

The background of the cover is a warm-toned still life photograph. In the foreground, there is a plate of sliced cucumbers, onions, and tomatoes, along with some dried citrus slices. To the right, there are two glasses: one containing a golden beverage and another containing a dark beverage. The overall atmosphere is cozy and suggests a focus on healthy eating and drinking.

现代

家庭药膳

北京中医药大学营养教研室 编

新华出版社

现代家庭药膳

疾病防治药膳篇

5

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭药膳·疾病防治药膳篇/北京中医药大学营养教研室编.—北京:新华出版社,2001.10

ISBN 7-5011-5349-3

I. 现... II. 北... III. ①食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 059905 号

银耳羹



配方

银耳 5 克 鸡蛋 1 个 冰糖 60 克 猪油
适量

制作

银耳加温水浸泡约 30 分钟，发透后去蒂头，分成片状。锅内加清水烧沸后，加银耳改文火煎熬 2-3 小时至烂，取出盛盆中。另起锅，放入冰糖和水调成汁。蛋清加入清水倒入锅中搅匀，烧沸后将糖汁银耳倒入锅内，并加少许猪油即可。

功效

养阴润肺，益气生津。



墨鱼羹

配方

乌贼鱼（又称墨鱼）肉 200 克 核桃仁 10 枚 食盐少许 太白粉适量

制作

乌贼鱼洗净，切成片；桃仁洗净，一同放入锅中，加水一大碗烧沸。用小

火煮至熟烂，加盐调味，再用太白粉勾芡即可。

功效

养血滋阴。适用于血虚闭经、崩漏、带下等症

葱姜排骨

配方

带骨猪排骨250克 葱3棵 姜5片 大蒜、红葱头各3粒 红辣椒1个 糖、盐、酱油、淀粉、五香粉适量



制作

1. 猪排骨洗净，放入碗中，加糖、盐、酱油、淀粉、五香粉腌15分钟；葱、红辣椒洗净，切段；姜切片；大蒜、红葱头分别去皮。
2. 锅中倒入3匙油烧热，爆香大蒜、红葱头及姜片，放入猪排骨翻炒至肉色变白，加入1杯水改小水焖煮半小时，煮至猪肉熟烂，加入葱段、红辣椒段及盐、糖、淀粉炒匀即可。

