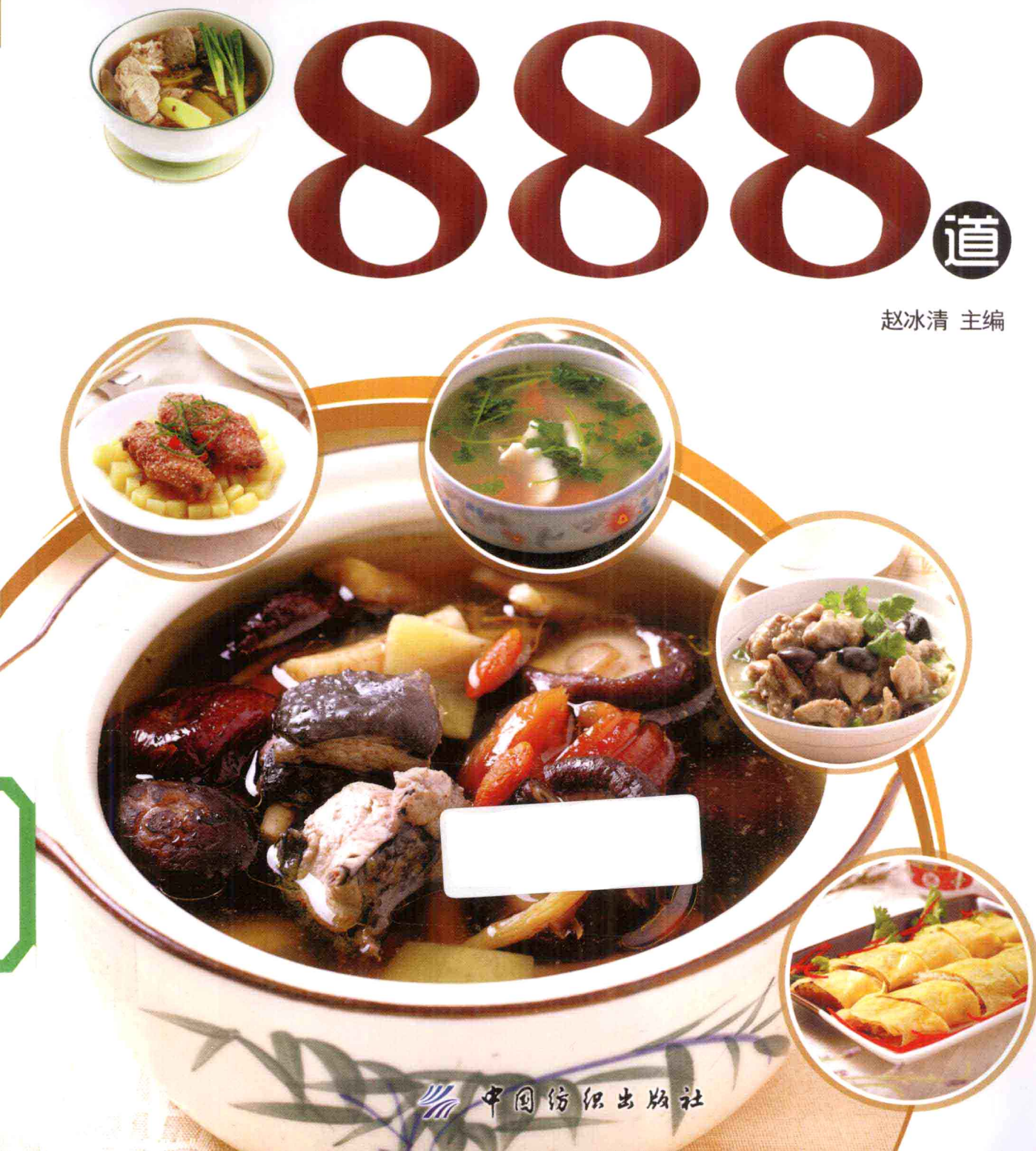


家常美味888系列

新编常见病调养餐

888道

赵冰清 主编



中国纺织出版社

家常美味888系列

新编常见病调养餐



888道

赵冰清 主编



犀文图书 编



中国纺织出版社

家常美味888系列

新编常见病调养餐



888道

赵冰清 主编

 犀文图书 编

图书在版编目(CIP)数据

新编常见病调养餐888道 / 赵冰清主编. — 北京 :
中国纺织出版社, 2012.8
(家常美味888系列)
ISBN 978-7-5064-8520-3

I. ①新… II. ①赵… III. ①常见病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第072086号

新编常见病调养餐888道

责任编辑: 刘艳红

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年8月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 262千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

