

最常见的吃法 不一般的补法

汤粥

妙补

更健康

缓解压力、预防失眠用莲子芡实粥
延缓衰老、强筋健骨喝玉竹沙参乌鸡汤
黑豆煲排骨汤有补肾养血、滋养乌发之功效
淮山薏米粥对各型糖尿病均适宜
健康饮食，源于中华先人，惠于我们每一个人

靳爱华／主编
谢惠民／审订



中国纺织出版社

汤粥妙补

更健康

靳爱华主编

谢惠民审订

参编人员（以姓氏笔画为序）

王秀云	王燕	马学林	牛年英	白亚峰
付其云	安金环	李永平	李贵香	李亮珍
李凤华	刘云峰	刘忠全	任建峰	任继爱
张德惠	张福宝	张鑫	张艳红	武咏琴
孟东东	胡新爱	秦学忠	郝建红	郝谈平
梁民民				



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

汤粥妙补更健康 / 靳爱华主编. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5064-8948-5

I. ①汤… II. ①靳… III. ①汤菜—食物养生—菜谱
②粥—食物养生—食谱 IV. ①
R247.1 ② TS972.122 ③ TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 023241 号

责任编辑 : 胡敏 责任印制 : 刘强

中国纺织出版社出版发行

地址 : 北京朝阳区白子湾东里 A407 号楼

邮政编码 : 100124 邮购电话 : 010-64168110

传真 : 010-64168231 <http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本 : 710x1000 1/16 印张 : 16

字数 : 150 千字 定价 : 36.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

序言



饮食养生，自古有之。最早是为帝王服务，以后逐渐地传播至民间，并形成了各种专著。

唐代有孟诜的《食疗本草》，元代有吴瑞的《日用本草》、忽思慧的《饮膳正要》和贾铭的《饮食须知》等。

如果说《食疗本草》和《日用本草》偏重于疾病的治疗方面，而《饮膳正要》则开始从健康人的饮食方面来论述食物的调理。迄明清至近现代，还有不少食疗方面的专著，这都是我国医药学的文化宝库，亟待发扬和普及以葆人们的健康。

