

图说生活
畅销升级版

李兴广 主编

北京中医药大学中药教研室教授
主任医师



药膳食疗方 600例

老中医推荐的



LAOZHONGYI TUIJIAN DE
YAOSHAN
SHILIAOFANG 600 LI



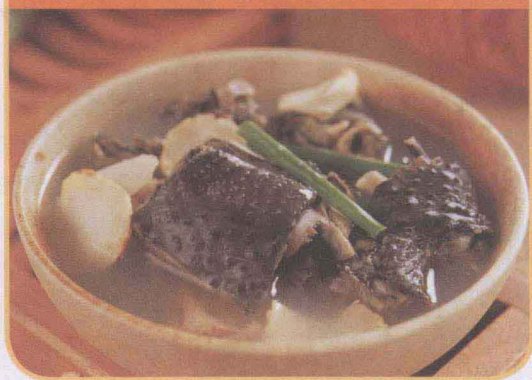
浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图说生活
畅销升级版

老中医推荐的

药膳食疗方600例

李兴广 主编



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老中医推荐的药膳食疗方600例 / 李兴广主编. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5341-4483-7

I. ①老… 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(2012)第079328号



老中医推荐的 药膳食疗方600例

李兴广 主编

责任编辑: 宋 东 王 群 王巧玲

特约编辑: 蔡 霞

责任校对: 刘 丹 赵新宇 李骁睿

特约美编: 张丽娟

责任美编: 金 晖

封面设计: 罗 雷

责任印务: 徐忠雷

版式设计: 李自茹

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 180千字

印 张: 12

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-4483-7

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

〔目录〕

Contents ...

药食同源巧养生 / 10

药膳养生讲科学 / 12

Part 1

老中医推荐的四季滋补方 / 14

01 春季清补养生 / 14

- 猪肝粥 / 翡翠荠菜粥 / 玫瑰枸杞粥 / 15
- 蜜饯胡萝卜粥 / 薄荷粥 / 韭菜粥 / 山药红枣粥 / 16
- 肉苁蓉烧兔肉 / 淮山烧鸡翅 / 杞子烧牛肉 / 17

02 夏季调补养生 / 18

- 清炖鸭块冬瓜 / 银荷莲藕炒豆芽 / 凉拌双耳 / 绿豆炖藕 / 19
- 二冬丝瓜豆腐 / 马齿苋拌豆芽 / 芥蓝二冬 / 20
- 鸭肉冬瓜粥 / 荷叶粥 / 薏米绿豆粥 / 莲子银耳羹 / 21

03 秋季润补养生 / 22

- 红珠原汁蹄 / 瓦罐牛肉 / 22
- 香菇烧牛肉 / 菊花鸡片 / 23
- 枸杞核桃仁鸡丁 / 五味鸭卷 / 24
- 银耳沙参饮 / 贝母秋梨 / 红枣桂圆魔芋汤 / 25

04 冬季温补养生 / 26

- 杞枣黑豆煲猪骨汤 / 杏肉冬菇猪肉汤 / 26
- 鲩鱼木瓜汤 / 当归生姜羊肉汤 / 参杞乌鸡御寒汤 / 萝卜羊肉粥 / 27

- 枸杞蒸鸡粥 / 虫草炖老鸭 / 雪梨鲜奶炖木瓜 / 28

- 青苹果芦荟羹 / 羊腰苁蓉煲 / 当归鱼丸锅 / 29

Part 2

老中医推荐的十全大补养生方 / 30

01 美容养颜 / 30

- 黄花菜炖猪蹄 / 羊肉粥 / 木瓜鲜奶 / 八珍美容露 / 红枣莲子汤 / 31

02 乌发明目 / 32

- 明目珍肝 / 黑豆炖猪蹄 / 黄精党参煨猪肘 / 串鸡三宝 / 33

03 强身健体 / 34

- 杞杜乳鸽汤 / 34
- 红枣甲鱼汤 / 黄豆排骨汤 / 花生卤猪蹄 / 山药肉麻丸 / 35

04 丰胸美体 / 36

- 参芪鸡肉汤 / 36
- 牛奶炖花生 / 丰胸汤 / 虾仁猕猴桃 / 37

05 减肥瘦身 / 38

- 鸡仁冬瓜汤 / 38
- 枸杞菠萝银耳汤 / 冬瓜车前草汤 / 荷叶茯苓粥 / 杞鸡烧萝卜 / 39
- 山楂蜜汁黄瓜 / 山楂糕拌白菜 / 枸杞叶炒鸡蛋 / 赤豆炖鹌鹑 / 41