P R E F A C E

随着我国居民收入和生活水平的大幅度提高，生活压力也越来越大，人们的身体饱受着疾病的困扰。食物疗法是中国医药学宝库中一个重要组成部分，它与药物治疗、针灸疗法及其他各种传统疗法一样，是我们祖先的独特创造。现在的家庭和个人对食物不仅讲究美味可口、科学营养，还要求能够防病治病。

针对人们的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰了《新编常见病调养餐888道》这本书。本书根据常见病的特点，科学系统地介绍了各种常见病食疗菜肴的烹饪方法，帮助患者解决了吃什么、怎么吃、吃多少等进食和搭配问题。让您越吃越健康。

本书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点，体例科学、内容丰富、制作精美、价格低廉。既能满足读者学习烹饪各种家常菜肴的基本方法和技巧，又能让读者了解到各种菜肴的营养结构、分量搭配和功效宜忌等相关知识。



目 录

CONTENTS

高脂血症调养餐 8

高脂血症的症状与危害 9

高脂血症病人饮食注意事项
辅助治疗高脂血症的食品 10

排骨冬瓜汤
凉拌黄瓜 11

蒸酿豆腐
香菇烧豆腐 12

苹果拌黄瓜
西红柿蛋花汤 13

白贝冬瓜排骨汤
海米拌嫩黄瓜 14

竹荪鲜菇汤
白菜丸子汤 15

肉片黄瓜汤
五色紫菜汤 16

雪花鱼丝羹
桑菊银楂茶
丝瓜炒豆腐 17

地三鲜
腐竹卷
肉末豆腐 18

黄豆芽炖豆腐
什锦豌豆
青菜蛋花汤 19

银耳炒芹菜
冬菇扒菜胆
藕片汤 20

桑叶粥
无花果粥
醋椒冬瓜 21

山药萝卜粥
芹菜粥
葱烧木耳 22

白果冬瓜粥
菊花山楂茶
香菇扁豆丝 23

木耳肉片汤
三鲜汤
西红柿豆腐羹 24

扒双冬
凉拌洋葱
蒜蓉西兰花 25

苦瓜豆腐汤
丝瓜鲜菇鱼尾汤
豆芽蛤蜊冬瓜汤 26

鸡蓉玉米羹
菊花鸡肉汤
豆腐葱花汤 27

黑木耳粥
海带粥
木耳菠菜鸡蛋汤 28

四宝煮豆腐
金银花肉片汤
豌豆苗鸡丝汤 29

杏仁青红萝卜汤
紫菜瑶柱蛋白羹
西红柿鱼丸豆腐汤 30

高血压调养餐 31

8种自然疗法对抗高血压 32
高血压患者的体育锻炼 33
高血压患者的自我推拿法 33

荷香绿豆薏米粥
芡实薏米山药粥
冬瓜草菇 34

薏米麦片粥
薏米绿豆粥
草菇紫菜烩羊肉 35

百合薏米粥
绿豆莲子荷叶粥
菠萝黑米八宝饭 36

鲜菇小米粥
小米鱼肉粥 37

西红柿鱼片	37
黑豆粥	38
雪梨黄瓜粥	38
蒜蓉豆苗	38
苦瓜酿蛋黄	39
糖醋黄豆芽	39
蜂蜜胡萝卜	39
山楂玉米粒	40
奶香麦片粥	40
木瓜煮肉丸	40
鸭羹粥	41
海带紫菜瓜片汤	41
椒油萝卜丝	41
双菇苦瓜丝	42
香菇苋菜	42
酿苦瓜	42
芹菜炒香菇	43
马蹄丝瓜	43
海鲜黄瓜汤	43
凉拌三皮	44
玉米粥	44
红烧冬瓜	44
白菜丝拌紫菜	45
竹笋香菇菠菜汤	45
泥鳅烧豆腐	45
黄瓜腐竹炒木耳	46
山楂橘子汁	46
苦瓜焖鸡翅	46
冰镇鸭梨汁	47
西红柿大白菜汁	47
松仁南瓜饼	47
健身果菜汁	48
酪梨牛奶	48
枸杞苦瓜	48

