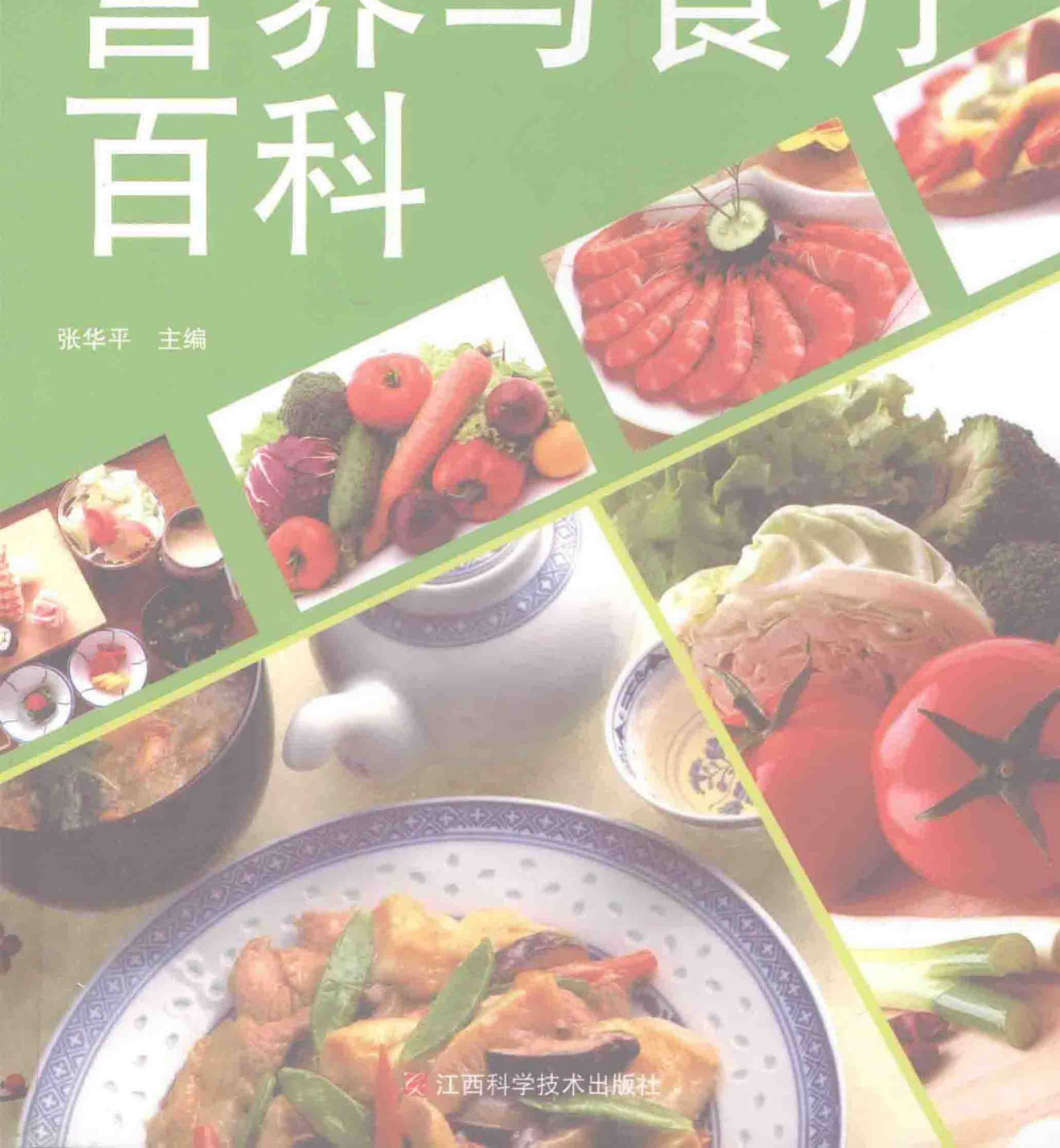


民以食为天。我们每个人每天都离不开食物。通过饮食调养增强体质，避免疾病的形成更是当今人们普遍关注的话题。如果您现在还在为“吃什么？”“怎样吃？”“为什么这么吃？”这些问题困惑，请打开本书，将帮您更科学地认识饮食文化，走出适合自己的养生之路。

食物健康 营养与食疗 百科

张华平 主编



江西科学技术出版社

食为天。我们每个人每天都离不开食物。通过饮食调养增强体质，避免疾病的形成，是人们普遍关注的话题。如果您现在还在为“吃什么？”“怎样吃？”“为什么这么吃？”这
请打开本书，将帮您更科学地认识饮食文化，走出适合自己的养生之路。

食物健康 营养与食疗 百科

张华平 主编



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物健康营养与食疗百科 / 张华平主编. —南昌:江西科学技术出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5390-4733-1

