

# 五脏养生药膳大全



尤优 主编

除百病、延年益寿。

俗话说「药食同源」，用药膳温养五脏六腑既能实现食物的调养作用，又能达到药物治疗的目的，五脏安和、气血畅通，祛



除百病、延年益寿。



# 五脏养生药膳 大全

尤优 主编

 北京科学技术出版社



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

五脏养生药膳大全 / 尤优主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.1

ISBN 978-7-5502-2416-2

I . ①五… II . ①尤… III . ①食物养生—食谱 IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 293156 号

# 五脏养生药膳大全

主 编: 尤 优

责任编辑: 尤玉琢 李 伟

封面设计: 李艾红

版式设计: 韩立强

责任校对: 鸿 恩

美术编辑: 汪 华

---

北京科学技术出版社 出版  
北京联合出版公司

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 350千字 720毫米×1020毫米 1/16 20印张

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2416-2

定价: 29.80元

---

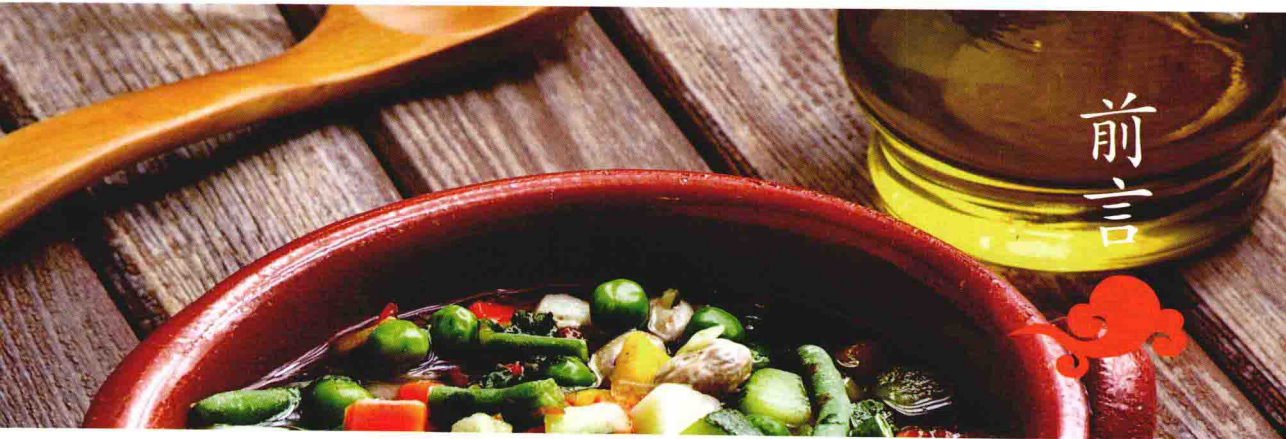
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656



# 前言



不论是体质养生、饮食养生，还是四季养生，其具体方法最终还是落在对五脏的养护上。人体是一个统一的整体，各部位分工合作，唯有协调配合才能保证身体健康无病。要想百病不生，就必须舒通气血；要想气血通畅，就必须让五脏健康运作；要想五脏协调配合，就必须清除掉体内的毒素，养护好我们的“五脏神”。通气血、补五脏，才能促发机体活力，祛除百病、延年益寿。

俗话说，治病不如防病，与其把金钱和时间花费在求医吃药上，不如花在平日的补养上，有个好身体，“百病不生”，这才是养生的最终目的。五脏——心、肝、脾、肺、肾是人体生命的核心。其中，心主血脉，肺主气，肝主生发，脾主运化，肾主藏精，缺一不可，都是人体的重要脏器。五脏之中无论哪一脏器受损，生命都会受到威胁，可见保养五脏是何等重要。那么，我们该如何从日常生活的方方面面来保护自己，使五脏安心，让自己的人生活得更精彩呢？