苹果牛奶汁	49
大蒜胡萝卜甜菜根汁	49
芡实煮老鸭	49
甘薯西米粥	50
甘薯韭菜胡萝卜汁	50
五香豆腐干汤	50
豆瓣菜苹果汁	51
桃子蜂蜜汁	51
白菜豆腐金菇汤	51
小黄瓜柠檬苹果汁	52
淡菜海带冬瓜汤	52
凉拌菠菜	52
冬瓜汁	53
蒜蓉海带丝	53
银芽海带丝	53
肠胃病调养餐 54	
肠胃病概念	55
调养肠胃的秘诀	56
几种健脾暖胃的食物	56
甘薯甜粥	57
高粱米粥	57
核桃糊	57
干果银耳高粱米粥	58
南瓜大麦粥	58
薯圆糖水	58
银耳粥	59
薏米红豆粥	59
腐竹栗子玉米粥	59
黑米黄豆粥	60
莲子紫米粥	60
潮州韭菜饼	60
牛奶小米粥	61
豆腐薏米粥	61
芋头糕	61

燕麦糯米粥	62
薏米红豆南瓜粥	62
甘薯酥饼	62
杂米粥	63
荞麦粥	63
金黄南瓜饼	63
桂花甘薯粥	64
紫薯银耳粥	64
糯米饼	64
豆渣燕麦粥	65
燕麦南瓜粥	65
香甜玉米饼	65
燕麦片粥	66
芝麻粥	66
红豆煎饼	66
芝麻花生粥	67
小米山药粥	67
芋丝煎饼	67
小米枣仁粥	68
糯米粥	68
芝麻糕	68
鲤鱼红豆粥	69
山药萝卜粥	69
清炖羊肉	69
板栗稀粥	70
油盐白粥	70
栗子焖羊肉	70
板栗牛腩粥	71
肉桂羊肉粥	71
清炖羊排	71
滋补羊肉粥	72
羊腩苦瓜粥	72
山药生地羊肉汤	72
鸭蛋瘦肉粥	73
排骨皮蛋粥	73
土豆焖牛腩	73



