

<<大众食疗保健食谱 大众药膳500>>

图书基本信息

书名：<<大众食疗保健食谱 大众药膳500例（下）>>

13位ISBN编号：9787501929252

10位ISBN编号：7501929254

出版时间：2001-01

出版时间：中国轻工业出版社

作者：薛秀娟，李兴春 主编

页数：220

字数：696000

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>

<<大众食疗保健食谱 大众药膳500>>

内容概要

由于古代“药食同源”的经验，引出现代“食药同用”的健身食谱。这正是科学用药与科学饮食的保健之举。

本书共收集了近500例食药同用的菜谱，分上、下两篇。上篇包括保健强身、益智健脑、美容靓颜、养眼明目的菜谱，下篇包括抗衰益寿、降压降脂、补肾壮阳、养血补血、益血调经、润肠通便、糖尿病防治、防癌抗癌等菜谱，每例菜谱除了制作方法外，还详细介绍了食物的营养和药物的保健功效，很有实用性。

本菜谱所用的肉、菜均为家常用食物，所用中草药为日常保健用药，在药店都能买到。每个菜例味道鲜美，有保健作用。为了您的身体健康，不妨试着做，长期坚持，定会在健身防病上得到裨益。

书籍目录

五、抗衰益寿 1. 兔肉健脾汤 2. 人参乌骨鸡 3. 群鸽戏蛋 4. 益寿鸽蛋汤 5. 茯苓银耳鸽蛋汤 6. 银耳桃仁鸽蛋汤 7. 红参蒸鲫鱼 8. 黄芪炖鲸鱼 9. 黄芪炖带鱼 10. 鳝鱼强筋健骨汤 11. 灵芝炖猪蹄 12. 茯苓贝梨 13. 人参鹿尾汤 14. 鹿肉芪枣汤 15. 鹿茸炖羊肾 16. 琥珀莲子 17. 八宝莲子汤 18. 枸杞莲子汤 19. 圆肉花生奶 20. 龙眼百合 21. 鲈鱼五味子汤 22. 虫草红枣炖甲鱼 23. 党参黄芪炖鸡 24. 芪杞炖乳鸽 25. 鹌鹑枸杞汤 26. 淮杞炖狗肉 27. 羊肉温补汤 28. 灵芝黄芪炖肉 29. 紫菜猪心柏仁汤 30. 芝麻肝 31. 黄芪当归煮猪蹄 32. 当归黑豆炖羊肉 33. 红烧鹿肉山药 34. 姜附烧狗肉 35. 枸杞菜蒸鸡 36. 地黄蒸乌鸡 37. 炸枸杞麻雀 38. 二龙戏人参 39. 陈皮丁香兔肉 40. 番茄枸杞肉丁 41. 枸杞糖醋排骨 42. 参茸猪蹄 43. 枸杞炖猪脑 44. 莲子烧鹌鹑 45. 洋参炖乳鸽 46. 枸杞烧海参 47. 五味炖甲鱼 48. 当归烧鳝鱼 49. 枸杞蒸鲳鱼 50. 清脑银耳羹 51. 八鲜八补汤 52. 枸杞干煸牛肉丝 53. 黑豆杜仲酱羊肾 54. 陈皮鹿肉 55. 芪砂枳煮猪肚

六、降压降脂 1. 山楂肉片 2. 红枣炖肘 3. 决明烧茄子 4. 芹菜汤 5. 核桃草鱼头 6. 紫竹莲池 7. 百合芦笋汤 8. 银耳拌芹菜 9. 烩双菇银耳 10. 芹菜炒香菇百合 11. 清拌双银 12. 芦笋莲珠 13. 茉莉银耳 14. 抓炒杜仲腰花 15. 姜丝菠菜 16. 枸杞凤尾菜 17. 海蜇荸荠汤 18. 大蒜烧茄子 19. 枸杞口蘑鸭子 20. 冬瓜干贝炖田鸡 21. 陈皮兔肉 22. 荷叶锅巴 23. 杞果鲜贝 24. 人参鹌蛋 25. 莲子麦冬豆腐 26. 龙眼金钟鸡 27. 芙蓉海蜇 28. 大枣冬菇汤 29. 夏枯草煲猪肉 30. 蚌肉玉米须汤 31. 菊花炒鸡片 32. 天麻川芎鱼 33. 玉米须西瓜香蕉汤 34. 银叶红枣绿豆汤 35. 海带苡仁蛋汤 36. 香菇桃仁里脊肉 37. 天麻鱼奶汤 38. 桑寄生煲鸡蛋 39. 灵芝粉蒸肉 40. 灵芝猪心

七、补肾壮阳 1. 五味烧菇笋 2. 五味玉米笋 3. 枸杞蒸鸡蛋牛肉 4. 杜仲爆羊腰 5. 黄芪炖乌鸡 6. 山药鱼片 7. 菟丝枸杞麻雀汤 8. 菟丝子炖狗肉 9. 芡实红枣乌头汤 10. 枸杞芝麻牛肉汤 11. 生焖附狗肉 12. 仙附煨猪膀 13. 人参鹿尾汤 14. 杜仲续断酱猪尾 15. 双鞭壮阳汤 16. 龙子壮阳汤 17. 锁阳鸡 18. 酒苁蓉炖鸡 19. 菟丝枸杞麻雀蛋 20. 鹿肉桃仁汤 21. 虫草鹌鹑 22. 巴戟炖猪肠 23. 红枣煨牛鞭 24. 灵芝双鞭 25. 鹿肾复春汤 26. 熟附烧狗肉 27. 巴戟煮蟳蟹 28. 鹿茸烧虾子 29. 巴戟烧虾子 30. 菟丝炒鲜虾

八、养血补血 九、益血调经 十、润肠通便 十一、糖尿病防治 十二、防癌抗癌

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>