

· 中国家庭必备书 ·



一部中国家庭必备的食疗保健百科全书

内容全面、方法实用、理念科学的食物营养、健康和养生食疗宝典



# 食物营养与 食疗养生大全

王浩 著



各种常见食物的营养价值与健康功效  
综合中华传统养生理论与现代医学保健知识



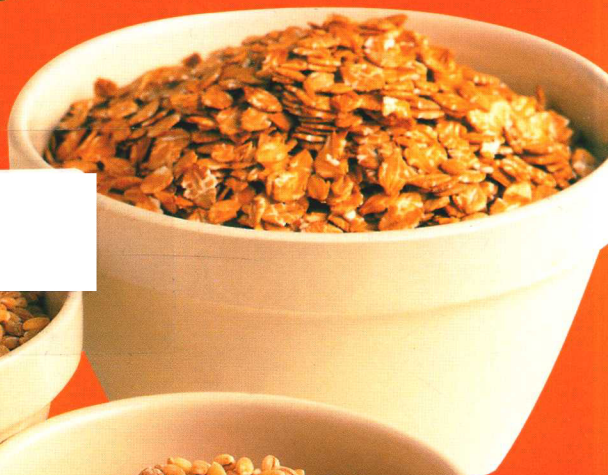
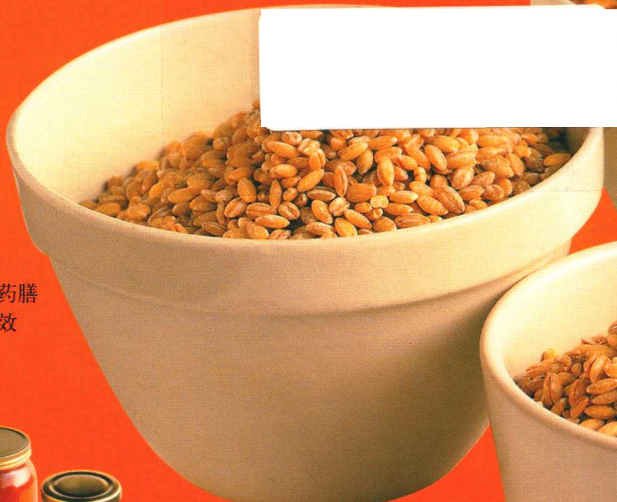
最实用的食物养生保健大全



人体常见疾病的病症介绍  
与饮食禁忌



针对各种常见疾病的食疗药膳  
科学解读食物的营养与功效



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

· 中国家庭必备书 ·



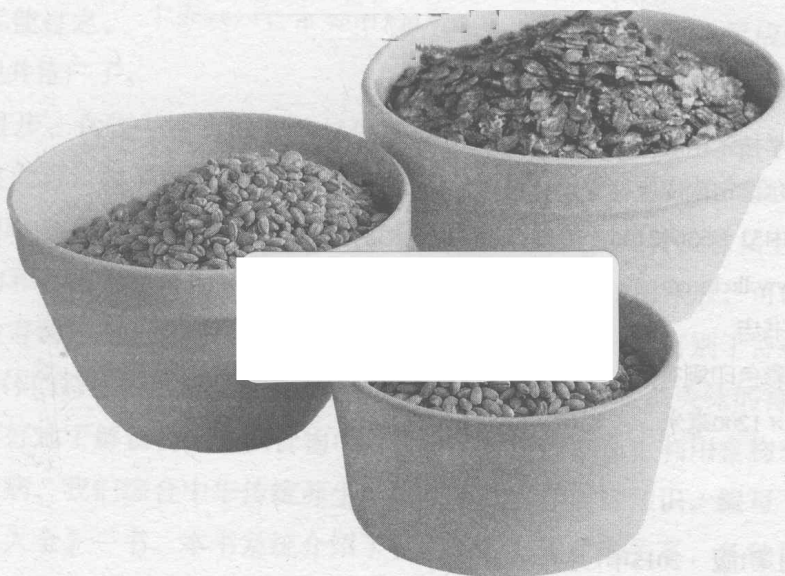
一部中国家庭必备的食疗保健百科全书

内容全面、方法实用、理念科学的食物营养、健康和养生食疗宝典

实用  
金版

# 食物营养与 食疗养生大全

王浩 著



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

实用金版·食物营养与食疗养生大全 / 王浩著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2015.4  
ISBN 978-7-5388-8279-7

I. ①实… II. ①王… III. ①食物养生—基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第079799号

## 实用金版·食物营养与食疗养生大全

SHIYONGJINBAN · SHIWUYINGYANGYUSHILIAOYANGSHENGDAQUAN

著 者 王 浩

责任编辑 梁祥崇

封面设计 中英智业

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn)

