

超值全彩
白金版

中国家庭必备工具书

中华食疗大全

煮粥 煲汤 泡酒 沏茶 对症食疗去百病

图文并茂 好学易做 随查随用

详尽剖析近千种常见食材和药材的搭配应用和功效主治，精选千余道针对常见病、五脏调养、不同人群等方面的食疗方，让您足不出户，在吃吃喝喝中轻松摆脱疾病困扰，保持活力四射的健康状态。

肖玲玲 主编

上

长江出版传媒
湖北科学技术出版社



中华食疗大全

肖玲玲 主编

(上卷)

 长江出版传媒  湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华食疗大全 (上、中、下) / 肖玲玲主编 . — 武汉 : 湖北科学技术出版社 , 2014.11

ISBN 978-7-5352-7033-7

I . ① 中… II . ① 肖… III . ① 食物疗法—中国 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 213536 号

策划编辑 / 史 翔

责任编辑 / 刘焰红 张丽婷

封面设计 / 李艾红

出版发行 / 湖北科学技术出版社

网 址 / <http://www.hbstp.com.cn>

地 址 / 武汉市雄楚大街 268 号

湖北出版文化城 B 座 13 ~ 14 层

电 话 / 027-87679468

邮 编 / 430077

印 刷 / 三河市恒彩印务有限公司

邮 编 / 518000

开 本 / 889 × 1194 1/16

印 张 / 27.5

字 数 / 700 千字

2014 年 11 月第 1 版

2014 年 11 月第 1 次印刷

全套定价 / 598.00 元 (全 3 册)

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



俗话说“药食同源”，食物一直是民间用来防治疾病的“灵丹妙药”。我国历代医家都十分重视“食疗”观念，主张“药疗”不如“食疗”。食疗又称食治，是以食物和药物为原料，经过烹饪加工的一种具有治疗作用的膳食。它是中国传统的医学知识与烹饪经验相结合的产物。食疗并不是食物与中药的简单加工合成，而是在中医阴阳、虚实等辨证理论指导下，由药物、食品和调料三者精制而成的一种既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿的食物。

我国古代人民很早就认识到，食物不仅能提供人体生长发育和健康生活所必需的各种营养素，而且具有治疗疾病的作用。我国的第一部医学理论专著《内经》，就已经高度评价了食疗养生的作用。此后，《千金要方》《食疗本草》《本草纲目》等专著中，都记载了食疗的方法。近代医学家张锡纯在《医学衷中参西录》中也曾指出，食物“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。可见，食疗养生早已成为中国人的一种传统习惯。

食疗最显著的特点之一就是“有病治病，无病强身”，对人体基本上无毒副作用。食疗取药物之性，用食物之味，无病之人，利用食疗可达到保健、强身的效果；身患疾病之人，可选择适当的食疗方，对身体加以调养，增强体质，辅助药物发挥其药效，从而达到辅助治病的作用。在节奏日益加快的现代社会中，人们为了生活而忙碌奔波，没有过多的时间和精力调养身体，而食疗简单说起来就是注意食物的搭配和做法，人们只要注意日常饮食就能达到保养身体的目的，省去了求医问诊的时间。俗话说：“是药三分毒”，任何药物都有毒副作用，长期食用还会产生依赖性，而

食疗食用的大部分食物都是生活中常见的，不会产生毒副作用，而且价格低廉，让我们在日常用餐中便可达到调理的目的，这是花费大量时间和金钱求医问诊所无法比拟的。最重要的是，食疗免去了打针吃药的痛苦，让我们在享用美食的过程中强身健体，防病治病。

食疗是一种健康的健体之道，更确切地说，食物是人类治病最好的药品。但是，普通人对中药和食物的属性与功效并不是很了解，对自制药膳当然更是无从下手。为了帮助读者解决这一难题，我们精选了千余道疗效显著、操作简单的食疗方，编写了这本《中华食疗大全》。

