

患者

康复调养

HUANZHE KANGFU
TIAOYANG SHIPU JINGXUAN

食谱精选



【李兴春 王丽茹 主编】



营养健身食谱丛书

版社



营养健康食谱丛书

患者康复调养食谱精选

主编 李兴春 王丽茹

编写 王丽茹 吴云
李铁民 李兴春
野里 李红梅
魏宏 龚西雨

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

患者康复调养食谱精选/李兴春, 王丽茹主编. —北京:
中国轻工业出版社, 1999.6

(营养健身食谱丛书)

ISBN 7-5019-2482-1

I. 患… II. ①李… ②王… III. 食物疗法-食谱-中国
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 09035 号

责任编辑: 彭倍勤

策划编辑: 彭倍勤 责任终审: 滕炎福 封面设计: 赵小云

版式设计: 智苏亚 责任校对: 方敏 责任监印: 胡兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京交通印务实业公司

经销: 各地新华书店

版次: 1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 12

字数: 315 千字 印数: 1-5000

书号: ISBN 7-5019-2482-1/TS·1508 定价: 14.50 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

人们的饮食习惯有各种各样。有的吃饭不挑食，有什么吃什么，认为吃饱了不饿就行；有的挑好的吃，山珍海味，什么好，吃什么；有的吃饭讲究科学，认识到科学饮食对人体健康有利，等等。随着科学知识的普及和人们的生活水平不断提高，越来越多的人认识到科学饮食的重要性。但是，也有很多人对科学饮食不甚了解。因此，我们编写了“营养健身食谱丛书”，为普及饮食科学、促进人们的身体健康尽微薄之力。

人与人在年龄、性别、生理条件、身体健康状况等方面都不相同。每个人都需要根据各自的具体情况进行科学饮食。因此，我们把“营养健身食谱丛书”中的四册：“老年抗衰益寿食谱精选”、“儿童健康成长食谱精选”、“孕产妇保健优生食谱精选”及“患者康复调养食谱精选”列为一套，为不同情况的人选编了不同的食谱，并增加了“保健功效”等内容。希望对老年人、儿童、孕妇以及患者的健康有所帮助。这是我们编者的最大愿望。

食谱不是药方，想通过饮食完全治疗某些疾病不现实。然而，在用药过程中，若能以饮食作为辅助治疗，其疗效会很显著。健康人也要使饮食符合自己身体的需要，才能作到保健康、抗衰老、促长寿。

“患者康复调养食谱精选”是专为患有不同疾病的人编写的。本书按 21 种常见病分类，共列有食谱、食疗配方 524 例，希望对患者有所裨益。我们相信，患有疾病的人，在用药物治疗的同时，如能从饮食上加以辅助治疗，定会早日痊愈康复。

在编写本书过程中，得到了中医副主任医师吕丽柯的帮助，在此深表谢意。

编者

一、流行性感胃患者的食谱与食疗方选 (1)

食谱

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 1. 葱白神仙粥 (2) | 9. 白芷川芎炖鸡蛋 ... (7) |
| 2. 防风粥 (2) | 10. 芫荽红萝卜茅根
汤 (7) |
| 3. 姜糖茶 (3) | 11. 芥菜牛肉汤 (8) |
| 4. 五神茶 (4) | 12. 白菜牛百叶汤 (9) |
| 5. 核桃葱姜茶 (4) | 13. 番茄芥菜汤 (9) |
| 6. 姜葱豆豉豆腐汤 ... (5) | 14. 雪里蕻牛奶鸡 (10) |
| 7. 姜汁葱花炒鸡蛋 ... (6) | |
| 8. 香薷饮 (6) | |

食疗方

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. 杏仁生姜萝卜 (11) | 5. 白萝卜汁 (12) |
| 2. 橄榄萝卜 (11) | 6. 芫荽黄豆 (12) |
| 3. 橄榄葱头 (11) | 7. 雪里蕻嫩豆腐汁 ... (12) |
| 4. 龙眼叶汁 (11) | |