[www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 1020毫米×1200毫米 1/10

印 张 44

字 数 800千字

版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8279-7/R · 2461

定 价 59.80 元

【版权所有 请勿翻印、转载】

# 目录

## 第一篇 食物真相

### 第一章 认识我们的食物

食物种类和营养价值分类	2
食物的成分与我们的健康	4
充分发挥食物中的营养	5

### 第二章 认识食物与营养

食物中的营养素	8
婴儿时期的食物与营养	16
学龄前时期的食物与营养	17
学龄儿童时期的食物与营养	17
青少年时期的食物与营养	18
成年时期的食物与营养	19
孕期和哺乳期的食物与营养	19
老年时期的食物与营养	20

### 第三章 认识食物与健康

吃出健康好身体	21
如何保持苗条身材	25
学会科学哺育孩子	28
保证性健康	31
保持最佳状态	35

### 第四章 认识食疗

什么是食疗	40
食疗的历史	40

食疗的分类	41
食疗的优点	41
食疗注意事项	41

## 第二篇 食物营养全解

### 第一章 肉类

猪肉	44
猪心	44
猪肾	44
猪肝	45
猪肺	45
猪肚	45
猪肠	45
猪胰	46
猪脑	46
猪骨	46
猪髓	46
猪蹄	47
猪血	47
猪皮	47
野猪肉	48
牛肉	48
牛肾	48
牛肝	48
牛肚	49
牛髓	49
羊肉	49
羊肾	49
羊肝	50

羊肚	50
羊骨	50
羊髓	50
狗肉	50
马肉	51
驴肉	51
驴钱	51
兔肉	52
鹿肉	52
獐肉	52
骆驼肉	53
獭肝	53
火腿	53
香肠	53
烤肉	54
鸡肉	54
鸡肝	54
乌鸡	54
火鸡肉	55
野鸡肉	55
鸭肉	55
鸭血	56
鹅肉	56
鸽肉	56
麻雀肉	56
鹌鹑	57
鹧鸪	57

第二章 蔬菜类

萝卜	58
萝卜叶	58
胡萝卜	59
莲藕	59
荷叶	59
牛蒡	60
马铃薯	60
山药	60
红薯	61
豆薯	61
芋头	62
魔芋	62
荸荠	62
慈姑	63

姜	63
葱	64
洋葱	64
青蒜	64
蒜	65
蒜薹	65
薤白	66
韭菜	66
茭白	66
莴笋	67
竹笋	67
芦笋	67
生菜	68
旱芹	68
水芹菜	68
马兰	69
百合	69
芦荟	69
食用仙人掌	70
油菜	70
菠菜	71
圆白菜	71
苜蓝	71
芥蓝	72
小白菜	72
大头菜	72
马齿苋	73
苋菜	73
莼菜	73
雪里蕻	74
蕨菜	74
苦菜	74
薇菜	75
蕺菜	75
焯菜	75
芥菜	76
豆瓣菜	76
东风菜	76
歪头菜	76
空心菜	77
苕荳菜	77
落葵	77
秋葵	78
香椿	78

紫苏	78	橘子	93
芫荽	79	金橘	94
茼蒿	79	橙子	94
藜蒿	80	葡萄柚	94
茵陈蒿	80	柚子	95
枸杞头	80	柠檬	95
苜蓿	80	草莓	95
菊花脑	81	蓝莓	96
藿香	81	葡萄	96
黄花菜	81	葡萄干	97
花椰菜	82	桑葚	97
茄子	82	西瓜	97
青椒	82	甜瓜	98
辣椒	83	香蕉	98
番茄	83	甘蔗	99
黄瓜	84	猕猴桃	99
苦瓜	84	火龙果	100
瓠瓜	84	椰子	100
丝瓜	85	杧果	100
西葫芦	85	菠萝	101
南瓜	85	木瓜	101
冬瓜	86	榴莲	102
佛手瓜	86	山竹	102
节瓜	87	莲雾	102
菜瓜	87	西番莲	102
黄豆芽	87	桂圆	103
绿豆芽	87	荔枝	103
豆角	88	番荔枝	104
豌豆	88	枇杷	104
豌豆苗	88	石榴	104
海带	89	无花果	105
四棱豆	89	罗汉果	105
紫菜	89	黄皮果	105
羊栖菜	90	柿子	106
发菜	90	杏	106
螺旋藻	90	李子	106
裙带菜	91	桃子	107
		阳桃	107
		樱桃	108
		梅子	108
		乌梅	108
		杨梅	108
		山楂	109
		橄榄	109
<b>第三章 水果干果类</b>			
苹果	92		
梨	92		
柑	93		
佛手柑	93		

