

酒精中毒
脑血管疾病
痛风
泌尿系统结石
急性肾炎
脂肪肝
肥胖症
糖尿病
甲状腺肿
甲状腺功能亢进症
冠心病
高脂血症
低血压
高血压
气管—支气管炎
急性上呼吸道感染
便秘

消化
慢性
血虚
气虚
阴虚
阳虚

龙
城
科
普

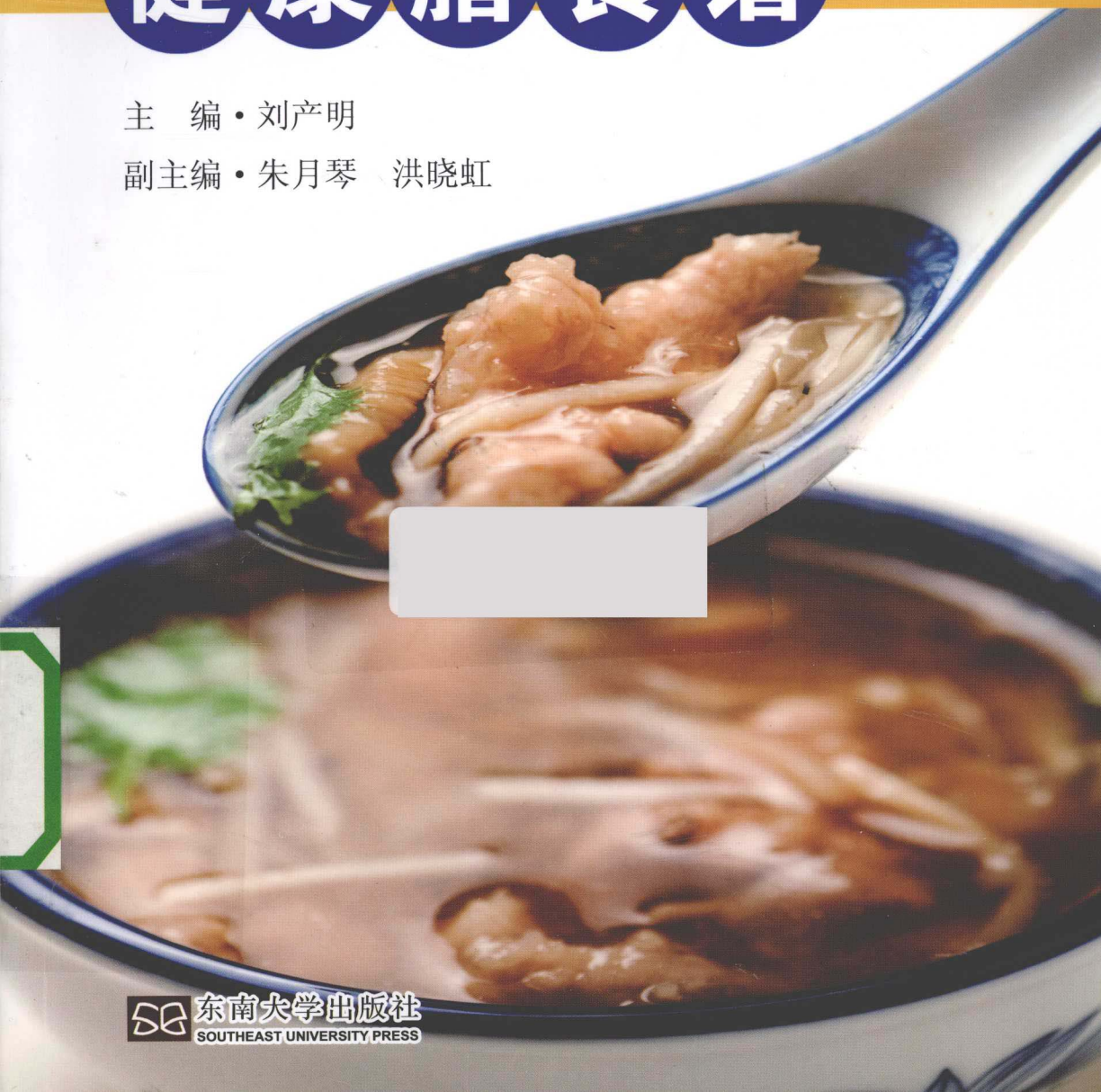
龙城科普系列丛书
常州市科学技术协会 组编

百姓

健康膳食谱

主 编·刘产明

副主编·朱月琴 洪晓虹



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

龙城科普系列丛书
常州市科学技术协会组编

百姓健康膳食谱

主 编 刘产明

副主编 朱月琴 洪晓虹

东南大学出版社
· 南京 ·

内容简介

本书内容分三个部分,一是正常人群的膳食养生,重点介绍了中医膳食养生的作用和原则,并概要地介绍了成年人和特殊人群(老年人、儿童和孕妇)的膳食养生要点;二是亚健康人群的膳食治疗,主要介绍了阳虚、阴虚、气虚和血虚体质人群的膳食治疗;三是常见病的膳食治疗,针对常见的二十多种疾病重点介绍了一些疾病的膳食治疗原则、食物选择,并列举了取材方便,无副作用或很少有副作用,操作简单,易为人们所接受的健康食谱。

本书能为读者在祛病健身、延年益寿方面提供帮助,为日常生活中不可缺少的好参谋。

图书在版编目(CIP)数据

百姓健康膳食谱/刘产明主编;常州市科学技术协会
组编. —南京:东南大学出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-5641-2748-0

I. ①百… II. ①刘… ②常… III. ①食物疗法—
食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 021105 号

百姓健康膳食谱

出版发行 东南大学出版社
社 址 南京市四牌楼 2 号 邮编 210096
出 版 人 江建中
网 址 <http://www.seupress.com>
电子邮箱 press@seupress.com
经 销 全国各地新华书店
印 刷 兴化印刷有限责任公司
开 本 700 mm×1 000 mm 1/16
印 张 13.5
字 数 150 千字
版 次 2014 年 2 月第 1 版
印 次 2014 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5641-2748-0
定 价 30.00 元