I. ①食… II. ①张… III. ①食品营养—基本知识 ②食物疗法—基本知识

IV. ①R151.3 ②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第071601号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2013041

图书代码: D13014-101

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 — 84853028 联系人: 松雪

食物健康营养与食疗百科

张华平主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销 各地新华书店

开本 1020mm × 1200mm 1/10

字数 779千字

印张 44

版次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-4733-1

定价 59.00元

赣版权登字03-2013-29

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



前言

P R E F A C E



“养生之道，莫先于食”。世界卫生组织曾提出健康的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。合理膳食居首位，饮食在健康中的重要性也就不言而喻了。

随着社会的发展，人们对饮食的追求也在改变，越来越多的人开始关注科学健康的饮食。科学的饮食，在提供人体营养的同时，还有各种养生的功效，比如增强人体体质、提高免疫力、辅助人体对抗各种疾病的侵袭等。因此，在日常饮食中，根据个人的经济条件、生理病理需要进行调理养生，不但能充饥、补充营养，还可有益健康、祛病延年，是人们乐于接受的养生方法。

然而，在生活中，许多人对饮食的学问了解并不多。而对于有限的饮食知识，也经常是口耳相传，其正确性也大打折扣。《食物健康营养与食疗百科》从食物营养、饮食养生与食疗药膳三个方面详细介绍了食物、养生与食疗中的学问。

在食物营养方面，面对丰富多彩的食品市场，人应该吃什么，怎么吃才能使生命更具活力和创造力，这是大家应该了解的。饮食是一种享受，更是一种科学。要想拥有一个健康的身体就必须以理性、科学的态度来对待饮食。当今社会可供人们食用的物品越来越丰富，美食越来越多。在这众多的美食面前，我们切不可随心所欲，无限制地满足口福，应该有所选择。

本书囊括了蔬菜水果、肉禽蛋奶、水产菌藻、五谷杂粮以及饮料和调味品等日常生活中常见的各种食物。不仅详细介绍了各种食物的营养成分、营养功效、健康饮食方法，还系统介绍了每种食物的最佳搭配模式和搭配禁忌，并提供了大量健康、营养的日常美食菜谱，以供读者们选择。

在饮食养生方面，中国的饮食养生文化内容丰富，历史源远流长。中医与西医的区别之一是：中医将人体状态分为健康、未病、已病三种，并提出“上工治未病，不治已病”、“圣人不治已病，治未病”的观点。而西医则认为生病时才治疗，健康与生病是两个完全不相容的阶段。在饮食上，这一观点依然得到了体现。因此，中医将药膳分为养生与食疗两种。饮食养生就是针对个人体质进行饮食调理，达到增强机体免疫力、健体强身，从而有效避免疾病的目的。食物无毒副作用且味美可口，因此有药补不如食补一说。

本书根据中医“气血”、“阴阳”、“津液”、“脏腑”等理论，分别介绍了补气、补血、滋阴、理气、活血、祛湿、去火、补阳、养心、养肺、养肝、养肾、养胃、美容、塑身等保健养生方

面的食谱,利用食物各自的功效,达到强身健体、抗衰美容的效果。

在食疗药膳方面,中医主要是根据已病症状的轻重,将各种药材与食物搭配起来,对疾病进行调理、治疗。饮食疗法是临床综合疗法中一种重要的不可或缺的内容。中医认为食物的四气、五味、归经、阴阳属性等与人体的生理密切相关,因此可针对病人的具体情况,根据“五味相调,性味相连”的原则,应用相关药材与食物治疗调养,以达到治病康复的目的。

本书在中医学、烹饪学和现代营养学的理论指导下,针对各种常见疾病,严格按照食疗药膳配方为大家提供了大量切实有效的对症食疗菜谱。在尊重传统中医学的基础上,又汲取了现代营养学及烹饪学的精华,以品种丰富、形式多样的特点展现给读者,满足了人们“厌于药,喜于食”的天性。

本书介绍的食物健康知识丰富全面、系统详尽;展现的饮食养生方法通俗易懂、简便易学;提供的食疗药膳配方取材广泛、易于普及。本书是一本健康饮食与养生药膳相得益彰的实用宝典,是居家生活、保健养生的好帮手,也是抵抗疾病、恢复健康的好医生。



