

滋补养生保健书系

常见病患者滋补

养生食谱

「食补宝典 食疗金方」

来自营养专家的推荐读本

- 养生之道并不远人，而是在平常日用之间。
- 神奇的天然食物为你提供了一套完整的、切于实用的日常饮食养生食谱。

● 本书三大特点：

- ① 权威：每道菜都经过机构审订，让人吃得放心。
- ② 实用：书中的食材都是百姓日常中比较容易准备的，方便完善。
- ③ 好学：所选的菜都是家常的、简简单单的，适合选用。



安全吃、
放心吃的
养生宝典

养生食谱



药食同源



美味



100%
浓香滋补
完全掌握



小吃大养
营养师的健康分析



马文作◎编著

内蒙古人民出版社

安全吃、
放心吃的
养生宝典



来自营养专家的推荐读本

【食补宝典 食疗金方】

养生食谱

常见病患者滋补

马文作◎编著

●本书三大特点：

①权威：每道菜都经过机构审订，让人吃得放心。

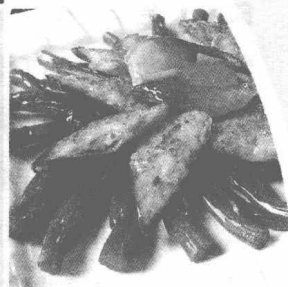
②实用：书中的食材都是百姓日常生活中比较容易准备的，方便完善。

③好学：所选的菜都是家常的、简简单单的，适合选用。

药食同源



100%
浓香滋补
完全掌握



小吃大养
营养师的健康分析



图书在版编目 (CIP) 数据

常见病患者滋补养生食谱/马文作编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009.7

(滋补养生保健书系)

ISBN 978-7-204-10125-2

I. 常… II. 马… III. 常见病—食物养生—食谱

IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第132999号

滋补养生保健书系

编 著 马文作

责任编辑 张 钧

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 320

字 数 4000千字

版 次 2009年10月第1版

印 次 2009年10月第1次印刷

印 数 1-10000册

书 号 ISBN 978-7-204-10125-2 / Z · 584

全套定价 560.00元 (全20册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471) 4971562 4971659

前言

“民以食为天”，在整个生命过程中，营养是维持生命的基本物质，膳食营养与健康息息相关，人的生命就如同一棵小树，它需要人们不断地施肥、浇水才能够茁壮成长。在当今社会是一个经济快速发展的时代，人们的生活水平越来越高，吃的种类也越来越丰富，人们对饮食的要求不再停留在吃饱肚子这么简单的问题上了，而是渴望通过合理的选择食物来满足机体的各种营养需要和各种口味的需求，从而来让自己获得一个健康的身体。对于生活在大都市中的人们来说，看似简单的一日三餐却难以合理安排，尤其是在节假日中，生活规律被打乱，正常的一日三餐受到影响。而有关专家指出，如何科学饮食，搭配好一日三餐，对每个人的身体健康至关重要。

一日三餐，柴米油盐，“吃”，其实也是一门深奥的学问。营养学界有一句话：“没有不好的食物，只有不合理的膳食。”面对五花八门、品种繁多的各色食物，究竟应该怎么吃？本书将给出一个完美的答案。本书内容涉及饮食养生的种种学问，常用食物的营养功效达到维护健康的目的。本书帮您从吃的学问中，吃出真正的健康来，相信您也一定会成为“吃”的专家！

一日三餐怎样吃，怎样吃得科学合理，怎样吃更有利于养生保健，便成了每个家庭、烹饪爱好者、餐饮业厨师关心的热点、难点问题。因此我们编辑了一套滋补养生保健书系，其中有20本，如下：《补肾壮阳滋补养生食谱》、《防癌抗癌滋补养生食谱》、《肝脏病患者滋补养生食谱》、《高血脂患者滋补养生食谱》《美容养颜滋补