06 健脑益智 / 42

- 桂圆金钟鸡 / 42
- 鱼头豆腐汤 / 桂圆肉粥 / 莲子芡实肉汤 / 43
- 益智鳝段 / 奶汤鱼头 / 44
- 五子乌鸡煲 / 人参鹌鹑蛋 / 桂圆二仁猪心 / 天麻苓菇补脑汤 / 45

07 开胃消食 / 46

- 胡萝卜山药肉金汤 / 46
- 山楂鹅肉汤 / 鸡肉陈皮汤 / 参苓粥 / 47
- 柠檬炒肉片 / 锅焦饼 / 消积饼 / 荷香鸡肉米饭 / 48

08 补益气血 / 50

- 荔枝干红枣茶 / 50
- 兔肉补虚汤 / 四物鸡汤 / 红枣花生粥 / 51
- 补虚正气粥 / 竹筒人参饭 / 归地烧羊肉 / 52
- 补益鸡 / 熟地烧牛肉 / 黄芪软炸里脊 / 53



09 养心养肝 / 54

- 柏子仁炖猪心 / 54
- 百合芝麻炖猪心 / 侧耳根烧鲫鱼 / 山药杞子甲鱼汤 / 银耳杞子里脊汤 / 55

10 止咳润肺 / 56

- 燕窝羹 / 56
- 白果蒸鸭 / 虫草龟 / 57

11 健脾益肾 / 56

- 山药茯苓包子 / 58
- 芡实茯苓粥 / 茯神芡实炖乌鸡 / 苡蓉海参鸽蛋 / 59

12 滋阴壮阳 / 60

- 苡蓉鸡丝汤 / 60
- 子鸡龙马汤 / 锁阳粥 / 百冬灌藕 / 黄精蒸猪肘 / 61
- 芹菜肉丝 / 姜附焖羊肉 / 62
- 鸡爪炖章鱼 / 虾仁烧卖 / 鸡丁炒核桃 / 63

13 延缓衰老 / 64

- 生姜红枣茶 / 64
- 鲫鱼奶白汤 / 山药杜仲腰片汤 / 益寿鸽蛋汤 / 65
- 银耳羹 / 期颐饼 / 人参炖老鹅 / 鹿茸香菇油菜 / 66
- 香酥山药 / 桂圆荔枝鸭 / 萝卜炖羊肉 / 67

14 消除疲劳 / 68

- 抗疲强身汤 / 68
- 苡蓉鲜鱼汤 / 天门冬萝卜汤 / 人参炖鸡 / 虫草红枣炖甲鱼 / 69

15 防癌抗癌 / 70

- 鳝鱼参归汤 / 70
- 黄芪瘦肉汤 / 桂圆甲鱼 / 木香黄连炖大肠 / 绿豆糯米酿猪肠 / 71

老中医推荐的小病调理药膳 / 72

01 近视 / 72

- 茯苓柏子饼 / 杞子鱼胶炖牛蛙 / 73

02 鼻炎 / 74

- 加味参麦饮 / 芡实辛夷粥 / 辛夷百合大米粥 / 鱼腥草煮猪肺 / 75

03 感冒 / 76

- 防风粥 / 生姜粥 / 糯米姜葱粥 / 77
- 神仙粥 / 预防感冒茶 / 香菜鱼片汤 / 葱白煮鸡 / 78
- 养生饭卷 / 金银蛋扒白菜 / 雪菜鱼肉蒸豆腐 / 79

04 咳嗽 / 80

- 鲜地粥 / 80
- 苏子茯苓薏米粥 / 补肺阿胶粥 / 姜蜜膏 / 81
- 金银花冲鸡蛋 / 羊髓羹 / 蜜饯百合 / 杏苏糕 / 82
- 糖橘饼 / 芒果鸡柳 / 百合牛肉 / 83

05 咽炎 / 84

- 炖雪梨豆根 / 84
- 双根大海饮 / 清咽饮 / 草菇鱼头汤 / 文思豆腐 / 花菇烩山药 / 85

06 哮喘 / 86

- 四仁鸡子粥 / 86
- 百果蜜糕 / 核桃仁拌鸡块 / 白糖西葫芦 / 滚龙丝瓜 / 87

07 贫血 / 88

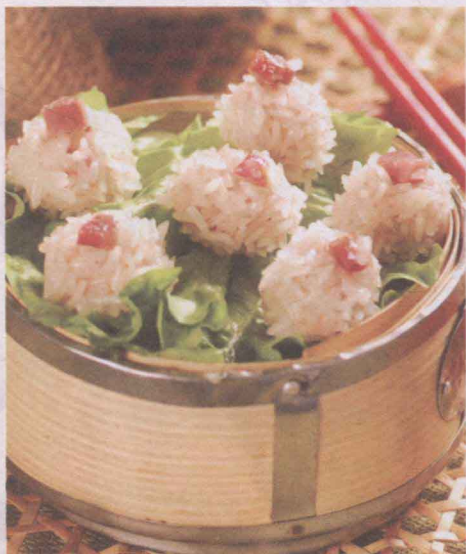
- 桂圆桑葚粥 / 88
- 木瓜蜜奶汁 / 菜心扒鱼圆 / 黄精猪瘦肉 / 虫草煲骨髓 / 89

