

。健康生活丛书。

于俊生 赵国磊 于惠青 / 主编

药膳 食疗

大
全
集



常见疾病治疗药膳

四季养生药膳 延年益寿药膳
健脾补肾药膳 保肝养肺药膳
益心补血药膳 祛病健身药膳

于俊生 专家编写

博士生导师
享受国务院特殊津贴专家
国家级名老中医
全国优秀科技工作者
国家优秀中医临床人才
山东省名中医药专家



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

药膳食疗大全集

健康生活丛书



于俊生 赵国磊 于惠青 主编



四季养生药膳/延年益寿药膳
健脾补肾药膳/保肝养肺药膳
益心补血药膳/祛病健身药膳
常见疾病治疗药膳



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

药膳食疗大全集 / 于俊生, 赵国磊, 于惠青主编. --青岛: 青岛出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5552-0757-3

I. ①药… II. ①于… ②赵… ③于… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第101127号

- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 药膳食疗大全集 |
| 主 编 | 于俊生 赵国磊 于惠青 |
| 副 主 编 | 魏陵博 王砚琳 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026 |
| 责任编辑 | 尹红侠 谢 磊 |
| 封面设计 | 祝玉华 |
| 制 版 | 青岛乐喜力科技发展有限公司 |
| 印 刷 | 青岛乐喜力科技发展有限公司 |
| 出版日期 | 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开 (700mm × 1000mm) |
| 印 张 | 20 |
| 字 数 | 300千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-0757-3 |
| 定 价 | 29.80元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

前言

祖国医学中的药膳食疗源远流长，内容十分丰富。早在春秋战国时期的《黄帝内经》就已提出“药以祛之，食以随之”的防病治病理论。唐代著名医家孙思邈在《备急千金要方》中指出：“为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”均强调了药膳食疗在治疗疾病和预防保健方面的重要作用。

所谓食疗，就是利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或防病治病的一种方法。而药膳是把食物和药物配合烹制加工而成，药食同用，食助药力，药助食性，相辅相成，相得益彰，可使两者在体内发挥更大的作用。

随着医学的发展，那些曾经逞凶肆虐的疾病，如天花、霍乱等，对人类已不再构成威胁，而一些“生活方式性疾病”，如糖尿病、冠心病、高血压、高血脂血症等则取而代之，成为人类健康的主要威胁。对于这类疾病的预防与治疗，除了倡导科学合理的生活方式外，运用正确的药膳食疗方法进行调治愈来愈显得重要。

有鉴于此，我们组织编写了这本《药膳食疗大全集》。本书遵循中医辨证施膳的基本原则，突出通俗易懂、科学实用的特点，重点介绍了药膳的特点与分类、人体常见虚证与补养、常用药材与食材的性味功能、五脏养生药膳、四季滋补药膳、强身健体药膳，以及10多种常见疾病的饮食调养和药膳选方等内容。

本书所列举的药膳方丰富详尽，方便取材，辨证施膳，能够让广大读者足不出户就用药膳滋补养生，用食疗调理身体，从而达到强身健体、防病祛病的目的。

编者

2014年5月

目 录

Part 1 药膳食疗综述

一、药膳简介	2
二、药膳的特点	2
三、按药膳原料的性质分类	4
四、按药膳制作方法分类	5
五、按药膳作用分类	6
(一) 滋补强身药膳	6
1. 十全大补汤	6
2. 人参汤圆	6
3. 豆蔻馒头	6
4. 茯苓包子	7
(二) 保健益寿药膳	7
1. 人参防风粥	7
2. 参麦团鱼	7
3. 虫草鸭子	8
4. 杜仲腰花	8
5. 乌鸡白凤汤	8
6. 小儿八珍糕	9
7. 芡实粥	9
(三) 治疗疾病药膳	9
六、药膳的应用原则	9

Part 2 常见虚证

一、产生虚证的原因	12
二、虚证的内容	12
三、常见虚证的表现	13
(一) 气虚类证	14
1. 气虚证	14
2. 气陷证	14
3. 气不固证	14
4. 气脱证	15
(二) 血虚类证	15
1. 血虚证	15
2. 血脱证	15
(三) 阳虚类证	15
(四) 阴虚类证	15
(五) 心病虚证	15
1. 心血虚证	15
2. 心阴虚证	15
3. 心气虚证	16
4. 心阳虚证	16
(六) 肺病虚证	16
1. 肺气虚证	16

