

●●●

食疗智慧养生堂丛书

●●●

爸妈常见病 食疗智慧

主编 ◎ 管军军

此书是子女送给爸妈最好的礼物，

父母的健康是儿女最大的心愿，
愿此书带给爸妈健康快乐、
美味多滋的晚年！

中国医药科技出版社

食疗智慧

食疗智慧养生堂丛书

爸妈常见病食疗智慧

主 编 管军军
副主编 李 瑜
编 委 管军军 李 瑜
段海成 尹艳丽

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书详细介绍了爸妈生活中常见疾病的病证,营养辅助治疗方案,文中相对应各种疾病的辅助治疗列举了300余例简便易操作食谱,每个食谱的食疗功效、原料配方、制作方法都很详细,并相应补充了专家提示、饮食宜忌等内容,是现代爸妈活得轻松快乐的良师益友。本书适用于爸妈的日常保健护理,为爸妈送去健康。

图书在版编目(CIP)数据

爸妈常见病食疗智慧/管军军主编. —北京:中国医药科技出版社,2013.1
(食疗智慧养生堂丛书)

ISBN 978-7-5067-5784-3

I. ①爸… II. ①管… III. ①常见病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第265447号

美术编辑 陈君杞
版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号
邮编 100082
电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 710×1020mm¹/₁₆
印张 23¹/₄
字数 375千字
版次 2013年1月第1版
印次 2013年1月第1次印刷
印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-5784-3
定价 45.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

序

Sequence

民以食为天，此语道破了“吃”在人们心目中的地位。自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。“养生之道，莫先于食。”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。人类 80% 以上的疾病都与吃有关。以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的 5 倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。懂得吃的智慧



的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS 导航系统”。这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。养生，就让我们从此书出发！

余增丽

2012 年 10 月



前言

Preface

我国历来称 60 岁为“花甲”，现阶段以 60 岁以上为划分老年人的通用标准。关爱老年人，已成为现代的一个重要的社会命题。“老吾老以及人之老”，尊老、敬老、爱老是中华民族的传统美德。近年来，随着人民生活水平的迅速提升，中国已步入老龄化社会，老年人口快速增加，对老年人的生活照料、康复护理、医疗保健等需求日益凸显，老年病学已经成为一门热门的学科。食疗已成为人们特别是老年人用以强身健体、滋补养生、疾病防治、延长寿命的一个重要途径，这对从根本上改善老年人的生存状态，具有重要的社会意义。

内容上，本书着重强调了实用性，同时力求浅显易懂，适合广大老年读者阅读。书中所选方剂均对其功效、原料、制作、用法等做了详细描述，且所需原料易得，配伍味数尽量较少，制作尽可能简单，功效明显，毒副作用少。以病设方，让读者尤其是老年读者一目了然；对症选方，体现方便实用。而且，对于每一种病症，书中均附上了该病的注意事项及相关保健知识，使食疗与食养有机结合，更加有益于患者的康复。同时还运用中医的辨证疗法，在保证疗效的前提下，兼顾适合老年人生理老化的特点。

需要指出的是，食疗药膳各有其药理，若不根据中医的核心理论辨证施疗，及因人、因病、因时、因地、因症制宜的防治原则，一旦食用者盲目服食，有可能引发身体健康问题，适得其反，达不到治病或保健作用。因此，对不确切了解自身实际体质状况者或同时患有多种疾病者，在使用本书食疗药膳方剂之前，请遵医嘱！



本书除了给老年人提供食疗保健与疾病防治建议外，也可供科研院校、企业、相关专业的不同层次读者参考，并便于直接操作应用。值得一提的是，在编写过程中，除了参考不少有关著作外，还得到了许多专家与同道的指点与帮助。在此表示感谢。

本书编写人员有的是现代食品营养研究与开发者，有的是药理研究与应用者，也有的是二者相结合的，由于编写者的知识水平所限，加之科学技术的不断发展，书中难免存有不足之处，敬请广大专家、前辈、读者提出宝贵意见，并批评指正。

