

徐敬武、白贖 编著

節氣飲食

四季飲食保健



中国食品出版社

四时八节饮食保健

徐敬武 白贻 编著

中国食品出版社

四时八节饮食保健

徐敬武 白贻 编著

*

中国食品出版社出版

(北京市广安门外湾子)

· 仙台 印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本787×1092毫米1/32 8印张 180千字

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

印数: 1—16000册

ISBN 7-80044-148-2/TS·149

定价: 2.30 元

内容简介

《四时八节饮食保健》是一本知识性、趣味性兼有的书，全书以月份为序，讲述了一年之间有关民俗、饮食与保健方面的知识。它可以告诉您，一年四季哪个节令吃什么，怎么吃；赏什么花，种什么草；搞点什么娱乐活动以及人体节令保健须知的常识。书中穿插了许多有趣的小故事，很有兴味。

全书共分 12 部份，每部份又分“节令”、“饮食”、“花事”、“保健”四节，保健的内容贯穿始终。

该书内容丰富，笔法轻松，古今中外，信笔而谈，读来引人入胜。

目 录

一 月 (农历腊月)

节令:	元日说屠苏·····	(1)
饮食:	腊八·腊鼓·腊八粥·····	(3)
	岁终习俗拾趣·····	(5)
	佳节话饮酒·····	(9)
花事:	养花与健康·····	(11)
	梅先天下春·····	(14)
保健:	漫话廿四节气·····	(16)
	按时接种 预防疾病·····	(21)

二 月 (农历正月)

节令:	爆竹又报一年春·····	(27)
	正月十五闹元宵·····	(29)
饮食:	立春试春盘·····	(33)
	年糕如意年年高·····	(35)
花事:	凌波仙子送幽香·····	(37)
保健:	佳节迎宾话品茗·····	(40)

三 月 (农历二月)

节令:	惊蛰·····	(44)
-----	---------	------

饮食:	阳春三月笋正肥.....	(46)
	二月二 说炒豆.....	(48)
花事:	二月十二百花生日.....	(50)
	早春二月话迎春.....	(52)
保健:	春日春风多变化.....	(54)
	春季当防桃花癣.....	(55)
	春暖花开防春病.....	(56)
	当心流脑.....	(59)

四 月 (农历三月)

节令:	清明时节.....	(61)
饮食:	雨前椿芽嫩如丝.....	(63)
	三月三 荠菜当灵丹.....	(65)
	正是河豚欲上时.....	(67)
	樱桃落尽春归去.....	(70)
花事:	春风送暖玉兰香.....	(72)
保健:	春游与健康.....	(74)
	忙趁东风放纸鸢.....	(76)
	蚕豆开花的时候.....	(78)

五 月 (农历四月)

节令:	龙舟·粽子·雄黄酒.....	(80)
饮食:	夏季保健食品——大蒜.....	(85)
	写在茭白鲜美时.....	(87)
花事:	月季无日不春风.....	(89)
	阳春四月观牡丹.....	(92)

保健:	夏天穿什么凉快·····	(96)
	立夏说疰夏·····	(98)

六 月 (农历五月)

节令:	夏至与冷面·····	(100)
饮食:	盛夏话啤酒·····	(101)
	麦熟时节杏正红·····	(104)
	荔枝与低血糖昏厥·····	(106)
花事:	金花银蕊吐清香·····	(109)
保健:	游泳与健康·····	(111)
	复习考试话健康·····	(115)

七 月 (农历六月)

节令:	伏日话暑热·····	(120)
饮食:	酷暑三伏说冷饮·····	(124)
	饮水的学问·····	(128)
	祛暑佳品——西瓜·····	(132)
	清热消暑的苦瓜·····	(135)
花事:	婀娜多姿的萱草·····	(137)
	一树合欢照玉堂·····	(140)
保健:	太阳幅射与防护·····	(142)
	拂暑良友——扇子·····	(145)

八 月 (农历七月)

