

健康大讲堂——专家教你做养生家常菜

常见病篇

速查手册

认清疾病，对症施膳
食到病去，疾病不来

《健康大讲堂》编委会 主编

[功效]补脾止泻、益肾涩精、养心安神。
[主治]心烦失眠、脾虚久泻、大便溏泻、久痢、腰疼、男子遗精、妇人赤白带下等。

莲子
Lianzi



[功效]解毒、祛痰、止痛、解痉、抗癌。
[主治]痈肿疮毒、咳嗽咽痛、脾胃虚弱、气虚血少、伤风、胃痛、肢体疼痛、黄疸病、牙周病等。

甘草
Gancao



黄芪
Huangqi

[主治]气虚乏力、中气下陷、久泻脱肛、便血崩漏、表虚自汗、痈疽难溃、久溃不敛、血虚萎黄、内热消渴、慢性肾炎、糖尿病等。



人参
Renshen

人参被称为百药之首、防病之王。人参全身是宝，有良好的药用价值。它能促进两类免疫功能，效果来得快，持续时间也长。经常感冒和癌症手术后的病人宜长期服用人参，能促进重新建立正常的免疫功能。



[功效]补血安神、健脑益智、补养心脾。
[主治]失眠、心悸、神经衰弱、记忆力减退、贫血、病后体虚、惊悸、怔忡、心虚、头晕等症。

龙眼
Longyan



冬瓜

[功效]清热解暑、减肥美容、令肌肤光洁、炎、肠炎、肺炎、病有一定的食疗效果。

益母草
Yimucao

[性味]性微寒，味苦、辛，归心、肝、膀胱经。



[功效]活血、祛瘀、调经、消水。
[主治症]月经不調、胎漏难产、产后血晕、瘀血腹痛、尿血等症。

百合
Baihe

百合有清心安神、养阴润肺的功效，对于虚烦惊悸、精神恍惚等症也有一定的调养功效。



白果
Baiguo

[主治]哮喘咳嗽、白带、遗精、尿频、无名肿毒、癰疮。
[内服]煎汤，300克；捣汁。
[外用]适量，捣敷；切片涂。



芡实
Qianshi

[性味]性平，味甘、涩，无毒。
[功效]补中益气、开胃止渴、滋养强身。
[主治]神经痛、头痛、腰腿痛等。



[性味]性温，味辛、甘。
[功效]补血、活血、调经止痛、润燥滑肠。
[主治]血虚、眩晕、心悸、月经不調、经闭、痛经等。

当归
Danggui



黑豆
Heidou

黑豆为肾之谷，入肾。有健脾利水、消肿下气、滋肾阴、润肺燥的功效。对高血压、心脏病等患者特别有益。



薏米
Yimi

薏米因含有多多种维生素和矿物质，有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用，可作为病中或病后体弱患者的补益食品。



图书在版编目(CIP)数据

专家教你做养生家常菜:常见病篇/
《健康大讲堂》编委会主编. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2013. 7
(健康大讲堂)
ISBN 978-7-5388-7491-4

I. ①专… II. ①健… III. ①常见病—食物疗法—家
常菜肴—菜谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第073282号

专家教你做养生家常菜.常见病篇

ZHUANJIA JIAONI ZUO YANGSHENG JIACHANGCAI CHANGJIANBING PIAN

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 李欣育 汝海婧

封面设计 景雪峰

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 深圳市新视线印务有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 22

字 数 350千字

版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7491-4/TS · 512

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



健康大讲堂——

专家教你做养生家常菜： 常见病篇

|《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

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师、中华名厨、国际烹饪大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师



JIAN KANG DA JIANG TANG

序言

随着社会的发展，人们的生活水平也得到了不断的提高，但是由于紧张生活和不合理饮食等因素引起的疾病却在不断增多，使得人们对于生命和健康的关注度逐渐升温，也越来越注重养生，并学习用食疗的方法来防治疾病。

食疗养生法简称“食养”，即利用食物来改善机体各方面的功能，使其获得健康或防治疾病的一种养生方法，所谓“药疗不如食疗”，“治病不如防病”，我们日常生活中的诸多食物有愈疾防病的作用，因此食疗在疾病的康复和治疗中发挥着重要的作用，而食疗养生也需要讲究一定的原则，针对不同的人群、不同的年龄、不同的体质、不同的疾病以及疾病的不同阶段，食疗也有所不同，只有有针对性地辨证施膳，才能够达到食疗治病强身的目的。

