

<<阿佘靓汤>>

图书基本信息

书名：<<阿佘靓汤>>

13位ISBN编号：9787535952004

10位ISBN编号：7535952003

出版时间：2010-2

出版时间：广东科技出版社

作者：佘自强

页数：89

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;阿佘靓汤&gt;&gt;

## 前言

广东人历来“讲饮讲食”，老火靓汤更是家喻户晓，现在不少北方人也爱上广东人的靓汤。但享用老火靓汤需要的是时间，酒楼食肆里飘香诱人的汤，远不及家里慢火细熬的汤来得有滋味。可惜的是，现代都市人步伐太匆忙，总有忙不完的事，丢不下的工作，像普希金慨叹的“生活太匆匆，来不及感受”，更不用说找时间、找闲情去煲汤和喝汤。

如果有一种懒人汤，简单明了，按图索骥，再差的厨艺，只需捧着书，依着葫芦画瓢，靓汤DIY，再忙再懒，也能让自己和家人喝上靓汤，那才是一大享受啊！

在市场里，我们还常常会遇到提着空菜篮，左逛逛右逛逛，茫茫然而不知该买什么菜、煲什么汤的烦恼主妇。

这时，建议您出门前翻翻这本书，学学广东省中医院佘自强药师精心炮制的靓汤，这样就可以理清思路，提上菜篮，直奔目标，快捷迅速地从糊涂主妇变身精明师奶。

忙碌中，关注自己及家人的健康，实在非常重要。

然而平日关注健康，保持运动的往往是中老年人，年轻人忙工作、忙事业，常常把健康晾在一边，因而有人形容目前人们对运动的态度是：少年沉睡，中年觉悟，老年奋进。

我想，用此形容人们对食疗的关注度，应该也没错。

常言道，药补不如食补。

中医自古讲求养生，中医古典名著《黄帝内经》一书中便提出“春夏养阳，秋冬养阴”的养生理念。在四季交替之际，在靓汤中融入中医的养生观点，挑选恰当的药材，以固本培元，养生延年，正符合中医所讲的“上工治未病，不治已病”的思想，不但能远离疾病，连亚健康也一齐赶跑，那倒也省心省力。

广东电台与广东省中医院多年来合作无间，曾成功举办多场“和谐医患论坛”节目及“送医送药送温暖”、“健康和谐进社区”等大型户外活动，深受患者及听众欢迎；本书作者、广东省中医院佘自强药师也是广东电台的特约通讯员及节目嘉宾，从选药治病的药师到普及食疗养生的科普作家，佘药师与听众、读者的距离一下子拉近了，变成大家的街坊老友，自然受到大家的追捧。

与佘药师一样，我们的电台节目也力求拉近与听众的距离，做到“三贴近”（贴近实际、贴近生活、贴近群众），提高节目的可听性与服务性。

当代中国，实际在变革，生活在变迁，人民群众在与时俱进，我们会一如既往地坚持“三贴近”，让我们的节目拥有更多的听众，更高的收听率，更广阔的舞台。

## <<阿佘靓汤>>

### 内容概要

本书重点介绍了132道清润养生汤谱。

此汤谱是作者在搜集整理大量传统中医养生秘方和广东民间汤谱的基础上，根据中医药学理论重新拟定的。

靓汤将药膳与养生结合起来，既有明显的调养功效，又有香润的口感，符合四季时令饮食特点以及人群体质保健需求，具有鲜明的广东汤特色。

每道汤谱的精美图片方便读者识别煲汤材料。

从中医角度详细分析其中的养生原理，让读者煲得明明白白。

书中还有“清润养生知识”、

“常用清润汤料的养生功效”、“汤的四种做法”、“常用原材料的处理方法”等内容，非常实用。

## <<阿佘靓汤>>

### 作者简介

余自强，广东省中医院药师，广东省中医学会药膳委员会委员，广东省科普作家协会会员，岭南养生文化研究促进会常务委员。

多年来一直致力于中医中药的药理、方剂和疗效研究，以及中医药科普工作，在推广“药食同源”的传统理念和倡导中药的新用、活用、妙用方面，成绩斐然，贡献突出。

他强调饮食与健康的密切关系，擅于将食物和中药加以合理搭配及编组，并将其丰富的保健作用与辅助治疗效果，融入日常生活。

他拟定的汤谱既具有鲜明的广东汤特色，又将药膳与养生完美结合起来，深受普罗大众欢迎，单在广东就有超过10万人的“汤粉”，被群众亲切地称为“广东汤神”。

2007年，《老人报》“十大爱心之星”。

2008年，中华中医药学会“全国优秀中医健康信使”。

<<阿佘靓汤>>

书籍目录

清润养生知识  
常用清润汤料养生功效  
汤的四种做法  
常用烹制器具  
常用原材料的处理方法  
南瓜红枣猪排骨汤  
麦冬炖全鸡  
非菜鱼丸羹

.....

## &lt;&lt;阿佘靓汤&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：“清润”是我们日常经常听到的词，然而什么是清润呢？

从养生角度看，清润指的既是清凉湿润的一个状态，也是清润燥或滋阴润燥的养生方法。

在传统医学理论中，热和燥既可来自于外部之邪的侵袭，又可因人体自身阴阳失序而变生病症。

例如夏日阳热隆盛，暑气炎炎，极易耗伤人体津液，出现我们常说的中暑、上火等症候。

秋日燥金当令，天干物燥，最喜侵袭肺金，导致气津两伤，进而化热化火。

再比如由于个人生活的不规律，嗜食辛辣炙烤之物，或经常熬夜，也会打破机体阴阳平衡的基础状态，从热化火，出现病症。

火在外多表现为反复口腔溃疡、口干口苦、大便干结、小便短赤，或头痛头晕、心烦易怒等症状。

燥则多出现咽干发热、牙龈肿痛、鼻衄齿衄，或干咳无痰、痰中带血等症状。

治法上根据不同病因，多采用清泄实火、滋阴降火、养阴润燥等调理方法。

生活习惯上要注意避免在阳光下暴晒或做剧烈的运动；保证规律充足的睡眠；饮食要有节，不能过食辛辣或肥甘厚腻的食物，多饮水。

食材上可以选择一些清润的用料，如白萝卜适用于痰多、咳嗽者；百合适用于肺燥、干咳者；绿豆适用于内火旺盛的人；而荸荠能清热生津。

饮食品种上，粥和汤都是不错的选择。

## <<阿佘靓汤>>

### 编辑推荐

《阿佘靓汤:清润养生篇》：一个汤谱2毛学会一煲靓汤8元搞掂3分钟变身煲汤高手养生提示，让你煲得明白中医详解，让你喝得健康。

广东汤神佘自强私藏精选地产广东味 唱出健康来汤汤私藏，烹出煲煲日月，日日养生，饮转岁岁乾坤

<<阿侬靛汤>>

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>