

# 《粥膳养生堂1000例》

## 图书基本信息

书名：《粥膳养生堂1000例》

13位ISBN编号：9787506756570

10位ISBN编号：7506756579

出版时间：2013-1

出版社：中国医药科技出版社

页数：292

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](http://www.tushu000.com)

# 《粥膳养生堂1000例》

## 书籍目录

第一章呼吸系统疾病 第一节风寒感冒 葱白瘦肉粥 面粉红糖粥 三白粥 葱白神仙粥 姜葱米醋粥 神仙粥 荆芥粥 生姜粥 防风粥 发汗豉粥 第二节风热感冒 黄芪生姜大枣粥 冬瓜莲叶扁豆粥 蔓荆子粳米粥 薄菊粥 薄荷粥 金银花粥 藿佩粥 石膏粥 加减竹叶粥 第三节暑湿感冒 荷叶扁豆花粥 香薷粥 藿香叶粥 山楂薏苡粥 扁豆花山药粥 藿香薏仁粥 薏米扁豆粥 绿豆粥 银翘解毒粥 化斑粥 第四节急性支气管炎 苏叶杏仁粥 甜杏仁粥 竹叶花粉粥 山药杏仁粥 薏苡梨粥 干贝粥 葱白粥 贝母粥 紫苏粥 第五节慢性支气管炎 薏仁茯苓苏子粥 黄芪猪肺粥 橘红粥 二陈二仁粥 芦根川贝粥 百玉二冬粥 葶苈子大枣粥 四仁鸡子粥 珠玉二宝粥 车前子粥 第六节肺炎 芦根竹沥粥 复方鱼腥草粥 杏仁粥 竹沥粥 苏子粥 大蒜粥 山药粥 葱姜粥 第七节支气管哮喘 麻黄干姜粥 桑白猪肺粥 姜枣糯米粥 苏子降气粥 麻姜甘草粥 扁豆陈皮粥 山药羊肉粥 燕窝枸杞粥 二皮芦根粥 二贝芦根粥 第八节肺脓肿 加味白茅根粥 蜂房贝母粥 桔梗芦根粥 鱼腥草粥 苇茎薏苡仁粥 玉竹木耳粥 冬瓜仁桃仁粥 祛咳止呕粥 麦门冬粥 莱菔子粥 梨粥 荆芥豆豉薄荷粥 银耳雪梨红枣粥 葛根桑枝粥 冬虫草米粥 胡桃粥 桑白皮大米粥 ..... 第二章消化系统疾病 第三章心血管系统疾病 第四章泌尿生殖系统疾病 第五章血液系统疾病 第六章代谢、内分泌系统疾病 第七章神经系统疾病 第八章外科与皮肤科疾病 第九章妇产科疾病 第十章儿科疾病 第十一章耳鼻喉科疾病 第十二章风湿病 第十三章传染病 第十四章肿瘤 第十五章滋补粥 第十六章妇女保健 第十七章美容美休 第十八章特殊人群 第十九章四季养生粥

## 章节摘录

版权页：干贝粥原料配方干贝、猪油各25克，净鸡肉、荸荠、水发香菇各50克，黄米酒15克，生姜末、葱末、精盐各5克，胡椒粉2克，粳米100克。制作方法1.先将干贝放入碗中，加入黄酒、鸡肉上笼蒸至烂熟取下。2.再将香菇、荸荠切成小丁。3.粳米淘洗入锅，加入以上材料和清水1500毫升同煮成粥，放入精盐、猪油、葱姜末、胡椒粉稍煮拌匀即成。食疗功效适用于急性支气管炎、心神不宁及一切虚弱病的辅助治疗。葱白粥原料配方葱白10克，糯米50克，生姜2克，米醋5毫升。制作方法将葱白、糯米、生姜洗净，同煮为粥，待粥熟后加入米醋即可。食疗功效散寒解表、温中止咳。适用于风寒型急性支气管炎，症见痰液稀薄、头痛鼻塞、恶寒发热、舌苔薄白、浮紧。专家提示每日2次，趁热服用。贝母粥原料配方贝母粉10克，东北粳米50克，冰糖适量。制作方法用东北粳米、冰糖煮粥，待米熟汤未稠时调入贝母粉，再改用文火稍煮片刻，粥稠即成。食疗功效化痰止咳、清热散结。适用于急慢性支气管炎、肺气肿的辅助治疗。专家提示川贝母偏于滋润，对非热燥咳、久咳痰喘、咳痰带血、干咳痰少而黄者有良好的止咳化痰作用。但若属脾胃虚寒、痰多色白易咯、舌苔厚腻者，则不宜服用。紫苏粥原料配方粳米100克，紫苏叶15克，红糖适量。制作方法1.将粳米洗净，放在锅里，加入适量清水，先用旺火煮沸，再改用文火煮成稀粥。2.把紫苏叶择去杂物，清水洗净后用刀切成段，直接倒入锅内，搅匀，与粥一起稍煮沸，加入红糖搅匀，即可食用。食疗功效止咳定喘。适用于表虚复受寒邪而致的感冒风寒、咳喘、痰多、胸闷不舒、食少等症的辅助治疗。

第五节慢性支气管炎  
慢性支气管炎是由于感染或非感染因素引起气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。其病理特点是支气管腺体增生、黏液分泌增多。临床出现有连续两年以上，每次持续三个月以上的咳嗽、咳痰或气喘等症状。早期症状轻微，多在冬季发作，春暖后缓解；晚期炎症加重，症状长年存在，不分季节。疾病进展又可并发阻塞性肺气肿、肺源性心脏病，严重影响劳动力和健康。部分患者在起病前有急性支气管炎、流感或肺炎等急性呼吸道感染史。患者常在寒冷季节发病，出现咳嗽、咳痰，尤以晨起为著，痰呈白色黏液泡沫状，黏稠不易咳出。在急性呼吸道感染时，症状迅速加剧。痰量增多，黏稠度增加或为黄色脓性，偶有痰中带血。慢性支气管炎反复发作后，支气管黏膜的迷走神经感受器反应性增高，副交感神经功能亢进，可出现过敏现象而发生喘息。随着病情发展，终年咳嗽，咳痰不停，冬秋加剧。喘息型支气管炎患者在症状加剧或继发感染时，常有哮喘样发作，气急不能平卧。呼吸困难一般不明显，但并发肺气肿后，随着肺气肿程度增加，则呼吸困难逐渐增剧。本病早期多无体征。有时在肺底部可听到湿和干罗音。喘息型支气管炎在咳嗽或深吸气后可听到哮喘音，发作时，有广泛哮鸣音。长期发作的病例可有肺气肿的体征。

# 《粥膳养生堂1000例》

## 编辑推荐

《粥膳养生堂1000例》内容丰富，科学实用，非常适合家庭和广大烹饪爱好者阅读使用。

# 《粥膳养生堂1000例》

## 精彩短评

1、挺好的，我会在仔细拜读

# 《粥膳养生堂1000例》

## 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](http://www.tushu000.com)