用食物治病最显著的特点之一，就是“有病治病，无病强身”，对人体基本上无毒副作用，也就是说利用食物性味方面的特性，能够有针对性地用于某些病症的治疗或辅助治疗，调整人体阴阳，使之趋于平衡，有助于疾病的治疗和身心的康复。食物还含有人体必需的各种营养物质，可以弥补人体气、血、阴、阳的不断消耗。因此，即便是辨证不准确，也不会给人体带来太大的危害。正如名医张锡纯在《医学衷中参西录》中所说“食疗病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。

本书编委会在医学专家胡维勤教授的指导下，参考《本草纲目》、《黄帝内经》等大量的医学典籍资料，针对日常生活中较常见的100多种病症，编著了本书，希望对广大的读者有所裨益。

本书共分为12章，将日常生活中的常见病按照临床上的分科，分为12个科别，分别是消化科、呼吸科、心脑血管科、神经及精神科、内分泌科、泌尿科、男科、妇科、儿科、骨科、五官科、皮肤科疾病。在这些章节中，读者可以了解到每一种疾病的特点、常见的临床症状，可以用于该病的药材和食材，患病期间的饮食宜忌，日常生活中应该注意的保健事项，以及民间治疗这些疾病的有效小偏方等。此外，针对每一种疾病的特点和证型，我们选取了具有一定保健作用或治疗作用的食物，通过科学的搭配和烹调加工，做成具有色、香、味、形、气、养的美味家常菜。本书采用了图文并茂的形式，详细讲解了每道家常菜的材料、做法，及其功效，让读者轻松制作出既营养又美味的菜肴，吃出健康，益寿延年。

