

<<应季菜最美味>>

图书基本信息

书名：<<应季菜最美味>>

13位ISBN编号：9787807059912

10位ISBN编号：7807059915

出版时间：2009-6

出版时间：良品 成都时代出版社 (2009-06出版)

作者：良品

页数：161

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>

## &lt;&lt;应季菜最美味&gt;&gt;

## 前言

每个季节都有一些不同的蔬菜和肉类、海鲜等，吃这个季节的菜意味着可以品尝到最新鲜的食物，最新鲜的食物也意味着健康。

春天有着丰富的蔬菜，如黄豆芽、绿豆芽、香菜、春笋、莴笋、菠菜、香椿、芥菜、芹菜、油菜、蒲公英、柳芽等，吃这些菜可以吸取足量的维生素、无机盐及微量元素，提高身体的免疫力。

夏天来到，正是各种瓜类收获的季节，如黄瓜、冬瓜、南瓜、苦瓜、佛手瓜等，有利于生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便。

秋天也有大量的水果和蔬菜，如葡萄、梨子、大枣、石榴、柑橘、胡萝卜、菜花、莴笋、芹菜、百合、银耳等，这些食物可以益胃生津。

冬季进补有平衡阴阳，疏通经络，调和气血，养精蓄锐之功效。

这时候，各种禽肉、畜肉也到了被食用的最佳时机。

根据季节变化而改变饮食不但是追求应季节的美味，也是追求健康养生。

春、夏、秋、冬四时和金、木、水、火、土相对应。

其中，春属木，其气温；夏属火，其气热；长夏属土，其气湿；秋属金，其气燥；冬属水，其气寒。

元代御医忽思慧曰：“春气温，宜食麦以凉之；夏气热，宜食菽以寒之；秋气燥，宜食麻以润其燥；冬气寒，宜食黍以热性治其寒。

”早春时候，冬春转换，气温仍旧偏冷，所以饮食应侧重于温热；仲春之际，天气变化大开大合，冷热转变骤然。

饮食方面，气温高时，增加青菜，减少肉类；晚春时节，春夏之交，天气偏热，所以进食应以清淡为宜。

饮食要注意补充足够的维生素，如多吃青菜等。

夏季暑气最盛，炎热而多雨，有暑气挟湿的特点。

这个特点决定了夏季的进补应“清补”，选择的饮食材料为既能消暑解渴、又能滋补身体的材料。

随着秋天转凉，气候干燥，燥邪易耗人体阴液，导致“秋燥症”，其明显症状为：口干舌燥、毛发干枯、小便短小，大便干结。

此时，益胃生津显得格外重要。

在严寒的冬季，人们每天要面对寒冷的外部环境，能量消耗相应增加，产生热量的营养素的摄入势在必行。

蛋氨酸可以通过转移作用，提供一系列耐寒所需的甲基。

维生素A和钙质皆可提高人体抗寒能力，所以补充维生素A和钙物质，也益处多多。

## <<应季菜最美味>>

### 内容概要

《应季菜最美味》营养分析全面，药疗原理透彻，烹调细节精确，是想拥有健康四季的必备食疗手册。

根据春夏秋冬气候的变化，精心挑选应季养生菜，详细介绍烹制方法，让您在变幻无常的天气之中，找到天人合一的饮食诀窍。

当今的蔬菜最美味，也最适合身体的需求；每全季节都有需要预防的疾病，适当调配饮食可以达到药疗效果；滋补要随四季而变，均衡营养，保健身体。

春天要强壮，夏天要凉爽，秋天要滋补，冬天要保温。

《应季菜最美味》集合多位营养专家最新饮食心得，透彻分析四季的饮食原理，给你指明健康的饮食路；以严谨的态度指出四季的饮食禁忌，让你远离疾病和毒素；对食材精挑细选，让您拥有全面的营养。

