

陈鸿 主编

现代居家实用手册



家庭食疗小百科

营养保健膳食

- 特殊作业环境人群保健菜单
- 固肾强精营养配膳
- 益寿强身营养食谱
- 养颜美容秘方



营养保健常用处方大公开

青海人民出版社

目 录

第一章 概述

一、营养治疗与食物	(1)
二、食物分类及所含主要营养素	(1)
三、营养素的生理功能	(3)
四、人体营养素生理需要量和供应量	(8)
五、发生营养性疾病的原因	(9)
营养素缺乏	(9)
营养素过剩	(10)
六、与膳食营养有关的疾病	(10)

第二章 营养保健常用处方

一、美容营养处方	(14)
笋烧海参	(14)
虾米炒油菜	(15)
佛手笋尖	(15)
青蒿甲鱼汤	(16)
马齿苋炒黄豆芽	(16)
香椿拌豆腐	(17)
归圆炖鸡肉	(17)
仙莲鸡肉汤	(18)
金针鸡丝汤	(19)

归芪红枣鸡蛋汤	(20)
灵芝鹌鹑蛋汤	(21)
红枣猪横脷汤	(22)
生地红枣猪骨汤	(23)
熟地黄芪羊肉汤	(23)
黄芪鳝鱼汤	(24)
益母草鸡蛋汤	(25)
冬瓜薏米瘦肉汤	(26)
眉豆猪皮汤	(27)
双豆百合猪蹄肉汤	(28)
天冬生地猪肝汤	(29)
黑木耳红枣瘦肉汤	(30)
花生陈皮猪脚汤	(31)
丝瓜猪肝瘦肉汤	(32)
白果菊梨奶汤	(33)
二、轻身营养处方	(34)
茼蒿炒萝卜	(34)
参芪鸡丝炖冬瓜	(35)
麻辣羊肉炒洋葱	(36)
荷叶莲藕炒豆芽	(36)
盐渍三皮	(37)
减肥酒酿	(37)
萝卜粥	(38)
天门冬萝卜汤	(39)
赤小豆粥	(39)
四仁扁赤豆粥	(40)
燕麦粥	(41)

冬瓜汤	(42)
余草菇冬瓜	(42)
苡仁冬瓜羹	(43)
绿豆南瓜羹	(44)
苍术膏	(44)
决明茶	(45)
车前粥	(46)
减肥茶	(47)
减脂茶	(47)
三、增智营养处方	(48)
健脑核桃粥	(49)
增智蜜味果脯	(49)
淮山墨鱼卷	(50)
菖蒲鹿角菜	(50)
茯苓烧胖头鱼	(51)
龟鹿二仙胶	(52)
银耳鸽蛋糊	(53)
枸杞海参鸽蛋	(54)
冬虫夏草炖双鸽	(55)
湘莲红煨鸽	(56)
桂髓鹌鹑羹	(57)
长春鹌蛋	(57)
天麻什锦饭	(58)
海松子什锦饭	(59)
绞股兰红枣汤	(60)
五味子膏	(61)
人参枸杞酒	(62)

柏子仁粥	(63)
蔓荆子烩面	(63)
四、增力营养处方	(64)
人参鹌蛋	(65)
二仙葱炮羊肉	(66)
淮山黄精豆腐羹	(66)
桑椹乌骨鸡	(67)
鹤草红枣蜜膏	(68)
参麦甲鱼	(68)
虫草红枣炖甲鱼	(69)
枣圆蒸甲鱼	(70)
干煸平菇	(71)
冰糖炖圆杏银耳	(72)
芹菜大枣汤	(72)
蜜枣扒山药	(73)
九仙薯蓣煎	(74)
八珍酥盒	(75)
地骨皮煮面	(76)
枸杞叶黄豆汤	(77)
桑椹子膏	(77)
五精酒	(78)
五、明目营养处方	(79)
蒙花羊肝	(80)
明目海鲜	(80)
四子糖醋青鱼	(81)
青葙子烧山鸡	(82)
决明子菊花饮	(82)

