

<<滋阴补肾食疗保健菜点500款>>

图书基本信息

书名：<<滋阴补肾食疗保健菜点500款>>

13位ISBN编号：9787543931404

10位ISBN编号：7543931400

出版时间：2007-4

出版时间：上海科文

作者：《中国饮食文化丛书》编委会 编

页数：274

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>

<<滋阴补肾食疗保健菜点500款>>

内容概要

人类在进步，社会在发展。
高速度、高效率、高节奏的市场经济大潮，使人们的工作压力增大。
工作节奏加快。
众多的女性在不断走出自我、完善自我、取得成绩的同时，也因工作压力过大、竞争的激烈而引起一系列女性病，如更年期提前、夫妻性生活的冷漠等；而始终占据社会主流的男人们，也因诸多方面的压力而深感生活的艰辛，导致性欲降低、性功能减退。
所以关系到我们“人生健康大事”的吃喝、食饮也应进步发展。
在这一高度现代化的地球村，人们不仅物质文明在进步，精神文明也达到了一个新的境界。
人们的养生需求档次在提高，养生观念、养生方法也在不断地更新。
食疗、食补这一中国养生特色，已经逐渐被现代人所重视。
将治疗、保健附于日常的饮食之中，是现代人防病、疗病、调补身体，促进身体健康的首选。
俗话说：药补不如食补。
为了让众多的人群走出生活高压带来的阴影，增进健康，我们会同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道，以严谨的科学态度、精确的理论依据。
根据女性、男性不同的生理特点和各种食物、药物的不同“性”、“味”及药理和疗效，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，科学组方，精选了具有调经补血、祛湿除风、止带止痛、补血补虚功效的药膳菜点与精美米面食，献给我们广大的女士们；还精选了具有补肝肾、补元阳、活筋骨，壮阳添精功效的药膳菜肴及风味米面食，献给我们广大的男士们。
愿他们在营养健康的饮食调养中，找回昔日的自信，拥有健康，更好地享受高质量的生活！
《滋阴补肾食疗保健菜点500款》详细介绍了500款具有滋阴补肾功效的食疗保健菜点；并以简洁的文字说明，对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、功效、操作提示以及食物、药物的营养成分、药理和疗效均做了详细的介绍。
制作步骤清晰，原料易取，易学易做。
食用后可大大改善您身体的营养状况，促进身体健康。
它既是一本集食疗、食补、食养于一体的菜谱书，也是一本家庭饮食指导书。

