



专家指导版

新编四季 养生食谱



专家指导版

✔ 世界中华美食药膳研究会副会长

✔ 中央电视台“为您服务”“天天饮食”栏目烹饪养生专家、《满汉全席复原》菜品总监

✔ 张铁元 主编

汲取《黄帝内经》养生精华，
精心挑选，科学搭配，
告诉您营养、保健的食疗秘方。

防溅水、防油污的
实用膳食宝典

重庆出版集团 重庆出版社



专家指导版 >>>

新编 四季养生食谱



张铁元 主编

图书在版编目(CIP)数据

新编四季养生食谱(专家指导版)/张铁元主编. —重庆:

重庆出版社, 2009.9

(大众美食系列·第2辑)

ISBN 978-7-229-01257-1

I.新… II.张… III.食物养生-食谱 IV.

R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第169653号



新编四季养生食谱

专家指导版

出版人: 罗小卫


策划: 华章同人


责任编辑: 陈建军

特约编辑: 张娜 周彩莲

封面设计: 夏鹏

版式设计: 李自茹

制作:  (www.rzbook.com)

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 18 字数: 200千字

版印次: 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

定价: 29.80元

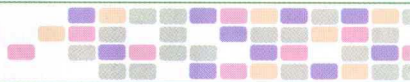
如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



COOKINGBOOK





顺应天时 健康长寿

中国传统医学在“天人相应”学说的指导下，以“四时五脏阴阳”为理论基础，提出了“四季养生”的观念。

四季养生是根据自然界一切生物的春温、夏长、秋收、冬藏的规律，来调节人体和饮食，以达到健身防病、长寿的目的。

春夏秋冬按照传统的五行学说，各有归属。春为木，是阳长阴消的开始，所以应该养阳。春天主生发，人体脏腑属肝胆，养生之道在于以养肝为主，饮食原则上要减酸增甘而养脾气。夏为火，是阳长阴消的极期，夏天主长，人体脏腑属心，饮食原则上要减苦辛，达到养心益肺之目的。秋为金，是阴长阳消的时候，所以要养阴为主。秋天主收，人体脏腑属肺，饮食上要减辛酸，达到润肺养肝的目的。冬为水，是大地收藏、万物皆伏的季节，人体脏腑属肾，冬天养生应以养肾为主，饮食原则上要减咸增苦，以补肾养心气。



《新编四季养生食谱》一书在中医传统四季养生理论基础上，根据现代人的生活方式，为大家奉上了适应不同季节的养生美食，并附有详细的食材原料和制作方法，还给予了一定的养生指导，读者朋友们可以根据自己的实际情况，因人而异，来选择适合自己的美食，达到养生之目的。

愿所有的朋友都能健康长寿！

张铁元

世界中华美食药膳研究会副会长

《满汉全席复原》菜品总监

中央电视台“为您服务”“天天饮食”栏目烹饪养生专家

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>