

# 《汤粥养生堂》

## 图书基本信息

书名：《汤粥养生堂》

13位ISBN编号：9787501978113

10位ISBN编号：7501978115

出版时间：2011-1

出版社：轻工

作者：贾学亮

页数：239

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)

# 《汤粥养生堂》

## 内容概要

汤粥历来就是受到国人青睐的养生补物，从汉代起就有关于粥的记载。历代的医学家还专门创制了许多不同作用的粥来辅助治疗疾病，医学盛典《本草纲目》中就列有50多种粥。如今，人们的生活水平大大提高，更要将汤粥的养生功效继续传承并且发扬光大。《汤粥养生堂》借着汤粥这一深入人心的饮食方式进行深度的分类和加工，引导大众读者不仅仅将汤粥当作一餐饭，而是能够治病养生的“药材”，让人们对于汤粥有一个全新的认识和定位。

# 《汤粥养生堂》

## 作者简介

高级营养保健师。担负营养保健与食品安全监督工作多年，长期钻研营养保健知识和中医饮食疗法，尤精于食物营养与功能、不同人群营养保健、饮食与疾病治疗、食品安全等专业技术，并注重将中医“药食同源”的理论与普通大众的饮食营养相结合。

先后在国内核心期刊发表学术论文30余篇，总结了大量颇具推广价值的食疗、食补、食物美容与养生等方面的观点和经验。

## 书籍目录

第一章 汤饮粥膳与养生 煲汤的关键——汤底(高汤)和调味料 粥膳的主角——五谷杂粮 煲汤大学问 熬粥大学问 喝汤养生的注意事项 喝粥养生的注意事项

第二章 全家保健, 不同人群的汤粥养生 儿童补钙 蛋黄奶香粥/草鱼炖豆腐/山药芝麻粥/虾皮紫菜汤 儿童补铁 菠菜枸杞粥/海带鸭血汤/菠菜猪肝汤/肉汤蛋 黄糊 儿童补锌 鳝鱼金针菇汤/西红柿萝卜汤/海带牡蛎汤/花生核桃粥 青少年增高 虾皮豆腐汤/骨枣汤/牛奶干酪面包粥/牛肉粥 青少年健脑 香菇鸡汤/丝瓜虾仁糙米粥/沙丁鱼粥/海带花生排骨汤 孕早期(孕1~3月) 百合小米粥/萝卜炖羊肉/糯米板栗粥/西瓜绿豆粥 孕中期(孕4~7月) 黄瓜银耳汤/木耳猪血汤/菠菜九子汤/山药蛋黄粥 孕晚期(孕8~10月) 排骨炖冬瓜/蘑菇炖豆腐/红豆粥/红枣黑豆炖鲤鱼 产后补血 红豆红枣乌鸡汤/豆浆小米粥/豆腐山药猪血汤/花生红枣莲藕汤 产后催乳 花生炖猪蹄/银耳木瓜粥/通草鲫鱼汤/猪骨鱼片粥 产后减重 田七红枣炖鸡/菠菜玉米粥/莲藕炖排骨 男性壮阳 黑豆炖羊肉/虾仁韭菜粥/西红柿海带汤/莲子猪腰汤 老年人益寿 黄豆海带鱼头汤/桂圆鸡丁紫米粥/鲫鱼豆腐汤/何首乌猪肝粥

第三章 赶走不适症状的汤粥养生 失眠 大枣莲子桂圆汤/百合冰糖蛋花汤/水果莲子羹/鲜奶冰糖炖蛤蜊 头晕 鸡肉粥/苹果汁/风爪枸杞煲猪肺/八宝鲜鸡汤 健忘 银杏粥/鱼肉紫菜白米粥/红豆红糖核桃粥 眼睛干涩 菊花红枣汤/黑豆桂圆粥/枸杞杂粮粥/黑芝麻泥鳅汤 头痛 天麻川芎鱼头汤/菊花粥/玫瑰香附白芷粥 脱发 桂圆人参炖瘦肉/枸杞黑芝麻粥/黑豆莲藕炖鸡/何首乌猪脑汤 耳鸣 山药枸杞鸡汤/何首乌炖排骨/皮蛋干贝粥/小麦红枣猪脑汤 牙痛 皮蛋青菜豆腐汤/绿豆鸡蛋汤/丝瓜姜汤/咸蛋蚝豉粥 胸闷 桂圆莲子猪心汤/香菇玉米甜粥/木耳红枣果味粥 便秘 萝卜汤/芝麻杏仁粥/红薯粥 消化不良 山楂红枣饮/冬瓜猪蹄煲/红枣西米蛋粥 食欲不振 渡萝山楂汤/西红柿鸡蛋汤/奶香芹菜汤/姜橘鲫鱼汤 小腿抽筋 鱼头炖豆腐/鲜虾蛋粥/猪蹄豆腐炖香椿/黑芝麻大骨汤 疲乏无力 核桃牛肉汤/棒圆糯米粥/西兰花浓汤/红糖小米蛋喇 手脚冰凉 红糖红枣姜汤/人参核桃饮/鲫鱼猪血粥 肥胖 冬瓜青菜鲤鱼汤/苹果黄瓜汁/海米萝卜紫菜汤/黄瓜豆芽芒果汤 情绪低落 黄花菜泥鳅汤/百合莲藕汤/牛奶红枣粳米粥 口腔溃疡 豆芽鸡蛋汤羹/苦瓜豆腐汤/香菇油菜汤