2. 肺阴虚证	16
(七) 脾胃病虚证	16
1. 脾气虚证	16
2. 脾虚气陷证	16
3. 脾阳虚证	17
4. 胃气虚证	17
5. 胃阳虚证	17
6. 胃阴虚证	17
7. 肠燥津亏证	17
(八) 肝病虚证	17
1. 肝血虚证	17
2. 肝阴虚证	17
(九) 肾与膀胱病虚证	18
1. 肾阳虚证	18
2. 肾虚水泛证	18
3. 肾阴虚证	18
4. 肾精不足证	18
(十) 脏腑相兼虚证	18
1. 心肾不交证	18
2. 心肾阳虚证	18
3. 心肺气虚证	19
4. 心脾气血虚证	19
5. 心肝血虚证	19
6. 脾肺气虚证	19
7. 肺肾气虚证	19
8. 肺肾阴虚证	19
9. 肝肾阴虚证	20
10. 脾肾阳虚证	20

Part 3 常见药材

一、常用中药材概述	22
二、药物的四气	22
三、药物的五味	23
1. 辛	23
2. 甘	23
3. 酸	23
4. 苦	23
5. 咸	23
6. 淡	23
四、药物气与味的综合效应	24
五、药物归经	24
六、药物升降沉浮的性能	25
七、常用中药材	26
(一) 理气药材	26
1. 青皮	26
2. 橘皮	26
3. 木香	26
4. 香附	26
5. 乌药	26
6. 厚朴	26
7. 白豆蔻	27
8. 砂仁	27
(二) 益脾药材	27
1. 山药	27

2. 白术	27	1. 丹参	32
3. 人参	28	2. 元胡	32
4. 西洋参	28	3. 郁金	33
5. 党参	28	(七) 温脾药材	33
6. 太子参	28	1. 肉桂	33
7. 黄芪	29	2. 干姜	33
8. 大枣	29	3. 草豆蔻	33
9. 甘草	29	4. 吴茱萸	33
(三) 养血药材	29	5. 丁香	34
1. 阿胶	29	(八) 升阳药材	34
2. 桂圆肉	29	1. 柴胡	34
3. 何首乌	30	2. 葛根	34
4. 熟地	30	(九) 泻火药材	34
5. 当归	30	1. 黄连	34
6. 桑葚子	30	2. 蒲公英	34
7. 白芍	30	3. 梔子	35
(四) 消食药材	31	(十) 生津药材	35
1. 山楂	31	1. 石斛	35
2. 神曲	31	2. 麦冬	35
3. 麦芽	31	3. 百合	35
4. 莱菔子	31	(十一) 除痞药材	35
5. 鸡内金	31	1. 槟榔	35
(五) 利水药材	32	2. 枳实	36
1. 玉米须	32	(十二) 止呕药材	36
2. 车前子	32	1. 半夏	36
3. 薏苡仁	32	2. 生姜	36
4. 茯苓	32	(十三) 固肠药材	36
(六) 活血药材	32		

1. 五味子	36
2. 乌梅	36
3. 莲子	36
(十四) 润肠药材	37
1. 火麻仁	37
2. 郁李仁	37
(十五) 驱虫药材	37
1. 使君子	37
2. 榧子	37
(十六) 抗癌药材	37
1. 白花蛇舌草	37
2. 半边莲	37
3. 半枝莲	37
八、常用中成药	38
(一) 补气中成药	38
1. 四君子丸	38
2. 异功散	38
3. 参苓白术散	38
4. 百补增力丸	39
5. 混元丹	39
6. 补中益气丸	39
(二) 补血中成药	40
1. 四物丸	40
2. 通脉养心丸	40
3. 当归补血膏	41
4. 内补养荣丸	41

5. 熟地膏	41
(三) 气血双补中成药	42
1. 人参归脾丸	42
2. 人参养荣丸	42
3. 人参固本丸	42
4. 十全大补丸	42
5. 九转黄精丸	43
6. 八珍丸	43
7. 两仪膏	43
8. 泰山磐石散	43
(四) 补阴中成药	43
1. 二至丸	43
2. 大补阴丸	44
3. 左归丸	44
4. 三才丸	44
5. 桑葚膏	44
6. 一贯煎膏	45
7. 六味地黄丸	45
8. 百合固金丸	45
9. 天王补心丹	45
(五) 补阳中成药	45
1. 金匱肾气丸	45
2. 右归丸	46
(六) 阴阳双补中成药	46
1. 三肾丸	46
2. 龟鹿二仙胶	46