养生食谱》、《强身壮骨滋补养生食谱》、《青少年营养保健养生食谱》、《女性滋阴清润保健养生食谱》、《高血压患者滋补养生食谱》、《糖尿病患者滋补养生食谱》、《健胃补脾滋补养生食谱》、《孕产妇营养滋补养生食谱》、《中老年延年益寿滋补养生食谱》、《四季科学滋补养生食谱》、《四季科学滋补养生靓汤》、《四季科学滋补养生粥》、《清肠排毒滋补养生食谱》、《常见病者滋补养生食谱》、《更年期患者滋补养生食谱》、《失眠抑郁症患者滋补养生食谱》以满足东西南北中各个地域的家庭饮食保健的需求。

本丛书在编撰过程中，力求突出以下特点：

1. 强调实用：所介绍的各类食谱，选材、制作及所需设备，均适合一般家庭自购、自烹，使家庭主妇、烹饪爱好者看得懂、学得会、用得上。可避免一日三餐重复单调的烦恼。
2. 保持精良：所列食谱全部为精选食谱，组成简洁，配伍精良，选料方便，制作简便，成品色香味形质俱佳。
3. 注重新颖：所介绍的食谱中，创新食谱占有较大比例，填补了众多食谱书籍的空白；烹调方法丰富多彩，包括了微波炉、烘烤箱的烹制食谱。
4. 突出保健：本丛书区别于其他食谱书籍的另一特点是突出了养生保健作用，对处于“亚健康”状态的众多人群尤为适宜，可让读者在照谱掌勺、大饱口福的同时，获得滋补养生保健方面的科普知识。

