

<<24節氣養生食方>>

图书基本信息

书名：<<24節氣養生食方>>

13位ISBN编号：9789866152047

10位ISBN编号：9866152049

出版时间：大都會文化事業有限公司

作者：中國養生文化研究中心 著

页数：224

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節氣養生食方>>

前言

前言 本書以我國古代「天人合一，順應四時」的養生法則為基礎，詳細介紹了季節變換、節氣交替中的養生食方，並結合一些現代科學的食療理論及鍛鍊方法，使讀者能夠輕鬆掌握延緩衰老、永保青春及祛病延年的祕訣。

一、時序養生的重要性 《老子》上說：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」
《黃帝內經》上說：「四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根。」
《養老奉親書》上說：「人能執天道生殺之理，法四時運用而行，自然疾病不生，長年可保。」

由此可見，我們的祖先在幾千年以前就認識到了順應四時、效法自然的養生之道。我國傳統醫學及養生學認為，人是存在於宇宙之間的一個小宇宙，宇宙中各種變化會對人體有影響，人體也會對宇宙的各種變化有感應。

自然界的寒來暑往等興衰變化，風雨雷電等自然現象，尤其是四時節氣交替及其所帶來的風寒暑溼燥熱等氣候環境，對人的情緒及健康有著重要影響。

所以我們的祖先認為想長壽延年，就要順應四時，通過修煉達到天人合一的境界，並認為服藥保健不如通過調養心神而進行形體修煉。

《黃帝內經》中說：「聖人不治已病治未病」，認為人們應該在身體沒有得病的時候通過保養和鍛鍊提高身體的免疫能力，從而杜絕疾病的發生，達到保健的效果。

清代著名醫學家汪昂在《勿藥元詮》中說：「夫病已成而後藥之，譬猶渴而鑿井，鬥而鑄兵，不亦晚乎？」

指出往往由於人們在病症明顯時才去治療，就好比口渴了才去鑿井，戰爭已經開始了才去鑄造兵器，會使病情延誤而不能得到很好的治療。

這也是自黃帝以來的所有醫家與道家的養生觀點。

防微杜漸，預防為主，治療為輔，這也是現代養生保健的重要方法。

而節氣交換之際，氣溫變化大，是人體致病的主要因素。

所以根據二十四節氣的各自氣候特點，循序漸進地施行身體保養，將對疾病的預防有著正向意義。

相傳漢武帝有一次東巡泰山，見一老翁的後背發出幾尺高的白光，便問他是不是學了長生不死的道術。

老翁對漢武帝說：「我曾經在八十五歲的時候，衰老得頭髮變白，牙齒掉落，甚至生命垂危。」

有一位道士告訴我要常吃棗，並且只喝水而不吃五穀糧食，並且傳授我一個神枕方，讓我在枕頭裡放三十二種中藥，其中有二十四味藥是無毒的，以應一年的二十四節氣，八味藥是有毒的，以應自然界的八風。

我按照他所說的去做，漸漸頭上長出了黑髮，口中也長出了新牙，並且一天走上三百多里地也不覺得累。

我今年已經一百八十歲了，本該成仙，可是我卻顧戀子孫，便在二十年前開始又以人間的五穀雜糧為食，可是由於我每天枕著神枕，所以仍然不曾衰老。

漢武帝仔細打量這位老翁，發覺他也就像五十來歲的樣子，便向他的鄰居們打聽情況，結果鄰居們的說詞完全一樣。

於是漢武帝便從他那裡討到了神枕方，只是不能像他那樣只飲水而不食五穀。

這個傳說聽著有點玄虛，只不過漢武帝在歷史上是一位極其好色的皇帝，他活了七十歲，這在歷代的好色皇帝中可算作是高壽的了。

當然這與他注重養生修煉是分不開的。

也正因為如此，所以後世的修煉家們才把他附會於仙丹妙藥的故事中。

可是在今天的文明社會裡，有些人並不好色，並且很注重身體的保養，講究衛生，參加各種體育運動，然而卻無法得到一個健康的身體，甚至過早離開人世。

並且這些人中，大部分是知識水平較高的人群，甚至有些人就是運動員、醫生和養生學家。

這是為什麼呢？

<<24節氣養生食方>>

其實關鍵就在於對養生知識的錯誤理解和片面認識。

尤其不懂得順應四時的養生原理，只知對身體備加呵護，最終卻導致身體適應自然的能力降低，無法適應不同節氣的氣候變化，使身體日漸脆弱，無法抵禦自然界的春溫、秋燥、夏暑和冬寒；或者違背時序養生法則進行體育鍛鍊，到頭來事與願違，仍無法逃脫風寒暑溼燥熱六淫對身體的傷害。

元朝的《飲膳正要》收錄了神枕的藥方：「用五月五日、七月七日取山林柏，以為枕，長一尺二寸，高四寸，空中容一斗二升。

以柏心赤者為蓋，厚二分，蓋致之令密，又使開閉也。

又鑽蓋上為三行，每行四十九孔，凡一百四十七孔，令容粟大。

用下項藥：芎、當歸、白芷、辛夷、杜衡、木蘭、蜀椒、桂、乾薑、防風、人參、桔梗、白薇、荊實、肉蓯蓉、飛廉、柏實、薏苡仁、款冬花、白衡、秦椒、環蕪等凡二十四物，以應二十四氣。