本书通过《健康大讲堂》编委会的精心编撰，希望能对广大读者有一定的帮助。同时，在编撰的过程中，难免出现错误和漏洞，欢迎广大读者提出宝贵的意见。

《健康大讲堂》编委会



第一章 消化科常见疾病家常食疗方

厌食

饮食保健/生活保健/民间小偏方 020

对症食疗方

山楂瘦肉汤/胡萝卜鱼片汤/杨桃
紫苏梅甜汤021

腹泻

饮食保健/生活保健/民间小偏方 022

对症食疗方

芡实莲子薏米汤/白术猪肚粥/
莲子薏米羹023

腹胀

对症食疗方

山楂肉丁汤/陈皮白糖粥024

呕吐

对症食疗方

白扁豆山药粥/洋葱牛肚丝025

呃逆

对症食疗方

白术内金红枣粥/苹果萝卜牛奶粥 ·026

便血

对症食疗方

蒜末茄子/槐花大米粥027

便秘

饮食保健/生活保健/民间小偏方 028

对症食疗方

白菜海带豆腐煲/山药芝麻羹/
蜂蜜蒸老南瓜029

腹水

饮食保健/生活保健/民间小偏方 030

对症食疗方

黄芪鲫鱼/猪苓垂盆草粳米粥/
薏米冬瓜煲老鸭031

慢性胃炎

对症药典/饮食宜忌032

对症食疗方

白果煲猪小肚/银耳猪骨汤033
哈士蟆蛋白枸杞甜汤/酸奶木瓜甜汤 034

胃及十二指肠溃疡

对症药典/饮食宜忌035

对症食疗方

白芍山药鸡汤/鱼肚冬菇汤036
枸杞佛手粥/木瓜西米汤037



胃下垂

对症药典/饮食宜忌038

对症食疗方

人参雪梨乌鸡汤/补胃牛肚汤 ...039

枣参茯苓粥/山楂消食汤040

慢性病毒性肝炎

对症药典/饮食宜忌041

对症食疗方

苋菜鱼片汤/茵陈甘草蛤蜊汤 ...042

木瓜墨鱼汤/茵陈炒花甲043

脂肪肝

对症药典/饮食宜忌044

对症食疗方

橙汁冬瓜条/柴胡白菜汤045

佛手胡萝卜马蹄汤/泽泻枸杞粥 ·046

肝硬化

对症药典/饮食宜忌047

对症食疗方

淮山药枸杞炖甲鱼/鲫鱼炖西蓝花 048

冬瓜红枣鲤鱼汤/合欢佛手猪肝汤 049



胆结石

对症药典/饮食宜忌050

对症食疗方

核桃拌韭菜/洋葱炖乳鸽051

消石甲鱼汤/马蹄海蜇汤052

痢疾

对症药典/饮食宜忌053

对症食疗方

蒜蓉马齿苋/苋菜头猪大肠汤 ...054

黄连秦皮甘草汁/双花饮055

痔疮

对症药典/饮食宜忌056

对症食疗方

香油蒜片黄瓜/芥蓝拌核桃仁 ...057

槐花猪肠汤/无花果木耳猪肠汤 ·058

胃癌

对症药典/饮食宜忌059

对症食疗方

佛手娃娃菜/西蓝花双菇060

虫草红枣炖甲鱼/黄连冬瓜鱼片汤 061



食管癌

对症药典/饮食宜忌 062

对症食疗方

老鸭汤/内金红豆粥 063

莱菔子大米粥/南瓜百合甜点 ... 064

直肠癌

对症药典/饮食宜忌 065

对症食疗方

健体排毒抗癌汤/山药大蒜蒸

鲫鱼/西蓝花炒百合 066

第二章 呼吸科常见疾病家常食疗方

鼻塞

对症食疗方

白芷鱼头汤/丝瓜银花饮 068

打鼾

对症食疗方

银杏百合拌鲜笋/龙胆草当归牛腩 069

咳嗽

饮食宜忌/生活保健/民间小偏方 070

对症食疗方

天花粉鳝鱼汤/杏仁红枣粥/黄连

止咳饮 071

感冒

对症药典/饮食宜忌 072

对症食疗方

紫苏炒里脊/藿香鲫鱼汤 073

柴胡秋梨汤/柴胡菊花茶 074

肺炎

对症药典/饮食宜忌 075

对症食疗方

白果扒草菇/菊花桔梗雪梨汤 ... 076

四仁鸡蛋粥/胖大海雪梨汁 077

慢性支气管炎

对症药典/饮食宜忌 078

对症食疗方

柚子炖鸡/鸡骨草煲猪肺 079

复方鱼腥草粥/半夏桔梗薏仁汤 · 080

哮喘

对症药典/饮食宜忌 081

对症食疗方

杏仁白萝卜炖猪肺/猪肺花生汤 · 082



灵芝炖鹌鹑/白果扒口蘑 ·····083

肺结核

