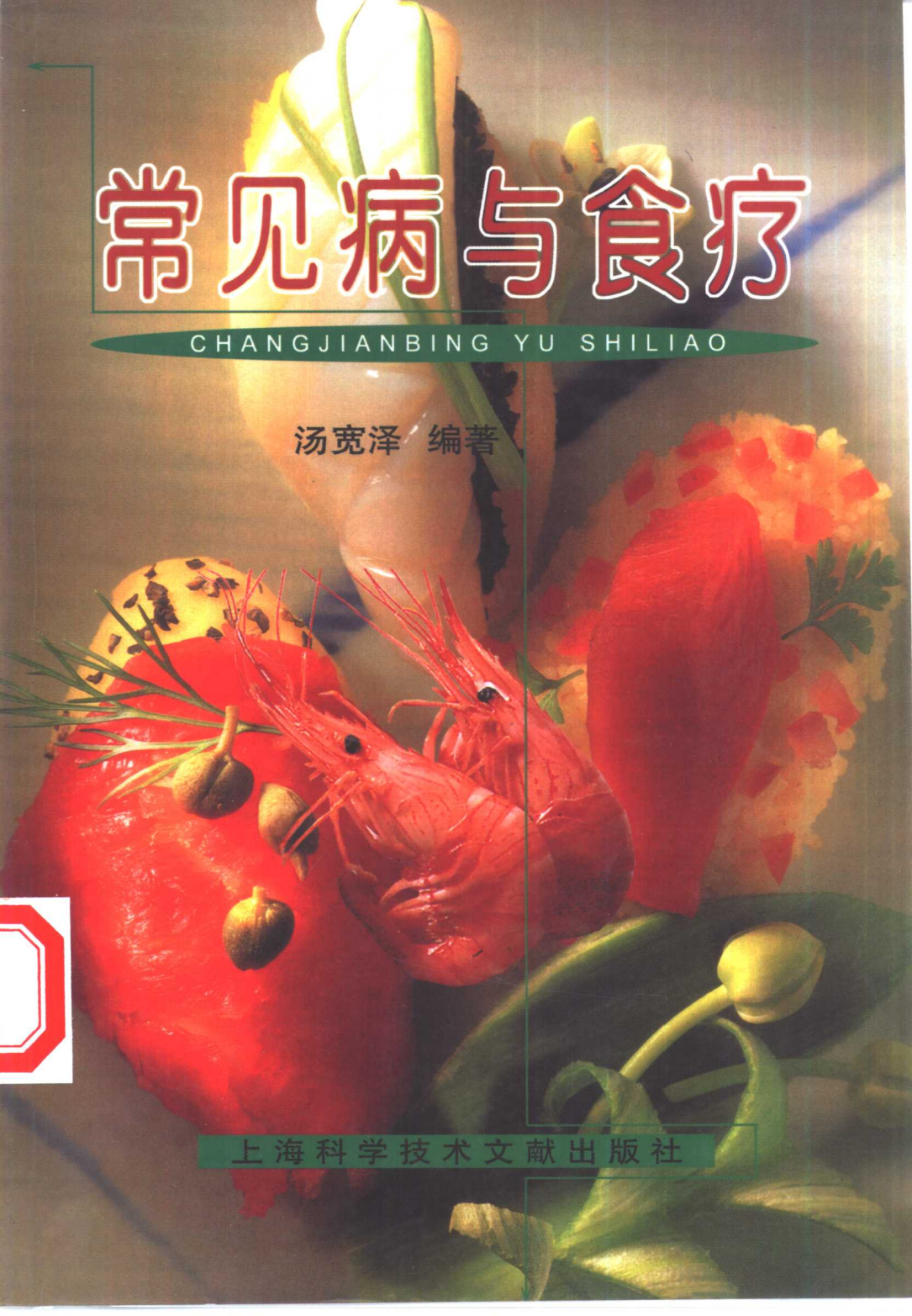


常见病与食疗



CHANGJIANBING YU SHILIAO

汤宽泽 编著

上海科学技术文献出版社

常见病与食疗

汤宽泽 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病与食疗/汤宽泽著. —上海:上海科学技术文献出版社, 2001. 7

