

专家教你做养生家常菜
常见病篇

柴瑞震 主编
著名医药专家
主任医师

常见病

吃什么?怎么做?

二维码来告诉你

蜂蜜柠檬菊花茶



扫一扫

想看蜂蜜柠檬菊花茶怎么做,扫一扫
跟着视频同步学

- 精选六大科室发病率最高病症
- 对症解析临床常见的42种疾病
- 特别推荐会说话的184道特效菜例
- 扫一扫二维码,菜例做法同步视频将精彩呈现
- 跟专家学做特效菜,做自己的家庭医生

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

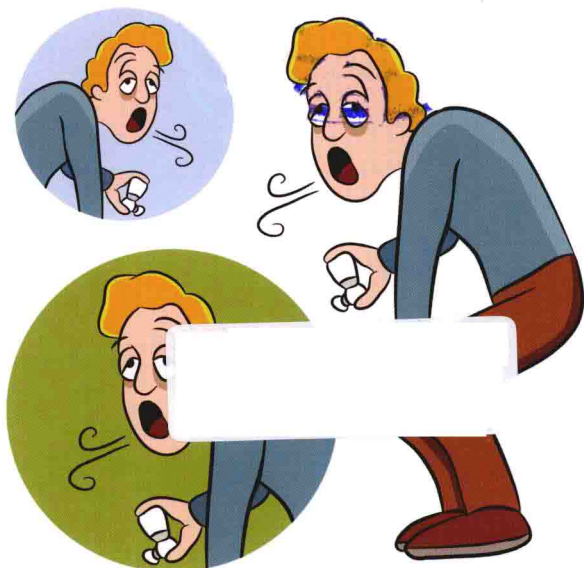
专家教你做养生家常菜
——常见病篇——

常见病

吃什么?怎么做?

