

<<二十四节气药膳大全集>>

图书基本信息

书名：<<二十四节气药膳大全集>>

13位ISBN编号：9787535641861

10位ISBN编号：7535641865

出版时间：2011-1

出版时间：买雯婷 湖南美术出版社 (2011-01出版)

作者：买雯婷

页数：379

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>

<<二十四节气药膳大全集>>

前言

21世纪,随着生活水平的提高和生活节奏的加快,人们越来越关注自身健康,注重养生保健。

养生,又称摄生、养性、保生等。

所谓生,就是生命、生存、生长的意思;所谓养,即保养、调养、补养的意思。

也就是说,养生是以保养生命、增进智慧、延长寿命为目的,根据生命发展规律来操作的一种科学理论和方法。

在种类繁多的养生方法中,以祖国传统中医学、养生学理论为基础的顺应二十四节气的养生方法体现了绿色养生的新理念,给人以耳目一新的感觉。

人与自然是一个统一的动态整体,了解自然,是实现人与自然和谐发展的基础。

中医认为,人之气与天然之气是相通的,人体的脏腑功能活动、气血运行与二十四节气的变化息息相关。

人只有顺应天地时序的变化,才能使阳气密固、邪气无机可乘。

在我国传统医学理论中,就有不少探讨自然与养生关系的内容,如《黄帝内经》认为:“智者之养生,必顺四时而适寒暑。”

可见,根据时节变化适当调整个人的饮食起居,是有利于身心健康的。

因此,如果在日常饮食和起居方面顺四时而适寒暑,充分利用二十四节气变化的有利因素,实现“天人合一”,就能抵抗自然变化中的不利因素,“扶正祛邪”,最终达到防病强身、延年益寿的目的。

时至今日,有些古代医家的著作因年代久远,其部分方药已不可考;有些中药材因毒性较大,也不再用来配药;还有一些药膳配方的加工技艺没有流传下来……这些情况给我们利用药膳进行食疗养生带来了一些困难。

同时,很多人对食物的功效和中药的药性并不是很了解,在制作药膳时常感到无从下手。

基于以上种种情况,为了服务广大普通家庭,我们本着与现代医学研究进展同步的原则,遵循我国传统中医学“医食相通”的原理,结合现代医学、营养学、烹饪学的知识,在充分吸收前人经验的基础上,删繁就简、去芜存精,反复揣摩、实践操作,编成《二十四节气药膳大全集》一书。

本书在序篇中简要地解释了“天人合一”的理论,系统地阐述了药膳的概念及特点。

正文按四季和节气分章节,首先介绍了每个季节读者最关心的养生重点及常用药膳原料,并结合中医理论进行了详细解读;然后科学地介绍了各节气养生的注意事项及常见病防治等方面的知识,同时推荐了一些加工方便、可操作性强、且有显著养生疗效的适合普通家庭制作的药膳配方。

本书内容科学实用,语言通俗易懂,适合各阶层的读者阅读,是关注健康者的必读之书,也是家庭必备的食疗养生宝典。

通过阅读此书,您可以在日常生活中运用常见易得的材料,烹制出既美味又有养生食疗功效的药膳,可谓一举两得。

需要注意的是,虽然药膳有一定的祛病强身之效,尤其对慢性疾病的调理作用颇佳,但也并非百病皆治。

因此,大家患病后应首先去医院诊治,不可延误。

同时,因各人体质不同,症状各异,需要辨证施膳,若在进食后出现不适,应立即停止食用。

此外,本书在编写过程中,由于时间紧迫和编者水平所限,难免出现纰漏和错误,恳请广大读者予以批评和指正。

<<二十四节气药膳大全集>>

内容概要

《二十四节气药膳大全集》按四季和节气划分章节，详细介绍了每个季节的养生重点、适合个节气的养生药膳原料及注意事项，同时精心选编了大量易于加工且有显著养生功效的药膳及常见疾病防治药膳。

