



食疗智慧养生堂丛书



做爸妈的 营养师

主编 ◎ 管军军



父母的健康是儿女最大的心愿，
愿美食带给爸妈健康快乐，
让爸妈的老年生活从此美味多滋。

**此书是子女送给爸妈最好的礼物，
祝福亲爱的爸妈健康长寿！**

中国医药科技出版社

中国居民膳食指南(2016)

做爸妈的 营养师

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

主 编 管军军
副主编 李 瑜
编 委 管军军 李 瑜
段海成 尹艳丽

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书详细介绍了爸妈常见病的饮食原则，对于爸妈常见病进行了详细分类，每个食谱详述食疗功效、原料配方、制作方法，并相应补充了专家提示、饮食禁忌等内容，是爸妈现代生活轻松快乐的良师益友。此书是子女送给爸妈最好的礼物，爸妈的健康是儿女最大的心愿。愿此书带给爸妈健康快乐、美味多滋的晚年。

图书在版编目（CIP）数据

做爸妈的营养师 / 管军军主编. —北京：中国医药科技出版社，2013.4
（食疗智慧养生堂系列丛书）

ISBN 978-7-5067-6007-2

I. ①做… II. ①管… III. ①饮食营养学 IV. ①R155.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第045184号

美术编辑 陈君杞
版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号
邮编 100082
电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 710×1020mm¹/₁₆
印张 18
字数 276千字
版次 2013年4月第1版
印次 2013年4月第1次印刷
印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-6007-2
定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能够吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。“养生之道，莫先于食。”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。人类 80% 以上的疾病都与吃有关。以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的 5 倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。懂得吃的智慧



的人能吃出美丽和健康，不懂得吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS 导航系统”。这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。养生，就让我们从此书出发！

余增丽

2012 年 10 月



前言

Preface

我国历来称 60 岁为“花甲”，现阶段以 60 岁以上为划分老年人的通用标准。关爱老年人，已成为现代的一个重要的社会命题。“老吾老以及人之老”，尊老、敬老、爱老是中华民族的传统美德。近年来，随着人民生活水平的迅速提升，中国已步入老龄化社会，老年人口快速增加，对老年人的生活照料、康复护理、医疗保健等需求日益凸显，老年病学已经成为一门热门的学科。食疗已成为人们特别是老年人用以强身健体、滋补养生、疾病防治、延长寿命的一个重要途径，这对从根本上改善老年人的生存状态，具有重要的社会意义。

内容上，本书着重强调了实用性，同时力求浅显易懂，适合广大老年读者阅读。书中所选方剂均对其功效、原料、制作、用法等做了详细描述，且所需原料易得，配伍味数尽量较少，制作尽可能简单，功效明显，毒副作用少。以病设方，让读者尤其是老年读者一目了然；对症选方，体现方便实用。而且，对于每一种病症，书中均附上了该病的注意事项及相关保健知识，使食疗与食养有机结合，更加有益于患者的康复。同时还运用中医的辨证疗法，在保证疗效的前提下，兼顾适合老年人生理老化的特点。

需要指出的是，食疗药膳各有其药理，若不根据中医的核心理论辨证施疗，及因人、因病、因时、因地、因症制宜的防治原则，一旦食用者盲目服食，有可能引发身体健康问题，适得其反，达不到治病或保健作用。因此，对不确切了解自身实际体质状况者或同时患有多种疾病者，在使用本书食疗药膳方剂之前，请遵医嘱！



诚然，本书除了给老年人提供食疗保健与疾病防治外，也可满足科研院所、企业、相关专业的不同层次读者的需要，并便于直接操作应用。值得一提的是，在编写过程中，除了参考有关著作外，还得到了许多专家与同道的指导与帮助，在此表示感谢。

本书编写人员有的是现代食品营养研究与开发者，有的是药理研究与应用者，也有的是二者相结合的。但总体来说，由于编者的知识水平所限，加之科学技术的不断发展，书中难免存有不足之处，敬请广大读者提出宝贵意见，并批评指正。

