

慢性病 吃什么？ 什么？

禁

速查全书

李捷鹰 编著

慢性病已成为威胁我国居民生命和健康的「主要杀手」。不只是老年人患病几率大，中年人甚至青年人得病几率也呈上升趋势。吃得不当、胡乱用药，无形之中就埋下了疾病的祸根。防治慢性病，欲速则不达，三分靠治七分靠养，吃对、吃好是关键。



金盾出版社



慢性病吃什么？ 禁什么？

速查全书

| 李捷鹰 编著 |



 金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慢性病吃什么? 禁什么? 速查全书 / 李捷鹰编著. —北京: 金盾出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5082-8912-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第244092号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京市松源印刷有限公司

装订: 北京市松源印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 22

2014年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



本书所介绍的慢性病是指“慢性非传染性疾病”，是对一类起病隐匿、病程长，病情迁延不愈，病因复杂，且有些尚未完全被确认的疾病的概括性总称，以恶性肿瘤、糖尿病、高血压、冠心病、慢性阻塞性肺部疾病、精神病等为代表。

统计数据显示，这些慢性病已成为危害我国人民健康的主要公共卫生问题，其中恶性肿瘤、心血管疾病、糖尿病等已跃居我国居民死亡原因的最前列。据世界卫生组织预测，从2005年到2015年的10年间，我国仅由于糖尿病、心脏病等慢性病导致的国民经济损失将达5580亿美元。由此可见，对慢性病防治，刻不容缓。加强自我健康管理是防治慢性病的重要手段，而食疗是进行自我管理的一项重要内容。研究发现，慢性病患者如果科学饮食，将对慢性病起到积极的防治作用。

本书参考了《本草纲目》、《黄帝内经》等大量的古代医学典籍资料，结合现代中医学、西医学对一些常见的慢性疾病的认识编撰而成，为广大的慢性病朋友选择合适的食材进行科学有效的食疗提供重要的参考依据。

本书根据中医学辨证论治的观点，把所介绍的每一种慢性病都作了详细的中医分型，并分别从症状、治疗原则、对症药材和食材、饮食禁忌等方面进行了简明扼要的阐述。对每一种慢性病，还分别介绍了民间秘方、饮食宜忌、生活保健知识以及宜吃、忌吃的食材。其中，宜吃什么、忌吃什么是本书的重点介绍内容。在宜吃的食材中，读者朋友不但可以一目了然地了解到食物对该病的主要食疗功效，还可以学习到如何运用食材制作具有对症食疗功效的美味佳肴。而在忌吃的食材中，则通过“忌吃关键词”、“不宜吃的原因”解答了患者的疑问。

编者衷心希望本书能为慢性病患者及其家属提供一定的帮助，同时，本书在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有的慢性病患者能够早日康复。

消化系统疾病吃什么？禁什么？

慢性胃炎

慢性胃炎患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 蛤蚧：冬瓜蛤蚧汤.....024
- 米醋：生姜米醋炖木瓜...024
- 粳米：百合粳米粥.....025
- 白扁豆：白扁豆粥.....025
- 小米：小米粥.....025
- 木瓜：木瓜银耳猪骨汤...026
- 山药：山药肉片蛤蚧汤...026

- 党参：党参鳝鱼汤.....026
- 沙参：沙参百合甜枣汤...027
- 枳实：枳实金针河粉.....027
- 白术：山药白术羊肚汤...027
- 慢性胃炎患者忌吃食物及原因**
- 油条/煎饼/芸豆.....028
- 肥肉/螃蟹/牛奶.....029
- 白酒/咖啡/浓茶.....030
- 炸薯条/冰激凌/辣椒.....031

胃及十二指肠溃疡

胃及十二指肠溃疡患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 羊肉：山药核桃羊肉汤...034
- 鲫鱼：鲫鱼生姜汤.....034
- 茼蒿：素炒茼蒿.....035
- 胡萝卜：胡萝卜甘蔗.....035
- 鸡蛋：田七煮鸡蛋.....035
- 墨鱼：田螺墨鱼骨汤.....036
- 田七：田七郁金炖乌鸡...036
- 艾叶：艾叶煮鹌鹑.....036
- 百合：百合参汤.....037
- 白芍：白芍山药鸡汤.....037
- 佛手：佛手青皮饮.....037