《二十四节气药膳大全集》内容科学实用、通俗易懂，是普通家庭必备的食疗养生宝典和健康指南。

相信通过阅读《二十四节气药膳大全集》，您一定可以运用常见易得的材料，烹制出既美味又有养生食疗功效的药膳，呵护全家健康。

《二十四节气药膳大全集》由买雯婷编著。

<<二十四节气药膳大全集>>

作者简介

买雯婷，生物学专业毕业，具有多年的生活图书编辑经验，热爱写作，曾出版多种生活图书。

<<二十四节气药膳大全集>>

书籍目录

序篇人体健康与气候变化息息相关天人合一，顺时养生最健康遵循气节，颐养天年药膳——最受中国家庭欢迎的养生方式“形为食，性为药”——药膳的四大优点第一章春——生春季药膳养生重点及常用原料养肝为先疏肝除烦固肾壮阳补气养血调养脾胃化湿除邪清热养肺春季药膳注意事项及慎用原料大寒药，伤脾苦寒药，伤阴酸味，伤肝热物，上火耗气肥腻，体内生热黏食，难于消化发物，引动旧疾立春(2月3日~2月5日)养生膳“咬春”升阳药膳山药白饭鱼蒸蛋葱白炒豆芽韭黄炒猪腰杜仲韭黄炒虾仁核桃韭菜炒鲜虾白萝卜炒肉丝山药白萝卜饼甘味养脾药膳鱼鳔杞子饮栗子白菜汤首乌肝片红薯西红柿扒猪肝二仁南瓜饭清淡固肾药膳菟丝苻蓉饮蜂蜜麻仁大米粥韭菜大米粥甜浆粥菟丝砂仁鲫鱼辛味散寒药膳葱白鸡汤饮香菜米汤砂仁肚条淫羊藿炒鸡肾香菜馄饨食疗膳流行性感冒药膳柴胡枸杞饮桂枝红枣饮葱白红糖饮桑菊甘草薄荷汤西兰花豆酥鳕鱼肺炎药膳猪油蜜膏泽泻葱白茶桑叶枸杞子羹桔梗煮荸荠银杏炖黄母鸡银杏绿豆煮猪肺蜜饯双仁蜜饯百合雨水(2月18日~2月20日)养生药膳汤粥类养脾药膳红枣木耳汤山药羊肉汤决明菊花粥红枣大米粥去火除热药膳白芷炖香菇红花炒芹菜蒜蓉炒苋菜炆腐竹菠菜炆炒蕨菜食疗药膳腮腺炎药膳菊花解毒茶绿豆白菜汤绿豆鲜藕汤银花薄荷粥双豆粥痔疮药膳浙贝瘦肉汤白术煮田螺当归桂圆炖猪肉香油拌菠菜小白菜饭惊蛰(3月5日~3月7日)养生药膳细碎食物类补气养血药膳参枣茯苓黑米粥山药干贝猪红粥人参红枣粥黑芝麻山药羹桔梗酿雪梨百合炒莴笋香椿拌豆腐山楂雪梨丝食疗药膳慢性支气管炎药膳核桃川贝杏仁膏桔梗川贝饮枇杷蜜枣饮茯苓糯米粥陈皮桔梗粥核桃粥灵芝炖山鸡杏仁蒸雪梨肺气肿药膳桔红杏仁饮百合饮大黄莱菔子茶川贝炖乌鸡款冬煨肉神经衰弱药膳柏子仁菊花蜜红杞鸡肝汤白露(9月7日~9月9日)养生药膳粥类润燥药膳人参粥小米枣仁粥猴头玉米粥陈皮玉米粥芝麻粥芝麻蜂蜜粥山药杏仁粥茶、酒养生药膳菊槐绿茶饮玫瑰花蜜茶金橘蜜酒菊花地黄酒酿柠檬蛋酒米酒鹌鹑蛋汤绿茶蒸鲫鱼葡萄酒蒸鲑鱼食疗药膳口腔溃疡药膳升麻蜂蜜饮牛黄蜜饮杞菊决明子茶茯苓菠菜汤天冬玉竹蜂蜜粥决明五味炖乌鸡车前草炖豆腐天冬牛奶煮鸡蛋阳痿药膳金樱芡实鸡汤附子熟地