<<滋阴补肾食疗保健菜点500款>>

书籍目录

- 1.五味香酥鸡 2.生地大枣蒸乌鸡 3.飘香五味熏鸡 4.韭子酱香鸡 5.人参鹿茸扒鸡 6.吴记卤鸡 7.清香卤鸡 8.补肾烧鸡 9.吴记浇汁鸡 10.参枣猪脑炖土鸡 11.雪莲杞子枣鸡 12.香菇胡萝卜炖鸡 13.沙锅炖鸡 14.胡萝卜炖鸡 15.海马炖鸡 16.藕双子炖鸡 17.冬菇鸡 18.海龙烧鸡块 19.生炒鸡 20.茄汁鸡片 21.双蔬烧乌翅 22.鹿鞭烧仔鸡 23.双色鸡丁 24.吉利堂黑豆鸡丁 25.沙锅鸡块炖排骨 26.虾仁双丁 27.烩龙凤 28.菇香乌鸡汤 29.芦笋拌鸡条 30.双子鸡丁 31.沙锅银耳炖仔鸡 32.红扒野鸡 33.竹荪乌骨鸡肉汤 34.芡实莲子鸡肉羹 35.银耳羹 36.清脆凤肉汤 37.人参大枣珍珠汤 38.虫草煲肥鸭 39.南沙参烧鸭块 40.沙茶鸭块 41.飘香鸭子 42.大枣炖鸭 43.药汁拌鸭条 44.糯米蒸鸭 45.玉竹鸭片汤 46.芹菜炒鸭丁 47.山茱萸炒鸭丁 48.天冬杞子鸭肉羹 49.浇汁鸡胗 50.蚝麻鸡腰 51.栗香鸡腰 52.杞子鸡腰 53.山药枸杞煮鸡腰 54.彩珠鸡腰 55.寿瓜炒鸡腰 56.三珍壮阳汤 57.虫草鸡腰汤 58.珍菇鸡腰汤 59.补肾汤 60.蚝油乳鸽 61.生炸肉鸽 62.浇汁鸽子 63.香菇豆腐鸽 64.巴戟天枸杞炸鸽 65.碧绿豆腐鸽块 66.核桃仁烧鸽块 67.肉耳炖玉米 68.沙锅山药煲乳鸽 69.沙锅龙马炖鹌鹑 70.沙锅煲鹌鹑 71.胡桃仁烧鹌鹑 72.辣油香酥鹌鹑 73.酒香鹌鹑 74.香酥鹌鹑 75.芽菜金米煲鹌鹑 76.彩珠烧鹌鹑 77.酥炸铁雀 78.香酥铁雀 79.附子烧鲤鱼 80.红参炒鲤鱼 81.百叶杞子鲤鱼 82.红杞苁蓉烧鲤鱼 83.兰花开片鱼 84.香辣笋丁鲤鱼 85.五味煲鲤鱼汤 86.花生羊排煮鲤鱼 87.大枣炖鲤鱼 88.首乌鲤鱼汤 89.冬瓜豆芽炖鲤鱼 90.山药鲤鱼羹 91.薏米鲤鱼羹 92.吉利堂三彩鱼丝 93.芝麻青鱼排 94.葡萄鱼 95.脆瓜青鱼片 96.青鱼丝炒韭菜 97.豌豆鱼丁 98.参冬蒸甲鱼 99.双子甲鱼 100.鹿茸炖甲鱼 101.莲杞甲鱼 102.桃仁炖龟 103.黄精韭子炖龟 104.沙锅虫草龟 105.明珠甲鱼 106.蚝油扒鱼翅 107.蚝油鲍鱼 108.虾仁鲍鱼 109.稀卤鲍鱼 110.蚝油烧黑鱼条 111.红杞鱼丸汤 112.紫菜鱼丸汤 113.五味鲈鱼煲 114.吴记鲈鱼 115.兰花海马鲈鱼 116.豉油焖盘龙 117.豉香鳗鱼片 118.牛膝鳗鱼汤 119.兰花杞子鳗鱼 120.双子鳗鱼 121.当归鱼丸汤 122.六味烧河鳗 123.山药蒜香鳗鱼 124.三色白鳗 125.仙灵脾烧黄鳝 126.黄鳝烧羊排 127.蜜汁鳝片 128.双炒鳝片 129.蒜香鳝丝 130.蒜头烧黄鳝 131.鳝丝炒韭苔 132.鳝鱼蛋花汤 133.松仁鳝鱼羹 134.海马鱿鱼兰花汤 135.茉莉鱿鱼卷 136.双色鱿鱼 137.籽虾鱿鱼卷 138.白焯鱿鱼花 139.云翠炒鱿鱼 140.翡翠鱿鱼炒双耳 141.青翠鱿鱼烧豆腐 142.鱿鱼米烧豆腐 143.茱萸苦瓜鱿鱼 144.滋补鱿鱼汤 145.双蔬鱿鱼汤 146.吉利堂鱿鱼汤 147.豆腐烧鱿鱼 148.泥鳅炖黑豆 149.泥鳅煲嫩玉米 150.