

图说
生活

Meishi Tianxia Xilie
美食天下系列
用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑



食物是最好的医药，家常的食材，
简单的食疗菜，为您的健康保驾护航。

求医不如求食

常见病预防调养食谱1000例

《图说生活·美食天下系列》编委会 编



上海科学普及出版社



求医



让生活有知有味

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

图说生活



美食天下系列

求医不如求食

常见病预防调养食谱1000例

图书在版编目(CIP)数据

求医不如求食 / 《图说生活·美食天下系列》编委会
编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.4

(图说生活·美食天下系列)

ISBN 978-7-5427-4360-2

I. 求… II. 图… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 049979 号

出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 16 开 (787×1092)

印张: 16 印张

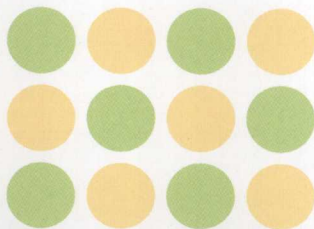
字数: 330 千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4360-2

版次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。





前言

foreword

吃出的健康最科学

人食五谷，难免生病。但生了病如何治疗，方法就各有不同了。有些病症只能求助于医生和药物，但有些病症却可以通过日常饮食的调理而得以治愈或是缓解，一些慢性病的调养和最终治愈，更是有赖于科学的食疗了。而且就像俗话所说的：是药三分毒。如果能够避免使用药物而“吃”出健康，自然是我们的上上之选。本书就为您提供这样的诸多选择，50多种常见病症的食疗方法，告诉您各种病症是怎样“吃”好的。

疾病早预防，饮食显功效

许多疾病都是由于人们不合理的饮食结构和方式而导致的，了解每种病症在饮食上潜伏的“祸根”，就可以有效地防止它们发生了。本书除为您提供各种常见病症的食疗方法之外，还为您准备了针对各种疾病最佳的饮食预防方案。只要吃得合理，疾病是可以被拒之于门外的。

食疗其实很简单

提到食疗，大概总会联想到无数复杂的药膳以及叫不出名字的草药。实际上，可以发挥食疗作用的可不仅仅是那些中医里的草药，许多我们常见的蔬菜、水果、谷类，都具有各自的药用功效。只要通过适当的烹调方法，就可以很好地发挥食疗作用了。本书收入了一部分有针对性的药膳食疗方，但更多的，为您提供的是使用家常食物治病的好方法。让这本书来告诉您，食疗有多么简单可行。

怎样使用本书

HOW TO USE THIS BOOK

《求医不如求食》以现代人多发的50余种常见病症为切入点,系统地、极富针对性地介绍了各种常见病症的科学食疗方法。本书以讲解各种食疗菜式的具体烹调方式为主,中间还穿插介绍了各种常见病症的特点、饮食方面的相宜与相忌之处等与病症相关的内容,同时有针对性地补充了若干药膳养生方面的知识,使您对食疗养生有一个更加全面细致的了解。



1 主题章节

全书共分5个大的章节,即现代、中老年、女性、男性和小儿常见病的预防与调理食谱。翻开一个页面的左上、右上角,您可以看到它所从属的主题。

2 主题病症

全书一共介绍了56种常见病的饮食预防与调理。每种病症都有一个醒目的大标题,标识出它的名称。

3 病症概述

每种病症都有一段关于该病症的概括性描述。这段文字为您系统地介绍了该病症的起因、一般患病症状以及怎样才能比较科学地预防或进行调理,并点明针对这种病症进行饮食调理的关键所在。

Chapter 02
中老年人常见疾病预防调理食谱

骨质疏松

骨质疏松是指骨量减少,骨强度降低,导致骨折风险增加。常见于中老年人,尤其是绝经后女性和老年人。主要症状包括腰背疼痛、身高变矮、骨折等。预防和治疗的关键在于补充钙质和维生素D,并进行适当的运动。

推荐食材: 牛奶、豆制品、深绿色蔬菜、坚果、鱼类。

禁忌食材: 高盐食物、高脂肪食物、酒精、咖啡。

Chapter 03
女性常见疾病预防调理食谱

痛经

痛经是指女性在月经期间或前后出现的下腹部疼痛。常见于年轻女性,可能与子宫收缩、前列腺素分泌过多有关。预防和治疗的关键在于保持温暖、适当休息,并可服用止痛药。

推荐食材: 姜、红糖、红枣、桂圆、核桃。

禁忌食材: 生冷食物、辛辣刺激性食物、寒凉性水果。

Chapter 04
男性常见疾病预防调理食谱

前列腺炎

前列腺炎是指前列腺的炎症,常见于中青年男性。主要症状包括尿频、尿急、尿痛、会阴部不适等。预防和治疗的关键在于多喝水、避免久坐、保持规律性生活。

推荐食材: 西红柿、南瓜、鳕鱼、大蒜、洋葱。

禁忌食材: 辛辣刺激性食物、酒精、高脂肪食物。

Chapter 05
小儿常见疾病预防调理食谱

小儿感冒

小儿感冒是指由病毒引起的上呼吸道感染。常见于婴幼儿和学龄前儿童。主要症状包括发热、咳嗽、流鼻涕等。预防和治疗的关键在于注意保暖、勤洗手、多喝水。

推荐食材: 梨、白萝卜、冰糖、葱白、生姜。

禁忌食材: 油腻食物、生冷食物、辛辣刺激性食物。

4 自测卡片

除感冒、咳嗽等症状显而易见的疾病外,其他多数病症主题中都附带有一个自测卡片。卡片上逐条列出了患有该病症时可能出现的症状,同时也列举出一些可能会导致该病症发生的不良生活、饮食习惯。

