

健康

生活好帮手丛书

常见病 食疗手册

CHANGJIANBING



SHOUCE

手册

刘斌◎主编



食疗手册

CHANGJIANBING SHILIAO SHOUCE

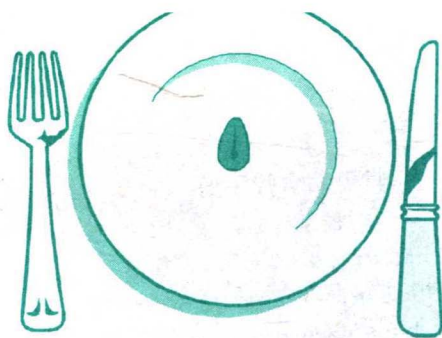
上海科学普及出版社

◎ 健康生活好帮手

常见病食疗手册

■ 刘斌 主编

美味祛百病，
吃喝保健康！



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病食疗手册 / 刘斌主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2005. 11

ISBN 7-5427-3132-7

I. 常… II. 刘… III. 常见病—食物疗法—手册
IV. R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 043471 号

策 划 铭 政

责任编辑 李选玲

常见病食疗手册

刘 斌 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销

北京市燕山印刷厂印刷

开本 850×1168

1/32

印张 12

字数 310000

2005 年 11 月第 1 版

2005 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-5427-3132-7/R · 321

定价: 19.80 元



总序

生活是温馨和谐的，也是琐碎繁杂的，有时又是盲目混乱的。将生活安排得井井有条、科学合理、健康舒适，并不是每个人都能应付裕如的。尽管每个人的生活模式不同，但对美好生活的追求与享受却永远相同。

人生的幸福正在于此。

幸福是美满生活的标志，它存在于健康的身心，它表现为欢乐愉快，它就生长在自己的家里，尤其是在平常日子一天天的精心打理、细致安排和合理调整之中。

正是本着这样的想法，我们编著了这套“健康生活好帮手”系列丛书。旨在从最现实的生活需求出发，采撷最新鲜的资料，为广大读者提供饮食、医疗、保健、育儿、旅游、家居休闲等各方面的生活指南。丛书各部分既有生活必备的基本常识，又有各显神通的窍门点拨，涵盖日常生活的点点滴滴，涉及衣、食、住、行、医的方方面面，实为广大读者朋友生活中的良师益友，定能帮助广大读者迈向高品质的幸福生活。

本套丛书共5册，包括：《养生益寿保健手册》、《家庭医学常识百科》、《优生优育百事通》、《生活小窍门大全》、《常见病食疗手册》。每册资讯准确丰富，以日常生活为中心，达到实用便利的功效，它不仅使广大读者积极地应对生活中的各种挑战，还指导广大读者科学地安排生活，享受生活中的种种快乐。

热切希望广大读者对书中的内容提出宝贵意见，以使之日臻完善。

编者

2005年2月

前 言

各种常见病的治疗是多方面的。作为其调治手段之一的药膳食疗，自古以来就倍受重视，更为老年人所青睐。为了满足大众养生保健和防病治病的需要，我们本着实用的原则，从古今大量分散的食疗、药膳资料中择取精华，编成本书，以飨读者。

本书分两篇共 10 章，上篇“导论”，简要地概述了食疗药膳的意义、特点、基本原则，食物“四气”、“五味”与食疗的关系，制作食疗药膳的技巧，食疗药膳选择的原则以及药膳应用的注意事项等基本知识。下篇“各论”为高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病、胃肠病、风湿病、骨质疏松症及便秘等老年常见病食疗药膳调治的具体内容，分为药膳主食、药膳菜肴、药粥、药汤（羹）、药酒、药茶（饮）、药膳糕点等七部分，对每一品种所用的原料、制法、功效等进行了详细介绍，品类较多，读者可根据具体情况加以选择用之，或灵活变通使用。

本书取材严谨，注重医疗实践与实验研究相结合、传统医学与现代医学相结合，务求保持内容的科学性、先进性、实用性，亦求深入浅出，通俗易懂，以期为广大患者特别是中老年朋友在养生保健、防病治病方面提供有益的帮助。

目 录

上篇 导论

第一章 食疗药膳概述	3
一 食疗药膳的意义	3
二 食疗药膳的特点	4
1. 药食同源	4
2. 药膳以中医中药理论为基础	4
3. 辨证施膳	5
4. 药膳以调配合理适用为原则	5
5. 食药结合	6
6. 药膳以传统烹饪技术为手段	6
7. 以祛病强身为目的	6
三 食疗药膳的基本原则	7
1. 因人而异	7
2. 饮食有节	7
3. 辨证用膳	7
4. 因时用膳	8
5. 因地制宜	8
四 食物的“四气”与食疗的关系	8
1. 寒凉食物的食疗作用	9
2. 温热食物的食疗作用	9
3. 平性食物的食疗作用	10
五 食物的“五味”与食疗的关系	10
1. 酸性食物的食疗作用	11



