

和张晔一起奔赴与节气的约会，
品尝旧时光里的老味道

肝阳
养护

脾湿
健祛

阴肾
滋补

打造健康
长寿的身体

随书附赠
《二十四节气民俗美食》
全彩拉页

中国工信出版集团

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

二十四节气 常见应季菜的 健康吃法

张晔 主编

中央电视台《健康之路》、
北京电视台《养生堂》特邀专家



二十四节气 常见应季菜的 健康吃法

张晔 主编

中央电视台《健康之路》、
北京电视台《养生堂》特邀专家



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

二十四节气常见应季菜的健康吃法 / 张晔主编. — 北京：电子工业出版社，
2017.8

ISBN 978-7-121-32130-6

I. ①二… II. ①张… III. ①食物养生—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第161155号

责任编辑：周 林

特约编辑：赵 红

印 刷：北京市大天乐投资管理有限公司

装 订：北京市大天乐投资管理有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 印张：10 字数：218千字 彩插：1

版 次：2017年8月第1版

印 次：2017年8月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店
售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到
dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

适时而食， 不时不食

—前言—

大自然有春生、夏长、秋收、冬藏的规律，四时阴阳的变化，是万物生命的根本，“顺乎自然”、“天人合一”才能与万物一样，在生、长、收、藏的生命过程中运动发展。

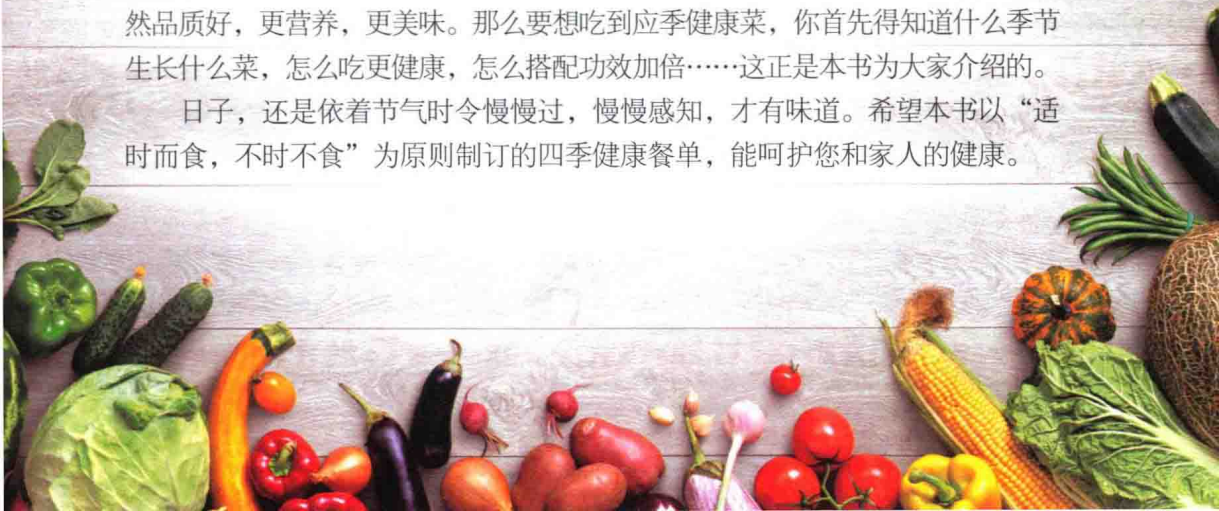
《黄帝内经》曰：“逆春气则少阳不生，肝气内变；逆夏气则太阳不长，心气内洞；逆秋气则太阴不收，肺气焦满；逆冬气则少阴不藏，肾气独沉。”

民以食为天，饮食、自然和人体健康的关系密不可分。孔子的“八不食”观点，其中之一便是“不时，不食”，其意为根据四季交替，遵循食材的生长规律，在相应的季节，选择适当的食材和健康的烹饪方式，即为“不时不食”；顺应四时变换和人体生物钟的节律进食，不妄增、不妄减，即为“适时而食”。

