

ICS67.020

X80



# 团 体 标 准

T/ZGYSYJH 001.1-2020

---

## 春季节气养生药膳指南

Technical Guideline for Health food of  
Spring Solar Terms

2020-03-03 发布

2020-03-10 实施

---

中国药膳研究会 发布



# 目 次

前言 .....	II
引言 .....	III
1 范围 .....	1
2 规范性引用文件 .....	1
3 术语和定义 .....	1
4 一般要求 .....	1
5 药膳制作 .....	2
5.1 立春节气养生药膳 .....	2
5.2 雨水节气养生药膳 .....	3
5.3 惊蛰节气养生药膳 .....	4
5.4 春分节气养生药膳 .....	5
5.5 清明节气养生药膳 .....	6
5.6 谷雨节气养生药膳 .....	8
附录 A（规范性附录） 按照传统既是食品又是中药材物质目录 .....	10
附录 B（资料性附录） 春季节气养生药膳配方的理论依据 .....	11
参考文献 .....	13

## 前 言

本指南按照 GB/T1.1-2009《标准化工作导则 第1部分：标准的结构和编写》规定的规则起草。

本指南由中国药膳研究会提出。

本指南由中国药膳研究会标准化工作委员会归口。

本指南起草单位：广州中医药大学、中国中医科学院中医临床基础医学研究所、中国中医科学院中医基础理论研究所、北京新食方健康科技研究中心有限公司、北京同一堂医药有限公司、北京中医药大学深圳医院。

本指南主要起草人：姬爱冬、白东艳、宋雅芳、宋新红、王丽颖、刘理想、孙野、吴圣兵、周晓卿。

本指南技术指导专家（以姓氏笔画为序）：于文俊、于雅婷、王文华、王北婴、王新志、车志英、史丽萍、付长庚、司贤臣、曲建英、任志刚、刘伟、李伟、李宝华、杨锐、辛宝、怀凯、张晋、张文高、张建青、张建斌、张清怡、罗增刚、岳广欣、周英武、赵敏、赵水梁、赵永烈、高普、高思华、高铸焯、贾海英、唐东昕、康佳、焦明耀、蔡剑前、樊新荣。



## 引 言

春季养生药膳的制订以天人相应、因时制宜的中医理念为原则。节气的阴阳属性与人体相互交感，和健康息息相关，因此人体必须与之相应来进行全方位调整，而饮食就是进行阴阳平衡的重要环节。现在春季养生药膳缺乏统一的、完善的、规范化的专业指南，本指南旨在制定春季立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气的养生药膳技术指南，在药膳的组成、食材的选择、适用人群体质、制作方法、剂量、烹饪程序、食用方法，食用宜忌等方面进行技术制定，又根据南北方的不同气候特征和发病病机的易感趋势进行了不同的微调，使大众药膳养生能有所参考，有科学指南可依。

编制春季节气标准化的养生药膳制作技术指南可以适应广大群众对中医药膳产品的需求，具有巨大的社会意义和推广价值，为促进中医药膳的标准化、规范化起到了启发性、指导性的作用，符合“三因制宜”中“因时制宜”的原则，也符合中医“未病先防”的智慧和理念，具有重要的参考价值。





# 春季节气养生药膳指南

## 1 范围

本指南规定了立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个春季节气养生药膳的食材选择、配方、烹饪方法、功效、适用范围及禁忌人群。

本指南适用于健康或亚健康人群春季节气日常食养调理。

## 2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的引用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T16751-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本指南。

### 3.1

#### 节气 solar terms

中国古代一种用来指导农事的补充历法，是古代劳动人民长期经验的积累和智慧的结晶，形成于春秋战国时期，二十四节气是根据太阳在黄道上的位置来划分的，视太阳从春分点出发，每前进 15 度为一个节气，运行一周又回到春分点，为一回归年。合三百六十度，因此分为二十四节气。春季节气分为立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨。

### 3.2

#### 养生药膳 health-protection food

在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配，采用我国独特的饮食烹调技术和科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品。它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，二者相辅相成，相得益彰；既具有较高的营养价值，又可预防疾病、保健强身、延年益寿。不能使用“食药物质”之外的中药材。

