

金版

系统介绍常见疾病的营养食疗原则、饮食调养方案，指导读者根据自己和家人的实际情况，随时随地安排自己的健康饮食，通过饮食调养，改善家人的身体素质，并且从烹调中享受到愉快和满足。



3 餐营养菜单

29 种常见病保健饮食指南

200 余道家常保健菜谱

张彩山 编著

鲜
香
补
益

家常 保健菜典

营养
美味



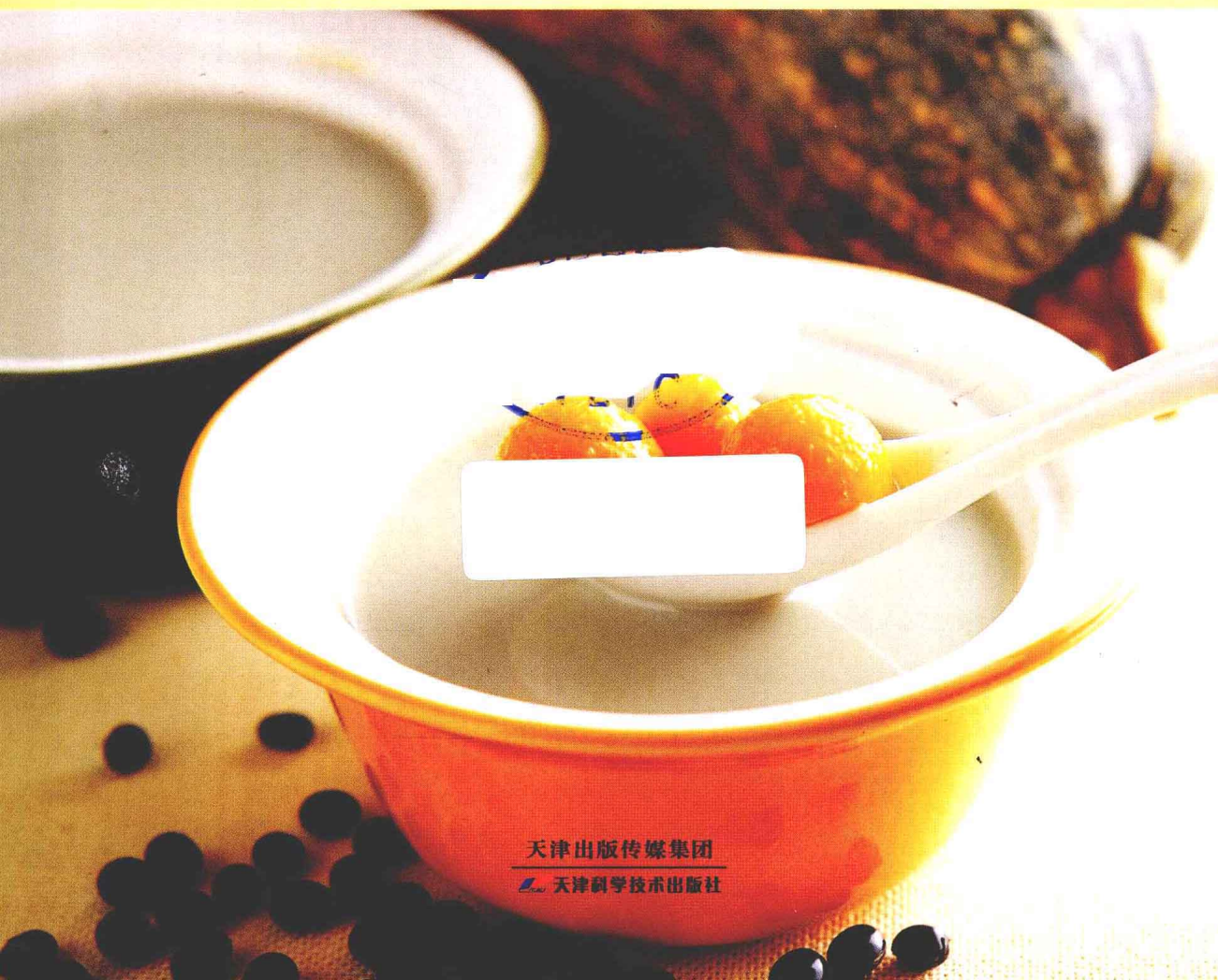
天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



