

<<汤粥养生堂>>

图书基本信息

书名：<<汤粥养生堂>>

13位ISBN编号：9787501991082

10位ISBN编号：7501991081

出版时间：2013-2

出版时间：采薇 中国轻工业出版社 (2013-02出版)

作者：采薇

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>

## <<汤粥养生堂>>

### 内容概要

《汤粥养生堂》介绍了汤、粥这两种大众最为认可的养生饮食法，并按照现在非常流行的体质分类法，详细解读九种体质的人群如何选择适宜的汤粥。

按照“因时制宜、因地制宜”的原则，介绍不同季节、不同地域的人选择怎样的汤粥。

按照性别、年龄、职业的不同，讲解不同人群的汤粥养生法。

另外，还介绍常见病的汤粥调养法。

最后附有家庭常用食材的功效速查表。

《汤粥养生堂》可以作为一本家庭食疗的工具书，对全家男女老少的保健养生都有很好的指导意义。

## &lt;&lt;汤粥养生堂&gt;&gt;

## 书籍目录

汤粥养生堂目录 壹滋补靠好汤 汤是养生法宝 汤膳滋补有学问 如何煲出一锅好汤 高汤是怎样熬成的 喝汤宜忌早知道 贰粥膳最养人 粥的养生功效 谷类的营养价值 煮好粥, 有讲究 无所不包的粥 食粥宜与忌 叁体质养生汤粥 九大体质对号入座 阳虚体质 怕冷易倦的阳虚人 阳虚体质的饮食宜忌 黄芪粥 / 韭菜虾仁粥 枸杞山药羊肉汤 / 杜仲牛筋汤 阴虚体质 缺水、上火阴虚多 阴虚体质的饮食宜忌 黄精粥 / 酸奶银耳羹 鸭肉粥 / 清炖甲鱼汤 气虚体质 元气不足是气虚 气虚体质的饮食宜忌 杞枣兔肉汤 / 山药黄芪粥 白扁豆粥 / 粳米糯米粥 痰湿体质 身重厚腻说痰湿 痰湿体质的饮食宜忌 甘草莲心汤 / 冬瓜薏米汤 茯苓芡实粥 / 萝卜鲤鱼粥 湿热体质 油浊长痘源于湿热 湿热体质的饮食宜忌 苦瓜肉丝汤 / 丝瓜冬笋汤 绿豆海带汤 / 茵陈桃花粥 气郁体质 忧郁苦闷多气郁 气郁体质的饮食宜忌 陈皮桂圆粥 / 金针豆腐羹 萝卜香菜粥 / 荞麦粥 瘀血体质 斑点难消的瘀血质 瘀血体质的饮食宜忌 川芎海参汤 / 桃仁粥 山楂红糖汤 / 牛膝粥 特禀体质 娇宠一族特禀质 特禀体质的饮食宜忌 芦笋口蘑汤 / 灵芝粥 归芪鸭肉汤 / 香菇鸡蓉粥 平和体质 阴阳平衡最平和 平和体质的饮食宜忌 玉米燕麦粥 / 豆腐胡萝卜羹 莲藕排骨汤 / 草莓银耳羹 肆四季汤粥大不同 养生因时而变 食药材的寒热温凉 春季汤粥 春季宜补肝 海带肉丝汤 / 菠菜猪肝粥 马齿苋粥 / 荠菜豆腐羹 芹菜豆腐粥 / 荸荠芹菜红枣汤 夏季汤粥 夏季宜调心 冬瓜丸子汤 / 菠萝西瓜羹 绿豆薏米粥 / 番茄黄瓜汤 菊花粥 / 苦瓜粥 秋季汤粥 秋季宜润肺 枇杷叶粥 / 花生紫米粥 冰糖银耳羹 / 百合润肺粥 杏仁桂花羹 / 冬笋鸭汤 冬季汤粥 冬季宜养肾 山药枸杞粥 / 枸杞甲鱼汤 人参鸡汤 / 胡萝卜羊肉汤 海参笋丝汤 / 核桃牛奶粥 牛肉粥 / 虾仁粥 伍南北家常汤粥 南北有别因地制宜 北方汤粥 北方宜温补滋润 羊肉羊肾粥 / 羊杂汤 双耳粥 / 松仁南瓜羹 海参豆腐汤 / 鲜虾蛤蜊汤 小麦红枣粥 / 腊八粥 南方汤粥 南方宜清热利湿 冬瓜蛤蜊汤 / 葛根鱼头汤 鱼片青菜粥 / 红豆粳米粥 丝瓜鲤鱼汤 / 薏米茯苓粥 莲藕绿豆汤 / 玉米须菊花粥 