食物营养篇

第一章 蔬菜——维生素与矿物质宝库	2	豇豆——豆中上品	31
菠菜——抵抗衰老的能手	2	豌豆——肠胃清道夫	33
芹菜——厨房里的药物	3	柿子椒——最佳配菜	34
白菜——菜中之王	5	香椿——树上蔬菜	35
圆白菜——蔬菜中的良药	6	韭菜——补肾佳品	36
空心菜——绿色精灵	7	洋葱——护心菜	37
生菜——蔬菜皇后	8	莴笋——千金菜	38
番茄——菜中之果	10	竹笋——菜中珍品	39
茄子——老少皆宜的蔬菜	11	山药——补虚佳品	41
小白菜——矿物质宝库	12	土豆——完美食物	42
菜花——防癌明星	13	芋头——防癌主食	43
荠菜——菜中甘草	14	莲藕——御膳贡品	44
油菜——降脂奇兵	16	百合——蔬菜人参	46
木耳菜——古老良蔬	17	黄豆芽——如意菜	47
茼蒿——清香佳蔬	18	绿豆芽——素食者首选	48
蕨菜——山菜之王	19	茭白——美人腿	49
莼菜——水中人参	20	芦笋——龙须草	50
胡萝卜——小人参	21	第二章 果品——让你的营养更平衡	52
白萝卜——赛药材	22	苹果——健康水果	52
黄瓜——美容减肥食品	23	梨——百果之宗	53
丝瓜——美人水	24	山楂——长寿食品	54
南瓜——宝瓜	26	木瓜——百益之果	56
西葫芦——荤素皆宜	27	桃——天下第一果	57
苦瓜——君子菜	28	猕猴桃——维C之王	58
冬瓜——消肿良方	29	杏——夏季仙果	59
扁豆——家常鲜蔬	30	枣——天然维生素丸	60

李子——驻色果 61

柿子——益心果 62

樱桃——百果第一枝 63

葡萄——水晶明珠 64

香蕉——智慧之果 65

菠萝——生香果 66

杨梅——果中玛瑙 68

石榴——喜庆水果 68

椰子——热带水果之宝 69

草莓——水果皇后 70

桑葚——御用补品 71

柚子——水果罐头 72

柑橘——美容果 73

橙子——馈赠佳果 73

柠檬——益母果 74

桂圆——滋益佳品 75

荔枝——岭南果王 76

芒果——热带果王 77

西瓜——消暑瓜王 78

核桃——万岁子 80

板栗——铁杆庄稼 81

榛子——坚果之王 82

松子——长寿果 82

腰果——飘香果 83

花生——植物肉 84

葵花子——不可缺少的零食 85

第三章 肉及乳制品——人体营养的源泉

..... 87

猪肉——餐桌之王 87

牛肉——肌肉燃料 88

羊肉——冬季进补佳品 89

鸡肉——补虚佳品 90

鸭肉——益心良药 92

鹅肉——食疗良品 93

鹌鹑——禽中人参 94

鸽子——高级补品 95

牛奶——完美食物 96

酸奶——功能独特的营养品 97

奶酪——乳品黄金 99

第四章 水产品——为你的生命添动力

..... 100

鲫鱼——产妇补品 100

鲤鱼——桃花春 101

草鱼——开胃良药 102

鲈鱼——健身补血佳品 103

鳝鱼——赛人参 105

虾——助阳妙品 106

螃蟹——高蛋白补品 107

甲鱼——滋补水产佳肴 108

带鱼——海中补药 109

平鱼——海中高蛋白 110

鱿鱼——高营养海产品 112

蛭子——西施舌 113

蛤蜊——天下第一鲜 113

鱼翅——海中珍品 114

鲍鱼——海味之冠 115

海参——海中人参 115

第五章 菌藻——天然的保健食品

..... 117

草菇——皇家贡品 117

香菇——山珍之王 118

猴头菇——素中荤 119

金针菇——智力菇 121

口蘑——名贵珍菌 122

平菇——物美价廉的营养品 123

黑木耳——肠胃清道夫 124

银耳——延年益寿之品 125

榛蘑——东北第四宝 126

海带——补碘冠军 127

紫菜——珍贵海味 128

石花菜——琼脂之源 129

第六章 五谷杂粮——人体能量的提供者

..... 131

大米——必备主食 131

小米——谷物精华 132

玉米——黄金作物 134

小麦——世界作物 135

燕麦——高营养食材 136

荞麦——消炎粮食	137	味精——鲜味精华	157
薏米——药食两用	138	食盐——百味之王	158
糯米——温和的滋补品	139	糖——提味增色不可少	159
黑米——补血米	140	酱油——调味高手	159
糙米——长寿谷品	141	食醋——厨房里的杀菌剂	160
绿豆——济世长谷	142	橄榄油——绿色保健食用油	161
黑豆——豆中之王	144	花生油——主力食用油	162
大豆——植物牛奶	145	大豆油——平民烹调油	162
赤小豆——多功能杂粮	146	菜籽油——高吸收率食用油	163
红薯——抗癌主食	147	玉米油——健康食用油	164
芝麻——补益佳品	148	香油——餐桌香水	164
第七章 调味品——为生活添滋味	150	第八章 饮品——不可或缺的营养来源	166
葱——佳蔬良药	150	白酒——中国特有的蒸馏酒	166
蒜——植物抗生素	151	黄酒——最古老的酒	167
姜——杀菌除腥高手	152	啤酒——日常软饮料	167
干辣椒——增味先锋	153	葡萄酒——防病酒精饮料	168
花椒——中国特产香料	154	米酒——五谷精华	169
胡椒——闻名世界的香料	155	咖啡——提神佳品	170
八角——除臭良方	155	茶——最传统的饮料	170
小茴香——温暖的芳香剂	156	蜂蜜——老年人的“牛奶”	171
咖喱——世界之香	157		

