

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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，那本一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！

## &lt;&lt;夏季养生保健食谱&gt;&gt;

## 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鲑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芥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

## <<夏季养生保健食谱>>

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