陆喝出健康美丽——女性汤粥 汤汤水水——喝出女人一生的美丽 女人三期的调养 美容养颜汤粥 养颜汤粥的常用材料 玫瑰粥 / 桃花粥 黑豆猪腰粥 / 杏仁白芷粥 猪蹄粥 / 玉竹鸡汤 瘦身美体汤粥 吃出窈窕曲线 木瓜粥 / 荷叶萝卜粥 山楂苹果粥 / 茯苓红豆粥 海带豆腐汤 / 芹菜蛋花汤 女性经期汤粥 月月相伴多安心 阿胶粥 / 当归红枣粥 山药桂圆粥 / 鸡肝菠菜粥 双菇乌鸡汤 / 红豆排骨汤 孕产哺乳期汤粥 孕期饮食宜忌 产后饮食宜忌 哺乳期饮食宜忌 鲤鱼粥 / 山药排骨汤 桂圆鸡肉粥 / 鸡蛋小米粥 黄芪鲫鱼汤 / 洋参鸡肉汤 花生猪蹄汤 / 通草排骨汤 更年期汤粥 平稳度过更年期 参枣安神粥 / 柏子仁粥 莲枣黑豆猪心汤 / 牡蛎紫菜汤 熟地莲藕骨头汤 / 酸枣仁粥 女性常见病汤粥 月经不调 桂圆红枣汤 红糖小米粥 / 木耳蘑菇汤 月季龙眼粥 / 芹菜益母汤 痛经: 艾叶生姜粥 闭经: 当归肝肾汤 带下: 山药薏米粥 崩漏: 木耳红枣紫米粥 乳腺增生: 萝卜蒲公英汤 柒养出聪明强壮——小儿汤粥 小儿饮食三原则 小儿饮食宜忌 补气健脾汤粥 养足后天之本: 南瓜玉米羹 红枣小米粥 / 山药栗子粥 莲子猪肚粥 / 什锦疙瘩汤 促进生长汤粥 齿更发长全靠肾: 蛤蜊鸡蛋羹 花生排骨粥 / 香菇鸡肉汤 鸡血鱼肉粥 / 虾丸汤 提高智力汤粥 会吃更聪明: 黑芝麻糊 核桃花生粥 / 鳕鱼豆腐汤 小儿常见病汤粥 发热: 冰糖葛粉汤 荠菜粥 / 绿豆粥 厌食: 珠玉二宝粥 鸡内金猪肚粥 / 山楂红枣汤 遗尿: 红枣猪腰汤 芡实鸡片小米粥 / 核桃鸡肝粥 肠道寄生虫: 南瓜子粥 捌益寿又延年——老年汤粥 饮食与天年 老年饮食宜忌 抗衰老汤粥 抗衰老先补肾: 桑葚粥 莲藕栗子粥 / 黑豆核桃粥 杜仲羊肉汤 / 果仁黑芝麻羹 海参木耳汤 / 参须莲子汤 补气血汤粥 补血重在肝: 葡萄干粥 牡蛎粥 / 胡萝卜松子粥 枸杞猪肝汤 / 首乌粥 芹菜桑葚汤 / 墨鱼粥 健脾胃汤粥 脾虚致病多: 茯苓红枣小米粥 白术南瓜粥 / 芡实鸡肉粥 沙参鹌鹑汤 / 茯苓核桃粥 山药兔肉汤 / 饭豆鲢鱼粥 防癌抗癌汤粥 食疗有助抗癌: 红薯粥 鸡肉平菇汤 / 抗癌免疫汤 大蒜茄子煲 / 灵芝黄芪粥 老年常见病汤粥 眩晕: 天麻鱼头汤 中风: 黑豆首乌粥 胸痹: 肉桂粥 耳鸣耳聋: 枸杞猪腰汤 玖防治亚健康——上班族汤粥 最大的成功是健康 身体警讯不可不知 慢性疲劳 抗劳去百病: 坚果紫米粥 茉莉薄荷粥 / 参芪鸡肉粥 八珍豆腐煲 / 番茄洋葱汤 牛丸蹄筋汤 / 牛奶西蓝花汤 精神抑郁 吃掉郁闷: 金针芹菜汤 百合小麦粥 / 莲子百合粥 萝卜排骨汤 / 葡萄干麦奶糊 猪心竹笋汤 / 玫瑰豆腐汤 脱发白发 乌发护发: 首乌蜂蜜汤 党参红枣粥 / 鳝鱼粥 八宝粥 / 黑豆腰花豆皮汤 桑葚红枣粥 / 熟地粥 食欲不振 脾健胃口好: 菠萝粥 葱姜鸡蓉羹 / 鲫鱼粥 豆蔻肚条汤 / 五香羊肉汤 猪肚白菜煲 / 陈皮笋丝汤 视力衰退 补血明目: 鸡肝粥 决明羊肝粥 / 枸杞菊花牛奶羹 桑葚桑叶粥 / 菊花鱼肉羹 荠菜鸡蛋羹 / 菠菜胡萝卜汤 咽喉肿痛 清咽利喉: 蒲公英菊花粥 西瓜酸奶羹 / 杏仁苹果粥 银耳莲子羹 / 梨丝葱白汤 甘草薄荷粥 / 罗汉果猪肺汤 体胖三高 减肥防三高: 燕麦奶糊 海带绿豆粥 / 五谷杂粮粥 山楂荷叶粥 / 降脂蔬菜汤 拾常

