

<<二十四节气养生美食大全>>

图书基本信息

书名：<<二十四节气养生美食大全>>

13位ISBN编号：9787122132727

10位ISBN编号：7122132722

出版时间：2012-5

出版时间：化学工业出版社

作者：朱太治，双福 等编著

页数：154

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>

<<二十四节气养生美食大全>>

内容概要

二十四节气是我国遵循天气规律的变化，而人体也应该根据二十四节气的变化来调整自己的生活规律表，根据二十四节气来养生才是正确的养生方法。

按照二十四节气分类，仔细剖析了每个节气相关的养生经、起居保健、身体养护、饮食调理、疾病预防、趣味风俗等内容，让读者根据二十四节气变化及时调整自己的饮食起居，把养生变成生活。

每个节气都配备了合适的推荐美食，通过食疗实现每个节气的养生需要。

《二十四节气养生美食大全》推荐的每个菜谱都是由知名营养专家审定，并采用全图解的方式详解制作过程，让读者一看就会，一学就会。

<<二十四节气养生美食大全>>

书籍目录

Part1 春季篇?养肝正当时

(春雨惊春清谷天)

立春养生

(2月4~5日)

立春养生经 1

菠菜炒猪血3

猪骨红枣汤4

春卷5

油焖春笋6

(2月18~20日)

雨水养生

雨水养生经7

韭菜炒鸡丝9

薏米山药粥10

无花果煲瘦肉11

薏米百合瘦肉汤12

(3月5~7日)

惊蛰养生

惊蛰养生经13

芹菜炒香菇15

木耳炒白萝卜16

红枣银耳汤17

山药桂圆浆18

(3月20~21日)春分养生

春分养生经19

杜仲腰花21

鲫鱼蒸蛋22

大蒜烧茄子23

白烧鳊鱼24

(4月4~6日)

清明养生

清明养生经25

香椿芽拌豆腐27

焖烧扁豆28

翡翠鲜虾29

花生煲猪蹄30

(4月19~21日)

谷雨养生谷

谷雨养生经31

菠菜炖豆腐33

鸭血粉丝汤34

香椿煎蛋35

百合煲乌鸡36

Part2 夏季篇?养心最适宜

(夏满芒夏暑相连)

<<二十四节气养生美食大全>>

(5月5~6日)

立夏养生
立夏养生经37
清凉藕片39
香芹肉丝40
牛奶蘑菇汤41
荸荠冰糖藕羹42

(5月20~22日)

小满养生
小满养生经43
芹菜拌豆腐45
冬瓜草鱼煲46
白萝卜鸭肫汤47
油茶面48

(6月5~7日)

芒种养生
芒种养生经49
清热海带丝51
红枣炖兔肉52
肉粽子53
苦瓜炒蛋54

(6月21~22日)夏至养生

夏至养生经55
海米拌芹菜57
凉拌莴笋58
奶油冬瓜球59
小米红枣粥60

(7月6~8日)

小暑养生
小暑养生经61
山药炖鸽子63
香菇炒肉64
橘香鲫鱼汤65
鹤鹑粥66

(7月22~24日)

大暑养生
大暑养生经67
凉拌茄子69
苦瓜菊花粥70
绿豆南瓜汤71
西瓜鸡72

Part3 秋季篇?养肺好时机

(秋处露秋寒霜降)

(8月7~9日)

立秋养生
立秋养生经73
三味乌鸡汤75

<<二十四节气养生美食大全>>

香辣肚丝76
鲜虾丝瓜汤77
山药扁豆粥78
(8月22~24日)
处暑养生
处暑养生经79
莲子百合煲猪肚81
雪梨银耳汤82
豆腐羹83
生姜冬瓜鲜虾汤84
(9月7~9日)
白露养生
白露养生经85
百合梨粥87
柚子鸡88
莲子百合粥89
香酥山药90
鲫鱼红糖甜杏汤91
黄米红豆粥92
(9月22~24日)
秋分养生
秋分养生经93
海米烧竹笋95
葱油鲢鱼96
参蛋汤97
豆芽炒韭菜98
(10月8~9日)
寒露养生
寒露养生经99
红枣栗子焖鸡101
干丝海带102
百枣莲子银杏粥103
鲫鱼糯米粥104
(10月23~24日)
霜降养生
霜降养生经105
枸杞蒸鸡蛋107
糖醋白菜丝108
黄豆猪蹄汤109
苦瓜炖牡蛎110
山药枸杞煲瘦肉111
橙子苹果汤112
Part4 冬季篇?养肾莫迟疑
(冬雪雪冬小大寒)
(11月7~8日)
立冬养生
立冬养生经113

<<二十四节气养生美食大全>>

番茄糖藕115
黄瓜炒猪肝116
紫菜虾皮南瓜汤117
番茄煲牛肉118
(11月22~23日)
小雪养生
小雪养生经119
炒双菇121
海带炖排骨122
羊肉白萝卜汤123
白胡椒煲猪肚124
(12月6~8日)
大雪养生
大雪养生经125
蒜泥茼蒿127
枸杞青笋炒肉128
冬瓜三鲜汤129
核桃猪腰粥130
麦冬沙参粥131
百合桂圆煲鸡蛋132
(12月21~23日)
冬至养生
冬至养生经133
当归生姜羊肉汤135
红烧蹄筋136
红枣牛肉汤137
猪肉蛋黄馄饨138
猪骨花生粥139
莲藕鲜鸡汤140
(1月5~7日)
小寒养生
小寒养生经141
素炒三丝143
软炸菜花144
胡萝卜乌鸡汤145
丝瓜番茄粥146
海参粥147
淮山羊肉汤148
(1月20~21日)
大寒养生
大寒养生经149
糖醋胡萝卜丝150
牛奶粥151
黑豆鳝鱼汤152
姜蜜饮153
葱香萝卜蹄筋煲154

<<二十四节气养生美食大全>>

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>