

《汤粥妙补更健康》

图书基本信息

书名：《汤粥妙补更健康》

13位ISBN编号：9787506489485

10位ISBN编号：7506489481

出版时间：2013-4

出版社：中国纺织出版社

页数：253

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《汤粥妙补更健康》

前言

饮食养生，自古有之。最早是为帝王服务，以后逐渐地传播至民间，并形成了各种专著。唐代有孟诜的《食疗本草》，元代有吴瑞的《日用本草》、忽思慧的《饮膳正要》和贾铭的《饮食须知》等。如果说《食疗本草》和《日用本草》偏重于疾病的治疗方面，而《饮膳正要》则开始从健康人的饮食方面来论述食物的调理。迄明清至近现代，还有不少食疗方面的专著，这都是我国医药学的文化宝库，亟待发扬和普及以确葆人们的健康。宋代诗人陆游有“食粥”诗云：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”张学良活到了101岁，有人请教他对长寿的体验，他总结了四个字，那就是“汤汤水水”。通过大量实践证明，粥汤养生是科学的，是实用而可信的。本书集科学性、实用性为一体，通俗易懂。仅以此序，飨我读者。谢惠民

《汤粥妙补更健康》

作者简介

靳爱华，从事中西医结合临床工作38年，期间于山西省中医研究所进修学习。

书籍目录

第一章吃粥喝汤，好处多多 15以汤粥为膳，从帝王至民间 16粥膳的渊源 18汤粥膳的好处 20根据自身体质滋补 22不同人群的滋补 26汤粥滋补常见问题 28第二章晨粥饭前汤，补益精气养全家 35中老年人补养 36鸡蓉参粥 补元气、消除疲劳，帮助恢复体力 37燕麦莲藕大枣粥 健脾、开胃，预防脑血管疾病 38排骨南瓜大枣汤 补中益气，保护心血管 38黑木耳冬瓜瘦肉汤 益气、轻身强智 39肉苁蓉鸡丝粥 补气壮阳，适用于精力不足 39淮山枸杞煲乌鸡 延缓衰老，强身健体 40男性补养 42胡萝卜羊肉汤 壮阳补血，暖胃补虚 43虾仁韭菜粥 补肾壮阳，健中固精 44猪腰枸杞汤 补肝肾，有强健腰膝之功 44莲子芡实粥 缓解压力，预防失眠 45莲藕绿豆粥 舒肝、清肝，呵护心肝 45女性补养 46玉竹沙参乌鸡汤 延缓衰老，强筋健骨 47猪蹄黄豆汤 滋养肌肤，延缓衰老 48桂圆大枣养颜汤 润肤美容，养血安神 49大枣核桃小米粥 滋阴养血，和胃安眠 50木瓜雪梨粥 养颜，丰胸，排毒 50玫瑰花粥 美容养颜，补血 51蜂蜜雪梨汤 健美容颜，益寿延年 51儿童补养 52虾仁鹌鹑蛋汤 补气益血，强筋壮骨 53益智核桃粥 健脑、补脑，保护脑神经 54第三章久病虚乏者，食汤粥最宜 57失眠、神经衰弱 58党参枣圆羊肉汤 补益心脾，养血安神 59桂圆大枣粳米粥 养心脾，安神健脑 60百合莲子沙参瘦肉汤 养阴，安神 60芡实南瓜小米粥 养心神，助睡眠，抗衰老 61冰糖煲莲子 养心安神，和胃润肺 61脱发、白发 62黑豆煲排骨汤 补肾养血，滋养乌发 63首乌大枣粥 补血乌发，抗衰老 64女贞子枸杞羊肉汤 滋阴养血，补益肝肾 64三黑乌发羹 滋补肝肾，延缓衰老 65桑葚枸杞粥 补益肝肾，乌发 65便秘、痔疮 66菠菜粥 润肠燥，适用于老年性便秘 67蜂蜜香油饮 补虚润肠，适宜习惯性便秘 68白菜粳米粥 清理肠胃，预防痔疮 68菠菜猪血汤 养血补血，通利肠胃 69牛奶鸡蛋蜂蜜饮 润肠燥，适用于习惯性便秘 69自汗、盗汗 70黄芪大枣粥 补中益气，适用于体虚自汗 