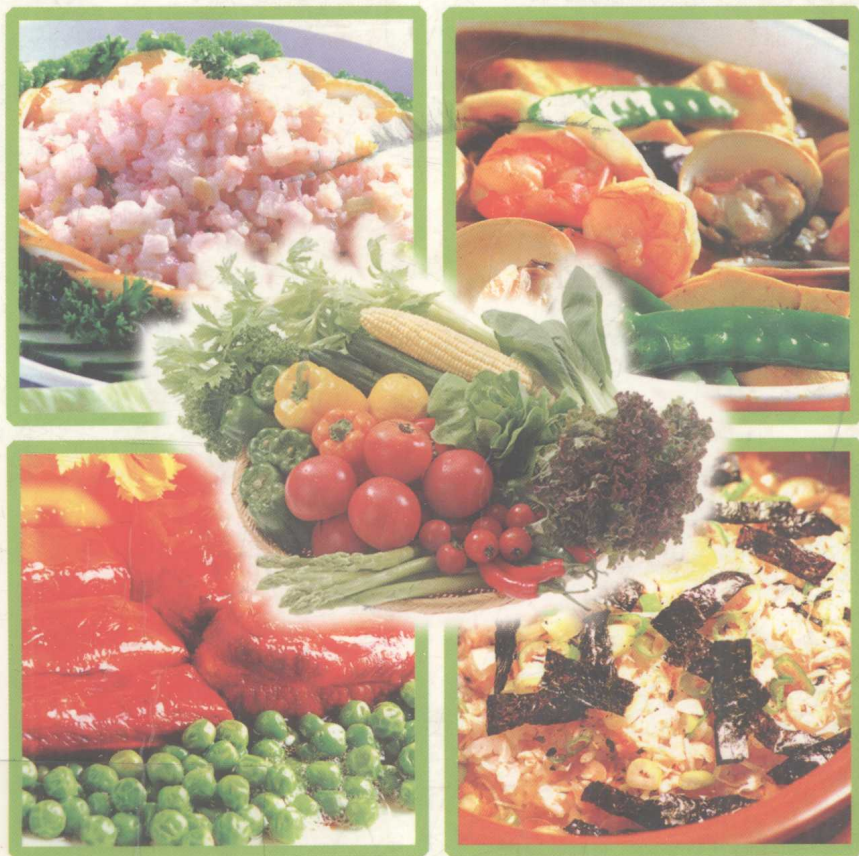


CHICHU JIANKANG

吃出健康

健康食谱天天做

王立男 赵鸿鹏 赵 奔 编写



R247.1

222

健康食谱

王立男 赵鸿鹏 赵奕 编写

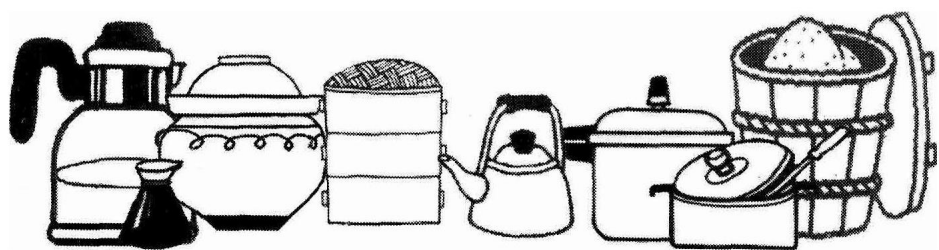


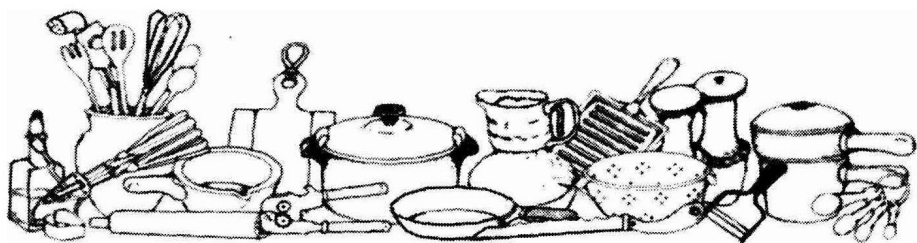
科学普及出版社
·北京·



前言

人们常说“病从口入”。的确，据调查，70%~80%的病都是从口“吃”进去的。现代社会，虽然人们的卫生条件改善了，饮食更加讲究了，也许从口吃进的病原微生物、寄生虫比过去有所减少，然而由于饮食过分精细，成分搭配不尽合理，又会吃出许多“富贵病”来，比如高血脂、动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、肥胖症之类；更由于社会生活节奏加快、生存竞争激烈，人们没有更多的时间关注营养调节，也促进了诸如高血压、神经官能症、溃疡病、甲状腺机能亢进，恶性肿瘤等“紧张病”的



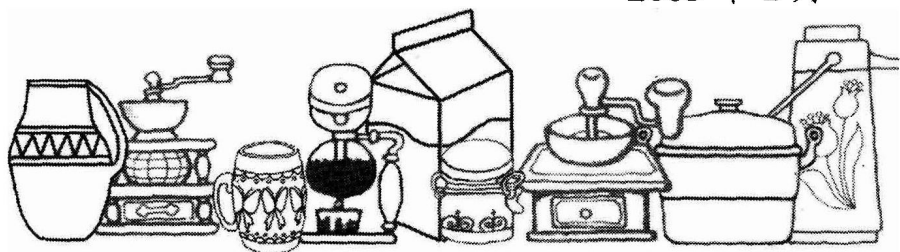


发生。我们编写本书的目的,就是要从每天的日常饮食入手,帮助大家吃得简单方便,吃得经济实惠,吃得科学合理,吃出健康长寿! 不仅把住“病从口入”关,还要达到“病从口消”的目的。

