第一图书网, tushu007.com

# <<冬季养生保健食谱>>

## 图书基本信息

书名：<<冬季养生保健食谱>>

13位ISBN编号：9787227032144

10位ISBN编号：7227032140

出版时间：2006-8

出版时间：宁夏人民出版社

作者：宁香 编

页数：150

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

# <<冬季养生保健食谱>>

## 内容概要

《四季养生保健食谱系列：冬季养生保健食谱》从冬季气候对人体的影响、冬季饮食原则、食物性味和功效、冬季养生要点等角度出发，根据人体气虚、血虚、阴虚、阳虚等不同体质精选了有关冬季养生的食谱。
内容实用，分类新颖，取材容易，方便易做。
养生食谱，在我国历史悠久，源远流长。
如今随着生活水平的不断提高，人们越来越注重养生保健、饮食健康，那本一本按季介绍养生保健知识的书籍应是大家所需。
《四季养生保健食谱系列：冬季养生保健食谱》本着科学性、实用性、有效性的原则，采用通俗、生动的语言，介绍了冬季气候特点及对人体的影响、冬季养生保健要点、冬季饮食原则、食物的性味和应用，重点介绍了人体气虚、血虚、阴虚、阳虚四种体质相应的养生保健食谱，是你日常生活必备的养生宝典！

# <<冬季养生保健食谱>>

## 书籍目录

冬季养生概述冬季气候特点冬季气候对人体的影响冬季养生要点冬季饮食原则食物的性味和应用●粮油类●果蔬豆类●鱼肉类●饮品类●药食兼用类按体质选择食疗药物冬季养生食谱气虚体质的食谱●黄芪糯米茶山药黄芪茶●山药红枣羹参莲鲫鱼羹参阳雀肉羹黄芪海参羹黄芪人参茶党参益智仁茶冬瓜鸡肉羹参芪鲤鱼羹参芪羊肉羹●红枣人参汤山药杞圆汤首乌羊肉汤党参豆腐汤山药菱角汤紫菜豆腐汤韭菜豆芽豆腐汤豆芽香菇豆腐汤青红萝卜甘薯汤鲜藕山药羊肉汤双豆银耳汤●山药薏米粥柿饼粳米粥鲤鱼糯米粥山药红枣粥鸡肉粳米粥姜葱鱼片粥草鱼干贝粥人参红枣粥饴糖糯米粥白果豆腐粥萝卜糯米粥核桃玉米粥青菜鸡肉粥鸡肉干贝粥大麦糯米粥萝卜麦米粥黄豆苹果粥木瓜籼米粥鸡肉糯米粥●甘薯糯米饭参枣糯米饭紫菜糯米饭人参乌鸡饭●太子参炖鸡参芪香菇鸡人参黄精蒸乌鸡枸杞红枣童子鸡参芪焖老鸭芪药蒸羊肉薏米烧鹌鹑杞圆蒸鸽蛋山楂烧鲤鱼草果烧牛肉芝麻鹌鹑酥冬菇蒸鲫鱼鸡内金煮黄鳝人参茯苓炖墨鱼葱椒炒牛肉血虚体质的食谱●当归红茶饮芝麻红枣茶桂圆红茶饮山楂决明子茶首乌甘草茶葡萄红枣茶●木耳红枣膏荔枝红枣羹枣圆木耳羹归参鳝鱼羹●红枣豆芽汤笋菇红枣汤葛根豆花汤栗子冬菇汤莲藕黑豆汤党参羊肉汤党参乌鸡汤糖枣汤木瓜花生栗子汤花生栗子枣菇汤栗子腐竹汤莲藕萝卜汤归杞鸡肉汤●首乌当归粥红枣高粱粥酸枣仁粥蜂蜜糯米粥莲藕糯米粥木耳红枣粥桂圆红枣粥桂圆枸杞粥党参鳝鱼粥鸡血藤红枣粥当归红枣粥桂圆山药粥海参糯米粥当归红枣鸡肉粥●八宝糯米饭笋菇鸡肉饭三菇牛肉炒饭紫菜鸡蛋米饭卷●当归红花炖鱿鱼白术炖龟肉当归炖甲鱼墨鱼炖鹌鹑蛋益母当归煮鸡蛋醋浸鸡蛋首乌炒鸡丁圆枣莲子鸡三七蒸鸡肉人参炖乌鸡牛膝杜仲蒸鸭枣圆莲杞蒸鸽黄芪蒸乳鸽归地炖羊肉山楂炒牛肉笋蘑鹌鹑片参芪归羊肉阴虚体质的食谱●二冬红茶饮●熟地甘草茶石斛黄精茶桑葚枸杞茶山药百合茶沙参麦冬茶黄精杜仲茶生地玄参茶桑葚山楂茶冰糖萝卜汁●芝麻花生核桃糊银耳莲子羹蜂蜜二汁膏●粟米豆腐汤西红柿香菇豆腐汤白果薏米玉竹汤沙参玉竹枸杞汤萝卜豆腐汤银耳萝卜汤石斛甲鱼汤枸杞甲鱼汤葱姜甲鱼汤洋参甲鱼汤杜仲枸杞龟肉汤甲鱼羊肉汤乌龟羊肉汤熟地牛肉汤枸杞羊骨黑豆汤桑葚银耳牛腱汤●荸荠黄精粥阿胶糯米粥桑葚糯米粥枸杞玉竹粥黑豆糯米粥鸡蛋玉米粥山药百合粳米粥山药扁豆粥乌龟核桃粥鲍鱼鸡肉粥甲鱼黑米粥●桃枣糯米饭肉丁生菜饭花生香菇饭红薯粟米饭栗子牛肉饭胡萝卜毛豆炒米饭●醋浸黄豆凉拌双耳白菜炖豆腐枸杞滑肉片核桃枸杞鸡丁枸杞子蒸仔鸡双子木耳鸡块冬笋烧海参灵芝炖甲鱼鸡蛋炒牡蛎黄阳虚体质的食谱●核桃葱姜饮沙苑补骨脂茶益智山药茶黄芪巴戟茶鹿角胶牛奶党参菟丝茶锁阳党参茶●桂桃牛鞭膏核桃山药羹苁蓉羊肉羹栗子雀肉羹栗子红枣羹莲子牛奶羹鹿茸鸡肉羹●栗笋木耳汤二仙鸽子汤羊肉虾仁汤草果羊骨汤苁蘑栗子汤泥鳅鲜虾汤人参羊肉汤苁蓉羊肉汤菟丝子狗肉汤●益智仁糯米粥芡实白果粥鲜奶核桃粥芝麻核桃益智粥花生山楂核桃糊苁蓉茯苓粥山药核桃粥核桃莲子山药粥双菇鸡肉粥干贝虾球粥O鸡肉核桃烩饭鸡肉土豆炒饭益智仁鸡蛋炒饭海参虾仁炒饭核桃羊肉煮饭葱椒虾炒饭土豆牛肉焖饭羊肉萝卜烩饭●鹿茸香菇菜心豆芽韭菜炒鸡丝双莲海参鸡核桃枸杞鱼灵芝烧海参山药炖羊排五香羊排党参煨狗肉栗子烧香菇乌贼骨炖鸡菟丝子炖乳鸽芡实炖鳗鱼姜蒜炒羊肉韭菜羊肉丝杞附狗肉煲黄酒焖狗肉其他类●萝卜蜂蜜茶萝卜白菜汁●白菜黄花鱼羹●冬笋豆芽汤●柿饼枸杞粥　姜蒜粳米粥胡萝卜玉米粥●青蒜豆豉焖萝卜　银杏烩双菇

