

慢性病患者饮食宜忌速查全书，选对不吃药，吃出好体格

慢性病

吃什么？禁吃什么？

《健康大讲堂》编委会 主编

30种慢性病+381种宜吃食物+381个食疗方+366种禁吃食物知识大集合

党参

Dangshen

党参为中医补气之要药，有补中益气、健脾益肺的功效，常用于脾肺虚弱、气短心悸、食少便溏、虚喘咳嗽、内热消渴等症。党参的功效类似人参但药性较弱，常与黄芪、白术、山药等配伍应用。



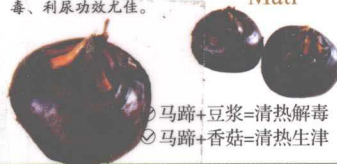
[营养价值]

除了补中益气，党参最大的作用是调理胃肠运动功能、抗溃疡，还可增强机体免疫力与造血功能。用党参治疗胃及十二指肠溃疡，效果尤其显著，经实验证实，以党参提取物对抗胃溃疡，溃疡抑制率可达98%。

马蹄味甜多汁，清脆可口，有“地下雪梨”之称。马蹄含有大量的蛋白质、粗纤维，其解毒、利尿功效尤佳。

马蹄

Mati



大蒜

Dasuan

- ◎大蒜+醋=治疗肠炎
- ◎大蒜+蜂蜜=导致便秘
- ◎大蒜+羊肉=体内燥热
- ◎大蒜+芒果=肠胃不适

大蒜中含有大量对人体有益的成分，可防病强身。

大蒜可以对肠胃起到消毒作用，对慢性肠炎有一定的食疗作用。大蒜还可以促进食欲，调节血脂、血压，保护肝脏与胃黏膜。

鲫鱼

Jiyu

鲫鱼可补阴血、通血脉、补体虚。鲫鱼肉中蛋白质含量极高，胃溃疡患者饮鲫鱼汤，食疗效果尤佳。



- ◎鲫鱼+黑木耳=润肤美容
- ◎鲫鱼+蜂蜜=易中毒
- ◎鲫鱼+蘑菇=利尿美容
- ◎鲫鱼+大蒜=易伤身

芥蓝

Jielan



芥蓝有毒解毒祛风、清心明目、维生素C含量高，有食疗作用。

- ◎芥蓝+西红柿
- ◎芥蓝+山药=消暑 【性味归经】性凉，味甘、辛；归肺经。

茭白味道鲜美，营养价值较高，有“素中之荤、菜中之肉”的美称，它有祛热、止渴、利尿的功效，属于清热利湿的食物，患湿疹的人宜吃。

茭白

Jiaobai



- ◎茭白+鸡蛋=美容养颜
- ◎茭白+芹菜=降低血压
- ◎茭白+蜂蜜=引发痼疾

鸡蛋

Jidan

鸡蛋是体质虚弱之人的滋补佳品，有滋阴润燥、补心养血的功效。

- ◎鸡蛋+醋=降低血脂
- ◎鸡蛋+干贝=增强免疫力
- ◎鸡蛋+豆浆=降低营养
- ◎鸡蛋+红薯=导致腹痛

沙参

Shashen

沙参属养阴药，有益胃生津、清肺止咳的功效，对阴虚津枯液燥者有较好的疗效。



蛤蜊

Geli

蛤蜊肉质鲜美，被称为“天下第一鲜”，用蛤蜊肉炖熟食用，一日三次，可食疗糖尿病。



百合

Baihe

百合是一种非常理想的解秋燥滋肺阴的佳品，因胃阴虚有热而出现胃脘疼痛者可常食。

木瓜

Mugua

木瓜有“百益果王”的美称，其性温味酸，有平肝和胃、舒筋络、活筋骨的功效。因其舒经活络功效尤佳，且能化湿，故临床上常用于治疗风湿痹痛。

- ◎木瓜+牛奶=润肤养颜
- ◎木瓜+莲子=健胃益脾
- ◎木瓜+猪肉=营养更佳
- ◎木瓜+南瓜=降低营养
- ◎木瓜+海鲜=同食伤身



莲子

Lianzi

莲子有补脾止泻、养心安神的功用，是慢性腹泻、慢性肠炎患者的食疗佳品。

- ◎莲子+红薯=美容通便
- ◎莲子+银耳=滋补健身
- ◎莲子+螃蟹=产生不良反应

洋葱

Yangcong

一般的冠心病患者，每天食用一个洋葱，其作用优于药物治疗。只要坚持吃洋葱，不论生吃熟吃，都有防治心血管疾病的效果。



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

MAN XING BING CHI SHEN ME JIN SHEN ME

慢性病吃什么？ 禁什么？



《健康大讲堂》编委会 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

慢性病吃什么? 禁什么? / 《健康大讲堂》编委会
主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5388-8097-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第288839号

慢性病吃什么? 禁什么?