我们衷心地希望，本书能为广大读者特别是老年人祛病健身提供有益的帮助，成为现代老年人的医疗手册与健康伴侣。最后，愿天下老年人身体健康，晚年幸福！

管军军

2013年1月





目录

C o n t e n t s

第一章 爸妈营养概述

一、爸妈生理与心理特点 002

爸妈生理上的改变 002

爸妈心理上的改变 003

二、爸妈养生秘诀 005

适应气候，顺四时而变 005

饮食有度，忌暴饮暴食 005

合理调配，忌偏食偏嗜 005

增加食欲，不勉强进食 006

适温而食，忌怒后进食 006

忌食过咸，餐后须养生 006

劳逸结合，勿紧张劳累 006

三、爸妈饮食禁忌 006

第二章 爸妈常见症状食疗精选

一、黑便 012

◎ 胃肠积热型 013

委陵菜汤 013

炸白茶花 013

荷花青鱼片 014

丝瓜猪肉汤 014

黄花木耳汤 014

◎ 脾胃虚寒型 015

菠菜粥 015

豆腐渣散 015

秋海棠花栗子粥 016

木耳粥 016

二、黄疸 018

◎ 湿热型 017

鸡骨草红枣 018

泥鳅炖豆腐 018

葡萄根 018

田鸡黄鸡蛋 019

鲤鱼赤豆汤 019

◎ 寒湿型 019

茵陈干姜饮 020

茯苓粉粥 020

玫瑰荸荠饼 020

◎ 瘀滞型 021

柚子鸡 021

陈皮牛肉 021

茅根猪肉羹 022

黄花菜羊肉 022

杞子南枣煲鸡蛋 022

三、便秘 023

◎ 热秘 023

荸荠薤菜汤 024

紫藤菱薏汤 024

决明炖茄子 025

鲜笋拌芹菜 025

◎ 气秘 025

实明黄糕 026

油焖枳实萝卜 026

香参炖大肠 026

槟榔粥 027

◎ 虚秘 027

黄芪苏麻粥 027

麻仁栗子糕 028

芪香蜜膏 028

土豆苡蓉蜜膏 028

柏子仁炖猪心 029

何首乌煲鸡蛋 029

当归柏仁粥 029

生地炖香蕉 030

桑椹地黄蜜膏 030

木耳海参肠 030

核桃仁黑芝麻 031

◎ 冷秘 031

苡蓉羊肾羹 031

胡桃仁粥 032

牛肉当归蜜膏 032

锁蓉羊肉面 032

桂心粥 032

四、尿血 033

◎ 下焦实热型 033

凤尾米泔汤 034

葡萄藕蜜膏 034

白茅花蘑菇煨余猪鼻 034

三丝芹菜 035

荠菜鸡蛋汤 035

◎ 阴虚火旺型 036

葡萄根汤 036

柿饼木耳羹 036

生地膏 037

槐花芝麻肉饼 037

◎ 脾肾两虚型 038

荠菜粥 038

乌豆芝麻饭 038

核桃糖蘸 039

荷花黄瓜炒肉片 039

五、咳嗽 039

◎ 风寒咳嗽 040

萝卜梨 041

苏杏止咳粥 041

◎ 风热咳嗽 041

银杏露 042

桑菊饮 042

薄荷芦根粥 042

◎ 肺燥咳嗽 043

润肺饮 043

百合杏仁粥 043

清肺八宝羹 044

桂圆参蜜膏 044

百合蜜 044

甘蔗马蹄饮 045

油菜猪肺汤 045

银耳乳鸽汤 045

雪梨膏 046

◎ 痰湿咳嗽 046

杏仁桔皮粥 046

双子粥 047

百合养肺羹 047

◎ 痰热咳嗽 047

银菊清肺茶 048

竹芦粥 048



鱼腥草拌莴笋 048

◎ 阳虚咳嗽 049

柠檬猪肺汤 049

补肺汤 049

虫草鹌鹑 050

◎ 阴虚咳嗽 050

雪羹汤 050

天门冬粥 051

银耳羹 051

六、咯血 051

◎ 实火咯血 052

鲜地粥 052

铁树花叶汤 052

枇杷叶粥 053

南杏桑白煲猪肺 053

贝母秋梨 053

上白茅花冬瓜火腿 054

◎ 虚火咯血 054

沙参糖蛋汤 055

