



家庭生活书架



JIATING YAOSHAN SHILIAO JINDIAN

家庭药膳食疗金典

于俊生 赵国磊 主编

药食同源 药膳养生

讲解食材药理药性 通晓食物的药用价值

利用药膳祛病强身 家庭四季药膳养生

延年益寿药膳 健脾补肾药膳 保肝养肺药膳

益心补血药膳 常见病治疗药膳 用食物医好疑难杂症



青岛出版社 Qingdao Publishing House

JINDIAN

古今典

金典

图书在版编目(CIP)数据

家庭药膳食疗金典 / 于俊生, 赵国磊主编. — 青岛: 青岛出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5436-3947-8

I. 家... II. ①于...②赵... III. 生活 - 知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 189833 号

编 著 于俊生 赵国磊

- 书 名 家庭药膳食疗金典
主 编 于俊生 赵国磊
副 主 编 魏陵博 赵振爱 王砚琳
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
邮购电话 (0532)85814750 80998664
策划编辑 张化新
责任编辑 尹红侠
装帧设计 宋晓岩
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛润华印务有限公司
出版日期 2009 年 4 月第 1 版, 2009 年 4 月第 1 次印刷
开 本 16 开(700 × 1000 毫米)
印 张 33.5
字 数 670 千字
书 号 ISBN 978-7-5436-3947-8
定 价 35.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售后如发现印装等质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话: 0532-80998826)

青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House

前 言

祖国医学中的药膳食疗源远流长，内容十分丰富。早在春秋战国时期的《黄帝内经》就已提出“药以祛之，食以随之”的防病治病理论。唐代著名医家孙思邈在《备急千金要方》中指出：“为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”均强调了药膳食疗在治疗疾病和预防保健方面的重要作用。

所谓食疗，就是利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或防病治病的一种方法。而药膳是把食物和药物配合烹制加工而成，药食同用，食助药力，药助食性，相辅相成，相得益彰，可使两者在体内发挥更大的作用。

随着医学的发展，那些曾经逞凶肆虐的疾病，如天花、霍乱等，对人类已不再构成威胁，而一些“生活方式性疾病”，如糖尿病、冠心病、高血压、高脂血症等则取而代之，成为人类健康的主要威胁。对于这类疾病的预防与治疗，除了倡导科学合理的生活方式外，运用正确的药膳食疗方法进行调治愈来愈显得重要。

有鉴于此，我们组织编写了这本《家庭药膳食疗金典》。本书遵循中医辨证施膳的基本原则，突出通俗易懂、科学实用的特点，重点介绍了药膳的特点与分类、人体常见虚证与补养、常用药材与食材的性味功能、五脏养生药膳、四季滋补药膳、强身健体药膳，以及20多种常见疾病的饮食调养和药膳选方等内容。

本书所列举的药膳方丰富详尽，方便取材，辨证施膳，能够让广大读者足不出户就能够用药膳滋补养生，用食疗调理疾病，从而达到强身健体、防病祛病的目的。

编 者

2009年3月



目

录

Part 1 药膳食疗综述

一、药膳简介	2
二、药膳的特点	2
三、按药膳原料的性质分类	4
四、按药膳制作方法分类	5
五、按药膳作用分类	6
(一) 滋补强身药膳	6
1. 十全大补汤	6
2. 人参汤圆	6
3. 豆蔻馒头	7
4. 茯苓包子	7
(二) 保健益寿药膳	7
1. 人参防风粥	7
2. 参麦团鱼	8
3. 虫草鸭子	8
4. 杜仲腰花	8
5. 乌鸡白凤汤	9
6. 小儿八珍糕	9
7. 芡实粥	9
(三) 治疗疾病药膳	9
六、药膳的应用原则	10
七、药膳的配伍禁忌	11