韭子胡椒泥鳅煲 151.韭菜花烧泥鳅 152.鸡蛋炒泥鳅 153.泥鳅炒韭菜 154.香辣烤泥鳅 155.酱焖泥鳅 156.川芎枸杞烧泥鳅 157.海马烩乌龙 158.乌龙戏珠 159.杞子黄精烧泥鳅 160.山药炖泥鳅 161.沙锅泥鳅山药 162.泥鳅火腿羹 163.大枣泥鳅汤 164.腌鲜鳊鱼 165.鱼咬羊 166.沙锅鱼翅 167.珍珠鱼翅 168.海鲜明珠 169.鲫鱼山药煲 170.翡翠熘鱼片 171.补骨韭子烧鳊鱼 172.四味带鱼 173.枣杞汁蒸带鱼 174.带鱼炖豆腐 175.红花蒸河蟹 176.屯溪醉蟹 177.清蒸大闸蟹 178.清腌醉蟹 179.生炊龙虾 180.龙游碧波 181.菟丝子生焖大虾 182.兰花大虾 183.杞子兰花虾 184.鸡茸酿虾 185.滋补大虾 186.酱汁虾 187.群龙戏珠 188.菜苔炒鲜虾 189.韭子红烧虾段 190.灌汤虾球 191.木耳爆虾仁 192.虾仁炒圆葱 193.煎虾蛋饼 194.鲜虾鸡蛋炒韭苔 195.爆海鲜 196.韭菜炒河虾 197.灵脾仙茅锅巴 198.麻酱海参 199.虾籽大乌参 200.海参羊肉烧蘑菇 201.海参羊肉炒老黄瓜 202.红焖海参 203.寿瓜炒海参 204.吉利堂鞭笋海参 205.虾米海参烧老瓜 206.海参炒金米 207.火腿油菜烧龙凤 208.海参鸡片汤 209.蒜香田螺烧豆扣 210.双蔬炒螺肉 211.红杞炒田螺 212.淡菜炖黄豆 213.鲜贝扒菜心 214.吉香三宝 215.薏米蛤蜊汤 216.蛤蜊炒豆夹 217.酱爆蛭肉 218.苋菜火腿炒蛭肉 219.蛭肉炒芹菜 220.吴记补肾羹 221.火腿牡蛎烧鹌鹑蛋 222.三豆煮蛭蛭 223.空心菜余牡蛎 224.烹牡蛎山药条 225.海马牡蛎汤 226.紫菜牡蛎汤 227.茭白牡蛎汤 228.豆腐苋菜烧海红 229.翡翠蟹柳豆腐汤 230.海红炒鹌鹑蛋 231.菟丝羊肉 232.吉利堂香酥羊腿 233.泥烤羊肉 234.沙锅羊腩焖双冬 235.药汁炒羊肉 236.鲜蔬枸杞羊腿 237.沙锅羊排 238.苦瓜香菇羊肉 239.羊肉浇鹅蛋 240.刀豆炒羊肉 241.爆羊肉片 242.羊肉洋葱炖萝卜 243.海米羊肉丸 244.海米羊肉酱豆腐 245.吴记羊肉 246.粉丝羊肉炒韭苔 247.锁阳焖驴肉 248.巴戟牛膝酱驴肉 249.核桃仁烧驴肉 250.干煸驴肉丝 251.驴肉炒蒜苔 252.驴肉烧魔芋豆腐 253.萝卜煨驴肉 254.葱香驴肉片 255.酱肉拌瓜丝 256.仙茅驴肉煲 257.仙附驴肉羹 258.烤鹿肉 259.山药炖鹿肉 260.吉利堂首乌鹿肉 261.芹菜炒鹿肉 262.吉利堂沙锅鹿肉 263.吉香鹿肉 264.南瓜鹿肉丁 265.沙锅狗排 266.青蒜狗肉 267.葱香狗肉 268.飘香狗肉 269.炒狗肉 270.熟烧狗肉 271.狗肉煨黑豆 272.狗肉炒什锦 273.附子辣狗肉 274.沙锅淡菜炖狗排 275.枸杞子烧狗排 276.香辣狗肉汤 277.附子狗肉羹 278.阿胶牛肉羹 279.红杞牛肉炒翠芹 280.粟米牛肉羹 281.双豆烧牛肉 282.芪归炖牛尾 283.虾籽蹄筋 284.马鞭草猪肘煲 285.药汁卤蒸猪肘 286.清香肘子 287.千层肘子 288.吉利堂酱肘子 289.菟丝烤大排 290.葱香子排 291.豉