二、呼吸道疾病患者的食谱与食疗方选 (13)

食谱

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 枇杷银耳 (13) | 3. 薏米银耳羹 (15) |
| 2. 银贝雪梨汤 (14) | 4. 山药杏仁糊 (15) |

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 5. 香花菜芡实煎鸡
蛋 (16) | 14. 拌二笋 (22) |
| 6. 百合芦笋汤 (17) | 15. 蜂蜜蒸梨 (23) |
| 7. 茼蒿炒萝卜 (17) | 16. 炆冬笋 (24) |
| 8. 什锦果羹 (18) | 17. 百合羹 (25) |
| 9. 白萝卜炖蜜糖 (19) | 18. 素炒金牌藕 (25) |
| 10. 紫菀猪肺汤 (19) | 19. 杏仁豆腐芹菜 ... (26) |
| 11. 薏米杏仁鸡蛋汤 ... (20) | 20. 椰子球鸡 (27) |
| 12. 松子仁糖 (21) | 21. 杏仁桂圆炖银耳 ... (28) |
| 13. 杏圆银耳 (21) | 22. 鸡丝蜇头 (29) |

食疗方

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 雪梨贝母糖 (30) | 4. 萝卜白皮豆蛋汤 ... (31) |
| 2. 萝卜粥 (30) | 5. 核桃参姜汤 (31) |
| 3. 萝卜秋梨汁 (30) | |

三、咽喉患病者的食谱与食疗方选 (32)

食谱

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 天冬饮 (32) | 7. 洋参木瓜排骨汤 ... (36) |
| 2. 鲜拌黄瓜 (33) | 8. 姜末云参猪肠汤 ... (37) |
| 3. 丝瓜肉皮咸蛋汤 ... (34) | 9. 青萝卜鸭汤 (38) |
| 4. 西瓜盅 (34) | 10. 马蹄木耳 (39) |
| 5. 茅根甘蔗煲猪脰 ... (35) | 11. 鸳鸯白菜 (39) |
| 6. 百玉苹果瘦肉汤 ... (36) | 12. 苋菜豆腐干 (40) |

食疗方

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 雪梨冰糖 (41) | 4. 橄榄萝卜 (42) |
| 2. 橄榄膏 (41) | 5. 橄榄冰糖 (42) |
| 3. 橄榄泡绿茶 (41) | |

四、胃炎病人的食谱与食疗方选 (43)

食谱

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 苦菜蛋卷 (44) | 9. 鱼香附片 (50) |
| 2. 双酱拌苦菜 (45) | 10. 阴阳萝卜球 (51) |
| 3. 蜜枣扒山药 (46) | 11. 青椒里脊片 (52) |
| 4. 奶油扒龙须菜 (46) | 12. 荔枝烧羊肉 (53) |
| 5. 煨冬笋 (47) | 13. 栗子扣蛤 (54) |
| 6. 清炒竹笋 (48) | 14. 鲫鱼蔬菜汤 (54) |
| 7. 生姜韭菜牛奶羹 ... (49) | 15. 蒜苗拌豆腐干 ... (55) |
| 8. 玉米羹 (49) | |

食疗方

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 山楂炒麦芽 (56) | 4. 栗子蒸母鸡 (57) |
| 2. 胡椒猪肚 (56) | 5. 鲜梅汁 (57) |
| 3. 桂圆姜汁 (56) | 6. 煨生姜红枣 (57) |

五、胃及十二指肠溃疡病人的食谱与食疗方选 (58)

食谱

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 黄芪猴头汤 (59) | 6. 凉拌平菇丝 (63) |
| 2. 黄酒红枣牛肉汤 ... (60) | 7. 香菇发菜 (63) |
| 3. 八角胡椒牛肉汤 ... (60) | 8. 猴头炖鸡 (64) |
| 4. 清蒸鲳鱼 (61) | 9. 平菇炖鸡肉 (65) |
| 5. 五彩猴头 (62) | 10. 三珍甜饭 (66) |

