

《补气、补血药粥》

图书基本信息

书名：《补气、补血药粥》

13位ISBN编号：9787806662786

10位ISBN编号：7806662782

出版时间：2004-5

出版社：广西科学技术出版社

作者：陆善旦

页数：152

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《补气、补血药粥》

内容概要

药粥疗法，在我国有着悠久的历史，至今已流传了两千多年，是中医中药伟大宝库中的重要组成部分，也是广大劳动人民和医药学家们长期与疾病作斗争的食疗经验积累，对防病治病、增强人民体质和促进中华民族的繁衍昌盛作出了重大贡献。随着世界范围内“中医中药热”的掀起，中医中药走向世界，药粥疗法也将走出国门。近年来，我国中医中药事业发展迅速，人们的保健意识也在不断增强，药粥疗法越来越受到人们的重视和欢迎，走入了千家万户和城镇的餐馆、饭店。

编著者在参阅我们古今医药学家的大量医药著作，并对民间粥方进行收集整理的基础上，汇集千余条粥方，编写成这套“保健药粥丛书”，共收入补气、补血、壮阳、滋阴、治感冒、祛风湿、祛暑、利水渗湿、祛寒、清热、安神镇惊、止咳化痰平喘、理气、理血、消导、泻下、收敛、驱虫、抗肿瘤等19大类药粥方。本册介绍了补气、补血两大类药粥方，每一类由数种至百余种药粥方组成，且每一种药粥的配方、制法、服用、功效、适用及注意事项等内容都有详细介绍，以使读者看懂、会用，做到因病施治、对症服食，从而达到防病治病、健体强身的目的。本书可供餐馆、药膳专营店的厨师，医疗卫生单位的医生、护士和广大城乡居民阅读参考。

书籍目录

一 概述

- 1 药粥的起源和发展
- 2 药粥的作用
- 3 根据症候辩证食用
- 4 药粥的制作方法
 - (1) 选用米谷
 - (2) 煮粥用水
 - (3) 掌握火候
 - (4) 调味品的选择
 - (5) 烹饪容器
- 5 服用药粥的注意事项
 - (1) 服用禁忌
 - (2) 注意事项

二 药粥配方

- 1 补气药粥
- 2 补血药粥

《补气、补血药粥》

精彩短评

- 1、喜欢喝粥，喝不同花色的粥能让生活多一点乐趣，又能补血养颜一举两得哈
- 2、不错，已经按照书上的粥谱实践了。

《补气、补血药粥》

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：www.tushu000.com