

家 庭 本 草 调 养 食 典



内分泌代谢病

食疗本草

蔡 鸣 主 编



化学工业出版社
科普·医学出版分社

家庭本草调养食典

内分泌代谢病 食疗本草

蔡鸣 主编



化学工业出版社
科普·医学出版分社

·北京·

随着人们生活水平的提高,许多内分泌代谢病开始困扰人类健康,如糖尿病、高脂血症、痛风、肥胖症等。除了药物治疗以外,利用身边的食物积极预防疾病、缓解症状、促进康复,已经成为许多医生推荐给患者的方法。本书正是从这个角度介绍了一些常见内分泌代谢病的食疗调养方法,包括各类内分泌代谢病的饮食调养原则和各种饮料、主食、菜肴的制作方法。

如果您的家中有相关患者,或者您希望家人能远离这些疾病的困扰,那么,您不妨照着书中的简单方法开几个“食疗药方”,希望能为您的家人送去健康。

图书在版编目(CIP)数据

内分泌代谢病食疗本草/蔡鸣主编. —北京:化学工业出版社, 2007. 10
(家庭本草调养食典)

ISBN 978-7-5025-9389-6

I. 内… II. 蔡… III. ①内分泌病-食物疗法②代谢病-食物疗法
IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 097771 号

责任编辑: 贾维娜 严洁

文字编辑: 何芳

责任校对: 陶燕华

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 科普·医学出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印刷: 北京永鑫印刷有限责任公司

装订: 三河市万龙印装有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张 5 $\frac{3}{4}$ 字数 143 千字

2008 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 15.00 元

版权所有 违者必究

《内分泌代谢病食疗本草》


编写人员

主 编 蔡 鸣

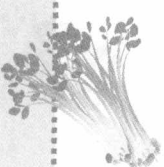
编写人员 (按姓氏笔画排序)

李瑶卿 杨 扬 杨其仪 沈维英
周凤兰 郑 时 商 奕 董 蓉
舒 涛 蔡 鸣 穆 木


前 言



俗话说：“民以食为天。”食物是我们赖以生存的物质基础。我国古代就提出了“药食同源”的理论，由此产生药膳、食疗的概念，中国的食疗是建立在传统医学基础之上的，它的基础是食物的药物成分。根据中医的说法，药和食物有相同的起源——同样都来源于植物。这叫“医食同源，药食同源”。可见“食物”与“本草”的联系是非常紧密的。历代医家利用食性平和、来源易得、经济实惠、平稳安全的优点，以食物代替药物。通过食疗，无病能预防，有病可控制、缓解，轻病则痊愈，重病则改善症状，减轻痛苦，对慢性病、老年病、身体虚弱及病后补虚调理尤为适用，可达到防治疾病、调和气血、平衡阴阳、养生延年之目的。



本草调养食疗与医学在同一时期开始，《黄帝内经》和《神农本草经》为本草调养食疗奠定了基础。唐代医家孙思邈在《备急千金要方》中说：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药物。”名医扁鹊也曾经说过：“君子有疾，先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。”因此，食疗这一传统性实践，既简、便、廉、验，又相对平稳安全；既为医家所重视，又为群众所欢迎。现代临床综合治疗中，常以药物配合食疗，调整饮食结构，注意食物禁忌，对提高医疗护理救治水平具有现实作用，体现了“药食同用”、“医养同理”休戚相关的辩证关系。



中医认为，食物的调养作用，绝非专指珍奇美味，也不只是讲“营养素”有无多寡，而是根据病症、病位、病性和病人的年龄、性别、身体素质类型及四季天时、地理因素等，结合食物的性

味归经理论，来分析并选择食物。《家庭本草调养食典》是一套专门讲述本草食疗食养的保健丛书，包括《心脑血管病食疗本草》、《呼吸病食疗本草》、《胃肠病食疗本草》、《肝胆病食疗本草》、《肾脏病食疗本草》、《内分泌代谢病食疗本草》、《癌症食疗本草》、《妇科病食疗本草》、《男科病食疗本草》、《儿科病食疗本草》共10种。书中着重介绍百余种常见病症的数千个本草调养食方。书中介绍的食品均来自于日常生活中的普通食物，就地取材，加工简便，或炒或蒸或煮，食用方便，省钱省事。

本套丛书贴近读者的身心健康，贴近每个家庭的医疗保健。书中针对现代社会中人们容易发生的种种疾病，推介了数千种实用的本草调养食方，同时还提供了一系列方便有效的中草药验方以及自我保健良法。

