

<<靓汤祛病事典>>

图书基本信息

书名：<<靓汤祛病事典>>

13位ISBN编号：9787543639249

10位ISBN编号：7543639246

出版时间：2006-12

出版时间：青岛出版社

作者：孔令谦

页数：198

字数：200000

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>

<<靓汤祛病事典>>

内容概要

汤是鲜之母，鲜是味之源。

汤不仅是一道美味可口的菜肴，更是人们祛病养生的佳品。

本书不仅将百种靓汤的独特配方展示于读者面前，介绍了许多进补汤羹的制作方法，还从营养学和饮食祛病的角度，阐述了汤的祛病功效以及制作方法，并且针对具体的疾病，下设食疗功效、食疗验方、贴心提示等实用内容，以帮助广大读者在日常的饮食中达到滋补保健、治病强身的目的。

本书中所选配方制作简便，方法灵活，祛病效果良好，是一本理想的健康宝典！

<<靓汤祛病事典>>

作者简介

孔令谦，京城四大名医之一孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。
自幼随父临诊，尽得其传，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。
多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生、自然疗法、文化养生四位一体模式。
著有《孔

<<靓汤祛病事典>>

书籍目录

第一章 食疗姜味靓汤 靓汤的历史 喝汤能祛病 喝汤亦美容 常用煲汤食物 煲汤有讲究第二章 呼吸系统疾病 1.感冒 2.哮喘 3.咳嗽 4.支气管炎 5.肺结核 6.肺气肿 7.肺炎第三章 消化系统疾病 1.肝炎 2.便秘 3.胃痛 4.胃炎 5.消化性溃疡 6.消化不良 7.痢疾 8.痔疮第四章 循环及血液系统疾病 1.高血压 2.低血压 3.冠心病 4.动脉粥样硬化 5.贫血第五章 内分泌系统及代谢性疾病 1.肥胖症 2.高脂血症 3.糖尿病 4.水肿第六章 泌尿及生殖系统疾病 1.肾炎 2.遗精 3.阳痿 4.早泄 5.前列腺增生症第七章 皮肤科常见疾病 1.痤疮 2.丹毒第八章 五官科常见疾病 1.白内障 2.鼻炎 3.中耳炎第九章 妇科常见疾病 1.月经不调 2.痛经 3.带下 4.闭经 5.不孕症 6.产后缺乳 7.更年期综合征第十章 儿科常见疾病 1.小儿厌食症 2.百日咳 3.麻疹第十一章 其他常见疾病 1.头痛 2.风湿性关节炎 3.胆囊炎 4.癌症附录一：靓汤祛病速查表附录二：常见食物营养成分表附录三：常见忌混食食物一览表

<<靓汤祛病事典>>

章节摘录

喝汤能祛病 我国中医学历来重视汤的祛病养生作用，认为喝汤是保持和恢复体力的简便有效的方法。

它能使体弱者得以增进健康，使健康者更加强壮。

因为汤膳中的药物和食物都是滋补品，如人参、黄芪、阿胶、枸杞、山药、大枣、鸡、鸭、猪肉、牛肉等，都能起到滋补五脏、补益气血的作用。

现代医学研究表明，汤可改善人体新陈代谢、调节内分泌功能、增强免疫力、提高大脑反应的灵活性、加强抗病治病的能力。

唐代名医孙思邈曾云：“安身之本必资于食，救疾之速必凭于药。”

