

健康生活

HEALTHY
LIVING

健康生活

健康生活开心分享

家常的食材，简单的做法，
最行之有效的食疗方案，让
病痛就此远离。

常见病食疗

食物是最好的医药

《健康生活1001》编委会 编

1001例

重庆出版集团 重庆出版社



营养专家 于康 主编

健康生活 开心分享

图书在版编目(CIP)数据

常见病食疗 1001 例 / 《健康生活 1001》编委会编.
—重庆: 重庆出版社, 2007.5

(健康生活 1001)

ISBN 978-7-5366-8828-5

I. 常… II. 健… III. 常见病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 071927 号

 常见病 | 食疗

1001 例

CHANGJIANBINGSHILIAO



出 版 人: 罗小卫

特约编辑: 高霁月

责任编辑: 陈建军 余守斌

设计制作:  (www.rzbook.com)

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京京都六环印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 16 印张 字数: 380 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

定价: 29.90 元

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版 权 所 有, 侵 权 必 究



● 主编介绍

于康

北京协和医院营养科副主任医师、副教授。现任中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员；中国营养学会临床营养分会委员；中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员；中国老年保健协会专家委员会及巡讲团首席营养专家；北京市健康教育协会常务理事。主编《食物是最好的医药》、《饮食决定健康》等科普书籍45册。

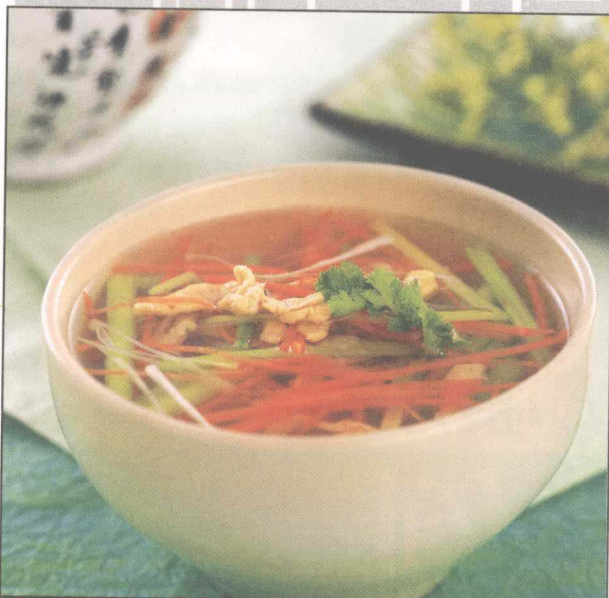
先后获日本外科代谢和营养学会研究奖、中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、北京协和医院优秀论文奖、中国协和医科大学优秀教师奖等。

Changjianbing
Shiliao



健康生活

健康生活 1001



常见病食疗

《健康生活1001》编委会 编

1001例



常见病食疗

1001例

CHANGJIANBING SHILIAO



责任编辑：陈建军 余守斌

特约编辑：高霁月 石艳芳 陈 丽

美术编辑：李树香

装帧设计：夏 鹏 韩少杰

文字编撰：邓 晔 解秸萍 陈 明 荣高悦

菜肴拍摄：肖 亮 李朝阳 王伟江 刘 水 王 旭 文 冰（排名不分先后）

菜肴制作：雷建国 秦 斌 陈国军 张兴隆 广 邹 王 勇 赵小林

陈绪荣 罗 俊 熊望斌 童建华 邱 伟（排名不分先后）

协助拍摄：北京龙凤源酒楼 四川南充雅特居餐饮集团

四川绵阳金海温泉酒楼 北京红太阳美食生态园 北京香渝厨餐饮有限公司

四川绵阳锦州开元酒店 百年荣记饮食文化发展有限公司 四川绵阳川乡楼

四川遂宁信合宾馆天赐酒店（排名不分先后）



吃出的健康最科学

人食五谷，总难免生病。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

有了病再图医治，不如防患于未然。其实，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

《常见病食疗1001例》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。

中老年人常见病预防调理食谱

骨质疏松

骨质疏松是指骨量减少,导致骨的脆性增加,容易发生骨折的一种全身性代谢病。多见于老年人,尤其是绝经后的女性。其发生与年龄、性别、遗传、营养、内分泌、运动等多种因素有关。预防骨质疏松,应多吃富含钙、磷、维生素D的食物,如牛奶、豆制品、海带、紫菜、虾皮、芝麻酱等。同时,适当晒太阳,进行户外运动,保持心情舒畅,也是预防骨质疏松的重要措施。

