

第三章 二十四节气健脑食谱（完整版）

立春 - 万物生发（2月3-5日）

养生重点：疏肝健脾，助阳气升发

脑健康核心营养素：DHA（鱼类）、 $\omega 3$ （核桃）、叶酸（菠菜/荠菜）

食谱组合

- **主食：荠菜小米粥**
食材：小米50g、荠菜30g、枸杞5g
功效：小米健脾和胃，荠菜含叶酸（120 μg /100g）延缓认知衰退，枸杞含叶黄素护眼
做法：小米煮至软烂，加入焯水荠菜碎和枸杞，少盐调味
- **主荤：清蒸鳕鱼**
食材：鳕鱼100g、姜丝5g、葱丝5g
功效：鳕鱼富含DHA（800mg/100g），促进突触可塑性
做法：鱼身切片，铺姜葱，蒸8-10分钟，淋少许蒸鱼豉油
- **副荤：百合山药炒鸡丁**
食材：鸡胸肉50g、鲜百合20g、山药50g、黑木耳30g
功效：百合镇静安神，山药助消化，黑木耳改善血液循环
- **蔬菜：蒜蓉菠菜拌核桃仁**
食材：菠菜150g、核桃20g、蒜末5g
注意：菠菜焯水去草酸，核桃碾碎防呛噎，提供 $\omega 3$ 脂肪酸（2.1g/份）
- **汤食：萝卜丝鲫鱼豆腐汤**
食材：白萝卜100g、鲫鱼50g、嫩豆腐50g、香菜5g
功效：白萝卜助消化，豆腐补钙，鱼肉提供必需脂肪酸