烏頭、附子、蘆、皂角、茵草、礬石、半夏、細辛八物毒者，以應八風。

以上三十二物各一兩，皆咀嚼。

以毒藥上安之，滿枕中，用囊以衣枕。

百日面有光澤，一年體中無疾，一一皆癒而身盡香。

四年白髮變黑，齒落重生，耳目聰明。

」這小小藥方其實不過是古代養生成就中的滄海一粟，而古代關於時令養生的理論與方法卻像一條堅固的船，載你駛向健康長壽的彼岸。

二、淺說二十四節氣 我國古代將一年分成自立春至大寒共二十四個節氣，以表徵一年中天文、季節、氣候與農業生產的關係。

它是我國古代獨特的創造。

作為一部完整的農業氣候曆，在指導農業生產上發揮了較大作用，所以沿用至今。

地球每365天5時48分46秒圍繞太陽公轉一周，每24小時還要自轉一周。

由於地球旋轉的軌道面同赤道面不是一致的，而是保持一定的傾斜，所以一年四季太陽光直射到地球的位置是不同的。

以北半球來講，太陽直射在北緯23.5度時，天文上就稱為夏至；太陽直射在南緯23.5度時稱為冬至；夏至和冬至即指已經到了夏、冬兩季的中間了。

一年中太陽兩次直射在赤道上時，就分別為春分和秋分，這也就到了春、秋兩季的中間，這兩天白晝和黑夜一樣長。

反映四季變化的節氣有「立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至」八個節氣。

其中立春、立夏、立秋、立冬叫做「四立」，表示四季開始的意思。

反映溫度變化的有「小暑、大暑、處暑、小寒、大寒」五個節氣。

反映天氣現象的有「雨水、穀雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪」七個節氣。

反映物候現象的有「驚、清明、小滿、芒種」四個節氣。

二十四節氣的形成和發展與傳統農業生產的發展緊密相連。

農業發展初期，由於播種和收穫等農事活動的需要，開始探索農業生產的季節規律，出現了春種、夏長、秋收、冬藏的概念。

春秋戰國以後隨著鐵製農具的出現，農業生產對季節性的要求更高了，就逐漸形成了節氣的概念。

春秋時已用土圭測日影定節氣。

最初只有夏至、冬至，隨後逐漸增加了春分、秋分及立春、立夏、立秋、立冬。

西漢《淮南子·天文訓》中始有完整的二十四節氣的記載，它是以北斗星斗柄的方位定節氣。

定立春為陰曆的正月節（節氣），雨水為正月中（中氣），依此類推。

全年共十二節氣和十二中氣，後人就將節氣和中氣統稱為節氣。

二十四節氣後傳入韓國、日本等鄰國。

日本在江戶時代（1603～1867年）開始採用，並傳至今日。

節氣交替產生的天氣變化對人的生理有很大的影響。

通過科學研究人們發現，人的血色素在夏季降低，在冬季升高。

人體的白血球在冬季較高，十二月份最高。

<<24節氣養生食方>>

人體的血小板在三、四月份較高，在八月份降低。

成年人的凝血?原在冬、春季時低，並在氣團活動及氣壓變化時出現波動。

人體內的纖維蛋白原冬季低於夏季，冷鋒後可降低。

人體內的血清蛋白、總蛋白數自冬至夏會減少，白蛋白夏天高，冬天低，球蛋白冬季高，夏季低。

人體的血容量會在冷氣團、冷鋒後降低，受熱後增加。

人體二氧化碳的結合力在十二月份最高，六月份最低。

人體的血磷在二月份最低，夏秋最高。

人體的血鈣在二、三月份最低，八月份最高。

血鎂在二月份最低，十二月最高。

血碘在冬季最低，夏季最高。

人體毛細管的抵抗力會在冷鋒後增強，暖鋒後降低。

人體組織的穿透力會在冷鋒後減少，暖鋒後增強。

節氣交替所產生氣象中的溫度、溼度和氣壓的變化，對人身體的健康有著重要影響。

其中氣壓與人體健康關係尤其密切。

氣壓與人體的影響，概括起來分為生理和心理方面。

氣壓對人體生理的影響主要是影響人體內氧氣的供應。

人每天需要大約750毫克的氧氣，其中20%為大腦耗用。

當自然界氣壓下降時，大氣中氧分壓、肺泡的氧分壓和動脈血氧飽和度都隨之下降，導致人體發生一系列生理反應。

以從低地登到高山為例，因為氣壓下降，身體為補償缺氧就加快呼吸及血循環，出現呼吸急促、心率加快的現象。

由於人體（特別是腦）缺氧，還出現頭暈、頭痛、噁心、嘔吐和無力等症狀，甚至會發生肺水腫和昏迷，這也叫高山反應。

同時，氣壓還會影響人體的心理變化，主要是使人產生壓抑情緒。

例如，低氣壓下的陰雨和下雪天氣、夏季雷雨前的高溫溼悶天氣，常使人抑鬱不適。

而當人感到壓抑時，自律神經趨向緊張，釋放腎上腺素，引起血壓上升、心跳加快、呼吸急促等。

同時，皮質醇被分解出來，引起胃酸分泌增多、血管易發生梗塞、血糖值急升等。

另外，月氣壓最低值與人口死亡高峰出現有密切關係。

有學者研究了72個月的當月氣壓最低值，發現48小時內共出現死亡高峰64次，出現機率高達88.9%。

由此可以看出，現代科學已證實了氣候變化對人體健康的影響。

一年中的氣候，隨二十四節氣的不同而有所變化，各自有各自的特點，所以根據節氣的不同而採用不同的養生方法，才能有效地得到健康的身體。

古代養生家們極注重不同時節採用不同的養生方法。

在我國古代，一年二十四個節氣，每一個月兩個節氣，哪一個節氣應該吃些什麼東西，做些什麼運動，是很有講究的。

我國古代的二十四節氣，不但是古人天文觀察上的成就及生活經驗的總結，而且包含著周易八卦及五行的辯證思想。

三、八卦與二十四節氣 我國最初用八卦中的震、離、兌、坎代表春、夏、秋、冬。

由於每卦中有六個爻，所以四個卦共有二十四個爻以代表二十四節氣。

東方春天是震卦五行屬木，南方夏天是離卦屬火，西方秋天是兌卦五行屬金，北方冬天是坎卦五行屬水。

震卦、離卦、兌卦、坎卦，分四季每卦六爻，每一爻管15日，每卦共管90日，四卦共管360日。

這樣，八卦中的六十四卦除掉震、離、兌、坎四個正卦則餘下六十卦，共有三百六十爻、每爻代表一日，共有360日。

可是每年共有365.25日，所以尚有5.25日無爻可對，於是將此5.25日均分六十卦，如果每日為80分，則5.25日共為420分。

將這420分均分六十卦，則每卦為7分，由於一爻生一日，一卦主6日，加上平均來的7分，所以一卦配

<<24節氣養生食方>>

以6日7分。

此即漢代著名易學家孟喜的「六日七分法」。

由於古人將每個節氣的五天作為一候，所以一年有十二個月，二十四節氣，七十二候。

我國古代用八卦中的十二辟卦表示一年中十二個月的氣候變化，並且律呂證實每種氣候的來臨。律呂的發明，是在西北地區。

陝西、河南邊界，有一種呂管，形狀據說像竹子又不是竹子，長短粗細有一定的標準，共有十二種，埋在地下，傳說是埋在天山的陰谷。

由於這十二種管子長短不一，深入地下的長短也不同，而上端則是齊平的，管中充滿了蘆灰，管口用「竹衣」（竹子內的薄膜）輕輕貼上，到了冬至一陽生的時候，最長管子中的灰，首先受到地下陽氣上升的影響，便噴出管外，同時發出「噙」的聲音，這就叫黃鐘之音。

