



中国家庭
必备书

一部中国家庭必备的食疗保健百科全书
内容全面、方法实用、理念科学的食物营养、健康和养生食疗宝典

超值白金版

29.80

SHIWU JIANKANG YINGYANG



YU SHILIAO DAQUAN

食物健康营养 与食疗大全

王浩 主编



- 各种常见食物的营养价值与健康功效
- 综合中华传统养生理论与现代医学保健知识



- 最实用的食物养生保健大全

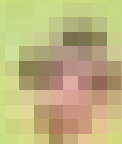
- 人体常见疾病的病症介绍与饮食宜忌



- 针对各种常见疾病的食疗药膳
- 科学解读食物的营养与功效



中国华侨出版社



中国
居民膳食指南

CHINA RESIDENTS DIETARY GUIDELINES
2016



YU SHILIAO DAQUAN

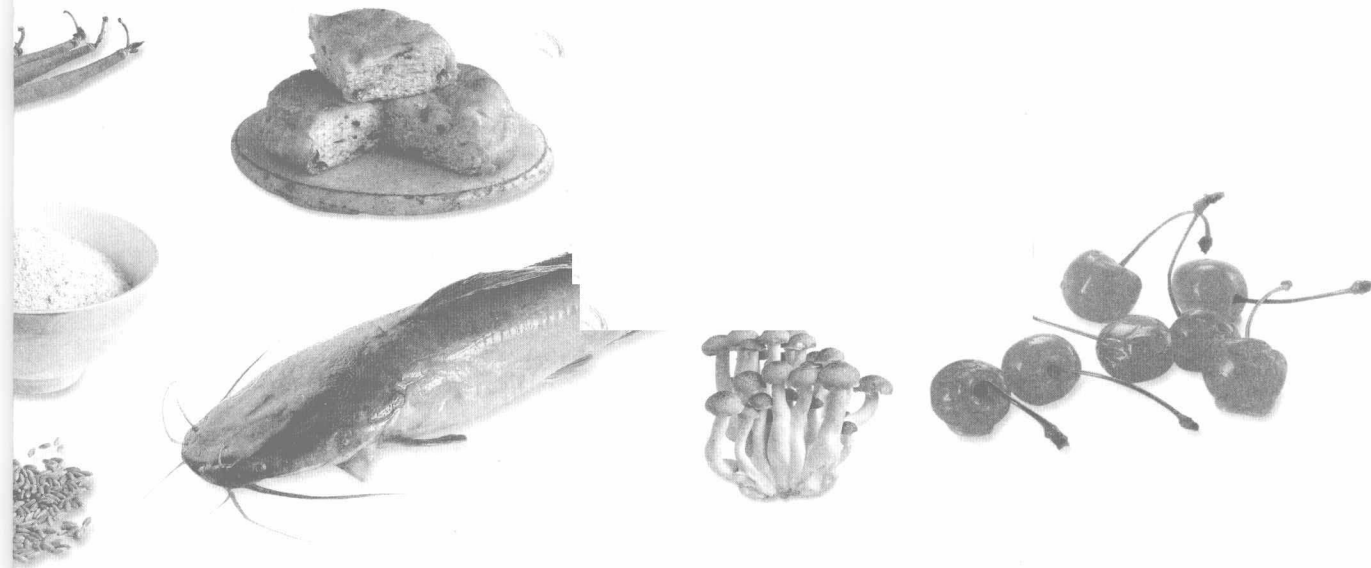
食物健康营养 与食疗大全





一部中国家庭必备的食疗保健百科全书

食物健康营养 与食疗大全



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物健康营养与食疗大全 / 王浩主编. —北京:
中国华侨出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5113-0305-9

I. ①食… II. ①王… III. ①食品营养—基本知识②食物疗法—基本知识 IV. ①R151.3 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 046338 号

食物健康营养与食疗大全

主 编: 王 浩

责任编辑: 文 兰

封面设计: 李艾红

文字编辑: 许俊霞

美术编辑: 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 785 千字

印 刷: 中原出版传媒投资控股集团北京汇林印务有限公司

版 次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0305-9

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

食物在人的生活里充当着极为重要的角色，它不仅向人们提供了味觉上的享受，满足人们的口腹之欲，还向人体提供了糖类、蛋白质、维生素、微量元素等营养成分，维持身体各个器官和系统的正常运行、人体的新陈代谢和生长发育，保证了身体的健康，可以说食物是生命健康的保障。

食物对健康的保障作用，不是一时发生的，而是一个持续进行的过程，因为人必须不断地从食物中获取各种各样的营养，才能保证生命活动正常进行和身体的健康。每种食物所含的营养物质的种类和数量都是不同的，对人们健康的影响程度也是不同的。而人们在不同时期、不同情况下，对营养的需求也有所区别，对食物的选择会对健康产生重要影响。只有合理地选择适合自己的食物，才能对健康起到有效作用。

食物与健康的关系如此密不可分，它不仅向人体提供了日常活动必需的能量和营养，更可以在人体发生病变时，发挥自身的药用功效，起到治疗疾病的作用。

早在两千多年前，中医书籍中便有了食物用于防病治病的记载，《黄帝内经》就讲到：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷物果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”由此可见，食物治病温和和无毒副作用的特点早在古代已被我们的先人发现并推广了。