由此可见，药食结合可以祛病延年，靓汤祛病的机理也正在于此。

中医认为，汤羹性平而效缓。

因此，有些汤膳妇、病、幼等虚弱者均适宜饮用。

因为这些汤中水分多、软绵润滑、不伤胃、不滞肠，十分有益于胃肠保健，是治病和康复的食疗佳品。

。

首先，喝汤有保健强身和延年益寿之功。

人体在无病或无大病时，选择有保健作用的汤膳食用，可以保持人体营养均衡，增强机体免疫力，预防疾病的发生。

青壮年可选择一些淡汤，作为正常营养的补充，不必进食药膳汤羹，也不宜进食大补大热的汤类。

因为他们体壮阳旺，过食这些补汤不仅无益，还会有害身体。

而一些体弱的中老年人，因为机体逐渐趋于衰老，往往会出现一些虚证，此时可选择一些健脾、补肾而又具有低脂肪和高蛋白的靓汤食用，对于防疾病、抗衰老是十分有益的。

对于那些有病的人也可以通过服用汤羹来治愈这些疾病。

通过喝汤，可增进病人体内水盐代谢，保持机体电解质平衡，促进胃肠蠕动，起到排毒、解毒的作用。

。

对于患有消化系统疾病和热病的病人更适于食用。

有些汤羹专门为某些疾病而设置，例如鲜鱼汤可加快手术后伤口愈合；参芪母鸡汤可治体虚之症；鲫鱼汤可治疗产后缺乳；米汤可用于婴儿腹泻和脱水；猪肉排骨汤可用于老年骨质疏松症；生姜葱白汤可用于祛风散寒；绿豆汤能够止渴、清热、解毒；紫菜猪肉汤有清热化痰的功效等等。

用食物与其他药物配伍煎汤，不仅能充分发挥食物的滋补能力，而且还能更好地发挥药物作用，以治百病。

此外，老年人各组织器官均在不断地衰老退化，脾胃功能更为虚弱，消化吸收能力低下。

因此，老年人可考虑多用炖汤、煨汤的方法，容易消化吸收。

汤膳不仅深受我国人民的欢迎，而且在国外很多人也很重视用喝汤法防病健身。

如美国的一些专家对官方3次饮食普查和6万多人的饮食情况进行了逐一分析研究。

结果表明，那些营养良好的人正是经常喝汤的人。

美国赛克勒医学博士证实，喝鸡汤能加快鼻腔黏液的排除，这对治疗伤风感冒有一定的效果。

此外，日本东京癌症研究中心的研究人员用了多年的时间，对265万人进行了观察研究，在1982年做出报告指出，常吃用发酵的大豆面团做的酱汤，同时多吃些青菜，能有效减少胃癌的发生。