本书是配合《吃出健康》系列音像节目出版的图书,其中介绍了目前人群中 23 种常见病、多发病,以及它们的食疗原则和三百多种保健膳食的调配制作方法。在这些保健膳食中,既有编写者长期观察及临床实践证明用之有效的食疗验方,更有广泛搜集到的古今中外保健膳食精华。选编均以具有医学理论依据、制法简便易行、原料价廉易取为标准,使其具备充分的科学性、实用性和可操作性,相信读者会喜欢。

编者

2005 年 1 月



目 录

防治神经衰弱的保健膳食	(1)
鱼头豆腐	(2)
莲子百合煨猪肉	(4)
枸杞大枣煲鸡蛋	(5)
猴头炖鸡	(5)
香菇粟米粥	(6)
蒸龙眼肉	(7)
桑葚子汤	(8)
人参鸡汤	(8)
猪心羹	(9)
防治单纯性肥胖的保健膳食	(10)
酸辣黄瓜	(12)
靓丽三片	(13)
素扒冬瓜条	(14)
炆竹笋	(15)
冬瓜薏米瘦肉汤	(16)
黄豆芽豆腐汤	(17)
金丝瓜车前菜汤	(17)
紫菜饭	(18)
荷叶粥	(19)
韭菜鸡蛋虾皮包子	(19)
赤豆鲤鱼	(20)
奶汤鲫鱼	(21)
防治动脉粥样硬化的保健膳食	(23)
醋溜白菜片	(24)



金钩挂银丝	(25)
芹菜炒香菇	(25)
陈皮兔肉	(26)
油煎洋葱圈	(27)
木耳蒜苗炒豆腐	(28)
青椒肉片	(28)
蒜泥海带	(29)
牡蛎发菜粥	(30)
冰糖炖银耳	(30)
山药芝麻奶糊	(31)
冰糖炖海参	(31)
山楂汁	(32)
柿叶茶	(33)
芹菜茶	(33)
防治高血压的保健膳食	(34)
荠菜拌豆腐	(36)
海带炒木耳	(36)
大蒜烧茄子	(37)
玉米须炖蚌肉	(38)
菠菜拌海蜇	(38)
山楂肉片	(39)
草菇清蒸鸡	(40)
里脊炖芹菜	(40)
素炒四宝	(41)
海带鸭肉煲	(42)
银耳乌龙汤	(42)
天麻肉片汤	(43)
玉米须西瓜皮香蕉汤	(44)
双果汤	(44)