Part 4 常见药膳食材

一、食物的四气·····	48
二、食物的五味·····	49
三、常用食材·····	51

Part 5 五脏养生药膳

一、中医的脏腑观念·····	74
二、健脾药膳·····	75
(一) 脾的生理功能·····	75
(二) 脾的病理变化·····	75
(三) 补脾小处方·····	76
1. 补肾方一·····	76
2. 补肾方二·····	76
3. 补肾方三·····	76
4. 补肾方四·····	76
三、补肾药膳·····	77
(一) 肾的生理功能·····	77
1. 肾精与人体生命过程密切相关·····	77
2. 肾主水·····	77
3. 肾主纳气·····	77
4. 肾精对听力、骨骼、毛发的作用·····	77
(二) 肾的病理变化·····	78
(三) 补肾小处方·····	78

1. 补肾方一·····	78
2. 补肾方二·····	78
3. 补肾方三·····	78
4. 补肾方四·····	79
5. 补肾方五·····	79
四、养肝药膳·····	79
(一) 肝的生理功能·····	79
1. 调节精神情志·····	79
2. 促进消化吸收·····	80
3. 维持气血津液的运行·····	80
4. 疏利三焦、通调水道·····	80
5. 肝有贮藏血液和调节血量的功能·····	80
(二) 肝的病理变化·····	80
(三) 补肝小处方·····	81
1. 补肝方一·····	81
2. 补肝方二·····	81
3. 补肝方三·····	81
4. 补肝方四·····	81
五、保肺药膳·····	82
(一) 肺的生理功能·····	82
1. 肺主呼吸之气·····	82
2. 肺主行水·····	82
3. 肺对鼻的作用·····	82
4. 肺对皮毛的作用·····	82
(二) 肺的病理变化·····	82
(三) 补肺小处方·····	83
1. 补肺方一·····	83

2. 补肺方二	83
3. 补肺方三	83
4. 补肺方四	83

六、益心药膳..... 84

(一) 心的生理功能84

1. 心主血脉	84
2. 心主神志	84
3. 脉的生理功能	84

(二) 心的病理变化85

(三) 补心小处方.....85

1. 补心方一	85
2. 补心方二	85
3. 补心方三	86
4. 补心方四	86

Part 6 四季滋补药膳

一、四季进补概述..... 88

二、春季滋补药膳..... 89

(一) 春季的气候特点89

1. 立春	89
2. 雨水	89
3. 惊蛰	89
4. 春分	90
5. 清明	90
6. 谷雨	90

(二) 春季进补的原则与方法90

1. 春季进补的原则	91
2. 春季进补应保证的营养	91
3. 春季食补方法	91
4. 春季药补方法	92

三、夏季滋补药膳..... 93

(一) 夏季的气候特点93

1. 立夏	93
2. 小满	93
3. 芒种	93
4. 夏至	93
5. 小暑	94
6. 大暑	94

(二) 夏季进补的原则与方法94

1. 夏季进补的原则	94
2. 夏季食补方法	95
3. 夏季药补方法	96
4. 夏季进补, 冬病夏治	96

四、秋季滋补药膳..... 97

(一) 秋季的气候特点97

1. 立秋	97
2. 处暑	97
3. 白露	97
4. 秋分	98
5. 寒露	98
6. 霜降	98

(二) 秋季进补的原则和方法98

1. 秋季进补的原则	98
2. 秋季食补方法	99

3. 秋季药补方法	100	3. 山楂肉干	108
五、冬季滋补药膳	101	4. 果仁排骨	108
(一) 冬季的气候特点	101	5. 砂仁鲫鱼汤	109
1. 立冬	101	三、健脾利尿药膳	109
2. 小雪	101	1. 鲜拌茼蒿	109
3. 大雪	101	2. 烩鳝丝	109
4. 冬至	101	3. 青鸭羹	110
5. 小寒	102	4. 鲤鱼汤	110
6. 大寒	102	5. 芪烧活鱼	110
(二) 冬季进补的原则和方法	102	6. 木瓜汤	110
1. 冬季进补的原则	102	四、温胃止痛药膳	111
2. 冬季食补方法	103	1. 马思答吉汤	111
3. 冬季药补方法	103	2. 大麦汤	111
4. 冬季养生宜补肾	104	3. 白胡椒煨猪肚	112
		4. 姜醋	112
		五、滋补肺阴药膳	112
Part 7 滋补强身药膳		1. 玉参焖鸭	112
一、健脾益气药膳	106	2. 川贝酿梨	113
1. 参枣米饭	106	3. 木耳羹	113
2. 益脾饼	106	4. 虫草金龟	113
3. 山药汤圆	106	5. 银杏全鸭	114
4. 茯苓包子	107	六、养心安神药膳	114
5. 山药面	107	1. 参砂蒸蛋	114
6. 大枣粥	107	2. 玫瑰枣仁心	115
7. 红枣炖兔肉	107	3. 白醋鸡蛋	115
二、开胃健脾药膳	107	4. 姜枣龙眼蜜膏	115
1. 萝卜饼	108	5. 桂圆童子鸡	115
2. 豆蔻馒头	108	七、温补肾阳药膳	116
		1. 复元汤	116

