

S. 226770

現代生活

美容強身補療大典

黎漢章編著

現代生活

美容強身補療大典

黎漢章編著

美容強身補療大典

版 權 所 有	作 者	黎 漢 章	翻 印 必 究
	出版社	大方文化事業公司	
	社 址	台北縣新店市三民路 117巷八弄十八號	
	電 話	九 一 一 一 六 八 八	
	印刷者	大方文化事業公司印刷部	
	地 址	台北縣新店市三民路 117巷八弄十八號	
	定 價	新台幣一五〇元 港幣叁拾元	

本書的特點：

1. **內容豐富**：經多方的採證與協助，從營養常識到補療，共八大部，內容豐富，以適合讀者家庭的應用。
2. **確實精簡**：家庭補療須求正確與實用；凡是功效不彰的食品，本書均未採用，以達到讀者確切的須要。
3. **清晰易懂**：從整理到編排，本社皆以清楚明晰的設計研究，使之易懂又易查，以配合讀者實用的方便。
4. **附兒童篇**：兒童（包括嬰兒）的食品與補療也跟成人同樣的重要，故以附之，以期培育出健康的兒童。

緒 言

大自然的食物，是人類養生的最佳食品，我們應該藉著大自然的根源以滋健自己，來預防與消除各種疾病，方不辜負大自然的賜予。

「藥補不如食補」：食補的道理，今日已為世人所公認與採用，因為食補是自然的滋生，所以易為人體所吸收，再加上具有多元性營養的特性，只要攝食得法，即是我們滋養的最佳補品，又何需求諸化學藥劑呢？

「預防勝於治療」：用藥物治療是不得已的，但「預防」時就不應藉助藥物了。有許多疾病的預防，其實只要改變飲食習慣就可以了。至於慢性病的治療，因為長期服藥會有副作用的產生，所以有漸進而持久功效的食療法，自然能為大眾所接受。這也是「以食補來預防」、「用食療來代藥治」之所以會受到醫學界推崇的道理。

本書中所介紹的補療食品，在養生滋補或醫療功能上，都對人體有或多或少的助益。每種食譜都經過科學的分析，色、香、味也均保持著，更無副作用，且價廉易購，男女老幼皆相宜，讀者可很方便的依各種情形，食用各種不同的食譜，雖然收效可能有先後，但漸漸地自然會帶給您全家的健康！這也是本書貢獻讀者的最大目的。

編 者

本書的特點

緒言

目

第一部

家庭營養常識篇



✓ 21	基本營養的重要
✓ 23	營養知識不可不知
26	烹飪應注意事項
28	烹飪法的比較
30	烹飪器具的研究
✓ 31	各種維他命的來源
✓ 33	維他命的問題
34	認識蛋白質
36	從蛋白質含量看食物
✓ 38	調味品對腸胃的影響
41	食鹽
✓ 43	化無用為有用的吃法
✓ 45	蔬菜處理法
✓ 47	蔬菜生吃的問題

第二部

美容強身補療篇



51	杜仲鱸魚湯	旺盛食慾
52	何首烏鯉魚湯	保持青春
53	地膚子鱸魚	強性回春
54	人參鯉魚湯	延年益壽
55	山藥魚片湯	養尿遺精
56	牛蒡子鱸魚湯	解毒強身
57	墨魚包蓮子	安眠暖身
58	青藕子魚片湯	強肝健腦
59	薏苡仁炸肉圓	鎮靜神經
60	紅花燉牛肉	產期保健
61	女真子火鍋	健身活潑
62	當歸火鍋	禦寒活血
63	防風烤螺肉	強化呼吸
65	丁香火鍋	增強活力
66	木天蓼雞燴	養氣利尿
67	肉苁蓉肉餅	激強消化
68	溫羊薑什錦火鍋	健腦強身
69	黃精鷄骨	滋補肝腎
70	牛膝魚圓湯	通經淨血
71	茴香牛肉	止咳健胃
72	肉苁蓉魚肉火鍋	起弱回強
73	王瓜標肝糊湯	強肝造血



