

<<中老年养生菜典>>

图书基本信息

书名：<<中老年养生菜典>>

13位ISBN编号：9787538452679

10位ISBN编号：7538452672

出版时间：2011-6

出版时间：张明亮 吉林出版集团，吉林科学技术出版社 (2011-06出版)

作者：张明亮 编

页数：191

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>

<<中老年养生菜典>>

内容概要

《详步图解版：中老年养生菜典》着重从健康和家常两方面入手，面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。本书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

《详步图解版：中老年养生菜典》以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

《详步图解版：中老年养生菜典》共分5个部分，内容包括：四季饮食与健康，春季保健食谱，夏季调养食谱，秋季滋补食谱，冬季养生食谱。

<<中老年养生菜典>>

书籍目录

四季饮良与健康四季与人体健康四季与食物四性四季与食物五味口味五味四季与食物五色五色四季与膳食平衡四季与食疗食补四季与饮茶养生春季保健食谱滑蛋牛肉山椒拌刺嫩芽炒虾片三色鱼丝百花蒸酿芦笋清汤鱼肚红蘑土豆片蛋皮牛肉卷油焖茭白番茄蛋卷荠菜三鲜木耳黄花汤腐竹烧肚片荠菜炒冬笋口蘑菜心冬菇蒸滑鸡鸭粒烩冬蓉肉丝烧金针卤水金钱肚雪菜毛豆鸡丁鸡粥西蓝花芥菜心炒素鸡肉珠豌豆菊花鲈鱼酱味香菇酱爆核桃鸡丁酒糟鸭信香糟笋尖芥蓝虾仁素炒鳝鱼丝茭白炒双菇清汤松茸茼蒿炒肉丝脆皮蕨菜卷荠菜丸子猪肝拌菠菜家常石锅拌饭鸡丝虾仁炒饭口蘑香菇粥玉米瘦肉粥番茄面如意卷羊肝胡萝卜粥金豆糕菜肉暄饼沙锅猪手饭红焖排骨面香煎鸡蛋饼烟肉白菜粥银丝卷风味腊肠卷雪菜肉末粥沙锅排骨粥粉蒸排骨饭家常炸酱面素菜馒头冬瓜饼花生蜜饯汤圆牛肉煎饼夏季调养食谱南煎豆腐椒油三色萝卜丝海蜇鸡柳橙汁南瓜姜汁四季豆排骨黄芽汤尖椒干豆腐柠汁煎鸭脯捶烩鸡丝蚝油芥蓝菜柠檬鸡球香酥鲜菇素炒黄瓜苦瓜鱼干排骨汤海带粉丝葱拌八带陈醋蜇头椿芽焖蛋肉丝拌苦苣魔芋拌百叶夏果露笋鲜带子猕猴桃炒肉丝清汤银耳鸭舌卤菜卷芥末拌合菜兰花豆腐干五味黄瓜醋香山药煎酿丝瓜麻酱素什锦蒜泥茄子丝瓜炒鸡蛋银鱼蒸丝瓜淡菜炒笋尖糟香玉兰香干拌芹菜南瓜百合粥苦瓜皮蛋粥香葱鸡粒粥枣泥米团怪味凉拌面金丝饼南瓜饼凤菇包萝卜煎糕青瓜烙绿豆糕虾仁菠菜粥松穰鹅油卷秋季滋补食谱冬季养生食谱

<<中老年养生菜典>>

章节摘录

版权页：插图：在严寒、潮湿、骤冷的环境中，患者最易发病和加重病情，而其中气温的变化是影响发病和病情的主要因素。

当气温愈低（日平均气温低于0℃）、气温变化大（前后2天日平均气温差大于3℃）、气压升高时，发病率增加或重病人增多；当气温上升（日平均大于12℃）、天气转暖后，病人的病情就有好转或较为稳定。

关节炎当天气变化，气象要素波动时，会引起患者体温调节机制的紊乱，而使血管收缩扩张不充分且时间延长；黏蛋白代谢和酶活动紊乱；关节温度下降而使病人关节疼痛加剧。

据研究，当大气的干湿、冷热和气压的高低变化超过一定范围时（如前后2天平均气温差大于3℃，气压差大于5mb、相对湿度差大于10%），关节炎的发病率就明显增加，而且往往在天气发生较大变化的前一天，症状就开始出现。

在我国传统养生理论中，首先讲究的为物进入人体后，对人体功能产生寒、凉、温、被称为四性。

另外，对于寒热偏性不明显的，温热性食物我们一般说的“燥”或“热”的食物就是指温热性食物，此类食物能使人的机体产生热量，有提升体能保健的作用，我国中医认为，温热性食物属于阳性，有散寒、温经、通络、助阳等食疗功效。

温热性食物中以热性食物的作用最为强烈，而比热性食物的效果弱一些的食物，则被称为温性食物。

温热性食物比寒凉性食物多，如适用于风寒感冒、发热、恶寒、流涕、头痛等症的生姜、大葱、香菜等；适用于腹痛、呕吐、喜热饮等症的干姜、红茶；适用于肢冷、畏寒、风湿性关节痛等症的辣椒、酒等，都是属于温热性质的食物。

我们知道，很多传染病的流行都与季节的变化以及天气的客观条件有关联。

一般在冬春季多发生呼吸道传染疾病，如流行性感、流脑、百日咳等等。

而在春秋季节则易发生一些肠道传染疾病，如痢疾、便秘、伤寒等等。

此外，在我国南方地区，夏季还有乙脑、疟疾的多发季节。

这些传染病之所以会发生和流行，主要是因为在这样的季节和天气条件下，适宜于不同的致病细菌和病毒的生长和繁殖。

此外，不同季节的变化还会影响到人的性格以及情绪的波动。

如在炎热以及潮湿的天气，人的血浆容易增多，血液稀释，血红蛋白相对会减少，从而使人的情绪出现不稳定的症状。

据有关资料统计表明，暴力事件发生较多的时节，如夏季，常与当地气候的炎热状态互相吻合；而在潮湿阴冷的天气，人的心情往往变得比较沉闷，抑郁症患者也常在此时发病。

一般被称为“凉”、“寒”或“退火”之类的食物，就是我们所说的寒凉性食物。

此类食物有降低身体热能以及体能的效果。

我国中医认为，寒凉性食物属于阴性，有清热、泻火、凉血、解毒、润燥等多种功效。

寒凉性食物中以寒性食物的作用最为明显，也更为显著。

而比寒性食物的效果再弱一些的食物，在中医食疗上被称为凉性食物。

寒凉性食物在食材中的分布不是很多，而且主要分布在水果中，其中比较常见的品种有，适用于发热、口渴、烦躁等症的西瓜、草莓等；适用于咳嗽、胸痛、痰多等症的鸭梨等都属于寒凉性食物。

<<中老年养生菜典>>

编辑推荐

《中老年养生菜典(详步图解版)》是由吉林科学技术出版社出版的。

<<中老年养生菜典>>

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>