71百合莲子小麦粥 养心宁神，适宜心烦盗汗 71感冒 72生姜红糖饮 解表散寒，适宜风寒感冒 73薏米赤小豆粥 解毒，祛湿，用于感冒夹湿 73慢性支气管炎 74杏仁牛奶粥 清热泻肺，止咳化痰 75川贝母梨汤饮 化痰止咳，润肺养阴 76苹果海带瘦肉汤 润肺化痰，清热解渴 76猪肺薏米粥 补脾肺，止咳 77北沙参炖老鸭 养阴清肺，祛痰止咳 77鼻炎 78薏米煮山药 健脾化湿，适用于鼻息肉 79银耳蛋清羹 生津滋阴，适宜萎缩性鼻炎 79慢性胃炎 80平菇炖肉 增强体质，改善人体新陈代谢 81沙参冰糖煮鸡蛋 滋阴润燥，生津凉血 82小茴香粥 健脾开胃，行气止痛 82鲫鱼糯米粥 温中补虚，健脾和胃 83姜韭牛奶饮 温胃健脾 83慢性肾炎 84冬瓜黑豆炖鲫鱼 健脾益肾，利水消肿 85赤小豆粥 清热，利水消肿 86黄芪玉米煲猪腰 健脾益肾 86黄芪茯苓粥 益气，健脾，利水 87芡实煲老鸭汤 益肾，利水消肿 87脂肪肝 88芹菜大枣汤 健脾、养肝，用于调养脂肪肝 89绿豆薏米粥 健脾祛湿，改善脂肪肝 89肝炎 90泥鳅汤 疏肝，急性黄疸型肝炎尤为适宜 91黑豆炖猪肉 滋阴润燥，用于慢性肝炎恢复期 92南瓜根炖牛肉 利湿热，适用于黄疸型肝炎 92香菇粳米粥 健脾胃，多用于肝区胀痛 93猪肝绿豆粥 补肝养血，适合肝血不足型肝炎 93胆囊炎、胆石症 94绿豆蛋清汤 清胆养胃，适用于急慢性胆囊炎 95黄豆炖泥鳅 清胆祛湿，用于慢性胆囊炎、胆石症 95贫血 96莲藕牛肉汤 补气养血，多用于调养贫血 97桑葚血糯米粥 养血滋阴，用于贫血头晕 98菠菜猪肝汤 补气血，适用于贫血之目糊昏花 99太子参羊肉羹 补肾养血，适宜缺铁性贫血 100黄芪鸡汁粥 益气血，适宜气血双亏贫血者 100熟地鸡肝汤 补肝血，用于阴虚血少引起的贫血 101大枣黑木耳汤 补肾养血，适用于贫血日常调理 101月经不调 102莲藕木耳老鸭煲 滋阴清热，用于调整月经周期 103红花糯米粥 养血活血，适宜血虚、血淤者 104芹菜牛肉粥 凉血补虚，多用于月经提前 104归黄炖乌鸡 益气养血，可用于月经提前 105益母草煮鸡蛋 补血调经，缓解经期胸腹胀痛 105痛经 106当归粥 补血调经，活血止痛 107益母草大枣瘦肉汤 活血祛淤，益气补血 108姜枣花椒汤 活血祛淤，用于寒凝血淤型痛经 108小麦玉竹粥 活血补血，用于经前紧张症 109红花黑豆汤 活血通经，祛淤止痛 109乳腺增生 110海带鳖甲猪肉汤 软坚散结，防治乳腺小叶增生 111刀豆木瓜肉片汤 解郁散结，适于乳腺小叶增生 111外阴瘙痒 112马齿苋粥 清热解毒，用于阴痒 113薏米莲子甜粥 清热利湿，适用于白带多、阴痒 113卵巢保养 114归参炖雌雪鸡 益肾补虚，用于女子性欲低下 115夏草雌鸽补益汤 温中益肾，适宜女子性欲低下者 116黄豆核桃糯米粥 延缓衰老，保持卵巢健康 116花生猪蹄汤 延缓衰老，预防卵巢早衰 117奶白鲫鱼汤 增强免疫功能，保护卵巢 117慢性前列腺炎 118桑葚薏米绿豆汤 清热解毒，用于伴腰酸 119车前陈皮梁米粥 清热利尿，用于小便淋痛 119类风湿性关节炎 120归芍煲黄鳝 祛风湿，对风寒痹痛有益 121防己黑豆猪蹄汤 健腰腿，适宜骨节烦痛者 122金银花菊花粥 清热消肿，用于急性期关节红肿 122白扁豆大枣粥 化湿，多用于缓解期 123五加皮炖母鸡 祛风除湿，民间验方 123骨质疏松 124排骨豆腐虾仁汤 强筋壮骨，滋养五脏 125核桃粉牛奶 补肾

