



金海豚营养宝典

CHANGJIAN BING DE JIATING SHILIAO

常见病的家庭食疗

苏冠群 编著

食能生百病，食也能治百病；生活中各种常见疾病都可通过一定的食物营养的摄取起到预防和治疗的作用



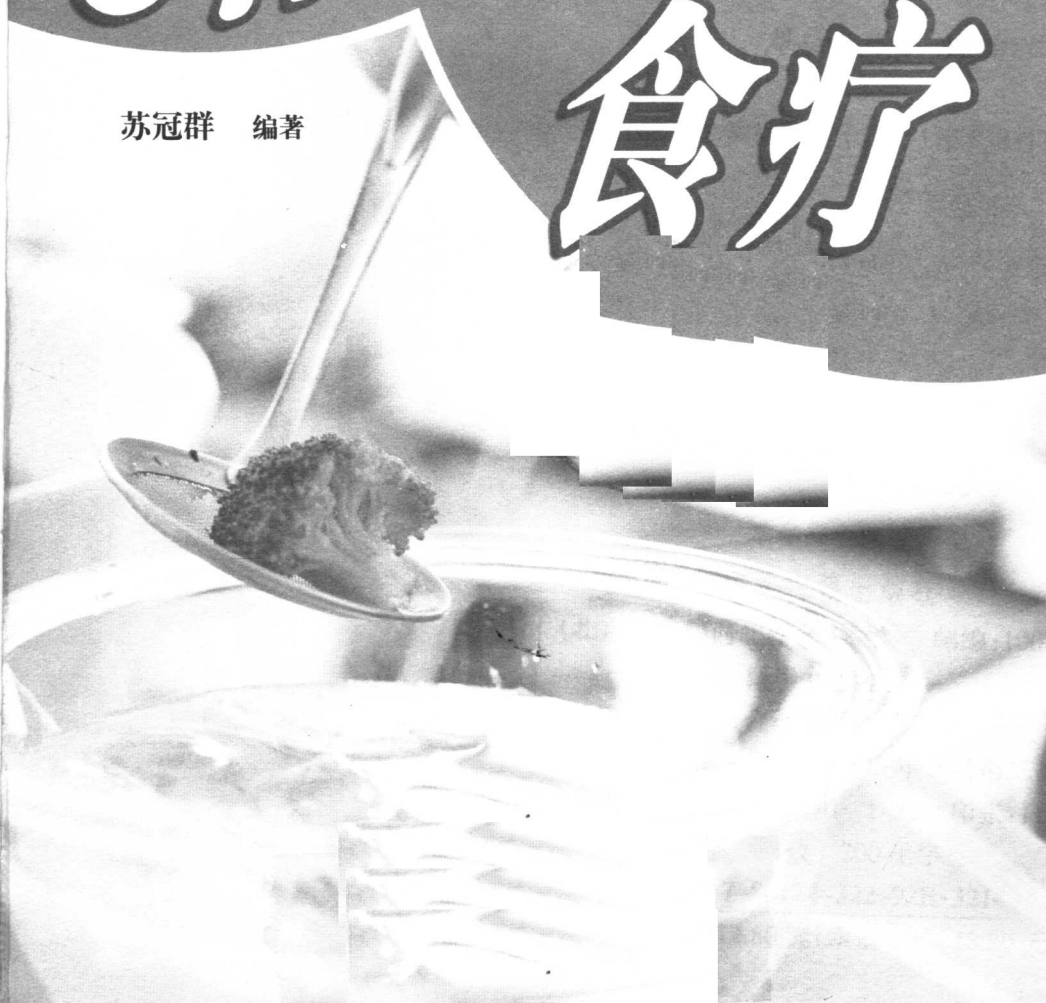
中医古籍出版社



金海豚营养宝典

常见病的家庭食疗

苏冠群 编著



中医古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

常见病的家庭食疗/ 苏冠群编著. —北京: 中医古籍出版社, 2005.7

(金海豚营养宝典)

ISBN 7-80174-322-9

I. 常… II. 苏… III. ①常见病—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 038313 号

金海豚营养宝典

常见病的家庭食疗

苏冠群 编著

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编: 100700)

