

<<老年人营养粥谱>>

图书基本信息

书名：<<老年人营养粥谱>>

13位ISBN编号：9787508722887

10位ISBN编号：7508722884

出版时间：2009-2

出版时间：张仁庆 中国社会出版社 (2009-02出版)

作者：张仁庆

页数：127

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>

## <<老年人营养粥谱>>

### 内容概要

《老年人营养粥谱》以详细的资料介绍了熬粥的方法、粥的养生作用，各种原料的作用、常见病的食疗食补方法、各种粥的制作技巧，使《老年人营养粥谱》一看就懂、一学就会。

粥是营养与水的完美结合，将营养素溶入水中，使老年人容易消化吸收，并且能够补充体内的水分和营养，是老年人健康饮食的首选。

粥是中国人民传统的食品。

所谓“饮食”二字，饮就是喝，把吃饭称做饮食，喝就是喝粥、喝水、喝茶、喝酒。

而真正意义上的饮食二字中的这个“饮”就是喝粥。

## <<老年人营养粥谱>>

### 作者简介

张仁庆，汉族，1955年3月出生于山东烟台。

经济法学硕士。

现任北京中国食文化中心主任、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编。

多年致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作。

先后编辑出版了《实用科技信息汇编》《中国名菜30例续编》《家庭烹饪》《调味与拌馅》《中国迷宗菜》《调味宝典》《中国名菜荟萃》《烟台家常菜谱》《中国名师菜典》等食文化的图书100余种，并策划录制了《中国冷拼》《西点精粹》《鲁菜精选》《鸡尾酒的调制》《宫廷御膳》等20多部VCD和电视教学片。

## <<老年人营养粥谱>>

### 书籍目录

概述一 粥的起源二 粥的应用与发展三 饮用粥的注意事项第一篇 养生篇一 粥的营养功效二 煮粥有讲究三 合理用粥, 吃出健康四 粥谣第二篇 原料篇一 谷类原料二 瓜果类原料三 蔬菜类原料四 肉品类原料五 海鲜菜原料六 保健养生原料第三篇 常见病食疗食补粥一 循环系统二 消化系统三 五官系统四 生殖系统五 呼吸系统六 综合症状第四篇 熬粥的技巧一 选用精料二 洗米与泡米三 熬粥开水下锅四 熬粥火候五 熬粥搅拌六 熬粥点油七 熬粥底、料分煮八 兑粥的诀窍九 熬粥的锅和盛粥的器皿十 熬粥禁止使用添加剂十一 夹生米饭熬粥十二 粥与羹、汤的区别第五篇 百味养生粥一 原味粥二 甜味粥三 咸味粥四 野菜粥五 养生粥六 高血压的药膳粥七 生发、乌发粥后记

## <<老年人营养粥谱>>

### 章节摘录

(十四) 何首乌何首乌为蓼科多年生草本植物何首乌的块根。

其性温味甘苦涩。

与米、糖、枣为粥，能益精血，补肝肾，乌须发，强筋骨。

其性质温和无毒，为滋补良药。

本品含卵磷脂、粗脂肪等物质，具有强心、降脂、降压的功效，能阻止胆固醇在肝内沉积，缓解动脉粥样硬化的形成。

(十五) 沙参沙参有北沙参与南沙参之分。

北沙参为伞形科多年生草本植物珊瑚菜的根；南沙参是桔梗科植物杏叶沙参、轮叶沙参的根。

南、北沙参功用相似，唯南沙参偏于清肺祛痰；北沙参养胃生津的作用更为理想。

本品性味甘凉。

与米同煮粥，可润肺止咳，养胃生津，对肺胃阴虚之津伤干咳、舌燥口渴均有较好的疗效。

本品含有挥发油、豆甾醇、生物碱和淀粉，能刺激支气管黏膜，使分泌物增多，故有祛痰止咳作用。

## <<老年人营养粥谱>>

### 后记

粥的食用对老年人十分重要。

粥以五谷杂粮为原料，经过微火炖煮成粥，北方人又称为稀饭，它的比例是米与水的1：8，炖煮后产生的浓度是1：6，为液体状的健康食品。

粥具有吸收快、营养全的功效，是饮食中的佳品。

冷、热粥就是汲古出新、推陈出新的结果。

所称冷、热粥并非指饮用时的温度，而是指食用后在人的体内所起的作用。

虽然流传逢粥必补之说，但所补效果迥然不同。

以流行最广的春季大枣银耳粥、三豆粥；夏季绿豆粥；秋季小米粥、玉米粥；冬季紫米粥、薏米粥等为例，粥的滋补众人皆知，对老年人和体弱者尤为明显。

据英国乔治·希契博士的研究证明，给重病人喂浓粥，可代替葡萄糖输液，是重要的食疗产品。

每天喝点粥，摄人的热量比其他食物多50卡，且滋润肠胃，帮助消化，促进食欲。

## <<老年人营养粥谱>>

### 编辑推荐

《老年人营养粥谱》为“中国食文化丛书”之一。

《老年人营养粥谱》适合热爱生活、善于烹调、注意养生保健的老年朋友们阅读，也是烹饪院校、科研单位烹调的资料图书。

<<老年人营养粥谱>>

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>