

骨科疾病 饮食调养专家谈

《饮食
原则》

《食疗
处方》

《一日
食谱》

《饮食
宜忌》

★★★★★ 执行主编 慈书平
主编 李渊洋 戴煌 王预建 朱爱华



GUKE JIBING YINSHI TIAOYANG ZHUANJIATAN

专家公开的食疗养生秘方

骨科疾病饮食调养一本通

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



★★★★★ 执行主编 慈书平
主编 李渊洋 戴煌 王预建 朱爱华

骨科疾病 饮食调养专家谈



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

骨科疾病饮食调养专家谈 / 李渊洋等主编. --合肥:
安徽科学技术出版社, 2018.2

ISBN 978-7-5337-7504-9

I. ①骨… II. ①李… III. ①骨疾病-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 014296 号

骨科疾病饮食调养专家谈

主编 李渊洋 戴 煌 王预建 朱爱华

出版人: 丁凌云 策 划: 徐浩瀚 吴文智 责任编辑: 黄 轩 王 霄
责任印制: 廖小青 装帧设计: 书心瞬意

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533330

印 制: 北京柯蓝博泰印务有限公司 电话: (010)89565888

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1010 1/16

印张: 21

字数: 249 千

版次: 2018 年 2 月第 1 版

2018 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7504-9

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

《骨科疾病饮食调养专家谈》编写人员名单

主 编

李渊洋 江苏省镇江市解放军第 359 医院

戴 煌 江苏省镇江市解放军第 359 医院

王预建 江苏省镇江市解放军第 359 医院

朱爱华 江苏省镇江市解放军第 359 医院

执行主编

慈书平 江苏省镇江市解放军第 359 医院

副主编 (按姓氏笔画为序)

徐 状 江苏省镇江市解放军第 359 医院

曹 健 浙江省湖州市解放军 31606 部队门诊部

王 俊 浙江省湖州市解放军 31606 部队门诊部

谭俊铭 浙江省湖州市解放军第 98 医院

编 委 (按姓氏笔画为序)

马 越 江苏省镇江市第一人民医院

马文燕 江苏省镇江市第四人民医院

王家钦 江苏省镇江市镇江军分区第二干休所

王梦妮 江苏省镇江市解放军第 359 医院

王福军 湖南省吉首市吉首大学第一附属医院

方贤成 北京市公安部警卫局门诊部

毛继虎 江苏省扬州市新疆军区扬州干休所

李 敏 江苏省镇江市解放军第 359 医院

李雯露 江苏省镇江市解放军第 359 医院

毕红军 安徽省芜湖市芜湖军分区第二干休所

吕洪伟 山东省胶州市 71146 部队干休所

刘岚云 江苏省镇江市解放军第 359 医院

刘炳延 江苏省镇江市解放军 73011 部队干休所

孙 影 江苏省镇江市润州区宝塔路社区卫生服务中心

余 方 江苏省镇江市解放军第 359 医院

吴 茜 江苏省镇江市解放军第 359 医院

吴 娟 江苏省镇江市解放军第 359 医院

张华乐 江苏省泰州市泰州军分区干休所

陈金佳 江苏省镇江市解放军第 359 医院

陈林海 江苏省镇江市镇江军分区第一干休所

张莉莉 江苏省镇江市解放军第 359 医院

易 虹 江苏省镇江市社会福利服务中心老年病区

赵婷婷 江苏省镇江市解放军第 359 医院

赵进岭 江苏省扬州市兰州军区扬州干休所

赵中华 辽宁省丹东市解放军第 230 医院

郭 蔚 江苏省镇江市陆军船艇学院门诊部

倪明珠 江苏省镇江市解放军第 359 医院

徐新献 重庆市第五人民医院

夏福荣 江苏省镇江市解放军 65301 部队镇江干休所

曹 冶 江苏省镇江市第一人民医院

曹江晨 江苏省无锡市解放军无锡联勤保障中心门诊部

慈慧敏 江苏省泰州市南京中医药大学翰林学院



前

言

骨是人体的支架，又是人体的保护伞。人的身高，人的体型，人的行走，人的运动，无不与骨有关。因饮食而引起的骨科疾病很多，本书对此做了详细介绍，作者从“养骨”角度谈食疗，适用于广大读者。希望广大读者从本书中吸取有用之处，来防治骨病的发生和发展。