我们由衷地希望，本书能为广大读者特别是老年人祛病健身提供有益的帮助，成为现代老年人的医疗手册与健康伴侣。

最后，愿天下老年人身体健康，晚年幸福！

管建军

2012年10月





目录

Contents

第一章 爸妈营养概述

一、现代老年人生理与心理特点 002

老年人生理上的改变 002

老年人心理上的改变 003

二、现代老年人疾病与营养需求 005

热量 005

蛋白质 005

脂肪 006

碳水化合物 006

膳食纤维 006

维生素 006

矿物质 008

水 008

三、现代老年人养生原则 008

适应气候，顺四时而变 009

饮食有度，忌暴饮暴食 009

合理调配，忌偏食偏嗜 009

增加食欲，不勉强进食 009

适温而食，忌怒后进食 009

忌食过咸，餐后须养生 010

劳逸结合，勿紧张劳累 010

四、现代老年人饮食宜忌 010

第二章 爸妈内科常见病食疗精选

一、呼吸系统疾病 018

◎ 慢性支气管炎 016

姜糖煎方 017

寒凉咳嗽酒 018

芥菜粥 018

麦姜煲羊肉 018

生姜双仁饮 019

当归生姜山药羊肉汤 019

椒梨 019

干姜茯苓粥 020

枇杷叶粥 020

桑叶杏仁饮 020

桑白皮粥 021



萝卜杏仁炖猪(牛)肺 021

蜂蜜雪梨 021

燕窝银耳羹 022

青龙白虎汤 022

雪羹汤 022

蓬蒿菜汤 022

莱菔子粥 023

茯苓薏米粥 023

陈皮粥 024

莲子百合煲瘦肉 024

红枣糖 024

杏仁粥 025

鲫鱼杏仁红糖汤 025

百合粥 025

百合杏仁粥 026

莲枣糯米粥 026

猪肺汤 026

核桃粥 027

蜜饯双仁 027

五味子泡鸡蛋 027

◎ 支气管哮喘 028

红葵酒 029

杏仁粥 029

椒目 030

麻黄川贝梨 030

萝卜籽丸 030

白果汤 031

丝瓜鸡汤 031

蜂蜜白萝卜 032

萝卜杏仁炖牛(猪)肺 032

川贝蜂蜜 032

杏仁党参粥 033

地龙丸 033

牛肺饭 034

防喘汤 034

胡桃粥 034

益脾饼 035

核桃人参汤 035

芡实粥 035

核桃补骨脂煎 036

双仁菠菜汤 036

双虫草煲老鸭 036

芝麻生姜饮 037

冬虫夏草蒸母鸡 037

羊肉炖淮山药 037

◎ 肺炎 038

银桔粥 039

银芦薄荷饮 039

桑白皮粥 040

鱼腥草拌莴笋 040

甘蔗粥 041

百合杏仁粥 041

五味舒 041

参姜粳米粥 042

黄芪橘皮粳米粥 042

◎ 肺结核 042

大蒜粥 044

菠菜籽粥 044

野兔黄花鱼煲 044

鳝鱼 045

枸杞叶饮 045

鲜羊胆膏 045

黄酒冲公鸡血 046

酒冲鳖血 046

五味汤 046

百合粉粥 047

二冬膏 047

虫草汤 047

雪梨炖黑豆 048

燕窝银耳汤 048

川贝玉竹液 048

银耳猪肉汤 049

姜蜜葛粉饮 049

鳊鱼汤 049

杏仁贝母冰糖饮 050

羊肉麦仁生姜粥 050

花椒仔鸡 050

贝梨猪肺 051

二鲜饮 051

生地粳米粥 051

豆浆黄米粥 052

松子粥 052



玉竹粳米粥 052
瓜藤猪肉煎 053
珠玉二宝粥 053
冰糖黄精汤 053
果皮山药汤 054
银耳肉汤 054
大蒜齿苋茶 054
虫草粥 055
羊肉麦仁粥 055
党参猪肺汤 056
山药粟炖猪肉 056
◎ 支气管扩张 056
芦根粥 057
薏苡仁粥 057
茅根良粥 058
白及鲜藕粥 058
二鲜饮 059
生地黄粥 059
萝卜羊肉粥 060
茯苓藕粥 060
银耳粥 060

二、循环系统疾病 061

◎ 高血压病 061
芹菜凉拌海带 062
冬瓜草鱼汤 063
蓬蒿蛋白饮 063
菊花粥 063
芹菜苦瓜饮 064
芹菜露 064
芹菜红枣饮 064
芹菜菊花饮 065
石明粥 065
罗布山楂五味饮 065
何首乌粳米大枣粥 066
双耳汤 066
淡菜芹菜汤 066
天杞肉糜粥 067
蘑菇炒双丝 067
蘑菇汤 067
海参冰糖饮 068