药膳养生，就是人们养护五脏、延年益寿的一条最有效的途径，正确合理的食疗与药膳可以使人健康和长寿。人皆“厌于药，喜于食”，而药膳“寓医于食，药食同源”，既能让人们享受到食物的美味，又能起到药用疗效，一举两得，何乐而不为呢？养护五脏，各脏器亦有其不同的食疗方。如养心可多吃人参、红枣、龙眼肉、酸枣仁、猪心等益气安神、补养气血的药材和食材；养肝可多吃枸杞、菊花、香附、牡蛎、猪肝等疏肝理气、



下火明目的药材和食材；养脾可多吃黄芪、山药、党参、山楂、猪肚等补气健脾、生津养血的药材和食材；养肺可多吃川贝、百合、白果、玉竹、猪肺等养阴润肺、化痰止咳的药材和食材；养肾可多吃熟地、杜仲、芡实、虫草、猪腰等补肾助阳、补血滋阴的药材和食材。

本书详细介绍了五脏与六腑、五行、五色、四性、五味之间的关系及九种体质的特点，列举了每种体质首选的药材与食材，并给出相应的养生药膳供人们选择。人们在选择药膳时，还要清楚其原料之间的搭配宜忌、使用原则和一些必要的药膳常识。本书独到之处在于根据心、肝、脾、肺、肾的特性和重要性分别介绍了各脏器的日常保养方法及一些需要提防的伤脏因素，并列举了各脏器所对应的养护药膳，让人们真正体验到药膳“功效在饱腹之后，收益在享受之中”的神奇。



# 目录



## 第一篇

### 解读神奇“五脏六腑”，揭开脏腑养生的神秘面纱



<b>五脏与六腑</b> .....	<b>002</b>	五色调五脏——白色润肺 .....	014
人的五脏六腑.....	002	五色调五脏——黑色固肾 .....	015
脏与腑之间的关系 .....	002	<b>五脏与“五味”</b> .....	<b>016</b>
五脏之间的关系 .....	004	中药材的“四性” .....	016
六腑之间的关系 .....	006	中药材的“五味” .....	016
<b>五脏与“五行”</b> .....	<b>007</b>	食物的“四性” .....	017
五行与人体五脏的对应关系 .....	007	食物的“五味” .....	017
五行的“生克”关系 .....	008	五味调五脏 .....	019
五行与五脏的“生克”关系 .....	009	<b>养生药膳常识概要</b> .....	<b>022</b>
五行与五脏的“传变” .....	009	药膳的“四性五味” .....	022
五脏与四季养生 .....	010	药膳的选用原则 .....	022
<b>五脏与“五色”</b> .....	<b>013</b>	药膳烹调知识与工艺 .....	023
五色调五脏——红色养心 .....	013	药膳中药材的使用宜忌 .....	025
五色调五脏——绿色护肝 .....	013	药膳中食材的使用禁忌 .....	027
五色调五脏——黄色健脾 .....	014	药膳中药材与食材的配伍禁忌 .....	027



药膳原材料的保存和使用 .....	028
科学煎煮，功效更大 .....	029
<b>九种体质自我检测 .....</b>	<b>030</b>
平和体质 .....	030
气虚体质 .....	030
阳虚体质 .....	030
阴虚体质 .....	030
血瘀体质 .....	031
痰湿体质 .....	031
湿热体质 .....	031
气郁体质 .....	031
特禀体质 .....	031
<b>平和体质首选药材、食材、药膳 .....</b>	<b>032</b>
玉竹枸杞粥 .....	032
绿豆茯苓薏仁粥 .....	032
枸杞鲫鱼粥 .....	032
<b>气虚体质首选药材、食材、药膳 .....</b>	<b>033</b>
黄芪豌豆粥 .....	033
参果炖瘦肉 .....	033
鱈鱼药汁粥 .....	033



