

<<四季餐桌>>

图书基本信息

书名：<<四季餐桌>>

13位ISBN编号：9787540763909

10位ISBN编号：7540763906

出版时间：2013-3

出版时间：漓江出版社

作者：蒲志兰

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>

<<四季餐桌>>

内容概要

中医大家蒲辅周之女、中医学专家蒲志兰详说一年四季的健康饮食，让你和家人吃出幸福生活。民以食为天，如何在春夏秋冬一年四季的转换中，将食物发挥其最大的功用，享受健康的人生，是现代都市人都倍加关注的问题。

京城著名中医蒲志兰所著的《四季餐桌》，以平实、易懂的文字，结合一年四季的气候特点，提出了每个不同季节需要注意的饮食原则，进一步详说了大家日常生活常见的当令食材的特性、营养成分、功效，将各种容易操作的精选食疗方介绍给读者，更有贴心的百种食材索引方便查询，使你能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，是一本切实可行的健康饮食手册，帮助大家从饮食入手，一年四季都能够拥有健康的身体，幸福的生活。

<<四季餐桌>>

作者简介

蒲志兰，出生于中医世家，其父蒲辅周为我国当代杰出的中医学大家，幼承庭训深得其父真传，16岁即开始学习针灸治疗。

后就读于北京中医学院（现为北京中医药大学），毕业后从事中医临床至今近40年，积累了丰富的临床经验，尤其擅长治疗妇科和皮肤科疾病。

在医疗实践中极力推崇中医“治未病”的学术观点，重视心理疏导及饮食调理，尽量做到少用药或不用药，减少和避免药物的副作用。

著作和出版了《春季中医养生》《夏季中医养生》《秋季中医养生》《冬季中医养生》等书籍。

将中医的养生学与临床防病治病相结合，做到预防为先，调理为主，使亚健康病人状况得到明显改善。

在国家图书馆，中信集团，北京、河北、山东等电视台多次进行中医养生科普讲座，深受好评。

近年来作者在发展中医美容事业上不遗余力，做出了较大的贡献。

曾任香港城市大学中国传统美容学专业课程顾问，多次赴港讲学。

在世界中医药联合会中医美容专业委员会的各种中医讲座中多次承担教学任务，培训韩国、日本、巴西等国学员上百名，现任该会副会长。

同时担任北京同仁堂健康药业特聘专家。

<<四季餐桌>>

书籍目录

第一章 春季食材及饮食方案 一 春季的饮食原则 [012] 温补阳气, 助阳升发 [012] 清解郁热, 补充津液 [012] 护肝养脾 [013] 二 春季的有益食物 [015] 果蔬类 [015] 水产类 [034] 肉类 [036] 其他 [037] 三 春季饮食因人而异 [043] 助阳升发篇 [044] 清解生津篇 [046] 疏肝健脾篇 [047] 第二章 夏季食材及饮食方案 一 夏季的饮食原则 [052] 夏季宜养心健脾、解暑化湿 [052] 夏季饮食要节制 [052] 夏季饮食宜苦、辛、酸、咸, 少甜 [054] 夏日不应恣食生冷 [055] 夏季饮食宜清淡 [056] 夏日饮食要注意卫生 [057] 二 夏季的有益食物 [059] 蔬菜类 [059] 野菜类 [070] 水果类 [073] 肉蛋豆类 [084] 食补药材 [089] 三 夏季宜喝粥 [093] 第三章 秋季食材及饮食方案 一 秋季的饮食原则 [098] 秋季饮食要少辛增酸 [098] 秋季养阴滋润为主 [098] 秋季防肥胖 [099] 要防止“秋瓜坏肚” [099] 秋季要合理进补 [099] 二 秋季的有益食物 [101] 蔬菜类 [101] 水果类 [109] 肉蛋类 [123] 食补药材 [124] 三 秋季养生粥 [127] 四 滋阴养颜药膳 [129] 第四章 冬季食材及饮食方案 一 冬季的饮食原则 [132] 冬令进补——温肾养精 [132] 进补需辨体质 [133] 二 冬季的有益食物 [134] 肉类 [134] 果蔬类 [144] 种仁类 [155] 五谷类 [158] 三 珍贵滋补药材 [162] 冬虫夏草 [162] 鹿茸 [164] 人参 [167] 海参 [169] 哈士蟆油 [170] 燕窝 [171] 海马 [173] 四 血虚病人适宜的食物 [174] 血虚的表现 [174] 有补血作用的食物 [174] 五 熬夜滋补食疗 [176] 食材索引 [178]

