

(豫)新登字 02 号

内 容 提 要

全书分药膳的基本知识、粥糊米面食药膳、汤羹药膳、菜食药膳、饮料药膳、康复药膳、保健滋补药膳七编。分类介绍了 700 余种不同类型实用药膳的配料、制作方法、特点、食用方法和功效。

为了进一步提高人们的健康水平,让药膳更好地进入千家万户,变良药苦口为可口,把药膳制成既营养可口、又能防病治病的美食,本书作者在药膳的配制、营养和烹饪方面,作了不断探索和有益的尝试。

本书可供普通家庭使用,是家庭保健膳食的良师益友。

家庭实用药膳小全书 主编 王光熙 戚文英 责任编辑 周本庆

河南科学技术出版社出版 郑州市农业路 73 号

河南郑州振兴印刷厂印刷 河南省新华书店发行

850×1168 毫米 32 开本 15.375 印张 361 千字

1995 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—10230 册

ISBN 7-5349-1502-3/S · 395

定价 18.00 元

本书编写人员

主 编 王光熙 戚文英

副主编 路 馨 王 珏 路云生
王德蓉

编写人员 (按姓氏笔画排列) 王 兰

王 珏 王光熙 王永强

王德蓉 朱 明 党永明

赵维俊 戚文英 韩立勋

路 浩 路 馨 路云生

前 言

药膳是一种采用食物和药物,通过科学调配制成的具有高营养、益健康、能防病治病、增强体质、延年益寿的保健食品。

随着社会主义经济的迅速发展,人民生活水平的不断提高,人们越来越讲求营养,注意吃的科学。对药膳在人民生活中所起的重要作用,日益引起关注。为满足广大群众生活与身体健康的需要,我们特编著了此书。

全书分药膳的基本知识、粥糊米面食药膳、汤羹药膳、菜食药膳、饮料药膳、康复药膳、保健滋补药膳七编。分类介绍了700余种不同类型和不同食疗功效的药膳,内容丰富,涉及的知识面广。对药膳选用的药品和食品的化学成分、营养价值、性味功能及疗效,根据卫生部颁发的“既是食品,又是药品”的通知精神,作了简要而较系统的阐述。道理深入浅出,旨在便于推广应用。

变良药苦口为膳食可口,把药膳制成既营养可口、又能防病治病的保健膳食,让它更好地进入千家万户,为您的家庭生活与身体健康增添欢乐和幸福,是我们编写此书的目的。

本书由王光照、戚文英担任主编,路馨、王珏、路云生、王德蓉担任副主编。书中第一编由王光照、路馨编写;第二编由戚文英、王珏编写;第三编由王德蓉、王珏编写;第四编由王光照、党永明编写;第五编由王珏、赵维俊编写;第六编由路云生、路浩、王永强编写;第七编由路馨、戚文英、朱明编写;附录由韩立勋、王兰编写。

本书在编写过程中,参阅和采用了有关方面的资料,得到各方面的大力支持,在此表示诚挚的感谢。由于我们水平有限,误漏之处,诚望广大读者不吝批评指正。

编 者

1995 年元月

目 录

第一编 药膳的基本知识

- 一、药膳与药疗的关系
 - (3)
 - (一)药膳的涵义 (3)
 - (二)药膳、药疗的服务对象和实施方式 (3)
 - (三)药膳与药疗相辅相成的密切关系 (4)
 - (四)药膳在当前人民现实生活中的实际意义 (4)
- 二、配制、使用药膳必须遵循的原则 (5)
 - (一)应本着“既是食品又是药品”的原则..... (5)
 - (二)按照四季气候变化施以补的原则 (6)
 - (三)按照人群不同年龄辨证实施的原则 ... (6)
 - (四)按照人群不同疾患辨证实施的原则 ... (7)
- 三、药膳不同原料的化学成分、性味功能和疗效 (8)
 - (一)药物部分 (9)
 - 1.性味甘凉宜春“升补”的药物 (9)
 - 2.性味酸寒宜夏“清补”的药物 (11)
 - 3.性味咸寒宜长夏“淡补”的药物 (14)
 - 4.性味温平宜秋“平补”的药物 (16)
 - 5.性味辛热祛寒宜冬“滋补”的药物 (18)