第四章 辅助食疗, 常见疾病的汤粥养生 感冒 苦瓜猪瘦肉汤/大米姜醋粥/姜丝萝卜汤/薏米扁豆粥 咳嗽 冰糖银耳羹/萝卜蜂蜜饮/杏仁猪肺汤/川贝雪梨猪肺汤 哮喘 丝瓜风衣粳米粥/莲藕枸杞粥/芡实核桃粥/山药萝卜粥 肺结核 百合炖雪梨/山药雪梨糯米粥/香甜豆浆粥/莲子百合炖燕窝 肺炎 桂圆鸽蛋汤/薄荷薏米绿豆粥/猪瘦肉白菜汤 扁挑体发炎 金银花粥/蒲公英萝卜粥/酸梅橄榄汤 呕吐 酸梅汤/参姜猪肚小米粥/生姜茶/香菇肚丝汤 呃逆 百合麦冬汤/生姜鲫鱼汤/豆腐苦瓜汤/生姜大枣粥 胃痛 木瓜鲩鱼尾汤/花生紫米粥/蜂蜜土豆羹/陈皮苏叶粥 腹泻 胡萝卜肉丸大米粥/糯米栗子粥/茯苓赤豆粥/莲子汤 痔疮 瘦肉木耳笋片汤/香蕉菠菜粥/丝瓜泥鳅汤/冬瓜百合蛤蜊汤 乙型肝炎 红枣香菇汤/猪肝粥/芹菜牛肝汤/鲫鱼牛奶汤 肝硬化 鸡肉山药羹/冬笋香菇汤/紫菜南瓜汤 高血压 菠萝西瓜羹/冬瓜薏米瘦肉汤/海带瘦内粥/栗子白菜粥 高血脂 冬瓜玉米汤/青蒜土豆粥/紫菜萝卜汤/雪菜蚕豆汤 脂肪肝 香菇豆腐汤/豆芽海带鲫鱼汤/橙汁胡萝卜芹菜粥 糖尿病 燕麦绿豆粥/小白菜豆腐汤/芹菜粥/嫩滑牛肉粥 心脏病 什锦蔬菜粥/黑豆浆/玉米绿豆粥/西红柿木耳汤 肾炎 冬瓜鲤鱼汤/山药木耳汤/车前草粥/羊肺冬瓜汤 贫血 红绿皮蛋汤/猪血菠菜汤/猪肝成鸭蛋汤/萝卜鸡肝汤 骨质疏松症 豆腐鱼干汤/绿豆炖大骨/冰糖红薯粥/黑芝麻骨头汤 湿疹 绿豆南瓜糯米粥/冬瓜皮慧米粥/绿豆百合汤/羊腑苦瓜粥 痛经 芹菜牛肉粥/红糖姜汤/益母草泡红枣/当归黄芪粳米粥 月经不调 玫瑰双米粥/红化糯米粥/白术猪肺粥/墨鱼百合汤 前列腺疾病 南瓜红枣粥/西红柿苹果汁/土茯苓粥/泥鳅炖豆腐 阳痿 猕猴桃麦片粥/鱼虾粥/红枣泥鳅汤/鱿鱼蛋J粥

第五章 中医体质对症汤粥食疗 气虚体质 豆腐豌豆粥/玉米红糖粥/黄芪人参益气粥/山药莲子炖肚 阳虚体质 当归生姜炖羊肉/核桃猪腰粥/赤小豆橙皮紫米粥 阴虚体质 冬菇木耳瘦肉粥/海参百合羹/山药炖兔肉/夏枯草煲猪肉 痰湿体质 赤豆炖鲤鱼/芡实莲予慧米汤/山药冬瓜汤 湿热体质 竹笋西瓜皮鲤鱼汤/枸杞苋菜汤/鸡丁苦瓜燕麦粥 血淤体质 莲藕瘦肉汤/核桃仁粥/山楂红糖饮 气郁体质 双花西米露/菊花鸡肝汤/橘皮粥