豆浆粳米粥 068
葛根参麦粥 068
食醋冰糖饮 069
甜浆粥 069
二仙猪肉汤 070
芹菜粥 070
海带草决明饮 070
玉米须炖蚌肉 071
◎ 动脉硬化 071
糖醋大蒜 072
如意菜 072
玉米饼或糕 073
玉米粳米粥 073
鲜山楂 073
桃仁山楂粥 074
黄精山楂首乌汤 074
山楂香橙露 074
黑芝麻桑椹粥 075
荷叶米粉肉 075
◎ 冠心病 076
薤白粥 077
拨粥 077
淡菜冬瓜汤 077
海带汤 078
黑木耳冰糖饮 078
海参大枣饮 078
参糖粥 079
冬青附子饮 079
葛根粳米粥 079
薤白粳米粥 080
桃仁粥 080
山楂茶饮 081
山楂草决明饮 081
花生米浸醋 081
蘑菇大枣汤 082
山楂荷叶饮 082
◎ 高脂血症 082
鲫鱼赤小豆汤 083
山楂荷叶饮 084
黑芝麻桑椹粥 084
六味汤 084



山楂二花饮 085
 二菜黄酱汤 085
 山楂杭菊决明饮 085
 决明子粥 086
 水芹黑枣汤 086
 槐花山楂饮 086
 荷叶粥 087
 三宝茶 087
 决明罗布麻茶 087
 花生草茶 088
 草决明茶 088
 山楂荷叶茶 088
 柿叶山楂茶 089
 首乌泽泻参茶 089

◎ 心肌梗死 089

黑木耳 091
 芹菜根红枣煎 091
 鲜山楂 091
 大蒜洋葱 092
 食醋 092
 木耳丹参海带汤 092
 人参麦冬鸡肉汤 093
 柠檬马蹄煎 093
 山楂兔肉 093
 木耳豆腐肉 094
 炒嫩公鸡 094
 豆腐浆粥 095
 玉米粳米粥 095
 小米粉粥 095
 芪七炖兔肉 096
 山楂冰糖煎 096

三、消化系统疾病 098

◎ 慢性胃炎及消化性溃疡 097

腌金橘 098
 金橘酒 098
 甜豆浆 098
 麦冬茶 099
 番茄山楂汁 099
 石斛玉竹粥 099
 萝卜蜜 100

海蜇膏 100
 红糖芝麻泥 101
 茄铃汁 101
 卷心菜汁 101
 粳米茉莉花粥 102
 柚皮粳米粥 102
 橘根猪肚汤 102
 佛手饮 103
 生姜橘皮煎 103
 砂仁煮猪肚 103
 萝卜丝饼 104
 二绿茶 104
 金橘饮 104
 鸡蛋三七炖 105
 花生牛奶蜜 105
 蛋壳散 105
 蜜糖茶 106
 牛奶蜜 106
 鲨鱼皮炖肉 107
 石斛鲈鱼汤 107
 石斛粥 107
 牛奶蜂蜜鹌鹑蛋 108
 桂圆松子仁汤 108
 玉竹粥 108
 石斛花生 109
 玉竹焖鸭 109
 黍米粉 110
 良姜砂仁草鱼汤 110
 生姜炖猪肚 110
 胡椒猪肚汤 111
 干姜胡椒散 111
 大枣姜糖酥 111
 姜汁牛奶 112
 猪肚粥 112
 木瓜姜醋饮 112
 丁香姜糖 113
 鸡内金饼 113
 鹌鹑汤 113
 饴糖豆浆 114
 板栗炖母鸡 114
 人参煨猪肚 114

