

实用健康
系列丛书

药膳



泌尿生殖系统疾病：

例：西瓜鸡汤 治急性肾炎

食疗II



※ 心脑血管系统疾病

例：山楂粥 治高血压

※ 其它系统疾病

例：黄瓜炒鸡蛋 治痛风

药膳食疗

(二)

主 编 张家林
副主编 张振坤

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活大全/张家林主编. -北京;中医古籍出版社
2003.2

ISBN 7-80174-064-5

I. 健… II. 张… III. 保健—①基本知识②疾病—预防(卫生)—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 090597 号

实用健康系列丛书

药膳食疗 II

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编:100700)

新华书店经销

北京市怀柔县金马印刷厂印刷

2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:13

字数:300 千字

印数:1-5000

ISBN7-80174-064-5/R·064

定价:54 元 单册 18 元



【家常萝卜汤】

原料：青皮白萝卜、生姜三片（限制片数），香菜、葱花等调味品适量。

制作：将萝卜洗净、切片。锅中加水适量，放入姜片烧开，然后放入萝卜片，烧1-2分钟即可。再加香菜、葱花，根据个人口味加调味品。

特点：消食开胃。制作时要掌握火候，煮的太过则萝卜味太浓，影响汤的鲜味。

【香甜美】

原料：红枣、核桃仁、枸杞、生姜、茯苓、葡萄糖、青橙皮。



制作：1.红枣去核后，同枸杞、生姜、茯苓、葡萄糖、青橙皮蒸酿。2.核桃仁炒后，夹在红枣心内，包好即可。

特点：和胃、健脑、补肾。可和醪糟元宵配合食用，也可与羊肉、正餐饭菜合用，暖胃和血。



【猴头菇排骨汤】

原料：鲜猴头菇、猪小排骨、盐等调味品适量。

制作：1.猴头菇在清水中浸泡20分钟后，捞出挤去水，切成两半。将排骨洗净、焯水，用冷水冲去浮沫。2.炒锅烧热，排骨、葱、姜片等入锅炒，稍后喷酒、加汤，用大火烧开后改用小火。15分钟左右后放入猴头菇。中小火煮炖45分钟，待排骨酥软，加细盐、味精即可。

特点：健胃补虚寒。猴头菇味甘、性平，具有健补脾胃、补虚散寒之功效，可提高消化性溃疡患者免疫功能，并能缓解胃痛。

【黄花菜鱼片】

原料：黄花菜、净草鱼、鸡蛋清，调味品适量。



制作：1.将鱼肉切成5厘米×3厘米×0.5厘米大小，加盐等调味品拌和。2.黄花菜用开水浸泡后洗净，切段待用。3.将精制油烧至五成热，倒入鱼片翻炒，捞出沥油。锅中加入黄花菜、水、烧开，倒入鱼片，用湿淀粉勾薄芡，加色拉油后起锅。

特点：有暖胃和中、养血平肝作用。

【清炒银耳鸡片】

原料：鸡胸肉、银耳、
黄瓜条，调味品适量。



制作：1.先将银耳泡发撕成大碎片，煮熟备用。鸡胸肉切成3厘米×1厘米的薄片，用料酒等腌渍10分钟，再用生粉将鸡片抓匀。2.锅内放植物油，烧至五成热时，将鸡片煸炒；鸡片熟后，放放煮好的银耳，再加适量味精、黄瓜条等，生粉勾芡后即可出锅。

特点：对慢性胃炎患者，此菜不失为一道简单易做的美味佳肴。既营养又不腻胃，外观晶莹剔透，令人食欲大增。

【参苓粥】

原料：人参（或
党参）、白茯苓、生姜、
粳米。



制作：1.先将人参（或党参）、生姜切成薄片，茯苓捣碎后浸泡半小时，两次煎取药汁，将药汁合并，分早晚两次同粳米粥同食。

特点：参苓粥是和缓的调理脾胃方，脾胃气虚及胃寒患者，一年四季均可间断服食，以早晚两次空腹温热食用为好。

【苦瓜拌金针菇】

原料：苦瓜、金针菇、
调味品适量。

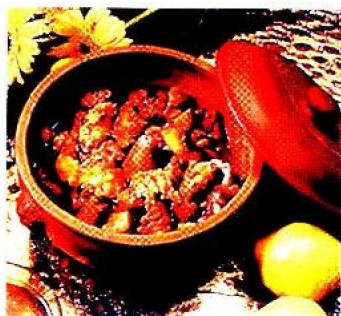


制作：1.洗净苦瓜与金针菇。将苦瓜切片，金针菇切成3厘米左右段。2.水烧开后放入苦瓜片，随即捞出、沥干。3.重新烧水，水开后将金针菇投入，待金针菇变脆后捞起。在金针菇内拌入细盐等调味品，再与苦瓜片拌匀。