目 录

内 科 / 1

一、血压病食疗法 / 1

三丝芹菜 / 1

菊楂决明饮 / 1

冰糖酸醋饮 / 2

山楂粥 / 2

胡萝卜粳米粥 / 2

葛根绿豆菊花粥 / 3

冰糖炖海参 / 3

淡菜松花蛋粥 / 3

夏枯草煲猪肉 / 4

玉米须炖龟 / 4

山楂肉干 / 5

海蜇荸荠汤 / 5

气血两虚补膏 / 6

二、冠心病食疗法 / 6

玉竹猪心 / 6

山楂熬糖块 / 7

韭白粳米粥 / 7

玉米粉粥 / 8

豆浆甜粥 / 8

蜜糖银密饮 / 8

淡豆豉炖猪心 / 9

檀香三七蛋 / 9

羊肉包子 / 9

荷叶玄胡葛蒲饮 / 10

丹参红花鸡蛋 / 10

麦冬人参五味子饮 / 11

黄芪炖乌骨鸡 / 11

茯苓莲子糕 / 12

虫草蒸鸭 / 12

黑鱼芪菇汤 / 13

党参天冬粳米粥 / 13

三、中风食疗法 / 14

竹沥生姜汁 / 14

菖郁赤豆饮 / 15

人参附片回阳煎 / 15

二角三汁饮 / 15

丹桃决蜜茶 / 16

天麻钩藤白蜜饮 / 16

鹌鹑蛋葵花盘汤 / 16

芹菜粳米粥 / 17

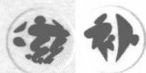
人参薤白粥 / 17

杞菊茶饮 / 17

地龙桃花饼 / 18

青果郁金蜂蜜膏 / 18

抗血栓粥 / 19



四、头痛食疗法 / 19

葱豉粥 / 19

川芎白芷炖鱼头 / 19

川芎红糖茶 / 20

桑菊竹茅薄荷饮 / 20

薄荷糖块 / 20

七鲜汤 / 21

荆芥葛根粥 / 21

薏米寻骨风粥 / 22

白芷虎杖茶饮 / 22

荷叶粉蒸素肉 / 22

天麻鱼头 / 23

菊决山楂饮 / 24

猪脑天麻羹 / 24

人参粥 / 25

人参胡桃煎 / 25

党参黄精蒸鸡 / 25

杞菊地黄粥 / 26

参杞冰糖蛤士蟆 / 26

枸杞子蒸鸡蛋 / 27

参附母鸡汤 / 27

枸杞羊肾粥 / 27

甲鱼地黄益肾汤 / 28

橘红米粉糕 / 28

天麻陈皮炖猪脑 / 29

山药半夏粳米粥 / 29

红花川芎茶 / 29

川归炖山甲 / 30

葱头炒螃蟹 / 30

五、消化性溃疡食疗法 / 31

黍米粥方 / 31

鸡子粥 / 31

黄芪粥 / 32

槟榔粥方 / 32

正气粥 / 32

大枣粥 / 32

小麦曲粥 / 32

白茯苓粥 / 33

蚕豆粥 / 33

鲤鱼粥 / 33

曲米粥 / 33

紫苋粥 / 34

赤小豆粥 / 34

绿豆粥 / 34

山药粥 / 34

茯苓粥 / 35

薏苡仁粥 / 35

菱 粥 / 35

胡萝卜粥 / 35

藕 粥 / 35

山楂粥 / 36

扁豆粥 / 36

玉米粉粥 / 36

粳米牦麻旁 / 36

糯米猪肚粥 / 37

参枣来饭 / 37

鸡肉豆笋饭 / 37

八仙糕 / 38

九仙王道糕 / 38



- | | |
|-------------|---------------|
| 玫瑰枣糕 / 38 | 泥鳅炖豆腐 / 48 |
| 健脾蛋烘糕 / 39 | 健脾益肾强腰猪肚 / 48 |
| 益气止泻米糕 / 40 | 沙参石斛酥花生米 / 48 |
| 脂酒红枣 / 40 | 参莲冰糖蒸蛋 / 49 |
| 商陆豆方 / 40 | 山楂瘦肉干 / 49 |
| 琼玉膏 / 41 | 椒姜煨骑肚 / 49 |
| 四和汤 / 41 | 红萝卜炒肝片 / 50 |
| 长寿粉 / 41 | 黄芪汽锅鸡 / 50 |
| 藕米粉 / 41 | 归芪蒸鸡 / 51 |
| 玉露霜 / 42 | 参芪汽锅鸡 / 51 |
| 参芪苓草精 / 42 | 参杞山药蒸鸡 / 51 |
| 千金翼方 / 42 | 四君健脾全鸡 / 52 |
| 乌鸡桑白皮方 / 43 | 散寒温中鸡条 / 52 |
| 酿猪肚方 / 43 | 姜葱四君蒸鸭 / 53 |
| 莲子猪肚 / 43 | 红枣烧老鸭 / 53 |
| 蒸乌鸡 / 44 | 补气行气焖鸭 / 54 |
| 炙黄鸡 / 44 | 蛋酥火腿噶 / 54 |
| 黄雌鸡 / 44 | 盖气填精蒸鸭 / 55 |
| 牛肉脯 / 44 | 香蔻桂卤鸭 / 56 |
| 豆腐放醋 / 45 | 三尖鸭舌 / 56 |
| 萝卜鲫鱼 / 45 | 参术铝子鱼 / 57 |
| 参归鸡 / 45 | 芪参烧鲤鱼 / 57 |
| 牛肉胶冻 / 46 | 姜葱枸杞鱼 / 58 |
| 豌豆炆羊肉 / 46 | 双红兔肉 / 58 |
| 白果炖乌鸡 / 46 | 二红炖牛肉 / 59 |
| 荸荠酿猪肚 / 46 | 香酥羊肉 / 59 |
| 猪脬包糯米 / 47 | 黄芪烧猴头 / 60 |
| 莲花肚 / 47 | 当归生姜羊肉汤 / 60 |
| 健脾消肿鱼 / 47 | 萝卜鲫鱼羊肉汤 / 60 |
| 炖燕参 / 48 | 姜醋 / 61 |