如今，现代人过惯了冷了开暖气、热了吹空调的日子，对自然气候的感知力越来越差，反季节蔬菜也越来越多，而人们在选购食材时，甚至几乎不关心应季不应季。要知道，反季节蔬菜多由大棚种植，光合作用不足会使菜没味道，营养打折扣，大棚提供的生长环境也不利于有害物质的散发。

而应季菜在最适合它生长的环境中培育，露天种植，少虫害，少农药，自然品质好，更营养，更美味。那么要想吃到应季健康菜，你首先得知道什么季节生长什么菜，怎么吃更健康，怎么搭配功效加倍……这正是本书为大家介绍的。

日子，还是依着节气时令慢慢过，慢慢感知，才有味道。希望本书以“适时而食，不时不食”为原则制订的四季健康餐单，能呵护您和家人的健康。



目 CONTENTS 录

Part I

春之鲜

春雨惊春清谷天，
立春养肝正当时



立春 增辛少酸，养阳助升发

10

葱 正月食生葱，面上起春风

⑩ 葱白粥 发汗解表

韭菜 早春韭菜一束金

⑩ 韭菜摊鸡蛋 温补阳气

香菜 立春香菜，辛温健脾

⑩ 香菜拌蜇皮 排毒润肠

牛肉 牛肉补气，功同黄芪

⑩ 萝卜炖牛腩 健脾开胃

春分 解春困，健脾胃，防干燥

32

春笋 嫩嫩笋尖清肠道

33

⑩ 春笋炒香椿 助消化，防积食

33

菠菜 润燥养血，清理肠胃热毒

34

⑩ 鸡蛋炒菠菜 防春燥，养肝护眼

34

红枣 增强脾胃消化功能

35

⑩ 小米红枣粥 补气血，和脾胃

35

清明 多吃野菜，注意预防流感

36

荠菜 三月三，荠菜当灵丹

37

⑩ 荠菜豆腐羹 助肝气升发

37

榆钱 清明食榆钱正当时

38

⑩ 榆钱饭 化痰清肺，降火

38

芦笋 防上火，抗感冒

39

⑩ 鲜虾芦笋 提高免疫力

40

蒜苗 抗菌、抗病毒小能手

41

⑩ 蒜苗鱼片 抗菌杀毒

41

雨水 湿气重，当心脾胃受伤害

18

南瓜 香甜健脾又养颜

19

⑩ 红枣蒸南瓜 提高免疫力

21

小米 健脾和胃

22

⑩ 小米红枣红豆粥 和脾胃，美容抗衰

23

猴头菇 养胃，助消化

24

⑩ 猴头菇清鸡汤 养胃，利五脏

25

惊蛰 培阴固阳，护肝正当时

26

苋菜 春季的补血养肝佳蔬

27

⑩ 苋菜笋丝汤 养血补血

27

荸荠 “地下雪梨”脆荸荠

28

⑩ 荸荠杏仁银耳煲 润肺凉肝，生津止渴

29

茼蒿 春食茼蒿可养肝

30

⑩ 拌茼蒿 健脾胃，助消化

30

枸杞子 养肝明目小能手

31

⑩ 山药枸杞粥 清肝火，明目

31

谷雨 去春火，防湿邪

42

香椿 谷雨香椿嫩如丝

43

⑩ 香椿拌豆腐 避湿邪

43

海带 祛痰湿效果好

44

⑩ 海带腔骨汤 祛湿化痰

45

豌豆 利水渗湿

46

⑩ 豌豆山药五彩虾仁 补中益气，利小便

46

目 CONTENTS 录

Part 2

夏之味

夏满芒夏暑相连，
立夏养心正要紧



立夏 养心败火，解暑开胃

48

芹菜 立夏时节养心护肝小能手

素炒芹菜 肝血充足心又安

黄瓜 清凉解暑又美味

蓑衣黄瓜 减肥

醋 家有二两醋，不用请大夫

醋熘藕片 开胃，帮助消化

香蕉 清热解暑，益胃生津

香蕉鸡蛋羹 保护心脏

夏至 消除暑热痱毒

64

西瓜 暑天吃西瓜，药剂不用抓

银耳西瓜羹 清热，防暑，利尿

菠萝 消肿祛湿