5 推荐/禁忌食材

一目了然地列出该病症宜吃和不宜吃的食物。

Contents

目录



●食物是最好的医药/12

●明星食材排行榜/14

Part

01

现代常见病 预防调理食谱

◎感冒 17~21

- *17 木耳拌豆芽/凉拌薄荷
- *18 葱豉豆腐汤/养生饭卷/姜汁葱花炒鸡蛋
- *19 凉拌马蹄菜/豆豉香菜豆腐鱼头汤/大蒜鸡翅/番茄意大利面/胡萝卜炒肉丝
- *20 番茄炒蛋/醋熘双色豆腐/香菜鱼片汤/醋熘白菜
- *21 金银蛋扒白菜/雪菜鱼肉蒸豆腐/萝卜瘦肉汤

◎咳嗽 22~27

- *22 川贝雪梨猪肺汤
- *23 竹笋瘦肉汤/茶水炖鸡蛋/银耳杏仁炖鹌鹑蛋/蜜汁鸡蛋
- *24 百合鸭肉汤/杏仁猪肺粥/百合牛肉
- *25 牛百叶炖萝卜/陈皮肉丝汤/白菜豆腐皮/山药炖鸡
- *26 醋熘藕片/杏仁蒸肉/川贝蒸梨/葱香鲫鱼脯
- *27 芒果鸡柳/鱼头豆腐烧白菜/荸荠炒肉片/香瓜炖四宝

◎咽炎 28~31

- *28 杏苏糕/草菇鱼头汤
- *29 荸荠萝卜汁/青葱炒鸭蛋/柚子鸡/陈皮牛肉
- *30 甜椒酿肉/清炒丝瓜/鱼腥草猪肺汤/花菇烩山药

- *31 文思豆腐/碧绿蹄筋/梨子凉拌苦瓜/凤梨烩排骨

◎鼻炎 32~35

- *32 烧丝瓜/葱白红枣鸡肉粥
- *33 番茄烧冬瓜/黄瓜拌粉皮/洋葱牛肉丝
- *34 清炒莴笋/豆角炖木瓜/橘香鸡翅
- *35 木耳炒肚片/肉片冬瓜/蘑菇芦笋饼/凉拌三丁/菠菜拌香干

◎痤疮 36~39

- *36 翡翠玫瑰汁/八宝祛疮粥
- *37 凉拌小菜/猪肉三瓜片/木耳番茄鸡块/黑豆鸡爪汤
- *38 炒莴笋/藕栗炒莴笋/瓠子炖猪蹄/兔肉藕片
- *39 清炒豌豆苗/海蜇二菜/猪皮玉兰片/苦瓜青椒

◎肥胖症 40~43

- *40 鸡蓉燕麦粥
- *41 赤豆冬瓜汤/蜜芹瘦身汁/山楂汁/黄瓜柠檬姜汁
- *42 双仁炖猪手/金银豆腐/鲜拌三皮/番茄冻
- *43 核桃豆腐丸/双菇苦瓜丝/香菇豆腐/芙蓉鳕鱼丝

◎近视 44~47

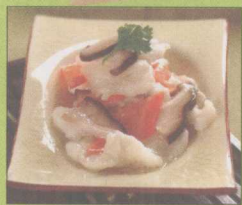
- *44 清蒸海蜇
- *45 羊肝枸杞汤/木耳炒黄花菜/苹果生鱼汤/熘肝尖
- *46 菊花炒肉片/胡萝卜炒鳕丝/蛋滑苦瓜片
- *47 烧凤肝/荠菜元子/海鲜拌甜椒/酥小鲫鱼

◎自汗、盗汗 48~51

- *48 木瓜煲泥鳅



苦瓜红豆排骨汤



炒鱼片



栗子炒鸡块



辣汁炒花蟹

- *49 姜枣羊肉汤/爆腰花/韭黄拌腰丝/羊肉熏酱茄
- *50 圆白菜炒腊肉/腊味糯米圆/山药牛肉卷
- *51 软炸羊肉/魔芋烧鸭/豌豆粉蒸肉/口蘑烧海参

◎便秘 52~57

- *52 芦笋西芹汁
- *53 莲子豆腐汤/莴笋橘子汁
- *54 海带冬瓜汤/芥菜汤/三丝芹菜汤/罗汉燕麦粥/凉拌芹菜叶
- *55 银耳山楂羹/家常茄子/鸭丝绿豆芽
- *56 春笋鱼片/凉拌菠菜/豆芽拌洋葱/川味豆卷/酸辣白菜
- *57 茄汁菜包/田园小炒/蒜香空心菜

