

<<风湿性关节炎食疗>>

图书基本信息

书名：<<风湿性关节炎食疗>>

13位ISBN编号：9787535956989

10位ISBN编号：753595698X

出版时间：雷永乐 广东人民出版社,广东科技出版社 (2012-06出版)

作者：雷永乐 著

页数：204

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>

<<风湿性关节炎食疗>>

内容概要

《风湿性关节炎食疗》一书，系作者雷永乐研究了我国食疗良方后写成，以取材方便、简单易行、疗效显著、药性平和及食用安全等为收载重点，既能治病，又可增加营养，适宜养生。

每个食疗方分为用料、制作、功效、注解等内容。

读后让人有“最大的财富是健康，最好的医药是食物”之感。

本书不仅可供临床医务人员、各级营养专业人员、医学院校师生参研选用，还对丰富大众的医疗保健知识、提高国民健康素质大有裨益。

<<风湿性关节炎食疗>>

作者简介

雷永乐，男，广州市第八人民医院副主任医师，广东省科普作家协会资深科普作家，《食经》杂志常务编委。

从事医学临床工作40多年，具有较高的专业理论和技术水平。

出版《传染病病人的饮食疗法》、《肝炎食疗》、《心血管病食疗》、《性功能补养》、《健康开胃食谱》等著作十多部，合计销量达20多万册。

多次获广东省优秀科普工作者奖，2007年获中国科普作家协会表彰。

编著的《健康食疗》丛书获广东省首届优秀科普图书二等奖。

<<风湿性关节炎食疗>>

书籍目录

序 1 前言 1 风湿性关节炎的治疗 1 【汤谱】 老桑枝煲乌鸡汤 9 猪脚伸筋汤 10 鸡软骨汤 12 猪蹄筋汤 13 牛筋汤 14 归芪薏枣蛇肉汤 15 鹿筋鸡脚雪莲花汤 16 雪莲三七炖鸡 17 参膝牛骨汤 18 独活黑豆汤 20 防己黄芪汤 21 甘草附子汤 22 木瓜汤 23 麻黄牛蒡子乌鸡汤 24 威灵仙狗骨汤 25 巴戟狗肉汤 26 细辛川乌鸡肉汤 27 附子鸡肉汤 28 寻骨风鸡肉汤 30 入地金牛鸡蛋汤 32 雪莲花鸡汤 33 牛肉薏苡仁汤 34 龙凤汤 35 桂枝狗肉汤 36 鳝鱼强筋汤 38 九里香根猪尾骨汤 39 千斤拔鸡脚蹄筋汤 40 黑豆蛇肉羹 41 赤豆花蛇汤 43 黄芪桂枝蛇肉汤 44 川牛膝羊肉汤 45 鳝鱼鸡肉鸡蛋汤 47 黄豆煎 48 小茴香根白土茯苓煨汤 49 桂皮附子当归猪骨汤 50 桂防千斤拔蛇汤 51 千斤拔鸡脚汤 53 三白草牛膝汤 54 猪尾骨碎补鸡血藤汤 55 健耳追地风汤 56 猪尾狗脊千斤拔汤 57 鸡脚马胎千斤拔汤 58 两面针鸡蛋汤 60 鸡脚章鱼汤 61 鲳鱼伸筋草当归汤 62 寄生归芪胎膝鳝汤 64 无花果猪瘦肉汤 66 无花果根瘦肉蛋汤 67 松叶蚕沙汤 68 桑葚汤 69 海松子归枝活汤 70 桑枝老鸭汤 71 天香炉猪瘦肉汤 72 节瓜薏苡仁鳝鱼汤 73 栗子猪腰汤 75 五加巴戟蛇肉汤 76 寄生当归蕲蛇汤 78 乌蛇汤 79 桑寄生煲鸡蛋 80 藤筋汤 81 【炖品】 巴戟炖牛鞭 83 老鹳草炖猫肉 84 胡椒根炖蛇肉 85 胡椒根猪骨汤 86 胡椒根炖猪脚 87 香菇炖鳝鱼 88 稀荳蔻炖羊肉 89 鹿筋炖母鸡 90 薏苡仁炖猪蹄 92 乌鸡彩凤会龙虎 93 藤菜炖猪蹄 94 三白草根茎炖猪蹄 95 金针炖猪蹄 96 雪莲三七炖鸡 97 千斤拔炖猪手 98 黄芪碎补炖猪手 99 茯苓狗脊炖龟 100 土茯苓炖猪肉 102 大青根炖猪脚 102 白叶刺根炖瘦肉 103 地桃花鲜根炖猪脚 104 双菇炖南蛇 104 黄芪炖南蛇肉 106 牛膝石斛炖蹄筋 107 【茶谱】 川芎茶 109 金银菊花茶 110 玄参麦冬茶 111 芪参茶 111 复方桑枝茶 112 葡萄生姜蜜茶 113 木瓜茶 115 槐子核桃茶 116 【粥谱】 木瓜薏苡仁粥 120 薏苡仁粥 122 薏苡仁豆豉粥 123 赤小豆粥 123 薏苡仁桂花粥 124 防风薏苡仁粥 125 川乌粥 125 木瓜生姜蜂蜜粥 127 补气粥 128 忍冬藤薏苡仁粥 129 苍术薏苡仁粥 131 石膏薏苡仁粥 132 鳝鱼粥 134 薏苡仁桃仁粥 135 樱桃粥 136 五加皮川乌粥 137 麻子粥 138 辣椒粥 140 栗子粥 141 葛根薏苡仁粥 141 黑豆粥 143 木瓜粥 144 松叶粥 145 牛膝叶粥 146 【酒谱】 樱桃独活威灵仙酒 147 樱桃酒 148 鹿筋酒 148 甜瓜子酒 149 五加皮酒 150 芝麻杜仲酒 151 凤仙花酒 152 木瓜寄生酒 153 威灵仙酒 154 蕲蛇酒 155 薏苡仁芡实酒 157 巨胜子酒 158 大风引酒 159 防己酒 160 乌蛇天南星羌活酒 161 羊骨木瓜杜仲酒 163 松叶枸杞酒 164 番薯酒 165 杜鹃花酒 166 雪莲花酒 167 鹿筋当归酒 168 桑葚酒 169 黑豆浸酒 170 牛膝薏苡仁酒 171 蟹络石藤酒 172 【食谱】 生姜鸡 175 参蒸鳝段 177 香菜炒鳝丝 178 辣椒煮田螺 179 蕲蛇煮花椒辣椒 181 大蒜木耳肉桂炒鸡肝 182 豆腐花椒大蒜煮猪肉 183 鸡脚焖洋葱 184 黄鳝焖栗 185 丁香风干鸡 186 土茯苓龟 188 木瓜羹 189 首乌全猫 190 龙虎凤 191 葡萄姜汁 192 乌鸡络石藤 194 【便方】 生姜葱 195 生姜汁黄明胶膏 195 干姜苍术当归糊剂 196 凤仙花散 197 一味黑豆散 198 牛骨凤衣菟丝散 199 羊骨散 200 狗骨散 201 桑葚膏 202 蜂乳蜂蜜 203

