

《秋季养生保健食谱》

图书基本信息

书名：《秋季养生保健食谱》

13位ISBN编号：9787227032137

10位ISBN编号：7227032132

出版时间：2006-8

出版社：宁夏人民出版社

作者：宁香 编

页数：150

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《秋季养生保健食谱》

内容概要

本书从秋季气候对人体的影响、秋季饮食原则、食物性味和功效、秋季养生要点等角度出发，根据人体气虚、血虚、阴虚、阳虚等不同体质精选了有关秋季养生的食谱。内容实用，分类新颖，取材容易，方便易做。

养生食谱，在我国历史悠久，源远流长。如今随着生活水平的不断提高，人们越来越注重养生保健、饮食健康，那本按季介绍养生保健知识的书籍应是大家所需。本书本着科学性、实用性、有效性的原则，采用通俗、生动的语言，介绍了秋季气候特点及对人体的影响、秋季养生保健要点、秋季饮食原则、食物的性味和应用，重点介绍了人体气虚、血虚、阴虚、阳虚四种体质相应的养生保健食谱，是你日常生活必备的养生宝典！

《秋季养生保健食谱》

书籍目录

秋季养生概述 秋季气候特点 秋季气候对人体的影响 秋季养生要点 秋季饮食原则 食物的性味和应用 粮油类 饮品类 果蔬豆类 鱼肉类 药食兼用类 按体质选择食疗药物 秋季养生食谱 气虚体质的食谱 参梨饮 参麦饮 防风茶 参枣茶 黄芪饮 萝卜茶 橘红茶 橘皮饮 花草茶 人参茶 参莓汁 草荷汁 洋参萝卜汁 参香甘草汁 参桃香蕉汁 太子参橄榄汁 薤菜萝卜汁 人参冬瓜羹 玉米菱粉羹 金针豆腐羹 参莲鸡肉羹 紫菜山药汤 豆角香菇汤 蜂蜜鸡蛋汤 百药鸡肉汤 黄芪鲫鱼汤 黄芪带鱼汤 白菜银耳汤 参果莲子汤 参芪鸡丝汤 黄豆鲫鱼汤 红枣鲤鱼汤 党参青鱼汤 双豆粥 芪豆粥 赤豆山药粥 山药玉米粥 山药枸杞粥 红豆二米粥 山药糯米粥 山药小米粥 党参鸡肉粥 藕粉糯米糕 山豆糯米饼 红枣柿子饼 党参糯米饭 洋参玉米饭 党参木耳饭 鲜蘑炒米饭 小麦荞麦饭 山药百合饭 五香黄豆香菇炒豆腐 麦芽糖煲枣 黄芪蘑菇鸡 人参竹笋鸡 太子参炖鹅 香茄鲫鱼片 参芪炖鲤鱼 饴糖炖母鸡 黄芪炖乌鸡 参芪炖母鸡 干烧鲫鱼 黄芪炖鲤鱼 胡萝卜炒肉 血虚体质的食谱 姜枣饮 豆米茶 芝麻茶 归芪茶 山楂荷叶茶 桂圆人参茶 桂圆鸡蛋羹 莲藕鸡蛋羹 雪梨红枣汤 银耳枸杞汤 柿饼红枣汤 丹参鸡肉汤 桂圆鸡肉汤 豆腐鲫鱼汤 枸杞鲫鱼汤 熟地鸭肉汤 木耳鲫鱼汤 山药大枣粥 阿胶糯米粥 银耳大枣粥 桂圆红枣粥 赤豆花生粥 双仁海带粥 首乌银耳粥 荠菜粳米粥 枣泥糯米粥 双耳大枣粥 薯豆枣米粥 红枣苹果粥 双地阿胶粥 香蕉燕麦粥 虫草蜂蜜膏 芝麻糯米糕 核桃糯米饭 茄子虾皮饺 阿胶鸡蛋饭 糖炒山药 黄芪红枣鸡 当归党参鸡 归参蒸仔鸡 杞茄烧鱼片 双耳黄花菜 莲子煲鸡肉 双地炖仔鸡 虫草煲鸽子 糖炒鳝鱼丝 阴虚体质的食谱 百合饮 洋参茶 梨藕饮 银耳茶 杞贞茶 银花知母茶 沙参麦冬茶 麦冬菊花茶 藕梨汁 梨芹汁 果菜绿豆汁 桂圆桑葚汁 玉竹双黄汁 梨柿羹 杞蛋羹 合莲汤 果萁汤 莲藕桃仁汤 芹菜鲜藕汤 银耳豆腐汤 白果薏米汤 百合鸡肉汤 桑葚牛骨汤 丝瓜豆腐汤 甘蔗莴笋汤 麦冬荸荠汤 沙参兔肉汤 莲藕牛腩汤 生地粥 梨耳粥 荔莲粥 藕杞粥 天冬粳米粥 百合莲子粥 百合银耳粥 枸杞银耳粥 百合甘蔗粥 沙参芝麻粥 百合红枣粥 银耳菊花粥 沙参薏米粥 麦冬栗子粥 黄精陈皮粥 知母芹菜粥 鸡肉糯米粥 鸡肉萝卜粥 玉竹牛肉粥 凌冬海带饭 天冬炒米饭 甜辣鲜藕丁 松仁烧香菇 银耳鹌鹑蛋 紫菜烧鸡肉 莲竹煲鸡肉 玉竹沙参鸭 川贝蒸甲鱼 枸杞炒牛肉 荸荠烧木耳 枸杞蒸鸡蛋 人参鸡肉糜 杞苣鸡肉丝 杞耳蒸鸡肉 参竹炖鸭肉 黄精炒鳝丝 阳虚体质的食谱 生姜饮 姜紫茶 葱白饮 燕参茶 虫草饮 羊肉陈皮羹 紫菜蛤肉羹 葱豉汤 姜糖葱花汤 莲子丝瓜汤 山药海参汤 虾皮紫菜汤 桃栗莲枣汤 虾皮鸡蛋汤 桃仲肉丝汤 山药鸭肉汤 山药羊肉汤 蛤蚧乳鸽汤 虫草羊肉汤 山药粥 参苓粥 蛤蚧粳米粥 蛤蚧栗子粥 核桃锁阳粥 芡实莲子粥 芝麻核桃粥 苋菜糯米粥 芝麻栗子粥 虫草核桃粥 三米五仁粥 桑葚薏米粥 芡实鸡肉粥 薏米糯米饭 牡蛎青蒜饭 焖烧山药块 山药炖乌鸡 虾米糯米饭 百合枸杞饭 栗子烧鸡块 虫草蒸鹌鹑 其他类 菱角饮 茯苓牛奶饮 灵芝茶 杏仁茶 米枣茶 菊花荷叶茶 苦瓜梨橙汁 萝卜鸡蛋羹 杏仁银耳汤 冬瓜鲜菇汤 胡萝卜菜汁 木瓜银耳汤 蚕豆杏仁汤 海带萝卜汤 荸荠薤菜汤 眉豆香菇汤 苹果鸡肉汤 五倍子鲤鱼汤 梨米粥 荸荠白果粥 香蕉蜂蜜粥 冬瓜薏米粥 橄榄柿子粥 绿豆海带粥 苋菜粳米粥 草莓鲜梨粥 杏仁花生粥 薏米茯苓粥 扁豆荠麦粥 双红桂花粥 乌梅五倍子粥 秋梨膏 桃蜜膏 白果糯米饭 肉丁豌豆饭 蒸梨烤生梨 素炒三丁 鸭梨蒸黑豆 荠菜拌豆腐 萝卜竹笋丁 芥菜烧牛肉 豆芽拌萝卜 蒜茸炒通菜 芦笋烧冬瓜 双子核桃肉

