

FUGUI BING JIATING YAOSHAN

富贵病 家庭药膳

杜慧真 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

富贵病家庭药膳

主 编

杜慧真

副主编

赵 飞

编著者

杜慧真 赵 飞 姚海扬

杜乐真 刘志清 胡一潇

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书分别简要介绍了富贵病中高血压病、冠心病、糖尿病、肥胖症、脂肪肝的主要临床表现、中医辨证及饮食原则；详细介绍了适用于这些富贵病的药膳方 700 多个，每个药膳方按原料、制作、用法和功效分别阐述。本书语言精练，通俗易懂，配方合理，药膳制作科学，安全可靠，适宜于富贵病患者阅读，也可供医院营养科医生及家庭主妇参考。

图书在版编目(CIP)数据

富贵病家庭药膳/杜慧真主编. —北京:金盾出版社,2008.1
ISBN 978-7-5082-4828-8

I. 富… II. 杜… III. 常见病-食物疗法-食谱 IV. R247.1
TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 178157 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京金盾印刷厂

装订:蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:226 千字

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

富贵病是近年来出现的一个新名词,主要包括糖尿病、肥胖症、脂肪肝、冠心病、高血压病等。这类疾病的发病率高,发病年龄越来越年轻,严重威胁着广大群众的健康,已引起国家卫生部门及有关专家的关注。预防、控制这类疾病已经成为我国新世纪的卫生工作重点。

富贵病的发病原因有很多种,但最主要的还是由于生活水平不断提高,人们进食过多的高脂肪、高热能、高蛋白质食物,加之活动相对减少,从而导致了这些疾病的产生。为了更好地预防富贵病的发生、发展,我们编写了《富贵病家庭药膳》一书。书中针对当今社会最常见的富贵病,从病因病机、临床表现和保健措施等方面进行解析,不仅让患了富贵病的朋友认识到自身疾病情况,从中获得良方,而且还能使享受着小康生活的朋友坚持科学的生活方式,远离这些疾病。

本书简要介绍了高血压病、冠心病、糖尿病、肥胖症、脂肪肝等的基本知识,详细列举了700余个用于富贵病的药膳方。每个药膳方按原料、制作、用法和功效分别阐

述。

药膳的优点是取材方便、无毒(无不良反应或不良反应极少)、效佳、易为大众所接受。但药膳毕竟不同于其他治疗方法,其疗效快慢不一,有些作用往往是在不知不觉中显示出来,有些只是诸多治疗方法中的配合措施。因此,读者在试用中绝不能断章取义,摒弃最有效的治疗方法,单纯依赖药膳,从而陷入“药膳万能”的误区。

药膳作为 21 世纪的功能食品,对防治现代文明病、富贵病,抵御环境污染,促进人们健康长寿,适应世界医学回归自然的潮流,都有积极意义,为 21 世纪人人享有卫生保健做出特别贡献。

本书语言精练、通俗易懂,配方合理,药膳制作科学,针对性强,安全可靠,适宜于富贵病患者阅读,也可供医院营养科医生及家庭主妇参考。

由于作者水平有限,书中难免有错误之处,恳请读者指正。

作 者

目 录

一、概 述

- (一) 富贵病的成因..... (1)
(二) 富贵病的防治..... (3)

二、高血压病的家庭药膳

- (一) 高血压病的临床表现..... (7)
(二) 高血压病的中医辨证..... (8)
(三) 高血压病的饮食治疗原则..... (9)
(四) 高血压病患者的食物选择 (11)
(五) 治疗高血压病的常用中药 (12)
(六) 高血压病的药膳 (14)

