

健康生活

HEALTH
LIVING

國子
藏書

健康生活

健康生活开心分享

家常的食材，简单的做法，
最行之有效的食疗方案，让
病痛就此远离。

常见病食疗

食物是最好的医药

《健康生活1001》编委会 编

1001例

重庆出版集团 重庆出版社



营养专家 于康 主编

健康生活 开心分享



● 主编介绍

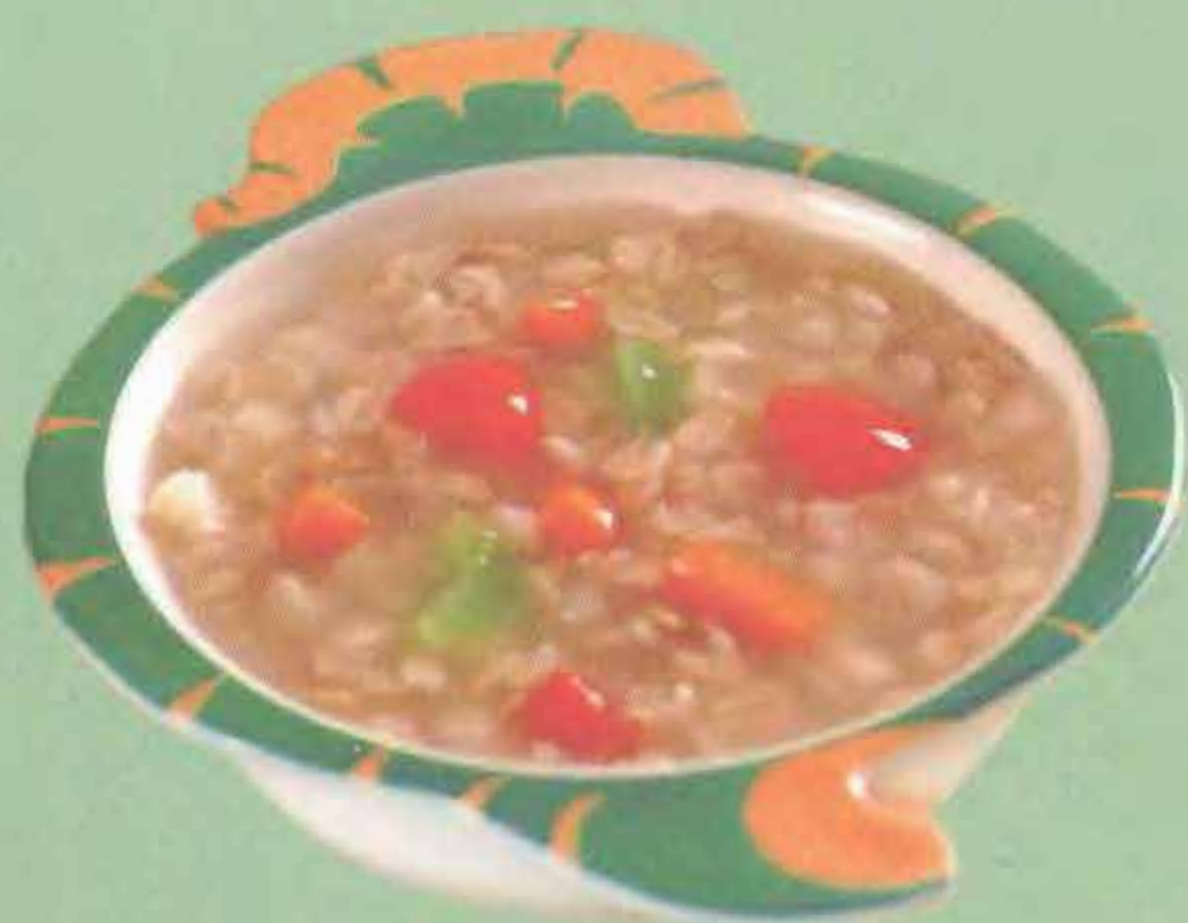
于康

北京协和医院营养科副主任医师、副教授。现任中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员；中国营养学会临床营养分会委员；中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员；中国老年保健协会专家委员会及巡讲团首席营养专家；北京市健康教育协会常务理事。主编《食物是最好的医药》、《饮食决定健康》等科普书籍45册。

先后获日本外科代谢和营养学会研究奖、中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、北京协和医院优秀论文奖、中国协和医科大学优秀教师奖等。



Changjianbing
Shiliao





吃出的健康最科学

人食五谷，总难免生病。但生了病如何治疗，方法就各有不同了。有些病症只能求助于医生和药物，但有些病症却可以通过日常饮食的调理而得以治愈或是缓解，一些慢性病的调养和最终治愈，更是有赖于科学的食疗了。而且就像俗话所说的：是药三分毒。如果能够避免使用药物而“吃”出健康，自然是我们的上上之选。本书就为您提供了这样的诸多选择，50多种食疗方法，告诉您各种病症是怎样“吃”好的。

疾病早预防，饮食显功效

有了病再图医治，不如防患于未然。其实，许多疾病都是由于人们不合理的饮食结构和方式而导致的，了解每种病症在饮食上潜伏的“祸根”，就可以有效地防止它们发生了。本书除为您提供各种常见病症的食疗方法之外，还为您准备了针对各种疾病最佳的饮食预防方案。只要吃得合理，疾病是可以拒之于门外的。

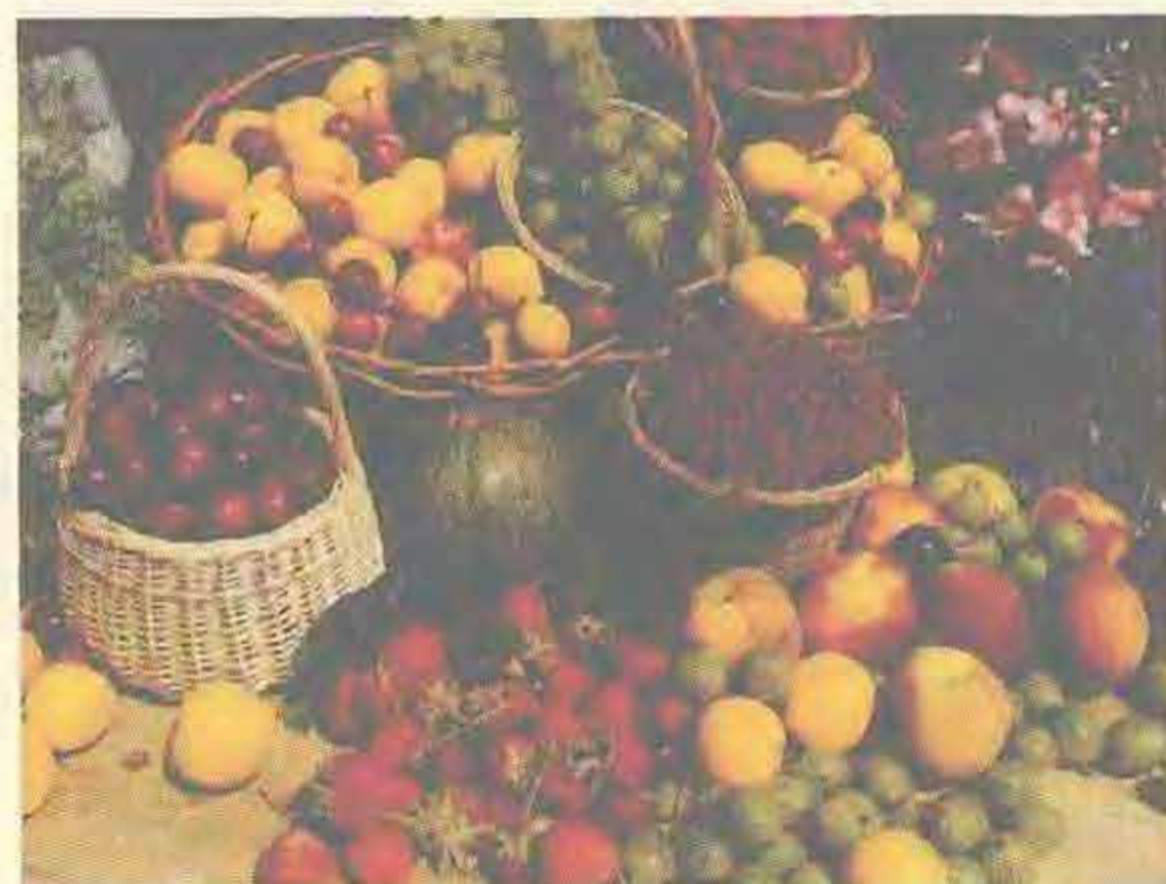
食疗其实很简单

提到食疗，大概总会联想到无数复杂的药膳以及叫不出名字的草药。实际上，可以发挥食疗作用的可不仅仅是那些中医里的草药，许多我们常见的蔬菜、水果、谷类都具有各自的药用功效。只要通过适当的烹调方法，就可以很好地发挥食疗作用了。本书收入了一部分有针对性的药膳食疗方，但更多的，为您提供的是使用家常食物治病的好方法。让这本书来告诉您，食疗有多么简单可行。

怎样使用本书

HOW TO USE THIS BOOK

《常见病食疗1001例》以现代人多发的50余种常见病症为切入点，系统地、极富针对性地介绍了各种常见病症的科学食疗方法。本书以讲解各种食疗菜式的具体烹调方式为主，中间还穿插介绍了各种常见病症的特点、饮食方面的相宜与相忌之处等与病症相关的内容，同时有针对性地补充了若干药膳养生方面的知识，使您对食疗养生有一个更加全面细致的了解。



1 主题章节

全书共分5个大的章节，即现代、中老年、女性、男性和小儿常见病的预防与调理食谱。翻开一个页面的左上、右上角，您可以看到它所从属的主题。

2 主题病症

全书一共介绍了56种常见病的饮食预防与调理。每种病症都有一个醒目的大标题，标识出它的名称。

3 病症概述

每种病症都有一段关于该病症的概括性描述。这段文字为您系统地介绍了该病症的起因、一般患病症状以及怎样才能比较科学地预防或进行调理，并点明针对这种病症进行饮食调理的关键所在。

中老年人常见病预防调理食谱

骨质疏松

骨质疏松是指骨量减少，骨的微结构破坏，导致骨的脆性增加，容易发生骨折。多见于中老年人，尤其是绝经后女性和老年男性。其特点是骨密度降低，骨强度下降，骨折风险增加。预防骨质疏松的关键在于增加钙和维生素D的摄入，并进行适当的体育锻炼。

推荐食谱：

- 蒜蓉西兰花**
材料：西兰花250克，蒜蓉15克。
做法：1. 西兰花洗净，切成小朵，焯水。
2. 炒锅倒油烧热，加入蒜蓉爆香，加入西兰花翻炒，加盐，再加少许水，烧至变软即可。
- 盐水虾**
材料：鲜虾500克。
做法：1. 鲜虾洗净，洗净备用。
2. 锅中倒入适量清水，放入所有调料旺火煮沸，煮沸后放入鲜虾煮熟，捞出，晾凉。

黄瓜雪梨豆奶

材料：小黄瓜50克，雪梨1/2个，苹果1/2个，豆浆250克。
做法：1. 黄瓜洗净，去皮，切小块；雪梨洗净，去皮，切小块；苹果洗净，去皮，切小块。
2. 将黄瓜、雪梨、苹果分别放入榨汁机中，搅打均匀，榨成汁，将豆浆放入榨汁机中，搅打成泥状，将果汁、豆浆倒入玻璃杯中，加豆浆、白糖搅拌均匀即可。

黄瓜豆奶

材料：黄瓜100克，豆浆250克。
做法：1. 黄瓜洗净，去皮，切成段。
2. 将黄瓜段、豆浆、白糖逐一倒入榨汁机中，搅拌均匀，过滤后倒入玻璃杯中即可饮用。

推荐食谱：

- 麻酱拌菠菜**
材料：菠菜300克，芝麻酱50克。
做法：1. 将菠菜洗净，焯熟过凉，切成寸段。
2. 芝麻酱中加入葱花、蒜末、盐、味精，加少许水，用筷子顺一个方向搅匀制成酱汁。
3. 将酱汁倒入菠菜中拌匀即可。
- 凉拌墨鱼**
材料：墨鱼400克，西芹50克，洋葱100克。
做法：1. 墨鱼洗净，去外膜，先切交叉刀纹，再切片，放入沸水中加葱段、姜片煮熟，捞出墨鱼卷，放凉开水过凉，捞出，沥干。
2. 西芹去老茎，洗净，先切段再切片，洋葱去外皮，洗净，切细丝。
3. 墨鱼卷、西芹片、洋葱丝盛盘，倒入调味料，拌匀，腌10分钟即可。

4 自测卡片

除感冒、咳嗽等症状显而易见的疾病外，其他多数病症主题中都附带有一个自测卡片。卡片里逐条列出了患有该病症时可能出现的症状，同时也列举出一些可能会导致该病症发生的不良生活、饮食习惯。

5 推荐/禁忌食材

一目了然地列出该病症宜吃和不宜吃的食物。



目录

Contents



[食物是最好的医药]

食物是最好的医药 / 12

明星食材排行榜 / 14

Part.01

现代常见病 预防调理食谱

感冒.....17

- 黑木耳拌豆芽 / 凉拌薄荷 ... 17
- 葱豉豆腐汤 / 养生饭卷 / 姜汁葱花炒鸡蛋 18
- 凉拌马蹄菜 / 豆豉香菜豆腐鱼头汤 / 大蒜鸡翅 / 番茄意大利面 / 胡萝卜炒肉丝 19
- 番茄炒蛋 / 醋熘双色豆腐 / 香菜鱼片汤 / 醋熘白菜 20
- 金银蛋扒白菜 / 雪菜鱼肉蒸豆腐 / 萝卜瘦肉汤 21

咳嗽.....22

- 川贝雪梨猪肺汤 22
- 竹笋瘦肉汤 / 茶水炖鸡蛋 / 银耳杏仁炖鹌鹑蛋 / 蜜汁鸡蛋 23

- 百合鸭肉汤 / 杏仁猪肺粥 / 百合牛肉 24
- 牛百叶炖萝卜 / 陈皮肉丝汤 / 白菜豆腐皮 / 山药炖鸡 25
- 醋熘藕片 / 杏仁蒸肉 / 川贝蒸梨 / 葱香鲫鱼脯 26
- 芒果鸡柳 / 鱼头豆腐烧白菜 / 荸荠炒肉片 / 香瓜炖四宝 ... 27

咽炎.....28

- 杏苏糕 / 草菇鱼头汤 28
- 荸荠萝卜汁 / 青葱炒鸭蛋 / 柚子鸡 / 陈皮牛肉 29
- 甜椒酿肉 / 清炒丝瓜 / 鱼腥草猪肺汤 / 花菇烩山药 30
- 文思豆腐 / 碧绿蹄筋 / 梨子凉拌苦瓜 / 凤梨烩排骨 31

鼻炎.....32

- 烧丝瓜 / 葱白红枣鸡肉粥 32
- 番茄烧冬瓜 / 黄瓜拌粉皮 / 洋牛肉丝 33
- 清炒莴笋 / 豆角炖木瓜 / 橘香

鸡翅 34

- 木耳炒肚片 / 肉片冬瓜 / 蘑菇芦笋饼 / 凉拌三丁 / 菠菜拌香干 35

痤疮.....36

- 翡翠玫瑰汁 / 八宝祛疮粥 ... 36
- 凉拌小菜 / 猪肉三瓜片 / 木耳番茄鸡块 / 黑豆鸡爪汤 37
- 炒莴笋 / 藕栗炒莴笋 / 瓠子炖猪蹄 / 兔肉藕片 38
- 清炒豌豆苗 / 海蜇二菜 / 猪皮玉兰片 / 苦瓜青椒 39

肥胖症.....40

- 鸡蓉燕麦粥 40
- 红豆冬瓜汤 / 蜜芹瘦身汁 / 山楂汁 / 黄瓜柠檬姜汁 41
- 双仁炖猪手 / 金银豆腐 / 鲜拌三皮 / 番茄冻 42
- 核桃豆腐丸 / 双菇苦瓜丝 / 香菇豆腐 / 芙蓉鳝鱼丝 43

近视……44

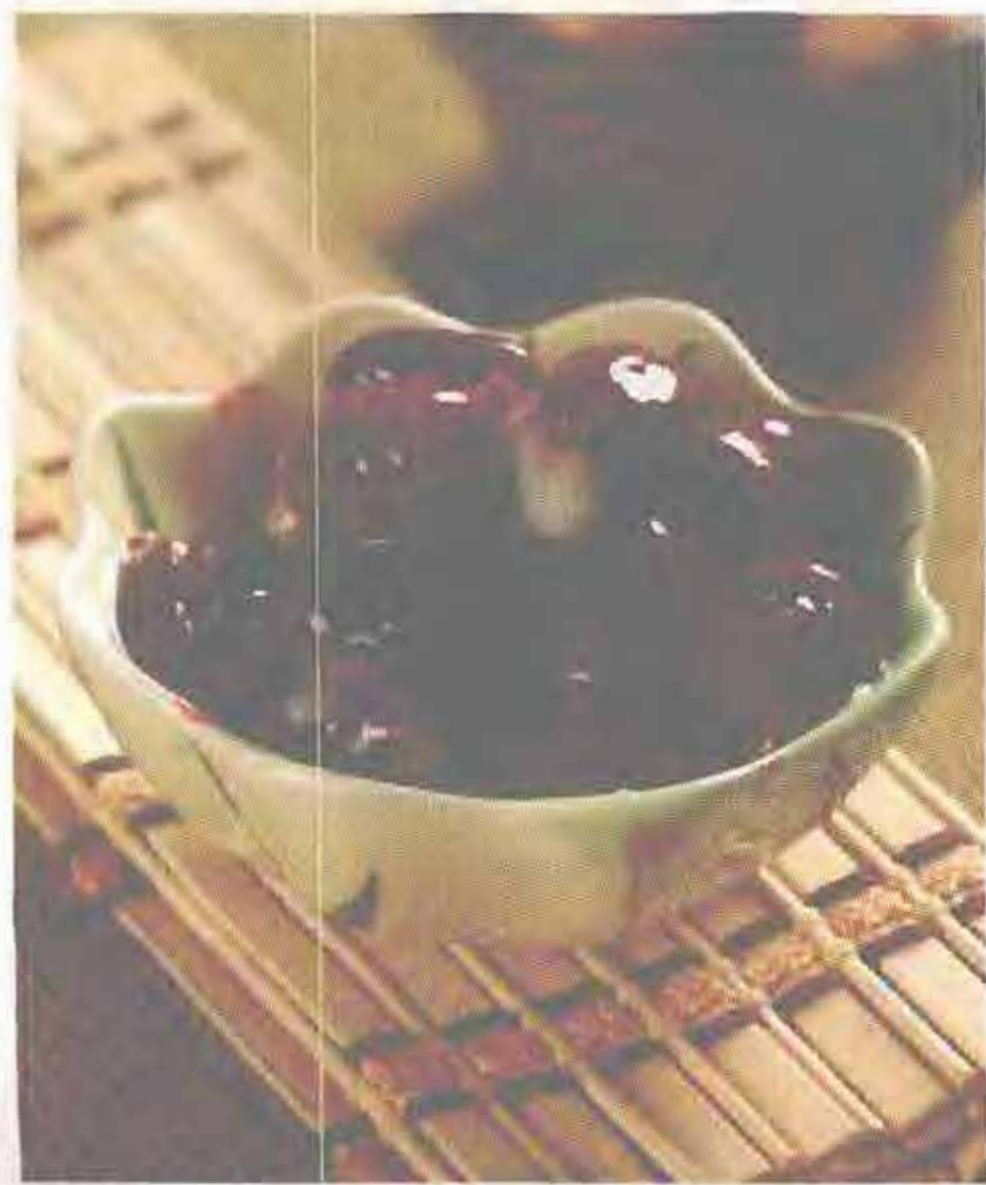
- 清蒸海螺 44
- 羊肝枸杞汤 / 黑木耳炒黄花菜 / 苹果生鱼汤 / 熘肝尖 45
- 菊花炒肉片 / 胡萝卜炒鳝丝 / 蛋滑苦瓜片 46
- 烧凤肝 / 荠菜元子 / 海鲜拌甜椒 / 酥小鲫鱼 47

自汗、盗汗……48

- 木瓜煲泥鳅 48
- 姜枣羊肉汤 / 爆腰花 / 韭黄拌腰丝 / 羊肉熏酱茄 49
- 圆白菜炒腊肉 / 腊味糯米圆 / 山药牛肉卷 50
- 软炸羊肉 / 魔芋烧鸭 / 豌豆粉蒸肉 / 口蘑烧海参 51

便秘……52

- 芦笋西芹汁 52
- 莲子豆腐汤 / 莴笋橘子汁 ... 53
- 海带冬瓜汤 / 芥菜汤 / 三丝芹菜汤 / 罗汉燕麦粥 / 凉拌芹菜叶 54
- 银耳山楂羹 / 家常茄子 / 鸭丝绿豆芽 55
- 春笋鱼片 / 凉拌菠菜 / 豆芽拌洋葱 / 川味豆卷 / 酸辣白菜 56
- 茄汁菜包 / 田园小炒 / 蒜香空心菜 57



腹泻……58

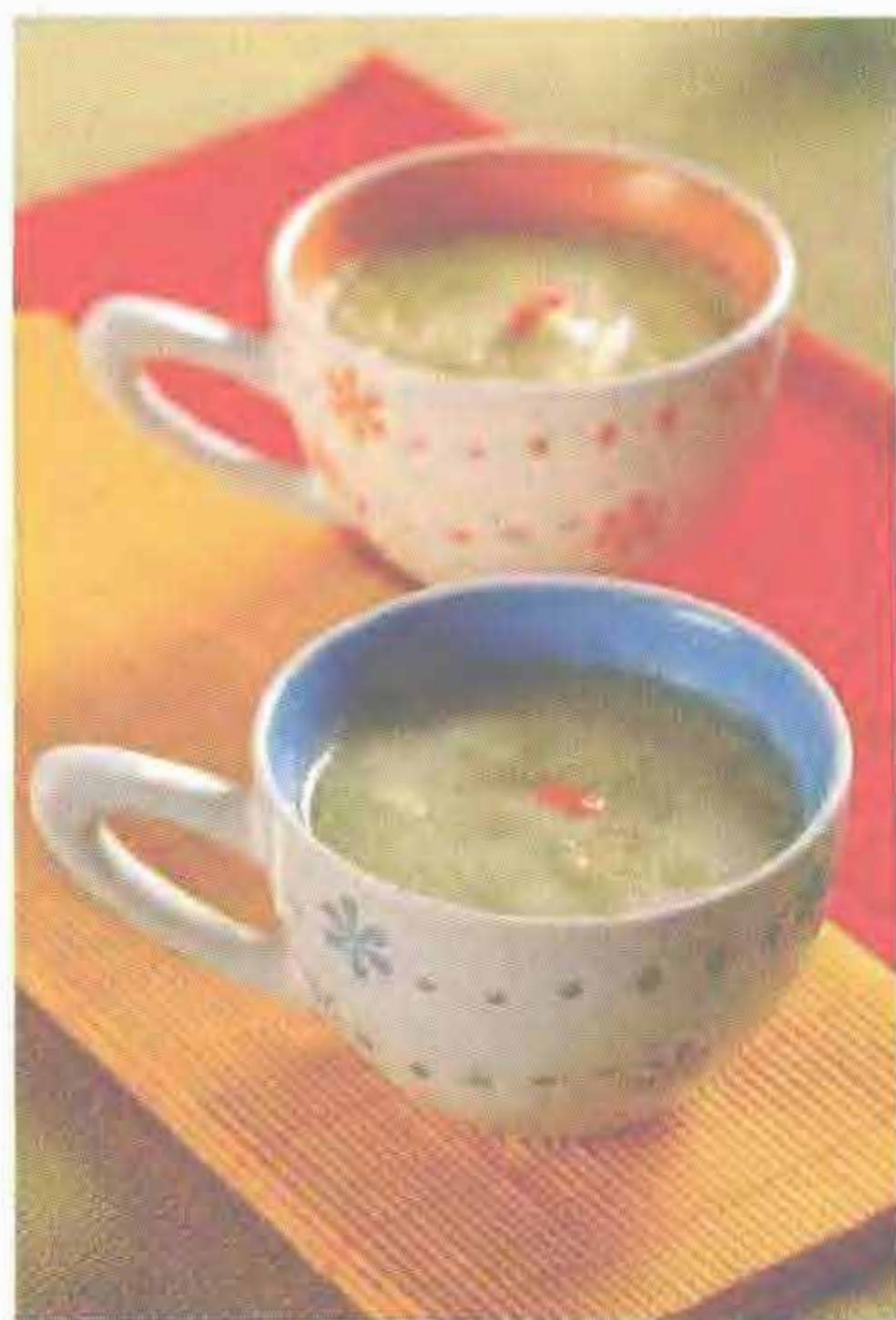
- 胡萝卜烧豆角 / 豆角炖排骨 58
- 南瓜豆腐饼 / 南瓜蒸肉 / 腊肉炒菜花 59
- 肉末烧茄子 / 番茄虾仁 / 三椒鸡片 / 茄子炖鸡汤 60
- 素炒鸡丁 / 鸡丝玉米粥 / 小黄鱼炖豆腐 / 鸡蛋玉米羹 61
- 木犀丝瓜 / 带鱼南瓜汤 / 丝瓜肉片 / 鸡肉炖土豆 62
- 土豆煎鸡蛋 / 胡萝卜肉末豆腐羹 / 红烧香芋 63

失眠……64

- 香蕉菠萝汁 64
- 蜜枣樱桃扒山药 / 苦参枣仁汤 / 芹菜苹果汁 / 桂圆莲子粥 65
- 银耳余鸡片 / 金针猪心汤 / 双蔬肉卷 66
- 蒜香羊肉 / 藕粉莲子粥 / 桂圆童子鸡 / 花生红枣猪蹄汤 / 鸡蛋炒菠菜 67
- 莲子煨鸡块 / 牛肉桂圆汤 / 酸香莲藕片 / 素炒五宝 68
- 桃仁火腿炒虾 / 虾子烧茭白 / 山药烩鱼头 69

贫血……70

- 木瓜蜜奶汁 / 菠菜萝卜汁 ... 70
- 紫米粥 / 黄焖鸡 / 菠菜炒猪肝 .. 71
- 姜丝牛肉 / 莲藕炖排骨 / 蛋皮菠菜包 72
- 虾仁茄子罐 / 菠菜牛肉羹 ... 73
- 芝麻茄条 / 菜心扒鱼圆 / 蜜枣银心 / 土豆烧牛肉 74
- 嫩茄烧鱼片 / 草菇烧面筋 / 鸡腿菇炒肉片 / 红枣枸杞炖羊肉 ... 75



胃炎……76

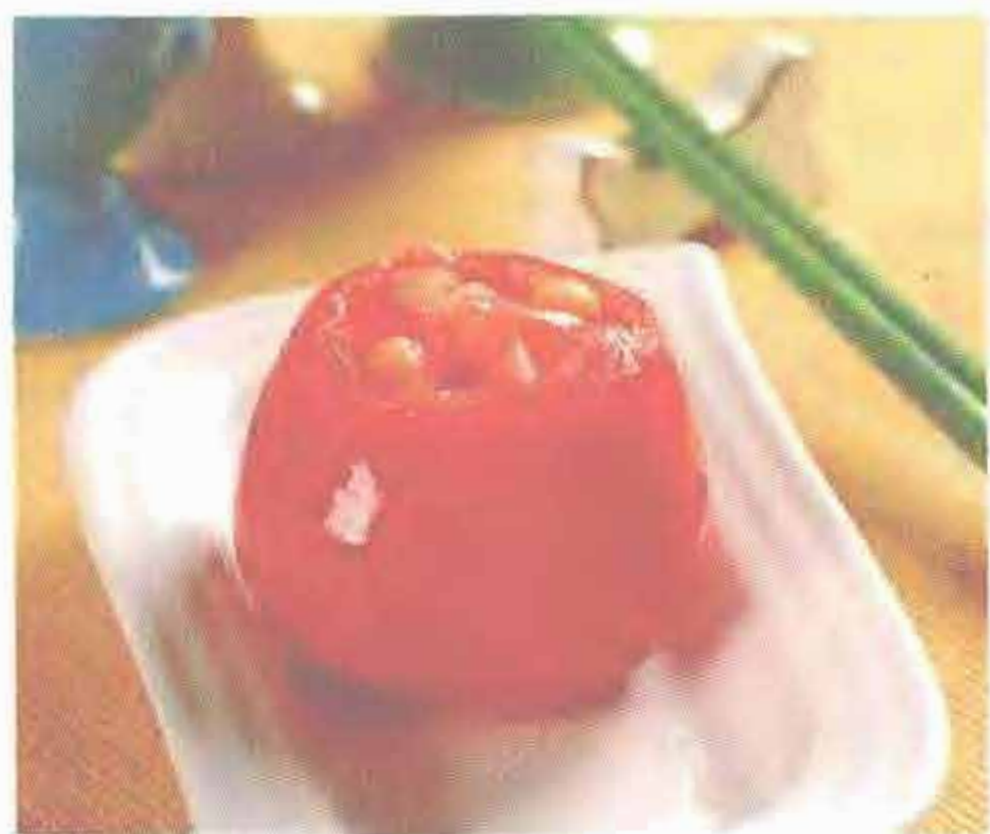
- 木瓜鲢鱼尾汤 / 紫菜南瓜汤 76
- 猴头菇炖鸡 / 干姜粥 / 橘皮炖鲫鱼 77
- 姜韭牛奶羹 / 莲子花生豆腐脑 / 蜂蜜炖山药 / 薏米炖猪肚 / 桂枣山药汤 78
- 苹果蛋饼 / 蘑菇豆腐 / 鸡蓉芋泥羹 / 薏米猪脚汤 79

脂肪肝……80

- 芹菜炒豆干 80
- 芹菜黄豆汤 / 麻酱白菜丝 / 橘味海带丝 / 蔬菜腐皮卷 / 海米烧白菜 81
- 三彩菠菜 / 白灼芹菜 / 紫菜卷 82
- 姜汁菠菜 / 五味苦瓜 / 青椒海带丝 / 水晶蔬菜饺 83

痛风……84

- 黑三剁 84
- 五味汁炒茄子 / 香脆三丝 / 番茄茄饼 85
- 酸辣菜 / 鸡蛋什蔬沙拉 / 番茄丝瓜 / 番茄拌三丝 / 酸辣瓜片 86
- 烧三样 / 冬瓜皮蒸鲤鱼 / 炒素腰花 / 黄瓜鸡丁 87



低血糖.....88

- 灯影牛肉 88
- 苹果炒牛肉片/牛奶蒸蛋/丝瓜嫩肉丸/糖醋鲤鱼 89
- 烤鳗鱼鸡蛋卷/家常鳝鱼/素扒菜花/腰果鸡丁 90
- 苦瓜排骨/聚三鲜/鲜蘑炒肉片/鸡丝魔芋/瓜条拌藕片 91

结石.....92

- 干煸茄子/红烧菜花 92
- 酸豆角炒肉末/蒜泥豆角丝/翡翠茭白/炆炒豆芽 93
- 藕节冬瓜汤/成都素烩/青衣素心 94
- 青椒洋葱炒菜花/玻璃白菜/飘雪西兰花/香菜萝卜丝 ... 95
- 雪菜腰果/双菌南瓜/香菇西兰花/花生碎拌豆腐/水果燕麦粥 96

胆囊炎.....97

- 豆角木耳/炒三丁/生煸豌豆苗 97
- 红烩芸豆/炒荷鲜/腐竹烧豆角 98
- 豌豆菜花/鲜菇冬瓜球/姜汁刀豆/腐乳卤茭白/双笋烧仔鸭/脆瓜里脊丝 99

痔疮.....100

- 苦瓜肥肠/无花果炖猪蹄 100
- 竹笋豆腐脑/花生红豆煲凤爪/

宝黄丝瓜/木耳炒山药 101

癫痫.....102

- 枸杞炖羊脑/山药枸杞煲猪肉/猪心烧木耳 102
- 萝卜饼/芹菜红枣汤/苦菜猪肝汤/牛肉香菇蒸蛋 103

甲亢.....104

- 白菜木耳/木耳肉丝蛋汤 104
- 苦瓜酿肉/小鸡炖蘑菇/茭白鸡肉丝/豆苗香菇 105

关节痛.....106

- 素炒三丝/黑豆焖猪蹄 106
- 丝瓜豆腐汤/肉片烧菜花/紫包菜滑蛋/番茄小白菜 107

抑郁症.....108

- 蒜苗蚕豆/什锦藕片 108
- 蚕豆炒虾仁/红枣黑豆炖鲤鱼/银耳西芹炒肉片/香菇里脊 109

肝炎.....110

- 芙蓉银鱼 110
- 龙眼牛肉汤/薏米鲫鱼汤/红枣鸡肉汤/豆苗扒银耳 111
- 番茄煮冬菇/海带黄鱼/口蘑焖豆腐/冬笋蒸猴头 112

Part.02

中老年常见病 预防调理食谱

高血压.....114

- 茴香豆/双耳炒黄瓜 114
- 枸杞煮黑豆/蒜蓉空心菜/香菇肉片 115
- 老醋花生米/鹌鹑烩玉米/豌豆粥/芹菜大米粥 116

●凉拌金双耳/双荠鱼卷/荠菜拌香干 117

●冬瓜盅/莼菜薏米赤豆羹/素烩茄子块 118

●鸡丝莼菜汤/双耳滑鱼脯/土豆烧豆腐/酿番茄/洋葱豆腐皮 119

●地四鲜/干煸土豆丝/山药蔬菜饼/素炒双脆 120

●芝麻双丝海带/海带什蔬汤/春白豆腐 121

高血脂.....122

- 山楂枸杞饮 122
- 酸菜瘦肉汤/草菇鱼丸汤/凉拌芹菜海带/菊花粥 123
- 木耳山楂粥/三鲜饮/香菇蒸鱼/洋葱牛柳丝 124
- 蒜苗豆腐/荸荠烧香菇/洋葱圆白菜/蘑菇炒青菜 125
- 木耳粥/玉米须豆腐汤/芦笋冬瓜汤/素烩三菇 126
- 双耳炒豆腐/芹菜煮豆腐/四喜黄豆粒/木耳金针 127
- 白菜拌荷鲜/菜花三色蛋/鲜菇凤豆肉片汤/丝瓜草菇肉丸汤 128
- 海带鸭块汤/香菇乌鱼蛋汤/香菇油菜/仙人掌拌鸡丝 129

糖尿病.....130

- 菠菜银耳粥 130
- 黄瓜粥/山药炖猪肚/蒜拌海带丝 131
- 炒荤素/冬菇炒豆角/香干炒青菜/笋尖焖豆腐 132
- 肉丝炒豆芽/荠菜豆腐/鲜蘑炒豌豆/南瓜炒肉片 133
- 菠菜木耳蛋皮/苦瓜焖鸡翅/辣味冬笋/羊肉丝拌白菜/紫菜



蒸茄子 / 番茄茄片 134
 ● 蒜茸苦瓜 / 小萝卜烧蒜苗 / 虾仁炒油菜 135
 ● 南瓜虾皮汤 / 海米白菜心 / 黑木耳炒香菇 / 葱烧海参 136
 ● 枸杞炖兔肉 / 清蒸茶鲫鱼 / 苦瓜红豆排骨汤 / 肉片焖刀豆 / 木耳黄瓜片 137

骨质疏松.....138

● 盐水虾 / 蒜蓉西兰花 138
 ● 黄瓜雪梨豆奶 / 黄瓜豆奶 / 麻酱拌菠菜 / 凉拌墨鱼 139
 ● 玉米排骨汤 / 脆皮炸鲜奶 / 墨鱼粥 / 黑芝麻核桃仁粉 / 虾皮烧豆腐 140
 ● 木瓜羊肉汤 / 菜花烧胡萝卜 / 茄虾饼 141
 ● 桃酥豆泥 / 排骨豆腐虾皮汤 / 双椒鱼肉 / 鸡丝香菇芋头粿 / 肉片粉丝汤 142
 ● 奶汁生菜 / 萝卜海带排骨汤 / 牛肉蔬菜汤 / 蛋拌豆腐 143
 ● 黄豆炖排骨 / 菠菜拌肉丝 / 奶

炖鲫鱼 / 合菜盖被 144
 ● 金蒜银鱼蒸菜心 / 韭菜炒黄鳝 / 蔬菜玉米饼 145

哮喘.....146

● 杏仁粥 / 水晶核桃仁 146
 ● 四仁鸡子粥 / 蘑菇炒猪腰 / 红枣木耳肉片汤 147
 ● 蒜茸南瓜 / 竹荪烧草鱼 / 冬菇烧菜心 / 百合蒸黑鱼 / 青椒牛肉拌香干 148
 ● 糖醋圆白菜 / 蛋蓉菜花汤 / 鸡汁丝瓜 / 银耳鸽蛋汤 / 虾仁烧芹菜 149
 ● 木耳萝卜拌海蜇 / 蒜苗炒冬瓜 / 滚龙丝瓜 150
 ● 蜂蜜核桃仁 / 蒜醋鲤鱼 / 核桃仁拌鸡块 / 玉珠南瓜 151

消化性溃疡.....152

● 胡萝卜陈皮炒瘦肉 152
 ● 萝卜山药粥 / 八宝健胃饭 / 番茄烩鱼丸 / 蜜汁蒸藕 153
 ● 清炒小白菜 / 清炒冬瓜 / 肉末

烩豆腐 / 黄瓜木耳熘鱼片 / 肉末蒸鸡蛋 / 虾仁炖豆腐 154
 ● 鸡蓉土豆泥 / 薏米扁豆粥 / 黄瓜熘肉片 / 白菜炒肉丝 155

动脉硬化.....156

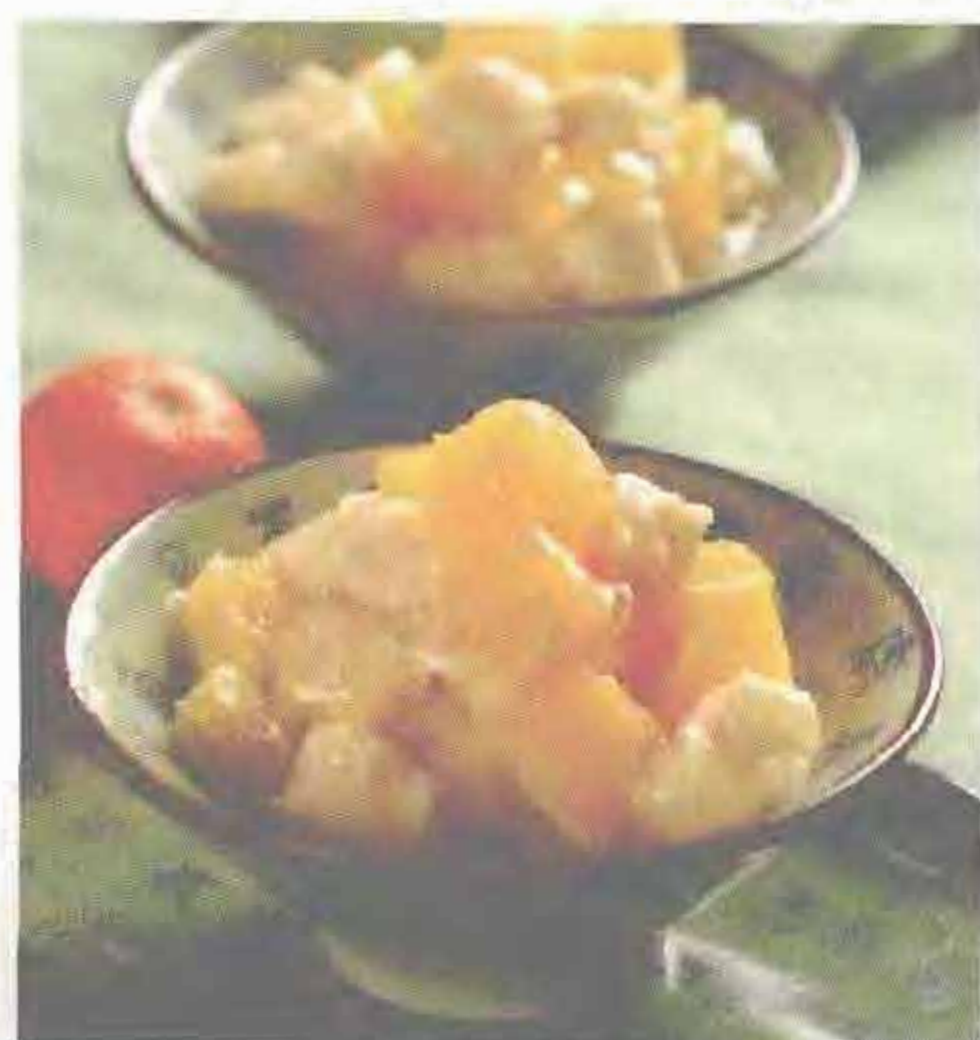
● 双耳红枣汤 / 火腿冬瓜排骨汤 156
 ● 五彩山药片 / 木耳冰糖羹 157
 ● 楂梨膏 / 丝瓜豆腐瘦肉汤 / 木耳炒牛蒡 / 黑木耳烧豆腐 158
 ● 冰糖炖双耳 / 兔紫豆腐汤 / 菠菜洋葱骨头汤 159
 ● 青椒海带丝 / 山楂肉丁 / 蜜橘鸡丁 / 清蒸甲鱼 160

肾功能衰竭.....161

● 葱姜虾 / 芝麻粥 / 韭菜炒豆腐 161
 ● 海米三鲜汤 / 春笋炒肉丝 / 芝麻兔 162
 ● 肉末冬瓜汤 / 肉丝圆白菜 / 鸡蛋黄瓜汤 / 小米山药豆粥 / 芹菜炒肉片 / 萝卜粉丝汤 163
 ● 油菜炒鸡蛋 / 菠菜拌木耳 / 蛋皮炒丝瓜 / 南瓜小点 164
 ● 瓜脯肉 / 荸荠炖银耳 / 猪肾炒核桃 / 补髓生精汤 165

慢性支气管炎.....166

● 南瓜红枣汤 / 香油煎鸡蛋 166



●海蜇荸荠汤/板栗烧猪肉/白果鸡丁/冰糖银耳/茼蒿炒萝卜 167

脑梗塞.....168

●木耳大蒜瘦肉汤/香菇豆角 168

●鲢鱼炖茄子/番茄炒西兰花/香菜炖白菜/番茄拌豆腐/沙锅豆腐/青椒牛柳 169

●摊黄瓜丝饼/黄瓜老鸭汤/什锦鲜蔬/苦瓜豆腐瘦肉汤/百合南瓜羹 170

●桂花丝瓜/腐乳空心菜/土豆手卷/芹菜炒猪脑/瓠子塞肉 .. 171

脑溢血.....172

●木耳蒸蛋清/牛蒡海带卷 172

●锅塌茄盒/木耳炒黄花菜/油菜烧豆腐/芹菜红枣汤/芹菜炒萝卜 173

●黄花瘦肉汤/板栗炖莲藕/萝卜丝鲫鱼汤/荞麦面扒糕/豆腐箱 174

冠心病.....175

●冰糖海参汤/香菜萝卜丝 175

●炆芹菜/红烧鲢鱼/木耳烧豆腐/海带黄豆汤/酸奶木瓜橘子汁/炆拌小菜 176

Part.03

女性常见病 预防调理食谱

更年期综合征.....178

●银耳莲子羹 178

●芝麻粥/银耳炒肉片/红枣木耳汤/红枣炖母鸡 179

●核桃炒腰花/红枣白果炖乌鸡/百合拌花蜜/山药扁豆糕/

猪心苹果卷 180

月经不调.....181

●凉拌丝瓜 181

●核桃莲子粥/黄酒炖鲤鱼/清炒丝瓜/凉拌马兰头/西洋参炖乌鸡 182

●玉米须炖瘦肉/金针炖甲鱼/豆豉羊肉汤 183

痛经.....184

●韭菜炒羊肝/姜椒枣糖汤 184

●蜜汁鸡脯/羊肉粥/乌鸡汤/牛奶炖木瓜 185

●姜糖水/甜酒酿鸡蛋/炒山楂/乌豆蛋酒汤/冬菇烧木耳 . 186

●粉蒸芋/清炒佛手/姜丝蒸鱿鱼 187

女性不孕.....188

●东坡羊肾汤 188

●米酒炒海虾/韭菜炒青虾/青椒炒菜花 189

虚冷症.....190

●姜片炖鸡/大头菜蒸胖头鱼 190

●瘦猪肉杞子汤/枸杞炖牛尾/山药鲫鱼汤 191

性冷淡.....192

●芹菜叶蛋羹 192

●黑豆炖狗肉/枸杞炖鸽子/米酒蒸仔鸡/五香羊肉 193



乳腺增生.....194

●鲜橙汁米酒/刀豆木瓜肉片汤 194

●海带拌鸡丝/萝卜拌海蜇皮/猪肉扁豆枸杞汤 195

带下病.....196

●山药桂圆羹 196

●枸杞乌鸡球/二子百合炖瘦肉/白果蒸蛋/拌海蜇 197

●白果乌鸡汤/甲鱼香菇煲/马齿苋鸡蛋白 198

Part.04

男性常见病 预防调理食谱

阳痿、早泄.....200

●松仁玉米/核桃仁炒韭菜 200

●三色虾仁/核桃猪腰/软炸小明虾/韭菜壮阳饮 201

男性不育.....202

●番茄草菇 202

●山药羊肉汤/山药炖乳鸽/杞子炒肉丝/清炖龟肉 203

脱发.....204

●黑豆炖羊肉/琥珀核桃仁 . 204

●新西兰鱼生/奶汁猴头菇/海带肉丝汤 205

前列腺病……206

- 凉拌菠菜粉丝 / 肉炒豆腐干 206
- 栗子蒸乌鸡 / 胡萝卜炒鸡蛋 / 桃仁墨鱼汤 207
- 白菜炖粉条 / 海米萝卜丝汤 / 香菜龙鱼羹 / 木耳荸荠炒丝瓜 208

Part.05

小儿常见病 预防调理食谱

小儿感冒咳嗽……210

- 白萝卜炖大排 / 葱醋粥 210
- 紫苏粥 / 红枣炖花生 / 银耳蒸鸭蛋 / 白菜绿豆饮 211
- 萝卜饼 / 杏仁猪肺汤 / 七彩豆腐煲 / 白蘑菇炒鸡蛋 / 豆腐葱花汤 212
- 鱼肉松 / 蔬菜小杂炒 / 鱼肉蒸豆腐 / 山药焖鸡肉 / 桃仁拌青笋 / 山药牛肉丝 213

小儿肺炎……214

- 三仁粥 / 白菜柚子汤 214
- 杏仁苹果豆腐羹 / 蔬菜泥 / 丝瓜粥 215
- 鸡粒椰汁烩南瓜 / 温拌双泥 / 百花酿冬菇 216
- 水果麦片粥 / 油焖白菜 / 果香藕片 / 肉蓉菠菜 217

小儿营养不良……218

- 蚕蛹核桃肉汤 218
- 虾仁豆腐 / 紫菜草鱼卷 / 五彩菠菜 / 奶油蘑菇蛋卷 / 苹果酱 219
- 肉丁香干炒青豆 / 红烩牛肉糕 / 丸子白菜汤 220
- 香菇炒青菜 / 蔬菜肉卷 / 五柳鲜鱼 / 雪花虾皮 221

小儿厌食……222

- 番茄汁 / 香菇豆腐汤 222
- 番茄肉粒炒蛋 / 黄瓜灯 / 蒸茄条 223
- 鸡丝豌豆 / 冬瓜虾卷 / 三鲜南瓜挞 / 脆瓜墨鱼 224

小儿腹泻……225

- 荠菜汤 / 山药粥 / 栗子汤 .. 225
- 红枣芋头糕 / 番茄木耳烩双色蛋片 / 丝瓜叶粥 / 胡萝卜山楂煎 / 山药扁豆粥 226
- 苹果炖红薯 / 鸡蛋鱼肉米糊 / 水果藕粉 / 大排蘑菇汤 / 栗柿饼糊 / 蜂蜜黄瓜汤 227
- 牛肉菜糊 / 胡萝卜奶羹 / 香蕉玉米片 / 肉末炖豆腐 228

小儿疳积……229

- 清蒸鹌鹑 / 山楂蜜膏 229
- 白萝卜汤 / 茉莉花清汤 / 豆腐白菜心 / 苦瓜豆腐瘦肉汤 230
- 玉米胡萝卜 / 鳗肉萝卜煲 / 百合蒸鳗鱼 / 鹌鹑蛋汤 / 胡萝卜炒鸡肝 231
- 荔枝莲子炖山药 / 蒜烧平菇 / 香菇片炒三片 / 甜椒炒肚丝 / 芝麻萝卜煲 232

小儿贫血……233

- 菠菜猪肝汤 / 猪肝瘦肉粥 / 桂圆枸杞粥 233

- 韭菜炒羊肝 / 菠菜枸杞粥 / 奶油鱼 / 鲜茄肝扒 / 菜包肝片 234
- 鸡肉鹌鹑蛋 / 小白菜冬瓜汤 / 鸡蛋饺 / 丝瓜虾皮猪肝汤 / 蒸樱桃丸子 235
- 软熘虾仁腰花丁 / 豌豆肉丝 / 蔬菜燕麦豆腐 / 番茄土豆 / 炒青白蛇 236

小儿遗尿……237

- 白果焖鸭 237
- 蒜焖羊肉 / 黑豆炖猪肚 / 蒜苗狗肉汤 / 杞子炖狗肉 / 韭菜鸡丁 / 清炖麻雀 / 甲鱼肉桂汤 238
- 荔枝炖豆角 / 鲜香参鱼柳 / 蘑菇蛋卷 / 金玉鸭丁 239
- 素炒宝黄 / 山药糕 / 桂圆杞子猪肾汤 / 莲子羹 / 双芋瓜丁 240

附录 1: 中医与食疗 / 241

附录 2: 人体必需的七大营养素 / 252

附录 3: 水果的食疗功用 / 254



厨师简介

陈绪荣, 1968年8月出生, 湖北阳新人。15岁从事饮食文化和中国烹饪的研究工作, 多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项, 获得国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国家高级公共营养师等称号。现兼任国际餐饮协会(IFBA)首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国民间菜发展研究中心主任等职。

食物是最好的医药

01 Part

健康是吃出来的

食物是最好的医药

人体大概需要 40 种以上的营养素来维持身体的健康，其中包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、纤维、水等人体必需的营养，这些营养几乎都可以从食物中获得。健康的饮食要求日常的食物种类要齐全、数量要充足，以互相取长补短。具体地说，每天

应保证有粗、细粮搭配的主食，鱼、肉、蛋、奶、豆类，绿色或黄红色蔬菜 and 新鲜水果等几大类食物。



若过量偏食某类食物，则易引起营养失衡，导致相应疾病的产生。比如长期高脂饮食或大量吃糖，而蛋白质摄入不足，就容易使肝脏内的脂肪代

谢发生障碍，形成脂肪肝。而这又是可以通过饮食来调理的，如多食牛奶、豆制品等富含蛋白质的食物，摄入足量的维生素，多吃含糖量低的新鲜蔬菜、瓜果，如芹菜、黄瓜、冬瓜、番茄等，尽量少吃猪肉、牛肉，控制糖类和脂肪的摄入，就可以使病情得到有效改善。

● 谷类是健康饮食的基础

大米、玉米、小米等谷物是我们膳食能量的主要来源。但是因为生活水平提高了，许多人的日常饮食里，已经是吃肉多过了吃粮食。这样可对一些慢性病的预防颇为不利。多吃点谷物是身体健康的基础，尤其是适量补充点粗粮，对身体可是很有好处的。



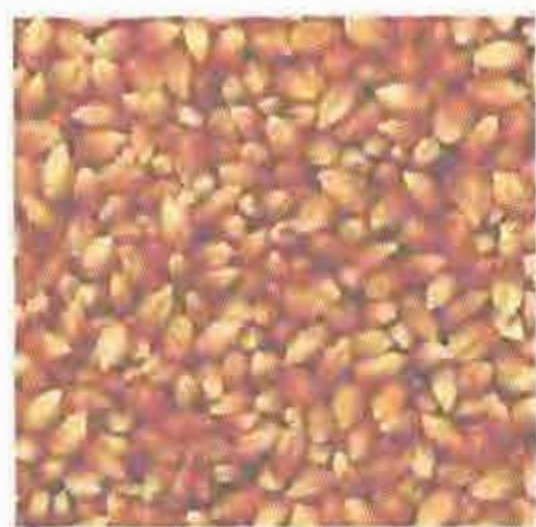
02 Part

家常食物来治病

食物是最好的医药

人们常将食物和中药搭配，用以调节身体功能，即形成药膳。其实，营养学家早就发现，许多家常食物也具有调理身体的突出功效，不同的食物所含的营养成分不同，对不同的人、不同的病也有不同的食疗作用。如蔬菜具有排毒、净化、抗发炎等功能，水果则可以助消化。

譬如苦瓜富含蛋白质、糖类、粗纤维、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素、钙、铁等成分，具有解毒排毒、养颜美容的功效，是肥胖者的理想食品。在印度，人们还从苦瓜里提取出了植物胰岛素，因此苦瓜又可以用来治疗糖尿病，最好成为糖尿病患者饮食的必备品。又如绿豆，它有清热、解毒、祛火的功效，是常用来解多种食物或药物中毒的食物，它富含维生素B族、葡萄糖、蛋白质、淀粉酶、氧化酶、铁、钙、磷等多种成分，常饮绿豆汤能帮助排泄体内毒素，促进机体的正常代谢。而且绿豆还可以降低胆固醇，



营养学家认为，疾病与膳食结构不合理有明显关系，很多常见的慢性病都是饮食结构不合理而导致的。预防远比治疗要好，也容易得多，与其得了病再治疗，不如先调理好自己的饮食，向疾病说“不”。

当身体出现不对劲的症状时，可能是某种疾病的先兆，一方面要去医院检查，另一方面可以选择适当的食物，通过调理饮食来逐渐消除这些不良症状。通过简单的食疗来化解疾病是有可能的。

比如当咽喉干燥、痛痒、经常咳嗽时，可能与咽炎有关系，这时应少吃或不吃油腻、辛辣食物，多吃富含胶原蛋白和B族维生素的食物，如猪蹄、丝瓜、荸荠等；如果出现经常疲乏困倦、面色苍白、易心悸头晕等症状，可能与贫血有关，应适当摄入富含铁、叶酸、维生素B₁₂的食物，如绿色蔬菜、瓜类、豆类等。

总之，任何一种营养的缺乏或失衡，都会对身体产生不利的影响。只要保持结构均衡的膳食，养成良好的生活习惯，就能有效地防止疾病的产生。

贴士.01

吃点薯类预防癌症



红薯、土豆、芋头、山药这些薯类对于预防癌症还是颇有作用的。人体致癌的根源是自由基，而薯类所含的维生素C和胡萝卜素，可以把自由基处理成无害物质。

贴士.02

黑色食品防肾病

尿酸是经过肾排出的，肾脏中如果积累了过多的尿酸，就会引起慢性肾功能衰竭。多吃点海带、黑芝麻、香菇、茄子、葡萄这样的“黑色食品”，就能防止尿酸在体内积蓄，有效地提高肾功能。



又有保肝和抗过敏的作用。

健康不能只依靠药物来维持，适当的营养才是保证身体健康的根本。食物不仅是营养的来源，更有养生的功效。

看颜色下菜碟

蔬菜和水果中含有丰富的膳食纤维、维生素和矿物质。



面对繁多的品种，如果挑花了眼，不妨多吃点深绿色、红色和黄色的蔬菜和水果，因为它们是维生素C、维生素B₂和胡萝卜素的主要来源。

鲜奶和酸奶的神奇功效

牛奶、酸奶这样的奶制品不仅含钙量高，而且优质蛋白质和维生素的含量也非常丰富。中国人传统膳食结构的一个



重要缺点就是钙的提供量偏低。保证每天一袋鲜牛奶，再来一杯酸奶，你就不那么容易缺钙了。



营养谷类

排行榜1 Yingyang Gulei

◎大米◎黑米◎玉米



●营养谷类

大米 | 民之补品

大米，是由稻子的子实脱壳而成的。大米中的蛋白质主要是米精蛋白，其中氨基酸的组成比较完全，人体容易消化吸收，糙米中的矿物质、膳食纤维、B族维生素含量都较精米中的高。大米是中国人的主食之一。



●营养谷类

黑米 | 逢黑必补长寿米

黑米及紫米是一种特殊的稻种资源类型，米粒表皮为黑色、紫色或褐色，胚乳为白色。黑米所含蛋白质是大米的0.5~1倍，黑米比普通大米更具营养，因此被称为补血米、长寿米。中国民间就有“逢黑必补”之说。



●营养谷类

玉米 | 延缓衰老好食粮

玉米，不同地区有老玉米、玉茭、玉麦、包谷、棒子、玉蜀黍、珍珠米等名称。玉米中的维生素含量是稻米的5~10倍，是精米、精面的4~5倍。玉米是粗粮中的保健佳品，多食玉米对人体的健康颇为有利。

清爽豆类

排行榜2 Qingshuang Doulei

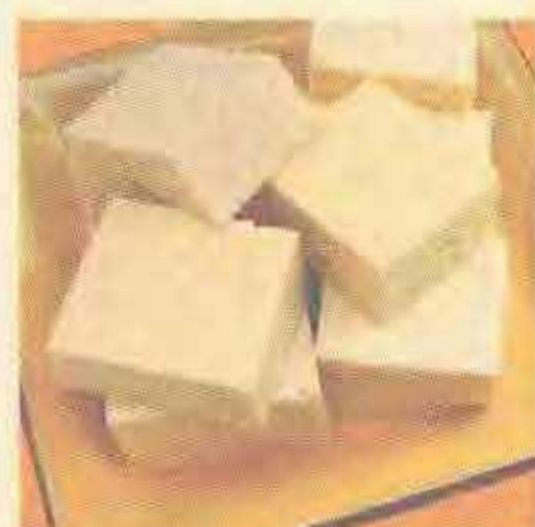
◎绿豆◎豆腐◎黄豆



●清爽豆类

绿豆 | 解毒之良药

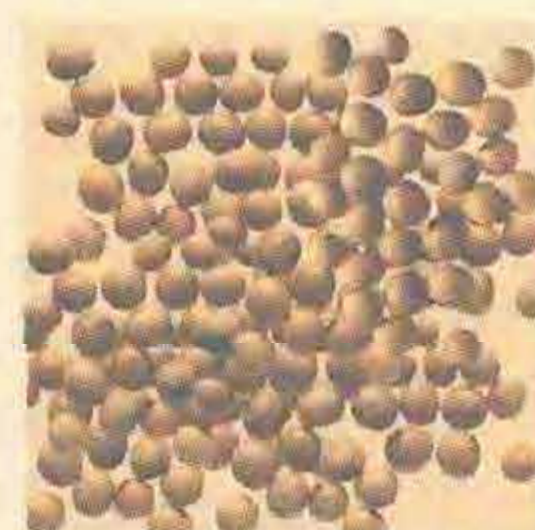
绿豆又叫青小豆，绿豆蛋白质的含量几乎是水稻的3倍，多种维生素和钙、磷、铁等无机盐都比大米多，其赖氨酸含量更是大米和小米的1~3倍，因此，它不但具有良好的食用价值，还具有非常好的药用价值，有济世之食谷之说。



●清爽豆类

豆腐 | 食药兼备益气补虚

豆腐是通过黄豆泡透磨制加工出来的食品，它不仅是味美的食品，还具有养生保健的作用。豆腐干是豆腐的半干制品，营养价值基本与豆腐相同。



●清爽豆类

黄豆 | 豆中之王补肝养胃

黄豆与青豆、黑豆统称为大豆。黄豆的蛋白质含量是小麦的3倍，瘦肉的2倍，鸡蛋的4倍，牛乳的2倍，故被称为豆中之王、田中之肉、绿色的牛乳等，是数百种天然食物中最受营养学家推崇的食物之一。

健康蔬菜

排行榜3 Jiankang Shucal

◎番茄◎胡萝卜◎香菇



●健康蔬菜

番茄 | 维生素仓库

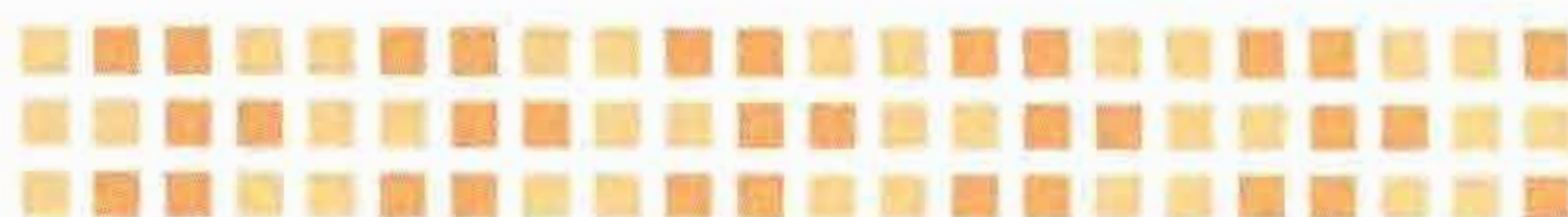
番茄又称西红柿、番棉、洋柿子、番李子、火柿子。因为它的果实颜色红艳，形状犹如中国的柿子，加上是从西方国家引进的，所以又被人们称为“西红柿”。西红柿含有丰富的胡萝卜素、维生素B和维生素C，尤其是维生素P的含量居蔬菜之冠。



●健康蔬菜

胡萝卜 | 赛人参好疗效

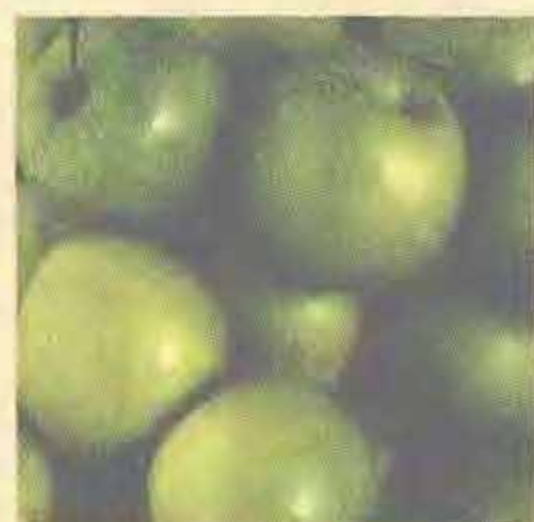
胡萝卜，又叫黄萝卜、红萝卜，原产地在欧洲，西汉时传入中国。胡萝卜全年都可以买到，但是初夏的味道最温和、根形较小，品尝起来很甜。胡萝卜的外形犹如人参，营养价值高，能增强人体抵抗力，因此被誉为“小人参”。



美味水果

排行榜4 Meiwei Shuiguo

○苹果○香蕉○西瓜



●美味水果

苹果 | 大夫第一药

苹果，又叫滔婆，苹果中含有丰富的碳水化合物、维生素和微量元素，尤其维生素A和胡萝卜素的含量较高。国外有句俗话叫“每天吃苹果，医生远离我”；中国北方民间也有“饭后吃苹果，老头赛小伙”之说。



●美味水果

香蕉 | 快乐水果智慧之盐

香蕉“一身都是宝”，是一种特别有益于健康的水果，欧洲人因它能解除忧郁而称它为“快乐水果”。香蕉营养高、热量低，含有称为“智慧之盐”的磷，是相当好的营养食品。



●美味水果

西瓜 | 瓜中之王

西瓜，又称夏瓜、寒瓜，堪称瓜中之王，因在汉代时从西域引入，故称西瓜。西瓜是夏天的典型水果，也是夏季的主要水果。在夏日或气温闷热的热带夜晚，冷冻的西瓜有消除暑热的效果。

滋补肉类

排行榜5 Zibu Roulei

○猪肉○牛肉○羊肉



●滋补肉类

猪肉 | 万食之基

猪肉有淡粉色的肉及坚实的白色脂肪。因为猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的脂肪，因此，经过烹调加工后肉味特别鲜美。



●滋补肉类

牛肉 | 肉中骄子寒冬补益

牛肉是中国人的第二大肉类食品，仅次于猪肉。牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，所以味道鲜美，受人喜爱，享有“肉中骄子”的美称。



●滋补肉类

羊肉 | 冬季滋养补肾壮阳

羊肉是中国人食用的主要肉类之一，羊肉较猪肉的肉质更细嫩，比猪肉和牛肉的脂肪、胆固醇含量都要少。冬季食用，可收到进补和防寒的双重效果。

●健康蔬菜

香菇 | 植物皇后抗癌新兵



香菇又称香蕈，也称中国菇，是一种生长在木材上的真菌类。由于它味道鲜美，为山珍之一。香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点。





Xiandai Changjianbing Yufang Tiaoli Shipu

第一章

现代常见病

预防调理食谱

XIANDAI CHANGJIANBING
YUFANG TIAOLI SHIPU

Chapter01

感冒



感冒是由多种病毒感染上呼吸道而引起的一类病的统称。主要症状有头痛、发烧、流鼻涕、打喷嚏、鼻塞、干咳、食欲不振等。通常持续至少两三天，在其后3~7天内逐渐减退。流鼻涕和鼻塞可能再持续3个星期左右。

冬季是感冒的高发季节，多为风寒感冒或风热感冒，而暑湿感冒多见于夏天。风寒型感冒多因饮食不节制、生活缺乏规律、工作过于劳累，造成肌体抗病力下降而受寒所致；风热型感冒多半是因过量食用辛辣油腻食物，导致内热聚集，甚至出现便秘、上火时，又因淋雨或着凉而导致的；暑湿型感冒多因怕热贪凉，在露天或通风处睡觉、空调下工作、多食寒凉食物及生冷瓜果后，感受暑湿导致的。在饮食上，风寒感冒者应该多吃温热性或平性的食物，而风热型感冒者需要食用一些寒凉性的食物。

黑木耳拌豆芽

● **材料** 黄豆芽 500 克，黑木耳 50 克。

● **调料** 盐、香油、味精各少许。

做法

1. 黄豆芽洗净，黑木耳用水发软，切成丝。
2. 将黄豆芽、黑木耳放入锅内，加适量清水煮熟。
3. 将黄豆芽、黑木耳捞出，控干水分，加入香油、盐、味精拌匀即成。

营养师建议

★★★本品适合风寒型感冒者食用。



推荐食材

风寒感冒者宜吃洋葱、大蒜、南瓜、青菜、豆角、赤豆、黄豆芽、豇豆、肉桂、大米、金橘、柠檬、佛手柑、杏、桃、樱桃、山楂；风热感冒者宜食用绿豆、芹菜、苋菜、菠菜、金针菜、莴苣、豆腐、面筋、冬瓜、地瓜、丝瓜、菜瓜、苦瓜、番茄、绿豆芽、柿子、香蕉、西瓜、甘蔗、苹果、枇杷、柑、橙、猕猴桃、草莓、无花果

禁忌食材

滋补、油腻、辛辣食物，如糯米、人参、阿胶、海鱼、虾、螃蟹、辣椒、龙眼肉、石榴、乌梅及各种黏糯的甜点

凉拌薄荷

● **材料** 薄荷叶 400 克、番茄 2 个、柠檬 2 个。

● **调料** 盐、白糖、姜末各适量。

做法

1. 薄荷叶洗净、切段；番茄切片；柠檬榨成汁。
2. 把薄荷叶、番茄片放入盆中，加入少许姜末、盐、白糖及柠檬汁拌匀即可。

专家解答 Q&A

Q 如何预防和缓解感冒?

A 热水泡脚: 每晚用较热的水(温度以热到不能忍受为止)泡脚15分钟, 要注意泡脚时水量要没过脚面, 泡后双脚要发红。

盐水漱口: 每日早晚、餐后用淡盐水漱口, 以清除口腔病菌。

呼吸蒸汽: 初发感冒时, 在杯中倒入开水, 对着热气做深呼吸, 直到杯中水凉为止, 每日数次, 可减轻鼻塞症状。

葱豉豆腐汤

材料 豆腐2块、豆豉适量。

调料 植物油、盐各少许, 葱白1段。

做法

1. 豆豉切碎; 葱白切小段; 豆腐切成片。
2. 锅内放少量植物油, 放入豆腐略煎至金黄, 然后放入豆豉, 加适量清水, 用大火煮沸后, 转小火煮约半小时。
3. 出锅前放入葱白, 加适量盐即可。



养生饭卷

材料 小米、糙米、紫米、薏米、荞麦、燕麦仁、莲子、黑芝麻各适量; 苹果1个、小黄瓜2根、全麦面皮2张或春卷皮2张。

调料 植物油、盐或白糖各适量。

做法

1. 将小米、糙米、紫米、薏米、荞麦、燕麦仁加水蒸熟, 加入黑芝麻、盐或白糖拌匀; 莲子煮熟; 苹果和小黄瓜切成细条。
2. 摊开一张全麦面皮, 在面皮上铺一层拌好的米饭, 再放上苹果条、小黄瓜条, 然后将面皮卷起来。
3. 平底锅放入少量油滑锅, 然后将面皮卷煎至两面金黄, 然后切成小段装盘, 撒上黑芝麻即可。



姜汁葱花炒鸡蛋

材料 生姜30克、葱白4段、鸡蛋3个。

调料 盐、植物油各适量。

做法

1. 生姜刮皮洗净, 榨取姜汁备用; 葱白洗净, 切粒。
2. 鸡蛋打入碗中, 加入姜汁、葱白粒、盐少许搅匀。
3. 锅内放少许油, 下拌好的鸡蛋液, 翻炒至刚熟即可。

营养师建议

★★★此菜有发散风寒、开胃的功效, 适合感冒者食用。



凉拌马蹄菜

● **材料** 马蹄菜400克、番茄2个、柠檬半个、炸花生少许。

● **调料** 盐适量。

做法

- 1.将马蹄菜洗净、切小段；番茄切片；柠檬榨汁。
- 2.把马蹄菜放入热水中氽一下，捞出，控干水分。
- 3.将马蹄菜与番茄片放入盆中，加入适量盐拌匀，淋入柠檬汁，撒上花生即可。

营养师建议

★★★马蹄菜又叫莼菜，富含维生素B₁₂、18种氨基酸及多种矿物质，具有清热、利尿、消肿的功效，可增强机体的免疫功能，预防疾病的发生。

豆豉香菜豆腐鱼头汤

● **材料** 鱼头2个、豆豉30克、豆腐500克、香菜少许。

● **调料** 植物油、盐、葱白各少许。

做法

- 1.将香菜和葱白洗净，切碎；豆豉切碎；鱼头洗净。
- 2.炒锅加油烧热，下鱼头和豆腐煎香。
- 3.将鱼头、豆腐和豆豉一同放入沙锅中，加适量清水，炖30分钟，再放入香菜、葱白，出锅前加少许盐调味即成。



大蒜鸡翅

● **材料** 鸡翅500克、香菇5朵、百合少许、胡萝卜半个。

● **调料** 大蒜50克、盐适量。

做法

- 1.香菇用水泡软去蒂备用；胡萝卜去皮切块；百合用水泡开。
- 2.鸡翅用热水烫一下，捞出。
- 3.锅中加入香菇水、香菇、大蒜、胡萝卜及鸡翅，炖至鸡翅熟烂时，加适量盐和百合，大火煮开即可。

番茄意大利面

● **材料** 意大利面200克，碎牛肉50克，红、黄、青椒各半个。

● **调料** 番茄酱、盐、酱油、植物油各适量。

做法

- 1.碎牛肉中加放盐、酱油拌匀，腌渍一会儿；将意大利面煮熟，放在盘中。
- 2.锅中放少量油，将碎牛肉煎熟，再倒入番茄酱拌匀，然后盛出放在意大利面上。
- 3.将红、黄、青椒切成小丁，撒于酱料上即可。

营养师建议

★★★意大利面含谷类蛋白、维生素B₁和维生素E，三色甜椒热量低且营养价值高，适宜一起食用。

胡萝卜炒肉丝

● **材料** 胡萝卜150克、猪肉100克。

● **调料** 植物油、香油、酱油、盐、醋、葱、姜、香菜各适量。

做法

- 1.胡萝卜、猪肉洗净，切成细丝；葱、姜切丝；香菜切段。
- 2.锅内加油，用葱、姜丝炆锅，加入肉丝煸炒断生，再放入胡萝卜丝翻炒，加入酱油、盐炒熟，出锅前淋入醋、香油，加入香菜段即可。

番茄炒蛋

● **材料** 番茄 250 克、鸡蛋 2 个。

● **调料** 植物油、白糖、盐各适量。

做法

1. 番茄切块；鸡蛋打入碗内，加少许盐搅拌均匀，用热油炒散盛出。
2. 锅内放油，烧热后放入番茄、炒散的鸡蛋，搅拌均匀，再放入白糖、盐，翻炒出锅。

营养师建议

★★★番茄红素是一种天然色素成分，类似于胡萝卜素，是脂溶性的，必须经过油脂烹调才能释放出来，更有利于人体有效吸收。

醋溜双色豆腐

● **材料** 白豆腐 200 克、血豆腐 100 克。

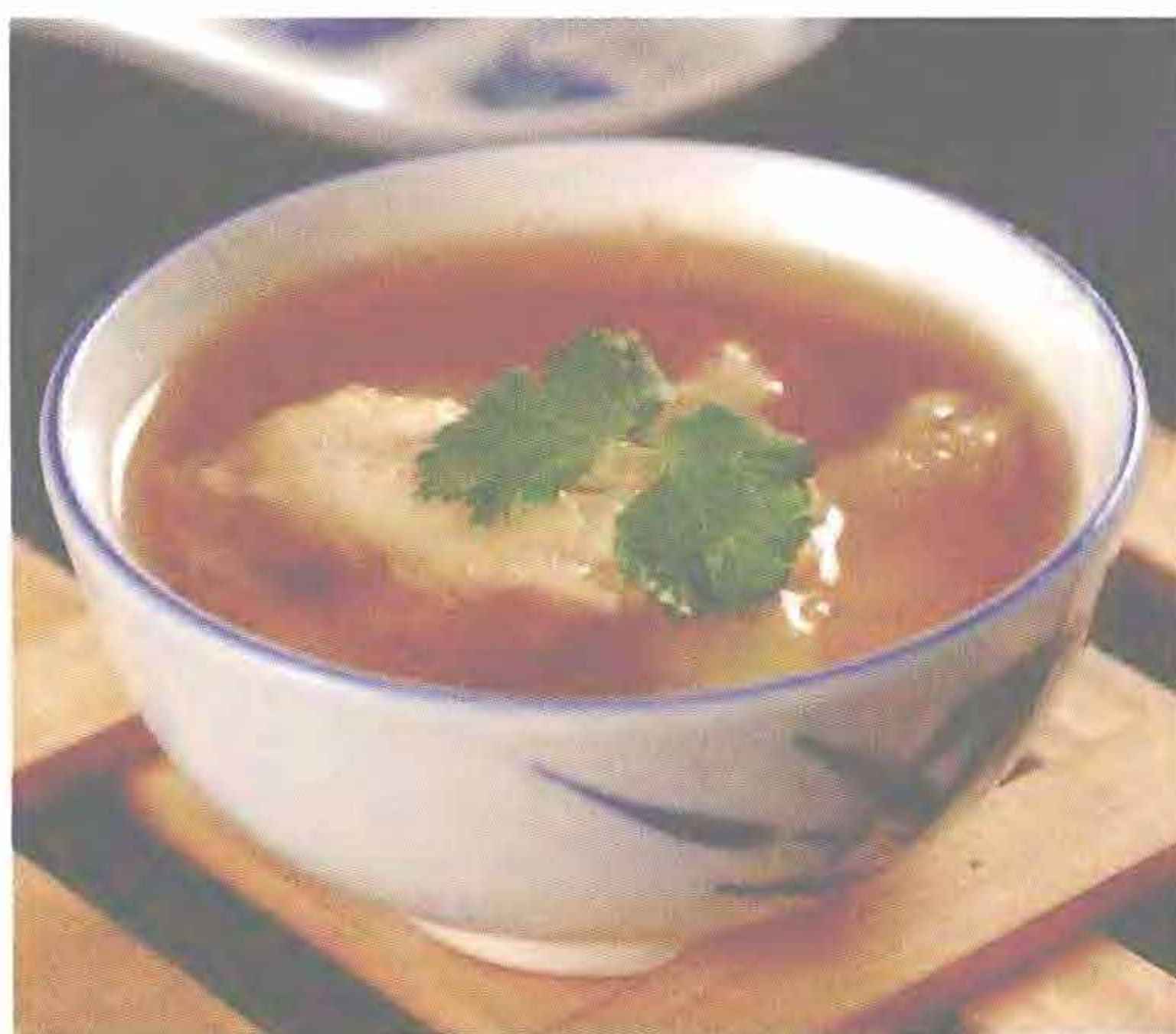
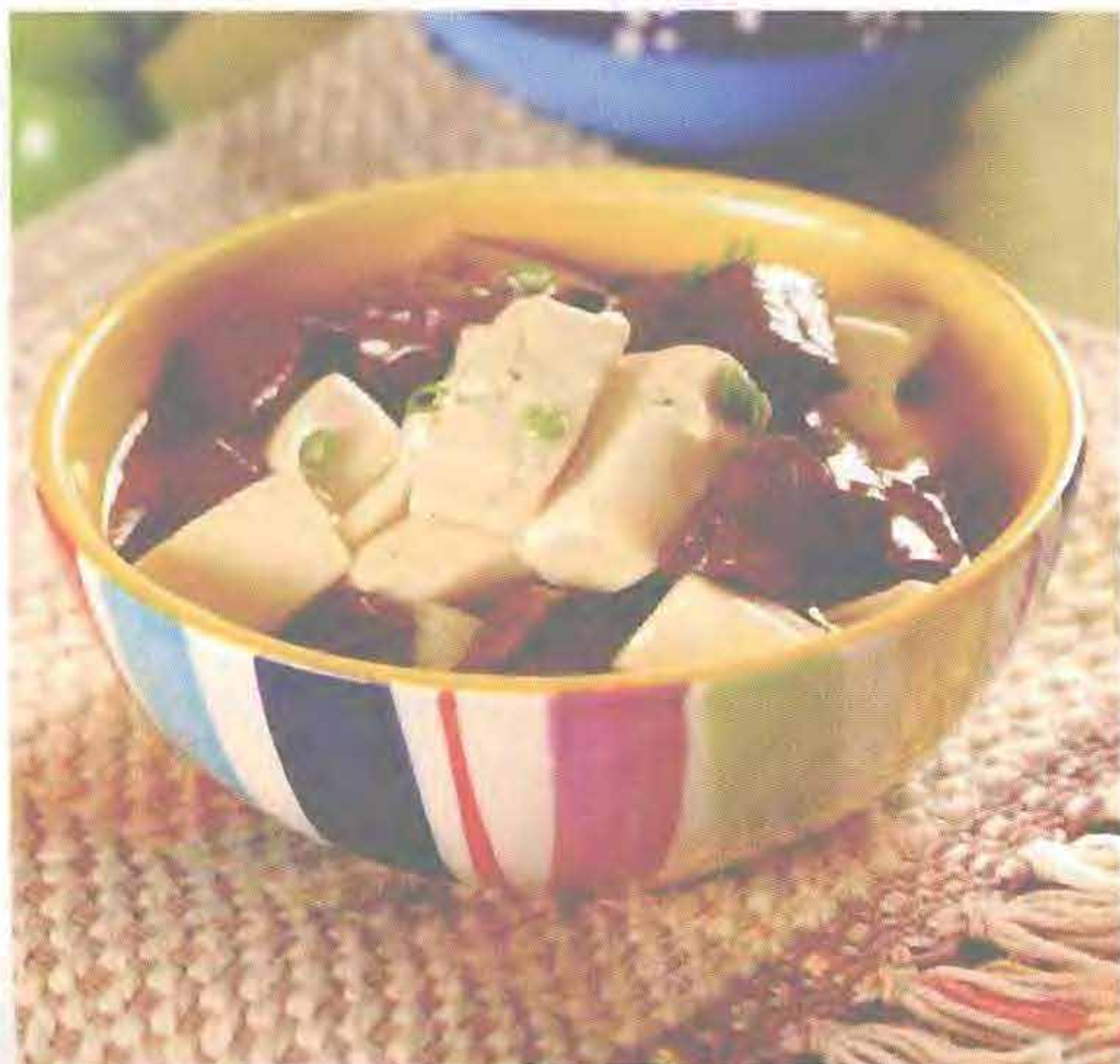
● **调料** 植物油、盐、醋各适量，葱、姜各少许。

做法

1. 红、白豆腐切成块，加入少许盐腌一下；葱、姜切末。
2. 锅内放少许油，下葱、姜末炒香，然后放入红、白豆腐块煸炒，加入适量盐调味，出锅前淋入醋即可。

营养师建议

★★★此菜含丰富的蛋白质、矿物质等，具有消除疲劳、促进新陈代谢、解热的作用。



香菜鱼片汤

● **材料** 香菜 100 克、鱼肉 250 克。

● **调料** 盐、酱油、植物油各少许，姜 4 片。

做法

1. 香菜洗净，切成段；鱼肉切成片，加盐稍腌。
2. 锅内放少许植物油，下入鱼片稍煎，然后捞出。
3. 锅内加水，放入鱼片，煮开后加盐、酱油调味，然后下入香菜即可出锅。

营养师建议

★★★香菜具有刺激人的食欲、增进消化等功能，适于寒性体质、胃弱体质者食用。此菜具有祛风散寒、调理肝气、防治感冒的作用。

醋溜白菜

● **材料** 白菜 500 克。

● **调料** 植物油、盐、醋各适量，葱少许。

做法

1. 白菜洗净，切成块；葱切成末。
2. 锅中放入少许植物油，烧热后下葱末炒香，然后放入白菜翻炒，加放盐调味，出锅前淋入醋即可。

营养师建议

★★★醋溜菜虽好，但并不代表感冒了就能大量食醋，尤其不能空腹食用或者不经稀释就食用，否则会对食道、胃造成伤害。



金银蛋扒白菜

● **材料** 松花蛋、咸蛋各1只、白菜1棵。

● **调料** 清汤1碗,盐、酱油、植物油、水淀粉各适量,姜末少许。

做法

- 1.咸蛋煮熟、去壳,切成小块;松花蛋切成小块;白菜洗净,切成两半。
- 2.烧热少许油,下姜末炆锅,倒入白菜略炒,加入清汤及盐、酱油,白菜煮烂后加咸蛋和松花蛋稍煮一会,淋放水淀粉勾薄芡即成。

雪菜鱼肉蒸豆腐

● **材料** 雪菜50克、鱼肉100克、豆腐400克。

● **调料** 盐、香油、植物油、水淀粉各适量,姜、葱少许。

做法

- 1.雪菜洗净,切碎;豆腐切成厚片;鱼肉切成片,加盐稍腌;葱、姜切末。
- 2.将豆腐、鱼肉码入碗中,撒上雪菜末,上锅蒸约10分钟。
- 3.锅内放少许油,下葱花、姜末炒香,加适量水、盐,煮开后淋入香油、水淀粉勾薄芡,然后浇在蒸好的豆腐碗中即成。

营养师建议

★★★此菜比较清淡,对感冒期间出现饮食无味、胃部胀满不适者具有很好的疗效。

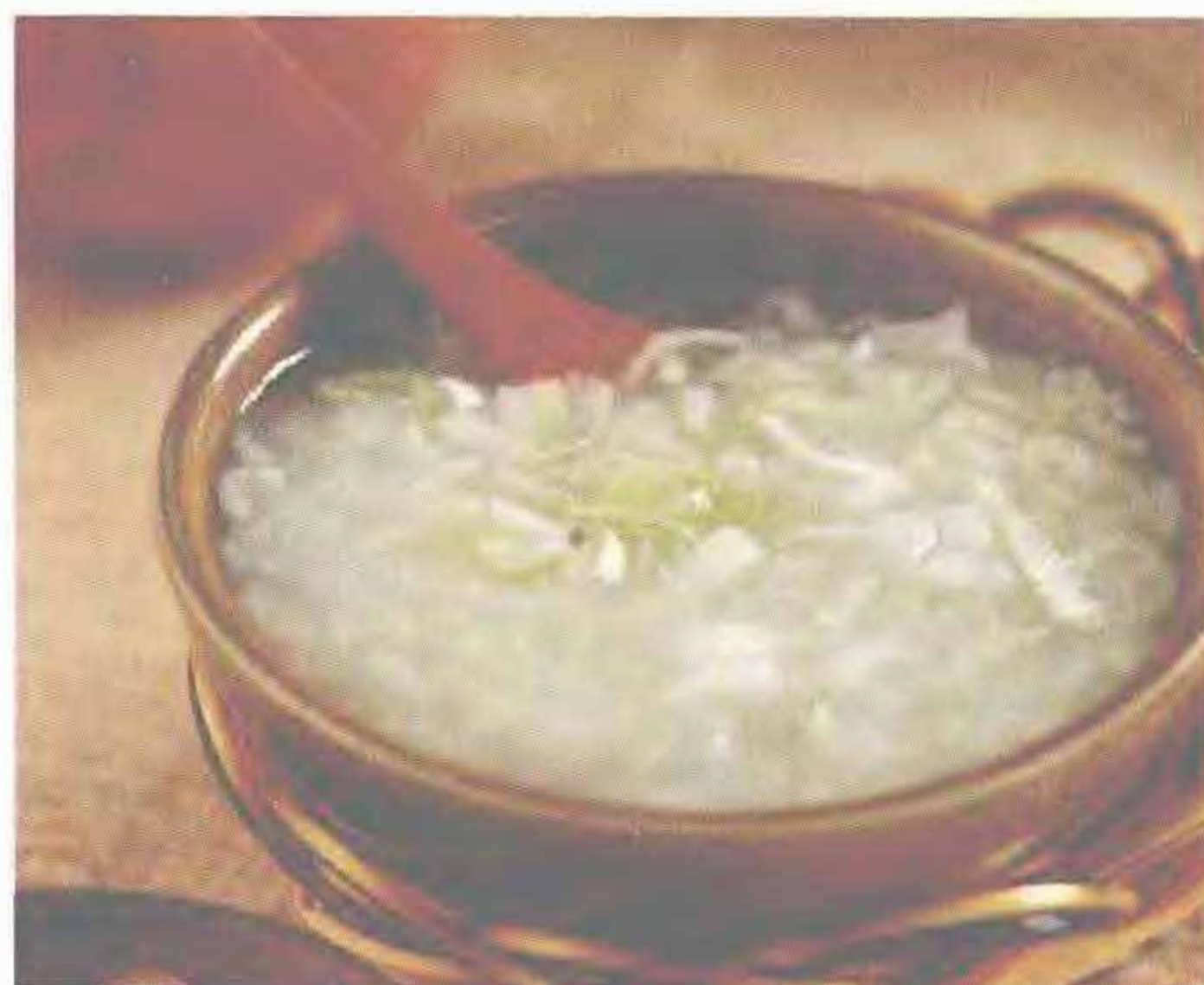


推荐药膳

防风粥

● **材料** 防风10克、葱白2段、大米50克。

● **做法** ①防风、葱白洗净,水煎取汁。②用大米加适量水煮粥。③待粥将成时加入药汁,煮成稀粥即可。



功用解析

防风解表发汗、祛风镇痛,加葱白同大米煮粥,相辅相成,疗效倍增。

萝卜瘦肉汤

● **材料** 青萝卜500克、瘦肉200克、蜜枣3枚。

● **调料** 盐、酱油各适量,生姜2片。

做法

- 1.青萝卜去皮,切成厚片;蜜枣洗净;瘦肉洗净,切成片。
- 2.将水烧开,下瘦肉片汆一下。
- 3.将全部材料放入沙锅内,加水煮约两小时,然后加入盐、酱油稍煮即成。

营养师建议

★★★萝卜具有健胃消食、顺气化痰、生津止渴、清热解毒、通利小便等多种作用,对治愈伤风感冒有一定作用。

咳嗽



咳嗽是呼吸道对外界刺激的一种反应，它本身和发烧、呕吐一样，具有一定的保护作用。但是这种保护作用有一定限度，超过限度对人体不但起不到保护作用，反而会有害，因此要加以控制。

咳嗽有风寒、风热的不同，风寒咳嗽即是着凉咳嗽，这种咳嗽起病较急、较重，多发于冬、春，以干咳为主或有少量稀白痰，咳声重闷，鼻塞涕清，恶寒发热、头痛，舌质淡，咽部不红。风热咳嗽干咳少痰，咳声洪亮，鼻塞涕浊，常伴发热出汗、咽痛，舌质偏红。还有的咳嗽伴有不愿吃饭或饭后恶心、舌苔厚，这是伤食化热影响脾的正常功能引起的，治疗时应治疗消化与止咳并重。咳嗽如不及时治疗，可能会导致心血管、胃肠道、泌尿生殖、神经系统、肌肉骨骼和呼吸等多系统并发症。发生咳嗽时可以多食用肉类、新鲜的蔬菜与水果，少吃油腻、刺激性食品。

推荐食材

牛肉、鱼肉、蛋类、竹笋、山药、藕、白菜、白萝卜、百合、薏米、荔枝、石榴、樱桃、西瓜、香瓜、梨、香蕉、芒果、柿子、柚子、荸荠、甘蔗、杏仁

禁忌食材

茴香、辣椒、花椒、韭菜、芥菜、酸菜、栗子、核桃仁、杏、巧克力、咖啡、酒

川贝雪梨猪肺汤

材料 猪肺300克、雪梨1个、川贝6克、枸杞15克。

做法

- 1.猪肺洗净切成块，放入开水中氽一下。
- 2.川贝碾碎，雪梨洗净，去蒂和核，切成小块。
- 3.将猪肺、川贝、枸杞和雪梨放入沙锅中，加入清水炖煮2小时即可。

营养师建议

★★★猪肺味甘微寒，能补肺，治疗久咳、痰多、气短等症，最适宜煮汤食用。



专家解答 Q & A

Q 咳嗽不是病，咳咳就会好吗？

A 咳嗽是呼吸道发炎或受到异物刺激时的生理反射。“良性”咳嗽可保持呼吸道畅通，但频繁剧烈的咳嗽却可将病菌扩散至肺内其他部分，还可能通过空气传染给别人；剧烈咳嗽还会加重心脏负担，长期咳嗽可能造成肺气肿，影响睡眠。所以咳嗽时要检查是哪个原因引起的，以便对症下药。



竹笋瘦肉汤

● **材料** 竹笋30克、猪瘦肉150克。

● **调料** 香菜、盐、味精各适量。

做法

- 1.竹笋洗净切成片；瘦猪肉洗净切块。
- 2.将笋片与猪肉块一同放入沙锅内，加清水适量煮炖。
- 3.肉烂后加盐、味精和香菜调味即成。



茶水炖鸡蛋

● **材料** 鸡蛋2个、绿茶适量。

● **调料** 姜6片、冰糖25克。

做法

- 1.用开水冲泡一杯绿茶(约500克)。
- 2.稍停片刻，把茶水倒进放有姜片的碗中，打入两个鸡蛋，但不要打散，再放入冰糖。
- 3.放在蒸锅里以慢火炖20分钟即可。

营养师建议

★★★此菜最好在晚饭后、睡觉前食用，一般服用3日即可治愈咳嗽，严重者可再连服3天。



银耳杏仁炖鹌鹑蛋

● **材料** 鹌鹑蛋20个、杏仁10克、银耳50克。

● **调料** 味精、料酒、水淀粉、盐、植物油各适量。

做法

- 1.将杏仁加适量水，熬煮20分钟，待汁稠时去渣留汁备用。
- 2.银耳用温水发好，洗净去根，撕成小朵备用。
- 3.鹌鹑蛋打入碗内搅匀，然后将银耳撒在蛋液上，蒸5分钟取出，放盘内备用。
- 4.锅烧热放少许植物油，加入适量水、盐、料酒和煮好的杏仁汁，烧开后加入味精，再淋入水淀粉勾芡，浇在银耳蛋羹上即成。

