第一图书网, tushu007.com

# <<道家养生粥>>

## 图书基本信息

书名：<<道家养生粥>>

13位ISBN编号：9787537727051

10位ISBN编号：7537727058

出版时间：2006-6

出版时间：山西科学技术出版社

作者：彭铭泉

页数：40

字数：60000

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

中国道家养生粥，是用谷物、保健中药、其他食物及调料烹制而成。
　养生粥的种类繁多，功效各异，归纳起来，有以下两种：　（一）药米同煮：此法是将药物与谷物加水同时煮熟，加以调味。
不但疗效显著，而且滋味和形色都十分美观。
如莲实粥、苡仁红枣粥等。
　（二）药米分制：此法是药物与食物分别烹制出来，然后再合并煮粥。
具休方法是：　1.提汁：先将药物提成浓汁，再同谷类之物同煮成粥。
其法又分为汁煮粥和粥掺汁两种。
　2.打粉：即将药粥中的药物打成细粉，待粥煮熟后，撒下花粉，一边撒，一边搅匀，粥熟浓稠即成。
主要适用于药物不宜久煮的情况。
如荜拨粥的制法。

第一图书网, tushu007.com



## 作者简介

彭铭泉，男，1933年出生于重庆市。
中医药膳教授，中国药膳学创始人。
从1980年开始从事中国药膳科研工作。
在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版100余部药膳专著，其代表作有《中华饮食文库》丛书中《中国药膳大典，320万字》，为国家85重点图书（1999年）；《中国药

书籍目录

参枣黑米粥纯阳甘草粥纯阳卷心菜粥纯阳芹菜粥纯阳荠菜粥纯阳枸杞大枣粥道姑甘薯黑米粥道姑菊花黑米粥道姑人参粥道姑生地山药粥道姑竹叶粥道姑莲实粥道家菠菜粥道家胡萝卜粥道家番茄粥道家丝瓜粥道家太极羹道家茯苓粥道家莴苣粥全真芝麻桃仁粥道家槟榔粥道人白茯苓粥道人高粱螵蛸粥道人黑木耳红枣粥洞天赤豆粥道人红枣糯米粥道人绿豆粥决明菊花粥道家丹参山楂粥神仙粥首乌大枣粥天师大枣花生粥养生黄瓜粥枣仁粳米粥真人眼花粥真人苡仁薄荷粥道脓红花粥道家陈皮核桃粥

第一图书网, tushu007.com



## 编辑推荐

中国道家养生粥，是用谷物、保健中药、其他食物及调味料烹制而成。
中国历代道家、医家经常使用粥品养生疗疾。
古代道家张天师、陶弘景、孙思邈等，都曾制作过许多养生粥。
养生粥味道鲜美可口，是养生的佳品。
本书详细介绍了这些道家养生粥的具体做法，非常实用。

第一图书网, tushu007.com



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