宋代诗人陆游有“食粥”诗云：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

张学良活到了101岁，有人请教他对长寿的体验，他总结了四个字，那就是“汤汤水水”。

通过大量实践证明，粥汤养生是科学的，是实用而可信的。本书集科学性、实用性为一体，通俗易懂。

仅以此序，飧我读者。

谢惠民

目录



第一章

吃粥喝汤，好处多多 / 15

以汤粥为膳，从帝王至民间 / 16

粥膳的渊源 / 18

汤粥膳的好处 / 20

根据自身体质滋补 / 22

不同人群的滋补 / 26

汤粥滋补常见问题 / 28

第二章

晨粥饭前汤，补益精气养全家 / 35

中老年人补养 / 36

鸡蓉参粥 || 补元气、消除疲劳，帮助恢复体力 / 37

燕麦莲藕大枣粥 || 健脾、开胃，预防脑血管疾病 / 38

排骨南瓜大枣汤 || 补中益气，保护心血管 / 38

黑木耳冬瓜瘦肉汤 || 益气、轻身强智 / 39

肉苁蓉鸡丝粥 || 补气壮阳，适用于精力不足 / 39

淮山枸杞煲乌鸡 || 延缓衰老，强身健体 / 40

男性补养 / 42

胡萝卜羊肉汤 || 壮阳补血，暖胃补虚 / 43

虾仁韭菜粥 || 补肾壮阳，健中固精 / 44

猪腰枸杞汤 || 补肝肾，有强健腰膝之功 / 44

莲子芡实粥 || 缓解压力，预防失眠 / 45

莲藕绿豆粥 || 舒肝、清肝，呵护心肝 / 45

女性补养 / 46

玉竹沙参乌鸡汤 || 延缓衰老，强筋健骨 / 47

猪蹄黄豆汤 || 滋养肌肤，延缓衰老 / 48

桂圆大枣养颜汤 || 润肤美容，养血安神 / 49

大枣核桃小米粥 || 滋阴养血，和胃安眠 / 50

木瓜雪梨粥 || 养颜，丰胸，排毒 / 50

玫瑰花粥 || 美容养颜，补血 / 51

蜂蜜雪梨汤 || 健美容颜，益寿延年 / 51

儿童补养 / 52

虾仁鹌鹑蛋汤 || 补气益血，强筋壮骨 / 53

益智核桃粥 || 健脑、补脑，保护脑神经 / 54

鸡蛋香菇粥 || 健脑益智，改善记忆力 / 55





第三章

久病虚乏者，食汤粥最宜 / 57

失眠、神经衰弱 / 58

- 党参枣圆羊肉汤 || 补益心脾，养血安神 / 59
- 桂圆大枣粳米粥 || 养心脾，安神健脑 / 60
- 百合莲子沙参瘦肉汤 || 养阴，安神 / 60
- 芡实南瓜小米粥 || 养心神，助睡眠，抗衰老 / 61
- 冰糖煲莲子 || 养心安神，和胃润肺 / 61

脱发、白发 / 62

- 黑豆煲排骨汤 || 补肾养血，滋养乌发 / 63
- 首乌大枣粥 || 补血乌发，抗衰老 / 64
- 女贞子枸杞羊肉汤 || 滋阴养血，补益肝肾 / 64
- 三黑乌发羹 || 滋补肝肾，延缓衰老 / 65
- 桑葚枸杞粥 || 补益肝肾，乌发 / 65

便秘、痔疮 / 66

- 菠菜粥 || 润肠燥，适用于老年性便秘 / 67
- 蜂蜜香油饮 || 补虚润肠，适宜习惯性便秘 / 68
- 白菜粳米粥 || 清理肠胃，预防痔疮 / 68
- 菠菜猪血汤 || 养血补血，通利肠胃 / 69
- 牛奶鸡蛋蜂蜜饮 || 润肠燥，适用于习惯性便秘 / 69

自汗、盗汗 / 70

- 黄芪大枣粥 || 补中益气，适用于体虚自汗 / 71
- 百合莲子小麦粥 || 养心宁神，适宜心烦盗汗 / 71

感冒 / 72

- 生姜红糖饮 || 解表散寒，适宜风寒感冒 / 73
- 薏米赤小豆粥 || 解毒，祛湿，用于感冒夹湿 / 73

慢性支气管炎 / 74

- 杏仁牛奶粥 || 清热泻肺，止咳化痰 / 75

川贝母梨汤饮 Ⅱ 化痰止咳，润肺养阴 /76
苹果海带瘦肉汤 Ⅱ 润肺化痰，清热解渴 /76
猪肺薏米粥 Ⅱ 补脾肺，止咳 /77
北沙参炖老鸭 Ⅱ 养阴清肺，祛痰止咳 /77

鼻炎 /78

薏米煮山药 Ⅱ 健脾化湿，适用于鼻息肉 /79
银耳蛋清羹 Ⅱ 生津滋阴，适宜萎缩性鼻炎 /79

慢性胃炎 /80

平菇炖肉 Ⅱ 增强体质，改善人体新陈代谢 /81
沙参冰糖煮鸡蛋 Ⅱ 滋阴润燥，生津凉血 /82
小茴香粥 Ⅱ 健脾开胃，行气止痛 /82
鲫鱼糯米粥 Ⅱ 温中补虚，健脾和胃 /83
姜韭牛奶饮 Ⅱ 温胃健脾 /83

慢性肾炎 /84

冬瓜黑豆炖鲫鱼 Ⅱ 健脾益肾，利水消肿 /85
赤小豆粥 Ⅱ 清热，利水消肿 /86
黄芪玉米煲猪腰 Ⅱ 健脾益肾 /86
黄芪茯苓粥 Ⅱ 益气，健脾，利水 /87
芡实煲老鸭汤 Ⅱ 益肾，利水消肿 /87

脂肪肝 /88

芹菜大枣汤 Ⅱ 健脾、养肝，用于调养脂肪肝 /89
绿豆薏米粥 Ⅱ 健脾祛湿，改善脂肪肝 /89

肝炎 /90

泥鳅汤 Ⅱ 疏肝，急性黄疸型肝炎尤为适宜 /91
黑豆炖猪肉 Ⅱ 滋阴润燥，用于慢性肝炎恢复期 /92
南瓜根炖牛肉 Ⅱ 利湿热，适用于黄疸型肝炎 /92
香菇粳米粥 Ⅱ 健脾胃，多用于肝区胀痛 /93
猪肝绿豆粥 Ⅱ 补肝养血，适合肝血不足型肝炎 /93

