

《最新男性强身健体食谱》

图书基本信息

书名：《最新男性强身健体食谱》

13位ISBN编号：9787227031062

10位ISBN编号：7227031063

出版时间：2006-3

出版社：宁夏人民

作者：张航

页数：116

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《最新男性强身健体食谱》

内容概要

食疗，顾名思义，就是以食物或食用药物为原料，加之调味品，以各种烹制手段制作而成的既有较高营养价值、又可防病治病、强身健体的膳食。

中医理论认为，食疗药膳最宜扶正固本。这是由于食疗所用食物和药物多系补品，形为食品，性则为药品，它取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，能起到食借药力、食助药威的协同作用，达到药物治疗和食物调养的双重功效。在防病治病上，与单纯的药物治疗具有异曲同工之妙。

正是因为这一点，我们编写这套“最新养生保健食疗系列”，力求充分利用我国丰富的饮食文化和烹调方法，为读者服务，把健康交给广大群众自己，从而尽可能地减轻广大疾病患者医疗费开支负担。

浏览古籍文献，有关中医食疗药膳的内容博大精深，汗牛充栋，其中的确有不少的枕中之秘、囊中之珍可供我们选用。我们在选编这套丛书时，力求去粗取精、去伪存真、删繁就简，在广泛收集古今药膳资料的基础上，本着科学性、实用性、可行性“三结合”的原则，对资料加以分类、总结、提炼、升华，形成了《女性养颜健体食谱》《男性强身健康食谱》《老年健康益寿食谱》《儿童营养保健食谱》《常用养生保健食谱》《家庭常见病料理食谱》6个分册。每一分册均以浅显、通俗的语言表达，科学系统介绍了各种病症的食疗药膳的制作方法。每组药膳方均从“原料”“功效”“做法”“用法”四个方面作了详细的介绍，言简意赅，以方便读者能够“看得懂、学得会、用得上”。

尽管食疗药膳种类繁多，疗效确切，但并非每一种食疗药膳方均适合于任何人。这是因为各人的体质不同，临床表现也各异。因此，在选择和应用食疗时，应该按照中医辨证施膳的原则，根据自己的证型加以甄选。

用爱做好菜，用心烹佳肴。本书是《养生保健食疗系列》中的一册，汲取今食疗药膳之精华，融健康、强身、治百病于一体，详细介绍了数十款适合常用养生保健的营养美味菜肴。并以简洁的文字和精美的彩图对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、营养成分及药理和疗效、操作提示均作了详细的介绍。这些菜肴原料易取，搭配科学，设计精细，营养丰富。是集食补与食疗于一体的科学饮食指导用书。

《最新男性强身健体食谱》

书籍目录

第一章 性功能障碍食疗方法 一、阳痿（13方） 二、早泄（5方） 三、遗精（8方） 四、不射精（6方） 五、性欲减退症（12方） 六、性欲亢进症（3方） 七、阴茎异常勃起（8方） 八、勃起功能障碍（38方）第二章 精病食疗方法 一、血精症（6方） 二、少精症（16方） 三、死精症（7方） 四、逆行射精（6方）第三章 男性疑难症食疗方法 一、慢性前列腺炎（11方） 二、急性前列腺炎（8方） 三、前列腺增生（24方） 四、不育症（5方） 五、男性更年期综合症（20方） 六、龟头包皮炎（10方） 七、缩阳症（9方） 八、隐睾症（4方） 九、附睾炎（8方） 十、精索静脉曲张（6方） 十一、阴囊湿疹（6方） 十二、阴囊脓肿（4方） 十三、精囊炎（5方）第四章 强身益寿食疗方法 一、补气（14方） 二、补血（7方） 三、气血双补（13方） 四、补阴（9方） 五、壮阳（11方） 六、滋阴壮阳（3方） 七、补益脏腑（12方） 八、提高免疫力（6方）

《最新男性强身健体食谱》

章节摘录

五味粥 【原料】羊腰3对，羊肉250克，葱白1根，枸杞叶500克，大米100克。 【功效】本品具有补肾益精之功效，适于阳事不举、腰腿无力及男子五劳七伤等肾虚症的患者食用。 【做法】（1）将羊腰去筋膜、胰腺后，洗净切成片；羊肉洗净后切成片。（2）将葱白洗净后切成寸段，枸杞叶、大米分别淘洗干净。（3）将以上各味与大米一同置于锅中，加入适量清水熬煮成粥即可。

佛手粳米粥 【材料】佛手10克，粳米150克，白砂糖15克，清水150毫升。 【功效】具有舒肝、理气、和中之功效，适于肝郁不舒所导致的阳痿患者食用。 【做法】（1）将佛手洗净后置于砂锅中，加入150毫升清水用旺火煎沸后，再改小火煎20分钟后，取汁去渣。（2）将粳米洗净后置于锅中，加入适量清水熬煮为粥，至粥将熟时兑入药汁与白砂糖，继续煮至米熟即可。 【用法】每日1剂，分早、晚2次食用。

虾米粥 【原料】虾米30克，粳米100克。 【功效】本品具有补肾壮阳之功效，适用于肾精不足、阳痿、小腹冷痛及妇女产后报乳汁不通等患者食用。 【做法】将虾米用适量温水浸泡半小时后，与淘洗干净的粳米一同置于锅中，加入适量清水熬煮成粥。 【用法】每日早、晚温热服食。

《最新男性强身健体食谱》

编辑推荐

用爱做好菜，用心烹佳肴。本书是《养生保健食疗系列》中的一册，汲取今食疗药膳之精华，融健康、强身、治百病于一体，详细介绍了数十款适合男性强身健体的营养美味菜肴。并以简洁的文字和精美的彩图对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、营养成分及药理和疗效、操作提示均作了详细的介绍。这些菜肴原料易取，搭配科学，设计精细，营养丰富。是集食补与食疗于一体的科学饮食指导用书。

《最新男性强身健体食谱》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com