

# 四季餐桌



[四季餐桌\\_下载链接1](#)

著者:蒲志兰

出版者:漓江出版社

出版时间:2013-3

装帧:

isbn:9787540763909

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，是现代社会中的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。

## 作者介绍：

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。

## 目录: 第一章 春季食材及饮食方案

- 一 春季的饮食原则 [012]
  - ① 温补阳气，助阳升发 [012]
  - ② 清解郁热，补充津液 [012]
  - ③ 护肝养脾 [013]
- 二 春季的有益食物 [015]
  - ① 果蔬类 [015]
  - ② 水产类 [034]
  - ③ 肉类 [036]
  - ④ 其他 [037]
- 三 春季饮食因人而异 [043]
  - ① 助阳升发篇 [044]
  - ② 清解生津篇 [046]
  - ③ 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]
  - ① 夏季宜养心健脾、解暑化湿 [052]
  - ② 夏季饮食要节制 [052]
  - ③ 夏季饮食宜苦、辛、酸、咸，少甜 [054]
  - ④ 夏日不应恣食生冷 [055]
  - ⑤ 夏季饮食宜清淡 [056]
  - ⑥ 夏日饮食要注意卫生 [057]
- 二 夏季的有益食物 [059]
  - ① 蔬菜类 [059]
  - ② 野菜类 [070]

- ③ 水果类 [073]
- ④ 肉蛋豆类 [084]
- ⑤ 食补药材 [089]
- 三 夏季宜喝粥 [093]
- 第三章 秋季食材及饮食方案
- 秋季的饮食原则 [098]
  - ① 秋季饮食要少辛增酸 [098]
  - ② 秋季养阴滋润为主 [098]
  - ③ 秋季防肥胖 [099]
  - ④ 要防止“秋瓜坏肚” [099]
  - ⑤ 秋季要合理进补 [099]
- 秋季的有益食物 [101]
  - ① 蔬菜类 [101]
  - ② 水果类 [109]
  - ③ 肉蛋类 [123]
  - ④ 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
- 冬季的饮食原则 [132]
  - ① 冬令进补——温肾养精 [132]
  - ② 进补需辨体质 [133]
- 冬季的有益食物 [134]
  - ① 肉类 [134]
  - ② 果蔬类 [144]
  - ③ 种仁类 [155]
  - ④ 五谷类 [158]
- 三 珍贵滋补药材 [162]
  - ① 冬虫夏草 [162]
  - ② 鹿茸 [164]
  - ③ 人参 [167]
  - ④ 海参 [169]
  - ⑤ 哈士蟆油 [170]
  - ⑥ 燕窝 [171]
  - ⑦ 海马 [173]
- 四 血虚病人适宜的食物 [174]
  - ① 血虚的表现 [174]
  - ② 有补血作用的食物 [174]
- 五 熬夜滋补食疗 [176]
- 食材索引 [178]
- · · · · (收起)

[四季餐桌](#) [下载链接1](#)

标签

饮食

中医

家有老中医，养生食谱

饮食保健

美食

生活

医学饮食

餐桌

评论

【R247.1/448/2013】中医世家出品，值得认真看看。食疗好过治疗。根据每个季节应对应的食物做的目录，参照之。

---

有用的养生食材方案

---

实用

---

中医世家出品，值得认真看看。食疗好过治疗。

---

很长知识的一本小书，结合了中医养生的许多知识，引经据典，并很细心的标注了一些小贴士。当然养生什么的对作为外校学生的人而言似乎是有些奢侈的，毕竟学习活动忙碌烦躁，很少能够静下心来认真去安排自己的饮食。然而读罢还是觉得获益匪浅，多了解些餐饮常识养生知识总是好的。如其名按四季分，着实对人日常生活有很多启发。青春体健活力充足，但仍是不能肆意损耗的。合理餐饮，善待自己～

把一本《黄帝内经》研究透，每个人都是半个养生专家了。

食物对不同体质的人有一定的影响作用，但不能过于刻意为之，一家人体质不同一起吃饭难道要一人一道菜麼？主要还是心态好什么都香自然全家健康啦！

类似中医的口吻，菜谱针对性不强。个人觉得指导意义不大。

[四季餐桌](#) [下载链接1](#)

## 书评

居家过日子都是些具体而现实的平常事，看似简单，可一家老小吃喝拉撒，方方面面都能应付得过来、想得周全、打理得通顺正常就不是件容易的事情了。首先就说这第一位的“吃”吧，是最基本的，一日三餐是谁也离不了的。但其实吃饭也“没那么简单”。就我的切身体会来说，买菜就...