08 低血糖 / 90

- 糯米阿胶粥 / 90
- 丝瓜嫩肉丸 / 牛奶蒸蛋 / 91

09 脂肪肝 / 92

- 枸杞冬葵子赤豆汤 / 92
- 菊杞乌龙茶 / 山楂荷叶粥 / 山楂薏米燕麦粥 / 93
- 芹菜炒豆干 / 荞麦糕 / 水晶蔬菜饺 / 蔬菜腐皮卷 / 95



10 肝炎 / 96

- 双耳红枣粥 / 96
- 砂仁豆芽瘦肉汤 / 茄子炖荸荠 / 灵芝女贞丹参汤 / 胡萝卜煲田螺 / 97

11 胃病 / 98

- 香姜牛奶 / 98
- 佛手排骨汤 / 姜韭牛奶羹 / 丁香姜糖 / 苹果蛋饼 / 99
- 荜拔头蹄 / 参芪清蒸羊肉 / 100
- 良姜炖鸡块 / 猴头菇炖鸡 / 莲子花生豆腐脑 / 姜橘椒鱼 / 101

12 便秘 / 102

- 首乌红枣粥 / 102
- 决明子蜂蜜饮 / 二仁幽汤 / 银耳山楂羹 / 茄汁菜包 / 103

13 泄泻 / 104

- 南瓜豆腐饼 / 104
- 猪肾羹 / 姜茶乌梅饮 / 马齿苋粥 / 105

14 痔疮 / 106

- 桑葚糯米粥 / 106
- 木耳芝麻茶 / 木耳番茄鸡块 / 杏仁扣猪肘 / 107

15 结石 / 108

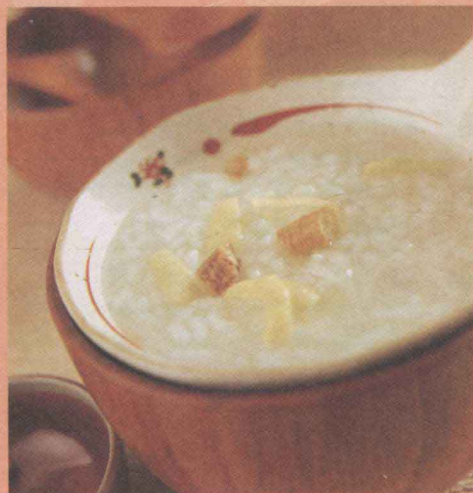
- 利胆消石茶 / 108
- 花生仁炖莲子 / 香菜胡萝卜丝 / 玉米须炖蚌肉 / 109

16 痛风 / 110

- 茄子饼 / 110
- 冬瓜蒸鲤鱼 / 香脆三丝 / 烧三样 / 111

17 抑郁症 / 112

- 薄荷提神清心茶 / 百合鲜奶蜂蜜羹 / 鸡蓉南瓜土豆泥 / 113



18 失眠 / 114

- 荔枝莲药粥 / 114
- 莲子百合煲瘦肉 / 芹菜苹果汁 / 香蕉菠萝汁 / 115
- 核桃芝麻糊 / 蜜枣樱桃扒山药 / 红枣桂圆炖鹌鹑 / 116
- 乌灵参炖鸡 / 天麻炖猪脑 / 虾仁烧茭白 / 117

