

宜生須知
食健忘
食康食
行食請
食材知

《健康大讲堂》
编委会 主编

慢性病食疗秘方

治百病

不吃药

大
全
书

主編

多病種分析
得性食慢症
病折磨人
米長通
天通
馬伏
如常
理調
症
何
呼
應

374號居民區
453號居民區
206號居民區
279號居民區



BU CHI YAO ZHI BAI BING——MAN XING BING
SHI LIAO MI FANG DA QUAN SHU

不吃药治百病—— 慢性病食疗秘方大全书

|《健康大讲堂》编委会 主编|



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

慢性病食疗秘方大全书/《健康大讲堂》编委会主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 2
(不吃药治百病)
ISBN 978-7-5388-7048-0

I. ①慢… II. ①健… III. ①慢性病—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第022289号

不吃药治百病——慢性病食疗秘方大全书

BU CHI YAO ZHI BAI BING MAN XING BING SHI LIAO MI FANG DA QUAN SHU

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 王 姝 马远洋

文字编辑 朱小芳

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

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 mm × 1016 mm 1/16

印 张 28

字 数 450千字

版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7048-0/R · 2272

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

第一章 慢性病食疗须知

慢性病是什么	032
慢性病的日常膳食调理	037
慢性病的心理特点	039
慢性病防治的常见误区	040

第二章 慢性病患者对症食材和食疗方介绍

慢性胃炎

慢性胃炎患者宜常吃的24种食材排行榜	043
白萝卜 / 冬瓜 / 黄瓜 / 菠菜	043
西红柿 / 小白菜 / 南瓜 / 西蓝花	044
芹菜 / 胡萝卜 / 土豆 / 苹果	045
木瓜 / 牛肉 / 猪肉 / 小米	046
粳米 / 红豆 / 白扁豆 / 蛤蚧	047
米醋 / 芦荟 / 茯苓 / 白术	048
除以上24种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表	049
红枣 / 香蕉 / 橘子 / 梨 / 金橘 / 藕粉 / 草菇 / 荷兰豆 / 猪肚 / 豆芽 / 银耳	049
慢性胃炎患者忌吃食物一览表	050
油条 / 煎饼 / 芸豆 / 螃蟹 / 肥肉 / 牛奶 / 马蹄 / 茴香 / 胡椒 / 辣椒 / 咖啡	050
慢性胃炎患者对症食疗方	051
西红柿土豆脊骨汤 / 小白菜萝卜粥 / 芹菜红枣粥	051
苹果汁 / 橘子汁 / 梨汁	052
慢性胃炎患者食疗方荟萃	053
羊肉萝卜汤 / 白萝卜蜂蜜汤 / 鹌鹑蛋汤 / 莲子糯米红糖粥 / 白菜小米山	



楂粥 / 豆浆饴糖饮 / 橘皮红枣饮 / 山楂核桃茶	053
----------------------------------	-----

消化性溃疡

消化性溃疡患者宜常吃的20种食材排行榜	055
---------------------------	-----

胡萝卜 / 西红柿 / 土豆 / 茄子	055
莲藕 / 豆腐 / 花菜 / 鸡蛋	056
猪血 / 羊肉 / 猪肚 / 牛肉	057
虾 / 鲫鱼 / 墨鱼 / 豆浆	058
牛奶 / 莲子 / 麦芽 / 小米	059

除以上20种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表	060
-------------------------------	-----

茼蒿 / 百合 / 面条 / 馄饨 / 高粱 / 猕猴桃 / 西蓝花 / 黄连 / 田七 / 艾叶 / 白芍	060
--	-----

消化性溃疡患者忌吃食物一览表	061
----------------------	-----

芹菜 / 韭菜 / 辣椒 / 红薯 / 浓茶 / 咖啡 / 白酒 / 冰激凌 / 巧克力 / 螃蟹 / 糯米	061
--	-----

消化性溃疡患者对症食疗方	062
--------------------	-----

胡萝卜排骨汤 / 胡萝卜豆腐汤 / 羊肉萝卜煲	062
西红柿焖豆腐 / 鲫鱼蒸水蛋 / 香蕉牛奶汁	063
西红柿桂圆粥 / 水果麦片牛奶粥 / 鱼末豆腐粥	064

