

<<补肾食疗便典>>

图书基本信息

书名：<<补肾食疗便典>>

13位ISBN编号：9787506299435

10位ISBN编号：7506299437

出版时间：2009-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：曾亦祥

页数：144

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>

<<补肾食疗便典>>

内容概要

经过几千年实践检验的补肾食疗方，用治肾虚引起的各种病症，不但健康、安全、无副作用，而且疗效相当显著。

食疗方结合中医理论，讲究对症而食。

本书从功能效用、宜忌、配伍、食养类比等方面介绍了100多种食材，如黑米、黑豆、韭菜、山药、栗子、核桃、灵芝、鹿肉、羊肉、鸽蛋、海马、冬虫夏草等，它们起到滋阴益肾、壮阳强身、益气活血、乌发美肤、抗衰老、提高人体免疫力等作用。

经过专家精挑细选的养肾食疗方近300个，包括食膳、药膳、药茶、果汁等，它们对症而设，搭配科学，操作简便，安全有效。

还提供了食疗、保健、预防等相关知识和诀窍，让大家在食疗的同时灵活掌握和运用，将食疗、按摩、针灸、足疗、药浴、运动、休养等方式结合起来，以求收到最佳的保健和调养效果。

<<补肾食疗便典>>

书籍目录

谷物类 黑米 黑芝麻 粟米 小麦 薏苡仁豆类 黑豆 赤豆 长豆 饭豇豆蔬菜类 韭菜 山药 枸杞叶 甘薯 甘蓝 葫芦水果类 葡萄 桑葚 猕猴桃 覆盆子 芒果 李子干果类 栗子 白果 莲子 芡实 核桃 益智仁菌藻类 灵芝 羊栖菜 海带 肉类 鹿肉 雁肉 羊肉 羊肾 马肉 狗肉 蛙肉 猪肉 猪肾 火腿 乌骨鸡 鸡肝 麻雀肉 鸭肉 鸽肉 牛肾 牛鞭 蚕蛹蛋奶类 麻雀蛋 鸽蛋 羊奶水产类 石首鱼 鲤鱼 鲈鱼 乌贼鱼 鲸鱼 金枪鱼 鲟鱼 鳊鱼 黄鳝 沙丁重 鲑鱼 龟 海马 虾 海参 海蜇 蚌 淡菜 干贝 蛭 泥螺 鱼鳔调味品类 花椒 肉桂 丁香 大茴香 小茴香 酱 食盐 茱澄茄中药类 杜仲 西洋参 燕窝 阿胶 冬虫夏草 肉苁蓉 金樱子 枸杞子 玉米须 决明子 黄精 天门冬 五加皮 蛤蚧 石斛 金钱草 山茱萸 五味子 鹿茸 莲蕊须 罗布麻 人参花 雪莲花附录 药酒 酒的选择 酒与药材的比例 辨证配方 常用补肾药酒

章节摘录

谷物类 黑芝麻 主要成分：含丰富的脂肪油，含蔗糖、多缩戊糖、卵磷脂、蛋白质、脂麻素及脂麻油酚，还含有多量的钙和铁。

配伍指要：凡年老体弱、五脏虚损者，芝麻配伍粳米煮粥为好；肾虚腰腿酸痛、头晕耳鸣者，芝麻配伍核桃仁为优；有出血倾向，包括血小板减少者，以芝麻配合连皮花生最佳。用于发枯发落、早年白发，以黑芝麻配伍何首乌更妙。

食养类比：芝麻是一种“三高”食品，即高钙、高铁、高蛋白食物。其中钙的含量比豆腐高，铁的含量比猪肝高，蛋白质的含量比牛肉和鸡蛋高。黑芝麻能补肝肾，润五脏，抗衰老；而白芝麻功效只在润燥滑肠。所以，用以养生保健，黑芝麻显然比白芝麻为优。但若用于制取麻油，则以白芝麻为佳。

编辑推荐

健康：天然食物+科学搭配；权威：临床实践+专家精选；有效：因人施治+整体调节。

<<补肾食疗便典>>

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>