6. 常用药物的性味、功能、 剂量和疗效	(21)	的重要物质	(62)
(二) 食物部分	(28)	(四) 偏食、长期素食的弊 端	(62)
1. 谷物类	(28)	五、科学配食药膳是促 进身体健康的保证	(63)
2. 蔬菜类	(31)	(一) 人的膳食结构与营 养平衡	(63)
3. 果品类	(38)	(二) 药膳要与人的膳食 结构相结合	(64)
4. 蛋奶类	(40)	(三) 药膳的烹饪	(64)
5. 肉类	(43)	1. 调味与营养	(64)
6. 水产类	(45)	2. 调味在烹饪中的作用 ...	(65)
7. 食用油脂	(47)	3. 调味的科学	(65)
8. 菌类、香料、饮料、调味 品及其它	(50)	4. 药膳的烹调与营养 ...	(66)
四、健康与营养	(58)	(四) 烹饪中值得注意的 问题	(67)
(一) 微量元素为人体健 康必不可少的营养	(58)	(五) 重视饮食的“心理 卫生”	(67)
(二) 蛋白质、生活素对 智力发育的重要作 用	(60)		
(三) 叶绿素为制造血液			

第二编 粥糊米面食药膳

一、粥食药膳	(71)	2. 人参粥	(73)
(一) 冬春季节常用粥食 药膳	(73)	3. 海参肉片粥	(74)
1. 补中益气粥	(73)	4. 黄芪健脾粥	(74)
		5. 首乌桂圆粥	(74)

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 6. 黄鱼粥 (75) | 3. 长生果浆粥 (84) |
| 7. 鸡汁肉糜粥 (75) | 4. 降血脂粥 (84) |
| 8. 羊肉馅粥 (76) | 5. 益寿粥 (85) |
| 9. 美容粥 (76) | 6. 荷叶翠皮粥 (85) |
| 10. 黄芪牛肉粥 (77) | 7. 百合莲子糯米粥 (85) |
| 11. 养心粥 (77) | 8. 降血糖粥 (86) |
| 12. 三鲜糯米粥 (77) | 9. 清热消痈粥 (86) |
| 13. 健脾补血粥 (78) | 10. 润颜粥 (87) |
| 14. 雀儿粥 (78) | 11. 扁豆粥 (87) |
| 15. 桂圆粥 (78) | 12. 桑白皮赤豆粥 (87) |
| 16. 抗衰润肤粥 (79) | 13. 黑米强身粥 (88) |
| 17. 红枣苡仁粥 (79) | 14. 小人参粥 (88) |
| 18. 核桃冰糖粥 (79) | 15. 玫瑰莲子西米粥 (89) |
| 19. 韭菜核桃仁粥 (80) | 16. 抗衰粥 (89) |
| 20. 橘皮粥 (80) | 17. 鹌鹑粳米粥 (89) |
| 21. 腊八粥 (80) | (三) 患儿常用粥食药膳 |
| 22. 养血粥 (81) | (90) |
| 23. 开胃粥 (81) | 1. 清热粥 (90) |
| 24. 润肠粥 (81) | 2. 益气健脾粥 (90) |
| 25. 山药粥 (82) | 3. 消食健胃粥 (91) |
| 26. 木耳滋补粥 (82) | 4. 宁神补脾粥 (91) |
| 27. 杞菊核桃粥 (82) | 5. 菟丝雀儿粥 (91) |
| (二) 夏秋季节常用粥食 | 6. 橘菊止咳粥 (92) |
| 药膳 (83) | (四) 老年人常用粥食药膳 |
| 1. 绿豆粥 (83) | 膳 (92) |
| 2. 豆浆粥 (83) | 1. 燕窝川贝粥 (92) |