消化性溃疡食疗方荟萃	065
------------------	-----

山楂山药鲤鱼汤 / 枸杞牛肚汤 / 黑枣糯米粥 / 桂花莲子羹 / 墨鱼粥 / 土豆蜜膏 / 溃疡茶 / 包菜饴糖汁	065
--	-----

慢性肠炎

慢性肠炎患者宜常吃的24种食材排行榜	067
--------------------------	-----

西红柿 / 茄子 / 豌豆 / 冬瓜	067
金针菇 / 大蒜 / 鸡蛋 / 鹌鹑蛋	068
羊肚 / 猪肝 / 鸡肉 / 虾	069
苹果 / 山楂 / 豆浆 / 酸奶	070
肉豆蔻 / 黄连 / 芡实 / 茯苓	071



山药 / 莲子 / 薏米 / 黑米	072
-------------------------	-----

除以上24种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 073

面条 / 白扁豆 / 马齿苋 / 大白菜 / 砂仁 / 猪肚 / 鲫鱼 / 鲤鱼 / 草鱼 / 红豆 / 红枣	073
---	-----

慢性肠炎患者忌吃食物一览表 074

肥肉 / 土豆 / 红薯 / 白萝卜 / 牛奶 / 白酒 / 蜂蜜 / 香蕉 / 排骨 / 西瓜 / 杏仁	074
---	-----

慢性肠炎患者对症食疗方 075

青菜瘦肉粥 / 鹌鹑蛋猪肉白菜粥 / 莲子红枣糯米粥	075
莲子麦仁粥 / 山药红枣粥 / 山药苹果酸奶	076

慢性肠炎患者食疗方荟萃 077

陈皮苹果焖雄鸡 / 砂仁焖猪肚 / 山药薏仁扁豆粥 / 黄芪薏米粥 / 荔枝山药粥 / 茶叶煮粥 / 柠檬饮 / 人参山楂茶	077
--	-----



慢性支气管炎

慢性支气管炎患者宜常吃的24种食材排行榜 079

黄瓜 / 西葫芦 / 芥菜 / 白萝卜	079
菠菜 / 黑木耳 / 白菜 / 雪里蕻	080
茶树菇 / 芥蓝 / 豆角 / 鸡蛋	081
猪肺 / 鸡肉 / 黄豆 / 花生	082
无花果 / 杏仁 / 鱼腥草 / 知母	083
山药 / 百合 / 银耳 / 川贝	084

除以上24种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 085

冰糖 / 白果 / 蜂蜜 / 金橘 / 佛手柑 / 梨 / 核桃 / 半夏 / 沙参 / 苏子 / 桔梗	085
--	-----

慢性支气管炎患者忌吃食物一览表 086

肥肉 / 香肠 / 虾 / 螃蟹 / 白酒 / 辣椒 / 糯米 / 丝瓜 / 石榴 / 马蹄 / 桂皮	086
---	-----

慢性支气管炎患者对症食疗方 087

丝瓜排骨汤 / 丝瓜猪肝汤 / 白果猪肺汤	087
萝卜牛肉粥 / 黄瓜芦荟大米粥 / 山药橘子苹果汁	088

慢性支气管炎患者食疗方荟萃.....089

川贝炖猪肺 / 蒸梨子 / 萝卜炖豆腐 / 南瓜红枣粥 / 芝麻生姜饮 / 莲藕蜂蜜饮 / 萝卜蜜汁 / 雪梨百合汁 089

哮喘

哮喘患者宜常吃的20种食材排行榜.....091

南瓜 / 芹菜 / 胡萝卜 / 西红柿 091
白萝卜 / 雪梨 / 佛手 / 香蕉 092
橘子 / 柚子 / 鲫鱼 / 猪肺 093
鹌鹑 / 核桃 / 银杏 / 红枣 094
百合 / 银耳 / 莲子 / 山药 095