新华书店经销

北京金红发印刷厂印刷

2005 年 7 月第一版 2005 年 9 月第二次印刷

开 本: 880×1230 1/32 印张: 11

字 数 200 千字

ISBN 7-80174-322-9/R·321

全套定价: 112.80 元 (本册定价: 18.80 元)

齐国力教授 养生保健忠告

一、平衡饮食

注意多饮:

绿茶、红葡萄酒、豆浆、酸奶、骨头汤

日常多食:

谷类、豆类、菜类

适量食用:

动物类肉食(虾、鸡、鱼、羊肉、猪肉)

多食螺旋藻

二、有氧运动

1. 提畅傍晚锻炼身体
2. 早晨起床6点, 开窗时间7点至11点,
下午2点至4点
3. 夏天早睡早起, 冬天晚上锻炼身体为佳
4. 午饭后半小时午睡, 最好睡一个小时
5. 饭后45分钟再运动, 老年人20分钟散步
6. 如果饭前半小时到一小时吃2粒到4粒
螺旋藻, 可减食欲, 营养也不缺

三、心理状态

1. 避免生气

(五法: 躲避、转移、释放、升华、控制)

2. 笑口常开、健康常在

(该笑时笑, 该哭时哭)

新书任你选!



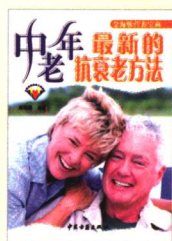
定价: 18.80元



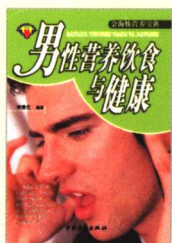
定价: 18.80元



定价: 18.80元



定价: 18.80元



定价: 18.80元



定价: 18.80元

策 划: 菅 波

责任编辑: 孙志波

封面设计: 装帧设计



目 录

第一部分 疾病信号

004~观色辨病

006~指甲辨病

008~观舌辨病

011~咳嗽辨病

013~闻味辨病

015~笑容辨病

016~哭声辨病

016~摸淋巴结辨病

018~尿色辨病

019~尿流、尿量辨病

020~大便异常辨病

021~清晨的五种异常

第二部分 感冒食疗

025~葱白神仙粥

026~防风粥

026~姜糖茶

027~核桃葱姜茶

027~姜葱豆豉豆腐汤

028~姜汁葱花炒鸡蛋

029~白芷川芎炖鸡蛋

029~芫荽红萝卜茅根汤

030~芥菜牛肉汤

031~白菜牛百叶汤



031~番茄芥菜汤

032~雪里蕻牛奶鸡

第三部分

呼吸道疾病食疗

035~枇杷银耳

036~银贝雪梨汤

036~薏米银耳羹

037~山药杏仁糊

038~百合芦笋汤

038~茼蒿炒萝卜

039~什锦果羹

040~白萝卜炖蜜糖

040~紫菀猪肺汤

041~薏米杏仁鸡蛋汤

042~松子仁糖

042~拌二笋

043~蜂蜜蒸梨

044~炆冬笋

044~百合羹

045~素炒金牌藕

046~杏仁豆腐芹菜

047~椰子球鸡

048~杏仁桂圆炖银耳

049~鸡丝蜇头

第四部分

咽喉疾病食疗

053~天冬饮

054~鲜拌黄瓜

054~丝瓜肉皮咸蛋汤

055~西瓜盅

056~百玉苹果瘦肉汤

056~洋参木瓜排骨汤

057~姜末云参猪肠汤

058~青萝卜鸭汤

058~马蹄木耳

059~鸳鸯白菜

060~苋菜豆腐干



第五部分

胃及十二指肠疾病食疗

- 063~苦菜蛋卷
- 065~双酱拌苦菜
- 065~蜜枣扒山药
- 066~奶油扒龙须菜
- 067~煨冬笋
- 068~清炒竹笋
- 068~生姜韭菜牛奶羹
- 069~玉米羹
- 070~鱼香附片
- 071~阴阳萝卜球
- 071~青椒里脊片
- 072~荔枝烧羊肉
- 073~栗子扣蛤
- 074~蒜苗拌豆腐干
- 075~黄芪猴头汤
- 075~黄酒红枣牛肉汤
- 076~八角胡椒牛肉汤