ISBN 7-5439-1612-6

I. 常… II. 汤… III. 常见病-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 12904 号

责任编辑: 祝静怡

封面设计: 徐利

常见病与食疗

汤宽泽 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

常熟市印刷八厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 11.75 字数 347 000

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1-8 000

ISBN 7-5439-1612-6/R·446

定价: 20.00 元

前 言

《常见病与食疗》一书,是将传统医学和现代科学结合起来,吸收现代科学中有价值的最新科学成果,丰富充实传统药膳学,从而成为现代药膳食疗学。其独到之处在于将饮膳、医药、烹调、营养四者融会贯通为一体。现将本书主要内容介绍如下:

本书共分为两篇,第一篇简明地阐述药膳食疗学是建立在中医药学理论上,药膳的食治、食养和保健强身都是在中医药理论原则指导下进行的。人体有阴阳盛衰之异,食物药用有寒热温凉之分,欲防病疗疾,延年益寿,必须选择适合的膳食,使人体阴阳达到相对的平衡。药膳食疗最主要的目的是为了患者得到治疗,体弱者增进健康,健康者更加强壮,精力充沛,儿童健脑益智,老年人抗衰老、延年益寿。

第二篇,常见病的药膳食疗分内科、外科、妇产科、儿科、五官科、伤骨科六章,介绍了 50 种常见疾病,即:高血压病、冠心病、中风、头痛、消化性溃疡、肝脏病、感冒、支气管炎、肺结核、肺脓肿、阻塞性肺气肿、多汗症、高温与中暑、痢疾、疟疾、便秘、癫痫、失眠、帕金森症、血小板减少性紫癜;丹毒、结节性红斑、湿疹、下肢动脉硬化性闭塞症、血栓闭塞性脉管炎;痛经、先兆流产、妊娠恶阻、更年期综合征;小儿奶癣症、厌食症、风疹、小儿肺炎、小儿夜啼、婴幼儿腹泻、视神经萎缩、老年性白内障、睑缘炎、慢性化脓性中耳炎、慢性鼻窦炎、咽喉炎、扁桃体炎、复发性口腔溃疡;骨质疏松症、骨质增生症、骨和关节结核、骨髓炎、骨折、脑外伤后综合征、休克,并对各科每种疾病,用现代医学的知识加以分析,阐述了主要症状、确诊依据,并按其病症、病因、性质及特点来辨证论治,辨体施膳。

本书可供广大家庭、医院食堂借鉴运用;亦可供卫生医疗单位

的医生、药技、卫生人员参考。在写作出版过程中,得到金子焘、郁峰、顾多娇、裴兰、范萃芝、梁慧娟、刘土凤、金兰花、汤建平、汤大庆等同志热情支持;并借鉴了有关文献资料,在此一并表示深深感谢。

本书如有不足之处,欢迎提出意见,以便改进。

汤宽泽

于上海第二医科大学

2001.1

目 录

第一篇 药膳食疗学

第一章 药膳食疗学的概述.....	(1)
第二章 药膳食疗的分类	(2)
第三章 关于药膳食疗的禁忌	(6)

第二篇 常见病的药膳食疗

第一章 内科	(10)
第一节 高血压病	(10)
一、药膳食疗法	(10)
三丝芹菜(10)菊楂决明饮(11)冰糖酸醋饮(11)山楂粥(12)胡萝卜梗米粥(12)葛根绿豆菊花粥(12)冰糖炖海参(13)淡菜松花蛋粥(13)夏枯草煲猪肉(14)玉米须炖龟(14)山楂肉干(15)海蜇荸荠汤(15)气血两虚补膏(16)	
二、膳食宜忌的原则	(16)
第二节 冠心病	(17)
一、药膳食疗法	(17)
玉竹猪心(17)山楂熬糖块(18)韭白梗米粥(18)玉米粉粥(19)豆浆甜粥(19)蜜糖银密饮(20)淡豆豉炖猪心(20)檀香三七蛋(20)羊肉包子(21)荷叶玄胡菖蒲饮(21)丹参红花鸡蛋(22)麦冬人参五味子饮(22)黄芪炖乌骨鸡(22)茯苓莲子糕(23)虫草蒸鸭(23)黑鱼芪菇汤(24)党参天冬梗米粥(24)	
二、膳食宜忌的原则	(25)
第三节 中风	(25)

