

JIA TING SHENG HUO WAN SHI TONG

家庭生活万事通

秘传药膳大全

MICHUANYAOSHAN
DAQUAN

李莉 编著

最新
权威
名著

内蒙古人民出版社

JIA TING SHENG HUO WAN SHI TONG

家庭生活万事通

秘传药膳大全

MICHUANYAOSHAN
DAQUAN

江苏工业学院图书馆
藏书章

李莉 编著

最新权威名著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活万事通 / 李莉 编著. ——呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.1
ISBN 7-204-07861-6

I. 家… II. 李… III. 家庭—生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 007964 号

家庭生活万事通

李莉 编著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

三河市华东印务有限公司印制

开本: 960X1280 印张: 36 字数: 720 千

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-204-07861-6/Z · 433 定价: 72.00 元





目 录

第一篇 绪 论

药膳的特点和功效	1
正确对待“药膳”	2
药膳对人体脏腑的保健	3
药膳对心的治疗	4
药膳对肝的治疗	4
药膳对脾的治疗	5
药膳对肺的治疗	5
药膳对肾的治疗	5
药膳对胃的治疗	6
药膳对大小肠的治疗	6
中老年人用滋补药膳的好处	7
更年期膳食的调理	7
男性更年期的饮食保健	9
女性更年期的饮食保健	10
中年人怎样安排膳食营养	11
中年知识分子要合理安排膳食	12
中老年人怎样增进食欲	14
中年人的良伴——豆芽汤	15
中年男子的性功能与食物	15
中年人的饮食调养	16
中年人的生理变化	16
中年人的食养	18
中年人饮食三忌	20
老年人膳食调理的原则	20
老年人膳食注意事项	22



目 录



根据老年人的健康状况改进膳食	23
中老年人不正常的营养状态	24
合理安排老年人的膳食	25
老年人怎样跟随季节变化进行饮食保健	26
老年妇女怎样饮食	28
老年人怎样提高食欲	29
老年人饮食的“十要”	30
老年人忌吃的十类食品	31
老年人宜少食多餐	32
老年人吃醋蛋有益健康	33
老年人不妨吃点肥肉	33
常吃水果防衰老	34
食醋对老年人健康有益	35
老年人吃素好处多	36
老年人吃肉要讲究	36
老年人饮食调养	38
老年人饮食误区	40

第二篇 增强活力药膳

枸杞是回春不老的灵药	42
九香虫治疗生殖机能迟钝	42
黄精收集了天地之精	42
何首乌让你的青春重现	43
冬虫夏草滋补养生	43
冬令进补吃蛇去	44
睾丸痛可吃荔枝核	44
阳痿者喝媚酒有效	45
效果迅速的鸽子	45
秘传的长寿不老酒	46



好吃又可增强体力的食物	46
松子滋润强精	47
韭菜可壮阳	48
雀卵可补血	48
羊肉暖人身	49
泥鳅过江解疲劳	49
牡蛎的强精效果惊人	50
松果使人长寿	51
羊肾——强精的食品	51
麻雀使人精力旺盛	52
猪耳的效果惊人	52
鲩鱼能强精且好吃	53
蛤蚧是强精的重要药物	53
鱼鳔滋补肾脏	54
杜仲强化肾脏	54
沙苑子补肾固精	54
不孕症者的福音——羊睾丸	55
麻雀肉的壮阳作用	55
鳗鱼促进食欲	56
蜂乳精抗衰老	56
强化肝脏要吃“苦”	57
消解宿醉的妙方	57
喝椰子汤去酒毒	58
核桃治神经衰弱	58
鲍鱼壳煮汤降血压	59
豆芽菜能降血压	59
动物肝脏能治贫血	60
食灵芝补心脏	60
肉桂使生命复苏	61
姜茶能防止神经痛	61



香菇能治头痛	62
--------------	----

第三篇 饮食保健妙方

保护心脏的食物	63
吃马齿苋可预防心脏病	64
可防治心血管病的蔬菜	64
菜根能治病	65
佐料的药用价值	66
能抗早衰的食物	67
具有健脑作用的食物	68
最佳防病食物	69
八种抗癌蔬菜	69
合理选用保健品	70
饮食防癌	71
对症食肉能健体	72
服用维生素可延年益寿	73
吃生姜可预防胆石症	73
多食蔬菜根、皮可御寒	74
低血压的饮食	74
缺乏维生素和无机盐的症状及饮食	75
冬春两季当补维生素 B ₂	76
金秋几款养阴菜	76
可降血脂的药粥	77
高血压病的食疗	78
精选茶疗 30 例	79

