

编著 梁佩仪

病人食疗汤水

 羊城晚报出版社

编著 梁佩仪



成人病

食疗汤水



羊城晚报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成人病食疗汤水/梁佩仪编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2004. 10

ISBN 7 - 80651 - 324 - 8

I. 成… II. 梁… III. 汤菜 - 食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 011102 号

成人病食疗汤水
CHENGREN BING SHILIAO TANGSHUI

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司
印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)
规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 10 字数 170 千
版 次/ 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷
印 数/ 1~6000 册
书 号/ ISBN 7 - 80651 - 324 - 8/R · 96
定 价/ 17.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前言

追求长寿是人类自古以来的天性，而现代人则不以长寿为满足，他们还希望能活得健康，活得滋润。

然而，由于种种原因，如人体的自然老化、环境影响、高营养饮食习惯等所造成的成人病，却延缓了人类追求长寿的步伐，即使侥幸延长寿命，也常是长年卧病在床、脑部功能退化等。这样的长寿不仅没有丝毫意义，而且对其家人还会造成莫大的困扰。

成人病并非成人的“专利”，其发病年龄大有趋小之势，比如学校里随处可见胖嘟嘟的小学生，而肥胖正是现代成人病之一。

成人病的范畴比较广，包括糖尿病、高血压、冠心病、肥胖、脑中风、溃疡病、肺病、便秘、神经衰弱等，它们中的绝大多数都与现代饮食生活习惯有关。

本书从饮食调养入手，指出常见成人病食疗的注意事项，并具体列出有效的成人病食疗汤水。读者可根据自身情况及经济能力选用简便易行、价廉物美的汤剂，达到既补充营养，又防病治病的食疗效果。

编者

灵芝猪蹄筋汤

原 料

灵芝	15克	黄精	15克
鸡血藤	15克	黄芪	18克
猪蹄筋	100克		

功 效

益精髓，强筋骨。适用于骨肿瘤化疗、放疗引起的腰酸腿痛、白细胞减少症等。



制作过程



1. 将猪蹄筋、灵芝、黄精、鸡血藤洗净切片。
2. 以上各味共入煲内，加水适量，武火烧沸，再用文火炖熬至蹄筋烂熟。
3. 除去药渣，装碗即成。吃肉喝汤。

温馨提示

选购灵芝时，最好是整株购买，且愈干燥愈好，注意是否发霉。



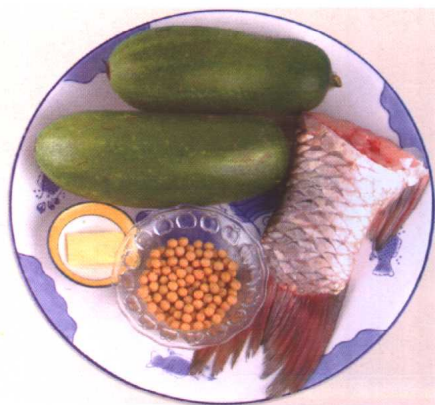
黄豆节瓜鱼尾汤

原 料

黄豆	100克
节瓜	500克
生姜	1片
鲩鱼尾	250克

功 效

生津止渴，利尿解暑。
适用于精神不振，疲倦乏力，小便不畅。



制作过程



1. 黄豆用温水浸泡软身后洗净。节瓜去皮洗净，切厚件。生姜去皮洗净，切一片。鲩鱼尾去鳞洗净，抹干水，于鱼尾上放少许细盐抹匀，腌片刻。

2. 姜、油起锅，放入鲩鱼尾，煎至微黄色，铲起。

3. 瓦煲内加入清水，先用武火煲至水滚，然后放入以上全部用料，候水再滚起，改用中火煲至黄豆烂熟。

温馨提示

常食黄豆能够提高免疫力、抗病毒并延缓衰老，但不能生食，夹生黄豆也不宜食用。



紫菜马蹄肉丝汤

原料

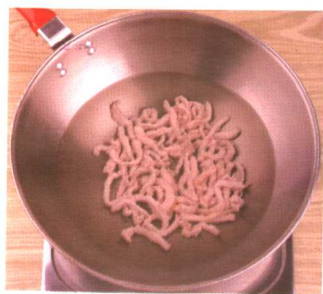
猪瘦肉 80克
紫菜 20克
马蹄 3个

功效

降火祛痰，软坚散结，
清热利水。甲状腺癌患
者常服有食疗效果。



制作过程



1. 紫菜撕成小块，用清水浸开，洗净。马蹄去皮，洗净，切丝。猪瘦肉洗净，切丝。
2. 把瘦肉丝放入锅内，加清水适量，猛火煮沸2分钟。
3. 放紫菜、肉丝、马蹄丝，再煮沸，调味即成。随量分2~3次饮用。