一、药膳食疗法 (26)

竹沥生姜汁(26) 菖郁赤豆饮(27) 人参附片回阳煎(27)

二角三汁饮(28) 丹桃决蜜茶(28) 天麻钩藤白蜜饮(28)

鸭蛋葵花盘汤(29) 芹菜粳米粥(29) 人参薤白粥(29) 杞

菊茶饮(30) 地龙桃花饼(30) 青果郁金蜂蜜膏(31) 抗血

栓粥(31)

二、膳食宜忌的原则 (31)

第四节 头痛 (32)

一、药膳食疗法

葱豉粥(32) 川芎白芷炖鱼头(33) 川芎红糖茶(33) 桑菊

竹茅薄荷饮(34) 薄荷糖块(34) 七鲜汤(34) 荆芥葛根粥

(35) 薏米寻骨风粥(35) 白芷虎杖茶饮(36) 荷叶粉蒸素

肉(36) 天麻鱼头(37) 菊决山楂饮(37) 猪脑天麻羹(38)

人参粥(38) 人参胡桃煎(38) 党参黄精蒸鸡(39) 杞菊地

黄粥(39) 参杞冰糖蛤土蟆(40) 枸杞子蒸鸡蛋(40) 参附

母鸡汤(41) 枸杞羊肾粥(41) 甲鱼地黄益肾汤(42) 橘红

米粉糕(42) 天麻陈皮炖猪脑(42) 山药半夏粳米粥(43)

红花川芎茶(43) 川归炖山甲(43) 葱头炒螃蟹(44)

二、膳食宜忌的原则 (45)

第五节 消化性溃疡 (45)

一、药膳食疗法 (46)

姜韭牛奶羹(46) 卷心菜饴糖汁(46) 糖蜜红茶饮(46) 土

豆稀粥(47) 卷心菜粳米粥(47) 旱莲草红枣汤(47) 白芨

粉枣粥(48) 胃痛灵糖浆(48) 鲜土豆汁饮(48) 胡萝卜炒

陈皮瘦肉丝(49) 柚花砂仁炒猪肚丝(49) 丁香生姜鸭

(50) 荜拨肉桂粥(51) 代代花炖猴头菇(51)

二、膳食宜忌的原则 (52)

第六节 肝脏病 (53)

一、药膳食疗法 (53)

夏枯草茵陈粳米粥(53) 猕猴桃根汤(54) 三根一子饮

(54) 豆腐黄荆汤(55) 泥鳅粉(55) 红枣茯苓粳米粥

(55) 酸枣汤(56) 柴胡疏肝糖浆(56) 山药桂圆炖甲鱼

(56)田基黄煮鸡蛋(57)红梅花猪肝糕(57)丹参山楂枸杞蜜膏(58)玫瑰花沙参粥(58)祛病扶正药粥(59)	
二、膳食宜忌的原则	(59)
第七节 感冒	(61)
一、药膳食疗法	(61)
芫荽生姜汤(61)青椒炒豆豉(62)姜糖苏叶饮(62)五神汤(62)葱豉豆腐汤(63)桑菊贝薄粥(63)莱根葱白汤(64)甘蔗马蹄饮(64)银花山楂饮(64)酱汁苦瓜(65)三鲜香茶(65)绿豆荷叶粥(66)扁豆花梗米粥(66)	
二、膳食宜忌的原则	(66)
第八节 支气管炎	(67)
一、药膳食疗法	(67)
猪肺粥(67)贝母梗米粥(68)蜂蜜萝卜汁(68)橄榄萝卜饮(69)北杏炖雪梨(69)蜜饯百合(69)苏子梗米粥(70)车前子粥(70)四仁蛋汁饮(70)桑杏参贝饮(71)百部生姜饴糖饮(71)牛菊枇芦粥(71)茯苓苡米杏仁粥(72)杏仁饼(72)瓜蒌饼(73)人参胡桃煎(73)雪梨川贝膏(74)	
二、膳食宜忌的原则	(74)
第九节 肺结核	(75)
一、药膳食疗法	(76)
冬虫夏草乌骨鸡(76)鳝鱼沙参百合汤(77)鳝鱼油菜(77)糖醋鲤鱼(78)油白果(78)蒜泥拌黄瓜(79)凉拌鱼腥草根(79)川贝母燕窝羹(79)雪梨贝母猪肺汤(80)白芨杏仁猪肺(80)菊柳蛇糖浆(81)牡蛎白芨粥(81)鸡汁粥(81)豆浆粥(82)椰子燕窝饮(82)白果鸡参汤(83)白木耳双参蜜饮(83)母鸡炖乌龟甲鱼(83)鹌鹑蛋虫草母鸭(84)猪肺片火锅(85)	
二、膳食宜忌的原则	(85)
第十节 肺脓肿	(86)
一、药膳食疗法	(87)
金菊杏饮(87)忍冬藤蒲公英(87)芦根桑叶桔梗粥(87)	