◎腹泻 58~63

- *58 胡萝卜烧豆角/豆角炖排骨
- *59 南瓜豆腐饼/南瓜蒸肉/腊肉炒菜花
- *60 肉末烧茄子/番茄虾仁/三椒鸡片/茄子炖鸡汤
- *61 素炒鸡丁/鸡丝玉米粥/小黄鱼炖豆腐/鸡蛋玉米羹
- *62 木樨丝瓜/带鱼南瓜汤/丝瓜肉片/鸡肉炖土豆
- *63 土豆煎鸡蛋/胡萝卜肉末豆腐羹/红烧香芋

◎失眠 64~69

- *64 香蕉菠萝汁
- *65 蜜枣樱桃扒山药/苦参枣仁汤/芹菜苹果汁/桂圆莲子粥
- *66 银耳氽鸡片/金针猪心汤/双蔬肉卷
- *67 蒜香羊肉/藕粉莲子粥/桂圆童子鸡/花

生红枣猪蹄汤/鸡蛋炒菠菜

- *68 莲子煨鸡块/牛肉桂圆汤/酸香莲藕片/素炒五宝
- *69 桃仁火腿炒虾/虾仁烧茭白/山药烩鱼头

◎贫血 70~75

- *70 木瓜蜜奶汁/菠菜萝卜汁
- *71 紫米粥/黄焖鸡/菠菜炒猪肝
- *72 姜丝牛肉/莲藕炖排骨/蛋皮菠菜包
- *73 虾仁茄子罐/菠菜牛肉羹
- *74 芝麻茄条/菜心扒鱼圆/蜜枣银心/土豆烧牛肉
- *75 嫩茄烧鱼片/草菇烧面筋/鸡腿菇炒肉片/红枣枸杞炖羊肉

◎胃炎 76~79

- *76 木瓜鲢鱼尾汤/紫菜南瓜汤
- *77 猴头菇炖鸡/干姜粥/橘皮炖鲫鱼
- *78 姜韭牛奶羹/莲子花生豆腐脑/蜂蜜炖山药/薏米炖猪肚/桂枣山药汤
- *79 苹果蛋饼/蘑菇豆腐/鸡蓉芋泥羹/薏米猪脚汤

◎脂肪肝 80~83

- *80 芹菜炒豆干
- *81 芹菜黄豆汤/麻酱白菜丝/橘味海带丝/蔬菜腐皮卷/海米烧白菜
- *82 三彩菠菜/白灼芹菜/紫菜卷
- *83 姜汁菠菜/五味苦瓜/青椒海带丝/水晶蔬菜饺