<b>阳虚体质首选药材、食材、药膳 .....</b>	<b>034</b>
鹿茸枸杞蒸虾 .....	034
猪肠核桃汤 .....	034
当归姜丝羊肉粥 .....	034
<b>阴虚体质首选药材、食材、药膳 .....</b>	<b>035</b>
冬瓜瑶柱汤 .....	035
雪梨猪腱汤 .....	035
百合绿豆凉薯汤 .....	035
<b>湿热体质首选药材、食材、药膳 .....</b>	<b>036</b>
金银花饮 .....	036
兔肉薏米煲 .....	036
赤小豆炖鲫鱼 .....	036
<b>痰湿体质首选药材、食材、药膳 .....</b>	<b>037</b>
白扁豆鸡汤 .....	037
白术茯苓田鸡汤 .....	037
陈皮山楂麦茶 .....	037
<b>血瘀体质首选药材、食材、药膳 .....</b>	<b>038</b>
田七薤白鸡肉汤 .....	038
二草红豆汤 .....	038
丹参红花陈皮饮 .....	038
<b>气郁体质首选药材、食材、药膳 .....</b>	<b>039</b>
山楂陈皮菊花茶 .....	039
大蒜银花茶 .....	039
玫瑰香附茶 .....	039
<b>特禀体质首选药材、食材、药膳 .....</b>	<b>040</b>
鲜人参炖竹丝鸡 .....	040
香附豆腐泥鳅汤 .....	040
山药糯米粥 .....	040



## 第二篇

# 药膳调养心脏, 保护好人体的“君主之官”



### 《黄帝内经》中的心脏养生 ..... 042

为何说心脏是“君主之官” ..... 042

认识心脏的生理功能 ..... 042

了解心脏的功能表现 ..... 043

日常生活中的八大养心法 ..... 044

提防现代生活方式中的“伤心元素” ..... 047

### 本草药膳养护心脏 ..... 049

心——“神之居、血之脉” ..... 049

养护心脏的常用药材和食材 ..... 049

### 人参 ..... 050

人参滋补汤 ..... 051

鲜人参乳鸽汤 ..... 051

### 红枣 ..... 052

葡萄红枣汤 ..... 053

红枣枸杞鸡汤 ..... 053

### 龙眼肉 ..... 054

龙眼花生汤 ..... 055

龙眼山药红枣汤 ..... 055

### 阿胶 ..... 056

阿胶枸杞炖甲鱼 ..... 057

阿胶猪皮汤 ..... 057

### 苦参 ..... 058

苦参茶 ..... 059



当归苦参饮 ..... 059

### 生地 ..... 060

生地煲龙骨 ..... 061

生地木棉花瘦肉汤 ..... 061

### 黄连 ..... 062

黄连甘草汁 ..... 063

双连桂花饮 ..... 063

### 莲子 ..... 064

莲子红枣花生汤 ..... 065

莲子猪心汤 ..... 065

### 茯苓 ..... 066

党参茯苓鸡汤 ..... 067

茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤 ..... 067

### 丹参 ..... 068

丹参三七炖鸡 ..... 069



猪骨黄豆丹参汤 .....	069
<b>灵芝 .....</b>	<b>070</b>
灵芝黄芪猪脚汤 .....	071
灵芝肉片汤 .....	071
<b>柏子仁 .....</b>	<b>072</b>
柏子仁大米羹 .....	073
大枣柏子仁小米粥 .....	073
<b>五味子 .....</b>	<b>074</b>
五味子炖肉 .....	075
猪肝炖五味子五加皮 .....	075
<b>赤小豆 .....</b>	<b>076</b>
赤小豆薏米粥 .....	077
赤小豆煲乳鸽 .....	077
<b>猪心 .....</b>	<b>078</b>
菖蒲猪心汤 .....	079
桂枝红枣猪心汤 .....	079
<b>莲藕 .....</b>	<b>080</b>
红枣莲藕猪蹄汤 .....	081
双枣莲藕炖排骨 .....	081
<b>苦瓜 .....</b>	<b>082</b>
苦瓜菊花猪瘦肉汤 .....	083
苦瓜黄豆排骨汤 .....	083
<b>对症药膳, 调理心脑血管疾病 .....</b>	<b>084</b>
调理心脏, 药膳需对症 .....	084
关注心脑血管疾病, 防治需同步... ..	084
<b>冠心病 .....</b>	<b>085</b>
【玉竹炖猪心】 .....	085
【白芍猪肝汤】 .....	085



