

<<农家食疗方>>

图书基本信息

书名：<<农家食疗方>>

13位ISBN编号：9787504849281

10位ISBN编号：7504849286

出版时间：1970-1

出版时间：中国农业（农村读物）

作者：许槐，李玉华编著

页数：211

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>

## <<农家食疗方>>

### 内容概要

我国自古就提倡饮食的可口合理，强调节食养生，反对暴饮暴食。在合理营养的基础上，饮食对人体的各种功能具有重要作用。

《建设社会主义新农村书系·卫生保健篇：农家食疗方》为“建设社会主义新农村书系”中的一本，深入浅出地介绍了500款农家保健菜，分为肉禽类、水产类、蔬菜类、野菜类、瓜果类、粥饭类、汤羹类、药酒类、茶药类与膏汁类来阐述。

这些菜肴原料简单常见，制作简易，安全实用，既可当作美食又可当作药膳，相信常食能帮助您祛病，养生！

## &lt;&lt;农家食疗方&gt;&gt;

## 书籍目录

出版说明一、肉禽类1.玉竹猪肉2.黄精猪肉3.莲百猪肉4.桃根猪肉5.无花果肉6.生地蹄 7.山甲猪脚8.天麻猪脑9.参归猪心10.柏仁猪心11.参芪猪心12.夜明砂肝13.黄芪猪肝14.罗汉果肺15.川贝猪肺16.茴香猪腰17.参桂猪腰18.杜仲猪腰19.羊藿猪腰20.生地猪腰21.车前猪胰22.生地猪胰23.胡椒猪肚24.黄芪猪肚25.巴戟大肠26.升麻猪肠27.糯米猪肠28.山甲猪皮29.阿胶猪皮30.柳叶猪血31.黄芪猪髓32.魔芋牛腩33.川芎牛筋34.陈皮牛筋35.生地牛脑36.黄芪牛肝37.巴戟牛腰38.生地牛髓39.羊藿牛鞭40.黄芪羊肉41.枸杞羊脑42.地黄羊肝43.苁蓉羊腰44.巴戟羊腰45.山药羊肚46.红枣兔肉47.黄芪兔脑48.党参狗肉49.鲜藕狗髓50.黄芪狗鞭51.黄精狗鞭52.党参驴肉53.羊藿驴鞭54.黄芪鹿肉55.杜仲鹿筋56.肉桂鸡肝57.香叶乌鸡58.首乌煨鸡59.黄芪乌鸡60.生地乌鸡61.芡实老鸭62.虫草雄鸭63.车前鸭头64.黄芪鹌鹑65.鳖甲白鸽66.香叶白鸽67.苁蓉麻雀68.羊藿麻雀69.益母草蛋70.何首乌蛋71.桑寄生蛋72.艾叶鸡蛋73.田基黄蛋74.枸杞鸡蛋75.柳叶鹤蛋76.核桃蚕蛹77.虫草胎盘78.党参胎盘二、水产类79.凉拌海蜇80.木耳海蜇81.萝卜海蜇82.莴苣海蜇83.凉拌星虫84.姜海蚯蚓85.清蒸鲍鱼86.发菜鲍鱼87.芦笋鲍鱼88.鸽蛋鲍鱼89.鲍鱼鸡翅90.韭菜田螺91.猪肉田螺92.党参田螺93.木耳海螺94.蘑菇海螺95.紫菜蚶肉96.青椒海红97.香菇淡菜98.黄芪淡菜99.水晶淡菜100.银耳干贝101.蒜头干贝102.芦笋干贝103.甘草牡蛎104.麦冬蛎肉105.灵芝河蚌106.洋葱河蚌107.苁蓉乌贼108.烩乌鱼蛋109.草菇鱿鱼110.芹菜鱿鱼111.章鱼猪脚112.鲜蘑海参113.海参豆腐114.鲍鱼海参115.蟹黄海参116.海参鸽蛋117.肝胰海参118.党参海参119.草菇蟹肉120.芙蓉蟹肉121.蟹肉蹄筋122.羊藿龙虾123.火腿对虾124.盐水海虾125.菊花海虾126.龙眼海虾127.萝卜河虾128.绣球虾米129.黄豆鲫鱼130.党参青鱼131.荔枝草鱼132.冬笋编鱼133.发菜鲢鱼134.赤豆鲤鱼135.党参鲤鱼136.黄芪鲤鱼137.砂锅鲫鱼138.红参鲫鱼139.木耳鲫鱼140.当归鲫鱼141.枸杞鲫鱼142.百合鲫鱼143.蛤蜊鲫鱼144.参芪胖头145.天麻鱼头146.苁蓉白鲢147.干炸泥鳅148.泥鳅豆腐149.羊藿泥鳅150.萝卜鳊鱼151.党参鳊鱼152.芝麻鳊鱼153.参归鳊鱼154.姜丝鳊鱼155.清汤玛瑙156.