相信很多朋友经常会问自己一个问题：午饭吃点什么？晚餐吃什么好呢？然后在脑海里搜索半天，也没有答案。最后随便吃了些第二天不会记得的东西。其实选择一顿饭吃什么，之所以困难，是因为没有一个尺度或标准。比如晚上我只想吃甜食或者蔬菜，这样就缩小了选择范围。《四季餐桌...

吃货之做饭养成记 文/细雨微澜

我是个吃货，还是个十分挑食的吃货，在家时，由于外公乃至老爸老舅的厨艺都十分了得，所以我挑食挑的并不十分明显。在外生活了接近一年的时间，锅碗瓢盆也买了很多，可是真正待在厨房中的日子却屈指可数，乃至到餐厅吃饭，也因我的挑食成为一件...

我对健康饮食特别关注。是因为做为职场人，来自社会家庭等各方面的压力越来越蜂拥而至，是因为人到中年，过度疲劳造成的亚健康状态几乎成为现代人的通病和身体各项机能频频亮起红灯，是因为随着社会经济的不断发展和进步，物质生活极大丰富，人们生活水平都有提高，于是国内国...

结婚前我从未愁过做饭，结婚后才知道一日三餐顿顿麻烦，有了孩子开始恶补厨艺力图让父女俩满意，也越来越重视养生，注重食材的选择。作为一个称职的吃货，既想“吃好”又想“好吃”，这本《四季餐桌》恰好入了我的眼，诱惑了我的胃，让我忍不住食指大动。本书作者蒲志兰出身...

用一句话来概括本书，那就是“春天生发，夏天清淡，秋天滋润，冬天进补”真的非常精确的十六个字，真言啊！中国的医学源远流长，博大精深，身为中国人，却从来没有仔细读过那些医学圣典，真是遗憾。还好，我有幸看到了这本书，对于我来说，此书真是太有用处了，毫不夸张的说，...

这本《四季餐桌老中医告诉你的110种食材方案》真的是一本令人爱不释手的佳作。全书只有十万字，字数不多，但真的为你介绍了生活中常见的一些食材特点。由此我们可以看出，《四季餐桌老中医告诉你的110种食材方案》的实用性是很强大的。民以食为天，如何在春夏秋冬一年四季的转...

这几天，报道上铺天盖地是关于火锅肉的报道，以前最喜欢的火锅，原来我每次吃的肉可能是很多生灵的肉，这罪过大了。最近路边的烧烤店，直接买了几头羊，当场宰杀，以此表明自己的清白，唉，最后得出的结论是，在天朝生活，能活着就不错了。真的不知道什么是能吃的，我们还能吃...

民以食为天。《黄帝内经》说：五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。随着生活节奏的加快，在选择食物时更多的是注重口感和喜好，甚至是便捷，更少的考虑身体需要什么，在哪个季节应吃什么样的食物。在忙忙碌碌中，忽略了对身体的照顾、对家人的关爱。我们要做的是提高...

中国是一个比较重视饮食的国度，对于我们而言，吃在生活中占据了很重要的地位，亦是一个最不容忽视的角色，每人一日三餐，五谷杂粮也要变着花样的创新业好，满足味蕾及肠胃也罢，对于吃每一个人都有着各自不同标准，差异化程度的要求，如此可以说吃在我们的生活中有多么...

几年前，我认为养生是老年人的话题，我们青年人大可不必。就算电视上养生节目火爆之至，我也视而不见。这两年身体状况急剧下滑，突然惜命了，遂想起了养生。可惜我不待见养生，养生也不待见我啊，让我无从下手。电视，网络，五花八门眼花缭乱。

民以食为天下。随着时代的进步，经济的发展，人们生活水平的提高，我们早已经从最初的求吃饱过渡到了今日的求吃好。当然，这里的吃好并非真正字面意思之上的吃到山珍海味。这里的吃好更多地着重于吃得保健，吃得营养，吃得养生。既然目标明确，那么我们这群关注美食佳肴的吃...

一年有四季，四季餐饮有讲究。当然，这里的讲究倒并不是说要吃得如何大鱼大肉。随着人们意识理念的提高，吃得营养保健已经是越来越值得关注和认可的主张了。尽管物质条件的提高，人们可以购买到众多自己喜欢吃的美食，但是随之而来的餐饮健康养生却也同样很是耐人寻味。暴饮暴...

[四季餐桌 下载链接1](#)