MANXINGBING CHISHENME JINSHENME

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 焦 琰 徐 洋

文字编辑 黄 佳

封面设计 伍 丽

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 22

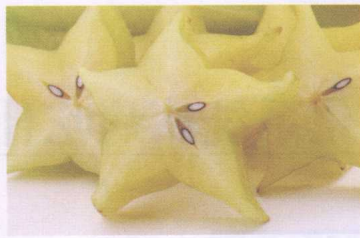
字 数 350千字

版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8097-7/R · 2421

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



慢性病是指“慢性非传染性疾病”，是对一类起病隐匿、病程长且病情迁延不愈，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，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，慢性病防治，刻不容缓。加强自我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，慢性病的发生与消化系统有重大关联，如果患者科学饮食，将对慢性病起到积极的防治作用。

本书编委会参考了《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著了本书，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。

本书根据中医学辨证论治的观点，把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，我们还分别介绍了各种疾病及其民间秘方、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和独特之处，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针对该疾病的主要食疗功效，还可以学习到如何运用该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，我们通过“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

- 蛤蜊：冬瓜蛤蜊汤.....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：山药肉片蛤蜊汤.....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
薏米：薏米冬瓜老鸭汤..047
砂仁：砂仁鲫鱼汤.....047
芡实：芡实莲子薏米汤..048
莲子：猪肚炒莲子.....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/莼菜/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：半夏桔梗薏米汤..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：拌双耳.....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：椰汁薏米萝卜粥 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

蛤蚧：蛤蚧酒.....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：首乌核桃羹.....102
- 天麻：天麻金枪鱼汤.....102
- 钩藤：钩藤天麻白术饮..103

- 半夏：半夏薏米汤.....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: 黄花木耳肉片汤.....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

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.....120
- 鲍鱼: 小鲍鱼参杞汤.....120
- 甲鱼: 阿胶枸杞炖甲鱼.....121
- 乌鸡: 参麦五味乌鸡汤.....121
- 黄花菜: 海蜇黄花菜.....121

韭菜: 核桃韭菜粥.....122

桑葚: 桑葚青梅杨桃汁.....122

当归: 熟地羊肉当归汤.....122

首乌: 首乌当归鸡汤.....123

浮小麦: 参麦泥鳅汤.....123

菟丝子: 菟丝当归鸽.....123

更年期综合征患者忌吃食物及原因

爆米花/炒花生/炒蚕豆.....124

炒黄豆/浓茶/咖啡.....125

白酒/辣椒/胡椒.....126

葱/蒜/芥末.....127



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.....132
- 木耳：腐竹木耳瘦肉汤..132
- 红枣：鸽肉莲子红枣汤..133
- 甲鱼：枸杞炖甲鱼.....133
- 桂枝：桂参红枣猪心汤..133
- 肉桂：生姜肉桂炖猪肚..134
- 玉竹：知母玉竹饮.....134

- 红花：红花糯米粥.....134
- 丹参：丹参红花酒.....135
- 香附：柴胡香附茶.....135
- 田七：田七莲子猪心汤..135
- 冠心病患者忌吃食物及原因**
- 肥肉/猪肝/鹅肉.....136
- 螃蟹/墨鱼/咖啡.....137
- 浓茶/白酒/糖果.....138
- 蛋黄/奶油/猪油.....139

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.....142
- 薏米：山药薏米白菜粥..142
- 鲫鱼：胡萝卜山药鲫鱼汤..143
- 香菇：香菇豆腐汤.....143
- 蘑菇：莴笋炒蘑菇.....143
- 苦瓜：苦瓜海带瘦肉汤..144
- 兔肉：杜仲核桃兔肉汤..144
- 鹌鹑：鹌鹑瓜皮汤.....144
- 海带：白菜海带豆腐汤..145
- 芹菜：黑白木耳炒芹菜..145
- 木耳：油菜炒木耳.....145
- 洋葱：南瓜炒洋葱.....146