肉丸粥
南瓜冰糖水
板栗烧排骨

74

甘薯姜汁糖水
芝麻糊
香菇烧肉

75

核桃花生糊
燕麦花生粥
桂圆核桃瘦肉汤

76

肾病调养餐 77

日常益肾食物
肾病患者饮食注意事项

78

黑芝麻红枣粥
黑米黑芝麻汤圆
草鱼豆腐汤

79

炒河虾
鲜虾香芒盏
紫菜虾干汤

80

山竹炒虾仁
荔枝炒虾仁
豆腐猪血汤

81

丝瓜虾皮蛋汤
海米豇豆
酿鲫鱼豆腐汤

82

青蒜炒山药
芡实蒸蛋羹
虾丸蘑菇汤

83

海带排骨汤
黑米黄豆粥
清蒸带鱼

84

黄白烩鸡丁
紫菜骨髓汤
清蒸鱼头鱼尾

85

豇豆烧五花肉
腐皮肉卷
煎蒸带鱼块

86

海带炖冻豆腐
黑白甜饭
鲫鱼蒸蛋

87

煎黑米藕夹
枸杞党参乌鸡汤
清蒸醉虾

88

三鲜黑米蛋卷
滑炒鱼丝
生菜鲮鱼球汤

89

枸杞鹿茸乌鸡汤
芦笋海参汤
柴鱼花生粥

90

鸡丝裙带菜汤
豌豆蛋黄菜花汤
艇仔粥

91

丝瓜瘦肉汤
山药鱼片汤
苋菜小银鱼粥

92

荷叶瘦肉汤
莲子百合瘦肉汤
韭菜海参粥

93

丝瓜玉米粥
玄参生地乌鸡汤
鲩鱼片香菜粥

94

海马童子鸡
石耳炖鸡
燕麦豌豆营养粥

95

徽州蒸鸡
鸡腿扒海参
玉米鱼肉粥

96

木耳拌鸡片
黄精蒸鸡
黑豆桂圆粥

97

黑枣炖乌鸡
豉汁腐竹
鱼片蒸豆腐

98

糖尿病调养餐 99

糖尿病饮食原则
糖尿病营养治疗

100

101

生煸荷兰豆
青椒茄子煲
烧藕丸

102

豆腐鱼蓉蔬菜羹
葱油炒黄豆芽
玉竹烧豆腐

103

西红柿煮口蘑
乌发素什锦
土豆烧苦瓜

104

油焖茄子
清蒸冬瓜球
蒜蓉豆豉蒸丝瓜

105

豆腐干炒蒜薹
清炒苦瓜
腐竹拌菠菜

106

五色炒玉米
炒土豆丝
香菜笋干

107

翡翠豆腐

108

炒洋葱头 鸡腿菇炒莴笋	108
炒鲜芦笋 山野菜炒蘑菇 青蒜炒豆腐	109
黄花木耳鸡蛋汤 丝瓜炒瑶柱 拌掐菜	110
双冬油面筋 素炒黑白菜 栗豆腐	111
素炒三瓜片 火腿炒三鲜 开水白菜	112
香菇炒西兰花 芦笋果菜汁 干锅茶树菇	113
猕猴桃雪梨汁 茴香黄瓜汁 冬瓜盅	114
猴头菇粥 莴笋炒山药 地耳烧豆腐	115
春意盎然 西芹百合炒腰果 乌云托月	116
丝瓜炒蛋 鱼香菠菜 油冬瓜	117
面筋丝瓜 鲜蘑炒豌豆 鲜蘑烧荷兰豆	118
笋焖蕨菜 珍珠菜花 炒白芸豆	119

雪菜冬笋 芋头豆腐 青蒜煮萝卜	120
银芽贡菜 炒茭白绿蚕豆 决明子烧茄子	121

肝病调养餐 122

肝部常见疾病 日常养肝 养肝食物	123
青辣椒炒猪肝 鸡肝烩莲子 粉蒸鸡翅	125
香干炒芹菜 酱爆黄瓜 瓜盅粉蒸鸡	126
桃仁莴笋 滑溜鸡片 香芋蒸鹅肉	127
韭菜炒银鱼 黄瓜肉丁 黄芪蒸乳鸽	128
子姜牛蛙腿 滑炒鱼片 清蒸排骨	129
三丝炒绿豆芽 三菌蒸乌鸡 梅干菜蒸五花肉	130
百合丝瓜炒鸡片 鸡汁红烧萝卜 枸杞蒸猪肝	131
青蒜炒五花肉 辣子兔丁 豌豆粉蒸肉	132
红烧鱼尾	133

干煸鱿鱼丝 南瓜蒸肉	133
干烧冬笋 菠萝炒牛肉 粉蒸牛肉片	134
淡菜炒笋尖 韭黄鸡丝 粉蒸羊肉	135
四珍小白菜 西芹爆墨鱼片 如意白菜卷	136
凉拌三丝 洋葱牛肉 粉蒸芹菜叶	137
红烧双菇 肉丝烧金针菇 湘味蒸丝瓜	138
红焖豆角 蚝油生菜 红袍莲子	139
芹菜叶拌花生 蜜枣蒸乌鸡 小油菜豆腐丸	140
清蒸鲫鱼 清蒸鲤鱼 蒜蓉蒸茄子	141
粉蒸泥鳅 啤酒蒸鸭 千层豆腐	142
淡菜蒸鸭块 豉汁蒸盘龙鳝 粉蒸苋菜	143
粉蒸草鱼头 五子蒸鸡 鱼香蒸蛋	144