家常 保健菜典

张彩山 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常保健菜典 / 张彩山编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.3

ISBN 978-7-5308-7770-8

I. ①家… II. ①张… III. ①保健—菜谱 IV. ① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 033974 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

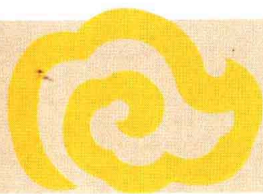
新华书店经销

北京铁道出版社印刷厂印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 21 字数 411 000

2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



第一章

感冒保健处方



感冒患者必知的健康理念..... 002

- 1. 什么是感冒..... 002
- 2. 感冒的分类..... 002
- 3. 感冒患者的饮食原则..... 003
- 4. 营养合理的饮食处方..... 004
- 预防感冒吃什么水果..... 005

有利于感冒患者的饮食..... 006

- 竹叶菜饭..... 007
- 荷叶冬瓜粥..... 007

- 降火酱拌油菜..... 008
- 木耳炒百合..... 008
- 南瓜蔬菜浓汤..... 009
- 冬瓜汤..... 009
- 生菜芦笋沙拉..... 010
- 韭菜盒子..... 010
- 板蓝根茶叶汤..... 011
- 金银花薄荷茶..... 011
- 甘蔗..... 012



第二章

咳嗽保健处方



咳嗽患者必知的健康理念..... 014

- 1. 什么是咳嗽..... 014
- 2. 咳嗽的病因..... 014
- 3. 咳嗽患者的饮食原则..... 015
- 4. 营养合理的饮食处方..... 016
- 怎样煮一碗好面..... 017

有利于咳嗽患者的饮食..... 018

- 客家绿茶果..... 019
- 日式冷茶面..... 019

- 芦笋炒瓜果..... 020
- 木耳炒蛋..... 020
- 陈皮绿豆汤..... 021
- 杏仁止咳汤..... 021
- 白萝卜蜜水..... 022
- 枇杷桑白茶..... 022
- 枇杷..... 023
- 梨..... 024



第三章

神经衰弱保健处方



神经衰弱患者必知的健康理念..... 026

1. 什么是神经衰弱..... 026
 2. 神经衰弱的症状..... 026
 3. 神经衰弱患者的饮食原则..... 027
 4. 营养合理的饮食处方..... 027
- 改善失眠症状的茶饮..... 029
- ### 有利于神经衰弱患者的饮食..... 030
- 芹菜素肉蒸饺..... 031

- 土豆豆沙糕..... 031
- 炆拌三丝..... 032
- 蘑菇菜心炒圣女果..... 032
- 莲子百合汤..... 033
- 龙眼百合蜜汤..... 033
- 白芷果醋茶..... 034
- 杜仲五味子茶..... 034



第四章

高血压保健处方



高血压患者必知的健康理念..... 036

1. 什么是高血压..... 036
 2. 高血压的分类..... 036
 3. 高血压患者的饮食原则..... 037
 4. 营养合理的饮食处方..... 039
- 高血压患者适合吃什么水果..... 039
- ### 有利于高血压患者的饮食..... 040
- 农家芋头饭..... 041
- 茄子炖土豆..... 041

- 九层塔豆腐..... 042
- 味噌三丝汤..... 042
- 浓汤杂菌煲..... 043
- 毛丹银耳..... 043
- 豆奶南瓜球..... 044
- 山楂核桃饮..... 044
- 柚子..... 045
- 橘子..... 046