胃及十二指肠溃疡患者忌吃食物及原因

- 糯米/螃蟹/红薯.....038
- 芹菜/韭菜/柠檬.....039
- 山楂/苹果/橘子.....040
- 李子/巧克力/冰激凌.....041
- 白酒/咖啡/浓茶.....042
- 醋/辣椒/大蒜.....043



慢性肠炎

慢性肠炎患者宜吃的食物 及其简易食疗方

- 猪肚：四样猪肚汤.....046
- 白扁豆：白扁豆莲子鸡汤...046
- 大蒜：大蒜白及煮鲤鱼...047
- 薏苡仁：薏苡仁冬瓜老鸭汤...047
- 砂仁：砂仁鲫鱼汤.....047
- 芡实：芡实莲子薏苡仁汤...048
- 莲子：郁金猪肚煨莲子...048

- 茯苓：茯苓粥.....048
- 黄连：黄连白头翁粥.....049
- 肉豆蔻：豆蔻山药炖乌鸡...049
- 马齿苋：蒜蓉马齿苋.....049
- 慢性肠炎患者忌吃食物及原因**
- 排骨/肥肉/红薯.....050
- 土豆/白萝卜/西瓜.....051
- 黄瓜/香蕉/杏仁.....052
- 牛奶/蜂蜜/白酒.....053



痔疮

痔疮患者宜吃的食物及其 简易食疗方

- 韭菜：韭菜花烧猪血.....056
- 苋菜：苋菜肉片汤.....056
- 泥鳅：老黄瓜炖泥鳅.....057
- 补骨脂：莲子补骨脂猪腰汤...057
- 莲藕：藕汁郁李仁蒸蛋...057
- 香蕉：甘草冰糖炖香蕉...058
- 菠菜：菠菜拌核桃仁.....058
- 黑木耳：菊花木耳.....058
- 黄精：黄精黑豆塘虱汤...059
- 黄柏：黄柏黄连生地饮...059
- 丹参：丹参赤芍饮.....059

痔疮患者忌吃食物及原因

- 油条/羊肉/螃蟹.....060

- 芥菜/莧菜/荔枝.....061
- 桂圆/榴莲/大葱.....062
- 生姜/榨菜/辣椒.....063



呼吸系统疾病吃什么？禁什么？

慢性支气管炎

慢性支气管炎患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 知母：前胡二母炖水鱼...068
 半夏：半夏桔梗薏苡仁汤...068
 无花果：南北杏无花果煲排骨...069
 梨：玉竹麦门冬炖雪梨...069
 沙参：沙参百合汤...069
 苏子：苏子牛蒡茶...070
 杏仁：桑白皮杏仁茶...070
 黑木耳：菊花拌木耳...070

- 桑白皮：桑白皮葡萄果冻...071
 川贝：川贝梨子饮...071
 瓜蒌仁：二仁汤...071

慢性支气管炎患者忌吃食物及原因

- 糯米/肥肉/香肠...072
 螃蟹/虾/丝瓜...073
 石榴/荸荠/白酒...074
 辣椒/桂皮/薄荷...075

哮喘

哮喘患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 银杏：银杏炖鹌鹑...078
 雪梨：甘菊桔梗雪梨汤...078
 鹌鹑：鹌鹑五味子陈皮粥...079
 白萝卜：椰汁薏苡仁萝卜粥...079
 香菇：香菇冬瓜...079
 麻黄：麻黄陈皮瘦肉汤...080
 款冬花：款冬花止喘汤...080
 五味子：五味子炖肉...080
 紫菀：紫菀款冬猪肺汤...081
 天南星：天南星冰糖水...081

- 人参：人参煲乳鸽...081

哮喘患者忌吃食物及原因

- 黄豆/肥肉/带鱼...082
 螃蟹/虾/红薯...083
 韭菜/冰激凌/白酒...084
 大葱/蒜/辣椒...085



慢性肺炎

慢性肺炎患者宜吃的食物 及其简易食疗方

- 草菇：银杏扒草菇.....088
猪肺：雪梨木瓜猪肺汤...088
无花果：参果炖瘦肉.....089
白前：白前扁豆心肺汤...089
百合：百合玉竹瘦肉汤...089
银杏：银杏猪肚汤.....090
罗汉果：罗汉果瘦肉汤...090