随着社会的进步，骨病也在增多，原因是：肥胖人群增多，易引起骨关节疾病，肥胖与腰腿痛呈正相关；盲目减肥，易发生骨质疏松和骨折；常穿高跟鞋，踝、膝关节易退变；长时间穿短裙，易发生关节炎；长时间在家中看电视、玩游戏，接触阳光少，骨质疏松和骨折增多；经常喝可乐等碳酸饮料，可降低骨密度，而骨密度和骨折的风险是紧密联系在一起的，喝汽水类饮料，发生骨折的概率是不喝汽水饮料的3倍；夏天，空调温度过低，易诱发骨关节疾病；沙发过软，易损伤腰椎；长时间用鼠标、键盘，可引起鼠标手和键盘腕，医学上称为“腕管综合征”；每天接打手机、发送短信的时间超过4个小时，易发生手机肘，医学上称为“肘管综合征”；长时间在办公室或低头办事，易引起颈椎病；社会的老龄化，引起骨质疏松症、骨折等骨病随之增多。

饮食是可以防病、治病的，对骨病的防治更为重要，尤其是具有几千年饮食文化历史的中国，特别是中医的饮食药膳对防病、治病起到了很好的作用。我们不奢求将“吃出来的病再吃回去”，但我们真诚地希望通过合理的饮食来预防疾病的发生，对已发生的疾病通过饮食来预防它的发展，促进身体早日康复。

目前市场上关于饮食保健的书有很多，但与饮食相关的疾病却在不断地发生，并严重影响到人类的健康。在发达地区和富裕人群中，高血压、高血糖、高脂血症发病率高；在贫困地区和贫穷人群中，营养不良、贫血、低血糖发病率高；在某些区域，克山病、粗脖子病、氟骨病等发病率高。这种反差现象说明



什么呢？是饮食保健书的误导吗？是书中的观点不对吗？是书中的饮食方法有错吗？我看都不是。笔者个人的看法是：一是吃得太多、太好，营养过剩而生病；二是吃得太少、太差，营养缺乏而生病；三是不会吃，吃得太偏、太乱，营养不均而生病；四是由于地域特性，饮用水有毒、有害，导致地方性疾病；五是没有按科学的饮食方法吃，不会吃而导致生病。

在各位专家的积极努力下，在安徽科学技术出版社的关心下，一套“疾病饮食调养专家谈”系列食疗保健丛书即将问世，它包括《老年疾病饮食调养专家谈》《内分泌代谢疾病饮食调养专家谈》《心血管疾病饮食调养专家谈》《骨科疾病饮食调养专家谈》《妇科疾病饮食调养专家谈》《肿瘤疾病饮食调养专家谈》《呼吸疾病饮食调养专家谈》《男科疾病饮食调养专家谈》《肾脏疾病饮食调养专家谈》《消化疾病饮食调养专家谈》《睡眠疾病饮食调养专家谈》《神经疾病饮食调养专家谈》《肝胆疾病饮食调养专家谈》共13本。之后还将出版《血液疾病饮食调养专家谈》《精神心理疾病饮食调养专家谈》《儿科疾病饮食调养专家谈》《长寿养生饮食调养专家谈》《外科疾病饮食调养专家谈》《五官科疾病饮食调养专家谈》《口腔疾病饮食调养专家谈》《感染性疾病饮食调养专家谈》《眼科疾病饮食调养专家谈》《皮肤科疾病饮食调养专家谈》《孕妇饮食调养专家谈》等，计划使此套丛书的分册总数达到30本左右。在多位专家和参编作者的共同努力下，我们真诚希望和邀请广大读者积极参与其中，出谋划策，多提宝贵意见，以丰富书稿的内容，提高书稿的质量。