◎痛风 84~87

- *84 黑三剁
- *85 五味汁炒茄子/香脆三丝/番茄茄饼

*86 酸辣菜/鸡蛋什蔬沙拉/番茄丝瓜/番茄拌三丝/酸辣瓜片

*87 烧三样/冬瓜皮蒸鲤鱼/炒素腰花/黄瓜鸡丁

◎低血糖 88~91

*88 灯影牛肉

*89 苹果炒牛肉片/牛奶蒸蛋/丝瓜嫩肉丸/糖醋鲤鱼

*90 烤鳗鱼鸡蛋卷/家常鲮鱼/素扒菜花/腰果鸡丁

*91 苦瓜排骨/聚三鲜/鲜蘑炒肉片/鸡丝魔芋/瓜条拌藕片

◎结石 92~96

*92 干煸茄子/红烧菜花

*93 酸豆角炒肉末/蒜泥豆角丝/翡翠茭白/炆炒豆芽

*94 藕节冬瓜汤/成都素烩/青衣素心

*95 青椒洋葱炒菜花/玻璃白菜/飘雪西兰花/香菜萝卜丝

*96 雪菜腰果/双菌南瓜/香菇西兰花/花生碎拌豆腐/水果燕麦粥

◎胆囊炎 97~99

*97 豆角木耳/炒三丁/生煸豌豆苗

*98 红烩芸豆/炒荷鲜/腐竹烧豆角

*99 豌豆菜花/鲜菇冬瓜球/姜汁刀豆/腐乳卤茭白/双笋烧仔鸭/脆瓜里脊丝

◎痔疮 100~101

*100 苦瓜肥肠/无花果炖猪蹄

*101 竹笋豆腐脑/花生赤豆煲凤爪/宝黄丝瓜/木耳炒山药

◎癫痫 102~103

*102 枸杞炖羊脑/山药枸杞煲猪肉/猪心烧木耳

*103 萝卜饼/芹菜红枣汤/苦菜猪肝汤/牛肉香菇蒸蛋

◎甲亢 104~105

*104 白菜木耳/木耳肉丝汤

*105 苦瓜酿肉/小鸡炖蘑菇/茭白鸡肉丝/豆苗香菇

◎关节痛 106~107

*106 素炒三丝/黑豆焖猪蹄

*107 丝瓜豆腐汤/肉片烧菜花/紫包菜滑蛋/番茄小白菜

◎抑郁症 108~109

*108 蒜苗蚕豆/什锦藕片

*109 蚕豆炒虾仁/红枣黑豆炖鲤鱼/银耳西芹炒肉片/香菇里脊

◎肝炎 110~112

*110 芙蓉银鱼

*111 桂圆牛肉汤/薏米鲫鱼汤/红枣鸡肉汤/豆苗扒银耳

*112 番茄煮冬菇/海带黄鱼/口蘑焖豆腐/冬笋蒸猴头

Part

02

中老年常见病 预防调理食谱

◎高血压 114~121

*114 茴香豆/双耳炒黄瓜

*115 枸杞煮黑豆/蒜蓉空心菜/香菇肉片

*116 老醋花生米/鹌鹑烩玉米/豌豆粥/芹菜大米粥

*117 凉拌金双耳/双芹鱼卷/荠菜拌香干

*118 冬瓜盅/莼菜薏米赤豆羹/素烩茄子块

*119 鸡丝莼菜汤/双耳滑鱼脯/土豆烧豆腐/酿番茄/洋葱豆腐皮

*120 地四鲜/干煸土豆丝/山药蔬菜饼/素炒双脆

*121 芝麻双丝海带/海带什蔬汤/春白豆腐

◎高血脂 122~129

*122 山楂枸杞饮

*123 酸菜瘦肉汤/草菇鱼丸汤/凉拌芹菜海带/菊花粥

*124 木耳山楂粥/三鲜饮/香菇蒸鱼/洋葱牛柳丝

*125 蒜苗豆腐/荸荠烧香菇/洋葱圆白菜/蘑菇炒青菜

- *126 木耳粥/玉米须豆腐汤/芦笋冬瓜汤/
素烩三菇
- *127 双耳炒豆腐/芹菜煮豆腐/四喜黄豆粒/
木耳金针
- *128 白菜拌荷鲜/菜花三色蛋/鲜菇凤豆肉
片汤/丝瓜草菇肉丸汤
- *129 海带鸭块汤/香菇乌鱼蛋汤/香菇油菜/
仙人掌拌鸡丝

◎糖尿病 130~137

- *130 菠菜银耳粥
- *131 黄瓜粥/山药炖猪肚/蒜拌海带丝
- *132 炒荤素/冬菇炒豆角/香干炒青菜/笋
尖焖豆腐
- *133 肉丝炒豆芽/荠菜豆腐/鲜蘑炒豌豆/
南瓜炒肉片
- *134 菠菜木耳蛋皮/苦瓜焖鸡翅/辣味冬笋/
羊肉丝拌白菜/紫菜蒸茄子/番茄茄片
- *135 蒜蓉苦瓜/小萝卜烧蒜苗/虾仁炒油菜
- *136 南瓜虾皮汤/海米白菜心/木耳炒香菇/
葱烧海参
- *137 枸杞炖兔肉/清蒸茶鲫鱼/苦瓜赤豆排
骨汤/肉片焖刀豆/木耳黄瓜片

◎骨质疏松 138~145

- *138 盐水虾/蒜蓉西兰花
- *139 黄瓜雪梨豆奶/黄瓜豆奶/麻酱拌菠菜/
凉拌墨鱼
- *140 玉米排骨汤/脆皮炸鲜奶/墨鱼粥/黑
芝麻核桃仁粉/虾皮烧豆腐
- *141 木瓜羊肉汤/菜花烧胡萝卜/茄虾饼
- *142 桃酥豆泥/排骨豆腐虾皮汤/双椒鱼肉/
鸡丝香菇芋头粿/肉片粉丝汤
- *143 奶汁生菜/萝卜海带排骨汤/牛肉蔬菜
汤/蛋拌豆腐
- *144 黄豆炖排骨/菠菜拌肉丝/奶炖鲫鱼/
合菜盖被
- *145 金蒜银鱼蒸菜心/韭菜炒黄鳝/蔬菜玉
米饼

◎哮喘 146~151

- *146 杏仁粥/水晶核桃仁
- *147 四仁鸡子粥/蘑菇炒猪腰/红枣木耳肉片汤

- *148 蒜蓉南瓜/竹荪烧草鱼/冬菇烧菜心/
百合蒸黑鱼/青椒牛肉拌香干
- *149 糖醋圆白菜/蛋蓉菜花汤/鸡汁丝瓜/
银耳鸽蛋汤/虾仁炒芹菜
- *150 木耳萝卜拌海蜇/蒜苗炒冬瓜/滚龙丝瓜
- *151 蜂蜜核桃仁/蒜醋鲤鱼/核桃仁拌鸡块/
玉珠南瓜

