

《夏季养生保健食谱》

图书基本信息

书名：《夏季养生保健食谱》

13位ISBN编号：9787227032120

10位ISBN编号：7227032124

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

《夏季养生保健食谱》

内容概要

本书从夏季气候对人体的影响、夏季饮食原则、食物性味和功效、夏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夏季养生的食谱。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，介绍了夏季气候特点及对人体的影响、夏季养生保健要点、夏季饮食原则、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！

《夏季养生保健食谱》

书籍目录

夏季养生概述 夏季气候特点 夏季气候对人体的影响 夏季养生要点 夏季饮食原则 食物的性味和应用 粮油类 果蔬豆类 鱼肉类 饮品类 药食兼用类 按体质选择 食疗药物 夏季养生食谱 气虚体质的食谱 蒲公英甘草饮 白术饮 太子参奶茶 白术内金茶 白术甘草茶 白术神曲茶 二术茶 麦芽山楂茶 楂芍甘草茶 党参粳米茶 参芪姜糖茶 西瓜葡萄汁 苹果柚子汁 苹果西瓜汁 莲子鲜奶羹 赤豆酒酿羹 莲子薏米羹 鲫鱼陈皮羹 山楂白术汤 扁豆腐竹汤 苦瓜鲫鱼汤 番茄牛肉汤 绿豆红枣汤 参芪鲤鱼汤 人参鸡汤 槐花粥 黄豆粥 酥蜜粥 二米粥 莲子粥 赤豆糯米粥 薏米山药粥 二豆陈皮粥 绿豆二米粥 黄豆荞麦粥 大麦豇豆粥 扁豆陈皮粥 赤小豆干姜粥 糯米陈皮粥 肉丸柠檬粥 鲫鱼粥 豆米荷叶饭 鸡肉炒饭 参芪煮毛豆 枣仁子鸡果皮炖 牛肉黄芪焖 鲫鱼归芪蒸 母鸡黄芪烧 牛肉参苓蒸 鲫鱼五味子炖 兔肉血虚体质的食谱 桂圆饮 桂圆枸杞饮 桂圆蜂蜜茶 荔枝红枣茶 山楂当归茶 奶油红花茶 蜜饯枣圆 桂圆膏 银耳桂杏羹 归芪鳝鱼羹 红枣汤 仙鹤红枣汤 花生红枣汤 麦甘红枣汤 桂圆莲子汤 黑豆红枣汤 圆枣汤 莲子丝瓜汤 莲杏腐竹汤 归芪黑鱼汤 瓜枣鲫鱼汤 阿胶鸡蛋汤 鲢鱼花生汤 赤豆牛肉汤 参芪莲子粥 丹参红枣粥 薏米红枣粥 莲子红枣粥 赤豆小枣粥 桂圆栗子粥 糯米莲子粥 蚕茧枣豆粥 黄芪红枣粥 山药红枣粥 小枣米粥 柏子仁蜂蜜粥 胡萝卜干贝粥 烩八宝饭 什锦果料烩米饭 当归牛肉烩饭 地黄蒸鸡 香菇炖鸡 双椒炒鳝丝 黄芪山楂炖 乌鸡花生红枣煮 鲫鱼红枣炖 兔肉阴虚体质的食谱 山楂麦冬饮 乌梅甘草茶 山楂枸杞茶 双心麦冬茶 草莓蜂蜜茶 枸杞菊花茶 二子生津茶 莲子茯苓糕 银耳白果羹 百合薏米羹 山药鲫鱼羹 精果鸭肉羹 芋头山药羹 枸杞豆腐羹 石斛党参鸡肉羹 莲藕赤豆汤 红枣杞叶莲子汤 山药百合豆腐汤 参杞蛋汤 玉竹肉丝汤 决明子鸡汤 芡实莲枣鸡汤 莲子百合鸡汤 茯苓鳖甲汤 豆浆百合粥 绿豆银耳粥 生地粥 绿豆梨粥 玉竹粥 地黄麦冬粥 枸杞木瓜粥 生地莲子粥 麦冬西洋参粥 黄精太子参粥 枸杞叶粥 桑葚糯米粥 白芍甘草粥 鸭子糯米粥 养阴八宝饭 青菜枸杞饭 枸杞炒饭 百合拌蜂蜜 山药蒸鹌鹑 参竹炖母鸡 八宝健脾鸭 黄精炖鸡肉 山药枸杞炖 兔肉枸杞鲫鱼 阳虚体质的食谱 生芪饮 益智枸杞饮 枸杞茯苓饮 红枣山药茶 山药杜仲茶 红枣补骨脂茶 山楂沙蒺藜茶 百合莲子羹 山药薏米羹 补骨脂山药鸡肉羹 鸡蛋牛肉羹 党参牛肉羹 花生莲子汤 参芪母鸡汤 参芪红枣汤 山药鸡汤 莲子芡实鸡汤 参归鸽肉汤 黄芪芡实牛肉汤 牛肉胡萝卜莲子汤 核桃鲫鱼汤 黄芪粥 栗子茯苓粥 玉米枸杞粥 绿豆菟丝子粥 肉苁蓉核桃粥 黑木耳莲子粥 百合莲子绿豆粥 山药芡实糯米粥 海参粳米粥 虾仁豌豆米饭 虾仁焖米饭 鸡丁炒饭 鸡蛋炒饭 肉苁蓉黑白米饭 虾米烧豆腐 泽泻茯苓鸡参茸炖肉 山药栗子炖肉 姜丝炒鸡肉 黄芪蒸乳鸽 栗子烧牛肉 木瓜煮泥鳅 参芪焖老鸭 蚕豆炖牛肉 补骨脂杜仲炖羊肉 山药炖雀肉 其他 蒲公英饮 绿豆饮 藿香芦根饮 鲜藕茅根饮 绿茶苦瓜饮 双荷茶 鲜花生叶茶 山楂双花茶 银花绿豆茶 双花消暑茶 绿豆酸梅茶 银翘消暑茶 葡萄柚子茶 柠檬橙汁 苹果牛奶汁 香蕉橙汁 橘橙汁 橘肉羹 菠萝羹 番茄豆腐羹 蘑菇萝卜羹 荠菜竹笋羹 双豆薏米汤 黄瓜赤豆汤 甘蔗白果汤 绿豆苦瓜汤 扁豆冬瓜汤 罗汉果蜜枣汤 鸡肉海藻汤 荷叶粥 茯苓粥 乌梅粥 苦瓜粥 竹叶粥 小米豆粉粥 赤豆高粱粥 绿豆小麦粥 绿豆甘蔗粥 三豆二米粥 茯苓薏米粥 绿豆薄荷粥 绿豆杨梅粥 绿豆海带粥 绿豆鲜藕粥 双花粥 玉米须芦根粥 小米二豆粥 赤豆百合粥 糯米豆沙糕 百合山楂豆沙糕 茯苓饼 酸梅饭 菱角饭 豆苗鸡肉饭 素烧冬瓜 五叶清炖鸭

