

<<四季养生汤>>

图书基本信息

书名：<<四季养生汤>>

13位ISBN编号：9787535635594

10位ISBN编号：7535635598

出版时间：1970-1

出版时间：湖南美术

作者：犀文资讯

页数：147

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>

## <<四季养生汤>>

### 前言

汤饮是中华美食的一大特色，也是中华饮食文化的一大重要组成部分。

无汤不上席、无汤不成宴，已成为一种饮食时尚。

不论春夏秋冬，不论男女老少，每日饮食总不离功效各异的汤水，不管是香浓醇美的老火靓汤，还是鲜美清淡的生滚汤水，都是餐桌上一道亮丽的风景。

明代著名大医学家张景岳说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。

”人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。

在人们的饮食追求滋补养生的今天，与四时相对应的食养之道。

也备受关注。

如何结合自身条件、健康状况，合理、科学地吃出营养？

中华养生菜的责任创始人，国际养生调理师、中日药膳研讨会金奖得主尚启成先生说，按照中医理论，分四个季节、五个补法。

如：春天万物复苏，适合“升补”；夏天在天为热，适合“清补”；秋天，在天为燥（长夏则湿重），适合“平补”；冬天在天为寒，适合“滋补”。

除了四季五补，还要因人为膳，即针对不同年龄、不同健康状况的人，可分别选择适合自身的菜肴进行调理和滋补。

在选料方面，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合复之，以补精益气，讲究性味相投。

由此可见，每款汤因其原材料不同而产生的补益功效会有所差别，也就是说，不同的汤会带来不同的功效。

汤汤水水，春夏秋冬，周而复始。

本书根据四季的节气特点，以通俗的文字介绍了每个季节中最适合饮用的养生汤，并对每道汤品的材料选配、制作过程、养生良效等内容进行了详尽的介绍。

全书图文并茂，方便易学，是煲出养生靓汤的首选美食读本。

## <<四季养生汤>>

### 内容概要

汤饮是中华美食的一大特色，也是中华饮食文化的重要组成部分。

无汤不上席、无汤不成宴，已成为一种饮食时尚。

不论春夏秋冬，不论男女老少，每日饮食总不离功效各异的汤水，不管是香浓醇美的老火靓汤，还是鲜美清淡的生滚汤水，都是餐桌上一道亮丽的风景。

《四季养生汤》根据四季的节气特点，以通俗的文字介绍了每个季节中最适合饮用的养生汤，并对每道汤品的材料选配、制作过程、养生良效等内容进行了详尽的介绍。

全书图文并茂，方便易学，是煲出养生靓汤的首选美食读本。

## &lt;&lt;四季养生汤&gt;&gt;

## 书籍目录

Spring 春春季调养七法春季调补最养肝春季养生汤菠菜木耳鸡蛋汤枸杞叶猪肝汤薏仁马蹄猪肉汤虾丸蘑菇汤人参茯苓鱼肚汤丝瓜瘦肉汤笋蘑火腿鸽子汤黄豆芽豆腐汤五味人参猪脑汤冬荷瘦肉汤罗汉果葛菜生鱼汤柴根瘦肉汤二果猪肺汤平菇白菜肉片汤竹笋香菇菠菜汤川芎白芷瘦肉汤海带紫菜瓜片汤山药豆腐汤蜜枣剑花猪肺汤苦瓜瘦肉汤赤小豆陈皮鲤鱼汤鸽蛋白菜汤杞子桂圆猪脑汤银花白玉肉片汤绿豆萝卜炖排骨白菜母鸡汤雪耳洋参炖燕窝青箱子鱼片汤豌豆苗豆腐汤Summer 