雨水 - 湿气渐增（2月18-20日）

养生重点：健脾祛湿、疏肝理气

脑健康核心营养素：膳食纤维（薏米）、植物多糖（香菇）

食谱组合

- **主食：薏米红豆山药粥**
食材：薏米30g、红豆20g、山药50g、粳米20g
功效：薏米红豆祛湿，山药健脾胃，粳米温和养胃

· **主荤：陈皮蒸排骨**

食材：猪小排80g、陈皮5g、姜丝5g、枸杞5g

功效：陈皮助消化、化痰湿，排骨提供优质蛋白和钙质

· **副荤：香菇鸡丝烩豆腐**

食材：鸡胸肉40g、香菇30g、嫩豆腐50g、胡萝卜30g

功效：香菇含多糖类物质提升免疫机能，豆腐补钙

· **蔬菜：蒜蓉茼蒿炒木耳**

食材：茼蒿150g、黑木耳30g、蒜末5g

功效：茼蒿含挥发油助消化，木耳改善肠道蠕动

· **汤食：冬瓜薏米老鸭汤**

食材：冬瓜100g、薏米20g、鸭肉50g、红枣5g

功效：冬瓜薏米祛湿，鸭肉温和滋补

惊蛰 - 阳气升发（3月5-7日）

养生重点：疏肝理气、滋阴润燥

明星食材：鹰嘴豆（胆碱450mg/100g）、比目鱼（DHA 1.2g/100g）

食谱组合

· **主食：鹰嘴豆杂粮饭**

食材：鹰嘴豆30g、糙米20g、小米20g、燕麦20g

功效：鹰嘴豆富含胆碱和叶酸，促进脑细胞健康

· **主荤：清蒸比目鱼**

食材：比目鱼100g、葱丝5g、姜片3g、枸杞5g

功效：比目鱼富含DHA和EPA，延缓认知衰退

· **副荤：蘑菇肉片**

食材：猪里脊50g、鲜香菇30g、杏鲍菇30g、胡萝卜30g

功效：猪里脊提供血红素铁，预防贫血；蘑菇提升免疫机能

· **蔬菜：五彩西兰花**

食材：西兰花100g、红椒30g、黄椒30g、黑木耳30g、白果5g（去芯）

功效：西兰花含萝卜硫素，保护神经细胞；白果改善微循环

· **汤食：橘红老鸭汤**

食材：老鸭肉50g、橘红5g、山药50g、红枣5g

功效：鸭肉滋阴润燥，橘红化痰开胃

春分 - 阴阳平衡（3月20-22日）

养生重点：平衡阴阳、健脾养肝

核心营养素：完全蛋白（藜麦）、花青素（黑藜麦）、DHA（三文鱼）

食谱组合

- **主食：三色藜麦饭**
食材：白藜麦20g、红藜麦20g、黑藜麦20g、小米20g
功效：藜麦含9种必需氨基酸，红藜麦补铁，黑藜麦抗氧化
- **主荤：香煎三文鱼**
食材：三文鱼80g、柠檬汁5ml、迷迭香2g
功效：Ω-3脂肪酸延缓认知衰退；迷迭香增强记忆力
- **副荤：芦笋虾仁炒蛋**
食材：鲜虾仁50g、芦笋50g、鸡蛋50g、百合20g
功效：胆碱促进乙酰胆碱合成，改善记忆功能
- **蔬菜：春菊拌核桃**
食材：菊花菜150g、核桃仁20g、枸杞5g
功效：菊花菜疏肝解郁，核桃改善脑部微循环
- **汤食：山药莲子瘦肉汤**
食材：猪瘦肉50g、山药50g、莲子10g、芡实10g
功效：莲子改善睡眠质量；芡实健脾祛湿

清明 - 湿气加重（4月4-6日）

养生重点：健脾祛湿、柔肝养肺

核心营养素：DHA（鲈鱼）、叶酸（荠菜）、艾草（抗氧化）

食谱组合

- **主食：艾草青团**
食材：糯米粉50g、粳米粉20g、艾草汁50ml、红豆沙20g（低糖）
功效：艾草温经散寒、祛湿止痒；红豆健脾利湿
- **主荤：陈皮蒸鲈鱼**
食材：鲈鱼100g、陈皮5g、香菇30g
功效：鲈鱼富含DHA和EPA，陈皮化痰湿、助消化
- **副荤：春笋炒肉丝**
食材：猪里脊50g、春笋50g、黑木耳30g
功效：春笋增加膳食纤维助消化、通肠道