2. 双鞭壮阳汤	116
3. 龙马童子鸡	117
4. 红烧鹿肉	117
5. 韭菜炒鲜虾	117
6. 冬虫夏草炖黄雀	118
7. 枸杞羊肾粥	118
8. 肉苁蓉炖羊肾	118
八、滋补肾阴药膳	118
1. 双耳汤	119
2. 红杞蒸鸡	119
3. 枸杞肉丝	119
4. 红烧龟肉	119
5. 玫瑰枣糕	120
6. 葱烧海参	120
九、滋补肝肾药膳	120
1. 银枸明目汤	121
2. 天麻鱼头	121
3. 杜仲腰花	121
4. 玄参炖猪肝	121
5. 芹菜粥	122
6. 乌发汤	122
十、补气药膳	122
1. 人参菠饺	123
2. 人参汤圆	123
3. 参芪烧活鱼	123
4. 参芪精	123
5. 黄芪汽锅鸡	124
6. 人参莲肉汤	124
7. 人参粥	124

8. 鹌鹑肉片	124
9. 芪杞炖乳鸽	125
十一、补血药膳	125
1. 归芪蒸鸡	125
2. 当归羊肉羹	126
3. 蜜饯枣龙眼	126
4. 归参炖母鸡	126
5. 地黄鸡	126
6. 何首乌煨鸡	126
7. 菠菜粥	127
十二、气血双补药膳	127
1. 参芪鸭条	127
2. 十全大补汤	128
3. 归参鳝鱼	128
十三、止咳祛痰药膳	128
1. 银耳羹	128
2. 蜜饯百合	128

Part 8 高血压病药膳

一、高血压病概述	130
(一) 高血压病的病因	130
1. 高血压与吃盐过多有关	131
2. 高血压与遗传因素有关	131
3. 高血压与肥胖有关	131
4. 高血压与吸烟有关	132
5. 高血压与饮酒有关	132
6. 高血压与心理、精神因素有关	132

7. 高血压中医病因	132	三、高血压辨证药膳	138
(二) 高血压病的症状及并发症	133	(一) 肝阳上亢型高血压药膳 ...	138
1. 高血压病的一般表现	133	1. 夏枯草荷叶茶	138
2. 高血压病的常见并发症	133	2. 龙胆菊槐茶	138
(三) 高血压病的诊断标准	134	3. 罗布麻钩藤茶	138
(四) 自测血压的方法	134	4. 鲜芦笋粥	138
1. 测血压的步骤	134	5. 香菇粥	139
2. 测量血压的注意事项	134	6. 绿茶粥	139
(五) 高血压健康教育内容	135	7. 菊花蜜粥	139
1. 控制体重	135	8. 石决明粥	139
2. 膳食限盐	135	9. 石决明煲牡蛎肉	139
3. 限制饮酒和咖啡, 提倡戒烟 ...	135	10. 荠菜荸荠芹菜汤	140
4. 合理膳食	135	11. 茼蒿鸡蛋汤	140
5. 松弛训练	135	(二) 痰浊型高血压病药膳	140
6. 定期测量血压	135	1. 海带草决明茶	140
二、高血压病人饮食调理	135	2. 山楂银菊茶	140
1. 控制热量的摄入	136	3. 山楂橘皮羹	140
2. 限制脂肪的摄入	136	4. 海带红枣粥	141
3. 适量摄入蛋白质	136	5. 海蜇粥	141
4. 多吃含钾、钙丰富而含钠低的食物	136	6. 荸荠粥	141
5. 多吃新鲜蔬菜和水果	137	7. 山楂香橙露	141
6. 适当吃些降脂食物	137	(三) 阴虚阳亢型高血压药膳 ...	141
7. 限制食盐的摄入量	137	1. 雪羹茶	141
8. 少吃或不吃辛辣食物	137	2. 白木耳茶	142
9. 少吃糖果和糕点	137	3. 三根茶	142
10. 合理分配三餐, 忌过量进食 ...	137	4. 强腰膝茶	142
11. 切忌盲目进补	137	5. 银耳红枣粥	142
		6. 紫绿糯米粥	142