### 3.3

#### 中医证型 TCM syndrome

是中医所特有的一种名称。证，既证候，是指疾病发展过程中某一个阶段的病理属性的概括。中医将人体分为阴阳气血，又将病因分为风寒暑湿燥热痰及虚实等。证型就是由不同的病因引起阴阳气血的不同变化导致人体的不同疾病状态。

## 4 一般要求

4.1 食药物质食材应符合国家卫生行政部门、国家市场监督管理总局公布的既是食品又是中药材物质目录（见规范性附录 A），并以道地药材作为推荐用品，严格按照取材原则结合地域进行安全选择。

4.2 应选用新鲜的食材，禁止选用过期、腐烂变质食材。辅料、调味品应为正规厂家生产，有合格证及保质期、符合卫生法。

4.3 药膳的制作应以标准的日常烹饪技术和手段为基础，按照指南要求进行选材、加工。

4.4 配方中各食材剂量为一人一餐的食量，多人多次餐饮需要相应增加食材比例。

4.5 本指南中提供的药膳是在中医理论指导下合理配伍，发挥强身健体的作用，具体制作时应因时、因人、因地辨证施膳，可根据药膳使用对象的具体情况适当调整配方的剂量。配方理论依据见资料性附录 B。

4.6 与适应证类型不符合的人群，对食材过敏，以及严重肝肾损害等危重者禁止使用。

- 4.7 本指南中南方与北方的界定以淮河分界。
- 4.8 本指南中医名词证候术语解释参见 GB/T16751-1997 的内容。

## 5 药膳制作

### 5.1 立春节气养生药膳

#### 5.1.1 桂韭姜虾（北方）

##### 5.1.1.1 食药物质

肉桂 3 克，以广东、广西、海南、云南产地者为佳。  
生姜 3 克，以鲜品为好，切片。

##### 5.1.1.2 食材

海虾仁 30 克，韭菜 10 克。

##### 5.1.1.3 辅料

鸡蛋 1 枚。

##### 5.1.1.4 调味品

酱油、盐、葱、调和油、蒜末各适量。

##### 5.1.1.5 烹饪方法

- 1) 韭菜洗净切小段。
- 2) 海虾仁去虾线洗净，焯水备用。
- 3) 先把油烧热，放入葱花变色出香后捞出。
- 4) 将鸡蛋打散搅匀，放锅中摊熟成块后出锅。
- 5) 重新少加油加热，放入姜、蒜末，把虾仁和韭菜放入后翻炒。
- 6) 肉桂煮汤，加入酱油，然后把煮好的肉桂汁倒入锅中，和虾仁一起小火熬至粘稠。
- 7) 把鸡蛋放入搅拌均匀，加盐，当彻底熟透后出锅即可。

##### 5.1.1.6 功效

温补阳气，驱寒暖身。

##### 5.1.1.7 适用人群

阳虚体寒者。

##### 5.1.1.8 禁忌人群

实热内蕴，阴虚火旺者，有出血倾向者及孕妇慎用。

#### 5.1.2 玉姜平菇炒牛肉（南方）

##### 5.1.2.1 食药物质

玉竹 5 克，以湖南、河南、江苏产地者为佳。  
生姜 2 克，以鲜品为好，切片。

##### 5.1.2.2 食材

牛肉 100 克，泡发后黑木耳 30 克，黄豆芽 10 克。

##### 5.1.2.3 辅料

平菇 30 克。

##### 5.1.2.4 调味品

酱油、花椒、猪油、料酒、淀粉、白糖各适量。



### 5.1.2.5 烹饪方法

- 1) 玉竹洗净备用。
- 2) 牛肉切成块，倒上少许料酒、酱油和一点淀粉，加少量白糖，一起拌匀。
- 3) 平菇撕成小块和黄豆芽洗净，黑木耳泡发撕成条洗净。
- 4) 锅中放入黄豆芽倒入适量开水大火煮三分钟，再加入平菇条、玉竹煮一小时，加盐、味精少许。
- 5) 另用锅倒猪油烧热，加入花椒烧热后取出，将牛肉块放入翻炒七分熟时加入生姜片，然后将黑木耳、豆芽和平菇、玉竹放入一起翻炒至完全熟透出锅即可。

