

<<24节气饮食宜忌速查>>

图书基本信息

书名：<<24节气饮食宜忌速查>>

13位ISBN编号：9787122125859

10位ISBN编号：7122125858

出版时间：2012-3

出版单位：化学工业

作者：张燕

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<24节气饮食宜忌速查>>

前言

中国人自古就崇尚“天人合一，顺应四时”的养生法则，因为24节气不仅能准确地反映物候变化，指导农事生产，同时还与我们的身体息息相关。

人体与自然自成一个整体，随着24节气的变更、交替，人体也会受到影响，像庄稼地一样，春生、夏长、秋收、冬藏，而食物则如同庄稼地的养料。

顺应时节，密切结合24节气的变化，来制定饮食养生法则，可以让养生效果事半功倍。

睿智的中国人将饮食经验通过医疗巨著一代代传承下来，本书从浩瀚如烟的经典古籍里将这些资料进行浓缩并白话化，寓医于食，简明扼要地告诉读者什么节气适合吃什么食物，什么食物适合什么人群食用，什么食物互相搭配功效加倍，什么食物互相搭配可能损害健康……让读者能够轻松学会顺应节气来安排饮食，从而吃得科学健康，不给疾病可乘之机。

本书以24节气为主线，分成12个阶段，每两个节气都提供了最适合本节气的食物，并详细解说了这种食物的适宜人群和搭配宜忌，是一本将传统的饮食宜忌理念和24节气饮食养生完美融合的养生保健书。

<<24节气饮食宜忌速查>>

内容概要

睿智的中国人将一年分为24个节气，24节气不仅能准确反映物候变化，还与我们的人体息息相关，人体的气血运行和脏腑活动都与24节气同步相连，只有顺应节气，根据节气的变化来安排饮食才能收到阴阳平衡、防病保健、延年益寿的效果。

本书根据农历12个月份，将24个节气分为12个小节，每个小节都详细讲解这个节气适合吃的食物及该食物的搭配宜忌。

除此之外，本书还有大量慢性病饮食宜忌的常识。

详尽的讲解，为您的健康保驾护航！

<<24节气饮食宜忌速查>>

作者简介

张燕，女，北京大诚中医门诊部中医师，中医基础理论硕士研究生，毕业于浙江中医药大学。

多年来，一直刻苦钻研营养保健知识和中医饮食疗法，熟练掌握了食物营养与功能、不同人群营养保健、饮食与疾病治疗宜忌、食品安全等专业知识，先后在《中华中医药学刊》、《中华中医药杂志》等核心期刊发表论文数篇。

