

<<中老年养生膳>>

图书基本信息

书名：<<中老年养生膳>>

13位ISBN编号：9787504852304

10位ISBN编号：7504852309

出版时间：1970-1

出版时间：韩树勤、从欣 农村读物出版社 (2009-07出版)

作者：韩树勤，从欣 著

页数：385

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>

<<中老年养生膳>>

内容概要

《中老年养生膳》主要内容包括猪肉山楂汤、猪肉炖双参、红花山药猪肉丸、竹笋煲猪肉、莲子百合炖猪肉、麦冬黑豆煲猪肉、玉米须黑豆猪肉汤、海带黑豆炖猪肉、黄芪灵芝炖猪肉、淮山药猪肉汤、鸡骨草猪肉汤、藕节黄芪猪肉汤、枸杞叶猪肉汤、丝瓜蘑菇猪肉汤、夏枯草发菜猪肉汤等。

<<中老年养生膳>>

作者简介

韩树勤，出身于中医世家，为韩式家族“正心堂”第四代传人。就职于北京同仁医院中医科，曾随京城名医陆石如、董怀一临床学习中医内科、妇科、儿科和针灸，至今从医已有50余载，现为副主任医师、特需门诊专家，精心总结门诊医疗经验和临床教学、科研成果，相继在各种医学刊物发表论文30余篇（其中《胆囊结石疗效观察》一文获得国家级中医论文二等奖），编著出版了《家庭膳食保健指南》《饮食养生全解》等多种图书。

