

<<健康营养粥-食时尚>>

图书基本信息

书名：<<健康营养粥-食时尚>>

13位ISBN编号：9787807090663

10位ISBN编号：7807090669

出版时间：2006-2

出版时间：第1版 (2006年2月1日)

作者：黎钲可

页数：90

字数：100000

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>

## <<健康营养粥-食时尚>>

### 内容概要

健康营养粥俗称“药粥”，是指选用适当的中药和粮谷混合熬制成的一种含有药物成分的治疗性食物，这种含药食物具有一定的防病治疗功效。

它的特点是：食物养生与药物保健、营养疗法相结合；注重健脾养胃，培补后天的原则；适用预防多种疾病，特别是老年性疾病；可作为治疗急、慢性疾病的辅助疗法和病后恢复期的调理；可作为中老年摄生延年、保健自养。

可见，药粥是以药治病祛邪，以食扶正固本、食养、食疗的理想方法。

利用药粥预防疾病，是为西药所不及。

因为药粥剂型特殊，味道宜人，老幼皆愿接受。

<<健康营养粥-食时尚>>

作者简介

黎钲可 香港名厨，烹饪科班。

曾从师石荫祥大师，在烹饪行业滚打二十余年，在内地数家知名酒店担任过厨师长，现为香港美心集团美心大酒楼、洞庭楼、翠园大酒楼等香港著名酒楼营养顾问。

<<健康营养粥-食时尚>>

书籍目录

建议血压偏高者食用的粥 党参养阴粥 胡萝卜降压粥 葛根绿豆清热粥 淡菜补肝粥 韭白宽胸粥 山楂健脾粥 豆浆润肺粥 玉米降脂粥建议肢体麻木者食用的粥 人参补气粥 芹菜清肝粥 葱豉祛风粥 苍术健脾粥 川芎行气粥 葛根解表粥 土豆止痛粥 薏米利湿粥 银花清热粥 粳米清心粥 肉桂散寒粥建议气虚者食用的粥 夏枯安神粥 茯苓渗湿粥 沙参滋阴粥 山药强身粥建议发热身重者食用的粥 桑菊疏风粥 绿豆解暑粥 猪肺平喘粥 车前子祛痰粥 贝母散结粥建议肺肾阴虚者食用的粥 鸡汁养血粥 豆浆益气粥 芦根清肺粥 木耳润肺粥建议痰咳气喘者食用的粥 贝母止咳粥 黄芪止汗粥 海参固表粥 赤豆补中粥 生地补肾粥 杏仁化痰粥建议中暑及肠炎者食用的粥 三七利湿粥 荷叶升清粥 乌龟蛋益肾粥 紫菀菜止痢粥 竹叶除瘴粥 芦根温中粥 山药涤肠粥 阿胶滋阴粥建议血虚便秘者食用的粥 木香顺气粥 当归通便粥 天麻利窍粥 黄苏益气粥 薏米健脾粥 海参补精粥

<<健康营养粥-食时尚>>

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>