

藥補不如食補
治療不如食療

養心脾肺肝

食療 藥膳 養生







中医按摩

中医百日通

华佗神方治百病

中医养生全书

营养治病全书

良方妙方治百病

食物相克与药物相克

偏方秘方验方单方大全

糖尿病中医诊治及验方

食疗药膳与养生

黄帝内经

本草纲目

千金方

汤头歌诀

家庭医生

中华名医名方大全

小毛病自我诊治

高血压中医诊治及验方

中草药图谱

家庭中医保健百科



養生保健必備

R212
Q995/14

養生保健必備

食疗药膳与养生



图书在版编目(CIP)数据

养生保健必备 / 群瑛主编. - 北京: 中国戏剧出版社,
2007. 6

ISBN 978-7-104-02648-8

I. 养… II. 群… III. ①养生(中医)-基本知识②保
健-基本知识 IV. R212 R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094125 号

养生保健必备

YangSheng BaoJian BiBei

责任编辑: 赵莹
责任出版: 冯志强
出版发行: 中国戏剧出版社
社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层
邮政编码: 100097
电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)
传 真: 010-58930242 (发行部)
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京威远印刷厂
开 本: 787×1092mm 1/16
印 张: 370
字 数: 3930 千
版 次: 2007 年 12 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-104-02648-8
定 价: 500.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



目 录

MU LU

第一篇 食疗防病治病

一 气血亏虚

人参羊肉汤	15
阿胶归芍饮	15
炖牛肉	15
参芪子鸭煲	16
猪肉归身黄花汤	16

山药炖猪蹄	19
参归炖狗肉	19
当归羊肉羹	20
生地猪尾煲	20
杏仁桂圆蒸银耳	20
鱼鳔炖猴头菇	20

二 感 冒

肉片炒葱头	21
姜糖饮	21
粉葛焖兔肉	21
姜丝肉	22
葱白粥	22
八仙茶	22
金银花饮	23
生姜桑椹饮	23
豆豉青椒炒鳝片	23
当归生姜羊肉汤	23
丝瓜炒鱼片	23
姜糖苏叶饮	24
葱豉豆腐汤	24
金银花粥	24
黄芪鸡汁粥	24
金银花煮黄瓜	25
姜枣红糖汤	25
黄豆芫荽汤	25

银花绿豆汤	25
金银花白萝卜汤	26
双花饮	26
大青叶绿豆汤	26
薄荷粥	26
金银瓜条	26
姜汁炖鸡蛋	27
葱豉黄酒汤	27
金银花拌白菜	27
白芷川芎炖鸡蛋	27
姜汁葱花炒鸡蛋	28
附子杜仲酒	28
五神汤	28

三 支气管炎

杏苏粥	28
猪肉栗子汤	29
椰子鸡球	29
芦笋粥	29
枸杞猪肉包	29
冰糖燕窝	29
板栗牛肉	30
姜味润肺蜜糖	30
清汤燕窝	30
橘饼蒜瓣汤	31
百合冰糖饮	31



生梨饮	16
桂圆花生粥	16
鲫鱼猪蹄汤	17
鲜菇烩墨鱼	17
砂锅白鲩	17
奶油草莓	18
莼菜黑鱼汤	18
双耳鱼肚煲	18
虎杖龙眼肉汤	19
香菇烧鹌鹑	19

鲜芦根粥	31
鲫鱼杏仁汤	31
苏子粥	31
凉拌海带丝	32
丝瓜花蜜饮	32
百合汤	32
鸭梨粥	32
木瓜雪蛤	33
桑叶丝瓜花饮	33
干贝鸡肉粥	33
白菜干腐皮红枣汤	34
百合红枣汤	34

四 高血压

山楂拌花菜	34
桃仁拌芹菜	34
荞麦藕节糊	35
玉米红枣饭	35
山楂炒花菜	35
山楂桃仁露	35
菠菜根粥	36
山楂炒土豆丝	36
荞麦绿豆饭	36
菊花粉丝炒猪肉	36
荷叶粳米饭	37
醋拌芹菜	37
山楂银菊饮	37
蒜拌马齿苋	37
冰糖香白莲	38
养心蜜	38
山楂菠菜粥	38
薏苡仁煮黄瓜	38
萝卜拌香菜	39
双耳汤	39
威灵仙炒芹菜	39
合欢米饭	39
香干肉丝炒芹菜	40
紫菜肉末羹	40

