

现代

家庭药膳

北京中医药大学营养教研室 编

新华出版社

现代家庭药膳

(共12册)

- 药膳文化篇 ①
- 美容滋补保健药膳篇 ②
- 美容滋补保健药膳篇 ③
- 疾病防治药膳篇 ④
- 疾病防治药膳篇 ⑤
- 疾病防治药膳篇 ⑥
- 家庭药膳精粹 ⑦
- 家庭药膳精粹 ⑧
- 家庭药膳精粹 ⑨
- 家庭药膳精粹 ⑩
- 家庭药膳精粹 ⑪
- 家庭药膳精粹 ⑫

责任编辑：瑞 华

装帧设计：孟庆谷 刘 力

现代家庭药膳

疾病防治药膳篇

6

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭药膳·疾病防治药膳篇/北京中医药大学营养教研室编. —北京:新华出版社, 2001. 10

ISBN 7-5011-5349-3

I. 现... II. 北... III. ①食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 059905 号



葱烧鳊鱼

配方

河鳊一条 葱8根 糖、盐、酱油、醋、淀粉、米酒适量 胡椒粉少许

制作

1. 鳊鱼洗净，放入温水中略烫一下，捞出，切除头、尾，剖开鱼肚，去大骨后对切一半，再切成小块，放入碗中，加酱油、淀粉、米酒腌20分钟；葱洗净，切段备用。
2. 锅中倒2大匙油烧热，放入鳊鱼，煎至两面金黄，盛起。
3. 锅中余油加热，爆香葱段，放入煎好的鳊鱼，加入糖、酱油、醋、米酒适量，胡椒粉少许及2杯水，大火烧开后，改小火烧至鳊鱼入味时，再转大火烧至汤汁收干即可。

功效

可治感冒、头痛、鼻塞、解毒消肿。



杜仲猪腰

配方

炙杜仲15克 猪腰4个 葱、姜、米酒、味精、盐、食油均适量

制作

1. 猪腰对剖两半，切成小块，盛盆中待用。
2. 炙杜仲放入锅内，加清水适量制出药液50克。
3. 将药液、葱、姜、米酒、食盐倒入腰花盆中，拌匀。
4. 起油锅，倒入腰花，放入味精，炒熟即可。

功效

壮腰补肾。

玉竹心子

配方

玉竹 50 克 猪心 500 克 生姜、葱、盐、花椒、白糖、味精、香油、卤汁均适量



功效

安神宁心，养阴生津。

制作

1. 玉竹用水煮熬，收取药液约 1500 克。
2. 猪心洗净，与药液、姜、葱、花椒同置锅内，煮到三成熟时，捞出猪心。
3. 将猪心放在高汤锅内，用文火煮熟，捞起，切片，装盆。
4. 锅中放入适量高汤，放入盐、白糖、味精和香油适量，加热成浓汁。
5. 均匀地浇在猪心上即成。

开元寿面

配方

面条 500 克 豆芽 250 克 水发香菇 30 克 黄花菜 15 克 嫩姜 3 克 芹菜 6 克 香油 25 克 酱油 15 克 味精 5 克

制作

1. 将面条放入沸水锅中煮透。
2. 捞起沥干，淋上香油，拌匀。
3. 起油锅，放入姜丝，加香菇丝、黄花菜，略炒。
4. 加酱油、味精、水 250 克煮沸。
5. 将面条、豆芽倒入锅中翻拌。
6. 焖至熟透，拌入香油，盛盘即可。



功效

健脾益气，补虚益精。

赤豆鲤鱼

配方

红豆 50 克 陈皮、辣椒、苹果各 6 克
活鲤鱼 1 尾（约 1000 克） 姜、葱、胡椒、盐、高汤、绿菜叶均适量。

制作

把红豆、陈皮、辣椒、苹果放入鱼腹内。放入盆中，加适量生姜、葱、胡椒、盐、高汤。上笼，蒸一个半小时，待鱼熟透即可出笼，待用。另将葱丝、绿菜叶用开水略烫。将烫过的葱丝、绿菜叶等放入鱼盆中，即成。

