饪研究所副所长，享受国务院特殊津贴，吉林省拔尖创新人才，国家高级烹调技师，国家公共营养技师，中国烹饪大师，中国东北烹饪大师，餐饮业国家级考评员，国家职业技能裁判员，吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省名厨专业委员会会长，吉林省药膳专业委员会会长，吉林省营养学会副秘书长，长春市饭店餐饮烹饪协会常务副会长、秘书长。吉林电视台《第一美食》、长春电视台《食尚》栏目顾问、制片人。

主 编：高玉才

编 委：王述钧 王铁建 王新元 付 岩 许兵楷 巩桂花 吕国强
吕振才 刘雪峰 朱基富 谄 冰 李 军 李 翔 李琢伟
李德春 吴纪雨 邹殿军 房永刚 范璐依 胡亚全 姚志鹏
姜 涛 姜春和 赵喜春 袁新华 曹青春 潘文艳 霍记录
郭久隆 张明亮 崔晓冬 蒋志进

技术顾问

唐 文：吉林工商学院烹饪研究所所长，全国餐饮业国家级评委，烹饪教授
营养顾问

马萱钺：中国营养学会理事，吉林省营养学会理事长，吉林大学教授



前言

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。

二十四节气是中国劳动人民独创的文化遗产，它能反映季节的变化，指导农事活动，影响着千家万户的衣食住行。远在春秋时期，中国古代先贤就定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬四个节气，以后不断地改进和完善，到秦汉年间，二十四节气已完全确立。公元前104年，《太初历》正式把二十四节气定于历法，明确了二十四节气的天文位置，2011年6月入选第三批国家级非物质文化遗产名录。

“因时养生”是中医养生学的一条重要原则。《黄帝内经》中说：“故智者之养生也，必须顺四时而避寒暑”，祖国医学中也有“春夏养阳，秋冬养阴”之说。这些都说明人体必须顺应四时自然变化而养生，从而加强人体适应季节与气候变化的能力，以保证身体健康，减少疾病的发生。

一般来说，根据节气不同，应采取不同的食疗、食补方式。如春天六个节气万物生发向上，可用升补，饮食要清淡；夏天六个节气炎热酷暑，宜用清补，饮食要甘凉；秋天六个节气凉爽干燥，则宜平补，要食生津的食品；冬天六个节气气候寒冷，适宜滋补，可食比较温热的食品。节气食补应顺应季节气候的变化，可保养体内阴阳气血，而使正气在内，外邪无法入侵。

《舌尖上的养生食谱：不时不食的24节气美味攻略》以传统节气为主线，首先为读者介绍了关于每个节气的常识，如该节气的时问、黄经、意义、属性、气候特点、饮食养生、民俗风情等，使您对节气有所了解。随后我们根据该节气的特点，有针对性地介绍了多款家常实用菜肴。选取的每道菜肴都配以精美的图片，而对于一些深受大家喜欢的菜肴，我们还配以制作步骤图片并加以步步详解，简单、明了，一看就会，既做到色香味美，又可达到营养均衡的效果。

《舌尖上的养生食谱：不时不食的24节气美味攻略》可以说是一本非常全面、实用的节气美食烹饪宝典，其顺应时代，面向大众，并且不断创新。相信通过本书，您一定能够做出满足全家人口味的家常菜肴，并从中享受到烹饪的乐趣。

Part 1

春季



立春

- 12 韭菜炒虾仁
- 13 胡萝卜炆冬菇
- 14 鸡丝炒蕨菜
- 14 蒜苗炒肉片
- 15 鱼香茭白
- 16 干贝萝卜汤
- 17 三鲜烩海参
- 18 鱼片汤
- 19 栗子双菇
- 19 香菇烧豆腐