日常调护要点

- 1. 饮食中增加钙、磷、维生素D的摄入。
- 2. 适当晒太阳,促进维生素D的合成。
- 3. 进行户外运动,增强骨骼强度。
- 4. 保持心情舒畅,避免焦虑。

推荐食谱

蒜蓉西兰花

材料:西兰花250克,蒜蓉15克。
做法:1. 西兰花洗净,切成小朵,焯水。2. 炒锅倒油烧热,加入蒜蓉爆香,加入西兰花翻炒。3. 加盐、鸡精调味,出锅即可。

营养师建议

西兰花富含维生素C和类黄酮,有助于增强骨骼强度。蒜蓉含有大蒜素,具有消炎、杀菌作用。

盐焗虾

材料:鲜虾500克。
做法:1. 鲜虾洗净,去壳留尾。2. 锅中倒油烧热,加入蒜蓉爆香,加入鲜虾翻炒。3. 加盐、鸡精调味,出锅即可。

中老年人常见病预防调理食谱

黄雪梨梨豆奶

材料:雪梨1个,雪梨汁100克,豆浆250克。
做法:1. 雪梨洗净,去皮,切成小块。2. 雪梨汁倒入豆浆中,搅拌均匀即可。

营养师建议

雪梨汁含有丰富的维生素和矿物质,有助于增强免疫力。豆浆含有植物蛋白,有助于补充蛋白质。

推荐食谱

黄梨豆奶

材料:黄梨100克,豆浆250克。
做法:1. 黄梨洗净,去皮,切成小块。2. 黄梨放入豆浆中,搅拌均匀即可。

营养师建议

黄梨含有丰富的维生素和矿物质,有助于增强免疫力。豆浆含有植物蛋白,有助于补充蛋白质。

推荐食谱

凉拌菠菜

材料:菠菜500克,芝麻酱50克。
做法:1. 菠菜洗净,焯水,切成寸段。2. 芝麻酱中加入盐、醋、蒜末、香油,搅拌均匀。3. 将芝麻酱倒入菠菜中拌匀即可。

营养师建议

菠菜含有丰富的维生素和矿物质,有助于增强免疫力。芝麻酱含有植物蛋白,有助于补充蛋白质。

推荐食谱

凉拌墨鱼

材料:墨鱼400克,西芹50克,洋葱100克。
做法:1. 墨鱼洗净,去皮,切成小块。2. 西芹洗净,切成寸段。3. 洋葱洗净,切成小块。4. 将墨鱼、西芹、洋葱放入沸水中焯水。5. 将焯好的食材放入碗中,加入盐、鸡精、生抽、醋、香油,搅拌均匀即可。

营养师建议

墨鱼含有丰富的维生素和矿物质,有助于增强免疫力。西芹含有丰富的维生素和矿物质,有助于增强免疫力。洋葱含有丰富的维生素和矿物质,有助于增强免疫力。

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。卡片里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。



目录

Contents



[食物是最好的医药]

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

- 黑木耳拌豆芽 / 凉拌薄荷 ... 17
- 葱豉豆腐汤 / 养生饭卷 / 姜汁葱花炒鸡蛋 18
- 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 19
- 番茄炒蛋 / 醋熘双色豆腐 / 香菜鱼片汤 / 醋熘白菜 20
- 金银蛋扒白菜 / 雪菜鱼肉蒸豆腐 / 萝卜瘦肉汤 21

咳嗽……22

- 川贝雪梨猪肺汤 22
- 竹笋瘦肉汤 / 茶水炖鸡蛋 / 银耳杏仁炖鹌鹑蛋 / 蜜汁鸡蛋 23

- 百合鸭肉汤 / 杏仁猪肺粥 / 百合牛肉 24
- 牛百叶炖萝卜 / 陈皮肉丝汤 / 白菜豆腐皮 / 山药炖鸡 25
- 醋熘藕片 / 杏仁蒸肉 / 川贝蒸梨 / 葱香鲫鱼脯 26
- 芒果鸡柳 / 鱼头豆腐烧白菜 / 荸荠炒肉片 / 香瓜炖四宝 ... 27