然後每一個月有一根管子的灰噴出來，也發出不同的聲音。

這樣由黃鐘、大呂、太簇、夾鐘、姑洗、中呂、蕤賓、林鐘、夷則、南宮、無射、應鐘分別發出的聲音，說明地球中的熱量正在向體表擴散，地上的溫度開始升高。

黃鐘發出聲音，是在十一月，也是子月，即冬至一陽初生的時候，卦是復卦。

到了十二月陽能又逐漸上升了一些，初爻和第二爻都是陽爻，因為內卦變了，成為地澤臨卦。

在節氣上，為小寒和大寒。

到了正月是寅月，是地天泰卦，所謂「三陽開泰」就是說已經有三個陽了；律呂是太簇之音，節氣是立春和雨水。

二月是卯月，卦象內卦是乾卦，外卦是震卦，震為雷，雷天大壯；二月是大壯卦，此時節氣為驚和春分。

三月為夬卦，節氣是清明、穀雨，外卦是兌卦，兌為澤，內卦是乾卦，乾為天，澤天夬這個卦象表現出地球物理的氣象，與我們生活息息相關，強大的陽能將戰勝陰能。

到了四月是乾卦，這時陽能到了極點，實際上每年最難受、最悶熱的是四月，跟著來的是五月。

這個卦的六爻，陽氣開始減少了。

於是夏至節氣來了，所謂冬至一陽生，夏至一陰生，開始回收了，以現代的地球物理來說，地球又開始吸收太陽的放射能進來了，就像人類的呼吸一樣，要吸氣了。

到鄉下去觀察，就可看到土牆房屋的牆壁，在夏至以後便發霉了，表示潮溼來了，陰氣來了。

人的身體保養要注意，如果多吹電扇，加上吃冰淇淋，沒有不生病的，那時生病的人特別多，就是這一陰生的關係。

六月是小暑、大暑的節氣，所謂三伏天。

這時常看到有些人去貼膏藥治病。

這時是陽氣慢慢要退伏了，所以名為「伏」，每十天一伏，三伏有三十天。

所以夏天我們體外感到很熱，這是身上的陽能向外放射，而身體的內部還是寒的，所以夏天的消化力，反而沒有冬天好。

七、八、九月，陰氣不斷增加，形成否、觀、剝三卦。

最後在十月的立冬，成為純陰之坤卦。

天氣上十月有一個小陽春，這時有幾天氣候的氣溫回升。

這就是陰極則陽生的道理。

值得一提的是，古代的正月，是隨著朝代的更換而變化的。

商朝曾把夏朝的十二月算作每年的第一月，周朝曾把周朝的十一月算作第一個月，秦始皇統一天下後，把十月算作每年的第一個月，直到漢武帝時，才又恢復成夏朝的月份排法，一直沿用至現在。

這幾代王朝將自己更改後的第一個月，稱為正月，因為在他們看來，既然自己當了皇帝，居了正位，十二個月的次序便也要跟著他們「正」過來。

可惜這些皇帝們只能改一下月份的次序，而四季的變化卻不能跟著變過來。

由於當時文化及消息的傳播很落後，所以並不是全國所有的人都能知道月份的更改，於是月份便顯得有些混亂。

在這種情況下，二十四節氣便因具有記時與表徵氣候的雙重作用，而備受人們的喜愛。

<<24節氣養生食方>>

尤其是以種田為生的農民。

於是以立春雨水節氣作為正月，驚春分作為二月的節氣記月法，便成為主流。

正如古代流傳的一首歌訣說：「正月立春雨水節，二月驚及春分，三月清明併穀雨，四月立夏小滿方，五月芒種併夏至，六月小暑大暑當，七月立秋還處暑，八月白露秋分忙，九月寒露併霜降，十月立冬小雪漲，子月大雪併冬至，臘月小寒大寒昌。

」這種以二十四節氣代表月份的記時方法也被古代醫家、易學家、占卜家所採用。

比如現在的八字算命中，仍然是以立春作為人們一歲的分界點，並以節氣劃分月份；醫學上根據節氣的變化而辯證地為病人開藥方，並且創建出許多配合二十四節氣的鍛鍊功法；相面術中往往根據人們臉色隨二十四節氣的變化推斷吉凶；手相學中也根據人們手紋及色澤隨二十四節氣的變化推斷吉凶。

二十四節氣就這樣包含著陰陽、八卦及五行的辯證哲學，而顯示其強大的生命力。

目前，世上只要有華人的地方，就會有二十四節氣的說法，並且會有因節氣而產生的各種風俗。

配合二十四節氣的養生鍛鍊，也正在逐漸受到世人的重視。

<<24節氣養生食方>>

內容概要

春季養生宜養肝，預防疾病保健康； 夏季飲食宜清淡，調節心腎不患病； 秋季保津宜潤燥，益胃生津不喘咳； 冬季進補宜補陰，延年益壽精神佳。

《老子》：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」

《黃帝內經》：「四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根。」

由此可見，我們的祖先在幾千年以前就認識到了順應四時、效法自然的養生之道。

本書以我國古代「天人合一，順應四時」的養生法則為基礎，詳細介紹了四百餘道飲食療方，並結合一些現代科學的食療理論及鍛鍊方法，使讀者能夠輕鬆掌握延緩衰老、永保青春及祛病延年的祕訣。

推薦者：中國醫藥大學醫學博士 醫師／吳龍源

<<24節氣養生食方>>

作者簡介

中國養生文化研究中心 由一群對中國傳統養生學及風俗文化有興趣的學者專家們所組成。

<<24節氣養生食方>>

書籍目錄

推薦序前言春總說立春 養生食方雨水 養生食方驚蟄 養生食方春分 養生食方清明 養生食方穀雨 養生食方夏總說立夏 養生食方小滿 養生食方芒種 養生食方夏至 養生食方小暑 養生食方大暑 養生食方秋總說立秋 養生食方處暑 養生食方白露 養生食方秋分 養生食方寒露 養生食方霜降 養生食方冬總說立冬 養生食方小雪 養生食方大雪 養生食方冬至 養生食方小寒 養生食方大寒 養生食方【附錄】附錄一：卦象六爻圖附錄二：八卦與節氣圖附錄三：經絡運行與節氣關係圖