雨水

- 22 香辣土豆丁
- 23 滑子蘑小白菜
- 24 双菇扒豆苗
- 24 鱼虾丝瓜汤
- 25 芦笋虾球
- 26 八宝菠菜
- 27 肉末雪里蕻



惊蛰

- 30 胡萝卜炒木耳
- 31 金沙山药
- 32 花香银耳汤
- 32 牛腩炖柿子
- 33 香草排骨
- 34 碎米鸡丁
- 35 香熏鸽蛋

春分

- 38 椿芽蚕豆
- 39 芥蓝排骨汤
- 40 银芽牛肉
- 40 干贝油菜汤
- 41 西芹百合炒腰果
- 42 肉碎茶干炒苋菜
- 43 姜丝炒肉



谷雨

- 56 韭菜炒鸡蛋
- 57 魔芋烧鸭
- 58 菜薹炒扇贝
- 58 葱烧海参
- 59 葱油草菇
- 60 红烧牛尾
- 61 腰果拌肚丁
- 62 蔬菜牛肉汤

清明

- 46 金针菇拌芹菜
- 47 什锦藕丁炒虾
- 48 肉末炒芹菜
- 48 五味黄瓜
- 49 一品香酥藕
- 50 莴笋鲜虾汤
- 51 木耳黄花汤
- 52 木耳烧鸡块
- 53 芒果脆皮鸡
- 53 麻酱素什锦

立夏

- | | |
|----------|-----------|
| 66 葱油黄鱼 | 70 香卤猪肘 |
| 67 海带鸭舌汤 | 71 牛肉粒土豆汤 |
| 68 白炒河虾 | 72 黑芝麻莲藕汤 |
| 68 糟卤仔鸡 | 73 胡萝卜烧鸡 |
| 69 冬菇蒸滑鸡 | 73 肉菇毛豆汤 |



芒种

- | |
|-----------|
| 86 苦瓜炒鸡蛋 |
| 87 鲜莲银耳汤 |
| 88 滑蛋虾仁 |
| 88 鸽蛋牛肉汤 |
| 89 苦瓜镶肉环 |
| 90 金针菇豆角汤 |
| 91 茄汁炖蘑菇 |

小满

- | | |
|------------|----------|
| 76 蜇皮黄瓜 | 80 豆腐蔬菜汤 |
| 77 黄瓜拌干豆腐 | 81 冬菇葫芦汤 |
| 78 酥卤鲫鱼 | 82 双豆炒鲜鱿 |
| 78 鱼头丝瓜汤 | 83 荷香蒸海参 |
| 79 番茄柠檬炖鲫鱼 | 83 番茄大虾 |

Part 2

夏季



目录



夏至

- | |
|-----------|
| 94 草菇小炒 |
| 95 蛋黄焗南瓜 |
| 96 宫保鱿鱼 |
| 96 鸡肉蓝花汤 |
| 97 蚝油豆腐 |
| 98 脆肠炒鸡腿菇 |
| 99 酱香鸡翅尖 |

小暑

- | | |
|-------------|----------|
| 102 木瓜排骨煲鸡爪 | 105 红油扁豆 |
| 103 拔丝薯球 | 106 糖醋鸡丁 |
| 104 带子蔬菜汤 | 107 盐水鸭肝 |
| 104 海米焖南瓜 | |



大暑

- | | |
|------------|-----------|
| 110 菠萝鸡丁 | 113 酱香猪尾 |
| 111 百合芦笋虾球 | 114 鸡肉蚕豆酥 |
| 112 橙汁藕片 | 115 草菇炒鸡心 |
| 112 滑溜肉片 | 116 酒卤虾爬子 |

立秋



- 120 青椒炒肉丝
- 121 白蘑田园汤
- 122 酱卤猪肝
- 122 油淋鸡腿
- 123 双花焖鸡肉
- 124 绿茶爆鸡丁
- 125 鱼肉海参羹
- 126 醋烹虾段
- 127 翡翠拌腰花
- 127 家常豆腐

处暑

- 130 五彩鲜贝
- 131 杭椒炒素菇
- 132 香炸丸子
- 132 树椒土豆丝
- 133 五香酱鸭
- 134 花生红豆煲鸡爪
- 135 清蒸茶香鲫鱼



白露

- 138 白菜心拌蜆皮
- 139 什锦拌肚丝
- 140 酱香猪肚
- 140 汽锅酸菜鹅
- 141 香辣卷心菜
- 142 虾爬肉炒时蔬
- 143 明珠扒菜心
- 144 果仁肉丁
- 145 鲜菇榨菜肉
- 145 啤酒焖烧鸡

