

<<滋补长寿饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<滋补长寿饮食指南>>

13位ISBN编号：9787119021348

10位ISBN编号：7119021346

出版时间：1998-01

出版时间：外文出版社

作者：张宇

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>

<<滋补长寿饮食指南>>

书籍目录

目录

一、饮食保健指南

- 1.注意每一个具体的饮食环节
- 2.适当限制日常饮食
- 3.提倡杂食和粗茶淡饭
- 4.注意摄取第七营养素
- 5.药补不如食补
- 6.气虚体质者的饮食滋补
- 7.血虚体质者的饮食滋补
- 8.阳虚体质者的饮食滋补
- 9.阴虚体质者的饮食滋补
- 10.四季饮食保健
- 11.不同劳动强度者的饮食保健
- 12.不同年龄者的饮食补益
- 13.女性的饮食补益
- 14.有不良嗜好者的饮食补益
- 15.大脑的饮食补益

二、常用保健益寿食物

- 1.银鱼 2.鲍鱼 3.甲鱼 4.乌龟
- 5.兔肉 6.鸡肉 7.鸡蛋 8.鹌鹑肉
- 9.鹌鹑蛋 10.牡蛎 11.蚂蚁
- 12.蜂蜜 13.蜂乳 14.牛奶 15.猪蹄和猪皮
- 16.花粉 17.菊花 18.茶叶
- 19.小米 20.玉米 21.荞麦 22.燕麦
- 23.栗子 24.核桃 25.芝麻
- 26.花生 27.黄豆 28.黑豆 29.菱角
- 30.银耳 31.木耳 32.黄花菜
- 33.蘑菇 34.香菇 35.松子 36.榛子
- 37.红薯 38.马铃薯 39.西红柿
- 40.白菜 41.茄子 42.萝卜
- 43.胡萝卜 44.芹菜 45.菠菜 46.韭菜
- 47.大蒜 48.生姜 49.海带
- 50.紫菜 51.西瓜 52.红枣 53.山楂
- 54.桂圆 55.桑椹 56.苹果 57.猕猴桃
- 58.葡萄 59.香蕉 60.雪梨
- 61.桔子 62.草莓 63.黄酒 64.葡萄酒
- 65.啤酒

三、常用保健滋补类药物

- 1.人参 2.西洋参 3.党参 4.太子参
- 5.大黄 6.楮实 7.蛇床子 8.黄芪
- 9.五味子 10.山药 11.白术
- 12.熟地黄 13.生地黄 14.当归 15.阿胶
- 16.何首乌 17.白芍 18.枸杞
- 19.薏苡仁 20.茯苓 21.白扁豆
- 22.莲子 23.芡实 24.麦冬 25.天冬

<<滋补长寿饮食指南>>

26.玉竹 27.石斛 28.女贞子
 29.山萸肉 30.虫草 31.黄精
 32.灵芝 33.柏子仁 34.龟板 35.鳖
 甲 36.鹿茸 37.鹿角胶 38.海马
 39.紫河车 40.杜仲 41.续断
 42.肉苁蓉 43.巴戟天 44.菟丝子
 45.益母草 46.汉防己 47.桂枝 48.
 徐长卿 49.麦饭石 50.泽泻 51.桑
 寄生 52.远志 53.葛根 54.五加皮
 55.石菖蒲 56.侧柏叶 57.麻子仁
 58.酸枣仁

四、常用滋补益寿食谱和历代名方

1.八宝饭 2.补肾八宝饭 3.健脾八宝饭
 4.补血饭 5.山药饭 6.三豆饭
 7.归参饭 8.参枣饭 9.芡实茯苓饭
 10.玉竹鸡肉饭 11.枸杞肉丝饭 12.归
 地羊肉饭 13.牛肉菜饭 14.灵芝猪肉饭
 15.板栗猪肉饭 16.人参粥 17.八
 宝粥 18.鲜藕粥 19.薏仁粥 20.白
 扁豆粥 21.菟丝子粥 22.姜枣粥
 23.胡萝卜粥 24.核桃仁粥 25.松子粥
 26.菊花粥 27.荷叶粥 28.绿豆粥
 29.赤小豆粥 30.桂圆粥 31.百合
 粥 32.莲子粥 33.山药粥 34.芡实
 粥 35.首乌粥 36.阿胶粥 37.芝麻
 粥 38.玉米粥 39.木耳粥 40.牛奶
 粥 41.菱粉粥 42.柿饼粥 43.燕窝
 粥 44.枸杞粥 45.茯苓粥 46.黄芪
 粥 47.葛根粥 48.酸枣仁粥 49.生
 地粥 50.麦冬粥 51.肉苁蓉粥 52.
 海参粥 53.羊肉粥 54.猪肾粥 55.
 清宫八仙糕 56.黑豆枣糕 57.八宝枣糕
 58.人参山药糕 59.益脾饼 60.茯
 苓饼 61.牛肉饼 62.萝卜丝饼 63.豆沙包
 64.山楂包 65.牛肉包 66.三鲜包 67.鸡肉包
 68.健脾包 69.补肾包 70.益肝包 71.益气包
 72.补血包 73.安神包 74.壮阳包 75.虾仁韭菜水饺
 76.猪肉水饺 77.牛肉水饺 78.羊肉水饺
 79.人参汤圆 80.山药汤圆 81.清蒸人参鸡 82.香菇鸡
 83.米仁八宝鸡 84.枸杞蒸鸡 85.归参鸡 86.玉竹鸡
 87.海马童子鸡 88.莲子鸡丁 89.五元补鸡 90.母鸡烧
 牛尾 91.虫草炖鸭 92.八宝全鸭
 93.陈皮兔丁 94.五彩鹿丝 95.烩鹿
 脏 96.鳖甲炖白鸽 97.虫草炖龟肉
 98.参芪炖龟肉 99.当归烧甲鱼
 100.参麦蒸甲鱼 101.玉竹卤猪心
 102.八宝猪肚 103.归参山药炖猪腰