· **蔬菜：荠菜豆腐羹**

食材：荠菜30g、嫩豆腐50g、胡萝卜30g

功效：荠菜富含维生素A和C；豆腐提供优质植物蛋白

· **汤食：茯苓薏米老鸭汤**

食材：老鸭50g、茯苓10g、薏米20g、山药50g

功效：茯苓宁心安神；薏米健脾祛湿

谷雨 - 湿气最重（4月19-21日）

养生重点：健脾祛湿、补肝益肾

核心营养素：B族维生素（杂粮）、铁（牛肉）、植物多糖（茶树菇）

食谱组合

· **主食：红豆玉米杂粮饭**

食材：红豆20g、玉米30g、糙米20g、小米20g

功效：红豆富含钾和膳食纤维，帮助排湿

· **主荤：红烧鸭**

食材：鸭腿肉80g、山药50g、香菇30g

功效：鸭肉滋阴养胃，山药改善消化功能

· **副荤：茶树菇香干牛柳**

食材：牛里脊50g、茶树菇30g、香干30g、彩椒30g

功效：茶树菇富含多糖，增强免疫机能

· **蔬菜：清炒卷心菜**

食材：卷心菜150g、胡萝卜30g、黑木耳30g

功效：卷心菜保护胃黏膜；黑木耳改善血液循环

· **汤食：莲实银耳羹**

食材：莲子10g、芡实10g、银耳10g、枸杞5g

功效：莲子改善睡眠质量；银耳润肺养颜

立夏 - 阳气渐盛（5月5-7日）

养生重点：养心健脾、清热祛湿

核心营养素：B族维生素（绿豆）、DHA（黄鳝）、钾（莴笋）

食谱组合

· **主食：苏式绿豆汤**

食材：绿豆30g、糯米20g、薄荷叶5g、陈皮5g

功效：绿豆清热解暑，薄荷醒脑提神

· **主荤：黄鳝红烧肉**

食材：黄鳝80g、猪五花肉30g、山药50g

功效：黄鳝富含DHA和卵磷脂，改善记忆力

· **副荤：丝瓜炒蛋**

食材：丝瓜100g、鸡蛋50g、黑木耳30g

功效：丝瓜含钾丰富，帮助调节血压

· **蔬菜：凉拌莴笋丝**

食材：莴笋100g、胡萝卜30g、黑木耳30g

功效：莴笋清热利尿，黑木耳改善肠道蠕动

· **汤食：酸枣仁猪心汤**

食材：猪心50g、酸枣仁10g、莲子10g、茯苓10g

功效：酸枣仁改善睡眠质量；猪心富含辅酶Q10

小满 - 湿热交加（5月20-22日）

养生重点：清热利湿、健脾养胃

核心营养素：不饱和脂肪酸（鲳鱼）、卵磷脂（豆腐）、甜菜碱（枸杞头）

食谱组合

· **主食：豌豆薏仁杂粮饭**

食材：薏仁30g、豌豆20g、糙米20g、小米20g

功效：薏仁促进水分代谢，豌豆富含植物蛋白

· **主荤：清蒸鲳鱼**

食材：鲳鱼100g、葱丝5g、姜丝5g、枸杞5g

功效：鲳鱼富含不饱和脂肪酸，改善脑功能

· **副荤：籽虾烧豆腐**

食材：河虾50g、嫩豆腐50g、毛豆20g、香菇30g

功效：虾和豆腐提供优质蛋白，易消化吸收

· **蔬菜：凉拌枸杞头**

食材：枸杞嫩叶100g、香干30g、核桃仁20g

功效：枸杞叶含甜菜碱，保护肝功能

· **汤食：当归母鸡汤**

食材：老母鸡50g、当归5g、黄芪5g、红枣5g

功效：当归改善血液循环；黄芪增强免疫机能

芒种 - 湿热交加（6月5-7日）

养生重点：清热祛湿、健脾养胃

核心营养素：DHA（鲈鱼）、铁（猪里脊）、β-葡聚糖（燕麦）

食谱组合

· **主食：红枣燕麦粥**

食材：燕麦30g、红枣5g、小米20g、枸杞5g

功效：燕麦富含β-葡聚糖，调节血脂

· **主荤：清蒸鲈鱼**

食材：鲈鱼100g、葱丝5g、姜丝5g、香菇30g

功效：鲈鱼富含DHA和EPA，延缓认知衰退

· **副荤：青椒炒肉丝**

食材：猪里脊50g、青椒50g、杏鲍菇30g

功效：青椒富含Vc促进铁吸收

· **蔬菜：凉拌黄瓜**