本书从食疗的相关基础知识讲起，剖析了日常生活中常见食疗方的食材原料，包括食物的别名、营养成分、食用须知等方面；从中药的性味归经、功效主治、适宜人群等介绍了中药材原料，让读者更全面地了解食物和药材的特性。书中的第三至第八章根据食疗方的功能特性有针对性地介绍了千余种食疗方，例如，四季养生食疗方，根据各个季节的饮食宜忌为读者精选了适合各个季节食用的养生食疗方；调养五脏食疗方，针对心、肝、脾、肺、肾五脏，介绍了多种调养食疗方，以辅助读者治疗与各脏器相关的慢性疾病；美容养颜食疗方，精心挑选了具有乌发明目、滋阴润肤、抗皱祛斑、去痘降火、美白养颜、排毒瘦身等功效的食疗方；不同人群食疗方，专门为青少年、中年人、老年人、孕妇挑选了具有针对性的，安全有效的食疗方；常见病食疗方，主要列出了生活中的多种常见疾病，每一种疾病先剖析症状，再介绍其对症食疗方。这些精选的食疗方具有常见易得、操作简单、安全绿色三大特点。普通读者即使没有任何经验，也能按照书中的指导做出健康营养的食疗药膳，让身体保持活力四射的健康状态，大病小病一扫而光。



目录

上卷

第一章 食疗养生常识须知



药膳的中医基础	2	中药材的使用须知	9
药膳材料的四性五味	3	正确煎煮中药	11
药膳的分类	5	食材的使用须知	12
药膳的食用须知	7		

第二章 494种食材药材面面观



220种药膳常用食物功能表

• 谷物粮豆类		• 蛋类	
大米/粳米/糙米/小米	14	松花蛋/鸭蛋/鸡蛋/鹅蛋/鸽子蛋/鹌鹑蛋 ..	24
黑米/糯米/西谷米/高粱/大麦/小麦 ..	15	• 菌菇类	
燕麦/荞麦/绿豆/黄豆/扁豆/毛豆 ..	16	口蘑/香菇/银耳/草菇/黑木耳/侧耳 ..	25
蚕豆/豇豆/黑豆/芸豆/芝麻/腐竹 ..	17	茶树菇/平菇/金针菇/竹荪/猴头菇/鸡	
豆腐/豆腐皮/豆腐干/刀豆	18	腿蘑	26
• 肉禽类		• 水产类	
猪肉/猪蹄	18	蛭子/鲇鱼/鲢鱼/草鱼/鲤鱼/鳙鱼 ..	27
猪腰/猪肝/猪肚/猪肺/猪脑/猪肠 ..	19	带鱼/青鱼/鱿鱼/鳗鱼/鳊鱼/鲫鱼 ..	28
猪骨/猪心/猪胰/猪血/牛肚/牛肉 ..	20	甲鱼/干贝/虾/泥鳅/螃蟹/田螺	29
牛肝/牛筋/羊肉/羊肝/羊肾/羊肚 ..	21	黄鱼/鳊鱼/银鱼/章鱼/鲍鱼/鲈鱼 ..	30
驴肉/兔肉/鸡肉/鸡肝/野鸡肉/乌鸡 ..	22	三文鱼/海带/紫菜/蛤蜊/平鱼/白鱼 ..	31
鹅肉/鸭肉/狗肉/鸽肉/麻雀肉/鹌鹑 ..	23	鳕鱼/武昌鱼/海蜇/乌贼	32
		• 蔬菜类	
		白菜/小白菜	32

豌豆/牛蒡/包菜/菠菜/油菜/空心菜..	33
苋菜/芹菜/生菜/芥蓝/西红柿/西葫芦..	34
菜薹/竹笋/芦笋/莴笋/茭白/韭菜....	35
韭黄/红薯/马蹄/洋葱/青椒/蒜薹....	36
木耳菜/芥菜/花菜/西蓝花/黄花菜/黄 豆芽	37
绿豆芽/雪里蕻/茼蒿/香菜/香椿/白萝卜..	38
胡萝卜/冬瓜/苦瓜/丝瓜/黄瓜/南瓜..	39
玉米/茄子/土豆/莲藕/芋头/荷兰豆..	40

• 水果类

梨/苹果/柑/佛手柑/甘蔗/薜荔果....	41
橘子/金橘/橙子/柚子/葡萄柚/柠檬..	42
草莓/蓝莓/葡萄/西瓜/甜瓜/香蕉....	43
猕猴桃/椰子/菠萝/榴莲/山竹/荔枝..	44
枇杷/石榴/火龙果/芒果/无花果/李子..	45
桃子/柿子/阳桃/樱桃/杨梅/沙果....	46
榆钱/哈密瓜/红毛丹/木瓜	47