菠萝咕咾肉 促进营养吸收

菜花 排热毒，帮助晒后修复

番茄炒菜花 生津，清暑热

油菜 家常油菜可去热毒

虾仁油菜 清暑解毒

小满 吃苦尝鲜，健脾化湿

54

红豆 消暑祛湿全解决

百合红豆汤 健脾祛湿

薏米 夏季祛湿好帮手

薏米燕麦红豆粥 健脾利湿

马齿苋 清热去火排毒利器

蒜泥马齿苋 解毒，止痢疾

黄花菜 清热利湿又健脑

木须肉 排毒祛湿

小暑 祛湿热，防腹泻

72

生姜 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方

生姜粥 对抗湿热感冒

黄鳝 小暑黄鳝赛人参

红椒爆鳝段 清热解暑

葡萄 夏天吃葡萄，堪比冬虫夏草

番茄葡萄饮 生津止渴，健胃消食

大暑 多吃苦，防暑不松懈

76

苦瓜 十苦九补属苦瓜

苦瓜排骨汤 解暑，增强食欲

鸭 防苦夏，吃吃鸭

冬瓜薏米老鸭汤 健脾利湿

莴笋 清香爽口暑气消

姜汁莴笋 清热解暑

番茄 消暑降温

番茄炒蛋 清凉降温，防晒

芒种 宜清淡，祛湿解暑

60

绿豆 清热解毒的“济世之良谷”

玉米楂绿豆大米粥 清热生津，预防中暑

冬瓜 水嫩嫩的解暑佳品

鲫鱼冬瓜汤 祛湿，利尿

扁豆 健脾和中化暑湿

莲藕冬瓜扁豆汤 健脾祛湿

目 CONTENTS 录

Part 3

秋之韵

秋处露秋寒霜降，
滋阴润肺防秋燥



立秋	秋老虎很凶猛，清热防阴暑	84	秋分	滋阴润燥，防过敏、防胃病	102
蜂蜜	秋季润燥好帮手	85	芋头	秋分吃芋头正逢时	103
☞ 洋参百合蜜饮	益气养阴	85	☞ 芋头粥	益脾胃，调中气	103
桃	立秋食秋桃	86	莲藕	秋藕最补人	104
☞ 梅酒仙桃	润肺美容	87	☞ 莲藕排骨汤	减少秋季多风带来的不适	104
黑芝麻	多吃黑芝麻，滋阴又护发	88	石榴	秋吃石榴养肠胃	105
☞ 黑芝麻黑米豆浆	养肾，乌发	88	☞ 石榴皮茶	止泻	105
山楂	应季食山楂，收敛肺气	89	寒露	养阴生津，补肾健胃	106
☞ 山楂罐头	滋阴和胃，消食化积	89	甘蔗	秋日甘蔗赛过参	107
处暑	防秋燥，清肺热，安神	90	☞ 丝瓜甘蔗汁粥	消肿利咽	107
百合	润燥、清肺好食材	91	茄子	吃了十月茄，饿死郎中爷	108
☞ 雪梨百合冰糖饮	润肺止咳，安神除烦	91	☞ 清蒸茄子	缓解秋燥	109
梨	处暑梨子，解燥最妙	92	山药	益气养阴，补肺脾肾	110
☞ 薏米雪梨粥	清热，润肺，止咳	93	☞ 冰糖山药羹	补益生津，养脾胃	111
秋葵	养脾胃，清肺热	94	霜降	宜进补，注意防寒	112
☞ 秋葵鲜虾粥	清热去火	94	柿子	霜降吃软柿，不会流鼻涕	113
茭白	秋茭出水白如玉	95	☞ 柿饼鲫鱼百合汤	养肺止咳	113
☞ 油焖茭白	润肺滋阴	95	苹果	一天一苹果，医生远离我	114
白露	养阴润肺，防泻肚	96	☞ 苹果番茄汤	滋阴安神，美容祛斑	115
橘子	一身都是宝	97	土豆	健脾，益肺气	116
☞ 猕猴桃橘子汁	生津止渴	97	☞ 酸辣土豆丝	养脾胃，补肺	117
玉米	白露玉米，滋阴润肺养脾胃	98	驴肉	天上龙肉，地下驴肉	118
☞ 松仁玉米	益肺宁心	100	☞ 驴肉汤	补虚暖身	118
红薯	甘甜润燥	100			
☞ 红薯粥	润肺止咳，养脾健胃	101			

