

超值全彩
白金版

食疗是源远流长，内容广博，功效独特，流传至今已有3000多年的历史，
是我国医学宝库中的珠宝。

百病食疗 大全

张学伟◎主编



中医古籍出版社

编著

百病 食疗大全



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病食疗大全 / 张学伟主编. - 北京: 中医古籍出版社, 2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0838 - 1

I. ①百… II. ①张… III. ①常见病 - 食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 079779 号

百病食疗大全

主 编 张学伟

责任编辑 刘 婷

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 27.5

字 数 408 千字

版 次 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0838 - 1

定 价 68.00 元



前言

“药补不如食补”，食疗是我国历代医家都十分重视的防病治病理念，也是中国特有的防病治病、保健强身的调理方式。它不仅不需要病人吃苦涩的药物，接受痛苦的针剂，还能让人一饱口福，深受百姓欢迎，已成为寻常百姓乐于接受的治病方法。

食疗方是以食物和药物为原料，经过烹饪加工的一种具有食疗作用的膳食。它是中国传统的医学知识与烹饪经验相结合的产物。食疗并不是食物与中药的简单加工，而是在中医阴阳、虚实等辨证理论指导下，由药物、食品和调料三者精制而成的一种既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿的食物。

俗话说：“药食同源。”食疗最显著的特点之一，就是“有病治病，无病强身”，对人体基本上无毒副作用。它取药物之性，用食物之味，对于无病之人，可达到保健、强身的作用；对于身患疾病之人，可选择适当的食疗方，对身体加以调养，增强体质，辅助药物发挥其药效，从而达到辅助治病的作用。在生活节奏日益加速的现代社会，人们为了生活而忙碌奔波，没有过多的时间和精力调养身体，而食疗简单说起来就是注意食物的搭配和做法，让人们在日常生活中就能达到保养身体的目的，省去了求医问诊的时间。俗话说“是药三分毒”，任何药物都具有毒副作用，长期食用人体还会产生依赖性，而食疗所用的大部分食物都是我们日常生活中常见的，合理选择和搭配便不会产生毒副作用。另外，食疗所用食材价格低廉，让我们在日常用餐中便可达到调理的目

的，这是昂贵的医药费所无法比拟的。最重要的是，食疗免去了人们打针、吃药的痛苦，让我们在享用美食的过程中，强健身体，治疗疾病。

日常生活中的常见疾病都可以借助食疗方进行治疗，小病小恙通过食疗可以轻轻松松地治愈，恢复健康；各种慢性、疑难病症通过食疗逐步调理，既能根除疾病，又对身体之正气无害；即使患有大病也可用食疗方辅助治疗，加快机体康复，增强抵抗力。可以说，食疗对身体有益无害，让人们在一日三餐中，轻松保持健康。

食疗是一种绿色的治病之道，更确切地说，食疗是人类治病最好的药品。但是，普通人对中药和食物的属性与功效并不是很了解，当然对自制食疗药膳更是无从下手。为了帮助读者解决这一难题，让读者少打针、少吃药、少往医院跑，我们精选了千余道绿色安全、疗效显著、操作简单的食疗方，编写了这本《百病食疗大全》。书中精选的食疗方将蔬菜、水果、肉类等食材与药材和调料巧妙搭配，制作方法抑是最健康又简单的煲、炖、蒸等烹饪手法，而且品种齐全，包括羹汤、家常菜、果汁、主食等，力求让读者学会既营养又健康的餐桌美食，乐享食材和药材的天然补益作用。此外，本书内容全面、针对性强，分别介绍了心脑血管科、神经科、呼吸科、消化科、内分泌科、妇科、男科、儿科、五官科、皮肤科、骨科等 11 个科室，100 多种疾病的食疗方。而且为了帮读者达到“食到病除”的目的，对每种疾病的病理、疾病特征、家庭防治进行了详细分析，让读者明白治，放心吃。本书中的食疗方原料便宜、制作方便、安全有效，非常适合普通家庭采用，让您和家人在日常饮食中实现低成本防病治病，健康每一天！





