



疗养饮食指南

liaoyang yinshi zhinan

李秀美 主 审
张 晖 李小萍 徐 丽 主 编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

疗养饮食指南

LIAOYANG YINSHI ZHINAN

主 审 李秀美

主 编 张 晖 李小萍 徐 丽

副主编 张凤花 李小飞 张少波
李萍妹 陈志民 陈瑞钦
蔡秀芳 周 宁



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

疗养饮食指南/张 晖,李小萍,徐 丽主编. —北京:人民
军医出版社,2012. 4

ISBN 978-7-5091-5544-8

I. ①疗… II. ①张… ②李… ③徐… III. ①中年人—食
物疗法—指南②老年人—食物疗法—指南 IV. ①R247. 1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 041249 号

策划编辑:黄建松 文字编辑:刘 永 黄建松 责任审读:王三荣

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8057

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8. 875 字数:217 千字

版、印次:2012 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:00001—10000

定价:25. 00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

编委会名单

(以姓氏笔画为序)

- | | |
|-----|------------|
| 王 瑜 | 解放军 180 医院 |
| 王亚辉 | 武警辽宁总队医院 |
| 王鲜平 | 武警总医院 |
| 苏意娟 | 解放军 180 医院 |
| 杜振双 | 解放军 180 医院 |
| 李小飞 | 济南军区第一疗养院 |
| 李小萍 | 《武警医学》编辑部 |
| 李秀美 | 解放军 180 医院 |
| 李萍妹 | 解放军 180 医院 |
| 宋 洁 | 武警厦门疗养院 |
| 宋红利 | 武警黑龙江总队医院 |
| 张 晖 | 济南军区第一疗养院 |
| 张少波 | 解放军 180 医院 |
| 张凤花 | 济南军区第一疗养院 |
| 陈志民 | 解放军 180 医院 |
| 陈淑兰 | 解放军 180 医院 |
| 陈瑞钦 | 解放军 180 医院 |
| 周 宁 | 武警江苏总队医院 |
| 郑万芳 | 解放军 180 医院 |
| 袁慧欣 | 武警山西总队医院 |
| 徐 丽 | 武警上海总队医院 |
| 续宗来 | 武警杭州疗养院 |
| 曾双喜 | 解放军 180 医院 |
| 蔡 骅 | 解放军 180 医院 |
| 蔡秀芳 | 解放军 180 医院 |

前 言

“民以食物为天”，在社会及科学进步的 21 世纪，人们更加认识到健康饮食对延缓衰老、减少疾病和辅助治疗疾病的重要性。

《疗养饮食指南》是根据人体不同生理状态和食物的特性，以及不同病症或潜在疾病的特殊营养需求，以全新角度切入，详细介绍各种病症的选食原则及其辅助治疗药膳参考用书。作者对书中所涉及的药膳均进行了充分认证，其中部分药膳已在我们医院营养科、解放军青岛疗养院营养餐厅进行推广食用，深受疗养员的喜好。通过实际应用、普遍征求食用者意见的基础上，我们对有些药膳进行了多次改良，以希望它味、色俱佳，更像“膳”而不闻“药”味。此外，本书还有很多新理论、新观点，如“起锅前再加入味精”和“烹饪糖、醋等酸性食物时不宜使用味精”、“味精与鸡精的使用争议”等。因长期、过量或不当地摄入味精可能会导致视网膜变薄、视力下降等，故本书对每

道菜的味精量均控制在 0.5g 以下,并将味精、鸡精用量进行了科学合理调配。

我们相信本书将会给人们的饮食健康、疾病预防、慢性病调养等提供有益帮助。但是,在付梓之际,有三点须要说明:一是,有病要求医,药膳仅有辅助治疗作用,切勿自行夸大功效,贻误病情;二是,“是药三分毒”,切不可滥用,使用前最好要咨询当地的中医大夫;三是,严格按照配伍和剂量使用,切勿妄自加量,以期增补药效。

限于编写水平,书中存在的问题和错误,恳请广大读者和专家赐教,以便今后不断地修正和完善。在此致谢!