食疗方

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 卷心菜汁 (67) | 4. 莲子大枣桂花汤 ... (68) |
| 2. 韭菜生姜牛奶汤 ... (67) | 5. 花生牛奶 (68) |
| 3. 莲藕蜂蜜蒸 (68) | 6. 羊肉烧胡萝卜 (68) |

六、便秘及痔疮患者的食谱与食疗方选 (69)

食谱

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 菠菜粥 (70) | 13. 鲜梨饮 (77) |
| 2. 无花果炖猪蹄 (70) | 14. 黑芝麻粥 (78) |
| 3. 松子仁海带 (71) | 15. 桑椹芝麻面 (79) |
| 4. 核桃仁拌芹菜 (72) | 16. 香蕉冰糖汤 (80) |
| 5. 猪血菠菜汤 (72) | 17. 蜜糖麻油汤 (80) |
| 6. 山药馄饨 (73) | 18. 杏仁剑花猪肺汤 ... (81) |
| 7. 牛奶麦冬饮 (74) | 19. 冰糖蜜桃 (82) |
| 8. 姜汁菠菜 (74) | 20. 香菇白菜 (82) |
| 9. 杏仁麦冬饮 (75) | 21. 鸡笋银芽汤 (83) |
| 10. 干烧冬笋 (75) | 22. 松子豆腐 (84) |
| 11. 番薯粥 (76) | 23. 木耳炖豆腐 (84) |
| 12. 菠萝酒 (77) | |

食疗方

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 四仁芝麻粥 (85) | 4. 梨粥 (86) |
| 2. 花生杏仁黄豆浆 ... (85) | 5. 狗肉炖红薯 (86) |
| 3. 荸荠粥 (86) | |

七、肝脏疾病患者的食谱与食疗方选 (87)

食谱

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 鲍鱼煨灵芝 (88) | 6. 枸杞牛肝汤 (92) |
| 2. 红彩绣球 (89) | 7. 鲤鱼汤 (92) |
| 3. 当归猪蹄 (90) | 8. 海带排骨汤 (93) |
| 4. 冰糖银耳 (90) | 9. 佛手笋尖 (94) |
| 5. 肉片西红柿汤 (91) | 10. 金菇芽菜肉片汤 ... (94) |

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 11. 木耳清蒸鲫鱼 … (95) | 16. 黄豆煮猪肝 …… (98) |
| 12. 木耳泥鳅汤 …… (95) | 17. 淡菜炖猪蹄 …… (99) |
| 13. 虾仁泥鳅 …… (96) | 18. 腐乳爆猪肉 …… (100) |
| 14. 灵芝河蚌 …… (97) | 19. 白汁鲫鱼 …… (101) |
| 15. 首乌猪肝 …… (97) | 20. 芦笋豆腐干 …… (101) |

食疗方

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 鸡肉枸杞首乌汤 … (102) | 8. 鳊鱼油 …… (103) |
| 2. 鳅鱼甜酒 …… (102) | 9. 鲤鱼赤豆 …… (104) |
| 3. 凉拌白菜 …… (103) | 10. 鲫鱼冬瓜 …… (104) |
| 4. 紫茄粥 …… (103) | 11. 冬瓜汁 …… (104) |
| 5. 醋煮黄瓜 …… (103) | 12. 鲤鱼肉 …… (104) |
| 6. 大枣茵陈 …… (103) | 13. 泥鳅炖豆腐 …… (104) |
| 7. 带鱼油 …… (103) | |

八、肾病患者食谱与食疗方选…………… (105)