二维码来告诉你

柴瑞震 主编



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

专家教你做养生家常菜：常见病篇/柴瑞震

主编. —乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社, 2012. 9

ISBN 978-7-5372-5299-7

I. ①专… II. ①柴… III. ①常见病—食物疗法—家常菜肴—菜谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第219277号

专家教你做养生家常菜：常见病篇

常见病吃什么？怎么做？二维码来告诉你

主 编 柴瑞震

出版发行 新疆人民出版总社
新疆人民卫生出版社

电 话 汉文编辑部 0991-2824446

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

邮 编 830001

责任编辑 贺 丽

封面设计 吴展新

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711毫米×1016毫米 16开

印 张 20

字 数 250千字

版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5372-5299-7

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



Part 1

消化内科常见病特效食谱

010 厌食

- 011 山楂玉米粒
- 012 雪梨苹果山楂汤
- 013 啤酒炖草鱼

014 腹泻

- 015 蒜蓉马齿苋
- 016 南瓜莲子荷叶粥
- 017 扁豆丝炒豆腐干

018 腹胀

- 019 霸王花炖猪肚
- 020 芹菜苹果汁
- 021 党参猪肚汤

022 便秘

- 023 香蕉鸡蛋饼
- 024 金瓜杂粮饭
- 025 胡萝卜蜂蜜汁
- 026 芝麻土豆丝
- 027 菠菜牛奶碎米糊

028 慢性胃炎

- 029 胡萝卜银耳汤
- 030 核桃黑芝麻酸奶
- 031 黄芪猴头菇汤

032 胃及十二指肠溃疡

- 033 胡萝卜鸡蛋羹
- 034 鱼泥番茄豆腐
- 035 豉椒墨鱼

036 脂肪肝

- 037 苦瓜薏米排骨汤
- 038 菠菜干贝脊骨汤
- 039 糙米燕麦饭

040 肝硬化

- 041 山药甲鱼汤
- 042 红豆南瓜粥
- 043 香菇白菜瘦肉汤

044 痔疮

- 045 黄瓜蒜片
- 046 芥蓝炒冬瓜
- 047 胡萝卜炒木耳

048 胃癌

- 049 西蓝花炒牛肉
- 050 洋葱炒豆腐皮
- 051 洋葱木耳炒鸡蛋
- 052 小米南瓜粥



Part 2 呼吸内科常见病特效食谱

054 咳嗽

055 杏仁猪肺粥

056 雪梨无花果鹌鹑汤

057 银耳雪梨白萝卜甜汤

058 感冒

059 西红柿洋葱汤

060 素烧豆腐

061 蜂蜜柠檬菊花茶

062 哮喘

063 枇杷虫草花老鸭汤

064 口蘑烧白菜

065 黄芪红薯叶冬瓜汤

066 肺癌

067 玉竹参归炖猪心

068 芦荟银耳炖雪梨

069 柠檬蜂蜜绿茶

070 山药杏仁糊

Part 3 心血管内科常见病特效食谱

072 糖尿病

073 黄瓜拌绿豆芽

074 西红柿炒冬瓜

075 蒜片苦瓜

076 柑橘山楂饮

077 奶香燕麦粥

078 杏鲍菇炒甜玉米

079 丝瓜焖黄豆

080 黑米杂粮饭

081 马齿苋绿豆汤

082 荞麦凉面

083 苹果蔬菜沙拉

084 草莓樱桃苹果煎饼

085 醋香蒸茄子



- 086 白菜炒菌菇
- 087 椰汁草菇扒苋菜
- 088 虾皮蚝油焖冬瓜
- 089 苦瓜炒马蹄
- 090 牛肉炒百合
- 091 **高血压**
- 092 素炒香菇芹菜
- 093 凉拌芹菜叶
- 094 葫芦瓜炖豆腐
- 095 凉拌嫩芹菜
- 096 黑米杂粮小窝头
- 097 山药黑豆粥
- 098 清炒海米芹菜丝
- 099 菠菜胡萝卜蛋饼
- 100 花蟹冬瓜汤
- 101 苦瓜鱼片汤
- 102 草菇扒茼蒿
- 103 紫甘蓝拌干张丝
- 104 芦笋炒莲藕
- 105 丝瓜马蹄炒木耳
- 106 牛蒡三丝
- 107 山楂银芽
- 108 口蘑焖豆腐
- 109 西瓜翠衣拌胡萝卜

- 110 鲫鱼苦瓜汤
- 111 南瓜燕麦粥
- 112 玉子虾仁
- 113 奶香玉米烙
- 114 丹参黄芪枸杞茶
- 115 **高血脂症**
- 116 麦冬山楂茶
- 117 紫薯百合银耳羹
- 118 竹笋炒鳝段
- 119 西芹黄花菜炒肉丝
- 120 荞麦菜卷
- 121 玉米炒豌豆
- 122 韭菜炒鳝丝
- 123 蒜苗炒莴笋
- 124 土豆泥拌蒸茄子
- 125 草菇西兰花
- 126 猴头菇鲜虾烧豆腐
- 127 木耳炒双丝
- 128 蜜柚苹果猕猴桃沙拉
- 129 核桃枸杞肉丁
- 130 蒜蓉西芹
- 131 五彩鸡肉粒
- 132 香煎三文鱼
- 133 绞股蓝茶



- 134 **冠心病**
- 135 芝麻洋葱拌菠菜
- 136 当归丹参粥
- 137 人参玉竹莲子鸡汤
- 138 **贫血**
- 139 山药红枣猪蹄汤
- 140 红枣枸杞米糊

- 141 生地党参瘦肉汤
- 142 **痛风**
- 143 苹果奶昔
- 144 芹菜拌海带丝
- 145 白菜梗拌胡萝卜丝
- 146 芹菜烧马蹄

Part 4 骨科常见病特效食谱

- 148 **风湿性关节炎**
- 149 土茯苓核桃瘦肉汤
- 150 蚝油丝瓜
- 151 莲藕海带烧肉
- 152 **腰椎间盘突出**
- 153 莴笋烧板栗
- 154 生熟地龙骨汤
- 155 彩椒炒猪腰
- 156 **颈椎病**
- 157 海带丝拌土豆丝
- 158 生地莲子心饮

- 159 黑豆莲藕鸡汤
- 160 **肩周炎**
- 161 豉油蒸鲤鱼
- 162 红薯板栗排骨汤
- 163 豉汁蒸白鳝片
- 164 **骨质增生**
- 165 虫草山药排骨汤
- 166 虾米拌菠菜
- 167 菠菜拌金针菇
- 168 苋菜银鱼汤



Part 5 泌尿与生殖系统内科常见病特效食谱

- 170 **前列腺炎**
- 171 桑葚莲子银耳汤
- 172 枸杞拌菠菜
- 173 冬瓜薏米煲水鸭
- 174 **阳痿**
- 175 韭菜炒核桃仁
- 176 清炖枸杞牛鞭汤
- 177 鹿茸蒸蛋
- 178 **早泄**
- 179 乌鸡海马虫草花汤
- 180 杜仲猪腰