本书在编写过程中，参考了相关书籍和媒体中的相关内容，限于篇幅未能一一列出，敬请原作者给予理解和支持，并表示真诚的谢意。由于作者知识有限，书中如有不妥之处，敬请读者和专家们批评指正。

编者

2018年1月于历史文化古镇镇江



目

录

第1讲 骨质疏松症的饮食调养

- (一) 疾病概述 1
- (二) 食疗原则 1
- (三) 食疗处方 2
- (四) 一日食谱 18
- (五) 食疗宜忌 18
- (六) 食疗解读 19

第2讲 风湿性关节炎的饮食调养

- (一) 疾病概述 23
- (二) 食疗原则 23
- (三) 食疗处方 24
- (四) 一日食谱 40
- (五) 食疗宜忌 40
- (六) 食疗解读 41

第3讲 骨质增生症的饮食调养

- (一) 疾病概述 43
- (二) 食疗原则 44
- (三) 食疗处方 44
- (四) 一日食谱 54

(五) 食疗宜忌 54

(六) 食疗解读 55

第4讲 颈椎病的饮食调养

- (一) 疾病概述 57
- (二) 食疗原则 58
- (三) 食疗处方 59
- (四) 一日食谱 67
- (五) 食疗宜忌 68
- (六) 食疗解读 68

第5讲 肩周炎的饮食调养

- (一) 疾病概述 71
- (二) 食疗原则 71
- (三) 食疗处方 72
- (四) 一日食谱 82
- (五) 食疗宜忌 82
- (六) 食疗解读 83

