

<<养生汤酒茶粥>>

图书基本信息

书名：<<养生汤酒茶粥>>

13位ISBN编号：9787807425748

10位ISBN编号：7807425741

出版时间：2009-5

出版时间：百花洲文艺出版社

作者：邹敏 编

页数：183

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>

## <<养生汤酒茶粥>>

### 前言

生命是父母赏赐给我们每一个人的，它的宝贵之处在于只有一次。

人类的生、长、壮、老、已过程，既让我们体验到生命的茁壮、欢欣和奋斗，也让我们感受到了生命的无奈和脆弱。

每一个人对社会、对家庭有一份责任，对亲人朋友有一种牵挂，那么，爱护自己，过得健康快乐，就是对他们最好的回报。

但我们时常被学习和工作的压力困扰，也为病痛所折磨，那么，我们该怎样减少这些困扰和折磨呢，又如何才能保持健康长寿呢，其实，这并不难，学习一些中医养生的基本知识，多食用养生汤、粥、茶、酒，就能让自己享受健康，获得长寿，养生一词，最早见于《庄子》，所谓养，就是保养、调养；所谓生，就是生命、生存。

中医养生之道是一种文化，它起源于道教，经过漫长的发展，包含了丰富的内容，如医学、饮食、武术、民俗等。

## <<养生汤酒茶粥>>

### 内容概要

本书在介绍食疗的起源形成与发展、食疗的原则和应用的同时，重点阐述了养生汤、粥、茶、酒的起源形成与发展、如何选用、其家庭制作方法与注意事项和常用方选等，常用方选中，以古方为主，分类介绍了每方的组成、制作、功效、用法和注意事项，非常具有实用参考性。

<<养生汤酒茶粥>>

书籍目录

前言第一章 养生之道与食疗 第一节 食疗的起源形成与发展 第二节 四性五味 第三节 药食兼用中药  
第二章 食疗原则 第一节 辨体质食疗 第二节 顺四时食疗 第三节 分年龄食疗 第四节 针对疾病食疗  
第三章 养生汤 第一节 养生汤的起源形成和发展 第二节 养生汤的特点 第三节 养生汤的作用 第四节  
养生汤的选用 第五节 养生汤的家庭制作方法与注意事项 第六节 常用养生汤方选第四章 养生粥 第  
一节 养生粥的起源形成与发展 第二节 养生粥的特点 第三节 养生粥的作用 第四节 养生粥的选用 第  
五节 养生粥的家庭制作方法与注意事项 第六节 常用养生粥方选第五章 养生茶 第一节 养生茶的起  
源形成与发展 第二节 养生茶的特点 第三节 养生茶的作用 第四节 养生茶的选用 第五节 养生茶的家  
庭制作方法与注意事项 第六节 常用养生茶方选第六章 养生酒 第一节 养生酒的起源形成与发展 第  
二节 养生酒的特点 第三节 养生酒的作用 第四节 养生酒的选用 第五节 养生酒的家庭制作方法 第六  
节 常用养生酒方选第七章 养生膏滋 第一节 养生膏滋的起源形成与发展 第二节 养生膏滋的特点 第  
三节 养生膏滋的作用 第四节 养生膏滋的制作方法 第五节 养生膏滋的服用季节 第六节 养生膏滋的  
收藏 第七节 养生膏滋服用的注意事项 第八节 常用养生膏滋方选第八章 食疗应用 第一节 食疗延年  
益寿 第二节 食疗驻颜靓丽 第三节 食疗苗条身材 第四节 食疗帮助睡眠 第五节 食疗排毒通便 第六  
节 食疗增长个子

<<养生汤酒茶粥>>

章节摘录

插图：插图：2．猪肤汤《伤寒论》【组成】鲜猪皮60克，白粉（米粉）50克，白蜜30克。

【制作】将猪皮加入适量水中，用文火炖成浓汁，下白粉、白蜜熬成膏。

【功效】滋阴润肤。

适用于阴虚咽喉干痛，还可滋润肌肤，光泽头发，减少皱纹。

【用法】于空腹时服食20～30克，日服三次。

3．羊外肾汤《本草纲目》【组成】鲜羊外肾1对，猪骨头汤1碗，猪脊髓1副，花椒10粒；胡椒末少许，姜末5克，葱白2根，芫荽末3克，食盐适量。

【制作】先把羊外肾剖开，去筋膜，冲洗干净，切成薄片；再把熬好的骨头浓汤，加入花椒、胡椒末、食盐、姜末、葱白一起放入锅内，用文火烧沸。

把切成3厘米左右一段的猪脊髓投入，约煮15分钟，再加入羊外肾片。

改用武火烧沸3分钟，倒入碗内，撒上芫荽末即成。

## <<养生汤酒茶粥>>

### 编辑推荐

在历史的长河中，我们组织积累了丰富的中医养生食疗经验，而养生汤、粥、茶、酒正是食疗的一支奇葩。

本书的主要目的就是揭开中医养生食疗之奥秘。

本书对众多古典医著进行归纳整理，提炼出中医养生食疗的精华，辑录了数百个养生汤、粥、茶、酒的古方。

它能使您轻松地学到许多实用的养生与食疗知识，感受到中医养生与食疗的精髓所在。

<<养生汤酒茶粥>>

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>