

健康生活



辨

证

施

膳

◎药膳「寓医于食」，既具有营养价值，又可强身健体、防病治病。中国传统医学认为：要想发挥出药膳的最大功效，就必须遵循「辨证论治、因证施膳」的原则，即在选用药膳之前，要全面分析患者体质、患病性质、季节、环境等多种因素，判断其基本证型，然后再确定相应的食疗方法，进行适当的药膳调理。

大全集

李巍巍

编著

药膳对症



湖南美术出版社

大全集



■ 李魏魏 编著



药膳



图书在版编目(CIP)数据

对症药膳大全集/李巍巍编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2011.1

(健康生活书系)

ISBN 978-7-5356-4187-8

I. ①对… II. ①李… III. ①食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第257102号

爱读者出品

爱读者出品

健康生活书系

对症药膳大全集

出版人 李小山

编 著 李巍巍

责任编辑 薛 原

封面设计 许 悦

版式设计 许 悦

拍摄单位 百年荣记饮食文化发展有限公司

龙目堂美食摄影工作室

唐人美食职业技能培训学校

图片摄影 王大龙

图片整理 姜 琦 徐 婷

排版制作 王江妹 尹 爽

出版发行 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店

印 刷 北京威远印刷厂

开 本 1020 × 1200 1/20

印 张 20

书 号 ISBN 978-7-5356-4187-8

版 次 2011年1月第1版

印 次 2011年1月第1次印刷

定 价 29.60元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 010-61534147

前言

早在2000多年前,《黄帝内经》就言道:“凡欲诊病者,必问饮食居处。”唐代名医孙思邈也指出:“安生之本,必资于食……不知食宜者,不足以生存也……故食能排邪而安脏腑,悦情爽志,以资气血。”可见我们的祖先早就意识到饮食与人体健康之间的紧密联系。

中国传统中医认为“药食同源”,即药物和食物是没有绝对的分界线的,许多食物也具有药用价值。《神农本草经》中就记载了许多治病与营养皆宜的食物,如红枣、薏米、芝麻、山药、莲子、核桃、桂圆、百合、蜂蜜等。它们是人们日常生活中的常用食物,同时也具有很好的治病调理功效。例如芝麻可补肝肾、益精血、降血压,蜂蜜可润燥、解毒等。除了这些食物,古人还找到了上千种药材,并对其药效进行了总结。与此同时,古人又将药物与食物结合起来,运用到日常饮食中,如此便有了药膳食疗的开端。至东汉时期,药膳学已发展得较为成熟,当时的名医张仲景首创的“桂枝汤”、“百合鸡子汤”、“当归生姜羊肉汤”等食疗方剂至今仍被人们沿用。

药膳“寓医于食”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用,药借食力,食助药威,既具有营养价值,又可防病治病、强身健体、延年益寿。同时,药膳的烹调之法与普通菜肴无异,成菜也具有色、香、味、形俱佳的特点,使人们在疗疾祛病的同时也能品尝美味佳肴,可谓一箭双雕。

正是由于这种种优势,药膳受到了越来越多的追求健康、注重养生的现代人的青睐。很多人在遭受疾病困扰时,除了去医院问诊治疗,自然也会想到借助药膳进行饮食调理。而《对症药膳大全集》这本书正是为了满足大家的这一需求而编写的。

本书列出了近百种常见疾病,针对每一种疾病都分析了其产生原因和防治措施,并介绍了具有防治功效的药食。书中对每种药食都进行了详细说明,不但包括历代中医名家总结出的性味归经、主治功效,还包括经过现代医学研究证实的药理作用,使读者看得明白、吃得放心。其后列出的药膳配方都是根据药食的性