- | | |
|------------------|--------------------|
| 石决明煲墨鱼..... (14) | 海参枸杞煲西芹..... (19) |
| 天麻蒸乳鸽..... (14) | 麦冬菊花烧淡菜..... (20) |
| 玉米须炖乌龟..... (15) | 枸杞核桃炒羊腰 (20) |
| 玉米须炖猪蹄..... (15) | 荠菜炒豆腐..... (20) |
| 何首乌蒸龟肉..... (16) | 首乌煲竹笋..... (21) |
| 菊花鸡片..... (16) | 首乌炒猪肝..... (21) |
| 天麻三丝羹..... (17) | 麦冬海带煲乌鸡..... (22) |
| 鲫鱼戏桑枝..... (17) | 枸杞烧白鹅..... (22) |
| 荸荠烧茄子..... (17) | 海参烧木耳..... (22) |
| 苡仁白菜..... (18) | 炸墨鱼圈..... (23) |
| 玉米穗烧带子..... (18) | 冰糖炖海参..... (23) |
| 玉竹煲豆腐..... (18) | 夏枯草煲猪肉汤..... (24) |
| 紫菜炒鸡蛋..... (19) | 二参蒸甲鱼..... (24) |

富贵病家庭药膳

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 山楂大枣蒸红斑鱼 …… (24) | 芹菜叶拌香干…………… (34) |
| 西芹豆芽炒瘦肉…………… (25) | 黄精蒸鸡…………… (35) |
| 大枣炖白花蛇…………… (25) | 虫草汽锅鸡…………… (35) |
| 高丽参煲鱼翅 …… (25) | 杜仲腰花…………… (36) |
| 大枣菊花烧龟肉…………… (26) | 山楂降压汤…………… (36) |
| 山药芹菜炒肉丝…………… (26) | 五汁蜜膏…………… (36) |
| 菊花香菇煲墨鱼…………… (27) | 芭蕉羹…………… (37) |
| 蒜蓉拌茄泥…………… (27) | 牡蛎鲫鱼汤…………… (37) |
| 竹笋百合扒豆腐…………… (27) | 海带决明汤…………… (37) |
| 山药炖白鹅…………… (28) | 双耳汤…………… (38) |
| 山药竹笋炒豆芽 …… (28) | 芹菜大枣汤…………… (38) |
| 牛膝炖龟肉…………… (29) | 山楂决明汤…………… (38) |
| 山楂枸杞煮牛肉…………… (29) | 菊花山楂粥…………… (38) |
| 芭蕉煮鹌鹑蛋…………… (29) | 海带绿豆汤…………… (39) |
| 二龙滑鸡煲…………… (30) | 首乌黑豆猪心汤…………… (39) |
| 芦笋拌黄瓜…………… (30) | 紫菜墨鱼苦瓜汤…………… (39) |
| 杜仲绿豆粉丝…………… (30) | 山楂番茄汤…………… (40) |
| 昆布煲黄豆…………… (31) | 赤小豆白菜汤…………… (40) |
| 夏枯草牡蛎煲猪肉 …… (31) | 枸杞猪肾粥…………… (41) |
| 海蜇拌香芹…………… (31) | 海蜇荸荠汤…………… (41) |
| 醋泡花生米…………… (32) | 山楂梗米粥…………… (41) |
| 糖醋蒜…………… (32) | 桃仁粥…………… (42) |
| 菊花肉丝…………… (32) | 胡萝卜粥…………… (42) |
| 黑木耳烧豆腐…………… (33) | 决明子粥…………… (42) |
| 天麻煨猪脑…………… (33) | 葛根粉粥…………… (43) |
| 海蜇拌菠菜根…………… (33) | 菊苗粥…………… (43) |
| 醋泡黑豆…………… (33) | 淡菜皮蛋粥…………… (43) |
| 玉米须炖甲鱼…………… (34) | 莲子粥…………… (44) |
| 海带苡仁蛋…………… (34) | 太子参海蜇汤…………… (44) |