• 坚果类

花生/葵瓜子	47
榛子/酸角/板栗/腰果/开心果/松子..	48

• 奶类

牛奶/羊奶/马乳/酸奶	49
-------------------	----

• 调味料类

橄榄油/黄酒	49
葱/花椒/胡椒/大蒜/白酒/醋	50

274种药膳常用中药功能表

• 补气药

人参/党参/西洋参/太子参	51
黄芪/白术/山药/大枣/蜂蜜/绞股蓝..	52
红景天/白扁豆/饴糖/甘草	53

• 补血药

当归/熟地	53
白芍/首乌/阿胶/龙眼肉	54

• 补阴药

北沙参/麦冬	54
天冬/燕窝/百合/枸杞子/黑芝麻/玉竹..	55
石斛/黄精/桑葚/女贞子/墨旱莲/龟甲..	56



• 补阳药

韭菜子/海参/鹿茸/冬虫夏草/核桃仁/ 巴戟天	57
仙茅/补骨脂/益智仁/海马/锁阳/紫河车..	58
蛤蚧/菟丝子/杜仲/续断	59

• 发散风寒药

胡荽/麻黄	59
桂枝/紫苏/生姜/荆芥/防风/白芷....	60
香薷/细辛/羌活/苍耳子/辛夷/葱白..	61

• 发散风热药

木贼草/薄荷/牛蒡子/蝉蜕/桑叶/菊花..	62
柴胡/升麻/葛根/淡豆豉	63

• 清热泻火药

石膏/知母	63
栀子/莲子心/芦根/天花粉/竹叶/淡竹叶..	64
夏枯草/决明子/谷精草/青箱子.....	65

• 清热解毒药

金银花/蒲公英	65
半枝莲/白花蛇舌草/板蓝根/连翘/野菊 花/鱼腥草	66
马齿苋/土茯苓/大青叶/穿心莲/重楼/ 半边莲	67
败酱草/白头翁/射干/橄榄	68

• 清热燥湿药

椿皮/黄芩	68
黄连/黄柏/龙胆草/苦参/秦皮/白鲜皮..	69

• 清热凉血药

水牛角/生地/玄参/丹皮/赤芍/紫草..	70
----------------------	----

· 清虚热药		桃仁/益母草/牛膝/鸡血藤/延胡索/五	
胡黄连/青蒿/白薇/地骨皮	71	灵脂	84
· 祛风湿药		郁金/姜黄/乳香/没药/泽兰/王不留行..	85
桑枝/防己	71	莪术/苏木/骨碎补/月季花	86
秦艽/独活/伸筋草/海桐皮/青风藤/千		· 止血药	
年健	72	小蓟/槐花	86
豨筴草/五加皮/桑寄生/狗脊/威灵仙/		白茅根/茜草/三七/白及/藕节/艾叶..	87
丝瓜络	73	· 化痰药	
蕲蛇/海风藤	74	白芥子/旋覆花/桔梗/川贝/瓜蒌/竹茹..	88
· 芳香化湿药		海藻/昆布/前胡/苏子/款冬花/白果..	89
藿香/佩兰/苍术/厚朴	74	桑白皮/枇杷叶/百部/罗汉果	90
砂仁/白豆蔻/草豆蔻/草果	75	· 养心安神药	
· 利水消肿药		灵芝/酸枣仁	90
茯苓/猪苓	75	柏子仁/远志/合欢皮/夜交藤	91
泽泻/薏苡仁/赤小豆/冬瓜皮	76	· 重镇安神药	
· 利尿通淋药		朱砂/龙骨	91
垂盆草/通草	76	· 平抑肝阳药	
木通/车前子/地肤子/海金沙/石韦/		石决明/牡蛎/代赭石/刺蒺藜/罗布麻/	
灯芯草	77	羚羊角	92
瞿麦/篇蓄/萹蓄/茵陈蒿/金钱草/虎杖..	78	钩藤/天麻/地龙/僵蚕	93
· 温里药		· 醒神开窍药	
肉桂/干姜/吴茱萸/丁香/附子/高良姜..	79	冰片/麝香	93
· 理气药		· 收涩药	
陈皮/青皮/枳实/香附/乌药/沉香....	80	浮小麦/五味子/乌梅/诃子/石榴皮/山	
檀香/川楝子/佛手/玫瑰花/木香/大腹皮..	81	茱萸	94
柿蒂/荔枝核	82	覆盆子/金樱子/桑螵蛸/海螵蛸/芡实/	
· 消食药		莲子	95
鸡内金/山楂/神曲/麦芽	82	· 收涩药	
谷芽/莱菔子	83	大黄/番泻叶/芦荟/火麻仁/郁李仁/松子仁..	96
· 活血化瘀药			
水蛭/红花/川芎/丹参	83		

