

<<肉禽蛋奶养生>>

图书基本信息

书名：<<肉禽蛋奶养生>>

13位ISBN编号：9787506276252

10位ISBN编号：7506276259

出版时间：2005-10

出版时间：世界图书出版公司

作者：郭灵

页数：200

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>

## <<肉禽蛋奶养生>>

### 内容概要

本书从散在于历代医籍文献之中，从当今最新报道的养生保健食物的有关资料之中，本着继承发扬、整理提高的宗旨，对古今研究成果兼收并蓄，编著了《肉禽蛋奶养生》一书，以满足人们对养生保健食物知识的需求。

本书收录了兽肉类、禽肉类、禽蛋类、奶乳类等食物292种（其中，正品126种、附品166种）。分别叙述了这些食物的别名、来源、性味归经、功效主治、用法用量声生保健作用、养生保健经典方、食忌与相克等。

其中收集了具有较高实用价值的愈2200首古今养生保健经典方。

需要特别提醒读者的是，虽然传统食物的养生保健功效确凿，应用范围较广，但其毕竟只是作为一种辅助的治疗手段。

因此，对于危急病症，必须遵照医嘱，应用中西药物进行治疗，而不能盲目照搬本书所列养生保健方自行诊治；另外，亦切不可轻信街头巷尾所谓的“神奇偏方”、“祖传秘方”之类的东西。

本书还依据有关文献，收录了个别珍稀动物，仅供参考，临床请使用代用品。

<<肉禽蛋奶养生>>

书籍目录

第一章 兽肉类养生 1.猪肉 2.猪脂 3.猪心 4.猪肝 5.猪胆 6.猪肚 7.猪肺 8.猪肾 9.猪脾 10.猪胰 11.猪肠 12.猪膀胱 13.猪脑 14.猪髓 15.猪血 16.火腿 17.猪肤 18.猪骨 19.猪蹄 20.猪鞭 21.羊肉 22.羊脂 23.羊肚 24.羊心 25.羊肝 26.羊胆 27.羊肾 28.羊肺 29.羊胰 30.羊骨 31.羊脑 32.羊腩 33.羊髓 34.羊血 35.羊鞭 36.羊胎 37.羚羊角 38.牛肉 39.牛黄 40.牛肚 41.牛肝 42.牛肾 .....第二章 禽肉类养生 第三章 奶类养生 第四章 蛋类养生 第五章 杂类养生

## &lt;&lt;肉禽蛋奶养生&gt;&gt;

## 章节摘录

气血两虚证：西洋参片6克、瘦猪肉片60克同加水、食盐各适量，隔水蒸熟。饮汤，食肉、嚼参，每日早、晚各1剂。

功能生精补血，固本养身。

水肿，小便不利：（1）肺脾气虚型，锅放素油烧热，投瘦猪肉块250克爆炒，加沸水、食盐、姜末、椒粉煮沸，下栗子肉200克改小火炖熟，调葱花、味精等服。

1剂/日。

功能健脾，益肺，止咳。

（2）脾虚湿盛，水湿内停型，山楂150克、黄瓜100克去籽、核，切块；茯苓、赤小豆各50克煮熟：瘦猪肉50克切块，加料酒、食盐、味精适量拌匀。

锅放素油烧热，投葱、姜、醋略炒，投瘦猪肉、赤小豆、茯苓等炒熟服。

1剂/日。

功能健脾利水，渗湿消肿。

风湿骨痛：锅放素油烧热，投瘦猪肉丝250克炒，下沙参30克（布包）及食盐、葱花、味精、姜末、料酒、水各适量，煮猪肉熟后去药渣。

1剂/日，分2次食完，连服7-10日。

功能益气养阴，除湿。

后、病后脾胃亏虚，纳差：燕窝发开；瘦猪肉100克切碎。

大米50克煮粥，沸后人燕窝5克、瘦肉，粥成后调食盐、味精服。

1剂/日。

功能健脾和胃。

产后缺乳：瘦猪肉200克、黄花菜50克加水共清炖，调盐服。

移汗证，水肿，内伤劳倦（气血亏虚型）；脾虚泄泻，脱肛：黄芪50克煎取浓汁。

猪脊肉250克切片，加葱、姜、味精、料酒略腌，去葱、姜，加蛋黄、淀粉、黄芪浓汁拌匀，在油锅内炸熟食。

功能补气养血。

肌肤干燥，毛发不荣：猪里脊肉60克切丝，加淀粉、料酒、酱油各少许调匀。

大米90克加水煮粥，沸时入猪里脊肉，煮粥熟，调食盐、味精、姜、葱，再煮一二沸服。

1剂/日。

功能滋养脏腑，润泽肌肤。

自汗，气短乏力等（体虚型）：瘦猪肉250克切丝，加淀粉勾芡。

黑豆、浮小麦（布包）各30克同煮沸后下肉丝，煮熟后去药包，调食盐服。

功能益气止汗。

阳痿，症见阴茎勃起不坚，历时短暂，形软而疲：冬虫夏草5克与瘦肉片、胎盘（去血污，切块）各100克同加水、葱、姜、椒、盐适量，用大火蒸熟服。

隔日1剂，连服7-10剂。

功能滋阴降火，平肝潜阳。

体倦乏力，心悸气短，头目昏花，失眠多梦等（气血亏虚型）：瘦猪肉250克切丝，勾芡；黄鳝1条去头杂，切段。

黄芪25克布包，加水煮沸后，入鳝段、猪肉煮熟，去药包，调食盐、味精服。

功能补益气血。

体弱瘦，面色萎黄等（肾虚精亏型）：海参适量煮软；冬菇适量泡软；瘦猪肉适量剁肉泥，加淀粉、白糖、食盐、蛋清拌匀后，蘸淀粉做成肉饼。

锅放素油烧九成热，下肉饼用小火煎至两面金黄色时取出。

锅留油少许，下海参、冬菇炒，投肉饼同焖，汤汁收浓时调麻油、酱油、湿淀粉服。

功能补肾养血，强身健体。

<<肉禽蛋奶养生>>

体虚.久病后头晕乏力：瘦猪肉、红枣炖服。

移体虚乏力，视物模糊等（阴阳两虚型）：瘦猪肉250克切丝，勾芡。

锅入猪油烧热，投肉丝、青笋丝150克划散，烹料酒，加白糖、食盐、味精炒匀，下枸杞子100克炒数次，淋入芝麻油，炒熟食。

功能阴阳两补。

罐身肿攻心：生猪肉用浆水洗净，压干切脍，以蒜、薤拌食，2次/日。

乳汁少：精猪肉或猪蹄煮清汁，和美味，调益元散15-21克，饭后连服3-5次；再用木梳梳乳周围

。

.....

<<肉禽蛋奶养生>>

媒体关注与评论

书评\* 食忌与相克； \* 2200首养生药用方； \* 养生保健作用； \* 功效主治； \* 性味归经。

世图养生书，居家必备典。

<<肉禽蛋奶养生>>

编辑推荐

“ 五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。

” 自古至今，如何应用食物来防病抗衰、延年益寿是人们的愿望。

本书从散在于历代医籍文献之中，从当今最新报道的养生保健食物的有关资料之中，本着继承发扬、整理提高的宗旨，对古今研究成果兼收并蓄编写而成，以满足人们对养生保健食物知识的需求。

<<肉禽蛋奶养生>>

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>