饮食养生篇

第一章 补气饮食——气不足则精力不足

.....	174
山药粥	174
鸡汁粥	175
人参莲肉汤	175
黄芪牛肉蔬菜汤	175
甘菊猪肚汤	176
山药羊肉粥	176
太子参焖蹄膀	177
糯米红枣炖鲤鱼	177
红枣银耳木耳猪腱汤	177
糟炒鳊鱼片	178
补气苹果鱼汤	178

补虚正气粥	178
栗子鸡汤	179
党参淮山猪腱汤	179
胡萝卜生鱼汤	179
灵芝黄芪炖肉	180
生滚青鱼片粥	180
双菇竹荪	180
豆芽猪蹄汤	181
补中益气糕	181

第二章 补血饮食——血不足则疾病丛生

.....	182
菠菜瘦肉粥	182
阿胶粥	183

龙眼肉粥	183
桑仁粥	183
当归牛肉汤	184
美颜补血粥	184
墨鱼冬瓜汤	185
阿胶鸡蛋粥	185
蜜枣桂圆粥	185
气血双补汤	186
当归苁蓉猪血羹	186
山药排骨汤	187
洋葱猪肝	187
红枣菊花粥	187
补血葡萄酒	188
黄鳝姜汁粳米饭	188
补血饭	188
荔枝煲鸭汤	188
第三章 滋阴饮食——阴不足则缺乏滋润	
百合粥	190
石斛猪肺汤	191
玫瑰水梨果酱	191
酸奶水果银耳羹	192
黑木耳芝麻茶	192
桑葚枸杞糯米粥	192
红枣猪皮脚筋汤	193
百合芝麻煲猪心	193
沙参萝卜百合汤	194
芝麻蜂蜜粥	194
银耳鹌鹑蛋	194
玉竹鸡	195
枸杞蒸鸡	195
柠檬汁煎鸭脯	195
二母甲鱼	195
韭芽蛤蜊肉	196
炖参肠	196
青头鸭汤	196
枇杷银耳	196
冰糖雪耳椰子盅	197
芝麻拌藕片	197
甘蔗粥	197

第四章 理气饮食——气不畅则精神不安	
紫苏生姜红枣汤	199
柑橘橘皮果酱	200
干贝萝卜球汤	200
茉莉花氽鸡片汤	201
葱油白萝卜丝	201
黄花菜合欢汤	201
佛手姜糖饮	202
橘皮橘核橘络饮	202
玫瑰金橘饼饮	202
圆白菜炒西红柿	203
疏肝解郁粥	203
萝卜酸梅鸭肫汤	203
杂锦西瓜鸡汤	204
火腿粟米鸡蓉虾仁羹	204
竹蔗胡萝卜猪骨汤	204
天台乌药散	204
茴香青皮酒	205
枳壳青皮猪肚汤	205
第五章 活血饮食——血不畅则代谢低下	
油菜粥	206
桃仁粥	207
山楂番茄汤	207
当归三七乌鸡汤	207
山楂枸杞煮牛肉	208
玫瑰鸡蛋	208
玫瑰龙眼醋	209
何首乌黑豆粥	209
益母草泡红枣	209
蟹肉粉丝煲	210
月季花汤	210
生姜红糖汤	210
首乌丹参煲红枣	211
红花炖羊心	211
血藤炖河蟹	211
牛膝炒茄子	212
荷叶郁金粥	212