<b>心肌炎 .....</b>	<b>086</b>
【防风苦参饮】 .....	086
【丁香绿茶】 .....	086
<b>心律失常 .....</b>	<b>087</b>
【双仁菠菜猪肝汤】 .....	087
【何首乌炒猪肝】 .....	087
<b>贫血 .....</b>	<b>088</b>
【归芪补血乌鸡汤】 .....	088
【黄芪鸡汁粥】 .....	088
<b>高血压 .....</b>	<b>089</b>
【海带豆腐汤】 .....	089
【山楂降压汤】 .....	089
<b>脑血管硬化 .....</b>	<b>090</b>
【决明子苦丁茶】 .....	090
【薏米南瓜浓汤】 .....	090

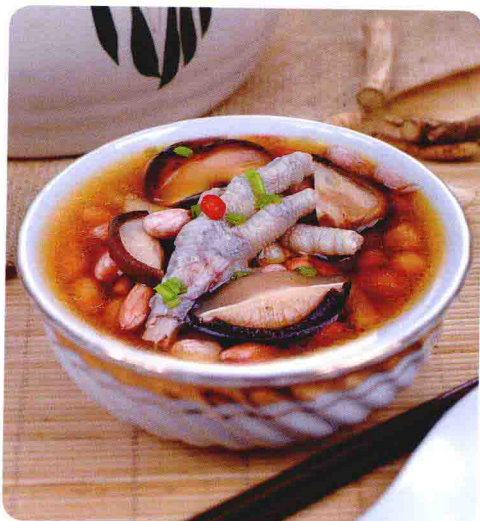


## 第三篇

# 药膳护理肝脏，拥护“智勇双全的大将军”



《黄帝内经》中的肝脏养生 .....	092	枸杞 .....	102
肝胆一家，《黄帝内经》中的 “肝胆论” .....	092	参芪枸杞猪肝汤 .....	103
《黄帝内经》中对肝脏的认识 .....	092	枸杞鹤鹑鸡肝汤 .....	103
认识肝脏的生理功能 .....	093	白芍 .....	104
了解肝脏的功能表现 .....	093	白芍红豆鲫鱼汤 .....	105
日常生活中的七大养肝法 .....	094	归芪白芍瘦肉汤 .....	105
提防现代生活方式中的“伤肝 元素” .....	098	女贞子 .....	106
认识胆的生理功能 .....	099	女贞子鸭汤 .....	107
胆的日常养护 .....	099	女贞子首乌鸡汤 .....	107
本草药膳，养护肝脏 .....	101	菊花 .....	108
肝——“罢极之本、魂之居也” ...	101	菊花羊肝汤 .....	109
养护肝脏常用药材食材 .....	101	茯苓清菊茶 .....	109
		牡丹皮 .....	110
		牡丹皮杏仁茶 .....	111
		牡丹皮菊花茶 .....	111
		决明子 .....	112
		决明子鸡肝苋菜汤 .....	113
		决明子杜仲鹤鹑汤 .....	113
		香附 .....	114
		莲心香附茶 .....	115
		川芎香附茶 .....	115
		郁金 .....	116
		田七郁金炖乌鸡 .....	117
		郁金黑豆炖鸡 .....	117





天麻 .....	118	海带炖排骨 .....	129
天麻鱼头汤 .....	119	<b>芹菜 .....</b>	<b>130</b>
天麻黄精炖乳鸽 .....	119	芹菜金针菇响螺猪肉汤 .....	131
<b>钩藤 .....</b>	<b>120</b>	芹菜苦瓜瘦肉汤 .....	131
天麻钩藤饮 .....	121	<b>对症药膳，调理肝胆疾病 .....</b>	<b>132</b>
钩藤白术饮 .....	121	调理肝胆，药膳有讲究 .....	132
<b>牡蛎 .....</b>	<b>122</b>	关注肝胆疾病，饮食调养很	
龙骨牡蛎炖鱼汤 .....	123	重要 .....	132
牡蛎豆腐汤 .....	123	<b>甲肝 .....</b>	<b>133</b>
<b>猪肝 .....</b>	<b>124</b>	【女贞子蒸带鱼】 .....	133
猪肝汤 .....	125	【灵芝瘦肉汤】 .....	133
西红柿猪肝汤 .....	125	<b>乙肝 .....</b>	<b>134</b>
<b>鳝鱼 .....</b>	<b>126</b>	【垂盆草粥】 .....	134
鳝鱼土茯苓汤 .....	127	【五味子降酶茶】 .....	134
鳝鱼苦瓜枸杞汤 .....	127	<b>黄疸 .....</b>	<b>135</b>
<b>海带 .....</b>	<b>128</b>	【茵陈炒花甲】 .....	135
海带海藻瘦肉汤 .....	129	【茵陈姜糖茶】 .....	135
		<b>脂肪肝 .....</b>	<b>136</b>
		【冬瓜豆腐汤】 .....	136
		【柴胡白菜汤】 .....	136
		<b>肝硬化 .....</b>	<b>137</b>
		【黄芪蛤蚧汤】 .....	137
		【萝卜丝鲫鱼汤】 .....	137
		<b>胆结石 .....</b>	<b>138</b>
		【洋葱炖乳鸽】 .....	138
		【玉米须煲蚌肉】 .....	138