旋覆花：旋覆花乳鸽止咳汤...090

鱼腥草：复方鱼腥草粥...091

香菇：油菜香菇.....091

桔梗：桔梗苦瓜.....091

慢性肺炎患者忌吃食物及原因

油条/肥肉/石榴.....092

桃子/杏/李子.....093

咖啡/浓茶/可乐.....094

冰激凌/辣椒/芥末.....095



神经及精神科疾病吃什么？禁什么？

头痛

头痛患者宜吃的食物及其 简易食疗方

- 猪心：当归炖猪心.....100
冬虫夏草：虫草炖雄鸭...100
龟板：龟板杜仲猪尾汤...101
核桃：核桃鱼头汤.....101
桂圆：桂圆山药红枣汤...101
三文鱼：当归川芎鱼头汤...102
首乌：首乌桂圆枸杞粥...102
天麻：天麻金枪鱼汤.....102
钩藤：钩藤天麻白术饮...103

半夏：半夏薏苡仁汤.....103

当归：当归红枣牛肉汤...103

头痛患者忌吃食物及原因

肥肉/香肠/黄瓜.....104

莼菜/芹菜/香蕉.....105

西瓜/苹果/松花蛋.....106

白酒/浓茶/冰激凌.....107



神经衰弱

神经衰弱患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 猪心:** 莲子猪心汤.....110
- 绿豆:** 绿豆莲子百合粥...110
- 木耳:** 黑木耳红枣汤.....111
- 百合:** 灯心草百合炒芦笋...111
- 桂圆:** 麦枣桂圆汤.....111
- 灵芝:** 灵芝养心汤.....112
- 远志:** 远志菖蒲鸡心汤...112
- 竹茹:** 木耳竹茹汤.....112

栀子: 栀子菊花茶.....113

酸枣仁: 枣仁粳米羹.....113

熟地: 干贝黄精生熟地炖瘦肉...113

神经衰弱患者忌吃食物及原因

肥肉/烤肉/香肠.....114

白萝卜/蚕豆/白糖.....115

浓茶/咖啡/白酒.....116

辣椒/生姜/大蒜.....117

心脑血管疾病吃什么？禁什么？

冠心病

冠心病患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 洋葱:** 洋葱炒芦笋.....122
- 木耳:** 腐竹木耳瘦肉汤...122
- 红枣:** 鸽肉莲子红枣汤...123
- 甲鱼:** 枸杞炖甲鱼.....123
- 桂枝:** 桂参红枣猪心汤...123
- 肉桂:** 生姜肉桂炖猪肚...124
- 玉竹:** 知母玉竹饮.....124

红花: 红花糯米粥.....124

丹参: 丹参红花茶.....125

香附: 柴胡香附茶.....125

田七: 田七莲子猪心汤...125

冠心病患者忌吃食物及原因

肥肉/猪肝/鹅肉.....126

螃蟹/墨鱼/咖啡.....127

浓茶/白酒/糖果.....128

蛋黄/奶油/猪油.....129



高血压

高血压患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 黄豆：蜜柚黄豆浆.....132
薏苡仁：山药薏苡仁白菜粥...132
鲫鱼：胡萝卜山药鲫鱼汤...133
香菇：香菇豆腐汤.....133
蘑菇：莴笋炒蘑菇.....133
苦瓜：苦瓜海带瘦肉汤...134
兔肉：杜仲核桃兔肉汤...134
鹌鹑：鹌鹑瓜皮汤.....134
海带：白菜海带豆腐汤...135
芹菜：黑白木耳炒芹菜...135
木耳：油菜炒木耳.....135
洋葱：南瓜炒洋葱.....136
莴笋：大刀笋片.....136
桑葚：桑葚蓝莓汁.....136
丹参：丹参山楂大米粥...137

- 菊花：菊花枸杞绿豆汤...137
山楂：双耳山楂汤.....137
女贞子：女贞子鸭汤.....138
天麻：天麻枸杞鱼头汤...138
黄芪：黄芪桂圆山药乌鸡汤...138
红枣：党参枸杞红枣汤...139
三七：丹参三七炖鸡.....139
钩藤：钩藤白术饮.....139

高血压患者忌吃食物及原因

- 方便面/肥肉/牛髓.....140
羊肉/狗肉/鸡肉.....141
火腿/雪里蕻/椰子.....142
榴莲/柚子/松花蛋.....143
薯片/苏打饼干/白酒.....144
浓茶/巧克力/牛油.....145