077~清蒸鲳鱼

078~五彩猴头

078~凉拌平菇丝

079~猴头炖鸡

080~平菇炖鸡肉

081~三珍甜饭

第六部分

便秘及痔疮食疗

- 085~菠菜粥
- 086~无花果炖猪蹄
- 086~松子仁海带
- 087~核桃仁拌芹菜
- 088~猪血菠菜汤
- 088~山药馄饨
- 089~牛奶麦冬饮
- 089~姜汁菠菜
- 090~杏仁麦冬饮
- 091~干烧冬笋
- 091~番薯粥



092~菠萝酒

093~鲜梨饮

093~黑芝麻粥

094~桑葚芝麻面

095~香蕉冰糖汤

095~蜜糖麻油汤

096~杏仁剑花猪肺汤

096~香菇白菜

097~鸡笋银芽汤

098~木耳炖豆腐

第七部分

肝脏疾病食疗

101~鲍鱼燻灵芝

102~红彩绣球

103~当归猪蹄

103~肉片西红柿汤

104~枸杞牛肝汤

105~鲤鱼汤

105~海带排骨汤

106~佛手笋尖

107~金菇芽菜肉片汤

107~木耳清蒸鲫鱼

108~木耳泥鳅汤

108~黄豆煮猪肝

109~腐乳爆猪肉

110~白汁鲫鱼

111~芦笋豆腐干

第八部分

肾疾病食疗

115~槐花酥虾

116~芪杞烧乳鸽

117~乌鱼冬瓜汤

117~草鱼豆腐

118~余四鳃鲈鱼

119~泥鳅钻豆腐

120~泥鳅炖芋艿

121~扁尖冬瓜汤

121~杏仁豆腐



122~豆芽海带炖鲫鱼

123~鸡翅烧猴头蘑

第九部分

高血压、高血脂、 动脉硬化食疗

128~葱头汤

129~滑熘肉片

131~糟熘肉片

131~锦绣牛肉丝

132~樱桃雪耳汤

132~五仁面茶

133~芹菜粥

134~松子仁烧香菇

135~植物扒四宝

136~紫竹莲池

137~麻辣鸡块

138~炒黑白菜

138~芦笋莲珠

139~燕麦粥

140~减脂菜

140~焖山芋块

141~素丝芹菜

142~清炖木耳香菇

142~三鲜素海参

144~蜜三果

144~豆芽豆腐汤

145~酸辣汤

146~珠落玉盘

147~荠菜冬笋

147~三色葫芦

148~酱香茄子

149~虾皮炒黄瓜

150~花生平菇炒芹菜

第十部分

冠心病食疗

153~丹参酒

154~香菇烧豆腐

155~银耳橘羹



155~蘑菇豆腐汤
156~西洋参燕窝汤
157~肉菜豆腐
157~荠菜豆腐羹
158~紫菜汤
159~青椒海带丝
159~葱爆兔肉片
160~炒木须肉
161~鲜蘑烧腐竹
162~凤菇豆腐汤
162~山楂炖兔肉
163~砂锅炖豆腐
164~豆腐干炒蒜苗

第十一部分

脑血管疾病食疗

167~桃仁黑芝麻炒虾饼
168~炒鲜核桃仁
169~健脑核桃粥
169~枸杞海参鸽蛋

170~长寿鹌鹑蛋
171~天麻什锦饭
172~银耳鹌鹑蛋
173~炆菜花
173~花生米煮猪皮
174~红烧牛肉萝卜
175~桂圆莲子粥
175~龙眼肉长寿面
176~青椒拌豆腐干丝
177~猕猴桃烩水果

第十二部分

糖尿病食疗

181~口蘑烧冬瓜
182~素焖扁豆
182~芦笋豆腐干
183~枸杞炖鸡蛋
184~空心菜粥
184~鲫鱼冬瓜皮汤
185~咖喱兔肉



●目录

- 186~叉烧鳊鱼
- 187~虾仁炒芹菜
- 187~蟹肉烧冬瓜
- 188~粉皮拌茼蒿
- 189~蛋包西红柿
- 190~豆豉炒苦瓜
- 191~南瓜粥
- 192~油焖香菇
- 192~山药软炸兔
- 193~口蘑野兔
- 194~香菇炒菜花