19 自汗、盗汗 / 118

- 韭黄拌腰丝 / 118
- 豌豆粉蒸肉 / 木瓜煲泥鳅 / 腊味糯米圆 / 119

Part 4

老中医推荐的老爸老妈祛病药膳 / 120

01 高血压 / 120

- 猪腰杜仲汤 / 芹菜大米粥 / 菊楂钩藤决明饮 / 121

02 高脂血症 / 122

- 凉拌芹菜海带 / 山楂消脂饮 / 三七首乌粥 / 决明子粥 / 首乌芹菜粥 / 123

03 糖尿病 / 124

- 山药炖猪肚 / 枸杞炒苦瓜 / 猪脊羹 / 125

04 冠心病 / 126

- 山楂黑米粥 / 葛根粥 / 党参麦冬炖瘦肉 / 归芪蒸鳗鱼 / 127

05 骨质疏松 / 128

- 滋补参龟龟 / 罗汉大虾 / 人参鹌蛋 / 129

06 动脉硬化 / 130

- 猪肉炒洋葱 / 双玉大米粥 / 醋蛋液 / 131

07 中风后遗症 / 132

- 黄芪猪肉羹 / 醋蒸胡椒梨 / 地龙桃花饼 / 133

08 肾衰竭 / 134

- 虫草洋参乌鸡汤 / 134
- 茯苓山药粥 / 茅根赤豆汤 / 莲子六一汤 / 135

09 脑出血 / 136

- 醋泡花生仁 / 三鲜饮 / 夏枯草煲猪肉 / 137

10 脑梗死 / 138

- 苹果玉米豆粉羹 / 138
- 茯苓枣实瘦肉汤 / 参贝海带汤 / 清蒸肉末海带合 / 139

Part 5

老中医推荐的消除男女隐疾药膳 / 140

01 乳腺增生 / 140

- 猪肉扁豆枸杞汤 / 刀豆木瓜肉片汤 / 鲜橙汁米酒 / 海带拌鸡丝 / 萝卜拌海蜇皮 / 141

02 带下病 / 142

- 萆薢冰糖饮 / 马齿苋鸡蛋白 / 金樱子炖甲鱼 / 黄芪炖乌鸡 / 143

03 月经不调 / 144

- 益母草汤 / 144
- 核桃莲子粥 / 淫羊藿炖羊肉 / 西洋参炖乌鸡 / 乌鸡归芪汤 / 145

04 痛经 / 146

- 蜜汁山药南瓜 / 山楂去痛粥 / 姜椒枣糖汤 / 当归羊肉汤 / 三花调经茶 / 147

05 闭经 / 148

- 木耳核桃糖 / 148
- 艾红羊子宫 / 参芪蒸乌鸡 / 苓夏蒸牛肉 / 149

06 习惯性流产 / 150

- 安胎鲤鱼煲 / 150
- 糯米山药粥 / 阿胶首乌粥 / 菟丝子粥 / 151

07 女性不孕 / 152

- 当归桃仁粥 / 152
- 虫草炖鸡 / 米酒炒海虾 / 温补鹌鹑汤 / 东坡羊肾汤 / 153

08 产后缺乳 / 154

- 催奶汤 / 154
- 羊肉猪蹄汤 / 催乳鲤鱼汤 / 猪蹄通草汤 / 鲫鱼通草汤 / 黄酒炖猪蹄 / 155

09 更年期综合征 / 156

- 合欢花粥 / 156
- 二仙龟汤 / 更年康粥 / 龙牡粥 / 萱草忘忧汤 / 157

10 阳痿、早泄 / 158

- 羊肾汤 / 158



- 早泄药补方 / 枸杞炖羊肉 / 北芪炖乳鸽 / 159

11 男性不育 / 160

- 催育鸡 / 160
- 补肾虾丸烩 / 五子补肾茶 / 精神药酒 / 161

12 脱发 / 162

- 双黑粥 / 162
- 首乌黄豆烩猪肝 / 桑葚百合粥 / 栗子红枣粥 / 163

13 前列腺疾病 / 164

- 山药菟丝粥 / 164
- 二紫通尿茶 / 葱白橘葵糖 / 利尿蛤蜊肉 / 苏蜜煎 / 165

Part 6

老中医推荐的小儿常见病保健药膳 / 166

01 小儿感冒 / 166

- 葱醋粥 / 金橘防寒粥 / 萝卜姜枣汤 / 167

02 小儿咳嗽 / 168

- 门冬粥 / 168
- 川贝蒸鲜梨 / 芦根粥 / 雪梨酱 / 杏仁猪肺汤 / 薏米杏仁粥 / 169

03 小儿肺炎 / 170

- 三仁粥 / 170
- 水果麦片粥 / 杏仁苹果豆腐羹 / 鸡粒椰汁烩南瓜 / 肉蓉菠菜 / 171

04 小儿疳积 / 172

- 小米山药粥 / 172
- 内金蒸黄鳝 / 乳鸽疳疔方 / 鸡内金糖饼 / 173

05 小儿厌食 / 174

- 莲栀梨汁粥 / 174
- 消积导滞饼 / 三鲜南瓜挞 / 脆瓜墨鱼 / 175

06 小儿营养不良 / 176

- 香菇炒青菜 / 176
- 蚕蛹核桃肉汤 / 蔬菜肉卷 / 红烩牛肉糕 / 177

07 小儿多汗 / 178