Part 2 常见虚证

一、产生虚证的原因	13
二、虚证的内容	13
三、常见虚证的表现	14
(一) 气虚类证	15
1. 气虚证	15
2. 气陷证	15

3. 气不固证	15
4. 气脱证	15
(二) 血虚类证	15
1. 血虚证	15
2. 血脱证	16
(三) 阳虚类证	16
(四) 阴虚类证	16
(五) 心病虚证	16
1. 心血虚证	16
2. 心阴虚证	16
3. 心气虚证	16
4. 心阳虚证	16
(六) 肺病虚证	17
1. 肺气虚证	17
2. 肺阴虚证	17
(七) 脾胃病虚证	17
1. 脾气虚证	17
2. 脾虚气陷证	17
3. 脾阳虚证	17
4. 胃气虚证	17
5. 胃阳虚证	18
6. 胃阴虚证	18
7. 肠燥津亏证	18
(八) 肝病虚证	18
1. 肝血虚证	18
2. 肝阴虚证	18
(九) 肾与膀胱病虚证	18
1. 肾阳虚证	18
2. 肾虚水泛证	18
3. 肾阴虚证	19
4. 肾精不足证	19
(十) 脏腑相兼虚证	19

1.心肾不交证	19
2.心肾阳虚证	19
3.心肺气虚证	19
4.心脾气血虚证	19
5.心肝血虚证	19
6.脾肺气虚证	20
7.肺肾气虚证	20
8.肺肾阴虚证	20
9.肝肾阴虚证	20
10.脾肾阳虚证	20

Part 3 常用药材

一、概述	22
二、药物的四气	22
三、药物的五味	23
四、药物气与味的综合效应	24
五、药物归经	24
六、药物升降沉浮的性能	25
七、常用中药材	26
(一) 理气药材	26
1.青皮	26
2.橘皮	26
3.木香	26
4.香附	26
5.乌药	27
6.厚朴	27
7.白豆蔻	27
8.砂仁	27
9.川楝子	27
10.佛手	28
11.香橼	28
12.玫瑰花	28
13.绿萼梅	28
(二) 益脾药材	28
1.山药	28

2.白术	28
3.人参	29
4.西洋参	29
5.党参	29
6.太子参	29
7.黄芪	30
8.大枣	30
9.甘草	30
(三) 养血药材	30
1.阿胶	30
2.桂圆肉	30
3.何首乌	31
4.熟地	31
5.当归	31
6.桑葺子	31
7.白芍	31
(四) 消食药材	32
1.山楂	32
2.神曲	32
3.麦芽	32
4.莱菔子	32
5.鸡内金	32
(五) 利水药材	33
1.玉米须	33
2.车前子	33
3.薏苡仁	33
4.茯苓	33
(六) 活血药材	33
1.丹参	33
2.元胡	34
3.郁金	34
(七) 温脾药材	34
1.肉桂	34
2.干姜	34
3.草豆蔻	34



4. 吴茱萸	35	1. 四君子丸	39
5. 丁香	35	2. 异功散	39
(八) 升阳药材	35	3. 参苓白术散	40
1. 柴胡	35	4. 百补增力丸	40
2. 葛根	35	5. 混元丹	40
(九) 泻火药材	36	6. 补中益气丸	41
1. 黄连	36	7. 益气健中丸	41
2. 栀子	36	8. 黄芪膏	42
3. 蒲公英	36	9. 玉屏风散	42
(十) 生津药材	36	10. 生脉散	42
1. 石斛	36	11. 人参蛤蚧散	42
2. 麦冬	36	(二) 补血中成药	43
3. 百合	36	1. 四物丸	43
(十一) 除痞药材	37	2. 通脉养心丸	43
1. 槟榔	37	3. 当归补血膏	43
2. 枳实	37	4. 内补养荣丸	44
(十二) 止呕药材	37	5. 熟地膏	44
1. 半夏	37	(三) 气血双补中成药	45
2. 生姜	37	1. 人参归脾丸	45
(十三) 固肠药材	37	2. 人参养荣丸	45
1. 五味子	37	3. 人参固本丸	45
2. 乌梅	38	4. 十全大补丸	45
3. 莲子	38	5. 九转黄精丸	46
(十四) 润肠药材	38	6. 八珍丸	46
1. 火麻仁	38	7. 两仪膏	46
2. 郁李仁	38	8. 泰山磐石散	46
(十五) 驱虫药材	38	(四) 补阴中成药	46
1. 使君子	38	1. 二至丸	46
2. 榧子	38	2. 大补阴丸	47
(十六) 抗癌药材	39	3. 左归丸	47
1. 白花蛇舌草	39	4. 三才丸	47
2. 半边莲	39	5. 桑葚膏	47
3. 半枝莲	39	6. 一贯煎膏	48
八、常用中成药	39	7. 六味地黄丸	48
(一) 补气中成药	39	8. 百合固金丸	48

