

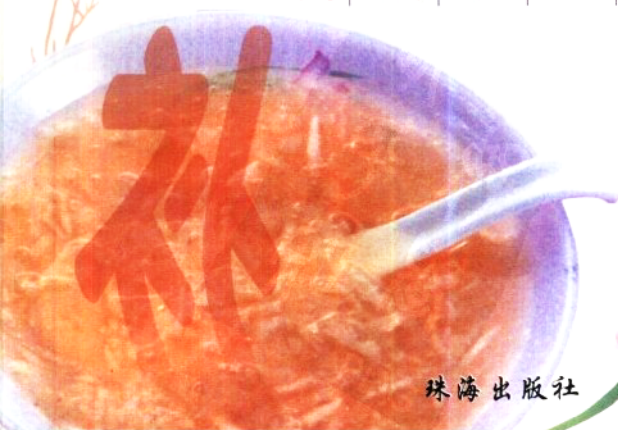
家庭食疗

养生

曾方明◎编

不求人

轻松拥有
灿烂人生
有病治病
无病强身



珠海出版社

家庭食疗养生不求人

曾方明 编

珠海出版社

曾方明◎编

生活
视窗

家庭食疗养生不求人



图书在版编目(CIP)数据

生活视窗/曾方明编. —珠海:珠海出版社, 2001. 11

ISBN 7-80607-838-X

I. 生… II. 曾… III. ①生活-知识-普及读物 IV.
TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 072746 号

生活视窗

◎作者 曾方明

策 划:罗立群

责任编辑:帅 云

装帧设计:杨 丽

出版发行:珠海出版社

社 址:香洲区银桦新村 47 幢 A 座二层

联系电话:0756-2515348

邮政编码:519001

印 刷:广东省佛山市新粤中印刷有限公司

开 本:850×1168 1/32

印 张:100 字数:2000 千字

版 次:2001 年 11 月第一版

2001 年 11 月第一次印刷

印 数:1-8000 册

ISBN 7-80607-838-X/TS·6

定 价:170.00 元(全十册)

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题,可与承印厂联系



内 容 提 要

均衡的营养是保证人体健康的重要措施之一，同时人体所需的热能及各种营养素必须通过摄取食物而获得，所以食疗必须以食物为中介，通过食物的合理调配，达到无病强身、有病治病的目的。



- 家庭食疗养生不求人
- 新编家庭医学不求人
- 新编女性医学不求人
- 育儿与亲子教养不求人
- 月子妈妈康复瘦身不求人
- 妊娠与平安分娩不求人
- 丰乳与瘦身减肥不求人
- 护肤与个性装扮不求人
- 化妆与脸部护理不求人
- 急救与疾病预防不求人

目录

营养保健常用药膳

美容营养药膳

- | | |
|--------------|------|
| 笋烧海参····· | (3) |
| 虾米炒油菜····· | (4) |
| 佛手笋尖····· | (4) |
| 青蒿甲鱼汤····· | (5) |
| 马齿苋炒黄豆芽····· | (5) |
| 香椿拌豆腐····· | (6) |
| 归圆炖鸡肉····· | (6) |
| 仙莲鸡肉汤····· | (7) |
| 金针鸡丝汤····· | (8) |
| 归芪红枣鸡蛋汤····· | (9) |
| 灵芝鹌鹑蛋汤····· | (10) |
| 红枣猪横脬汤····· | (11) |
| 生地红枣猪骨汤····· | (11) |

家庭食疗养生不求人

熟地黄芪羊肉汤	(12)
黄芪鳝鱼汤	(13)
益母草鸡蛋汤	(14)
冬瓜薏米瘦肉汤	(15)
眉豆猪皮汤	(16)
双豆百合猪蹄肉汤	(17)
天冬生地猪肝汤	(18)
黑木耳红枣瘦肉汤	(19)
花生陈皮猪脚汤	(19)
丝瓜猪肝瘦肉汤	(20)
白果菊梨奶汤	(21)