槟榔	110
大枣	110
沙果	111
沙棘	111
榆钱	111
薜荔果	111
金樱子	112
果脯	112
酸角	112
花生	113
核桃	113
杏仁	114
栗子	114
葵花子	114
西瓜子	115
南瓜子	115
白果	115
莲子	115
芡实	116
腰果	116
开心果	116
松子	117
榛子	117

#### 第四章 菌类

黑木耳	118
银耳	118
竹荪	119
草菇	119
香菇	119
平菇	120
红菇	120
猴头菇	120
金针菇	121
牛肝菌	121
羊肚菌	121
鸡枞	122
鸡腿蘑	122
松蘑	122
口蘑	122
榛蘑	123
地耳	123
灵芝	123

冬虫夏草	124
------	-----

#### 第五章 水产类

鲤鱼	125
鲢鱼	125
草鱼	126
鳙鱼	126
鲫鱼	126
青鱼	127
鲂鱼	127
白鱼	127
鲮鱼	127
鳊鱼	127
鲈鱼	128
鲚鱼	128
鲑鱼	128
鳎鱼	128
鳊鱼	128
黄颡鱼	129
鳊鱼	129
泥鳅	129
带鱼	130
鳊鱼	130
平鱼	130
鲑鱼	131
鲷鱼	131
银鱼	131
鳊鱼	132
旗鱼	132
鳊鱼	132
黄鱼	133
白鲞	133
鱼鳔	133
武昌鱼	133
罗非鱼	134
虹鳟鱼	134
石斑鱼	134
金枪鱼	134
沙丁鱼	135
鲨鱼	135
鳗鱼	135
河豚	136
乌鱼	136
章鱼	137

乌贼	137
海马	137
海龙	137
海参	138
鱿鱼	138
海蜇	138
鲍鱼	139
乌龟	139
甲鱼	139
螃蟹	140
虾	140
蚌	140
蚬肉	141
螺蛳	141
田螺	141
牡蛎肉	142
蛤蜊	142
蚶子	142
扇贝	143
海兔	143
干贝	143

## 第六章 五谷杂粮类

玉米	144
小米	144
薏米	145
黄米	145
糯米	145
粳米	146
籼米	146
糙米	146
香米	147
黑米	147
紫米	147
西谷米	148
小麦	148
小麦胚芽	148
荞麦	149
糜子	149
高粱	149
青稞	150
燕麦	150
莜麦	150

玉米笋	151
米皮糠	151
毛豆	151
赤小豆	152
绿豆	152
青豆	152
蚕豆	153
黄豆	153
黑豆	154
芸豆	154
豇豆	154
锅巴	155
豆豉	155
芝麻	155
谷芽	155
面筋	156
豆腐	156
豆腐皮	156
油豆腐	156
腐竹	157
豆腐干	157

## 第七章 蛋奶类

鸡蛋	158
鸭蛋	158
鹅蛋	158
鸽子蛋	159
鹌鹑蛋	159
麻雀蛋	159
咸鸭蛋	159
松花蛋	160
茶叶蛋	160
毛鸡蛋	160
牛奶	161
牛初乳	161
马乳	162
羊奶	162
酸奶	162
奶粉	163
奶片	163
奶酪	163
黄油	164



## 第八章 其他类

醋	165
酱油	165
豆油	165
香油	166
猪油	166
蚝油	166
茶油	167
菜子油	167
玉米油	167
橄榄油	168
花生油	168
色拉油	168
红糖	169
白糖	169
冰糖	169
蜂蜜	170
食盐	170
味精	170
鸡精	171
高汤	171
鱼露	171
虾皮	172
榨菜	172
陈皮	172
辣根	173
咖喱	173
胡椒	173
芥末	174
花椒	174
桂皮	174
八角	175
丁香	175
豆蔻	175
五香粉	176
孜然	176
九层塔	176
茴香	176
黄酱	177
果酱	177
甜面酱	177
豆瓣酱	178

番茄酱	178
芝麻酱	178
花生酱	178
巧克力	179
椰蓉	179
团粉	179
藕粉	180
吉士粉	180
泡打粉	180
苏打粉	180
碱	181
酵母	181
明矾	181
水	182
红茶	182
绿茶	182
花茶	183
菊花茶	183
茉莉花茶	184
桂花茶	184
金银花茶	184
玫瑰花茶	185
麦乳精	185
冰激凌	185
咖啡	186
豆浆	186
橙汁	187
柠檬汁	187
甘蔗汁	187
杏仁露	188
黄酒	188
糯米酒	188
啤酒	189
白酒	189
红葡萄酒	190
白葡萄酒	190