Part
4

冬之藏

冬雪雪冬小大寒，
立冬补冬要补肾



立冬 养藏温补，滋益阴精

120

栗子 立冬吃栗子，全身暖呼呼

121

板栗烧鸡 缓解肾虚

121

白菜 立冬白菜是个宝

122

醋熘白菜 清热，滋阴，养胃

123

乌鸡 以内养外就靠它

124

党参枸杞煲乌鸡 补中益气

125

冬至 护阳气，巧进补积蓄能量

140

黄豆 强筋益肾

141

黄豆炖猪蹄 强肾养阳

141

猪肉 补血暖身不会冷

142

红烧肉 改善缺铁性贫血

146

糯米 又黏又糯，养胃补气

147

糯米藕 补中益气

147

小雪 温肾阳，来年阳气长

126

金针菇 健脑益智，温阳补肾

127

金针肥牛 健脾养胃

127

鲫鱼 补肾养气

128

鲫鱼豆腐汤 健脾利胃

129

黑豆 养肾固精还暖身

130

黑豆紫米粥 健肾，益气，补虚

130

虾 补肾壮阳，营养美味

131

西蓝花炒虾仁 改善肾虚阳痿

131

小寒 养肾防寒，保暖喝粥

148

羊肉 冬天常喝羊肉汤，不找医生开药方

149

清炖羊肉 滋阴养阳

149

香菇 冬天多吃香菇补肾养血

150

板栗炒香菇 补肾健脾

151

鹌鹑蛋 益气补肾，缓解气虚乏力

152

鹌鹑蛋红烧肉 补肾壮骨

152

花生 冬吃花生暖洋洋

153

剁椒花生仁 补充体能

153

大雪 温补避寒，防燥护阴

132

桂圆 身材小，营养多

133

山楂桂圆汤 养身补虚

133

核桃 冬日核桃最滋润

134

鸡丁核桃仁 温补肾阳

135

萝卜 神奇小人参，吃了活百岁

136

萝卜羊排汤 温补效果好

137

辣椒 为你驱寒送暖

138

辣椒炒兔 温中散寒

138

木耳 冬日里的补肾、护阴能手

139

木耳桂花糖水 养护肾气

139

大寒 温补防风邪、抗严寒

154

鹿茸 冬日里的养身法宝

155

鹿茸酒 补肾壮阳

155

茶树菇 为冬日靓汤增鲜

156

茶树菇老鸭汤 滋补暖身

156

人参 冬日进补最佳食材

157

人参莲肉汤 补元气，益气血

157

附录 A：应季蔬果惹人爱

158

附录 B：五色养五脏，吃需要“好色点”

160

二十四节气 常见应季菜的 健康吃法

张晔 主编

中央电视台《健康之路》、
北京电视台《养生堂》特邀专家



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

二十四节气常见应季菜的健康吃法 / 张晔主编. — 北京：电子工业出版社，
2017.8

ISBN 978-7-121-32130-6

I. ①二… II. ①张… III. ①食物养生—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161
中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第161155号

责任编辑：周 林

特约编辑：赵 红

印 刷：北京市大天乐投资管理有限公司

装 订：北京市大天乐投资管理有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 印张：10 字数：218千字 彩插：1