## &lt;&lt;应季菜最美味&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 强壮你的春天——春季饮食第一节 春季饮食指南春天饮食原则什么饮食适合春天?春季警惕五种食物引发中毒怎样饮食调理防春困第二节 盲季良谱蔬菜类蒜蓉红菜薹芋头煮豆苗玉米烙炒鲜笋沙拉竹笋铁板韭菜蒜蓉红菜薹蒜蓉生菜野山菌炒大白菜咸鲛鱼炒菜心小炒地木耳酸萝卜炒海带木耳莴笋片酱黄瓜荷兰豆煎藕饼黄焖小土豆椒盐莲藕饼鲍汁百灵菇西芹百合炒核桃茶树菇炒芹菜清炒油豆角蜜汁南瓜豆豉水芹菜烧辣椒炒蒜头凉拌洋姜野山菌汤清炒碗豆苗上汤豆苗桂花山药山椒木耳剁椒蒸芋头肉类麻花拌黄喉农家小炒肉藜蒿炒腊肉杂粮扣肉山药烧腩肉红油猪耳瓦片腰花苦瓜炒肥肠吉烈炸猪扒鲜淮山筒骨煲肉丸大杂烩猪杂汤土豆烧牛肉家乡牛炸肉芦笋炒牛肉铁板黑椒牛仔骨家常焖牛肚农家蒸排骨蛋禽类重庆口水鸡清炖鸡牙签鸡肉人参炖乌鸡干锅泡椒小笋鸡鱼子炒鸡蛋蚕豆瓣炒蛋咸菜煎蛋石灰水蒸蛋芋香酱鸭块香辣鸭脖子炒血鸭魔芋烧鸭一品焖鲜鹅香酥乳鸽水产类相思鲈鱼红烧划水清蒸鳗鱼什锦蒸草鱼松鼠鳜鱼香酥桂花鱼花雕黄鱼小米椒煎财鱼萝卜丝煮鲫鱼干锅鱼子鱼鳔大盆水鱼金针鳝丝韭菜苔炒蛤肉荷兰豆炒虾仁椒盐虾香辣串烧虾海底椰炖响螺野生灵芝炖老龟豆类营养豆皮卷香干炒螺片攸县香干炸豆腐凉拌素黄螺青椒蒸香干马兰头拌香干芥菜豆腐汤青笋炒面筋主食类富贵炒饭香椿炒饭牛肉鸡蛋煲仔饭百花吐司卷青菠担担面冬菇菜心粉五饺争艳芋泥卷外婆菜夹茼蒿头芥菜锅贴饺水鱼粥鸽子粥茶饮类人参大枣茶杏仁奶茶生姜糖水双花山楂茶菊花茶抗感冒茶PART 2 清补你的夏天——夏季饮食第一节 复季饮食指南夏季饮食原则六类菜给你排毒,让你清爽“一夏”夏季饮食禁忌第二节 复季良谱蔬菜类凉拌海带丝糖拌西红柿盐水毛豆凉拌木耳橙汁瓜条凉拌苦瓜凉拌鱼腥草蒜泥黄瓜姜汁豆角家常扁豆丝蒜蓉丝瓜炒芋梗鲍汁酿茄子农家蒸茄子老干妈酸冬瓜香菇上海青酸辣裙带菜白灼大芥菜炒农家四宝西兰花笋尖杏香烩什锦沙煲空心菜梗柠檬藕片上汤苋菜肉类桂花冻葱香蹄筋煲蒜泥白肉夫妻肺片新京酱肉丝熘肉段锅包肉熘三样油豆角炖排骨糖醋排骨酥炒肠排三鲜捞肚片铁板猪肚白灼爽肚白灼粉肠熘肥肠洋葱爆腰花猪肉汤苦瓜排骨汤五香牛肉菜心牛肉腰果炒牛肉客家酿三宝泡椒田鸡蛋禽类鸡丝拉皮碧波鸡片棒棒鸡丝香蒜滑切鸡白切鸡奇味熏鸡招牌鸡中翅沙姜鸡脚泡椒凤爪蝎子金霍斛炖老鸡清蒸水蛋盐水鸭盐水鸭舌花旗参炖老鸭干锅啤酒鸭拌皮蛋鹌鹑蛋烧小排川贝雪梨炖鹌鹑水产类海鲜沙拉八爪鱼刺身三文鱼拼北极贝鲫鱼冻煎大红衫鱼茄子焖鲈鱼风味墨斗鱼沙爹酱鱿鱼西兰花炒花枝片椒盐生蚝鲨鱼皮烩鱼肚雀巢海螺片蚬子肉炒米豆炒海瓜子枇杷虾芒果炒虾球苹果雪梨炒带子苦瓜炒火焙鱼豆类绿豆沙冰爽绿豆水煮干张酸甜油豆腐塞肉冷豆腐一品豆腐主食类炒粉丝日梅紫苏面五木赤面潮州手工面冬瓜煮饺子盖浇饭川北凉粉田鸡粥皮蛋瘦肉粥茶饮类麦门冬清肺茶双耳茶姜夏茶橙汁清热去湿茶乌梅凉茶柠檬茶薄荷凉茶酸梅汤PART 3 滋补你的秋天——秋季饮食第一节 秋季饮食指南秋天饮食原则蔬果,秋天免疫力需要你入秋饮食“两防四忌”第二节 秋季良谱蔬菜类爽口西芹炒玉米百灵菇扒菜心大盆藕条清炒雪里红肉酱大白菜蜜汁莲藕蒸毛薯剁椒肉末蒸芋头西芹百合炒木耳豆角茶树菇炒茄子三丝冬瓜卷南瓜百合煮白果南瓜烙芋丝烙椒盐小土豆干煸滑子菇蒜蓉菠菜清炒花椰菜韭菜豆芽炒蛋番茄烩包菜油菜芋儿清炒上海青清炒茭白肉类葱烧肉酸菜煮白肉玉米煲排骨橙味炒腩肉黑椒猪手薯条炒肉丝干锅肥肠家常猪杂香菇扒牛筋蒜香骨南京香肚土豆小金牛西兰花炒牛柳金沙牛肉吉祥三宝羊肉炖西红柿麻花仔兔秘制野兔酸汤兔丝椒盐牛蛙馋嘴牛蛙蛋禽类板栗烧鸡香竹童子鸡杂菌煮家鸡三黄鸡汤百合炒鸡杂腌猪肉炒鸡蛋蛋黄玉米北京片皮鸭卤水鸭块椒盐鸭下巴老鸭煲美味烤鸭头咸菜烧鹅煲木桶鹅脆皮乳鸽皇水产类老醋蜆头蒜蓉粉丝蒸元贝炸鱿鱼须葱烤黄花鱼金色沙丁鱼香煎雪鱼柠檬秋刀鱼红烧煮回头鱼醉鲜长江鲥鱼干煸泥鳅田园福寿鱼炒鳝糊炸大虾水煮鱼片鱼丸汤浓汤蟹柳浸鱼肚茶香大虾干烧鳊鱼糖醋沙虫蒜蓉烤生蚝萝卜丝煮膏蟹香辣蟹腌蚬子灵芝煲老龟豆类海鲜豆腐煲潮州炸豆腐鸡腿菇炒腐竹蟹豆腐腐皮卷吊锅油豆腐烧排骨主食类香麻翡翠饼芋香蛋炒饭炒年糕椰香果咖喱杂菜拉面云吞黄金大饼醪糟汤圆降火烧骨粥花蟹粥生鱼粥虾粥茶饮类黄芪六一茶灵芝甘草茶安神茶佛手糖水雪梨苹果川贝糖水PART 4 温暖你的冬天——冬季饮食第一节 冬季饮食指南冬天饮食原则冬天进补有道六类食物给你提温第二节 冬季食谱蔬菜类辣白菜地三鲜白菜炒木耳干锅茶树菇银针萝卜丝上汤大白菜手撕包菜炆炒菜心蒜蓉红菜薹清炒白菜薹粉条黄豆芽炆胡萝卜丝清爽西兰花翠绿估地菇鲍汁萝卜丝青椒炒酸菜铁板草菇脆萝卜皮肉类狮子头野山笋烧腊肉圆笼糯香骨莒头炒腊肉香酥肉球小炒腊肠水笋排骨煲红烧猪手胡椒浸猪肚狗肉火锅狗肉煲炖牛尾农家椒香腊牛肉铁板牛蹄筋清炖牛肉花生仁羊肉香菜炒牛肉三椒扣羊腩干锅羊杂沸腾羊肉羊杂汤荷叶饼扣羊羔肉丁氏酱羊棒巴西烤羊扒烤

