

<<一整年都有用，跟著24節氣吃不>>

图书基本信息

书名：<<一整年都有用，跟著24節氣吃不生病>>

13位ISBN编号：9789575659141

10位ISBN编号：9575659147

出版时间：台視文化

作者：陳潮宗 著

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>

<<一整年都有用，跟著24節氣吃不>>

內容概要

獻給全台灣人最寶貴的禮物！

第一本以台灣本地氣候與食材設計的「二十四節氣保養癒病食譜」。

永久收藏版！

天天都可食用，年年都有用的保健食譜，是最值得收藏的傳家寶。

節氣，就如同天氣一般，關係著情緒、健康與疾病；而二十四節氣飲食，可以幫助你解決情緒、健康與疾病問題。

現在是什麼節氣？

容易產生什麼疾病？

適合多吃什麼食物？

如何改善疾病與體質？

一年365天，萬物生長收藏有其規律，食物酸甜苦辣有其性味、人體寒溫熱有不同的體質。

在台灣成長的我們，同受這片土地的滋養生息，更應善用本地四季食材，隨節氣、身體狀況來調節飲食。

保養也好，癒病也好，還能改造好體質。

只要吃對食物、吃對時間、食材搭配得宜，家常飲食也能發揮大作用，這就是《黃帝內經》提出順應節氣養生的健康觀。

一旦違反自然法則，身體也就跟著出毛病。

擁有本書，就等於將一整年的健康帶回家，如同家庭必備的保養專書一樣，隨手就能自我調整飲食，讓身體順應大自然運行，減緩春肝、夏心、秋肺、冬腎不適的症狀，維持一整年不生病的最佳狀態。

作者簡介

陳潮宗，學歷：中國醫藥大學中國醫學研究所博士、中國醫藥大學中國醫學研究所碩士、74年中醫師特考第四名及格。

現任：廣州中醫藥大學客座教授、中國醫藥大學中醫所醫學博士、台北市中醫師公會名譽理事長、台灣中醫臨床醫學會名譽理事長、中華民國中醫師公會全聯會常務理事、陳潮宗中醫診所院長、明悅中醫診所總院長。

著作：《五臟保養書》、《中藥服用須知》、《感冒不用看醫生》、《四季家庭藥膳》、《草本養生茶飲》、《中醫雞尾酒減肥法》、《四季保健小偏方》、《過敏氣喘四彎風》、《筋骨酸痛自療法》、《坐好月子找中醫》、《四週改善手腳冰冷》 太魯閣晶英酒店，位於國家公園境內山岳型的五星級度假酒店。

講究現代中國風的空間設計風格，以『低調、高品味的生活』創造渡假氛圍。

全館擁160間客房，設有中西餐廳、沐蘭Spa、兒童遊戲空間、室內恆溫泳池和峽谷裡僅有的山泉水泳池，坐臥在頂樓火爐區旁的躺椅上仰望滿天星斗，隨著原民旋律舞動或哼唱，讓能量在千年峽谷裡轉化昇華，恣意享受來自於太魯閣迴響的清新與暖意。

蘭城晶英酒店，為晶華國際集團自創品牌中的首家五星級國際觀光飯店，座落於宜蘭市中心。擁有193間寬敞舒適客房、中西式美饌餐廳、挑高八米無柱式豪華千人國際宴會廳、千坪戶外空中花園、豐華會休閒俱樂部、沐蘭SPA，及結合東台灣最大購物商城—新月廣場、爾本Outlets，讓旅客在度假中也能輕鬆享受購物樂趣。

<<一整年都有用，跟著24節氣吃不>>

書籍目錄

推薦序 中華民國中醫師公會全國聯合會理事長 孫茂峰推薦序 中國醫藥大學中醫系教授 林昭庚推薦序
晶華國際酒店集團中餐廚藝總監 黃來發自序 中醫師的四季養生觀自序 主廚的四季家常食療法第1章 台灣節氣與身體1-1台灣二十四節氣與《黃帝內經》二十四節氣的異同。

1-2四時養生與各節氣常見的症狀及疾患。

1-3台灣二十四節氣食材食譜的設計重點。

第2章 春季食療養生法一、立春常見疾病：慢性肝炎合宜飲食：可以多吃一些綠色蔬菜及新鮮蔬果
保養食譜茵陳紅棗五味粥鮮蚶豆腐煲軟炸雞肝癒病食譜陳皮炒豬肝芹菜蜜汁二、雨水常見疾病：流行
性感冒合宜飲食：早餐吃熱食、多喝水保養食譜五穀米甘薯香飯白菜吻仔魚粥豆腐鹹魚頭湯癒病食譜
韭菜炒蝦仁蔥炒牛肉三、驚蟄常見疾病：水痘合宜飲食：應當清淡，可吃些粥、牛奶、麵條等。

保養食譜竹筍薏仁粥香菜湯綠豆西米露癒病食譜三豆粥竹筍鯽魚湯四、春分常見疾病：麻疹合宜飲食
：清淡少油膩、刺激保養食譜海鮮麵香菜肉絲髮菜癒病食譜牛蒡粥蘿蔔甘蔗湯五、清明常見疾病：過
敏性鼻炎合宜飲食：多吃一些富含維生素A、維生素B的食物保養食譜玉蕈鮭魚捲糖醋排骨涼拌雞絲癒
病食譜脫骨雞湯枸杞杏仁奶酪六、穀雨常見疾病：憂鬱症合宜飲食：碳水化合物、深海魚油、雞肉、