本套丛书推介的本草调养食方基本上取材于日常生活中常见的食物，也有一部分是中草药。从广义上讲，这些中草药也属于食物范畴，很多中草药常作食物使用，如大枣、山药、冬虫夏草、金银花、枸杞子、何首乌、党参、天麻、茯苓、灵芝、沙参、桃仁、马齿苋、桂皮等，即使这些食物对某些疾病无显著疗效，也可增加营养，提高免疫力，起到养生保健作用。

需要强调的是，本套丛书推介的本草调养食方属于家庭式辅助自疗方法，重症病人首先应去医院就诊治疗，以免发生意外，而疾病的康复过程中可以采用本草食物调养。

编者

2007年4月



目 录

一、内分泌代谢病的饮食调养 1

- (一) 糖尿病患者的饮食调养原则 1
- (二) 单纯性甲状腺肿的饮食调养原则 3
- (三) 甲状腺功能亢进的饮食调养原则 4
- (四) 甲状腺功能减退的饮食调养原则 5
- (五) 更年期综合症的饮食调养原则 6
- (六) 高脂血症的饮食调养原则 8
- (七) 痛风的饮食调养原则 10
- (八) 骨质疏松症的饮食调养原则 13
- (九) 特发性水肿的饮食调养原则 16
- (十) 单纯性肥胖症的饮食调养原则 17

二、糖尿病 19

1. 调养食方 19

(1) 饮料 19

- | | | | |
|---------|----|---------|----|
| 白萝卜豆奶茶 | 19 | 苦瓜汁 | 22 |
| 扁豆花粉消渴茶 | 20 | 木耳油菜莴苣汁 | 22 |
| 赤小豆冬瓜茶 | 20 | 李蜜饮 | 22 |
| 麦冬茶 | 20 | 杞枣豆汁饮 | 23 |
| 芹菜葛根消渴茶 | 20 | 山药黄连饮 | 23 |
| 玉米须茶 | 21 | 山药黄芪饮 | 23 |
| 玉竹乌梅茶 | 21 | 洋葱生地牛奶饮 | 23 |
| 包心菜苹果汁 | 21 | 五汁饮 | 24 |
| 番茄菠萝汁 | 21 | 西瓜速溶饮 | 24 |
| 番茄苦瓜汁 | 22 | | |

(2) 主食 24

- | | | | |
|---------|----|-----|----|
| 冬瓜栗子赤豆粥 | 24 | 二冬粥 | 24 |
|---------|----|-----|----|



葛根粉粥	25	萝卜粥	27
枸杞麦冬粥	25	萝卜虾米粥	27
枸杞子叶粥	25	麦麸茶粥	28
瓜蒌粥	25	麦麸南瓜粥	28
桂黄浆粥	26	鲇鱼粥	28
花生菠菜粟米粥	26	牛肉大米粥	29
莲藕粥	26	糯米香芋粥	29
莲子健脾粥	26	荞麦绿豆粥	29
高粱米粥	27	芹菜粥	29
绿豆粥	27	鲷鱼粥	30

(3) 菜肴

玫瑰豆腐	30	猪胰汤	32
牡蛎肉枸杞子汤	30	猪胰玉米须汤	32
南瓜炒田鸡	31	竹笋汤	32
嫩豆腐南瓜	31	紫菜白萝卜汤	33
洋参蒸肉鸽	31	扁豆花粉山药羹	33
猪胰淡菜汤	32	枸杞子鱼鳔羹	33

(4) 其他

黑芝麻消渴糊	33	苹果南瓜糊	34
黄豆粉白面糊	34	燕麦地黄糊	35
柳叶糊塌	34		

2. 本草验方 35

3. 自我保健要点 36

三、单纯性甲状腺肿

37

1. 调养食方 37

(1) 饮料

夏枯草白菊花茶	37	柴胡海带饮	38
夏枯草野菊花茶	38	夏枯草大叶海藻饮	38

(2) 主食

郁金粥	38	川芎粥	39
-----	----	-----	----

佛手海蜇粥	39	橘皮桃仁饼	40
桃仁地龙饼	39		

(3) 菜肴 40

文蛤橘皮饼	40	紫菜萝卜汤	42
陈皮海带	40	紫菜淡菜汤	43
香橼米醋浸海带	41	萝卜海蛤壳汤	43
昆布牡蛎猪脚煲	41	蚝豉海带汤	43
枸杞蟹斗鲍鱼	41	紫菜猪肉汤	43
荷叶瓦罐蟹粉虾	42	失笑散牡蛎汤	44

