

二十四节气 养生美食大全

营养专家审定推荐，最值得珍藏的美食养生书！

精选：110道二十四节气养生美食

超值奉献：囊括6大内容的二十四节气养生经

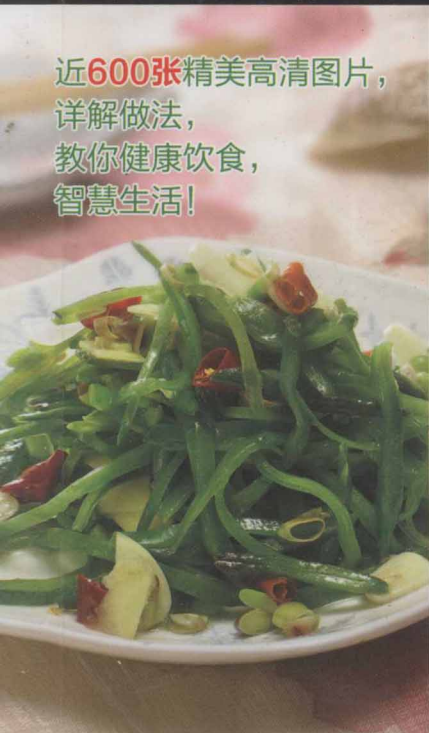
特别加入：每道美食详解养生功效和生活小妙招



朱太治 双福 等编著

图解养生
珍藏版

近600张精美高清图片，
详解做法，
教你健康饮食，
智慧生活！



化学工业出版社

美食养生馆

二十四节气 养生美食大全

朱太治 双福◎等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

二十四节气是我国遵循天气规律的变化，而人体也应该根据二十四节气的变化来调整自己的生活规律表，根据二十四节气来养生才是正确的养生方法。

本书按照二十四节气分类，仔细剖析了每个节气相关的养生经、起居保健、身体养护、饮食调理、疾病预防、趣味风俗等内容，让读者根据二十四节气变化及时调整自己的饮食起居，把养生变成生活。

每个节气都配备了合适的推荐美食，通过食疗实现每个节气的养生需要。本书推荐的每个菜谱都是由知名营养专家审定，并采用全图解的方式详解制作过程，让读者一看就会，一学就会。

图书在版编目（CIP）数据

二十四节气养生美食大全 / 朱太治，双福等编著.

— 北京：化学工业出版社，2012.5

（美食养生馆）

ISBN 978-7-122-13272-7

I. 二… II. ①朱… ②双… III. 食物养生—食谱

IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第005997号



责任编辑：李娜 马冰初

统筹：

摄影：

双福 SF 文化·出品

www.shuangfu.cn

责任校对：郑捷

装帧设计：

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：北京画中画印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 10 字数 200 千字

2012年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：36.00元

版权所有 违者必究

>> 如何使用这本书

■ 依据节气，立足养生，节气养生美食全收录

本书依据二十四节气变化，以养生为内容核心，由营养专家审定，精选适合节气养生的美食，方便查找使用。

■ 种类繁多，花样创新

菜品种类繁多、花样创新，包括凉菜、热菜、汤、粥、主食等，将二十四节气养生美食全部收录其中，让您在享受美食的同时收获养生的功效。

■ 菜品成品，图片精美，造型美观

每道推荐美食都有实际制作成品，全彩印刷，造型美观，可以供您参考，并能让您收到理想的效果。

■ 实物材料图示

制作每道美食所用的全部材料皆以实物拍摄，一目了然，让您能够轻松购买到所需食材。



海米拌芹菜

原料
芹菜300克，海米25克，姜、盐、味精、花椒、色拉油各适量。

制作

1. 将芹菜切段，焯烫断生，用沸开水过凉；海米用开水焯熟，姜切丝。
2. 炒锅注油烧热，放入花椒炸香，捞出花椒，放入姜丝、盐、味精，淋入热花椒油拌匀即可。
3. 将芹菜段、海米放入盆中，加入姜丝、盐、味精，淋入热花椒油拌匀即可。