- 白术猪肚粥 115
椒面饼 115
佛手扁薏粥 115
白菜汁 116
马面鱼汁 116
藕粥 116
黑枣玫瑰花 117
炖三味 117
仙人掌炒牛肉 117
鸡蛋莲藕田七汤 118
莲子糯米粥 118
豆蔻馒头 118
曲末粥 119
陈皮鸡 119
甘松粥 119
开水冲鸡蛋 120
扁豆佛手山药羹 120
萝卜荸荠陈皮粥 120
扁豆佛手粥 121
包菜饴糖饮 121
赤小豆山药粥 121
海蜇大枣膏 122
- ◎ 胃痛 122
土豆姜橘饮 123
砂仁粥 124
鲜姜饮 124
葱姜饮 124
桂皮山楂饮 125
牛肉松粥 125
佛手柑粥 125
瘦羊肉粥 126
山楂麦芽饮 126
蜂蜜 126
老姜红枣饼 127
菜汁 127
椒盐饮 127
佛手煎子 128
黄皮果汤 128
桂皮散 128
玫瑰花饮 128
鸡蛋箱糊 129
- 两壳散 129
公英红枣煎 129
猪肚姜汤 129
蛋衣芝麻散 130
陈皮蜂蜜煎 130
红萝卜粳米粥 130
红茶蜜糖饮 131
- ◎ 急性胃肠炎 131
鲜藕汁 132
鲜藕姜汁 132
粳米砂仁粥 132
土豆姜橘汁 133
鲜玉米苡姜柏粉 133
姜茶饮 133
扁豆藿香散 134
车前粳米汤 134
葱白肚脐帖 134
扁豆粉 135
扁豆饮 135
酸梅膏 135
石榴鸡冠饮 136
柚皮姜茶饮 136
姜汁黄连 136
马齿苋绿豆汤 137
姜茶浓汤 137
- ◎ 慢性结肠炎 137
九制陈皮黄鱼 138
梅花扁豆粥 139
马蹄炖鹌鹑 139
健脾止泻糕 139
小米山药粥 140
芡实山药糊 140
结肠炎食疗白及粥 141
结肠炎食疗白及燕窝汤 141
结肠炎食疗乌梅汁 142
醋浸花生 142
栗子莲子粥 142
火腿粥 143
粟米粥 143
结肠炎食疗柴胡桂枝饮 144
金樱子莲芡粥 144



白芍饮 144
 人参山楂茶 145
 丁香面 145
 黄芪薏米粥 146
 大枣健脾粥 146
 人参粥 146
 车前扁豆薏仁粥 147
 豆蔻当归煨乌鸡 147
 荔枝粥 147
 ◎ 肝硬化 148
 李子蜜茶 149
 海鳗脑卵 149
 柚汁饮 150
 鲤鱼赤小豆汤 150
 泥鳅炖豆腐 150
 冬笋香菇汤 151
 猪肚益气粥 151
 鲫鱼退黄汤 152
 槟榔炖甲鱼 152
 虫笋葫芦汤 152
 清蒸枸杞鳊鱼 153
 山药桂圆炖甲鱼 153
 西枸杞荷包蛋 154
 荷叶药仁鸭子汤 154
 鲫鱼商陆羹 154
 冬瓜生姜皮汤 155
 ◎ 胆石症 155
 甜橙肉 156
 佛手柑粥 156
 乌梅茵陈蜜露 157
 金钱草粥 157
 茵陈乌梅粥 158
 玉米须煎 158
 酱炒螺蛳 158
 茵陈蚬肉汤 159
 绵茵陈粥 159
 鸡骨草瘦肉汤 159
 玉米须蚌肉汤 160
 茵陈炒田螺 160
 夏枯草瘦肉汤 160
 蒲公英粥 161

栀子仁粥 161
 绿豆胆砂散 162
 乌梅虎杖蜜 162
 地胆草地丁瘦肉汤 163
 玉米须菊明茶 163
 荠菜饮 163
 ◎ 胰腺炎 164
 银鱼蘑菇粥 165
 补虚正气粥 165
 葫芦散 166
 桃仁败酱粥 166
 龟板黑枣丸 167
 蛇皮鸡蛋 167
 瓜蒂散 167
 栗子糕 168
 桑菊枸杞饮 168
 淡豆豉瘦肉红枣汤 168

四、结缔组织疾病(类风湿关节炎) 169

◎ 风寒湿滞型 170
 附片蒸羊肉 170
 桂浆粥 170
 神仙粥 171
 薏米干姜粥 171
 辣椒根煮猪肉 171
 石榴皮煮母鸡 172
 ◎ 风热湿滞型 172
 米仁丝瓜粥 172
 桑枝鸡 173
 穿山龙炒鸡蛋 173
 薏仁米粥 173
 柳枝煎 174
 小麦茅根甘草饮 174
 ◎ 痰浊瘀结型 174
 桃仁粥 174
 鸡血藤膏 175
 牛膝酒 175
 丹参酒 175
 公鸡汤 176