<<24節氣養生食方>>

章节摘录

立春養生食方 傳統民俗中，在立春、立夏、立秋、立冬四個節氣的當天或前一天、後一天這三天時間裡，總要吃一些帶有節令特點的果品、食品及補藥類。

如立春時，吃點豆芽（綠豆芽、黃豆芽、黑豆芽、蠶豆芽、碗豆芽）；立夏時，可吃點杏仁、蘇子、茅草根；立秋時，可吃點枸杞子、麥冬、生地；立冬時，可吃點人參、黃耆、大棗。

這樣對養胃和中大有益處。

有人甚至對此編成如下歌訣：「立春五芽炒，立夏杏蘇草，立秋杞冬地，立冬參耆棗。」

由此可見古人對飲食的利弊及禁忌是很講究的，什麼季節吃什麼食物有著很嚴格的原則，並且已經滲透到民俗中。

遠古時期的人類，飲食習慣很差，經常暴飲暴食，並且不講究飲食的禁忌與衛生，導致百病叢生，人們過早夭折。

自神農氏發明種植五穀並親嘗百草、研製出中草藥後，人們的生活才變得日趨文明，壽命也有所提高。

古書上說：「人生上壽一百二十年，中壽百年，下壽八十年。」

便是指神農氏及其以後的一段時期。

黃帝時期飲食文化便更進一步地有所發展，只是隨著朝代的變遷，由於社會環境越來越複雜，人們的工作越來越沉重，心理壓力也一天天沉重起來，所以壽命便很少有能達到一百二十歲的了。

只不過在一個百姓負擔沉重，當權者處心積慮，並且又是多妻制的古代社會中，「人到七十古來稀」便也就不足為怪了。

不過飲食文化卻越來越受到古人的重視，因為隨著社會的發展，會逐漸出現很多影響人壽命的因素，並且是常人所不能左右的，比如繁重的體力工作、惡劣的工作環境、人際關係的虛偽險惡造成的心理壓力、生存環境惡劣而出現的瘟疫等等，往往不是通過個人所能夠解決和避免的。

於是古人便將合理飲食作為延緩衰老、強壯身體的重要手段之一，這使古代飲食文化得到進一步的完善。

我們不得不承認，古代的飲食是極其豐富而且很有講究的，並且古代人的身體，也並非像滿清末年因戰爭頻起而缺衣少食、被外國人稱之為「東亞病夫」的樣子，而是很強健，比現代人的身體素質要強得多。

所以說古代對飲食的研究是幾千年文明的沉澱，我們今天更應該重視飲食的合理性。

春季的飲食調理對身體的健康至關重要，宜甜少酸。

《素問·藏氣法時論》說：「肝主春，……肝苦急，急食甘以緩之，……肝欲散，急食辛以散之，用辛補之，酸瀉之。」

在五臟與五味的關係中，酸味入肝，具收斂之性，不利於陽氣的生發和肝氣的疏洩，飲食調養要投其臟腑所好，即「違其性故苦，遂其性故欲。」

欲者，是本臟之神所好也，即補也。

苦者是本臟之神所惡也，即瀉也。

」明確了這種關係，就能有目的地選擇一些柔肝養肝、疏肝理氣的草藥和食品，草藥如枸杞、鬱金、丹參、元胡等，食品選擇辛溫發散的大棗、豆豉、蔥、香菜、花生等靈活地進行配方選膳。

春天應該少吃刺激性及不好消化的食物，如糯米、麵團等，食補宜選用較清淡溫和且扶助正氣、補益元氣的食物：

偏於氣虛者：可多吃一些健脾益氣的食物，如米粥、紅薯、山藥、馬鈴薯、雞蛋、鵪鶉蛋、雞肉、鵪鶉肉、牛肉、瘦豬肉、鮮魚、花生、芝麻、大棗、栗子、蜂蜜、牛奶等。

偏於氣陰不足者：可多吃一些益氣養陰的食物，如胡蘿蔔、豆芽、豆腐、蓮藕、荸薺、百合、銀耳、蘑菇、鴨蛋、鴨肉、蛙肉、甲魚等。

另外，春季飲食還要吃些低脂肪、高維生素、高礦物質的食物，如薺菜、油菜、芹菜、菠菜、馬蘭（開脾草）、枸杞菜、香椿頭、蒲公英等，這對於因冬季過食膏粱厚味，近火重裘所致內熱偏亢者，還可起到清熱解毒、涼血明目，通利二便、醒脾開胃等作用。

至於藥補，是針對人體已明顯出現氣、血、陰、陽方面的不足，依靠食補已不能糾正其虧損時，

<<24節氣養生食方>>

則應在中醫指導下，施以甘平的補藥，以平調陰陽，祛病健身。

對於體虛乏力、少氣懶言、不耐勞累、經常感冒、容易出汗或內臟下垂等，可酌情選食藥膳：黃耆黨參燉雞、人參蘑菇湯、參棗米飯、風栗健脾羹等配合治療。

另外，根據中醫「春宜養陽，重在養肝」等理論，春季人體肝的功能較為旺盛，故應注意補肝，可用芡實粥以益精氣、地黃粥以補體虛、防風粥去四肢氣，用枸杞子、黃精、玉竹、沙參等以進補。