芹菜红枣汤	(45)
绿豆饮	(45)
鲜藕汁	(46)
菊花龙井茶	(46)
菊槐绿茶饮	(47)
大蒜粥	(47)
首乌粥	(48)
决明降压粥	(48)
菠菜粥	(49)
松花淡菜粥	(50)
煮黄豆	(50)
醋泡花生米	(51)
青葱拌豆腐	(51)
桑根白皮茶	(52)
防治糖尿病的保健膳食	(53)
生炒鳊鱼片	(54)
鲜蘑烧豆腐	(54)
神效煮兔	(55)
麻酱田螺	(55)
清蒸茶鲫鱼	(56)
烩双菇	(56)
山药炖猪胰	(57)
蕹菜炒魔芋	(57)
菠菜银耳煎	(58)
清炖南瓜	(58)
枸杞炒苦瓜	(59)
醋蒸白毛鸡	(60)
猪胰薏米粥	(60)
荞面南瓜蒸饺	(61)



猪胰玉米须煎	(62)
枸杞粥	(62)
冷开水泡茶	(63)
豇豆汤	(63)
绞股蓝茶	(63)
蜂王浆	(64)
爆米花桑皮煎	(64)
天麦粥	(65)
山药粥	(65)
水煮豌豆	(66)
沙参玉竹鸭	(66)
芋头鱼肠饼	(67)
防治便秘的保健膳食	(68)
菜豆腐	(69)
土豆海带炖豆腐	(70)
素炒金银丝	(70)
酱汤煮青菜	(71)
煨竹笋	(72)
肉炒豌豆苗	(73)
萝卜粉丝汤	(73)
玉米面鲜蘑菜包	(74)
虾皮韭菜合	(74)
菜叶包饭	(75)
泡菜花	(76)
糖醋瓜条	(76)
郁李仁薏米粥	(77)
煮番薯	(77)
防治冠心病的保健膳食	(80)
山楂鱼块	(81)

九月肉片	(82)
烩鲜蘑海参	(82)
凉拌蜇皮芹菜	(83)
荠菜香菇炖豆腐	(84)
海带炖鲫鱼	(85)
紫菜黄瓜汤	(85)
灵芝蹄筋汤	(86)
中山四物汤	(86)
截菜粥	(87)
薤白粥	(88)
韭白粥	(88)
甜浆粥	(89)
玉米粉粥	(89)
玉竹燕麦粥	(90)
槐米饮	(90)
银杏叶茶	(91)
银菊茶	(91)
灵芝丹参酒	(92)
龙眼丹参汤	(92)
菊花粥	(93)
防治癌症的保健膳食	(94)
蒜苗炒河蚌肉	(95)
荸荠炒鲜菇	(96)
鸡茸豆腐	(97)
蜇皮萝卜丝	(97)
苦瓜炒肝片	(98)
海带排骨冻	(99)
鸡丝炒豆芽	(99)
蒸猪血	(100)



鹅血豆腐	(101)
红焖家常豆腐	(102)
红扒猴头菇	(102)
青蒜豆腐	(103)
糖醋蒜头	(104)
甜辣藕丁	(104)
红焖带鱼	(105)
芦笋胡萝卜肉片	(106)
苦菜清蘸豆瓣酱	(106)
核桃枝煮鸡蛋	(107)
木耳金针炖乌鸡	(107)
芋头蒸糕	(108)
香菇包心菜水饺	(109)
五耳粥	(110)
苋菜汤	(110)
鱼鳔汤	(111)
海带茶	(111)
糖水龙眼肉	(112)
韭菜汁	(112)
秘方噎膈膏	(113)
丁香梨	(113)
蜂蜡鸡蛋	(114)
防治老年痴呆症的保健膳食	(115)
香菇菜心烧豆腐	(117)
麻酱肝片	(118)
双丝开心菜	(119)
五香豆腐丝	(120)
鲈鱼五味子汤	(121)
鲜蘑豆苗汤	(122)