胆囊炎、胆石症 /94

绿豆蛋清汤 Ⅱ 清胆养胃，适用于急慢性胆囊炎 /95
黄豆炖泥鳅 Ⅱ 清胆祛湿，用于慢性胆囊炎、胆石症 /95

贫血 /96

莲藕牛肉汤 Ⅱ 补气养血，多用于调养贫血 /97
桑葚血糯米粥 Ⅱ 养血滋阴，用于贫血头晕 /98
菠菜猪肝汤 Ⅱ 补气血，适用于贫血之目糊昏花 /99
太子参羊肉羹 Ⅱ 补肾养血，适宜缺铁性贫血 /100
黄芪鸡汁粥 Ⅱ 益气血，适宜气血双亏贫血者 /100
熟地鸡肝汤 Ⅱ 补肝血，用于阴虚血少引起的贫血 /101
大枣黑木耳汤 Ⅱ 补肾养血，适用于贫血日常调理 /101

月经不调 /102

莲藕木耳老鸭煲 Ⅱ 滋阴清热，用于调整月经周期 /103
红花糯米粥 Ⅱ 养血活血，适宜血虚、血瘀者 /104

芹菜牛肉粥 Ⅱ 凉血补虚，多用于月经提前 /104
归黄炖乌鸡 Ⅱ 益气养血，可用于月经提前 /105
益母草煮鸡蛋 Ⅱ 补血调经，缓解经期胸腹胀痛 /105

痛经 /106

当归粥 Ⅱ 补血调经，活血止痛 /107
益母草大枣瘦肉汤 Ⅱ 活血祛瘀，益气补血 /108
姜枣花椒汤 Ⅱ 活血祛瘀，用于寒凝血瘀型痛经 /108
小麦玉竹粥 Ⅱ 活血补血，用于经前紧张症 /109
红花黑豆汤 Ⅱ 活血通经，祛瘀止痛 /109

乳腺增生 /110

海带鳖甲猪肉汤 Ⅱ 软坚散结，防治乳腺小叶增生 /111
刀豆木瓜肉片汤 Ⅱ 解郁散结，适于乳腺小叶增生 /111

外阴瘙痒 /112

马齿苋粥 Ⅱ 清热解毒，用于阴痒 /113
薏米莲子甜粥 Ⅱ 清热利湿，适用于白带多、阴痒 /113

卵巢保养 /114

归参炖雌雪鸡 Ⅱ 益肾补虚，用于女子性欲低下 /115
夏草雌鸽补益汤 Ⅱ 温中益肾，适宜女子性欲低下者 /116
黄豆核桃糯米粥 Ⅱ 延缓衰老，保持卵巢健康 /116
花生猪蹄汤 Ⅱ 延缓衰老，预防卵巢早衰 /117
奶白鲫鱼汤 Ⅱ 增强免疫功能，保护卵巢 /117

慢性前列腺炎 /118

桑葚薏米绿豆汤 Ⅱ 清热解毒，用于伴腰酸 /119
车前陈皮梁米粥 Ⅱ 清热利尿，用于小便淋痛 /119

类风湿性关节炎 /120

归芍煲黄鳝 Ⅱ 祛风湿，对风寒痹痛有益 /121
防己黑豆猪蹄汤 Ⅱ 健腰腿，适宜骨节烦痛者 /122
金银花菊花粥 Ⅱ 清热消肿，用于急性期关节红肿 /122
白扁豆大枣粥 Ⅱ 化湿，多用于缓解期 /123
五加皮炖母鸡 Ⅱ 祛风除湿，民间验方 /123

骨质疏松 /124

排骨豆腐虾仁汤 Ⅱ 强筋壮骨，滋养五脏 /125
核桃粉牛奶 Ⅱ 补肾固精，补虚损 /126
虾仁粥 Ⅱ 补肾益气，健身壮力 /126
海带菠菜黄豆汤 Ⅱ 强筋生髓 /127
核桃糙米粥 Ⅱ 补养气血，强筋健骨 /127
大枣猪骨汤 Ⅱ 补阴益髓，用于骨质疏松日常保健 /128