還可選具有升補作用的首烏肝片、人參米肚、赤箭鳳冠等以助肝氣之升發。

食療方 1.紅棗粥 配方：紅棗50克，粳米100克。

做法：同煮為粥。

服法：早、晚溫熱服食。

功效：紅棗具有良好的補益作用，對小孩的生長發育有很大的好處。

尤其是其性平和，能養血安神，適用於久病體虛、脾胃功能薄弱者服食。

紅棗粥對美容護膚也大有益處。

2.薄荷粥 配方：薄荷15克，粳米60克，冰糖適量。

做法：同煮為粥，待粥將成時加入冰糖適量，再煮至沸即可。

服法：可供早、晚餐溫熱服食。

功效：薄荷是一種植物，中醫用薄荷作為發汗解熱劑。

明朝李時珍《本草綱目》云：「薄荷，辛能發散，涼能清利，專於清風散熱。

故頭痛、頭風、眼目、咽喉、口齒諸病為要藥。

」據《醫余星》記載：「薄荷通關節，利咽喉，令人口香。

」中老年人春季吃些薄荷粥，可以清心怡神，疏風散熱，增進食慾，幫助消化。

3.枸杞粥 配方：枸杞50克，粳米100克。

做法：同煮成粥。

服法：早、晚隨量食用。

功效：枸杞子性味甘平，為肝腎經要藥，是一種滋補肝腎的藥食兩用之品。

春屬木，與肝關係甚為密切。

春季選食枸杞粥，可以補肝腎不足，治虛勞陽痿、咳嗽久不能癒者（無外感者）。

此外，由於本品有降低血糖和膽固醇、保護肝臟、促進肝細胞新生等作用，故有助於治療糖尿病、動脈粥樣硬化、慢性肝炎、夜盲症、營養不良、貧血等。

4.胡蘿蔔粥 配方：胡蘿蔔350克，粳米100克。

做法：胡蘿蔔洗淨、切碎，加粳米，和水煮粥。

服法：分早、晚服食，或當作午後點心。

功效：胡蘿蔔含有豐富的胡蘿蔔素，人體攝入後，可轉變成維生素A，能保護眼睛和皮膚的健康。

患有皮膚粗糙和夜盲症、乾眼症、小兒軟骨病的人，食之很有裨益。

按注：平素脾虛洩瀉者慎用本品。

5.菊花粥 配方：菊花50克，粳米100克。

做法：先將菊花煎湯，再將菊花湯與粳米同煮成粥。

服法：早、晚隨量食用。

功效：中藥菊花早為古代醫家所喜用，《神農本草經》中把它列為上品，其性味甘苦而涼，具有疏散風熱、宣通肺氣、平肝明目的作用。

現代藥理研究發現，菊花中含有揮發性精油，故具芬香，也含膽鹼、維生素A、維生素B、胺基酸，還可增強毛細血管的抵抗力，並降低血壓。

臨床上也有用以防治冠心病，中老年人如能在春季吃些菊花粥，不僅可防治風熱頭痛、肝火目赤、眩暈耳鳴，而且久服還有使人肢體輕鬆，耳聰目明，提神醒腦效果。

6.山藥粥 配方：乾山藥片45至60克（或鮮山藥100至200克），粳米100克。

做法：山藥洗淨切片，與粳米同煮粥。

服法：作早、晚餐食用。

<<24節氣養生食方>>

功效：山藥味甘平，是一種性質平和的滋補脾、肺、腎的食物，據近代醫學研究，山藥含有澱粉、膽鹼、黏液質、糖蛋白和自由胺基酸、脂肪、碳水化合物、維生素C及碘、鈣、磷等。山藥中所含的澱粉，是一種消化酵素，因為它能分解蛋白質和碳水化合物，所以有滋補效果。中老年人在春季裡經常食用山藥粥，補益頗多。

7.首烏炒豬肝 配方：首烏液20毫升，鮮豬肝250克，乾木耳25克浸水泡開，青菜葉少許，紹酒、醋、鹽、太白粉、鮮湯、醬油、蔥、薑、蒜、油適量。

做法：首烏煎湯濃縮，取20毫升藥液備用，豬肝剔筋、洗淨、切片，蔥、薑、蒜洗淨，蔥薑切絲，蒜切片，青菜洗淨瀝乾。

將豬肝片放入首烏汁內浸蘸（取一半首烏汁），加少許食鹽，放適量太白粉攪拌均勻，另把剩餘的首烏汁、醬油、紹酒、醋、和水太白粉、鮮湯等兌成汁。

炒鍋置大火上燒熱入油，待油熱放入拌好的豬肝片滑透，用漏勺淋取餘油，鍋內剩少量油，下入蒜片、薑末略煸出香味，下豬肝、木耳爆炒數分鐘，將青菜葉入鍋翻炒數次，八成熟時倒入兌成的汁炒拌均勻，出鍋前把蔥絲下鍋，翻炒幾下，起鍋即成。

功效：此藥膳具有補肝腎、益精血、烏髮明目的功效。

首烏既能保肝，又可降脂、降血壓；木耳有通利血脈之效，無病常吃也能健身益壽。

8.蝦仁韭菜 配方：蝦仁30克，韭菜250克，雞蛋1個，食鹽、醬油、太白粉、植物油、麻油各適量。

做法：蝦仁洗淨、浸水，約20分鐘後撈出瀝乾水分待用。

韭菜摘洗乾淨，切3公分長段備用。

雞蛋打破盛入碗內，攪拌均勻，加入太白粉、麻油調成蛋糊，把蝦仁倒入拌勻待用。

炒鍋燒熱倒入植物油，待油熱後下蝦仁翻炒，蛋糊凝住蝦仁後放入韭菜同炒，待韭菜炒熟，放食鹽、淋麻油，攪拌均勻起鍋即可。

功效：此藥膳具有補腎陽、固腎氣、通乳汁之功效。

因韭菜含有大量粗纖維，能刺激腸壁，增強蠕動，故這道菜也可作為便秘患者的膳食。

食物禁忌 豬肝忌與黃豆、豆腐同食（同食易發痼疾）；忌與魚肉同食（同食令人傷神）。

立夏養生食方 盛夏酷暑，人體出汗多，需補充水分，以保持機體平衡。

人們除用開水外，也常飲些飲料來消暑消渴，清心醒腦，生津除煩。

當然，大多數人喜歡冷飲，圖個爽快，但是選用飲料也應因人，同時因地合理享用。

目前市場上的飲料主要有糖類、糖鹽類、中草藥類三種，在高溫環境的勞動者宜飲用糖鹽類飲料，氣虛津少的人喝中草藥類飲料為宜。

而對於嬰幼兒，中老年體弱者，切不可貪吃冷飲，以免驟冷驟熱，使機體平衡失調。

夏日炎熱，胃腸功能受暑熱刺激相對減弱，為此，保證胃腸功能正常，選用食物滋養補益，抵禦暑熱侵襲，是夏季養生的一環。

古代醫藥學家李時珍曾提出，食粥一大碗是夏季最佳飲食。

如將綠豆、蓮子、荷葉、蘆根、扁豆等加入粳米中一併煮粥，並攪涼後食用，可起到健脾胃、祛暑熱的功效。

泥鰍也是適宜夏季食用的食品。

泥鰍的肉質細嫩，味美富於營養，據測定，其含蛋白質高於一般魚、肉類，含胺基酸更高，還含有大量的維生素B1、維生素A和維生素C，也含高鈣等微量元素，被譽為「水中人參」。