<<应季菜最美味>>

羊蹄纸锅羊杂铁板羊腰蛋禽类大盘鸡参炖鸡湘西土匪鸡秘制叉烧鸡腿椒盐掌中宝滋补药膳鸡肾锅铁板鸡杂笨鸡炖榛蘑烧辣炒荷包蛋香麻草鸭川味板鸭鸽蛋金元宝皮蛋砂锅粥韭黄炒鸡蛋烧鹅鲍汁扣鹅掌鹅肝粒百灵菌蛋饺煲水产类豆瓣鲫鱼锅仔萝卜丝煮鱼腐泡菜半汤鳊鱼泡菜烧鲢鱼韭菜炒银鱼干酱汁烤原汁鱿鱼干炒鱿鱼丝泡椒墨鱼仔五香酥鱼纤夫烤鱼南京熏鱼风干鲢鱼美极跳水鱼醉泥螺腊八豆炒田螺凤尾虾鲢鱼炖泡菜鱼肚全家福豆类剁椒肉末煎豆腐煮干丝高汤煮腐皮板栗素鸡煲土锅腊肉豆腐干干锅脆豆腐卤香干腊味熏香干木耳烤麸主食类渝州汤圆乡土鸡粉上汤水饺韭菜煎饺渔家焗饭黄金大饼十全蛋挞叉烧焗餐包翡翠素菜包葱花大饼糯米丸子粉肠粥羊肉粥黄鳝煲仔饭腊味煲仔饭茶饮类陈皮茶桑菊茶果汁红茶