第三章 四季养生食疗方——健康滋补每一天



春季养生食疗方

虫草枸杞子鸭汤	98	首乌鸡肝汤	98
党参枸杞子猪肝汤	98	兔肉百合枸杞子汤	99
		白果腐竹薏苡仁汤	99
		马蹄冬菇鸡爪汤	99

葡萄当归煲猪血	99	白术黄芪煮鱼	108
山楂麦芽猪腱汤	100	山药鸡内金鳝鱼汤	108
山药排骨煲	100	生姜猪肚粥	108
藿香菊花茶	100	淮山黑豆粥	108
莲枣猪肝粥	101	薏苡仁小米羹	109
白术党参茯苓粥	101	山药五宝甜汤	109
山药白扁豆粥	101	麦芽茶	109
党参枸杞子猪肝汤	102	陈皮姜茶	109
枸杞子炖甲鱼	102	泽泻薏苡仁瘦肉汤	110
红枣带鱼粥	102	砂仁豆芽瘦肉汤	110
当归鹤鹑枸杞子粥	102	芹菜根甘草汤	110
枸杞子养肝茶	103	苍术蔬菜汤	110
丝瓜猪肝汤	103	草果草鱼汤	111
佛手瓜白芍瘦肉汤	103	泽泻枸杞子粥	111
决明子苋菜汤	103	银鱼苋菜粥	111
菠菜玉米枸杞子粥	104	乌龙茯苓茶	111
大米决明子粥	104	马蹄茅根茶	112
鸽肉豌豆粥	104	西洋参瘦肉汤	112
南瓜菠菜粥	104	玉参炖鸭	112
苹果玫瑰奶	105	马蹄海蜇汤	112
黄花菜菠菜汁	105	川贝杏仁粥	113
柴胡疏肝茶	105	枇杷叶粥	113
党参当归鸡汤	105	红莲蒸雪蛤	113
党参当归猪心汤	106	桑白皮葡萄果冻	113
红枣核桃乌鸡汤	106	麦冬阳桃甜汤	114
猪血腐竹粥	106	罗汉果胖大海茶	114
鸡蛋紫菜粥	106	太子参炖瘦肉	114
紫米甜饭团	107	川芎白芷鱼头汤	114
阿胶黄芪红枣汤	107	胡萝卜牛蒡粥	115
玫瑰枸杞子红枣茶	107	蒲公英金银花饮	115
山药炖鸡	107	麦冬竹茹茶	115



款冬花猪肺汤	115	灵芝银耳茶	116
灵芝加猪肺汤	116	红花煮鸡蛋	116
赤芍银耳饮	116	大蒜金银花饮	116
大蒜金银花饮	116	山楂郁李仁粥	117
山楂郁李仁粥	117	木瓜雪蛤羹	117
木瓜雪蛤羹	117	玫瑰香附茶	117
玫瑰香附茶	117	养心安神茶	117
养心安神茶	117	桂枝红枣猪心汤	118
桂枝红枣猪心汤	118	黄连冬瓜鱼片汤	118
黄连冬瓜鱼片汤	118		

黄芪红茶	118	鱼腥草乌鸡汤	119
灵芝黄芪猪蹄汤	118	玉竹炖猪心	120
西洋参无花果甲鱼汤	119	椰子杏仁鸡汤	120
党参黄芪蜜茶	119	南北杏苹果生鱼汤	120
天门冬米粥	119	枇杷叶桑白皮茶	120

中卷

夏季养生食疗方

党参淮山猪胰汤	121	西瓜绿豆鹌鹑汤	129
灵芝茯苓炖乌龟	121	沙葛薏苡仁猪骨汤	129
百合猪蹄汤	121	双瓜萝卜粥	129
茯苓绿豆老鸭汤	122	马蹄大米粥	129
天山雪莲金银花煲瘦肉	122	莲藕柿子汁	130
黄芪蔬菜汤	122	薄荷鲜果茶	130
小米羹	122	苦瓜汁	130
生地乌鸡汤	123	黄瓜蜜饮	130
蛋花西红柿紫菜汤	123	葛根猪肉汤	131
百合生地粥	123	粉葛银鱼汤	131
天门冬粥	123	葛根荷叶牛蛙汤	131
西瓜玉米粥	124	豆皮鳕鱼丸汤	131
牛奶银耳水果汤	124	萝卜洋葱菠菜粥	132
银耳枸杞子羹	124	牛蒡芹菜汁	132
莲藕菱角排骨汤	124	淡菜三蔬羹	132
桂圆莲子羹	125	黄绿汤	132
莲子红米羹	125	草果猪肉汤	133
酸枣仁粳米羹	125	冬瓜薏苡仁鸭	133
莲藕胡萝卜汁	125	薏苡仁猪肠汤	133
西瓜牛奶	126	茯苓家常面	133
太子参鸡肉盅	126	白术党参茯苓粥	134
清香安神茶	126	半夏薏苡仁汤	134
山楂五味子茶	126	佩兰生地饮	134
黄芪淮山鲫鱼汤	127	薏苡仁茶	134
酸梅银耳鲤鱼汤	127	藿香鲫鱼	135
人参糯米鸡汤	127	薄荷西米粥	135
五味子西红柿面	127	莲藕解暑汤	135
酸枣仁玉竹糯米粥	128	莲花蜜茶	135
乌梅生姜汤	128	沙参豆腐冬瓜汤	136
浮小麦茶	128	石斛清热甜粥	136
马蹄鲜藕茅根汤	128	雪梨银耳百合汤	136
		解暑西瓜汤	136
		苦瓜甘蔗鸡肉汤	137