2. 本草验方 44

3. 自我保健要点 45

四、甲状腺功能亢进 46

1. 调养食方 46

(1) 饮料 46

桑椹决明菊花茶	46	青柿蜂蜜饮	47
蒲公英汁	47	桑椹桂圆饮	47

(2) 主食 47

地黄菊花粥	47	麦味粥	48
昆布牡蛎粥	48	清香枸杞饺	48
天冬粟米粥	48		

(3) 菜肴 49

海参猪肉饼	49	饴糖鸡	51
菊蚌怀珠	49	枸杞鸭脯	51
干烧冬笋	50	五元全鸡	51
芩芍鸡蛋	50	蚝豉甲鱼汤	52
马兰炒肝尖	50	芪枣甲鱼汤	52
桑椹芹菜煮黑豆	51	黑豆生地羹	52

(4) 其他 53

桂圆益心膏	53
-------	----

- | | |
|-----------|----|
| 2. 本草验方 | 53 |
| 3. 自我保健要点 | 54 |

五、甲状腺功能减退 56

1. 调养食方 56

(1) 饮料 56

- | | | | |
|-------|----|-------|----|
| 黄芪茶 | 56 | 甘草人参饮 | 57 |
| 参芪二苓饮 | 56 | | |

(2) 主食 57

- | | | | |
|-------|----|--------|----|
| 草果羊肾粥 | 57 | 菟丝子茯苓糕 | 57 |
|-------|----|--------|----|

(3) 菜肴 58

- | | | | |
|---------|----|-------|----|
| 余人参哈士蟆油 | 58 | 理中莲子羹 | 58 |
| 紫菜虾皮山药汤 | 58 | | |

(4) 其他 59

- | | | | |
|-----|----|-----|----|
| 补精膏 | 59 | 补髓膏 | 59 |
|-----|----|-----|----|

2. 本草验方 59

3. 自我保健要点 60

六、更年期综合证 61

1. 调养食方 62

(1) 饮料 62

- | | | | |
|----------|----|----------|----|
| 银耳参茶 | 62 | 鲜葡萄汁 | 64 |
| 山药茶 | 62 | 苹果芹菜芦笋汁 | 64 |
| 葡萄干枸杞子茶 | 62 | 山楂黑木耳饮 | 64 |
| 三鲜汁 | 62 | 白菜瓜皮绿豆芽饮 | 64 |
| 苹果甘蔗汁 | 63 | 胡萝卜豆浆 | 65 |
| 苹果芹菜胡萝卜汁 | 63 | 胚芽豆奶 | 65 |
| 芹菜果汁 | 63 | 葡萄牛奶 | 65 |
| 紫苏芹菜苹果汁 | 63 | 芝麻豆奶 | 65 |
| 雪梨葡萄番茄汁 | 64 | | |

(2) 主食

66

栗子菠菜粥	66	枸杞子粥	67
百合莲子粥	66	茯苓桂圆肉粥	68
卷心菜粥	66	桂圆大枣粥	68
蘑菇鲤鱼粥	67	甲鱼糯米粥	68
大枣山莲葡萄粥	67	甲鱼猪肚粥	69
山药莲子葡萄粥	67	淡菜萝卜粥	69

(3) 菜肴

69

山药百合大枣藕	69	芝麻黑豆泥鳅汤	72
百合炒肉片	70	荔枝羹	73
养心百合鸭	70	香蕉牛奶羹	73
百合蛋	70	菠萝樱桃羹	73
卷心菜面片汤	71	香蕉百合银耳羹	73
苦瓜豆腐汤	71	草莓马铃薯羹	74
苦瓜猪肉汤	71	马铃薯木耳豆腐羹	74
香菇萝卜汤	72	银耳百合羹	74
蘑菇干贝汤	72		

