

<<24节气养生食补大全>>

图书基本信息

书名：<<24节气养生食补大全>>

13位ISBN编号：9787533541163

10位ISBN编号：7533541162

出版时间：2012-11

出版时间：福建科技出版社

作者：崔晓丽 编著

页数：320

字数：350000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<24节气养生食补大全>>

### 内容概要

中医养生学认为，人与自然界是统一的整体，与四季轮回相应的24节气和保健养生有着密切的关系。

本书揭示了24节气的养生奥秘，围绕不同季节、不同节气的自然变化，阐述了不同季节、节气的饮食养生、强身进补和防病治病等内容，将食补和药补统一起来，帮助读者顺应天时，吃出健康。

# <<24节气养生食补大全>>

## 书籍目录

### 第一章 24节气养生常识篇

24节气的由来

24节气的释名

关于“四立”

关于“两至”

关于“两分”

关于“三暑”

关于“两雪”

关于“两寒”

其他节气

24节气与人体健康

24节气影响人体生物钟

春季

夏季

秋季

冬季

24节气养生表

31/ 四季养生表

### 第二章 春季6节气饮食养生篇

春生阳，养肝补气

细说春季养生要诀

春季养生原则

春季饮食要诀

立春——助阳气，养肝气

节气特点

节令饮食习俗

雨水——养脾胃，调精神

节气特点

节令饮食习俗

惊蛰——顺肝气，养脾气

节气特点

节令饮食习俗

春分——调阴阳，保健康

节气特点

节令饮食习俗

清明——疏肝气，涵肾水

节气特点

节令饮食习俗

谷雨——雨纷纷，防湿邪

节气特点

节令饮食习俗

立春节气吃喝养生法

立春养生食物和药材

芹菜

葱

<<24节气养生食补大全>>

黄豆芽  
茼蒿  
甘草  
板蓝根  
橘皮  
丹参  
立春养生食谱  
羊肝炒菠菜  
芹菜双米粥  
板蓝根茶  
蒜泥茼蒿  
郁金甘草绿茶  
立春常见病中药配方  
立春常见病中药复方  
单方独味  
立春养生药膳  
防风葱白粳米粥  
雨水节气吃喝养生法  
雨水养生食物和药材  
小米  
菠菜  
莲藕  
红枣  
鲫鱼  
黑木耳  
甘蔗  
荠菜  
决明子  
菊花  
雨水养生食谱  
鱼片木瓜汤  
猪肉菠菜玉米粥  
菊花水果茶  
荠菜炒竹笋  
黑木耳炒荸荠  
雨水常见病中药配方  
雨水常见病中药复方  
单方独味  
雨水养生药膳  
芍药粳米粥  
惊蛰节气吃喝养生法  
惊蛰养生食物和药材  
银耳  
草莓  
香蕉  
苦瓜  
土豆

<<24节气养生食补大全>>

芝麻  
生菜  
连翘  
惊蛰养生食谱  
黑豆泥鳅汤  
草莓香蕉豆浆  
山药草莓萝卜汁  
生菜苦瓜沙拉  
银耳粥  
惊蛰常见病中药配方  
惊蛰常见病中药复方  
单方独味  
惊蛰养生药膳  
山药枸杞蒸鸡汤  
春分节气吃喝养生法  
春分养生食物和药材  
菜花  
青椒  
鲤鱼  
鸡肉  
香菇  
茄子  
玫瑰花  
鸡肝  
紫草  
春分养生食谱  
肉丝香菇粥  
玫瑰花粥  
玫瑰花茶  
茄子鸡片汤  
玫瑰花豆浆  
春分常见病中药配方  
春分常见病中药复方  
单方独味  
春分养生药膳  
冬虫夏草小米粥  
清明节气吃喝养生法  
清明养生食物和药材  
猪肉  
草鱼  
鸡蛋  
黄芪  
芦荟  
蒲公英  
清明养生食谱  
沙锅鱼头汤  
木瓜牛奶蛋汤