<<中老年养生膳>>

书籍目录

西芹豆芽炒猪肉 / 1山药芹菜炒猪肉 / 1桑椹猪肉烧西芹 / 2牛膝香菇烧猪肉 / 2玉竹豆腐烧猪肉 / 2猪排烧蘑菇 / 3枸杞烧猪排 / 3排骨莲藕汤 / 4猪肉杜仲蕃茄汤 / 4猪肉雪梨杏仁汤 / 4猪肉白兰花汤 / 5猪肉山楂汤 / 5猪肉炖双参 / 5红花山药猪肉丸 / 6竹笋煲猪肉 / 6莲子百合炖猪肉 / 7麦冬黑豆煲猪肉 / 7玉米须黑豆猪肉汤 / 7海带黑豆炖猪肉 / 8黄芪灵芝炖猪肉 / 8淮山药猪肉汤 / 9鸡骨草猪肉汤 / 9藕节黄芪猪肉汤 / 9枸杞叶猪肉汤 / 10丝瓜蘑菇猪肉汤 / 10夏枯草发菜猪肉汤 / 10甘草苡仁冬瓜盅 / 11猪肉田鸡发菜汤 / 11猪肉莲藕蚝豉汤 / 12干炸猪脑 / 12首乌核桃炖猪脑 / 12天麻蒸猪脑 / 13金菊猪脑羹 / 13玫瑰枣仁蒸猪心 / 13玉竹荸荠炒猪心 / 14菖蒲炖猪心 / 14陈皮黄芪煲猪心 / 15胡萝卜炒猪肝 / 15马蹄炒猪肝 / 15菠菜炒猪肝 / 16爆炒腰肝 / 16荷花炒猪肝 / 16陈皮炒猪肝 / 17参枣猪肝汤 / 17银耳猪肝汤 / 18夜明砂猪肝羹 / 18南瓜花猪肝汤 / 18猪肝枣仁汤 / 19黄芪猪肝汤 / 19虫草煨猪肺 / 19鸡冠花炖猪肺 / 20川贝雪梨猪肺汤 / 20南杏猪肺汤 / 20杏仁萝卜猪肺汤 / 21罗汉果煲猪肺 / 21猪肚猪肺汤 / 21冬菇银耳猪胰汤 / 22番茄猪胰汤 / 22参归山药烧猪腰 / 22仙茅煮猪腰 / 23磁石远志猪腰汤 / 23萝卜猪腰汤 / 24山药炖猪腰 / 24陈皮炖猪肚 / 24附子巴戟煲猪肚 / 25枳壳砂仁炖猪肚 / 25胡椒猪肚汤 / 25砂仁黄芪炖猪肚 / 26鱼腥草绿豆猪肚汤 / 26杜仲山楂猪肚汤 / 26无花果炖猪肠 / 27花生木瓜猪尾汤 / 27猪尾凤爪香菇汤 / 28灵芝炖猪蹄 / 28花生卤猪蹄 / 28花生黄豆煨猪蹄 / 29南乳花生猪蹄煲 / 29白炖蹄筋 / 29黄芪大枣煲猪蹄 / 30玉米须炖猪蹄 / 30木瓜花生炖猪骨 / 30百合猪骨汤 / 31土茯苓黄芪猪骨汤 / 31陈皮牛肉 / 31黑椒牛排 / 32山楂番茄牛肉汤 / 32山楂枸杞牛肉 / 33桂圆黄芪牛肉汤 / 33当归牛肉汤 / 33萝卜牛肺二冬汤 / 34山药大蒜煲牛肝 / 34牛肝大枣汤 / 35牛肝杞菘汤 / 35田七党参煲牛尾 / 35凉拌牛蹄筋 / 36萝卜羊肉丝 / 36当归生姜羊肉汤 / 36黄芪羊肉汤 / 37当归黄芪羊肉汤 / 37生姜附片羊肉汤 / 37山药牛奶羊肉煲 / 38太子参煲羊肉 / 38蚕蛹蒸羊肉 / 38羊杞豆腐汤 / 39黑豆当归炖羊肉 / 39大麦羊肉汤 / 39芋头羊肉汤 / 40羊肝大枣汤 / 40白及羊肝汤 / 40枸杞羊肝羹 / 41菊花羊肝煲 / 41杞叶羊肾汤 / 42羊肾黑豆杜仲汤 / 42杞子核桃炒羊肾 / 42枸杞炖羊脑 / 43羊头乌发汤 / 43狗肉壮阳汤 / 43熟附生姜炖狗肉 / 44狗肉黑豆汤 / 44菊花鸡片 / 44莲子鸡丁 / 45首乌炖鸡 / 45首乌山鸡丁 / 46柠檬汁煨鸡 / 46桂圆童子鸡 / 46归参炖母鸡 / 47乌灵参炖鸡 / 47归芪蒸鸡 / 47黄精蒸鸡 / 48党参田七炖鸡 / 48党参黄芪炖鸡 / 49百草炖鸡 / 49龙眼纸包鸡 / 49桂圆当归鸡 / 50参芪猴头炖鸡 / 50龙须虫草蒸仔鸡 / 50红糖谷糠蒸黄鸡 / 51艾叶炖仔鸡 / 51冬瓜三煨 / 52归芪参枣鸡汤 / 52鹿胶红枣炖鸡肉 / 52陈皮木香鸡 / 53五味滑鸡煲 / 53二龙滑鸡煲 / 53仙灵脾滑鸡煲 / 54母鸡滋补汤 / 54虫草洋参鸡汤 / 55人参鸡火锅 / 55地黄乌鸡 / 56附片烧乌鸡 / 56麦冬海带煲乌鸡 / 56决明五味炖乌鸡 / 57田七郁金蒸乌鸡 / 57地黄乌鸡火锅 / 57黄芪香菇鸡肉汤 / 58黄芪猴头鸡肉汤 / 58黑豆莲藕鸡汤 / 59当归黄芪乌鸡汤 / 59西洋参乌鸡汤 / 60双豆鸡翅汤 / 60鸡肉西瓜盅 / 60八珍猪肚鸡汤 / 61紫菜鸡汤 / 61海马鸡汤 / 61陈皮草果乌鸡汤 / 62红豆乌鸡汤 / 62芥菜鸡肝汤 / 62桑葚鸡肝汤 / 63山药炖鸡胗 / 63淮山内金蜂蜜煎 / 64山药青笋炒鸡肝 / 64虫草炖鸭 / 64菠菜鸭肝汤 / 65雪梨鸭汤 / 65虫草百合鸭肉汤 / 65全鸭冬瓜汤 / 66虫草芪鸭 / 66石斛老鸭盅 / 67沙参玉竹老鸭汤 / 67青皮白鸭汤 / 67三豆白鸭汤 / 68薏米冬瓜鸭肉汤 / 68车前草郁金煮水鸭 / 68马鞭草炖水鸭 / 69薏米鸭肉煲 / 69芪参山药鹅肉汤 / 70淮山炖白鹅 / 70虫草蒸白鹅 / 70枸杞烧白鹅 / 71罗汉果烧兔肉 / 71山药百合炖兔肉 / 71红枣炖兔肉 / 72杜仲核桃煲兔肉 / 72菊花芹菜煲兔肉 / 72仙人掌炒兔肉 / 73红枣五味炖兔肉 / 73山药兔肉汤 / 74黄芪川芎兔肉汤 / 74菊花芥菜兔肉汤 / 74兔肝杞贞汤 / 75天麻蒸乳鸽 / 75冰糖燕窝乳鸽羹 / 75红枣杞子炖乳鸽 / 76补骨脂芹菜煲白鸽 / 76黄芪枸杞煲乳鸽 / 76竹荪炖乳鸽 / 77黄精白鸽汤 / 77虫草鸽肉汤 / 78杞精炖鹌鹑 / 78黄芪蒸鹌鹑 / 78太子参百合煲田鸡 / 79黄芪莲子田鸡汤 / 79椰汁田鸡汤 / 79桂圆蒸蛋 / 80荸荠蒸鸡蛋 / 80麦芽山楂蛋羹 / 80紫菜炒鸡蛋 / 81藕汁鸡蛋汤 / 81蘑菇鸡丝蛋花汤 / 81鸭蛋银耳羹 / 82益寿鸽蛋汤 / 82芭蕉煮鹌蛋 / 82杜仲煮鸽蛋 / 83谷物类绿豆饭 / 84甘草绿豆饭 / 84苡仁饭 / 84红小豆玉米饭 / 85苡仁豌豆饭 / 85番薯饭 / 85核桃鸡丁炒饭 / 86木瓜红薯饭 / 86紫米乌鸡饭 / 86红豆粥 / 87鸭梨粥 / 87桔梗粥 / 87牛蒡粥 / 88苡仁粥 / 88黄瓜粥 / 88山药粥 / 89荷叶粥 / 89参苓粥 / 89牛奶粥 / 90牛肉粥 / 90枸杞粥 / 90芝麻粥 / 91五味子粥 / 91首乌粥 / 91杜仲粥 / 92双花粥 / 92柏子仁粥 / 92决明子粥 / 93菊花核桃粥 / 93番茄山药粥 / 93苏子桃仁粥 / 94燕窝绿豆粥 / 94苏叶杏仁粥 / 94莲子龙眼粥 / 95山药龙眼粥 / 95栗子龙眼粥 / 95红枣花生粥 / 96大枣莲子粥 / 96二胶鸡汁粥 / 96人参大枣粥 / 97猪肝