7. 松花淡菜粥 143
8. 葛根粥 143
9. 菊花煲鸡丝 143
10. 绿豆甘草汤 143
11. 番茄柠檬酱 143

(四) 阴阳两虚型高血压药膳 ... 144

1. 杜仲五味子茶 144
2. 狗肉枸杞山药汤 144
3. 鹌鹑杞仲汤 144
4. 柿饼红枣山萸汤 145
5. 芝麻核桃桑葚糊 145

(五) 其他药膳 145

1. 玉兰花茶 145
2. 向日葵茶 145
3. 苦瓜菊花汤 145
4. 薄荷粥 146
5. 菠菜麻油拌芹菜 146
6. 老鸭蒸天麻 146
7. 鸡肉焖天麻 146
8. 桑叶鸡蛋方 146
9. 决明菊花茶 147
10. 桑菊茶 147
11. 益肝肾茶 147
12. 山楂决明荷叶茶 147
13. 双桑降压茶 147
14. 核桃山楂菊花茶 147
15. 灵芝茶 148
16. 香蕉茶 148

Part 9 冠心病药膳

一、冠心病概述 150

(一) 冠心病的病因 150

1. 冠心病是动脉粥样硬化所致 ... 150
2. 冠状动脉粥样硬化的好发部位 ... 151
3. 冠心病中医病因病机 151

(二) 冠心病的临床表现 151

1. 心绞痛 152
2. 心肌梗死 152
3. 原发性心搏骤停(猝死) ... 152
4. 缺血性心肌病 152
5. 无症状性心肌缺血(隐性冠心病) ... 152

(三) 冠心病的诊断 152

1. 心绞痛的性质 152
2. 心绞痛的部位 153
3. 心绞痛的时限 153
4. 心绞痛的诱发因素 153
5. 硝酸甘油的效应 153

二、冠心病病人饮食调理 153

1. 低脂膳食 153
2. 不能过饱 154
3. 低盐饮食 154
4. 改进膳食结构 154

三、冠心病辨证用膳 154

(一) 心血瘀阻型冠心病药膳 ... 154

1. 山楂粥	154	6. 兔肉炒陈皮	159
2. 丹参粳米粥	154	7. 归参葡萄鸡	159
3. 丹参饮	155	8. 三七炖猪瘦肉	159
4. 山楂饮	155	9. 天麻鲤鱼	160
5. 丹参山楂粥	155	(五) 心肾阴虚型冠心病药膳 ...	160
6. 当归粥	155	1. 冠心三合泥	160
7. 桃仁粥	155	2. 川芎蛤蚧汤	160
8. 三仁粥	155	3. 大枣冬菇汤	160
(二) 痰浊内阻型冠心病药膳 ...	156	4. 清蒸莲子鳊鲈鱼	160
1. 菖蒲炖猪心	156	5. 双耳汤	161
2. 瓜蒌薤白半夏粥	156	6. 紫菜黄瓜汤	161
3. 薤白橘皮粥	156	7. 莲子桂圆汤	161
4. 橘皮粥	156	8. 猪心红枣汤	161
5. 萝卜饼	156	9. 茉莉银耳	161
6. 山楂荷叶薏苡仁汤	156	10. 木耳粥	161
7. 瓜蒌薤白酒	157	11. 仙人粥	162
(三) 阴寒凝滞型冠心病药膳 ...	157	(六) 心肾阳虚型冠心病药膳 ...	162
1. 人参桂圆炖猪心	157	1. 虾皮炒韭菜	162
2. 北芪莲藕炖牛腩	157	2. 鲍鱼芦笋汤	162
3. 栗子大枣炖母鸡	157	3. 红花羊心	162
4. 蛤蚧大枣炖乌鸡	157		
5. 桂枝人参粥	158		
(四) 气阴两虚型冠心病药膳 ...	158		
1. 灵芝丹参粥	158		
2. 荔枝粥	158		
3. 鱼头炖豆腐	158		
4. 泥鳅红枣煲排骨	159		
5. 红枣山药炖南瓜	159		