9.天王补心丹	48	21.大白菜	59
(五) 补阳中成药	48	22.小白菜	59
1.金匱肾气丸	48	23.番茄	60
2.右归丸	49	24.芹菜	60
3.健肾丸	49	25.茭白	60
4.青娥丸	49	26.莴笋	60
(六) 阴阳双补中成药	50	27.大蒜	60
1.三肾丸	50	28.大葱	61
2.龟鹿二仙胶	50	29.洋葱	61
3.五子衍宗丸	50	30.黄花菜	61
 <i>Part 4</i> 常用药膳食材		31.萝卜	61
一、食物的四气	52	32.干冬菜	62
二、食物的五味	53	33.绿豆芽	62
三、常用食材	55	34.慈姑	62
1.粳米	55	35.胡萝卜	62
2.糯米	55	36.藕	62
3.粳米	55	37.鲜姜	63
4.大麦	55	38.芥菜	63
5.小麦	56	39.竹笋	63
6.燕麦	56	40.木耳	63
7.黄米	56	41.银耳	64
8.粟米	56	42.香菇	64
9.高粱	56	43.蘑菇	64
10.糜子米	57	44.鸭蛋	64
11.玉米	57	45.紫苜蓿	65
12.黑豆	57	46.鸡蛋	65
13.黄豆	57	47.酱	65
14.赤小豆	58	48.荠菜	65
15.扁豆	58	49.牛奶	65
16.绿豆	58	50.酒	66
17.南瓜	58	51.茶叶	66
18.冬瓜	58	52.醋	66
19.黄瓜	59	53.食盐	67
20.苦瓜	59	54.落花生油	67
		55.白糖	67



56.黑芝麻	67	91.柚	75
57.豆油	68	92.香蕉	75
58.蜂蜜	68	93.葡萄	75
59.饴糖	68	94.金橘	75
60.牛肉	68	95.樱桃	75
61.猪肉	68	96.桃	76
62.鹌鹑	69	97.栗子	76
63.羊肉	69	98.枇杷	76
64.鸡肉	69	99.甘蔗	76
65.鸭肉	69	100.桑葚	76
66.蛇肉	69	101.橄榄	77
67.鹅肉	70	102.白果	77
68.鲤鱼	70	103.松子	77
69.鳗鲡	70	104.山楂	77
70.鲫鱼	70	105.落花生	78
71.黄鳝	70	106.大枣	78
72.海鳗	71	107.杏	78
73.泥鳅	71	108.荸荠	78
74.鳖	71		
75.银鱼	71		
76.海参	71		
77.海蜇	72		
78.淡菜	72		
79.鲍鱼	72		
80.牡蛎	72		
81.田螺	72		
82.田鸡	73		
83.海带	73		
84.紫菜	73		
85.西瓜	73		
86.苹果	74		
87.橘	74		
88.梨	74		
89.柑	74		
90.甜橙	75		

Part 5 五脏养生药膳

一、中医的脏腑观念	80
二、健脾药膳	81
(一) 脾的生理功能	81
(二) 脾的病理变化	82
(三) 补脾小处方	82
1. 补脾方一	82
2. 补脾方二	82
3. 补脾方三	83
4. 补脾方四	83
三、补肾药膳	83
(一) 肾的生理功能	83
(二) 肾的病理变化	84
(三) 补肾小处方	85
1. 补肾方一	85