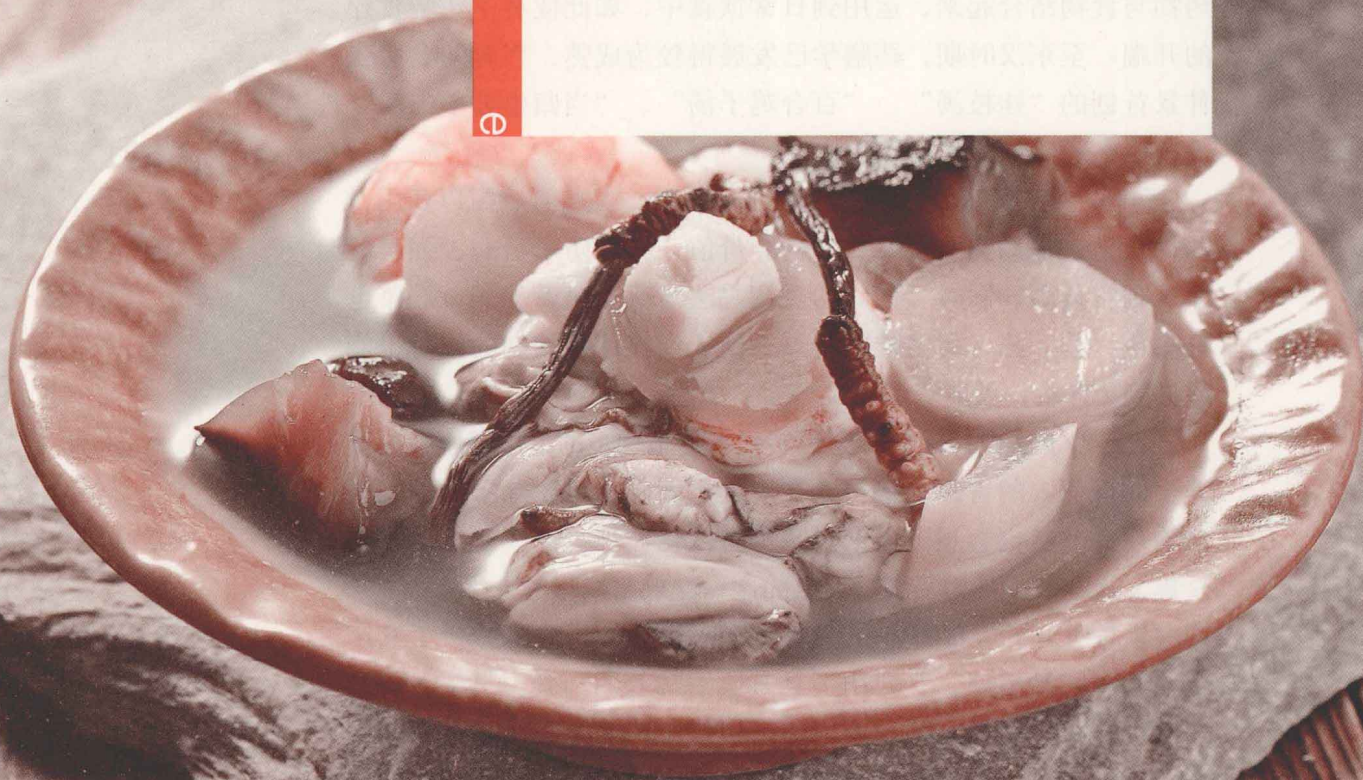
p
r
e
f
a
c
e

味、功效等特点配伍而成的，既有千百年来中华医典的精华配方，也有现代专家学者的创新方，它们都能有效地防病化疾。另外，书中还针对多种疾病列出了读者在日常生活中需注意的事项，只有将食疗和生活习惯紧密结合起来，才能更有效地把疾病拒之门外。

总而言之，全书内容全面，信息准确，简单易懂，实用性强。通过阅读本书，您可以成为自己的最佳私人医生，让防治疾病和养生保健在餐桌上也能进行，可谓功效在饱腹之后，收益在愉悦之中。

需要指出的是，虽然药膳的确有很好的祛病强身功效，尤其对于慢性疾病的调理作用颇佳，但是也并非百病皆治。所以，大家患病后还是应首先去医院诊治，不可延误。同时，因各人体质不同，症状各异，需要辨证施膳，若在进食后出现不适，应立即停止食用。