五味子鲈157.黄芪鲈鱼158.松仁鳊鱼159.枣泥鳊鱼160.松仁黄鱼161.山药黄鱼162.伸筋草鱼163.黄芪黄鱼164.鱼腹藏龙165.发菜鱼肚166.芝麻鲑鱼167.虫草甲鱼168.当归团鱼169.参芪团鱼170.山药甲鱼171.蟹黄裙边172.鹅掌裙边173.虫草炖龟174.杜仲龟肉175.玉米须龟176.土茯苓龟177.槟榔老鳖178.凉拌礁膜179.拌海白菜180.凉拌苔菜181.拌海带丝182.昆布黄豆183.海藻黄豆184.紫菜萝卜三、蔬菜类185.拔丝山药186.冰糖芋头187.胡萝卜丝188.白萝卜丝189.凉拌茼蒿190.油焖竹笋191.爆炒姜芽192.清拌姜丝193.糖醋藕片194.糯米藕片195.番茄荸荠196.雪梨荸荠197.白糖慈菇198.腊肉慈菇199.盐渍洋姜200.芥末白菜201.金糕白菜202.香菇油菜203.生菜蘸酱204.辣子茼蒿205.凉拌芹菜206.海米芹菜207.盐焗韭菜208.盐渍韭花209.小葱豆腐210.洋葱蘸酱211.清炒茭白212.盐渍 头213.酱南瓜丁214.焯拌冬瓜215.甜瓜沙拉216.蒜拍黄瓜217.清炒丝瓜218.凉拌苦瓜219.西瓜皮片220.辣子木瓜221.糖拌番茄222.酱拌茄子223.佛手瓜片224.炒西葫芦四、野菜类225.盐渍刺菜226.糖拌槐花227.生吃苦菜228.生吃苍术229.盐渍大蓟230.生吃牛蒡231.水焯青蒿232.盐水龙芽233.蒜泥扫苗234.拌马齿苋235.蒜泥嫩柳236.手撕桔梗237.清拌蕨菜238.蒜泥灰菜239.蒜泥苋菜五、瓜果类240.葡萄241.荸荠242.袖子243.甜橙广柑244.金橘黄橘245.柠檬246.苹果247.花红沙果248.鸭梨249.京白梨250.江北杏子251.草莓252.樱桃253.柿子254.石榴255.酸枣黑枣256.枣257.红果山楂258.荔枝桂圆259.芒果260.枇杷261.无花果262.黑白桑葚263.香蕉芭蕉264.菠萝椰子265.橄榄槟榔266.猕猴桃267.花生米268.核桃胡桃269.罗汉果270.松仁榛子271.榧子银杏272.莲子菱角六、粥饭类273.百合粥274.薏苡仁粥275.薏苡米粥276.荆芥米粥277.萝卜粥278.桃仁粥279.莲子粥280.良姜粥281.酸枣粥282.生地粥283.羊肉粥284.山药粥285.半山药粥286.珠玉宝粥287.杏仁面粥288.扁山米粥289.羊骨粥290.羊脂粥291.牛肚粥292.鹌鹑粥293.淡菜粥294.鲫鱼粥295.灯心花粥296.腐白粥297.茯苓粥298.郁李仁粥299.干姜粥300.大葱粥301.苍耳粥302.阿胶粥303.荔枝粥304.姜肉饭305.椰鸡饭306.白鸽饭307.田鸡饭308.牛肺饭309.黄鳝饭310.青蟹饭311.淡菜饭312.山药饭313.鹌鹑饭314.麻雀饭315.羊髓紫饭七、汤羹类316.夏枯草汤317.紫菜肉汤318.白果膀胱319.枸杞肝汤320.猪胰淡菜321.猪血菜汤322.土茯苓汤323.姜羊肉汤324.羊八珍汤325.羊肉萝卜326.羊肉木瓜327.羊杂碎汤328.赤豆鸡汤329.浮小麦汤330.乌鸡清汤331.芥菜蛋汤332.鸭蛋蒜汤333.鲤鱼熬汤334.胖头鱼汤335.鲢鱼丸汤336.鳊鱼萝卜337.鲈鱼药汤338.鲈鱼大汤339.大黄鱼汤340.加吉鱼汤341.带鱼补汤342.奶汁带鱼343.平鱼药汤344.平鱼清汤345.乌鱼瓜片346.橡皮鱼汤347.百合龟汤348.石莼蛋汤349.海白菜汤350.蛎菜蛋汤351.软丝藻汤352.苔菜蛋汤353.鹅肠菜汤354.海带肉汤355.昆布蛋汤356.鹿角菜汤357.海石鳖汤358.田螺肉汤359.竹荪螺汤360.鲜贝肉汤361.海月肉汤362.河蚌清汤363.乌贼