节令:	立秋·····	(149)
饮食:	利水清热吃冬瓜·····	(151)

	保健食品——食用菌·····	(155)
	补益佳品大枣·····	(160)
花事:	荷莲新颂·····	(162)
保健:	伏天当心长痱子·····	(165)
	蚊子与疾病·····	(166)

九 月 (农历八月)

节令:	中秋话月·····	(170)
饮食:	月饼古今谈·····	(174)
	正是菊黄蟹肥时·····	(177)
	健康之友——水果·····	(179)
花事:	三秋桂花冠诸芳·····	(184)
保健:	学年伊始谈视力·····	(187)

十 月 (农历九月)

节令:	重阳节与登高·····	(191)
饮食:	初冬时节 白薯飘香·····	(195)
	北京的糖炒栗子·····	(197)
花事:	傲霜秋菊夺春华·····	(199)
	西山观红叶·····	(202)
保健:	寒露当心冷空气·····	(204)

十一月 (农历十月)

节令:	北京的冬天·····	(206)
饮食:	涮羊肉与旋毛虫病·····	(207)
	冬令佳蔬——菘·····	(210)

花事:	室有幽兰不炷香·····	(212)
保健:	天寒地冻说冬装·····	(214)
	怎样选择冬季手套·····	(216)
	冬日取暖与煤气中毒·····	(217)
	乍冷防冻疮·····	(221)
	翔翎飞舞 其乐无穷·····	(223)

十二月 (农历十一月)

节令:	冬至馄饨及其他·····	(225)
饮食:	润肺止咳的柑橘·····	(227)
花事:	腊梅香韵早报春·····	(229)
保健:	数九与消寒图·····	(231)
	雪与健康·····	(233)
	滑冰古今谈·····	(235)
	劝君冬日常开窗·····	(238)
	不要在门窗上加罩塑料薄膜·····	(241)
	老年人的冬季保健·····	(242)

一 月（农历腊月）

节 令

元日说屠苏

爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。

千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。

这是宋代诗人王安石的《元日》诗。寥寥数语，便把我国人民欢度佳节的热闹场面勾勒出来。

诗中所说的屠苏，即屠苏酒，是过去春节必饮之物。除夕或元旦，家中先幼后长人人饮之。饮屠苏是一种古老的防病习俗，宋代高承在《事物纪原》中说：“除日驱傩，除夜守岁，饮屠苏酒”。驱傩，就是驱除瘟疫。因为冬末春初正是传染病的多发季节，瘟疫往往会给人们健康带来很大危害。所以，一进腊月人们便积极开展各种形式的驱瘟防病活动。除日这天，百姓聚在一起击鼓驱疫，每家还要饮服预防春瘟的药酒。这就是诗中所说的屠苏酒。

新春伊始，万象更新。人们寄希望于新的一年，饮屠苏，寄言志，或祈祝合家欢乐，人口平安，健康长寿，或抒发胸意，以表情怀。古往今来留下了许多名篇佳句。

乾坤空落落，岁月去堂堂。
末路惊风雨，穷边饱雪霜。
命随年欲尽，身与世俱忘。
元复屠苏梦，挑灯夜未央。

这是南宋民族英雄文天祥的一首《除夜》诗。这首诗写于被虏后的狱中。时已“乾坤空落落”，是不能与家里人团聚一起欢度佳节，共饮“屠苏酒”了。抒发了诗人对以前生活的回忆与思念。林则徐被流放到新疆伊犁后，虽然含冤被禁，仍对祖国命运忧虑，诗中说：“正是中原薪胆日，谁能高枕醉屠苏，”国家被外强凌辱，那里有心思“高枕醉屠苏”呢？表达了英雄立志为国雪耻之志。诗人范成大也有：“尊前现在休嫌老，最后屠苏把一卮”的佳句。