随着科学的进步，食物中所含的营养与保健养生功效得到进一步发掘，人们不再局限于食物的美味特性，更大力发掘了食物的营养性与保健养生功能。人们更加关注食物中所含的营养成分，食物对身体健康的益处、食物的预防和治疗疾病的功效，也就是传统意义上的食疗。

食疗是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成食品，人们食用以后，可以起到防病治病、保健强身、延年益寿的作用。食疗既不同于一般的中药治病方法，又有别于普通的饮食充饥，它以温和而无害于身体的特性被人们所推崇，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊疗法。

为帮助读者更好地了解食物，认识食物中的营养与健康的关系，更好地利用食物来保持身体健康，预防和治疗各种疾病，我们综合中华传统养生理论与现代医学保健知识，编写了《食物健康营养与食疗大全》一书。本书系统介绍了食物营养与健康的关系，各种常见食物的营养价值与健康功效，及利用食物来预防和治疗各种常见疾病的食疗药膳。内容全面，方便实用，为居家养生必备的食疗百科大全。

本书共分五篇，第一篇“食物真相”，带领读者科学认识食物，讲述食物的种类与营养价值分类，食物中的营养与人体健康密不可分的关系，以及食疗的基本理论知识，并指导读者学会充分发挥食物中的营养，为人体健康服务。第二篇“食物营养全解”，将我们日常所见的各种食物进行分类介绍，分为肉类、蔬菜、水果干果、菌类、水产、五谷杂粮、蛋奶等七大类，每

种食物的介绍均包括食物解密、营养介绍、健康功效、饮食秘诀，详细介绍了它们的食物营养价值及如何利用食物来为健康服务。第三篇“食物是最好的药”，介绍了呼吸系统疾病、消化系统疾病、循环系统疾病、神经系统疾病、生殖泌尿系统疾病、眼耳鼻喉疾病、小儿疾病等七大类常见疾病的病因及表现症状和日常饮食中的宜忌原则与注意事项。第四篇“药补不如食补”，将药膳按照其治病功效进行分类，分别介绍了呼吸系统疾病、消化系统疾病、循环系统疾病、神经系统疾病、生殖泌尿系统疾病、眼耳鼻喉疾病、小儿疾病等七大类疾病食疗药膳的详细制作方法与治病功效。

本书建立在营养学、健康学与食疗养生学的基础上，不仅是一本居家必备的食疗养生百科全书，更是一本健康营养美食大全，通过阅读本书你可以更全面地认识食物，学会利用各种药膳来防病治病，拥有更积极健康的生活。



目 录

第一篇 食物真相

第一章 认识我们的食物

食物种类和营养价值分类	2
食物的成分与我们的健康	3
充分发挥食物中的营养	5
烹饪方式对营养素的影响	8

第二章 认识食物与营养

食物中的营养素	10
婴儿时期的食物与营养	19
学龄前时期的食物与营养	19
学龄儿童时期的食物与营养	20
青少年时期的食物与营养	20
成年时期的食物与营养	21
孕期和哺乳期的食物与营养	21
老年时期的食物与营养	22

第三章 认识食物与健康

吃出健康好身体	23
如何保持苗条身材	26
学会科学哺育孩子	29
保证性健康	32
保持最佳状态	36
保持年轻美丽	40

第四章 认识食疗

什么是食疗	44
食疗的历史	44
食疗的分类	44
食疗的优点	45
食疗注意事项	45

第二篇 食物营养全解

第一章 肉 类

猪肉	48	野猪肉	51	驴钱	54
猪心	48	牛肉	51	兔肉	55
猪肾	48	牛肾	52	鹿肉	55
猪肝	49	牛肝	52	獐肉	55
猪肺	49	牛肚	52	骆驼肉	55
猪肚	49	牛髓	52	獭肝	56
猪肠	49	羊肉	52	火腿	56
猪胰	49	羊肾	53	香肠	56
猪脑	50	羊肝	53	烤肉	56
猪骨	50	羊肚	53	鸡肉	56
猪髓	50	羊骨	53	鸡肝	57
猪蹄	50	羊髓	53	乌鸡	57
猪血	50	狗肉	54	火鸡肉	57
猪皮	51	马肉	54	野鸡肉	58
		驴肉	54	鸭肉	58