骨折 /130

扁豆山药瘦肉羹 Ⅱ 健脾补虚，适宜骨折后期 /131
鲫鱼汤 Ⅱ 祛湿消肿，用于骨折后期体肿不消 /131

跌打、损伤 /132



牛肉粥 Ⅱ 补虚壮健，用于后期体虚未复 /133
归芪鸡汤 Ⅱ 强筋骨，用于骨折后的恢复调养 /133

慢性腰部劳损 /134

猪腰杜仲汤 Ⅱ 益肝养肾，用于肝肾亏损腰痛 /135
枸杞羊腰粥 Ⅱ 固精益肾，适宜肾虚腰痛 /135

高血压 /136

胡萝卜芹菜猪骨汤 Ⅱ 清热利水，降血压 /137
海带瘦肉粥 Ⅱ 降压，改善血栓引起的血压上升 /138
八宝粥 Ⅱ 降压，防衰老 /138
芹菜山楂粥 Ⅱ 降压，调节血脂 /139
决明子菊花粥 Ⅱ 清肝降火，平肝潜阳 /139

高血脂 /140

银耳山楂羹 Ⅱ 降血脂，强心，抗心律失常 /141
玉米须香菇豆腐汤 Ⅱ 降血脂，降胆固醇 /142
海带绿豆粥 Ⅱ 降血脂，降压 /142
黑木耳炖豆腐 Ⅱ 降血脂，可防止血栓形成 /143
冬瓜海带汤 Ⅱ 降血脂，降甘油三酯 /143

糖尿病 /144

豆腐苦瓜汤 Ⅱ 降低血糖，祛暑清热 /145
玉米须空心菜汤 Ⅱ 清热利尿，降血糖 /146
淮山薏米粥 Ⅱ 治消渴，适宜各型糖尿病 /146
木瓜银杞凤爪汤 Ⅱ 益气养胃，补肾益精 /147
绿豆南瓜羹 Ⅱ 健脾止渴，稳定血糖 /147

痛风 /148

萝卜柏子仁汤 Ⅱ 养心安神，用于痛风发作 /149
芹菜粥 Ⅱ 痛风急性发作时尤宜 /149

心悸、心律失常 /150

党参玉竹粥 Ⅱ 强心，早搏尤宜 /151
四宝瘦肉汤 Ⅱ 清心醒脾，用于气阴两虚型心律失常 /151

冠心病 /152

山楂大枣炖牛肉 Ⅱ 祛淤阻，用于心绞痛之冠心病 /153
海带莲藕粥 Ⅱ 软坚散结，伴心悸者尤宜 /154
黑木耳佛手瘦肉汤 Ⅱ 疏肝健脾，用于冠心病胸痛 /154
三仁粥 Ⅱ 养心安神，用于胸部憋闷 /155
山楂荷叶粥 Ⅱ 降血脂，用于冠心病、高血脂者 /155

老年性痴呆 /156

芝麻核桃百合粥 Ⅱ 补益肝肾，安神健脑 /157
肉苁蓉羊腰粥 Ⅱ 滋肾平肝，强壮补虚 /157

更年期综合征 /158

六宝粥 Ⅱ 强肾健脾，调节更年期失眠等不适 /159
地黄枣仁粥 Ⅱ 补阴清热，养心安神 /160

杞枣桑葚汤 Ⅱ 宁志安神，补益肝肾 /160
何首乌蛋黄粥 Ⅱ 调节免疫力，缓解更年期不适 /161
甘麦大枣粥 Ⅱ 益气，宁心安神 /161

第四章

脏腑不足，用膳可代药之半 /163

疏肝养肝 / 164

雪梨菊花粥 Ⅱ 清肝火，特别适宜肝火旺者 /165
三肝黑米粥 Ⅱ 养血补肝，儿童亦可食 /166
黑米大枣粥 Ⅱ 清肝润肠，经常食用可延年益寿 /166
香附粳米粥 Ⅱ 疏肝解郁，用于脘腹胀痛 /167
番茄猪肝汤 Ⅱ 养肝明目，保护视力 /167

养心安神 / 168

小米百合莲子粥 Ⅱ 解忧安神，安心除烦 /169
浮小麦猪心汤 Ⅱ 安神定惊，适宜失眠多梦者 /170
酸枣仁三色粥 Ⅱ 安神，适宜虚烦不眠者 /170
茱萸酸枣仁粥 Ⅱ 养心安神，多用于夜寐不安 /171
小麦大枣粥 Ⅱ 养心神，可用于心悸、怔忡不安 /171

健脾养胃 /172

淮山党参炖鸡汤 Ⅱ 健脾、补气，可增强体质 /173
鸡内金羊肉汤 Ⅱ 健脾和胃，适宜慢性肠炎者 /174
芡实核桃大枣粥 Ⅱ 健脾益肾止带，用于女性带下 /174
参芪泥鳅汤 Ⅱ 健脾和胃，调养虚弱体质 /175
山药薏米粥 Ⅱ 补脾除湿，适宜脾胃功能不良者 /175