功效

可治感冒、头痛、鼻塞、解毒消肿等。

天冬红糖茶



配方

天冬30克 红糖100克 清水1000克

制作

将天冬洗净入锅，加入清水。起小火，将其煮烂熟。再加入红糖适量，煮开即可。（温服，每日1次）

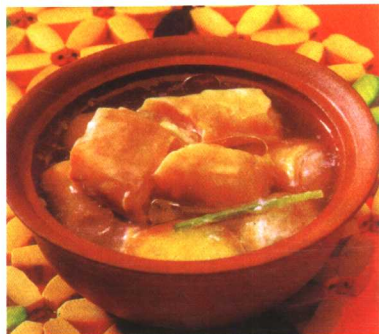
功效

滋补肝肾，养阴止血。用于妇女月经过多、功能性子宫出血，乳腺小叶增生等症。

巴戟炖肠

配方

巴戟天 30 克 猪大肠 200 克 清水 500 克 葱、姜、米酒均适量。



制作

猪大肠洗净，巴戟天纳入肠内后入锅内，加水适量。煮沸后去浮沫，加入葱、姜、米酒。用小火炖烂后加盐、味精调味，取出切断装盆即可。

功效

治疗妇女子宫脱垂症。

木耳四季豆

配方

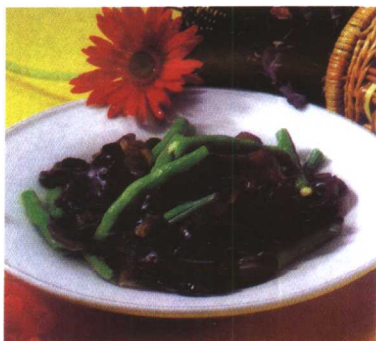
四季豆 100 克 黑木耳 200 克 盐、味精、油适量

制作

四季豆洗净去筋，摘成段。木耳泡发洗净，摘成片。起油锅，投入四季豆炒至五成熟。加入清水一碗及盐、木耳烧 10 分钟。加入味精，调匀即可。

功效

适用于小儿百日咳的辅助治疗。



去痲丝瓜



配方

丝瓜 200 克 茭白笋 100 克 盐、味精、油适量

制作

丝瓜去皮切成长条。起油锅，倒入丝瓜。炒至翡绿色。加入茭白笋片，盐、味精烧至成熟即可。

功效

防治暑天生痲。

行气翡翠

配方

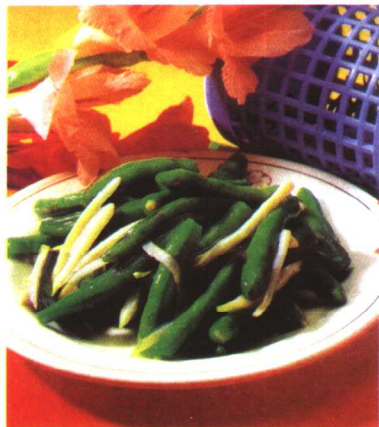
四季豆 200 克 茭白笋 150 克 盐、味精、油适量

制作

四季豆洗净，摘成段，茭白笋切成丝。起油锅，烧热。投入四季豆，炒至翠绿。加茭白笋、盐、味精烧至成熟，即可。

功效

适用于气逆、胃胀。



黄瓜豆芽

配方

绿豆芽 300 克 大黄瓜 1 条 盐、味精、油适量

制作

1. 绿豆芽洗净，黄瓜去籽。
2. 将黄瓜切成丝。
3. 起油锅，倒入豆芽、黄瓜翻炒。
4. 加入盐、味精烧熟即可。

功效

清热解毒。



糖醋藕片

配方

藕 350 克 白糖 150 克 白醋 20 克
精盐少许

制作

1. 藕去皮去节洗净。
2. 切成薄片。
3. 加白糖、白醋、精盐及凉开水少许拌匀。
4. 1 小时后捞出装盘，即可。

功效

清热、凉血、散瘀。



消暑黄瓜

配方

大黄瓜 2条 葱 15克 白糖 150克 盐、香油适量

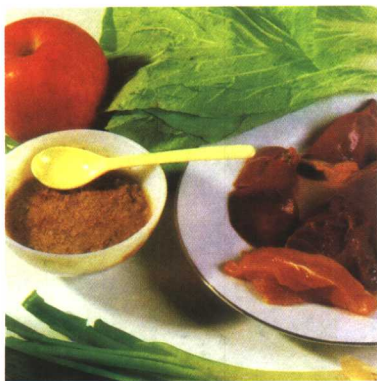
制作

1. 黄瓜切成片，葱切成米粒状。
2. 黄瓜片放入盘中，用盐腌半小时。
3. 用洁净的纱布挤去水分。
4. 加入白糖、盐、葱粒、香油拌匀，即可。



功效

适用于暑热过重、咽喉肿痛。



肝泥、肉泥

配方

猪、牛、鸡等的肝 猪瘦肉

制作

将肝或瘦肉洗净去筋后置于砧板或盘上，用不锈钢汤匙取同一方向以均衡的力量刮。将刮出的肝泥或肉泥置于碗内，加入少许冷水，盐搅匀，蒸熟或加入粥内煮熟。

功效

促进婴儿生长发育

服法

以一小茶匙开始，渐渐增加，最多每天勿超过两汤匙。

宜忌

婴儿 7-9 个月大即可开始喂食。

竹笋鲫鱼

配方

鲫鱼1条 竹笋50克 盐少量 味精、油、米酒各适量

制作

1. 鲫鱼拣净、竹笋切片，待用。
2. 起油锅，鲫鱼煎成两面金黄色。
3. 加入米酒，去腥味。
4. 加竹笋、清水一碗，烧沸。
5. 再加盐、味精适量，烧透即可。



功效

适用于小儿麻疹，有诱发早愈的食疗作用。



菜泥

配方

绿色蔬菜 胡萝卜 马铃薯 豌豆等

制作

绿色蔬菜洗净切碎，加盐及少许水，加盖煮熟待凉、或加在蛋内蒸熟、或放在粥里煮熟均可。胡萝卜、马铃薯、豌豆等洗净后用少量的水煮熟。用汤匙刮取或压碎成泥，也可切碎在粥里，喂食。

