

<<实用保健养生粥谱>>

图书基本信息

书名：<<实用保健养生粥谱>>

13位ISBN编号：9787563427444

10位ISBN编号：7563427449

出版时间：2010-4

出版时间：延边大学出版社

作者：张一雍 编

页数：271

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>

<<实用保健养生粥谱>>

内容概要

粥是我国饮食文化的精粹，它不仅具有调剂品味、平衡膳食的独特作用，而且还是日常膳食中主要的食疗佳品。

本书将我国传统保健养生粥按其功能进行分类并详述其制做方法，要求以及注意事项。

全书内容丰富，实用性强，通俗易懂，提示温馨，是家庭保健的有益读物。

<<实用保健养生粥谱>>

书籍目录

清热消暑、凉血解毒73方理肺清咽、止咳化痰69方健脾消食、和胃止泻121方润肠通便、美肤驻颜33方
舒肝利胆、明目聪耳63方健脑益智、乌发延年28方泻火除烦、减脂降压27方养心宁神、调经活血85方
强筋壮骨、益气养血109方祛风散寒、利湿除痹44方益肾助孕、滋阴养血66方散结止痒、除臭驱虫42方
生津止渴、利水消炎59方透疹通窍、补虚抗癌48方养血安胎、通乳助产33方

<<实用保健养生粥谱>>

章节摘录

【做法】将百部放入锅中，如常法水煎，除去药渣，留汁锅中；大米淘洗干净，放入留有药汁的锅中，再酌情加入清水适量，如常法煮成稀粥。

食用时调入蜂蜜即可。

【食法】1日2次，温热服食。

【功效】止咳化痰。

适用于百日咳患者。

紫蒜白芨粥【原料】紫皮蒜瓣30克，白芨6克，粳米100克。

【做法】将白芨洗净，晒干或烘干，研为细末备用；紫皮蒜瓣去掉外皮、洗净，装入洁净的纱布袋中，扎紧袋口，在沸水中煮1分钟，捞出布袋，将煮蒜瓣的水盛入碗中备用；粳米淘洗干净，放入砂锅，加入煮蒜瓣的水，再酌情加入清水适量，以小火煮成稠粥。

每次食粥时调入3克白芨粉末，同时嚼食蒜瓣即可。

【食法】1日1剂，分2次服食，早、晚各服食1半。

【功效】润肺养阴、止咳定喘。

适用于各型肺结核患者。

全蝎大蒜粥【原料】全蝎一条（焙干、研为细末），大蒜10克，大米30克，白糖适量。

【做法】将大蒜去皮、捣烂，取汁备用；大米淘洗干净，放入锅中，加入清水适量，如常法煮粥。煮至大米熟烂时，调入大蒜汁、全蝎细末及白糖，再煮一二沸即成。

【食法】1日2~3次，温热服食。

【功效】抗菌消炎、解痉镇咳。

适用于百日咳痉咳期。

鼠曲草粳米粥【原料】鼠曲草100克，粳米100克，精盐少许。

【做法】将鼠曲草择洗干净，放入开水中略烫后捞出，细切备用；粳米淘洗干净，放入锅中，加入清水适量，如常法煮粥。

煮至粳米熟烂时，加入鼠曲草及精盐，再煮一二沸即成。

【食法】1日2~3次，温热服食。

【功效】止咳化痰、调中益气。

适用于咳嗽痰多、慢性气管炎、气喘患者。

<<实用保健养生粥谱>>

编辑推荐

《实用保健养生粥谱》：实用保健养生丛书

<<实用保健养生粥谱>>

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>