

大众餐桌

食疗养生 300例

陆育英 邵傅 编著



中国轻工业出版社



大众餐桌

食疗养生300例

陆育英 邵傅 编著



中国轻工业出版社



（此书为2008年出版，因年代久远，部分文字模糊，特此说明）

图书在版编目(CIP)数据

食疗养生 300 例/陆育英等编著. —北京:中国轻工业出版社, 2002. 3

(大众餐桌)

ISBN 7-5019-3530-0

I. 食… II. 陆… III. 常见病-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 082668 号

责任编辑:白 洁

策划编辑:陈耀祖 责任终审:滕炎福 封面设计:赵小云

版式设计:刘 静 责任校对:燕 杰 责任监印:吴京一

★

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编:100740)

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010—65241695

印 刷:1201 印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

开 本:850×1168 1/32 印张:6.25

字 数:170 千字 插页:2 印数:1-10100

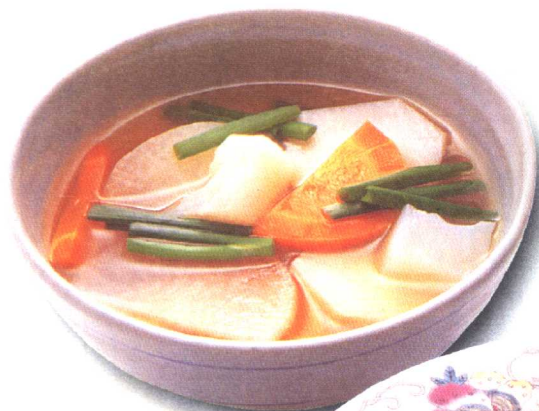
书 号:ISBN 7-5019-3530-0/TS·2138

定 价:10.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·









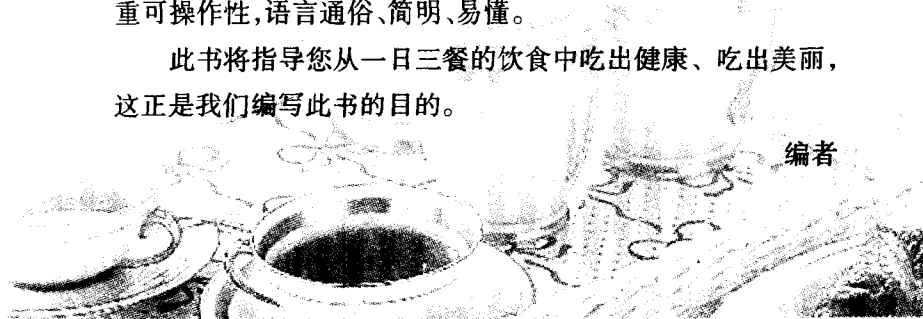
编者的话

进入 21 世纪，随着经济的发展，人民生活水平的不断提高，其膳食结构也发生了巨大的变化，从温饱型、美食型、豪华美食型逐渐转变为营养保健型、养生型。

俗话说：“药补不如食补”，21 世纪的现代人已不再满足于“一日三餐吃饱为好”，而是要求结合自己的身体状况、健康状况等合理地吃、营养地吃、健康地吃。这一饮食结构的变化，已成为一个新的饮食文化时尚被人们所接受。正是基于这种变化、这种需要，我们编著了《食疗养生 300 例》，该书分为两大部分。第一部分向您介绍了近 20 种常见病的饮食疗法，推出 191 个菜肴，供您参考。第二部分从养生的角度向您介绍怎样科学地吃，怎样能把皱纹“吃”掉，如何吃能身材苗条，如何吃能延年益寿等 8 个方面的内容，向您推出 136 个菜肴。在原料的选配上做到购买方便，即使是治病，在中草药的选配上，也力求少而精；在每个菜的特点中，简单明白地道出了其营养成分及对人体的主要作用，不但让您从中受益，而且吃个明白。在制作上注重可操作性，语言通俗、简明、易懂。

此书将指导您从一日三餐的饮食中吃出健康、吃出美丽，这正是我们编写此书的目的。

编者



目 录

常见病的饮食疗法

感冒患者的

饮食疗法

- 豆腐豉葱白汤(2)
- 红糖姜汤(2)
- 当归羊肉汤(2)
- 葱白粥(3)
- 苦瓜白萝卜汤(3)
- 山楂银花汤(4)
- 红椒萝卜条(4)
- 五味香(5)