夏季多食泥鰍，有助於小孩生長發育；老人多食泥鰍，可抵抗血管衰老，對高血壓等心血管病有抑制緩解作用；中醫認為，泥鰍具有補中氣、祛溼邪，泥鰍滑液還有較好的抗菌消炎作用。

夏季裡，蔬菜市場琳琅滿目，其中以黃瓜與番茄最具有保健作用。

番茄甜酸適中，烹調涼拌都鮮美可口，且營養豐富，其中含維生素C最多，而且不容易被烹調破壞，據計算，成人每天吃300克左右的番茄，基本可以滿足對維生素和礦物質的需要。

番茄也是一種良藥，其中的維生素C對控制和提高身體抗癌能力有明顯作用；中醫認為，番茄有生津止渴、健胃消食的功效。

黃瓜纖維素豐富，食之能促進腸蠕動、通利大便和排泄腸內毒素等。

<<24節氣養生食方>>

另外，吃黃瓜還可以降低血脂，並且鮮黃瓜中的丙醇二酸還具有減肥的作用。

夏季飲食，要注意衛生，不可過食或濫食，否則，會傷害胃腸消化功能，引起消化不良，發生腹瀉等病症。

清晨可食蔥頭少許，晚飯宜飲紅酒少量，以暢通氣血。

具體到膳食調養中，我們應以低脂、低鹽、多維、清淡為主。

食療方 1. 荷葉鳳脯 配方：鮮荷葉2張，火腿30克，剔骨雞肉250克，蘑菇50克，玉米粉12克，食鹽、白糖、雞油、紹酒、蔥、薑、胡椒粉、味精、香油各適量。

做法：雞肉、蘑菇均切成薄片，火腿切成10片，蔥切短節，薑切薄片。

荷葉洗淨，用開水稍燙一下，去掉蒂梗，切成10塊三角形備用。

蘑菇用開水焯透撈出，用涼水沖涼。

把雞肉、蘑菇一起放入盤內加鹽、味精、白糖、胡椒粉、紹酒、香油、雞油、玉米粉、蔥節、薑片攪拌均勻，然後分放在10片三角形的荷葉上，再各加一片火腿，包成長方形包，放在盤內，上籠蒸約2小時，若放在高壓鍋內只須15分鐘即可。

出籠後可將原盤翻於另一乾淨盤內，拆包即可食用。

功效：此方具有清芬養心、升運脾氣之功效。

可作為常用補虛之品，尤適宜夏季食補。

2. 魚腥草拌萵筍 配方：魚腥草50克，萵筍250克，大蒜、蔥各10克，薑、食鹽、醬油、醋、味精、香油各適量。

做法：魚腥草摘去雜質老根，洗淨切段，用沸水焯後撈出，加食鹽攪拌醃漬待用。

萵筍削皮去葉，沖洗乾淨，切成1寸長粗絲，用鹽醃漬瀝水待用。

蔥、薑、蒜擇洗後切成蔥花、薑末、蒜米待用。

將萵筍絲、魚腥草放在盤內，加入醬油、味精、醋、蔥花、薑末、蒜米攪拌均勻，淋上香油即成。

功效：此方具有清熱解毒、利溼祛痰之功效。

對肺熱咳嗽、痰多黏稠、小便黃少熱痛等症，均有較好的療效。

3. 桂圓粥 配方：桂圓25克，粳米100克，白糖少許。

做法：將桂圓同粳米共入鍋中，加適量的水，熬煮成粥，調入白糖即成。

功效：此方具有補益心脾、養血安神之功效。

尤其適用於勞傷心脾、思慮過度、身體瘦弱、健忘失慮、月經補調等症。

按注：喝桂圓粥忌飲酒、濃茶、咖啡等物。

4. 美顏茶 配方：青果、龍眼肉各5克，枸杞子6克冰糖適量。

做法：將青果、龍眼肉、枸杞子加冰糖，用沸水沖泡，代茶飲。

功效：此方具有美容功效，主治顏面無容、皮膚易老。

5. 豬脂薑酒飲 配方：豬脂、生薑各30克，黃酒60克。

做法：將生薑水煎取汁，加入豬油、黃酒，文火煮沸至約一小碗。

服法：分三次溫服，每日一劑。

功效：此方具有美容功效，主治體虛、皮膚枯槁無光澤。

6. 百合杏仁粥 配方：糯米60克，杏仁30克，鮮百合60克，白糖和蜂蜜各適量。

做法：淘洗糯米，並浸泡2小時。

杏仁用溫水浸溼去皮。

鮮百合掰開花瓣，焯水後洗去皮膜。

糯米、杏仁放入鍋內，注入適量清水，置旺火上至煮沸，改用文火熬煮，待粥熟後加入百合，再煮至粥稠後調入白糖，起鍋待涼時調入蜂蜜，即可食之。

功效：此方具有顧護肺陰、安神保健之功效。

按注：百合性平味甘微苦，含澱粉、蛋白質、維生素等，具有潤肺止咳、清心安神的作用。

杏仁苦溫，具有潤肺止咳的作用。

7. 百合粥 配方：薏苡仁50克，百合10克，白糖或蜂蜜各適量。

做法：洗淨薏苡仁、百合，加適量水微火煮1小時即可，也可加白糖蜂蜜調食之。

<<24節氣養生食方>>

功效：此方具有精肺去溼之功效，主治雀斑、痤瘡、溼疹。

8.荷葉綠豆粥 配方：粳米100克，綠豆50克，鮮荷葉兩張，冰糖適量。

做法：粳米、綠豆淘洗乾淨。

鮮荷葉洗淨、撕碎。

荷葉放入鍋內，注入適量清水，置旺火上熬至湯呈綠色後，撈去荷葉，加入粳米、綠豆煮至沸，改用文火熬煮至粥稠後，調入冰糖即可食之。

功效：此方具有清暑利溼、生津止渴、健脾益腎之功效。

立秋養生食方 《素問·臟氣法時論》說：「肺主秋……肺收斂，急食酸以收之，用酸補之，辛瀉之。」

可見酸味收斂肺氣，辛味發散瀉肺，秋天宜收不宜散，所以要盡量少吃蔥、薑等辛味之品，適當多食酸味果蔬。

秋時肺金當令，肺金太旺則克肝木，故《金匱要略》又有「秋不食肺」之說。

秋季燥氣當令，易傷津液，故飲食應以滋陰潤肺為宜。

《飲膳正要》說：「秋氣燥，宜食麻以潤其燥，禁寒飲。」

更有主張入秋宜食生地粥，以滋陰潤燥者。

總之，秋季時節，可適當食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、鳳梨、乳品等柔潤食物，以益胃生津。