- 181 山药胡萝卜鸡翅汤
- 182 **痛经**
- 183 当归生姜羊肉汤
- 184 玉米腰果火腿丁
- 185 生蚝茼蒿炖豆腐
- 186 **月经不调**
- 187 西红柿土豆炖牛肉
- 188 芹菜烧豆腐
- 189 韭菜豆渣饼
- 190 核桃黑豆煮甜酒

Part 6 生活杂病对症特效食谱

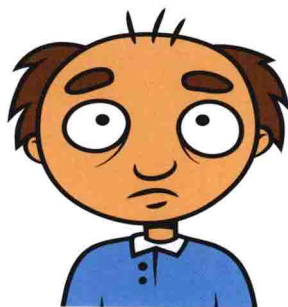
- 192 **偏头痛**
- 193 兔肉萝卜煲
- 194 生蒸鳝鱼段
- 195 葱爆海参

- 196 **头晕**
- 197 西洋参瘦肉汤
- 198 淡菜海带冬瓜汤
- 199 黄芪粥



- 200 **失眠多梦**
- 201 酸枣仁枸杞茶
- 202 香菇猪脑蒸蛋
- 203 小米黄豆粥
- 204 **神经衰弱**
- 205 桂圆酸枣仁红枣饮
- 206 核桃豆浆
- 207 黑芝麻核桃粥
- 208 **多汗症**
- 209 当归黄芪牛肉汤
- 210 核桃枸杞五味子饮
- 211 人参枸杞乌龟汤
- 212 **气血虚弱**
- 213 姜丝炒墨鱼须
- 214 当归黄芪核桃粥
- 215 阿胶乌鸡汤
- 216 **产后缺乳**
- 217 木瓜花生排骨煲
- 218 香菇炖猪蹄
- 219 黄花菜蒸草鱼
- 220 **更年期综合征**
- 221 木耳炒百合
- 222 薏米莲子红豆粥
- 223 黄豆马蹄鸭肉汤

- 224 **牙痛**
- 225 夏枯草菊花茶
- 226 绿豆凉薯小米粥
- 227 马齿苋炒黄豆芽
- 228 **咽炎**
- 229 白萝卜海带汤
- 230 黄瓜肉丝
- 231 杏仁苦瓜
- 232 **痤疮**
- 233 芦荟酸奶
- 234 花生银耳牛奶
- 235 苦瓜绿豆汤
- 236 **脱发**
- 237 海马炖猪腰
- 238 首乌菟丝子补骨脂茶
- 239 核桃仁黑豆浆
- 240 芝麻杏仁粥



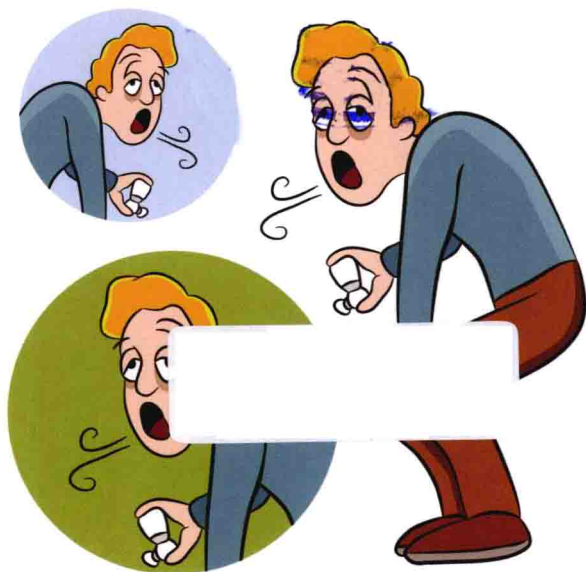


常见病

吃什么?怎么做?