除以上20种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表.....096

陈皮 / 薏米 / 紫菀 / 蛤蚧 / 甘菊 / 金橘 / 香菇 / 麻黄 / 五味子 / 天南星 / 香附 096

哮喘患者忌吃食物一览表.....097

虾 / 螃蟹 / 白酒 / 蒜 / 辣椒 / 韭菜 / 黄豆 / 肥肉 / 带鱼 / 红薯 / 大葱 ... 097

哮喘患者对症食疗方.....098

山药南瓜汤 / 银耳雪梨汤 / 芹菜苦瓜瘦肉汤 098
双山炖鲫鱼 / 松仁核桃粥 / 百合雪梨粥 099
杏梨粥 / 胡萝卜柠檬梨汁 / 橘子蜂蜜豆浆 100

哮喘患者食疗方荟萃.....101

杏仁猪肺粥 / 柚子肉炖鸡 / 蜜饯核桃仁 / 板栗山药炖瘦肉 / 红枣黄芪粥 / 姜杏汤 / 鸭梨枇杷饮 / 核桃麦芽汁 101

慢性肺炎

慢性肺炎患者宜常吃的24种食材排行榜.....103

胡萝卜 / 香菇 / 草菇 / 冬瓜 103
白萝卜 / 玉米 / 梨 / 枇杷 104
苹果 / 瘦肉 / 牛肉 / 猪肺 105
鸡肉 / 鲫鱼 / 鲤鱼 / 豆浆 106