慢性气管炎患者的

饮食疗法

- 核桃党参姜汤(5)
- 雪梨炖川贝(6)
- 凉拌黄瓜海蜇皮(6)
- 鹅肉萝卜汤(7)
- 核桃仁甜杏仁菠菜
子汤(7)
- 丝瓜马蹄粥(8)
- 白萝卜橄榄马蹄汤(8)

- 猪肺虫草大枣汤(9)
- 冬瓜麦冬汤(9)
- 百合粥(10)
- 柿饼百合汤(10)
- 杏仁鸡(10)

慢性肾炎患者的

饮食疗法

- 白鸭大蒜汤(11)
- 奶油番茄(12)
- 党参炖猪肾(12)
- 龟肉冬瓜汤(13)
- 赤豆炖鲤鱼(13)
- 花生蚕豆冬瓜皮汤(14)
- 赤豆乌骨鸡(14)
- 瓜皮炒肉丝(15)
- 大蒜烧鲫鱼(15)
- 绿豆猪肝粳米粥(16)
- 黄豆炖鹅肉(16)
- 奶油冬瓜(17)
- 山药粳米粥(18)

枣蒜饮·····(18)

尿频患者的

饮食疗法

龟肉炖子公鸡·····(19)

绿豆芽汁·····(19)

核桃仁益智山药汤·····(20)

羊肉煨大蒜·····(20)

海参炖羊肉·····(21)

鸭肉海参汤·····(21)

羊肉虾米汤·····(22)

栗子粥·····(22)

芙蓉鸡片·····(23)

贫血患者的

饮食疗法

虾仁芙蓉蛋·····(24)

菠菜猪肝汤·····(24)

鹌鹑炖猪肝·····(25)

大枣木耳汤·····(25)

猪肝拌黄瓜·····(26)

番茄马蹄炒鸡片·····(26)

黄芪炖羊肉·····(27)

红白豆腐·····(28)

豆芽菜炒鸡肝·····(28)

绿豆红枣汤·····(29)

核桃仁炒韭菜·····(30)

鸡蛋烩豆腐·····(30)

黄豆炖排骨·····(31)

黄芪炖乌骨鸡·····(31)

海参猪肝汤·····(32)

大枣花生桂圆羹·····(32)

糖尿病患者的

饮食疗法

黄芪枸杞山药汤·····(33)

枸杞炖兔肉·····(33)

龟肉炖薏米·····(34)

鹅肉山药汤·····(34)

红烧板栗山药·····(35)

山药薏米粥·····(36)

鸽子炖山药·····(36)

豆腐香菇银耳汤·····(37)

菠菜猪胰山药汤·····(37)

炒南瓜·····(38)

兔肉山药粥·····(38)

海带三丝·····(39)

清炖兔肉·····(39)

肉丝芹菜香干·····(40)

香菇油菜·····(40)

沙锅炖排骨·····(41)

红烧鲤鱼·····(41)

素炒洋葱·····(42)

高血压、高血脂、冠心病患者

的饮食疗法

鸭子蒸海带·····(43)

麻婆豆腐·····(44)

素炒茭白……………(45)
海带决明子汤……………(45)
绿豆大枣银杏叶汤……(45)
海蜇马蹄芹菜汤…………(46)
绿豆粥……………(46)
红烧兔肉……………(47)
首乌大枣粥……………(48)
鳝鱼芹菜炒瓜皮…………(48)
苦瓜芹菜汤……………(49)
荠菜马蹄芹菜汤…………(49)
胡萝卜绿豆灌莲藕……(50)
脐橙山楂露……………(50)
玉米粉粳米粥……………(51)
豆腐炖小白菜……………(51)
聚宝盆(泥鳅炖豆腐)……(52)
兔肉豆腐紫菜汤…………(53)
青椒拌粉丝……………(53)
鲫鱼汤……………(54)
山楂玉米面粥……………(55)

肠胃病患者的

饮食疗法

黄花陈皮粥……………(55)
板栗炖母鸡……………(56)
冬笋炒芥菜香菇丝……(56)
冰糖炖木瓜……………(57)
饴糖豆浆……………(58)
白萝卜炖羊肉……………(58)

山药羊肉粥……………(59)
砂仁鲫鱼汤……………(59)
山楂谷芽饮……………(60)
泥鳅汤……………(60)
鲫鱼炖豆豉……………(61)
扁豆胡萝卜粥……………(61)
莲子大枣荔枝粥…………(62)
山药薏米大枣莲子粥…(62)
无花果炖猪蹄……………(63)
清蒸鳗鱼……………(63)
姜茶饮……………(64)

