

# 《四季健康厨房》

## 图书基本信息

书名：《四季健康厨房》

13位ISBN编号：9787509716717

10位ISBN编号：7509716713

出版时间：2010年7月

出版社：社会科学文献出版社

作者：高树仁,欧阳雪,健一公馆厨师组

页数：192

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](http://www.tushu000.com)

# 《四季健康厨房》

## 内容概要

你做的菜会说话吗？

你做的菜有故事吗？

你可以很内敛，让你的菜来帮你表达~

这是一部小煮厨成就大梦想的启发之书，献给那些想展现才艺的聪明人，每个人都能开创顺天应时、健康便捷的饮食新人生。

面对强大工作压力，现代人的亚健康状态不容小视。在本书中，著名中医医师将指导您了解传统医学中的养生理论。同时来自健一公馆的大厨们，也将手把手地为您剖析宫廷经典时令菜的做法。教给小白领们用容易找到的食材，自己在家做出传承百年的健康菜品！

做一顿饭仅仅为了吃好喝好的时代已经过去了。一餐美食不仅可以调节心境，维护健康；更可以展现自我，创造机会，甚至带来恋情，成就事业。相信每个人都能通过努力，营造出更加美好的生活！

# 《四季健康厨房》

## 作者简介

高树仁，1950年生于北京，四代中医世家传人，北京市宣武区椿树医院主治医师，在椿树医院有四十余年的门诊实践经验。在本书中，他将日常生活中的饮食规律与中医理论相结合，系统讲解四季养生之道，各种食材、烹饪方法在四时节令里对人体产生的不同作用，以及食物搭配的道理与禁忌。健一公馆厨师组为本书提供适宜各季节、时令的营养菜品，并附上大厨们细心写下的详细做法，以及替代食材的方法。

## 书籍目录

### 春季养生篇

——正是一年春好处

适合春天的食材——春宜温补

春季健康菜（20道）

葱爆黑木耳

醋椒皮蛋

香椿豆腐

油焖春笋

杭椒焖猪手

杭椒爆牛柳

水晶虾仁

烤鸡翅中

橙香脆贝豆腐

草菇蒸鸡

海米芹黄

清炒豆苗

美极金钩炒蚕豆

赛螃蟹

绣芋头

蓝莓山药架

回锅肉

小拌菜心

特制奶酪

叫化鸡

### 夏季养生篇

——绿树阴浓夏日长

适合夏季的食材——夏食清淡

夏季健康菜（30道）

### 秋季养生篇

——秋风萧瑟天气凉

适合秋季的食材——秋重润燥

秋季健康菜（23道）

### 冬季养生篇

——冬至阳生春又来

适合冬季的食材——冬令滋补

冬季健康菜（20道）

附录I 常见食物的食性、食味与归经

附录II 补虚食疗有诀窍

附录III 厨房常备的调料与自制调料

## 章节摘录

二 秋季食材 秋季宜吃的食物

1. 秋天饮食应以滋阴润肺、防燥养阴为主 在秋季，人体进入了保护阴气的关键期，因此在饮食方面应注重滋阴润肺、防燥养阴。胡麻、芝麻、核桃、糯米、甘蔗、奶制品等，都可以起到滋阴、润肺、养血的作用。

2. 秋季宜多食温性、滋补的菜肴 秋季适合吃温性的菜肴，因为寒凉之物很容易使胃部受到伤害。寒凉或生冷的菜肴，也往往会导致温热内蕴，毒滞体内，引发腹泻、腹痛等各种消化道疾病。

3. 秋季进补是中医养生的要旨之一 为了避免出现冬季虚不受补的情况，可选择服用些中药材，如沙参、百合、杏仁、川贝等调理。

4. 含水分较多的甘润食物适合秋季食用 在秋天，选择一些含水分较多的甘润菜肴，一方面可以在一定程度上补充人体的水分，防止气候干燥对人体的伤害，达到防燥的目的；另一方面还可以通过这些菜肴来宣肺、去燥邪，去掉各种疾病复发的诱因。百合、银耳、山药、荸荠、豆浆、藕、菠菜、橄榄等食物有润肺生津、养阴清燥的功效，适合在秋天适当食用。