目 录

太子参山楂粥····· (44)	淡菜芹菜汤····· (54)
苡仁党参粥····· (45)	淡菜粳米粥····· (54)
洋参荸荠汤····· (45)	荷叶粳米粥····· (55)
荸荠人参汤····· (45)	天麻鲤鱼汤····· (55)
茯苓黄芪粥····· (46)	鲍鱼竹笋汤····· (55)
山药菠菜汤····· (46)	大枣冬菇汤····· (56)
白花蛇玉米须汤····· (46)	荠菜双耳羹····· (56)
蚌须汤····· (47)	菊花粳米粥····· (56)
人参菊花火锅····· (47)	山楂菊花粥····· (57)
紫菜鸡汤····· (48)	西瓜粥····· (57)
瑶柱菠菜汤····· (48)	大枣鲫鱼汤····· (57)
菊花蜂蜜膏····· (48)	海带黄豆汤····· (58)
桑葚枸杞猪肝粥····· (49)	夏枯草猪肉汤····· (58)
山楂莲米雪哈膏····· (49)	牛膝降压汤····· (58)
大蒜海参粥····· (49)	荠菜豆腐羹····· (58)
淡菜黄瓜汤····· (50)	枸杞桑菊饮····· (59)
核桃栗子羹····· (50)	山楂双花茶····· (59)
黑芝麻山药羹····· (50)	菊花饮····· (59)
芹菜粥····· (51)	桑菊饮····· (60)
海参淡菜瘦肉汤····· (51)	鲜芹菜汁····· (60)
海蜇糯米粥····· (52)	罗布麻降压茶····· (60)
杞菜糯米粥····· (52)	冰醋降压茶····· (61)
洋葱粥····· (52)	山楂菊花饮····· (61)
枣菊汤····· (53)	菊槐绿茶饮····· (61)
香蕉玉米须汤····· (53)	菊花山楂决明饮····· (61)
蘑菇汤····· (53)	柿叶茶····· (62)
海带菠菜汤····· (53)	菊花龙井茶····· (62)
绿豆海带粥····· (54)	莲心茶····· (62)
首乌大枣粥····· (54)	苹果柿子汁····· (62)

富贵病家庭药膳

桑葚大枣饮..... (63)	胡萝卜汁..... (67)
白菜荸荠汁..... (63)	首乌茶..... (68)
杜仲决明子糊..... (63)	芹菜酸枣饮..... (68)
菊花乌龙茶..... (64)	蚕豆花露..... (68)
菊花山楂钩藤饮..... (64)	芹菜山楂汁..... (68)
山楂茶..... (64)	参莲饮..... (69)
荷叶茶..... (64)	红白饮..... (69)
槐花茶..... (65)	桑葚饮..... (69)
葛根茶..... (65)	芹菜豆腐面..... (69)
决明子茶..... (65)	茯苓糕..... (70)
桑寄生茶..... (65)	薏苡仁饭..... (70)
玉米须茶..... (66)	山药菟丝子肉饼..... (71)
紫菜决明饮..... (66)	杜仲鸡丝凉面..... (71)
山楂麦冬饮..... (66)	乌鸡蘑菇荞麦饭..... (71)
凉薯葛根饮..... (66)	凉拌芹菜海带丝..... (72)
苹果西芹茼蒿汁..... (67)	荠菜拌豆腐..... (72)
水芹鲜汁..... (67)	烩双菇..... (73)
罗布麻五味子茶..... (67)	芹菜炒香菇..... (73)

三、冠心病的家庭药膳

(一)冠心病的临床表现..... (74)	
(二)冠心病的中医辨证..... (75)	
(三)冠心病的饮食治疗原则..... (76)	
(四)冠心病患者的食物选择..... (76)	
(五)治疗冠心病的常用中药..... (77)	
(六)冠心病的药膳..... (78)	
醋腌花生仁..... (78)	双耳豆腐..... (79)
醋浸豆..... (78)	归芪蒸鸭..... (79)
杞桑虾仁..... (79)	玉竹山楂鱼..... (80)

