

<<保健汤粥配方大全>>

图书基本信息

书名：<<保健汤粥配方大全>>

13位ISBN编号：9787801944450

10位ISBN编号：7801944453

出版时间：2005-5

出版时间：人民军医出版社

作者：马汴梁

页数：462

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>

<<保健汤粥配方大全>>

内容概要

本书由中医养生学专家编写，共精选保健汤方、粥方1 200余首，按四季养生、抗衰延寿、补虚壮体、益智健脑、补钙壮骨、排毒轻身等分类编排。每方均包括原料、制作和功效，有些还介绍了服用注意事项。所选配方多为现代食疗良方，或民间广为流传、历代沿用至今，且取材容易、制作简便、保健和治疗效果确切者。本书内容丰富，资料翔实，简明实用，适于广大群众、基层医务人员和饮食行业人员阅读参考。

<<保健汤粥配方大全>>

书籍目录

春季靓汤 春季药粥 夏季靓汤 夏季药粥 秋季靓汤 秋季药粥 冬季靓汤 冬季药粥 美容养颜靓汤 美容养颜药粥
抗衰延寿靓汤 抗衰延寿药粥 补虚壮体靓汤 补虚壮体药粥 益智健脑靓汤 益智健脑药粥 补钙壮骨靓汤 补钙
壮骨药粥 排毒轻身靓汤 排毒轻身药粥

<<保健汤粥配方大全>>

媒体关注与评论

书评汤粥被国人誉为“第一养人之品”。

清代名人章穆在其《饮食调疾辨》一书中曰：“粥能滋养，虚实百病固之，若因病所宜，用果、菜、鱼、肉及药物之可入食料者，同煮食之，是饮食即药饵也，其功更奇更著。

”李时珍曰汤粥“与肠胃相得，最为饮食妙品。

”可见，汤粥的食疗作用早已被古人所认识。

随着人们生活水平的提高，饮食文化交流的增多，以及学者对众多典籍中食疗内容的发掘，有很多滋补养生、健体延年、防病治病的汤粥良方越来越多地被人们所认识并介绍于世，供人们在吃好、吃饱的基础上，吃出健康，吃出营养，吃出科学，吃出品味。

有资料表明，吃饭不离汤是四季进补的好方法，尤其适于儿童、中老年人。

鸡、鸭、鱼、肉、山珍海味的主要营养成分构成不外乎脂肪、蛋白质、氨基酸、维生素、糖类、矿物质等。

这些块状物通过咀嚼、入胃酶解后其营养利用率仅有30%左右；如果熬炖成汤，充分提炼出精华，其营养利用率可以达到70%。

上了年纪的人，牙齿咀嚼不利、胃酶含量降低，进食时以汤佐餐，更有补益。

各种食物的营养成分不同，但其汤的营养价值都很高，素为古今中外营养学家们所重视。

吾在忘年之交、香港国际保健养生学会会长、被港人誉为“汤王”的李南医师的鼓励下撰写了一些有关用汤粥保健祛病方面的书籍，在此基础上，吾与同道一起广泛撷取了近年中医食疗中的保健养生靓汤及粥谱，合为一篇，名之为《保健汤粥配方大全》，为广大群众健康长寿奉献一份薄礼，为祖国饮食疗法增添一些新的内容。

<<保健汤粥配方大全>>

编辑推荐

汤粥被国人誉为“第一养人之品”。

有时间，何不自己下厨，吃出健康，吃出营养，吃出品位？

本书精选各类保健汤方、粥方1200余首，所选配方多为取材容易、制作简便、且保健和治疗效果确切者。

全书内容丰富，资料翔实，简明实用，希望能给广大读者带来生活的乐趣。

<<保健汤粥配方大全>>

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>