5. 秋天饮食宜少辛多酸 酸味入肝，可以强盛肝木，令肺气不至于对肝造成过分的损伤。因此，秋天不妨少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味的食物，吃此酸味的水果，如苹果、石榴、芒果、柚子、山楂、柠檬等。葡萄和梨虽然是秋天收获的水果，但它们性阴寒，不宜多吃。

秋季忌吃的食物 不同的季节生长的作物和飞禽走兽，其性质是不同的，对人体的作用也不同。那么秋季应该注意哪些饮食问题呢？ 秋天是吃螃蟹的好时节，但也要注意防毒。螃蟹在霜降前体内含毒，而这种毒在霜降后、中秋后、重阳节左右就完全没有了。因此，最好是在秋末冬初、霜降后吃蟹。此时蟹肉肥美饱满，是品尝的好时节。姜性温、味辛，主发散，在8月、9月最好少吃。因为按中医理论来看，这两个月正是养阴的时候，适宜吃一些养阴的食物，而姜吃多了易生秋燥，并可能导致咳嗽，反而伤神耗气。同样的道理，狗肉也不适合在这时候吃。 .....

# 《四季健康厨房》

## 编辑推荐

《四季健康厨房：传统名菜进家厨》挖掘失传多年的宫廷名菜，化繁复为简单！ 《四季健康厨房：传统名菜进家厨》手把手示范，你也能做出自己的私房菜！ 养生重时令，品菜重营养，菜里有故事！

## 精彩短评

1、单位给每个人发了一本当作员工福利。女员工们都很兴奋，书里介绍的菜都很漂亮，也不难做，所以自己又买了一本送给朋友，她也很喜欢！书里教做的菜都是按季节分的，有点顺应天时的意思。最有价值的是书后关于各种食材搭配的附录，哪些是适宜的哪些是不适宜的，不同体质的人要怎么吃，好多好多，已经试了油焖大虾，老公很喜欢~加油加油~~！

2、民以食为天。吃，是生活的一大乐趣，是我们获取营养、保证健康的必要途径，也是幸福人生的重要内容。为了最大限度地保证身体健康，获得人生幸福，科学地选择和烹饪食物显得尤为重要。选择和烹饪食物要因时、因人而进行。为什么这样说呢？

首先，人是自然地一部分，寒来暑往、四季更替，人的五脏六腑也发生着相应的变化。顺应春夏秋冬阴阳消长的规律，进行合理的饮食起居，使身体适应一年寒热温凉的气候变化，达到天人合一的理想境界。这就是因时。

其次，人是有个体差异的，或男或女、或高或矮、或胖或瘦、或虚或强、或老或少。在选择和烹饪食物时，要根据个体差异，或甜或咸，或荤或素，或温或凉。这就是因人。

一般来讲，春季万物生发，此时的饮食要以温补、护肝为主，要少荤多素。春来尝鲜别有味，吃点春笋、香椿，味蕾欢畅，心情也随之会雀跃。夏季湿热，心火旺盛。此时的饮食要以清淡、养心为主，要多吃一些滋阴补气、清热解毒的食物。要特别注意饮食卫生，防止食物中毒。防暑也不要食用过多生冷的食品。西瓜再好吃，吃多了也伤脾胃。秋季风高气燥，肺气旺盛。此时的饮食要以甘润、养肺为主，要多吃一些水分较多的食物。冬季寒气袭人，万物闭藏，人体的新陈代谢缓慢。此时的饮食要敛阳护阴、养肾为主，可以进行合理的饮食滋补，为来年身体的强健打下良好的基础。

这是健康饮食的基本原则。在这个基础上，我们只要根据个人的体质和喜好进行恰当的调整，在家常美食中就可以做出既新鲜可口，又美味健康的饭菜。

具体来讲应该怎么做呢？尤其是现在无良的生产商、经销商不道德，提供的食品安全性无从可考；纷乱的养生类图书又往往自相矛盾，让人无所适从；普通的人也很难抽出大量的时间和精力来仔细挑选和烹饪食物。