解放军第 180 医院 李秀美

目 录

第 1 章 常见病症食物选择原则 (1)

第一节 内科疾病食物选择原则 (1)

慢性支气管炎(1) 硅沉着病(2) 高血压病(2) 肺气肿(3) 高血脂症、动脉硬化、冠心病(3) 消化性溃疡(4) 肝硬化(5) 胆囊炎、胆石症(5) 胃炎(6) 急性肾炎(6) 慢性肾炎(7) 尿路感染(7) 尿路结石(8) 贫血(8) 糖尿病(9) 痛风(10) 脂肪肝(10) 慢性结肠炎(11) 风湿性关节炎(12) 过敏性紫癜(12) 甲状腺功能亢进症(13) 神经衰弱(13) 脑动脉硬化症(14) 单纯性肥胖症(14)

第二节 外科疾病食物选择原则 (15)

疔疮(15) 颈淋巴结核(16) 跌打损伤(16) 痛(17) 前列腺炎及前列腺增生(18) 血栓闭塞性脉管炎(18) 痔(19) 骨质增生症、颈椎病(20) 老年骨质疏松症(20) 荨麻疹(21) 骨折(21) 腰肌劳损(22) 脱发(22) 痤疮(23) 黄褐斑(23)

第三节 妇产科疾病食物选择原则 (24)

痛经(24) 月经先期(24) 月经后期(25) 功能性子宫出血(25) 闭经(26) 白带(27) 妇女更年期综合征(28) 妊娠剧吐(28) 先兆流产(29) 胎动

不安(29)	妊娠肿胀(30)	妊娠高血压综合征(31)
产后恶露不尽(32)	产后乳少(32)	
第四节 儿科疾病食物选择原则		(33)
婴幼儿腹泻(33)	小儿营养不良(35)	婴幼儿湿疹(36)
小儿夜啼(37)	遗尿(38)	智能发育不全(38)
小儿麻痹后遗症(39)		
第五节 五官科疾病食物选择原则		(39)
咽喉炎、扁桃体炎(39)	口腔溃疡(40)	青光眼(40)
白内障(41)	视力减退(42)	牙周病(42)
口臭(43)	结膜炎(43)	过敏性鼻炎(44)
化脓性中耳炎(44)		
第六节 传染病食物选择原则		(45)
麻疹(45)	百日咳(45)	流行性腮腺炎(46)
伤寒(46)	细菌性痢疾(47)	病毒性肝炎(47)
肺结核(48)		
第七节 中医常见病症选择食物原则		(49)
伤风(49)	风温(50)	暑温(50)
湿温(51)	秋燥(51)	咳嗽、咳痰(51)
咯血(52)	哮喘(52)	心悸(53)
噎膈(53)	呕吐(54)	胃脘痛(54)
吐血(55)	便血(55)	腹泻(55)
便秘(56)	腹水症(56)	水肿(57)
尿血(57)	遗尿(57)	遗精(58)
失眠(58)	眩晕(59)	头痛(59)
汗症(60)	癫痫(60)	疝夏(60)
伤食(61)	多梦(61)	多寐(62)
腰痛(62)	内伤发热(63)	痒证(63)
第2章 内科病症辅助治疗药膳		(65)
第一节 呼吸系统病症药膳		(65)
防风粳米粥(65)	姜枣粥(65)	麻雀虫草汤(67)

地黄百合汤(67) 荆芥豆豉薄荷粥(68) 川芎白芷
炖鱼头(69) 虫草沙参煲龟肉(70) 鱼腥草煲猪肺
(70) 鱼腥草炖猪肚(71) 葛根桑枝粥(71) 杏仁
甘草炖猪肺(72) 蒜拌鱼腥草(73) 麦冬南瓜盅
(74) 玄参地黄鸡(76) 山萸麦冬粥(76) 淡豆豉
炒苦瓜(77)

