

<<粥膳汤膳养生堂大全集>>

图书基本信息

书名：<<粥膳汤膳养生堂大全集>>

13位ISBN编号：9787535641106

10位ISBN编号：7535641105

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术

作者：代瑞婷

页数：387

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>

前言

当今社会，我们的生活节奏越来越快，一方面，生活更便利了，人们对生命及生活质量的要求也日渐提高，不仅渴望无疾，而且企盼长寿、健康；而另一方面，快速丰盛起来的餐桌虽然能满足人们一时之口腹，却也带来了一系列新的健康问题，诸如肿瘤、冠心病、高血压、糖尿病、痛风、肝病等，无一不与饮食不当有关。

另外，人们在外面的餐馆或是小吃摊用餐的次数越来越多，而这些地方烹调出来的食物大多都非常油腻，同时由于烹饪方式不合理，食材中的营养物质大部分已流失。

尤其是都市里的上班族，他们工作压力大、生活烦恼多，总是处在这样或那样的“麻烦”中。

因而，越来越多的人开始意识到：健康对于每一个人来说都是最宝贵的，只有身体健康，我们才有能力、有条件去创造、享受高品质的生活。

正是基于以上这些原因，人们越来越关注自己的身体健康，也开始关注各种养生方式。

而在所有的养生方式中，食疗养生可以说是最实用、最经济、最容易坚持的。

有人曾做过粗略估计，一个人一生的饮食总量约60吨。

如此大量的食物足以在一定程度上影响人的健康状态。

随着科技的发展，现代加工食品被撕去“方便、快捷、美味”的伪装后，暴露出“营养流失，色素、甜味剂、重金属等有毒物质超标”的本质，人们开始重新关注天然食物，传统的中医饮食养生也愈来愈受欢迎。

我国饮食养生历史悠久，春秋战国时代的医学经典著作《黄帝内经》中就有“食饮有节，谨和五味”的至理名言。

文中“虚则补之、药以祛之、食以随之”则指出患者在治疗过程中不能单靠药物，必须密切配合饮食调理。

那么，怎样才能更好地吸收食材中的营养物质呢？

答案就是煮粥煲汤。

汤粥是人们所食用的各种食物中最富营养、最易消化的品种之一。

各种烹饪原料经过煮、熬、炖、氽、蒸等加工工艺烹调，形成了多汁儿、有滋有味的食物。

粥汤不仅味美可口，能刺激食欲，而且食材中所富含的蛋白质、脂肪、矿物质等成分多半已溶于水中，极易吸收。

明朝李时珍在《本草纲目》中记载了50多款粥，并指出粥“又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也”。

曹雪芹的《红楼梦》中也记载了一个薛宝钗养身美颜的粥品：“每日早起，拿上等燕窝一两，冰糖五钱，用银吊子熬出粥来，若吃惯了，比药还强，最滋阴补气的。”

烹调粥汤所用的食材可谓是多种多样，五花八门。

同时各种食物也有性、味、归经之分，有着不同的食养、食疗的效果，所以古代医家经常把食物的功用与药物等同。

例如，牛肉能补脾胃、益气血，明代综合性医书《韩氏医通》就把牛肉的功效与中药黄芪划上等号，称：“黄牛肉补气，与绵黄芪同功。”

羊肉性温味甘、益气补虚，元代名医李东垣就将羊肉之功效与人参并列，认为“补可去弱，人参、羊肉之属是也”。

明代博物学著作《五杂俎》有云：“其（海参）性温补，足敌人参，故曰海参。”

另外，我国民间历来俗称鹤鹑为“动物人参”，还将乌鸡的功效比作党参。

不同的食材有不同的功效，为了帮助您更好地选择食材，更合理地进行烹调，这本《粥膳汤膳养生堂大全集》以指导您如何根据自身状况选用恰当的粥膳汤膳调理身体为出发点，收录了包括谷物、蔬菜、水果、肉类、水产以及中药材等多种常见食材，并从改善体质、调理气血、补益脏腑、强身健体、防病祛病以及四季养生等角度，为您推荐了1010道粥膳汤膳。

每一道粥汤都有详尽的用料配比、做法指导和养生功效介绍，希望读者不但能吃得健康，还能吃得明白。

<<粥膳汤膳养生堂大全集>>

由于编写时间紧迫和编者水平所限，本书难免出现纰漏和错误，恳请广大读者朋友批评指正。

<<粥膳汤膳养生堂大全集>>

内容概要

《健康生活书系·粥膳汤膳养生堂大全集》收录了谷物、蔬菜、水果、肉类、水产等多种常见食材，并从改善体质、调理气血、补益脏腑、强身健体、防病祛病和四季养生等角度出发，精选了1010道具有滋补养生作用的粥膳汤膳。

