

<<粥全粥道>>

图书基本信息

书名：<<粥全粥道>>

13位ISBN编号：9787530845172

10位ISBN编号：7530845179

出版时间：2008-4

出版时间：陈琛 天津科学技术出版社 (2008-04出版)

作者：陈琛

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>

## &lt;&lt;粥全粥道&gt;&gt;

## 前言

据统计，在江苏如皋市的145万人中，百岁老人已达172位，90岁以上的老人更超过4000人。而联合国规定的长寿地区标准也仅仅是每百万人口中有百岁老人75位，如皋市大大超过了这个标准。

这引起了许多人的好奇：为什么如皋市会有这么多的长寿老人？

有专家通过研究指出，这与如皋地区“二粥一饭”的独特饮食习惯有关。

据调查，如皋市百岁老人中有74%每天早晚吃粥。

了解了详情之后，人们不禁对司空见惯的粥膳刮目相看——原来粥对人体有如此之大的养生功效。

的确，毫不起眼的粥膳就是这么神奇。

吃粥不但可以减少热量的摄入，防止肥胖，还能有效抑制高血压、心脏病、糖尿病的发生，真正做到了食疗合一。

粥是我国的传统食品，人们对它的喜爱超过了世界上任何一个民族。

粥与我国人民的关系，就像粥本身一样，稠黏绵密，相濡以沫。

长期以来，“粥”成了中国社会一种极为普通的饭食，它曾代表权势，也曾象征贫穷。

帝王将相、达官贵人食粥以调剂胃口，延年养生。

而一旦遇上天灾人祸，衣衫褴褛的灾民通常也是靠官府或者仁慈富人的救济，以粥果腹。

开始，粥的用途只是供人食用。

但从2500年前开始，它的药用价值被逐渐发掘出来，于是慢慢有了“食疗同一”的说法。

在我国历史上，众多医学家研究出许多不同种类的粥，对人体的益处各不相同。

本书就介绍如何做粥、吃粥，如何在适当的时候吃适当的粥。

它精选了数百种粥方，为读者介绍了粥的选料、制作方法、养生功效等各个方面，同时做了最大限度的知识延伸，内容全面而且实用。

全书共分19章，包括粥文化、五谷粥、蔬菜粥、水果粥、肉类粥、中药粥、体质粥、四季粥、族群粥以及10大类疾病的食疗粥。

力求以不同的分类标准、从不同的视角，将所有的好粥“一网打尽”。

读完本书，你会发现，这不仅仅是一本简单的粥谱书。

古人云：大音希声，大象无形。

在食遍珍馐美味后品尝一碗再平常不过的粥，就如同奢华之后的简朴，也是从绚烂之中回归淡泊的一种感悟，是人生境界的另一种返璞归真。

## <<粥全粥道>>

### 内容概要

粥是我国的一种传统饮食，被人们称为“天下第一补”，深受人们喜爱。它不仅可以在充饥果腹，还可以保健养生，真正做到了“食疗合一”。

《粥全粥道》不仅介绍了源远流长的粥文化，而且精选了数百种粥方，包括五谷粥、蔬菜粥、水果粥、肉类粥、中药粥、体质粥、四季粥、族群粥，以及10大类疾病的食疗粥。

介绍了粥的选料、制作方法、养生功效等各个方面内容，并做了最大限度的知识延伸，内容全面而且实用。

《粥全粥道》力求以不同的分类标准、从不同的视角，细说粥膳养生的秘诀，将所有的好粥一网打尽。

。

## &lt;&lt;粥全粥道&gt;&gt;

## 书籍目录

Part壹 源远流长的粥文化1.粥道，另一种返璞归真2.粥中轶事3.粥，名目何其多！  