绿豆菊花饮	137	红薯杏仁羹	147
桑叶清新茶	137	紫苏止咳茶	148
补骨脂芡实鸭汤	137	花椒生姜粥	148
莲子薏苡仁猪肠汤	138	鸡肉香菇干贝粥	148
大蒜白及煮鲤鱼	138	海螵蛸鱿鱼汤	148
赤芍菊花茶	138	芡实莲须鸭汤	149
淮山土茯苓煲瘦肉	138	冬瓜白果姜粥	149

秋季养生食疗方

银杏玉竹猪肝汤	139	佛手瓜炖猪蹄	150
霸王花猪肺汤	139	山楂二皮汤	150
鲜莲红枣炖水鸭	139	香菇花生鲜蚝汤	150
杏仁白萝卜炖猪肺	140	香附豆腐汤	150
莲子芡实猪尾汤	140	枳实金针河粉	151
莲子补骨脂猪腰汤	140	红枣菊花羹	151
金针海参鸡汤	140	山楂冰糖羹	151
桂枝莲子粥	141	橘子杏仁菠萝汤	151
杞叶菊花绿豆汤	141	菊花山楂饮	152
五味子番茄面	141	佛手酒	152
白玉苦瓜	142	核桃淮山蛤蚧汤	152
银耳雪梨煲鸭	142	人参鹌鹑蛋	152
熟地百合鸡蛋汤	142	四宝炖乳鸽	153
百合薏米粥	142	灵芝肉片汤	153
白梨鸡蛋糯米粥	143	人参蜂蜜粥	153
鸭蛋银耳粥	143	人参红枣羹	153
莲子百合汤	143	红枣核桃仁枸杞子汤	154
银耳木瓜羹	143	参片莲子汤	154
猪肚银耳花旗参汤	144	灵芝蜂蜜茶	154
干贝鸭粥	144	沙参玉竹煲猪肺	154
参麦五味乌鸡汤	144	桑白杏仁茶	155
竹叶地黄粥	144	土茯苓绿豆老鸭汤	155
芝麻糯米羹	145		
西洋参红枣汤	145		
沙参菊花枸杞子汤	145		
玉竹西洋参茶	145		
旋覆花乳鸽止咳汤	146		
杏仁菜胆猪肺汤	146		
萝卜大蒜鸡蛋汤	146		
杏仁萝卜肉汤	146		
黄芪山药鱼汤	147		
麻黄饮	147		
豆豉鲫鱼粥	147		