轻身营养药膳

茼蒿炒萝卜	(23)
参芪鸡丝炖冬瓜	(23)
麻辣羊肉炒洋葱	(24)
荷叶莲藕炒豆芽	(25)
盐渍三皮	(25)
减肥酒酿	(26)
萝卜粥	(26)
天门冬萝卜汤	(27)
赤小豆粥	(28)
四仁扁赤豆粥	(28)
燕麦粥	(29)
冬瓜汤	(30)
余草菇冬瓜	(31)

* 目 录 *

苡仁冬瓜羹	(31)
绿豆南瓜羹	(32)
苍术膏	(33)
决明茶	(34)
车前粥	(34)
减肥茶	(35)
减脂茶	(36)

增智营养药膳

健脑核桃粥	(37)
增智蜜味果脯	(38)
淮山墨鱼卷	(38)
菖蒲鹿角菜	(39)
茯苓烧胖头鱼	(39)
龟鹿二仙胶	(40)
银耳鸽蛋糊	(41)
枸杞海参鸽蛋	(42)
冬虫夏草炖双鸽	(43)
湘莲红煨鸽	(44)
桂髓鹌鹑羹	(45)
长春鹌蛋	(45)
天麻什锦饭	(46)
海松子什锦饭	(47)
绞股兰红枣汤	(48)
五味子膏	(49)
人参枸杞酒	(50)

家庭食疗养生不求人

柏子仁粥	(51)
蔓荆子烩面	(51)

增力营养药膳

人参鹌蛋	(53)
二仙葱炮羊肉	(54)
淮山黄精豆腐羹	(54)
桑椹乌骨鸡	(55)
鹤草红枣蜜膏	(56)
参麦甲鱼	(56)
虫草红枣炖甲鱼	(57)
枣圆蒸甲鱼	(58)
干煸平菇	(59)
冰糖炖圆杏银耳	(60)
芹菜大枣汤	(60)
蜜枣扒山药	(61)
九仙薯蓣煎	(62)
八珍酥盒	(63)
地骨皮煮面	(64)
枸杞叶黄豆汤	(65)
桑椹子膏	(65)
五精酒	(66)

明目营养药膳

蒙花羊肝	(68)
------------	------

* 目 录 *

明目海鲜	(68)
四子糖醋青鱼	(69)
青箱子烧山鸡	(70)
决明子菊花饮	(70)
芥菜瘦肉汤	(71)
枸杞叶蚌肉汤	(71)
香芹汁冰糖汤	(72)
双花决明汤	(73)

聪耳营养药膳

腐竹炒苋菜	(74)
蜜煎李脯	(75)
刀豆煮芥菜根	(76)
葛粉莼肉熘腰花	(76)
黄芪麝香蛇肉汤	(77)
川芎当归鸡头汤	(78)
细辛狗肉汤	(78)
五加莼肉猪耳汤	(79)
附子熟地羊肉汤	(80)
边条参枸杞羊肉汤	(81)
黄精天冬龟肉汤	(82)
菊花石菖蒲茶	(83)
磁石熟地丸	(83)
鹿茸杞子丸	(84)
烧肾散	(85)

固齿营养药膳

- 八宝鸭 (86)
- 石斛绿茶饮 (87)
- 蒿笋炒蚌肉 (88)
- 马齿苋骨髓粥 (88)

美毛发营养药膳

- 美发果冻 (90)
- 三豆乌发米糕 (91)
- 润发海参鲍鱼羹 (91)
- 养血健发果脯 (92)
- 首乌胡萝卜 (93)
- 首乌寄生鸡蛋汤 (93)
- 芝麻苓菊瘦肉汤 (94)
- 杞子核桃羊腰汤 (95)

增肥营养药膳

- 参芪毛豆角 (97)
- 栗子百合鸡 (97)
- 茯苓夹饼 (98)
- 糜面芝麻粥 (98)

益寿营养药膳

栗子炖猪蹄·····	(100)
益寿胶冻·····	(100)
仙人粥·····	(101)
魔芋豆腐羹·····	(101)
黄精生地鸡蛋汤·····	(102)
巴戟首乌脊骨汤·····	(103)
鲜菊猪肝汤·····	(104)
补骨脂莲子猪腰汤·····	(105)
三子炖猪腰汤·····	(106)
首乌牛腰汤·····	(107)
首乌牛膝鹿肉汤·····	(108)