炖乌龟莲子芡实煲老鸭肉苻蓉蒸鲈鱼锁阳蒸鸽蛋巴戟清蒸蟹韭菜炒猪腰熘炒黄花猪腰秋分(9月22日~9月24日)养生药膳优质营养药膳芝麻栗子羹莲子核桃羹椰子鸡块青柿子椒炒豆腐豌豆熘黄菜姜汁豇豆桑葚芝麻面运动型营养药膳竹荪莲子丝瓜汤鱿鱼豆腐羹食疗药膳咽炎药膳清咽茶川贝桔梗饮蜂蜜蛋花饮红豆花生红枣粥桔梗麦冬炒苦瓜蒲公英拔鸭肉香菇肉片凉拌仙人掌乳腺炎药膳橙子米酒汁人参当归炖甲鱼鱼腥草炖水鸭枸杞子炖乌鸡慈姑泥便秘药膳核桃菠菜猪肝汤芝麻柏仁猪肝汤苦瓜炖蛤汤郁李仁紫菜粥核桃党参烧鲤鱼荸荠核桃老鸭煲三鲜茼蒿芝麻蜂蜜糊寒露(10月8日~10月9日)养生药膳排毒药膳荸荠蜂蜜汤红白豆腐酸辣汤蜂蜜红薯羹蜜汁鲜果甘平养生药膳枸杞子膏红豆煮黄鱼平菇牛肉芝麻兔山药肉麻丸食疗药膳扁桃腺炎药膳橄榄螺头汤淡菜炖乌鸡玉竹蜗牛猪肘煲桔梗麦冬炒蛤蜊薄荷炒苦瓜脱发药膳生发饮天冬茶饮首乌牛肉羹糯米首乌粥茯苓核桃粥桂圆菟丝煮瘦肉三黑煮鸡蛋何首乌炖乌鸡肺结核药膳二鲜饮金针豆腐瘦肉汤白苻蒜粥百合煮豆腐灵芝炖猪蹄天冬炖乌鸡冰糖雪梨炖猪肺桔梗百合炒韭菜霜降(10月23日~10月24日)养生药膳高蛋白保暖药膳乌鸡糯米粥大麦羊肉汤人参麦甲鱼黄精炖甲鱼山药炖羊肉红参炖土鸡荸荠鸭子坚果类养生药膳南瓜子瘦肉汤核桃栗子羹食疗药膳脑血栓药膳灵芝大蒜粥丹参桃仁粥灵脂荸荠烧茄子枣泥桃仁酥玫瑰红枣糕胃溃疡药膳田七核桃茶蜂蜜羊奶人参茯苓饮蜂蜜红茶饮人参红枣鸭前列腺药膳二山芡实酒冬虫夏草炖公乌鸡第四章冬——藏冬季药膳养生重点及常用原料藏精养肾补虚壮阳宣肺散寒逐淤护心濡养脾胃祛寒通脉安神健脑冬季药膳注意事项及慎用原料盲目大补，无益反害体弱药猛，虚不受补火锅吃伤，损害健康鱼多生火，肉多生痰立冬(11月7日~11月8日)养生药膳黑色养肾药膳鹿茸炖乌鸡黑枣炖乌鸡海带煮黄豆杜仲木耳炒腰花枸杞子木耳炒肉丝双耳炒鱼片法制黑豆养胃药膳党参红枣鱼肚汤附子猪肚汤山药芡实瘦肉粥栗子糊胡萝卜枸杞子煮牛肉地骨爆两样小白菜炒杂果益脾饼食疗药膳急性肾炎药膳洋参燕窝石斛汤木耳黄花瘦肉汤杜仲红豆银耳羹车前叶粥八珍糕呃逆药膳草豆蔻粥柿蒂瘦肉粥贫血药膳桑葚红枣汁鲤鱼阿胶粥当归熟地炖羊肉萝卜炖牛肉合欢烧海参熟地首乌猪蹄筋煲地黄鸡瘦肉炒芹菜小雪(11月22日~11月23日)养生药膳御寒强身药膳羊肉萝卜汤附子牛肉汤白芍麻仁土豆粥白胡椒煨猪肚调节情绪药膳甘草合欢茶鼓汁柚皮石斛花生米柏子仁核桃炒豇豆丹参怀山炸大虾食疗药膳肩周炎药膳威灵仙饮川芎胡萝卜饮木瓜煮泥鳅威灵仙炖猪瘦肉川芎黄芪蒸鲫鱼牙痛药膳清凉茶饮白芷细辛粥川芎丹参炖鹌鹑川芎炖鱼头京糕拌梨丝小儿遗尿药膳金樱子膏黄芪桑螵蛸鸡黄芪螵蛸蒸乳鸽芡实炖羊肉肉桂鸡肝大雪(12月6

