

<<养生粥膳大全>>

图书基本信息

书名：<<养生粥膳大全>>

13位ISBN编号：9787501987245

10位ISBN编号：7501987246

出版时间：2012-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：张晔，左小霞 著

页数：128

字数：100000

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>

<<养生粥膳大全>>

内容概要

粥饮为世间第一补人之物。
五谷或搭配蔬果、肉类做成粥膳，食疗养生效果显著，适宜常食。

本书精选了四季滋补、调理脾胃、防病去病和不同体质人群的近165道传统经典养生保健粥膳，翻开就知道自己要喝什么粥。
营养加倍的佐粥菜点让你简单做到科学配餐。

每天一碗粥，健康乐无忧。

<<养生粥膳大全>>

作者简介

张晔，解放军309医院营养科前主任。

从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作第一线。

中国营养学会会员。

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。

在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民。

在报刊、杂志共发表文章100余篇，编著了《养生豆浆大全》《养生堂滋补汤粥》《养生豆浆米糊果蔬汁大全》，主编了《自己是最好的家庭营养师》、《冠心病患者饮食导航》等著作，与他人合作出版论著多部。

目前，工作重点从医院的营养治疗，转向营养教学和家庭营养知识的普及与提高，在中央电视台《健康之路》、北京电视台《食全食美》《生活大调查》《养生堂》《科学实验室》《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录像节目，研究重点从医院的营养治疗，扩大到家庭营养知识的普及与提高，积极宣传营养常识、养生保健，落实营养知识，使人们吃得明白、吃得健康，减少疾病。