薏苡仁炖荸荠	40
山楂莴苣粥	41
西红柿炒蛋	41
淡菜皮蛋粥	41
豆浆粥	41
丹参煮芹菜	42
苦瓜炒肉丝	42
决明米饭	42
当归煮芹菜	42
洋葱炒肉片	43
赤芍煮芹菜	43
芹菜干丝	43
牛膝煮蚕豆	44
玉竹海参煲	44
透骨草煮芹菜	44



益母草煮西芹	44
牛膝煮芹菜	45
菜炒豆挂面	45
茺蔚子炖荸荠	45
苡仁发菜鱼肉汤	46
蜜枣核桃羹	46
牛膝煮黄瓜	46

五 低血压

全蝎祛风酒	47
黑豆莲藕乳鸽汤	47
黄精粥	47
陈皮鸡丁	48
怀山杞子炖猪脑	47

六 便秘

桃花粥	48
栝楼饼	49
荠菜拌干丝	49
郁李仁粥	49
黑米强身粥	49
香蕉粥	49
松子糕	50
花生米拌荠菜	50
豆渣稀饭	50
马铃薯蜜汁饮	51
怀山药红薯小米粥	51
蜂蜜银耳	51
柏子仁炖猪心	51
红薯粉大米羹	52
荸荠核桃老鸭煲	52
黑糯米芝麻糊	52
芹菜烧鸡肝	52
姜汁菠菜	53
玫瑰枣糕	53
内金菠菜汤	53
清炒雪里蕻	54

七 高脂血

鲜蘑焗萝卜条	54
豆浆粳米粥	54
双瓜木耳汤	55
酸菜鱼片	55
芝麻桑椹粥	55
红枣香菇汤	55
红烧面筋	56
素炒洋葱丝	56
陈皮炸全蝎	56
鹌鹑肉片	57
甜橙鸭	57

杞叶蛋饼	57
酸辣汤	58
鲜橙煎猪排	58
虾米冬瓜汤	58
炒黑白菜	59
黑木耳煎豆腐	59
杜蒲银杏饭	59
干烧玉兰片	60

八 糖尿病

清水苦瓜	60
家常瓜丝	60
炒洋葱	61
芡实老鸭	61
嫩豆腐南瓜	61
淮山鱼片粥	61
桃木胶炖冰糖	62
核桃玉米须炖龟	62
兔肉汁	62
素炒蕹菜	62
橄榄蜜茶	62
枸杞叶鸡肝汤	63
猪腰冬瓜汤	63
肉丝炒苦瓜	63
清炖蚌肉	63
凉拌豆腐	64
山药苡仁蛤肉煲	64
金苓菠菜汤	64
四味焖老鸭	65
凉拌油菜	65
菠菜根内金汤	65
清烩海参	65
黄精猪尾煲	66
荸荠烧香菇	66

九 痢疾

橄榄生姜茶	66
-------------	----

银花莲子粥	66
茶叶粥	67
马齿苋绿豆汤	67
秫米饭	67
扁豆花馄饨	67
大蒜粥	68
蒜头炒苋菜	68
紫苋粥	68
荷叶粥	68
香椿烧竹笋	68
齿苋粳米粥	69
落葵豆腐汤	69
山药面	69
蜂蜜炖番木瓜	70
银耳豉汁粥	70
芝麻油炒韭菜	70
鲫鱼羹	70
苦菜粥	71
木耳芝麻茶	71

十 肺部疾病

银花粥	71
五汁蜜膏	72
腥草煲龟鱼	72
参附大枣汤	72
大蒜糯米粥	72
雪梨南杏仁海蜇汤	73
燕窝冰糖炖雪梨	73
雪梨炖燕窝	73
枸杞糯米饭	73
白芨炖燕窝	74
蜜汁鸭梨	74
大枣猪胰汤	74
茅根天门冬粥	74
龟板海参汤	74
栝楼白芨乌鸡汤	75
黄鱼鱼肚汤	75
枸杞南枣鸡蛋	75

黄精炖猪瘦肉汤	76
萝卜羊肉汤	76
百合雪耳瘦肉汤	76
银耳枇杷羹	76
冬虫夏草炖水鸭	77

十一 胃部疾病

桂圆肉蒸蛋羹	77
栗子乌肉鸡汤	77
芝麻油冬瓜汤	77



五香参肚卷	78
扁豆红枣饭	78
姜醋	78
苡仁枣米粥	79
茯苓香菇饭	79
金银花冬瓜汤	79
核桃砂仁肚条	79
草果生姜羊肉汤	80
黄豆糯米干橘皮	80
丹参煮冬瓜	80