消积化食 /176

萝卜豆腐汤 Ⅱ 行气消食，适宜腹胀者 /177
山楂粳米粥 Ⅱ 开胃消食，用于食积腹胀 /177

清肠排毒 /178

五谷粥 Ⅱ 清肠排毒，可预防肠癌 /179
香蕉粳米粥 Ⅱ 润肠，用于痔疮 /180
双瓜香蜜汤 Ⅱ 增加肠蠕动，清肠排毒 /180
黑木耳清肠粥 Ⅱ 排毒解毒，净化肠胃 /181
黑芝麻糙米粥 Ⅱ 润肠通便，清理肠道 /181

清肺护肺 /182

沙参百合瘦肉汤 Ⅱ 滋阴润肺，用于咽喉干痛 /183
冰梨粳米粥 Ⅱ 清热除烦，适宜慢性咽炎 /183

补肾壮阳 /184

栗子山药粥 Ⅱ 补肾强筋，可抗衰老、延年益寿 /185
猪腰粥 Ⅱ 补肾、强腰，用于肾虚腰痛 /186
淮山枸杞粥 Ⅱ 健脾益肾，多用于尿频清长 /186
山药花生粥 Ⅱ 补肾益精，适宜身体虚弱者 /187
黑豆香菇黄精汤 Ⅱ 补肾，增强肾脏功能 /187



滋阴生津 / 188

- 银耳莲子枣杞汤 || 滋阴润肺，补虚损 / 189
玉竹炖鸡汤 || 益气养阴，多用于虚劳瘦弱 / 190
麦冬沙参百合粥 || 养阴润燥，用于干咳久咳 / 190
天冬萝卜排骨汤 || 滋阴补肾，适宜咽喉疼痛 / 191
猪蹄莲藕汤 || 养胃滋阴，健脾益气 / 191

养血活血 / 192

- 大枣山药莲子粥 || 养血安神，可延缓衰老 / 193
三七炖母鸡 || 补气养血，用于血淤腹痛 / 194
黄芪鳝鱼汤 || 祛风、活血，可补虚强筋 / 194
桃仁燕麦粥 || 养阴活血，用于阴虚干燥 / 195
乌鸡胡萝卜汤 || 养血益精，提高身体免疫力 / 195

补虚强身 / 196

- 参芪大枣乳鸽汤 || 补中益气，和脾胃，除烦闷 / 197
鸡丝二米粥 || 滋养补虚，适宜病后体衰调养 / 198
人参炖鸡汤 || 大补元气，用于虚弱证的补养 / 198
玉米牛肉汤 || 补中益气，增强体质 / 199
参杞大枣粥 || 滋补肝肾，用于体倦乏力的调养 / 199
鱼头豆腐汤 || 补气、暖胃，常食可滋补强身 / 200

清热除烦 / 202

- 冬瓜鸭肉汤 || 消暑除烦，可在暑热烦躁时饮 / 203
金银花绿豆粥 || 清热解毒，用于湿热带下 / 203

散寒解表 / 204

- 葱白鸡肉粥 || 散寒解表，预防感冒 / 205
白芷陈皮薏米粥 || 祛风化痰，散寒止痛 / 206
生姜葱白糯米粥 || 散寒解表，益气补虚 / 206
白菜葱姜汤 || 清热止咳，用于预防感冒 / 207
黄豆香菜汤 || 祛风解毒，可预防感冒 / 207

强筋壮骨 / 208

- 什锦牛骨汤 || 健骨强身，可预防骨质疏松 / 209
鳝鱼粳米粥 || 壮骨强筋，用于虚损羸瘦 / 210
木瓜羊肉粥 || 补钙强腰，适宜腰腿疼痛 / 210
栗子冰糖粥 || 强筋骨，适宜腰膝酸软者 / 211
燕麦黑芝麻粥 || 益脾养心，预防钙缺乏 / 211

聪耳明目 / 212

- 黑豆枸杞粥 || 滋阴明目，改善眼疲劳 / 213
枸杞花生麦冬粥 || 聪耳明目，用于耳鸣耳聋 / 213

减肥瘦身 / 214

- 三米赤小豆粥 || 减肥降脂，可防止发胖 / 215
土豆枸杞粥 || 健脾和胃，适宜瘦身者 / 216
冬瓜肉蓉粥 || 清降胃火，保持形体健美 / 216
胡萝卜南瓜番茄汤 || 减肥降脂，清肠排毒 / 217
芹菜双米粥 || 平肝降压，减肥瘦身 / 217