## 第四篇

# 药膳调养脾胃，爱护人体内的“粮食局长”



《黄帝内经》中的脾胃养生.....	140	佛手元胡猪肝汤 .....	157
脾胃有怎样的重要性 .....	140	<b>砂仁</b> .....	<b>158</b>
认识脾的生理功能 .....	140	春砂仁北芪猪肚汤 .....	159
认识胃的生理功能 .....	141	春砂仁花生猪骨汤 .....	159
日常生活中的六大养脾护胃法 .....	141	<b>陈皮</b> .....	<b>160</b>
提防现代生活方式中的“伤脾损胃元素” .....	145	绿豆陈皮排骨汤 .....	161
<b>本草药膳补益脾胃</b> .....	<b>147</b>	陈皮鸽子汤 .....	161
本草帮你护脾胃 .....	147	<b>白术</b> .....	<b>162</b>
健脾胃常用药材食材 .....	147	陈皮白术粥 .....	163
<b>黄芪</b> .....	<b>148</b>	白术猪肚粥 .....	163
黄芪牛肉汤 .....	149	<b>鸡内金</b> .....	<b>164</b>
黄芪绿豆煲鹤鹑 .....	149	鸡内金核桃燕麦粥 .....	165
<b>山药</b> .....	<b>150</b>	鸡内金山药炒甜椒 .....	165
山药猪胰汤 .....	151		
山药麦芽鸡肫汤 .....	151		
<b>党参</b> .....	<b>152</b>		
党参生鱼汤 .....	153		
青豆党参排骨汤 .....	153		
<b>肉豆蔻</b> .....	<b>154</b>		
肉豆蔻陈皮鱼头羹 .....	155		
肉豆蔻补骨脂猪腰汤 .....	155		
<b>佛手</b> .....	<b>156</b>		
佛手合欢酒 .....	157		



<b>山楂</b> .....	166
麦芽山楂饮 .....	167
山楂苹果大米粥 .....	167
<b>薏仁</b> .....	168
薏米红枣茶 .....	169
薏米银耳补血汤 .....	169
<b>猪肚</b> .....	170
竹香猪肚汤 .....	171
健胃肚条煲 .....	171
<b>牛肉</b> .....	172
胡萝卜煲牛肉 .....	173
家常牛肉煲 .....	173
<b>鲫鱼</b> .....	174
豆豉鲫鱼汤 .....	175
蘑菇豆腐鲫鱼汤 .....	175
<b>糯米</b> .....	176
糯米莲子粥 .....	177



