



最新家庭健康生活丛书

家庭养生



现学现用

陆阁才 刘荣勋/编著



家庭必备的健康手册

学苑出版社



最新家庭健康生活丛书

# 家庭养生汤汁

## 现学现用

陆阁才 刘荣勋 / 编著

家庭必备的健康手册

学苑出版社

## 前 言

俗话说“无汤不补”，家庭营养汤汁以其鲜美的味道，丰富的营养和诱人的色泽为家庭营养保健增添了一道靓丽风景。但汤汁的制作说起来容易，做起来却大有讲究。许多人虽然垂涎于汤汁的美味，却因不懂得汤汁的制作，而只好望汤兴叹。

为了帮助广大养生爱好者掌握营养汤汁的家庭制作方法，我们编写了这本《家庭养生汤汁现学现用》，目的是针对家庭汤汁制作中的基本技巧和经验，作出了深入细致的介绍和分析，以供大家参考。

从中医药保健的角度来看，营养汤汁的制作包括两个部分。一是通常意义上的食物汤汁，二是中药汤剂，两者常常结合起来运用，特点是在中医药膳中，中药汤剂和食物靓汤常常合为一体。而要真正作出营养丰富，疗效显著的汤汁，不了解中药汤剂的基本制作方法是不可行的。保健汤汁功效各异，但它们所依据的中医药保健理论是共同的。书中根据保健汤汁所包含的中药的性味及功效将它们分为十三类。其中包括：“补气养生汤”、“补血养生汤”、“滋阴养生汤”、“壮阳养生汤”、“补心养生汤”、“补中养生汤”、“补肾养生汤”、“补肺养生汤”、“美容养生汤”、



“乌须养生汤”、“补脑养生汤”、“明目聪耳汤”、“延年益寿汤”，读者可以根据自己的情况辨证使用。

不可否认，汤汁的家庭制作是一件十分有益的事，同时也需要掌握相应的医药保健常识和实用的操作技巧。书中介绍了“家庭自制美味荤汤谱”、“家庭自制美味素汤谱”、“家庭自制美味果汁汤谱”、“家庭自制美味鲜乳果汁谱”、“家庭自制美味干果汤谱”、“家庭自制美味果茶汤谱”、“家庭自制美味冷饮汤谱”等，读者可以根据自己情况加以应用。

另外，保健汤汁四季皆宜。春季汤汁补气血，夏季汤汁清暑热，秋季汤汁润肺燥，冬季汤汁散里寒，只要我们善于把握四季的变化，不断利用汤汁调整人体健康状态，就会获得理想的养生保健效果。本书针对四季养生的需要和人们不同体质的特征，收集整理并介绍了四季美味靓汤谱和人人保健靓汤谱。妇女产前产后气血虚弱，男性阳痿不举，性功能减退，老人脾胃虚弱，精神不济，儿童厌食哭闹，疳积消食，都是家庭保健汤汁主治的最佳适应症。

最后必须重申的是，汤汁治病依据的是辨证施治的基本原则，无论是呼吸系统疾病，还是消化系统疾病都要分为寒、热、阴、阳，并采取相应的治疗原则。本书所介绍的五大类数十余种常见病所采纳的汤汁都是依据中医药膳的治疗原则并在实践中不断总结出来，相信广大读者使用后能够起到确切的治疗保健效果。



查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>