

<<秋季养生保健食谱>>

图书基本信息

书名：<<秋季养生保健食谱>>

13位ISBN编号：9787227032137

10位ISBN编号：7227032132

出版时间：2006-8

出版时间：宁夏人民出版社

作者：宁香 编

页数：150

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>

## <<秋季养生保健食谱>>

### 内容概要

《四季养生保健食谱系列：秋季养生保健食谱》从秋季气候对人体的影响、秋季饮食原则、食物性味和功效、秋季养生要点等角度出发，根据人体气虚、血虚、阴虚、阳虚等不同体质精选了有关秋季养生的食谱。

内容实用，分类新颖，取材容易，方便易做。

养生食谱，在我国历史悠久，源远流长。

如今随着生活水平的不断提高，人们越来越注重养生保健、饮食健康，那本一本按季介绍养生保健知识的书籍应是大家所需。

《四季养生保健食谱系列：秋季养生保健食谱》本着科学性、实用性、有效性的原则，采用通俗、生动的语言，介绍了秋季气候特点及对人体的影响、秋季养生保健要点、秋季饮食原则、食物的性味和应用，重点介绍了人体气虚、血虚、阴虚、阳虚四种体质相应的养生保健食谱，是你日常生活必备的养生宝典！

## &lt;&lt;秋季养生保健食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

秋季养生概述秋季气候特点秋季气候对人体的影响秋季养生要点秋季饮食原则食物的性味和应用粮油类饮品类果蔬豆类鱼肉类药食兼用类按体质选择食疗药物秋季养生食谱气虚体质的食谱参梨饮参麦饮防风茶参枣茶黄芪饮萝卜茶橘红茶橘皮饮花草茶人参茶参莓汁草荷汁洋参萝卜汁参香甘草汁参桃香蕉汁太子参橄榄汁薤菜萝卜汁人参冬瓜羹玉米菱粉羹金针豆腐羹参莲鸡肉羹紫菜山药汤豆角香菇汤蜂蜜鸡蛋汤百药鸡肉汤黄芪鲫鱼汤黄芪带鱼汤白菜银耳汤参果莲子汤参芪鸡丝汤黄豆鲫鱼汤红枣鲤鱼汤党参青鱼汤双豆粥芪豆粥赤豆山药粥山药玉米粥山药枸杞粥红豆二米粥山药糯米粥山药小米粥党参鸡肉粥藕粉糯米糕山豆糯米饼红枣柿子饼党参糯米饭洋参玉米饭党参木耳饭鲜蘑炒米饭小麦荞麦饭山药百合饭五香黄豆香菇炒豆腐麦芽糖煲枣黄芪蘑菇鸡人参竹笋鸡太子参炖鹅香茄鲫鱼片参芪炖鲤鱼饴糖炖母鸡黄芪炖乌鸡参芪炖母鸡干烧鲫鱼黄芪炖鲤鱼胡萝卜炒肉血虚体质的食谱姜枣饮豆米茶芝麻茶归芪茶山楂荷叶茶桂圆人参茶桂圆鸡蛋羹莲藕鸡蛋羹雪梨红枣汤银耳枸杞汤柿饼红枣汤丹参鸡肉汤桂圆鸡肉汤豆腐鲫鱼汤枸杞鲫鱼汤熟地鸭肉汤木耳鲫鱼汤山药大枣粥阿胶糯米粥银耳大枣粥桂圆红枣粥赤豆花生粥双仁海带粥首乌银耳粥芥菜粳米粥枣泥糯米粥双耳大枣粥薯豆枣米粥红枣苹果粥双地阿胶粥香蕉燕麦粥虫草蜂蜜膏芝麻糯米糕核桃糯米饭茄子虾皮饺阿胶鸡蛋饭糖炒山药黄芪红枣鸡当归党参鸡归参蒸仔鸡杞茄烧鱼片双耳黄花菜莲子煲鸡肉双地炖仔鸡虫草煲鸽子糖炒鳝鱼丝阴虚体质的食谱百合饮洋参茶梨藕饮银耳茶杞贞茶银花知母茶沙参麦冬茶麦冬菊花茶藕梨汁梨芹汁果菜绿豆汁桂圆桑葚汁玉竹双黄汁梨柿羹杞蛋羹合莲汤果菖汤莲藕桃仁汤芹菜鲜藕汤银耳豆腐汤白果薏米汤百合鸡肉汤桑葚牛骨汤丝瓜豆腐汤甘蔗莴笋汤麦冬荸荠汤沙参兔肉汤莲藕牛腩汤生地粥梨耳粥荔莲粥藕杞粥天冬粳米粥百合莲子粥百合银耳粥枸杞银耳粥百合甘蔗粥沙参芝麻粥百合红枣粥银耳菊花粥沙参薏米粥麦冬栗子粥黄精陈皮粥知母芹菜粥鸡肉糯米粥鸡肉萝卜粥玉竹牛肉粥啖冬海带饭天冬炒米饭甜辣鲜藕丁松仁烧香菇银耳鹌鹑蛋紫菜烧鸡肉莲竹煲鸡肉玉竹沙参鸭川贝蒸甲鱼枸杞炒牛肉荸荠烧木耳枸杞蒸鸡蛋人参鸡肉糜杞苣鸡肉丝杞耳蒸鸡肉参竹炖鸭肉黄精炒鳝丝阳虚体质的食谱生姜饮姜紫茶葱白饮燕参茶虫草饮羊肉陈皮羹紫菜蛤肉羹葱豉汤姜糖葱花汤莲子丝瓜汤山药海参汤虾皮紫菜汤桃栗莲枣汤虾皮鸡蛋汤桃仲肉丝汤山药鸭肉汤山药羊肉汤蛤蚧乳鸽汤虫草羊肉汤山药粥参苓粥蛤蚧粳米粥蛤蚧栗子粥核桃锁阳粥芡实莲子粥芝麻核桃粥苋菜糯米粥芝麻栗子粥虫草核桃粥三米五仁粥桑葚薏米粥芡实鸡肉粥薏米糯米饭牡蛎青蒜饭焖烧山药块山药炖乌鸡虾米糯米饭百合枸杞饭栗子烧鸡块虫草蒸鹌鹑其他类菱角饮茯苓牛奶饮灵芝茶杏仁茶米枣茶菊花荷叶茶苦瓜梨橙汁萝卜鸡蛋羹杏仁银耳汤冬瓜鲜菇汤胡萝卜菜汁木瓜银耳汤蚕豆杏仁汤海带萝卜汤荸荠薤菜汤眉豆香菇汤苹果鸡肉汤五倍子鲤鱼汤梨米粥荸荠白果粥香蕉蜂蜜粥冬瓜薏米粥橄榄柿子粥绿豆海带粥苋菜粳米粥草莓鲜梨粥杏仁花生粥薏米茯苓粥扁豆芥麦粥双红桂花粥乌梅五倍子粥秋梨膏桃蜜膏白果糯米饭肉丁豌豆饭蒸梨烤生梨素炒三丁鸭梨蒸黑豆芥菜拌豆腐萝卜竹笋丁芥菜烧牛肉豆芽拌萝卜蒜茸炒通菜芦笋烧冬瓜双子核桃肉