目 录

荷香乳鸽…………… (80)	木耳炖豆腐…………… (91)
洋葱炒肉片…………… (80)	香菇桃仁汤…………… (91)
里脊香菇火锅…………… (81)	参芪乌鸡汤…………… (92)
归参木耳炖母鸡…………… (81)	知母百合粥…………… (92)
归芪蒸鸡…………… (81)	参冬粥…………… (92)
三七蒸鸡…………… (82)	人参冰糖粥…………… (92)
山楂肉丁…………… (82)	木耳冰糖羹…………… (93)
鲮鱼头炖豆腐…………… (83)	海参大枣汤…………… (93)
天麻首乌炒猪肝…………… (83)	花生粥…………… (93)
人参灵芝煲兔肉…………… (84)	玉米粉粥…………… (93)
人参麦冬炖瘦肉…………… (84)	仙人粥…………… (94)
陈皮参芪煲猪心…………… (84)	保元强心汤…………… (94)
妙香舌片…………… (85)	双玉粥…………… (94)
天麻蒸鸡蛋…………… (85)	温心鱼汤…………… (95)
清炒洋葱…………… (86)	三七牛肉汤…………… (95)
生麦子鸡…………… (86)	双耳汤…………… (95)
归芪鹌鹑…………… (86)	三仁粥…………… (96)
蜜饯山楂…………… (86)	海带瘦肉汤…………… (96)
山楂滑肉片…………… (87)	玉米山楂粥…………… (96)
木耳炒白菜…………… (87)	猪蹄当归粳米粥…………… (97)
丹参炖羊心…………… (88)	鸽子大枣当归汤…………… (97)
红花烩鱿鱼…………… (88)	黑木耳粥…………… (97)
银杏叶煲瘦肉…………… (88)	益母草鸡蛋汤…………… (98)
元胡蒸乳鸽…………… (89)	鸡血藤鸡蛋汤…………… (98)
三七炖牛心…………… (89)	莲子粳米粥…………… (98)
凉拌芹菜…………… (90)	薤白粥…………… (99)
米酒焖仔鸡…………… (90)	百合玉竹粥…………… (99)
灵芝烧猪蹄…………… (90)	妙香茯苓汤…………… (99)
香菇烧豆腐…………… (91)	苡仁海带鸡蛋汤…………… (100)

富贵病家庭药膳

桃仁粳米粥	(100)	五味银杏叶大枣蜜 ...	(109)
山楂粥	(100)	参芪豆乳	(109)
芥菜粥	(101)	甘菊饮	(110)
泽泻膏	(101)	刺梨蜜饮	(110)
山茱萸粥	(101)	黑木耳糖醋羹	(110)
羊肉山药粥	(101)	灵芝三七饮	(111)
人参银耳汤	(102)	加味生脉饮	(111)
雪红汤	(102)	丹参饮	(111)
葛根粥	(102)	丹参大枣茶	(111)
益气丹参粥	(102)	柿枣黑豆饮	(112)
参麦玉米粥	(103)	莲心蜜茶	(112)
萝卜粥	(103)	苹果洋葱茶	(112)
大蒜玉米粥	(103)	瓜蒌薤白酒	(113)
豆浆粥	(104)	丹参蜜酒	(113)
薤白海参羹	(104)	逡巡酒	(114)
姜黄玉米粥	(104)	熙春酒	(114)
黄芪山楂排骨汤	(105)	长春酒	(114)
麦冬大枣粳米粥	(105)	三七薤白酒	(115)
山楂荔橘膏	(105)	酸枣根饮	(115)
生脉粥	(106)	灵芝丹参酒	(115)
香菇降脂汤	(106)	冠心活络酒	(115)
参芪粥	(106)	活血养心酒	(116)
山楂消脂汤	(107)	桂花酒	(116)
首乌黑豆乌鸡汤	(107)	葡萄糯米酒	(116)
鹌鹑蛋木耳粥	(107)	白鸽煮酒	(117)
人参粥	(108)	壮阳酒	(117)
银耳枸杞鸡蛋羹	(108)	芎桂酒	(117)
猪腰杜仲汤	(108)	元胡山楂酒	(118)
山楂桃仁露	(109)	薤白沙参饮	(118)

目 录

双参山楂酒	(118)	山楂饮	(121)
丹归生脉酒	(118)	红花酒	(121)
生脉益心酒	(119)	洋葱汁	(122)
参桂强心酒	(119)	红花檀香茶	(122)
参归健心酒	(119)	参须麦冬茶	(122)
健心复脉酒	(120)	银杏叶茶	(123)
黄芪红花酒	(120)	羊肉饺子	(123)
龙眼洋参饮	(120)	红薯肉饼	(123)
丹参蜂蜜饮	(121)		