十二 胆脏疾病

鹌鹑烩玉米	81
鸡内金沙炒米粉	80

十三 肝脏疾病

肉末炒番茄	81
-------------	----

凉拌平菇丝	82
枸杞麦冬蛋丁	82
蛋酥猕猴桃	83
首乌饮	83
猪肝羹	83
黄芪粥	83
决明子粥	83
枸杞子炖乌鸡	84
苦瓜排骨汤	84
山药蛋黄粥	84
葱花拌豆腐	85
红枣膏	85
泥鳅鸡蛋	85
芝麻油炖泥鳅鱼	85
首乌粥	86

十四 肾脏疾病

枸杞煲乌龟	86
白肉片冬瓜	86
玉米须饮	86
冬瓜皮鲫鱼汤	87
参草银耳枸杞粥	87
米腊参酒	87
参苓糕	87
西瓜虾米粥	88
糖醋黄瓜卷	88
参芪黄精炖牛肉	88
荠菜粥	88
姜蒜炒羊肉丝	89
京葱鸭块	89
炒平菇海带丝	89
赤豆冬瓜鲤鱼汤	90
山楂核桃花生糊	90
玉米须粥	90
姜附烧狗肉	90
芝麻鸭	91
蒸灵芝蜜桃	91

黑米锅巴海参	91
香酥肥鸭	92
砂锅牛肾	92
杜仲猪腰	92

十五 心脏病

冠心酒	93
炒腐衣	93
珍珠烧鲫鱼	93
丹参炖乌鸡	94
赤豆煲鸡	94
玉米燕麦粥	94
生姜山楂粥	94
丹参煮黄瓜	95
山药红花胡萝卜粥	95
双玉姜葱粥	95
桑椹杞子炒虾仁	95
灵芝牛肉干	96
丁果米饭	96
三七人参炖瘦肉汤	96
香菇豆芽面	97
核桃寿面	97
参芪桂皮鱼	97
奶白黑鱼	98

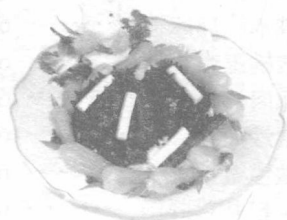
十六 肛肠病

茄子水饺	98
槐花大肠汤	98
红烧鳝鱼	99
白木耳粥	99
菠菜猪血汤	99
猪肠槐花汤	99
鸡油炒油菜	100
猕猴桃酱	100
苍耳子粥	100
香油拌芹菜	100
烩鳝鱼丝	101

二耳粥	101
榆菜窝窝	101
扒肥肠	102
无花果粥	102
花生平菇炒芹菜	102
鸡蛋肉片薤菜汤	103

十七 关节、骨病

秦艽木瓜酒	103
山药薏米粥	103
风湿酒	103
油爆豆腐	104
虾皮茼蒿	104
补血壮骨酒	104



核桃薏米粥	104
加味养生酒	105
酸奶油芝麻茄泥	105
海带金针排骨汤	105
青囊药酒	106
香油拌香椿	106
鲜奶冬瓜汤	106
夜合枝酒	106
鱼翅海参汤	107
黑牛髓膏	107
红烧淡菜	107
白菜奶窝蛋	107

十八 皮肤病

茵陈绿茶	108
------	-----

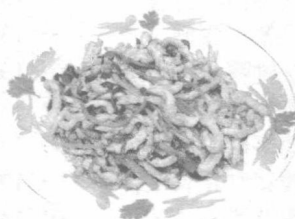
菱肉丝瓜	108
黄芪党参羊肉汤	108
五彩蛇丝煲	109
猪蹄芝麻糊	109
附子泽泻狗肉汤	109
枸杞叶蚌肉汤	110
糖醋带鱼	110
槐花猪肠汤	110
柑橘粥	111
芝麻油拌茄子	111
鲜奶燕窝鸡	111
胡萝卜粥	111
黄芪烧鳝鱼	111