咽炎……28

- 杏苏糕 / 草菇鱼头汤 28
- 荸荠萝卜汁 / 青葱炒鸭蛋 / 柚子鸡 / 陈皮牛肉 29
- 甜椒酿肉 / 清炒丝瓜 / 鱼腥草猪肺汤 / 花菇烩山药 30
- 文思豆腐 / 碧绿蹄筋 / 梨子凉拌苦瓜 / 凤梨烩排骨 31

鼻炎……32

- 烧丝瓜 / 葱白红枣鸡肉粥 32
- 番茄烧冬瓜 / 黄瓜拌粉皮 / 洋牛肉丝 33
- 清炒莴笋 / 豆角炖木瓜 / 橘香

- 鸡翅 34
- 木耳炒肚片 / 肉片冬瓜 / 蘑菇芦笋饼 / 凉拌三丁 / 菠菜拌香干 35

痤疮……36

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

肥胖症……40

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

近视……44

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

自汗、盗汗……48

- 木瓜煲泥鳅 48
- 姜枣羊肉汤 / 爆腰花 / 韭黄拌腰丝 / 羊肉熏番茄 49
- 圆白菜炒腊肉 / 腊味糯米圆 / 山药牛肉卷 50
- 软炸羊肉 / 魔芋烧鸭 / 豌豆粉蒸肉 / 口蘑烧海参 51

便秘……52

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



腹泻……58

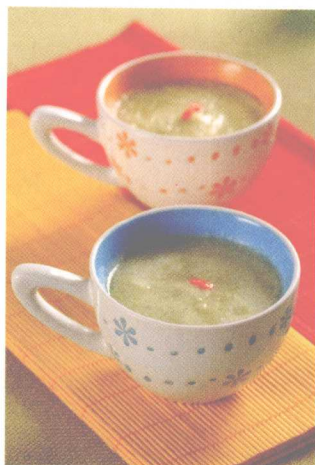
- 胡萝卜烧豆角 / 豆角炖排骨 58
- 南瓜豆腐饼 / 南瓜蒸肉 / 腊肉炒菜花 59
- 肉末烧茄子 / 番茄虾仁 / 三椒鸡片 / 茄子炖鸡汤 60
- 素炒鸡丁 / 鸡丝玉米粥 / 小黄鱼炖豆腐 / 鸡蛋玉米羹 61
- 木犀丝瓜 / 带鱼南瓜汤 / 丝瓜肉片 / 鸡肉炖土豆 62
- 土豆煎鸡蛋 / 胡萝卜肉末豆腐羹 / 红烧香芋 63

失眠……64

- 香蕉菠萝汁 64
- 蜜枣樱桃扒山药 / 苦参枣仁汤 / 芹菜苹果汁 / 桂圆莲子粥 65
- 银耳余鸡片 / 金针猪心汤 / 双蔬肉卷 66
- 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 67
- 莲子煨鸡块 / 牛肉桂圆汤 / 酸香莲藕片 / 素炒五宝 68
- 桃仁火腿炒虾 / 虾子烧茭白 / 山药烩鱼头 69

贫血……70

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



胃炎……76

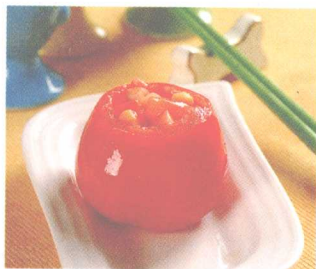
- 木瓜鲢鱼尾汤 / 紫菜南瓜汤 76
- 猴头菇炖鸡 / 干姜粥 / 橘皮炖鲫鱼 77
- 姜韭牛奶羹 / 莲子花生豆腐脑 / 蜂蜜炖山药 / 薏米炖猪肚 / 桂枣山药汤 78
- 苹果蛋饼 / 蘑菇豆腐 / 鸡蓉芋泥羹 / 薏米猪脚汤 79

脂肪肝……80

- 芹菜炒豆干 80
- 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 81
- 三彩菠菜 / 白灼芹菜 / 紫菜卷 82
- 姜汁菠菜 / 五味苦瓜 / 青椒海带丝 / 水晶蔬菜饺 83

痛风……84

- 黑三刺 84
- 五味汁炒茄子 / 香脆三丝 / 番茄茄饼 85
- 酸辣菜 / 鸡蛋什蔬沙拉 / 番茄丝瓜 / 番茄拌三丝 / 酸辣瓜片 86
- 烧三样 / 冬瓜皮蒸鲤鱼 / 炒素腰花 / 黄瓜鸡丁 87