- 芡实兔糕 / 山药百合饮 / 黄芪山药粥 / 179

08 小儿腹泻 / 180

- 鸡蛋黄油 / 180
- 糯米车前叶粥 / 人参扁豆粥 / 大米茶 / 181

09 小儿遗尿 / 182

- 益智膀胱 / 182
- 益智仁炖牛肉 / 胡椒鸡蛋 / 韭根猪脂饮 / 183

10 小儿贫血 / 184

- 麻花糊 / 184
- 参枣莲子粥 / 猪肝瘦肉粥 / 菠菜猪肝汤 / 枣圆糖水 / 185

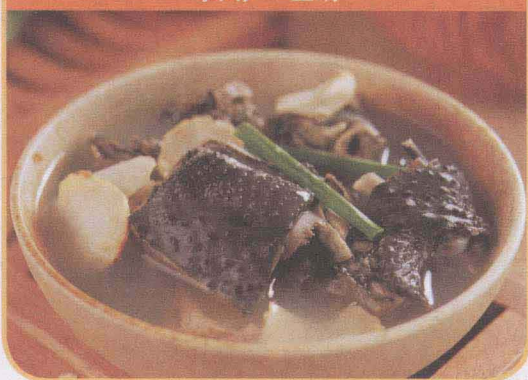
附录 常用药膳中药材速查表 / 186

图说生活
畅销升级版

老中医推荐的

药膳食疗方600例

李兴广 主编



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老中医推荐的药膳食疗方600例 / 李兴广主编. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5341-4483-7

I. ①老… 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(2012)第079328号



老中医推荐的 药膳食疗方600例

李兴广 主编

责任编辑: 宋 东 王 群 王巧玲

责任校对: 刘 丹 赵新宇 李骁睿

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 蔡 霞

特约美编: 张丽娟

封面设计: 罗 雷

版式设计: 李自茹

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 180千字

印 张: 12

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-4483-7

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



饮食是一门学问，用药更是一门学问。药膳食疗，用药调理健康，是中国传统养生方法之一。自古即有食医、疫医、疡医和兽医四医并称，而食医为之首。当时食医仅为宫廷安排膳食之需。今天能普及于百姓日常餐桌上，这也是既有继承，又有创新之举。

你知道人体也需要顺时养生吗？你想容颜不老吗？你会在生病时，对症调养吗？健康养生并不像想象的那么难以企及，把简单而又行之有效的健康法则付诸实践，你会发现，强健的体魄恰恰源自于日常饮食的科学细节中。

中医讲究“药食同源”，作为中医药学的重要组成部分，药膳取药物之性，用食物之味，既能食用充腹，又可保健养生。本书系统地论述了药膳食疗的方方面面，推荐600多例疗效可靠、简单易做、经济实惠的药膳。从四季药膳调养讲起，春生、夏长、秋收、冬藏，随着四季的变化，结合人体的代谢规律，顺时调养；日常保健药膳，让容颜美丽，青春焕发，调养脏腑，气血旺盛，让你食之达到容颜常驻的效果；常见病调理药膳，不仅能达到保健强身、防病治病的目的，还免于服药苦口的感受，结合身体素质、疾病性质，合理选择，科学搭配，变“良药苦口”为“良药可口”，为身体健康保驾护航。

本书融汇了千百年流传的中医食疗智慧，是家庭必备的药膳制作手册，为你和家人的健康构筑起一道坚实的城墙。

前言

Foreword

李时

北京中医药大学中药教研室教授、主任医师

〔目录〕

Contents ...

药食同源巧养生 / 10

药膳养生讲科学 / 12

Part 1

老中医推荐的四季滋补方 / 14

01 春季清补养生 / 14

- 猪肝粥 / 翡翠荠菜粥 / 玫瑰枸杞粥 / 15
- 蜜饯胡萝卜粥 / 薄荷粥 / 韭菜粥 / 山药红枣粥 / 16
- 肉苁蓉烧兔肉 / 淮山烧鸡翅 / 杞子烧牛肉 / 17

02 夏季调补养生 / 18

- 清炖鸭块冬瓜 / 银荷莲藕炒豆芽 / 凉拌双耳 / 绿豆炖藕 / 19
- 二冬丝瓜豆腐 / 马齿苋拌豆芽 / 芥蓝二冬 / 20
- 鸭肉冬瓜粥 / 荷叶粥 / 薏米绿豆粥 / 莲子银耳羹 / 21

03 秋季润补养生 / 22

- 红珠原汁蹄 / 瓦罐牛肉 / 22
- 香菇烧牛肉 / 菊花鸡片 / 23
- 枸杞核桃仁鸡丁 / 五味鸭卷 / 24
- 银耳沙参饮 / 贝母秋梨 / 红枣桂圆魔芋汤 / 25

