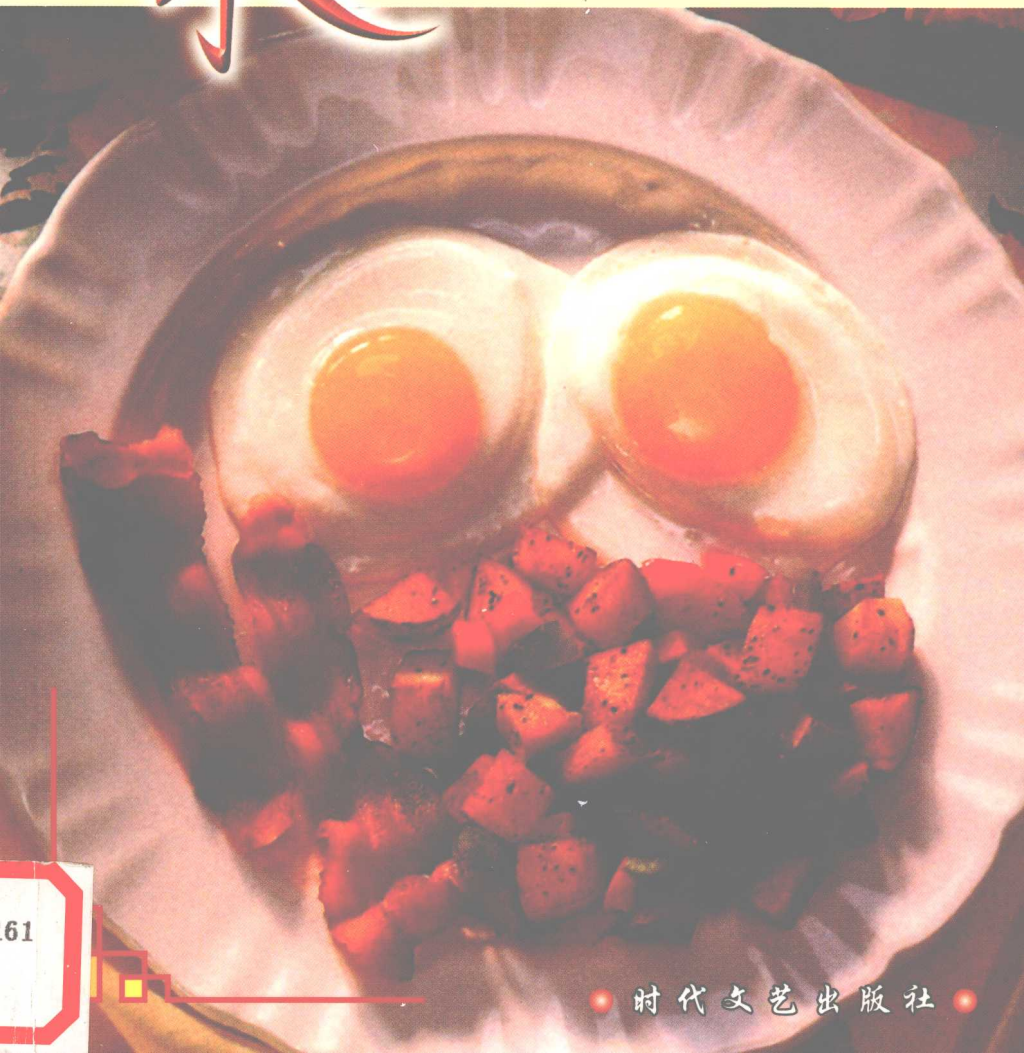


乙力 编

家庭饮食保健丛书



家庭保健食疗



家庭饮食保健丛书

家庭保健食疗

乙 力 编

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/乙力 俸禄主编. — 长春:时代文艺出版社,
2003.9

ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①乙… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

家庭保健食疗

作 者:乙力 俸禄主编

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:陈 非

电脑制作:禹良广告设计制作有限公司

出 版:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号

邮编:130021 电话:5536648)

发 行:时代文艺出版社

印 刷:吉林省委党校印刷厂

河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:388 千字

印 张:312

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册)



紫菜蛋花汤



什锦蟹汤



熘枸杞肉



银耳粥



红烧牛尾鱼



冬瓜鸭煲



香椿豆腐煲



补品炖竹蚶



目 录

食疗概述 (1)