鱼腥草蒲公英汁饮(88)枇杷叶粥(88)桃红饮(88)桔梗 薏米汤(89)木耳粥(89)梨膏糖(90)糯米阿胶粥(90) 沙参玉竹老鸭(91)慈姑蜜糖羹(91)金荞麦饮(92)	
二、膳食宜忌的原则	(92)
第十一节 阻塞性肺气肿	(92)
一、药膳食疗法	(93)
猕猴桃膏滋(93)贝母陈皮粳米粥(94)苓术八珍糕(94) 山药蛋炸猪肺(94)紫蔻陈皮烧鲫鱼(95)蘑菇炒猪瘦肉 片(95)二仁三子米粥(96)葶苈汁煮鸡蛋(96)拌鲜莴苣 笋(97)人参胡桃饮(97)玉露糕(97)燕窝汤(98)参杞 羊头(98)桔梗北杏酿梨(99)	
二、膳食宜忌的原则	(100)
第十二节 多汗症	(100)
一、药膳食疗法	(101)
人参五味子汤(101)碧桃干枣饮(101)黄芪猴头菌汤(101)黄 芪桂枝粥(102)龙眼山药糕(102)韭黄炒猪腰(103)冬虫草鸭 (103)山萸酒(104)党参全鹿汤(104)五味子炖麻雀(105)生 地粥(105)羊肺汤(106)太子参蒸甲鱼(106)五味枸杞茶 (107)海参粥(107)桂圆粥(108)参归猪心(108)龙眼纸包鸡 (108)贝苓苏炖饭汤(109)糖橘饼(109)玉米泥鳅汤(110)薏 仁米赤豆粥(110)木瓜红花鸡血藤膏(111)	
二、膳食宜忌的原则	(111)
第十三节 高温与中暑	(111)
一、药膳食疗法	(112)
丝瓜花绿豆汤(112)西瓜冻(113)苦瓜烧芦笋(113)菱角粉和 藕粉糊(113)石膏竹叶粥(114)冬瓜柚核饮(114)三鲜柠檬饮 (114)荷叶粳米粥(115)炒鳝糊(115)生脉糖浆(116)菖蒲石 膏饮(116)绿柳兔丝(117)荷叶蒸肉(118)	
二、膳食宜忌的原则	(118)
第十四节 痢疾	(119)
一、药膳食疗法	(120)

