

养生主读后感 家常养生粥读后感(模板5篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？以下是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧

养生主读后感篇一

汪曾祺说家人闲坐灯火可亲。在中国的文化里人们对家的眷恋很深。能够在细水长流的日子里体现出温情的最佳仪式感，莫过于四季三餐。

饮食也代表着一种文化，更代表着一份深深的感情。一粥一菜里凝聚的都是对家人的爱。

宋代著名诗人陆游曾作《粥食》诗一首：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。

只靠食粥当然成不了神仙，但食粥却有益于健康和养生的，通过合理的养生，就会保证身体健康，延年益寿。百岁国医大师长寿秘诀就是喝养生粥。

当我们知晓了养生粥有这么多好处后，那么你一定迫切的想知道怎么做呢，都有哪几种做法呢？营养搭配有哪些呢？有一个有儿有女的80后妈妈薄灰，她是美食专栏作家，新浪美食人气博主，出版了一系列图书，累计销量超过30万册。

她的这本《家常养生粥》教会我们用合适的食材，熬煮最有营养的粥。她在书中的自序部分说起了自己的心情感悟，她说生活可以做到简单美好，只要有温暖人的食物，有能温暖心的身边人就可以。

这是一本很实用的书籍，我会告诉我们熬煮一碗好粥，只需要三步。第一步挑好食材，第二步选对锅，第三步要记住煮粥的要诀。

米是分为很多种的，每种米的滋补效果都不一样，我们要学会分清它们的食疗功效，然后营养的去搭配。

选对锅对熬粥来说也很关键，最完美的选择是传统砂锅。因为砂锅传热均匀，散热慢，通气性强，它能够持久的把外界的热能传递给国内的原料，这个相互渗透的过程，会使食物的鲜香成分溢出来更多。

书中还分别介绍了五谷杂粮粥，清新蔬菜粥，滋补肉蛋粥，至味海鲜粥和清润瓜果粥。最后还非常贴心地告诉了读者一些喝粥妙搭。

比如喝粥可以搭配鸡蛋灌饼，香菇青菜包，香菇酱肉包，韭菜锅贴等。这本书还有一个亮点，那就是超值附赠了佐粥家常菜的视频。蝴蝶庄周安在哉，达人聊借作嘲诙。不知自此随缘住，更把晨窗粥几杯？来吧，为了美好的生活，为了家人的健康，让我们一起从日常熬粥开始吧。

养生主读后感篇二

不知从何时起，开始喜爱清淡的食物，对那些味道丰富的食物反而没了太大的胃口。或是天性使然。上学时早起，在食堂买两个包子，一份四毛钱的白米粥，一天的学习生活就这样开始了。

高中时学校食堂的饭种类单薄，每天都是一个花样。因为是私人承包，卫生和口味也有些许欠缺。偶尔有机会和同学到学校外面尝尝别的口味，这便是枯燥生活中的一点调剂。每到月末放假，能有机会回家，这更是学生们深深挂念的日子。有机会吃到家里的饭。我尤其喜欢母亲煮的粥，小米粥、白

米粥、绿豆粥，即使什么调味品也不放，清清淡淡的白粥仍有一番滋味，在口腔中回味无穷。

最近接触到这本美食专栏作家薄灰编著《家庭养生粥》，不可谓是对于我这种爱粥人士的福音。全书共七章内容，从食材的选取到各类养生粥再到与粥搭配的美食，作者用心在这本书中为我们介绍美味可口的佳肴。五谷杂粮粥、清新蔬菜粥、滋补肉蛋粥、至味海鲜粥、清润花果粥，形形色色的粥可以填补一日三餐，调剂口味的同时，也能滋补营养。在被各色调味品所支配下，是否你也一样，贪恋这一碗薄粥。关于粥的记忆一直是加糖的白粥、罐装的八宝粥或是加了南瓜的南瓜粥。在这本书中，可谓大开眼界，粥的种类形式竟有如此之多。不仅仅是早饭，一日三餐中都可以见到粥的身影。