目录



第一章 食疗养生常识须知

食疗的历史渊源.....	2	中药材的“五味”.....	9
食疗的中医基础.....	4	食物的“四性”.....	9
食疗与中医食疗学.....	4	食物的“五味”.....	10
藏象与食疗.....	5	食疗药膳的分类.....	11
阴阳五行在食疗中的应用.....	5	按药膳的食品形态分类.....	11
食疗的应用原则.....	6	按制作方法分类.....	12
辨证用膳.....	6	按功效分类.....	12
因人用膳.....	7	食疗药膳的食用须知.....	14
因时用膳.....	7	食用药膳宜合理饮食.....	14
因地制宜.....	7	食用药膳需要科学忌口.....	15
食疗材料的四性五味.....	8	中药材的使用须知.....	16
中药材的“四性”.....	8	中药材的来源和命名.....	16
		中药材炮制的目的和意义.....	16
		中药材的配伍禁忌.....	17
		中药材的妊娠禁忌和服药禁忌.....	17
		中药材的用量和用法.....	18
		正确煎煮中药.....	19
		煎煮中药的用具.....	19
		煎煮中药的用水.....	19



煎煮中药的火候.....	19
煎煮中药的时间.....	19
煎煮中药的方法.....	20

食材的使用须知.....	21
食材的食用禁忌.....	21
食材与药材的搭配禁忌.....	22



第二章 心脑血管科

贫血.....24

玫瑰八宝饭.....	25
菠菜拌粉条.....	25
醋泡黑木耳.....	25
冬瓜红豆汤.....	26
红枣糕.....	26
西湖莼菜草菇汤.....	26
桂花酒酿圆子.....	27
玫瑰菩提子茶.....	27
胡萝卜西芹汁.....	27
鸭血芥菜羹.....	28
百合花鸡蛋羹.....	28
黑芝麻甜奶粥.....	29
草莓柚奶汁.....	29
红枣桂圆猪皮汤.....	29
大蓟粥.....	30
白果冬瓜汤.....	30

石榴花粥.....	31
当归玫瑰茶.....	31
黑芝麻山药羹.....	31
香菇白菜羹.....	32
红枣莲子鸡腿汤.....	32

冠心病.....33

素虾仁饭.....	34
翡翠莴笋丝.....	34
山药豆腐汤.....	34
菠菜玉米枸杞粥.....	35
西芹炒豆干.....	35
油菜枸杞粥.....	35
红花煮鸡蛋.....	36
西红柿桂圆粥.....	36
西红柿海带粥.....	36
豆浆玉米粥.....	37
玉竹炖猪心.....	37
木瓜葡萄粥.....	37
木瓜大米粥.....	38
莴笋粥.....	38
桂枝红枣猪心汤.....	38
木耳枣杞粥.....	39
黄芪红茶.....	39
香蕉糯米粥.....	39
淡菜冬瓜汤.....	40
桂圆银耳粥.....	40
杏仁豆腐汤.....	40





心律失常41

红凤菜素面线	42
凉拌黄花菜	42
仙人掌炒青椒	42
黄芪蔬菜汤	43
腐皮百合羹	43
吉利香蕉排	43
黄芪红枣枸杞茶	44
核桃山楂饮	44
灵芝猪心汤	44
何首乌炒猪肝	45
双仁菠菜猪肝汤	45
绞股蓝养血茶	45

高血压46

农家芋头饭	47
毛丹银耳	47
九层塔豆腐	47
味噌三丝汤	48
鳕鱼蘑菇粥	48
菠菜芹菜萝卜粥	48
豆奶南瓜球	49
玉米核桃粥	49
陈皮黄芪粥	49
红枣杏仁粥	50
浓汤杂菌煲	50
田螺芹菜咸蛋粥	50
糖醋芹菜	51

淡菜芹菜鸡蛋粥	51
鸡肉芹菜芝麻粥	51
冬瓜竹笋粥	52
黑枣玉米粥	52
茄子炖土豆	52
黄瓜胡萝卜粥	53
丝瓜胡萝卜粥	53
豌豆鱼头汤	53
土豆葱花粥	54
西红柿山药粥	54
荞麦面疙瘩汤	54
香菇枸杞养生粥	55
蒜蓉茼蒿	55
木耳大米粥	55
绿豆麦片粥	56
什锦炒面	56

低血压57

山药当归鸡汤	58
鲫鱼糯米粥	58
桂圆黑枣汤	58
人参红枣茶	59
当归龙眼猪腰汤	59
红枣山药粥	59

脑卒中60

玉参炖鸭	61
灵芝黄芪猪蹄汤	61
复方白蛇酒	61
钩藤白术饮	62
天麻炖猪脑	62
全蝎酒	62
牡蛎豆腐羹	63
黑豆白酒	63
爬山虎药酒	63
薏苡仁南瓜浓汤	64
濒湖白花蛇酒	64
复方黑豆酒	64