当然，汤膳的饮用，应根据客观条件灵活应用，特别应该注重人体的阴阳五行、五脏六腑与季节气候变化的关系，这样才能发挥其防病治病的功效。

喝汤亦美容 喝汤不仅能促进人体的健康、有防病治病的功效，而且它还具有美容的作用。

美国一些医学家认为，虽然人们都希望保持细润亮泽的肌肤，却不是人人都懂得如何用最简单的方法——保持水分，来护理自己的皮肤。

其实，有效保持皮肤水分是护肤最有效的途径。

医学家们指出，人体表皮中的微小脂肪是保持皮肤具有弹性的最重要因素，在正常情况下，表皮保持有15%—20%的含水量。

<<靓汤祛病事典>>

因为只有皮肤含有足够的水分而且具有适宜的温度时，这种脂肪颗粒才能充分显示其弹性功能，使人们具有润泽的肌肤。

如果表皮失去水分，脂肪颗粒因得不到滋润，就会变得发硬，失去弹性，造成皮肤干裂，皮肤自然就失去了光泽。

所以说，要想拥有好的皮肤最简单的方法就是尽可能地保持皮肤内的水分。

由此可见，水在皮肤美容中起着重要的作用，其原因在于水是人体细胞和组织的重要成分，水不仅参与人体内的许多生理活动，还可以调节体温保持皮肤湿润，有利于化妆品的吸收。

也许水过于清淡而无味，更多的人容易忽略这一最基本的美容方法；而以靓汤代替水，则既能补充人体内的水分，又美味可口，不失为人们美容的理想佳品。

现代医学研究也表明，喝汤的确有一定的美容作用，如有的汤可生发乌发，润发香发；有的汤可以润肤抗皱，增白皮肤；有的汤可以洁齿固牙，健鼻护耳，等等。

另外，经常喝汤还有丰形瘦身之功效。

美国宾夕法尼亚大学的研究人员经过试验后发现，午饭喝汤比吃别的营养丰富的菜摄入的热量反而要少50大卡。

因此，对那些节制饮食的人来说，要是一个星期的7天中，有4次吃饭时喝汤的话，那么坚持10个星期，他们体重的超重量会减少20%。

也就是说，喝汤能减肥。

总之，要想美容就要常喝汤，这是最快捷的方法。

尤其是在寒冷的冬天里，喝汤能最快捷地补充人体内所需要的水分，而水分又是美容最不可缺少的。

为此，那些爱美的女性可以多喝一些靓汤，把自己扮得更“靓”一些。

常用煲汤食物 猪肉 猪肉中含有丰富的营养物质。

它含有脂肪、蛋白质、磷、钙、铁等营养成分，这些营养物质都是人体所不可缺少的。

猪肉与滋补中药一同煲汤，是最常用的养生祛病汤膳之一。

中医认为猪肉性味甘、咸，平，具有滋阴，润燥，解热毒，补肾气的功效。

但猪肉的胆固醇含量较高，多吃易导致动脉硬化。

因此，营养学家认为猪肉不宜多食。

牛肉 牛肉的营养价值要比猪肉高。

它含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等营养成分。

中医认为，牛肉性平，味甘，有补中益气，健脾养胃，强健筋骨和消水肿的功效，适用于脾胃虚弱所致的泄泻、脱肛、消瘦、水肿以及精血亏虚所引起的筋骨酸软，四肢无力等症。

羊肉 羊肉是温热性质的肉类食物，具有温中补虚的功效。

现代研究表明，羊肉富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等多种营养成分，特别是脂肪的含量远超过鸡、鸭、鱼、牛肉，产热量特别大。

所以古往今来，羊肉一直是冬季的补阳佳品。

用羊肉做汤除了较猪肉汤味鲜外，还兼有脂肪含量低、蛋白质含量高等特点，有温补、滋阴、壮阳、提气、暖胃、补血之功，可补充精力，强身壮体。

特别是冬日里常食羊肉可增加热量、舒筋活血、抵御严寒。

鸡肉 鸡肉是雉科动物家鸡的肉。

鸡有雄鸡和母鸡之分。

中医认为，其中雄鸡肉味甘性温，有补虚调中、通二便、下气拔毒之功效，常用于黄疸、疔毒、便秘等症；而母鸡肉有益气养血、安胎定志之功效，对治疗妊娠流产、胎动不安有一定的功效。

营养分析表明，鸡肉含有丰富的蛋白质，而脂肪含量较低，还含有丰富的矿物质钙、磷、铁及维生素等，为产妇、年老体弱、病后恢复期患者的佳肴。

鸡肉味道鲜美，是人们最喜用的养生汤膳之一。

黄瓜 黄瓜属葫芦科，为一年生草本。

黄瓜含有丰富的维生素A以及矿物盐等。

中医认为本品味甘，性凉，有清热，利水，解毒之功效，适用于烦渴、火眼、咽喉肿痛、烫伤烧伤等

<<靓汤祛病事典>>

。现代药理研究表明，黄瓜含的纤维素非常细嫩，这在促进肠道中食物残渣的排泄和降低胆固醇方面均有一定作用。

鲜黄瓜还含有丙醇二酸，可抑制糖类物质转变为脂肪，因此吃黄瓜可减肥，这对肥胖者大有好处。此外，黄瓜可作美容剂，可以将黄瓜去瓢、籽、捣烂挤汁，用来清洁和保护皮肤；也有用捣碎的黄瓜来舒展脸上的皱纹。

白菜 白菜，又名黄芽菜、菘菜、白菜，为十字花科芸苔属植物白菜的茎叶。

白菜古称“菘”，以其“凌冬晚稠，四时常见，有菘之操”故名。

中医认为其性味甘淡平和。

现代医学研究表明，白菜内含蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B1、B2、C、烟酸等。

用白菜做汤，其味道鲜美，并可补养脾胃，其内含粗纤维，又可以利肠胃、通大便。

萝卜 萝卜，古称芦菔、莱菔，为十字花科植物莱菔的新鲜块根。

中医认为其者性味辛、甘，凉；熟煮性味甘、平。

《本草纲目》言其“乃蔬中最有利益者”。

现代医学研究表明，萝卜含有各种维生素、蛋白质、脂肪、糖类及淀粉酶、苷酶、氧化酶、触酶等，有促进胃肠蠕动，增进食欲，帮助消化的功效，尤其对肉类等油腻食物效果更佳。

近几年还发现萝卜有抗癌作用，它所含的多种酶，能完全消除致癌物质亚硝胺使细胞发生突变的作用。

菠菜 菠菜，又名波斯菜，属藜科。

其柔嫩味美，营养丰富，蔬药兼优。

菠菜中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、尼克酸、维生素B2、维生素C等成分。

另外还含有较多的钙、磷、铁等矿物质。

特别是菠菜的胡萝卜素含量可与胡萝卜媲美，一个人如每日吃50克菠菜，其维生素A就可满足人体正常需要；维生素C的含量比西红柿高1倍多。

菠菜的不足之处是含草酸较多，具有涩味，且草酸容易和其他食物中的钙质结合成为草酸钙，不易被人体吸收利用，如果在烹调前用开水把菠菜焯一下，就可除去草酸。

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>