第一图书网, tushu007.com

<<抗衰老食疗法>>

图书基本信息

书名：<<抗衰老食疗法>>

13位ISBN编号：9787506712415

10位ISBN编号：7506712415

出版时间：1997-04

出版时间：中国医药科技出版社

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

第一图书网, tushu007.com

<<抗衰老食疗法>>

内容概要

内 容 提 要
本书精选适合中老年人抗衰防老的食疗方剂370余个，
涉及有关中药和食物250余种。
全书分补肝益肾，健脾养胃，
补脑养心，补肺止咳，防癌抗癌，保健益寿6大类，书中详细介绍每个食疗方剂的配方、功效与应用、方解、制法、服法与禁忌。
体现了配方合理，原料易得，制作简便等特点，本书内容通俗易懂，具有较强的实用性与科学性，是指导中老年人抗衰防老、健康长寿的好读物，亦可供广大医务工作者临床参考借鉴。

第一图书网, tushu007.com

<<抗衰老食疗法>>

书籍目录

目 录
一、保健益寿类食疗方剂
（一）健脾胃补肝肾类方
苏东坡九蒸芝麻方
唐朝永乐公主丰姿绰约方
神仙巨胜丸
理脾糕
七精散
苏东坡悦颜怡神方
苏轼容颜红润方
末代皇帝健脾和胃方
首乌归杞乌发方
鸽蛋龙眼
桑椹酒
黄芪炖蛇肉
紫河车炖乌骨鸡
猪大肠炖甲鱼
锁阳桑椹蜜
炙首乌茶
长寿茶
韭菜鲫鱼汤
长命包子
九仙五道糕
芝麻茯苓粉
（二）补血益气类方
保镇丹田二精丸
活血化瘀祛寿斑方
龟肉炖鸡
周公百岁酒
人参羊藿酒
五加当归牛膝酒
枸杞饮
首乌大枣粥
琼玉膏
核桃故纸膏
黄芪枸杞散
归枣芝麻糊
天冬熟地获苓丸
天冬黄精丸
（三）养心安神类方
花粉饮
灵芝茶
松花粉蜜膏
龙眼茶
鲜奶鲤鱼

第一图书网, tushu007.com

五加远志粉
大茯神丸
健脾粥
二、补肝肾类食疗方剂
（一）壮腰利水类方
牛腰十二味丸
红糖老姜大枣膏
参芪猪腰汤
获苓猪腰汤
连翘银花猪腰汤
生地当归猪腰汤
香菇斑鱼汤
甲鱼炖大蒜
西瓜皮茅根汁
大蒜炖全鸭
赤小豆炖青鸭
冬瓜炖全鸭
米酒煮鲤鱼
侧耳根猪瘦肉汤
冬瓜煮腊肉
蚕豆炖牛肉
猕猴梨煮鸡蛋
红豆小米粥
河虾冬瓜汤
冰糖胡桃仁末
鸡肠饼
（二）壮阳扶萎类方
苁蓉七君膏
羊睾菟丝汤
巴戟锁阳炖羊肉
双肾回春酒
苁蓉炖雄鸡
补骨韭籽粉
陈皮狗鞭粥
海参羊肉汤
枸杞炖羊肉
鹿角粉粥
海龙童子鸡
羊肾羹
枸杞叶羊肾粥
羊藿仙茅酒
苁蓉续断羊肉汤
牛肾阳起石粥
狗睾红杞散
归杞酒
九子回春酒
生姜白酒蒸鸡睾