食療方 1.生地粥 配方：生地黃25克，米75克，白糖少許。

做法：生地黃鮮品洗淨細切後，用適量清水在火上煮沸約30分鐘後，瀝出藥汁，再煮一次，兩次藥液合併後濃縮至100毫升，備用。

將米洗淨煮成白粥，趁熱加入生地黃藥液，攪勻，食用時加入適量白糖調味即可。

功效：滋陰益胃，涼血生津。

本方還可作肺結核、糖尿病患者之膳食。

2.黃精煨肘 配方：黃精9克，黨參9克，大棗5枚，豬肘750克，生薑15克，蔥適量。

做法：黃精切薄片，黨參切短節，裝紗布袋內，紮口。

大棗洗淨待用。

豬肘刮洗乾淨，入沸水鍋內焯去血水，撈出待用。

薑、蔥洗淨拍破待用。

以上食物同放入沙鍋中，注入適量清水，置武火（大火）上燒沸，撇盡浮沫，改文火（小火）繼續煨至汁濃肘黏，去除藥包，肘、湯、大棗同時裝入碗內即成。

功效：補脾潤肺。

對脾胃虛弱、飲食不振、肺虛咳嗽、病後體弱者尤為適宜。

3.五彩蜜珠果 配方：蘋果1個，梨1個，鳳梨半個，楊梅10粒，荸薺10粒，檸檬1個，白糖適量。

做法：蘋果、梨、鳳梨洗淨去皮，分別用圓珠勺挖成圓珠，荸薺洗淨去皮，楊梅洗淨待用。

將白糖加入50毫升清水中，置於鍋內燒熱溶解，冷卻後加入檸檬汁，把五種水果擺成喜歡的圖案，食用時將糖汁倒入水果之上，即可。

功效：生津止渴，和胃消食。

4.醋椒魚 配方：黃魚1條，香菜、蔥、薑、胡椒粉、黃酒、麻油、味精、鮮湯、白醋、鹽、植物油各適量。

做法：黃魚洗淨後刮成花刀紋備用，蔥、薑洗淨切絲。

油鍋燒熱，魚下鍋兩面煎至見黃，撈出瀝乾油。

鍋內放少量油，熱後，將胡椒粉、薑絲入鍋略加煸炒，隨即加入鮮湯、酒、鹽、魚，燒至魚熟，撈起放入深盤內，散上蔥絲、香菜。

鍋內湯汁燒開加入白醋、味精、麻油攪勻倒入魚盤內即可。

功效：健脾開胃，填精，益氣。

5.百合銀耳蓮子粥 配方：百合20克，銀耳40克，蓮子15克，糯米80克，冰糖適量。

<<24節氣養生食方>>

做法：將百合、銀耳、蓮子、糯米洗淨煮粥，熟時加入冰糖食用。

功效：其中百合潤肺止咳、清心安神，銀耳潤肺生津、養胃提神，蓮子健脾止瀉、清心安神，粳米補中益氣、健脾益胃。

6.楊梅煎 配方：楊梅15克。

服法：楊梅煎服，或燒研，用米湯服下，每次5克，每日2次。

功效：治腹痛、泄瀉。

7.麻油蔥油汁 配方：蔥白10根，生麻油適量。

做法：蔥白洗切，搗絞汁，調入生麻油一匙。

服法：空腹服，每天2次，連服3天。

功效：治腹痛。

8.胡椒細末 配方：白胡椒10粒，酒適量。

做法：將白胡椒研成細末，用酒沖服。

功效：治因食生冷或受寒所致的腹痛。

立冬養生食方 春生，夏長，秋收，冬藏。

冬季是匿藏精氣的時節，此時由於氣候寒冷，人體對能量與營養的要求較高，而且人體的消化吸收功能相對較強，適當地進補不但能提高身體的抗病能力，還可以把滋補品中的有效成分儲存在身體內，為明年開春乃至全年的健康打下基礎，所以民間流傳著「今年進補，明年打虎」、「三九補一冬，來年無病痛」的俗語。

冬令進補，在時間上主要指立冬後至立春前這段期間，而習慣認為冬至前後最為適宜。

進補的方法主要有兩種，一是食補，二是藥補。

俗語說：「藥補不如食補。」

食補在冬季進補調養中尤為重要。

冬季氣溫過低，人體為了保持一定的熱量，就必須增加體內醣類、脂肪和蛋白質的分解，以轉化產生更多的能量，適應身體的需要，所以必須多吃富含醣類、脂肪、蛋白質和維生素的食物。

同時，寒冷也影響人體的泌尿系統，排尿增加，隨尿排出的鈉、鉀、鈣等無機鹽也較多，因此應多吃含鉀、鈉、鈣等無機鹽的食物。

可多吃蔬菜，適當增加動物內臟、瘦肉類、魚類、蛋類等食品，有條件的還可多吃雞、甲魚、羊肉、桂圓、荔枝、胡桃仁、木耳等食品，這些食品不但味道鮮美，而且富含蛋白質、脂肪、碳水化合物及鈣、磷、鐵等多種營養成分，不僅能補充因冬季寒冷而消耗的熱量，還能益氣、養血、補虛，對身體虛弱的人尤為適宜。

其他還有藥酒、藥粥等，均可根據各自的體質情況加以選用。

至於藥補，常用的補益中藥有：屬於補氣類的，如人參、黃耆、黨參、白朮等，適用於氣虛不足、面色蒼白、氣短乏力、脾虛泄瀉之人；屬於養陰補血類的，如生地、阿膠、當歸、枸杞等，適用於面白無華、頭暈心悸、口唇蒼白、血紅蛋白偏低、婦女月經量少等症狀之人。

鹿茸也是冬令季節的常用補品，適用於平素陽虛怕冷、四肢不溫、腰痠多尿或男子陽痿等患者服用。

值得指出的是，補藥也不是隨便可用的，應當根據氣虛、血虛、陽虛、陰虛等不同症狀分別選用針對體質的補益藥，才能收到良好的效果。

如人參具有大補元氣、強心、生津止渴、安神等功效，氣虛病人而表現為體力衰弱、四肢無力、精神疲乏、心慌氣短，或年老體弱，或工作過度勞累後周身無力，或慢性病引起的頭暈無力等症，均可服用，能夠補益元氣，增加食慾，促使體力恢復。