- 莴笋：大刀笋片.....146
- 桑葚：桑葚蓝莓汁.....146
- 丹参：丹参山楂大米粥..147
- 菊花：菊花枸杞绿豆汤..147
- 山楂：双耳山楂汤.....147
- 女贞子：女贞子鸭汤.....148
- 天麻：天麻枸杞鱼头汤..148
- 黄芪：黄芪桂圆山药乌鸡汤..148
- 红枣：党参枸杞红枣汤..149
- 三七：丹参三七炖鸡.....149
- 钩藤：钩藤白术饮.....149
- 高血压患者忌吃食物及原因**
- 方便面/肥肉/牛髓.....150



羊肉/狗肉/鸡肉151

火腿/雪里蕻/椰子152

榴莲/柚子/松花蛋153

薯片/苏打饼干/白酒154

浓茶/巧克力/牛油155



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.....158

土鸡：红枣桂圆炖鸡.....158

鸽子：百合红枣鸽肉汤.....159

菠菜：菠菜鸡肝汤.....159

桂圆肉：当归桂圆鸡肉汤.....159

红枣：人参红枣茶.....160

红腰豆：红腰豆煲鹌鹑.....160

当归：参归枣鸡汤.....160

熟地：四物乌鸡汤.....161

阿胶：阿胶鸡蛋羹.....161

人参：鲜人参煲乳鸽.....161

贫血患者忌吃食物及原因

馒头/海藻/马蹄162

白酒/浓茶/冰激凌163



心律失常

心律失常患者宜吃的食物 及其简易食疗方

猪肝：何首乌炒猪肝.....166

莲子：核桃莲子黑米粥.....166

牡蛎：香菇花生牡蛎汤.....167

百合：鲜百合鸡心汤.....167

桂圆肉：桂圆百合炖鹌鹑.....167

马蹄：马蹄海蜇汤.....168

桂枝：桂枝二参茶.....168

柏子仁：红枣柏子仁小米粥.....168

茯苓：党参白术茯苓粥.....169

当归：当归猪蹄汤.....169

红花：五灵脂红花炖鲑鱼.....169

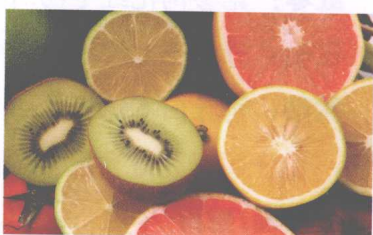
心律失常患者忌吃食物及 原因

鸡肉/肥肉/螃蟹170

鱼子/包菜/韭菜171

洋葱/浓茶/咖啡172

蛋黄/牛油/辣椒173



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.....132
木耳：腐竹木耳瘦肉汤..132
红枣：鸽肉莲子红枣汤..133
甲鱼：枸杞炖甲鱼.....133
桂枝：桂参红枣猪心汤..133
肉桂：生姜肉桂炖猪肚..134
玉竹：知母玉竹饮.....134

- 红花：红花糯米粥.....134
丹参：丹参红花酒.....135
香附：柴胡香附茶.....135
田七：田七莲子猪心汤..135
冠心病患者忌吃食物及原因
肥肉/猪肝/鹅肉.....136
螃蟹/墨鱼/咖啡.....137
浓茶/白酒/糖果.....138
蛋黄/奶油/猪油.....139

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.....142
薏米：山药薏米白菜粥..142
鲫鱼：胡萝卜山药鲫鱼汤..143
香菇：香菇豆腐汤.....143
蘑菇：莴笋炒蘑菇.....143
苦瓜：苦瓜海带瘦肉汤..144
兔肉：杜仲核桃兔肉汤..144
鹌鹑：鹌鹑瓜皮汤.....144
海带：白菜海带豆腐汤..145
芹菜：黑白木耳炒芹菜..145
木耳：油菜炒木耳.....145
洋葱：南瓜炒洋葱.....146

- 莴笋：大刀笋片.....146
桑葚：桑葚蓝莓汁.....146
丹参：丹参山楂大米粥..147
菊花：菊花枸杞绿豆汤..147
山楂：双耳山楂汤.....147
女贞子：女贞子鸭汤.....148
天麻：天麻枸杞鱼头汤..148
黄芪：黄芪桂圆山药乌鸡汤..148
红枣：党参枸杞红枣汤..149
三七：丹参三七炖鸡.....149
钩藤：钩藤白术饮.....149
高血压患者忌吃食物及原因
方便面/肥肉/牛髓.....150