<<滋补长寿饮食指南>>

- 104.花生煮猪脚 105 萝卜炖猪肉
106.黄精炖猪肉 107太子参焖猪肘
108 肉片炒豆腐 109 首乌猪肝片
110.首乌山鸡 111.虫草山药烧牛髓
112.红枣煨牛鞭 113.生姜炖牛肚
114.仙人掌炒牛肉 115.枸杞炖羊肉
116.当归羊肉羹 117.红枣炖羊心
118.韭菜炒羊肝 119.葱白炖羊肺
120.芪豆羊肚 121.柏子鱼米
122.蒜醋鲤鱼 123.山药炒鱼片 124.
黄精鳝鱼片 125.虫草烤鲍鱼 126.白
术蒸鲈鱼 127.黄芪炖蛇肉 128.人参
米肚 129.虫草鹌鹑 130.炒双参
131.苡蓉虾球 132.韭菜炒虾
133.琥珀桃仁 134.琥珀莲子 135.芹
菜拌肚丝 136.芹菜叶拌香干 137.腐
竹拌菠菜 138.蜇皮拌白菜 139.葱油
拌双耳 140.芝麻拌藕片 141拌双丝
142.酱香茄子 143.多味茄泥
144.阿胶鸡蛋汤 145.桂圆鸡蛋汤
146.冬瓜鸭汤 147.牛血汤 148.肝枣
汤 149.黄精胎盘汤 150.虫草胎盘汤
151.双耳汤 152.双鞭壮阳汤
153.多味猪骨汤 154.牛骨茜草汤
155.鸽蛋银耳汤 156.桂圆花生汤
157.豆腐羊肉汤 158.杜仲腰花汤
159.冰糖黄精汤 160.加味鹌鹑汤
161.赤豆红枣汤 162.莲子桂圆汤
163.红枣木耳汤 164.首乌鲫鱼汤
165.黄芪鲈鱼汤 166.泥鳅豆腐汤
167.牛骨核桃膏 168.牛骨糯米羹
169.核桃奶露 170.芝麻核桃糖
171.芝麻糖 172.人参糖 173.山楂脯
174.花生饮 175.无花果饮
176.山药养肺饮 177.双豆饮 178.人
参核桃饮 179.五汁饮 180.五君子饮
181.双奶饮 182.十全大补酒
183.养元如意酒 184.神仙延寿酒
185.万寿酒 186.春寿酒 187.延寿酒
188.熙春酒 189.周公百岁酒
190.三圣酒 191.三宝酒 192 固本酒
193.养生酒 194.巨胜酒 195.毓麟酒
196.参桂养荣酒 197.人参酒
198.人参葡萄酒 199.西洋参酒
200.党参酒 201.鹿茸酒 202.虫草补酒
203.阿胶酒 204.杜仲酒
205.当归酒 206.地黄酒 207.海马酒

<<滋补长寿饮食指南>>

- 208.茯苓酒 209.扶衰仙凤酒
- 210.枸杞菊花酒 211.桑椹酒
- 212.巴戟天酒 213.淫羊藿酒 214.首乌酒
- 215.龟胶酒 216.石斛酒
- 217.五加皮酒 218.山药酒 219.归圆仙酒
- 220.八仙茶 221.乌龙茶
- 222.三花减肥茶 223.健美减肥茶
- 224.洋参石斛茶 225.萝卜茶 226.桑椹五味茶
- 227.粥茶 228.桂圆红枣茶
- 229.奶茶 230.人参茶 231.枸杞茶
- 232.灵芝茶 233.莲子茶
- 234.生脉茶 235.降压茶 236.养胃茶
- 237.止血茶 238.保肝清脑茶
- 239.返老还童茶 240.戒烟茶

五、饮食宜忌

- 1.应充分尊重饮食禁忌的科学性
- 2.忌口须知
- 3.进补须知
- 4.补药煎煮须知
- 5.餐后须知
- 6.不宜勉强进食
- 7.不宜长期饱食
- 8.不宜长期素食
- 9.不宜长期吃精制食品
- 10.不宜长期食用高脂肪食品
- 11.不宜长期过食水果、糖类和甜食
- 12.不宜烟、酒成瘾
- 13.日常饮食应注意保质、减量
- 14.晚餐应注意防止五大疾病的发生

<<滋补长寿饮食指南>>

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>