

<<24节气养生药膳速查手册>>

图书基本信息

书名：<<24节气养生药膳速查手册>>

13位ISBN编号：9787122158482

10位ISBN编号：7122158489

出版时间：2013-7

出版时间：李华 化学工业出版社 (2013-07出版)

作者：李华

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>

<<24节气养生药膳速查手册>>

内容概要

本书按传统时令养生观点，将500多种常见食材和部分药食同源的常见药材按24节气分类，并按时令的最佳搭配和简单加工方法列举出300多种实用药膳。

本书收录的食材和药膳都是经过作者收集验证过的真实案例，具有简单、味美、可靠安全的优点，是一本不可多得的"家常菜"式的药膳工具书。

<<24节气养生药膳速查手册>>

作者简介

李华，四川乐山人，1989年大连医科大学硕士研究生毕业，现任唐山市中医医院副院长，教授、主任医师。

河北联合大学硕士研究生导师，获省市科研成果10余项。

在国内外发表学术论文30余篇。

日常工作中为了使患者可以更快的恢复手术创伤、恢复元气，在研究临床外科的同时结合患者身体状况从营养学和中医养生角度总结出一系列好学易做的滋补药膳。

<<24节气养生药膳速查手册>>

书籍目录

第一章春季养生药膳 第一节 立春养生药膳 3海带排骨鲜汤 4枸杞粳米粥 5冬笋香菜汤 6鲜香萝卜饼 7荠菜胡萝卜汤 8竹笋鱼汤 9虾仁韭菜炒鸡蛋 10美味鲜蔬汤 11安神枣麦粥 12清蒸核桃梨 13鱿鱼虾仁蔬菜汤 14竹叶银花粥 15豆腐银鱼糕 16芦荟石膏粥 第二节 雨水养生药膳 18番茄山药稻米粥 19山药甜粥 20冬笋香菇炖鲫鱼 21葱白豆腐汤 22干姜甜粥 23杏仁姜汤 24枸杞蒸鸡蛋 25白菜萝卜姜汤 26当归猪骨汤 27冬瓜荞麦瘦肉汤 28绿豆菜心粳米粥 29姜丝蛋汤 30酸辣土豆丝 第三节 惊蛰养生药膳 32枣仁猪心汤 33木耳大枣粥 34银耳鸽蛋羹 35菠菜粳米粥 36五味乌鸡煲 37百合鸡蛋汤 38紫菜瘦肉汤 39五谷杂粮营养粥 40栗子炖排骨 41蛋炒双椒里脊 42益气莲子香菇鸡汤 43空心菜荸荠汤 44西洋菜炖排骨 第四节 春分养生药膳 46猪肝枸杞蛋汤 47黄芪白莲粥 48暖胃大枣兔肉汤 49生津银花生地汤 50紫菜蛋汤 51鲜味鳝鱼段 52乌梅大枣汤 53杜仲爆腰花 54蒜烧茄子 55益母草煮鸡蛋 56鸡内金葛根汤 57洋葱青椒爆鸡柳 58农家小炒肉 59蔬菜乌鸡汤 60佛手瓜炒竹笋 第五节 清明养生药膳 62苡蓉桑葚汤 63麦冬地黄双米粥 64三色玉米鸡丁 contents 65荸荠蜇丝汤 66银耳蛋羹 67番茄红薯松花蛋汤 68蚝油口蘑白菜 69清肺川贝雪梨猪肺汤 70白术槟榔猪肚粥 71田园玉米里脊 72白菜百合莲枣汤 73八宝粥 74苋菜玉米鱼肉羹 75香嫩鱼肉卷 76山药黄芪粥 第六节 谷雨养生药膳 78当归枸杞羊肝汤 79鸡肝草决明汤 80红烧鳝丝 81白菜鸡蛋汤 82黄豆木瓜白菜汤 83雪里蕻炒豆腐 84莲藕鱼干汤 85香菇鸡蛋牛肉羹 86素什锦粳米粥 87生菜鱼丸粳米粥 88春笋烧鱼块 89姜葱糯米粥 90芝麻核桃粥 91竹笋炒肉 第一节 立夏养生药膳 94滋阴百合沙参汤 95冬瓜排骨汤 96青笋炒肉丝 97豆苗猪肝清汤 98芦笋鸡肉蛋汤 99莲子炖猪肚 100芹菜豆腐肉汤 101三鲜豆腐汤 102荷香鸭肉 103清炖茅根猪肉 104蔬菜奶油浓汤 105滋阴鸡肉片 106胡萝卜糯米粥 107补血桂圆粥 108红烧豆腐鱼 第二节 小满养生药膳 110葱香鳝鱼粥 111健脾牛肚粥 112芡实老鸭汤 113栗香枣粥 114爽口山药粥 