第二节 消化系统病症药膳 (78)

陈皮鲫鱼汤(78) 马齿苋荠菜粥(79) 茵陈银花粥
(80) 芡实薏仁炖泥鳅(80) 银花莲子粥(82) 首
乌枸杞粥(82) 三七白及莲藕粥(83) 鲨鱼绿豆衣
汤(83) 天麻蒸活鱼(84) 鸡骨草黄芪炒肉丝(86)
党参黄芪烧鱼片(86) 党参扁豆饭(88) 黄精枸杞
粥(88) 参芪炖猪肉(89) 参芪蒸羊肉(90) 陈皮
赤豆南瓜煲(90) 虫草蒸猪脑(91) 山药桂圆炖牛
肉(92) 芦根茯苓黄鳝汤(93) 虫草香菇甲鱼汤
(93)

第三节 泌尿生殖系统病症药膳 (95)

玉米须粥(95) 芹菜大枣车前汤(95) 桑椹薏仁粥
(96) 芡实茯苓粥(97) 山药羊骨汤(97) 杜仲五
味汤(98) 枸杞杜仲炖鹤鹑(99) 虫草雄鸡汤(100)
参芪雀鸡汤(100) 车前杜仲猪腰汤(101) 桂圆茯
苓炒鸡丁(102) 锁阳当归煮鲜虾(103) 黄精参芪
煲猪肘(104) 黄芪牛鞭雄鸡煲(105) 海马桂皮卤
驴肉(105) 虫草炖雄鸭(107) 巴戟人参煮鲜虾
(107) 首乌茯苓粥(109) 海参粳米粥(109) 枸杞
生姜炖牛鞭(110)

第四节 心脑血管系统病症药膳 (111)

葛根粳米粥(111) 参麦五味粥(112) 昆布莲藕粥



(113) 山楂荷叶粥(114) 虫草猪心煲(115) 百合三七炖兔肉(115) 首乌山楂粥(116) 天麻杞枣粥(117) 酸枣仁白术粥(118) 莲心浮小麦粥(119) 二冬煲鱼翅(119) 天麻杜仲卤鹌鹑(120) 天麻白术蒸鱼头(121) 党参茯苓排骨煲(122) 糖醋枸杞核桃肉(123) 天麻当归卤鸽子(125) 参芪茯苓炖鲤鱼(127) 首乌大枣粥(128)

第五节 血液系统病症药膳 (128)

冰糖蒸木耳(128) 参芪羊肉汤(129) 绿豆百合猪肝汤(130) 羊肝菠菜汤(131) 大枣炖兔肉(132) 大枣羊骨汤(133) 四物汤炖母鸡(134) 虫草胎盘炖牛髓(134) 紫河车粥(135) 桂圆桑椹粥(136) 党参白术炒肚片(136) 冬枣炒肚片(137) 菊花枸杞乌鸡煲(138) 人参地黄母鸡煲(139) 黄芪当归炖鸽子(140) 阿胶鸡蛋羹(141) 阿胶猪肉炖鸡蛋(141) 归参熟地鲫鱼汤(142) 归参猪髓汤(143) 红参牛鞭汤(144)

第六节 内分泌代谢及结缔组织病症药膳 (144)

良姜槟榔木瓜粥(144) 杜仲猪腰汤(145) 龙骨牡蛎粥(146) 二冬粥(146) 黄芪山药猪胰汤(147) 威灵仙炖猪蹄(147) 独活黑豆汤(148) 老鹳草炖猪肉(149) 独活寄生粥(149) 蜜汁木瓜(150) 百合熟地炖甲鱼(150) 四物汤鳝鱼煲(151) 熟附炖狗肉(152) 百合麦冬猪肚汤(154) 芹菜粳米粥(155) 玉竹山药汤(155) 陈仓米粥(155) 当归黄芪炖小鸡(156) 巴戟枸杞鲍鱼汤(156)