<<24节气养生食补大全>>

薏米苍术瘦肉汤  
薄荷豆腐肉汤  
绿豆清肝茶  
清明常见病中药配方  
清明常见病中药复方  
单方独味  
清明养生药膳  
黄芪红枣猪肘煲  
谷雨节气吃喝养生法  
谷雨养生食物和药材

芒果

香椿

蕨菜

小麦

红豆

黄瓜

冬瓜

黑米

马兰头

佛手

淫羊藿

谷雨养生食谱

薏米红豆粥

四色芝香豆粥

柠檬陈皮薏米豆浆

冬瓜萝卜片

枸杞淫羊藿茶

谷雨常见病中药配方

谷雨常见病中药复方

单方独味

谷雨养生药膳

鸡血藤煲牛腩

第三章 夏季6节气饮食养生篇

夏养阴，养心护体

细说夏季养生要诀

夏季养生原则

夏季饮食要诀

立夏——养心气，好心情

节气特点

节令饮食习俗

小满——防湿热，防未病

节气特点

节令饮食习俗

芒种——防潮热，强体魄

节气特点

节令饮食习俗

夏至——护阳气，养脾胃

## <<24节气养生食补大全>>

节气特点

节令饮食习俗

小暑——健脾肺，凝心神

节气特点

节令饮食习俗

大暑——治冬病，防暑热

节气特点

节令饮食习俗

立夏节气吃喝养生法

立夏养生食物和药材

丝瓜

木瓜

蚕豆

杨梅

绿豆芽

豆腐

海参

红花

立夏养生食谱

莲子红枣木瓜羹

奶橙木瓜汁

西红柿丝瓜粥

黄花豆芽汤

红花山楂茶

立夏常见病中药配方

立夏常见病中药复方

单方独味

立夏养生药膳

南瓜牛奶鸡肉粥

小满节气吃喝养生法

小满养生食物和药材

薏米

杏仁

杏

绿豆

圆白菜

苦菜

扁豆

益母草

小满养生食谱

绿豆杏仁汤

荷叶扁豆薏米粥

菠萝甜椒杏汁

绿豆炖老鸡

燕麦豆浆

薏米红绿豆浆

蒸梨杏仁蜜

<<24节气养生食补大全>>

参苓红花茶  
小满常见病中药配方  
小满常见病中药复方  
小满养生药膳  
甘草绿豆粥  
芒种节气吃喝养生法  
芒种养生食物和药材  
荞麦  
樱桃  
西红柿  
菠萝  
荔枝  
山楂  
桑葚  
青梅  
女贞子  
芒种养生食谱  
苦瓜菠萝鸡  
三色消暑汤  
酸甜菠萝蔬果汁  
苦瓜梅子粥  
山楂蜜茶  
芒种常见病中药配方  
芒种常见病中药复方  
单方独味  
芒种养生药膳  
芝麻桃仁猪肝汤  
夏至节气吃喝养生法  
夏至养生食物和药材  
燕麦  
豌豆  
蛤蜊  
马齿苋  
西洋参  
茭白  
夏至养生食谱  
白玉豌豆粳米粥  
燕麦黑芝麻豆浆  
枸杞菊花参茶  
绿豆芽蛤蜊冬瓜皮汤  
马齿苋蒲公英粥  
夏至常见病中药配方  
夏至常见病中药复方  
单方独味  
夏至养生药膳  
西洋参瘦肉汤  
小暑节气吃喝养生法