银杏叶荷包蛋汤	(122)
核桃鸡丁	(123)
花生炖猪蹄	(124)
雪衣花生	(125)
芝麻核桃糖	(126)
首乌粥	(127)
葛根粥	(127)
秫米粥	(128)
防治脑血栓病的保健膳食	(129)
木耳桃仁蜜糖膏	(130)
豉粥	(130)
葛根索饼	(132)
羊肚粥	(133)
黄芪当归炖猪肉	(133)
黑芝麻丸	(134)
白萝卜汁	(135)
公鸡腿木耳汤	(136)
夏枯草荷叶茶	(136)
防治溃疡病的保健膳食	(137)
酱爆卷心菜	(138)
肉炒卷心菜	(139)
香菇甘蓝丝	(140)
胡椒猪肚汤	(140)
莼菜豆腐羹	(141)
砂仁肚片	(142)
水煮花鱼	(143)
红糖炖豆腐	(144)
鲜马铃薯汁	(144)
荠菜煎	(145)



党参焦米茶	(145)
防治慢性胃炎的保健膳食	(146)
胡椒粉炒鸡蛋	(147)
酱汁刀豆	(147)
香菇莼菜	(148)
灵芝炖鸡	(149)
香椿芽炒鸡蛋	(150)
生姜米醋炖木瓜	(151)
梅枣杏仁饼	(152)
山药糕	(153)
萝卜丝馅饼	(154)
柿饼饭	(155)
梅花粥	(155)
五香肚粥	(156)
佛手柑粥	(157)
小茴香粥	(158)
高良姜粥	(158)
防治肺结核的保健膳食	(159)
莲子百合炖猪肉	(160)
蛤蜊肉炒韭菜	(161)
杏仁炖羊肺	(162)
蕺菜酿猪肚	(163)
鲢鱼炖豆腐	(164)
银耳哈什蚂油	(165)
大枣百合汤	(165)
川贝梨粥	(166)
鸭肉糯米粥	(167)
生地大枣粥	(167)
花生衣红枣汤	(168)

麦麸汤圆	(168)
杏仁粥	(169)
银耳粥	(169)
清炒豆腐皮	(170)
黄芪黑豆汤	(170)
萝卜羊肉汤	(171)
防治胆囊炎、胆结石的保健膳食	(172)
蒲公英粥	(173)
消炎利胆茶	(174)
橄榄萝卜饮	(174)
芹菜大枣汤	(175)
大枣鸡骨草汤	(176)
金鸡饮	(177)
金钱败酱茵陈茶	(178)
防治风湿性关节炎的保健膳食	(179)
酒焖狗肉	(180)
桑枝炖母鸡	(181)
木瓜薏米炖羊肉	(182)
木瓜煮酒	(183)
桑寄生煮蛋	(183)
骨碎补炖猪尾	(184)
灵芝炖猪蹄	(185)
猪肾黑豆汤	(186)
薏苡仁粥	(187)
樱桃酒	(187)
防治病毒性肝炎的保健膳食	(188)
玉米须河蚌汤	(188)
糖醋猪骨饮	(189)
清炒鲜菇	(190)



