

tot416 / February 01, 2012 03:46PM

[關注健康生活，你吃對了嗎](#)

養生不在於吃多少金貴的補品，而是要在對的時間對的地點吃對的食材，在這裏，“對”字並不是對錯之意，而是合這。古人常說不時不食，是生活給予的智慧，不過話雖簡單，要做到卻也不容易，尤其在這個萬物生長失去季節性的時代裏。

[url=http://susan858.ti-da.net][color=White][size=1px]susan858[/size][/color][/url]

陰陽四時是天地給我們提供的生活環境，古往今來的養生書籍上也告誡我們不必要太多的講究，簡單遵守時令按節氣生活才是最自然的養生之道。家裏的老人們常說到了四月螺螄才好吃，雖然平時也有，但總是比不了那個時候的鮮美肥碩，到了冬天霜打過的青菜才鮮甜，相比起現在菜無菜味肉無肉味，讓對吃有要求的人們屢屢懷念起小時候的生活。

大環境沒法改變，但也有方法去親近自然，比如只吃在季節裏生長的食物，春生夏長秋收冬藏，順應季節吃飯，總歸是沒有錯的選擇。食材在對的時候吸收土地的營養，味道豈是反季節的食材可比？

[url=http://blog.livedoor.jp/susan858][color=White][size=1px]susan858[/size][/color][/url]

春

春天萬物生發，雨水充足，草長鶯飛，竹筍、各種苗菜、野菜、鮮花、綠葉蔬菜爭相破土而出，鮮嫩多汁富有滋味又蘊含了無比向上的力量，讓我們的身體也充滿了正面能量。另外，清明時節裏河鮮、小海鮮都是正美味的時候，嘗鮮是這個季節的關鍵詞。

夏

[url=http://kaytse.ko-co.jp][color=White][size=1px]kaytse[/size][/color][/url]

夏天是瓜果蔬菜的好季節，植物們枝繁葉茂，葉子都油亮地閃著太陽的金光，市場上的蔬菜水果可以說是壹年中最豐富的時候。飽滿的瓜果是餐桌上的佳肴，黃瓜是正當令的好食材，平日裏對菜場裏是否為天然生長的黃瓜有懷疑的妳，可以放心食用。

秋

到了這個時候，天地之氣慢慢趨向收斂，食材的顏色也變得深沉濃郁起來，豐收的時節當然有無盡的物產，最最吸引人的便是各種成熟的菌類，吸收了山野精華，各個肥碩鮮美，不論用什麼烹飪方法都是美好的滋味。柿子、石榴各個充滿了豐收的意味，帶給我們欣喜和快樂。海中的魚鮮和貝類隨著天氣變涼也慢慢豐腴了，保證每天都有新鮮的美味。秋天也正是保養身體以便能安度寒冬的好時節，夏季過多的耗損應在這個時候及時補充。陽氣漸收、陰氣漸長的秋季實在養陰防燥，所以多食用壹些白色潤肺的食材是最好的選擇，正當時的秋梨、百合、銀耳，可以滋養身心、安神除煩躁。

[url=http://feday.canalblog.com][color=White][size=1px]feday[/size][/color][/url]

冬

冬季萬物凋敝，雖然冷清，但對生活有追求的人依然能發現美好之處。冬天的寒冷需要我們有更多的能量去支持身體的活動，而壹些根莖類的食物正能滿足這個需求。土豆、蘿蔔、牛蒡、紅菜頭，看著就有無窮的力量，煲成壹罐熱熱的湯，溫暖著寒夜歸來的胃口。紅薯紫薯等薯類也是能強壯身體的食材，蒸來吃最能保留營養，加上薯類需要長時間來消化，這合當做早餐，簡單卻又能提供壹上午的能量。

[url=http://susan858.blogok.com][color=White][size=1px]susan858[/size][/color][/url]

冬天我們還需要適當多補充些黑色的食物，滋養腎陰，比如黑芝麻、黑豆、黑米等，能補五臟、益氣力，長肌肉、填精益髓。另外，寒冬臘月正是吃羊肉的好季節，羊肉性溫，在別的季節裏食用容易引起燥熱，但在手足易冰冷、氣血循環不暢的冬天，正好能溫補氣血，抵禦風寒。