

家庭保健药膳丛书

疑难杂症保健药膳

郝爱真 顾奎琴 主编



中国环境科学出版社

家庭保健药膳丛书

疑难杂病保健药膳

主编 郝爱真 顾奎琴

中国环境科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

疑难杂病保健药膳/郝爱真,顾奎琴主编. —北京:中国环境科学出版社,1998.8

(家庭保健药膳丛书)

ISBN 7-80135-560-1

I. 疑… II. ①郝… ②顾… III. 疑难病-保健-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 22399 号

中国环境科学出版社出版

(100036 北京海淀区普惠南里 14 号)

北京联华印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经售

*

1999 年 3 月 第 一 版 开本 787×1092 1/32

1999 年 3 月 第一次印刷 印张 8 1/4

印数 1—5000 字数 185

定价:8.90 元

主编 郝爱真 顾奎琴

编委 张桂云 谢春生 于桂英

王山川 王立众 鲁松月

刘广智 庞 欣 赵俊玲

•

序

中国药膳源远流长,是中华民族宝贵文化遗产,是中国传统医学的重要组成部分,几千年来它同中医药一样,为中华民族的繁荣和人民身体素质的提高,作出了巨大的贡献。随着社会的发展,人们的健康意识不断增强,饮食观念也发生了巨大变化,利用饮食养生已普遍被人们所重视和接受。药膳作为一种具有独特食疗功效和特殊美味的膳食,可以使人们在享受美味的同时,也使身体得到滋补,疾病得以治疗。药膳只有进入家庭,才能真正发挥食疗作用,是现代人生生保健的最佳选择和途径。

《家庭保健药膳丛书》是一套集美容保健、滋补强身、防治疾病为一体的大型科普书籍。这套丛书由解放军总医院郝爱珍、顾奎琴同志主编,分为儿童保健药膳、妇女保健药膳、男性保健药膳、滋补保健药膳、常见疾病保健药膳、疑难杂病保健药膳六册。它汇集了古代名方、民间验方、经验方等食疗方约 3000 余条。作者结合现代营养学、中医学和现代医学,对书中食疗方进行了科学的整理和修改,使其选方、归类更为科学、合理和实用。

此书内容丰富,类别齐全,通俗易懂。选方力求原料易得、制作简便,既适合于普通家庭,又可作为营养专业、中医及广大医务工作者参考之用。

值得一提的是,药膳虽然有食疗和保健作用,并且食用安全,无毒副作用,但药膳毕竟是一种膳食,所以对病情较重和急症病人应及时找医生诊治,以免耽误病情。药膳最适用于一般疾病、慢性病的调养和辅助治疗,能起到增强人体免疫功能、补充营养、强健体质、促进康复和保健防病作用。有病的人食用药膳时,可根据自身情况进行选择,或在医生指导下服用。药膳大多选用药性平和、副作用和异味小的药物和食物为原料,具有便于接受、易于坚持服用的特点。

随着科学的发展,药膳将成为一门独具特色的新兴学科,为提高人类健康水平做出新的更大的贡献。我衷心地希望这套书的出版能使每一位读者、每一个家庭都能终身受益。

胡志明
——胡志明

目 录

一、甲状腺肿大药膳

芋艿丸····· (1)	海带紫菜汤····· (6)
理气化痰丸····· (1)	猪胰淡菜汤····· (6)
荸荠炖猪靥····· (2)	海藻郁金丹参汤····· (6)
香椽米醋浸海带····· (2)	紫菜猪瘦肉汤····· (7)
红糖腌海带····· (2)	蚝豉海带汤····· (7)
醋泡海带····· (3)	海带鸭子汤····· (7)
昆布海藻煮黄豆····· (3)	绿豆海带陈皮粥····· (8)
海带拌三丝····· (3)	海珠散结茶····· (8)
冷拌海蜇头····· (4)	海带茶····· (8)
消瘦汤····· (4)	荔枝杏仁茶····· (9)
紫菜汤····· (5)	紫明茶····· (9)
海带紫菜燕窝汤····· (5)	消瘦红糖饮····· (9)