## &lt;&lt;应季菜最美味&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：唐代医学家孙思邈曾言道：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。

”肝属木，味为酸，五行木胜土，土于五脏为脾，味为甘。

明代高濂《遵生八笺》中记载：“当春之时，食味宜减酸增甘，以养脾气。

”他告诫我们：当春天来的时候，要减少酸的饮食，而增加甜的饮食，这样可以养脾胃，从而增强机体抵抗力。

春季饮食也要分不同的阶段。

早春时候，冬春转换，气温仍旧偏冷，所以饮食应侧重于温热的食物。

饮食应选择热量较高的主食，并注意补充足够的蛋白质。

饮食方面，除米面、杂粮之外，豆类、花生、乳制品等也不可或缺。

仲春之际，天气变化大开大合，冷热转变骤然。

饮食方面，气温高时，增加青菜，减少肉类。

晚春时节，春夏之交，天气偏热，所以饮食应以清淡为宜。

注意补充足够的维生素，如增加青菜。

另外，春天是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期。

然而天气潮湿，气候变化大，健康的人能够调适自己很快适应环境，一般无需调补。

但是素有疾患的人，在这气温多变的季节里，旧疾极易复发。

因此，这类患者和病后体虚的人，可以吃鸡肉、鸡蛋、红枣等温补阳气的食物适当进补，提高身体抵抗力，使身体得到康复。

春天饮食应适当多吃些温补阳气的食物。

如鸡肉、鸡蛋、瘦猪肉、红枣等，不仅可改善体质，还可恢复体力，使人精力充沛。

然而，对于体质很虚弱的人，则需要选择适当的滋补中药来调养，如西洋参、龙眼肉、党参、黄芪等

。春天百花盛开，空气中弥漫着大量的花粉，是过敏性疾病的多发季节。

若患有慢性疾病或有过敏体质的人，春天一定要忌口，忌服“发物”，如虾、蟹、咸菜等食物，否则旧病极易复发。

春天要多吃蔬菜和野菜，如黄豆芽、绿豆芽、香菜、春笋、莴笋、菠菜、香椿、芥菜、芹菜、油菜、蒲公英、柳芽等，还要多吃鸭血、大枣、豆类、奶制品、禽蛋、瘦肉、蜂蜜，这样我们既能补充多种维生素、无机盐及微量元素，又可清热润燥，有利于体内积热的散发。

忌吃油腻、生冷、黏硬食物，以免伤及肝脾。

春天若用药膳来调养身体，以平补为原则，不能一味地使用温热补品，以免春季气温上升，加重身体内热，损伤到人体正气。



## <<应季菜最美味>>

### 编辑推荐

《应季菜最美味》集合多位营养专家最新饮食心得，透彻分析四季的饮食原理，给你指明健康的饮食路；以严谨的态度指出四季的饮食禁忌，让你远离疾病和毒素；对食材精挑细选，让您拥有全面的营养。

每个季节都有一些不同的蔬菜和肉类、海鲜等，吃这个季节的菜意味着可以品尝到最新鲜的食物，最新鲜的食物也意味着健康。

根据季节变化而改变饮食不但是追求应季节的美味，也是追求健康养生。

冬吃海带夏食姜，十月萝卜赛人参当春之时，食味宜减酸增甘，以养脾气夏季炎热多湿，宜生津止渴、滋阴清热秋季不宜生食，防伤胃冬季宜进补，饮食以御寒为要。

四·季·美·食·优选人体的脏腑经络、气血津液，休养生息，具有显著的季节性教你如何应季进补，天人合一，吃出强健体魄食材会随着季节变化而变化，详解春夏秋冬，最当季、最滋补的材料与菜式。

家庭必备的四季营养食谱手册好营养又新鲜要吃就吃当季菜

<<应季菜最美味>>

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>