

<<二十四节气与食疗>>

图书基本信息

书名：<<二十四节气与食疗>>

13位ISBN编号：9787538414608

10位ISBN编号：7538414606

出版时间：2007-6

出版时间：吉林科技

作者：望岳

页数：286

字数：220000

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>

<<二十四节气与食疗>>

内容概要

人与自然是一个统一的动态和整体，人体的脏腑功能活动、气血运行与 24 节气的变化都息息相关。所以在日常饮食和进行食疗时一定要顺四时而适寒暑，充分利用四时之 24 节气变化的有利因素，抵抗自然变化中的不利因素，科学饮食，达到防病强身的目的。

随着自然界的运动变化，人体的脏腑经络、气血津液也会随之发生相应变化，并且这种变化有着严格的季节性，所以在二十四节气中科学合理地安排膳食，针对不同的节气选用不同的食物来制作饮膳，就能起到利用有利因素，实现“天人合一”，抵抗不利因素，“扶正祛邪”，从而达到保健强身、防病治病、延年益寿的目的。

本书正是根据二十四节气对人体的影响，系统地阐述了顺应节气并科学地进行食疗方面的知识，适合各阶层的读者阅读，是关注健康者的必读之书，也是家庭必备的食疗宝典。

<<二十四节气与食疗>>

书籍目录

春季篇	春季食疗总纲	食疗总则	高热量、高蛋白	抗病毒	清平为主	养肝
为先	不宜大补	适宜食品	春季宜吃甜食	早餐宜饮酸奶	春季时令粥品	
春葱正当时	春季吃美芹	春季花茶沁心脾	春季樱桃不宜与动物肝脏同食	春季防癌野菜	春季佳品黄豆芽	
禁忌食品	春季不宜吃糯米	春季树上的野菜不宜炒吃	春季老人忌吃生冷	慢性胃炎患者春季不宜多食用	节令特点	
春季不能吃没烧透的鱼	春季忌吃生菠菜	春季孕妇不宜食用兔肉	哮喘患者忌食用芥菜	节令美食	小雨丝丝欲网春—雨水	
宜食用	特殊说明	春季不宜常食菠菜	春风送暖入屠苏—立春话食疗	节令美食	节令美食	
食鲚鱼	孕妇春季不宜常食菠菜	春季樱花不宜与动物肝脏同食	春季树上的野菜不宜炒吃	节令美食	节令美食	
蘑菇	肺炎、气管炎患者不宜食用樱桃	春季樱花不宜与动物肝脏同食	春季树上的野菜不宜炒吃	节令美食	节令美食	
天人合一	滋补原则	滋补食谱	食疗食谱	节令美食	节令美食	
话食疗	节令特点	天人合一	滋补原则	滋补食谱	食疗食谱	节令美
食	雷惊天地龙蛇蛰—惊蛰话食疗	节令特点	天人合一	滋补原则	滋补食谱	
	食疗食谱	节令美食	春来遍是桃花水—春扑话食疗	节令特点	天人合一	
	滋补原则	滋补食谱	食疗食谱	节令美食	佳节清明桃李笑—清明话食疗	
	节令特点	天人合一	滋补原则	滋补食谱	食疗食谱	节令美食
雨青梅口中香—谷雨话食疗	节令特点	天人合一	滋补原则	滋补食谱	食疗食谱	节令美
食疗食谱	节令美食	夏季篇	夏季食疗总纲	食疗总则	多维饮食	健康饮食
药补与食补相结合	盛夏宜吃“苦”	夏季中老年人进补原则	适当吃酸	夏季老		
年人进补原则	夏季女士宜补铁	适宜食品	夏季宜吃富水蔬菜	黄鳝宜夏季养生		
夏季养生佳品西红柿	夏季吃冬瓜可减肥	夏季吃水果分寒热	夏季宜饮用啤酒	夏季坚果不宜		
夏季宜饮用酸奶	禁忌食品	夏季饮食三忌	夏季酱油不宜生用	夏季坚果不宜		
多吃	冷牛奶夏季不宜喝	夏季忌用饮料代替白开水	四种食物夏季不宜食用	夏		
季不宜饮用凉白酒	特殊说明	体弱者夏季不宜多饮绿豆汤	感冒患者不宜食用荔枝	夏		
过敏体质者夏季不宜食用菠萝	孕妇夏季不宜多吃冷饮	肾衰患者夏季不宜用补	夏			
季减肥不宜多吃芥末	慢性肠炎患者不宜食用苦瓜	肝炎患者夏季不宜食用生姜	四月南			
风大麦黄—豆夏话食疗	节令特点	天人合一	滋补食谱	食疗食谱	节令美	
食	夏水欲满君山青—小满话食疗	节令特点	天人合一	滋补原则	滋补食谱	
	食疗食谱	节令美食	花褪残红青杏小—芒种话食疗	节令特点	天人合一	
	滋补原则	滋补食谱	食疗食谱	节令美食	夏至杨梅红似火—夏至话食疗	
	节令特点	天人合一	滋补原则	滋补食谱	食疗食谱	节令美
藜炊黍饷东茁—小暑话食疗	节令特点	天人合一	滋补原则	滋补食谱	食疗食谱	节令美
疗食谱	节令美食	琥珀杯倾荷露滑—大暑话食疗	节令特点	天人合一	滋补	
原则	滋补食谱	食疗食谱	节令美食	秋季篇	秋季食疗总纲	食疗总则
饮食	保持甘润	平补与润补相结合	首要养肺	宜选生食	适宜食品	秋
季宜食糙米	仲秋鸭子	防秋燥饮食	秋季养阴食品	秋季养肺果蔬	秋季护	
眼水果	秋季减肥宜吃土豆	禁忌食品	水生植物秋季不宜生吃	秋季大枣与黄瓜、		
胡萝卜不能起食用	莲子秋季不能生吃	肥甘食品秋季不宜食用	秋季空腹不能食用荸			
芥	秋季吃螃蟹不能喝茶	秋季山楂不可与猪肝同食	特殊说明	秋季饭后不宜立即		
吃水果	冠心病患者秋季不能多吃水果	肺炎、支气管炎患者不能食用柑橘类水果	慢			
性肠炎患者不宜多吃核桃仁	感冒患者不宜吃乌梅	荻花芒芦叶起西风—立秋话食疗	节			
令特点	天人合	滋补原则	滋补食谱	食疗食谱	节令美食	已凉天气未
寒时—处暑话食疗	节令特点	天人合一	滋补原则	滋补食谱	食疗食谱	
	节令美食	玉露金风又到秋—白露话食疗	节令特点	天人合一	滋补原则	
	滋补食谱	食疗食谱	节令美食	香风浩荡吹蟾桂—秋分话食疗	节令特点	
天人合一	滋补原则	滋补食谱	食疗食谱	节令美食	露浓风硬欲成寒—寒露	
话食疗	节令特点	天人合一	滋补宝贝	滋补食谱	食疗食谱	节令美