营养治疗常用药膳

感冒的营养治疗药膳

荆芥薄荷粥·····	(111)
葱白神仙粥·····	(112)
紫苏粥·····	(113)
防风粥·····	(113)
姜汁葱花炒鸡蛋·····	(114)

家庭食疗养生不求人

香花菜芫荽煎鸡蛋	(115)
白芷川芎炖鸡蛋	(115)
姜汁炖鸡蛋	(116)
豆豉青椒炒鳝片	(117)
葱豉豆腐汤	(117)
生姜芥菜汤	(118)
黄豆芫荽汤	(119)
苏叶生姜鸡蛋汤	(120)
香花菜鸡蛋汤	(120)
藿香苏叶鸡蛋汤	(121)
芫荽葱白鱼片汤	(122)
川芎白芷炖鱼头	(123)
紫苏葱白汤	(123)
生姜大蒜饮	(124)
葱豉汤	(125)
槐葱茶	(125)
藿香姜苏汤	(126)
辛黄苍耳汤	(126)
三拗汤	(127)
杏仁苏叶汤	(127)
桑枝葛根粥	(128)
粉葛焖兔肉	(129)
丝瓜炒鱼片	(130)
枸杞菊花绿豆汤	(130)
银花绿豆汤	(131)
冬瓜莲叶扁豆汤	(132)
柴葛瘦肉汤	(132)

* 目 录 *

苦瓜莲叶瘦肉汤	(133)
岗梅根瘦肉汤	(134)
金盏银盘汤	(134)
桑叶菊花汤	(135)
银花连翘汤	(135)
岗梅山芝麻汤	(136)
石岐感冒茶	(137)
咸橄榄芦根汤	(138)
臭草绿豆汤	(138)
水瓜壳汤	(139)
西瓜番茄汁	(140)
香薷饮	(140)
梗米绿豆汤	(141)

咳嗽的营养治疗药膳

姜豉饴糖	(142)
橘姜密膏	(143)
柿霜糖	(143)
丝瓜花蜜饮	(144)
秋梨白藕汁	(144)
贝母炖鸭梨	(145)
栝楼饼	(146)
蜜饯柚肉	(146)
橘红糕	(147)
蜜饯百合	(148)
鲜地粥	(148)

秋梨蜜膏·····	(149)
甜浆粥·····	(150)
雪羹汤·····	(150)

支气管哮喘的营养治疗药膳

附子萸肉焖狗肉·····	(151)
胡桃仁炖鹿胎·····	(152)
干姜细辛紫河车汤·····	(153)
冬虫夏草田鸡汤·····	(153)
红参蛤土蟆汤·····	(154)
巴戟胡桃仁蛤蚧汤·····	(155)
山萸肉熟地猫肉汤·····	(156)
白果罗汉果瘦肉汤·····	(156)
人参蛤蚧饼·····	(157)

高烧的营养治疗药膳

丝瓜猪肉羹·····	(158)
西瓜汁·····	(159)

眩晕的营养治疗药膳

芹菜红枣汤·····	(160)
天麻鱼头汤·····	(160)
菊花露·····	(161)
菊楂决明饮·····	(161)

* 目 录 *

双耳汤·····	(162)
天麻猪脑羹·····	(162)

偏头痛的营养治疗药膳

菊花白芷蜂蜜饮·····	(163)
天麻龙眼肉炖羊脑·····	(164)
川芎茺菝葜炖鱼头·····	(165)
川芎三七鸡肉汤·····	(165)
鹿茸川芎羊肉汤·····	(166)
细辛天麻鹿肉汤·····	(167)
稻豆首乌塘虱鱼汤·····	(167)
高丽参三七丸·····	(168)

心痛的营养治疗药膳

蜜饯山楂·····	(170)
山楂滑炒肉丁·····	(170)

心悸的营养治疗药膳

茯苓饼·····	(171)
酸枣莲子粥·····	(171)
玉竹速溶饮·····	(172)