石斛炖鲜鲍	155	枸杞子香菜猪心汤	166
糯米莲子羹	155	蛤蚧酒	166
麦冬竹叶茶	156	大米高良姜粥	167
罗汉果瘦肉汤	156	芥菜粥	167
梨皮沙参大米粥	156	芥菜豆腐羹	167
厚朴蔬果汁	156	胡萝卜甜椒汁	167
乌梅竹叶绿茶	157	甘草茶	168
大肠枸杞子核桃汤	157	神曲粥	168
五仁粥	157	银耳山楂大米粥	168
黑芝麻核桃蜜	157	谷芽消积汁	168
冬季养生食疗方		山楂绿茶饮	169
养肾乌鸡汤	158	木瓜银耳茶	169
龟板杜仲猪尾汤	158	丹参红枣乌鸡汤	169
菟杞红枣炖鹌鹑	158	三七郁金炖乌鸡	169
巴戟天黑豆鸡汤	159	五胡鸭	170
杜仲牛肉	159	三七煮鸡蛋	170
补骨脂虫草羊肉汤	159	养心汤	170
虫草海马四宝汤	159	灵芝丹参粥	170
香菇炖杏肉	160	刺五加粥	171
甘草蛤蜊汤	160	玫瑰枸杞子羹	171
生姜肉桂炖虾仁	160	丹参糖水	171
芝麻豌豆羹	161	双藤红枣茶	171
酸枣玉竹糯米粥	161	晶莹醉鸡	172
牡蛎白萝卜蛋汤	161	红花糯米粥	172
山药黑豆粥	162	炮姜桃仁粥	172
阿胶粥	162	鸡肝桂皮粥	172
猪肚煲米豆	162	酒酿蛋花	173
熟地双味肠粉	163	桂圆花生汤	173
菟杞红枣炖鹌鹑	163	生姜红枣汤	173
何首乌盐水猪肝	163	川芎茶	173
菠菜黑芝麻牛奶汁	163	花椒羊肉汤	174
黑豆芝麻汁	164	艾叶煮鸡蛋	174
韭菜子粥	164	当归山楂汤	174
何首乌芝麻茶	164	辛夷花鹌鹑汤	174
蛤蚧麻雀汤	164	丝瓜络煲猪瘦肉	175
淮山鹿茸山楂粥	165	葱白红枣鸡肉粥	175
石斛熟地茶	165	薄荷茶	175
羊肉枸杞子姜粥	165	车前子田螺汤	175
韭菜黑豆汁	165	马蹄炖银耳	176
何首乌续断饮	166	河车鹿角胶粥	176
香菜猪肝汤	166	何首乌黄精茶	176
		菠菜羊肝汤	176



养心安神食疗方

莲子茯神猪心汤	178
北沙参保健茶	178
五味子养心安神茶	178
莲子菠萝羹	179
五味子炖猪肝	179
核桃仁当归瘦肉汤	179
莲子芡实猪心	179
当归鸡汤	180
肉桂茴香炖雀肉	180
附子生姜炖狗肉	180
灵芝红枣兔肉汤	180
苦瓜牛蛙汤	181
猪肚五味子白术粥	181
桂圆莲芡粥	181
龙眼莲子羹	181
人参滋补汤	182
鲜人参乳鸽汤	182
当归党参红枣鸡汤	182
当归龙眼猪腰汤	182
葡萄红枣汤	183
红枣枸杞子鸡汤	183
花生山药粥	183
龙眼山药红枣汤	183
阿胶枸杞子炖甲鱼	184
阿胶猪皮汤	184
益智仁鸭汤	184
益智仁猪骨汤	184
当归苦参饮	185
生地煲龙骨	185
生地木棉花瘦肉汤	185
黄连甘草汁	185
双连桂花饮	186
莲子猪心汤	186
党参茯苓鸡汤	186
茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤	186
酸枣仁黄豆炖鸭	187

酸枣仁莲子炖鸭	187
大枣柏子仁小米粥	187
五味子炖肉	187
猪肝炖五味子五加皮	188
赤小豆薏苡仁粥	188
赤小豆煲乳鸽	188
菖蒲猪心汤	188
红枣莲藕猪蹄汤	189
双枣莲藕炖排骨	189
苦瓜菊花猪瘦肉汤	189
苦瓜黄豆排骨汤	189
白芍猪肝汤	190
防风苦参饮	190
丁香绿茶	190
归芪补血乌鸡汤	190

保肝护肝食疗方

枸杞鸡肝汤	191
苦瓜菊花猪瘦肉汤	191
天麻苦瓜酿肉	191
柴胡莲子田鸡汤	192
车前枸杞叶猪肝汤	192
雪蛤枸杞甜汤	192
四物鸡汤	192
土茯苓鱈鱼汤	193



