

前列腺调理

JIANKANGCHUANG



健康吃出来

膳 食

- 特有效效的食疗膳食
- 让难言之隐远离你
- 吃出活力，吃出健康

◎梁锦民 编著 / 广东旅游出版社

惊爆价
10元



健康吃出来

前列腺调理

膳食

◎梁锦民 编著 / 广东旅游出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目 (CIP) 数据

前列腺调理膳食/梁锦民编著. —广州: 广东旅游出版社, 2006. 6

(健康吃出来. 第1辑)

ISBN 7-80653-687-6

I. 前… II. 梁… III. 前列腺疾病—食物疗法—食谱

IV. TS 972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 111144 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(茂名市计星路 60 号 邮编: 525000)

广东旅游出版社图书网

(www.tourpress.cn)

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87348887 邮编: 510600

880 毫米×1230 毫米 1/32 开

内文: 36 印张 彩插: 0.75 印张 字数: 380 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~10000 册

总定价: 60.00 元 (全六册)

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书







72册广东旅游版最新食谱



【双色图文版】 惊爆价 每册 10元



前言

在物质生活得到极大改善的今天，“药膳同食”提高饮食质量已被更多的现代人所接受，健康生活首先要从日常饮食做起。

本套丛书将6册合为一辑，分别为《皮肤病调理膳食》、《前列腺调理膳食》、《乙型肝炎调理膳食》、《消化道疾病调理膳食》、《心血管疾病调理膳食》、《中老年饮食调理膳食》。编者从主治、用料、制作、功效、小知识5个方面对菜式做了详尽介绍，旨在秉承中华医学的“药以祛之，食之随之”的理念，通过合理的膳食，从日常饮食中调理身体，祛病强身。

本书内容丰富翔实，图文并茂，版式新颖，不失为家居饮食的好助手。一册在手，常保安康。

编者

2006年5月

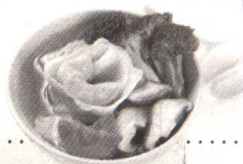


目录

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 前言 | 26 香菜油淋鸡 |
| 2 目录 | 27 香烩金银丝 |
| 6 羊肉萝卜汤 | 28 鸡块氽丸子 |
| 7 红糖羊肉 | 29 鸡丝拌洋菜 |
| 8 酥炸羊肉 | 30 黄酒醉鸡 |
| 9 补肾猪腰夹 | 31 沪味酒糟鸡 |
| 10 黄瓜炆腰片 | 32 香菇子姜鸭 |
| 11 鸡枞腰片汤 | 33 滋阴神仙鸭 |
| 12 葱香熘子鸡 | 34 金黄酥炸鸭子 |
| 13 家常蒸全鸡 | 35 腐皮黄鱼 |
| 14 核桃肉鸡脯条 | 36 荷叶新凤鸡 |
| 15 莲子炒鸡 | 37 香糯八宝鸡 |
| 16 莲香脱骨鸡 | 38 板栗烧鸭块 |
| 17 春笋南乳鸡 | 39 淮山扒酥鸭 |
| 18 香菇鸡块 | 40 香炸核桃鸭 |
| 19 葱香火腿鸡丁 | 41 五香熘狗肉 |
| 20 香菇红菱子鸡 | 42 五香狗肉 |
| 21 蜜橘鸡丁 | 43 红烧鹿肉 |
| 22 芽菜炒鸡丝 | 44 麻仁鹿肉 |
| 23 青椒炒子鸡 | 45 益肾哈士蟆汤 |
| 24 金钱鸡卷 | 46 家常炒韭菜 |
| 25 酥黄炸子鸡 | 47 韭黄炒虾丝 |



