

<<中国二十四节气药膳>>

图书基本信息

书名：<<中国二十四节气药膳>>

13位ISBN编号：9787509113448

10位ISBN编号：750911344X

出版时间：2007-11

出版时间：人民军医

作者：彭铭泉主编

页数：393

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>

## <<中国二十四节气药膳>>

### 内容概要

本书作者根据季节特点,编写春、夏、秋、冬常见保健药膳和二十四节气药膳。

详细介绍了二十四节气易患疾病和相应的预防保健药膳。

如立春补肝,预防肝病、立夏补心,预防心脏病、皮肤病;立秋补肺,预防肺病、结核病、秋痢;立冬补肾,预防肾虚、腰痛等。

全书共有1700多种药膳,这些药膳方既有古方又有创新方,每种药膳均介绍配方、功效、制作方法,为广大群众喜爱的家庭药膳。

## <<中国二十四节气药膳>>

### 作者简介

彭铭泉，男，汉族，1933年出生于重庆市。

本科毕业，中医药膳教授，《中国药膳学》创始人之一，从1980年开始从事中国药膳科研工作。

在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版100余部药膳专著，其代表作有：《中华饮食文库》丛书中《中国药膳大典》，320万字，为国家85重

<<中国二十四节气药膳>>

书籍目录

第1章 概述 第一节 四季五补 第二节 四季施膳 第三节 五宜五补 第四节 四因施膳 一、因证施膳 二、因时施膳 三、因地施膳 四、因人施膳 第五节 四季对食物的选择第2章 春季药膳 第一节 春季保健药膳 攒丝燕菜(平) 天麻鱼头(平) 芝麻升麻猪肠面(平) 青鸭羹(平) 赤豆鲤鱼(平) 玉竹心子(凉) 杜仲腰花(温) 玄参炖猪肝(凉) 天麻猪脑羹(平) 姜汁菠菜(平) 葱白炖豆腐(温) 清脑羹(凉) 当归面筋(平) 萝卜白菜汁(凉) 姜醋(温) 首乌肝片(平) 人参菠菜饺子(平) 第二节 立春药膳 一、易发生疾病 二、药膳方剂 (一)感冒药膳 桂枝红枣饮 白芷红枣饮 桂枝炖鲜藕 苏叶红糖茶 桂枝红枣粥 薄荷饮 白芷细辛粥 糖醋生姜芽 黑豆饮 (二)白喉药膳 桑叶葛根茶 生地板蓝根茶 .....第3章 夏季药膳第4章 秋季药膳第5章 冬季药膳

## <<中国二十四节气药膳>>

### 章节摘录

**第1章 概述** 中国二十四节气，是我国古代把一年划分成24：个时段，以此说明天文、气候与农业、疾病、养生的关系。

二十四节气，是在全年春、夏、秋、冬四个季节基础上划分出来的。

每个季节有六个节气。

比如：春季有立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨；夏季有立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑；秋季有立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降；冬季有立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

二十四节气的发明，是我们祖先用来指导农业生产的时刻表，同时又是指导养生、预防疾病的警钟。

这是一个伟大的创举，我们应当认真研究、继承、弘扬光大。

二十四节气，是在四个季节中，从立春开始划分节气。

立春表示春季到了，立夏表示夏季来临，立秋表示秋天到了，立冬表示进入冬季。

这些天文气候指导农业生产：立春后，开始播种；夏天管理好农作物；秋天是收割的季节；冬天是收藏的季节。

为了更好地指导农业生产，在我国春秋战国以后，划成了二十四节气，把时间划分得更细了，也更便于人们掌握，使之不误农时。

从养生、预防疾病来说，在二十四节气中，每个节气该如何养生、预防疾病也就更加具体了。

各个节气的变化，也就是气候的变化，对人体的生理变化，产生很大影响。

根据现代医学研究表明，由于季节的变化，对人体血液中的血红蛋白、白细胞、血小板、纤维蛋白原、血清蛋白、球蛋白等，都会随着气温的升降发生变化。

气候的变化，会影响气压变化，而气压直接影响人体生理变化，生理变化使人感压抑；同时，气压还影响人体内氧气的补给，影响生理等发生一系列变化。

为解决上述这些问题，本书将一年春、夏、秋、冬四季和二十四节气中，该吃什么药膳，才能为您的健康保驾护航，作了详细的阐述。

书中既按春、夏、秋、冬四季告诉您应当食用的药膳，同时又告诉您二十四节气该如何预防疾病，该吃什么药膳，古人名曰：“不治已病治未病”。

您只要按照书中菜谱食用。

对您的健康会大有裨益。

.....

<<中国二十四节气药膳>>

编辑推荐

《中国二十四节气药膳》由人民军医出版社出版。

<<中国二十四节气药膳>>

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>