对于每一道粥汤膳品，书中都有详尽的用料配比、做法指导和功效分析，读者可以对症选择。希望您不但能吃得健康，还能吃得明白。

<<粥膳汤膳养生堂大全集>>

作者简介

代瑞婷，现居于北京，热爱生活，兴趣广泛，尤其擅长生活图书的编著。

<<粥膳汤膳养生堂大全集>>

书籍目录

绪论养生究竟养什么？

如何养生更健康？

粥膳、汤膳——最好的养生饮食1改善体质的粥膳汤膳寒性体质养生粥膳1.红枣糯米粥2.花生红枣粥3.燕麦大米粥4.荔枝红豆粥5.土豆粥6.榨菜肉片粥7.大麦牛肉粥8.牛肉什锦粥9.生姜羊肉粥10.羊肉粥11.鱼丸粥12.鸡丝香粥13.日式鸡肉泡粥养生汤膳14.党参淮山胡椒猪肚汤15.桂圆枸杞童子鸡汤16.生姜羊肉汤17.姜桂牛肉汤18.花生排骨汤19.山菌牛骨汤20.菠菜土豆牛骨汤21.红豆羊腩汤22.鲜鱼清汤23.洋葱浓汤24.沙锅当归鸡25.百合炖鸡翅热性体质养生粥膳26.绿豆大米粥27.小米苦瓜粥28.豆苗清米粥29.荷叶莲子粥30.绿豆菜心粥31.玉米绿豆粥32.红枣菊花粥33.丝瓜粥34.竹笋火腿粥35.银鱼萝卜香粥36.鸭杂粥37.咸蛋鸭肉粥38.生滚螃蟹粥养生汤膳39.口蘑冬瓜汤40.什锦小白菜汤41.酸菜苦笋汤42.杏仁雪梨汤43.梨花豆腐汤44.腐竹黄瓜汤45.西芹丝瓜萝卜汤46.白菜山药胡萝卜汤47.竹笋香菇汤48.苦瓜鸡汤49.笋鸡银芽汤50.海带鸭肉汤51.鲜笋水鸭汤52.海带鱼头汤53.泰北三鲜汤54.挪威海鲜浓汤55.酸辣鱼羹56.木瓜鲈鱼球虚性体质养生粥膳57.人参鸡粥58.鸡丁大米粥59.山药桂圆粥60.红枣山药薏米粥61.黑米党参粥62.猪蹄黄豆粥63.花生糙米粥64.栗子粥65.乳鸽粥66.鲈鱼粥67.鳗鱼粥68.黄鳝小米粥69.生滚鲜鱿鱼粥养生汤膳70.黄芪山药泥鳅汤71.莲桂红枣黑豆汤72.参茶炖饺汤73.北芪红枣双豆汤74.黑芝麻核桃乳鸽汤75.栗子芋头鸡汤76.银耳童子鸡汤77.鲢鱼丝瓜汤78.鸡蓉芦笋汤79.雪蛤牛肉汤80.猪手黄豆汤81.泥鳅豆腐汤82.酸菜炖鸭汤83.海带柴鱼汤84.娃娃菜猪肚汤实性体质养生粥膳444.五味苡实粥445.山药乌鸡粥446.核桃木耳粥447.韭菜子粥448.何首乌粥449.核桃海金粥养生汤膳450.二子补肾鸡汤451.杜仲腰子汤452.八鲜滋补汤453.杞子鱼胶汤454.黑豆黑枣鲑鱼汤455.金樱苡实鸡汤456.黄精乳鸽骨头汤457.当归胡椒瘦肉汤458.鳝鱼黄花菜汤459.山楂虫草鸽肉汤460.十全羊肉大补汤461.地黄甲鱼健脑益智养生粥膳462.状元及第粥463.远志肝泥粥464.木耳安神补脑粥465.桂圆良姜粥466.小米红枣粥467.生滚白饭鱼粥468.黑芝麻核桃粥469.乳香糙米粥470.核桃仁薏米粥471.莲枣薏米粥472.花生米大米粥473.核桃果肉紫米粥474.核桃花生奶糊养生汤膳475.鱼头健脑汤476.醒脑排骨汤477.桂圆远志海参汤478.人参鸡菇汤479.桂杞鸽蛋汤480.金针鳝鱼汤481.潮州三色鱼丸汤482.醋椒头尾汤483.鸡蛋花生甜汤484.苡蓉鲜鱼汤485.党参首乌汤486.健脑牛肉汤487.圆杞猪脑汤488.枸杞鱼头汤489.香蕉蛋羹4强身健体的粥膳汤膳增强免疫力养生粥膳490.香菇牛肉粥491.山药虾粥492.肝黄粥493.山药蛋黄粥494.双菇粥495.田园蔬菜粥496.麦芽粥497.芋头红薯粥498.太子参山楂粥499.猴头玉米粥500.鲜菇小米粥501.口蘑香菇粥502.麦片牛肉丸粥养生汤膳503.瘦肉枸杞子汤504.姜枣汤505.紫苏珍菌汤506.香菇鸡汤507.黄花南瓜汤508.香菇瘦肉汤509.芦笋丝瓜肉片汤510.山药鳝鱼汤511.冬瓜胡萝卜鱼尾汤512.栗子凤爪汤513.鸡蛋酸汤514.金银花肉片汤515.银杏雪耳炖鹌鹑蛋516.沙锅杏鲍菇煲白鸽517.清汤蟹味菇强筋壮骨养生粥膳518.当归乌鸡粥519.豆芽牛肉粥520.牛腩栗子粥521.鳝丝油菜粥522.鲮鱼黄豆粥523.五花鲈鱼粥524.牛奶燕麦粥525.西红柿鸡蛋粥526.蛋黄豌豆糊527.二米红枣粥528.干贝鸡肉粥529.羊脊骨小米粥530.花生猪骨粥531.杜仲羊骨粥532.海参桂圆粥533.金樱子粥养生粥膳534.党参黄芪鳝鱼汤535.杜仲栗子鸡汤536.大骨浓汤537.草菇虾丸汤538.虾仁豆腐汤539.香菇翅尖汤540.芦笋鱿鱼汤541.二豆猪胫骨汤542.猪骨黑豆接骨汤543.太子参海蜇汤544.接骨木猪骨汤545.香菇海参羹通脉舒络养生粥膳546.猪蹄当归粥547.花生牛筋粥548.丝瓜小米粥549.毛豆荞麦粥550.薄荷绿豆粥551.菟丝子粥552.山楂红豆南瓜粥553.芹菜山楂粥554.小米山楂粥555.砂仁粥养生汤膳556.砂仁黄芪猪肚汤557.天麻鱼头汤558.枣桂羊肉汤559.香菇竹笋鳝鱼汤560.油菜玉菇酱汁汤561.莴笋叶豆腐汤562.苏合香莴笋汤563.茯苓菠菜汤564.杏仁紫菜汤565.木耳海参汤566.威灵仙煮樱桃567.防风炖墨鱼养睛明目养生粥膳568.羊肝明目粥569.猪肝鸡蛋粥570.菱角薏米粥571.红薯小米粥572.小白菜火腿粥573.蛤蜊粥574.枸杞羊肝粥575.车前子粳米粥576.郁李仁田螺粥577.决明菊花钩藤粥578.豌豆绿豆粥579.菊花核桃仁粥580.花生牛奶糊养生汤膳581.枸杞子冬瓜汤582.鸡肝胡萝卜汤583.胡萝卜海螺汤584.黑芝麻桑葚汤585.猪肉苦瓜汤586.薏米莲子西红柿汤587.虫草全鸭汤588.栗子白菜汤589.银杞明目汤扶正清耳养生粥膳590.松仁核桃香粥591.什锦糙米粥592.牛蒡粥593.海鲜粥594.鲜香鱼片粥595.制首乌红枣粥596.白鹅脂粥597.磁石猪腰粥598.远志肝泥瘦肉粥599.豆苗猪腰粥养生汤膳600.杞枣芝麻乌鸡汤601.银耳黄花鱼尾汤602.海米三鲜汤603.菠菜海鲜汤604.紫菜海米鸡蛋汤605.菟丝苡蓉汤606.皮蛋高汤杂菌607.柚子肉炖鸡608.鹿茸烧海参抗衰益寿养生粥膳609.首乌黑豆粥610.苡实韭子粥611.荞麦桂圆粥612.桂圆栗子粥613.肉末紫菜粥614.黑芝麻甜奶粥615.猪

