

MS
名师

千万家庭的期盼

家庭
必备

全家食疗

新知
全书

名师文化生活编委会 编著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

全家食疗

新知全书

名师文化生活编委会 编著



图书在版编目(CIP)数据

全家食疗新知全书/名师文化生活编委会编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-5381-6811-2

I. ①全… II. ①名… III. ①食物疗法-基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第263756号

全家食疗新知全书

名师文化生活编委会 编著

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 18

字 数: 160千字

出版时间: 2011年7月第1版

印刷时间: 2011年7月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61990630)

责任编辑: 邓文军 名 实

文字编辑: 曾亦祥

封面设计: 61 刘誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-6811-2

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6811

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbook.com

前言

这是一本为全家男、女、老、少的健康而精心制作的食疗书。

本书主要针对儿童、青少年、婚期、孕期、产后、中老年人**6种不同人群**；气虚质、气郁质、血瘀质、阴虚质、阳虚质、湿热质、痰湿质、特禀质**8种不同体质**；脑力劳动者、体力劳动者**2种职业**；消脂、丰胸、美肤**3种美容人群**；春、夏、秋、冬**四季（养生）**；以及近**40种常见病症**而展开。在此基础上，经专家指导，精选出500多个食疗方，其中包括家常菜肴、药膳、羹汤、米粥、面食、果汁、蜜膏等，并特别增加了药酒、药茶、火锅、素食4种类型，每个食疗方包括功效、配料、做法3个方面的内容，并配有专门拍摄的精美的食疗方成品图。

本书精选的食疗方具有**4大作用**，即家常饮食作用、养生作用、防病作用、辅助治病作用（主要表现在增强药性作用和避免副作用两个方面）。同时它们还具有**3大特点**：食材常见、易得；烹饪步骤详细，而操作方法却很简单，容易学习、上手；健康、绿色、安全，本书所选之食疗方，皆是通过天然食材科学搭配而成的。

此外，本书还精选了近300种日常常用的养生食疗食材，包括谷物、蔬菜、果品、肉蛋奶、水产、调料、中药，共7大类，每味食材按别名、性味、功效、适用人群、禁忌5个方面编排，旨在让读者轻松了解它们的功效和适用范围。

总体而言，本书的编写秉承了“因人、因时、因地”以及“辨证施食”的原则。不过，对于欲自制治病食疗方者，最好向中医师咨询，不可滥用，以免延误病情。本书的编写和面世，虽然经历了时间的孕育和辛勤的磨砺，但事无完美，鉴于编者水平有限，衷心希望广大读者给予批评指正。