食材：黄瓜150g、木耳30g、核桃仁20g

功效：黄瓜含丙醇二酸，抑制糖类转化脂肪

· **汤食：茯苓薏米老鸭汤**

食材：老鸭50g、茯苓10g、薏米20g、冬瓜100g

功效：茯苓宁心安神；冬瓜帮助排湿

夏至 - 阳气最盛（6月21-22日）

养生重点：清热解暑、养心安神

核心营养素：姜黄素（咖喱）、花青素（紫角叶）、B族维生素（绿豆）

食谱组合

· **主食：绿豆薏米粥**

食材：绿豆30g、薏米20g、小米20g、莲子10g

功效：绿豆富含抗氧化物质，莲子养心安神

· **主荤：咖喱土豆鸡块（改良版）**

食材：鸡腿肉（去皮）50g、土豆50g、胡萝卜30g、低盐咖喱粉3g

功效：鸡肉提供优质蛋白；咖喱中的姜黄素抗炎护脑

· **副荤：荷兰豆小炒**

食材：荷兰豆50g、鲜百合20g、木耳30g、红椒30g

功效：荷兰豆改善消化功能；百合镇静安神

· **蔬菜：清炒紫角叶**

食材：紫角叶150g、蒜末5g、枸杞5g

功效：紫角叶富含花青素，抗氧化

· **汤食：莲子百合瘦肉汤**

食材：猪瘦肉50g、莲子10g、百合20g、玉竹10g

功效：莲子百合改善焦虑情绪；玉竹生津止渴

小暑 - 暑热渐盛（7月6-8日）

养生重点：清热解暑、健脾祛湿

核心营养素：卵磷脂（黄豆）、铁质（木耳）、B族维生素（绿豆）

食谱组合

· **主食：绿豆百合粥**

食材：绿豆30g、鲜百合20g、糯米20g、莲子10g

功效：绿豆清热解毒，百合润肺安神

· **主荤：子姜烧鸭（改良版）**

食材：鸭腿肉（去皮）80g、子姜30g、冬瓜50g、陈皮5g

功效：鸭肉滋阴养胃，子姜祛湿开胃

· **副荤：山药木耳肉片**

食材：猪里脊50g、山药50g、黑木耳30g、胡萝卜30g

功效：山药健脾益胃，改善消化

· **蔬菜：低糖版糖藕**

食材：莲藕100g、糯米20g、红枣5g、桂花少量

功效：莲藕健脾止泻，富含维生素C

· **汤食：苦瓜排骨汤**

食材：猪小排50g、苦瓜50g、黄豆20g、瑶柱5g

功效：苦瓜清热降火，调节血糖

大暑 - 正值三伏（7月22-24日）

养生重点：清热解暑、益气养阴

核心营养素：胆碱（鸡蛋）、胶原蛋白（甲鱼）、B族维生素（藜麦）

食谱组合

- **主食：藜麦红薯杂粮饭**
食材：藜麦30g、红薯50g、糙米20g、小米20g
功效：藜麦含9种必需氨基酸，红薯富含β-胡萝卜素
- **主荤：甲鱼红烧肉（改良版）**
食材：甲鱼50g、猪五花肉30g、山药50g、枸杞5g
功效：甲鱼富含胶原蛋白和微量元素
- **副荤：丝瓜炒蛋**
食材：丝瓜100g、鸡蛋50g、黑木耳30g
功效：丝瓜含皂苷类物质，清热化痰
- **蔬菜：白灼杭白菜**
食材：杭白菜150g、蒜末5g、枸杞5g
功效：杭白菜清热除烦，缓解夏季烦躁
- **汤食：虾皮冬瓜扁尖汤**
食材：冬瓜100g、虾皮10g、扁尖20g、瑶柱5g
功效：冬瓜利尿，虾皮提供优质钙源

立秋 - 秋燥渐起（8月7-9日）

养生重点：润燥养肺、健脾和胃

核心营养素：卵磷脂（花生）、不饱和脂肪酸（板栗）、B族维生素（薏米）

食谱组合

- **主食：薏米百合粥**
食材：薏米30g、鲜百合20g、糯米20g、莲子10g
功效：薏米利水渗湿，百合滋阴润肺
- **主荤：板栗烧鸡（改良版）**
食材：鸡腿肉（去皮）80g、板栗30g、香菇30g、胡萝卜30g
功效：板栗富含不饱和脂肪酸，健脑益智
- **副荤：莲藕炖排骨**
食材：猪小排50g、莲藕50g、花生20g、红枣5g
功效：莲藕生津止渴，花生含卵磷脂