马齿苋绿豆粳米粥(120)橄榄郁金膏(120)金针菜马齿苋汤(120)紫苋菜粥(121)鲫鱼羹(121)糖醋大蒜头(122)薤白粳米粥(122)银耳粳米粥(122)黍米阿胶粥(123)乌龟蛋粳米粥(123)附子干姜粥(124)猪干丁香汤(124)黄芪乌梅膏(124)山楂胡椒炖鸡(125)清汤猪肝糕(125)山药薏仁粥(126)山药三七粥(126)	
二、膳食宜忌的原则	(127)
第十五节 疟疾	(127)
一、药膳食疗法	(128)
常山秫米粥(128)生芦根竹茹粳米粥(128)凉拌嫩黄瓜(129)红煨黄狗肉(129)常山乌贼骨酒(130)附片羊肉汤(130)西瓜冻(131)常山竹叶糯米粥(131)菖蒲红糖饮(131)清蒸甲鱼汤(132)羊肉甲鱼(132)八宝鸡汤(133)盐卤烧鸡蛋(134)牛奶米粥(134)冬瓜常山汤(134)葱蒜豉粳米粥(135)姜柴红糖饮(135)红烧乌龟肉(135)鳖甲胶羹(136)槟榔甲鱼(136)猕猴桃羹(137)	
二、膳食宜忌的原则	(137)
第十六节 便秘	(138)
一、药膳食疗法	(138)
雪羹汤饮(138)鸡蛋番泻叶菠菜汤(139)茄子决明子(139)嫩竹笋拌芹菜(140)木香槟榔粳米粥(140)枳实大黄玉米糕(141)双香海参大肠(141)枳实虾米白萝卜(142)黄苏麻粳米粥(142)麻仁栗子糕(142)黄芪木香蜂蜜膏(143)人参黑芝麻粉糊(143)土豆苡蓉蜂蜜膏(144)柏子仁炖猪心(144)何首乌煲鸡蛋(144)当归柏仁粥(145)松核蜂蜜浆(145)生地香蕉冰糖(145)桑椹地黄蜜膏(146)苡蓉羊肾羹(146)胡桃粳米粥(147)锁阳红糖饮(147)牛膝苡蓉归蜜膏(147)锁阳苡蓉羊肉面(148)	
二、膳食宜忌的原则	(148)
第十七节 癫痫	(149)
一、药膳食疗法	(150)
绿豆粉丝全蝎(150)天麻竹沥茯苓粥(150)清炒竹笋(150)萝	

卜饼(151)陈皮白术粥(151)薏米粥(152)山药茯苓包子(152)海参粥(153)山药枸杞面(153)归杞猪腰(154)药制黑豆(154)白茯苓桂枝汁饮(155)白术大枣饭(155)月季花茶(155)香菇春卷(156)地龙粥(157)枣泥桃仁酥(157)	
二、膳食宜忌的原则	(157)
第十八节 失眠	(158)
一、药膳食疗法	(158)
龙眼莲子羹(158)茯苓蜂蜜糕(159)龙眼枣仁饮(159)龙眼西洋参饮(159)莲子茯苓糕(160)猪心朱砂(160)人参桂圆甜酒酿(161)安神梨甃(161)枣竹灯心粥(161)竹叶莲桂羹(162)苦丁肉桂袋泡茶(162)樟茶贝鸭子(163)竹沥贝蔻饮(163)阿胶佛手羹(164)桑椹百合茉莉饮(164)龙眼薄荷茶(164)山楂入寐饮(165)神曲红茶饮(165)	
二、膳食宜忌的原则	(165)
第十九节 帕金森病	(166)
一、药膳食疗法	(167)
天麻蒸鸭(167)天麻绿茶饮(167)天麻黄芪鲤鱼(168)归芪蒸母鸡(168)参芪猪肉鸭条(169)天麻鸡蛋羹(169)	
二、膳食宜忌的原则	(170)
第二十节 血小板减少性紫癜	(170)
一、药膳食疗法	(171)
银花连翘粥(171)黄花槐花藕粉饮(172)紫草地黄枣粥(172)地丁青叶茄子(173)茜草黄芩炖甲鱼(173)玫香参豆沙饼(174)郁金柴胡冰糖粥(174)花生桂圆枣糖饮(175)参芪莲红枣粥(175)	
二、膳食宜忌的原则	(175)
第二章 外科	(177)
第一节 丹毒	(177)
一、药膳食疗法	(177)
凉拌马齿苋(177)银花根汁饮(177)冬瓜慈姑(178)赤豆藕片(178)银花苡仁粥(179)牛奶椰汁羹(179)瘦肉炒三丝(180)	