## &lt;&lt;秋季养生保健食谱&gt;&gt;

## 章节摘录

秋季气候对人体的影响 秋风扫落叶，自然界呈万物萧条、凄凉景象。由于气温气候变化的不确定性，给人们的生理、心理带来一定的影响。肺气虚弱者，尤其是一些中老年人，对秋天气候的变化非常敏感。目睹秋风冷雨，花木凋零，万物萧条的深秋景况，容易触景生情，产生凄凉、悲秋、苦闷、压抑、悲观等伤感的消极情绪和垂暮之感，容易引起内分泌紊乱，导致各种精神性疾病发生。镭立秋至秋分，因为夏日暑热尾气还未消失，湿气、燥热合并为温燥。温燥最易引起上呼吸道感染，发生咳嗽、哮喘、支气管扩张、急性支气管炎等；秋分之后，天气转凉，寒邪和燥邪，结合为凉燥。凉燥不但会引发上呼吸道感染，还将引发心脑血管疾病。

如果燥伤肺部，则引起发热、头痛、微怕风寒、口鼻干燥、咳嗽无痰，声哑喉痛、皮肤干燥无光泽等；如果燥伤脾胃，则引起口干、饮食不佳、大便干燥、口舌生疮、干呕等；如果燥伤肝肾，则引起形体消瘦、关节酸痛、盗汗、尿少、五心烦热、干咳、痰中带血等。

深秋季节，冷空气活动频繁，冷暖变化极不规则。气温下降，气压升高，对人体血压、血沉、尿量都将产生不利影响。冷空气袭击人体，导致交感神经兴奋，血压升高，使血管收缩，影响血液循环，给体内循环造成障碍，容易形成血栓，发生中风、心肌梗塞、冠心病等心脑血管疾病。

由于室内室外，温度和湿度相差较大，呼吸道黏膜受冷暖空气的不断刺激，黏膜上皮纤毛运动紊乱，功效失调，防御能力下降，抵抗力减弱，给病原微生物侵入人体提供了可乘之机，容易诱发扁桃体炎、支气管哮喘、肺炎等上呼吸道疾病。

## <<秋季养生保健食谱>>

### 编辑推荐

养生食谱，在我国历史悠久，源远流长。

如今随着生活水平的不断提高，人们越来越注重养生保健、饮食健康，那本按季介绍养生保健知识的书籍应是大家所需。

本书本着科学性、实用性、有效性的原则，采用通俗、生动的语言，介绍了秋季气候特点及对人体的影响、秋季养生保健要点、秋季饮食原则、食物的性味和应用，重点介绍了人体气虚、血虚、阴虚、阳虚四种体质相应的养生保健食谱，是你日常生活必备的养生宝典！

<<秋季养生保健食谱>>

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>