## &lt;&lt;农家食疗方&gt;&gt;

蛋汤364.鲑鱼辣汤365.海胆黄汤366.甲鱼清汤367.鲍鱼煨汤368.泥鳅熬汤369.虾仁酒汤370.蚝海带汤371.海蜇清汤372.马齿苋汤373.豆豉鱼汤374.黑豆煨汤375.冬瓜米汤376.芹菜枣汤377.饴糖枣汤378.蹄 熬汤379.麻雀清汤380.荤素二羹381.羊蜜二羹382.羊肚羹383.羊脊髓羹384.鲫鱼羹385.雄鸭煮羹386.姜汁鱼羹387.海米蛋羹388.橡皮鱼羹八、药酒类389.紫苏子酒390.归桂仙酒391.乌鸡煮酒392.牛脑髓酒393.苍术浸酒394.猪胰之酒395.五加皮酒396.白杨皮酒397.女贞皮酒398.仙灵脾酒399.薏苡仁酒400.天门冬酒401.白石英酒402.牛膝药酒403.狗脊药酒404.地黄补酒405.愈风药酒406.巨胜之酒407.樱桃酒408.参蛇浸酒409.虎杖酒410.蛤蚧浸酒411.二仙药酒412.五味子酒413.牛木二酒414.回阳酒415.玫瑰露酒416.首乌药酒417.黑桑葚酒418.淡竹叶酒419.马尾藻酒420.龙眼肉酒421.枸杞子酒422.苹果酒423.红葡萄酒424.山楂酒425.白葡萄酒426.猕猴桃酒427.紫梅酒428.地龙酒429.全蝎酒430.蜈蚣酒431.黄精浸酒432.鲜姜泡酒433.百部浸酒434.葱豉二酒九、茶药类435.茉莉花茶436.玉兰花茶437.西湖龙井438.乌龙茶439.祁门红茶440.碧螺春茶441.云雾茶442.云南普洱茶443.峨眉蕊茶444.黄山毛峰445.老竹大方446.狗牯脑茶447.婺州东白448.珠兰花茶449.宁红减肥450.紧压砖茶451.炒麦芽茶452.蓬大海茶453.百合泡茶454.山楂泡茶455.藿香泡茶456.何首乌茶457.紫苏叶茶458.木笔花茶459.红糖姜茶460.鲜薄荷茶461.白菊花茶462.金银花茶463.芦根煎茶464.板蓝根茶465.阿胶枣茶466.绞股蓝汁十、膏汁类467.藕蜜之膏468.莲粳二膏469.四汁膏470.秋梨膏471.蜂蜜桑葚472.栗子膏473.慈菇糖糊474.金银花露475.蚕豆花露476.核桃糖泥477.甘蔗姜露478.姜韭牛奶479.海参之蜜480.绿豆糖沙481.贝母蜜汁482.萝卜蜜汁483.花生衣汁484.西瓜蒜汁485.香蕉糖汁486.槐叶浸汁487.炒米参饮488.焦红枣汁489.咸金橘饮490.赤小豆汁491.红萝卜饮492.橄榄萝卜493.苏蜜姜汁494.陈皮姜汁495.白果米汁496.天冬糖水497.百合饮汁498.红果浓膏499.海带饮汁500.黄花糖水