版 次：2017年8月第1版

印 次：2017年8月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

适时而食， 不时不食

—前言—

大自然有春生、夏长、秋收、冬藏的规律，四时阴阳的变化，是万物生命的根本，“顺乎自然”、“天人合一”才能与万物一样，在生、长、收、藏的生命过程中运动发展。

《黄帝内经》曰：“逆春气则少阳不生，肝气内变；逆夏气则太阳不长，心气内洞；逆秋气则太阴不收，肺气焦满；逆冬气则少阴不藏，肾气独沉。”

民以食为天，饮食、自然和人体健康的关系密不可分。孔子的“八不食”观点，其中之一便是“不时，不食”，其意为根据四季交替，遵循食材的生长规律，在相应的季节，选择适当的食材和健康的烹饪方式，即为“不时不食”；顺应四时变换和人体生物钟的节律进食，不妄增、不妄减，即为“适时而食”。

如今，现代人过惯了冷了开暖气、热了吹空调的日子，对自然气候的感知力越来越差，反季节蔬菜也越来越多，而人们在选购食材时，甚至几乎不关心应季不应季。要知道，反季节蔬菜多由大棚种植，光合作用不足会使菜没味道，营养打折扣，大棚提供的生长环境也不利于有害物质的散发。

而应季菜在最适合它生长的环境中培育，露天种植，少虫害，少农药，自然品质好，更营养，更美味。那么要想吃到应季健康菜，你首先得知道什么季节生长什么菜，怎么吃更健康，怎么搭配功效加倍……这正是本书为大家介绍的。