04 冬季温补养生 / 26

- 杞枣黑豆煲猪骨汤 / 杏肉冬菇猪肉汤 / 26
- 鲩鱼木瓜汤 / 当归生姜羊肉汤 / 参杞乌鸡御寒汤 / 萝卜羊肉粥 / 27

- 枸杞蒸鸡粥 / 虫草炖老鸭 / 雪梨鲜奶炖木瓜 / 28

- 青苹果芦荟羹 / 羊腰苁蓉煲 / 当归鱼丸锅 / 29

Part 2

老中医推荐的十全大补养生方 / 30

01 美容养颜 / 30

- 黄花菜炖猪蹄 / 羊肉粥 / 木瓜鲜奶 / 八珍美容露 / 红枣莲子汤 / 31

02 乌发明目 / 32

- 明目珍肝 / 黑豆炖猪蹄 / 黄精党参煨猪肘 / 串鸡三宝 / 33

03 强身健体 / 34

- 杞杜乳鸽汤 / 34
- 红枣甲鱼汤 / 黄豆排骨汤 / 花生卤猪蹄 / 山药肉麻丸 / 35

04 丰胸美体 / 36

- 参芪鸡肉汤 / 36
- 牛奶炖花生 / 丰胸汤 / 虾仁猕猴桃 / 37

05 减肥瘦身 / 38

- 鸡仁冬瓜汤 / 38
- 枸杞菠萝银耳汤 / 冬瓜车前草汤 / 荷叶茯苓粥 / 杞鸡烧萝卜 / 39
- 山楂蜜汁黄瓜 / 山楂糕拌白菜 / 枸杞叶炒鸡蛋 / 赤豆炖鹌鹑 / 41

06 健脑益智 / 42

- 桂圆金钟鸡 / 42
- 鱼头豆腐汤 / 桂圆肉粥 / 莲子芡实肉汤 / 43
- 益智鳝段 / 奶汤鱼头 / 44
- 五子乌鸡煲 / 人参鹌鹑蛋 / 桂圆二仁猪心 / 天麻苓菇补脑汤 / 45

07 开胃消食 / 46

- 胡萝卜山药肉金汤 / 46
- 山楂鹅肉汤 / 鸡肉陈皮汤 / 参苓粥 / 47
- 柠檬炒肉片 / 锅焦饼 / 消积饼 / 荷香鸡肉米饭 / 48

08 补益气血 / 50

- 荔枝干红枣茶 / 50
- 兔肉补虚汤 / 四物鸡汤 / 红枣花生粥 / 51
- 补虚正气粥 / 竹筒人参饭 / 归地烧羊肉 / 52
- 补益鸡 / 熟地烧牛肉 / 黄芪软炸里脊 / 53



09 养心养肝 / 54

- 柏子仁炖猪心 / 54
- 百合芝麻炖猪心 / 侧耳根烧鲫鱼 / 山药杞子甲鱼汤 / 银耳杞子里脊汤 / 55

10 止咳润肺 / 56

- 燕窝羹 / 56
- 白果蒸鸭 / 虫草龟 / 57

11 健脾益肾 / 56

- 山药茯苓包子 / 58
- 芡实茯苓粥 / 茯神芡实炖乌鸡 / 苡蓉海参鸽蛋 / 59

12 滋阴壮阳 / 60

- 苡蓉鸡丝汤 / 60
- 子鸡龙马汤 / 锁阳粥 / 百冬灌藕 / 黄精蒸猪肘 / 61
- 芹菜肉丝 / 姜附焖羊肉 / 62
- 鸡爪炖章鱼 / 虾仁烧卖 / 鸡丁炒核桃 / 63

13 延缓衰老 / 64

- 生姜红枣茶 / 64
- 鲫鱼奶白汤 / 山药杜仲腰片汤 / 益寿鸽蛋汤 / 65
- 银耳羹 / 期颐饼 / 人参炖老鹅 / 鹿茸香菇油菜 / 66
- 香酥山药 / 桂圆荔枝鸭 / 萝卜炖羊肉 / 67

