

<<养生饮食三驾车系列>>

图书基本信息

书名：<<养生饮食三驾车系列>>

13位ISBN编号：9787504853097

10位ISBN编号：7504853097

出版时间：2010-1

出版时间：农村读物出版社

作者：双福，赵峻 主编

页数：104

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>

<<养生饮食三驾车系列>>

内容概要

春华秋实，寒暑交替，四季气候各不同，饮食养生须应时！

春清补，夏清热，秋生津，冬温补。

本书是养生饮食三驾车系列之一。

它精选了风味独特的美食百余款。

全书全彩图解好学易做。

书本最后附录了家庭常见中药材实用图解。

本书由著名中医、营养师联手审定推荐。

<<养生饮食三驾车系列>>

书籍目录

本书特色写在前面 四季养生秘诀 Part1 春季保健餐 油焖春笋 西芹鲜百合 茼蒿嫩豆腐 酸甜莴笋 鲜香白菜羹 栗子白菜 韭黄肉丝 何首乌炒肝片 红油肚片 家常烧仔鸡 椒麻鸡丝 芋头炖鸡 鲫鱼蒸蛋 煎蒸带鱼 银鱼炒滑蛋 鲜百合炒虾仁 春虾烧豆腐 蛤肉炒茼蒿 鸡蛋韭菜炒海肠 葱拌八带蛸 翡翠鲜汤 蛤蜊黄鱼汤 北芪鲤鱼汤 熟地当归羊肉汤 党参牛腩汤 萝卜肥排汤 田七炖鸡汤 Part2 夏季保健餐 番茄黄焖鸡块 肉末烧木耳 嫩烧丝瓜排 鱼香茄子 草菇菜心 蒜茸荷兰豆 干煸苦瓜 香辣三丝 糖拌莲藕 酸奶脆丝色拉 花生拌黄瓜 清拌西瓜皮 芦笋排骨 咖喱鸡块 子姜炒鸭片 菠菜鸡蛋色拉 豉椒蒸活鱼 尖椒拌虾皮 蒜香烤鲜贝 花旗参木瓜排骨煲 丝瓜玉米羹 莲子山药糊 核桃芡实粥 皮蛋瘦肉粥 海米冬瓜汤 百合绿豆汤 炸酱面 Part3 秋季保健餐 豆腐炖鲫鱼 白灼鲜鱿鱼 板栗烧菜心 干煸四季豆 煎烤鲜茄 地三鲜 南瓜色拉 潇湘猪手 京葱爆羊肉 土豆烧牛肉 酸奶牛肉球 青红椒炒牛肚 蚝油滑鸡条 凉拌油菜 鸡蛋丝 铁锅烧鲜鱼 猪排壮骨粥 糯米鸡丝粥 党参牛腩汤 川芎蛤蜊汤 小肉丸豆腐汤 Part4 冬季保健餐 凤梨咖喱骨 酸菜炖牛尾 油辣冬笋尖 酱烧茄条 冬笋香炒腊肉 西兰花炒双腊 京烧咖喱大肠 沙参淮山煲羊腩 萝卜桂圆煲羊腩 山药炖羊肉 桂花羊肉 泡菜牛肉色拉 清汤滑鸡球 雪梨银耳煲鸭肾 香橙煎鳕鱼 红烧大黄鱼 大虾烧白菜 茯苓薏仁红豆粥 蛤蜊疙瘩汤 瑶柱冬瓜汤 咖喱牛肉汤 当归猪心汤附录 当归 灵芝 田七 川贝母 附子 黄精 黄芪 生地 天麻 党参 沙参 西洋参 巴戟天 补骨脂 吴茱萸

<<养生饮食三驾车系列>>

章节摘录

春季饮食养生 “春三月，此为发陈，天地俱生，万物以荣。

”——《素问·四气调神大论》 春季阳气初生，万物生机萌发，人体阳气得以升发，肝气得以疏泄，气血趋向于体表，积一冬之内热也将散发出来；此外，由于风邪当令，人体易为风邪所伤；有旧病宿疾特别是平素肝阳偏亢的人，此时易引发目疾、眩晕、头痛等病；同时，时令性春季传染病也易流行 《饮膳正要》说：“春气温，宜食麦以凉之，不可一于温也。

禁温食及热衣服。

”根据春温阳气升发、肠胃积滞较重、肝阳易亢以及春瘟易于流行的特点，春季饮食养生宜清补养肝，通利肠胃 常用食物： 清补养肝食物：春笋、芹菜、荠菜、菠菜、荸荠、海带、鸡蛋、猪瘦肉、鲤鱼、山药等 通利肠胃食物：萝卜、菠菜、黄瓜、荞麦、海蜇、马齿苋等 饮食宜忌： 宜清淡饮食，以顾护肠胃 不宜肥甘厚味，以免阻滞肠胃，酿生痰热 不宜温热类食物及辛辣类调味品，以免助热动火，触发肝阳上亢 夏季饮食养生 “夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。

”——《素问·四气调神大论》 夏属火，天气炎热，暑气逼人，人体阳热偏盛，汗出过多，易耗气伤津。

体弱者易为暑邪所伤而致中暑。

若饮食不节，贪凉饮冷，又易致脾阳损伤，出现腹痛、腹泻等脾胃病；或饮食不洁，易致泄泻、痢疾等肠道疾病和食物中毒。

夏季人体易为湿邪所伤，或暑邪夹湿，易患暑湿病 《饮膳正要》说：“夏气热，宜食菽以寒之，不可一于热也。

禁温饮饱食，湿地濡衣。

”根据夏季暑热偏盛、汗多耗气伤津、脾胃功能减弱、易患暑湿病的特点，夏季饮食宜清热解暑，益气生津、清暑利湿 常用食物： 清热解暑食物：金银花、菊花、绿豆、赤豆、苦瓜、冬瓜、紫菜、西瓜等 益气生津食物：山药、甘蔗、西瓜、番茄、苹果、葡萄、菠萝、乌梅、鸭肉、鸡蛋等 清暑利湿食物：薏苡仁、马齿苋、冬瓜、赤豆、茯苓、砂仁等 饮食宜忌： 宜酸甘食物，以开胃生津；宜清淡易消化、新鲜洁净饮食；宜多饮清凉饮料，如西瓜汁、金银花茶、菊花茶、绿茶、淡盐水等，以清热解暑，生津止渴 不宜过食生冷及冰镇饮料；不宜肥甘厚味及热性食物，以免助热动火。

<<养生饮食三驾车系列>>

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>