

<<天天食疗>>

图书基本信息

书名：<<天天食疗>>

13位ISBN编号：9787502829933

10位ISBN编号：7502829938

出版时间：2007-1

出版时间：地震出版社

作者：晗子

页数：219

字数：275000

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>

## <<天天食疗>>

### 内容概要

自古以来，人们就很重视饮食对人体的作用。

唐代名医孙思邈指出“安生之本，必资于食……不知食宜者，不足以生存也……故饮食进则谷气充，谷气充则气血盛，气血盛则筋力强……若有疾患，且先食医之法，审其疾状，以食疗之，食疗未愈，然后命药，贵不伤其脏腑也。

”我国古代膳食有四季五补养生的理论。

中医研究阴阳、五行，十分重视气候变化与人体的关系，按季节分为春、夏、秋、冬。

由于夏季较长，故在夏天至秋天之间，划出了长夏这一时节，从而就有了四季五补之说。

具体说，春属木，其气温；夏属火，其气热；长夏属土，其气湿；秋属金，其气燥；冬属水，其气寒。

这样形成了四季五补与五行和肝、心、脾、肺、肾五脏的关系，古人用这一理论指导人们的膳食。

## &lt;&lt;天天食疗&gt;&gt;

## 书籍目录

1月1日枸杞木耳炒肉丝1月2日徐长卿芹菜炒肉丝1月3日枸杞木耳炒兔丝1月4日枣仁炒猪舌1月5日沙苑炒猪肝1月6日肝肾滋补鸡1月7日银耳昆布子鸭煲1月8日莲子菊花蒸鲍鱼1月9日天麻鱼头1月10日知母炖团鱼1月11日桃仁炖墨鱼1月12日砂仁大蒜煮猪肚1月13日牛蒡子红枣饮1月14日天冬炒田螺1月15日洋参烧鸡翅1月16日杜仲炖羊腰1月17日红花炖羊肚1月18日菠菜柏仁汤1月19日炒香舌片1月20日天麻茯苓鱼1月21日丹参蒸蹄筋1月22日丹参蒸肘子1月23日清火祛痘汤1月24日砂仁煲猪肚1月25日番茄肉丝粥1月26日枸杞瘦肉汤1月27日辛夷煮鸡蛋1月28日珍珠烧萝卜1月29日扁豆栗子粥1月30日车前饮1月31日芦根粥2月1日葛根炒生菜2月2日山药瘦肉攘豆腐2月3日首乌煮鲜虾2月4日山楂菠菜粥2月5日核桃山楂茶2月6日扁豆佛手饮2月7日二白粥2月8日乌鸡赤豆粥2月9日木耳猪肾粥2月10日白茅根煮肝片2月11日玉米须炖猪爪2月12日泥鳅红枣汤2月13日何首乌蒸龟肉2月14日芹菜鸭肉汤2月15日山药薏米柿饼粥2月16日荸荠炖水鸭2月17日木瓜煮鱼肚2月18日芭蕉羹2月19日牛膝牛肉面2月20日枣仁煲猪舌2月21日党参菟丝炖全鹅2月22日赤豆鲤鱼汤2月23日薏苡仁炖田螺2月24日鲈鱼鸡蛋汤2月25日莲子羊肉豆腐汤2月26日首乌猪肝面2月27日牛肝莲子汤2月28日荠菜蜜枣藕节汤3月1日雪梨山楂粥3月2日五味鹌鹑汤3月3日核桃黄精煮黑豆3月4日乌不企丹参炖海参3月5日生姜拌莴苣3月6日枣仁牛奶饮3月7日银杞明目汤3月8日杞鞭壮阳汤3月9日党参白术饮3月10日川芎当归茶3月11日枸杞生地酒3月12日松花淡菜粥3月13日玫瑰花酒3月14日当归党参鸡3月15日荔枝葡萄汤3月16日莲子大枣萝卜粥3月17日蔷薇花扁豆粥3月18日黄芪蒸鲑鱼3月19日山药马齿苋粥3月20日凌霄花阿胶粥3月21日红茶饮3月22日柏子仁拌香蕉3月23日桑椹香蕉果盘3月24日桂心茯苓粥3月25日葡萄干莲枣粥3月26日鸡肝枸杞粥3月27日桑菊黄豆粥3月28日琼浆玉液3月29日磁石煮猪腰