## 第三篇 食物是最好的药

### 第一章 食物治疗呼吸系统疾病类

发热	192
感冒	194
咳嗽	195

咯血 .....	197
虚喘 .....	199
哮喘 .....	200
支气管哮喘 .....	200

## 第二章 食物治疗消化系统疾病类

肠胃病 .....	203
胃痛 .....	204
慢性胃炎 .....	207
溃疡性结肠炎 .....	208
胃及十二指肠溃疡 .....	208
腹胀 .....	209
腹泻 .....	210
痢疾 .....	212
伤寒 .....	213
便秘 .....	214
痔疮 .....	215
肝病 .....	216
脂肪肝 .....	218
肝炎及肝硬化 .....	219
病毒性肝炎 .....	220
黄疸 .....	220
胆结石 .....	222

## 第三章 食物治疗循环系统疾病

高血压 .....	223
冠心病 .....	225
心绞痛 .....	226
心肌梗死 .....	226
动脉硬化 .....	227
血栓闭塞性脉管炎 .....	228
贫血 .....	229
白细胞减少症 .....	230
猩红热 .....	231
肥胖症 .....	231
单纯性肥胖症 .....	233
高脂血症 .....	234
水肿 .....	236
糖尿病 .....	237
胰腺病 .....	240
单纯性甲状腺肿 .....	240
甲状腺功能亢进症 .....	241

## 第四章 食物治疗神经系统疾病

头痛 .....	243
心悸 .....	243
失眠 .....	245
健忘 .....	245
神经衰弱症 .....	247
癫痫 .....	248
老年性痴呆症 .....	249
眩晕 .....	249
休克 .....	251
脑出血 .....	251
中风后遗症 .....	252

## 第五章 食物治疗生殖泌尿系统疾病

尿频 .....	253
尿血 .....	254
尿路感染 .....	255
泌尿系统结石 .....	256
肾酸痛 .....	257
肾炎 .....	258
急性乳腺炎 .....	259
乳腺癌 .....	260
经前紧张综合征 .....	260
月经不调 .....	260
痛经 .....	261
闭经 .....	262
崩漏 .....	262
带下 .....	263
盆腔炎 .....	264
子宫脱垂 .....	265
不孕症 .....	265
妊娠高血压 .....	266
妊娠呕吐 .....	267
妊娠水肿 .....	267
妊娠贫血 .....	268
产后恶露不绝 .....	268
淋病 .....	268
阳痿 .....	269
遗精早泄 .....	271
精液异常症 .....	273
前列腺肥大症 .....	273

## 第六章 食物治疗眼耳鼻喉疾病

夜盲症	275
青光眼	276
红眼病	276
近视眼	277
中耳炎	278
慢性鼻炎	279
鼻出血	279
口疮	280
牙痛	281
龋齿	281
失音	282
咽喉炎	283
扁桃体炎	284

## 第七章 食物治疗小儿疾病

小儿百日咳	285
小儿肺炎	286
小儿感冒	287
小儿麻疹	288
小儿水痘	290
小儿腮腺炎	291
小儿疝夏	294
小儿汗症	295
小儿猩红热	296
小儿疳积	297
小儿呕吐	298
小儿腹泻	298
小儿夜啼	299
小儿遗尿症	299

## 第八章 食物治疗其他疾病

狐疝	301
脚气病	301
淋巴结核	303
痈疔疔毒	304
红斑狼疮	305
癌症	307
痤疮	310
湿疹	310

白癜风	312
牛皮癣	313
皮肤瘙痒症	313
头屑与脂溢性皮炎	314
脱发	314
痹证	315
痛风	316
风湿性关节炎	317
颈椎病	318
骨折	318
骨质疏松症	319
烧伤	319

## 第四篇 药补不如食补

### 第一章 呼吸系统疾病药膳

桑杏炖猪肺	322
鲫鱼萝卜汤	322
红糖萝卜叶	322
苏叶姜茶	322
葱白紫苏叶	322
薹菜炒鸡蛋	322
藿香正气粥	322
橘皮姜片汤	323
蜂蜜葡萄水	323
黄酒荔枝	323
白萝卜炖黄豆	323
芫荽生姜汤	323
葱白粥	323
生姜萝卜汤	323
黄豆芫荽汤	323
枇杷叶粉	323
橄榄白萝卜汤	324
鹅肉补阴汤	324
鹌鹑红糖黄酒	324
萝卜火腿肉	324
蜜蒸慈姑	324
凉拌竹笋	324
鲜马齿苋汁	324
薹菜萝卜猪肺汤	324
空心菜鸡蛋汤	324
杏仁落葵猪肺汤	325
白茄子蜂蜜	325