高脂血症调养餐

GAO ZHI XUE ZHENG TIAO YANG CAN



高脂血症的症状与危害



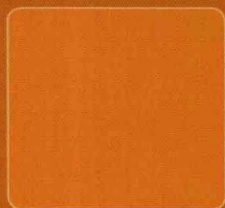
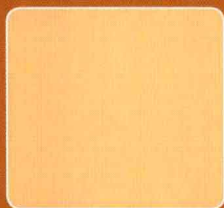
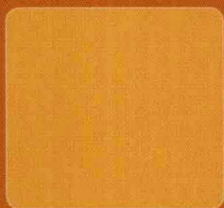
高脂血症是一种全身性疾病，是指血液中胆固醇（TC）和 / 或甘油三酯（TG）含量过高或高密度脂蛋白（HDL-C）含量过低，现代医学称之为血脂异常。脂质不溶或微溶于水，必须与蛋白质结合以脂蛋白形式存在，因此，高脂血症通常为高脂蛋白血症，即血清脂蛋白升高。目前已经公认的高脂血症，包括高胆固醇血症、高甘油三酯血症及两者都高的混合型高脂血症。

高脂血症的症状

1. 一般高脂血症的症状多表现为：头晕、神疲乏力、失眠健忘、肢体麻木、胸闷、心悸等。有的患者血脂虽高但无症状，常常是在体检化验血液时才发现高脂血症。
2. 长期血脂高，脂质在血管内皮沉积所引起的动脉粥样硬化，会引起冠心病和周围动脉疾病等，表现为心绞痛、心肌梗死、脑卒中和间歇性跛行（肢体活动后疼痛）等。
3. 少数高脂血症患者还可出现老年环和高脂血症眼底改变。
4. 高脂血症常伴随着超重与肥胖。

高脂血症的危害

1. 高脂血症会导致肝部功能异常。长期高脂血症会导致脂肪肝，从而使肝功能受损。
2. 高脂血症会导致高血压。脂质在人体内形成动脉粥样硬化以后，会导致心肌功能紊乱，血管紧张素转换酶会大量激活，促使血管动脉痉挛，诱致肾上腺分泌升压素，导致血压升高。
3. 高脂血症会导致冠心病。当人体由于长期高脂血症形成动脉粥样硬化后，使冠状动脉内血管腔变窄，血流量减少，心肌供血量减少，造成心肌缺血，导致心绞痛，形成冠心病。



高脂血症病人饮食 注意事项

高脂血症病人的饮食原则是“四低一高”，即低热量、低脂肪、低胆固醇、低糖、高膳食纤维。具体来说，尽量做到以下几点。

1. 每天的热量摄入应控制在 1217 焦 / 千克体重内。动物脂肪和胆固醇的摄入量也不应超过 300 毫克 / 千克体重。另外每天盐摄入量应少于 5 克。
2. 高血脂患者的蛋白质来源最好以大豆及豆制品为主，这些食品不含胆固醇，具有降脂作用，可代替部分动物性食品。
3. 减少食用富含饱和脂肪酸的油类，例如猪油、牛油、奶油、黄油等。
4. 蛋黄和动物肝脏的胆固醇含量较高，尽量少食用。
5. 烹调食物时，尽量避免油炸，较为适宜的烹调方式是炖。
6. 除了控制饮食总热量之外，还应做到食品多样化。

辅助治疗高脂血症的食品

1. 灵芝单用或与降血脂药合用可降低血清胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白，升高高密度脂蛋白。同时，还能降低全血黏度和血浆黏度，改善微循环障碍。灵芝还可防止或减轻化学合成的调节血脂药引起的肝损伤。
2. 鱼类所含的不饱和脂肪酸极低，尤其是来自深海的冷水鱼类，含有大量的 $\omega-3$ 脂肪酸。据美国科学家的研究证明，服用 $\omega-3$ 脂肪酸的人，其胆固醇和甘油三酯的含量、血液黏稠度均有所降低，而且还有降低血压的作用。
3. 水果蔬菜富含水溶性纤维，水溶性纤维有利于降低胆固醇。另外黄豆及其制品和魔芋食品中也含有大量的水溶性纤维。
4. 美国的研究人员发现，每天吃半头蒜可帮助某些人降低胆固醇，而且还能降低血压。
5. 洋葱也可以降低胆固醇和血压，并有降低血液黏稠度的功效，其作用和阿司匹林类似。

