

300道滋补药膳、200条养生保健常识全收录

药膳 健康和吃法 东问西答

《健康大讲堂》编委会 主编



玉米

Yumi



东问 经常食用玉米有什么好处？

西答 可理胃、降血脂、抗衰老。

玉米有开胃益智、宁心活血、调理中气等功效，还能降低血脂、延缓人体衰老、预防脑功能退化、增强记忆力。玉米中含有一种特殊的抗癌物质谷胱甘肽，它进入人体能与多种致癌物质结合，使其失去致癌性。

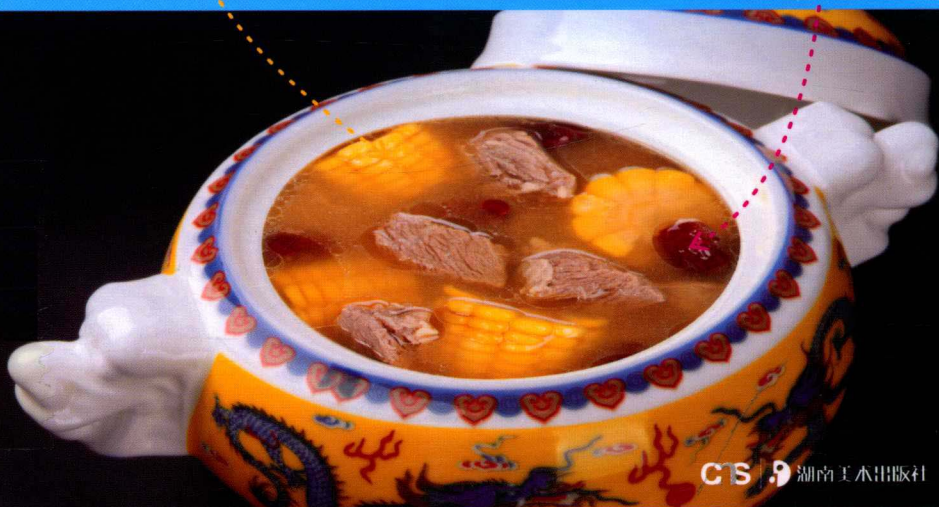
东问 经常食用红枣有什么好处？

西答 可补血、护肝、宁心安神。

红枣富含各类营养素，其维生素C含量尤其丰富，在各类果品中名列前茅，有“维生素王”的美称。此外，红枣中富含钙和铁，对防治骨质疏松和贫血有重要作用。

红枣 Hongzao

红枣，五果之一，食用历史悠久，营养价值极高，被称为“天然维生素丸”。



健康生活书系 02

药膳健康吃法 东问西答

|《健康大讲堂》编委会 主编|



图书在版编目 (CIP) 数据

药膳健康吃法东问西答/健康大讲堂编委会主编
—长沙:湖南美术出版社, 2012. 12
(健康生活书系. 第2辑)
ISBN 978-7-5356-5785-5
I. ①药… II. ①健… III. ①食物疗法—食谱 IV.
①R247. 1②TS972. 161
中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第250598号

健康生活书系02

药膳健康吃法东问西答

出 版 人: 李小山
策 划: 金版文化
主 编: 《健康大讲堂》编委会
责任编辑: 范 琳
文字编辑: 黄 佳
封面设计: 景雪峰
出版发行: 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)
经 销: 湖南省新华书店
印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司
(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)
开 本: 635×1020 1/16
印 张: 40
版 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5356-5785-5
定 价: 79.60元(共四册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476120 邮编: 518115