丝瓜杏仁汤·····	325	蜜菠萝·····	329
蜂蜜紫菜·····	325	银耳黑芝麻膏·····	329
糖橘饼·····	325	冰糖银耳·····	330
柠檬皮水·····	325	灵芝猪蹄汤·····	330
冰糖草莓·····	325	百合牛肉·····	330
冰糖香蕉·····	325	羊蜜膏·····	330
百合甘蔗汁·····	325	玫瑰花汁·····	330
枇杷冰糖汤·····	325	羊髓羹·····	330
鲜阳桃·····	325	尖椒炒猪皮·····	330
沙棘末·····	325		
杏仁粥·····	326	<b>第二章 呼吸系统疾病药膳</b>	
雪羹汤·····	326	猪瘦肉蒸无花果·····	331
玉米须陈皮水·····	326	大枣羊肉粥·····	331
益寿鸽蛋汤·····	326	牛肚补胃汤·····	331
桂花陈皮饮·····	326	猪胰猪肚粥·····	331
连翘金银花凉汤·····	326	烤鱼串·····	331
蜂蜜金银花水·····	326	糖藕粉糯米团·····	332
豆浆大米粥·····	326	鲜藕粳米粥·····	332
杏仁粳米粥·····	326	土芝丹·····	332
秋梨白藕汁·····	326	青蒜鲤鱼汤·····	332
罗汉果猪肺汤·····	327	虾米茭白·····	332
银鱼羹·····	327	炒茭白绿蚕豆·····	332
萝卜粳米粥·····	327	葱油茭白·····	332
大葱粳米粥·····	327	百合鸡丝·····	332
竹荪鸭子汤·····	327	酸辣圆白菜·····	333
杏仁拌苜蓿·····	327	圆白菜炒番茄·····	333
盐渍黄皮果·····	327	炒圆白菜·····	333
杏仁豆腐汤·····	327	冰镇芥蓝片·····	333
桃仁杏仁·····	327	大头菜炒肉丝·····	333
白果水·····	328	莼菜黄鱼羹·····	333
蚕豆花生仁·····	328	腐乳空心菜·····	333
砂锅杏仁豆腐·····	328	空心菜三菇·····	334
生姜大枣糯米粥·····	328	空心菜辣椒丝·····	334
大枣南瓜汤·····	328	冷拌香椿头·····	334
腐竹拌鲜菇·····	328	香椿头拌豆腐·····	334
萝卜汁炖豆腐·····	328	凉拌芫荽·····	334
莼菜拌莴笋·····	328	芫荽家乡面·····	334
炒甜杏仁·····	329	海米茵陈蒿·····	334
萝卜海蜇汁·····	329	蜜山楂·····	335
石耳猪肺汤·····	329	莲肉猪肚·····	335
石榴子·····	329	枸杞头炒肉丝·····	335
杏仁糖·····	329	藿香拌蜇丝·····	335
灵芝粉蒸肉饼·····	329	番茄炒肉片·····	335
紫菜远志·····	329		