食谱

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 槐花酥虾 …… (106) | 9. 木耳氽田鸡 …… (113) |
| 2. 芪杞炖乳鸽 …… (107) | 10. 氽四鳃鲈鱼 …… (114) |
| 3. 乌鱼冬瓜汤 …… (107) | 11. 泥鳅钻豆腐 …… (114) |
| 4. 草鱼豆腐 …… (108) | 12. 泥鳅炖芋艿 …… (115) |
| 5. 冬瓜干贝炖田鸡 … (109) | 13. 扁尖冬瓜汤 …… (116) |
| 6. 香菇炖黄雀 …… (110) | 14. 杏仁豆腐 …… (117) |
| 7. 菟丝枸杞雀汤 … (111) | 15. 豆芽海带炖鲫鱼… (118) |
| 8. 氽乌鱼片 …… (112) | 16. 鸡翅烧猴头蘑 … (119) |

食疗方

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 猪腰枸杞汤 …… (120) | 3. 西瓜汁 …… (120) |
| 2. 冬瓜煨火腿 …… (120) | 4. 赤小豆大枣煮 … (120) |

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 5. 山楂水 …………… (120) | 8. 菠萝茅根煮 …… (121) |
| 6. 荠菜水 …………… (121) | 9. 狗肉炖黑豆 …… (121) |
| 7. 甲鱼炖大蒜 …… (121) | |

九、高血压、高脂血、动脉硬化患者的食谱与食疗

方选…………… (122)

食谱

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 葱头汤 …………… (123) | 18. 减脂茶 …………… (137) |
| 2. 葱头炒牛肉丝 … (124) | 19. 焖山芋块 …………… (138) |
| 3. 滑溜肉片 …………… (125) | 20. 素丝芹菜 …………… (139) |
| 4. 糟溜肉片 …………… (126) | 21. 炒芹菜 …………… (140) |
| 5. 锦绣牛肉丝 …… (127) | 22. 清炖木耳香菇 … (140) |
| 6. 樱桃雪耳汤 …… (128) | 23. 三鲜素海参 …… (141) |
| 7. 五仁面茶 …………… (129) | 24. 扒二白 …………… (142) |
| 8. 芹菜粥 …………… (130) | 25. 蜜三果 …………… (143) |
| 9. 松子仁烧香菇 … (130) | 26. 豆芽豆腐汤 …… (144) |
| 10. 植物扒四宝 …… (131) | 27. 豆腐烧扁豆 …… (144) |
| 11. 紫竹莲池 …………… (132) | 28. 酸辣汤 …………… (145) |
| 12. 竹荪芙蓉蛋汤 … (133) | 29. 珠落玉盘 …………… (146) |
| 13. 麻辣鸡块 …………… (134) | 30. 荠菜冬笋 …………… (147) |
| 14. 炒黑白菜 …………… (135) | 31. 三色葫芦 …………… (147) |
| 15. 芦笋莲珠 …………… (135) | 32. 酱香茄子 …………… (148) |
| 16. 素炒洋葱丝 …… (136) | 33. 虾皮炒黄瓜 …… (149) |
| 17. 燕麦粥 …………… (137) | 34. 花生平菇炒芹菜… (150) |

食疗方

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 山楂粥 …………… (151) | 3. 豆浆粥 …………… (151) |
| 2. 莲子糯米粥 …… (151) | 4. 海带绿豆汤 …… (151) |

5. 绿豆萝卜灌大藕… (152) 6. 豆腐兔肉紫菜汤… (152)

十、冠心病患者的食谱与食疗方选…………… (153)

食谱

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 丹参酒 …………… (154) | 12. 葱爆兔肉片 …… (161) |
| 2. 香菇烧豆腐 …… (154) | 13. 萝卜羊肉汤 …… (162) |
| 3. 银耳橘羹 …………… (155) | 14. 炒木须肉 …………… (163) |
| 4. 双菇芋艿 …………… (156) | 15. 油焖香菇冬笋 … (164) |
| 5. 蘑菇豆腐汤 …… (156) | 16. 鲜蘑烧腐竹 …… (165) |
| 6. 双菇竹荪汤 …… (157) | 17. 凤菇豆腐汤 …… (165) |
| 7. 西洋参燕窝汤 … (158) | 18. 咖喱牛肉 …………… (166) |
| 8. 肉菜豆腐 …………… (159) | 19. 山楂炖兔肉 …… (167) |
| 9. 荠菜豆腐羹 …… (159) | 20. 沙锅炖豆腐 …… (167) |
| 10. 紫菜汤 …………… (160) | 21. 豆腐干炒蒜苗 … (168) |
| 11. 青椒海带丝 …… (161) | 22. 豆芽豆腐汤 …… (169) |