功效

利水消肿。



橄榄萝卜汤

配方

橄榄 100 克 白萝卜 250 克

制作

橄榄用刀面拍破，白萝卜去皮，切成小块，待用。起锅，加入橄榄、白萝卜和 1 大碗清水，用中火煮至萝卜酥烂即可。

功效

补脾胃、增肌肉、增强营养、补虚弱。



苦瓜排骨汤

配方

猪排骨 500 克 鲜苦瓜 120 克 黄豆少量
潮州咸菜 90 克 盐少许。

制作

苦瓜去瓤，洗净切厚块，放入开水中煮 2-3 分钟，捞起后用清水冲洗并沥干。猪排骨洗净斩块，潮州咸菜洗净，黄豆先用清水浸 40 分钟再沥干，均备用。先将潮州咸菜及猪排骨放入锅内煲 50 分钟，然后放入苦瓜再煲约 30 分钟（或将所有材料放入锅内，文火煲 2 小时），调味供用。

宜忌

可加姜 1 片，以免汤寒凉。若暑热耗津伤气，症见汗多少气、脉象虚数者，慎用。



功效

清心凉肝，清火解毒，生津止渴，开胃消食。对高血压、糖尿病、甲亢、慢性肝炎属心肝有热者有一定辅助疗效。



淡菜紫菜瘦肉汤

配方

猪瘦肉 180 克 淡菜（干青口）30 克 菜 20 克 姜 1 片 葱 4 条 盐少许

制作

淡菜用水浸约半小时至软，洗净，猪瘦肉洗净切片或丝，用油、盐、生粉等腌 10 分钟，紫菜撕成小块，放锅内炒片刻，去腥味和沙，用清水浸泡开，洗净。将淡菜放入锅内，加清水适量，文火煮 15 分钟后，放入紫菜煮开，最后放入猪瘦肉煲至肉熟，放姜、葱、调味供用。

功效

滋阴降火，消化热痰。为家庭常用之清降益阴汤品。也可用于高血压、淋巴结炎、甲状腺肿、慢性支气管炎等属阴虚有热、痰火郁结者。

宜忌

脾胃虚寒者不宜多用。

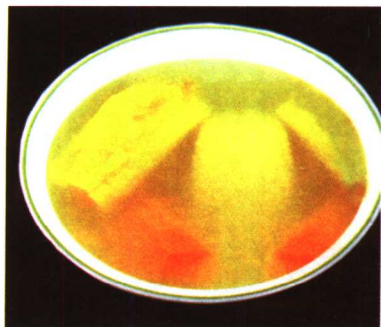
芡实猪肚汤

配方

猪肚1个 猪瘦肉200克 芡实、薏苡仁、莲子各30克 红枣10个 腐竹50克 马蹄(荸荠)5克 胡萝卜1条(切块) 盐少许。

制作

把猪肚翻转洗净，放入锅内，加清水适量，煮开后捞起，去水，用刀再轻刮洗净。芡实、薏苡仁、红枣、马蹄、胡萝卜洗净；莲子(去心)用清水浸泡1小时，捞起；腐竹洗净浸软。将上述各料一起放入猪肚内。把猪肚放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2小时，调味后供用。



功效

健脾胃，益心肾，补虚损。症见不饮食，泄泻日久；或心烦口渴，心悸失眠，或肾虚所致之小便频数，夜尿多等。对胃溃疡，十二指肠溃疡亦有疗效。本汤为四季老少皆宜之家庭常用汤品。

宜忌

感冒发热者慎用。

丝瓜蚬肉汤

配方

丝瓜500克 猪瘦肉100克 生姜2片 金银花10克 蚬肉50克 生粉、盐少许

制作

丝瓜削去边，洗净，切片，猪瘦肉洗净，切丝，以盐、生粉腌过，蚬肉洗去杂质，

金银花洗净。把金银花、丝瓜、姜片放入开水锅内，文火煲开几分钟后，放入猪瘦肉，蚬肉，煮至猪瘦肉、蚬肉熟，调味后供用。

功效

清热解毒，凉血消炎，美容养颜，生津去暑。症见目赤口干、烦渴不眠。对治疗面部黑斑、雀斑有一定疗效。



何首乌牛膝汤

配方

牛膝肉 250 克 何首乌 30 克 黑豆 30 克 红枣 4 个 生姜 2 个 盐少许

制作

牛膝洗净，切块，用开水略烫，去腥味；何首乌、黑豆、生姜、红枣（去核）洗净。把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮开后，用文火煲 1.5 小时，调味后供用。