蜜汁鸡蛋

● **材料** 鸡蛋4个。

● **调料** 蜂蜜35克。

做法

- 1.将蜂蜜加适量温水冲开。
- 2.鸡蛋煮熟，在外壳上敲开一些裂纹，放入蜂蜜水中浸泡后食用即可。

营养师建议

★★★蜂蜜富含各种矿物质、维生素、酶等，具有安神益智、改善睡眠、润肺润肠的作用，能增强体质，是肺结核、虚劳久咳病人的良好的天然营养品。



百合鸭肉汤

材料 鸭肉 150 克、百合 30 克。

调料 盐适量。

做法

1. 百合用水泡开；鸭肉洗净切成块。
2. 将鸭肉与百合放入锅中，加适量水，先用大火烧开，再用小火炖至鸭肉熟烂，然后加入适量盐即可。

营养师建议

★★★百合富含蛋白质、糖类、淀粉和矿物质，长期食用可强身壮骨。它味甘性凉，有润肺止咳、清热安神、利尿等功能，对肺结核、气管炎等病疗效更佳。

杏仁猪肺粥

材料 猪肺 90 克、杏仁 10 克、粳米 60 克。

调料 盐适量。

做法

1. 将杏仁去皮、洗净；猪肺洗净切块，放入开水中氽一下；粳米洗净。
2. 将粳米与杏仁、猪肺块一起放入锅内，加适量清水，煮成稀粥，加盐调味即可。

营养师建议

★★★杏仁含有丰富的蛋白质、单不饱和脂肪酸和多种微量元素，对咽喉、声带具有保健作用。

百合牛肉

材料 牛肉 350 克、百合 50 克。

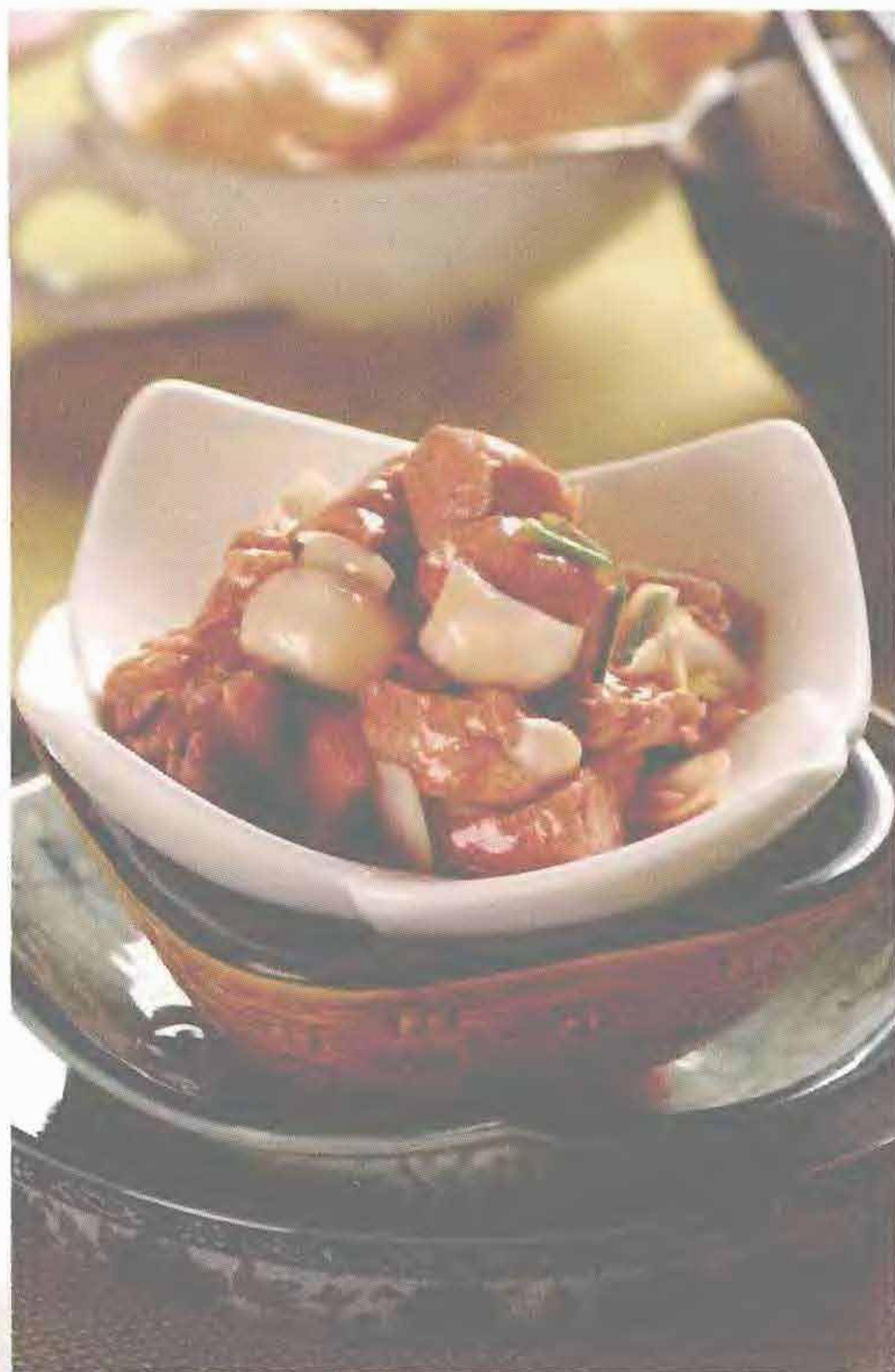
调料 清汤 500 克、白糖 10 克、酱油 15 克、黄酒 15 克，植物油、盐、水淀粉，味精各适量，葱、姜、蒜各少许。

做法

1. 牛肉洗净，切成 2 厘米见方的块；百合用水泡开；葱、姜、蒜切成末。
2. 锅内放少许植物油，烧至七成热时，下葱、姜、蒜末爆香，再放入牛肉煸香后，淋入黄酒，加适量白糖、酱油、盐，稍煸后，加入清汤、百合，用小火炖 2 小时。
3. 用大火收汁，加入味精，再用水淀粉勾薄芡，即可出锅。

营养师建议

★★★牛肉的肌肉纤维较粗糙，不易消化，胆固醇和脂肪含量较高，所以老人、小孩及消化力弱者不宜多吃。

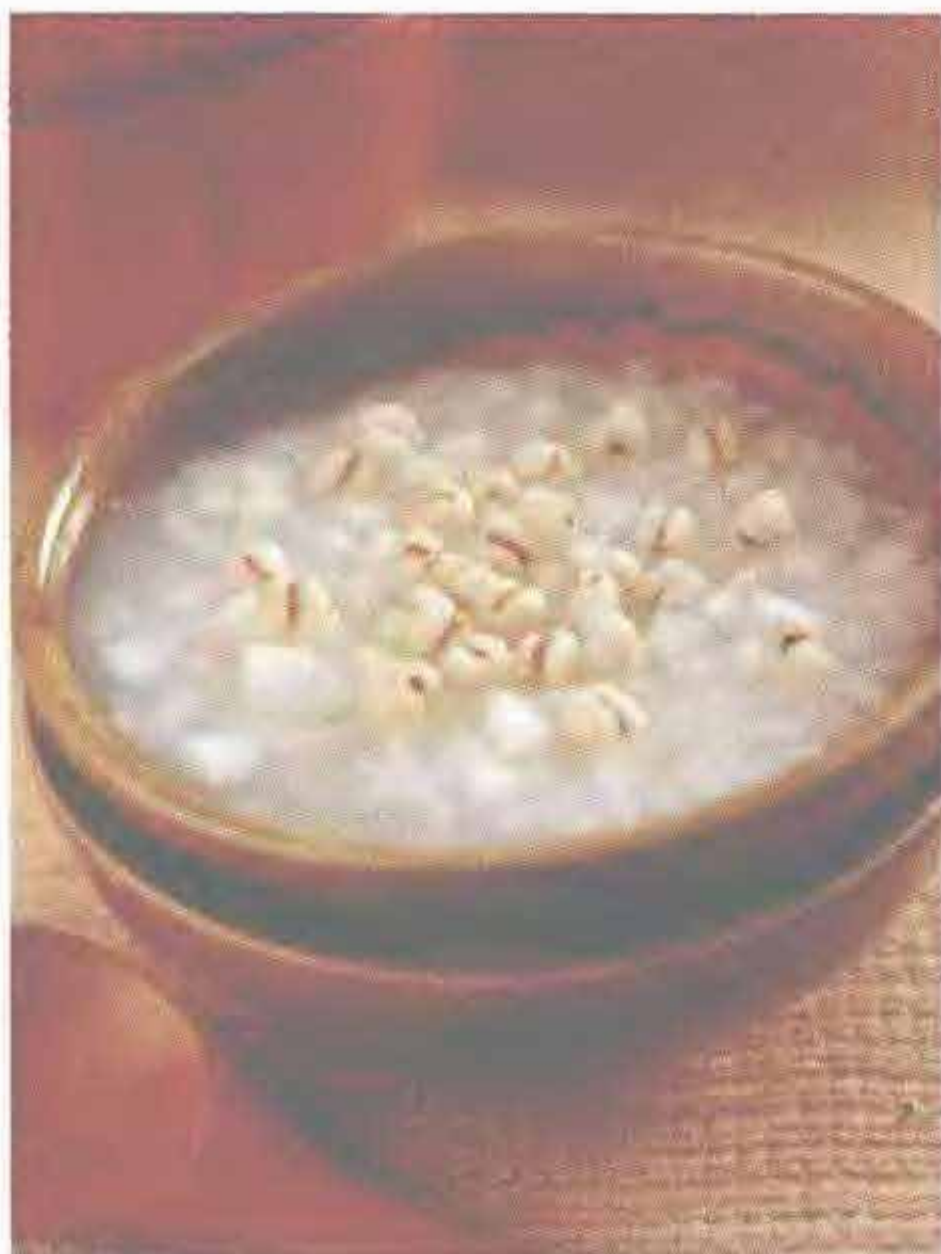


推荐药膳

苏子茯苓薏米粥

【材料】苏子6克、薏米30克、茯苓粉12克。

【做法】①苏子用纱布包裹。②与薏米、茯苓粉加约1000毫升水煮粥服食。③苏子食时弃之。



功用解析

服用苏子茯苓薏米粥,可以减少多痰的困扰,改善咳嗽症状,促使病情缓解。该方祛肺痰,同时还有补肺健脾作用。

牛百叶炖萝卜

●材料 牛百叶250克、萝卜500克、陈皮5克。

●调料 盐适量。

做法

- 1.将牛百叶放在开水中泡3分钟,取出刮去黑衣,洗净切碎。
- 2.萝卜洗净切成块;陈皮用水浸去表面白霜。
- 3.将萝卜块、陈皮与牛百叶碎一同放入沙锅内,加适量水,用大火煮开,再转小火炖2小时,然后加入盐调味即成。

营养师建议

★★★萝卜性凉味甘,可以消积滞、化痰热,对于痰咳失音等症有很好的作用。

陈皮肉丝汤

●材料 瘦猪肉200克、陈皮10克、百合30克、熟杏仁10克。

●调料 味精、盐、酱油、姜、葱各适量。

做法

- 1.将陈皮、百合洗净,瘦猪肉切丝。
- 2.将肉丝、陈皮、百合与杏仁放入锅内,加适量水、姜、葱,用小火炖至肉烂,然后加入味精、盐、酱油调味即成。

营养师建议

★★★陈皮有止咳化痰、抑菌消炎等作用,百合有润肺止咳、清热化痰等功效,此汤适于慢性支气管炎、体虚久咳不止以及肺燥咳嗽等病人食用。

白菜豆腐皮

●材料 白菜300克、豆腐皮50克、红枣6枚。

●调料 植物油、盐适量,葱、姜各少许。

做法

- 1.白菜洗净切成块;豆腐皮切成块;葱、姜切碎。
- 2.锅内放少许植物油,下葱、姜末爆香,放入白菜,略炒后下入豆腐皮翻炒,再放入适量清水,加入红枣,用大火煮20分钟。
- 3.出锅前加入适量盐调味即可。

山药炖鸡

●材料 山药250克、土鸡半只、豆苗少许。

●调料 盐、米酒、花椒、大料各适量。

做法

- 1.山药去皮切成块,豆苗切成段。
- 2.土鸡洗净用沸水氽烫,控干血水,放入沙锅中,加入山药、花椒、大料、米酒,并加水至没过鸡,用大火烧开后,改用小火炖2小时。
- 3.出锅前放入盐调味,再加入豆苗即可。

醋溜藕片

● **材料** 藕 400 克。

● **调料** 酱油 10 克、醋 20 克、花椒油 10 克、植物油、味精、水淀粉各适量，葱、姜各少许。

做法

1. 将藕去皮洗净，切成薄片，放入开水锅中略烫，捞出沥干水分；葱、姜切成末。
2. 锅内倒入少许植物油，烧热后下葱末、姜末爆香，马上烹入醋，加入酱油、盐和适量水，再加入藕片略炒，用水淀粉勾芡，淋入花椒油，翻炒均匀后出锅。

营养师建议

★★★藕味甘，富含淀粉、蛋白质、维生素 C 及无机盐，且易于消化，老少皆宜。它还有清肺止血的功效，用藕汁加蛋清漱口可治疗咽喉疼痛。

杏仁蒸肉

● **材料** 带皮五花猪肉 500 克、杏仁 20 克、冰糖 30 克。

● **调料** 酱油 50 克、料酒 30 克、植物油、水淀粉各适量，葱、姜各少许。

做法

1. 猪肉洗净，切成约 2 厘米见方的肉块；杏仁用开水泡透，去掉外皮；葱切段；姜切块。
2. 锅内放植物油，加冰糖 15 克，炒成深红色，再加入肉块翻炒。当肉块呈红色时下葱段、酱油、料酒，再加入清水，使水没过肉块，然后放入杏仁，烧开后倒入沙锅内，用微火炖。
3. 待肉块炖到六七成熟时，再放入冰糖 15 克，炖至九成熟时，将杏仁和肉块捞出放入碗内，倒入适量原汤，上锅蒸至肉烂。
4. 将剩下的原汤烧开，加水淀粉勾成芡汁，浇在肉上即可食用。

营养师建议

★★★此菜肥而不腻，具有补肺润喉、止咳定喘的功效，适宜肺结核、慢性支气管炎等慢性咳嗽病人食用，便秘者也可常食。

川贝蒸梨

● **材料** 梨 1 个、川贝母 3 克。

● **调料** 植物油、盐适量，葱、姜各少许。

做法

1. 将梨洗净，横切掉蒂部，再挖去核。
2. 然后将川贝母放入梨心，上锅蒸熟，每日食用 1 个。

葱香鲫鱼脯

● **材料** 鲫鱼 1 条、葱 100 克。

● **调料** 植物油、黄酒、酱油、盐、白糖、味精、香油、水淀粉各适量。

做法

1. 把鲫鱼洗净后剥去头尾，劈成两片，再切成 5 厘米见方的块，放入盐、酱油、黄酒腌渍入味；葱切成长段。
2. 锅内放适量植物油烧热，放入鱼块煎至两面金黄，捞出。
3. 锅留底油，下葱段煸香，加入黄酒、酱油、盐、白糖、味精及适量水烧开，将鱼块投入水中，稍炖片刻，淋入水淀粉勾薄芡，滴上香油，即可出锅。

推荐药膳

金银花冲鸡蛋

【材料】鲜鸡蛋 1 个、金银花 12 克。

【做法】① 鲜鸡蛋打入碗内，搅匀。
② 金银花加适量水，煮沸 2 分钟，取其汁冲蛋，搅匀即可。



功用解析

金银花甘寒，有清热解毒之功效。



芒果鸡柳

● **材料** 芒果1个、鸡里脊200克,青椒、红椒各半个。

● **调料** 植物油、盐、料酒、淀粉、鸡精各适量。

做法

- 1.芒果去皮切成条,青、红椒切成条,鸡肉切成条,用盐、鸡精、料酒、淀粉抓匀腌30分钟。
- 2.锅里放少许植物油,放入鸡肉滑油盛起。
- 3.锅里再放少许植物油,下青、红椒煸炒,再倒入鸡肉翻炒,最后放入芒果条翻炒后盛出。

营养师建议

★★★ 芒果中含有一种叫芒果甙的物质,能延缓细胞衰老、提高脑功能,还有祛疾止咳的功效,对咳嗽、痰多、气喘等症有辅助食疗作用。



鱼头豆腐烧白菜

● **材料** 鲢鱼头1个、豆腐250克、白菜150克、青蒜50克。

● **调料** 黄酒、醋、盐、味精各适量,葱、姜各少许。

做法

- 1.将鲢鱼头洗净后从中间劈开;豆腐切成小块;白菜、青蒜、葱切成一寸长的段;姜切片。
- 2.锅中放入适量清水,水开后放入鱼头,煮沸后撇去浮沫,放入醋、黄酒、葱段、姜片,盖锅用中火烧约10分钟。
- 3.当鱼头七八成熟时放入豆腐,加入适量盐调味,捞出葱段和姜片,然后放入白菜。
- 4.炖至鱼头全熟时,撒入青蒜段,加入味精即可出锅。

荸荠炒肉片

● **材料** 猪里脊肉200克、荸荠100克、鸡蛋清1个。

● **调料** 植物油、盐、绍酒、味精、水淀粉各适量,葱少许。

做法

- 1.猪肉切成薄片,加盐、蛋清、水淀粉上浆;荸荠焯熟,切成片;葱切成段。
- 2.取小碗放入盐、绍酒、味精、水、水淀粉调成芡汁。
- 3.锅内放入植物油,四成热时投入肉片划散,捞出控油。
- 4.锅留少许油,下葱段、荸荠片稍炒,倒入肉片翻炒,然后倒入芡汁,炒匀即可装盘。

香瓜炖四宝

● **材料** 香瓜1个、香菇3朵、白果6个、素火腿50克、银耳1朵。

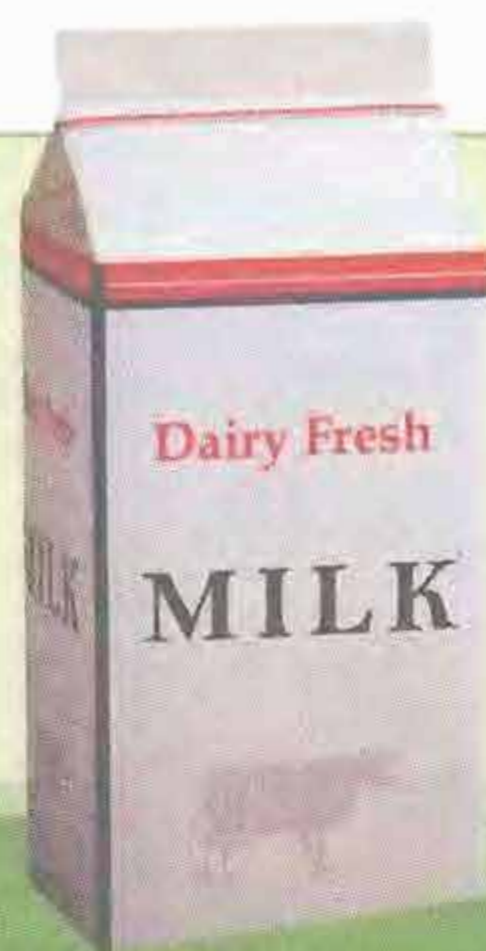
● **调料** 盐适量、高汤2碗。

做法

- 1.将香菇和素火腿切成丁;银耳用水泡发后,撕成小朵。
- 2.从香瓜1/3处切开,将2/3香瓜的边缘用小刀切成锯齿状,挖出中间的子,做成瓜盅。
- 3.将高汤烧开,放入香菇、白果、素火腿、银耳和盐,用大火煮5分钟后,倒入香瓜盅内,将切下的1/3香瓜盖在瓜盅上,可插入牙签封住,然后上锅蒸30分钟即可。



咽炎



咽炎是咽黏膜及其淋巴组织的炎症，主要分为急性咽炎和慢性咽炎。

急性咽炎常为上呼吸道感染的一部分，多由病毒感染引起，分为急性单纯性咽炎和急性化脓性咽炎。症状表现是咽部红肿、灼热疼痛，喉中有堵塞感，吞咽疼痛不利，声音嘶哑，常伴有发热、恶寒、舌质红等现象。急性咽炎反复发作可转为慢性咽炎。治疗时，宜选用疏风解表药，同时加用清热利咽药物。

慢性咽炎多是由急性咽炎治疗不彻底转化而来，也有因反复感冒、虚火上升所造成的，长期烟酒过度或受有害气体刺激也可引起慢性咽炎。慢性咽炎可分为慢性单纯性咽炎、慢性肥厚性咽炎、慢性萎缩性咽炎，主要症状是咽部异物感、痒而作咳、无痰，声音或嘶哑或变调。治疗应着重养阴清肺，多吃富含胶原蛋白和B族维生素的食物，少吃油腻和辛辣食物。

自测卡片

- ☐ 咽部干燥，有烧灼感
- ☐ 咽部出现疼痛，吞咽时更甚，口水增多
- ☐ 咽部痒，常咳嗽，声音嘶哑
- ☐ 晨起常有带有少量灰尘的白色痰
- ☐ 讲话易疲劳，或于刷牙漱口、讲话多时易恶心作呕
- ☐ 咽部黏膜充血，呈鲜红色

杏苏糕

- 材料** 面粉 500 克、杏仁 50 克。
- 调料** 白糖适量。

做法

- 1.面粉加水、白糖揉成面团，经过发酵，分成3~5块。
- 2.将杏仁去皮压成粉状，撒于面团上，然后上锅蒸15分钟即熟。

营养师建议

★★★杏仁具有润肺、平喘止咳、祛痰消积、润肠通便的作用，营养丰富，适宜经常食用。

草菇鱼头汤

- 材料** 大鱼头 1 个、草菇 100 克、丝瓜 150 克。
- 调料** 植物油、盐、料酒、淀粉各适量，姜 4 片。

做法

- 1.鱼头斩成大块，洗净沥干，放入适量盐、料酒、淀粉拌匀，略腌片刻。
- 2.草菇洗净，一剖两半；丝瓜去皮，洗净切滚刀块。
- 3.用油将姜片爆香，放入鱼头煎炒，加入适量清水，烧开后加入草菇及丝瓜，炖熟时加盐调味即可。





荸荠萝卜汁

● **材料** 荸荠 500 克、萝卜 500 克。

做法

1. 荸荠洗净去皮，萝卜洗净切块。
2. 将两者一起放入搅拌机内搅拌成汁。每日饮数小杯，连服 3~5 日。

营养师建议

★★★ 这道菜可以清热利咽，开音化痰，适用于咽喉肿痛、声嘶、目赤等症。

青葱炒鸭蛋

● **材料** 鸭蛋 2 个。

● **调料** 植物油、盐各适量，葱少许。

做法

1. 葱洗净切成末，鸭蛋打入碗内，加入葱花和适量盐，搅拌均匀。
2. 锅内放少许植物油，烧热后倒入鸭蛋液，炒熟即可。

营养师建议

★★★ 鸭蛋含有蛋白质、磷脂、维生素、钙、钾、铁、磷等营养物质，适宜肺热咳嗽、咽喉痛者食用。

柚子鸡

● **材料** 整鸡 1 只、柚子 1 个。

● **调料** 盐、味精、黄酒各适量，葱、姜各少许。

做法

1. 柚子去皮洗净，掰成小块放进鸡腹中；葱切段，姜切片。
2. 将鸡放入沙锅中，加入葱、姜、黄酒和适量清水，用大火煮开，再用小火炖至鸡肉熟烂，出锅前撒入盐、味精调味即可。

营养师建议

★★★ 柚子性寒、味甘酸，具有利咽消痰、健胃消食、消肿止痛的功效。此菜有健脾养胃、清热化痰的作用，适合咽炎、慢性支气管炎者食用。

陈皮牛肉

● **材料** 牛后腿肉 500 克、陈皮 40 克。

● **调料** 盐、料酒、味精、胡椒粉、白糖、酱油、香油、植物油、水淀粉各适量，葱、姜各少许。

做法

1. 把牛肉的脂油和老筋剔净，切成薄厚均匀的片，放入清水中浸泡，捞出控干，再放入开水中氽一下捞出；葱切段，姜切片。
2. 锅内放少许香油烧热，下葱段、姜片、陈皮煸炒几下，再放入料酒、酱油、水、盐、白糖和牛肉片，烧沸后，撇掉浮沫，改为小火烧熟，最后加味精，淋入香油，将牛肉片捞出晾凉。
3. 留少量原汤，烧开后，淋入水淀粉勾薄芡。

营养师建议

★★★ 陈皮具有理气调中、祛湿化痰的功效，对湿痰、寒痰、咳嗽等有一定疗效。牛肉具有健脾益肾、补气养血、强筋健骨的功能。牛肉配陈皮有止咳化痰、生津开胃、顺气消食等功效。

专家解答 Q & A

Q

急性扁桃体炎与急性咽炎有什么区别？

A

实际上，两者常同时存在，互相影响。一般来讲，如果是以咽壁黏膜各层炎症为主，称为咽炎；

如果以扁桃体的黏膜、隐窝、实质或滤泡炎症为主，称为扁桃体炎。急性扁桃体炎与急性咽炎在多数情况下是紧密相关的，病因都是病毒或细菌感染，局部症状也基本相同，如咽干、咽痛、吞咽时加重，有时牵引耳痛、干咳、下颌角淋巴结肿痛，可伴发热、头痛、大便干燥等全身症状。治疗方法也基本相同，应注意休息，多饮水，保持大便通畅。

推荐食材

动物肝脏、猪蹄、猪皮、蹄筋、鱼类、菌类、豆腐、瘦肉、牛奶、豆类、萝卜、丝瓜、苦瓜、青菜、甜椒、菠萝、柿子、柚子、荸荠、陈皮、杏仁

禁忌食材

油条、麻团、炸糕、辣椒、大蒜、胡椒粉、狗肉、羊肉、海产品

甜椒酿肉

材料 甜椒4个、猪肉馅100克、洋葱半个、胡萝卜半个。

调料 植物油、绍酒、水淀粉、酱油、盐各适量。

做法

- 1.将甜椒自顶端1/4处切开，掏空子后成为甜椒盅备用；洋葱、胡萝卜均切成末。
- 2.锅内放少许油热后，倒入洋葱末、胡萝卜末炒出香味，放入猪肉馅至变色后再加入绍酒、酱油、盐、水淀粉搅拌均匀，盛出备用。
- 3.将炒好的馅料填入甜椒盅，把甜椒盅放入烤箱，烤20分钟即可。

营养师建议

★★★甜椒含有丰富的维生素A、B、C、糖类、纤维质、钙、磷、铁等营养素，每天食用50克甜椒，就能满足人体对维生素C的需求量。

清炒丝瓜

材料 丝瓜500克。

调料 植物油、盐、白糖、味精各适量，蒜4瓣。

做法

- 1.将丝瓜削去外皮，洗净切成片；蒜头去皮拍碎。
- 2.锅内放植物油烧至八成熟，下蒜头爆香，放入丝瓜片，迅速煸炒几下，放入盐、白糖、味精，炒匀即可。

推荐药膳

清咽饮

材料 乌梅肉、生甘草、沙参、麦冬、桔梗、玄参各30克。

做法 乌梅肉、生甘草、沙参、麦冬、桔梗、玄参捣碎混匀，放入保温杯中，以沸水冲泡，盖严温浸1小时即可。



鱼腥草猪肺汤

材料 猪肺200克、鲜鱼腥草30克、大枣5个。

调料 盐、味精适量。

做法

- 1.将猪肺洗净挤干水后切成小块；鲜鱼腥草洗净切段；红枣去核。
- 2.把猪肺、红枣一起放入锅内，加适量清水，用大火煮沸后打去浮沫，再用小火煮1小时，然后下鱼腥草再煮10分钟，加入盐、味精即可出锅。

花菇烩山药

材料 花菇10朵、山药300克。

调料 蚝油2匙，植物油、盐、白糖、水淀粉、香油各适量，葱2根、姜2片。

做法

- 1.花菇泡软、去蒂，泡花菇的水留着备用；山药去皮，切成厚片；葱切末。
- 2.锅内放少许油，爆香葱、姜，放入花菇略炒，加入盐、白糖、适量水，烧开后改小火煮熟。
- 3.等花菇已熟时，加入山药片同烧，直到山药也熟软时，即可淋入水淀粉勾芡，盛出。



文思豆腐

材料 豆腐400克、鸡肉50克、冬笋50克、香菇3朵、火腿50克。

调料 鸡汤500克、植物油、盐、味精各适量。

做法

- 1.将豆腐切成豆腐丝，入沸水锅中略焯；鸡肉、冬笋、香菇、火腿均切成细丝。
- 2.锅内放鸡汤100克，烧开后下入香菇丝、冬笋丝、火腿丝、鸡肉丝，再烧开后加盐、味精，盛入汤碗。
- 3.锅内倒入剩余的鸡汤，烧开后投入豆腐丝，待豆腐丝浮上汤面，即用漏勺捞起盛入汤碗内即可。

营养师建议

★★★豆腐适宜与肉类、蛋类共食，这样可提高豆腐中蛋白质的利用率。

碧绿蹄筋

材料 猪蹄300克、丝瓜200克、火腿50克。

调料 植物油、料酒、盐、水淀粉各适量。

做法

- 1.将蹄筋洗净后发软呈乳白色，切成2寸长的段；丝瓜刮去表皮，挖去瓜瓤，切成长1寸、宽1厘米的条；火腿切成片。
- 2.烧热锅下油，烧至三成热时把丝瓜条放油锅中稍溜一下，捞起。
- 3.锅内放入鸡汤，下蹄筋、火腿片、料酒、盐、味精烧透，再将丝瓜条放入煮开，用水淀粉勾芡即可。

梨子凉拌苦瓜

材料 梨1个、苦瓜1根、红椒与青椒各1个。

调料 白糖、盐、白醋各适量。

做法

- 1.苦瓜洗净，切成细丝；梨去皮，切成细丝；红椒、青椒切成丝。
- 2.锅内加水烧开，放入少许盐，水开后放入苦瓜丝焯熟，捞出放入凉水中浸一下。
- 3.将苦瓜丝、梨丝、红椒和青椒丝放在碗内，加入盐、白糖、白醋，拌匀后即可。



凤梨烩排骨

材料 猪小排500克、菠萝半个。

调料 酱油、盐、番茄酱、植物油、绍酒适量，葱、姜各少许。

做法

- 1.将排骨剁成小块，用酱油、盐腌一会儿；菠萝切成小块，并用盐水浸泡；葱、姜切成末。
- 2.锅内放少许油，烧热后下排骨块煎至表面变色。
- 3.锅中加少许油，下葱、姜爆香，放入酱油、绍酒、番茄酱煸炒，倒入排骨翻炒，再加水用小火煮到肉烂，出锅时倒入菠萝块，用大火收汁即可。

营养师建议

★★★菠萝性平、味甘酸，具有清热解暑、生津止渴、利尿的功效。

鼻炎



广义的鼻炎是泛指能引起鼻腔黏膜炎性改变的鼻病总称。按病因分为特异性鼻炎、非特异性鼻炎、变态反应性鼻炎、物理性和化学性鼻炎五大类型，通常所说的鼻炎是指非特异性鼻炎而言，如慢性肥厚性鼻炎。

鼻炎以鼻塞和鼻涕增多为最显著的特征。患者鼻塞多呈持续性，并伴有闭塞性鼻音和嗅觉减退，有时引起注意力不能持久集中和失眠，鼻涕黏稠，不易涕出。还可伴有耳鸣、听力减退、视力下降、头痛头晕、记忆力下降、精神萎靡等症。

鼻炎患者宜多食含维生素C多的东西，如新鲜蔬菜、水果，不要吃太烫的东西和辛辣的食物，不能饮酒，因为这些食品有刺激性，不利于清火消火。

自测卡片

- ☐经常用手指挖鼻孔
- ☐鼻腔干燥、发痒、疼痛
- ☐间歇性交替性鼻阻塞，时轻时重
- ☐连续阵发性喷嚏
- ☐流大量清水样鼻涕
- ☐鼻涕量多且黏稠，偶呈脓性
- ☐出现嗅觉减退、头痛、头昏、咽干、咽痛等症

烧丝瓜

材料 丝瓜2条、香菇2朵。

调料 植物油、盐、味精、姜汁、酱油、香油、料酒、水淀粉各适量。

做法

- 1.将香菇泡发后去蒂洗净，泡香菇的汁水沉淀后倒在另一碗内备用；丝瓜刮去表皮，切成片。
- 2.锅内加入植物油，加入姜汁，放入料酒、香菇汁、盐、味精、香菇、丝瓜煮沸，至香菇、丝瓜入味，用水淀粉勾芡，淋入香油即成。

葱白红枣鸡肉粥

材料 红枣10枚、葱白5段、连骨鸡肉100克、香菜10克、粳米100克。

调料 盐、姜少许。

做法

- 1.将粳米、鸡肉、生姜、红枣先煮粥。
- 2.粥成再加入葱白、香菜、盐调味即可。



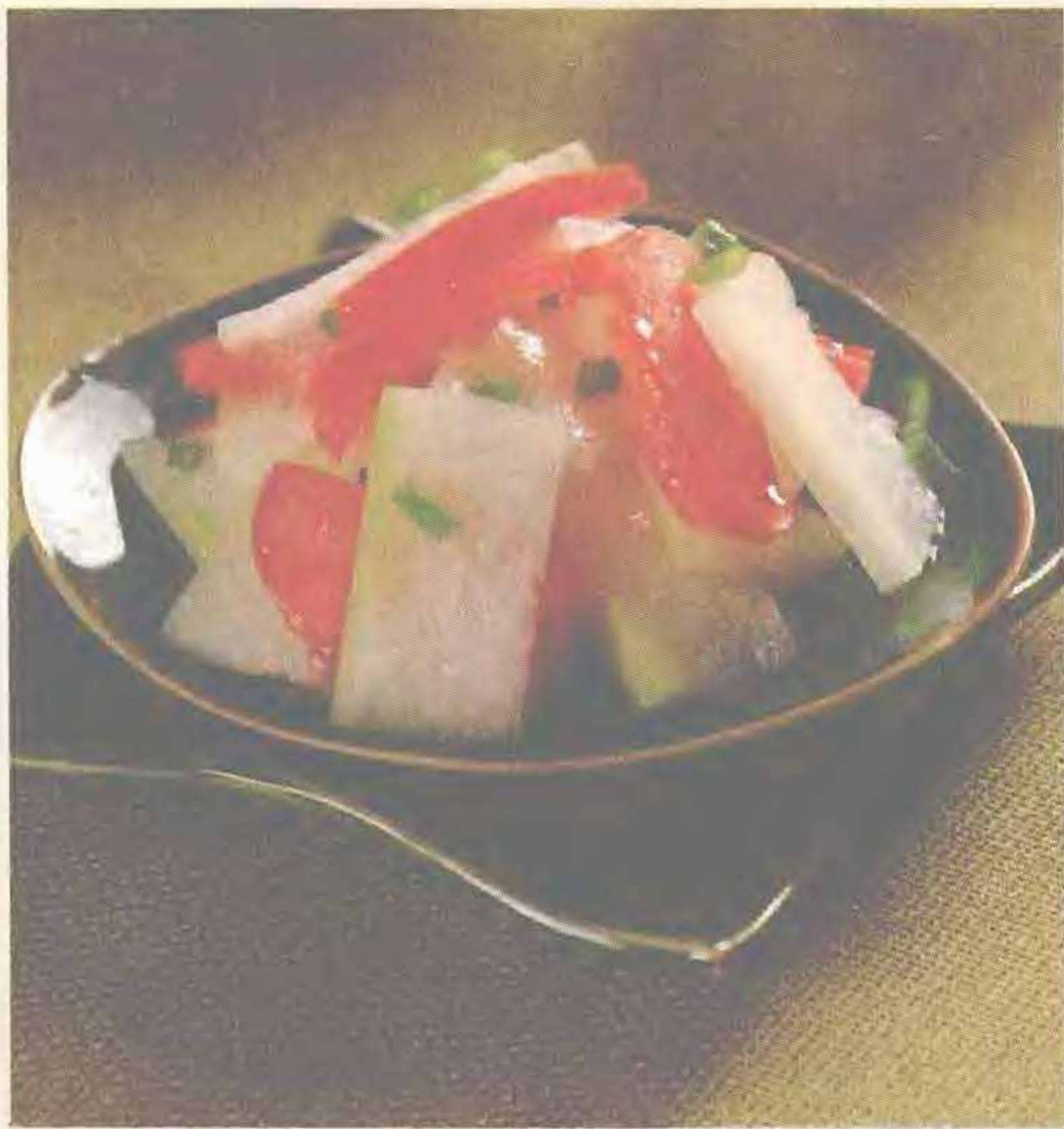
番茄烧冬瓜

● **材料** 番茄2个、冬瓜200克。

● **调料** 植物油、味精、盐、胡椒粉、葱花各适量。

做法

- 1.将番茄洗净，切成薄片；冬瓜去皮洗净，切成薄片。
- 2.锅中放植物油烧至六成热，加水烧开，放入冬瓜、番茄煮熟，加胡椒粉、盐、味精调味，出锅时撒入葱花即成。



黄瓜拌粉皮

● **材料** 黄瓜1根、粉皮500克。

● **调料** 芥末粉、芝麻酱、香油、醋、白糖、盐、味精各适量。

做法

- 1.在芥末粉中加入醋和温开水、香油搅成糊状。
- 2.把芝麻酱用冷开水搅成稀糊状，加入少许盐、白糖、香油、味精调拌均匀。
- 3.黄瓜切丝，粉皮洗净切成丝，与黄瓜丝一同放入盘内，用上述各种调料拌好即成。

营养师建议

★★★此菜清香爽口，具有理气通窍的功效。

洋葱牛肉丝

● **材料** 牛肉300克、洋葱1个、鸡蛋清1个。

● **调料** 植物油、水淀粉、酱油、盐、料酒、白糖、味精、胡椒粉各适量。

做法

- 1.牛肉洗净，切成筷子般粗的条形，放入酱油、盐腌10分钟；洋葱切成条。
- 2.腌好的牛肉用鸡蛋清、水淀粉、料酒、白糖、味精、胡椒粉和少量植物油拌匀，然后放入小火低温的热油中泡至嫩熟。
- 3.炒锅上火，倒油烧热，放入洋葱炒至变色，即下牛肉煸炒片刻，倒入酱油、盐、料酒、白糖，用水淀粉勾芡，加入味精、胡椒粉，炒匀即可。

推荐食材

黄瓜、山药、冬瓜、丝瓜、莴笋、木瓜、菠菜、银耳、木耳、蜂蜜、核桃、枣、梨、橙、乌梅

禁忌食材

鱼、羊肉、牛奶、辣椒

专家解答 Q & A

Q

如何有效预防鼻炎?

A

首先注意工作、生活环境的空气清洁，避免接触灰尘及化学气体，特别是有害气体。其次加强营养，增强正气。第三，加强锻炼，提高身体素质。通过运动，可使血液循环改善，使鼻内的血流不致阻滞。第四，改掉挖鼻孔的不良习惯。另外，还应根治病灶，彻底治疗扁桃体炎、鼻窦炎等慢性疾病。

清炒莴笋

材料 莴笋1根、鸡蛋2个、水发木耳250克。

调料 植物油、盐、味精各适量。

做法

1.将莴笋去皮、去叶洗净，切成丝；鸡蛋打入碗内调成蛋汁；木耳洗净切成细丝。

2.炒锅上火注入植物油烧热，倒入蛋液炒成松散蛋块，放入木耳、莴笋丝、盐炒熟，出锅前加入少许味精即可。

营养师建议

★★★莴笋中的某种物质对视神经有刺激作用，因此有眼疾特别是夜盲症的人不宜多食。



豆角炖木瓜

材料 豆角粒50克、木瓜1个。

调料 盐少许。

做法

豆角粒用温开水泡发，木瓜切片，与豆角同入沙锅，加水煮熟，加少许盐调味即可。

营养师建议

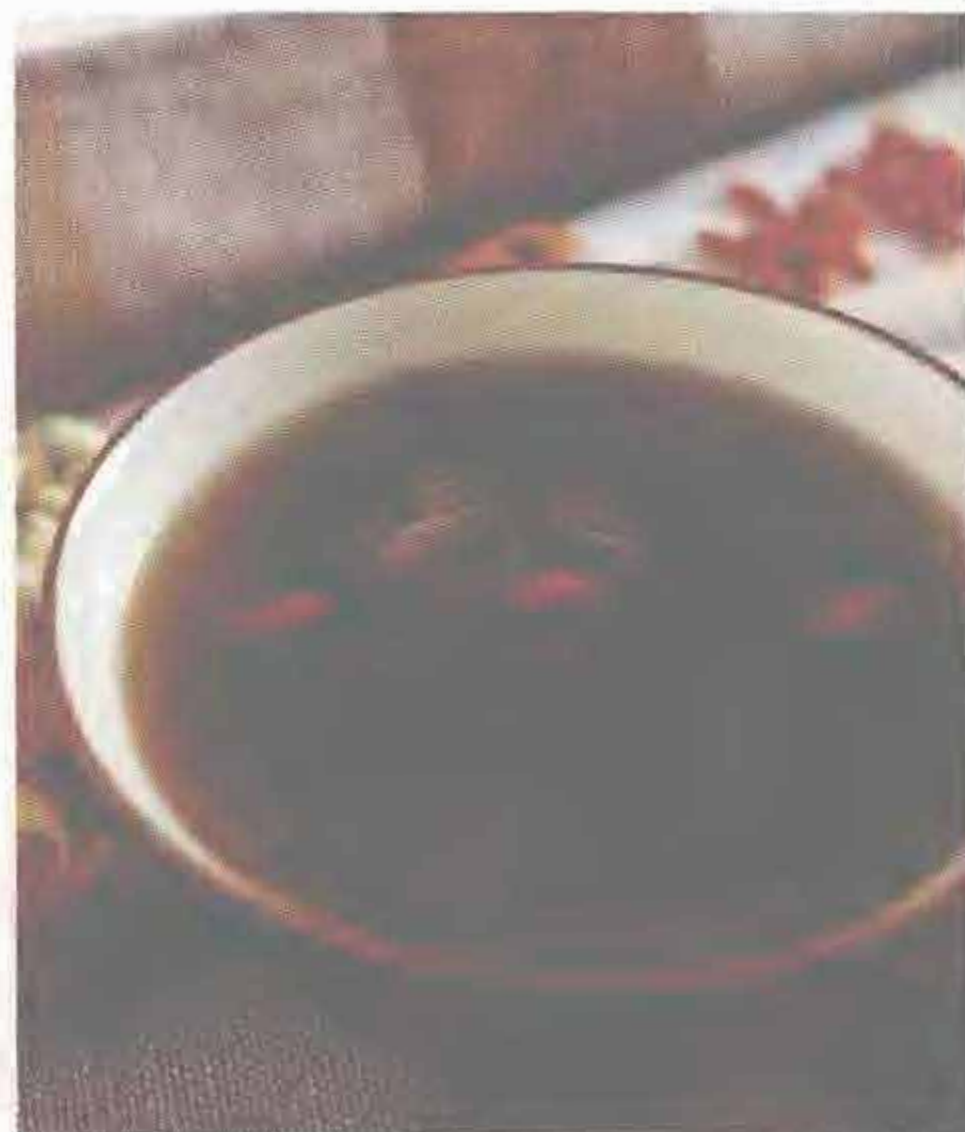
★★★木瓜富含蛋白质和多种氨基酸，有消暑、清火的作用。

推荐药膳

杞菊二冬饮

材料 枸杞子20克，菊花、天冬、麦冬各15克，冰糖50克。

做法 ①上药除冰糖外，全部放入锅中，加750毫升水，用小火煎煮至一半水量。②捞去药渣，加入冰糖溶化后饮用即可。



橘香鸡翅

材料 鸡翅250克、橘子皮30克。

调料 白糖、料酒、盐、酱油、花椒、葱、姜各适量。

做法

1.锅内加入少量油，烧至六七成热，下鸡翅翻炒至鸡翅变色。

2.加白糖炒成琥珀色，放葱、姜、花椒翻炒出香味后，放酱油、料酒。

3.放热水没过鸡翅，把洗好的橘皮放在上面，大火烧开后小火慢炖，当汤汁收的差不多了，把橘皮取出，放盐翻炒均匀即可出锅。



营养师建议

★★★橘皮有宽中理气、消痰止咳的功效，橘皮泡绿茶，可去热解痰、抗菌消炎。



木耳炒肚片

● **材料** 猪肚250克、水发木耳50克、青蒜50克、姜少许。

● **调料** 盐、料酒、白糖、酱油、醋、味精、水淀粉各适量。

做法

- 1.将猪肚用醋和盐反复擦洗，再用清水洗净，放入沸水中煮至八成熟捞出，用刀斜切成薄片；青蒜切斜片；姜切细末；木耳洗净，撕成小朵。
- 2.炒锅加油烧热，用姜末炸锅，加青蒜、木耳、肚片炒几下，加料酒、盐、白糖、酱油和适量水烧开，用水淀粉勾芡，加入味精炒匀即成。

肉片冬瓜

● **材料** 猪瘦肉100克、冬瓜250克。

● **调料** 肉汤、盐、味精各适量。

做法

- 1.将猪肉用水煮至将熟时，取出凉透，切成片；冬瓜洗净去皮，切成片。
- 2.锅上火，倒入肉汤烧开，再放入冬瓜、肉片，加盐，煮至肉片、冬瓜熟烂时，加味精调味即可。

蘑菇芦笋饼

● **材料** 蘑菇150克、芦笋150克、面粉500克。

● **调料** 植物油、白糖、味精、水淀粉、香油、盐各适量。

做法

- 1.芦笋用水浸泡，控干后切丝；蘑菇洗净，切丝；把面粉和成面浆。
- 2.锅上火，加油烧至七成熟，加入蘑菇丝、芦笋丝，炒几分钟，放入少量水、盐、白糖、味精，用水淀粉勾芡，浇上香油，拌匀成馅。
- 3.平底锅上火，拿油滑过，倒入面浆，摊成薄面皮，将面皮裹馅，放在盘中，上笼蒸熟即可。

凉拌三丁

● **材料** 藕1节、黄瓜1根、火腿50克。

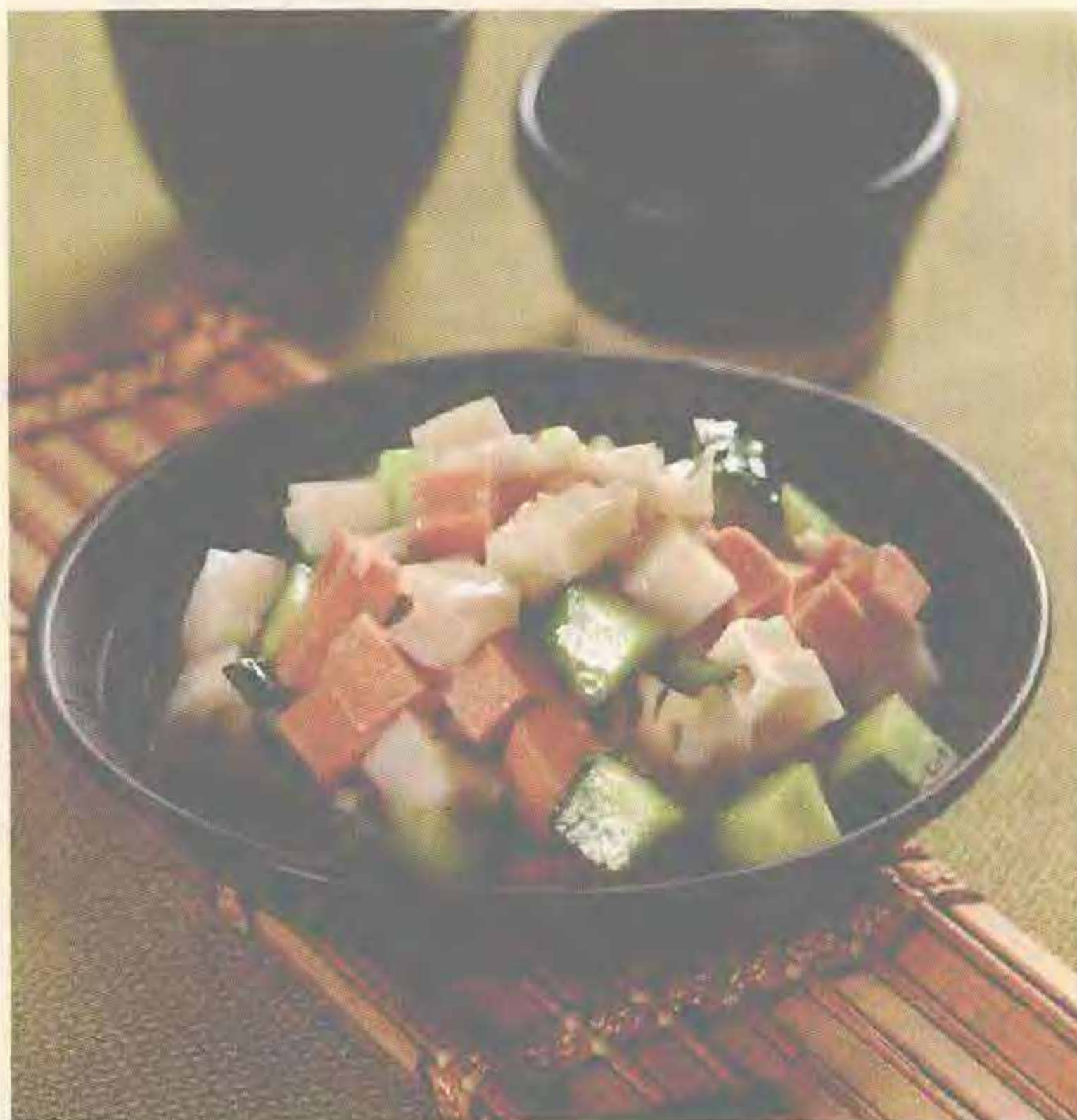
● **调料** 醋、盐、香油、蒜末各适量。

做法

藕、黄瓜洗净，与火腿分别切成丁，加醋、盐、香油、蒜末拌匀即可。

营养师建议

★★★藕若煮熟后食用，能养脏腑，和脾胃。



菠菜拌香干

● **材料** 菠菜500克、香干100克、胡萝卜半根、熟芝麻少许。

● **调料** 盐、鸡精、香油、白糖各少许。

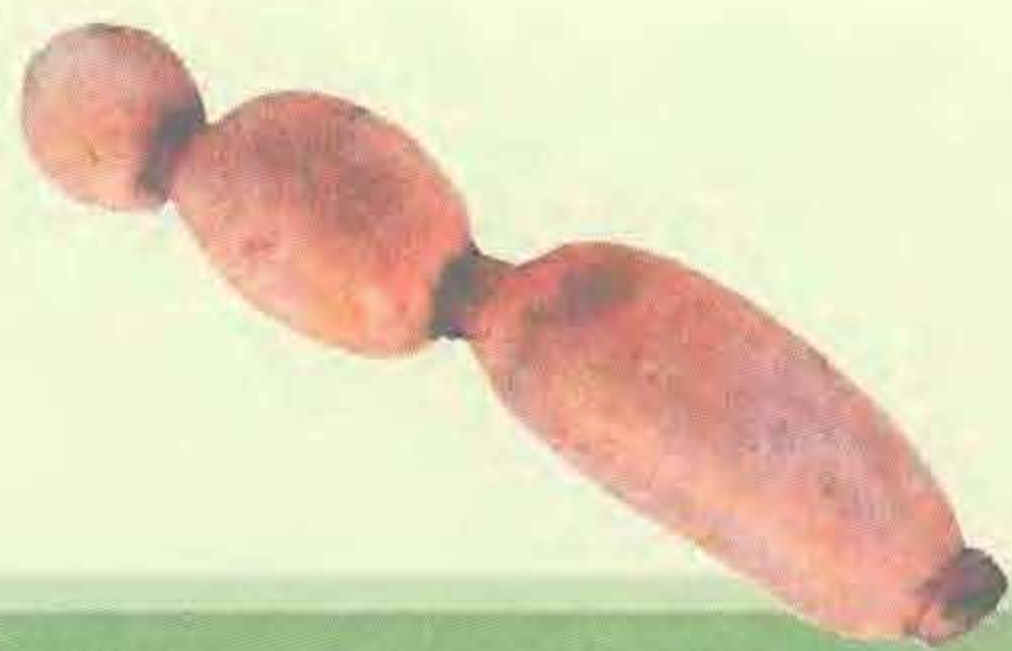
做法

- 1.菠菜洗净焯水，过凉开水，切碎；香干洗净切丁；胡萝卜洗净切丁，炒熟。
- 2.将切碎的菠菜、香干丁、胡萝卜丁放在盆中，放入适量盐、鸡精、香油、白糖、黑芝麻一起搅拌均匀即可。

营养师建议

★★★菠菜的红根含有一般蔬果缺乏的维生素K，有助于防治鼻腔、皮肤、内脏的出血倾向。

痤疮



痤疮也叫粉刺或青春痘，是一种毛囊、皮脂腺的慢性炎症。大多发生于青春期男女，常伴有皮脂溢出，青春期过后，大多自然痊愈或减轻。痤疮主要分为寻常性痤疮和特殊类型痤疮。寻常性痤疮表现有皮脂溢出和粉刺；特殊类型痤疮包括聚合性痤疮、暴发性痤疮等。

痤疮好发于面部、胸背部，初起多为黑头粉刺，挤压时可见由头部呈黑色而体部呈黄白色、半透明的脂栓排出，继而出现红色小丘疹，皮疹顶端可出现小脓疱，破溃或吸收后遗留暂时性色素沉着或小凹状疤痕。

在饮食上，痤疮患者应少食辛辣、油腻食物，尽量不挑食，多喝水、绿茶或菊花茶，多吃富含维生素C和锌的食物，注意饮食卫生，保持消化道功能正常，保持大便通畅。学习、工作劳逸结合，不要长期精神紧张，保证每天7~8小时的睡眠，这对于青春期的青少年保护皮肤是很有效的。

自测卡片

- ☐ 皮肤呈油性，且清洁不及时或不彻底
- ☐ 面部、前胸及后背部出现小白点或小黑点，用手挤压，可挤出条状或米粒大的黄白色、半透明的脂肪栓
- ☐ 脓疱绿豆大小、顶部有白头，底部色浅红或深红，脓液较为黏稠
- ☐ 脓疱有时微痒，重者疼痛
- ☐ 长期压力过大，生活不规律
- ☐ 喜欢吃辣的、甜的、油腻的食物

翡翠玫瑰汁

- 材料** 西瓜、黄瓜各100克，鲜玫瑰花瓣少许。
- 调料** 柠檬汁、蜂蜜各适量。

做法

- 1.西瓜取瓜瓢、去子，切块；黄瓜洗净，切片；玫瑰花瓣洗净。
- 2.将西瓜块、黄瓜片、玫瑰花放入榨汁机中，倒入矿泉水、柠檬汁、蜂蜜榨成汁即可。

八宝祛疮粥

- 材料** 莲子、山药、薏米、百合、白扁豆各10克，粟米30克、红枣10枚。

做法

- 1.将莲子、山药(去皮)、薏米、百合、白扁豆、粟米、红枣均洗净。
- 2.所有材料放入锅中，加适量清水，先用大火烧开，再用小火煮成粥即成。

营养师建议

★★★此八宝粥有健脾养阴、清热除湿的功效，适用于青春期少年面部痤疮患者。





凉拌小菜

● **材料** 黄瓜1根、南瓜200克、红萝卜1个、生菜100克。

● **调料** 盐、醋各适量。

做法

- 1.将黄瓜、南瓜、红萝卜、生菜等洗净切片。
- 2.上述材料以适量盐腌6小时，再以醋浸2小时左右，即可食用。

营养师建议

★★★萝卜能促进胃肠蠕动，增进食欲，促进消化。吃过油腻食物后，吃些萝卜非常有好处。

猪肉三瓜片

● **材料** 瘦猪肉50克、苦瓜100克、丝瓜100克、黄瓜100克。

● **调料** 植物油、盐、酱油各适量。

做法

- 1.猪肉、苦瓜、黄瓜、丝瓜分别切片。
- 2.先将肉片入油锅中煸炒至半熟，再依次放苦瓜片、丝瓜片、黄瓜片同炒。
- 3.加入盐、酱油调味即可。

营养师建议

★★★此菜有清热解毒、除湿止痒的功效。对痤疮也有一定的调理作用。



木耳番茄鸡块

● **材料** 鸡肉150克、水发木耳20克、番茄2个、红花5克、葱段和姜片少许。

● **调料** 盐、味精、醋各适量。

做法

- 1.将鸡肉切成片；番茄洗净，榨汁；木耳切成小片；红花用水浸泡，捞出，沥干水。
- 2.将鸡肉、葱段、姜片、醋倒入锅中，加适量清水，用大火烧沸后，撇去浮沫，改小火煮45分钟，加入番茄汁、红花、木耳，煮5分钟，加盐、味精调味即成。

营养师建议

★★★此菜原料清淡，清热解毒性强，可益血养颜祛斑，并有润肺养肺功效。

黑豆鸡爪汤

● **材料** 黑豆100克、鸡爪250克。

● **调料** 盐适量。

做法

- 1.将黑豆拣去杂质，用清水浸泡30分钟；鸡爪洗净，放入沸水中烫透。
- 2.锅上火加入水，放入鸡爪、黑豆，先用大火煮沸，撇去浮沫，再改小火煮至肉、豆熟烂，加盐调味即可食用。

营养师建议

★★★黑豆味甘性平，有利水、祛风、解毒的作用，并有活血泽肤等功效。

专家解答 Q & A

Q

如何护理及预防痤疮?

A

不要随意用手挤压, 否则容易引起炎症扩散, 加重病情, 甚至留下疤痕; 注意面部清洁, 每日早、晚用温水洗脸, 不要用刺激性肥皂, 洗脸次数不宜过多; 不宜选用油性化妆品, 尽量选用补水性好的柔肤水。多吃蔬菜和水果, 少吃脂肪、糖类和辛辣等刺激性食物; 调节胃肠功能, 保持大便通畅; 注意休息, 保持良好的睡眠及心理状态; 保持精神愉快。

推荐食材

牡蛎、瘦肉、蛋类、豆类、动物肝脏、玉米、青菜、莴笋、瓠子、豌豆苗、苦瓜、藕

禁忌食材

螃蟹、虾、浓茶、咖啡、饮料、糖

炒莴笋

材料 莴笋 500 克、葱花少许。

调料 盐、酱油、植物油各适量。

做法

1. 将莴笋削去皮, 洗净, 切成长薄片, 入沸水中焯一下, 捞出控干水分。
2. 锅内放植物油烧热, 放葱花煸香, 放入莴笋煸炒, 加酱油、盐炒至莴笋入味即可出锅装盘。

营养师建议

★★★ 莴笋含钙、磷、铁较多, 还含有多种维生素, 能促进末端血管的血液循环, 使面部皮肤润滑健康。

藕栗炒莴笋

材料 火腿 50 克、藕 100 克、莴笋 100 克、栗子 100 克。

调料 盐、植物油各适量。

做法

1. 火腿切片, 栗子去壳切片, 藕、莴笋去皮切片。
2. 锅内放少许植物油, 下火腿片、栗子同炒, 至半熟时加入切好的藕片, 炒至将熟时, 加入莴笋片, 再加盐调味, 炒熟即可。

营养师建议

★★★ 此菜有清热益气、化淤散结的功效。

瓠子炖猪蹄

材料 猪蹄 1 只、瓠子 250 克。

调料 盐、味精、酱油各适量。

做法

1. 将猪蹄刮去毛, 刷洗干净, 放入沸水中焯熟, 捞出剔除骨头, 同时将汤汁滤清备用; 将瓠子洗净, 剥皮去瓢切成块。
2. 将猪蹄放入沙锅内, 加入酱油、盐、汤汁, 用中火烧开, 放入瓠子块, 再用小火炖至猪蹄入味、肉烂熟, 用味精调味即成。

营养师建议

★★★ 瓠子性味甘寒, 有利水、清热、止渴、除烦的功效, 还有润泽肌肤的作用。常食此类菜, 可滋润皮肤。

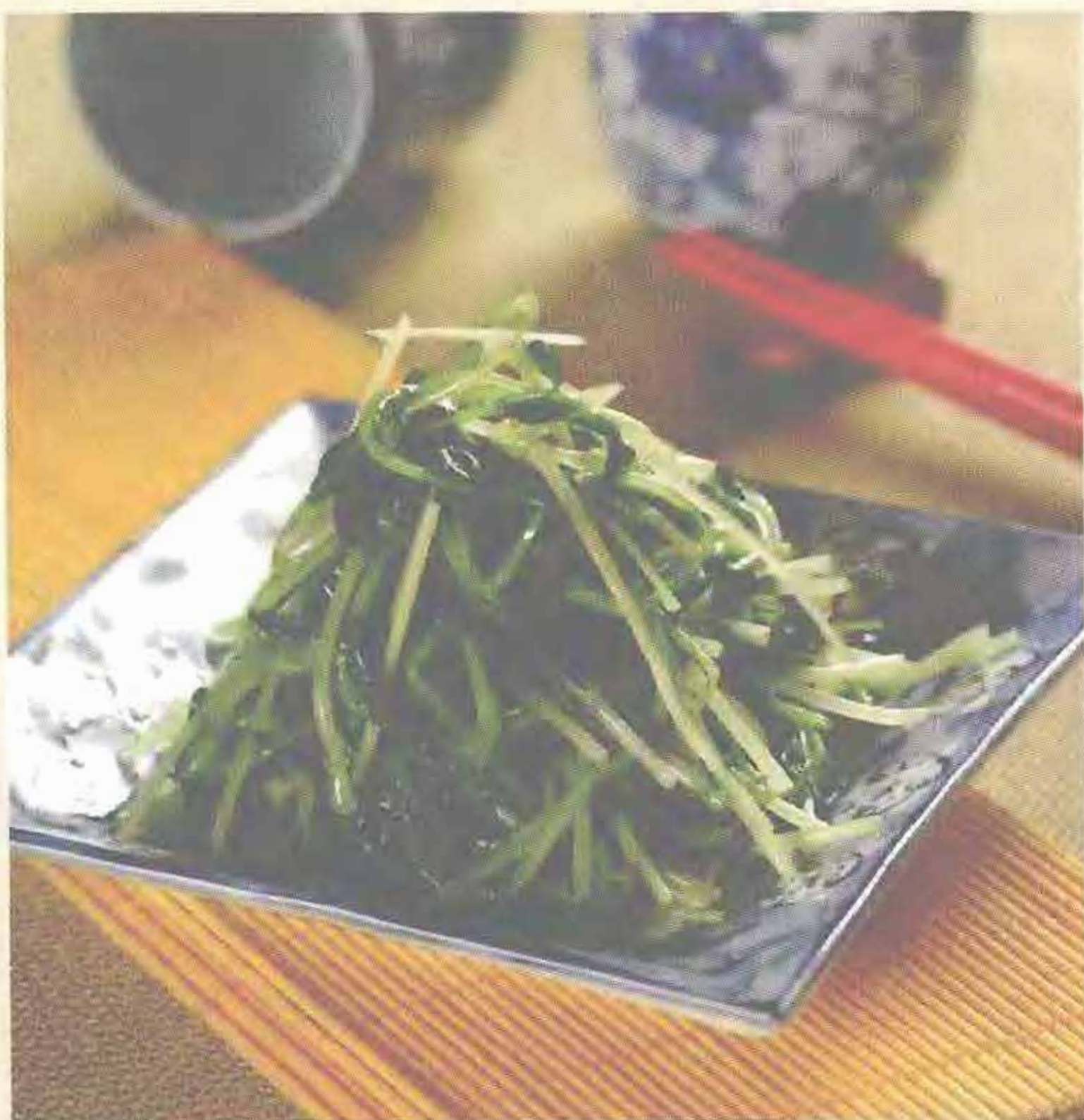
兔肉藕片

材料 兔肉 150 克、藕 200 克、红花 6 克。

调料 盐、植物油各适量。

做法

1. 兔肉、藕均洗净切成片。
2. 把油烧开, 浇于红花上, 待凉后捞去红花, 留油加热。
3. 煸炒兔肉, 待半熟时加藕片同炒, 再加盐即可。



清炒豌豆苗

● **材料** 豌豆苗 500 克，葱丝、姜丝、香菜各少许。

● **调料** 植物油、盐、味精、料酒各适量。

做法

1. 将豌豆苗拣去杂质，用清水洗净，捞出控干水分。
2. 锅内放入少许植物油，用旺火烧至五六成热时，用葱丝、姜丝炆锅，倒入豌豆苗翻炒。
3. 烹入料酒，加盐、味精、香菜段，炒至豌豆苗断生即成。

营养师建议

★★★豌豆苗含有极多的钙质、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等，有滑润肌肤、去除皮肤过多油脂的功能，很适合油性皮肤者食用。

海蜇二菜

● **材料** 海蜇 200 克、紫菜 15 克、芹菜 50 克。

● **调料** 盐、香油、醋各适量。

做法

1. 海蜇洗净切丝，紫菜撕碎，芹菜切丝。
2. 将芹菜和海蜇用开水焯过，再以凉开水浸渍，捞出控干。
3. 加盐、香油、醋拌匀即可。

猪皮玉兰片

● **材料** 猪皮 100 克、玉兰片 50 克、笋片 10 克、水发木耳 50 克、猪肉片 100 克、火腿片 100 克。

● **调料** 盐、味精各适量。

做法

1. 将猪皮用清水浸泡2小时后，捞出沥干切成大片。
2. 猪皮放入热油锅中略炒，加入水、笋片、玉兰片、木耳、火腿片，用中火煮10分钟。
3. 放入猪肉片同煮至熟，加盐、味精调味后即成。

营养师建议

★★★猪皮含有蛋白质、脂肪、碳水化合物等成分，性平、味甘，具有活血、止血、润泽肌肤的作用。



苦瓜青椒

● **材料** 苦瓜 500 克、青椒 100 克。

● **调料** 盐、料酒、味精、植物油各适量。

做法

1. 将苦瓜洗净去瓤，斜切成厚片，放入沸水中煮一下，捞出用水洗去苦味；青椒去蒂去子，洗净切片。
2. 锅内放植物油烧热，放入苦瓜、青椒煸炒片刻。
3. 烹入料酒，放入盐炒匀，用味精调味即可起锅装盘。

营养师建议

★★★苦瓜含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和微量元素，有润肤、延缓衰老、明目的作用。常食能润肤、明目、延年益寿，是理想的保健、美容菜品。

现代常见病预防调理食谱

肥胖症



肥胖症指的是由于肌体能量摄入长期超过消耗量,从而导致体内脂肪积聚过多而造成的一种疾病症状。当一个人的体重超过标准体重的20%以上,就称为肥胖症。肥胖症主要表现为不同程度的脂肪堆积,以分布于颈、躯干或臀部为主,显著肥胖者常伴易热、多汗、行动不灵活、易感疲劳、呼吸短促、不能耐受较重的体力活动等症状,严重肥胖则可能促使血压增高、左心室肥大,并伴有糖尿病或高脂血症等症。肥胖症分为继发性肥胖和单纯性肥胖。

在饮食上,肥胖者需限制脂肪、糖、糕点、啤酒等食品的摄入量,使每日总热量低于消耗量,多做体力劳动和体育锻炼。要注意尽量避免吃生冷东西,多吃温性食物和含有大量纤维的食品,保持高蛋白和低碳水化合物的饮食习惯,最好是吃会使人发汗的食物,这也是“靠吃减肥”的诀窍。多吃富含胶原蛋白和B族维生素的食物,少吃油腻和辛辣食物。

自测卡片

☐ 身高155厘米以下者:标准体重(千克)=身高(厘米)-100;身高155厘米以上者:标准体重(千克)=(身高(厘米)-100)×0.9;超过标准体重20%为肥胖,超过10%为超重或过重

☐ 按体重质量指数(体重(k克)/身高²(m²))计算>24为肥胖症

☐ 腰围增粗

☐ 食欲异常,感觉天天吃不饱,刚吃过饭又感觉到饿

☐ 进食速度过快

☐ 过多喝甜饮料、吃甜食

☐ 不愿参加户外运动



Jinji shicai

禁忌食材

黄油、巧克力、肥肉、冷饮

推荐食材

豆腐、鸡肉、黄瓜、冬瓜、香菇、玉米、薏米、糙米、红豆、大蒜、山药、豆类、葱、韭菜、白菜、茼蒿、高丽菜、白萝卜、芦笋、青椒、芹菜、洋葱、胡萝卜、姜、银耳、番茄、红薯、芋头、金针菇、海带、桑葚、菠萝、苹果、奇异果、西瓜、葡萄柚、山楂、核桃、红枣、肉桂、葡萄、柠檬

鸡蓉燕麦粥

材料 燕麦片60克、鸡脯肉60克、胡萝卜50克、玉米粒50克、豌豆30克。

调料 盐、味精各适量。

做法

1.红燕麦片洗净;鸡肉剁成肉蓉;胡萝卜洗净,切成小丁;玉米粒、豌豆均洗净。

2.锅中添加适量清水,煮沸后倒入燕麦片,水再沸后放入胡萝卜丁、玉米粒、豌豆,煮10~15分钟,放入鸡肉蓉煮至粥呈黏稠状,添加盐、味精调味即可。





红豆冬瓜汤

● **材料** 红豆 100 克、冬瓜 200 克。

● **调料** 盐适量。

做法

1. 红豆洗净，用清水浸泡 2 小时后捞出；冬瓜洗净，去皮，挖去内瓤后切块。
2. 沙锅置火上，放入满锅清水，用大火煮开后放入红豆，烧开后转小火煮约 20 分钟，煮至红豆皮有些裂开的状态。
3. 把冬瓜块放入锅中，大火煮开后转中火煮至冬瓜变透明，加盐调味即可。



蜜芹瘦身汁

● **材料** 西芹 1/2 根、哈密瓜 1/3 个、柠檬 1/2。

做法

1. 西芹择洗干净，先剖细，再切成小段；哈密瓜削去皮，去子，果肉切块；柠檬洗净，切下一片，其余取果肉，榨成汁。
2. 将西芹段放入榨汁机中，加入适量矿泉水一起搅打均匀，过滤后将纯汁倒出。
3. 将哈密瓜块放入榨汁机中，倒入西芹汁一起搅打，过滤后倒入玻璃杯中，加入柠檬汁搅匀，最后放入柠檬片即可。

山楂汁

● **材料** 山楂 10 个。

做法

1. 山楂清洗干净，去核。
2. 将山楂放入锅中，加适量水大火煮开，再改小火煮 30 分钟左右，关火，滗出山楂汁即可。

黄瓜柠檬姜汁

● **材料** 黄瓜 1/2、柠檬 1/2、苹果 1/2、菠萝 100 克、老姜 1 小块。

做法

1. 黄瓜清洗干净，切去两头，削去皮，切小段；柠檬洗净，去皮，将果肉挤出汁备用；苹果洗净，去皮，切开去核，果肉切小块；菠萝去皮后切成小块，放入淡盐水中浸泡一会儿；老姜洗净，去皮，切小块。
2. 将黄瓜块、苹果块、菠萝块、姜片逐一放入榨汁机中，搅打成汁，过滤后倒入玻璃杯中，加入柠檬汁，搅拌均匀即可。

专家解答 Q&A

Q

肥胖是营养过剩吗？

A

人体内某些营养素缺乏也会使人发胖。肌体在能量的代谢和脂肪转化为能量释放、消耗的过程中，都需要多种营养素的参与才能完成，如 B 族维生素、铁、钙、锌等。这些营养素在蔬菜、水果和粗粮中含量丰富，如果摄取不足就会影响能量的转化及代谢，从而导致肌体能量过剩，脂肪贮存过多，消耗过少，引起发胖。因此不仅仅是营养过剩发胖，营养缺乏也可能会致胖。

双仁炖猪手

材料 猪蹄2只、花生仁50克、松仁20克、山楂20克。

调料 葱段、姜片、盐、味精、白糖、鸡精各适量。

做法

- 1.将猪蹄收拾干净，剁成块，放入沸水中焯烫，去血沫，捞出待用；花生仁用温水泡涨；山楂洗净。
- 2.沙锅置火上，倒入适量清水烧开，下入葱段、姜片、猪蹄块，大火烧开后改用小火煮1小时，加入花生仁、山楂、松仁、剩余调料，再用小火煮约1小时即可。

金银豆腐

材料 豆腐150克、豆泡100克、草菇20个。

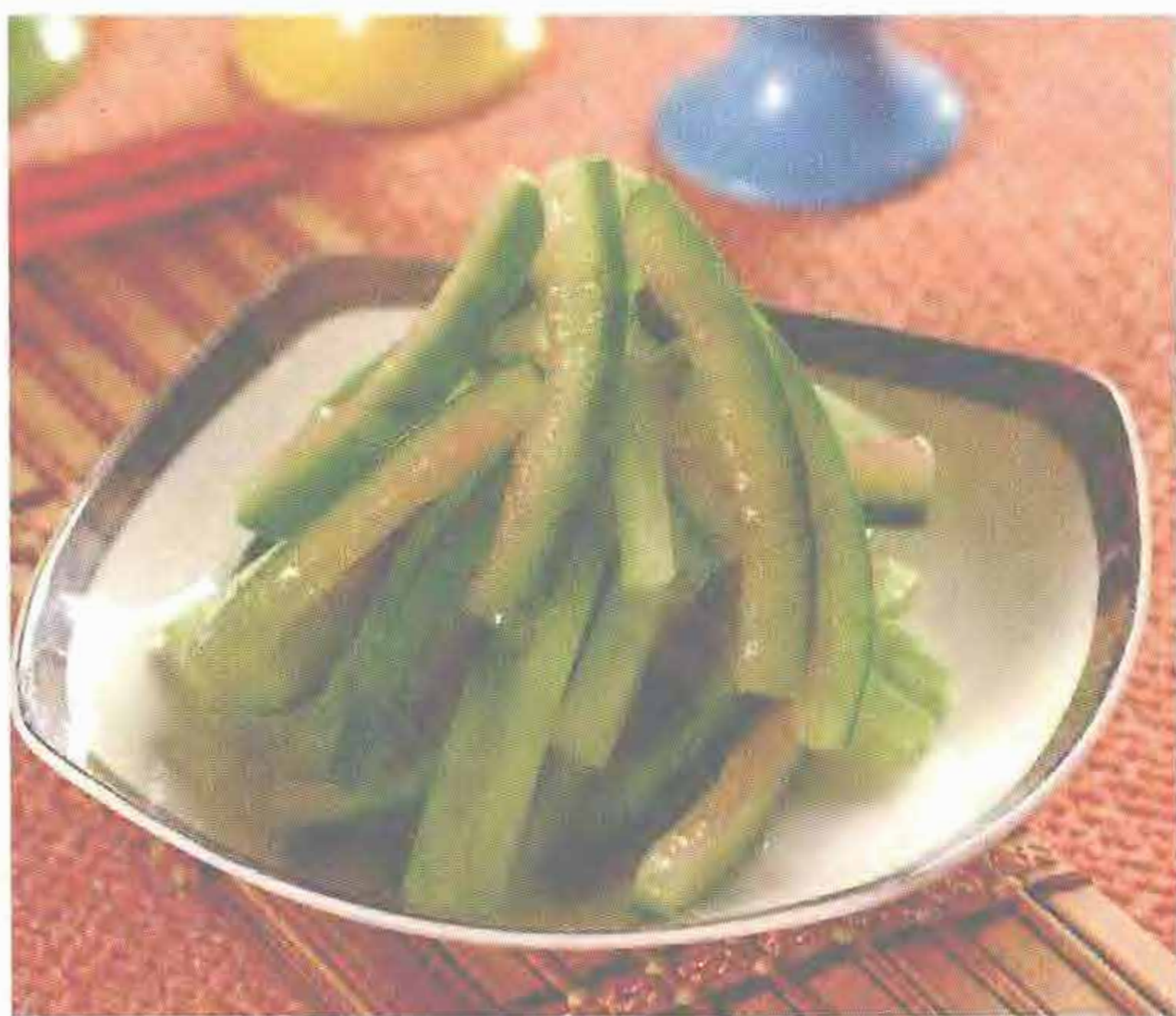
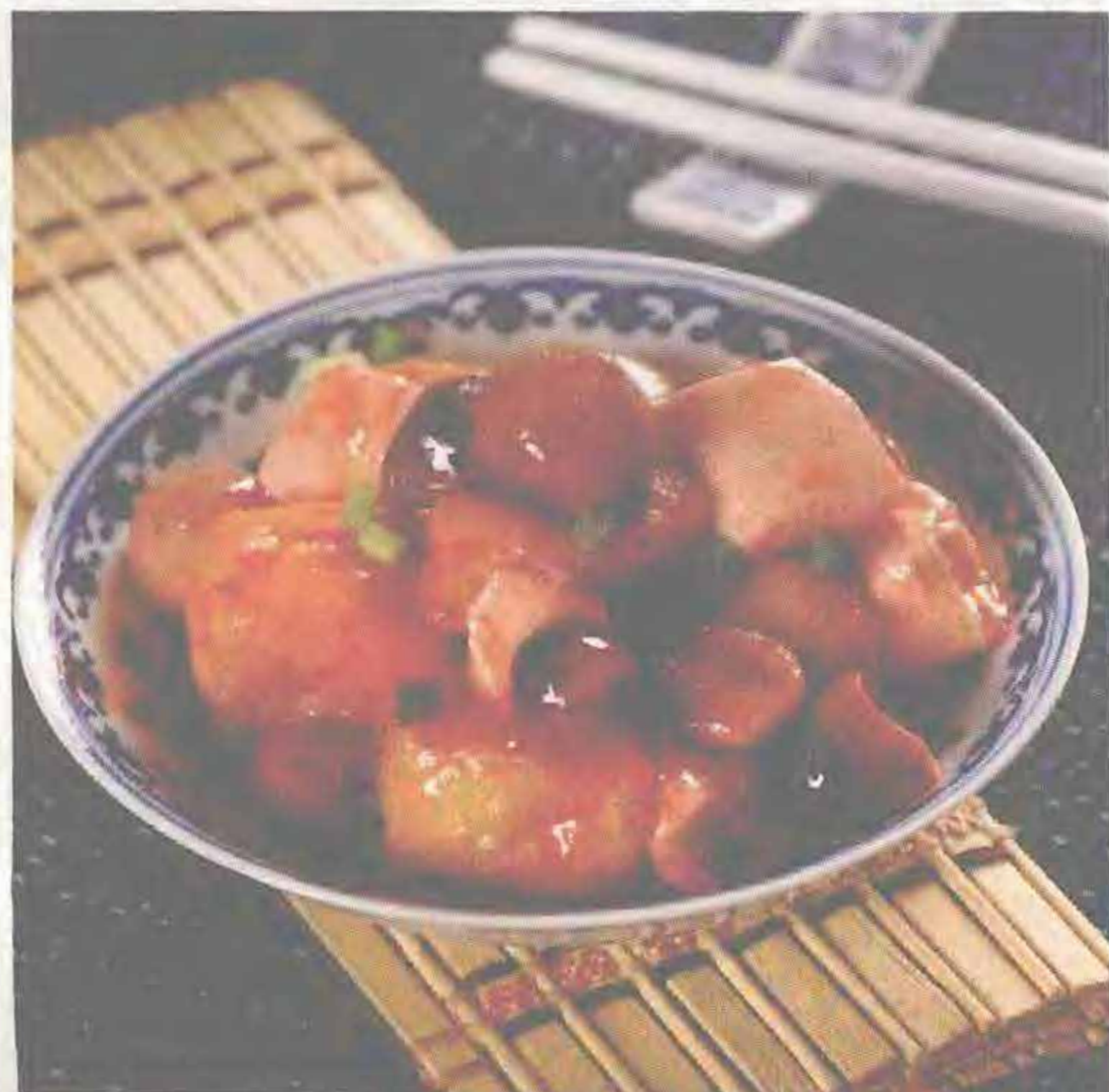
调料 酱油、白糖、葱油、盐、水淀粉、葱各少许。

做法

- 1.豆腐与豆泡均切为2厘米见方的小块；葱洗净切末。
- 2.锅中加水，煮开后加入盐、豆腐、草菇、酱油、白糖，煮10分钟左右，加水淀粉勾芡盛入碗中，周围倒入葱油，撒上葱花即可。

营养师建议

★★★★豆腐含蛋白质、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、烟酸等，丰富的营养很适合正在减肥的人食用。



鲜拌三皮

材料 西瓜皮200克、黄瓜皮200克、冬瓜皮200克。

调料 盐、味精各适量。

做法

- 1.将西瓜皮刮去蜡质外皮，冬瓜皮刮去绒毛外皮。
- 2.上述材料与黄瓜皮一起，在开水锅内焯一下，待冷却后切成条状。
- 3.放入少许盐、味精拌匀即成。

营养师建议

★★★★此菜可经常食用，具有清热、利湿、减肥的功效。

番茄冻

材料 番茄2个、琼脂适量。

调料 植物油、水淀粉、酱油、盐、料酒、白糖、味精、胡椒粉各适量。

做法

- 1.番茄洗净，放入沸水锅中烫一下，捞出去皮，1个切小丁，另一个放入榨汁机中榨成番茄汁。
- 2.将番茄丁倒入番茄汁中加入琼脂上火加热，慢慢搅匀，煮沸约1分钟，倒入容器内冷却即可。

营养师建议

★★★★1.番茄含有丰富的维生素A、维生素C、维生素E、B族维生素以及膳食纤维，是减肥者的理想选择。
2.饭前食用番茄冻，可以降低食欲，减少脂肪吸收。



核桃豆腐丸

- **材料** 豆腐250克、鸡蛋2个、核桃仁少许。
- **调料** 植物油、盐、淀粉、胡椒粉、味精各适量。

做法

- 1.将豆腐洗净用勺子挤碎，打入鸡蛋，加盐、淀粉、胡椒粉、味精拌匀，做20个丸子，每个丸子中间夹1个核桃仁。
- 2.将丸子放入大碗内，上锅内蒸20分钟即成。

双菇苦瓜丝

- **材料** 苦瓜1根、香菇5朵、金针菇100克、姜少许。
- **调料** 盐、酱油、白糖、香油、植物油各适量。

做法

- 1.将苦瓜切成细丝，姜片切成细丝，香菇浸软切丝，金针菇切去尾端洗净。
- 2.锅内放植物油爆香姜丝后，加入苦瓜丝、香菇丝及盐，同炒至苦瓜丝变软。
- 3.放入金针菇同炒，加入盐、酱油、白糖、香油炒匀即可食用。

营养师建议

★★★香菇、金针菇能降低胆固醇，苦瓜富含纤维素，可减少脂肪吸收。

香菇豆腐

- **材料** 豆腐300克、香菇3只、榨菜少许。
- **调料** 酱油、白糖、香油、淀粉、盐各适量。

做法

- 1.将豆腐切成四方小块，中心挖空。
- 2.将洗净泡软的香菇剁碎，榨菜剁碎，加入酱油、白糖、香油、淀粉、盐拌匀即为馅料。
- 3.将馅料酿入豆腐中心，摆在碟上蒸熟，即可食用。

营养师建议

★★★香菇可降低胆固醇，豆腐有利减肥，二者都是减肥的理想食品。

芙蓉鳝鱼丝

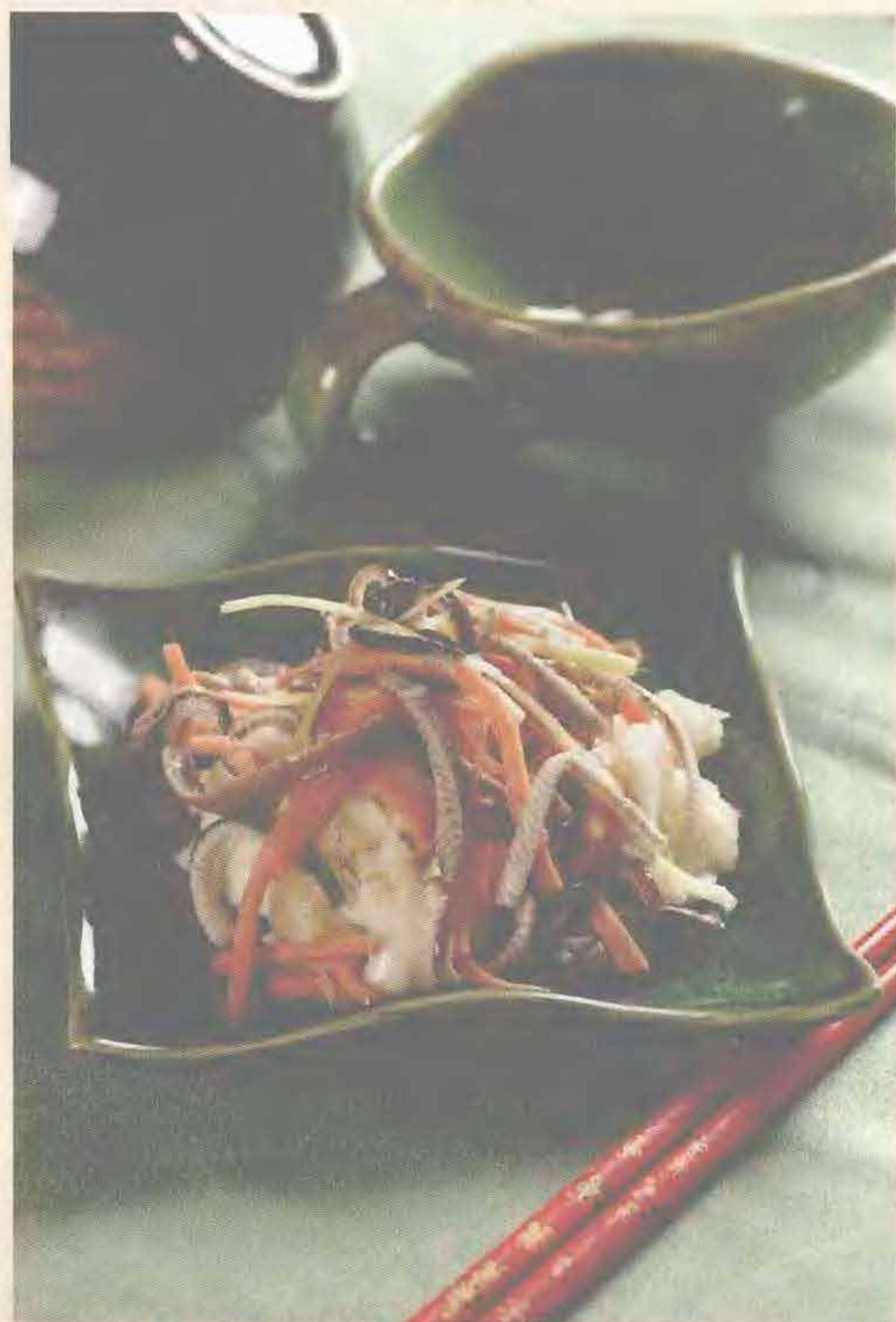
- **材料** 鳝鱼100克、鸡蛋3个、生姜5克、熟火腿10克。
- **调料** 盐、味精、水淀粉、绍酒、胡椒粉、植物油各适量。

做法

- 1.鳝鱼洗净切丝，鸡蛋去黄留蛋清打散，生姜去皮切丝，熟火腿切丝。
- 2.鳝鱼丝加入绍酒、盐、味精、胡椒粉、水淀粉腌好。
- 3.烧锅下油，待油温90度时，投入腌好的鳝鱼丝，滑熟倒出。
- 4.另烧锅下油，鸡蛋清加入盐、味精、水淀粉打匀，轻轻倒入锅内，用小火炒成块状，放入鳝鱼丝、火腿丝，炒至滑嫩色白即可。

营养师建议

★★★鳝鱼脂肪含量极少，是一种高蛋白、低脂肪的减肥食品。常食此菜可促进脂肪的新陈代谢，防止体内脂肪堆积，从而达到减肥的目的。



近视



近视是指眼在不使用调节时,平行光线通过眼的屈光系统屈折后,焦点落在视网膜之前的一种屈光状态,不能看清远方的目标。近视可分为轻度近视(小于300度)、中度近视(300~600度)、高度近视(大于600度)。轻度或中度近视,除视远物模糊外,并无其他症状,在近距离工作时,不需调节或少用调节,即可看清细小目标,但高度近视两眼过于向内集合,会出现视力疲劳症状。

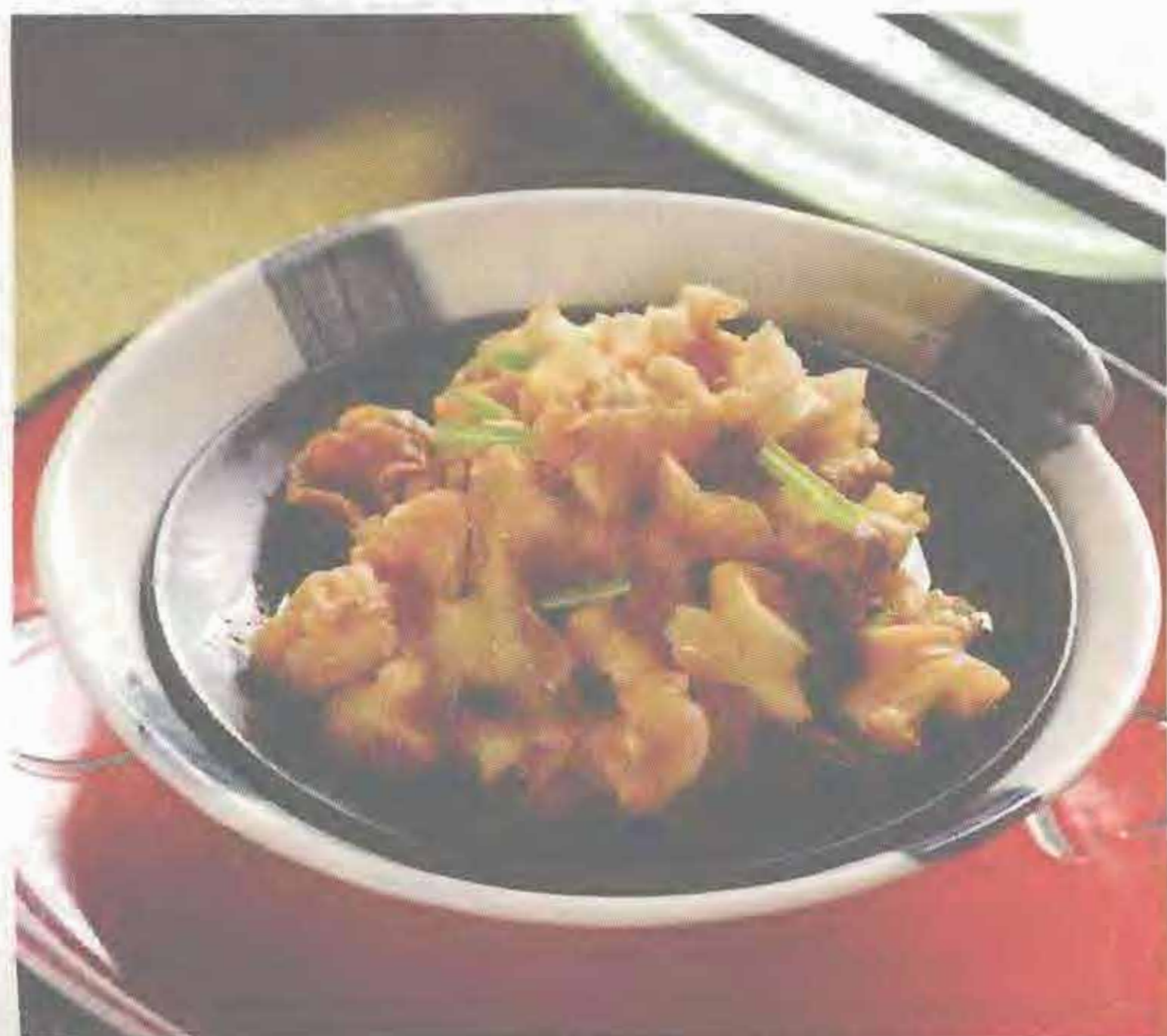
患有近视的人日常可多吃具有舒肝明目作用的食物,如深海鱼、蓝莓、枸杞、番茄、胡萝卜等。此外,一些干的海产品,如鲍鱼、珍珠肉、蚌肉等都有很好的明目功效,可以用来煲汤食疗。维生素A、维生素C、维生素E、维生素B₂缺乏对视力有不良影响,钙缺乏也同样会造成视力减退。另外,偏食对视力有非常明显的影响,因此要养成合理的饮食习惯,切不可偏食,同时还要少吃糖。

清蒸海螺

- **材料** 海螺肉 350 克,姜块、葱段各少许。
- **调料** 料酒、盐、味精、酱油、醋、花椒、香油各适量。

做法

- 1.将海螺肉反复揉搓洗净,剖成相连的两片,用刀拍平,在两面剞上斜花刀,再从中间切开,姜一半切末,一半拍松,用酱油、醋、盐、姜末调成姜味汁。
- 2.海螺肉放盘内,加料酒、味精、葱段、姜块、花椒和水,上笼蒸 15 分钟左右取出,拣去姜块、葱段、花椒,淋入香油,配姜味汁食用。



推荐食材

乌贼、虾、蟹、牡蛎、贝类、深海鱼、动物肝脏、蛋黄、豆类、番茄、黄花菜、苦瓜、胡萝卜、绿叶蔬菜、蘑菇、红薯、蓝莓、枸杞、牛奶、花生、香蕉

禁忌食材

糖

专家解答 Q & A

Q 怎样提早发现近视?

