

红楼养生食方



[红楼养生食方_下载链接1](#)

著者:郭海英 杨璞

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2011-4

装帧:平装

isbn:9787539939766

一本食疗经，满卷养生宴。中国资深营养与食疗专家、南京中医药大学养生康复教研室主任郭海英教授与弟子红学自然养生学者、南京自然医学会养生康复专业委员会杨璞副秘书长联袂为你破译《红楼梦》中的食疗密码！

首开食疗书籍的章回体编写模式，古香古色，原味品赏。梦回红楼，食疗养生。让旧时王公贵族宴，登入寻常百姓家，吃出健康，感悟人生百味；品味养生，共享幸福时光。

回归自然，自然饮食， 从今天起，你与健康一起掌勺！

作者介绍:

南京自然医学会养生康复专业委员会副秘书长 杨璞

南京中医药大学养生康复教研室主任 郭海英

目录: 第一章 红楼佳肴第一回 贾琏夫妇迎赵嬷嬷 特准备火腿炖肘子第二回 宝玉夸赞珍嫂佳肴 姨妈呈糟鹅掌鸭信第三回 刘姥姥进了大观园 凤儿调侃偏拣鸽蛋第四回 香甜酒酿清蒸鸭子 补气养血滋阴增慧第五回 红楼梦里燕窝众多 滋阴补气稀缺难得第六回 油盐快炒枸杞芽儿 保肝降压疗效上佳第七回 玫瑰露引出茯苓霜 气虚脾弱不妨尝尝第八回 妙搭配板栗烧野鸡 补脾健胃固肾强筋第九回 凤姐给刘姥姥茄鲞 抗衰老还治高血压第十回 笼蒸螃蟹吊足胃口 如更健康配点烫酒第十一回 贾宝玉晨起噙紫姜 避风寒堪比貂裘裳第十二回 晴雯吃鸡丝蒿子秆 “黄帝菜”也被丫鬟尝第十三回 宝玉生日满席佳肴 怡红祝寿寓意颇高第十四回 冬季进补始于早餐 牛乳蒸羊羔不简单 第二章 红楼靓汤第十五回 晴雯甄选四样小菜 宝玉饮火腿鲜笋汤第十六回 贾母惹上风寒生病 凤姐送野鸡崽子汤第十七回 芳官饿使柳嫂做饭 好营养鸡皮虾丸汤第十八回 袭人受风寒卧病榻 宝玉揪心幸有米汤第十九回 林黛玉伤感悲往事 紫鹃送火肉白菜汤第二十回 宝玉闯祸想酸梅汤 性味收敛苦劝未食第二十一回 宝玉怀念小莲蓬汤 解暑佳品降火降压 第三章 红楼养生粥第二十二回 宝玉喝汤不忘吃粥 固脾温胃补肾益气第二十三回 善宝钗安慰愁黛玉 劝伊吃冰糖燕窝粥第二十四回 腊八节众饮腊八粥 口感好更含养生味第二十五回 夜宵喝红枣粳米粥 养血生津补中益气 第四章 红楼糕点第二十六回 奶油松瓤卷酥送到 延年益寿佳品随至第二十七回 史太君两宴大观园 好点心藕粉桂花糕第二十八回 秦可卿患病无食欲 多亏得枣泥山药糕 第五章 红楼茶饮第二十九回 贾母赏灯夜长觉饿 凤姐儿忙荐杏仁茶第三十回 活血化瘀玫瑰清露 醒神止痛健康如故第三十一回 红楼茶香溢满章节 人情健康皆能品味 第六章 红楼酱菜第三十二回 中秋节贾母挑美食 最中意椒油莼齏酱 第七章 红楼美酒第三十三回 林黛玉食蟹心口疼 贾宝玉忙唤合欢酒 (收起)

[红楼养生食方 下载链接1](#)

标签

饮食文化

茶艺

红楼梦饮食

红楼梦文化

红楼梦

评论

SOSO

会不会是为了节省篇幅，酒类只写了一项……要是页数不够，把八十回后出现的食物部分砍了不就好了

[红楼养生食方 下载链接1](#)

书评

[红楼养生食方 下载链接1](#)