低血糖……88

- 灯影牛肉 88
- 苹果炒牛肉片/牛奶蒸蛋/丝瓜嫩肉丸/糖醋鲤鱼 89
- 烤鳗鱼鸡蛋卷/家常鳝鱼/素扒菜花/腰果鸡丁 90
- 苦瓜排骨/聚三鲜/鲜蘑炒肉片/鸡丝魔芋/瓜条拌藕片 91

结石……92

- 干煸茄子/红烧菜花 92
- 酸豆角炒肉末/蒜泥豆角丝/翡翠茭白/炆炒豆芽 93
- 藕节冬瓜汤/成都素烩/青衣素心 94
- 青椒洋葱炒菜花/玻璃白菜/飘雪西兰花/香莱萝卜丝 ... 95
- 雪菜腰果/双菌南瓜/香菇西兰花/花生碎拌豆腐/水果燕麦粥 96

胆囊炎……97

- 豆角木耳/炒三丁/生煸豌豆苗 97
- 红烩芸豆/炒荷鲜/腐竹烧豆角 98
- 豌豆菜花/鲜菇冬瓜球/姜汁刀豆/腐乳茭白/双笋烧仔鸭/脆瓜里脊丝 99

痔疮……100

- 苦瓜肥肠/无花果炖猪蹄100
- 竹笋豆腐脑/花生红豆煲凤爪/

宝黄丝瓜/木耳炒山药 101

癫痫……102

- 枸杞炖羊脑/山药枸杞煲猪肉/猪心烧木耳 102
- 萝卜饼/芹菜红枣汤/苦菜猪肝汤/牛肉香菇蒸蛋 103

甲亢……104

- 白菜木耳/木耳肉丝蛋汤104
- 苦瓜酿肉/小鸡炖蘑菇/茭白鸡肉丝/豆苗香菇 105

关节痛……106

- 素炒三丝/黑豆焖猪蹄 106
- 丝瓜豆腐汤/肉片烧菜花/紫包菜滑蛋/番茄小白菜 107

抑郁症……108

- 蒜苗蚕豆/什锦藕片 108
- 蚕豆炒虾仁/红枣黑豆炖鲤鱼/银耳西芹炒肉片/香菇里脊 109

肝炎……110

- 芙蓉银鱼 110
- 龙眼牛肉汤/薏米鲫鱼汤/红枣鸡肉汤/豆苗扒银耳 111
- 番茄煮冬菇/海带黄鱼/口蘑焖豆腐/冬笋蒸猴头 112

Part.02

中老年常见病 预防调理食谱

高血压……114

- 茴香豆/双耳炒黄瓜 114
- 枸杞煮黑豆/蒜蓉空心菜/香菇肉片 115
- 老醋花生米/鹌鹑烩玉米/豌豆粥/芹菜大米粥 116

- 凉拌金双耳/双荠鱼卷/荠菜拌香干 117
- 冬瓜盅/莼菜薏米赤豆羹/素烩茄子块 118
- 鸡丝莼菜汤/双耳滑鱼脯/土豆烧豆腐/酿番茄/洋葱豆腐皮 119
- 地四鲜/干煸土豆丝/山药蔬菜饼/素炒双脆 120
- 芝麻双丝海带/海带什蔬汤/春白豆腐 121

高血脂……122

- 山楂枸杞饮 122
- 酸菜瘦肉汤/草菇鱼丸汤/凉拌芹菜海带/菊花粥 123
- 木耳山楂粥/三鲜饮/香菇蒸鱼/洋葱牛柳丝 124
- 蒜苗豆腐/荸荠烧香菇/洋葱圆白菜/蘑菇炒青菜 125
- 木耳粥/玉米须豆腐汤/芦笋冬瓜汤/素烩三菇 126
- 双耳炒豆腐/芹菜煮豆腐/四喜黄豆粒/木耳金针 127
- 白菜拌荷鲜/菜花三色蛋/鲜菇凤豆肉片汤/丝瓜草菇肉丸汤 128
- 海带鸭块汤/香菇乌鱼蛋汤/香菇油菜/仙人掌拌鸡丝129

糖尿病……130

- 菠菜银耳粥 130
- 黄瓜粥/山药炖猪肚/蒜拌海带丝 131
- 炒荤素/冬菇炒豆角/香干炒青菜/笋尖焖豆腐 132
- 肉丝炒豆芽/荠菜豆腐/鲜蘑炒豌豆/南瓜炒肉片 133
- 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 134
- 蒜茸苦瓜 / 小萝卜烧蒜苗 / 虾仁炒油菜 135
- 南瓜虾皮汤 / 海米白菜心 / 黑木耳炒香菇 / 葱烧海参 136
- 枸杞炖兔肉 / 清蒸茶鲫鱼 / 苦瓜红豆排骨汤 / 肉片焖刀豆 / 木耳黄瓜片 137