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688

本书中所有餐具均由星辉瓷业提供

地址 深圳市罗湖区宝岗路269号国际名车城7楼西713室

电话 0755-25922629 13600182248 联系人 陈少辉

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣

中式烹饪师

陈俊如

广州中医药大学中医博士、

台北京禾中医诊所院长

黄雅慧

台北市立联合医院营养师

沈建忠

台北长庚纪念医院、中医内儿科主治医师

陈博圣

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭燕婷

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷

台湾亚太抗老化整合医疗学会理事



JIAN KANG DA JIANG TANG

Part 1

基础知识篇

药膳常识东问西答

- 1.何谓药膳? 010
- 2.何谓药膳养生? 010
- 3.药膳有哪些特点? 010
- 4.药膳分为哪些种类? 011
- 5.药膳最常用的烹调方法有哪些? 013
- 6.药膳的烹调应注意什么? 013
- 7.药膳的烹调制作用有什么要求? 014
- 8.选用药膳有哪些基本原则? 015
- 9.何谓体质? 有哪些不同类型? 016
- 10.怎样辨别自己的体质? 016
- 11.怎样根据体质制定养生原则? 017
- 12.什么是中药材的性味归经? 018
- 13.药膳常用中药材有哪些? 018
- 14.中药材怎么用量? 019
- 15.药材配伍有什么方法和禁忌? 019
- 16.煎煮中药材应注意什么? 020
- 17.妊娠用药有些什么禁忌? 021
- 18.什么是食材的五色五味? 021
- 19.服药有些什么禁忌? 022
- 20.药材与食材有哪些配伍禁忌? 022

Part 2

养生保健篇

《黄帝内经》中的四季养生

- 春季饮食养生 024
- 夏季饮食养生 024
- 秋季饮食养生 025
- 冬季饮食养生 025

春季养生药膳

- 党参枸杞猪肝汤 026
- 花旗参炖乌鸡 026
- 羊排红枣山药滋补煲 027
- 枸杞韭菜炒虾仁 027
- 板栗桂圆粥 028
- 杞菊饮 028

夏季养生药膳

- 芡实莲子薏米汤 029
- 雪梨银耳百合汤 029
- 椰汁薏米羹 030
- 糯米莲子粥 030

秋季养生药膳

- 山药奶香肉汤 031
- 党参排骨汤 031
- 银耳海鲜汤 032
- 西红柿肉酱烩豆腐 032
- 松仁玉米 033
- 雀巢百合 033
- 梨皮沙参大米粥 034
- 玉米党参羹 034

冬季养生药膳

- 杜仲羊肉萝卜汤 035
- 金针海参鸡汤 035
- 人参红枣粥 036
- 桂圆山药红枣汤 036
- 紫苏散寒茶 037
- 麦门冬竹叶茶 037

《黄帝内经》中的五脏养生

心——心力足，身体旺	038
肝——身体无毒一身轻	038
脾——脾胃好，身体才好	039
肺——让身体气机畅通无阻	039
肾——机体生命源泉的活力	039

养心药膳

菖蒲猪心汤	040
红枣枸杞鸡汤	040
虫草红枣炖甲鱼	040
麦枣排骨萝卜汤	041
芹菜益母草汤	041
冬瓜桂笋肉汤	041
蛋黄山药粥	042
莲子红米羹	042
柏子仁大米羹	042
桂圆黑枣汤	043
牛奶炖花生	043
养心安神茶	043

养肝药膳

白果玉竹猪肝汤	044
苦瓜鸭肝汤	044
决明肝苋汤	044
桂圆大米粥	045
红枣桃仁羹	045
绿豆菊花羹	045
柴胡秋梨饮	046
枸杞汁	046
保肝红花茶	046

养脾药膳

车前草猪肚汤	047
人参鹌鹑蛋	047
茯苓白豆腐	047
山药白果瘦肉粥	048
养脾山药粥	048

蟹黄健脾羹	048
话梅姜汤	049
麦芽山楂饮	049
黄芪红茶	049

养肺药膳

莲子百合排骨汤	050
虫草炖雄鸭	050
核桃冰糖炖梨	050
白果蒸鸡蛋	051
橘子杏仁菠萝汤	051
半夏薏米粥	051
麦冬白米羹	052
甘菊花桔梗雪梨汤	052
麦冬竹茹茶	052

养肾药膳

肾气乌鸡汤	053
补骨脂芡实鸭汤	053
三仙烩猪腰	053
牡蛎豆腐羹	054
苁蓉羊肉粥	054
首乌核桃羹	054
黑芝麻山药糊	055
黑豆洋菜糕	055
首乌黑芝麻茶	055





