

<<中华调养粥谱>>

图书基本信息

书名：<<中华调养粥谱>>

13位ISBN编号：9787530837863

10位ISBN编号：7530837869

出版时间：2005-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：智明等编

页数：131

字数：76000

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>

书籍目录

一、源远流长话食粥 1.粥的兴起 2.民间食粥 3.药粥的源流二、药粥的特点 1. 调动“药借食力，食助药威”的效应 2. 注重健脾养胃，培补“后天” 3. 简便、灵活、经济的独特剂型三、老人喝粥，多福多寿 1. 适应于老年人生理机能的变化 2. 适用于老年人摄生自养 3. 适用于老年急慢性病的辅助治疗及病后调理四、药粥的选用原则 1. 因人因病，辨证选粥 2. 因时因地，灵活选粥 3. 合并与交替用粥五、药粥的煮制及疗程 1. 选米、用水、用火 2. 药粥的煮制方法 3. 药粥的食用 4. 关于药粥的疗程六、常用药粥谱 1. 人参粥（《食鉴本草》） 2. 小米粥（《馀食辩录》） 3. 大枣粥（《圣济总录》） 4. 大蒜粥（《食物疗法》） 5. 山药粥（《萨谦斋经验方》） 6. 山楂粥（《粥谱》） 7. 马齿苋粥（《食疗本草》） 8. 木耳粥（《鬼遗方》） 9. 木瓜粥（《太平圣惠方》） 10. 甘薯粥（《粥谱》） 11. 贝母粥（《资生录》） 12. 乌梅粥（《圣济总录》） 13. 牛乳粥（《本草纲目》） 14. 车前子粥（《寿亲养老新书》） 15. 生姜粥（《L兵部手集方》） 16. 石膏粥（《食医心鉴》）……附：食和的营养素介绍粥疗歌

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>