第一图书网, tushu007.com

# <<五谷杂粮养生粥>>

## 图书基本信息

书名：<<五谷杂粮养生粥>>

13位ISBN编号：9787553708997

10位ISBN编号：7553708992

出版时间：2013-4

出版时间：江苏科学技术出版社

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

# <<五谷杂粮养生粥>>

## 前言

“ 每天喝点粥，养生防病入 ”，这是我早就说过的话。
一碗再普通不过的粥，却有着神奇的养生延年作用，难怪中国人都爱喝粥。
粥，自古就有救生的深意，佛家的施粥、救灾的赈粥，病人喝的粥……都可见粥在人们心目中的地位。
粥，有米粥、菜粥、肉粥、果粥、药膳粥……乃人治补体圣物，尤其五谷粥更是天下第一补物。
五谷杂粮粥是粥的宝中之宝，《黄帝内经》早就强调“ 五谷为养，五果为助，五菜为充，五畜为益。”五谷包括“ 稻、粟、稷、麦、菽 ”，即米、小米、豆、麦、高粱。
五谷熬粥，淡甘养人，含四气五味，对人体有极好的滋补作用，常喝粥不仅可以养五脏，防生病，还可延年益寿，古代仙家、近代百岁老人都以粥为主养，所以粥又称仙粥、百岁粥。
本书通过各种四季粥、养生粥、长寿粥、防病粥和药膳粥，对养生长寿和防病治病的作用和应用，做了精彩的展示，相信将给大众健康带来福音。
最后，谨祝天下苍生百姓健康长寿100岁！
杨力2013年1月30日于北京

## 作者简介

杨力教授，系我国著名作家。
1946年出生于书香人家。
自幼熟读诗书，精通文、史、哲、医、酷爱古典文学，有丰厚的传统文化功底和不凡的文学修养。
现已出版著作逾千万字。
所著作品在国内外屡获大奖，评价甚高。
其作品现已有中、英、日、韩、汉繁体字等多种译本在海内外出版，并畅销于世界。
　杨力的著作既丰且广，其在科学、文化、文学三大领域的创作均已取得突出的成就后，现又在文艺小说方面展示了她的非凡才华。

# <<五谷杂粮养生粥>>

## 书籍目录

五谷杂粮最养人1 细数五谷杂粮2 变着花样来煮粥3 四季养生调养粥4 保健养生养味粥5 呵护全家滋补粥6 对症食疗营养粥7 好吃简单的佐粥小菜

## 章节摘录

版权页： 插图： 明星营养素 B族维生素：预防脾胃虚弱。
膳食纤维：能够促进消化和排便。
蛋白质：体内如果蛋白质丢失，会造成脾胃失调。
淀粉酶：促进脾胃的消化吸收功能。
重点推荐五谷 大麦 性凉，味甘，归脾、胃经，具有极佳的补脾益胃功效。
白扁豆 性温，味甘，归脾、胃经，可补脾胃 高粱 性温，归脾、胃经，可补益脾胃、调中。
小麦 中医认为小麦可养心益肾、调理脾胃。
其他推荐食材 小米、大米、小麦、玉米、莲子、山药、白萝卜、土豆、苹果。
高粱羊肉粥 材料 高粱米100克，羊肉50克，姜末、葱末各5克，盐3克。
做法 1高粱米淘洗干净，用水浸泡2小时；羊肉洗净，切小丁，入沸水中焯烫后捞出。
2锅置火上，加适量水烧沸，将高粱米放入锅中煮熟。
3加入羊肉丁、盐、姜末，一起熬煮至高粱米开花，撒上葱末即可。
养生功效 高粱米富含碳水化合物、蛋白质、B族维生素，可以补益脾胃、调中，适合消化不良者食用。

# <<五谷杂粮养生粥>>

## 编辑推荐

五谷杂粮粥是粥的宝中之宝，《黄帝内经》早就强调“五谷为养，五果为助，五菜为充，五畜为益。”五谷包括“稻、粟、稷、麦、菽”，即米、小米、豆、麦、高粱。
五谷熬粥，淡甘养人，含四气五味，对人体有极好的滋补作用，常喝粥不仅可以养五脏，防生病，还可延年益寿，古代仙家、近代许多百岁老人都以粥为主养，所以粥又称仙粥、百岁粥。
　杨力编著的《五谷杂粮养生粥(杨力教授教你喝粥养身享健康)》通过各种四季粥、养生粥、长寿粥、防病粥和药膳粥，对养生长寿和防病治病的作用和应用，做了精彩的展示，相信将给大众健康带来福音。

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