《黄帝内经》中的女性阶段养生

一七至四七阶段.....056

五七至七七阶段.....057

乌发明目

桑叶鸡肝汤.....058

枸杞蛋包汤.....058

菊花枸杞绿豆汤.....058

首乌黑芝麻乌发膏.....059

何首乌茶.....059

芝麻糯米粥.....059

芝麻豌豆羹.....060

菊花决明饮.....060

红枣菊花粥.....060

滋阴润肤

花旗参炖竹丝鸡.....061

百合参汤.....061

银耳百合汤.....061

燕窝鸡骨粥.....062

鸡蛋小米粥.....062

香蕉玉米羹.....062

椰子盅.....063

木瓜银耳汤.....063

润肤茶.....063

去皱祛斑

佛手瓜猪蹄汤.....064

金针菇香菜鱼片汤.....064

西红柿莲子瘦肉汤.....064

麦冬甘草排骨汤.....065

红花煮鸡蛋.....065

冬瓜白果姜粥.....065

祛痘降火

玫瑰枸杞羹.....066

山楂冰糖羹.....066

薏米红枣茶汤.....066

冬瓜薏米煲老鸭.....067

苦瓜排骨煲.....067

薏米猪蹄汤.....067

绿豆菊花粥.....068

青菜牛奶粥.....068

薄荷西米粥.....068

冰糖芦荟羹.....069

莲藕降火汤.....069

绿豆菊花饮.....069

美白养颜

清汤猪蹄.....070

参芪枸杞鹌鹑汤.....070

节瓜瘦肉汤.....070

鸡蛋醪糟粥.....071

木瓜芝麻粥.....071

玫瑰养颜羹.....071

木瓜冰糖炖燕窝.....072

通络美颜汤.....072

珍珠茶.....072

排毒瘦身

木瓜猪蹄汤.....073

丝瓜肉片汤.....073

芦荟白梨粥.....073





《黄帝内经》中的男性阶段养生

一八至四八阶段 074

五八至八八阶段 075

补脑安神

益智仁猪骨汤 076

人参猪蹄汤 076

莲子猪心汤 076

安神补脑汤 077

大肠枸杞核桃汤 077

腰果核桃牛肉汤 077

补脑鲜鱼粥 078

莲花蜜茶 078

玉竹西洋参茶 078

增强记忆

椰子杏仁鸡汤 079

核桃仁猪蹄汤 079

人参糯米鸡汤 079

莴笋蛤蚧煲 080

原汁海蛰汤 080

姜丝鲈鱼汤 080

蛤蚧虾仁粥 081

核桃枸杞蒸糕 081

北沙参保健茶 081

镇静安眠

莲子茯神猪心汤 082

党参麦冬瘦肉汤 082

黄花菜猪骨汤 082

鸡丝炒百合金针菇 083

南北杏无花果煲排骨 083

生地煲龙骨 083

红枣柏子仁小米粥 084

酸枣仁粳米羹 084

百合汁 084

补脑益气

板栗土鸡瓦罐汤 085

山药炖鸡汤 085

阿胶牛肉汤 085

薏米银耳补血汤 086

灵芝肉片汤 086

桂圆煲猪心 086

甜酒煮阿胶 087

参枣甜糯米 087

绞股蓝养血茶 087

活血理气

山楂猪排汤 088

当归猪蹄汤 088

参芪枸杞猪肝汤 088

气血双调乌鸡汤 089

无花果瘦肉汤 089

赤芍鳝鱼汤 089

桂枝红枣猪心汤 090

山楂郁李仁粥 090

山药白芍羹 090

补肾壮阳

猪腰补肾汤 091

熟地羊肉当归汤 091

附子蒸羊肉 091

黄芪牛肉汤 092

强筋党参牛尾汤 092

牛腩炖白萝卜 092





Part 3

对症治病篇



月经不调

益母土鸡汤.....094

活血乌鸡汤.....094

痛经

核桃红鸡汤.....095

艾叶煮鸡蛋.....095

外阴瘙痒

苦参瘦肉汤.....096

马齿苋排骨汤.....096

先兆流产

补肾乌鸡汤.....097

党参老母鸡汤.....097