温馨提示

马蹄外皮和内部可能附着较多细菌和寄生虫，需洗净煮透后再食用。





目录

CONTENTS

第一章 成人病食疗概述

一、成人病病因与预防 / 3

(一)儿童的成人病 / 3

(二)成人病的原因 / 4

(三)预防成人病从饮食着手 / 6

二、食疗与成人病 / 7

三、成人病食疗汤水的制作要求及宜忌 / 8

(一)成人病食疗汤水的制作要求 / 8

(二)成人病食疗汤水的制作与服用宜忌 / 9



第二章 糖尿病

糖尿病食疗须知 / 13

兔肉汤 / 14

麦豆汤 / 15

乌豆麦冬汤 / 15



成人病食疗汤水

ADULTS' DISEASES' DIETARY SOUP

鹅肉补阴汤 / 16

芋头汤 / 17

番薯叶冬瓜汤 / 18

百合淮山猪胰汤 / 19

羊骨汤 / 19

冬笋汤 / 20

玉米须猪胰汤 / 21

猪肚汤 / 22

丝瓜汤 / 23

玉米须天花粉汤 / 23

猪脊汤 / 24

菠根银耳汤 / 25

青榄汤 / 26

薤菜玉米须汤 / 26

芸豆汤 / 27

绿豆萝梨汤 / 27

枸杞枯草汤 / 28

万寿果汤 / 28

蚕茧汤 / 29

蚕茧红枣汤 / 29

山药玉竹白鸽汤 / 30

山药熟地瘦肉汤 / 31

山药猪胰汤 / 31

猪胰黄芪汤 / 32

山药炖猪胰 / 33

清炖胰子 / 33

黄精玉竹猪胰汤 / 34

猪胰山芋香菇汤 / 35

养阴润燥汤 / 35

清胃养阴鲍鱼汤 / 36

降火滋阴虫草鸭汤 / 37

兔肉煲淮山 / 38

枣莲猪骨汤 / 39

淮山玉竹炖鸽肉 / 39

杜仲核桃炖猪腰 / 40

龙子鸡汤 / 41

五味子煲仔鸡 / 42

马蹄薤菜汤 / 42

鸡蛋薤菜汤 / 43

鲜蘑豆腐汤 / 44

凤菇豆腐汤 / 45

沙参天冬炖老鸭 / 46

洋参生鱼汤 / 47

杞子豆腐炖鱼头 / 47

赤豆生鱼汤 / 48

苡仁莲子番茄汤 / 49

黄芪蛭肉汤 / 50

昆布蛤肉汤 / 51

羊藿蛭肉汤 / 52

党参蛤蚧汤 / 53





百合党参紫河车汤 / 54

洋参鸡肉汤 / 55

冬虫夏草水鸭汤 / 56

杜仲猪腰汤 / 57

茯苓牛肚汤 / 58

粉葛鱼头汤 / 59

鲜芹菜汤 / 60

玉竹猪心汤 / 60

黑木耳扁豆汤 / 61

大白菜豆腐渣汤 / 62

冬瓜利水减肥汤 / 75

五香豆腐干汤 / 76

荷叶汤 / 77

健脾饮 / 77

三花减肥茶 / 78

山楂荷叶茶 / 78

减肥茶 / 79

第三章 肥胖

肥胖病食疗须知 / 65

山楂黄芪汤 / 66

山药茯苓芥子汤 / 67

冬瓜薏苡仁兔肉汤 / 68

豆腐紫菜兔肉汤 / 68

莲子腐竹瘦肉汤 / 69

山楂决明荷叶瘦肉汤 / 70

参芪鸡丝冬瓜汤 / 71

鹌鹑蛋蘑菇笋片汤 / 71

丝瓜茶汤 / 72

南瓜尖奶汤 / 73

三鲜冬瓜汤 / 74

第四章 脑中风

脑中风食疗须知 / 83

人参汤 / 83

五味子汤 / 84

黄芪猪肉汤 / 84

鳝鱼脊骨汤 / 85

黄芪乌梢蛇汤 / 86

杜仲鹌鹑山药汤 / 87

黄芪炖南蛇肉 / 88

龟血炖冰糖 / 88

牛筋当归汤 / 89

红枣炖猪骨 / 90

香蕉炖冰糖 / 90

赤豆汤 / 91

苡仁冬瓜汤 / 92

南瓜半夏汤 / 93





成人病食疗汤水

CHENG REN BING SHI LIAO TANG SHUI