<<24节气饮食宜忌速查>>

书籍目录

24节气食物分类速查索引

肉禽蛋类

蔬菜类

水果类

菌藻豆类

水产类

五谷杂粮类

干果类

调料类

中药类

其他类

第一章：篇章页

立春、雨水饮食宜忌——农历1月

立春、雨水饮食宜甘平发散、少酸少辣养肝升阳

节气与饮食宜忌24

节气与经络养生25

蒜——促进新陈代谢、缓解疲劳26

生姜——温胃止呕、温经散寒26

韭菜——补肾助阳、行气散瘀27

猪肝——补肝、明目、养血27

菊花——清热解毒、平肝明目28

白萝卜——清热生津、开胃健脾28

洋葱——温中消食、降血压、消血脂29

香菜——健胃消食、利尿解毒29

银耳——滋阴润肺30

豆芽——清热、健脾和胃30

鸽肉——补肾益气、暖腰膝31

带鱼——暖胃养肝、养血健美31

花生——健脾和胃、利肾去水32

松子——补肾益气、养血润肠32

豌豆苗——益中气、止泻痢、利小便33

决明子——清肝火、祛风湿、益肾明目33

芋头——平肝明目、清热利湿34

茼蒿——清热化痰，通血脉34

春笋——清热化痰、益气和胃35

西洋参——补气养阴，清热生津35

山药——健脾胃、益肾精36

金针菇——益气、补虚、抗癌36

豆腐——生津润燥，清热解毒37

玉米——健脾胃、利水渗湿37

惊蛰、春分饮食宜忌——农历2月（12P）38

惊蛰、春分饮食宜平和以平肝补脾（2P）38

节气与饮食宜忌38

节气与经络养生38

水萝卜——逐水消肿、解毒通便39

<<24节气饮食宜忌速查>>

- 芥菜——解毒消肿、开胃消食39
- 芦笋——补虚、抗癌、减肥40
- 圆白菜——抗菌消炎40
- 白菜——解热除烦、通利肠胃41
- 油菜——宽肠通便、解毒消肿41
- 桂圆——养血益脾、补心安神42
- 酸枣——养心、安神、敛汗42
- 鸭血——补血、解毒43
- 西兰花——补肾填精、补脾和胃43
- 甜椒——治疗咳嗽、感冒44
- 甘蓝——益脾和胃、缓急止痛44
- 菜花——助消化、增食欲45
- 蒜苗——杀菌、抑菌，预防流感45
- 山楂——健脾开胃、活血化瘀46
- 鲤鱼——滋补健胃、利水催乳46
- 土豆——和中养胃、健脾利湿47
- 菠菜——润肠燥、降血压47
- 红菜苔——活血散瘀、利肠道48
- 芥蓝——解毒化痰、平喘48
- 清明、谷雨饮食宜忌——农历3月（9P）49
- 清明、谷雨饮食清淡少食发物（2P）49
- 节气与饮食宜忌49
- 节气与经络养生49
- 桑葚——补血滋阴，生津润燥50
- 芹菜——清热除烦、利水消肿50
- 绿茶——清热利肝、利咽解毒52
- 蜂蜜——滋阴、润燥、解毒52
- 香蕉——清热止渴、润肠通便53
- 枇杷——润肺、化痰、止咳53
- 荞麦——清热解毒、提高免疫力54
- 玫瑰花——化湿和中，活血散瘀54
- 黄豆——健脾利湿、养血补虚55
- 核桃——补肾健脑、润肠通便55
- 丝瓜——解毒通便、润肌美容56
- 荠菜——平肝明目、清热利湿56
- 生菜——清热安神、清肝利胆57
- 芒果——止呕、解渴利尿57
- 立夏、小满饮食宜忌——农历4月（13P）58
- 立夏、小满饮食清淡少辣（2P）58
- 节气与饮食宜忌58
- 节气与经络养生59
- 赤小豆——生津、利尿、消胀除肿60
- 南瓜——润肺益气、化痰解毒60
- 茄子——清热止血、消肿止痛61
- 草莓——清暑解热、生津止渴61
- 草鱼——暖胃和中、祛风明目62
- 茭白——解热毒、除烦渴62

<<24节气饮食宜忌速查>>

- 章鱼——益气养血、收敛生肌63
 鸭蛋——补虚劳、滋阴养血63
 豆瓣菜——清燥润肺、化痰止咳64
 豌豆——益中气、止泻痢64
 香菇——化痰理气、益胃解毒65
 鸭肉——补虚润燥65
 苹果——生津止渴、益脾止泻66
 冬瓜——清热凉血66
 西红柿——生津止渴、清热补血67
 藕——清热解渴、止血化痰67
 黄花菜——利尿消肿、养血平肝68
 扁豆——健脾、化湿、消暑68
 荸荠——清热止渴、消食化痰69
 黑木耳——益气、补血69
 茯苓——利水渗湿、宁心安神70
 胡萝卜——健脾消食、行气化滞70
 芒种、夏至饮食宜忌——农历5月(13P)71
 芒种、夏至饮食宜轻清甜淡(2P)71
 节气与饮食宜忌71
 节气与经络养生71
 西瓜——清热解暑、生津止渴72
 红薯——补脾益气、宽肠通便72
 豇豆——帮助消化、增进食欲73
 芸豆——清热解毒,散瘀消肿73
 海带——化痰祛湿、清热止痒74
 紫菜——补肾养心、清热利水74
 黑莓——生津止渴、润肺滑肠75
 樱桃——补中益气、祛风76
 菠萝——生津止渴、利小便77
 鹅肉——补阴益气、祛风湿抗衰老77
 鸡心——滋补心脏、镇静神经78
 鳝鱼——补气养血、滋补肝肾78
 柏子仁——补养心安神、润肠通便79
 小麦——益气安神、除热止汗79
 芡实——益肾固精、补脾止泻80
 玉竹——养阴清肺,润燥止汗80
 金银花——清热解毒、消肿散结81
 葡萄——活血、开胃健脾81
 苦丁茶——散风热、除烦渴82
 西葫芦——清热利尿、消肿散结82
 木瓜——消暑解渴、润肺止咳83
 莴苣——助消化、促进食欲83
 大暑、小暑饮食宜忌——农历6月(11P)84
 小暑、大暑饮食宜轻清甜淡(2P)84
 节气与饮食宜忌84
 节气与经络养生84
 蚕豆——止血、利尿、解毒、消肿85