第五章

头痛保健处方

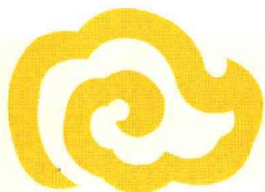


头痛患者必知的健康理念..... 048

1. 什么是头痛..... 048

2. 头痛的分类..... 048
3. 哪些人易患头痛..... 049

4. 头痛患者的饮食原则·····	049	地三鲜·····	054
5. 营养合理的饮食处方·····	050	冬瓜双豆·····	054
香菇的贮存方法·····	051	桂圆山药红枣汤·····	055
有利于头痛患者的饮食·····	052	薏仁半夏汤·····	055
银芽冬菇炒蛋面·····	053	白萝卜饼·····	056
香草鲜菌炒粉·····	053	菊花糖蜜水·····	056



第六章

冠心病保健处方

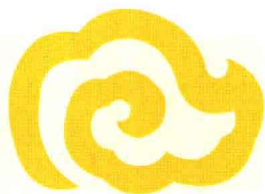


冠心病患者必知的健康理念·····	058	有利于冠心病患者的饮食·····	063
1. 什么是冠心病·····	058	素虾仁饭·····	064
2. 冠心病发病机理·····	058	翡翠莴笋丝·····	064
3. 冠心病的分类·····	059	西芹炒豆干·····	065
4. 冠心病患者的饮食原则·····	059	山药豆腐汤·····	065
5. 营养合理的饮食处方·····	060	菠萝·····	066
冠心病患者的“五色食物”·····	062		



第七章

过敏性鼻炎保健处方



过敏性鼻炎患者必知的健康理念·····	068	有利于过敏性鼻炎患者的饮食·····	072
1. 什么是过敏性鼻炎·····	068	宁波汤圆·····	073
2. 过敏性鼻炎的发病原因·····	068	翠玉蒸饺·····	073
3. 过敏性鼻炎的分类·····	069	蒜蓉木耳菜·····	074
4. 过敏性鼻炎患者的饮食原则·····	069	香椿拌豆腐·····	074
5. 营养合理的饮食处方·····	070	香菜黄豆汤·····	075
蔬菜烹调误区·····	071	蝴蝶薄撑·····	075
		菊花薰衣草茶·····	076
		决明山楂茶·····	076



第八章

胆囊炎保健处方



胆囊炎患者必知的健康理念..... 078

1. 什么是胆囊炎..... 078
2. 胆囊炎的分类..... 078
3. 引起老年人胆囊炎的原因..... 078
4. 老年人如何防治胆囊炎..... 079
5. 胆囊炎患者的饮食原则..... 079
6. 营养合理的饮食处方..... 080
- 老年人饮水的最佳时间..... 081

有利于胆囊炎患者的饮食..... 082

- 牛蒡红薯面..... 083
- 补气紫米菜饭..... 083
- 红枣芹菜汤..... 084
- 香菇白菜魔芋汤..... 084
- 清脂豆腐浆..... 085
- 栀子菊花茶..... 085
- 石榴..... 086



第九章

牙痛保健处方



牙痛患者必知的健康理念..... 088

1. 什么是牙痛..... 088
2. 牙痛的发病原因..... 088
3. 牙痛的分类..... 089
4. 牙痛患者的饮食原则..... 089
- 怎样用盐..... 091

有利于牙痛患者的饮食..... 092

- 菠菜汁斋肠..... 093

海带拌土豆丝..... 093

- 香辣桔梗..... 094
- 苦瓜炖豆腐..... 094
- 绿豆海带糖水..... 095
- 南瓜煎饼..... 095
- 蜜糖烙饼..... 096
- 竹叶茅根茶..... 096