本书在编写过程中，由于编写时间紧迫和编者的水平所限，难免出现纰漏和错误，恳请广大读者朋友批评指正。



目录



◎第一章

药膳对症治病

什么是药膳 2

药膳——“形为食，性为药” 2

药膳治病的优点 2

药膳能够治疗哪些疾病 3

神经系统疾病 3

呼吸系统疾病 4

循环系统疾病 5

消化系统疾病 6

泌尿生殖系统疾病 6

运动系统疾病 7

感觉系统疾病 8

药膳治病的注意事项 10

因时因地制宜 10

因人因症而用 10

配伍禁忌 10

妊娠服药禁忌 11

“四气五味”中的智慧——中药的性能 12

四气 12

五味 12

归经 13

升降浮沉 14

◎第二章

药膳对症治疗心脑血管科疾病

冠心病 16

扩张动脉血管——玉竹 16

玉竹石斛粥 17

百合玉竹粥 17

玉竹扒豆腐 17

玉竹煮羊心 18

玉竹炒藕片 18

玉竹烧胡萝卜 18

防止血栓形成——红花 19

红花鱼头豆腐汤 19

二红粥 20

党参红花炒鳝球 20

生地桃仁红花炖猪蹄 20

促进胆汁排泄——柴胡 21

柴胡煮冬瓜 21

心律失常 22

化解血液斑块——黄芪 22

黄芪粥 23

黄芪猴头菇汤 23

茯苓黄芪粥 23

参芪精 24

归芪乌鸡 24

归芪蒸石斑鱼 24

修复心肌纤维——丹参 25

人参蒸甲鱼 25

丹参瘦肉粥 26

丹参菠菜粥 26

丹参枸杞煮鸽蛋 26

减慢心动频率——万年青 27

万年青饮 27

心肌炎 28

抑制柯萨奇病毒——苦参 28

苦参石榴酒 29

苦参蒸鸡蛋 29

防风苦参饮 29

慢性肺源性心脏病 30

缓解支气管痉挛——紫苏 30

枸杞紫苏粥 31

川贝紫苏饮 31

紫苏子粥 31

目录



抑制咳嗽中枢——苦杏仁	32	防止血液黏稠——泽泻	46
桑菊杏仁茶	32	泽泻香菇木耳汤	46
杏仁粥	33	泽泻白菜汤	47
杏仁饮	33	泽泻蒸荸荠	47
杏仁煲萝卜	33	泽泻蒸冬瓜	47
杏仁香菇面	34	高脂血症	48
梅枣杏仁饼	34	抑制脂肪消化吸收——薏米	48
核桃川贝杏仁膏	34	薏米荞麦粥	49
贫血	35	薏米饼	49
增加血红蛋白浓度——当归	35	柚皮薏米冬瓜汤	49
党参当归煲虾球	36	木耳黄豆薏米汤	50
半月沉江	36	薏米西红柿瘦肉面	50
当归黄芪饮	36	薏米白菜汤	50
当归生地酒	37	促进肠道蠕动——圆白菜	51
当归熟地炖羊肉	37	醋熘圆白菜	51
当归羊肉汤	37	石菖蒲炒圆白菜	52
促生红细胞——阿胶	38	芦荟圆白菜汁	52
阿胶煮鸡蛋	38	圆白菜菠菜汤	52
红枣炖阿胶	39	抑制肠道吸收胆固醇——蒲黄	53
鲤鱼阿胶粥	39	蒲黄山楂降脂茶	53
阿胶蒸鲍鱼	39	脑血管硬化	54
增强造血功能——党参	40	改善血液循环——牛膝	54
党参西芹炒鲜贝	40	牛膝拌海蜇	55
参归猪肝汤	41	蒜牛膝粥	55
红枣桂圆饮	41	牛膝归尾粥	55
归参炖母鸡	41	牛膝香菇煲瘦肉	56
高血压	42	枸杞牛膝炒鹌鹑	56
降胆固醇含量——黑芝麻	42	枸杞牛膝煮绿豆	56
黑芝麻拌芹菜	43	抗血小板聚集——桃仁	57
黑芝麻山药羹	43	山楂桃仁茶	57
首乌芝麻粥	43	丹参桃仁粥	58
燕麦芝麻糊	44	桃仁红枣粥	58
芝麻桃仁粥	44	桃仁苦瓜粥	58
黑芝麻粥	44	降低血管阻力——五灵脂	59
清除氧自由基——苍耳子	45	灵脂荸荠烧茄子	59
苍耳薏米粥	45		