<<中老年养生膳>>

绿豆粥 / 97红小豆鸭肉粥 / 97太子参山楂粥 / 98苡仁党参粥 / 98茯苓黄芪粥 / 98大蒜海参粥 / 99菠菜芹菜粥 / 99芹菜山楂粥 / 99山楂银耳粥 / 100枸杞猪肾粥 / 100蜜汁花生红枣粥 / 100茵陈红枣粥 / 101桑葚枸杞猪肝粥 / 101木耳芹菜粥 / 101红枣海参淡菜粥 / 102松花蛋淡菜粥 / 102羊肉黄芪人参粥 / 102藿香粥 / 103薄荷粥 / 103荔枝粥 / 104芦根粥 / 104疏果粥 / 104首乌红枣粥 / 105大枣粥 / 105百合粥 / 105菠菜粳米粥 / 106冬瓜粥 / 106菊苗粥 / 106松仁粥 / 107莲藕粥 / 107桃仁粥 / 107佛手柑粥 / 108梅花粥 / 108三仁粥 / 108茯苓粥 / 109首乌红枣粥 / 109莲子粥 / 109复元粥 / 110芹菜粥 / 110菊花粥 / n0羊肉粥 / 111羊骨粥 / 111狗肉粥 / 111麦冬粥 / 112胡萝卜肉末粥 / 112无花果粥 / 112酸枣仁粥 / 113车前子粥 / 113百合银耳粥 / 113百合绿豆粥 / 114绿豆荷叶粥 / 114桂圆阿胶粥 / 114海参桂圆粥 / 115美颜补血粥 / 115葡萄苹果粥 / 115银杞鸡肝粥 / 116丝瓜瘦肉粥 / 116芦根杏仁粥 / 116人参蜂蜜粥 / 117龙眼红枣粥 / 117首乌红枣粥 / 117鸡肉皮蛋粥 / 118桑葚枸杞猪肝粥 / 118橘皮紫苏粥 / 119车前西瓜粥 / 119车前叶萝卜粥 / 119山药熟地粥 / 120黄芪金樱粥 / 120党参百合粥 / 120薏米党参粥 / 121四宝粥 / 121杏仁川贝粥 / 122红枣菊花粥 / 122黑豆牡蛎粥 / 122黄芪橘皮粥 / 123百合麦冬粥 / 123双叶金银花粥 / 123雀儿菟杞粥 / 124海参糯米粥 / 124枸杞叶糯米粥 / 124桑葚糯米粥 / 125阿胶糯米粥 / 125百合糯米粥 / 125

章节摘录

香菇桃仁[制作]1.将香菇洗净切成片；油菜洗净，在根部切十字花刀；葱、姜、蒜均切末。

2.炒锅注油烧热，下入葱末、姜末炆锅，放入油菜，加入精盐、味精炒熟，盛入盘内。

3.炒锅注油烧热，下入蒜末炆锅，放入香菇、酱油、白糖、精盐、少许水烧开，用湿淀粉勾芡，加入味精，盛在油菜上，撒上核桃仁即可。

[功效]健脾和胃，补肾固精，润肠通便。

香菇拌豆角[制作]1.将香菇用温水浸透，洗净，切成丝，下入开水锅中焯熟，捞出沥水；豆角择洗干净，下入开水锅中焯熟，捞出过凉沥水，斜切成丝，加入精盐拌匀，与香菇一同装盘。

2.将芝麻酱加入少许凉水、白糖、味精调匀，浇入豆角、香菇盘内，淋入香油拌匀即可。

[功效]健脾和胃，益气补血，利水消肿。

<<中老年养生膳>>

编辑推荐

《中老年养生膳》由农村读物出版社出版。

<<中老年养生膳>>

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>