

<<性养生食疗方谱>>

图书基本信息

书名：<<性养生食疗方谱>>

13位ISBN编号：9787218050461

10位ISBN编号：7218050468

出版时间：2006-4

出版时间：广东人民出版社

作者：雷永乐

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>

## <<性养生食疗方谱>>

### 内容概要

药补不如食补，要享受健康生活每一天，就要听听名医是怎么说的！

中医食疗专家雷医生精心设计了性养生的美味菜肴。

这些食物原料易取，易学易做，对于制作过程全部配有文字说明，还包括原料特性介绍、保健常识、饮食疗法等。

为广大热爱生活、拥有爱心、追求健康、喜爱烹饪的读者们提出了理想、专业、可行的食疗建议。

一种美食，一种疗法，吃出健康身体！

享受健康生活！

## &lt;&lt;性养生食疗方谱&gt;&gt;

## 书籍目录

一、肉 类 狗 肉 / 1生焖狗肉 / 1软熘狗肉 / 2狗肉炖红薯 / 3狗肉粥 / 4狗肉汤 / 4狗肉黑豆汤 / 4炖狗肉 / 5熟附煨姜炖狗 / 6附子黑豆焖狗肉 / 6戊戌酒 / 6狗鞭、狗肾 / 7狗鞭三味 / 7狗肾淡菜汤 / 7双鞭壮阳汤 / 7药炖狗鞭 / 8棉籽狗鞭酒 / 9鹿茸 / 9鹿茸炖鸡 / 9鹿鞭 / 10鹿茸海参 / 10鲜蘑鹿冲 / 10烧鹿鞭 / 11药炖鹿鞭 / 12鹿鞭壮阳汤 / 13鹿尾巴 / 14鹿尾巴炖田鸡油 / 14人参鹿尾汤 / 14鹿角胶 / 15鹿角胶粥 / 15猪腰 / 16银杏腰花 / 16油泡腰花 / 17猪腰粥 / 18猪腰杞子汤 / 18猪腰枸杞菜汤 / 18猪腰刀豆汤 / 19猪腰炒韭黄 / 19猪腰煨附子 / 20猪腰核桃 / 20猪腰炖杜仲 / 20参杞猪腰 / 20山萸核桃猪腰 / 21猪心 / 21荔枝柏子仁炖猪心 / 21朱砂莲须炖猪心 / 22猪心朱砂汤 / 22猪肚(猪胃的俗称) / 23莲子猪肚汤 / 23杜仲猪肚汤 / 23六味猪肚 / 24牛鞭 / 24冰糖炖牛鞭 / 24红烧牛鞭 / 25杞子炖牛鞭 / 26杞子冰糖炖牛鞭 / 26牛鞭枸杞汤 / 27牛鞭炖巴戟 / 28五子牛鞭汤 / 28附片蒸牛鞭 / 29牛尾巴 / 30牛尾巴当归汤 / 30牛肾 / 30牛肾粥 / 30羊 肉 / 31羊肉苡实 / 31枸杞炖羊肉 / 32羊肉煨大蒜 / 32羊肉烧胡萝卜 / 33博士汤 / 34羊肉草果粥 / 35大蒜煮羊肉 / 35羊肉粥 / 36枸杞羊肉 / 36羊肉海参汤 / 37羊羔膏 / 37羊肉虾羹 / 37肉苡蓉羊肉粥 / 38附片蒸羊肉 / 38羊龟汤 / 39当归羊肉羹 / 39复元汤 / 40羊 肾 / 40爆炒两样 / 40羊脊骨羊肾粥 / 41枸杞羊肾粥 / 42枸杞子羊肾粥 / 42羊肾粥 / 43羊肾炼乳汤 / 43肉苡蓉羊肾汤 / 44杜仲爆羊腰 / 44杜仲巴戟制羊肾 / 45羊肾壮阳饮 / 45杜仲羊肾汤 / 46白羊肾羹 / 46羊睾丸(羊石子) / 47羊睾鹿茸酒 / 47鹤鹑 / 47丁香脆皮鹤鹑 / 47桂皮烧鹤鹑 / 48淮杞炖鹤鹑 / 49鹤鹑蛋炒韭菜 / 50鹤鹑枸杞杜仲汤 / 50鹤鹑菟艾汤 / 50鹤鹑酒 / 51乌骨鸡 / 51银杏乌鸡 / 51虫草乌骨鸡 / 52生地乌骨鸡 / 52雄性子鸡虾仁 / 53龙马童子鸡 / 53核桃仁鸡丁 / 54韭黄鸡丝 / 55糯米酒蒸鸡 / 56五果炖鸡 / 56枸杞蒸鸡 / 57清蒸人参鸡 / 57党参茯苓鸡 / 58金樱根炖鸡 / 58冬虫草炖鸡 / 59雌鸡煮淫羊藿 / 59公鸡仔炖肉苡蓉 / 60鸡肝 / 60蚝油珍肝 / 60菜炒珍肝 / 61酥炸珍肝 / 62菟丝子鸡肝粥 / 62鸡 肠 / 63酒炒鸡肠 / 63鸡肠饼 / 63鸡肠巴戟汤 / 64鸡睾丸(鸡腰) / 64巴戟杞子炖鸡腰 / 