二维码来告诉你

柴瑞震 主编



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

专家教你做养生家常菜：常见病篇/柴瑞震
主编. —乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2012. 9
ISBN 978-7-5372-5299-7

I. ①专… II. ①柴… III. ①常见病—食物疗法—家常菜肴—菜谱 IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第219277号

专家教你做养生家常菜：常见病篇

常见病吃什么？怎么做？二维码来告诉你

主 编 柴瑞震
出版发行 新疆人民出版总社
新疆人民卫生出版社
电 话 汉文编辑部 0991-2824446
地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号
邮 编 830001
责任编辑 贺 丽
封面设计 吴展新
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 711毫米×1016毫米 16开
印 张 20
字 数 250千字
版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5372-5299-7
定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



1

Part 1 消化内科常见病特效食谱

010 厌食

011 山楂玉米粒

012 雪梨苹果山楂汤

013 啤酒炖草鱼

014 腹泻

015 蒜蓉马齿苋

016 南瓜莲子荷叶粥

017 扁豆丝炒豆腐干

018 腹胀

019 霸王花炖猪肚

020 芹菜苹果汁

021 党参猪肚汤

022 便秘

023 香蕉鸡蛋饼

024 金瓜杂粮饭

025 胡萝卜蜂蜜汁

026 芝麻土豆丝

027 菠菜牛奶碎米糊

028 慢性胃炎

029 胡萝卜银耳汤

030 核桃黑芝麻酸奶

031 黄芪猴头菇汤

032 胃及十二指肠溃疡

033 胡萝卜鸡蛋羹

034 鱼泥番茄豆腐

035 豉椒墨鱼

036 脂肪肝

037 苦瓜薏米排骨汤

038 菠菜干贝脊骨汤

039 糙米燕麦饭

040 肝硬化

041 山药甲鱼汤

042 红豆南瓜粥

043 香菇白菜瘦肉汤

044 痔疮

045 黄瓜蒜片

046 芥蓝炒冬瓜

047 胡萝卜炒木耳

048 胃癌

049 西蓝花炒牛肉

050 洋葱炒豆腐皮

051 洋葱木耳炒鸡蛋

052 小米南瓜粥



Part 2 呼吸内科常见病特效食谱

054 咳嗽

055 杏仁猪肺粥

056 雪梨无花果鹌鹑汤

057 银耳雪梨白萝卜甜汤

058 感冒

059 西红柿洋葱汤

060 素烧豆腐

061 蜂蜜柠檬菊花茶

062 哮喘

063 枇杷虫草花老鸭汤

064 口蘑烧白菜

065 黄芪红薯叶冬瓜汤

066 肺癌

067 玉竹参归炖猪心

068 芦荟银耳炖雪梨

069 柠檬蜂蜜绿茶

070 山药杏仁糊

Part 3 心血管内科常见病特效食谱

072 糖尿病

073 黄瓜拌绿豆芽

074 西红柿炒冬瓜

075 蒜片苦瓜

076 柑橘山楂饮

077 奶香燕麦粥

078 杏鲍菇炒甜玉米

079 丝瓜焖黄豆

080 黑米杂粮饭

081 马齿苋绿豆汤

082 荞麦凉面

083 苹果蔬菜沙拉

084 草莓樱桃苹果煎饼

085 醋香蒸茄子



- 086 白菜炒菌菇
- 087 椰汁草菇扒茼蒿
- 088 虾皮蚝油焖冬瓜
- 089 苦瓜炒马蹄
- 090 牛肉炒百合
- 091 **高血压**
- 092 素炒香菇芹菜
- 093 凉拌芹菜叶
- 094 葫芦瓜炖豆腐
- 095 凉拌嫩芹菜
- 096 黑米杂粮小窝头
- 097 山药黑豆粥
- 098 清炒海米芹菜丝
- 099 菠菜胡萝卜蛋饼
- 100 花蟹冬瓜汤
- 101 苦瓜鱼片汤
- 102 草菇扒茼蒿
- 103 紫甘蓝拌干张丝
- 104 芦笋炒莲藕
- 105 丝瓜马蹄炒木耳
- 106 牛蒡三丝
- 107 山楂银芽
- 108 口蘑焖豆腐
- 109 西瓜翠衣拌胡萝卜

- 110 鲫鱼苦瓜汤
- 111 南瓜燕麦粥
- 112 玉子虾仁
- 113 奶香玉米烙
- 114 丹参黄芪枸杞茶
- 115 **高脂血症**
- 116 麦冬山楂茶
- 117 紫薯百合银耳羹
- 118 竹笋炒鳝段
- 119 西芹黄花菜炒肉丝
- 120 荞麦菜卷
- 121 玉米炒豌豆
- 122 韭菜炒鳝丝
- 123 蒜苗炒莴笋
- 124 土豆泥拌蒸茄子
- 125 草菇西兰花
- 126 猴头菇鲜虾烧豆腐
- 127 木耳炒双丝
- 128 蜜柚苹果猕猴桃沙拉
- 129 核桃枸杞肉丁
- 130 蒜蓉西芹
- 131 五彩鸡肉粒
- 132 香煎三文鱼
- 133 绞股蓝茶