<<四季餐桌>>

章节摘录

版权页：人们常说：民以食为天。

天为大，可见饮食乃人生第一重要。

你可能会说，吃是人的本能，谁还不会吃吗？

实际上，大多数人真的没有学会科学地吃，所以才出现那么多高血脂、高血糖、痛风等吃出来的疾病。

现代营养学提出要饮食多样，营养平衡。

美国农业部（USDA）在1992年正式发布《食物金字塔指南》，目的是指导美国公民正确地选择饮食，以保持健康的身体和减少患各种慢性疾病的危险。

这个金字塔最底层的食物是碳水化合物，人们应该多吃，最上层是脂肪和油，应该少吃。

其实中国人在几千年前就总结出了这个原则，而且更为详尽更为科学。

《黄帝内经》中明确指出，饮食应该“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。

即以米面豆等谷类粮食作物为主的碳水化合物应该是我们的主食，是人体气血生化的主要来源和能量的源泉；水果和蔬菜是不可缺少的辅助食物；而肉类食物含有优质蛋白，供给人体重要的营养，是不可缺少的，但只是作为一种补益，不能以此为主食……只有这样的饮食结构才可以使人体得到全面的营养，即“气味合而服之以补精益气”。

20世纪80年代前，我们的生活水平还不高，碳水化合物即粮食是一天饮食中的中流砥柱，年轻人一天500克以上都不够吃，油和肉都很少，那时候糖尿病、高血压的发病率很低。

但随着人们生活水平的提高，粮食越吃越少，高油高脂的食品越吃越多，患高血压、高血脂的人也日益增多。

当然这里还有运动不足、压力过大等因素，但饮食还是最主要的因素。

近几年，随着科学知识的普及，大家开始注意饮食的科学搭配，做到低油低糖低脂。

但又出现了矫枉过正的现象，如一些人为了减肥，不吃主食和肉类（多为女性）；有时老年人怕胆固醇高，基本不吃肉甚至完全素食，这些都是不健康、不科学的。

老年人肾精亏损严重，自身的各种机能都已经衰退，必须要靠饮食的精华来不断补充。

中医讲要补充“血肉有情之品”，营养学家讲要吃鱼、蛋、肉等以摄取优质蛋白。

如果鸡蛋、肉什么都不敢吃，怎能满足身体的正常需要？

更何谈健康长寿？

还有些人迷信所谓养生，胡乱进补，导致消化功能紊乱甚至患病。

中医认为，人的体质有阴虚阳虚的差异，食物也有寒热温凉的不同性质，饮食调养必须根据个人体质的差异和季节特点，遵循缺什么补什么的原则，通过日常饮食来使我们的身体保持健康。

而如果没有掌握这方面的知识，就可能造成饮食失衡，不仅达不到补精益气的目的，久而久之还会损伤脾胃。

本书就分春、夏、秋、冬四季介绍了我们常吃的食物的性味和作用，也简单介绍了一些常用的滋补品、进补方法、适应症及禁忌症，希望能对大家有所帮助。

样张 春为四时之首，此时，冰雪消融、万物复苏，自然界阳气开始升发，世间万物呈现出一派生机勃勃的景象。

人是自然界的生灵之一，春季必然要抒发体内蛰伏一冬的阳气，调整好身体以顺应自然的变化。

<<四季餐桌>>

编辑推荐

《四季餐桌:老中医告诉你的110种食材方案》是一本切实可行的健康饮食手册，帮助大家从饮食入手，一年四季都能够拥有健康的身体，幸福的生活。

<<四季餐桌>>

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>