功效

补益精血，乌发养颜。症见面色苍白，腰酸乏力，头发早白，脱发或斑秃，大便秘结。本汤可用于妇女日常滋补养颜，对降低胆固醇、抗衰老也有一定的疗效。

宜忌

感冒发热者不宜。



杜仲猪腰汤

配方

新鲜猪腰 2 对 杜仲 15 克 淮牛膝 20 克 生姜 5 克 盐少许。

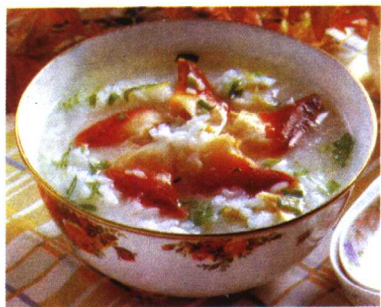
制作

将猪腰剖开，割去内部白色筋膜，从外部切纹，再切片，反复以清水泡洗去腥味并沥干。杜仲、淮牛膝、生姜洗净。把杜仲、淮牛膝、姜放入锅内，加清水适量，武火煮开后，文火煲 1 小时，放入猪腰，略煮几分钟，待猪腰熟后，调味后供用。

功效

补益肝肾，强壮腰膝，祛风通痹。症见腰酸脚软，眩晕耳鸣，遗精尿频，步履不健。亦可用于坐骨神经痛、腰椎骨刺生者。

珊瑚贝粥



配方

北极贝肉 75 克 姜、韭菜各少量 高汤半碗 软粥 1 碗 盐、麻油、胡椒粉各 1/4 小匙

制作

姜切小细丝，韭菜切小段，北极贝切小块状后备用。热色拉油 1 匙，先用小火炒香姜丝后，放入高汤半杯及软粥一碗，熬滚 10 分钟，见粥汁和姜丝鲜香合成后，再放入韭菜、北极贝和调味料，拌匀即可起锅。

宜忌

北极贝乃从加拿大进口的贝类食材，可在鲜鱼货市场中选购，一般常用来作高档料理的热炒菜，味鲜甜。入粥时，可借姜味和韭菜鲜促成整体美，但不可用强烈的火候久煮，慎防肉质老化。

海胆粥



配方

海胆 1 大匙 小黄瓜 75 克 高汤半杯 软粥 1 碗 鱼露 1 匙 味精 麻油各 1/4 匙

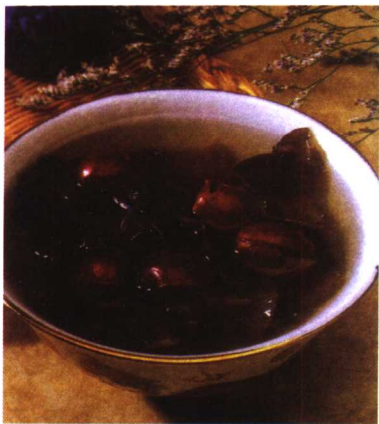
制作

小黄瓜切长细丝备用。高汤半杯，入锅煮滚后，加入软粥一碗和小黄瓜丝微滚 5 分钟，再放调味料搅拌，即可加入海胆轻轻拌匀。

宜忌

海胆味鲜，有少许咸味，不耐高温，可作单一菜或辅佐原味清淡的主材料来提鲜。放在粥品中，因散热慢，可直接放在粥面点缀，食用时再用汤匙边边角角食。切忌用大火猛烈滚煮，不但口感变粗涩，外形亦会萎缩。