愿本书能给大家带来健康，愿每一个家庭都生活幸福！

第一章



居家常用养生食疗

第1节 不同人群的养生食疗

A 儿童、青少年食疗 12

玉米蔬果沙拉	13
草莓布丁	13
银鱼蒸蛋	13
草菇西红柿汤	14
翡翠鱼丁	14
白菜炖豆腐	14
莲藕猪骨汤	15
鲤鱼炖当归	15
鳝鱼花生粥	15

B 新婚期食疗 16

杜仲党参汤	17
猪腰豆皮汤	17
火腿鸽子汤	18
壮阳狗肉汤	18
牛肉炒四季豆	19
菠萝炒牛肉	19

C 孕期食疗 20

牡蛎豆腐汤	21
海带烧排骨	21
丝瓜烩松仁	22
草莓绿豆粥	22
山药排骨汤	22
莲子黄花汤	23
黄芪泥鳅汤	23
水果沙拉	23

D 产后食疗 24

银耳木瓜汤	25
什锦果奶	25

牛奶黑米粥	25
猪骨西红柿粥	26
黄花瘦肉粥	26
核桃小米粥	26
木瓜烧带鱼	27
桂圆凤爪汤	27

E 中老年人食疗 28

延寿龟肉汤	29
参枣童子鸡汤	29
核桃海参汤	30
水鸭鹿茸汤	30
神仙粥	30
美味千层饭	31
茯苓粥	31
人参补脑方	31

第2节 不同体质的养生食疗

A 气虚质食疗 32

白果猪肚汤	33
党参白芍汤	33
玉竹沙参汤	34
鲜虾枸杞	34
白萝卜羊腩汤	35
人参大枣粥	35
参枣糯米饭	35

B 气郁质食疗 36

红椒藕丝	37
葡萄干玫瑰茶	37
柴胡玫瑰茶	38
萝卜丝豆腐汤	38
陈皮煎鸡蛋	38

山楂陈皮茶	39
陈皮粥	39
茴香佛手肚丝	39

C 血瘀质食疗 40

田七参煲鸡	41
山楂红糖汤	41
黑豆川芎粥	41
腰果炒虾仁	42
四物汤	42
益母草茶	42

D 阴虚质食疗 43

金髓膏	44
银耳牛肉羹	44
桑葚粥	44
百合乌龟汤	45
海蜇荸荠汤	45
银耳红枣羹	45

E 阳虚质食疗 46

栗子淮山鸡汤	47
巴戟猪肾汤	47
仙茅酒	47
虾仁韭菜	48
熟地猪骨汤	48
猪小肚汤	48

F 湿热质食疗 49

薏米冬瓜羹	50
土茯苓草龟汤	50
双豆瘦肉汤	50
清炒绿豆芽	51
沙葛猪骨汤	51
鸡骨草龙骨汤	51
节瓜鲫鱼汤	52

赤豆茯苓粥	52
冬瓜煲水鸭	52

G 痰湿质食疗 53

生芦根粥	54
山药薏米粥	54
菊花薏米粥	54
荸荠莲藕羹	55
菖蒲薏米粥	55
化痰祛湿汤	55
清蒸赤豆鲤鱼	56
茼蒿炒萝卜	56
芡莲排骨汤	56

H 特禀质食疗 57

黄芪茶	58
固表粥	58
五爪龙猪骨汤	58
脱敏豆浆	59
红枣鸡肉粥	59
脱敏饮	59

第3节 不同职业人群的 养生食疗

A 脑力劳动者食疗 60

百合炖猪心	61
益智补脑方	61
猴头菇鸡肉汤	61
银耳百合羹	62
百合糯米粥	62
天麻鱼头汤	62
决明子排骨汤	63
桂圆鸡蛋羹	63

B 体力劳动者食疗 64

枣芪炖土鸡	65
强筋壮骨酒	65
赤小豆红糖饮	65
活血酒	66

菠菜汁	66
大枣牛肉汤	66

第4节 美容美体食疗

A 消脂瘦身 67

太子参鲫鱼汤	68
豌豆绿豆粥	68
麦冬黄瓜丝	69
雪梨瘦肉汤	69
白果冬瓜汤	70
鲤鱼汤	70
薏米粥	70
冬瓜粥	71
萝卜焖海带	71
荷叶粥	71

B 丰胸健体 72

冰糖炖木瓜	73
丰胸蜜丸	73
盐水虾	73
花生炖猪脚	74
鲫鱼蛤蜊汤	74
胡萝卜炖牛肉	74
木瓜猪脚汤	74

C 美容润肤 75

美容粥	76
莲子鸡蛋汤	76
芝麻菠菜	77
银耳柑橘汤	77
鸽蛋烩银耳	78
银耳猪肺羹	78
红枣菊花粥	78
板栗烧排骨	79
莲藕红豆汤	79
西红柿苹果汁	79
天冬黑豆粥	80