章节摘录

顺时养生 宁心健脾 躲避风、寒、暑、湿、燥、火等不利天气的影响是养生的基本要求。五脏和自然界的四时、阴阳变化相互联系，相互影响。人们对风、寒、暑、湿、燥、火等气候因素适应不良，代偿不全，就会导致病理状态。顺时养生，主动适应四时、阴阳变化是养生的基本原则。人体必须主动调节内脏与外部环境，适应四时气候变化来维持生命活动，若破坏了五脏适应四时阴阳变化的正常规律，将导致人体内外环境失调，发生病变甚至危及生命。

夏天心脏功能旺盛。夏天的时候心脏先受侵害，因此，要注意保养心脏。高温影响中枢神经的稳定，易使人疲倦或烦躁不安，要注意保持心情平静，俗话说：“心静自然凉”，烦恼发怒，过于激动，会加快血流，引起血压升高，使人更加烦躁不安，诱发心脑血管疾病，直接影响身心健康。顺应阳气生发于外的特点，当晚卧早起，保持心情愉快恬静，胸怀宽阔，精神饱满，主动调节情志，对外界事物保持浓厚的兴趣，参加一些有意义的文体活动，如下棋、游泳、打扑克、去夏令营等，以宁静心性，调摄情志。

长夏脾脏功能旺盛。长夏的时候脾脏先受侵害，长夏要注意养护脾脏。高温高湿天气，食欲普遍下降，消化能力减弱。护养脾脏要从饮食入手，健脾、消暑、化湿，不可多食冷饮，要注意饮食卫生，不进食变质腐烂的食物，以免伤胃、耗损脾阳而引发肠胃疾病。

避暑保健 预防疾病 夏季影响人体健康的主要原因是暑热、暑湿、各类消化道传染病和食物中毒。中暑、偏头痛、热感冒、热伤风、心脑血管疾病、细菌性痢疾、皮肤病等是夏季常见的疾病。因此，避暑保健要从衣食住行入手。

衣着要防晒 夏天气温高，直射光照强烈，穿上合适的衣服，可降低太阳辐射，减少气象因素急剧变化对人体的影响。因此，夏季服装颜色要浅，质料要薄而疏松，通透性好，既能防晒，又能使体内热量散发掉。

饮食要卫生 适当喝点盐开水，既能杀菌消炎，又能弥补损失的体液。夏季高温、潮湿，大量的细菌、病毒等微生物容易滋生，食物容易腐败变质。不吃腐败变质和被污染的食物、不贪吃生冷食物，能有效地预防肠胃疾病。

居住要舒适 注意控制室内温度和湿度。夏季室温为25℃时，相对湿度控制在40%~50%比较舒适。及时开关门窗，通风降温，保持室内空气畅通。安装了空调的地方，也应将温度控制在合适的范围内，室内外温差不可太大，以防空调带来“冷气病”。

《夏季养生保健食谱》

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，介绍了夏季气候特点及对人体的影响、夏季养生保健要点、夏季饮食原则、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！

《夏季养生保健食谱》

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