第六章 四季有别, 24节气汤粥养生 立春 美味三鲜汤/红枣薏米粥/大葱猪骨汤/山楂红豆南瓜粥 雨水 韭菜鸭血汤/山药西红柿粥/姜丝鸭蛋汤/鸡肝胡萝卜粥 惊蛰 海带栗子排骨汤/山药红枣小米粥/荸荠空心菜汤/莲子香菇豆干汤 春分 红小豆煲南瓜/百合杏仁粥/马齿苋绿豆汤/韭菜鲜虾粥 清明 百合荸荠排骨汤/夏枯草黑豆饮/芹菜降压粥/香菇瘦肉粥 谷雨 排骨西红柿汤/鸡汤白菜/香椿粳米粥/黑木耳红枣粥 立夏 莲子香菇火腿汤/鸡丝芦笋汤/苹果蔬菜汤/红酒牛肉煲 小满 苦瓜菊花粥/豆芽豆腐汤/冬瓜百合粥/莲藕瘦肉汤 芒种 陈皮绿豆煲老鸭/黄瓜木耳汤/绿豆金银花粥/草茹丝

## 《汤粥养生堂》

瓜汤 夏至 苹果雪耳炖瘦肉汤/绿豆南瓜粥/茅根鸭肉汤 /兔肉健脾汤 小暑 西瓜皮蛋花汤/成鱼黄豆粥/百合肉末粥/三鲜鳝鱼汤 大暑 两瓜薏米汤/鲜蘑豆腐汤/杏仁川贝百合粥/ 绿豆百合粥 立秋 南瓜炖排骨/黄豆桂圆粥/红豆熙米粥/绿豆 薏米鸭汤 处暑 玉米南瓜炖排骨/百合芝麻猪心汤/绿豆芽芒果黄瓜汤/山药杂粮粥 白露 豆腐虾仁芹菜粥/杏仁雪梨山药糊/荸荠黄豆 冬瓜汤 秋分 双黑泥鳅汤/糯米羊肉温肖粥/山药萝卜芹菜粥 寒露 冬瓜鱼尾汤/鱼片鸡蛋葱花汤/木耳炖豆腐/ 银耳鸡蛋粥 霜降 鲫鱼香菇粥/桑葚果粥/红枣莲子荆蚕豆百合鲤鱼汤 立冬 胡萝卜炖羊肉/桃仁红枣粥/火米牛肚粥/冬笋鲫鱼汤 小雪 木瓜羊肉鲜汤/蛋花玉米粥/黄花菜蘑菇汤/ 黄豆鱼头汤 大雪 淮山炖排骨/黑白芝麻粥/枸杞红枣鸡杂汤/ 冰糖雪梨粥 冬至 苦瓜红椒皮蛋汤/香蕉葡萄糯米粥/萝卜葱花 鲫鱼汤/五彩豆粥 小寒 核桃羊肉粥/双仁甜粥/白胡椒煲猪肚汤/麻辣牛杂汤 大寒 两红柿鱼丸瘦肉汤/猪肝鲜笋粥/紫米猪肝汤 /菠菜牛肋骨汤

第七章 汤粥美容，养出水当当的娇美容颜 去头皮屑 牛肉糙米粥/绿豆薏米汤/菠菜粥 光泽秀发 柚皮冬瓜瘦肉汤/海带炖豆腐/何首乌鸡蛋汤 /黄瓜雪梨糯米粥 明亮双眼 虾丸鸡蛋汤/冬瓜大枣莲予粥/西红柿蘑菇猪 肝汤 健齿美白 西兰花乳酪汤/芹菜胡萝卜粥/鸡蛋香菇韭菜汤 抗衰祛皱 牛奶杏仁炖银耳/胡萝卜甜橙汁/鹌鹑蛋汤 美白祛斑 黑木耳红枣汤/银耳樱桃羹/黄瓜粥 补水嫩肤 银耳鱼尾汤/西红柿小白菜豆腐汤/绿豆蜂蜜 汤/奶香黑芝麻粥 排毒祛痘 草莓绿豆粥/虾皮胡萝卜粉丝汤/海带绿豆粥 补血养颜 红枣莲子木瓜盅/红小豆山药粥/三红补血汤 /黑糯米桂圆红枣粥 减肥瘦身 素笋耳汤/减肥赤豆粥/芦荟土豆粥/菠菜炖 鱼脯 丰胸美胸 百合木瓜煲绿豆/木瓜粥/猪尾风爪香菇汤/ 豆浆炖羊肉 纤细腰部 荷叶薏米粥/冬瓜赤疆汤/燕麦片牛奶粥 瘦美腿部 红豆薏米西瓜粥/牛奶香蕉芝麻糊/木瓜雪蛤 养颜汤/肉末竹笋芹菜粥 翘美臀部 金银豆腐/木耳冬瓜汤/红薯糙米粥