柠檬冰糖汁	80
三黑粥	80

第5节 四季养生食疗

A 春季养生 81

天冬猪肝汤	82
枸杞粥	82
猴头菇炖鸡块	83
荠菜饺子	83
杜仲腰花	83

B 夏季养生 84

西红柿西瓜汁	85
莲子瘦肉汤	85
冬瓜煲老鸭	86
芡实猪肚煲	86
鱼腥草拌莴笋	87
黑米蒸莲藕	87

C 秋季养生 88

玉竹瘦肉汤	89
太子参田鸡汤	89
南杏仁炖雪梨	90
川贝炖排骨	90
苹果柿子汁	91
白玉猪肚汤	91
砂仁黄芪猪肚	91

D 冬季养生 92

菟丝子狗肉汤	93
核桃虾仁	93
山海双参	94
海马童子鸡	94
火腿烧海参	95
百枣莲子粥	95
芪薏烧鹌鹑	95

第6节 药酒、药茶、火锅、素食食疗

A 药酒 96

参芪当归酒	97
壮腰补肾酒	97
鹿茸虫草酒	97
活血化瘀酒	98
祛风活络酒	98
八珍酒	98
人参枸杞酒	98
鹿茸山药酒	99
养身酒	99
益母当归酒	99
加味养生酒	100
助阳益寿酒	100
轻身酒	100
壮骨酒	100
人参蛤蚧酒	101
益肾明目酒	101
聪耳酒	101
外用跌打酒	101

B 药茶 102

枸杞菊花茶	103
荷叶茶	103
决明子茶	103
杜仲五味子茶	104
黄精茶	104
橄榄萝卜茶	104
罗汉茶	105
桂圆红枣茶	105
楂菊茶	105

C 食疗火锅 106

黄芪鲫鱼火锅	107
当归羊肉火锅	107
赤豆鲤鱼火锅	107
贵妃鸡火锅	108
牛肉火锅	108
丁香火锅	108
乌鸡火锅	109
三鲜豆腐火锅	109
核桃草鱼火锅	109
狗肉火锅	109

D 养生素食 110

菱角大补汤	111
清拌茄子	111
炆拌什锦	111
玉米粉粥	112
绿豆南瓜汤	112
素三鲜	112
草菇烧芦笋	113
山药豆腐汤	113
川贝炖豆腐	113
木耳烧豆腐	113



第二章 居家常用对症食疗

第1节 常见病对症食疗

A 感冒食疗 115

香菜葱白汤	116
贯众蛋	116
香薷扁豆汤	117
葱白豆豉汤	117

B 咳嗽食疗 118

款冬花茶	119
------	-----

北杏仁炖雪梨	119
白菜干猪肺汤	120
紫苏粳米粥	120
金银花冲蛋	120

C 头痛食疗 121

桂皮葱白粥	122
芹菜炒香菇	122
天麻炖猪脑	123
川芎红花茶	123

D 胃痛食疗 124

胡椒葱白汤	125
包菜汁	125
田七炖猪肉	126
糯米百合粥	126
生姜鲫鱼汤	126

E 腹泻食疗 127

豆花煎鸡蛋	128
白术炮姜粥	128
八宝饭	129
蜂蜜山楂饮	129

F 便秘食疗 130

- 决明烧茄子 131
- 油焖枳实萝卜 131
- 土豆蜜膏 132
- 松子仁粥 132

G 痤疮食疗 133

- 枇杷叶菊花粥 134
- 海带绿豆汤 134
- 醋姜木瓜 135
- 天葵薏米糊 135

H 失眠食疗 136

- 玫瑰花烤羊心 137
- 半夏秫米粥 137
- 桂圆洋参膏 138
- 桑葚远志茶 138

第2节 常见妇科病对症食疗

A 痛经食疗 139

- 益母草鸡蛋汤 140
- 葵花子山楂汤 140
- 丹参煲鸡蛋 141
- 姜枣花椒汤 141

B 妇科炎症食疗 142

- 白果乌鸡汤 143
- 枸杞茯苓茶 143
- 马齿苋饮 143
- 空心菜猪腰汤 143
- 鸡冠花瘦肉汤 144
- 土茯苓乌蛇汤 144
- 苦菜萝卜汤 144
- 苓苡金樱汤 144