缺乳

红枣莲藕猪蹄汤.....098

通草丝瓜对虾汤.....098

乳腺炎

银花茅根猪蹄汤.....099

苦瓜牛蛙汤.....099

子宫脱垂

金樱子猪肠汤.....100

黄芪桂圆山药

鸡肉汤.....100

更年期综合征

山药黄精炖鸡.....101

板栗羊肉汤.....101

阳痿

红枣鹿茸羊肉汤.....102

当归牛尾虫草汤.....102

早泄

牛鞭汤.....103

北芪杞子炖乳鸽.....103

不育

龟肉鱼鳔汤.....104

女贞子鸭汤.....104

前列腺炎

茯苓西瓜汤.....105

马齿苋荠菜汁.....105

小儿感冒

白萝卜炖排骨.....106

百合莲藕炖梨.....106

小儿流涎

益智仁鸭汤.....107

桂圆益智仁糯米粥.....107

小儿腹泻

苹果红糖饮.....108

山药糯米粥.....108

小儿营养不良

红枣带鱼粥.....109

牛奶山药麦片粥.....109

小儿肺炎

北沙参玉竹肉汤.....110

党参百合粥.....110

小儿单纯性肥胖

茯苓豆腐.....111

防己黄芪粥.....111

感冒

川芎白芷鱼头汤.....112

葛根猪肉汤.....112

咳嗽

五味子炖肉.....113

核桃淮山蛤蚧汤.....113

急性支气管炎

无花果糖水.....114

川贝梨子饮.....114

慢性支气管炎

柚子炖鸡.....115

果仁鸡蛋羹.....115

哮喘

款冬花猪肺汤.....116

果仁粥.....116

肺癌

补肺阿胶粥.....117

冬虫夏草养肺茶.....117

急性胃炎

罗汉果瘦肉汤.....118

山药鸡汤.....118

慢性胃炎

党参鳝鱼汤.....119

生姜米醋炖木瓜.....119

胃及十二指肠溃疡

椰子鸡汤.....120

佛手元胡猪肝汤.....120

胃下垂

参芪炖牛肉.....121

白术猪肚粥.....121

便血

白及猪蹄汤.....122

猪肉槐花汤.....122

急性肠炎

黄连白头翁粥.....123

黄连甘草饮.....123

慢性肠炎

蒜肚汤.....124

双花饮.....124



痢疾

黄花菜马齿苋汤.....125

大蒜银花茶.....125

痔疮

地黄乌鸡汤.....126

鱼肚甜汤.....126

便秘

核桃仁猪肝汤.....127

五仁粥.....127

乙肝

垂盆草粥.....128

五味子降酶茶.....128

肝硬化

枸杞子炖甲鱼.....129

田七郁金炖乌鸡.....129

胆结石

洋葱炖乳鸽.....130

马蹄海蜇汤.....130

糖尿病

冬瓜鲫鱼汤.....131

茯苓山药炒鸡肉片.....131

甲状腺功能亢进

香菇甲鱼汤.....132

玫瑰夏枯草茶.....132

痛风

五加皮烧黄鱼.....133

樱桃苹果汁.....133

肾炎

车前鳊鱼头汤.....134

薏米瓜皮鲫鱼汤.....134

肾结石

金钱草煲田鸡.....135

核桃海金粥.....135

尿路感染

石韦蒸鸭.....136

车前子田螺汤.....136

骨折

桑寄生续断鸡脚汤.....137

赤小豆竹笋汤.....137

骨质疏松

锁阳炒虾仁.....138

巴戟黑豆鸡汤.....138

骨质增生

人参鸡汤.....139

天麻红花猪脑汤.....139

风湿性关节炎

牛筋汤.....140

薏米黄芩酒.....140

口腔溃疡

丝瓜银花饮.....141

赤小豆薏米汤.....141

鼻炎

葱白红枣鸡肉粥.....142

丝瓜络煲猪瘦肉.....142

咽炎

