第一图书网, tushu007.com

<<性养生食疗方谱>>

图书基本信息

书名：<<性养生食疗方谱>>

13位ISBN编号：9787218050461

10位ISBN编号：7218050468

出版时间：2006-4

出版时间：广东人民出版社

作者：雷永乐

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

第一图书网, tushu007.com

<<性养生食疗方谱>>

内容概要

药补不如食补，要享受健康生活每一天，就要听听名医是怎么说的！
中医食疗专家雷医生精心设计了性养生的美味菜肴。
这些食物原料易取，易学易做，对于制作过程全部配有文字说明，还包括原料特性介绍、保健常识、饮食疗法等。
为广大热爱生活、拥有爱心、追求健康、喜爱烹饪的读者们提出了理想、专业、可行的食疗建议。
一种美食，一种疗法，吃出健康身体！
享受健康生活！

第一图书网, tushu007.com

<<性养生食疗方谱>>

书籍目录

一、肉 类狗 肉／1生焖狗肉／1软熘狗肉／2狗肉炖红薯／3狗肉粥／4狗肉汤／4狗肉黑豆汤／4炖狗肉／5熟附煨姜炖狗／6附子黑豆焖狗肉／6戊戌酒／6狗鞭、狗肾／7狗鞭三味／7狗肾淡菜汤／7双鞭壮阳汤／7药炖狗鞭／8棉籽狗鞭酒／9鹿茸／9鹿茸炖鸡／9鹿鞭／10鹿茸海参／10鲜蘑鹿冲／10烧鹿鞭／11药炖鹿鞭／12鹿鞭壮阳汤／13鹿尾巴／14鹿尾巴炖田鸡油／14人参鹿尾汤／14鹿角胶／15鹿角胶粥／15猪腰／16银杏腰花／16油泡腰花／17猪腰粥／18猪腰杞子汤／18猪腰枸杞菜汤／18猪腰刀豆汤／19猪腰炒韭黄／19猪腰煨附子／20猪腰核桃／20猪腰炖杜仲／20参杞猪腰／20山萸核桃猪腰／21猪心／21荔枝柏子仁炖猪心／21朱砂莲须炖猪心／22猪心朱砂汤／22猪肚(猪胃的俗称)／23莲子猪肚汤／23杜仲猪肚汤／23六味猪肚／24牛鞭／24冰糖炖牛鞭／24红烧牛鞭／25杞子炖牛鞭／26杞子冰糖炖牛鞭／26牛鞭枸杞汤／27牛鞭炖巴戟／28五子牛鞭汤／28附片蒸牛鞭／29牛尾巴／30牛尾巴当归汤／30牛肾／30牛肾粥／30羊 肉／31羊肉芡实／31枸杞炖羊肉／32羊肉煨大蒜／32羊肉烧胡萝卜／33博士汤／34羊肉草果粥／35大蒜煮羊肉／35羊肉粥／36枸杞羊肉／36羊肉海参汤／37羊羔膏／37羊肉虾羹／37肉苁蓉羊肉粥／38附片蒸羊肉／38羊龟汤／39当归羊肉羹／39复元汤／40羊 肾／40爆炒两样／40羊脊骨羊肾粥／41枸杞羊肾粥／42枸杞子羊肾粥／42羊肾粥／43羊肾炼乳汤／43肉苁蓉羊肾汤／44杜仲爆羊腰／44杜仲巴戟制羊肾／45羊肾壮阳饮／45杜仲羊肾汤／46白羊肾羹／46羊睾丸(羊石子)／47羊睾鹿茸酒／47鹌鹑／47丁香脆皮鹌鹑／47桂皮烧鹌鹑／48淮杞炖鹌鹑／49鹌鹑蛋炒韭菜／50鹌鹑枸杞杜仲汤／50鹌鹑菟艾汤／50鹌鹑酒／51鸟骨鸡／51银杏乌鸡／51虫草乌骨鸡／52生地乌骨鸡／52雄性子鸡虾仁／53龙马童子鸡／53核桃仁鸡丁／54韭黄鸡丝／55糯米酒蒸鸡／56五果炖鸡／56枸杞蒸鸡／57清蒸人参鸡／57党参茯苓鸡／58金樱根炖鸡／58冬虫草炖鸡／59雌鸡煮淫羊藿／59公鸡仔炖肉苁蓉／60鸡肝／60蚝油珍肝／60菜炒珍肝／61酥炸珍肝／62菟丝子鸡肝粥／62鸡 