

<<养生堂滋补汤粥>>

图书基本信息

书名：<<养生堂滋补汤粥>>

13位ISBN编号：9787501981175

10位ISBN编号：7501981175

出版时间：2011-5

出版时间：轻工

作者：张晔//左小霞

页数：224

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>

## <<养生堂滋补汤粥>>

### 内容概要

本书结合传统中医理论和现代营养学，针对各种食材的不同性味，进行了科学的搭配，做成各款汤、羹、粥、饮方，均具有极好的养生保健功效。

全书分为7大章节，分别从日常调养、四季养生、不同人群、不同体质、亚健康症状、常见病、不同职业人群等方面详细介绍了各款汤粥的制作方法及其保健功效。希望广大读者可以通过家常汤粥进行滋补调养。

## <<养生堂滋补汤粥>>

### 作者简介

张晔，解放军309医院前营养科主任，中国营养学会会员。

从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作第一线。

对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、做专题发言等。

在报纸、杂志上共发表文章一百余篇，编著了《养生豆浆大全》《自己是最好的家庭营养师》《冠心病患者饮食导航》等著作。

在全国妇联、中央电视台《健康之路》、北京电视台生活频道《食全食美》《生活大调查》、科教频道《养生堂》《科学实验室》、文艺频道《百姓秀场》、山东卫视《养生》栏目、天津台《天天养生》栏目、湖南卫视《百科全说》、网上媒体等做过专题节目。

# <<养生堂滋补汤粥>>

## 书籍目录

### 第一章 吃饭调养两不误 日常调养汤羹粥饮

益气养血--百病不生的基础

乌鸡黄芪大枣汤 / 西湖牛肉羹

鳝鱼羹 / 阿胶糯米粥

莲子红豆花生粥 / 人参桂圆茶

养心安神--全面提升精气神

百合鸡蛋汤 / 猪心西洋菜羹

酸枣仁粥 / 薏米红豆粥 / 小米红枣粥

桂圆茶 / 百合红枣水

清热解毒--赶走火气和毒素

萝卜连锅汤 / 冰糖鸭蛋羹

绿豆粥 / 金银花凉茶

健脾养胃--好胃口,好身体

人参猪肚汤 / 萝卜丝鲫鱼汤

藕汁蛋羹 / 红豆莲子粥

健脾粥 / 陈皮饮

健脑益智--越吃越聪明

黄豆棒骨汤 / 奶油鳕鱼汤

金针菇豆芽肉片汤 / 豆腐蛋黄羹 / 花生南瓜羹

核桃粥 / 丝瓜虾皮粥 / 人参陈皮冰糖茶

抗衰老--留住岁月的脚步

木耳海参虾仁汤 / 芝麻核桃露

金枪鱼粥 / 核桃花生豆浆

防辐射--远离辐射的危害

莲藕海带煲猪骨 / 猪血菠菜羹

人参粥 / 双汁饮

益肝--常吃青(绿)色食物

红枣枸杞煲猪肝 / 羊肝菠菜鸡蛋汤

黑米红枣粥 / 奶酪鸡蛋羹 / 蜜糖红茶

补肾--黑色食物不可少

鲜百合猪瘦肉炖海参 / 羊肉萝卜汤

鸽肉鸡蓉羹 / 枸杞猪腰粥

黑豆泥鳅粥 / 虾蟹粥 / 枸杞子酒

润肺--白色食物要常吃

冰糖炖雪梨 / 猪杂汤

双耳羹 / 百合杏仁粥

白萝卜山药粥 / 柑橘荸荠汁

减肥--健康着变美丽

海带苹果煲瘦肉 / 牛蒡竹荪鸡翅汤

豆芽蘑菇汤 / 冬瓜紫菜羹

黄瓜糙米粥 / 酸梅汤

乌发--补充头发需要的营养

紫菜鸡肉蛋花汤 / 枸杞瘦肉羹

黑芝麻核桃粥 / 黑豆花生豆浆

排铅--跟铅毒说“再见”

