

<<春季养生保健食谱>>

图书基本信息

书名：<<春季养生保健食谱>>

13位ISBN编号：9787227032113

10位ISBN编号：7227032116

出版时间：2006-8

出版时间：宁夏人民出版社

作者：宁香 编

页数：150

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>

<<春季养生保健食谱>>

内容概要

《四季养生保健食谱系列：春季养生保健食谱》从春季气候对人体的影响、春季饮食原则、食物性味和功效、春季养生要点等角度出发，根据人体气虚、血虚、阴虚、阳虚等不同体质精选了有关春季养生的食谱。

内容实用，分类新颖，取材容易，方便易做。

养生食谱，在我国历史悠久，源远流长。

如今随着生活水平的不断提高，人们越来越注重养生保健、饮食健康，那本一本按季介绍养生保健知识的书籍应是大家所需。

《四季养生保健食谱系列：春季养生保健食谱》本着科学性、实用性、有效性的原则，采用通俗、生动的语言，介绍了春季气候特点及对人体的影响、春季养生保健要点、春季饮食原则、食物的性味和应用，重点介绍了人体气虚、血虚、阴虚、阳虚四种体质相应的养生保健食谱，是你日常生活必备的养生宝典！

<<春季养生保健食谱>>

书籍目录

春季养生概述春季气候特点春季气候对人体的影响春季养生要点春季饮食原则食物的性味和应用粮油类果蔬豆类鱼肉类饮品类药食兼用类按体质选择食物春季养生食谱气虚体质的食谱山药黄芪散陈皮红枣饮三桶蜂蜜饮参术蜂蜜饮黄芪蜂蜜饮大蒜茶紫苏饮姜苏饮葡萄蜂蜜汁银耳橘子羹冬瓜鲤鱼羹萝卜芹菜汤豆腐脑油条汤胡萝卜豆腐汤芹菇豆腐汤荸荠香菇汤双耳香菇汤豆腐木耳西红柿汤西红柿豆腐蘑菇汤鸡肉参归汤牛肉桂芪汤胡姜乌鸡汤荠菊兔肉汤菊花粳米粥芹菜粳米粥红豆陈皮粥菊花糯米粥黄豆橘子粥扁豆二米粥红枣山药粥枣仁腊八粥白术粟米粥扁豆陈皮粥麦枣粥大麦粥枣麦百合粥金橘山药粟米粥银耳橘皮汤粥皮蛋鸡肉粥草鱼干贝粥羊肉粳米粥鸡汁粳米粥羊骨糯米粥花生糯米饭豆沙双仁饭红枣桂圆饭香椿鸡蛋炒饭豆腐肉丁炒饭豆浆煮山药橘皮海带丝春笋鸡肉卷山药芝麻酥桃仁拌鸡翅莲耳黄芪炖鸡党参黄芪焖老鸭洋葱炒草鱼鲜奶蒸鲤鱼芙蓉鹌鹑蛋鹌鹑笋菇片枸杞煮鸡蛋黄芪山药炖乳鸽肉末蘑菇炒豆腐牛筋烧豆腐血虚体质的食谱山楂散桂圆党参饮红花当归饮红枣枸杞饮山楂决明饮黄芪当归饮红枣饮二花饮归地甘草饮苹果西红柿汁苹果菠菜汁葡萄鲜奶汁桂圆红枣羹菠菜鸡茸羹归圆枣豆汤首乌黑豆汤葱姜菠菜汤冬瓜红枣汤木耳肉片汤枣豆蛋花汤豆腐渣汤百合麦冬汤豆腐白菜汤麻枣素鸡汤海参木耳汤羊骨杞枣汤黄芪阿胶粥莲枣二米粥木耳红枣粥腐竹红枣粥月季粳米粥桂圆枣仁粥黑豆红枣粥莲子糯米粥桃莲糯米粥糯米粥蚕豆糯米粥栗子桂圆粥芝麻粳米粥苹果红枣粥玉米芝麻粥黄芪鸡肉粥土豆胡萝卜饭三菇牛肉炒饭参芪归杞饭桂圆挂面山桃元宵胡萝卜拌豆皮香菇烧笋笋丝烧豆腐春笋烩三鲜桂圆煮花生韭菜炒乌贼桂圆蒸鸡首乌煮鸡蛋黑木耳红糖饼三七炖鸡肉参地炒鸡肉酒酿蒸鸡蛋荠菜烧鸡肉阿胶炖鸡肉阴虚体质的食谱女贞决明饮枸杞女贞饮二地甘草饮山楂枸杞饮决明枸杞饮桑葚枸杞饮生地枸杞饮枸杞菊花饮枸杞桂圆膏银耳糯米羹枸杞玉米羹枸杞鸡蛋羹枸杞香菇萝卜汤枸杞豆腐汤桑葚银耳汤瓜米鸡肉汤桑葚枸杞肉丝汤枸杞子鸡蛋汤决明子鸡肉汤女贞子炖鸭肉五子鸡肉汤枸杞乌龟汤枸杞红枣炖甲鱼枸杞甲鱼汤枸杞粳米粥枸杞粳米粥糯米八宝粥沙参枸杞粥天冬枸杞粥鸡肉胡椒粥百合粳米粥糯米桑葚粥核桃百合粥枸杞油菜粥桑葚枸杞粥桑葚鸡蛋糕豌豆木耳糯米饭竹笋炒枸杞叶鸡肉胡萝卜烩饭百合鸡肉片双子木耳鸡核桃炒鸡丁枸杞爆鸡丁三七枸杞炖鸡砂锅鸭肉饭枸杞焖大虾地黄饴糖鸡芹菜炒肉丝菊花爆鸡丝笋菇荸荠烧肉枸杞炖乌鸡枸杞黄精炖乳鸽枸杞炖鲫鱼枸杞炒牛柳丝菊花冬笋鲤鱼凉拌海蛰丝莲藕香菇鸭丝双参黑豆蒸鹌鹑海参香菇焖肉饼阳虚体质的食谱黄精锁阳饮人参杜仲饮葱白豆豉饮菟丝枸杞饮淫羊藿甘草饮葫芦巴锁阳饮黄芪膏参芪鸡肉汤羊肉虾仁汤锁阳雀肉汤三子鸡肉汤枸杞菟丝雀肉汤栗子海参汤高粱菟丝子粥山茱萸枸杞粥羊杞牛肉粥巴戟兔肉粥山茱萸粳米粥首乌山药红枣粥四子雀肉粥鸡肉豌豆饭大虾鸡蛋炒饭羊肉葡萄干炒饭葱头羊肉饭韭菜虾仁饭黄芪蒸母鸡黄芪银耳炖鸡乌菟炖乳鸽糖醋鳊鱼韭菜炒鲜虾杜仲黄芪炖雀肉玉米圆椒虾葱笋烧海参其他类决明沙苑饮鲜梨樱桃羹春笋豆腐羹栗子鸡蛋羹荠菜豆腐羹甘草鸡蛋羹紫菜冬笋汤双菇竹笋汤竹笋豆腐汤蘑菇青豆汤红萝卜紫菜汤西红柿胡萝卜汤冬笋豆苗豆腐汤紫苏生姜鸡蛋汤杏子冰糖粥菊花粳米粥酸枣粳米粥粳米牛奶粥鸡蛋鸡肉炒饭鸡蛋葱姜饭核桃拌芹菜凉拌马兰头蒜拌茄泥清炒笋尖清炒苋菜姜葱蒸鲑鱼水煮黄花鱼

