

<<粥膳本草经>>

图书基本信息

书名：<<粥膳本草经>>

13位ISBN编号：9787801216281

10位ISBN编号：7801216288

出版时间：2008-1

出版时间：军事医学科学出版社

作者：温信子

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>

<<粥膳本草经>>

前言

<<粥膳本草经>>

内容概要

浩如烟海的中国食膳养生知识中，粥以第一补人之物，受到历代炎黄子孙的推崇。

《粥膳本草经——中国粥膳养疗速查手册》，诠释了以肝、心、脾、胃、肺、肾经为基础的四时养生之道。

书中简编了以《粥谱》为主线的上（36方）、中（27方）、下（37方）三品粥谱，略谈了“膳”所包含的饭、糕、粽、饼等，细编了303个粥方，精解了37味本草，还有四时养生经等一些篇幅的经论，旨在进行中医科学普及的尝试，由此也增加了本书的检索性的特点和长处。

本书在突出实用性、检索性的基础上，也颇具有收藏性和权威性，相信对各界朋友研用粥膳本草时会有所帮助。

<<粥膳本草经>>

作者简介

温信子，本名谢尚武，北京社区专职工作者，社区饮膳文化、传统文化主讲人，社区身心健康咨询主持人，本草文化学人，中共中央党校研究生院社会学在职研究生。

曾毕业于中国社会学函授大学社会学专业；结业于深圳大学公共关系专业；毕业于北京广播电视大学公共关系专业、首都师

<<粥膳本草经>>

书籍目录

- 第一章 粥膳笈 一、释粥 二、释膳 三、说饭 四、乌饭 五、说粥 六、说糕 七、说粽 八、说环饼 九、说蒸饼 十、饭粥单 十一、论饭粥第二章 粥谱 择米第一 择水第二 火候第三 食候第四 上品三十六 1. 莲肉粥 2. 藕粥 3. 荷鼻粥 4. 芡实粥 5. 薏苡粥 6. 扁豆粥 7. 御米粥 8. 姜粥 9. 香稻叶粥 10. 丝瓜叶粥 11. 桑芽粥 12. 胡桃粥 13. 杏仁粥 14. 胡麻粥 15. 松仁粥 16. 菊苗粥 17. 菊花粥 18. 梅花粥 19. 佛手柑粥 20. 百合粥 21. 砂仁粥 22. 五加芽粥 23. 枸杞叶粥 24. 枇杷叶粥 25. 茗粥 26. 苏叶粥 27. 苏子粥 28. 霍香粥 29. 薄荷粥 30. 松叶粥 31. 柏叶粥 32. 花椒粥 33. 栗粥 34. 绿豆粥 35. 鹿尾粥 36. 燕窝粥 中品二十七 1. 山药粥 2. 白茯苓粥 3. 赤小豆粥 4. 蚕豆粥 5. 天花粉粥 6. 面粥 7. 腐浆粥 8. 龙眼肉粥 9. 大枣粥 10. 蔗浆粥 11. 柿饼粥 12. 枳椇粥 13. 枸杞子粥 14. 木耳粥 15. 小麦粥 16. 菱粥 17. 淡竹叶粥 18. 贝母粥 19. 竹叶粥 20. 竹沥粥 21. 牛乳粥 22. 鹿肉粥 23. 淡菜粥 24. 鸡汁粥 25. 鸭汁粥 26. 海参粥 27. 白鲞粥 下品三十七 1. 酸枣仁粥 2. 车前子粥 3. 肉苁蓉粥 4. 牛蒡根粥 5. 郁李仁粥 6. 大麻仁粥 7. 榆皮粥 8. 桑白皮粥 9. 麦门冬粥 10. 地黄粥 11. 吴茱萸粥 12. 常山粥 13. 白石英粥 14. 紫石英粥 15. 慈石粥 16. 滑石粥 17. 白石脂粥 18. 葱白粥 19. 莱菔粥 20. 莱菔子粥 21. 菠菜粥 22. 甜菜粥 23. 秃菜根粥 24. 