关于屠苏酒的配制内容，宋代名医陈元择在《三因方》中是这样记载的：由中药大黄、桔梗、白术、肉桂、乌头、菝葜、蜀椒七味药组成。后来医家还多加入防风。屠苏酒防治瘟疫的效果如何呢？如果分析一下这些药物的性味主治，就不难看出此方对春瘟确有良好的预防作用。方中的大黄有导滞之功，可排除各种滞浊之气，素被誉为导滞之将军。桔梗能开提肺气，清除肺热，祛疾利咽。白术有健脾去湿之功，可健脾胃、利水、解热，久服能轻身延寿。肉桂是散寒温中药，补命门之火，治沉寒痼冷之疾。蜀椒也是温热之品，散寒去湿，解郁结，消宿食，而且有杀虫功效。菝葜能利小水，消肿毒，驱毒腐。防风更是治疗诸风必用之品，可祛风，善治头痛和四肢酸痛。用这些药配成的药酒，可协同诸药之效，对春瘟有很好的防疫作用。由于春节饮屠苏已形成民俗，届时举国上下同时进行，必然会使传染病的密度大大降低，能

有效地控制春瘟的暴发和流行。目前，日本仍然保留着新年饮屠苏的习俗。

现在，我国元日饮屠苏的习俗虽已不见了，但立春之后，积极作好冬春季传染病和多发病的预防接种和预防投药工作，还是普遍受到重视的。

饮 食

腊 八 · 腊 鼓 · 腊 八 粥

农历腊月初八为传统的腊八节。按照传统习惯，家家户户都要煮食腊八粥。许多地区对腊八节是很重视的。前一天就要置备好煮粥的用料，全家动手拣簸米豆，剥果涤器，终夜经营，五更前要把粥煮成，天不亮全家老少就要团聚一起，围炉品尝，享受节日之乐。亲友邻居还要相互馈送。有的地区，不仅人喝腊八粥，还要给猫、狗喂一些。因为腊八粥象征五谷丰登，有的还要把果树上涂一点，“大树小树吃腊八，来年多结大疙瘩”。

腊八煮食腊八粥的习俗，最早源于佛教，相传，这天是佛教创始人释迦牟尼成道的日子，所以每逢腊八，大寺院都要举行诵经，并效仿牧女献乳糜的作法，用各种谷物加上杂果煮粥供佛。后来逐渐演变成了民俗。腊八这天，群众使用自己收获的谷物和干鲜果品煮成腊八粥，以庆祝一年来辛勤劳动的成果，并祈求来年能有个好年景。谚语说“腊八粥，吃不穷，吃了腊八便丰收。”

腊八粥也叫“五味粥”、“七宝粥”。据《燕都游览志》载，过去煮食腊八粥，以“品多者为胜”。清《燕京岁时记》载，

老北京煮腊八粥“用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红江豆、去皮枣泥等，合水煮熟”，然后还要用“染红的桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛瓢、松子、白糖、红糖、琐琐葡萄等作点染”。再讲究一些的人家，还要用红枣、桃仁等干果，巧制成人物像或小狮子等摆在粥上，给节日增添无限情趣。

我国幅员辽阔，各地腊八粥的风味也各有不同，总的特点是北甜南咸。北方人喜欢用江米、红小豆、枣、薏仁米、莲子、桂圆、核桃仁、黄豆、松子等为料煮成甜味腊八粥；而南方人则喜欢用大米、花生、黄豆、蚕豆、芋艿、荸荠、栗子、白果，加蔬菜、肉丁和麻油煮成咸味腊八粥。有的还在粥内加上桂皮、茴香同煮，以增加其风味。西北地区在粥内还要加入羊肉。

腊八粥不仅是一种美味节令佳品，而且有很高的食疗价值。有益气调中，养脾益胃，消渴除烦之功用。李时珍在《本草纲目》中收编了食用粥 55 种用于食疗。古人认为，粥能“推陈致新，利膈益胃。粥既快美，粥后一觉，妙不可言”。诗人陆游在《食粥诗》中赞道：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”看来古人把食粥作为一种益寿延年的保健措施。在煮食腊八粥时，由于加入了大量的干果仁、豆类和众多的谷物同煮，可起到蛋白质的互补作用。粥内富含脂肪和各种维生素，隆冬腊月，吃上两碗营养丰富的腊八粥，对人体大有补益。