乳製品、堅果類、香蕉、菠菜、南瓜、櫻桃、巧克力等保養食譜蝦仁豆腐羅漢素菜牛蒡養生茶癒病食
譜百合炒魚片玫瑰魚肚湯第3章 夏季食療養生法七、立夏常見疾病：腸胃炎合宜飲食：清淡、少量多
餐保養食譜清熱蓮子冬瓜粥山藥排骨湯洛神花養生茶癒病食譜清熱絲瓜香丁香酸梅湯八、小滿常見疾
病：急性結膜炎合宜飲食：多食用清熱解毒之食材保養食譜中式披薩清晰明目粥芹菜蜂蜜汁癒病食譜
菊花蒸茄子蛋滑苦瓜片九、芒種常見疾病：失眠合宜飲食：多吃一些養心安神之食材保養食譜蓮棗糯
米飯羅漢素菜四神湯癒病食譜耆棗草對蝦西米甜瓜粥十、夏至常見疾病：厭食合宜飲食：食物多樣化

，選擇色澤鮮艷的蔬果保養食譜三絲涼麵回鍋肉果香拼盤癒病食譜五香牛肉麻油蘿蔔絲十一、小暑常
見疾病：白帶合宜飲食：宜溫和、清淡的均衡飲食，多補充含益生菌的食物保養食譜大棗蓮子粥山藥
炸鴨翅蜜汁芡實癒病食譜白果蓮肉粥冬瓜蛤蠣湯十二、大暑常見疾病：中暑合宜飲食：食用一些當
令的蔬果類保養食譜草菇絲瓜湯蕃茄蘋果汁紅豆湯癒病食譜薄荷綠豆湯鮮奶涼粉第4章 秋季食療養生法

十三、立秋常見疾病：呼吸系統疾病、胃腸道疾病合宜飲食：多吃具有健脾祛濕、清熱解毒功能的食
物保養食譜小米瘦肉粥玉竹花椰菜茯苓魚湯癒病食譜蕃茄炒牛肉香菇薏仁飯十四、處暑常見疾病：燥
咳、大便閉結合宜飲食：多吃一些白色的食物保養食譜肉末豆腐燴三菇餛飩湯癒病食譜義式青醬杏鮑
菇生津潤喉茶十五、白露常見疾病：高血壓合宜飲食：須少辛增酸保養食譜薑燉鴨涼拌青椒銀耳桂棗
飲癒病食譜磨菇菜心桂花蓮棗凍十六、秋分常見疾病：口腔潰瘍合宜飲食：飲食須清淡、多喝水，多
多吃一些富含維生素B群、維生素C的新鮮蔬菜水果保養食譜核香義大利麵雪耳麥冬蹄膀香螺湯四神湯癒

病食譜枸杞炒絲瓜鮮蓮西瓜盅十七、寒露常見疾病：異位性皮膚炎合宜飲食：多吃一些補脾益腎、潤
燥健腦、補氣養血的食物保養食譜和風黑豆生菜鬆麥玉雞清湯蜜桔銀耳茶癒病食譜潤膚止癢粥粉蒸
蓮藕十八、霜降常見疾病：泌尿系統合宜飲食：吃一些具有清熱降火、解毒通淋作用的食物保養食譜
翠衣炒魚片竹筍炒鴨胗清湯冬瓜癒病食譜雙耳金針肉片淡菜湯第5章 冬季食療養生法十九、立冬常見
疾病：咳嗽、氣喘合宜飲食：多吃些當季的新鮮蔬果。

選用補氣潤肺、止咳平喘的核桃、白果、百合、肉桂等食材保養食譜桔梗芥菜心蘿蔔薑棗湯蜜汁芡實
癒病食譜菜菔粥辛味萵苣二十、小雪常見疾病：四肢冰冷合宜飲食：脾胃氣虛：黃色食物、腎氣不足
：黑色食物、寒凝血虛：紅色食物、寒凝血瘀：多吃具有活血化瘀效果的食物、陽氣鬱阻：疏通陽氣

、疏肝解鬱食物。
保養食譜薑桂溫中咖哩飯清蒸鱸魚古道熱茶癒病食譜紅燒牛腩什錦鵪鶉蛋廿一、大雪常見疾病：類風
濕性關節炎合宜飲食：溼熱痹、毒熱痹：應多選用性味寒涼的飲食；寒濕痹：選用一些溫熱；性的食
物；肝腎虛痹：多食一些平性補益的食品或草藥。

保養食譜九層塔南瓜粥木瓜生薑蜂蜜粥薏米橘羹癒病食譜絲瓜豆腐湯木瓜葡萄汁廿二、冬至常見疾
病：心絞痛合宜飲食：應多食用低脂肪、低膽固醇，低鈉飲食及蔬果、豆類等高纖維的食物。
容易咀嚼消化的食物。

保養食譜魚片粥十全大補雞蕃茄芹菜汁癒病食譜菜心炒肉絲活血茶葉蛋廿三、小寒常見疾病：糖尿病

<<一整年都有用，跟著24節氣吃不>>

合宜飲食：依飲食計劃進行三餐及點心。

多食大豆、薏苡仁。

保養食譜醋溜紫甘藍 苦瓜瘦肉煲 鮮鮭魚片 癒病食譜桂黃韭菜粥 豬胰雞蛋菠菜湯 廿四、大寒常見疾病：
脂漏性皮膚炎 合宜飲食：忌辛辣、燥熱、燒烤、油炸食物 保養食譜薑汁菠菜山藥海鮮湯 山藥養生元宵
癒病食譜木瓜鮮蚶焗飯 虱目魚湯

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>