食疗方

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 煮生藕海带 …… (170) | 3. 荷叶蒸肉 …………… (170) |
| 2. 丝瓜豆腐瘦肉汤… (170) | 4. 荸荠海带汤 …… (171) |

十一、脑血管意外患者及健脑的食谱与食疗方选………… (172)

食谱

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| 1. 桃仁黑芝麻炸虾
饼 …………… (173) | 6. 长寿鹌鹑蛋 …… (177) |
| 2. 炒鲜核桃仁 …… (174) | 7. 天麻什锦饭 …… (177) |
| 3. 健脑核桃粥 …… (175) | 8. 银耳鹌鹑蛋 …… (178) |
| 4. 枸杞海参鸽蛋 … (175) | 9. 炝菜花 …………… (179) |
| 5. 桂髓鹌鹑羹 …… (176) | 10. 洋葱炒肉丝 …… (180) |
| | 11. 花生米煮猪皮 … (180) |

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 12. 红烧牛肉萝卜 … (181) | 17. 天麻米饭 …… (184) |
| 13. 竹笋枸杞肉丝 … (182) | 18. 青椒拌豆腐干丝… (185) |
| 14. 混合奶 …… (183) | 19. 鲜菇豆苗烩豆腐… (186) |
| 15. 桂圆莲子粥 …… (183) | 20. 猕猴桃烩水果 … (186) |
| 16. 龙眼肉长寿面 … (184) | |

食疗方

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 天麻猪脑粥 …… (187) | 5. 独活黑豆汤 …… (188) |
| 2. 何首乌粥 …… (187) | 6. 桑叶汤 …… (188) |
| 3. 黄芪猪肉羹 …… (188) | 7. 龟血炖冰糖 …… (188) |
| 4. 梨汁炖人乳 …… (188) | 8. 黑芝麻丸 …… (189) |

十二、糖尿病患者的食谱与食疗方选…………… (190)

食谱

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 鸡翅烧猴头蘑 … (190) | 12. 蟹肉烧冬瓜 …… (199) |
| 2. 口蘑烧冬瓜 …… (191) | 13. 粉皮拌莴苣 …… (199) |
| 3. 素焖扁豆 …… (192) | 14. 蛋包西红柿 …… (200) |
| 4. 冬瓜鲤鱼汤 …… (193) | 15. 豆豉炒苦瓜 …… (201) |
| 5. 芦笋豆腐干 …… (193) | 16. 南瓜粥 …… (202) |
| 6. 枸杞炖鸡蛋 …… (194) | 17. 油焖香菇 …… (203) |
| 7. 空心菜粥 …… (195) | 18. 鲜蘑豆腐汤 …… (204) |
| 8. 鲫鱼冬瓜皮汤 … (195) | 19. 山药软炸兔 …… (205) |
| 9. 咖喱兔肉 …… (196) | 20. 口蘑野兔 …… (206) |
| 10. 叉烧鳊鱼 …… (197) | 21. 香菇炒菜花 …… (206) |
| 11. 虾仁炒芹菜 …… (198) | |

食疗方

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 菠菜银耳汤 …… (207) | 3. 浓牛肉汁 …… (208) |
| 2. 梨萝卜豆 …… (207) | 4. 狗肉枸杞山药汤… (208) |

5. 海参蘑菇猪肉汤… (208)

十三、贫血病人的食谱与食疗方选…………… (209)