· **蔬菜：韭菜银芽**

食材：韭菜50g、绿豆芽100g、香干30g、红椒30g

功效：韭菜助阳气升发，豆芽清热解毒

· **汤食：罗汉果鸡汤**

食材：老母鸡50g、罗汉果1/4个、玉竹10g、无花果10g

功效：罗汉果清热润肺，玉竹生津止渴

处暑 - 秋燥初显（8月22-24日）

养生重点：清热润燥、健脾安神

核心营养素：胆碱（鸡蛋）、铁（牛肉）、叶酸（菠菜）

食谱组合

· **主食：龙眼肉粥**

食材：龙眼肉10g、粳米50g、红枣5g、枸杞5g

功效：龙眼肉改善睡眠质量，红枣调和气血

· **主荤：蚝油牛肉（改良版）**

食材：牛里脊80g、西兰花50g、胡萝卜30g、蚝油5g

功效：牛肉提供优质蛋白和血红素铁

· **副荤：丝瓜炒蛋**

食材：丝瓜100g、鸡蛋50g、黑木耳30g

功效：丝瓜含皂苷类物质，清热化痰

· **蔬菜：蒜蓉菠菜**

食材：菠菜150g、蒜末5g、核桃仁20g

功效：菠菜富含叶酸，延缓认知衰退

· **汤食：百合莲子汤**

食材：鲜百合20g、莲子10g、银耳10g、枸杞5g

功效：莲子改善睡眠质量；银耳滋阴

白露 - 秋意渐浓（9月7-9日）

养生重点：滋阴润肺、健脾和胃

核心营养素：DHA（龙利鱼）、卵磷脂（花生）、B族维生素（小米）

食谱组合

- **主食：小米百合莲子粥**
食材：小米50g、鲜百合20g、莲子10g、山药50g
功效：小米富含B族维生素，改善神经系统功能
- **主荤：茄汁龙利鱼**
食材：龙利鱼100g、番茄50g、豆腐50g、香菇30g
功效：龙利鱼富含DHA，番茄含番茄红素
- **副荤：莲藕炖排骨**
食材：猪小排50g、莲藕50g、花生20g、红枣5g
功效：莲藕生津止渴，花生含卵磷脂
- **蔬菜：清炒花菜**
食材：花菜150g、胡萝卜30g、黑木耳30g
功效：花菜含萝卜硫素，保护神经细胞
- **汤品：冰糖炖梨**
食材：雪梨100g、冰糖5g、川贝3g、枸杞5g
功效：雪梨滋阴润肺；川贝缓解秋咳

秋分 - 秋燥明显（9月22-24日）

养生重点：滋阴润燥、平衡阴阳
核心营养素：β-胡萝卜素（南瓜）、DHA（鲈鱼）、膳食纤维（秋葵）

食谱组合

- **主食：南瓜小米粥**
食材：南瓜100g、小米50g、百合10g、枸杞5g
功效：南瓜保护视力，百合宁心安神
- **主荤：清蒸鲈鱼**
食材：鲈鱼100g、香菇30g、葱姜适量
功效：鲈鱼富含DHA，延缓认知衰退
- **副荤：山药炒肉片**
食材：猪里脊50g、山药50g、黑木耳30g、胡萝卜30g
功效：山药改善消化吸收功能
- **蔬菜：白灼秋葵**
食材：秋葵150g、蒜末5g、白芝麻5g
功效：秋葵黏液保护胃黏膜；芝麻含钙量高