酸枣玉竹糯米粥 .....	177
<b>玉米</b> .....	178
玉米猪肚汤 .....	179
玉米山药猪胰汤 .....	179
<b>南瓜</b> .....	180
南瓜虾皮汤 .....	181
南瓜薏米粥 .....	181
<b>对症药膳, 调理脾胃疾病</b> .....	182
脾胃疾病知多少 .....	182
调理脾胃, 需“对症下药” .....	182
<b>慢性胃炎</b> .....	183
【党参鳝鱼汤】 .....	183
【白果煲猪小肚】 .....	183
<b>胃及十二指肠溃疡</b> .....	184
【白芍椰子鸡汤】 .....	184
【白芍山药鸡汤】 .....	184
<b>胃下垂</b> .....	185
【补胃牛肚汤】 .....	185
【枣参茯苓粥】 .....	185
<b>胃癌</b> .....	186
【山楂消食汤】 .....	186
【佛手娃娃菜】 .....	186
<b>急性肠炎</b> .....	187
【黄连白头翁粥】 .....	187
【苹果番荔枝汁】 .....	187
<b>慢性肠炎</b> .....	188
【蒜肚汤】 .....	188
【双花饮】 .....	188

痢疾 .....	189	便秘 .....	190
【大蒜银花茶】 .....	189	【大黄通便茶】 .....	190
【黄花菜马齿苋汤】 .....	189	【黄连杏仁汤】 .....	190



## 第五篇

## 药膳润肺益气, 养好人体内的“相傅之官”



《黄帝内经》中的肺脏养生 .....	192	玉竹沙参焖老鸭 .....	207
为何说肺是“相傅之官” .....	192	白果 .....	208
认识肺的生理功能 .....	192	白果蒸鸡蛋 .....	209
日常生活中的七大养肺法 .....	193	白果玉竹猪肝汤 .....	209
提防现代生活方式中的“伤肺元素” .....	197	罗汉果 .....	210
本草药膳润肺益气 .....	199	罗汉果银花玄参饮 .....	211
肺——气体交换的场所 .....	199	罗汉果杏仁猪蹄汤 .....	211
润肺常用的药材和食材 .....	199	西洋参 .....	212
川贝母 .....	200	玉竹西洋参茶 .....	213
川贝母炖鸡蛋 .....	201		
川贝母炖豆腐 .....	201		
百合 .....	202		
银耳百合汤 .....	203		
百合参汤 .....	203		
麦冬 .....	204		
灵芝玉竹麦冬茶 .....	205		
麦冬竹茹茶 .....	205		
沙参 .....	206		
沙参煲猪肺 .....	207		





西洋参无花果甲鱼汤 .....	213
<b>鱼腥草</b> .....	<b>214</b>
复方鱼腥草粥 .....	215
鱼腥草乌鸡汤 .....	215
<b>玉竹</b> .....	<b>216</b>
玉参焖鸭 .....	217
玉竹炖猪心 .....	217
<b>杏仁</b> .....	<b>218</b>
椰子杏仁鸡汤 .....	219
南北杏苹果生鱼汤 .....	219
<b>枇杷叶</b> .....	<b>220</b>
枇杷叶桑白皮茶 .....	221
川贝母杏仁枇杷茶 .....	221
<b>银耳</b> .....	<b>222</b>
鸽子银耳胡萝卜汤 .....	223
菠萝银耳红枣甜汤 .....	223
<b>猪肺</b> .....	<b>224</b>
南杏萝卜炖猪肺 .....	225
霸王花猪肺汤 .....	225
<b>老鸭</b> .....	<b>226</b>
薄荷水鸭汤 .....	227
冬瓜薏米煲鸭汤 .....	227
<b>蜂蜜</b> .....	<b>228</b>
莲花蜜茶 .....	229
哈密瓜蜂蜜汁 .....	229
<b>梨</b> .....	<b>230</b>
百合莲藕炖梨 .....	231
柴胡秋梨汤 .....	231



<b>丝瓜</b> .....	<b>232</b>
丝瓜鸡片汤 .....	233
丝瓜银花饮 .....	233
<b>对症药膳，调理肺脏疾病</b> .....	<b>234</b>
肺脏疾病知多少 .....	234
对症药膳，帮你摆脱肺病困扰 .....	234
<b>肺炎</b> .....	<b>235</b>
【百部甲鱼汤】 .....	235
【虫草鸭汤】 .....	235
<b>肺气肿</b> .....	<b>236</b>
【桑白润肺汤】 .....	236
【款冬花猪肺汤】 .....	236
<b>肺结核</b> .....	<b>237</b>
【鸡蛋银耳浆】 .....	237
【冬瓜白果姜粥】 .....	237
<b>肺癌</b> .....	<b>238</b>
【冬虫夏草养肺茶】 .....	238
【白及玉竹养肺饮】 .....	238