脑梗死

60

增强血管弹性——菊花

60

菊花核桃粥

61

山楂菊花茶

61

菊花炒鸭片

61

菊花鱼片

62

菊花胡萝卜汤

62

苦瓜菊花汤

62

增加脑血流量——葛根

63

葛根粉粥

63

葛根炒生菜

64

葛根百合粥

64

葛根桑叶茶

64

◎第三章

药膳对症治疗神经及精神科疾病

神经衰弱

66

补脑健脑——核桃仁

66

核桃红枣汤

67

核桃鸡丁

67

茯苓核桃粥

67

枸杞子核桃茶

68

桂圆核桃鸡

68

核桃木耳粥

68

促进睡眠——桂圆肉

69

桂圆枣仁莲子羹

69

桂圆花生炖海带

70

桂圆山楂茶

70

桂圆童子鸡

70

调节神经功能——酸枣仁

71

酸枣仁炒猪舌

71

酸枣仁芹菜蒸鸡蛋

72

酸枣仁绿茶饮

72

酸枣仁蒸牛心

72

失眠

73

缓解心悸——远志

73

远志炒菜心

74

远志松仁饮

74

桂桃远志炖蚕豆

74

锁阳远志炖乌鸡

75

远志还丹酒

75

远志肝泥瘦肉粥

75

抑制思虑——莲子

76

莲子粉粥

76

桂圆莲子饮

77

桂圆莲子红枣糯米粥

77

桂花莲子饮

77

竹荪莲子丝瓜汤

78

莲子红枣粥

78

百合莲子炖猪肉

78

抑郁症

79

缓解焦虑情绪——柏子仁

79

柏仁煮花生米

80

柏子仁核桃炒豇豆

80

柏子仁猪心饮

80

柏子仁拌香蕉

81

柏子仁菊花蜜

81

柏子仁蒸羊心

81

增加血清素含量——菠萝

82

木瓜菠萝汁

82

菠萝粥

83

菠萝胡萝卜汁

83

冬瓜菠萝羹

83

补充甲状腺素——紫菜

84

紫菜萝卜蛋汤

84

紫菜鸡蛋汤

85

紫菜墨鱼苦瓜汤

85

紫菜炖田螺

85

目录



帕金森病 86

促生神经传递素多巴胺——蚕豆	86
蚕豆炒虾仁	87
红糖蚕豆汤	87
蚕豆炖牛肉	87

兴奋中枢神经——茶叶	88
八宝油茶汤	88

坐骨神经痛 89

消炎止痛——延胡索	89
狗骨药酒	90
延胡索蒜粥	90
大料酒	90
秦艽延胡索酒	91
克痹药酒	91
川乌艾叶蜜饮	91
驱除寒潮——花椒	92
干姜花椒粥	92

◎第四章

药膳对症治疗呼吸科疾病

感冒 94

促进汗腺分泌——姜	94
姜糖饮	95
姜菊花豆腐汤	95
姜荆芥饮	95
葱姜糯米粥	96
葱白姜汤面	96
葱白炖姜汤	96
抑制流感病毒——连翘	97
双花流感饮	97
金银花连翘粥	98
连翘甘草蒸白鸽	98

六味消毒饮	98
-------	----

慢性支气管炎 99

控制病菌感染——知母	99
知母汤	100
知母炖甲鱼	100
绿豆知母冬瓜汤	100
缓解咳嗽气喘——枇杷叶	101
枇杷蜜枣饮	101
减少痰液分泌——川贝	102
川贝紫菜汤	102
桔梗川贝饮	103
川贝二参饮	103
川贝炖乌鸡	103

哮喘 104

松弛气道平滑肌——麻黄	104
葛根麻黄饮	105
麻黄杏仁粥	105
麻黄煮牛奶	105
冬瓜子银杏汤	106
麻黄雪梨瘦肉汤	106
猪肺麻黄根汤	106
抗组胺——地龙	107
地龙香油蜜	107
抗过敏反应——黄芩	108
黄芩山栀饮	108

肺炎 109

对抗葡萄球菌——葱白	109
泽泻葱白茶	110
葱白鸡汤饮	110
葱白炒豆芽	110
抑制革兰氏阴性杆菌——银杏	111
银杏冬瓜汤	111
银杏绿豆煮猪肺	112
银杏鸡汤	112
银杏芦荟	112