3月30日三七粥3月31日芪杞炖乳鸽4月1日百合绿豆子鸭煲4月2日香薷莲子粥4月3日升麻炒白菜4月4日桑叶蜂蜜饮4月5日黄芩炖雪梨4月6日麦冬玫瑰羹4月7日桔梗麦冬炒苦瓜4月8日桔梗煮荸荠4月9日桑叶杏仁饮4月10日蜜饯双仁4月11日三黄饮4月12日天冬炖冬瓜4月13日藿香粥4月14日人参麦冬炖瘦肉4月15日天麻首乌炒肝心4月16日山药萝卜粥4月17日川贝雪梨粥4月18日芹菜山楂粥4月19日菊楂决明饮4月20日柿子决明茶4月21日西洋参茶4月22日烩鳝鱼丝4月23日桃仁荸荠粥4月24日菠菜粥4月25日旱莲炖鳖4月26日川芎地黄饮4月27日补阴养胃汤4月28日百合党参猪肚汤4月29日玉竹蒸甲鱼4月30日山药煮南瓜5月1日黄药子饮5月2日海带牛腩汤5月3日白芷粥5月4日绿豆粥5月5日洋参龙眼鸡汤5月6日消暑利尿汤5月7日荸荠炖带子5月8日薏苡仁蒸鸡5月9日冰糖桃胶饮5月10日冬瓜鲤鱼盅5月11日麦冬奶5月12日荷叶赤豆饮5月13日车前子苡仁粥5月14日苡仁冬瓜盅5月15日竹叶粥5月16日赤小豆炖白萝卜5月17日丹参荷叶凤脯5月18日石膏粳米粥5月19日茯神鸡蛋汤5月20日龙眼莲子大枣糯米粥5月21日酸枣仁良姜炖鲫鱼5月22日茯苓肉丸汤5月23日莲心白芍茶5月24日酸枣仁芹菜蒸鸡蛋5月25日百合炒生菜5月26日白术枣仁饮5月27日柏子仁核桃炒豇豆5月28日麦冬煮鹌鹑蛋5月29日珍珠蒸鹅蛋5月30日槐角白糖饮5月31日香附豆腐汤6月1日泽泻蒸茄子6月2日柴胡炖鹌鹑6月3日茯苓赤小豆粥6月4日荸荠茅根茶6月5日凤尾饮6月6日野菊花饮6月7日大蒜凉拌马齿苋6月8日鱼腥草粥6月9日丹参野菊花粥6月10日百部牛蛙汤6月11日扁豆红枣汤6月12日白术糖水6月13日莲子红枣粥6月14日夏枯草饮6月15日远志菖蒲饮6月16日西瓜白萝卜饮6月17日蜂蜜饮6月18日川芎丹参粥6月19日蜜饯姜枣龙眼6月20日脂酒红枣6月21日山莲葡萄粥6月22日虫草墨鱼盅6月23日白勺栀子饮6月24日龙葵粥6月25日柴胡丹皮饮6月26日龙葵海带汤6月27日绿豆粉丝汤6月28日桃杞拌豆芽6月29日木瓜果泥6月30日素拌鲜莴笋7月1日山药炒肚片7月2日雪梨菠菜根汤7月3日山药杏仁粥7月4日山药莲子粥7月5日百合烧鱼肚7月6日芡实枸杞酿藕7月7日枸杞炒白菜梗7月8日天冬烧鱿鱼7月9日生甘草核桃仁粥7月10日麦冬乌梅饮7月11日麦冬沙参炒田螺7月12日桔梗煮花生7月13日桔梗拌海蜇7月14日冰糖黄精汤7月15日银耳鹌鹑蛋汤7月16日糖熘白果7月17日蜜饯百合7月18日罗汉果桔梗饮7月19日红枣蒸雪蛤7月20日苡仁槐花炖猪肠7月21日菊花蜂蜜粥7月22日西瓜蜂蜜饮7月23日参枣米饭7月24日虫草蒸鹌鹑7月25日西芹豆芽炒瘦肉7月26日西洋参五味茶7月27日生地炒蛤蜊7月28日桃仁板栗烧猪肉7月29日八宝鸡汤7月30日白茅根炖猪瘦肉7月31日麦冬百合粥8月1日天冬南瓜汤8月2日荠菜旱莲炖鱼翅8月3日海藻炖田螺8月4日黄柏牛奶饮,8月5日黑芝麻炖鲤鱼8月6日百合赤豆鲤鱼汤8月7日神仙鸭8月8日芝麻核桃羹8月9日翠衣鳝片8月10日淫羊藿烧猪蹄筋8月11日红花沙参心肺汤8月12日柏归茶8月13日茯神白薯泥8月14日灵芝蹄筋汤8月15日丁香鸭8月16日石斛花生8月17日西瓜大蒜散8月18日二根西瓜饮8月19日凉拌三丝8月20日猕猴桃糖饮8月21日百合银耳羹8月22日木耳炒瘦肉8月23日黄精蒸茄