## <<24节气养生食补大全>>

小暑养生食物和药材

黄鱼

泥鳅

鳝鱼

墨鱼

空心菜

豇豆

桃

香薷

穿心莲

玉竹

小暑养生食谱

芦笋黄鱼羹

蜜桃菠萝汁

慈姑桃米豆浆

白芷祛痘茶

鳝鱼黄花汤

小暑常见病中药配方

小暑常见病中药复方

单方独味

小暑养生药膳

草果陈皮黄鱼汤

大暑节气吃喝养生法

大暑养生食物和药材

李子

西瓜

甲鱼

牛奶

鸭肉

童子鸡

藿香

大暑养生食谱

鸡肉西瓜盅

清爽菠萝西瓜汁

西瓜酸奶豆浆

藿香姜枣茶

鸭肉花生冬瓜皮汤

大暑常见病中药配方

大暑常见病中药复方

单方独味

大暑养生药膳

紫苏芦根绿豆粥

第四章 秋季6节气饮食养生篇

秋滋阴，润肺护胃

细说秋季养生要诀

秋季养生原则

秋季饮食要诀

## <<24节气养生食补大全>>

立秋——调精神，敛肺气

节气特点

节令饮食习俗

处暑——防秋燥，促睡眠

节气特点

节令饮食习俗

白露——补阴气，防秋寒

节气特点

节令饮食习俗

秋分——调阴阳，护脾胃

节气特点

节令饮食习俗

寒露——防燥邪，暖肺脾

节气特点

节令饮食习俗

霜降——固肾气，补肺气

节气特点

节令饮食习俗

立秋节气吃喝养生法

立秋养生食物和药材

百合

玉米

红薯

莲子

柠檬

芡实

鸡内金

白芝麻

田螺

立秋养生食谱

田螺老鸭煲

柠檬花生紫米豆浆

南瓜百合粥

五彩蜜珠果

百合麦味茶

立秋常见病中药配方

立秋常见病中药复方

单方独味

立秋养生药膳

鲫鱼川贝汤

处暑节气吃喝养生法

处暑养生食物和药材

鱿鱼

花生

糯米

葡萄

贝母

<<24节气养生食补大全>>

合欢皮  
玄参  
处暑养生食谱  
芦笋鱿鱼汤  
鸡蛋糯米粥  
红豆花生红枣汤  
葡萄银耳桂花汁  
沙参萝卜百合汤  
处暑常见病中药配方  
处暑常见病中药复方  
单方独味  
处暑养生药膳  
花旗参煲银耳  
白露节气吃喝养生法  
白露养生食物和药材  
桂圆  
猕猴桃  
橘子  
南瓜  
白茅根  
石榴  
麦冬  
白露养生食谱  
黑豆桂圆红枣汤  
桑菊竹叶茶  
柑橘甘蔗汁  
三根清肺茶  
甘薯南瓜汤  
白露常见病中药配方  
白露常见病中药复方  
单方独味  
白露养生药膳  
参杞猪肺煲  
秋分节气吃喝养生法  
秋分养生食物和药材  
白萝卜  
竹笋  
苹果  
螃蟹  
蜂蜜  
柿子  
猪血  
胖大海  
秋分养生食谱  
菠菜猪血汤  
萝卜丸子汤  
清火茶

<<24节气养生食补大全>>

杏仁槐花豆浆  
海米炆竹笋  
秋分常见病中药配方  
秋分常见病中药复方  
单方独味  
秋分养生药膳  
黄芪人参益气粥  
寒露节气吃喝养生法  
寒露养生食物和药材  
鹌鹑  
牛肉  
紫菜  
核桃  
栗子  
哈密瓜  
粳米  
寒露养生食谱  
栗子粥  
核桃楂米豆浆  
百香哈密瓜汁  
五蔬果汁  
鹌鹑肉片汤  
寒露常见病中药配方  
寒露常见病中药复方  
单方独味  
寒露养生药膳  
红参蛤蚧煲  
霜降节气吃喝养生法  
霜降养生食物和药材  
洋葱  
兔肉  
荸荠  
枸杞子  
白术  
阿胶  
银杏  
茯苓  
霜降养生食谱  
红枣枸杞子鸡煲  
枸杞子茶  
洋葱果菜汁  
益智健脑茶  
健脾美肤兔肉汤  
霜降常见病中药配方  
霜降常见病中药复方  
单方独味  
霜降养生药膳