<<24节气饮食宜忌速查>>

- 苦瓜——清热祛暑、明目解毒85
 椰子——补虚强壮、益气祛风86
 荷叶——消暑利湿、散瘀止血86
 薄荷——治外感风热、头痛87
 杏——止渴生津、清热去毒87
 陈皮——治消化不良、化痰88
 梅子——除烦静心、生津止渴88
 白扁豆——治疗食欲不振、大便溏泻90
 荔枝——补脑健身、开胃益脾90
 牡蛎——化痰软坚、清热除湿91
 兔肉——补中益气、生津止渴91
 小龙虾——滋阴补肾、健胃安神92
 猪苓——利水通淋、清热解暑92
 刀鱼——补气虚、健脾胃93
 荷兰豆——补脾益气、醒脾开胃93
 蛭子——治烦热口渴、湿热水肿94
 蚬子——止咳化痰、解毒疗疮94
 立秋、处暑饮食宜忌——农历7月（11P）95
 立秋、处暑饮食多酸少辛以养肺润燥（2p）95
 节气与饮食宜忌95
 节气与经络养生95
 鸭梨——润肺止咳、滋阴清热97
 红萝卜——生津止渴、补中、安五脏97
 黄米——益阴、利肺、利大肠98
 文蛤——清热、利湿、化痰98
 米醋——活血散瘀、消食化积99
 紫米——健脾开胃、利水消肿99
 李子——生津止渴、清肝除热、利水100
 毛豆——清热解毒、益气100
 泥鳅——暖中益气、醒酒、解消渴101
 川贝——润肺止咳、化痰平喘101
 白果——敛肺定喘、治久嗽102
 橘子——开胃理气，止渴润肺102
 胖大海——治疗干咳无痰、咽喉干痛103
 沙参——养阴清热，益胃生津103
 猪肺——补肺虚，止咳嗽104
 牛奶——清肺化痰、益胃生津104
 麦冬——养阴生津、润肺清心105
 柠檬——生津止渴、健胃消暑、防晒105
 白露、秋分饮食宜忌——农历8月（11P）106
 白露、秋分饮食温润酸平以滋阴润燥（2p）106
 节气与饮食宜忌106
 节气与经络养生106
 大米——补脾、和胃、清肺108
 百合——清火、润肺、安神108
 杏仁——补脾、和胃、清肺109
 罗汉果——清热润肺、滑肠通便109