麦门冬粥 055

燕窝白及汤 055

百合粥 056

银耳粥 056

生地黄粥 056

银耳蛋羹 057

七、浮肺 057

◎ 风水相搏型 057

瞿麦花车前叶粥 058

大蒜西瓜 058

冬瓜赤小豆 059

猪肺蛤蟆 059

◎ 水湿浸渍型 059

绿豆猪肝粥 060

大蒜乌鱼 060

夜开花煮双皮 060

◎ 脾虚型 061

花生鸭 061

雄鸡赤豆 061

夜开花蒸枣糕 062

玉兰花黑鱼汤 062

白兰花炒鸡丝 063

佛手花南瓜蒸鸡 063

◎ 肾虚型 064

大蒜烧鲫鱼 064

黄芪山药煲龟板 064

赤小豆苡米粥 065

鸭粥 065

鲤鱼灯草粥 065

花生红枣 066

鹌鹑煲 066

猪苓鸭 066

八、眩晕 067

◎ 肝阳上亢型 067

茭白芹菜饮 068

珍菊鲜贝 068

清蒸天麻嫩鱼 068

麦冬炒芹菜 069

桑参鱼翅羹 069

银杞干贝羹 069

决明子粥 070

◎ 痰浊上扰型 070

玉米须煎 070

杏子粥 070

香菇炒木耳 071

菊菜鸡片 071

◎ 气滞血瘀型 072

木耳烧豆腐 072

川芎白芷炖鱼头 072

落花生粥 073

◎ 肾精不足型 073

河车炒肉丁 073

霸王别姬 074

白鸽玉竹煲 074

鸽子杞精煲 074

拌猪脑 075

◎ 气血亏虚型 075

牛肝杞子汤 075



黄芪猪肝汤 076
十全大补汤 076
羊头烩 077
当归肝 077

九、肥胖 077

◎ 脾虚湿阻型 078

冬瓜萝卜羹 079
鲤鱼薏苡仁汤 079
山楂饼 079
南瓜赤小豆粥 080
茯苓豆腐 080
海带萝卜汤 080
香菇蕨菜 081

◎ 胃热湿阻型 081

桃花减肥茶 081
红烧冬瓜 082
麦门冬炒黄瓜 082
青鸭羹 082
二冬鲜藕炖猪骨 083
戴菜拌窝笋 083
双菇炒苦瓜 083
盐渍三皮 084

◎ 脾肾虚型 084

枸杞炒西芹花菜 084
核桃仁麻香芹菜 085
莲子百合粥 085
消脂瘦身汤 085

◎ 肝郁气滞型 086

绞股蓝茶 086
山楂薏苡仁饮 086
荠菜茶 087
番茄山楂陈皮羹 087

十、疳子 087

臭草绿豆糖水 088
苦瓜瘦肉汤 088
鸡屎藤米糊 089

十一、湿疮 089

薏米红豆煎 090

马齿苋煎 090
黄瓜煎 091
绿豆海带粥 091
金银花茶 091
苦瓜凉菜 092
绿豆粉香油 092
猪胆汁拌黄柏粉 092
茅根薏仁粥 093
牡蛎烧慈姑 093
玉米须莲子羹 093
清蒸鲫鱼 094
山药茯苓糕 094
篇蓄粥 095
三仁饼 095
焦炒胡桃仁 095

十二、痔瘡 096

◎ 内痔 096

香蕉薤菜粥 097
公英败酱猪肠汤 097
党参无花果炖猪瘦肉 097
香蕉 098
鲜荸荠甜汤 098
茄子末 098
木耳煮柿饼 099
丝瓜猪肉汤 099
香蕉蔬菜粥 100

◎ 外痔 100

马齿苋蒸猪大肠 100
薤菜粥 101
桑耳粳米粥 101
苍耳子粳米粥 101
无花果炖猪瘦肉 102
金针菜甜汤 102

◎ 混合痔 102

凉拌马齿苋鱼腥草 103
三瓜时蔬 103
槐花瘦肉 104
万年青瘦肉 104
香蕉猪肠 104



槐花猪肠 105
马齿苋猪肠 105
乌梅枇杷汤 105
无花果粥 106
冰糖炖木耳 106
野猪肉羹 106
无炆鳝鱼丝 107
菠菜猪红汤 107
黑木耳煲红枣 107
米醋煮羊血 108
木耳芝麻茶 108
南瓜子熏法 108
醋浸枣 109
黄酒煮猪皮 109
蚌肉 109
愈痔酒 110
砂锅甲鱼 110
金樱子粥 110
健脾益气粉 111