CONTENTS



48 韭菜炒羊肾

49 罗汉大虾

50 冬笋虾卷

51 虾子茄段

52 虾仁拌莼菜

53 清蒸黄鱼

54 葱油黄鱼

55 三色熘黄鱼

56 卤瓜氽黄鱼

57 火腿烹松丝

58 红烧膳鱼

59 珍珠豆腐

60 干贝鱼丁

61 红烧干贝

62 八仙过海

63 牡蛎冬笋汤

64 红烧甲鱼

65 黄焖甲鱼

66 糖醋鲤鱼

67 五香爆乌鱼

68 酱香烤乌鱼

69 怪味炸鳗鱼

70 红烧鳗鱼

71 芙蓉珍珠燕窝

72 冰糖燕窝

73 白扒燕窝

74 凤爪羊肉栗子汤

75 栗子烧白菜

76 桂花淮山泥

77 拔丝淮山

78 琥珀桃仁

79 雪花核桃泥

80 核桃豆腐丸

81 凉拌双耳

82 鲜果银耳

83 莲子银耳汤

84 银耳溜鸡片

85 淮山丸子

86 干蒸湘莲

87 干贝火腿枸杞饭

88 香糯八宝饭

89 糯米栗子粥

90 软香糯米丸

91 淮山元宵

92 淮山桃包

93 芡实莲蓉包

94 芡实栗子饼

95 香葱淡菜饼

96 虾仁鸡蛋烧卖

97 麻雀肉饼

98 红焖麻雀

99 蒜香鸡肠饼



目录

100 三子泥鳅汤

101 六味补肾糕

102 党参淮山栗子汤

103 枸杞桃仁纸包鸡

104 栗子炖乌鸡

105 白兰花猪肉汤

106 萝卜浸蜜

107 香浓葵菜羹

108 车前绿豆高粱粥

109 厚朴三七粥

110 薏米木通粥

111 莲子茱萸粥

112 羊肉苁蓉汤

113 党参黄芪冬瓜汤

114 车前草肉桂粥

115 车前草石苇饮

116 利尿黄瓜汤

117 蒲公英银花粥

118 粳米土茯苓粥

119 虫草炖公鸡

120 肉桂炖鸡肝

121 枸杞牛鞭汤

122 杜仲炖猪腰

123 巴戟炖鸡肠

124 韭黄炒猪腰

125 枸杞炖全鸡

126 金针菜蒸肉饼

127 茴香炖猪腰

128 当归炖牛尾

129 海参炖羊肉

130 肉桂炖狗肉

131 粳米核桃粥

132 锁阳壮阳粥

133 核桃炒韭菜

134 葱白雀儿粥

135 枸杞羊肾粥

136 益精复元汤

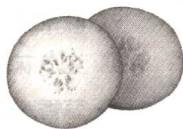
137 附片蒸羊肉

138 冬虫夏草炖黄雀

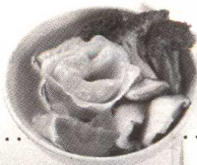
139 苁蓉白羊肾羹

140 鹿茸青菜心

141 香熘鹿里脊



CONTENTS



- | | |
|-------------|-------------|
| 142 双肉灌海参 | 168 海参鸽蛋汤 |
| 143 肝胰扒海参 | 169 洋葱牛肉卷 |
| 144 枸杞烧二参 | 170 豆瓣鲤鱼 |
| 145 紫河车汤 | 171 鹌鹑烩玉米 |
| 146 人参鹿肉汤 | 172 木耳烩虾仁 |
| 147 壮阳鹿头汤 | 173 蚝豉焖韭菜 |
| 148 枸杞菟丝煮雀蛋 | 174 羊肉虾羹 |
| 149 蒺藜菟丝甲鱼汤 | 175 黄芪鱼膘羊肉汤 |
| 150 珍珠海参 | 176 凤尾海带汤 |
| 151 粳米鹿茸粥 | 177 通草豆麦粥 |
| 152 粳米鹿角胶粥 | 178 莲子乌鸡汤 |
| 153 粳米海参粥 | 179 酒炒田螺 |
| 154 香浓鸡露 | 180 清蒸鳊鱼羹 |
| 155 金樱根炖鸡 | 181 枸杞肉丁 |
| 156 苁蓉鸡丝汤 | 182 加味青鸭羹 |
| 157 鸡脚炖章鱼 | 183 草果羊杂羹 |
| 158 红枣龙马汤 | 184 双仁牛膝粥 |
| 159 杜仲海龙瘦肉汤 | 185 莲子茯苓粥 |
| 160 淡菜瘦肉汤 | 186 杜仲炖羊肾 |
| 161 韭菜炒羊肝 | 187 北芪枸杞炖乳鸽 |
| 162 虾仁炒韭菜 | 188 南枣煲鸡蛋 |
| 163 粳米韭菜粥 | 189 淮山桂圆炖水鱼 |
| 164 粳米菟丝子粥 | |
| 165 苁蓉阳起石粥 | |
| 166 益智炖花胶 | |
| 167 蛋香煎蚝饼 | |