· **汤食：银耳雪梨羹**

食材：银耳10g、雪梨100g、莲子10g、红枣5g

功效：银耳富含植物胶质，美容养颜

寒露 - 凉燥明显（10月8-9日）

养生重点：滋阴润燥、温补脾胃

核心营养素：不饱和脂肪酸（栗子）、铁（牛肉）、B族维生素（红枣）

食谱组合

· **主食：栗子红枣粥**

食材：栗子30g、红枣5g、糯米30g、桂圆5g

功效：栗子富含不饱和脂肪酸，健脑益智

· **主荤：香菇炖鸡**

食材：土鸡80g、干香菇30g、山药50g、枸杞5g

功效：鸡肉提供优质蛋白，增强体质

· **副荤：胡萝卜炒牛肉**

食材：牛里脊50g、胡萝卜50g、黑木耳30g、青椒30g

功效：牛肉改善贫血症状；胡萝卜保护视力

· **蔬菜：蒜蓉茼蒿**

食材：茼蒿150g、蒜末5g、白果5g（去芯）

功效：茼蒿开胃健脾；白果改善脑部供血

· **汤食：莲藕排骨汤**

食材：猪小排50g、莲藕50g、花生20g、陈皮5g

功效：莲藕生津止渴，陈皮健脾开胃

霜降 - 天气转冷（10月23-24日）

养生重点：温补润燥、健脾养胃

核心营养素：ω-3脂肪酸（核桃）、铁（牛肉）、B族维生素（小米）

食谱组合

· **主食：南瓜小米核桃粥**

食材：南瓜50g、小米50g、核桃20g、枸杞5g

功效：南瓜富含膳食纤维，核桃含ω-3脂肪酸

· **主荤：红枣枸杞蒸鸡**

食材：鸡腿肉（去皮）80g、红枣5g、枸杞5g、香菇30g

功效：鸡肉温中益气，增强体质

· **副荤：白萝卜炖牛腩**

食材：牛腩50g、白萝卜50g、胡萝卜30g、陈皮5g

功效：牛肉补益气血，预防贫血

· **蔬菜：清炒芥蓝**

食材：芥蓝150g、蒜末5g、黑木耳30g

功效：芥蓝富含钙质，强健骨骼

· **汤食：山药羊肉汤**

食材：羊肉50g、山药50g、当归3g、生姜5g

功效：羊肉温补气血，增强御寒能力

立冬 - 寒气渐重（11月7-8日）

养生重点：温补御寒、养肾藏精

核心营养素：ω-3脂肪酸（核桃）、叶酸（菠菜）、B族维生素（黑芝麻）

食谱组合

· **主食：黑芝麻核桃粥**

食材：黑芝麻10g、核桃20g、糯米30g、桂圆5g

功效：黑芝麻补钙，核桃改善脑功能

· **主荤：当归生姜炖羊肉**

食材：羊肉80g、当归3g、生姜5g、白萝卜50g

功效：羊肉温补气血，当归改善血液循环

· **副荤：板栗烧鸡**

食材：鸡腿肉（去皮）80g、板栗30g、香菇30g、红枣5g

功效：板栗健脾补肾，增强御寒能力

· **蔬菜：蒜蓉菠菜**

食材：菠菜150g、蒜末5g、核桃仁20g

功效：菠菜富含叶酸，延缓认知衰退

· **汤食：山药排骨汤**

食材：猪小排50g、山药50g、枸杞5g、芡实10g

功效：山药健脾益胃，助消化

小雪 - 寒气加重（11月22-23日）

养生重点：温阳补肾、健脾祛湿

核心营养素：锌（猪腰）、ω-3脂肪酸（核桃）、B族维生素（红豆）

食谱组合

- **主食：红豆桂圆糯米粥**
食材：红豆20g、桂圆5g、糯米30g、莲子10g
功效：红豆健脾祛湿，桂圆补血安神
- **主荤：杜仲核桃炖猪腰**
食材：猪腰50g、核桃20g、杜仲5g、枸杞5g
功效：猪腰富含锌元素，改善记忆力
- **副荤：香菇栗子鸡**
食材：鸡腿肉（去皮）80g、栗子30g、干香菇30g、红枣5g
功效：栗子健脾补肾，香菇提升免疫机能
- **蔬菜：蒜蓉茼蒿**
食材：茼蒿150g、蒜末5g、白果5g（去芯）
功效：茼蒿开胃健脾，白果改善脑部供血
- **汤食：白萝卜羊肉汤**
食材：羊肉50g、白萝卜50g、陈皮5g、生姜5g
功效：羊肉温补气血，白萝卜助消化

大雪 - 寒气最盛（12月6-8日）

养生重点：温阳散寒、补肾填精

核心营养素：ω-3脂肪酸（核桃）、铁（牛肉）、维生素E（松子）

食谱组合

- **主食：黑米桂圆红枣粥**
食材：黑米30g、桂圆5g、红枣5g、核桃20g
功效：黑米富含花青素，核桃改善脑功能
- **主荤：黄精枸杞炖羊肉**
食材：羊肉80g、黄精5g、枸杞5g、山药50g
功效：羊肉温补气血，黄精改善记忆力
- **副荤：板栗烧鸡翅**
食材：鸡翅中80g、栗子30g、香菇30g、胡萝卜30g
功效：栗子健脾补肾，鸡翅富含胶原蛋白