排骨冬瓜汤

原料：排骨500克，冬瓜400克

调料：盐5克，大料1个，料酒15毫升，枸杞子、姜片、香菜各适量

做法：

- 1.排骨洗净血水后，放入开水中焯烫一下，捞出沥干水分备用。
- 2.把排骨放入锅内，并加入清水、姜片、大料、料酒、枸杞子小火慢煲45分钟。
- 3.冬瓜切成厚片，放进排骨汤中再小火煮15分钟，加入盐和香菜即可。

营养功效：冬瓜含维生素C较多，且钾盐含量较高，钠盐含量较低。冬瓜含有的粗纤维，能刺激胃肠道，帮助人体把多余物质排泄出去，从而减少毒物吸收，改善体质。

温馨提示

购买冬瓜时，以老熟（被霜）者为佳。



凉拌黄瓜

原料：黄瓜3根

调料：辣椒粒、蒜泥、食用油、盐、白醋、糖、味精、香油各适量

做法：

- 1.将少量食用油倒入锅中，七成热时，放入辣椒粒、蒜泥，接着放入适量盐、糖、白醋。
- 2.翻炒几下，等各调料溶化后，再加入少量味精（液体味精较好），关火。
- 3.待锅里的调料冷却之后，倒在已经切好的黄瓜上，然后滴上香油，拌匀即可。

营养功效：黄瓜中所含的丙醇二酸，可抑制糖类转变为脂肪。此外，黄瓜的纤维素还能够促进人体肠道内腐败物质的排出和降低胆固醇。

温馨提示

特别适宜发热病人口干舌燥时食用。





蒸酿豆腐

原料：鱼脊肉150克，肥肉35克，虾米1汤匙，板豆腐适量，冬菇1朵

调料：葱末、陈皮各适量，糖、生抽、香油各1茶匙，淀粉2茶匙

做法：

1. 虾米、陈皮、冬菇均浸软切碎；肥肉切小粒状；向鱼脊肉中加入葱末、糖、生抽，搅至起胶，加入虾米、陈皮、冬菇、肥肉及葱末等，搅匀。
2. 豆腐切成长方块，中央挖一孔，撒适量淀粉，把鱼肉馅嵌进，上蒸笼蒸约10分钟。
3. 锅烧热，加水烧开，用水淀粉勾芡，取出淋在豆腐上，滴上香油即可食用。

营养功效：陈皮性温微苦，具有理气降逆、调中开胃、燥湿化痰之功效。

温馨提示

可选用青鱼鱼脊肉。



香菇烧豆腐

原料：豆腐1块，发好的香菇150克，火腿50克

调料：葱花、盐、番茄酱、水淀粉、鸡精、糖、酱油、食用油各适量

做法：

1. 将豆腐切成长方块；香菇去蒂洗净，切成小块；火腿切片待用。
2. 坐锅点火放油，油温七成热时，放入豆腐块炸至金黄色，倒入漏勺。
3. 锅内留余油，油热后放入番茄酱煸炒，倒入香菇块、糖、酱油和适量的水，再放入豆腐块，加盐、鸡精、火腿片，用中火烧至入味，水淀粉勾薄芡出锅，撒上葱花，装盘即可。

营养功效：香菇肉质脆嫩，味道鲜醇，营养丰富，是益寿延年的上品，有益气丰肌、降低血压等功效。

温馨提示

脾胃虚寒及顽固性皮肤病瘙痒症患者，应该少食或不食香菇。

苹果拌黄瓜

原料：苹果1个半，黄瓜2根，土豆2个，圣女果适量

调料：沙拉酱、盐、炼奶各适量

做法：

- 1.将苹果洗净，去皮切块，放入盐水中泡片刻。
- 2.黄瓜洗净切小块，加适量盐腌渍片刻；土豆洗净，放入开水中煮熟，去皮切丁；圣女果洗净切丁。
- 3.将沙拉酱、炼奶充分搅拌，加入黄瓜块、土豆丁和苹果块、圣女果块充分混合，装盘即可。