◎消化性溃疡 152~155

- *152 胡萝卜陈皮炒瘦肉
- *153 萝卜山药粥/八宝健胃饭/番茄烩鱼丸/
蜜汁蒸藕
- *154 清炒小白菜/清炒冬瓜/肉末烩豆腐/黄
瓜木耳熘鱼片/肉末蒸鸡蛋/虾仁炖豆腐
- *155 鸡蓉土豆泥/薏米扁豆粥/黄瓜熘肉片/
白菜炒肉丝

◎动脉硬化 156~160

- *156 双耳红枣汤/火腿冬瓜排骨汤
- *157 五彩山药片/木耳冰糖羹
- *158 楂梨膏/丝瓜豆腐瘦肉汤/木耳炒牛蒡/
木耳烧豆腐
- *159 冰糖炖双耳/兔紫豆腐汤/菠菜洋葱骨头汤
- *160 青椒海带丝/山楂肉丁/蜜橘鸡丁/清
蒸甲鱼

◎肾功能衰竭 161~165

- *161 葱姜虾/芝麻粥/韭菜炒豆腐
- *162 海米三鲜汤/春笋炒肉丝/芝麻兔
- *163 肉末冬瓜汤/肉丝圆白菜/鸡蛋黄瓜汤/
小米山药粥/芹菜炒肉片/萝卜粉丝汤
- *164 油菜炒鸡蛋/菠菜拌木耳/蛋皮炒丝瓜/
南瓜小点
- *165 瓜脯肉/荸荠炖银耳/猪肾炒核桃/补
髓生精汤

◎慢性支气管炎 166~167

- *166 南瓜红枣汤/香油煎鸡蛋
- *167 海蜇荸荠汤/板栗烧猪肉/白果鸡丁/
冰糖银耳/茼蒿炒萝卜

◎脑梗塞 168~171

- *168 木耳大蒜瘦肉汤/香菇豆角

- *169 鲈鱼炖茄子/番茄炒西兰花/香菇炖白菜/番茄拌豆腐/沙锅豆腐/青椒牛柳
- *170 摊黄瓜丝饼/黄瓜老鸭汤/什锦鲜蔬/苦瓜豆腐瘦肉汤/百合南瓜羹
- *171 桂花丝瓜/腐乳空心菜/土豆手卷/芹菜炒猪脑/瓠子塞肉

◎脑溢血 172~174

- *172 木耳蒸蛋清/牛蒡海带卷
- *173 锅塌茄盒/木耳炒黄花菜/油菜烧豆腐/芹菜红枣汤/芹菜炒萝卜
- *174 黄花瘦肉汤/板栗炖莲藕/萝卜丝鲫鱼汤/荞麦面扒糕/豆腐箱

◎冠心病 175~176

- *175 冰糖海参汤/香菜萝卜丝
- *176 炆芹菜/红烧鲢鱼/木耳烧豆腐/海带黄豆汤/酸奶木瓜橘子汁/炆拌小菜

Part

03

女性常见病 预防调理食谱

◎更年期综合征 178~180

- *178 银耳莲子羹
- *179 芝麻粥/银耳炒肉片/红枣木耳汤/红枣炖母鸡
- *180 核桃炒腰花/红枣白果炖乌鸡/百合拌花蜜/山药扁豆糕/猪心苹果卷

◎月经不调 181~183

- *181 凉拌丝瓜
- *182 核桃莲子粥/黄酒炖鲤鱼/清炒丝瓜/凉拌马兰头/西洋参炖乌鸡
- *183 玉米须炖瘦肉/金针炖甲鱼/豆豉羊肉汤

◎痛经 184~187

- *184 韭菜炒羊肝/姜椒枣糖汤
- *185 蜜汁鸡脯/羊肉粥/乌鸡汤/牛奶炖木瓜
- *186 姜糖水/甜酒酿鸡蛋/炒山楂/乌豆蛋酒汤/冬菇烧木耳
- *187 粉蒸芋/清炒佛手/姜丝蒸鱿鱼

