

<<汤饮粥膳补养大全>>

图书基本信息

书名：<<汤饮粥膳补养大全>>

13位ISBN编号：9787533541200

10位ISBN编号：7533541200

出版时间：2012-11

出版时间：福建科技出版社

作者：刘昆 编著

页数：320

字数：350000

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>

## <<汤饮粥膳补养大全>>

### 内容概要

在中国食膳养生之中，历来都是以粥作为第一补人之物，多年来一直受到人们的推崇。本书从营养健康的角度出发，精心挑选了日常生活中常见的各款汤粥。全书分为8大章节，从汤粥常识、不同食材的搭配、二十四节气养生、不同人群、不同体质、常见病等方面详细介绍了各款汤粥的制作方法。希望广大读者可以通过家常汤粥进行滋补调养，呵护全家的健康。

## <<汤饮粥膳补养大全>>

### 书籍目录

#### 第一章 保养煮粥讲究多

- 健康汤品煲出来
- 汤饮食疗益处多
- 煲汤工具有讲究
- 食材不同，煲汤方法有差异
- 煲汤调料大比拼
- 喝汤时的禁忌
- 美味粥膳煮出来
- 粥膳养生的历史
- 香粥种类大荟萃
- 煮粥调料有哪些
- 怎样煮粥更美味
- 喝粥的宜和忌

#### 第二章 好吃易做的家常汤粥

- 五谷杂粮类
- 大米
- 油菜大米汤
- 莲子冬瓜大米粥
- 糙米
- 薏米
- 小米
- 玉米

.....

