

<<秋季广东靓汤/四季进补>>

图书基本信息

书名：<<秋季广东靓汤/四季进补>>

13位ISBN编号：9787544235297

10位ISBN编号：7544235297

出版时间：2006-10

出版时间：南海出版公司

作者：本社

页数：192

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>

## <<秋季广东靓汤/四季进补>>

### 内容概要

秋季的饮食养生，主要应根据秋季气候特征和自然环境的变化进行调理。

历代养生家都曾对此有过详细的论述，如元代翟佑编写的《四时宜忌》一书，对秋季每月的饮食宜忌都作了详细的记述，如九月宜“取枸杞津酒饮之，令人耐老”，“初九日，佩茱萸，食饵糕，饮菊花酒，令人长寿无疾”。

因此，为了能够保健防病，我们应重视日常的饮食与秋季的变化相适应。

秋季要多吃能滋阴润燥的食物。

由于气候和环境干燥，故在饮食调养方面，首先要遵《黄帝内经》提出的“秋冬养阴”的原则，也就是说，要多吃些滋阴润燥的饮食，以防秋燥伤阴；其次要“少辛增酸”，所谓少辛，就是要少吃一些辛味的食物，这是因为肺属金，通气于秋，肺气盛于秋，少吃辛味就是防止肺气太盛。

中医认为，金克木，即肺气太盛可损伤肝的功能，故在秋天要“增酸”，以增加肝脏的功能，抵御过剩之气的侵入。

秋季进补还应因人而异。

阳虚体质者，不要过量食用温热的食物或药物否则极易加重秋燥。

此外，身体虚弱、慢性疾病的患者，最好在医生的指导下辨证进补，以达事半功倍之效。

本书根据秋季宜食生津食物的原则，从营养和食疗出发，精选100道营养丰富、进补显著的广东靓汤。

翔实的文字、细致的营养分析以及精美的图片都能给您带来赏心悦目的感受。

<<秋季广东靓汤/四季进补>>

书籍目录

四季饮食养生小百科 枸杞田鸡汤 蝎子炖鸡 黑豆牛蒡炖鸡汤 板蓝根薏仁田螺汤 天麻鱼头汤 红萝卜香菇海蜇汤 虫草鸭汤 虾米薏仁猪脚汤 莲子牡蛎鸭汤 沙参玉竹煲猪肺 核桃淮山蛤蚧汤 白果莲子乌鸡汤 雪耳雪梨煲鸭 香菇豆芽猪尾汤 响螺珧柱炖花胶 莲子茯神猪心汤 黑枣桂圆鹌鹑蛋汤 杜仲寄生鸡汤 土茯苓薏米蝎子汤 泽泻薏米瘦肉汤 独脚金猪胰汤 蜜橘银耳汤 参杞猪心汤 夏枯草黄豆脊骨汤 红枣炖兔肉 雪耳木瓜鲫鱼汤 黄精山楂脊骨汤 海马龙骨汤 栗子毛豆淡菜汤 四物鸡汤 玉竹麦冬炖雪梨 百部知母甲鱼汤 川贝枇杷叶炖鹌鹑 杏仁萝卜肉汤 蜜枣海底椰苹果汤 淮山薏米烧卖汤 鹿茸阿胶水鱼汤 苡蓉寄生羊肉汤 红枣北芪鲈鱼汤 芪枣黄鳝汤 半枝莲乌龟汤 黄柏田鸡汤 鹿脚筋黑木耳汤 四宝炖乳鸽 参麦泥鳅汤 茸芪煲鸡汤 灵芝猪心汤 罗汉果瘦肉汤 天冬桂圆参鲍汤 无花果木耳猪肠汤 土茯苓扁豆黄瓜汤 黑豆牛肉汤 雪梨薏米陈皮汤 青橄榄炖水鸭 首乌当归鸡汤 冬瓜牛蛙汤 肉桂茴香炖雀肉 粉光猪肚汤 芡实山药莲子汤 参麦五味乌鸡汤 猪肚银耳花旗参汤 虫草海马炖大鲜鲍 黄芪山药鱼汤 参芪枸杞猪肝汤 牛蒡海带排骨汤 百合熟地鸡鸭 桂圆山药红枣 银杏炖鹌鹑 海带蛤蜊排骨汤 紫河车鸽蛋肉汤 茵陈蛤蜊汤 霸王花烧鸭头汤 花生杞子地黄兔肉汤 杏仁萝卜炖猪肺 阿胶黄芪大枣汤 鲜百合桂圆鸡心汤 鲜莲红枣炖水鸭 红枣桂圆猪肤汤 当归红枣牛肉汤 冬瓜老鸭汤 海底椰无花果乌鳢汤 葱茺草鱼汤 塘虱巴戟汤 萝卜鸭肫汤 沙参玉竹炖鲨鱼骨 参芪杞子鹌鹑汤 淮山枸杞猪尾汤 山药内金黄鳝汤 罗汉果炖鸭 红枣花生章鱼汤 猪蹄炖牛膝 党参灵芝桂圆汤 生姜大枣汤 天麻炖羊脑 洋参豆芽猪红汤 雪耳猪骨汤 牛大力炖排骨 猪骨黄豆丹参汤 红豆花生乳鸽汤 菟杞红枣炖鹌鹑