◎女性不孕 188~189

- *188 东坡羊肾汤
- *189 米酒炒海虾/韭菜炒青虾/青椒炒菜花

◎虚冷症 190~191

- *190 姜片炖鸡/大头菜蒸胖头鱼
- *191 猪瘦肉杞子汤/枸杞炖牛尾/山药鲫鱼汤

◎性冷淡 192~193

- *192 芹菜叶蛋羹
- *193 黑豆炖狗肉/枸杞炖鸽子/米酒蒸子鸡/五香羊肉

◎乳腺增生 194~195

- *194 鲜橙汁米酒/刀豆木瓜肉片汤
- *195 海带拌鸡丝/萝卜拌海蜇皮/猪肉扁豆枸杞汤

◎带下病 196~198

- *196 山药桂圆羹
- *197 枸杞乌鸡球/二子百合炖瘦肉/白果蒸蛋/拌海蜇
- *198 白果乌鸡汤/甲鱼香菇煲/马齿苋鸡蛋白

Part

04

男性常见病 预防调理食谱

◎阳痿、早泄 200~201

- *200 松仁玉米/核桃仁炒韭菜
- *201 三色虾仁/核桃猪腰/软炸小虾/韭菜壮阳饮

◎男性不育 202~203

- *202 番茄草菇
- *203 山药羊肉汤/山药炖乳鸽/杞子炒肉丝/清炖龟肉

◎脱发 204~205

- *204 黑豆炖羊肉/琥珀核桃仁
- *205 新西兰鱼生/奶汁猴头菇/海带肉丝汤

◎前列腺病 206~208

- *206 凉拌菠菜粉丝/肉炒豆腐干
- *207 栗子蒸乌鸡/胡萝卜炒鸡蛋/核桃仁墨鱼汤
- *208 白菜炖粉条/海米萝卜丝汤/香菜龙鱼羹/木耳荸荠炒丝瓜

Part

05

小儿常见病 预防调理食谱

◎小儿感冒咳嗽 210~213

- *210 白萝卜炖大排/葱醋粥
- *211 紫苏粥/红枣炖花生/银耳蒸鸭蛋/白菜绿豆饮
- *212 萝卜饼/杏仁猪肺汤/七彩豆腐煲/白蘑菇炒鸡蛋/豆腐葱花汤
- *213 鱼肉松/蔬菜小杂炒/鱼肉蒸豆腐/山药焖鸡肉/核桃仁拌青笋/山药牛肉丝

◎小儿肺炎 214~217

- *214 三仁粥/白菜柚子汤
- *215 杏仁苹果豆腐羹/蔬菜泥/丝瓜粥
- *216 鸡粒椰汁烩南瓜/温拌双泥/百花酿冬菇
- *217 水果麦片粥/油焖白菜/果香藕片/肉蓉菠菜

◎小儿营养不良 218~221

- *218 蚕蛹核桃肉汤
- *219 虾仁豆腐/紫菜草鱼卷/五彩菠菜/奶油蘑菇蛋卷/苹果酱
- *220 肉丁香干炒青豆/红烩牛肉糕/丸子白菜汤
- *221 香菇炒青菜/蔬菜肉卷/五柳鲜鱼/雪花虾皮

◎小儿厌食 222~224

- *222 番茄汁/香菇豆腐汤
- *223 番茄肉粒炒蛋/黄瓜灯/蒸茄条
- *224 鸡丝豌豆/冬瓜虾卷/三鲜南瓜挞/脆瓜墨鱼

◎小儿腹泻 225~228

- *225 荠菜汤/山药粥/栗子汤
- *226 红枣芋头糕/番茄木耳烩双色蛋片/丝瓜叶粥/胡萝卜山楂煎/山药扁豆粥
- *227 苹果炖红薯/鸡蛋鱼肉米糊/水果藕粉/大排蘑菇汤/栗柿饼糊/蜂蜜黄瓜汤
- *228 牛肉菜糊/胡萝卜奶羹/香蕉玉米片/肉末炖豆腐

◎小儿疳积 229~232

- *229 清蒸鹌鹑/山楂蜜膏
- *230 白萝卜汤/茉莉花清汤/豆腐白菜心/苦瓜豆腐瘦肉汤
- *231 玉米胡萝卜/鳗肉萝卜煲/百合蒸鳗鱼/鹌鹑蛋汤/胡萝卜炒鸡肝
- *232 荔枝莲子炖山药/蒜烧平菇/香菇片炒三片/甜椒炒肚丝/芝麻萝卜煲

◎小儿贫血 233~236

- *233 菠菜猪肝汤/猪肝瘦肉粥/桂圆枸杞粥
- *234 韭菜炒羊肝/菠菜枸杞粥/奶油鱼/鲜茄肝扒/菜包肝片
- *235 鸡肉鹌鹑蛋/小白菜冬瓜汤/鸡蛋饺/丝瓜虾皮猪肝汤/蒸樱桃丸子
- *236 软熘虾仁腰花丁/豌豆肉丝/蔬菜燕麦豆腐/番茄土豆/炒青白蛇

◎小儿遗尿 237~240

- *237 白果焖鸭
- *238 蒜焖羊肉/黑豆炖猪肚/蒜苗狗肉汤/杞子炖狗肉/韭菜鸡丁/清炖麻雀/甲鱼肉桂汤
- *239 荔枝炖豆角/鲜香参鱼柳/蘑菇蛋卷/金玉鸭丁
- *240 素炒宝黄/山药糕/桂圆杞子猪肾汤/莲子羹/双芋瓜丁

附录

附录1: 中医与食疗/241

附录2: 人体必需的七大营养素/252

附录3: 水果的食疗功用/254

食物是最好的医药

01

健康是吃出来的

食物是最好的医药

人体大概需要 40 种以上的营养素来维持身体的健康，其中包括糖类、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、纤维、水等人体必需的营养，这些营养几乎都可以从食物中获得。健康的饮食要求日常的食物种类要齐全、数量要充足，以互相取长补短。具体地说，每天应保证