元胡益母草枣蛋 212

第六章 祛湿饮食——痰湿重则水肿肥胖

..... 213

砂仁粥 213

白扁豆粥 214

薏苡仁粥 214

冬瓜粥 214

白萝卜炖排骨 215

糖醋黄瓜片 215

马齿苋菜肉片汤 216

藕片汤 216

竹笋西瓜皮鲤鱼汤 216

白瓜咸蛋汤 217

节瓜薏米黄鳝汤 217

绿豆芽蛤蜊汤 217

白玉猪小肚汤 218

大蒜豆腐鱼头汤 218

第七章 去火饮食——清热消暑安心神

..... 219

豆腐泡大豆芽发菜汤 219

鲜莲西瓜盅 220

猕猴桃西米粥 220

草莓菠菜汁 221

香芒芦笋鱼柳 221

绿豆海带汤 221

芥菜牛肉汤 222

玉竹瘦肉汤 222

粉葛鲮鱼汤 222

发菜佛手蚌肉汤 223

胡萝卜马蹄竹蔗汤 223

蒲公英二花汤 223

萝卜冰糖汤 223

银花白菊饮 224

八宝瓢梨 224

蒜茸野菊花 224

竹叶粥 225

丝瓜粥 225

椿叶粥 226

第八章 驱寒饮食——温补阳气不怕冷

..... 227

苹果萝卜羊肉粥 227

韭菜粥 227

芽姜鸡片 228

银耳鸽蛋汤 228

枸杞桃仁鸡丁 229

黄精瘦肉粥 229

鹿茸香菇菜心 229

淮杞狗肉 230

番茄土豆烧牛肉 230

枸杞羊肾粥 231

带鱼海带汤 231

六味牛肉脯 232

胡椒粥 232

二姜粥 232

第九章 养心饮食——保卫人体司令部

..... 234

酸枣仁粥 234

柏子仁粥 235

桂圆童子鸡 235

猪心莲子汤 236

养心三丝汤 236

柏子仁煮花生米 236

元肉补心汤 237

陈皮炖猪心 237

养心合欢粥 238

酸枣仁排骨汤 238

豆豉沙丁鱼 238

燕麦粥 239

蒸茄子咸鲈鱼 239

豆腐冬菇瘦肉汤 239

杨梅香蕉汤 240

土豆菜豆汤 240

大麦薏仁茯苓粥 240

蒸煮苹果番薯 240

鲜奶水晶香蕉 241

红枣炖羊心 241

第十章 润肺饮食——维持巩固肺功能

.....	242
枇杷叶粥	242
麦门冬粥	243
沙参玉竹心肺汤	243
银沙百合汤	244
苹果雪梨生鱼汤	244
鱼腥草炒鸡蛋	245
鱼腥草粥	245
百合银耳粥	245
川贝炖雪梨	246
枇杷叶杏仁蜜枣	246
白果栗子肉丝汤	247
鹿角菜蛤蚧汤	247
剑花白鳝汤	247
虫草炖老鸭	248
北杏参地老鸭汤	248
白果南杏生鱼汤	248
火腿燕窝	249
芥菜粥	249
荸荠粥	250

第十一章 护肝饮食——滋养肝脏调气机

.....	251
鸡肝粥	252
决明子粥	252
荠菜饮	252
核桃天麻炖草鱼	253
黑木耳炒猪肝	253
茵陈枯草猪舌汤	253
菊花粥	254
猪肝粥	254
羊肝粥	255
胡萝卜燕麦粥	255
桑葚牛骨汤	255
枸杞叶蚌肉汤	256
香芹汁冰糖汤	256
双花决明汤	257
玄参炖猪肝	257
枸杞猪肝	257
枸杞头炒肉丝	257
苦瓜炒猪肝	258
菊花粉丝炒猪肉	258

菊花炒鸡片	258
木瓜胡萝卜玉米粥	258
鸭血酸辣汤	259

第十二章 固肾饮食——呵护人体生命之源

.....	260
枸杞猪肾粥	260
芝麻小米粥	261
苁蓉羊肉粥	261
核桃虾仁粥	262
首乌牛肉羹	262
羊骨羊腰汤	262
牛骨髓炖蛋	263
桑葚蜂蜜膏	263
蜜制黑豆	264
栗子猪肾粥	264
参茸炖鸡肉	264
巴戟海龙瘦肉汤	265
虫草羊肉汤	265
巴戟锁阳羊腰汤	265
淮杞牛腰汤	266
蜜枣核桃仁	266
柿饼木耳羹	266
桂花栗羹	267
虾子蹄筋	267
白水狗肉	267
韭菜炒羊肝	267
母鸡炖牛尾	268
核桃鸭	268
天麻甲鱼	268

第十三章 健胃饮食——脾胃好才能吃得香

.....	270
陈皮粥	270
猪肚粥	271
白术陈皮鲈鱼汤	271
羊肉胡萝卜汤	271
香芋牛肉煲	272
益脾饼	272
芡实瘦肉粥	273
双仁健脾粥	273
荔枝粥	274
牛肉健脾丸	274
白术肉金糕	274

