

延年健身秘要

主编 戴宝柱 郭景岩

延边大学出版社

内 容 提 要

随着人们生活水平的不断提高,越来越多的人开始关心自己的健康,注意身体素质,更加注重性生活和甜蜜,希望青春永驻,因而怎样选择合适的补品,怎样合理地服用补品等问题就成了家庭的热门话题,《延年健身秘要》恰是回答这个热门话题的必备工具书。

《延年健身秘要》从多方面、多角度为您提供益精驻颜、强身壮阳、增智健脑等秘验良方。读者在日常进补所遇到的关键性问题,都能从本书中找到答案。

目 录

粥 补 篇

人参粥	(3)
党参粥	(3)
补虚益气粥	(4)
鹌鹑粥	(5)
锅耙粥	(6)
黄豆粥	(6)
土豆粥	(7)
乳 粥	(8)
莲子粥	(8)
蛋花粥	(9)
豆腐浆粥	(10)
牡蛎粥	(10)
木耳粥	(11)
鸡汁粥	(12)
虾米粥	(13)
动物肝粥	(13)
牛肉粥	(14)
红枣粥	(15)
玉米粉粥	(16)
小麦米粥	(16)

沙参粥	(17)
仙人粥	(18)
黄精粥	(19)
燕窝粥	(19)
鸽肉粥	(20)
脊肉粥	(21)
粟米粥	(22)
豌豆粥	(22)
包菜粥	(23)
枸杞子粥	(24)
松仁粥	(25)
熟地粥	(25)
酥蜜粥	(26)
狗肉粥	(27)
枸杞羊肾粥	(28)
益智仁粥	(28)
鹿角胶粥	(29)
花生粥	(30)
栗子粥	(30)
胡桃粥	(31)
韭菜粥	(32)
羊骨粥	(33)
山药粥	(33)
芝麻粥	(34)
雀儿粥	(35)
海参粥	(36)

腊八粥	(37)
火腿粥	(38)
羊肉粥	(38)

酒 补 篇

参芪酒	(43)
黄芪酒	(43)
扶衰五味酒	(44)
安志酒	(45)
松子酒	(45)
人参酒	(46)
茯苓酒	(47)
荔枝酒	(47)
参葡酒	(48)
熟地酒	(49)
龙眼肉酒	(49)
首乌酒	(50)
五味当归酒	(50)
种玉酒	(51)
巨胜酒	(52)
固本酒	(52)
益阴酒	(53)
六神酒	(54)
菊花酒	(55)
参杞酒	(55)
杞子酒	(56)

地黄酒	(57)
桑椹酒	(57)
女贞子酒	(58)
蛤蚧酒	(58)
九香虫酒	(59)
助阳益寿酒	(59)
海狗肾酒	(60)
鹿茸酒	(61)
海虾酒	(61)
鹿茸虫草酒	(62)
苁蓉酒	(63)

佐 餐 篇

田七蒸鸡	(67)
地黄甜鸡	(67)
乾坤蒸狗	(68)
龙马童子鸡	(69)
参杞羊头	(70)
雪凤鹿筋汤	(71)
赤豆鲤鱼	(72)
红杞蒸鸡	(72)
龙眼纸包鸡	(73)
银杏鸡丁	(74)
九月鸡片	(75)
枸杞肉丝	(76)
笋煸枸杞叶	(76)

冰糖蒸莲子	(77)
桂花核桃冻	(78)
虫草汽锅鸡	(78)
清脑羹	(79)
燕窝汤	(80)
银杞明目汤	(80)
蚕豆炖牛肉	(81)
椒盐火腿	(81)
归参山药猪腰	(82)
莲子猪肚	(82)
白木耳炖肉	(83)
朱砂蒸鸡肝	(84)
麻雀肉饼	(84)
狗脊髓熬莲藕	(85)
地骨爆两样	(85)
胡椒根炖蛇肉	(86)
归地烧羊肉	(86)
番薯炖狗肉	(87)
章鱼炖猪脚	(87)
韭菜炒羊肝	(88)
冰糖炖海参	(89)
玉米须龟	(89)
灵芝黄芪炖瘦猪肉	(90)
生地黄鸡	(90)
核桃仁炒韭菜	(91)
灵芝炖乳鸽	(91)