第十章

糖尿病保健处方



糖尿病患者必知的健康理念..... 098

1. 什么是糖尿病..... 098
2. 糖尿病的分类..... 098
3. 糖尿病的主要症状..... 099

4. 糖尿病患者的饮食原则..... 099

5. 营养合理的饮食处方..... 101
- 适合糖尿病患者的五谷杂粮..... 102

有利于糖尿病患者的饮食····· 103

荞麦蒸饺·····	104
蚝汁扒群菇·····	104
枸杞大白菜·····	105
豆腐鲜汤·····	105

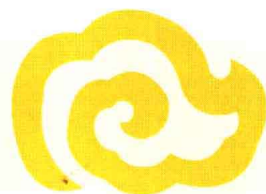
三菇冬瓜汤·····	106
韭菜煎饼·····	106
三丝萝卜羹·····	107
玉竹西洋参茶·····	107
荔枝·····	108

**第十一章****心悸保健处方****心悸患者必知的健康理念····· 110**

1. 什么是心悸·····	110
2. 心悸的病因病机·····	110
3. 心悸的诊断·····	110
4. 心悸患者的饮食原则·····	111
5. 营养合理的饮食处方·····	112
如何配制凉菜调味汁·····	113

有利于心悸患者的饮食····· 114

红凤菜素面线·····	115
凉拌黄花菜·····	115
仙人掌炒青椒·····	116
黄芪蔬菜汤·····	116
腐皮百合羹·····	117
吉利香蕉排·····	117
黄芪红枣枸杞茶·····	118
核桃山楂饮·····	118

**第十二章****高血脂症保健处方****高血脂症患者必知的健康理念····· 120**

1. 什么是高血脂症·····	120
2. 高血脂症的诊断标准·····	120
3. 高血脂症的成因·····	120
4. 高血脂症的自我检测·····	120
5. 高血脂症患者的饮食原则·····	121
6. 营养合理的饮食处方·····	122
科学吃蒜可降血脂·····	123

有利于高血脂症患者的饮食····· 124

咖喱杂菜拉面·····	125
-------------	-----

爽口糙米饭·····	125
蒜蓉粉丝娃娃菜·····	126
黄花菜笋干·····	126
芥菜魔芋汤·····	127
山药绿豆汤·····	127
蛋黄酿苦瓜·····	128
香酥玉米粒·····	128
金银花降脂茶·····	129
首乌芝麻茶·····	129
山楂·····	130

第十三章

泌尿系统结石保健处方

泌尿系统结石患者必知的健康理念····· 132

1. 什么是泌尿系统结石····· 132
 2. 泌尿系统结石的形成····· 132
 3. 怎样预防泌尿系统结石的复发····· 132
 4. 泌尿系统结石患者的饮食原则····· 133
 5. 营养合理的饮食处方····· 134
- 做菜调味料放多了怎么办····· 135

有利于泌尿系统结石患者的饮食····· 136

- 水果拌饭····· 137
- 黑木耳拌豆芽····· 137
- 白菜蘑菇····· 138
- 丝瓜豆腐汤····· 138
- 胡萝卜红枣汤····· 139
- 人参蜂蜜粥····· 139
- 茯苓枸杞茶····· 140
- 蒲公英金银花茶····· 140

第十四章

急性胃肠炎保健处方

急性胃肠炎患者必知的健康理念····· 142

1. 什么是急性胃肠炎····· 142
 2. 急性胃肠炎的发病因素····· 142
 3. 急性胃肠炎患者的饮食原则····· 143
 4. 营养合理的饮食处方····· 144
- 什么是勾芡····· 145

有利于急性胃肠炎患者的饮食····· 146

- 酱拌面····· 147
- 西兰花四宝蒸南瓜····· 147

- 红豆炒芦荟····· 148
- 白菜豆腐汤····· 148
- 蘑菇蛋卷····· 149
- 蜜饯萝卜····· 149
- 干姜绿茶····· 150
- 淡盐水····· 150
- 葡萄····· 151
- 红枣····· 152