<<粥膳汤膳养生堂大全集>>

血鱼片粥616.红枣荷叶粥617.五果糯米粥618.黄芪牛肉粥619.山药红枣粥620.山药车前子粥621.黑豆紫米粥622.绿豆燕窝粥623.牡蛎黑豆粥624.长寿糊养生汤膳625.枸杞子兔肉汤626.芪参母鸡汤627.银杏腐竹鸡汤628.莲藕花生汤629.猪皮麦冬胡萝卜汤630.人参鸽蛋汤631.火腿洋葱汤632.丁香鱼片枸杞子汤633.银杏腐竹猪肚汤634.蟹肉苦瓜羹635.蜂蜜土豆红薯羹636.莲子百合炖猪肉5防病祛病的粥膳汤膳清热解毒养生粥膳637.菊花粥638.薄荷粥639.猪肺薏米粥640.冰糖绿豆苋菜粥641.培根白菜粥642.无花果粥643.大麦烤麸粥644.红豆鸭肉粥645.竹笋粥646.翠衣粥647.菜花绿豆粥648.瞿麦粥649.甘草莴笋粥650.苦瓜冰糖粥651.通草绿豆粥652.麦冬绿豆粥养生汤膳653.绿豆老鸭汤654.菊花猪肝汤655.冬瓜虾仁汤656.疙瘩汤657.鸡火煮干丝658.金钱草鸭汤659.黄花菜根汤660.节瓜花生鲤鱼汤661.韭菜豆芽猪血汤662.绿豆鲜藕汤663.参须素锅664.天冬烧冬瓜清咽利喉养生粥膳665.菊花绿豆粥666.薏米雪梨粥667.山药荸荠粥668.苋菜玉米粥669.甘蔗高粱粥670.西红柿豆腐粥671.海带豆香粥672.白玉珍果粥673.花样果肉薏米粥674.公英橄榄萝卜粥675.牛蒡子枸杞子粥676.玄参桔梗粥677.丝瓜猪肝瘦肉粥678.石膏知母粥679.茯苓车前粥680.蒲公英粥养生汤膳681.生地螃蟹汤682.蜂蜜冬瓜汤683.鸡蛋豆腐汤684.蒲公英瘦肉汤685.荸荠芥菜汤686.橄榄螺头汤687.金银花田螺汤688.川贝沙参炖心肺689.萝卜陈皮饮690.罗汉果炖柿子691.薄荷炖萝卜692.雪耳木瓜盅解郁安眠养生粥膳693.芹菜芦荟粥694.鲜香猪心粥695.牛奶小米粥696.荔枝粥697.玫瑰香粥698.嫩莲子粥699.枣仁粥700.西洋参猪肝粥701.牛奶阿胶粥702.茯苓粳米粥养生汤膳703.忘忧汤704.参归猪肝汤705.柏子仁养心汤706.人参莲子核桃汤707.参枣甲鱼汤708.红枣葱白核桃汤709.核桃桑葚芝麻汤710.红枣桂圆牡蛎汤711.莲藕双圆汤712.三味安眠汤713.枸杞子莲子汤714.茯神瘦肉汤715.赤芍莲藕汤716.莲子丝瓜汤717.百合鸡蛋汤718.灵芝蜜枣煲老鸭719.香蕉百合银耳羹720.香菇豆腐羹降压消脂养生粥膳721.决明子粥722.菊花核桃粥723.海带大米粥724.猪肉玉米粥725.香菇脆笋粥726.西红柿山药粥727.香蕉粥728.鳕鱼粥729.茄子粥730.洋葱粥731.猕猴桃粥732.苍耳薏米粥733.蒜粥734.菠菜柏仁汤735.萝卜山药汤736.百花豆腐汤737.冬蓉鱼片汤738.西红柿菜花汤739.酸辣豆腐汤740.西红柿萝卜汤741.黄豆木瓜薏米汤742.海带苦瓜汤743.山楂降压汤744.牡蛎黄鱼羹745.海藻煮黄瓜746.川贝雪梨粥747.金橘糯米粥748.杏仁猪肺粥749.芹菜粥750.松仁紫米粥751.黑米桂花粥752.油麦菜小米粥753.白兰花粥754.川贝萝卜粥755.桃仁南瓜粥756.杏仁止咳粥757.银耳粥758.山药糊养生汤膳759.橘红银杏乳鸽汤760.