

<<汤饮粥膳对症养生>>

图书基本信息

书名：<<汤饮粥膳对症养生>>

13位ISBN编号：9787506464178

10位ISBN编号：7506464179

出版时间：2010-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：家庭养生课题组

页数：95

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：<http://www.tushu007.com>

## <<汤饮粥膳对症养生>>

### 内容概要

《汤饮粥膳对症养生》是《家庭养生一日通》之一的《汤饮粥膳对症养生》分册，书中包括了：认识延年益寿的“汤博士”、认识祛病养生的“粥大夫”、煮粥的四个注意事项、通经活络、汤饮粥膳常见病等内容。

《汤饮粥膳对症养生》适合从事相关研究工作的人员参考阅读。

## <<汤饮粥膳对症养生>>

### 书籍目录

第一章 认识延年益寿的“汤博士” 了解汤的分类 居家煲汤面面谈 喝汤的五个注意事项第二章  
认识祛病养生的“粥大夫” 了解粥的分类 居家煮粥有学问 煮粥的四个注意事项 粥膳饮食宜  
与忌第三章 中医全面养生——汤饮粥膳疗方 延年益寿 健脑益智 益气养血 养心安神 滋阴润  
燥 补肾壮阳 养肝护肝 养肺护肺 健脾补气 健胃消食 润肠通便 清热解表 通经活络 化痰  
止咳 活血化淤 利水消肿 排毒解毒第四章 汤饮粥膳增强体质、改善亚健康 眼睛保健 前列腺  
保养 卵巢保养 失眠 健忘 焦虑 神经衰弱 耳鸣 头痛 精神抑郁 食欲不振 疲劳 免疫力  
低下第五章 汤饮粥膳常见病 血液及心血管疾病 贫血 高血压 低血压 心脏病 呼吸  
系统疾病 咳嗽 感冒 哮喘 肺结核 消化系统疾病 胃痛 消化不良 胃及十二  
指肠溃疡 肝胆病变 胆结石 胆囊炎 脂肪肝 肛肠疾病 便秘 痔疮 腹泻 代谢  
性疾病 糖尿病 高血脂 骨科疾病 骨质疏松 骨折 关节炎 皮肤科疾病 痤疮  
皮肤瘙痒 湿疹 五官科疾病 中耳炎 鼻炎 口腔溃疡 牙痛 男性疾病 阳痿  
早泄 遗精 妇科疾病 月经不调 更年期综合征 子宫肌瘤 崩漏带下

## <<汤饮粥膳对症养生>>

### 章节摘录

插图：第一章认识延年益寿的“汤博士”煲汤也是一门大学问，不管是为了身体健康，还是为了品尝到美味，都有必要了解一些关于煲汤的相关知识，这对提高你的煲汤技术，以及真正实现健康的目的都有颇大的助益哟。

不要等待，赶快行动起来吧！了解汤的分类清淡汤：这里所说的清淡汤，就是指味道比较清淡的汤。加热时间较短，口感比较滑嫩，汤汁清淡而不浑浊，这是清淡汤独具的特色，适合喜好清淡口味的人群饮用。

由于材料加热的时间不长，所以鲜味无法在汤中完全释放，因此必须靠调料或高汤提味。

如家常的青菜豆腐汤、蛋花汤等。

甜汤：该种汤味道甜美、材料选择多样，有常见的红小豆、绿豆、花生，也有较为高级的黑糯米、芝麻、核桃等。

甜汤的做法多种多样，广东人称之为糖水。

由于对火候、制作时间的要求很高，所以做出来的甜汤大多具有养颜美容、滋补润肺的作用。

每天坚持喝一碗，可使皮肤白皙水嫩。

高汤：高汤的材料主要有猪骨、鸡骨和鱼骨等。

选用高汤材料、要选其优点，如此方能熬出物美价廉的高汤。

有了好高汤，再加入其他食材，滋味会更鲜美。

浓汤：浓汤的味道比较醇厚，它以高汤做汤底，添加各种材料一起煮，再以淀粉料勾芡，让汤汁呈现浓稠状。

<<汤饮粥膳对症养生>>

编辑推荐

《汤饮粥膳对症养生》：家庭养生一日通

<<汤饮粥膳对症养生>>

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:<http://www.tushu007.com>