<<二十四节气与食疗>>

食 青枫叶赤天雨霜—霜降话食疗 节令特点 天人合一 滋补原则 滋补食谱
 食疗食谱 节令美食冬季篇 冬季食疗总纲 食疗原则 清肠为先 进补要先
 作底补 贵在相宜 平衡饮食 分类食补 适宜食品 冬季常吃松子可以延年
 冬季宜食补钙食品 冬季烤制鱼肉最好配些萝卜 冬季护肤食品 冬季红枣养生
 冬季宜食腊鸭 冬季进补可用食品 冬季肉食 冬季宜食菌类养生食品 禁忌食
 品 冬季不宜吃寒性食品 油炸类食物冬季也不应该多吃 冬季狗忌与大蒜同食
 冬季狗肉忌与鲤鱼同食 冬季不宜多吃腌菜 冬季不宜喝酒抗寒 冬季吃补品不宜饮茶
 白萝卜忌与胡萝卜合煮 特殊说明 阴虚体质者冬季不宜吃麻辣火锅 尿道结石病
 人冬天不宜吃冬笋 动脉硬化患者忌补人参 肝炎患者冬季忌吃羊肉 天津桥下冰初结—
 立冬话食疗 节令特点 天人合一 滋补原则 滋补食谱 食疗食谱 节
 令美食 扫将新雪及时烹—小雪话食疗 节令特点 天人合一 滋补原则 滋补
 食谱 食疗食谱 节令美食 万里寒光生积雪—大雪话食疗 节令特点 天人合
 一 滋补原则 滋补食谱 食疗食谱 节令美食 太行和雪叠晴空—冬至话食疗
 节令特点 天人合 滋补原则 滋补食谱 食疗食谱 节令美食 雪
 晴云散北风寒—小寒话食疗 节令特点 天人合 滋补原则 滋补食谱 食疗
 食谱 节令美食 翰海阑干百丈冰—大寒话食疗 节令特点 天人合一 滋补原
 则 滋补食谱 食疗食谱 节令美食

<<二十四节气与食疗>>

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>