养生功效
芹菜可辅助治疗高血压，对血管硬化、神经衰弱颇有辅助治疗作用。

生活小妙招
芹菜与大米同煮，先用清水冲洗，然后放入沸水中浸泡至软即可。



凉拌莴笋

原料
莴笋500克，洋葱、花椒、盐、味精各适量。

制作

1. 将莴笋去皮洗净，切成细丝，放入沸水焯烫断生，捞出沥干，盛入盘中。
2. 锅内注入适量香油，放入花椒炸香，捞出花椒，放入洋葱丝、盐、味精，淋入热花椒油拌匀即可。
3. 将花椒油、洋葱丝、洋葱丝、盐、味精，淋入热花椒油拌匀即可。

养生功效
莴笋味道清新且略带苦味，能刺激消化腺分泌，增进食欲。

生活小妙招
莴笋时则过长，焯烫过高会使莴笋变软，失去清脆口感。

■ 步骤详解，图文对应

做法简单，步骤详细、明确，步骤与做法一一对应，让您制作起来轻松方便。

■ 详细、全面的功效解说

对每道美食都有详细、全面的养生功效解说，方便您学习制作，共同分享美食养生的喜悦。

■ 生活小妙招，方便实用

每道美食附带生活小妙招，方便实用，让您的美食制作更加得心应手。

■ 详解二十四节气养生知识

本书对二十四节气养生讲解全面、细致，让您全面地认识二十四节气养生的必要性，从而享受美食，拥有健康。

如何使用这本书

目录

contents

Part1 春季篇·养肝正当时 (春雨惊春清谷天)

立春养生 (2月4~5日)	立春养生经.....	1
	菠菜炒猪血.....	2
	猪骨红枣汤.....	3
	春卷.....	4
	油焖春笋.....	5
雨水养生 (2月18~20日)	雨水养生经.....	6
	韭菜炒鸡丝.....	8
	薏米山药粥.....	9
	无花果煲瘦肉.....	10
惊蛰养生 (3月5~7日)	惊蛰养生经.....	12
	芹菜炒香菇.....	14
	木耳炒白萝卜.....	15
	红枣银耳汤.....	16
	山药桂圆浆.....	17
春分养生 (3月20~21日)	春分养生经.....	18
	杜仲腰花.....	20
	鲫鱼蒸蛋.....	21
	大蒜烧茄子.....	22
	白烧鳝鱼.....	23
清明养生 (4月4~6日)	清明养生经.....	24
	香椿芽拌豆腐.....	26
	焖烧扁豆.....	27
	翡翠鲜虾.....	28
	花生煲猪蹄.....	29

谷雨养生 (4月19~21日)	谷雨养生经.....	30
	菠菜炖豆腐.....	32
	鸭血粉丝汤.....	33
	香椿煎蛋.....	34
	百合煲乌鸡.....	35

Part2 夏季篇·养心最适宜 (夏满芒夏暑相连)

立夏养生 (5月5~6日)	立夏养生经.....	36
	清凉藕片.....	38
	香芹肉丝.....	39
	牛奶蘑菇汤.....	40
	荸荠冰糖藕羹.....	41
小满养生 (5月20~22日)	小满养生经.....	42
	芹菜拌豆腐.....	44
	冬瓜草鱼煲.....	45
	白萝卜鸭肫汤.....	46
	油茶面.....	47
芒种养生 (6月5~7日)	芒种养生经.....	48
	清热海带丝.....	50
	红枣炖兔肉.....	51
	肉粽子.....	52
	苦瓜炒蛋.....	53

夏至养生

(6月21~22日)	夏至养生经	54
	海米拌芹菜	56
	凉拌莴笋	57
	奶油冬瓜球	58
	小米红枣粥	59

小暑养生

(7月6~8日)	小暑养生经	60
	山药炖鸽子	62
	香菇炒肉	63
	橘香鲫鱼汤	64
	鹌鹑粥	65

大暑养生

(7月22~24日)	大暑养生经	66
	凉拌茄子	68
	苦瓜菊花粥	69
	绿豆南瓜汤	70
	西瓜鸡	71

Part3 秋季篇·养肺好时机 (秋处露秋寒霜降)