2. 苦性食物的食疗作用 11
3. 辛性食物的食疗作用 11
4. 甘性食物的食疗作用 12
5. 咸性食物的食疗作用 12

六 制作药膳的技巧 12

1. 选料 13
2. 配料 14
3. 火候 15

七 不同年龄的人对药膳的选择原则 15

八 药膳应用的注意事项 16

1. 注意药物、食物的相互拮抗性 16
2. 注意药物、食物的寒温性质 16
3. 注意药物、食物的制作特性 17
4. 注意药物、食物的剂量比例 17
5. 注意药物、食物的食用特性 17

第二章 食疗药膳基本知识 18

一 补益药膳的分类 18

1. 按药膳的性状分类 18
2. 按药膳的功效分类 19
3. 按药膳的制作方法分类 21

二 食疗药膳的类型 23

1. 稀粥 24
2. 菜肴 24
3. 汤羹 24
4. 药茶 25
5. 酒剂 25



6. 蜜膏	26
7. 散剂	26
8. 糕点	26
9. 米面食品	27
10. 糖果	27
三 食品质量的鉴别	28
1. 怎样挑选肉类品	28
2. 怎样判断鱼是否新鲜	29
3. 怎样鉴别鸡的老嫩	29
4. 怎样选择新鲜蛋类	30
5. 怎样识别海参的质量与品种	30
四 补益药品的选择	31
1. 补气药	31
2. 助阳药	31
3. 养血药	31
4. 滋阴药	32
五 食疗药膳原料的性能	32
1. 食物的性与功能	32
2. 食物的味与功能	33
六 食疗药膳的配伍	34
1. 协同增效的配伍	34
2. 相互减效的配伍	35
3. 其他关系的配伍	35
七 食疗药膳的配伍禁忌	36
1. 药物与食物的禁忌	36
2. 药物与药物的禁忌	36



下篇 名论

第一章 高血压食疗药膳.....39

- 1. 药膳原则.....39
- 2. 膳食宜忌.....40

一 药膳主食.....40

- 薏苡仁饭.....40
- 核桃鸡丁炒米饭.....41
- 绿豆饭.....41
- 赤小豆玉米饭.....42
- 芹菜豆腐面.....42
- 海鲜面.....43

二 药膳菜肴.....44

- 杜仲炒蘑菇.....44
- 韭菜炒虾仁.....44
- 杜仲炒黑木耳.....45
- 牛膝炒茄子.....45
- 竹荪虾仁扒豆腐.....46
- 怀山竹荪炒豆芽.....46
- 大蒜姜汁拌菠菜.....47
- 菊花香菇炒墨鱼.....47
- 怀山芹菜炒肉丝.....48
- 紫菜炒鸡蛋.....48
- 海参烧黑木耳.....49
- 蒜茸拌茄子.....49
- 山楂枸杞煮牛肉.....50
- 糖醋白菜.....51
- 附片烧乌鸡.....51

常见病
食疗
手册



黑木耳炒芹菜·····	52
三 药粥 ·····	53
山楂银耳粥·····	53
芹菜山楂粥·····	53
枸杞牛膝炖煮玉米粥·····	54
枸杞牛膝小米粥·····	54
茯苓黄芪粥·····	55
薏苡仁党参粥·····	55
太子山楂粥·····	56
枸杞猪肾粥·····	56
桑椹枸杞猪肝粥·····	57
大蒜海参粥·····	57
杜仲粥·····	58
黑木耳芹菜粥·····	58
黑米党参山楂粥·····	59
菠菜芹菜粥·····	59
菊花核桃粥·····	60
番茄山药粥·····	60
红枣海参淡菜粥·····	61
四 药汤（羹） ·····	61
党参薏苡仁猪爪汤·····	61
蚌须汤·····	62
参须金龟汤·····	62
蛇粉双耳羹·····	63
赤小豆白菜汤·····	63
山楂降压汤·····	64
杜仲黄瓜汤·····	65
金菊猪脑羹·····	65





牛膝丝瓜汤	66
洋参山楂乌鸡汤	66
怀山菠菜汤	67
薏苡仁白菜汤	68
山楂番茄汤	68
豆芽药杞汤	69
枸杞叶肉片汤	69
紫菜墨鱼苦瓜汤	70
淡菜黄瓜汤	70
紫菜鸡汤	71
生姜附片羊肉汤	71
橘子山楂桂花羹	72
海带豆芽汤	72
五 药酒	73
菊花酒	73
竹沥酒	73
六 药茶(饮)	74
菊槐饮	74
洋参山楂茶	74
金银山楂茶	75
柿子决明茶	75
红枣山楂当归茶	76
七 药膳糕点	76
茯苓糕	76
扁豆大枣包	77
白豆蔻首乌馒头	77
怀山菟丝油炸饼	78