食疗保健 (9)

(一) 感 冒

姜糖液 (9)

姜葱枣汤 (9)

芥菜甘草煎 (9)

二葛汤 (9)

鸡蛋酒 (10)

西瓜番茄汁 (10)

白菜芦根汤 (10)

煎豆腐 (10)

白芥鸡蛋糊 (11)

荆蛋汤 (11)

板蓝根汁 (11)

芫荽茅根汁 (11)

银花芦根荸荠汁 (11)

银花蒲公英汁 (12)

鹅不食草汁 (12)

鹅不食草拌香干 (12)

香菜黄豆汁 (13)

鱼头豆腐汤 (13)

藕橘酸汤 (13)

甘薯葛根汤 (13)

鸡蛋栀子汤 (14)

槟榔黄芩汁 (14)

蔓荆子粥 (14)

酸萝卜片 (14)

苏叶粥 (15)

(二) 发 热

鲜藕汁 (15)

猪肉鸡蛋茄子饼 (15)

五味汁 (16)

银花蜜汁 (16)

柿霜饼 (16)

白菜豆腐羹 (16)

红枣木耳粥 (17)

生地黄粥 (17)

沙参蔗汁 (17)

竹叶粥 (17)

枸杞叶猪肝汤 (18)

黄芪大枣粥 (18)

人参莲肉汤 (18)

黄瓜豆腐羹 (18)

荸荠汤 (19)





煎泥鳅	(19)
青蒿茶	(19)
百合蜜饮	(19)

(三) 咳嗽

苏杏汤	(20)
蔗浆粥	(20)
罗汉果粥	(20)
松仁蜂蜜粥	(20)
花生红枣粥	(21)
南瓜藤汁	(21)
花生米	(21)
酸石榴汁	(21)
柑橘皮	(22)
蚕豆汤	(22)
无花果汤	(22)
蒸白梨	(22)
芝麻茶	(23)
黄豆汁	(23)
生姜炒鸡蛋	(23)
蜂蜜炖川贝	(23)
南瓜羹	(23)
萝卜炖猪肺	(24)
豆腐羹	(24)
菊花杏仁露	(24)
甘蓝丝	(24)
百合鸡片	(25)
贝母炖鸡	(25)
桂花山药段	(26)

百合鱼片	(26)
淡鲤鱼	(26)
烤鸡蛋	(27)
烤乌鸡	(27)

(四) 哮喘

蒸糖西葫芦	(27)
陈醋炖乌鸡	(27)
炖麻雀	(28)
羊胆汁	(28)
参核汤	(28)
萝卜鸡蛋汤	(28)
罗汉果柿饼汤	(29)
参苓粥	(29)
鲤鱼脍	(29)
白萝卜干	(29)
三子杏仁	(30)
白果蜂蜜饮	(30)
麻黄粥	(30)
人参蛤蚧粉	(30)
胎盘粉胶囊	(31)
杏仁煲牛胎盘	(31)
黄芪炖乳鸽	(31)
虫草枸杞炖老鸭	(31)
葵花和茎饮	(32)
花椒胶囊	(32)
鸡蛋烤蚯蚓	(32)
麻黄炖豆腐	(32)
甜鸭	(33)





猪血炖海蜇皮·····	(33)	生姜炖羊肉·····	(40)
鹌鹑蛋·····	(33)	生姜萝卜茶·····	(40)
丝瓜花蜜露·····	(33)	葱姜粥·····	(40)

(五) 支气管炎

麻黄杏仁蒸萝卜·····	(34)	柿饼蒸川贝·····	(41)
紫苏叶生姜枣·····	(34)	猪肉羹·····	(41)
生姜桔梗红糖汤·····	(34)	香橡羹·····	(41)
鱼腥草枇杷蜜饮·····	(35)	杨梅汁·····	(42)
银花桑杏茶·····	(35)		