核桃枸杞子蒸糕	193	灵芝瘦肉汤	203
山药白芍排骨汤	193	五味子降酶茶	203
猪肝笋粥	193	茵陈炒花甲	204
何首乌炒猪肝	194	茵陈姜糖茶	204
枸杞子木瓜粥	194	冬瓜豆腐汤	204
桃仁枸杞子甜粥	194	柴胡白菜汤	204
枸杞子鸡肾粥	194		
参芪枸杞子猪肝汤	195	健康养胃食疗方	
枸杞子鹌鹑鸡肝汤	195	玉竹沙参鲫鱼汤	205
白芍红豆鲫鱼汤	195	党参麦冬瘦肉汤	205
归芪白芍瘦肉汤	195	黄芪炖生鱼	205
女贞子首乌鸡汤	196	淮山猪肚汤	206
菊花羊肝汤	196	白术芡实田鸡汤	206
柴胡解郁猪肝汤	196	陈皮牛肉	206
牡丹皮杏仁茶	196	薏苡仁瓜皮鲫鱼汤	207
牡丹皮菊花茶	197	虫草花党参猪肉汤	207
决明子鸡肝苋菜汤	197	党参煮土豆	207
决明子杜仲鹌鹑汤	197	黄芪牛肉汤	208
虎杖解毒蜜	197	黄芪绿豆煲鹌鹑	208
虎杖泽泻茶	198	山药猪胰汤	208
莲心香附茶	198	党参生鱼汤	208
川芎香附茶	198	佛手元胡猪肝汤	209
田七郁金炖乌鸡	198	春砂仁北芪猪肚汤	209
郁金黑豆炖鸡	199	春砂仁花生猪骨汤	209
天麻鱼头汤	199	绿豆陈皮排骨汤	209
天麻黄精炖乳鸽	199	陈皮鸽子汤	210
天麻钩藤饮	199	白术猪肚粥	210
钩藤白术饮	200	话梅高良姜汤	210
龙骨牡蛎炖鱼汤	200	高良姜山楂粥	210
牡蛎豆腐汤	200	鸡内金核桃燕麦粥	211
绿茶乌梅粥	200	麦芽山楂饮	211
乌梅汁	201	山楂苹果大米粥	211
猪肝汤	201	薏苡仁红枣茶	211
西红柿猪肝汤	201	薏苡仁银耳补血汤	212
鳝鱼土茯苓汤	201	竹香猪肚汤	212
鳝鱼苦瓜枸杞子汤	202	健胃肚条煲	212
海带海藻瘦肉汤	202	胡萝卜煲牛肉	212
海带炖排骨	202	家常牛肉煲	213
芹菜金针菇响螺猪肉汤	202	豆豉鲫鱼汤	213
芹菜苦瓜瘦肉汤	203	蘑菇豆腐鲫鱼汤	213
女贞子蒸带鱼	203	黄连白头翁粥	213

牛奶炖花生	214
花生香菇鸡爪汤	214
玉米猪肚汤	214
玉米山药猪胰汤	214
大蒜银花甘草茶	215
南瓜薏苡仁粥	215
白果煲猪小肚	215
补胃牛肚汤	215
枣参茯苓粥	216
糯米莲子粥	216
苹果番荔枝汁	216
蒜肚汤	216
双花饮	217
南瓜虾皮汤	217
黄花菜马齿苋汤	217
大黄通便茶	217

滋阴润肺食疗方

虫草炖乳鸽	218
沙参百合甜枣汤	218
鱼腥草银花瘦肉汤	218
鱼腥草红枣茶	219
川贝母炖豆腐	219
冬瓜薏苡仁鸭	219
柴胡秋梨饮	219
椰子杏仁鸭汤	220
枸杞子桂圆银耳汤	220
太子参红枣茶	220
白果莲子乌鸡汤	220
荠菜四鲜宝	221
松子炒丝瓜	221
莲子百合黑豆汤	221
山药杏仁糊	221
川贝母炖鸡蛋	222
银耳百合汤	222
百合参汤	222
沙参煲猪肺	222
白果蒸鸡蛋	223
白果玉竹猪肝汤	223
罗汉果银花玄参饮	223
罗汉果杏仁猪蹄汤	223

川贝母杏仁枇杷茶	224
鸽子银耳胡萝卜汤	224
菠萝银耳红枣甜汤	224
南杏萝卜炖猪肺	224
核桃冰糖炖梨	225
冰糖炖木瓜	225
百合莲藕炖梨	225
丝瓜鸡片汤	225

补肾养肾食疗方

熟地当归鸡	226
姜片海参炖鸡汤	226
葱烧海参	226
螺肉煲西葫芦	227
猪肠核桃仁汤	227
五灵脂红花炖鱿鱼	227
田七郁金炖乌鸡	227
杜仲羊肉萝卜汤	228
杜仲艾叶鸡蛋汤	228
莲子百合排骨汤	228
栗子羊肉汤	228
菟丝子大米粥	229
板栗桂圆粥	229
韭菜牛肉粥	229
山药鹿茸山楂粥	229
虫草炖甲鱼	230
虫草炖雄鸭	230
首乌黄精肝片汤	230
茸杞红枣鹌鹑汤	230
熟地羊肉当归汤	231
牛膝猪腰汤	231
山药黄精炖鸡	231
黄精胫骨汤	231