- | | |
|---------------|-----------------|
| 草决明海带汤 / 93 | 首乌山楂汤 / 113 |
| 冬瓜薏苡仁兔肉汤 / 94 | 花生蚕豆汤 / 114 |
| 豆腐紫菜兔肉汤 / 95 | 蘑菇豆腐汤 / 115 |
| 双耳汤 / 95 | 芦笋火腿粟米汤 / 115 |
| 杜仲牛膝猪脊骨汤 / 96 | 杞子大虾海参瘦肉汤 / 116 |
| 巴戟鹿筋汤 / 97 | 海藻海带干贝汤 / 117 |
| 千斤拔鸡脚汤 / 98 | 香菇鸡汤 / 118 |
| 寄生蛇肉汤 / 99 | 夏枯草海蜇汤 / 118 |
| 黄芪川芎兔肉汤 / 100 | 荠菜淡菜汤 / 119 |
| 芪蛇汤 / 101 | 菊花荠菜兔肉汤 / 120 |
| 牛筋当归汤 / 101 | 豆腐冬菇瘦肉汤 / 121 |
| 夏枯草瘦肉汤 / 102 | 草菇瘦肉汤 / 122 |
| 桑寄生老母鸡汤 / 103 | 首乌乌龟汤 / 122 |
| 紫菜肉片豆腐汤 / 104 | 石决明鲍鱼汤 / 123 |
| 荠菜豆腐汤 / 105 | 首乌天麻龟肉汤 / 124 |
| 归参鳝鱼汤 / 105 | 黄精玉竹牛腱汤 / 125 |
| 人参补脑汤 / 106 | 玉竹莲子瘦肉汤 / 126 |
| 川芎鱼头汤 / 107 | 杜仲夏枯草瘦肉汤 / 127 |
| | 丝瓜豆腐瘦肉汤 / 127 |
| | 酸枣仁夏枯草瘦肉汤 / 128 |
| | 牡蛎夏枯草瘦肉汤 / 129 |
| | 山楂决明荷叶瘦肉汤 / 130 |
| | 冬瓜海带汤 / 130 |
| | 芹菜大枣汤 / 131 |
| | 玉米须西瓜皮香蕉汤 / 132 |

第五章 高血压

高血压食疗须知 / 111

- 海蜇荸荠汤 / 111
海带决明汤 / 112
荸荠鸭蛋汤 / 113





- | | |
|----------------|----------------|
| 冬瓜鲩鱼汤 / 132 | 田七洋参炖鸡肉 / 151 |
| 向日葵花托红枣汤 / 133 | 人参附子炖鸡肉 / 152 |
| 茼蒿菜鸡蛋白汤 / 134 | 沙参玉竹猪心汤 / 153 |
| 夏枯草海带瘦肉汤 / 134 | 紫菜猪心汤 / 154 |
| 黄芪鲤鱼汤 / 135 | 生地百合瘦肉汤 / 155 |
| 粉葛鲮鱼汤 / 136 | 百合太子参银耳汤 / 156 |
| 枸杞芹菜鱼片汤 / 137 | 莲子麦冬猪心汤 / 156 |
| 芹菜白糖降压汤 / 138 | 灵芝蹄筋汤 / 157 |
| 柠檬马蹄汤 / 138 | 田七人参炖瘦肉 / 158 |
| 藕节荞麦叶汤 / 139 | 田七炖金钱龟 / 159 |
| 首乌巴戟兔肉汤 / 139 | 绿豆海带汤 / 160 |
| 白玉猪小肚汤 / 140 | 粟米鸡粒蛋花汤 / 161 |
| 竹笋西瓜皮鲤鱼汤 / 141 | 粟米汤 / 162 |
| 木耳香菇汤 / 142 | 海带降压汤 / 162 |
| 海带苡仁蛋汤 / 143 | 莲藕章鱼汤 / 163 |
| | 木耳猪肉汤 / 164 |
| | 山楂扁豆汤 / 164 |
| | 胎盘山楂固脂汤 / 165 |
| | 红枣香菇汤 / 166 |
| | 紫菜黄瓜汤 / 166 |
| | 人参田七炖鸡 / 167 |
| | 灵芝瘦肉汤 / 168 |
| | 山楂枸杞子兔肉汤 / 168 |
| | 灵芝田七瘦肉汤 / 169 |
| | 鲤鱼补血汤 / 170 |

