第一图书网, tushu007.com

<<四季饮食调理>>

图书基本信息

书名：<<四季饮食调理>>

13位ISBN编号：9787535954633

10位ISBN编号：7535954634

出版时间：2011-5

出版时间：广东科技出版社

作者：李志宏　主编

页数：325

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书除按时令选择了适合四季服用的食疗方(共788条)外，还按食疗方的功效(如解表、清热、祛风、补益等)进行分类，并把食疗方分为汤食、粥食、饮与茶食等。
而每条方下又设若干项，对用什么料(包括药物)，如何制作与使用，用后有什么功效、能治什么病症，服用要注意什么等，都进行了一一讲述。
书末还附有索引，读者可按病症去查方，十分方便。

第一图书网, tushu007.com

<<四季饮食调理>>

书籍目录

春季食疗
一、解表类
(一)汤食
1. 葱白豆豉汤
2. 葱白大蒜汤
3. 芦根汤
4. 牛蒡蜂蜜汤
5. 野菊白芷葱须汤
6. 猪瘦肉杏仁汤
7. 芫荽汤
8. 紫苏人参汤
(二)粥食
1. 发汗豉粥
2. 薄荷粥
3. 胡萍粥
4. 金银花葛根粥
5.鱼鳃粥
(三)饮与茶食
1. 桑菊薄竹饮
2. 桑菊豆豉饮
3. 桑薄花蜜饮
4. 桑菊杏仁饮
5. 双花饮
6. 葱豉芦根饮
7. 双花杏蜜饮
8. 金银花薄黄饮
9. 桑菊竹叶饮
10. 桑芷茶
二、清热 类
(一)汤食
1. 金银花山楂汤
2. 绿豆茶叶冰糖汤
3. 白菜根白糖汤
4. 地胆头猪瘦肉汤
5. 马兰草汤
6. 大飞扬草豆腐汤
7. 鱼腥草猪肺汤
8. 饴糖萝卜豆腐汤
9. 火炭母猪红汤
10. 芹菜大枣汤
11. 草决明海带肉汤
(二)粥食
1. 竹叶粥
2. 栀子淡豆豉粥
3. 益母草汁粥

4. 金银白粥
5. 栀子莲子粥
6. 加减益母草汁粥
7. 鲜竹沥粥
8. 槐花粥
9. 蒲公英绿豆粥
10. 金银花粥
(三)饮与茶食
1. 葫芦冰糖饮
2. 宣肺饮
3. 胖大海冰糖茶
4. 桑杏饮
5. 黄花菜饮
6. 泻白饮
7. 加味三七饮
8. 加味槐花饮
9. 加味小蓟饮
10. 马齿苋槟榔茶
11. 金银花红糖茶
12. 三金茶
13. 二鲜饮
14. 葱白琥珀饮
15. 天麻菊花饮
16. 夏枯草荷叶茶
17. 青蒿牡丹皮饮
18. 黑白茶
19. 桑叶苦丁茶
20. 清心止血饮
21. 玄参三花饮
22. 银蝉饮
23. 腊梅花绿豆饮
24. 百部四味饮
25. 三白茶
26. 金银花茶
(四)其他食
1. 马鞭草蒸猪肝
2. 毛冬青煲猪脚
3. 栀子根煲猪瘦肉
4. 萝卜汁炖麦芽糖
5. 犀角金银花露
6. 明矾拌橄榄
……
夏季食疗
秋季食疗
冬季食疗

章节摘录

版权页：春季食疗春季气候温暖多风，阳气升发，万物生长，是其常；有时春雨连绵，寒潮袭击，气候变寒冷多湿，是其变。
人们生活起居必须御其温暖多风太过而致的风热之邪，或风寒湿冷之气。
若衣被无度、饮食失节、起居不避外邪，往往感受风热之邪或风寒之邪而致病。
风热之邪具有升散、疏泄、上扬的特点，侵袭人体先犯上焦肺卫。
肺主气司呼吸、外主皮毛通腠理，上连咽喉，开窍于鼻。
故风热犯肺，初起多见微恶风寒，发热，咽干喉痛，咳嗽，咯痰，胸闷不舒，口干，或小便黄，舌尖边红，苔薄白干或薄黄，脉多浮数。
往往见于春季的呼吸系统急性传染病或感染性疾病，如流行性感冒、感冒、气管炎、支气管炎、扁桃腺炎、肺炎等；或者某急性传染病的早期症状，如麻疹、水痘、流行脑脊髓膜炎等。
若风热之邪郁于肺卫不解，进而化热化火可传人气分，出现高热，咳嗽，痰黄稠，口渴引饮，汗出较多，大便干结，小便黄短，舌红，苔黄干，脉洪数或滑数，一系列肺、胃热盛的表现。
邪热炽盛，既可伤津，也能耗气，故热病之后多见阴伤或气虚的症状。
春季风热气候为常，风寒湿冷气候为变，故风热兼湿致病也时有发生，风寒外感偶见发生，春天调理起居，治病食疗也不能忽视。
在机体方面，五脏应四时，肝主者应风木，木旺生风；也有内风(即肝风)之疾。
春天阳气萌发，顺应时令，万物生机以阻气推动。
人体生命活动也是如此，饮食起居应该养阳助阳，不宜过寒伤阳、过度冷食凉饮遏制阳气，而致寒从中生，出现脾胃虚寒的病变。
春季食疗多以辛凉、辛寒、甘寒为主。
辛能散表，凉能清能泄，可以辛凉之品疏散风热之表邪；辛寒可清泄肺、胃炽盛之热邪；甘寒以养阴退热。
另外，知常知变，有时使用辛温以散风寒表邪，投以淡渗、芳香之品以利湿化湿。
顺时养生，甘温益气补阳，甘酸和肝柔肝息风，在春天也是常用之法。
饮食方面，宜清淡忌肥腻，以配合食疗，治病养生，发挥更好的效果。

编辑推荐

《四季饮食调理(第2版)》是广东科技出版社出版的。

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