做到因时、因人的健康厨房其实很简单，只要符合了三个基本原则，就既可以满足肠胃需要，保证健康，获得人生幸福。这三项原则就是贯穿书中的天时、地利、人和。“天时”意味着顺应自然变化，使用当季的食材；“地利”指的是原料有营养，且来自当地；“人和”则代表符合自身的健康要求，且简单易学，可以根据自身需求和个人喜好加以调整。

这本书就是从这三个原则出发，教给我们吃出健康。另外，这本书还将健康与时尚结合，不仅要吃的健康，还要吃的很时尚，吃的有生活品味。白色山药上蓝莓的点缀，橙色虾仁和白色水晶的相映成趣，蟹黄豆腐的黄白相间……无不显示着平凡生活中美好和高贵。

不仅如此，这本书还详细地将食材的选择、搭配、处理，以及火候的控制等每一个烹饪细节展现在眼前。图片精美，文字浅显易懂，即使是做菜的新手也能一看就会，一读就懂。资深的厨艺老手还可以根据我们提供的菜式，举一反三，自主创新，让烹调成为一种智慧的展现。做菜之余，阅读文中穿插的饮食小故事，可以了解中国博大精深的饮食文化和传统。

健康身体，积极生活，让我们一起来创造属于我们自己的健康厨房和幸福人生吧！

3、现在市面上的菜谱很少能让人感觉到文化，都是几片肉，几棵菜，扒拉一下变成一个菜，漫不经心地端上桌，漫不经心地吃掉。

这本菜谱非常精致，图片美轮美奂之外，兼顾了对四季养生的讲解和名菜背后的故事，时尚与传统、时尚与健康结合得非常巧。

里面推荐的菜美味实用，做法和材料也不难，用这样的菜装点餐桌和生活，自信、机遇来得自然而然。

4、今天刚拿到这本书。先大致翻了翻，感觉就是色香味俱全，设计和图片都看出了编辑花费了很多心思在认真的做这本书。后来仔细翻看了一下，发现里面还真是有不少实用的信息，有好多都是以前不知道的，有些东西不能混搭着一起吃，否则后果严重呀。书中还专门在附录部分列出了不同的食材对身体会影响的哪些部位，一定要回家好好研究一下。

5、人是天地自然的一部分，一年四季，寒来暑往，季节的更替会对人的身体产生潜移默化的影响。

## 《四季健康厨房》

所幸天生万物以养人，当季、当地的食物能帮助人们适应天时的变化；而且作为生活的重要组成部分，美味的饮食也是人生乐趣所在。如果在日常饮食上放一点心思，下一些工夫，做到顺应季节，因势利导，自然可以事半功倍，拥有更健康的身体，更好的精神状态，以及更多彩的生活。

中国的古人很早就注意到了四季饮食对身体的作用，提出“药养不如食养”的观点，多部重要的中医理论著作中都详细地阐述了“食养”的规律。

因此，将四季对人体的作用、饮食起居的要点、应季的食材、搭配的宜忌规律、佳肴的做法、食性食味的内涵，还有精美的图片融于一体，就是这本《四季健康厨房》。

美好的生活需要自己营造，一书在手，既要通过阅读获取健康包含的奥妙、美味悠悠然的秘方，更需要了解自己、付诸实践。

每个人都有属于自己的饮食习惯和身体状况，唯有将四季阴阳消长的规律与自身的体质状态结合在一起，才能做出符合需求的菜肴，拥有独特的品位与个性。

健康可以很美味、很技术，也可以很文化、很时尚。

6、饮食类书籍，我喜欢图文并茂，既可看到文字的步骤说明，又可看到成果展示图片。这本书的好处是不仅有成果图片，还有备菜过程图片，让整个做菜过程一目了然、一清二楚。对我这种立志于要上得厅堂下得厨房的现代女性来说，它已经成为我的厨房案边书。