C 孕期并发症食疗 145

- 油泼砂仁鲫鱼 146
- 芝麻肉蛋卷 146

- 核桃仁拌芹菜 147
- 卤鲜口蘑 147
- 清炖牛肉汤 148
- 草莓奶酪 148

D 产妇常见症食疗 149

- 黄豆猪蹄汤 150
- 枣莲三宝粥 150
- 大豆鲤鱼汤 151
- 栗子鸡块 151
- 牛筋花生汤 152
- 当归猪肉汤 152

第3节 常见儿科病对症食疗

A 手足口病食疗 153

- 苦瓜菊花粥 154
- 淡竹叶粥 154
- 扁豆荷叶粥 155
- 茅根薏米茶 155
- 蓝夏茶 155

B 百日咳食疗 156

- 麦门冬粥 157
- 罗汉果猪肺汤 157
- 橄榄炖冰糖 157
- 核桃粥 158
- 冰糖花生 158
- 芹菜粥 158

C 流涎食疗 159

- 鲫鱼猪脾汤 160
- 山药糯米粥 160
- 党参粥 161
- 摄涎饼 161
- 茯苓益智仁粥 161

D 厌食与积滞食疗 162

- 鲫鱼汤 163
- 沙参炖肉 163

- 山药鸡肫 163
- 蜂蜜熬萝卜 164
- 无花果猪肉汤 164
- 木瓜鲩鱼尾汤 164

E 泄泻与便秘食疗 165

- 萝卜菠菜汤 166
- 猪血菠菜汤 166
- 健脾粥 167
- 白术大枣饼 167
- 猪肾陈皮馄饨 167
- 桂花糖藕 167

F 遗尿食疗 168

- 银杏甘草汤 169
- 白果腐竹粥 169
- 白术金樱子粥 169
- 乌梅鸡肠汤 170
- 药蒸猪膀胱 170
- 猪肚炖白果 170

第4节 常见男科病对症食疗

A 早泄、阳痿、遗精食疗 171

- 羊肉复元汤 172
- 附片羊肉汤 172
- 参附牛肉汤 173
- 韭菜炒核桃仁 173
- 海参羊肉汤 174
- 栗子猪腰汤 174
- 肉苁蓉炖羊肾 174

B 前列腺炎食疗 175

- 参芪冬瓜汤 176
- 三汁饮 176
- 绿豆车前子汤 176
- 竹叶葫子汤 177
- 牛奶蜜枣羹 177
- 枸杞炖牛肉 177

第5节 常见老年病对症食疗

A 心脑血管疾病食疗 178

黄豆苦瓜汤	179
椒笋鸭片	179
昆布海藻黄豆汤	180
酿苦瓜	180
黄瓜拌海蜇	181
小米山药粥	181
金银满仓	182
南瓜海带汤	182
西洋参乌鸡汤	182

B 呼吸系统疾病食疗 183

红枣南瓜汤	184
清肺银耳汤	184
苹果瘦肉汤	185
梨杏瘦肉汤	185
百合猪肉汤	186
橄榄萝卜汤	186
霸王花猪骨汤	187
银耳鸭肾汤	187

C 消化系统疾病食疗 188

薏米玉竹汤	189
银耳胡萝卜汤	189
海带肉丝汤	190
百合鸡汤	190
山参鹌鹑汤	191
芹菜鱼尾汤	191

D 骨和关节疾病食疗 192

防风薏米粥	193
薤白山药粥	193
桃仁粥	194
芝麻桂膝散	194
宣木瓜猪肉汤	195
黑豆独活汤	195
荷包鲫鱼	196

土茯苓炖水蛇 196

第6节 常见癌症对症食疗

A 胃癌食疗 197

猴头菇北菇汤	198
阿胶当归羹	198
甘蔗生姜汁	198
白花蛇舌草汤	199
当归鳝鱼羹	199
乌贼猪肉粥	199
山药桂圆粥	200
白术茶	200
八珍猪肚汤	200