十九 眼部疾病

脆蛇烧豆腐	112
胡萝卜炖羊眼	112
杏仁豆腐	112
葱白猪肝鸡蛋汤	113
猪肝明目汤	113
芝麻油炒番薯	113
核桃炒羊肝	113
草决明海带汤	114
决明鲍鱼汤	114
决明菊花粥	114
牛肝杞椹汤	114
薏苡仁炖豆腐	115
栀子仁粥	115
茺蔚子煮豆腐	115
马齿苋黄花汤	115
魔芋煲鲫鱼	115
菠菜鸭肝汤	116
黄瓜拌猪肝	116
桑叶猪肝汤	116
羊肝谷精草菊花汤	116
珍珠母蚌肉汤	117
猪肝面	117

二十 耳部疾病

磁石粥	117
三七红参鸡肉汤	117
木瓜煮猪腰	118
猪腰子面	118
杜仲磁石粥	118
山茱萸粥	118



核桃苁蓉炖羊肾	119
杜仲猪肾粥	119
猪腰子羹	119
山药地黄粥	119
核桃枸杞杜仲腰花	120
菊花酒	120
黄花豆腐肉片汤	120
杜仲腰花	121

二十一 鼻腔疾病

芝麻油拌嫩蚕豆	121
芝麻油拌蕹菜	121
香菇炒菜花	122
苍耳子酒	122
川芎酒	122
茅根粥	122
马勃糖	123
猪肤红枣羹	123
淡豆豉葱白炖豆腐	123

二十二 口腔疾病

罗汉果粥	123
罗汉果茶	124
岗梅根瘦肉汤	124
二胶蒲黄饮	124
橄榄茶	124
洋参石斛茶	124
红白萝卜蜜膏	125
梨炒鸡	125
清蒸板栗鸡	125
干煸蒜苗	125
绿鹦红丸	126
油豆腐油菜	126

二十三 乳腺病

紫菜黄豆芽汤	127
猪蹄归杞汤	127
乳鸽炖绿豆	127
黄花素三鲜	127
丝瓜炒蛋	127
玉米橘核羹	128
薏仁海带鸡蛋汤	128
猪胰海带汤	128
猴头菇海带汤	129
菝葜防瘤汤	129
烧腐竹	129

二十四 月经病

紫河车红枣羹	130
焖蚝豉	130
冰糖三子饮	130
当归煮鸡血	130
桃仁墨鱼煲	131
羊肝鸚鵡菜煲	131

羊肉黑豆炖当归	131
大驳骨酒	131
冬笋牛血煲	132
紫河车饮	132
当归绿豆汤	132
沙参虫草炖龟肉	132
茺蔚子煮黑豆	133
红烧鲍鱼	133
米酒炖蚌肉	133
虫草当归饮	133
益母草粥	134
茺蔚猪肝煎	134
鸡血藤红枣粳米粥	134
益母草汁粥	134
红花归参粥	135
茺蔚子炖绿豆	135
当归煮黑豆	135
黑木耳糖	135
黑豆莲藕鸡汤	136

二十五 性功能障碍

芝麻油炖洋鸭	136
杏仁胡桃粥	136
肉苁蓉粥	137
莲子芡实粉粥	137
牛膝人参酒	137
牡蛎参术猪肚汤	137
姜附核桃烧狗肉	138
核桃白羊肾羹	138
巴戟牛膝酒	138
核桃鸭子	138
核桃韭菜炒鲜虾	139
仙茅助阳酒	139
淡菜红花鱼头汤	139
虫草洋参鸡汤	140
枸杞肉丝	140
淡菜粳米粥	140

韭菜炒鲜虾	140
菟丝饼子	141
脆蛇炖海参	141

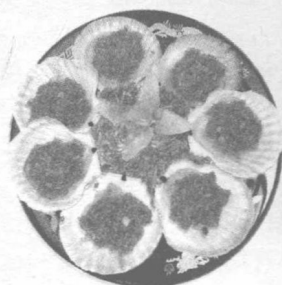
二十六 前列腺病

奶油冬瓜	141
腰花杜仲	142
西红柿炒土豆	142
山枝根酒	142
丝瓜海参汤	142
锁阳莼肉鹌鹑汤	143
番茄牛奶	143
花粉冰霜	143
黄花菜木鱼肉	143
麻雀炖肉	144
冬瓜甲鱼羹	144