本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系。电话(传真):025-83791830



序

膳食是供给机体营养物质的源泉,膳食营养不仅是维持人体正常生理活动的基本物质,也是提高机体抗病能力,促进患病机体恢复的重要物质基础。应用膳食防病治病在我国有着悠久的历史,早在两千多年前,《黄帝内经》中就提出了“药以祛之,食以随之”的观点,还进一步论述到:“大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九。谷物果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也。”唐代名医孙思邈在《千金要方》中也曾曰:“安身之本必资于食,食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资气血,若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工。”可见,我们的祖先早已明白膳食治疗的重要性。他们从长期的实践中积累了丰富的知识和宝贵经验,逐渐形成了一套具有中华民族特色的膳食养生理论。

中国膳食养生,是中华民族的宝贵文化遗产,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。膳食养生,就是按照中医理论,合理而适度地摄取食物,补充营养,以补益精气,并通过膳食调配,纠正脏腑阴阳之偏颇,从而增进机体健康、抗衰延寿、祛病的养生方法。

随着社会发展,我国城市化速度将逐步加快,一方面人口

老龄化也将日趋严重,慢性非传染性疾病对健康的威胁将更为突出;另一方面人们的健康意识不断增强,膳食观念也发生了巨大变化,利用膳食养生已普遍被人们所重视和接受。正是基于此,在常州市科学技术协会组织下编写了《百姓健康膳食谱》。

本书分三个部分。一是正常人群的膳食养生,重点介绍了中医膳食养生的作用和原则,并概要地介绍了成年人和特殊人群(老年人、儿童和孕妇)的膳食养生要点。二是亚健康人群的膳食治疗,主要介绍了阳虚、阴虚、气虚和血虚体质人群的膳食治疗。三是常见病的膳食治疗,针对常见的二十多种疾病重点介绍了一些疾病的膳食治疗原则、食物选择,并列举了取材方便,无副作用或很少有副作用,操作简单,易为人们所接受的健康食谱。

我们由衷地希望,本书能为我们亲爱的读者在祛病健身,延年益寿方面提供有用的帮助,并能成为日常生活中不可缺少的好参谋。

谨以此书献给每一位热爱健康、热爱生活的读者!