<<春季养生保健食谱>>

章节摘录

春季阳气生发，人体气血趋于体表，循环系统功效增强，人体皮肤、肌肉血管的舒张程度由弱变强，大脑皮层兴奋性增强，各组织器官负荷加重，容易引起中枢神经系统紊乱。

在这个季节里，常会感到困乏，有早晨不易醒来，醒后又昏昏欲睡，又叫“春困”。

春天多变的气候容易干扰人体生理功效，扰乱人体内阴阳平衡，造成心理机能混乱，易使人忧郁、烦躁、焦虑。

民间常道春季是“菜花黄、痴子忙、病人狂”的季节。

春天常有寒潮来袭，“倒春寒”的骤冷会使人体冠状动脉痉挛、收缩或闭塞，导致血液流通受阻或中断。

人体血管伸缩不适应，血氧供应产生困难，使部分心肌因缺血、缺氧而引发偏头痛、冠心病、高血压、心肌梗塞、脑梗塞等各种心脑血管疾病。

春天气温逐渐升高，气候变化无常，室内外温差大，各种细菌、病毒开始生长繁殖，致使疾病得以传播。

人体容易受到细菌和病毒等微生物的侵袭，，引发腹痛、腹泻、消化性溃疡、慢性胃炎等肠胃疾病，并易患感冒、流感、急性支气管炎、肺炎、百日咳、白喉、咽炎、流脑、麻疹、猩红热、腮腺炎、暴发性红眼病、水痘、风疹、病毒疹、肝炎等流行病、传染病。

春天天气暖和，空气湿度增大。

暖湿天气容易侵袭人体，若侵入体表，使人关节伸缩不利、痛疼，发生皮疹，还会令故疾复发；若侵入体内，可诱发胃溃疡、腹泻等疾病。

春暖花开，春天既是花开季节，又是体质容易过敏的时候。

风吹草动，花粉飘散在空气中，浮尘较多。

此时，人体皮肤脂腺分泌功能增强，毛孔张开，花粉容易使人出现眼痒、鼻塞、流涕、过敏性皮炎、喉头水肿、荨麻疹、神经血管性水肿、呼吸道发生过敏、头痛、胸闷等花粉症。

春季主肝，肝脏功效旺盛，容易受到影响。

冬天积蓄体内的阳气随着春暖花开，转为向上升发，若阳气发泄不畅，会使体内热量积蓄太多，新陈代谢紊乱，生理机能失调，易引起内热而生肝火。

“上火”会导致鼻孔、牙齿、呼吸道等出血，咽喉干痛、眼睛红赤、口腔溃疡、嘴唇干裂、食欲不振、大便干燥、小便发黄或发生热感冒、热咳嗽、热哮喘等。

<<春季养生保健食谱>>

编辑推荐

养生食谱，在我国历史悠久，源远流长。

如今随着生活水平的不断提高，人们越来越注重养生保健、饮食健康，那本按季介绍养生保健知识的书籍应是大家所需。

本书本着科学性、实用性、有效性的原则，采用通俗、生动的语言，介绍了春季气候特点及对人体的影响、春季养生保健要点、春季饮食原则、食物的性味和应用，重点介绍了人体气虚、血虚、阴虚、阳虚四种体质相应的养生保健食谱，是你日常生活必备的养生宝典！

<<春季养生保健食谱>>

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>