第二篇 药膳养生保健

一 补气益血

山药羊肉粥	145
芝麻油拌菠菜	145
独活寄生酒	146
猪蹄花生汤	146



山药燕麦粥	146
蜜炙火腿	146
冬虫草炖双鸽	146
红枣龟胶冻	147
松子虾仁腐皮卷	147
乌蛇黄芪酒	147
竹笋肝膏	148
清汤鸭条	148
韭菜炒蚕蛹	148
红枣栗子鸡	149
栗子牛肉煲	149
鹿茸香菇菜心	149
乌梢蛇炖山鸡	150
猪蹄芪归汤	150
芝麻油煮墨鱼	150

人参炖鸡	150
清蒸葡萄枸杞子	151
生地黄精粥	151
核桃仁炒鸡蛋	151
姜醋炒章鱼	151
黄芪桂枝蛇肉汤	151
核桃地黄鸡	152
牛肉胶冻	152
炆咖喱菜花	152
胡桃牛乳茶	152
兔肉补脑汤	153
葱烧桂鱼	153
三七鸡肉汤	153
黄鳝饭	153

二 强胃健脾

五味子烧鲈鱼	154
桂圆枸杞粥	154
芝麻油炒白扁豆	154
燕麦豌豆粥	154
兔肉健脾汤	155
莲藕羹	155
蜜汁鲤鱼	155
山药炒丝瓜	156
松子粳米粉糕	156
腐竹赤豆炖鲤鱼	156
香菇薏米饭	156
果干煎饼	157
茯苓松仁饮	157
莲子锅蒸	157
莲子豇豆粥	158
山药炒菠菜	158
桃酥豆泥	158
芋头粥	159
党参山药蒸鱼肚	159
番茄毛豆肉丁	159
薏苡馒头	160
八宝鸡	160
石首鱼乌梅汤	160
枣泥桂鱼	161
凉拌菠菜腐皮	161
八宝菠菜	161
桂圆红枣饮	162

三 养肝护胆

胡桃山楂茶	162
鸡肉首乌当归汤	162
香菇鸡	162
牡蛎童子鸡	163
灵芝海参	163
油爆鱼片	163

乌龙首乌粥	163
芹菜熘肝尖	164
草莓鹌鹑蛋	164
海参鸽蛋	164
首乌延寿鸡	164
姜末豆角	165
五味红枣茶	165
益寿鸽蛋汤	165
首乌地黄汤	166
莴笋熘肝尖	166
松子爆鸡丁	166
虫草炖甲鱼	167
豆腐蛋花汤面	167
茵陈红枣五味粥	168
蒸茯苓鸡	168
核桃白鲩煲	168
五味粥	168
玄参猪肝煲	169
何首乌粥	169
核桃玄参炖猪肝	169
枸杞羊肝羹	169

四 宣肺利喘

萝卜鲫鱼汤	170
杏仁苏叶汤	170
黑豆浸酒	170
海松子蛋汤	170
银耳鸽蛋羹	171
参芪粥	171
杏仁川贝炖老鸭	171
羊髓生地羹	171
沙参玉竹猪肺汤	172
灵芝沙参汤	172
萝卜蜜煎	172
宁嗽定喘饮	172
雪梨菠菜根汤	172
杏仁猪肺粥	173
必效方	173

生姜芥菜汤	173
生姜杏仁猪肺汤	173
发汗豆豉粥	174
香花菜芫荽煎鸡蛋	174
参味猪肺汤	174
沙参百合鸭汤	174
苏叶生姜鸡蛋汤	174
狗肺汤	175
羊肝羹	175
甲鱼滋阴汤	175
百合粥	176
红烧河鳗	176

五 补血养心

苹果蛋黄菜汁饮	176
当归乌骨鸡	176
赤豆当归饮	177
洋参淮山炖乳鸽	177
红枣花生衣汤	177
猕猴桃甜果羹	177
当归羊肉汤	178
桂圆姜枣汤	178
薏苡仁百合蒸石斑	178
花生米拌菠菜	179
鹌蛋猪红汤	179
紫菜猪心汤	179
灵芝鸽蛋煲	179
猪皮阿胶红枣汤	180
石菖蒲炖猪心	180
竹荪芙蓉蛋汤	180
北沙参炖兔肉	181
辣椒拌海带丝	181
当归牛肉粥	181
豆豉酱猪心	182
菜包肝片	182
冬虫夏草煨乌龟	182
发菜牡蛎肉粥	182