A 近视眼的发生是有预兆、有信号的。如眼疲劳:在长时间望远后再将视力移向近处物体,或长时间近看后再移向远处物体,眼前会出现短暂的模糊不清现象。这些都是眼疲劳所致。知觉过敏:在发生眼疲劳的同时,许多人还伴有眼睛灼热、发痒、干涩、胀痛,重者疼痛向眼眶深部扩散,这是由于眼部感觉神经发生疲劳性知觉过敏所致。



羊肝枸杞汤

● **材料** 羊肝 100 克、枸杞 20 克。

● **调料** 盐少许。

做法

1. 羊肝洗净，切片，入开水中氽一下，捞出。
2. 将羊肝与枸杞放入沙锅内，加适量水煮熟。
3. 加盐调味即可。

营养师建议

★★★ 此汤是有助于眼睛保健的民间食疗方，可用于肝肾精血不足所导致的近视眼。如果羊肝较难买到，可以用鸡肝或猪肝代替。



黑木耳炒黄花菜

● **材料** 木耳 20 克、黄花 80 克、葱花少许。

● **调料** 盐、味精、植物油、水淀粉各适量。

做法

1. 将木耳放入温水中泡发，去杂洗净，撕成小片；黄花用冷水泡发，去杂洗净，挤去水分，切成小段。
2. 锅中放植物油烧热，放入葱花煸香，放入黄花、木耳煸炒，加入水、盐、味精煸炒至菜熟而入味，用水淀粉勾芡，出锅即成。

营养师建议

★★★ 黄花菜要用干品，鲜黄花菜含有秋水仙碱素，炒食后能在体内被氧化，产生一种剧毒，一般食后 30 分钟至 7 小时出现中毒症状，轻者恶心呕吐，重者腹痛、腹泻，严重时会出现血尿、血便。

苹果生鱼汤

● **材料** 苹果 3 个、鱼 1 条、红枣 10 枚、生姜 2 片。

● **调料** 盐少许。

做法

1. 苹果去皮去核去蒂，切成块状；红枣去核。
2. 鱼处理干净去骨去刺，放入锅内中火煎至鱼身成微黄色，捞出。
3. 沙锅内加入清水，用猛火煮滚，然后放入全部材料，改用中火继续煲两小时左右，加盐即可食用。



营养师建议

★★★ 此汤还可治脾虚、血气不足，防止眼袋生成，消除黑眼圈。

熘肝尖

● **材料** 猪肝 350 克、水发木耳 50 克、黄瓜 1/2 根、葱花、蒜片少许。

● **调料** 植物油、酱油、盐、味精、水淀粉、香油各适量。

做法

1. 将猪肝洗净，切成薄片，加酱油、水淀粉拌匀；木耳去根，洗净撕碎；黄瓜洗净，切成片。
2. 锅内倒入植物油，烧至五六成热时，放入浆好的猪肝片，滑熟，捞出控油。
3. 锅内留少许底油，用葱花、蒜片爆锅，烹入酱油，加入木耳、黄瓜片及清水、盐、味精烧沸，撇去浮沫，用水淀粉勾成浓溜芡。
4. 倒入猪肝，淋上香油，炒几下即成。

营养师建议

★★★ 猪肝营养丰富，具有补肝、养血、益目的功能，主治视力模糊、两目干涩、夜盲及目赤等眼疾。



菊花炒肉片

材料 猪瘦肉500克,鲜菊花瓣100克,鸡蛋3个,葱花、姜末各少许。

调料 盐、味精、料酒、植物油、淀粉各适量。

做法

- 1.将猪肉洗净切成片;菊花瓣轻轻洗净;鸡蛋磕入碗中,加入料酒、盐、淀粉调成糊状,投入肉片拌匀备用。
- 2.锅放植物油烧热,下肉片滑熟,捞出。
- 3.锅内留少许油,投入葱花、姜末煸香,加入肉片、水、菊花瓣翻炒均匀,用味精调味,拌匀即成。

营养师建议

★★★菊花能祛风清热、养肝明目,猪瘦肉含有丰富的维生素B₁、锌,鸡蛋含维生素A、维生素B₁,此菜有祛风清热、平肝明目的功效,有利于眼睛的健康。

胡萝卜炒鳝丝

材料 鳝鱼200克、胡萝卜2根。

调料 植物油、盐、酱油、醋各适量。

做法

- 1.鳝鱼洗净,切成细丝;胡萝卜去根,洗净,切丝。
- 2.锅放入植物油烧热,倒入鳝鱼丝、胡萝卜丝翻炒,加入盐、酱油、醋炒匀炒熟,出锅装盘即成。

营养师建议

★★★胡萝卜对眼睛有保护作用,可防治夜盲症、干眼病;鳝鱼有助于维持正常视力,预防眼病。常食此菜对眼睛保健有很好的作用。

蛋滑苦瓜片

材料 苦瓜1根、鸡蛋2个。

调料 盐、味精、植物油各适量。

做法

- 1.将苦瓜去瓤洗净,切成薄片;鸡蛋磕入碗内,放盐,搅打均匀。
- 2.锅放入植物油烧热,下入苦瓜片炒熟。
- 3.原锅中加油烧热,倒入鸡蛋液、苦瓜片,用勺推匀,炒至蛋熟,放入味精、盐即可出锅。

营养师建议

★★★苦瓜含丰富的维生素C、维生素B₁、维生素B₂、钙、磷、铁等,能除邪热、解劳乏、清心明目,与鸡蛋相配成菜,对保护眼睛有利,可减少眼疾的发生。

推荐药膳

谷精草羊肝汤

材料 谷精草30克,羊肝100克。

调料 盐、鸡精各适量。

做法 ①羊肝洗净,去筋膜,切片。②羊肝片与谷精草一起放入煲中,加适量水,煮30分钟,加盐、鸡精调味即可。



功用解析

羊肝养肝明目;谷精草清热祛风、清肝明目,为中医眼科的常用药。



烧凤肝

● **材料** 鸡肝 600 克。

● **调料** 盐、蚝油、玫瑰露酒、酱油、白糖、五香粉、姜汁各适量。

做法

1. 将鸡肝洗净，用姜汁将鸡肝腌透去腥，再用清水冲净，沥干水分。
2. 将盐、蚝油、玫瑰露酒、酱油、白糖、五香粉、姜汁拌匀，加入鸡肝，腌渍约 2 小时，其间要翻转多次，以便入味。
3. 将腌渍好的鸡肝串起，晾 2~4 小时，再入烤炉用旺火烧烤约 30 分钟，至鸡肝滴油时为熟，取出，切片食用。

荠菜元子

● **材料** 荠菜 150 克，猪五花肉 250 克，糯米粉 125 克，火腿 10 克，虾米 15 克，水发玉兰片 10 克，水发香菇 1 朵，鸡蛋 2 个，荸荠、葱末、姜末各少许。

● **调料** 酱油、盐、味精、水淀粉、香油、植物油各适量。

做法

1. 将 50 克猪肉剁成末，加入盐、味精、酱油，煸炒至熟，用水淀粉调成浓芡，盛碗内晾凉。
2. 荠菜用开水烫 3 分钟左右捞出，挤掉水分，剁碎；香菇、玉兰片、火腿、虾米均切碎，与熟肉末、荠菜、香油、盐、味精一起搅拌均匀，用手捏成 20 个小圆球，即成馅心。
3. 鸡蛋磕开，将蛋清、蛋黄分别放在两个碗里待用。
4. 再取 200 克猪肉剁成末，荸荠去皮剁成末，然后和葱末、姜末一起放在碗里，加入糯米粉、蛋黄、盐、味精 0.5 克，搅拌起黏性，分成 20 份做元子外皮。
5. 鸡蛋清加水搅打均匀作为润滑剂。
6. 制作时在手掌心蘸取蛋清水，取外皮一份包一个馅心，搓成圆球，滚上糯米粉，制成荠菜元子生坯。
7. 炒锅放植物油，烧至六成熟时将生坯元子炸至外壳呈浅黄时捞出，待油温升至八成熟时，再将元子重炸呈金黄色时捞起装盘即成。

海鲜拌甜椒

● **材料** 墨鱼 1 只、虾仁 100 克、蟹腿肉 100 克、鲜贝 100 克、三色甜椒各 1/2 个。

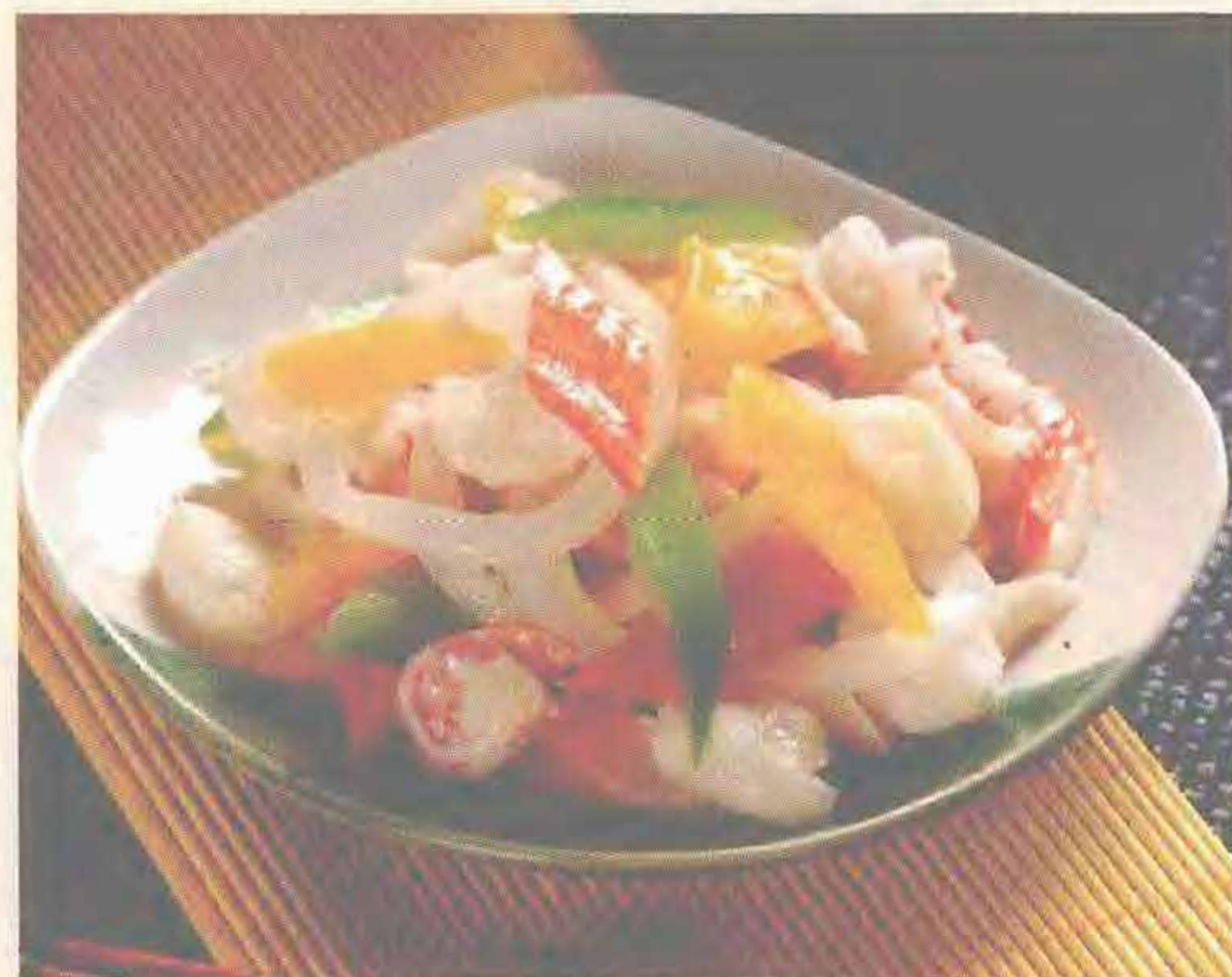
● **调料** 料酒、盐、白糖、柠檬汁各适量。

做法

1. 墨鱼切圆圈状，虾仁抽去肠泥，用盐抓洗。
2. 锅中水烧开，加入盐、料酒，放入鲜贝、虾仁、蟹腿肉、墨鱼汆烫至熟，捞出沥干水分。
3. 三色椒切小片，与海鲜加料酒、盐、白糖、柠檬汁充分拌匀即可。

营养师建议

★★★ 墨鱼肉含的多肽具有抗病毒、抗射线的作用。



酥小鲫鱼

● **材料** 小鲫鱼 500 克、葱白 600 克、姜片适量。

● **调料** 香油、白糖、五香粉、桂皮、花椒、大料、丁香、豆蔻、料酒、醋、酱油各适量。

做法

1. 将鲫鱼的鳃、鳞去掉，掏出内脏，用清水灌洗干净；葱白切成长段；把酱油、醋、料酒拌成调料水。
2. 在沙锅内铺一层姜片，撒上桂皮、花椒、大料、丁香、豆蔻，然后把鱼头向锅边逐条码成整齐的圆圈，撒上五香粉，在中间横码一排鱼，再撒一层五香粉，把葱白段在鱼上码成菊花形，白糖倒入葱白段中间，香油均匀地浇在葱白段上面，加入调料水，用旺火烧开后，转用小火煨煮，约 2 小时即可煨好。

现代常见病预防调理食谱

自汗、盗汗



超乎正常生理性出汗的异常排汗或汗闭，称为汗出异常。根据汗出时间、汗量多少及排汗特点的不同，可分为自汗、盗汗、冷汗、脱汗、热汗、额汗、手足心汗、半身汗出、汗闭等。白天不因劳动、日晒、厚衣或发热而汗自出的，称为自汗；夜间入睡后不自觉的汗出，醒后汗止的，称为盗汗。汗出异常与阳气蒸腾津液及汗孔开合功能失常有关。

自汗、盗汗者在饮食上忌吃辛辣的刺激性食物，不要吃生冷的瓜菜，少吃凉拌的菜肴；多吃番茄、茼蒿、菠菜和豆类，常吃百合、莲子、银耳、红枣等，还可以适量食用鱼、乌鸡和老鸭等滋补食品，它们可以帮助人增强体质、调节人体机能，减轻自汗、盗汗的症状。

自测卡片

- ☐ 睡眠中汗出津津，醒后汗止，睡眠多梦
- ☐ 手足心热，心烦口干
- ☐ 舌红少苔
- ☐ 体倦乏力，脸色苍白
- ☐ 容易感冒、不思饮食
- ☐ 不因外界环境影响，在头面、颈胸或四肢、全身出汗

木瓜煲泥鳅

材料 木瓜1个、泥鳅2条、生姜4片、杏仁5克、蜜枣8个。

调料 植物油、盐各少许。

做法

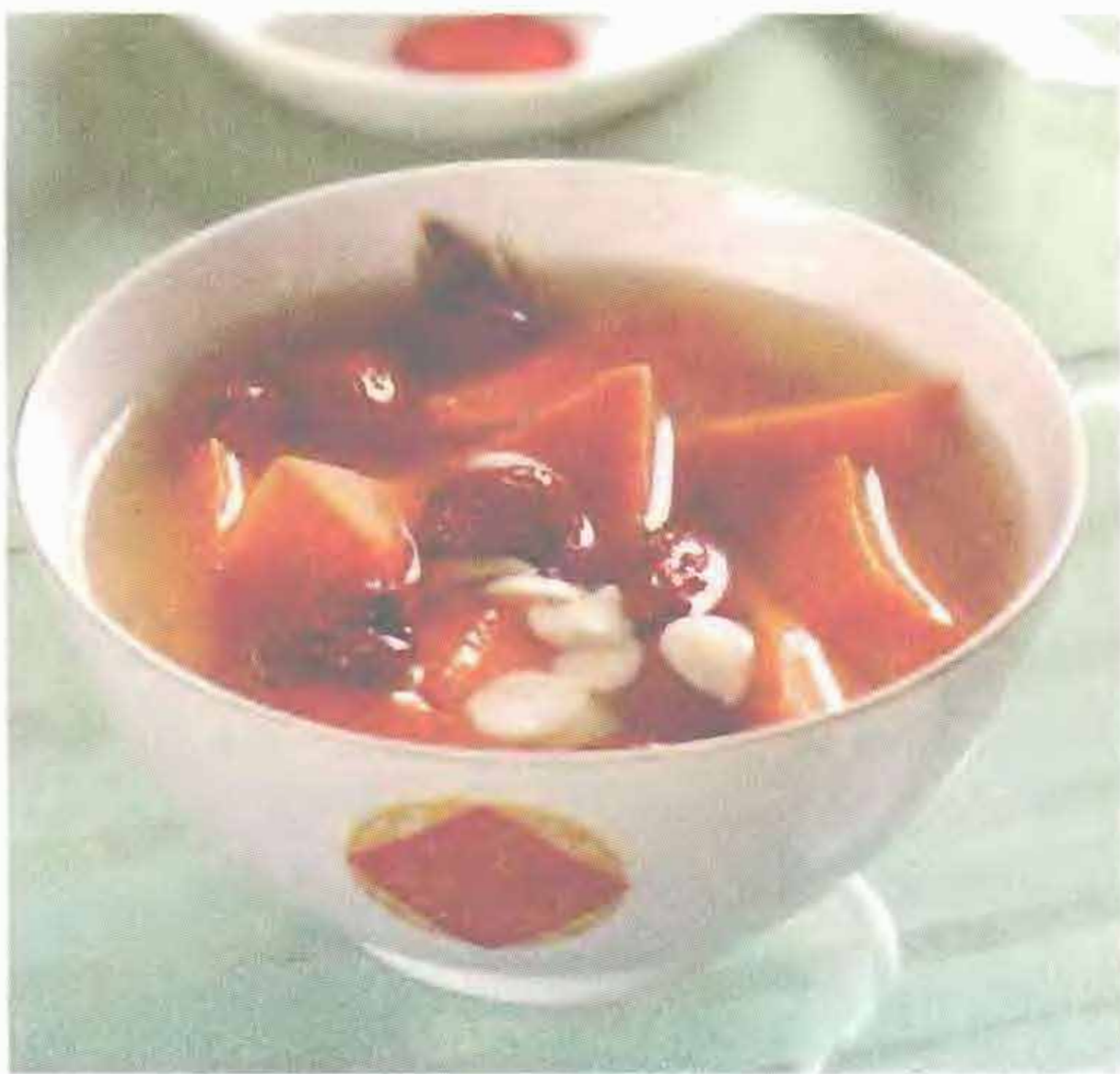
- 1.将木瓜刮去外皮，去瓢洗净，切成大块。
- 2.泥鳅去鳞、鳃，清除内脏，冲洗干净；杏仁、蜜枣分别用清水洗净。
- 3.锅内放植物油，烧热，放入泥鳅煎熟。
- 4.将适量清水放入煲内煮沸，放入姜片、泥鳅、杏仁、蜜枣，用小火煲1小时。
- 5.把木瓜放入煲中，再煲半小时，加入少许盐调味即可。

推荐食材

鸡、鸭、鱼类、羊肉、狗肉、猪肝、猪肚、牛肉、兔肉、甲鱼、蛋类、豆类、豆腐、山药、扁豆、胡萝卜、南瓜、番茄、菠菜、白菜、奶类、桂圆、糯米、小米、大麦、人参、银耳

禁忌食材

生姜、生葱、生蒜、韭菜、辣椒、烟、酒



营养师建议

★★★★木瓜味甘性平，有暖中益气、清利小便、解毒收痔的功效。泥鳅肉质细嫩，营养价值很高，具有抗菌消炎的作用，有助于增强体质。



姜枣羊肉汤

● **材料** 羊肉 50 克、生姜 10 克、红枣 7 枚。

● **调料** 盐适量。

做法

羊肉洗净切块，加入姜、枣炖汤，熟后吃肉喝汤。

爆腰花

● **材料** 猪腰 250 克，水发木耳 30 克，蒜苗 10 克，葱、姜各少许。

● **调料** 酱油、料酒、水淀粉、香油、植物油、盐、味精、醋各适量。

做法

1. 将腰子一破两半，片去腰臊，洗净切三角块；葱、姜洗净切丝，蒜苗洗净切段。
2. 碗中放葱姜丝、酱油、料酒、盐、味精、醋、水淀粉、香油及水对成芡汁。
3. 将腰花用开水焯去血水，捞出控净水。
4. 锅放油烧至八成热，将腰花爆炒，捞出控油。
5. 锅留底油，倒入腰花，下入木耳、蒜苗段翻炒，烹入芡汁速炒，待汁裹住腰花时淋香油即可。

专家解答

Q & A

Q

自汗、盗汗算是得病了吗？

A

自汗和很多疾病都有一定的关系，比如一些高热性的疾病，如发烧、肺炎、风湿热等疾病。有一些是代谢性疾病引起的，如甲亢；而通常引起盗汗的原因则有结核病、佝偻病等，因此盗汗是需要就诊的。总之，还是建议到正规医院去检查，因为自汗与盗汗可由多种疾病引起，所以在治疗汗症的同时，更要注意治疗原发病灶。

韭黄拌腰丝

● **材料** 猪腰 1 个、韭黄 200 克、甜椒 1 个。

● **调料** 酱油、香油、盐、白糖、味精、醋各适量。

做法

1. 将猪腰洗净，平刀剖成两半，去腰臊，切成丝，放入沸水中煮熟捞起，用冷开水冷透沥干。
2. 韭黄洗净，切成段；甜椒去蒂去子洗净，切成丝。
3. 将腰丝放入盆里，加韭黄、甜椒丝、酱油、盐、白糖、醋、味精、香油混合拌匀，装入盘里即可。



羊肉熏酱茄

● **材料** 羊肉 200 克、长茄子 2 只、芹菜 1 棵。

● **调料** 葱末、姜末、蒜末、香菜末、盐、鸡精、白糖、醋、香油、酱油、芝麻酱、芥末、淀粉各适量。

做法

1. 将茄子切成条，拍上淀粉，放入锅中用小火煎，焖软后，撒上蒜末再焖一会出锅装入盘中。
2. 羊肉切片，放入开水中焯熟，放在茄子上。
3. 取一小碗，加入芝麻酱、醋、姜末、蒜末、葱末、香菜末、芥末、盐、酱油、鸡精、白糖、香油搅拌均匀浇在菜上即可。

营养师建议

★★★ 茄子中含有龙葵素，它能抑制消化道肿瘤细胞的增殖，增强人的免疫力。

圆白菜炒腊肉

材料 圆白菜 500 克、腊肉 50 克、蒜苗少许。

调料 盐、味精、豆豉、植物油各适量。

做法

1. 圆白菜洗净、切块；蒜苗切段；腊肉切成薄片。
2. 圆白菜和腊肉分别用沸水焯一下。
3. 锅内放少许植物油，下入腊肉炒香，加适量盐、味精、豆豉，放入圆白菜和蒜苗翻炒数下，起锅装盘即成。

腊味糯米圆

材料 糯米 1000 克、腊肉 200 克、鸡蛋 3 个。

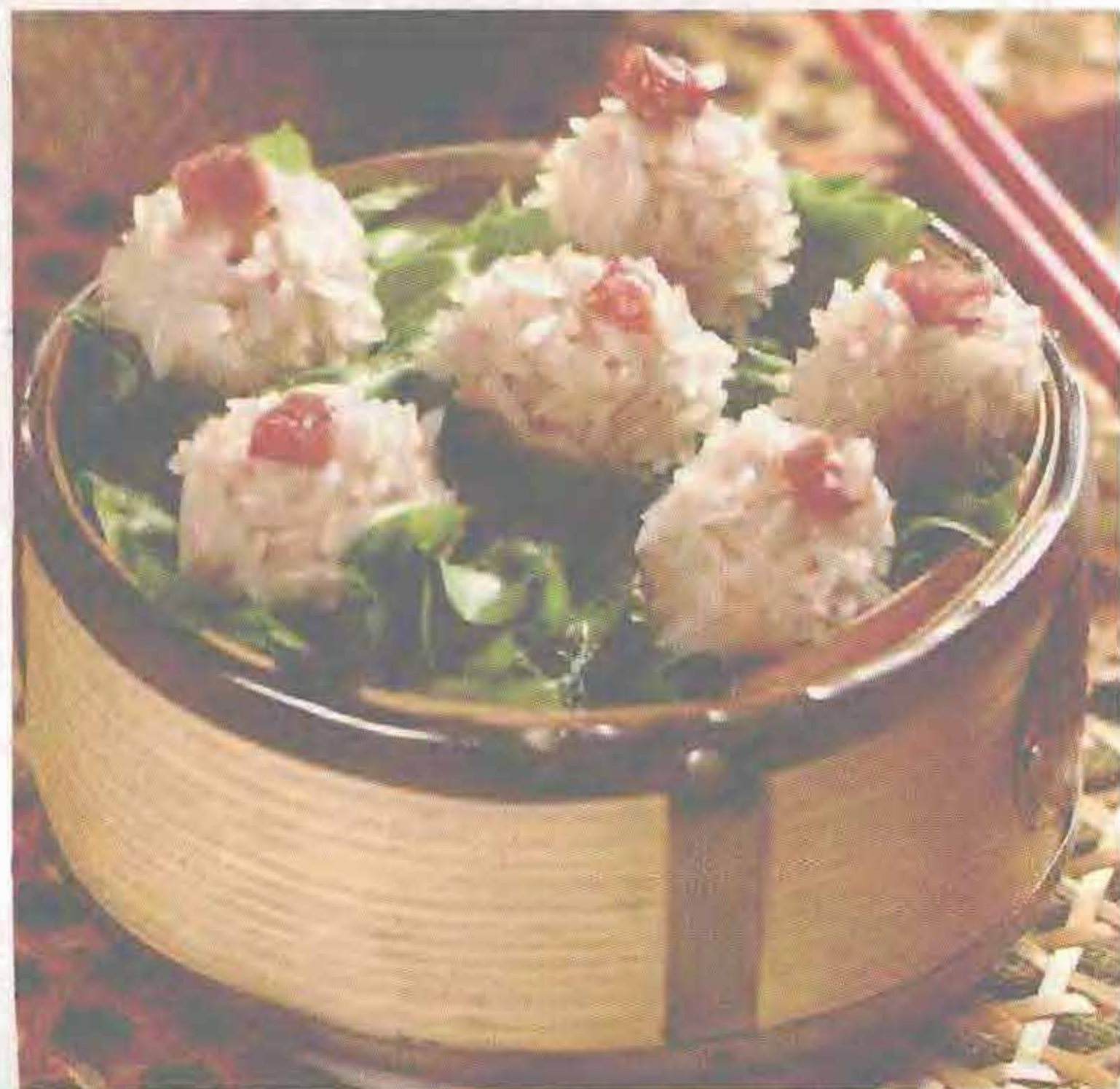
调料 花椒面、盐、葱、姜各适量。

做法

1. 将糯米用温水浸泡 2 小时后，上笼中蒸 40 分钟。
2. 把糯米饭摊凉，稍凉后，打入鸡蛋拌匀。
3. 腊肉煮熟，切成丁；葱切葱花，生姜去皮、切成末。
4. 将腊肉末、鸡蛋液放入糯米饭里，加花椒面、盐、葱花、姜末拌匀，然后捏成若干丸子。
5. 将丸子放入盘中，上锅蒸 30 分钟即可。

营养师建议

★★★糯米可以暖脾胃，具有止虚寒泻痢、缩小便等功效，在一定程度上可以缓解自汗、盗汗的症状。



山药牛肉卷

材料 牛肉 50 克、山药 70 克、洋葱 100 克、姜少许、苹果 1/2 个。

调料 盐、胡椒粉、酱油、黄酒、植物油各适量。

做法

1. 牛肉切成片；山药蒸熟切成条，用牛肉片包好。
2. 洋葱切碎，放入油锅内煸炒，加入盐、胡椒粉，熟后放入盘中。
3. 姜切末，苹果剁碎。
4. 牛肉卷放入油锅内煎熟，淋上酱油、黄酒、姜末、苹果碎，将炒熟的洋葱放在牛肉上即成。



营养师建议

★★★山药既是食用的佳蔬，又是常用的药材，具有补脾养胃、补肺益肾的功效。

推荐药膳

泥鳅炖豆腐

材料 豆腐（整块）300 克，活泥鳅 250 克（洗净），盐适量。

做法 ①将豆腐、活泥鳅加水 1000 毫升，放入瓦罐小火加热。②加热时泥鳅会钻入豆腐里，直至泥鳅肉熟烂，吃泥鳅肉和豆腐，喝汤（可加少许盐）。

功用解析

泥鳅可补中益气、祛湿去邪、消退黄疸；豆腐可清热解毒、益气和中。诸味合用，共奏清热利湿、退黄和中之功。



软炸羊肉

● **材料** 羊里脊肉 150 克、鸡蛋清 2 个。

● **调料** 植物油、盐、料酒、味精、水淀粉、花椒盐各适量。

做法

1. 将羊肉洗净，切成小方丁，放在碗内，加盐、味精和料酒腌渍 10 分钟。
2. 蛋清放入碗中，顺一个方向搅打成沫，再放入水淀粉，拌匀成蛋泡糊。
3. 锅内放入油烧至六七成热，把腌好的羊肉丁倒在蛋泡糊内拌和，使肉丁均匀地沾满糊后，用勺分批舀至锅内，用中小火炸 3~5 分钟，炸至凝固定型时，捞出；待锅内油温升高到八成熟时，再放回速炸一下，呈乳黄色时捞出控油，装在盘内，撒上花椒盐食用。

营养师建议

★★★ 羊肉富含蛋白质、脂肪、维生素及钙、铁、磷等多种营养物质，对于患肺结核、咳嗽、气管炎、哮喘、贫血的人都有益处。

魔芋烧鸭

● **材料** 鸭子 1 只、魔芋 200 克，蒜苗段、蒜片少许。

● **调料** 绍酒、盐、酱油、味精、郫县豆瓣酱、水淀粉、花椒、植物油各适量。

做法

1. 将净鸭去鸭头、颈、翅尖、脚掌，剔去大骨，斩成条；魔芋切成条，放沸水锅内氽两次，再泡在温水内。
2. 锅内放植物油烧至七成热时，放入鸭条煸炒至浅黄色起锅。
3. 锅内放少许植物油，下花椒和郫县豆瓣酱煸出香味，然后加水烧开，放入鸭条、魔芋条、蒜片、绍酒、盐、酱油烧至汁浓鸭软、魔芋入味时，加入蒜苗、味精，用水淀粉勾薄芡起锅装盘即成。

营养师建议

★★★ 魔芋有减肥健身、治病抗癌等功效，近年来风靡全球，被誉为“魔力食品”、“神奇食品”、“健康食品”。

豌豆粉蒸肉

● **材料** 五花肉 500 克、豌豆 200 克。

● **调料** 酱油、豆瓣、醪糟汁、白糖、米粉、盐、味精、葱、姜各适量。

做法

1. 将猪肉洗净切厚片，加白糖抓匀，腌半小时；葱、姜洗净切末，与酱油、醪糟汁、盐、味精、豆瓣放另一个碗里拌匀作为调味汁。
2. 将肉片放入米粉中拌匀，让每片肉上都裹满米粉，将肉片皮面贴碗底，逐片平叠在碗里，再将豌豆、盐、米粉放入拌过肉的碗里拌匀，把拌好的豌豆放在肉上面，加入调味汁，上锅蒸 1 小时。
3. 取出蒸碗，将盘扣在碗上，将蒸肉翻倒至盘中即可。

营养师建议

★★★ 豌豆粒多食会发生腹胀，适合与富含氨基酸的食物一起烹调，可以明显提高豌豆的营养价值。



口蘑烧海参

● **材料** 水发海参 4 条、口蘑 25 克，葱和姜少许。

● **调料** 水淀粉、酱油、植物油、八角、盐、味精各适量。

做法

1. 海参洗净后切成条，用沸水烫后沥净水分；口蘑放碗内加开水泡透洗净，口蘑汤去渣待用；姜洗净切片，葱洗净切段。
2. 将植物油倒入炒锅中，油热后放八角、姜片、葱段，煸出香味时放酱油、盐、口蘑汤，烧开时放入海参、口蘑，用小火煨至入味，撒入味精，淋水淀粉勾芡装盘即成。

便秘



便秘是指粪便在肠内滞留的时间过长，结果导致粪便的水分减少，粪便变硬、便量减少的情况。粪便在肠内滞留过久，就可能在肠内菌丛的作用下过度发酵、腐败，导致人体中毒。此外，由于新陈代谢不佳，皮肤也会变得非常不好。便秘有急性便秘和慢性便秘之分。急性便秘大多由于生活环境突然改变、工作忙碌、水分摄取不足、焦虑情绪等原因产生；慢性便秘则多是由于肠功能低下或慢性疾病导致的。

在日常生活中稍加留意，就可以缓解、消除便秘的烦恼。如多吃含纤维素多的新鲜蔬菜，因为这类食物既可供给人体丰富的维生素C，又能提供足够的食物残渣，刺激肠壁，促使肠蠕动加快，使粪便易于排出体外。必要时还可使用些能产生气体的食物来刺激肠道蠕动。

自测卡片

- ☐ 每周排便次数低于两次
- ☐ 虽然每天都排便，但仍有残便感
- ☐ 每次便量很少
- ☐ 排便呈坚硬的颗粒状
- ☐ 大便的规律突然打破
- ☐ 用餐不规律，水喝得很少
- ☐ 该排便时不排，总是强行忍耐

芦笋西芹汁

- 材料** 芦笋 300 克、西芹 60 克、冰块适量。
- 调料** 蜂蜜、水果醋、柳橙汁、矿泉水各适量。

做法

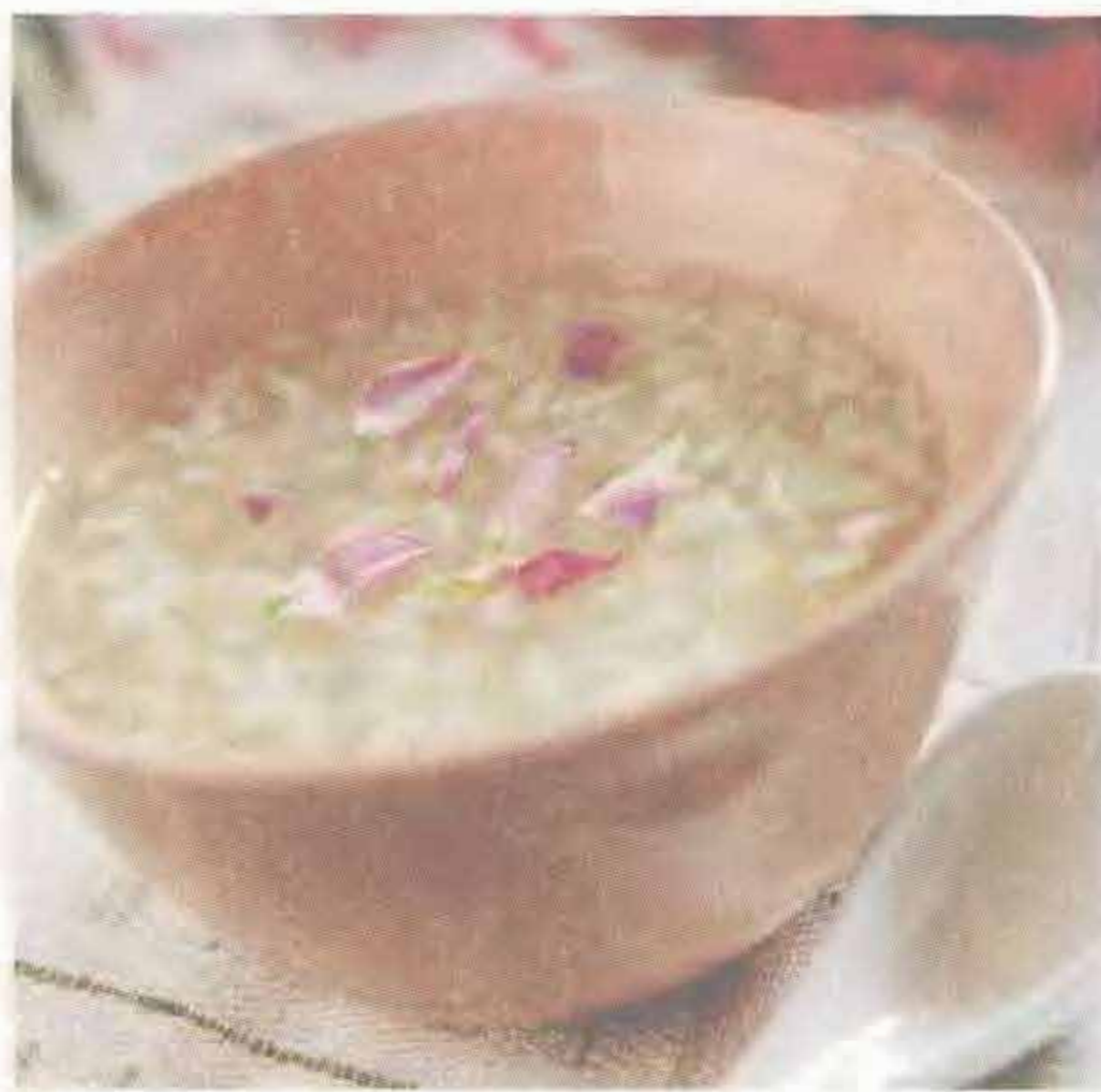
1. 芦笋洗净，去掉头端及外皮，放入沸水中焯一下，捞出放入凉水中过凉，捞出切小段；西芹择洗干净，切小段。
2. 将芦笋段、西芹段、矿泉水、冰块、蜂蜜、水果醋、柳橙汁逐一放入榨汁机中，搅打均匀，过滤后倒入玻璃杯中即可饮用。

推荐药膳

桃花粥

【材料】 鲜桃花瓣 4 克（干品 2 克），大米 100 克。

【做法】 ① 先将大米淘洗干净，入锅，加水 1000 毫升，先用大火烧开，再转用文火熬煮成稀粥。② 放入桃花瓣，烧沸即可。



功用解析

桃花可消肿满、下恶气、利宿水。这道药膳具有消痰饮、去积滞的功效。



莲子豆腐汤

● **材料** 盒装鸡蛋豆腐1盒、莲子20克、银耳10克、枸杞10克。

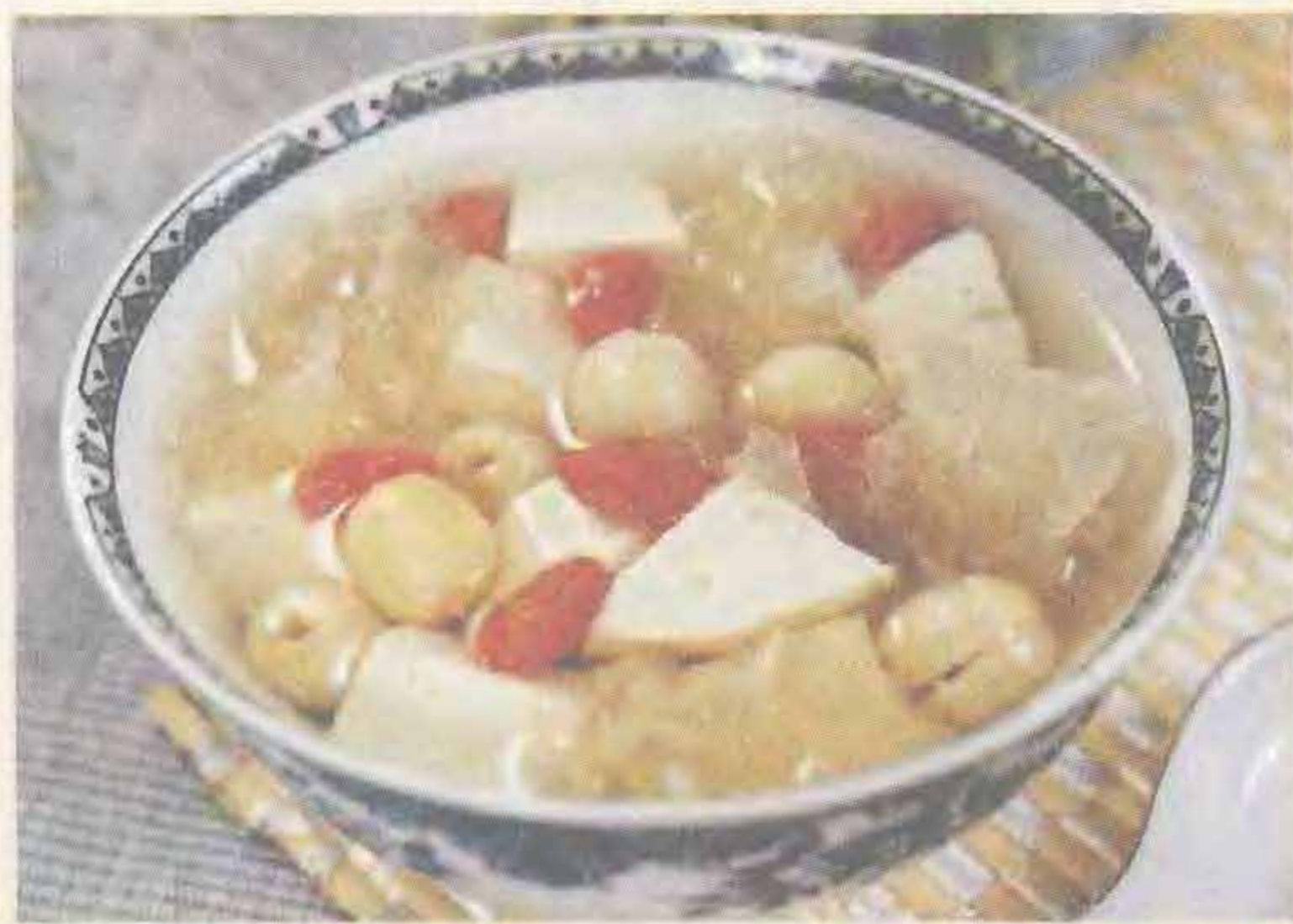
● **调料** 冰糖适量。

做法

- 1.将鸡蛋豆腐从盒中取出，切块；莲子泡好，洗净；银耳洗去杂质，撕成小朵；枸杞洗净。
- 2.锅中加入适量清水，放入莲子煮开，待莲子将熟时，放入豆腐、银耳、枸杞、冰糖煮开即可。

营养师建议

★★★此汤适合因大便长期不畅而虚胖的人食用。



莴笋橘子汁

● **材料** 莴笋1/2个、橘子1个、西芹50克、白菜30克。

做法

- 1.莴笋清洗干净，切小片；橘子剥皮，掰成小瓣，去掉子；西芹择洗干净，去掉叶子，先剖细，再切小段；白菜洗净，切小片。
- 2.将莴笋片、橘子、西芹段、白菜片逐一放入榨汁机中，搅打均匀，过滤掉蔬果渣，倒入玻璃杯中即可饮用。

营养师建议

★★★莴笋富含维生素C、碘、铁、钾等矿物质，有刺激肠胃消化、利尿、预防便秘等作用。

推荐食材

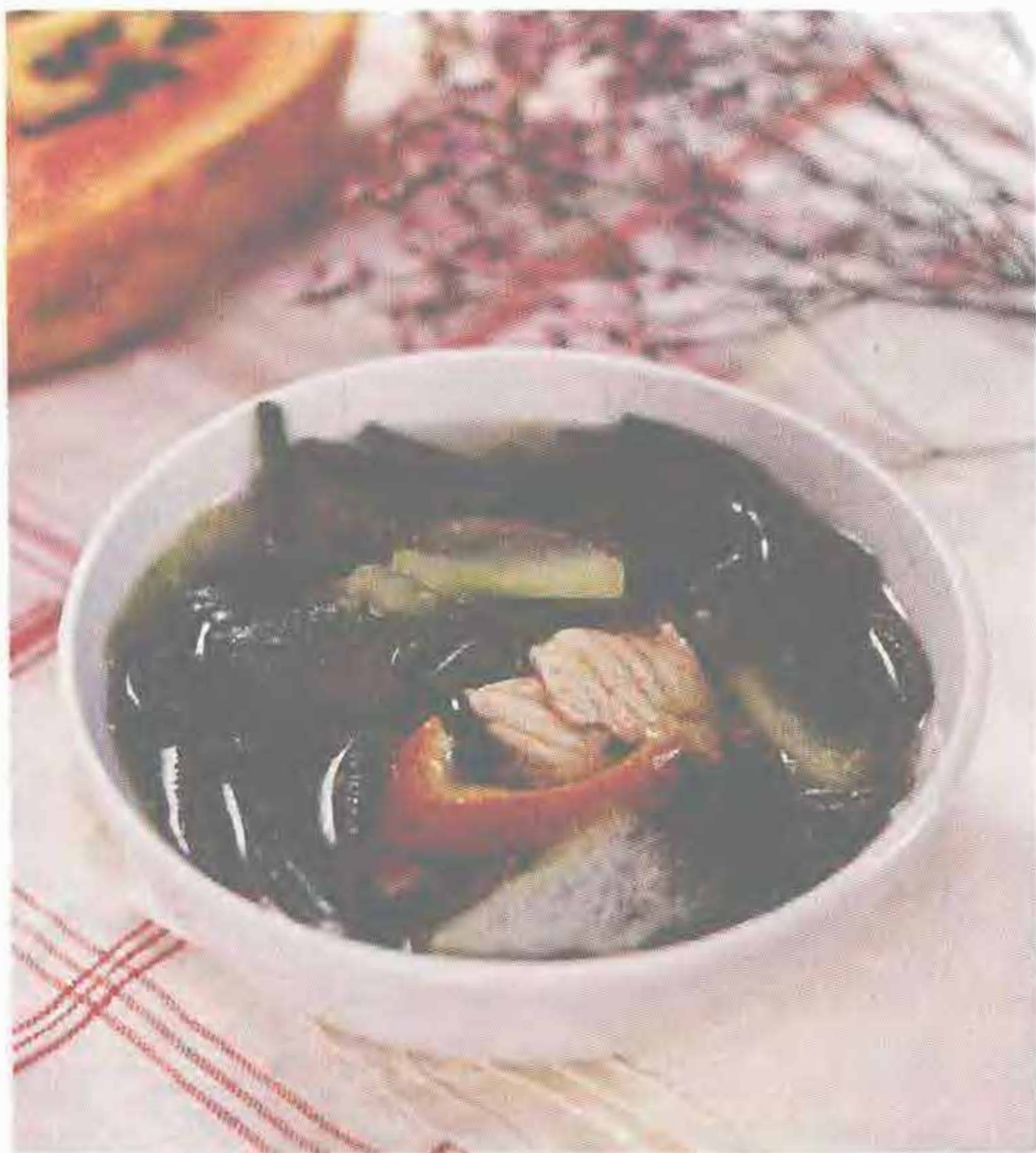
菠菜、白菜、冬瓜、洋葱、黄豆、萝卜、芹菜、豆芽、韭菜、香蕉、银耳、莴笋

禁忌食材

糖、咖啡、狗肉、羊肉、糯米、柿子

Q 治疗习惯性便秘有什么比较见效的方法？

A 1.养成每天定时上厕所的习惯。因大肠运动常在餐后出现，应在餐后不久或一有便意即去大便，形成反射，对偶然的未按时排便不必介意；2.运动对排便很重要，坚持力所能及的运动；3.增加饮水量，晨起喝凉白开一杯，可加入少许盐；4.多吃含纤维素的食物，以便刺激大肠的蠕动；5.腹部按摩：由右下腹到左下腹做顺时针按摩，每天50次。



三丝芹菜汤

材料 芹菜200克, 冬笋、胡萝卜、水发香菇各50克。

调料 盐、味精、香油各适量。

做法

- 1.芹菜择洗干净, 切丝; 冬笋、胡萝卜、香菇分别洗净, 切丝。
- 2.锅内加水烧开, 放入冬笋、胡萝卜、香菇丝烧开煮熟, 放入芹菜, 加调料即可。

营养师建议

★★★芹菜富含膳食纤维, 对清肠大有好处, 再加入其他几种瘦身食材, 此汤是纤体的很好选择。

海带冬瓜汤

材料 海带50克、冬瓜150克、瘦猪肉80克。

调料 盐、陈皮各适量。

做法

- 1.海带洗净, 切段; 冬瓜洗净, 去瓤, 连皮切片; 猪肉洗净, 切片。
- 2.锅中放入适量水烧开, 下入海带、冬瓜片、陈皮, 煮至冬瓜熟软, 放入肉片、盐, 煮至熟即可。

芥菜汤

材料 芥菜500克、枸杞少许。

调料 盐、鸡精各适量。

做法

- 1.芥菜洗净, 焯水后切粒待用; 枸杞泡洗干净。
- 2.锅置火上, 倒入适量清水烧开, 倒入芥菜粒、枸杞煮2分钟, 放盐、鸡精调味即可。

营养师建议

★★★此汤富含维生素B₁、维生素B₂、维生素E等多种维生素, 有助人体吸收, 还有降低血脂的作用, 不含脂肪, 膳食纤维很丰富, 是瘦身一族的很好选择。

罗汉燕麦粥

材料 罗汉果2个、燕麦200克。

调料 盐适量。

做法

- 1.罗汉果洗净; 燕麦淘洗干净。
- 2.锅中倒入适量水煮开, 加入燕麦小火煮至软烂, 再加入罗汉果继续煮5分钟, 最后用盐调味即可。

凉拌芹菜叶

材料 芹菜嫩叶200克、豆腐干40克。

调料 盐、白糖、香油、酱油各适量。

做法

- 1.将芹菜叶洗净, 放开水锅中烫一下, 捞出摊开晾凉, 剁成细末。
- 2.豆腐干放开水锅中烫一下, 捞出切成小丁。
- 3.将芹菜叶和豆腐丁放入大碗中, 加入盐、白糖、酱油、香油拌匀即可。

营养师建议

★★★芹菜叶中的营养成分远远高于芹菜茎, 有降压镇静、甘凉清胃、清热祛风、止咳利尿等功效。



推荐药膳

首乌红枣粥

【材料】何首乌 50 克，红枣 3 枚，冰糖 30 克，大米 100 克。

【做法】①先将何首乌以沙锅煎取浓汁，去渣，与淘洗干净的大米、红枣一同入锅，加适量水。②先用大火烧开，再转用文火熬煮成稀粥即可。



银耳山楂羹

【材料】银耳 20 克、山楂糕 50 克、西米 40 克。

【调料】盐、白糖、水淀粉各适量。

做法

- 1.将银耳水发后去根改成小块；山楂糕改刀成小菱形片；西米用水煮至发亮，煮透，过凉。
- 2.将所有原料同煮 15 分钟，调味加盐、白糖、水淀粉勾薄芡即可。

营养师建议

★★★山楂有益胃消食的功效，选用山楂时要选色红无伤疤的。

家常茄子

【材料】茄子 1 个、韭菜 30 克。

【调料】植物油、蒜末、盐、酱油、白糖各适量。

做法

- 1.茄子去柄、去皮，切成小块，放入水中浸泡 5 分钟后捞出，沥干；韭菜择洗干净，切成小段。
- 2.炒锅倒油烧至六成热，放入茄子翻炒，大约 10 分钟后，放入盐、酱油、白糖调味。
- 3.盖上锅盖焖烧至茄子软烂，打开盖放入韭菜翻炒至熟，出锅前放入蒜末即可。

鸭丝绿豆芽

【材料】鸭脯肉 200 克、绿豆芽 300 克、姜末少许。

【调料】植物油、盐、味精、醋、花椒各适量。

做法

- 1.将鸭肉切成丝，放入开水中氽熟；绿豆芽洗净，掐去根部。
- 2.炒锅放植物油烧热，放入花椒炸糊后捞出。
- 3.下姜末稍煸，放鸭丝、豆芽翻炒，放入醋、盐、味精，快速翻炒，至豆芽无生味时，盛入盘中即成。

营养师建议

★★★豆芽富含纤维素，是便秘患者的健康蔬菜，对预防消化道癌症有一定的功效。



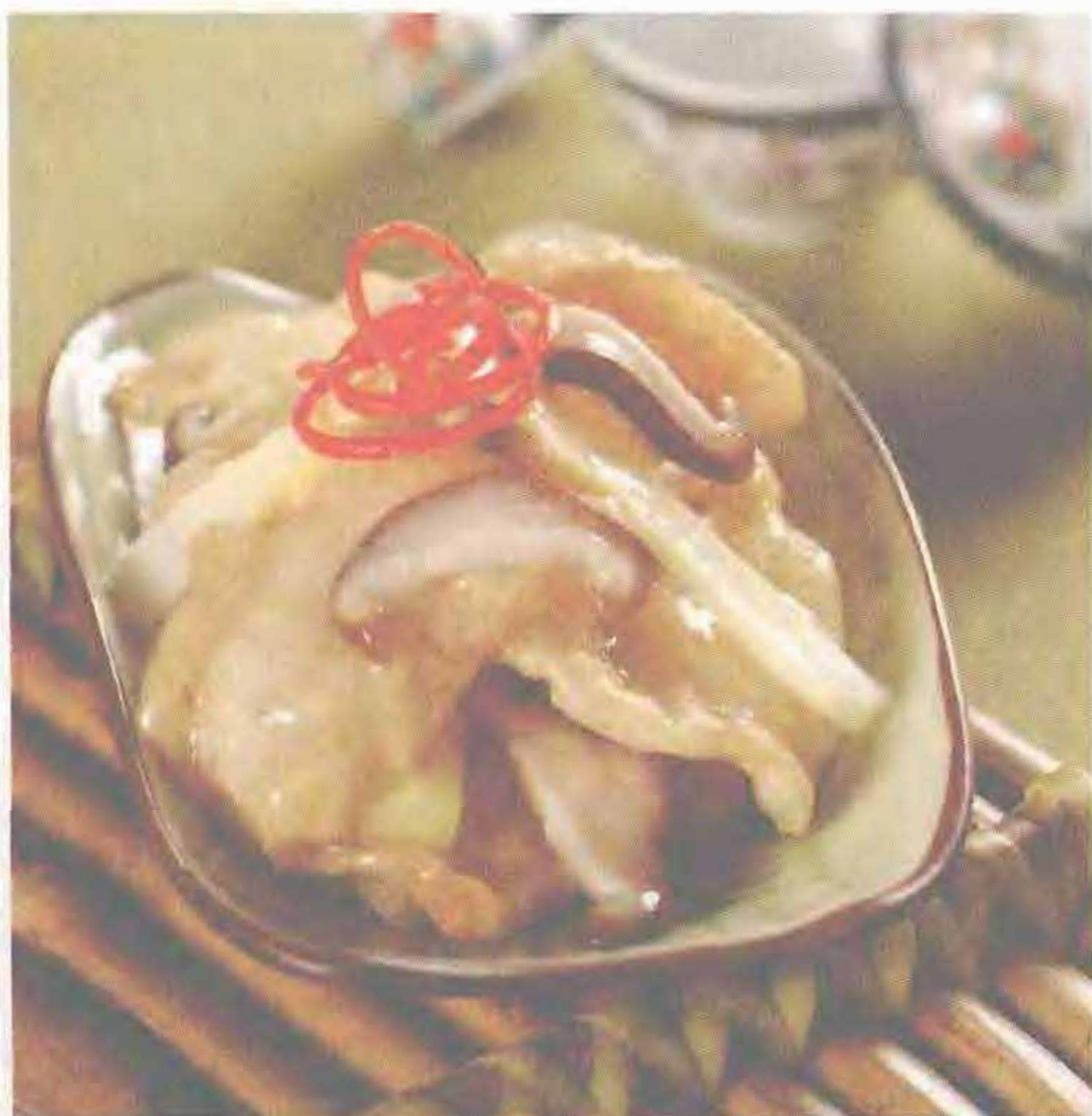
春笋鱼片

材料 鱼肉350克、竹笋100克、水发香菇50克、鸡蛋1个取蛋清。

调料 料酒、盐、淀粉、水淀粉、味精各适量。

做法

1. 鱼肉去骨刺及鱼皮，斜片成薄片，用蛋清、淀粉、盐拌匀上浆；竹笋洗净，切片，焯熟；香菇洗净，去蒂，切片。
2. 锅置火上，放油烧热，放入鱼片炸至呈金黄色，再放入笋片与香菇片，滑散后捞出沥油。
3. 锅留底油烧热，加料酒、清水、盐、味精拌匀，烧沸后用水淀粉勾芡，倒入炸过的鱼片、笋片、香菇片，翻炒熟即可。



凉拌菠菜

材料 菠菜500克。

调料 盐、香油少许。

做法

1. 将菠菜洗净，放入开水中氽一下，捞出控干。
2. 放入盐、香油，拌匀即成。

营养师建议

★★★ 此菜可经常食用，对预防便秘很有效。

豆芽拌洋葱

材料 绿豆芽200克、洋葱500克。

调料 花椒面、盐、醋各适量。

做法

1. 绿豆芽去皮，用水洗净，捞出控净水分。
2. 洋葱洗净切成块，与绿豆芽一块用沸水焯一下，然后用凉水泡凉，控净水分。
3. 加入花椒面、盐、醋拌匀即可食用。

川味豆卷

材料 绿豆芽150克、胡萝卜1根、黄瓜1根、豆皮2张。

调料 盐、芝麻酱、辣椒酱、植物油各少许。

做法

1. 胡萝卜、黄瓜切成丝；豆芽去掉根部。
2. 锅中放水，烧开后，将胡萝卜和黄瓜、豆芽放入开水中氽烫，捞出沥干水分。
3. 豆皮切成大三角形，放上绿豆芽、胡萝卜丝、黄瓜丝卷成长条形。
4. 锅内加入少许植物油，放入豆皮卷煎至两面呈金黄色。
5. 将盐、芝麻酱、辣椒酱拌匀，做成酱汁，将豆卷切成段，沾酱汁食用。

酸辣白菜

材料 白菜500克、红椒丝20克、姜丝5克。

调料 醋、盐、花椒、香油各适量。

做法

1. 白菜洗净切成条，放盐腌渍1小时，取出挤净水分，再改成小段。
2. 炒锅放香油烧热，放入花椒炸一下，制成花椒油晾凉备用；再放入红椒丝，炸成辣味油晾凉备用。
3. 将姜丝、花椒油、辣味油、醋放入白菜段中，拌和均匀即可。



茄汁菜包

● **材料** 白菜500克、虾肉100克、瘦肉丁5克、海带25克、蛋清2个。

● **调料** 番茄酱、盐、味精、白糖、醋、料酒、植物油、姜葱汁、水淀粉、胡椒粉各适量。

做法

1. 将白菜洗净、取叶，用开水烫熟后捞出，再浸入凉水中过凉待用。
2. 虾肉先用刀剁碎，再用刀背砸烂成蓉，加入盐、味精、料酒、胡椒粉、姜葱汁稍搅，然后放入蛋清、肉丁，搅拌至上劲，即成虾馅。
3. 海带用水泡软，蒸熟后切成细丝；番茄酱加入盐、白糖、醋和少许水，对成番茄汁。
4. 白菜叶滤去水分，用洁净的干布沾干，整齐铺放在案板上，再将虾馅挤成丸子形，放至菜叶上，托起菜叶并以边缘折起包好，用海带丝将口扎成蝴蝶形的扣，系紧，上笼蒸约5~7分钟，即可出笼码入盘内。
5. 锅内加植物油烧热，下入对好的番茄汁翻炒，待开锅后淋放水淀粉勾薄芡，浇在菜包上即成。

营养师建议

★★★★白菜性平，微寒，味甘，富含粗纤维，具有养胃通便的功效。



田园小炒

● **材料** 西芹100克、蘑菇6朵、草菇10个、小番茄10个、胡萝卜1根。

● **调料** 植物油、盐各适量。

做法

1. 西芹切段，其他材料切成片。
2. 锅热后放植物油，倒入所有主料翻炒。
3. 加盐调味后炒熟即可起锅装盘。

营养师建议

★★★★西芹含有芳香油及多种维生素、多种游离氨基酸，有促进食欲、降低血压、清肠利便、解毒消肿、促进血液循环等功效。



蒜香空心菜

● **材料** 空心菜500克、水发粉丝100克、蒜3瓣。

● **调料** 盐、酱油、腐乳汁、鸡精、香油、白糖、熟芝麻、植物油各适量。

做法

1. 将空心菜洗干净，粉丝用温水泡一下，再将空心菜和粉丝分别用开水焯一下捞出过凉，沥干水分，分别切成寸段，放入器皿中。
2. 将蒜去皮洗净捣成蒜蓉，放入碗中加入盐、酱油、白糖、鸡精、香油、熟芝麻调制均匀待用。
3. 在调制好的蒜蓉中加入腐乳汁，倒入装有空心菜和粉丝的器皿中搅拌均匀即可。

腹泻



腹泻指大便次数增多，粪便稀薄，甚至泻出如水。腹泻分急性和慢性两种，病程超过两个月以上者称为慢性腹泻；24小时排便次数在10次以上甚至数十次的为急性腹泻。

腹泻者应适当减少进食，饮食要以易消化的食物为主，给予足够的液体防止脱水。腹泻初期，最好吃一些流食，比如浓米汤、稀藕粉、杏仁霜、去油肉汤、过滤后的果汁等；情况好转后再吃一些半流食，如挂面、面片、白米粥、蒸蛋羹等。但是，不要喝牛奶，否则会使病情加重。还要注意少食多餐，食物温度也不宜过冷，否则会引起肠道蠕动。如果是慢性腹泻，持续的时间较长，会造成身体中营养的损失。因此，最好选择既能补充营养，对肠道刺激又小的食物。

腹泻时最好别吃油炸食品和辛辣食品，在烹调上，应多采用蒸、煮、焖等方法。还应养成良好的卫生习惯，食前便后洗手，做好食品、食具消毒。

胡萝卜烧豆角

材料 豆角200克、胡萝卜1根、蒜2瓣。

调料 植物油、盐各适量。

做法

- 1.豆角去蒂洗净，斜切成条，胡萝卜切成条，蒜切丁。
- 2.锅内油烧热，下蒜丁炒香，倒入豆角、胡萝卜，加盐翻炒1分钟左右，倒入适量水，用中火焖5分钟以上即可。

营养师建议

★★★豆角富含蛋白质和多种氨基酸，经常食用能健脾胃，增进食欲，对腹泻恢复是不错的食用选择。



推荐食材

瘦肉、鸡、鱼、虾、蛋类、胡萝卜、土豆、南瓜、冬瓜、茄子、丝瓜、菜花、芋头、豆浆、豆腐、粥、发面蒸食、面包、软面条、饼干、藕粉、蛋糕

禁忌食材

粗粮、老玉米、坚果、芹菜、韭菜、豆芽、笋、葱头、生萝卜、菠萝、草莓

豆角炖排骨

材料 猪排骨、豆角各200克，葱、姜、蒜各少许。

调料 盐、白糖、料酒、酱油、花椒粉、胡椒粉各适量。

做法

- 1.葱、姜、蒜切末；豆角去筋，洗净，掰成小段；排骨洗净，剁成小段。
- 2.锅里放入油，爆炒葱、姜、蒜末，放入白糖、酱油，下排骨干炒，排骨七成熟时，倒入开水，放豆角，加少许料酒、酱油、花椒粉、胡椒粉、盐。
- 3.用大火烧开，改小火炖至全熟后出锅即可。



南瓜豆腐饼

● **材料** 豆腐 250 克、南瓜 1/4 个。

● **调料** 白糖、淀粉、面粉各适量。

做 法

1. 南瓜削皮、去子，蒸熟。
2. 将南瓜、豆腐与白糖、淀粉、面粉拌匀。
3. 将南瓜豆腐蓉做成饼状，入蒸笼以中火蒸 5 分钟即可。

南瓜蒸肉

● **材料** 南瓜 1 个、猪五花肉 400 克。

● **调料** 绍酒、酱油、甜面酱、炒米粉、鸡精、白糖、葱、姜末各适量。

做 法

1. 将南瓜洗净削去外皮，用小刀在瓜蒂处开一个小盖子，挖出瓜瓤。
2. 五花肉洗净，切成大厚片，放在碗内，加入绍酒、酱油、甜面酱、白糖、鸡精、葱姜末拌匀。
3. 放入炒米粉拌匀，装入南瓜中，盖上盖子，上旺火蒸 2 小时取出，盛入汤盆内即可。

腊肉炒菜花

● **材料** 菜花 200 克、腊肉 100 克。

● **调料** 葱、植物油、盐、味精各适量。

做 法

1. 菜花洗净，掰小块；腊肉切片；葱切末。
2. 锅中放油烧至六成热，下葱末炒出香味。
3. 放入腊肉片炒约一分钟，倒入菜花翻炒，快熟时加盐、味精，炒匀后起锅即成。



营养师建议

★★★菜花常有残留的农药，还易藏有菜虫，吃之前可放在盐水里浸泡几分钟，吃的时候要嚼几次，这样更有利于营养的吸收。

专·家·解·答 Q & A

Q

只有饮食不卫生才会腹泻吗？

A

比变质食物更容易造成腹泻的是双手不干净。致病微生物很多情况下是附着在手上的，通过进食过程进入胃肠道，从而导致腹泻。由于外界环境的污染和细菌自身的繁殖，平时在人的手上，每平方厘米有 2~10 万个细菌，这些细菌和病毒会导致消化道感染、皮肤感染、眼部感染、病毒性感冒。而感染性腹泻则会导致发热、腹痛、乏力、食欲下降等症状，严重的患者还会出现脱水、酸中毒等并发症。

肉末烧茄子

材料 茄子 500 克、肉末 100 克。

调料 葱、姜、酱油、白糖、绍酒、鸡精、植物油各适量。

做法

1. 将茄子切成滚刀块；葱、姜切末待用。
2. 锅烧热放入少许植物油，放入肉末煸炒至变色，盛起待用。
3. 锅烧热放油，待油热时放入茄子，煸炒至茄子变软时放入肉末、酱油、葱末、姜末、绍酒、白糖和少量水，盖上锅盖焖烧，放入适量鸡精，炒匀即可出锅。

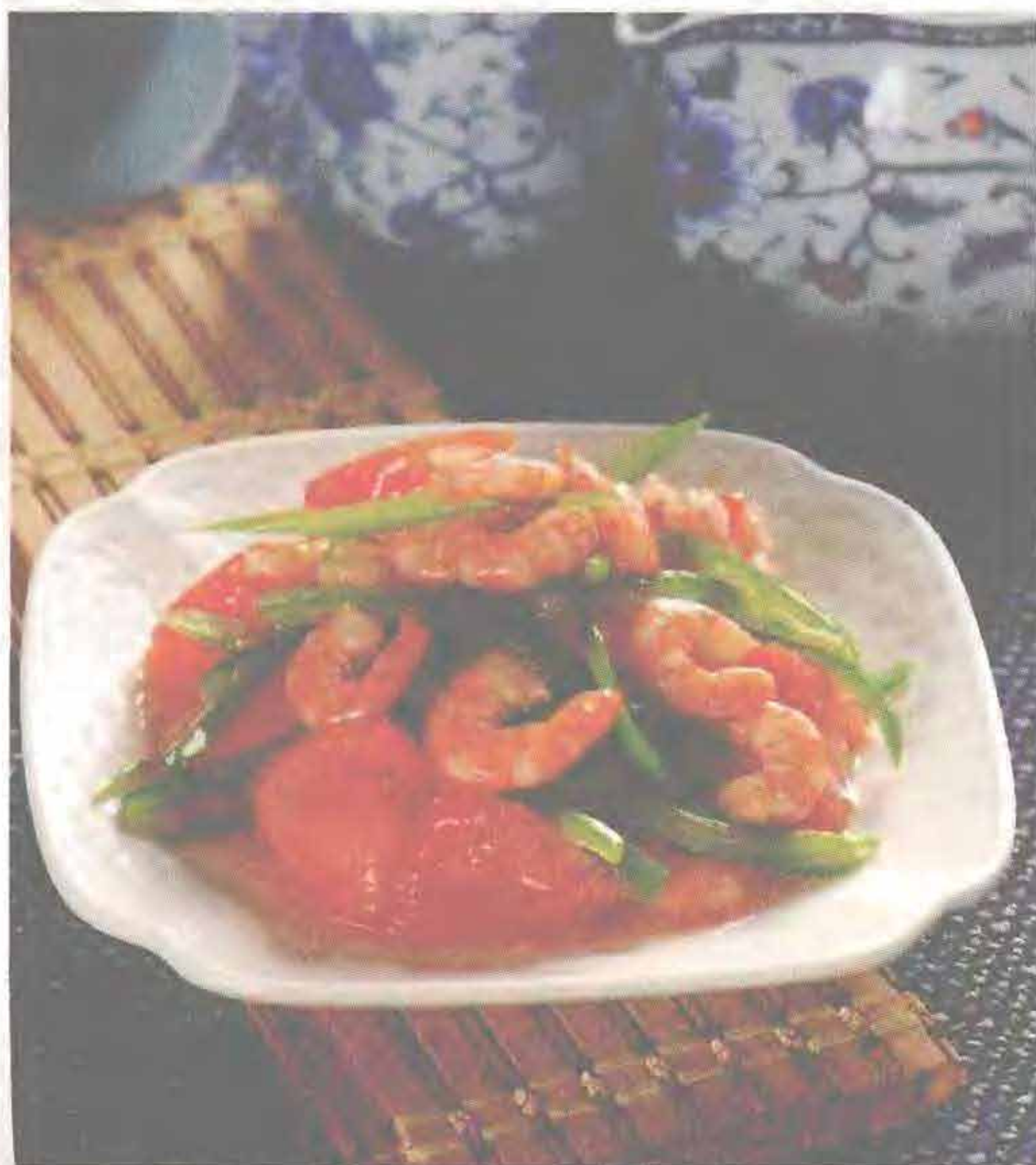
番茄虾仁

材料 虾仁 200 克、番茄 2 个、青椒半个。

调料 蒜 3 瓣、植物油、盐、鸡精、水淀粉各适量。

做法

1. 番茄切滚刀块，青椒切丝。
2. 锅内放油烧热，下虾仁、蒜瓣迅速翻炒，然后下番茄、少许盐，不停翻炒。
3. 待汤汁快出来时放入青椒丝翻炒，加入少许鸡精，淋入水淀粉拌匀后起锅即可。



三椒鸡片

材料 鸡脯肉 250 克，青椒、红椒、黄椒各半个。

调料 植物油、盐、白胡椒粉、料酒、香油、淀粉各少许。

做法

1. 鸡脯肉切薄片，加入料酒、盐、淀粉腌 10 分钟。
2. 青、红、黄椒各切滚刀块，放入滚水中氽烫一下，捞出放入冷水中漂凉，沥干水分。
3. 锅内放植物油烧热，放入鸡片炒至色白，再加入三种椒块及盐、白胡椒粉翻炒，出锅前淋入香油即成。



茄子炖鸡汤

材料 带骨鸡肉 250 克、茄子 150 克。

调料 酱油、绍酒、葱姜末、盐、醋各适量。

做法

1. 把鸡肉洗净，剁成小块；茄子去皮切成滚刀块。
2. 炒锅上火烧热，放油烧至六成热，下葱、姜末炒香，再下鸡块煸炒透，烹入酱油、绍酒炒片刻。
3. 加入水烧开，放入茄子，改用小火炖至鸡肉、茄子熟烂时，撒入盐、醋即可出锅。

营养师建议

★★★鸡肉的肉质细嫩，味道鲜美，适合多种烹调方法，并富有营养，有滋补养身的作用。



素炒鸡丁

● **材料** 鸡脯肉 250 克、鸡蛋清 1 个、青椒 1 个。

● **调料** 植物油、淀粉、盐、黄酒、味精、水淀粉各适量。

做法

1. 鸡肉用刀背拍松后斩成蚕豆大的丁放入盘内，加入适量黄酒、味精、盐、蛋清、淀粉抓拌上浆待用；青椒切成蚕豆大的丁。
2. 炒锅放油，烧至五六成热，倒入鸡丁煸炒，待鸡丁呈白色时捞出沥干油待用。
3. 炒锅内放油，烧热后放入青椒略煸炒，倒入鸡丁，加入适量盐、味精、水，用水淀粉勾芡，翻炒几下即可。

鸡丝玉米粥

● **材料** 鸡胸肉 200 克、大米 50 克、玉米粒 200 克、芹菜 2 根。

● **调料** 盐、淀粉各少许。

做法

1. 大米洗净，加水煮成粥；芹洗净切末备用。
2. 鸡胸肉切丝，拌入少许淀粉和盐，放入粥内同煮。
3. 加入玉米粒一同煮熟，并加少许盐调味，撒入切碎的芹菜末即成。

小黄鱼炖豆腐

● **材料** 小黄鱼 5 条、豆腐 250 克。

● **调料** 料酒、盐、白糖、鸡精、酱油、葱、姜、花椒、八角、淀粉、蒜、植物油各适量。

做法

1. 将小黄鱼洗净，蘸少许淀粉；豆腐切成长方条，用开水焯一下捞出；葱、姜、蒜洗净切成末。
2. 锅内倒油，油热后将鱼逐条放入锅内煎至八成熟捞出。
3. 锅内留余油，油热后放入八角、花椒、葱、姜、大蒜煸炒出香味，加入酱油、盐、白糖、料酒、鸡精和适量水，倒入小黄鱼、豆腐，炖 10 分钟即可出锅。

鸡蛋玉米羹

● **材料** 玉米粒 150 克、鸡蛋 2 个、罐头蘑菇 40 克、豌豆粒 20 克。

● **调料** 淀粉、牛奶、料酒、盐、葱、姜、植物油、水淀粉各适量。

做法

1. 豌豆放入热碱水中泡一下，捞出放入凉水中泡凉；鸡蛋打散；葱、姜切末。
2. 炒锅烧热放油，下葱、姜、料酒煸炒。
3. 倒入豌豆、蘑菇稍炒后，倒入玉米、鸡蛋液、牛奶和盐，开锅后加入水淀粉勾芡即可。

营养师建议

★★★ 玉米味甘性平，具有健脾利湿、开胃益智、宁心活血的作用。但注意不要食用老玉米，老玉米比较难消化，对腹泻不利。

推荐药膳

猪肾羹

【材料】猪腰 1 对，补骨脂 10 克，盐、鸡精各适量。

【做法】①猪腰洗净，去筋膜、腺腺，切块划割细花。②猪腰与补骨脂加 1000 毫升水煎煮 1 小时，加盐、鸡精调味即可。

功用解析

猪腰补肾；补骨脂补肾壮阳，止泻。



专家解答 Q & A

Q

有什么好方法可预防腹泻?

A

因为世界上目前还没有腹泻疫苗,因此腹泻就因为没有明确的发病人群而难以实施药物预防。所以说,加强卫生健康是目前预防腹泻最好的方法。提高个人卫生水平和加强饮食、饮水卫生管理,以及加强环境卫生管理是预防腹泻的主要措施。

木犀丝瓜

材料 丝瓜2条、鸡蛋2个。

调料 盐、葱、姜、蒜、味精、植物油各适量。

做法

- 1.丝瓜轻轻刮去外皮,洗净切成斜片;鸡蛋打入碗内,加盐搅拌均匀;葱、姜切细丝;蒜拍碎。
- 2.炒锅放入油,油热后倒入蛋液,待鸡蛋结成块儿时盛出装盘。
- 3.炒锅再倒适量油,油热后下葱姜丝、蒜末,待煸出香味后倒入丝瓜炒片刻,丝瓜快熟时加少许水略焖一下,最后倒入鸡蛋块,翻炒几下,撒入盐、味精炒匀即可。



带鱼南瓜汤

材料 带鱼1条、南瓜200克、青椒3个、红椒2个。

调料 葱50克、酱油、盐各适量。

做法

- 1.带鱼除内脏和鳍,切成小段;南瓜去皮切成块;蒜切成末;葱切丝;青椒、红椒切块。
- 2.锅内放水烧开,放入带鱼,熟后放南瓜和蒜末,稍煮一会儿。
- 3.放入青椒、红椒、葱丝,以酱油、盐调味即可。

营养师建议

★★★带鱼的脂肪含量高于一般鱼类,且多为不饱和脂肪酸,经常食用,具有补益五脏的功效。

丝瓜肉片

材料 猪肉50克、丝瓜1条。

调料 盐、味精、香油各少许。

做法

- 1.将猪肉洗净,切成薄片;丝瓜去皮洗净,切成片。
- 2.炒锅放入水煮沸后,先将肉片放入锅内。
- 3.待汤微沸时撇去浮沫,加入丝瓜、盐、味精稍煮片刻,起锅盛入汤碗内,淋上香油即成。

鸡肉炖土豆

材料 鸡腿、鸡翅400克、土豆3个、洋葱2个、胡萝卜1个。

调料 葱、姜、蒜、韩式辣椒酱、白糖、料酒、香油、植物油、盐各适量。

做法

- 1.洋葱切成条状,蒜切碎;胡萝卜、土豆去皮切块,姜切片;葱切丝。
- 2.将锅烧热,加入少许植物油,油热后放入鸡腿、鸡翅,炒至肉色变白,加入洋葱、胡萝卜、土豆翻炒。
- 3.加入水,煮开后撇去浮沫,加入白糖、料酒、盐、辣椒酱、葱丝、姜片、蒜末,煮熟后淋入香油即可。



土豆煎鸡蛋

● **材料** 土豆1个、洋葱半个、鸡蛋2个。

● **调料** 植物油、盐、蒜、黑胡椒粉各适量。

做法

- 1.土豆去皮切片，放入锅中加冷水，烧开后再煮5分钟，控干水分备用。
- 2.洋葱切丝，蒜切片，鸡蛋磕入碗里打散。
- 3.平底锅倒油烧热，放入洋葱丝和蒜片，炒到洋葱变软时，倒入土豆片，加盐、黑胡椒粉炒匀，再倒入蛋液，摊平，用小火焖至蛋液凝固即可。

营养师建议

★★★鸡蛋性味甘、平，可补肺养血、滋阴润燥，是扶助正气的常用食品。

胡萝卜肉末豆腐羹

● **材料** 胡萝卜1根、豆腐200克、瘦肉末50克。

● **调料** 植物油、葱末、盐、味精、胡椒粉、花椒油、水淀粉各适量。

做法

- 1.胡萝卜切成小块；肉末放少许料酒、盐和淀粉拌匀；豆腐切块，放入开水中氽一下。
- 2.锅里放少许油，先将调好味道的肉末炒熟，再放入胡萝卜翻炒。
- 3.放入切好的豆腐，加适量盐、水煮开，淋入水淀粉勾芡，再放入味精、胡椒粉、花椒油即可。

红烧香芋

● **材料** 芋头250克、鸡蛋1个。

● **调料** 姜、红椒、葱、植物油、盐、味精、白糖、酱油、淀粉各适量。

做法

- 1.芋头去皮切块，姜切片，红椒切条，葱切段。
- 2.鸡蛋打散，加入淀粉调成糊，放入芋头挂上糊。
- 3.锅内放油烧热，下芋头滑炒，再放入姜片、红椒条，加入水、盐、味精、白糖、酱油同烧，芋头软烂后用水淀粉勾芡即成。



推荐药膳

马齿苋粥

【材料】鲜马齿苋250克（或干马齿苋50克）、大米50克。

【做法】①鲜马齿苋洗净，剪碎，加适量水，煎煮30分钟，捞去药渣。②再加入淘净的大米，继续煮成粥即可。



功用解析

马齿苋有散热解毒、止痢的功效，大米具有养胃的功效。马齿苋与大米共煮成粥，具有健脾胃、清热止痢的功效。

失眠



失眠是指长期不能获得所需要睡眠在量（睡眠持续时间）和质（睡眠的深度）方面的要求，以致不能维持白天的正常活动。失眠可表现为入睡困难或保持睡眠状态困难。

对于失眠者，在生活上应该注意保持营养均衡，多吃鱼、蔬菜、水果；多补充水分；B族维生素对维持情绪和精神健康相当重要，应适当多吃些；要控制尼古丁、咖啡因、酒精的摄入量；避免在睡觉前喝咖啡、茶，以及喝酒、抽烟；多运动，多微笑，放松心情。睡前应保持安静的环境，同时可播放舒缓的音乐。不要在床上工作或看电视。如果躺在床上超过20分钟仍无法入睡的话，起身到卧室外看电视或阅读，直到感到有睡意再上床。无论何时入睡都应定时起床。

自测卡片

- ☐ 经常难以入睡
- ☐ 经常在夜间觉醒，醒后不能再很快入睡
- ☐ 早上醒得过早，觉得很疲劳
- ☐ 白天紧张、烦躁和抑郁
- ☐ 记忆力差、注意力不能集中
- ☐ 经常在夜间参加娱乐活动，睡前过于兴奋
- ☐ 睡前饮酒、喝浓茶或咖啡



推荐食材

羊肉、桂圆、莲子、葵花子、藕、黄花菜、牛奶、红枣、蜂蜜、百合、银耳、金针菇、小米、核桃、杏仁、菠菜、鱼、胡萝卜、山药、土豆、茭白、香蕉

禁忌食材

辣椒、生蒜、生洋葱、肥肉、豆类、玉米、巧克力、可乐、咖啡、浓茶、烟、酒

香蕉菠萝汁

- 材料** 香蕉2根、菠萝1/4个、苹果1个。
- 调料** 蜂蜜适量。

做法

- 香蕉、菠萝去皮，苹果去皮去核，切成大小适中的块，将菠萝块放入淡盐水中浸泡一会儿。
- 将三种水果一起放入榨汁机中榨汁，用蜂蜜调味即可。

营养师建议

★★★香蕉含有一种特殊的氨基酸，能够减轻心理压力，缓解疲劳，晚餐或睡前吃香蕉，可以镇静神经，有助睡眠。



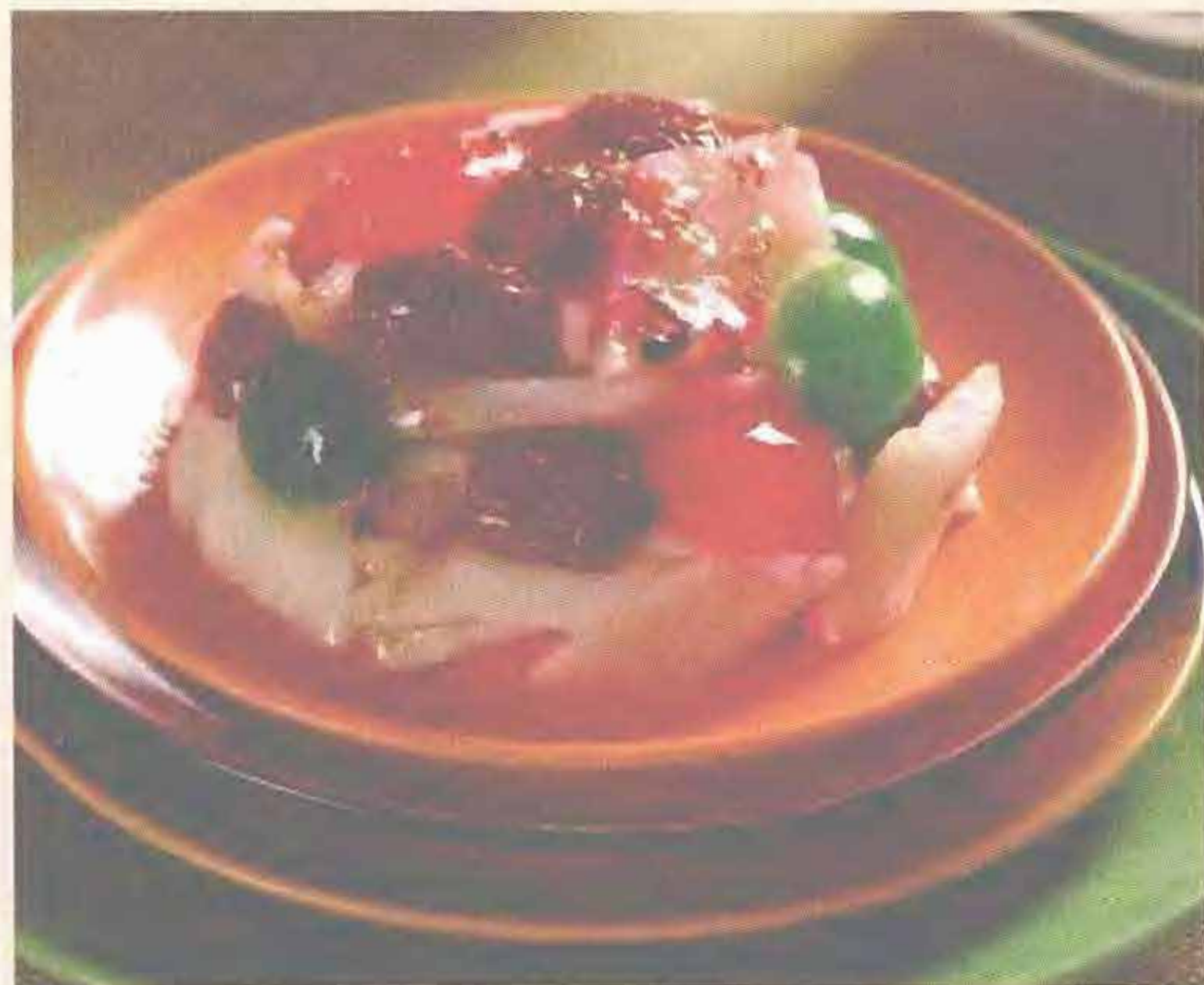
蜜枣樱桃扒山药

● **材料** 山药1000克、蜜枣150克、罐头樱桃10粒。

● **调料** 白糖、桂花卤、水淀粉、植物油各适量。

做法

1. 山药洗净煮熟，冷后剥去皮，切成片；蜜枣用热水洗净，切成两半，去核；樱桃去核备用。
2. 在扣碗内抹上植物油，放上樱桃，蜜枣围在樱桃周围，码入山药，撒少许白糖，再加入桂花卤，上笼蒸熟。
3. 取出扣碗，翻扣于盘内，锅内注清水，加白糖烧至溶化，淋入水淀粉勾稀芡，倒入山药盘内即可。



专家解答

Q & A

Q

失眠和抑郁症有关系吗？

A

长期的失眠可能是精神疾病的早期警告，在那些有失眠问题至少1年的病人中，发生抑郁的危险性很高。抑郁症可以造成睡眠障碍，睡眠障碍可以造成或加重抑郁症，两者互相影响。最常见的睡眠障碍是嗜睡症和失眠。抑郁患者90%伴发失眠。新近的调查显示，80%的医生认为抑郁患者的失眠如不及时纠正，将加重抑郁症状。

苦参枣仁汤

● **材料** 苦参30克、酸枣仁20克。

做法

将苦参、酸枣仁加水煎煮，煎至汤汁剩15~20克时即可。睡前20分钟服用。坚持10~15天。

芹菜苹果汁

● **材料** 芹菜60克、苹果1个、柠檬少半个。

● **调料** 蜂蜜适量。

做法

1. 芹菜择洗干净，先剖细，再切成小段；苹果清洗干净，去皮，切开去核，果肉切成小块；柠檬去皮。
2. 将芹菜段放入榨汁机中，榨成纯汁；苹果块、柠檬放入榨汁机中，榨成纯汁。
3. 将芹菜汁、苹果柠檬汁混合搅匀，倒入蜂蜜调味即可。

营养师建议

★★★此蔬果汁有镇静心神、助睡眠的作用。芹菜在传统治疗上一直被视为是很好的镇静剂，对于强化、修复受损的神经很有功效，而且芹菜还含有丰富的镁，对调节人体血液循环，平衡电解质也很有帮助。

桂圆莲子粥

● **材料** 桂圆肉20克、莲子30克、大米50克。

● **调料** 冰糖适量。

做法

1. 莲子浸泡2小时；大米淘洗干净。
2. 锅置火上，倒入清水烧开，放入大米煮开，改小火，下莲子同煮20分钟，加入桂圆肉煮成粥，最后放冰糖化开即可。

营养师建议

★★★此粥睡前两小时服食，有助睡眠。因为桂圆肉可益心脾、养血安神，莲子则可补脾、养心、益肾。此粥对心脾两虚、失眠兼心悸健忘、神疲肢倦、大便溏泻稀薄、面色少华者尤为适用。

银耳汆鸡片

材料 水发银耳30克、鸡脯肉100克、鸡蛋1个。

调料 葱、姜、盐、料酒、味精、植物油、水淀粉各适量。

做法

- 1.银耳摘洗干净，分成小块；鸡蛋打散，鸡肉切薄片，放入蛋液中挂鸡蛋糊；葱、姜切丝。
- 2.炒锅中倒入植物油，烧至八成热，倒入鸡片略加翻炒，再放入料酒及葱、姜丝翻炒片刻。
- 3.倒入适量水，烧开后放入银耳，煮软后，加入盐、味精，淋水淀粉勾芡即成。

营养师建议

★★★银耳性味甘平，滋补而不燥热，对身体虚弱、咳嗽、心烦、失眠有很好的食疗作用。

金针猪心汤

材料 金针菇100克、猪心1个、油菜少许。

调料 盐适量。

做法

- 1.猪心洗净，入热水中汆烫，捞起挤去血水，洗净切薄片；油菜洗净；金针菇洗净。
- 2.锅内加水煮开，分别放入猪心、金针菇、油菜煮熟。
- 3.将所有材料放入碗内，加盐调味即可。



双蔬肉卷

材料 白菜叶200克、菠菜叶200克、猪肉末200克、海带丝少许、火腿6片、鸡蛋2个。

调料 盐、料酒、姜、葱、鸡精、水淀粉、酱油、香油各适量。

做法

- 1.将火腿切成蓉，葱、姜洗净切成末，白菜叶、菠菜叶洗净用开水焯一下过凉；1个鸡蛋取蛋清，其余打散成鸡蛋液。
- 2.在肉末中放入盐、料酒、酱油、鸡蛋液、葱末、姜末调成馅。
- 3.将白菜叶上面先铺一层菠菜叶，抹蛋清、水淀粉、肉馅后卷成筒，用海带丝系好摆入盘中，放入蒸锅中蒸10分钟。
- 4.锅内放入水、火腿蓉、料酒、盐、鸡精，开锅后勾薄芡，再加入少许香油，出锅淋在蒸好的菜卷上即可。



推荐药膳

天麻炖猪脑

材料 天麻10克、猪脑1个。

做法 ①天麻、猪脑洗净，放大碗中。②加清适量水，隔水蒸熟服用。



功用解析

天麻有养肝定惊、镇痛止眩晕、强筋骨等效用；猪脑可补脑髓、抗虚劳。



蒜香羊肉

● **材料** 羊肉 1000 克、大蒜 150 克。

● **调料** 植物油、黄酱、酱油、花椒、小茴香、盐各适量。

做法

1. 羊肉洗净，分四块放入沸水中氽透；大蒜剁成蓉。
2. 锅内放少许植物油，下黄酱翻炒，加酱油、花椒、小茴香、盐制成酱汤，放入羊肉，小火酱熟，切成片。
3. 炒锅放入油，下蒜蓉炒香，放入羊肉片，加入盐、水稍焖即可。

营养师建议

★★★ 羊肉性味甘热，高热、口干舌燥、牙痛气臭、咽喉肿痛、痰黄稠、便秘尿黄等患者都应少吃或不吃。



藕粉莲子粥

● **材料** 莲子 50 克、藕粉 25 克。

做法

1. 锅中放入适量水，烧开后放入洗净的莲子，沸腾后改小火煮至莲子变软。
2. 藕粉用凉水调匀，莲子煮软后即可将藕粉倒入，搅匀后再开锅即可。

营养师建议

★★★ 莲子性味甘平，有安神助眠、益肾固精的作用。

桂圆童子鸡

● **材料** 童子鸡 1 只、桂圆肉 100 克。

● **调料** 料酒、葱、姜、盐各适量。

做法

1. 将鸡剁去爪，把腿别在鸡翅上面，使其团起来。放入沸水锅中氽一下，捞出洗净；桂圆肉用清水洗净。
2. 取一个汤锅把鸡放入，再加入桂圆、料酒、葱、姜、盐和清水。
3. 上屉蒸约 1 小时左右，取出葱、姜即成。

营养师建议

★★★ 此菜具有补气血、安心神的功效，适宜于贫血、失眠者经常食用。

花生红枣猪蹄汤

● **材料** 花生米 100 克、红枣 10 枚、猪蹄 2 个。

● **调料** 盐少许。

做法

1. 将花生米、红枣先用水泡 1 小时，捞出沥干；猪蹄去毛和甲，洗净、剁开。
2. 锅内放入适量清水，加入花生米、红枣、猪蹄，用旺火烧开后改小火炖至熟烂。
3. 放入盐调味即可。

鸡蛋炒菠菜

● **材料** 菠菜 350 克、鸡蛋 2 个。

● **调料** 植物油、盐 10 克、葱姜末各适量。

做法

1. 鸡蛋打入碗内加入盐搅匀待用；菠菜择洗干净切长段。
2. 锅内加入油，热后倒入鸡蛋炒熟盛出备用。
3. 再热余油，放葱、姜末炆锅，下菠菜翻炒，加盐，然后倒入炒好的鸡蛋翻炒几下即成。

营养师建议

★★★ 菠菜味甘、凉，具有养血止血、敛阴润燥的功效。

莲子煨鸡块

材料 鸡1只、莲子200克。

调料 甜面酱30克、酱油、白糖、料酒、盐、水淀粉、花椒油、葱段、植物油各适量。

做法

- 1.将宰好的鸡洗净，剥去头、爪、翅尖，剥成块；莲子洗净去芯，放入沸水锅内煮1分钟左右捞出。
- 2.炒锅内倒入植物油，烧热后放入甜面酱炒出香味，再放入鸡块、葱段煸透，倒入碗内。
- 3.炒锅倒油烧热，放入白糖，在小火上炒呈红色，倒入鸡块翻炒几下，随即烹入酱油、料酒、水，烧沸后再放入莲子、盐，用小火炖至鸡肉熟时，加水淀粉勾芡，淋上花椒油即可。

牛肉桂圆汤

材料 桂圆肉150克、牛肉200克。

调料 盐适量。

做法

- 1.将牛肉洗净切块；桂圆肉洗净。
- 2.将牛肉块和桂圆肉放在沙锅中，注入清水，煲2小时。
- 3.加盐调味即可。

专家解答 Q&A

Q 长期依赖安眠药物害处大吗？

A 为了能安然入睡，常有人依赖于安眠药，这是十分不好的。安眠药在体内大多是经过肝脏、肾脏代谢的，长期服用会增加肝肾的负担。有些长期服用安眠药的人，会产生依赖性，入睡非靠药物不行，结果造成恶性循环；有的还因耐药性，使剂量越吃越大，疗效却越来越差。

酸香莲藕片

材料 莲藕1节、柳橙1个、柠檬1个。

调料 白糖适量。

做法

- 1.莲藕洗净去皮，切成薄片，用热水氽烫15分钟，至莲藕片熟透，取出晾凉备用。
- 2.柳橙、柠檬洗净，分别切成薄片备用。
- 3.将所有材料与白糖一起拌匀入味后，即可盛盘食用。