第三章 神经科

头痛.....66

- 银芽冬菇炒蛋面.....67
- 香草鲜菌炒粉.....67
- 地三鲜.....67
- 冬瓜双豆.....68
- 桂圆山药红枣汤.....68
- 薏仁半夏汤.....68
- 白萝卜饼.....69
- 菊花糖蜜水.....69
- 芹菜蔬果汁.....69

失眠多梦.....70

- 小米绿豆粥.....71
- 冰糖百合.....71
- 醋熘莴笋.....71
- 葡萄干红枣汤.....72
- 红豆莲藕粥.....72
- 糯米卷.....72
- 银耳山药甜汤.....73
- 玉竹冰糖粥.....73
- 芡实茯苓粥.....73
- 核桃红枣木耳粥.....74
- 猕猴桃鲜藕羹.....74
- 赤小豆莲子清鸡汤.....74
- 琥珀莲子羹.....75
- 皮蛋瘦肉粥.....75
- 牛奶椰汁.....75
- 卷心菜菠萝汁.....76
- 红枣桂圆粥.....76
- 莲子青菜粥.....76
- 桂圆核桃青菜粥.....77
- 红豆核桃粥.....77
- 核桃牛奶煮豆浆.....77



- 樱桃麦片大米粥.....78
- 荸荠荔枝排骨汤.....78
- 香菌豆腐羹.....78
- 胡萝卜瘦肉粥.....79
- 玉米瘦肉粥.....79
- 菖蒲猪心汤.....79
- 金瓜百合甜点.....80
- 养心安神茶.....80
- 瘦肉生姜粥.....80

抑郁症.....81

- 当归郁金猪蹄汤.....82
- 木瓜雪蛤羹.....82
- 玫瑰香附茶.....82
- 莲心香附茶.....83
- 柴胡白菜汤.....83
- 佛手瓜白芍瘦肉汤.....83

头晕耳鸣.....84

- 归芪白芍瘦肉汤.....85
- 女贞子首乌鸡汤.....85
- 枸杞人参酒.....85
- 龙骨牡蛎炖鱼汤.....86
- 阿胶猪皮汤.....86

灵芝蒸猪心	86
天麻鱼头汤	87
补益杞圆酒	87
菊花酒	87

石膏沙参茶	94
-------------	----

阿尔茨海默病

北京炒疙瘩	96
桑叶清新茶	96
紫菜蛋花汤	96
雷沙汤圆	97
臭豆腐蒸毛豆	97
女贞子蜂蜜饮	97
醋烧鳊鱼羹	98
清汤鲈鱼羹	98
天麻黄精炖乳鸽	99
黄色海参羹	99
鸡蛋木耳粥	99

神经衰弱

芹菜素肉蒸饺	89
莲子百合汤	89
炆拌三丝	89
蘑菇菜心炒圣女果	90
土豆豆沙糕	90
白芷果醋茶	90
龙眼百合蜜汤	91
杜仲五味子茶	91
虫草炖甲鱼	91
百合汁	92
龙眼花生汤	92
桂圆红枣粥	92

坐骨神经痛

强筋党参牛尾汤	101
附子蒸羊肉	101
猪腰黑米花生粥	101
桑寄生竹茹汤	102
威灵仙牛膝茶	102
胡萝卜煲牛肉	102

三叉神经痛

白芍猪尾汤	94
羌活鸡肉汤	94



第四章 呼吸科

感冒

竹叶菜饭	105
荷叶冬瓜粥	105
降火酱拌菠菜	105
木耳炒百合	106
空心菜粥	106
冬瓜汤	106
生菜芦笋沙拉	107
韭菜盒子	107



板蓝根茶叶汤	107
金银花薄荷茶	108
山药扁豆粥	108
葱白荆芥酒	108
小白菜萝卜粥	109
南瓜蔬菜浓汤	109
南瓜红豆粥	109
豆腐菠菜玉米粥	110
大蒜洋葱粥	110
党参生鱼汤	110
芋头香菇粥	111
附子杜仲酒	111
葱姜盐酒	111

肺炎..... 112

桑白杏仁茶	113
蜜饯胡萝卜粥	113
归精黑豆煲鸡汤	113
白果蒸鸡蛋	114
沙参玉竹煲猪肺	114
陈皮牛肉蓉粥	114
菊花桔梗雪梨汤	115
山药蛋黄粥	115
罗汉果杏仁猪蹄汤	115