<<滋阴补肾食疗保健菜点500款>>

香排骨 292.排骨炖番茄 293.肉鸽蒸猪排 294.大枣黄鳝猪排煲 295.吉利堂排骨鸽 296.吉利堂炖猪排 297.黄豆芽炖大骨 298.脊骨墨鱼汤 299.莲枣骨髓汤 300.排骨焖黑豆

<<滋阴补肾食疗保健菜点500款>>

章节摘录

版权页：插图：彩珠鸡腰 原料 鸡腰（鸡睾丸）300克，山药、胡萝卜、青笋各200克，料酒15克，葱姜汁20克，糟盐3克，高汤精2克，清汤300克，植物油20克，湿淀粉10克，蒜片8克。

制作步骤（1）将山药、胡萝卜、青笋均削去外皮洗净，用挖球器挖成圆球状。

鸡腰洗净，将锅内加入清水烧开，下入鸡腰氽烫一下捞出。

（2）将炒锅内加入植物油烧热，下入蒜片炝香，下入鸡腰、烹入料酒、葱姜汁略炒，加入清汤、高汤精烧开。

（3）下入山药球、胡萝卜球、青笋球炒匀，加入精盐，烧至各料均熟、汤汁将尽时，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

特点 色泽美观，鸡腰软嫩，咸香味美，营养全面。

功效 鸡腰中含有丰富的蛋白质和雄性激素等，能促进精子生成，增强机体组织，并能增强精力和耐力，是补肾壮阳之佳品。

山药含皂苷、黏液质、胆碱、淀粉、糖蛋白、游离氨基酸、多酚氧化酶等，有固肾益精、滋补虚羸、健脾补肺的功效。

常食此菜对体虚乏力、血虚精亏、梦遗滑精、性功能障碍等均有很好的治疗作用。

操作提示 寿瓜炒鸡腰 原料 鸡腰（鸡睾丸）、寿瓜（佛手瓜）各200克，红椒30克，姜片、蒜片各3克，料酒10克，精盐、高汤精各2克，清汤25克，植物油20克，湿淀粉5克。

操作步骤（1）将寿瓜洗净，竖切成4瓣，挖去瓜瓢，切成约0.5厘米厚的片。

红椒去蒂去籽洗净，切成菱形片。

鸡腰洗净。

（2）将锅内加水烧开，下入鸡腰焯一下捞出，冲洗干净。

炒锅内加入植物油烧热，下入姜片、蒜片炝香，下入鸡腰略炒。

（3）烹入料酒，下入寿瓜炒匀，加入清汤、高汤精炒匀至熟，加入精盐、红椒炒熟，用湿淀粉勾芡，出锅装入盘内即成。

特点 色泽美观，鸡腰软嫩，寿瓜爽脆，清香味美。

功效 鸡腰中含有丰富的蛋白质和雄性激素，能促进精子生成，增强机体组织，并可增强精力和耐力，是补肾壮阳之佳品。

寿瓜富含多种矿物质（无机盐）、维生素、氨基酸等。

锌的含量尤为丰富，居众蔬菜之首。

锌是构成睾丸激素的重要物质，男性体内缺锌，会使精子数量下降，性功能及生殖功能减退。

寿瓜中所含丰富的硒元素是生殖器官发育及摄护腺体正常作用的重要物质，供给男性体内的硒大部分集中在生殖器中，并与精液一起排出体外，因此男性需要补充更多的硒。

此菜肴对男士性功能减退、肾虚阳痿、血虚精亏等症状均有很好的疗效。

操作提示 鸡腰要用旺火速炒，以免营养流失。

鸡腰炒制时要用小火，下入寿瓜后改用旺火。

<<滋阴补肾食疗保健菜点500款>>

编辑推荐

《滋阴补肾食疗保健菜点500款》由上海科学技术文献出版社出版发行。

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>