

# 《汤饮养生堂》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802222076

## 编辑推荐

本书内容包括：养生汤：养怡之福得永年；滋补汤：滋养得宜寿延长；排毒汤：百脉通络心志宁；食疗汤：除邪安腑精神爽等章节。

## 内容简介

“宁愿食无肉，不可食无汤”。汤菜，几乎是人人喜爱的食品。不但一般家庭不可或缺，佳宾宴席，也是少不得的，故有“天下第一菜”的美称。

汤菜也是我国最古老的美味佳肴之一，汤菜因具有取料广泛，制作简便，味道鲜美，营养丰富等特点，广受我国人民的喜爱。

《汤饮养生堂》一书根据饮食养生学原理、大众家庭的需求和南北地域风俗等差异，并通过对各种靓汤的营养价值的全面分析，告诉您在日常生活中如何通过正确地制作和食用各类汤品，来调整营养吸收，达到健康养生的目的。

## 作者简介

孔令谦，男，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。自幼随父临诊，尽得其传，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生、自然疗法、文化养生四位一体模式。著有《孔伯华及传

## 目录

### 汤与养生之道

汤的历史文化渊源

汤的分类及养生价值

好汤是这样“炼”出来的

喝汤也要讲究学问

第一章 养生汤：养怡之福得永年

养生汤总说

蔬菜类

肉类

水产类

果类

药膳类

第二章 滋补汤：滋养得宜寿延长

滋补汤总说

蔬菜类

肉类

水产类

果类

药膳类

第三章 排毒汤：百脉通络心志宁

排毒汤总说

蔬菜类

肉类

水产类

果类

药膳类

第四章 食疗汤：除邪安腑精神爽

食疗汤总说

蔬菜类

肉类

水产类

果类

药膳类

第五章 减压汤：清净淡然气自满

减压汤总说

蔬菜类

肉类

水产类

果类

药膳类

第六章 免疫汤：强身健体正气存

免疫汤总说

蔬菜类

肉类

水产类

果类

药膳类

第七章 安神汤：惜气存精更养神

安神汤总说

蔬菜类

肉类

水产类

果类

药膳类

第八章 美容汤：青春容颜长做伴

美容汤总说

蔬菜类

肉类

水产类

果类

药膳类

第九章 瘦身汤：体态窈窕美人归

瘦身汤总说

蔬菜类

肉类

水产类

果类

药膳类

第十章 孕妇汤：阴阳充实子坚壮

孕妇汤总说

蔬菜类

肉类

水产类

果类

药膳类

前言

前言“宁愿食无肉，不可食无汤”。汤菜，几乎是人人喜爱的食品。不但一般家庭不可或缺，佳宾宴席，也是少不得的，故有“天下第一菜”的美称。汤菜也是我国最古老的美味佳肴之一，汤菜因具有取料广泛，制作简便，味道鲜美，营养丰富等特点，广受我国人民的喜爱。

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