鸭血	58	马兰	72	苦瓜	86
鹅肉	58	百合	73	丝瓜	87
鸽肉	59	芦荟	73	瓠瓜	87
麻雀肉	59	食用仙人掌	73	西葫芦	87
鹌鹑	59	油菜	74	南瓜	88
鹧鸪	59	菠菜	74	冬瓜	88
蝗虫	60	圆白菜	75	佛手瓜	88
蚕蛹	60	苤蓝	75	节瓜	89
知了肉	60	芥蓝	75	菜瓜	89
蜗牛肉	60	小白菜	75	黄豆芽	89
蚂蚁肉	61	大头菜	76	绿豆芽	89
青蛙肉	61	雪里蕻	76	豆角	89
蛇肉	61	马齿苋	76	豌豆	90
蛤蚧	62	苋菜	76	豌豆苗	90
第二章 蔬菜类		莼菜	77	四棱豆	90
萝卜	63	苦菜	77	海带	91
萝卜叶	63	蕨菜	77	紫菜	91
胡萝卜	63	薇菜	78	江蓠	91
莲藕	64	蕺菜	78	石莼	92
荷叶	64	焯菜	78	发菜	92
牛蒡	64	芥菜	79	羊栖菜	92
马铃薯	65	豆瓣菜	79	裙带菜	92
山药	65	东风菜	79	螺旋藻	93
红薯	65	歪头菜	79	第三章 水果干果类	
豆薯	66	空心菜	80	苹果	94
芋头	66	蕹菜	80	梨	94
魔芋	66	落葵	80	柑	94
荸荠	67	秋葵	81	佛手柑	95
慈姑	67	紫苏	81	橘子	95
姜	67	香椿	81	金橘	95
蒜	68	芫荽	81	橙子	96
葱	68	苜蓿	82	柚子	96
洋葱	69	茼蒿	82	葡萄柚	96
青蒜	69	藜蒿	82	柠檬	97
蒜薹	69	茵陈蒿	83	草莓	97
韭菜	70	藿香	83	蓝莓	97
薤白	70	枸杞头	83	葡萄	98
茭白	70	菊花脑	83	葡萄干	98
竹笋	70	黄花菜	84	桑葚	98
芦笋	71	花椰菜	84	西瓜	99
莴笋	71	茄子	84	甜瓜	99
生菜	71	青椒	85	香蕉	99
旱芹	72	辣椒	85	甘蔗	100
水芹菜	72	番茄	86	猕猴桃	100
		黄瓜	86		

火龙果	101
芒果	101
椰子	101
菠萝	102
木瓜	102
榴莲	103
山竹	103
莲雾	103
西番莲	103
桂圆	104
荔枝	104
番荔枝	104
枇杷	105
石榴	105
无花果	105
罗汉果	106
黄皮果	106
柿子	106
杏	106
李子	107
桃子	107
阳桃	108
樱桃	108
梅子	108
乌梅	108
杨梅	109
山楂	109
橄榄	110
槟榔	110
大枣	110
沙果	111
沙棘	111
榆钱	111
薜荔果	111
金樱子	112
果脯	112
酸角	112
花生	112
核桃	113
杏仁	113
栗子	114
葵花子	114
西瓜子	114
南瓜子	114
莲子	115

白果	115
腰果	115
开心果	116
松子	116
榛子	116
榧子	116
芡实	117

第四章 菌类

黑木耳	118
银耳	118
竹荪	118
草菇	119
香菇	119
平菇	119
红菇	120
猴头菇	120
金针菇	120
牛肝菌	121
羊肚菌	121
鸡枞	121
鸡腿蘑	121
松蘑	121
口蘑	122
榛蘑	122
地耳	122
灵芝	123
冬虫夏草	123

第五章 水产类

鲤鱼	124
草鱼	124
鲢鱼	124
鳙鱼	125
鲫鱼	125
青鱼	125
鲂鱼	126
白鱼	126
鲮鱼	126
鳊鱼	126
鲈鱼	126
鳊鱼	127
鳊鱼	127
鳊鱼	127
鳊鱼	127
黄颡鱼	127

鳊鱼	127
泥鳅	128
鳊鱼	128
带鱼	128
平鱼	129
鲑鱼	129
鲷鱼	129
银鱼	130
鲻鱼	130
旗鱼	130
鳊鱼	130
黄鱼	131
白鲢	131
鱼鳔	131
武昌鱼	131
罗非鱼	132
虹鳟鱼	132
石斑鱼	132
沙丁鱼	132
金枪鱼	133
比目鱼	133
鲎鱼	133
鳗鱼	133
乌鱼	134
河豚	134
章鱼	134
乌贼	135
海马	135
海龙	135
鱿鱼	135
海参	136
海蜇	136
鲍鱼	136
龟	137
甲鱼	137
螃蟹	137
虾	138
蚌	138
蚬肉	138
螺蛳	139
田螺	139
牡蛎肉	139
蚶子	139
蛤蜊	140
干贝	140

扇贝 140
海兔 141

第六章 五谷杂粮类

玉米 142
小米 142
薏米 143
黄米 143
糯米 143
粳米 144
籼米 144
糙米 144
香米 144
黑米 145
紫米 145
西谷米 145
小麦 145
小麦胚芽 146
糜子 146
荞麦 147
高粱 147
青稞 147
燕麦 147
莜麦 148
玉米笋 148
米皮糠 148
毛豆 148
赤小豆 149
绿豆 149
青豆 150
蚕豆 150
豇豆 150
黄豆 151
黑豆 151
芸豆 151
芝麻 152
谷芽 152
锅巴 152
豆豉 152
面筋 152
豆腐 153
豆腐皮 153
油豆腐 153
豆腐干 153
腐竹 153

第七章 蛋奶类

鸡蛋 155
鸭蛋 155
鹅蛋 155
鸽子蛋 156
鹌鹑蛋 156
麻雀蛋 156
咸鸭蛋 156
松花蛋 156
茶叶蛋 157
毛鸡蛋 157
牛奶 157
牛初乳 158
羊奶 158
马乳 158
酸奶 159
奶酪 159
奶粉 159
黄油 160
奶片 160

第八章 其他类

醋 161
酱油 161
豆油 161
香油 162
猪油 162
蚝油 162
茶油 162
菜子油 163
玉米油 163
橄榄油 163
花生油 164
色拉油 164
红糖 164
白糖 164
冰糖 165
蜂蜜 165
食盐 165
味精 166
鸡精 166
高汤 166
鱼露 166
虾皮 167
榨菜 167