十三、疳 111

猪胆膏 112
赤小豆调鸡蛋清 112
云香绿豆茶 112
石灰鸡蛋壳 113
香油鸡蛋 113
陈小麦粉 113
葱蜜 114
香椿鱼 114
月季花汤 114
蒲公英蛋饼 115
冬瓜豆腐汤 115
绿豆西瓜皮汤 115
二皮桔梗汤剖面 116
苦瓜绿豆肉汤 116
鸭羹 116
黄精蒸鸡 117
大葱炖猪蹄 117
野鸭 117
芪蒲鸭 118

地苓瘦肉 118

十四、白癜风 118

无花果叶 119
硫磺豆腐 120
白斑补肾汤 120
补骨脂酒 120
胡桃芝麻汤 121
马齿苋煎 121

十五、感冒 121

- ◎ 风寒感冒 122
 - 菜根红糖饮 123
 - 苍耳鸡蛋 123
 - 胡桃绿豆茶 123
 - 葱白生姜粥 124
 - 橘姜饮 124
 - 生姜紫苏煎 124
 - 防风葱白粥 125
 - 薄荷姜茶 125
 - 葱豉豆腐煎 125
 - 蒸香菜饴糖 126
- ◎ 风热感冒 126
 - 桑菊薄荷饮 126
 - 贝母沙参蒸雪梨 127
 - 萝卜白糖饮 127
 - 银花芦根饮 127
 - 罗汉果茶 128
 - 绿豆甜粥 128
 - 葛根绿豆汤 128
 - 莱根菊花煎 129
 - 绿豆甘草煎 129
- ◎ 暑湿感冒 129
 - 苡仁赤小豆粥 130
 - 冬西瓜番茄汁 130
 - 冬瓜板蓝根汤 130