食谱

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 1. 红枣木耳汤 …… (209) | 10. 炒苋菜 …… (216) |
| 2. 鹿肉芪枣汤 …… (210) | 11. 圆肉花生汤 …… (217) |
| 3. 龙精元气汤 …… (211) | 12. 花生米炖猪蹄 … (218) |
| 4. 黄芪党参萝卜大
排汤 …… (211) | 13. 核桃仁酪 …… (218) |
| 5. 炒猪肝 …… (212) | 14. 拔丝蛋块 …… (219) |
| 6. 茄汁鱼条 …… (213) | 15. 饴糖肉片 …… (220) |
| 7. 清炖牛肉 …… (214) | 16. 五香鲤鱼 …… (220) |
| 8. 香酥鸡 …… (215) | 17. 黄芪牛肉 …… (221) |
| 9. 芝麻菠菜 …… (216) | 18. 狗肉汤 …… (222) |

食疗方

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| 1. 桂圆莲子粥 …… (223) | 3. 炖羊肉 …… (224) |
| 2. 何首乌大枣鸡蛋
汤 …… (224) | 4. 羊骨粥 …… (224) |
| | 5. 鸭汤 …… (224) |

十四、眼疾患者的食谱与食疗方选…………… (225)

食谱

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 猪肝枸杞汤 …… (225) | 7. 玄参炖猪肝片 … (230) |
| 2. 菠菜猪肝汤 …… (226) | 8. 猪肝面 …… (231) |
| 3. 珍珠三鲜 …… (227) | 9. 豆豉猪肝羹 …… (231) |
| 4. 苦瓜青椒 …… (228) | 10. 虫草炖雉鸡肉 … (232) |
| 5. 竹笋枸杞头 …… (228) | 11. 木耳海螺 …… (233) |
| 6. 凉拌胡萝卜丝 … (229) | 12. 枸杞鸽蛋汤 …… (234) |

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 13. 枸杞炖牛肉 (234) | 16. 木耳炒猪肝 (237) |
| 14. 芝麻肝 (235) | 17. 卤制猪肝 (238) |
| 15. 竹笋肝膏汤 (236) | |

食疗方

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 猪肝绿豆 (238) | 3. 韭菜炒羊肝 (239) |
| 2. 菠菜汁 (239) | 4. 白糖渍西瓜 (239) |

十五、皮肤毛发保健食谱及食疗方选..... (240)

食谱

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 桃仁丝瓜 (241) | 15. 炒韭菜 (251) |
| 2. 香葱肉皮 (242) | 16. 香椿拌豆腐 (252) |
| 3. 紫菜猪心汤 (242) | 17. 青蒿甲鱼汤 (252) |
| 4. 菠菜猪肝汤 (243) | 18. 凉拌马齿苋 (253) |
| 5. 软炸香椿 (244) | 19. 清炖草菇汤 (254) |
| 6. 美味双耳 (244) | 20. 瓜片腰花 (254) |
| 7. 金针菜炖猪蹄 ... (245) | 21. 鲜蘑菠菜 (255) |
| 8. 莲子炖猪肉 (246) | 22. 五香黄豆 (256) |
| 9. 紫菜猪肉汤 (246) | 23. 拌芥菜松 (257) |
| 10. 香菇西施舌 (247) | 24. 素炒黄豆芽 (257) |
| 11. 蛭肉糊 (248) | 25. 豆干炒青蒜 (258) |
| 12. 苦瓜炖蛤 (249) | 26. 香菇干贝豆腐 ... (259) |
| 13. 海参豆腐 (249) | 27. 火腿炖蚝豉..... (259) |
| 14. 炒莴苣 (250) | |

食疗方

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 桃仁白糖 (260) | 4. 兔肉黑芝麻 (261) |
| 2. 煮黑豆 (261) | 5. 胡萝卜炖猪排 ... (261) |
| 3. 黄豆首乌烩猪肝... (261) | 6. 柠檬汁 (262) |

7. 牛奶煮卷心菜 … (262)