对症药典/饮食宜忌 ·····084

对症食疗方

百部甲鱼汤/沙参煲猪肺 ·····085

百合玉竹瘦肉汤/鸡蛋银耳羹 ···086

肺气肿

对症药典/饮食宜忌 ·····087

对症食疗方

旋覆乳鸽止咳汤/百合银杏鸽子煲 088

川贝蒸鸡蛋/冬瓜白果姜粥 ·····089

肺癌

对症药典/饮食宜忌 ·····090

对症食疗方

玉竹沙参焖老鸭/椰子肉银耳煲乳鸽 091

党参百合粥/补肺阿胶粥 ·····092

第三章 心脑血管科常见疾病家常食疗方

偏头痛

对症药典/生活保健/民间小偏方 094

对症食疗方

天麻地龙炖牛肉/芹菜炒鳝鱼/

红花糯米粥 ·····095

头晕

对症食疗方

参归山药猪腰汤/天麻川芎鱼头汤 096

心悸

对症食疗方

双仁菠菜猪肝汤/莲子猪心汤 ···097

冠心病

对症药典/饮食宜忌 ·····098

对症食疗方

当归田七乌鸡汤/玉竹煮猪心 ···099

丹参山楂大米粥/桂花山药 ·····100

心律失常

对症药典/饮食宜忌 ·····101

对症食疗方

莲子茯神猪心汤/核桃莲子黑米粥 102

芦笋百合/红豆牛奶汤 ·····103

心肌炎

对症药典/饮食宜忌 ·····104

对症食疗方

生地炖猪心/鲜果炒苦瓜 ·····105

雪梨甜豆炒百合/薏米绿豆汤 ···106

慢性肺源性心脏病

对症药典/饮食宜忌 107

对症食疗方

灵芝猪心汤/四宝炖乳鸽 108

杏仁萝卜肉汤/玉竹麦冬炖雪梨 · 109

贫血

对症药典/饮食宜忌 110

对症食疗方

猪肝汤/木瓜墨鱼红枣 111

葡萄当归煲猪血/黄芪鸡汁粥 · 112

脑梗死

对症药典/饮食宜忌 113

对症食疗方

天麻红花猪脑汤/百合西芹炒墨鱼 114

桂枝莲子粥/天麻川芎枣仁茶 ··· 115

川芎桃仁青皮饮/丹参红花陈皮饮 116



第四章 神经及精神科常见疾病家常食疗方

失眠多梦

饮食保健/生活保健/民间小偏方 118

对症食疗方

荔枝鱿鱼片/小米鸡蛋羹/茯苓莲子粥 119

焦虑

对症食疗方

菠萝甜汤/柏子仁大米羹 120

神经衰弱

对症药典/饮食宜忌 121

对症食疗方

灵芝鹌鹑汤/乌龟百合红枣汤 ··· 122

桂圆黑枣汤/红枣柏子仁小米粥 · 123

抑郁症

对症药典/饮食宜忌 124

对症食疗方

香附陈皮炒肉/黄花菜炒牛肉 ··· 125

蜜枣核桃仁枸杞汤/玫瑰香附茶 · 126

帕金森病

对症药典/饮食宜忌 127

对症食疗方

蒜香蚕豆/天麻鸡肉饭 128

兔肉薏米煲/丹参冰糖水 129

坐骨神经痛

对症药典/饮食宜忌 130

对症食疗方

花椒猪手冻/泡椒鳝段 131
杜仲腰花/姜杞大米粥 132

三叉神经痛

对症药典/饮食宜忌 133

对症食疗方

鳝鱼苦瓜枸杞汤/玉米红豆薏米粥/细
辛枸杞粥 134



第五章 内分泌科常见疾病家常食疗方

肥胖

饮食宜忌/生活保健/民间小偏方 136

对症食疗方

香菇白菜魔芋汤/水晶黄瓜/小油菜
拌金针菇 137

多汗

对症食疗方

芡实猪肚汤/浮小麦五味子黑豆茶 138

甲亢

对症药典/饮食宜忌 139

对症食疗方

牡蛎豆腐羹/香菇枣仁甲鱼汤 140



生地黄煲龙骨/夏枯草脊骨汤 141

甲状腺肿大

对症药典/饮食宜忌 142

对症食疗方

蛋花西红柿紫菜汤/海带豆腐汤 .. 143
牡蛎昆布汤/海带海藻瘦肉汤 144

痛风

对症药典/饮食宜忌 145

对症食疗方

西芹山药木瓜/大刀笋片 146
银耳樱桃羹/独活当归粥 147

系统性红斑狼疮

对症药典/饮食宜忌 148

对症食疗方

当归猪手汤/灵芝丹参粥 149
田七猪肚汤/马齿苋薏米橘皮粥 .. 150