第6讲 脊髓空洞症的饮食调养

- (一) 疾病概述 87
- (二) 食疗原则 88



(三) 食疗处方	88
(四) 一日食谱	99
(五) 食疗宜忌	99
(六) 食疗解读	101

第7讲 强直性脊柱炎的饮食调养

(一) 疾病概述	105
(二) 食疗原则	105
(三) 食疗处方	107
(四) 一日食谱	115
(五) 食疗宜忌	115
(六) 食疗解读	116

第8讲 椎间盘突出症的饮食调养

(一) 疾病概述	117
(二) 食疗原则	117
(三) 食疗处方	119
(四) 一日食谱	126
(五) 食疗宜忌	127
(六) 食疗解读	127

第9讲 脊髓灰质炎的饮食调养

(一) 疾病概述	129
(二) 食疗原则	130
(三) 食疗处方	130
(四) 一日食谱	139
(五) 食疗宜忌	140
(六) 食疗解读	140

第10讲 类风湿关节炎的饮食调养

(一) 疾病概述	143
(二) 食疗原则	144
(三) 食疗处方	145
(四) 一日食谱	154
(五) 食疗宜忌	154
(六) 食疗解读	156

第11讲 骨结核的饮食调养

(一) 疾病概述	163
(二) 食疗原则	163
(三) 食疗处方	164
(四) 一日食谱	177
(五) 食疗宜忌	178
(六) 食疗解读	179

第12讲 骨坏死的饮食调养

(一) 疾病概述	183
(二) 食疗原则	183
(三) 食疗处方	184
(四) 一日食谱	190
(五) 食疗宜忌	191
(六) 食疗解读	192

第13讲 腰腿痛的饮食调养

(一) 疾病概述	193
(二) 食疗原则	193
(三) 食疗处方	194



(四) 一日食谱	205
(五) 食疗宜忌	205
(六) 食疗解读	206

(二) 食疗原则	243
(三) 食疗处方	244
(四) 一日食谱	255
(五) 食疗宜忌	255
(六) 食疗解读	255

第14讲 骨髓炎的饮食调养

(一) 疾病概述	207
(二) 食疗原则	207
(三) 食疗处方	209
(四) 一日食谱	214
(五) 食疗宜忌	215
(六) 食疗解读	216

第15讲 扭伤的饮食调养

(一) 疾病概述	217
(二) 食疗原则	217
(三) 食疗处方	218
(四) 一日食谱	229
(五) 食疗宜忌	229
(六) 食疗解读	230

第16讲 关节脱位的饮食调养

(一) 疾病概述	233
(二) 食疗原则	233
(三) 食疗处方	233
(四) 一日食谱	241
(五) 食疗宜忌	241
(六) 食疗解读	242

第17讲 创伤的饮食调养

(一) 疾病概述	243
----------------	-----

第18讲 骨折的饮食调养

(一) 疾病概述	257
(二) 食疗原则	258
(三) 食疗处方	259
(四) 一日食谱	270
(五) 食疗宜忌	270
(六) 食疗解读	272

第19讲 骨关节炎的饮食调养

(一) 疾病概述	277
(二) 食疗原则	278
(三) 食疗处方	278
(四) 一日食谱	290
(五) 食疗宜忌	290
(六) 食疗解读	292

第20讲 氟骨病的饮食调养

(一) 疾病概述	293
(二) 食疗原则	293
(三) 食疗处方	294
(四) 一日食谱	301
(五) 食疗宜忌	302
(六) 食疗解读	302



第21讲 落枕的饮食调养

- (一) 疾病概述 303
- (二) 食疗原则 303
- (三) 食疗处方 304
- (四) 一日食谱 311
- (五) 食疗宜忌 311
- (六) 食疗解读 312

第22讲 跟痛症的饮食调养

- (一) 疾病概述 313
- (二) 食疗原则 313
- (三) 食疗处方 313
- (四) 一日食谱 321
- (五) 食疗宜忌 321
- (六) 食疗解读 322

骨质疏松症的饮食调养

♥ (一) 疾病概述

因单位体积内骨组织减少,使骨骼的结构和功能受到影响,产生疼痛和骨折的病症称为骨质疏松症。本病属中医“痿证”范畴。治疗以补肾益气、强筋壮骨为原则。骨质疏松症现已成为常见病,且女多于男。女性进入更年期时,因性激素水平变化而易发生本病。骨质疏松症的治疗关键在于防治,饮食疗法是最佳选择,但患者需长期坚持。患者应多参加户外活动,但劳动和活动不宜过度,避免发生骨折等并发症。

骨质疏松现已成为中老年人的常见病和多发病,由于其本身没有特殊的临床表现,而且又是个缓慢的渐进过程,因而一直被大多数人所忽视。

骨质疏松症多是年老之后内分泌功能减弱、机体活动能力降低等因素引起的骨组织数量减少性疾病。其临床症状往往不明显,或可引起全身骨、肌肉酸痛和乏力,以腰背酸痛为主证。本病女性多见于绝经后,男性多见于55岁后,妇女发病数倍于男性。有资料报道,一般60岁以后男性发病率为10%,女性为男性的3~5倍,80岁以上为100%。绝经后妇女骨折的发病率约为2.5%,远远高于同龄男性。

老年性骨质疏松症治疗比较困难,有时单纯补钙及维生素D效果不明显。要在中西医结合治疗原则下,因人而异,辨证施治,并充分发挥饮食疗法的积极作用,补其所虚,增其不足,调节骨质代谢,使其维持在平衡状态,以达到康复的目的。

♥ (二) 食疗原则

①原发性骨质疏松症,属肾虚证,总的治疗原则是补肾壮骨,但要辨证施膳。药膳以选用具有滋补肾阴、温补肾阳、益肝健脾作用的药食为主。



② 须重视营养成分的补充，保护或改善脾胃的运转及吸收功能。

③ 供给充足的蛋白质和维生素 C。蛋白质是组成骨基质的原料，可增加钙的吸收和储存，对防止和延缓骨质疏松有利。如奶中的乳白蛋白，骨头里的骨白蛋白，核桃中的核白蛋白，蛋类的白蛋白，都含有弹性蛋白和胶原蛋白。维生素 C 对胶原合成有利，故老年人应进补充足的蛋白质与维生素 C。