第二章 高脂血症食疗药膳	79
1. 药膳治疗原则	79
2. 膳食宜忌	80
一 药膳主食	81
山药面条	81
参枣米饭	81
花生大枣莲米饭	82
燕麦米饭	82
二 药膳菜肴	83
平菇炖豆腐	83
洋葱炒肉片	83
清炒木耳白菜	84
芹菜炒瘦肉	84
冬笋爆鸡片	85
冬瓜香菇菜	86
麻油拌豆芽	86
萝卜蜂蜜	87
决明子炒茄子	87
苡仁冬瓜鸡	88
首乌黑豆炖龟肉	88
炒芹菜	89
松仁玉米	89
黑木耳烩豆腐	90
香干炒青蒜	90
三 药粥	91
芹菜瘦肉粥	91
山楂粥	91



玉米粉粥	92
减肥粥	92
轻身冬瓜粥	93
玉米山药粥	93
山药车前子粥	94
何首乌粥	94
大蒜粥	95
白茯苓粥	95
生姜粥	96
葛根粥	96
豆浆粳米粥	96
黑芝麻粥	97
虾米粥	97
绿豆粥	98

四 药汤 (羹) 98

海带紫菜汤	98
冬瓜排骨汤	99
山楂黄芪汤	99
黄精鸡蛋汤	100
莲米豆仁汤	100
薏米百合汤	101
荷叶冬瓜汤	101
红花生姜豆腐汤	101
三豆冬瓜汤	102
芡实莲米鱼头汤	102
香菇降脂汤	103
鱼头冬菇汤	103
双耳汤	104

五 药酒	104
山楂酒	104
黄精酒	105
葡萄酒	105
何首乌酒	106
龙眼肉酒	106
山楂三七酒	107
蜂王浆酒	107
六 药茶 (饮)	107
山楂降脂饮	107
降脂饮	108
决明子茶	108
陈皮荷叶茶	109
山楂茯苓茶	109
山楂茶	109
柿叶茶	110
牛奶茶	110
玉米须茶	111
海带茶	111
姜茶饮	112
银杏茶	112
泽泻楂决茶	112
香蕉蜂蜜茶	113
乌龙消脂茶	113
山楂枸杞茶	114
绞股蓝茶	114
食醋饮	114
柿叶饮	115



黄精饮	115
丹参蜜饮	116
山楂桃仁饮	116
苦瓜茶叶饮	116
大黄蜜饮	117

七 药膳糕点 117

长命包子	117
山药扁豆糕	118
山楂蛋糕	118

第三章 糖尿病食疗药膳 120

1. 药膳原则	120
2. 膳食宜忌	122

一 药膳主食 123

淮山汤圆	123
小麦饭	124
大米小米绿豆饭	124
南瓜小米绿豆饭	124
桑葚饭	125
八宝饭	125
肉苁蓉仙茅饭	126
葛根决明饭	126
豆干丝炒饭	127
山药面	127
三合面面条	128

二 药膳菜肴 128

枸杞子蒸鸡	128
苦瓜焖鸡翅	129



菠菜炒猪肝	129
肉丝香干炒芹菜	130
清蒸山药鸭	130
枸杞烧牛肉	131
夏枯草煲猪肉	131
何首乌煮鸡蛋	132
芹菜炒虾仁	132
天麻煮豆腐	133
素炒凤尾菇	133
素炒红薯叶	134
绿豆芽炒兔肉丝	134
草鱼炖豆腐	134
冬笋烩香菇	135
清炒苦瓜	135
三 药粥	136
菠菜根粥	136
山药枸杞粥	136
五味巴戟粥	137
山楂粳米粥	137
松花蛋大米粥	138
荷叶陈皮茯苓粥	138
芹菜粳米粥	138
参冬粳米粥	139
鸡内金粳米粥	139
松仁粳米粥	140
胡萝卜粥	140
山药扁豆粥	140
冬瓜粳米粥	141
葱白粳米粥	141



地黄枣仁粥 142

四 药汤 (羹) 142

山药黄连汤 142

海参银耳汤 142

羊脊骨羹 143

黑豆桑葚汤 143

鹌鹑枸杞子杜仲汤 144

海带冬瓜汤 144

鸡丝冬瓜汤 145

鲤鱼汤 145

白菜根生姜萝卜汤 146

黄豆香菜汤 146

葱豉豆腐汤 146

莲子汤 147

生地猪肉汤 147

五 药酒 148

虫草酒 148

龙眼酒 148

菊花酒 148

补益杞圆酒 149

黑豆酒 149

天门冬酒 149

山药酒 150

首乌黄精杞子酒 150

人参枸杞酒 151

桑龙药酒 151

六 药茶 (饮) 151

三豆饮 151