### 5.1.2.6 功效

祛寒解郁，化痰止咳，滋阴润肺，温补助阳。

### 5.1.2.7 适用人群

阳虚恶寒，肝气郁结者，阴虚肺燥者。

### 5.1.2.8 禁忌人群

热邪亢盛、对牛肉过敏者。

## 5.2 雨水节气养生药膳

### 5.2.1 山药莲子鸡（北方）

#### 5.2.1.1 食药物质

山药 30 克，以河南、广西、江苏、湖南产地者为佳，以须多，有红色铁锈斑为佳。  
莲子 10 克，以湖南、福建、江苏、浙江产地者为佳。

#### 5.2.1.2 食材

鸡肉 100 克。

#### 5.2.1.3 辅料

芹菜 30 克。

#### 5.2.1.4 调味品

酱油、盐、调和油、花椒、葱、蒜末各适量。

#### 5.2.1.5 烹饪方法

- 1) 莲子洗净。
- 2) 芹菜洗净，切段。
- 3) 将山药洗净去皮切片。
- 4) 将鸡肉洗净，油热后下花椒待变色出香后捞出，放入葱、蒜末，翻炒熟透后取出。
- 5) 将鸡肉、山药、莲子煮汤，加入酱油、盐，把芹菜一起放入，继续熬汤至收汁，当彻底熟透后出锅即可。

#### 5.2.1.6 功效

温阳驱寒，健脾祛湿，养心安神。

#### 5.2.1.7 适用人群

阳虚脾弱，头晕心烦者。

#### 5.2.1.8 禁忌人群

对鸡肉过敏者。

### 5.2.2 扁豆大枣蒸鲈鱼（南方）

#### 5.2.2.1 食药物质

白扁豆 15 克，以江苏、河南、安徽、浙江产地者为佳。  
大枣 3 枚，以个大饱满者为佳。

#### 5.2.2.2 食材

鲈鱼 100 克。

#### 5.2.2.3 辅料

香菜 10 克。

#### 5.2.2.4 调味品

酱油、盐、调和油、白糖、料酒、味精各适量。

#### 5.2.2.5 烹饪方法

1) 白扁豆洗净，大枣洗净去核，掰成小块，锅中倒入适量开水，放入白扁豆、大枣煮熟后捞出。

2) 鲈鱼切花刀，放入盘中，倒上少许料酒、酱油，加少量白糖。

3) 将鲈鱼放入蒸锅，撒盐、味精少许。香菜切碎撒在鲈鱼上，把白扁豆、大枣均匀平铺在鲈鱼表面，大火蒸，鲈鱼蒸 20 分钟，熟后出锅即可。

#### 5.2.2.6 功效

补养气血，健脾利水。

#### 5.2.2.7 适用人群

湿气中阻，脾胃虚弱者。

#### 5.2.2.8 禁忌人群

对鱼肉过敏者。

### 5.3 惊蛰节气养生药膳

#### 5.3.1 姜枣雪梨煲鲫鱼（北方）

##### 5.3.1.1 食药物质

干姜 2 克，以四川、广东、广西、湖北、贵州、福建产地者为佳。  
蜜枣 3 个，以饱满大个鲜品为佳。

##### 5.3.1.2 食材

鲫鱼 100 克。

##### 5.3.1.3 辅料

洋葱 10 克，雪梨 30 克。

##### 5.3.1.4 调味品

盐、调和油、香油、香菜、葱、蒜末、白糖各适量。

##### 5.3.1.5 烹饪方法

1) 雪梨切小块，蜜枣去核浸泡 1 小时。

2) 干姜用温水洗干净，切块。

3) 洋葱切丝，先放置水中 15 分钟备用。

4) 活鲫鱼宰后洗净，去除内脏，先下锅煎至微黄，再下瓦煲加水 500 毫升，一起与干姜、雪梨、蜜枣、洋葱武火煲沸后改文火煲 2 小时，下盐、香油、白糖、香菜、葱、蒜末等调味品即可。