十六、病毒性肝炎 131

- ◎ 急性期 131
 - 犀角银花露 132



茵陈煮蒲公英汤 132

黄花菜粥 133

茵陈鲜蘑菇粥 133

加味栀子仁粥 133

鸡骨草煲猪脾脏 134

香附茯苓山药鸡 134

柴胡疏肝糖浆 134

玫瑰花茶 135

二味煎子 135

黄酒葡根肉 135

泥鳅解毒方 136

鲜蘑炒肝 136

◎ 慢性期 136

板蓝根败酱草田螺汤 137

佛手陈皮牛肉汤 137

蘑菇银耳焖豆腐 137

田三七瘦肉汤 138

加味桃仁粥 138

沙参枸杞粥 139

山药桂圆炖甲鱼 139

桑仁麦冬粥 139

十七、细菌性痢疾 139

◎ 湿热痢 140

桑马齿苋槟榔茶 141

加味槟榔粥 141

绿茶汁冲酸醋 141

黑虎丹 142

紫苋梗米粥 142

马齿苋白蜜汁 142

石榴皮蜂蜜膏 143

生姜绿茶 143

茶灰散 143

凤尾览菜汤 144

三汁茶饮 144

酒渍荸荠 144

绿茶凤卵 145

◎ 疫毒痢 145

野苋草汁兑白糖 145

白头翁解毒汤 145

鲫鱼大蒜汤 146

黄花菜解毒汤 146

马齿苋绿豆汤 146

◎ 虚寒痢 147

桂浆粥加味 147

狗肝大蒜粥 147

干姜艾叶萝卜籽汤 148

乌梅散 148

黄芪乌梅红糖膏 148

赤石脂姜粥 148

胡椒乌梅茶叶散 149

石榴蜂蜜汁 149

红枣花椒汤冲芥菜粉 149

◎ 休息痢 150

上花莲子粥 150

山药扁豆糕 150

理脾糕 150

香椿煎子 151

榴梨双皮饮 151

柿饼糕 151

十八、更年期 152

糯米灵芝粥 153

麦枣甘草萝卜汤 154

黄精山药炖鸡 155

党参炖黄鳝 155

玄地乌鸡汤 156

枸杞肉丝炒冬笋 157

十九、骨质疏松 158

黄芪虾皮汤 158

枸杞子羊肾粥 159

加味板栗炖牛肉 160

三仙糖醋排骨 160

甲鱼补肾汤 161

黄白丁香猪骨汤 162



第三章 爸妈常见病康复食疗精选

一、精神创伤康复 166

◎ 郁证 166

- 玫瑰花茶 167
- 佛香梨 167
- 草决明菊花茶 168
- 猪胆绿豆粉 168
- 凉拌芹菜藕片 168
- 桔皮半夏粥 169
- 葱煮柚皮 169
- 党参枣仁膏 170
- 参归猪心 170
- 桑葚百合膏 171
- 生地煲鸭蛋 171
- 百合竹叶粥 171
- 香芎鸡 172
- 糖渍金桔 172

◎ 惊悸 172

- 莲子牡蛎芦根汤 173
- 竹叶莲子枣仁汤 173
- 桃仁粥 174
- 山楂桃仁露 174
- 莲子冬茶糕 175
- 百合龟枣汤 175
- 玉竹猪心 176
- 百合二仁蜜 176
- 白石英酒 177
- 附子蒸牛鞭 177
- 核桃人参汤 178
- 茯苓肉包子 178
- 桂圆童子鸡 179
- 五味银叶红枣蜜 179

◎ 失眠 179

- 龙眼莲子羹 180
- 仙传茯苓糕 181
- 龙眼洋参饮 181

- 栗子龙眼粥 181
- 丹参红抽饮 182
- 枣仁金针菜散 182
- 桑葚蜂蜜煎 182
- 枸杞大枣鸡蛋汤 183
- 苦瓜排骨汤 183
- 蛤肉百合玉竹汤 184
- 竹叶莲桂羹 184
- 合欢花粳米粥 184
- 胡桃黑芝麻散 185
- 沙参玉竹粳米粥 185
- 樟茶鸭子 186
- 竹沥贝蔻饮 186
- 菖蒲粳米粥 186
- 莲子芡实荷叶粥 187
- 龙眼莲子汤 187
- 百合龟枣汤 187
- 龙眼党参炖鸽子 188
- 百合枣仁粉冻 188
- 猪腰子粳米粥 188
- 茯神鸡蛋 189
- 黄花合欢大枣汤 189
- 花生叶散 189
- 桃仁糖酒 190
- 佛手丹桃煎 190
- 百莲猪肉汤 190
- 夜交藤粥 191
- 补血猪脑方 191

◎ 脏躁 191

- 大枣小麦粥 192
- 玫瑰烤羊心 192
- 豆豉酱猪心 193
- 莲须玄参炖猪心 193
- 莲子百合炖甲鱼 194
- 小麦红枣竹丝鸡汤 194
- 百合生地鸡蛋汤 194



莲芯大枣银河蚌 195
瘦肉炒墨鱼 195
桂圆党参炖猫肉 196

◎ 癫狂 196

金桔糖饼 197
金蟾蜍酒 197
调味槟榔 197
菖蒲郁金饮 198
龙胆茯神茶 198
竹叶瓜蒌粥 199
双耳蓬芯汤 199
参麦猪心 200
双仁粥 200
红花蓬芯饮 201
八宝桑葚饭 201
首乌茯苓粥 202
生铁落饮 202
冬葵菜汤 202

二、手术创伤康复 203

肝胰扒海参 203
参归竹丝鸡汤 203
人参粥 204
羊奶山药汤 204
豆蔻卤牛肉 204
杞子莲芯黄芪饭 205
虫草河车炖老鸭 205
陈皮大鸭 206
黄芪炖鲈鱼 206
珍珠烧鱼 206
蒜烧带鱼 207
腐竹炖泥鳅 207
青翠鱿鱼 208
发菜兔肉蛋皮汤 209

