第一图书网, tushu007.com

<<24节气食补妙方掌中查>>

图书基本信息

书名：<<24节气食补妙方掌中查>>

13位ISBN编号：9787510115745

10位ISBN编号：7510115744

出版时间：2013-4

出版时间：中国人口出版社

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

作者简介

龚仆，北京大医康民中医药研究院院长，中国营养学会会员，中华中医药学会会员，中国民主建国会会员，国家中医药管理局中药药理科研实验室研究员，全国连锁公仆防病中心董事长。

<<24节气食补妙方掌中查>>

书籍目录

第一章 跟着节气去饮食，身体越来越健康 24节气的由来 24节气的名称解析 “ 四立 ” 解析 “ 两至 ” 解析 “ 两分 ” 解析 “ 三暑 ” 解析 “ 两雪 ” 解析 “ 两寒 ” 解析 其他节气 24节气与人体健康 四季养生与体育锻炼 春季养生与体育锻炼 夏季养生与体育锻炼 秋季养生与体育锻炼 第一章 跟着节气去饮食，身体越来越健康 24节气的由来 24节气的名称解析 “ 四立 ” 解析 “ 两至 ” 解析 “ 两分 ” 解析 “ 三暑 ” 解析 “ 两雪 ” 解析 “ 两寒 ” 解析 其他节气 24节气与人体健康 四季养生与体育锻炼 春季养生与体育锻炼 夏季养生与体育锻炼 秋季养生与体育锻炼 冬季养生与体育锻炼 十二时辰健康养生 第二章 春季吃喝有道，养生重在养肝 春季六节气，饮食有特点 春季养生原则 春季饮食要点 立春——益气养肝 立春适宜吃的食材和药材 葱 芹菜 甘草 板蓝根 立春常见病中药配方 立春饮食馆 芹菜炒熏干 雨水——养脾调胃 雨水适宜吃的食材和药材 小米 菠菜 决明子 菊花 雨水常见病中药配方 雨水饮食馆 菊花水果茶 惊蛰——顺肝养脾 惊蛰适宜吃的食材和药材 银耳 草莓 苦瓜 连翘 惊蛰常见病中药配方 惊蛰饮食馆 酿苦瓜 春分——调节阴阳 春分适宜吃的食材和药材 韭菜 香菇 春分常见病中药配方 春分饮食馆 香菇鲜虾炖黄瓜 清明——疏肝气，涵肾水 清明适宜吃的食材和药材 鸡肉 绿豆芽 玫瑰花 紫草 清明常见病中药配方 清明饮食馆 天麻炖鸡汤 谷雨——雨纷纷，防湿邪 谷雨适宜吃的食材和药材 丝瓜 黑米 香椿 黄芪 谷雨常见病中药配方 谷雨饮食馆 黄芪红枣猪肘煲 第三章 夏季吃喝有道，酷暑黯然消退 夏季六节气，饮食有特点 夏季养生原则 夏季饮食要点 立夏——养心气，好心情 立夏适宜吃的食材和药材 樱桃 小麦 芦荟 蕨菜 红花 立夏常见病中药配方 立夏饮食馆 粉丝山蕨菜 小满——防湿消热 小满适宜吃的食材和药材 海参 豆腐 马齿苋 蚕豆 荞麦 小满常见病中药配方 小满饮食馆 油菜蚕豆瓣 芒种——健体格，强体魄 芒种适宜吃的食材和药材 空心菜 扁豆 杨梅 杏 益母草 芒种常见病中药配方 芒种饮食馆 豉香扁豆 夏至——护阳养脾 夏至适宜吃的食材和药材 绿豆 淫羊藿 芒果 夏至常见病中药配方 夏至饮食馆 抗晒伤果汁 小暑——凝心提神 小暑适宜吃的食材和药材 泥鳅 豌豆 西红柿 女贞子 西洋参 小暑常见病中药配方 小暑饮食馆 西红柿丝瓜粥 大暑——消暑减乏 大暑适宜吃的食材和药材 菠萝 西瓜 香薷 大暑常见病中药配方 大暑饮食馆 姜汁冰粉 第四章 秋季吃喝有道，身心愉悦无所愁 秋季六节气，饮食有特点 秋季养生原则 秋季饮食要点 立秋——调精神，敛肺气 立秋适宜吃的食材和药材 百合 墨鱼 莲子 玉米 穿心莲 立秋常见病中药配方 立秋饮食馆 玉米大米姜汁粥 处暑——防秋燥，促睡眠 处暑适宜吃的食材和药材 花生 葡萄 鸡内金 芡实 处暑常见病中药配方 处暑饮食馆 花生双米牛奶粥 白露——补阴润燥 白露适宜吃的食材和药材 竹笋 苹果 合欢皮 玄参 白露常见病中药配方 白露饮食馆 参杞猪肺煲 秋分——均衡饮食 秋分适宜吃的食材和药材 梨 南瓜 白茅根 胖大海 秋分常见病中药配方 秋分饮食馆 冰糖南瓜 寒露——调和阴阳 寒露适宜吃的食材和药材 白萝卜 核桃 寒露常见病中药配方 寒露饮食馆 糖醋萝卜 霜降——固肾气，补肺气 霜降适宜吃的食材和药材 香菜 油菜 蜂蜜 猪血 霜降常见病中药配方 霜降饮食馆 香菇扒油菜 第五章 冬季吃喝有道，养足精气祛寒气 冬季六节气，饮食有特点 冬季养生原则 冬季饮食要点 立冬——敛阴护阳 立冬适宜吃的食材和药材 牛肉 紫菜 鸡蛋 榛子 立冬常见病中药配方 立冬饮食馆 鸡血藤煲牛腩 小雪——养神气，防肝火 小雪适宜吃的食材和药材 山药 芥菜 粳米 茯苓 阿胶 小雪常见病中药配方 小雪饮食馆 多味山药 大雪——防寒补气 大雪适宜吃的食材和药材 虾 草鱼 红薯 腰果 川芎 大雪常见病中药配方 大雪饮食馆 鲜炒红薯泥 冬至——护阳气，养精气 冬至适宜吃的食材和药材 海带 猕猴桃 白菜 地黄 冬至常见病中药配方 冬至饮食馆 芹菜梗拌海带丝 小寒——御寒补肾 小寒适宜吃的食材和药材 糙米 大蒜 猪肉 当归 小寒常见病中药配方 小寒饮食馆 芋头扣肉 大寒——御风寒，防燥邪 大寒适宜吃的食材和药材 菜花 姜 羊肉 冬虫夏草 何首乌 小茴香 大寒常见病中药配方 大寒饮食馆 连锅羊肉 附录一 四季饮食原则一览表 附录二 食材属性一览表 附录三 食材性味一览表 附录四 防衰老食材一览表 附录五 抗癌食材一览表