### 5.3.1.6 功效

生津化痰，温肺化饮。

### 5.3.1.7 适用人群

肺卫不足，痰咳外感者。

### 5.3.1.8 禁忌人群

对鲫鱼过敏者。

## 5.3.2 橘红蜚皮鸭肉汤（南方）

### 5.3.2.1 食药物质

橘红 5 克，以广东新会道地药材为佳。

大枣 3 枚，以个大饱满者为佳。

### 5.3.2.2 食材

鸭肉 100 克，海蜚皮 10 克。

### 5.3.2.3 辅料

冬瓜 30 克。

### 5.3.2.4 调味品

酱油、盐、香菜、葱、蒜末、白糖各适量。

### 5.3.2.5 烹饪方法

- 1) 橘红、海蜚皮分别洗净，稍浸泡，大枣洗净去核，掰成小块，冬瓜去皮切块。
- 2) 老鸭入沸水捞出后洗干净备用。
- 3) 高压锅加水 500 毫升，水烧开后，放入老鸭煮熟。
- 4) 然后一起与冬瓜、橘红、海蜚皮、大枣一起下锅，武火煲沸后改文火煲 1 个半小时，放入酱油、盐、香菜、葱、蒜末、白糖等调味品即可。

### 5.3.2.6 功效

化痰利气，益气消食。

### 5.3.2.7 适用人群

湿阻春困，痰多乏力者。

### 5.3.2.8 禁忌人群

对鸭肉过敏以及热邪亢胜者。

## 5.4 春分节气养生药膳

### 5.4.1 良姜大枣炖羊肉（北方）

#### 5.4.1.1 食药物质

高良姜 5 克，以广东、广西、台湾产地者为佳。

大枣 3 枚，以饱满大个鲜品为佳。

#### 5.4.1.2 食材

羊肉 100 克。

#### 5.4.1.3 辅料

葱段 8 克，料酒 8 克。

#### 5.4.1.4 调味品

盐、调和油各适量。

#### 5.4.1.5 烹饪方法

- 1) 大枣洗净去核。
- 2) 羊肉用清水洗净切块。
- 3) 炒锅倒入调和油，火上烧热至七成熟，下羊肉和料酒煸炒至羊肉断生。
- 4) 将炒好的羊肉以及高良姜、大枣、葱段和少许盐放入炖盅里，倒入适量清水隔水炖至羊肉熟烂即可。

#### 5.4.1.6 功效

暖胃升阳，益气补中。

#### 5.4.1.7 适用人群

胃寒虚弱，怠倦乏力者。

#### 5.4.1.8 禁忌人群

对羊肉过敏者，孕妇及经期女性、有明显阴虚火旺症状的人不宜食用。

### 5.4.2 百合佛手炖猪肉（南方）

#### 5.4.2.1 食药物质

百合 5 克，以湖南、浙江产地者为佳。

佛手 5 克，以四川、广东、浙江、福建产地者为佳。

#### 5.4.2.2 食材

猪肉 100 克。

#### 5.4.2.3 辅料

葱段 8 克，鸡蛋 1 枚。

#### 5.4.2.4 调味品

酱油、盐、蒜末各适量。

#### 5.4.2.5 烹饪方法

- 1) 将猪肉用清水洗净，对剖切片。
- 2) 佛手、百合洗净，用清水浸泡一小时。
- 3) 鸡蛋磕入碗中打散。
- 4) 将猪肉和盐放入沙锅中，加入葱段，倒入适量净水，用武火烧开。
- 5) 淋入鸡蛋液搅散，下佛手、百合，用文火炖至猪肉熟透，然后出锅下酱油、蒜末等调料品即可。