2. 桂圆枸杞莲子粥	(93)	7. 油醪糟(江米酒)	(100)
3. 莲子芡实粥	(93)	8. 莲子玉米糊	(101)
4. 银耳燕窝粥	(93)	(二)米面食药膳(风味小	
5. 双红粥	(94)	吃)	(102)
6. 双黑燕麦片粥	(94)	1. 元宵	(102)
7. 桂圆红枣麦片粥	(94)	2. 叶儿粑	(103)
8. 杞子羊肾粥	(95)	3. 珍珠丸	(104)
9. 抗癌肉糜粥	(95)	4. 什锦糯米饭(甜)	(104)
10. 双益粥	(96)	5. 油炸糯米果	(105)
11. 莲子虾仁肉丸粥	(96)	6. 油煎肉馅玉米粑	(105)
二、糊与米面食药膳	(97)	7. 油煎番茄玉米粑	(105)
(一)糊食药膳	(97)	8. 夹沙肉糯米饭(甜) ...	(106)
1. 百合芝麻糊	(97)	9. 鸡丝豆腐脑	(106)
2. 黑糯米芝麻糊	(98)	10. 豌豆糯米饭(咸) ...	(107)
3. 莲子花生芝麻糊	(98)	11. 小面	(107)
4. 枸杞可可藕粉	(99)	12. 肉面	(109)
5. 百合果味藕粉	(99)	13. 馄饨(金钩抄手) ...	(110)
6. 莲子玫瑰巧克力藕粉		14. 汤包	(111)
.....	(100)	15. 水饺	(112)

第三编 汤、羹药膳

一、汤食药膳	(117)	4. 咸蛋芥菜汤	(118)
(一)荤汤药膳	(117)	5. 莲叶白果猪肚汤	(119)
1. 花旗参滋补汤	(117)	6. 西瓜人参乌鸡汤	(120)
2. 红枣冬瓜肉丸汤	(118)	7. 番茄绿豆鹌鹑蛋汤 ...	(120)
3. 八珍莲藕猪脊骨汤 ...	(118)	8. 沙参芡实肉片汤	(121)

9. 木耳酸菜肉丝汤 (121)
10. 蘑菇红参肉丸汤 ... (122)
11. 枸杞牛尾牛肉汤 ... (122)
12. 莲米桂圆猪心汤 ... (123)
13. 杜仲党参田鸡汤 ... (123)
14. 八珍养颜汤 (124)
15. 贝母豆腐肉丸汤 ... (124)
16. 蕹菜萝卜鲜鱼汤 ... (125)
17. 当归北芪羊肉滋补汤
..... (126)
- (二) 素汤药膳 (126)
 1. 莲藕二红圆肉汤 (126)
 2. 莲参桂圆银耳汤 (126)
 3. 芹汁大枣降压汤 (127)
 4. 苡仁海带甜豆汤 (127)
 5. 万寿菊萝卜橘皮汤 ... (128)
 6. 双红二仁汤 (128)
 7. 香蕉甘蓝陈皮汤 (129)
 8. 海带紫菜燕窝汤 (129)
 9. 黑豆桂圆大枣汤 (130)
- 二、羹食药膳 (130)
 - (一) 荤羹药膳 (131)
 1. 牛奶板栗羹 (131)
 2. 鸡肉藕枣羹 (131)
 3. 黄瓜藤天麻猪脑羹 ... (132)
 4. 二肝羹 (132)
 5. 猪肝荠菜鸡蛋羹 (132)
 6. 鳝鱼参芪红枣羹 (133)
 7. 羊肉栗杞羹 (133)
 8. 羊肉姜枣面粉羹 (134)
 - (二) 素羹药膳 (134)
 1. 冰糖燕窝玉米羹 (134)
 2. 番茄枸杞玉米羹 (135)
 3. 花旗参鲜果羹 (135)
 4. 百合莲米羹 (135)
 5. 银耳枇杷羹 (136)
 6. 桂花莲子羹 (136)
 7. 红枣西米羹 (137)
 8. 银耳银花广柑羹 (137)
 9. 鲜枣苹果羹 (137)
 10. 金银花荔枝羹 (138)
 11. 果味绿(赤)豆羹 ... (138)
 12. 玫瑰猕猴桃羹 (139)
 13. 奶油麦乳羹 (139)
 14. 人参圆肉羹 (139)
 15. 花粉樱桃羹 (140)

第四编 菜食药膳

- 一、荤菜药膳 (143)
- (一) 荤菜热食类 (143)