日子，还是依着节气时令慢慢过，慢慢感知，才有味道。希望本书以“适时而食，不时不食”为原则制订的四季健康餐单，能呵护您和家人的健康。

目 CONTENTS 录

Part I

春之鲜

春雨惊春清谷天，
立春养肝正当时



立春 增辛少酸，养阳助升发

10

葱 正月食生葱，面上起春风

葱白粥 发汗解表

韭菜 早春韭菜一束金

韭菜摊鸡蛋 温补阳气

香菜 立春香菜，辛温健脾

香菜拌蜇皮 排毒润肠

牛肉 牛肉补气，功同黄芪

萝卜炖牛腩 健脾开胃

春分 解春困，健脾胃，防干燥

32

春笋 嫩嫩笋尖清肠道

春笋炒香椿 助消化，防积食

菠菜 润燥养血，清理肠胃热毒

鸡蛋炒菠菜 防春燥，养肝护眼

红枣 增强脾胃消化功能

小米红枣粥 补气血，和脾胃

清明 多吃野菜，注意预防流感

36

雨水 湿气重，当心脾胃受伤害

18

南瓜 香甜健脾又养颜

红枣蒸南瓜 提高免疫力

小米 健脾和胃

小米红枣红豆粥 和脾胃，美容抗衰

猴头菇 养胃，助消化

猴头菇清鸡汤 养胃，利五脏

惊蛰 培阴固阳，护肝正当时

26

苋菜 春季的补血养肝佳蔬

苋菜笋丝汤 养血补血

荸荠 “地下雪梨”脆荸荠

荸荠杏仁银耳煲 润肺凉肝，生津止渴

茼蒿 春食茼蒿可养肝

拌茼蒿 健脾胃，助消化

枸杞子 养肝明目小能手

山药枸杞粥 清肝火，明目

谷雨 去春火，防湿邪

42

香椿 谷雨香椿嫩如丝

香椿拌豆腐 避湿邪

海带 祛痰湿效果好

海带腔骨汤 祛湿化痰

豌豆 利水渗湿

豌豆山药五彩虾仁 补中益气，利小便

目 CONTENTS 录

Part 2

夏之味

夏满芒夏暑相连，
立夏养心正要紧



立夏 养心败火，解暑开胃

48

芹菜 立夏时节养心护肝小能手

④ 素炒芹菜 肝血充足心又安

黄瓜 清凉解暑又美味

④ 蓑衣黄瓜 减肥

醋 家有二两醋，不用请大夫

④ 醋熘藕片 开胃，帮助消化

香蕉 清热解暑，益胃生津

④ 香蕉鸡蛋羹 保护心脏

夏至 消除暑热痱毒

64

西瓜 暑天吃西瓜，药剂不用抓

④ 银耳西瓜羹 清热，防暑，利尿

菠萝 消肿祛湿

④ 菠萝咕咾肉 促进营养吸收

菜花 排热毒，帮助晒后修复

④ 番茄炒菜花 生津，清暑热

油菜 家常油菜可去热毒

④ 虾仁油菜 清暑解毒

小满 吃苦尝鲜，健脾化湿

54

红豆 消暑祛湿全解决

④ 百合红豆汤 健脾祛湿

薏米 夏季祛湿好帮手

④ 薏米燕麦红豆粥 健脾利湿

马齿苋 清热去火排毒利器

④ 蒜泥马齿苋 解毒，止痢疾

黄花菜 清热利湿又健脑

④ 木须肉 排毒祛湿

小暑 祛湿热，防腹泻

72

生姜 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方

④ 生姜粥 对抗湿热感冒

黄鳝 小暑黄鳝赛人参

④ 红椒爆鳝段 清热解暑

葡萄 夏天吃葡萄，堪比冬虫夏草

④ 番茄葡萄饮 生津止渴，健胃消食

大暑 多吃苦，防暑不松懈

76

苦瓜 十苦九补属苦瓜

④ 苦瓜排骨汤 解暑，增强食欲

鸭 防苦夏，吃吃鸭

④ 冬瓜薏米老鸭汤 健脾利湿

莴笋 清香爽口暑气消

④ 姜汁莴笋 清热解暑

番茄 消暑降温

④ 番茄炒蛋 清凉降温，防晒

芒种 宜清淡，祛湿解暑

60

绿豆 清热解暑的“济世之良谷”

④ 玉米楂绿豆大米粥 清热生津，预防中暑

冬瓜 水嫩嫩的解暑佳品

④ 鲫鱼冬瓜汤 祛湿，利尿

扁豆 健脾和中化暑湿

④ 莲藕冬瓜扁豆汤 健脾祛湿

目 CONTENTS 录

Part 3

秋之韵

秋处露秋寒霜降，
滋阴润肺防秋燥



立秋 秋老虎很凶猛，清热防阴暑 84

- 蜂蜜 秋季润燥好帮手 85
- ❶ 洋参百合蜜饮 益气养阴 85
- 桃 立秋食秋桃 86
- ❶ 梅酒仙桃 润肺美容 87
- 黑芝麻 多吃黑芝麻，滋阴又护发 88
- ❶ 黑芝麻黑米豆浆 养肾，乌发 88
- 山楂 应季食山楂，收敛肺气 89
- ❶ 山楂罐头 滋阴和胃，消食化积 89

处暑 防秋燥，清肺热，安神 90

- 百合 润燥、清肺好食材 91
- ❶ 雪梨百合冰糖饮 润肺止咳，安神除烦 91
- 梨 处暑梨子，解燥最妙 92
- ❶ 薏米雪梨粥 清热，润肺，止咳 93
- 秋葵 养脾胃，清肺热 94
- ❶ 秋葵鲜虾粥 清热去火 94
- 茭白 秋茭出水白如玉 95
- ❶ 油焖茭白 润肺滋阴 95

白露 养阴润肺，防泻肚 96

- 橘子 一身都是宝 97
- ❶ 猕猴桃橘子汁 生津止渴 97
- 玉米 白露玉米，滋阴润肺养脾胃 98
- ❶ 松仁玉米 益肺宁心 100
- 红薯 甘甜润燥 100
- ❶ 红薯粥 润肺止咳，养脾健胃 101

秋分 滋阴润燥，防过敏、防胃病 102

- 芋头 秋分吃芋头正逢时 103
- ❶ 芋头粥 益脾胃，调中气 103
- 莲藕 秋藕最补人 104
- ❶ 莲藕排骨汤 减少秋季多风带来的不适 104
- 石榴 秋吃石榴养肠胃 105
- ❶ 石榴皮茶 止泻 105