灵芝仔鸡	(92)
米酒炒海虾	(92)
韭菜炒鲜虾	(93)
酱醋羊肝	(93)

单 味 篇

鹿 茸	(97)
巴戟天	(98)
仙 茅	(99)
蛤 蚧	(100)
苁 蓉	(101)
杜 仲	(103)
仙灵脾	(104)
狗 脊	(105)
益智仁	(106)
葫芦巴	(107)
菟丝子	(108)
阳起石	(109)
胡桃肉	(110)
锁 阳	(111)
韭 子	(112)
九香虫	(113)
沙苑子	(114)
冬虫夏草	(115)
蛇床子	(116)
补骨脂	(117)

黄狗肾(附牛鞭).....	(118)
海狗肾.....	(119)
海 马.....	(119)
山茱萸.....	(120)
覆盆子.....	(121)
芡 实.....	(123)
五味子.....	(123)
天 冬.....	(124)
石 斛.....	(125)
枸杞子.....	(126)
龟 版.....	(127)
楮实子.....	(129)
女贞子.....	(130)
旱莲草.....	(131)
蛤土蟆油.....	(132)
山 药.....	(132)
黄 精.....	(133)
紫河车.....	(134)
熟 地.....	(135)
何首乌.....	(136)
桑 椹.....	(137)
人 参.....	(137)
粳 米.....	(138)
虾.....	(139)
麻 雀.....	(140)
狗 肉.....	(141)

羊 肾.....	(142)
羊 肉.....	(143)
雀 卵.....	(144)
枸杞头.....	(144)
韭 菜.....	(145)
鹿 肉.....	(146)
绿 豆.....	(147)
猪 骨.....	(148)
猪 脑.....	(149)
蜂 乳.....	(149)
白砂糖.....	(150)
猪 肉.....	(151)
鱼 鳔.....	(152)
鳖 肉.....	(153)
芝 麻.....	(154)
豆 腐.....	(155)
小 麦.....	(155)
菠 菜.....	(156)
鸡 蛋.....	(157)
龟 肉.....	(158)
葡 萄.....	(159)
胡萝卜.....	(160)
枣.....	(161)
鸡 肉.....	(162)
牛 肉.....	(163)
驴 肉.....	(163)

粟 米.....	(164)
栗 子.....	(165)
莲 子.....	(166)
野猪肉.....	(166)
猪 肾.....	(167)
鸽 肉.....	(168)
鹌鹑肉.....	(169)
泥 鳅.....	(170)
海 参.....	(171)
黄 鳝.....	(172)
野鸡肉.....	(173)
花 生.....	(174)

方 药 篇

右归饮.....	(178)
斑龙丸.....	(178)
五子衍宗丸.....	(179)
归脾汤.....	(180)
大补元煎.....	(180)
逍遥散.....	(181)
越鞠丸.....	(181)
龙胆泻肝汤.....	(182)
干地黄散.....	(182)
菟丝子丸.....	(183)
肉苁蓉散.....	(184)
葫芦巴丸.....	(184)

还童汤·····	(185)
益阳丹·····	(186)
五味子丸·····	(186)
草还丹·····	(187)
助阳丸·····	(187)
巴戟天丸·····	(188)
楮实丸·····	(189)
石斛丸·····	(189)
太乙金锁丹·····	(190)
金锁丸·····	(190)
补骨脂丸·····	(191)
鹿角丸·····	(192)
肾气丸·····	(192)
煨肾附子散·····	(193)
清肾汤·····	(194)
阳起石丸·····	(194)
硫黄散·····	(195)
广嗣丸·····	(196)
补肾健脾益气种子煎方·····	(196)
柏鹿种子仙方·····	(197)
小菟丝子丸·····	(198)
沉香保生丸·····	(198)
耆丝丸·····	(199)
固真丸·····	(200)
龟鸡胡椒·····	(201)
治阴纵方·····	(201)