<<二十四节气药膳大全集>>

日~12月8日)养生药膳特殊营养素养生药膳乳汁膏壮阳狗肉汤双参肉槟榔炖甲鱼双扣相蒸枸杞牛膝炒鹌鹑羊肉虾仁羹安全“大补”药膳黄芪西红柿泥鳅汤什锦海参羹猪脑鱼云羹荔枝枣泥羹冰糖五彩玉米羹海参粥黄芪烧带鱼黄精炒鳝丝食疗药膳中耳炎药膳桑葚糯米饮绿豆煮丝瓜花鼻窦炎药膳藿香辛芷茶排脓清窦汤赤芍红花鱿鱼汤辛荑萝卜瘦肉汤苍耳煮鸡蛋冠心病药膳糖蒸猕猴桃山楂橙子露白萝卜紫菜汤党参当归炖乳鸽丹参川贝炖鸡玉竹煮羊心桂枝天麻川芎蒸鱼头川贝丹参鱼翅冬至(12月21日~12月23日)养生药膳老人、妇女特制暖身药膳附片羊肉汤鸡血豆腐汤当归羊肉羹鹿茸竹笋烧虾仁菟丝当归鸽姜葱滑鸡煲馅类养生药膳党参甘草馄饨土豆虾茸饺二参汤圆降脂汤圆黄花菜肉包生姜萝卜馅饼韭菜蛋饼补虚养生药膳八宝鸡汤魔芋粥金针菇炖鳗鱼海参焖猪肉饼黄精蒸鸡内金西红柿炒鸡蛋蚕豆饭人参鸡油汤圆食疗药膳遗精药膳人参枸杞粥冬虫夏草童子鸡牡蛎粉炖乌鸡莲子炖牛尾巴戟蒸龙虾淫羊藿杜仲爆羊腰山药炒鸽片香鹌鹑蛋冻疮药膳归芪烧羊肉玄参烧瘦肉当归赤芍炖乳鸽木瓜煮樱桃蒸猪腰血栓闭塞性脉管炎药膳杜仲牛膝饮杜仲猪腰汤白菜烧三菇防风炖墨鱼威灵仙蒸乳鸽小寒(1月5日~1月7日)养生药膳预防感冒药膳菊花姜茶姜糖苏叶荆芥饮茼蒿笋叶煎蛋汤葱姜糯米粥薄荷杏仁粥黄芩炖雪梨双花炒牛肉腊八粥养生药膳腊八粥飘香腊八粥桂圆八宝粥什锦甜粥食疗药膳耳鸣、耳聋药膳葱枣桂圆方枸杞红参酒苍耳愈聋酒鹿茸烧海参核桃苁蓉炖羊肾柚子肉炖鸡磁石煮猪腰枣柿饼老年痴呆症药膳定风酒山药芝麻粥松仁玉米鹌鹑汤桂圆花生炖海带黄芪炖鹌鹑大寒(1月20日~1月21日)养生药膳红色御寒药膳荔枝干砂仁猪瘦肉汤红烩西兰花木耳红枣粥苁蓉蚕蛹炖棒骨枸杞叶炒胡萝卜丝羊肉大麦面片冬季冷食类养生药膳香菜拌萝卜拌洋葱拌韭菜凉拌三丝豌豆拌土豆泥牛膝拌海蜇凉拌牡蛎食疗药膳低血压药膳首乌薏米酒阿胶葱炖猪蹄姜桂炖猪肚参芪蒸墨鱼山药枸杞蒸黄鱼虫草红枣蒸鹌鹑桂香蒸牛肉松仁小肚夜盲症药膳菠萝胡萝卜汁西红柿南瓜蚬肉汤枸杞羊肝粥红薯大米粥苍术煮鸡肝杏仁煮胡萝卜枸杞海参鸽蛋杜仲炒猪肝骨质疏松症药膳花生鸡爪节瓜汤杜仲羊骨粥松仁粥牛奶燕窝羹杜仲烧蹄筋核桃蛋黄豌豆糊核桃仁豌豆泥香糖薯泥白色食物类养肺药膳川贝紫菜汤蜂蜜杏仁粥银杏炖银耳党参天冬炖萝卜葡萄桂圆糕食疗药膳咳嗽药膳定咳定喘饮冬贝瘦肉汤肝炎药膳栀子牛奶饮柠檬甜汁茶枸杞蛤蜊汤豆腐泥鳅汤茵陈炖老鸭神经性皮炎药膳防风芹菜汤丝瓜豆腐汤桂圆红枣炖海参枸杞蒸白鸽山药炒茼蒿春分(3月20日~3月22日)养生药膳阴