第十三部分

贫血病食疗

- 197~红枣木耳汤
- 198~鹿肉芪枣汤
- 198~龙精元气汤
- 199~黄芪党参萝卜大排汤
- 200~茄汁鱼条
- 201~香酥鸡

- 202~芝麻菠菜
- 202~圆肉花生汤
- 203~花生米炖猪蹄
- 203~核桃仁酪
- 204~拔丝蛋块
- 205~饴糖肉片
- 206~五香鲤鱼
- 207~黄芪牛肉
- 207~狗肉汤

第十四部分

眼疾食疗

- 211~菠菜猪肝汤
- 212~珍珠三鲜
- 212~苦瓜青椒
- 213~竹笋枸杞头
- 214~玄参炖猪肝片
- 215~豆豉猪肝羹
- 215~虫草炖雉鸡肉
- 216~木耳海螺



217~枸杞炖牛肉

218~竹笋肝膏汤

219~木耳炒猪肝

第十五部分

皮肤病食疗

223~桃仁丝瓜

224~香葱肉皮

224~紫菜猪心汤

225~软炸香椿

226~美味双耳

227~金针菜炖猪蹄

227~莲子炖猪肉

228~香菇西施舌

229~海参豆腐

230~炒莴苣

230~炒韭菜

231~凉拌马齿苋

232~清炖草菇汤

232~瓜片腰花

233~五香黄豆

234~拌荠菜松

234~素炒黄豆芽

235~豆干炒青蒜

236~香菇干贝豆腐

第十六部分

肥胖症食疗

239~木耳黄瓜

240~二冬油菜

241~冬瓜草鱼汤

242~白汤鲫鱼

243~冬瓜鲤鱼汤

243~拌双笋

244~笋扒冬瓜条

245~酿黄瓜

246~荷叶莲藕炒豆芽

246~四仁扁赤豆粥

247~绿豆南瓜羹

248~素烧三元



●目录

- 248~拌三片
- 249~薏米橘羹
- 250~鲜蘑青菜
- 250~红焖竹荪
- 251~糖醋萝卜
- 252~豆腐烧油菜
- 253~卷心菜炒柿椒
- 253~酱冬瓜
- 254~山药枸杞蒸鸡

第十七部分 骨质疏松病食疗

- 257~三鲜发菜卷
- 258~锅塌豆腐
- 259~干煸牛肉丝
- 260~桂花黄鱼参羹
- 261~西施虾仁
- 262~芹黄干丝
- 262~蒸猪肝
- 263~什锦冬瓜汤

第十八部分 风湿性关节炎食疗

- 267~红烧带鱼
- 268~芍药知母糖粥
- 268~党参鸡颈汤
- 269~双菇炖南蛇
- 270~鳝鱼汤
- 271~麻婆豆腐
- 272~煎带鱼
- 273~烂糊鳝鱼丝
- 273~木瓜烧凤尾菇

第十九部分 月经病食疗

- 277~黄芪炖乌鸡
- 278~山楂酒
- 278~红枣炖猪皮
- 279~当归焖甲鱼
- 280~牛奶焖嫩鸡



280~爆炒墨鱼丁

281~虾皮炒丝瓜

282~荠菜烧猪肉

283~茉莉花氽鸡片

284~人参炖乌骨鸡

284~生姜豆腐羊肉汤

285~百合发菜卷

第二十部分

性功能疾病食疗

289~炖狗肉

290~核桃猪肉粥

290~芡实红枣乌头汤

291~熟地龙牡附子粥

292~对虾酒

293~斑龙粥

293~生焖附狗肉

294~仙附煨猪膀

295~人参鹿尾汤

296~杜仲续断酱猪尾

296~鲜扇贝卷

297~双鞭壮阳汤

298~龙子壮阳汤

299~海参羹

299~淮山圆肉炖甲鱼

300~葱爆羊肉

301~枸杞子炖牛肉

302~五香鸭块

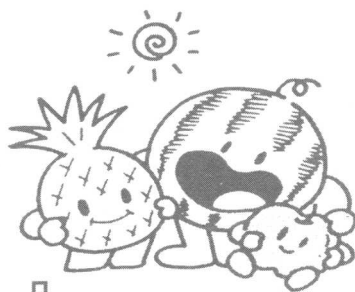
302~红烧鹅肉

303~雪菜大汤黄鱼

304~白菜炒虾仁

305~杜仲爆羊腰





第一部分

疾

病

信

号