白萝卜炖猪肺761.银耳枇杷汤762.银杏子鸭汤763.菠萝雪耳汤764.荸荠气锅龟765.芥菜牛肉汤766.冰糖黄精汤767.小麦百合汤768.川贝紫菜汤769.米花桑白皮汤770.银杏炖章鱼771.冬瓜子银杏汤772.清咽汤773.菊花杏红羹和胃止痛养生粥膳774.百合红枣粥775.鸡蛋红糖小米粥776.鸡肉红薯粥777.佛手柑粥778.胡萝卜粥779.香菜粥780.羊杂粥781.五花肉花生粥782.奶香紫米粥783.姜茶乌梅粥784.椰汁黑糯米粥785.玉米粉粥786.苹果粥787.白术槟榔猪肚粥788.罗汉果糙米粥789.姜汁糯米糊养生汤膳790.魔芋瓜蓉汤791.山楂牛尾汤792.棒骨莲藕汤793.木瓜鱼尾汤794.鸭架白菜汤795.西红柿土豆排骨汤796.胡萝卜土豆汤797.绿豆粉丝汤798.蜂蜜山楂汤799.饴糖姜枣汤800.八宝油茶汤801.木瓜煮泥鳅利尿消肿养生粥膳802.银耳绿豆粥803.绿豆薏米粥804.雪梨黄瓜粥805.冬瓜葡萄粥806.冬瓜粥807.红菱鸡片粥808.金针豆芽粥809.山药豆腐粥810.南瓜大米粥811.红豆冬瓜粥养生汤膳812.魔芋女贞汤813.鲫鱼冬瓜汤814.冬瓜火腿汤815.海鲜高汤816.海带芽什蔬汤817.苹果凤爪汤818.柚皮薏米冬瓜汤819.附子牛肉汤820.柿子黑豆汤温经止痛养生粥膳821.生姜粥822.茴香粥823.芍药花粥824.乌鸡糯米粥825.小米红糖粥826.芥菜小米粥827.玉米笋丁粥828.墨鱼竹笋粥829.鲍鱼滑鸡粥830.益母草粥831.红花瘦肉粥832.莲子红枣粥833.党参红枣粥834.红花糯米粥835.益母草蒜粥836.桃仁粥养生汤膳837.枸杞子牛肝汤838.核桃羊肉汤839.桂圆菠萝汤840.乌鱼蛋汤841.红枣乌鸡汤842.红豆乌鸡汤843.乌鸡白凤汤844.西芹益母草汤845.益母草茶汤祛风除湿养生粥膳846.防风葱白粥847.山药枸杞粥848.山药薏米姜汁粥849.山药葡萄粥850.红豆鹌鹑粥851.焙酥豆糖粥852.葡萄粥853.玉米豆蓉粥854.西米樱桃粥855.菊花糯米粥856.川芎当归粥857.五加皮瘦肉粥858.白芷细辛粥养生汤膳859.天麻陈皮羊脑汤860.何首乌鸡蛋汤861.枸杞猪肝鸡蛋汤862.党参瘦肉田螺汤863.砂仁鲫鱼汤864.丝瓜木耳汤865.牛骨枸杞汤866.草鱼豆腐汤867.胡椒牛肉汤868.蛤蚧汤869.草鱼冬瓜汤870.葛根鲫鱼汤防癌抗癌养生粥膳871.鲜鱼葱白粥872.草菇鱼片粥873.小米蛋奶粥874.鲜香牛肉粥875.西红柿猪骨粥876.猕猴桃薏米粥877.菜花粥878.芒果粥879.西米核桃糊880.松子粥881.双腊玉米粥882.排骨糙米粥883.百合绿豆粥养生汤膳884.韭菜香菇汤885.香菇木耳莼菜汤886.芦笋浓汤887.龙井鸡肉汤888.排骨豆腐汤889.玉米排骨汤890.猴头菇红腰豆汤891.黑豆花生羊肉汤892.椰子黄豆牛肉汤893.芹菜肉末粥894.莲子薏米粥895.海带紫菜粥896.菠萝鸡片粥897.芹菜虱目鱼粥898.蟹柳豆腐粥899.鸭肉粥900.菠菜粥901.二米粥902.咸蛋香粥903.杂米皮蛋粥904.小米绿豆粥905.皮蛋青菜粥906.菜粥907.鲜虾西芹