第四篇 养生保健综合食谱

汤 谱	81
-----------	----

目 录



五加山萸猪耳汤	81
附子熟地羊肉汤	81
黄芪党参羊肉汤	82
参杞羊肉汤	82
田七红参鸡肉汤	82
冬虫草鹿霜鸡肉汤	83
灵芝桂圆鸡肉汤	83
五加皮鹤鹑汤	83
红参冬葵生鱼汤	84
川芎首乌鱼头汤	84
黑稻豆黄鳝汤	85
茺蔚子螺肉汤	85
决明鲍鱼汤	85
五子衍宗汤	86
菜 谱	86
薤白炒猪腰	86
黑豆当归焖羊肉	87
黄豆猴头菇焖鸡肉	87
珍珠末鲍鱼焖豆腐	87
人参麦冬炖猪脑	88
谷精草炖猪肝	88
熟地肉桂炖猪腰	89
两姜砂仁炖猪肚	89
郁金菖蒲炖兔肉	89
楮实炖鸡肝	90
饮 品	90
女贞子蜜糖露	90
芝麻饴糖露	91
安神健脑液	91
菊花菖蒲茶	91



粥 品	92
石决明绿豆粥	92
红枣牡蛎麦米粥	92
虫草鹌鹑粥	93

第五篇 养生菜谱精选

壮阳强身菜谱	94
鲜荷荔枝虾	94
豉汁蒸塘虱鱼	94
爆炒鳝鱼片	95
黄鳝烤肉	95
酒蒸肥鸡	95
冬菜大酿鸭	96
酸菜火锅	96
椒盐泥鳅	97
抗癌菜谱	97
苦瓜炒猪肝	97
鸡蛋炒番茄	98
葱白炒扁豆	98
炆鸡丝绿豆芽韭菜	99
凉拌海蜇萝卜丝	99
猴头菇煨兔肉	99
红烧菜花	100
香菇白果仁	100
豆腐干炒蒜苗	101
鲜贝炒青椒	101
橘味海带丝	101
煮五色杂豆	102
核桃仁爆鸭丁	102



栗子莲子炒鸡丁	102
水菹菜煮核桃	103
煎带鱼	103
青椒海带丝	103
鲜蘑萝卜条	104
炒双菇	104
羊肉火锅	105
养胃菜谱	105
养胃肉	105
榨菜鸡丝汤	106
豌豆炒牛舌	106
香椿芽焖蛋	107
素炒三鲜	107
酥肉鸡	107
砂仁葱姜蒸鲫鱼	108
炸豆沙藕盒	108
补肾举阳菜谱	109
龙马童子鸡	109
二子桂圆蒸鸽蛋	109
苡蓉豆腐	110
枸杞烤大虾	110
家常烤牛肉	110
炸芝麻虾球	111
胡桃山萸煮猪腰	111
黑豆煮狗肉	111
红枣煨牛鞭	112
四味煨肾	112
子姜焖狗肉	113
益阳麻雀	113
沙锅泥鳅	113



目 录



滋补强壮菜谱	115
黄砂猪肚	115
核桃蒸鸡	115
冬笋焖猪肉	116
山莲煨鸡	116
荷叶粉蒸肉	117
人参蒸鸡	117
青柚童子鸡	117
黄芪香菇红烧鲥鱼	118
红枣煨肘	118
牛鞭烧鳖	119
烧牛蹄筋	119
蒜醋鲤鱼	120
杜仲焖猪腰	120
补肾疗痿菜谱	121
杜仲炒腰花	121
猪腰炒韭黄	122
首乌炒猪肝	122
枸杞炒肉丝	122
桃仁炒腰花	123
韭菜炒羊肝	123
莲子百合煨瘦肉	123
杞子汁烩肉排	123
补骨脂煨猪腰	124
鸭肝酿煨禾花雀	124
核桃仁炒韭菜	125
羊肉烧红萝卜	125
阳痿秘方	125