冬瓜鲫鱼羹(180)	
二、膳食宜忌的原则	(180)
第二节 结节性红斑	(181)
一、药膳食疗法	(181)
苡仁玉米须粥(181)冬瓜炖野鸭(182)苦瓜烧鲫鱼(182)苦瓜	
白茅根茶(183)红油白鸭(183)桃仁荞麦汤圆(184)山楂大麦	
粥(184)苡仁茅根红花粥(184)	
二、膳食宜忌的原则	(185)
第三节 湿疹	(185)
一、药膳食疗法	(186)
茅根薏仁粥(186)茅根绿豆饮(186)玉米须莲子羹(187)牡蛎	
烧慈姑(187)双豆石苇饮(188)鲤鱼赤豆冬瓜汤(188)清蒸鲫	
鱼(188)茯苓山药糕(189)麦粉胡桃茯苓饼(189)	
二、膳食宜忌的原则	(190)
第四节 下肢动脉硬化性闭塞症	(190)
一、药膳食疗法	(191)
制附片当归羊肉汤(191)川芎红花黄芪粥(191)忍冬红花百	
合汤(192)黄精当归豆腐汤(192)马齿苋红花元参粥(193)	
二、膳食宜忌的原则	(193)
第五节 血栓闭塞性脉管炎	(195)
一、药膳食疗法	(196)
山鸡红花汤(196)红花酒(196)川芎黄芪粥(197)红花百合汤	
(197)荔枝粥(197)马齿苋元参粥(198)银花丹参茶(198)豆	
浆红糖粥(199)生地红枣甲鱼(199)羊肉生姜豆腐汤(200)	
二、膳食宜忌的原则	(200)
第三章 妇产科	(201)
第一节 痛经	(201)
一、药膳食疗法	(201)
化瘀止痛粥(201)紫蔻陈皮烧鲫鱼(202)羊肾馄饨(202)制附	
子川椒炖猪肚(203)利湿止痛粥(203)车前益母羹(204)养血	
止痛粥(204)党参羊肉肚(205)黄精桑椹膏(205)杜仲猪肾	

(206)芝麻枸杞饮(207)山楂葵籽粉(207)归芪蒸鸡(207)	
二、膳食宜忌的原则	(208)
第二节 先兆流产	(208)
一、药膳食疗法	(209)
莲子莼肉糯米粥(209)山药桂圆粥(209)补脑益肾羹(210)乌贼鱼鸡粥(210)阿胶蛋白羹(211)地黄麻根粥(211)荸荠豆浆(212)鱼头锅(212)	
二、膳食宜忌的原则	(213)
第三节 妊娠恶阻(呕吐)	(213)
一、药膳食疗法	(214)
山药炒肉片(214)白术枣泥饼(214)苏连羊肉汤(215)陈皮藕粉糊(215)芦笋黄芪瘦肉汤(216)黄精煨肘冻(216)生姜炖童鸡(217)	
二、膳食宜忌的原则	(217)
第四节 更年期综合征	(217)
一、药膳食疗法	(218)
枸杞蒸甲鱼(218)生地黄精粥(219)枸杞炒肉丝(219)枸杞枣仁燕窝汤(220)枸杞羊肾粥(220)制附片鲤鱼汤(221)冬虫夏草蒸老鸭(221)	
二、膳食宜忌的原则	(222)
第四章 儿科	(223)
第一节 小儿奶癖	(223)
一、药膳食疗法	(223)
绿豆粥(223)薏仁竹叶甘草饮(224)冬瓜粥(224)薏仁山药粥(224)白术茯苓(225)四味健脾饮(225)土茯苓煲龟(226)鸡血藤桑椹子膏(226)菠菜粳米粥(226)枣肉茅根薏仁粥(227)	
二、膳食宜忌的原则	(227)
第二节 小儿厌食症	(228)
一、药膳食疗法	(228)
白萝卜炖猪排骨(228)山楂双芽饮(229)神曲饴糖饮(229)粳米山楂糕(230)鸡内金粳米粥(230)白术猪肚粥(230)肚片汤	

