

<<巧制补粥135>>

图书基本信息

书名：<<巧制补粥135>>

13位ISBN编号：9787534112362

10位ISBN编号：7534112362

出版时间：2000-02

出版时间：浙江科学技术出版社

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>

## <<巧制补粥135>>

### 内容概要

在历代医学典籍和民间流传的大量“粥方”、“粥剂”中，《巧制补粥135》精选出以滋补健身为主、口感较佳、制作也比较方便的方剂共150多种。

按功用把它们分为补气、补血、补阴、补阳四大类（另列“民间日常补粥”若干方）。

对每一补粥方的原料组成、用量、制法、效用等都作了具体介绍，并根据中医理论和现代医学知识，进行了必要的食疗解说，使读者看了以后能懂，会用。

## &lt;&lt;巧制补粥135&gt;&gt;

## 书籍目录

## 一、补粥的基础知识

什么是“补粥”？

什么是“药粥”/什么是“粥补”？

什么是“粥剂”

为什么说粥是养生妙品/为什么说“老人吃粥，多寿多福”

为什么说“病后产后，粥养最宜”/煮制补粥有什么讲究

煮制补粥有哪些方法/服食药粥也要讲究药性吗

怎样做到合理选用补粥/煮制补粥、药粥可加哪些调味品

煮粥放碱好不好/煮制补粥选择什么容器好/食用补粥有忌口吗

补粥有哪些类型？

选用原则是什么/煮制补粥常用原料有哪些？

各有什么特点

谷物与豆类/粳米/糯米/粟米/玉米

小麦/莎木面/甘薯/绿豆/蚕豆/扁豆

黑豆/赤小豆/豇豆/果品与蔬菜类

龙眼/荔枝/菱/藕/莲子/栗子/榛子仁

胡桃/花生/芝麻/荸荠/桃/葡萄干

无花果/西红柿/大枣/柿饼/梨汁

蔗浆/菠菜/韭菜/韭菜子/芥菜

胡萝卜/木耳/香菇/芹菜/冬瓜/大蒜

动物类/牛肉/羊肉/狗肉/脊肉

猪蹄/羊肾/猪肾/牛乳/牛肚

鹿肉/野猪肉/乌鸡肝/鸡汁/鸭肉

鹅鹌/麻雀/燕窝/鹌鹑/酥蜜/海参

淡菜/鲤鱼/鲫鱼/鳊鱼/鲟鱼/墨鱼

黄鳝/泥鳅/牡蛎

中药类/人参/黄芪/熟地/山萸肉

黄精/白术/当归/山药/茯苓/薏苡仁

枸杞叶/芡实/百合/乌梅/桑椹/松子仁

花椒/薤白/山楂/佛手/茴香/冬虫/夏草

玉竹/何首乌/生地黄/肉苁蓉/沙参/麦门冬

石斛/酸枣仁/柏子仁/芫荽/菟丝子/金樱子

天花粉/贝母/荷叶/粉葛粉/梅花/菊花/菊苗

橘皮/鸡内金/神曲/紫石英/珍珠母/蛤蚧

磁石/阿胶/鹿角胶

## 二、补粥谱

## (一) 补气类

人参粥/参苓粥/黄芪粥/加味黄芪粥/补虚正气粥

四君加芪粥/黄芪浮麦粥/白术粥/芡实粥/在苓粥

六神粥/栗子粥/南瓜粥/莎木面粥/莲子粥

白果莲肉粥/菱粉粥/荷叶粥/莲薏粥/扁豆粥

蚕豆粥/八宝粥/金樱子粥/牛百页粥/猪肚粥

猪肚糜/乌雌鸡粥/鹤鹑堡粥/野猪肉粥

## (二) 补血类

龙眼向粥/枸杞粥/三合一粥/甘麦大枣粥

## &lt;&lt;巧制补粥135&gt;&gt;

当归粥/药肉粥/首乌粥/菠菜粥/吉祥粥

羊胫骨糯米粥/糯米阿胶粥

## (三) 补阴类

麦门冬粥/天门冬粥/决明门冬粥/山药粥(一)

山药粥(二)/拍子仁粥/松子仁粥/麻子仁粥

天花粉粥/葛粉粥/地黄花粥/地枣粥/石斛王竹粥

绿豆粥/豆麦粥/芥菜黑豆粥/黑豆续断糯米粥/王竹粥

黄精粥/山萸肉粥/西红柿大枣粥/桑果粥/葡萄山莲粥

珠玉二宝粥/榛杞粥/荔枝粥/乌梅粥/梨粥/无花果粥

人参果粥/柿饼粥/核桃灵芝粥/蔗浆粥/百合粥/黄花菜粥

木耳粥/芝麻粥/酥蜜粥/贝母粥/乳粥/鸭粥/燕窝粥

鸡子粥/乌鸡肝粥/猪蹄粥/蛤蚧粥/海参粥/厦门蚝仔粥

珍珠母粥/淡菜粥

## (四) 补阳类

雀儿粥/双凤壮阳粥/鸡粥/黄雌鸡粥/母鸡墨鱼粥

小绍兴鸡粥/羊肾羊肉粥/粟米羊肉粥/猪肾粥

磁石猪肾粥/鹿角粥/鹿肉粥/鹿肾粥/鹿尾粥/狗肉粥

虾米粥/泥鳅粥/蟹肉莲藕粥/生姜粥/生姜炒米粥/神仙粥

韭子粥/葱白粥/薤白粥/茴香粥/胡桃粥/内苡苡蓉粥

菟丝子粥/草拔粥/冬虫夏草粥/五加皮粥/石英粥

## (五) 民间日常补粥

八宝菜粥/腊八粥/糕粬粥/粟米粥/糖粥/桂花糖粥

葱姜粥/香糯叶粥/赤小豆粥/胡萝卜粥/冬瓜粥/红薯粥

芹菜粥/鲜藕粥/菊苗粥/梅花粥/山楂粥/大蒜粥/曲米粥

佛手柑粥/橘皮粥/福建肉粥/菜肉粥/肉末粥/腊鸭干菜粥

鹌鹑粥/鱼片粥/独脚金鲫鱼粥/灯心花鲫鱼粥/鲤鱼粥

银鱼粥/黄鳝粥/圆真僧粥

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>