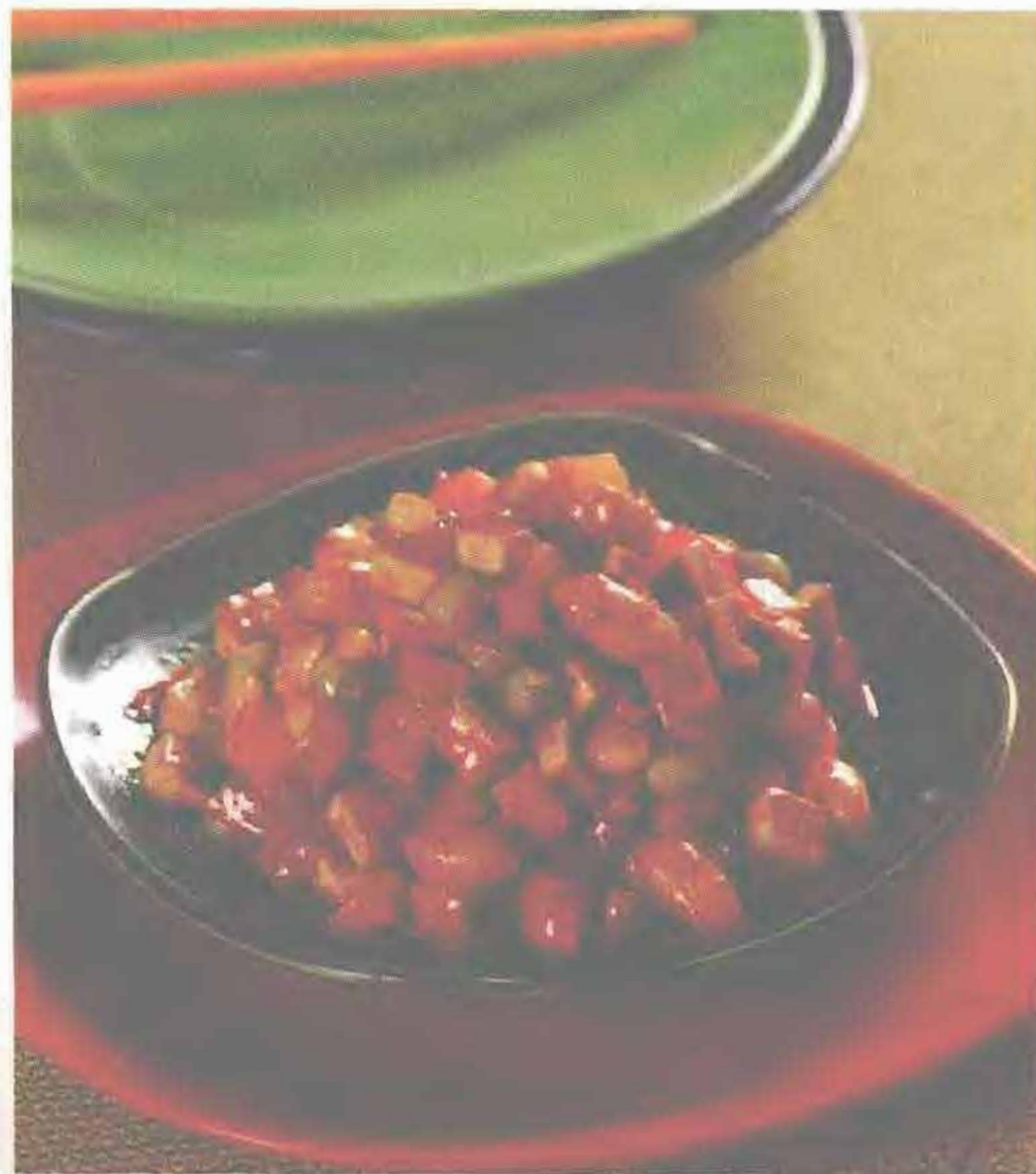
素炒五宝

材料 胡萝卜半根、豆干6块、花生80克、玉米80克、豌豆60克。

调料 味精、盐、豆瓣酱、酱油、白糖、胡椒粉、植物油各少许。

做法

- 1.将胡萝卜、豆干切丁。
- 2.将所有材料用滚水烫熟后过凉。
- 3.热锅放入植物油，油热后放入豆瓣酱炒香，再倒入萝卜丁、豆干丁、花生、玉米和豌豆略炒，加入味精、盐、酱油、白糖、胡椒粉炒熟即可。





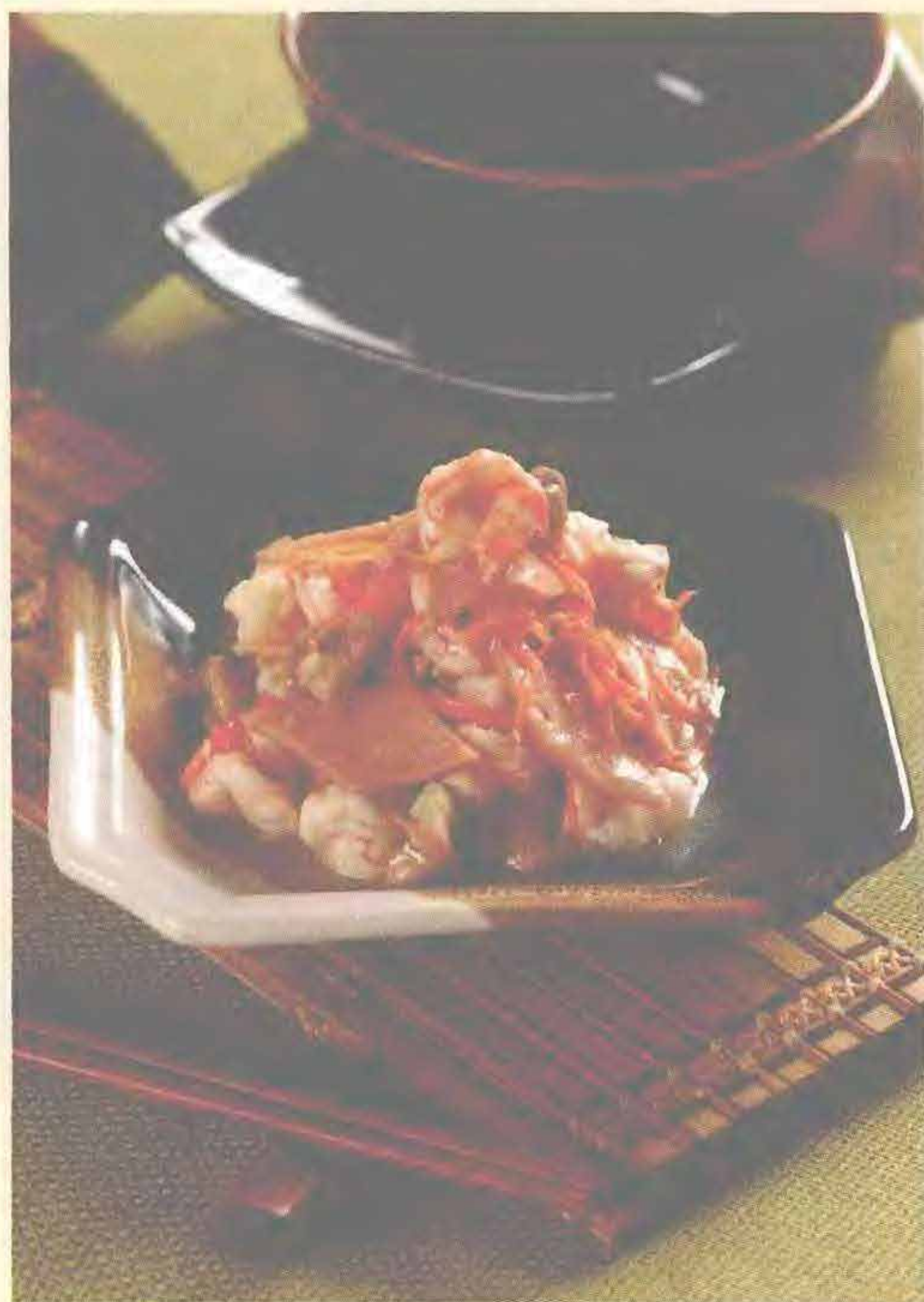
桃仁火腿炒虾

● **材料** 大虾500克、核桃仁150克、火腿25克、胡萝卜1/4个。

● **调料** 植物油、姜、葱、香油、胡椒粉、盐、水淀粉、鸡精各适量。

做法

1. 先将核桃仁放入开水中煮3~5分钟，捞起。
2. 取适量水、盐，旺火煮沸，放入核桃仁煮3分钟，盛入大碗内泡半小时，沥干用植物油稍炸捞起。
3. 将火腿切成小片；胡萝卜去外皮，切成细丝；葱、姜切成细丝。
4. 将虾去壳去肠，洗净控干水，在背部切一刀，加盐腌约10分钟。
5. 锅内放植物油，放入姜、葱丝爆香，然后下虾、胡萝卜丝炒数下，加入葱、火腿、核桃，再放入盐、鸡精翻炒几下，用水淀粉勾芡即可。



营养师建议

★★★海虾性味甘、咸、温，具有开胃化痰、补气壮阳、益气通乳等功效。

虾子烧茭白

● **材料** 茭白1000克、虾仁10克、水发香菇2朵。

● **调料** 植物油、酱油、盐、味精、料酒、水淀粉、葱段、姜片、花椒各适量。

做法

1. 将茭白剥去老皮，截去老根，用刀将外皮削净，切成条，投入开水锅内氽透捞出，控干水分；将香菇切成片，同茭白放在一起。

2. 炒锅放入植物油，油热时，先将花椒、葱段、姜片炸一下捞出，再投入茭白和香菇翻炒。

3. 加入酱油、盐、料酒、味精、虾仁、水，烧至汁浓菜熟时，淋入水淀粉勾薄芡，炒拌均匀即成。



营养师建议

★★★嫩茭白的有机氮素以氨基酸状态存在，味道鲜美，营养价值较高，容易为人体所吸收。

山药烩鱼头

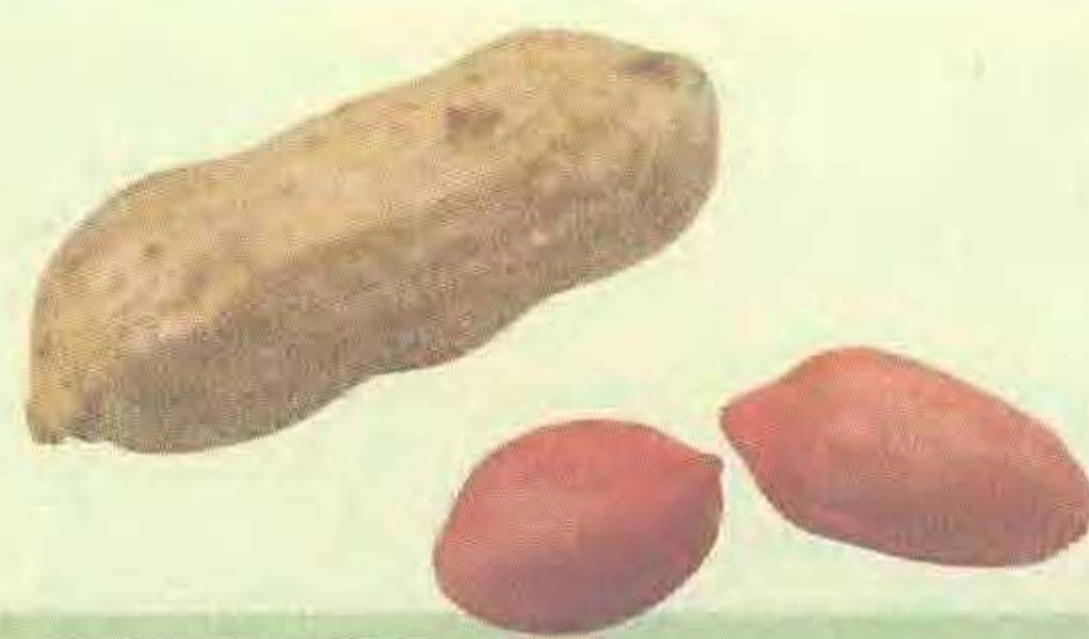
● **材料** 山药300克、鲑鱼头1个、香菇5朵。

● **调料** 葱、酱油、料酒、白糖、醋、胡椒粉、水淀粉各少许。

做法

1. 鲑鱼头洗净、拭干，用少许油略煎；香菇泡软、去梗，切成两半；山药去皮、切厚片；葱切小段。
2. 锅内放少许植物油，先炒香菇、山药。
3. 再放入鱼头，加入酱油、料酒、白糖、醋、胡椒粉和水烧开，改小火煮30分钟，加入葱段，并淋少许水淀粉勾芡，然后盛出。

贫血



贫血是指血液中红血球数量太少，血红素不足，它不是一种独立的疾病，而可能是一种基础的或较复杂疾病的重要临床表现，一旦发现贫血，必须查明其发生原因。贫血一般表现为身体软弱乏力、皮肤苍白、气急或呼吸困难，伴有头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中、嗜睡等症状，甚至发生晕厥。

贫血者宜多吃含铁丰富的食物，要注意饮食的合理配合，如餐后适当吃些水果，水果中含有丰富的维生素C和果酸，能促进铁的吸收。餐后不宜饮用浓茶，因铁与茶中的鞣酸结合生成沉淀，会影响铁的吸收。用铁锅烹调食物，对预防贫血大有益处。叶酸和维生素B₁₂也是造血必不可少的物质，新鲜的绿色蔬菜、水果、瓜类、豆类及肉食中都含有丰富的叶酸。另外，牛奶及一些中和胃酸的药物会阻碍铁的吸收，所以尽量不要和含铁的食物一起食用。

自测卡片

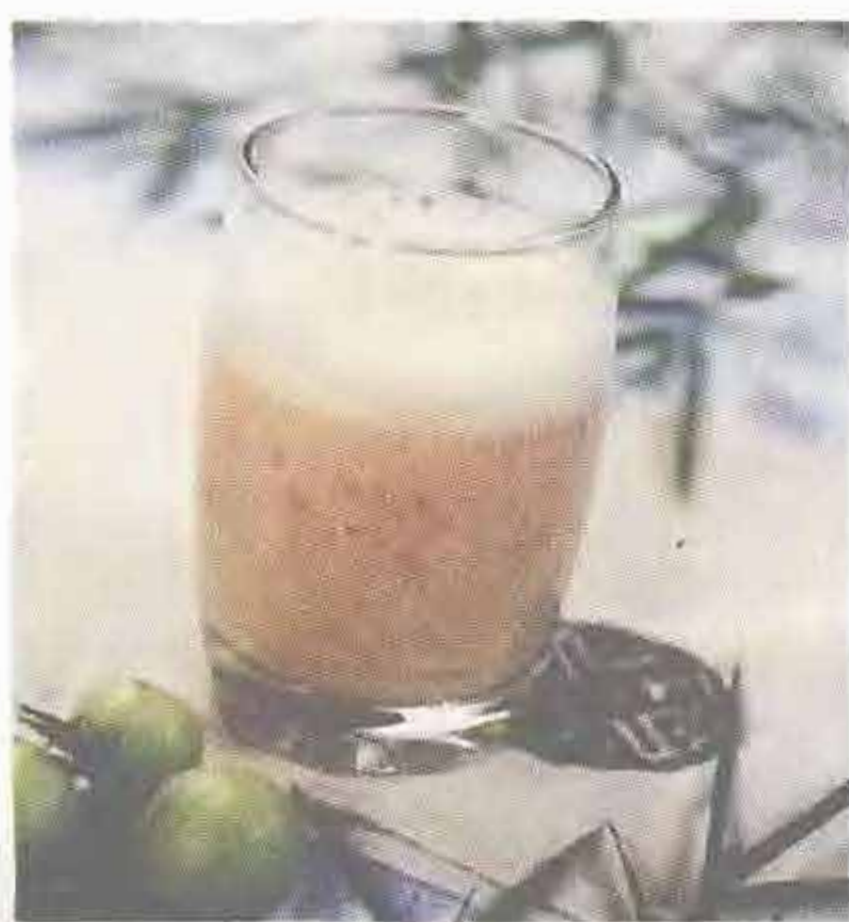
- ☐ 容易疲乏困倦
- ☐ 面色苍白
- ☐ 易心悸、头晕、头痛
- ☐ 气急或呼吸困难
- ☐ 经常耳鸣、眼花，注意力不集中
- ☐ 食欲减退、恶心便秘等为最多见的症状

木瓜蜜奶汁

- 材料** 小木瓜1个、鸡蛋1个、鲜牛奶1杯。
- 调料** 蜂蜜适量。

做法

- 木瓜去皮、子，切小块备用；鸡蛋打入碗中，取蛋黄。
- 将木瓜块、鸡蛋黄放入榨汁机中，加入蜂蜜、牛奶搅打成汁即可。



推荐食材

瘦肉、鸡肉、猪肝、鱼、蛋黄、海带、紫菜、木耳、茄子、香菇、口蘑、胡萝卜、菠菜、豆类、紫米、红枣、山楂、核桃、木瓜、草莓、花生、葵花子、芝麻

禁忌食材

茶、蚕豆、蒜、海蜇、毛蚶、奶油、柿子

菠菜萝卜汁

- 材料** 菠菜300克、胡萝卜50克、冰块适量。
- 调料** 柠檬汁、蜂蜜各适量。

做法

- 菠菜择洗干净，切成小段；胡萝卜清洗干净，去掉皮，切小块。
- 将菠菜段、胡萝卜块、矿泉水、冰块、柠檬汁、蜂蜜逐一放入榨汁机中，搅打均匀，过滤后倒入玻璃杯中即可饮用。

营养师建议

★★★此款蔬菜汁不仅具有美白养颜的作用，还可预防贫血，特别适合女性饮用。



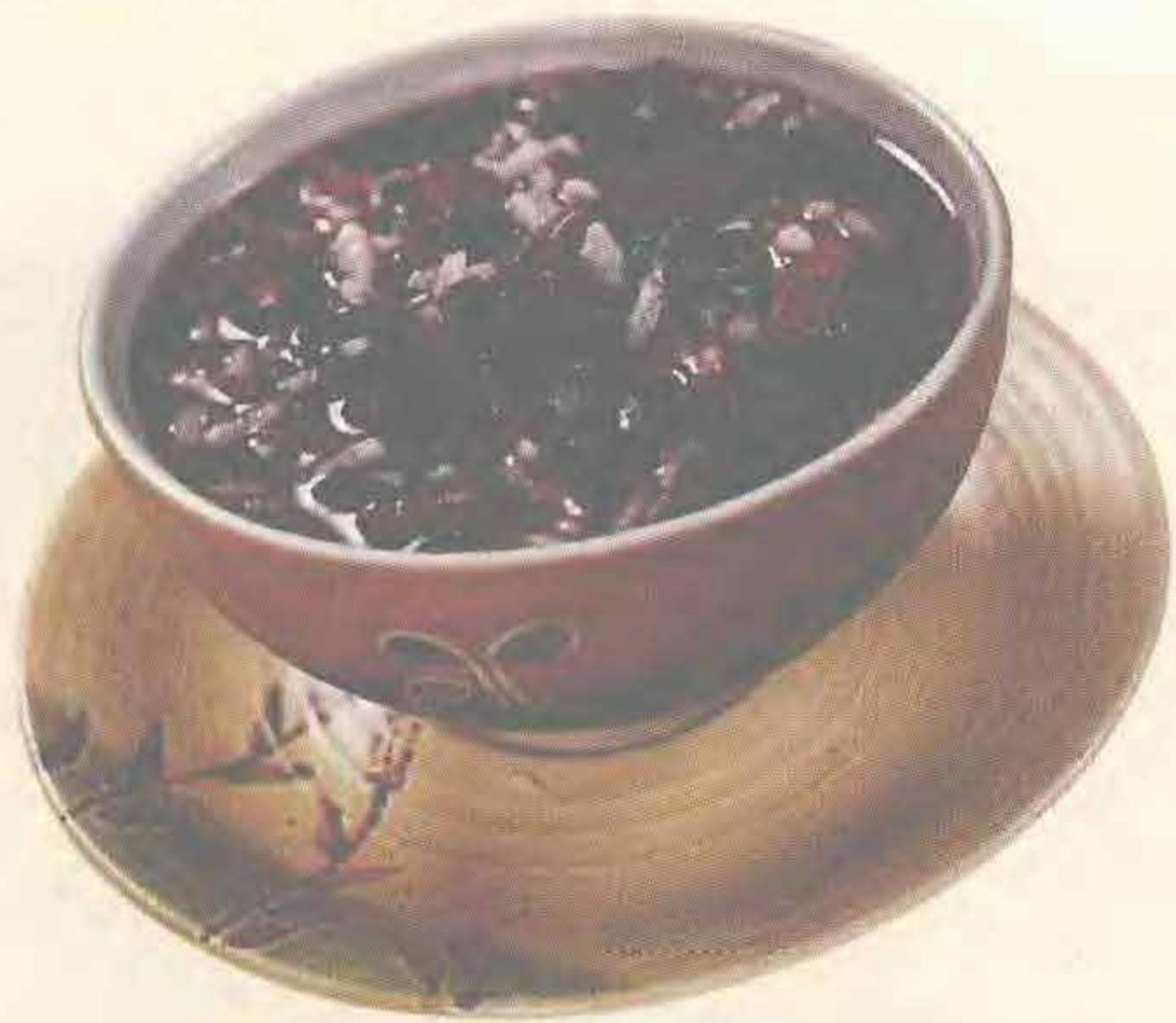
紫米粥

● **材料** 紫米、糯米各 30 克，红枣数枚。

● **调料** 白糖适量。

做法

1. 紫米、糯米分别淘洗干净，待用；红枣去核，洗净，待用。
2. 在锅内放入清水、紫米和糯米，置于火上，先用旺火煮沸后，再改用文火熬煮到粥将成时，加入红枣略煮，加白糖调味即可。



黄焖鸡

● **材料** 鸡 1 只、笋干 150 克、水发木耳 40 克、水发香菇 50 克、干辣椒 10 个、蒜苗 3 根、啤酒 1.5 罐。

● **调料** 姜片、蒜末、盐、酱油、料酒、蚝油、五香粉、白糖各适量。

做法

1. 鸡收拾干净，切成约 4 厘米见方的块，加入姜片、盐、酱油、料酒、蚝油、五香粉抓匀，腌渍 20 分钟；笋干用清水泡软，冲洗干净后放入沸水锅中煮 15 分钟，捞出，挤干水分；蒜苗切段；木耳切小朵；香菇去蒂，切块。
2. 炒锅倒油烧热，放干辣椒、蒜末爆香，放入鸡块，翻炒至鸡肉表面微黄，盛出。
3. 锅中再倒少量油烧热，放笋干、香菇、木耳翻炒，倒泡香菇的水，大火煮开，加盐、白糖、酱油再煮开，倒入鸡块、啤酒，盖上锅盖，中火焖约 15 分钟，出锅前撒上蒜苗即可。

菠菜炒猪肝

● **材料** 猪肝 250 克、菠菜 150 克。

● **调料** 葱末、姜末、盐、酱油、料酒、白糖、淀粉各适量。

做法

1. 猪肝放入水中泡 30 分钟左右，去除血水，捞出，切片，放入碗中，加入葱末、姜末、酱油、料酒、淀粉拌匀腌渍约 10 分钟；菠菜择洗干净，切段备用。
2. 炒锅倒油烧热，放入猪肝大火炒至其变色，盛出。
3. 原锅留少许油加热，放入菠菜稍炒，再放入猪肝、盐、白糖炒匀，即可出锅。

推荐药膳

当归羊肉羹

【材料】 羊肉 500 克，黄芪、党参、当归各 25 克，生姜片 25 克，盐少许。

【做法】 ① 羊肉洗净，切成小块。② 黄芪、党参、当归包在纱布里，用线捆扎好。③ 将羊肉和药包共放在沙锅里，加水适量，以小火煨煮至羊肉将烂时，放入生姜片，待羊肉快熟烂时放入少许盐即可。





姜丝牛肉

材料 牛肉 200 克、姜丝 100 克。

调料 酱油、植物油、淀粉、料酒、香油、盐各适量。

做法

1. 牛肉洗净，切成薄片，用酱油、淀粉、料酒、盐腌 20 分钟。
2. 锅内放入植物油，待油热后以大火快炒牛肉片。
3. 放入姜丝翻炒，淋入香油即可起锅。

营养师建议

★★★牛肉富含铁质，有治疗及预防贫血的作用。牛肉应完全煮熟再食用，不要生食。

莲藕炖排骨

材料 猪排骨 500 克、莲藕 500 克、红枣 10 枚。

调料 盐、料酒、酱油各适量。

做法

1. 莲藕洗净，切成块，红枣洗净；猪排骨洗净，剁成段。
2. 将全部材料放入沙锅内，加适量清水，用大火煮滚。
3. 继续用小火煲 3 个小时即可。

营养师建议

★★★此汤具有补血养颜的功效，可以作为滋补品经常食用。

蛋皮菠菜包

材料 鸡蛋 1 个、菠菜 200 克、香菜少许。

调料 盐、酱油、醋各适量。

做法

1. 把菠菜洗净，放到加了盐的沸水里焯一下，过冷水，控干水分，切成小段，加盐、酱油、醋拌匀。
2. 香菜放入开水中氽一下捞出。
3. 鸡蛋加盐打散，摊成 2 张蛋皮，每个蛋皮分切成 4 块。
4. 每块蛋皮上放一勺菠菜，把菠菜包住，用香菜捆住即可摆盘食用。



专家解答 Q & A

Q

只吃红枣就可补血吗？

A

红枣本身虽具有补血的作用，但若只吃红枣，效果是相当微弱的，最好搭配葡萄干、龙眼等食品一起吃，效果会比单吃红枣更有效。长期服用红枣，肚子容易胀气，会使身材变胖，怕胖的人不宜长期服用，一个礼拜吃 2~3 次即可。



虾仁茄子罐

● **材料** 虾仁50克、茄子750克、瘦肉150克、鸡蛋2个、水发冬菇3朵，笋25克。

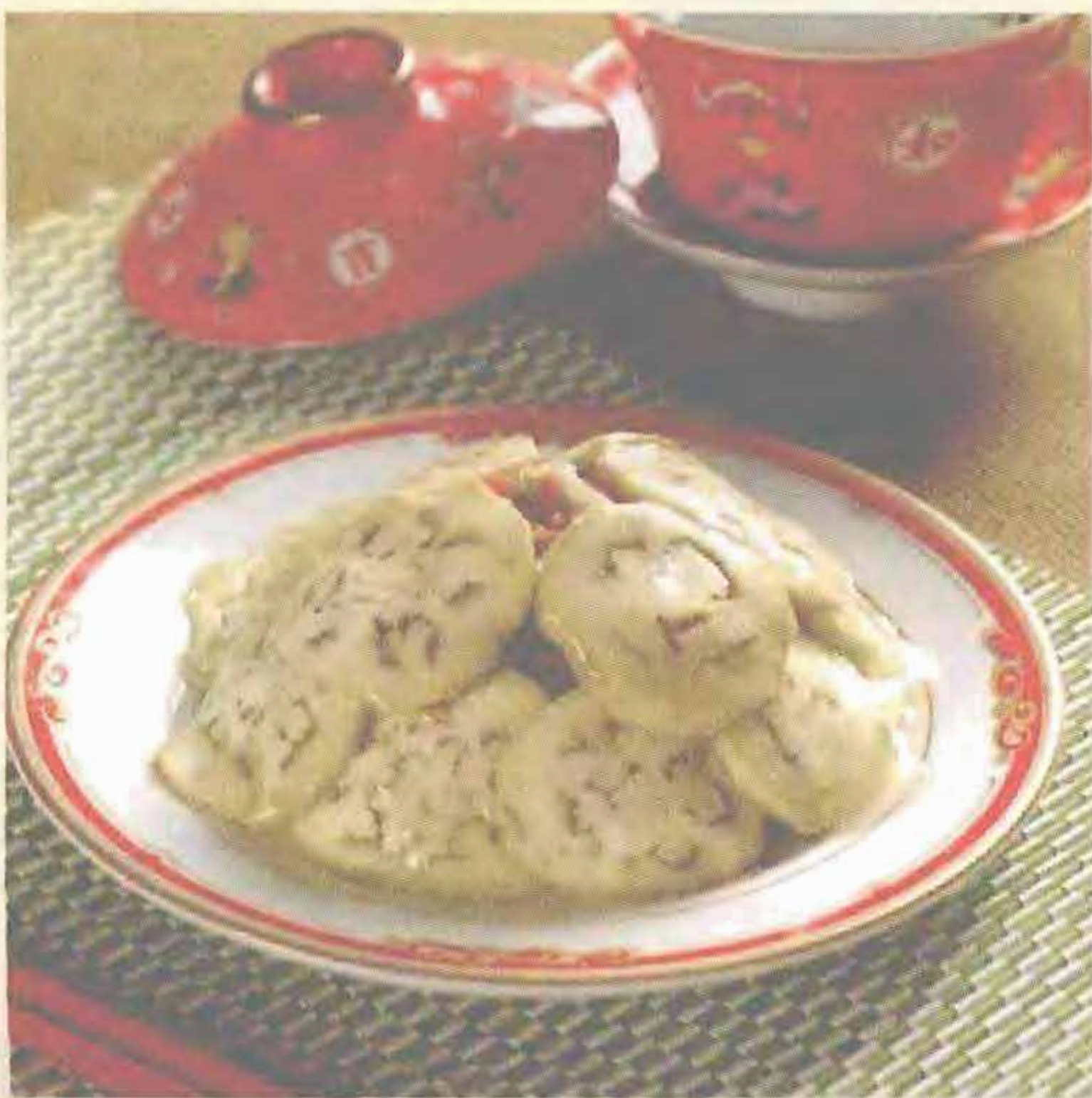
● **调料** 盐、酱油、甜面酱、葱末、料酒、花椒油、味精、姜末、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1.将茄子削成1厘米厚的圆片；将瘦肉切成4厘米长的火柴梗丝；笋和冬菇切成丝，用开水烫一下，控干；鸡蛋打散。
- 2.锅内放油烧热，放入虾仁滑熟后捞出，再下茄片，变软后捞出。
- 3.锅内再放少许油，倒入鸡蛋炒成碎块，备用。
- 4.锅内放少许油，放入甜面酱、肉丝，加葱、姜末炒熟，然后放虾仁、鸡蛋、冬菇丝、笋丝，烹入料酒、酱油，加味精、盐和少许水，炒熟放入盘中成馅。
- 5.取一碗，碗底铺一片茄子，贴靠碗边围上茄片，把馅装入碗内，上面再盖茄子片，上锅蒸熟。
- 6.将茄子罐扣入平盘，把原汤倒入锅内，淋入花椒油，加水淀粉勾芡，把汁浇到茄子罐上即成。

营养师建议

★★★★茄子中含有一种其他蔬菜中很少有的维生素P，这种物质对毛细血管有一定的保护作用，患有动脉硬化、高血压、脑血栓、坏血病的病人，常吃些茄子，对治疗疾病大有好处。



菠菜牛肉羹

● **材料** 菠菜200克、熟牛肉200克、蛋清2个。

● **调料** 白糖、盐、水淀粉各适量。

做法

- 1.菠菜洗净切碎，牛肉切成薄片。
- 2.锅内放水煮开，加入牛肉煮1分钟。
- 3.加入菠菜再煮滚，加入盐、白糖，淋入水淀粉勾成芡汁，再加入打匀的蛋清搅匀即成。

营养师建议

★★★★菠菜含大量铁质，用来煮汤，营养不会流失。

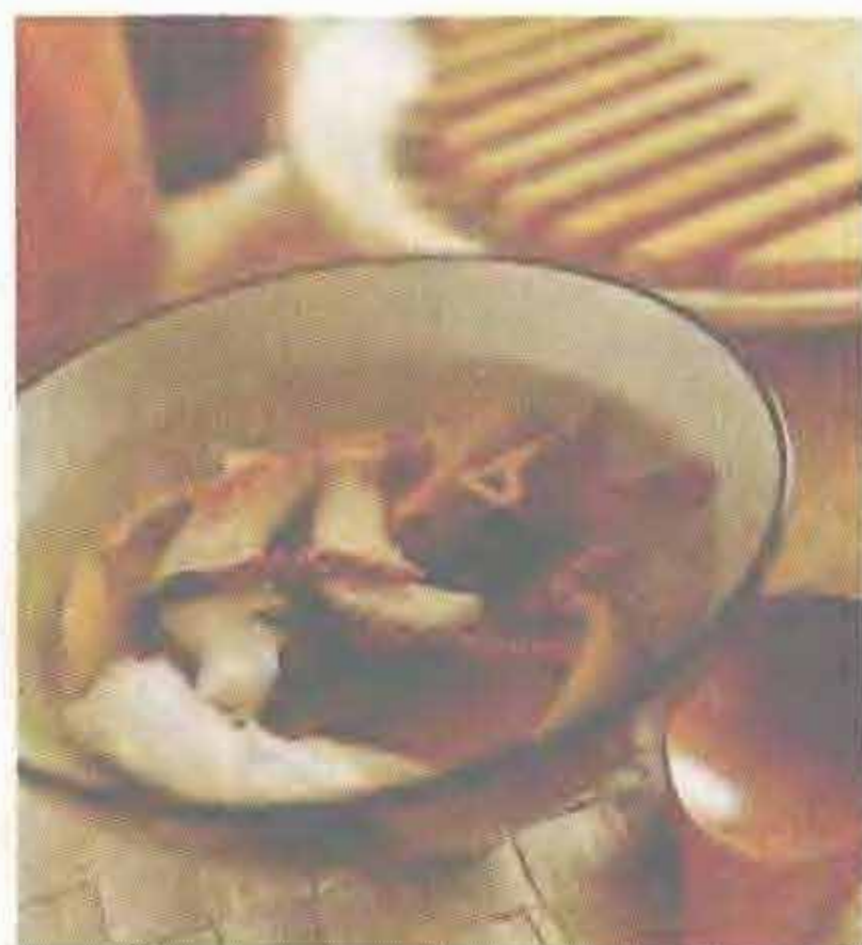
推荐药膳

虫草煲骨髓

【材料】冬虫夏草4克，黄精6克，陈皮3克，牛骨髓250克。

【调料】盐、味精各适量。

【做法】①将冬虫夏草、黄精、陈皮、牛骨髓分别用清水洗干净。②在瓦罐内加入适量清水，用大火烧开，放入冬虫夏草、黄精、陈皮、牛骨髓，改小火继续煲3小时。③食用前加盐、味精调味即可。



功用解析

现代研究发现，黄精有升高白细胞、提高免疫功能的作用；牛骨髓有滋精添髓的作用；冬虫夏草有显著促进血细胞及血小板升高的作用，可提高机体免疫功能，有抗心肌缺氧、抗心律失常、抗肾衰的作用。陈皮健脾理气，可防止诸药食碍胃。

芝麻茄条

材料 茄子 400 克、熟芝麻 30 克。

调料 植物油、酱油、盐、白糖、味精、料酒、葱姜末、蒜片、香油各适量。

做法

1. 茄子去蒂去皮洗净，切成条。
2. 锅内放油，烧至六七成热，下入茄条煸软后捞出沥油。
3. 锅内留少许底油，烧热，下葱末、姜末、蒜片炝锅，放入茄条，再倒入用酱油、白糖、料酒、盐、味精、水和水淀粉对好的汁，翻炒后装盘，撒入芝麻即成。

菜心扒鱼圆

材料 草鱼肉 200 克、油菜心 300 克。

调料 植物油、盐、料酒、葱姜汁、鸡精、淀粉各适量。

做法

1. 将草鱼肉去刺，剁成蓉，放入适量水、盐、料酒、淀粉搅匀，挤成丸子，放入锅中煮熟捞出；将油菜心洗净待用。
2. 锅内放少许植物油，油热放入油菜心炒熟后摆在盘的周围。
3. 将鱼圆倒入锅中，加入水、盐、鸡精，勾薄芡出锅，倒入装有菜心的盘中即可。



蜜枣银心

材料 红枣 30 枚、糯米粉 100 克。

调料 白糖、蜂蜜、水淀粉各适量。

做法

1. 红枣去核，从中间切开，但不要切断。
2. 把白糖溶解在开水里，一点点往糯米粉里加，边加边用筷子搅拌，凝结成一个个小疙瘩的时候揉成面团。
3. 把面团揪下一小块，搓成与枣长短相同的一小条，塞在枣中心，并把两边压紧，放入盘中，上锅内蒸 15 分钟。
4. 锅中烧开适量水，放入白糖、蜂蜜、水淀粉，煮成透明黏稠状时，浇在枣上即可。

营养师建议

★★★ 红枣不但是美味果品，还是滋补良药，有强筋壮骨、补血行气、滋润润颜的功效。



土豆烧牛肉

材料 土豆 3 个、牛肉片 100 克、葱头 1 个、胡萝卜 1 根、粉丝 100 克、青豆少许。

调料 植物油、白糖、料酒、盐、酱油各适量。

做法

1. 把土豆、葱头、胡萝卜切成块，土豆用水过一下。
2. 粉丝煮熟后沥去水分，切成段。
3. 锅内放油，烧热后放入土豆、葱头、胡萝卜块煸炒。
4. 加入水煮开，放入白糖、料酒、盐、酱油，再放入粉丝和肉片、青豆，煮熟后即可。



嫩茄烧鱼片

● **材料** 嫩茄子 150 克、鱼肉 50 克、红椒 1 只。

● **调料** 姜、葱、植物油、盐、味精、蚝油、淀粉各适量。

做法

1. 茄子去皮切成块，鱼肉、红椒切片，生姜去皮切片，葱切段，鱼肉加淀粉拌匀。
2. 烧热锅下油，放入鱼片，滑散后捞出，再下茄子煎软后盛出。
3. 锅内留油，放入姜片、葱煸香，投入茄子、鱼片，注入少许水，调入盐、味精、蚝油，用中火烧透入味，再用淀粉勾芡即可。

草菇烧面筋

● **材料** 面筋 250 克、油菜心 100 克、罐头草菇 50 克。

● **调料** 酱油、水淀粉、葱段、香油、盐、胡椒粉、味精、植物油各适量。

做法

1. 草菇洗净；油菜心洗净，焯水至断生，围在盘边。
2. 锅内放油烧至六七成热，爆香葱段，放入草菇煸炒，出香味后加面筋同炒，放入酱油、盐、胡椒粉、水煮开，撇去浮沫，加味精搅拌。
3. 用水淀粉勾芡，淋上香油盛入油菜心中即可。

鸡腿菇炒肉片

● **材料** 鸡腿菇 250 克、里脊肉 200 克、蒜苗少许。

● **调料** 料酒、酱油、水淀粉、白糖、盐、植物油各适量。

做法

1. 里脊肉切片，拌入料酒、酱油、水淀粉、盐腌 10 分钟；鸡腿菇洗净，斜切片；蒜苗洗净，斜切段。
2. 锅内放油烧热，放入肉片煸炒，变色后捞出。
3. 锅内再放油烧热，倒入鸡腿菇翻炒，再放入肉片，最后放入蒜苗及料酒、酱油、白糖、盐，炒匀即可盛出。

红枣枸杞炖羊肉

● **材料** 红枣 20 枚、枸杞 20 克、羊肉 500 克。

● **调料** 盐、料酒各适量。

做法

1. 羊肉切小块，先用开水氽烫；红枣去核。
2. 沙锅内放入羊肉、红枣和适量水，煮 1 小时左右。
3. 放入盐、料酒即可。

营养师建议

★★★对于女性而言，常吃枸杞不但可以预防贫血，还可以起到美白养颜的功效。

推荐药膳

桂圆桑葚粥

【材料】桂圆肉 15 克、桑葚 30 克、糯米 100 克、蜂蜜各适量。

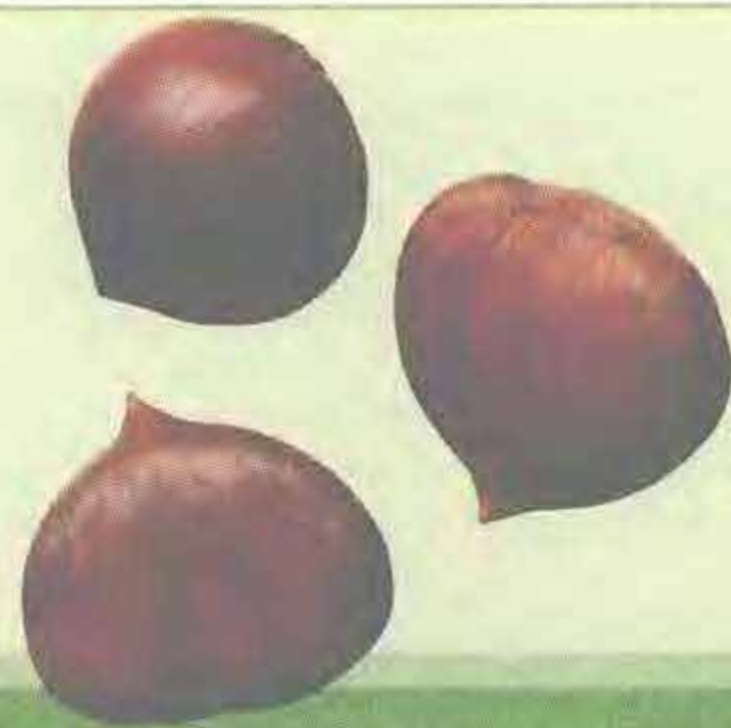
【做法】桂圆肉、桑葚、糯米一同入锅，加适量清水煮粥，粥成调入蜂蜜即可服食。



功用解析

本方润肺补中、养血滋阴、补肝养肾。桑葚有补肝益肾、滋阴养血、黑发明目、祛斑延年的功效。现代医学对桑葚进行药理、药效毒理测试的结果也表明，桑葚能抑制有害物质的生成，增强抗寒、耐劳能力，延缓细胞衰老，防止血管硬化，以及提高机体免疫功能等。

胃炎



胃炎是胃黏膜炎症的统称，可分为急性和慢性两类。急性胃炎常见的为单纯性和糜烂性两种。前者表现为上腹不适、疼痛、厌食和恶心、呕吐；后者以上消化道出血为主要表现，如呕血和黑粪。慢性胃炎通常又可分为浅表性胃炎、萎缩性胃炎和肥厚性胃炎。慢性胃炎病程迁延，大多无明显症状和体征，一般仅见饭后饱胀、泛酸、嗝气、无规律性腹痛等消化不良症状。

胃炎患者发作期宜少食多餐，以软食为主。平时饮食应有规律，吃容易消化的食物，多吃蔬菜、水果，多吃谷物和豆类、瘦肉、鱼类、贝类和蛋类，多吃干果，因为干果里含有大量的钾和铁。忌食生冷、干硬和煎炒油炸的食物，最好不喝酒、不吸烟。生活要有规律，避免过度疲劳和精神紧张。

自测卡片

- ☐ 舌头的颜色发黄，舌苔变厚，舌边有齿印
- ☐ 记忆力渐弱
- ☐ 出现口腔溃疡
- ☐ 大便干结
- ☐ 上腹部隐痛反复发作
- ☐ 喜热怕冷，泛吐酸水
- ☐ 食欲不振、恶心、呕吐

木瓜鲩鱼尾汤

- 材料** 木瓜1个、鲩鱼尾100克。
- 调料** 姜片、盐各适量。

做法

1. 木瓜削皮切块，鲩鱼尾煎熟。
2. 加木瓜及姜片、盐、水，共煮1小时即可。

营养师建议

★★★此汤可以滋养、消食，对食积不化、胸腹胀满有辅助疗效。

紫菜南瓜汤

- 材料** 南瓜100克、紫菜10克、虾皮20克、鸡蛋1个。
- 调料** 酱油、植物油、黄酒、醋、味精、香油、盐各适量。

做法

1. 将紫菜泡水，洗净；鸡蛋打入碗内搅匀；虾皮用黄酒浸泡；南瓜去皮、瓤，洗净切块。
2. 锅放火上，倒入植物油，烧热后，放入酱油炆锅，加适量清水，投入虾皮、南瓜块，煮30分钟，再投入紫菜煮10分钟。
3. 将搅好的蛋液倒入锅中，加入黄酒、醋、味精、香油、盐，调匀即成。



营养师建议

★★★南瓜所含的果胶可以保护胃肠道黏膜免受粗糙食品刺激，促进溃疡面愈合，适宜胃病患者食用。



猴头菇炖鸡

● **材料** 猴头菇 100 克、母鸡 1 只、红枣 10 枚。

● **调料** 姜片、葱结、绍酒、盐、淀粉各适量。

做法

1. 将猴头菇洗净去蒂，发胀后将菇内残水挤压干净，以除苦味，再切成片待用。
2. 把母鸡去头脚，剁成块，放入炖盅内。
3. 加入姜片、葱结、绍酒、水，放上猴头菇片和红枣，用文火慢慢炖，直至肉熟烂为止，加入盐即成。

营养师建议

★★★ 猴头菇有助消化及利五脏的功能，适用于消化不良、胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎、胃窦炎、胃痛、胃胀及神经衰弱者食用。

干姜粥

● **材料** 干姜 3 克、粳米 60 克。

● **调料** 盐少许。

做法

1. 将干姜加水，置火上煎煮熟。
2. 将煮好的姜取其汁，再放入粳米同煮为粥即可。

营养师建议

★★★ 此粥有温中和胃、祛寒止痛的功效，对于脾胃虚寒、腹痛呕吐有很好的治疗作用。



橘皮炖鲫鱼

● **材料** 鲫鱼 1 条、橘皮 10 克。

● **调料** 姜、胡椒粉、黄酒、盐、葱、味精各适量。

做法

1. 将鲫鱼去鳞及内脏，姜切片。
2. 将切好的姜片放在鱼上几片，其余的和橘皮一起填入鱼腹内，加入黄酒、盐、葱、胡椒粉和水。
3. 隔水清蒸半小时，加入味精即可。

营养师建议

★★★ 此菜可以温胃止痛，可辅助治疗虚寒胃痛。

推荐食材

豆制品、瘦肉、牛肉、鸡、肝、腰、肚、鱼、蛋、菜花、南瓜、芹菜、白菜、韭菜、茄子、扁豆、菠菜、胡萝卜、洋葱、姜、山药、红枣、莲子、谷物、薏米、山楂、香蕉、苹果、板栗

禁忌食材

咖啡、茶、巧克力、菠萝、橙、竹笋

专家解答 Q & A

Q 如何保护胃才是比较科学的做法？

A 一要保暖护养。天凉之后，患有慢性胃炎的人要特别注意胃部的保暖。二要饮食调养，胃病患者的饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜。三要忌嘴保养。胃病患者要注意不可吃过冷、过烫、过硬、过辣的食物。四要平心静养。胃病的发生与发展与人的情绪、心态密切相关，因此，要讲究心理卫生，保持精神愉快和情绪稳定。

姜韭牛奶羹

材料 韭菜 250 克、生姜 25 克、牛奶 250 克。

做法

- 1.韭菜、生姜洗净，切碎，捣烂。
- 2.以洁净纱布绞取汁液，放入锅内。
- 3.再对加牛奶或奶粉，加适量水，加热煮沸即可。

营养师建议

★★★此菜健胃暖中，温肾助阳，散瘀活血。牛奶味甘性微寒，具有生津止渴、滋润肠道、清热通便、补虚健脾等功效。

莲子花生豆腐脑

材料 海藻 50 克、豆腐 200 克、莲子 20 克、花生碎少许、枸杞 10 克。

调料 淀粉、盐各适量。

做法

- 1.海藻泡软后，入开水中煮熟，拌少许盐备用；莲子浸泡后，蒸熟备用；枸杞用热水洗过后，捞起备用。
- 2.豆腐去边，与花生碎、盐、少许水拌匀成泥状。
- 3.加入枸杞、莲子拌匀，倒入方型盒中蒸熟成块状，切片装盘，撒上海藻即可。

营养师建议

★★★海藻含蛋白质多、脂肪少，具有促进排泄、强骨补血等功效。



蜂蜜炖山药

材料 山药 30 克。

调料 蜂蜜 15 克。

做法

- 1.山药去皮，切块。
- 2.加入蜂蜜和水，文火炖熟即可。

薏米炖猪肚

材料 薏米 50 克、猪肚 100 克、小肠 100 克。

调料 面粉、盐、米酒各适量。

做法

- 1.将猪肚、小肠洗净，用面粉抓拌使其去污，再用清水洗净。
- 2.用热水将猪肚、小肠氽烫后捞起再洗净，猪肚切片，小肠切段备用。
- 3.将薏米洗净加水煮沸，加入肚片、肠段及盐、米酒，用中火熬煮 40 分钟后再改小火煮 20 分钟，取出即可食用。

营养师建议

★★★猪肚含有蛋白质、脂肪、无机盐等物质成分，具有补虚损、健脾胃的功效。

桂枣山药汤

材料 红枣 12 枚、山药 300 克、桂圆肉 50 克。

调料 白糖适量。

做法

- 1.红枣泡软去核，山药去皮、切丁。
- 2.红枣和山药一同放入清水中烧开，煮至熟软。
- 3.放入桂圆肉及白糖调味，待桂圆肉已煮至散开即可食用。

营养师建议

★★★桂圆有壮阳益气、补益心脾、养血安神、润肤美容等多种功效，最适合身体虚弱者食用。



苹果蛋饼

● **材料** 苹果2个、鸡蛋4个。

● **调料** 白糖、植物油各适量，牛奶100毫升。

做法

- 1.将鸡蛋打散，加入牛奶、白糖搅拌；苹果去核，切成片。
- 2.烧热平底锅，加入油，将蛋浆倒入锅中用小火煎。
- 3.将苹果片铺在蛋饼上，待底部熟后再翻转煎熟，然后装盘即可。

蘑菇豆腐

● **材料** 水发蘑菇100克、豆腐200克、蒜苗25克、海米35克。

● **调料** 盐、味精、姜末、醋、胡椒粉、香油各适量。

做法

- 1.将蘑菇去杂洗净切成小片，豆腐放锅中加水煮一会儿，捞出切小片，海米泡发好。
- 2.炒锅内添入水，放入豆腐、蘑菇、盐、姜末及海米烧沸。
- 3.加入胡椒粉、醋，淋入香油，撒入味精、蒜苗，出锅装盆即成。

营养师建议

★★★ 蘑菇为经常食用的真菌，性味甘凉，有理气、滋补强壮的功效，并有降低血糖的作用。

鸡蓉芋泥羹

● **材料** 鸡脯肉100克、荔浦芋头400克、蛋清2个、火腿蓉25克。

● **调料** 盐、味精、胡椒粉、水淀粉、香油各适量。

做法

- 1.鸡肉去筋剁成蓉，与蛋清、盐、味精、水淀粉调匀成糊状。
- 2.芋头去皮洗净后，切成片，上笼蒸烂，压成芋泥。
- 3.锅内加水，再下芋泥、盐、味精，用勺搅匀后，将鸡蓉糊慢慢倒入，再搅匀，烧开后盛入汤盆，淋上香油、撒上火腿蓉、胡椒粉即成。

营养师建议

★★★ 芋头的黏液中含有皂甙，会刺激皮肤发痒，因此生剥芋头皮时需小心。



薏米猪脚汤

● **材料** 薏米30克、猪脚4个。

● **调料** 黄酒、姜、盐、酱油、葱、胡椒粉各适量。

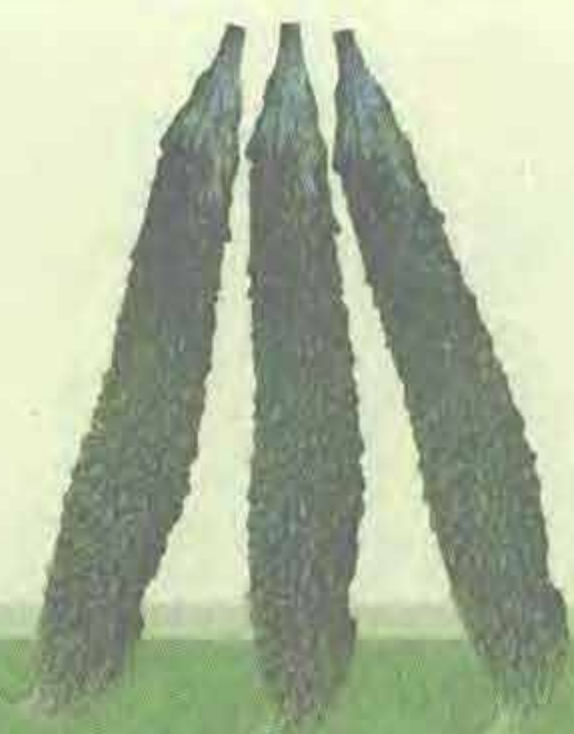
做法

- 1.薏米碾碎，猪脚洗净剁块与薏米一同放入沙锅。
- 2.加黄酒、姜及清水，用大火煮滚，然后除去汤面浮沫，再用小火煨2小时。
- 3.待猪蹄烂熟后，加入盐、酱油、葱、胡椒粉即可。

营养师建议

★★★ 此汤具有健脾、益胃、利湿的作用。

脂肪肝



脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变。脂肪肝分为肥胖性脂肪肝、酒精性脂肪肝、营养失调性脂肪肝、药物性脂肪肝、妊娠急性脂肪肝、糖尿病性脂肪肝等。多表现为恶心呕吐，身体出现蜘蛛痣，上腹部的特殊不适感，常伴有头晕、脉搏缓慢、血压降低等症状。

在饮食方面，脂肪肝患者的饮食不宜过分精细，主食应粗、细、杂粮搭配，多用蔬菜和藻类，以保证摄入足够数量的食物纤维。还要限制食盐的摄入量，应该选择富含不饱和脂肪酸的植物油，控制脂肪和胆固醇的摄入量，减少糖和甜食。碳水化合物应主要由谷粮供应，适当补充对治疗肝病有益的各种维生素和矿物质，特别是富含叶酸、胆碱、肌醇、尼克酸、维生素E、维生素C、维生素B₁₂、钾、锌、镁等的食物和产品以促进和维持正常代谢，纠正或防止营养缺乏。

自测卡片

- ☐ 食欲不振、厌油、腹胀
- ☐ 肝区隐痛
- ☐ 易乏力、恶心呕吐
- ☐ 面、颈、手背、上臂、前胸和肩出现蜘蛛痣
- ☐ 出现口角炎、皮肤淤斑等维生素缺乏症
- ☐ 食后上腹饱胀
- ☐ 体重突然减轻或增加

推荐食材

荞面、海带、紫菜、带鱼、大蒜、洋葱、红薯、玉米、胡萝卜、菠菜、芹菜、白菜、莴笋、茼蒿、苦瓜、南瓜、豆类、香菇、花生、山楂、无花果、苹果、牛奶、豆制品

禁忌食材

酒、糖、肥肉、蛋黄、鱼子、油条、炸鸡、炸花生米、辣椒、胡椒、咖喱、酒、肉汤、鸡汤、鱼汤、巧克力、甜点

芹菜炒豆干

- 材料** 芹菜 250 克、豆腐干 50 克、红椒少许。
- 调料** 盐适量。

做法

1. 芹菜洗净切斜段，焯水待用；豆腐干切条；红椒洗净，去蒂、子，切片。
2. 锅中油烧热后，先倒进芹菜翻炒至菜色变绿，再倒进豆腐条、红椒片加盐炒熟即可。





芹菜黄豆汤

● **材料** 芹菜 100 克、黄豆 20 克。

● **调料** 盐适量。

做法

1. 芹菜洗净切成片，黄豆用水泡涨。
2. 锅内加适量水，将与黄豆、芹菜煮熟，加盐调味即可。

麻酱白菜丝

● **材料** 白菜 500 克、山楂 75 克。

● **调料** 盐、芝麻酱各适量。

做法

1. 白菜洗干净，甩干水分，切成细丝，加少许盐揉一下，腌出水分后挤干，放入大碗里备用。
2. 山楂洗干净，去核，再切成薄片，放在白菜丝上。
3. 取小碗放芝麻酱，加水、盐调成麻酱汁，淋在白菜上即可。

营养师建议

★★★白菜富含粗纤维、胡萝卜素，而脂肪和糖的含量极少，适合肥胖者经常食用，可以有效地预防脂肪肝的发生。

橘味海带丝

● **材料** 干海带 150 克、白菜 150 克、干橘皮 50 克。

● **调料** 盐、味精、醋、酱油、香油、香菜段各适量。

做法

1. 干海带放锅内蒸 25 分钟左右，捞出，放热水中浸泡 30 分钟，切成细丝。
2. 把白菜洗净，切成细丝；干橘皮浸软洗净，切成丝。
3. 将海带丝、白菜丝和橘皮丝放入大碗内，加酱油、醋、盐、味精和香油，撒上香菜段，拌匀即可。

营养师建议

★★★海带富含蛋白质、碳水化合物、膳食纤维，常吃能祛病强身。

蔬菜腐皮卷

● **材料** 豆腐皮 3 张、白菜 300 克、豆腐干 80 克、水发香菇 5 朵。

● **调料** 盐、香油、味精各少许。

做法

1. 将白菜洗净后在沸水锅中烫一下，控干水分后切碎；豆腐皮切去边角后，再每张切成四等分；水发香菇和豆腐干也在沸水锅里煮一下捞出，然后切成丝。
2. 将白菜、香菇和豆腐干放入大碗内，放盐、香油和味精拌匀作馅料。
3. 将豆腐皮摊开，每张豆腐皮分别放入适量的蔬菜馅料，然后逐条卷起来放入盘中，上笼用旺火蒸 5 分钟取出可食。



海米烧白菜

● **材料** 海米 20 克、白菜心 500 克、冬笋 30 克、水发冬菇 2 朵。

● **调料** 大葱、盐、料酒、植物油、香油、味精各适量。

做法

1. 将白菜洗净，切成长段，冬笋切成片，冬菇切成两半。
2. 植物油烧至六成热，放入白菜滑炒，盛出。
3. 锅内放油烧热，下葱烹锅，加入冬笋、冬菇翻炒，再加水、盐、料酒、海米、白菜烧烂，加上味精，淋上香油即成。

三彩菠菜

材料 菠菜300克、鸡蛋2个、水发粉丝100克、水发海米20克。

调料 醋、蒜末、味精、盐、香油各适量。

做法

- 1.将鸡蛋打入碗中，加少许盐搅匀。
- 2.炒锅内放入少许油，将油加热，把鸡蛋液倒入锅内，转动炒锅，让鸡蛋液在炒锅内摊开，煎成蛋皮，再切成丝。
- 3.粉丝切成段，与海米放入大碗中待用；将菠菜择洗干净，切成段，在沸水中略烫，捞出马上用凉开水过凉，之后挤干水分，放入盛粉丝的碗里。
- 4.将醋、盐、味精、香油、蒜末、蛋皮丝依次放入碗中，调拌均匀后装盘即可。



白灼芹菜

材料 芹菜300克、胡萝卜半根。

调料 葱花、蒜末、姜末、盐、鸡精、蒸鱼豉油各适量。

做法

- 1.芹菜洗净去筋，掰成小段，用开水烫熟，捞到盘中。
- 2.胡萝卜切成细丝，用开水氽熟，放在芹菜盘中。
- 3.放入葱花、蒜末、姜末，加入盐、鸡精、蒸鱼豉油，拌匀即可。

紫菜卷

材料 绿芦笋8支、胡萝卜1根、生菜叶8片、素火腿8根、花生碎少许、紫菜4张。

调料 盐少许。

做法

- 1.胡萝卜切成与芦笋等粗的条，煮熟；素火腿切成条；生菜洗净，擦干水分；紫菜对半切开成8张。
- 2.绿芦笋削去皮，放入开水中氽烫，沥干，与胡萝卜、素火腿加盐腌入味。
- 3.取一张紫菜铺平，铺上生菜、绿芦笋、胡萝卜、素火腿、花生碎，卷成长筒形，再切成4小段，排入盘中即可。



专家解答 Q & A

Q 人胖了就容易得脂肪肝吗？

A 腹部肥胖的人比较容易发生脂肪肝。这是因为腹部周围的脂肪细胞对刺激较敏感，由腹部脂肪细胞输送至肝的脂肪酸就会增加。肝内脂肪酸的去路主要用于合成甘油三酯，新合成的甘油三酯再与肝细胞内的载脂蛋白结合，就形成了VLDL——甘油三酯释放入血，当肝内合成的甘油三酯超过了肝脏将甘油三酯转运出肝脏的能力，或形成VLDL输出发生障碍，就会导致甘油三酯在肝内堆积而发生脂肪肝。



姜汁菠菜

● **材料** 菠菜 250 克。

● **调料** 姜 25 克、盐、酱油、香油、味精、醋、花椒油各少许。

做法

1. 菠菜洗净，切成长段；姜洗净后，捣烂挤出姜汁，待用。
2. 锅内注入清水，烧沸后，倒入菠菜略焯，捞出沥去水，装在盘内晾凉。
3. 待菠菜凉后，装在稍大的盆内，加入姜汁、盐、酱油、醋、味精、香油、花椒油调拌入味，装入菜盘即成。

营养师建议

★★★ 菠菜甘凉，加姜汁凉拌，可增风味，有开食欲、助消化、养血通便的功效。

五味苦瓜

● **材料** 苦瓜 1 条。

● **调料** 蒜、香菜、番茄酱、酱油、醋各适量。

做法

1. 将苦瓜洗净去瓤，切成块。
2. 将蒜、香菜切碎，放入碗中。
3. 加番茄酱、酱油、醋，浇在苦瓜上即可食用。

青椒海带丝

● **材料** 干海带 150 克、青椒 2 个。

● **调料** 盐、味精、香油各适量。

做法

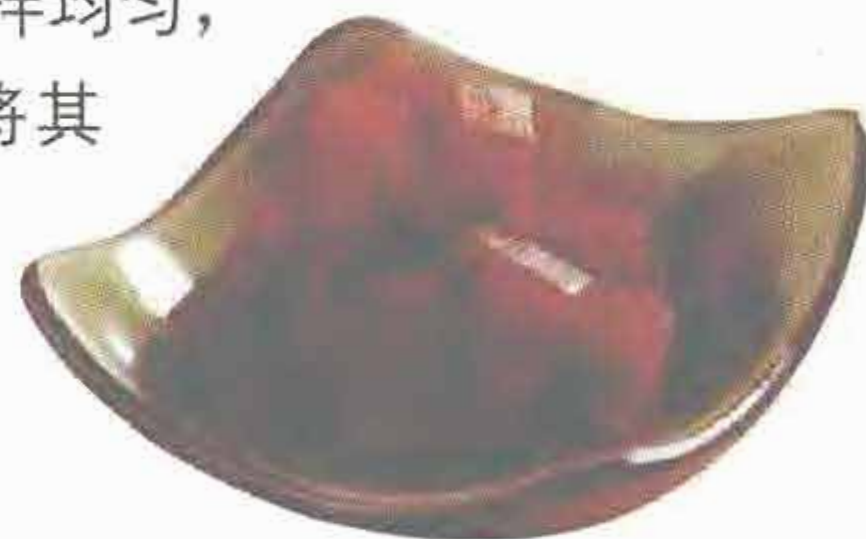
1. 用温水将海带浸泡涨发，洗净，切成丝；青椒去蒂与子，切成细丝。
2. 分别将海带丝、青椒丝放入沸水锅中焯一下，捞出沥干水，同放入盘中。
3. 加盐、味精、香油拌匀即可。

推荐药膳

荞麦糕

【材料】荞麦粉 50 克、干玫瑰花 10 克、糯米粉 50 克、大米粉 100 克、白糖适量。

【做法】①白糖加水溶化。②将荞麦粉、糯米粉、大米粉放入锅中，加入白糖水，充分搅拌均匀，至半透明黏糊状。③调入揉碎的玫瑰花及发酵粉少许，继续搅拌均匀，放置片刻。④将其倒入模型内，置蒸锅上用大火蒸 2 分钟以上。



水晶蔬菜饺

● **材料** 澄面 500 克、虾仁 100 克、豌豆 100 克、香菇 5 朵、玉米粒 100 克、胡萝卜 1 根、鸡蛋 1 个。

● **调料** 盐、鸡精、胡椒粉、料酒、香油、淀粉各适量。

做法

1. 将虾仁剁成泥，加鸡蛋、淀粉、盐、料酒、胡椒粉、鸡精、香油搅拌均匀；将胡萝卜、香菇分别切成小碎丁，和豌豆、玉米粒一起放入虾肉馅中拌匀。
2. 澄面用热水烫成水晶皮，用水晶皮包入馅制成饺子，入蒸锅大火蒸 5 分钟即可。

营养师建议

★★★ 玉米含丰富的钙、硒、卵磷脂、维生素 E 等，具有降低血清胆固醇的作用。



痛风



痛风常见于肥胖、高血脂及高血压病人，属于组织损伤的一组疾病。病变常侵犯关节、肾脏等组织，发病年龄多在40岁以上，目前有低龄化趋势。痛风分为原发性和继发性两类。在此基础上，根据尿酸生成和代谢情况，又可进一步分为生成过多型和排泄减少型。痛风常犯部位包括大脚趾、脚背、脚踝、脚跟、膝、腕、手指和肘等，在晚上开始发生剧疼及关节发炎的情形，有时候也会同时出现发烧症状，在受犯关节会出现严重红肿热痛现象，令人疼痛难耐，症状会由轻而重，发冷与颤抖现象也会加重。

对于痛风患者，需要节制饮食，防止过胖。多吃五谷杂粮和蔬菜，同时还应该避免进食发酵的食物，少吃脂肪和盐，不要吃辛辣食物。注意要多饮水，每日应该喝水2000~3000毫升，以促进尿酸的排除。

自测卡片

- ☐ 夜间突然因足痛而惊醒
- ☐ 关节周围及软组织出现明显红肿，局部热痛不能忍受
- ☐ 关节局部皮肤出现脱屑和瘙痒
- ☐ 过分劳累和精神紧张
- ☐ 体重超过标准
- ☐ 常进食高嘌呤食物
- ☐ 长期大量饮酒

推荐食材

五谷杂粮、蛋类、奶类、瘦肉、鸡肉、番茄、白菜、茄子、芹菜、菠菜、胡萝卜、青椒、黄瓜、冬瓜、南瓜、苦瓜、丝瓜、大头菜、绿豆芽、蘑菇、苹果

禁忌食材

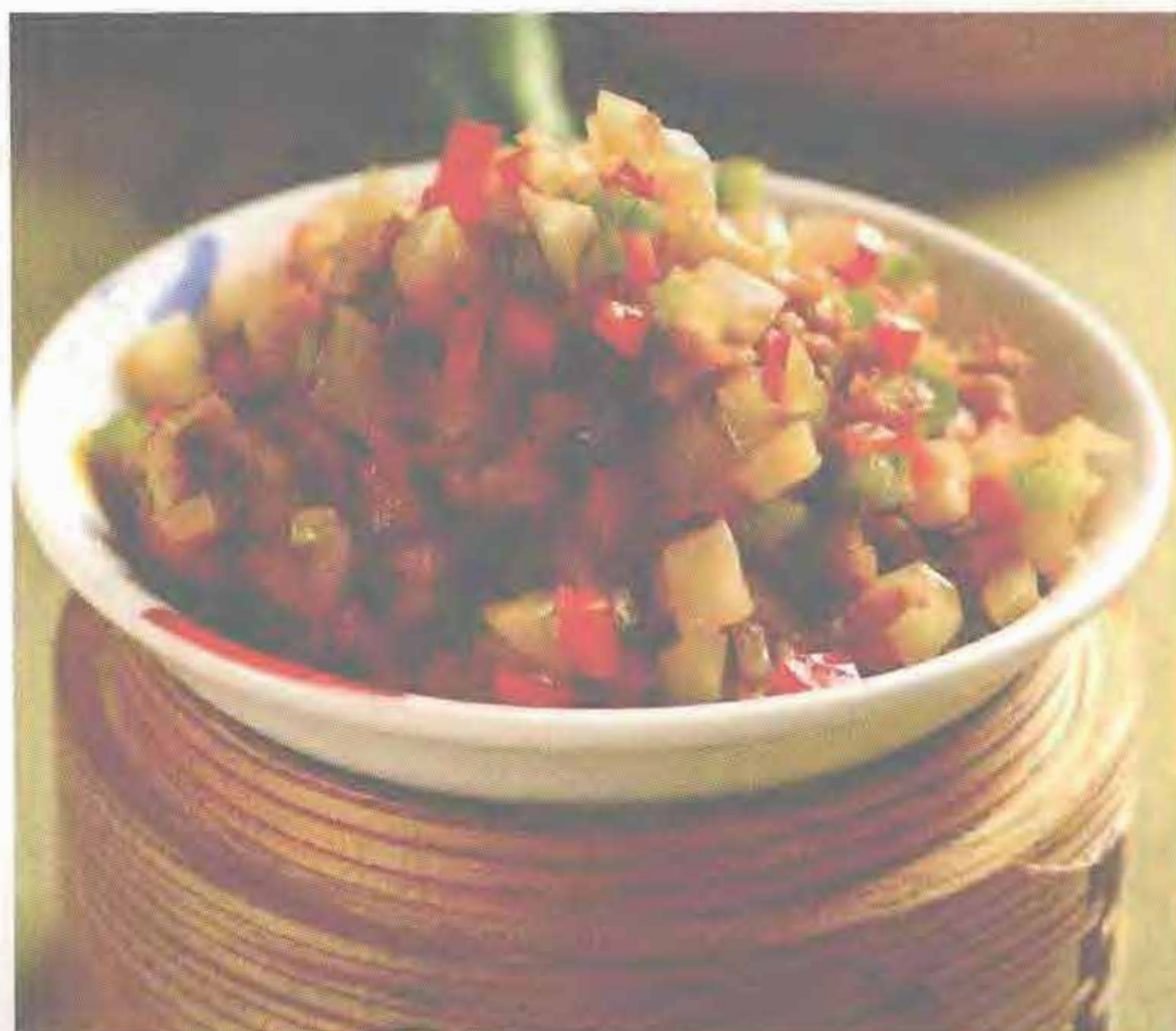
动物内脏、鱼子、沙丁鱼、鲱鱼、肉汁、凤尾鱼、马哈鱼、鹅肉、鸽肉、酒

黑三剁

- 材料** 猪肉馅100克，大头菜50克，红椒、青椒各1个。
- 调料** 香油、料酒、酱油、鸡精、植物油各适量。

做法

1. 大头菜剁成碎粒，红、青椒去子和蒂，切成碎丁。
2. 烧热炒锅，倒入油，油温上升即可放入猪肉馅，用锅铲压散，煸炒5分钟，至肉中水分完全煸干，加入酱油和料酒炒香。
3. 在炒过的肉末中加入青、红椒碎丁和大头菜粒，大火再炒5分钟，放入鸡精和香油，炒匀即可。





五味汁炒茄子

● **材料** 茄子2条,青椒、红椒各1个,鸡脯肉80克。

● **调料** 葱1根、蒜4瓣、姜少许、蛋清1份、豆瓣酱、香油、食用油、料酒、盐、胡椒粉、酱油、醋、淀粉各适量。

做法

- 1.茄子洗净,去蒂,切块,然后每块切3刀,但末端相连;青、红椒去子,除蒂,切片;鸡肉切薄片,加盐、酱油、蛋清、淀粉腌片刻;葱切段;蒜切片;姜拍裂。
- 2.锅内烧热油,依次下茄子、青椒、红椒和鸡片,滑炒后盛出备用。
- 3.锅内放少许油,热后炒香蒜片,爆香姜、葱,下豆瓣酱,随即放入茄子、青椒、红椒和鸡片,调入料酒、盐、胡椒粉、酱油、醋炒匀,淋香油上碟。

营养师建议

★★★青椒含有抗氧化的维生素和微量元素,能增强人的体力和抵抗力。

香脆三丝

● **材料** 圆白菜200克、胡萝卜1根、青椒1个。

● **调料** 盐、姜末、蒜泥、红尖椒、花椒、大料、植物油各适量。

做法

- 1.圆白菜洗净,切成细丝,撒上盐腌10分钟,撇掉余水,撒上姜末、蒜泥、味精,拌匀后装盘。
- 2.红尖椒剪成细丝,与花椒、大料放在一小碗内。
- 3.将烧热的植物油倒入碗内,凉后再淋到菜丝上拌匀即可。



番茄茄饼

● **材料** 茄子1个、肉馅100克、面包渣100克、鸡蛋2个、胡萝卜半根。

● **调料** 面粉、水淀粉、植物油、番茄酱、白糖、醋、盐、味精、葱姜末各适量。

做法

- 1.茄子去蒂洗净去皮,切圆片;肉馅内加葱末、姜末、盐、味精、半个鸡蛋搅匀;把切好的茄片,两片叠落,中间夹入肉馅,沾面粉;胡萝卜切成象眼片。
- 2.剩下的鸡蛋打入碗内,搅均匀,把沾面粉的茄片挂蛋液后,再沾面包渣拍实。
- 3.锅内放油,烧五六成热,将茄饼煎熟,盛出摆盘。
- 4.锅内加少许油,烧热,放入番茄酱略炒,再加水、胡萝卜片、白糖、醋、盐、味精烧开,用水淀粉勾芡,浇淋在茄饼上即好。

酸辣菜

材料 圆白菜 200 克、苹果 1 个、胡萝卜 1 根。

调料 盐、醋各适量、干红椒 2 个。

做法

1. 将圆白菜择洗干净，切成菱形片，胡萝卜刷洗干净，切成斜方片。
2. 将圆白菜、胡萝卜片放入沸水锅内烫一下，捞出过凉，沥干水分。
3. 将苹果去皮、核，切成薄片，浸在淡盐水内。
4. 将干红辣椒去蒂、子，洗净，放入锅内，加少许水煮 10 分钟，拣去辣椒不用，把辣椒水倒入碗内；将苹果片捞出，浸入辣椒水内，再加入醋、盐，晾凉后把圆白菜、胡萝卜片浸泡其中，冷藏 20 小时后即可食用。

鸡蛋什蔬沙拉

材料 鸡蛋 2 个、番茄 1 个、生菜 1 棵、洋葱半个。

调料 盐、醋、香油各适量。

做法

1. 鸡蛋煮熟，剥壳，切成月牙形；番茄洗净、剥皮，切成月牙形；生菜、洋葱洗净切成菜丝。
2. 准备一个大碗，将所有准备好的蔬菜放入。
3. 加适量盐、醋、香油拌匀，将切好的鸡蛋摆在拌好的蔬菜上即可。

番茄丝瓜

材料 丝瓜 1 根、番茄 2 个、木耳少许。

调料 盐、白糖、味精、植物油各适量。

做法

1. 将丝瓜去皮，洗净，切成滚刀块；木耳泡发后洗净；番茄洗净，用开水烫后剥皮，切成大小相等的块。
2. 锅内加油，烧热后投入切好的丝瓜、番茄翻炒几下。
3. 加木耳略炒，加盐、白糖调味，烧 1 分钟后放味精即可盛出。

番茄拌三丝

材料 番茄 1 个、白萝卜 1 个、莴笋 1 根、胡萝卜 1 根。

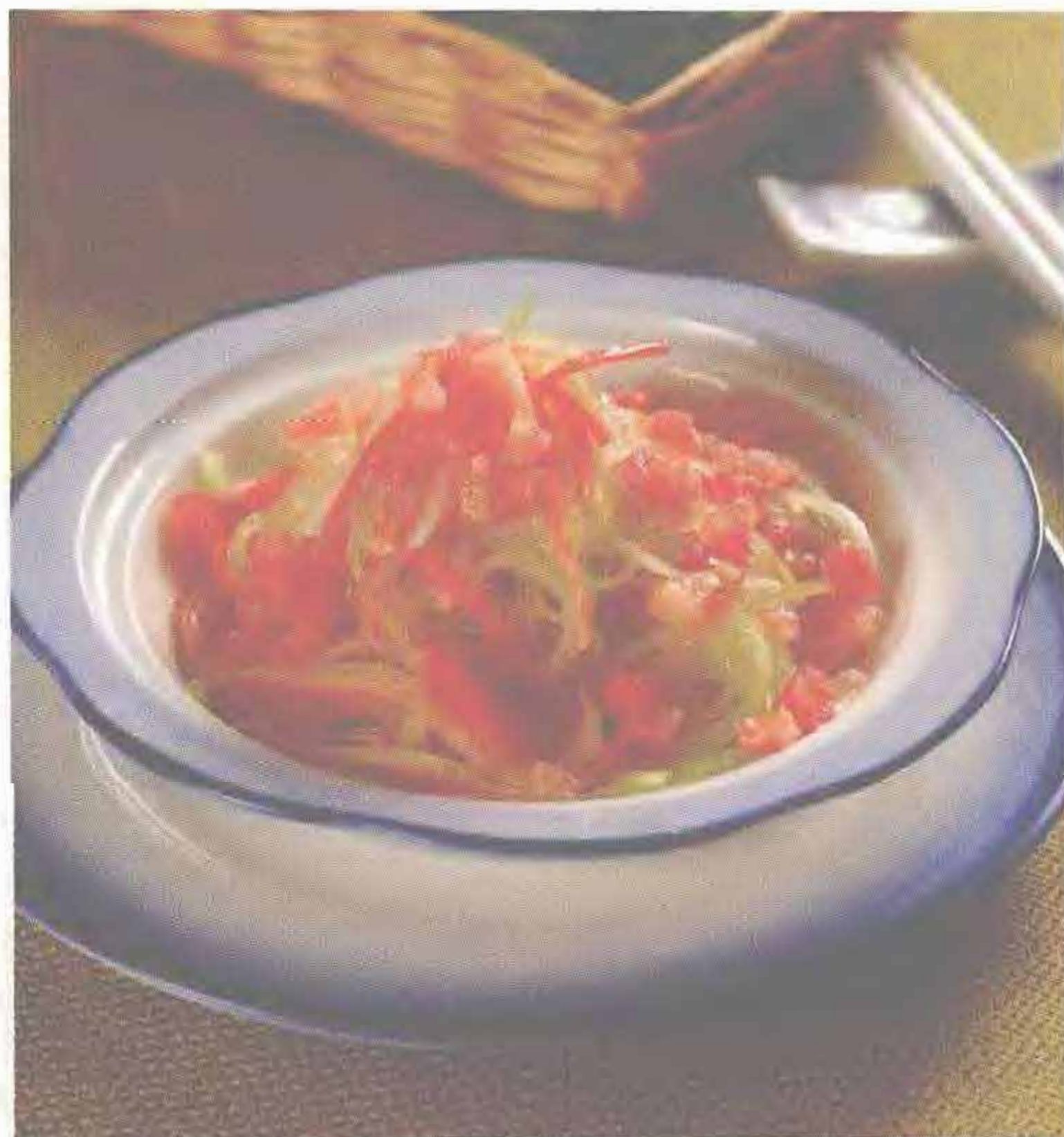
调料 盐、味精、香油、白糖、醋各适量。

做法

1. 将白萝卜、莴笋及胡萝卜去皮、洗净，切成丝，放在盘中。
2. 将番茄洗净切成小块，放入盘中。
3. 加入盐、味精、香油、白糖、醋拌匀即成。

营养师建议

★★★ 此菜清凉脆嫩，味香、甜、咸、酸，常吃不但可以预防痛风，还可以开胃，增进食欲。



酸辣瓜片

材料 冬瓜 500 克。

调料 醋、红辣椒、花椒油、盐各适量。

做法

1. 将红辣椒洗净，去瓢、子，切成丝；将冬瓜洗净，去皮、瓢，切成丝。
2. 冬瓜丝用开水焯熟装盘。
3. 放入红椒丝、醋、花椒油、盐，拌匀即成。



烧三样

● **材料** 莴笋1根、胡萝卜1根、青椒2个。

● **调料** 盐、味精、水淀粉、葱、姜、植物油各适量。

做法

- 1.将莴笋去皮，去掉老根；青椒洗净去蒂、子；胡萝卜洗净去皮。将3种原料均切成长条，放入开水中烫一下；葱切段；姜切块，用刀略拍。
- 2.锅加油烧热，放入葱、姜煸炒出香味，加入水、盐、味精，再放入莴笋、青椒、胡萝卜，用小火烧10分钟。
- 3.放入水淀粉将汁收浓，翻炒均匀即可装盘。



专家解答 Q & A

Q

痛风的发生与哪些因素有关？

A

与肥胖有关：饮食条件优越者易患此病，长期摄入过多和体重超重与血尿酸水平的持续升高有关；与高血压有关：痛风在高血压患者中的发病率为12%~20%，大约25%~50%的痛风患者伴有高血压；与动脉硬化有关：肥胖、高脂血症、高血压和糖尿病本身就与动脉硬化的发生有密切关系；与饮酒有关：长期大量饮酒对痛风患者不利，可诱发痛风性关节炎急性发作。

冬瓜皮蒸鲤鱼

● **材料** 鲤鱼1条、冬瓜皮50克、水发口蘑4个。

● **调料** 大蒜、料酒、姜片、胡椒粉、葱、盐各适量。

做法

- 1.将鲤鱼去鳞、去内脏，洗净，两面横划几刀，抹上盐、胡椒粉、料酒稍腌。
- 2.水发口蘑洗净，切成薄片，放在鱼上面。
- 3.大蒜去皮，洗净，一半放入鱼腹内，一半放在鱼身周围；冬瓜皮放在鱼下面；加适量水、姜片、葱段，蒸熟即可食用。

营养师建议

★★★冬瓜皮性味甘、寒，炒焦研末用酒冲服，还可用来治疗跌打损伤腰痛等。

炒素腰花

● **材料** 蘑菇200克、笋尖50克、青菜心25克。

● **调料** 盐、植物油、料酒、酱油、白糖、味精、水淀粉、香油各适量。

做法

- 1.蘑菇去蒂洗净，用斜刀在正面剖花刀，扑上干淀粉；笋切成滚刀块；青菜心洗净。
- 2.把料酒、酱油、白糖、盐、味精和水淀粉盛入碗，调成芡汁待用。
- 3.锅内放植物油，烧至五成热时倒入蘑菇划散，盛出制成素腰花；锅内放少许油，把笋块、菜心入锅煸炒，再放入素腰花翻炒，倒入调好的芡汁勾芡，淋上香油，起锅装盘即成。

黄瓜鸡丁

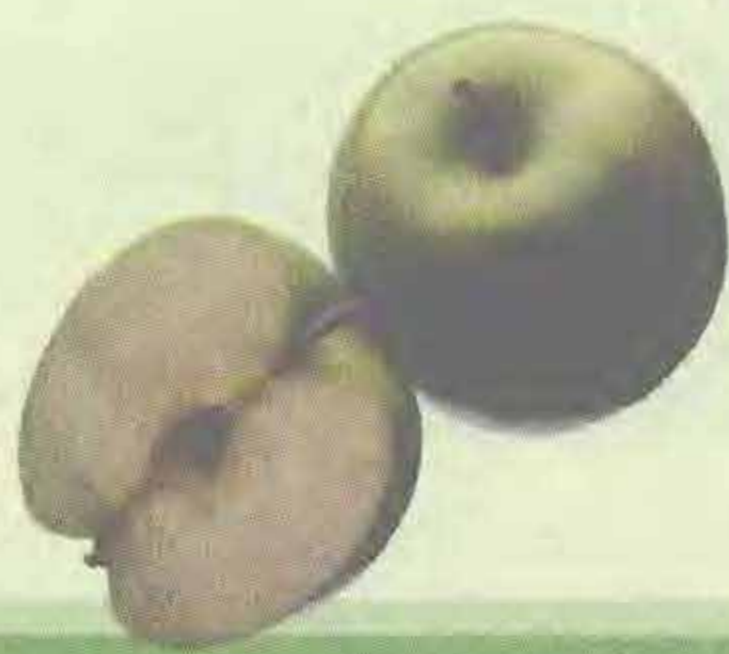
● **材料** 黄瓜2条、鸡胸肉200克。

● **调料** 盐、植物油、水淀粉各少许。

做法

- 1.鸡胸肉与黄瓜均切丁。
- 2.锅内放少许油，先炒香黄瓜丁，再放入鸡丁炒。
- 3.加少许水与盐拌炒，淋水淀粉勾芡即可。

低血糖



低血糖是指血糖浓度低于2.77mmol/l，早期症状以植物神经尤其是交感神经兴奋为主，表现为心悸、乏力、出汗、饥饿感、面色苍白、震颤、恶心呕吐等。较严重的低血糖常有中枢神经系统缺糖的表现，如意识模糊、精神失常、肢体瘫痪，大小便失禁、昏睡、昏迷等。症状可轻可重，时间可长可短，有时容易纠正，有时又较顽固。

低血糖患者最好少量多餐，一天大约吃6~8餐。睡前吃少量的零食及点心也会有帮助。膳食中要注意无机盐和维生素的供给，防止维生素缺乏；要增加高纤维饮食，因为高纤饮食有助于稳定血糖浓度。饮食应该力求均衡，每餐主食分配均匀，最少包含50%~60%的碳水化合物，并配有含蛋白质和脂肪的食物。除此，要交替食物种类，不要经常吃某种单一的食物。

自测卡片

- ☐ 明显的疲劳虚弱
- ☐ 手抖、出冷汗、面色苍白
- ☐ 头晕、烦躁、焦虑
- ☐ 经常头痛，注意力不集中
- ☐ 体温低，心跳快速
- ☐ 迅速或极度的饥饿感
- ☐ 呼吸浅促，晕眩
- ☐ 经常盗汗、失眠



推荐食材

青菜、丝瓜、玉米、糙米、魔芋、芋头、坚果、谷类、瘦肉、蛋类、鱼、乳制品、酸乳类、苹果、藕、胡萝卜、菜花

禁忌食材

通心粉、速冻食品、方便食品、酒、咖啡因、烟

灯影牛肉

材料 牛后腿肉 500 克。

调料 盐、植物油、五香粉、白糖、辣椒面、花椒面、味精、姜片、花椒各适量。

做法

- 1.牛后腿瘦肉除去筋膜，片成极薄的大张肉片，抹上盐，卷成圆筒，放在竹拍子上，置通风处晾去血水。
- 2.取晾好的牛肉片放入平底锅内烤干水汽，上锅蒸半小时，再将肉切成小块，重新入笼蒸半小时，取出晾冷。
- 3.锅内放植物油烧热，加入少许姜片和花椒炸香，放入牛肉片煸炒，加入五香粉、白糖、辣椒面、花椒面、味精、盐和水，炖熟即可出锅。



苹果炒牛肉片

● **材料** 牛腿肉 300 克、苹果 2 个。

● **调料** 酱油、白糖、小苏打粉、料酒、盐、味精、淀粉、葱、熟芝麻、植物油各适量。

做法

1. 苹果洗净，去皮去核，切成薄片，浸泡在清水中，葱切段。
2. 牛肉去筋膜，洗净，切成薄片，放入瓷碗中，加入酱油、盐、白糖、味精和料酒拌匀，然后加入少量水，顺一个方向搅拌，直到水全部被牛肉吸收，再放入淀粉和小苏打粉，静置 2 小时。
3. 锅上火烧热，放入植物油，烧至五成热时，放入牛肉片滑散盛出。
4. 炒锅放少许油，烧热，放入葱段炒出香味，再放入酱油、白糖、小苏打粉、料酒、盐、味精和水，烧开，放入水淀粉勾芡，倒入苹果片拌匀，再倒入牛肉片，翻炒几下装盘，撒上芝麻即成。

牛奶蒸蛋

● **材料** 鸡蛋 2 个。

● **调料** 牛奶、白糖各适量。

做法

1. 取两只碗，把蛋黄和蛋白分别敲入两个碗中打散。
2. 蛋清里倒入适量牛奶继续搅拌，然后加适量白糖搅拌。
3. 等糖融化后，倒入蛋黄，把碗放入锅中蒸 10 分钟即可。



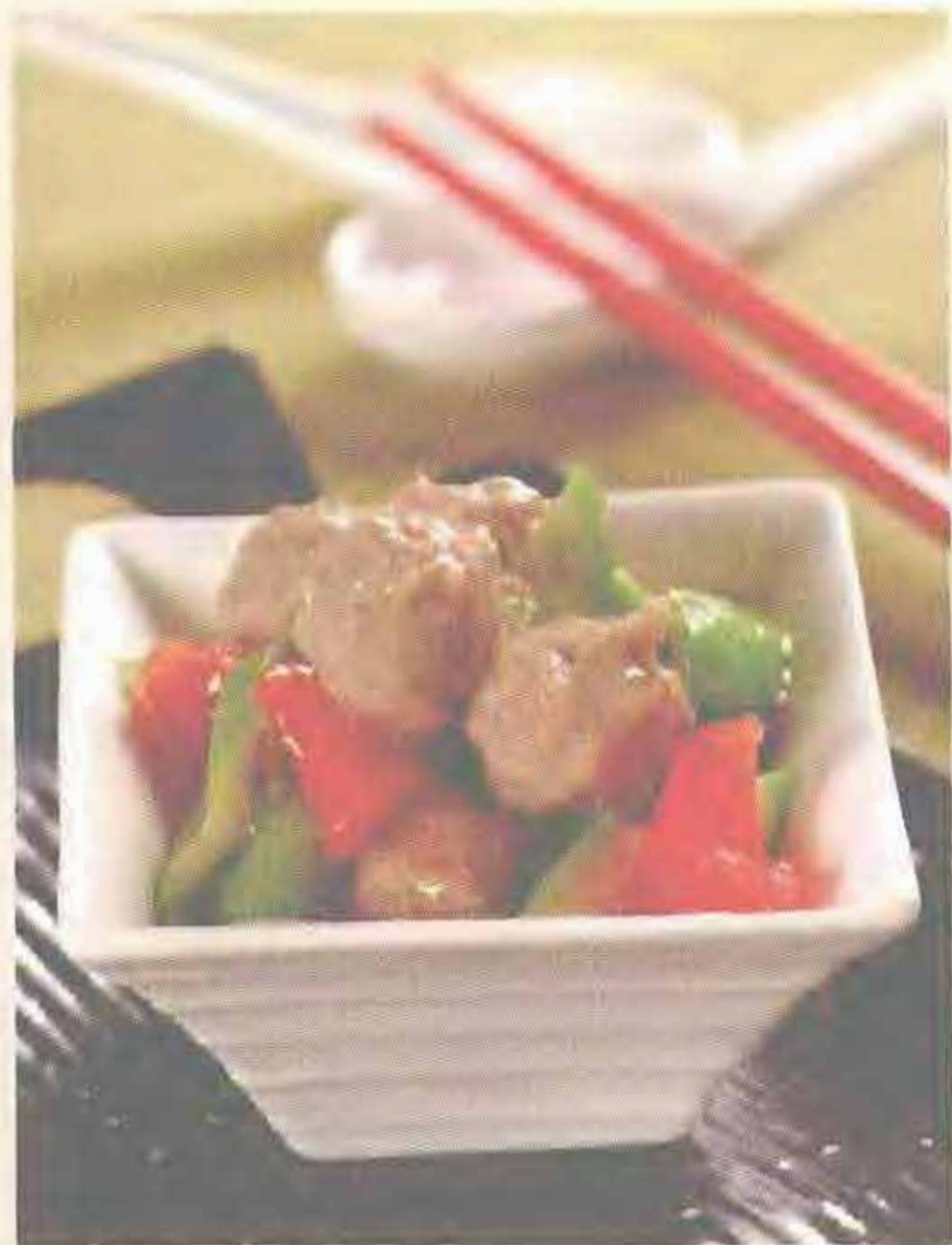
丝瓜嫩肉丸

● **材料** 丝瓜 1 条、牛肉末 200 克、鸡蛋 1 个、番茄 1 个。

● **调料** 葱段、姜片、盐、鸡精、料酒、胡椒粉、淀粉各适量。

做法

1. 将丝瓜去皮切成片，番茄切块。
2. 牛肉末中加入葱段、姜片、盐、料酒、鸡精、胡椒粉、淀粉、少许植物油和水，拌匀备用。
3. 锅内倒入水，将打好的肉泥挤成丸子放入锅中煮熟。
4. 锅内倒入油，下葱、姜炝锅，倒入适量煮丸子的汤，加盐、鸡精、胡椒粉调味烧开，转小火放入丝瓜烧至断生后，用水淀粉勾芡，放入番茄、丸子翻炒片刻即成。



糖醋鲤鱼

● **材料** 鲤鱼 1 条。

● **调料** 姜、葱、蒜末、盐、酱油、白糖、醋、水淀粉、植物油各适量。

做法

1. 鲤鱼去鳞、鳃、内脏，在鱼背上切刀花，然后提起鱼尾使刀口张开，将盐撒入刀口稍腌，再在鱼的周身及刀口处均匀地抹上水淀粉。
2. 炒锅放植物油，烧至七成热时，手提鱼尾放入锅内，使刀口张开，入油炸至金黄色时，捞出摆在盘内。
3. 炒锅内留少量油，放入葱、姜、蒜末、盐、酱油、水、白糖，大火烧沸后，放水淀粉搅匀，烹入醋即成糖醋汁，迅速浇到鱼身上即可。

专家解答 Q & A

Q 如果出现低血糖反映应该怎么办?