④ 注意烹调方法。烹调方法也相当重要，一些蔬菜如菠菜、苋菜等，含有较多的草酸，影响钙的吸收。如果将这些菜在沸水中焯一下，滤去水再烹调，可减少部分草酸。再则谷类中含植酸酶，可分解植酸盐释放出游离钙和磷，从而增加人体对钙和磷的利用率。植酸酶在 55℃ 环境下活性最高，为了增加植酸酶的活性，可以先将大米加适量的水浸泡后再洗，在面粉、玉米粉、豆粉中加发酵剂发酵并延长发酵时间，均可使植酸水解，使游离钙增加。

⑤ 限量饮酒。过量饮酒可影响钙的吸收，所以应限量、适度地饮酒。

⑥ 补充适量钙质。目前国内市场各类钙片很多，除饮食补充外，可适当补充钙剂，但要注意钙的结合形式。如碳酸钙中的钙很难被人体吸收，乳酸钙中的钙的含量很低。不要盲目地补充维生素 A、维生素 D，服食超量可引起中毒症状，一定要在医生的指导下服用。只有膳食中的钙与蛋白质结合后，才能充分地被机体所利用，所以提倡膳食补钙。建议每日 250 克牛奶，即补充约 250 毫克的钙。补钙不能仅从牛奶中摄取，还应从其他含钙丰富的食品中补充，如谷类、豆制品、蔬菜以及虾皮等。膳食中应给予充足的钙，正常成年人每日须达 800 毫克，老年人应给予 1000 毫克。