第六章 冠心病

- 冠心病食疗须知 / 147
- 木耳糖水润心汤 / 147
- 香菇大枣汤 / 148
- 葛根丹参汤 / 149
- 平菇豆腐汤 / 149
- 葛根楂参汤 / 150
- 百合龙莲汤 / 151



成人病食疗汤水

CHENG REN BING SHI LIAO TANG SHUI

洋参粉葛汤 / 171
 马蹄蜚皮汤 / 172
 三鲜降压汤 / 172
 冬瓜海带虾米汤 / 173
 牛膝杜仲汤 / 174
 海参干贝汤 / 175
 生地玄参汤 / 176
 粉葛瘦肉汤 / 176
 丹参茯苓汤 / 177
 瓜蒌薤白白酒汤 / 178
 牛膝降压汤 / 178

木瓜排骨汤 / 193
 羊肉暖胃汤 / 194
 牛肉末葱头汤 / 194
 豌豆瓣咖喱汤 / 195
 党参鳊鱼汤 / 196
 乌龟肉猪肚汤 / 197
 调补脾胃虚寒汤 / 198
 淮山薏米汤 / 199
 金橘根猪肚汤 / 200
 田七藕汁炖鸡蛋 / 200
 红糖煮豆腐 / 201
 苡豆汤 / 202

旱莲草红枣汤 / 202
 枳壳青皮猪肚汤 / 203
 佛手延胡索猪肚汤 / 204
 五爪龙佛手瘦肉汤 / 204
 姜韭牛奶汤 / 205
 橘皮胡椒鲫鱼汤 / 206
 白术猪肚汤 / 207
 柚子炖鸡 / 207
 太子参炖鸡 / 208
 栗子竹丝鸡汤 / 209
 胡椒根鸡肉汤 / 210
 砂仁鹅肉汤 / 211
 黄皮寄生瘦肉汤 / 212

第七章 溃疡病

溃疡病食疗须知 / 183
 高良姜香附鸡肉汤 / 184
 山楂鹅肉汤 / 185
 胡椒猪肚汤 / 186
 白芨鱼肉猪肚汤 / 187
 仙人掌猪肚汤 / 188
 桂皮砂仁炖牛腱 / 189
 胡椒鹿肉汤 / 189
 砂仁鲫鱼汤 / 190
 草蔻鲫鱼汤 / 191
 山楂山药鲤鱼汤 / 192





白芍石斛瘦肉汤 / 212

党参红枣鳝鱼汤 / 213

第八章 肿瘤

肿瘤患者食疗须知 / 217

萝卜汤 / 218

鲍鱼芦笋汤 / 219

平菇炖猪肉 / 220

黄芪猴头菇汤 / 221

猴头菇炖鸡 / 222

海带炖鸡 / 223

民间抗癌汤 / 224

白英红枣汤 / 225

乌龙茶乌梅汤 / 225

半枝莲蛇舌草汤 / 226

抗癌章鱼汤 / 227

香菇薏苡汤 / 228

绿茶杏仁汤 / 228

绿茶蛇舌草汤 / 229

黑木耳六味汤 / 230

槐树蕈汤 / 231

蒲葵子红枣汤 / 231

箬竹叶蛇舌草汤 / 232

杏仁猪肺汤 / 233

冬虫草炖水鸭 / 233

田七芡实龟肉汤 / 234

苡仁蛇舌草煲兔肉 / 235

洋参淮山炖乳鸽 / 235

杞子甲鱼瘦肉汤 / 236

太子参无花果炖兔肉 / 236

黄芪杞子煲水鱼 / 237

人参黄芪炖生鱼 / 238

杞子瘦肉水鱼汤 / 238

黄芪虫草炖老鸭 / 239

莼菜豆腐汤 / 239

番杏菱角汤 / 240

牛奶菇枣汤 / 241

栗葵汤 / 241

莼菜鲫鱼汤 / 242

魔芋地骨重辛汤 / 242

石上柏煨猪瘦肉汤 / 243

蚌肉辰砂汤 / 244

葵树子炖猪瘦肉 / 244

蛤蚧胡马川芎汤 / 245

蕺菜赤豆汤 / 245

蕺菜鸡蛋汤 / 246

芦笋百合猪肺汤 / 247

田螺赤术汤 / 247

薏米莼菜炖鸡 / 248