阳“寒热”平衡类药膳枸杞子核桃茶清脑羹香菇炒菜花人参菠菜饺花茶类养肝提神药膳菊楂决明饮桑叶菊花饮桑菊杏仁茶玫瑰枸杞煮藕粉花茶煮鸡蛋养血疏肝药膳菠菜鸭血羹山茱萸猪肝煲枸杞子炒猪肝猪肝炒胡萝卜红枣蒜蓉菠菜平肝降压药膳枸杞子黄瓜饮苦瓜菊花汤西红柿芹菜汤荠菜百合粥菊花枸杞炒芹菜食疗药膳失眠药膳人参固本酒砂仁粉丝豆芽羹桂圆莲子红枣粥桂圆核桃鱼头煲茼蒿炒猪心远志炒菜心核桃鸡丁桂圆淮山药糕盗汗药膳枸杞猪腰粥豆苗猪腰粥白芍炖乌鸡银杏炖章鱼核桃韭菜炒蛤蜊月经不调药膳红花糯米粥益母草蒜粥清明(4月4日~4月6日)养生药膳“灭火”药膳五君子饮牛奶麦冬饮女贞决明汤山药丹参煮苦瓜夏枯草炖猪肺天麻首乌炒肝片温热类养胃药膳椰子黄豆牛肉汤姜汁牛奶羹茯神红枣小米粥韭菜炒鸡蛋姜汁菠菜鱼类滋补药膳蟠龙黄鱼银耳焖鲑鱼枸杞子蒸石斑鱼山药蒸青鳉红花蒸鲫鱼食疗药膳高血压药膳五汁蜜膏菊花山楂茶芹菜芦荟粥麦冬海带煲乌鸡银耳炒茼蒿消化性溃疡药膳山药蜂蜜饮山药肉丸汤党参黑米粥南瓜大米粥红豆冬瓜粥谷雨(4月19日~4月21日)养生药膳活血通络药膳鲜藕柏叶汁川芎红花炖子鸡当归炖鸡红花蒸墨鱼清热凉血药膳牡丹皮炖乌鸡黄瓜拌粉皮养心益肾药膳牛奶草莓羹仙人掌炖牛肉二豆炖黑鱼牡蛎炒蛋枸杞肉丝食疗药膳三叉神经痛药膳红枣芎丹茶白萝卜丹参汤红枣桂枝鸡汤大蒜粥附子白芷炖羊肉风湿症药膳牛黄酒枸杞子鸭肾汤山药薏米粥木瓜煮松仁木瓜煮鱼肚威灵仙炖猪蹄透骨草炖驴肉山药西瓜炒百合胃痛药膳紫苏子粥茯苓莲子红枣粥莲子红枣粥山药炒土豆丝羊肉面条第二章 夏——长夏季药膳养生重点及常用原料充养心阴养心安神固表止汗发汗泻火防暑避邪化湿运脾夏季药膳注意事项及慎用原料温里药,耗阴助火补阳药,助火伤阴大量冷食,损伤肠道过高蛋白,肾气渐弱过甜食物,危害健康盐过量,病魔缠身立夏(5月5日~5月7日)养生药膳“新鲜”壮体药膳薏米冬瓜羹绿豆燕窝粥凉拌马齿苋蚕豆馄饨苦味养心药膳蒲公英油菜粥参麦炖子鸭银杏蒸鸭麦冬炒苦瓜荷叶蒸米沙肉片红色补血药膳二根西瓜饮红参糯米酒杞枣柿子汤荔枝红枣粥豆沙西红柿饼食疗药膳慢性病毒性肝炎药膳薏米红花粥山药红豆粥薏米丹参炖猪蹄陈皮砂仁炒藕丝薏米西红柿瘦肉面流行性结膜炎药膳酸枣仁猪舌饮苦瓜饮银杞明目汤红豆枸杞子粥玄参炖猪肝小满(5月20日~5月22日)养生药膳保护血管素食药膳芥菜西红柿汤薏米白菜粥红薯双仁汤金针菇炒胡萝卜果蔬汁清热药膳莲藕饮芒果莲藕饮桂枣乌梅饮葡萄芦笋苹果汁橘子柠檬汁食疗药膳肝硬化药膳李子蜜茶白芍瘦肉汤鲜蟹冬瓜羹醋酒鲤鱼茯苓红豆包子糖尿病药膳麦冬马奶饮枸