14 消除疲劳 / 68

- 抗疲强身汤 / 68
- 苡蓉鲜鱼汤 / 天门冬萝卜汤 / 人参炖鸡 / 虫草红枣炖甲鱼 / 69

15 防癌抗癌 / 70

- 鳝鱼参归汤 / 70
- 黄芪瘦肉汤 / 桂圆甲鱼 / 木香黄连炖大肠 / 绿豆糯米酿猪肠 / 71

老中医推荐的小病调理药膳 / 72

01 近视 / 72

- 茯苓柏子饼 / 杞子鱼胶炖牛蛙 / 73

02 鼻炎 / 74

- 加味参麦饮 / 芡实辛夷粥 / 辛夷百合大米粥 / 鱼腥草煮猪肺 / 75

03 感冒 / 76

- 防风粥 / 生姜粥 / 糯米姜葱粥 / 77
- 神仙粥 / 预防感冒茶 / 香菜鱼片汤 / 葱白煮鸡 / 78
- 养生饭卷 / 金银蛋扒白菜 / 雪菜鱼肉蒸豆腐 / 79

04 咳嗽 / 80

- 鲜地粥 / 80
- 苏子茯苓薏米粥 / 补肺阿胶粥 / 姜蜜膏 / 81
- 金银花冲鸡蛋 / 羊髓羹 / 蜜饯百合 / 杏苏糕 / 82
- 糖橘饼 / 芒果鸡柳 / 百合牛肉 / 83

05 咽炎 / 84

- 炖雪梨豆根 / 84
- 双根大海饮 / 清咽饮 / 草菇鱼头汤 / 文思豆腐 / 花菇烩山药 / 85

06 哮喘 / 86

- 四仁鸡子粥 / 86
- 百果蜜糕 / 核桃仁拌鸡块 / 白糖西葫芦 / 滚龙丝瓜 / 87

07 贫血 / 88

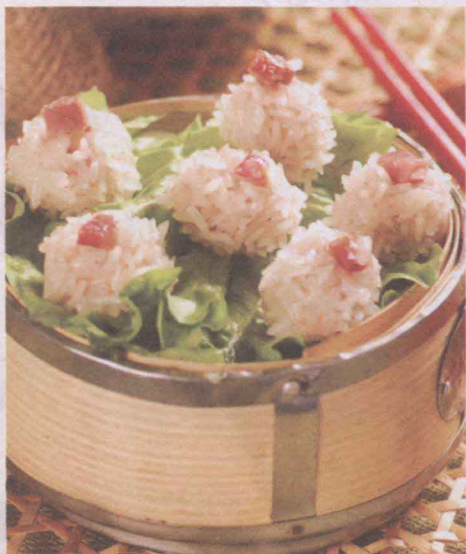
- 桂圆桑葚粥 / 88
- 木瓜蜜奶汁 / 菜心扒鱼圆 / 黄精猪瘦肉 / 虫草煲骨髓 / 89

08 低血糖 / 90

- 糯米阿胶粥 / 90
- 丝瓜嫩肉丸 / 牛奶蒸蛋 / 91

09 脂肪肝 / 92

- 枸杞冬葵子赤豆汤 / 92
- 菊杞乌龙茶 / 山楂荷叶粥 / 山楂薏米燕麦粥 / 93
- 芹菜炒豆干 / 荞麦糕 / 水晶蔬菜饺 / 蔬菜腐皮卷 / 95



10 肝炎 / 96

- 双耳红枣粥 / 96
- 砂仁豆芽瘦肉汤 / 茄子炖荸荠 / 灵芝女贞丹参汤 / 胡萝卜煲田螺 / 97

11 胃病 / 98

- 香姜牛奶 / 98
- 佛手排骨汤 / 姜韭牛奶羹 / 丁香姜糖 / 苹果蛋饼 / 99
- 荜拔头蹄 / 参芪清蒸羊肉 / 100
- 良姜炖鸡块 / 猴头菇炖鸡 / 莲子花生豆腐脑 / 姜橘椒鱼 / 101

12 便秘 / 102

- 首乌红枣粥 / 102
- 决明子蜂蜜饮 / 二仁幽汤 / 银耳山楂羹 / 茄汁菜包 / 103

13 泄泻 / 104

- 南瓜豆腐饼 / 104
- 猪肾羹 / 姜茶乌梅饮 / 马齿苋粥 / 105

14 痔疮 / 106

- 桑葚糯米粥 / 106
- 木耳芝麻茶 / 木耳番茄鸡块 / 杏仁扣猪肘 / 107

15 结石 / 108

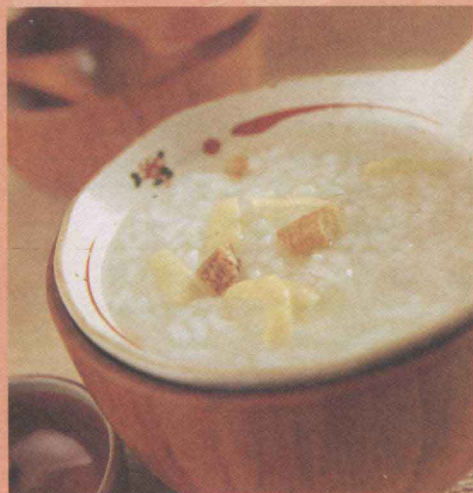
- 利胆消石茶 / 108
- 花生仁炖莲子 / 香菜胡萝卜丝 / 玉米须炖蚌肉 / 109