银杏 / 牛蒡子 / 百合 / 鱼腥草 107

金银花 / 桑叶 / 银耳 / 柴胡 108

除以上24种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 109

柚子 / 白菜 / 大米 / 川贝 / 橘子 / 冰糖 / 无花果 / 罗汉果 / 桔梗 / 菊花 /
白前 109

慢性肺炎患者忌吃食物一览表 110

肥肉 / 松花蛋 / 胡椒 / 冰激凌 / 辣椒 / 芥末 / 油条 / 石榴 / 桃子 / 杏子 /
咖啡 110

慢性肺炎患者对症食疗方 111

虾米油菜玉米汤 / 萝卜炖大骨汤 / 白萝卜杏仁猪肺汤 111

香菇鸡肉砂锅粥 / 鸡肉芥菜火腿粥 / 冬菇鸡肉粥 112

慢性肺炎患者食疗方荟萃 113

柚子白菜猪肉汤 / 燕窝银耳羹 / 兔肉炒蘑菇 / 蜜汁百合 / 鹌鹑百合汤 /
枇杷叶粥 / 雪梨黑豆汤 / 川贝杏仁猪肺汤 113

慢性肝炎

慢性肝炎患者宜常吃的20种食材排行榜 115

苦瓜 / 黄瓜 / 西红柿 / 菠菜 115

黑木耳 / 香菇 / 鸭肉 / 猪肝 116

乌鸡 / 鸡蛋 / 泥鳅 / 鳝鱼 117

鲫鱼 / 鲤鱼 / 草鱼 / 甲鱼 118

山药 / 牛奶 / 大豆 / 芝麻 119

除以上20种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 120

鹌鹑肉 / 玉米 / 胡萝卜 / 豆角 / 蘑菇 / 冬瓜 / 蜂蜜 / 豆腐 / 豆浆 / 牡蛎 /
银鱼 120

慢性肝炎患者忌吃食物一览表 121

大蒜 / 羊肉 / 狗肉 / 油炸食品 / 辣椒 / 沙丁鱼 / 茴香 / 白糖 / 味精 / 葵花
子 / 松花蛋 121

慢性肝炎患者对症食疗方 122

山药鳝鱼汤 / 百合乌鸡汤 / 红枣乌鸡腿粥 122



雪梨鸡蛋糯米粥 / 鸭腿萝卜粥 / 泥鳅花生粥 123

黑芝麻蜂蜜粥 / 黄瓜生菜冬瓜汁 / 白梨西瓜苹果汁 124

慢性肝炎患者食疗方荟萃 125

萝卜炒猪肝 / 糖醋清蒸鱼 / 加味桃仁粥 / 西红柿拌牛肉 / 贞杞兔肉汤 / 佛手陈皮牛肉汤 / 猪肝豆腐汤 / 李子茶 125

肝硬化

肝硬化患者宜常吃的20种食材排行榜 127

莲藕 / 南瓜 / 冬瓜 / 茄子 127

蘑菇 / 莴笋 / 土豆 / 红薯 128

西瓜 / 草莓 / 香蕉 / 瘦肉 129

鸡肉 / 牛蹄筋 / 鸡蛋 / 黄豆 130

玉米须 / 丹参 / 冬虫夏草 / 茯苓 131

除以上20种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表 132

鱼肉 / 葡萄 / 柠檬 / 菠萝 / 谷类 / 大豆 / 小白菜 / 车前草 / 蜂蜜 / 大枣 / 猕猴桃 132

肝硬化患者忌吃食物一览表 133

松花蛋 / 牛肉 / 海参 / 乌鸡 / 芹菜 / 韭菜 / 金枪鱼 / 羊肝 / 花椒 / 胡椒 / 秋刀鱼 133

肝硬化患者对症食疗方 134

黑豆红枣莲藕猪蹄汤 / 莲藕猪心煲莲子 / 冬瓜竹笋粥 134

鸡蛋虾仁粥 / 鸡蛋黄花菜粥 / 鸡肉红枣粥 135

红薯蛋奶粥 / 草莓柠檬乳酪汁 / 西瓜橙子汁 136

肝硬化患者食疗方荟萃 137

冬笋香菇汤 / 红豆冬瓜炖黑鱼 / 山药桂圆炖甲鱼 / 赤豆鲫鱼汤 / 猪肚粥 / 紫茄子大米粥 / 茵陈红枣五味粥 / 郁金清肝茶 137

慢性胰腺炎

慢性胰腺炎患者宜常吃的20种食材排行榜 139

花菜 / 菠菜 / 白萝卜 / 豆腐 139



小白菜 / 玉米 / 梨 / 猕猴桃	140
桃子 / 香蕉 / 红豆 / 绿豆	141
鸡蛋 / 鸡肉 / 牛肉 / 瘦肉	142
虾 / 鲤鱼 / 佛手 / 白芍	143

除以上20种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 144

大米 / 面条 / 小米 / 豆浆 / 藕粉 / 杏仁 / 猪胰 / 海带 / 吴茱萸 / 鲫鱼 / 薏苡仁	144
--	-----

慢性胰腺炎患者忌吃食物一览表 145

肥肉 / 黄豆 / 蚕豆 / 红薯 / 辣椒 / 白酒 / 生姜 / 冰激凌 / 花椒 / 胡椒 / 豌豆	145
---	-----

慢性胰腺炎患者对症食疗方 146

牛腩炖白萝卜 / 木瓜鲤鱼汤 / 牛肉萝卜洋葱粥	146
西兰花香菇粥 / 虾仁干贝粥 / 菠菜胡萝卜西红柿汁	147
胡萝卜桃子汁 / 香蕉蜜柑汁 / 菠菜樱桃汁	148

慢性胰腺炎患者食疗方荟萃 149

干姜粥 / 参芪粥 / 山药茯苓粥 / 猪胰散 / 陈皮丁香粥 / 山楂小米粥 / 黄花马齿饮 / 山楂荷叶茶	149
---	-----

慢性胆囊炎

慢性胆囊炎患者宜常吃的24种食材排行榜 151

西红柿 / 玉米 / 胡萝卜 / 冬瓜	151
黄瓜 / 丝瓜 / 香菇 / 黑木耳	152
芹菜 / 绿豆芽 / 芥蓝 / 莲藕	153
韭菜 / 豆腐 / 青豆 / 鸡肉	154
兔肉 / 牛肝菌 / 鸡蛋 / 枸杞	155
海蜇 / 海带 / 丁香鱼 / 黄鱼	156