(4) 其他

74

桂圆橘饼糖	74	芝麻四合泥	75
芝麻四神糊	75	豆芽炒米粉	75
2. 本草验方			76
3. 自我保健要点			76

七、高脂血症

78

1. 调养食方

78

(1) 饮料

78

草菇红茶	78	金橘茶	79
陈葫芦玉米须茶	79	菊花茶	80
陈粟米减肥茶	79	菊花槐米茶	80
槐菊花	79		

(2) 主食

80

白萝卜粥	80	双耳泽泻粥	82
白薯粥	80	乌龙荷叶薏苡仁粥	82
陈茶粥	80	虾米粥	83
陈皮枸杞粟米粥	81	鲜马齿苋蒲黄粥	83
虫草粟米粥	81	香菇干贝粥	83
山楂黄精粥	81	香菇火腿粥	84
山楂粥	82	香菇面筋粥	84
双耳粟米粥	82	香蕉大枣粟米粥	84

(3) 菜肴

84

青椒拌黄豆芽	84	竹荪银耳汤	89
芹菜拌花生	85	山楂莲子汤	89
魔芋拌黄瓜	85	双菇竹荪汤	90
蘑菇拌豆腐	85	丝瓜油豆腐汤	90
糖醋熘青鱼	86	香菇萝卜豌豆苗汤	90
糖醋三丝鱼卷	86	香菇紫菜汤	90
麦冬玉竹汤	87	山楂金银花汤	91
南瓜鲜蘑黑木耳汤	87	三菇汤	91
平菇菠菜肉片汤	87	山药绿豆羹	91
平菇蛋汤	87	山楂橘皮桂花羹	92
蒲黄萝卜海带汤	88	苹果玉米羹	92
荠菜马齿苋汤	88	草菇面筋豆腐羹	92
竹荪番茄汤	88	赤小豆酒酿羹	93
竹荪海螺汤	89	冬笋豌豆羹	93

(4) 其他

93

核桃仁葛根糊	93
2. 本草验方	93
3. 自我保健要点	94

八、痛风

97

1. 调养食方	97
---------	----

(1) 饮料 97 

茯苓菊花茶	97	橘乳西米露	98
茯苓松子茶	98	鲜果珍珠露	98
西瓜汁	98		

(2) 主食 99 

冬瓜玉米面粥	99	冬瓜粥	101
小麦大枣桂圆粥	99	南瓜燕麦粥	101
麦片大枣粥	99	苡麦南瓜粥	101
香滑蛋黄粥	99	海蜇粥	101
苋菜大米粥	100	茯苓大枣粥	102
韭菜粥	100	牛奶大米饭	102
黄瓜粥	100	赤小豆米饭	102

(3) 菜肴 102 

凉拌萝卜缨	102	糯米梨	105
蒜泥拌萝卜丝	103	薤菜鸡蛋汤	105
凉拌西兰花	103	雪里红冬瓜汤	106
木耳拌芹菜	103	百合芦笋汤	106
脯酥青菜	104	番茄银耳羹	106
清炒苋菜	104	苹果西米羹	107
蒜味绿苋叶	104	烩什锦果羹	107
爆炒青红丝	105		

(4) 其他 107 

雪梨膏	107	鸭梨冰淇淋	108
2. 本草验方			108
3. 自我保健要点			109

九、骨质疏松症 110 

1. 调养食方 110

(1) 饮料 110

小定风珠茶	110	黑芝麻茶	111
-------	-----	------	-----

胡桃牛乳茶	111
菟丝子茶	111
五子补肾茶	111
归地茶	112
大枣养血茶	112
茯苓芝麻奶茶	112

两乌补血汁	112
三蛇酒	113
狗骨酒	113
桂圆酒	113
蟹爪酒	113

(2) 主食

114

银鱼生姜粥	114
枸杞龟甲粥	114
蟹肉莲藕粥	114
海带绿豆粥	115
海参粥	115
苡蓉羊肾粥	115
薏苡仁鳝鱼粥	115
莲藕猪脚章鱼粥	116
多宝绿豆粥	116

赤豆薏粥	116
燕麦牛奶粥	116
姜汁黄鳝饭	117
海参蒸饺	117
桑椹芝麻糕	117
核桃仁饼	118
淫羊藿面条	118
枣泥桃酥	118

(3) 菜肴

119

芝麻榨菜拌豆腐	119
核桃仁拌芹菜	119
豆豉葱油拌豆腐	119
小葱拌豆腐	120
炸桃腰	120
虫草金龟	120
杜仲蒸狗肉	121
丁香鸭子	121
杏仁豆腐芹菜	122
扁豆炒木樨肉	122
归地羊肉	123
黄芪虾皮汤	123
骨碎补猪骨汤	123
川断羊骨汤	124
双仙羊肉汤	124
杜仲牛骨汤	124