芥菜瘦肉汤	(83)
枸杞叶蚌肉汤	(83)
香芹汁冰糖汤	(84)
双花决明汤	(85)
六、聪耳营养处方	(86)
腐竹炒苋菜	(86)
蜜煎李脯	(87)
刀豆煮芥菜根	(88)
葛粉莼肉熘腰花	(88)
黄芪麝香蛇肉汤	(89)
川芎当归鸡头汤	(90)
细辛狗肉汤	(90)
五加莼肉猪耳汤	(91)
附子熟地羊肉汤	(92)
边条参枸杞羊肉汤	(93)
黄精天冬龟肉汤	(94)
菊花石菖蒲茶	(95)
磁石熟地丸	(95)
鹿茸杞子丸	(96)
烧肾散	(97)
七、固齿营养处方	(98)
八宝鸭	(98)
石斛绿茶饮	(99)
蒿笋炒蚌肉	(100)
马齿苋骨髓粥	(100)
八、美毛发营养处方	(101)
美发果冻	(102)

三豆乌发米糕·····	(103)
润发海参鲍鱼羹·····	(103)
养血健发果脯·····	(104)
首乌胡萝卜·····	(105)
首乌寄生鸡蛋汤·····	(105)
芝麻苓菊瘦肉汤·····	(106)
杞子核桃羊腰汤·····	(107)
九、增肥营养处方 ·····	(108)
参芪毛豆角·····	(109)
栗子百合鸡·····	(109)
茯苓夹饼·····	(110)
糜面芝麻粥·····	(111)
十、益寿营养处方 ·····	(111)
栗子炖猪蹄·····	(112)
益寿胶冻·····	(112)
仙人粥·····	(113)
魔芋豆腐羹·····	(114)
黄精生地鸡蛋汤·····	(114)
巴戟首乌脊骨汤·····	(115)
鲜菊猪肝汤·····	(116)
补骨脂莲子猪腰汤·····	(117)
三子炖猪腰汤·····	(118)
首乌牛腰汤·····	(119)
首乌牛膝鹿肉汤·····	(120)

第三章 营养治疗常用处方

一、感冒的营养治疗处方	(122)
(1) 风寒感冒	(122)
荆芥薄荷粥	(123)
葱白神仙粥	(123)
紫苏粥	(124)
防风粥	(125)
姜汁葱花炒鸡蛋	(125)
香花菜芫荽煎鸡蛋	(126)
白芷川芎炖鸡蛋	(127)
姜汁炖鸡蛋	(127)
豆豉青椒炒鳝片	(128)
葱豉豆腐汤	(129)
生姜芥菜汤	(130)
黄豆芫荽汤	(130)
苏叶生姜鸡蛋汤	(131)
香花菜鸡蛋汤	(132)
藿香苏叶鸡蛋汤	(133)
芫荽葱白鱼片汤	(133)
川芎白芷炖鱼头	(134)
紫苏葱白汤	(135)
生姜大蒜饮	(136)
葱豉汤	(136)
榄葱茶	(137)
藿香姜苏汤	(137)
辛荇苍耳汤	(138)

三拗汤	(139)
杏仁苏叶汤	(139)
(2) 风热感冒	(140)
桑枝葛根粥	(140)
粉葛焖兔肉	(141)
丝瓜炒鱼片	(141)
枸杞菊花绿豆汤	(142)
银花绿豆汤	(143)
冬瓜莲叶扁豆汤	(143)
柴葛瘦肉汤	(144)
苦瓜莲叶瘦肉汤	(145)
岗梅根瘦肉汤	(146)
金盏银盘汤	(146)
桑叶菊花汤	(147)
银花连翘汤	(148)
岗梅山芝麻汤	(148)
石岐感冒茶	(149)
咸橄榄芦根汤	(150)
臭草绿豆汤	(151)
水瓜壳汤	(151)
(3) 夏季感冒	(152)
西瓜番茄汁	(152)
香薷饮	(153)
梗米绿豆汤	(153)
二、咳嗽的营养治疗处方	(154)
(1) 风寒咳嗽	(154)
姜豉饴糖	(154)