抵抗肺炎球菌——牛蒡子	113
牛蒡子茶饮	113
肺结核	114
抗结核杆菌——白芨	114
白芨止咳糖	115
白芨甘草饮	115
白芨百合饮	115
白芨蒜粥	116
白芨黄精粥	116
白芨荸荠煮萝卜	116
增强抵抗力——灵芝	117
灵芝薄荷饮	117
灵芝炖山鸡	118
菌灵芝烧猪瘦肉	118
灵芝大蒜粥	118

◎第五章

药膳对症治疗消化科疾病

慢性胃炎	120
保护胃黏膜——南瓜	120
糖醋南瓜丸	121
紫菜南瓜汤	121
南瓜大米粥	121
带鱼南瓜汤	122
蜜糖蒸南瓜	122
南瓜炒牛肉	122
抗胆汁反流——大黄	123
大黄粥	123
大黄蜂蜜饮	124
大黄槟榔茶	124
大黄甘草粥	124
胃及十二指肠溃疡	125
抑制胃酸分泌——甘草	125

白糖甘草茶	126
党参甘草馄饨	126
健胃营养馄饨	126
人参茯苓饮	127
甘草绿豆炖白鸭	127
甘草藕汁饮	127
胃下垂	128
减轻腹胀——鸡内金	128
鸡内金粥	129
内金扒肚花	129
内金鸡胗汤	129
内金山楂煮瘦肉	130
鸡内金鲫鱼	130
党参茯苓饼	130
促进消化——山楂	131
山楂酱拌菜心	131
桂皮山楂饮	132
山楂冻	132
山楂炖猪肚	132
增进食欲——神曲	133
消食饼	133

慢性病毒性肝炎	134
改善肝脏血液循环——田七	134
田七红枣炖甲鱼	135
田七红花蒸墨鱼	135
田七山药藕粉	135
木耳田七猪肝汤	136
田七饮	136
田七蒸白鸭	136
促进肝细胞修复——白芍	137
白芍竹笋烧冬瓜	137
白芍麻仁土豆粥	138
白芍瘦肉汤	138
白芍栀子饮	138
提高细胞免疫功能——补骨脂	139
补骨脂芹菜煲白鸽	139

目录



脂肪肝 140

防止脂肪堆积——冬瓜	140
三鲜冬瓜卷	141
双瓜菜窝头	141
薏米炖冬瓜	141
冬瓜菠菜羹	142
芦笋扒冬瓜	142
地丁扁豆炖冬瓜	142

肝硬化 143

改善肝功能——猪苓	143
猪苓红豆包子	144
猪苓红豆粥	144
猪苓茶	144
猪苓薏米炖猪胰	145
猪苓牛黄白糖饮	145
猪苓红花炖羊肉	145
抗肝纤维化——黄瓜	146
山楂汁拌黄瓜	146
玉竹山药黄瓜汤	147
麦冬烧黄瓜	147
三鲜汁	147

便秘 148

润滑肠道壁——香蕉	148
香蕉粥	149
油炸香蕉夹	149
香蕉冰糖汤	149
冰糖蒸香蕉	150
桑葚香蕉果盘	150
蜜汁香蕉	150
增加膳食纤维——土豆	151
土豆羹	151
火麻仁土豆粥	152
郁金土豆红薯泥	152
蜂蜜土豆红薯羹	152

痢疾 153

抑制痢疾杆菌——马齿苋	153
马齿苋葱花粥	154
马齿苋绿豆芽饮	154
马齿苋蜜粥	154
马齿苋瘦肉汤	155
凉拌马齿苋	155
大蒜马齿苋	155
缓解腹泻——苹果	156
苹果红枣粥	156
苹果柿子汁	157
苹果粥	157
苹果山楂饮	157

痔疮 158

改善微循环——生地	158
生地麻仁炖猪肠	159
生地半边莲饮	159
生地山药汤	159
生地蔬果饮	160
生地粥	160
生地煮香蕉	160
促进肠蠕动——韭菜	161
肥油韭菜蛋丝	161
金针韭菜	162
韭菜苦瓜汤	162
拌韭菜	162