1. 西洋参蒸鸡	(143)
2. 人参蒸鸡	(144)
3. 香碗	(144)
4. 沙参雪魔芋烧鸭	(145)
5. 百合虾仁烧青豌豆 ...	(145)
6. 当归苦瓜烧鸭	(146)
7. 芡实板栗烧鸡	(147)
8. 枸杞青豆烧狮子头 ...	(147)
9. 莲子蒜烧鲢鱼	(148)
10. 百合沙参海带烧肉...	(148)
11. 蒜薹炒肉丝	(149)
12. 百合枸杞炒猪肝 ...	(149)
13. 红椒肉丝	(150)
14. 枸杞鱼香肉丝	(150)
15. 百合脑花烧豆腐 ...	(151)
16. 水煮肉片	(151)
17. 姜爆鸭	(152)
18. 姜椒爆田鸡	(153)
19. 两耳爆双花	(153)
20. 油淋仔鸡	(154)
21. 鹌鹑烩珍珠	(154)
22. 海参银耳蒸鹌鹑 ...	(155)
23. 天麻枸杞煨猪肘 ...	(156)
(二) 荤菜冷食类	(156)
1. 莲子冻猪蹄	(156)
2. 百合冻虾仁	(157)

3. 枸杞冻虾仁肉丸	(157)
4. 胡萝卜花鱼冻	(158)
5. 芡实花仁肘子冻	(159)
6. 枸杞豆豉鱼冻	(159)
7. 沙参冻银鱼	(160)
8. 莲子绿豆冻肘	(160)
9. 彩色兔糕	(161)
10. 莲汁冻鸡	(162)
11. 肉桂陈皮兔丁	(162)
12. 莲汁苦瓜棒棒鸡 ...	(163)
13. 香油怪味鸡块	(164)
14. 姜汁糖醋排骨	(164)
15. 白斩鸡	(165)
16. 香卤凤爪、翅	(165)
17. 凉拌蒜泥白肉	(166)
18. 香油拌三丝	(167)
19. 芝麻香辣肉丝	(167)
二、素菜药膳	(168)
(一) 素菜热食类	(168)
1. 糖醋熘白菜	(168)
2. 姜汁脆皮茄子	(169)
3. 绿豆烩三瓜	(169)
4. 炒什锦豆泥	(170)
5. 白油炒嫩蚕豆	(170)
6. 白油炒嫩玉米	(171)
7. 糖醋汁青豆	(172)

- | | | | |
|------------------|-------|------------------------|-------|
| 8. 炒薤菜 | (172) | 11. 姜汁豇豆 | (179) |
| 9. 烩南瓜 | (173) | 12. 香油拌侧耳根 | (179) |
| 10. 煸苦瓜 | (173) | 13. 香油拌苦瓜 | (180) |
| (二) 素菜冷食类 | (174) | 14. 松花皮蛋拼盘(咸)
..... | (180) |
| 1. 香油拌绿豆芽 | (174) | 15. 水果拼盘(甜) | (181) |
| 2. 香油拌藕丝 | (174) | (三) 泡菜 | (181) |
| 3. 红油拌青笋丝 | (175) | 1. 泡红辣椒 | (182) |
| 4. 麻辣萝卜丝 | (175) | 2. 泡生姜 | (183) |
| 5. 香油凉拌素三丝 | (176) | 3. 泡大蒜头 | (184) |
| 6. 凉面 | (176) | 4. 泡萝卜 | (184) |
| 7. 麻辣凉粉 | (177) | 5. 泡苦瓜 | (185) |
| 8. 凉糕 | (177) | 6. 泡白菜 | (186) |
| 9. 酸辣黄瓜 | (178) | 7. 泡什锦 | (187) |
| 10. 凉拌粉丝 | (178) | | |

第五编 饮料药膳

- | | | | |
|------------------|-------|------------------------|-------|
| 一、冷饮药膳 | (191) | 9. 燕窝三色三味冰淇淋
..... | (196) |
| (一) 冰淇淋类 | (191) | 10. 巧克力果味冰淇淋 ... | (196) |
| 1. 牛奶莲汁冰淇淋 | (191) | 11. 奶油果味枸杞冰淇淋
..... | (197) |
| 2. 奶油燕窝冰淇淋 | (192) | 12. 香蕉枣泥冰淇淋 ... | (198) |
| 3. 可可贝母冰淇淋 | (193) | 13. 莲子椰酱冰淇淋 ... | (198) |
| 4. 巧克力百合冰淇淋 ... | (193) | 14. 柠檬酱栗子冰淇淋 ... | (198) |
| 5. 果叶花粉冰淇淋 | (193) | 15. 田七核桃冰淇淋 ... | (199) |
| 6. 豆沙莲子冰淇淋 | (194) | 16. 冰淇淋烩水果 | (200) |
| 7. 人参果肉冰淇淋 | (194) | | |
| 8. 花旗参异形冰淇淋 ... | (195) | | |