慢性支气管炎..... 116

菠菜洋葱牛肋骨汤	117
椰子黄豆牛肉汤	117



南北杏无花果煲排骨	118
杏仁菜胆猪肺汤	118
寒凉咳嗽酒	118
首乌生地绿茶	119
山药酒	119
丹参川芎酒	119
鸽子银耳胡萝卜汤	120
雪梨酒	120
陈皮酒	120

哮喘..... 121

灵芝银耳茶	122
核桃乌鸡粥	122
瘦肉豌豆粥	122
山药冬菇瘦肉粥	123
白果瘦肉粥	123
麻黄陈皮瘦肉汤	123
瘦肉西红柿粥	124
香菇白菜肉粥	124
白菜鸡肉粥	124
莲子葡萄萝卜粥	125
太子参炖瘦肉	125
黑豆瘦肉粥	125

肺气肿..... 126

百合参汤	127
枇杷叶桑白皮茶	127
桑白润肺汤	127
款冬花猪肺汤	128
晶莹醉鸡	128
清肺润燥汤	128

肺结核..... 129

鸡蛋银耳浆	130
木瓜白果姜粥	130
香菇煲鸡翅粥	130
栗子炖猪肉	131
海带鱼头汤	131

金橘银耳羹.....131

慢性咽炎..... 132

罗汉果瘦肉汤.....133
 厚朴蔬果汁.....133
 乌梅竹叶绿茶.....133
 罗汉果银花玄参饮.....134
 川贝母杏仁枇杷茶.....134
 百合无花果鳙鱼汤.....134



第五章 消化科

胃炎..... 136

红豆炒芦荟.....137
 党参鳝鱼汤.....137
 酱拌面.....137
 白菜豆腐汤.....138
 蜜饯萝卜.....138
 干姜绿茶.....138
 白果煲猪小肚.....139
 西蓝花四宝蒸南瓜.....139
 淡盐水.....139
 菠萝银耳红枣甜汤.....140
 大蒜银花茶.....140
 佛手酒.....140

胃溃疡..... 141

白芍椰子鸡汤.....142
 白术猪肚粥.....142
 生姜米醋炖木瓜.....142
 麦芽乌梅饮.....143
 佛手延胡索猪肝汤.....143
 柴胡枸杞子羊肉汤.....143
 白芍山药鸡汤.....144

黑豆甘草茶.....144

椰子肉银耳煲老鸽.....144

胃下垂..... 145

补胃牛肚汤.....146
 枣参茯苓粥.....146
 莲子红枣糯米粥.....146

胃癌..... 147

山楂消食汤.....148
 牡蛎猪蹄汤.....148
 参枣茯苓黑米粥.....148
 带鱼黄芪汤.....149
 佛手娃娃菜.....149
 芡实羊肉汤.....149

腹泻..... 150

糙米豌豆饭.....151
 黄花菜马齿苋汤.....151
 海带姜汤.....151
 豌豆包.....152
 水果沙拉.....152
 赤芍菊花茶.....152

马齿苋芥菜汁	153
蒜糖止泻酒	153
地榆附子浸酒方	153

急性胃肠炎

154

菜心扒豆腐	155
蘑菇蛋卷	155
黄连白头翁粥	155
苹果番荔枝汁	156
藕姜蜜饮	156
山药鲑鱼	156

慢性肠炎

157

金针生地鲜藕汤	158
双花饮	158
蒜肚汤	158

便秘

159

核桃仁粥	160
米粉蒸茼蒿	160
沙姜菠菜	160
菠菜西红柿汤	161
海带黄豆汤	161
凉拌苹果花豆	161
酵素糖醋水	162
山楂苹果大米粥	162
大肠枸杞子核桃汤	162
黑芝麻核桃汤	163
芹菜玉米粥	163
春砂仁花生猪骨汤	163

山药莴笋粥	164
大黄绿茶	164
绿豆玉米粥	164
萝卜洋葱菠菜粥	165
香菇绿豆粥	165
菜心螺片猪瘦肉汤	165
西蓝花香菇粥	166
菠菜鱼片汤	166
红薯粥	166
香蕉鱼卷	167
栗子白菜枸杞汤	167
当归红枣煲鸭汤	167

痔疮

168

爽口粳米饭	169
香蕉粥	169
莴笋炒木耳	169
苦瓜豆腐	170
芦荟苹果汁	170
罗汉斋肠粉	170
开封凉皮	171
芝麻姜奶	171
淮山土茯苓煲瘦肉	171
鱼腥草茶	172
笋菇菜心	172
益母草黑豆鸡蛋汤	172