双色同补汤



配方

黑木耳 30 克 红枣 30 颗 清水 750 克

制作

黑木耳泡发、去杂质，洗净备用。红枣去核，洗净。黑木耳、红枣放入锅中，加入清水。用小火煮 1 小时即可。

功效

健脾补气、丰肌。早晚餐后各 1 次。

豌豆肉丝粥

配方

豌豆仁 120 克 白米 1 杯 虾仁、猪肉各 90 克 胡萝卜半条 色拉油 3 大匙
葱 2 支 芹菜 1 棵 清水 7 杯 酱油、盐、味精、黑胡椒少许



制作

将米、豌豆仁、胡萝卜、虾仁、猪肉、葱、芹菜洗净备用。把猪肉切丝，胡萝卜切丁块，葱和芹菜切碎备用。

将色拉油热锅后，加入葱花、猪肉爆香，然后滴入少许酱油炒入味。把白米、豌豆仁、胡萝卜下锅轻炒数下。加入 7 杯清水于锅中，待米煮透后，把虾仁置入锅内。加入盐、味精、黑胡椒粉及芹菜即成。

疾病防治药膳篇目录

第九章 癌症防治药膳 … (2367)	黑木耳丝瓜汤 …… (2375)
一、白血病 …… (2367)	二、肺 癌 …… (2375)
当归红花炖鳖鱼 …… (2367)	忍冬杏仁饮 …… (2376)
党参炖紫河车 …… (2368)	三棱桃仁饮 …… (2376)
黑枣炖乌鸡 …… (2368)	紫胡芍药饮 …… (2377)
早莲炖鳖鱼 …… (2369)	芍药牡蛎饮 …… (2377)
鳖甲炖白鸭 …… (2369)	百合炒牡蛎肉 …… (2378)
红枣蜗牛炖瘦肉 …… (2370)	燕窝瘦肉粥 …… (2378)
党参红枣炖兔肉 …… (2370)	黄芪牡蛎粥 …… (2378)
冬瓜煲兔肉 …… (2371)	银耳粥 …… (2379)
红枣炖阿胶 …… (2371)	虫草墨鱼盅 …… (2379)
薏苡仁炖苦瓜 …… (2372)	北沙参炖乌鸡 …… (2380)
早莲炖雪蛤 …… (2372)	沙参炖鳖 …… (2381)
早莲煮田螺 …… (2373)	沙参炖老龟 …… (2381)
早莲炖鱼肚 …… (2373)	川贝母炖猪肺 …… (2382)
百合鱼肚粥 …… (2374)	浙贝母炖猪肺 …… (2382)
野苜蓿粥 …… (2374)	凉拌海蜇皮 …… (2383)
马蹄瘦肉煲鲜藕 …… (2374)	白芨萝卜粥 …… (2383)

现代家庭药膳

- 沙棘白芨饮 (2384)
泡参饮 (2384)
- 三、食管癌 (2385)
- 半夏附子饮 (2385)
半夏龙葵饮 (2385)
蛇莓龙葵饮 (2386)
板蓝根饮 (2386)
甘草饮 (2386)
桑白皮饮 (2387)
硼砂散 (2387)
北沙参蜜膏 (2388)
水蛭散 (2388)
诃子炖野鸭 (2389)
大蒜鲫鱼汤 (2389)
韭菜牛奶 (2390)
诃子菱角饮 (2390)
蒲葵子饮 (2390)
菱角诃子炖团鱼 (2391)
紫藤瘤炖乌鸡 (2391)
荸荠紫藤炖白鸭 (2392)
紫藤瘤饮 (2392)
薏苡紫藤粥 (2393)
菱角薏苡粥 (2393)
诃子瘦肉汤 (2394)
橄榄荸荠炖老鸭 (2394)
- 四、胃 癌 (2395)
- 人参茯苓饮 (2395)
人参红枣鸭 (2396)
- 人参代赭石炖白鸭 ... (2396)
虫草炖白鸭 (2397)
人参红枣炖猪肚 (2397)
人参黄芩炖水鸭 (2398)
甘蔗生姜汁 (2398)
甘蔗生姜粥 (2398)
鲜牛蒡根粥 (2399)
鲜牛蒡炖白鸭 (2399)
菱角炖猪肚 (2400)
紫藤瘤粥 (2400)
木棉树皮炖瘦肉 (2401)
高良姜煮鱼肚 (2401)
砂仁菱角附子汤 (2402)
党参大枣鱼肚汤 (2402)
地榆饮 (2403)
梔子饮 (2403)
牛奶什汤饮 (2403)
五彩猴头蘑 (2404)
笋烧海参 (2404)
鲫鱼煨蒜 (2405)
红扒猴头蘑 (2405)
六味牛肉脯 (2406)
小茴香炒蛋 (2407)
椒盐火腿 (2407)
蘑菇炒刀豆 (2407)
海带炖鲫鱼 (2408)
蘑菇汤 (2408)
养血鸡汤 (2409)