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.....176
白菜：柠檬白菜.....176
魔芋：芥菜魔芋汤.....177
香菇：香菇白菜魔芋汤.....177
白萝卜：白萝卜丹参骨头汤.....177
茄子：蛭子王炒茄子.....178
韭菜：韭菜绿豆芽.....178
竹笋：鲜竹笋炒木耳.....178
泽泻：泽泻红豆鲫鱼汤.....179
银鱼：葱拌小银鱼.....179
兔肉：青豆烧兔肉.....179
鸽肉：枸杞老鸽汤.....180
杏仁：杏仁芝麻羹.....180
山药：山药白扁豆粥.....180
西瓜：解暑西瓜汤.....181

- 薏米：柠檬薏米豆浆.....181
柠檬：纤体柠檬汁.....181
山楂：山楂茯苓槐花茶.....182
玉米须：山楂玉米须茶.....182
灵芝：灵芝玉竹麦冬茶.....182
何首乌：何首乌泽泻茶.....183
枸杞：杞菊饮.....183
葡萄：葡萄苹果汁.....183

高脂血症患者忌吃食物及 原因

- 糯米/锅巴/猪脑.....184
猪肝/鸡肉/腊肉.....185
鲍鱼/鱼子/榴莲.....186
柚子/椰子/鸭蛋.....187
鹌鹑蛋/开心果/白酒.....188
咖啡/猪油/比萨.....189



内分泌代谢疾病吃什么？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.....194
- 兔肉：手撕兔肉.....194
- 扇贝：蒜蓉蒸扇贝.....195
- 草菇：草菇扒芥菜.....195
- 银耳：银耳西红柿汤.....195
- 蕨菜：如意蕨菜蘑.....196
- 黑木耳：胡萝卜烩木耳.....196
- 冬瓜：冬瓜竹笋汤.....196
- 西葫芦：醋熘西葫芦.....197
- 苦瓜：杏仁拌苦瓜.....197
- 茼蒿：蒜蓉茼蒿.....197
- 胡萝卜：胡萝卜炒豆芽.....198
- 南瓜：西芹炖南瓜.....198
- 西红柿：西红柿豆腐汤.....198

- 竹笋：鸡腿菇扒竹笋.....199
- 熟地：熟地龙骨煲冬瓜汤.....199
- 玉竹：玉竹西洋参茶.....199
- 葛根：葛根枸杞粥.....200
- 黄精：黄精桑葚粥.....200
- 生地：百合生地粥.....200
- 莲心：莲心决明茶.....201
- 山楂：山楂绞股蓝茶.....201
- 肉桂：肉桂奶茶.....201

糖尿病患者忌吃食物及原因

- 糯米/油条/肥肉.....202
- 猪肝/鲍鱼/红薯.....203
- 土豆/雪里蕻/芋头.....204
- 韭菜/柿子/甘蔗.....205
- 荔枝/开心果/薯片.....206
- 白酒/牛油/蜂蜜.....207

痛风

痛风患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 南瓜：炖南瓜.....210
- 莴笋：酸甜莴笋.....210
- 木瓜：木瓜汁.....211
- 樱桃：樱桃西红柿汁.....211

- 西瓜：西红柿西瓜西芹汁.....211
- 威灵仙：威灵仙牛膝茶.....212
- 防风：防风饮.....212
- 川芎：丹参川芎茶.....212
- 独活：独活当归粥.....213
- 川乌：川乌粥.....213