哮喘 .....	239	慢性支气管炎 .....	240
【麻黄陈皮瘦肉汤】 .....	239	【南北杏无花果煲排骨】 .....	240
【菊花桔梗雪梨汤】 .....	239	【杏仁菜胆猪肺汤】 .....	240



## 第六篇

# 药膳温补肾脏，养护人体的“作强之官”



《黄帝内经》中的肾脏养生 .....	242	补肾常用的药材食材 .....	251
为何说肾是“作强之官” .....	242	<b>熟地</b> .....	<b>252</b>
《黄帝内经》中的“肾与膀胱 相表里”释义 .....	242	熟地羊肉当归汤 .....	253
肾有哪些生理功能 .....	242	肾气乌鸡汤 .....	253
日常生活中的八大养肾法 .....	243	<b>杜仲</b> .....	<b>254</b>
提防现代生活方式中的“伤肾 元素” .....	249	龟板杜仲猪尾汤 .....	255
<b>本草药膳温补肾脏</b> .....	<b>251</b>	杜仲羊肉萝卜汤 .....	255
药膳补肾更显著 .....	251	<b>补骨脂</b> .....	<b>256</b>
		补骨脂芡实鸭汤 .....	257
		莲子补骨脂猪腰汤 .....	257
		<b>牛膝</b> .....	<b>258</b>
		威灵仙牛膝茶 .....	259
		牛膝猪腰汤 .....	259
		<b>芡实</b> .....	<b>260</b>
		芡实莲子薏米汤 .....	261
		甲鱼芡实汤 .....	261
		<b>黄精</b> .....	<b>262</b>
		山药黄精炖鸡 .....	263
		黄精骶骨汤 .....	263





<b>锁阳</b> .....	<b>264</b>
锁阳羊肉汤 .....	265
锁阳炒虾仁 .....	265
<b>肉桂</b> .....	<b>266</b>
肉桂米粥 .....	267
肉桂茴香炖雀肉 .....	267
<b>巴戟天</b> .....	<b>268</b>
巴戟黑豆鸡汤 .....	269
巴戟羊藿鸡汤 .....	269
<b>肉苁蓉</b> .....	<b>270</b>
苁蓉羊肉粥 .....	271
当归苁蓉炖瘦肉 .....	271
<b>菟丝子</b> .....	<b>272</b>
菟丝子苁蓉饮 .....	273
菟丝子烩鳝鱼 .....	273
<b>冬虫夏草</b> .....	<b>274</b>
虫草红枣炖甲鱼 .....	275
虫草炖雄鸭 .....	275

<b>何首乌</b> .....	<b>276</b>
首乌黄精肝片汤 .....	277
何首乌茶 .....	277
<b>鹿茸</b> .....	<b>278</b>
茸杞红枣鹤鹑汤 .....	279
鹿芪煲鸡汤 .....	279
<b>韭菜</b> .....	<b>280</b>
枸杞韭菜炒虾仁 .....	281
核桃仁拌韭菜 .....	281
<b>黑米</b> .....	<b>282</b>
莲子黑米粥 .....	283
黑米红豆茉莉粥 .....	283
<b>黑芝麻</b> .....	<b>284</b>
黑芝麻润发汤 .....	285
黑芝麻山药糊 .....	285
<b>猪腰</b> .....	<b>286</b>
核桃仁杜仲猪腰汤 .....	287
田鸡猪腰汤 .....	287
<b>马蹄</b> .....	<b>288</b>
胡萝卜马蹄煲龙骨 .....	289
银耳马蹄糖水 .....	289
<b>核桃</b> .....	<b>290</b>
腰果核桃牛肉汤 .....	291
核桃乌鸡粥 .....	291
<b>对症药膳, 调理肾脏疾病</b> .....	<b>292</b>
肾脏疾病知多少 .....	292
肾脏疾病, 亦要对症调理 .....	292
<b>慢性肾小球肾炎</b> .....	<b>293</b>
【西瓜翠衣煲】 .....	293