7、分季节的健康饮食

8、小主妇成就大梦想

9、书里的图片精美清新，内容也实用，看了心情好

按照四季饮食养生很科学，准备试试看



1、民以食为天。吃，是生活的一大乐趣，是我们获取营养、保证健康的必要途径，也是幸福人生的重要内容。为了最大限度地保证身体健康，获得人生幸福，科学地选择和烹饪食物显得尤为重要。选择和烹饪食物要因时、因人而进行。为什么这样说呢？首先，人是自然地一部分，寒来暑往、四季更替，人的五脏六腑也发生着相应的变化。顺应春夏秋冬阴阳消长的规律，进行合理的饮食起居，使身体适应一年寒热温凉的气候变化，达到天人合一的理想境界。这就是因时。其次，人是有个体差异的，或男或女、或高或矮、或胖或瘦、或虚或强、或老或少。在选择和烹饪食物时，要根据个体差异，或甜或咸，或荤或素，或温或凉。这就是因人。一般来讲，春季万物生发，此时的饮食要以温补、护肝为主，要少荤多素。春来尝鲜别有味，吃点春笋、香椿，味蕾欢畅，心情也随之会雀跃。夏季湿热，心火旺盛。此时的饮食要以清淡、养心为主，要多吃一些滋阴补气、清热解毒的食物。要特别注意饮食卫生，防止食物中毒。防暑也不要食用过多生冷的食品。西瓜再好吃，吃多了也伤脾胃。秋季风高气燥，肺气旺盛。此时的饮食要以甘润、养肺为主，要多吃一些水分较多的食物。冬季寒气袭人，万物闭藏，人体的新陈代谢缓慢。此时的饮食要敛阳护阴、养肾为主，可以进行合理的饮食滋补，为来年身体的强健打下良好的基础。这是健康饮食的基本原则。在这个基础上，我们只要根据个人的体质和喜好进行恰当的调整，在家常美食中就可以做出既新鲜可口，又美味健康的饭菜。具体来讲应该怎么做呢？尤其是现在无良的生产商、经销商不道德，提供的食品安全性无从可考；纷乱的养生类图书又往往自相矛盾，让人无所适从；普通的人也很难抽出大量的时间和精力来仔细挑选和烹饪食物。做到因时、因人的健康厨房其实很简单，只要符合了三个基本原则，就既可以满足肠胃需要，保证健康，获得人生幸福。这三项原则就是贯穿书中的天时、地利、人和。“天时”意味着顺应自然变化，使用当季的食材；“地利”指的是原料有营养，且来自当地；“人和”则代表符合自身的健康要求，且简单易学，可以根据自身需求和个人喜好加以调整。这本书就是从这三个原则出发，教给我们吃出健康。另外，这本书还将健康与时尚结合，不仅要吃的健康，还要吃的很时尚，吃的有生活品味。白色山药上蓝莓的点缀，橙色虾仁和白色水晶的相映成趣，蟹黄豆腐的黄白相间……无不显示着平凡生活中美好和高贵。不仅如此，这本书还详细地将食材的选择、搭配、处理，以及火候的控制等每一个烹饪细节展现在眼前。图片精美，文字浅显易懂，即使是做菜的新手也能一看就会，一读就懂。资深的厨艺老手还可以根据我们提供的菜式，举一反三，自主创新，让烹调成为一种智慧的展现。做菜之余，阅读文中穿插的饮食小故事，可以了解中国博大精深的饮食文化和传统。健康身体，积极生活，让我们一起来创造属于我们自己的健康厨房和幸福人生吧！

2、今天刚拿到这本书。先大致翻了翻，感觉就是色香味俱全，设计和图片都看出了编辑花费了很多心思在认真的做这本书。后来仔细翻看了一下，发现里面还真是有不少实用的信息，有好多都是以前不知道的，有些东西不能混搭着一起吃，否则后果严重呀。书中还专门在附录部分列出了不同的食材对身体会影响的哪些部位，一定要回家好好研究一下。

3、现在市面上的菜谱很少能让人感觉到文化，都是几片肉，几棵菜，扒拉一下变成一个菜，漫不经心地端上桌，漫不经心地吃掉。这本菜谱非常精致，图片美轮美奂之外，兼顾了对四季养生的讲解和名菜背后的故事，时尚与传统、时尚与健康结合得非常巧。里面推荐的菜美味实用，做法和材料也不难，用这样的菜装点餐桌和生活，自信、机遇来得自然而然。

# 《四季健康厨房》

## 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](http://www.tushu000.com)