

<<保健汤粥配方大全>>

图书基本信息

书名：<<保健汤粥配方大全>>

13位ISBN编号：9787801944450

10位ISBN编号：7801944453

出版时间：2005-5

出版时间：人民军医出版社

作者：马汴梁

页数：462

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>

<<保健汤粥配方大全>>

内容概要

本书由中医养生学专家编写，共精选保健汤方、粥方1 200余首，按四季养生、抗衰延寿、补虚壮体、益智健脑、补钙壮骨、排毒轻身等分类编排。每方均包括原料、制作和功效，有些还介绍了服用注意事项。所选配方多为现代食疗良方，或民间广为流传、历代沿用至今，且取材容易、制作简便、保健和治疗效果确切者。本书内容丰富，资料翔实，简明实用，适于广大群众、基层医务人员和饮食行业人员阅读参考。

<<保健汤粥配方大全>>

书籍目录

春季靓汤春季药粥夏季靓汤夏季药粥秋季靓汤秋季药粥冬季靓汤冬季药粥美容养颜靓汤美容养颜药粥
抗衰延寿靓汤抗衰延寿药粥补虚壮体靓汤补虚壮体药粥益智健脑靓汤益智健脑药粥补钙壮骨靓汤补钙
壮骨药粥排毒轻身靓汤排毒轻身药粥

<<保健汤粥配方大全>>

媒体关注与评论

书评汤粥被国人誉为“第一养人之品”。

清代名人章穆在其《饮食调疾辨》一书中曰：“粥能滋养，虚实百病固之，若因病所宜，用果、菜、鱼、肉及药物之可入食料者，同煮食之，是饮食即药饵也，其功更奇更著。

”李时珍曰汤粥“与肠胃相得，最为饮食妙品。

”可见，汤粥的食疗作用早已被古人所认识。

随着人们生活水平的提高，饮食文化交流的增多，以及学者对众多典籍中食疗内容的发掘，有很多滋补养生、健体延年、防病治病的汤粥良方越来越多地被人们所认识并介绍于世，供人们在吃好、吃饱的基础上，吃出健康，吃出营养，吃出科学，吃出品味。

有资料表明，吃饭不离汤是四季进补的好方法，尤其适于儿童、中老年人。

鸡、鸭、鱼、肉、山珍海味的主要营养成分构成不外乎脂肪、蛋白质、氨基酸、维生素、糖类、矿物质等。

这些块状物通过咀嚼、入胃酶解后其营养利用率仅有30%左右；如果熬炖成汤，充分提炼出精华，其营养利用率可以达到70%。

上了年纪的人，牙齿咀嚼不利、胃酶含量降低，进食时以汤佐餐，更有补益。

各种食物的营养成分不同，但其汤的营养价值都很高，素为古今中外营养学家们所重视。

吾在忘年之交、香港国际保健养生学会会长、被港人誉为“汤王”的李南医师的鼓励下撰写了一些有关用汤粥保健祛病方面的书籍，在此基础上，吾与同道一起广泛撷取了近年中医食疗中的保健养生靓汤及粥谱，合为一篇，名之为《保健汤粥配方大全》，为广大群众健康长寿奉献一份薄礼，为祖国饮食疗法增添一些新的内容。

<<保健汤粥配方大全>>

编辑推荐

汤粥被国人誉为“第一养人之品”。

有时间，何不自己下厨，吃出健康，吃出营养，吃出品位？

本书精选各类保健汤方、粥方1200余首，所选配方多为取材容易、制作简便、且保健和治疗效果确切者。

全书内容丰富，资料翔实，简明实用，希望能给广大读者带来生活的乐趣。

<<保健汤粥配方大全>>

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>