第十五章

痢疾保健处方

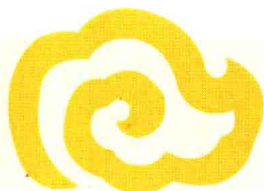
痢疾患者必知的健康理念····· 154

1. 什么是痢疾····· 154

2. 痢疾的传播途径····· 154

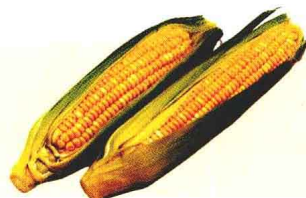
3. 痢疾的预防····· 154

4. 痢疾患者的饮食原则·····	155	蒜蓉马齿苋·····	160
5. 营养合理的饮食处方·····	156	海带姜汤·····	160
熬粥秘诀·····	157	豌豆包·····	161
有利于痢疾患者的饮食·····	158	水果沙拉·····	161
糙米豌豆饭·····	159	山楂麦芽饮·····	162
小葱黑木耳·····	159	乌梅麦芽饮·····	162



第十六章

肥胖保健处方



肥胖患者必知的健康理念·····	164	香菇素菜包·····	171
1. 引起全球肥胖人口增多的原因·····	164	花菜拌西红柿·····	172
2. 肥胖的判断标准·····	164	蒜汁西芹·····	172
3. 您属于哪种类型的肥胖·····	165	银丝竹荪汤·····	173
4. 肥胖患者的饮食原则·····	166	冬瓜冬笋冬菇汤·····	173
5. 营养合理的饮食处方·····	167	红花绿茶饮·····	174
八种素食食物让老年人享“瘦”·····	169	菊花山楂饮·····	174
有利于肥胖患者的饮食·····	170	木瓜·····	175
八宝高纤饭·····	171	柿子·····	176



第十七章

妇科疾病保健处方



妇科疾病患者必知的健康理念·····	178	红枣桂圆粥·····	183
1. 常见妇科疾病·····	178	发菜炒丝瓜·····	184
2. 妇科疾病患者的饮食原则·····	179	益母草煮西芹·····	184
3. 营养合理的饮食处方·····	180	四宝炖豆皮·····	185
自制调味汁·····	181	蜂巢糕·····	185
有利于妇科疾病患者的饮食·····	182	清爽玫瑰茶·····	186
素凉面·····	183	半枝莲白花蛇舌草茶·····	186

第十八章

便秘保健处方



便秘患者必知的健康理念..... 188

1. 什么是便秘..... 188
 2. 便秘的原因..... 188
 3. 便秘的分类..... 188
 4. 便秘患者的饮食原则..... 189
 5. 营养合理的饮食处方..... 189
- 慈菇帮素食者补充维生素 B₁₂ 191

有利于便秘患者的饮食..... 192

- 核桃仁粥..... 193

- 米粉蒸茼蒿..... 193
- 沙姜菠菜..... 194
- 菠菜西红柿汤..... 194
- 海带黄豆汤..... 195
- 凉拌苹果花豆..... 195
- 酵素糖醋水..... 196
- 天门冬茶..... 196
- 香蕉..... 197
- 火龙果..... 198



第十九章

贫血保健处方



贫血患者必知的健康理念..... 200

1. 什么是贫血..... 200
 2. 贫血的类型..... 200
 3. 贫血患者的饮食原则..... 201
 4. 营养合理的饮食处方..... 202
- 怎样挑选鲜鸡蛋..... 203

有利于贫血患者的饮食..... 204

- 玫瑰八宝饭..... 205

- 菠菜拌粉条..... 205
- 醋泡黑木耳..... 206
- 冬瓜红豆汤..... 206
- 西湖蔬菜草菇汤..... 207
- 红枣糕..... 207
- 桂花酒酿圆子..... 208
- 玫瑰菩提子茶..... 208