心律失常

心律失常患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 猪肝：胡萝卜红枣猪肝汤...148
莲子：核桃莲子黑米粥...148
牡蛎：香菇花生牡蛎汤...149
百合：鲜百合鸡心汤.....149
桂圆肉：桂圆百合炖鹌鹑...149

- 马蹄：马蹄海蜇汤.....150
桂枝：桂枝二参茶.....150
柏子仁：红枣柏子仁小米粥...150
茯苓：党参白术茯苓粥...151
当归：当归猪蹄汤.....151
红花：五灵脂红花炖鱿鱼...151

心律失常患者忌吃食物及原因

鸡肉/肥肉/螃蟹.....152

鱼子/包菜/韭菜.....153

洋葱/浓茶/咖啡.....154

蛋黄/牛油/辣椒.....155

高脂血症

高脂血症患者宜吃的食物及其简易食疗方

芹菜：芹菜炒香菇.....158

白菜：柠檬白菜.....158

魔芋：芥菜魔芋汤.....159

香菇：香菇白菜魔芋汤.....159

白萝卜：白萝卜丹参骨头汤.....159

茄子：蛭子王炒茄子.....160

韭菜：韭菜绿豆芽.....160

竹笋：鲜竹笋炒木耳.....160

泽泻：泽泻红豆鲫鱼汤.....161

银鱼：葱拌小银鱼.....161

兔肉：青豆烧兔肉.....161

鸽肉：枸杞老鸽汤.....162

杏仁：杏仁芝麻羹.....162

山药：山药白扁豆粥.....162

西瓜：解暑西瓜汤.....163

薏苡仁：柠檬薏苡仁豆浆.....163

柠檬：纤体柠檬汁.....163

山楂：山楂茯苓槐花茶.....164

玉米须：山楂玉米须茶.....164

灵芝：灵芝玉竹麦冬茶.....164

何首乌：何首乌泽泻茶.....165

枸杞子：杞菊饮.....165

葡萄：葡萄苹果汁.....165

高脂血症患者忌吃食物及原因

糯米/锅巴/猪脑.....166

猪肝/鸡肉/腊肉.....167

鲍鱼/鱼子/榴莲.....168

柚子/椰子/鸭蛋.....169

鹌鹑蛋/开心果/白酒.....170

咖啡/猪油/比萨.....171



内分泌血液系统疾病吃什么？禁什么？

糖尿病

糖尿病患者宜吃的食物及其简易食疗方

蛤蜊：蛤蜊白菜汤.....176

兔肉：手撕兔肉.....176

扇贝：蒜蓉蒸扇贝.....177

草菇：草菇扒芥菜.....177

银耳：银耳西红柿汤.....177

蕨菜：如意蕨菜蘑.....178

黑木耳：胡萝卜烩木耳.....178

冬瓜：冬瓜竹笋汤.....178

西葫芦：醋熘西葫芦.....179

苦瓜：杏仁拌苦瓜.....179

茼蒿：蒜蓉茼蒿.....179

胡萝卜：胡萝卜炒豆芽.....180

南瓜：西芹炖南瓜.....180

西红柿：西红柿豆腐汤.....180

竹笋：鸡腿菇扒竹笋.....181

熟地：熟地龙骨煲冬瓜汤.....181

玉竹：玉竹西洋参茶.....181

葛根：葛根枸杞粥.....182

黄精：黄精桑葚粥.....182

生地：百合生地粥.....182

莲心：莲心决明茶.....183

山楂：山楂绞股蓝茶.....183

肉桂：肉桂奶茶.....183

糖尿病患者忌吃食物及原因

糯米/油条/肥肉.....184

猪肝/鲍鱼/红薯.....185

土豆/雪里蕻/芋头.....186

韭菜/柿子/甘蔗.....187

荔枝/开心果/薯片.....188

白酒/牛油/蜂蜜.....189

痛风

痛风患者宜吃的食物及其简易食疗方

南瓜：炖南瓜.....192

莴笋：酸甜莴笋.....192

木瓜：木瓜汁.....193

樱桃：樱桃西红柿汁.....193

西瓜：西红柿西瓜西芹汁.....193

威灵仙：威灵仙牛膝茶.....194

防风：防风饮.....194

川芎：丹参川芎茶.....194