附录一 富含各类营养素的代表食物附录二 常见汤粥的营养与养生功效

## 章节摘录

插图：

# 《汤粥养生堂》

## 编辑推荐

《汤粥养生堂》知识点丰富全面，涵盖汤粥制作材料、营养成分、制作方法、养生功效等方面的内容，具有很强的实用性和可操作性。《汤粥养生堂》全彩印刷，精美的设计、优质的图片，在为读者提供方便快捷的实用方法的同时，更具视觉上的愉悦感，让读者能够获得休闲和健康双丰收。

# 《汤粥养生堂》

## 精彩短评

- 1、刚拿到，比我想象中好。要去试试看这些食谱~
  - 2、这是买了第4本了，自己一本，其他3本都是帮同事买的
  - 3、如题，有兴趣试试
  - 4、想找的应有尽有！
  - 5、这本书是在书店看过之后才决定买，里面的内容实用性比较强，对日常生活中的养生比较有帮助，另外，彩图方面也比较吸引
  - 6、吃喝我很讲究，看本是一种享受，让人的食欲大振
  - 7、还以为对我做汤很有帮助，其实书本就是图片漂亮，因为我是专业人士，感觉对我没什么帮助。没看多少就没兴趣了。
  - 8、挺管用，照着做了好多粥汤
  - 9、书不错，很适用的。
  - 10、这本书确实很实用，查起来也很方便。
  - 11、我买回来送人的~
- 感觉不错，还很精致~讲的也细，图也很漂亮~
- 12、虽然还没有看完，但感觉是本不错的书，可以说到很多做粥的知识，我在努力学习中。
  - 13、给妈妈买的，我也没见着，不过她老人家收到开心的很哦，哈哈 不错~~
  - 14、有错别字，不过节气食补的安排我觉得还不错。
  - 15、内容杂乱 不符合逻辑
  - 16、内容彩色的，让人有看和吃的欲望呵呵，挺不错
  - 17、喜欢没事的时候自己熬粥来喝，书上介绍的很详细，也很简单，挺喜欢的！
  - 18、书的质量不错，图片看着很诱人，只是感觉没很全面，汤比较少，粥多一点
  - 19、这本书图片很好，动了很多熬粥的知识，给家人健康。真的很好。
  - 20、有了这本书学什么都不难
  - 21、打开书之后 感觉很欣喜 印刷精美 而且图片很诱人
- 在目录有可拆卸彩页 可供贴在厨房内  
而且对于不同症状 都有不同的粥哦 ..  
很不错 很不错 决定开始每天熬粥进行养生开始 ...

其实对于我们每天早饭匆忙来不及吃 中午凑合吃小炒、盖饭、面条或者火锅  
晚上又去大餐 加上工作压力 各方面事情和忙碌 身体出现了很多不好的信号  
锻炼也需要有好的体力 好的体力哪里来 就是从每一餐饭而来

那么在头天晚上把煲粥的食材准备好 第二天早起半小时 把电饭煲打开开始煲粥  
在洗头 洗脸 化妆 吹头发 穿衣服都已经OK时 粥已经熬制的很烂很糯  
找个1.2L的保温杯 把粥装进去 带着去上班

到办公室 一包牛奶 两个核桃 两三片饼干 的早餐  
中午开始喝粥 绝对是一件幸福的事情

.....

好好对待自己的身体 从现在的一餐一饭开始  
买食材 买书 动手 花费的 这些 比起对以后健康的积累 绝对是值得的

.....

- 22、内容很不错，也很详细
- 23、不错，图片清晰，内容很好
- 24、内容丰富，图文并茂。很详细，很适合我妈妈她用。就是价格有点偏贵。。。



## 《汤粥养生堂》

- 25、还没读，但看起来不错
- 26、不错.很好的一本书.书中介绍了很多知识
- 27、买了挺久了，但是一直没机会用到

# 《汤粥养生堂》

## 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)