17. 珍珠三得 (200)
18. 油炸奶油枣汁冰淇淋
..... (201)
19. 火烧香草冰淇淋 ... (201)
20. 火山莲子奶油冰淇淋
..... (202)
- (二)雪糕类..... (202)
 1. 西洋参可可雪糕 (202)
 2. 田七果味雪糕..... (203)
 3. 奶油巧克力雪糕 (204)
 4. 枣汁枸杞雪糕..... (204)
 5. 草莓雪糕 (205)
 6. 豆沙莲子雪糕..... (205)
 7. 当归果肉雪糕..... (206)
 8. 人参荔枝雪糕..... (206)
- (三)冰棒类..... (207)
 1. 豆沙姜汁冰棒..... (207)
 2. 果叶金花冰棒..... (207)
 3. 茶汁薄荷冰棒..... (208)
 4. 奶油花粉冰棒..... (208)
 5. 多味冰棒 (209)
 6. 奶油果酱冰棒..... (209)
 7. 奶油巧克力冰棒..... (210)
 8. 枣汁莲子冰棒..... (210)
- (四)冰霜类..... (211)
 1. 西洋参山楂汁冰霜 ... (211)
 2. 花粉冰霜 (211)
 3. 奶油巧克力冰霜 (212)
 4. 枣汁草莓冰霜..... (212)
 5. 多味冰霜 (213)
 6. 可可山楂冰霜..... (214)
 7. 奶油咖啡冰霜..... (214)
 8. 猕猴桃汁冰霜..... (215)
- (五)果冻类..... (215)
 1. 樱桃燕窝冻 (215)
 2. 山楂晒参冻 (216)
 3. 莲子豌豆黄冻..... (216)
 4. 枣泥枸杞奶冻..... (217)
 5. 天麻巧克力奶冻..... (217)
 6. 椰子莲汁冻 (217)
 7. 西洋参多味果冻..... (218)
 8. 西瓜荔枝冻 (218)
 9. 百合荷包蛋冻..... (219)
 10. 油炸枸杞果味冻 ... (219)
- (六)冷饮类..... (220)
 1. 三豆饮 (220)
 2. 三鲜饮 (220)
 3. 三白饮 (221)
 4. 莲子菠萝汁 (221)
 5. 冰镇金银花葡萄汁 ... (221)
 6. 花粉樱桃汁 (222)
 7. 百合枸杞多味鲜果汁

..... (222)	5. 胖大海茶 (233)
8. 冰镇燕窝荔枝汁 (223)	6. 蜂蜜消炎茶 (234)
9. 冰镇晒参猕猴桃汁 ... (223)	7. 清热利咽茶 (234)
10. 冰镇西洋参桑椹汁 ... (224)	8. 清热解毒茶 (234)
二、茶饮药膳 (224)	(三)理气健脾茶 (235)
(一)夏令消暑茶 (226)	1. 佛手茶 (235)
1. 荷叶茶 (226)	2. 疏肝理气茶 (235)
2. 绿豆茶 (226)	3. 绿梅花茶 (235)
3. 桑菊苦竹叶茶 (227)	4. 开胃茶 (236)
4. 瓜青茶 (227)	5. 泻热通便茶 (236)
5. 麦芽红茶 (227)	6. 理气疏肝茶 (236)
6. 消渴益气茶 (228)	(四)清热明目茶 (237)
7. 解表茶 (228)	1. 野菊花茶 (237)
8. 清热茶 (229)	2. 消炎明目茶 (237)
9. 银花消暑茶 (229)	3. 降火明目茶 (238)
10. 生津止渴茶 (229)	4. 枸杞明目茶 (238)
11. 杏菊茶 (230)	5. 琥珀茶 (238)
12. 清暑化湿茶 (230)	6. 养阴清热茶 (239)
13. 桑菊枸杞茶 (230)	7. 密蒙绿茶 (239)
14. 清热祛暑茶 (231)	8. 清肝明目茶 (239)
15. 二花茶 (231)	(五)用于心血管疾患的
(二)润喉消炎茶 (232)	药茶 (240)
1. 双花地丁茶 (232)	1. 甜菊绿茶 (240)
2. 清肺润喉茶 (232)	2. 升压药茶 (240)
3. 消肿益咽茶 (232)	3. 降压药茶 (240)
4. 青果竹叶茶 (233)	4. 槐花茶 (241)

