

《24节气滋补养生家常菜》

图书基本信息

书名：《24节气滋补养生家常菜》

13位ISBN编号：978753416589X

出版时间：2015-7-1

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

《24节气滋补养生家常菜》

内容概要

惊蛰宜多甘少酸，多吃韭菜、南瓜；立夏饮食宜增酸减苦，应少吃动物内脏；秋分时节宜食粥润肠，多吃百合和菊花，你了解这些节气养生细节吗？是不是忙于工作应酬，靠吃药来补养？是不是急于摆脱亚健康而吃着昂贵的保健品？是不是这么努力却仍旧收效甚微？这是一本让你顺应天时吃对饭的书，书中全方位展现每个节气需要的养生原则和方法，解决该如何进行相对应的食补、该注意如何养生等问题，让专业医生为您找到养生根源，找准补养关键。220余道时令家常菜，是中国药膳大师王其胜的私人食谱大揭秘，让您顺应天时，吃得好更吃得对，给家人*好*对的营养，既养生保健，又防病祛病。

《24节气滋补养生家常菜》

作者简介

中国著名药膳大师王其胜亲自执笔，指导24节气饮食方法及起居养生法则 本书特由中国著名的药膳大师王其胜专门著述，他对节气饮食、营养膳食等有着深入的研究，由其亲自执笔更具有说服力。全书系统阐述24个节气不同的养生原则、食补方案以及起居养生法则，让您在这些基础常识的指导下更能了解自己的身体，轻松收获健康。 饮食宜忌清晰明了，220余道健康时令菜谱全方位呈现 每个时节都有自己的独特应季菜，该吃什么、忌吃什么、吃什么*养人，都大有讲究。本书对上述问题都进行了清晰的讲解，让您对照进行，了解每个节气的饮食特点，对自己身体负责到底。同时本书针对不同节气专门设计时令菜谱，时蔬、汤粥一应俱全，营养更全面，让您参照制作，吃得更对、更健康。