- 鲤鱼煮赤小豆方 / 61
萝卜汁 / 61
乌雌鸡羹 / 61
鹌突羹 / 62
青头鸭羹 / 62
猪肚羹 / 62
鲤鱼煮枣汤 / 63
当归羊肉羹 / 63
大麦汤 / 63
青鸭羹 / 64
牛乳汤 / 64
马思答吉汤 / 64
羊肉羹 / 64
参枣汤 / 65
牛奶韭菜生姜汁 / 65
生姜饴糖饮 / 65
止血补血羹 / 66
饴糖豆浆 / 66
三七鸡汤 / 66
健脾消肿羹 / 66
藕 汤 / 66
大豆汤 / 67
石斛绿茶 / 67
山药鱼片汤 / 67
砂仁鲫鱼汤 / 68
牛肉萝卜红花汤 / 68
参芪牛肉汤 / 68
牛肉温中汤 / 69
气血反补羊肉汤 / 69
羊肉补中养血敛汗汤 / 70
长春酒 / 70
朱神酒 / 71
阳春酒 / 71
姜韭牛奶羹 / 71
卷心菜饴糖汁 / 72
糖蜜红茶饮 / 72
土豆稀粥 / 72
卷心菜粳米粥 / 72
旱莲草红枣汤 / 73
白芨粉枣粥 / 73
胃痛灵糖浆 / 73
鲜土豆汁饮 / 74
胡萝卜炒陈皮瘦肉丝 / 74
柚花砂仁炒猪肚丝 / 75
丁香生姜鸭 / 76
草拨肉桂粥 / 76
代代花炖猴头菇 / 77
六、肝脏病食疗法 / 77
夏枯草茵陈粳米粥 / 77
猕猴桃根汤 / 78
三根一子饮 / 78
豆腐黄荆汤 / 78
泥鳅粉 / 79
红枣茯苓粳米粥 / 79
酸枣汤 / 79
柴胡疏肝糖浆 / 80
山药桂圆炖甲鱼 / 80
田基黄煮鸡蛋 / 81
红梅花猪肝糕 / 81
丹参山楂枸杞蜜膏 / 82