A 反应较轻、神志清醒的病人,用白糖或红糖加温开水冲服或喝其他含糖饮料;稍重者吃馒头、面包或饼干25克,或水果1~2个,一般10分钟后反应即可消失。低血糖反应较重、神志又不很清楚的可将白糖或红糖放在病人口中,使之溶化咽下;或调成糖浆,慢慢喂食。如服糖10分钟仍未清醒,应立即送附近医院抢救。

烤鳗鱼鸡蛋卷

材料 鸡蛋6个、烤鳗鱼若干。

调料 盐、鸡精、白糖、植物油各适量。

做法

- 1.鸡蛋打散,加盐、鸡精、白糖调味搅匀;烤鳗鱼切成粗条。
- 2.平底锅内均匀地涂上一层油,烧热后加入少许蛋液,摊成蛋皮,在上边放入一些烤鳗鱼条,将蛋皮卷起。按上述方法做成若干蛋卷,冷却后切块装盘即可。



家常鳝鱼

材料 鳝鱼500克、青笋500克。

调料 泡辣椒8个、豆瓣酱、姜、蒜、酱油、花椒粉、料酒、醋、白糖、盐、味精、植物油各适量。

做法

- 1.鳝鱼洗净,切成段;青笋切滚刀块;泡椒切碎,姜、蒜拍碎。
- 2.锅中放油烧至八成热,放鳝鱼爆炒,放入豆瓣酱、泡椒碎、蒜末、姜末、白糖,炒至呈樱桃色,加入水,再放料酒、味精、酱油、盐,改中火烧5分钟,下青笋,继续烧。
- 3.汤汁快干时放醋,改大火收汁起锅装盘,再撒上花椒粉即可。

素扒菜花

材料 菜花250克。

调料 植物油、盐、花椒水、葱水、姜水、味精、面粉、水淀粉各少许。

做法

- 1.将菜花掰成均匀的小块,洗净。
- 2.放入沸水锅内氽至酥烂时捞出,控净水分。
- 3.锅内放植物油烧温,放面粉炒散,倒入水、花椒水、葱水、姜水、盐和菜花,用小火扒制。
- 4.待入味后放水淀粉、味精翻炒均匀即可。

腰果鸡丁

材料 鸡脯肉300克、竹笋50克、西芹50克、熟腰果50克。

调料 酱油、蚝油、盐、植物油各适量。

做法

- 1.将竹笋、西芹切成粒,在沸水中氽烫,捞出控干水分;鸡肉切成丁。
- 2.锅内烧热油,加入鸡丁炒熟。
- 3.加入竹笋、西芹翻炒。
- 4.放入酱油、蚝油、盐、腰果炒匀即可。



苦瓜排骨

● **材料** 猪排骨 250 克、苦瓜 500 克。

● **调料** 葱、姜片、蒜瓣、豆豉、淀粉、盐、味精、酱油、白糖、蚝油、胡椒粉、植物油各少许。

做法

- 1.猪排切成块，用淀粉拌匀；苦瓜切成丝，加盐、水抓匀，腌 30 分钟后，放在清水中，洗去盐分；葱切成段，姜、蒜、豆豉切碎。
- 2.将油加热，放姜、葱、豆豉、蒜同炒，再放排骨、苦瓜，炒 5 分钟，加适量水和盐、味精、酱油、白糖、蚝油、胡椒粉拌炒，再用小火焖煮 20 分钟左右，再用水淀粉勾芡即可盛盘。

聚三鲜

● **材料** 藕 1 节、胡萝卜 1 根、荷兰豆 50 克。

● **调料** 盐、葱、姜、蒜、味精、醋、花椒油各适量。

做法

- 1.藕洗净去皮，切成菱形薄片；胡萝卜、荷兰豆洗净切成菱形片；将上述原料过水焯熟，控干。
- 2.锅内放油烧至七成热，放葱、姜、蒜煸炒出香味。
- 3.放入焯好的藕片、胡萝卜片及荷兰豆，加醋、花椒油、盐、味精稍炒即可。

鲜蘑炒肉片

● **材料** 蘑菇 200 克、猪里脊肉 300 克。

● **调料** 葱丝、盐、味精、白糖、酱油、淀粉、植物油各适量。

做法

- 1.将蘑菇洗净，切片；猪里脊肉洗净切片，用酱油、葱丝和淀粉拌匀，腌一会儿。
- 2.炒锅里倒入少许植物油，烧热后将蘑菇片下锅略炒，盛出。
- 3.放入肉片炒散，再下蘑菇同炒，用盐、白糖和味精调味后即可。

鸡丝魔芋

● **材料** 鸡脯肉 200 克、魔芋丝 200 克、青椒半个。

● **调料** 姜末、葱末、蒜片、植物油、盐、黄酒、酱油、水淀粉各适量。

做法

- 1.鸡脯肉切丝，放少许水淀粉抓匀待用；青椒切丝。
- 2.锅烧热放油，下姜末炒香，放入鸡丝煸炒，变色后加适量黄酒、酱油，炒匀后盛出鸡丝。
- 3.锅内放少许油，烧热后放入葱末、蒜片煸出香味，下魔芋丝、盐翻炒，再放入青椒丝，倒入炒好的鸡丝炒匀即可。



瓜条拌藕片

● **材料** 藕 1 节、京糕 50 克、白兰瓜 1 个、核桃仁 20 克。

● **调料** 盐、白糖、醋各适量。

做法

- 1.将藕洗净切成片，白兰瓜、京糕分别切成条备用。
- 2.锅内倒入水，烧开后放入藕片，焯至断生后捞出，放入器皿中晾凉。
- 3.将京糕、白兰瓜、核桃仁放入藕片中，加入盐、白糖、醋拌匀，腌渍片刻即可食用。

结石



常见的结石包括胆结石、泌尿系结石、胰腺结石等。胆结石是由于胆固醇或胆色素及钙盐发生沉淀而形成的结石；泌尿系结石是当病人患前列腺肥大、尿路梗阻等病时，排尿不畅，小便里的尿酸盐、草酸盐等晶体沉积，形成的结石，它在泌尿系的任何部位都能发生，如输尿管、膀胱、尿道等，可引起血尿或绞痛；胰腺结石是藏在胰腺管里的一种结石，结石大小不一，可大于黄豆，呈灰白色，多见于中年男性，常可使人发生病势凶猛的急性胰腺炎。

结石与饮食的关系密切，在饮食上应注意平时多饮水，养成饮水习惯。不要大吃大喝，避免营养过剩。因为大吃大喝摄入的多为高蛋白、高糖和高脂肪饮食，这样会增加结石形成的可能性。平时应适当多吃些粗粮和素食。应注意动物蛋白质、谷类、蔬菜纤维素搭配食用，以低糖、低脂、低钠饮食为宜。注意尽量不要吃菠菜、甜菜等含草酸较高的食物。

自测卡片

- ☐ 排尿时出现疼痛
- ☐ 尿线变细、滴沥，甚至急性尿潴留
- ☐ 出现血尿、脓尿
- ☐ 肾区胀痛、隐痛、钝痛或绞痛
- ☐ 恶心、呕吐
- ☐ 面色苍白，冷汗淋漓

干煸茄子

- 材料** 茄子2个、青椒1个。
- 调料** 葱、盐、姜、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1.将茄子洗净切成片，青椒洗净切成丝。
- 2.坐锅点火，茄子放入锅中煸炒3分钟，待水分炒干出锅，青椒也倒入锅中，煸出水分装入器皿中待用。
- 3.坐锅点火倒油，油热时，放入姜丝、茄子、青椒丝、盐、鸡精翻炒，再加入葱花即可出锅。

红烧菜花

- 材料** 菜花300克、胡萝卜1根、水发冬菇3朵。
- 调料** 植物油、花椒油、酱油、白糖、盐、味精、葱末、水淀粉各适量。

做法

- 1.将菜花掰成小瓣，胡萝卜切成菱形块，连同冬菇放入开水内烫一下，捞出，控净水分。
- 2.将炒锅置于火上，放入植物油烧热，下入葱末炝锅，随即把菜花、胡萝卜块，冬菇倒入锅内翻炒两下，加入料酒、盐、白糖、酱油和水。
- 3.水开后炖一下，加入味精，用水淀粉勾芡，淋入花椒油即成。





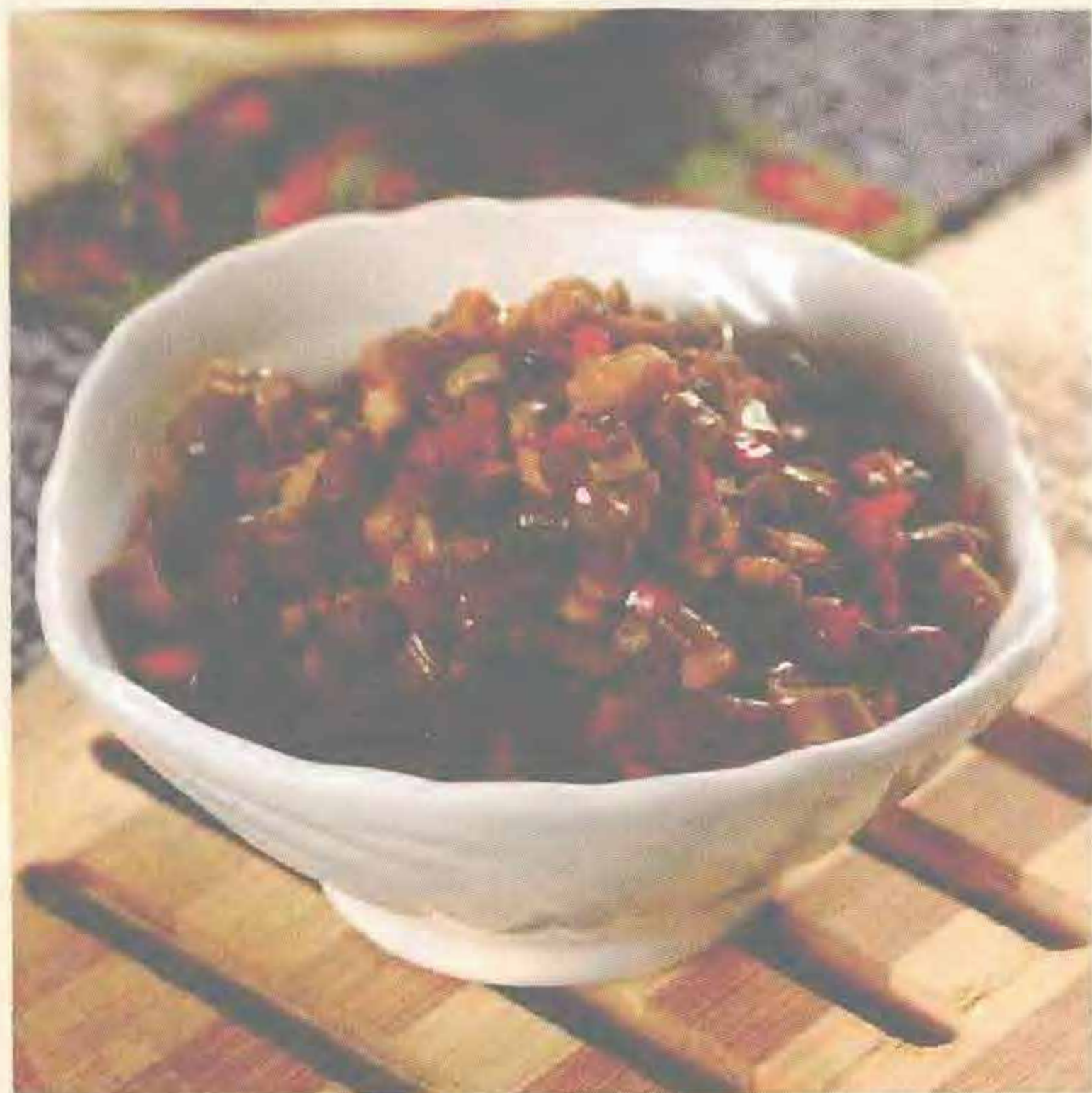
酸豆角炒肉末

● **材料** 酸豆角 250 克、瘦猪肉 100 克。

● **调料** 蒜泥、干椒末、植物油、盐、味精、酱油各适量。

做法

1. 酸豆角洗净，用温水稍泡片刻，捞出切成小段；猪肉切成肉末。
2. 炒锅置旺火上，将酸豆角下锅炒干水分起锅。
3. 锅内放植物油烧热，倒入肉末，加盐稍炒。
4. 放入酸豆角合炒，接着放蒜泥、干椒末、酱油拌炒，加清水焖熟，收干汤汁，放味精起锅即可。



蒜泥豆角丝

● **材料** 豆角 200 克。

● **调料** 蒜泥、醋、盐、香油各适量。

做法

1. 豆角摘洗干净，斜刀切成细丝，用沸水焯熟放入盘中。
2. 将蒜泥放入碗内加入醋、盐调成汁，浇在豆角上，淋上香油即可。

营养师建议

★★★豆角还具有化湿补脾的功效，对脾胃虚弱的人尤其适合。

推荐食材

牛肝、瘦肉、蛋类、菜花、冬瓜、南瓜、胡萝卜、茄子、油菜、青椒、西兰花、茭白、芋头、萝卜、豆类、玉米、奶类、荸荠、葡萄干、香瓜、花生、核桃、腰果、杏仁

禁忌食材

海产品、咖啡、可可、红茶、巧克力、菠菜、栗子、柿子、杨梅、黑枣、柑橘、柠檬、番茄、草莓

翡翠茭白

● **材料** 茭白 500 克。

● **调料** 葱、香油、盐、味精、花椒各适量。

做法

1. 将茭白去皮，切除老茎部分，切成条。
2. 将茭白放入开水锅内氽至刚熟即捞出沥水，趁热撒入盐搅匀待凉，盛入容器内；葱切碎，放于茭白的中心。
3. 锅内放入香油烧至七成热，下入花椒炸出香味。
4. 捞出花椒；将花椒香油浇在葱花上，加入味精拌匀，装盘即成。

炝炒豆芽

● **材料** 豆芽 500 克、青椒 1 个。

● **调料** 盐、鸡精、料酒、酱油、香油、植物油、醋各适量。

做法

1. 将青椒切成条。
2. 坐锅点火倒入油，先放入豆芽煸炒片刻，烹入料酒，加入少许清水，放入鸡精、酱油、盐调味，放入青椒翻炒，淋香油、醋出锅即可。

营养师建议

★★★豆芽下锅后要迅速翻炒，适当加些醋，才能保存水分及维生素 C，口感才好。

藕节冬瓜汤

● **材料** 藕 500 克、冬瓜 500 克。

● **调料** 盐少许。

做法

1. 藕和冬瓜洗净切片，加水适量煮烂。
2. 加盐调味即可。

营养师建议

★★★藕生食具有凉血、散瘀的功效，可治热病烦渴、吐血、热淋等；熟食能健脾、开胃，预防结石的产生。

成都素烩

● **材料** 白萝卜 250 克、腐竹 2 条、胡萝卜 1 根、面筋 10 个、草菇 10 朵、香菇 5 朵、土豆 250 克、黄瓜 1 条、玉米笋 12 条、青芦笋 10 条。

● **调料** 水淀粉、香油、植物油、盐各少许。

做法

1. 将白萝卜、胡萝卜、土豆、黄瓜等洗净，切成不同形状的块，用滚水煮熟捞出，泡在冷水中；腐竹泡软，切段。
2. 起油锅，放入除腐竹和芦笋以外的其他菜料爆炒，加水大火煮 3 分钟，放入腐竹与芦笋，加盐调味。
3. 用水淀粉勾芡，淋少许香油即可。

营养师建议

★★★胡萝卜含有脂肪油、挥发油及降血糖物质，经常食用对预防结石、冠心病、动脉硬化、高血脂症、糖尿病等都很有益处。



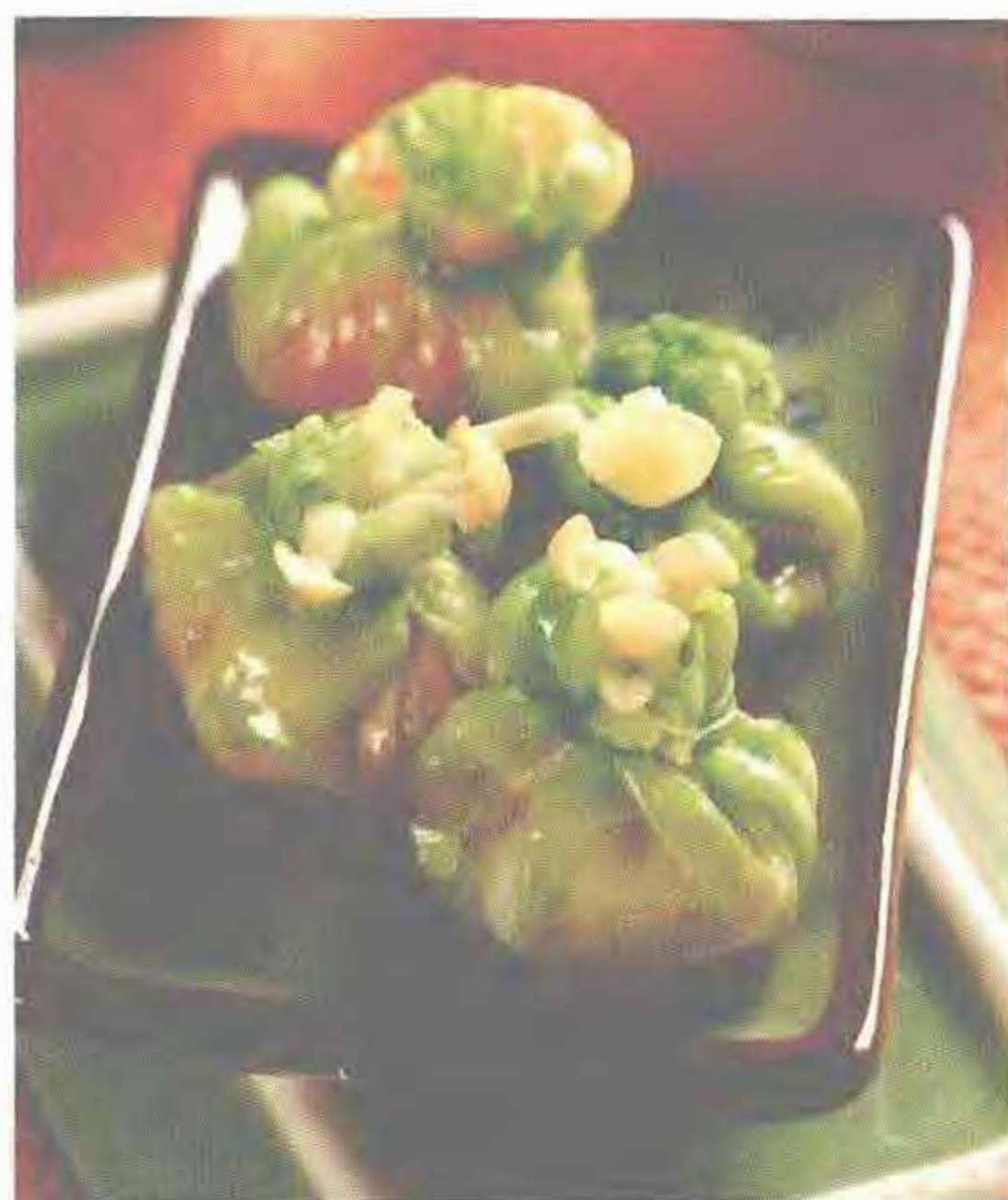
青衣素心

● **材料** 白菜 4 片、金针菇 100 克、芥蓝 20 克、胡萝卜 1 根、香菇 2 朵。

● **调料** 植物油、盐、鸡精、胡椒粉各适量。

做法

1. 白菜片放入开水中烫软，取出过冷水；再将金针菇、香菇、芥蓝放入水中烫熟后取出切成细丝。
2. 将金针菇丝、香菇丝、芥蓝丝用鸡精、盐、胡椒粉腌渍 10 分钟。
3. 取一片白菜叶，取适量三丝放在上面包起来呈小笼包的形状，将金针菇微微露出一些，上锅蒸 5 分钟。
4. 将蒸出来的汁水加鸡精、盐调和后，浇在白菜包上即可。



专家解答 Q & A

Q 结石是不是吃出来的？

A 摄入动物蛋白、糖过多会导致泌尿结石发病率增高。因为泌尿系统结石大多是含钙结石，其成分大多为草酸和尿酸。这些晶体正常情况下在尿里呈溶解状态，在过量时容易形成结石。如果人体摄食大量动物蛋白和糖，就会在体内生成较多草酸和尿酸，影响肠道对钙的吸收。因此摄入过多的动物蛋白、糖，会促进泌尿结石的形成。



青椒洋葱炒菜花

● **材料** 菜花 500 克、青椒 2 个、洋葱 1 个。

● **调料** 蒜、醋、盐、胡椒粉、白糖、植物油各适量。

做法

1. 将菜花拆成小朵，用盐水浸泡 10 分钟，再用沸水煮熟，捞出并控去水分。
2. 将青椒、洋葱洗净，切成块；蒜切片。
3. 锅内放油烧热，下蒜片爆香，放入洋葱，炒到微黄时放菜花、胡椒粉、盐、白糖、醋，加少许水稍焖，再加入青椒，翻炒片刻即可。

玻璃白菜

● **材料** 白菜 1500 克、香菇 25 克、火腿 25 克、瘦肉 100 克。

● **调料** 味精、盐、香油、水淀粉、植物油各适量。

做法

1. 将白菜洗净晾干，取茎部切成段；瘦肉切成片；火腿切末。
2. 锅内放进植物油，烧热后，放入白菜滑锅，再放入味精、盐、水、香菇、肉片，大火烧开后小火焖 20 分钟取出盛碗，上锅蒸 10 分钟。
3. 取出一碗，扣在盘中，撒上火腿末。
4. 原汤倒入锅内，加少许水淀粉勾芡，淋在白菜上即可。



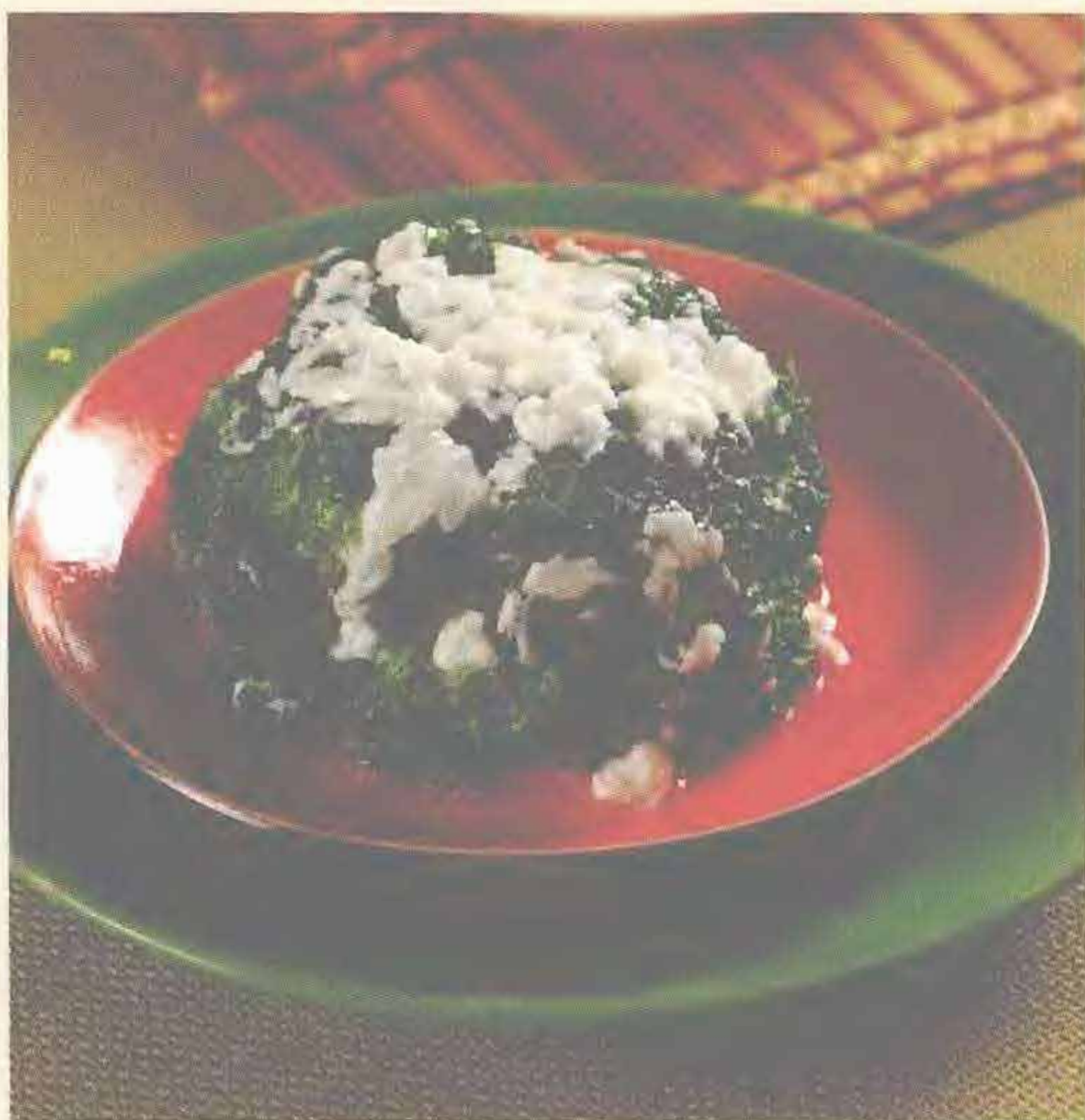
飘雪西兰花

● **材料** 西兰花 500 克、蛋清 2 个。

● **调料** 盐、味精、水淀粉各适量。

做法

1. 西兰花洗净，切成小块，煮熟后码入盘中。
2. 锅内放水煮开，将蛋清倒入锅中，加入盐、味精。
3. 用水淀粉勾芡，淋在西兰花上即可。



香菜萝卜丝

● **材料** 胡萝卜 2 根、香菜 50 克。

● **调料** 白糖、味精、姜、酱油、盐、香油各适量。

做法

1. 将胡萝卜洗净，切细丝；姜去皮切丝；香菜洗净切段。
2. 将胡萝卜丝放在开水中氽熟，同姜丝拌匀装盘，上面放香菜。
3. 取一个小碗放酱油、白糖、盐、味精、香油调成汁，浇在胡萝卜丝上即成。

营养师建议

★★★胡萝卜是“防癌蔬菜”之一，常吃不但可以有效预防结石，对食道癌、肺癌、子宫癌等也有一定的预防作用。

雪菜腰果

- **材料** 雪菜 100 克、腰果 100 克。
- **调料** 植物油、香油、葱、姜、盐、味精各适量。

做法

1. 将雪菜切成寸段，放入开水锅内煮透。
2. 用葱、姜煸炒雪菜，加水、盐、味精煨熟后捞出。
3. 烧热油锅，放入雪菜和腰果翻炒。
4. 撒上味精，淋上香油即可。

双菌南瓜

- **材料** 南瓜 500 克、草菇 100 克、蘑菇 100 克、韭菜少许。
- **调料** 盐、鸡精、豆豉、淀粉、蒜、植物油各适量。

做法

1. 将南瓜洗净去子切成块，草菇和蘑菇分别切开，蒜切片，韭菜切段。
2. 坐锅点火倒入油，下南瓜块、蒜片大火煸炒。
3. 炒至变色后再放入草菇和蘑菇，加入豆豉、适量清水、盐、鸡精。
4. 大火炖 5 分钟，撒上韭菜出锅即可。

营养师建议

★★★糖尿病患者可把南瓜制成南瓜粉，以便长期少量食用。但患有脚气、黄疸者少食。



香菇西兰花

- **材料** 西兰花 500 克、香菇 8 朵。
- **调料** 盐、味精、胡椒粉、植物油各适量。

做法

1. 把西兰花洗净，切块；香菇泡软，洗净挤干水分。
2. 将西兰花、香菇同时放入沸水中烫一下，马上捞出。
3. 锅中放油烧热，放入香菇、西兰花、盐、味精和胡椒粉炒匀，出锅即可。

花生碎拌豆腐

- **材料** 内酯豆腐 1 盒、炒熟的花生仁 100 克、榨菜 30 克、香菜末少许。
- **调料** 盐、香油各适量。

做法

1. 将豆腐扣在盘子中，上锅蒸 8 分钟。
2. 把炒熟的花生压成花生碎，榨菜切成榨菜末。
3. 花生碎、榨菜末和香菜末撒在豆腐上，加少许盐、香油拌匀即可。

水果燕麦粥

- **材料** 燕麦片 2 杯、葡萄干 3/4 杯、椰枣 3/4 杯、烤过的杏仁 1/2 杯、苹果 1 个。
- **调料** 香草精适量。

做法

1. 葡萄干洗净；苹果洗净，去皮，切小块。
2. 将燕麦片、葡萄干、苹果和香草精放进锅里煮，煮滚后转小火焖煮 20 分钟。
3. 食用前撒上椰枣及杏仁即可。

营养师建议

★★★市面上的燕麦片种类很多，只要是免煮、快煮及细燕麦片，都可以使用。



现代常见病预防调理食谱

胆囊炎



胆
囊
炎

胆囊炎是胆管系统感染性炎症的一种。发病原因主要是细菌感染和胆管阻塞及胆固醇代谢失常。胆囊炎常见的有急、慢性之分，急性发作多以胸脘疼痛、发冷发热和黄疸为主要临床表现。慢性过程则多具有脘腹胀闷、嗝气恶心、厌食油腻和大便不调等症状。

患者应注意饮食卫生，食不过饱，食物应该清淡，平时以低脂肪、低胆固醇食物为主，不吃肥肉、油炸等高脂肪食物。一切酒类及刺激性食物或浓烈的调味品均可能导致胆囊炎的急性发作，须谨慎食用。要多吃粗纤维食物，保持大便通畅，保证每天水分的摄入量对调理胆囊炎是很有好处的。此外，还应该多走动，多运动，做到心胸宽阔、心情舒畅也是很重要的。

自测卡片

- ☐ 饱餐后腹痛，很剧烈，呈持续性
- ☐ 进食油腻食物后，右上腹剧烈绞痛
- ☐ 恶心、呕吐，怕冷和发热
- ☐ 食欲不振、厌食油腻食物
- ☐ 经常腹胀、嗝气
- ☐ 有时右肋部和腰背部隐痛

豆角木耳

● **材料** 豆角500克、水发木耳200克、瘦肉丝100克、鸡蛋2个。

● **调料** 植物油、酱油、料酒、盐、味精、水淀粉各适量，葱、姜末各少许。

做法

- 1.将豆角洗净，切丝，用开水烫透，捞出控净水。
- 2.鸡蛋打入盆内，用热油炒熟。
- 3.将油放入锅内，下入肉丝翻炒变色，放入葱、姜末、酱油、料酒、盐，再煸炒一下。
- 4.投入鸡蛋、木耳、豆角丝，加入水、味精、盐，开锅后勾芡即成。

炒三丁

● **材料** 玉米粒、豆角各50克，鸡丁300克。

● **调料** 葱、植物油、酱油、料酒、盐各少许。

做法

- 1.将葱切成粒，与玉米粒、豆角分别烫熟；鸡丁内加入酱油、料酒调味。
- 2.在油锅内爆香葱，加入鸡丁炒熟。
- 3.放入豆角、玉米粒同炒，加盐调味，拌匀即成。

营养师建议

★★★豆角富含蛋白质和多种氨基酸，经常食用还能健脾胃、增进食欲。

生煸豌豆苗

● **材料** 豌豆苗500克。

● **调料** 白糖、盐、味精、植物油。

做法

- 1.豆苗择洗净，沥去水。
- 2.锅内放油烧热，下豆苗迅速煸炒。
- 3.加入盐、白糖、味精，并加入少许水炒熟即成。

推荐食材

鳗鱼、鲤鱼、瘦肉、鸭肉、鸡肉、胡萝卜、油菜、黄瓜、丝瓜、芹菜、西兰花、菜花、豌豆苗、豆角、番茄、玉米、冬瓜、茭白、核桃、豆类

禁忌食材

辣椒、咖喱、芥菜、酒、咖啡、浓茶、山楂、柠檬、杨梅、蟹、动物内脏、蛋黄、鱿鱼

红烩芸豆

材料 白芸豆 500 克、洋葱 1 个。

调料 植物油、香叶、白糖、醋、盐、番茄酱各适量。

做法

1. 把白芸豆洗净浸泡在冷水里，泡约 2 小时左右。
2. 放入锅中加适量水煮至熟软，捞出，控去水分待用。
3. 洋葱切成丁，用植物油炒黄，放香叶、番茄酱炒出红油时，放入煮好的白芸豆。
4. 加适量水用小火煮至入味，放盐、白糖、醋调好口味，晾凉后即可食用。

炒荷鲜

材料 莲子 50 克、菱角米 50 克、核桃仁少许、藕 1 节、丝瓜 1 根、香菇 2 朵。

调料 香油、绍酒、姜、味精、盐、植物油各适量。

做法

1. 莲子煮熟，去掉莲心；核桃仁、菱角米用开水烫熟；藕去皮切成片，用开水氽烫，过凉备用。
2. 香菇水发后，片去根蒂，洗净；丝瓜去皮，切成寸片，用开水稍烫，过凉备用。
3. 姜去皮切成极细的细末，用水泡上，取用其汁。
4. 把炒锅放在旺火上，放入植物油，再放入莲子、菱角米、核桃仁、藕片、丝瓜片、香菇翻炒，再加盐、味精、绍酒、姜汁翻炒，最后加点香油即成。

腐竹烧豆角

材料 水发腐竹 200 克、豆角 200 克、猪瘦肉 100 克。

调料 水淀粉、植物油、葱花、姜丝、蒜片、盐、味精、酱油、料酒、醋、白糖各适量。

做法

1. 将水发腐竹切成段，沥净水；豆角摘去筋，洗净，切成段，投入沸水中焯熟，捞出晾凉。
2. 猪肉切成片，用水淀粉上浆。
3. 取小碗 1 只，加入酱油、盐、味精、醋、料酒、白糖、水淀粉兑成汁。
4. 炒锅放置旺火上，放入油，待油烧至五成热时，投入腐竹、肉片、豆角滑锅，盛出。
5. 锅内放少许油，放葱花、姜丝、蒜片，炒出香味，倒入事先兑好的汁，投入腐竹、豆角、肉片，颠翻至熟即成。

营养师建议

★★★腐竹由黄豆制成，具有与黄豆相似的营养价值，如黄豆蛋白、膳食纤维及碳水化合物等，对人体非常有益。

专家解答

Q 胆囊炎患者应该长期素食吗？

A 慢性胆囊炎的急性发作常与进食过量脂肪有关，但如胆囊炎患者长期只吃素，则易加速胆石症的形成。因为，胆汁的排泄与食物性质和进食量密切相关，如果长期只吃素就容易造成胆汁排泄减少，胆汁过分浓缩淤积会破坏胆汁稳定性，从而导致和加速胆石形成，使病情加重。因此，胆囊炎患者在病情稳定期间，可以少量进食一些荤菜，这样有利于胆汁的分泌、排泄，防止胆石的形成。



豌豆菜花

- **材料** 豌豆 200 克、菜花 100 克。
- **调料** 香油、植物油、盐、味精各少许。

做法

1. 将菜花放淡盐水中浸泡 20 分钟，捞出洗净，切成小朵，放沸水中烫熟，捞出晾凉，放盘中，撒上少许盐，拌匀。
2. 将豌豆放锅中加盐炒熟，放在菜花盘内。
3. 加入香油、味精拌匀即可食用。

营养师建议

★★★豌豆与一般蔬菜有所不同，它含有止杈酸、赤霉素和植物凝素等物质，具有抗菌消炎、增强新陈代谢功能的作用。

鲜菇冬瓜球

- **材料** 蘑菇 200 克、冬瓜 300 克。
- **调料** 盐、姜、水淀粉、香油各适量。

做法

1. 用球形挖刀将冬瓜挖成球形，放入开水中稍余，捞出；蘑菇在顶部划十字刀。
2. 炒锅放火上，加水，蘑菇、冬瓜球煮开。
3. 撇去浮沫，放入姜、盐，用水淀粉勾芡，淋入香油即成。

营养师建议

★★★冬瓜含有多维生素和维生素 A 和人体所必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡，预防胆囊炎的发生。

姜汁刀豆

- **材料** 刀豆 500 克。
- **调料** 盐、味精、香、姜各适量。

做法

1. 刀豆撕去两侧的筋，洗净，切成段；姜切末。
2. 锅内加水，用大火烧开，倒入刀豆，烫至变色捞出。
3. 冷却后拌上盐、味精、香油和姜末即可。

腐乳卤茭白

- **材料** 茭白 500 克。
- **调料** 姜、腐乳、白糖、味精各适量。

做法

1. 茭白洗净去皮，切成条；姜切片。
2. 锅内放植物油烧热，下姜片爆香。
3. 投入茭白煸炒，加腐乳、水煮沸，用小火焖至汁厚。
4. 下白糖、味精调味，用旺火炒至汁稠即可。

双笋烧仔鸭

- **材料** 鸭 1 只、莴笋 1 根、芦笋 100 克。
- **调料** 蒜、姜、葱、豆瓣酱、酱油、白糖、料酒、香菜、盐、味精、香油、植物油各适量。

做法

1. 鸭子洗净，切块；莴笋去皮洗净，切成滚刀块；芦笋切段；蒜、姜拍碎；葱、香菜切成段。
2. 锅放入植物油烧至六成热，放入鸭块、料酒煸干水分，下豆瓣酱、蒜、姜炒香上色。
3. 加水、盐、白糖、酱油烧开，撇去浮沫，用小火烧至鸭肉软烂时，改用大火，加葱段，将汁水收至浓稠。
4. 烹入味精、鸡精、香油和匀，起锅盛入盘中，撒上香菜即成。

脆瓜里脊丝

- **材料** 猪里脊肉 250 克、黄瓜 1 根、蛋清 1 个。
- **调料** 味精、绍酒、葱段、植物油、水淀粉、盐各适量。

做法

1. 猪里脊肉切丝用蛋清、盐、水淀粉搅匀上劲；黄瓜切丝。
2. 炒锅放油烧热，下肉丝滑散，变色后盛出。
3. 原锅放少许油，放入葱段煸出香味。
4. 下黄瓜丝、肉丝略炒，加绍酒、味精、盐炒匀即成。

现代常见病预防调理食谱

痔疮



痔疮包括内痔、外痔、混合痔，是肛门直肠底部及肛门黏膜的静脉丛发生曲张而形成的一个或多个柔软的静脉团的一种慢性疾病。无论内痔还是外痔，都可能发生血栓。在发生血栓时，痔中的血液凝结成块，从而引起疼痛。痔疮主要症状为便血、脱出、坠痛。此外，晚期内痔反复脱出，可引起肛门括约肌松弛和分泌物增多，致使肛门边缘常潮湿不洁，出现瘙痒和湿疹。内痔出血还可引起贫血、头晕、倦怠乏力、精力不佳、食欲不振、大便干燥等。

合理的饮食调理对防止痔疮的发生尤为重要。要多进食富含可溶性纤维的食物，如燕麦、全谷食物、糙米、蔬菜、水果。纤维性食物能加强肠道活动，令粪便变软，不会积存压住静脉血管。须注意的是，壮阳的水果不宜多吃。少吃煎炸、辣味及香料多的食物。每天坚持做适量运动，改善全身的血液循环。

自测卡片

☐ 大便干燥，便时滴血或纸上带血

☐ 脱肛

☐ 肛门坠痛

☐ 肛门瘙痒

☐ 出现贫血、头晕

☐ 经常感到倦怠乏力，没有精神

苦瓜肥肠

● **材料** 苦瓜1根、猪大肠1条。

● **调料** 蒜末、料酒、酱油、白糖、水淀粉、植物油各少许。

做法

1. 苦瓜洗净，剖开后去子，切成条；猪大肠洗净，煮烂后切条。
2. 锅内放少许植物油，烧热后下蒜末炒香，再放入大肠同炒，接着放苦瓜。
3. 加入料酒、酱油、白糖和少许水，烧至汤汁稍收干时，淋水淀粉勾芡即可。

无花果炖猪蹄

● **材料** 无花果100克、猪蹄500克。

● **调料** 姜、葱、绍酒、盐、味精、白糖各适量。

做法

1. 无花果洗净切开；姜洗净切片，葱洗净切段。
2. 猪蹄洗净，用刀划口，与无花果、姜片、葱段、绍酒、盐、白糖一起放入锅内，加适量水，用大火烧沸。
3. 撇去浮沫，转用小火炖至猪蹄熟烂，加入味精即成。

推荐食材

鳖肉、猪大肠、羊大肠、丝瓜、竹笋、芹菜、菠菜、韭菜、金针菇、茭白、木耳、豆类、豆制品、紫菜、槐花、黑芝麻、核桃仁、蜂蜜、苹果、桃

禁忌食材

辣椒、胡椒、生葱、生蒜、芥末、酒、油炸食物、芒果、榴莲、荔枝、龙眼



竹笋豆腐脑

● **材料** 竹笋25克、豆腐脑500克、蘑菇100克、胡萝卜20克、芹菜末、香菜末、芝麻少许。

● **调料** 盐、味精、香油、水淀粉各少许。

做法

- 1.豆腐脑蒸熟，胡萝卜切片，蘑菇切丁，竹笋泡软洗净切成小段。
- 2.将水煮滚，放入竹笋、蘑菇、胡萝卜片一起煮熟。
- 3.加入盐、味精，淋水淀粉勾芡，然后浇在豆腐脑上，撒上芹菜末和香菜末、香油、芝麻即成。

营养师建议

★★★芝麻对于痔疮患者兼有便秘者，可长期食用，它具有润肠通便、减轻痔疮出血、脱出的作用。

花生红豆煲凤爪

● **材料** 鸡爪500克、花生100克、红豆50克。

● **调料** 姜、盐、鸡精、料酒各适量。

做法

- 1.将鸡爪洗净，去掉爪尖；花生、红豆洗净，泡10分钟备用。
- 2.将花生、红豆、姜、鸡爪放入沙锅，加适量水汤煮沸。
- 3.放入鸡精、料酒，转小火炖1小时，加盐调味即可。

宝黄丝瓜

● **材料** 胡萝卜50克、丝瓜200克、木耳、金针菇少许。

● **调料** 姜末、盐、酱油、味精、水淀粉、植物油各少许。

做法

- 1.胡萝卜切成丝，丝瓜去皮切条，金针菇切段，木耳泡发后撕成小块。
- 2.锅内放少许植物油，下姜末煸香。
- 3.放入胡萝卜丝、丝瓜煸炒，再放入木耳、金针菇，然后加入盐、酱油、味精，炒熟后加水淀粉勾芡即可。

木耳炒山药

● **材料** 木耳100克、山药250克、青椒半个、核桃仁少许。

● **调料** 花椒、盐、鸡精、蚝油、蒜、葱、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1.将山药洗净去皮，切成滚刀块；蒜、葱切成末；木耳泡发后，撕成小块；青椒切成片。
- 2.锅内倒入植物油，下花椒炸出香味。
- 3.放入蒜末、葱花炒香，放入山药、木耳煸炒，倒适量水，大火烧开。
- 4.加盐、鸡精、蚝油调味，山药软后放入青椒片，淋入水淀粉出锅，撒上核桃仁即可。

营养师建议

★★★核桃仁能润肠、通便、补虚，有助于减轻痔疮脱出、便血等症状。

专家解答

Q

是不是饮食不节就会产生痔疮？

A

饮食不节是造成痔疮发生的一个重要因素。饮食不节致病主要包括偏食和饥饱失常两方面。偏食易导致人体营养成分不均。只有饮食调配适当，人体才会有全面充足的营养供应，抵御疾病发生。若过食生冷，则易损伤脾胃；过食肥厚，则湿热痰浊；过食辛辣刺激品，则动火伤血络，又可化燥伤阴。可见饮食要适量，过饥则摄食不足，肌体得不到足够的补充而病。反之，过饱则易损伤脾胃，产生肛肠疾病。

癫痫



癫痫俗名“羊角风”，癫痫根据病因可分为原发性和继发性两种。原发性癫痫多在5岁左右或青春期发病；继发性癫痫是由脑内外各种疾病所引起。癫痫有一定遗传性。患者发病时，轻者失神发呆，重者突然跌倒，丧失意识，四肢抽搐，口吐白沫，牙关紧闭，两眼上翻，大小便失禁，甚至窒息休克，苏醒后如常人。

在患者服药治疗期间，禁止烟酒，少饮咖啡、汽水。饮食应给予富于营养和容易消化的食物，多食清淡、含维生素高的蔬菜和水果，多进酸食，少食盐，勿暴饮暴食。适当限制碳水化合物的摄入量，增加镁的摄入量。癫痫严重发作或频繁发作期间，应该补充锌、钙丰富的食物。

自测卡片

☐ 头痛、胸闷、疲乏、嗜睡

☐ 面色苍白，目光呆滞，对外界反应迟钝，动作笨拙、重复、无目的性

☐ 出现单调、刻板、重复言语，或低声自语，或叫喊、发笑

☐ 突然情绪低沉，感觉全身不适

☐ 焦虑、抑郁、苦闷、愤怒，对周围一切都感到不满意

枸杞炖羊脑

● **材料** 羊脑1具、枸杞30克。

● **调料** 盐少许。

做法

- 1.将羊脑与枸杞放入沙锅，加适量水，用小火炖1小时。
- 2.加盐调味即可。

营养师建议

★★★羊脑能祛风、安神、补脑，可有效防治神经衰弱、头痛眩晕等症，对癫痫患者的身体有一定的调理作用。

山药枸杞煲猪肉

● **材料** 山药30克、枸杞15克、猪瘦肉100克。

● **调料** 盐少许。

做法

- 1.山药去皮切成块，瘦肉切成片。
- 2.上述材料与枸杞一起放入煲内，加清水适量煲熟。
- 3.加盐调味即可食用。

猪心烧木耳

● **材料** 猪心1个、木耳10克、红枣10个。

● **调料** 姜汁、橘皮、盐各少许。

做法

- 1.猪心洗净切片。
- 2.切好的猪心与木耳、红枣加水、姜汁、橘皮下锅煮。
- 3.煮至猪心熟烂，加盐调味即可。

营养师建议

★★★橘皮、姜汁可健脾和胃、理气化湿，猪心能补心安神，木耳、红枣可益气养血，此菜适用于突然跌倒、神志不清或短暂的神志不清，抽搐或伴有尖叫、二便失禁的癫痫患者。



萝卜饼

● **材料** 白萝卜250克、面粉250克、瘦猪肉末100克。

● **调料** 姜末、葱末、盐、植物油各适量。

做法

- 1.白萝卜切丝，用油炒至五成熟，与瘦猪肉末、姜末、葱末、盐调和为馅。
- 2.面粉加水制成面团，分成若干小份。
- 3.将小面团揪成薄片，放上萝卜肉馅，做成夹心小饼，烙熟食用。

营养师建议

★★★白萝卜可以消食化痰、行气宽中、健脾开胃，适合于脾胃失健、饮食中伤、积滞不化、浊气上逆的癫痫之症。

芹菜红枣汤

● **材料** 芹菜200克、红枣10枚。

做法

- 1.芹菜洗净，切段；红枣洗净。
- 2.将芹菜与红枣一起下锅加水煮熟即可。

专家解答

Q 癫痫病人不能吃肉吗？

A 有人误认为不少食物可能会引起癫痫，因而对患者饮食有很多限制。有的甚至不许吃肉、鸡蛋、虾等，这些都是没有科学根据的。癫痫患者应与一般人一样，应吃家常便饭，而且食品应多样化，米饭、面食、瘦肉、鸡蛋、牛奶、水果、蔬菜、鱼虾等都可以吃。但须注意，饮食要有规律，不要暴食，有时过饥过饱也会诱发癫痫。另外，烟、酒、茶、咖啡、巧克力等可诱发癫痫发作，日常生活中需要注意。

推荐食材

猪肉、牛肉、鸡、鸭、鱼类、虾、蛋类、豆类、黄瓜、萝卜、芹菜、白菜、油菜心、南瓜、番茄、茄子、木耳、丝瓜、西葫芦、冬瓜、雪里蕻、荠菜、胡萝卜、豌豆、山药、玉米、小米、谷类、花生、核桃、牛奶、黑莓、无花果、香蕉、梨、桃、西瓜、苹果、葡萄、菠萝、蜂蜜

禁忌食材

煎炸食品、肥肉、鹅肉、羊肉、酒、浓茶、咖啡、巧克力、辣椒、生葱、生蒜

苦菜猪肝汤

● **材料** 苦菜50克、猪肝100克、紫菜15克、橘皮15克。

● **调料** 白糖少许。

做法

- 1.猪肝洗净，切片；紫菜撕碎。
- 2.切好的猪肝与苦菜、紫菜、橘皮一起下锅煮。
- 3.煮至猪肝熟，捞出橘皮残滓，加适量白糖，空腹食用。

营养师建议

★★★苦菜具有清热、凉血、解毒的功效，猪肝能清热补肝，此汤适合于肝火盛、痰结、气滞淤阻而致的癫痫患者。

牛肉香菇蒸蛋

● **材料** 鸡蛋4个、牛肉末50克、香菇8朵。

● **调料** 盐、香菇水各少许。

做法

- 1.将蛋打散，加入水、盐拌匀。
- 2.香菇切丁，牛肉末加盐稍腌。
- 3.将腌好的牛肉末与香菇丁一起放入蛋汁中，上锅蒸20分钟即可。

现代常见病预防调理食谱

甲亢



甲亢临床可分为原发性和继发性两大类。原发性甲亢最为常见，是一种自体免疫性疾病；继发性甲亢较少见，是由结节性甲状腺肿转变而来。病人常有疲乏无力、易饿、大便多、多食而消瘦、怕热多汗、皮肤温暖潮湿等症状。还可伴有低热或高热，神经过敏、多言多动、紧张多虑、焦躁易怒、不安失眠、思想不集中、记忆力减退等情况，有时有幻觉，甚至表现为亚躁狂症或精神分裂症。患者总的饮食原则是宜进清淡、维生素含量高的蔬菜、水果及营养丰富的瘦肉、鸡肉、鸡蛋、淡水鱼等，同时应予以养阴生津之物，如银耳、香菇等。此外，饮食有节，避免暴饮暴食，注意饮食卫生。不要吃辛辣食物、海鲜、浓茶、咖啡、烟酒。保持心情平静，不要过度劳累。

自测卡片

- ☐ 食欲亢进而体重减轻
- ☐ 怕热，出汗，低热
- ☐ 情绪不稳，烦躁不安
- ☐ 心悸，气急，心动过速
- ☐ 大便次数增多
- ☐ 突眼、颈粗、易兴奋
- ☐ 眼球充血、怕光、流泪、水肿或眼肌麻痹

白菜木耳

- **材料** 木耳 200 克、白菜 250 克。
- **调料** 盐、植物油、蒜片各少许。

做法

1. 将木耳用温水泡好，撕成小朵；白菜切成片。
2. 锅内下油，放蒜片爆香。
3. 下白菜翻炒，炒到白菜变软后，放木耳、盐炒熟即可。

营养师建议

★★★木耳可以强心，改善血管壁的弹性，也可用于治疗血管硬化和高血压病。

木耳肉丝蛋汤

- **材料** 瘦猪肉 50 克、鸡蛋 1 个、菠菜 50 克、水发木耳 5 克、水发笋片 25 克。
- **调料** 酱油、盐、味精、香油各适量。

做法

1. 将猪肉切成细丝；鸡蛋打入碗内搅匀；菠菜择洗干净切成段；木耳切成块；笋片切成细丝。
2. 炒锅内放入水烧沸，接着放入肉丝、木耳、笋丝、菠菜。
3. 加盐、酱油调味，汤沸后把蛋液倒入汤内，放入味精、香油即可。

营养师建议

★★★木耳具有滋养、降压、益胃、活血、润燥的功效，还可以抗肿瘤、清肠道。

推荐食材

瘦肉、鸡肉、鸡蛋、淡水鱼、木耳、银耳、香菇、菠菜、青椒、燕窝

禁忌食材

辣椒、生葱、生蒜、海带、海虾、带鱼、浓茶、咖啡、烟、酒



苦瓜酿肉

● **材料** 苦瓜2根、瘦猪肉300克、鸡蛋1个、冬菇少许。

● **调料** 蒜、盐、酱油、味精、水淀粉、面粉各少许。

做法

1. 苦瓜切成段去瓢，煮熟后控干水分。
2. 猪肉剁成泥，冬菇切碎，加鸡蛋、面粉、水淀粉、盐调成馅，塞入苦瓜段中，用水淀粉封两端。
3. 锅内放少许油，放入苦瓜煎熟，放在碗里，撒上蒜瓣，加酱油上笼蒸熟。
4. 将蒸苦瓜的原汁倒入锅内烧开，加味精、水淀粉勾芡，浇在苦瓜上即可。

小鸡炖蘑菇

● **材料** 童子鸡1只、蘑菇75克。

● **调料** 葱、姜、大料、酱油、料酒、盐、白糖、植物油各适量。

做法

1. 将鸡洗净，剁成小块；蘑菇用温水泡30分钟，洗净。
2. 坐锅烧热，放入少量油，待油热后放入鸡块翻炒。
3. 至鸡肉变色放入葱、姜、大料、盐、酱油、白糖、料酒，将颜色炒匀。
4. 加入适量水炖10分钟，倒入蘑菇，中火炖，40分钟即成。

茭白鸡肉丝

● **材料** 茭白500克、鸡肉150克。

● **调料** 植物油、酱油、盐、味精、料酒、水淀粉、葱末、姜末各适量。

做法

1. 将猪肉切成丝，用盐、酱油、水淀粉抓匀；茭白剥去老皮，截去老根，切成细丝。
2. 锅放入植物油，油热后，下入浆好的肉丝炒散，再下入葱末、姜末、酱油、料酒炒拌均匀，接着下入茭白丝、盐、味精，炒拌均匀即成。

豆苗香菇

● **材料** 香菇12朵、豆苗200克。

● **调料** 盐、植物油、酱油、白糖、胡椒粉、香油、水淀粉、姜片各少许。

做法

1. 锅内放入植物油，烧热后倒入豆苗及盐、酱油快速翻炒均匀，盛入盘中。
2. 锅热放入油，先放入姜片爆香，再加入冬菇，放入酱油、白糖、胡椒粉、盐和适量水用小火焖烧5分钟。
3. 加入水淀粉勾芡，淋上香油起锅，铺于豆苗盘上即可。

营养师建议

★★★豆苗的嫩叶中富含维生素C和能分解体内亚硝酸盐的酶，可以分解亚硝酸盐，因此还具有一定的抗癌防癌作用。

专家解答

Q

甲亢患者一点含碘的食物都不能吃吗？

A

甲亢患者应忌食含碘食物。因为碘是甲状腺合成甲状腺激素的重要原料之一，甲亢患者体内甲状腺激素的含量已高于正常人，如果再给予含碘食物，功能亢进的甲状腺将合成更多的激素，进而加重病情。因此甲亢患者不仅不能补充含碘食物，反而应该尽可能忌用任何含碘食物和药物。食物中以海产品的含碘量最高，其中尤以海带、海蜇、紫菜、苔条和淡菜为甚，同时甲亢患者还应慎用碘酒、含碘喉片、含碘造影剂等药物。

关节痛



常见的关节痛有风湿性关节炎、退行增生性关节炎、类风湿性关节炎、化脓性关节炎、肩周炎等。风湿性关节炎疼痛多见于肩、肘、腕、膝等大关节处，关节局部表现红、肿、热、痛，并呈反复游走性发作；退行增生性关节炎涉及膝、髋、踝、脊柱等负重较大的关节，发病缓慢；类风湿性关节炎疼痛位于手指、足趾、腕、踝、脊柱等小关节，早期关节肿痛、晨起僵硬、活动受限，后期关节发展成强直、畸形和肌肉萎缩；化脓性关节炎常侵犯膝、腕关节，多见于儿童；肩周炎表现为局部疼痛及运动抬举受限，严重者不能梳头、穿衣。

预防和调理关节疾病，饮食应全面，营养均衡，不可偏食。食物应该清淡，要控制含高嘌呤食物的摄入量，多喝清水，多食含维生素C和铜丰富的食物。要控制饮酒，不宜吃生冷、辛辣等刺激性强的食品。

自测卡片

☐ 单个或多个关节疼痛

☐ 关节部位红、肿、热、胀

☐ 关节随气候变化而疼痛加重或减轻

☐ 疼痛局限于某个关节，活动受限

☐ 关节发生畸形

☐ 关节僵直，难以弯曲

素炒三丝

● **材料** 水发木耳 50 克、鲜香菇 100 克、豆角 150 克。

● **调料** 葱花、姜丝、盐、味精、醋、高汤各适量。

做法

1. 水发木耳去杂质洗净，切丝；香菇洗净，去蒂，放入沸水中氽透，捞出沥干，切丝；豆角去筋洗净，放入沸水中煮熟后切丝。

2. 炒锅倒油烧热，放入葱花、姜丝煸香，放入木耳丝、香菇丝、豆角丝翻炒，加入盐、味精、醋、高汤，炒至入味即可。

黑豆焖猪蹄

● **材料** 黑豆 400 克、猪蹄 3 个、番茄 2 个、葱头半个。

● **调料** 植物油、蒜、盐各适量。

做法

1. 将黑豆洗净，用水浸泡 3 小时；把猪蹄洗净，劈成两半；番茄洗净，切块；葱头、蒜切末。

2. 把盐、黑豆、猪蹄放在一起拌匀，放入锅内用大火煮沸后，改用小火焖至熟透，加入少许蒜末，盛出。

3. 把锅烧热后倒入少许油，放入葱头末炒黄，加入番茄块翻炒，倒入清水煮沸，放入黑豆、猪蹄和少许盐，炖 10 分钟即可出锅。

推荐食材

瘦肉、蚝、动物肝脏、坚果、瓜子、豆腐、豆类、橙、猕猴桃、青椒、丝瓜、菜花、番茄、鸡蛋

禁忌食材

酒、咖啡、肥肉、辣椒、冷饮



推荐药膳

鹿茸鸡

【材料】鹿茸20克、雄鸡1只(重量以1000~1250克为佳)、盐少许。

【做法】①雄鸡宰杀去毛，从肛门处横切一刀，将内脏掏出，洗净鸡身。②将切成薄片的鹿茸放入雄鸡腹腔内，用针线缝合切口。③将雄鸡放入陶罐内，加适量水用文火炖至烂熟，放盐少许调味即可。

丝瓜豆腐汤

●材料 丝瓜1条、豆腐250克。

●调料 盐少许。

做法

- 1.将丝瓜去皮洗净切段，豆腐切块。
- 2.将豆腐与丝瓜放入锅中，加水煮开。
- 3.放少许盐调味即可。

营养师建议

★★★此汤具有清热利水、和血通络的功效。

肉片烧菜花

●材料 菜花300克、瘦肉片75克。

●调料 植物油、葱末、酱油、花椒油、料酒、甜面酱、盐、味精、白糖、水淀粉各少许。

做法

- 1.将菜花掰成小块，放入开水锅内烫一下，捞出控净水分。
- 2.炒锅放入油，下肉片煸炒至变色。
- 3.加入葱末、甜面酱翻炒一下，下菜花翻炒。
- 4.烹入料酒、酱油，加白糖、味精、盐、水稍炖。
- 5.加水淀粉勾芡，淋入花椒油即可。

紫包菜滑蛋

●材料 鸡蛋3个、紫包菜50克。

●调料 植物油、盐、味精各适量。

做法

- 1.紫包菜切成丝，冲洗干净；鸡蛋打散。
- 2.锅内放植物油，先炒紫包菜，放少许盐、味精炒熟，盛出摆在盘子周围。
- 3.锅内再放入油，放入鸡蛋液、盐、味精同炒，熟后放在紫包菜中间即可。

番茄小白菜

●材料 番茄1个、小白菜300克。

●调料 盐、味精、植物油各少许。

做法

- 1.番茄切片，小白菜切成段。
- 2.锅内放少许植物油，烧热后放入番茄片翻炒。
- 3.放入小白菜、盐一起拌炒，熟后加味精即可。

专家解答

Q

为什么吸烟会加重疼痛呢？

A

吸烟会减少肌肉组织中的供血，减少肌肉和关节组织中营养物质的转运，从而导致骨骼肌肉组织的广泛损伤。另一方面，吸烟者在心理上的疼痛阈值较低。以往的一些研究已经提示吸烟者对疼痛刺激的反应要比非吸烟者更快。不管是什么原因，与从不吸烟的人相比，即使是已经戒烟的人仍然更易感到不适，这促使研究者认为吸烟对疼痛的影响可以持续很多年，因为组织损伤或疼痛阈的改变会持续很多年。

现代常见病预防调理食谱

抑郁症



抑郁症是一种“全身性”疾病，躯体、情绪、思想和行为均受到影响。抑郁症可以分为单相抑郁症、双相抑郁症和伴有躯体疾病的抑郁障碍。抑郁症最突出的临床表现是情绪低落，根据临床严重程度可有轻度、中度、重度抑郁不等。患者心境不良，情绪消沉，或焦虑、烦躁、坐立不安；或对日常活动丧失兴趣，丧失愉快感，整日愁眉苦脸，严重者感到绝望无助。

患者应注意睡眠、饮食和运动，养成良好的睡眠习惯。食物中所含的维生素和氨基酸对于人的精神健康具有重要影响，可多吃维生素B含量丰富的食物，以及含钙、氨基酸丰富的食物，它们能增进食欲，促进消化吸收，容易使人保持愉快的情绪。

自测卡片

- ☐ 表情呆滞、愁眉苦脸、懒言少动
- ☐ 情绪低落，对周围事物没有兴趣
- ☐ 精力明显减退，无原因的持续疲乏感
- ☐ 自我评价过低，或自责，或有内疚感，可达妄想程度
- ☐ 联想困难，或自觉思考能力显著下降
- ☐ 反复出现想死的念头，或有自杀行为
- ☐ 失眠或早醒，或睡眠过多
- ☐ 食欲不振，或体重明显减轻
- ☐ 性欲明显减退

推荐食材

牡蛎、鲱鱼、乌贼、蛭子、蚶子、田螺、虾、泥鳅、羊肉、瘦肉、动物肝肾、香菇、银耳、鲜藕、莴笋、芹菜、蒜苗、豆类、豆制品、奶制品、苹果、核桃、玉米、莲子、红枣、柿子、巧克力

禁忌食材

酒、咖啡、浓茶、油炸食品

蒜苗蚕豆

- **材料** 蒜苗 200 克、蚕豆 50 克。
- **调料** 植物油、盐、味精各适量。

做法

1. 将蒜苗用开水烫一下，切成段。
2. 锅内放油烧热，下蚕豆炒至蚕豆变色。
3. 烹入少许清水，焖烧 5 分钟。
4. 加盐、味精，最后放蒜苗翻炒几下即可。

什锦藕片

- **材料** 胡萝卜半根、藕 1 节、香菇 4 朵、豌豆荚 100 克、魔芋 50 克。
- **调料** 姜片、料酒、植物油、酱油、盐、醋、白糖、香油、水淀粉各少许。

做法

1. 藕去皮切薄片，放入开水中氽烫后捞出。
2. 香菇斜切成 3 片，胡萝卜切长片，与豌豆荚、魔芋放入沸水中略烫。
3. 锅内放少许油烧热，下香菇、姜片爆香后，将藕片、胡萝卜片、魔芋放入锅中拌炒。
4. 加入少许水、料酒、酱油、盐、醋、白糖，焖煮至入味，放入水淀粉勾薄芡，淋上香油即可。



蚕豆炒虾仁

- **材料** 虾仁 500 克、蚕豆 120 克、鸡蛋 1 个。
- **调料** 植物油、盐、味精、料酒、胡椒粉、姜、葱、水淀粉各适量。

做法

- 1.将虾仁用葱、姜、盐、味精、胡椒粉、料酒腌一下，然后挑出葱、姜，放入水淀粉和蛋清，抓匀上浆。
- 2.蚕豆去皮掰成两半，用开水氽过后，再过冷水；用味精、盐、水淀粉、料酒加少许水兑成调味汁。
- 3.锅内放少许油，放入蚕豆迅速翻炒，再放入虾仁翻炒几下，倒入兑好的调味汁，烧开后炒匀即可。

红枣黑豆炖鲤鱼

- **材料** 鲤鱼 1 条、红枣 10 粒、黑豆 20 克。
- **调料** 盐少许。

做法

- 1.鲤鱼去鳞、鳃、肠脏；红枣去核，洗净。
- 2.黑豆放锅中炒至豆壳裂开。
- 3.将鲤鱼、黑豆、红枣放入炖盅里，并加入适量水炖 3 小时，加盐调味即成。

专家解答

Q 精神抑郁是因为体内缺乏什么东西吗？

A 近年来的研究表明，身体缺乏微量元素锌、铜是导致人情绪抑郁的原因之一。因为锌在人体内以金属酶的形式存在，其余以蛋白结合物形式分布于体内，缺锌会影响脑细胞的能量代谢及氧化还原过程。体内缺铜会使神经细胞的内抑制过程失调，使内分泌系统处于兴奋状态而失眠，时间长了就可能产生神经衰弱乃至抑郁症。

银耳西芹炒肉片

- **材料** 猪肉 200 克、西芹 100 克、银耳 3 朵。
- **调料** 葱段、蒜末、料酒、蚝油、酱油、白糖、盐、植物油各适量。

做法

- 1.猪肉切成片，加料酒、酱油、白糖、盐拌匀，略腌片刻。
- 2.西芹撕去筋络，切片；银耳泡发后去蒂，洗净，撕成小块。
- 3.锅内放油烧热，下西芹、盐炒拌，至变色取出。
- 4.锅内放油烧热，爆香蒜末、葱段，下猪肉炒至变色，放入银耳、西芹，撒入料酒、蚝油，迅速炒匀，加少许水略煮即可。

营养师建议

★★★银耳性平、味甘淡，有滋阴清热、润肺止咳、养胃生津、益气和血、补肾强心、健脑提神、消除疲劳的功效。

香菇里脊

- **材料** 猪里脊肉 200 克、水发香菇 100 克。
- **调料** 盐、味精、绍酒、葱段、鸡蛋清、香油、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1.将香菇洗净，切成小块；猪里脊切成薄片，用盐、鸡蛋清、水淀粉抓匀后上浆。
- 2.炒锅放入植物油，烧热后，放入里脊肉片滑散，然后盛出待用。
- 3.锅内再放少许油，投入葱段稍煸。
- 4.放香菇、水、绍酒、盐和里脊片稍炒，放水淀粉勾芡，淋入香油，即可出锅装盘。

营养师建议

★★★香菇中富含谷氨酸及一般食品中罕见的伞菌酸、口蘑酸及鹅氨酸等，所以味道才特别鲜美。

现代常见病预防调理食谱

肝炎



肝炎是肝脏受到损害，出现肝功能异常的肝脏炎症性疾病的统称。病人常常表现为没有食欲、厌油腻食物、恶心、呕吐、周身无力、腹胀、腹泻及尿黄等，有时可伴有皮肤、巩膜发黄。引起肝炎的主要原因有病毒感染、药物或化学性毒物、酗酒和全身性传染病等因素。其中以病毒性肝炎最常见。病毒性肝炎是由肝炎病毒所引起，目前主要有甲、乙、丙、丁、戊、己、庚7种类型，具有传染性强、传播途径复杂、流行面广、发病率高等特点。

患者应改善不良的饮食习惯，建立合理健康的膳食结构。动、植物蛋白质每天各半，搭配均衡，注意补充含维生素、微量元素丰富的蔬菜、水果、五谷杂粮，还应戒烟酒、戒油腻，切忌食用发霉食品，尽量选食新鲜食物；尽量少食油炸食物。另外，要讲究卫生，防止病从口入，吃饭之前一定要洗手。

自测卡片

☐ 无明显诱因而突然出现神疲力乏、精神倦怠、两膝酸软

☐ 突然出现食欲不振、厌油、恶心、呕吐、腹胀等消化道症状

☐ 右肋部有隐痛、胀痛、刺痛或灼热感

☐ 面部色素沉着，出现黝黑、古铜色具有特征性的“肝病”面容

☐ 手掌呈金黄色，或整个掌面有暗红色或紫色斑点

☐ 两手无名指第二指关节掌面有明显的压痛感

☐ 下肢水肿明显，甚至全身水肿，小便少

☐ 长期过量饮酒

推荐食材

瘦肉、带鱼、黄鱼、银鱼、花生、海藻、菌类、番茄、豆类、银耳、海带、紫菜、洋葱、西瓜、麦麸、杏仁、橙、葡萄干、李子、香蕉、瓜子

芙蓉银鱼

材料 银鱼200克、鸡蛋清5只、火腿15克、青菜丝、水发香菇丝各少许。

调料 料酒、香油、水淀粉、盐、味精各适量。

做法

- 1.将银鱼摘去头、抽去肠后洗净滤干水，放在滚水锅中氽熟。
- 2.将鸡蛋清加入适量盐、料酒、味精和水淀粉调匀，放入氽熟的银鱼拌匀。
- 3.烧热锅放油，烧至四成热时，将银鱼蛋糊倒入锅中，炒熟盛出。
- 4.锅内放入香菇、火腿、青菜丝，加上水、料酒、盐、味精煮滚，再把溜好的蛋白银鱼倒入烧滚，用水淀粉勾芡，淋上香油即可。

营养师建议

★★★银鱼食感独特，含丰富的无机盐和多种维生素，还具有益肺止咳、宽中健胃、利水、补虚劳的功效。

禁忌

● Jinji shicai

忌食食材

羊肉、狗肉、蛋黄、鱼子、猪肝、猪脑、生姜、糖



龙眼牛肉汤

● **材料** 龙眼肉10克、牛肉150克、陈皮5克、红枣6枚。

● **调料** 姜、盐各少许。

做法

- 1.将牛肉洗净，斩成小块；姜拍烂。
- 2.全部用料放入沙锅内，加适量水，小火煮3小时，加盐调味即可。

营养师建议

★★★此汤适合慢性乙肝并发阳症，属于心脾受损者食用。

薏米鲫鱼汤

● **材料** 薏米30克、鲫鱼1条。

● **调料** 姜、盐各少许。

做法

- 1.将鲫鱼去鳞、内脏及鱼鳃，洗净；姜拍烂。
- 2.全部用料放入锅内，加适量水，小火煮2小时。
- 3.汤中加盐调味即可。

营养师建议

★★★此汤具有清热利湿、健脾的功效，适合湿热下注型慢性乙肝合并阳痿者食用。

红枣鸡肉汤

● **材料** 母鸡100克、红枣6枚。

● **调料** 姜、盐各少许。

做法

- 1.鸡肉洗净，切块；姜拍烂。
- 2.将全部用料放入锅中，加适量水，小火煮2小时。
- 3.加盐调味即可。

营养师建议

★★★此汤具有益气养血、润肠通便的功效，适合气血不足型慢性乙肝合并便秘者食用。

豆苗扒银耳

● **材料** 银耳50克、豆苗75克。

● **调料** 香油、盐、味精、料酒、水淀粉各适量。

做法

- 1.先将银耳用温水充分泡发，去掉根，洗净。
- 2.将洗好的银耳用沸水浸烫一下，捞出，沥干水分；豆苗用沸水焯熟。
- 3.锅内放入适量清水，下盐、味精、料酒调好口味，放入银耳烧3分钟。
- 4.用水淀粉勾芡，淋上香油，撒上豆苗即成。

营养师建议

★★★银耳含有17种氨基酸和多种维生素及肝糖，可提高机体的免疫功能，有抗癌作用，具有补肾、润肺、生津、提神、益气、健脑、嫩肤等功效。

推荐药膳

银耳杞子里脊汤

【材料】银耳10克，宁夏枸杞子25克，猪里脊肉50克，鸡汤、盐、味精、酒、水淀粉各适量。

【做法】将银耳用温水泡发洗净，里脊肉洗净切丝，一起放入鸡汤中旺火烧开，改小火炖30分钟。再加入枸杞子煮熟，加调料调味，用水淀粉勾芡即可。



功用解析

枸杞子性味甘、平，可滋补肝肾，益精明目，具有保肝、抗脂肪肝，降血糖、降血脂的作用。枸杞子与银耳相配，加上里脊肉与鸡汤，可滋补肝肾，减少感冒，包括病毒性感冒，使肝脏增强自身免疫功能，防止反复病毒感染引起肝功能异常。

番茄煮冬菇

● **材料** 番茄2个、冬菇6朵。

● **调料** 姜片、葱段、蒜蓉、植物油、盐、鸡精、白糖、水淀粉各适量。

做法

- 1.番茄洗净，切块；冬菇洗净，切开，沥干水。
- 2.锅内放油烧热，爆香姜片、葱段。
- 3.下冬菇爆炒，加入蒜蓉、番茄爆炒片刻，放适量水煮7分钟。
- 4.加入盐、鸡精、白糖，淋水淀粉勾芡即可。

海带黄鱼

● **材料** 黄鱼500克、海带50克。

● **调料** 植物油、酱油、黄酱、料酒、香油、醋、盐、葱、姜、蒜各适量。

做法

- 1.将海带泡软，切丝；葱、姜切成段，蒜切末。
- 2.将鱼去鳞、内脏及鳃，在鱼的两侧划4道直刀口。
- 3.锅内放入油，用旺火烧热，将鱼放入油中，煎黄后盛出。
- 4.锅内放少许油，放入海带丝煸炒，随后加入料酒、黄酱，再放入酱油、葱段、盐、醋、水、姜段，调好汤汁，放入鱼，用小火炖20分钟，再加入蒜末，滴入香油即可。

口蘑焖豆腐

● **材料** 豆腐650克、口蘑75克。

● **调料** 葱丝、姜丝、黄酒、白糖、酱油、味精、植物油各少许。

做法

- 1.将豆腐切成三角片；口蘑用开水泡过，片成厚片。
- 2.锅内放少许植物油，先下葱丝、姜丝煸香。
- 3.烹入黄酒，放白糖、酱油、味精、口蘑原汤、口蘑片、豆腐块，用小火焖熟即可。

冬笋蒸猴头

● **材料** 猴头菇50克、冬笋50克、水发冬菇3朵、火腿50克。

● **调料** 酱油、料酒、味精、葱、姜、花椒、水淀粉、盐、香油各适量。

做法

- 1.猴头菇用开水泡透，去掉老根，挤净水分，放入碗内，加水、葱、姜、花椒，上锅蒸熟。
- 2.将猴头菇、冬菇、冬笋、火腿均切成整齐的厚片。
- 3.将所有的片相间摆成层次相等的3排，码在碗中，剩下的火腿、冬菇、冬笋，也盛入碗内，加上料酒、酱油、水、味精、盐，上锅蒸透，取出。
- 4.碗内原汤滗入锅内，烧开，打去浮沫，用水淀粉勾芡，淋上香油，浇在猴头菇上即成。

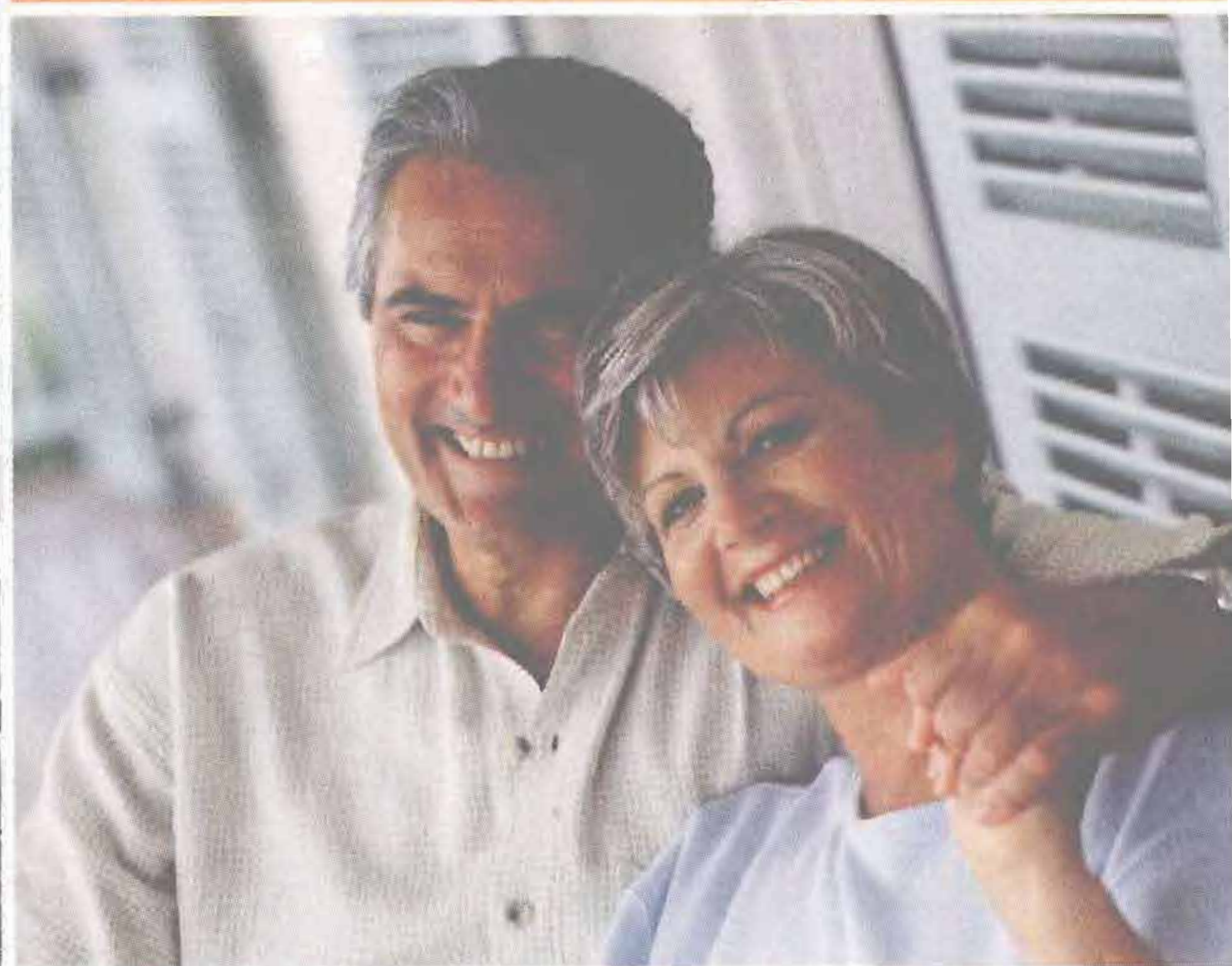
营养师建议

★★★猴头菇具有补益心脾、益气养血的功效，比较适合身体虚弱的人食用，对肝炎病人有一定的补养作用。

专家解答

Q 听说肝炎病人吃鸡蛋不好，是这样吗？

A 肝炎病人只是不宜吃蛋黄。因为蛋黄内含有较多脂肪和胆固醇，脂肪和胆固醇的代谢均需在肝脏内进行，为了减轻肝脏的负担，当肝脏患有疾病时应少吃或不吃含脂肪或胆固醇多的食物。不过蛋白含丰富的蛋白质和蛋氨酸，肝炎病人多吃些蛋白，不仅可促进肝功能恢复，而且蛋白中含有的蛋氨酸有阻止脂肪在肝脏中贮存、防止脂肪形成的作用。因此肝炎患者等肝炎稳定恢复正常4个月后，可适量吃些鸡蛋。



Zhonglaonian Changjianbing Yufang Tiaoli Shipu

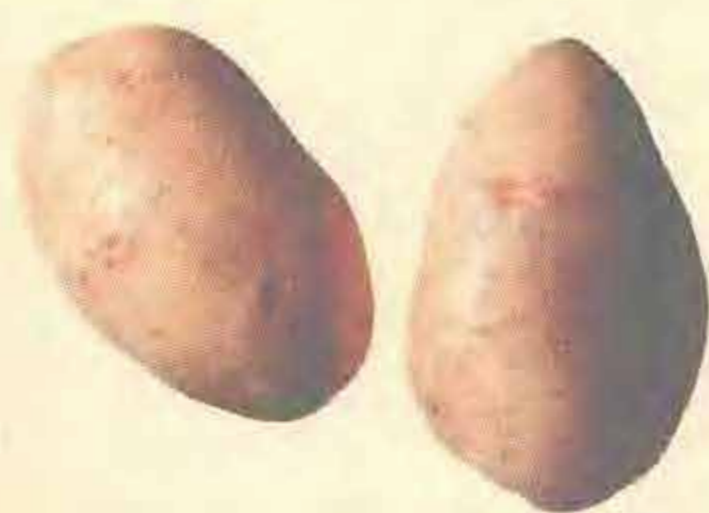
第二章

中老年常见病 预防调理食谱

ZHONGLAONIAN CHANGJIANBING
YUFANG TIAOLI SHIPU

Chapter02

高血压



血压刚升高时会有头痛、头晕、失眠、耳鸣、烦躁、容易出现疲劳等症状。过段时间后，有手指麻木和僵硬，走路时下肢疼痛，或颈背部肌肉酸痛紧张等症状。严重时感觉心慌、气促、胸闷、心前区疼痛等。

导致血压升高的原因很多，如生活不规律、长时间精神紧张、受到突然刺激等。但更多的是饮食不合理引起的。高钠、高热量的食物是血压升高的元凶，应少吃含钠量高的食物，多吃富含钾、钙的食品，多吃高纤维素食物。饮食安排应少食多餐，避免过饱。不吃甜食，严格控制盐的摄入量。每天用4~6克茶叶泡茶，长期服用，对人体有益。

自测卡片

- ☐ 劳累、精神紧张、情绪波动后发生血压升高，休息后恢复正常
- ☐ 剧烈头痛、头晕
- ☐ 注意力不集中、记忆力减退
- ☐ 肢体麻木、乏力
- ☐ 夜尿增多
- ☐ 心悸、胸闷

茴香豆

材料 黄豆250克、小茴香25克。

调料 大料、盐各适量。

做法

1. 黄豆洗净，泡水12小时，泡涨开。
2. 锅中倒入适量清水烧开，放入小茴香、大料、盐搅匀，再放入黄豆煮熟，关火。黄豆在茴香水中泡一两天，捞出沥干即可。

营养师建议

★★★黄豆的营养价值很高，不仅是高血压病、冠心病人的理想食品，对于女性来说更是要经常食用的。植物种子的衣膜部分有促进性腺发育的作用，如黄豆就是很好的丰胸食物。

双耳炒黄瓜

材料 银耳、木耳各15克，黄瓜100克。

调料 葱丝、姜丝、香油、盐、味精各适量。

做法

1. 银耳、木耳分别泡发，焯水后，切小片，沥干；黄瓜洗净，切片。
2. 锅置火上，倒油烧热，炒香姜丝、葱丝，放入银耳、木耳翻炒至将熟，放入黄瓜片，加盐炒熟，淋入香油，加味精调味即可。





枸杞煮黑豆

● **材料** 黑豆 30 克、枸杞 20 克。

● **调料** 盐或白糖适量。

做法

1. 黑豆洗净，泡涨；枸杞洗净。
2. 锅置火上，倒入适量水煮开，放入黑豆、枸杞大火烧开，小火煮至熟透，加盐或白糖调味即可。

蒜蓉空心菜

● **材料** 空心菜 400 克、大蒜 5 瓣。

● **调料** 葱末、盐、香油、味精各适量。

做法

1. 空心菜择洗干净，切成长段；大蒜去皮，剁成蒜末。
2. 炒锅倒油烧至六成热，放入葱末和一小半蒜末炝锅，然后加入空心菜炒至断生，加入盐、味精、香油翻炒至入味。
3. 出锅前加入剩下的蒜末翻匀即可。

营养师建议

★★★ 空心菜适宜患有高血压、糖尿病、习惯性便秘、痔疮的人食用。

香菇肉片

● **材料** 猪肉 200 克、鲜香菇 150 克。

● **调料** 葱末、姜末、盐、料酒、水淀粉、胡椒粉、香油各适量。

做法

1. 猪瘦肉洗净切片，加盐、料酒、淀粉拌匀腌渍片刻；鲜香菇洗净去蒂，对半切开。
2. 炒锅倒油烧热，爆香葱末、姜末，倒入肉片炒香，再放入香菇、盐、胡椒粉炒熟，最后用水淀粉勾芡，淋香油炒匀即可。

推荐食材

海带、紫菜、木耳、银耳、山药、笋、青菜、白菜、芹菜、荠菜、莼菜、冬瓜、番茄、茄子、豆芽、豆腐、海蜇、洋葱、香蕉、土豆、鱼类、菌类、大豆、花生

禁忌食材

腌渍品、动物内脏、蛤贝类、番薯、五花肉、排骨肉、鳗鱼、金枪鱼、香肠、牛蒡、竹笋、玉米、芥菜、辣椒、芥末、咖喱粉、酒类饮料、咖啡、浓红茶、咸菜

专家解答 Q & A

Q 一天该吃多少盐是健康的？

A 不能因为自己有高血压就不吃盐，但必须严格控制盐的摄入量。中国各地的日常饮食中盐量普遍高，这也是各地高血压患者增多的原因之一。一般来说，摄取的盐量应严格控制在每天 2~5 克。

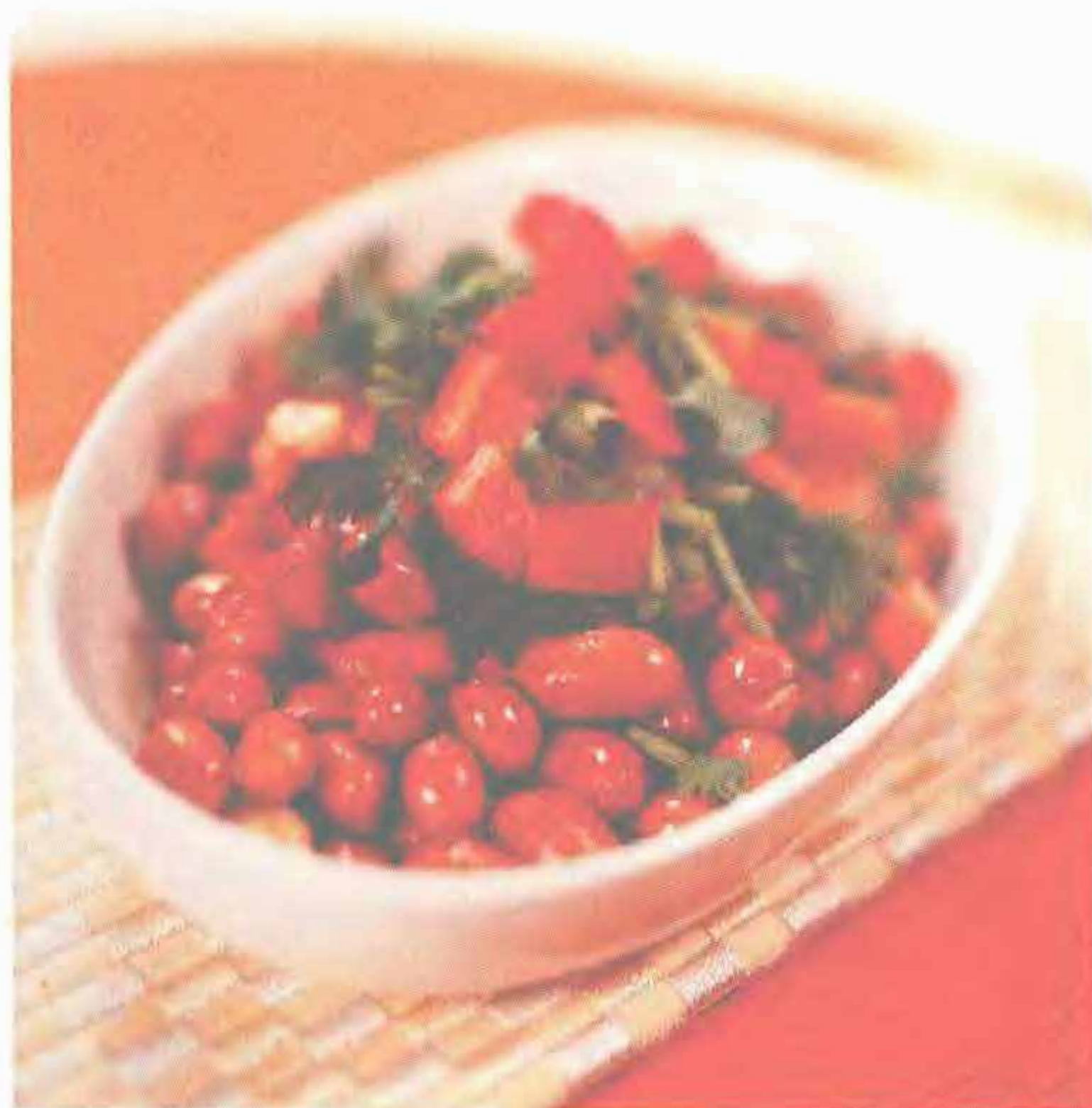
老醋花生米

材料 花生米 200 克，红椒块、香菜段各少许。

调料 镇江香醋、白糖、盐各适量。

做法

- 1.油锅置火上倒油，油温热后调小火，放入花生炸至金黄时捞出控油，待凉。
- 2.用白糖、香醋、盐调匀成汁，浇在花生上，撒上洗干净的红椒块、香菜段即可。



鹌鹑烩玉米

材料 鹌鹑 2 只、熟玉米粒 100 克、松子仁 20 克、鸡蛋清 1 个。

调料 料酒、盐、味精、香油、胡椒粉、水淀粉各适量。

做法

- 1.将鹌鹑去内脏，洗净取肉，切成玉米粒大小的丁，盛入碗中，加入鸡蛋清、料酒、水淀粉拌匀；用盐、香油、胡椒粉、味精、水淀粉调成芡汁。
- 2.锅置火上，放油烧至三成热，放入松子仁炸至金黄色捞出。
- 3.锅留底油烧热，投入鹌鹑肉丁翻炒约 2 分钟，倒入玉米粒，烹入剩余料酒，倒入芡汁，炒熟盛出，撒上松子仁即可。

豌豆粥

材料 小米 50 克、豌豆 40 克。

调料 高汤、盐、味精各适量。

做法

- 1.豌豆洗净；小米淘洗干净。
- 2.锅置火上，注入高汤，放入豌豆，用大火煮沸后再转小火略煮片刻，将豌豆捞起备用。
- 3.锅置火上，倒适量清水烧开，放小米煮开，加入豌豆，用大火煮沸后转用小火煮熟，最后加入盐、味精调味即可。

芹菜大米粥

材料 芹菜（根、茎、叶）200 克、大米 50 克。

调料 高汤、盐、味精各适量。

做法

- 1.芹菜洗净后切碎，将大米洗净后放入沙锅内，加水适量。
- 2.煮至半熟时，加入芹菜，小火慢煮成粥即可。





凉拌金双耳

● **材料** 水发银耳100克、水发黑木耳100克、香菜20克、枸杞10克。

● **调料** 蒜、香油、盐、味精、醋各少许。

做法

- 1.水发银耳洗净改成小朵，水发黑木耳洗净切丝，枸杞泡透，蒜切成末，香菜洗净切段。
- 2.锅内加水，待水开时，投入银耳、黑木耳，用大火烫片刻，捞起冲凉待用。
- 3.在碗内加入银耳、黑木耳、枸杞、蒜、香菜，调入盐、味精、醋、香油拌匀即可。

营养师建议

★★★★银耳、木耳均富含钾、钙、镁等微量元素以及纤维素等，对维持分泌平衡、新陈代谢，保护心脑血管都有积极效果，因此应多食。

双荠鱼卷

● **材料** 黄花鱼肉200克、猪瘦肉50克、荠菜150克、豆腐皮150克、鸡蛋清1个、荸荠4个。

● **调料** 盐、料酒、香油、淀粉各少许。

做法

- 1.鱼肉去刺去骨，剁成蓉；瘦肉、荠菜均剁成蓉，与鱼肉加盐、料酒、香油、淀粉、蛋清拌匀上劲。
- 2.豆腐皮切成两半，铺上拌好的馅料。
- 3.把豆腐皮与馅料卷成筒，放入盘中，上锅蒸30分钟即可。



荠菜拌香干

● **材料** 荠菜500克，香干2块。

● **调料** 香油、盐各少许。

做法

- 1.将荠菜拣杂洗净，入沸水中焯一下。
- 2.焯好的荠菜捞出凉干，切碎，香干切成薄片，与荠菜拌匀。
- 3.淋上香油、盐，搅拌均匀即可。

营养师建议

★★★★荠菜富含纤维素，香干富含钙，二者同食有健脾清热、利湿作用，尤其适合高血压患者食用。

推荐药膳

夏枯草煲猪肉

【材料】夏枯草、桑葚、牡蛎各20克，猪瘦肉250克，酱油、糖、盐、鸡精各适量。

【调料】植物油、盐、味精、胡椒粉。

【做法】①将夏枯草及牡蛎洗净煎汁。②猪肉洗净切块。③将煎汁与猪肉同入锅中，用文火煲汤，至七成熟。④加入桑葚、酱油、盐、糖调料，继续煮至肉烂熟，汁液收浓即可。



专家解答 Q&A

Q 为什么一定要吃钾盐?