陈皮 167
辣根 168
咖喱 168
芥末 168
胡椒 169
花椒 169
八角 169
桂皮 170
丁香 170
豆蔻 170
孜然 170
五香粉 171
九层塔 171
茴香 171
黄酱 171
果酱 172
甜面酱 172
豆瓣酱 172
番茄酱 172
芝麻酱 173
花生酱 173
巧克力 173
椰蓉 173
团粉 174
藕粉 174
吉士粉 174
泡打粉 174
苏打粉 175
碱 175
酵母 175
明矾 175
水 176
红茶 176
绿茶 176
花茶 177
菊花茶 177
桂花茶 178
茉莉花茶 178
金银花茶 178
玫瑰花茶 179
速溶茶 179
麦乳精 179
冰激凌 179
咖啡 180
碳酸饮料 180

豆浆	180	杏仁露	182	白酒	183
橙汁	181	黄酒	182	红葡萄酒	184
柠檬汁	181	糯米酒	182	白葡萄酒	184
甘蔗汁	181	啤酒	183		

□ 第三篇 食物是最好的药

第一章 食物治疗呼吸系统疾病

发热	186
感冒	187
咳嗽	189
咯血	191
虚喘	192
哮喘	193
支气管哮喘	193

第二章 食物治疗消化系统疾病

肠胃病	196
胃痛	197
慢性胃炎	200
溃疡性结肠炎	201
胃及十二指肠溃疡	201
腹胀	202
腹泻	203
痢疾	204
伤寒	206
便秘	206
痔疮	207
肝病	208
脂肪肝	209
肝炎及肝硬化	210
病毒性肝炎	212
黄疸	212
胆结石	213

第三章 食物治疗循环系统疾病

高血压	214
冠心病	216
心绞痛	216
心肌梗死	217

动脉硬化	218
血栓闭塞性脉管炎	218
贫血	220
白细胞减少症	220
猩红热症	221
肥胖症	222
单纯性肥胖症	223
高脂血症	224
水肿	226
糖尿病	227
胰腺病	229
单纯性甲状腺肿	230
甲状腺功能亢进症	231

第四章 食物治疗神经系统疾病

头痛	233
心悸	233
失眠	234
健忘	235
神经衰弱症	236
癫痫	238
老年性痴呆症	238
眩晕	239
休克	240
脑出血	240
中风后遗症	241

第五章 食物治疗生殖泌尿系统疾病

尿频	242
尿血	242
尿路感染	243
泌尿系统结石	244
肾酸痛	246
肾炎	246

急性乳腺炎	247
乳腺癌	248
经前紧张综合征	248
月经不调	248
痛经	249
闭经	250
崩漏	250
带下	251
盆腔炎	252
子宫脱垂	252
不孕症	253
妊娠高血压	254
妊娠呕吐	254
妊娠水肿	255
妊娠贫血	255
产后恶露不绝	256
淋病	256
阳痿	257
遗精早泄	259
精液异常症	260
前列腺肥大症	260

第六章 食物治疗眼耳鼻咽喉疾病

夜盲症	262
青光眼	263
红眼病	263
近视眼	264
中耳炎	265
慢性鼻炎	265
鼻衄	266
口疮	267
牙痛	267
龋齿	268
失音	268
咽喉炎	269