2. 补肾方二	85
3. 补肾方三	85
4. 补肾方四	86
5. 补肾方五	86
四、养肝药膳	86
(一) 肝的生理功能	86
(二) 肝的病理变化	87
(三) 补肝小处方	88
1. 补肝方一	88
2. 补肝方二	89
3. 补肝方三	89
4. 补肝方四	89
五、保肺药膳	89
(一) 肺的生理功能	89
(二) 肺的病理变化	90
(三) 补肺小处方	91
1. 补肺方一	91
2. 补肺方二	91
3. 补肺方三	91
4. 补肺方四	91
六、益心药膳	92
(一) 心的生理功能	92
(二) 心的病理变化	93
(三) 补心小处方	93
1. 补心方一	94
2. 补心方二	94
3. 补心方三	94
4. 补心方四	94

Part 6 四季滋补药膳

一、概述	96
二、春季滋补药膳	97
(一) 春季的气候特点	97
(二) 春季进补的原则与方法	98
三、夏季滋补药膳	101

(一) 夏季的气候特点	101
(二) 夏季进补的原则与方法	103
四、秋季滋补药膳	105
(一) 秋季的气候特点	105
(二) 秋季进补的原则和方法	107
五、冬季滋补药膳	110
(一) 冬季的气候特点	110
(二) 冬季进补的原则和方法	111

Part 7 滋补强身药膳

一、健脾益气药膳	116
1. 参枣米饭	116
2. 益脾饼	116
3. 山药汤圆	117
4. 茯苓包子	117
5. 山药面	117
6. 大枣粥	117
7. 红枣炖兔肉	117
二、开胃健脾药膳	118
1. 萝卜饼	118
2. 豆蔻馒头	118
3. 山楂肉干	118
4. 果仁排骨	119
5. 砂仁鲫鱼汤	119
三、健脾利尿药膳	119
1. 鲜拌莴苣	120
2. 烩鳝丝	120
3. 青鸭羹	120
4. 鲤鱼汤	120
5. 芪烧活鱼	120
6. 木瓜汤	121
四、温胃止痛药膳	121
1. 马思答吉汤	122
2. 大麦汤	122
3. 白胡椒煨猪肚	122



4.姜醋	122
五、滋补肺阴药膳	123
1.玉参焖鸭	123
2.川贝酿梨	123
3.木耳羹	124
4.虫草金龟	124
5.银杏全鸭	124
六、养心安神药膳	125
1.参砂蒸蛋	125
2.玫瑰枣仁心	125
3.白醋鸡蛋	125
4.姜枣龙眼蜜膏	126
5.桂圆童子鸡	126
七、温补肾阳药膳	126
1.复元汤	127
2.双鞭壮阳汤	127
3.龙马童子鸡	127
4.红烧鹿肉	128
5.韭菜炒鲜虾	128
6.冬虫夏草炖黄雀	128
7.枸杞羊肾粥	128
8.肉苁蓉炖羊肾	129
八、滋补肾阴药膳	129
1.双耳汤	129
2.红杞蒸鸡	129
3.枸杞肉丝	130
4.红烧龟肉	130
5.玫瑰枣糕	130
6.葱烧海参	130
九、滋补肝肾药膳	131
1.银枸明目汤	131
2.天麻鱼头	132
3.杜仲腰花	132
4.玄参炖猪肝	132
5.芹菜粥	132

6.乌发汤	132
十、补气药膳	133
1.人参菠饺	133
2.人参汤圆	134
3.参芪烧活鱼	134
4.参芪精	134
5.黄芪汽锅鸡	134
6.人参莲肉汤	135
7.人参粥	135
8.鹌鹑肉片	135
9.芪杞炖乳鸽	135
十一、补血药膳	136
1.归芪蒸鸡	136
2.当归羊肉羹	136
3.蜜饯枣龙眼	137
4.归参炖母鸡	137
5.地黄鸡	137
6.何首乌煨鸡	137
7.菠菜粥	138
十二、气血双补药膳	138
1.参芪鸭条	138
2.十全大补汤	139
3.归参鳝鱼	139
十三、止咳祛痰药膳	139
1.贝母雪梨	139
2.银耳羹	140
3.蜜饯百合	140
4.猪油蜜膏	140