第二十章

失眠保健处方

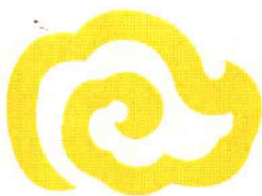


失眠患者必知的健康理念..... 210

1. 什么是失眠..... 210
2. 失眠的原因..... 210

3. 失眠的分类..... 211
4. 失眠患者的饮食原则..... 211
5. 营养合理的饮食处方..... 213

适合睡前吃的九种素食·····	215	葡萄干红枣汤·····	218
有利于失眠患者的饮食·····	216	银耳山药甜汤·····	219
小米绿豆粥·····	217	糯米卷·····	219
冰糖百合·····	217	人参果·····	220
醋熘莴笋·····	218		



第二十一章

癌症保健处方

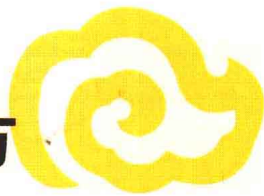


癌症患者必知的健康理念·····	222	薏仁饭·····	229
1. 癌症是什么·····	222	芙蓉南瓜·····	230
2. 癌症的成因·····	222	大白菜面筋泡·····	230
3. 癌症的特点·····	222	牛蒡素肉丝汤·····	231
4. 癌症的报警征兆·····	223	苦瓜菠萝汤·····	231
5. 癌症患者的饮食原则·····	223	藕断丝连·····	232
6. 营养合理的饮食处方·····	225	凉粉卷·····	232
老年人喝茶宜淡一点·····	227	白萝卜牛蒡茶·····	233
有利于癌症患者的饮食·····	228	香菇海带水·····	233
什锦炒面·····	229	猕猴桃·····	234



第二十二章

维生素缺乏症保健处方



维生素缺乏症患者必知的健康理念···	236	菠菜粉丝·····	241
1. 什么是维生素缺乏症·····	236	什锦蔬菜汤·····	242
2. 维生素缺乏的原因·····	236	西红柿西芹汤·····	242
3. 维生素缺乏症患者的饮食原则·····	236	蔬菜沙拉·····	243
4. 营养合理的饮食处方·····	238	生果甩粿·····	243
炒青菜的窍门·····	239	什果西米露·····	244
有利于维生素缺乏症患者的饮食·····	240	清爽蔬果汁·····	244
罗汉斋·····	241		



第二十三章

前列腺增生保健处方



前列腺增生患者必知的健康理念····· 246

1. 什么是前列腺增生····· 246
2. 前列腺增生的病因····· 246
3. 前列腺增生的症状····· 246
4. 前列腺增生有哪些并发症····· 247
5. 前列腺增生患者的饮食原则····· 247
6. 营养合理的饮食处方····· 248
- 老人补肾助阳过暖冬····· 250

有利于前列腺增生患者的饮食····· 251

- 绿豆茯苓薏米粥····· 252
- 菠菜素肉饺····· 252

- 韭菜绿豆芽····· 253
- 木耳油菜····· 253
- 银耳西红柿汤····· 254
- 核桃冰糖炖梨····· 254
- 板栗饼····· 255
- 油茶面····· 255
- 知母玄参茶····· 256
- 半枝莲蛇舌草茶····· 256
- 板栗····· 257
- 榴莲····· 258



第二十四章

浮肿保健处方



浮肿患者必知的健康理念····· 260

1. 什么是浮肿····· 260
2. 浮肿的发病原因····· 260
3. 浮肿的发现法····· 260
4. 浮肿的日常生活护理····· 260
5. 浮肿患者的饮食原则····· 261
6. 营养合理的饮食处方····· 262
- 煮饺子的技巧····· 263