肝病患者的

饮食疗法

山药桂圆炖甲鱼…………(64)
核桃鱼头首乌汤…………(65)
快炒苋菜……………(65)
杞子酸枣荷包蛋…………(66)
海参党参枸杞汤…………(66)
全鸭冬瓜汤……………(67)
炸牛肝……………(68)
鲤鱼赤豆汤……………(68)
大枣甲鱼汤……………(69)
蒜苗炒猪肝……………(69)
茯苓粥……………(70)
鸡蛋首乌大枣汤…………(71)
粉丝拌菠菜……………(71)
鲫鱼冬瓜汤……………(72)

牛肉番茄汤……………(72)

清蒸海参冬菇子鸡……(73)

哮喘患者的

饮食疗法

核桃仁杏仁生姜汤……(74)

四仁鸡蛋羹……………(74)

蚕豆炖花生仁…………(75)

杏仁粥……………(75)

芡实核桃仁粥…………(75)

银耳鸭肾汤……………(76)

海蜇皮炖猪血…………(77)

核桃仁大枣粳米粥……(77)

板栗白果羹……………(78)

陈皮粥……………(78)

鸡血炖柿饼……………(78)

柿饼羹……………(79)

柚子皮百合汤…………(79)

萝卜汁炖豆腐…………(80)

腰膝酸软患者的

饮食疗法

鹌鹑炖板栗……………(80)

栗子莲子粥……………(81)

枸杞牛肉汤……………(81)

茭白炖猪蹄……………(82)

龟肉羊肉汤……………(82)

韭菜炒羊肾……………(83)

栗子猪肾粥……………(83)

胡桃仁栗子蒸母鸡……(84)

鹌鹑炖虫草……………(84)

鸭肉海参汤……………(85)

久咳不愈患者的

饮食疗法

鹌鹑汤……………(85)

百合杏仁粥……………(86)

雪梨百合汤……………(86)

雪梨银耳川贝汤……(87)

四汁饮……………(87)

生煊枸杞叶……………(88)

猪肺炖白萝卜…………(88)

鲤鱼炖川贝……………(89)

橘饼柿饼羹……………(89)

枇杷百合鲜藕汤……(89)

海蜇马蹄粥……………(90)

黑豆马蹄大枣陈皮汤…(90)

栗子炒丝瓜……………(91)

五汁蜜膏……………(91)

失眠患者的

饮食疗法

莲子百合汤……………(92)

莲子百合炖鹅肉……(92)

牛肉桂圆汤……………(93)

黄花菜大枣炖猪心……(93)

桂圆核桃大枣陈皮羹…(94)

莲子山药糯米粥……(94)

冰糖炖黄花菜·····(95)

地黄枣仁粥·····(95)

便秘患者的

饮食疗法

核桃山楂菊花茶·····(96)

糖醋黄瓜·····(96)

冰糖炖香蕉·····(97)

海参炖木耳·····(97)

菠菜粥·····(98)

苋菜炒肉丝·····(98)

黑芝麻杏仁粥·····(99)

油菜炒鲜香菇·····(100)

豆腐丝拌黄瓜·····(100)

菠菜拌粉丝·····(101)

百合小麦大枣汤·····(102)

虾米炒韭菜·····(102)

莴笋炒肉片·····(103)

茼蒿炒肉片·····(103)

食 疗 养 生

愿您延年益寿——滋补菜肴

菠菜鸡肝汤·····(106)

三杯鸡·····(106)

虫草鸭·····(107)

猪腰炒木耳·····(107)

炖猪脚·····(108)

红烧排骨·····(109)

葱油芋头·····(109)

鸡蛋炒面·····(110)

核桃仁粥·····(110)

肉松拌豆腐·····(111)

首乌粥·····(111)

炒薤菜·····(112)

核桃仁炒韭菜·····(112)

清蒸甲鱼·····(113)

醋溜鱼片·····(113)

莲子桂圆山药粥·····(114)

烩猪肝·····(114)

清蒸童子鸡·····(115)

菠菜火腿肉炒虾仁·····(115)

豉汁蒸排骨·····(116)

青红椒牛肉丝·····(117)

甜椒塞肉·····(118)

番茄豆腐·····(119)

炒鱿鱼卷·····(119)

双耳羹·····(120)