作者

2013年9月



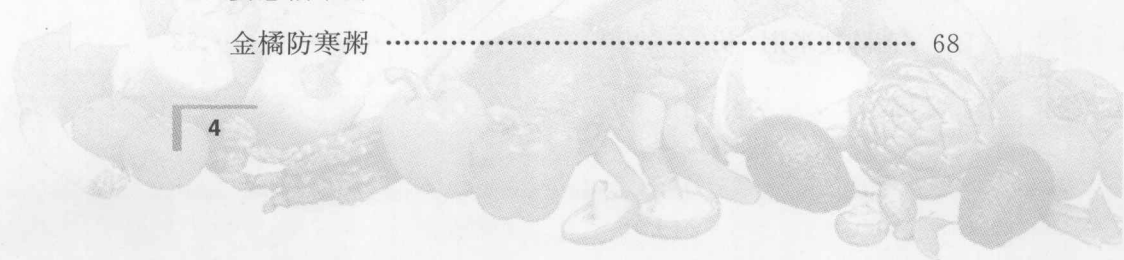
目 录

一、正常人群的膳食养生	1
(一) 中医膳食养生的作用	1
(二) 中医膳食养生的原则	3
(三) 成年人的膳食养生	9
(四) 老年人的膳食养生	10
(五) 儿童的膳食养生	12
(六) 孕妇的膳食养生	15
二、亚健康人群的膳食治疗	16
(一) 阳虚体质人群的膳食治疗	16
香砂羊肾粥	17
海参粳米粥	18
(二) 阴虚体质人群的膳食治疗	18
冰糖百合粥	19
黄精粳米粥	20
麦冬粳米粥	20
枸杞粳米粥	21

(三) 气虚体质人群的膳食治疗	21
芡实山药粥	22
栗子粳米粥	23
山药扁豆粥	24
黄芪粳米粥	25
(四) 血虚体质人群的膳食治疗	26
阿胶糯米粥	26
龙眼莲子粥	27
黄芪当归粥	28
三、常见病的膳食治疗	29
(一) 慢性胃炎	29
生姜大枣汤	31
木瓜姜汤	32
香桂黄羊暖胃汤	32
干姜陈皮鲫鱼羹	33
橘皮营养暖胃粉	34
粳米和胃粉	35
八宝健胃饭	36
豆蔻馒头	36
(二) 消化性溃疡	37

22	生姜红枣炖木瓜	38
12	生姜莲子煨猪肚	39
17	老姜汁炖鸡	39
32	黄芪猴头汤	40
80	卷心菜粥	41
72	佛山仁豆汤	41
82	红枣旱莲汤	42
06	莲子桂花羹	43
08	马铃薯蜜膏	43
08	清明草叶糕	44
18	白芨大枣粥	44
32	枳壳白芨粥	45
38	甘蓝果蔬汁	45
78	黄鱼鱼肚汤	46
63	老陈甘草蜜膏	47
80	土豆蜂蜜羹	48
28	(三) 胆囊炎与胆石症	48
78	金钱银花炖瘦肉	51
78	玉米须炖蚌肉	51
88	萝卜鸡金粥	52
88	茵陈粳米粥	53

山楂橘皮粥	53
丹参郁金蜜	54
乌梅虎杖蜜	54
黄芩茵陈饮	55
(四) 便秘	56
松仁豆腐	57
杏仁豆腐	58
姜汁菠菜	59
浓汁虾子海参	60
蕨菜木耳肉片	60
决明子海带西洋菜汤	61
绿海藻珍珠汤	62
紫菜芝麻饭	62
紫苏麻仁粥	63
黄豆南瓜粥	63
桃花馄饨	64
(五) 急性上呼吸道感染	65
姜苏饮	67
葱白麦芽奶	67
姜葱糯米粥	68
金橘防寒粥	68



荆芥薄荷粥	69
防风葱白粥	70
薄荷粳米粥	70
蔓荆子粥	71
银花菊花茶	71
桑菊薄荷饮	72
清热果蔬汁	72
(六) 气管—支气管炎	73
生姜二仁膏	74
双仁百合蜜	75
百合糖柚	75
北杏炖雪梨	76
润肺银耳汤	76
杏仁猪肺汤	77
甜杏鲫鱼汤	78
蜜枣甘草汤	79
鸭梨葱白汤	79
川贝雪梨羹	80
荸荠百合雪梨羹	80
麻杏甘草粥	81
(七) 高血压	81

天麻炖甲鱼	84
海带爆木耳	85
雪羹汤	85
素什锦	86
冰糖炖海参	87
山楂决明汤	87
首乌山楂汤	88
玉米(须)翡翠汤	89
银杏(叶)红枣绿豆汤	89
银耳山楂羹	90
松花淡菜粥	91
菊苗粳米粥	91
夏枯决明降压茶	92
菊明降压茶	92
夏枯草降压茶	92
(八) 低血压	93
鹿茸蛋	94
牛肉胶冻	95
六味升压汤	95
桂圆菠萝升压汤	96
复元汤	96

