

<<中华养生粥>>

图书基本信息

书名：<<中华养生粥>>

13位ISBN编号：9787510013508

10位ISBN编号：751001350X

出版时间：2010-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：(清)黄云鹄

页数：375

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>

## <<中华养生粥>>

### 前言

我家乡的人忌讳谈“吃粥”，就像忌讳谈到贫穷一样。

但我看到城里那些富贵人家设宴时，粥都会出现在餐桌上，而且，如果没有粥吃的话，主人和客人都不会不高兴。

其实粥本来就不单单是穷人的食物。

自古以来，那些闹饥荒的日子，都是靠粥来救济饥饿的人。

那些失意的人以粥为食，是为了不要丧失人良好的品性。

古人会说：我耕种贫瘠的田地只是为了能为家人提供厚粥。

说那些话的人，其实只是自谦的说自己家里没有丰厚的家产，不敢吃得太丰盛。

由此可看得出粥真的是很适合囊中羞涩的人。

我最近读的关于养生的书，都极力称赞粥的好处。

说粥很适合保养身体：一是便宜，二是味道不错，三是滋润生津，四能利膈，五是易消化。

我试了试，果然如此。

每天早上起来，啜食三四碗粥，也不会觉得过饱或出现消化不良的情况。

其实我很不喜欢说自己“老了，身体不如以前”之类的话，但我确实觉得吃粥后，身体比十年前更加健壮了。

自从我拿到了前人关于粥的记录，并坚持吃粥，觉得自己越来越年轻了。

粥的作用确实很大。

我收录了李时珍的《本草纲目》和高濂编著的《遵生八笺》里关于“粥”的相关条目，再根据自己的经验，编写了这本《粥谱》，既能让自己不时翻阅查看，也能留给那些奉养老人或喜好养生的人，让大家都知道吃粥的好处。

这是利己利人的好事。

## <<中华养生粥>>

### 内容概要

食用粥膳是为了在日常生活饮食中达到养生保健的目的。粥膳具有制作、食用方便，易被吸收，长期食用无副作用，可根据具体情况适时选用等优点，所以粥膳日益成为现代人饮食养生的首选。

作者收录了李时珍的《本草纲目》和高濂编著的《遵生八笺》里关于“粥”的相关条目，再根据自己的一些经验，编写了这本《粥谱》，既能让自己不时翻阅查看，也能留给那些奉养老人或喜好养生的人，让大家都知道吃粥的好处。

<<中华养生粥>>

作者简介

作者：(清代)黄云鹄 编者：《中华养生粥》编写组

<<中华养生粥>>

书籍目录

序粥品一 谷类 1.粳米粥 2.粳米粥 3.糯米粥 4.焦米粥 5.陈米粥 6.浮麦粥 7.大麦粥 8.小麦粥 9.莜麦粥  
10.燕麦粥 11.荞麦粥 12.玉米粥 13.蜀黍粥 14.粟米粥 15.黄豆粥 16.黑豆粥 17.绿豆粥 18.饭豆粥 19.刀豆  
粥 20.赤小豆粥 21.豌豆粥 22.蚕豆粥 23.扁豆粥 24.芸豆粥 25.豇豆粥 26.脂麻粥 27.苡仁粥 28.茭白粥  
29.醪糟粥 30.谷芽粥 31.麦芽粥 32.豆芽粥 黄豆芽 绿豆芽 33.豆豉粥 34.豆浆粥 35.神曲粥 36.饴粥粥  
品二 蔬类粥品三 蔬实类、菌类、瓜类粥品四 木果类粥品五 植药类粥品六 卉药类粥品七 卉药类粥  
品八 动物类附录

章节摘录

插图：蒲公英含有丰富的矿物质，小仅能帮助预防缺铁性贫血，而且其中的钾和钠能共同起到调节人体内水盐平衡的作用，并可稳定心率。

蒲公英含有丰富的卵磷脂，可以预防肝硬化，增强肝和胆的功能。

现代医学研究表明，蒲公英植物中含特有的蒲公英醇、蒲公英素以及胆碱，有机酸，菊糖，葡萄糖、维生素、胡萝卜索等多种健康营养的活性成分，同时含有丰富的微量元素，其钙的含量为番石榴的2倍、刺梨的3倍，铁的含量为刺梨的4倍，更重要的是其中富含具有很强生理活性的硒元素。

实验证明，蒲公英对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌，肺炎双球菌、脑膜炎双球菌、白喉杆菌、绿脓杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、卡他球菌等，皆有杀火作用，对结核杆菌、某些真菌和病毒也有一定的抑制作用，因此在一定程度上可代替抗生素使用。

蒲公英含有丰富的蛋白质、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜索、硫胺素，核黄素、抗坏血酸等成分，有较高的医疗保健作用，是一种颇具开发利用价值的野生保健蔬菜。

## <<中华养生粥>>

### 媒体关注与评论

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气 ——《黄帝内经》古方用药物诸谷作粥，治病亦甚多。

——李时珍晨起食粥，推陈出新，利膈养胃，生津液，令人一口清爽，所补不小。

——明代李梴《医学入门》健脾运胃，久病虚乏者，煮粥食最宜。

——《柑园小识》

<<中华养生粥>>

编辑推荐

《中华养生粥》：用料简单 制作简便 功效显著



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>