黑米：红豆黑米粥.....213

痛风患者忌吃食物及原因

豆腐/狗肉/羊肉.....214

鹅肉/鸡汤/螃蟹.....215

虾/桂圆/杏.....216

白酒/啤酒/胡椒.....217

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.....220

干贝：干贝瘦肉汤.....220

蛤蜊：双色蛤蜊.....221

龟肉：龟肉鱼鳔汤.....221

杏仁：橘子杏仁菠萝汤.....221

牛奶：牛奶炖花生.....222

苹果：苹果炖甲鱼.....222

生地：生地玄参汤.....222

鳖甲：鳖甲灵杞酒.....223

夏枯草：玫瑰夏枯草茶.....223

苏子：苏子牛蒡子茶.....223

甲亢患者忌吃食物及原因

肥肉/羊肉/狗肉.....224

鹅肉/带鱼/海带.....225

紫菜/白酒/猪油.....226

辣椒/大蒜/人参.....227

泌尿生殖系统疾病吃什么？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.....232

乌鸡：核桃乌鸡粥.....232

乌药：乌药养血粥.....233

赤小豆：双豆双米粥.....233

茴香：茴香炖雀肉.....233

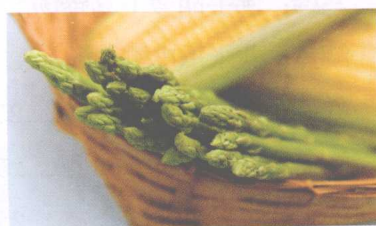
茼蒿：风味茼蒿.....234

黄芩：薏米黄芩酒.....234

马齿苋：马齿苋荠菜汁.....234

桃仁：丹参桃红乌鸡汤.....235

红花：红花煮鸡蛋.....235





延胡索: 五胡鸭汤 235

慢性盆腔炎患者忌吃食物及原因

油条/肥肉/羊肉 236

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 242

母鸡: 益气母鸡汤 242

鸽肉: 四宝炖乳鸽 243

猪肚: 猪肚白术粥 243

马齿苋: 绿豆马齿苋汤 243

芡实: 补骨脂芡实鸭汤 244

人参: 人参鸡汤 244

黄柏: 黄柏油菜排骨汤 244

狗肉/鹅肉/田螺 237

螃蟹/白酒/浓茶 238

咖啡/冰激凌/辣椒 239

黄芪: 参芪炖牛肉 245

升麻: 升麻山药排骨汤 245

杜仲: 杜仲鹌鹑汤 245

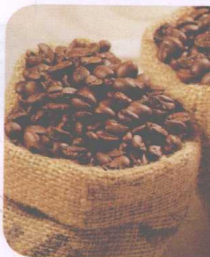
子宫脱垂患者忌吃食物及原因

蚌肉/田螺/螃蟹 246

甲鱼/冬瓜/黄瓜 247

苦瓜/西瓜/白萝卜 248

竹笋/浓茶/辣椒 249



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 252

干贝: 西葫芦干贝肉汤 252

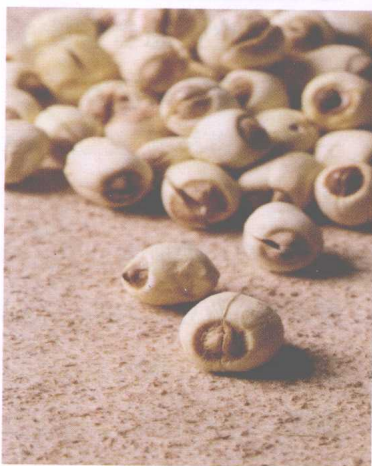
马蹄: 佛手胡萝卜马蹄汤 253

鲫鱼: 薏米瓜皮鲫鱼汤 253

红豆: 红豆冬瓜排骨汤 253

鲈鱼: 姜丝鲈鱼汤 254

牛膝: 党参牛膝汤 254



生地: 生地煲龙骨 254
 香附: 香附陈皮炒肉 255
 车前子: 车前子田螺汤 255
 白茅根: 白茅根莲藕汤 255

慢性前列腺炎患者忌吃食物及原因

狗肉/羊肉/韭菜 256
 白酒/冰激凌/辣椒 257

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 260
 鲫鱼: 玉米须鲫鱼煲 260
 鲤鱼: 冬瓜红枣鲤鱼汤 261
 田鸡: 绿豆田鸡汤 261
 马蹄: 党参马蹄猪腰汤 261
 茯苓: 茯苓鸽子煲 262
 玉米须: 螺片玉米须黄瓜汤 262
 车前草: 鲜车前草猪肚汤 262

泽泻: 泽泻薏米瘦肉汤 263

太子参: 海底椰太子参瘦肉汤 263

熟地黄: 六味地黄鸡汤 263

慢性肾炎患者忌吃食物及原因

黄豆/肥肉/红薯 264
 韭菜/芹菜/香蕉 265
 蘑菇/白酒/咖啡 266
 浓茶/榨菜/皮蛋 267

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 270
 赤小豆: 赤小豆炖鲫鱼 270
 核桃: 桃仁海金粥 271
 车前草: 木瓜车前草滚猪腰汤 271
 绿豆: 西瓜绿豆鹌鹑汤 271
 玉米须: 利尿汤 272

篇蓄: 鸡肉炖篇蓄 272

海金沙: 通草海金沙茶 272

马蹄: 马蹄茅根茶 273

金钱草: 金钱草茶 273