藿香姜枣饮·····	335	香蕉粉·····	341
橘子生姜汁·····	335	葡萄酒甘蔗饮·····	341
橙子猪胰·····	335	鸡蛋桂圆肉·····	341
草莓汁·····	336	荔枝陈皮·····	341
小麦淮山粥·····	336	茄汁龙鱼·····	341
清水煮咸鸭蛋·····	336	胡椒大枣丸·····	341
银耳绿茶·····	336	木须肉·····	341
咖喱鸡翅·····	336	干姜鸡块·····	342
麻酱凉面·····	336	煮荔枝·····	342
青红椒豆瓣酱炒咸肉·····	336	生晒黄皮干·····	342
酱烧茄条土豆泥·····	336	香菇牛肉粥·····	342
凉拌猪肚·····	336	家常焖带鱼·····	342
胡萝卜粥·····	337	带鱼益气汤·····	342
泡洋葱·····	337	清蒸武昌鱼·····	342
清炒雪里蕻·····	337	炙鳖甲束·····	342
苦菜酸辣汤·····	337	沙棘膏·····	343
胡萝卜芫荽荸荠汤·····	337	大枣糯米粥·····	343
茵陈蒿炒鸡蛋·····	337	豆豉蒸排骨·····	343
番茄豆腐羹·····	337	面筋炒芥菜·····	343
金橘饼·····	338	牛奶鹌鹑蛋汤·····	343
醋渍阳桃·····	338	生姜绿茶·····	343
阳桃汁·····	338	参芪大枣煲猪肚·····	343
猕猴桃干果汤·····	338	鱼肚面片汤·····	343
番木瓜汤·····	338	枸杞烧生鱼·····	343
粟米丸·····	338	乳鸽全方·····	344
猪蹄大枣汤·····	338	山药莲子红薯粉·····	344
麦香野猪排·····	338	山药炖瑶柱·····	344
爆炒羊肚·····	338	枣蔻扒圆蹄·····	344
党参附片狗肉汤·····	339	乌龙灵芝粥·····	344
马铃薯汁·····	339	十全大补汤·····	345
卤牛肚·····	339	双耳炒螺片·····	345
无花果猪大肠汤·····	339	猪苓桂枝茶·····	345
鲜芋头炖鲜鱼·····	339	米醋生姜茶·····	345
茵陈蒿炒肉丝·····	339	猴姜猪肾汤·····	345
桂圆生姜汤·····	339	大头菜粥·····	346
紫菜拌豆腐·····	339	马齿苋汤·····	346
扒羊肉条·····	340	凉拌茵陈·····	346
党参羊肚汤·····	340	紫茄子米饭·····	346
姜橘椒鱼羹·····	340	泥鳅豆腐·····	346
核桃仁大枣姜汁·····	340	蒜薹肉丝袋饼·····	346
牛奶番茄·····	340	茵陈蒿荷叶粥·····	346
佛手柑粥·····	340	猕猴桃茵陈汤·····	346
干橘皮白糖粉·····	341	菜心炒牛肝·····	346
橙皮姜水·····	341	香菇猪肉·····	347

- |               |     |              |     |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 金针菇猪肝汤·····   | 347 | 柿饼木耳·····    | 352 |
| 泥鳅炖豆腐·····    | 347 | 公鸡胆汁荞麦·····  | 352 |
| 番茄乌贼汤·····    | 347 | 丝瓜猪瘦肉·····   | 352 |
| 灵芝河蚌煮冰糖·····  | 347 | 地耳豆腐·····    | 353 |
| 玉米须陈蒲水·····   | 347 | 地耳炒韭菜·····   | 353 |
| 茉莉绿茶·····     | 347 | 鳖甲头烧灰·····   | 353 |
| 水晶蛋·····      | 347 | 香菇桃仁汤·····   | 353 |
| 胆汁绿豆赤豆末·····  | 348 | 炒红薯·····     | 353 |
| 茵陈大枣煲蚌肉·····  | 348 | 红糖红薯叶·····   | 353 |
| 水煮干萝卜叶·····   | 348 | 芋头粥·····     | 353 |
| 马齿苋粥·····     | 348 | 猪肉发菜汤·····   | 353 |
| 姜茶乌梅饮·····    | 348 | 莲藕猪骨汤·····   | 353 |
| 苜蓿炖豆腐·····    | 348 | 五味大肠·····    | 354 |
| 葫芦茶·····      | 348 | 奶汁苜蓿·····    | 354 |
| 荞麦面糊·····     | 348 | 肉丝炒雪里蕻·····  | 354 |
| 隔山菜菔荞麦·····   | 348 | 桃仁炆歪头菜·····  | 354 |
| 排骨炖豆角·····    | 349 | 茄酒·····      | 354 |
| 金橘蜜酒·····     | 349 | 蜂蜜冬瓜汁·····   | 354 |
| 白糖梅子·····     | 349 | 黄豆芽陈皮水·····  | 354 |
| 鲫鱼汤·····      | 349 | 酒调橙皮·····    | 354 |
| 鲜圆白菜叶·····    | 349 | 瓜子当归蛇蜕·····  | 355 |
| 圆白菜汁·····     | 349 | 生香蕉·····     | 355 |
| 马铃薯蜂蜜·····    | 349 | 乌梅丸·····     | 355 |
| 圆白菜柠檬·····    | 349 | 地耳烧肉·····    | 355 |
| 醋苜蓿·····      | 349 | 生豇豆·····     | 355 |
| 牛奶羊奶·····     | 350 | 黄豆皮汤·····    | 355 |
| 油菜子甘草·····    | 350 | 银耳鹌鹑蛋·····   | 355 |
| 三味蜂蜜汁·····    | 350 | 蜂蜜牛奶·····    | 355 |
| 舒肝利胆汤·····    | 350 | 蜂蜜羊奶·····    | 355 |
| 官桂牛肉粥·····    | 350 | 蜜丸·····      | 355 |
| 革拨牛心顶汤·····   | 350 | 芝麻拌菠菜·····   | 356 |
| 桂皮炖羊杂·····    | 351 | 胡萝卜拌白菜心····· | 356 |
| 生姜芝麻萝卜酥·····  | 351 | 素炒绿豆芽·····   | 356 |
| 红花炖鳗鲡·····    | 351 | 牛奶粥·····     | 356 |
| 鲜鱼腥草饮·····    | 351 | 鹌鹑赤小豆姜汤····· | 356 |
| 荸荠炖鱼头·····    | 351 | 蜂蜜萝卜叶·····   | 356 |
| 党参苡仁鸭·····    | 351 | 蒜粉·····      | 356 |
| 香蕉薤菜粥·····    | 352 | 葱白薤白粳米粥····· | 356 |
| 绿豆冬瓜汤·····    | 352 | 马齿苋粳米粥·····  | 357 |
| 黄酒煮猪皮·····    | 352 | 鲜马齿苋绿豆粥····· | 357 |
| 绿豆大肠薤苡仁汤····· | 352 | 凉拌苦菜·····    | 357 |
| 蒸荔枝·····      | 352 | 苦菜烧肉片·····   | 357 |
| 无花果水·····     | 352 | 凉拌藿香·····    | 357 |
| 桃叶汤·····      | 352 | 豌豆香薷汤·····   | 357 |

