

<<更年期综合征食疗食谱>>

图书基本信息

书名：<<更年期综合征食疗食谱>>

13位ISBN编号：9787538426991

10位ISBN编号：753842699X

出版时间：2003-4-1

出版时间：第1版 (2003年1月1日)

作者：彭铭泉

页数：140

字数：150000

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>

## <<更年期综合征食疗食谱>>

### 内容概要

随着社会的发展，人类的寿命越来越长，由于年龄的增长，人类生命过程中，出现了一个特殊的阶段，妇女在40～60岁之间，男人在45～65岁之间出现更年期综合征反映。

女性更年期的症状是：其一，有心悸，胸闷，出汗潮热症状；其二，有情绪不稳，忧郁，失眠，四肢乏力症状；其三，有尿频，尿痛，尿道炎症状；其四，性交不适，月经不规则，性交痛等症状；其五，脸面出现皱纹、肌肉疼痛症状；其六，有体重增加，肥胖，血压高等症状。

男性更年期综合征症状表现为：其一，有倦怠，不安，急躁，易发脾气，焦虑，工作效率降低等症状；其二，有心悸，潮红，头痛，头晕，四肢发凉等症状；其三，失眠，关节疼痛，食欲不振；其四，不思性事，阳痿，举而不坚，性交不易成功。

从中医角度而言，出现更年期综合征，是由于五脏虚损，气血不足所致，故应扶正固本，滋补气血、调养五脏，注意饮食，加强适当的体育运动，经常食用一些药膳菜品，则可安全度过更年期。

现介绍一些药膳，供读者食用。

够制作更年期综合征药膳药物有：人参、西洋参、白扁豆、白术、地黄、阿胶、龙眼肉、北沙参、麦冬、天冬、玉竹、黄精、蛤什蟆油、燕窝、动物鞭类、巴戟、淫羊藿、紫河车、山茱萸等；能制作更年期综合征的食物有：奶类及奶制品，豆类及豆制品，鱼类、肉类、海产品，蔬菜等。

## <<更年期综合征食疗食谱>>

### 作者简介

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。

他从1980年开始从事中国药膳研究工作，并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，深受中外顾客的赞赏。

他在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并先后编著、出版了《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药

## <<更年期综合征食疗食谱>>

### 书籍目录

作者简介前言第一章 更年期综合征猪肉类炒菜 黄精炒肉丝 白木耳炒肉片 枣仁炒猪舌 砂仁杜仲炒腰花 砂仁炒肚片 玉竹炒心片 菟丝炒肝腰 荸荠玉竹炒心花 核桃炒腰花 枸杞肉丝 杜仲腰花 首乌肝片 熘炒黄花猪腰 洋参炒里脊 灵芝里脊 红花里脊 白果肉丁 杞子腰花 砂仁肚丝第二章 更年期综合征牛肉类炒菜 枸杞牛肉丝 陈皮牛肉片 炒陈皮牛肉松 山药炒牛肚 黄精爆牛肉片 砂仁爆牛肚头 杜仲炒牛腰 沙苑炒牛鞭 山楂牛肉干 香砂炒牛舌 菟丝子炒牛肝 丁香炒牛杂 锁阳首乌炒牛肝腰 山药炒牛肠第三章 更年期综合征羊肉炒菜 枸杞叶炒羊肉丝 枸杞炒羊肉丝 苁蓉炒羊肉片 菟丝炒羊鞭 淫羊藿炒羊鞭 沙苑炒羊肝 杜仲砂炒羊腰 玉竹炒羊心 山药炒羊肚 山茱萸炒羊杂 妙香妙羊舌 山楂炒羊肠 玫瑰花炒羊心尖 子姜当归炒羊肉 韭菜炒羊肝 酱醋羊肝第四章 更年期综合征鸽鹌雀炒菜第五章 更年期综合征猪肉类蒸菜第六章 更年期综合征牛肉类蒸菜第七章 更年期综合征羊肉类蒸菜第八章 更年期综合征鸡、鸭类蒸菜第九章 更年期综合征春季食疗煲第十章 更年期综合征夏季食疗煲第十一章 更年期综合征秋季食疗煲第十二章 更年期综合征冬季食疗煲

<<更年期综合征食疗食谱>>

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>