A 上面提到要严格控制盐的摄入量,但不是什么盐都可以吃的。盐中的钠会让血压升高,但人又离不开钠,而钾却能对抗因钠引起的血压升高和对血管的损伤。因此,高血压患者一定要吃钾盐,起到限盐补钾的目的。补钾不仅能降血压,还可减少降压药用量。

冬瓜盅

材料 小冬瓜1个,水发香菇若干,冬笋50克,猪肉50克,鲜虾仁80克。

调料 盐、绍酒、胡椒粉、鸡精、淀粉各适量。

做法

- 1.将猪肉洗净切成丁;摘净虾仁的沙肠,洗净待用;将香菇和冬笋切成小丁。
- 2.将肉丁和虾仁加少许盐和淀粉拌匀,入开水锅中焯1分钟,捞出沥干水分待用。
- 3.将冬瓜洗净,从带蒂的一头下刀,将冬瓜切成一大一小的两部分。小的做冬瓜盅的盖子,另一部分做冬瓜盅,用勺子掏去瓜瓤后洗净。
- 4.炒锅中加入植物油,烧热后倒入焯好的鸡丁和虾仁,略为翻炒后下香菇丁和冬笋丁,翻炒均匀后烹入少许绍酒,加入半杯水和鸡精,煮开后盛入冬瓜盅内。
- 5.把冬瓜盅放入高压锅中蒸15分钟,出锅即可上桌。

营养师建议

★★★冬瓜具有清热、消肿、利尿的良好功效,对血管、肾脏都有很好的保健作用。尤其在夏天可多吃,有助于血压稳定。

苧菜薏米赤豆羹

材料 鲜嫩苧菜200克、薏米50克、红豆50克。

调料 白糖少许。

做法

- 1.将苧菜用清水轻轻漂洗,切碎,捣烂,搅成泥糊状。
- 2.薏米、红豆洗净后,放入沙锅,加适量水,煮沸后改用小火煨1小时。
- 3.薏米、红豆煮烂,加苧菜泥糊、白糖拌匀,继续煮沸即成。

营养师建议

★★★苧菜薏米赤豆羹能清热消肿、软化血管、解毒抗癌,可用来做食疗点心,对高血压有辅助治疗作用。

素烩茄子块

材料 茄子1个、洋葱1个、青椒1个、番茄1个、芹菜少许。

调料 植物油、胡椒粉、盐、香叶、蒜各少许。

做法

- 1.将茄子洗净切成块,洋葱去皮洗净切成小丁,青椒去子蒂,洗净切成块,番茄去皮后切成大块,芹菜切成段。
- 2.炒锅点火放入植物油,烧热后放入香叶、蒜炒香。
- 3.先放入茄块煸炒片刻,再加入青椒、芹菜、洋葱,放适量水,大火烧开后加盐、胡椒粉调味,收汁后放入番茄炒熟即可。





鸡丝莼菜汤

● **材料** 莼菜 175 克、熟鸡脯肉 50 克。

● **调料** 盐、植物油、味精少许。

做法

1. 将鸡肉切成丝；莼菜放入沸水中氽烫，捞出沥去水，盛入汤盘中。
2. 锅内放入水加盐烧沸，加味精调味，浇在莼菜上。
3. 摆上鸡丝，淋上香油即可。

双耳滑鱼脯

● **材料** 鱼肉 150 克、水发银耳 15 克、水发黑木耳 15 克、豆苗 5 根、鸡蛋清 2 个。

● **调料** 葱姜酒汁、胡椒粉、盐、味精、干淀粉、水淀粉、植物油、香油少许。

做法

1. 鱼肉去骨，剁成细蓉；银耳、木耳撕成小块；豆苗切成段。
2. 将鱼蓉放入大碗里，加鸡蛋清、葱姜酒汁、盐、味精、胡椒粉，均匀搅拌成糊状，再加入干淀粉，搅匀拌透成蓉胶。
3. 将炒锅置火上烧热，放入水烧开，用勺将蓉胶舀入开水中，煮熟盛出。
4. 锅里放少许油，放入葱姜酒汁、盐、味精、水，加入黑、白木耳和豆苗，略烧入味，下水淀粉勾薄芡推匀，再下鱼脯翻匀，最后浇香油，出锅装盘即成。

土豆烧豆腐

● **材料** 豆腐 2 块、土豆 2 个。

● **调料** 酱油、花椒水、葱、姜末各少许。

做法

1. 土豆去皮切成滚刀块，豆腐切成方块，分别入油锅炸成金黄色出锅。
2. 锅内放油，用葱、姜末炸锅，加入酱油、适量水、花椒水，再将土豆放入。
3. 待锅开后放入豆腐，用小火焖一会即可。

酿番茄

● **材料** 番茄 5 个、胡萝卜丁 80 克、香菇丁 40 克、荸荠丁 100 克、素火腿丁 100 克、玉米粒 100 克、松子仁 30 克。

● **调料** 香油、盐、白糖、胡椒粉、水淀粉各适量。

做法

1. 锅热后放少许油，将几种材料丁放入翻炒，加入盐和胡椒粉后炒熟。
2. 挖出番茄的肉，剁碎加白糖，与炒熟的菜丁一起放入大碗，上锅蒸 2 分钟。
3. 将蒸好的菜料盛入番茄盅内，用水淀粉加水、盐勾芡，淋在番茄盅上，再撒上松子仁即成。



洋葱豆腐皮

● **材料** 洋葱 1 个、豆腐皮 100 克、胡萝卜半个。

● **调料** 植物油、料酒、盐各适量。

做法

1. 洋葱、豆腐皮、胡萝卜切成丝；色拉油入锅烧四成热左右。
2. 锅内放油烧热，将洋葱丝下锅，放料酒煸炒。
3. 将豆腐丝、胡萝卜丝下锅，加盐翻炒均匀即可。

营养师建议

★★★ 此菜可补充人体碳水化合物，能去脂肪、减肥、降压，对调节血压也有一定的功效。



地四鲜

材料 猪肉馅 100 克、茄子 1 个、土豆 1 个、胡萝卜 1 根、青椒 1 个。

调料 盐、鸡精、酱油、白糖、料酒、醋、香油、水淀粉、葱、姜各适量。

做法

1. 将茄子、土豆、青椒、胡萝卜切成块，用开水煮熟。
2. 取一小碗，放入酱油、醋、料酒、盐、鸡精、白糖、清水、葱、姜、水淀粉调成汁备用。
3. 坐锅放油烧热，下葱姜末、猪肉馅煸炒，放入蔬菜块，浇入调成的汁，炒至汁浓入味即可。

干煸土豆丝

材料 土豆 2 个。

调料 干辣椒、葱、醋、盐、味精各适量。

做法

1. 土豆切细丝，葱切段。
2. 用清水把土豆丝表面的淀粉漂洗干净后沥干水分。
3. 锅中放油用中火烧至六成热，下干辣椒稍炸后，倒入土豆丝改大火煸炒，煸炒约 2 分钟。
4. 放葱段、醋，改中火继续煸炒约 2 分钟，最后放盐、味精调味后出锅即成。

营养师建议

★★★醋能软化血管，而且正好可以与辣椒的火性相克。但不可过多，否则会破坏土豆的营养。

山药蔬菜饼

材料 面粉 100 克、山药 150 克、圆白菜 30 克、金针菇 40 克、胡萝卜 30 克、豌豆苗 40 克、鸡蛋 2 个。

调料 奶油、盐各少许。

做法

1. 圆白菜、金针菇、胡萝卜、豌豆苗洗净，切丝；鸡蛋打散；山药去皮，入蒸锅蒸软，压成泥状备用。
2. 面粉过筛，先加水搅拌，再加入山药泥拌匀后盖上湿布，在室温下静置 1~2 小时。
3. 平底锅加热，放奶油，倒入山药泥面糊成四方饼状，其上加入蔬菜丝、鸡蛋液及盐。
4. 待底部凝固后翻面，以小火煎至两面呈金黄色即可。



素炒双脆

材料 山药 100 克、芦笋 100 克。

调料 泡椒、葱、盐、鸡精、香油、植物油各适量。

做法

1. 将山药洗净后去掉皮切成条，再将芦笋洗净去掉根部老皮切成段，葱摘洗干净切段，泡椒切丝待用。
2. 坐锅点火加入清水烧开后，把山药、芦笋分别焯水、过凉待用。
3. 坐锅点火放入油烧热，投入泡椒丝、葱段炒香后下山药、芦笋炒均匀。
4. 下盐、鸡精、水炒至收汁，至熟时淋上香油起锅入盘即可。



芝麻双丝海带

● **材料** 海带丝200克,青、红椒各半个、熟芝麻少许。

● **调料** 盐、酱油、醋、白糖、姜末、香油各适量。

做法

- 1.将青、红椒洗净切成丝,海带丝洗净,分别放入开水中焯一下,捞出过凉开水,沥干水分。
- 2.取一器皿倒入海带丝、青、红椒丝,然后放入盐、酱油、醋、白糖、姜末、香油搅拌均匀。
- 3.取出装入盘中,再撒入熟芝麻即可食用。

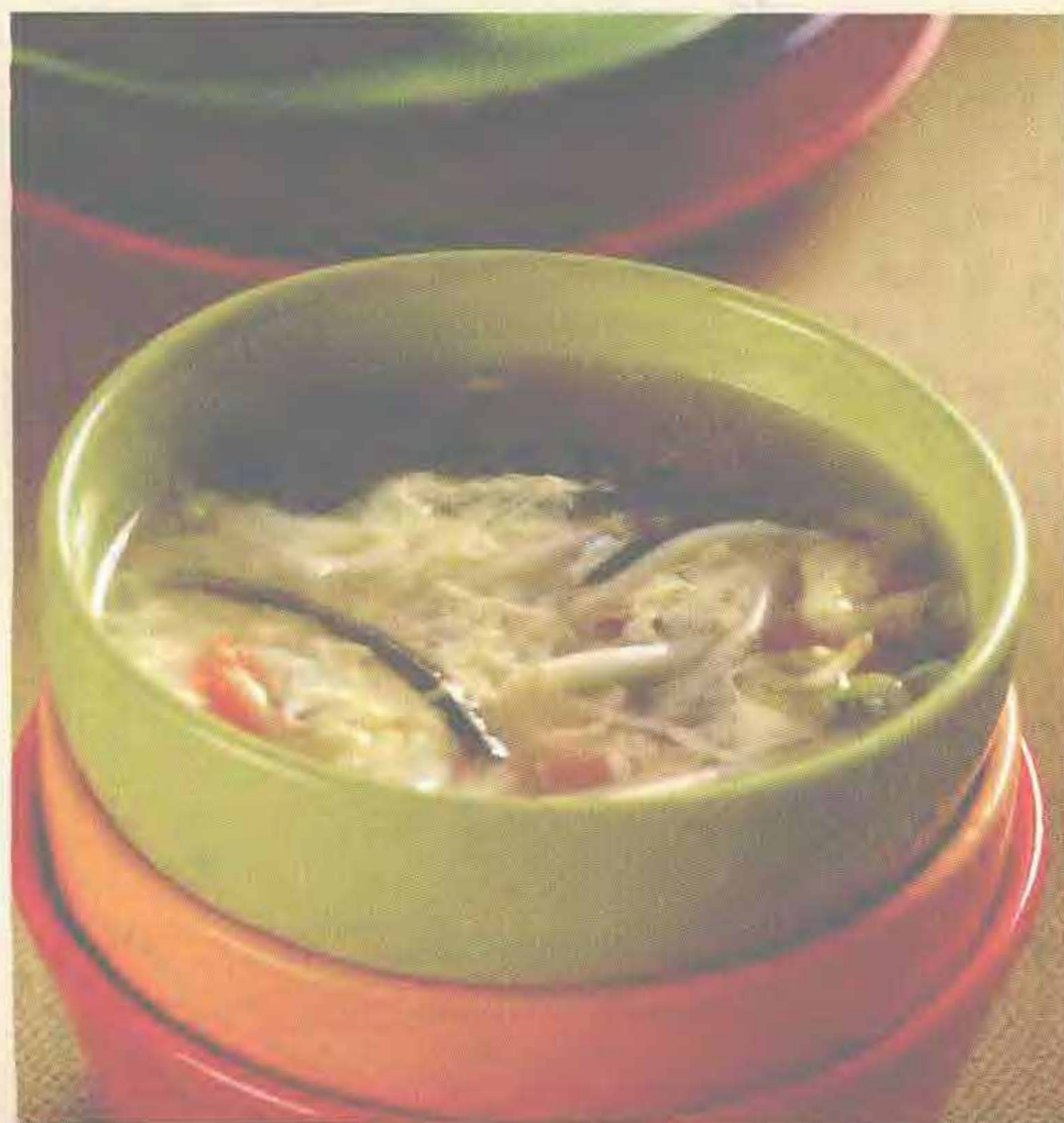
海带什蔬汤

● **材料** 海带100克,滑子菇50克,豆芽50克,鸡蛋1个,番茄1个。

● **调料** 盐、鸡精、胡椒粉、香油、葱末各适量。

做法

- 1.将小葱切成末,番茄切开,鸡蛋入碗中打散,豆芽菜洗净,海带剪断备用。
- 2.坐锅点火倒入水,水开后放入海带、滑子菇,用大火炖3分钟。
- 3.加入胡椒粉、鸡精、盐调味,放入豆芽。
- 4.待豆芽煮熟后倒入鸡蛋、番茄,撒上葱末,淋香油即可。



推荐药膳

菊楂钩藤决明饮

● **材料** 杭白菊、钩藤各6克,生山楂、决明子各10克,冰糖各适量。

● **做法** ①将钩藤、山楂、决明子加水煎汁,约500毫升。②用药汁冲泡菊花,调入冰糖,代茶饮。



春白豆腐

● **材料** 豆腐750克、鸡蛋4个。

● **调料** 料酒、盐、味精、白胡椒粉、水淀粉、香油各适量。

做法

- 1.将鸡蛋煮熟,放入冷水凉透,捞出剥壳,纵剖两半,去掉蛋黄,洗一下切成荷花瓣状;将豆腐洗净,切成片。
- 2.中火热锅,放入水、豆腐、料酒、鸡蛋白、盐、味精、胡椒粉,烧至入味。
- 3.勾薄芡,淋上香油装盘即可。

营养师建议

★★★豆腐有抗氧化的功效,所含的植物雌激素能保护血管内皮细胞,使其不被氧化破坏,经常食用可以有效地减少血管系统被氧化破坏。

高血脂



血脂主要是指血清中的胆固醇和甘油三酯。无论是胆固醇含量增高，还是甘油三酯的含量增高，或是两者皆增高，统称为高血脂症。主要有4种类型：高胆固醇血症、高甘油三酯血症、混合型高脂血症、低高密度脂蛋白血症。表现为眩晕、胸闷、胳膊肘、大腿、脚后跟等部位有小肿包鼓起，肿包表面光滑，呈黄色，皮肤、手指分叉处成黄色等。

合理的饮食是对本病比较有效的防治方法。应选择脂肪、胆固醇含量低的食物和有降低胆固醇作用的食物。以谷类食物为主食，粗细搭配。多吃蔬菜、水果、粗粮以促进胆固醇的排泄。也可多吃有降低胆固醇作用的食物，如洋葱、大蒜、香菇、木耳、大豆等。还应适量饮茶，因为茶叶中所含的茶色素可降低血中的胆固醇，防止动脉粥样硬化与血栓的形成，而且，绿茶比红茶效果更好。

自测卡片

- ☐ 近期常感到眩晕、胸闷，尤其是在空腹时
- ☐ 眼睑周围出现黄色的瘤
- ☐ 胳膊肘、大腿、脚后跟等部位有小肿包鼓起，表面光滑，呈黄色
- ☐ 手指分叉处变成黄色
- ☐ 在背、胸、腕和臂等处的皮肤上长出许多小指头般大小的痘状物，柔软、色淡黄，不疼不痒
- ☐ 喜食油炸、肥腻食物，且经常食用

推荐食材

去皮家禽、瘦肉、淡水鱼、海带、菌类、洋葱、大蒜、白菜、藕、黄瓜、萝卜、冬瓜、菜花、荸荠、牛奶、豆制品、豆类、苹果、山楂、花生、玉米

禁忌食材

肉肠、鱼子、动物内脏、全脂奶粉、乳酪、炸糕、巧克力、冰淇淋、奶油蛋糕、油炸食品

山楂枸杞饮

材料 山楂 20 克、枸杞 5 克。

做法

1. 山楂洗净，去核，切片；枸杞泡洗干净。
2. 将山楂片、枸杞放入杯中，冲入沸水，泡半小时后即可饮用。



营养师建议

★★★ 枸杞有保肝、降压、降胆固醇的作用，与山楂同食，共具补肝益肾、补血益智之功效，此饮特别适合患有心血管疾病的患者饮用。



酸菜瘦肉汤

- **材料** 酸菜 400 克、猪瘦肉 100 克。
- **调料** 盐、味精、白糖、胡椒粉各适量。

做法

1. 酸菜洗净，切丝，焯水待用；猪肉洗净，切片。
2. 锅置火上，加适量清水，放入酸菜烧开，倒入瘦肉煮 10 分钟，调味出锅即可。

草菇鱼丸汤

- **材料** 草菇 150 克、冰鲜鱼丸 50 克、油菜心 40 克。
- **调料** 盐、味精、胡椒粉、鸡精各适量。

做法

1. 草菇洗净，一切为二，焯水待用；冰鲜鱼丸切开一分为二，焯水。
2. 锅置火上，倒入 750 克清水烧开，放入草菇、鱼丸，煮开至鱼丸浮起，放入油菜心烧开，加入调料调味即可。

凉拌芹菜海带

- **材料** 芹菜梗 200 克、海带 100 克、黑木耳 50 克。
- **调料** 盐、鸡精各适量。

做法

1. 先把黑木耳和海带用水洗净发透，切丝，用沸水焯熟。
2. 嫩芹菜梗切成 3 厘米长，用沸水煮 3 分钟捞起。
3. 原料冷却后加盐、鸡精拌和后即可食用。



菊花粥

- **材料** 菊花（于秋季霜降前采，去蒂）15 克、大米 100 克。

做法

1. 菊花烘干或阴干后磨成粉备用。
2. 将大米淘洗干净，入锅加 1000 毫升水，用文火熬煮成稀粥，待粥将成时调入菊花粉 10~15 克，稍煮即可。



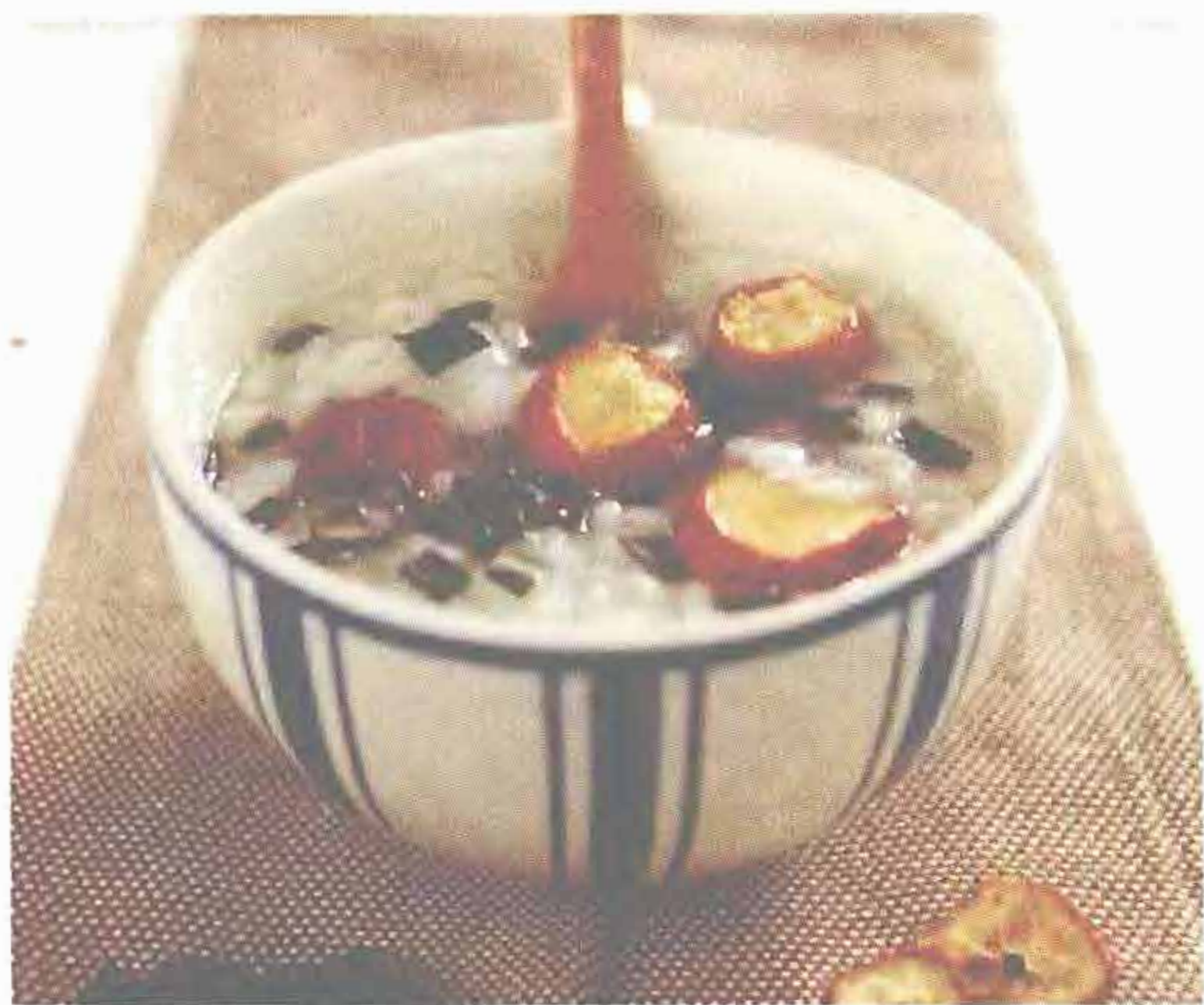
专家解答 Q & A

Q

为什么高血脂者不能长期大量饮酒？

A

适量饮酒，可促进血液循环，帮助新陈代谢，可使冠心病的患病率下降。但饮酒量增多，极易造成热能过剩而导致肥胖，同时酒精在体内可转变为乙酸，乙酸使得甘油三酯合成量增加、速度加快。长期大量饮酒，就会出现严重的高血脂症。



木耳山楂粥

材料 木耳5克(黑、白木耳均可)、山楂30克、大米50克。

做法

将木耳浸泡发透洗净，与山楂、大米放入沙锅内，加500毫升水，煮粥即可。

三鲜饮

材料 鲜白萝卜100克、鲜山楂50克、鲜橘皮15克。

做法

鲜白萝卜、鲜山楂、鲜橘皮加水煎取汁300毫升。



营养师建议

★★★本方具有化痰降浊的功效。白萝卜含有芥子油和淀粉酶，能助消化，并促进各种脂肪类物质在体内的新陈代谢，从而防止它们在皮下的堆积；山楂含大量维生素C和酸性物质，这可增加胃中淀粉酶、脂肪分解酶等，有扩张冠状动脉、降低血压、降低胆固醇及减肥作用；橘皮理气和胃、祛湿化痰。

香菇蒸鱼

材料 鲤鱼1条、香菇10朵。

调料 葱段、姜片、盐、料酒、蒸鱼酱油各少许。

做法

- 1.鱼去鳞、内脏、鳃，洗净；香菇洗净，控干水。
- 2.在洗好的鱼的背部划几个口，洒酒，抹盐腌片刻。
- 3.将鱼放入盘中，香菇、葱段、姜片放在鱼上，撒入蒸鱼酱油。
- 4.上锅内蒸30分钟即可。

洋葱牛柳丝

材料 洋葱1个，牛柳300克，红椒和青椒各1个。

调料 酱油、白糖、盐、植物油、淀粉、蒜蓉各适量。

做法

- 1.洋葱去皮洗净切丝，红椒、青椒洗净去子切丝。
- 2.牛柳横纹切丝，加入酱油、白糖、盐、淀粉拌匀略腌。
- 3.锅内放少许油，下牛柳丝滑锅盛出，再下洋葱丝、青椒丝炒几下盛起。
- 4.锅内放油烧热，下蒜蓉爆香，放牛柳丝、洋葱丝、青椒丝回锅，再放红椒丝及酱油、白糖、盐、水炒匀即可出锅。

营养师建议

★★★洋葱是目前所知唯一含有前列腺素A的植物，它能舒张血管，降低血液的黏度，增加冠状动脉血流量，还具有降低和预防血栓形成的作用。





蒜苗豆腐

● **材料** 豆腐 200 克，蒜苗 150 克。

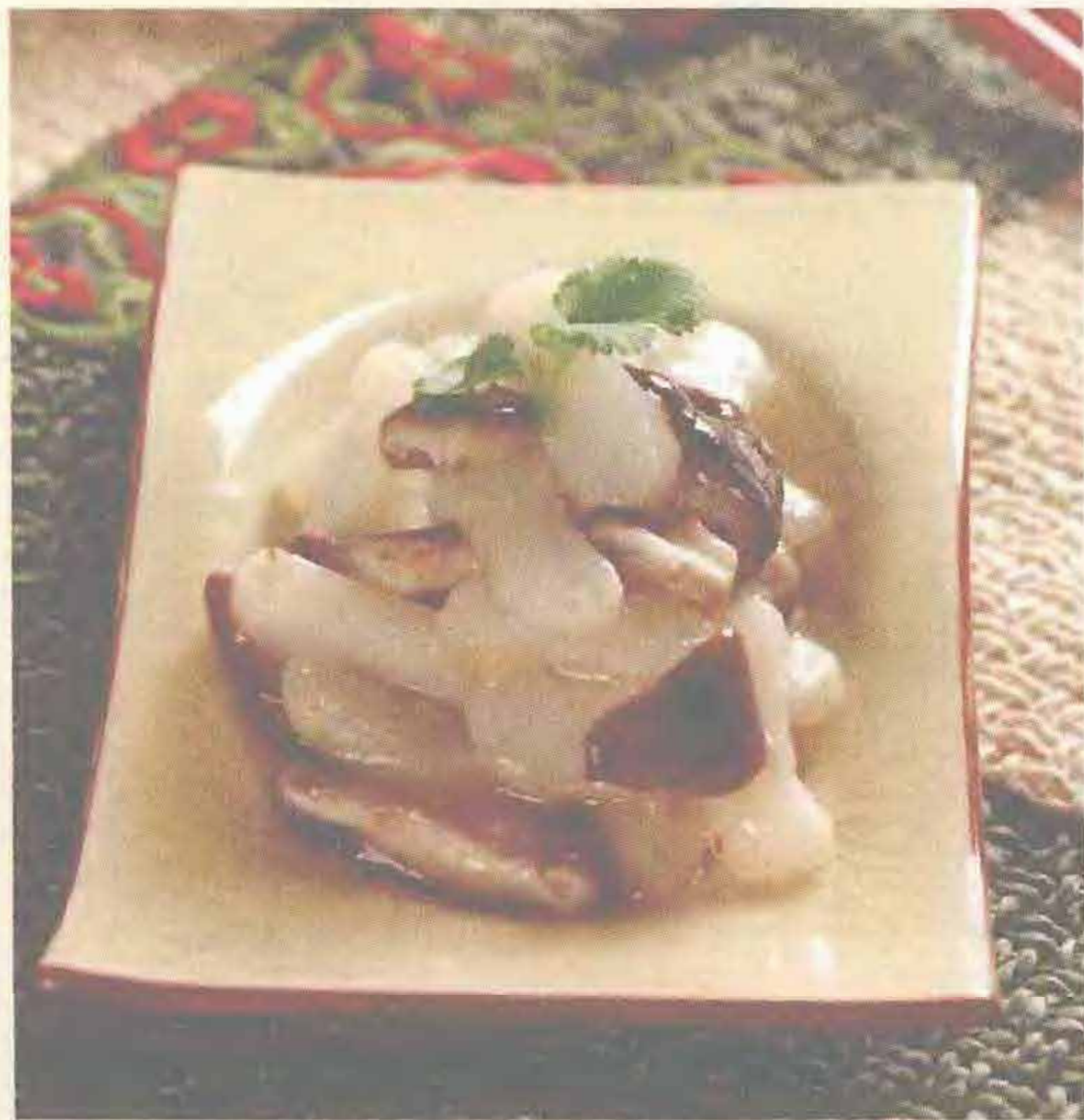
● **调料** 盐、植物油各适量。

做法

1. 豆腐切成小薄片，蒜苗斜刀切成小段。
2. 锅放油烧热后，放入豆腐片，均匀铺开，略煎。
3. 放入蒜苗翻炒，放入盐调味即可。

营养师建议

★★★ 豆腐是高血脂及冠心病患者的佳品，应经常食用。



荸荠烧香菇

● **材料** 荸荠 250 克、水发香菇 100 克。

● **调料** 盐、白糖、味精、植物油各少许。

做法

1. 将荸荠洗净去皮切片，水发香菇挤出水分并切除伞柄。
2. 热锅放油烧热，香菇、荸荠下锅翻炒，加适量水焖 3 分钟，加入盐、白糖、味精等调料即成。

营养师建议

★★★ 荸荠能和血化痰、降脂理气、平和滋补，适用于冠心病、高血脂症、高血压病等患者食用。

推荐药膳

首乌黑豆炖甲鱼

【材料】首乌 30 克，黑豆 60 克，甲鱼 1 只，红枣 3 枚，生姜 3 片。

【调料】盐、鸡精各适量。

【做法】① 将甲鱼洗净去内脏，切块，略炒。② 甲鱼块同黑豆、首乌、红枣（去核）、生姜片一起放进锅内加适量水炖 1 小时，加盐、鸡精调味即可。



洋葱圆白菜

● **材料** 洋葱 1 个、圆白菜 200 克。

● **调料** 盐、酱油、植物油各适量。

做法

1. 洋葱、圆白菜洗净，切成丝。
2. 锅内放少许油，烧热后下洋葱丝炒香。
3. 放入圆白菜，加盐、酱油调味，炒匀即可。

蘑菇炒青菜

● **材料** 蘑菇 250 克、青菜 500 克。

● **调料** 盐、味精、植物油各适量。

做法

1. 将蘑菇拣洗干净后切片，青菜切段。
2. 热锅后放油，油热后先放入蘑菇煸炒。
3. 放入青菜翻炒，加入盐、味精调味即可。

木耳粥

材料 黑木耳5克、粳米100克。

调料 白糖适量。

做法

- 1.木耳用清水泡发，清除杂质；粳米浸泡到发软。
- 2.粳米加水熬煮。
- 3.粥成时放入木耳继续熬，最后加入白糖调味即可。

营养师建议

★★★木耳和粳米同熬为粥，能益肾补元、养阴和血，适用于老年人动脉硬化、高凝血状态者以及头晕、腰酸等病症。

玉米须豆腐汤

材料 玉米须100克、豆腐300克、水发香菇5朵。

调料 盐、味精各少许。

做法

- 1.先将玉米须煮汤取汁；豆腐洗净切块，香菇洗净，一切两片。
- 2.将豆腐、香菇放入汤汁中熬煮。
- 3.加盐、味精一起煮汤后食用即可。

营养师建议

★★★玉米须能清热利水、降脂平肝，降血压效果好。该汤适用于高血脂、高血压、水肿、黄疸等症。

芦笋冬瓜汤

材料 芦笋250克、冬瓜300克。

调料 盐、味精各少许。

做法

- 1.芦笋、冬瓜去皮洗净，切成小块。
- 2.切好的芦笋和冬瓜一起下锅煮。
- 3.煮熟后加入盐、味精调味即可食用。

营养师建议

★★★该汤能降脂、降压，清热利水，抗癌解暑。适用于高血压、高血脂以及各种肿瘤患者。

素烩三菇

材料 冬菇、蘑菇、草菇各50克，玉米笋片50克。

调料 水淀粉、盐、植物油各少许。

做法

- 1.将冬菇、蘑菇、草菇放入清水中泡发，洗净。
- 2.锅中放油烧热，下冬菇、蘑菇、草菇煸炒。
- 3.加入水烧开，下玉米笋片同煮。
- 4.待熟后再加入盐调味，用水淀粉勾欠，翻炒片刻即可。

营养师建议

★★★此菜具有降脂降压的功效，宜常吃。



专家解答 Q & A

Q

高血脂者该吃哪些植物油？

A

并不是所有的植物油都适合血脂高的人，如椰子油和棕榈子油，这些油中饱和脂肪酸含量高，会使血胆固醇水平增高。而植物油、菜油和橄榄油，这些油中单不饱和脂肪酸含量较高，它们不改变血胆固醇水平。多不饱和脂肪酸含量较高的油适宜常吃，因为这种脂肪酸可以降低血胆固醇水平，如大豆油、玉米油、棉子油和葵花子油。



双耳炒豆腐

● **材料** 木耳 15 克、豆腐 300 克、银耳 15 克。

● **调料** 豆腐乳、胡椒粉、香菜、植物油、盐、味精各少许。

做 法

1. 将木耳、银耳加入清水泡发，洗净，去杂质；香菜洗净切碎。
2. 木耳、银耳在油锅中略爆炒后盛盘备用。
3. 将豆腐洗净，切成小块，放入油锅与豆腐乳煎炒。
4. 加入木耳、银耳、适量水、香菜、胡椒粉、盐及味精，煮透即可。

营养师建议

★★★该菜具有滋补气血、降血脂血压的功效，大可作为家庭饭桌上的常见菜肴。



芹菜煮豆腐

● **材料** 芹菜 100 克、豆腐 250 克。

● **调料** 盐、味精、香油、植物油各适量。

做 法

1. 芹菜去老叶，洗净切段。
2. 豆腐切成块，放油锅内用小火微煎。
3. 放入芹菜稍炒，加适量盐，放适量水煮。
4. 10 分钟后加入少许味精调味，淋入香油即可。



四喜黄豆粒

● **材料** 黄豆 150 克、青豆 10 克、胡萝卜 10 克、瘦肉 10 克。

● **调料** 植物油、盐、味精、白糖、水淀粉各适量。

做 法

1. 瘦肉洗净切粒，加少许盐、味精、水淀粉腌渍；胡萝卜洗净去皮切粒，黄豆先用清水泡透，煮熟待用。
2. 锅内下油烧热，加入瘦肉粒炒熟。
3. 加入黄豆、青豆、胡萝卜继续炒。
4. 调入盐、味精、白糖炒透，加入水淀粉勾芡即可。

营养师建议

★★★豆类含有丰富的磷脂、植物固醇、维生素、无机盐和微量元素，不仅有益于身体健康，而且有益于防治高血脂和冠心病。

木耳金针

● **材料** 黑木耳 100 克、金针菜 100 克。

● **调料** 植物油、盐、蒜末各适量。

做 法

1. 将黑木耳洗净，摘去蒂，沥净水；金针菜用清水泡软，摘去蒂，切成段。
2. 炒锅置旺火上，放植物油烧热，下蒜末炒香。
3. 放黑木耳、金针菜炒片刻，放适量水和盐，烧入味即可食用。

营养师建议

★★★高血压患者宜吃大蒜，但必须掌握的要点，即“少量吃，空腹不吃，开水余一下再吃，早餐不吃”。

白菜拌荷鲜

材料 白菜心 500 克、藕 400 克、香菜少许。

调料 干红辣椒、姜、盐、白醋、味精、酱油、香油各适量。

做法

- 1.白菜心洗净，切丝后放碗中加盐腌 5 分钟；香菜洗净切段；干红辣椒去子，用温水泡软，姜去皮，均洗净切丝。
- 2.藕洗净切成丝，放入沸水中烫脆，捞出用冷水过凉，控干水分。
- 3.碗中加盐、白糖、味精、酱油、香油勾兑成调味汁。
- 4.将白菜丝挤去盐水，加入藕丝、香菜段、姜丝、辣椒丝，浇上调味汁，拌匀即可食用。

营养师建议

★★★白菜中钙、维生素 C、核黄素的含量很高，具有清热利水、养胃、解毒的功效，可经常食用，对于高血脂也有一定的调理作用。

菜花三色蛋

材料 菜花 320 克、皮蛋 1 只、鸡蛋 4 只、咸蛋 1 只。

调料 葱花、白芝麻、盐各适量。

做法

- 1.菜花掰成小块，用盐水氽熟，沥干水分。
- 2.鸡蛋加盐打散；咸蛋蒸熟切粗粒；皮蛋去壳切粗粒。
- 3.锅内放油烧热，下鸡蛋炒熟。
- 4.放入咸蛋、皮蛋、菜花、葱花翻炒，撒入白芝麻即成。

营养师建议

★★★菜花是含有类黄酮最多的蔬菜之一。类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能防止血小板凝结、阻止胆固醇氧化，从而对减少高血脂、心脏病的发生有一定的作用。

鲜菇凤豆肉片汤

材料 豆芽 320 克、蘑菇 150 克、瘦肉 150 克。

调料 酱油、淀粉、盐、姜片、植物油各适量。

做法

- 1.蘑菇削去底部，洗净用水焯过待用。
- 2.豆芽菜切去尾，洗净，放在油锅内，略炒盛起。
- 3.瘦肉切薄片，加入酱油、淀粉、盐腌片刻。
- 4.用沙锅烧滚水，放入姜片、豆芽煲 20 分钟，加入蘑菇、肉片，用少许盐调味即可。

丝瓜草菇肉丸汤

材料 丝瓜 1 根、瘦猪肉末 400 克、鲮鱼肉末 200 克、草菇 200 克。

调料 姜片、葱末、盐、胡椒粉、淀粉、姜葱水各适量。

做法

- 1.丝瓜削皮，切成小块；草菇洗净，用姜葱水煮熟备用。
- 2.瘦猪肉末和鲮鱼肉末混合拌匀，加入盐、胡椒粉，搅至起胶。
- 3.烧滚一锅水，加入姜片、葱末，将拌好之猪肉、鱼肉做成小丸子，放下滚水中煮熟。
- 4.加入丝瓜、草菇，等水再滚时，加入适量盐调味即可。





海带鸭块汤

● **材料** 去皮鸭子1只、水发海带丝150克。

● **调料** 姜、盐、胡椒面各适量。

做法

- 1.将去过皮的鸭子洗净，砍成块，用沸水氽一下捞起；海带丝漂洗干净；姜洗净拍破。
- 2.清水入锅，下鸭块、姜、盐、胡椒面、海带丝，旺火煮开。
- 3.开锅后用小火炖至鸭块酥烂时即可。

香菇乌鱼蛋汤

● **材料** 香菇50克、乌鱼蛋60克。

● **调料** 盐、醋、味精、鸡精、胡椒粉各适量。

做法

- 1.香菇泡发洗净，去蒂，将其一切两片，焯水待用；乌鱼蛋洗净后，焯水去咸味，待用。
- 2.锅置火上，倒入适量清水烧开，倒入香菇片、乌鱼蛋烧沸，加入调料调味即可。

香菇油菜

● **材料** 油菜300克、香菇40克。

● **调料** 盐、酱油、白糖、水淀粉、味精各适量。

做法

- 1.油菜择洗干净，控水备用；香菇用温水泡发，去蒂，挤干水分，切成小丁备用。
- 2.炒锅倒油烧热，放入油菜、盐，炒熟后盛出。
- 3.炒锅重置火上，放入油烧至五成热，放入香菇丁翻炒，加盐、酱油、白糖翻炒至熟，加水淀粉勾芡，再放入味精调味，最后放入炒过的油菜翻炒均匀即可。

营养师建议

★★★香菇适宜患有高血脂、高血压、动脉硬化症、糖尿病的人食用；而患有顽固性皮肤瘙痒症的人要忌食。

推荐药膳

首乌芹菜粥

【材料】芹菜末100克，猪肉末、何首乌各50克，大米100克。

【调料】盐、味精各适量。

【做法】①将首乌放入沙锅中，加水100毫升，煎取浓汁。②大米同首乌汁同煮。③粥将好时，下瘦肉末和芹菜末，煮至米烂，加盐、味精调味即可。



功用解析

芹菜的各种维生素和磷、钙等微量元素含量较多，有镇静和保护血管的功效。首乌有补精血、益肝肾之功效。二味合用，具有补肾益气、降压降脂的功效。

仙人掌拌鸡丝

● **材料** 鸡脯肉300克、仙人掌150克。

● **调料** 葱丝、姜丝、高汤、盐、味精、香油、红油各适量。

做法

- 1.仙人掌去刺，洗净切丝，放入容器内，加少许盐拌匀腌渍约20分钟。
- 2.将鸡脯肉洗净放入高汤中，加葱丝、姜丝及剩余盐，煮熟后取出晾凉，撕成细丝。
- 3.将仙人掌丝用清水冲洗，沥干，加入鸡肉丝、味精、香油、红油拌匀即可。

糖尿病



糖尿病是一种常见的慢性全身性代谢性疾病，因体内胰岛素缺乏引起血液中葡萄糖浓度升高所致，它能引发全身各种严重的急、慢性并发症，造成体内许多系统受损。表现为多尿、口渴、多饮、进餐3小时后出现心慌、饥饿、出汗、颤抖等现象，小腿皮肤出现轻度炎症或浮肿。

糖尿病患者禁吃甜食和多种水果，不可饮酒，要尽量少吃糖类含量高的食物。可以多吃高纤维食物，以促进机体的糖代谢。含糖低、含钙量高、富含硒、富含维生素B和维生素C的食物应多吃，这些元素都可以降低血糖，调节血糖浓度，使多饮、多食、多尿症状有明显改善。

自测卡片

- ☐ 多尿、口渴、多饮
- ☐ 近期不明原因的体重减轻
- ☐ 进餐后3小时或3小时以上，出现心慌、饥饿、出汗、颤抖
- ☐ 小腿前部胫骨皮肤出现轻度炎症
- ☐ 皮肤呈轻度凹陷，无任何不适
- ☐ 面孔潮红，在两颊、舌缘和下唇内侧面出现白色斑块
- ☐ 常发生疖肿或毛囊炎等皮肤感染

推荐食材

白菜、韭菜、豆类、西葫芦、冬瓜、南瓜、苦瓜、青菜、青椒、菠菜、洋葱、茄子、番茄、黄瓜、菜瓜、鱼类、黄鳝、虾、海带、海参、排骨、菌类、大蒜、芥菜、甘蓝、芝麻、豆腐、牛奶、玉米、小麦、柠檬、西瓜、橙子、柚子

禁忌食材

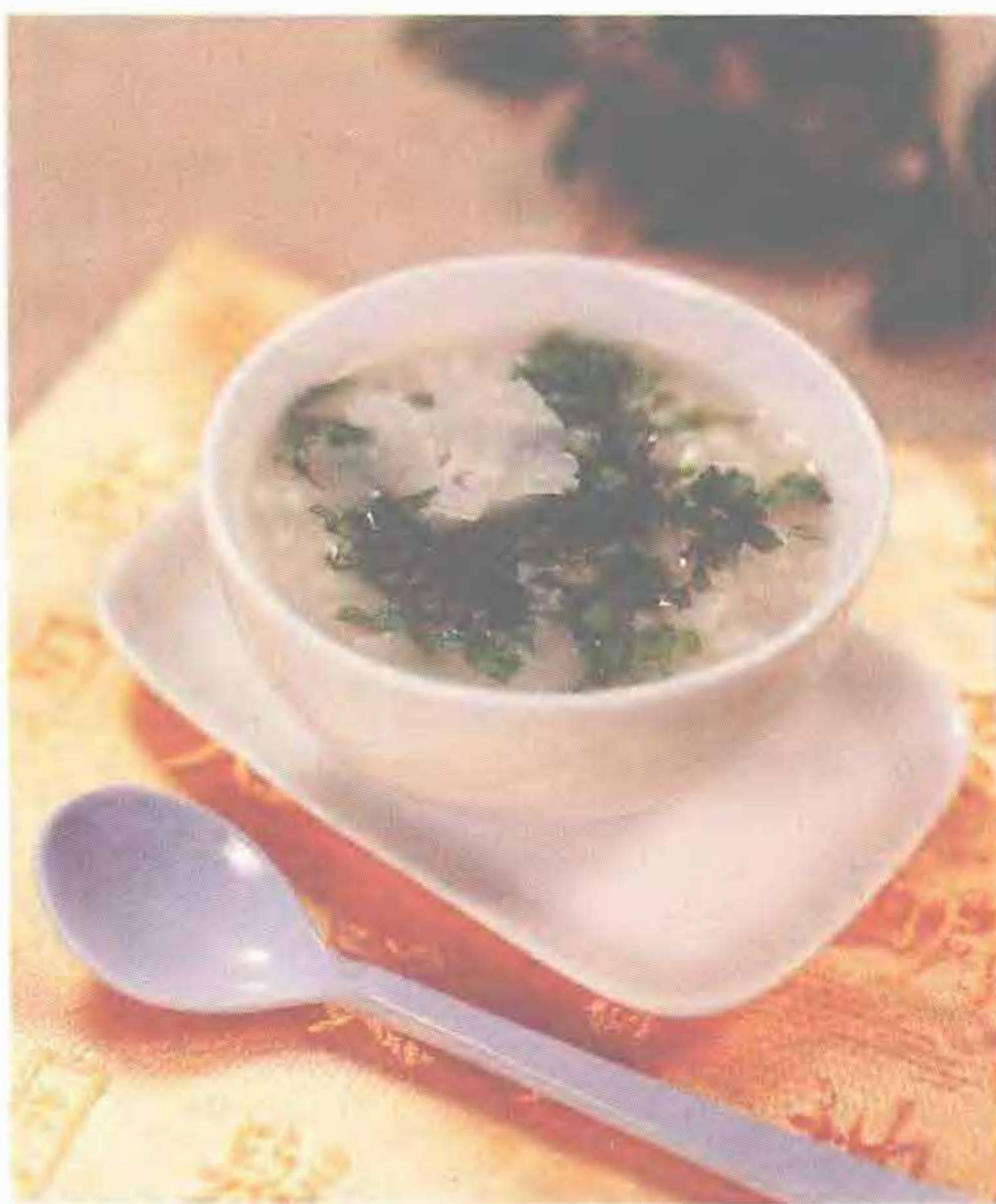
红薯、土豆、藕、红果、蜜枣、柿饼、杏干、桂圆、苹果、柿子、莱阳梨、桃、哈密瓜、葡萄、糖、酒

菠菜银耳粥

- 材料** 菠菜50克、银耳15克、大米50克。
- 调料** 盐、味精各适量。

做法

1. 菠菜洗净，放入沸水中焯烫，捞出沥干后切碎；银耳泡发后，撕成小朵；大米淘洗干净。
2. 锅置火上，倒入适量水烧开，放入大米煮开，放入银耳，小火熬煮至八成熟，加入菠菜、盐、味精煮至黏稠即可。





黄瓜粥

● **材料** 大米 60 克、黄瓜 100 克。

● **调料** 盐适量。

做法

1. 黄瓜洗净，切成小块；大米淘洗干净。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入大米煮开，改小火煮至将熟，加入黄瓜块，转小火煮熟，加盐调味即可。

山药炖猪肚

● **材料** 猪肚 1 个、山药 15 克。

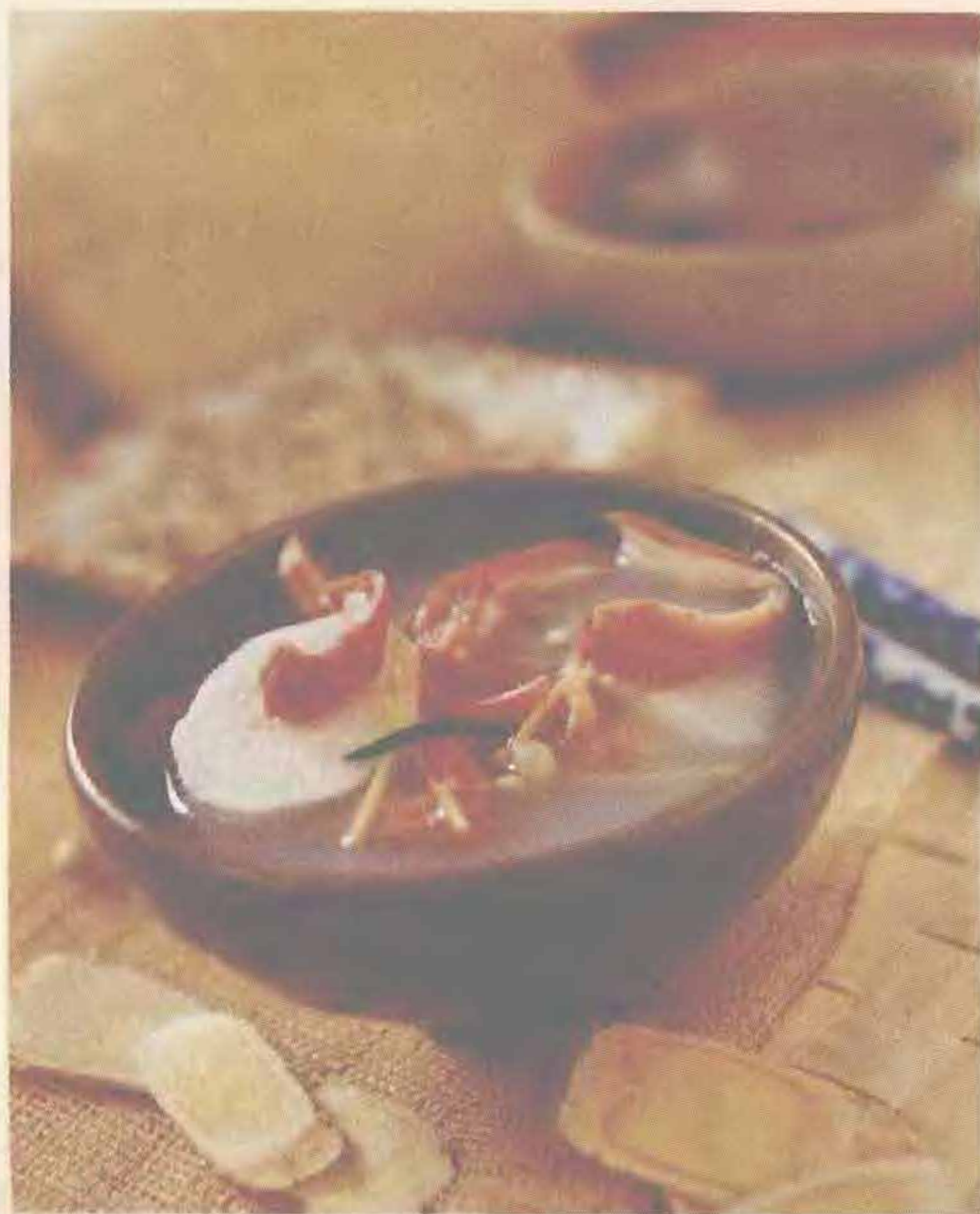
● **调料** 盐、鸡精各适量。

做法

1. 将猪肚洗净，切丝，加水煮熟。
2. 加入山药与猪肚同炖至烂，稍加盐、鸡精调味即可。

营养师建议

★★★ 山药味甘性平，入脾、肺、肾三经，有健脾、补肺、固肾、益精之功；炖猪肚有补脾胃、固肾益精之效。



推荐药膳

猪脊羹

【材料】猪脊骨 1 具，红枣 150 克，莲子（去心）100 克，木香 3 克，甘草 10 克。

【做法】①猪脊骨洗净剁碎。②木香、甘草以纱布包扎，与红枣、莲子同放锅中。③加适量水，小火炖煮 4 小时即可。



蒜拌海带丝

● **材料** 泡发海带 500 克。

● **调料** 大蒜、盐、醋、香油各适量。

做法

1. 将泡发好的海带切成细丝；大蒜拍碎后放几分钟。
2. 切好的海带丝下锅煮透，捞出用凉水过凉，控干水分。
3. 拍碎的大蒜与盐、醋一起放入海带丝中搅拌均匀，淋上香油即可。

营养师建议

★★★ 海带能降血脂，所含的海带多糖成分还具有抗凝血的作用，可以阻止血管内血栓的形成，起到维护血糖代谢平衡的作用，可常吃。



炒荤素

材料 瘦猪肉50克、豆腐干50克、胡萝卜1根、油菜50克。

调料 植物油、葱花、盐、酱油各适量。

做法

- 1.将瘦猪肉、豆腐干、胡萝卜主料洗好，分别切成薄片，油菜洗净切段。
- 2.油烧热后先煸炒肉片，放入葱花，旺火快炒几下起锅。
- 3.用余油煸炒豆腐干、胡萝卜和油菜。
- 4.烧至半熟，加入盐、酱油，放入肉片同炒至熟即可。

冬菇炒豆角

材料 冬菇50克、豆角150克。

调料 蒜片、盐、植物油各适量。

做法

- 1.将冬菇用温水泡开，去蒂，切成细丝；豆角折成两段洗净。
- 2.油烧热后先放盐，煸炒豆角，略加温水焖软。
- 3.放入冬菇，撒上蒜片炒匀即可。

香干炒青菜

材料 香干50克、青菜200克。

调料 植物油、盐、葱各适量。

做法

- 1.将香干切成小块，青菜洗净切段。
- 2.油烧热后，煸炒青菜。
- 3.然后放入香干同炒，加入盐、葱，炒匀即可。

笋尖焖豆腐

材料 豆腐200克、笋尖10克、海米10克、口蘑50克。

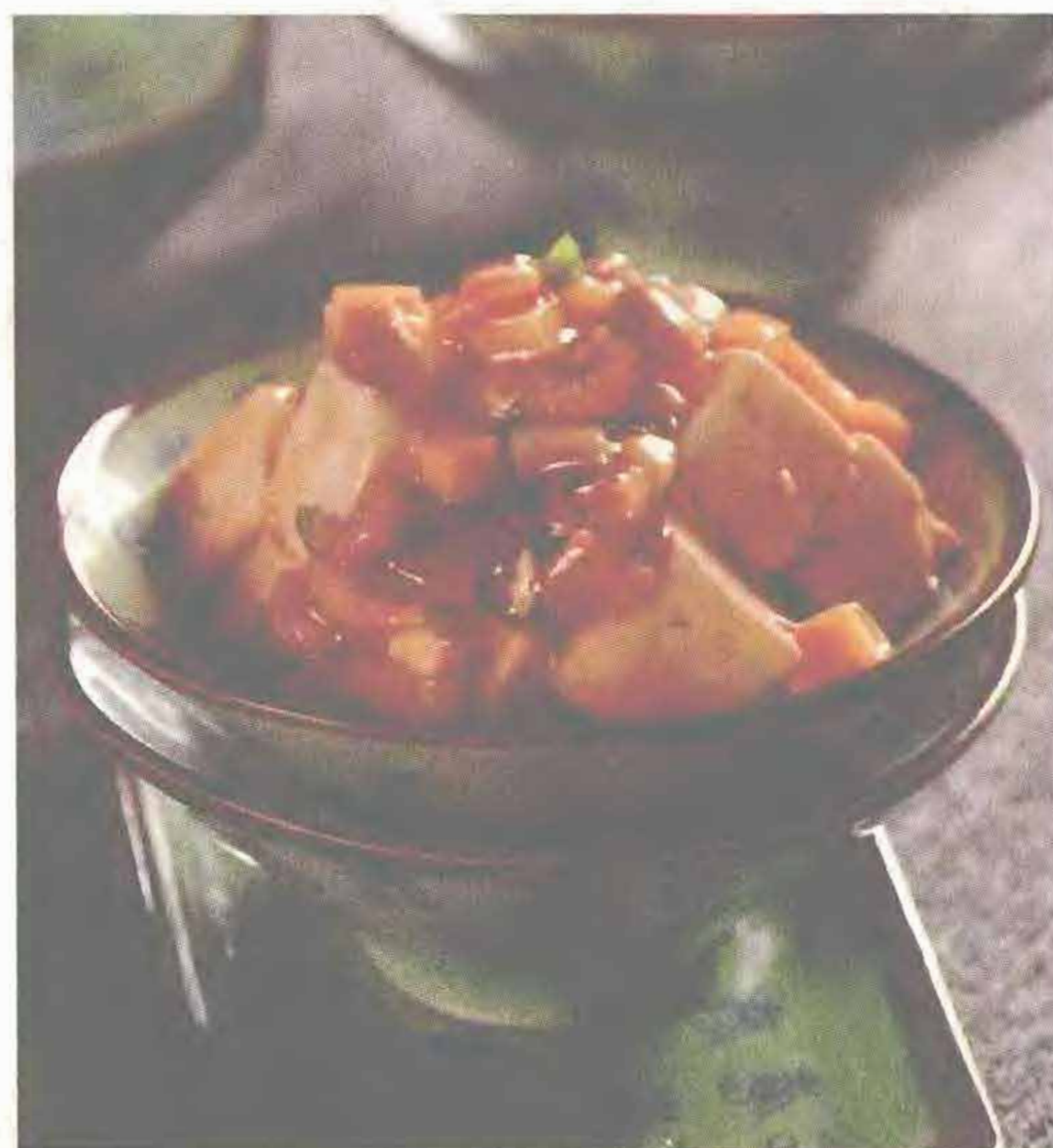
调料 植物油、酱油、葱花、姜丝、盐各适量。

做法

- 1.先用温水将海米、笋尖、口蘑泡开，切成小丁，汤留用。
- 2.油烧热后，放入姜丝、葱花略煸炒。
- 3.放入豆腐急炒，再将海米、笋尖、口蘑及汤倒入锅中，旺火烧开，加入酱油炒匀即可。

营养师建议

★★★笋尖还可与老鸭炖汤食用，具有强身健体、清理肠胃的作用，适合体内有热、上火的人饮用。





专家解答 Q&A

Q 血糖高就再也不能吃水果了吗？

A 一些糖尿病患者以为水果含有糖分就不敢吃，其实水果里所含的维生素、果胶和矿物质对人体是有益处的。在控制碳水化合物摄入总量的前提下，选择碳水化合物含量较低的水果，如西瓜、柚子作为加餐，有助于血糖稳定，减轻胰腺的负担。

肉丝炒豆芽

材料 瘦猪肉 50 克，绿豆芽 200 克。

调料 植物油、酱油、盐、姜丝、料酒各适量。

做法

1. 将肉切成细丝，用料酒和酱油调匀；绿豆芽洗净，沥去水分。
2. 油烧热后，先煸炒肉丝，肉丝变色后起出。
3. 用余油煸炒豆芽，炒至半熟加盐。
4. 倒入肉丝同炒，炒熟即可。

营养师建议

★★★ 绿豆芽性寒凉，脾胃虚寒者不宜多吃。

荠菜豆腐

材料 豆腐 200 克，鸡蛋 1 个，荠菜 25 克。

调料 植物油、酱油、盐、葱花各适量。

做法

1. 将鸡蛋打好，放入盐打匀；豆腐切块；荠菜切段。
2. 油烧热后，将打好的蛋液入锅炒。
3. 放入豆腐和荠菜同炒。
4. 加入酱油和葱花旺火快炒几下，炒熟即可。

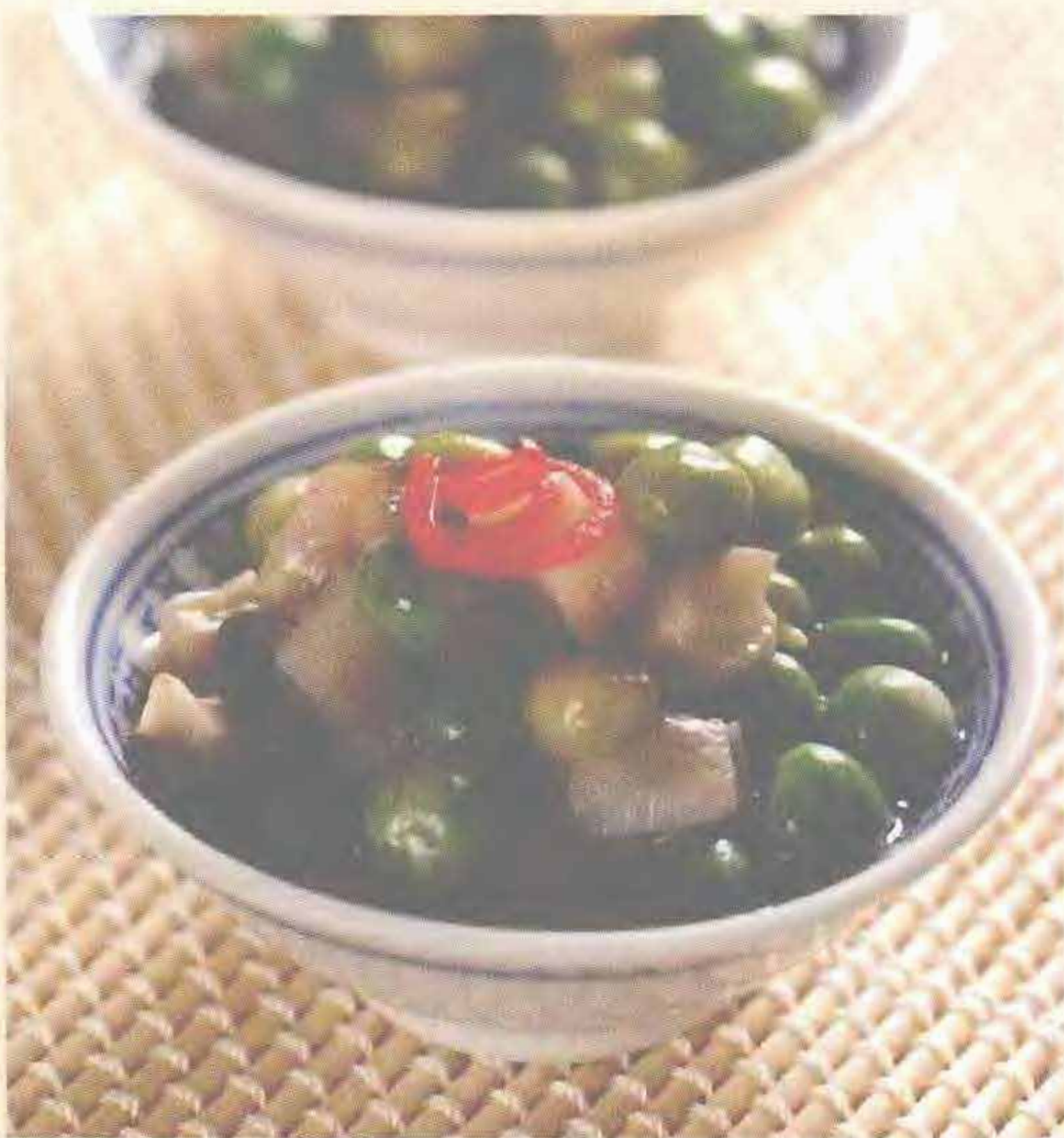
鲜蘑炒豌豆

材料 蘑菇 100 克、豌豆 150 克。

调料 植物油、盐、姜末、味精各适量。

做法

1. 将蘑菇洗好切丁，沥干水分。
2. 油烧热后煸炒蘑菇和豌豆，加水焖到豌豆变软。
3. 放入姜末、盐和味精，用旺火快炒几下即可。



南瓜炒肉片

材料 南瓜 200 克、瘦肉 100 克。

调料 葱花、盐、酱油、淀粉、植物油各适量。

做法

1. 南瓜去皮去瓤，切成片。
2. 瘦肉切成片，用盐、酱油、淀粉拌匀，腌片刻。
3. 锅内放油烧热，下葱花炒香，放入肉片翻炒。
4. 待肉片变色后放入南瓜片，加水、盐、酱油焖至南瓜熟后即可。

营养师建议

★★★ 南瓜中富含的果胶，可以延缓肠道对糖和脂质的吸收，还可以清除体内重金属和部分农药，有一定的防癌防毒作用。

菠菜木耳蛋皮

材料 菠菜200克、水发木耳50克、鸡蛋1个。

调料 盐、植物油、蒜末、姜末、醋、香油各适量。

做法

- 1.菠菜洗净，切成段，放入开水中氽熟；木耳撕成小块，放入开水中氽熟。
- 2.鸡蛋加盐打散，放入平底锅中摊成蛋皮，再切成丝。
- 3.将菠菜、木耳、蛋皮丝放入碗内，加蒜末、姜末、醋、盐、香油拌匀即可。

营养师建议

★★★食用菠菜时，为了不损失营养，可以连根一起吃。



苦瓜焖鸡翅

材料 鸡翅250克、苦瓜1根。

调料 盐、酱油、植物油各少许。

做法

- 1.鸡翅洗净，用盐稍腌；苦瓜洗净去瓤，切成块。
- 2.锅内放少许油，烧热后下鸡翅煸炒，加入酱油、盐、水焖至肉烂，放入苦瓜翻炒片刻即可。

营养师建议

★★★苦瓜性寒，肠胃功能有问题者和孕妇应慎食。

辣味冬笋

材料 冬笋200克。

调料 辣椒油、盐、醋各少许。

做法

- 1.冬笋洗净，切成丝。
- 2.将切好的笋丝放入开水中，氽熟后盛入碗内。
- 3.加辣椒油、盐、醋拌匀即可。

羊肉丝拌白菜

材料 羊肉100克、白菜200克。

调料 盐、醋、香油各少许。

做法

- 1.羊肉切丝；白菜洗净，切丝。
- 2.将准备好的羊肉丝、白菜丝分别入锅氽熟后捞出。
- 3.将肉丝和白菜丝放入大碗内，加盐、醋、香油拌匀即可。

紫菜蒸茄子

材料 紫菜20克、茄子1个。

调料 蒜末、盐、酱油、香油各少许。

做法

- 1.茄子去皮，切成片，与紫菜放入碗中，上锅蒸20分钟。
- 2.加蒜末、盐、酱油、香油拌匀即可。

番茄茄片

材料 番茄1个、茄子1个。

调料 植物油、盐、味精、葱花、姜末、蒜片各少许。

做法

- 1.茄子洗净去皮，切成片待用。
- 2.番茄洗净切片待用。
- 3.锅内加入底油，烧热后放入葱花、姜末、蒜片、茄片炒片刻，加入番茄、盐、味精，翻炒几下即可出锅。



蒜蓉苦瓜

● **材料** 苦瓜2根。

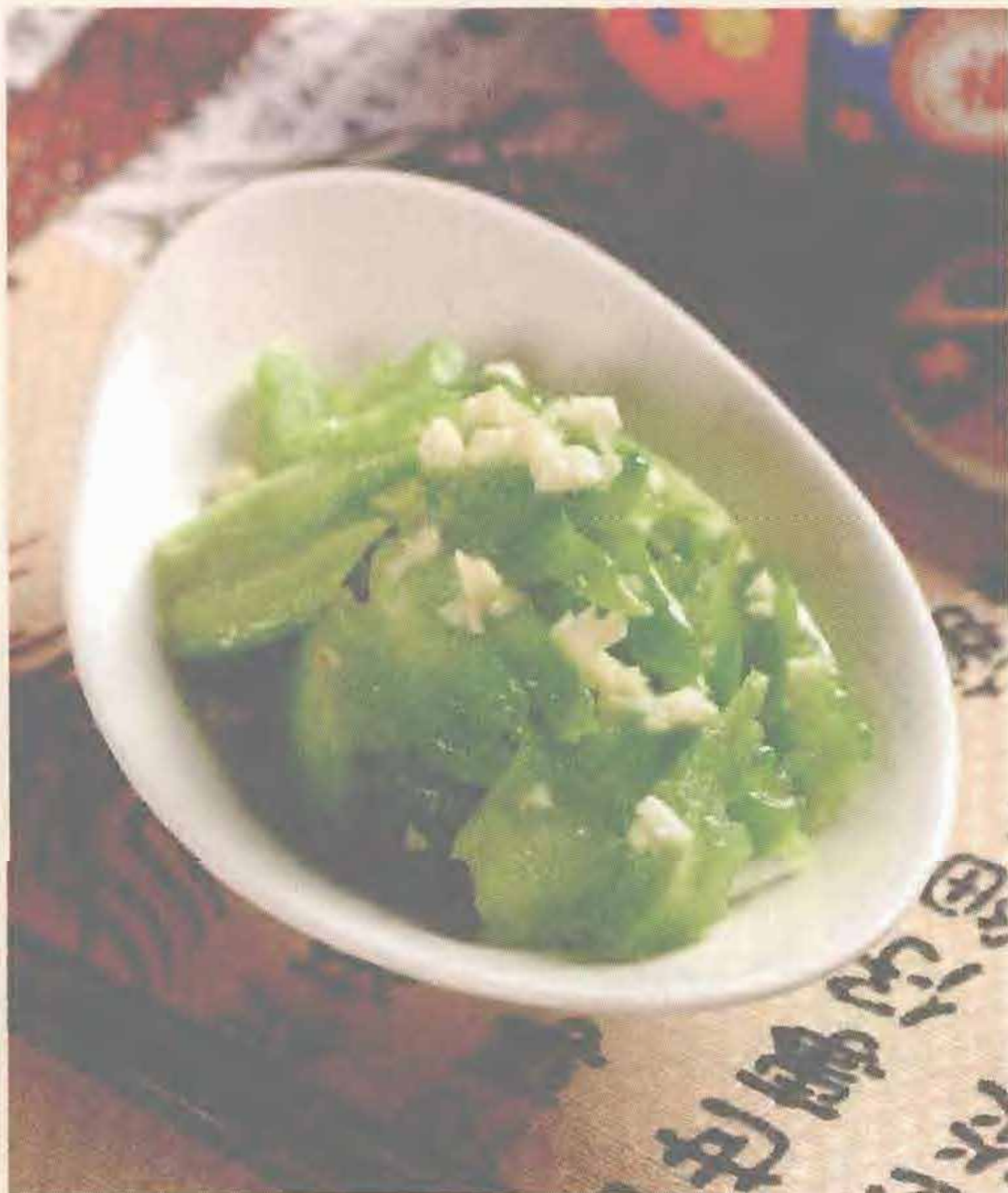
● **调料** 大蒜、姜、盐、植物油各适量。

做法

- 1.大蒜去皮，拍碾成蓉；姜碾碎泡水；苦瓜去子切片。
- 2.油入锅炒蒜蓉，放苦瓜片翻炒。
- 3.放盐、点水，翻炒数下出锅即可。

营养师建议

★★★平时多吃大蒜可以刺激胃液分泌，帮助消化，清除血液中多余的脂肪，降低血液中胆固醇的含量。



小萝卜烧蒜苗

● **材料** 小萝卜100克、蒜苗少许。

● **调料** 酱油、味精、植物油、葱、姜末各适量。

做法

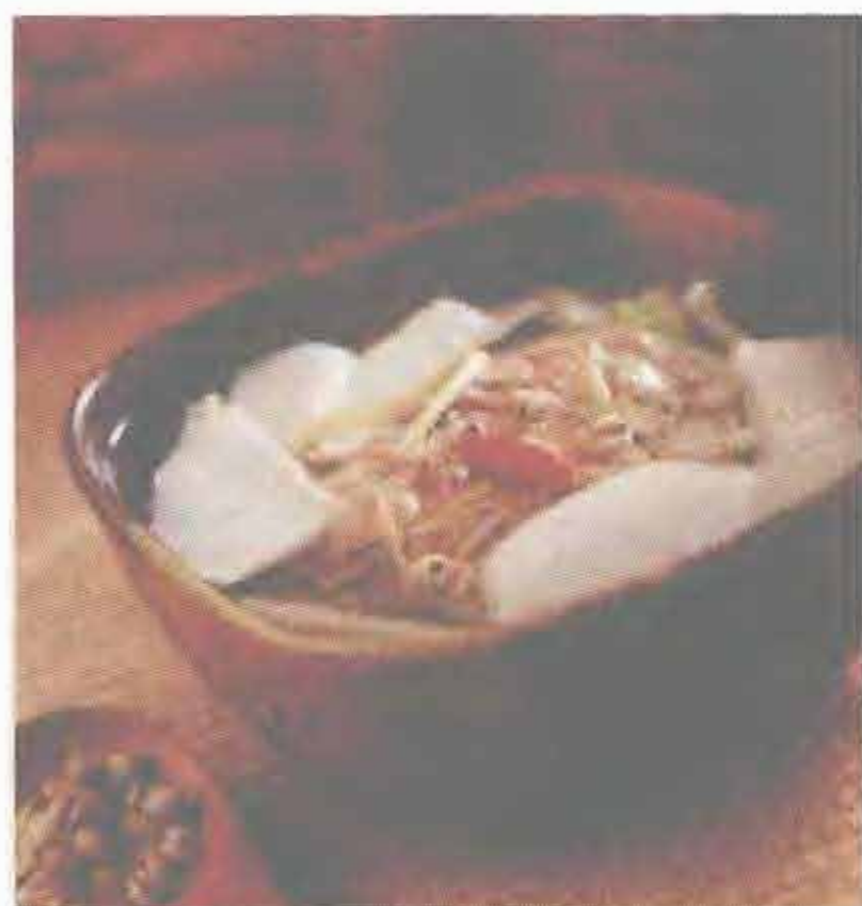
- 1.小萝卜切成滚刀块。
- 2.将葱、姜末、酱油、味精兑成汁。
- 3.锅内放油，将小萝卜块炒熟。
- 4.放入调味汁大火翻炒，放蒜苗略炒后出锅即可。

推荐药膳

猪胰汤

【材料】猪胰子1个，薏米30克，黄芪60克，山药120克。

【做法】①薏米、黄芪、山药（鲜者切片），用水煮30分钟，去渣取药汁。②将猪胰洗净，切片，用药汁煮烂即可。



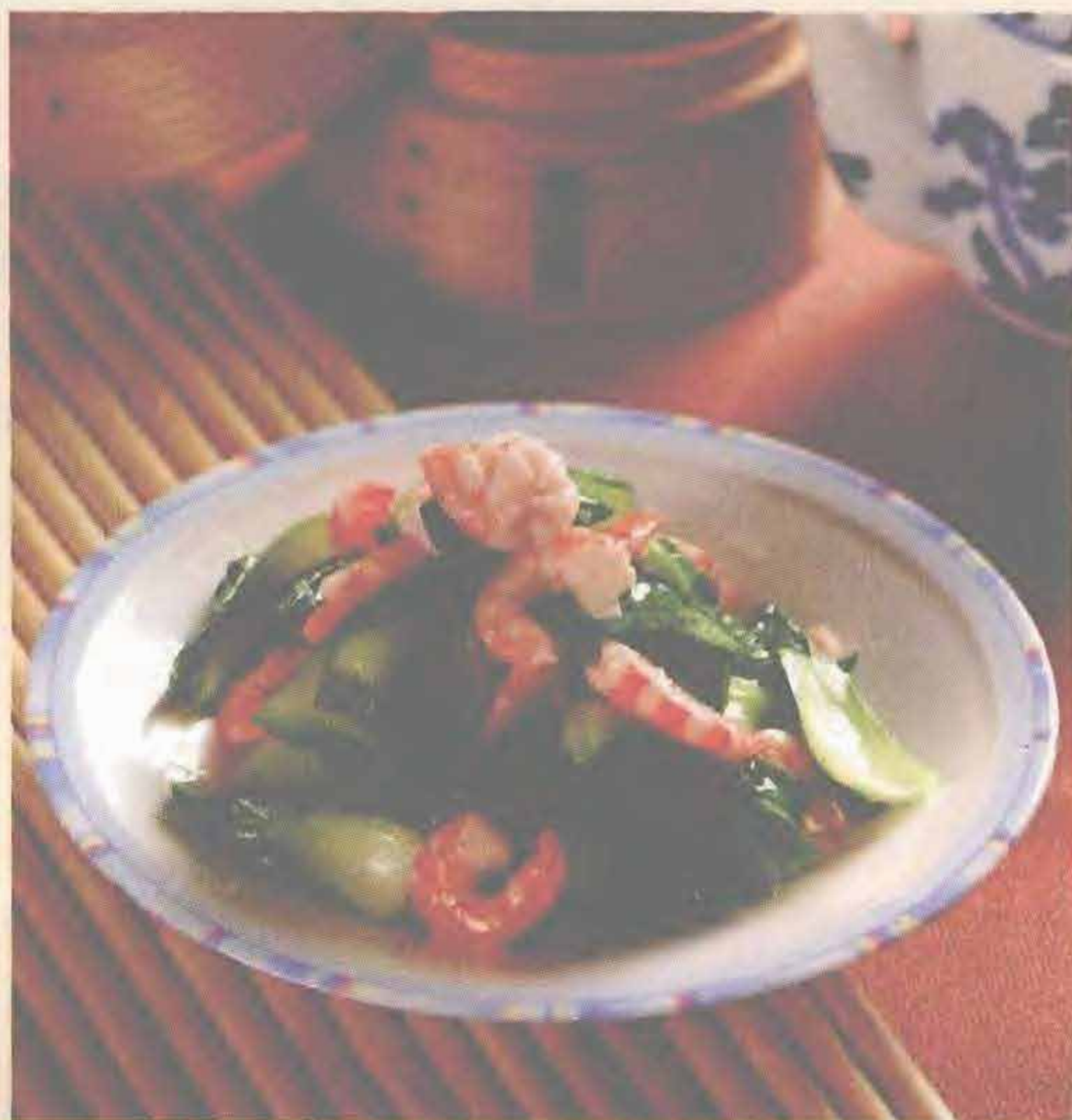
虾仁炒油菜

● **材料** 虾仁100克、油菜250克。

● **调料** 植物油、盐各少许。

做法

- 1.油菜洗净，切成段。
- 2.锅内放油烧热，下虾仁煸炒。
- 3.放入油菜，加盐翻炒至熟即可。



南瓜虾皮汤

材料 南瓜400克、虾皮20克。

调料 盐、葱花、植物油各适量。

做法

- 1.南瓜洗净去皮去瓢，切成块；虾皮用水浸泡。
- 2.锅内放油烧热后，放入南瓜块稍炒。
- 3.加盐、葱花、虾皮，添水煮熟即可。

营养师建议

★★★南瓜有促进胰岛素分泌、降低血糖的作用，并能改善糖尿病人的临床症状。

海米白菜心

材料 海米10克、白菜心200克。

调料 植物油、盐、姜末、味精各适量。

做法

- 1.海米洗净，温水泡发备用。
- 2.白菜心切细丝备用。
- 3.锅内放油烧热，放入少许姜末炒香。
- 4.再放入白菜丝和海米煸炒。
- 5.加入盐、味精调味即可。

黑木耳炒香菇

材料 水发木耳100克、水发香菇100克。

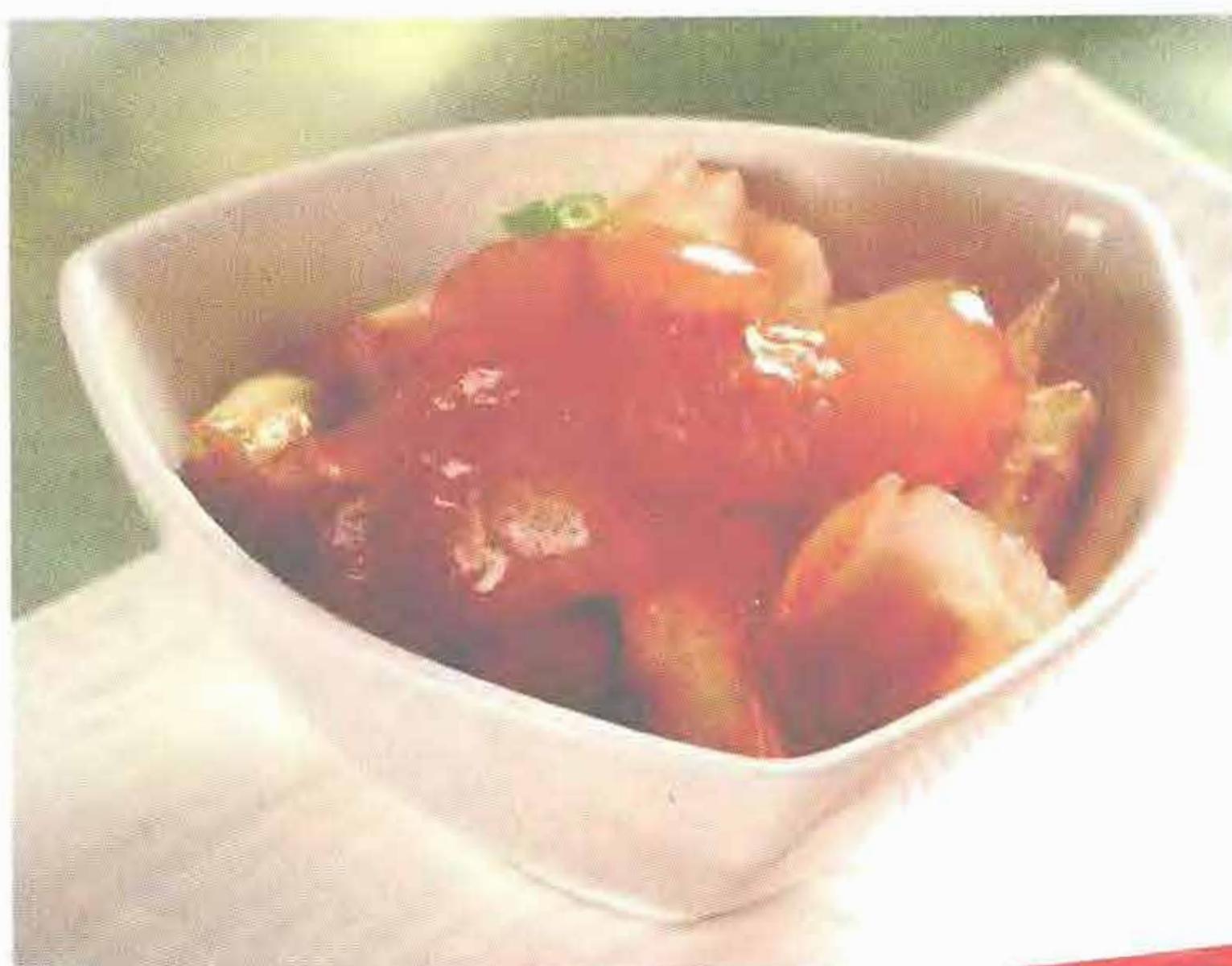
调料 葱花、植物油、盐各适量。

做法

- 1.香菇去蒂，切块；木耳撕成小块。
- 2.锅内放油烧热，下葱花炒香。
- 3.放入香菇和木耳翻炒，加盐调味即可。

营养师建议

★★★黑木耳有活血作用，适用于长期糖尿病有神经病变者。



葱烧海参

材料 海参100克、葱200克。

调料 姜末、酱油、植物油、料酒、盐、水淀粉、味精各适量。

做法

- 1.海参切成宽片，煮熟透后控去水分。
- 2.将油烧热，放入葱段，炸至金黄色时捞出，葱油备用。
- 3.清水入锅，加葱、姜末、盐、料酒、酱油、海参，烧开后微火煨2分钟。
- 4.加入炸好的葱段，再加味精用水淀粉勾芡，淋入葱油，盛入盘中即可。

推荐药膳

山药大米粥

材料 山药、黄精、沙参各15克，大米50克。

做法 ①将山药研为细粉。②黄精、沙参加水煎煮，过滤取汁。③以药汁加大米、山药粉煮粥即可。



功用解析

山药、黄精益气养阴；沙参养阴生津、止渴。这道菜有养阴生津的功效，适宜糖尿病患者食用。



枸杞炖兔肉

● **材料** 枸杞 15 克、兔肉 250 克。

● **调料** 香油、盐各适量。

做法

1. 枸杞洗净；兔肉洗净，切成块备用。
2. 将枸杞、兔肉一起放入沙锅加水炖熟。
3. 加入盐、香油调味即可。

营养师建议

★★★★ 此汤可每 1~2 天吃一次，经常食用可以有效预防糖尿病，缓解大便稀泻、困倦无力、尿频等症状。

清蒸茶鲫鱼

● **材料** 鲫鱼 500 克。

● **调料** 绿茶、盐适量。

做法

1. 将鲫鱼去鳃、内脏，洗净。
2. 在洗好的鱼腹内装满绿茶，表面抹上盐。
3. 将准备好的鱼放入盘中，上锅蒸熟即可。

营养师建议

★★★★ 用茶蒸鲫鱼，可补虚、止烦、消渴，适用于糖尿病口渴。



苦瓜红豆排骨汤

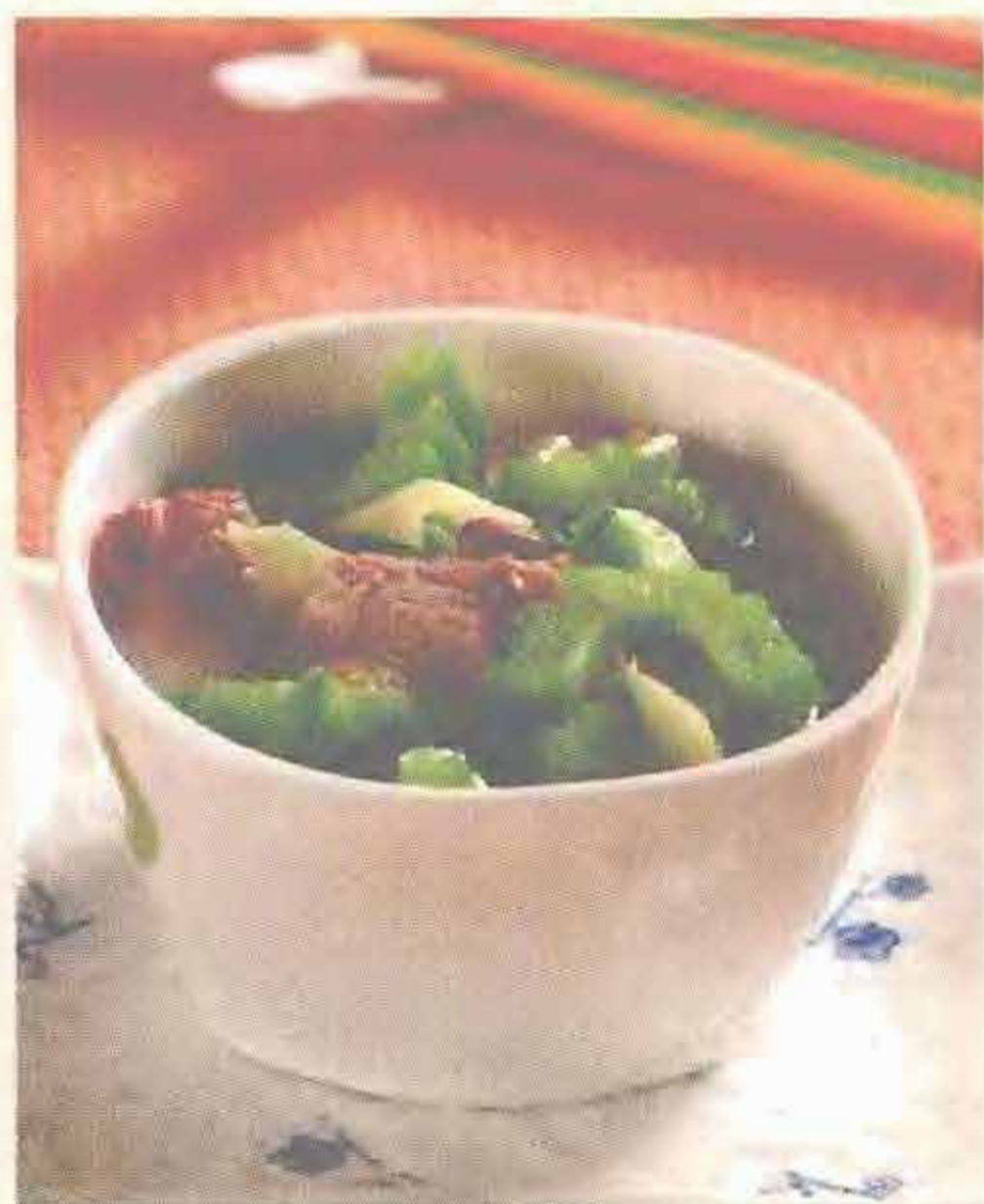
● **材料** 苦瓜 1 根、红豆 100 克、排骨 500 克。

● **调料** 姜、盐各少许。

做法

1. 把排骨斩断洗净，用沸水稍煮 5 分钟，捞起；红豆浸透洗净。
2. 苦瓜去瓤并切厚片，用盐腌片刻，再用清水浸泡洗净。
3. 将清水煮沸，全部用料放入沙锅煮沸。

4. 水沸后改用中火煲 3 小时，用盐调味即可。



肉片焖刀豆

● **材料** 刀豆 250 克、瘦肉 100 克。

● **调料** 植物油、盐、酱油各少许。

做法

1. 刀豆去筋，切成段；瘦肉切片，加盐、酱油稍腌。
2. 锅内放少许油，烧热后下肉片煸炒。
3. 放入刀豆，再加入水、盐，焖至刀豆软烂即可。

木耳黄瓜片

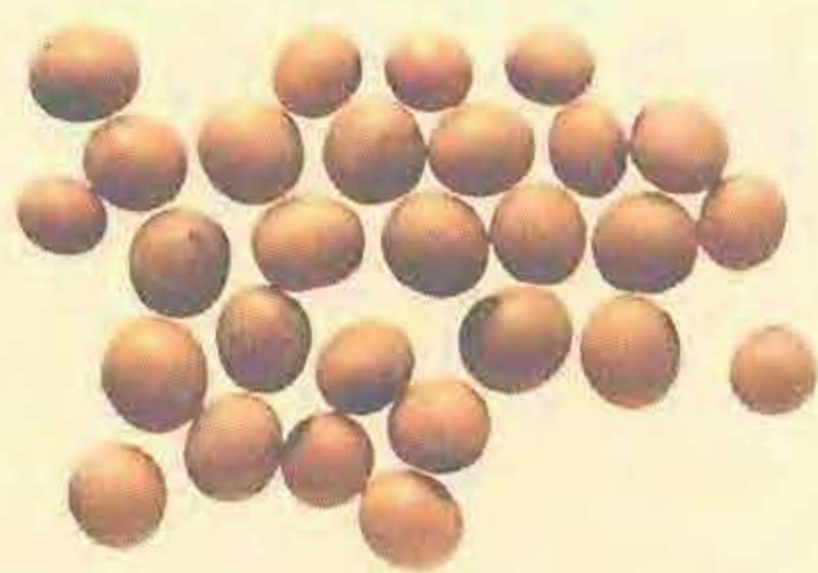
● **材料** 黄瓜 1 根、水发木耳 50 克。

● **调料** 植物油、盐、葱花各适量。

做法

1. 黄瓜洗净，切成片；木耳撕成小块。
2. 锅内放油烧热，下葱花炒香，放入黄瓜煸炒。
3. 放入木耳，加盐调味即可。

骨质疏松



骨质疏松是骨的脆性增加以及易发生骨折的一种全身性骨骼疾病。根据发病原因，骨质疏松可分为原发性骨质疏松症、继发性骨质疏松症、特发性骨质疏松症。骨质疏松常伴有疼痛，以腰、背痛为多见；身高缩短，驼背；易骨折；呼吸功能下降，出现胸闷、气短、呼吸困难等症状。

患者应多吃富含钙、磷、维生素的食物，尤其是钙质丰富的食物，如牛奶、豆腐、小鱼干、绿色蔬菜等，必要时也可借由钙片来补充钙质；不要偏食，也不要吃过多的肉，以免蛋白质促使钙质排出而导致钙质流失；减少盐量的摄入，以免愈多的钙质随着钠在尿液中被排出；主食以米、面为主，应当品种多样，粗细搭配。最好能每天规则性的运动，并进行适当的日晒。

自测卡片

- ☐ 疼痛沿脊柱向两侧扩散，仰卧或坐位时疼痛减轻，直立时后伸或久立、久坐时疼痛加剧，日间疼痛轻，夜间和清晨醒来时加重，弯腰、肌肉运动、咳嗽、大使用力时加重
- ☐ 敲打腕骨、肩骨、小腿骨时痛感明显
- ☐ 身高缩短、驼背
- ☐ 易骨折
- ☐ 家族中有骨折或驼背史
- ☐ 缺乏运动

盐水虾

- 材料** 鲜虾 500 克。
- 调料** 葱段、姜片、花椒、盐、料酒各适量。

做法

1. 虾去肠线，洗净备用。
2. 锅中倒入适量清水，放入所有调料旺火煮沸，撇去浮沫后放入鲜虾煮熟，捞出，晾凉。
3. 剩下的汤去掉葱段、姜片、花椒，冷却后将虾倒回原汤浸泡入味，食用时将虾盛盘，淋上少许原汤即可。

蒜蓉西兰花

- 材料** 西兰花 250 克、蒜蓉 15 克。
- 调料** 盐适量。

做法

1. 西兰花洗净，切成小朵，沥干。
2. 炒锅倒油烧热，加入蒜蓉爆香，加入西兰花略炒，加盐，再加少许水，烧至变软即可。

营养师建议

★★★ 西兰花富含维生素 C，除了有助预防感冒及坏血病，还可帮助身体吸收钙质，使骨骼、牙齿更强健。





黄瓜雪梨豆奶

● **材料** 小黄瓜 50 克、雪梨 1/2 个、苹果 1/2 个、豆浆 250 克。

● **调料** 白糖适量。

做法

1. 黄瓜洗净，去外皮，切小块；梨洗净，去皮，切开去核，切小块；苹果洗净，削去皮，切开去核，果肉切小块。

2. 将黄瓜、苹果分别倒入榨汁机中，搅打均匀，榨成纯汁；将梨放入榨汁机中，搅打成泥状。将纯汁、果泥倒玻璃杯中，加豆浆、白糖搅拌均匀即可。



黄瓜豆奶

● **材料** 黄瓜 100 克、豆浆 250 克。

● **调料** 白糖适量。

做法

1. 黄瓜清洗干净，去掉外皮，切成段。

2. 将黄瓜段、豆浆、白糖逐一倒入榨汁机中，搅拌均匀，过滤后倒入玻璃杯中即可饮用。

营养师建议

★★★这款豆奶有预防骨质疏松的作用，还特别适合青少年和女性饮用，因为黄瓜含有丰富的钙、镁等矿物质，可以补充钙质并强健骨骼，而且豆浆还提供了消耗能量所需的糖类及脂肪酸。

推荐食材

牛奶、豆类、豆制品、鱼、鸡、牛肉、虾皮、鸡蛋、海带、菠菜、芹菜、菜花、韭菜、萝卜、青椒、芋头、菌类、动物肝脑、杂粮、芝麻、核桃

禁忌食材

茶、咖啡、烟、辣椒

麻酱拌菠菜

● **材料** 菠菜 500 克、芝麻酱 50 克。

● **调料** 葱末、姜末、蒜泥、醋、盐、味精各适量。

做法

1. 将菠菜洗净，焯熟过凉，切成寸段。

2. 芝麻酱中加入葱末、姜末、蒜泥、盐、味精、醋、少许水，用筷子顺一个方向搅匀制成酱汁。

3. 将酱汁倒入菠菜中拌匀即可。

营养师建议

★★★芝麻酱易于消化，还具有高铁、高钙、高蛋白、高亚油酸四大特点。其钙含量远比豆类和蔬菜高，而且吸收率较高，对补钙及防治骨质疏松有益。

凉拌墨鱼

● **材料** 墨鱼 400 克、西芹 50 克、洋葱 100 克。

● **调料** 葱段、姜片、辣椒酱、白醋、香油各适量。

做法

1. 墨鱼洗净，去外膜，先切交叉刀纹，再切片，放入沸水中加葱段、姜片煮熟，捞出墨鱼卷，放入凉开水中过凉，捞出，沥干。

2. 西芹去老筋，洗净，先切段再切薄片；洋葱去外皮，洗净，切细丝。

3. 墨鱼卷、西芹片、洋葱丝盛盘，倒入调味料，拌匀腌 10 分钟即可。

玉米排骨汤

材料 猪肉排 200 克、鲜玉米 1 根。

调料 葱段、姜片、料酒、盐各适量。

做法

- 1.排骨洗净，剁成块，焯水去浮沫，捞出温水冲净；玉米剥皮、去须，横切成段。
- 2.沙锅内注入清水，放入排骨、姜片、葱段、料酒，煮开后转小火煲约 30 分钟，再放入玉米，一同煲 20 分钟左右，加盐调好味即可。

脆皮炸鲜奶

材料 牛奶 500 克、淀粉 100 克、自发粉 50 克。

调料 白糖、盐、植物油各适量。

做法

- 1.把牛奶、淀粉、白糖放入锅里，调成奶浆，用中小火边煮边搅拌，煮至奶浆浓稠几近凝固时倒入平底浅盘中，放入冰箱冷藏约 40 分钟，形成冻奶糕，取出切成小长方块。
- 2.把自发粉、盐、植物油混合，调成脆浆。
- 3.锅置火上，放油烧热，将奶糕块裹满脆浆后下锅，中火炸熟至表皮呈金黄色即可。

墨鱼粥

材料 玉米碎 60 克，干墨鱼 1 只、水发香菇、冬笋各 30 克。

调料 盐、胡椒粉、料酒、味精各适量。

做法

- 1.墨鱼去骨，用温水泡发，洗净后切丝；香菇、冬笋洗净切丝；玉米碎淘洗净。
- 2.锅置火上，放适量清水，加墨鱼丝、料酒，用中火熬煮至熟烂，捞出沥干。
- 3.锅内再倒入适量水烧开，放入玉米碎，先用大火煮沸，再加入墨鱼丝、香菇丝、冬笋丝，用小火熬煮至熟，放入盐、胡椒粉、味精调味即可。