直肠癌

173

银花茅根猪蹄汤	174
山药大蒜蒸鲫鱼	174
大白菜面筋泡	174
牛蒡素肉丝汤	175
藕断丝连	175
白萝卜牛蒡茶	175

胆结石

176

洋葱炖乳鸽	177
玉米须煲蚌肉	177



慢性病毒性肝炎..... 178

- 何首乌茶 179
板栗枸杞粥 179
天冬米粥..... 179
鹿茸大米粥 180
百合桂圆薏苡仁粥 180
红枣首乌芝麻粥..... 180
枸杞南瓜大米粥..... 181
红枣玉米萝卜粥 181
党参红枣黑米粥..... 181
黄花菜瘦肉枸杞粥..... 182
猪腰大米粥 182
板栗花生猪腰粥..... 182
鸡蛋枸杞猪肝粥..... 183
白菜薏苡仁粥 183
黑豆玉米粥 184
胡萝卜薏苡仁粥..... 184
胡萝卜山药大米粥..... 184
眉豆大米粥 185
莲子糯米蜂蜜粥..... 185
羊肉虾米青菜粥..... 185
鹌鹑瘦肉粥 186
羊骨杜仲粥 186
茵陈甘草蛤蚧汤..... 186
猪肝黄豆粥 187
苦瓜鸭肝汤..... 187
猪骨黄豆粥..... 187

- 猪肉香菇粥 188
美味蟹肉粥 188
山药黑芝麻粥 188

脂肪肝..... 189

- 冬瓜豆腐汤..... 190
柴胡白菜汤..... 190
丁香绿茶..... 190

肝硬化..... 191

- 决明枸杞茶 192
萝卜丝鲫鱼汤 192
黄芪蛤蚧汤..... 192

胆囊炎..... 193

- 补气紫米菜饭 194
玉米车前大米粥 194
川楝子利胆糖浆..... 194
牛蒡红薯面 195
红枣芹菜汤..... 195
香菇白菜魔芋汤..... 196
清脂豆腐浆..... 196
栀子菊花茶..... 196

黄疸..... 197

- 茵陈炒花甲 198
茵陈姜糖茶 198
鸡肝萝卜粥..... 198



第六章 内分泌科

糖尿病..... 200

- 荞麦蒸饺 201
蚝汁扒群菇..... 201

- 枸杞大白菜..... 201
梅芪玉米须茶 202
三菇冬瓜汤 202
韭菜煎饼..... 202

三丝萝卜羹.....	203
玉竹蜂蜜饮.....	203
豆腐鲜汤.....	203

痛风..... 204

五加皮炒牛肉.....	205
淫羊藿药酒.....	205
白花蛇酒.....	205
苹果雪梨煲牛腱.....	206
牛奶炖花生.....	206
威灵仙牛膝茶.....	207
杜仲丹参酒.....	207
牛膝大豆浸酒方.....	207

急性肾炎..... 208

车前子田螺汤.....	209
薏苡仁瓜皮鲫鱼汤.....	209
红豆薏苡仁汤.....	209
车前草猪肚汤.....	210
芹菜甘草汤.....	210
虫草炖雄鸭.....	210

慢性肾炎..... 211

西瓜翠衣煲.....	212
车前子荷叶茶.....	212
山药炖羊肉.....	212

肾结石..... 213

水果拌饭.....	214
胡萝卜红枣汤.....	214
白菜滑子菇.....	214
丝瓜豆腐汤.....	215
黑木耳拌豆芽.....	215
人参蜂蜜粥.....	215
茯苓枸杞茶.....	216
蒲公英金银花茶.....	216
金钱草煲牛蛙.....	216

尿路感染..... 217

通草车前子茶.....	218
乌梅甘草汁.....	218
绿豆炖鲫鱼.....	218



第七章 妇科

月经过少..... 220

四物乌鸡汤.....	221
鸡蛋麦仁葱香粥.....	221
黄芪炖生鱼.....	221
黄精黑豆塘虱汤.....	222
鸡蛋生菜粥.....	222
益母草红枣瘦肉汤.....	222
牛奶鸡蛋小米粥.....	223
当归田七炖鸡.....	223
冬瓜鸡蛋粥.....	223

痛经..... 224

红枣豌豆肉丝粥.....	225
黑豆益母草瘦肉汤.....	225
豌豆肉末粥.....	225
红糖西瓜饮.....	226
香菇白菜猪蹄汤.....	226
银耳桂圆蛋粥.....	226
菠菜芝麻卷.....	227
当归田七乌鸡汤.....	227
陈皮眉豆粥.....	227