香菇肉片汤.....143

甘草清咽汤.....143

口臭

藿香鲫鱼.....144

黄连甘草汁.....144

腮腺炎

黄连冬瓜鱼片汤.....145

绿豆黄豆饮.....145

耳鸣耳聋

二参清鸡汤.....146

河车鹿角胶粥.....146

结膜炎

赤芍银耳饮.....147

枸杞菊花茶.....147

青光眼

桑麻糖水.....148

钩藤白术饮.....148

冻疮

花椒羊肉汤.....149

当归山楂汤.....149

痤疮

清热苦瓜汤.....150

葛根粉粥.....150

失眠

苦瓜荠菜肉汤.....151

灵芝银耳茶.....151

抑郁症

当归郁金猪蹄汤.....152

香附丹参茶.....152

头痛

薏米半夏汤.....153

天麻川芎枣仁茶.....153

神经衰弱

乌龟百合红枣汤.....154

胡萝卜鲑鱼煲.....154

坐骨神经痛

龟板杜仲猪尾汤.....155

独活羊肉汤.....155

冠心病

玉竹炖猪心.....156

白芍猪肝汤.....156

心律失常

当归黄芪乌鸡汤.....157

田七二仁乳鸽汤.....157

高血压

海带豆腐汤.....158

山楂降压汤.....158

低血压

紫薯当归鸡汤.....159

鲫鱼糯米粥.....159

贫血

黄芪鸡汁粥.....160

猪肝汤.....160

健康生活书系 02

药膳健康吃法 东问西答

|《健康大讲堂》编委会 主编|



《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣

中式烹饪师

陈俊如

广州中医药大学中医博士、

台北京禾中医诊所院长

黄雅慧

台北市立联合医院营养师

沈建忠

台北长庚纪念医院、中医内儿科主治医师

陈博圣

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭燕婷

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷

台湾亚太抗老化整合医疗学会理事



JIAN KANG DA JIANG TANG

Part 1

基础知识篇

药膳常识东问西答

1.何谓药膳?	010	11.怎样根据体质制定养生原则?	017
2.何谓药膳养生?	010	12.什么是中药材的性味归经?	018
3.药膳有哪些特点?	010	13.药膳常用中药材有哪些?	018
4.药膳分为哪些种类?	011	14.中药材怎么用量?	019
5.药膳最常用的烹调方法有哪些?	013	15.药材配伍有什么方法和禁忌?	019
6.药膳的烹调应注意什么?	013	16.煎煮中药材应注意什么?	020
7.药膳的烹调制作用有什么要求?	014	17.妊娠用药有些什么禁忌?	021
8.选用药膳有哪些基本原则?	015	18.什么是食材的五色五味?	021
9.何谓体质? 有哪些不同类型?	016	19.服药有些什么禁忌?	022
10.怎样辨别自己的体质?	016	20.药材与食材有哪些配伍禁忌?	022

Part 2

养生保健篇

《黄帝内经》中的四季养生

春季饮食养生	024
夏季饮食养生	024
秋季饮食养生	025
冬季饮食养生	025

春季养生药膳

党参枸杞猪肝汤	026
花旗参炖乌鸡	026
羊排红枣山药滋补煲	027
枸杞韭菜炒虾仁	027
板栗桂圆粥	028
杞菊饮	028

夏季养生药膳

芡实莲子薏米汤	029
雪梨银耳百合汤	029
椰汁薏米羹	030
糯米莲子粥	030

秋季养生药膳

山药奶香肉汤	031
党参排骨汤	031
银耳海鲜汤	032
西红柿肉酱烩豆腐	032
松仁玉米	033
雀巢百合	033
梨皮沙参大米粥	034
玉米党参羹	034

