

<<二十四节气养生食谱>>

图书基本信息

书名：<<二十四节气养生食谱>>

13位ISBN编号：9787501953165

10位ISBN编号：7501953163

出版时间：2006-5

出版时间：轻工业出版社

作者：邵淑杰

页数：256

字数：180000

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>

## <<二十四节气养生食谱>>

### 内容概要

二十四节气是把一年内太阳在黄道上的位置变化和引起的地面气候的演变次序分为二十四段，每段约隔半个月，分别在十二个月里面。

在月首的叫“节气”，在月中的叫“中气”，所谓“气”就是气象、气候的意思。

这二十四个节气的名称和顺序是：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

其中立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至是用来划分一年四季的；“二分”“二至”是季节转折点，“四立”表示季节的开始。

中国古代“天人合一”的哲学观念认为，人与自然秩序合契参同，自然界的兴衰枯荣都会对人体健康产生影响，养生健体须要“顺应四时”，根据节期变化安排饮食、起居、劳作以及房事等活动的节律与禁忌，只有这样才能达到阴阳调合，颐身养神、祛病延年的效果。

农历的二十四节气具体反映自然气候变化，传统养生学非常重视根据节期时令健体养生，提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的认识和按照季节保健强身的方法，并为后人留下了大量珍贵的时令养生著述。

本书从历代经典著述中辑录钩沉，荟萃精妙要论，将现代医学知识与传统学生理观念有机融合，为人们在不同季节时令里安排日常起居，调控饮食男女提供了养护方法、药膳食谱及医保知识。

本书融经典性、趣味性、知识性与实用性为一炉，能使读者在轻松的阅读中掌握养生保健要诀，将会陪伴您度过健康愉快的每一天。

<<二十四节气养生食谱>>

书籍目录

PART 1 春季篇	春季与养生	立春与养生	节气食俗	食俗菜品	春卷	春饼	养生
菜	韭菜炒虾仁	菠菜炒猪血	芥冬拌肉丝	蜜糖蒸萝卜	茄汁黄瓜排	养	
生汤	萝卜无花果煲瘦肉汤	白饭鱼滚韭菜汤	白胡椒猪肚汤	青韭红白汤			
大葱钙骨汤	养生粥	地黄粥	红枣冰糖嫩肤粥	神仙粥	养生药膳	何首乌	
炒肝片	屠苏酒	雨水与养生	节气食俗	食俗菜品	鸡肉汤圆	成糟羹	养生
菜	口蘑鸡块	虾米小白菜炖豆腐	芜爆里脊	一品山药	扒四宝	韭黄	
炒鸡丝	养生汤	豌豆苗鲫鱼汤	栗子鸡汤	鲤鱼汤	洋葱番茄百合汤	芋	
荠排骨汤	养生粥	黑米党参粥	鸡肝萝卜粥	韭菜鲜味粥	养生药膳	山药	
枸杞蒸鸡	苦菜炖猪肉	参果炖猪肉	惊蛰与养生	节气食俗	食俗菜品	猪肉萝	
卜煎饼	芋头饺子	养生菜	鱼肚炖鸽子	鹌蛋煮黄鱼	荠菜炒里脊	脆皮	
炸鲜奶	珍珠绿玉丸子	养生汤	马齿苋绿豆汤	花生衣红枣汤	莲子银耳汤		
	猪心百合汤	葱豉豆腐汤	养生粥	桂圆糯米粥	核桃粥	粳米红枣粥	
养生药膳	八宝雪耳	枣泥桃酥	九仙王道糕	春分与养生	节气食俗	食俗菜品	
	糯米馍馍	糍粑	养生菜	香椿拌豆腐	家常春笋	鲫鱼蒸鸡蛋	白
菜冬菇墨鱼煲猪蹄	白烧鳝鱼	养生汤	赤小豆鲤鱼汤	紫菜瘦肉汤	首乌红枣		
鸡蛋汤	玉须泥鳅汤	红枣黑豆汤	养生粥	百合杏仁粥	糯米百合粥	桂	
花栗子粥	养生药膳	杜仲腰花	葛根童子鸡.....	PART 2 夏季篇 PART 3 秋季篇 PART 4 冬季篇			
参考文献							

<<二十四节气养生食谱>>

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>