闭经..... 228

- 参归枣鸡汤.....229
- 猪蹄炖牛膝.....229
- 红枣羊肉糯米粥.....230
- 羊肉萝卜粥.....230
- 羊肉包菜粥.....230
- 红枣桂圆鸡肉粥.....231
- 鲜人参乳鸽汤.....231
- 蛋黄鸡肝粥.....231
- 当归羊肉汤.....232
- 羊肉南瓜薏苡仁粥.....232
- 淮杞红枣猪蹄汤.....232
- 玫瑰调经茶.....233
- 木瓜墨鱼汤.....233
- 鸡肉枸杞萝卜粥.....233

阴道炎..... 234

- 山药土茯苓煲瘦肉.....235
- 上汤窝蛋苋菜.....235
- 银花连翘甘草茶.....236
- 马齿苋芥菜汁.....236
- 绿豆苋菜枸杞粥.....236

白带异常..... 237

- 莲子百合糯米粥.....238

- 莲子桂圆糯米粥.....238
- 糯米香蕉粥.....238
- 木瓜莲子粥.....239
- 桂圆枸杞红枣粥.....239
- 桂圆莲藕糯米粥.....239
- 山药荔枝糯米粥.....240
- 山药赤豆糯米粥.....240
- 花生银耳粥.....241
- 花生红枣大米粥.....241
- 玉米芋头粥.....241

盆腔炎..... 242

- 冬瓜薏米煲鸭.....243
- 生地木棉花瘦肉汤.....243
- 丹参瘦肉汤.....244
- 二草红豆汤.....244
- 莲子茅根炖乌鸡.....244
- 薏米黄芩酒.....245
- 丹参红花陈皮饮.....245
- 三香饮.....245

宫颈炎..... 246

- 茅根马蹄猪展汤.....247
- 黄柏苍耳消炎茶.....247
- 苦瓜败酱草瘦肉汤.....248
- 黄柏油菜排骨汤.....248
- 大芥菜红薯汤.....248

女性不孕症..... 249

- 鲍汁鲜竹焖海参.....250
- 蛋黄山药粥.....250
- 龟板杜仲猪尾汤.....250
- 顺气猪肝汤.....251
- 肉桂茴香炖雀肉.....251
- 灵芝茯苓炖乌龟.....251
- 绿豆糯米粥.....252
- 栗子羊肉汤.....252
- 鸡蛋鱼粥.....252



杏仁花生粥	253
红枣柠檬粥	253
巴戟羊藿鸡汤	253

习惯性流产

254

鸡蛋紫菜粥	255
菟杞红枣炖鹌鹑	255
百合板栗糯米粥	255
红枣鲫鱼粥	256
莲子猪肚	256
豌豆樱桃粥	256
杜仲艾叶瘦肉汤	257
青菜枸杞牛奶粥	257
黑枣高粱粥	257
山药人参鸡粥	258
芋头红枣蜂蜜粥	258
白术芡实煲猪肚	258
阿胶牛肉汤	259
花生猪排粥	259
白菜鲤鱼粥	259



莲子红米粥	267
豌豆鲤鱼粥	267
玉米须大米粥	268
粉葛薏米脊骨汤	268
黑枣红豆糯米粥	268
马蹄冬菇鸡爪汤	269
鲈鱼瘦肉粥	269
鲈鱼西蓝花粥	269
鲤鱼米豆粥	270
鲜滑草鱼粥	270
鲜车前草猪肚汤	270

妊娠调补

260

白扁豆鸡汤	261
香菜鱼片汤	261
蛋花南瓜粥	261
砂仁黄芪猪肚汤	262
生姜牛奶	262
莲子乌杞炖鸽蛋	262
生姜橘皮茶	263
蛋奶菇粥	263
豆蔻陈皮鲫鱼羹	263
白菜鸡蛋大米粥	264
生姜黄瓜粥	264

产后腹痛

271

当归生姜羊肉汤	272
鸡血藤鸡肉汤	272
丹参三七炖鸡	273
化瘀止痛酒	273
山楂桂皮茶	273

产后恶露不尽

274

芥菜大米粥	275
苦瓜菊花猪瘦肉汤	275
猪肉莴笋粥	275
花旗参炖乌鸡	276
洋葱豆腐粥	276

妊娠水肿

265

白术茯苓田鸡汤	266
胡萝卜马蹄煮鸡腰	266
赤小豆炖鲫鱼	267