115消食小麦饼 116百合丝瓜蛋汤 117翡翠豆腐皮 118凉拌莴笋蜇皮 119冬瓜煲鲫鱼 120金针菇炒肉丝 121冬笋银鱼蛋汤 122黄豆咸鱼粥 123三味汤 124鲜辣鸭块 第三节 芒种养生药膳 126荷叶苦瓜汤 127清热江米粥 128虾仁炒香菇 chapter第二章夏季养生药膳 129凉瓜煲鸡腿 130消肿冬瓜汤 131薏米菜汤 132活血水煮蛋 133黑木耳桂圆汤 134荷叶山楂甜粥 135绿豆老鸭汤 136鲜味荸荠豆腐汤 137蚂蚁上树 138双色排骨汤 139荸荠大枣红糖粥 140黄芪大枣煲土鸡 第四节 夏至养生药膳 142阴阳双耳汤 143消暑茯苓荷叶粥 144荷田小炒 145莲子百合汤 146冬瓜花生煲鸭肉 147百合炒西芹 148酸甜山楂凤梨汤 149皮蛋瘦肉粥 150芡实山楂杂粮粥 151菜花炒香菇 152油菜心炒蘑菇 153绿豆薄荷汤 154荷叶冬瓜粥 155绿豆蒲公英汤 156冬瓜二米粥 第五节 小暑养生药膳 158健脾鸽肉汤 159山枣小米粥 160大枣白术面饼 161丝瓜咸蛋瘦肉汤 162蒜香藕片 163四季豆炒里脊 164当归蛋汤 165大枣枸杞甜粥 166黄瓜鱼肉拼盘 167滋阴银耳蛋汤 168三色椒炒香肠 169百合燕麦汤 170鲜香栗子蒸白菜 171花生红豆糙米粥 172鸡胗炒荷兰豆 第六节 大暑养生药膳 174苦瓜金银花汤 175银耳杜仲汤 176芡实莲子乌鸡粥 177扁豆大枣汤 178早餐燕麦粥 179青豆炒鲜蘑 180豆腐党参鲫鱼汤 181双色二米粥 182猪肝炒芹菜 183清凉西瓜肉汤 184碧玉鸡蛋汤 185虾仁炒芦笋 186苹果苦瓜肉汤 187党参瘦肉汤 contents chapter第三章秋季养生药膳 第一节 立秋养生药膳 190茅根玉米须大枣汤 191大枣桂圆粥 192水煮鲶鱼片 193莲子山药蛋汤 194香甜黄豆小米粥 195党参黄精煲猪肚 196玉竹肉片汤 197香菇茭白瘦肉粥 198山楂桂皮汤 199栗子糯米粥 200蔬菜牛肉汤 201苦瓜菠萝鸡肉汤 202白果老鸭汤 203桑菊川贝粥 204夏枯草肉片汤 第二节 处暑养生药膳 206沙参玉竹煲猪肺 207山药大枣二米粥 208煨鲍鱼 209酸甜草鱼肉末汤 210木瓜银耳粥 211辣子鸡丁 212柿饼木耳汤 213双黑糯米粥 214姜丝煲鸭肉 215猪肝枸杞肉汤 216鸡肝萝卜汤 217鲜贝炒蘑菇 218笋丝炒鱿鱼 219莲子绿豆百合粥 220莲藕毛豆炒肉片 第三节 白露养生药膳 222益气菱角双米粥 223阿胶粥 224杏仁鲫鱼汤 225玫瑰枸杞沙参粥 226糖醋豆腐块 227清蒸川贝甲鱼 228白参百合粥 229里脊香菇炒蛋 230豆腐海带汤 231六味糙米粥 232桑杞糯米粥 233竹笋猪肚粥 234豆腐番茄鱼丸汤 235芹菜虾仁粥 236猪腰首乌粥 237浮小麦百合粥 238首乌蛋汤 239开胃南瓜红薯汤 240白玉蟹棒粥 第四节 秋分养生药膳 242杏仁羊肺汤 243当归大枣粥 244黑豆肉汤 245当归火腿鳝鱼汤 246中式蔬菜火腿沙拉 247党参黄芪煲猪蹄 248猪肺罗汉汤 249陈皮山楂汤 250补水冬瓜瘦肉汤 251黄芪茯苓羊肉粥 252杏仁果冻 253丝瓜豆腐炖猪蹄 254润肺琵琶百合粥 255番茄炖牛腩 256山药鸡肉粥 第一节 立冬养生药膳 286生姜刀豆汤 287黄芪党参枸杞粥 288油菜烧龟肉 289枸杞鸽子汤 290大枣羊骨粥 291莲藕酱牛腩 292六味鸡肉汤 293大枣桂圆三米粥 294海鲜菜心豆腐汤 295木耳竹笋泥鳅汤 296温补牛肉汤 297海鲜芥菜牛肉粥 298虾仁酸菜豆腐汤 299家常土豆炖牛肉 300萝卜银鱼羊肉粥 第二节 小雪养生药