特点：暑期解暑凉菜，有清热解毒之效。色泽鲜艳，制作方便。

【猴头菇炖兔肉】

原料：猴头菇、
兔肉、鲜汤、酱油等调
味品适量。



制作：1.将猴头菇放入温水中浸泡20分钟，挤净水后切成小块。2.炒锅内加入麻油，置旺火烧至六成热时放入生姜丝、葱段，炸香。然后放入兔肉块炒片刻，加鲜汤，小火慢炖至兔肉八成熟，放入猴头菇。炖至兔肉、猴头菇熟烂时，放入酱油、精盐、味精，再炖沸即成。

特点：菇味鲜美、兔肉酥软、香气浓郁、味醇不腻。

目 录

第一章 泌尿生殖系统疾病	(1)
一、急性肾炎	(1)
西瓜鸡汤	(3)
白皮小豆鲫鱼汤	(3)
绿豆葫芦粥	(4)
黑豆粥	(4)
楮皮粥	(4)
马蹄玉带汤	(5)
胡萝卜粥	(5)
通草赤小豆粥	(5)
三鲜冬瓜汤	(6)
西瓜赤豆粥	(6)
白菜薏米粥	(7)
芹菜粥	(7)
冬瓜荷叶汤	(7)
赤小豆粥	(8)
绿豆冬瓜汤	(8)
冬瓜利水减肥汤	(8)
冬瓜羊肺汤	(9)
荠菜蛋汤	(9)
藿香生姜汤	(9)

五神汤	(10)
青鸭羹	(10)
荠菜鸡蛋汤	(10)
黑鱼赤小豆汤	(11)
冬瓜赤小豆汤	(11)
砂仁鲫鱼	(11)
冬瓜赤豆粥	(12)
芪蒸鹌鹑	(12)
瓜皮炖肉	(12)
冬瓜粥	(13)
玉兰花余鲫鱼	(13)
绿豆饮	(14)
扁豆香薷银花汤	(14)
蜜糖银花露	(14)
玉米车前饮	(15)
玉米须车前叶粥	(15)
茅根粥	(15)
二、慢性肾炎	(16)
牛肉炒白瓜	(18)
青豆炒鱼粒	(18)
车前叶粥	(19)
滑石瞿麦粥	(19)
山茱萸饮	(19)
花生蚕豆汤	(20)
鲫鱼灯心粥	(20)
黄芪养肾茶	(20)

野鸭大蒜汤	(21)
梗米车前叶粥	(21)
冬瓜赤豆粥	(21)
鲤鱼汁粥	(21)
黄芪粥	(22)
莲枣山药粥	(22)
干姜粥	(22)
鸭粥	(23)
黄芪茯苓猪骨汤	(23)
赤豆白皮汤	(23)
茅根粥	(24)
茅根金银花梗米粥	(24)
生鱼葛菜汤	(24)
冬瓜煲鸭肾	(25)
白果金樱猪腩汤	(25)
白果芡实粥	(25)
加味黄芪粥	(26)
茯苓山药粥	(26)
荠菜粥	(27)
茅根公英粥	(27)
白菜苡米粥	(27)
葫芦粥	(28)
冬瓜蚕豆壳粥	(28)
冬瓜赤豆粥	(29)
田七金龟汤	(29)
蒸鸭脚	(30)

腐竹鸡片	(30)
莲子煲鹌鹑	(30)
粉葛煲赤小豆	(31)
龟肉冬瓜赤豆汤	(31)
怀杞煲鸽	(31)
蚕豆壳红茶	(32)
玉米须茶	(32)
蚕豆壳冬瓜皮茶	(32)
乌龟茶	(32)
鲤鱼粥	(33)
消蛋白粥	(33)
蚕豆粥	(33)
冬瓜玉米面粥	(33)
黄芪粥	(34)
附苓粥	(34)
姜桂大枣粥	(34)
豆腐鲈鱼汤	(35)
薏米乌豆汤	(35)
赤豆苹果鸭汤	(35)
杜芪薏米乌龟汤	(36)
冬瓜赤豆乌龟汤	(36)
乌龟玉米须汤	(37)
党参芡实猪腰汤	(37)
蚕豆小豆炖牛肉汤	(38)
白果苡米汤	(38)
鸭肉芡实扁豆汤	(38)

赤豆乌鸡汤	(39)
何首乌鲜蘑汤	(39)
三鲜冬瓜汤	(40)
鹅肉冬瓜汤	(40)
鸭肉蒸大蒜绿豆汤	(40)
鲤鱼冬瓜汤	(41)
草鱼豆腐汤	(41)
金丝银鱼汤	(42)
鲜蘑豆腐汤	(42)
獐肉羹	(43)
鸡蛋蜈蚣	(43)
西瓜速溶饮	(44)
乌龟炖猪肚	(44)
黑豆炖猪肉	(44)
鲤鱼汁粥	(45)
荷蒂汤	(45)
小肉丸子豆腐汤	(45)
商陆粥	(46)
何首乌鲤鱼汤	(46)
乌龟南瓜汤	(47)
鸭粥	(47)
野鸭大蒜汤	(47)
红枣黑木耳汤	(48)
柿叶速溶饮	(48)
玉米须饮	(48)
黄芪烧羊肉	(49)