立秋养生

(8月7~9日)	立秋养生经	72
	三味乌鸡汤	74
	香辣肚丝	75
	鲜虾丝瓜汤	76
	山药扁豆粥	77

处暑养生

(8月22~24日)	处暑养生经	78
	莲子百合煲猪肚	80
	雪梨银耳汤	81
	豆腐羹	82
	生姜冬瓜鲜虾汤	83

白露养生

(9月7~9日)	白露养生经	84
	百合梨粥	86
	柚子鸡	87
	莲子百合粥	88
	香酥山药	89
	鲫鱼红糖甜杏汤	90
	黄米红豆粥	91

秋分养生

(9月22~24日)	秋分养生经	92
	海米烧竹笋	94
	葱油鲢鱼	95
	参蛋汤	96
	豆芽炒韭菜	97

寒露养生

(10月8~9日)	寒露养生经	98
	红枣栗子焖鸡	100
	干丝海带	101
	百枣莲子银杏粥	102
	鲫鱼糯米粥	103

霜降养生

(10月23~24日)	霜降养生经	104
	枸杞蒸鸡蛋	106
	糖醋白菜丝	107
	黄豆猪蹄汤	108
	苦瓜炖牡蛎	109
	山药枸杞煲瘦肉	110
	橙子苹果汤	111



Part4 冬季篇·养肾莫迟疑

(冬雪雪冬小大寒)

立冬养生

(11月7~8日)	立冬养生经	112
	番茄糖藕	114
	黄瓜炒猪肝	115
	紫菜虾皮南瓜汤	116
	番茄煲牛肉	117

小雪养生

(11月22~23日)	小雪养生经	118
	炒双菇	120
	海带炖排骨	121
	羊肉白萝卜汤	122
	白胡椒煲猪肚	123

大雪养生

(12月6~8日)	大雪养生经	124
	蒜泥茼蒿	126
	枸杞青笋炒肉	127
	冬瓜三鲜汤	128
	核桃猪腰粥	129
	麦冬沙参粥	130
	百合桂圆煲鸡蛋	131

冬至养生

(12月21~23日)	冬至养生经	132
	当归生姜羊肉汤	134
	红烧蹄筋	135
	红枣牛肉汤	136
	猪肉蛋黄馄饨	137
	猪骨花生粥	138
	莲藕鲜鸡汤	139

小寒养生

(1月5~7日)	小寒养生经	140
	素炒三丝	142
	软炸菜花	143
	胡萝卜乌鸡汤	144
	丝瓜番茄粥	145
	海参粥	146
	淮山羊肉汤	147

大寒养生

(1月20~21日)	大寒养生经	148
	糖醋胡萝卜丝	150
	牛奶粥	151
	黑豆鳝鱼汤	152
	姜蜜饮	153
	葱香萝卜蹄筋煲	154



Part1春季篇·养肝正当时(春雨惊春清谷天)

立春养生(2月4日~5日)



立春养生经

“立春”为二十四节气的头一个节气，每年2月4日前后太阳到达黄经315°时开始。立是见，春是蠢动，意为植物开始有生气。《月令七十二候集解》说：“正月节，立，建始也……立夏秋冬同。”也就是说，它表示冬天即将结束，象征春天的开始，可谓“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知”。

这时，天气回暖，空气变得湿润，万物复苏，到处绿意盎然，给人一种积极的精神状态。此时，邀三五好友，或携亲人野外踏青，都会陶醉在这绿色的神奇感受里。

❀ 起居保健

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。起居方面，注意防春寒。

❀ 身体养护

到了春天，人最脆弱的部位是肝，因此要做好养肝护肝。一旦适逢用肝过度或肝气素来不充足，久失濡养，肝功能活动跟不上如此活跃的气候，会脆弱地缠绵病床。

❀ 饮食调理

饮食调养方面要考虑春季阳气初生，宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。

《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。”饮食调养要投脏腑所好，选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药和食品。