肠／63酒炒鸡肠／63鸡肠饼／63鸡肠巴戟汤／64鸡睾丸(鸡腰)／64巴戟杞子炖鸡腰／64鸡内金／65鸡蛋／65玄胡鸡蛋汤／65当归蛋／65川芎鸡蛋汤／66鸭 肉／67核桃鸭子／67银耳炖鸭／68鸭肉海参汤／69东江窝全鸭／69栗子鸭脯／71百仁全鸭／72冬虫草炖老鸭／73绿头鸭肉(水鸭肉)／73水鸭北芪肉苁蓉汤／73冬虫草炖水鸭／74洋鸭肉(旱鸭、麝香鸭)／74洋鸭虾米汤／74鸽 肉／75清蒸鸽子／75杞子炖鸽子／75北芪杞子炖乳鸽／75虾/76蛋煎虾饼／76菜炒虾球／76炒虾腰／77姜葱煽虾／78虾子扒海参／79青虾炒韭菜／80黄酒烫河虾／80酒炒海虾／80火焰基围虾／81葱煨大虾／81虾仁面／82虾仁豆腐汤／82虾米虫草九香虫汤／82五子盐煽竹节虾／83酒煮虾／83巴戟锁阳煽对虾／84鳖肉(甲鱼)／84补髓汤／84山药圆肉炖甲鱼／85鳖鱼补肾汤／86鹿茸炖甲鱼／86早莲女贞生地鳖汤／87泥鳅／87清蒸泥鳅／87淮山杞子泥鳅鱼汤／88泥鳅煮韭菜籽／88泥鳅虾肉汤／89泥鳅蜜／89泥鳅韭菜／90海参／90拌三鲜／90海参干贝鲤鱼／91海参羊肉汤／92海参粥／92淡 菜／93淡菜炖狗肉／93淡菜粥／93淡菜茨实猪肾汤／93淡菜炒韭菜／94鳝鱼／94爆炒鳝鱼片／94黄鳝烤肉／95炒鳝丝／96鳝片炒韭菜／97鲫鱼／98金樱子鲫鱼汤／98鲤鱼／98潼沙苑炖鲤鱼／98何首乌鲤鱼汤／99墨鱼(乌贼)／lOO核桃墨鱼／100玫瑰煲墨鱼／100鱼鳔(鱼胶)／101沙苑蒺藜鱼胶汤／lOl聚精汤／lOl东风螺(蜗牛)／102东风螺肉／102东风螺汤／102龙虱／103龙虱粥／103芡实莲子炖龙虱／104龙虱酒／104乌龟／104沙参冬虫草龟汤／104塘虱(胡子鲶)／105山稔子煮塘虱鱼／105杜仲塘虱／106马鬃蛇(树蜥蜴、雷公蛇)／106人参炖马鬃蛇／106牡砺／107鸡茸蛎糊／]07软炒蚝蛋／108牡蛎煲牛肉／109蛤蚧(角蟾)／109壮阳蛤蚧汤／109蛤蚧酒／110蛤蚧大补酒／110阳痿秘方／111蛤蜊肉／111蛤蜊百合银耳／111海马／112海马汤／112海马酒／112海马当归酒／113海马海龙海参汤／113马附蒸鸡／114海马粥／114海马狗肾鱼鳔散／115鼠／115炒田鼠／115蚂蚁(玄驹)／116蚂蚁酒／116蚕蛹／116核桃蚕蛹汤／116二、粮食类黑 豆／118法制黑豆／118黑豆通经受孕汤／118芝麻／119芝麻粥／119南瓜子芝麻／119芝麻河车丸／120芝麻乌杞丸／120番薯(甘薯)／121三、瓜菜类韭菜／122韭菜饼／122韭菜炒羊肝／122韭菜炒鸡蛋／123韭菜炒羊肾／123青虾鸡蛋炒韭菜／124韭菜粥／125韭菜饺／125韭菜炒核桃／125韭菜地龙饮／126韭菜籽／126韭菜籽粥／126韭菜籽酒／127枸杞／127枸杞酒／127大白菜／128白菜虾仁／128苦瓜种子／128炒苦瓜种子／128丝瓜／128丝瓜茨实饮／128丝瓜饮／129丝瓜络散／129大蒜／129蒜炒姜／129芹菜／130芹菜汤／130芹菜藕片／130四、副食品类薏苡仁／131苡仁粥／131银耳(白木耳)／131银耳冰糖饮／131银耳炖肉或鸡／132银耳菠菜根汤／132木耳藕节炖瘦肉／132清脑羹／133银耳汤／133山药(淮山)／134麻条山药／134红扒鸭子山药