玫瑰花沙参粥 / 82

祛病扶正药粥 / 82

七、感冒食疗法 / 83

芫荽生姜汤 / 83

青椒炒豆豉 / 83

姜糖苏叶饮 / 84

五神汤 / 84

葱豉豆腐汤 / 85

桑菊贝薄粥 / 85

菜根葱白汤 / 86

甘蔗马蹄饮 / 86

银花山楂饮 / 86

酱汁苦瓜 / 86

三鲜香茶 / 87

绿豆荷叶粥 / 87

扁豆花粳米粥 / 88

八、药膳食疗法 / 88

猪肺粥 / 88

贝母粳米粥 / 88

蜂蜜萝卜汁 / 89

橄榄萝卜饮 / 89

北杏炖雪梨 / 89

蜜饯百合 / 90

苏子粳米粥 / 90

车前子粥 / 90

四仁蛋汁饮 / 91

桑杏参贝饮 / 91

百部生姜饴糖饮 / 91

牛菊枇芦粥 / 92

茯苓苡米杏仁粥 / 92

杏仁饼 / 93

瓜蒌饼 / 93

人参胡桃煎 / 94

雪梨川贝膏 / 94

九、多汗症食疗法 / 95

人参五味子汤 / 95

碧桃干枣饮 / 95

黄芪猴头菌汤 / 95

黄芪桂枝粥 / 96

龙眼山药糕 / 96

韭黄炒猪腰 / 97

冬虫草鸭 / 97

山萸酒 / 98

党参全鹿汤 / 98

五味子炖麻雀 / 99

生地粥 / 99

羊肺汤 / 100

太子参蒸甲鱼 / 100

五味枸杞茶 / 101

海参粥 / 101

桂圆粥 / 102

参归猪心 / 102

龙眼纸包鸡 / 102

贝苓苏炖饭汤 / 103

糖橘饼 / 103

玉米泥鳅汤 / 104

薏仁米赤豆粥 / 104

木瓜红花鸡血藤膏 / 105

十、高温食疗法 / 105

丝瓜花绿豆汤 / 105



西瓜冻 / 105

苦瓜烧芦笋 / 106

菱角粉和藕粉糊 / 106

石膏竹叶粥 / 107

冬瓜柚核饮 / 107

三鲜柠檬饮 / 107

荷叶粳米粥 / 108

炒鳝糊 / 108

生脉糖浆 / 109

菖蒲石膏饮 / 109

绿柳兔丝 / 109

荷叶蒸肉 / 110

十一、痢疾食疗法 / 111

马齿苋绿豆粳米粥 / 111

橄榄郁金膏 / 111

金针菜马齿苋汤 / 112

紫苋菜粥 / 112

鲫鱼羹 / 112

糖醋大蒜头 / 113

薤白粳米粥 / 113

银耳粳米粥 / 114

黍米阿胶粥 / 114

乌龟蛋粳米粥 / 114

附子干姜粥 / 115

猪干丁香汤 / 115

黄芪乌梅膏 / 116

山楂胡椒炖鸡 / 116

清汤猪肝糕 / 116

山药薏仁粥 / 117

山药三七粥 / 117

十二、疟疾药疗法 / 118

常山秫米粥 / 118

生芦根竹茹粳米粥 / 118

凉拌嫩黄瓜 / 119

红煨黄狗肉 / 119

常山乌贼骨酒 / 120

附片羊肉汤 / 120

西瓜冻 / 120

常山竹叶糯米粥 / 121

菖蒲红糖饮 / 121

清蒸甲鱼汤 / 122

羊肉甲鱼盐卤烧鸡蛋 / 122

八宝鸡汤 / 123

牛奶米粥 / 123

冬瓜常山汤 / 124

葱蒜豉粳米粥 / 124

姜柴红糖饮 / 125

红烧乌龟肉 / 125

鳖甲胶羹 / 125

槟榔甲鱼 / 126

猕猴桃羹 / 126

妇产科 / 127

一、痛经食疗法 / 127

化瘀止痛粥 / 127

紫蔻陈皮烧鲫鱼 / 127

羊肾馄饨 / 128

制附子川椒炖猪肚 / 128

利湿止痛粥 / 129



车前益母羹 / 129
 养血止痛粥 / 130
 党参羊肉肚 / 130
 黄精桑椹膏 / 131
 杜仲猪肾 / 131
 芝麻枸杞饮 / 132
 山楂葵籽粉 / 132
 归芪蒸鸡 / 133
 二、先兆流产药膳食疗法 / 133
 莲子黄肉糯米粥 / 133
 山药桂圆粥 / 134
 补脑益肾羹 / 134
 乌贼鱼鸡粥 / 135
 阿胶蛋白羹 / 135
 地黄麻根粥 / 136
 荸荠豆浆 / 136
 鱼头锅 / 136
 三、妊娠恶阻食疗法 / 137
 山药炒肉片 / 137
 白术枣泥饼 / 138
 苏连羊肉汤 / 138
 陈皮藕粉糊 / 139
 芦笋黄芪瘦肉汤 / 139
 黄精煨肘冻 / 140

儿 科 / 141

一、小儿奶癣药膳食疗法 / 141
 绿豆粥 / 141
 薏仁竹叶甘草饮 / 141

冬瓜粥 / 142
 薏仁山药粥 / 142
 白术茯苓 / 142
 四味健脾饮 / 143
 土茯苓煲龟 / 143
 鸡血藤桑椹子膏 / 143
 菠菜粳米粥 / 144
 枣肉茅根薏仁粥 / 144
 二、小儿厌食症药膳食疗法 / 145
 白萝卜炖猪排骨 / 145
 山楂双芽饮 / 145
 神曲饴糖饮 / 146
 粳米山楂糕 / 146
 鸡内金粳米粥 / 146
 白术猪肚粥 / 147
 肚片汤 / 147
 胡萝卜炒瘦肉丝 / 148
 猪瘦肉银耳羹 / 148
 荸荠烧香菇 / 149
 小米大枣粥 / 149
 梨斛金粥 / 150
 三、小儿风疹药膳食疗法 / 150
 芫荽薄荷饮 / 150
 葡萄干粥 / 151
 拌胡萝卜丝 / 151
 竹叶石膏粥 / 151
 凉拌黄瓜丝 / 152
 豆腐香菜汤 / 152
 双鲜根绿豆饮 / 153



四、小儿肺炎药膳食疗法 / 153

- 姜豉饴糖饮 / 153
- 百部生姜汁 / 153
- 杏仁桑皮粥 / 154
- 五汁蜂蜜糖浆 / 154
- 雪梨川贝母冰糖汁 / 155
- 石膏葱豉粥 / 155
- 瓜蒌麦冬饮 / 155
- 瓜蒌饼 / 156
- 丝瓜花蜜饮 / 156
- 百合酿梨 / 156
- 银耳雪梨 / 157
- 冬花紫菀银耳羹 / 157
- 杏梨枇杷汁饮 / 158
- 百合杏仁猪肺 / 158
- 太子参山药莲枣粥 / 159
- 党参百合粥 / 159
- 八宝参粥 / 160