有粗、细粮搭配的主食，鱼、肉、蛋、奶、豆类，绿色或黄红色蔬菜 and 新鲜水果等几大类食物。



若过量偏食某类食物，则易引起营养失衡，导致相应疾病的产生。比如长期高脂饮食或大量吃糖，而蛋白质摄入不足，就容易使肝脏内的脂肪代

谢发生障碍，形成脂肪肝。而这又是可以通过饮食来调理的，如多食牛奶、豆制品等富含蛋白质的食物，摄入足量的维生素，多吃含糖量低的新鲜蔬菜、瓜果，如芹菜、黄瓜、冬瓜、番茄等，尽量少吃猪肉、牛肉，控制糖类和脂肪的摄入，就可以使病情得到有效改善。

●谷类是健康饮食的基础

大米、玉米、小米等谷物是我们膳食能量的主要来源。但是因为生活水平提高了，许多人的日常饮食里，已经是吃肉多过了吃粮食。这样对一些慢性病的预防颇为不利。多吃点谷物是身体健康的基础，尤其是适量补充点粗粮，对身体可是很有好处的。



02

家常食物来治病

食物是最好的医药

人们常将食物和中药搭配，用以调节身体功能，即形成药膳。其实，营养学家早就发现，许多家常食物也具有调理身体的突出功效，不同的食物所含的营养成分不同，对不同的人、不同的病也有不同的食疗作用。如蔬菜具有排毒、净化、抗发炎等功能，水果则可以助消化。

譬如苦瓜富含蛋白质、糖类、粗纤维、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素、钙、铁等成分，具有解毒排毒、养颜美容的能效，是肥胖者的理想食品。在印度，人们还从苦瓜里提取出了植物胰岛素，因此苦瓜又可以用来治疗糖尿病，成为糖尿病患者饮食的必备品。

又如绿豆，它有清热、解毒、祛火的功效，可解除多种食物或药物中毒，它富含B族维生素、葡萄糖、蛋白质、淀粉酶、氧化酶、铁、钙、磷等多种成分，常饮绿豆汤能帮助排泄体内毒素，促进机



营养学家认为,疾病与膳食结构不合理有明显关系,很多常见的慢性病都是饮食结构不合理而导致的。预防远比治疗要好,也容易得多,与其得了病再治疗,不如先调理好自己的饮食,向疾病说“不”。

当身体出现不对劲的症状时,可能是某种疾病的先兆,一方面要去医院检查,另一方面可以选择适当的食物,通过调理饮食来逐渐消除这些不良症状。通过简单的食疗来化解疾病是有可能的。

比如当咽喉干燥、痛痒、经常咳嗽时,可能与咽炎有关系,这时应少吃或不吃油腻、辛辣食物,多吃富含胶原蛋白和B族维生素的食物,如猪蹄、丝瓜、荸荠等;如果出现经常疲乏困倦、面色苍白、易心悸头晕等症状,可能与贫血有关,应适当摄入富含铁、叶酸、维生素B₁₂的食物,如绿色蔬菜、瓜类、豆类等。

总之,任何一种营养的缺乏或失衡,都会对身体产生不利的影响。只要保持结构均衡的膳食,养成良好的生活习惯,就能有效地防止疾病的产生。

贴士.01

吃点薯类预防癌症



红薯、土豆、芋头、山药这些薯类对预防癌症还是颇有作用的。

人体致癌的根源是自由基,而薯类所含的维生素C和胡萝卜素,可以把自由基处理成无害物质。

贴士.02

黑色食品防肾病

尿酸是经过肾排出的,肾脏中如果积累了过多的尿酸,就会引起慢性肾功能衰竭。多吃点海带、黑芝麻、香菇、茄子、葡萄这样的“黑色食品”,就能防止尿酸在体内积蓄,有效地提高肾功能。



体的正常代谢。而且绿豆还可以降低胆固醇,又有保肝和抗过敏的作用。

健康不能只依靠药物来维持,适当的营养才是保证身体健康的根本。食物不仅是营养的来源,更有养生的功效。

看颜色下菜碟



蔬菜和水果中含有丰富的膳食纤维、维生素和矿物质。面对繁多的品种,如果挑花了眼,不妨多吃点深绿色、红色和黄色的蔬菜和水果,因为它们是维生素C、维生素B₂和胡萝卜素的主要来源。

鲜奶和酸奶的神奇功效

牛奶、酸奶这样的奶制品不仅含钙量高,而且优质蛋白质和维生素的含量也非常丰富。中国人传统膳食结构的一个



重要缺点就是钙的提供量偏低。保证每天一袋鲜牛奶,再来一杯酸奶,就不那么容易缺钙了。



明星食材排行榜 *Mingxing Shicai Paihangbang*

营养谷类

排行榜1 Yingyang Gulei

◎大米◎黑米◎玉米



●营养谷类

大米 | 民之补品

大米是中国人的主食之一，是由稻子的果实脱壳而成的。大米中的蛋白质主要是米精蛋白，其氨基酸的组成比较完全，人体容易消化吸收；糙米中的矿物质、膳食纤维、B族维生素含量都较精米中的高。