第一图书网, tushu007.com

／134山药蘸白糖／135山药粥／135山药羊肉粥／136一品山药／136山药芡实苡米粥／137山药茯苓包子／137淮山芡实粥／138淮山米酒糊／138山药面／138山药汤圆／139山药鸡丝面／139山药零余子／140神仙粥／140山药萸肉粥／141山药地黄粥／142山药酒／142百合／143金针菜(黄花菜)／143黄花菜汤／143莲子／143干蒸莲子／143莲子鸡片／144莲子百合煲瘦肉／145莲子芡实瘦肉汤／145莲肉羹／146莲肉银耳山药汤／146莲肉饮／146蒸莲子／147莲子粥／147莲肉散／147莲子心／147莲子心甘草茶／147莲子心栀子粥／148荷叶／148芡 实／148芡实莲子饭／148芡实粥／149玉锁丹／149金锁固精丸／150芡实牡蛎汤／150水陆二仙饮／150胎盘(紫河车)／151胎盘猪睾羊鞭散／151虫草炖胎盘／152蜂蜜／152蜂蜜混合蜂王浆／152五、果 类核桃仁／153核桃仁炖蚕蛹／153虎皮核桃／153核桃仁炒韭菜／154核桃仁鸡卷／155核桃仁粥／156一味秘精汤／156核桃仁五味子蜜糊／156核桃仁首乌红枣粥／157核桃仁五味子／157白果(银杏)／158白果蛋／158白果煮酒／158糖溜白果／158白果煎／159白果芡金汤／159桑椹／159蜂蜜桑椹膏／159桑椹冰糖汤／160桑椹酒／160栗子／161栗子鱼肚／161桃栗凤爪汤／161栗子鸡块／162栗子粥／163栗酒／163栗子猪肾粥／163大枣(红枣)／164红枣人参汤／164黄芪大枣汤／164朱砂煨黑枣／165龙眼(桂圆、圆肉)／165龙眼枣仁饮／165桂圆酒／166草莓／166荔枝／166荔枝根猪小肚汤／166大米荔枝粥／167乌梅／167酸梅汤／167六、其他白茅根／168高良姜／168肉苁蓉／169肉苁蓉鱼肉火锅／169肉苁蓉菟丝子粥／170桑螵蛸／170桑螵蛸炖羊肾／170

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

书摘狗肉汤　狗肉1500克，加适量八角、小茴香、桂皮、陈皮、草果、生姜和盐等调料，同煮熟后食。
有温补脾肾作用，用于阳痿、腰膝冷痛。
　　狗肉黑豆汤　取狗肉500克，黑豆50克，炖烂常服之。
适用于性功能减退所致阳痿、遗精、早泄及不育症。
　　炖狗肉　狗后腿肉750克，黄酒60克，青蒜，香葱、生姜、素油、精盐、胡椒粉适量，舀入清水2000克，人沙锅中，用旺火烧沸，再转小火炖煮约2小时。
阳痿病人隔日炖食，可食至病愈。
健康人食不拘。
血气方刚之年轻人宜少食为佳。
　　熟附煨姜炖狗　将生姜150克煨熟，狗肉500～1000克洗净切碎。
先将花生油适量放在锅里，把适量蒜瓣稍炒片刻，加适量水，入狗肉，熟附片15～30克，煨姜片，共煮2小时，酌量分餐热食。
主治阳痿不举，精薄清冷，腰膝酸软，四肢不温。
方中的熟附子能温肾壮阳、祛寒止痛。
煨姜功能温中散寒，益脾胃，对肺、肾虚寒之症都有效。
　P4-5

第一图书网, tushu007.com

<<性养生食疗方谱>>

编辑推荐

药补不如食补，要享受健康生活每一天，就要听听名医是怎么说的！
中医食疗专家雷医生精心设计了性养生的美味菜肴。
这些食物原料易取，易学易做，对于制作过程全部配有文字说明，还包括原料特性介绍、保健常识、饮食疗法等。
为广大热爱生活、拥有爱心、追求健康、喜爱烹饪的读者们提出了理想、专业、可行的食疗建议。
一种美食，一种疗法，吃出健康身体！
享受健康生活！

第一图书网, tushu007.com

<<性养生食疗方谱>>

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