五、婴幼儿腹泻食疗法 / 160

- 山楂神曲消食糊 / 160
- 胡萝卜汁 / 161
- 莱菔鸡胗粥 / 161
- 扁豆香薷汤 / 161
- 茯苓赤豆苡米粥 / 162
- 绿豆车前饮 / 162
- 凉拌马齿苋 / 162
- 茶叶乌梅汁 / 163
- 茯苓粉山药粥 / 163
- 莲子茯苓糯米糕 / 163
- 茯苓粉山药粥 / 164

莲子茯苓糯米糕 / 164

鸡肉馄饨 / 165

鹌鹑赤豆羹 / 165

山茱萸粉糊 / 166

白果鸡蛋 / 166

山药奶羹 / 166

五味吴茱萸散 / 167

五官科 / 168

一、视神经萎缩食疗法 / 168

银杞明目汤 / 168

鳖肉山药汤 / 168

桑椹糯米醪 / 169

参归炖猪心 / 170

玫瑰花烤羊心 / 170

夜来香炒乳鸽肉 / 170

龙眼肉粳米粥 / 171

附子烧羊肉 / 171

黄花佛手饮 / 172

菊茱乌骨鸡片 / 172

青皮菊花粳米粥 / 173

红花桃仁粥 / 174

川芎红糖茶 / 174

丹参红枣汤 / 174

二、老年性白内障

食疗法 / 175

羊肾羹 / 175

磁石肾羹 / 175

仙灵脾鸡汤 / 176



桑椹沙苑子蒸鸡 / 176

芡实五味子粥 / 177

枸杞山萸肉稀粥 / 177

麻雀枸杞粥 / 178

鸡肝茉莉花汤 / 178

山药红薯羹 / 179

珍珠母汤 / 179

参芪炖鸡 / 179

清肝明目两子茶 / 180

杞菊桑谷茶饮 / 180

菊苗粥 / 180

三、睑缘炎食疗法 / 181

菊花葛根粥 / 181

菠菜野菊饮 / 181

薄荷白菊饮 / 182

赤豆车前子糖饮 / 182

苡米马齿苋粥 / 182

白扁豆粳米粥 / 183

瘦肉冬瓜 / 183

决明子木通黄菊饮 / 184

莲心芦根茶 / 184

竹叶石膏糖粥 / 184

绿豆桑叶粥 / 185

菊花苍术桑叶膏 / 185

金生菊饮 / 186

四、慢性化脓性中耳炎
食疗法 / 186

白菜薄荷芦根汤 / 186

桑菊银茶 / 186

蒲车生地饮 / 187

苍术莲子粥 / 187

扁豆山药白术粥 / 187

赤豆茯苓粥 / 188

黄精枸杞汤 / 188

磁石猪肾羹 / 189

酒煮雄鸡 / 189

椒盐雀肉 / 189

五、慢性鼻窦炎食疗法 / 190

辛夷马齿苋粥 / 190

干葛牛蒡粥 / 190

白芷银花茶 / 191

丝瓜桑叶汤 / 191

蚌肉豆腐 / 191

猪胆蜂蜜 / 192

丝瓜苦瓜饮 / 192

白切田螺肉 / 193

冬瓜子泥鳅 / 193

薏苡仁荷叶粥 / 194

薏苡冬瓜汤 / 194

冬瓜荷叶蒸鸭 / 194

黄薏冬瓜粥 / 195

黄芪橘皮荷叶汤 / 195

六、咽喉炎食疗法 / 196

葛粉凉粉草汤 / 196

橄榄酸梅汤 / 196

炖雪梨山豆根 / 196

葱白利咽汤 / 197

凉拌苏叶菜 / 197

姜糖柑桔汤 / 197

咸橄榄麦冬饮 / 198



沙参生地麦芽糖饮 / 198

木蝴蝶茶 / 199

七、扁扁桃体炎食疗法 / 199

薄荷煲猪肺 / 199

豆腐双花汤 / 200

黄金茶饮 / 200

银麦甘桔饮 / 200

石斛炖雪梨 / 201

橄榄天冬利咽糖 / 201

鲜青果雪梨汤 / 202

银翘大海汤 / 202

无花果冰糖酱 / 202