16 痛风 / 110

- 茄子饼 / 110
- 冬瓜蒸鲤鱼 / 香脆三丝 / 烧三样 / 111

17 抑郁症 / 112

- 薄荷提神清心茶 / 百合鲜奶蜂蜜羹 / 鸡蓉南瓜土豆泥 / 113



18 失眠 / 114

- 荔枝莲药粥 / 114
- 莲子百合煲瘦肉 / 芹菜苹果汁 / 香蕉菠萝汁 / 115
- 核桃芝麻糊 / 蜜枣樱桃扒山药 / 红枣桂圆炖鹌鹑 / 116
- 乌灵参炖鸡 / 天麻炖猪脑 / 虾仁烧茭白 / 117

19 自汗、盗汗 / 118

- 韭黄拌腰丝 / 118
- 豌豆粉蒸肉 / 木瓜煲泥鳅 / 腊味糯米圆 / 119

Part 4

老中医推荐的老爸老妈祛病药膳 / 120

01 高血压 / 120

- 猪腰杜仲汤 / 芹菜大米粥 / 菊楂钩藤决明饮 / 121

02 高脂血症 / 122

- 凉拌芹菜海带 / 山楂消脂饮 / 三七首乌粥 / 决明子粥 / 首乌芹菜粥 / 123

03 糖尿病 / 124

- 山药炖猪肚 / 枸杞炒苦瓜 / 猪脊羹 / 125

04 冠心病 / 126

- 山楂黑米粥 / 葛根粥 / 党参麦冬炖瘦肉 / 归芪蒸鳗鱼 / 127

05 骨质疏松 / 128

- 滋补参龟龟 / 罗汉大虾 / 人参鹌蛋 / 129

06 动脉硬化 / 130

- 猪肉炒洋葱 / 双玉大米粥 / 醋蛋液 / 131

07 中风后遗症 / 132

- 黄芪猪肉羹 / 醋蒸胡椒梨 / 地龙桃花饼 / 133

08 肾衰竭 / 134

- 虫草洋参乌鸡汤 / 134
- 茯苓山药粥 / 茅根赤豆汤 / 莲子六一汤 / 135

09 脑出血 / 136

- 醋泡花生仁 / 三鲜饮 / 夏枯草煲猪肉 / 137

10 脑梗死 / 138

- 苹果玉米豆粉羹 / 138
- 茯苓枣实瘦肉汤 / 参贝海带汤 / 清蒸肉末海带合 / 139

Part 5

老中医推荐的消除男女隐疾药膳 / 140

01 乳腺增生 / 140

- 猪肉扁豆枸杞汤 / 刀豆木瓜肉片汤 / 鲜橙汁米酒 / 海带拌鸡丝 / 萝卜拌海蜇皮 / 141

02 带下病 / 142

- 萆薢冰糖饮 / 马齿苋鸡蛋白 / 金樱子炖甲鱼 / 黄芪炖乌鸡 / 143

03 月经不调 / 144

- 益母草汤 / 144
- 核桃莲子粥 / 淫羊藿炖羊肉 / 西洋参炖乌鸡 / 乌鸡归芪汤 / 145

04 痛经 / 146

- 蜜汁山药南瓜 / 山楂去痛粥 / 姜椒枣糖汤 / 当归羊肉汤 / 三花调经茶 / 147

05 闭经 / 148

- 木耳核桃糖 / 148
- 艾红羊子宫 / 参芪蒸乌鸡 / 苓夏蒸牛肉 / 149

06 习惯性流产 / 150

- 安胎鲤鱼煲 / 150
- 糯米山药粥 / 阿胶首乌粥 / 菟丝子粥 / 151

07 女性不孕 / 152

- 当归桃仁粥 / 152
- 虫草炖鸡 / 米酒炒海虾 / 温补鹌鹑汤 / 东坡羊肾汤 / 153

08 产后缺乳 / 154

- 催奶汤 / 154
- 羊肉猪蹄汤 / 催乳鲤鱼汤 / 猪蹄通草汤 / 鲫鱼通草汤 / 黄酒炖猪蹄 / 155

09 更年期综合征 / 156

- 合欢花粥 / 156
- 二仙龟汤 / 更年康粥 / 龙牡粥 / 萱草忘忧汤 / 157

10 阳痿、早泄 / 158

- 羊肾汤 / 158