二、甲状腺机能亢进药膳

柚子炖鸡····· (11)	卤汁黄豆····· (14)
百仁全鸭····· (12)	干烧杞麦冬笋····· (14)
菊蚌怀珠····· (13)	凉拌蜇皮芹菜····· (15)
紫菜蛋卷····· (13)	生拌莲花白····· (15)

酱油拌海参蛋·····	(15)	萸肉枣柿饼·····	(22)
糖醋蜇皮冬笋·····	(16)	川参粥·····	(23)
鱼香四季豆·····	(16)	五味粥·····	(23)
栗子烧白菜·····	(17)	鲜蘑粥·····	(24)
炒菇笋枸杞叶·····	(17)	柴胡粥·····	(24)
枸杞南枣煲鸡蛋·····	(18)	绿豆橙子饮·····	(24)
萝卜卷·····	(18)	青果萝卜饮·····	(25)
桂圆益心膏·····	(19)	龙眼肉洋参饮·····	(25)
蚝豉元鱼汤·····	(19)	黄花菜马齿苋饮·····	(26)
紫菜淡菜汤·····	(19)	桑椹桂圆饮·····	(26)
蜜汁百合·····	(20)	五汁饮·····	(26)
蜜汁鸭梨·····	(20)	番茄西瓜汁·····	(27)
五味子桑椹桂圆糖·····	(21)	桑椹百合汁·····	(27)
佛手糖·····	(21)	紫菜黄药子酒·····	(28)
莲子茯苓门冬糕·····	(22)		
黑芝麻桑椹麻仁糕·····	(22)		

三、脂肪肝药膳

金钱草砂仁鱼·····	(29)	白术枣·····	(31)
鱼脑粉·····	(30)	黄芝泽香饮·····	(31)
脊骨海带汤·····	(30)	当归郁金楂橘饮·····	(31)
玉米须冬葵子赤豆汤·····		红花山楂橘皮饮·····	(32)
·····	(30)	黄芪郁金灵芝饮·····	(32)

四、肝炎、肝硬化药膳

山药桂圆炖甲鱼····· (34)	清炖牛肉白萝卜汤····· (43)
泥鳅粉····· (34)	腹水草葱姜汤····· (43)
黄豆白菜干····· (35)	猪胆绿豆丸····· (43)
牛脾仙人掌····· (35)	悦肝粥····· (44)
大蒜炖黑鱼····· (35)	鸡骨草粥····· (44)
赤小豆冬瓜炖乌鱼····· (36)	茵陈粥····· (45)
鸡蛋地耳草····· (36)	公英红枣粥····· (45)
益肝汤····· (36)	梔仁粥····· (45)
山药莲子甲鱼汤····· (37)	茯苓粉红枣粥····· (46)
鲤鱼汤····· (37)	加味茵陈粥····· (46)
红枣花生汤····· (38)	紫茄子大米粥····· (46)
糖醋猪骨汤····· (38)	茯苓赤小豆薏米粥····· (47)
巴豆鲤鱼汤····· (38)	双耳粥····· (47)
鸡骨草蛋汤····· (39)	柴胡疏肝粥····· (48)
鸡骨草田螺汤····· (39)	枸杞猪肝粥····· (48)
白背叶根猪骨汤····· (39)	加味黄芪粥····· (49)
灵芝女贞丹参汤····· (40)	枸杞鸡肾粥····· (49)
茵陈桃花汤····· (40)	大戟鸡蛋粥····· (49)
茵陈蚬肉汤····· (41)	牵牛子粥····· (50)
黑鱼黑豆汤····· (41)	冬葫瓜粥····· (50)
茵陈公英汤····· (41)	内金香附粥····· (51)
酸枣汤····· (42)	防己二术粥····· (51)
鳖甲红枣汤····· (42)	青蟹糯米粥····· (51)

狗肉米粥·····	(52)	治肝红茶·····	(55)
消炎利胆茶·····	(52)	茵陈茶·····	(55)
平肝清热茶·····	(52)	郁金清肝茶·····	(56)
附子茵姜茶·····	(53)	蛇舌甘草茶·····	(56)
黄花保肝茶·····	(53)	李子茶·····	(56)
茵陈蒿益肝茶·····	(54)	茵陈车前饮·····	(57)
板蓝根大青茶·····	(54)	佛手柑饮·····	(57)
茵陈车前茶·····	(54)	芹菜蜜汁·····	(57)
黑矾治疸茶·····	(55)	柴胡疏肝糖浆·····	(58)