74	萊地包地黃肉圓	強精補血
75	香附雞	通經健身
76	蓮仁嫩雞	治關節痛
77	王瓜仁燴糖醋肉片	強肝逆血
78	川芎蛤蜊湯	暖身去冷
79	天門冬燒貴	駐顏艷膚
80	芡實燕羹	調整血壓
82	南天藥煎肉餅	降低血壓
83	山藥羹甜膠	防止老化
84	肉苁蓉豆豉湯	滋補強壯
85	土通草炸甜餅	養氣壯體
86	天門冬蘿蔔湯	美容止咳
87	茯苓子燴豆腐	強身淨血
88	海松子蛋湯	滋補壯體
89	姜蔥油豆腐包肉	美肌艷容
90	菟絲子筍飯	安眠強精
91	麥冬黃瓜捲	強壯滋補
92	茯苓香菇飯	安神養氣
93	淫羊藿山藥飯	助記憶力
94	連錢山藥糊	降低血壓
95	枸杞菜煮大豆	恢復元氣
96	地骨皮羹飯	振奮精神
97	海松子什錦飯	恢復青春
98	麥門冬牡蠣燴飯	改善體質
99	龍眼肉長壽飯	益腦養神

100	黃精烤魚飯	美容四喜
101	黃薯燴什錦	美肌健身
102	天麻什錦飯	治神經弱
103	肉桂加哩飯	旺血止衰
104	神麴羹飯	強化腸胃
105	芡實餃子	強壯體力
106	薑荊子燴飯	明目健腦
107	當歸加哩飯	活血養顏
108	川骨雜碎飯	產期保健
109	大棗拌飯	滋補內臟
110	柚子仁燴魚片	消除疲軟

第三部

美容強身果菜篇

115	水果的神秘成分
116	健康美容長壽的果菜汁
117	美容健身的果汁
118	果菜的基本材料
119	果菜汁加蛋的益處
120	果菜汁加蛋的注意
121	果菜汁的基本功效
122	果菜汁的調料
124	果菜汁的飲法
125	關於果菜機
126	果汁機的比较



- | | |
|-----|-------------------|
| 127 | 纖維的問題 |
| 128 | 強壯美容的葡萄汁 |
| 129 | 美容及預防傷風的橘汁 |
| 130 | 養顏保健的蘋果汁 |
| 131 | 美容保健的桃汁 |
| 132 | 香甜清涼美容保健的甜瓜汁 |
| 133 | 解毒強壯及治婦人病的藕汁 |
| 134 | 退熱利尿及治感冒等各病的紫蘇汁 |
| 136 | 多種神妙功用的芹菜汁 |
| 139 | 增進食慾及治癰疽等病的單藥汁 |
| 142 | 健身力強的蕃茄汁 |
| 144 | 助消化增營養的木瓜汁 |
| 146 | 消除疲勞、肩酸的香蕉汁 |
| 148 | 美容保健的李汁 |
| 149 | 清涼香甜的黃瓜汁 |
| 150 | 淨血強身及治病的綠蘆筍汁 |
| 152 | 治痔瘡、胃酸過多等多種疾病的蕪菁汁 |
| 154 | 補強體力的鵝蛋果菜汁 |
| 156 | 強身大補汁 |
| 158 | 滋補強身效果特高的加油果菜汁 |
| 160 | 治糖尿、血壓等多種疾病的包心菜汁 |
| 162 | 却病強身的枸杞茶 |
| 163 | 強力補強精力汁 |
| 164 | 滋補強身的胡蘿蔔汁 |
| 166 | 治神經痛、傷風等多種疾病的馬鈴薯汁 |

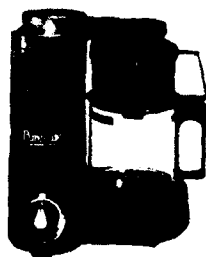


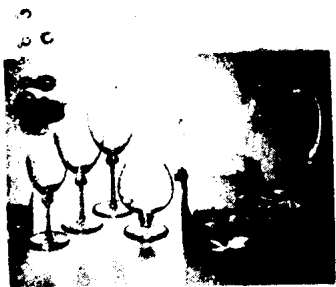
- | | |
|-----|------------------|
| 167 | 秋季營養的柿汁 |
| 168 | 利尿、美容及治各病的黃瓜汁 |
| 170 | 治咳嗽、喉痛等多種疾病的蘿蔔汁 |
| 172 | 治疝痛、高血壓等多種疾病的青椒汁 |
| 174 | 治便秘、怕冷等多種疾病的蔬菜汁 |
| 176 | 腎臟保健的梨汁 |

第四部

美容強身飲料篇

- | | |
|-----|------------|
| 179 | 女性防胖的飲料 |
| 180 | 美容的飲料 |
| 182 | 女性表情美的飲料 |
| 184 | 細膩肌膚的飲料 |
| 186 | 美艷肌膚的薏苡仁 |
| 188 | 穿高跟鞋的美腿飲料 |
| 190 | 消除皺紋的飲料 |
| 191 | 治月經不調的飲料 |
| 192 | 月經期中的保健飲料 |
| 194 | 月經前安定情緒的飲料 |
| 195 | 速效恢復精力的飲料 |
| 196 | 強身壯力的飲料 |
| 198 | 強化精力的飲料 |
| 200 | 根本性的精力飲料 |
| 202 | 心理性的精力飲料 |
| 204 | 預防腦出血的艾汁 |