（三）食疗处方



粥 疗

● 核桃补肾粥

【材料和制法】核桃仁、粳米各 30 克，莲子、淮山药、黑眉豆各 15 克，巴戟天 10 克，锁阳 6 克。将上述用料

洗净，黑眉豆可先行泡软，莲子去芯，核桃仁捣碎，巴戟天与锁阳用纱布包裹，同入深锅中，加水煮至米烂成粥，捞出巴戟天、锁阳药包，调味咸甜不



拘，酌量食用。

【功效】有补肾壮阳、健脾益气的作用。适用于脾肾两亏的骨质疏松症患者。

● 红糖芝麻糊

【材料和制法】红糖、黑芝麻各 25 克，藕粉 100 克。先将黑芝麻炒熟，再加藕粉，用沸水冲后再放入红糖搅匀，即可食用，每日 1 次，冲饮。

【功效】有补钙健骨的作用。适用于中老年缺钙者。

● 麻子仁紫苏子粥

【材料和制法】粳米 150 克，麻子仁、紫苏子各 10 克。麻子仁、紫苏子捣烂成泥，加水 50 毫升，慢慢研磨，滤出汁液和粳米一起煮粥食用。

【功效】有润肠通便的作用。适用于骨质疏松伴便秘者。

● 车前子粥

【材料和制法】粳米 150 克，车前子 30 克。车前子用布包后水煎 30 分钟，去渣取汁代水，入粳米熬成粥。

【功效】有利水消肿的作用。适用于骨质疏松伴小便不利、下肢水肿者。

● 首乌龙眼大枣粥

【材料和制法】粳米 100 克，何首乌、龙眼、大枣各 50 克。将何首乌置于砂锅中，加入适量清水煎取浓汁后去

渣留汁；龙眼肉去浮尘，冰糖敲碎，大枣洗净，将粳米淘洗干净后置于锅中，加入煎取的药汁；再添加适量清水，加入大枣、龙眼肉煮沸；再改用文火煮至米熟烂成稀粥即可。

【功效】有滋肝补肾、益气血的作用。适用于骨质疏松、头晕耳鸣、驼背弯腰、腰腿酸痛、口干咽燥等症患者。

● 羊肉粥

【材料和制法】羊肉 160 克，粳米 100 克，调料适量。将羊肉洗净、切片，与大米、生姜、葱、盐同入锅，加水适量，以常法熬粥，至羊肉熟烂为度。

【功效】有大补气血、温肾助阳的作用。适于虚损羸瘦、恶寒怕冷、腰膝酸软等症患者。



● 乌骨鸡粳米粥

【材料和制法】乌骨鸡 500 克，粳米 150 克。将乌骨鸡去皮洗净后切成块状，用黄酒、盐等调料浸渍。粳米煮



粥，待粥将熟时，入乌骨鸡于粥上，用小火焖熟。

【功效】有补气养血、补肾健脾的作用。适用于骨质疏松伴月经不调者。

● 鹌鹑粥

【材料和制法】鹌鹑 5 只，粳米 150 克。将鹌鹑去杂洗净后入油锅中炒熟，并入适量黄酒、葱、姜片调味，然后入粳米和水，煮粥。

【功效】有温肾健骨的作用。适用于骨质疏松伴阳痿者。

● 补肾核桃粥

【材料和制法】粳米、核桃各 30 克，莲子、山药各 15 克，巴戟天、锁阳各 10 克，煮粥。

【功效】有补肾壮阳、健脾益气的作用。适用于脾肾两亏型骨质疏松症患者。

● 荔枝粥

【材料和制法】粳米 100 克，荔枝 50 克，白糖少许。将荔枝去壳取肉，与大米同放锅中，加清水适量煮粥，待熟时调入白糖，再煮一二沸即成，每日 1 剂。

【功效】有温阳益气、生津养血的作用。适用于骨质疏松症患者。

● 磁石粥

【材料和制法】粳米 60 克，磁石 30

克，白糖适量。将磁石捣碎，放入锅中，加入适量清水，煎煮 30 分钟，过滤取汁；大米淘洗干净，放入清水中浸泡 1 小时，捞出沥干备用；坐锅点火，加入适量清水，下入大米、药汁；旺火煮沸后转小火煮至粥将成，再加入白糖调好口味，即可出锅食用。

【功效】有养肾脏、强骨气的作用。适用于耳鸣耳聋、头晕目眩、心悸失眠、骨质疏松等症患者。

● 白术猪肚粥

【材料和制法】猪肚 200 克，白术 30 克，槟榔 10 克，姜 20 克，盐 5 克，大葱 15 克。将白术、槟榔、生姜捣碎，猪肚洗净，去涎滑，纳药于猪肚中，缝口，以水煮猪肚令熟，取汁；将粳米及葱白共入汁中煮熟，并加盐。

【功效】有补气健脾、燥湿利水、固表止汗、补中养胃的作用。适用于中老年骨质疏松、纳食不佳、便秘等症患者。

● 枸杞肉苁蓉羊肾粥

【材料和制法】羊肾脏 150 克，粳米 100 克，枸杞、肉苁蓉各 30 克，加工后加调料煮粥。

【功效】有滋阴壮骨、补益肝肾的作用。适用于骨质疏松、潮热、心烦、盗汗、虚烦不寐、口干咽燥、腰骨痛等症患者。



● 山栗粥

【材料和制法】粳米 100 克，鲜栗子 150 克，加工后煮粥。先将栗子煮熟，入米煮粥食之。

【功效】有健脾养胃、补气强筋的作用。适用于骨质疏松、肢体软弱、头晕手颤、食饮不下、泄泻不利等症患者，亦可治反胃、呕吐等症。

● 杜仲羊骨粥

【材料和制法】粳米 100 克，杜仲 30 克，羊骨 500 克，调料适量。将羊骨洗净并锤破，粳米淘洗干净，杜仲研成粉；将羊骨、杜仲粉、姜、盐、草果及陈皮一同放入锅内，加入适量清水；用武火煮沸后，转用文火煮至汤浓，捞出羊骨、草果、陈皮，留汤汁并撇去浮油；另用一锅将淘洗干净的粳米、羊骨汤一同用武火煮沸后，再用文火煮至米烂成粥即成。