乌梅麦冬	357	豆浆粥	362
糖山楂	357	猪肉炒洋葱	363
槟榔苦瓜汤	357	绿豆粥	363
莲肉蜂蜜丸	358	天麻蒸鸽蛋	363
玉米刺梨汤	358	三七蒸乳鸽	363
加味薏米	358	红花炒鱿鱼	363
淮山药糯米糊	358	薤白粥	363
莲枣淮山糯米粥	358	菠菜枸杞粥	364
粳米面糊	358	豆腐猪血汤	364
小麦小米糠粉	358	菠菜猪肝汤	364
红糖荞麦饼	358	滑熘羊肝	364
荞麦面	358	当归黄连乌鸡	364
高粱米糠	358	平鱼汤	364
		木耳大枣汤	364
<b>第三章 循环系统疾病药膳</b>		桂圆鹌鹑蛋薏米粥	365
		黄酒枣参汤	365
火腿冬瓜猪骨汤	359	小麦花生米粥	365
猪髓羹	359	青蒜爆鱿鱼	365
猪血猪肝汤	359	蒜薹火鸡排	365
萝卜炖牛肉	359	玉米粉粥	365
芋头丸	359	拌番茄	365
拌荠菜松	360	银耳炒肉丝	365
黄茄末	360	猪胰淡菜汤	366
瓜皮汤	360	山药粥	366
鲜李子	360	水芹菜浓汁	366
烤鲑鱼	360	素炒茼蒿	366
牛蒡根粥	360	水煮南瓜	366
杞子羊肾粥	360	桃胶玉米须	366
全虫地龙蒸猪脑	360	辣椒炒鳝丝	366
人参五味子紫苏汤	360	桑白皮爆米花	366
杞菊饮	361	炒青豆泥	366
木耳黄豆芽	361	壳豇豆	367
芹菜翠衣炒鳝片	361	芸豆饭	367
芹菜炒豆腐	361	黄精黑豆汤	367
红花碧玉汤	361	绿茶蒸鲫鱼	367
山鸡红花汤	361	香菇烧豆腐	367
红花百合汤	361	玉米须猪胰汤	367
毛冬青炖猪蹄	362	麻雀炖淡菜	367
灵芝猪心	362	柴胡当归粥	367
香蕉茶	362	蒸百合枸杞	368
鲮鱼灵芝水	362	大枣银耳汤	368
木耳卷心菜	362	枸杞炒肉丝	368
大枣冬菇汤	362	五味煲子鸡	368
三鲜汤	362	玉竹炒藕片	368

山药炖瘦肉	368
玉竹蒸乳鸽	369
木耳炒猪腰	369
荷叶粥	369
魔芋烧鸭	369
炒洋葱	369
芹菜根大枣	369
生芹菜汁	369
鲜水芹菜汁	370
水芹菜根水	370
芥菜豆腐羹	370
芥菜饺	370
蒸茄子	370
糖拌番茄	370
瓠瓜汁	370
紫菜决明汤	370
苹果汁	370
葡萄芹菜汁	371
瓜皮牛膝汤	371
生葵花子	371
银耳莲子汤	371
冰糖海参汤	371
冰糖木耳汤	371
荸荠炖海蜇	371
玉米须水	371
葛根米粥	371
高粱穗茜草茶	371

