

《喝对了粥就是大补》

图书基本信息

书名：《喝对了粥就是大补》

13位ISBN编号：9787510124239

出版时间：2014-8-1

作者：孙树侠

页数：144

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

《喝对了粥就是大补》

内容概要

现如今，不仅越来越多的老年人开始注重饮食问题，就连年轻人也开始注重起来。提到饮食，我们就不能不说到粥膳，“粥”被誉为第一补人之物，也是我们最常食用的一种饮食方式。而且，粥的最大好处就是，配方可以多种多样，合理搭配，营养全面。比如蔬菜、水果、肉类、海鲜、干果等都可以放到粥中，不仅味道可口，而且食疗的效果非常明显。

这本书是厨房里的养生经系列丛书：《家常便饭吃对了就是大补》、《喝对了汤就是大补》、《喝对了粥就是大补》其中的一本。

这本书是中国食物营养与安全专业委员会会长孙树侠教授精心之作，按照现在最流行的体质分类法，详细解读九种体质的人群如何制作和选择适宜的粥膳。还按照“因时制宜、因地制宜”的原则，介绍了在不同的季节，人们应该怎样选择粥膳。

另外，这本书还介绍了一些常见病的粥膳食疗法，可以说这本书是一本家庭食疗的工具书，对家庭的所有成员都适用。

《喝对了粥就是大补》

作者简介

孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长.从1981年开始从事科普工作，先后出版图书及音像制品20多部。2003年开始培养营养师，健康管理师，培养健康营养服务人才12万余人。先后被聘为：中央文明办卫生部全国《相约健康社区行》特聘专家和巡讲专家、中央国家机关健康大讲堂讲师团专家、北京健康科普专家。在中央、北京及其他省市电视台都有健康养生讲座，传播健康知识，并经常在相关报刊、杂志上发表一些论述、评论及科普文章。

书籍目录

第1章 辨清体质喝对粥

“健康是福利，人人都应该享受。”——孙树侠

气虚体质者的滋补粥

山药白扁豆粥

葡萄枣杞糯米粥

阴虚体质者的滋补粥

莲子粥

榛子枸杞子粥

阳虚体质者的滋补粥

韭菜粳米粥

杏仁大枣粥

血瘀体质者的滋补粥

茄子肉粥

川芎薏苡仁粥

痰湿体质者的滋补粥

车前子山药粥

南瓜粥

气郁体质者的滋补粥

橘皮粥

黑芝麻大枣粥

特禀体质者的滋补粥

胡萝卜粥

阳盛体质者的滋补粥

白萝卜粥

大蒜粥

第2章 调补脏腑喝对粥

“健康是一种素质，素质就有待不断提高。”——孙树侠

安神养心滋补粥

二米红枣粥

苹果牛奶粥

滋阴润肺滋补粥

杏仁莲子粥

绿豆西瓜粳米粥

平肝降火滋补粥

地骨皮粥

燕麦金枪鱼粥

养精固肾滋补粥

核桃芝麻粥

核桃山药粥

调补脾胃滋补粥

大麦牛肉粥

土豆粥

第3章 一年四季喝对粥

“健康是一种资源，凡是资源都要经营管理。”——孙树侠

春季喝粥，温补阳气

绿豆李子粥

芹菜粥

《喝对了粥就是大补》

夏季喝粥，清火祛湿

西瓜粥

绿豆小米粥

秋季喝粥，滋阴润燥

玄参苦瓜粥

豆浆粥

冬季喝粥，补气暖身

黑米粥 / 64

鳝鱼香菜粥

第4章 强健身体喝对粥

“健康是财富，财富就不能浪费。”——孙树侠

强壮肌肉

大米豇豆粥

双豆花生红枣粥

增强免疫力

百合大米粥

枸杞子荞麦糊

消除疲劳

牛奶大米粥

山药黑豆粥

第5章 美容养颜喝对粥

“健康是和谐社会的基础，社会需要健康人去建筑。”——孙树侠

润肤养颜

樱桃银耳粥

松子大米粥

祛斑美白

薏苡仁牛奶粥

橘子山楂粥

防皱抗衰

油菜大米粥

乌鸡葱白粥

《喝对了粥就是大补》

精彩短评

1、还行，准备试试

《喝对了粥就是大补》

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