

<<四季调养菜谱>>

图书基本信息

书名：<<四季调养菜谱>>

13位ISBN编号：9787508256412

10位ISBN编号：7508256417

出版时间：2009-6

出版时间：金盾

作者：王丽茹

页数：313

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>

## <<四季调养菜谱>>

### 前言

地球运转，一年春夏秋冬四季更迭，气候暖、热、凉、寒变化。四时之气易伤及人的五脏六腑，使人体代谢规律有变，影响人的生理和病理，导致不适，易发生疾病。

正所谓“春伤于风，夏伤于暑，秋伤于燥，冬伤于寒”。为此，人在日常生活中要随季节注意衣食住行，尤其是饮食的科学调节，以使人体顺应春夏秋冬阴阳消长的规律，使人体适应气候的变化，保持健康。

由于季节不同，人们食用的食物也会发生变化，如春季的荠菜，夏季的苦瓜，秋季的螃蟹，冬季的狗肉等，均为季节性很强的应时原料。有的食物只有在特定的季节才最为肥美，口味和营养才最佳。以水产品为例，民间有“春有鲈鱼夏有鲥”、“小暑的黄鳝赛人参”、“秋鲈霜蟹冬鲫雪鲢”等谚语。

有的人在吃的选择上有季节性偏爱，如春季清明前喜吃肉嫩刺软的鲈鱼，夏季酷暑时喜食清凉泻火的绿豆，秋季干燥时爱吃甘凉滋润的鸭梨，冬季寒冷时爱吃助阳散寒的羊肉。人们对食物的烹饪方法也有季节性的偏爱，如夏季天气炎热，凉拌类菜肴、果蔬汁类食谱受到人们的青睐，冬季气候寒冷，人们爱吃热烫的食物，沙锅类、火锅类的食物普遍受到喜爱。一年之中，人们对食谱的口味调配总结出“春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸”的经验。以上的吃法与食物性味有关，与人的习惯有关，也与养生有关。

人的饮食顺应四季更迭，选择不同的养生食谱，才能与世间万物一样，适应四季阴阳变化，才能更有利于健康长寿。

《四季调养菜谱》，以四季为纲，选择不同食物，精选出菜谱、汤谱约500例，供寻常百姓在不同季节进行饮食调养。

同时，介绍了一些汤、菜制作小知识，以提高汤、菜制作的科学性，更有利于增加营养价值，发挥保健作用。

吃要讲口福，更要讲科学，要为吃出健康而努力。

## <<四季调养菜谱>>

### 内容概要

这是一本专门介绍四季如何调养的菜谱书。

书中强调根据一年四季气候更迭的特点，选择不同的食物，并精选了菜谱、汤谱近500例，供寻常百姓在不同季节进行饮食调养。

本书内容丰富，科学实用，非常适合大众养生的需求。

# <<四季调养菜谱>>

## 书籍目录

春季调养菜谱 一、春季气候特点 二、春季饮食指导 三、春季宜吃食物 四、春季饮食禁忌 五、春季调养菜谱  
 韭菜炒羊肝 韭菜炒鸡蛋 春韭炒腐干 香椿拌豆腐 香椿炒蛋 香椿拌豆芽 春笋炒牛肉 卤水猪肚 烩酸辣肚丝 春笋腌鲜 清炒竹笋 清炖莴笋 日式莴笋 姜汁菠菜 芥末拌菠菜 芦笋豆腐干 土豆丝炒韭菜 土豆烧牛肉 醋熘白菜 白菜粉条 芝麻小白菜 芝麻香酥鸡 家常干煸黄豆芽 肉丝炒黄豆芽 胡萝卜炒肉丝 芹菜拌干丝 拌芹菜叶 芹菜叶炒豆腐 芹叶白云羹 卤鸡肝 猪肝羹 拌小葱 葱烧兔肉 双葱炒蛋 姜葱鲩鱼 生姜韭菜牛奶羹 姜汁葱花炒鸡蛋 豆豉油麦菜 鸡油豌豆苗 清炖木耳香菇 海带木耳 鸡蛋炒木耳 炒木耳肉片 香菇油菜心 香菇鸡 鸡泥银耳 银耳红枣瘦肉汤 红烧猴头菇 清炒猪肚菇 金沙茶树菇 马蹄炒蘑菇片 冬笋烩三菇 炒百合里脊 萝卜排骨羹 苹果苜蓿芽手卷 紫苜蓿烧豆腐 .....