 4.粥膳：慢性子，大功效5.粥膳制作的诀窍Part贰 五谷粥：粗中有细，性格清淡1.五谷杂粮——健康饮食的根基2.美丽容颜粥3.完美塑身粥4.夏季消暑粥5.健胃消食粥Part叁 蔬菜粥：绿色健康，营养丰富1.蔬菜——人类的理想营养库2.让蔬菜粥做你的美容师3.瘦身粥4.祛寒粥5.清热降火粥6.健胃消食粥Part肆 水果粥：味姜香甜，粥中美人1.水果——不可缺少的养生助手2.护肤养颜粥3.减肥瘦身粥4.解酒护肝粥Part伍 肉类粥：营养全面，功效不凡1.肉类——优质蛋白的主要来源2.美容护肤粥3.明目益智粥4.增精强性粥Part陆 中药粥：既补又养，防病为先1.中药——中华民族的医学瑰宝2.清热粥3.解表粥4.理气粥5.止血粥Part柒 体质粥：分清体质，选择粥膳1.气虚质：补气粥2.血虚质：补血粥3.阴虚质：滋阴粥4.阳虚质：壮阳粥Part捌 粥膳祛病：循环系统疾病1.高血压2.高血脂3.动脉粥样硬化4.冠心病Part玖 粥膳祛病：呼吸系统疾病1.感冒2.哮喘3.急性支气管炎4.肺炎5.肺结核Part拾 粥膳祛病：消化系统疾病1.消化不良2.呃逆呕吐3.慢性胃炎4.慢性腹泻5.便秘Part拾壹 粥膳祛病：泌尿系统疾病1.肾炎2.慢性肾衰3.泌尿系感染4.泌尿系结石Part拾贰 粥膳祛病：外伤科疾病1.颈椎病2.胆囊炎3.血栓闭塞性脉管炎4.痔疮5.骨折Part拾叁 粥膳祛病：皮肤科疾病1.皮肤瘙痒2.湿疹3.带状疱疹4.痤疮5.黄褐斑6.牛皮癣Part拾肆 粥膳祛病：五官科疾病1.目赤肿痛2.青光眼3.老年性白内障4.鼻炎5.中耳炎6.慢性咽炎Part拾伍 粥膳祛病：神经系统疾病1.偏头痛2.神经衰弱3.抑郁症4.老年痴呆症5.癫痫Part拾陆 粥膳祛病：妇产科疾病1.月经不调2.痛经3.功能性子宫出血4.习惯性流产5.产后缺乳Part拾柒 粥膳祛病：男性疾病1.前列腺增生症2.慢性前列腺炎3.阳痿4.遗精Part拾捌 四季粥：喝遍四季，适时求食1.春季喝护肝粥2.夏季喝养心粥3.秋季喝滋肺粥4.冬季喝补肾粥Part拾玖 族群粥：粥膳养生新主张1.健康宝宝喝“聪明粥”2.老爸、老妈喝“养生粥”3.脑力劳动者喝“脑力补充粥”4.体力劳动者喝“能量营养粥”

## &lt;&lt;粥全粥道&gt;&gt;

## 章节摘录

消化不良是由胃动力障碍所引起的疾病，也包括胃蠕动不好的胃轻瘫和食道反流病。

主要症状有上腹部不适或疼痛、饱胀、烧心（反酸）、嗝气等。

引起消化不良的原因很多，包括胃和十二指肠部位的慢性炎症，使食管、胃、十二指肠的正常蠕动功能失调。

患者的精神不愉快、长期闷闷不乐或突然受到强烈的刺激等均可引起。

值得注意的是，平日常遇到的轻型消化不良，大都由于情绪不好、工作过于紧张、天寒受凉或多食不易消化食物所起，仅有轻微的上腹不适、饱胀、烧心等症状。

1. 普洱茶粥【选料】陈年普洱茶12克，大米100克。

【烹制方法】先将普洱茶块加清水煮取茶汁，将茶汁与大米同放锅内煮粥。

【养生功效】消食除胀，对于缓解过食油腻、食滞不消等症非常有效。

【温馨贴士】普洱茶品质优良，除了止渴提神外，还有降脂、降压、抗癌、减肥、降糖、利尿、抗毒、杀菌、解酒、明目、抗衰老、抗辐射、防龋齿、助消化、减轻烟毒、预防便秘、抑菌消炎、防治冠心病、防治动脉硬化、兴奋中枢神经等诸多功效。

<<粥全粥道>>

编辑推荐

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>