《24节气滋补养生家常菜》

书籍目录

一时一食 健康一世

立春

养生原则：养肝护阳

立春食补：宜辛甘发散，忌酸收之味

起居养生：晚睡早起，春捂防寒

立春养生健康菜

木耳炒山药

芹菜拌黄豆

豆腐皮炒韭菜

香椿芽拌肚丝

素焖四季豆

荠菜猪肝汤

肉丝芹菜汤

杏仁山药汤

黄豆芽肉丝汤

芹菜肉末粥

海带山药粥

玉米面菠菜粥

雨水

养生原则：护脾胃，防湿邪，疏肝解郁

雨水食补：以汤粥为主，补充水分

雨水养生健康菜

春笋炒肉丝

芹菜鳕鱼

墨鱼炒韭菜

油菜豆腐丝

荠菜春笋煲

山药鱼头汤

山药红枣粥

松仁鸽蛋粥

惊蛰

养生原则：调和阴阳，平衡作息

惊蛰食补：温热健脾，多甘少酸

起居养生：养眠忌怒，注意保暖

惊蛰养生健康菜

香菇炒笋片

山药虾仁

韭菜炒鸡蛋

油菜炒牛肉

四季豆炒肉丝

苋菜笋丝汤

豆芽海带汤

山药胡萝卜鸡汤

红枣糯米粥

荠菜粥

春分

养生原则：阴阳平衡，心平气和

《24节气滋补养生家常菜》

春分食补：健脾祛湿，寒热均衡

春分养生健康菜

芦笋炒蟹腿

芹菜鱼丝

菠菜腐竹

清炒鲜菇花椰菜

海带炒肉

豌豆苗蛋汤

菠菜鸽片汤

油菜红枣瘦肉汤

芥菜排骨汤

红薯粥

皮蛋瘦肉粥

清明

养生原则：踏春游玩，警惕过敏

清明食补：多吃蔬果，清补养肝

起居养生：睡眠足，多备衣

清明养生健康菜

花椰菜炒肉片

荠菜炒腐竹

菠菜拌粉丝

豆腐菠菜汤

香菇红枣汤

枸杞叶粥

口蘑香菇鸡肉粥

谷雨

养生原则：除湿防胃病，天暖防过敏

谷雨食补：疏肝清热，清淡调养

起居养生：注意天气，适量运动

谷雨养生健康菜

荠菜炒百合

百合炒芹菜

菠菜炒猪肝

五色蔬菜汤

鲜虾莴笋汤

菠菜鸡蓉粥

鸡肉油菜粥

立夏

养生原则：养护心脏，做慢养生

立夏食补：宜多吃清热生津的食物

起居养生：多通风，多午睡

立夏养生健康菜

黄瓜炒杂菇

番茄草菇

双椒炒鸡蛋

蒜泥白肉

凉拌西瓜皮

芦笋虾仁

蒜香茄子炒墨鱼柳

《24节气滋补养生家常菜》

竹荪黄瓜汤

鲜蘑丝瓜汤

莲子绿豆粥

清热荷叶粥

小满

养生原则：防皮肤病，强正气

小满食补：清淡健胃，多吃苦味食物

起居养生：注意睡眠，不做剧烈运动

小满养生健康菜

皮蛋炒黄瓜

肉末炒茄子

木耳拌西瓜皮

番茄炒虾仁

双椒炒茄丝

松仁茼蒿

黄瓜豆腐汤

苦瓜肉片汤

丝瓜虾仁汤

荷叶薏米陈皮粥

青蒿绿豆粥

芒种

养生原则：勿受寒，平情绪

芒种食补：饮食清淡，忌辛热

起居养生：勿露脊梁，晚睡早起

芒种养生健康菜

炒西瓜皮

黄瓜炒肉片

鲶鱼烧茄子

青椒里脊片

青蒜炒腊牛肉

芦笋鸡块

海米拌菠菜

肉片豆腐汤

芹菜黄瓜素肉汤

莲子百合糯米粥

百合绿豆糯米粥

夏至

养生原则：调神养心脑，降压多补水

夏至食补：宜酸味和咸味食物

起居养生：协调作息，温浴强身

夏至养生健康菜

生菜牛肉

鲜贝冬瓜球

丝瓜炒毛豆

肉片鸡蛋蔬菜汤

茄汁茭白汤

杂豆粥

小暑

养生原则：防暑邪，调神静心

《24节气滋补养生家常菜》

小暑食补：清凉消暑，多吃酸味食物

起居养生：晨练不宜过早

小暑养生健康菜

苦瓜藕丝

丝瓜烧豆腐

鱿鱼炒茼蒿

蚝油生菜

番茄排骨酥汤

三鲜豆腐汤

香梨去热粥

豆腐丝瓜粥

大暑

养生原则：戒躁戒怒，运动适量

大暑食补：多吃防暑湿的食物

起居养生：寡言养气，练养生功

大暑养生健康菜

冬瓜炒鸭肉

毛豆烧茄子

苦瓜炒猪肝

清炒芦笋

豌豆炒虾仁

白菜绿豆汤

洋葱肉片汤

荷叶冬瓜汤

番茄糯米粥

豌豆鸡粥

白菜虾仁粥

立秋

养生原则：滋阴养肺，内心平和

立秋食补：多吃生津润燥食物

起居养生：早起早睡，注意衣着

立秋养生健康菜

南瓜炒牛肉

栗子白菜

芹菜拌墨鱼

胡萝卜荸荠汤

鳝鱼鸡丝汤

芋头香菇瘦肉粥

处暑

养生原则：调和阴阳，作息规律

处暑食补：寒凉解秋燥，多喝水

起居养生：正确秋冻，多跑步

处暑养生健康菜

芹菜炒羊肉

鲜虾茭白

核桃仁拌熏豆腐干

蜜烧红薯

胡萝卜炒雪菜

糖醋豌豆苗

《24节气滋补养生家常菜》

鲜虾荸荠汤

扇贝豆腐汤

牡蛎白菜汤

小米蛋奶粥

火腿玉米粥

银耳莲子粥

白露

养生原则：秋补好时机

白露食补：勿太咸，养阴润燥

起居养生：宜穿舒适衣物

白露养生健康菜

番茄炒鱼片

红薯蒸牛肉

土豆烧牛肉

荸荠玉米老鸭汤

核桃银耳汤

糯米山药粥

牛奶蜜枣粥

秋分

养生原则：调神防燥，勿乱进补

秋分食补：食粥润肠，滋润生津

秋分养生健康菜

虾末花椰菜

牛肉炒胡萝卜丝<

《24节气滋补养生家常菜》

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