

<<祛病保健药粥家庭制作>>

图书基本信息

书名：<<祛病保健药粥家庭制作>>

13位ISBN编号：9787801425492

10位ISBN编号：7801425499

出版时间：2004-4-1

出版时间：华艺出版社

作者：刘硕

页数：348

字数：275000

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>

## <<祛病保健药粥家庭制作>>

### 内容概要

本书参考收集古今中医药学中的有关药粥验方编撰而成。

分为上下两篇。

上篇“药粥补法”，按照春、夏、秋、冬四季的变化，介绍多种适应各个季节的实用药粥，每种按原料、制法、功效、主治、说明、注意等项分述，以帮助读者选择适合自己的补养药粥。

下篇“药粥疗法”，针对各种疾病提供对应的药粥的处方，分别从原料、制法、功效、主治四个方面进行阐述，条分缕析，井然有序，并根据药食同源原理，通俗而具体地介绍药粥的医疗作用、药用性能，为普通百姓提供了防病治病的良方和养生保健的药粥制作方法，可谓集医疗、食用和保健于一书。

这些药粥所用原料随手可得，操作简便易学，科学实用性强，所选用的粥方都是历代医家证明行之有效的，其营养作用及无毒性更经过现代科学研究证明，因此，本书既是家庭保健的必备用书，又可作为临床医师指导病人康复和调养的参考书，对广大饮食养生爱好者将会大有裨益。

<<祛病保健药粥家庭制作>>

书籍目录

上篇 药粥补法 第一章 春季粥补 山药粥 山药蛋黄粥 山药粟子粥 山药粟米大枣粥 大枣粳米粥 首乌粥 支苓粥 扁豆粳米粥 黑米党参粥 粳米粥 淡菜粳米粥 番薯粥 百合粉粥 苏子粥 砂仁粥 莲肉粥 莲子淮山粥 莱菔子粥 葛根粥 葱白粥 大蒜粥 羊肉粥 大枣羊骨粥 芹菜粥 胡萝粥 萝卜粥 葡萄莲山粥 落花生粥 第二章 夏季粥补 第三章 秋季粥补 第四章 冬季粥补 下篇 药粥疗法 第一章 老年疾病 第二章 小儿疾病 第三章 妇女疾病 第四章 男性疾病 第五章 临床各科疾病

## &lt;&lt;祛病保健药粥家庭制作&gt;&gt;

## 章节摘录

【说明】鸡汁营养成分不亚于鸡肉本身，且比鸡肉易消化吸收。此粥尤益于年老体弱、病后气血亏损等一切衰弱病症。

【注意】因鸡肉补而性温，鸡汁也偏温，故外感发热、咽喉肿痛、热毒未清者忌食，以免加重病情。

老年人一次不宜过食，过食则生热动风，高血压患者及已中风的患者慎之。

鸡肉皮蛋粥 【原料】鸡肉500克，皮蛋2个，粳米200~300克，姜、葱、盐等调味品适量。

【制法】先将鸡肉切成小块，加水煲成浓汁，然后用适量浓汁与粳米同煮，待粥将熟时，放入切好的皮蛋和煮好的鸡肉，加入适量调味品即可。

【功效】补益气血、滋养五脏、开胃生津、醒酒消食。

【主治】适用于气血亏虚，五脏虚损之纳少、四肢乏力、身体羸瘦、产后乳少、头晕虚弱、小便频数、耳鸣、精少精冷等，还可用于肺、胃、大小肠有热之痢疾、便血、痔疮、咽喉疼痛、便秘、肺热咳嗽、牙痛，及轻度高血压、动脉硬化。