## 章节摘录

冬季气候对人体的影响　　立冬以后，气温降低，气压升高，天气寒冷。
冷空气的刺激，使人体皮肤毛孔紧缩，气血运行趋于体内，血流涩重缓慢。
气温变化幅度大，可使体温调节功效发生障碍，甚至使神经系统和免疫系统功效降低。
冬天风沙大，寒风引起人们不快、忧虑。
特别是北方地区大风暴的来临，导致大气中含氧量下降，尘埃增多，破坏了空气中的电离子平衡，使人感到压抑、紧张和疲劳。
由于空气湿度小，使人感到干渴、烦躁。
冬季，人们穿得厚、住得暖、活动少，饮食中食物含热量高，或饮食过多油腻、进补不当，可造成体内积热不能及时散发出来，容易导致胃肺火盛，出现“上火”的现象，使咽喉、扁桃体、嘴唇、口腔黏膜等发生疾病，或聚热于下，发生尿黄、便秘、肾炎、膀胱炎、痔疮等。
冬天，人体气血运行趋向于体内，阳气内敛，血管皮肤紧缩，血液流经皮肤的速度减慢，人体各器官系统呈保护性收缩，肌肉、肌腱和韧带的伸展性降低，肌肉黏滞性增强，使人体关节活动范围减少，易导致关节屈伸不利、身体发僵、不易舒展，从而易造成肌肉拉伤、关节扭伤。
皮肤、头部、脸部、手、脚等裸露部位极易冻伤，严重的会造成休克。
冬季人们活动量减少，更易吸收热能和增加脂肪，体重也会相应地增加。
关节炎病人会加重病情。
冬天，冷空气刺激，使血液中的纤维蛋白原的含量增加，鼻黏膜毛细血管紧缩，血流减少，上呼吸道黏膜出现干燥不适或破裂，易发感冒、流感、哮喘、支气管炎、咽喉疼痛、咳嗽等呼吸道疾病。
随着气温下降、气压升高，人体毛细血管收缩，血液黏度增大，体表血管弹性降低，周围阻力增加，局部血流减缓，心肌需氧量增加，气管、血管不同程度发生痉挛，人体供氧减少，容易发生供氧供血不足，加速血液中栓子的形成，引起心肌梗塞、脑血管意外等心脑血管疾病，威胁人们的健康和生命。

# <<冬季养生保健食谱>>

## 编辑推荐

养生食谱，在我国历史悠久，源远流长。
如今随着生活水平的不断提高，人们越来越注重养生保健、饮食健康，那本按季介绍养生保健知识的书籍应是大家所需。
本书本着科学性、实用性、有效性的原则，采用通俗、生动的语言，介绍了冬季气候特点及对人体的影响、冬季养生保健要点、冬季饮食原则、食物的性味和应用，重点介绍了人体气虚、血虚、阴虚、阳虚四种体质相应的养生保健食谱，是你日常生活必备的养生宝典！

第一图书网, tushu007.com



## 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