固精，补虚损 126虾仁粥 补肾益气，健身壮力 126海带菠菜黄豆汤 强筋生髓 127核桃糙米粥 补养气血，强筋健骨 127大枣猪骨汤 补阴益髓，用于骨质疏松日常保健 128骨折 130扁豆山药瘦肉羹 健脾补虚，适宜骨折后期 131鲫鱼汤 祛湿消肿，用于骨折后期体肿不消 131跌打、损伤 132牛肉粥 补虚壮健，用于后期体虚未复 133归芪鸡汤 强筋骨，用于骨折后的恢复调养 133慢性腰部劳损 134猪腰杜仲汤 益肝养肾，用于肝肾亏损腰痛 135枸杞羊腰粥 固精益肾，适宜肾虚腰痛 135高血压 136胡萝卜芹菜猪骨汤 清热利水，降血压 137海带瘦肉粥 降压，改善血栓引起的血压上升 138八宝粥 降压，防衰老 138芹菜山楂粥 降压，调节血脂 139决明子菊花粥 清肝降火，平肝潜阳 139高血脂 140银耳山楂羹 降血脂，强心，抗心律失常 141玉米须香菇豆腐汤 降血脂，降胆固醇 142海带绿豆粥 降血脂，降压 142黑木耳炖豆腐 降血脂，可防止血栓形成 143冬瓜海带汤 降血脂，降甘油三酯 143糖尿病 144豆腐苦瓜汤 降低血糖，祛暑清热 145玉米须空心菜汤 清热利尿，降血糖 146淮山薏米粥 治消渴，适宜各型糖尿病 146木瓜银杞凤爪汤 益气养胃，补肾益精 147绿豆南瓜羹 健脾止渴，稳定血糖 147痛风 148萝卜柏子仁汤 养心安神，用于痛风发作 149芹菜粥 痛风急性发作时尤宜 149心悸、心律失常 150党参玉竹粥 强心，早搏尤宜 151四宝瘦肉汤 清心醒脾，用于气阴两虚型心律失常 151冠心病 152山楂大枣炖牛肉 祛淤阻，用于心绞痛之冠心病 153海带莲藕粥 软坚散结，伴心悸者尤宜 154黑木耳佛手瘦肉汤 疏肝健脾，用于冠心病胸痛 154三仁粥 养心安神，用于胸部憋闷 155山楂荷叶粥 降血脂，用于冠心病、高血脂者 155老年性痴呆 156芝麻核桃百合粥 补益肝肾，安神健脑 157肉苁蓉羊腰粥 滋肾平肝，强壮补虚 157更年期综合征 158六宝粥 强肾健脾，调节更年期失眠等不适 159地黄枣仁粥 补阴清热，养心安神 160杞枣桑葚汤 宁志安神，补益肝肾 160何首乌蛋黄粥 调节免疫力，缓解更年期不适 161甘麦大枣粥 益气，宁心安神 161第四章脏腑不足，用膳可代药之半 163疏肝养肝 164雪梨菊花粥 清肝火，特别适宜肝火旺者 165三肝黑米粥 养血补肝，儿童亦可食 166黑米大枣粥 清肝润肠，经常食用可延年益寿 166香附粳米粥 疏肝解郁，用于脘腹胀痛 167番茄猪肝汤 养肝明目，保护视力 167养心安神 168小米百合莲杞粥 解忧安神，安心除烦 169浮小麦猪心汤 安神定惊，适宜失眠多梦者 170酸枣仁三色粥 安神，适宜虚烦不眠者 170茱萸酸枣仁粥 养心安神，多用于夜寐不安 171小麦大枣粥 养心神，可用于心悸、怔忡不安 171健脾养胃 172淮山党参炖鸡汤 健脾、补气，可增强体质 173鸡内金羊肉汤 健脾和胃，适宜慢性肠炎者 174芡实核桃大枣粥 健脾益肾止带，用于女性带下 174参芪泥鳅汤 健脾和胃，调养虚弱体质 175山药薏米粥 补脾除湿，适宜脾胃功能不良者 175消积化食 176萝卜豆腐汤 行气消食，适宜腹胀者 177山楂粳米粥 开胃消食，用于食积腹胀 177清肠排毒 178五谷粥 清肠排毒，可预防肠癌 179香蕉粳米粥 润肠，用于痔疮 180双瓜香蜜汤 增加肠蠕动，清肠排毒 180黑木耳清肠粥 排毒解毒，净化肠胃 181黑芝麻糙米粥 润肠通便，清理肠道 181清肺护肺 182沙参百合瘦肉汤 滋阴润肺，用于咽喉干痛 183冰梨粳米粥 清热除烦，适宜慢性咽炎 183补肾壮阳 184栗子山药粥 补肾强筋，可抗衰老、延年益寿 185猪腰粥 补肾、强腰，用于肾虚腰痛 186淮山枸杞粥 健脾益肾，多用于尿频清长 186山药花生粥 补肾益精，适宜身体虚弱者 187黑豆香菇黄精汤 补肾，增强肾脏功能 187滋阴生津 188银耳莲子枣杞汤 滋阴润肺，补虚损 189玉竹炖鸡汤 益气养阴，多用于虚劳瘦弱 190麦冬沙参百合粥 养阴润燥，用于干咳久咳 190天冬萝卜排骨汤 滋阴补肾，适宜咽喉疼痛 191猪蹄莲藕汤 养胃滋阴，健脾益气 191养血活血 192大枣山药莲子粥 养血安神，可延缓衰老 193三七炖母鸡 补气养血，用于血淤腹痛 194黄芪鳝鱼汤 祛风、活血，可补虚强筋 194桃仁燕麦粥 养阴活血，用于阴虚干燥 195乌鸡胡萝卜汤 养血益精，提高身体免疫力 195补虚强身 196参芪大枣乳鸽汤 补中益气，和脾胃，除烦闷 197鸡丝二米粥 滋养补虚，适宜病后体衰调养 198人参炖鸡汤 大补元气，用于虚弱证的补养 198玉米牛肉汤 补中益气，增强体质 199参杞大枣粥 滋补肝肾，用于体倦乏力的调养 199鱼头豆腐汤 补气、暖胃，常食可滋补强身 200清热除烦 202冬瓜鸭肉汤 消暑除烦，可在暑热烦躁时饮 203金银花绿豆粥 清热解毒，用于湿热带下 203散寒解表 204葱白鸡肉粥 散寒解表，预防感冒 205白芷陈皮薏米粥 祛风化痰，散寒止痛 206生姜葱白糯米粥 散寒解表，益气补虚 206白菜葱姜汤 清热止咳，用于预防感冒 207黄豆香菜汤 祛风解毒，可预防感冒 207强筋壮骨 208什锦牛骨汤 健骨强身，可预防骨质疏松 209鳝鱼粳米粥 壮骨强筋，用于虚损羸瘦 210木瓜羊肉粥 补钙强腰，适宜腰腿疼痛 210栗子冰糖粥 强筋骨，适宜腰膝酸软者 211燕麦黑芝麻粥 益脾养心，预防钙缺乏 211聪耳明目 212黑豆枸杞粥 滋阴明目，改善眼疲劳 213枸杞花生麦冬粥 聪耳明目，用于耳鸣耳聩 213减肥瘦身 214三米赤小豆粥 减肥降脂，可防止发胖 215土豆枸杞粥 健脾和胃，适宜瘦身者 216冬瓜肉蓉粥 清降胃火，保持形体健美 216胡萝卜南瓜番茄汤 减肥降脂，清肠排毒 217芹菜双米粥 平肝降压，减肥瘦身 217养肤驻颜 218香奶黑芝麻粥 美容养颜