古时的腊月初八还是群众驱瘟除病的日子。据南朝《荆楚岁时记》载，腊八这天民间有“击腊鼓”驱瘟疫的习俗。村民们头戴盔头、面具，化装成金刚力士，腰间佩带细鼓，

边击边舞，场面极为热闹。击鼓驱瘟古称“腊鼓”。人们通过这些活动期望能把危害人们健康的瘟神驱跑，以求岁岁平安无灾无病。这一天，城乡的医生还要准备一些常用药送给百姓预防春瘟，谓之“腊药”。南宋《武林旧事》中说：“八日，医家多合药剂，佐以虎头丹、八神、屠苏，贮以绛囊，馈送大家，谓之腊药”。看来，我国早在宋代前，群众性的防病工作已经达到相当高的水平了。这些保健活动，对繁衍昌盛我们的民族无疑起着积极作用。

岁终习俗拾趣

农历的最后一个月，我国人民习惯称为腊月。一进腊月，过年的气氛便浓了起来。“腊”在古代是一种祭祀活动。周时就已经有了“腊者祭先祖”的风俗，即是用猎物祭祀祖先。把岁终的最后一个月称为腊月是从汉朝开始的。在这之前，夏称岁终末月为“清祀”；殷曰“嘉平”；周曰“大蜡”。关于“蜡”的解释，《礼记》上是这样说的“蜡也者，索也，岁十二月，合聚万物而索飧之也”。古籍中也有这样的解释：“腊者，猎也，因猎取兽以祭”。不难看出，“腊”就是打猎，用于祭祀祖先。杜甫诗“古庙杉松巢水鸟，岁时伏腊走村翁”写的就是古时“腊”的活动。

进入腊月后，人们除了忙于备年货以外，还有许多饶有风趣的民俗活动，诸如“祭灶”、“扫尘”、“丢百病”、“焐岁”以及饮屠苏酒等等。这些活动的主导思想都围绕着一个中心内容，这就是：除灾灭病保健康。

祭灶·挂袍·关东糖

腊月廿三日俗称“小年”。旧时家家都要在这天祭灶，送“东厨司命”升天。祭灶时要点香烛摆糖瓜和草豆。有的地区还要杀只黄羊，供酒肉。糖瓜、黄羊、酒肉是供给神吃的。草豆是喂灶君马的。人们如此款待灶君无非是希望他“上天言好事，回宫降吉祥”。给灶君吃糖瓜、关东糖是为了把灶君的嘴粘住，免得到上头乱打“小报告”。给灶君供酒，或在灶门上涂抹酒糟，民间称之为“醉司令”，目的是为了让他醉得不能胡言乱语。《后汉书·阴识传》中，有这样一个故事：宣帝时，有个叫阴子方的人，一天遇到灶君，便杀了只黄羊祭灶，后来此人发迹变为巨富。邻人看后悟出，要对灶君行些好处，便可平安无事，而且能发家致富。自此，有些人家便开始用黄羊讨好灶君。灶君受贿于人，当然不会说坏话了。诗人范成大有—首祭灶的词，曰：“古传腊月廿十四，灶君朝天欲言事。云车风马小留连，家有杯盘丰典祀：猪头烂熟双鱼鲜，豆沙甘松粉饵团，男儿酌献女儿避，酹酒烧钱灶君喜。‘婢子斗争君莫闻，猫狗触秽君莫嗔；送君醉饱登天门，杓长杓短勿复云。乞取利市归来分’！”此诗读来颇有情趣，作者借祭灶君的民俗活动旁敲侧击，反映了旧时贪官污吏的不法行径，不管他冠以多么好听的名称，如果不给他嘴上抹些油，你就休想平安无事。

