



GOOD  
顧家博士的  
淨零挑戰

攻略秘笈

跟著節氣吃當季



# 認識節氣

古代人想知道天氣的變化，方便安排農事和生活，因此曆法學家制定了一套規則

透過24節氣幫助人們更好地適應季節變化，安排農作和日常生活

春

立春、雨水、驚蟄、  
春分、清明、穀雨

秋

立秋、處暑、白露、  
秋分、寒露、霜降

夏

立夏、小滿、芒種、  
夏至、小暑、大暑

冬

立冬、小雪、大雪、  
冬至、小寒、大寒

# 節氣為何重要

1

季節變化的指標



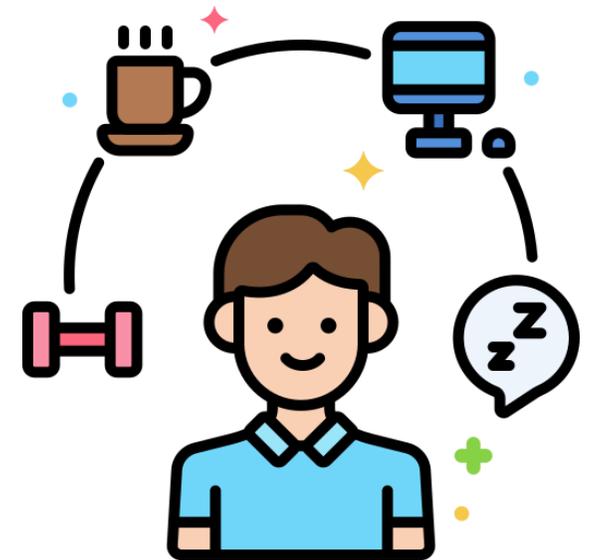
2

古老的智慧



3

生活作息指引



每個作物都有最適合生長的季節

這與節氣息息相關，若依照節氣  
選擇所食用的作物的話

可以讓我們的環境與健康都得到  
幫助喔！



# 季節作物的優點

## 自然生長

當季作物適合當地環境，減少化學肥料的需求。

## 節約資源

當季作物可充分利用對雨水的需  
求，減少灌溉用水。



## 減少碳排放量

縮短食材運送距離、減少冷藏輸  
送需求，進而降低食材運輸產生  
的碳排放量。

## 對身體健康

當季的蔬菜和水果不僅味道正好、  
營養豐富，更可以大幅減低農藥  
和肥料的使用需求。

# 季節作物與健康

春

特產：胡蘿蔔、桑椹、青椒、筍、山藥、玉米、蓮霧等。

## 身體需要



- 養肝補陽
- 飲食清淡，減少油膩食物
- 多吃甘味食物，少吃酸味食物
- 多吃綠色蔬菜，有助於養肝

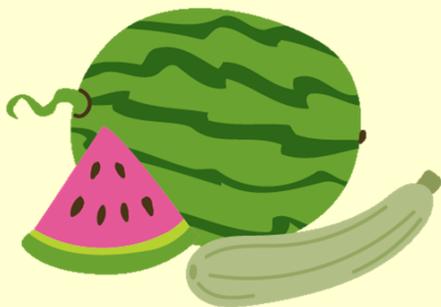
# 季節作物與健康

夏

**特產：**西瓜、鳳梨、荔枝、芒果、火龍果、冬瓜、龍眼、綠竹筍、苦瓜、絲瓜、金針、空心菜、秋葵等。

## 身體需要

- 營養充足，適時補充水分
- 多補充紅色蔬果，有助於護心



# 季節作物與健康

秋

特產：芋頭、蓮藕、木瓜、文旦柚、南瓜、柿子、菱角、地瓜、洛神花等。

## 身體需要

- 減少辛辣食物
- 增加酸食（如檸檬、柑橘、醋類）
- 多吃白色食物（如山藥、薏仁）有助於養氣潤肺

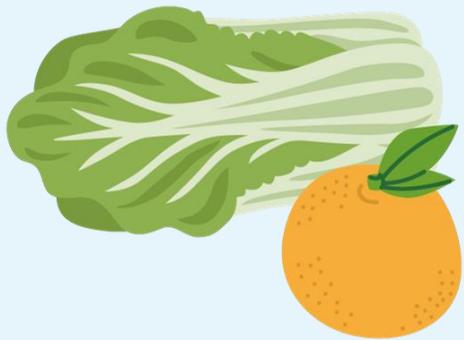


# 季節作物與健康

冬

**特產：**高麗菜、白蘿蔔、大白菜、柳橙、番茄、蘋果、蓮霧、紫菜等。

## 身體需要



- 祛寒避邪，避免生冷食物
- 多吃根莖類食物，增加熱量攝取
- 多吃黑色食物（如黑芝麻、黑豆、海帶），有助於養腎

# 如何選購當季作物



## 依循季節選擇作物

了解當地的節氣變化，選購相應的時令蔬果

## 查詢農業部農糧署：農產品產地產期查詢

優先選擇當地農場或當地出產的新鮮作物

點選下列按鈕，直接查詢當月盛產農作物之各縣市分佈資料



條件查詢

選擇下列條件選項後，按搜尋來取得符合條件的資料

水果	▼	1月	▼	臺中市	▼	請選擇行政區	▼	開始搜尋	重設查詢條件
----	---	----	---	-----	---	--------	---	------	--------



# 跟著節氣吃當季，我可以...



- 了解當地的節氣變化選購相應的時令蔬果
- 查詢農產品產地產期優先選擇當季作物