## &lt;&lt;秋季广东靓汤/四季进补&gt;&gt;

## 章节摘录

所谓“清补”，主要指所选的膳食原料是平和或偏于寒凉的食物，具体而言就是适当食用一些具有健脾、清热、利湿的食物，一方面可以使体内的湿热之邪从小便排出，以消除夏日酷暑的“后遗症”；另一方面能调理脾胃功能，为中、晚秋乃至冬季进补奠定基础。

此时不妨适当多喝点绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥、红枣莲子粥、山药粥等食物。

对于一些脾胃虚弱、消化不良的朋友而言，此时一定要避免食用滋腻的养阴之品，如鹿角胶、阿胶等，否则，非常容易加重食欲不振、消化不良等症状，脾胃虚弱者若适当地喝点具有健脾利湿作用的薏米粥、扁豆粥则对身体大有裨益。

初秋之后虽然天气一天比一天凉爽，但也经常有高温天气光顾。

中秋时节若出现高温、天晴少雨、持续干旱、空气干燥时，温燥便不请自来，它常损伤人体的津液，引起皮肤干燥、舌红少津、毛发干枯、大便干结、口鼻咽干、胸痛干咳、少痰等症状。

晚秋时节，凉燥伤肺使人咳嗽痰稀、咽干唇燥、鼻塞不通。

但无论温燥还是凉燥，总以皮肤干燥、津液缺乏为特征。

为了预防秋燥，中、晚秋应食用一些性质平和且具有滋阴润燥、养肺生津作用的药物或食物，如用银耳或黑木耳炖冰糖服用；用玉竹、沙参与鸭一起煲汤服用；黑芝麻炒熟、研末，用蜂蜜调服。