(六) 中 暑

川贝炖雪梨·····	(35)	芝麻叶茶·····	(42)
罗汉果柿饼羹·····	(36)	扁豆叶茶·····	(42)
橘皮粥·····	(36)	鸭粥·····	(42)
三汁饮·····	(36)	荷叶煎·····	(43)
鱼腥草猪肺汤·····	(36)	苦瓜绿茶·····	(43)
猪胆汁蜜饮·····	(37)	西瓜汁·····	(43)
麻黄蒸萝卜·····	(37)	藕汁·····	(43)
沙参猪肺汤·····	(37)	绿豆丝瓜花汤·····	(43)
冰糖燕窝粥·····	(37)	杨梅醴·····	(44)
沙参麦冬蒸鸡·····	(38)	陈醋拌西瓜汁·····	(44)
白芨粥·····	(38)	荷叶茶·····	(44)
鸭梨粥·····	(38)	豆浆荸荠汁·····	(44)

(七) 呃 逆

四仁粥·····	(39)	韭菜籽茶·····	(45)
菠萝饮·····	(39)	南瓜蒂汤·····	(45)
橄榄萝卜汤·····	(39)	扁豆冲剂·····	(45)
芝麻杏仁露·····	(39)	荔枝木·····	(45)
炸鸡蛋·····	(39)	山楂汁·····	(45)
银耳饮·····	(40)	酸辣木瓜汤·····	(46)
五味子鸡蛋·····	(40)		





- | | |
|-------------------|------------------|
| 甘蔗生姜汁····· (46) | 烤蛋黄····· (52) |
| 油炸胡桃仁····· (46) | 葱煮红枣····· (53) |
| 桔红泡酒····· (46) | 双汤煮牡蛎肉····· (53) |
| 柿蒂炖猪肉····· (46) | 桃仁泡酒····· (53) |
| 陈皮红枣炖麻雀····· (47) | 九节菖蒲泡茶····· (53) |
| 草豆蔻炖鲫鱼····· (47) | 鸽蛋汤····· (54) |
| 茄子粥····· (47) | |
| 白梅花粥····· (47) | (九) 胸 闷 |
| 乌梅苏叶羹····· (48) | 白萝卜粥····· (54) |
| 萝卜柿蒂炖兔肉····· (48) | 椰子汁····· (54) |
| | 葵花饮····· (54) |
| (八) 心 悸 | 山楂糊····· (55) |
| 红枣党参汤····· (48) | 紫菜粥····· (55) |
| 莲心茶····· (48) | 双汁饮····· (55) |
| 当归熬三鲜····· (49) | 薤白酒····· (55) |
| 番茄绿豆汤····· (49) | 丹参饮····· (55) |
| 桂圆炖童子鸡····· (49) | 山楂罗布麻茶····· (56) |
| 烤羊心····· (50) | 豌豆苗汁····· (56) |
| 鸡蛋三丝粥····· (50) | 紫皮大蒜粥····· (56) |
| 桂圆蒸洋参····· (50) | 山药煮肉····· (56) |
| 山药粥····· (50) | 烧鲤鱼····· (57) |
| 药炖鳊鱼····· (51) | 拌芹菜····· (57) |
| 桂圆包松仁····· (51) | 白果烧乌鸡····· (57) |
| 黑枣粥····· (51) | 薤白炖猪心····· (58) |
| 珍珠粉粥····· (51) | 三丹苏酒····· (58) |
| 朱砂炖猪心····· (52) | 藏红花酒····· (58) |
| 猪心蒸大枣····· (52) | |
| 鸡蛋桂圆汤····· (52) | (十) 高 血 压 |
| 银参羹····· (52) | 白菊花茶····· (58) |
| | 罗布麻叶茶····· (59) |