<<二十四节气药膳大全集>>

杞黄精紫菜汤姜陈鲫鱼虫草燕窝山药煮海带芒种(6月5日~6月7日)养生药膳凉性清补药膳紫菜黄瓜汤
 诃子薏米酿苦瓜鱼腥草拌莴笋薏米面解黏汤类药膳清热解毒饮梨藕荸荠汤紫菜墨鱼苦瓜汤红豆白菜汤
 丝瓜鸡蛋汤食疗药膳流行性乙型脑炎药膳板蓝根大青茶金银连翘饮藿香莲子饮地龙糖饮蒜炒苋菜小儿
 夏热药膳绿豆粉丝汤丝瓜猪肉汤翠衣粥麦冬炖冬瓜清炒竹笋夏至(6月21日~6月22日)养生药膳酸味固
 表药膳枣仁洋葱煲猪舌酸梅排骨酸枣仁蒸牛心枣仁牛奶饮防暑药膳甘草绿豆汤薏米冬瓜汤红枣荷叶粥
 苦瓜焖鸡翅干煸苦瓜青椒杀菌药膳绿豆酸羹金银花连翘粥香菇油菜心蒜泥杏仁拌鱼腥草蜜制萝卜食疗
 药膳痢疾药膳荸荠茅根茶金银花肉片汤马齿苋芡实瘦肉汤薤白糯米粥麦冬拌苋菜痲子药膳西瓜汁昆布
 绿豆汤猪肉苦瓜汤绿豆粥冬瓜薏米粥尿石症药膳生地蔬果饮五鲜饮薏米黑鱼汤红豆黑鱼汤双仁蒸子鸡
 小暑(7月6日~7月8日)养生药膳营养补水药膳金银花薄荷饮豆豉葱白汤鱼腥草绿豆汤薏米鲫鱼汤芳香
 开胃药膳七鲜汤八珍鲜汤代代花莲子汤橘子山楂桂花羹丁香花煮淡菜食疗药膳腹泻药膳猪苓茶大黄饮
 柴胡饮芡实山药炖老鸭梅干莲子粥小儿疳肿药膳绿豆金银花饮丝瓜花绿豆饮银花露红豆冬瓜汤牛黄冬
 瓜煮猪皮大暑(7月22日~7月24日)养生药膳补钾药膳翠衣香蕉茶金橘柠檬汁西瓜西红柿汁茯苓煮黑豆
 调味粥防“体渴”药膳银花莲子粥嫩莲子粥金银花大米粥桃仁苦瓜粥绿豆薏米粥食疗药膳中暑药膳白
 前西瓜饮杞菊饮柠檬速溶饮桂浆绿豆南瓜羹藿香粥银耳绿豆冰果粥泽泻蒸冬瓜心律失常药膳洋参麦冬
 饮麦冬枸杞煮银耳枣仁炖子鸡二仁茯神舌片二冬炒墨鱼第三章 秋——收秋季药膳养生重点及常用原料
 润燥清肺固表敛精宣肺益肾补虚养阴疏肝和胃平衡阴阳秋季药膳注意事项及慎用原料燥热之品，伤肺
 刺眼乱饮凉茶，加重秋燥过于滋腻，有损肠胃水果过量，诱发疾病吃蟹不当，损害健康立秋(8月7日
 ~8月9日)养生药膳果蔬“贴秋膘”药膳百合梨膏荸荠黄豆冬瓜汤贝草海参煲菊花芹菜煲兔肉九月鸡片
 菊花肉片山药莴笋炒鸡肝酸味健肠胃药膳石榴开胃饮山楂核桃茶饮苹果甘蔗西红柿汁菜菔子山楂粥杏
 仁煮橄榄海藻煮橄榄泽泻蒸柚肉拔丝葡萄食疗药膳单纯性肥胖症药膳桂香荷叶茶白术百合粥秋燥肺炎
 药膳罗汉果桔梗饮桔梗芒果茶冰糖黄精汤百合花鸡蛋羹余银耳白芥子蒸鸭梨杏仁香菇面杏梅枣泥小儿
 秋季腹泻药膳砂仁煮鲫鱼五味芡实粥栗子糯米粥苹果粥人参扁豆糕处暑(8月22日~8月24日)养生药膳
 清肠排毒药膳蜂蜜无花果饮柠檬蜂蜜水萝卜干蜜枣猪蹄汤酸菜粉肠汤葱白蒜汤山药烧胡萝卜凤丝仙人
 掌生津润燥药膳麦冬乌梅饮清润猪瘦肉汤枇杷藕百合羹洋参桂圆鹌鹑煲