有利于浮肿患者的饮食····· 264

- 花生粥····· 265
- 小炒茄子····· 265
- 芹菜炒粉丝····· 266
- 翠玉蔬菜汤····· 266

- 益母草汤····· 267
- 黄金薯枣····· 267
- 黄连消肿茶····· 268
- 黑豆茶····· 268





第二十五章

老年痴呆保健处方

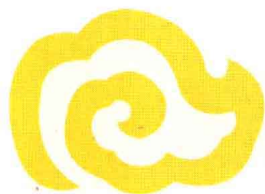


老年痴呆患者必知的健康理念..... 270

1. 什么是老年痴呆..... 270
2. 老年痴呆症的疾病阶段..... 270
3. 老年痴呆症的病因..... 270
4. 老年痴呆的警报..... 271
5. 老年痴呆的预防..... 271
6. 老年痴呆患者的饮食原则..... 272
7. 营养合理的饮食处方..... 273
- 健忘者宜常吃的几种食物..... 274

有利于老年痴呆患者的饮食..... 275

- 北京炒疙瘩..... 276
- 臭豆腐蒸毛豆..... 276
- 紫菜蛋花汤..... 277
- 雷沙汤圆..... 277
- 桑叶清新茶..... 278
- 女贞子蜂蜜饮..... 278
- 椰子..... 279
- 山竹..... 280



第二十六章

急性结膜炎保健处方



急性结膜炎患者必知的健康理念..... 282

1. 什么是急性结膜炎..... 282
2. 急性结膜炎的治疗..... 282
3. 患者注意事项..... 283
4. 急性结膜炎患者的饮食原则..... 283
5. 营养合理的饮食处方..... 284
- 哪些食物不宜放在冰箱里..... 285

有利于急性结膜炎患者的饮食..... 286

- 贡梨枸杞粥..... 287
- 黑米粥..... 287
- 菊花萝卜丝..... 288
- 清炒苦瓜..... 288
- 冬瓜三菇汤..... 289
- 银耳雪梨汤..... 289
- 脆皮苦瓜汤圆..... 290
- 枸杞菊花饮..... 290



第二十七章

颈椎病保健处方



颈椎病患者必知的健康理念..... 292

1. 什么是颈椎病..... 292

2. 发病原因和机制..... 292

3. 自我检测..... 292

4. 颈椎病患者的饮食原则·····	293	西蓝花炒百合·····	298
5. 营养合理的饮食处方·····	294	红椒黄豆·····	298
蒸馒头小技巧·····	295	海带豆腐汤·····	299
有利于颈椎病患者的饮食·····	296	醪糟汤圆·····	299
薏苡大枣粥·····	297	芝麻糯米糕·····	300
莲芡粥·····	297	罗汉三宝茶·····	300



第二十八章

痔疮保健处方



痔疮患者必知的健康理念·····	302	有利于痔疮患者的饮食·····	306
1. 什么是痔疮·····	302	爽口粳米饭·····	307
2. 引发痔疮的原因·····	302	香蕉粥·····	307
3. 痔疮的分类·····	303	莴笋炒木耳·····	308
4. 痔疮患者的饮食原则·····	303	苦瓜豆腐·····	308
5. 营养合理的饮食处方·····	304	笋菇菜心·····	309
煲汤的小窍门·····	305	罗汉斋肠粉·····	309
		开封凉皮·····	310
		芝麻姜奶·····	310