<<汤粥养生堂>>

见病汤粥调养 感冒 葱白粥 姜糖苏叶汤 / 葱根豆腐蚕豆汤 桑叶菊花粥 / 冬瓜扁豆荷叶汤 咳嗽 冰糖秋梨汤 海蜇荸荠汤 / 荸荠银耳羹 香菜萝卜汤 / 核桃杏仁粥 哮喘 虫草核桃炖鸡汤 白果小米粥 / 干姜杏仁粥 便秘 山楂核桃粥 麻仁粥 / 大白菜粥 腹泻 砂仁粥 香椿粥 / 山药小麦粥 胃痛 饴糖姜枣汤 茴香子粥 / 姜陈羊肉汤 呕吐 刀豆粥 丁香鸡汤 / 紫苏橘皮粥 失眠 甘麦红枣汤 阿胶蛋黄汤 / 猪心枣仁汤 水肿 红豆鲤鱼汤 冬瓜鲫鱼汤 / 薏米苋菜汤 淋证 水芹虾仁汤 茯苓山药粥 / 慈姑薏米汤 痹症 五加皮粥 桑葚羊肉粥 / 辣椒鳝鱼汤 遗精 山药枸杞丝瓜汤 棒骨豆干汤 / 虫草海参汤 心悸 人参粥 枣仁肉丝汤 / 玉竹猪心汤 高血压 天麻鱼头粥 紫菜笋菇汤 / 芹菜海参汤 糖尿病 冬瓜山药汤 玉须猪胰汤 / 枸杞兔肉汤 高脂血症 陈皮海带粥 菌菇降脂汤 / 木耳豆腐汤 附录 家庭常用食材功效速查表

## &lt;&lt;汤粥养生堂&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图： 养生因时而变 我国的传统文化中，很重要的一点就是“天人合一”。

中医认为，不仅人体是一个有机的整体，而且人体与自然界也是统一的。

人类生活在大自然中，人与自然界构成一个完整的整体。

自然界存在着人类赖以生存的条件，同时，自然界的运动变化又常常直接或间接地影响着人体。

随着四季气候的变化，人体也会随之发生相应的反应。

因此，“因时制宜”成为养生的基本原则之一。

自然界一年中有春温、夏热、秋凉、冬寒四季气候的变化，人体受其影响，随之调节自身的生理功能来适应这种不断变化的自然气候。

春生、夏长、秋收、冬藏，人体的调养也暗合大自然的变化规律。

四季与人体有微妙的对应关系，以此进行相应的补养，往往能收到事半功倍的效果。

食药材的寒热温凉 汤粥调养四季皆宜，但不同季节在选材上有很大区别。

在选择汤粥材料时，要以“夏凉冬温”为原则，这不仅是指汤粥的凉热，更主要是指食材性质的凉热

。食物或药物都具有寒、热、温、凉的内在属性，对人体可以产生相应的影响和作用，又称为“四性”

寒性：具有清热泻火、清热解毒、清热燥湿、清热凉血等功能。

热性：能使身体生热，促进血液循环，具有扶助阳气、祛除寒邪等功能。

温性：比热性温和，具有发散表寒、温中散寒、温通气血和经络等功能。

凉性：比寒性温和，具有清热养阴、益阴除蒸等功能。

不在这四性之内的，一般性质不寒不热，我们称为平性。

这类食物具有健脾开胃、强壮补益的作用，适合大多数人食用。

夏季适合寒性、凉性的材料，而冬季适合热性、温性的材料。

如炎夏酷暑，吃些绿豆粥、葛根汤，可以清热解暑、生津止渴；寒冬腊月，选择生姜、羊肉等食物，能收到温补阳元、暖中御寒的作用。

<<汤粥养生堂>>

编辑推荐

《汤粥养生堂》由首都保健营养美食学会推荐！  
改善亚健康，调理常见病，九大体质、男女老少尽享滋补好汤粥！

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>