四、糖尿病的家庭药膳

(一)糖尿病的临床表现	(124)		
(二)糖尿病的中医辨证	(126)		
(三)糖尿病的饮食治疗原则	(127)		
(四)糖尿病患者的食物选择	(131)		
(五)治疗糖尿病的常用中药	(132)		
(六)糖尿病的药膳	(133)		
银芽炒肉丝	(133)	炒苦瓜	(137)
木耳炒肉片	(134)	白豆鲤鱼煲	(137)
豆角炒牛肉	(134)	芡实炖老鸭	(138)
木耳嫩藕滑肉片	(134)	香菇银耳豆腐	(138)
阿胶北杏炖雪梨	(135)	沙参玉竹煲老鸭	(139)
虫草枸杞炖肉	(135)	枸杞子蒸鸡	(139)
枸杞肉丝	(135)	石斛麦冬煲鸽肉	(139)
黄精煲猪胰	(135)	苦瓜炒肝片	(140)
山药核桃粥	(136)	苦瓜炒肉丝	(140)
五味子蒸鸡蛋	(136)	洋葱炒黄鳝	(140)
杜仲炖猪腰	(136)	清蒸茶鲫鱼	(141)
枸杞炖兔肉	(137)	山药炖猪肚	(141)

富贵病家庭药膳

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 栗煮山茱萸 (141) | 枸杞炖鳕鱼 (152) |
| 豆豉炖猪肚 (142) | 猪胰炖海参 (152) |
| 何首乌炖猪胰 (142) | 参麦炖甲鱼 (153) |
| 玉米须炖猪胰 (142) | 枸杞烹对虾 (153) |
| 石斛花生米 (143) | 韭菜煮蛤蜊肉 (154) |
| 姜汁菠菜 (143) | 海参扒鲍鱼 (154) |
| 胡桃仁炒韭黄 (143) | 海米豆腐 (154) |
| 素烩面筋 (144) | 泥鳅炖豆腐 (155) |
| 翠皮爆鳝丝 (144) | 天麻蒸鲤鱼 (155) |
| 芹菜爆鳝丝 (145) | 荷叶泥鳅 (155) |
| 枸杞煮黄鳝 (145) | 鱼胆姜丸 (156) |
| 蛤蜊炖山药 (145) | 黄酒蒸田螺 (156) |
| 玉米须炖蚌肉 (145) | 鲍鱼煮萝卜 (156) |
| 仙茅炖乌鸡 (146) | 猪胰炖淡菜 (156) |
| 黄精蒸鸡 (146) | 清蒸南瓜 (157) |
| 归参炖母鸡 (146) | 猪胰海参鹌鹑蛋 (157) |
| 虫草蒸鸡肉 (147) | 香菇魔芋豆腐 (157) |
| 海马童子鸡 (147) | 苦瓜炒鳝丝 (158) |
| 玉米须炖兔肉 (148) | 清蒸肉桂鲫鱼 (158) |
| 山药玉竹炖鸽子 (148) | 洋葱炒猪胰片 (159) |
| 山药炖羊肚 (148) | 煎芋艿鳕鱼饼 (159) |
| 软炸山药兔肉 (149) | 葱油冬瓜片 (159) |
| 玉米须煮瘦肉 (149) | 麻酱田螺片 (160) |
| 黄芪炖猪胰 (149) | 红烩海参 (160) |
| 黄鳝炒芹菜 (150) | 竹笋肚片 (160) |
| 苦瓜炒鹌鹑蛋 (150) | 药芹炒蚌肉 (161) |
| 洋葱炒肉丝 (151) | 素鹅 (161) |
| 荷叶凤脯 (151) | 炒鳝鱼片 (161) |
| 虫草炖乌龟肉 (152) | 虫草蒸鸭 (162) |

