

<<四季进补食谱>>

图书基本信息

书名：<<四季进补食谱>>

13位ISBN编号：9787532381364

10位ISBN编号：7532381366

出版时间：2005-12

出版时间：上海科学技术出版公司

作者：吕利曹翔

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>

<<四季进补食谱>>

书籍目录

一、春季进补 (一)季候特点和进补要点 (二)常见食物、药物及作用二、夏季进补 (一)季候特点和进补要点 (二)常见食物、药物及作用三、秋季进补 (一)季候特点和进补要点 (二)常见食物、药物及作用四、冬季进补 (一)季候特点和进补要点 (二)常见食物、药物及作用四季进补食谱百合粥韭菜粥生姜粥熟地粥山药粥山药扁豆粥山药红枣粥韭菜饼山药面山药鸡丝面杜仲鸡片参芪里脊枸杞虾仁麻条山药枸杞羊膏参芪乳鸽二至肝片五味乳鸽八宝鹌鹑参芪童子鸡芪杞蒸鹌鹑山药牛肉片山药烧排骨灵芝鹌鹑蛋熟地炒猪肝韭菜炒虾仁杜仲爆羊腰韭黄笋丝炒蛋淮山药炒蘑菇熟地山药炖瘦肉虾仁韭菜炒鸡蛋杜仲鹌鹑汤杜仲猪肾汤山药猪肉汤山楂排骨汤海带骨头汤葱豉豆腐汤健胃牛肉汤山药大枣汤熟地豆腐血汤鲫鱼黄芪赤豆汤党参茯苓鸡汤党参五味子鸡汤莲子粥山楂粥牛乳粥芡实粥薏苡仁粥茯苓薏苡仁粥芦根绿豆粥地黄山药粥竹叶绿豆粥菊花枸杞粥银耳红枣粥发菜马蹄粥荷叶莲子粥麦冬百合羹玉竹银耳羹紫茄饭糖醋菠菜四鲜素烩麦冬金菇麦冬黄瓜麦冬芹笋玉竹鸡片玉参焖鸭苡仁鸡米麦冬鱿鱼玉竹鱼卷苦瓜瘦肉煲苦瓜炒荸荠芡实煮老鸭茄子炒牛肉苡仁醋海蜇芹菜拌海蜇沙参拌海蜇麻酱拌双金茅根炖猪肉陈皮蘑菇豆腐陈皮丁香牛肉番茄烩牛肉凉拌双金芦笋芥菜茭白鸡丝杞米鱼香茄子玉竹二参炖兔肉山药玉竹炖乳鸽太子参麦冬炖兔肉番茄冬瓜汤冬瓜赤豆汤银甘绿豆汤荸荠蜇头汤海带绿豆汤四君鲫鱼汤酸梅绿豆汤海带豆腐汤菊花虾米豆腐汤玉竹莲子瘦肉汤夏枯草马蹄海蜇汤山楂决明荷叶瘦肉汤酸枣仁夏枯草瘦肉汤四米粥百杏粥虫草粥莲子粥栗子粥桑椹糯米粥芡实莲藕粥山楂桑椹粥百杏红豆粥芡实核桃红枣粥桂圆红枣莲子粥冬菇云耳瘦肉粥雪梨羹银耳山楂羹银耳鸡蛋羹银耳杞子羹百合薏苡仁羹鸡茸百合羹黄芪百合银耳羹川贝生梨饮银贝生梨饮松子蜜糕杏仁梨蒸百合白扒银耳枫斗青鱼枫斗甲鱼石斛炖肉二黄海参虫草甲鱼黄精鸭块黄精鳝丝桑椹鸡片银耳肉丝板栗鳝鱼桑椹鲤鱼黄精煨猪肘沙参炖甲鱼百合炒鲜贝精杞炖鹌鹑百合香酥鸡百合炖猪肉核桃黄精炖牛肉蘑菇银耳焖豆腐桑椹枸杞炒虾仁黄精五味子蒸乳鸽百合鸡蛋汤沙参玉竹鹅肉汤五味子当归鸭决明山楂豆腐汤山楂枸杞子兔肉汤龙眼肉桑椹兔肉汤羊肉粥狗肉粥虾米粥肉苁蓉粥阿胶糯米粥天冬薏苡仁粥海参鸡肉粥肉苁蓉羊肉粥羊骨大枣糯米粥参归鳝鱼羹羊肉奶花羹鹿茸海参羹丁香鸭仙麦鱼片养荣鱼块巴戟鳝丝山海双参参附海参当归羊肉薜荔羊肉核桃蒸鸭核桃虾仁益气牛肉首乌牛肉首乌鳝背红焖狗肉红烧牛鞭二仙蒸河鳗羊肉煨大蒜归姜炖羊肉首乌炖甲鱼首乌炖海参狗肉炖红薯冰糖炖牛鞭龙眼炖甲鱼归芪乌骨鸡羊肉烧胡萝卜陈皮丁香牛肉核桃纸包鸡苁蓉锁阳炖瘦肉桂圆红枣烧羊肉参芪鸡汤苁蓉肉片汤栗子乌鸡汤草薹鲫鱼汤灵芝瘦肉汤狗肉补阳汤二仙羊肉汤红枣黑豆汤

