

<<四季调养菜谱>>

图书基本信息

书名：<<四季调养菜谱>>

13位ISBN编号：9787508256412

10位ISBN编号：7508256417

出版时间：2009-6

出版时间：金盾

作者：王丽茹

页数：313

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>

## <<四季调养菜谱>>

### 前言

地球运转，一年春夏秋冬四季更迭，气候暖、热、凉、寒变化。四时之气易伤及人的五脏六腑，使人体代谢规律有变，影响人的生理和病理，导致不适，易发生疾病。

正所谓“春伤于风，夏伤于暑，秋伤于燥，冬伤于寒”。

为此，人在日常生活中要随季节注意衣食住行，尤其是饮食的科学调节，以使人体顺应春夏秋冬阴阳消长的规律，使人体适应气候的变化，保持健康。

由于季节不同，人们食用的食物也就会发生变化，如春季的荠菜，夏季的苦瓜，秋季的螃蟹，冬季的狗肉等，均为季节性很强的应时原料。

有的食物只有在特定的季节才最为肥美，口味和营养才最佳。

以水产品为例，民间有“春有鲈鱼夏有鲥”、“小暑的黄鳝赛人参”、“秋鲈霜蟹冬鲫雪鲢”等谚语。

有的人在吃的选择上有季节性偏爱，如春季清明前喜吃肉嫩刺软的鲈鱼，夏季酷暑时喜食清凉泻火的绿豆，秋季干燥时爱吃甘凉滋润的鸭梨，冬季寒冷时爱吃助阳散寒的羊肉。

人们对食物的烹饪方法也有季节性的偏爱，如夏季天气炎热，凉拌类菜肴、果蔬汁类食谱受到人们的青睐，冬季气候寒冷，人们爱吃热烫的食物，沙锅类、火锅类的食物普遍受到喜爱。

一年之中，人们对食谱的口味调配总结出“春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸”的经验。

以上的吃法与食物性味有关，与人的习惯有关，也与养生有关。

人的饮食顺应四季更迭，选择不同的养生食谱，才能与世间万物一样，适应四季阴阳变化，才能更有利于健康长寿。

《四季调养菜谱》，以四季为纲，选择不同食物，精选出菜谱、汤谱约500例，供寻常百姓在不同季节进行饮食调养。

同时，介绍了一些汤、菜制作小知识，以提高汤、菜制作的科学性，更有利于增加营养价值，发挥保健作用。

吃要讲口福，更要讲科学，要为吃出健康而努力。

## <<四季调养菜谱>>

### 内容概要

这是一本专门介绍四季如何调养的菜谱书。

书中强调根据一年四季气候更迭的特点，选择不同的食物，并精选了菜谱、汤谱近500例，供寻常百姓在不同季节进行饮食调养。

本书内容丰富，科学实用，非常适合大众养生的需求。

## &lt;&lt;四季调养菜谱&gt;&gt;

## 书籍目录

春季调养菜谱 一、春季气候特点 二、春季饮食指导 三、春季宜吃食物 四、春季饮食禁忌 五、  
 春季调养菜谱 韭菜炒羊肝 韭菜炒鸡蛋 春韭炒腐干 香椿拌豆腐 香椿炒蛋 香  
 椿拌豆芽 春笋炒牛肉 卤水猪肚 烩酸辣肚丝 春笋腌鲜 清炒竹笋 清炖莴笋  
 日式莴笋 姜汁菠菜 芥末拌菠菜 芦笋豆腐干 土豆丝炒韭菜 土豆烧牛肉 醋熘白  
 菜 白菜粉条 芝麻小白菜 芝麻香酥鸡 家常干煸黄豆芽 肉丝炒黄豆芽 胡萝卜炒  
 肉丝 芹菜拌干丝 拌芹菜叶 芹菜叶炒豆腐 芹叶白云羹 卤鸡肝 猪肝羹 拌小  
 葱 葱烧兔肉 双葱炒蛋 姜葱鲩鱼 生姜韭菜牛奶羹 姜汁葱花炒鸡蛋 豆豉油麦菜  
 鸡油豌豆苗 清炖木耳香菇 海带木耳 鸡蛋炒木耳 炒木耳肉片 香菇油菜心  
 香菇鸡 鸡泥银耳 银耳红枣瘦肉汤 红烧猴头菇 清炒猪肚菇 金沙茶树菇 马蹄炒  
 蘑菇片 冬笋烩三菇 炒百合里脊 萝卜排骨羹 苹果苜蓿芽手卷 紫苜蓿烧豆腐 .....  
 夏季调养菜谱 冬季调养菜谱