<<粥膳汤膳养生堂大全集>>

粥100.藕粉水果糊养生汤膳101.冰镇绿豆汤102.芹菜鱼丸汤103.冬瓜薏米汤104.芦笋小米莲子汤105.金瓜螃蟹汤106.芦笋鸡丝汤107.乡村蔬菜鸡汤108.青苹果芦荟汤109.酸萝卜老鸭汤110.五指毛桃汤111.椰奶提子汤112.醋椒鸭架子汤113.口蘑芙蓉蛋汤114.豆腐笋丝蟹肉汤115.鱼露清汤2调理气血的粥膳汤膳滋阴益气养生粥膳116.蛋花粥117.干贝粥118.陈皮蚌肉粥119.红豆野鸭粥120.泥鳅黑豆粥121.牡蛎糯米粥122.牛奶薏米果仁粥123.大蒜田螺粥124.燕窝粥125.白苡黄精粥养生汤膳126.二冬雪梨汤127.荸荠杞子鲜藕汤128.香菇山药干贝汤129.桂圆鸡蛋瘦肉汤893.韭菜苦瓜汤894.山楂牛蒡根汤895.杜仲西红柿肉片汤6四季养生的粥膳汤膳春季养阳护肝养生粥膳896.银耳高粱粥897.生滚鱼片粥898.山药扁豆粥899.胡萝卜牛肉小米粥900.黑米鸡蛋粥901.鲤鱼红豆粥902.鸡肉菠菜粥903.母鸡枸杞子粥904.青菜虾仁粥905.香蕉糯米粥906.木耳糯米粥907.青豆玉米粥908.杂米皮蛋粥909.芦荟无花果粥910.枸杞子牛肉羹911.蜇头荸荠糊养生汤膳912.莼菜鲫鱼汤913.淮山黄鳝汤914.鸡片竹荪汤915.竹笋鸡肉汤916.三丝豆苗汤917.南瓜兔肉汤918.鲜笋炒鸭汤919.芦笋鸭掌汤920.黄瓜肉片汤921.腐竹汤922.鸡汤炖榛蘑923.锅仔芥菜鱼肚夏季防暑辟邪养生粥膳924.绿豆黄瓜粥925.薏米百合粥926.冬瓜西瓜粥927.白扁豆粥928.苦瓜粥929.西红柿西米粥930.菠萝粥931.莲子木瓜粥932.西米猕猴桃粥933.双莲紫米粥934.绿豆奶粥935.清暑益气粥936.藿香粥937.银耳绿豆冰果粥938.山药冬瓜粥939.冬瓜薏米粥养生汤膳940.荷叶冬瓜薏米汤941.莲子薏米排骨汤942.小白菜粉丝汤943.银耳南杏山楂汤944.扁豆凤爪汤945.陈皮老鸭汤946.乌梅红枣鲫鱼汤947.菊花雪梨牛奶汤948.莲笋玉米汤949.枣栗鸭架汤950.苦瓜牛肉汤951.白菜牛百叶汤952.草菇鱼丸汤953.咸蛋芥菜汤954.淡菜冬瓜汤955.扁豆益胃汤956.葫芦双皮汤957.绿豆海带汤秋季润燥清肺养生粥膳958.麦冬大米粥959.罗汉燕麦粥960.海带瘦肉粥961.蜂蜜雪梨粥962.银鱼羊肉粥963.白煮鸡粥964.柴鱼贵妃粥965.菠菜素粥966.烤鸭粥967.梨藕肉碎粥968.银耳杏仁露粥969.干贝窝蛋牛肉粥970.火麻仁海参粥养生汤膳971.沙参心肺汤972.沙参玉竹老鸭汤973.淮杞炖兔肉汤974.银杞鸡肝汤975.红枣百合鹌鹑汤976.莲藕玉米排骨汤977.酱味牛肉汤978.猪肉萝卜汤979.老鸽汤980.鸡骨米汤981.萝卜干蜜枣猪蹄汤982.菠菜豆腐汤983.巴戟肉苡蓉牡蛎汤984.桑叶猪肝汤985.核桃天冬炖鳝鱼冬季藏精补虚养生粥膳986.海参羊肉粥987.雪菜牛肉粥988.淡菜粥989.干贝海带粥990.鲜奶核桃粥991.乌贼粥992.腊八粥993.鱼蓉粥994.苹果红枣粥995.苡蓉羊腿粥养生汤膳996.葛根红薯防寒汤997.参麦黑枣乌鸡汤998.