扁桃体炎 270

第七章 食物治疗小儿疾病

小儿百日咳 271

小儿肺炎 272

小儿感冒 273

小儿麻疹 274

小儿水痘 275

小儿腮腺炎 277

小儿疳夏 279

小儿汗症 280

小儿猩红热 281

小儿疳积 281

小儿呕吐 283

小儿腹泻 283

小儿夜啼 284

小儿遗尿症 284

第八章 食物治疗其他疾病

疝气 285

脚气病 285

淋巴结核 286

痈疖疔毒 288

红斑狼疮 289

癌症 291

痤疮 293

湿疹 294

白癜风 296

牛皮癣 296

皮肤瘙痒症 296

头屑与脂溢性皮炎 297

脱发 297

痹症 298

痛风 299

风湿性关节炎 300

颈椎病 301

骨折 301

骨质疏松症 302

烧伤 302

醉酒 303

第四篇 药补不如食补**第一章 呼吸系统疾病药膳**

桑杏炖猪肺 306

鲫鱼萝卜汤 306

红糖萝卜叶 306

苏叶姜茶 306

葱白紫苏叶 306

薏菜炒鸡蛋 306

藿香正气粥 306

橘皮姜片汤 306

蜂蜜葡萄水 307

黄酒荔枝 307

白萝卜炖黄豆 307

芫荽生姜汤 307

葱白粥 307

生姜萝卜汤 307

黄豆芫荽汤 307

枇杷叶粉 307

橄榄白萝卜汤 307

鹅肉补阴汤 307

鹌鹑红糖黄酒 307

萝卜火腿肉 308

蜜蒸慈姑 308

凉拌竹笋 308

鲜马齿苋汁 308

薏菜萝卜猪肺汤 308

空心菜鸡蛋汤 308

杏仁落葵猪肺汤 308

白茄子蜂蜜 308

丝瓜杏仁汤 308

蜂蜜紫菜 308

糖橘饼 309

柠檬皮水 309

冰糖草莓 309

冰糖香蕉 309

百合甘蔗汁 309

枇杷冰糖汤 309

鲜阳桃 309

沙棘末 309

杏仁粥 309

雪羹汤 309

玉米须陈皮水 309

益寿鸽蛋汤 309

桂花陈皮饮 310

连翘金银花凉汤 310

蜂蜜金银花水 310

豆浆大米粥 310

杏仁粳米粥 310

秋梨白藕汁 310

罗汉果猪肺汤 310

银鱼羹 310

萝卜粳米粥 310

大葱粳米粥 310

竹荪鸭子汤 310

杏仁拌苜蓿 311

盐渍黄皮果 311

杏仁豆腐汤 311

桃仁杏仁 311

白果水 311

蚕豆花生仁 311

沙锅杏仁豆腐 311

生姜大枣糯米粥 311

大枣南瓜汤 311

腐竹拌鲜菇 312

萝卜汁炖豆腐 312

戴菜拌莴笋 312

炒甜杏仁 312

萝卜海蜇汁 312

石耳猪肺汤 312

石榴子 312

杏仁糖 312

灵芝粉蒸肉饼 312

紫菜远志 313

蜜菠萝 313

银耳黑芝麻膏 313

冰糖银耳 313

灵芝猪蹄汤 313

尖椒炒猪皮 313

百合牛肉 313

羊蜜膏 313

玫瑰花汁 314

羊髓羹 314

黄芪炖鸭	314	竹荪爆肚皮	319	茄汁龙鱼	324
盐渍萝卜叶	314	小麦淮山粥	319	胡椒红枣丸	324
蒜粥	314	清水煮咸鸭蛋	319	木须肉	324
冬虫夏草炖老鸭	314	银耳绿茶	319	干姜鸡块	325
冬笋雪菜黄鱼汤	314	咖喱鸡翅	320	煮荔枝	325
玉米须冰糖水	314	麻酱凉面	320	生晒黄皮干	325
红枣薏米糯米粥	314	青红椒豆瓣酱炒咸肉	320	香菇牛肉粥	325
第二章 消化系统疾病药膳					
猪瘦肉蒸无花果	315	酱烧茄条土豆泥	320	家常焖带鱼	325
红枣羊肉粥	315	凉拌猪肚	320	带鱼益气汤	325
牛肚补胃汤	315	胡萝卜粥	320	清蒸武昌鱼	325
猪胰猪肚粥	315	泡洋葱	320	炙鳖甲束	325
烤鱼串	315	清炒雪里蕻	320	沙棘膏	326
糖藕粉糯米团	315	苦菜酸辣汤	321	红枣糯米粥	326
鲜藕粳米粥	316	胡萝卜芫荽荸荠汤	321	豆豉蒸排骨	326
土芝丹	316	茵陈蒿炒鸡蛋	321	面筋炒芥菜	326
青蒜鲤鱼汤	316	番茄豆腐羹	321	牛奶鹌鹑蛋汤	326
虾米茭白	316	金橘饼	321	生姜绿茶	326
炒茭白绿蚕豆	316	醋渍阳桃	321	参芪红枣煲猪肚	326
葱油茭白	316	阳桃汁	321	鱼肚面片汤	326
百合鸡丝	316	猕猴桃干果汤	321	枸杞烧生鱼	326
酸辣圆白菜	316	番木瓜汤	321	乳鸽全方	327
圆白菜炒番茄	317	粟米丸	321	山药莲子红薯粉	327
炒圆白菜	317	猪蹄红枣汤	322	山药炖瑶柱	327
冰镇芥蓝片	317	麦香野猪排	322	枣蔻扒圆蹄	327
大头菜炒肉丝	317	爆炒羊肚	322	乌龙灵芝粥	327
莼菜黄鱼羹	317	党参附片狗肉汤	322	十全大补汤	327
腐乳空心菜	317	马铃薯汁	322	双耳炒螺片	328
空心菜三菇	317	卤牛肚	322	猪苓桂枝茶	328
空心菜辣椒丝	317	无花果猪大肠汤	322	米醋生姜茶	328
凉拌香椿头	318	鲜芋头炖鲜鱼	322	猴姜猪肾汤	328
香椿头拌豆腐	318	茵陈蒿炒肉丝	323	大头菜粥	328
凉拌芫荽	318	桂圆生姜汤	323	马齿苋汤	328
芫荽家乡面	318	紫菜拌豆腐	323	凉拌茵陈	328
海米茵陈蒿	318	扒羊肉条	323	紫茄子米饭	328
蜜山楂	318	党参羊肚汤	323	泥鳅豆腐	329
莲肉猪肚	318	姜橘椒鱼羹	323	蒜薹肉丝袋饼	329
枸杞头炒肉丝	318	核桃仁大枣姜汁	323	菜心炒牛肝	329
藿香拌蜇丝	319	牛奶番茄	324	茵陈蒿荷叶粥	329
番茄炒肉片	319	佛手柑粥	324	猕猴桃茵陈汤	329
藿香姜枣饮	319	干橘皮白糖粉	324	香菇猪肉	329
橘子生姜汁	319	橙皮姜水	324	金针菇猪肝汤	329
橙子猪胰	319	香蕉粉	324	泥鳅炖豆腐	329
草莓汁	319	葡萄酒甘蔗饮	324	番茄乌贼汤	329
		鸡蛋桂圆肉	324	灵芝河蚌煮冰糖	330
		荔枝陈皮	324	玉米须陈蒲水	330