## &lt;&lt;农家食疗方&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘1. 玉竹猪肉 食物分析：瘦猪肉含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和多种微量元素。玉竹是一种野菜，又名竹节黄、灯笼菜等，又是一种中药，具有补阴作用，可强心和降低血糖。

功能主治：养阴润燥，除烦止渴，食疗用于热病伤阴，咳嗽烦渴，结核虚热，小便频数。

成分组成：瘦猪肉250克，玉竹50克。

精盐适量，为调料。

制法应用：瘦猪切小块，加水炖熟放入玉竹再炖片刻，精盐调味，即可食用。

按：猪肉过食生痰助湿且致肥胖，故不宜过量食用。

2. 黄精猪肉 食物分析：黄精是一种中药，药食兼用，有降低血糖、血压作用。

并可防治动脉粥样硬化，脂肪肝。

功能主治：补中益气，滋阴润肺。

食疗用于肺结核，久病体虚。

成分组成：瘦猪肉250克，黄精50克。

精盐适量，为调料。

制法应用：瘦猪肉切小块，与黄精共入砂锅加水上火，开锅后改文火炖熟，精盐调味后食用。

3. 莲百猪肉 食物分析：莲子性味甘涩而平，对于遗精、久痢、泄泻有防治作用。

百合性味甘而微苦、平，具有润肺止咳，以及抗衰老抗癌等作用。

功能主治：补益脾胃，养心安神，滋补脾肾。

食疗用于神衰心悸，肾虚滑精，病后体虚，以及慢性支气管炎。

成分组成：瘦猪肉250克，莲子、百合各50克。

精盐适量。

制法应用：瘦猪肉与莲子、百合共入锅中，加水适量，开锅后改文火煨熟，加入精盐调味即成。

4. 桃根猪肉 食物分析：桃树之根为民间草药兼佐料，具有行气破淤，消瘤等作用。

功能主治：消肿散结，活血止痛。

食疗用于某些妇科肿瘤，跌打损伤、血淤。

成分组成：瘦猪肉150—200克，桃根100—150克。

制法应用：二物共入砂锅，加水适量。

一开后改文火煮烂、临睡前服用。

按：不宜加盐等调味，孕妇忌食。

P1-P2

## <<农家食疗方>>

### 编辑推荐

我国自古就提倡饮食的可口合理，强调节食养生，反对暴饮暴食。

在合理营养的基础上，饮食对人体的各种功能具有重要作用。

本书为“建设社会主义新农村书系”中的一本，深入浅出地介绍了500款农家保健菜，分为肉禽类、水产类、蔬菜类、野菜类、瓜果类、粥饭类、汤羹类、药酒类、茶药类与膏汁类来阐述。

这些菜肴原料简单常见，制作简易，安全实用，既可当作美食又可当作药膳，相信常食能帮助您祛病，养生！

<<农家食疗方>>

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>