- | | | | |
|---------|-----------|----------|-----------|
| 清炖三七猪肉汤 | …… (2409) | 核桃树枝鸡蛋汁 | …… (2420) |
| 鲜鲫鱼蔬菜汤 | …… (2410) | 二菱茶 | …… (2421) |
| 猴头附子汤 | …… (2410) | 陈皮红枣饮茶 | …… (2421) |
| 藤梨根鸡蛋汤 | …… (2410) | 大蒜茶 | …… (2424) |
| 丁香姜糖 | …… (2411) | 甘草杭芍茶 | …… (2422) |
| 八宝藕粉 | …… (2411) | 牡蛎紫菜茶 | …… (2422) |
| 火麻仁粥 | …… (2412) | 浙江三根茶 | …… (2422) |
| 胡椒草拔粥 | …… (2412) | 五、肠 癌 | …… (2422) |
| 陈皮瘦肉粥 | …… (2413) | 藤梨根鸡蛋方 | …… (2423) |
| 芍药甘草粥 | …… (2413) | 金针菜木耳炖乌鸡 | … (2423) |
| 鱼肚粥 | …… (2413) | 双参炖猪骨髓 | …… (2423) |
| 陈槐花粥 | …… (2414) | 杏仁芝麻糖 | …… (2424) |
| 圆肉阿胶粥 | …… (2414) | 杞地鳖肉汤 | …… (2424) |
| 野葛粥 | …… (2414) | 马齿苋绿豆汤 | …… (2425) |
| 橘皮粥 | …… (2415) | 核桃莲肉糕 | …… (2425) |
| 菱角附子粳米粥 | …… (2415) | 瞿麦根粥 | …… (2426) |
| 雪水茶煮粥 | …… (2415) | 田三七粥 | …… (2426) |
| 麦参夏草饮 | …… (2416) | 黄芪大枣粥 | …… (2426) |
| 薏米菱角香菇饮 | …… (2416) | 黄芪参枣粥 | …… (2427) |
| 生津代茶饮 | …… (2416) | 少府逐瘀粥 | …… (2427) |
| 绿豆橙子饮 | …… (2417) | 荷蒂粥 | …… (2427) |
| 青梅豆豉饮 | …… (2417) | 菱薏紫藤粥 | …… (2428) |
| 醋蜜矿泉水饮 | …… (2418) | 瞿麦槐花粥 | …… (2428) |
| 橘杏丝瓜饮 | …… (2418) | 黄连解毒粥 | …… (2428) |
| 盐腌杨梅饮 | …… (2419) | 当归龙荟粥 | …… (2429) |
| 佛手姜饮 | …… (2419) | 菱薏藤茶 | …… (2429) |
| 姜桔土豆汁 | …… (2419) | 荷蒂茶 | …… (2430) |
| 藕根野菱汁 | …… (2420) | 黄连莲子茶 | …… (2430) |