茉莉绿茶	330	香菇桃仁汤	335	莲枣淮山糯米粥	340
水晶蛋	330	炒红薯	335	粳米面糊	340
胆汁绿豆赤豆末	330	红糖红薯叶	335	小麦小米糠粉	340
茵陈红枣煲蚌肉	330	芋头粥	335	红糖荞麦饼	340
水煮干萝卜叶	330	猪肉发菜汤	335	荞麦面	340
马齿苋粥	330	莲藕猪骨汤	335	高粱米糠	340
姜茶乌梅饮	331	五味大肠	336	绿豆黄花枣水	340
苜蓿炖豆腐	331	奶汁苕蓝	336	黄豆皮末	340
葫芦茶	331	肉丝炒雪里蕻	336		
荞麦面糊	331	桃仁炆歪头菜	336	第三章 循环系统疾病药膳	
隔山菜蕨荞麦	331	茄酒	336	火腿冬瓜猪骨汤	341
排骨炖豆角	331	蜂蜜冬瓜汁	336	猪髓羹	341
金橘蜜酒	331	黄豆芽陈皮水	336	猪血猪肝汤	341
白糖梅子	331	酒调橙皮	336	萝卜炖牛肉	341
鳊鱼汤	331	瓜子当归蛇蜕	337	芋头丸	341
鲜圆白菜叶	331	生香蕉	337	拌荠菜松	341
圆白菜汁	332	乌梅丸	337	黄茄末	342
马铃薯蜂蜜	332	地耳烧肉	337	瓜皮汤	342
圆白菜柠檬	332	生豇豆	337	鲜李子	342
醋苕蓝	332	黄豆皮汤	337	烤鲑鱼	342
牛奶羊奶	332	银耳鹌鹑蛋	337	牛蒡根粥	342
油菜子甘草	332	蜂蜜牛奶	337	杞子羊肾粥	342
三味蜂蜜汁	332	蜂蜜羊奶	337	全虫地龙蒸猪脑	342
舒肝利胆汤	332	蜜丸	337	人参五味子紫苏汤	342
官桂牛肉粥	333	芝麻拌菠菜	337	杞菊饮	342
茼蒿牛心顶汤	333	胡萝卜拌白菜心	338	木耳黄豆芽	342
桂皮炖羊杂	333	素炒绿豆芽	338	芹菜翠衣炒鳝片	343
生姜芝麻萝卜酥	333	牛奶粥	338	芹菜炒豆腐	343
红花炖鳗鲡	333	鹌鹑赤小豆姜汤	338	红花碧玉汤	343
鲜鱼腥草饮	333	蜂蜜萝卜叶	338	山鸡红花汤	343
马蹄炖鱼头	334	蒜粉	338	红花百合汤	343
党参苡仁鸭	334	葱白薤白粳米粥	338	毛冬青炖猪蹄	343
香蕉蕹菜粥	334	马齿苋粳米粥	338	灵芝猪心	343
绿豆冬瓜汤	334	鲜马齿苋绿豆粥	338	香蕉茶	344
黄酒煮猪皮	334	凉拌苦菜	339	鳊鱼灵芝水	344
绿豆大肠薤苡仁汤	334	苦菜烧肉片	339	木耳卷心菜	344
蒸荔枝	334	凉拌藿香	339	大枣冬菇汤	344
无花果水	334	豌豆香薷汤	339	三鲜汤	344
桃叶汤	334	乌梅麦冬	339	豆浆粥	344
柿饼木耳	335	糖山楂	339	猪肉炒洋葱	344
公鸡胆汁荞麦	335	槟榔苦瓜汤	339	绿豆粥	344
丝瓜猪瘦肉	335	莲肉蜂蜜丸	339	天麻蒸鸽蛋	345
地耳豆腐	335	玉米刺梨汤	339	三七蒸乳鸽	345
地耳炒韭菜	335	加味薏米	339	红花炒鱿鱼	345
鳖甲头烧灰	335	淮山药糯米糊	339	薤白粥	345