五加皮炖母鸡 176

◎ 肝肾不足型 176

壮阳狗肉汤 177

猪肉鳝鱼汤 177

炒药羊肉串 178

黄芪炖蛇肉 178

桑葚枝酒 178

枸杞粥 179

狗肉粥 179

牛蹄甲汤 179

五、神经系统疾病 180

◎ 脑血管病（中风） 180

竹沥粥 181

萝卜粥 182

百合膏 182

桔皮银花饮 182

淡菜皮蛋粥 183

猪胆绿豆粉 183

芹菜粥 184

人参粥 184

黄芪赤小豆汤 185

怀山饮 185

枸麦饮 186

牛肉冻 186

龟胎膏 186

鹿杞粥 187

雁脂粉 187

冰糖蹄筋 187

海参粥 188

补髓汤 188

◎ 癫痫 188

天麻竹沥粥 190

加味栀子仁粥 190

明矾拌橄榄 190

红蓖麻根醋煮鸡蛋 191

生铁小麦粥 191

刀豆蛇粉 191

冰糖蚕蛹 192

桃花小米粥 192

熟地山药粥 193

萸肉杞子粥 193

参杞哈士蟆 193

天麻川贝炖猪脑 194

猪心朱砂粉 194

参猪脑天麻粥 195

梨汁粥 195

钩藤冰醋煎子 195

第三章 爸妈骨伤科常见病食疗精选

一、骨折 198

◎ 气滞血瘀型 199

药酒红花饮 199

三七蒸鸡 200

月季花汤 200

川芎丹参鱼骨酒 200

鲜杨梅根皮酒 201

接骨草酒 201

饮蛇龟酒 202

撞骨折伤方 202

鲜葡萄根方 202

牛蹄甲方 203

祛瘀生新汤 203

骨碎补猪骨汤 203

补髓膏 204

◎ 气血虚弱型 204

益母草煮鸡蛋 205

乌鸡酒 205

牛膝酒 205

益寿鸽蛋汤 206

羊脊羹 206

当归羊肉羹 207

牛膝蹄筋 207



紫河车粉 208
 黄芪粥 208
 归芪鸡汤 208
 壮筋鸡 209
 消肿汤 209
 碎补酒 210
 螃蟹黄酒饮 210

二、脑外伤 210

- ◎ 气滞血瘀型（前期） 211
 - 桃仁粥 211
 - 山楂冰糖煎 212
 - 川芎茶 212
 - 红花饮 213
- ◎ 气血亏虚、肝肾虚弱型（后期） 213
 - 天麻猪脑羹 213
 - 甲鱼滋肾汤 214
 - 人参莲肉汤 214
 - 当归巫苡猪血羹 215
 - 三七蒸鸡 215
 - 黑木耳蒸菜 216
 - 红枣芹菜根汤 216
 - 天麻、枸杞煮猪脑汤 216
 - 赤豆鲤鱼红花羹 217
 - 大枣桃仁汤 217
 - 归芪羊肉汤 217

三、足跟痛 218

淮山杞子炖猪脑 218
 栗子粥 219
 巨胜酒方 219
 巨茄根方 220
 高粱根鸡蛋方 220
 枸杞羊肾粥 220
 麻黄姜萝卜汤 221
 防风大米粥 221
 薏苡仁、姜米粥 221
 羊肉米粥 222
 黑豆木瓜汤 222
 山药小豆汤 222
 车前子鱼米粥 223
 蒲公英米枣粥 223

山楂豆仁汤 223
 首乌地黄膏 224
 荔枝莲花羹 224
 羊肝炒韭菜 224

四、骨质增生症 225

- ◎ 肝肾阴虚型 226
 - 枸杞子粥 226
 - 肉苁蓉粥 226
 - 红烧龟肉 227
 - 补髓汤 227
 - 枸杞肉丝 227
 - 杜仲爆羊腰 228
- ◎ 脾肾阳虚型 228
 - 狗肉粥 229
 - 羊肉萝卜汤 229
 - 鹿角霜粥 229
 - 熘炒黄花猪腰 230
 - 韭菜炒鲜虾 230
 - 莲栗糕 231
- ◎ 心肾两虚型 231
 - 淫羊藿炖猪心 231
 - 百合饼 232
 - 小麦粥 232

五、软组织损伤 232

- ◎ 急性期 233
 - 桃仁粥 233
 - 三七酒 234
 - 韭菜饮 234
 - 止血消肿饮 234
 - 七藕蛋羹 235
 - 韭菜酒 235
 - 土鳖虫酒 235
 - 茄皮鹿角酒 236
 - 河蟹酒 236
 - 韭菜面粉饼 237
 - 糯米饼 237
 - 双仁鸭 237
 - 双耳红花羹 238
- ◎ 慢性期 238
 - 鸡血藤膏 238
 - 红花饮 239