Part 8 高脂血症药膳

一、概述	142
(一) 高脂血症容易并发的疾病	142
(二) 高脂血症的病因	144
(三) 高脂血症的临床表现与诊断	145
二、高脂血症病人饮食调理	146

三、高脂血症辨证药膳	147	34. 绿豆海带粥	153
(一) 脾虚痰留型高脂血症药膳	147	35. 白鹅减肥利湿汤	153
1. 芹菜豆腐干	148	36. 海米烩发菜干丝	153
2. 竹笋莲子	148	37. 赤小豆鲫鱼汤	153
3. 荠菜冬笋	148	38. 茯苓猪肉汤	153
4. 蘑菇青菜	148	39. 冬瓜海蜇笋干汤	154
5. 白茯苓粥	148	40. 海带豆腐汤	154
6. 海带黄豆汤	148	41. 荷叶茵陈粥	154
7. 香菇炖菜汤	148	42. 三鲜饮	154
8. 西湖炖菜汤	148	43. 三花橘皮茶	154
9. 荸荠烧香菇	149	44. 山楂降脂茶	154
10. 芦笋冬瓜汤	149	45. 山楂消脂茶	155
11. 山楂麦芽饮	149	46. 二根玉芽茶	155
12. 泽泻饮	149	47. 焦三仙粥	155
13. 人参降脂茶	149	48. 炒二瓜条	155
14. 红焖萝卜海带	149	49. 炒魔芋	155
15. 山楂元宵	149	50. 冬瓜薏苡仁兔肉汤	155
16. 烩双菇	150	(二) 肝肾亏虚型高脂血症药膳	156
17. 赤小豆粥	150	1. 降脂汤	156
18. 青鸭羹	150	2. 菊花爆鸡丝	156
19. 鲤鱼汤	150	3. 枸杞海参汤	156
20. 怪味海带	150	4. 菊花鱼汤	156
21. 山楂黄精粥	151	5. 首乌粥	156
22. 素烧冬瓜	151	6. 首乌黑豆乌鸡汤	157
23. 爆炒三鲜	151	7. 木耳粥	157
24. 芦笋冬瓜汤	151	8. 菊花决明子粥	157
25. 荷叶饮	151	9. 芹菜黑枣汤	157
26. 泽泻粥	151	10. 三子降脂饮	157
27. 楂荷泽茶	152	11. 二子茶	158
28. 健脾饮	152	12. 健身降脂茶	158
29. 消脂健身饮	152	13. 桑葚泽泻鸡蛋糕	158
30. 花生壳粥	152	14. 降脂延寿茶	158
31. 黑木耳豆腐汤	152	15. 海带木耳羹	158
32. 双冬菜心	152	16. 核桃仁葛根糊	158
33. 降脂饮	152	17. 决明子核桃芝麻羹	159



18.首乌牛肉汤	159
(三) 气虚血瘀型高脂血症药膳	159
1.三七首乌粥	159
2.田三七粥	160
3.山楂粥	160
4.丹田降脂茶	160
5.山楂肉	160
6.山楂合欢粥	160
7.三七降脂饮	160
8.蒲黄沙苑子粥	161
9.三七黑芝麻糊	161
10.首乌山楂汤	161
11.鲜荠菜山楂饮	161
(四) 其他药膳	162
1.海带草决明汤	162
2.麦麸山楂糕	162
3.香菇萝卜豌豆苗汤	162
4.姜黄海带萝卜粥	162
5.大黄红枣粥	163
6.香菇炒草菇	163
7.二花桑楂汁	163
8.自制降脂汤	163
9.蘑菇青菜	163
10.菊苗粥	164
11.冬菇白木耳瘦肉汤	164
12.茵陈粥	164
13.绿豆糕	164
14.冬菇炒松子仁	164
15.菊花山楂蜜	164