功效

有助于身体的生长，造血、通便、并保护皮肤粘膜。

服法

第一次只给一种蔬菜泥。从一茶匙量开始渐渐增加到6-8汤匙。

宜忌

每次均应以新鲜菜泥喂，以保持食物的营养价值。煮菜水勿丢弃，水中部分含维生素。婴儿四个月开始喂养。

蒸蛋

配方

鸡蛋 鸭蛋等

制作

将整个蛋敲开置于饭碗内，用筷子充分搅拌，以免蛋白质沉于碗底结硬块，加少许食盐。加冷水于碗中至八分满。置于锅内或电锅内蒸熟即可。

功效

促进身体各部分的生长发育。

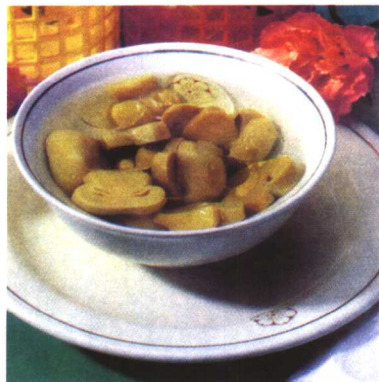
服法

先由少量一汤匙开始。渐渐增加至一天一个。



禁忌

婴儿10-12个月后可开始喂养。



保肝鲜蘑

配方

鲜蘑 200克 盐、味精、香油适量

制作

1. 蘑菇洗净，切成块。
2. 锅内放水，烧开。
3. 加鲜蘑、盐、味精、烧熟。
4. 淋上香油，即可。

功效

用于急慢性肝炎的食疗，宜长服。

疾病防治药膳篇目录

第五章 内分泌系统疾病防治药膳

..... (1921)

一、甲状腺肿大 (1921)

芋艿丸 (1921)

理气化痰丸 (1921)

荸荠炖猪脍 (1922)

昆布海藻煮黄豆 (1922)

海带拌三丝 (1922)

香糯米醋浸海带 (1923)

红糖腌海带 (1923)

醋泡海带 (1923)

凉拌海蜇头 (1924)

消瘿汤 (1924)

海带紫菜汤 (1925)

紫菜汤 (1925)

海带紫菜燕窝汤 (1925)

猪胰淡菜汤 (1926)

海带鸭子汤 (1926)

海藻郁金丹参汤 (1927)

紫菜猪瘦肉汤 (1927)

紫菜萝卜汤 (1927)

绿豆海带陈皮粥 (1928)

海珠散结茶 (1928)

荔枝杏仁茶 (1929)

紫明茶 (1929)

消瘿红糖饮 (1929)

海带茶 (1930)

二、甲状腺机能亢进 (1930)

柚子炖鸡 (1930)

百仁全鸭 (1931)

菊蚌怀珠 (1932)

紫菜蛋卷 (1932)

干烧杞麦冬笋 (1933)

卤汁黄豆 (1933)

凉拌蜇皮芹菜 (1934)

生拌莲花白 (1934)

酱油拦海参蛋 (1935)

鱼香四季豆 (1935)