<<风湿性关节炎食疗>>

章节摘录

版权页： 注解 鳝鱼味甘，性温。

功能补虚损、除风湿、强筋骨，可治风寒湿痹。

党参味甘，性平，具有补中益气、生津和胃的功效。

药理证明，党参有兴奋神经系统的作用，能增强网状内皮系统的吞噬功能，提高机体的抗病能力，并能使红细胞和血红蛋白增加，调节免疫功能，对血压、血糖有一定的调整作用。

当归味甘、辛，有补血和血、调经止痛、润肠通便的作用。

药理证明，当归有抗恶性贫血的作用，能提高腹腔巨噬细胞的吞噬功能，提高机体的非特异性免疫功能，同时有扩张冠状动脉、增加冠脉血流量、改善血流、营养心肌、降低心肌耗氧量的作用，并能降低血管阻力、降低动脉血压、增加循环血流。

此外，还有镇静、镇痛、保护肝脏、防止肝糖原减少的功效。

用料 鳝鱼肉250克，香菜50克，黄酒、蒜、生姜、精盐、酱油、白糖、胡椒粉、淀粉各适量。

制作 先将鳝鱼剖背脊后去骨、内脏、尾、头，切丝，加黄酒、精盐和淀粉拌和。

香菜洗净切成3厘米长的段。

锅置火上，放油烧热，放人生姜片炸出香味，再下鳝丝滑熟起锅。

锅内余油与蒜、黄酒、酱油等调料制作成调味汁，放入鳝丝、香菜，用水淀粉勾薄芡，淋上麻油出锅，撒上胡椒粉，即成。

功效 补血除湿，健筋强骨。

用于风湿性关节炎、风湿性脊柱炎、风湿性心脏病等。

注解 鳝鱼味甘，性温。

功能补虚损、除风湿、强筋骨，可治风寒湿痹。

香菜味辛，性微温。

功能消食通气、辟鱼肉毒。

<<风湿性关节炎食疗>>

编辑推荐

《风湿性关节炎食疗》不仅可供临床医务人员、各级营养专业人员、医学院校师生参研选用，还对丰富大众的医疗保健知识、提高国民健康素质大有裨益。

<<风湿性关节炎食疗>>

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>