#### 5.4.2.6 功效

益气疏肝，清心润肺。

#### 5.4.2.7 适用人群

肝气郁结，目涩心烦者。

#### 5.4.2.8 禁忌人群

高胆固醇者。

### 5.5 清明节气养生药膳

### 5.5.1 枸杞大枣煮鲑鱼（北方）

#### 5.5.1.1 食药物质

大枣 3 枚，以饱满大个鲜品为佳。

枸杞 5 克，以宁夏、甘肃产地颗粒饱满者为佳。

#### 5.5.1.2 食材

鲑鱼 100 克，玉米块 10 克，冬瓜块 10 克，西芹块 10 克，香菇块 10 克，胡萝卜块 10 克，藕块 10 克。

#### 5.5.1.3 辅料

银耳 30 克，丝瓜块 10 克。

#### 5.5.1.4 调味品

酱油、盐、香菜、葱、蒜末各适量。

#### 5.5.1.5 烹饪方法

1) 砂锅中放入鲑鱼加水，再放入玉米块、胡萝卜块、藕块、香菇块、枸杞、大枣。

2) 加盖煮至七成熟后，加入冬瓜块、丝瓜块、西芹块、银耳煮至食材熟透。

3) 将盐调入锅中，略煮，加入酱油、盐、香菜、葱、蒜末等调味品即可。

#### 5.5.1.6 功效

平肝养阴，补虚润燥。

#### 5.5.1.7 适用人群

脾虚乏力，失眠多梦者。

#### 5.5.1.8 禁忌人群

痰湿咳嗽，下肢水肿者。

### 5.5.2 枸杞芝麻荠菜饼（南方）

#### 5.5.2.1 食药物质

枸杞 5 克，以宁夏、甘肃产地颗粒饱满者为佳。

黑芝麻 5 克，以安徽、湖北、贵州、云南、广西、四川产地者为佳，以色鲜，饱满、清香扑鼻无异味者为佳。

#### 5.5.2.2 食材

荠菜 10 克，糯米粉 50 克，大米粉 50 克。

#### 5.5.2.3 辅料

鸡蛋 1 枚，食用油适量。

#### 5.5.2.4 调味品

酱油、盐、猪油、香油、葱各适量。

#### 5.5.2.5 烹饪方法

1) 黑芝麻炒熟备用。

2) 鸡蛋打入碗中，搅匀。

3) 荠菜摘洗干净。

4) 锅中倒油烧热，下葱花炆锅，倒入酱油和适量水烧开，倒入鸡蛋液，放荠菜煮沸，加盐，淋香油成汤汁备用。

5) 糯米粉、大米粉、猪油、黑芝麻加前边的汤汁揉成团，和均匀后揉成长条，分段按

成饼，包入枸杞子捏成团上锅蒸 30 分钟后出锅即可。

#### 5.5.2.6 功效

清肝养血，补肾润肠。

#### 5.5.2.7 适用人群

肝阳上亢，目赤咽痛，大便秘结者。

#### 5.5.2.8 禁忌人群

脾虚厌食、中满油腻者。

### 5.6 谷雨节气养生药膳

#### 5.6.1 莲子蜜姜香椿鱼（北方）

##### 5.6.1.1 食药物质

生姜 5 克，以饱满新鲜者为佳。

莲子 10 克，以湖南、福建、江苏、浙江产地者为佳。

蜂蜜 5 克，以色泽鲜亮、无杂质者为佳。

##### 5.6.1.2 食材

鲫鱼 150 克、香椿芽 10 克，面粉 50 克。

##### 5.6.1.3 辅料

芹菜 20 克，白糖 20 克，老陈醋 30 毫升。

##### 5.6.1.4 调味品

盐、调和油、料酒、胡椒粉、味精、葱、蒜末各适量。

##### 5.6.1.5 烹饪方法

1) 将香椿洗净后放开水里焯一分钟，捞出后马上再用凉水冲一下，挤去多余的水分备用。

2) 蜂蜜放入碗中，加入白糖和老陈醋，搅匀，制成糖醋蜂蜜汤汁备用。

3) 将鲫鱼刮洗干净，斜切刀花。