芥菜粥 25. 韭叶粥 26. 韭子粥 27. 苋菜粥 28. 鹿肾粥 29. 羊肾粥 30. 猪髓粥 31. 猪肚粥 32. 羊肉粥 33. 羊肝粥 34. 羊脊骨粥 35. 犬肉粥 36. 麻雀粥 37. 鲤鱼粥第三章 肝经粥谱 1 明目芡实粥 2 安胎阿胶粥 3 养肝状元粥 4 明目状元粥 5 补肝芝麻粥 6 养肝菊花粥 7 疏肝八味粥 8 明目枸杞粥 9 清目菊苗粥 10 肝火苕杞粥 11 消肿茺葵粥 12 舒肝梅花粥 13 头风河祗粥 14 补血红枣粥 15 补血糯胶粥 16 补血枣骨粥 17 清热梔米粥 18 养血菠菜粥 19 补血猪蹄粥 20 消炎茯苓粥 21 黄疸薏苡粥 22 补肝茺萸粥 23 补肝桑葚粥 24 清肝决明粥 25 补肝鸡肝粥 26 益肝米豆粥 27 肝炎野鸭粥 28 明目什锦粥 29 解毒菜花粥 30 解郁玫瑰粥 31 防癌银花粥 32 血癌鹅血粥 33 消炎公英粥 34 贫血肝枣粥 35 养血长春粥 36 养血杉叶粥 37 明目芹菜粥 38 荠菜利肝粥 39 补肝淡菜粥 40 利水鸭肉粥 41 解毒蕹菜粥 42 平肝花菜粥 43 养血猪肝粥 44 解郁代花粥 45 清热蚌肉粥 46 郁烦茺肉粥 47 补肝肝蛋粥 48 护肝南瓜粥 49 消炎莼菜粥 50 养肝栀子粥第四章 心经粥谱 1 宁心莲子粥 2 补志鸡头粥 3 衰弱鲫糯粥 4 养心小麦粥 5 安神莲粉粥 6 降压葛粉粥 7 热感葛根粥 8 降压荷叶粥 9 清热银花粥 10 烦渴瓜豆粥 11 防暑菊花粥 12 清心苦瓜粥 13 祛暑麦冬粥 14 养心牛乳粥 15 助眠牛乳粥 16 舌渴甘蔗粥 17 安眠茯苓粥 18 安眠桂圆粥 19 安眠枣仁粥 20 安神八宝粥 21 安眠小米粥 22 除烦麦片粥 23 冠心病拨粥 24 养心燕麦粥 25 安神紫蒜粥 26 除烦瓜皮粥 27 冠心病白菊粥 28 催眠交藤粥 29 提神茉莉粥 30 安神合欢粥 31 降压海带粥 32 养心豆浆粥 33 养心蕃茄粥 34 除烦丝瓜粥 35 清热肉瓜粥 36 补脏银杏粥 37 安神枣仁粥 38 养心枣仁粥 39 安眠柏仁粥 40 强记志莲粥 41 增志桂圆粥 42 利脏甘蓝粥 43 助眠栗圆粥 44 退热芦根粥 45 除烦芦茹粥 46 安神瓜子粥 47 养心兔肉粥 48 衰弱脑菇粥 49 去火鸡丝粥 50 补虚五味粥第五章 脾经粥谱 1 补脾乞马粥 2 补脾汤粥 3 补中梁米粥 4 补中米粥 5 补中茺苳粥 6 冷痛良姜粥 7 暖中茺萸粥 8 祛风荆芥粥 9 风热麻子粥 10 祛湿糯米粥 11 健脾苡米粥 12 健脾豌豆粥 13 消食饭焦粥 14 补虚牛奶粥 15 自汗参芪粥 16 消暑麦米粥 17 膈热竹叶粥 18 渗湿粳苡粥 19 祛痰竹沥粥 20 健体山药粥 21 健脾山药粥 22 减肥荷卜粥 23 减肥荷豆粥 24 减肥荷米粥 25 减肥米楂粥 26 减肥六锦粥 27 消暑麦仁粥 28 补脾石脂粥 29 补脾鹌鹑粥 30 益气脾胃粥 31 温脾智仁粥 32 祛湿乌头粥 33 健脾鲜藕粥 34 敛汗参菜粥 35 健脾参姜粥 36 补中杏花粥 37 瘰疬槐花粥 38 湿热金针粥 39 消肿公英粥 40 补脾二宝粥 41 美白薏苳粥 42 消斑八味粥 43 消肿五味粥 44 透疹甜菜粥 45 健脾油菜粥 46 消肿海带粥 47 益脾冬瓜粥