神曲地骨爆两羊	275	凉拌马齿苋	292
归脾麦片粥	275	首乌鸡蛋汤	292
蒜蓉豆蔻鸡胗	275	三子核桃肉益发汤	293
甘松鸡	276	益气鹌鹑蛋	293
枳实粥	276	桑麻丸	293
陈茗粥	276	乌发糕	294
第十四章 美容饮食——养颜抗衰润肌肤		盐水花生	294
.....	278	野菊花炒肉片	295
水果沙拉	278	天麻鱼头汤	295
沙参玉竹排骨汤	279	润发粥	295
银耳红枣粥	279	养发油	296
石斛炖鱼头	279	醪糟枸杞炖芋艿	296
竹荪烩茉莉花	280	青椒猪肝	297
野菊花炖乳鸽	280	烧酿苦瓜	297
元宝牛蒡	281	荠菜谷精豆腐汤	297
木耳红枣果味粥	281	胡萝卜花生肉丁	298
佛手凤梨苹果汤	281	莴笋枸杞炒肉丝	298
杏仁桂花粥	282	土豆蘑菇汤	299
黑木耳拌豆芽	282	木耳山药猪肝汤	299
玫瑰杏仁豆腐	283	决明烧茄子	299
桃花烩牛肉	283	什锦莓果派	300
美白薏仁鸡爪汤	283	栀子仁粥	300
豌豆炒虾仁	284	山药大枣炖羊肉	301
核桃松仁粟米羹	284	冰糖雪梨蜂蜜水	301
金银花枸杞汤	285	嫩姜拌莴笋	301
绿豆莲藕汤	285	桑蒲熘蛋泥	302
枇杷薏米粥	285	第十五章 塑身饮食——吃出魔鬼好身材	
马齿苋拌黄豆芽	286		303
蒸酿苦瓜	286	腰果虾仁	303
灵芝鹌鹑蛋汤	286	木瓜鲤鱼煲	303
香菇竹荪煲鸡汤	287	黄精鳝片	304
丝瓜玫瑰滋养方	287	清炖猪蹄	304
杏仁牛奶芝麻糊	288	枸杞酒酿鹌鹑蛋	304
香蕉燕麦奶糊	288	青豆炒虾仁	305
黄豆花生炖猪皮	288	羊肝焖黄鳝	305
姜乳抗衰滋养方	289	海带猪蹄煨鲤鱼	305
女贞子烧四鲜	289	豆浆炖羊肉	306
鸡腿菇炒虾仁	290	参芪玉米排骨汤	306
蚝油芦笋	290	酱爆薯丁	306
砂锅枸杞乌鸡	290	木耳冬瓜	307
芝麻黑豆泥鳅汤	291	红酒肉末豆腐	307
猪肺淡菜汤	291	木瓜炖带鱼	308
黑芝麻山药羹	291	芦笋瘦腰汤	308

