

<<家庭补粥>>

图书基本信息

书名：<<家庭补粥>>

13位ISBN编号：9787508255613

10位ISBN编号：7508255615

出版时间：2009-5

出版时间：金盾出版社

作者：李清亚，祝扬 主编，王晓慧 等编著

页数：244

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>

## &lt;&lt;家庭补粥&gt;&gt;

## 前言

自古人类就向往健康长寿，而饮食补养、科学膳食则是达到强身健体、延缓衰老的一条可行途径。随着我国居民生活水平的不断提高，以及医学科学知识的普及，饮食补养的新观念越来越多地进入了普通百姓家。

中医学是中华民族优秀传统文化中的瑰宝，中药药膳则是我国饮食文化中一颗璀璨的明珠，在当今社会也将为我国百姓的健康长寿发挥其应有的作用。

长期以来，在很多疾病的辅助治疗上，人们喜欢使用药膳，在预防和保健方面，中药药膳也为人们的健康长寿发挥了极其重要的作用。

众所周知，饮食营养与人体健康有着非常密切的关系。

我们每天所摄取的食物，不仅能供给我们能量以维持生命，食物中的各种营养物质还能够使我们有充沛的精力和体力来保证我们的工作和日常生活。

如果摄取的营养物质充足并且保持平衡，就可以使我们的体质强壮，预防疾病的发生；可以使我们的大脑细胞活跃而更加聪慧；使我们延缓衰老，永葆青春活力。

粥是我国的传统食品，因其品种较多、制作简便、营养丰富，易于消化吸收，从而深受国人的青睐。

药粥疗法在我国历史悠久，相传唐代诗人白居易在翰林院时，皇上赐《防风粥》一碗，喝粥后口香七日不散。

我国民间也早有“养生治病喝点粥”的说法。

本书根据中医辨证施治理论，针对不同的人群，在制作粥的过程中加入对症的中草药，使粥除了增补营养的作用之外，还具有调理人体气血平衡，增强机体抵抗力等防病治病的特殊功效。

## <<家庭补粥>>

### 内容概要

本书以中医辨证理论为基础，分别从补气、补血、补阴、补阳、补心、补肝、补脾、补肺、补肾、补脑、补骨及延年益寿十二个方面，介绍了678首补粥方。

每个方剂均以原料、制作、用法、功效予以说明，其操作简单，实用性强，适合大众家庭进补时参考。

。

<<家庭补粥>>

书籍目录

一、补气方 扁豆五味子粥 大枣陈皮瘦肉粥 黄芪杞子粥 山药核桃粥 核桃仁胡萝卜山药粥 花生牛奶玉米面粥 党参栗子粥 猪肝山药栗子粥 黄芪栗子鸡汁粥 栗参枣粥 扁豆栗子阿胶粥 益气养胃粥 腊八粥 八宝莲子粥 山药莲子粥 补气药膳粥 乌鸡参芪地黄粥 黄芪栗子乌鸡粥 苡蓉山药乌鸡粥 乌鸡汤大米粥 黄芪熟地雄鸡粥 公鸡药膳粥 人参兔肉粥 复方黄芪粥 党参牛肉粥 黄芪鸡汁粥 紫河车鸡肉粥 黄精瘦肉粥 乌鸡杏仁粥 乌鸡银杏大枣粥 荞麦大枣粥 山药蛋黄粥二、补血方 桂圆枸杞粥 杞菊地黄粥 杞子大枣粥 .....三、补阴方四、补阳方五、补心方六、补肝方七、补脾方八、补肺方九、补肾方十、补脑方十一、补骨方十二、延年益寿方

## &lt;&lt;家庭补粥&gt;&gt;

## 章节摘录

气是构成人体的基本物质，是脏腑、经络等组织器官进行生理活动的物质基础。

由于先天禀赋不足，或后天失养，劳倦内伤，久病耗损，年高体弱，饮食失调，或脾胃虚弱，化生来源不足，可致气虚。

气虚则脏腑失养，故表现全身虚弱之证，可见神疲形瘦，倦怠懒言；气虚卫外不固则自汗，易感外邪。

动则耗气，可使诸症加剧；气虚机体失于濡养，则形寒肢冷；气虚则气化失司，可见头足水肿，舌有齿痕。

脾胃气虚，运化无权，则食欲缺乏，大便溏泄；气虚不能充脉，则脉虚弱。

气虚进一步发展，严重时可见气陷之证，表现为脏器下垂及津液不固之证，如脱肛、子宫下垂、崩漏等。

气虚证的治疗当以补气为主。

扁豆五味子粥【原料】白扁豆20克，枸杞子30克，五味子10克，大米100克。

【制作】把五味子去杂质，洗净；大米去泥沙，淘洗干净。

把大米、白扁豆、枸杞子、五味子放入锅内，加适量清水。

锅置于武火上烧沸，打去浮沫，再用文火煮40分钟即成。

## <<家庭补粥>>

### 编辑推荐

《家庭补粥》根据中医辨证施治理论，针对不同的人群，在制作粥的过程中加入对症的中草药，使粥除了增补营养的作用之外，还具有调理人体气血平衡，增强机体抵抗力等防病治病的特殊功效。

<<家庭补粥>>

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>