独活：独活当归粥.....195

川乌：川乌粥.....195



黑米：红豆黑米粥.....195

痛风患者忌吃食物及原因

豆腐/狗肉/羊肉.....196

鹅肉/鸡汤/螃蟹.....197

虾/桂圆/杏.....198

白酒/啤酒/胡椒.....199

甲亢

甲亢患者宜吃的食物及其 简易食疗方

甲鱼：香菇甲鱼汤.....202

干贝：干贝瘦肉汤.....202

蛤蜊：双色蛤蜊.....203

龟肉：龟肉鱼鳔汤.....203

杏仁：橘子杏仁菠萝汤.....203

牛奶：牛奶炖花生.....204

苹果：苹果炖甲鱼.....204

生地：生地玄参汤.....204

鳖甲：鳖甲灵杞饮.....205

夏枯草：玫瑰夏枯草茶.....205

苏子：苏子牛蒡子茶.....205

甲亢患者忌吃食物及原因

肥肉/羊肉/狗肉.....206

鹅肉/带鱼/海带.....207

紫菜/白酒/猪油.....208

辣椒/大蒜/人参.....209

贫血

贫血患者宜吃的食物及其 简易食疗方

猪肝：枸杞叶猪肝汤.....212

土鸡：红枣桂圆炖鸡.....212

鸽子：百合红枣鸽肉汤.....213

菠菜：菠菜鸡肝汤.....213

桂圆肉：当归桂圆鸡肉汤.....213

红枣：人参红枣茶.....214

红腰豆：红腰豆煲鹌鹑.....214

当归：参归枣鸡汤.....214

熟地：四物乌鸡汤.....215

阿胶：阿胶鸡蛋羹.....215

人参：鲜人参煲乳鸽.....215

贫血患者忌吃食物及原因

馒头/海藻/马蹄.....216

白酒/浓茶/冰激凌.....217



泌尿生殖系统疾病吃什么？禁什么？

慢性前列腺炎

慢性前列腺炎患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 牛蛙：党参煲牛蛙.....222
- 干贝：西葫芦干贝肉汤.....222
- 马蹄：佛手胡萝卜马蹄汤.....223
- 鲫鱼：薏苡仁瓜皮鲫鱼汤.....223
- 红豆：红豆冬瓜排骨汤.....223
- 鲈鱼：姜丝鲈鱼汤.....224
- 牛膝：党参牛膝汤.....224
- 生地：生地煲龙骨.....224
- 香附：香附陈皮炒肉.....225
- 车前子：车前子田螺汤.....225

白茅根：白茅根莲藕汤.....225

慢性前列腺炎患者忌吃食物及原因

狗肉/羊肉/韭菜.....226

白酒/冰激凌/辣椒.....227



慢性肾炎

慢性肾炎患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 田螺：螺肉煲西葫芦.....230
- 鲫鱼：玉米须鲫鱼煲.....230
- 鲤鱼：冬瓜红枣鲤鱼汤.....231
- 田鸡：绿豆田鸡汤.....231
- 马蹄：党参马蹄猪腰汤.....231
- 茯苓：茯苓鸽子煲.....232
- 玉米须：螺片玉米须黄瓜汤.....232
- 车前草：鲜车前草猪肚汤.....232

泽泻：泽泻薏苡仁瘦肉汤.....233

太子参：海底椰太子参瘦肉汤.....233

熟地黄：六味地黄鸡汤.....233

慢性肾炎患者忌吃食物及原因

黄豆/肥肉/红薯.....234

韭菜/芹菜/香蕉.....235

蘑菇/白酒/咖啡.....236

浓茶/榨菜/皮蛋.....237



尿路结石

尿路结石患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 泥鳅：参芪泥鳅汤.....240
- 赤小豆：赤小豆炖鲫鱼...240
- 核桃：桃仁海金粥.....241
- 车前草：木瓜车前草滚猪腰汤...241
- 绿豆：西瓜绿豆鹌鹑汤...241
- 玉米须：利尿汤.....242
- 篇蓄：鸡肉炖篇蓄.....242
- 海金沙：通草海金沙茶...242