秋分

- 148 清炒鱿鱼丝
- 149 酸辣鸡蛋汤
- 150 红焖小土豆
- 150 腐竹蛤蜊汤
- 151 时蔬炖大鹅
- 152 木樨肉
- 153 冬笋生菜汤



霜降

- 164 葱椒鲜鱼条
- 165 银杏腐竹炖乌鸡
- 166 椒麻扁豆
- 166 酱焖茄子
- 167 洋葱炒猪肝
- 168 杭椒牛柳
- 169 酒卤东坡肉
- 170 鲜香炒蟹

寒露

- 156 海米拌木耳
- 157 牛尾萝卜汤
- 158 白果拌芦笋
- 158 叉烧排骨
- 159 家常牛肉粒
- 160 豉香鸡翅
- 161 宫保大虾

Part 3 秋季

目录

Part 4

冬季



目录

立冬

- | | |
|------------|-----------|
| 174 酥炸芝麻大虾 | 178 辣子羊里脊 |
| 175 腐竹羊肉煲 | 179 大鹅焖土豆 |
| 176 姜汁热窝鸡 | 180 瘦肉焖乳鸽 |
| 176 姜汁空心菜 | 181 甜辣豆腐 |
| 177 老姜鲈鱼汤 | 181 金菇煲肥牛 |



大雪

- | |
|-----------|
| 192 鱼香白菜卷 |
| 193 黄焖羊肉 |
| 194 葱辣大虾 |
| 194 葱烧大肠 |
| 195 白菜叶汤 |
| 196 陈皮狗肉 |
| 197 咸烧白 |

小雪

- | | |
|-----------|-----------|
| 184 豆瓣烧牛肉 | 187 粉蒸牛肉 |
| 185 麻香土豆条 | 188 茄汁烹鸡腿 |
| 186 鱼香猪手 | 189 串烧大虾 |
| 186 腐乳扣肉 | |



冬至

- | |
|------------|
| 200 胡萝卜炖羊腩 |
| 201 干煸牛肉丝 |
| 202 红糟五花肉 |
| 202 豆瓣南瓜 |
| 203 麻辣土豆鸡 |
| 204 冻豆腐炖鱼头 |
| 205 红枣甲鱼汤 |

小寒

- | | |
|-----------|-----------|
| 208 清炖狮子头 | 211 腰果鸡丁 |
| 209 五彩金针菇 | 212 骨头白菜煲 |
| 210 鱼籽豆腐 | 213 蛤蜊海带汤 |
| 210 南煎豆腐丸 | 213 腊肉南瓜汤 |



大寒

- | | |
|-----------|-----------|
| 216 大蒜烧蹄筋 | 219 口蘑炒肉片 |
| 217 泡椒炒羊肝 | 220 黑白冻豆腐 |
| 218 木瓜炖猪排 | 221 干烧鱼 |
| 218 铁板鸡心 | |

立春 雨水 惊蛰 春分 清明 谷雨 立夏 小满 芒种 夏至 小暑 大暑 立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降 立冬 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒

节气歌

西园梅放立春先，云镇霄光雨水连。
惊蛰初交河跃鲤，春分蝴蝶梦花闲。
清明时放风筝误，谷雨西厢好养蚕。
牡丹立夏花零落，玉簪小满布庭前。
隔溪芒种渔家乐，义侠同耘夏至田。
小暑白罗衫着体，望亭大暑对风眠。
立秋向日葵花放，处暑西楼听晚蝉。
翡翠园中零白露，秋分折桂月华天。
柯山寒露惊鸿雁，霜降芦花红蓼滩。
立冬畅饮麒麟阁，绣襦小雪咏诗篇。
幽闺大雪红炉暖，冬至琵琶懒去弹。
小寒高卧邯郸梦，捧雪飘空交大寒。

据清末苏州弹词艺人马如飞《节气歌弹词》改编



Part 1

SPRING

春季



054

谷雨

044

清明

036

春分

028

惊蛰

020

雨水

010

立春



Lichun 立春

时间 每年2月4日或5日

黄经 太阳到达黄经315°

意义 “立”表示“开始”的意思

属性 二十四节气之第一节气

立春又称“打春”，其揭开了春天的序幕，也表示万物复苏春季的开始。

《月令七十二候解》说：“立，始建也……春夏秋冬同。”这一句话把立春、立夏、立秋、立冬四个节气的意义全解释清楚了。立春时节，“嫩如金色软如丝”的垂柳芽苞，泥土中跃跃欲试的小草，正等待着“春风吹又生”，而“津回岁晚冰霜少，春到人间草木知”，形象地反映出立春的自然特色。