旧时粮食不多，对于大多数家庭来说，能有一份热腾腾的白粥不可谓是一顿佳肴。对于慢慢富裕起来的我们，粥更富裕我们更多的意义。好粥养人，在注重生活质量的现在，粥已经渐渐变成养生的一份子。你也想用粥丰富一日三餐嘛，就让我们一起走进这本《家庭养生粥》吧！

养生主读后感篇三

我国的饮食文化源远流长，喝粥的历史更是伴随着中华文明的发展传承至今，成为中华民族的舌尖上的味道。《周书》里说：“黄帝始烹谷为粥”，有文字记载中国人喝粥的历史已至少有2572年。三国谯周的《古史考》记载，“黄帝始蒸谷为饭，烹谷为粥”，《说文解字》也引用遗文说“黄帝初教作糜”，“糜”就是粥。可见“烹谷为粥”对中华民族饮食结构的影响深远。时至今日，无论是南方的海鲜粥、还是北方的小米粥；无论是日常的早餐粥、还是节日的腊八粥；粥成为人们不可或缺的一道饮食。

无论是否会做饭，大凡进过厨房的人都会几道粥的做法。但对于煮粥的细节是否了解就不能恭维啦。有中国古代有“食

圣”之誉的袁枚，在他的著作《随园食单·饭粥单》中描述：见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。由此可见就是一道简单的米粥古人尚且知道其中之奥妙。在追求健康饮食的今天，我们更应对我们常食的粥加以研究，这本由新浪美食博主薄灰所著、江苏凤凰科学技术出版社出版《家常养生粥：视频版》，通过精心挑选82道养生粥品，带领读者走进“粥”文化之中，进而掌握各种粥的做法，为自己大展身手提供借鉴和指导。

可以说，无论是春天调理，夏天消暑，还是秋天滋补、冬天暖身的粥，在这本书总能找到一款你想要的好粥。每道粥品配有详细的文字说明，包括关键步骤、烹制时间及操作难度，即使是新手，只要翻开本书也能轻松上手，熬出一碗滋养全家人的美味好粥。

本书的作者薄灰，本名王庆庆，新浪美食名博，美食专栏作家。著有《在家做面包：视频版》《儿童活力营养早餐》《可爱啊！辅食》《四季食鲜》等图书，累计销量超过30万册。

五谷养生是中国饮食文化的精髓之一，我国从黄帝时期就发现了粥的作用，《黄帝内经》中就有“五谷为养”的说法。北宋文人张耒，对米粥养人的体会很深，认为每日清晨吃米粥是进食补养的第一妙诀。北宋文豪苏东坡，也经常食用米粥以调补，他的体验是夜晚吃粥更妙。诗坛寿翁陆游，享年八十有六，他深受米粥补养之益，从中悟出吃粥养生是延年益寿最简便有效的妙法，大赞“只将食粥致神仙”。哈佛大学公共健康的负责人吴宇红博士为代表的团队通过15年研究发现：每日食用1盎司（相当于28g）的粗磨谷物，就相当于一小碗粥的量，有助于降低5%死亡的风险和9%罹患心脏疾病的风险。

由此可见，无论多忙，都不要忘记给家人煮一碗热气腾腾的养生粥，在欢声笑语里共同感受烟火中家的味道。

养生主读后感篇四

我家姑娘是一个无米不欢的人，恨不得每天都吃米饭喝米汤才好。但是一般意义上的粥或稀饭，作为家长总是担心它们不能够为孩子提供充足的营养。因此，我尝试着去寻找更多米饭的制作方法。就是在这个过程中我发现了凤凰汉竹系列中的《家常养生粥视频版》。