马蹄：马蹄茅根茶.....243

金钱草：金钱草茶.....243

鸡内金：三金茶.....243

尿路结石患者忌吃食物及原因

黄豆/羊肉/芹菜.....244

青椒/菠菜/葡萄.....245

白酒/红茶/咖啡.....246

牛奶/奶油/巧克力.....247

妇科疾病吃什么？禁什么？

慢性盆腔炎

慢性盆腔炎患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 干荔枝：荔枝粥.....252
- 乌鸡：核桃乌鸡粥.....252
- 乌药：乌药养血粥.....253
- 赤小豆：双豆双米粥.....253
- 茴香：茴香炖雀肉.....253
- 茼蒿：风味茼蒿.....254
- 黄芩：黄芩黄柏饮.....254

马齿苋：马齿苋芥菜汁.....254

桃仁：丹参桃红乌鸡汤.....255

红花：红花煮鸡蛋.....255

延胡索：五胡鸭汤.....255

慢性盆腔炎患者忌吃食物及原因

羊肉/狗肉/螃蟹.....256

白酒/咖啡/冰激凌.....257



子宫脱垂

子宫脱垂患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 猪腰：党参猪腰汤.....260
- 母鸡：益气母鸡汤.....260
- 鸽肉：四宝炖乳鸽.....261
- 猪肚：猪肚白术粥.....261
- 马齿苋：绿豆马齿苋汤.....261
- 芡实：补骨脂芡实鸭汤.....262
- 人参：人参鸡汤.....262
- 黄柏：黄柏油菜排骨汤.....262

- 黄芪：参芪炖牛肉.....263
- 升麻：升麻山药排骨汤.....263
- 杜仲：杜仲鹌鹑汤.....263

子宫脱垂患者忌吃食物及原因

- 蚌肉/田螺/螃蟹.....264
- 甲鱼/冬瓜/黄瓜.....265
- 苦瓜/西瓜/白萝卜.....266
- 竹笋/浓茶/辣椒.....267



更年期综合征

更年期综合征患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 墨鱼：红枣木瓜墨鱼汤...270
- 鲍鱼：小鲍鱼参杞汤.....270
- 甲鱼：阿胶枸杞炖甲鱼...271
- 乌鸡：参麦五味乌鸡汤...271
- 黄花菜：海蜇黄花菜.....271

- 韭菜：核桃韭菜粥.....272
- 桑葚：桑葚青梅杨桃汁...272
- 当归：熟地羊肉当归汤...272
- 首乌：首乌当归鸡汤.....273
- 浮小麦：参麦泥鳅汤.....273
- 菟丝子：菟丝当归鸽.....273

更年期综合征患者忌吃食物及原因

- 爆米花/炒花生/炒蚕豆...274
- 炒黄豆/浓茶/咖啡.....275
- 白酒/辣椒/胡椒.....276
- 葱/蒜/芥末.....277



骨科疾病吃什么？禁什么？

骨质疏松

骨质疏松患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 排骨：板栗排骨汤.....282
- 牛肉：腰果核桃牛肉汤.....282
- 猪蹄：川牛膝炖猪蹄.....283
- 狗脊：狗脊熟地乌鸡汤.....283
- 黄豆：鸭子炖黄豆.....283
- 骨碎补：骨碎补脊骨汤.....284
- 洋葱：洋葱炖乳鸽.....284

- 杜仲：牛大力杜仲汤.....284
- 板栗：板栗土鸡瓦罐汤.....285
- 牛膝：牛膝蔬菜鱼丸.....285
- 黑豆：养生黑豆奶.....285

骨质疏松患者忌吃食物及原因

- 猪肝/白糖/咸菜.....286
- 白酒/咖啡/可乐.....287

肩周炎

肩周炎患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 生姜：当归生姜羊肉汤.....290
- 木瓜：姜黄木瓜豆芽汤.....290
- 鳝鱼：菟丝子烩鳝鱼.....291
- 螃蟹：金针菇蟹肉羹.....291
- 蛇肉：薏苡仁桑枝水蛇汤.....291
- 附子：附子生姜炖狗肉.....292
- 羌活：羌活鸡肉汤.....292
- 桑枝：杜仲桑枝煨鸡.....292
- 鳗鱼：板栗烧鳗鱼.....293
- 锁阳：锁阳炒虾仁.....293

- 蕲蛇：炒蛇片.....293

肩周炎患者忌吃食物及原因

- 油条/豆腐/绿豆.....294
- 肥肉/鹅肉/海带.....295
- 红薯/香蕉/柿子.....296
- 西瓜/奶油/冰激凌.....297