乌龟冬瓜汤	(48)
鱼头豆腐汤	(50)
野鸭大蒜汤治慢性肾炎	(50)
西瓜黑霜清热利尿	(50)
羊奶为肾炎患者之佳饮	(51)
白胡椒鸡蛋治慢性肾炎	(51)
炖鳖肉补肾益气利尿	(51)
煨鲫鱼蒜温补利水	(52)
鲫鱼灯心粥治慢性肾炎	(52)
杜仲爆羊腰	(52)
熘炒黄花猪腰	(53)
三、肾病综合征	(53)
龟肉莲子芡实汤	(53)
冬瓜腰片汤	(54)
巴戟苁蓉鸡肠汤	(54)
狗肉小麦仁粥	(55)
玉米豆枣粥	(55)
灯心花鲫鱼粥	(55)
郁李苡仁粥	(55)
茯苓赤小豆粥	(56)
茅根豆粥	(56)
花生猪尾汤	(56)
蒜头花生汤	(57)
仙茅金樱鸡肉汤	(57)
锁阳苓肉鹤鹑汤	(57)
参芪葵子生鱼汤	(58)

山药扁豆芡实汤	(58)
五味杜仲炖羊肾汤	(59)
四、急性肾盂肾炎	(59)
炒绿豆芽	(61)
桑根白皮茶	(61)
白茅根茶	(61)
芥菜冬瓜皮茶	(62)
冬瓜赤豆粥	(62)
牛筋花生羹	(62)
三汁醪	(63)
茅根猪肉羹	(63)
绿豆茶叶冰糖汤	(63)
茅根赤豆汤	(64)
番茄西瓜汁	(64)
豆芽白糖饮	(64)
二鲜饮	(65)
鱼腥草饮	(65)
鱼腥草拌莴笋	(65)
西瓜皮炒肉丝	(66)
绿豆清茶	(66)
五、慢性肾盂肾炎	(67)
鳢鱼煮冬瓜	(67)
炒鲜蘑	(68)
玉米须炖龟	(68)
杜仲腰花	(69)
鸭煮大蒜	(69)

车前茶叶饮	(69)
黄芪三皮饮	(70)
玉米车前饮	(70)
黄花菜饮	(70)
连衣花生茶	(71)
葵根茶	(71)
黄芪粥	(71)
鲫鱼大米粥	(72)
红糖醴	(72)
桑葚酒	(72)
乌豆苡米汤	(73)
白鸭冬瓜汤	(73)
六、泌尿系统感染	(74)
绿豆马齿苋瘦肉汤	(74)
地胆头瘦肉汤	(74)
黄豆芽蘑菇汤	(75)
虾米凉瓜	(75)
田鸡煲冬瓜	(75)
怀杞煲螺头	(76)
黄瓜煲猪蹄	(76)
酿凉瓜	(76)
银花蒲公英粥	(77)
六一散粥	(77)
葵菜粥	(77)
玉米粥	(78)
导赤粥	(78)

车前田螺汤	(78)
凉瓜鳝鱼汤	(79)
冬瓜蚌肉陈皮汤	(79)
苦瓜绿茶汤	(79)
三豆甘草汤	(80)
车前竹叶甘草汤	(80)
公英地丁绿豆汤	(81)
虾干黄瓜汤	(81)
莱根绿豆汤	(82)
车前赤豆玉米须汤	(82)
马齿苋绿豆汤	(82)
七、变态反应性紫癜性肾炎	(83)
大枣木耳汤	(83)
熟地玳柱牛骨汤	(83)
黑豆桑椹茅根汤	(84)
菠菜银鱼汤	(84)
杞子猪肝鸭肾汤	(85)
黑豆圆肉芡实汤	(85)
酿豆腐泡	(85)
草菇炆节瓜	(86)
鳝鱼滋肾汤	(86)
黄豆芽猪血汤	(87)
兔肉补虚汤	(87)
木耳炒丝瓜	(88)
羊龟汤	(88)
茅根薏米粥	(89)

茅芦根粥	(89)
赤小豆鸡内金粥	(89)
赤小豆薏米粥	(89)
荠菜花粥	(90)
西洋菜煲生鱼	(90)
肉丝炒金菇	(90)
加味车前子粥	(91)
赤豆内金荷叶粥	(91)
冬瓜赤小豆汤	(91)
八、肾病贫血	(92)
归芪蒸鸡	(92)
党参煲老鸽	(93)
炒牛柳	(93)
荷兰豆炒猪肝	(93)
红枣煲生鱼	(94)
冬笋炒牛肉	(94)
当归生地煲羊肉	(94)
归参山药猪腰	(95)
枸杞田七鸡	(95)
玉米豆枣粥	(96)
赤豆补脾粥	(96)
绿豆红枣粥	(96)
香菇牛肉粥	(97)
桂圆桑椹粥	(97)
动物肝粥	(97)
枸杞羊骨粥	(98)