五、慢性肾炎药膳

逐水消肿方·····	(59)	冬瓜蚕豆壳粥·····	(64)
大蒜炖鸭·····	(60)	葫芦粥·····	(65)
大蒜鳖肉汤·····	(60)	桂花粟苳糯米糊·····	(65)
赤豆陈皮鲤鱼汤·····	(60)	茅根菠萝速溶饮·····	(65)
葫芦双皮汤·····	(61)	柿叶速溶饮·····	(66)
丝瓜向日葵蛋汤·····	(61)	鲫鱼利水茶·····	(66)
枸杞糯米饭·····	(61)	车前草茶·····	(66)
薏米雪花团·····	(62)	乌鱼茶·····	(67)
鸭粥·····	(62)	莲子红糖茶·····	(67)
茅根赤豆粥·····	(63)	养肾茶·····	(67)
茯苓山药粥·····	(63)	玉米须消肿茶·····	(68)
白果芡实粥·····	(63)	荸荠梗茶·····	(68)
荠菜粥·····	(64)	蚕豆壳冬瓜皮茶·····	(68)

六、肾病综合征药膳

大蒜蒸西瓜····· (70)	知母柴胡团鱼汤····· (77)
赤小豆冬瓜葱头煲乌鱼····· (71)	茯苓鲤鱼汤····· (77)
滋阴海带丝····· (71)	虾皮豆腐玉米须汤····· (77)
冬菇炆节瓜····· (71)	芡实鱼头汤····· (78)
鳝鱼芹菜炒翠衣····· (72)	荠菜地梨汤····· (78)
冬瓜腰片汤····· (72)	嫩玉米汤····· (79)
巴戟苡蓉鸡肠汤····· (73)	清脑汤····· (79)
仙茅金樱鸡肉汤····· (73)	鲤鱼山楂鸡蛋汤····· (80)
花生猪尾汤····· (74)	核桃山楂菊花汤····· (80)
蒜头花生汤····· (74)	琼花虾仁汤····· (81)
山药扁豆芡实汤····· (74)	莲子龙须猪肉汤····· (81)
五味杜仲炖羊肾汤····· (75)	海鲜豆腐汤····· (82)
参芪葵子生鱼汤····· (75)	玉米西瓜香蕉汤····· (82)
锁阳苓肉鹌鹑汤····· (75)	薏米鸡汤····· (82)
葱蒜黑鱼冬瓜汤····· (76)	枸杞糯米饭····· (83)
三瓜姜皮汤····· (76)	狗肉小麦仁粥····· (83)
黄芪鲤鱼姜汤····· (76)	茅根豆粥····· (84)
	玉米豆枣粥····· (84)

七、糖尿病药膳

清蒸茶鲫鱼····· (86)	蒜烧南瓜····· (86)
山药炖猪肚····· (86)	陈皮兔肉····· (87)

黄精黑豆汤·····	(87)	山药汤圆·····	(98)
猪胰菠蛋汤·····	(88)	茯苓豆沙寿桃·····	(98)
天山降糖羹·····	(88)	地骨皮粥·····	(99)
山药兔肉汤·····	(88)	竹笋米粥·····	(99)
鸽子汤·····	(89)	天花粉粥·····	(99)
消渴汤·····	(89)	萝卜粥·····	(100)
猪胰苡仁汤·····	(90)	枸杞子粥·····	(100)
淡兔汤·····	(90)	枸杞叶粥·····	(100)
菠根银耳汤·····	(91)	猪肚粥·····	(101)
玉米须猪胰汤·····	(91)	菠菜根粥·····	(101)
玉竹山药鸽肉汤·····	(91)	玉竹粥·····	(101)
猪肚羹·····	(92)	生地益母草粥·····	(102)
猪脊羹·····	(92)	桂黄浆粥·····	(102)
八宝饭·····	(92)	蚕蛹粥·····	(103)
猪脾蜜丸·····	(93)	猪胰乌鸡膏粥·····	(103)
水蛇粟饭丸·····	(93)	山药莼肉粥·····	(104)
木耳扁豆粉·····	(94)	山药南瓜粥·····	(104)
炒米面粉·····	(94)	沙参玉竹粥·····	(104)
山药羊肉鸡蛋面·····	(94)	降糖茶·····	(105)
瓠子面条·····	(95)	花粉茶·····	(105)
韭菜羹·····	(95)	丝瓜茶·····	(105)
一品山药·····	(96)	补虚止渴鲫鱼茶·····	(106)
兔肉馄饨·····	(96)	蚕茧茶·····	(106)
莲子茯苓糕·····	(97)	双皮天花粉茶·····	(106)
葛粉汤圆·····	(97)		