黑芝麻核桃仁粉

材料 黑芝麻 250 克、核桃仁 250 克。

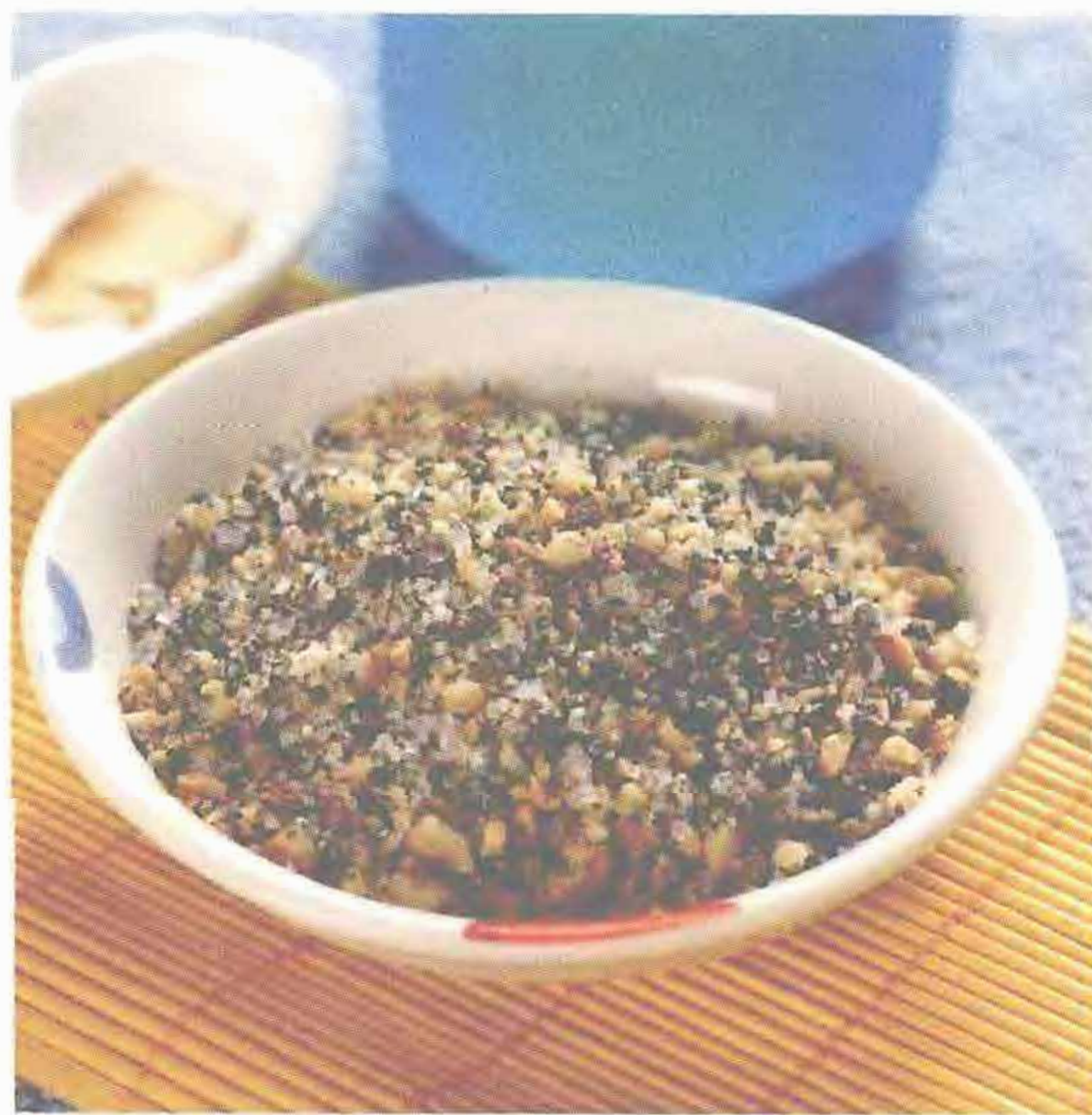
调料 白糖适量。

做法

- 1.将黑芝麻拣去杂质，晒干。
- 2.将黑芝麻炒熟，与核桃仁同研为细末。
- 3.在拌好的芝麻核桃仁末中加入白糖，拌匀后加温开水调服。

营养师建议

★★★芝麻含有丰富的钙、磷、铁等矿物质及维生素 A、D、E，所以有良好的抗骨质疏松作用，其中黑芝麻滋补肝肾，更是延年益寿的佳品。



虾皮烧豆腐

材料 虾皮 50 克、豆腐 250 克。

调料 盐、葱段、姜片各适量。

做法

- 1.豆腐切块，与虾皮放入沙锅中。
- 2.加水、盐、葱段、姜片炖 20 分钟即可。

营养师建议

★★★虾皮钙质丰富，是极好的补钙食品。



木瓜羊肉汤

● **材料** 羊肉 100 克、苹果 1/2 个、豌豆 300 克、木瓜 300 克。

● **调料** 白糖、盐、味精、胡椒粉各适量。

做法

1. 将羊肉洗净，切成块；豌豆淘洗干净；木瓜、苹果洗净切块待用。
2. 羊肉、苹果、豌豆、木瓜加适量清水放入锅中，用大火烧沸。
3. 煮沸后转用文火炖至熟烂，再放入白糖、盐、味精、胡椒粉即可。

营养师建议

★★★ 此菜可经常食用，具有补中益气、强筋健骨的功效。

菜花烧胡萝卜

● **材料** 菜花 150 克、胡萝卜 1 根。

● **调料** 植物油、盐、酱油、葱花各适量。

做法

1. 菜花洗净，切成小块；胡萝卜洗净切小块。
2. 锅内放油烧热，下葱花炒香。
3. 放入菜花和胡萝卜翻炒，加盐、酱油、水焖熟即可。

营养师建议

★★★ 胡萝卜的芳香气味是挥发油造成的，能促进消化，并有杀菌作用。

推荐药膳

黄芪虾皮汤

● **材料** 黄芪 20 克，虾皮 50 克。

● **调料** 葱段、姜片、盐各适量。

● **做法** ①将黄芪切成片。②切好的黄芪片入锅，加适量水煎煮 40 分钟左右。③去渣，取药汁，放入洗净的虾皮，加水及葱段、姜片、盐煨炖 20 分钟即可。

功用解析

黄芪益气补脾，含有丰富的雌激素，可有效地防止和减少绝经后妇女因缺乏雌激素而引起的钙丢失，常服该汤可抗骨质疏松。

茄虾饼

● **材料** 茄子 250 克、虾皮 50 克、面粉 500 克、鸡蛋 2 个。

● **调料** 黄酒、姜、酱油、香油、盐、白糖、味精各适量。

做法

1. 茄子洗净切丝用盐渍 15 分钟后挤去水分，加入用黄酒浸泡的虾皮，并加姜丝、酱油、白糖、香油和味精，拌和成馅。
2. 面粉加蛋液、水调成面浆。
3. 锅热放油，舀入一勺面浆，转锅摊成饼，中间放馅，再盖上半勺面浆，两面煎黄即可。



营养师建议

★★★ 此菜可经常食用，具有活血补钙、止痛的作用。

桃酥豆泥

材料 豆角 150 克、黑芝麻 25 克、核桃仁 5 克。

调料 白糖适量。

做法

1. 豆角入沸水煮 30 分钟后去外皮，再将豆仁蒸熟，捣成泥。
2. 炒香芝麻，研末待用。
3. 油热后将豆仁泥翻炒至水分将尽，放入白糖炒匀。
4. 放入芝麻、白糖、核桃仁炒匀即可。

营养师建议

★★★核桃仁中所含的钙、磷、镁、铁等矿物质及多种维生素均可增加骨密度，延缓骨质衰老，对抗骨质疏松。

排骨豆腐虾皮汤

材料 猪排骨 250 克、北豆腐 400 克、洋葱 50 克、虾皮 25 克、鸡蛋 1 个。

调料 蒜、黄酒、姜丝、葱、胡椒粉、盐、味精各适量。

做法

1. 排骨加水煮沸后去掉浮沫，加上姜丝和葱段，加黄酒用小火煮烂。
2. 排骨煮熟后加豆腐块、虾皮煮熟。
3. 加入洋葱和蒜，煮熟后加胡椒粉、盐、味精调味，煮沸即可。

双椒鱼肉

材料 鱼肉 200 克，红椒、青椒各 1 个。

调料 植物油、盐各适量。

做法

1. 鱼肉去骨刺，切丝；青椒、红椒洗净切成丝。
2. 锅内放少许油烧热，下入鱼丝稍炒。
3. 放入青椒、红椒，加盐调味，炒熟即可。

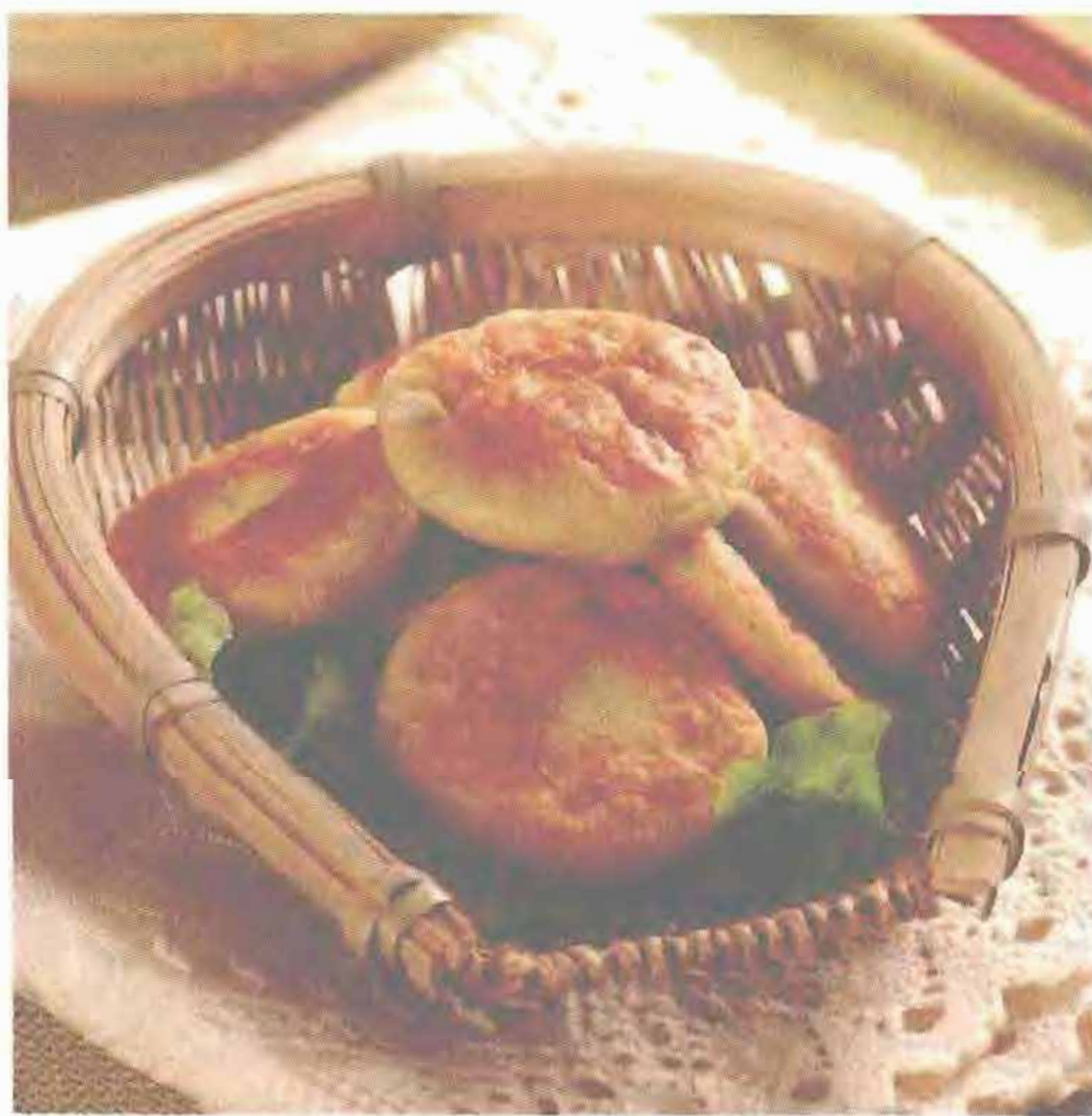
鸡丝香菇芋头粿

材料 芋头 500 克、鸡肉 50 克、香菇 30 克。

调料 盐、味精、胡椒粉、葱花、水淀粉、植物油各适量。

做法

1. 芋头蒸熟去皮，压成蓉泥，加入适量的盐、味精、胡椒粉揉匀成皮料。
2. 鸡肉和香菇都切成丝，加油炒香，用盐、味精、胡椒粉调好味，勾水淀粉起锅倒入盘中，作馅料待用。
3. 将芋头团根据所需大小下剂，并包入适量的馅心搓圆后压扁。
4. 将加工好的芋头饼放入平底锅中煎至两面成金黄色即可。



肉片粉丝汤

材料 牛肉 100 克、粉丝 80 克、虾米 25 克。

调料 盐、黄酒、淀粉、味精、香油各适量。

做法

1. 牛肉切薄片，加淀粉、黄酒、盐和味精拌匀；粉丝用开水发好。
2. 锅里水滚后，先放牛肉片，略滚后加入粉丝，煮 5 分钟。
3. 加盐、味精后再煮沸，盛入汤碗，淋上香油即可。



奶汁生菜

● **材料** 牛奶 100 克、生菜 300 克。

● **调料** 植物油、盐各少许。

做法

1. 生菜洗净，切成块。
2. 锅内放少许油，烧热后下生菜煸炒。
3. 加牛奶、盐，煮开后即可。

营养师建议

★★★牛奶中除含有丰富的钙质外，还含有能使人产生疲倦欲睡感的物质，具有一定的镇静催眠作用。



专家解答

Q & A

Q 到底吃什么才能比较有效地补钙？

A 食用钙产品有两种，天然钙和合成钙。比起可能受污染的天然钙，合成钙的安全性较高，最常用的合成钙是碳酸钙、磷酸钙、柠檬酸钙和葡萄糖酸钙。绝大多数天然钙和合成钙制剂都不易溶解于水，吃进胃里必须先由胃酸溶解转变成活性钙才能吸收。补钙效果最好的是柠檬酸钙。它不需胃酸活化，吸收率最佳，而且还能预防结石。

萝卜海带排骨汤

● **材料** 排骨 250 克、白萝卜 250 克、水发海带 50 克。

● **调料** 黄酒、姜、盐、味精各适量。

做法

1. 排骨洗净，切块；萝卜洗净切丝。
2. 排骨加水煮沸后去掉浮沫，加上姜片、黄酒，小火炖熟。
3. 熟后加入萝卜丝，再煮 10 分钟。
4. 加盐后放入海带丝、味精，煮沸即可。

营养师建议

★★★白萝卜有“赛人参”的美称，营养丰富，具有通气活血的功效，对增强人体免疫力很有好处。

牛肉蔬菜汤

● **材料** 牛肉 50 克、洋葱 20 克、土豆 20 克、芹菜 30 克、番茄 1 个、牛骨 150 克。

● **调料** 葱、姜片、米酒、盐各适量。

做法

1. 牛肉切丁，入滚水氽烫后捞出；洋葱、土豆切块，芹菜切大段，番茄去蒂，切块备用。
2. 锅中放水加入牛骨、葱段、姜片，以大火煮开。
3. 将剩余材料及米酒一起放入锅中，再次煮滚。
4. 改用小火将牛肉煮至熟烂，加盐调味即可。

蛋拌豆腐

● **材料** 熟鸡蛋 2 只，豆腐 1 盒。

● **调料** 盐、酱油、味精、蒜泥、葱花、香油各少许。

做法

1. 将熟鸡蛋剥去外壳，用冷水洗净；豆腐切块。
2. 将洗净的鸡蛋捣烂，和切好的豆腐一起放到碗内，拌匀。
3. 加入盐、酱油、味精、蒜泥、葱花和香油，调好口味即可。

黄豆炖排骨

材料 小排骨 600 克、黄豆 200 克。

调料 酱油、盐、绍酒、白糖、植物油、姜片、蒜苗、葱各适量。

做法

1. 将黄豆用水浸泡 2 小时；蒜苗切成斜片；将小排骨洗净，剁成小块，开水氽 3 分钟后取出沥水，汤备用。
2. 放油滑热锅，放入切好的葱段、姜片爆香，放入小排骨、黄豆翻炒几下，加汤。
3. 用大火焖 3 分钟后加入酱油、盐、绍酒、白糖，煮开后改中火炖至熟烂，最后撒上蒜苗即可出锅。

营养师建议

★★★ 痛风、尿酸高的病人，最好将豆腐、豆制品用水先煮一下，把易溶于水的嘌呤类物质去掉再吃。

菠菜拌肉丝

材料 菠菜 500 克，猪肉 100 克，香菜、胡萝卜各少许。

调料 植物油、酱油、醋、蒜、盐、味精、花椒面各适量。

做法

1. 将菠菜择洗干净，开水焯一下，捞出，切成段，放在盘里。
2. 将胡萝卜切成细丝，用开水焯一下，捞出，控去水分，放在菠菜段上。
3. 将香菜切成末，放在菠菜段上；将猪肉切成细丝，备用。
4. 锅内放入植物油，油热下肉丝快速煸炒，加入花椒面、酱油，即刻出锅，倒入盘里。
5. 将醋、盐、味精、蒜泥加入，调拌均匀即可。

营养师建议

★★★ 菠菜最适宜需要养肝的人在补钙时食用，还能养血止血、清理人体肠胃的热毒。

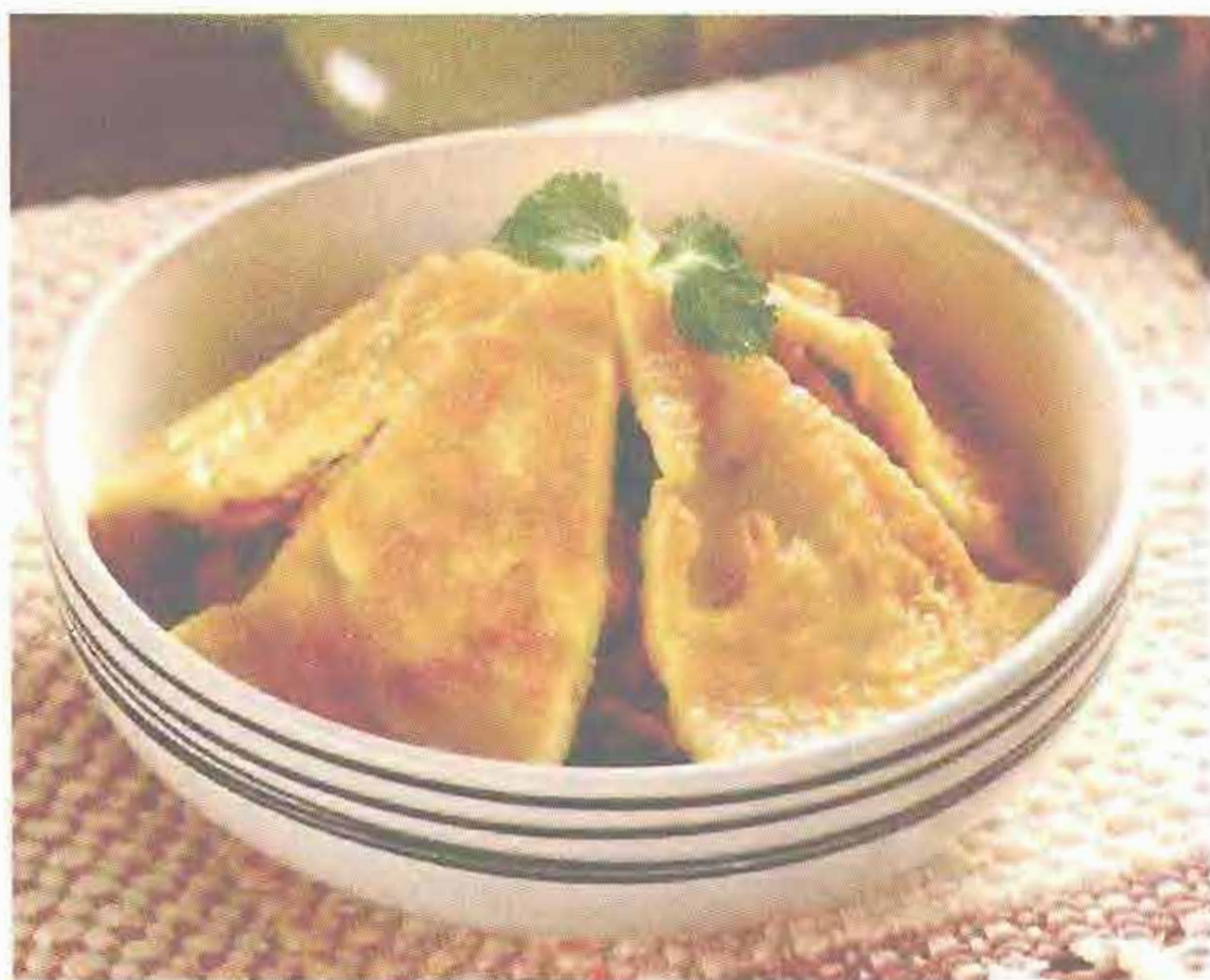
奶炖鲫鱼

材料 鲫鱼 2 条、火腿 15 克、牛奶 200 克、豆苗 15 克、香菇 2 朵。

调料 姜、葱、盐、味精、料酒、白糖各适量。

做法

1. 鲫鱼、豆苗分别洗干净，香菇切片，火腿切成细末，葱分别切成末及段，姜切粗末。
2. 鲫鱼放入滚水中烫煮 5 分钟。
3. 除牛奶、火腿末外，全部材料、调味料下锅煮开。
4. 倒入牛奶、火腿末再煮一下即可。



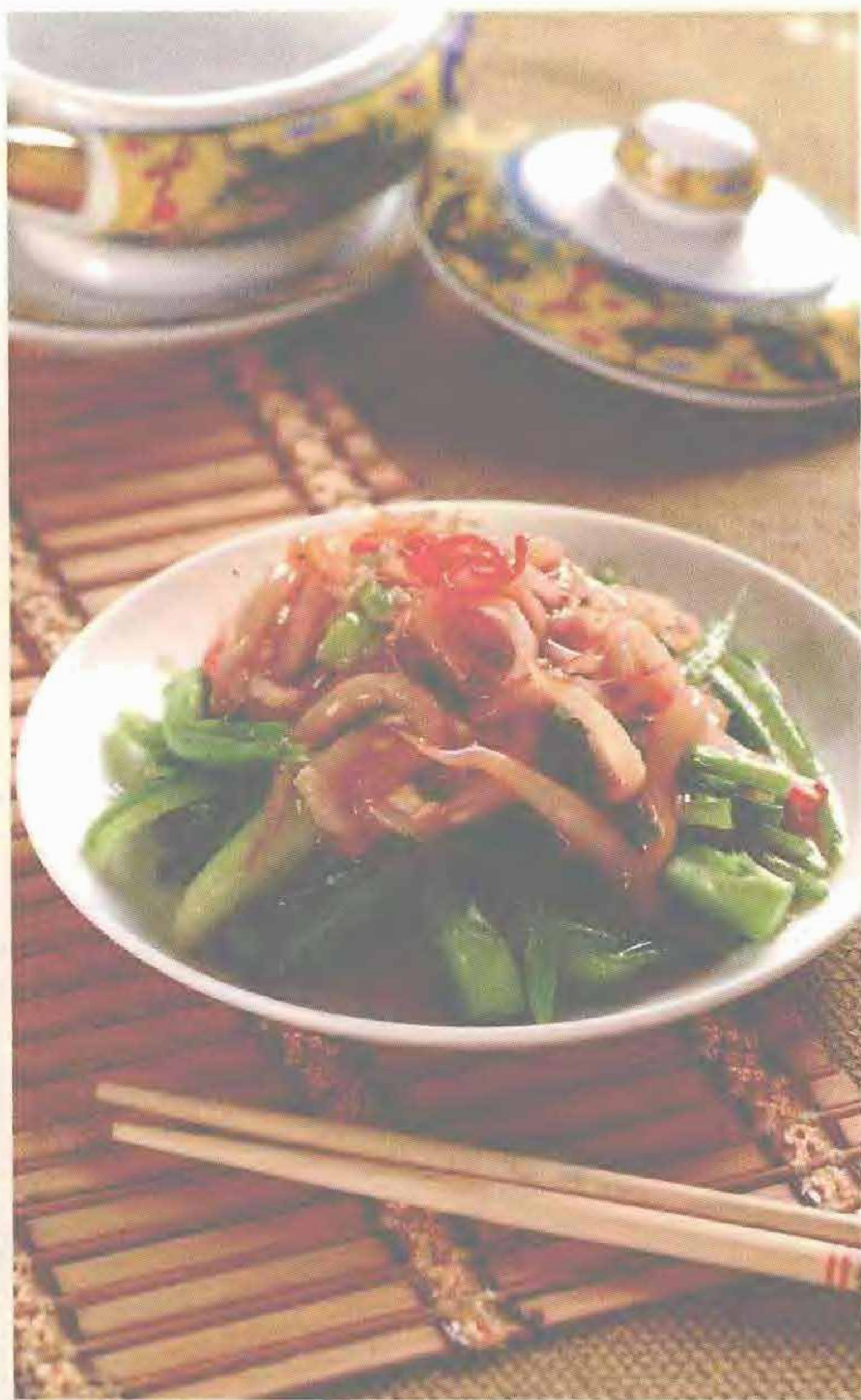
合菜盖被

材料 鸡蛋汁 150 克、猪肉 150 克、豆芽 150 克、菠菜 100 克、泡好的粉丝 100 克。

调料 盐、料酒、姜汁、味精、葱丝、酱油、植物油、香油各适量。

做法

1. 猪肉切成丝；豆芽去根洗净；菠菜择好洗净切寸段；粉丝煮熟码在盘中。
2. 起锅放底油烧热，投入肉丝煸炒，放入葱丝炒出香味，放入豆芽旺火烹炒，倒入酱油、盐、料酒、姜汁、味精，放菠菜翻炒，淋少许香油出锅，盛在盘中的粉丝上。
3. 另起锅放油，将鸡蛋煎熟，出锅盖在盘中菜上即可。



金蒜银鱼蒸菜心

● **材料** 芥蓝 150 克、甜椒 1 个、银鱼 200 克、小白菜 50 克。

● **调料** 蒜、葱花、盐、白糖、酱油、胡椒粉、淀粉、蚝油各适量。

做法

1. 银鱼洗净，挤净水分；大蒜切末；甜椒切丝；芥蓝和小白菜用热水烫一下，码放在盘子中备用。
2. 坐锅点火倒入油，将蒜末微火炒香，放入银鱼，加盐、酱油、蚝油、白糖、适量水调味炒匀后浇在盘中的菜上。
3. 入蒸锅蒸 3 分钟，出锅撒葱花、甜椒丝即可。

营养师建议

★★★ 芥蓝中含有有机碱，除了预防骨质疏松，还能刺激人的味觉神经，增进食欲，还可加快胃肠蠕动，有助消化。

韭菜炒黄鳝

● **材料** 黄鳝 400 克、韭菜 150 克。

● **调料** 大蒜、姜、盐各适量。

做法

1. 黄鳝清理后切片，韭菜清洗后切段；蒜瓣去皮切蓉；姜洗净切片。
2. 用热油爆香蒜蓉、姜片，放入黄鳝翻炒几下。
3. 倒入韭菜后略炒，再加盐即可。

营养师建议

★★★ 这道菜中的韭菜可以补充钙质，黄鳝可以补肝肾、益气血、强筋骨、祛风湿，是一道平时补养的菜肴，可经常吃。但上火或感冒的人不宜食用。

蔬菜玉米饼

● **材料** 玉米 1 个、鸡蛋 1 个、韭菜少许、胡萝卜少许、面粉 300 克。

● **调料** 葱、盐各少许。

做法

1. 韭菜、葱切小段，胡萝卜切丝。
2. 面粉加开水、蛋，慢慢调成面糊，将蔬菜、盐放入面糊中搅拌均匀。
3. 放油热锅，将面糊舀出煎饼，煎至两面呈金黄色即可。



哮喘



哮喘是一种常见的呼吸道疾病，分为过敏性哮喘、感染性哮喘、运动性哮喘、药物性哮喘和混合性哮喘。哮喘发作时，人常感到烦躁不安、呼吸苦难，呼吸道有异物感，同时痰液黏稠、痰黄，严重者会窒息死亡。

日常饮食对哮喘患者影响很大，不少食品能直接诱发哮喘。哮喘患者的饮食应既清淡又有营养，少吃多餐。不吃有刺激性、能引起过敏反应、使哮喘发作的食物和发物，少吃辛辣厚腻的食品，限制食盐摄入，避免过多食用含某些有害添加剂的食品。日常多吃蔬菜水果，多饮水。注意选吃富含维生素A的食物，以保护气管上皮细胞；多吃些富含维生素C的食物，以利抗炎、抗坏血、防感冒、防癌变，增强免疫机能；还要多吃一些富含钙质的食品，以提高气管的抗过敏能力。还应保持每日大便通畅。

自测卡片

- ☐ 经常咳嗽，尤其在夜间
- ☐ 头脑发胀，流鼻涕，呼吸困难，不能平卧
- ☐ 做深呼吸时，感到胸紧或胸痛
- ☐ 爱发热，呼吸比平常加快，烦躁不安
- ☐ 上下楼梯或者以较快速度步行时，容易上气不接下气
- ☐ 咽痒、咽痛，眼痒、流泪
- ☐ 面部浮肿，面色苍白

杏仁粥

材料 杏仁 10 克，粳米 50 克。

调料 白糖适量。

做法

1. 杏仁去皮，研细。
2. 将研好的杏仁入水煎，去渣留汁。
3. 加入粳米和水煮成粥即可。

水晶核桃仁

材料 核桃仁 500 克、柿饼霜 500 克。

做法

1. 将核桃仁盛在碗中，置锅上或笼屉上蒸熟。
2. 蒸熟的核桃仁冷却后，同柿饼霜一起装入瓷罐内，再蒸，直至融合为一，晾凉后即可食用。





四仁鸡子粥

● **材料** 鸡蛋1个,白果仁、甜杏仁各30克,核桃仁、花生仁各60克。

做法

- 1.将白果仁、甜杏仁、核桃仁、花生仁炒香后研成细末备用。
- 2.每次取末20克,将鸡蛋打入碗中,下末,搅拌均匀。
- 3.放锅中隔水蒸熟即可食用。



蘑菇炒猪腰

● **材料** 蘑菇100克、猪腰50克。

● **调料** 姜、葱、植物油、盐、淀粉各少许。

做法

- 1.鲜蘑菇洗净,开水焯过用冷水过凉。
- 2.猪腰切薄片,用盐、淀粉腌渍。
- 3.用油炒香姜、葱后,加入蘑菇、猪腰炒熟,用盐调味即成。

营养师建议

★★★ 蘑菇含有17种氨基酸、多种维生素和微量元素,能化痰理气。猪腰含有丰富的蛋白质、矿物质,有补肾、治盗汗的作用。

推荐药膳

虫草炖老鸭

● **材料** 冬虫夏草10克,老鸭1只。

● **调料** 盐、香油各适量。

● **做法** 将冬虫夏草放入鸭腹内,加适量水,隔水炖熟烂,用盐、香油调味后即可。

功用解析

虫草即冬虫夏草,是名贵中药,主要起滋补作用,有补肺益肾、止血化痰的功效,主要用于治疗久喘、阳痿、腰膝酸痛。这道菜可以提高人体免疫力,对于哮喘、支气管炎、慢性肺炎都有一定的食疗作用。

推荐食材

鱼、鸭、猪肝、猪骨、蛋黄、鱼肝油、豆腐、青菜、番茄、胡萝卜、苋菜、南瓜、萝卜、山药、芹菜、丝瓜、青椒、圆白菜、百合、菌类、梨、香蕉、杏、大枣、柑、柚、芝麻酱、莲子、荸荠、杏仁、核桃仁

禁忌食材

竹笋、贝类、虾、蟹、咸鱼、羊肉、鹅肉、姜、辣椒

红枣木耳肉片汤

● **材料** 木耳50克、红枣3粒、瘦肉200克。

● **调料** 盐、植物油、淀粉各适量。

做法

- 1.木耳泡软,红枣去核。
- 2.瘦肉切薄片,用淀粉、盐拌匀后腌渍。
- 3.将木耳、红枣加入开水中煮30分钟。
- 4.加入肉片,煮熟后调味即可。

蒜蓉南瓜

● **材料** 南瓜 100 克。

● **调料** 蒜蓉、盐各适量。

做法

1. 南瓜去皮、瓤，切成小块。
2. 炒香蒜蓉后加入南瓜翻炒。
3. 加水煮 10 分钟，用盐调味即可。

营养师建议

★★★ 南瓜能润肺、补中益气，哮喘患者可以常吃。

竹荪烧草鱼

● **材料** 竹荪 50 克，草鱼 250 克。

● **调料** 姜、葱段、水淀粉、植物油、盐、酱油、白糖各适量。

做法

1. 竹荪洗净切段，草鱼洗净切块。
2. 将鱼煎香后，加入竹荪、姜、葱段、盐、酱油、白糖、水继续焖。
3. 焖熟后加水淀粉勾芡即可。

营养师建议

★★★ 竹荪含有 19 种氨基酸，包括 8 种人体必需的氨基酸，可增强免疫力，有补气养阴、润肺止咳的功效。

冬菇烧菜心

● **材料** 冬菇 50 克、菜心 200 克。

● **调料** 植物油、盐、酱油、白糖、水淀粉各少许。

做法

1. 菜心洗净，切小段，用水焯熟，盛起沥干水分。
2. 冬菇泡软，去蒂，用油炒一下，加入盐、酱油、白糖煮熟。
3. 加水淀粉勾芡，淋于菜心上即可。

营养师建议

★★★ 冬菇营养丰富，可化痰理气，有增强免疫力、抗病毒的作用，可以多吃。

百合蒸黑鱼

● **材料** 黑鱼 1 条、百合 20 克。

● **调料** 盐、料酒各少许。

做法

1. 黑鱼洗净，去鳞、内脏、鳃；百合洗净。
2. 将百合添入鱼腹，撒上盐、料酒。
3. 上锅蒸 30 分钟即可。

营养师建议

★★★ 百合有对抗过敏性哮喘的作用，可润肺止咳、宁心安神。

青椒牛肉拌香干

● **材料** 熟牛肉 50 克、青椒 1 个、香干 50 克。

● **调料** 盐、蒜末、香油、醋各少许。

做法

1. 牛肉、青椒、香干均切成丝。
2. 上述材料加盐、蒜末、香油、醋拌匀即可。

营养师建议

★★★ 青椒含有丰富的维生素 C，对于哮喘有辅助治疗作用。

专家解答

Q

哮喘病饮食有什么要求？

A

应遵循“六不过”原则，即不宜过咸、过甜、过腻，不宜过激，也不宜过敏，进食不宜过饱。有条件可适当补充含镁食物，如海带、芝麻、核桃、花生、大豆及绿叶蔬菜等，宜食红枣、梨、橘、杏、罗汉果、莲子、萝卜等，当然也要结合本人的具体情况。



糖醋圆白菜

● **材料** 圆白菜 500 克。

● **调料** 醋、白糖、盐、香油各少许。

做法

1. 圆白菜洗净，切成丝。
2. 将切好的圆白菜丝放入开水中氽烫，捞出。
3. 用醋、白糖、盐、香油拌匀即可。

蛋蓉菜花汤

● **材料** 鸡蛋 1 个、菜花 50 克。

● **调料** 盐、香油各少许。

做法

1. 菜花切小块，入开水中氽烫；鸡蛋打散。
2. 锅内加水，菜花烧开。
3. 加盐，倒入蛋液，搅散，滴入香油即可。

营养师建议

★★★★ 常吃鸡蛋对哮喘的调理有好处，但注意茶叶蛋应少吃，因为茶叶中含有酸化物质，与鸡蛋中的铁元素结合，会对胃起刺激作用，影响胃肠的消化功能。

鸡汁丝瓜

● **材料** 丝瓜 2 根、鸡汤 200 克。

● **调料** 盐、味精、黄酒、葱段、姜末、水淀粉、植物油各适量。

做法

1. 将丝瓜刮去皮去瓢，切成条待用。
2. 锅内放油，烧热时，放葱、姜末略爆一下；将丝瓜条放入煸炒，加鸡汤、盐、味精、黄酒，待煨入味后，下水淀粉勾芡，淋上香油即可。

营养师建议

★★★★ 丝瓜是一种营养及药用价值都很高的蔬菜，可用于支气管哮喘、慢性支气管炎、老年人痰多咳嗽等病症的辅助治疗。

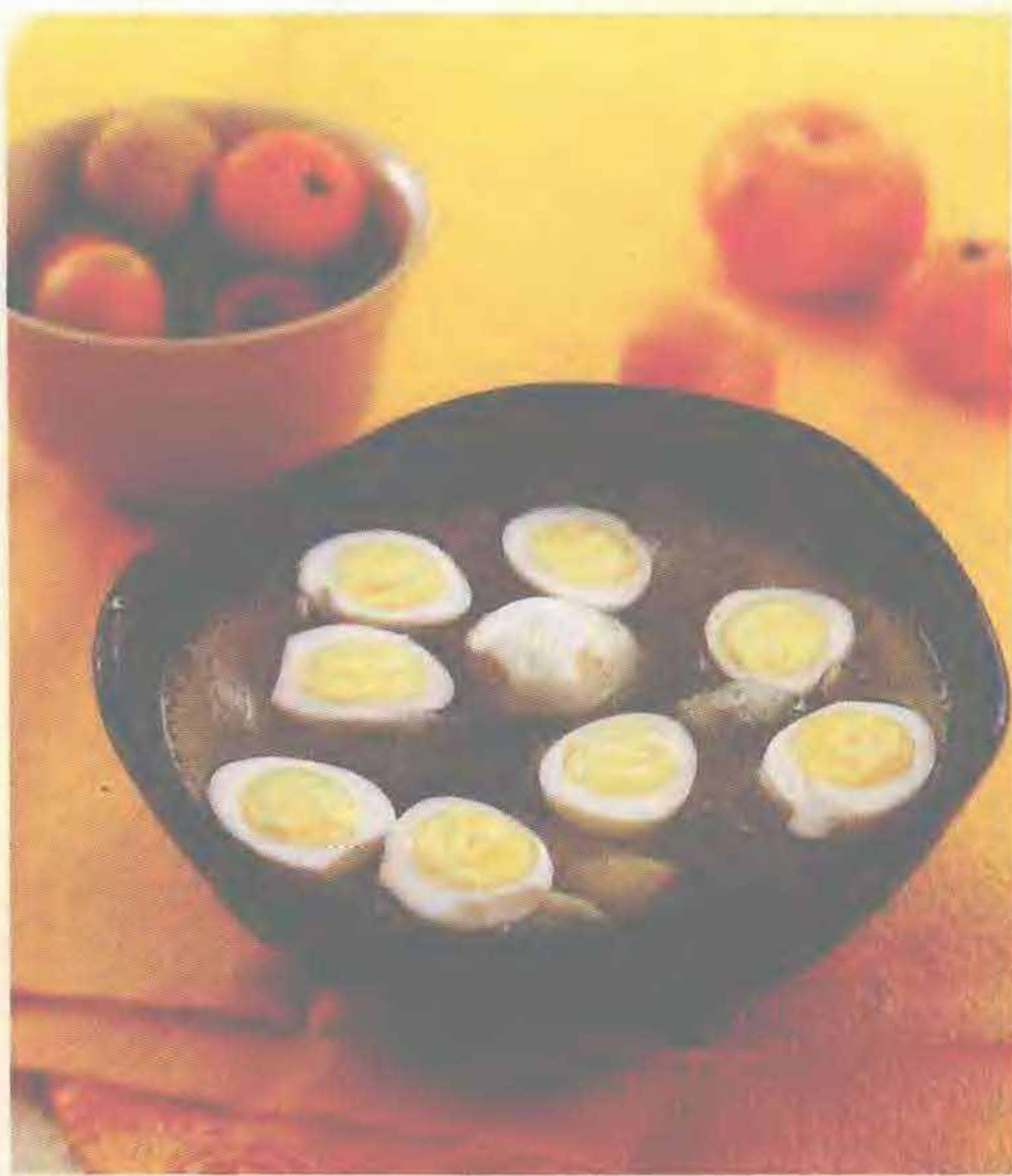
银耳鸽蛋汤

● **材料** 银耳 20 克、鸽蛋 6 个。

● **调料** 盐、香油各少许。

做法

1. 鸽蛋煮熟，去皮，切成两半；银耳泡发后，去蒂。
2. 锅内加水、银耳煮沸。
3. 放入鸽蛋，煮开后加盐、香油即可。



虾仁烧芹菜

● **材料** 芹菜 200 克、虾仁 40 克。

● **调料** 植物油、料酒、盐、味精各适量。

做法

1. 将芹菜洗净，去掉菜叶，切成段，放入开水锅内焯一下，捞出沥去水分。
2. 锅放火上，下油，放虾仁炒至变色。
3. 放芹菜煸炒，放入料酒、味精、盐炒匀即可。

营养师建议

★★★★ 芹菜除了做降压剂外，还有凉血、益肺、补肾、祛风等多种功效，常吃可以强壮体质。哮喘患者常吃一些芹菜，是很有好处的。

木耳萝卜拌海蜇

材料 海蜇皮150克、黑木耳50克、白萝卜500克。

调料 植物油、白糖、盐、葱、味精、香油各少许。

做法

- 1.将海蜇皮用清水浸泡半天，把黑衣剥下，洗净，切成细丝备用。
- 2.将黑木耳用清水泡3小时，捞出后用开水略烫一下，沥尽水分备用。
- 3.白萝卜去皮，切成细丝，用盐腌2小时后，把水挤干，与海蜇、木耳一起盛入碗内，再撒少许盐拌匀。
- 4.葱切末，撒在菜上面。
- 5.锅内放油烧热，浇在菜上，再加白糖、味精拌匀即可。

营养师建议

★★★这道菜入口爽脆，有利肺平喘之功效，尤其适合春、秋季节食用。

推荐药膳

百果蜜糕

材料 糯米粉1500克，白糖600克，核桃仁、松子仁、瓜子仁各25克，蜜枣5个。

做法 ①蜜枣去核，同核桃仁一起切成碎粒，加糯米粉、白糖、松子仁、瓜子仁和300毫升冷水，搅拌均匀。②笼内垫上纱布，再放上糕粉，在沸水锅上用旺火蒸10分钟左右，待蒸气冒出，糕粉由白色转呈玉色，糕已蒸熟。③取出糕，倒在砧板上，用干净湿布盖住，并趁热用双手揉和至光滑，再搓成宽约6厘米、高10厘米的条状。④冷却后，切成1厘米厚的薄片即可。



功用解析

这道药膳有补脾和胃、止咳定喘的功效。

蒜苗炒冬瓜

材料 蒜苗100克、冬瓜300克。

调料 植物油、酱油、盐、醋、水淀粉、味精各适量。

做法

- 1.将蒜苗剥去外皮，切成段；冬瓜削去外皮，切成条。
- 2.将锅坐火上，加入植物油，油热后先放蒜苗炒一下；放冬瓜条，等两者都炒熟后加入酱油、盐、醋，调好口味；用水淀粉勾芡，出锅前加上味精，盛入盘内食用。

营养师建议

★★★这道菜清爽适口，有利肺化痰的功效。

滚龙丝瓜

材料 丝瓜500克、罐头蘑菇50克。

调料 盐、香油、味精、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1.丝瓜刮净外皮，洗净切成段；蘑菇切片待用。
- 2.炒锅上火，加入油烧热，下入丝瓜滑油后，即捞出控净油。
- 3.锅内放少许油，先加入蘑菇片煸炒一下，后加清水烧开，投入丝瓜，加盐、味精烧至入味后，将丝瓜、蘑菇捞出，装入汤盘内。
- 4.锅内卤汁用水淀粉勾出薄芡，淋入香油，浇在丝瓜上面即可。



营养师建议

★★★丝瓜性味甘平，有祛风化痰、降气平喘、凉血解毒、通经活血、下乳汁等多种医疗功效。



蜂蜜核桃仁

● **材料** 核桃仁 1000 克。

● **调料** 蜂蜜 1000 毫升。

做法

核桃肉捣烂，调入蜂蜜，和匀即可。

营养师建议

★★★核桃仁跟蜂蜜都可止咳润肺，两者同吃适宜于虚喘症。但不可过多，每次服食 1 匙，每日 2 次，用温开水送服。

蒜醋鲤鱼

● **材料** 鲤鱼 1 条、韭菜末少许。

● **调料** 酱油、白糖、料酒、姜、蒜、醋、植物油各适量。

做法

1. 鱼去鳞、鳃、内脏，洗净切块。
2. 将鱼块下锅，以植物油煎至焦黄，捞出备用。
3. 锅内放少许油，烹酱油少许，加适量白糖、料酒、水，放入鱼块炖烂，收汁后，盛平盘，撒上姜、蒜、韭菜末和醋即可。

营养师建议

★★★这道菜有补虚下气的功效，可用来辅助治疗体虚久咳、气喘、胸闷不舒等。

核桃仁拌鸡块

● **材料** 熟鸡腿肉 300 克、核桃仁 100 克。

● **调料** 酱油、花椒面、白糖、盐、醋、香油、味精各少许。

做法

1. 将鸡肉去骨，切成长条块。
2. 核桃仁放入开水稍烫捞起，撕去皮。
3. 把鸡块、桃仁与酱油、盐、白糖、醋、花椒面、味精装入盘，淋入香油拌匀即可。

营养师建议

★★★核桃仁跟鸡肉同吃，既补充营养，又润肺止咳，对呼吸道有保护作用。生活中应多注意这样的饮食搭配。

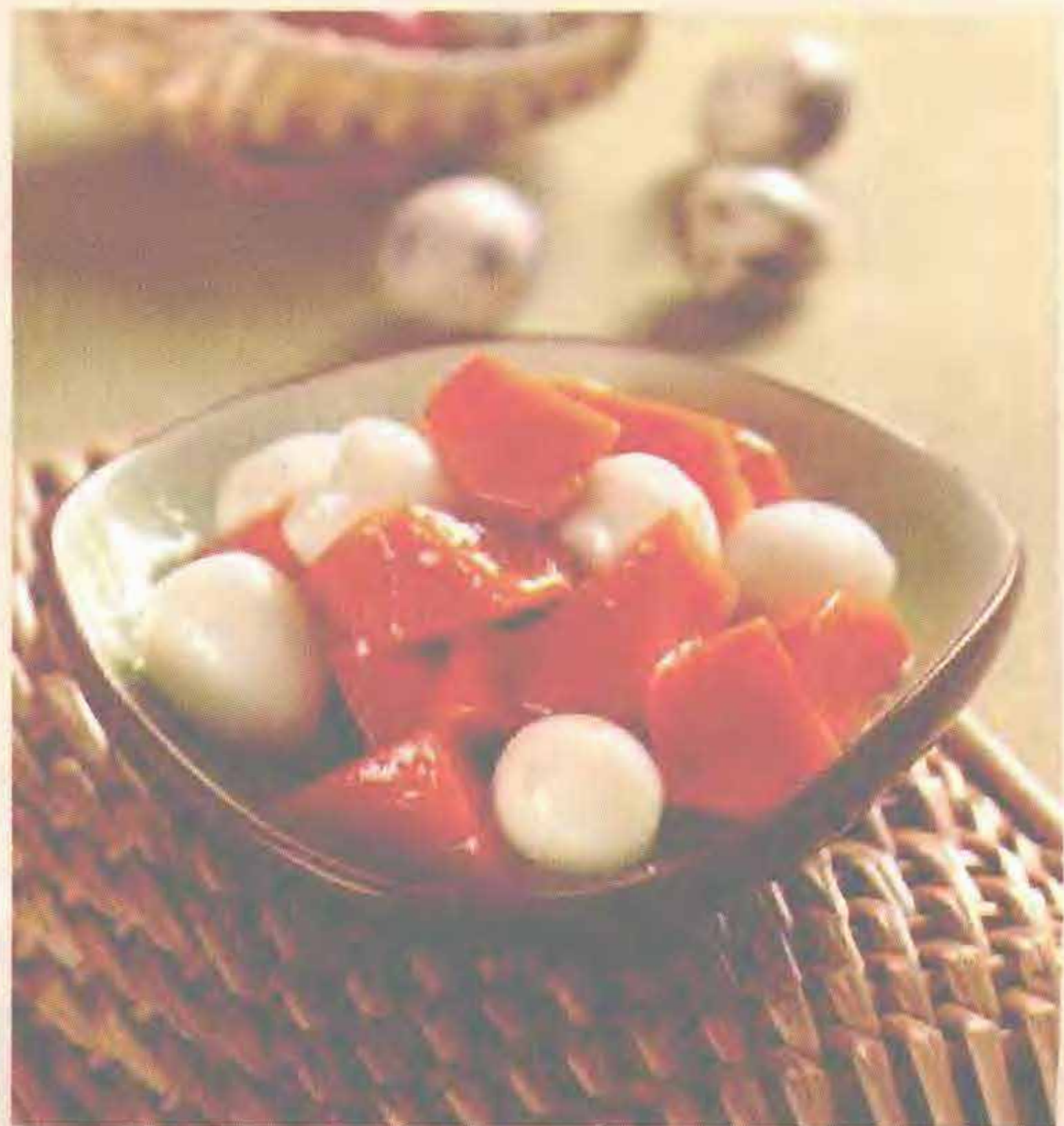
玉珠南瓜

● **材料** 鹌鹑蛋 10 个、南瓜 200 克。

● **调料** 植物油、盐、味精各适量。

做法

1. 鹌鹑蛋煮熟去壳；南瓜去皮，去子，切块。
2. 炒锅下油，放入南瓜块。
3. 炒片刻加入水、鹌鹑蛋，煮 8 分钟至汤汁鲜甜时，调入盐、味精煮 3 分钟，倒入碗内即成。



消化性溃疡



消化性溃疡主要指发生在胃和十二指肠的慢性溃疡，亦可发生于食管下段、胃空肠吻合口周围。这些溃疡的形成与胃酸和胃蛋白酶的消化作用有关，故称消化性溃疡。从表现上看，身体上腹部常有规律性疼痛，并伴有反酸、嗝气等，这是主要症状。在发作前后，肠胃反酸、胸骨后烧灼感、流涎、恶心、呕吐、便秘等可单独或伴疼痛出现。有的患者在病情发作时，会有大出血、急性穿孔等现象。

患者要格外注意饮食安排和食物的选择。忌酗酒嗜烟无度，饥饱不均，饮食不洁，狼吞虎咽。饮食宜清淡，宜富含蛋白质和维生素，烹调方法以蒸、煮、炖、烩等为主，应切细、煮软。提倡细嚼慢咽，进食要定时定量，不可过饥过饱，养成良好的饮食卫生习惯，避免精神紧张和情绪抑郁，少饮或不饮浓茶、咖啡。少食多餐，软食为主。避免进食坚硬、粗糙、过冷、过热食物，以及香气过浓、过咸、过甜和刺激性食物。

自测卡片

☐ 胃痛激烈、面色苍白、出冷汗、心慌心跳

☐ 口臭，舌质红，苔黄腻

☐ 肚腹上部疼痛，有规律性，并且痛感逐渐强烈

☐ 便干，尿短赤

☐ 反复呕吐、不能进食

☐ 无吃早餐习惯，偶尔吃后感到胃肠不舒服、疼痛、拉稀

推荐食材

海带、紫菜、鱼、虾、土豆、白菜、番茄、冬瓜、黄瓜、木耳、豆制品、鸡蛋、藕、瘦肉

禁忌食材

茶、咖啡、酒、香料、红薯、生葱、牛奶、油炸食物、粽子、腐乳、辣椒、芥末、胡椒、菠萝、柳丁、橘子、年糕

胡萝卜陈皮炒瘦肉

材料 胡萝卜 200 克，陈皮 10 克，瘦猪肉 100 克，植物油、黄酒、香葱末、盐各适量。

做法

1. 将胡萝卜切丝；猪肉切丝后加盐、黄酒拌匀；陈皮浸泡至软切丝。
2. 锅内倒油，烧至六成热，放胡萝卜丝翻炒至八成熟时出锅。
3. 锅内再添适量油，烧热，放入肉丝、陈皮丝翻炒 3 分钟，再加入胡萝卜、黄酒、盐翻炒至出香味，添水焖烧片刻，撒入香葱末即可。



营养师建议

★★★胡萝卜可以助消化，陈皮可以理气，瘦猪肉可以补虚，这些材料合用，对于胃病的调理有不错的功效。



萝卜山药粥

● **材料** 粳米 50 克、白萝卜 250 克、山药 250 克，

● **调料** 盐、味精、香油各适量。

做法

1. 将白萝卜洗净、切碎；山药削皮，用水洗净黏液，切碎。
2. 在锅中加入 1000 毫升水，放入粳米，大火烧开，放入白萝卜、山药，烧开后转用小火慢熬成粥，加盐、味精，淋香油，调匀即可。

八宝健胃饭

● **材料** 白扁豆、薏米、莲子肉、核桃仁、龙眼肉各 25 克，红枣 10 个，糖青梅 10 克，糯米 200 克。

● **调料** 猪油、白糖各适量。

做法

1. 将薏米、白扁豆、莲子肉以温水泡发后煮熟备用。
2. 红枣洗净以水蒸熟；糯米煮成糯米饭备用。
3. 取大碗 1 个，内涂猪油，碗底摆好糖青梅、龙眼肉、红枣、核桃仁、莲子肉、白扁豆、薏米，最后放熟糯米饭，再上锅蒸 20 分钟，把饭扣入大圆盘，中再用白糖加水熬汁浇在饭上即可。



番茄烩鱼丸

● **材料** 番茄 3 个、草鱼肉 100 克。

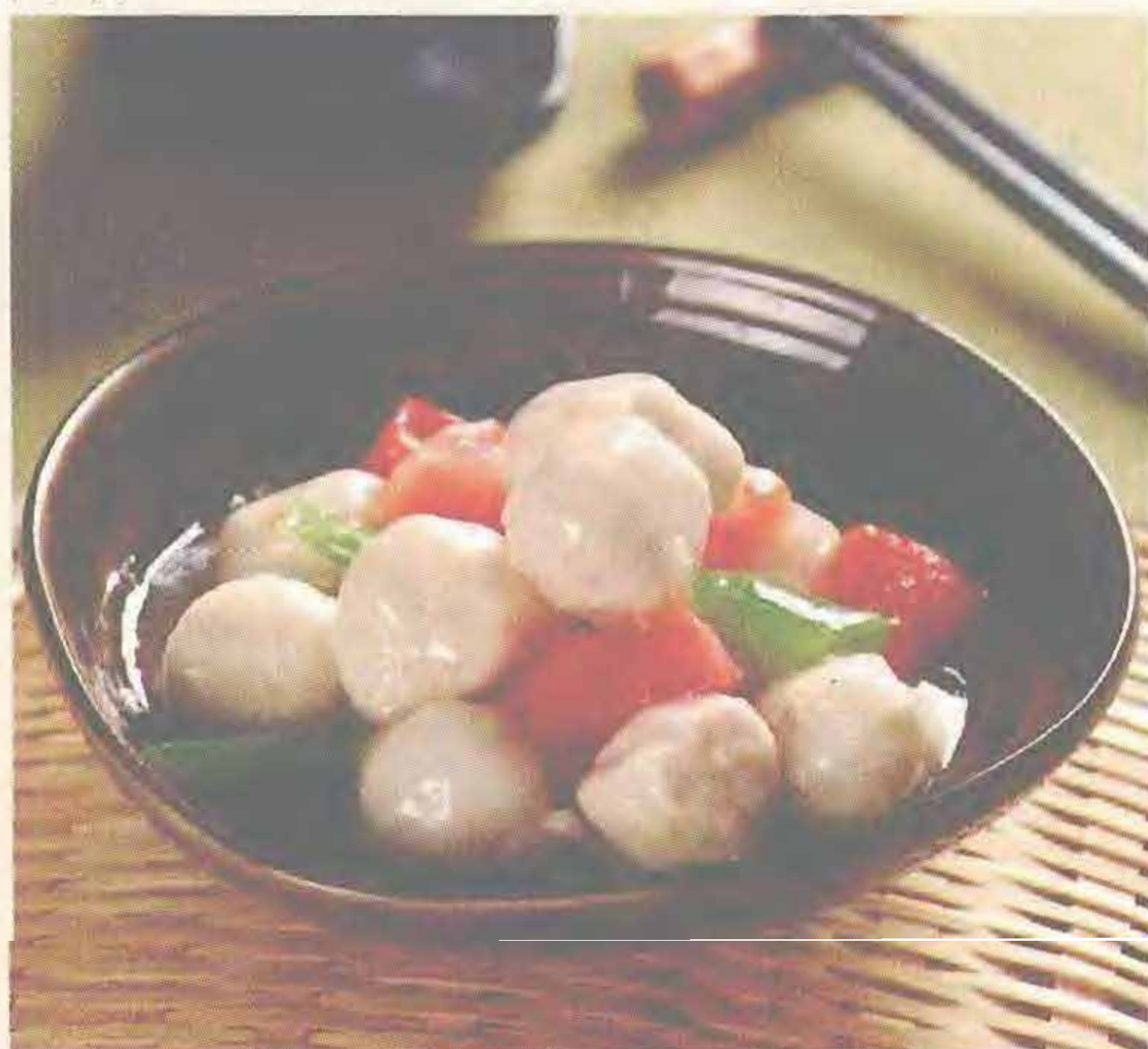
● **调料** 植物油、盐、淀粉各少许。

做法

1. 鱼肉剁成蓉，加盐、淀粉抓匀上劲；番茄切成小块。
2. 锅内放少许油，烧热后下番茄翻炒。
3. 加入适量水烧开，将鱼蓉做成丸子放入锅内，煮开后加少许盐即可。

营养师建议

★★★★ 番茄富含维生素 C，对于溃疡的调理是颇有好处的。



蜜汁蒸藕

● **材料** 藕 500 克。

● **调料** 蜂蜜适量。

做法

1. 鲜藕洗净，切去一端藕节。
2. 从藕孔中注入蜂蜜，然后仍将切掉的藕节重新盖上，用牙签固定。
3. 置火上蒸熟后即可食用。

营养师建议

★★★★ 藕易消化，消化后酸性物质少，很适合溃疡患者食用。

清炒小白菜

材料 小白菜 500 克。

调料 葱花、植物油、盐各少许。

做法

- 1.小白菜洗净备用。
- 2.锅内放少许油，烧热后下葱花炒香。
- 3.放入洗净的小白菜翻炒，菜熟后加盐调味即可。

营养师建议

★★★用小白菜制作菜肴，炒、熬时间不宜过长，以免损失营养。

清炒冬瓜

材料 冬瓜 500 克。

调料 葱末、蒜末、植物油、盐各少许。

做法

- 1.冬瓜去皮去瓢，切成块。
- 2.锅内放少许油，烧热后下葱、蒜炒香。
- 3.放入冬瓜翻炒，再加入盐调味即可。

营养师建议

★★★冬瓜含有大量水分、维生素、微量元素，且不含脂肪，口味比较清淡，适合溃疡患者食用。

肉末烩豆腐

材料 瘦肉末 50 克、豆腐 100 克。

调料 盐、酱油、植物油各少许。

做法

- 1.瘦肉末用盐、酱油拌匀稍腌；豆腐切块。
- 2.锅内放少许油烧热，下肉末煸炒至变色。
- 3.加水烧开，放入豆腐块、盐，炖至入味后即可出锅。

营养师建议

★★★豆腐可与苹果做成豆腐羹，富含蛋白质，常吃可提高人体免疫力，预防溃疡的发生。

黄瓜木耳熘鱼片

材料 草鱼 100 克、黄瓜 1 根、木耳 5 克。

调料 植物油、盐、酱油、淀粉各适量。

做法

- 1.草鱼切成片，加盐、酱油、淀粉抓匀；木耳泡发；黄瓜切成片。
- 2.锅内放少许油，烧热后下鱼片滑散。
- 3.放入黄瓜、木耳翻炒，加盐、水稍焖即可。

营养师建议

★★★木耳含有低能量的上等蛋白质及钙，能净化血液，同时对动脉硬化、高血压都有很好的调理功效。

肉末蒸鸡蛋

材料 瘦肉末 20 克、鸡蛋清 5 个。

调料 盐少许。

做法

- 1.鸡蛋打破，磕出蛋清。
- 2.将蛋清打散，加入肉末、盐拌匀。
- 3.将拌好的蛋液上锅蒸 30 分钟即可。

营养师建议

★★★鸡蛋清性凉味甘，具有清热解毒、消肿止痛、敛阳养阴的作用。

虾仁炖豆腐

材料 虾仁 50 克、豆腐 200 克。

调料 盐、植物油各少许。

做法

- 1.豆腐切块。
- 2.锅内放少许油，烧热后下虾仁煸炒。
- 3.炒至虾仁变色后放入豆腐稍炒，加适量水烧开，加盐调味，稍炖即可。

营养师建议

★★★豆腐有清热解毒、生津润燥等功效，虾仁则有健脾暖胃、补肾等功效，都对身体具有滋补作用。



鸡蓉土豆泥

● **材料** 鸡脯肉 100 克、土豆 2 个。

● **调料** 植物油、盐各少许。

做法

1. 土豆去皮切块，上锅蒸熟，压成泥。
2. 鸡脯肉切成末，加盐稍腌。
3. 锅内放少许油，烧热后下鸡肉末煸炒。
4. 放入土豆泥和少许水、盐，炒至水干后即可。

营养师建议

★★★ 正常的烹调方法不会影响土豆的食疗功效，只有油炸的土豆条、土豆饼才对身体有害，不宜常食。



薏米扁豆粥

● **材料** 薏米 30 克、白扁豆 30 克、山药 30 克、粳米 100 克。

做法

将各材料洗净，加水煮成粥，每天早、晚食用。

营养师建议

★★★ 薏米味甘淡、性微寒，有健脾、清热、利湿功效；白扁豆可健脾化湿；山药补益肺、脾、肾，再加粳米，煮成黏稠粥，不仅可健胃祛湿，而且黏稠的粥对胃黏膜也有保护作用。

黄瓜熘肉片

● **材料** 瘦肉 100 克、黄瓜 1 根。

● **调料** 植物油、盐、酱油、淀粉各适量。

做法

1. 瘦肉切片，加盐、酱油、淀粉稍腌；黄瓜切片。
2. 锅内放少许油，烧热后下肉片滑散。
3. 放入黄瓜翻炒，加少许盐调味即可。

白菜炒肉丝

● **材料** 瘦肉 50 克、白菜 200 克。

● **调料** 植物油、葱末、盐、酱油、醋各少许。

做法

1. 白菜洗净切丝，瘦肉切成丝，加盐、酱油稍腌。
2. 锅内放少许油烧热，下葱末炒香。
3. 放入肉丝炒至变色，加入白菜翻炒，菜熟后加盐、醋调味即可。

专家解答 Q & A

Q

消化性溃疡病人能吃粗粮吗？

A

以往认为消化性溃疡病人要吃精细加工的大米、精白面，唯恐粗糙食物损伤胃黏膜。研究发现，未精加工的粗粮麸皮中含有蛋白纤维素、矿物质等，有缓冲胃酸、保护胃黏膜的作用。粗粮多咀嚼，就能使唾液分泌量增多，而唾液中所含粘蛋白、表皮生长因子也有缓冲胃酸和促进溃疡愈合的功效。因此吃些富含可溶性与不溶性食物纤维的粗粮，对防止溃疡复发、保持大便通畅、预防消化道肿瘤等均有裨益。

动脉硬化



动脉硬化是人体动脉的一种病变，就是动脉管增厚、变硬、失去弹性，最终可导致管腔狭窄，血液循环异常，引起其他并发症。动脉硬化主要有动脉粥样硬化、动脉中层硬化和小动脉硬化。患者常有心悸、心慌、胸痛、胸闷、头痛、头晕、四肢凉麻、四肢酸懒、跛行、视力降低、记忆力下降、失眠、多梦等症状。

动脉硬化的患者生活中应注意平衡膳食，保持合理体重。不但要“管住嘴”，而且还要加强体育活动，增加能量消耗。要戒烟和酒，少吃油腻食物，控制油量。少吃糖、盐，多喝白开水，以便稀释血液。烹调方法不宜用煎、炸、油淋、烤。在膳食中降低脂肪含量的同时，可适当增加蛋白质营养，如适量食用蛤蜊等小海鲜、瘦肉、去皮禽类和富含植物蛋白的豆腐、豆干等。多吃绿叶蔬菜、新鲜水果和粗粮，增加纤维的摄入量，减少肠道吸收脂肪和胆固醇量。

自测卡片

- ☐ 耳鸣、耳聋、眩晕
- ☐ 耳垂皮肤皱纹
- ☐ 外耳道长毛
- ☐ 血色变化，较以前深、暗
- ☐ 心悸、心慌、胸痛、胸闷
- ☐ 视力降低、记忆力下降
- ☐ 失眠、多梦

双耳红枣汤

- 材料** 黑木耳、白木耳各 10 克，红枣 15 枚。
- 调料** 白糖少许。

做法

1. 用温水泡发两种木耳，洗净后放入碗中。
2. 在碗中加入水和少量白糖。
3. 置入蒸屉，隔水蒸 1 小时即可。

营养师建议

★★★本方具有凉血活血之功，连汤一起服食，可以有效地预防动脉硬化的发生。

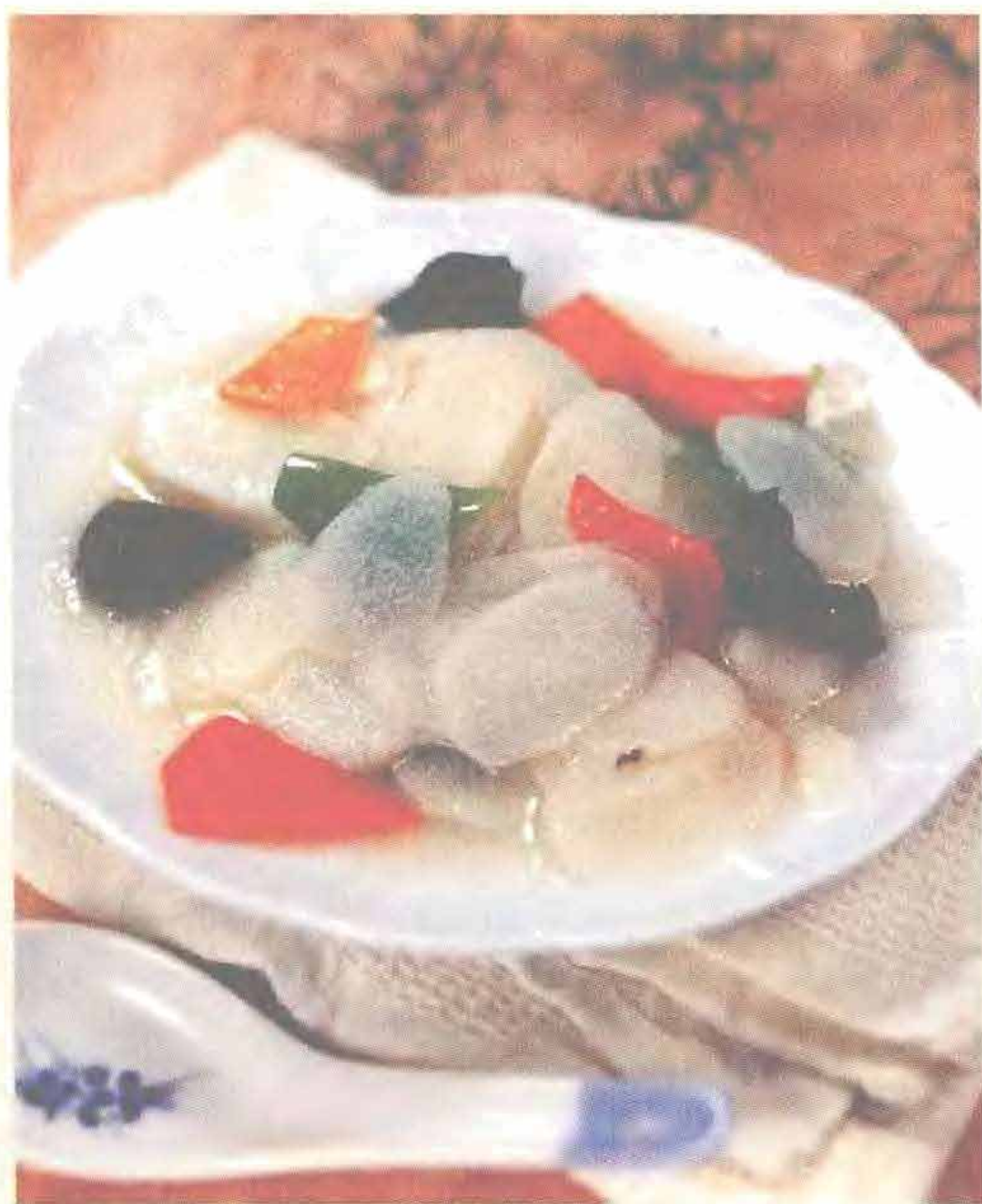
火腿冬瓜排骨汤

- 材料** 排骨 400 克，冬瓜 200 克，火腿、枸杞各少许。
- 调料** 姜片、葱段、花椒、料酒、盐、味精各适量。

做法

1. 排骨洗净，斩成小段，汆水，捞出；冬瓜洗净，去皮去瓢，切块；火腿切片；枸杞洗净。
2. 锅置火上，倒适量水，放入排骨、姜片、葱段煮开，加入料酒、花椒，转小火炖约 1 小时，加入冬瓜块、枸杞、盐，炖至冬瓜块变透明，加入味精，撒上火腿片即可。





五彩山药片

● **材料** 山药150克,青椒、红椒各30克,胡萝卜50克,木耳20克。

● **调料** 盐、味精、水淀粉各适量。

做法

- 1.山药洗净,去皮,切片,焯水后捞出,沥干;青椒、红椒分别洗净,去蒂去子,切片;胡萝卜洗净,去皮,切片;木耳泡发,切小块。
- 2.锅置火上,倒油烧热,放入山药片、青椒片、红椒片、胡萝卜片、木耳块炒至熟,加入盐、味精调味,用水淀粉勾芡即可。

推荐食材

蛤蜊、海鱼、海带、甲鱼、瘦肉、去皮禽类、牛蒡、大豆、豆制品、洋葱、芹菜、茄子、香菇、冬菇、生姜、大蒜、蜜橘、山楂、燕麦、木耳、红薯

禁忌食材

蛋黄、动物内脏、含糖甜食、饮料、油炸食品、膨化食品

推荐药膳

菊参肉片

【材料】菊花瓣50克、瘦猪肉300克、丹参10克、鸡蛋3只。

【材料】盐、绍酒、味精、胡椒粉、淀粉、香油、姜、葱、蒜各适量。

【做法】①菊花瓣用清水轻轻洗净,用凉水漂上;将瘦猪肉去筋膜后切成薄片;鸡蛋去黄留清,将肉片用蛋清、盐、绍酒、味精、胡椒粉、淀粉调匀浆好待用;②丹参洗净后放入纱布袋扎口后,和水一起放于锅中煮沸,再用文火煮10分钟,然后将药袋捞出,在汤中放盐、胡椒粉、湿淀粉、香油,兑成浓汁待用;③取炒锅置大火上放油烧热,投入肉片、姜、葱、蒜煸炒,倒入兑好的浓汁翻炒几下,接着放菊花瓣入锅,和匀后起锅即可。

木耳冰糖羹

● **材料** 黑木耳15克、番茄少许。

● **调料** 冰糖、水淀粉各适量。

做法

- 1.黑木耳放温水中泡发,撕成小朵;番茄洗净,切碎。
- 2.锅置火上,倒入适量水烧开,放入黑木耳熬煮至熟,加入冰糖煮化,撒入番茄碎,淋入水淀粉即可。



楂梨膏

材料 山楂、梨各500克。

调料 蜂蜜适量。

做法

山楂、梨均去核，放一起捣烂出汁，取汁入锅煎熬，加蜂蜜收膏。

营养师建议

★★★此菜适用于各种闭塞性动脉硬化。

丝瓜豆腐瘦肉汤

材料 丝瓜100克、豆腐200克、瘦猪肉50克、火腿少许。

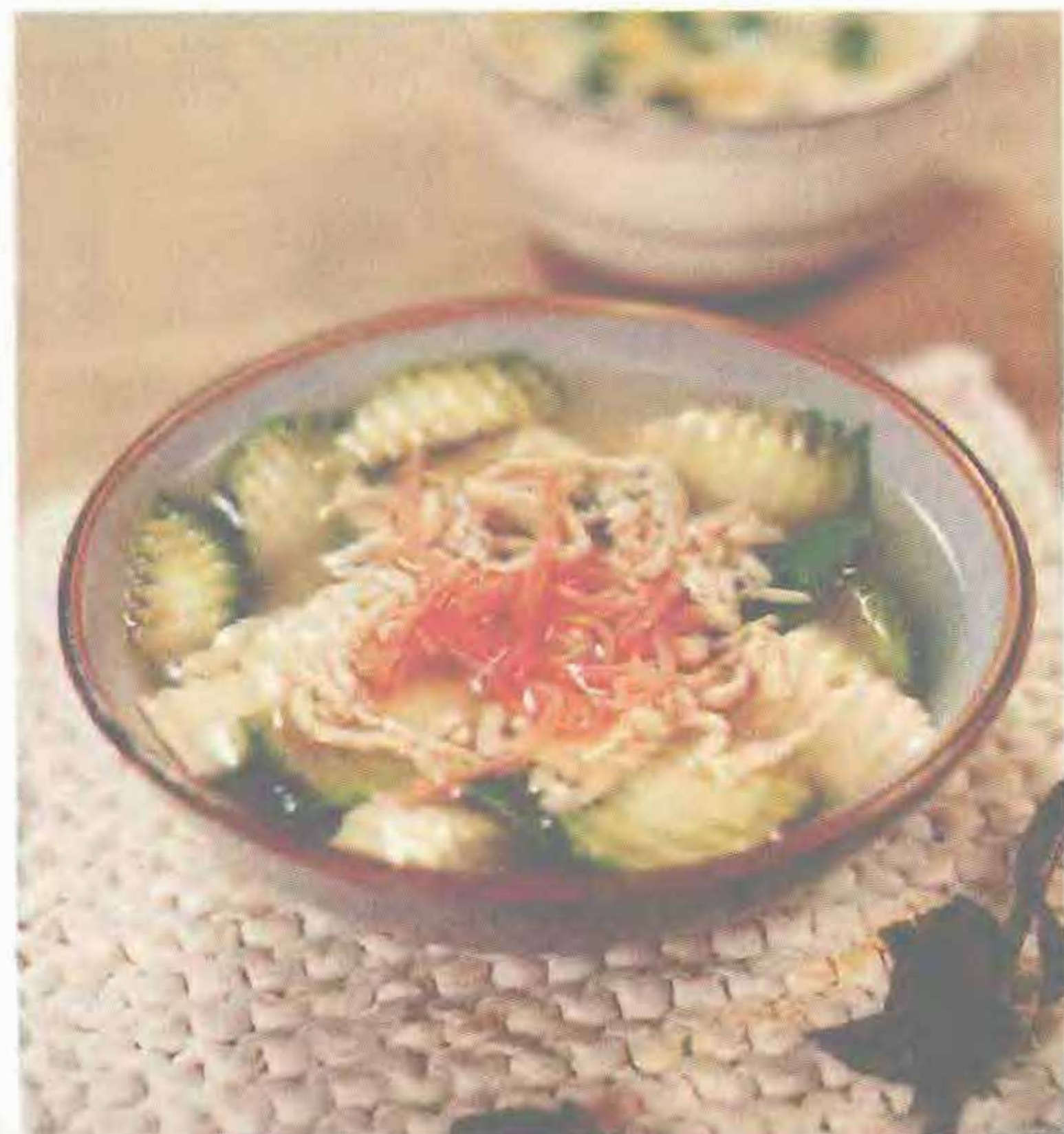
调料 葱花、盐、料酒、淀粉各适量。

做法

- 1.丝瓜洗净，去皮，切片；豆腐切小块；猪肉洗净，切丝，加入盐、料酒、淀粉上浆；火腿切丝。
- 2.锅置火上，倒入适量水烧开，下入肉丝，再倒入豆腐、盐，烧开后加入丝瓜片煮至丝瓜刚熟，撒入火腿丝，加入葱花即可。

营养师建议

★★★这道菜适合动脉硬化、冠心病、高血压等患者食用。



木耳炒牛蒡

材料 牛蒡100克、木耳20克、胡萝卜100克、芹菜50克、龙眼肉10克。

调料 酱油、香油、植物油、炒芝麻各适量。

做法

- 1.泡过水的木耳切细；牛蒡切片泡水，胡萝卜切片；芹菜切小段，用开水焯熟。
- 2.用植物油炒胡萝卜、牛蒡、木耳，再加入龙眼肉和清水，用中火煮5分钟。
- 3.加入酱油，用小火煮到没有汁以后，加入香油和炒芝麻，用大火炒。
- 4.添芹菜段，翻炒几下，即可盛起。

营养师建议

★★★牛蒡有促进新陈代谢、血液循环、排除积血及预防脑溢血的效果，常吃有益。

黑木耳烧豆腐

材料 豆腐500克、黑木耳50克、瘦猪肉50克、洋葱50克、芹菜50克、香菇25克。

调料 大蒜、豆瓣辣酱、植物油、姜末、蒜泥、酱油、白糖、盐、鸡精、香油、水淀粉各适量。

做法

- 1.将豆腐切成片；黑木耳、香菇水发后摘除根蒂，洗净切丝；瘦猪肉、洋葱、芹菜、大蒜亦切丝备用。
- 2.烧热锅放入油，把豆腐片放入锅内煎至两面金黄后盛入盘中待用。
- 3.炒锅加油烧热，放入猪肉丝炒散，再放入姜末、蒜泥、洋葱丝、豆瓣辣酱。
- 4.煸出香味后，把黑木耳丝、香菇丝、芹菜丝、豆腐放入，加适量水、酱油、盐、白糖、鸡精调味，烧沸后转小火烧5分钟，待入味后用旺火加水淀粉勾芡，淋入香油，起锅装盘即成。

营养师建议

★★★木耳含有一种多糖物质，能降低血中胆固醇，防治动脉硬化，亦有减肥和抗癌的作用，可长年煎服和烹汤佐膳。



专家解答 Q & A

Q 动脉硬化病人能吃鸡蛋吗?

A 鸡蛋的胆固醇含量较高,但是,适量吃鸡蛋不会引起胆固醇升高。首先一个鸡蛋所含胆固醇总量是极其有限的,仅是人的肝脏每天所制造胆固醇量的1/5;其次,胆固醇在人体内是不断新陈代谢的,不存在摄入高胆固醇的问题;另外,一个鸡蛋虽然含250毫克左右的胆固醇,同时还含有降低血中胆固醇的物质。所以,除重症动脉硬化、高血压患者外,适当吃些鸡蛋对身体不仅无害,反而有益。

冰糖炖双耳

材料 黑木耳25克、银耳25克、鸭蛋清2个、山楂糕25克。

调料 冰糖适量。

做法

- 1.将黑木耳、银耳水发后摘除根蒂,洗净撕碎。
- 2.锅内加清水,放冰糖熬化;鸭蛋清加清水调匀,倒入冰糖液内搅匀,烧沸后去净泡沫,盛入大蒸碗内。
- 3.加入黑木耳、银耳,上笼蒸1小时,至双耳软糯、汁浓稠时取出,倒入大汤碗内,撒上山楂糕片即成。

营养师建议

★★★鸭蛋性甘凉,清肺火,与木耳同食,有活血润燥的功效。

兔紫豆腐汤

材料 兔肉60克、紫菜30克、豆腐50克。

调料 盐、黄酒、淀粉、葱花各适量。

做法

- 1.紫菜撕为小片;兔肉切片,加盐、黄酒、淀粉拌匀;豆腐磨碎。
- 2.锅中倒入适量清水,加盐、豆腐,烧开后倒入兔肉煮5分钟。
- 3.放入葱花,起锅前倒入紫菜搅匀即可。

营养师建议

★★★兔肉性凉,吃兔肉的最好季节是夏季,而寒冬及初春季节一般不宜吃兔肉。

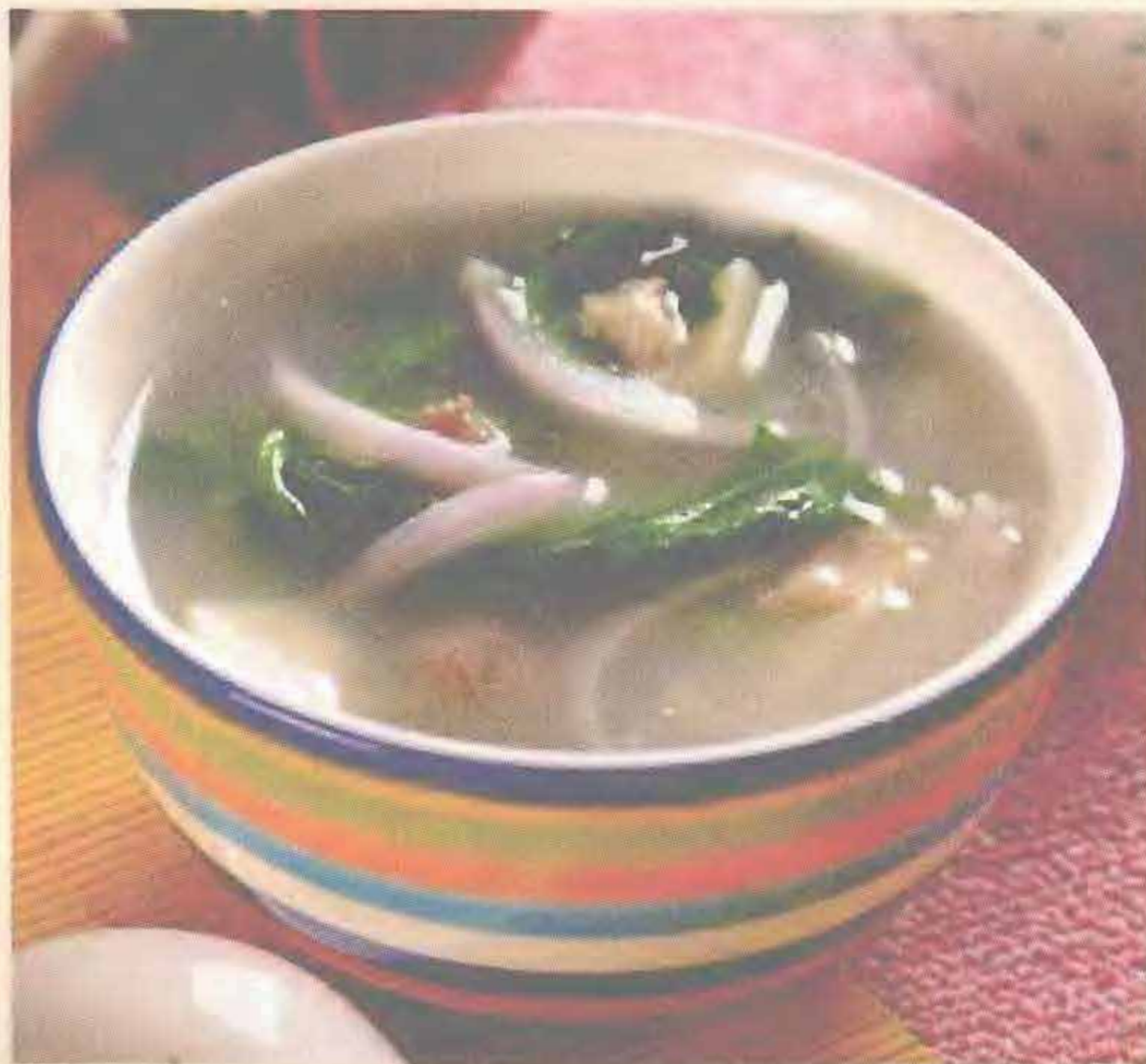
菠菜洋葱骨头汤

材料 菠菜250克、洋葱50克、猪骨100克、土豆100克。

调料 黄酒、胡椒粉、盐、味精各适量。

做法

- 1.将菠菜洗净,切碎;将洋葱洗净,剥去老皮,切丝;土豆洗净切块;猪骨敲碎。
- 2.将洋葱丝、土豆块、猪骨、胡椒粉放入锅内,加清水适量,用旺火煮沸。
- 3.去浮沫后再加黄酒微火煮2小时,投入菠菜略煮,加盐、味精调味即可。



青椒海带丝

材料 海带 150 克，青椒 100 克。

调料 盐、味精、香油各适量。

做法

1. 用温水将海带浸泡涨发，用清水多次洗净，切成丝；青椒去蒂与子，用水洗净，切成细丝。
2. 分别将海带丝、青椒丝放入沸水锅中焯一下。
3. 捞出沥干水，同放入盘中，加盐、味精、香油拌匀即可。

山楂肉丁

材料 猪后腿肉 250 克、鲜山楂 10 个。

调料 姜末、酱油、白糖、盐、淀粉、植物油各适量。

做法

1. 肉切小丁，用刀背轻拍，拌入黄酒、盐、水淀粉，拍上干淀粉。
2. 油烧热，将肉块滑散，盛出。
3. 山楂去核，加少许水煮烂，压泥。
4. 锅内放油烧热，姜末爆锅，倒入山楂泥翻炒，再加少许酱油、白糖，熬成稠厚卤汁，倒入肉丁，翻炒均匀即可。

营养师建议

★★★ 山楂具有加强和调节心肌、增强心脏收缩及冠脉血流量的作用，还能降低血清胆固醇，心血管病人多食有益。



蜜橘鸡丁

材料 鸡脯肉 200 克、蜜橘 100 克、蛋清 1 个。

调料 盐、味精、绍酒、水淀粉、植物油各适量。

做法

1. 鸡脯肉切成丁，加盐、蛋清、料酒、水淀粉搅匀待用；蜜橘去皮、核，也切成大小相似的丁。
2. 炒锅置中火上，下油烧热，将鸡丁放入滑散。
3. 待鸡丁变色时放入味精，加少许开水；最后放入橘丁，烹炒均匀出锅即可。

营养师建议

★★★ 蜜橘含有丰富的维生素 C，多吃可以提高肝脏解毒能力，加速胆固醇转化，降低血清胆固醇和血脂的含量，预防动脉硬化的发生。



清蒸甲鱼

材料 甲鱼 1000 克、熟火腿 50 克、水发香菇 10 朵。

调料 蒜、葱、姜、胡椒粒、料酒、香油各适量。

做法

1. 将甲鱼剖净，用滚水烫过，取下壳，剁成块，洗净，滤干水分，放料酒、盐腌渍 10 分钟。
2. 将腌好的甲鱼块滤去盐水，取蒸盅，先放入盖壳，再放甲鱼肉。
3. 将熟火腿切成薄片，香菇洗净去蒂切小片，蒜、胡椒粒拍碎，葱打结，加姜、盐一起放入蒸盅内。
4. 下料酒、香油，上锅蒸烂，取出葱、姜，将甲鱼倒入碗内，淋上香油即可。

肾功能衰竭



肾功能衰竭是指由各种原因引起的少尿或无尿，含氮的代谢废物排出减少并出现氮质血症以及水、电解质和酸碱平衡紊乱，并由此产生一系列循环、呼吸、神经、消化、内分泌、代谢等功能变化的临床综合征。有急性和慢性两种。由于肾功能衰竭直接破坏人体代谢和内分泌系统，使得食物的消化吸收能力大为减弱，承受能力极差，因此日常饮食与病情密切相关。

慢性肾功能不全的患者在饮食上最需要注意的是限制蛋白质的摄入量，这样可减少血中的氮质滞留，减轻肾脏的负担。不要吃辛辣刺激食物及海腥发物，应选择优质低蛋白、低磷、低盐、高热量的饮食，像土豆、山药、红薯等，对于肾功能衰竭都有不错的调养功效。

自测卡片

- ☐ 出现夜尿或多尿
- ☐ 恶心、呕吐、食欲下降
- ☐ 乏力、注意力不集中、精神不振
- ☐ 身体有浮肿
- ☐ 腰部、背部疼痛
- ☐ 皮肤发黑，脸色青白
- ☐ 出现视力障碍。

葱姜虾

- **材料** 虾400克、葱小半根、姜1小块。
- **调料** 盐、酱油、料酒、白糖各适量。

做法

- 1.将虾剪去须、脚，冲洗干净，沥干水分备用；葱洗净，切成葱花；姜洗净，切末。
- 2.炒锅烧热，倒入油烧至八成热，放入虾煸炒，至虾变色后，加入盐、酱油、料酒、白糖炒入味。
- 3.将葱花、姜末放入炒锅中，将虾炒熟即可出锅。

营养师建议

★★★虾适宜肾虚、腰腿无力之人食用，也适宜中老年人因缺钙所致的小腿抽筋者食用。

芝麻粥

- **材料** 芝麻30克、大米50克。
- **调料** 蜂蜜适量。

做法

- 1.大米淘洗干净。
- 2.将大米煮至八成熟，加入芝麻煮至黏稠，加入蜂蜜调味即可。

韭菜炒豆腐

- **材料** 豆腐400克、韭菜100克。
- **调料** 葱丝、姜丝、盐、味精各适量。

做法

- 1.豆腐洗净，切条，放在开水中焯一下；韭菜择洗干净，切成长段。
- 2.炒锅倒油烧热，下葱丝、姜丝炒香，加入豆腐条，不停地翻炒至将熟，加入韭菜翻炒几下，加盐、味精炒匀即可。

营养师建议

★★★韭菜俗称“还阳草”，因为含有丰富的锌元素，能温补肝肾，尤其是春天的韭菜，味道与补肾功效都是最好的。

推荐食材

萝卜、冬瓜、西瓜、丝瓜、莲藕、花生、茄子、芹菜、菠菜、木耳、圆白菜、油菜、玉米、土豆、山药、荸荠、红薯、鸡蛋、牛奶、瘦肉

禁忌食材

豆类、钾盐、鹅、公鸡、猪头肉、带鱼、黄鱼、煎炸食物

海米三鲜汤

材料 海蛎蛎 100 克、去皮海米 25 克、菠菜 50 克、草菇 20 克。

调料 盐、味精各适量。

做法

1. 海蛎蛎清洗干净，焯水待用；海米泡涨；菠菜择洗干净，焯水后，切段；草菇洗净，一切二半。
2. 锅置火上，倒入清水烧开，放入草菇、海米、海蛎蛎、菠菜烧开，加入盐、味精调味即可。

营养师建议

★★★蛎蛎是海味中的佳品，不仅味鲜宜人，而且其壮阳、补肾的食疗作用也不错。

春笋炒肉丝

材料 春笋 100 克、瘦猪肉 150 克、枸杞 20 克。

调料 葱丝、姜丝、生抽、料酒、盐、味精、水淀粉、香油各适量。

做法

1. 猪肉洗净，切成丝；春笋洗净，切丝；枸杞洗净。
2. 锅置火上，放油烧热，放入葱丝、姜丝煸出香味，放入肉丝和春笋丝大火爆炒，待肉丝变色，加入生抽、料酒、盐和味精翻炒入味，再放入枸杞略炒，用水淀粉勾芡，熟后淋入少许香油即可。

营养师建议

★★★这道菜有滋补肝肾的功效，也可以用于肝肾阴虚型更年期综合征的辅助食疗。

芝麻兔

材料 黑芝麻 30 克、兔 1 只。

调料 葱、姜、香油、味精、盐各适量。

做法

1. 黑芝麻淘洗干净，炒香备用。
2. 兔肉去皮、爪、内脏洗净，放入锅内，加适量水，氽去血水，撇沫后，放入葱节、姜片，将兔肉煮熟捞出。
3. 锅内再放入清水，放兔肉用小火煮 1 小时，捞出晾凉，剁成块，装盘。
4. 碗内放味精、香油、盐调匀，边搅边将黑芝麻放入，然后浇在兔肉上即可。

营养师建议

★★★此菜有补血润燥、补中益气的作用，需要根据血清尿酸值的情况，分次数食用。

专家解答

Q 肾衰就不能吃肉了吗？

A 肾衰的人怕吃动物蛋白，认为素食不含蛋白质，实际上是误解。食物蛋白质来自植物蛋白和动物蛋白两方面。日常主食如大米、面粉的蛋白质含量在 8%~9%，豆类及豆制品的蛋白质含量达 20% 以上，且植物性蛋白含钾高，不适合慢性肾衰病人。而且慢性肾衰病人也可适量进食一些含必需氨基酸高的动物蛋白质，如牛奶、鸡蛋，以免造成营养不良。只要适当控制植物性蛋白质的摄入，少吃含植物蛋白高的食物，如豆类及豆制品，就可以了。