营养功效：此菜可消食瘦身。

温馨提示

本菜特别适宜高血压、肥胖症患者食用。



西红柿蛋花汤

原料：西红柿1个，鸡蛋2个，肉汤适量

调料：盐2茶匙，胡椒粉、葱花各适量

做法：

- 1.西红柿切片；鸡蛋打散。
- 2.将肉汤烧开后，放入西红柿煮3分钟。
- 3.改小火，倒入蛋液，加入盐，撒上葱花、胡椒粉即可。

营养功效：西红柿含有维生素C、维生素P、番茄红素及果酸，可降低胆固醇，预防动脉粥样硬化及冠心病。

温馨提示

做菜需用胡椒时，切忌油炸。





白贝冬瓜排骨汤

原料：排骨、冬瓜各500克，白贝250克

调料：老姜1块，盐、食用油、味精各适量

做法：

1. 冬瓜切块；排骨切长段。
2. 将排骨放在锅里焯一下。
3. 锅下油烧热，将排骨与冬瓜爆香，加入白贝、盐、味精和姜块，加水煲30分钟即可。

营养功效：排骨除含蛋白质、脂肪、维生素外，还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等，可为幼儿和老人提供钙质。排骨有很高的营养价值，具有滋阴壮阳、益精补血的功效。

温馨提示

若想排骨口感更嫩滑，可先腌制一下。



海米拌嫩黄瓜

原料：海米10克，嫩黄瓜250克

调料：姜、葱、香油、盐、味精各适量

做法：

1. 黄瓜洗净切条，用盐腌制片刻，滤去盐水，加入适量味精待用。
2. 将黄瓜、海米、葱、姜拌匀，隔水蒸至酥透，装碟后淋上香油即可。

营养功效：海米营养丰富，蛋白质含量是鱼、蛋、牛奶的几倍到几十倍。

温馨提示

海米制作前应加水浸透。

竹荪鲜菇汤

原料：竹荪200克，真姬菇1包，胡萝卜1个，芹菜叶适量

调料：料酒、盐、味精各适量

做法：

- 1.将真姬菇切开洗净；芹菜叶洗净切段；竹荪切开洗净；胡萝卜去皮洗净，切片待用。
- 2.锅中放入竹荪、胡萝卜片、真姬菇片煮沸，加入料酒、芹菜叶，转小火煮5分钟。
- 3.调入盐和味精，即可出锅。

营养功效：竹荪有补气养阴、润肺止咳、清热利湿之功效，对喉炎、痢疾、高血压、高脂血症等有很好的食疗效果。

温馨提示

挑选竹荪时，以色泽浅黄、长短均匀、质地细软、气味清香为上品，色泽深黄、质地粗松为次级品。



白菜丸子汤

原料：小白菜500克，猪肉100克，细粉丝50克，鸡蛋清50毫升

调料：料酒、葱末、姜末、高汤、胡椒粉、味精、食用油、盐各适量

做法：

- 1.小白菜洗净切开，在热油锅中略炒盛出；猪肉剁成肉馅。
- 2.将肉馅加少许葱末、姜末、鸡蛋清、盐、味精搅匀，用手挤成小丸子，下入开水锅中煮熟取出。
- 3.汤锅置火上，下入高汤和余下的盐、味精、料酒、胡椒粉，开锅后下入丸子和小白菜、细粉丝，汤开起锅，盛入汤碗中即成。

营养功效：白菜含有丰富的粗纤维，不但能够润肠、排毒，更能刺激肠胃蠕动，促进胆固醇排出，具有降脂、助消化的功效。

温馨提示

烹制时，丸子要做得大小均匀，制作肉馅时要顺一个方向搅动，使之上劲儿。

