

<<补肾强体必吃的食物>>

图书基本信息

书名：<<补肾强体必吃的食物>>

13位ISBN编号：9787508271231

10位ISBN编号：7508271238

出版时间：2011-12

出版时间：金盾出版社

作者：季昌群，谢英彪 主编

页数：228

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>

## <<补肾强体必吃的食物>>

### 内容概要

本书依据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料，以通俗易懂，深入浅出的语言，介绍了补肾强体的基础知识及40种确有疗效的天然食物，并运用这些食物配制了近400个食疗验方和美味菜肴。内容丰富，科学实用，取材方便，价格低廉，疗效确实，适合广大补肾强体者、医务工作者和饮食行业人员阅读参考。

## <<补肾强体必吃的食物>>

### 作者简介

季昌群，硕士，丰盛集团董事长，南京中医药大学丰盛健康学院院长，南京中医药大学董事会副董事长，南京大学校董，世界健康生活方式促进会联合总会主席，国际药膳食疗学会江苏分会副会长。

多年来，致力于具有传统中医特色的养生、保健、健康管理等学科门类的教学、科研和人才培养工作，秉承中医治未病的观念，积极探索非药物自然疗法在养生保健方面的应用与研究。获国家及省、市各项奖项50余项，主编健康保健著作6部。

## <<补肾强体必吃的食物>>

### 书籍目录

#### 一、补肾强体的基础知识

- (一)中医对肾的认识
- (二)肾的生理功能
- (三)肾与体虚衰老
- (四)肾与长寿
- (五)肾虚的临床证候

#### 二、补肾强体宜摄入的食物

- (一)核桃仁
- (二)黑芝麻
- (三)鹿肉
- (四)鹿筋
- (五)鹿胎
- (六)鹿鞭
- (七)狗肉
- (八)羊肉
- (九)羊肾
- (十)牛骨髓
- (十一)猪腰子
- (十二)驴肉
- (十三)乌骨鸡
- (十四)鸭肉

.....

#### 三、补肾强体的食疗验方

## <<补肾强体必吃的食物>>

### 章节摘录

版权页：【制作】将除蜂蜜外的诸药均加水浸泡透发后，再放入锅内加水煎煮，每20分钟取煎液1次，共取3次。

合并3次所取煎液，加热浓缩至稠黏如膏时加1倍量的蜂蜜，调匀后加热至沸后离火，待冷却后即成（装瓶备用）。

【用法】每次1汤匙，沸水冲化后即饮之，每日2次。

【功效】补肾乌发。

常饮可治疗肾虚白发、脱发。

11.白参蜜饮【原料】自参6克，蜂蜜30毫升。

【制作】将自参放入沙锅中，加适量水，用小火煎煮半小时，得煎液200~300毫升，待凉时调入蜂蜜即成。

【用法】每日1剂，分数次空腹饮用，1周为1个疗程。

白参渣可嚼食。

【功效】益气补肾。

常饮可治疗肾气亏虚引起的阳痿，精神萎靡不振，体虚容易感冒等病症。

12.山药蜜饮【原料】山药250克，蜂蜜50毫升。

【制作】将鲜山药洗净，切成块，放入锅中，加水适量，煎煮30分钟，去渣取汁，待凉后调入蜂蜜即成。

【用法】每日1剂，随意饮用。

【功效】补肾健脑，滋阴润肤，对抗衰老。

常饮可治疗肾亏眩晕耳鸣，皮肤干燥，记忆力减退等病症。

13.核桃芝麻蜜饮【原料】核桃仁、黑芝麻各30克，牛奶、豆浆各200毫升，蜂蜜30毫升。

【制作】将核桃仁、黑芝麻放入小石磨中，边倒边磨，磨好后与牛奶、豆浆一同倒入锅中煎煮，煮沸后放至微温，加入蜂蜜调匀即成。

【用法】每日1剂，早晚2次分饮。

<<补肾强体必吃的食物>>

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>