5. 活血茶 (241)

(六)老年人常用的药茶

..... (241)

1. 长寿茶 (241)

2. 清眩茶 (242)

3. 草决明茶 (242)

4. 翠皮决明茶 (243)

5. 利水茶 (243)

6. 止咳化痰茶 (243)

7. 防暑茶 (244)

8. 鲜藕茶 (244)

9. 降暑降血脂茶 (244)

10. 清暑明目茶 (245)

11. 减肥茶 (245)

12. 柿叶茶 (245)

(七)其它药茶..... (246)

1. 乌梅茶 (246)

2. 苍耳子茶 (246)

3. 茅根绿豆茶 (247)

第六编 康复药膳

一、老年常见多发病康

复药膳..... (251)

(一)哮喘病康复药膳 ... (251)

1. 平喘糖汁 (252)

2. 姜味润肺蜜糖 (252)

3. 砂锅杏仁豆腐 (253)

4. 板栗炖猪胎盘 (253)

5. 白果仁麻黄甘草汤 ... (253)

6. 橘叶糖浆 (254)

7. 白果蜜汁 (254)

8. 板栗冰糖梗米粥 (254)

9. 竹笋汤 (255)

10. 金橘蜜膏 (255)

11. 海螵蛸糖粉 (255)

12. 冰糖蒸鸭梨 (256)

13. 双仁姜汁蜜 (256)

14. 甲鱼贝母汤 (256)

15. 腐竹拌鲜菇 (257)

16. 八宝鸡 (257)

17. 人参核桃饮 (258)

18. 木耳枣米粥 (258)

(二)慢性支气管炎康

复药膳..... (259)

1. 清热止咳饴糖汁 (259)

2. 杏仁冰糖粉 (259)

3. 止咳糖醋蒜 (259)

4. 麻油醋煨蛋 (260)

5. 双杏麻黄炖猪肺 (260)

6. 无花果炖猪肺 (261)
7. 胡椒煨猪肚 (261)
- (三) 肾炎症康复药膳 ... (261)
 1. 荠菜消肿汤 (262)
 2. 黄花木耳炒青鱼 (263)
 3. 健脾固肾汤 (263)
 4. 绿豆茅根饮 (263)
 5. 冬瓜赤豆鲤鱼汤 (264)
 6. 瓜豆苡仁汤 (264)
 7. 玉米须芦根汤 (265)
 8. 玉米须西瓜翠衣汤 ... (265)
 9. 芋艿玉米粥 (265)
 10. 大蒜炖鸭 (266)
- (四) 肝炎症康复药膳 ... (266)
 1. 陈皮鸭 (267)
 2. 梅花粥 (267)
 3. 白术蒸桂鱼 (267)
 4. 鲫鱼汤 (268)
 5. 枸杞蒸鸡 (268)
- (五) 高血压症康复药膳
..... (269)
 1. 醋泡花生仁 (269)
 2. 芹菜拌鸭丝 (270)
 3. 泻火降压茶 (270)
 4. 罗布麻鸭块 (270)
 5. 海带绿豆汤 (271)
6. 天麻蒸青鱼 (271)
7. 红花杞子鸡 (272)
8. 降压降脂减肥粥 (272)
9. 萝卜海蜇丝 (272)
10. 银耳贝杞羹 (273)
11. 芹笋麦冬汤 (273)
12. 荠菜炒肉丝 (273)
- (六) 冠心病症康复药膳
..... (274)
 1. 太子参炖童子鸡 (274)
 2. 双白海参汤 (274)
 3. 杞子桑椹炒虾仁 (275)
 4. 活血通络牛肉汤 (275)
 5. 楂藤玉米粥 (276)
 6. 薏白梗米粥 (276)
 7. 玉楂炒青鱼 (277)
- (七) 糖尿病康复药膳 ... (277)
 1. 蒜苗熬南瓜 (278)
 2. 内金菠菜汤 (278)
 3. 怀山药“五花肉” (278)
 4. 金君降糖饮 (279)
 5. 天山降糖羹 (279)
- (八) 慢性腹泻症康复药膳 (280)
 1. 茯苓粉粥 (280)
 2. 芡实粥 (280)