山药玉竹白鳝汤999.牛尾汤1000.茯苓羊肉汤1001.黄豆莲藕排骨汤1002.芋头鹅肉汤1003.山楂肉骨汤1004.羊肚牛奶汤1005.牛肉红汤1006.四季豆腰花汤1007.草果羊肉汤1008.十全大补母鸡煲1009.白胡椒煨猪肚1010.黄柏苍术烩带子附录1熬粥煲汤的经典妙招粥汤饮食宜忌附录2适合不同年龄人群的最佳食物排行榜附录3应特别慎食的危险性食物130.银耳鹌鹑蛋汤131.胡萝卜银耳田螺汤132.莼菜甲鱼汤133.蛤蜊鲫鱼汤134.苦瓜豆腐汤135.七子甲鱼汤136.天麻肉片汤137.知母汤补气升阳养生粥膳138.党参黄芪粥139.鸡丝高丽参粥140.枸杞羊肉粥141.羊肉萝卜粥142.芋头肉片粥143.桂圆猪肝粥144.鳊鱼粥145.参术芪米粥146.参芪胶艾粥147.黄芪粥148.通草桂圆丝瓜粥149.紫米粥150.香肠粥养生汤膳151.补气猪手汤152.人参茯神枣仁汤153.参归猪心汤154.党参牛排汤155.姜母老鸭汤156.瘦肉鸭蛋汤157.银芽白菜汤158.蛤蜊蛋汤159.薏米鸡汤160.白扁豆溪螺汤161.驴肉山药汤162.天麻猪脑羹163.红枣黄芪炖鸭掌164.蒜子煲芋头165.姜葱滑鸡煲益气养血养生粥膳166.红糖阿胶粥167.当归羊肉粥168.猪肝瘦肉粥169.萝卜益气粥170.猪血粥171.花生牛奶红枣粥172.红豆莲藕粥173.腐竹猪肝玉米粥174.蜜枣桂圆粥175.鸡汁莲子糯米粥176.八宝粥177.腐竹猪血粥178.小米桂圆粥179.山药红豆粥180.蟹肉粥181.黑豆粥182.猪肝绿豆粥183.鸡血藤粥184.桂圆皮蛋瘦肉粥养生汤膳185.莲枣养血汤186.熟地首乌松仁猪蹄汤187.田七木耳乌鸡汤188.归元菊杞羊蹄汤189.冬瓜莲子鲫鱼汤190.鸭三宝汤191.北芪党参龙凤汤192.猪肉淮杞汤193.胡萝卜枸杞子煮牛肉194.莲藕牛腩汤195.核桃红枣汤196.菠菜洋葱牛肋骨汤养髓补血养生粥膳197.羊骨滋补粥198.芪枣羊骨粥199.萝卜干大骨粥200.红枣羊骨糯米粥201.鸡丸干贝粥202.洋参阿胶粥203.核桃虾仁粥204.鸡蛋木耳粥205.黑芝麻粥206.紫米薏米粥207.芝麻小米粥208.荔枝红枣粥209.桂圆莲子粥养生汤膳210.杜仲瘦肉蹄筋汤211.参芪玉米排骨汤212.玉米淮山脊骨汤213.杞红骨髓汤214.豆腐骨头汤215.木耳田七猪肝汤216.木瓜凤爪汤217.红枣黑豆猪尾汤218.熟地补血汤219.猪血猪肝汤220.银杏冬瓜汤221.荸荠肉丸汤222.山药菠菜汤223.猪心枣仁汤224.老鸭苡实汤225.鸡丝鹌鹑蛋汤226.锅仔三菌牛骨髓227.茶树菇老鸭煲理气活血养生粥膳228.茉莉花粥229.鲜蘑粥230.猪腰小米粥231.小米豌豆粥232.山楂红枣莲子粥233.大蒜红花粥234.蜂蜜麻仁大米粥235.芝麻黑豆粥236.扁豆木香大米粥237.枣莲三宝粥养生汤膳238.当归兔肉汤239.牛膝兔肉汤240.川红花黑豆鲑鱼汤241.姜橘椒鱼汤242.玫瑰菊花竹荪汤243.白菊花乌鸡汤244.银杏杏仁黑鱼汤245.萝卜鲤鱼汤246.芥菜猪肝汤247.鲜虾蛤蜊墨鱼汤248.香附豆腐汤249.女