目 录

橘姜密膏	(155)
(2) 风热咳嗽	(155)
柿霜糖	(156)
丝瓜花蜜饮	(156)
秋梨白藕汁	(157)
(3) 风燥咳嗽	(157)
贝母炖鸭梨	(157)
栝楼饼	(158)
(4) 痰湿咳嗽	(158)
蜜饯柚肉	(159)
橘红糕	(159)
(5) 阴虚咳嗽	(160)
蜜饯百合	(160)
鲜地粥	(160)
(6) 气虚久咳	(161)
秋梨蜜膏	(161)
甜浆粥	(162)
雪羹汤	(162)
三、支气管哮喘的营养治疗处方	(163)
附子萸肉焖狗肉	(163)
胡桃仁炖鹿胎	(164)
干姜细辛紫河车汤	(165)
冬虫夏草田鸡汤	(165)
红参蛤土蟆汤	(166)
巴戟胡桃仁蛤蚧汤	(167)
山萸肉熟地猫肉汤	(168)
白果罗汉果瘦肉汤	(169)

人参蛤蚧饼	(170)
四、高烧的营养治疗处方	(170)
丝瓜猪肉羹	(171)
西瓜汁	(171)
五、眩晕的营养治疗处方	(172)
芹菜红枣汤	(172)
天麻鱼头汤	(173)
菊花醪	(173)
菊楂决明饮	(174)
双耳汤	(174)
天麻猪脑羹	(175)
六、偏头痛的营养治疗处方	(175)
菊花白芷蜂蜜饮	(176)
天麻龙眼肉炖羊脑	(176)
川芎菝葜炖鱼头	(177)
川芎三七鸡肉汤	(178)
鹿茸川芎羊肉汤	(179)
细辛天麻鹿肉汤	(179)
稻豆首乌塘虱鱼汤	(180)
高丽参三七丸	(181)
七、心痛的营养治疗处方	(182)
蜜饯山楂	(183)
山楂滑炒肉丁	(183)
八、心悸的营养治疗处方	(184)
茯苓饼	(184)
酸枣莲子粥	(185)
玉竹速溶饮	(185)

九、食欲不振的营养治疗处方	(186)
香砂糖	(186)
益脾饼	(187)
鸭梨粥	(187)
糖渍橘皮	(188)
十、食积 (消化不良) 的营养治疗处方	(188)
蚝豉药材煎汁	(189)
鸡肝炖燕窝	(189)
胡椒红枣老鸡汤	(190)
莲藕牛腩汤	(190)
芥菜干贝汤	(191)
春笋炒枸杞	(191)
黑豆南枣茶	(192)
健胃萝卜汤	(192)
黄豆芫荽汤	(193)
木瓜鲜鱼汤	(193)
鸭心燕窝汤	(194)
咸鱼杜仲汤	(194)
十一、胃脘痛的营养治疗处方	(195)
姜炖鸡块	(195)
姜橘马铃薯汁	(195)
姜醋	(196)
马铃薯蜜膏	(196)
椒盐火腿	(197)
丁香煮酒	(197)
十二、呕吐的营养治疗处方	(198)
醋浸生姜饮	(198)

蜜饯萝卜·····	(198)
丁香姜糖·····	(199)
十三、腹泄的营养治疗处方·····	(200)
莲肉糕·····	(200)
猪腰羹·····	(201)
莲子猪肚·····	(201)
蜜饯黄瓜·····	(202)
梅楂饮·····	(202)
荔枝粥·····	(203)
红糖醴·····	(203)
十四、痢疾的营养治疗处方·····	(203)
葡萄姜蜜汁·····	(204)
荞麦饼·····	(204)
蘑菇木耳烧茄子·····	(205)
马齿苋炒鸡蛋·····	(205)
十五、便秘的营养治疗处方·····	(206)
松仁海带·····	(207)
黄酒核桃汤·····	(207)
桑椹糖·····	(207)
红杏炖雪梨·····	(208)
十六、胁痛的营养治疗处方·····	(208)
金钱草粥·····	(209)
调肝糖醋三菜·····	(209)
十七、黄疸的营养治疗处方·····	(210)
山楂饮·····	(210)
茅根猪肉羹·····	(211)
蔓菁炖青豆·····	(211)