Part 9

肥胖症药膳

一、概述	166
(一) 肥胖症的病因	166
(二) 肥胖症的中医病机	167

(三) 肥胖症的临床表现	168
(四) 肥胖症按年龄分类	168
(五) 肥胖症按病因分类	169
(六) 肥胖症的诊断	170
二、肥胖症病人的饮食调理	170
三、肥胖症辨证药膳	172
(一) 脾虚失运型肥胖症药膳	172
1.莲藕炒豆芽	172
2.生姜丝炒红薯条	172
3.话梅豆芽	173
4.赤小豆炖鲤鱼	173
5.青荷熏鲢鱼	173
6.姜汁黄瓜	173
7.陈皮兔丁	174
8.赤小豆鲤鱼汤	174
9.竹荪莲子汤	174
10.冬瓜皮汤	174
11.玉米须虾皮豆腐汤	175
12.冬瓜三豆汤	175
13.南瓜绿豆汤	175
14.荷叶山药汤	175
15.苡仁冬瓜汤	175
16.山药茯苓羹	176
17.山楂山药羹	176
18.绿豆玉米须羹	176
19.白茯苓粥	176
20.山药赤豆粥	176
21.白扁豆橘皮粥	177
22.茯苓赤豆薏米粥	177
23.薏苡仁菠菜粥	177
24.荷叶粥	177
25.什锦乌龙汤	177
26.扁豆赤小豆糕	177
27.茯苓夹饼	178
28.桑白皮白术茶	178

29.罗汉果茯苓饮	178	(三) 高血压病的诊断标准	190
30.赤小豆西瓜皮汤	178	(四) 自测血压的方法	190
31.赤小豆草果鸭	179	(五) 高血压健康教育内容	191
32.山楂鱿鱼卷	179	二、高血压病人饮食调理	192
(二) 脾肾两虚型肥胖症药膳	179	三、高血压辨证药膳	195
1.蒜苗炒山药	179	(一) 肝阳上亢型高血压药膳	195
2.益智仁白术粥	180	1.夏枯草荷叶茶	195
3.冰冻豌豆蓉	180	2.龙胆菊槐茶	195
4.双乌茶	180	3.罗布麻钩藤茶	195
(三) 气滞血瘀型肥胖症药膳	180	4.鲜芦笋粥	195
1.山楂荷叶甘草汤	180	5.香菇粥	196
2.山楂首乌汤	180	6.绿茶粥	196
3.山楂玉米须汤	181	7.菊花蜜粥	196
4.麦麸山楂糕	181	8.石决明粥	196
5.玫瑰糕	181	9.石决明煲牡蛎肉	196
6.山楂元宵	181	10.荠菜荸荠芹菜汤	197
7.陈皮山楂乌龙茶	182	11.茼蒿鸡蛋汤	197
8.山楂银菊茶	182	12.牡蛎鸡汤	197
9.降脂减肥茶	182	13.二花鲫鱼汤	197
10.健身减肥茶	182	14.五味苦瓜	197
(四) 饮食停滞型肥胖症药膳	182	15.木耳拌芹菜	198
1.山楂炒绿豆芽	182	16.冬瓜煨草鱼	198
2.果脯烩冬瓜	183	(二) 痰浊型高血压病药膳	198
3.山楂豆腐	183	1.海带草决明茶	198
4.麦芽山楂	183	2.山楂银菊茶	198
5.萝卜海带汤	183	3.山楂橘皮羹	198
6.山楂二芽粥	183	4.海带红枣粥	199
7.莱菔子橘皮扁豆粥	184	5.海蜇粥	199
8.山楂消食饼	184	6.荸荠粥	199
9.消积饼	184	7.海带冬瓜苡仁汤	199
		8.薏苡仁海带鸡蛋汤	199
		9.荷叶冬瓜汤	200
		10.马兰头拌海带	200
		11.天麻鱼	200
		12.山楂香橙露	200