现代家庭药膳

- 栗子烧白菜 (1936)
- 糖醋蜇皮冬笋 (1936)
- 炒菇笋枸杞叶 (1937)
- 枸杞南枣煲鸡蛋 (1937)
- 萝卜卷 (1938)
- 桂圆益心膏 (1938)
- 蚝豉元鱼汤 (1939)
- 紫菜菠菜汤 (1939)
- 蜜汁鸭梨 (1940)
- 蜜汁百合 (1940)
- 五味子桑椹桂圆糖 ... (1941)
- 佛手糖 (1941)
- 芫肉枣柿饼 (1942)
- 莲子茯苓门冬糕 (1942)
- 黑芝麻桑椹麻仁糕 ... (1943)
- 川参粥 (1943)
- 五味粥 (1943)
- 鲜蘑粥 (1944)
- 绿豆橙子饮 (1944)
- 青果萝卜饮 (1945)
- 黄花菜马齿苋饮 (1945)
- 龙眼肉洋参饮 (1946)
- 桑椹桂圆饮 (1946)
- 番茄西瓜汁 (1946)
- 桑椹百合汁 (1947)
- 紫菜茧药子酒 (1947)
- 三、糖尿病 (1947)
- 沙参燕窝 (1950)
- 石斛炖猪肺 (1951)
- 生地葛根炖猪尾 (1951)
- 天冬鲜藕煲兔肉 (1952)
- 五味子煲子鸡 (1952)
- 沙参天冬炖老鸭 (1953)
- 沙参莲子蒸鲍鱼 (1953)
- 川贝炖雪梨 (1954)
- 百合粥 (1954)
- 沙参二冬茶 (1955)
- 五竹炒藕片 (1955)
- 苡仁冬瓜脯 (1956)
- 五竹煲兔肉 (1956)
- 黄精煲乌鸡 (1957)
- 山药五竹炖肉汤 (1957)
- 苡仁百合蒸石斑 (1958)
- 蒲公英瘦肉汤 (1958)
- 苡仁青瓜拌海蜇 (1959)
- 洋参生鱼汤 (1960)
- 百合西芹炒乳鸡 (1960)
- 山药苡仁炖猪胰 (1961)
- 乌梅猪肺汤 (1961)
- 莲子百合燕窝 (1962)
- 山药炖萝卜 (1962)
- 沙参天冬蒸鲫鱼 (1963)
- 百合沙参炖鱼翅 (1963)
- 益胃汤 (1964)
- 沙参马蹄炖猪肚 (1964)
- 南沙参炖瘦猪肉 (1965)
- 北沙参炖兔肉 (1965)
- 山药猪肚粥 (1966)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 五竹沙参蒸龟肉 …… (1966) | 杞子腰片汤 …… (1981) |
| 水鸭扁豆粥 …… (1967) | 荠菜早莲炖鱼翅 …… (1982) |
| 红枣猪胰汤 …… (1967) | 莲子萝卜苡仁粥 …… (1982) |
| 韭菜籽蒸猪肚 …… (1968) | 田螺桑椹粥 …… (1983) |
| 补阴养胃汤 …… (1969) | 山药炒田螺 …… (1983) |
| 百合党参猪肚汤 …… (1969) | 枸杞桂圆饭 …… (1984) |
| 淮山南瓜汤 …… (1970) | 玉竹杞子蒸乳鸽 …… (1984) |
| 玉竹蒸水鱼 …… (1970) | 玉竹扒豆腐 …… (1985) |
| 南瓜煮牛肉 …… (1971) | 银耳鸽蛋汤 …… (1985) |
| 天冬黄精蒸白鸽 …… (1971) | 熟地党参炖鲍鱼 …… (1986) |
| 南瓜苡仁米饭 …… (1972) | 葛根山楂炖牛肉 …… (1986) |
| 苡仁莲米番茄汤 …… (1972) | 生地麦冬炖猪肚 …… (1987) |
| 苡仁大蒜拌茄子 …… (1973) | 沙参烧鱼肚 …… (1987) |
| 淮山枸杞粥 …… (1973) | 山药玉竹黄瓜汤 …… (1988) |
| 菟丝猪肝膏 …… (1974) | 砂仁萝卜炖猪肺 …… (1988) |
| 枸杞炒芹菜 …… (1974) | 虫草豆蔻炖全鸡 …… (1989) |
| 黄精蒸海参 …… (1974) | 豆蔻茯苓馒头 …… (1989) |
| 枸杞韭菜炒虾仁 …… (1975) | 麦冬生地粥 …… (1990) |
| 枸杞黄芪蒸子鸡 …… (1975) | 羊胰粥 …… (1990) |
| 五味鸡块 …… (1976) | 淮山冬瓜汤 …… (1991) |
| 山药炒猪腰 …… (1976) | 内金菠菜汤 …… (1991) |
| 菟丝饼子 …… (1977) | 百合瘦肉炒豆腐 …… (1992) |
| 杞子黄芪蒸鳝片 …… (1977) | 胖大海炖猪肺 …… (1992) |
| 山药枸杞滑鸡煲 …… (1978) | 马蹄炖猪肺 …… (1993) |
| 黄芪山药胰片汤 …… (1979) | 南瓜煮猪肝 …… (1993) |
| 天冬南瓜汤 …… (1979) | 莲米芡实雪蛤羹 …… (1994) |
| 黄芪番薯叶冬瓜汤 …… (1980) | 赤豆生鱼汤 …… (1994) |
| 西芹白菜枸杞汤 …… (1980) | 健胃鲫鱼汤 …… (1995) |
| 萝卜羊肾汤 …… (1981) | 砂仁淮山炒鲜藕 …… (1996) |