- | | |
|-------------------|--------------------|
| 柿叶茶..... (59) | 紫菜兔肉羹..... (66) |
| 桑叶菊花茶..... (59) | 海带薏苡仁汤..... (66) |
| 苦瓜茶..... (59) | 香油拌菠菜..... (66) |
| 玉米须茶..... (60) | 淡菜蘸松花蛋..... (67) |
| 菊花脑虾皮汤..... (60) | (十一) 低 血 压 |
| 牡蛎香菇汤..... (60) | 肉桂山药末..... (67) |
| 糖醋大蒜头..... (60) | 莲子大枣饮..... (67) |
| 天麻钩藤蜂蜜饮..... (61) | 黄芪枣粥..... (67) |
| 灵芝牛肉干..... (61) | 三味粉..... (67) |
| 鲜芹菜汁..... (61) | 益智大枣汤..... (68) |
| 海带决明煎剂..... (62) | 鸡蛋汤..... (68) |
| 蜂蜜水..... (62) | 冬虫夏草炖鸭..... (68) |
| 冰糖酸醋饮..... (62) | 牛肉汤..... (68) |
| 夏枯草煲猪肉..... (62) | 四药炖猪心..... (68) |
| 菊花鸡丝..... (62) | 鲫鱼粥..... (69) |
| 豆浆粳米粥..... (63) | 核桃仁饮..... (69) |
| 胡萝卜粥..... (63) | 栗子炖鸡..... (69) |
| 洋葱菜..... (63) | 莲子人参汤..... (69) |
| 毛豆汤..... (63) | 参精炙甘草粥..... (70) |
| 猕猴桃汁..... (64) | 油炸三七..... (70) |
| 醋淹黄豆..... (64) | (十二) 冠 心 病 |
| 地龙鸡蛋饼..... (64) | 薤白葱姜粥..... (70) |
| 柠檬荸荠汤..... (64) | 山楂鲜橘皮韭菜饮..... (71) |
| 鲜荷叶粥..... (64) | 红花檀香茶..... (71) |
| 蒸黑白木耳..... (65) | 丹参蜂蜜饮..... (71) |
| 香菇柠檬泡白酒..... (65) | 田七炖兔肉..... (71) |
| 炙首乌粥..... (65) | 二仁芝麻糊..... (72) |
| 菠菜根拌海蜇皮..... (65) | 醋浸花生..... (72) |





- | | | | |
|---------------|------|--------------|------|
| 参叶麦冬茶····· | (72) | 桔梗贝母猪肺汤····· | (79) |
| 葛根粉粥····· | (73) | 咸菜卤煮黄豆····· | (80) |
| 玉米粉粥····· | (73) | 沙参玉竹焖老鸭····· | (80) |
| 香菇大枣汤····· | (73) | 百合杏仁白果羹····· | (80) |
| 芹菜刺菜汤····· | (73) | 茴蒿饮····· | (81) |
| 椰子壳冲剂····· | (73) | 白萝卜炖猪肺····· | (81) |
| 三汁合饮····· | (74) | 白果炖鲫鱼····· | (81) |
| 家常马兰头····· | (74) | 紫菜蜂蜜饮····· | (81) |
| 人参粥····· | (74) | 黑木耳红枣粥····· | (81) |
| 仙人掌饮····· | (74) | 蕺菜鸡蛋汤····· | (82) |
| 蒸茄子····· | (74) | 黄豆饮····· | (82) |
| 丹参粥····· | (75) | 黄豆炖牛肉····· | (82) |
| 槐角冲剂····· | (75) | 南瓜炖牛肉····· | (82) |
| 桑叶饮····· | (75) | 竹叶饮····· | (83) |
| 大蒜蜈蚣马蜂窝汤····· | (75) | | |
| 马齿苋韭菜包子····· | (76) | | |
| 卤猪心····· | (76) | | |
| 陈皮炒兔丁····· | (76) | | |
| 白菊花茶····· | (77) | | |
| 糖醋饮····· | (77) | | |
| 黄豆芽炒双丁····· | (77) | | |
| 花生粥····· | (77) | | |
| (十三) 肺 脓 肿 | | (十四) 肺 气 肿 | |
| 凉拌鱼腥草····· | (78) | 凉拌萝卜缨····· | (83) |
| 鱼腥草萝卜汤····· | (78) | 鱼腥草竹沥汁····· | (83) |
| 银花薄荷茶····· | (78) | 枇杷叶丝瓜汤····· | (84) |
| 二仁粥····· | (79) | 黑白苏子粥····· | (84) |
| 鲜芦根茶····· | (79) | 杏苏蜜饮····· | (84) |
| | | 黄芪核桃仁糕····· | (85) |
| | | 参蚬杏仁粉····· | (85) |
| | | 虫草炖胎盘····· | (85) |
| | | 冰糖炖燕窝····· | (86) |
| | | 猕猴桃核桃膏····· | (86) |
| | | 柠檬蜂蜜饮····· | (86) |
| | | 金橘汤····· | (87) |
| | | 佛手姜半夏饮····· | (87) |