◎第六章

药膳对症治疗内分泌科疾病

低血糖症 164

增加血糖浓度——甘蔗	164
甘蔗粥	165
甘蔗白萝卜汁	165
甘蔗嫩藕汁	165



苹果甘蔗西红柿汁	166
甘蔗荸荠饮	166
甘蔗生姜汁	166
糖尿病	167
降低血糖浓度——苦瓜	167
苦瓜拌芹菜	168
淮山杞子煲苦瓜	168
苦瓜焖瘦肉	168
山药炖苦瓜	169
苦瓜粥	169
蟹肉苦瓜羹	169
促进胰岛素分泌——柚子	170
豉汁柚皮	170
茯苓柚子饮	171
西红柿西柚汁	171
蜜汁鲜果	171
对抗肾上腺素——女贞子	172
女贞子葛笋汤	172
女贞子炖海带	173
女贞子炖鲈鱼	173
蒸带鱼女贞子	173
甲状腺机能亢进	174
抑制中枢神经系统——朱砂	174
朱砂炖猪心	175
朱砂粥	175
桃仁朱砂酒	175
抑制甲状腺素合成——夏枯草	176
夏枯草煲瘦肉汤	176
夏枯草饮	177
白菊黄豆汤	177
泻肝安神汤	177
甲状腺肿大	178
补充碘元素——海带	178
绿豆海带汤	179
海带苦瓜汤	179
海带炖仔鸭	179

促进甲状腺聚碘——黄药子	180
黄药子膏	180
痛风	181
促进机体代谢——红萝卜	181
拍红萝卜	182
虾干拌红萝卜	182
糖醋红萝卜	182
促进尿酸排泄——樱桃	183
樱桃酱	183
樱桃苹果汁	184
银耳樱桃粥	184
木瓜煮樱桃	184

◎第七章

药膳对症治疗泌尿科疾病

前列腺炎	186
增加锌含量——牡蛎	186
党参桂圆炖牡蛎	187
百合炒牡蛎肉	187
牡蛎炒蛋	187
补充脂肪酸——南瓜子	188
南瓜子瘦肉汤	188
慢性肾小球肾炎	189
消除肾炎水肿——翠衣	189
翠衣粥	190
翠衣香蕉茶	190
翠衣炒鳝片	190
二衣茶	191
三瓜干贝羹	191
葫芦双皮汤	191
增强排钠能力——茯苓	192
黑芝麻茯苓粥	192
柴胡茯苓饮	193

目录



八珍糕	193
寿星虾球	193
肾结石	194
利尿排石——金钱草	194
金钱草粥	195
双草利水饮	195
溶石三草饮	195
平衡酸碱度——茺菔	196
茺菔粥	196
肾结核	197
抑制病原体——冬虫夏草	197
虫草全鸭汤	198
冬虫夏草羊肉汤	198
冬虫夏草墨鱼盅	198
抗肺炎细菌——天冬	199
冬贝瘦肉汤	199
天冬炖乌鸡	200
天冬粥	200
天冬牛奶饮	200
尿路感染	201
抑制大肠杆菌——乌梅	201
乌梅饮	202
乌梅粥	202
杏梅枣泥	202
加速消炎排尿——柳叶	203
清明柳叶饮	203
阳痿	204
提高性欲——肉苁蓉	204
肉苁蓉蒸鲈鱼	205
肉苁蓉羊腰子粥	205
肉苁蓉炖公鸡	205
肉苁蓉炖牡蛎	206
苁蓉银杏烧鸡块	206
菟丝苁蓉饮	206
促进性功能——鹿茸	207
鹿茸扒猴头菇	207

鹿茸炖乌鸡	208
鹿茸竹笋烧虾仁	208
鹿茸烧海参	208
早泄	209
增强肾功能——枸杞子	209
金针菇枸杞炒肉丝	210
红杞牛鞭汤	210
枸杞海参汤	210
枸杞蒸羊肉	211
枸杞子蒸石斑鱼	211
枸杞红参酒	211
遗精	212
抑制精液排出——芡实	212
芡实核桃莲子粥	213
山药芡实瘦肉粥	213
金樱芡实鸡汤	213
抑制神经中枢——合欢皮	214
红枣合欢粥	214
合欢烧海参	215
合欢皮猪心	215
甘草合欢茶	215
男性不育症	216
促进性腺发育——杜仲	216
巴戟杜仲炒腰花	217
杜仲韭黄炒虾仁	217
杜仲羹	217
益肾催育方	218
杜仲茺菔公鸡煲	218
杜仲猪腰子汤	218
促进精液分泌——淫羊藿	219
淫羊藿苁蓉煨鹿尾	219
淫羊藿炒河虾	220
淫羊藿炒鸡肾	220
生育酒	220