Part 10 糖尿病药膳

一、糖尿病概述	164
(一) 糖尿病的病因	164
1. 遗传因素	164
2. 精神因素	164
3. 肥胖因素	164

4. 长期进食过多	164	5. 丝瓜茶	169
5. 感染因素	165	6. 二花茶	169
6. 妊娠因素	165	7. 玉竹茶	169
7. 基因因素	165	8. 生津饮	170
8. 中医病因病机	165	9. 麦冬茶	170
(二) 糖尿病的临床表现	166	10. 银花露	170
(三) 糖尿病的诊断	166	11. 荸荠汁	170
1. 具有典型症状的诊断	166	12. 白荷花露	170
2. 没有典型症状的诊断	166	13. 银耳羹	170
3. 空腹血糖受损和糖耐量受损的 诊断	166	14. 银耳鸭蛋汤	171
二、糖尿病患者饮食调理	167	(二) 胃燥津伤型糖尿病药膳	171
(一) 糖尿病食疗的作用	164	1. 石斛茶	171
(二) 糖尿病患者的食疗原则	167	2. 花粉茶	171
1. 限制单糖高脂食物	167	3. 养胃茶	171
2. 选食优质蛋白质食品	167	4. 冬瓜叶茶	171
3. 多吃富含纤维的食物	167	5. 绿豆粥	172
4. 多吃富含镁的食物	168	6. 萝卜粥	172
5. 多吃有降糖作用的食物	168	7. 石膏粥	172
6. 饮食定时, 戒烟戒酒, 适度运动	168	8. 天花粉粥	172
7. 少食多餐	168	9. 生芦根粥	172
三、糖尿病辨证用膳	168	10. 麦门冬粥	172
(一) 阴虚肺燥型糖尿病药膳	168	11. 葛根粉粥	173
1. 三生茶	169	12. 软炸蚕蛹	173
2. 冷水茶	169	13. 麻油茼蒿菜	173
3. 糯稻秆茶	169	14. 蛤肉百玉汤	173
4. 糯米茶	169	15. 猪胰玉米须汤	173
		(三) 肝肾阴虚型糖尿病药膳	174
		1. 活鲫鱼茶	174
		2. 玉米须茶	174

3. 麦冬生地茶	174
4. 五味枸杞茶	174
5. 莲子茯苓糕	174
6. 灵芝银耳羹	175
7. 天门冬烧卖	175
8. 生液猪肉糕	175
9. 玉米须炖蚌肉	175
10. 海参猪肠木耳汤	176
11. 鳖炖淮山杞子汤	176
(四) 阴阳两虚型糖尿病药膳	176
1. 鸽肉粥	176
2. 海参粥	176
3. 山茱萸肉粥	177
4. 菟丝子粥	177
5. 山药萸肉粥	177
6. 山药桂圆粥	177
7. 枸杞羊肾粥	177
8. 玉苡炒肝片	178
9. 软炸虾仁	178
10. 萝卜炖羊腩	178
11. 补阳汤	179
12. 羊肉鱼鳔黄芪汤	179
13. 补骨脂小茴香煨猪肾	179
(五) 气阴两虚型糖尿病药膳	179
1. 灵芝茶	180
2. 参斛茶	180
3. 参麦茶	180
4. 西洋参茶	180
5. 消渴面茶	180

Part 11 支气管哮喘药膳

一、支气管哮喘概述	182
(一) 支气管哮喘的病因	182
1. 遗传因素	182
2. 吸入物因素	182
3. 感染因素	182
4. 食物过敏	182
5. 气候改变	182
6. 精神因素	182
7. 运动因素	183
8. 药物因素	183
9. 月经与妊娠	183
10. 支气管哮喘的中医病因病机	183
(二) 支气管哮喘的临床表现	183
1. 部分哮喘患者有诱因和先兆	183
2. 喘息和呼吸困难	184
3. 咳嗽和咳痰	184
4. 胸闷和胸痛	184
5. 体征	184
6. 支气管哮喘慢性期表现	184
(三) 支气管哮喘的诊断	184
二、支气管哮喘病人饮食调理	185
1. 饮食宜清淡忌肥腻	185
2. 忌食刺激性食物	185
3. 支气管哮喘者宜食食品	185
三、支气管哮喘辨证用膳	186