(231)胡萝卜炒瘦肉丝(231)猪瘦肉银耳羹(232)荸荠烧香菇(233)小米大枣粥(233)梨斛金粥(233)	
二、膳食宜忌的原则	(234)
第三节 小儿风疹	(234)
一、药膳食疗法	(235)
芫荽薄荷饮(235)葡萄干粥(235)拌胡萝卜丝(235)竹叶石膏粥(236)凉拌黄瓜丝(236)豆腐香菜汤(237)双鲜根绿豆饮(237)	
二、膳食宜忌的原则	(238)
第四节 小儿肺炎	(238)
一、药膳食疗法	(239)
姜豉饴糖饮(239)百部生姜汁(239)杏仁桑皮粥(240)五汁蜂蜜糖浆(240)雪梨川贝母冰糖汁(240)石膏葱豉粥(241)瓜蒌麦冬饮(241)瓜蒌饼(242)丝瓜花蜜饮(242)百合酿梨(242)银耳雪梨(243)冬花紫菀银耳羹(243)杏梨枇杷汁饮(244)百合杏仁猪肺(244)太子参山药莲枣粥(245)党参百合粥(245)八宝参粥(246)	
二、膳食宜忌的原则	(246)
第五节 小儿夜啼	(247)
一、药膳食疗法	(247)
姜糖饮(247)砂仁茯苓粥(248)丁香肉蔻奶(248)灯心汁糖饮(248)竹叶粳米粥(249)赤小豆白糖粥(249)灵石莲子粥(250)冰糖百合龙齿饮(250)酸枣茯神糖饮(250)	
二、膳食宜忌的原则	(251)
第六节 婴幼儿腹泻	(251)
一、药膳食疗法	(252)
山楂神曲消食糊(252)胡萝卜汁(252)莱菔鸡胗粥(252)扁豆香薷汤(253)茯苓赤豆苡米粥(253)绿豆车前饮(254)凉拌马齿苋(254)茶叶乌梅汁(254)茯苓粉山药粥(255)莲子茯苓糯米糕(255)鸡肉馄饨(255)鹌鹑赤豆羹(256)山苡莲粉糊(256)白果鸡蛋(257)山药奶羹(257)五味吴茱萸散(258)白	

术内金益脾饼(258)	
二、膳食宜忌的原则	(258)
第五章 五官科	(260)
第一节 视神经萎缩	(260)
一、药膳食疗法	(260)
银杞明目汤(260)鳖肉山药汤(261)桑椹糯米醪(261)参归炖猪心(262)玫瑰花烤羊心(263)夜来香炒乳鸽肉(263)龙眼肉粳米粥(264)附子烧羊肉(264)黄花佛手饮(264)菊茱乌骨鸡片(265)青皮菊花粳米粥(266)红花桃仁粥(266)川芎红糖茶(267)丹参红枣汤(267)	
二、膳食宜忌的原则	(267)
第二节 老年性白内障	(268)
一、药膳食疗法	(268)
羊肾羹(268)磁石肾羹(269)仙灵脾鸡汤(269)桑椹沙苑子蒸鸡(270)芡实五味子粥(270)枸杞山萸肉稀粥(271)麻雀枸杞粥(271)鸡肝茉莉花汤(272)山药红薯羹(272)珍珠母汤(273)参芪炖鸡(273)清肝明目两子茶(274)杞菊桑谷茶饮(274)菊苗粥(274)	
二、膳食宜忌的原则	(275)
第三节 睑缘炎	(275)
一、药膳食疗法	(276)
菊花葛根粥(276)蒺藜野菊饮(276)薄荷白菊饮(277)赤豆车前子糖饮(277)苡米马齿苋粥(278)白扁豆粳米粥(278)瘦肉冬瓜(278)决明子木通黄菊饮(279)莲心芦根茶(279)竹叶石膏糖粥(280)绿豆桑叶粥(280)菊花苍术桑叶膏(281)金生菊饮(281)	
二、膳食宜忌的原则	(281)
第四节 慢性化脓性中耳炎	(282)
一、药膳食疗法	(282)
白菜薄荷芦根汤(282)桑菊银茶(283)蒲车生地饮(283)苍术莲子粥(284)扁豆山药白术粥(284)赤豆茯苓粥(284)黄精枸	

