

# 《二十四节气养生美食大全（第二版）》

## 书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2013年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122175137

## 内容简介

二十四节气是我国遵循天气规律的变化，而人体也应该根据二十四节气的变化来调整自己的生活规律表，根据二十四节气来养生才是正确的养生方法。

朱太治、双福等编著的《二十四节气养生美食大全(第2版图解养生珍藏版)》按照二十四节气分类，仔细剖析了每个节气相关的养生经、起居保健、身体养护、饮食调理、疾病预防、趣味风俗等内容，让读者根据二十四节气变化及时调整自己的饮食起居，把养生变成生活。

每个节气都配备了合适的推荐美食，通过食疗实现每个节气的养生需要。《二十四节气养生美食大全(第2版图解养生珍藏版)》推荐的每个菜谱都是由知名营养专家审定，并采用全图解的方式详解制作过程，让读者一看就会，一学就会。

## 目录

### Part 1 春季篇?养肝正当时

(春雨惊春清谷天)

立春养生

(2月4~5日)

立春养生经

菠菜炒猪血

猪骨红枣汤

春卷

油焖春笋

(2月18~20日)

雨水养生

雨水养生经

韭菜炒鸡丝

薏米山药粥Part 1 春季篇?养肝正当时(春雨惊春清谷天)立春养生(2月4~5日)

立春养生经菠菜炒猪血猪骨红枣汤春卷油焖春笋(2月18~20日)雨水养生雨水养生经

韭菜炒鸡丝薏米山药粥无花果煲瘦肉薏米百合瘦肉汤(3月5~7日)惊蛰养生惊蛰养生经

芹菜炒香菇木耳炒白萝卜红枣银耳汤山药桂圆浆(3月20~21日)春分养生春分养生经

杜仲腰花鲫鱼蒸蛋大蒜烧茄子白烧鲳鱼(4月4~6日)清明养生清明养生经香椿芽拌豆腐

焖烧扁豆翡翠鲜虾花生煲猪蹄(4月19~21日)谷雨养生谷谷雨养生经菠菜炖豆腐

鸭血粉丝汤香椿煎蛋百合煲乌鸡Part 2 夏季篇?养心最适宜(夏满芒夏暑相连)

(5月5~6日)立夏养生立夏养生经清凉藕片香芹肉丝牛奶蘑菇汤荸荠冰糖藕羹

(5月20~22日)小满养生小满养生经芹菜拌豆腐冬瓜草鱼煲白萝卜鸭肫汤油茶面

(6月5~7日) 芒种养生 芒种养生经 清热海带丝 红枣炖兔肉 粽子 苦瓜炒蛋  
(6月21~22日) 夏至养生 夏至养生经 海米拌芹菜 凉拌莴笋 奶油冬瓜球 小米红枣粥  
(7月6~8日) 小暑养生 小暑养生经 山药炖鸽子 香菇炒肉 橘香鲫鱼汤 鹌鹑粥  
(7月22~24日) 大暑养生 大暑养生经 凉拌茄子 苦瓜菊花粥 绿豆南瓜汤 西瓜鸡 Part 3  
秋季篇?养肺好时机 (秋处露秋寒霜降) (8月7~9日) 立秋养生 立秋养生经 三味乌鸡汤  
香辣肚丝 鲜虾丝瓜汤 山药扁豆粥 (8月22~24日) 处暑养生 处暑养生经 莲子百合煲猪肚  
雪梨银耳汤 豆腐羹 生姜冬瓜鲜虾汤 (9月7~9日) 白露养生 白露养生经 百合梨粥 柚子鸡  
莲子百合粥 香酥山药 鲫鱼红糖甜杏汤 黄米红豆粥 (9月22~24日) 秋分养生 秋分养生经  
海米烧竹笋 葱油鲢鱼 参蛋汤 豆芽炒韭菜 (10月8~9日) 寒露养生 寒露养生经  
红枣栗子焖鸡 干丝海带百枣莲子银杏粥 鲫鱼糯米粥 (10月23~24日) 霜降养生  
霜降养生经 枸杞蒸鸡蛋 糖醋白菜丝 黄豆猪蹄汤 苦瓜炖牡蛎 山药枸杞煲瘦肉 橙子苹果汤  
Part 4 冬季篇?养肾莫迟疑 (冬雪雪冬小大寒) (11月7~8日) 立冬养生 立冬养生经  
番茄糖藕 黄瓜炒猪肝 紫菜虾皮南瓜汤 番茄煲牛肉 (11月22~23日) 小雪养生 小雪养生经  
炒双菇 海带炖排骨 羊肉白萝卜汤 白胡椒煲猪肚 (12月6~8日) 大雪养生 大雪养生经  
蒜泥茼蒿 枸杞青笋炒肉 冬瓜三鲜汤 核桃猪腰粥 麦冬沙参粥 百合桂圆煲鸡蛋  
(12月21~23日) 冬至养生 冬至养生经 当归生姜羊肉汤 红烧蹄筋 红枣牛肉汤  
猪肉蛋黄馄饨 猪骨花生粥 莲藕鲜鸡汤 (1月5~7日) 小寒养生 小寒养生经 素炒三丝  
软炸菜花 胡萝卜乌鸡汤 丝瓜番茄粥 海参粥 淮山羊肉汤 (1月20~21日) 大寒养生  
大寒养生经 糖醋胡萝卜丝 牛奶粥 黑豆鳝鱼汤 姜蜜饮 葱香萝卜蹄筋煲

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)