《立春》

【唐】杜甫

春日春盘细生菜，
忽忆两京梅发时。
盘出高门行白玉，
菜传纤手送青丝。
巫峡寒江那对眼，
杜陵远客不胜悲。
此身未知归何处，
呼儿觅纸一题诗。

饮食养生

立春饮食养生方面要考虑立春时节阳气初生，宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。在食材选择上还是要以平性或偏温性的食物为主，不要损伤了脾胃阳气。《素问·藏气法时论》说：“肝主春……肝苦急，急食甘以缓之……肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之”。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，饮食养生要投其脏腑所好，即“违其性故苦，遂其性故欲。欲者，是本脏之神所好也，即补也。苦者是本脏之神所恶也，即泻也。”明确了这种关系，就能有目的地选择一些养肝、疏肝、理气的食材，如萝卜、韭菜、菠菜、蕨菜、茭白、竹笋、西红柿、羊肉、粳米、香菜等。

气候特点

随着立春的到来，人们明显地感觉到白天渐长，太阳也暖和很多，气温、日照、降水也趋于上升和增多。这时人们也走出门户踏青，体会那最细微的、最神妙的春意。

民俗风情

立春亦称“打春”，这个节气与众多节气一样有许多民俗，其中最为著名的为“咬春”。“咬春”是指立春日吃春盘、吃春饼、吃春卷、嚼萝卜之俗，一个“咬”字道出节令的众多食俗。春盘、春饼是用蔬菜、水果、饼饵等装盘、馈送亲友或自食，亦称为春盘。