冬季养生药膳

杜仲羊肉萝卜汤	035
金针海参鸡汤	035
人参红枣粥	036
桂圆山药红枣汤	036
紫苏散寒茶	037
麦门冬竹叶茶	037

《黄帝内经》中的五脏养生

心——心力足，身体旺	038
肝——身体无毒一身轻	038
脾——脾胃好，身体才好	039
肺——让身体气机畅通无阻	039
肾——机体生命源泉的活力	039

养心药膳

菖蒲猪心汤	040
红枣枸杞鸡汤	040
虫草红枣炖甲鱼	040
麦枣排骨萝卜汤	041
芹菜益母草汤	041
冬瓜桂笋肉汤	041
蛋黄山药粥	042
莲子红米羹	042
柏子仁大米羹	042
桂圆黑枣汤	043
牛奶炖花生	043
养心安神茶	043

养肝药膳

白果玉竹猪肝汤	044
苦瓜鸭肝汤	044
决明肝苋汤	044
桂圆大米粥	045
红枣桃仁羹	045
绿豆菊花羹	045
柴胡秋梨饮	046
枸杞汁	046
保肝红花茶	046

养脾药膳

车前草猪肚汤	047
人参鹌鹑蛋	047
茯苓白豆腐	047
山药白果瘦肉粥	048
养脾山药粥	048

蟹黄健脾羹	048
话梅姜汤	049
麦芽山楂饮	049
黄芪红茶	049

养肺药膳

莲子百合排骨汤	050
虫草炖雄鸭	050
核桃冰糖炖梨	050
白果蒸鸡蛋	051
橘子杏仁菠萝汤	051
半夏薏米粥	051
麦冬白米羹	052
甘菊花桔梗雪梨汤	052
麦冬竹茹茶	052

养肾药膳

肾气乌鸡汤	053
补骨脂芡实鸭汤	053
三仙烩猪腰	053
牡蛎豆腐羹	054
苁蓉羊肉粥	054
首乌核桃羹	054
黑芝麻山药糊	055
黑豆洋菜糕	055
首乌黑芝麻茶	055