羊肉萝卜汤

主治：补中益气，安心，健力

用料》

羊肉 500 克
萝卜 500 克
香菜、山柰、
八角、花椒、
葱、草豆蔻、
料酒、豆瓣、
肉汤、姜各适量

制作》

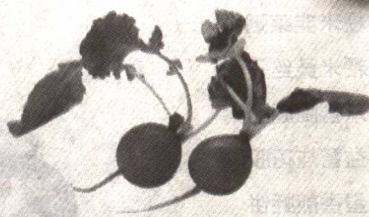
1. 将羊肉洗净，切块，飞水，再洗净。
2. 将萝卜洗净，切块；山柰、八角、姜（拍扁）、葱、花椒、草豆蔻用纱布包好。
3. 热锅下油，放入豆瓣（剁碎）炒出香味，加入肉汤煮沸，捞去豆瓣渣，放入羊肉、料酒和药袋，文火烧至五成熟时放入萝卜煮熟，撒上香菜，即可食用。

功效》

羊肉性热，味甘，助元阳，补精血，益虚劳，为温补强壮之品。

【小知识 Tips】

萝卜为补中益气的佳品，宜选用手感沉实，筋络少者。此菜在秋天食用最为适宜。



红糟(羊)肉

主治：补中益气，止惊，开胃

用料》

红辣椒、冬笋各 50 克

羊肋肉 750 克

虾油、绍酒、

姜、骨头汤、

糖、麻油、

猪油各适量

制作》

1. 将羊肋肉洗净，切块，飞水。

2. 将冬笋洗净，切片；姜洗净，切姜米。

3. 热锅下猪油，放入姜米、红辣椒炒香，再加入糖、虾油、冬笋、绍酒、羊肉块稍炒，倒入骨头汤，文火煮 1 小时，淋上麻油，即可食用。

功效》

羊肉性热，味甘，助元阳，补精血，益虚劳，为温补强壮之品。

【小知识 Tips】

由于羊肉腥膻味较重，制作时羊肉一定要沥尽血水，除去腥膻味。



酥炸羊肉

主治：益气，止惊，开胃健力

用料》

羊肉 500 克
面粉 250 克
发酵粉 25 克
八角、料酒、
酱油、椒盐、
盐、糖、油、
葱末、姜末、
食用碱各适量

制作》

1. 将羊肉切成长条，加入料酒、酱油、糖、盐、葱末、姜末、八角及适量汤拌匀，武火蒸 20~30 分钟，晾凉。
2. 将面粉先用水和匀，再加入食用碱、发酵粉和匀。
3. 热锅下油，将羊肉挂上一层发酵粉后放入油锅内，炸成黄色，捞出沥油。
4. 将炸好的羊肉切块，即可食用。随桌上椒盐、酱油。

功效》

羊肉性热，味甘，助元阳，补精血，益虚劳，为温补强壮之品。

【小知识 Tips】

炸羊肉时外皮一呈黄色立即捞起，保证羊肉外酥内嫩，上桌时可用黄瓜和胡萝卜围边，显得美观。



补 肾 猪 腰 夹

主治：肾虚所致腰痛，遗精，盗汗

用料》

猪腰 2 对
鸡蛋清 2 个
鸡胸脯肉、
淀粉、鲜蘑菇、
料酒、熟火腿、
盐、白胡椒粉、
猪油、麻油各适量

制作》

1. 将猪腰洗净，剖成两半，切去腰臊，每半个腰子再切成八片，飞水，加淀粉拌匀。
2. 将鸡胸脯肉洗净，剁成泥；蘑菇、火腿切成末，加鸡蛋清、料酒、盐、白胡椒粉、水、淀粉搅拌均匀，做成馅。
3. 将肉馅做成丸子，逐个放在腰片上，再用另一片腰片盖上，放在抹过麻油的盘子上，上笼蒸 10 分钟。
4. 锅内加入清汤、盐、味精煮沸，用水淀粉勾芡，淋上猪油，浇在腰片上，即可食用。

功效》

猪腰性凉，味咸，富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等，其中锌的含量最高。补肾养阴。

【小知识 Tips】

猪腰内的腰臊有腥臊味，制作时一定要剔除干净，以免影响口感。