◎第八章

药膳对症治疗骨科疾病

骨质疏松症 222

补充钙元素——牛奶	222
牛奶粥	223
牛奶燕窝羹	223
川芎煮牛奶	223
牛奶草莓羹	224
蜂蜜花生奶	224
黑芝麻甜奶粥	224
补充维生素D——鸡蛋	225
杞枣煲鸡蛋	225
西红柿炒鸡蛋	226
三黑煮鸡蛋	226
山药白饭鱼蒸蛋	226

骨质增生症 227

增强机体功能——黑豆	227
鲫鱼黑豆饮	228
黑豆鲤鱼汤	228
复方黑豆酒	228
黑豆红糖粥	229
海鲜炖黑豆	229
牡蛎黑豆粥	229
抗衰老——人参	230
人参炖子鸡	230
人参瘦肉汤	231
二参汤圆	231
人参固本酒	231

肩周炎 232

消炎止痛——附子	232
附子煲羊肉	233
白术附子羊肉汤	233
附子天麻炖羊肉	233
附子白芷炖羊肉	234

姜附烧狗肉	234
川芎附子炖羊肉	234

风湿病 235

消除发热症状——牛黄	235
牛黄酒	236
牛黄蜜饮	236
牛黄冬瓜煮猪皮	236
促进皮质激素分泌——巴戟天	237
巴戟枸杞凤爪	237
巴戟煮猪腰	238
巴戟羊肉汤	238
巴戟烧猪蹄筋	238

◎第九章

药膳对症治疗五官科疾病

口腔溃疡 240

抑制口腔细菌——决明子	240
杞菊决明子茶	241
决明五味炖乌鸡	241
决明菊花粥	241
决明子蔬菜汤	242
海带决明汤	242
沙参决明饮	242
补充B族维生素——菠菜	243
菠菜粥	243
香油拌菠菜	244
核桃仁菠菜猪肝汤	244
茯苓菠菜汤	244