伤骨科 / 204

一、骨质疏松食疗法 / 204

雷丽豆腐 / 204

雀巢爆牛蛙 / 204

砂锅卤豆腐 / 205

百叶结烧肉 / 205

甜豆浆 / 206

胡桃龙眼鸡丁 / 206

熘雀脯 / 207

卷筒素蟹粉 / 208

如意豆腐卷 / 208

纸包豆腐 / 209

醋熘鸡 / 210

水晶鸭方 / 210

炸黄雀 / 211

太史豆腐 / 212

腐皮银菜卷 / 213

白脱淡炼乳 / 213

松月楼素包 / 214

蓝莓酸奶 / 214

豆腐橙子芝麻粥 / 214

炒鲜奶 / 215

柑橘鲜奶 / 215

奶酪冻豆腐 / 216

金瓜米粉 / 216

菠菜煎豆腐 / 216

余蚬黄 / 217

带花羊头 / 217

凉粉烧牛肉 / 218

海带炖排骨 / 218

酱干豆腐 / 219

虾仁一品饺 / 219

孜然烤牛柳 / 220

荷香甲鱼 / 220

羊肾和乳粉 / 221

鱼番豆腐 / 221

豆粉饼干 / 221

牡蛎炖猪肉 / 222

牛奶大米饭 / 222

清水菜头卷 / 222

豆腐焖泥鳅 / 223

椰汁奶糊 / 223

蜜豉串烧蚝 / 223

枸杞汁烹麻雀 / 224

罗汉大虾 / 225

泡椒牛肉花 / 226



烤鳗鱼 / 226

牛尾大补鸡落 / 227

枸杞哈士蟆 / 227

牛膝蹄筋 / 228

大蒜蹄筋 / 228

虾仁溜豆腐 / 229

白烧蹄筋 / 229

肉丝拌腐皮 / 230

葱姜炒螃蟹 / 230

玫瑰牛肉 / 231

小笼牛肉 / 231

滋补乌骨鸡 / 232

沙参炖母鸡 / 232

枸杞炖乌骨鸡 / 232

当归炖乌鸡 / 233

何首乌糖粥 / 233

黑豆黑芝麻粉 / 234

乌骨鸡生地炖饴糖 / 234

茯苓骨脂蒸羊排 / 235

茯苓羊骨粉糖饼 / 235

牛乳鹌鹑蛋羹 / 236

羊肾枸杞子粥 / 236

甲鱼排骨补肾汤 / 236

桑椹杞子糯米粥 / 237

麻雀炖火腿 / 237

参枣扒海参 / 238

二、骨质增生症食疗法 / 239

甲鱼猪脊髓汤 / 239

红烧乌龟肉 / 239

鹿角霜糖粥 / 240



内 科

一、血压病食疗法



三丝芹菜

【原料】鲜白芹500克，笋100克，水发冬菇100克，香干2块，姜末0.5克，精盐8克，白糖、料酒各0.5克，味精1克，芝麻油15克，熟花生油25克。

【制作】1. 鲜白芹去叶洗净，切成4厘米长的段，在沸水锅中一氽即捞起，摊开冷却。

2. 把冬菇、笋、香干切成火柴梗状的丝，投入沸水内氽熟，捞起，沥干水分，倒入熟花生油拌和，然后和白芹及其他调味品再次拌和，最后淋上芝麻油即成。

【功效】色泽调和，脆嫩鲜香。功用为降血压，平肝，镇静，解痉，和胃止吐，利尿。用于眩晕头痛、颜面潮红、精神易兴奋的高血压患者。



菊楂决明饮

【原料】菊花10克，生山楂片15克，草决明子15克，白糖适量。

【制作】将决明子打碎，同菊花、生山楂片一起水煎，加白糖后代茶饮。

【功效】甜润，清香可口。功用为疏风散热，平肝，润肠，通便，降压。用于高血压兼有冠心病患者，对阴虚阳亢，大便秘结等症更有效。

小贴士

从10月下旬开始，由于气温下降，患伤风感冒的老年人将增多。研究认为，在气温下降和空气干燥时，感冒病毒的致病力增强。当环境温度低于15℃时，老年人上呼吸道抗病力则下降。可见，着凉是伤风感冒的重要诱因，人们要适时更衣，加强锻炼，增强体质。