

<<四季养生食谱>>

图书基本信息

书名：<<四季养生食谱>>

13位ISBN编号：9787542743572

10位ISBN编号：7542743570

出版时间：2009-5

出版时间：上海科普

作者：图说生活美食天下系列编委会

页数：223

字数：280000

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>

<<四季养生食谱>>

前言

掌握应季养生知识成为养生专家 人体健康与四季气候的变化是紧密相连的。春生、夏长、秋收、冬藏，这是四季交替的自然规律，也是人体的代谢规律，一年四季机体的新陈代谢若违反这一规律，四时之气便会伤及五脏。与季节相对应，养生保健也要顺应春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾的规则。同时，根据季节的气候特点，适当运动，及时调节精神状态和饮食起居也很重要。掌握这些养生知识，你就能成为自己的养生专家。

合理安排四季饮食吃出健康身体 根据四季气候变化科学调节饮食，使人体顺应春夏秋冬四季阴阳消长的规律，适应一年寒热温凉的气候变化，人体才能保持健康。春季万物生发，人体阳气渐升，饮食也要由温补、辛甘逐渐过渡到清淡养阴之品；夏季阳气盛极，人体易因新陈代谢旺盛而伤津耗气，此时的饮食也要以清淡生津食物为主；秋季风高气燥，饮食上也要相应地以滋阴润燥为好；冬季万物闭藏，寒气袭人，同时也是滋补的最佳季节，这一季节的饮食既要敛阳又要护阴。

<<四季养生食谱>>

内容概要

美食的国度拥有着各式美味佳肴，从您踏入世间的那一刻起，您就与美食签下了终生协议，享受着来自美食的每一份馈赠。

在自家的一片小天地，就算足不出户，也同样能够享受一次次美食盛宴，为家平添几分温馨的气氛，不仅能带给您丰富的味蕾体验，更给了精神味蕾一次精彩又刺激的奇妙之旅。

这便是美食的诱惑、美食的精神、美食的天下……

<<四季养生食谱>>

书籍目录

第一章 春季养生食谱 春季温补菜 春笋烧兔肉 春笋炒牛肉 春笋烧猪肉 韭黄炒鳝丝
 荠菜炒肉片 荠菜春笋煲 野菜春卷 碧绿笋尖 玉笋鸡翅 韭菜炒蛋 韭菜烧蛭
 子 韭菜墨鱼丝 韭黄腰花 香椿拌豆腐 香椿鲜虾 香椿涨蛋 酥皮香椿 芦笋炒
 蟹腿 芦笋炒鸡片 干贝芦笋 凉拌双笋 嫩笋三黄鸡 手撕鸡枇杷拌鸡片 小番茄炒
 鸡丁 清炖莴笋 姜汁莴笋 草菇煨莴笋 双菇扒菜心 双菇扒荠菜 莴笋炒牛肉丝
 油菜金针菇 麻酱菠菜 芹菜炒腰花 黄精炖猪肉 鱼香肉丝 银耳炖肉 红烧肉
 香菇肉片 葱炖猪蹄卤猪蹄 陈皮排骨 香菇排骨沙锅 糖醋排骨 草莓酱排骨 鱼
 肉萝卜煲 酱爆墨鱼 清蒸鳊鱼 荷包草鱼 清蒸鳗鱼 清蒸鱿鱼 鳝鱼粉丝 花旗
 参虫草炖乳鸽 灵芝炖乳鸽 银耳炖乳鸽 脆皮虾球 清蒸大虾 龙井虾仁 黄瓜虾仁
 香辣基围虾.....第二章 夏季养生食谱 第三章 秋季养生食谱 第四章 冬季养生食谱 附录

<<四季养生食谱>>

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>