

<<四季养生素-创意做出52道活力滋补素食药膳>>

图书基本信息

书名：<<四季养生素-创意做出52道活力滋补素食药膳>>

13位ISBN编号：9787506281249

10位ISBN编号：7506281244

出版时间：2006-7

出版时间：世界图书出版公司

作者：林秋香

页数：111

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>

## <<四季养生素-创意做出52道活力滋>>

### 内容概要

《四季养生素：创意做出52道活力滋补素食药膳》是一本帮您树立正确养生观念的工具书，也是让您学会制作符合现代人口味的养生药膳的料理书。

养生知识与烹调技巧兼顾，美味与健康一次拥有。

使自己的身体机能平衡，也让素食展现不同口味的变化，您会发现，美食养生，健康满分！

## <<四季养生素-创意做出52道活力滋>>

### 作者简介

美丽的药膳养生美食专家。

从事粤菜餐厅的经营之外，还师承张步桃中医师，精心钻研药膳食补及养生料理多年，将养生药膳改良为一般大众都能接受的美味，尤其是对女性方面的美容膳食更是具有独到的研究，并进行积极且广泛的推广。

在现今各大平面、电子媒体都有创新的美食呈现给大众朋友，是媒体、出版社争相邀约的美食专家，对养生料理的贡献良多，食谱作品更是受到大家的喜爱。

经历：中视《怡养茶香》《欢喜大补帖》《养生御膳坊》，公视《养生小铺》等节目主持人。

《食全食美》《女人香》《李明依FUN电》《黄金七秒半》以及各媒体特约来宾。

著作：《抗老化食谱》《聪明吃西红柿》《山药养生食谱》《好吃健康素》《纤活水果素》等养生、美容健康料理食谱30余本。

现任：恩承居餐厅负责人。

## &lt;&lt;四季养生素-创意做出52道活力滋&gt;&gt;

## 书籍目录

作者介绍序言—顺时养生，天天健康春天养肝，健脾气夏天养心，补充营养秋天养肺，滋阴润燥冬天养肾，收敛真气健康养生材料小档案春天补肝昆布根花生面筋—&—强化肝肾机能翡翠白玉羹—&—调和身体机能的活力逍遥烧牛蒡—&—舒缓情绪、抗病毒白芍蛋松油菜—&—柔肝、调和脾胃麻油首乌爆菜—降火气、疏肝气玉蕈扒莴苣—抗癌、养肝气西汁锅巴—保养脾胃、预防春季食物不洁引起的腹泻竹叶五色欢喜粥—使心情愉悦香兰红枣粥—保护肝机能、消除疲劳珍珠山药奶露—舒缓情绪、美肤又健身紫草糯米卷—健脾胃、抗病毒加味甘麦茶—&—改善情绪起伏不定、调节脏腑功能强身保健茶—预防感冒、增加抵抗力夏天补心甘麦大枣杂粮饭—改善夏季心浮气躁及胃口不佳味噌沙拉竹笋—&—利尿、消暑薏苡双色花椰菜—&—美白、美肤山楂鲜茄瓜丁—增强抵抗力、缓解疲劳糖醋茭白笋—&—收汗强心萝卜干冬瓜汤—&—利尿、清心、消脂三花凉瓜汤—清心火、预防夏季湿疹及疮毒四神丝瓜汤—&—润肤消暑、清热解毒茯苓陈皮红豆汤—&—理气、去湿、健脾玉子美白糕—&—淡斑、去湿、预防青春痘西参白果豆浆—&—治妇女湿热带下及消除疲劳厚朴扁豆香薷茶—&—缓解夏日热伤风或食物不洁引起的头痛、发烧消暑双花茶—&—抗菌、消炎、消暑秋天补肺黄精山药双豆—&—强化体质、提高机体免疫力鲜茄野菇豆包—&—维护心血管畅通、补气强身枸菊烧双冬—&—改善肝肾阴虚所引起的眼睛干涩、视力模糊及便秘蒺藜鲜藕葡萄—&—凉血、黑发、滋润肌肤合欢蘑菇汤—&—改善秋天造成的肤色暗沉、情绪忧愁虫草竹笙海带汤—&—调节代谢功能、提高抗病能力双竹皮蛋粥—&—滋阴清肺、补充体力与精力柿饼双米粥—&—清肺热、润肺燥、修补肠胃吸收功能松子紫米糕—&—改善秋季气候干燥引起的津液不足、口渴、睡眠不安芦荟百合银杏—&—滋润肌肤、维持肠道畅通、抗老化甜藕石斛马蹄露—&—滋润肺脏及胃部的津液供给甘蔗柠檬茶—&—改善秋季燥痒及虚火上升、预防感冒杏仁美白敷脸方—&—改善脸部干燥、肤色暗沉及晒斑，增加光泽度冬天补肾海苔地瓜饭卷—&—补充体力、预防文明病麻油当归面线—&—调补气血姜汁丁香火锅—&—温暖身体、祛寒驱风归芪炖素肚—&—改善血液循环不良、十白冷肢体不容易暖和人参首乌蒸蛋—&—预防肾气不足引起的腰膝无力、增加机体抗病力大枣姜汁烧野菇—&—强化身体机能、预防流感病毒、加强肠胃功能双冬炖萝卜—&—化痰、消食、保护咽喉枸杞奶油菜卷 通便健胃、利尿、除烦躁首乌红烧栗子—补肾气、预防腰膝无力杜仲腐衣三丝汤—补肝强肾、补充身体的营养液桂圆糯米粥—&—养生安神、补血虚、稳定情绪肉苁蓉五味子茶—&—滋阴补阳气桑葚黄精蜂蜜茶—&—预防冬季肾虚型咳嗽及腰酸背痛、筋骨僵硬

章节摘录

春天是一年的开始，阳气升发，请您不要压抑情绪，要开心、乐观，保持愉悦的心情，才能让好的意志升发。

春天是养肝的好季节，而养肝最好的方法是少生气、多从事户外活动，此外，可多吃温补阳气的食物，如葱、蒜、韭、茼蒿、芥菜、油菜、菠菜、莴苣等深绿色养阳的食物，也应该吃一些甜食，尽量减少酸味食物，以养脾胃之气，因为脾胃为后天之本，是人体气血生化的源头。

春天适合用甜食来补脾气，尽量少吃酸味，以防肝气过旺，影响脾胃正常功能。

适合的甜味食物，有大枣、甜味的锅巴、山药、甜粥、糯米等。

另外，春天也要多吃一些能够增强抵抗力、防止感冒的补药，进而达到阳气升发、推陈出新的机能调养，如玉屏风茶、首乌、石斛、白芍、枸杞、黄芪、人参等可以养阴柔肝的药材；同时，也要注意情绪方面，如精神官能症病人的调理，可吃疏肝解郁的药物及食物，预防宿疾复发。

所以，在一年的开头，保持心情愉悦是非常重要的，这也是养肝最好的方法！

&hellip;&hellip;

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>