十六、肥胖症病人的食谱与食疗方选…………… (263)

食谱

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 木耳黄瓜 …… (264) | 17. 绿豆南瓜羹 …… (275) |
| 2. 二冬油菜 …… (265) | 18. 减肥茶 …… (276) |
| 3. 薏仁炖猪蹄 …… (266) | 19. 素烧三元 …… (277) |
| 4. 冬瓜鲢鱼汤 …… (266) | 20. 拌三片 …… (278) |
| 5. 冬瓜草鱼汤 …… (267) | 21. 薏米橘羹 …… (278) |
| 6. 白汤鲫鱼 …… (268) | 22. 口蘑烧冬瓜 …… (279) |
| 7. 赤豆鲤鱼 …… (268) | 23. 鲜蘑青菜 …… (280) |
| 8. 冬瓜鲤鱼汤 …… (269) | 24. 鲜蘑乌鱼片 …… (281) |
| 9. 拌双笋 …… (270) | 25. 红焖竹荪 …… (281) |
| 10. 扒冬瓜条 …… (270) | 26. 糖醋萝卜 …… (282) |
| 11. 笋扒冬瓜条 …… (271) | 27. 豆腐烧油菜 …… (283) |
| 12. 酿黄瓜 …… (272) | 28. 氽羊肉片 …… (284) |
| 13. 荷叶莲藕炒豆芽… (273) | 29. 卷心菜炒柿椒 … (284) |
| 14. 萝卜粥 …… (273) | 30. 酱冬瓜 …… (285) |
| 15. 四仁扁赤豆粥 … (274) | 31. 山药枸杞蒸鸡 … (286) |
| 16. 苕草菇冬瓜 …… (275) | |

食疗方

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 冬瓜子桃花 …… (287) | 2. 炒豆腐渣 …… (287) |
|-------------------|------------------|

十七、骨质疏松症患者的食谱与食疗方选…………… (288)

食谱

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 三鲜发菜卷 …… (289) | 3. 黄精豆腐球 …… (291) |
| 2. 锅塌豆腐 …… (290) | 4. 干煸牛肉丝 …… (292) |

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 5. 桂花黄鱼参羹 ... (293) | 8. 蒸猪肝 (295) |
| 6. 西施虾仁 (294) | 9. 一品豆腐 (296) |
| 7. 芹黄干丝 (295) | 10. 什锦冬瓜汤 (297) |

食疗方

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. 猪骨炖黄豆 (298) | 3. 白糖拌西红柿 ... (298) |
| 2. 猪骨炖海带 (298) | 4. 虾皮粥 (298) |

十八、风湿性关节炎患者的食谱与食疗方选 (299)

食谱

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| 1. 红烧带鱼 (299) | 8. 北芪炖南蛇肉 ... (304) |
| 2. 薏仁防风饮 (300) | 9. 双菇炖南蛇 (305) |
| 3. 人参炖马鬃蛇 ... (301) | 10. 鳝鱼汤 (306) |
| 4. 鸡血藤煲过山乌
蛇 (302) | 11. 麻婆豆腐 (307) |
| 5. 虎杖狗骨酒 (302) | 12. 煎带鱼 (308) |
| 6. 芍药知母糖粥 ... (303) | 13. 烂糊鳝鱼丝 (309) |
| 7. 党参鸡颈汤 (303) | 14. 木瓜烧凤尾菇 ... (309) |

食疗方

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. 白酒泡花蛇 (310) | 4. 洋葱鸡脚 (311) |
| 2. 炖黑鱼 (311) | 5. 姜葱椒汤 (311) |
| 3. 辣椒炒鱼片 (311) | |

十九、月经病患者的食谱与食疗方选 (312)

食谱

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 黄芪炖乌鸡 (312) | 4. 常春酒 (314) |
| 2. 山楂酒 (313) | 5. 竹荪银耳干贝汤 ... (315) |
| 3. 红枣炖猪皮 (314) | 6. 当归焖甲鱼 (316) |