第六篇 四季保健药膳

春季保健药膳	126
白及炖燕窝	127
生姜炖猪肚	127
白胡椒煲猪肝	127
猪脑炖天麻	128
加减益母草汁粥	128
加味补虚正气粥	128
养心粥	129
羊脑炖葵子	129
桑椹薏苡仁炖白鸽	130
返老还童汤	130
银杞明目汤	130
黄芪杞子炖乳鸽	131
黄芪炖母鸡	131
吴茱萸粥	132
茴香粥	132
干姜茯苓粥	132
川乌粥	133
胡椒粥	133
鱼球生菜粥	133
枣皮猪肝粥	134
陈皮姜枣饮	134
双花饮	134
桑菊杏仁饮	135
橘子酒	135
草莓酒	135
姜糖饮	136



桂皮山楂饮	136
姜茶饮	136
牛奶麦冬饮	137
莲子饮	137
百龙茶	137
人参核桃茶	138
夏枯草茶	138
三金茶	139
百部四味饮	139
夏季保健药膳	139
三豆冬瓜汤	141
白鸭鱼肚汤	141
金龟鸭肉汤	141
水果冷汤	142
加减古方五汁汤	142
生津和胃汤	142
海米冬瓜汤	142
绿豆理肝汤	143
西瓜皮荷叶海蜇汤	143
节瓜鲫鱼汤	144
冬瓜鱼尾汤	144
芡实杞圆龟苓汤	144
慈姑粥	145
青菜粥	145
苡菜粥	145
白菜粥	146
莼菜粥	146
茄子粥	146
萝卜粥	146
西瓜皮粥	147

目 录



竹叶粥	147
薄荷粥	147
绿豆粥	147
节瓜薏苡仁黄鳝汤	148
鸡骨草田螺汤	148
桑白皮赤小豆鲫鱼汤	148
竹笋西瓜皮鲤鱼汤	149
清补凉汤	149
冬瓜生鱼红豆汤	149
节瓜咸蛋瘦肉汤	150
蚌粥	150
白扁豆粥	150
清暑益气粥	150
荷叶二花粥	151
石斛竹叶粥	151
三叶石膏粥	151
茵陈粥	151
白虎粥	152
石膏绿豆粥	152
清营粥	152
苦瓜茶	153
乌梅清暑饮	153
芥菜冬瓜皮茶	154
豆芽白糖饮	154
二鲜三花饮	154
导赤清心粥	155
双花防暑糖水	155
鲜荷蜜糖水	155
茅根甘蔗茶	156
参梅甘草茶	156



目 录



秋季保健药膳	156
花生鱼头汤	157
北杏炖雪梨	157
冬菇鸡脚汤	158
粉葛猪骨汤	158
雪梨猪腰汤	158
核桃地黄大肠汤	158
益寿鸽蛋汤	159
清炖蚌肉	159
百合莲子山药猪骨汤	159
虫草百合猪肺汤	159
猪肺鱼肚汤	160
菜干鸭肾蜜枣汤	160
粟米牛肉汤	160
首乌牛肉汤	160
淮山玉竹炖白鳝	161
丁香煮酒	161
干葡萄酒	161
杜仲酒	161
蛤蚧酒	162
三耳汤	162
蛤蚧核桃汤	162
竹沥粥	162
黄花菜瘦肉粥	163
四仁粥	163
百合白及粉粥	163
益肺清痰粥	163
柏子仁粥	164
猪脊肉粥	164
郁李仁粥	164



枇杷叶粥	164
桑叶沙参粥	165
四仁橘皮粥	165
真君粥	165
胡桃仁粥	165
羊骨粥	166
沙参麦冬饮	166
清燥润肺饮	166
雪梨酒	166
樱桃酒	167
人参鸡粥	167
腊鸭颈头菜干粥	167
杞莲宁神粥	168
宁神鲫鱼粥	168
冬季保健药膳	168
五加皮牛肉汤	169
双龙搜风汤	169
白术陈皮鲤鱼汤	169
胡椒炖老鸭	170
良姜牛肉汤	170
枸杞猪肝鸭肾汤	170
羊龟汤	171
参附牛肉汤	171
海参羊肉汤	171
海参公鸡汤	172
麻黄附片羊肉汤	172
杞子炖牛鞭	172
参杞斑鸠汤	172
栗蹄雀肉羹	173
紫苑猪肺汤	173