目 录

奶油扒鸡腿菇 (162)	玉米茶梗扁豆粥 (170)
炆鸡腿菇里脊 (162)	鹌鹑老鸭汤 (170)
冬菇豆腐汤 (163)	下消双耳汤 (170)
海带冬瓜汤 (163)	耳聪目明粥 (171)
玉米须粥 (163)	猪肚粥 (171)
冬瓜瘦肉汤 (164)	天花粉枸杞粥 (171)
四味羊肉汤 (164)	玉竹冰糖粥 (172)
银杏叶粥 (164)	土茯苓猪骨汤 (172)
马齿苋汤 (165)	山药粥 (172)
海蜇荸荠芦根汤 (165)	山药知母羹 (172)
洋参百合粥 (165)	苦瓜蚌肉汤 (173)
二参天冬瘦肉汤 (165)	消渴汤 (173)
胎盘补骨脂汤 (166)	淡兔汤 (173)
芋头粥 (166)	菠菜根双耳汤 (174)
茯苓粥 (166)	黄芪山药粥 (174)
猪脊骨汤 (167)	蚌汁冬瓜粥 (174)
地黄粥 (167)	玉米赤小豆粥 (175)
小麦粥 (167)	鲫鱼白扁豆粥 (175)
猪皮汤 (167)	黑芝麻南瓜粥 (175)
金樱子粥 (168)	菠菜粥 (176)
山茱萸汤 (168)	木耳粥 (176)
西瓜嫩皮煎 (168)	萝卜粳米粥 (176)
陈仓米地黄粥 (168)	槐花粥 (176)
天门冬粥 (168)	菊花粥 (177)
生石膏粥 (169)	荔枝粥 (177)
海参粥 (169)	枸杞子粥 (177)
白米韭菜粥 (169)	天花粉麦冬粥 (177)
茶梗地黄粥 (169)	韭子粥 (178)
黄芪大枣粥 (170)	黑白耳汤 (178)

富贵病家庭药膳

山药黄芪猪胰汤 (178)	花粉冬瓜汤 (187)
糯米桑皮汤 (178)	赤小豆鲤鱼汤 (187)
菠菜根银耳汤 (178)	冬瓜鲤鱼汤 (187)
鸽肉山药玉竹汤 (179)	山药猪胰汤 (188)
鸽肉苦瓜汤 (179)	黄芪猪胰汤 (188)
沙参玉竹煲鸡汤 (179)	猪胰海参汤 (188)
地骨皮粥 (179)	猪皮白蜜汤 (189)
天花粉粥 (180)	芸豆汤 (189)
芹菜芫荽粥 (180)	雪梨豆根汤 (189)
山药小麦粥 (181)	天花粉苡仁粥 (189)
山药熟地瘦肉汤 (181)	山药苡仁粥 (190)
枸杞叶蚌肉汤 (181)	葛根冬瓜粥 (190)
玉米须蚌肉汤 (182)	枸杞百合粥 (190)
茯苓鲫鱼粥 (182)	黑白消渴汤 (191)
黄芪蛭肉汤 (182)	三白粉丝汤 (191)
番茄鸡蛋汤 (183)	南瓜虾皮汤 (191)
笋米粥 (183)	大麦豌豆粥 (192)
菠菜根鸡内金粥 (183)	山药白鸽汤 (192)
生地猪胰汤 (184)	山药地黄猪胰汤 (192)
洋葱枸杞猪肉汤 (184)	豌豆山药粥 (193)
猪胰黄芪汤 (184)	海参银耳汤 (193)
猪胰黄芪苡仁汤 (185)	芡实鸭肉汤 (193)
南瓜赤豆海带汤 (185)	六味地黄海参汤 (194)
枸杞瘦肉汤 (185)	蛤蜊汤 (194)
花粉瘦肉汤 (185)	山药鳗鲡汤 (195)
赤小豆冬瓜汤 (186)	鸡肉柠檬汤 (195)
二皮花粉羹 (186)	山药苡仁枸杞粥 (195)
绿豆南瓜汤 (186)	天花粉芦根饮 (196)
百合枇杷羹 (186)	薯蕷饮 (196)