锁阳羊肉汤	232	黑米红豆茉莉粥	234
锁阳炒虾仁	232	黑芝麻润发汤	234
肉桂米粥	232	核桃仁杜仲猪腰汤	235
巴戟羊藿鸡汤	232	田鸡猪腰汤	235
苁蓉羊肉粥	233	胡萝卜马蹄煲龙骨	235
当归苁蓉炖瘦肉	233	银耳马蹄糖水	235
菟丝子苁蓉饮	233	腰果核桃牛肉汤	236
菟丝子烩鳝鱼	233	西瓜翠衣煲	236
核桃仁拌韭菜	234	车前子荷叶茶	236
莲子黑米粥	234	通草车前子茶	236

第五章 美容养颜食疗方——美丽也能吃出来



乌发明目食疗方

芝麻润发汤	238
黑豆蛋酒汤	238
胡萝卜红枣猪肝汤	238
白芍竹荪山药排骨汤	239
谷精草菠菜羊肝汤	239
枸杞叶猪肝汤	239
柴胡枸杞子羊肉汤	239
木瓜墨鱼汤	240
枸菊肝片汤	240
红花绿茶饮	240
桑麻糖水	240
柴胡菊花枸杞子茶	241
黑芝麻山药糊	241
党参枸杞子猪肝粥	241
墨鱼粥	241
木瓜芝麻粥	242
芝麻花生杏仁粥	242
芝麻牛奶粥	242
南瓜银耳粥	242
芋头芝麻粥	243
猪骨芝麻粥	243
山楂玉米粥	243
猪肝南瓜粥	243

滋阴润肤食疗方

益气润肤汤	244
蜜橘银耳汤	244
荞麦红枣羹	244
天门冬茶	245
橘皮红枣汁	245
黄精牛筋煲莲子	245
清补养颜汤	245
玉竹瘦肉汤	246
枸杞子马蹄鹌鹑蛋	246
阳桃紫苏甜汤	246
葛根粉粥	246
苹果银耳猪腱汤	247
养阴百合茶	247
银耳山楂粥	247
腰果糯米甜粥	247

去皱祛斑食疗方

鸡骨草煲生鱼	248
清热除斑汤	248
木耳海藻猪蹄汤	248
灵芝玉竹麦冬茶	249
熟地丝瓜汤	249
玫瑰枸杞子养颜羹	249
女贞子蜂蜜饮	249
甜酒煮阿胶	250

罗汉三宝茶	250
天冬桂圆参鲍汤	250
金银花饮	250
白玉苦瓜	251
三仁祛斑粥	251
双耳粥	251
薏苡仁豌豆粥	251

祛痘降火食疗方

夏枯草黄豆脊骨汤	252
薏苡仁焕彩茶	252
山楂玫瑰奶	252
奶香杏仁露	253
麦冬白米羹	253
荸荠鲜藕茅根汤	253
红豆沙	253
杏仁西洋菜瘦肉汤	254
海蜇马蹄汤	254
二冬生地炖龙骨	254
苜蓿麦芽寿司	255
绿茶乌梅青菜粥	255
地黄雪梨粥	255

美白养颜食疗方

青豆党参排骨汤	256
---------	-----

番茄莲子咸肉汤	256
银耳樱桃羹	256
健体润肤汤	257
通络美颜汤	257
灵芝麦冬茶	257
洋葱汁	257
牛奶炖花生银耳	258
银耳美白润颜茶	258
红枣山楂茶	258
粉葛煲花豆	259
牛蒡黑豆鸡汤	259
桃仁猪蹄汤	259
枸杞子蜂蜜粥	259

排毒瘦身食疗方

玉竹沙参炖鹌鹑	260
养肤瘦脸茶	260
茯苓清菊茶	260
茯苓白萝卜排骨汤	261
冬瓜瑶柱汤	261
薏苡仁煮土豆	261
紫菜西红柿鸡蛋汤	261
山楂荷叶泽泻茶	262
瞿麦蔬果汁	262
赤豆薏苡炖鹌鹑	262
冬瓜银杏高汤粥	262

下卷

第六章 不同人群食疗方——吃出身体好状态



最适合青少年的食疗方

陈皮核桃粥	264
红豆花生红枣粥	264
鸡蛋木耳粥	264
虾仁蜜桃粥	265
桂圆肉益智鸽蛋汤	265
人参鸡菇汤	265
金针章鱼萝卜汤	265

虾仁豆腐羹	266
醋烧鳊鱼羹	266
黄鱼海参羹	266
冰糖绿豆苋菜粥	267
杨梅绿豆粥	267
八宝莲子粥	267
佛手柑粥	268
南瓜牛肉汤	268