十八、风湿痹痛的营养治疗处方	(212)
薏米粥	(212)
五加皮煨黄鱼	(213)
五加皮醪	(213)
十九、消渴的营养治疗处方	(214)
素烩面筋	(214)
清蒸茶鲫鱼	(214)
菠菜根炒蛋清	(215)
绿茶鸭蛋	(215)
二十、小便不利的营养治疗处方	(216)
鲜豆芽汁	(216)
茅根赤豆粥	(217)
芡实茯苓粥	(217)
淮山滑炒里脊	(218)
车前发菜汤	(218)
二十一、水肿的营养治疗处方	(219)
蚕豆炖牛肉	(219)
茅根菠萝速溶饮	(220)
二十二、咯血的营养治疗处方	(220)
萝卜蜜膏	(221)
鲜荷叶汁	(221)
二十三、吐血的营养治疗处方	(222)
马兰莲子汤	(222)
田七藕蛋羹	(223)
金针菜炒藕丝	(223)
木槿花速溶饮	(224)
二十四、鼻出血的营养治疗处方	(224)

白萝卜汁·····	(224)
白糖蛋清羹·····	(225)
二十五、尿血的营养治疗处方·····	(225)
大小蓟速溶饮·····	(226)
竹茅饮·····	(226)
木耳苋菜羹·····	(227)
小蓟炒蒿笋·····	(227)
二十六、紫癜的营养治疗处方·····	(228)
猪皮红枣羹·····	(228)
红枣黑木耳汤·····	(229)
糖渍红枣花生米·····	(229)
红枣炖兔肉·····	(230)
马齿苋甘蔗饮·····	(230)
花生生地兔肉汤·····	(231)
党参龙眼肉黄鳝汤·····	(232)
水牛角地黄汤·····	(232)
二十七、低烧的营养治疗处方·····	(233)
蜜饯李脯·····	(234)
二母蒸团鱼·····	(234)
二十八、寒热的营养治疗处方·····	(235)
马兰炖猪肉·····	(235)
青蒿醪·····	(236)
马兰糖饮·····	(236)
二十九、阳痿、遗精、早泄、男性不育的营养治疗处方·····	(236)
人参酒·····	(237)
雪蛤膏烧对虾·····	(238)
二仙煨狗肉·····	(238)

目 录

桃核仁炒韭菜	(239)
鹿茸酱麻雀	(239)
淮山汤圆	(240)
鲤鱼首乌汤	(240)
豆豉豆腐汤	(241)
牡蛎白术汤	(241)
松子香菇蛋汤	(242)
参羊治痿汤	(242)
母鸡补离汤	(243)
牡蛎敛精汤	(243)
花胶田鸡汤	(244)
胎盘纳气方	(244)
羊肾鹿尾煎	(245)
求嗣益肾煎	(245)
牛奶花胶饮	(246)
鹿胶补肾粥	(246)
楮实添丁酒	(247)
三十、神衰的营养治疗处方	(247)
归参淮山炖猪腰	(248)
葱枣汤	(248)
枸杞子炒肉丝	(249)
五味子酒	(249)
三十一、脏器下垂的营养治疗处方	(250)
黄芪淮山羹	(250)
参芪精(速溶饮)	(251)
三十二、癭瘤、瘰癧的营养治疗处方	(251)
紫菜萝卜汤	(252)

夏枯草炖海带·····	(252)
青柿汁蜜膏·····	(253)
三十三、肿瘤的营养治疗处方·····	(253)
喜树根皮汤·····	(254)
墓头回糖姜汤·····	(255)
瓜蒌神曲散·····	(256)
蟾蜍丸·····	(256)
白半汤·····	(257)
山慈菇蜂房雄黄散·····	(258)
琥珀大黄鳖甲散·····	(259)
天冬黄酒方(三方)·····	(259)
斑蝥烤鸡蛋·····	(260)
冰片田螺液·····	(261)
龟板香柏丸·····	(262)
夏枯草银花公英汤·····	(262)
壁虎散·····	(263)
狗宝鸡蛋散·····	(264)
葵心首乌红枣汤·····	(265)
白花蛇舌草茅根饮·····	(265)
葵盘凤尾水杨梅汤·····	(266)
胡桃枝硝南瓜蒂汤·····	(267)
灵仙醋蜜汤·····	(268)
三十四、痛经的营养治疗处方·····	(268)
山楂酒·····	(269)
益母草煮鸡蛋·····	(269)
三十五、月经不调的营养治疗处方·····	(270)
红花酒·····	(270)