寒露 养阴生津，补肾健胃 106

- 甘蔗 秋日甘蔗赛过参 107
- ❶ 丝瓜甘蔗汁粥 消肿利咽 107
- 茄子 吃了十月茄，饿死郎中爷 108
- ❶ 清蒸茄子 缓解秋燥 109
- 山药 益气养阴，补肺脾肾 110
- ❶ 冰糖山药羹 补益生津，养脾胃 111

霜降 宜进补，注意防寒 112

- 柿子 霜降吃软柿，不会流鼻涕 113
- ❶ 柿饼鲫鱼百合汤 养肺止咳 113
- 苹果 一天一苹果，医生远离我 114
- ❶ 苹果番茄汤 滋阴安神，美容祛斑 115
- 土豆 健脾，益肺气 116
- ❶ 酸辣土豆丝 养脾胃，补肺 117
- 驴肉 天上龙肉，地下驴肉 118
- ❶ 驴肉汤 补虚暖身 118

目 CONTENTS 录

Part 4

冬之藏

冬雪雪冬小大寒，
立冬补冬要补肾



立冬 养藏温补，滋益阴精

120

冬至 护阳气，巧进补积蓄能量

140

栗子 立冬吃栗子，全身暖呼呼

121

黄豆 强筋益肾

141

① 板栗烧鸡 缓解肾虚

121

① 黄豆炖猪蹄 强肾养阳

141

白菜 立冬白菜是个宝

122

猪肉 补血暖身不会冷

142

① 醋熘白菜 清热，滋阴，养胃

123

① 红烧肉 改善缺铁性贫血

146

乌鸡 以内养外就靠它

124

糯米 又黏又糯，养胃补气

147

① 党参枸杞煲乌鸡 补中益气

125

① 糯米藕 补中益气

147

小雪 温肾阳，来年阳气长

126

小寒 养肾防寒，保暖喝粥

148

金针菇 健脑益智，温阳补肾

127

羊肉 冬天常喝羊肉汤，不找医生开药方

149

① 金针肥牛 健脾养胃

127

① 清炖羊肉 滋阴养阳

149

鲫鱼 补肾养气

128

香菇 冬天多吃香菇补肾养血

150

① 鲫鱼豆腐汤 健脾利胃

129

① 板栗炒香菇 补肾健脾

151

黑豆 养肾固精还暖身

130

鹌鹑蛋 益气补肾，缓解气虚乏力

152

① 黑豆紫米粥 健肾，益气，补虚

130

① 鹌鹑蛋红烧肉 补肾壮骨

152

虾 补肾壮阳，营养美味

131

花生 冬吃花生暖洋洋

153

① 西蓝花炒虾仁 改善肾虚阳痿

131

① 剁椒花生仁 补充体能

153

大雪 温补避寒，防燥护阴

132

大寒 温补防风邪、抗严寒

154

桂圆 身材小，营养多

133

鹿茸 冬日里的养身法宝

155

① 山楂桂圆汤 养身补虚

133

① 鹿茸酒 补肾壮阳

155

核桃 冬日核桃最滋润

134

茶树菇 为冬日靓汤增鲜

156

① 鸡丁核桃仁 温补肾阳

135

① 茶树菇老鸭汤 滋补暖身

156

萝卜 神奇小人参，吃了活百岁

136

人参 冬日进补最佳食材

157

① 萝卜羊排汤 温补效果好

137

① 人参莲肉汤 补元气，益气血

157

辣椒 为你驱寒送暖

138

附录 A：应季蔬果惹人爱

158

① 辣椒炒兔 温中散寒

138

附录 B：五色养五脏，吃需要“好色点”

160

木耳 冬日里的补肾、护阴能手

139

① 木耳桂花糖水 养护肾气

139

为您解密

春生 | 夏长 | 秋收 | 冬藏 | 的健康饮食之道



Part
I

春之鲜

春雨惊春清谷天，
立春养肝正当时