现代家庭药膳

- | | | | |
|---------------|--------|---------------|--------|
| 二白饮 | (2430) | 白芍栀子饮 | (2443) |
| 二白粥 | (2431) | 蜂蜜白花蛇舌草汁 ... | (2444) |
| 银花藤粥 | (2431) | 田七炖老龟 | (2444) |
| 银花藤饮 | (2432) | 白术兔肉汤 | (2445) |
| 龙葵饮 | (2432) | 赤豆生姜鲤鱼汤 | (2445) |
| 紫草饮 | (2432) | 芡实鳖鱼汤 | (2446) |
| 桃仁饮 | (2433) | 白芍瘦肉汤 | (2446) |
| 野葡萄根饮 | (2433) | 赤小豆鲤鱼豆腐汤 ... | (2447) |
| 当归白芍饮 | (2434) | 百合烧兔肉 | (2447) |
| 龙葵粥 | (2434) | 大蒜炒鹌血 | (2448) |
| 藤梨根炖瘦肉 | (2435) | 虫草野鸭盅 | (2448) |
| 沉香煮瘦肉 | (2435) | 虫草炖金龟 | (2449) |
| 紫藤条饮 | (2436) | 大蒜田螺粥 | (2449) |
| 夏枯草饮 | (2436) | 三七鸡蛋羹 | (2450) |
| 鲫鱼赤豆汤 | (2437) | 大蒜西瓜汁 | (2450) |
| 赤小豆茅根瘦肉汤 ... | (2437) | 七、甲状腺瘤 | (2451) |
| 茅根菱角炖白鸭 | (2438) | 合欢饮 | (2451) |
| 槐花直肠汤 | (2438) | 补肾脂饮 | (2451) |
| 黄连直肠汤 | (2439) | 半边莲饮 | (2452) |
| 萝卜马蹄汤 | (2439) | 红枣羊膈汤 | (2452) |
| 白茅根马蹄炖瘦肉 ... | (2440) | 海藻牦牛膈汤 | (2453) |
| 大蒜炖猪肠 | (2440) | 海藻羊膈汤 | (2453) |
| 六、肝 癌 | (2441) | 橘红猪膈汤 | (2454) |
| 白茅根煮肝片 | (2441) | 昆布牛膈汤 | (2454) |
| 白花蛇舌草烧鸡肝 ... | (2442) | 昆布鹿膈汤 | (2455) |
| 白花蛇舌草饮 | (2442) | 黄药子饮 | (2455) |
| 半枝莲饮 | (2443) | 蜂房饮 | (2456) |
| 铁树叶饮 | (2443) | 马勃饮 | (2456) |

- 牡蛎扁豆汤 (2457)
- 鹿芋汤 (2457)
- 海藻墨鱼汤 (2458)
- 三脍汤 (2458)
- 鹿脍牡蛎汤 (2459)
- 海藻粥 (2459)
- 海带鹿脍粥 (2460)
- 木耳羊脍汤 (2460)
- 羊脍粥 (2461)
- 海藻蒸牡蛎 (2461)
- 羊脍菱角汤 (2462)
- 海藻煮文蛤 (2462)
- 浙贝昆布汤 (2463)
- 浙贝墨鱼汤 (2463)
- 浙贝羊脍炖老龟 (2464)
- 鳖鱼羊脍汤 (2464)
- 海藻昆布炖兔肉 (2465)
- 浙贝兔肉粥 (2466)
- 八、肾 癌 (2466)
- 牛奶炒蛋清 (2466)
- 鲜菇豆苗 (2467)
- 火腿炒蘑菇 (2467)
- 满地金钱 (2467)
- 节瓜煲田鸡 (2468)
- 海参蘑菇猪肉汤 (2468)
- 鳊肉鱼鳔汤 (2469)
- 九、前列腺癌 (2469)
- 杜仲炖羊肾 (2469)
- 芪杞炖乳鸽 (2470)
- 蛇草苡仁粥 (2470)
- 葵髓茶 (2470)
- 十、膀胱癌 (2471)
- 半枝莲炖马蹄 (2471)
- 木通饮 (2471)
- 半枝莲粥 (2472)
- 车前子饮 (2472)
- 草河车重楼饮 (2473)
- 冬葵子饮 (2473)
- 重楼知母饮 (2474)
- 猪苓饮 (2474)
- 泽泻饮 (2475)
- 芦笋瘦肉汤 (2475)
- 芦笋泥 (2476)
- 芦笋炖野鸭 (2476)
- 猪脍炖马蹄 (2477)
- 柴胡茯苓饮 (2477)
- 桃仁红花饮 (2478)
- 黑木耳芦笋炒肉片 (2478)
- 输泌乐 (2479)
- 芦笋拌马齿苋 (2479)
- 蛇果草饮 (2480)
- 玉米须炖田螺 (2480)
- 冬瓜苡仁炖瘦肉 (2481)
- 生地黄煲子鸭 (2481)
- 红糖蚯蚓饮 (2482)
- 向日葵髓心汤 (2482)