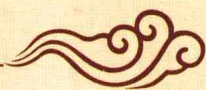
第二十九章

湿疹保健处方

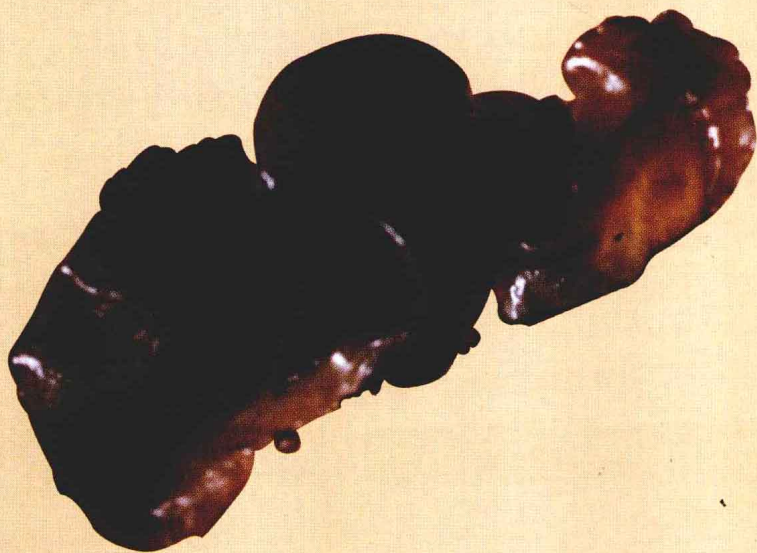


湿疹患者必知的健康理念·····	312	有利于湿疹患者的饮食·····	315
1. 什么是湿疹·····	312	竹笋米粥·····	316
2. 发病原因·····	312	白扁豆粥·····	316
3. 湿疹患者的饮食原则·····	313	笋丝鱼腥草·····	317
4. 营养合理的饮食处方·····	313	冬瓜春菜汤·····	317
如何选择植物油·····	314		

第一章 感冒 保健处方



●感冒是风邪侵袭人体所致的常见外感疾病，又称伤风、冒风，患者在饮食方面需要注意，最好选择比较容易消化的食物，如碳水化合物类的食品，蛋白质类食品则不宜过多食用。另外，蔬菜水果等维生素、矿物质含量较高的食品，也应多吃一些，以此来提高身体的免疫力。



感冒患者必知的健康理念

虽然感冒是一种自愈性疾病，但如果医治不及时，也可能会酿成长期病患。感冒总体上分为普通感冒和流行性感冒。普通感冒中医称“伤风”，是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病。流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。病毒存在于病人的呼吸道中，在病人咳嗽、打喷嚏时经飞沫传染给别人。

1. 什么是感冒

感冒是因风邪侵袭人体而引起的疾病，临床表现以鼻塞、咳嗽、头痛、恶寒发热、全身不适为其特征。全年均可发病，尤以春季多见。由于感邪之不同、体质强弱不一，征候可表现为风寒、风热两大类，并有夹湿、夹暑的兼症，以及体虚感冒的差别。如果病情较重，在一个时期内广泛流行，称为“时行感冒”。



西医学的上呼吸道感染属中医的感冒范畴。西医学认为当人体受凉、淋雨、过度疲劳等诱发因素，使全身或呼吸道局部防御功能降低时，则原已存在于呼吸道的或从外界侵入的病毒、细菌可迅速繁殖，引起本病，以鼻咽部炎症为主要表现。引起普通感冒的病毒主要为鼻病毒。

的感冒应选用不同的中成药治疗。

● 风寒型感冒

病人除了有鼻塞、喷嚏、咳嗽、头痛等一般症状外，还有畏寒、低热、无汗、肌肉疼痛、流清涕、吐稀薄白色痰、咽喉红肿疼痛、口不渴或渴喜热饮、苔薄白等特点，通常要穿很多衣服或盖大被子才觉得舒服点。这种感冒与病人感受风寒有关。

治疗应以辛温解表为原则。病人可选用伤风感冒冲剂、感冒清热冲剂、九味羌活丸、通宣理肺丸、午时茶颗粒等药物治疗。若病人兼有内热便秘的症状，可服用防风通圣丸治疗。风寒型感冒病人忌用桑菊感冒片、银翘解毒片、羚翘解毒片、复方感冒片等药物。治疗风寒感冒的关键就是需要出点汗（中医称辛温解表），有很多方法，包括桑拿、用热水泡脚（最好加点酒）、盖上两层被子、喝姜糖水、喝姜粥等。



2. 感冒的分类

中医将感冒分为风寒型感冒、风热型感冒、暑湿型感冒和时行感冒（流行性感冒）四种类型。根据辨证施治的原则，不同类型