B 食管癌食疗 201

虫草全鸭汤	202
大蒜鲫鱼汤	202
生芦根粥	202
胡萝卜米汤	203
韭菜牛奶饮	203
猴头菇海带汤	203
哈密瓜奶	204
鸡蛋菊花汤	204
阿胶炖肉	204
西洋参茶	204

C 肝癌食疗 205

玉米须乌龟汤	206
百合饮	206
金花丝瓜饮	206
螃蟹山楂散	207
燕窝银耳汤	207
青果鸡蛋	207
枸杞甲鱼	208
苦菜汁	208
藕汁炖鸡蛋	208
山药扁豆粥	208

D 鼻咽癌食疗 209

石龟防癌汤	210
猪肉蜜膏	210
金银花露	210
桂圆膏	211
杏仁蜜奶茶	211
鱼腥草茶	211
大蒜萝卜汁	212
荸荠豆浆饮	212
黄豆蜂王浆	212

E 肺癌食疗 213

雪蛤炖燕窝	214
木耳炒肉片	214
柠檬叶煲猪肺	215
罗汉果茶	215
杏仁粥	215
枇杷叶粥	216
百合炒肉片	216
荸荠无花果汁	216

F 乳腺癌食疗 217

火龙果葡萄泥	218
鱼头护乳汤	218
蒲公英银花粥	218
黄花菜蒸田鸡	219
鲤鱼当归汤	219
芦笋天冬粥	219
滋补汤	219

G 宫颈癌食疗 220

益母草甲鱼汤	221
冬瓜排骨汤	221
鱼胶糯米粥	221
生地乌鸡汤	222
土茯苓饮	222
枸杞艾叶炖鸡	222
羊鱼鲜汤	223
菱粉粥	223
龟苓汤	223

H 肠癌食疗 224

木香大肠汤	225
葱油黄鱼	225
猪蹄乌龟参汤	226
桃根炖猪肠汤	226
田七粥	226
贞杞猪肝片	226

I 恶性淋巴瘤食疗	227
芡实枸杞鸭汤	228
羊骨粥	228
豆芽凉面	228
首乌牛肉汤	229

牡蛎粥	229
野菊花粥	229

第三章 居家常用食疗材料

第1节 居家常用谷物

粳米	231
黑米	231
糯米	231
粟米	231
小麦	232
燕麦	232
高粱	232
玉米	232

第2节 居家常用蔬菜

白菜	233
油菜	233
菠菜	233
韭菜	233
芹菜	234
芥菜	234
香菜	234
番茄	234
茄子	235
莲藕	235
马铃薯	235
白萝卜	235
胡萝卜	236

马齿苋	236
荸荠	236
莴笋	236
洋葱	237
辣椒	237
甜椒	237
青蒜苗	237
西蓝花	238
空心菜	238
竹笋	238
茼蒿	238
茭白	239
黄豆	239
佛手瓜	239
绿豆	239
扁豆	240
黑豆	240
绿豆芽	240
赤豆	240
豇豆	241
豌豆	241
黄瓜	241
冬瓜	241
南瓜	242
苦瓜	242
丝瓜	242
甜瓜	242
香菇	243

木耳	243
猴头菇	243
金针菇	243
草菇	244
平菇	244
甘薯	244
芋头	244

第3节 居家常用果品

红枣	245
山楂	245
梅子	245
橄榄	245
核桃	246
荔枝	246
栗子	246
桂圆	246
石榴	247
苹果	247
芒果	247
李子	247
杨梅	248
柠檬	248
葡萄	248
草莓	248
甘蔗	249

杏	249
梨	249
椰子	249
桑葚	250
橘	250
桃	250
柚子	250
香蕉	251
柿子	251
猕猴桃	251
菠萝	251
西瓜	252
花生	252
葵花子	252
樱桃	252