除以上24种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 157

青菜 / 虾类 / 鱼肝油 / 大豆 / 小米 / 水 / 苹果 / 梨 / 橙子 / 莲子 / 西瓜	157
---	-----

慢性胆囊炎患者忌吃食物一览表 158

羊肝 / 肥肉 / 大葱 / 螃蟹 / 松花蛋 / 辣椒 / 花椒 / 牛奶 / 猪肝 / 鸡蛋 /
--



猪肾.....	158
---------	-----

慢性胆囊炎患者对症食疗方 159

玉米萝卜煲猪脊骨 / 鱼头豆腐菜心煲 / 玉米棒鸡块汤	159
-----------------------------------	-----

洋葱青菜肉丝粥 / 莲藕糯米甜粥 / 芹菜苹果汁	160
--------------------------------	-----

慢性胆囊炎患者食疗方荟萃 161

泥鳅炖豆腐 / 陈皮牛肉 / 玉米须炖蚌肉 / 西红柿豆腐清汤面 / 黄瓜薏米粥 / 山药佛手粥 / 乌梅内金调蜂蜜 / 山楂饮	161
--	-----

慢性肾炎

慢性肾炎患者宜常吃的20种食材排行榜 163

莲藕 / 冬瓜 / 西葫芦 / 四季豆	163
---------------------------	-----

豆角 / 马蹄 / 猪肚 / 乌鸡	164
-------------------------	-----

鸭肉 / 猪腰 / 鲫鱼 / 鲤鱼	165
-------------------------	-----

田螺 / 田鸡 / 小米 / 绿豆	166
-------------------------	-----

黑豆 / 蚕豆 / 桑葚 / 山药	167
-------------------------	-----

除以上20种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 168

茼蒿 / 芥菜 / 银耳 / 黄瓜 / 黄芪 / 茯苓 / 玉米须 / 车前草 / 泽泻 / 太子参 / 熟地黄	168
--	-----

慢性肾炎患者忌吃食物一览表 169

肥肉 / 芹菜 / 白酒 / 咖啡 / 皮蛋 / 韭菜 / 浓茶 / 黄豆 / 红薯 / 香蕉 / 蘑菇	169
--	-----

慢性肾炎患者对症食疗方 170

丝瓜鱼头豆腐汤 / 莲藕猪腱汤 / 黑豆益母草瘦肉汤	170
----------------------------------	-----

黑豆墨鱼瘦肉汤 / 玉米须鲫鱼煲 / 冬瓜白果姜粥	171
---------------------------------	-----

山药萝卜莲子粥 / 双瓜萝卜粥 / 西瓜荔枝糯米粥	172
---------------------------------	-----

慢性肾炎患者食疗方荟萃 173

清炒藕片 / 黑木耳红枣花生汤 / 葱白紫苏粥 / 冬瓜赤豆粥 / 豆枣粳米粥 / 夏枯草茶 / 黄瓜蚕豆饮 / 红枣三皮饮	173
--	-----



便秘

便秘患者宜常吃的24种食材排行榜 175

四季豆 / 莴苣 / 豆角 / 胡萝卜 175

冬瓜 / 丝瓜 / 莲藕 / 茄子 176

芥菜 / 黄瓜 / 西瓜 / 苹果 177

猕猴桃 / 葡萄 / 草莓 / 花生 178

糙米 / 粳米 / 核桃 / 桑葚 179

甲鱼 / 蚕豆 / 红豆 / 黑豆 180

除以上24种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 181