<<粥膳汤膳养生堂大全集>>

贞子莴笋汤250.姜黄乌蛇汤251.牡蛎扁豆汤252.黑豆鲤鱼汤253.海带豆腐冬瓜汤254.清润猪瘦肉汤凉血祛湿养生粥膳255.木瓜猪蹄汤256.茯苓五味粥257.薏米山药粥258.荞麦粥259.南瓜粥260.红扁豆粥261.薏米杏仁粥262.金钱草粥263.槟榔赤芍粥264.生地粥265.黄药莲藕粥养生汤膳266.薏米荷叶瘦肉汤267.双豆芝麻泥鳅汤268.黄豆猪排汤269.丝瓜瘦肉汤270.苦瓜芥菜汤271.红豆鲤鱼汤272.鲫鱼豆腐浓汤273.鲜味丝瓜汤274.桑葚乌鸡汤275.桔梗丝瓜汤276.西瓜翠衣汤277.梨藕荸荠汤278.木耳丝瓜汤279.丝瓜牡蛎汤280.山楂萝卜排骨煲固涩止血养生粥膳281.猪肝菠菜粥282.空心菜瘦肉粥283.土豆藕丁粥284.油菜粥285.花生粥286.鱼蓉菠菜粥287.百合粥288.石榴花粥289.雪菜燕麦肉末粥290.荷叶粥291.白苳蒜粥292.莲子芡实粥293.艾叶糯米红枣粥294.皮蛋蚌肉粥295.芥菜大米粥296.南瓜糯米燕麦粥养生汤膳297.田七红枣煲黑鱼汤298.红枣猪皮汤299.银杏乌鸡汤300.浙贝瘦肉汤301.槐花大肠汤302.芥菜猪腩汤303.马齿苋瘦肉汤304.乌鸡炖乳鸽汤305.烩汤306.双耳日月贝307.菊花芹菜煲兔肉308.蚕豆炖瘦肉3补益脏腑的粥膳汤膳补虚强心养生粥膳309.鸡丝养心粥310.双莲粥311.紫菜虾皮粥312.燕麦雪梨粥313.蒜泥海带粥314.菠菜芹菜粥315.红枣紫米粥316.玉竹石斛粥317.山药南瓜粥318.松仁粥319.甜浆粥320.牛奶粥321.猪肚粥养生汤膳322.双仁黑豆养心汤323.黄芪佛手猪心汤324.桂圆枣仁芡实汤325.银耳莲子汤326.小麦甘草红枣汤327.山楂瘦肉汤328.干姜羊肉汤329.芦笋薏米汤330.芹菜红枣汤331.辛夷花鱿鱼汤332.冬瓜菠菜羹333.羊肉虾仁羹334.鱼丝蛋蓉羹335.胡椒煨猪肚336.麻仁地黄炖猪肠疏肝利胆养生粥膳337.枸杞子猪肝粥338.韭菜虾仁粥339.胡萝卜芹菜粥340.猪肝笋尖粥341.西葫芦粥342.沙参枸杞粥343.香菇荞麦粥344.金银花连翘粥345.鲤鱼红豆陈皮粥346.清火粥养生汤膳347.决明子蔬菜汤348.银耳莴笋海参汤349.淮杞鸡爪甲鱼汤350.香菇豆腐汤351.绿豆甘草汤352.玉米须黑豆猪肉汤353.郁金香附鲫鱼汤354.覆盆南瓜瘦肉汤355.白术杜仲羊肚汤356.黄芪山药羹357.猪苓薏米炖猪胰358.枸杞栗子鸡煲敛肺化痰养生粥膳359.香茗粥360.蜂蜜粥361.百合荸荠粥362.桂花糖粥363.腐竹银杏粥364.双耳小米粥365.牛奶杏仁粥366.橄榄粥367.陈皮粥368.芦荟豆浆粥369.天冬粥370.陈皮瘦肉粥371.芦荟梨粥养生粥膳372.雪梨川贝汤373.甘草肺片汤374.山药杏仁玉米汤375.银耳丝瓜汤376.西洋菜丸子汤377.白萝卜紫菜汤378.薏米红豆汤379.冬贝瘦肉汤380.灵芝蹄筋汤381.玉竹山药黄瓜汤382.五味子鲈鱼煲383.锅仔虾干粉丝白菜健脾消食养生粥膳384.白术猪肚粥385.绿蔬甜薯粥386.香菇火腿鸡丝粥387.扁豆小米粥388.时蔬牛肉粥389.木瓜胡萝卜玉米粥390.鸡内金粥391.人参果粥392.菜菔子粥393.山药半夏粥394.山楂糖粥395.高良姜粥396.海藻粥养生汤膳397.土茯苓参杞甲鱼汤398.归精黑豆煲鸡汤399.榛子枸杞汤400.竹笋鲫鱼汤401.海米土豆瘦肉汤402.莲藕骨头汤403.山楂麦芽汤404.萝卜丝蛋花汤405.大蒜豆腐鱼头汤406.山楂荷叶香蕉汤407.藿香荸荠猪肺汤408.八珍鲜汤409.圆白菜菠菜汤410.芥菜姜汤411.火麻仁粉丝汤润肠通便养生粥膳412.柏子仁粥413.韭菜粥414.大蒜粥415.荸荠海蜇粥416.花生杏仁粥417.芋头粥418.虾皮香芹燕麦粥419.大黄黄豆粥420.梅干莲子粥421.桃仁贝母粥422.芦荟海参粥423.栗子红薯粥424.花生米菠菜粥养生汤膳425.首乌鲜虾汤426.茭白芹菜汤427.柚皮苹果汤428.海带黄豆汤429.香菇花生白菜汤430.蜂蜜芝麻汤431.生地山药汤432.芦荟猪蹄汤433.双仁甘薯汤434.香菇花生红枣汤435.芦荟蜜汁436.芦笋玉米西红柿汤补肾固涩养生粥膳437.冬虫夏草田鸡腿粥438.羊肉苡蓉粥439.枸杞子羊腰粥440.鲜陈鸭肾瘦肉粥441.皮蛋淡菜粥442.黑豆牡蛎粥443.鱼肚粥.....