八、中风药膳

香菇蒸蟒肉	(109)	豉粥	(116)
天麻焖鸡块	(109)	天蓼粥	(116)
天麻炖猪脑	(110)	复方黄芪粥	(116)
九龙根炖肉	(110)	牛蒡根茶	(117)
石风丹炖牛肉	(111)	地龙茶	(117)
黄芪炖南蛇肉	(111)	活血茶	(117)
龟血炖冰糖	(111)	治瘫痪酒	(118)
牛筋当归汤	(112)	秘传药酒	(118)
独活乌豆汤	(112)	羊乳饮	(118)
葛粉羹	(113)	樱桃酒	(119)
羊肚羹	(113)	黄芪乌蛇酒	(119)
地龙桃花饼	(113)	黑豆丹参酒	(120)
虾饼	(114)	补血壮骨酒	(120)
栗子桂圆粥	(114)	喇嘛酒	(120)
荆芥粥	(115)	独活牛膝酒	(121)
小米麻子粥	(115)	白花蛇酒	(121)

九、鼻咽癌药膳

柴胡白术炖乌龟	(122)	玉竹参果猪肉汤	(124)
百合贝母煲猪肉	(123)	寄生猪鼻汤	(124)
抗癌章鱼汤	(123)	石上柏瘦猪肉汤	(125)
绿茶杏仁汤	(123)	鳖甲核桃枝薏米粥	(125)

乌梅抗癌茶	(125)	紫草煎茶	(126)
玄参麦根茶	(126)		

十、食道癌药膳

斑蝥蛋方	(127)	菱粉粥	(136)
醋鹼砂	(128)	韭菜汁粥	(137)
茱萸烧黄鱼	(128)	胡椒半夏粥	(137)
清蒸人参元鱼	(128)	猫胎盘粉粥	(137)
泥煨青蛙	(129)	梅花粥	(138)
鲫鱼蒜末	(130)	旋复花莱菔薏米粥 ...	(138)
油炒猪大肠	(130)	麻子苏子粳米粥	(138)
蚕豆炖牛肉	(130)	菱苡诃子粥	(139)
海带炖鸡	(131)	半夏薏苡仁粥	(139)
甜酒酿蒸鸡蛋	(131)	红米芦根粥	(139)
民间抗癌汤	(132)	胎盘牛乳粥	(140)
香菇薏菱汤	(132)	牛乳六汁膏	(140)
菝葜肥肉汤	(133)	大蒜鲫鱼散	(140)
猴菇汤	(133)	香炒藕粉	(141)
人参莲肉汤	(134)	橘红糖	(141)
柚子仔鸡汤	(134)	梅苏糖	(141)
牛肚陈皮汤	(134)	豆根桃仁糖	(142)
大蒜鹅血汤	(135)	蜜糖银花露	(142)
蒲公英瘦肉汤	(135)	萝卜蜜浆汁	(143)
三七藕蛋羹	(135)	甘蔗生姜汁	(143)
鸡肉羹面	(136)	茉莉花糖水	(143)

五汁液	(144)	鲜佛手茶	(148)
牛乳二汁饮	(144)	鲜韭菜汁茶	(148)
三汁饮	(144)	麦冬地黄茶	(148)
牛奶四汁饮	(145)	羊乳茶	(149)
六汁饮	(145)	威灵蜜汁茶	(149)
八汁饮	(146)	干柿子连蒂冲酒	(149)
鹅血饮	(146)	壁虎酒	(150)
双花山楂饮	(146)	黄药子治噎酒	(150)
麦芽青皮饮	(147)	守宫酒	(150)
醋蜜威灵仙饮	(147)	蜂房全蝎酒	(151)