鼻炎 245

促进通气顺畅——辛夷	245
辛夷煮鸡蛋	246
苍耳子茶	246
辛夷萝卜瘦肉汤	246

目录



抵抗变态反应——细辛 247

白芷细辛粥 247

咽炎 248

增强抗病能力——香菇 248

香菇牛肉粥 249

香菇肉片 249

白芷炖香菇 249

海带炒香菇 250

口蘑香菇粥 250

香菇白菜羹 250

杀灭溶血性链球菌——蒲公英 251

鲜蒲公英拌莴笋 251

蒲公英拔鸭肉 252

白英蒲公英饮 252

蒲公英瘦肉汤 252

腮腺炎 253

抑制腮腺炎病毒——苍术 253

黄柏苍术饮 254

黄柏苍术烩带子 254

苍术芝麻羊肝汤 254

苍术炖猪肚 255

苍术煮鸡肝 255

二术苓皮汤 255

耳聋、耳鸣 256

增强运氧功能——熟地 256

熟地补血汤 257

熟地知母老鸭汤 257

熟地乌鸡 257

熟地山药面 258

熟地炖甲鱼 258

熟地牛骨汤 258

结膜炎 259

抗病原微生物——桑叶 259

桑叶猪肝饮 260

双叶大米粥 260

桑叶蜂蜜饮 260

营养视网膜——菜花 261

香菇炒菜花 261

鲫鱼菜花羹 262

菜花炒金针菇 262

菜花绿豆粥 262

白内障 263

吸收紫外线——青椒 263

青椒炒肉丝 264

拌青椒 264

青椒鸡丁 264

青椒南瓜 265

干煸苦瓜青椒 265

芦笋青椒西红柿汁 265

夜盲症 266

补充维生素A——猪肝 266

玄参炖猪肝 267

枸杞瘦肉猪肝汤 267

猪肚炒胡萝卜 267

猴头猪肝汤 268

红枣桂圆炖猪肝 268

枸杞子炒猪肝 268

青光眼 269

吸收眼内水分——蜂蜜 269

桑葚蜜膏 270

丝瓜花蜜饮 270

蜂蜜香油汤 270

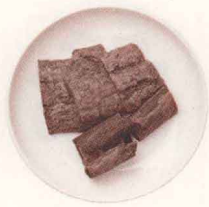
芝麻蜂蜜糊 271

芦荟蜜汁 271

蛋黄蜂蜜饮 271

消除精神紧张——茉莉花 272

茉莉花粥 272



◎第十章

药膳对症治疗皮肤科疾病

痤疮 274

抑制皮脂腺分泌——花生	274
桔梗煮花生	275
糖酒煮花生米	275
海带花生煮排骨	275
花生米拌芹菜	276
花生米拌胡萝卜干	276
琥珀花生米	276
补充锌元素——五味子	277
人参五味子核桃饮	277
五味芡实粥	278
茅根五味豆浆饮	278
五味炖猪肘	278

湿疹 279

抗过敏——枳实	279
枳实汤	280
地肤子汤	280
石斛生地茶	280
止瘙痒——防风	281
防风芹菜汤	281

扁平疣 282

提高抗病毒能力——地肤子	282
地肤子饮	283
苍耳子地肤子蜜饮	283
地肤子汤	283

牛皮癣 284

抗感染——连翘	284
金银连翘饮	285
牛蒡连翘饮	285
连翘炖兔肉	285
调节内分泌——百花粉	286
花粉饮	286

脱发症 287

抵抗毛发衰老——何首乌	287
制首乌红枣粥	288
糯米首乌粥	288
生发饮	288
何首乌炖猪蹄	289
何首乌炖乌鸡	289
首乌煮鸡蛋	289
强健肾脏——菟丝子	290
菟丝子粥	290

◎第十一章

药膳对症治疗妇科疾病

月经不调 292

松弛子宫肌肉——益母草	292
益母草煮西芹	293
益母草蒜粥	293
益母鸡	293
益母草茶	294
益母草煮鸡蛋	294
益母草红糖粥	294
止痛止血——艾叶	295
艾叶煮鸡蛋	295
艾叶糯米红枣粥	296
艾叶炖猪肚	296
艾叶汁	296

阴道炎 297

抗黏膜病变——油菜	297
油菜粥	298
蒲公英油菜粥	298
银耳炒油菜	298
芝麻拌油菜	299
油菜叶汁	299
鳝丝油菜粥	299

目录



抗阴道滴虫——黄柏	300
苦参黄柏饮	300
黄柏香干炒芹菜	301
黄柏金银花茶	301
茴香黄柏鱼头汤	301

乳腺炎 302

抑制乳腺致病菌——鱼腥草	302
鱼腥草粥	303
蒜拌鱼腥草	303
鱼腥草炖水鸭	303
鱼腥草绿豆汤	304
鱼腥草拌莴笋	304
绿豆鱼腥草汤	304

妊娠反应 305

抑制呕吐——砂仁	305
砂仁煮猪肚	306
砂仁红枣糯米粥	306
砂仁生地鲫鱼	306
砂仁粥	307
砂仁豆芽瘦肉汤	307
砂仁鸡肉粥	307

胎动不安 308

安胎——续断	308
续断黑豆炖猪瘦肉	309
续断炖乌鸡	309
续断炖鲈鱼	309

乳汁不行 310

促进乳汁分泌——猪蹄	310
归芪猪蹄汤	311
王不留行炖猪蹄	311
猪蹄通乳汤	311
猪蹄通乳粥	312
木瓜烧猪蹄	312
阿胶葱炖猪蹄	312

妇女绝经期综合征 313

补充雌激素——黄豆	313
菊花黄豆焖茄子	314
苧苳黄豆冬瓜汤	314
香菇黄豆白菜汤	314

◎第十二章

药膳对症治疗儿科疾病

小儿流涎 316

减少唾液分泌——益智仁	316
摄涎汤	317
止涎饼	317
止涎鸡汤	317
桂圆肉益智鸽蛋汤	318
益智仁鸭汤	318
益智仁粥	318

小儿厌食症 319

提高味觉敏感度——白术	319
八宝鸡汤	320
白术饼	320
砂仁建曲饮	320
提高铁元素含量——鸡血	321
鸡血豆腐汤	321

小儿疳积 322

强化消化功能——佛手	322
党参佛手猪心汤	323
佛手扁豆薏米粥	323
扁豆佛手饮	323

小儿腹泻 324

止泻——藿香	324
藿香粥	325
藿香饮	325
藿香莲子饮	325