第4节 居家常用肉蛋奶

猪肉	253
猪蹄	253
猪尾	253
猪心	253
猪肚	254
猪腰	254
猪肺	254
猪血	254
猪脑	255
火腿	255
牛肉	255
牛肚	255
牛腩	256
羊肉	256
牛蹄筋	256
羊肚	256
羊心	257
兔肉	257
狗肉	257
鸡肉	257
鸡心	258

鸡肝	258
鸡肾	258
鸡肠	258
鸡爪	259
鸡翅	259
乌鸡	259
鸭肉	259
鹅肉	260
鸽肉	260
鹅肝	260
鹌鹑	260
蛇肉	261
鹌鹑蛋	261
鸡蛋	261
鸭蛋	261
鹅蛋	262
羊奶	262
牛奶	262
酸奶	262

第5节 居家常用水产品

鳊鱼	263
鲤鱼	263
鲢鱼	263
鲫鱼	263
鲈鱼	264
黄鱼	264
草鱼	264
带鱼	264
青鱼	265
鳙鱼	265
乌鱼	265
泥鳅	265
田螺	266
田鸡	266
章鱼	266
鱿鱼	266
墨鱼	267

龟	267
虾	267
蟹	267
鳖	268
海参	268
海马	268
海带	268
紫菜	269
蛤蜊	269
牡蛎	269
青口	269

第6节 居家常用调料

姜	270
葱	270
蒜	270
芥末	270
陈皮	271
胡椒	271
花椒	271
茴香	271
八角	272
孜然	272
豆蔻	272
桂皮	272
芝麻	273
花生油	273
食盐	273
酱油	273
醋	274
红糖	274
酒	274
蜂蜜	274

第7节 居家常用中药

人参	275
----	-----

西洋参	275	白芍	279	罗布麻	283
党参	275	阿胶	279	益母草	284
太子参	275	天门冬	280	川芎	284
黄芪	276	麦门冬	280	桃仁	284
山药	276	石斛	280	丹参	284
白术	276	玉竹	280	贝母	285
黄精	276	枸杞	281	砂仁	285
甘草	277	薄荷	281	橘梗	285
杜仲	277	百合	281	枇杷叶	285
鹿茸	277	菊花	281	酸枣仁	286
冬虫夏草	277	桑叶	282	胖大海	286
生地	278	夏枯草	282	五味子	286
熟地	278	决明子	282	罗汉果	286
益智仁	278	金银花	282	芡实	287
何首乌	278	茯苓	283	田七	287
当归	279	佛手	283	薏米	287
沙参	279	天麻	283	女贞子	287





本书食疗方具有3大特点：食材常见、易得；烹饪步骤详细，而操作方法却很简单，容易学习。



本书精选500多个食疗方，包括家常菜肴、药膳、羹汤、米粥、面食、果汁、蜜膏、药酒、药茶、火锅、素食共11大类。



本书精选了近300种日常常用的养生食疗食材，包括谷物、蔬菜、果品、肉蛋奶、水产、调料、中药，共7大类。



本书食疗方具有4大作用，即家常饮食作用、养生作用、防病作用、辅助治病作用（主要表现在增强药性作用和避免副作用两个方面）。

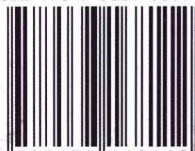


本书食疗方具有3大特点：食材常见、易得；烹饪步骤详细，而操作方法却很简单，容易学习、上手；健康、绿色、安全，本书所选之食疗方，皆是通过天然食材科学搭配而成的。



上架建议：生活类、饮食类

ISBN 978-7-5381-6811-2



9 787538 168112 >

选题策划：名师文化
文字编辑：曾亦祥
版式设计：曾远慈
封面设计：61 刘誉

定价：29.80元

超值品牌 · 超低定价

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/681.