

<<百种中药防老食谱>>

图书基本信息

书名：<<百种中药防老食谱>>

13位ISBN编号：9787535935120

10位ISBN编号：7535935125

出版时间：2004-3-1

出版时间：广东科技出版社

作者：施旭光

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>

## <<百种中药防老食谱>>

### 内容概要

本书的着眼点是“先进性”与“实用性”，所谓先进性，是指本书所选用的食谱均是近几年从临床总结出来的，凡已公开发表疗效欠佳的食谱均不纳用。

主要在“新”字下功夫。

所谓实用性，是指本书以多发病、常见病以及人的不同体质为对象，选择临床有效且易于制作的食谱，读者可按自己的体质所需或发病情况，选用其中的食谱，达到有病治病，无病防病的目的。

<<百种中药防老食谱>>

书籍目录

冬虫夏草紫河车蛤蚧菟丝子沙苑子杜仲续断韭菜子核桃仁锁阳肉苁蓉淫羊藿巴戟天海马鹿茸牛膝海参  
丁香山茱萸桑寄生狗脊附子肉桂鹿鞭羊外肾仙茅骨碎补枸杞子当归熟地黄白芍何首乌龙眼肉阿胶鸡血  
藤酸枣仁柏子仁灵芝北沙参麦冬天冬百合.....

## &lt;&lt;百种中药防老食谱&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 [制法] 将熟附子、党参、当归、生姜洗净；羊肉洗净，钟捞起去腥味。入开水中3分 将全部用料放入砂锅，加水适量，武火煮开后，文火煮1~2小时，加盐调味，随量食用。

[功效]温。

肾壮阳，补益气血。

[适应证]肾虚阳痿证。

症见阳痿不举，腰膝酸软，饮食减少，四肢无力，形寒肢冷，舌淡苔白，脉细弱。

对于性功能衰退、低血压、慢性前列腺炎等属肾阳不足者，可用本食谱调理。

食谱4：附子山鹿肉汤 [用料]熟附子10克 淮山20克 山茱萸10克 生姜10克 鹿肉100克 [制法]

将熟附子、淮山、山茱萸、生姜洗净；鹿肉洗净，切片。

将全部用料放入锅中，加水适量，武火煮沸后，文火煮1、2小时，加盐调味，随量食用。

[功效]补肾填精。

[适应证]肾虚精少证。

症见阳痿精少，腰膝无力，精神怠倦，早泄·尿频，面色无华，舌淡苔白，脉沉细。

对于老年人性功能衰退、慢性前列腺炎、腰椎增生等属肾虚精少者，可用本食谱调理。

肉桂，又名玉桂、牡桂。

味辛、甘，大热，为樟科植物肉桂的树皮。

多于秋季剥取栽培5—10年的树皮和枝皮，晒干或阴干。

以皮薄、含油多、香气浓、味甜微辛、肉细、嚼之无渣者为佳。

具有补火助阳，引火归源，散寒止痛，活血通经，鼓舞气血生长等功效。

主治宫冷、脘腹冷痛、虚寒吐泻、经闭、痛经等证。

肉桂能使舒张压得到充分提高，提高冠状动脉和脑动脉灌注压，促进心肌侧支循环开放，从而对心肌损伤有保护作用；促进唾液和胃液的分泌，增强消化功能，并能缓解胃肠痉挛性疼痛；抗溃疡，抗血小板凝集；还有抗炎，抗肿瘤，解热镇痛的作用。

食谱1：肉桂炖鸡肝 [用料]肉桂5克雄鸡肝1副 生姜3片 [制法] 将鸡肝洗净，切成4块；肉桂洗净，切成小块；生姜洗净，一并放在大碗内，酌加适量葱、精盐、料酒和清水。