第3章 外科病症辅助治疗药膳 (158)

第一节 肿瘤术后药膳 (158)

阿胶花生粥(158) 人参白术粥(160) 白及银花粥(160) 大枣首乌粥(161) 紫草白芍粥(161) 紫草白果菱角粥(162) 鲫鱼山药粥(163) 牡蛎枸杞汤(163) 茯苓鹌血泥鳅粥(164) 参芪甘麦粥(165) 荸荠枸杞蒸鲍鱼(166) 西洋参蒸鲍鱼(167) 参芪盖浇饭(167) 人参鲍鱼海参汤(168) 党参荔枝炖牛肉(170) 黄精枸杞炒鳝鱼(171) 虫草牛髓煲(171) 参芪茯苓羊肉粥(172) 山楂银鱼粥(173) 冬瓜银耳汤(174)

第二节 普外烧伤科病症辅助治疗药膳 (174)

三七藕汁蛋羹(174) 当归杜仲母鸡汤(175) 胡椒羊肉汤(176) 银花香蕉空心菜粥(177) 夏枯草蛇蜕粥(178) 银花甘草粥(178) 参芪肉桂粥(179) 车前薏米粥(180) 干姜良姜粥(180) 苡蓉地黄粥(181) 薏仁党参炒田螺(181) 太子参山药粥(183) 人参粥(184) 荔枝核粥(184)

第三节 骨伤科病症药膳 (184)

参芪炖羊肉(184) 苡蓉菟丝羊骨汤(186) 鸡血藤炖乌鸡(186) 苡蓉枸杞羊腰粥(187) 桃仁粥(188) 乳香续断粥(188) 七味中药炖羊肉(189) 骨碎补五加皮粥(190) 威灵仙粥(190) 二藤粥(191) 三七炖白鸭(192) 四物汤烧乳鸽(193) 当归桃仁猪血羹(194) 苡蓉豆豉汤(195) 杜仲猪骨汤(196) 当归川芎炖乌鸡(197) 巴戟人参猪肉汤(198) 地骨皮板栗烧鲤鱼(199)

第四节 皮肤科病症辅助治疗药膳 (200)

甘草银花粥(200) 大青叶桃仁粥(201) 玉米须苡仁粥(202) 鱼腥草猪肺汤(203) 二冬地黄炖脊髓



(203) 鲤鱼芡实汤(204) 牛蒡蝉蜕丹皮粥(205)
防风威灵仙粥(205) 紫草鲜皮粥(206) 威灵蜂房
紫草粥(206) 菊银花炒肉丝(207) 怀山猪皮冻
(208) 枳壳烧鲫鱼(208) 猪肤大枣羹(210)

第五节 五官科病症辅助治疗药膳…………… (210)

梔子茅根粥(210) 田基黄金钱草煮鸡蛋(211) 川
芎丹皮炖鱼头(212) 葛根粟米粥(212) 天花粉粥
(213) 无花果炖猪肉(214) 叶下珠煮鸡肝(214)
公英菊花粥(215) 车前葱白粥(215) 菊花荸荠海
蜇羹(216) 杞菊炒肉丝(217) 荷叶竹心蒸排骨
(218) 杞菊鸡蛋羹(219) 二冬烧兔肉(220) 桑叶
菊花猪肝汤(221) 公英芦根粥(222) 枸杞拌豆腐
(222) 杜仲黄芩粥(223) 山药麦冬鸡肝汤(224)
当归蚌肉汤(224)

第4章 妇产儿科病症辅助治疗药膳…………… (226)

第一节 调经养血药膳…………… (226)