4) 热油锅中加入葱、蒜末，把鲫鱼投入两面煎黄，再依次倒入莲子、香椿芽，加水适量煮 1 小时左右，加入适量盐、味精、料酒调味，盛出摆盘。

5) 将芹菜放入蒸笼中蒸 30 分钟，蒸熟后取出，放在鲫鱼上边，浇上糖醋蜂蜜汤汁，将生姜切细丝，铺于上边。

6) 在面粉里加适量的盐和胡椒粉，加入水调成半稀的面糊。

7) 将香椿芽逐个挂上面糊，下入烧热的油锅里炸至表面略显金黄色即可出锅，然后均匀摆在鲫鱼四周即可。

##### 5.6.1.6 功效

清热平肝，健胃理气，利尿除湿。

##### 5.6.1.7 适用人群

肝阳上亢，脾虚水肿者。

##### 5.6.1.8 禁忌人群

对鱼类过敏者，皮肤病患者。

#### 5.6.2 参姜菊花蒸鳝鱼（南方）

##### 5.6.2.1 食药物质

党参 5 克，以山西、四川、陕西、甘肃产地为佳。

生姜 2 克，以饱满新鲜者为佳。

菊花 3 克，以浙江、安徽、山东、四川产地者为佳。

#### 5.6.2.2 食材

鳊鱼 100 克，熟火腿 20 克。

#### 5.6.2.3 辅料

清鸡汤 50 克。

#### 5.6.2.4 调味品

盐、绍酒、胡椒粉、葱、味精各适量。

#### 5.6.2.5 烹饪方法

1) 党参洗净浸润后切段备用。

2) 鳊鱼剖除内脏，清水洗净再用开水稍烫一下捞出，刮去粘液，剁去头尾，再把肉剁成段。

3) 熟火腿切片，姜、葱洗净切片、段备用。

4) 锅内加清水，下入一半的姜、葱、绍酒烧沸后，把鳊鱼段倒入锅内烫一下捞出，装入汤钵内，将火腿、党参、菊花放于面上，加入葱、姜、绍酒、胡椒粉、盐，再灌入鸡汤，用绵纸浸湿封口，上蒸笼蒸约 1 小时至蒸熟为止，取出启封，挑出姜、葱，加入味精，调味即可。

#### 5.6.2.6 功效

祛湿健脾，补气养血，健脾祛湿。

#### 5.6.2.7 适用人群

脾虚血亏，气血不足，面色萎黄，头晕目眩，湿气内蕴，疲乏软弱者。

#### 5.6.2.8 禁忌人群

对鱼类过敏者，皮肤病患者。

**附录 A**  
**(规范性附录)**  
**按照传统既是食品又是中药材物质目录**

**A.1 86 种按照传统既是食品又是中药材物质目录（征求意见稿）（国卫办食品函〔2014〕975 号文件）**

丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉（桂圆）、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁（苦、甜）、沙棘、芡实、花椒、赤小豆、麦芽、昆布、枣（大枣、黑枣）、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜（生姜、干姜）、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、桔红（橘红）、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏子（籽）、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐花/槐米、蒲公英、榧子、酸枣/酸枣仁、鲜白茅根（或干白茅根）、鲜芦根（或干芦根）、橘皮（或陈皮）、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香、乌梢蛇、牡蛎、阿胶、鸡内金、蜂蜜、蝮蛇（蕲蛇）