<<四季进补食谱>>

章节摘录

书摘四、冬季进补 (一)季候特点和进补要点 严冬季节, 寒气逼人, 人体的生理活动需要更多的能量来维持。

中医学认为, 冬季应是人体阳气潜藏的时候, 也就是说, 人体的生理活动因冬季气候特点的影响而有所收敛, 并将一定能量贮存于体内, 以为来年的“春生夏长”做好准备。

与此同时, 又要有足够的能量来维持冬季能量的更多支出, 提高机体的抗病能力。

现代营养学研究证实, 在低温条件下, 人体能量消耗有明显增加, 主要是由基础代谢增高、出现寒战及其他不随意运动、防寒服装负担及其限制活动所引起的能代谢率上升所致, 这些都已得到生化代谢方面的证明, 如甲状腺功能增强, 去甲肾上腺素与肾上腺素分泌增加而提高氧的摄取量等。

能量消耗增高的幅度则常因实际曝寒情况而有较大出入。

冬季饮食的营养特点应该是: 增加能量, 保证充足的与其曝寒和劳动强度相适应的能量。

生热营养素的适宜比例, 蛋白质、脂肪和糖类分别占总能量的13%~15%、25%~35%和60%~70%为宜。

冬天, 气候寒冷, 虽宜热食, 但燥热的食物不可过食, 以免使内伏的阳气郁而化热。

饭菜口味可适当浓重些, 应含有一定量的脂类。

因绿叶蔬菜较少, 故应注意摄取一定量黄绿色蔬菜, 如胡萝卜、油菜、菠菜及绿豆芽等, 避免发生维生素A、维生素B2、维生素C缺乏症。

为了防御风寒, 在调味品上可以多用些辛辣食物, 如辣椒、胡椒、葱、姜、蒜等。

此外, 炖肉、煮鱼、火锅亦可多食一点。

冬季切忌黏硬、生冷食物, 此类属阴, 易伤脾胃之阳。

对于体虚、年老者, 冬季是饮食进补的最好时机。

不少人冬后食欲有所增加, 营养物质不仅易于被消化吸收, 且不易通过尿液和汗液排泄散失, 因此进补后易于蕴藏而使其发挥效用。

冬令进补的品种很多, 选购进补品和进补时, 应注意掌握以下要点: (1)针对冬令食欲较旺盛、吸收功能较好的特点, 要加强高热、高营养、味浓色重、补益力强的食物进补, 如羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉等动物性补品的选食。

(2)要根据自身情况, 确诊虚证所在, 辨证论治, 有针对性地加以滋补, 并坚持整个冬天都进行进补。

(3)若本身原已有病, 选用进补的物品要适当, 最好遵照医嘱, 不可盲目进补。

比如糖尿病患者, 可用生晒参、人参等作为进补品, 但忌用甘草及含糖较多的药物。

凡血脂过高、动脉硬化, 有冠心病、胆囊炎、痛风等疾病者, 绝不可应用高蛋白、高脂肪、多糖分的药物和食品, 如甲鱼、阿胶、桂圆、牛鞭、鹿蹄筋等。

因为进食这类食品和药物, 反而会助长病情发展, 使血脂增高、血黏度增稠、血中尿酸增多、血压升高, 结果越补越糟。

在食补方面可用牛肉、羊肉、狗肉、乌骨鸡、鸽子、黄鳝、河鳗、甲鱼、鲍鱼、海参、黑豆、香菇、蘑菇、芝麻、板栗、核桃、龙眼及牛鞭、羊鞭、狗鞭等。

在药补方面可用人参、鹿茸、海马、附子、肉苁蓉、阿胶、海狗肾、首乌、巴戟、当归、灵芝等。

(二)常见食物、药物及作用 1. 牛肉参见夏季进补中的介绍。

2. 羊肉 味甘, 性温。

主要含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸、胆固醇等。

冬季常吃羊肉, 不仅可以增加人体能量、抵御寒冷, 而且还能增加消化酶、保护胃壁、修复胃黏膜、帮助脾胃消化、起到抗衰老的作用。

常喝羊肉汤, 可减轻或治愈气管炎咳嗽和伤风咳嗽。

益气补虚, 温中暖下, 开胃健身。

适用于虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚冷、腹痛、寒疝、中虚反胃等症。

3. 狗肉 味咸, 性温。

<<四季进补食谱>>

含丰富的蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、多种维生素及嘌呤类、肌肽、肌酸、钾、钠、氯等，是冬令进补的佳品。

安五脏，暖腰膝，补中益气，温肾助阳。

适用于脾胃气虚、胸腹胀满、浮肿、腰膝软弱、败疮久不收敛等症。

4. 乌骨鸡 味甘，性平。

含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁，烟酸、维生素B1、维生素B2等。

补益肝肾，养阴退热。

适用于虚劳骨蒸羸瘦、消渴、脾虚滑泄、下痢口噤、崩中白带增多等症。

5. 鸽子参见春季进补中的介绍。

P20-21

<<四季进补食谱>>

编辑推荐

本书为“大众保健食谱丛书”之一，根据春季“升补”、夏季“清补”、秋季“平补”、冬季“滋补”、四季“通补”的祖国传统医学的进补原则，并以近年来营养学的发展所阐明的健康与饮食的关系为重点，阐述了生活方式及饮食营养对人体健康的影响，介绍了四季气候特点和所需要的营养成分及食物，并较为系统地介绍了四季进补食谱200种。

本书内容丰富，可操作性强，适合广大家庭阅读，也可供临床营养师、医护人员、厨师及烹饪爱好者参考。

<<四季进补食谱>>

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>