

<<新编四季养生食谱>>

图书基本信息

书名：<<新编四季养生食谱>>

13位ISBN编号：9787229012571

10位ISBN编号：7229012570

出版时间：2009-10

出版地点：重庆

作者：张铁元 编

页数：287

字数：200000

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>

## <<新编四季养生食谱>>

### 内容概要

中国传统医学在“天人相应”学说的指导下，以“四时藏脏阴阳”：为理论基础，提出了“四季养生”的观念。

四季养生是根据自然界一切生物的春温、夏长、秋收、冬藏的规律，来调节人体和饮食，以达到健身防病、长寿的目的。

春夏秋冬按照传统的五行学说，各有归属。

春为木，是阳长阴消的开始，所以应该养阳。

春天主生发，人体脏腑属肝胆，养生之道在于以养肝为主，饮食原则上要减酸增甘而养脾气。

夏为火，是阳长阴消的极期，夏天主长，人体脏腑属心，饮食原则上要减苦辛，达到养心益肺之目的。

秋为金，是阴长阳消的时候，所以要养阴为主。

秋天主收，人体脏腑属肺，饮食上要减辛酸，达到润肺养肝的目的。

冬为水，是大地收藏、万物皆伏的季节，人体脏腑属肾，冬天养生应以养肾为主，饮食原则上要减咸增苦，以补肾养心气。

《新编四季养生食谱》一书在中医传统四季养生理论基础上，根据现代人的生活方式，为大家奉上了适应不同季节的养生美食，并附有详细的食材原料和制作方法，还给予了一定的养生指导，读者朋友们可以根据自己的实际情况，因人而异，来选择适合自己的美食，达到养生之目的。

愿所有的朋友都能健康长寿！

<<新编四季养生食谱>>

作者简介

张铁元，世界中华美食药膳研究会副会长、国家级中餐一级评委、国家级中餐职业技能大赛一级裁判员、中国餐饮文化大师、中国餐饮文化大师一级评审师、中国烹饪大师、中国药膳大师、中国药膳养生烹饪大赛评委、中国药膳学会理事、药膳制做委员会副秘书长、北京教育学院烹饪系副

## &lt;&lt;新编四季养生食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 01 四季养生食谱 春温补, 夏生津, 秋滋阴, 冬进补, 一年四季吃出好身体 春季气候特点与养生 春季饮食养生——温补、清淡养阳 夏季气候特点与养生 夏季饮食养生——清热、生津、解毒 秋季气候特点与养生 秋季饮食养生——甘润防燥、滋阴润肺 冬季气候特点与养生 冬季饮食养生——滋补防寒、敛阳助阴 Chapter 01 春季养生食谱 春笋烧兔/春笋炒肉丝 香菇炒笋片/芦笋炒蟹腿/芦笋扒香菇 凉拌双笋/豆腐皮炒韭菜/墨鱼炒韭菜/韭菜炒鸡蛋 羊肝炒韭菜/荠菜炒腐竹/荠菜炒百合/芹菜拌黄豆 芹菜鳕鱼/芹菜炒腰花/芹菜鱼丝 虾子炆芹菜/百合炒芹菜/蛋皮黄瓜拌绿豆芽 油菜豆腐丝/油菜炒牛肉/菠菜腐竹 菠菜拌粉丝/菠菜炒猪肝/木耳炒山药 彩椒烧山药/山药虾仁/清炒豌豆苗/银芽豌豆苗 魔芋烩豌豆苗/香椿芽拌肚丝/香椿炒鸡蛋 香椿炒鸡片/清炒鲜菇菜花 菜花炒肉片/番茄炒菜花 素焖四季豆/泡豇豆炒肉末/四季豆炒肉丝 海带炒肉/香菜肉丝/红枣煨肘子 手撕鸡/番茄鸡丁/鸡丝炒魔芋 茼蒿炒鸡肉/海带丝炖老鸭/笋菇炖鸭 咖喱土豆鸡块/醋熘土豆丝/洋葱猪肝 芹菜炒肉丝/鱼香肉丝/京酱肉丝 荠菜猪肝汤/荠菜春笋煲/苋菜笋丝汤 火腿鲜笋汤/莴笋凤尾菇汤/鲜虾莴笋汤 肉丝芹菜汤/芹菜核桃鸡汤/芹菜叶粉丝汤 菠菜鸽片汤/豆腐菠菜汤/山药菠菜汤/黄豆芽肉丝汤 豆芽鸡丝汤/豆芽海带汤/油菜红枣瘦肉汤 金针菇油菜猪心汤/五色蔬菜汤 杏仁山药汤/山药鱼头汤/山药胡萝卜鸡汤 红枣芹菜汤/香菇红枣汤/百合红枣汤 韭菜银芽汤/鸡丝蛋皮韭菜汤/豆腐丝韭菜汤 鸡蛋豆腐汤/丝瓜鸡蛋汤/番茄鸡蛋汤 豌豆苗玉米尖汤/三丝豌豆苗汤 豌豆苗蛋汤/海带木耳菜汤 .....Part 02 四季常见病预防 调理食谱

<<新编四季养生食谱>>

章节摘录

插图：

<<新编四季养生食谱>>

编辑推荐

《新编四季养生食谱(专家指导版)》：最家常的食材，最简单的做法，900款养生告诉您小食材里蕴含的养生大秘密。

400道精心配制的对症食疗方案，贴心的饮食提示，让您远离季节性疾病的困扰。

春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，以饮食之精华，创脏腑之和谐，得健康和长寿。

汲取《黄帝内经》养生精华，精心挑选，科学搭配，告诉您营养、保健的食疗秘方。

防溅水，防油污的实用膳食宝典。

<<新编四季养生食谱>>

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>