六 健脑安眠

桂圆首乌粥	183
藕片双红桂圆汤	183
清蒸武昌鱼	183
枸杞鱼片	184
黄花菜粥	184
乌发糖	184
紫菜鱼卷	185
荠菜鱼卷	185
核桃大蒜拌马齿苋	185
炆茄夹	186
香菇鱼片	186
核桃枸杞烧四季豆	186
雪衣鱼条	186
清炒鳝丝	187
茭豉豆腐鱼头汤	187
苹果沙丁鱼	187
豆浆米粥	188
蛋皮鱼卷	188
清汤鱼翅	188
牛奶苹果蛋黄饮	189
芹菜拌鸭丝	189
核桃炒荷兰豆	189
姜汁鲑鱼	189

七 聪耳明目

黄焖凤肝	190
菊花青鱼	190
滑溜羊肝	190
夜明砂蒸干贝	191
菟丝子炖猪肝	191
荠菜羊肝汤	191
猪肝粥	191
菊花石菖蒲茶	192
菊花羊肝汤	192
苦瓜鱼丸汤	192

远志莲粉粥	193
首乌菟丝子粥	193
芝麻油炖胡萝卜	193
胡萝卜煨猪肝	193
菊花胡萝卜汤	194
珍珠母饮	194
菊花乌鸡肝汤	194
鸡肝饼	194
芝麻油拌荠菜	195
桑叶鲜藕饮	195
杞菊茶	195
煨炖猪肝	195
核桃麦门冬炒苦瓜	196
芡实粥	196



蒲菜粉丝汤	196
五加皮远志酒	196
核桃枸杞炒牛肉	197
芹菜牛眼羹	197
榛子枸杞粥	197
芹菜猪肝汤	197
胡萝卜芹菜粥	198
油菜粉丝蛋汤	198
芡实银耳粥	198
鸡肝卷心菜汤	198
沙苑巴戟蚌肉汤	199
牛眼卷心菜汤	199

八 降糖降压

丝瓜烩豆腐	199
-------	-----

芹菜拌海蜇	200
罗布麻饮	200
桑叶芍药粥	200
芹菜牛肉丝	200
南瓜麦麸粥	201
冰糖龙牡粥	201
冬笋烩香菇	201
黄精黑豆汤	202
天山降糖羹	202
芹菜拌鸭掌	202
茭白香菇粥	202
荠菜冬笋	203
墨鱼丝炒西芹	203
竹参心子	203
二冬油菜	204
金笋鳝丝	204
首乌芝麻粥	205
黄知馒头	205
翡翠镶白玉	205
凉拌芹菜	206
莲子萝卜薏苡仁粥	206
海带炆木耳	206
竹荪网鸽蛋	206
苡仁冬瓜羹	207
槐窝窝	207
芦笋扒冬瓜	207
山茱萸枸杞炒田螺	208
菊花炒芹菜	208
健脾补肾蜜丸	208
香芹汁冰糖饮	209
山药炒鹌鹑	209
蚕豆粥	209
山药山楂粥	209
虾仁烧豆腐	209
桑皮蒸饼	210
荷花菜卷	210
荠菱窝窝	211
猪肝蘑菇番茄汤	211
百合西芹炒乳鸽	212

九 降脂减肥

香橙冬瓜	212
炒三丝	212
豆浆黄瓜汁	213
山楂薏苡仁汤	213
荸荠海带丝	213
素五丁	213
茄汁苹果	214
葱花芋艿煲	214
银杏叶红枣绿豆汤	214
兔肉紫菜豆腐汤	215
素猪肝	215
苡米蒸饼	215
三丝紫菜汤	216
凉拌魔芋豆腐	216
粉皮拌黄瓜	216
慈菇烧肉	216
大蒜烧竹荪	217
鲜蘑豆腐汤	217
油焖茭白	218
木瓜烧凤尾	218
南瓜绿豆汤	218
山楂煮荸荠	218
丝瓜面筋	219
樱桃银耳汤	219
兔肉冬瓜汤	219
红焖萝卜	219
炆白菜卷	220
韭菜炒绿豆芽	220
女贞子炖鲤鱼	220
凉拌苋菜	221
绿豆粥	221
酸辣土豆丝	221
金银花煮绿豆	221
大蒜拌茼蒿	222
女贞子饮	222
山楂汁拌黄瓜	222

辣椒荸荠炒肉片	222
素炒魔芋丝	223
包心菜炒西红柿	223
包心菜炒黑木耳	223
山楂炒鱿鱼	224
龙井鱼片	224
芹菜炒百合	224
红烧竹荪	225
金银花炒芹菜	225
醋熘青椒	225
女贞子煮魔芋	225
白萝卜豆腐脑	226