❀ 疾病预防

初春流感、流脑、麻疹、猩红热、肺炎多有发生和流行。为避免春季疾病的发生，首先，要消灭传染源；其次要常开窗，保持空气清新；最后要加强锻炼，提高机体的防御能力。

❀ 趣味风俗

立春时节，我国大部分地区都有吃春饼、春卷的习俗，将菜包起来，讲究从头吃到尾，称“有头有尾”，有吉利的意思。立春日吃春饼称为“咬春”。





菠菜炒猪血

原料

菠菜300克，猪血100克，盐、味精、色拉油各适量。



养生功效

此菜适合慢性便秘及贫血患者食用，但菠菜中含大量草酸，不宜过多食用。

制作



1. 将菠菜洗净，放入沸水中焯一下，捞出切段。



2. 将猪血洗净切片，放入沸水中焯一下，捞出。



3. 炒锅注油烧热，放入猪血片翻炒几下，再加入菠菜段翻炒片刻，加入盐、味精调味即可。

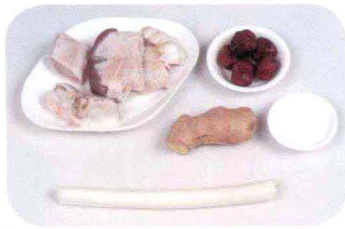
生活小妙招

菠菜与豆腐等一起炒食时，应先将菠菜焯水，去除草酸。

猪骨红枣汤

原料

猪大棒骨2块，红枣、大葱、姜、盐各适量。



养生功效

春天食用此汤，能舒张小血管，促进血液循环，可有效预防并治疗感冒。

制作



1. 将姜洗净，切片；大葱洗净切段；红枣洗净。



2. 猪大棒骨洗净，放入沸水中略煮，捞出洗去浮沫。



3. 锅中注水烧开，放入大棒骨、一半葱段、姜片和红枣，煮沸后转小火煮1小时，放入另一半葱段和盐，小火煮熟即可。

生活小妙招

熬猪骨汤时小火慢炖，时间长一些更能释出猪骨中的营养。





春卷

原料

面粉、绿豆芽、粉丝各300克，鸡蛋2个，黄椒、红椒、花生、熟芝麻、盐、色拉油各适量。



养生功效

春卷里面卷入绿豆芽、粉丝、黄椒、红椒、花生、芝麻等材料，营养丰富，味道也十分不错。

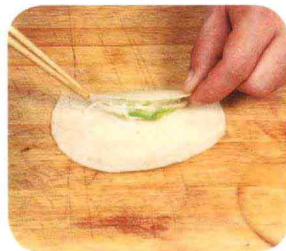
制作



1. 鸡蛋取蛋清，加面粉调匀成面浆；平底锅刷油，小火烧热，放入面浆制成春卷皮。



2. 黄椒、红椒切丝，花生切碎，将绿豆芽、粉丝、黄椒丝、红椒丝炒熟，加盐拌匀。



3. 春卷皮摊平，放上拌好的馅、花生、熟芝麻，放入油锅炸熟即可。

生活小妙招

在面粉中加入鸡蛋清调成面浆，可以增强面浆的韧性和口感。

油焖春笋

原料

春笋300克，花椒、白糖、酱油、香油、色拉油各适量。



养生功效

春笋含有人体所必需的多种营养物质，是一种很好的营养保健蔬菜。

制作



1. 将笋洗净剖开，切小段。



2. 炒锅注油烧至五成热，放花椒炸香后捞出，放入笋条煸炒至淡黄色，加入酱油、白糖及适量水，加盖用小火焖，翻炒几次。



3. 待汤汁浓稠，淋上香油，出锅即成。

生活小妙招

挑选春笋时，要看节与节之间的距离，距离越近，笋就越嫩。



雨水养生（2月18～20日）



雨水养生经

“斗指壬为雨水时，东风解冻，冰雪皆散而为水，化而为雨，故名雨水。”每年阳历2月19日左右为“雨水”，代表着天气回暖、雨量渐增的日子即将来临。

然而，这个植物返青、草木萌生的时节却也是天气多变，极易出现寒潮的节气之一。忽冷忽热、乍暖还寒是这个节气最真实的写照，“春捂”御寒是养生保健的重要原则。另外，“立春天渐暖，雨水送肥忙”，雨水时节对农民来说也是小春管理、大春备耕的关键期。

起居保健

由于雨水时节天气的变化无常，在起居方面需尤其注意保暖。

老人和小孩需要注意，不可过早减除衣服、围巾和帽子等，以免感染风寒。

春寒料峭，也是肩周炎和颈椎病等慢性病的易发期，有此类病疾者要注意特殊部位的保暖防护。“寒从足生，冷自腿来”，腿脚的保暖是预防关节病的关键。



身体养护

唐代养生学家孙思邈在《千金方》中说：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”空气湿润而不燥热的雨水时节，最适宜的是调养脾胃。脾胃作为气血生化之源，对人体的健康有深远影响，脾胃功能健全是人体全面吸收和利用营养的保证；反之，则会导致体质下降和营养不良等。