《汤粥妙补更健康》

，使肌肤嫩白润泽 219杞枣双黑粥 滋阴养血，润泽肌肤 220乳鸽木瓜莲子汤 润肤养颜，减缓老年斑
220玉竹凤爪汤 光润肌肤，防止皮肤松弛 221三仁鸡蛋粥 排毒养颜，减少色斑 221第五章春夏秋冬
，话汤粥养人 223春润肝 224牛肉番茄土豆汤 强健筋骨，增强抵抗力 225菊花冰糖粥 疏散风热，防
治风热头痛 226香葱鸡粥 健脾开胃，适宜春季存阳气 226枸杞猪肝粥 滋补肝肾，养肝明目 227桑寄
生首乌瘦肉汤 补肝肾，为春日养肝护发 227夏养心 228绿豆竹叶粥 清暑化湿，清解心胃之热毒 229
荷叶冬瓜粥 清热解暑，清心除烦 230三豆汤 解暑，清热 230苦瓜豆腐瘦肉汤 清心涤热，疗痱子
231加味乌梅粥 补脾益肺，益气生津 231秋润肺 232鸭梨百合杏仁粥 养阴润肺，用于秋燥伤阴 233杞
莲宁神粥 益肺脾，宁心安神 234木瓜莲子煲鲫鱼 清心润肺，为秋燥清润汤品 235天门冬冰糖粥 养
阴，秋季润燥之佳品 236银耳木瓜汤 养阴润肺，滋润肌肤 236百合银耳粥 益气，养阴，润肺 237莲
藕炖排骨 生津，防止秋季干燥 237冬补肾 238归地烧羊肉 温中补虚，可防病强身 239生姜粥 宣肺
散寒，适宜冬遇风寒 240牛肉萝卜汤 补中益气，增强免疫力 241天门冬黑豆粥 益肝补肾，延年益寿
242香菇炖土鸡 补气血，提高免疫力 242山药排骨汤 补肾养血，维护骨骼健康 243腊八粥 补中益
气，和五脏 243附录 常用食材滋补面面观 244

《汤粥妙补更健康》

章节摘录

《汤粥妙补更健康》

编辑推荐

《汤粥妙补更健康》编辑推荐：汤汤粥粥最养生，最常见的吃法，不一般的补法。

《汤粥妙补更健康》

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：www.tushu111.com