十 滋补阴虚

银耳鸽蛋汤	226
鸡汁粥	226
兔肝杞贞汤	226
紫竹莲笋丝瓜汤	227
黄芪栗子小米粥	227
益胃汤	227
祛风酒	228
鸡茸菠菜	228
北沙参煲龟肉	228
山萸红柿饼	229
芦笋烧冬瓜块	229
竹笋烧海参	229
菟丝鸡蛋饼	229
竹笋烧鸡条	230
双耳海参煲	230
二冬杏仁乌鸡煲	230
菟丝猪肝膏	231
双椹枸杞粥	231
松子抗衰老膏	231
酸炒萝卜丝	231
海参玉米粥	232
养颜益寿煲	232
枸杞炒芹菜	232

木耳薏米粥	233
大枣糯米饭	233
枸杞桂圆粥	233
黄精蒸海参	233
菊花煲鸡丝	234
龙眼红枣蒸石斑鱼	234
韭菜炒猪肝	234



十一 调补阳衰

白鸽炖饴糖	235
归芪猪脚汤	235
夜交藤煲鸡蛋汤	235
当归熟地鸡肉汤	236
银花荠菜兔肉汤	236
爆肚片	236
人参饮	237
三鲜锁阳鱼翅煲	237
扒羊肉条	237
壮阳狗肉煲	237
煊炒鲜虾	238
清烩三鲜	238
白雪糕	238
鸡黄炸河虾	239
核桃仁韭菜炒虾	239
补肾汤	239
烙韭菜饼	240
竹荪壮阳汤	240
泡苦瓜	241
附片羊肉汤	241

附片羊肉煲	241
牛膝肉桂酒	242
鳊鱼补养汤	242
贞芪虫草香菇鸭	242
核桃肉炒韭菜	242
核桃花生炒牛舌	243
平面山药	243
枸杞子桃仁鸡丁	243
二仙蒸河鳗	244
麻雀粥	244
山药玉竹炖白鳝	244
翡翠虾仁	244

十二 抗衰回春

菠萝葡萄汁	245
姜汁牛肉饭	245
野鸭粥	245
蒸鸽子蛋	246
炸芝麻虾球	246
萝卜丝鲫鱼	246
香烩墨鱼	247
花生衣地黄鸡	247
皮蛋大米粥	247
田七首乌粥	248
豌豆糯米饭	248
薏苡仁炖鸡	248
银耳青虾	249
黄鳝粳米饭	249
杞菊鸽蛋	249
雪耳瘦肉汤	249
香酥老鸭煲	250
山药糕	250
鲜蘑砂锅冻豆腐	250
八宝饭	251
五仁包子	251
首乌杞子圆肉汤	251
芝麻肉丝	251

银耳豆腐羹	252
香菇胡萝卜汤	252
桑椹酒	252
炸鸭肝	253
双菇竹荪汤	253
参精猪肘煲	253
香菇菜花	254
虫草鸭块汤	254
莲子小米粥	254
南藤酒	255
香菇萝卜汤	255
党参圆肉炖肉汤	255
山药抗衰粥	255
羊肉虾仁烧豆腐	256

十三 助谢排毒



牛乳粥	256
猪油蜜膏	256
番茄豆腐	256
山药炒韭菜	257
菠菜粥	257
鲜藕荸荠乌鸡煲	257
海参炖瘦肉	258
山药炒马齿苋	258
生地葛根炖猪尾	258
玉竹苡仁子鸭煲	259
鹌鹑冬瓜煲	259
胡萝卜汤	259
无花果猪肉汤	260

珍珠笋肝片	260
奶汁桑椹	260
夏枯草炖猪肉	260
双笋炒糕	261
双瓜菜窝头	261
苡仁冬瓜子鸭煲	261
珍珠笋炒肉片	262
桂花核桃冻	262
五素煲	262
奶汁玉米粉冻	263
肉丝炒牛蒡	263
肉苡蓉鱼煲	263
榆皮煎饼	264
天门冬鹌鹑煲	264