香菇兔肉	(191)
枸杞炒肉丝	(192)
菱角仔鸡	(193)
金针菇炒鳝鱼	(194)
田螺鸡骨草汤	(195)
金针黄花猪肝汤	(196)
茵陈大枣汤	(197)
鸭跖草猪瘦肉汤	(197)
马齿苋猪瘦肉汤	(198)
凉拌芹菜	(199)
甜酸鲤鱼	(200)
茯苓赤豆薏米粥	(201)
茵陈蒿粥	(202)
黄芪陈皮粥	(203)
紫茄粥	(204)
橘子荸荠茶	(205)
虎杖乌梅汤	(205)
荸荠肝片	(206)
红薯粥	(207)
五味子炖红枣	(207)
灵芝黄芪炖猪肉	(207)
防治肝硬化的保健膳食	(209)
红枣花生瘦肉汤	(210)
泥鳅炖豆腐	(211)
鳖甲红枣汤	(211)
番薯叶空心菜汤	(212)
葫芦壳瓜皮汤	(213)
荸荠猪肚煲	(213)
冬瓜粥	(214)

赤豆冬瓜炖黑鱼	(214)
芫荽粥	(215)
米酒煮鲤鱼	(215)
防治老年骨质疏松症的保健膳食	(216)
虾皮炒鸡蛋	(217)
排骨炖萝卜	(217)
麻酱茄子	(218)
香菇油菜炖豆腐	(219)
咖喱牛肉	(220)
金针菜蒸牛肉	(221)
酥焖小鲫鱼	(222)
炸蛎蝗	(223)
山鸡粥	(223)
防治慢性支气管炎的保健膳食	(224)
杏仁蒸肉	(225)
柚子炖鸡	(226)
姜附狗肉	(227)
杏仁萝卜猪肺汤	(228)
萝卜蜇皮金丝瓜	(229)
鸡蛋炒韭菜	(230)
萝卜姜葱炖豆腐	(230)
麻油醋蛋	(231)
萝卜籽粥	(232)
贝母粥	(233)
大枣红糖煮南瓜	(233)
糖山药	(234)
冰糖蒸柿饼	(235)
夹心蜜萝卜	(235)
红糖豆腐生姜汤	(236)



五味子炖蜜糖	(236)
款冬茶	(237)
防治泌尿系感染的保健膳食	(238)
海米冬瓜片	(238)
凉拌莴苣	(239)
马齿苋红糖水	(240)
鸭跖草赤小豆汤	(240)
野苋车前汤	(241)
竹叶茶	(242)
黄瓜煎	(242)
米酒炒田螺	(243)
香椿鱼	(244)
苜蓿玉米糕	(244)
莲子芡实羊肾粥	(245)
鸡冠花芥菜花粥	(246)
马齿苋甘草汤	(247)
灯心草柿饼汤	(247)
防治泌尿系结石的保健膳食	(249)
荸荠内金饮	(250)
杨桃蜜糖水	(251)
绿豆芽芹菜汤	(251)
西瓜藕汁	(252)
葱白琥珀饮	(253)
核桃仁粥	(254)
核桃糊	(254)
核桃糖	(255)
核桃仁炒平菇	(255)
肉炒黑白菜	(256)
凉拌黑木耳	(257)

茅根赤豆粥	(258)
核桃茶	(259)
核桃鸭	(259)
防治贫血的保健膳食	(261)
枸杞滑溜里脊片	(262)
羊肝蛋羹	(263)
黄豆炖猪肝	(264)
黄豆芽猪血汤	(264)
黑木耳大枣汤	(265)
鲮鱼黄芪汤	(266)
黄精腌鲮鱼	(267)
首乌鸡汤	(268)
花生枣泥粥	(269)
龙眼莲子粥	(270)
红枣羊骨粥	(270)
花生大枣煲猪尾	(271)
参芪羊肉羹	(271)
枣泥皮冻	(272)
防治肾炎的保健膳食	(273)
荠菜拌豆腐	(273)
白菜薏米汤	(274)
黄芪炖乌鸡	(275)
黑鱼冬瓜汤	(276)
蒜蒸西瓜	(276)
胡椒蒸鸡蛋	(277)
绿茶烧鲤鱼	(278)
砂仁炖鲫鱼	(279)
西瓜翠衣粥	(280)
车前子粥	(280)