骨质疏松.....138

- 盐水虾 / 蒜蓉西兰花 138
- 黄瓜雪梨豆奶 / 黄瓜豆奶 / 麻酱拌菠菜 / 凉拌墨鱼 139
- 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 140
- 木瓜羊肉汤 / 菜花烧胡萝卜 / 茄虾饼 141
- 桃酥豆泥 / 排骨豆腐虾皮汤 / 双椒鱼肉 / 鸡丝香菇芋头粳 / 肉片粉丝汤 142
- 奶汁生菜 / 萝卜海带排骨汤 / 牛肉蔬菜汤 / 蛋拌豆腐 143
- 黄豆炖排骨 / 菠菜拌肉丝 / 奶

- 炖鲫鱼 / 合菜盖被 144
- 金蒜银鱼蒸菜心 / 韭菜炒黄鳝 / 蔬菜玉米饼 145

哮喘.....146

- 杏仁粥 / 水晶核桃仁 146
- 四仁鸡子粥 / 蘑菇炒猪腰 / 红枣木耳肉片汤 147
- 蒜茸南瓜 / 竹荪烧草鱼 / 冬菇烧菜心 / 百合蒸黑鱼 / 青椒牛肉拌香干 148
- 糖醋圆白菜 / 蛋蓉菜花汤 / 鸡汁丝瓜 / 银耳鸽蛋汤 / 虾仁烧芹菜 149
- 木耳萝卜拌海蜇 / 蒜苗炒冬瓜 / 滚龙丝瓜 150
- 蜂蜜核桃仁 / 蒜醋鲤鱼 / 核桃仁拌鸡块 / 玉珠南瓜 151

消化性溃疡.....152

- 胡萝卜陈皮炒瘦肉 152
- 萝卜山药粥 / 八宝健胃饭 / 番茄烩鱼丸 / 蜜汁蒸藕 153
- 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 154
- 鸡蓉土豆泥 / 薏米扁豆粥 / 黄瓜熘肉片 / 白菜炒肉丝 155

动脉硬化.....156

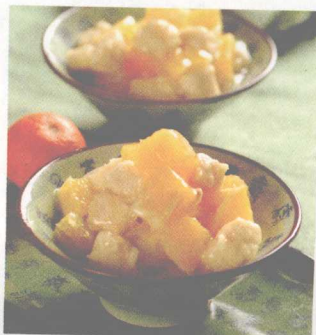
- 双耳红枣汤 / 火腿冬瓜排骨汤 156
- 五彩山药片 / 木耳冰糖羹 157
- 楂梨膏 / 丝瓜豆腐瘦肉汤 / 木耳炒牛蒡 / 黑木耳烧豆腐 158
- 冰糖炖双耳 / 兔紫豆腐汤 / 菠菜洋葱骨头汤 159
- 青椒海带丝 / 山楂肉丁 / 蜜橘鸡丁 / 清蒸甲鱼 160

肾功能衰竭.....161

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

慢性支气管炎.....166

- 南瓜红枣汤 / 香油煎鸡蛋白 166



●海蜇荸荠汤/板栗烧猪肉/白果鸡丁/冰糖银耳/茼蒿炒萝卜 167

脑梗塞.....168

●木耳大蒜瘦肉汤/香菇豆角 168
●鲢鱼炖茄子/番茄炒西兰花/香菜炖白菜/番茄拌豆腐/沙锅豆腐/青椒牛柳 169
●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 170
●桂花丝瓜/腐乳空心菜/土豆手卷/芹菜炒猪脑/瓢子塞肉 .. 171

脑溢血.....172

●木耳蒸蛋清/牛蒡海带卷172
●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 173
●黄花瘦肉汤/板栗炖莲藕/萝卜丝鲫鱼汤/荞麦面扒糕/豆腐箱 174

冠心病.....175

●冰糖海参汤/香菜萝卜丝175
●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 176

Part.03

女性常见病 预防调理食谱

更年期综合征.....178

●银耳莲子羹 178
●芝麻粥/银耳炒肉片/红枣木耳汤/红枣炖母鸡 179
●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 180