十一、原发性肺癌药膳

海蜇拌萝卜丝	(153)	人参阿胶粥	(157)
核桃枝百合炖鸡蛋 ...	(153)	化痰软坚粥	(158)
药汁冲藕粉	(153)	清热解毒粥	(158)
五叶汤	(154)	瓜蒌鱼腥草薏米粥 ...	(158)
川贝鸭梨汤	(154)	银花抗癌茶	(159)
蘑菇野葡萄汤	(155)	瓜蒌抗癌茶	(159)
沙参鸡蛋汤	(155)	蕺菜茶	(160)
杏仁桑白皮猪肺汤 ...	(155)	胆汁饮茶	(160)
蜂房润肺粥	(156)	公英绿茶	(160)
川贝雪梨粥	(156)	猪苓茶	(161)
益肺清痰粥	(156)	益肺清痰茶	(161)
仙鹤枣粥	(157)	白果薏仁茶	(161)
三七白芨粥	(157)	冬瓜皮蚕豆茶	(162)

杏仁茶 (162) | 天冬茶 (162)

十二、胃癌药膳

鱼翅酥 (164)	木棉树皮瘦肉汤 (173)
鹅血豆腐 (165)	丁香姜糖 (174)
核桃枝煮鸡蛋 (165)	八宝藕粉 (174)
炖白木耳 (165)	芝麻粥 (174)
五彩猴头蘑 (166)	火麻仁粥 (175)
笋烧海参 (166)	胡椒革拨粥 (175)
鲫鱼煨蒜 (167)	陈皮瘦肉粥 (175)
红扒猴头蘑 (167)	芍药甘草粥 (176)
六味牛肉脯 (168)	鱼肚粥 (176)
小茴香炒蛋 (168)	健胃防癌粥 (176)
椒盐火腿 (169)	陈槐花粥 (177)
蘑菇炒刀豆 (169)	圆肉阿胶粥 (177)
海带炖鲫鱼 (170)	野葛粥 (177)
蘑菇汤 (170)	橘皮粥 (178)
养血鸡汤 (171)	菱角附子粳米粥 (178)
清炖三七猪肉汤 (171)	雪水茶煮粥 (178)
鲜鲫鱼莼菜汤 (171)	蔗姜饮 (179)
五香鸡血汤 (172)	麦参夏草饮 (179)
高良姜胡椒猪肚汤 (172)	薏米菱角香菇饮 (179)
猴头附子汤 (172)	生津代茶饮 (180)
藤梨根鸡蛋汤 (173)	绿豆橙子饮 (180)

青梅豆豉饮	(181)	甘草杭芍茶	(184)
橘杏丝瓜饮	(181)	牡蛎紫菜茶	(184)
盐腌杨梅饮	(181)	浙江三根茶	(185)
佛手姜饮	(182)	薏仁抗癌茶	(185)
姜桔土豆汁	(182)	白术抗癌茶	(185)
藕根野菱汁	(183)	猕猴桃茶	(186)
二菱茶	(183)	丁香煮酒	(186)
陈皮红枣饮茶	(183)	橘红酒	(186)
大蒜茶	(184)	红兰花酒	(187)

十三、肠癌药膳

藤梨根鸡蛋方	(188)	荷蒂粥	(193)
金针菜木耳炖乌鸡 ...	(189)	菱薏紫藤粥	(193)
双参炖猪骨髓	(189)	瞿麦槐花粥	(194)
杏仁芝麻糖	(190)	黄连解毒粥	(194)
杞地鳖肉汤	(190)	当归龙荟粥	(194)
马齿苋绿豆汤	(190)	菱薏藤茶	(195)
核桃莲肉糕	(191)	荷蒂茶	(195)
瞿麦根粥	(191)	黄连莲子茶	(195)
田三七粥	(192)	瞿麦根茶	(196)
黄芪大枣粥	(192)	黄药子河车饮	(196)
黄芪参枣粥	(192)	红萝卜荸荠饮	(196)
少府逐瘀粥	(193)	猕猴桃酒	(196)