时间：15分钟 口味：咸鲜爽滑

韭菜炒虾仁

原料 韭菜300克，鲜虾仁50克。

调料 葱花15克，姜末10克，精盐1小匙，料酒2小匙，植物油2大匙。



制作步骤

壹

韭菜择洗干净，切成3厘米长的段；虾仁从背部片开，挑除虾线，洗净、沥干。



制作步骤

贰

炒锅置旺火上，加上植物油烧至六成热，先下入葱花、姜末炒出香味。

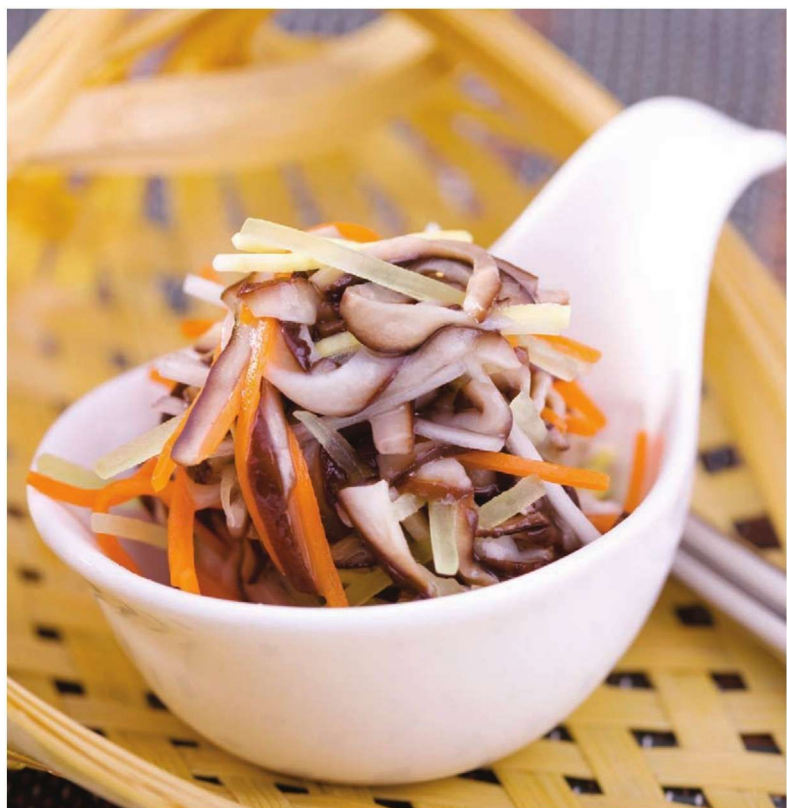


制作步骤

叁

再放入鲜虾仁、韭菜段，快速翻炒均匀，然后烹入料酒，加入精盐调好口味，即可出锅装盘。





胡萝卜炆冬菇

时间：10分钟

口味：鲜香软嫩

原料 冬菇150克，莴笋、胡萝卜各50克。

调料 葱丝、姜丝各5克，精盐1小匙，味精、白糖各1大匙，花椒油2大匙。

制作步骤

壹

冬菇放入清水中浸泡至软，去除根蒂，洗净，切成粗丝，放入沸水锅内焯烫一下，捞出、沥水。

制作步骤

贰

莴笋去根、去皮，洗净，切成丝；胡萝卜去皮，洗净，切成粗丝。

制作步骤

叁

净锅置火上，加入适量清水烧沸，放入莴笋丝、胡萝卜丝焯烫一下，捞出、沥干。

制作步骤

肆

冬菇丝、莴笋丝、胡萝卜丝、精盐、味精、白糖拌匀，撒上葱丝、姜丝，浇上烧热的花椒油即可。





时间：20分钟 口味：鲜咸清香

鸡丝炒蕨菜

原料 嫩蕨菜300克，鸡胸肉150克，春笋50克，红辣椒15克，鸡蛋清1个。

调料 葱丝、姜丝各15克，精盐、白糖、料酒、香油各1小匙，淀粉1/2大匙，植物油2大匙。

制作步骤 **壹** 嫩蕨菜去根，择洗干净，切成小段；春笋去壳，削去外皮，洗净，切成细丝；红辣椒洗净，去蒂及籽，切成细丝。

制作步骤 **贰** 鸡胸肉去掉筋膜，洗净，切成长5厘米的细丝，放入碗中，加入精盐、鸡蛋清、料酒、淀粉拌匀，上浆、入味。

制作步骤 **叁** 锅中加油烧热，下入鸡肉丝炒散，再放入葱、姜、辣椒丝、料酒、精盐、白糖炒匀，然后加入春笋、蕨菜炒熟，淋入香油即成。

时间：40分钟 口味：软嫩鲜香

蒜苗炒肉片

原料 蒜苗200克，带皮猪五花肉150克。

调料 精盐、味精、白糖各1小匙，酱油1大匙，料酒2小匙，植物油2大匙，香油2小匙。



制作步骤 **壹** 将带皮猪五花肉刮洗干净，放入沸水锅中煮至断生，捞出、沥干，切成小薄片；蒜苗择洗干净，切成3厘米长的段。

制作步骤 **贰** 炒锅置火上，加入植物油烧至六成热，先下入五花猪肉片煸炒出油，再加入酱油、料酒炒出香味。

制作步骤 **叁** 再放入蒜苗段，用旺火快速翻炒约15秒，加入精盐、味精、白糖炒至入味，淋上香油，出锅装盘即成。



时间：20分钟 口味：鲜嫩香辣

鱼香茭白

原料 茭白500克，泡辣椒50克。

调料 葱末、姜末、蒜末各5克，精盐、豆瓣酱各1小匙，鸡精、白糖、料酒、米醋、胡椒粉各少许，淀粉2小匙，酱油1大匙，香油、辣椒油、清汤、植物油各适量。

制作步骤

壹

茭白去壳，洗净，切成花片，放入热油锅中滑透，捞出、沥油；豆瓣酱剁成细末；泡辣椒切成小段。

制作步骤

贰

碗中加入酱油、清汤、精盐、料酒、米醋、辣椒油、白糖、胡椒粉、鸡精、淀粉调成鱼香汁。

制作步骤

叁

锅置火上，加上植物油烧热，先下入葱末、姜末、蒜末和豆瓣酱末炒香，再加入泡辣椒段煸炒一下。

制作步骤

肆

然后放入茭白片，烹入鱼香汁，快速翻炒至入味，淋入香油，即可出锅装盘。