杞汤(285)磁石猪肾羹(285)酒煮雄鸡(286)椒盐雀肉(286)	
二、膳食宜忌的原则	(287)
第五节 慢性鼻窦炎	(287)
一、药膳食疗法	(288)
辛夷马齿苋粥(288)干葛牛蒡粥(288)白芷银花茶(289)丝瓜桑叶汤(289)蚌肉豆腐(289)猪胆蜂蜜(290)丝瓜苦瓜饮(290)白切田螺肉(291)冬瓜子泥鳅(291)薏苡仁荷叶粥(292)薏苡冬瓜汤(292)冬瓜荷叶蒸鸭(293)黄薏冬瓜粥(293)黄芪橘皮荷叶汤(294)	
二、膳食宜忌的原则	(294)
第六节 咽喉炎	(294)
一、药膳食疗法	(295)
粉葛凉粉草汤(295)橄榄酸梅汤(295)炖雪梨山豆根(296)葱白利咽汤(296)凉拌苏叶菜(296)姜糖柑桔汤(297)咸橄榄麦冬饮(297)沙参生地麦芽糖饮(297)木蝴蝶茶(298)	
二、膳食宜忌的原则	(298)
第七节 扁桃体炎	(298)
一、药膳食疗法	(299)
薄荷煲猪肺(299)豆腐双花汤(300)黄金茶饮(300)银麦甘桔饮(301)石斛炖雪梨(301)橄榄天冬利咽糖(301)鲜青果雪梨汤(302)银翘大海汤(302)无花果冰糖酱(303)	
二、膳食宜忌的原则	(303)
第八节 复发性口腔溃疡	(303)
一、药膳食疗法	(304)
竹叶石膏粥(304)西瓜冻(304)大青番泻叶茶(305)萝卜汁绿豆汤(305)玄参麦冬天冬粥(306)牛膝石斛饮(306)甘草糯米粥(306)佛手稀粥(307)橘叶薄荷茶(307)金橘饼含咽津(307)	
二、膳食宜忌的原则	(308)
第六章 伤骨科	(309)
第一节 骨质疏松	(309)

一、药膳食疗法	(309)
何首乌糖粥(309)黑豆黑芝麻粉(310)乌骨鸡生地炖饴糖(311)茯苓骨脂蒸羊排(311)茯苓羊骨粉糖饼(312)牛乳鹌鹑蛋羹(312)羊肾枸杞子粥(312)甲鱼排骨补肾汤(313)桑椹杞子糯米粥(314)麻雀炖火腿(314)参枣扒海参(315)	
二、膳食宜忌的原则	(315)
第二节 骨质增生症	(316)
一、药膳食疗法	(316)
甲鱼猪脊髓汤(317)红烧乌龟肉(317)鹿角霜糖粥(318)熘炒黄花菜猪腰(318)肉苁蓉麦冬粥(319)杜仲炒羊腰(319)莲栗糯米糕(320)羊肉胡萝卜汤(320)淫羊藿炖猪心(321)	
二、膳食宜忌的原则	(321)
第三节 骨和关节结核	(322)
一、药膳食疗法	(323)
双母二胡蒸甲鱼(323)刺海参枸杞子粥(323)羊脊骨苁蓉菟子汤(324)冬虫夏草炖老鸭(324)阿胶白皮粥(325)猪瘦肉炖胎盘(325)参归炖母鸡(326)气血大补汤(326)百部知母清蒸龟(327)	
二、膳食宜忌的原则	(328)
第四节 骨髓炎	(328)
一、药膳食疗法	(329)
银花蒲公英饮(329)忍冬藤野菊花酒(329)清心凉血粥(329)三仁牡丹粥(330)赤豆苡仁鲤鱼汤(330)蒲公英赤豆粥(331)郁金香豆豉鸭肉羹(331)杭菊花生地蒸乌鸡(332)参芪归炖胎盘(332)骨髓炎糖浆(333)	
二、膳食宜忌的原则	(335)
第五节 骨折	(335)
一、药膳食疗法	(335)
红花苏归酒煎饮(335)三七蒸鸡(336)月季花排骨大枣(336)川芎丹参蟹骨酒(337)牛膝九里香党参酒酿(337)猪骨黄豆汤(338)虎骨五加皮酒(338)牛膝蹄筋(339)参芪鹿筋汤	