- 206 夜間用功的補腦飲料
- 208 進考場心不慌的飲料
- 210 學生補腦的飲料
- 211 血管回春的飲料
- 212 預防狹心症的飲料
- 213 治心煩意亂的飲料
- 215 治高血壓的飲料
- 216 強心降血壓的良藥
- 218 強心利尿的飲料
- 220 治便秘強精力的飲料
- 222 治眼睛疲勞的飲料
- 223 增進夫婦情趣的飲料
- 224 明目健身的飲料
- 226 營養肝臟的飲料
- 227 促進胃腸活動的飲料
- 228 胃潰瘍的飲料
- 230 胃酸過多者的飲料
- 231 乘公車站得穩的飲料
- 232 風濕神經痛的飲料
- 234 防治氣喘的強化豆漿
- 236 健身解毒的蘆筍汁
- 238 防疫保健的飲料
- 240 安眠的飲料
- 242 消除不良體臭的飲料
- 244 保持耐力的飲料



477	素食與美髮及防禿
478	素食可防難產
480	素食可消難聞的體臭
482	食物與禿髮及頭皮屑
484	正確的健腦法
486	素食與健腦
488	素食與防癌
490	素食造成好血管
492	素食可防動脈硬化
493	食物的壽命
494	食物精華不可捨棄
495	素食分段實踐法
496	初級素食食譜舉例
498	中級素食與高級素食
499	素食食物配合的四色制
500	白色食譜(一)、(二)、(三)
504	黃色食譜(一)、(二)、(三)
507	綠色食譜(一)、(二)、(三)
511	紅色食譜(一)、(二)、(三)





- | | |
|-----|------------|
| 246 | 打高爾夫球的防勞飲料 |
| 248 | 打高爾夫球的加油飲料 |
| 249 | 速效的氣力產生液 |
| 250 | 加班時加油飲料 |
| 251 | 預防冷氣病的飲料 |
| 252 | 解煙毒的味噌乳 |
| 253 | 減輕煙毒的飲料 |
| 254 | 治汗多的飲料 |
| 255 | 病後補強體力的飲料 |
| 256 | 傷風鼻塞、咳嗽的飲料 |
| 257 | 感冒退熱的飲料 |
| 258 | 夏季保健的清涼飲料 |
| 260 | 祛夏消除疲勞的飲料 |
| 261 | 驅蟲的飲料 |
| 262 | 茶的藥效 |
| 264 | 茶、咖啡、可可 |
| 265 | 幼兒發熱後的補養飲料 |
| 266 | 兒童偏食的補充飲料 |

第五部

兒童健身補療篇



- | | |
|-----|-----------|
| 271 | 母親的啓示 |
| 276 | 嬰兒不太舒服時 |
| 282 | 孩子出麻疹的調養 |
| 294 | 兒童患水痘的療養法 |



- | | |
|-----|------------------|
| 296 | 兒童疾病的食療法 |
| 307 | 為何需要隔奶 |
| 310 | 隔奶的步驟 |
| 314 | 良好的隔奶品 |
| 317 | 蘋果點心 |
| 319 | 泡沫冰淇淋點心 |
| 321 | 牛奶點心 |
| 323 | 餅乾點心 |
| 324 | 冰凍點心 |
| 325 | 適合初期(約5~6個月)的菜餚 |
| 326 | 適合中期(約7~8個月)的食品 |
| 333 | 適合後期(約9~10個月)的食品 |

第六部

日常食品補療篇



- | | |
|-----|----|
| 341 | 鯉魚 |
| 342 | 草魚 |
| 343 | 鰱魚 |
| 344 | 鯽魚 |
| 346 | 鰻魚 |
| 347 | 鯊魚 |
| 348 | 泥鰍 |
| 349 | 蚶子 |
| 350 | 蛎蛤 |
| 351 | 煙子 |

352	海帶
353	海藻
354	海蜇
356	海參
358	淡菜
360	蟹
362	紫菜
363	牡蠣
364	鷄肉
365	豬肉
367	鴨肉
368	鵝肉
369	鵪鶉
370	羊肉
372	牛肉
373	米
374	雜糧
375	菠菜
376	白菜
377	花椰菜
378	紹菜
379	蘿蔔
380	蓮藕
382	胡蘿蔔
383	芥菜