养肤驻颜 / 218

- 香奶黑芝麻粥 || 美容养颜，使肌肤嫩白润泽 / 219
杞枣双黑粥 || 滋阴养血，润泽肌肤 / 220
乳鸽木瓜莲子汤 || 润肤养颜，减缓老年斑 / 220
玉竹凤爪汤 || 光润肌肤，防止皮肤松弛 / 221
三仁鸡蛋粥 || 排毒养颜，减少色斑 / 221

第五章

春夏秋冬，话汤粥养人 / 223

春润肝 / 224

- 牛肉番茄土豆汤 || 强健筋骨，增强抵抗力 / 225
菊花冰糖粥 || 疏散风热，防治风热头痛 / 226
香葱鸡粥 || 健脾开胃，适宜春季存阳气 / 226
枸杞猪肝粥 || 滋补肝肾，养肝明目 / 227
桑寄生首乌瘦肉汤 || 补肝肾，为春日养肝护发 / 227

夏养心 / 228

- 绿豆竹叶粥 || 清暑化湿，清解心胃之热毒 / 229
荷叶冬瓜粥 || 清热解暑，清心除烦 / 230
三豆汤 || 解暑，清热 / 230
苦瓜豆腐瘦肉汤 || 清心涤热，疗疖子 / 231
加味乌梅粥 || 补脾益肺，益气生津 / 231

秋润肺 / 232

- 鸭梨百合杏仁粥 || 养阴润肺，用于秋燥伤阴 / 233
杞莲宁神粥 || 益肺脾，宁心安神 / 234
木瓜莲子煲鲫鱼 || 清心润肺，为秋燥清润汤品 / 235
天门冬冰糖粥 || 养阴，秋季润燥之佳品 / 236
银耳木瓜汤 || 养阴润肺，滋润肌肤 / 236
百合银耳粥 || 益气，养阴，润肺 / 237
莲藕炖排骨 || 生津，防止秋季干燥 / 237

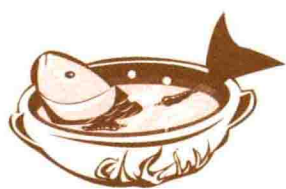
冬补肾 / 238

- 归地烧羊肉 || 温中补虚，可防病强身 / 239
生姜粥 || 宣肺散寒，适宜冬遇风寒 / 240
牛肉萝卜汤 || 补中益气，增强免疫力 / 241
天门冬黑豆粥 || 益肝补肾，延年益寿 / 242
香菇炖土鸡 || 补气血，提高免疫力 / 242
山药排骨汤 || 补肾养血，维护骨骼健康 / 243
腊八粥 || 补中益气，和五脏 / 243

附录 常用食材滋补面面观 / 244







汤粥 妙补 更健康

靳爱华主编

谢惠民审订

参编人员（以姓氏笔画为序）

王秀云	王燕	马学林	牛年英	白亚峰
付其云	安金环	李永平	李贵香	李亮珍
李凤华	刘云峰	刘忠全	任建峰	任继爱
张德惠	张福宝	张鑫	张艳红	武咏琴
孟东东	胡新爱	秦学忠	郝建红	郝谈平
梁民民				



中国纺织出版社



序言



饮食养生，自古有之。最早是为帝王服务，以后逐渐地传播至民间，并形成了各种专著。

唐代有孟诜的《食疗本草》，元代有吴瑞的《日用本草》、忽思慧的《饮膳正要》和贾铭的《饮食须知》等。

如果说《食疗本草》和《日用本草》偏重于疾病的治疗方面，而《饮膳正要》则开始从健康人的饮食方面来论述食物的调理。迄明清至近现代，还有不少食疗方面的专著，这都是我国医药学的文化宝库，亟待发扬和普及以葆人们的健康。

宋代诗人陆游有“食粥”诗云：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

张学良活到了 101 岁，有人请教他对长寿的体验，他总结了四个字，那就是“汤汤水水”。

通过大量实践证明，粥汤养生是科学的，是实用而可信的。本书集科学性、实用性为一体，通俗易懂。

仅以此序，飨我读者。

谢惠民