第六章 泌尿系统常见疾病家常食疗方

少尿、无尿

对症食疗方

螺肉煲西葫芦/茅根红豆甜粥·····152

尿血

对症食疗方

南瓜田鸡汤/薏米瓜皮鲫鱼汤·····153

尿失禁

对症食疗方

四味猪肚汤/党参黑豆煲瘦肉·····154

水肿

对症食疗方

泽泻薏米瘦肉汤/赤小豆薏米汤·····155

慢性肾小球肾炎

对症药典/饮食宜忌·····156

对症食疗方

黄芪糯米炖鲈鱼/玉米须鲫鱼汤·····157

赤小豆煲乳鸽/青螺煲鸭肉·····158

尿石症

对症药典/饮食宜忌·····159

对症食疗方

石韦蒸鸭/鲜车前草猪肚汤·····160

凉拌双笋/通草车前子茶·····161

尿路感染

对症药典/饮食宜忌·····162

对症食疗方

茯苓西瓜汤/苦瓜牛蛙汤·····163

鲜荷双瓜汤/茅根冰糖粥·····164

膀胱癌

对症药典/饮食宜忌·····165

对症食疗方

黑芝麻拌莴笋丝/冬瓜薏米鸭/

马蹄炒香菇·····166

第七章 男科常见疾病家常食疗方

性欲减退

对症食疗方

茸芪煲鸡汤/六味地黄鸡汤·····168

少精、无精

饮食宜忌/生活保健/民间小偏方 169

对症食疗方

鲍汁鲜竹焖海参/龟肉鱼鳔汤 ····170

前列腺炎

对症药典/饮食宜忌 ······171

对症食疗方

甘草蛤蚧汤/圣女果烩鲜贝 ·····172

冬瓜红豆汤/白菜薏米粥 ·····173

男性不育症

对症药典/饮食宜忌 ······174

对症食疗方

五味子爆羊腰/当归苁蓉炖羊肉 ··175

虫草海马四宝汤/女贞子鸭汤 ···176

阳痿

对症药典/饮食宜忌 ······177

对症食疗方

牛鞭汤/杜仲狗肉煲 ······178

三参炖三鞭/葱烧海参 ······179

早泄

对症药典/饮食宜忌 ······180

对症食疗方

芡实莲须鸭汤/五子下水汤 ·····181

肉苁蓉黄精骶骨汤/当归牛尾虫草汤182

遗精

对症药典/饮食宜忌 ······183

对症食疗方

甲鱼芡实汤/金锁固精鸭汤 ·····184

猪腰补肾汤/巴戟天黑豆鸡 ·····185

海螵蛸鱿鱼汤/覆盆子米粥 ·····186

第八章 妇科常见疾病家常食疗方

痛经

饮食保健/生活保健/民间小偏方 188

对症食疗方

益母草鸡汤/艾叶止痛粥/当归红

花补血粥 ······189

经前乳房胀痛

对症食疗方

田七郁金炖乌鸡/佛手瓜白芍瘦肉汤190

白带异常

对症食疗方

山药枸杞莲子汤/绿豆茯苓薏仁粥191



气血虚弱

对症食疗方

当归蹄膀汤/黑豆墨鱼瘦肉汤 ···192

产后腹痛

对症食疗方

当归生姜羊肉汤/田七煮鸡蛋 ···193

月经不调

对症药典/饮食宜忌 ·····194

对症食疗方

活血乌鸡汤/当归芍药多味排骨 ···195

黑豆益母草瘦肉汤/生地山药粥 ···196

黄芪炖生鱼/益母草红枣瘦肉汤 ···197

阴道炎

对症药典/饮食宜忌 ·····198

对症食疗方

黄柏上海青排骨汤/生地木棉花瘦肉汤199

苦瓜甘蔗鸡骨汤/绿豆莧菜枸杞粥 200

银花连翘甘草茶/马齿莧荠菜汁 ···201

盆腔炎

对症药典/饮食宜忌 ·····202



对症食疗方

鱼腥草乌鸡汤/红花煮鸡蛋 ····203

二草红豆汤/高良山楂粥 ·····204

冬瓜薏米煲鸭/丹参红花陈皮饮 ·205

宫颈炎

对症药典/饮食宜忌 ·····206

对症食疗方

生地老鸭汤/马齿莧瘦肉汤 ····207

大芥菜红薯汤/芦笋煲鱼头 ····208

荠菜猪腰汤/茅根马蹄猪小腿汤 ·209

乳腺炎

对症药典/饮食宜忌 ·····210

对症食疗方