第一图书网, tushu007.com

牛睾蒸米酒
还阳乌骨鸡
羊脊骨炖肉苁蓉
糖熘羊尾
虾米烧豆腐
（三）补虚温体类方
菟丝雄片丸
巴戟黄精炖狗肉
芪附羊肉汤
天冬获苓散
苁蓉羊腰酒
巴戟羊腰汤
（四）补肾治腰痛类方
黄鳝炖猪瘦肉
杜仲羊肉汤
杜仲补骨膏
荠菜煮鸡蛋
淮山枸杞炖鸽子
红杞蒸鸡
桂圆肉蒸鸽蛋
淮枣桃酥
茴香板栗
核桃芝麻糊
桑果糯米酒
猪腰防风粥
（五）益气补血类方
菠菜猪肝汤
豆腐炒猪肝
猪肝炖枸杞菜
鸭肝首乌汤
豆芽大枣炖猪骨
辣椒根炖狗肉
乌豆炖藕节
芝麻炖兔肉
豆腐炖鳝鱼
龙眼首乌补血酒
花生衣煮红枣
乌枣桂圆肉
牛奶果红枣水
田七炖鸡
黄豆炖排骨
黄花菜根炖鸡
猪血豆腐肉片汤
红糖煮桃金娘
花生衣煮鸡蛋
归芪龙眼煮黑豆
红枣煨猪皮

第一图书网, tushu007.com

地黄酒
（六）补肝明目类方
番茄猪肝汤
绿豆猪肝粥
鸡蛋猪肝汤
牛肝炒芹菜
韭菜炒羊肝
枸杞叶猪肝汤
谷精草鸭肝汤
白菊花饮
（七）治急慢性肝炎类方
麦芽糖浆
花菇煨鸡
香菇炖瘦肉
茅莓膏
大蒜西瓜盅
冰糖茅莓
赤小豆煮鲤鱼
黄豆炖鲤鱼头
白糖野荞麦茶
（八）行痹舒筋类方
黄花菜炖猪蹄
柚皮生姜膏
樱桃酒
五加木瓜酒
桃仁细辛酒
乌饭果酒
喇嘛酒
天地壮骨酒
三、健脾养胃类
（一）健脾益胃类方
黄芪饨鸡
豆腐炖母鸡
狗肉香鼓粥
猪肉鲫鱼汤
乌豆牛肉汤
红枣肉馅
红枣焖兔肉
韭菜牛奶羹
龙眼蒸鸡
火腿鸡肉汤
黄精党参蒸旱鸡
番薯炖狗肉
人参莲肉汤
鸡蛋鱼片
补益鸡
鲫鱼羹

第一图书网, tushu007.com

莲子炖猪肚
香菇煮鲫鱼
鸡内金煮山药
花生红枣煮鲫鱼
鹌鹑煮黄酒
脂酒红枣
内金枣泥膏
胡椒煮猪肠
藕粥
山楂粥
冬瓜粥
红枣黄芪山楂水
菠萝汁
冰糖炖芡实米
牛奶羊肉山药汤
桔枣茶
地黄苡仁酒
黄精玉竹美容酒
（二）降糖消渴类方
玉米羹
猪胰玉米须汤
乌龟玉米须汤
番茄猪胰汤
小麦麸鸡蛋糕
凉拌海带粉丝
冷开水泡绿茶
（三）润肠通便类方
郁李仁粥
柏子仁粥
火麻仁紫苏子粥
芝麻花生稻米羹
甜杏仁糊
海参烧大肠
瓜子麻仁膏
鸡蛋芝麻糊
红薯蘸蜂蜜
海蜇荸荠汤
（四）疗溃养胃类方
乌贼骨杏仁粉
金钩闹莲
蜂蜜拌番茄
杏仁猪肺汤
白及牛奶
黄芪炖猪肚
（五）止泄泻类方
荔枝山药粥
莲子大枣糯米粥

第一图书网, tushu007.com

红糖五眼果
冰糖煮乌梅
赤小豆煮鹌鹑蛋
柿饼陈皮粥
菱角糊
（六）清热利咽类方
批把蜂蜜糖水
侧柏芦根鲜藕汁
（三）活血散结类方
海带排骨汤
海带海藻黄豆汤
大蒜甲鱼
菠菜血旺汤
黄芪猪肝汤

第一图书网, tushu007.com

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