· **蔬菜：蒜蓉油麦菜**

食材：油麦菜150g、蒜末5g、松子仁10g

功效：油麦菜改善凝血功能，松子含维生素E

· **汤食：当归生姜牛肉汤**

食材：牛腩80g、当归3g、生姜5g、白萝卜50g

功效：牛肉补益气血，预防贫血

冬至 - 阴气最盛（12月21-23日）

养生重点：温补元阳、滋阴养肾

核心营养素：DHA（龙利鱼）、锌（花蛤）、天麻（改善循环）

食谱组合

· **主食：韭菜水饺**

食材：韭菜50g、鸡蛋50g、虾仁50g、全麦面粉50g

功效：韭菜温补肾阳，虾仁补钙

· **主荤：本帮红焖羊肉**

食材：羊腿肉80g、胡萝卜50g、白萝卜50g、陈皮5g

功效：羊肉大补气血，陈皮健脾开胃

· **副荤：翡翠花蛤鱼丸**

食材：龙利鱼50g、花蛤30g、菠菜30g、蛋清20g

功效：花蛤富含锌元素，龙利鱼改善脑功能

· **蔬菜：香菇青菜**

食材：上海青150g、鲜香菇30g、蒜末5g

功效：香菇多糖提升抵抗力

· **汤食：天麻乌鸡汤**

食材：乌鸡50g、天麻5g、枸杞5g、红枣5g

功效：天麻改善脑部供血，乌鸡滋阴

小寒 - 阴气极致（1月5-7日）

养生重点：温补脾肾、驱寒暖身

核心营养素：ω-3脂肪酸（核桃）、铁（牛肉）、维生素E（松子）

食谱组合

- **主食：黑芝麻核桃糊**
食材：黑芝麻10g、核桃20g、糯米30g、红枣5g
功效：黑芝麻补钙，核桃含ω-3脂肪酸
- **主荤：参芪炖牛肉**
食材：牛腩80g、党参5g、黄芪5g、山药50g
功效：牛肉补益气血，党参黄芪增强免疫
- **副荤：栗子烧鸡块**
食材：鸡腿肉（去皮）80g、栗子30g、香菇30g、胡萝卜30g
功效：栗子健脾补肾，鸡肉提供优质蛋白
- **蔬菜：蒜蓉芥蓝**
食材：芥蓝150g、蒜末5g、松子仁10g
功效：芥蓝改善凝血功能，松子含维生素E
- **汤食：当归生姜羊肉汤**
食材：羊肉80g、当归3g、生姜5g、白萝卜50g
功效：羊肉温补气血，增强御寒能力

大寒 - 寒气极致（1月20-21日）

养生重点：温补脾肾、驱寒暖身
核心营养素：叶酸（菠菜）、钙（虾仁）、优质蛋白（鸡肉）

食谱组合

- **主食：红枣糯米粥**
食材：红枣5g、糯米50g、桂圆5g、枸杞5g
功效：红枣补中益气，糯米温补脾胃
- **主荤：葱油白斩鸡**
食材：三黄鸡80g、葱姜适量、香油5ml
功效：鸡肉提供优质蛋白，增强体质
- **副荤：水煮干丝**
食材：白豆腐干50g、虾仁30g、火腿10g、鸡汤100ml
功效：豆腐干富含大豆异黄酮，虾仁补钙
- **蔬菜：蒜蓉菠菜**
食材：菠菜150g、蒜末5g、核桃仁20g
功效：菠菜富含叶酸，延缓认知衰退

· 汤食：羊肉萝卜汤

食材：羊腿肉80g、白萝卜50g、生姜5g、陈皮5g

功效：羊肉大补气血，白萝卜助消化