**A.2 14 种新增中药材物质目录（征求意见稿）（国卫办食品函〔2014〕975 号文件）**

人参（5 年及 5 年以下人工种植）、山银花、芫荽、玫瑰花、松花粉、粉葛、布渣叶、夏枯草、当归、山奈、西红花、草果、姜黄、萆薢

**A.3 9 种试点按照传统既是食品又是中药材的物质名单（国卫食品函〔2019〕311 号文件）**

党参、肉苁蓉（荒漠）、铁皮石斛、西洋参、黄芪、灵芝、山茱萸、天麻、杜仲叶



## 附录 B (资料性附录) 春季节气养生药膳配方的理论依据

### B.1 立春节气

北方天气依然寒冷，可能出现“倒春寒”，桂韭姜虾可以补充阳气，用肉桂、韭菜、虾仁温补阳气，促进阳气的产生，排除冬天剩余的寒邪。因为北方寒气重，所以用了肉桂温阳。阳气旺则不易感邪。南方潮湿阴冷，容易病毒入侵，还容易得过敏性疾病，春季属木应肝，湿气阻碍肝气升腾，所以用黄豆芽舒肝，用稍大剂量的生姜发散风寒及寒湿之邪，预防感冒。生姜和豆芽配合有利于肝气舒展，发散外邪。南方温度相对较高，所以不用肉桂而用牛肉温补即可，适用于阳虚体质怕冷之人。玉竹补而不腻，不寒不燥，故有“补益五脏，滋养气血，平补而润，兼除风热”之功，滋阴润肺对肺脏有很好的保护作用，可以防止牛肉上火。综合在一起适宜容易感冒、容易过敏，还有肝气郁结等证，在春季加重者。阳亢体质，有实热之邪的不宜过用温补。阴虚火旺者也不宜用。

### B.2 雨水节气

雨水节气雨水增多，脾胃功能容易受到湿气影响。北方依旧比较寒凉，所以用鸡肉温阳御春寒。脾胃容易受潮湿所困，所以用山药健脾，培土生金，固肺护表。春天北方人肝气升发太过容易血压升高，所以用芹菜平肝降血压。雨水过多，湿气容易使人产生“春困”，所以用莲子清心醒脾。南方湿气更重，所以用白扁豆健脾祛湿，大枣补中益气，和白扁豆合用，可以减少油腻中满。鲈鱼有助于养气血、消水气和补脾胃。适用于湿气内阻中焦、脾胃虚弱者。对鸡肉和鱼肉过敏者忌用。

### B.3 惊蛰节气

北方天气依然比较寒冷，空气较为干燥，雪梨可以止咳化痰、润肺、生津，预防上呼吸道疾病。洋葱可以抑菌，促进血液循环。大枣调和营卫，并且可以增加汤类的口味。干姜辛热，能温中散寒，温肺化饮，和雪梨合用，可留润肺生津但制约其凉，尤其适合北方气候和北方人的特点，适用肺卫不固，经常阳虚感冒之人。而南方下雨多，用冬瓜祛湿，鸭肉味甘微咸，性偏凉，入脾胃肺及肾经，可以滋阴补虚，炖煮火煲可以减少寒性，对于南方湿气重导致的春困十分有利。大枣益气，还可以使汤甘甜。橘红散寒、燥湿、利气、化痰，以其配伍海蜇皮煲鸭肉则有化痰涎、顺肺气、消食积的功效。适宜南方湿气内阻春困、痰多喘咳、身体乏力之人。对鲫鱼和鸭肉过敏者不宜使用。

### B.4 春分节气

春季与五脏的肝相应，所以春分养生重在养肝，一要平抑肝阳，防止升发太过，二要疏肝理气，防止肝气郁结。在烹调食物时，佐以葱、姜、酒类温性调料，可防止菜肴性寒偏凉，利于疏发肝气。北方初暖还寒，以暖胃升阳为主，还要补充优质蛋白质。羊肉性温，能温阳补身。大枣性温，味甘，归脾、胃经，能补中益气、养血安神，调和寒热之药。高良姜辛热，可以散寒温中，辅助羊肉提升春季的阳气。南方气候潮湿，容易心情抑郁。猪肉味甘咸、性平，具有补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤的作用。鸡蛋性平，味甘，归心、肾经，具有清心安神、养血润燥、强筋壮骨等功效。百合养阴润肺止咳、养心安神，佛手疏肝理气、理气和中，二者配合可以安神理气，使心情舒畅。消化不良、脸色苍白、神经衰弱的人适合食用良姜大枣炖羊肉。肝气郁结、心情不佳、眼睛干涩者适合食用百合佛手炖猪肉。对羊肉过敏者，孕妇及经期女性、有明显阴虚火旺症状的人不宜食用。

