



营养专家审定推荐
最值得珍藏的美食养生书!

24节气 养生美食 速查手册

朱太治 双福 | 等编著

精 选 | 100余道24节气养生美食
超值奉献 | 近600张精美高清图片，
详解做法
特别收录 | 每道美食详解养生功效和
生活小妙招



最值得珍藏的
便携版
健康书

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

营养专家审定推荐
最值得珍藏的美食养生书!

24节气 养生美食 速查手册

朱太治 双福 | 等编著



化学工业出版社

·北京·

24节气是我国古代遵循天气规律变化而订立的用来指导农事的历法，人体也应该根据24节气的变化来调整自己的生活规律，根据24节气来养生才是正确的养生方法。

本书以24节气为线，仔细剖析了与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24节气变化及时调整自己的饮食起居，把养生融入生活当中。

每个节气都配备了合适的推荐美食，通过食疗满足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的，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

24节气养生美食速查手册 / 朱太治等编著. — 北京：
化学工业出版社，2015.7

ISBN 978-7-122-24036-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第106276号

责任编辑：马冰初 丰华

装帧设计：水长流文化

责任校对：程晓彤

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：北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm×1230mm 1/64 印张5 字数200千字

2015年9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：29.80元

版权所有 违者必究

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



Contents 目录

Part
1

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

- 6 菠菜炒猪血
- 8 猪骨大枣汤
- 10 春卷
- 12 油焖春笋



雨水养生 2月18~20日

雨水养生经

- 18 韭菜炒鸡丝
- 20 薏米山药粥
- 22 无花果煲瘦肉
- 24 薏米百合瘦肉汤

惊蛰养生 3月5~7日

惊蛰养生经

- 30 芹菜炒香菇
- 32 木耳炒白萝卜
- 34 大枣银耳汤
- 36 山药桂圆浆

春分养生 3月20~21日

春分养生经

- 42 杜仲腰花
- 44 鲫鱼蒸蛋
- 46 大蒜烧茄子
- 48 白烧鳝鱼

清明养生 4月4~6日

清明养生经

- 54 香椿芽拌豆腐
- 56 焖烧扁豆
- 58 翡翠鲜虾
- 60 花生煲猪蹄

谷雨养生 4月19~21日

谷雨养生经

- 66 菠菜炖豆腐
- 68 鸭血粉丝汤
- 70 香椿煎蛋
- 72 百合煲乌鸡



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

- 80 清凉藕片
- 82 香芹肉丝
- 84 牛奶蘑菇汤
- 86 荸荠冰糖藕羹

小满养生 5月20-22日

小满养生经

- 92 芹菜拌豆腐
- 94 冬瓜草鱼煲
- 96 白萝卜鸭肫汤
- 98 油茶面



芒种养生 6月5-7日

芒种养生经

- 104 清热海带丝
- 106 大枣炖兔肉
- 108 肉粽子
- 110 苦瓜炒蛋

小暑养生 7月6-8日

小暑养生经

- 128 山药炖鸽子
- 130 香菇炒肉
- 132 橘香鲫鱼汤
- 134 鹤鹑粥

夏至养生 6月21-22日

夏至养生经

- 116 海米拌芹菜
- 118 凉拌莴笋
- 120 奶油冬瓜球
- 122 小米大枣粥

大暑养生 7月22-24日

大暑养生经

- 140 凉拌茄子
- 142 苦瓜菊花粥
- 144 绿豆南瓜汤
- 146 西瓜鸡



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

- 154 三味乌鸡汤
- 156 香辣肚丝
- 158 鲜虾丝瓜汤
- 160 山药扁豆粥

处暑养生 8月22-24日

处暑养生经

- 166 莲子百合煲猪肚
- 168 雪梨银耳汤
- 170 豆腐羹
- 172 生姜冬瓜鲜虾汤



白露养生 9月7-9日

白露养生经

- 178 百合梨粥
- 180 莲子百合粥
- 182 鲫鱼红糖甜杏汤
- 184 黄米红豆粥

寒露养生 10月8-9日

寒露养生经

- 202 大枣栗子焖鸡
- 204 干丝海带
- 206 百枣莲子银杏粥
- 208 鲫鱼糯米粥

秋分养生 9月22-24日

秋分养生经

- 190 海米烧竹笋
- 192 葱油鲢鱼
- 194 参蛋汤
- 196 豆芽炒韭菜

霜降养生 10月23-24日

霜降养生经

- 214 枸杞蒸鸡蛋
- 216 黄豆猪蹄汤
- 218 苦瓜炖牡蛎
- 220 山药枸杞煲瘦肉



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

- 228 番茄糖藕
- 230 黄瓜炒猪肝
- 232 紫菜虾皮南瓜汤
- 234 番茄煲牛肉

小雪养生 11月22-23日

小雪养生经

- 240 炒双菇
- 242 海带炖排骨
- 244 羊肉白萝卜汤
- 246 白胡椒煲猪肚



大雪养生 12月6~8日

大雪养生经

- 252 枸杞青笋炒肉
- 254 冬瓜三鲜汤
- 256 核桃猪腰粥
- 258 麦冬沙参粥
- 260 百合桂圆煲鸡蛋

冬至养生 12月21~23日

冬至养生经

- 266 当归生姜羊肉汤
- 268 红烧蹄筋
- 270 大枣牛肉汤
- 272 猪肉蛋黄馄饨
- 274 猪骨花生粥
- 276 莲藕鲜鸡汤





小寒养生 1月5-7日

小寒养生经

- 282 素炒三丝
- 284 软炸菜花
- 286 胡萝卜乌鸡汤
- 288 丝瓜番茄粥
- 290 海参粥
- 292 淮山羊肉汤

大寒养生 1月20-21日

大寒养生经

- 298 糖醋胡萝卜丝
- 300 牛奶粥
- 302 黑豆鳝鱼汤
- 304 姜蜜饮
- 306 葱香萝卜蹄筋煲



Part

1

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

“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，春天将来临，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，给人一种欣欣向荣的感觉。此时，邀三五好友，或携亲人野外踏青，往往会陶醉其中。



◆ 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，就会脆弱地缠绵病床。



◆ 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，不宜食酸馊之味。

《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。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；还要加强锻炼，提高机体的防御能力。