三、病毒性肝炎恢复期康复 209

◎ 肝胆郁热、条邪未尽型 209

鲤鱼陈皮煲 210
珍珠猪肝 210
大麦茵陈粥 210
茯苓清蒸桂鱼 211

翠衣番茄豆腐汤 211
枸杞甲鱼 211

◎ 肝气郁结、脾胃不和型 212

猪肝炒萝卜 212
调肝糖醋三菜 212

◎ 肝气不疏、瘀血阻络型 213

化瘀养肝蜜 213
糖醋清蒸鱼 213

◎ 肝阴不足、精血亏损型 214

沙参枸杞粥 214
首乌丹参饮 214
山药枸杞炖甲鱼 215
黑豆炖猪肉 215
枸杞炖乌骨鸡 215

◎ 其他食疗方选粹 216

公鸡荸荠 216
猪胆黄豆 216
红茶饮 216
猪骨米醋汁 217
茵陈药豆 217
酱爆田螺 217

四、胃切除术后康复 218

◎ 脾胃虚弱型 218

补虚正气粥 219
参苓长寿糊 219
猴头菇鸡汤 219

◎ 气阴两虚型 220

沙参黄芪粥 220
人参燕窝粥 220
党参枸杞兔肉汤 221
人参竹丝鸡面 221
仔鸡炖甲鱼 221

◎ 血虚阴亏型 222

鲤鱼补血羹 222
龙眼八宝粥 223
红烧龟肉 223
首乌鸡蛋 223
百合大枣炖金龟 224
虫草蘑菇水鸭汤 224
仙人掌炒牛肉 225



- 香菇炒菜花 225
- ◎ 脾肾阳虚型 225
- 人参苕鸡粥 226
- 姜韭牛奶羹 226
- 春砂乳鸽汤 226
- ◎ 气虚痰盛型 227
- 淮山芡实鸽汤 227
- 参芪鳅鱼汤 227
- 良姜胡椒猪肚汤 228
- 海带香菇猪瘦肉粥 228
- ◎ 其他食疗方选粹 228
- 干贝红枣鸡汤 228
- 虫草海参炖乳鸽 229
- 糯米阿胶粥 229
- 猪肚砂枳汤 229
- 百莲山药沙参粥 230
- 归参鳊鱼汤 232
- 黄芪川芎兔肉汤 233
- ◎ 肝肾阴虚、风阳上亢型 233
- 寄生煲鸡蛋 233
- 麻仁粟米粥 234
- 天麻炖猪脑 234
- 枸杞羊肾粥 234
- 杜仲牛膝猪脊骨汤 235
- 黄芪猪肉羹 235
- ◎ 脾肾两虚、筋脉不遂型 235
- 复原羊肉粥 236
- 淮杞鹿筋炖双蹄 236
- 巴戟猪脊髓汤 237
- 多味烤鸡 237
- 地黄猪蹄 237
- ◎ 风痰阻络、气血瘀滞型 238
- 人参薤白粥 238
- 荆芥粟米粥 238
- 青果白金膏 239
- ◎ 其他食疗方选粹 239
- 参归猪蹄鳊鱼汤 239
- 杜仲鹿筋汤 240

五、中风后遗症康复 230

- ◎ 气血虚弱、脉络瘀阻型 231
- 地龙桃花饼 231
- 黄芪煲蛇 231
- 龟血炖冰糖 232
- 桃仁参茶 232

第四章 爸妈营养代谢病食疗精选

一、糖尿病 242

- ◎ 各类型通用食疗 243
- 枸杞鸡蛋糕 243
- 黄芪山药炖鸡 243
- 猪胰粉 244
- 番薯叶炖冬瓜 244
- 山药炖猪胰 244
- 菠菜根煎鸡内金 244
- 瓜皮天花粉 245
- 玉米须瘦肉汤 245
- 山药煲兔 245
- 绿豆萝卜梨 245
- 沃焦散 246
- 猪肚羹 246
- 仙人掌 246
- 野慈姑 247
- 炒蚕蛹 247
- ◎ 胃热偏盛，肺燥津伤型 247
- 苦瓜粉 247
- 葛根粳米粥 248
- 黄精首乌杞子酒 248
- 花粉芦根茶 248
- ◎ 胃火炽盛，阴液不足型 249
- 天花粉麦冬饮 249
- 猪胰薏米汤 249