山药 / 白菜 / 三文鱼 / 玉米须 / 黑米 / 燕麦 / 黑芝麻 / 火龙果 / 牛奶 /
蜂蜜 / 决明子 181

便秘患者忌吃食物一览表 182

茶 / 咖啡 / 酒 / 辣椒 / 胡椒 / 花椒 / 石榴 / 榴莲 / 莲子 / 香蕉 / 板栗 182

便秘患者对症食疗方 183

空心菜萝卜粥 / 胡萝卜菠菜粥 / 花生红枣大米粥 183

花生红豆陈皮粥 / 包菜香蕉蜂蜜汁 / 西瓜香蕉汁 184

便秘患者食疗方荟萃 185

鲜笋拌芹菜 / 番泻叶鸡蛋汤 / 杏仁当归炖猪肺 / 柏子仁炖猪心 / 杏仁芝

麻糖 / 松子粥 / 香蕉蘸黑芝麻 / 人参黑芝麻饮 185

头痛

头痛患者宜常吃的20种食材排行榜 187

白菜 / 茄子 / 芦笋 / 黑木耳 187

白萝卜 / 芹菜 / 桂圆 / 牛肉 188

鸡肉 / 猪心 / 莲子 / 芝麻 189

甲鱼 / 胡桃 / 山药 / 枸杞 190



大枣 / 冬虫夏草 / 龟板 / 百合	191
---------------------------	-----

除以上20种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 192

薏苡仁 / 绿豆 / 木瓜 / 樱桃 / 山楂 / 梨 / 三文鱼 / 天麻 / 首乌 / 钩藤 / 当归	192
---	-----

头痛患者忌吃食物一览表 193

肥肉 / 香肠 / 黄瓜 / 香蕉 / 苹果 / 松花蛋 / 莼菜 / 芹菜 / 白酒 / 浓茶 / 冰激凌	193
--	-----

头痛患者对症食疗方 194

滋补牛肉汤 / 鸡肉蘑菇粉条汤 / 海参甲鱼汤	194
萝卜猪肝粥 / 白菜紫菜猪肉粥 / 山药冬菇瘦肉粥	195
木瓜莲子粥 / 菠萝芹菜汁 / 樱桃柚子汁	196

头痛患者食疗方荟萃 197

枸杞蒸蛋 / 枸杞叶羊肾粥 / 芹菜根鸡蛋汤 / 黄酒核桃仁汤 / 葱白桂皮粥 / 半夏山药粥 / 桑菊薄荷饮 / 姜糖水	197
---	-----

高血压

高血压患者宜常吃的24种食材排行榜 199

山药 / 白菜 / 芹菜 / 茄子	199
洋葱 / 土豆 / 黄豆芽 / 豆腐	200
黑木耳 / 胡萝卜 / 香菇 / 黄瓜	201
西红柿 / 苹果 / 猕猴桃 / 香蕉	202
兔肉 / 鹌鹑 / 海带 / 紫菜	203
海蜇 / 鲫鱼 / 带鱼 / 薏米	204

除以上24种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 205

茼蒿 / 山楂 / 丝瓜 / 冬瓜 / 马齿苋 / 花生 / 糙米 / 绿豆 / 芥菜 / 莼菜 / 大豆	205
---	-----

高血压患者忌吃食物一览表 206

火腿 / 雪里蕻 / 椰子 / 榴莲 / 松花蛋 / 五花肉 / 羊肉 / 牛髓 / 狗肉 / 鸡肉 / 酒	206
--	-----

高血压患者对症食疗方 207

紫芹花生干贝粥 / 银耳山楂粥 / 海蜇芦荟大米粥	207
---------------------------------	-----



芹菜胡萝卜汁 / 芹菜橘子汁 / 苹果猕猴桃汁 208

高血压患者食疗方荟萃 209

芹菜凉拌海带 / 芹菜西瓜皮炒鳝片 / 枸杞青笋炒肉丝 / 丝瓜豆腐瘦肉汤
/ 红萝卜海蜇粥 / 山楂二花茶 / 橘皮饮 / 降压菊槐茶 209

高脂血症

高脂血症患者宜常吃的20种食材排行榜 211

白菜 / 莲藕 / 黄瓜 / 白萝卜 211
冬瓜 / 西红柿 / 芹菜 / 洋葱 212
大蒜 / 马蹄 / 玉米 / 豆腐 213
胡萝卜 / 小白菜 / 包菜 / 金针菇 214
苹果 / 山楂 / 花生 / 海带 215