如果我们从保健角度分析一下腊月廿三的民俗活动，不难断言，此举有益。一是益于清洁卫生，二是益于人体健康。《帝京岁时纪胜》中说：“廿三日……扫除炉灶，以净泥涂饰，谓之挂袍”。每家的金属炉灶要清污除垢擦得非常亮，农村的

柴炉则要用新泥装饰，外面涂抹白灰。厨房里也要彻底清扫粉刷一新。这“挂袍”不是可以看成一次厨房大扫除运动吗！

用来祭灶的糖瓜、关东糖当然最后还是人吃的。关东糖和糖瓜是用饴糖作的。稀饴糖俗称糖稀，定型干燥之后即为关东糖或糖瓜。关于饴糖的原料、功用，早在《楚辞》中已见有记载：“饴飴是用麦芽或谷芽同诸米熬制而成。古人寒食多食饴，故医方也用之。”我国历代本草都把饴糖收录为正统中药。饴糖不仅产热量高，而且有“补虚冷，益力气，止肠鸣、咽痛，除唾血，却咳嗽”的疗效。汉代大医学家张仲景创立的“建中汤”一方，饴糖便是其中的一味主药。

扫尘·照虚耗

“廿四，家家忙，又作豆腐又扫房。”这天家家户户都要大扫除，谓之扫尘日，旧时，扫尘也称扫陈，寓意除陈迎新。宋代《梦粱录》上说：“十二月，……不论大小家，俱洒扫门闾，去尘秽，净庭户……以祈新岁之安。”扫尘习俗在我国有着悠久历史。甲骨文中已经有了“帚”字。商周时期的青铜器上，就已经有了“子持帚作洒扫形”的铭文。说明早在几千年前我们祖先就已经很重视讲卫生了。

“照虚耗”也是一种卫生习俗。廿四的晚上，家家要点燃灯烛，在床下櫃后以及室内各个角落照一番，看看是否清扫干净，有无致病虫害。“照虚耗”实际上是一次家庭卫生的自我检查。而它寓于娱乐之中。我国有不少民俗都是健康而又富于娱乐性的。《帝京岁时纪胜》上曾载：“送灶神后，扫除祠堂，舍宇，糊裱窗槁，贴彩画玻璃窗眼，剪吉祥葫芦……”。这些年华点缀，现在仍为广大农村群众所喜爱。有些地区现

在仍然流传着“廿四扫房屋，二七、二八贴花花”的民谚。

沐浴·丢百病

过年之前，环境卫生一新之后还要搞好个人卫生，这种安排很科学。清代民谚有：“二十七，洗疚疾；二十八，洗邋遢。”足见前人已经把洗澡作为防病和治病的措施了。

岁终，人们还要想一下一年来的健康情况。打开药橱检查一年来治病所用的处方。把有用的方子保留起来，无用的则“拣而焚之”。剩余的药品，也要检查一下有无过期变质的，不宜再用的“挑而抛之”。此举谓之“丢百病”，以兆延年。

守岁·焐岁

除夕之夜，合家欢聚，高燃银烛，畅饮松醪，坐以待旦，谓之守岁。

守岁源于何时，在“三代前典籍无文”记载。在唐代诗词中已有不少记述。杜甫有“守岁阿咸家，椒盘已颂花”之句。宋代记载民俗的《东京梦华录》中已有“除夕……士庶之家，围炉而坐，达旦不寐，谓之守岁。”之文，诗人苏轼在诗中说：“儿童强不睡，相守夜欢哗”。说明唐宋时期守岁之俗已很盛行。

守岁时，“一夜连双岁，五更分二年”，人们免不了要回顾过去，总结一年来的生产、生活、以及健康情况，唐代诗人贾岛，每逢除夕都要“祭诗”。“取一岁之作置几上，焚香再拜，酌酒祝曰：‘此吾终年苦心也’”。贾岛祭诗，实际上就是对一年的创作作个总结。古人如此严肃地对待生活，是很值得我们学习的。席振起有一首《守岁》诗：“相邀守岁阿咸家，蜡