<<24节气饮食宜忌速查>>

- 蛤蜊——滋阴、利尿化痰、软坚散结110
 乌贼鱼——养血通经、益肾滋阴110
 甘蔗——滋阴润燥、清热解毒111
 槟榔——缓解饮食不规律、气滞积结111
 草菇——镇痛、止咳化痰、通便排毒112
 西米——治脾胃虚弱和消化不良112
 柑橘——生津止咳、润肺化痰113
 乌龙茶——润喉生津、抗疲劳113
 天冬——去寒热、养肌肤、益气力114
 何首乌——养血滋阴、润肠通便114
 乌骨鸡——治疗体虚血亏、肝肾不足115
 白芍——养血柔肝、缓中止痛115
 寒露、霜降饮食宜忌——农历9月（11P）116
 寒露、霜降饮食酸敛少辛以养精（2p）116
 节气与饮食宜忌116
 节气与经络养生116
 哈密瓜——疗饥、利便、清热止咳118
 鲢鱼——健脾补气、温中暖胃118
 鸡蛋——滋阴润燥、清热解毒119
 雪梨——止咳化痰、养血生肌119
 柿子——健脾涩肠、治嗽止血120
 猕猴桃——活血消肿、祛风利湿120
 白糖——舒缓肝气、和中益肺121
 地黄——滋阴、养血、凉血121
 平菇——追风散寒、舒筋活络122
 鳀鱼——滋阴养血、开胃利尿122
 甘草——补脾益气、滋咳润肺123
 提子——补益气血、通利小便123
 桂鱼——补脾胃、益气血124
 金桔——增强抗寒能力124
 石榴——治疗口燥咽干、烦渴125
 榴莲——滋阴强壮、虚寒进补125
 橙子——止呕恶、宽胸膈126
 葡萄柚——健胃消食、化痰止咳126
 立冬、小雪饮食宜忌——农历10月（13P）127
 立冬、小雪饮食宜温热以养阴潜阳（2p）127
 节气与饮食宜忌127
 节气与经络养生127
 猪血——解毒清肠、补血美容129
 蜜枣——预防高血压129
 羊肾——缓解肾虚劳损、腰脊酸痛130
 鱮鱼（胖头鱼）——补虚弱、祛风寒130
 草果——预防反胃呕吐、燥湿除寒131
 茶树菇——益气开胃、健脾止泻131
 黄鱼——健脾、益气、开胃132
 高粱米——治疗脾虚湿困、消化不良132
 八角——散寒、理气、开胃133

<<24节气饮食宜忌速查>>

- 葵花籽——安定情绪、保护心血管133
- 鸽蛋——补肾益气、解毒134
- 四季豆——散寒、理气、开胃134
- 桂花——驱风散寒、活血化淤135
- 猴头菇——补益脾胃、充养气血135
- 干贝——治虚癆咳血、脾胃虚弱136
- 杜仲——治腰脊酸疼、足膝痿弱136
- 柚子——健脾消食、散寒燥湿137
- 火龙果——预防便秘、抑制肿瘤137
- 无花果——清热解毒、消肿健胃138
- 贝母——清热解毒、消肿散结138
- 开心果——温肾暖脾、调中顺气139
- 桑叶——疏散风热、凉润肺燥139
- 大雪、冬至饮食宜忌——农历11月(14P) 140
- 大雪、冬至饮食温补以补肾填精(2p) 140
- 节气与饮食宜忌140
- 节气与经络养生140
- 黑米——滋阴补肾、健脾暖肝142
- 黑芝麻——健脑益智、延年益寿142
- 鱿鱼——滋阴养胃、补虚润肤143
- 猪腰——补肾强腰、益气143

<<24节气饮食宜忌速查>>

章节摘录

插图：

<<24节气饮食宜忌速查>>

编辑推荐

《24节气饮食宜忌速查》编辑推荐：睿智的中国人将饮食经验通过医疗巨著一代代传承下来，张燕主编的《24节气饮食宜忌速查》从浩瀚如烟的经典古籍里将这些资料进行浓缩并白话化，寓医于食，简明扼要地告诉读者什么节气适合吃什么食物，什么食物适合什么人群食用，什么食物互相搭配功效加倍，什么食物互相搭配可能损害健康……让读者能够轻松学会顺应节气来安排饮食，从而吃得科学健康，不给疾病可乘之机。

《24节气饮食宜忌速查》以24节气为主线，分成12个阶段，每两个节气都提供了最适合本节气的食物，并详细解说了这种食物的适宜人群和搭配宜忌，是一本将传统的饮食宜忌理念和24节气饮食养生完美融合的养生保健书。

顺应天时，吃出健康，200种常见食物搭配宜忌，百种常见病饮食以及速查，各月时令蔬果提示。

<<24节气饮食宜忌速查>>

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:<http://www.tushu007.com>