<<24节气养生食补大全>>

赤小豆荸荠煲乌鸡

第五章 冬季6节气饮食养生篇

冬补阳，养神护肾

细说冬季养生要诀

冬季养生原则

冬季饮食要诀

立冬——敛阴气，护阳气

节气特点

节令饮食习俗

小雪——养神气，防冬火

节气特点

节令饮食习俗

大雪——防寒气，补气血

节气特点

节令饮食习俗

冬至——护阳气，养精气

节气特点

节令饮食习俗

小寒——御寒气，补肾气

节气特点

节令饮食习俗

大寒——御风寒，防燥邪

节气特点

节令饮食习俗

立冬节气吃喝养生法

立冬养生食物和药材

莴笋

胡萝卜

山药

香菜

油菜

人参

榛子

葵花籽

立冬养生食谱

油菜木瓜羊肉汤

红豆胡萝卜小米浆

山药萝卜粥

甘蔗山药汁

人参五味红茶

立冬常见病中药配方

立春常见病中药复方

单方独味

立冬养生药膳

虫草乌鸡汤

小雪节气吃喝养生法

小雪养生食物和药材

<<24节气养生食补大全>>

橙子  
白菜  
腰果  
黑豆  
酸枣仁  
川芎  
芥菜  
远志  
小雪养生食谱  
白菜豆腐辣酱汤  
胡萝卜黑豆豆浆  
红薯大芥菜汤  
川芎白芷茶  
白菜苹果柠檬汁  
小雪常见病中药配方  
小雪常见病中药复方  
单方独味  
小雪养生药膳  
鸭肉当归汤  
大雪节气吃喝养生法  
大雪养生食物和药材  
鸡腿菇  
海带  
梨  
鲢鱼  
猪排骨  
莱菔子  
当归  
淮山  
大雪养生食谱  
海带排骨汤  
养肝舒缓茶  
佛手排骨汤  
香梨苹果胡萝卜汁  
淮芝藕米茶  
海带瘦肉粥  
雪梨猕猴桃豆浆  
大雪常见病中药配方  
大雪常见病中药复方  
单方独味  
大雪养生药膳  
淮山玉竹老鸭煲  
冬至节气吃喝养生法  
冬至养生食物和药材  
松子  
糙米  
羊肉

<<24节气养生食补大全>>

大蒜  
杜仲  
地黄  
冬至养生食谱  
花生大蒜排骨汤  
参茸什锦粥  
苡蓉山药羊肉羹  
熟地黄茶  
白芍当归滋肝茶  
糙米花生豆浆  
核桃松子糯米粥  
冬至常见病中药配方  
冬至常见病中药复方  
单方独味  
冬至养生药膳  
田七杜仲煲猪腰  
小寒节气吃喝养生法  
小寒养生食物和药材  
辣椒  
韭菜  
姜  
虾  
肉桂  
冬虫夏草  
何首乌  
小寒养生食谱  
鲜虾韭菜粥  
生姜椒面粥  
柚子柠檬姜汁  
暖身狗肉粥  
虫草茶  
莲子牛肉汤  
干姜陈皮茶  
栗子莲藕排骨羹  
小寒常见病中药配方  
小寒常见病中药复方  
单方独味  
小寒养生药膳  
玉竹兔肉煲  
大寒节气吃喝养生法  
大寒养生食物和药材  
猪肝  
小茴香  
花椒  
鹿茸  
红糖  
猪腰