<<二十四节气药膳大全集>>

章节摘录

版权页：插图：人类身处于自然环境中，春夏秋冬，风霜雨雪，自然气候的每一点细微变化，都会直接或间接地影响人体的生理功能和病理变化。

我国中医古籍《黄帝内经》云：“人以天地之气生，四时之发成。

”充分说明了人体与气候的紧密联系。

气候环境包括很多气象要素，作用于人体的主要因素有气温、气压、湿度、风速、日照等。

以风为例，我国自古有“风邪”一说，认为它是“百病之长”。

现代医学研究也发现，风的确与多种疾病的发生存在着密切的关系。

春天多东风，易引发头痛和加重心力衰竭；夏天多南风，易引起脑中风；秋天多西风，易诱发呼吸系统疾病；冬天多北风，易使人血压增高。

时分四季，许多疾病也都有着明显的季节性。

春季天气以多变为特征，常出现“倒春寒”和风沙天气。

这个时期是流行性感、水痘、麻疹、腮腺炎、肺炎等传染病的高发季节，中老年人高血压的发病率也非常高。

流行病学调查结果显示，春季还是肝炎的高发季节，一些慢性肝炎患者也容易在春季旧病复发或者病情加重。

进入夏季，天气炎热，人体的新陈代谢也更加旺盛，体表血管扩张使大量血液集中于皮肤，从而使人体内血液分配不平衡。

所以夏季人们常会出现全身乏力、食欲不振、头晕、心烦、昏昏欲睡等症状，甚至被中暑、呕吐、腹痛、腹泻等疾病所困扰。

秋季，天气由热转凉，常会诱发慢性支气管炎、支气管哮喘等呼吸道疾病。

特别是在秋冬之交，受西北风和冷空气的影响，气管炎和支气管哮喘患者病情会有所加重。

此外因为天干物燥、昼夜温差大、蚊蝇“垂死挣扎”等原因，秋季还是秋燥症、过敏症、心血管疾病和胃肠道疾病的高发期。

冬季严寒，人体抵抗力有所下降，这就容易导致各器官功能紊乱，使胃痛、冠心病、感冒、关节痛、咳嗽、风湿性关节炎等病发生或加重。

研究证明，当人体受到强冷刺激后，会出现交感神经兴奋、末梢血管收缩、外周血管阻力增强、血压明显增高等症状，所以进入冬季，中老年人要特别警惕心、脑血管疾病。

<<二十四节气药膳大全集>>

编辑推荐

《二十四节气药膳大全集》：人与自然是一个统一的整体。中医认为，人体的脏腑功能活动，气血运行与天地时序的变化息息相关，如果大家住日常饮食起居方面顺四时，适寒暑充分利用二十四节气变化的有利因素，实现天人合一，就能抵抗自然变化中的不利因素，扶正祛邪最终达到防病强身、延年益寿的目的，而药膳调养正是帮助人们达到这一目的的有效途径。

<<二十四节气药膳大全集>>

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>