017 胎盘猪肉汤	97
110 当归姜枣汤	97
211 升压鸡蛋糕	98
311 参莲粥	98
817 生脉粥	99
611 甘枣茶	99
111 升压药茶	99
(九) 高脂血症	100
211 素烩三菇	102
311 山楂青鱼片	103
317 首乌黑豆炖甲鱼	104
811 绿豆萝卜灌大藕	104
911 鲤鱼山楂蛋	105
011 山楂黄精粥	105
1031 茵陈荷叶粥	106
1031 菊花决明粥	106
1031 山楂降脂茶	107
131 麦麸松柏饮	107
131 山楂桃仁露	108
(十) 冠心病	108
321 山楂炖牛肉	110

玉竹兔肉煲	110
木耳烧豆腐	111
川芎蛤蜊汤	112
大枣冬菇汤	112
血管回春汤	113
益寿杂面	113
川芎红花粥	114
山菊茶	114
丹参黄豆汁	114
(十一) 甲状腺功能亢进症	115
菊蚌怀珠	117
百叶蛋卷	118
干烧杞麦冬笋	119
蜇皮拌芹菜	119
鸡蛋拌海参	120
川贝薏仁粥	120
五味大麦粥	120
鲜磨粳米粥	121
绿豆橙子饮	121
青果萝卜饮	122
(十二) 甲状腺肿	122

理气化痰丸·····	124
醋泡海带·····	124
昆布海藻煮黄豆·····	125
凉拌海蜇头·····	125
消瘦汤·····	125
海带紫菜汤·····	126
猪胰淡菜汤·····	126
消瘤红糖饮·····	127
(十三) 糖尿病 ·····	127
凉拌苦瓜·····	131
绿茶清蒸鲫鱼·····	132
山药炖猪肚·····	132
蒜烧南瓜·····	133
竹笋鳝鱼·····	133
黄精黑豆汤·····	134
天山降糖羹·····	134
消渴汤·····	135
猪胰薏仁汤·····	135
菠根银耳汤·····	136
水蛇粟饭丸·····	136
麦冬二皮糊·····	137

天花粉粥	137
降糖茶	137
双皮天花粉茶	138
(十四) 肥胖症	138
冬瓜萝卜羹	141
鲤鱼薏仁汤	141
山药荷叶粥	142
山楂茯苓饼	143
南瓜赤豆粥	143
海带萝卜汤	144
桃花鱼丝羹	144
四素清丝	145
绿豆粳米粥	145
蕺菜拌莴笋	146
双菇炒苦瓜	146
枸杞炒西芹兰花	147
核桃仁香拌芹菜	147
杞菊茶	148
莲子百合粥	148
绞股蓝茶	149
山楂薏仁饮	149

(十五) 脂肪肝	150
砂仁鲤鱼汤	154
二花桑楂饮	154
玉米须赤豆汤	155
白术郁金枣	155
黄芝泽香饮	156
当归郁金楂橘饮	156
黄芪郁金灵芝饮	157
(十六) 急性肾炎	157
绿豆冬瓜汤	160
大蒜炖鸭	161
薏冬鲫鱼汤	161
荠菜鸡蛋羹	162
大蒜鳖肉汤	162
鸭汤煲粥	162
葫芦双皮汤	163
二皮车前草汤	163
冬瓜蚕豆壳粥	163
茅根公英粥	164
玉米须车前叶粥	164
老陈葫芦粥	165

白菜薏仁粥·····	165
鲫鱼利水汤·····	166
西瓜白茅茶·····	166
(十七) 泌尿系统结石 ·····	166
竹笋炒鸭肫·····	168
薏仁蒸鸡·····	169
丹皮炖乌龟·····	170
三金排石粥·····	170
赤豆内金粥·····	171
(十八) 痛风 ·····	171
苍术薏仁粥·····	175
秦艽瘦肉煲·····	175
木瓜丹皮汤·····	176
橘皮牛肉丝·····	176
薏仁山药雪梨汤·····	177
苡蓉羊脊汤·····	177
巴戟牛膝粥·····	178
黄鳝补肝汤·····	178
杜仲猪脊骨汤·····	179
(十九) 脑血管疾病 ·····	179
山药乌骨鸡煲·····	181