<<粥膳本草经>>

48 消肿乌豆粥 49 补脾皮杏粥 50 养脾沙参粥 第六章 胃经粥谱 1 养胃粳米粥 2 畅胃梁米粥 3 胃炎鲫鱼粥 4 助胃大麦粥 5 健胃玉米粥 6 防泻扁豆粥 7 伤胃菱粉粥 8 健胃麦仁粥 9 养胃手柑粥 10 反胃山栗粥 11 和胃龙肝粥 12 和胃苏叶粥 13 香美茶藜粥 14 霍乱扁豆粥 15 除胀苏麻粥 16 呕逆门冬粥 17 消食山楂粥 18 润躁葵菜粥 20 温中白术粥 21 健胃山药粥 22 和胃荷叶粥 23 补胃花生粥 24 消炎牛肉粥 25 补胃薯拔粥 26 胃寒苳拔粥 27 胃寒茴香粥 28 健胃槟榔粥 29 益胃麦冬粥 30 清胃芹根粥 31 清热齿苋粥 32 胃炎马齿粥 33 口臭薄荷粥 34 增力海带粥 35 口臭藿香粥 36 芋头宽胃粥 37 香菜消食粥 38 健胃香菜粥 39 暖胃红薯粥 40 暖胃刀豆粥 41 快胃蚕豆粥 42 开胃桂花粥 43 营养桂薯粥 44 暖胃桂莲粥 45 健胃香椿粥 46 益胃香菇粥 47 养胃香蕉粥 48 益胃墨鱼粥 49 消炎鲳鱼粥 49 补胃鲳鱼粥 50 开胃藕蜜粥 第七章 肺经粥谱 1 咳嗽桃仁粥 2 咳嗽地黄粥 3 口干萝卜粥 4 消渴小麦粥 5 寒感葱白粥 6 润肺天冬粥 7 补肺糯米粥 8 乏力百合粥 9 美容薏米粥 10 养阴雪梨粥 11 寒感葱醋粥 12 润肺百合粥 13 润肺芝麻粥 14 祛暑枣豆粥 15 美肤牛乳粥 16 益肺牛乳粥 17 脚气紫苏粥 18 滋阴地黄粥 19 益寿胡麻粥 20 美白苡仁粥 21 痢疾西米粥 22 止咳真君粥 23 滋阴玉竹粥 24 肺热银耳粥 25 生津甘蔗粥 26 咳嗽萝卜粥 27 痰咳萝卜粥 28 养阴葶苈粥 29 口臭萝卜粥 30 补气萝卜粥 31 补肺河子粥 32 喉痛红枣粥 33 白肤樱桃粥 34 净颜苡葵粥 35 美肤覆盆粥 36 养肺蔗浆粥 37 养阴葳蕤粥 38 肺热沙参粥 39 养颜槐花粥 40 劳咳玉兰粥 41 止血槐花粥 42 咽痛公英粥 43 利咽公英粥 44 抗衰海参粥 45 养肺大蒜粥 46 消炎双花粥 47 养肺薏桂粥 48 消炎发菜粥 49 消炎鲤鱼粥 50 益肺海蜇粥 第八章 肾经粥谱 1 补虚羊骨粥 2 劳损猪肾粥 3 补阳杞肾粥 4 虚劳山药粥 5 补虚酸枣粥 6 无力地黄粥 7 肿淋齿菜粥 8 便秘糯米粥 9 通便人乳粥 10 通便苏麻粥 11 便秘五仁粥 12 通便松仁粥 13 便难桃花粥 14 便秘麻仁粥 15 润肠槟榔粥 16 消肿小豆粥 17 利尿小豆粥 18 宫垂小米粥 19 损伤栗子粥 20 补肾山鸡粥 21 遗尿螵蛸粥 22 止遗五味粥 23 壮腰栗子粥 24 益精苡米粥 25 益精莲糯粥 26 利便蔓菁粥 27 滋阴杞叶粥 28 水肿芪苓粥 29 利水瓜豆粥 30 阳虚葱苏粥 31 肾炎豆米粥 32 水肿苡仁粥 33 补虚鳝鱼粥 34 补元山药粥 35 止疼羊肾粥 36 痛经核仁粥 37 调经鲍丝粥 38 补元麋角粥 39 聪耳鹿肾粥 40 止聩猪肾粥 41 补虚羊肉粥 42 壮阳韭参粥 43 利尿菊花粥 44 丰胸归生粥 45 排毒苹果粥 46 消肿牵牛粥 47 消炎车前粥 48 乌发仙人粥 49 补元乳水粥 50 回乳麦芽粥 51 妇科艾叶粥 52 固经槐花粥 53 补肾淡菜粥 第九章 粥谱本草选解 一、糯米 二、粳米 三、籼米 四、稷米 五、黍米 六、蜀黍 七、玉蜀黍 八、粱米 九、粟米 十、秫米 十一、大麦 十二、小麦 十三、赤小豆 十四、绿豆 十五、白豆 十六、豌豆 十七、蚕豆 十八、豇豆 十九、扁豆 二十、刀豆 二十一、薏苡仁 二十二、萝卜 二十三、芹菜 二十四、油菜 二十五、蕤白 二十六、甜菜 二十七、山药 二十八、甘薯 二十九、麦冬 三十、薄荷 三十一、山茱萸 三十二、何首乌 三十三、鹅 三十四、鹌鹑 三十五、猪 三十六、梨 三十七、胡椒 第十章 春季养生经 一、养生春之铭 二、孟春初晓 三、仲春小识 四、季春拾读 五、春季摄生消息 六、肝脏春旺 七、养肝说 八、相肝脏病法 九、春雨时节宜捂养 十、旺春识春忙 十一、春分养生篇 十二、春瘟远离诀 十三、治胆说 第十一章 夏季养生经 一、养生夏之铭 二、孟夏小读 三、仲夏的记忆 四、端阳物语 五、阴阳平衡的保持起点 六、夏至九九气候歌的启示 七、夏季养心诀 八、清心诀要 九、长夏暑候说 十、长夏运化养生诀要 十一、后天之本药育诀要 十二、水谷之海小识 十三、护胃诀要 第十二章 秋季养生经 一、养生秋之铭 二、孟秋小识 三、上秋小读 四、仲秋小识 第十三章 冬季养生经 附：中药单元典旨结束语主要参考书目