冰糖炖麻雀····· (87)	西瓜汁····· (94)
肺气肿片····· (87)	菠菜汤····· (95)
海螵蛸地龙百部饮····· (87)	双根汁····· (95)
韭菜籽瓜蒌仁饮····· (88)	菱角粉糊····· (95)
五味子泡鸡蛋····· (88)	芹菜芥穗汁····· (95)
黄豆芽炖猪蹄····· (88)	三汁汤····· (95)
椰子蒸鸡丸子····· (88)	藜菜桔梗汁····· (96)
干燕窝饮····· (89)	丝瓜茄子汁····· (96)
商陆炖猪肉····· (89)	(十六) 肺 结 核
烤青蛙····· (89)	紫皮大蒜粥····· (96)
(十五) 肺 炎	燕窝银耳羹····· (97)
鱼腥草蜜饮····· (90)	百合山药粥····· (97)
银花连翘蜜饮····· (90)	银耳海参饮····· (97)
鲜芦根粥····· (90)	冰糖百合····· (98)
枇杷叶粥····· (91)	百合肉片····· (98)
蒲公英芦根汁····· (91)	虫草蒸鹌鹑····· (98)
四汁饮····· (91)	哈士蟆炖银耳····· (99)
雪梨膏····· (92)	甲鱼烧海参····· (99)
二冬川贝膏····· (92)	虫草炖鳗鱼····· (99)
沙参麦冬杏仁饮····· (92)	(十七) 肝 炎
黄芪橘皮粥····· (93)	红枣汁····· (100)
鲜鸡血····· (93)	醋炖鸡蛋壳····· (100)
煎生白果····· (93)	醋炖猪排····· (100)
牛蒡子粥····· (93)	参归粥····· (101)
柚子猪肉羹····· (94)	糯稻草汤····· (101)
海蜇马蹄汤····· (94)	泥鳅饮····· (101)
琼枝饮····· (94)	蒸冬瓜····· (101)
西洋猪肺汤····· (94)	番茄牛肉····· (102)





花生红枣汤	(102)
车前草瓜皮汤	(102)
红枣田螺饮	(102)
紫茄子粥	(102)
水煮鲈鱼	(103)
蒸腌苦猪肝	(103)
山药桂圆炖甲鱼	(103)
豆浆	(103)
香菇粥	(104)
羊肝片	(104)

(十八) 心脏病

向日葵汤	(104)
红花泡酒	(105)
人参粥	(105)
三仙酒	(105)
栗子桂圆粥	(105)
莲子羹	(106)
炖猪心	(106)
胡萝卜饮	(106)
甘草双仁汁	(106)
咖啡汁	(106)
海蜇饮	(107)
甘薯藤汁	(107)
茺荬鱼腥草汁	(107)
冬瓜皮汁	(107)
黑鱼冬瓜汤	(107)

(十九) 心肌梗塞

肉末豆腐羹	(108)
-------------	-------

嫩松针饮	(108)
蒸猪心	(108)

(二十) 心力衰竭

人参五味子茶	(109)
红枣炖羊心	(109)
莲子百合炖瘦肉	(109)
龙眼灵芝饮	(110)
黄精茯苓鸡	(110)
牡蛎鸡蛋汤	(110)
柏子仁炖哈士蟆	(111)
肉桂茯苓粥	(111)
洋葱炒鹿心	(111)
灵芝刺五加粥	(112)
桃仁炖墨鱼	(112)
五味鸡药末	(112)
海带薏苡仁汤	(113)
玉竹炖鹧鸪	(113)
双粉猪心汤	(113)
猪肾汤	(113)
蒸双参枣	(114)
冬瓜皮蚕豆汁	(114)
西瓜翠衣党参汁	(114)

(二十一) 胃酸过多

山药鸡内金饮	(114)
牡蛎鸡蛋壳饮	(115)
骨壳饮	(115)
鸡蛋壳佛手花饮	(115)
羊骨饮	(115)