绿豆镶莲藕/银花茅根猪蹄汤 ···211

木香薏米牛蛙粥/马蹄百合生鱼汤 212

莲藕赤小豆汤/茯苓菊花猪瘦肉汤 213

乳腺增生

对症药典/饮食宜忌 ·····214

对症食疗方

青皮炒兔肉/佛手郁金炖乳鸽 ···215

荔枝核粥/茉莉高粱粥 ·····216



佛手元胡猪肝汤/田七薤白鸡肉汤 217

子宫脱垂

对症药典/饮食宜忌 218

对症食疗方

胡椒猪肚汤/参芪炖牛肉/黄芪

山药鱼汤 219

先兆流产

对症药典/饮食宜忌 220

对症食疗方

桑寄生山药炖鸡汤/莲子猪肚 ... 221

菟杞红枣炖鹤鹑/杜仲艾叶瘦肉汤 222

葡萄干红枣汤/杜仲栗子鸽汤 ... 223

妊娠反应

对症药典/饮食宜忌 224

对症食疗方

砂仁黄芪猪肚汤/紫苏叶砂仁鲫鱼汤 225

鲫鱼生姜汤/生姜牛奶 226

白扁豆鸡汤/砂仁桂圆腰豆粥 ... 227

妊娠水肿

对症药典/饮食宜忌 228



对症食疗方

冬瓜鲤鱼汤/胡萝卜马蹄煮鸡腰 · 229

马蹄冬菇鸡爪汤/白术田鸡汤 ... 230

粉葛薏米脊骨汤/泽泻白术瘦肉汤 231

产后缺乳

对症药典/饮食宜忌 232

对症食疗方

隔水蒸九节虾/章鱼花生猪蹄汤 · 233

木瓜猪手汤/墨鱼干节瓜煲猪蹄 · 234

莲子土鸡汤/猪蹄凤爪冬瓜汤 ... 235

产后恶露不尽

对症药典/饮食宜忌 236

对症食疗方

风味墨斗鱼/当归红枣牛肉汤 ... 237

四物鸡汤/三七粉粥 238



更年期综合征

对症药典/饮食宜忌 239

对症食疗方

鸭子炖黄豆/黄花菜肉丝汤 240

首乌红枣熟地粥/百合炒甜豆 241

子宫癌

对症药典/饮食宜忌 242

对症食疗方

土茯苓灵芝炖龟/香菇豆腐汤 ... 243

花菜炒西红柿/菜胆扒海参 244

第九章 儿科常见疾病家常食疗方

小儿发热

对症药典/饮食宜忌 246

对症食疗方

金针菇金枪鱼汤/羚羊角钩藤粥 · 247

石膏退热粥/西瓜皮甜汤 248

对症食疗方

山药益智仁扁豆粥/陈皮猪肚粥 · 253

山药绿豆汤/桂圆益智仁糯米粥 · 254

小儿厌食症

对症药典/饮食宜忌 255

对症食疗方

开胃罗宋汤/佛手薏米粥 256

开胃苹果丁/南瓜薏米浓汤 257

小儿感冒

对症药典/饮食宜忌 249

对症食疗方

苏子叶卷蒜瓣/葛根花粉粥 250

豆豉葱姜粥/白萝卜炖排骨 251

小儿腹泻

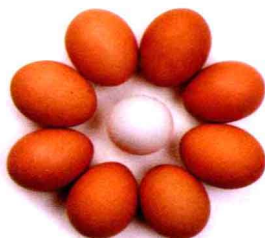
对症药典/饮食宜忌 258

对症食疗方

四神沙参猪肚汤/三味鸡蛋汤 ... 259

小儿流涎

对症药典/饮食宜忌 252





苹果红糖饮/茯苓粥 260

小儿遗尿

对症药典/饮食宜忌 261

对症食疗方

猪腰枸杞大米粥/山药莲子羹 ... 262

山茱萸覆盆子奶酪/补骨脂红枣粥 263

小儿惊风

对症药典/饮食宜忌 264

对症食疗方

天麻炖鹌鹑/石决明瘦肉粥 265

灯芯草雪梨汤/木瓜冰糖炖燕窝 · 266

小儿夏热

对症药典/饮食宜忌 267

对症食疗方

银耳枸杞汤/西米猕猴桃粥 268

西瓜汁/淡竹叶沙参粥 269

小儿单纯性肥胖

对症药典/饮食宜忌 270



对症食疗方

芥菜魔芋汤/莴笋炒木耳 271

西蓝花冬笋/糖醋黄瓜 272

小儿自汗、盗汗

对症药典/饮食宜忌 273

对症食疗方

参麦泥鳅汤/太子参莲子羹 274

黄芪小麦粥/猪肚白术粥 275

百日咳

对症药典/饮食宜忌 276

对症食疗方

川贝杏仁粥/果仁鸡蛋羹 277

蜜心雪梨/浙贝母粥 278

流行性腮腺炎

对症药典/饮食宜忌 279

对症食疗方

苍术蔬菜汤/银花板蓝根汤/菊花

土茯苓汤 280