## B.5 清明节气

清明气候的北方容易内寒外热、肝气郁滞。另一方面，清明又是肝气升发的季节，容易肝气上逆，严重者甚至会流鼻血。春季养肝药膳食疗应重在平肝气、养肝阴、去风热，润肺燥。大枣枸杞鲑鱼汤可以益气补血，养胃护脾，鲑鱼刺少，肉质细嫩，营养丰富，清明时节最宜食用。红枣具有补虚益气、养血安神、健脾和胃等作用，是脾胃虚弱、气血不足、倦怠乏力、失眠多梦等患者良好的保健营养品。银耳可以保护肝脏，润肺燥应多加银耳，其性平、味甘、入肺经、胃经。具有滋阴润肺、养胃生津的功效。可以滋补强身，能够增强免疫功能。南方清明之后，体内肝气随着春日渐深而愈盛，且南方雨水偏多，空气湿滞，容易发生病毒感染性疾病，尤其以上呼吸道和胃肠道为主，荠菜有清热凉血、清肝明目的功效，搭配滋阴养血的鸡蛋，能起到养肝血、清肝毒的作用，是春季防感染、消炎症的保健食材。黑芝麻味甘性平，炒熟后偏温，可以补肝肾、益精血、润肠燥，前边食材和黑芝麻搭配，可以制约其寒凉，达到抗感染但不伤阳气，同时达到增强抵抗力的效果。脾胃虚弱、气血不足、倦怠乏力、失眠多梦者适合食用枸杞大枣煮鲑鱼。肝热过亢、目赤红肿、咽喉肿痛、发炎感染者适宜枸杞芝麻荠菜饼。枸杞大枣煮鲑鱼忌食人群：银耳是滋养调补品，但当有外感风寒及咳嗽痰多症状时，不宜食用，因为汤类水多，故下肢水肿者不宜食用。枸杞芝麻荠菜饼中荠菜性凉，加上黑芝麻滋腻，有碍脾胃，故水湿内蕴，脾胃极度虚弱者慎吃。

## B.6 谷雨季节

北方谷雨有食香椿习俗，又名“吃春”，香椿味苦、性温，有清热解毒、健胃理气功效，能起到醒脾、开胃的作用，而且营养价值较高，含有丰富的钾、钙、镁元素，维生素B族等。而芹菜清除积热、降肝火、健胃利尿，镇静降压，防止肝阳上亢，适合谷雨时节食用。鲫鱼可以健脾利湿。和莲子、生姜、蜂蜜综合在一起，可以抑制谷雨的湿气及阳亢趋势。而南方各地气温开始回升，降雨增多，空气湿气大，因此在谷雨节气的饮食我们要注意祛湿健脾。党参、生姜、大枣配合可补气养血，菊花清利头目，防止峻补产热，脾健则湿除。总之，可以温补气血，健脾祛湿。莲子蜜姜香椿鱼用于肝阳上亢之血压增高，以及脾虚水肿者为宜。参姜菊花蒸鳝鱼适用于脾虚血亏，头晕目眩，湿气内蕴，疲乏软弱者。莲子蜜姜香椿鱼中的香椿，据称是一种发物，一些皮肤过敏或有痼疾的人应当慎吃香椿，正常人每次进食时也不宜吃得太多。而参姜菊花蒸鳝鱼在服食的同时，还要配合进行按摩足三里、三阴交等，进行生活的调理效果才好。

## 参 考 文 献

- [1] 白虹. 图解二十四节气知识[M]. 中国华侨出版社, 2018. 1
- [2] 金传达. 二十四节气体质及养生原则[M]. 气象出版社, 2016. 1
- [3] 《国家卫生计生委办公厅关于征求〈按照传统既是食品又是中药材物质目录管理办法〉(征求意见稿)意见的函》(国卫办食品函〔2014〕975号)附件一之附件《按照传统既是食品又是中药材物质目录(征求意见稿)》, 2014. 10. 28
- [4] 国家卫生健康委、国家市场监督管理总局《关于对党参等9种物质开展按照传统既是食品又是中药材的物质管理试点工作的通知》(国卫食品函〔2019〕311号)附件《党参等9种试点按照传统既是食品又是中药材的物质名单》, 2019. 11. 25