另外，还可用于醉酒不适等。

【说明】皮蛋又名松花蛋，为鸡蛋或鸭蛋用石灰、草木灰、盐等腌制而成。

其味辛香、甘、有碱味，性微寒。

皮蛋不仅滋补营养，还可泻肺热、清肠火、醒酒、开胃、解烦渴、降血压等，为冬季养生佳品。

鸡肉常食，有较好的补益之功，尤益于年老体弱、病后气血亏损等一切衰弱病症。

加上皮蛋同煮食，味道更鲜美，滋麻雀粥 【原料】活麻雀2~3只，大米100—150克，盐、姜、葱等调味品适量。

【制法】将麻雀宰杀干净，切成小块，放入烧热的油锅中爆一下捞出，与大米同煮成粥，最后加入适量调味即可食用。

【功效】补中益气、温阳补肾。

【主治】适用于肾阳虚之阳痿、早泄、遗精、小便不利或小便频数、性功能减退、手足冰冷、夜尿多、畏寒、纳呆等。

【说明】麻雀肉味甘，性温，入肾经。

其主要功能为温肾益气，用于老年人温补，也可用于治疗肾阳虚所致的阳痿、腰痛、小便频数，用于五脏之气虚。

【注意】因雀肉性热，阳盛之体、有内热之人忌食。

海参粥 【原料】水发海参1~2条，粳米100克，盐及调味品适量。

【制法】将发好的海参切成小段，放入沸水中氽一下，捞起待用，然后将粳米熬成粥，起锅前放入氽好的海参，待海参煮软后，加入盐等调味品即可。

【功效】补肾填精、滋阴养血、利尿退黄。

【主治】适用于遗精、阳痿、早泄、小便频数、血虚、阳虚等症。

【说明】海参味甘、微咸，性温，归心、脾、肝、肺、肾经。

补肾益精，壮阳疗萎。

冬季食用可滋补肝肾、防病保健。

【注意】痰多便溏者忌用。

神仙粥 【原料】糯米100~200克，生姜50~100克，葱8根，米醋、盐适量。

【制法】先将糯米煮成粥，加入生姜、葱再煮几分钟，加入适量盐、米醋即可，趁温热服之。

【功效】解表散寒、健脾益气。

【主治】适用于风寒感冒的预防和治疗。

【说明】糯米补中益气健脾。

生姜温胃散寒。

葱可发汗解表、通阳散寒。

上三者同煮食，加入米醋，其防治感冒效佳。

## <<祛病保健药粥家庭制作>>

【注意】表虚自汗者忌用。

阴虚有热者或孕妇慎用。

二乳粥 【原料】鲜牛奶1（30克，鲜羊奶100克，粳米100克，白砂糖适量。

【制法】先将粳米熬成粥，再加入二乳、白糖，再煮开即可。

【功效】补五脏、疗虚损。

适用于气血亏虚、体质虚弱者，或大病之后，产后的调补。

【说明】牛奶为全价营养食品，富含8种人体必需氨基酸。

羊奶味甘，性温，归胃、心、肺、肾经。

羊奶入肺、胃经，可滋养肺胃之阴；人肾经可补益肾脏；并且羊奶还可润肠通便，解漆毒、蜘蛛毒。

牛奶多食易生热伤阴，而羊奶可滋阴润燥，二者配伍，相辅相成，为老幼皆宜的滋补佳品。

玉米粳米粥 【原料】玉米粒50克，粳米60~100克。

【制法】先将玉米粒研成粉末，用清水调匀待用，然后将粳米加水煮粥，粥将成时，开大火煮开后慢慢倒入调好的玉米粉，边倒边搅拌，煮开后，加入适量盐或糖即可食用。

【功效】益肺宁心、调中开胃、利尿止淋。

【主治】适用于高血脂、冠心病等心血管系统疾病及纳呆、小便不利、石淋等。还可防治癌症。

【说明】玉米为现代的绿色健康食品，有很高的营养价值，为老幼皆宜的食品。

玉米含大量镁元素，有防癌、抑制癌细胞生长的作用。

常食玉米，可防癌、健康长寿。

【注意】胃有寒积者忌食。

酥蜜粥 【原料】酥油20—30克，粳米100~150克，蜂蜜10~15克。

【制法】先将粳米加水煮开，然后加入酥油煮成粥，最后加入蜂蜜即可。

【功效】补五脏、益气血、养阴润燥。

适用于一切体质虚弱者。

可防治虚劳低热、身体羸瘦、肺燥咳嗽、咯血、皮肤干燥粗糙、大便干结等。

【说明】酥油为从牛乳或羊乳中提炼出的奶油。

其营养十分丰富，中医认为可滋养五脏、补益气血、润泽毛发。

《本草纲目》说其“益虚劳，润脏腑，泽肌肤，和血脉”。

蜂蜜也为滋补强壮之品。

酥油和蜂蜜同用，可用于早衰、体质虚弱的补益，老幼皆宜。

红枣糯米粥 【原料】红枣5-10克，糯米100—200克，白糖适量。

【制法】将红枣洗净，与糯米一同加水煮成粥，加入适量白糖即可食用。

【功效】补中益气、健脾止泻。

【主治】适用于脾胃虚寒之纳少、泄泻、体倦乏力、反胃等。

【说明】糯米入脾、胃、肺经，可补脾胃、温中焦。

红枣与糯米同煮为粥，为冬季温补脾胃之佳品。

【注意】红枣能助湿生热，令人中满，糯米不易消化，故湿热脘腹胀满者、发热咳嗽者、午后发热者忌食。

……

<<祛病保健药粥家庭制作>>

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>