为了预防秋燥，可适当多吃一些水果，其中以梨、甘蔗为首选，其次，像荸荠、香蕉、枇杷等也是良好的润燥之物。

但是脾虚湿重而泄泻者，肺寒咳嗽而痰黏者，则不宜多吃上述水果。

需要提醒大家的是，秋季进补应以清补、平补为主。

除了阳虚体质者，不要过量食用温热的食物或药物，如羊肉、狗肉、人参、鹿茸、肉桂等，否则极易加重秋燥。

此外，秋季进补还应因人而异。

因此，对于身体虚弱、患有慢性疾病的朋友，最好在医生的指导下辨证进补，以达事半功倍之效。

秋天要多喝蜜少吃姜 秋天的主要气候特点是干燥，空气中缺少水分，人体同样缺少水分。

为了适应秋天这种干燥的特点，我们就必须经常给自己“补液”，以缓解干燥气候对人体的伤害。

多喝水也就成了我们对付秋燥的一种必要手段。

但是，如果我们光喝白开水，并不能完全抵御秋燥带给我们的负面效应。

水分进入人体后，很快就会被蒸发或排泄出体外，所以，我国古代医学家就替我们提供了一条对付秋燥的最佳饮食良方：“朝朝盐水，晚晚蜜汤”。

换言之，喝白开水，水易流失，若在白开水中加入少许食盐，情况就大不同了，水就不那么容易流失了。

这种方法，与我们现代医学中的给病号补充生理盐水是一个道理。

白天喝点盐水，晚上则喝点蜜水，这既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抗衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而引起的便秘，真是一举三得。

蜂蜜是大自然赠给我们人类的贵重礼物，它所含的营养成分特别丰富，主要成分是葡萄糖和果糖，两者的含量达70%，此外，还含有蛋白质、氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D等。

蜂蜜具有强健体魄、提高智力、增加血红蛋白、改善心肌等作用，久服可延年益寿。

《本草纲目》记载：“蜂蜜有五功：清热、补中、解毒、润燥、止痛。

”现代医学也证明，蜂蜜对神经衰弱、高血压、冠状动脉硬化、肺病等，均有疗效。

秋天经常服用蜂蜜，不仅有利于身体的康复，而且还可以防止秋燥对人体的伤害，起到润肺、养肺的作用。

秋燥时节，一方面要多喝盐水和蜜水，另一方面不吃或少吃辛辣烧烤之类的食品，这些食品包括辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等，特别是生姜。

这些食品属于热性食物，在烹饪中失去不少水分，食后容易上火，加重秋燥对人体的危害。

当然，将少量的葱、姜、辣椒作为调味品，问题并不大，但不要常吃、多吃。

比如生姜，它含挥发油，可加速血液循环，同时含有姜辣素，具有刺激胃液分泌、兴奋肠道、促使消

## <<秋季广东靓汤/四季进补>>

化的功能：生姜还含有姜酚，这种物质可减少胆结石的发生。

所以它既有利亦有弊，民间也因此留下了“上床萝卜下床姜”一说，说明姜可吃，但不可多吃。

特别是秋天，最好别吃，因为秋天气候干燥，燥气伤肺，加上再吃辛辣的生姜，更容易伤害肺部，加剧人体失水、干燥。

在古代医书中也出现这样的警示：“一年之内，秋不食姜；一日之内，夜不食姜。”

如此看来，秋天不食或少食生姜以及其他辛辣的食物，早已引起古人的重视，这是很有道理的。

因此，为了我们自己的身体不受秋燥的伤害，当秋天来临之际，我们最好“晨饮淡盐水、晚喝蜂蜜水、拒食生姜”，以便安然度过“多事之秋”，以保身体健康！

秋季养生十八法 1 节食欲：秋季切忌暴饮暴食，同时也要少吃辛辣、烧烤类食物。

2 忌怒气：少发脾气可以有效地解秋乏。

3 常梳发：经常梳理头发可以扩张皮下毛细血管，促进新陈代谢，保持头脑清醒，消除疲劳。

4 面多擦：用双手或干毛巾揉搓面部，使面部红润。

5 舌舔腭：用舌头舔牙齿上腭，可以起到提神、补气、养心的作用。

6 齿数嗑：牙齿多活动，相互嗑一嗑，保持牙齿健康，有助于消除疲劳。

## <<秋季广东靓汤/四季进补>>

### 编辑推荐

常言道：吃肉不如喝汤。  
中国饮食养生文化中的瑰宝——广东靓汤，春食清淡、夏食甘凉、秋食生津、冬食温热，饮食因季节而变，进补因体质而异。  
本书提供100道营养丰富、进补显著的秋季靓汤，71道汤中食物的营养功效精辟解析，因时养生，因人食补，选材广泛，操作简单，补益显著。  
享做汤乐趣，品靓汤美味！

<<秋季广东靓汤/四季进补>>

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>