●营养谷类

黑米 | 逢黑必补长寿米

黑米及紫米是一种特殊的稻种资源类型，米粒表皮为黑色、紫色或褐色，胚乳为白色。黑米所含蛋白质是大米的0.5~1倍，黑米比普通大米更具营养，因此被称为补血米、长寿米。中国民间就有“逢黑必补”之说。



●营养谷类

玉米 | 延缓衰老好食粮

玉米，不同地区有老玉米、玉米、玉麦、包谷、棒子、玉蜀黍、珍珠米等名称。玉米中的维生素含量是稻米的5~10倍，是精米、精面的4~5倍。玉米是粗粮中的保健佳品，多食玉米对人体的健康颇为有利。

清爽豆类

排行榜2 Qingshuang Doulei

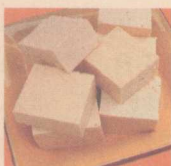
◎绿豆◎豆腐◎黄豆



●清爽豆类

绿豆 | 解毒之良药

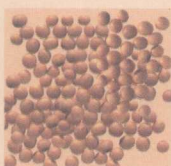
绿豆又叫青小豆，绿豆蛋白质的含量几乎是水稻的3倍，多种维生素和钙、磷、铁等无机盐都比大米多，其赖氨酸含量更是大米和小米的1~3倍，因此它不但具有良好的食用价值，还具有非常好的药用价值，有“济世之食谷”之说。



●清爽豆类

豆腐 | 食药兼备益气补虚

豆腐是通过黄豆泡透磨制加工出来的食品，它不仅是美味的食品，还具有养生保健的作用。豆腐干是豆腐的半干制品，营养价值基本与豆腐相同。



●清爽豆类

黄豆 | 豆中之王补肝养胃

黄豆又称大豆。黄豆的蛋白质含量是小麦的3倍，瘦肉的2倍，鸡蛋的4倍，牛乳的2倍，故被称为豆中之王、田中之肉、绿色的牛乳等，是数百种天然食物中最受营养学家推崇的食物之一。

健康蔬菜

排行榜3 Jiankang Shucai

◎番茄◎胡萝卜◎香菇



●健康蔬菜

番茄 | 维生素仓库

番茄又称西红柿、番棉、洋柿子、番李子、火柿子。因为它的果实颜色红艳，形状犹如中国的柿子，加上是从西方国家引进的，所以又被人们称为“西红柿”。番茄含有丰富的胡萝卜素、B族维生素和维生素C，尤其是维生素P的含量居蔬菜之冠。



●健康蔬菜

胡萝卜 | 赛人参好疗效

胡萝卜，又叫黄萝卜、红萝卜，原产地在欧洲，西汉时传入中国。胡萝卜全年都可以买到，但是初夏的味道最温和、根形较小，品尝起来很甜。胡萝卜的外形犹如人参，营养价值高，能增强人体抵抗力，因此被誉为“小人参”。

美味水果

排行榜 4 Meiwei Shuiguo

◎苹果◎香蕉◎西瓜



●美味水果

苹果 | 大夫第一药

苹果，又叫滔婆，苹果中含有丰富的糖类、维生素和微量元素，尤其维生素A和胡萝卜素的含量较高。国外有句俗话说“每天吃苹果，医生远离我”；中国北方民间也有“饭后吃苹果，老头赛小伙”之说。



●美味水果

香蕉 | 快乐水果智慧之盐

香蕉“一身都是宝”，是一种特别有益于健康的水果，欧洲人因它能解除忧郁而称它为“快乐水果”。香蕉营养高、热量低，含有称为“智慧之盐”的磷，是相当好的营养食品。



●美味水果

西瓜 | 瓜中之王

西瓜，又称夏瓜、寒瓜，堪称瓜中之王，因在汉代时从西域引入，故称西瓜。西瓜是夏天的典型水果，也是夏季的主要水果。在夏日或气温闷热的热带夜晚，冷冻的西瓜有消除暑热的效果。



●健康蔬菜

香菇 | 植物皇后抗癌新兵

香菇又称香蕈，也称中国菇，是一种生长在木材上的真菌类。由于它味道鲜美，为山珍之一。香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点。

滋补肉类

排行榜 5 Zibu Roulei

◎猪肉◎牛肉◎羊肉



●滋补肉类

猪肉 | 万食之基

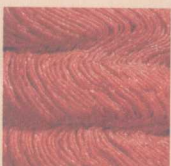
猪肉有淡粉色的肉及坚实的白色脂肪。因为猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的脂肪，因此经过烹调加工后肉味特别鲜美。



●滋补肉类

牛肉 | 肉中骄子寒冬补益

牛肉是中国人的第二大肉类食品，仅次于猪肉。牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，所以味道鲜美，受人喜爱，享有“肉中骄子”的美称。



●滋补肉类

羊肉 | 冬季滋养补肾壮阳

羊肉是中国人食用的主要肉类之一，羊肉较猪肉的肉质更细嫩，比猪肉和牛肉的脂肪、胆固醇含量都要少。冬季食用，可收到进补和防寒的双重效果。





Part.01

现代常见病 预防调理食谱

Part.01

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com