十四 抗瘤防癌

红茶桂花茶	264
猕猴桃炖冬菇	265
猕猴桃银耳羹	265
果味虾仁	265
金针菜香菇包子	266
牡蛎油菜粥	266
鸡肉卤饭	266
芦笋蒸胡萝卜	267
虫草龟肉粥	267
枸杞子甲鱼汤	267
三鲜冬瓜豆腐汤	268
茯苓贝梨	268
补正化痰糖浆	268
杏仁蒸鸡	268
蒜苔焖甲鱼	269
红焖竹荪	269
蘑菇烩黄瓜	269
人参黄精甲鱼	270
清蒸甲鱼	270
党参阿胶饮	270

第1篇 食疗防病治病篇

一 气血亏虚

01 人参羊肉汤

配料 人参6克，羊肉150克。

制作 〈1〉炖汤。

〈2〉可加盐适量。

功效 适用于治疗中老年气血亏虚、畏寒肢冷。

02 阿胶归芍饮

配料 阿胶10克，当归、白芍各9克，人参3克，红糖少许，净水适量。

制作 〈1〉当归、白芍、人参入锅，加水适量，置火上煎十几分钟，去药渣留汁。

〈2〉阿胶放入另一锅中，单独上火烊化。

〈3〉将阿胶烊化液倒入杯中，撒入红糖，冲入药汁，调匀即可。

功效 阿胶、当归、白芍养血调经；人参补气。凡更年期气血亏虚所致月经前后不定期、月经淋漓不止的妇女可饮之。

03 炖牛肉

配料 牛肉50克，胡萝卜和土豆各100克，植物油5克，葱、姜、酱油及盐适量。



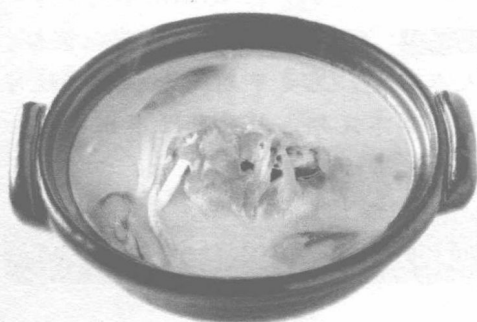
制作 〈1〉牛肉洗净，切块；胡萝卜洗净，切斜块。

〈2〉土豆刮外皮，洗净，切厚片。

〈3〉葱洗净，打结；姜去皮，洗净，拍破。

〈4〉油放炒锅中烧热，下牛肉爆炒一下，放入瓦煲内，加适量水煮开，撇去浮沫，加入葱结、姜块、酱油同煲至牛肉将烂时，捞出葱、姜，加入胡萝卜和土豆再炖至牛肉酥烂时，加入盐调味即可。

功效 补血生精，健胃和中。适于癌症患者手术后气血亏虚者食用。



04 参芪子鸭煲

配料 党参 20 克，黄芪 30 克，陈皮 10 克，子鸭 1 只，味精、鸡精、绍酒各 5 克，棒子骨汤 2500 克，盐、姜、葱各 5 克。

制作 〈1〉将子鸭宰杀后，除去毛桩，剖腹去内脏，剥去脚爪，洗净血水，沥干水分；药物洗净，去杂质，切片；姜切片，葱切节；将鸭用绍酒、调料除去腥味。

〈2〉将鸭、药物放入高压锅内，加棒子骨汤、调料，压 20 分钟，停火，晾凉，倒入煲内。

〈3〉将煲置武火上烧沸，调味，即可上桌。

功效 补中益气，利水消肿。适用于脾胃虚弱、瘵热骨蒸、气衰血虚、更年期综合症等症。

05 猪肉归身黄花汤

配料 猪瘦肉 150 克，当归、黄花菜根各 15 克，素油、味精、精盐各适量。

制作 〈1〉将猪瘦肉洗净后切丝，黄花菜根洗净，当归洗净入纱布袋，一同放入锅中，加水适量。

〈2〉用大火煮沸后转用小火炖煮 30 分钟左右，加入素油、精盐，待肉熟烂后熄火，去药袋，加入味精即成。

功效 益气补血，和血通脉。可用于气血亏虚所引起的身体瘦弱、头晕目眩、疲倦乏力、闭经等症的辅助食疗。

06 生梨饮

配料 人参 6 克，梨汁 100 毫升。

制作 〈1〉将人参放入碗中，加适量水，然后隔水炖 1 小时，取出备用。

〈2〉将生梨适量粉碎取汁 100 毫升，加入人参液中。

功效 益气生津。适用于治疗久病气血亏虚、口渴。

07 桂圆花生粥

配料 桂圆肉 10 克，连衣花生米 25