冬笋蒜烧鲤鱼	308
番茄豆腐	309
美腿西瓜鸡	309
茼蒿炒萝卜丝	309
山楂粥	310

绿豆荷叶粥	310
清炒竹笋	311
紫菜豆腐虾米瘦肉汤	311
蚝油豆豉苦瓜	311

食疗药膳篇

第一章 呼吸系统疾病的食疗药膳

感冒

柴胡枸杞饮

紫苏粥

生姜粥

葱豉豆腐汤

藿香饮

薄荷粥

豆腐咸鱼头汤

绿豆流感茶

白辛夷煮鸡蛋

生姜秋梨汤

甘薯葛根煎

五神汤

萝卜姜枣汤

香菜黄豆汤

支气管炎

西米银耳羹

清明菜糯米饭

辛味茼蒿

参贝虫草瘦肉炖雪梨

清汤煲银耳

丝瓜海蜇汤

三色炒百合

肺结核

鳖肉滋阴汤

黄鱼粥

燕窝椰子盅

鲈鱼五味子汤

鸡油四蔬

薏米橘羹

百果蜜糕

白果花生章鱼粥

天门冬粥

猪肺杏仁白菜汤

团鱼炖桂圆

枸杞菜梗瘦肉汤

肺气肿

贝母陈皮梗米粥

蘑菇炒猪瘦肉片

萝卜子粥

菠菜猪肉饺子

羊脂核桃粥

生姜砂仁炖猪肚

猕猴桃膏滋

清蒸白鸭

拌鲜茼蒿

山药蛋炸猪肺

杏仁白肺汤

银贝雪梨汤

贝母炖猪肺

支气管哮喘

西瓜汁粥

白果豆腐炒虾仁

核桃甜酪

蜂蜜白萝卜汤

柚子肉炖鸡

南瓜姜汁饴糖饮

人参山楂粥

凤爪猪尾汤

熘玉兰片

黑豆酿梨

鸭子核桃鸡泥酥

银杏全鸭	330	痢疾	341
西葫芦盅	330	蒜茸拌苦菜	341
萝卜煮鸡蛋	330	酸梅汤	341
白果虾球	331	素炒空心菜	341
灵芝蜜枣老鸭汤	331	黄连白头翁粥	342
五味蛋	331	鹤鹑生姜赤豆粥	342
玉兰片蜇头	331	二白粥	342
蜜汁银杏	332	乌梅粥	342
第二章 消化系统疾病的食疗药膳	333	凉拌藿香	342
胃炎	333	附子粥	343
胡椒炖老鸭汤	333	大蒜糯米粥	343
玉米山药粥	333	仙人掌蒸蛋	343
小麦豆角粥	334	盐水大葱	343
鲜菇小米粥	334	淡糟炒鲜竹蛭	343
三宝素粥	334	痔疮	344
猴头菇炖鸡	334	荠菜生地煲蚝豉	344
大头菜粥	335	紫菜豆腐肉片汤	345
胡椒牛肉汤	335	韭菜鲫鱼汤	345
拌肚丝白菜	335	茄子拌芦荟酱	345
荸荠山楂糕	336	槐叶茶	345
猪肚北芪汤	336	清蒸茄子	345
板栗烧白菜	336	大薊粥	346
陈皮椒姜焖乌肉鸡	336	槐花猪大肠	346
莼菜粥	336	大蒜烧茄子	346
豌豆莲子瘦肉汤	337	菠菜猪红汤	346
党参鱈鱼汤	337	槐花猪肚汤	347
芥菜蜜枣咸鱼头汤	337	芥末白肚	347
肠炎	337	四宝菠菜	347
丁香酸梅汤	338	消化不良	347
土豆肉末粥	338	萝卜丝饼	348
冬瓜粒杂锦汤	338	糖醋山药蛋块	348
双色薯泥	338	三色蔬菜粥	349
素烧冬瓜	339	萝卜水泡菜	349
薤白粥	339	芝麻栗子糕	349
火腿菠菜汤	339	黄芪鲫鱼火锅	349
炒扁豆淮粥	339	槐花酒	350
土豆丁汤	340	山楂包	350
胡萝卜泥汤	340	胡萝卜梗米粥	350
蔬菜豆腐泥	340	茼蒿菜鸡蛋白汤	350
肉末拌豆腐	340	菠萝鸡肫	350
冰糖板栗泥	340	胡萝卜炖西洋菜	351
		凉拌梨丝	351

桂浆粥	351	甘芪炖肉	362
腹泻	351	炖麻雀	363
猪肾陈皮馄饨	352	清蒸芪杞乳鸽	363
消脂菠萝醋	352	桃仁煮墨鱼	363
鱼楂茶	352	桃仁拌冬瓜	363
萝姜蜜茶	352	杜仲炖腰花	363
藿香佩兰茶	352	黑芝麻蜂蜜糊	364
止泻猪肚汤	353	葵菜羹	364
绿豆马齿苋汤	353	快炒黄瓜片	364
葱姜豆腐汤	353		
五味腰柳	353	第四章 肝胆疾病的食疗药膳	365
薏米烧鹤鹑	354	肝炎	365
六和茶	354	雪羹汤	365
鸭肉冬瓜海参汤	354	茵陈粥	365
鸡片莲子汤	354	黄花鱼煮大蒜头	366
		玉竹炖鱼头	366
第三章 泌尿系统疾病的食疗药膳	356	泥鳅汤	366
肾炎	356	泥鳅炖豆腐	366
芋头煲白鹅肉	356	白茅根瘦肉汤	366
海带绿豆甜汤	357	珍珠草猪肝汤	367
枸杞茯苓茶	357	凉拌海米芹菜	367
灯心草鲫鱼粥	357	金针香菜肉片汤	367
羊腰黑豆汤	358	五味子甜鸭蛋	367
杜仲猪腰	358	枣泥薄饼	368
黄花菜蒸肉饼	358	龙眼肉炖鳖	368
茴香腰子	358	马兰头菜粥	368
芹菜炒虾仁	358	豆蔻馒头	368
大蒜焖羊肉	359	肝硬化	368
砂仁甘草蒸鲫鱼	359	鸡肉山药粥	368
尿路结石	359	马兰头竹笋汤	369
巴戟胡桃炖猪脬	360	煮茴香鸡蛋	369
车前田螺汤	360	山楂红枣汤	369
玉米糊	360	三七鳖甲炖瘦肉	369
益肾粥	361	赤豆牛肉汤	369
冰糖核桃仁糊	361	猪苓鲫鱼汤	370
胡桃膏	361	枸杞麦冬炒蛋丁	370
胡桃肉藕粉糊	361	胆石症	370
鸡内金赤豆粥	362	利胆丸	370
鱼头通菜瘦肉汤	362	酱炒螺蛳	371
前列腺疾病	362	茵陈蚬肉汤	371
肉桂粥	362	乌梅虎杖蜜	371
竹叶茶	362	绵茵陈粥	371