左小霞，解放军309医院营养科主任。

毕业于第四军医大学吉林军医学院营养与食品卫生专业，军事医学科学院营养与食品卫生学硕士。

从事临床营养工作10余年，对特殊疾病的营养治疗、食疗养生和营养保健积累了较丰富的经验，对饮食调配有较深的研究，积极倡导和推广健康营养从每个家庭做起。

在抗击非典期间，运用中医养生和营养知识调配医患人员的饮食，患者无一人死亡，医护人员无一人感染，受到好评。

多次参加全国、全军的营养学术会议。

在《中华管理》、《中国临床医学》、《中国卫生检验》、《糖尿病之友》、《百姓生活》、《医药养生保健报》、《健康文摘报》等报纸、杂志发表40余篇文章。

<<养生粥膳大全>>

书籍目录

粥——家常养生第一补

如何熬出好吃营养的粥

米的学问

水的用法

火候也讲究

时间的把握

器具的学问

正确的煮粥程序

熬出香粥的秘诀

食粥也有宜忌

食粥宜选对时间

五谷杂粮粥不宜过量食用

宜用胡椒粉去海鲜类粥的腥味

不宜食用太烫的粥

孕妇不宜食用薏米粥

生鱼粥不宜常食

胃肠病患者忌食稀粥

PART 1 传统经典粥膳

传统清粥

大米粥 补脾养胃

小米粥 养血安神

二米粥 补脾养胃

玉米子粥 降低胆固醇

糯米粥 补脾养胃

紫米粥 健脾养胃

软糯甜粥

腊八粥 健脾养胃、补血安神

薏米红枣美颜粥 美白淡斑、补血

菠萝粥 清热解毒

薏米粥 利水消肿、美白除皱

桂花栗子粥 降低胆固醇

经典咸粥

皮蛋瘦肉粥 清热消炎、滋补健身

滑蛋牛肉粥 补脾胃、强筋骨

状元及第粥 补血、补肾

生滚鱼片粥 补血催乳、利水消肿

青菜虾仁粥 提高免疫力

PART 2 四季养生粥膳

春季食粥，温补阳气

韭菜虾仁粥 补肾养肝

芹菜粥 平肝降压

猪肝绿豆粥 补肝养血、清热解毒

夏季食粥，清火利湿

西瓜西米粥 清热润肺、健脾美肤

绿豆大米粥 清热解毒

<<养生粥膳大全>>

薄荷粥 疏风散热、镇痛止痒

秋季食粥, 滋阴去燥

雪梨大米粥 生津润燥、清热化痰

百合南瓜粥 润肺止咳

黑芝麻大米粥 滋阴润燥、健脑益智

冬季食粥, 补气暖身

黑米红枣粥 滋阴补肾、明目活血

猪腰大米粥 补肾养胃

羊肉萝卜粥 补肾强身

羊骨滋补粥 补虚强身

艇仔粥 预防心血管疾病

PART 3 强身健体养生粥膳

强健肌肉

黑芝麻燕麦粥 强壮筋骨、养血生肌

茴香大米粥 增强肌力

苋菜玉米粥 强健骨骼和肌肉

消除疲劳

桂圆良姜粥 补充体力、消除疲劳

牛奶大米粥 镇静安神、消除疲劳

黑豆紫米粥 增强体力、缓解疲劳

抗击辐射

田园蔬菜粥 抗辐射、提高免疫力

香菇脆笋粥 抗辐射、提高免疫力

海带豆香粥 缓解辐射造成的不适感

增强免疫力

肝黄粥 增强免疫力

生姜羊肉粥 增强抗病能力

干贝海带粥 增强抵抗力

调补脾胃

小米红豆粥 健胃消食、补血安神

扁豆大米粥 清热解毒、健脾养胃

蒜泥海带粥 健脾养胃、利尿消肿

安神养心

小米红枣粥 补血安神

山楂红枣莲子粥 活血化淤、养心安神

牛奶燕麦粥 润肠通便、养心安神

滋阴润肺

百合莲子红豆粥 滋阴润肺、排毒养颜

百合荸荠粥 滋阴润肺、养心安神

银耳大米粥 润肺止咳、养心安神

平肝降火

菊花绿豆粥 清热解毒、明目

二米银耳粥 提高肝脏解毒能力

芹菜香菇粥 清热解毒、降压降脂

润肠排毒

木耳红枣粥 排毒、美颜

芋头大米粥 养胃消食、润肠排毒

<<养生粥膳大全>>

罗汉果燕麦粥 润肠通便

养精固肾

猪腰小米粥 补肾强腰、开胃安眠

鹌鹑杏仁粥 补肾壮阳、增强体力

山药虾仁粥 补肾健脾、增强免疫力

润肤养颜

樱桃银耳粥 补血、美容养颜

鸽蛋银耳粥 补血养胃、润肤养颜

猪血大米粥 补血美容、排毒养颜

祛斑美白

荔枝红豆粥 祛斑美白、红润肌肤

薏米牛奶粥 增强皮肤张力

番茄猪骨粥 补血强身、美白润肤

防皱抗衰

甜奶黑芝麻粥 防皱抗衰、润泽肌肤

西瓜皮大米粥 清热排毒、润肤美容

核桃紫米葡萄干粥 滋阴补血、美白肌肤

明眸亮眼

银耳猪肝粥 养肝明目、润肤美容

羊肝明目粥 补肝明目

鸡肝小米粥 防治近视

乌发秀发

三黑乌发粥 补血、乌发

何首乌乌发粥 补肾强肝、乌发

黑芝麻美发粥 增加头发光泽

丰胸美胸

木瓜排骨粥 润泽肌肤、丰胸美胸

花生猪蹄粥 嫩肤美胸

银耳木瓜粥 丰胸美肤、排毒养颜

纤体塑身

红豆绿豆瘦身粥 利尿排毒、减肥

银耳菊花粥 排毒润肠、减肥塑身

PART 4 防病去病养生粥膳

高血压

海带绿豆粥 降血压、降血脂

玉米粥 降低胆固醇、预防高血压

豆浆大米粥 预防高血压

高脂血症

小米黄豆粥 预防心血管疾病

红枣菊花粥 预防高脂血症、降血压

香菇玉米粥 降血脂、防治动脉硬化

冠心病

山楂麦芽粥 防治冠心病

五色豆粥 防治心脑血管疾病

芝麻核桃粥 降低胆固醇、防治冠心病

糖尿病

玉米绿豆粥 保持血糖稳定

<<养生粥膳大全>>

山药枸杞粥 降血糖、降血脂
 乌鸡大米葱白粥 提高糖尿病患者适应能力
 贫血
 花生红枣蛋糊粥 补血、补充体力
 桂圆红枣粥 补血安神、消除疲劳
 猪肝菠菜粥 预防缺铁性贫血
 心烦失眠
 小米绿豆粥 清心安神、除烦助眠
 糯米小麦粥 养心安神、除烦止渴
 荔枝大米粥 补心安神
 口腔溃疡
 荠菜小米粥 防治口腔溃疡，加快伤口愈合
 蒲公英绿豆粥 清热解毒，防治口腔溃疡
 感冒
 葱白大米粥 防治风寒感冒
 生姜大米粥 防治风寒感冒、胃寒呕吐
 咳嗽
 百合粥 润肺止咳、宁心安神
 莲子大米粥 防治咳嗽
 冰糖银耳红枣雪梨粥 润肺止咳
 消化不良
 大麦米粥 健胃消食
 茶叶大米粥 补脾养胃、消食通便
 甜藕粥 开胃助食
 便秘
 什锦糙米粥 通便排毒、防治便秘
 香蕉粥 润肺滑肠、防治便秘
 芋头香粥 润肠通便、滋阴润燥
 脂肪肝
 菠菜枸杞粥 养肝明目
 紫菜虾皮粥 降低胆固醇
 海带豆粉粥 降低血脂、降低胆固醇
 骨质疏松
 南瓜牛奶大米粥 预防骨质疏松
 阿胶粥 强筋健骨
 皮蛋虾仁粥 提高免疫力、补充钙质
 腹泻
 薏米山药粥 健脾补肾
 高粱羊肉粥 防治腹泻、补血强身
 湿疹
 冬瓜薏米粥 清热消肿、祛斑美白
 百合绿豆薏米粥 利尿解毒、润泽肌肤
 痤疮
 薏米雪梨粥 清热去火，令皮肤光泽细腻
 荸荠绿豆粥 防治痤疮
 月经不调
 玫瑰香粥 防治月经不调

<<养生粥膳大全>>

益母草大米粥 活血调经、利水消肿

当归大米粥 活血调经、补血安神

PART 5 不同人群养生粥膳

PART 6 不同体质养生粥膳

PART 7 营养加倍的佐粥菜点

<<养生粥膳大全>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<养生粥膳大全>>

编辑推荐

《养生粥膳大全》赠送食材功效拉页，好吃易做，黄金搭配，滋补强身，对症养生。

《养生粥膳大全》中著名营养专家告诉您吃出健康的法则，《养生粥膳大全》旨在为广大读者提供养生保健的参考读本，帮助读者树立自我保健的决心，并非医疗手册。

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>