宁神合剂·····	(202)
青蒿治痿方·····	(202)
无子方·····	(203)
治梦遗方·····	(204)
聚精丸·····	(204)
遗精奇方·····	(205)
益心止遗丸·····	(205)
猪肚丸·····	(206)
胡桃丸·····	(206)
椒红丸·····	(207)
紫金藤丸·····	(207)
还少丹·····	(208)
不倒丸·····	(208)
膈肭补天丸·····	(209)
神龙丹·····	(209)
白龙汤·····	(210)
封髓丹·····	(210)
泄精甚效方·····	(211)
梦遗乳香方·····	(211)
遗精神效方·····	(212)
秘精圆·····	(212)
二圣丸·····	(213)
保精汤·····	(213)
梦遗膏药·····	(214)
遗精极验方·····	(214)
天雄丸·····	(215)

法制煨肾·····	(215)
五子丸·····	(216)
补真丸·····	(217)
二精丸·····	(217)
八仙长寿丸·····	(218)
金锁固阳膏·····	(218)
矛盾丸·····	(219)
人参丸·····	(219)
补阳涩精膏·····	(220)
人参鹿茸丸·····	(220)
人参固本丸·····	(221)
膏精汤·····	(222)
巴戟二仙汤·····	(222)
液化汤·····	(223)
干荷散·····	(223)
绣球风神方·····	(224)
肾囊风神方·····	(224)
蚯蚓散·····	(225)
滋阴八味丸·····	(225)
补天膏麟丹·····	(226)
阴囊湿痒方·····	(226)
肾风阴囊痒方·····	(227)
雄黄散·····	(227)
黄芪甘草汤·····	(228)
遇仙方·····	(228)
阴囊肿痛方·····	(229)

禹功散·····	(229)
外肾肿胀方·····	(230)
七宝美髯丹·····	(230)
黄连清心汤·····	(231)
安神定志丸·····	(232)
妙香散·····	(232)
养心滋肾丸·····	(233)
十味温胆汤·····	(233)
程氏革解分清饮·····	(234)
清热化湿饮·····	(235)
补肾磁石丸方·····	(235)
韭子散·····	(236)
韭子丸·····	(236)
黄甘丸·····	(237)
神效散·····	(238)
龙骨丸·····	(238)
三白丸·····	(239)
博金散·····	(239)
珍珠粉丸·····	(240)
斩梦丹·····	(240)
肾浊秘精丸·····	(241)
益元丸·····	(241)
桂心散·····	(242)
益寿杂面·····	(242)
益寿饺子·····	(243)
益寿窝头·····	(243)

水芝丹.....	(244)
交感丹.....	(244)
秘元丹.....	(245)
八公数.....	(246)
八仙丹.....	(246)
七圣丸.....	(247)
小 丹.....	(247)
人参养荣汤(丸).....	(248)
三炷丸.....	(249)
养血返精丸.....	(249)
万应延寿丹.....	(250)
开心薯蓣肾气丸.....	(250)
太乙护命丸.....	(251)
不老丹.....	(252)
神仙巨胜子丸.....	(252)
王母桃.....	(254)

饮 料 篇

黑豆小麦饮.....	(257)
人参核桃饮.....	(257)
龙眼洋参饮.....	(258)
牛乳饮.....	(258)
羊乳饮.....	(258)
螃蟹饮.....	(259)
鲜奶玉露.....	(259)
太子奶饮.....	(260)

灵芝薄荷饮·····	(260)
五汁饮·····	(261)
一味薯蓣饮·····	(261)
黄花菜马齿苋饮·····	(262)
香橼浆·····	(262)
桂皮山楂饮·····	(262)
山楂麦芽饮·····	(263)
青皮麦芽饮·····	(263)
双核饮·····	(264)
荷叶饮·····	(264)
甘蔗姜汁饮·····	(265)
黑豆红花饮·····	(265)
雪梨饮·····	(266)
黄花菜饮·····	(266)
健脾饮·····	(267)
甘蔗马蹄饮·····	(267)
橘皮饮·····	(268)
橘杏丝瓜饮·····	(268)
杏仁麦冬饮·····	(269)
杏梨饮·····	(269)
三汁饮·····	(270)
杏菊饮·····	(270)
枇杷饮·····	(271)
清络饮·····	(271)
橙子蜂蜜饮·····	(272)
葱椒饮·····	(272)