鸡骨草瘦肉汤	371	竹筴北菇老鸡汤	382
地胆草地丁瘦肉汤	372	酸辣豆腐蛋花汤	382
乌梅茵陈蜜露	372	木耳粉丝肉丸汤	382
茵陈炒田螺	372	尖笋腐皮汤	382
第五章 循环系统疾病的食疗药膳	373	海参鲜蘑菇汤	383
高血压	373	山楂猪肉干	383
山楂决明荷叶瘦肉汤	373	笋菇素鸡酸菜汤	383
黑木耳炒芹菜	374	萝卜牛肚煲	384
茄子粥	374	苦瓜芥菜瘦肉汤	384
紫菜炒鸡蛋	374	洋葱虾米豆腐番茄汤	384
蘑菇青菜	374	洋葱椰菜胡萝卜土豆汤	384
附片烧乌鸡	374	洋葱炒肉片	385
蛇粉双耳羹	375	双瓜菜窝头	385
红枣海参淡菜粥	375	冬菇豆腐煲	385
瑶柱生菜白菜汤	375	降脂饮	385
马蹄海蜇汤	376	苹果玉米豆粉羹	385
赤小豆白菜汤	376	平菇炖豆腐	386
金菊猪脑羹	376	金菇芽菜肉片汤	386
葛根薏苡仁粥	376	冠心病	386
莲藕蚝豉发菜猪舌汤	376	人参瘦肉汤	386
芥菜海虹汤	377	人参五味粥	387
茯苓黄芪粥	377	二红粥	387
竹荪虾仁扒豆腐	377	二参红枣饮	387
牡蛎夏枯草瘦肉汤	377	丹参红花粥	387
牛膝丝瓜汤	378	丁香肉桂红酒	387
洋参山楂乌鸡汤	378	胡萝卜海蜇粥	388
椰子炖天麻	378	素炒黑白菜	388
枸杞牛膝炖煮玉米粥	378	丝瓜豆腐瘦肉汤	388
杜仲黄瓜汤	379	葛根粉粥	388
山药竹荪炒豆芽	379	葛根绿豆菊花粥	389
高脂血	379	洋葱粥	389
山楂麦芽汤	379	木耳菊花鱼丸	389
烧香菇	380	丹参冰糖水	389
韭黄豆芽菜	380	参枣炖蘑菇	390
莴笋粥	380	黄芪黑鱼片	390
鲜茄蛋花汤	380	第六章 内分泌系统疾病的食疗药膳	391
番茄马铃薯椰菜排骨汤	381	糖尿病	391
三豆冬瓜汤	381	麦冬燕窝	391
山楂益母茶	381	川贝母煮梨	391
绞股蓝茶	381	天冬鲜藕煲兔肉	392
鱼片生菜	381	薏苡仁冬瓜脯	392

五味子煲仔鸡	392
沙参天冬炖老鸭	392
沙参莲子蒸鲍鱼	393
枸杞黄精炖海带	393
石斛生地茶	393
山药猪肚粥	393
益胃汤	394
沙参荸荠炖猪肚	394
补阴养胃汤	394
山茱萸枸杞炒芹菜	394
山药炒猪腰	394
菟丝猪肝膏	395
枸杞炒芹菜	395
黄芪番薯叶冬瓜汤	395
荠菜旱莲炖鱼翅	395
玉竹枸杞蒸乳鸽	396
地黄麦冬炒蛤蜊肉	396
山药玉竹黄瓜汤	396
熟地黄党参炖鲍鱼	396
葛根山楂炖牛肉	396
沙参烧鱼肚	397
莲米芡实雪蛤羹	397
健胃墨鱼汤	397
天冬党参炖羊肾	397
胖大海猪肾汤	398
米花桑白皮汤	398
猪胰荠菜汤	398
三粉汤	398
杜仲腰子蒸蚕茧	398
沙参枸杞炖乌鸡	399
首乌芝麻粥	399
党参葛根蒸鳗鱼	399
三七白胡椒炖猪肚	399
虫草枸杞炖全鸭	400
桔梗煮羊心	400
鸡丝冬瓜汤	400
盐渍三皮	400
莜麦面条	400
腐竹炒苋菜	401
甲状腺疾病	401
红糖腌海带	401
芋艿丸	401

海带黄花蛋汤	401
板栗炖蛤蜊	402
紫菜萝卜汤	402
干烧杞麦冬笋	402
炖紫菜海参汤	402
海带苡仁蛋汤	403
凉拌海带金针菇	403
鸡皮炒蛤蜊	403
海米拌海蜇丝	403
清蒸海带盒	404

第七章 神经系统疾病的食疗药膳

癫痫	405
胡桃三脑汤	405
杞子炖羊脑	406
木耳核桃炖豆腐	406
爆心片	406
猪心大枣汤	406
清汤猪脑	406
辣子炒心花	407
头痛	407
芹菜炒香菇	407
川芎煮蛋	407
天麻鱼片	408
二姜烧鸡	408
九月鸡片	408
荆薄豆粟粥	408
川芎白芷羊头汤	409
炸葱管豆腐	409
神经衰弱	409
黄芪猴头汤	409
黑木耳枣汤	410
土豆烧鹅	410
生煸枸杞叶	410
干贝炒猪腰	411
合欢酒	411
松竹酒	411
枸杞炖鲫鱼	411
补脑益智羹	411
韭菜汁姜汁炖牛奶	412
干炸猪脑	412
鱼头补脑汤	412