作为一个不怎么下厨以及吃惯了大米饭、小米粥的人，在看到《家常养生粥视频版》的时候，无异于打开了新世界的大门。除了我们常吃的大米、小米可以煮粥以外，包括薏米、糙米、黑米，以及各种豆类也是家常粥类常用的食材。除此以外，为了保证粥类食品的营养成分，人们还可以选择在粥中加入诸如蛋、奶、肉等等食物。当粗略翻完本书的目录之后，我想我大概可以重新认识粥类食品的存在了。

在《家常养生粥视频版》中，按照食品原料的不同，将粥类食品分成了五谷杂粮粥、清新蔬菜粥、滋补肉蛋粥、至味海鲜粥、清润花果粥等五大类。为了便于读者更加容易的选择自己需要在什么时候，为什么家人准备什么粥，在每一种粥品的制作方法之后，本书作者薄灰都对所用食材的效用进行了详细解说。对于手残党，作者为了让粥的制造过程更加的明了，在原料用料选择上极尽可能的简单明确，米以克计，水以毫升计。步骤上，先做什么，在做什么，步步分明，每一步骤均配备了对应彩图以供参考。除此以外，在每一粥品的后面，还有连接视频的二维码，读者可以自由选择通过什么样的方式来学习粥品制作。这样的傻瓜操作式的食谱对于大多数人来说才是更加需要的吧！在早上，在晚间，亲手为自己最爱的人做上一碗热气腾腾香气四溢的粥，大概便是常人最想的幸福吧！

养生主读后感篇五

说起来汗颜，作为妈妈，我却是一直不太会煮粥的那一位。

在读完江苏凤凰科学技术出版社10月出版的《家常养生粥》后，我惊喜地感叹道：原来煮粥这件事是如此简单和美好。

这本书的作者薄灰和我一样，都是俩宝妈妈，她在简单的生活中采撷珍贵的片段，用时间做调味品，为孩子们煮出一碗又一碗材质不同却最有营养的粥来，无疑是我们这些妈妈所仰慕的。

民以食为天，食以安为先。一碗冒着热气、饱胃的粥，代表着家的温暖，它会让我们对生活产生更多的热爱。在这本书里，作者通过七个部分的描述，向读者详细介绍了五类粥的熬煮方法。

什么季节喝什么粥，选材就显得尤其重要了。作者在书中第一部分详细地告诉我们比如蔬菜、瓜果、海鲜、肉类、五谷杂粮等，都要根据你的需要提前选好。当然，煮粥所使用的锅也很重要，各种锅煮出来的粥口感不同，需要根据使用人的喜好来选择。最重要的一步却是煮粥的要诀，面对不同年龄段的食粥人，一定要配好相应食材比例，水和米的比例，米的淘洗要求，煮粥时间等等，都是操作时需要注意的，因为这些会直接影响到粥的口感。

清代赵学敏撰写的《本草纲目拾遗》记载，米油能滋阴长力，肥五脏百窍、黑瘦者食之，百日即肥白。中医认为，米熬粥后，很大一部分营养进入汤中，其中以浮在上面的米油营养最为丰富，乃米粥之精华，其滋补力最强，不亚于滋补药人参。

从皮蛋瘦肉粥到海鲜粥再到水果燕麦粥，以及作者同时列举的喝粥配粥，你会感觉到她是非常用心地对待自己的人生，从书中一幅幅精美的图画和简短的文字里，我们可以感受到作者对生活、对家的温暖呵护，一份爱的心意+一段美好的时光，酝酿成了一碗幸福的粥，岁月静好，所有的一切都深藏在一碗粥里，在它面前，快节奏的现代生活逊色十分，就像

作者在自序里讲到的：好的生活很简单——有能温暖人的食物，有能温暖心的身边人。

在繁杂的生活之余熬煮一碗热气腾腾的粥，于岁月的飞逝间隙品味人生的意义，活色生香的生活，需要我们慢下脚步来环顾自己的生活，和生活来一场深刻的对话，问问自己：我有没有热爱我现在的的生活。我想，我们每一个人凡人，若能够体会到这一点，并且做到这一点就足够了。