鹿角胶羊骨羊腰汤	124
人参鹿尾汤	125
芪枣血藤汤	125
参归鳝鱼汤	126
猪皮筋枣汤	126
熟地蚌肉汤	126
二豆牛肉汤	126
猪肉鳝鱼羹	127
参芪羊肉羹	127
羊肉奶药羹	127
木瓜羹	128
海参虾仁羹	128
芝麻栗子羹	128
海带银鱼羹	129
银耳壮骨羹	129

(4) 其他 129

芝麻核桃仁粉	129	龟鳖膏	130
补髓蜜膏	129	脂桃膏	130
枸杞桂圆膏	130		

2. 本草验方 131

3. 自我保健要点 131

十、特发性水肿

133

1. 调养食方 133

(1) 饮料 133

羌活西瓜皮荷叶茶	133	薏苡仁防风茶	134
荆芥姜枣茶	134		

(2) 主食 134

生姜粥	134	薏苡仁煲粥	137
大蒜头茯苓粥	134	车前叶粥	138
燕麦赤豆粥	135	小豆冬瓜粥	138
玉米须粥	135	黄芪薏苡仁粥	138
冬麻子粥	135	大麦赤豆粥	138
苏叶粥	135	薏苡仁鸡蛋饭	139
麻杏薏苡仁粥	135	术豆米饭	139
白茯苓粥	136	白术茯苓糕	139
茯苓泽泻粥	136	补脾八仙糕	139
黄芪薏苡仁粥	136	茯苓皮陈皮饼	140
鲤鱼赤豆粥	136	白术大枣饼	140
八宝糯米粥	137	姜味红薯	140
牛肚薏苡仁粥	137	豆蔻姜皮红糖饼	140

(3) 菜肴 141

薏苡仁冬瓜脯	141	赤豆陈皮鲤鱼汤	142
茅根鸭	141	赤豆桑白皮汤	142
冬瓜蚌肉陈皮汤	141	利水消肿汤	142
麻黄连翘赤小豆汤	142	鸡鱼汤	143



冬瓜三豆汤	143	二豆车前汤	145
参芪冬瓜鸡丝汤	143	金钱草猪蹄汤	145
黄豆芽鲫鱼汤	144	何首乌鲤鱼汤	146
薏苡仁赤豆汤	144	何首乌鲫鱼汤	146
黄芪茯苓皮鲫鱼汤	144	青鸭羹	146
冬瓜皮蚕豆汤	144	益母黄豆羹	146
冬瓜薏苡仁玉米须汤	145	赤豆葫芦羹	147
黑豆薏苡仁汤	145		

(4) 其他 147

陈皮茯苓薏苡仁粉 147

2. 本草验方 147

3. 自我保健要点 148

十一、单纯性肥胖症 150

1. 调养食方 151

(1) 饮料 151

荷叶减肥茶	151	双乌茶	152
桑白皮白术茶	151	消脂乌龙茶	152
陈葫芦轻身茶	151	乌龙荷叶茶	152
大黄茶	151	山楂茶	153
山楂银菊茶	152	减肥降压茶	153
三花减肥茶	152	山楂红花茶	153

(2) 主食 153

山药赤豆粥	153	薏苡仁山楂红豆粥	155
白扁豆橘皮粥	154	荷叶粥	155
什锦乌龙粥	154	白茯苓大米粥	156
茯苓赤豆薏苡仁粥	154	山楂消食饼	156
茯苓粥	155	麦芽山楂	156
薏苡仁菠菜粥	155		

(3) 菜肴 156

香椿芽拌豆腐	156	魔芋拌苦瓜	157
--------	-----	-------	-----



大蒜泥拌苦瓜	157	冬瓜参芪鸡丝汤	160
姜汁黄瓜	157	薏苡仁海带蛋汤	161
冬瓜薏苡仁脯	158	荷叶山药汤	161
马兰拌竹笋	158	薏苡仁冬瓜汤	161
蒜苗炒山药	158	山楂荷叶甘草汤	162
薏苡仁煮鸭	159	山楂首乌汤	162
生煸苜蓿	159	萝卜海带汤	162
枸鸡烧萝卜	159	红薯山楂羹	162
芝麻苦瓜	160	冬瓜赤小豆羹	163
虾仁炒黄瓜	160	山药茯苓羹	163
冬瓜皮汤	160		
2. 本草验方			163
3. 自我保健要点			163
参考文献			165