#### 第三章 汤饮粥膳时令养生

#### 第四章 美食巧搭配，汤粥更营养

#### 第五章 汤粥妙用，补养全家

#### 第六章 十一类人群特色汤粥

#### 第七章 九型体质的汤粥调养方案

#### 第八章 汤粥帮你强身祛病

#### 附录：五色食物养五脏

## &lt;&lt;汤饮粥膳补养大全&gt;&gt;

## 章节摘录

粥膳养生的历史 粥膳是我国特有的饮食文化，它的历史源远流长。

据史书记载，黄帝烹谷为粥。

汉代司马迁所著的《史记·扁鹊仓公列传》中，记载了当时的名医淳于意（仓公）用粥膳改善病症的事迹。

到了隋唐时期，粥膳继续发扬光大。

《诸病源候论》与《备急千金要方》中分别记载了一些粥膳食疗方和民间偏方。

如谷皮糠粥可以改善脚气病，羊骨粥具有温补阳气的作用等。

粥膳在宋代也很受欢迎，当时的《太平圣惠方》中就记载了一百多个粥膳方；《养老奉亲书》中也记载了数十道粥膳食疗方，如用苁蓉羊肉粥治疗虚劳、用生姜粥治疗反胃呕吐等。

金元时期，粥膳同样也有发展。

著名的金元四大家之一李东垣对粥膳食疗很有研究，在其著作中，专门介绍了几十个最常用的粥膳食疗方。

元代邹铉在《养老奉亲书》的基础上续增篇幅，著成《奉亲养老新书》，增补了几十个粥膳食疗方。

当时，粥膳养生还得到了皇室宫廷的认可。

元代负责宫廷膳食的太医就曾收集过不少滋补强身、辅疗病症、养生延年的粥膳配方。

至于明朝时期，粥膳养生已经十分普遍。

明代名医李时珍通过总结前人的医学理论，结合自己的从医经验，编著了《本草纲目》一书，收录了很多粥膳食疗方。

而明代编撰的《普济方》共收录了近二百个粥膳方。

清代著作《老老恒言》中也记载了近百种粥膳方。

由于粥膳制作简单，取材方便，且在一定程度上满足了人们对美食的需求，因此被广泛接受。

到如今，食用粥膳已经发展成为一种既有文化积淀而又时尚健康的养生方法，不仅粥膳的种类极其丰富，而且普及程度也今非昔比。

香粥种类大荟萃 粥膳养生经过数千年的演变，花样不断翻新，种类也逐渐增多，各种风味的粥也层出不穷。

依据不同的划分原则，粥可分为以下几类。

根据烹饪方式划分 普通粥 普通粥的制作方法较为简单，主要分为煮粥和焖粥两种。

煮粥的方法：将米淘洗干净，放在冷水中浸泡半个小时，每500克米加水约3000~4000毫升，再用大火煮至熟透。

焖粥的方法：将米洗净后，加入冷水，再用大火加热至滚后，立即装入有盖的木桶内，盖紧盖，焖约2小时即可。

用这种方法做出来的粥味道较香。

花色粥 与普通粥相比，花色粥品种繁多，根据所用材料的不同，口味有荤有素、有咸有甜。花色粥的做法也有两种。

配料与米同时熬煮：但也要注意下料的先后顺序，用此方法制成的粥包括绿豆粥、红小豆粥、豌豆粥、腊八粥等。

煮好米粥后放入各种配料：用这种方法制成的粥有鱼片粥、皮蛋粥等。

根据形态划分 这种分类方法古已有之。

依照粥膳形态的不同，粥可分为稀粥与稠粥两类。

稀粥 稀粥是以米加水直接烹制而成的，特点是米少水多，古代称之为醪。

用来熬煮稀粥的米和水的比例大致为1:13。

稠粥 与稀粥不同，稠粥是一种非常黏稠的粥，米与水的比例大致为1:4。

依据材料划分 根据制作粥膳所用主要材料的不同，可以将粥分为三大类，即白粥、食品粥和食疗药粥。

白粥 白粥是指将米加入水直接烹煮而成的粥，多以五谷杂粮为主要材料，如稻米、小米、玉

## <<汤饮粥膳补养大全>>

米、小麦、燕麦、荞麦、薏米、黑米、黑豆、黄豆、红小豆、绿豆等。

当然，每种粥品都有各自不同的养生作用，较为常见的粥膳养生功效有养心安神、滋阴壮阳、清热解表、健脾和胃等。

**食品粥** 食品粥是在白粥的基础上发展而来的，在材料的选用上增加了蔬菜、鲜花、水果、肉类、水产品等。

常食此类粥膳，能补充营养、增强体质、提高免疫力。

**食疗药粥** 食疗药粥是在白粥或食品粥的基础上加入中药烹制而成的。

药粥常用的中药材包括当归、人参、丹参、山楂、淮山、白术、白果、甘草、枸杞子、冬虫夏草等。

在制作药粥时，可将中药研成细末后与米同煮成粥，也可将中药捣汁或煎汁代替水来煮粥。

至于制作汤粥，下面就以小麦为食材进行讲解。

**小麦** ——麦田里的“防癌斗士” 别名\麸麦、浮麦、浮小麦。

性味\性凉，味甘。

归经\归心、脾、肾经。

优势营养素\淀粉、钙、铁、维生素A、B族维生素、维生素E等。

**养生功效** 调理胃肠：小麦具有很高的药用价值，不仅可以补充人体所需的营养，还具有调理胃肠的作用。

抗老防衰：小麦胚芽油中含有丰富的维生素E，具有美容护肤的作用。

降低胆固醇，防癌，缓解便秘：麦麸皮中含有丰富的膳食纤维，可以清洁消化道壁，预防和缓解便秘，同时有助于预防结肠癌及直肠癌。

**选购?储存?烹饪?食用速查** 小麦的食用方法多种多样，可用于制作馒头、大饼、包子、饺子等。

面粉以干爽为好，手感滞结的面粉就意味着含水量比较高。

面粉的含水量是检验面粉品质的重要指标，小麦加工成面粉后，面粉失去了小麦表皮的保护，因此更容易吸收空气中的水汽，感染各种微生物和遭受虫害的侵袭，造成面粉中有机物质的降解和分解，使得面粉品质大幅降低。

**香菇蔬菜小麦汤** 【材料】西蓝花、香菇片、芹菜片、洋葱丁各200克，鸡脯肉100克，小麦粉适量。

【调料】盐、白糖各1小匙，高汤适量。

【做法】1.西蓝花洗净，撕朵；鸡脯肉洗净，切丁；小麦粉加水拌成面糊。

2.油锅烧热，将各种食材炒香，再加高汤和面糊，出锅前放入调料调匀即可。

**宜食人群** 一般人皆可食用。

**忌食人群** 无特别禁忌人群。

**搭配宜忌连连看** 小麦与红枣同食，可以大补气血。

小麦与大米同食，有养心润肺的作用。

小麦与香菇同食，补肝肾，健脾胃。

小麦与小米均为性寒凉的食物，不可同食。

**小麦血肝粥** 【材料】小麦1杯，大米半杯，鸡血、鸡肝各适量。

【调料】醪糟半杯，盐适量。

【做法】1.小麦、大米淘洗干净。

2.将小麦、大米放入锅中，加适量水煮沸，再改小火熬成粥。

3.鸡血、鸡肝切小粒，用醪糟拌匀，放入粥内煮熟，起锅前撒盐，稍煮片刻。

.....

## <<汤饮粥膳补养大全>>

### 编辑推荐

弄弄鲜汤、滋补美粥，百味食材，煲出生活好滋味。

《大彩生活读库：汤饮粥膳补养大全》精选家常食材，制作简便，方法灵活，细细熬，慢慢煲，强健身体，养护脾胃，美丽容颜，延年益寿……功效各不同，吃粥喝汤，保您全家健康。

一碗美味汤粥，简简单单，用朴实的食材，提供均衡、丰富的营养。

在结束了一天的繁忙的工作之后，根据自己的身体状况用心去炖煮一锅补养身心的汤饮或粥膳，既能够滋养五脏，同时也给自己带来好心情。

<<汤饮粥膳补养大全>>

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>