现代家庭药膳

- 荷叶田鸡汤 (1996)
- 山药饭 (1997)
- 生地粥 (1997)
- 米花桑白皮汤 (1998)
- 胖大海猪肾汤 (1998)
- 杜仲羊腰 (1999)
- 山药猪肾炒菜胆 (1999)
- 黄芪蒸乌鸡 (2000)
- 猪胰荠菜汤 (2000)
- 马奶二冬饮 (2001)
- 胖大海甘草茶 (2001)
- 冬瓜番薯叶瘦肉汤 ... (2002)
- 天冬蒸白鹅 (2002)
- 枸杞炒猪肝 (2003)
- 番石榴粥 (2004)
- 淮山北芪粟米粥 (2004)
- 燕窝粥 (2004)
- 凉拌鱼腥草 (2005)
- 沙参冬菇煲兔肉 (2005)
- 枸杞淮山鱼翅鲍 (2006)
- 二胰猪肝汤 (2006)
- 杜仲腰子蒸蚕茧 (2007)
- 淮山杞子煲苦瓜 (2008)
- 人参黄芪蒸水鱼 (2008)
- 党参葛根蒸鳗鱼 (2009)
- 桑菊饮 (2009)
- 玉竹沙参煲猪腰 (2010)
- 柿叶饮 (2010)
- 西洋参茶 (2011)
- 首乌芝麻粥 (2011)
- 马奶粥 (2012)
- 淮山黄芪炖母鸡 (2012)
- 淮山水蛇煲乌鸡 (2013)
- 滋脾猪胰汤 (2013)
- 百合山药炒田螺 (2014)
- 杞子南瓜饭 (2015)
- 甘薯叶鸡蛋汤 (2015)
- 滋脾饮 (2015)
- 枸杞砂仁炒鱼肚 (2016)
- 杞子豆腐炖鱼头 (2016)
- 黄精山药炖猪肘 (2017)
- 虫草芡实炖老鸭 (2018)
- 莲米蒸豆腐 (2018)
- 山药炒豆芽 (2019)
- 苡仁拌绿豆芽 (2019)

第六章 肾脏及泌尿系统疾病

防治药膳 (2021)

一、慢性肾小球肾炎 (2021)

淡豆豉蒸鲫鱼 (2021)

赤豆冬瓜炖生鱼 (2022)

马蹄煮猪腰 (2022)

党参黄芪炖母鸡 (2022)

虫草全鸭汤 (2023)

红杞花旗参饮 (2024)

马蹄炖带子 (2024)

湘莲鲍鱼 (2024)

翠皮爆鳝丝 (2025)

地黄甜鸡 (2025)