川芎酒 239
杜仲当归鸡 240
山楂茶 240
狗肉煲 240
猪腰汤 241
五仁粥 241

六、颈椎病 241

◎ 神经性颈椎病 242

夏枯草瘦肉汤 242
决明海带饮 243
天麻陈皮炖猪脑 243
怀山药枸杞炖猪脑 243
桑椹芝麻膏 244
归杞甲鱼汤 244
红枣炖兔肉 245
沙参炖龟肉 245
复方红花酒 245
桃仁葛根糊 246
菊花葛根粥 246
山楂丹参粥 246
双仁五加粥 247

◎ 椎动脉型颈椎病 247

山丹桃仁粥 247
蛤蚧乌蛇酒 248
牛脊髓膏 248
参芪龙眼粥 249
白姜散 249
鹿筋花生米汤 249
鲢鱼头汤 250
韭菜炒胡桃 250

羊肉米粥 250
菊花杞子茶 251
山药薏仁粥 251
◎ 混合型颈椎病 252
葛根五加粥 252
清炖乌蛇 252
冬虫夏草炖猪脑 253
决明麻藤烫藕粉 253
薏米赤豆汤 253
穹归蚕蛹粥 254
山丹桃仁粥 254
五子羊肉汤 254
参芪龙眼粥 255
木瓜陈皮粥 255

七、骨质疏松症 258

红烧鲤鱼 256
腐竹烧泥鳅 257
玉翠虾仁 257
木瓜汤 258
桃酥豆泥 258
茄虾饼 259
鲫鱼汤 259
猪皮汤 260
乌豆猪骨汤 260
红糖芝麻糊 260
萝卜海带排骨汤 261
排骨豆腐虾皮汤 261
羊骨汤 261
黄芪虾皮汤 262
肉末口蘑炒豆腐 262

第四章 爸妈泌尿系统病食疗精选

一、肾炎 284

◎ 外邪犯肺、三焦阻滞、下焦

湿热、邪迫血分型 265
黑鱼汤 265

茅根车前茶 266
冬瓜炖黑鱼 266
绿豆藕枣汤 266

◎ 肺失宣降、脾运不健型 267

赤豆杏仁姜粥 267



瓜皮消肿汤 267

西瓜羹 268

西瓜膏 268

三豆汤 268

烧烤黑鱼 269

党参煮猪肾 269

葫芦冬瓜红枣饮 269

桂枝大枣姜粥 270

黄芪糯米粥 270

羊肺冬瓜汤 270

猪肚乌龟汤 271

◎ 脾肾两虚、精气外泄型 271

葡萄三子粥 271

葱白车前粥 272

猪肝豆米粥 272

黄芪粳米粥 272

桃仁粥 273

黑豆炖猪肉 273

大蒜炖鳖肉 273

醋茶炖鲤鱼 274

黄精粥 274

黄芪母鸡汤 274

羊脬薏苡仁粥 274

老鸭黄芪沙锅 275

◎ 肝脾肾虚、水湿泛滥、精血亏虚型 275

泥煨鲤鱼 275

鲤鱼商陆汤 276

鲤鱼冬瓜汤 276

青鸭粥 276

补虚猪肉汤 277

蒜鸭汤 277

羊肉冬瓜汤 277

冬瓜砂仁汤 278

清蒸猪肾 278

猪肾粥 278

熟附片炖狗肉 279

鸭汁粥 279

龟板薏仁黄芪饮 279

枸杞粳米粥 280

鲫鱼灯芯粥 280

鲤鱼黄豆冬瓜汤 280

芹菜白糖饮 281

大蒜西瓜 281

鲤鱼消肿汤 281

葫芦粥 282

白菜薏米粥 282

羊肾蒸附片 282

胎盘参芪膏 283

鹿茸龟板膏 283

◎ 肝肾阴虚、肝阳上亢型 284

玉米羹 284

玉米须冲饮 284

丝瓜鲢鱼汤 285

菠萝白糖散 285

冬瓜砂仁汤 285

蚕豆冬瓜皮汤 286

车前叶粥 286

冬瓜赤豆粥 286

二、尿路感染(肾盂肾炎) 287

◎ 下焦湿热、膀胱蕴毒型 288

车前叶粥 288

鲜拌莴苣 288

山楂糖饮 289

山楂粥 289

如意茶 289

西瓜饮 290

酸浆酒 290

竹叶酒 290

酒服蝼蛄 291

金沙腊面茶 291

半边钱茶 291

柳根白皮茶 292

赤油益母茶 292

◎ 脾肾两虚、下焦蕴毒型 292

芪苓薏米粥 293

海参山萸粥 293

苦菜蜜饮 293

蓉芪大蒜煎 294

羊肾粥 294