月经不调.....181

●凉拌丝瓜 181
●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 182
●玉米须炖瘦肉/金针炖甲鱼/豆豉羊肉汤 183

痛经.....184

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

女性不孕.....188

●东坡羊肾汤 188
●米酒炒海虾/韭菜炒青虾/青椒炒菜花 189

虚冷症.....190

●姜片炖鸡/大头菜蒸胖头鱼 190
●瘦猪肉杞子汤/枸杞炖牛尾/山药鲫鱼汤 191

性冷淡.....192

●芹菜叶蛋羹 192
●黑豆炖狗肉/枸杞炖鸽子/米酒蒸仔鸡/五香羊肉 193



乳腺增生.....194

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

带下病.....196

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

Part.04

男性常见病 预防调理食谱

阳痿、早泄.....200

●松仁玉米/核桃仁炒韭菜200
●三色虾仁/核桃猪腰/软炸小明虾/韭菜壮阳饮 201

男性不育.....202

●番茄草菇 202
●山药羊肉汤/山药炖乳鸽/杞子炒肉丝/清炖龟肉 203

脱发.....204

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

前列腺病.....206

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

Part.05

小儿常见病 预防调理食谱

小儿感冒咳嗽.....210

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

小儿肺炎.....214

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

小儿营养不良.....218

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

小儿厌食.....222

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

小儿腹泻.....225

- 荠菜汤 / 山药粥 / 栗子汤 .. 225
- 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 226
- 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 227
- 牛肉菜糊 / 胡萝卜奶羹 / 香蕉玉米片 / 肉末炖豆腐 228

小儿疳积.....229

- 清蒸鹌鹑 / 山楂蜜膏 229
- 白萝卜汤 / 茉莉花清汤 / 豆腐白菜心 / 苦瓜豆腐瘦肉汤 230
- 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 231
- 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 232

小儿贫血.....233

- 菠菜猪肝汤 / 猪肝瘦肉粥 / 桂圆枸杞粥 233

- 韭菜炒羊肝 / 菠菜枸杞粥 / 奶油鱼 / 鲜茄肝扒 / 菜包肝片 234
- 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 235
- 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 236

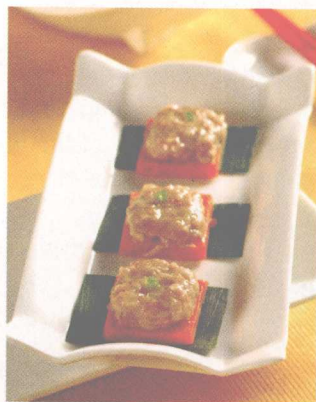
小儿遗尿.....237

- 白果焖鸭 237
- 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 238
- 荔枝炖豆角 / 鲜香参鱼柳 / 蘑菇蛋卷 / 金玉鸭丁 239
- 素炒宝黄 / 山药糕 / 桂圆杞子猪肾汤 / 莲子羹 / 双芋瓜丁 240

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



厨师简介

陈绪荣, 1968年8月出生, 湖北阳新人。15岁从事饮食文化和中国烹饪的研究工作, 多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项, 获得国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国家高级公共营养师等称号。现兼任国际餐饮协会(IFBA) 首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国民间菜发展研究中心主任等职。

食物是最好的医药

01
Part

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，其中包括碳水化合物、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，绿色或黄红色蔬菜和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。这样可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
Part

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、养颜美容的功效，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，最好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，是常用来解多种食物或药物中毒的食物，它富含维生素B族、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，促进机体的正常代谢。而且绿豆还可以降低胆固醇，



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很有可能的。

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、山药这些薯类对于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。



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,你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，是由稻子的子实脱壳而成的。大米中的蛋白质主要是米精蛋白，其中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。大米是中国人的主食之一。



●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、玉茭、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

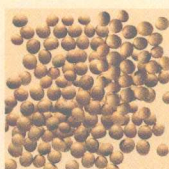
绿豆又叫青小豆，绿豆蛋白质的含量几乎是水稻的3倍，多种维生素和钙、磷、铁等无机盐都比大米多，其赖氨酸含量更是大米和小米的1~3倍，因此，它不但具有良好的食用价值，还具有非常好的药用价值，有济世之食谷之说。



●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

黄豆与青豆、黑豆统称为大豆。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 Shucal

◎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”。西红柿含有丰富的胡萝卜素、维生素B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”。