菠菜枸杞粥	345	鲜水芹菜汁	351	菠萝肉	356
豆腐猪血汤	345	水芹菜根水	351	李树胶汤	356
菠菜猪肝汤	345	荠菜豆腐羹	351	桃花水	356
滑溜羊肝	346	芥菜饺	351	香菇蒸鲤鱼	356
当归黄连乌鸡	346	蒸茄子	351	泥鳅蒜汤	356
平鱼汤	346	糖拌番茄	351	薏米粳米粥	356
木耳红枣汤	346	瓠瓜汁	351	荠菜米粥	356
桂圆鹌鹑蛋薏米粥	346	紫菜决明汤	351	赤小豆鲤鱼汤	356
黄酒枣参汤	346	苹果汁	352	赤豆枣花生汤	357
小麦花生米粥	346	葡萄芹菜汁	352	赤小豆水	357
青蒜爆鱿鱼	346	瓜皮牛膝汤	352	小麦麸大枣汤	357
蒜薹火鸡排	347	生葵花子	352	加料玫瑰花汤	357
玉米粉粥	347	银耳莲子汤	352	石榴水	357
拌番茄	347	冰糖木耳汤	352		
银耳炒肉丝	347	冰糖海参汤	352	第四章 神经系统疾病药膳	
猪胰淡菜汤	347	荸荠炖海蜇	352	猪肝枸杞子汤	358
山药粥	347	玉米须水	352	炸猪脑	358
水芹菜浓汁	347	葛根米粥	352	天麻猪脑羹	358
素炒茼蒿	347	高粱穗茜草茶	352	牛髓糯米饭	358
水煮南瓜	347	绿豆黑芝麻粉	352	清炖马肉	358
桃胶玉米须	348	芹菜炒豆腐干	353	杜仲枸杞子鹌鹑	358
辣椒炒鳝丝	348	椒粒鹅蛋	353	红枣葱白	358
桑白皮爆米花	348	菊花金银花茶	353	爆炒竹笋	358
炒青豆泥	348	蜂蜜醋蛋液	353	歪头菜烩肉片	359
壳豇豆	348	首乌蒸鳖	353	凉拌歪头菜	359
芸豆饭	348	人参海蜇汤	353	大枣桂圆鸡胚汤	359
黄精黑豆汤	348	药芹炒瘦肉	353	榆钱炒肉片	359
绿茶蒸鲫鱼	348	蒜茸拌茄条	354	葵花子鸡汤	359
香菇烧豆腐	348	生姜当归羊肉汤	354	莲子猪肉	359
玉米须猪胰汤	349	当归炖家鸡	354	芫荽猪肝汤	359
麻雀炖淡菜	349	明参炖全鸽	354	苜蓿炒鸡蛋	359
柴胡当归粥	349	二冬炒猪肝	354	黄花生心汤	359
蒸百合枸杞	349	人参五味地黄饮	354	桂圆酒	359
大枣银耳汤	349	虫草象贝水鸭汤	355	乌梅汤	360
枸杞炒肉丝	349	雄鸭粳米粥	355	乌梅水	360
五味煲子鸡	349	慈姑姜汁	355	茴香山楂	360
玉竹炒藕片	349	慈姑排骨	355	茯苓鳊鱼	360
山药炖瘦肉	350	雪菜汤	355	水炖沙丁鱼	360
玉竹蒸乳鸽	350	焯菜鲤鱼汤	355	红烧金枪鱼	360
木耳炒猪腰	350	歪头菜炒鸡蛋	355	清炖蚌肉	360
荷叶粥	350	茄子粉	355	白玉山药蛤蜊汤	360
魔芋烧鸭	350	瓠瓜鲫鱼羹	355	枸杞米粥	360
炒洋葱	350	干贝瓠瓜	356	荠菜米粥	361
芹菜根大枣	351	冬瓜鲫鱼汤	356	甘枣小麦粥	361
生芹菜汁	351	紫菜车前子	356	荞麦蔓荆子粉	361

豆腐皮粥	361
蘑烧腐竹	361
养生菜根	361
薄荷绿茶	361
玫瑰花烤羊心	361
黄酒糖蛋	361
鱼肚川芎汤	361
姜葱炒螃蟹	362
薄荷糖	362
山楂荷菊汤	362
枸杞蒸蛋	362
莲子百合炖猪肉	362
雪梨山楂百合汤	362

第五章 生殖泌尿系统疾病药膳

麻酱腰子	363
冬菇煲腰花	363
甲鱼猪髓汤	363
蹄肉海带汤	363
牛肾粥	363
麻酱牛腰片	363
牛肝杞菖汤	364
葱爆羊肝肾	364
海马羊骨汤	364
鹿骨杜仲川续断酒	364
乳鸽饭	364
柠檬乳鸽	364
苦瓜炒鸡翅	364
金橘干粉	365
金樱猪肚	365
桂花栗子羹	365
莲子粥	365
蒸白果蛋	365
桃干大枣汤	365
杜仲煨羊腰	365
沙锅焖狗肉	365
黄酒麻雀粥	366
冬虫夏草麻雀	366
干莓覆盆苡实汤	366
椰子糯米饭	366
樱桃水	366
菊花鲈鱼块	366
泥鳅鲜虾汤	366
海马童子鸡	366

海马红枣炖羊肉	367
清蒸甲鱼	367
米酒炒大虾	367
河虾汤	367
蚕豆衣糖浆	367
黄豆油菜子末	367
枸杞子粥	367
火爆腰花	367
虾皮炒韭菜	368
大蒜炖鸭	368
番茄烧牛肉	368
鲤鱼生姜桂皮汤	368
冬瓜蚕豆壳粥	368
香附牛肉汤	368
桃叶红糖饮	368
黑豆红枣煎	369
当归羊肉汤	369
金针炖水鱼	369
乌鸡茯苓汤	369
木耳红枣瘦肉汤	369
豆豉羊肉汤	369
山楂葵花子汤	369
韭菜红糖饮	369
姜枣花椒汤	370
姜枣红糖汤	370
椒附炖猪肚	370
调经汤	370
阳春肘子	370
当归粥	370
月季酒	370
川芎煮鸡蛋	370
桂圆莲子粥	371
桂圆粥	371
天香炉煲猪肉	371
鳖甲炖鸽	371
桃仁牛血汤	371
黑豆红花煎	371
地骨皮墨鱼汤	371
香附桃仁粥	371
羊肝汤	371
莲藕桃仁	372
乌贼桃仁煎	372
高粱花红糖水	372
玫瑰茉莉花	372
茴香粉	372