夏夏补适当益身心夏季最宜补盘夏季养生汤蒲瓜肾片汤苦瓜黄豆田鸡汤冬葵通草猪肉汤参芪泥鳅汤淮山豆腐汤扁赤小豆节瓜汤地胆头瘦肉汤车前红枣田螺汤藿灯苦瓜猪肉汤海带西洋菜生鱼汤木瓜排骨汤熟地水鸭汤豆腐猪蹄瓜菇汤莲子百合瘦肉汤薏仁马蹄猪肉汤苦瓜木棉花牛肉冬瓜肾片汤青豆蛋黄菜花汤菊花丝瓜猪胰汤豆蔻草果炖竹丝鸡薏米绿豆南瓜汤椰子燕窝鸡肉汤鸡蛋花苦瓜汤薏仁节瓜黄鳝汤夏枯草菊花瘦肉汤莲子冬瓜老鸭汤冰糖银耳莲子汤肉片丝瓜蛋汤苦瓜豆腐汤Autumn 秋秋冬煲汤原则秋补四大素食秋季养生汤竹蔗萝卜猪骨汤阿胶牛肉汤鸡骨草蜜枣汤茯苓乌龟汤淮山牛蒡萝卜汤肉片黄瓜汤百合白果牛肉汤沙参心肺汤白雪银耳汤高丽参田七鸡汤三鲜鱿鱼汤首乌乌鸡汤生地莲藕瘦肉汤杏仁水果排骨汤鲫鱼豆腐汤黑木耳红枣猪蹄汤木耳肉片汤鸽蛋豆腐白菜汤蛇舌草陈皮猪肉汤牛蒡子咸鱼汤黄花木耳鸡蛋汤淡菜海带冬瓜汤生地猪肺汤茅根猪肉汤杏仁青红萝卜汤绿豆茯苓老鸭汤冬菇茭白汤菠萝鸡片汤银杞明目汤Winter 冬素食冬补灵冬季煲汤有技巧冬季养生汤羊肉萝卜汤, 虫草麦冬老鸭汤菠菜肉末汤当归天麻羊脑汤五香豆腐干汤红枣冬菇鸡汤海参鸽蛋汤淮山鱼片汤芪参陈皮羊肉汤燕窝枸杞鸭心汤雪菜肉丝汤淮山桂圆甲鱼汤萝卜煲羊腩汤栗子杏仁鸡汤独活红枣乌豆汤灵芝丹参鲍鱼汤一沙参玉竹老鸭汤淮山生地羊肉汤五色紫菜汤黄芪猴头菇汤枸杞炖羊脑鳝鱼辣汤桑枝丹参鸡肉汤玉竹核桃羊肉汤葱头大虾汤天冬杞枣老鸭汤土豆牛肉汤萝卜笋丝汤羊肉山药汤参芪竹丝鸡汤

## &lt;&lt;四季养生汤&gt;&gt;

## 章节摘录

春季注重调补有其独到之处。

根据春生、夏长、秋收、冬藏的学说，春季正是大自然气温上升、阳气逐渐旺盛的时候，同时依据“人与天地相应”的中医养生理论，春季人体之阳气也顺应自然，呈现向上、向外舒发的现象。

此时若能适宜进补，将是一年中体质投资的最佳季节。

此外，春季的多发病，如肺炎、肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎、过敏性哮喘、心肌梗塞等，也与冬季失养有关，此时若能适时调补，也不失是一种“补救”。

作为“郁闷压抑”和“暴躁易怒”这两种脾性截然相反的人，是春季进补的重要对象。

郁闷压抑的人通常是人们认为性格内向的人，经常表现为腹胀、脾胃不好、情绪压抑、食欲不振、舌淡苔白等症状，属中医范畴的。

“肝气郁结”型。

而暴躁易怒的人，通常是人们认为的性格外向的人，经常表现为体形过胖、心烦易怒、舌红苔黄等症，属于中医范畴的“肝火上炎”型。

针对这两种人群，中药汤剂分别给予“舒肝理气”和“柔肝清热”法调补。

此外，在春季的食疗上，郁闷压抑的人应有选择地多食芳香通气的茴香、萝卜和橘子等，同时可取黄芪10克，生姜3片，大枣5个，煎汤代茶饮。

而暴躁易怒的人则应多选食苦味、酸味的苦瓜及山楂等，同时可取菊花10克，决明子10克，甘草3克，煎汤代茶饮。

中医养生有道是：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。

”因此，春补应围绕“补肝”为主。

而春季养肝首要一条是调理情志，即保持心情舒畅，不要生气。

此外，春天的药膳调养，要以平补为原则，不能一味使用温热补品，以免春季气温上升，加重身体内热。

损伤人体正气。

## <<四季养生汤>>

### 编辑推荐

养生的秘诀，在于适时饮食，四季汤饮，调出身体好状态。

人体随着一年四季的变化需要吸收不同的营养只有合理安排饮食，适时进补，才能保持健康的体魄，良好的状态。

利用汤羹饮食保健养生已经成为一种新的时尚各种养生类的老火靓汤，滋养您的身体，让您全家健康度过每一个春夏秋冬。

饮食养生，汤水先行。

<<四季养生汤>>

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>