

# 《粥膳养生堂》

## 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：9787802222069

## 编辑推荐

本书内容包括：粥膳与养生、粥膳的制作与服用、常用食物粥膳养生、常用药物粥膳养生、各族群粥膳养生、四季粥膳养生等章节。

## 内容简介

粥膳可调节胃口，增强食欲，补充身体所需要的水分。它味道鲜美、润喉易食，营养丰富又易于消化，实在是养生保健的佳品。粥膳的妙不可言，在于它介于饭、菜和汤三者之间。有饭的饱腹之功，有菜的美味爽口，也不乏汤的营养开胃，粥既适合作早餐，也适合作夜宵，因为粥中的淀粉充分地与水结合，既提供热能，又不乏大量水分，非常容易消化。本书中，将告诉你各种粥膳的功效和制作方法，保护你和你的家人健康！

粥是以粮食加大量水或高汤熬煮，米中所含的淀粉得到充分的糊化，营养成分都溶在水中，胃肠可充分消化吸收，因此，它不仅适合老人、小孩子或是病后需要调养的人食用，更适合忙碌的现代人调养自己的身体，以此来滋补元气、养生延年。如果粥里再加入具有滋养滋补功效的食物或中药同煮，功效更能借着粥得到全面的发挥。你想让你的家人尝到美味又营养的粥膳吗？那就赶快翻开本书吧！

## 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

### 第一章 粥膳与养生

粥——天下第一补物

粥膳的兴起

粥膳的功效与分类

### 第二章 粥膳的制作与服用

煮粥的常用食物

粥膳的营养成分

煮好粥的秘密

制作粥膳注意事项

食用粥膳的原则

食用粥膳的宜忌

第三章 常用食物粥膳养生

五谷类

鲜花类

蔬菜类

第四章 常用药物粥膳养生

健脾胃粥膳养生

润肠类粥膳养生

清热类粥膳养生

解表类粥膳养生

温里类粥膳养生

利湿类粥膳养生

第五章 各族群粥膳养生

儿童粥膳养生

孕产妇粥膳养生

中老年人粥膳养生

体力劳动者粥膳养生

脑力劳动者粥膳养生

第六章 四季粥膳养生

春粥养颜

春季粥膳养生原则

夏粥清火

夏季粥膳养生原则

秋粥滋补

秋季粥膳养生原则

冬粥暖胃

冬季粥膳养生原则

第七章 常见病粥膳养生

循环系统疾病

高血压

冠心病

高血脂

呼吸系统疾病

感冒

咳嗽

哮喘

肺结核

消化系统疾病

胃痛

消化不良  
便秘  
痢疾  
外伤科疾病  
胆囊炎  
胆结石  
骨折  
痔疮  
皮肤科疾病  
湿疹  
皮肤瘙痒  
痤疮  
妇科疾病  
闭经  
月经不调  
痛经  
崩漏

## 第八章 各体质粥膳养生

体质的形成

气虚质——补气

血虚质——补血

阳虚质——补阳

阴虚质——补阴

## 第九章 美容粥膳养生

脏腑与美容

气血与美容

津液与美容

粥膳与美容

润肤养颜

减肥瘦身

除斑祛痘

乌发秀发

美牙固齿

明目亮眼

## 前言

前言 《素问·脏气法时论》云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气。”从中我们可以看出，粮、果、肉、蔬不仅是人类饱腹充饥、赖

以生存的食物，而且又对人体的营养失衡、体质虚弱、阴阳偏盛偏衰起着重要的养生作用。我们

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)