- | | | | |
|--------------|--------|---------|--------|
| 翠衣粥 | (2026) | 冰糖燕窝汤 | (2038) |
| 木耳黄花汤 | (2026) | 养颜益寿汤 | (2039) |
| 翠衣香蕉皮茶 | (2027) | 枸杞瘦肉汤 | (2039) |
| 洋参鱼肚 | (2027) | 玉米须煲蚌肉 | (2040) |
| 茅根茶 | (2028) | 洋参龙眼鸡汤 | (2040) |
| 二、急性肾小球肾炎 | (2028) | 青果炖鲍鱼 | (2040) |
| 虫草金龟 | (2029) | 冰糖鱼翅 | (2041) |
| 赤小豆煲乌鱼 | (2029) | 消暑利尿汤 | (2041) |
| 薏苡仁蒸水鱼 | (2030) | 赤豆鲤鱼汤 | (2042) |
| 薏苡仁冬瓜盅 | (2030) | 清脑羹 | (2042) |
| 砂仁鲫鱼 | (2030) | 牛奶燕窝羹 | (2042) |
| 翠衣鳝片 | (2031) | 银燕雪蛤 | (2043) |
| 赤豆全鸭 | (2031) | 清宫八珍糕 | (2043) |
| 党参全鸭 | (2032) | 荷叶凤脯 | (2044) |
| 木耳黄花瘦肉汤 | (2032) | 萝卜青果粥 | (2044) |
| 冰糖银耳羹 | (2033) | 马蹄荸荠粥 | (2045) |
| 黄芪蒸鸡 | (2033) | 三仙饮 | (2045) |
| 淡菜皮蛋粥 | (2033) | 四、间质性肾炎 | (2045) |
| 百合丝瓜汤 | (2034) | 龙马童子鸡 | (2046) |
| 荸荠炖水鸭 | (2034) | 砂仁煮大虾 | (2046) |
| 龙眼煲生鱼 | (2035) | 冰糖莲子饮 | (2047) |
| 百合绿豆粥 | (2035) | 白果猪脾汤 | (2047) |
| 双花饮 | (2035) | 芡实桂花汤 | (2048) |
| 荸荠西芹鸽 | (2036) | 寿星虾球 | (2048) |
| 淮山水晶脯 | (2036) | 白果莲子蒸鸡 | (2048) |
| 苡仁雪菜拌花枝 | (2037) | 百合炒双翠 | (2049) |
| 三、急性少尿性肾小球肾炎 | (2037) | 红花海石斑 | (2049) |
| | (2037) | 百合炒带子 | (2050) |
| 淮山雪耳枣汤 | (2038) | 淮山炒螺片 | (2050) |

现代家庭药膳

- 西芹炒瘦肉 (2051)
甘薯藕粉羹 (2051)
山楂橘子羹 (2052)
宁神安眠茶 (2052)
- 五、坏死性肾乳头炎 (2052)
- 枸杞蒸乌鱼 (2053)
向日葵马蹄饮 (2053)
紫河车蒸鲍鱼 (2054)
翠衣杞子炒黄鳝 (2054)
田七蒸鸡 (2054)
白果枸杞蒸乌鸡 (2055)
山药红枣蒸水鱼 (2055)
黄精红枣炖瘦肉 (2056)
枸杞核桃炒猪腰 (2056)
沙参鱼翅 (2057)
马蹄西芹炒肉丁 (2057)
西芹杞子滑鸡煲 (2058)
枸杞松仁炒鲜虾 (2058)
砂仁炒田螺 (2058)
马蹄萝卜粥 (2059)
- 六、肾结核 (2059)
- 贝母鸭 (2060)
虫草全鸭 (2060)
冰糖杏仁燕窝 (2061)
二白燕窝汤 (2061)
阿胶贝母鸡 (2061)
洋参八宝鸡汤 (2062)
川贝蒸鲍鱼 (2062)
百合黄鱼肚 (2063)
- 冰糖白芨鱼翅 (2063)
九仙水鱼汤 (2064)
冬贝瘦肉汤 (2064)
大蒜煲冬瓜 (2065)
党参鲳鱼汤 (2065)
杜仲冬菇煲猪腰 (2066)
冰糖银耳莲子羹 (2066)
川贝粥 (2067)
菟丝饼 (2067)
马齿苋饮 (2067)
- 七、肾结石 (2068)
- 核桃鸭子 (2068)
赤豆生鱼汤 (2069)
核桃粥 (2069)
芝麻核桃羹 (2070)
琼浆玉液 (2070)
西洋参蒸鱼肚 (2070)
竹笋炒鸭肫 (2071)
淮山红枣蒸鳊鱼 (2072)
生地猪尾汤 (2072)
薏苡蒸鸡 (2073)
五鲜饮 (2073)
车前天星饮 (2074)
冰糖桃胶饮 (2074)
苡仁粥 (2074)
芥菜百合粥 (2075)
- 八、肾虚 (2075)
- 雪花鸡汤 (2076)
鹿鞭壮阳汤 (2076)