## <<养生堂滋补汤粥>>

芹菜绿豆汤 / 胡萝卜牛肉羹 / 蒜泥海带粥

### 第二章 健康滋补每一天 四季养生汤羹粥饮

#### 春季养生--以养肝为先

什锦蔬菜汤 / 芹菜豆腐鲜虾汤

山药红枣羹 / 葱香鸡肉粥

菠菜鸡粒粥 / 蜂蜜牛奶饮

#### 夏季养生--健脾祛湿养心神

奶油土豆汤 / 蒜醋鲤鱼汤

鸭肉冬瓜羹 / 扁豆薏米粥

小米牛奶粥 / 冰糖荷叶莲子粥 / 生姜薄荷茶

#### 女性保健--健康的女人才美丽

海带萝卜汤 / 番茄牛尾汤

乌鸡山药汤 / 香芹豆腐羹

虾皮牛奶粥 / 山楂蜂蜜水 / 玫瑰花酒

#### 男性保健--吃出男人味儿

坚果煲牛肉 / 腐皮腰片汤

韭菜瑶柱羹 / 羊肉绿豆粥

番茄排骨粥 / 牡蛎肉末粥 / 姜梨饮

#### 孕产妇保健--一人吃饭两人补

小白菜滚汤 / 参鸡汤 / 阿胶红枣羹

什锦鸡翅粥 / 黄芪粥 / 苹果柠檬汁

#### 中老年人保健--抗衰益寿享天年

莲藕煲牛骨汤 / 春笋肉丝汤 / 鳝鱼苦瓜羹

秋季养生--滋阴润燥防抑郁

.....

第三章 一碗汤水养全家 不同人群保健滋补汤羹粥饮

第四章 这样喝最养人 不同体质调养汤羹粥饮

第五章 喝出身体好状态 亚健康对症汤羹粥饮

第六章 一日三餐保健康 常见病对症汤羹粥饮

第七章 吃好饭干好活儿 不同职业人群的保健汤羹粥饮

索引

## <<养生堂滋补汤粥>>

### 章节摘录

版权页：插图：一、吃饭调养两不误——日常调养汤羹粥饮益气养血——百病不生的基础几千年来，中医治病、防病的根本就是益气养血。

饮食调理是益气养血较快的途径之一，常吃些具有益气养血功效的食物，对补养气血有益。

另外，饮食调理气血也是一种易于被坚持的方法，只要选用的食物能养气血，每天吃好三餐就等于在进行调养了。

益气养血的饮食原则1.尽量不吃会耗气的食物，比如生萝卜、空心菜、山楂、胡椒等。

2.常吃一些可益气、养血的食物，食物尽量烹调得细软一些，更有易于身体的吸收，比如喝粥，或把肉类做成肉丸食用。

3.忌食生冷寒凉食物，忌食油腻、辛辣食物。

4.宜食用富含优质蛋白质的食物，如鱼类、乳类、蛋类、禽类、瘦肉、豆类等。

5.常吃些含铁丰富的食物，比如动物内脏（肝脏、肾脏、心脏、胃肠）和海带、紫菜、黄豆、菠菜、芹菜、油菜、番茄、葡萄干、李子干、杏、枣、橘子等。

## <<养生堂滋补汤粥>>

### 编辑推荐

《养生堂滋补汤粥》：滋补靓汤益气养血、养心安神、清热解毒、健脑益智！

养生香粥健脾益胃、益肝、补肾、润肺、抗衰老、抗辐射！

全面提升精气神，打造百病不生的基础！

超经典滋补汤粥食疗法。

吃饭调养两不误——日常调养汤羹粥饮、健康滋补每一天——四季养生汤羹粥饮、一碗汤水养全家——

不同人群保健滋补汤羹粥饮、这样去喝最养人——不同体质调养汤羹粥饮、喝出身体好状态——亚

健康对症汤羹粥饮、一日三餐保健康——常见病对症汤羹粥饮、吃好饭干好活儿——不同职业人群保

健汤羹粥饮。

<<养生堂滋补汤粥>>

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>