

<<二十四节气美味家常菜>>

图书基本信息

书名：<<二十四节气美味家常菜>>

13位ISBN编号：9787502359287

10位ISBN编号：7502359281

出版时间：2008-3

出版时间：科技文献出版社

作者：李颖,苗雨

页数：121

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>

<<二十四节气美味家常菜>>

内容概要

“一方水土养一方人”，这句古语既包含了地理环境对人体生长的影响，也包含了季节节气对人体的影响。

《黄帝内经》中也指出“人以天地之气生，四时之法成”，在不同的地域、不同季节和节气有不同的物产作物，满足了我们身体的不同健康需求，恰当的时节进行恰当的饮食更具有合理性与科学性，这种观点已经被越来越多的人接受并遵循，因此科学膳食不仅要按照营养学合理安排饮食结构，还要顺应各节气中身体的自然生理需求安排饮食。

<<二十四节气美味家常菜>>

书籍目录

第一篇 二十四节气与健康饮食 一 二十四节气的由来及介绍 二 二十四节气在现代生活中的运用 (一)二十四节气中的人体特点 (二)二十四节气健康饮食主张第二篇 话说春天 一 春天自然特点 二 春天中的人体 三 春天健康美食主张第三篇 春天节气菜谱 一 立春菜谱 (一)节气特点 (二)应季食品 1 大白菜 2 韭菜 3 萝卜 4 菠菜 5 豌豆 6 鲫鱼 7 猕猴桃 二 雨水菜谱 (一)节气特点 (二)应季食品 1 荠菜 2 山药 3 油麦菜 4 黄豆 5 猴头菇 6 葱 7 苹果 三 惊蛰菜谱 (一)节气特点 (二)应季食品 1 百合 2 芥蓝 3 甜椒 4 洋葱 5 螃蟹 6 芝麻 7 蜂蜜 四 春分菜谱 (一)节气特点 (二)应季食品 1 油菜 2 黄豆芽 3 红薯 4 小米 5 芸豆 6 银耳 7 豌豆苗 五 清明菜谱 (一)节气特点 (二)应季食品 1 茄子 2 金针菇 3 玉米 4 紫花苜蓿 5 黑木耳 6 泥鳅 7 草莓 六 谷雨菜谱 (一)节气特点 (二)应季食品 1 土豆 2 黄瓜 3 香椿 4 西红柿 5 海参 6 菠萝 7 樱桃附录 菜名索引附表一 春季食物相宜相克表附表二 春季食品热量表附表三 蔬菜四季生长生产周期表

<<二十四节气美味家常菜>>

章节摘录

第一篇 二十四节气与健康饮食一 二十四节气的由来及介绍我国是世界上最早使用历法的国家之一，二十四气节气就是我国古代人民概括总结出的一套天文气象历法。它在地球围绕太阳公转的一个周期作为一个轮回，根据太阳在黄道（即地球绕太阳公转的轨道）上的位置来划分的，记载了寒来暑往的准确时间，降雨降雪等自然现象发生的规律。

<<二十四节气美味家常菜>>

编辑推荐

《二十四节气美味家常菜:秋》丛书遵循节气养生的理念,按照每个节气适宜的蔬菜向您介绍美味家常菜谱,您无需记住节气养生的繁琐阐述,只要遵循书中介绍的节气菜谱,即可达到节气养生的目的。本书为其中之一的《秋》季篇。

<<二十四节气美味家常菜>>

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>