章节摘录

版权页： 插图： 参杞猪肺煲 材料 枸杞子、玄参各15克，桂圆2颗，猪肺1只，黑木耳30克，小菜心适量。
调料 盐、味精各适量。
做法 ①枸杞子洗净，入清水中浸泡；黑木耳泡开后洗净，撕块；玄参用水煎汁，连煎2次，合并煎汁。
②猪肺洗净，加适量水煮10分钟，取出，切块；再把猪肺、枸杞子、玄参汁、桂圆肉、黑木耳块一并放瓦罐中，倒入清水，投入盐，小火慢煲，1小时后放入小菜心，改中火煮5分钟，再放入味精即可。
节气谚语记一记 秋分节日后，青蛙仍在叫，秋末还有大雨到。
节气名俗由来已久 每年公历的9月22～24日为秋分。
秋季降温快，使得秋收、秋耕、秋种的“三秋”大忙显得格外紧张。
古代中国，朝廷在秋分这一天有祭月的仪式，称为“夕月”。
夕是黄昏月亮在黄昏时出现，在黄昏时祭月，所以叫“夕月”。
“夕月”就是秋分的意思。
《太常记》一书记载：“秋分祭夜明于夕月坛”，夜明即月亮。
那么天子为什么选在秋分时举行祭月仪式呢？
《宋史》记载：“秋分之夜，昼夜平分，太阳当午而阴魂已生。
遂行夕拜之祭。
”因为日代表阳，月代表阴，秋分以后，阴气加重，世界归月神主宰，所以要向月亮祈福。
节气特点略知一二 秋分时节，我国长江流域及其以北的广大地区，日平均气温都降到了22°C以下。
全国绝大部分地区雨季已经结束。
从这一天起，北半球昼短夜长的现象将越来越明显；昼夜温差逐渐加大；气温逐日下降。
秋分之后，“一场秋雨一场寒，十场秋雨穿上棉”。
因此，养生保健特别要注意防止寒凉之气伤身。
秋分三候：“一候雷始收声；二候蛰虫坯户；三候水始涸。
”秋分时阴气开始旺盛，雷声停止；接着天气变冷，蛰居的小虫开始躲入洞穴中，并用土把洞口堵上；再过几日，雨水开始减少，一些沼泽及水洼处便处于干涸之中。
传统饮食 秋分前后正逢中秋佳节。
中秋节的传统食品是月饼，月饼是圆形的，象征团圆，反映了人们对全家团聚的美好愿望。
“八月十五月儿圆，中秋月饼香又甜”，这句名谚道出了中秋之夜全国人民赏月吃饼的习俗。
不过月饼最初是用来祭奉月神的祭品，后来人们才逐渐把中秋赏月与品尝月饼作为家人团圆的象征。
渐渐地，月饼成了节日的礼品。

编辑推荐

《24节气食补妙方掌中查》详细解密24节气与人体健康的关系，针对各节气特点，提出简便、实用且行之有效的养生保健方法，让您节气养生不再迷茫；根据节气的变化规律，列举各个节气适宜进补的食材、药材，以及具有调理功能的菜谱、药膳，让您一书在手，轻松享受美味佳肴，顺应天时巧妙养生；科学易懂的文字，配以精美的图片，帮助您辨析各种食材和药材，获悉各节气养生原则和重点，快速掌握养生奥妙。

第一图书网, tushu007.com

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