又如阿膠具有滋陰養血的作用，對血虛的人尤為適宜。

虛啥補啥，各人都應根據自己的體質情況選用，也可去醫院請中醫師確診屬於那一類虛證，再選擇相應的補藥，使補得其所，補而受益。

隨著中藥製劑的不斷改進，各種服用方便的滋補藥品紛紛面市，如人參蜂皇漿、青春寶、中國花粉等，多不勝數。

現在成藥補品已成為人們普遍喜愛的進補方法。

需注意的是，有些體質虛弱的人，在感冒或其他急性病期間，應停服補品，待急性病治癒後再繼

<<24節氣養生食方>>

續進補，否則會使病症遷延難癒。

食療方 1.黑芝麻粥 配方：黑芝麻25克，粳米50克。

做法：黑芝麻炒熟研末備用。

粳米洗淨與黑芝麻入鍋同煮，旺火煮沸後，改用文火煮成粥。

功效：補益肝腎，滋養五臟。

按注：本方更適合中老年人，或體質虛弱者選用，並且具有預防早衰的功效。

2.蟲草蒸老鴨 配方：冬蟲夏草5枚，老雄鴨1隻，黃酒、生薑、蔥白、食鹽各取適量。

做法：老鴨去毛、內臟，沖洗乾淨，放入水鍋中煮開至水中起沫撈出。

將鴨頭順頸劈開，放入冬蟲夏草，用線紮好，放入大鉢中，加黃酒、生薑、蔥白、食鹽、清水適量，再將大鉢放入鍋中，隔水蒸約2小時鴨熟即可（也可用氣鍋蒸）。

功效：補虛益精，滋陰助陽。

本方以冬蟲夏草為主，助腎陽，益精血；以老鴨為輔，滋陰補虛。

方中一偏於補陽，一偏於補陰，兩者合用，共同成為補虛益精、滋陰助陽之權威藥膳。

按注：外感未清者不宜食用。

食療方 1.黑芝麻粥 配方：黑芝麻25克，粳米50克。

做法：黑芝麻炒熟研末備用。

粳米洗淨與黑芝麻入鍋同煮，旺火煮沸後，改用文火煮成粥。

功效：補益肝腎，滋養五臟。

按注：本方更適合中老年人，或體質虛弱者選用，並且具有預防早衰的功效。

2.蟲草蒸老鴨 配方：冬蟲夏草5枚，老雄鴨1隻，黃酒、生薑、蔥白、食鹽各取適量。

做法：老鴨去毛、內臟，沖洗乾淨，放入水鍋中煮開至水中起沫撈出。

將鴨頭順頸劈開，放入冬蟲夏草，用線紮好，放入大鉢中，加黃酒、生薑、蔥白、食鹽、清水適量，再將大鉢放入鍋中，隔水蒸約2小時鴨熟即可（也可用氣鍋蒸）。

功效：補虛益精，滋陰助陽。

本方以冬蟲夏草為主，助腎陽，益精血；以老鴨為輔，滋陰補虛。

方中一偏於補陽，一偏於補陰，兩者合用，共同成為補虛益精、滋陰助陽之權威藥膳。

按注：外感未清者不宜食用。

3.番茄砂糖藕 配方：番茄2個，蓮藕1節，砂糖適量。

做法：番茄去皮，開水煮熟（3至5分鐘），兩者一併放入盤中，撒上砂糖即可。

功效：健脾開胃，生津止渴。

4.苳蓉羊肉粥 配方：肉苳蓉30克，羊肉150至200克，白米適量，食鹽、味精等調料各少許。

做法：羊肉洗淨切片，放鍋中加水煮熟，加白米、苳蓉共同煮粥，以食鹽、味精調味服食。

功效：溫裡壯陽，補腎益精。

適用於腰膝冷痛、陽痿遺精、腎虛面色灰暗等。

5.龍馬童子雞 配方：蝦仁15克，海馬10克，子公雞1隻，料酒、味精、食鹽、生薑、蔥、水豆粉、清湯各適量。

做法：將童子雞宰殺後，去毛雜，洗淨，裝入大盆內備用。

將海馬、蝦仁用溫水洗淨，泡10分鐘，分放在雞肉上，加蔥段、薑塊、清湯適量，上籠蒸至爛熟。

出籠後，揀去蔥段和薑塊，加入味精、食鹽，另用豆粉勾芡收汁後，澆在雞的面上即成。

服用時，食海馬、蝦仁和雞肉。

功效：溫腎壯陽，益氣補精。

適用於陽痿早洩、小便頻數等。

6.糖醋帶魚 配方：帶魚500克，薑2片，蔥1根切段，蒜茸1匙，糖及醋各4匙，水3?4杯，太白粉1匙，米酒1匙。

做法：將帶魚沖洗乾淨，抹乾水分，切塊，用少許鹽、酒稍醃，撲上太白粉。

燒鍋下油，將帶魚放入油鍋內炸約10分鐘，至金黃色，達到外焦內軟時撈出，瀝乾油分，裝盤。

下油爆香蒜茸、薑片及蔥段，再倒入糖醋料煮開，趁熱將糖醋汁淋在魚身上。

<<24節氣養生食方>>

功效：加強個人體質，提高身體免疫能力。

7.荷葉鹽烤鴨 配方：老鴨1000克，鮮荷葉1大片，花椒1?3匙，八角2粒，粗鹽1000克，精鹽及油適量。

做法：宰鴨剝肚，去內臟，洗淨，用花椒、八角及調味料將鴨煮1小時，再吊乾30分鐘。用荷葉將鴨包紮好，外層裹上粗鹽，將鴨烘烤約60分鐘至鴨熟，再將整個裹鹽鴨取出，敲開粗鹽，解開荷葉，將鴨切塊上盤。

功效：加強個人體質，提高身體免疫能力。

8.阿膠糯米粥 配方：糯米100克，阿膠20克，紅糖適量。

做法：糯米洗淨後浸泡半小時；阿膠搗碎。

鍋內放適量清水，加入糯米，置旺火上煮沸，改文火熬至爛熟。加入阿膠及紅糖，再熬煮片刻，即可盛碗食用。

功效：補氣養血。

按注：溼盛泄瀉者不宜。

<<24節氣養生食方>>

媒体关注与评论

中國醫藥大學中醫學士 陳仁典 醫師 審定
薦

中國醫藥大學醫學博士 吳龍源 醫師 鄭重推

<<24節氣養生食方>>

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>