## &lt;&lt;天天食疗&gt;&gt;

子8月24日百合子姜炒鹅肉8月25日茵陈生地粥8月26日马蹄苡仁炖鱼头8月27日玄参麦冬炖田螺8月28日玉竹麦冬豆浆8月29日百合枸杞老鸭8月30日皂角刺羊胫骨8月31日白果莲子汤9月1日麦冬排骨9月2日麦冬炒嫩蚕豆9月3日二冬炖乌鸡9月4日归参鲜鱼羹9月5日核桃玉竹粥9月6日核桃仁芝麻炖鹌鹑9月7日赤小豆炖淡菜9月8日蛤蟆油炖鳗鱼9月9日蒲公英红花粥9月10日西洋参炖鱼翅9月11日豆豉蒸带鱼9月12日红玫瑰枸杞炖鱼翅9月13日杜仲爆羊腰9月14日锁阳鸽蛋9月15日肉苁蓉炖羊肾9月16日韭菜炒蛤蜊9月17日苍术煮鸡肝9月18日金银花饮9月19日西瓜粥9月20日参芪鸭条9月21日葱炖猪蹄9月22日山药泥9月23日茯苓蒸番薯9月24日山药烧兔肉9月25日山药芝麻糊9月26日薄荷斑鱼汤9月27日人参红枣炖猪肚9月28日板蓝根饮9月29日黑木耳瘦肉汤9月30日人参菠菜饺10月1日桃仁炒鸡丁10月2日枸杞鲢鱼煲10月3日巴戟鱼翅煲10月4日燕窝枸杞鱼翅10月5日双鞭壮阳煲10月6日生姜菊花豆腐汤10月7日党参炒豇豆10月8日玉竹煮大虾10月9日生姜苡仁烧鲳鱼10月10日桔梗麦冬炒蛤蜊10月11日桔梗煲龟肉10月12日川贝酿梨10月13日松子仁糖蘸10月14日玉米须炖甲鱼10月15日椒盐火腿10月16日羊杂面10月17日归参全鸡10月18日山药牛乳面10月19日山楂炖猪肚10月20日白术饼10月21日山药芡实粥10月22日莲米芡实粥10月23日丁香面10月24日红糖烧豆腐10月25日砂仁鲫鱼汤10月26日山药高粱粥10月27日归杞桃仁瘦肉汤10月28日芦荟四菇汤10月29日芦荟海参粥10月30日田七红花蒸乳鸽10月31日野山人参炖鲍翅11月1日丹参鸡片11月2日翠皮爆鳝鱼11月3日紫菜花枝苦瓜汤11月4日乌参煲西芹11月5日枸杞烧白鹅11月6日海参烧黑木耳11月7日锁阳炖乳鸽11月8日薏米粥11月9日川芎红花当归炖仔鸡11月10日蜜饯姜枣龙眼11月11日归参炖母鸡11月12日归参山药猪腰11月13日旱莲炖雪蛤11月14日三七阿胶炖兔肉11月15日山药烧虾仁11月16日党参炒鸡丝11月17日山药烧鸡腿11月18日人参白糖饮11月19日清宫八珍糕11月20日核桃鸭子11月21日双耳黄花肉片11月22日海参龙眼粥11月23日核桃苡仁炖乌鸡11月24日桂枝炖海参11月25日苡仁玉竹蒸甲鱼11月26日雪凤鹿筋汤11月27日二参汤圆11月28日茯苓山药包子11月29日大枣枣仁粥11月30日沙参菠菜饺12月1日山药麻奶糊12月2日透骨草炖羊肉12月3日薏苡仁酒12月4日丹参雪花鸡汤12月5日透骨草炖狗肉12月6日红花桃仁煲墨鱼12月7日蛤蟆鲍鱼12月8日夜明砂蒸猪肝12月9日茯神炖乳鸽12月10日二茯粥12月11日龙眼花生炖海带12月12日山药豆沙包12月13日党参炒花菜12月14日陈皮油烫鸡12月15日软炸白花鸽12月16日丹参山药炸大虾12月17日二豆炖黑鱼12月18日党参炒鹌腿12月19日柴胡炖龟肉12月20日山药炒牛肚12月21日锁阳首乌炒牛肝腰12月22日砂仁黄芪炖老鸭12月23日山楂树根炖猪小肠12月24日红糖谷糠蒸黄鸡12月25日二鳖汤12月26日内金番茄炒鸡蛋12月27日人参枸杞炖黄鸡12月28日鹿茸猪旨粥12月29日杜仲羊脊骨汤12月30日橘络炖蹄筋12月31日人参炒鸡片附录一 药膳常用药物简介附录二 药膳常用食物简介 一、粮食类 二、蔬菜类 三、水果类 四、鱼肉类 五、调味品类附录三 常见疾病宜食食物简述 一、发热 二、咳嗽 三、虚喘 四、咯血 五、感冒 六、肺结核 七、胃痛 八、腹胀 九、腹泻 十、痢疾 十一、失眠 十二、健忘 十三、高血压 十四、水肿 十五、糖尿病 十六、癌症 十七、单纯性肥胖症 十八、干燥综合征 十九、妇女更年期综合征 二十、男性更年期综合征 二十一、老年人与老年病症

<<天天食疗>>

章节摘录

插图

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>