【功效】有健骨强腰的作用。适用于虚劳腰痛、筋骨不健、骨质疏松等症患者。

● 大枣枣仁粥

【材料和制法】稻米 100 克，大枣 50 克，枣仁 20 克。将枣仁炒熟后放入锅内，再加入大枣及适量清水煎熬，取其药液备用；将大米淘干净后放入锅内，倒入药液煎煮至米熟烂即可。

【功效】有养肝、滋阴养心、宁心安神、敛汗的作用。适用于骨质疏松症患者。



● 何首乌糖粥

【材料和制法】粳米 100 克，何首乌 50 克，冰糖 30 克。将何首乌放入砂锅，加适量水，煎至浓汁，去渣留药汁；将龙眼肉去浮尘，冰糖敲碎，大枣洗净，粳米淘洗干净，一同倒入药汁锅内；加适量清水煮沸，再转成文火煮至米熟烂成稀粥。

【功效】有滋肝补肾、益气养血的作用。适用于骨质疏松、头晕耳鸣、驼背弯腰、腰腿酸痛、口干咽燥等症患者。脾虚便溏者忌服此方，服药膳时，勿食葱、蒜、萝卜。

● 桑葚枸杞糯米粥

【材料和制法】糯米 100 克，桑葚、枸杞各 30 克，白砂糖 15 克。分别将桑葚、枸杞、糯米淘洗干净；在锅中加适量清水，放入桑葚、枸杞、糯米，煮



沸；转用文火熬至米熟烂成稀粥；加入白糖搅拌，即可食用。

【功效】有养阴补血、补肝益肾的作用。适用于骨质疏松、腰痛骨酸、心烦热、口干燥、尿黄、便干、遗精、月经不调或闭经、形体消瘦、面色萎黄等症患者。

● 益气骨髓粥

【材料和制法】猪胫骨 500 克，梗米 100 克，加工后加调料煮粥。洗净猪胫骨，先煮 1~2 小时，去骨后加入红枣、糯米煮成粥。

【功效】有益气摄血、健脾理胃的作用。适用于过敏性紫癜、骨质疏松症、贫血等症患者。

● 牡蛎发菜粥

【材料和制法】稻米、鲜牡蛎、猪肉各 50 克，干发菜 25 克，调料适量。将牡蛎肉、发菜水发，洗净；猪肉洗净，剁成泥，制成丸；大米淘净；砂锅内加水烧沸，入大米、牡蛎肉、发菜，

共煮至熟烂，放入肉丸煮熟，加入葱、姜、盐、味精调味。

【功效】有清热软坚、强身美容、延年益寿的作用。适用于骨质疏松、肿瘤癌肿、慢性咳喘、羸瘦体弱、心血管疾病、动脉硬化、老年习惯性便秘等症患者，还可预防癌症。

● 白灵菇瘦肉粥

【材料和制法】白灵菇 60 克，猪肉 50 克，小麦 100 克，调料适量。将白灵菇、猪瘦肉洗净，切块；将切好的菇和肉放入小麦煮成粥后加适量的盐、葱末及芝麻油即可。

【功效】有安神补气的作用。本品营养丰富，含有维生素 A、维生素 B、维生素 C、蛋白质、糖、钙、磷、铁等物质，具有安神补气、调节人体新陈代谢、帮助消化、预防肝硬化、消除胆结石等功效。中医认为白灵菇可强肾、补脑、提神。



菜 疗

● 姜附狗肉煲

【材料和制法】熟附子 6 克，干姜少许，狗肉 250 克。将狗肉洗净，切块，红烧至半熟后，加入附子、干姜煨烂，调味后食用。

【功效】有温肾壮阳、益气补虚的作用。适用于肾阴虚型骨质疏松症患者。

● 黑豆炖猪骨

【材料和制法】猪排骨 300 克，黑豆 100 克，加工后加调料炖食。将黑