- | | |
|---------------------|---------------------|
| 双汁饮 (115) | 山药红枣莲子羹 (123) |
| (二十二) 胃 痛 | |
| 羊肉粥 (116) | 干切陈皮牛肉 (123) |
| 土豆蜜膏 (116) | 参芪升麻粥 (123) |
| 土豆汁 (116) | 龙眼姜枣饮 (124) |
| 姜橘土豆汁 (116) | 猪脾粥 (124) |
| 清蒸姜片鲢鱼 (117) | 乌龟肉汤 (124) |
| 仙人掌炒牛肉 (117) | 核桃肉炖蚕蛹 (124) |
| 陈皮瘦肉粥 (117) | 鸡蛋桂圆羹 (125) |
| 醋煮青蒜 (117) | 人参酒 (125) |
| 辛辣汤 (118) | 蒸童子母鸡 (125) |
| 胡萝卜狗肉汤 (118) | 牛肚黄芪汤 (125) |
| 生山楂炒麦芽饮 (118) | 乌鸡肝粥 (126) |
| 火腿片 (118) | 肉馅馄饨 (126) |
| 山药公鸡汤 (118) | 蒸甘薯 (126) |
| 麻辣粥 (119) | 五香带香 (127) |
| 蜂蜜丸子 (119) | 大茴香炖鸡 (127) |
| (二十四) 胃 肠 炎 | |
| 韭菜牛奶饮 (119) | 马齿苋荠菜汁 (127) |
| 姜汁炖子鸡 (120) | 植扁豆藕粉羹 (128) |
| 白胡椒炖猪肚 (120) | 萝卜子陈皮粉 (128) |
| 蒸鲫鱼 (120) | 藿香苡仁粥 (128) |
| 生姜煎鸡蛋 (120) | 黄连米汤 (128) |
| (二十三) 胃 下 垂 | |
| 清蒸人参鸡 (121) | 高良姜粥 (129) |
| 党参炖乌骨鸡 (121) | 砂仁噙嚼方 (129) |
| 黄芪鲫鱼汤 (122) | 青陈皮粉 (129) |
| 枳实煲猪肚 (122) | 蜜饯鲜橘皮 (130) |
| 黄芪陈皮炖乳鸽 (122) | 佛手代代花茶 (130) |
| | 蒲公英淡盐水 (130) |





- 黄连米汤蜂蜜饮 (130)
- 五汁饮 (131)
- 山药麦冬粥 (131)
- 车前子粥 (131)
- 咸橄榄饮 (131)
- 五味汤 (132)
- 白菜根米糠饮 (132)
- 牛奶煮鹌鹑蛋 (132)
- 柠檬汁 (132)
- 米醋泡姜丝 (132)
- (二十五) 胃、十二指肠溃疡
- 玫瑰饮 (133)
- 茉莉粥 (133)
- 香蕉贝壳饮 (133)
- 黑枣蒸玫瑰 (133)
- 黑枣粥 (134)
- 陈皮甘草膏 (134)
- 马铃薯汁 (134)
- 腌小白菜 (134)
- 猪骨和酒 (135)
- 甘草汤 (135)
- 三七饮 (135)
- (三十六) 消化不良
- 鲜山楂葡萄 (135)
- 白糖和咖啡 (135)
- 杏拌西红柿汁 (136)
- 杨梅干泡酒 (136)
- 山药粥 (136)
- 荷叶粥 (136)
- 羊肉粥 (136)
- (二十七) 腹 泄
- 干姜车前饮 (137)
- 黄芪粥 (137)
- 芡实红枣粥 (137)
- 莲子煲肚块 (138)
- 糖醋山药块 (138)
- 三仙汤 (138)
- 扁豆茯苓羹 (139)
- 鲜姜炒羊肉丝 (139)
- 橘皮扁豆粥 (139)
- 三花茶 (140)
- 大蒜泥拌马齿苋 (140)
- 补骨脂山药炖羊肉 (140)
- 苹果饮 (141)
- 醋煎豆腐 (141)
- 荔枝红枣汁 (141)
- 腌柠檬 (141)
- 三色汁 (142)
- 马铃薯橘子汁 (142)
- 山药豆羹 (142)
- 青炖黄牛肉 (142)
- (二十八) 肝 硬 化
- 陈皮佛手大麦粥 (143)
- 萝卜煲瘦肉 (143)
- 鲤鱼赤豆汤 (143)
- 白茅根煲老鸭 (144)

