

<<药补与食疗>>

图书基本信息

书名：<<药补与食疗>>

13位ISBN编号：9787506008280

10位ISBN编号：7506008289

出版时间：1997-03

出版时间：东方出版社

作者：吴红蓉

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>

## &lt;&lt;药补与食疗&gt;&gt;

## 书籍目录

## 一、熟识中药

1. 中药的药性
2. 中医的证候
3. 补益类中药简介

- (1) 补气药
- (2) 补阳药
- (3) 补血药
- (4) 补阴药

## 4. 服用中药的禁忌

## 二、食物养生

1. 食物补养与饮食宜忌
2. 常见食物的“性味”、“效用”、“禁忌”及“注意”

- (1) 粮油豆薯类
- (2) 蔬菜类
- (3) 肉蛋类
- (4) 水果干坚果品类
- (5) 水产类
- (6) 调料类
- (7) 饮料类

## 三、养生食疗妙方

## 1. 补益类食疗方

红枣羊骨糯米粥 黑糯米粥 薯蕷拔粥 参枣米饭 芡实蒸蛋羹 风栗健脾羹 地骨爆两样 龙眼肉粥 鲤鱼补血羹 归参炖母鸡 当归火锅 枸杞烧牛肉 菠菜肝片 当归羊肉羹 人参粥 黄茂粥 燕窝粥 乌鸡膏粥 甘蔗粥 银耳羹 椰子盅 红烧龟肉 扒猪蹄 虫草炖水鸭 桂心粥 雌鸡粥 韭菜粥 雀儿药粥 红烧狗肉 肉桂炖鸡肝 韭菜编虾 淮药桃杜仲腰花 冰糖莲子粥 菱粉粥 三米桂圆粥 扁豆淮山粥 何首乌粥 鲤鱼脑髓粥 首乌红枣粥 栗子粥 胡桃粥 胡麻粥 芝麻粥 益寿鸽蛋汤 脂桃膏 猪肚羹 桃酥豆泥 枣泥桃酥 姜乳蒸饼 炒鹌鹑 天冬饼 首乌盐黑豆 麻仁耐老方 补益海参 乌发糖

## 2. 内科疾病食疗方

## (1) 感冒

生姜炒米粥 蔓青子粥 神仙粥 石膏豆豉粥 白胡椒热汤面 鸭蛋清饮 乌梅红糖汤 食盐煨猪心方 黄芪瘦肉方 鸡蛋白糖 白菜根白糖汤 西瓜番茄汁 干白菜根汤 冰糖鸡蛋膏 大白萝卜汁 当归生姜羊肉汤 葱白大蒜粥 草鱼生姜米酒汤 口含生大蒜法 苏叶鸡蛋 姜葱梨鸡蛋 路边荆鸡蛋 苦参鸡蛋 冰糖鸡蛋 一味鸡蛋汤 绿豆鸡蛋清饼 芒硝米酒鸡蛋

## (2) 中暑

姜韭蒜汁 冬瓜汁 绿豆粥 扁荷粥 藿香粥 白糖菱角粉粥 荷叶粥 节瓜猪瘦肉汤 苦瓜猪瘦肉汤 清暑 二豆汤 丝瓜猪瘦肉汤 猪肉冬瓜汤 黍子汤 绿豆丝瓜花方 西瓜盅

(3) 支气管哮喘 紫苏粳米粥 生姜大枣糯米粥 鸡蛋浸尿方 芝麻姜蜜冰糖方 鸡蛋煮向日葵花盘方 红枣南瓜方 白鸭方鸡蛋萝卜汤 萝卜籽杏仁汤 甜苦杏仁煮冰糖 韭菜炒鸡蛋 茶叶鸡蛋 米醋鸡蛋

## (4) 咳嗽

银杏膏 贝母粥 百合粉粥 葱白糯米粥 五味子泡鸡蛋方 玉竹沙参焖老鸭方 红枣红糖南瓜方 花生冰糖煲方 鲫鱼散 蜜糖萝卜方 冰糖柿饼方 苏子粥 杏仁粥 核桃仁粥 桃仁粳米粥 萝卜葱白饮 红糖姜枣汤 白萝卜蜂蜜方 豆浆饮 豆腐糖方 玉米须橘皮饮 萝卜猪肺方 芝麻冰糖水 燕窝银耳方 花生米方 二汁饮 公英猪肉方 雪梨川口银耳方 乌骨母鸡方 胡萝卜大枣汤 藕汁蜜糖露 冰糖炖香蕉 鱼腥草鸡蛋

<<药补与食疗>>

蜂蜜鸡蛋汤 砂糖鸡蛋汤 百合鸡蛋汤

(5) 肺结核

鲜地黄汁冰糖饮 鲜竹沥梨膏 鳗鲡煮酒方 枸杞粳米粥 地黄枣仁粥  
瘦猪肉红葱头方 三鲜汤 鹌鹑煮白苕 淮山药雪梨蜂蜜方 蛤蚧肉方  
梨汁人乳方 莲子百合煲瘦肉方 淮山药龙眼水鱼 麦麸汤圆 韭菜汁调  
红糖 荔枝核红枣凤凰衣 独味蛋黄油 甜豆浆鸡蛋

(6) 胃痛

老姜茶 干姜花椒粥 佛手柑粥 梅  
花粥 洋白菜粥 高粱黑豆大枣丸 白胡椒炖猪肚方 田螺壳方 旱莲草红枣汤 炖蜂蜜方 田七末藕汁炖鸡蛋  
方 鸡蛋壳方 胡椒红枣方 辣椒叶鸡蛋汤 胡萝卜炖狗肉 姜橘土豆汁 鱼肚炖瘦猪肉方 活鲫鱼蒸白胡椒粉  
椒盐火腿 大麦芽方 五香山药鸡 荔枝核陈皮末 姜汁甜牛奶 乌龟肉煲猪肚 金橘根煲猪肚 沙田抽花煲猪  
肚 姜韭牛奶羹 干姜胡椒散 红糖煲豆腐 香油生姜鸡蛋 乳没国老鸡蛋壳 白面生姜鸡蛋清 威灵仙鸡蛋清

<<药补与食疗>>

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>