<<24节气养生药膳速查手册>>

膳 302党参山药煲鹌鹑 303温补人参粥 304香浓鸡汁粥 305白果猪肚汤 306滋补蛋黄汤 307灵芝小麦粥 308荔枝桂圆山药粥 309海带黄豆鱼头煲 310养心双枣莲子粥 311百合大枣龙眼粥 312龙眼莲子大麦粥 313洋葱木耳炒肉 314腊八粥 315酸菜粉丝羊肉汤 316板栗桂圆二米粥 第三节 大雪养生药膳 318鲜美栗子猪肉汤 319地黄麦门冬粥 320鸭肉黄芪粥 321大补香菇猪蹄汤 322黑豆杜仲羊腰汤 323党参山药排骨汤 chapter 第四章 冬季养生药膳 第五节 寒露养生药膳 258豆腐蘑菇煲 258沙参百合银耳汤 260糖浇枣参饭 261杏仁萝卜蜜枣汤 262山楂荸荠粥 263冬笋炒鹌鹑肉 264祛燥鱼腥草蛋汤 265清炒栗子白菜 266丝瓜豆腐鱼头汤 267干辣青蒜苗萝卜丁 268白萝卜杏仁猪肺煲 第六节 霜降养生药膳 270栗子羊肉汤 271赤豆茅根粥 272香甜补脾肉糕 273白果排骨汤 274牡蛎皮蛋粥 275补血卤肉 276地黄当归母鸡汤 277二白糯米粥 278平菇炒肉片 279核桃瘦肉汤 280香菇皮蛋鲫鱼汤 281豆芽韭菜炒肉丝 282小白菜豆腐汤 283菠菜双肝汤 contents 324生姜当归羊肉汤 325皮蛋豆豉粥 326党参山药炖肘子 327驱寒姜汤 328苦瓜羊肉粥 329大枣枸杞乌鸡汤 330花生凤爪汤 331降火蒲公英粥 332蒜薹肉丝 第四节 冬至养生药膳 334清炒胡萝卜猪肝 335莲藕黄芪鲜鱼汤 336松子粥 337甜辣双菇 338青蒿黑豆汤 339枸杞麻雀粥 340白萝卜羊肉汤 341黑豆芝麻泥鳅汤 342萝卜四季豆炒银鱼 343糖醋皮蛋木耳 344鲜香瘦肉汤 345降脂芦荟土豆粥 346干炒青椒肉丝 第五节 小寒养生药膳 348干姜鲢鱼汤 349温阳韭菜粥 350蒸香菇鸡 351山药炖羊肉 352羊肉粳米粥 353洋葱蘑菇炒鸭血 354香辣牛杂汤 355首乌大枣粥 356腐竹炒木耳 357菠菜牛筋骨汤 358芝麻枸杞二米粥 359农家土豆炖南瓜 360百合肉末汤 361强身栗子肉 第六节 大寒养生药膳 363菠菜猪血汤 364鲫鱼粥 365酸甜鳝鱼丝 366发菜藕片汤 367菊花粥 368营养党参蒸乌鸡 369大枣羊骨粥 370安神粥 371红烧鳊鱼 372黄精桂圆炖乳鸽 373苡蓉枸杞鸡腰汤 374红烧猪蹄 375开胃乌梅扁豆汤 376莲子西米粥