章节摘录

秋季气候对人体的影响 秋风扫落叶，自然界呈万物萧条、凄凉的景象。由于气温气候变化的不确定性，给人们的生理、心理带来一定的影响。肺气虚弱者，尤其是一些中老年人，对秋天气候的变化非常敏感。目睹秋风冷雨，花木凋零，万物萧条的深秋景况，容易触景生情，产生凄凉、悲秋、苦闷、压抑、悲观等伤感的消极情绪和垂暮之感，容易引起内分泌紊乱，导致各种精神性疾病发生。镡立秋至秋分，因为夏日暑热尾气还未消失，湿气、燥热合并为温燥。温燥最易引起上呼吸道感染，发生咳嗽、哮喘、支气管扩张、急性支气管炎等；秋分之后，天气转凉，寒邪和燥邪，结合为凉燥。凉燥不但会引发上呼吸道感染，还将引发心脑血管疾病。如果燥伤肺部，则引起发热、头痛、微怕风寒、口鼻干燥、咳嗽无痰，声哑喉痛、皮肤干燥无光泽等；如果燥伤脾胃，则引起口干、饮食不佳、大便干燥、口舌生疮、干呕等；如果燥伤肝肾，则引起形体消瘦、关节酸痛、盗汗、尿少、五心烦热、干咳、痰中带血等。深秋季节，冷空气活动频繁，冷暖变化极不规则。气温下降，气压升高，对人体血压、血沉、尿量都将产生不利影响。冷空气袭击人体，导致交感神经兴奋，血压升高，使血管收缩，影响血液循环，给体内循环造成障碍，容易形成血栓，发生中风、心肌梗塞、冠心病等心脑血管疾病。由于室内室外，温度和湿度相差较大，呼吸道黏膜受冷暖空气的不断刺激，黏膜上皮纤毛运动紊乱，功效失调，防御能力下降，抵抗力减弱，给病原微生物侵入人体提供了可乘之机，容易诱发扁桃体炎、支气管哮喘、肺炎等上呼吸道疾病。

《秋季养生保健食谱》

编辑推荐

养生食谱，在我国历史悠久，源远流长。如今随着生活水平的不断提高，人们越来越注重养生保健、饮食健康，那本按季介绍养生保健知识的书籍应是大家所需。本书本着科学性、实用性、有效性的原则，采用通俗、生动的语言，介绍了秋季气候特点及对人体的影响、秋季养生保健要点、秋季饮食原则、食物的性味和应用，重点介绍了人体气虚、血虚、阴虚、阳虚四种体质相应的养生保健食谱，是你日常生活必备的养生宝典！

《秋季养生保健食谱》

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:www.tushu000.com