除以上20种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 216

鲫鱼 / 空心菜 / 龙须菜 / 茄子 / 泥蒿 / 小米 / 小麦 / 大豆 / 鲈鱼 / 竹荪 /
玉米须 216

高脂血症患者忌吃食物一览表 217

鱼子 / 蛋黄 / 椰子 / 鹌鹑蛋 / 香肠 / 猪脑 / 猪肝 / 鸡肉 / 腊肉 / 鸭蛋 /
猪油 217

高脂血症患者对症食疗方 218

莲藕猪肉汤 / 冬瓜鲜鸡汤 / 冬瓜鲫鱼汤 218
草菇鱼头汤 / 山药山楂黄豆粥 / 白萝卜百合咸粥 219
玉米红豆薏米粥 / 西红柿洋葱汁 / 苹果柠檬汁 220

高脂血症患者食疗方荟萃 221

绿豆胡萝卜蒸莲藕 / 茄子烧鳝鱼 / 冬瓜海带汤 / 橘皮苡仁羹 / 菊花决明
子粥 / 黑豆粥 / 山楂粥 / 茵陈山楂麦芽饮 221

糖尿病

糖尿病患者宜常吃的24种食材排行榜 223

白菜 / 韭菜 / 西葫芦 / 冬瓜 223
南瓜 / 苦瓜 / 青椒 / 菠菜 224



洋葱 / 茄子 / 西红柿 / 黄瓜	225
油菜 / 绿豆芽 / 包菜 / 西蓝花	226
豆腐 / 莲藕 / 猪肚 / 柠檬	227
鳝鱼 / 海带 / 玉竹 / 银耳	228

除以上24种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表 229

海参 / 芝麻 / 玉米 / 芥菜 / 大蒜 / 柚子 / 娃娃菜 / 空心菜 / 牡蛎 / 乌鸡 / 鸡蛋	229
--	-----

糖尿病患者忌吃食物一览表 230

红薯 / 土豆 / 柿子 / 白酒 / 猪肝 / 荔枝 / 糯米 / 甘蔗 / 蜂蜜 / 油条 / 芋头	230
--	-----

糖尿病患者对症食疗方 231

冬瓜干贝老鸭汤 / 香菇鸡块煲冬瓜 / 金针菇瘦肉汤	231
南瓜粥 / 玉米红豆粥 / 西红柿芹菜汁	232

糖尿病患者食疗方荟萃 233

蚌肉苦瓜汤 / 家常炒洋葱 / 绿豆南瓜羹 / 玉米须煲瘦肉 / 枸杞蒸鸡 / 韭菜煮蛤蜊肉 / 槐花粥 / 苦瓜茶饮	233
---	-----

冠心病

冠心病患者宜常吃的24种食材排行榜 235

芦笋 / 洋葱 / 茄子 / 菠菜	235
芹菜 / 黑木耳 / 大蒜 / 玉米	236
茼蒿 / 马蹄 / 豌豆 / 糯米	237
桂圆 / 苹果 / 香蕉 / 柚子	238
海带 / 甲鱼 / 鲤鱼 / 肉桂	239
桂枝 / 红枣 / 枸杞 / 山药	240