<<24节气养生食补大全>>

大寒养生食谱

猪腰萝卜双花汤

花椒粳米粥

栗子燕麦甜豆浆

爆两样

大寒常见病中药配方

大寒常见病中药复方

单方独味

大寒养生药膳

苁蓉羊肉汤

附录一 食物寒热温凉属性速查

附录二 食物五味速查

附录三 常见的抗衰老食物

附录四 常见的防癌食物

附录五 24节气养生歌诀



## &lt;&lt;24节气养生食补大全&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：在每年的春分这天，某些地方盛行“竖鸡蛋”的游戏。

玩法简单且富有趣味：拿一个匀称的新鲜鸡蛋，轻手轻脚地在桌子上把它竖起来，宿有“春分到，蛋儿俏”的说法。

春分，开始春祭，就是扫墓祭祖。

首先要在祠堂举行隆重的祭祖仪式，然后扫墓。

扫墓要先扫祭开基祖和远祖坟墓，全族和全村都要出动。

开基祖和远祖墓扫完之后，开始分房扫祭各房祖先坟墓，最后各家扫祭家庭私墓。

春分这一天还有一个习俗——粘雀子嘴，就是把十多个不用包心的汤圆煮好，用细竹叉扦着置于室外田边地坎，引雀子来吃，粘住雀子嘴，免得雀子来破坏庄稼。

春分的意义有二：一是指一天时间白天黑夜平分，各为12小时；二是古时以立春至立夏为春季，春分正当春季三个月的中间，平分了春季。

春分时节，全国大部分地区日平均气温均稳定升达0℃以上，严寒已经逝去，气温回升较快，尤其是华北地区和黄淮平原，日平均气温几乎与多雨的江南地区同时升达10℃以上而进入明媚的春季。

春分三候：“一候元鸟至；二候雷乃发声；三候始电。”

便是说春分日后，燕子便从南方飞来了，下雨时天空便要打雷并发出闪电。

春分节气要注意保持人体的阴阳平衡，此时正是阳气舒展、升发的时候，养阳对于此时的养生尤为重要。

饮食首先要养阳，一些生活中最普通、有特殊气味的食物比较适宜，如韭菜馅饺子，因为韭菜具有养阳的功效，是养阳的佳蔬良品，可以祛阴散寒。

此外，多吃韭菜馅的饺子可增强人体的脾胃之气，对肝功能也有益处。

韭菜一年四季生长，但以春天的最好吃，所以在选择材料的时候要购买春韭。

食家有云：韭菜是春香、夏辣、秋苦、冬甜。

清明既是节气，也是我国重要的传统节日。

作为节日来讲的清明节，祭祖扫墓是最主要的活动之一。

清明扫墓，谓之为对祖先的“思时之敬”，其习俗由来已久。

清明节还有插柳、戴柳的习俗。

插柳的风俗，据说是为了纪念“教民稼穡”的农事祖师神农氏。

有的地方，人们把柳枝插在屋檐下，以预报天气，古谚有“柳条青，雨蒙蒙；柳条干，晴了天”的说法。

有关戴柳习俗也有不少的传说。

柳易栽易活，在人们心目中有辟邪的功用，所以说明戴柳、插柳，不但有辟邪却病的寓意，还有留住青春，留住生命的意思。

清明含有天气晴朗，草木繁茂的意思。

清明期间，北半球的日照明显增强。

我国大部分地区的日均气温已升到12℃以上。

常言道：“清明断雪，谷雨断霜。”

时至清明，气候温暖，春意正浓。

但在清明前后，仍然时有冷空气入侵，甚至使日平均气温连续几天低于，所以也会有“清明时节雨纷纷”的说法。

清明三候：“一候桐始华，二候田鼠化为鸽，三候虹始见。”

就是说，在清明时节先是白桐花开放，接着喜阴的田鼠不见了，全回到地下的洞中，再接着气温回升，雨后的天空可以见到彩虹。

## <<24节气养生食补大全>>

### 编辑推荐

《24节气养生食补大全》以天人合一，顺应四时的养生法则为基础，以四季24节气为序，解读不同的节气最具价值的食疗理论以及饮食良方，让您节气养生得宜，一生健康无忧。

<<24节气养生食补大全>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>