<<粥膳本草经>>

章节摘录

第一章 粥膳笺求真说：粥属于膳食之一，其知识不可不知。愿闻其详。

温信子说：请听在下道来。

一、释粥在《辞源》的释条中，粥指稀饭。

甜粥，称为粥饧，又称寒食粥。

清代王士雄《随息居饮食谱》说：粳米甘平，宜煮粥食。

粥饮为世间第一补人之物。

贫人患虚症，以浓米饮代参汤，病人产妇，粥养最宜。

清代朱彝尊《食宪鸿秘》说：凡煮粥，用井水则香，用河水则淡而无味。

然河水久宿，煮粥亦佳。

井水经暴雨过亦淡。

二、释膳膳，即饭食。

饭食，即饭和菜。

饭，一指煮熟的谷类食品，多指大米干饭；二指每天定时吃的食物。

饭，通常指主食。

三、说饭【识解】李时珍说：饭食，诸谷皆可为之，各随米性，详见本条。

然有人药诸饭，不可类从者，应当别出。

大抵皆取粳、粬、粟米者尔。

新炊饭【主治】李时珍说：人尿床，以热饭一盞，倾尿床处，拌与食之，勿令病者知。

又乘热敷肿毒，良。

寒食饭清明节前两天所做的饭叫寒食饭，也叫（食贲）饭（（食贲），音fen读“分”，即蒸饭）。

【主治】1.陈藏器说：灭瘢痕及杂疮，研末敷之。

2.孙思邈说：烧灰酒服，治食本米饮成积，黄瘦腹痛者，甚效。

3.李时珍说：伤寒食复，用此饭烧研，用米汤饮服二、三钱，有效。

祀灶饭【主治】《本草纲目》说：卒噎，取一粒食之，即下。

烧研，搽鼻中疮。

盆边零饭【主治】鼻中生疮，烧研敷之（源自李时珍）。

<<粥膳本草经>>

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>