人参炖鹌鹑(226) 灵芝草煲母鸡(227) 竹荪红参
炖瘦肉(227) 黄芪艾叶乌鸡汤(228) 杞枣玫瑰蒸
鸽肉(228) 生姜当归煮羊肉(229) 参芪母鸡汤
(230) 香附桃仁粥(231) 肉桂梗米粥(231) 乌贼
骨白芷鸡(232) 归芪炖母鸡(232) 牛膝桃仁炒鸡
丝(234) 归芪白术煲母鸡(235) 当归熟地炒肉丝
(236) 牛膝白芍鱿鱼煲(237) 甘麦大枣粥(238)
鸡血藤红糖汤(239) 归参山药拌猪腰(240) 参桂
鹿茸炖雄鸡(240) 覆盆子乌龟汤(242)

第二节 孕产期药膳…………… (242)

公英黄花菜粥(242) 参芪炖乌鸡(243) 黄芪陈皮
粥(244) 木通炖猪蹄(244) 苡蓉冬葵煮猪血(245)

当归参芪胎盘汤(246) 山楂泥鳅汤(247) 灯心草
煮花生(248) 阿胶粥(249) 党参杜仲粥(250) 锁
阳当归炖羊肉(250) 阿胶生地蒸乌鸡(251) 人参
煲胎盘(252) 当归煮羊肉(253) 归芪炖鹌鹑(254)
百合桂圆鸡蛋煲(255) 丹参炒猪心(256)

第三节 儿科病症辅助治疗药膳…………… (257)

柠檬大肠汤(257) 蝉蜕粥(258) 地骨皮藕汁汤
(258) 贝母冰糖蒸雪梨(258) 鸡内金粥(259) 智
仁炖牛肉(259) 山楂番茄银鱼粥(260) 一枝黄花
粥(261) 山药丝瓜猪肝汤(262) 熟地黑豆煮狗肉
(263) 山药扁豆粥(264) 黑豆粳米粥(265) 枸杞
核桃炒鸡丁(265) 参芪龟肉汤(266) 小麦大枣粥
(266) 天麻烧鲩鱼(266)

第 1 章 常见病症食物选择原则

第一节 内科疾病食物选择原则

一、慢性支气管炎

(一)宜食

1. 低盐半流食或普食宜吃新鲜蔬菜,如大白菜、丝瓜、菠菜、油菜、萝卜、胡萝卜、西红柿、花生、黄豆及豆制品等,以补充各种维生素、无机盐以及蛋白质的消耗。

2. 宜吃橘子、枇杷、梨、柚子、莲子、百合、核桃、大枣、白果、栗子、松子、蜂蜜、杏仁露等。

3. 可用连须葱白、鸭梨煮冰糖食用,每日 2 次,连续食用 5 日。

(二)忌食

1. 忌海腥油腻,黄鱼、带鱼、虾、蟹;牛奶、肥肉、动物内脏、花生、巧克力,油煎食品不宜多食。

2. 忌烟、酒,不宜吃辣椒、胡椒、蒜、葱、韭菜等辛辣刺激性食物。

3. 忌食苦瓜、凉拌菜、冰饮料等。

二、硅沉着病

(一)宜食

1. 高蛋白饮食。宜食牛奶、豆浆、蛋汤、猪肺、瘦肉、核桃仁、蜂蜜、甘蔗、梨、橘子、鲜萝卜、鲜荸荠、菠菜、冬瓜、丝瓜、大枣、豆芽。

2. 红皮甘蔗、大萝卜各 5kg,蜂蜜、饴糖、麻油各适量,鸡蛋 2 个;将甘蔗、萝卜取汁和蜂蜜、饴糖、麻油熬成膏,每晨用鸡蛋 2 个打开,加二汤匙的膏调匀,蒸熟常食用。