#### 第四章 神经系统疾病药膳

猪肝枸杞子汤	372
炸猪脑	372
天麻猪脑羹	372
牛髓糯米饭	372
清炖马肉	372
杜仲枸杞子鹌鹑	372
大枣葱白	372
爆炒竹笋	373
歪头菜烩肉片	373
凉拌歪头菜	373
大枣桂圆鸡胚汤	373
榆钱炒肉片	373
葵花子鸡汤	373
莲子猪肉	373

芫荽猪肝汤	373
苜蓿炒鸡蛋	374
黄花牛心汤	374
桂圆酒	374
乌梅汤	374
乌梅水	374
茴香山楂	374
茯苓鳊鱼	374
水炖沙丁鱼	374
红烧金枪鱼	374
清炖蚌肉	374
白玉山药蛤蜊汤	375
枸杞米粥	375
芥菜米粥	375
甘枣小麦粥	375
荞麦蔓荆子粉	375
豆腐皮粥	375
蘑烧腐竹	375
养生菜根	375
薄荷绿茶	376
玫瑰花烤羊心	376
黄酒糖蛋	376
鱼肚川芎汤	376
姜葱炒螃蟹	376
薄荷糖	376
山楂荷菊汤	376

#### 第五章 生殖泌尿系统疾病药膳

麻酱腰子	377
甲鱼猪髓汤	377
蹄肉海带汤	377
冬菇煲腰花	377
牛肾粥	377
麻酱牛腰片	378
牛肝杞菘汤	378
葱爆羊肝肾	378
海马羊骨汤	378
鹿骨杜仲川续断酒	378
乳鸽饭	378
柠檬乳鸽	379
苦瓜炒鸡翅	379
金橘干粉	379
金樱猪肚	379



桂花栗子羹	379	川芎煮鸡蛋	385
莲子粥	379	桂圆莲子粥	385
蒸白果蛋	379	桂圆粥	385
桃干大枣汤	379	天香炉煲猪肉	385
杜仲煨羊腰	380	鳖甲炖鸽	386
砂锅焖狗肉	380	桃仁牛血汤	386
黄酒麻雀粥	380	黑豆红花煎	386
冬虫夏草麻雀	380	地骨皮墨鱼汤	386
干莓覆盆苡实汤	380	香附桃仁粥	386
椰子糯米饭	380	羊肝汤	386
樱桃水	380	莲藕桃仁	386
菊花鲈鱼块	380	乌贼桃仁煎	386
泥鳅鲜虾汤	381	高粱花红糖水	387
海马童子鸡	381	玫瑰茉莉花	387
海马大枣炖羊肉	381	茴香粉	387
清蒸甲鱼	381	豆浆韭菜汁	387
米酒炒大虾	381	生地藕节饮	387
河虾汤	381	乌贼鸡肉汤	387
蚕豆衣糖浆	382	冻猪皮胶	387
黄豆油菜子末	382	当归地黄羊肉汤	387
枸杞子粥	382	牛膝炖猪蹄汤	387
火爆腰花	382	鸡冠花鸡蛋汤	388
虾皮炒韭菜	382	卷柏芹菜鸡蛋汤	388
蒜炖鸭	382	荔枝莲子	388
番茄烧牛肉	382	李子树根水	388
鲤鱼生姜桂皮汤	383	木耳猪肝汤	388
冬瓜蚕豆壳粥	383	山药猪腰汤	388
香附牛肉汤	383	山药羊肉汤	388
桃叶红糖饮	383	冰糖冬瓜子汤	388
黑豆大枣煎	383	白果蒸鸡蛋	389
当归羊肉汤	383	金樱子水	389
金针炖甲鱼	383	鳝鱼粥	389
乌鸡茯苓汤	384	升麻芝麻煲猪大肠	389
木耳大枣瘦肉汤	384	黄芪蒸鸡	389
豆豉羊肉汤	384	黄芪枸杞炖乳鸽	389
山楂葵花子汤	384	升麻煲龟肉	389
韭菜红糖饮	384	黄芪蒸牛臀	389
姜枣花椒汤	384	巴戟炖猪大肠	390
姜枣红糖汤	384	核桃大枣韭菜粥	390
椒附炖猪肚	384	蓖麻根炖鸡	390
调经汤	385	荔枝酒	390
阳春肘子	385	黄鳝汤	390
当归粥	385	首乌鸡汤	390
月季酒	385	鹿茸炖乌鸡	390