- 134 **冠心病**
- 135 芝麻洋葱拌菠菜
- 136 当归丹参粥
- 137 人参玉竹莲子鸡汤
- 138 **贫血**
- 139 山药红枣猪蹄汤
- 140 红枣枸杞米糊

- 141 生地党参瘦肉汤
- 142 **痛风**
- 143 苹果奶昔
- 144 芹菜拌海带丝
- 145 白菜梗拌胡萝卜丝
- 146 芹菜烧马蹄

Part 4 骨科常见病特效食谱

- 148 **风湿性关节炎**
- 149 土茯苓核桃瘦肉汤
- 150 蚝油丝瓜
- 151 莲藕海带烧肉
- 152 **腰椎间盘突出**
- 153 莴笋烧板栗
- 154 生熟地龙骨汤
- 155 彩椒炒猪腰
- 156 **颈椎病**
- 157 海带丝拌土豆丝
- 158 生地莲子心饮

- 159 黑豆莲藕鸡汤
- 160 **肩周炎**
- 161 豉油蒸鲤鱼
- 162 红薯板栗排骨汤
- 163 豉汁蒸白鳝片
- 164 **骨质增生**
- 165 虫草山药排骨汤
- 166 虾米拌菠菜
- 167 菠菜拌金针菇
- 168 苋菜银鱼汤



Part 5 泌尿与生殖系统内科常见病 特效食谱

- 170 **前列腺炎**
- 171 桑葚莲子银耳汤
- 172 枸杞拌菠菜
- 173 冬瓜薏米煲水鸭
- 174 **阳痿**
- 175 韭菜炒核桃仁
- 176 清炖枸杞牛鞭汤
- 177 鹿茸蒸蛋
- 178 **早泄**
- 179 乌鸡海马虫草花汤
- 180 杜仲猪腰

- 181 山药胡萝卜鸡翅汤
- 182 **痛经**
- 183 当归生姜羊肉汤
- 184 玉米腰果火腿丁
- 185 生蚝茼蒿炖豆腐
- 186 **月经不调**
- 187 西红柿土豆炖牛肉
- 188 芹菜烧豆腐
- 189 韭菜豆渣饼
- 190 核桃黑豆煮甜酒

Part 6 生活杂病对症特效食谱

- 192 **偏头痛**
- 193 兔肉萝卜煲
- 194 生蒸鳝鱼段
- 195 葱爆海参

- 196 **头晕**
- 197 西洋参瘦肉汤
- 198 淡菜海带冬瓜汤
- 199 黄芪粥



- 200 **失眠多梦**
- 201 酸枣仁枸杞茶
- 202 香菇猪脑蒸蛋
- 203 小米黄豆粥
- 204 **神经衰弱**
- 205 桂圆酸枣仁红枣饮
- 206 核桃豆浆
- 207 黑芝麻核桃粥
- 208 **多汗症**
- 209 当归黄芪牛肉汤
- 210 核桃枸杞五味子饮
- 211 人参枸杞乌龟汤
- 212 **气血虚弱**
- 213 姜丝炒墨鱼须
- 214 当归黄芪核桃粥
- 215 阿胶乌鸡汤
- 216 **产后缺乳**
- 217 木瓜花生排骨煲
- 218 香菇炖猪蹄
- 219 黄花菜蒸草鱼
- 220 **更年期综合征**
- 221 木耳炒百合
- 222 薏米莲子红豆粥
- 223 黄豆马蹄鸭肉汤

- 224 **牙痛**
- 225 夏枯草菊花茶
- 226 绿豆凉薯小米粥
- 227 马齿苋炒黄豆芽
- 228 **咽炎**
- 229 白萝卜海带汤
- 230 黄瓜肉丝
- 231 杏仁苦瓜
- 232 **痤疮**
- 233 芦荟酸奶
- 234 花生银耳牛奶
- 235 苦瓜绿豆汤
- 236 **脱发**
- 237 海马炖猪腰
- 238 首乌菟丝子补骨脂茶
- 239 核桃仁黑豆浆
- 240 芝麻杏仁粥