Part 10

高血压病药膳

一、概述	186
(一) 高血压病病因	186
(二) 高血压病症状及并发症	189



(三) 阴虚阳亢型高血压药膳	201
1. 雪羹茶	201
2. 白木耳茶	201
3. 三根茶	201
4. 强腰膝茶	201
5. 银耳红枣粥	201
6. 紫绿糯米粥	202
7. 松花淡菜粥	202
8. 葛根粥	202
9. 菊花煲鸡丝	202
10. 绿豆甘草汤	202
11. 海蜇荸荠芹菜汤	203
12. 西湖莼菜汤	203
13. 鳝鱼芹菜炒翠衣	203
14. 荸荠炒鹌鹑蛋	203
15. 银耳香菜豆腐	203
16. 番茄柠檬酱	204
(四) 阴阳两虚型高血压药膳	204
1. 杜仲五味子茶	204
2. 狗肉枸杞山药汤	204
3. 鹌鹑杞仲汤	205
4. 柿饼红枣山萸汤	205
5. 芝麻核桃桑葚糊	205
(五) 其他药膳	205
1. 玉兰花茶	205
2. 向日葵茶	206
3. 苦瓜菊花汤	206
4. 薄荷粥	206
5. 菠菜麻油拌芹菜	206
6. 老鸭蒸天麻	206
7. 鸡肉焖天麻	206
8. 桑叶鸡蛋方	207
9. 荷叶鸡蛋方	207
10. 罗布麻降压茶	207
11. 决明菊花茶	207

12. 桑菊茶	207
13. 益肝肾茶	208
14. 山楂决明荷叶茶	208
15. 双桑降压茶	208
16. 核桃山楂菊花茶	208
17. 灵芝茶	208
18. 香蕉茶	208
19. 兔肉粥	209
20. 莲子龙须猪肉汤	209
21. 冬瓜粳米粥	209
22. 灵芝粥	209
23. 绿豆海带粥	209
24. 豌豆莢汤	210
25. 腐竹拌芹菜	210
26. 清炒豌豆苗	210
27. 莼菜蛋清炒虾仁	210
28. 菊花饼	210

Part 11 冠心病药膳

一、概述	212
(一) 冠心病病因	212
(二) 冠心病的临床表现	213
(三) 冠心病的诊断	214
二、冠心病病人饮食调理	216
三、冠心病辨证用膳	217
(一) 心血瘀阻型冠心病药膳	217
1. 山楂粥	217
2. 丹参粳米粥	217
3. 丹参饮	217
4. 山楂饮	218
5. 丹参山楂粥	218
6. 当归粥	218
7. 桃仁粥	218
8. 三仁粥	218
(二) 痰浊内阻型冠心病药膳	218

