

# 《四季养生食谱》

## 图书基本信息

书名：《四季养生食谱》

13位ISBN编号：9787542743572

10位ISBN编号：7542743570

出版时间：2009-5

出版社：上海科普

作者：图说生活美食天下系列编委会

页数：223

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)

# 《四季养生食谱》

## 前言

掌握应季养生知识成为养生专家 人体健康与四季气候的变化是紧密相连的。春生、夏长、秋收、冬藏，这是四季交替的自然规律，也是人体的代谢规律，一年四季机体的新陈代谢若违反这一规律，四时之气便会伤及五脏。与季节相对应，养生保健也要顺应春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾的规则。同时，根据季节的气候特点，适当运动，及时调节精神状态和饮食起居也很重要。掌握这些养生知识，你就能成为自己的养生专家。

合理安排四季饮食吃出健康身体 根据四季气候变化科学调节饮食，使人体顺应春夏秋冬四季阴阳消长的规律，适应一年寒热温凉的气候变化，人体才能保持健康。春季万物生发，人体阳气渐升，饮食也要由温补、辛甘逐渐过渡到清淡养阴之品；夏季阳气盛极，人体易因新陈代谢旺盛而伤津耗气，此时的饮食也要以清淡生津食物为主；秋季风高气燥，饮食上也要相应地以滋阴润燥为好；冬季万物闭藏，寒气袭人，同时也是滋补的最佳季节，这一季节的饮食既要敛阳又要护阴。

# 《四季养生食谱》

## 内容概要

《四季养生食谱》根据四季气候变化和季节与人体脏腑的对应关系，精心安排每个季节的养生菜、养生汤、养生粥、季节常见病预防调理食谱。根据春夏秋冬阴阳消长的规律，合理安排饮食，适当运动，以调节身体机能，适应寒热温凉的气候变化，避开四季常见疾病。了解这些饮食养生知识，您就是家人最好的饮食养生专家。四季交替，气候变化无常，人体容易受四季之邪气侵袭。

# 《四季养生食谱》

## 书籍目录

第一章 春季养生食谱	春季温补菜	春笋烧兔肉	春笋炒牛肉	春笋烧猪肉	韭黄炒鳝丝		
荠菜炒肉片	荠菜春笋煲	野菜春卷	碧绿笋尖	玉笋鸡翅	韭菜炒蛋	韭菜烧蛭	
子 韭菜墨鱼丝	韭黄腰花	香椿拌豆腐	香椿鲜虾	香椿涨蛋	酥皮香椿	芦笋炒	
蟹腿 芦笋炒鸡片	千贝芦笋	凉拌双笋	嫩笋三黄鸡	手撕鸡枇杷拌鸡片	小番茄炒		
鸡丁 清炖茼蒿	姜汁茼蒿	草菇煨茼蒿	双菇扒菜心	双菇扒荠菜	茼蒿炒牛肉丝		
油菜金针菇	麻酱菠菜	芹菜炒腰花	黄精炖猪肉	鱼香肉丝	银耳炖肉	红烧肉	
香菇肉片	葱炖猪蹄卤猪蹄	陈皮排骨	香菇排骨沙锅	糖醋排骨	草莓酱排骨	鱼	
肉萝卜煲	酱爆墨鱼	清蒸鳊鱼	荷包草鱼	清蒸鳗鱼	清蒸鱿鱼	鳝鱼粉丝	花旗
参虫草炖乳鸽	灵芝炖乳鸽	银耳炖乳鸽	脆皮虾球	清蒸大虾	龙井虾仁	黄瓜虾仁	
香辣基围虾	.....	春季温补汤	春季温补粥	春季常见病预防调理食谱	第二章 夏季养生食谱	第	
三章 秋季养生食谱	第四章 冬季养生食谱	附录					

# 《四季养生食谱》

## 精彩短评

- 1、这本书很好，很值
- 2、很好，对生活有很大帮助。
- 3、大家都很喜欢，买了好几本。
- 4、这本书上的菜写的简单，并且容易做。挺喜欢的。。
- 5、介绍很多粥的做法，还穿插介绍了许多炒莱的做法，很实用。
- 6、买给爸妈用~
- 7、是全彩图的，做法也还算详细，喜欢书最后面的四季养生的指导。
- 8、图文都有，很不错的书。
- 9、好书，适合妈妈看。
- 10、内容挺不错的啊！但是包装很旧好像是旧书，还有破损！
- 11、喜欢，准备把这套书买齐了
- 12、书皮磨损很严重，像是样书。
- 13、看了这本书你就会仍不住要去做一做，不错
- 14、健康`营养`知识多。
- 15、不是很喜欢，内容是很多，但太密集了，有些菜也不是很实用。书的质量也不是很好。没怎么看了。
- 16、买这本书因为正好是秋天，不知怎么给家人调理。书里很多非常实用的，也容易做的食谱。
- 17、不错，很喜欢。。。实用！
- 18、买了一本,同事也觉得很好!
- 19、挺好的一本书,就是照着做菜有些麻烦,懒人不要买食谱哦
- 20、食谱很全，很好吃
- 21、我很喜欢，除了讲解四季养生规律，还有一些补充的小知识，比如鼻炎的食疗法，挺实用的
- 22、汤粥简介详细，图文并茂，实用性强，我很喜欢，推荐大家使用。
- 23、有一些菜谱没有图，无法感觉到做出来到底怎样
- 24、书有点旧，感觉好像二手的，如果有针对到，抱歉。
- 25、买给老爸看的，他之前总是说不知该做什么菜好，现在有了参考，很受用！
- 26、实用性较强，才买的。
- 27、不错 质量很好！就是觉得内容少了一点！
- 28、不是很喜欢，质量不好。
- 29、封面很脏，还有黑色的污渍，跟旧书一样的

# 《四季养生食谱》

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