

团 体 标 准

T/YYXH 01—2021

齐鲁二十四节气药膳指南

2021 - 09 - 30 发布

2021 - 09 - 30 实施

山东省医养健康产业协会 发布

目 次

前言.....	III
引言.....	IV
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 配伍禁忌.....	2
6 春季药膳指南.....	2
6.1 立春.....	2
6.2 雨水.....	3
6.3 惊蛰.....	5
6.4 春分.....	6
6.5 清明.....	7
6.6 谷雨.....	9
7 夏季药膳指南.....	10
7.1 立夏.....	10
7.2 小满.....	11
7.3 芒种.....	12
7.4 夏至.....	14
7.5 小暑.....	15
7.6 大暑.....	16
8 秋季药膳指南.....	18
8.1 立秋.....	18
8.2 处暑.....	19
8.3 白露.....	20
8.4 秋分.....	21
8.5 寒露.....	23
8.6 霜降.....	24
9 冬季药膳指南.....	25
9.1 立冬.....	25

9.2 小雪.....	26
9.3 大雪.....	28
9.4 冬至.....	29
9.5 小寒.....	30
9.6 大寒.....	32
附录 A（规范性） 按照传统既是食品又是中药材物质目录.....	34
附录 B（规范性） 普通食材目录.....	38