1. 菖蒲炖猪心	219	1. 冠心三合泥	225
2. 瓜蒌薤白半夏粥	219	2. 川芎蛤蜊汤	225
3. 薤白橘皮粥	219	3. 大枣冬菇汤	225
4. 橘皮粥	219	4. 紫菜黄瓜汤	226
5. 萝卜饼	219	5. 莲子桂圆汤	226
6. 山楂荷叶薏苡仁汤	219	6. 猪心红枣汤	226
7. 瓜蒌薤白酒	219	7. 茉莉银耳	226
8. 大蒜玉米粥	220	8. 木耳粥	226
9. 薤白三七酒	220	9. 仙人粥	226
10. 陈皮鱼片	220	10. 清蒸莲子鳗鲡鱼	227
11. 海带炖豆腐	220	11. 双耳汤	227
12. 泡红辣椒	220	(六) 心肾阳虚型冠心病药膳	227
13. 决明子粥	221	1. 虾皮炒韭菜	227
14. 绿茶山楂饮	221	2. 鲍鱼芦笋汤	227
15. 菊花山楂饮	221	3. 红花羊心	228
16. 醋柳果汁	221	4. 洋葱汁	228
17. 决明子烧茄子	221	5. 大蒜河蚌豆腐羹	228
18. 荷叶粥	221	6. 羊肉冬瓜	228
(三) 阴寒凝滞型冠心病药膳	222	7. 三杯仔鸡	228
1. 人参桂圆炖猪心	222		
2. 北芪莲藕炖牛腩	222		
3. 栗子大枣炖母鸡	222		
4. 蛤蚧大枣炖乌鸡	222		
5. 桂枝人参粥	223		
(四) 气阴两虚型冠心病药膳	223		
1. 灵芝丹参粥	223		
2. 荔汁粥	223		
3. 鱼头炖豆腐	223		
4. 泥鳅红枣煲排骨	224		
5. 红枣山药炖南瓜	224		
6. 兔肉炒陈皮	224		
7. 归参葡萄鸡	224		
8. 三七炖猪瘦肉	225		
9. 天麻鲤鱼	225		
(五) 心肾阴虚型冠心病药膳	225		

Part 12 糖尿病药膳

一、概述	230
(一) 糖尿病病因	230
(二) 糖尿病的临床表现	232
(三) 糖尿病的诊断	232
二、糖尿病患者饮食调理	233
(一) 糖尿病食疗的作用	233
(二) 糖尿病患者的食疗原则	233
三、糖尿病辨证用膳	235
(一) 阴虚肺燥型糖尿病药膳	235
1. 三生茶	235
2. 冷水茶	235
3. 糯稻秆茶	235
4. 糯米茶	236
5. 丝瓜茶	236



6.二花茶	236	9.生芦根粥	242
7.玉竹茶	236	10.麦门冬粥	243
8.生津饮	236	11.葛根粉粥	243
9.麦冬茶	236	12.软炸蚕蛹	243
10.银花露	237	13.葛根紫菜蛋汤	243
11.荸荠汁	237	14.菊花杏仁汤	243
12.白荷花露	237	15.蚕茧蛋菜羹	244
13.银耳羹	237	16.二冬油菜锅蛋	244
14.桑皮粥	237	17.菊芋知母锅蛋	244
15.木耳粥	237	18.二冬汤	244
16.二冬粥	238	19.七鲜汤	244
17.沙参粥	238	20.赤豆鲤鱼	245
18.罗汉果粥	238	21.玉竹猪心	245
19.莴笋炒肉丝	238	22.白木耳炖肉	245
20.百合炒鸡片	239	23.麻油芹菠菜	245
21.荷玉鸽蛋羹	239	24.蛤肉百玉汤	246
22.白果丝瓜锅蛋	239	25.猪胰玉米须汤	246
23.苦瓜桔梗锅蛋	239	(三) 肝肾阴虚型糖尿病药膳	246
24.冬瓜海米锅蛋	239	1.活鲫鱼茶	246
25.玉参焖鸭	240	2.玉米须茶	246
26.西瓜皮汤	240	3.麦冬生地茶	246
27.沙参蛋汤	240	4.五味枸杞茶	247
28.肉丝炒苦瓜	240	5.莲子茯苓糕	247
29.菠根银耳汤	240	6.灵芝银耳羹	247
30.山百猪胰汤	241	7.天门冬烧卖	247
31.银耳鸭蛋汤	241	8.生液猪肉糕	248
(二) 胃燥津伤型糖尿病药膳	241	9.枸杞粥	248
1.石斛茶	241	10.黄精粥	248
2.花粉茶	241	11.灵芝粥	248
3.养胃茶	241	12.石斛粥	248
4.冬瓜叶茶	242	13.增液粥	249
5.绿豆粥	242	14.熟地粥	249
6.萝卜粥	242	15.枸杞叶粥	249
7.石膏粥	242	16.天门冬粥	249
8.天花粉粥	242	17.地黄杞子粥	249