豆浆韭菜汁	372
生地藕节饮	372
乌贼鸡肉汤	372
冻猪皮胶	372
当归地黄羊肉汤	372
牛膝炖猪蹄汤	373
鸡冠花鸡蛋汤	373
卷柏芹菜鸡蛋汤	373
荔枝莲子	373
李子树根水	373
木耳猪肝汤	373
山药猪腰汤	373
山药羊肉汤	373
冰糖冬瓜子汤	373
白果蒸鸡蛋	374
金樱子水	374
鳝鱼粥	374
升麻芝麻煲猪大肠	374
黄芪蒸鸡	374
黄芪枸杞炖乳鸽	374
升麻煲龟肉	374
黄芪蒸牛臀	374
巴戟炖猪大肠	374
核桃大枣韭菜粥	375
蓖麻根炖鸡	375
荔枝酒	375
黄鳝汤	375
首乌鸡汤	375
鹿茸炖乌鸡	375
韭菜炒羊肝	375
枸杞子羊肾	375
荔枝橘核茴香粥	375
姜汁牛奶	376
砂仁粥	376
荸荠生姜汤	376
山药炒肉片	376
茯苓粉粥	376
黑豆鲤鱼汤	376
千金鲤鱼汤	376
白豆莲肉炖排骨	376
花生红枣大蒜汤	376
地黄粥	377
大枣黑豆黑矾丸	377
糯米红枣粥	377
鸭血羹	377

木耳红枣冰糖羹	377	竹荪银耳汤	382	银麦甘桔饮	387
枸杞青笋炒肉丝	377	茉莉汤	382	五汁饮	387
桂圆莲子粥	377	首乌猪肝	383	萝卜橄榄粥	387
阿胶羹	377	羊肚红薯叶汤	383	青果萝卜汤	387
羊肝枣仁汤	378	胡萝卜粥	383		
糯米阿胶粥	378	胡萝卜炖猪肝	383	第七章 小儿疾病药膳	
柴胡旱莲蛋黄汤	378	菊花茶	383	猪血小白菜汤	388
苏藕鸭蛋汤	378	凉拌蒜黄瓜	383	生油菜汁	388
桃仁莲藕汤	378	三花茶	383	芫荽汤	388
益母草红糖蛋	378	柏叶猪鼻汤	383	乌梅末	388
川芎黄芪粥	378	枣姜汤	383	鲫鱼笋片汤	388
归芪红糖蛋	378	桃仁粥	384	煎泥鳅	388
山楂山药粥	378	山药芫荽粥	384	生丝瓜(丝瓜藤)汁	388
金针菇炒鳝丝	379	辛夷花鸡蛋汤	384	蒜糖	388
豆腐皮蛋黄汤	379	牛蒡根汁	384	橄榄冰糖汁	388
党参黄芪炖乌鸡	379	沙丁鱼粉	384	猪肚汤	388
木耳砂糖水	379	蒜泥	384	白菜根汤	389
水芹菜根煮鸡蛋	379	枇杷叶粉	384	罗汉果柿饼茶	389
鲜藕汁	379	橙皮汤	384	百部生姜汁	389
炒牛蒡子	379	水服草莓汁	384	刀豆姜糖饮	389
甘草莴笋糯米粥	379	盐香蕉	384	生姜五汁饮	389
莴笋汁	379	烤沙丁鱼头	384	杏仁桑皮粥	389
酒虾	380	枸杞白皮醋	385	芫荽米汤	389
鲤鱼汤	380	桂花露	385	绿豆臭草水	389
鲫鱼猪蹄	380	沙参煲鸡蛋	385	绿豆银花汤	389
清炖鲫鱼	380	花椒粥	385	枣麦糯米粥	389
章鱼炖猪蹄	380	茼蒿粥	385	大麦芽车前水芹菜汤	390
炒鳝丝	380	白芷粥	385	止咳柚子饮	390
泥鳅酸枣仁汤	380	二花茶	385	贝母白米粥	390
海参炒黄鱼片	380	升麻饮	385	百合藕片汤	390
荠菜米粥	381	盐柑	385	凉拌龙须菜	390
牛蒡根汤	381	芒果茶	385	绿豆白菜汤	390
大葱白矾车前草	381	煮大头菜	385	荆芥粥	390
鲜拌莴笋	381	沙棘汁	386	蛇蜕炒鸡蛋	390
小白菜薏米粥	381	鸭蛋青葱汤	386	黄花菜汤	390
椒油拌菜瓜丝	381	丝瓜仁煮鲢鱼	386	小麦红枣汤	391
水蛇肉炖淡菜	381	金银菊花茶	386	干姜粥	391
		加料金银花汤	386	姜韭牛奶汁	391
第六章 眼耳鼻喉疾病药膳		猪肝鸡蛋汤	386	高粱花末	391
东风菜炒肉丝	382	水晶猪皮冻	386	高粱米石榴皮水	391
凉拌东风菜	382	水煎牛蒡子	386	鸡蛋黄油	391
爆炒苦瓜	382	黄瓜霜	386	山药麦芽饮	391
鲜苦瓜炖猪瘦肉	382	白糖经霜老丝瓜	386	香莲肉饮	391
猪肝南瓜花	382	绿豆白菜心汤	387	菜蔬炖猪肚	391
银杞明目汤	382	百合羹	387	姜糖饮	392