64鸡内金 / 65鸡蛋 / 65玄胡鸡蛋汤 / 65当归蛋 / 65川芎鸡蛋汤 / 66鸭 肉 / 67核桃鸭子 / 67银耳炖鸭 / 68鸭肉海参汤 / 69东江窝全鸭 / 69栗子鸭脯 / 71百仁全鸭 / 72冬虫草炖老鸭 / 73绿头鸭肉(水鸭肉) / 73水鸭北芪肉苡蓉汤 / 73冬虫草炖水鸭 / 74洋鸭肉(旱鸭、麝香鸭) / 74洋鸭虾米汤 / 74鸽 肉 / 75清蒸鸽子 / 75杞子炖鸽子 / 75北芪杞子炖乳鸽 / 75虾 / 76蛋煎虾饼 / 76菜炒虾球 / 76炒虾腰 / 77姜葱焗虾 / 78虾子扒海参 / 79青虾炒韭菜 / 80黄酒烫河虾 / 80酒炒海虾 / 80火焰基围虾 / 81葱煨大虾 / 81虾仁面 / 82虾仁豆腐汤 / 82虾米虫草九香虫汤 / 82五子盐焗竹节虾 / 83酒煮虾 / 83巴戟锁阳焗对虾 / 84鳖肉(甲鱼) / 84补髓汤 / 84山药圆肉炖甲鱼 / 85鳖鱼补肾汤 / 86鹿茸炖甲鱼 / 86早莲女贞生地鳖汤 / 87泥鳅 / 87清蒸泥鳅 / 87淮山杞子泥鳅鱼汤 / 88泥鳅煮韭菜籽 / 88泥鳅虾肉汤 / 89泥鳅蜜 / 89泥鳅韭菜 / 90海参 / 90拌三鲜 / 90海参干贝鲤鱼 / 91海参羊肉汤 / 92海参粥 / 92淡 菜 / 93淡菜炖狗肉 / 93淡菜粥 / 93淡菜苡实猪肾汤 / 93淡菜炒韭菜 / 94鳝鱼 / 94爆炒鳝鱼片 / 94黄鳝烤肉 / 95炒鳝丝 / 96鳝片炒韭菜 / 97鲫鱼 / 98金樱子鲫鱼汤 / 98鲤鱼 / 98潼沙苑炖鲤鱼 / 98何首乌鲤鱼汤 / 99墨鱼(乌贼) / 100核桃墨鱼 / 100玫瑰煲墨鱼 / 100鱼鳔(鱼胶) / 101沙苑蒺藜鱼胶汤 / 101聚精汤 / 101东风螺(蜗牛) / 102东风螺肉 / 102东风螺汤 / 102龙虱 / 103龙虱粥 / 103苡实莲子炖龙虱 / 104龙虱酒 / 104乌龟 / 104沙参冬虫草龟汤 / 104塘虱(胡子鲶) / 105山稔子煮塘虱鱼 / 105杜仲塘虱 / 106马鬃蛇(树蜥蜴、雷公蛇) / 106人参炖马鬃蛇 / 106牡砺 / 107鸡茸蚘糊 / 107软炒蚝蛋 / 108牡蚘煲牛肉 / 109蛤蚧(角蟾) / 109壮阳蛤蚧汤 / 109蛤蚧酒 / 110蛤蚧大补酒 / 110阳痿秘方 / 111蛤蚧肉 / 111蛤蚧百合银耳 / 111海马 / 112海马汤 / 112海马酒 / 112海马当归酒 / 113海马海龙海参汤 / 113马附蒸鸡 / 114海马粥 / 114海马狗肾鱼鳔散 / 115鼠 / 115炒田鼠 / 115蚂蚁(玄驹) / 116蚂蚁酒 / 116蚕蛹 / 116核桃蚕蛹汤 / 116二、粮食类黑 豆 / 118法制黑豆 / 118黑豆通经受孕汤 / 118芝麻 / 119芝麻粥 / 119南瓜子芝麻 / 119芝麻河车丸 / 120芝麻乌杞丸 / 120番薯(甘薯) / 121三、瓜菜类韭 菜 / 122韭菜饼 / 122韭菜炒羊肝 / 122韭菜炒鸡蛋 / 123韭菜炒羊肾 / 123青虾鸡蛋炒韭菜 / 124韭菜粥 / 125韭菜饺 / 125韭菜炒核桃 / 125韭菜地龙饮 / 126韭菜籽 / 126韭菜籽粥 / 126韭菜籽酒 / 127枸杞 / 127枸杞酒 / 127大白菜 / 128白菜虾仁 / 128苦瓜种子 / 128炒苦瓜种子 / 128丝瓜 / 128丝瓜苡实饮 / 128丝瓜饮 / 129丝瓜络散 / 129大蒜 / 129蒜炒姜 / 129芹菜 / 130芹菜汤 / 130芹菜藕片 / 130四、副食 品类薏苡仁 / 131苡仁粥 / 131银耳(白木耳) / 131银耳冰糖饮 / 131银耳炖肉或鸡 / 132银耳菠菜根汤 / 132木耳藕节炖瘦肉 / 132清脑羹 / 133银耳汤 / 133山药(淮山) / 134麻条山药 / 134红扒鸭子山药

