

<<二十四节气知识全书>>

图书基本信息

书名：<<二十四节气知识全书>>

13位ISBN编号：9787122146601

10位ISBN编号：712214660X

出版时间：2012-11

出版单位：化学工业出版社

作者：陶红亮 编

页数：246

字数：236000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<二十四节气知识全书>>

前言

中国的历史文化非常悠久，拥有很多劳动人民所独创的文化遗产，二十四节气便是其中之一。二十四节气是华夏祖先历经千百年的实践所创造出来的宝贵财富，是总结人类生产与生活经验的智慧结晶，它所反映的关于气象、物候、农事等多方面的变化规律，对推动社会发展与文明进步起到了积极作用。

最开始的时候，二十四节气是专门为农业生产服务的，是广大劳动人民进行农事活动的主要依据。

人们会根据不同节气播种、收割不同的农作物，若是耽误了时间，农作物就会减产，甚至歉收。

如今，二十四节气对我们生活的方方面面仍有十分大的影响，包括饮食、起居、农事、养生、节日、习俗等。

夏季降温避暑，冬季防寒保暖，更重要的是我们会根据每个时节的特点选择适合这个时节的养生方法。

二十四节气和我们的生活密不可分。

为了更好地了解二十四节气知识，认知与二十四节气有关的气候、农事、饮食、养生等变化，我们编写了本书。

本书围绕不同季节、不同节气的自然变化，介绍了农事气象、民间禁忌、营养食谱、农历节日、节日习俗、生活起居、养生保健、历史文化等内容。

本书在编写过程中参阅了大量古今经典著述，力求做到通俗易懂，既注重知识性，又注重趣味性，是一本有关二十四节气知识的家庭实用宝典。

另外，本书将与二十四节气相关的传说故事、节日习俗、民间禁忌等介绍得详尽具体，可以使读者丰富知识、增加乐趣。

希望本书能在普及传统知识和弘扬民族文化中发挥良好作用，您拥有了《二十四节气知识全书》，会更快乐，更博学，更健康。

<<二十四节气知识全书>>

内容概要

二十四节气不仅是指导农事的传统历法，更是中华民族农耕文明的结晶，含有丰富的民俗文化内涵。

本书围绕不同季节、不同节气的自然变化，介绍了农事气象、民间禁忌、营养食谱、农历节日、节日习俗、生活起居、养生保健、历史文化等内容，内容丰富，通俗易懂，既注重知识性，又注重趣味性，是一本有关二十四节气知识的家庭实用宝典。

<<二十四节气知识全书>>

作者简介

陶红亮，国内著名生活类畅销书作家。

致力于大众健康、中医养生图书研究、普及工作，出版健康科普书籍百余万字。

图书内容通俗易懂、科学实用，深受广大读者喜爱。

主要著作有《子女关爱父母健康枕边书》、《丈夫关爱妻子健康枕边书》、《妻子关爱丈夫健康枕边书》、《最好的健康给父母?身卷》、《最好的健康给父母?心卷》、《<黄帝内经>使用手册3：国医养生妙方》(精华版)等。

<<二十四节气知识全书>>

书籍目录

导读篇

- 二十四节气丰富的内涵
- 二十四节气的形成
- 二十四节气与历法的配合
- 二十四节气的延伸与发展

春季篇

夏季篇

秋季篇

冬季篇

<<二十四节气知识全书>>

章节摘录

版权页：插图：不能争吵与打骂立春这天应该用最热情的心态去迎接它，心里一定要轻松自在，不能生气，不能带着抱怨，更不能在这一天怒气冲天，一家人一定要和和睦睦地度过，只有这样才能把吉祥的阳光吸收在自己的身上，一年才会幸福快乐。

忌立春日洗头 and 理发 一年的好兆头、好福气、好财运都集合在了立春这一天。

一些地方的人们认为这天洗头发会把一年的好兆头洗掉，而剪头发会把一年的好财运剪断。

营养食谱 立春之后，草木萌发，应进食一些具“升补”作用的药膳。

珍珠三鲜汤——温中补气 主料：鸡脯肉50克，豌豆50克，番茄1个。

辅料：鸡蛋1个，牛奶25毫升，淀粉25克，食盐、味精、料酒、麻油、高汤各适量。

做法：鸡蛋打开去黄留清，鸡肉剔筋洗净、剁成细泥，取5克淀粉用牛奶搅拌。

把这三样放在一个碗内，搅成鸡泥待用。

番茄洗净，用开水烫去皮，切成小丁；豌豆洗净备用。

炒锅放在大火上倒入高汤，放盐、料酒烧开后，下豌豆、番茄丁，等再次烧开后改小火，把鸡肉泥用小勺或筷子拨成珍珠大小的圆形丸子，下入锅内，再把火开大等到汤煮沸，放入水淀粉，烧开后将味精、麻油入锅即成。

功效：温中益气、清热除烦、补精填髓。

虾仁韭菜——补阳固肾 主料：虾仁30克，韭菜250克，鸡蛋1个。

辅料：食盐、淀粉、植物油、麻油各适量。

做法：韭菜择洗干净，切成长段备用；虾仁洗干净，泡在水里，约20分钟后捞出沥干水分待用；鸡蛋磕入碗内，搅拌均匀加入淀粉、麻油调成蛋糊，把虾仁倒入拌匀待用。

炒锅烧热倒入植物油，待油热后下虾仁翻炒，蛋糊凝住虾仁后放入韭菜同炒，等到韭菜炒熟，放食盐、麻油，搅拌均匀起锅即可。

功效：补肾阳、固肾气、通乳汁。

韭菜含有大量粗纤维，能刺激肠壁，增强胃肠蠕动，因此这道菜可作为习惯性便秘患者之膳食。

首乌肝片——乌发明目 主料：何首乌6克，鲜猪肝250克，水发木耳25克。

辅料：青菜叶少许，葱、姜、蒜、盐、醋、油、淀粉、鲜汤、酱油、绍酒各适量。

做法：葱、姜切丝，蒜切片，青菜洗净控干。

何首乌煎汤浓缩，取20毫升药液备用。

猪肝剔筋洗净、切片，将猪肝片放入首乌汁内浸蘸（取一半首乌汁），加少许食盐，放适量淀粉搅拌均匀，另把剩余的首乌汁、酱油、醋、绍酒、鲜汤和湿淀粉做成滋汁。

炒锅置大火上烧热放油，待油热放入拌好的猪肝片滑透，用漏勺淋取余油，锅内剩少量油，下入蒜片、姜末略煸出香味后下猪肝、水发木耳爆炒数分钟，将青菜叶入锅翻炒数次，八成熟时倒入滋汁炒拌均匀，出锅前把葱丝下锅，翻炒几下，起锅即成。

功效：补肝肾、益精血、乌发明目。

首乌既能保肝，又可降脂、降压；木耳有通利血脉之效，常吃能健身益寿。

<<二十四节气知识全书>>

编辑推荐

《二十四节气知识全书》编辑推荐：复杂的气候特征与农事管理，有趣的节日习俗与民间宜忌，科学的养生方法和营养食谱，独到的诗词赏析和谚语解析，多角度解读二十四节气，一本书轻松掌握中华传统节气知识。

<<二十四节气知识全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>