因个人状况和地域差异，可以适当选择食疗、药膳和起居习惯调适等不同方法进行身体养护。在精神方面，清心寡欲、不妄劳作也可助养元气。



饮食调理

出于养脾胃的考虑，要注意多吃甜味，少食酸味。

尤其应注意尽量少食羊肉、狗肉等温热之品。

这个时节昼夜温差较大，风邪增多，极易口干舌燥，所以饮食方面应注意补水，多食新鲜水果和蔬菜，少食油腻之物。

菠菜、韭菜、春笋、百合、山药、芋头、萝卜和大枣等都是不错的选择。

也可搭配一些决明子、西洋参、白菊花等中药调理一些相关药膳。

疾病预防

雨水前后，各种生物激素都处于高发期，极易引起流行性感风和风寒湿热等症，因此要十分注意卫生防疫和杀菌。鼻炎和皮肤病等过敏性疾病也最易引发。

喜欢晨起运动、锻炼的中老年人要注意别太早出门，防止春寒伤身。

在这个时节，人体血液循环即将进入旺盛期，高血压患者和女性月经不调者应注意健康体检。



趣味风俗

每年的元宵节都赶在雨水前后，作为我国重要的传统节日之一的元宵节有很多有趣的风俗。

吃元宵当然是必不可少的节目。元宵节晚上，家家户户张灯结彩，燃放烟花，全家同食元宵。元宵也叫汤圆，意指全家团圆和睦，康乐幸福。

在北方某些地区，人们会用面粉做成12只（闰年做13只）形式不一的灯盏，内放食用油点燃，用来占卜一年中各月份的旱涝状况。陕西的一些地方会在元宵节吃一种在面汤里放进各种蔬果的“元宵茶”，豫西一带则有元宵节吃枣糕的有趣习俗。





韭菜炒鸡丝

原料

鸡肉300克，韭菜100克，香菇30克，蒜、姜、白糖、盐、胡椒粉、色拉油各适量。



养生功效

韭菜有促进食欲、提升阳气的作用，与鸡肉搭配，非常适合春季食用。

制作



1. 将鸡肉切丝，香菇洗净切丝，韭菜洗净切段，姜、蒜切末。



2. 炒锅注油烧热，放入鸡丝滑熟，捞出控油；将盐、白糖、胡椒粉放入水中，调成汁。



3. 锅留底油烧热，放入蒜末、姜末、香菇丝、韭菜炒匀，再放入滑好的鸡丝，倒入调好的味汁，炒熟即可。

生活小妙招

韭菜根部有很多泥沙，应该先剪掉一段根部，并用淡盐水浸泡一会儿再洗。

薏米山药粥

原料

山药、芡实、薏米各100克，冰糖适量。



养生功效

山药可健脾渗湿、滋补肺肾，适宜全身无力、心悸气短等症状者食用。

制作



1. 将芡实、薏米分别洗净，覆盖保鲜膜，浸泡一夜。



2. 将浸泡好的芡实、薏米与山药、适量水一起放入打浆机中，充分打匀成粉浆。



3. 将粉浆倒入沙锅，大火烧开，转小火煮15分钟，根据个人口味添加适量冰糖即可。

生活小妙招

此菜选用的山药，用中药铺卖的那种干制品效果更好。





无花果煲瘦肉

原料

猪瘦肉300克，无花果150克，太子参50克，盐适量。



养生功效

无花果清热润肠，太子参益气生津、补脾润肺，与瘦肉一起烹饪，可益气补血、健胃理肠。

制作



1. 将太子参、无花果、猪瘦肉洗净切片，放入锅中焯烫待用。



2. 把全部材料放入碗中，加开水适量，然后放入蒸锅，小火蒸至材料熟烂。



3. 取出后加入盐调味即可。

生活小妙招

瘦肉经过焯烫可去掉肉腥味，保证菜品的味道清甜。