将碗放入锅内，隔水加热，炖全鸡肝熟烂为度，加盐调味，随意食用。

[功效]温补肝肾，摄精缩尿。

[适应证]阳气虚弱的夜尿证。

症见畏寒肢冷，神疲乏力，饮食减少，腰部酸冷，阳痿不举，夜尿频多，甚至遗尿，舌淡苔白，脉弱。

对于老年夜尿增多、慢性前列腺炎、性功能障碍等属阳虚者，可用本食谱调理。

食谱2：肉桂米酒粥 [用料]肉桂3克米酒20毫升大米150克 [制法] 将肉桂洗净，大米洗净，加水适量煮粥。

煮好后加入肉桂再煮2—8分钟，然后冲入米酒，搅拌服食。

[功效]温阳祛寒止痛。

[使用注意]本方适用于冬春寒冷季节。

食谱3：肉桂螺肉汤 [用料]肉桂9克 党参15克 黄芪15克 生姜10克 田螺肉100克 [制法] 将肉桂、党参、黄芪、生姜洗干净；田螺洗净，在开水中煮沸片刻，捞出取肉，切成薄片。

将全部用料放入砂锅中，加水适量，武火煮沸后，文火煮1、2小时，加盐调味，随量食用。

[功效]补中益气，温肾壮阳。

[适应证]脾肾虚寒证。

症见气短懒言，饮食减少，腰膝酸软，阳痿，舌淡苔白，脉细无力。

对于慢性胃肠炎、慢性前列腺炎、性功能减退等属脾肾虚寒者，可用本食谱调理。

食谱4：肉桂丁香牛肉汤 [用料] 肉桂10克 丁香6克 大枣6枚 生姜10克 牛肉200克 [制法]

## <<百种中药防老食谱>>

将肉桂、丁香、大枣、生姜洗净；牛肉洗净，切块。

将全部用料放入锅中，加水适量，武火煮沸后，文火煮1、2小时，加盐调味，随量食用。

[功效]温中补肾，散寒止痛。

[适应证]肾阳虚衰证。

症见阳痿，遗精，腰膝冷痛，舌淡苔白，脉细。

对于老年人性机能减退、前列腺肥大、慢性肠炎等属肾阳虚衰者，可用本食谱调理。

鹿鞭 鹿鞭，味甘、温，为雄性鹿科动物梅花鹿或马鹿的外生殖器。

本品具有补肾、壮阳、益精、治劳损、腰膝酸痛、肾虚、耳鸣、阳痿、宫冷不孕等功效。

实验表明，鹿鞭含有雄性激素、雌性激素、多种氨基酸及无机元素，可提高神经与机体的调节机能，增强免疫力的功效。

[用料]鹿鞭100克 狗肾10克 枸杞子10克 菟丝子10克 巴戟天5克 猪肘肉80克 肥母鸡肉80克 [制

法] 将鹿鞭用温水发透，剖开，刮去粗皮杂质，洗净，切段。

狗肾用油砂炒泡，温水浸泡，刷洗干净。

母鸡肉切成条块，猪肘肉刮洗干净。

枸杞子、菟丝子、巴戟天洗净，装入纱布袋内，扎紧袋口。

.....

## <<百种中药防老食谱>>

### 媒体关注与评论

书评“中药食疗”已有二千多年历史，人们在与疾病作斗争的漫长历史过程中不断发现一些植物(药物)与动物共烹调，既可作饮食牛存之用，又可防病治病，因而出现了食疗汤剂。

据考证，食疗汤剂在奴隶社会的殷商时代已经开始应用，源远流长。

如晋·皇甫谧在《针灸甲乙经序》中曾云：“伊尹以、咎圣之才，撰用神农本草以为汤液。

”其中“汤液”是指方剂与食疗汤剂。

广东科技出版社对于“饮食疗法”书籍的出版非常重视，早在1992年，就先后邀请广州中医药大学高汉森、欧阳惠卿、何国梁、黄兆胜等专家、教授合作出版了《疾病饮食疗法》(一)(二)(三)(四)、

《健身治病汤谱》、《家庭食疗中药》等系列专著，销售量很好，甚受读者欢迎，为此，受广东科技出版社的邀请，我们编写了这套属于“饮食疗法”的系列读物。

本书的着眼点是“先进性”与“实用性”，所谓先进性，是指本书所选用的食谱均是近几年从临床总结出来的，凡已公开发表疗效欠佳的食谱均不纳用。

主要在“新”字下功夫。

所谓实用性，是指本书以多发病、常见病以及人的不同体质为对象，选择临床有效且易于制作的食谱，读者可按自己的体质所需或发病情况，选用其中的食谱，达到有病治病，无病防病的目的。

编者

2004年元月

<<百种中药防老食谱>>

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>