

<<这样喝最养生>>

图书基本信息

书名：<<这样喝最养生>>

13位ISBN编号：9787533030490

10位ISBN编号：7533030494

出版时间：2010-1

出版时间：山东美术出版社

作者：王东坡

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>

## <<这样喝最养生>>

### 前言

喝什么都养生人们从镜子中看到自己的那一刻起，就开始关注自己的身体，而人体和世间万物一样，需要滋补和保养。

在谈到养生这个问题时，人们往往第一个想到的就是饮食养生。

之所以第一个就想到饮食养生，一方面是因为饮食文化与人类一同出现，发展到今天，它已然成了人们生活中不可缺少的一部分；另一方面，饮食不仅可以帮助人们饱腹，也可以装饰人们的生活，并提高人们的生活质量。

这就不难解释为何饮食养生是最接近普通大众、最为传统、最为方便的养生方式了。

而“饮食”二字也说明要先饮后食，足见喝在饮食中的重要性。

现在可“喝”的东西实在太多，令人目不暇接。

本书从关心和促进人的身体健康出发，详细介绍了生活中常见的可喝、该喝之饮品，包括粥、汤、羹、膏、露、饮等及它们的制作方法和注意事项，意在使人们在享受美食的同时，也能够喝得科学合理，喝得恰到好处，喝得更加健康。

## <<这样喝最养生>>

### 内容概要

作者从医学养生和营养学的角度全面总结介绍了各种养生饮品的营养价值、保健功效、制作方法以及一些食材的搭配宜忌等，尤其针对不同身体状况人群的饮品养疗方案做了详细指导，让大家能够根据需要，选择适合自己的饮品养生方式。

全书把用于养生的饮品分成六大类——粥、汤、羹、膏、露、饮。  
并精选了大量药膳饮品以供读者参考选用。

语言平实易懂。

内容丰富生动。

让读者在全面领会饮品养生的精髓的同时，也不失阅读的趣味性，是您了解饮品养生的最佳读本。

<<这样喝最养生>>

作者简介

王东坡，医学博士，北京中医药大学体质与生殖医学研究中心副教授，硕士研究生导师，中医体质学会副秘书长，《药物与人》杂志社编委，国家名老中医王琦教授的研究生，从事中医临床、教学、科研工作20余年。

擅长治疗内、妇科杂病及男性病，对酒精性疾病防治有较深入研究，提出

## &lt;&lt;这样喝最养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 喝粥 喝粥益寿养生 绵长的养生粥史与文化 南北方粥的差异与趋同 粥的养生特色  
 主料不同功效有异 喝粥的养生法则 做法有讲究 家常经典花色粥 药粥与养生第二  
 篇 喝汤 喝汤解馋美肤 独具特色的汤史 喝汤好处多 汤的分类与特色 汤品不同营养  
 各异 健康喝汤之法 煨制鲜汤需得当 食材决定汤的功效 记好喝汤原则才能更健康 吊  
 汤更鲜之要领 各类家常靓汤的制作第三篇 喝羹 品羹润肺健体 美味诱人的汤羹史 用料  
 讲究、营养不同的羹菜 羹菜用料搭配宜忌 细说天下名羹 日常羹菜之小试 羹菜制作之窍  
 门 爽口美味的鸡蛋羹 美容护肤的水果羹 松软营养的豆腐羹 药食两用的药膳羹第四篇  
 喝膏、露、饮 尝膏、露、饮保健养生 膏、露、饮的养生之史 膏、露、饮的养生特色  
 掌控好服用膏、露、饮的时间 服用膏、露、饮的宜忌 日常膏、露、饮的制作之法 膏滋制  
 作之法及部分膏滋 怎么制作露及其小品 如何制作饮品及其小酌附录 家庭养生药膳精选 药  
 膳搭配的禁忌 药膳精选 美容保健益寿类 滋补强身类 防病治病类

## <<这样喝最养生>>

### 章节摘录

插图：然而，这并没有妨碍粥作为养生食疗佳品的发展历程。

据统计，文字记载中的养生粥方已逾千种。

粥的美味和营养，也历来为文人们传颂不已。

苏轼就曾在食用了豆浆中掺入无锡贡米熬煮的粥后，挥毫写下了“身心颠倒不自知，更识人间有真味”的诗句，将粥的真味留芳青史。

陆游也大力推崇食粥养生，其《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。

曹雪芹更是一位食粥大家，其大作《红楼梦》中写到粥的回目有六七个之多，他的祖父曹寅对粥也颇有深究，并编著了《粥品》一书。

而今，中国各大城市都有了专门的粥店、粥吧，其中粥与菜花样繁复，美味养眼，已不复当年路边小店的感觉。

浓厚的人文气息蔓延着，使得粥开始成为城市的时代味觉之一。

粥文化也如同熬粥一般，在几千年的小火烹煮中，技巧和人文内涵都逐渐臻于成熟。

粥已不再是战争时代的奢侈品，也不再是灾荒年间的救命稻草。

有时，一碗粥，不过是父母念念不忘的关切，不过是子女拳拳的赤子之心，不过是君子之交的平和内敛，亦不过是夫妻之间的相濡以沫。

与温饱无关后，粥在人们的精神生活中有了更为实在的意义。

古人云：大音希声，大象无形，大味亦必淡。

如同奢华之后的简朴，如同在行色匆匆的钢铁森林中追寻绿色，富裕之后仍然喝粥，在阅遍珍馐美味后渴求一碗再平常不过的粥，也是人们从生活的绚烂中回归澹泊的一种感悟，是人生境界的另一种返璞归真。

## <<这样喝最养生>>

### 编辑推荐

《这样喝最养生》：喝出健康好体质粥、汤、羹、膏、露、饮，总结中华传统饮品养生的精妙与现代科学保健的研究成果。

一本较为全面的介绍粥汤食疗保健的科普读物。

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>