3. 良姜粥 (280)
4. 红糖姜汤 (281)
5. 苡仁莲子粥 (281)
6. 二红止泻粥 (281)
7. 鹌鹑梗米粥 (282)

(九) 尿频遗尿症康复药

膳..... (282)

1. 红覆盆子芡实粥 (282)
2. 雀肉芡实汤 (282)
3. 猪膀胱芡实汤 (283)
4. 鸡内金芡实汤 (283)
5. 韭菜籽糯米粥 (283)
6. 红花菜糯米粥 (284)
7. 核桃仁芡实粥 (284)
8. 鱼肚苡仁粥 (284)
9. 板栗烧鹌鹑 (285)
10. 桑螵蛸白果饮 (285)

(十) 失眠症康复药膳 ... (286)

1. 三味安神蜜丸 (286)
2. 金针菜冰糖饮 (286)
3. 酸百安神饮 (287)
4. 柏仁炖猪心 (287)
5. 莲百瘦肉汤 (287)

二、青壮年常见症康复药

膳..... (288)

(一) 咽喉肿痛症康复药

膳..... (288)

1. 鲜藕绿豆粥 (288)
2. 百合生地梗米粥 (289)
3. 雪梨白莲粥 (289)
4. 橄榄蜜茶 (289)
5. 橄榄萝卜汤 (290)

(二) 秋令燥咳症康复药

膳..... (290)

1. 桑椹杏仁粥 (290)
2. 双参扁豆百合汤 (291)
3. 双百阿胶益肺饮 (291)
4. 冰糖炖贝梨 (291)
5. 冰糖蒸银耳百合 (292)
6. 润肺止咳汤 (292)
7. 莲藕冰糖汁 (293)
8. 五汁清热饮 (293)
9. 当归荷叶粥 (293)
10. 消肿利咽汁 (294)

(三) 胃病康复药膳..... (294)

1. 小米绿豆粥 (294)
2. 苡仁枣米粥 (295)
3. 杞子芝麻糊 (295)
4. 党参山药粥 (296)
5. 温胃粥 (296)
6. 大枣桂圆粥 (296)
7. 玫瑰茶 (297)

8. 梅香养胃饮 (297)
9. 陈枣糯米粥 (297)
10. 双瓜苳仁粥 (298)
11. 甘蓝牛乳汁 (298)
12. 甜菜粥 (299)
- (四) 眩晕症康复药膳 ... (299)
 1. 天麻蒸鲤鱼 (300)
 2. 夏菊粥 (300)
 3. 茴香炖猪肾 (300)
 4. 杜仲爆腰花 (301)
 5. 黄芪当归蒸鸡 (301)
 6. 八宝清眩汤 (302)
 7. 香砂藕粉 (302)
 8. 四味止眩汤 (303)
- (五) 低血压眩晕症康复药膳 (303)
 1. 莲参粥 (303)
 2. 六味升压汤 (304)
 3. 桂圆菠萝升压汤 (304)
- (六) 脑血管病康复药膳 (304)
 1. 香菇木耳粥 (305)
 2. 银米粥 (305)
 3. 葱头银耳羹 (305)
- (七) 神经衰弱症康复药膳 (306)
 1. 参麦炖猪肉 (306)
 2. 鲫鱼米粥 (307)
 3. 健脾补肾蜜丸 (307)
 4. 莲桂百合饮 (308)
 5. 枸杞金针鸡蛋汤 (308)
 6. 银耳核桃仁粥 (308)
 7. 利眠饮 (309)
 8. 灵芝高粱酒 (309)
 9. 桂圆高粱酒 (310)
- (八) 阳痿症康复药膳 ... (310)
 1. 虫草炖雄鸭 (310)
 2. 麻雀壮阳汤 (311)
 3. 狗鞭辜丸壮阳面 (311)
 4. 清炖牛鞭 (311)
 5. 三子泥鳅汤 (312)
- (九) 遗精症康复药膳 ... (312)
 1. 莲子芡实粉粥 (313)
 2. 芡实煨鸭 (313)
 3. 金白芡实汤 (313)
 4. 荔枝根炖猪膀胱 (314)
 5. 牡蛎草薏炖猪肚 (314)
 6. 松子蜜膏 (315)
 7. 五味止遗汤 (315)
- (十) 痛经症康复药膳 ... (316)
 1. 芫蔚子姜糖粥 (316)
 2. 双仁调经止痛粥 (316)