章节摘录

版权页：插图：我们知道，生、长、壮、老是不可抗拒的生命规律，但通过各种调摄保养，可以增强人的体质，提高机体对外界环境的适应能力，提升抗病能力，使机体的生命活动处于阴阳协调、体用和谐、身心健康的最佳状态，从而延缓人体衰老、减少疾病的发生，达到养生的目的。

我国古代养生家曾提出了养生的两个要点，一是“养正性”，二是“顺自然”。

“养正性”就在于怎样去调节、制约人之“三宝”——“精、气、神”，使之不偏不倚，以保持人体相对的阴阳平衡。

“顺自然”，就是要求人们养生时，不仅要顺从一年四季的气候变化，而且还要顺应自身的体质、周围的环境。

辩证施养，对症施治人有男女、老少之分，而每个人的体质又有胖瘦、强弱、阴阳、寒热之分，加之一年有四季，生活环境有不同，所患的疾病也不同，故每个人对养生的要求也各不相同。

要正确地养生，就要依据个人体质、季节气候变化以及年龄等来选择合适的方法。

就饮食来说，发育期间的儿童和青少年应多食用补脾胃、助消化的食物，而老年人则益多吃补肾亏、强筋骨的食物。

以个人不同情况为根本，合理饮食、适当运动、调养精神，就可以达到养生的目的。

阴阳平衡是健康的保证在中医理论中，万物皆可以阴阳论：男为阳、女为阴；外为阳、内为阴；背为阳、腹为阴；头部为阳、足部为阴；体表为阳、内脏为阴；皮肤为阳、肌肉筋骨为阴……阴阳平衡是万事万物的最高境界。

中医同样用阴阳划分人体：体性偏热，是阳性体质；体性偏寒，是阴性体质。

中医认为，阳是上升的、活跃的，它在外，完成人体各组织器官的功能；阴是下降的、静止的，它在内，是阳的“加油站”，为身体不断地储备和提供能量支持。

中医诊病，首先要做的就是辨明阴阳，查清盈亏，然后调和均匀，即可祛除疾病、保持身体健康。

例如同是胃病，如果发病突然、喜欢可以暖胃的饮食、身体怕冷、舌苔色白，就是胃受寒引起的，应该吃些温胃散寒的药物；如果感觉“烧心”、胃里就像有一团火并有烧灼感，就是胃热，一些苦寒清热的药物即可发挥作用。

<<粥膳汤膳养生堂大全集>>

编辑推荐

《粥膳汤膳养生堂大全集》：改善体质补益脏腑防病祛病调理气血强身健体四季养生

<<粥膳汤膳养生堂大全集>>

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>