## &lt;&lt;性养生食疗方谱&gt;&gt;

/ 134山药蘸白糖 / 135山药粥 / 135山药羊肉粥 / 136一品山药 / 136山药芡实苡米粥 / 137山药茯苓包子 / 137淮山芡实粥 / 138淮山米酒糊 / 138山药面 / 138山药汤圆 / 139山药鸡丝面 / 139山药零余子 / 140神仙粥 / 140山药茼肉粥 / 141山药地黄粥 / 142山药酒 / 142百合 / 143金针菜(黄花菜) / 143黄花菜汤 / 143莲子 / 143干蒸莲子 / 143莲子鸡片 / 144莲子百合煲瘦肉 / 145莲子芡实瘦肉汤 / 145莲肉羹 / 146莲肉银耳山药汤 / 146莲肉饮 / 146蒸莲子 / 147莲子粥 / 147莲肉散 / 147莲子心 / 147莲子心甘草茶 / 147莲子心栀子粥 / 148荷叶 / 148芡实 / 148芡实莲子饭 / 148芡实粥 / 149玉锁丹 / 149金锁固精丸 / 150芡实牡蛎汤 / 150水陆二仙饮 / 150胎盘(紫河车) / 151胎盘猪鬃羊鞭散 / 151虫草炖胎盘 / 152蜂蜜 / 152蜂蜜混合蜂王浆 / 152五、果类核桃仁 / 153核桃仁炖蚕蛹 / 153虎皮核桃 / 153核桃仁炒韭菜 / 154核桃仁鸡卷 / 155核桃仁粥 / 156一味秘精汤 / 156核桃仁五味子蜜糊 / 156核桃仁首乌红枣粥 / 157核桃仁五味子 / 157白果(银杏) / 158白果蛋 / 158白果煮酒 / 158糖溜白果 / 158白果煎 / 159白果芡实汤 / 159桑椹 / 159蜂蜜桑椹膏 / 159桑椹冰糖汤 / 160桑椹酒 / 160栗子 / 161栗子鱼肚 / 161桃栗凤爪汤 / 161栗子鸡块 / 162栗子粥 / 163栗酒 / 163栗子猪肾粥 / 163大枣(红枣) / 164红枣人参汤 / 164黄芪大枣汤 / 164朱砂煨黑枣 / 165龙眼(桂圆、圆肉) / 165龙眼枣仁饮 / 165桂圆酒 / 166草莓 / 166荔枝 / 166荔枝根猪小肚汤 / 166大米荔枝粥 / 167乌梅 / 167酸梅汤 / 167六、其他白茅根 / 168高良姜 / 168肉苁蓉 / 169肉苁蓉鱼肉火锅 / 169肉苁蓉菟丝子粥 / 170桑螵蛸 / 170桑螵蛸炖羊肾 / 170

<<性养生食疗方谱>>

章节摘录

书摘狗肉汤 狗肉1500克，加适量八角、小茴香、桂皮、陈皮、草果、生姜和盐等调料，同煮熟后食。

有温补脾肾作用，用于阳痿、腰膝冷痛。

狗肉黑豆汤 取狗肉500克，黑豆50克，炖烂常服之。

适用于性功能减退所致阳痿、遗精、早泄及不育症。

炖狗肉 狗后腿肉750克，黄酒60克，青蒜，香葱、生姜、素油、精盐、胡椒粉适量，舀入清水2000克，入沙锅中，用旺火烧沸，再转小火炖煮约2小时。

阳痿病人隔日炖食，可食至病愈。

健康人食不拘。

血气方刚之年轻人宜少食为佳。

熟附煨姜炖狗 将生姜150克煨熟，狗肉500~1000克洗净切碎。

先将花生油适量放在锅里，把适量蒜瓣稍炒片刻，加适量水，入狗肉，熟附片15~30克，煨姜片，共煮2小时，酌量分餐热食。

主治阳痿不举，精薄清冷，腰膝酸软，四肢不温。

方中的熟附子能温肾壮阳、祛寒止痛。

煨姜功能温中散寒，益脾胃，对肺、肾虚寒之症都有效。

P4-5

## <<性养生食疗方谱>>

### 编辑推荐

药补不如食补，要享受健康生活每一天，就要听听名医是怎么说的！

中医食疗专家雷医生精心设计了性养生的美味菜肴。

这些食物原料易取，易学易做，对于制作过程全部配有文字说明，还包括原料特性介绍、保健常识、饮食疗法等。

为广大热爱生活、拥有爱心、追求健康、喜爱烹饪的读者们提出了理想、专业、可行的食疗建议。

一种美食，一种疗法，吃出健康身体！

享受健康生活！

<<性养生食疗方谱>>

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>