目 录

桑葚汁	(196)	白萝卜生姜茶	(203)
丹参茶	(196)	苏叶茶	(203)
桑枝茶	(197)	橄榄酸梅汤	(203)
罗布麻茶	(197)	鲜梨汁饮	(204)
葫芦茶	(197)	丝瓜藤饮	(204)
玉竹乌梅茶	(197)	橄榄芦根饮	(204)
参须知母茶	(198)	鲜豌豆苗汁	(204)
菊槐绿茶饮	(198)	芹菜红萝卜饮	(205)
苦瓜茶饮	(198)	荸荠雪梨饮	(205)
乌梅茶	(198)	山药黄芪茶	(205)
黄精枸杞茶	(199)	生津和胃饮	(205)
鲜生地黄露	(199)	桑白皮糯米粥	(206)
八味麦冬茶	(199)	菟丝子茯苓糕	(206)
玉米须茶	(199)	山药汤圆	(206)
人参枸杞酒	(200)	山药羊肉鸡蛋面	(206)
花粉麦冬茶	(200)	瓠子羊肉面	(207)
冬瓜黄连饮	(200)	水蛇粟米丸	(207)
山药生地饮	(201)	莲子茯苓糕	(208)
天花粉茶	(201)	红薯饼	(208)
菟丝子茶	(201)	麦麸菜糕	(208)
田螺茶	(201)	地骨皮面糊	(209)
芦叶茶	(202)	豆面松包	(209)
荸荠豆浆	(202)	南瓜芋艿饺	(209)
马奶饮	(202)	芋艿什锦羹	(210)
丝瓜茶	(202)		

五、肥胖症的家庭药膳

(一)肥胖症的临床表现	(211)
(二)肥胖症的中医辨证	(211)

富贵病家庭药膳

- (三)肥胖症的饮食治疗原则..... (213)
- (四)肥胖症患者的食物选择..... (214)
- (五)治疗肥胖症的常用中药..... (215)
- (六)肥胖症的药膳..... (216)
- | | |
|--------------------|--------------------|
| 豌豆苗煮豆腐..... (216) | 拌竹笋莴苣..... (225) |
| 荷叶肉..... (216) | 翡翠竹笋..... (226) |
| 松仁烩香菇..... (217) | 双菇炆笋..... (226) |
| 盐渍三皮..... (217) | 炆莴苣..... (226) |
| 虾米白菜..... (217) | 蒜泥黄瓜..... (227) |
| 黄瓜拌肉丝..... (218) | 炒三丁..... (227) |
| 蜜饯山楂..... (218) | 怪味海带..... (228) |
| 虫草炖全鸭..... (218) | 菊花爆鸡丝..... (228) |
| 莲子百合炖甲鱼..... (219) | 红焖萝卜海带..... (228) |
| 莲心大枣煮河蚌..... (219) | 荷叶粉蒸排骨..... (229) |
| 丝瓜虾仁..... (219) | 腐竹鲜蘑..... (229) |
| 香菇冬瓜条..... (220) | 红烧冬瓜块..... (230) |
| 拌素三样..... (220) | 山楂海带丝..... (230) |
| 黄瓜拌豆芽..... (220) | 素烧丝瓜..... (230) |
| 竹笋拌马兰..... (221) | 双冬菜心..... (231) |
| 枸杞枫斗清蒸鱼..... (221) | 茼蒿炒萝卜..... (231) |
| 炒冬瓜..... (221) | 茯苓豆腐..... (231) |
| 麻蓉冬瓜..... (222) | 糖醋萝卜..... (232) |
| 荷叶冬瓜豆腐..... (222) | 香椿拌豆腐..... (232) |
| 双色水晶..... (223) | 翡翠紫衣..... (232) |
| 竹笋冬瓜..... (223) | 木耳萝卜汤..... (233) |
| 辣味笋..... (224) | 豆腐木耳汤..... (233) |
| 炒冬笋..... (224) | 芡实山药荷叶粥..... (233) |
| 海米煨冬笋..... (224) | 茯苓百合粥..... (233) |
| 胡萝卜炆冬笋..... (225) | 冬瓜粳米粥..... (234) |