## &lt;&lt;四季调养菜谱&gt;&gt;

## 章节摘录

三、春季宜吃食物 据春季气候特点可分为三个阶段，即早春、仲春、暮春，每个时期都有不同的饮食内容。

早春：春季早期阴寒渐退，阳气升发，乍暖还寒，气温仍然比较低，此时人体内耗热量较多，宜进食温性的食物，并注意补充足够的蛋白质。

根据“春夏养阳”的观点，此时可适当吃些葱、姜、蒜、韭菜、芥末等偏于温补的食物，不仅能祛散阴寒，助春阳升发，而且其中所含的有效成分，还具有杀菌防病的功效。

作为生发季节的春天，在饮食上还应多吃一些鱼、瘦肉、牛肉、蛋、鸡肉、牛奶、豆浆等。预防早春时节的“春困”现象，要多吃含B族维生素的食物，如胡萝卜、玉米、菜花、小白菜等，消除“春困”现象。

韭菜：四季常青，可全年供人食用，但以初春早韭最好，韭菜温中开胃，温肾暖阳，对消除腰膝酸软、阳痿、遗精等症状有较好的缓解功效，民谚曰：“春食韭菜，祛病消灾”。

中医认为，春天重在养阳养脾。

春天气候冷暖不一，需要保暖阳气，而韭菜性温，利于人体阳气升发。

韭菜中含有较多的膳食纤维，可以把消化道中不易消化的杂物，随大便排出体外，有“洗肠草”之称。

《本草纲目拾遗》说：“韭菜温中，下气，补虚，调和肝肺，令人能食，益阳。

在菜中此物最温而益人。

葱：有大葱、小葱、冬葱之分，是人们经常食用的一种调味蔬菜。

特别是初春时节大地回春之时吃葱，有增强机体免疫功能的作用。

可预防春天最常见的呼吸道感染，对身体大有益处，我国南方一些地方有“正月葱大补身”的谚语。

大葱可祛风通阳，驱邪扶正，使身心调和。

另外还有杀菌作用，增强人体的免疫功能，有降低血脂作用，减少冠心病、动脉硬化、脑中风的发病率。

中国医学认为，葱味辛，性温，有通阳开窍，祛风活络，解毒消肿及清肺健脾等功效。

大蒜：是常用调味食品。

蒜性温有驱寒作用，早春时节寒意尚浓，常吃蒜可驱寒暖身。

大蒜有强抗菌作用，春天是呼吸道传染病的流行期，此时常食蒜可有效预防感冒，同时大蒜还有抗癌和降低血中胆固醇等作用，对冠心病和血管血栓有预防作用，也可作为冠心病、脑血管硬化等病人的辅助保健食品。

姜：不仅是调味品还有重要的药用价值，中国医学认为，生姜味辛，性温，有温中散寒，发汗解表，和胃止呕等功效。

现代医学证明，生姜的姜辣素对人的心脏和血管有刺激作用，可使血管扩张，血液流动加快，促使体表的汗毛张开，汗液增多，将多余的热量散发掉，同时排掉部分或全部病菌或全部病菌放出的毒素，因此生姜有调温发汗及治疗感冒发热等作用。

另外，还含有抗菌成分。

樱桃：素有“春果第一枝”的美誉，目前在我国各地都有栽培。

樱桃果实肉厚，色泽鲜艳，营养丰富，其铁的含量尤为突出，超过柑橘、梨和苹果20倍以上。

热量低，不含脂肪，富含各种维生素，它能够为人体去除毒素，能通便。

樱桃性温，味甘微酸，具有补中益气，调中益颜，健脾胃的功效。

春天吃樱桃，可发汗、益气、祛风及透疹。

需注意的是，樱桃属火，不可多食，身体阴虚火旺、鼻出血及患热病者应忌食或少食。

仲春：寒意已经退尽，山花烂漫春意盎然。

肝气随万物生发，偏于亢盛，中医有“当春之时，食以减酸为甘，以养脾扶阳”之说，唐代孙思邈也说：“春日宜省酸增甘，以养脾气。

”这里所说的甘味，不仅是指食物的口感有点甜，更主要是指有补益脾胃功能的食物。

## <<四季调养菜谱>>

可以适当进食山药、大枣、蜂蜜，同时进食平补食物，如小麦、薏米、玉米等谷类，豆浆、扁豆等豆类，橘子、金橘、芝麻、核桃、莲子、蘑菇、银耳以及各种海产品、蛋类等。

同时也应多吃一些新鲜蔬菜和时令水果如山药、芹菜、黄豆芽等。

对维生素、无机盐和微量元素的不足加以补充。

此时还是富含营养又有疗疾作用的野菜繁茂菜盛之时，如荠菜、马齿苋、鱼腥草、蕨菜、香椿芽等，可适当吃一些。

芹菜：是春季的时令佳蔬，富含蛋白质、维生素(A、B族、C、P)，特别是钙、铁、钾含量较高。春吃芹菜可以清热、平肝、健胃利水、降血脂、降血压。

人体于冬季积蓄热量，到了春天便应疏肝散热。

芹菜有清热解毒的功效，常吃可平肝解热，还有利于避免春困，让人神清气爽。

芹菜有降压作用，春季是高血压易发季节，高血压患者可多食芹菜。

芹菜也是减肥佳品，富含植物纤维，热量低是高血脂肥胖等患者的最佳食品之一。

<<四季调养菜谱>>

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>