《黄帝内经》中的女性阶段养生

一七至四七阶段.....056

五七至七七阶段.....057

乌发明目

桑叶鸡肝汤.....058

枸杞蛋包汤.....058

菊花枸杞绿豆汤.....058

首乌黑芝麻乌发膏.....059

何首乌茶.....059

芝麻糯米粥.....059

芝麻豌豆羹.....060

菊花决明饮.....060

红枣菊花粥.....060

滋阴润肤

花旗参炖竹丝鸡.....061

百合参汤.....061

银耳百合汤.....061

燕窝鸡骨粥.....062

鸡蛋小米粥.....062

香蕉玉米羹.....062

椰子盅.....063

木瓜银耳汤.....063

润肤茶.....063

去皱祛斑

佛手瓜猪蹄汤.....064

金针菇香菜鱼片汤.....064

西红柿莲子瘦肉汤.....064

麦冬甘草排骨汤.....065

红花煮鸡蛋.....065

冬瓜白果姜粥.....065

祛痘降火

玫瑰枸杞羹.....066

山楂冰糖羹.....066

薏米红枣茶汤.....066

冬瓜薏米煲老鸭.....067

苦瓜排骨煲.....067

薏米猪蹄汤.....067

绿豆菊花粥.....068

青菜牛奶粥.....068

薄荷西米粥.....068

冰糖芦荟羹.....069

莲藕降火汤.....069

绿豆菊花饮.....069

美白养颜

清汤猪蹄.....070

参芪枸杞鹌鹑汤.....070

节瓜瘦肉汤.....070

鸡蛋醪糟粥.....071

木瓜芝麻粥.....071

玫瑰养颜羹.....071

木瓜冰糖炖燕窝.....072

通络美颜汤.....072

珍珠茶.....072

排毒瘦身

木瓜猪蹄汤.....073

丝瓜肉片汤.....073

芦荟白梨粥.....073





《黄帝内经》中的男性阶段养生

一八至四八阶段074

五八至八八阶段075

补脑安神

益智仁猪骨汤076

人参猪蹄汤076

莲子猪心汤076

安神补脑汤077

大肠枸杞核桃汤077

腰果核桃牛肉汤077

补脑鲜鱼粥078

莲花蜜茶078

玉竹西洋参茶078

增强记忆

椰子杏仁鸡汤079

核桃仁猪蹄汤079

人参糯米鸡汤079

莴笋蛤蚧煲080

原汁海蛰汤080

姜丝鲈鱼汤080

蛤蚧虾仁粥081

核桃枸杞蒸糕081

北沙参保健茶081

镇静安眠

莲子茯神猪心汤082

党参麦冬瘦肉汤082

黄花菜猪骨汤082

鸡丝炒百合金针菇083

南北杏无花果煲排骨083

生地煲龙骨083

红枣柏子仁小米粥084

酸枣仁粳米羹084

百合汁084

补脑益气

板栗土鸡瓦罐汤085

山药炖鸡汤085

阿胶牛肉汤085

薏米银耳补血汤086

灵芝肉片汤086

桂圆煲猪心086

甜酒煮阿胶087

参枣甜糯米087

绞股蓝养血茶087

活血理气

山楂猪排汤088

当归猪蹄汤088

参芪枸杞猪肝汤088

气血双调乌鸡汤089

无花果瘦肉汤089

赤芍鳝鱼汤089

桂枝红枣猪心汤090

山楂郁李仁粥090

山药白芍羹090

补肾壮阳

猪腰补肾汤091

熟地羊肉当归汤091

附子蒸羊肉091

黄芪牛肉汤092

强筋党参牛尾汤092

牛腩炖白萝卜092





Part 3

对症治病篇



月经不调

益母土鸡汤.....094

活血乌鸡汤.....094

痛经

核桃红鸡汤.....095

艾叶煮鸡蛋.....095

外阴瘙痒

苦参瘦肉汤.....096

马齿苋排骨汤.....096

先兆流产

补肾乌鸡汤.....097

党参老母鸡汤.....097

缺乳

红枣莲藕猪蹄汤.....098

通草丝瓜对虾汤.....098

乳腺炎

银花茅根猪蹄汤.....099

苦瓜牛蛙汤.....099

子宫脱垂

金樱子猪肠汤.....100

黄芪桂圆山药

鸡肉汤.....100

更年期综合征

山药黄精炖鸡.....101

板栗羊肉汤.....101

阳痿

红枣鹿茸羊肉汤.....102

当归牛尾虫草汤.....102

早泄

牛鞭汤.....103

北芪杞子炖乳鸽.....103

不育

龟肉鱼鳔汤.....104

女贞子鸭汤.....104

前列腺炎

茯苓西瓜汤.....105

马齿苋荠菜汁.....105

小儿感冒

白萝卜炖排骨.....106

百合莲藕炖梨.....106

小儿流涎

益智仁鸭汤.....107

桂圆益智仁糯米粥.....107

小儿腹泻

苹果红糖饮.....108

山药糯米粥.....108

小儿营养不良

红枣带鱼粥.....109

牛奶山药麦片粥.....109

小儿肺炎

北沙参玉竹肉汤.....110

党参百合粥.....110

小儿单纯性肥胖

茯苓豆腐.....111

防己黄芪粥.....111

感冒

川芎白芷鱼头汤.....112

葛根猪肉汤.....112

咳嗽

五味子炖肉.....113

核桃淮山蛤蚧汤.....113

急性支气管炎

无花果糖水.....114

川贝梨子饮.....114

慢性支气管炎

柚子炖鸡.....115

果仁鸡蛋羹.....115

哮喘

款冬花猪肺汤.....116

果仁粥.....116

肺癌

补肺阿胶粥.....117

冬虫夏草养肺茶.....117

急性胃炎

罗汉果瘦肉汤.....118

山药鸡汤.....118

慢性胃炎

党参鳝鱼汤.....119

生姜米醋炖木瓜.....119

胃及十二指肠溃疡

椰子鸡汤.....120

佛手元胡猪肝汤.....120

胃下垂

参芪炖牛肉.....121

白术猪肚粥.....121

便血

白及猪蹄汤.....122

猪肉槐花汤.....122

急性肠炎

黄连白头翁粥.....123

黄连甘草饮.....123

慢性肠炎

蒜肚汤.....124

双花饮.....124