除以上24种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表 241

燕麦 / 大麦 / 芝麻 / 猪心 / 海参 / 扁豆 / 玉竹 / 红花 / 丹参 / 香附 / 田七	241
--	-----

冠心病患者忌吃食物一览表 242

猪肝 / 螃蟹 / 墨鱼 / 糖果 / 蛋黄 / 奶油 / 白酒 / 浓茶 / 咖啡 / 鹅肉 / 肥肉 ..	242
---	-----



冠心病患者对症食疗方 243

黑木耳猪蹄汤 / 山药炖鸡汤 / 玉米山药粥 243

桂圆枸杞红枣粥 / 苹果胡萝卜柠檬汁 / 香蕉茼蒿牛奶汁 244

冠心病患者食疗方荟萃 245

海藻黄豆汤 / 香菇烧豆腐 / 芹菜红枣汤 / 韭白粥 / 绿豆粥 / 豆腐浆粥 / 山

楂玉米面粥 / 菊花山楂茶 245

贫血

贫血患者宜常吃的24种食材排行榜 247

黄花菜 / 小白菜 / 菠菜 / 胡萝卜 247

西红柿 / 土豆 / 红薯 / 黑木耳 248

白菜 / 芹菜 / 莴笋 / 花菜 249

青豆 / 桂圆 / 苹果 / 猕猴桃 250

猪肝 / 猪血 / 鸭肉 / 鸡蛋 251

草鱼 / 红枣 / 黄豆 / 黑豆 252

除以上24种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 253

鸽肉 / 牛肉 / 紫菜 / 青椒 / 当归 / 阿胶 / 鸡肉 / 海蜇 / 葡萄 / 樱桃 /
西葫芦 253

贫血患者忌吃食物一览表 254

马蹄 / 海藻 / 白酒 / 浓茶 / 冰激凌 / 馒头 / 牛奶 / 大蒜 / 肥肉 / 油条 /
菊花 254

贫血患者对症食疗方 255

西红柿淡奶鲫鱼汤 / 木耳炖田鸡汤 / 韭菜花炖猪血 255

红枣薏米鸭胸汤 / 红薯小米粥 / 猕猴桃苹果汁 256

贫血患者食疗方荟萃 257

当归羊肉汤 / 猪肝菠菜粥 / 桂圆肉红枣粥 / 阿胶红枣木耳粥 / 韭菜炒猪
肝 / 木耳冬菇炒鸡肉 / 莲藕牛肉蜜枣汤 / 黑木耳红枣汤 257

心律失常

心律失常患者宜常吃的20种食材排行榜 259



芹菜 / 豆腐 / 马蹄 / 鸡肉	259
猪肝 / 牡蛎 / 鲢鱼 / 海带	260
香蕉 / 莲子 / 芝麻 / 红枣	261
花生 / 桂圆 / 百合 / 核桃	262
桂枝 / 红花 / 柏子仁 / 丹参	263

除以上20种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 264

茯苓 / 当归 / 莴笋 / 芦笋 / 茄子 / 豆浆 / 田七 / 黄芪 / 天麻 / 酸枣仁 / 猪心	264
---	-----

心律失常忌吃食物一览表 265

白酒 / 螃蟹 / 韭菜 / 蛋黄 / 洋葱 / 辣椒 / 肥肉 / 鱼子 / 包菜 / 浓茶 / 咖啡	265
--	-----

心律失常患者对症食疗方 266

核桃煲鸭子 / 核桃芝麻乳鸽汤 / 百合桂圆瘦肉汤	266
苹果核桃鲫鱼汤 / 花生香菇煲鸡爪 / 牡蛎小白菜火腿汤	267
猪肝鱼肉汤 / 小米红枣粥 / 甲鱼海带汤	268

心律失常患者食疗方荟萃 269

猪腰粳米粥 / 枣仁粳米粥 / 白鸽参芪汤 / 黄芪黄鳝猪肉汤 / 米酒核桃汤 / 莲子百合煨猪肉 / 参茸炖鸡肉 / 党参红枣茶	269
---	-----

痛风

痛风患者宜常吃的20种食材排行榜 271

南瓜 / 黄瓜 / 冬瓜 / 白菜	271
芹菜 / 莴笋 / 西蓝花 / 胡萝卜	272
西红柿 / 梨 / 木瓜 / 樱桃	273
西瓜 / 苹果 / 牛奶 / 绿豆	274
威灵仙 / 川芎 / 防风 / 独活	275

除以上20种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 276

火龙果 / 土豆 / 燕麦 / 玉米须 / 芦荟 / 芥菜 / 黑米 / 海带 / 大蒜 / 薏米 / 茄子	276
--	-----

痛风患者忌吃食物一览表 277

螃蟹 / 虾 / 桂圆 / 胡椒 / 白酒 / 啤酒 / 豆腐 / 狗肉 / 羊肉 / 鹅肉 / 鸡汤	277
---	-----