<<24节气养生药膳速查手册>>

章节摘录

版权页： 插图： 立秋是夏季与秋季交替的一个季节，早晚温度比夏季低，这道水煮鲶鱼片具有滋阴、健脾、温中、散寒的功效，食用后可以为人体提供很多热量，对体寒畏冷者有益。

制作方法 1.将鲶鱼宰杀后去除内脏、鱼鳞，去除鱼骨，把鱼肉切成块，放入瓷碗中用盐和淀粉腌制入味。

2.将老姜、蒜瓣、用清水洗净，再用不锈钢刀将二者切成薄片。

3.将姜片、蒜片、豆瓣、老抽、白糖、葱段一起放入瓷碗中，用筷子搅拌均匀。

4.将沙锅置于火上烧至三成热，倒入植物油烧至五成热，下干辣椒和花椒粒爆香。

5.将做法3调制的味汁倒入沙锅中，用文火炒匀。

6.待汤汁变成樱桃色后加入适量清水。

7.将火调大，用武火烧沸后再用文火慢煮6分钟左右，倒入鱼肉块，煮至鱼肉熟透。

8.将花椒粉、味精、香菜末撒入沙锅中即可。

<<24节气养生药膳速查手册>>

编辑推荐

家庭药膳，最简单的家庭保健之道。

常见食材，配伍中药，按照24节气的时令特点，轻松实现保健药膳。

详细步骤全图解，最值得珍藏的家庭药膳制作全书。

一年的二十四节气以立春为开端。

进入这个节气，说明大自然和人体都已经开始了一个新的轮回。

立春后，气候与冬季相比有了明显的变化，白天时间变长了，夜晚时间变短了，阳光的照射强度也在逐渐增加，让人感觉暖洋洋的。

在立春时节，不仅气温、光照发生了变化，自然界的动植物都顺应着节气的变化发生了改变。

在我国，历来就有关于立春的歌谣，如“一候东风解冻，二候蜇虫始振，三候鱼陟负冰”，说的就是立春后，天气开始变暖，大地开始解冻，在地下冬眠的虫子开始苏醒，水里的冰开始融化，在水面上可以看到游动的鱼了。

人体在立春后，新陈代谢的速度也开始加快，如果通过饮食加以调理，就可以让身体更快地适应自然的变化，使人体各组织器官正常运转，保证身体健康。

“一日之计在于晨，一年之计在于春”，根据天人合一的观点，在立春时顺应天气的变化来调理身体，就可以让身体在未来的一年中都少生病。

在立春后，自然界的阳气开始生发，人体中的阳气也开始随着自然界阳气的生发而变化，所以在立春时节，养生的第一步就是要保护体内的阳气。

中医认为，在四季中，春季属木，与肝的属性是一致的。

因此，在保护阳气的同时，还要注意养肝。

情志论认为，肝脏主导情绪的疏泄，在志为怒，恶抑郁而喜调达。

这就要求人们在春季调养精神时，尽量不要大喜大怒，凡事可以退一步思考，开阔心胸，以保持宽和恬淡的情绪。

为了更好地调理身体，在春季可以多吃些富含水分的药膳或药酒。

如立春时，可以喝用鸡肉、豌豆和番茄等食材做成的鸡肉蔬菜汤，既可以为身体提供充足的水分，增强新陈代谢的速度，还能提供人体生理活动所需的各种营养素，使肝气畅达，心情愉快。

在立春后，人们还可以适当多吃甜味食物，同时减少酸味食物。

之所以这么说，与春季着重养护肝脏有关。

过食酸味食物会使肝气生发太过，损害脾脏健康。

而甜味食物正好可以补脾益胃，降低因生发肝气太过而损伤脾胃的几率。

在立春时节，人们可以吃枸杞子、郁金、丹参、元胡、柴胡、白芍、黄芩、蛇舌草、车前草、荷叶、薏米、黄芩、菠菜、芥菜、豆芽菜、鸭肉烹调的药膳，以达到疏肝理气的目的。

食用山药、党参、黄芪等药材烹调的药膳，可以起到健脾、消食、益气的作用。

平时喝些平和的花茶，也有清热散风的作用，对养肝大有裨益。

另外，为了更好地保护肝脏，在食用具有保肝作用的食物时，还要注意少吃或不吃油腻肥厚的食物。

<<24节气养生药膳速查手册>>

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>