(二)忌食

忌烟酒、油腻、海腥发物和辛辣刺激性食物。

三、高血压病

(一)宜食

1. 宜选用低脂肪、低胆固醇、低热量、低盐食物。注意控制体重,防止或纠正肥胖。

2. 宜食芹菜、菠菜、茭白、大蒜、山楂、香蕉、生向日葵子、荸荠、海蜇、食醋、淡菜、蜂蜜、野菊花、豆腐、绿豆、马兰头、鲜竹笋、海带、西瓜、香蕉、柿子等。

3. 生芹菜 250g,洗净捣烂绞汁服。

4. 豆腐渣、蚂虾适量,共炒不加盐,当菜食。

5. 绿豆、黑芝麻各 500g,共炒熟研粉,每次食用 50g,每天 2 次。

6. 白萝卜汁一小杯,生饮,每天 2 次。

(二)忌食

忌烟、酒、生姜、生葱、生蒜、浓茶和辣椒等。容易产生胀气的食品,如白薯、干豆等要少食。

四、肺气肿

(一)宜食

1. 宜进清淡饮食,新鲜蔬菜、水果,如西红柿、萝卜、刀豆、丝瓜、梨、橘子、枇杷、核桃、香蕉、带籽葡萄等。

2. 若患者痰多清稀,气短喘息,宜食鸡汤、肝汤、瘦肉、奶制品、蛋类、鲑鱼等。

3. 肺气肿日久,喘息加重、口干舌燥、舌质光红或紫,肺阴受损时,宜选用梨子、话梅、山楂、苹果、甲鱼、猪瘦肉、鸭蛋、鸡蛋、杏子、柚子等。

(二)忌食

1. 忌食一切辛辣刺激动火之物,如辣椒、生姜、胡椒、芥末、咖喱等。

2. 戒烟酒。少吃油煎、火烤之品,避免生痰动火。

五、高血脂症、动脉硬化、冠心病

(一)宜食

1. 低脂、低盐、低糖饮食,少食多餐。要多吃豆制品及淀粉类和维生素C含量高的食物。米饭、面食、玉米、高粱、小米等可互相配合食用。

2. 宜适量食用含食物纤维多的蔬菜、麦麸、水果。摄入高食物纤维的食品可改善排便习惯,增加排便量和促进粪便中类固醇的排出,从而可降低血清胆固醇含量。

3. 适量喝淡茶,多吃酸奶。

(二)忌食

1. 食量要适当,不宜过多、过饱,避免暴饮暴食,防止体重过度增加。

2. 不宜选用饥饿法来减轻体重。过度饥饿可使体内脂肪

加速分解,血中游离脂肪酸增加,继发性地增加三酰甘油的含量及血小板黏稠度。

3. 禁忌烟酒、少喝咖啡,不饮浓茶,不吃芥末和咖喱粉。
4. 不宜长期吃素。长期吃素可造成内生性胆固醇增高。
5. 不宜食蛋黄、蟹黄、猪脑、动物内脏及其他含胆固醇高的食物,使每日胆固醇摄入量在 250~300mg。
6. 少吃蔗糖、果糖、蜜糖及乳糖等。糖在体内可转化为脂肪而存积。

六、消化性溃疡

(一)宜食

1. 温软饮食,少食多餐。宜食营养丰富、含渣少、易咀嚼、易消化的食品。牛奶能中和胃酸。
2. 少量出血时,进冷流质饮食,如豆浆、牛奶、粥汤、藕粉,逐步进食烂面条、稀粥和蛋糕、面包等点心。
3. 宜用马铃薯 250g,加开水捣烂绞汁食用。早、晚各服一杯,连用 1 个月。
4. 鲜卷心菜汁,蜂蜜,小白菜汁,热鸡血加白糖,常食有治疗作用。

(二)忌食

1. 禁烟、酒。
2. 忌食肉汤、鸡汤和甜羹,因其能促进胃酸分泌,影响溃疡病愈合。
3. 不宜食油煎、油炸、烧烤的食物。忌生冷、硬固、太热的食物。
4. 忌食刺激性的食物,如辣椒、辣油、胡椒、咖喱。
5. 不宜过量的食用食盐、酱油、香料、咖啡、酸醋、酸菜、过甜的糖果、浓茶。