夏季调养菜谱 冬季调养菜谱

## <<四季调养菜谱>>

### 章节摘录

三、春季宜吃食物 据春季气候特点可分为三个阶段，即早春、仲春、暮春，每个时期都有不同的饮食内容。

早春：春季早期阴寒渐退，阳气升发，乍暖还寒，气温仍然比较低，此时人体内耗热量较多，宜进食温性的食物，并注意补充足够的蛋白质。

根据“春夏养阳”的观点，此时可适当吃些葱、姜、蒜、韭菜、芥末等偏于温补的食物，不仅能祛散阴寒，助春阳升发，而且其中所含的有效成分，还具有杀菌防病的功效。

作为生发季节的春天，在饮食上还应多吃一些鱼、瘦肉、牛肉、蛋、鸡肉、牛奶、豆浆等。预防早春时节的“春困”现象，要多吃含B族维生素的食物，如胡萝卜、玉米、菜花、小白菜等，消除“春困”现象。

韭菜：四季常青，可全年供人食用，但以初春早韭最好，韭菜温中开胃，温肾暖阳，对消除腰膝酸软、阳痿、遗精等症状有较好的缓解功效，民谚曰：“春食韭菜，祛病消灾”。

中医认为，春天重在养阳养脾。春天气候冷暖不一，需要保暖阳气，而韭菜性温，利于人体阳气升发。韭菜中含有较多的膳食纤维，可以把消化道中不易消化的杂物，随大便排出体外，有“洗肠草”之称。

《本草纲目拾遗》说：“韭菜温中，下气，补虚，调和肝肺，令人能食，益阳。在菜中此物最温而益人。”

葱：有大葱、小葱、冬葱之分，是人们经常食用的一种调味蔬菜。特别是初春时节大地回春之时吃葱，有增强机体免疫功能的作用。可预防春天最常见的呼吸道感染，对身体大有益处，我国南方一些地方有“正月葱大补身”的谚语。

大葱可祛风通阳，驱邪扶正，使身心调和。另外还有杀菌作用，增强人体的免疫功能，有降低血脂作用，减少冠心病、动脉硬化、脑中风的发病率。

中国医学认为，葱味辛，性温，有通阳开窍，祛风活络，解毒消肿及清肺健脾等功效。

大蒜：是常用调味食品。蒜性温有驱寒作用，早春时节寒意尚浓，常吃蒜可驱寒暖身。大蒜有强抗菌作用，春天是呼吸道传染病的流行期，此时常食蒜可有效预防感冒，同时大蒜还有抗癌和降低血中胆固醇等作用，对冠心病和血管血栓有预防作用，也可作为冠心病、脑血管硬化等病人的辅助保健食品。

姜：不仅是调味品还有重要的药用价值，中国医学认为，生姜味辛，性温，有温中散寒，发汗解表，和胃止呕等功效。

现代医学证明，生姜的姜辣素对人的心脏和血管有刺激作用，可使血管扩张，血液流动加快，促使体表的汗毛张开，汗液增多，将多余的热量散发掉，同时排掉部分或全部病菌或全部病菌放出的毒素，因此生姜有调温发汗及治疗感冒发热等作用。

另外，还含有抗菌成分。

樱桃：素有“春果第一枝”的美誉，目前在我国各地都有栽培。樱桃果实肉厚，色泽鲜艳，营养丰富，其铁的含量尤为突出，超过柑橘、梨和苹果20倍以上。热量低，不含脂肪，富含各种维生素，它能够对人体去除毒素，能通便。樱桃性温，味甘微酸，具有补中益气，调中益颜，健脾胃的功效。春天吃樱桃，可发汗、益气、祛风及透疹。

需注意的是，樱桃属火，不可多食，身体阴虚火旺、鼻出血及患热病者应忌食或少食。

仲春：寒意已经退尽，山花烂漫春意盎然。肝气随万物生发，偏于亢盛，中医有“当春之时，食以减酸为甘，以养脾扶阳”之说，唐代孙思邈也说：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”

这里所说的甘味，不仅是指食物的口感有点甜，更重要是指有补益脾胃功能的食物。

## <<四季调养菜谱>>

可以适当进食山药、大枣、蜂蜜，同时进食平补食物，如小麦、薏米、玉米等谷类，豆浆、扁豆等豆类，橘子、金橘、芝麻、核桃、莲子、蘑菇、银耳以及各种海产品、蛋类等。

同时也应多吃一些新鲜蔬菜和时令水果如山药、芹菜、黄豆芽等。

对维生素、无机盐和微量元素的不足加以补充。

此时还是富含营养又有疗疾作用的野菜繁茂菜盛之时，如荠菜、马齿苋、鱼腥草、蕨菜、香椿芽等，可适当吃一些。

芹菜：是春季的时令佳蔬，富含蛋白质、维生素(A、B族、C、P)，特别是钙、铁、钾含量较高。春吃芹菜可以清热、平肝、健胃利水、降血脂、降血压。

人体于冬季积蓄热量，到了春天便应疏肝散热。

芹菜有清热解毒的功效，常吃可平肝解热，还有利于避免春困，让人神清气爽。

芹菜有降压作用，春季是高血压易发季节，高血压患者可多食芹菜。

芹菜也是减肥佳品，富含植物纤维，热量低是高血脂肥胖等患者的最佳食品之一。

<<四季调养菜谱>>

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>