让您吃得香——养胃菜肴

榨菜鸡丝汤·····(121)

豌豆炒牛舌·····(121)

赤豆补脾粥·····(122)

番茄蘑菇排骨汤·····(122)

龟肉炖猪肚·····(123)

牛奶炖子鸡	(123)
桂圆松子仁汤	(124)
养胃肉	(124)
花生米炖猪肚	(125)
素炒三鲜	(125)
胡萝卜奶	(126)
莲子桂圆肉红枣粥	(126)
什锦粥	(127)
木犀汤	(127)
香椿芽焖蛋	(128)
香酥肉鸡	(129)
扁豆胡萝卜粥	(129)
砂仁葱姜蒸鲫鱼	(130)
炸豆沙藕盒	(131)

让您睡得好——安神菜肴

红枣人参汤	(131)
牛肉番茄	(132)
莲子桂圆肉汤	(132)
莲子牡蛎芦根汤	(133)
鸡蛋糯米粥	(133)
黑豆桂圆肉芡实汤	(134)
薏米红枣粥	(134)
桂圆蒸蛋	(135)

使您的眼睛更明亮

——明目菜肴

炒猪肝	(135)
香菇猪肝汤	(136)

山楂枸杞桂圆汤	(136)
核桃仁草决明山楂汤	(137)
韭菜炒羊肝	(137)
荠菜炖粉丝	(138)
鹌鹑杞仲汤	(138)
桂圆鸡翅汤	(139)
枸杞菠菜鸡肝汤	(139)
鸡蛋沾芝麻末	(140)
冬菇元宝肉	(140)
瘦肉苦瓜荠菜汤	(141)
枸杞谷精草粳米粥	(142)
枸杞车前叶荠菜汤	(142)
荠菜粥	(143)
猪肝枸杞汤	(143)
鸡肝木耳海带黄花汤	(143)
烧鲍鱼	(144)

让您步履轻盈骨骼更健壮

——补钙菜肴

韭菜炒河虾	(145)
番茄牛骨汤	(145)
泥鳅汤	(146)
肉丝拌豆腐皮	(146)
海参粥	(147)
青豆炒虾仁	(148)
肉丝海带	(149)
溜鱼片	(149)
糖醋佛手	(150)

鱼头豆腐汤	(151)
海米炆芹菜	(152)
绿豆芽炒韭菜	(152)
炆腐竹	(153)
虾米煮干丝	(154)
盐水虾	(154)

把皱纹“吃”掉 ——养颜菜肴

清炖鲑鱼头	(155)
清炖栗子乌骨鸡	(156)
凉拌番茄	(156)
冰糖银耳汤	(157)
啤酒鸭	(157)
薏米炖鸡	(158)
清蒸杞子白鳝	(158)
白鳝炖银耳	(159)
牛奶炖鲤鱼	(159)
肉蓉鸡粥	(160)
茭白炖猪脚	(160)
柠檬汁溜鸡片	(161)
豆浆粥	(162)
瘦肉天门冬萝卜汤	(162)
香椿炒鸡蛋	(163)
苦瓜炖猪排骨	(164)
素溜菜花	(164)

吃出苗条来——减肥菜肴	
沙锅炖冻豆腐	(165)
赤豆粥	(166)
兔肉炖冬瓜	(166)
栗子烧白菜	(167)
醋溜酸辣白菜	(167)
海带煮豆腐	(168)
什锦汤	(168)
黄花菜汤	(169)
姜汁扁豆	(170)
焖烧家常蚕豆	(170)
炒韭菜	(171)
冬瓜绿豆减肥汤	(171)
青椒苦瓜丝	(172)
凉拌黄瓜	(172)
冬瓜小豆粥	(173)
什锦菜盘	(173)
虾皮冬瓜	(174)
海米扒油菜	(175)

让您拥有抗癌“卫士”

——抗癌菜肴

素炒三丝	(175)
香菇白果仁	(176)
红烧菜花	(177)
豆腐干炒蒜苗	(177)

刀豆烧肉	(178)	苦瓜炒猪肝	(181)
鲜贝青椒	(178)	鸡蛋炒番茄	(182)
三色干贝	(179)	凉拌海蜇萝卜丝	(183)
炆鸡丝绿豆芽韭菜	(180)	烩四宝	(183)
橘味海带丝	(180)	荠藕甘露汁	(184)
海参香菇猪肉汤	(181)	炒扁豆	(184)
主要参考书目	(186)		

常见病的饮食疗法