肉末冬瓜汤

● **材料** 瘦猪肉末 25 克、冬瓜 50 克、粉丝 15 克。

● **调料** 盐少许。

做法

1. 肉末用盐拌匀腌几分钟；冬瓜切块；粉丝泡软。
2. 锅内放水烧开，放入肉末。
3. 快熟时加入冬瓜、粉丝、盐，煮到熟即可。

营养师建议

★★★冬瓜利尿通肾，瘦猪肉富含低优质蛋白，两者同食，对于慢性肾功能衰竭患者是比较适宜的。

肉丝圆白菜

● **材料** 圆白菜 250 克、瘦肉 50 克。

● **调料** 植物油、盐、酱油各少许。

做法

1. 圆白菜洗净切成丝；瘦肉切成丝。
2. 锅内放油烧热，下肉丝炒至变色。
3. 放入圆白菜丝翻炒，加盐、酱油调味即可。

营养师建议

★★★圆白菜可煮软或炒熟后食用，能减轻胃的负担，利于消化。

鸡蛋黄瓜汤

● **材料** 鸡蛋 1 个、黄瓜 1 根。

● **调料** 植物油、盐、香油各少许。

做法

1. 黄瓜切片；鸡蛋打散。
2. 锅内放少许油，烧热后下黄瓜煸炒，加水、盐煮开，淋入蛋液、香油即可。

营养师建议

★★★鸡蛋营养丰富，但不宜多吃，否则容易导致代谢产物增多，会增加肾脏的负担。一般来说，每天 1 个即可。

小米山药豆粥

● **材料** 小米 30 克、红枣 5 个、红豆 10 克、山药 20 克。

● **调料** 碱少许。

做法

将所有材料加水共煮成粥，熬时可加食碱。

营养师建议

★★★这道粥有健脾利水、和胃养血的功效，适宜慢性肾功能衰竭病人在贫血时服用。

芹菜炒肉片

● **材料** 芹菜 200 克、瘦肉 50 克。

● **调料** 盐、酱油、淀粉、植物油各适量。

做法

1. 芹菜洗净切成段；瘦肉切成片，加盐、酱油、淀粉拌匀。
2. 锅内放油烧热，下肉片煸炒。
3. 变色后加芹菜翻炒，加少许水稍焖即可。

营养师建议

★★★芹菜含有大量的维生素 A，对防癌也有一定的效果。

萝卜粉丝汤

● **材料** 白萝卜 100 克、粉丝 50 克。

● **调料** 盐、酱油、香油各适量。

做法

1. 白萝卜洗净切丝；粉丝用水泡软。
2. 锅内放水烧开，放入萝卜丝和粉丝。
3. 煮软后加盐、酱油、香油调味即可。

营养师建议

★★★白萝卜还可以切片后加蜂蜜煎煮，对泌尿系结石、排尿不畅有较好疗效，对防治肾功能衰竭的出现也是颇有好处的。

油菜炒鸡蛋

● **材料** 油菜 200 克、鸡蛋 2 个。

● **调料** 植物油、盐各少许。

做法

1. 油菜洗净切成段；鸡蛋打散，加入少许盐。
2. 锅内放油烧热，下鸡蛋炒成碎块。
3. 放入油菜翻炒，加少许盐调味即可。

菠菜拌木耳

● **材料** 菠菜 250 克、水发木耳 100 克。

● **调料** 蒜末、盐、醋、香油各少许。

做法

1. 菠菜洗净用开水氽烫。
2. 氽过的菠菜与木耳、蒜末、盐、醋、香油拌匀即可。

营养师建议

★★★焯菠菜的时间不宜过长，否则会使营养丧失。

蛋皮炒丝瓜

● **材料** 鸡蛋 4 个、丝瓜 300 克、蘑菇 20 克。

● **调料** 盐、植物油、白糖、味精、葱花、姜末各适量。

做法

1. 鸡蛋打到一个大碗内，搅拌均匀；将丝瓜去尾去皮，洗净切成滚刀块；蘑菇用清水泡发后洗净。
2. 坐锅点火，倒入适量油，将鸡蛋分别摊成 3 张蛋皮，切成菱形块。
3. 锅内放油烧热后，下葱、姜末煸出香味。
4. 投入丝瓜煸炒 1 分钟，加盐、白糖、清水，投入蛋皮、蘑菇，小火炖煮 5 分钟，加入适量味精，出锅装盘。

营养师建议

★★★丝瓜含多种氨基酸、维生素及人体所需的矿物质，对于慢性肾功能衰竭的调养是很有好处的。

南瓜小点

● **材料** 南瓜 200 克、葡萄干 10 克、糯米粉 100 克、白萝卜 100 克。

● **调料** 白糖 10 克。

做法

1. 葡萄干用温水浸泡膨胀、洗净；白萝卜擦成馅，挤去水分。
2. 南瓜蒸熟碾成泥。
3. 用适量清水，把南瓜泥、糯米粉和白糖揉成面团，然后包入萝卜馅，做成圆饼状，在中间插入一个葡萄干。
4. 把包好的点心蒸熟即可。

推荐药膳

苁蓉杜仲炖乳鸽

【材料】肉苁蓉 20 克、杜仲 15 克、乳鸽 2 只，

【调料】葱、姜各 10 克，料酒 15 克，盐 5 克，鸡油 15 克，味精 3 克，胡椒粉 3 克。

【做法】①将乳鸽宰杀后，去毛及内脏，除去爪，洗净；杜仲切丝，用盐水炒制；葱切段，姜拍松；肉苁蓉洗净，切片。②把乳鸽、肉苁蓉、料酒、姜、葱、杜仲同放炖锅内，加水 2500 毫升，置旺火上烧沸，再用文火炖煮 45 分钟，加入鸡油、盐、味精、胡椒粉烧沸即可。



功用解析

杜仲有抗疲劳、延长细胞寿命之作用，无毒副作用，已广泛应用于烟、酒、茶、饮料、牙膏、食品、药用等方面。



瓜脯肉

- **材料** 冬瓜 150 克、猪瘦肉 100 克。
- **调料** 酱油、白糖、盐、植物油各适量。

做法

1. 冬瓜切成长方块；肉切成小块，用盐拌匀备用。
2. 炒锅上火，入油，加糖熬成糖色。
3. 加入适量水、酱油、盐，将冬瓜和肉块一同放入锅内烧沸、焖熟，收稠汤汁，装盘即可。

营养师建议

★★★冬瓜有利尿通肾的作用，对于慢性肾功能衰竭患者来说，很适合与肉类搭配食用。

荸荠炖银耳

- **材料** 荸荠 250 克、泡发银耳 240 克、甜杏仁 15 克、桂圆肉 15 克、荷叶 30 克。
- **调料** 葱、姜片、盐、味精、白糖、植物油、料酒各适量。

做法

1. 将荸荠削皮洗净，切成两半，放入沙锅，加清水熬 2 小时，去掉荸荠渣，用净纱布把汤过滤。
2. 甜杏仁去皮，放入另一沸水锅内，煮 15 分钟，捞出放入碗里，用清水浸泡；桂圆肉洗净后放入碗里用清水浸泡。
3. 将杏仁、桂圆肉连碗同时入蒸笼蒸 45 分钟后取出待用。
4. 沙锅中放清水，烧至微沸，放入银耳，略煮半分钟，倒入漏勺，沥尽水。
5. 用中火把炒锅烧热，下植物油，放葱、姜，烹料酒，加开水、盐，放入银耳煨 3 分钟后，倒入漏勺，去掉姜、葱。
6. 将荸荠、银耳、荷叶放入碗内，加盐、料酒，蒸 20 分钟，放桂圆肉、甜杏仁，再蒸 15 分钟，取出撇去汤上的浮沫及荷叶，加白糖、味精即可。

营养师建议

★★★荸荠有清热、解暑、滋阴、生津、敛汗、利尿、降血压、消炎等多种功效，不少病症都宜食用它。

猪肾炒核桃

- **材料** 核桃肉 30 克、猪肾 2 只、猪油 20 克。
- **调料** 盐、鸡精各少许。

做法

1. 猪肾洗净，去筋膜、腺腺，切块划割细花。
2. 锅中放猪油少许，烧到油热，放入切好的猪肾和核桃肉炒熟，加少许盐、鸡精调味即可。

补髓生精汤

- **材料** 猪脊髓 200 克、甲鱼（鳖）1 只。
- **调料** 葱、姜、胡椒粉、料酒、盐、味精各适量。

做法

1. 将甲鱼用沸水烫死，揭去甲壳，除去内脏、头、爪。猪脊髓洗净，放入碗内。
2. 将甲鱼、葱、姜放入锅内，用旺火烧沸后，转用文火将甲鱼肉煮熟，再将猪脊髓放入锅内一起煮熟即可。

营养师建议

★★★如果身体虚弱、血虚头晕、眼花、耳鸣、腰背酸痛也可以用这一款汤佐膳。



中老年常见病预防调理食谱

慢性支气管炎

慢性支气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。经常有慢性咳嗽、咳痰或伴有喘息，每年发作持续3个月，连续2年或以上，部分病人可发展成阻塞性肺气肿、慢性肺原性心脏病。慢性支气管炎主要有单纯型和喘息型两型。单纯型的主要表现为咳嗽、咳痰；喘息型者除有咳嗽、咳痰外，尚有喘息，伴有哮鸣音，喘鸣在阵咳时加剧，睡眠时明显。

患者在日常饮食安排上，应该在保证足够能量供给的前提下，着重补充优质蛋白质和富含维生素C、维生素A等营养物质，以提高人体免疫功能和增强呼吸道抗病能力。每天可以酌情选食牛奶、禽蛋、鱼类、瘦肉、豆制品及新鲜蔬菜和水果，并且一定要多喝开水。饮食还是以清淡为宜，不要吃海腥、油腻、辛辣等刺激性食品，这对减轻气管痉挛和咳喘是很有利的。

自测卡片

☐ 有慢性咳嗽、咳痰、喘息，开始症状轻微，如吸烟、接触有害气体、过度劳累、气候变化或受冷感冒后，则引起急性发作或加重

☐ 晨间咳嗽较重，白天比较轻，晚间睡前有阵咳或排痰

☐ 清晨排痰较多，痰液一般为白色黏液或浆液泡沫性，偶可带血

☐ 喘息，常伴有哮鸣音

☐ 一周内出现脓性或黏液脓性痰，痰量明显增加，或伴有发热

☐ 天气干燥或湿度大时，易感到喉咙发痒，深处有异物感，多次干咳后仍不能消除

☐ 长期大量吸烟

推荐食材

牛奶、禽蛋、鱼类、瘦肉、豆制品、鸡肉、动物肝、绿叶蔬菜、萝卜、南瓜、梨、红枣

南瓜红枣汤

● **材料** 南瓜500克、红枣15枚。

● **调料** 白糖适量。

做法

南瓜去皮切成小块，跟红枣、白糖一起加水煮汤即可。

营养师建议

★★★南瓜的蛋白质、维生素A、C含量高，纤维较少，在秋季多吃尤其有益于身体健康。

香油煎鸡蛋

● **材料** 鸡蛋2个。

● **调料** 醋、香油各适量。

做法

- 1.将鸡蛋磕入碗中，打散成蛋液。
- 2.蛋液放入香油中炸熟，加醋食用。

禁忌食材

肥肉、酒、烟、生葱、辣椒、生洋葱、生蒜、胡椒粉



海蜇荸荠汤

● **材料** 泡发海蜇 250 克、荸荠 500 克。

做法

1. 海蜇切碎，荸荠洗净去皮，切成小块。
2. 海蜇、荸荠放入沙锅，加适量水煎汤。

营养师建议

★★★此汤可早、晚各饮一次，对于痰热症患者很有好处。

板栗烧猪肉

● **材料** 瘦猪肉 500 克、板栗 250 克。

● **调料** 盐、姜、豆豉各少许。

做法

1. 瘦猪肉切块，板栗去皮备用。
2. 先将猪肉加水炖煮至五成熟。
3. 加入板栗、豆豉炖烂，加入盐、姜稍炖即可。

营养师建议

★★★此菜适用于肺燥型久咳、少痰的慢性气管炎病人，可分顿佐餐食用。

白果鸡丁

● **材料** 白果 50 克、鸡脯肉 500 克、蛋清 2 个。

● **调料** 盐、白糖、料酒、味精、香油、葱段、植物油各适量。

做法

1. 将鸡肉切成方丁，放入碗内，加入蛋清、盐拌匀。
2. 白果煮熟，剥去薄皮，待用。
3. 将葱段煸炒，烹入料酒，加盐、味精入味，放入鸡丁、白果，加适量开水焖熟后翻炒几下，淋入香油，再翻炒几下，起锅装盘即可。

营养师建议

★★★此菜适用于老年咳嗽、哮喘、尿频的病人。但白果不好消化，含有微毒，不宜多食。

冰糖银耳

● **材料** 燕窝 6 克、银耳 9 克。

● **调料** 冰糖 15 克。

做法

1. 将燕窝、银耳用清水泡发，择洗干净。
2. 放入冰糖，隔水炖熟即可。

营养师建议

★★★此汤适用于肺脾阴虚者。可每周吃 2~3 次，连用 4 周，可以缓解支气管炎的症状。

茼蒿炒萝卜

● **材料** 白萝卜 200 克、茼蒿 100 克。

● **调料** 植物油、花椒、盐、味精、水淀粉、香油各适量。

做法

1. 白萝卜洗净切丝；茼蒿洗净切段备用。
2. 植物油烧热，放入花椒炸焦。
3. 捞去花椒渣，将萝卜丝倒入花椒油的热锅中煸炒。
4. 加入开水，烧开后加入茼蒿、味精、盐，熟透后淋加香油，勾兑水淀粉出锅即可。

专家解答

Q

支气管炎吃止咳药有用吗？

A

支气管炎是支气管内膜的一种炎症，患者特别多痰。支气管内膜由于发炎会肿胀起来，再加上痰液的阻塞，患者会自然而然地咳嗽。但是咳嗽有助于排除痰液，是一种良性行为，如果此时乱服止咳药，痰液将大量地积在肺部形成堵塞，只会使支气管炎恶化，因此患支气管炎不能乱吃止咳药。

中老年常见病预防调理食谱

脑梗塞



脑梗塞又名缺血性脑血管病，是一种由于脑血管内发生血栓、栓塞或其他原因导致脑供血不足而引起的疾病。脑梗塞包括脑血栓和脑栓塞。脑梗塞的病人多在安静休息时发病，常使人猝不及防。只有部分病人发病前有肢体麻木感，说话不清，出现眼前发黑、头晕或眩晕、恶心、血压波动等短暂脑缺血的症状。

预防脑梗塞有赖于良好的饮食和生活习惯。在饮食方面，最好多吃低脂的谷类、蔬菜和植物油，少吃胆固醇含量丰富的食物，如动物内脏和蛋黄、动物油等，特别是有动脉粥样硬化症状的，更应该少吃或不吃。要注意适当增加蛋白质，多选用鱼类和豆制品，并且适当食入香菇、蘑菇等菌类及紫菜、海带等海藻类，以补充维生素、膳食纤维和矿物质，这对于预防脑梗塞是相当有效的。

自测卡片

☐ 整天昏昏沉沉想睡觉

☐ 性格反常态，变得孤僻寡言，表情淡漠和烦躁不安

☐ 出现短暂性的意识丧失或智能减退

☐ 突然嘴歪，说话困难，吐字不清，失语或语不达意

☐ 吞咽困难，遍身无力或活动失灵

☐ 突然摔倒，或出现肢体抽动

☐ 舌、面、唇及四肢麻木

☐ 头痛形式与往日不同，头痛程度重，持续时间长

推荐食材

瘦肉、鱼类、豆制品、香菇、木耳、蘑菇、紫菜、海带、木耳、南瓜、番茄、黄瓜、茄子、青椒、芹菜、丝瓜

禁忌食材

肥肉、动物内脏、蛋黄、辣椒、肥肉、酒、冷饮

木耳大蒜瘦肉汤

材料 瘦猪肉50克、泡发黑木耳10克、红枣5枚。

调料 大蒜、姜、盐、味精各适量。

做法

- 1.猪肉切成小块，用盐腌制；木耳洗净；红枣去核。
- 2.将肉块、木耳、大蒜、生姜、红枣放入沙锅。
- 3.加适量水煮到烂熟，用盐、味精调味即可。

香菇豆角

材料 豆角400克、香菇75克。

调料 植物油、葱、姜末、酱油、料酒、盐、味精、水淀粉、香油各适量。

做法

- 1.豆角去筋洗净，切段，用开水焯一下；香菇洗净，去伞柄，切为小块。
- 2.坐锅放油，用葱、姜炆锅，烹料酒。
- 3.倒入豆角、香菇，放酱油、盐、味精、适量水，用大火煨熟。
- 4.加入水淀粉勾芡，淋香油出锅即可。



鲶鱼炖茄子

● **材料** 鲶鱼块 500 克、长茄 3 个。

● **调料** 葱段、蒜末、姜丝、花椒粉、酱油、料酒、盐、味精、白糖、植物油、黄豆酱各适量。

做法

1. 鱼块用盐腌几分钟，茄子洗净切成短条。
2. 锅烧热，下油，油热后放葱段、蒜末、姜丝炒出香味。
3. 放酱油、黄豆酱、花椒粉、白糖，爆锅后加水。
4. 放茄子、鲶鱼，大火烧开后，转小火炖 40 分钟，放味精调味后即可出锅装盘。

营养师建议

★★★ 鲶鱼含丰富的钙、磷、维生素 A、维生素 D，含有人体所必需的各种氨基酸，非常适合老年人食用，对于防止脑梗塞也有不小的作用。

番茄炒西兰花

● **材料** 番茄 2 个、西兰花 150 克。

● **材料** 植物油、盐、鸡精各适量。

做法

1. 番茄洗净，去皮，切成半月状；西兰花洗净，掰成小朵。
2. 炒锅入油烧热，倒入西兰花和番茄。
3. 加入适量盐和鸡精调味，炒熟即可。

香菇炖白菜

● **材料** 白菜 300 克、瘦猪肉 150 克、香菇 30 克。

● **调料** 盐、味精各少许。

做法

1. 白菜切块，香菇泡软切片；瘦猪肉切片，用盐腌渍。
2. 白菜置于碗上，洒上味精、盐，把香菇、肉片放于白菜上。
3. 上述材料放入笼屉大火蒸 30 分即可。

番茄拌豆腐

● **材料** 豆腐 125 克、番茄 1 个。

● **调料** 酱油、香油、盐、味精各适量。

做法

1. 将番茄洗净去蒂，放入热水中烫后去皮，切开去子后，切小块。
2. 豆腐洗净放入开水中略烫，捞出用干布吸干水，放入碗中压碎成糊，加酱油、香油、盐、味精调匀。
3. 将小块的番茄放在盘中，浇上调好的豆腐糊即可。

沙锅豆腐

● **材料** 豆腐 150 克、胡萝卜 1 根、菜心 100 克、腐竹 100 克、水发粉丝 100 克。

● **调料** 味精、鸡精、盐、绍酒、香油各适量。

做法

1. 豆腐切块焯水后捞出；粉丝、腐竹泡发，胡萝卜切块。
2. 沙锅内放粉丝、腐竹、胡萝卜，再放入豆腐，加清水，放入味精、盐、绍酒，用大火烧开后。
3. 烧开后放点鸡精，转用小火煨至入味，淋香油即可。

营养师建议

★★★ 胡萝卜不宜与酒同食，否则会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，在肝脏中产生毒素，导致肝病。

青椒牛柳

● **材料** 青椒 2 个、牛里脊肉 200 克。

● **调料** 酱油、植物油、蒜末、葱花、姜末各适量。

做法

1. 牛肉切成条，用姜末、酱油腌 15 分钟；青椒切成丝备用。
2. 坐锅放油，油热后下牛肉，迅速翻炒。
3. 炒至八成熟时下蒜末、葱花、青椒翻炒，再加少量酱油和水，翻炒片刻，起锅上盘即可。

摊黄瓜丝饼

● **材料** 黄瓜2根、鸡蛋2个、面粉50克、虾仁60克。

● **调料** 盐、鸡精、葱花、香油、料酒、植物油各适量。

做法

- 1.将黄瓜洗净去皮切成细丝；虾仁剁成虾泥；鸡蛋打散。
- 2.将黄瓜丝、鸡蛋液、虾泥、葱花加上适量面粉拌匀，加入盐、鸡精、料酒调成糊。
- 3.坐煎锅点火放入油，油热后将面糊放入锅中摊成饼，煎至变色即可食用。

营养师建议

★★★黄瓜中含有丰富的生物活性酶，能促进肌体代谢，防止血管堵塞、血栓的形成。

黄瓜老鸭汤

● **材料** 黄瓜2根、老鸭1只、红枣12个。

● **调料** 植物油、盐、酱油各适量。

做法

- 1.黄瓜洗净切长段；老鸭洗净，去皮、除内脏，入热油锅中煎至焦黄色。
- 2.烧滚清水，下老鸭及红枣，旺火烧滚。
- 3.改中火煲3小时，加入黄瓜段煮10分钟，用盐调味即可。

什锦鲜蔬

● **材料** 西兰花300克，玉米笋200克，洋菇50克，红甜椒、黄甜椒各20克。

● **调料** 味噌、米酒各少许。

做法

- 1.先将西兰花、玉米笋入开水锅汆烫熟盛出。
- 2.用清水调匀味噌、米酒；红、黄甜椒切碎。
- 3.起油锅，放入洋菇、红甜椒、黄甜椒略炒。
- 4.添加味噌和米酒，放入西兰花和玉米笋翻炒，炒至入味后盛盘即可。

推荐药膳

葛根粉粥

【材料】新鲜葛根30克、大米100克。

【做法】①先将新鲜葛根洗净，切片磨碎，加水搅拌，沉淀取粉。②同大米一起加水，煮粥食用。



功用解析

葛根含有大量的葛根素、黄酮甙素，具有降血压、血脂，防癌、抗癌等功效，能有效地防治心血管疾病、脑动脉硬化。

苦瓜豆腐瘦肉汤

● **材料** 苦瓜1根、瘦猪肉100克、豆腐200克。

● **调料** 黄酒、酱油、盐、香油、淀粉各适量。

做法

- 1.将瘦肉剁碎，加黄酒、酱油、淀粉拌匀腌10分钟；豆腐切成小块。
- 2.锅热后放油，烧热后下肉末搅散。
- 3.加入苦瓜片翻炒数下。
- 4.倒入开水，加入豆腐块，用盐调味煮沸，勾薄芡，淋上香油即可。

百合南瓜羹

● **材料** 大米30克、南瓜200克、百合30克。

● **调料** 冰糖15克。

做法

- 1.南瓜去皮剔瓤，切成丁状；大米洗净；百合泡软。
- 2.水烧滚，将米放入水内，改用中火煲40分钟。
- 3.放入南瓜，续煮20分钟。
- 4.加入冰糖调味，最后放入百合，再次煮滚即可。



桂花丝瓜

● **材料** 丝瓜2根。

● **调料** 蒜末、盐、水淀粉、桂花酱各适量。

做法

- 1.将丝瓜去皮后洗净，切成圆形段备用。
- 2.锅加热放入少许油，加入蒜末略爆香。
- 3.立即放入丝瓜，用中火翻炒，加入盐拌匀后，焖3分钟。
- 4.加入桂花酱略拌炒，再加入水淀粉勾芡，即可食用。

腐乳空心菜

● **材料** 空心菜800克。

● **调料** 盐、白糖、腐乳、植物油各适量。

做法

- 1.将空心菜择好，洗净。
- 2.炒锅内放油，加入腐乳煸炒，把腐乳炒碎。
- 3.加入盐、白糖，略炒后放入空心菜翻炒，使腐乳汁完全被空心菜吸收后，即可装盘。

专家解答

Q 哪些情况下容易发生脑梗塞？

A 脑梗塞常年均可能发病，但多在季节变化比较显著的时期形成发病高峰，如温度、气压、湿度等变化较剧烈时，因此在一年中形成两个小高峰，分别为秋冬和冬春交接。情绪波动时，如精神郁闷、长期压抑、精神激动、过分紧张时易发病。生活习惯和环境改变时，如长途跋涉或熬夜后易发病。长期卧床或睡眠中，缺乏活动时易发病。长时间禁水、禁食，容易导致血液浓缩，易发病。

土豆手卷

● **材料** 小黄瓜1根、海苔4张、生菜8片、土豆300克。

● **调料** 沙拉酱150克。

做法

- 1.小黄瓜洗净、切细丝；生菜洗净、切丝；土豆去皮切片。
- 2.将土豆蒸熟，捣成泥状，待凉后放入沙拉酱拌匀。
- 3.将海苔切成三角形，依序放入生菜、土豆泥、小黄瓜丝，卷成筒状即可。

芹菜炒猪脑

● **材料** 芹菜400克、猪脑200克。

● **调料** 酱油、醋、姜丝、香油各适量。

做法

- 1.先将猪脑洗净煮熟，切成小块，拌上酱油。
- 2.芹菜洗净去叶，切成段。
- 3.将铁锅放火上，加入香油，待油热后加入姜丝，然后放入芹菜翻炒。
- 4.待芹菜将熟时放入猪脑，注意轻轻翻转，以防将猪脑搅成糊状，猪脑炒透后，盛入盘中，加上少许醋调味即可食用。

瓠子塞肉

● **材料** 瘦猪肉150克、瓠子400克。

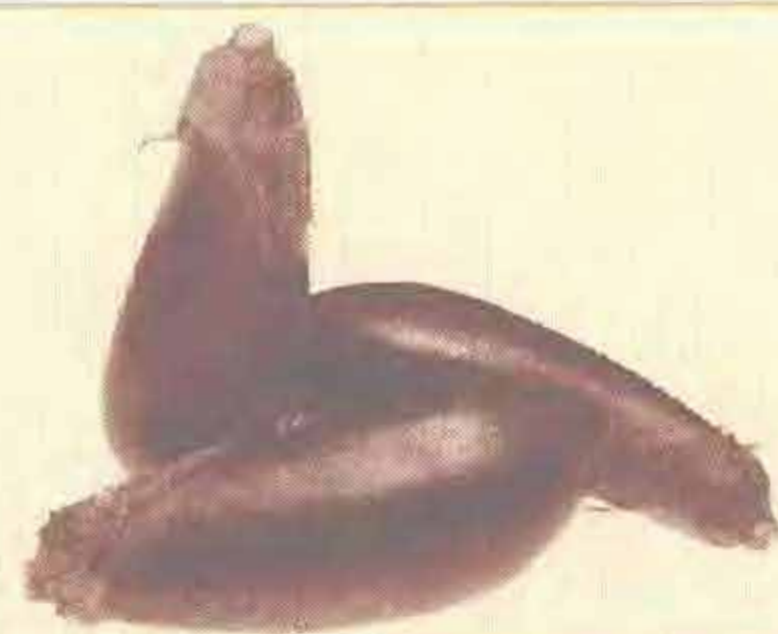
● **调料** 淀粉、葱花、姜末、盐、酱油、料酒各适量。

做法

- 1.瓠子洗净去皮，两端切去少许，切成段，挖去子备用。
- 2.猪肉洗净切碎，剁成肉末，加入淀粉、盐、酱油拌成馅。
- 3.将瓠子心内抹上淀粉，把肉馅塞入，两头用淀粉按平，放入锅内。
- 4.加开水适量，再加盐、酱油烧开，用小火焖烧到瓠子发软、肉馅熟时即可。

中老年常见病预防调理食谱

脑溢血



脑溢血又称出血性中风，是由于血压升高引起脑血管破裂或蛛网膜下腔出血所致，是中老年人最易患的疾病之一。病情发作时，有剧烈的后侧头痛或顶部痛，出现运动感觉障碍，感到眩晕或晕厥，视物模糊，往往伴随鼻出血、恶心呕吐，手脚活动不利或突然间不能说话，神志不清，大小便失禁等现象。

脑溢血重在预防。对于脑溢血的预防，合理饮食起着相当重要的作用。有脑溢血发病史的，平时饮食尤其要注意控制脂肪、胆固醇及盐分的摄取量。要注意补充营养，注重营养均衡。尽量不要吃肥肉，而是多吃高蛋白、高维生素、低脂肪、易消化的食物，如瘦肉、鱼类、五谷、豆类及豆制品等，不要吃辛辣刺激、油腻的食物；应吃植物油，尤其是玉米油；多吃含碘类食品，多吃蔬菜和水果，保持大便通畅也很重要。

自测卡片

- ☐ 有偏头痛病史
- ☐ 多年服用去痛、止痛类药物
- ☐ 喷射性呕吐
- ☐ 剧烈的后侧头痛或顶部痛
- ☐ 指甲上有红色甚至黑色的斑点出现
- ☐ 心悸亢进、焦躁不安、惊悸失眠
- ☐ 口角歪斜、流口水、语言含糊不清或失语
- ☐ 呕吐、视觉模糊、大小便失禁

木耳蒸蛋清

- **材料** 黑木耳6克、蛋清2个。
- **调料** 盐少许。

做法

- 1.木耳用水泡发后洗净，切开。
- 2.木耳用蛋清拌匀，放盐调味，盛入大碗。
- 3.上锅蒸熟即可食用。

牛蒡海带卷

- **材料** 牛蒡100克、海带100克、生菜200克。
- **调料** 盐、酱油各少许。

做法

- 1.牛蒡洗净切成丝，海带泡发后切成丝，分别用开水氽烫；生菜取整片备用。
- 2.将牛蒡丝与海带丝加盐、酱油拌匀，腌10分钟。
- 3.取生菜叶铺平，放入腌好的牛蒡和海带，卷成筒，放入盘中，上锅蒸30分钟即可。

推荐食材

蛋清、瘦肉、鱼类、豆类、豆制品、栗子、谷类、荞麦、海带、紫菜、虾米、牛蒡、木耳、蘑菇、藕、青菜、菠菜、萝卜、茄子、青椒、黄花菜

禁忌食材

浓茶、咖啡、油炸食物、辣椒、蛋黄、鱼子、动物内脏、肥肉



锅塌茄盒

● **材料** 长茄子200克、面粉25克、鸡蛋2个、瘦肉馅100克、胡萝卜、黄瓜各半根。

● **调料** 盐、味精、醋、香油、植物油、香菜少许、葱、姜丝各适量。

做法

- 1.茄子去蒂洗净去皮，切成夹刀片；胡萝卜、黄瓜切成菱形片，香菜切段。
- 2.瘦肉馅加盐、味精、半个鸡蛋搅匀，稍腌；剩余鸡蛋打入碗内，加入面粉搅成蛋液糊。
- 3.将腌好的肉馅夹入茄夹内，再沾匀蛋液糊。
- 4.平底锅内放少许植物油，烧热后将沾满蛋液糊的茄夹放入锅中，煎至两面呈金黄色，加入葱丝、姜丝、水、盐、味精、醋用小火塌透，待汤汁收干淋入香油，装盘即好。

木耳炒黄花菜

● **材料** 木耳20克、干黄花菜80克。

● **调料** 葱花、植物油、盐、味精、水淀粉各适量。

做法

- 1.将黑木耳、黄花菜用冷水泡发、洗净。
- 2.将炒锅放油烧热，放葱花、木耳、黄花煸炒。
- 3.加入盐，炒至菜熟入味，再放少许味精，用水淀粉勾芡即可。

营养师建议

★★★黄花菜具有安定精神、防止脑溢血的作用。与木耳合用，对健脑、防止脑血管疾病有利。

油菜烧豆腐

● **材料** 油菜200克、豆腐100克。

● **调料** 盐少许。

做法

- 1.油菜洗净；豆腐切块。
- 2.豆腐块放入沙锅中，加水烧开。
- 3.放入洗净的油菜和少许盐，炖至入味即可。

芹菜红枣汤

● **材料** 芹菜100克、红枣10枚。

做法

- 1.芹菜洗净，切段；红枣去核。
- 2.芹菜与红枣一起加水煎煮，煮熟即可。

营养师建议

★★★芹菜能降低胆固醇、去火、降血压，红枣能活血补血，两者同吃，对预防脑血管疾病的发生有一定的功效。

芹菜炒萝卜

● **材料** 芹菜200克、青萝卜100克。

● **调料** 葱花、盐、酱油、植物油各少许。

做法

- 1.芹菜洗净切成段；青萝卜去皮切成丝。
- 2.锅内放少许油烧热，下葱花炒香。
- 3.放入芹菜和萝卜丝煸炒，放入盐、酱油翻炒至熟即可。

专家解答

Q

身边有人发生脑溢血该怎么紧急救治？

A

保持镇静并立即将患者平卧，千万不要急着将病人送往医院，以免路途震荡，加重病情。为了使患者气道通畅，可将其头偏向一侧，并迅速松解患者衣领和腰带。如果患者昏迷并发出强烈鼾声，表示其舌根已经下坠，可用手帕或纱布包住患者舌头，轻轻向外拉出。可用冷毛巾覆盖患者头部，因血管在遇冷时收缩，可减少出血量。患者病情稳定、送往医院途中，车辆应尽量平衡行驶，以减少颠簸震动。

黄花瘦肉汤

- **材料** 黄花菜 30 克、瘦肉片 50 克。
- **调料** 姜、花椒、葱花、味精、盐各适量。

做法

1. 将黄花菜洗净，切段。
2. 切好的黄花菜下锅略煮 10 分钟。
3. 加入瘦肉片同煮至熟，用姜、花椒、葱花、味精、盐调味即可食用。

板栗炖莲藕

- **材料** 板栗 150 克、藕 100 克。

做法

1. 板栗去壳去膜，洗净；藕洗净，切成小块。
2. 将板栗与藕同放入沙锅中炖烂即可。

营养师建议

★★★栗子能养胃健脾、壮腰补肾、活血止血。莲藕富含蛋白质和氨基酸，两者同食既补充营养，又对血管有利。

萝卜丝鲫鱼汤

- **材料** 鲫鱼 500 克、白萝卜 150 克。
- **调料** 料酒、盐、味精、胡椒粉、葱、姜、植物油各适量。

做法

1. 鲫鱼洗净；萝卜去皮洗净，切成细丝；葱打成葱结，姜切片。
2. 炒锅加热至有青烟，放入油，晃锅让四壁都沾上油，放鱼煎至两面金黄，起锅，放入另一盘中待用。
3. 用余油稍稍爆香姜片，加水、料酒，用大火烧开。
4. 加入鱼、萝卜丝、葱结后改用小火慢煮，煮至汤色奶白时，加鸡精和盐即可。

营养师建议

★★★鲫鱼富含优质蛋白，脂肪含量低，易消化。萝卜能补中通气，适合体弱者及中老年人补养身体用。

荞麦面扒糕

- **材料** 荞麦面 300 克、胡萝卜 1 根。
- **调料** 盐、酱油、醋、芝麻酱、芥末酱、蒜各适量。

做法

1. 胡萝卜洗净切成丝，加少许盐腌渍几分钟。
2. 蒜拍成泥，放入小碗中，加入芝麻酱、醋、酱油、盐、芥末酱调匀备用。
3. 取一器皿，放入荞麦面，加少许盐拌匀，用开水和面，上蒸锅蒸熟。
4. 将熟荞麦面取出切成片，摆在盘中，周围摆胡萝卜丝，浇上芝麻酱汁即可。

营养师建议

★★★荞麦含维生素 B₁、B₂，有除去体内脂肪和活血作用，还可用来帮助治疗偏头痛、高血压和眼底出血。

豆腐箱

- **材料** 豆腐 750 克，鸡肉、瘦猪肉、水发海参、水发干贝、水发香菇、火腿、虾仁、冬菇各 30 克，青豆 10 粒、冬笋片少许、蛋清 2 个。

- **调料** 酱油、料酒、葱粒、姜蓉、葱油、香油、淀粉各适量。

做法

1. 将鸡肉、瘦猪肉、水发香菇、火腿、冬菇切成丁，放入碗内；海参切丁，同虾仁一起放入滚水中烫过，沥干水分，放入碗内；再将发好的干贝放入碗中，加盐、味精、料酒、蛋清、葱、姜、香油拌匀即为八宝馅料。
2. 把豆腐放入锅内蒸透，取出切成 4 厘米长、2.5 厘米宽、3 厘米高的块。
3. 将豆腐块的中间挖出一个洞，装入八宝馅料，摆入碟内，隔水蒸熟取出。
4. 原汁放锅内，再加上水、酱油、青豆、料酒、味精煮滚，抹去浮沫，用水淀粉勾芡，加上葱油搅匀，浇在豆腐箱上即可。

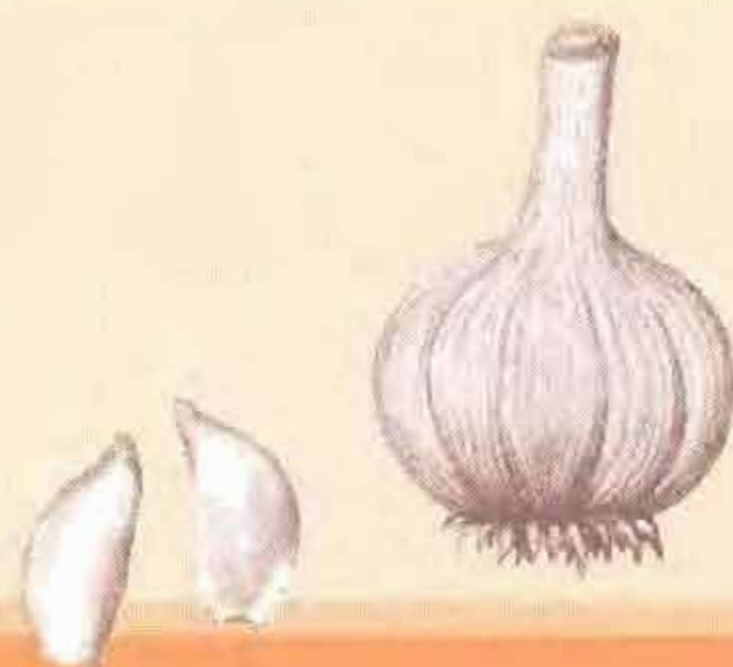
营养师建议

★★★干贝烹调前应用温水浸泡涨发，或用少量清水加黄酒、姜、葱隔水蒸软，味道更好。



中老年常见病预防调理食谱

冠心病



冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。冠状动脉是供应心脏自身血液的小动脉。当其发生粥样硬化后，血管壁上可出现脂质沉着，产生粥样斑块，使动脉管腔狭窄，造成心肌供血不足，甚至可引起心肌缺血性坏死。冠心病的主要临床表现是心肌缺血缺氧而导致的心绞痛、心律失常，严重者可发生心肌梗塞，使心肌大面积坏死，危及生命。

冠心病患者在饮食方面应注意选择一些脂肪和胆固醇含量较低，而维生素、食物纤维、有益的无机盐和微量元素较多，并有降血脂、抗凝血作用的食物。比如，可以多吃些用豆类及豆制品，多吃新鲜蔬菜、水果，它们以提供维生素C、B族维生素和适量膳食纤维；还可以适当增加鱼类、海产品的摄入量，这样对心血管系统的保养是很有好处的。

自测卡片

☐ 有高血压、高胆固醇血症、肥胖、糖尿病

☐ 家族遗传史

☐ 长期大量吸烟

☐ 心律失常，气促，夜间阵发性呼吸困难

☐ 头晕、肢体僵硬、突然意识丧失和抽搐

☐ 上腹胀痛不适，疼痛剧烈时常伴有恶心呕吐

☐ 胸闷、胸骨后疼痛

推荐食材

豆类、豆制品、海产品、瘦肉、山药、木耳、鲢鱼、黄花鱼、脱脂奶粉、酸奶、芹菜、茄子、韭菜、洋葱、绿豆芽、豆角、萝卜、蘑菇、香菇、大蒜、大葱、核桃仁、芝麻、橘子

禁忌食材

动物脂肪、肥肉、脑、骨髓、内脏、蛋黄、鱼子、贝类、糖、酒、烟、巧克力

冰糖海参汤

● **材料** 泡发海参50克、红枣5枚。

● **调料** 冰糖适量。

做法

海参炖烂后，加入红枣和冰糖，再炖20分钟即可。

营养师建议

★★★海参所含的蛋白优质易消化，且含有丰富的碘，能抑制胆固醇被肠道吸收，降低胆固醇在血管壁上的沉着，故能减缓或阻止动脉粥样硬化的发展，可降低冠心病发病率。

香菜萝卜丝

● **材料** 胡萝卜2根、香菜50克。

● **调料** 味精、姜、酱油、盐、香油各适量。

做法

- 1.将胡萝卜洗净，刨皮，切细丝，晾干待用；姜去皮切丝；香菜洗净切段。
- 2.将胡萝卜丝放在温开水中泡软，取出挤干水分，同姜丝拌匀装盘，上面放香菜。
- 3.取小碗放酱油、盐、味精、香油调成汁，浇在胡萝卜丝上即可。

炆芹菜

● **材料** 芹菜 100 克、花生仁 20 克。

● **调料** 植物油、盐各少许。

做法

1. 芹菜洗净切成段。
2. 锅内放少许油，烧热后下芹菜翻炒。
3. 加盐调味，出锅后洒上花生仁即可。

红烧鲢鱼

● **材料** 鲢鱼 1 条。

● **调料** 蒜、葱、姜、酱油、醋、淀粉、香油、植物油各适量。

做法

1. 把酱油、醋、淀粉、香油拌匀，放入洗净的鲢鱼，腌 30 分钟。
2. 锅热后放油，将鲢鱼放入，煎熟。
3. 放入蒜、葱、姜、酱油，加适量清水，焖 2 分钟，撒上少许蒜末和醋拌匀即可。

营养师建议

★★★鲢鱼易消化吸收，且对血脂有调节作用，与畜肉类食品相比更适合老年人特点，对防治冠心病有利。

木耳烧豆腐

● **材料** 水发木耳 50 克、豆腐 200 克。

● **调料** 葱、蒜、花椒、盐、植物油各适量。

做法

1. 豆腐切块，木耳撕成小块。
2. 将锅烧热下油，下豆腐稍煎。
3. 下木耳翻炒，放入花椒、葱、蒜、盐，加少许水，稍炖即可。

营养师建议

★★★冠心病患者应多食用豆制品，这样既可保证优质蛋白质供给，又能提供必需的脂肪酸，且含有较多无机盐，对防治冠心病有利。

海带黄豆汤

● **材料** 水发海带丝 30 克、黄豆 200 克。

● **调料** 醋、盐各少许。

做法

1. 海带丝洗净，黄豆用清水泡软。
2. 将海带丝和黄豆放入沙锅，加适量水，用大火煮熟，加盐、醋调味即可。

营养师建议

★★★海带含碘丰富，黄豆富含优质蛋白，还含卵磷脂及无机盐，对防治冠心病有利。此汤适用于冠心病并高血脂、高血压者食用。

酸奶木瓜橘子汁

● **材料** 木瓜 1 个、橘子 2 个、柠檬 1 个。

● **调料** 酸奶 100 克。

做法

1. 将木瓜削皮去子，洗净后切碎，捣烂取汁备用。
2. 将橘子和柠檬切开，挤出汁液与木瓜汁混合。
3. 加入酸奶搅匀即可。

营养师建议

★★★橘子皮中所含的橙皮油素具有抑制肝脏、食道、大肠及皮肤发生癌症的作用，还可降血压，扩张心脏的冠状动脉，因此橘子是预防冠心病和动脉硬化的理想食品，可以常吃。

炆拌小菜

● **材料** 胡萝卜 1 根、芹菜 50 克、莴笋 1 根。

● **调料** 盐、香油、醋各少许。

做法

1. 胡萝卜、芹菜、莴笋分别切成丝，放入开水中焯熟。
2. 加盐、香油、醋拌匀即可。

营养师建议

★★★莴笋的含钾量高，有利于促进排尿，减少对心房的压力，对高血压和心脏病患者极为有益。



NÜxing Changjianbing Yufang Tiaoli Shipu

第三章

女性常见病 预防调理食谱

NÜXING CHANGJIANBING
YUFANG TIAOLI SHIPU

Chapter03

更年期综合征

更年期综合征是指由于卵巢功能衰退而引起植物神经系统功能失调的症候群，属妇科常见病之一，多发于40~50岁之间的妇女。其临床多表现为：月经周期紊乱、忽来忽隐、经量不一，并逐渐减少；面部潮红，经常出汗、胸闷气短、心悸、眩晕，血压忽高忽低，易激动、紧张，情绪急躁，喜怒无常，并伴有耳鸣、眼花、记忆力减退、失眠、焦虑等症状。

对于本病来说，大多数症状会逐渐消失，稳定、乐观的情绪是本病得以恢复的必要条件，应保持乐观、豁达的性情。平时要注意培养自己的业余爱好，合理安排作息时间，适当控制进食量，少食过甜和含脂肪高的食品，以防肥胖。更年期妇女膳食要清淡，忌厚味。同时，应多食高蛋白的食物，多吃含钙较高的食物，防止出现骨质疏松症；多吃含纤维素高的水果和蔬菜，以促进肠蠕动，防止便秘。还应积极参加体育活动，如慢跑、散步、骑自行车、打太极拳等。

自测卡片

- ☐ 月经周期紊乱，月经量多少不一
- ☐ 无原因地出汗、头痛、心悸、眩晕
- ☐ 无端发怒，想发火
- ☐ 思想经常不集中，对许多事情不感兴趣
- ☐ 容易兴奋激动，有时莫名其妙地哭泣
- ☐ 感到疲乏或精力不济
- ☐ 对性缺乏兴趣
- ☐ 总是抑郁常常感到紧张或不安

推荐食材

鱼类、虾皮、蟹、瘦肉、羊肉、乌鸡、芹菜、韭菜、白菜、豆类、豆芽、萝卜、芋头、土豆、山药、黄瓜、青椒、洋葱、大蒜、木耳、香菇、海带、豆制品、乳制品、花生、牛奶、香蕉、梨、苹果、橘子、大枣、银耳、核桃、百合、桂圆

禁忌食材

酒、烟、咖啡、浓茶

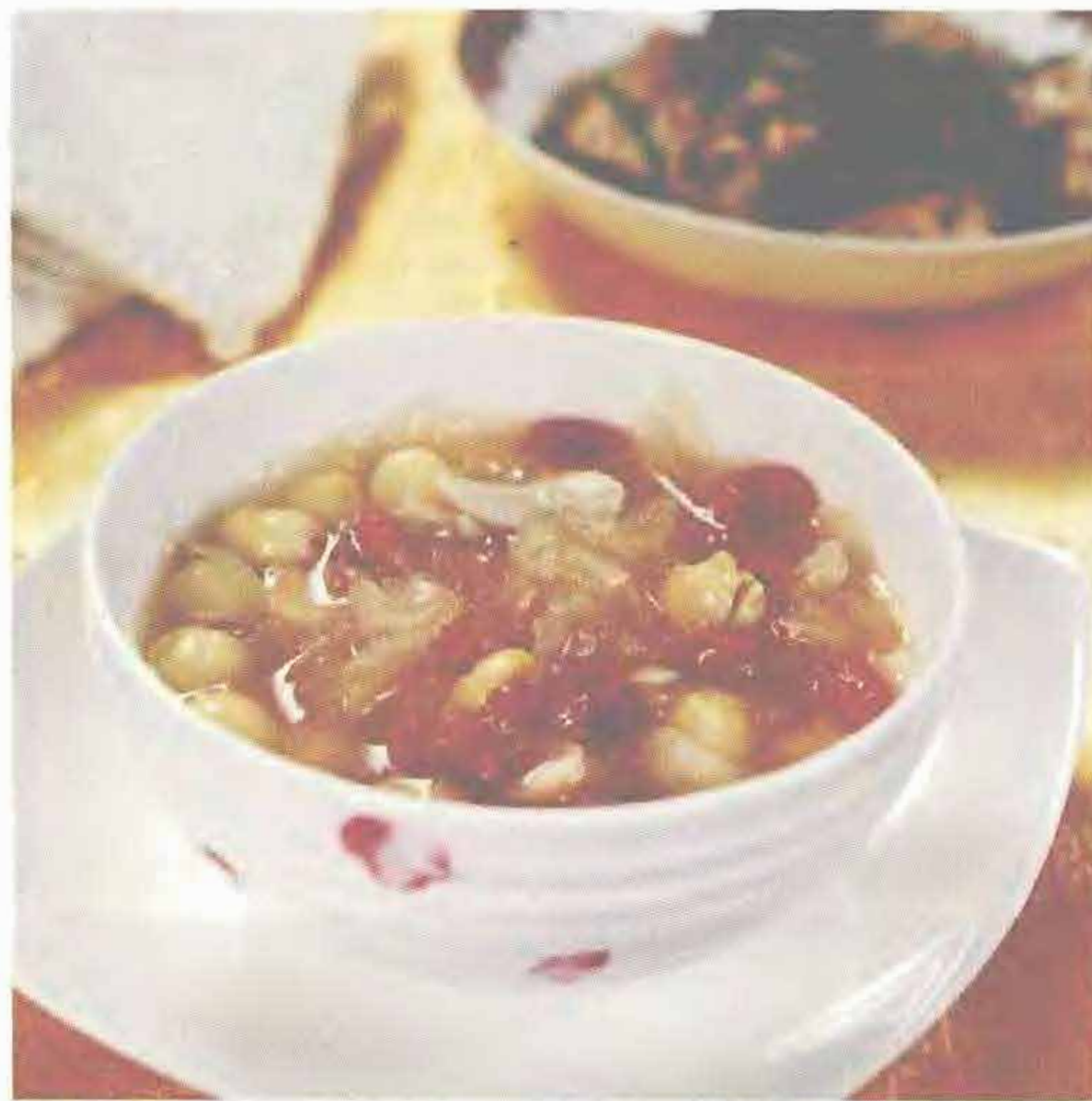
银耳莲子羹

材料 银耳20克，莲子50克，枸杞、百合各少许。

调料 冰糖适量

做法

- 1.将银耳、莲子、百合放在温水中泡软，银耳去除杂质，撕成小朵，枸杞洗净。
- 2.锅置火上，放入适量清水、银耳、莲子、百合烧开，放入冰糖，煮至莲子熟软，放入枸杞稍煮即可。



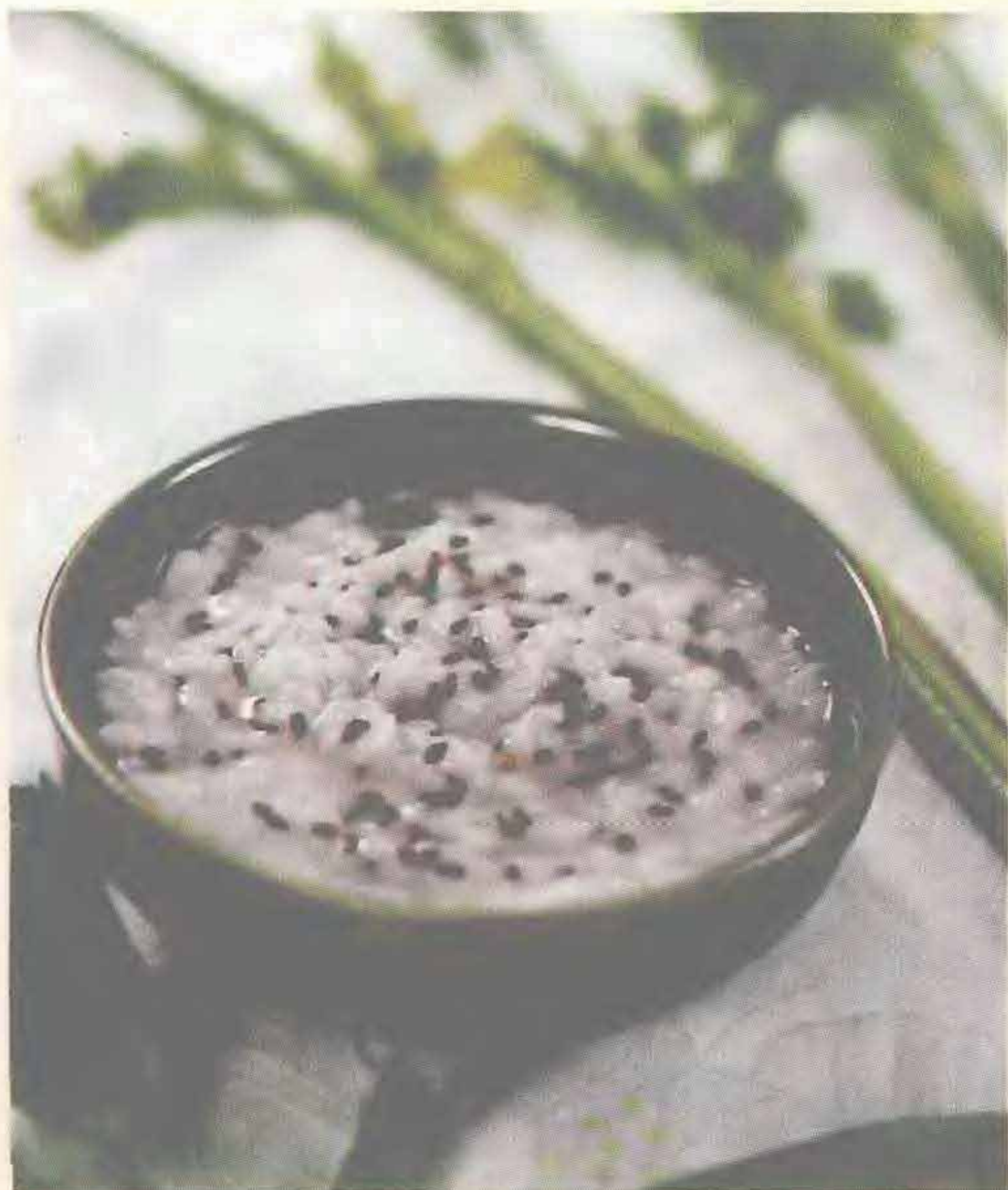
芝麻粥

● **材料** 芝麻 30 克、大米 50 克。

● **调料** 蜂蜜适量。

做法

1. 大米淘洗干净。
2. 将大米煮至八成熟，加入芝麻煮至黏稠，加入蜂蜜调味即可。



银耳炒肉片

● **材料** 银耳 30 克、猪瘦肉 200 克。

● **调料** 盐、水淀粉、植物油、葱、姜各适量。

做法

1. 银耳泡发洗净；猪瘦肉切成薄片，加入盐、水淀粉抓匀；葱、姜切末。
2. 锅内放少许植物油，下葱、姜末爆香。
3. 放入肉片煸炒，待肉变色后，下银耳翻炒，撒少许盐调味即可出锅。

营养师建议

★★★ 银耳富有天然特性胶质，加上它的滋阴作用，长期服用可以安神，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效。

红枣木耳汤

● **材料** 红枣 8 枚、木耳 20 克。

● **调料** 冰糖适量。

做法

1. 木耳用水泡发后，去掉根部杂质；红枣洗净去核。
2. 将红枣与木耳放入碗内，放入冰糖和适量水。
3. 将调好的汤汁上锅蒸 1 小时即可。

营养师建议

★★★ 红枣与木耳都是滋补佳品，此汤具有很好的滋补作用，适合更年期女性经常食用。

红枣炖母鸡

● **材料** 母鸡一只、红枣 12 枚。

● **调料** 盐适量。

做法

1. 红枣洗净去核，母鸡去除内脏洗净。
2. 将鸡放入沙锅中，大火烧开后用小火炖 1 小时。
3. 放入红枣，继续用小火炖半小时，然后加入适量盐，再炖半小时即可。

营养师建议

★★★ 红枣有补脾和胃、益气生津、养血安神的功效，特别适合于治疗绝经期的妇女心悸、失眠、多梦等症状。

专家解答 Q & A

Q

更年期如何补钙？

A

从妇女进入更年期起一直延伸到老年期应保持摄入足够的钙，补钙的原则是：(1)早补，即从 40 岁前后就开始进行；(2)食补，尽量利用含钙量高的食物，有意识地从中得到钙的补充，并长期坚持；(3)注意摄入时机，如饭后补钙、睡前喝牛奶。

核桃炒腰花

材料 猪腰1个、核桃仁20克。

调料 盐、植物油、葱、姜各适量。

做法

- 1.猪腰洗净，切成花刀；葱、姜切末。
- 2.锅内放少许植物油，下葱、姜末爆香。
- 3.放入腰花煸炒，撒入少许盐翻炒，出锅前放入核桃仁即可。

红枣白果炖乌鸡

材料 乌鸡1只、红枣50克、白果50克。

调料 盐、味精、料酒、姜、葱各适量。

做法

- 1.将乌鸡去内脏洗净，红枣去核，白果去壳，姜切块、葱切段。
- 2.将乌鸡、红枣、白果、姜块、葱段、料酒放入大锅中，加水500克。
- 3.用旺火烧沸后撇去浮沫，改用小火炖1小时，加入盐、味精即成。

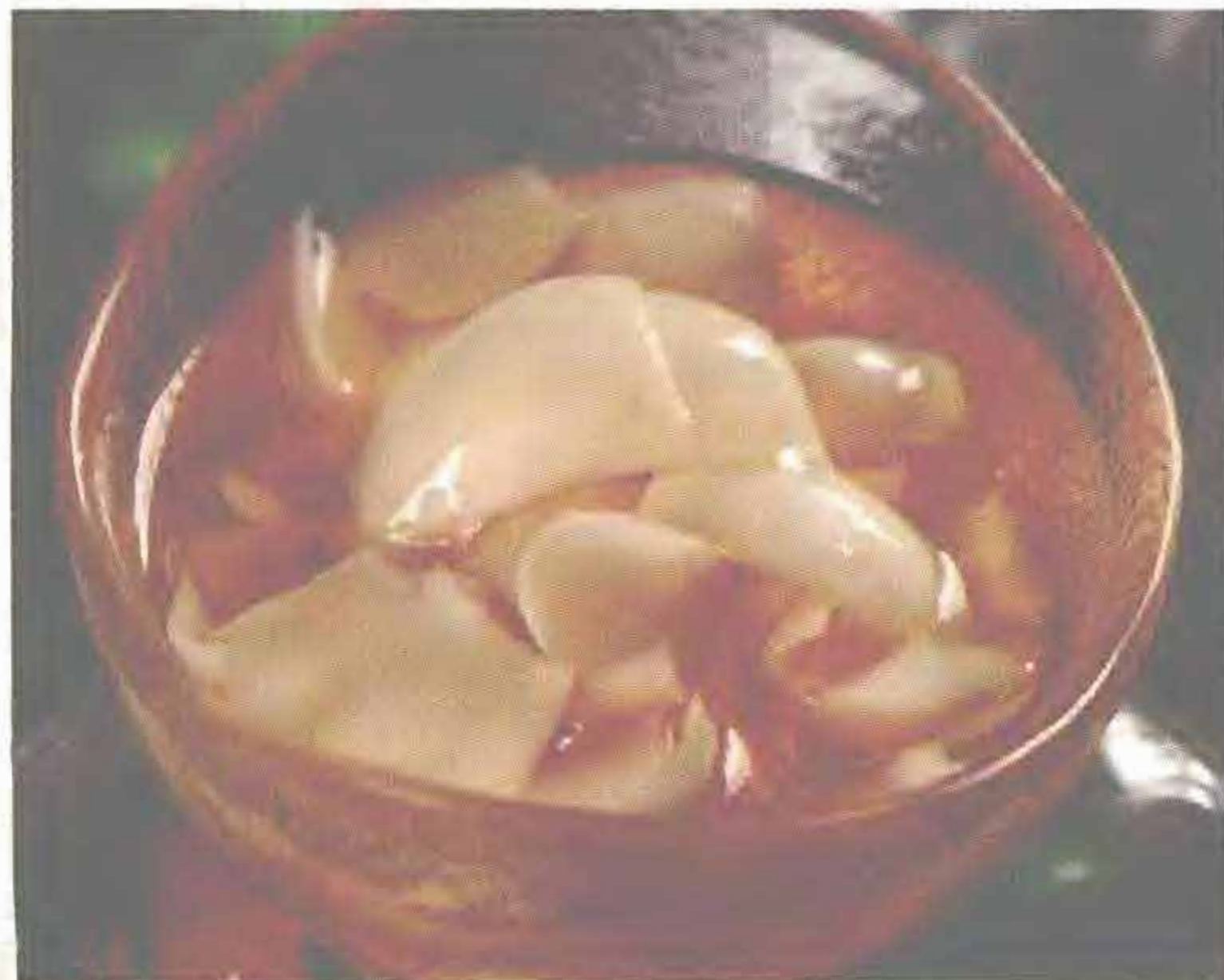
百合拌花蜜

材料 生百合50克。

调料 蜂蜜适量。

做法

将生百合洗净，加入蜂蜜拌匀，上锅蒸熟即可。



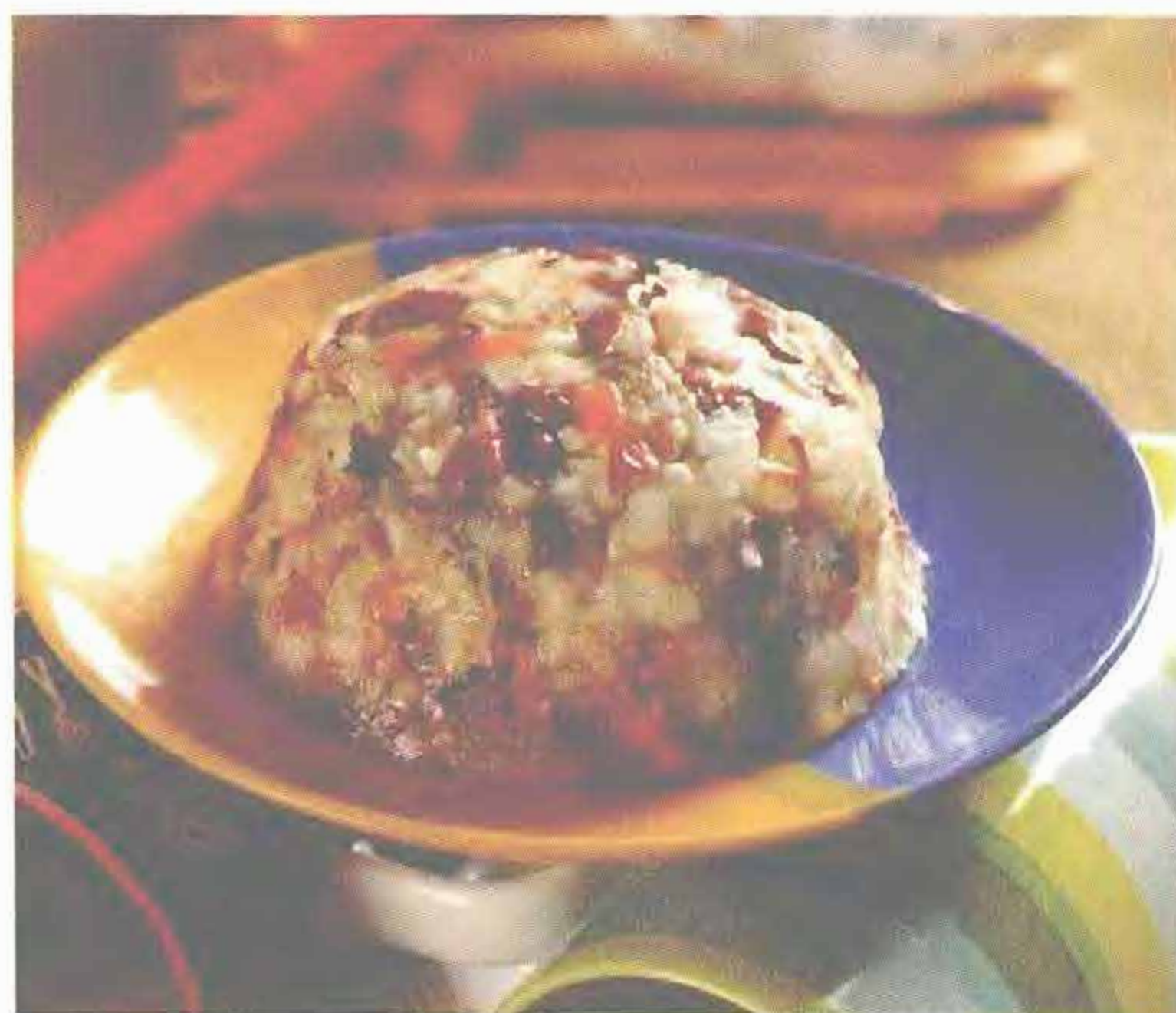
山药扁豆糕

材料 山药500克、扁豆100克、红枣500克、陈皮6克。

调料 淀粉少许。

做法

- 1.山药蒸熟，扁豆煮熟去皮，红枣、陈皮切碎。
- 2.将山药、扁豆、红枣、陈皮和匀。
- 3.上述材料中加入少许淀粉，放在碗中蒸熟即可食用。



猪心苹果卷

材料 苹果1个、猪心1只、鸡蛋1只。

调料 葱姜汁、料酒、盐、胡椒面、淀粉、植物油各适量。

做法

- 1.将猪心切成薄片，用葱姜汁、料酒、盐、胡椒面腌入味，苹果去皮、核，切丝，加入少许淀粉拌匀，鸡蛋磕入碗中，加入盐、淀粉调成稍稠的糊。
- 2.将每片猪心卷入适量苹果丝成卷。
- 3.将做好的卷拖蛋糊下入四五成热的油锅中炸成金黄色时，捞出装盘即可。

营养师建议

★★★猪心具有营养血液、养心安神的作用，苹果含有对人体有益的多种营养成分，具有除烦解暑、益智安神、消除疲劳的作用。

月经不调



月经不调是泛指各种原因引起的月经改变，月经经期及周期不规律，经量异常，生理期间身体不适等。月经不调会导致缺铁性贫血，是妇女病最常见的症状之一。临床表现为月经周期不正常，小腹疼痛，白带量多，色黄、质稠、有味，月经量多等。

月经不调者应多吃一些富含维生素A、维生素C和蛋白质的食物，多吃含有铁和滋补性的食物，以免发生缺铁性贫血。经期要防寒避湿，避免淋雨、涉水、游泳、喝冷饮等，尤其要防止下半身受凉，注意保暖。另外，熬夜、过度劳累、生活不规律都会导致月经不调，应调整好心态，尽量使生活有规律。

推荐食材

鱼、虾、乌鸡、瘦肉、动物肝脏、胡萝卜、菠菜、豆芽、番茄、圆白菜、空心菜、白菜、土豆、苦瓜、丝瓜、大葱、豆类、南瓜、大蒜、姜、玉米、栗子、香蕉

禁忌食材

西瓜、香瓜、哈密瓜、梨、冷饮

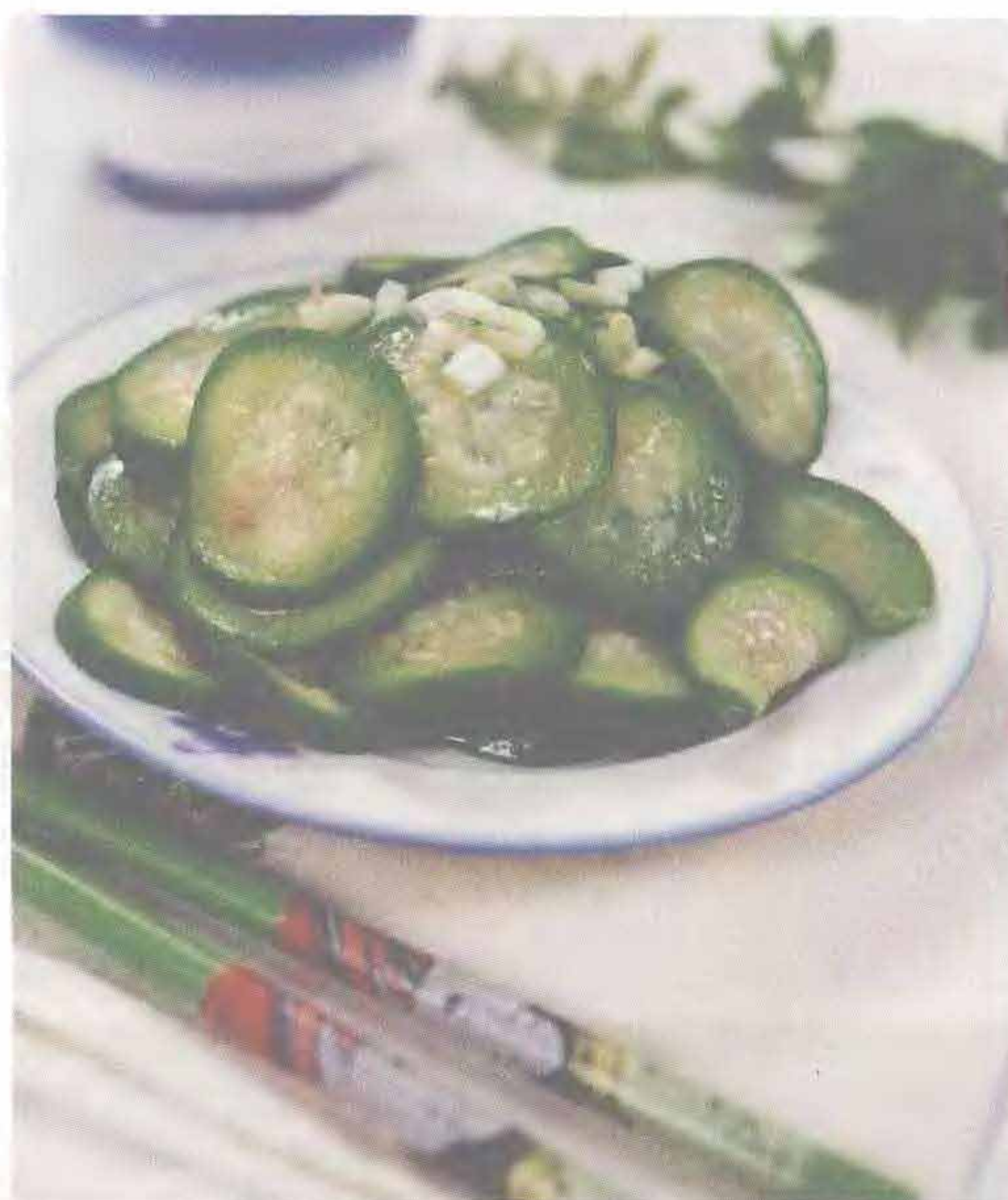
凉拌丝瓜

材料 丝瓜 400 克。

调料 葱末、生抽、香醋、香油、白糖、盐、味精各适量。

做法

1. 将丝瓜洗净，去皮，切成片。
2. 将丝瓜片放入沸水中焯熟，捞出，过凉，沥干。
3. 把焯好的丝瓜放入盘中，加入调料拌匀即可。



专家解答 Q & A

Q 如何解决药物引起的月经紊乱?

A 首先应征求医生的意见，是否必须继续治疗。如果不能停药或减量，则应以治病为主，待病治愈以后再设法恢复月经，因为疾病本身也会引起月经变化。个别情况下也可以边治病边用少量药物维持月经，以防止闭经时间过长，发生生殖器官萎缩性变化。但必须经医生全面检查并分析病情后决定，不能自己买药服用。

核桃莲子粥

材料 核桃仁 60 克、莲子 30 克、大米 100 克。

做法

- 1.将核桃仁、莲子、大米淘洗干净。
- 2.一同放在锅内，加适量清水，中火煮成粥即可。



黄酒炖鲤鱼

材料 鲤鱼 500 克、黄酒 250 克。

调料 盐适量。

做法

- 1.将鲤鱼剔除鱼骨和鱼刺，切成片。
- 2.锅内倒入黄酒，再放入鱼片，用大火煮熟即可食用。

清炒丝瓜

材料 丝瓜 500 克。

调料 盐、植物油、葱各适量。

做法

- 1.丝瓜洗净，除去瓜瓢，切成片；葱切成末。
- 2.锅内放少许植物油，烧热后下葱末爆香。
- 3.放入丝瓜片翻炒，加适量盐炒匀即可。

营养师建议

☆☆☆丝瓜性平味甘，有通经络、行血脉、凉血解毒的功效。常食丝瓜可使经络通畅、气血通顺，对治疗月经不调很有帮助。

凉拌马兰头

材料 马兰头 200 克、熏干适量。

调料 味精、白糖、盐、香油各适量。

做法

- 1.将马兰头择洗干净，放入沸水锅中焯 1 分钟，取出过凉后，切成碎末。
- 2.将熏干切成碎末，拌入马兰头末中。
- 3.加入白糖、盐、味精，淋上香油，拌匀即成。

营养师建议

☆☆☆此菜具有清热凉血的作用，对于血热型月经不调、月经超前量多等有较好的食疗效果。

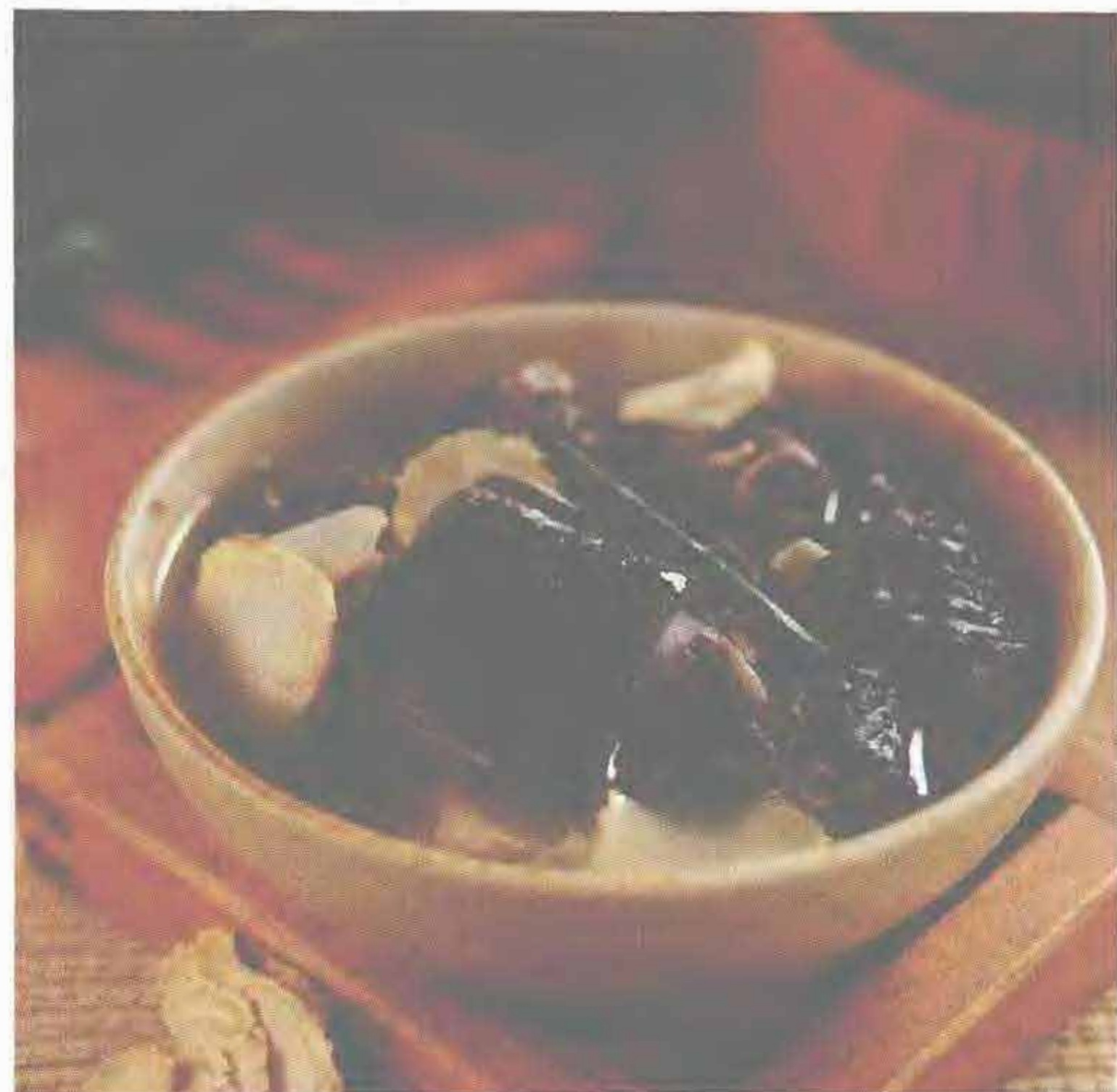
西洋参炖乌鸡

材料 西洋参、生姜、葱各 10 克，乌鸡 1 只。

调料 料酒、盐、味精、胡椒粉各适量。

做法

- 1.将西洋参润透，切薄片。
- 2.乌鸡宰杀后，去毛、肠杂及爪，姜洗净拍松，葱洗净切段。
- 3.将西洋参、乌鸡、姜、葱、料酒同放炖盅内，加适量清水。
- 4.置大火上烧沸，再用文火炖至肉熟烂，加入盐、味精、胡椒粉即可。



玉米须炖瘦肉

● **材料** 玉米须 30 克、瘦肉 120 克。

● **调料** 盐、味精各少许。

做 法

1. 将瘦肉切块，与玉米须一起放入陶罐内。
2. 陶罐内加水，上锅蒸至肉熟，加盐、味精调味即可。

营养师建议

★★★★ 玉米须有凉血止血的作用，瘦肉能补血，两者配合，可治血热型月经过多。



金针炖甲鱼

● **材料** 甲鱼 1 只、猪瘦肉 200 克、金针菜 30 克、木耳 15 克。

● **调料** 盐适量。

做 法

1. 金针菜洗净，木耳用水泡发；猪瘦肉洗净，切块；甲鱼去壳，剖净，切块。
2. 把全部用料放入沙锅内，加适量开水。
3. 隔水炖 2~3 小时，加盐调味即可。

营养师建议

★★★★ 此菜具有滋阴降火、补肾补血的作用，对于血虚型月经不调有很好的疗效，但脾胃寒湿者不宜食用。

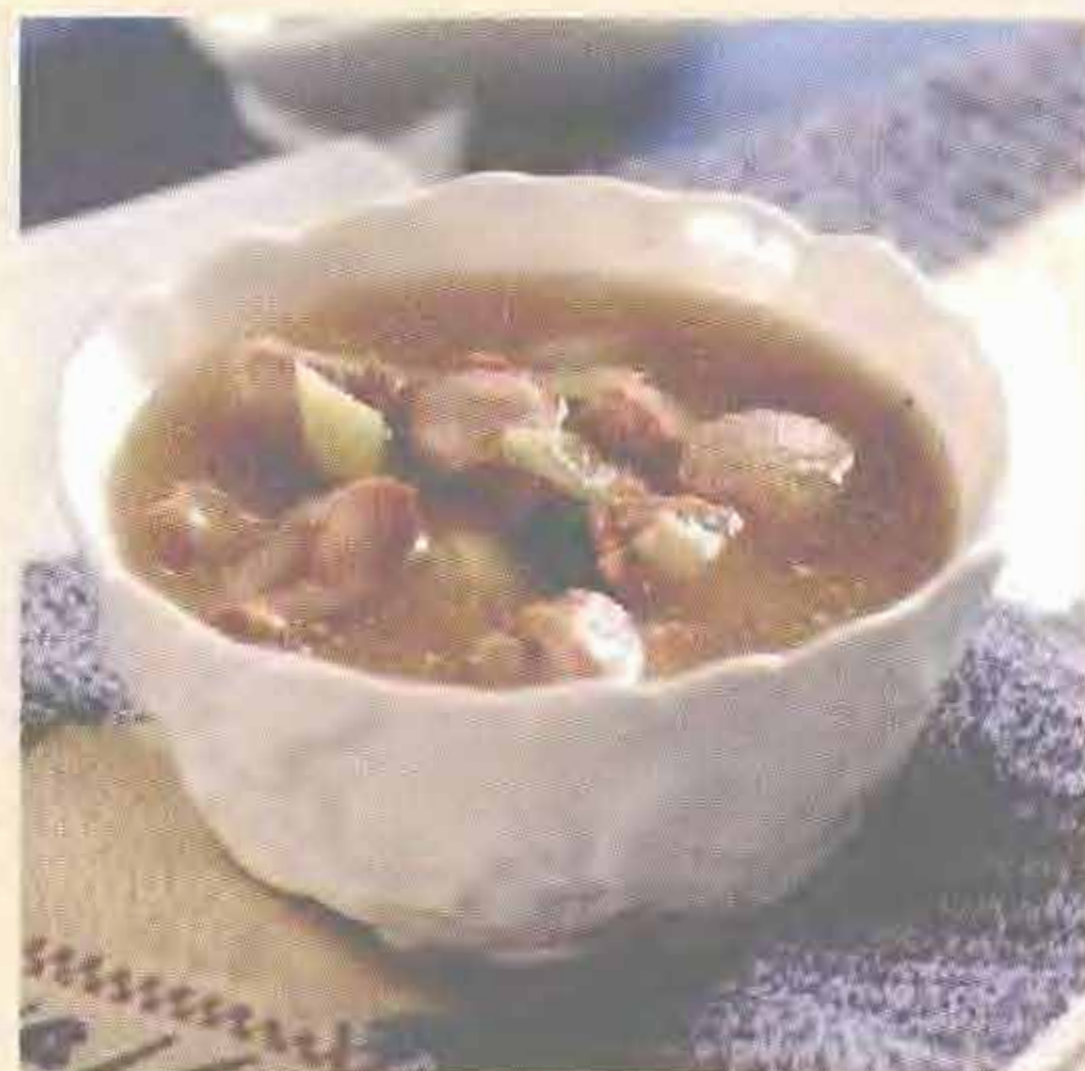
豆豉羊肉汤

● **材料** 豆豉 500 克、羊肉 100 克。

● **调料** 盐适量、姜 15 克。

做 法

1. 羊肉洗净后切块；姜切块。
2. 将豆豉、羊肉块、姜块放入沙锅中煮至熟烂，加盐调味即可。



营养师建议

★★★★ 此菜在每次月经前 1 周开始服用，连服 1 周，具有温经散寒、养血调经的作用，对血寒型月经不调、量少色暗等有较好疗效。

推荐药膳

乌鸡归芪汤

【材料】乌鸡 1 只，黄芪 15 克，当归、茯苓各 10 克。

【调料】盐、味精各适量。

【做法】①将乌鸡宰杀后去毛及肠杂，洗净。②黄芪、当归、茯苓放入鸡腹内，缝合。③再将鸡放在沙锅内，加适量水，旺火煮沸，文火煮至肉烂熟。④去药渣，加盐、味精调味，吃鸡肉喝汤。



功用解析

黄芪性微温，味甘，可补中益气，体质虚弱、气虚下陷崩漏带下者，宜食之。当归补血活血；茯苓健脾利湿。乌鸡味甘性平，偏温，益五脏、补虚损、强筋骨、活血脉，为补虚之佳品。

女性常见病预防调理食谱

痛经



痛经是妇科常见的一种月经病，主要表现为经期小腹疼痛，甚至伴有外阴、肛门坠痛，轻者尚可忍受，重者往往由于剧痛而出现冷汗淋漓、面色苍白、四肢冰冷，甚则昏厥等。原发性生理痛会在月经周期的第一天时最严重，但疼痛的强度会慢慢减缓，约在两三天后消失。如果原本没有经痛现象，但随着年龄增长疼痛程度愈严重，则可能是次发性痛经，通常引起的原因是子宫内膜异位症与子宫腺肌瘤等，最好尽快寻求专科医生的协助。

痛经者应注意平日的自我调理，从饮食及营养方面着手改善，少吃生、冷、油腻的食物，平日应摄食富含维生素C、维生素E、维生素B₁、维生素B₂的食物，如糙米、绿色蔬菜、柠檬等，保持营养的均衡。

韭菜炒羊肝

材料 韭菜 150 克、羊肝 200 克。

调料 盐、植物油各适量。

做法

1. 羊肝切成小片；韭菜切成段。
2. 锅内放少许植物油，烧热后下羊肝、韭菜煸炒，加盐调味即可。

营养师建议

★★★此菜具有补肝、益肾、调经等功效，适宜于肝肾虚损引起的痛经者食用，可在经行前5天开始服用。



姜椒枣糖汤

材料 生姜 25 克、花椒 9 克、红糖 30 克、红枣 10 枚。

做法

将所有原料加水煎服。



专家解答 Q&A

Q 痛经时吃止痛药对身体很不好吗？

A 痛经中最常见的是原发性痛经，多半不会持续很久，往往月经来的第一天痛得厉害，几个小时至24小时后就会缓解。大多数少女痛经都是原发性痛经，分娩后或婚后随年龄增长逐渐消失。精神因素也是敏感的女孩痛经的原因。因为痛经会影响学习或工作，所以痛得难忍时可以请医生检查排除器质性疾病之后，吃点止痛片。一个月吃一两颗止痛片，不会有多大的副作用。

蜜汁鸡脯

● **材料** 鸡脯肉 200 克。

● **调料** 蜂蜜 50 克、酱油、盐、料酒各适量。

做法

1. 鸡脯肉洗净，片成大片。
2. 将蜂蜜、酱油、盐、料酒放入碗中，拌匀，调成酱汁，然后均匀地抹在鸡肉片上。
3. 将鸡肉片放入托盘中，放入微波炉加热 5 分钟，然后取出，再抹一次酱汁，肉片翻面，再加热 5 分钟即可。

营养师建议

★★★ 蜂蜜含有丰富的镁，对大脑中枢神经具有镇静作用，能消除紧张心理，减轻压力，适合痛经者经常食用。

羊肉粥

● **材料** 羊肉 250 克、大米 100 克。

● **调料** 盐、葱、姜各适量。

做法

1. 羊肉洗净、切片。
2. 将羊肉与大米、姜、葱、盐一同放入锅中，加适量水，熬至羊肉熟烂即可食用。

营养师建议

★★★ 此粥具有补气、养血、止痛的功效，适合气血亏虚型痛经者食用。

乌鸡汤

● **材料** 公乌鸡 1 只、草果 2 个、陈皮少许。

● **调料** 豆豉、豆酱、葱、姜各适量。

做法

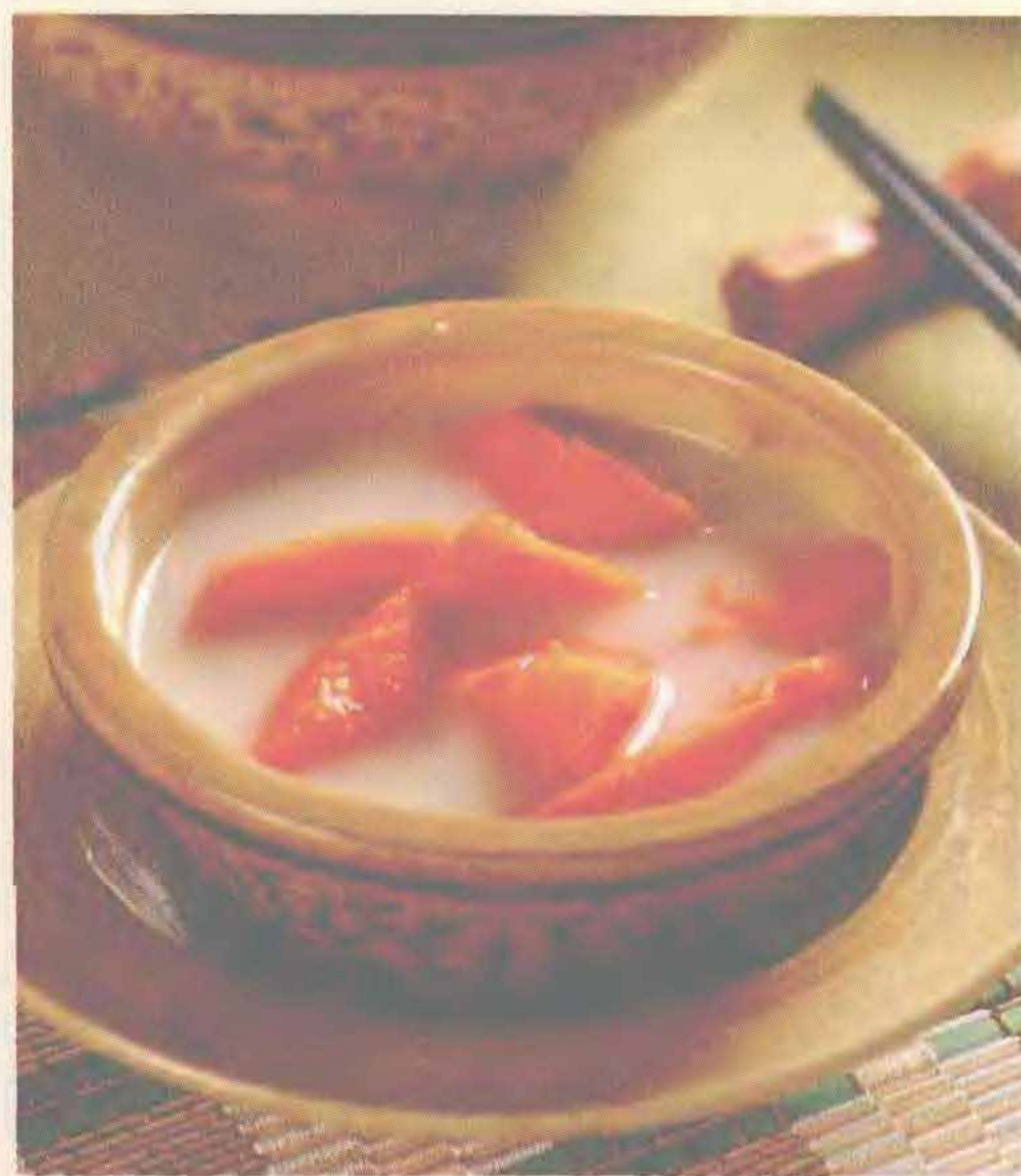
1. 陈皮、姜、草果洗净，装入布袋；葱切末。
2. 公乌鸡去毛及内脏，洗净后切成小块。
3. 将乌鸡与药袋同入沙锅炖熟，然后加入葱末、豆豉、豆酱调味，熬成汤即可。

推荐食材

瘦肉、动物肝肾、鸡肉、鸭肉、鱼肉、鸡蛋、豆腐、黄豆、芥菜、香菜、胡萝卜、佛手、姜、核桃、腰果、山芋、牛奶

禁忌食材

咖啡、茶、可乐、巧克力、冷饮、生拌凉菜、螃蟹、田螺、蚌肉、蛭子、梨、柿子、西瓜、黄瓜、荸荠、柚、橙、泡菜、石榴、青梅、杨梅、樱桃、酸枣、芒果、杏、李子、柠檬、辣椒、胡椒、烟、烈酒



牛奶炖木瓜

● **材料** 木瓜 1 个、牛奶 250 克。

做法

1. 木瓜洗净去皮，挖掉瓜瓢，切成块。
2. 锅内倒入牛奶，放入木瓜块，煮至黏稠即可食用。

营养师建议

★★★ 木瓜是一种营养丰富的食品，常食具有舒筋活络、软化血管、抗菌消炎、抗衰养颜、增强体质等保健功效。

姜糖水

材料 干姜、红枣、红糖各30克。

做法

- 1.将干姜洗净，切碎末。
- 2.干姜末加入红糖，加水煎煮，然后喝汤即可。

甜酒酿鸡蛋

材料 酒酿1袋、鸡蛋2个。

做法

将酒酿倒入锅中烧开，然后磕入鸡蛋，蛋熟后即可吃蛋喝汤。

营养师建议

★★★此菜营养丰富，是女性常食的滋补佳品，对于调理痛经也有一定的食疗效果。

炒山楂

材料 山楂30克、向日葵子15克。

调料 白糖60克。

做法

将山楂、向日葵子烤焦后研末，加白糖冲水服用。

营养师建议

★★★这道菜具有活血化淤、收敛镇痛的功效，适用于气血虚弱型痛经者，可于经前1~2日始服用，每日早、晚各1次，连用1~2个月。

乌豆蛋酒汤

材料 乌豆60克、鸡蛋2个。

调料 米酒100毫升。

做法

将乌豆与鸡蛋、米酒加适量水同煮即可。

营养师建议

★★★此汤具有调中、下气、止痛功能，并有和血润肤的功效，适用于气血虚弱型痛经者服用。

冬菇烧木耳

材料 木耳100克、水发冬菇40克、素鸡80克、冬笋60克、菜花50克。

调料 植物油、料酒、白糖、味精、面粉、水淀粉、盐、酱油各适量。

做法

- 1.将木耳泡发后去蒂、洗净，沥干水，切成细末，放入大碗内，加面粉、盐、味精和水适量，拌成较稠的糊。
- 2.水发冬菇去蒂、洗净，切成片；冬笋用热氽熟，切成块；素鸡切成滚刀块；菜花用开水焯熟，撕成小块。
- 3.锅内倒入适量植物油，烧至六成热，用左手捞起木耳糊，摊在手掌中，右手用竹筷将糊刮成中指粗的条，边刮边下油锅，炸至浮出油面，捞出沥净油，即成素海参。
- 4.原锅留少许底油，烧至六成热，下素鸡、冬笋、菜花煸炒，再放料酒、酱油、白糖、味精、水烧入味，放素海参拌匀，烧开后用水淀粉勾芡，出锅装盘即可。

营养师建议

★★★冬菇与木耳都是滋补佳品，不仅味道鲜美，而且对人体有很大的益处，具有补中益气、生津止渴等功效，可以防止痛经的发生。





粉蒸芋

● **材料** 芋头 300 克、米粉 150 克。

● **调料** 干淀粉 50 克、五香粉 10 克、植物油 50 克、盐、酱油、味精各适量。

做法

1. 芋头去皮，切成约 0.5 厘米厚的块，放盆中，加植物油、盐、味精、酱油拌匀。
2. 将干淀粉、米粉、五香粉逐一撒入放芋头的盆中，拌匀。
3. 将拌好的材料入笼蒸 25 分钟即熟。

营养师建议

★★★芋头的家常吃法以蒸、煮、熬粥为多，吃时宜趁热，不宜吞咽过急，不宜过量。

清炒佛手

● **材料** 佛手 250 克。

● **调料** 植物油、盐、葱、姜各适量。

做法

1. 佛手洗净，切成片；葱、姜切成末。
2. 锅内放少许植物油，烧热后下葱、姜末爆香。
3. 放入佛手片翻炒片刻，然后加盐调味即可。

营养师建议

★★★佛手有疏肝解郁、理气和中、燥湿化痰等功效，常食对增强人体抵抗疾病的能力有益。

姜丝蒸鱿鱼

● **材料** 鱿鱼 300 克、姜 50 克。

● **调料** 盐、料酒各适量。

做法

1. 鱿鱼冲洗干净，擦干水分，排入盘中，薄薄的撒盐，滴下料酒。
2. 姜切成丝，摆放在鱿鱼上。
3. 上锅蒸 8 分钟便可取出食用。

推荐药膳

当归羊肉生姜汤

【材料】羊肉 100 克，当归、生姜各 10 克。

【做法】①羊肉洗净切碎与当归、生姜同炖。
②熟烂后去当归、姜，食肉饮汤。



功用解析

羊肉有益气补虚的作用，当归有补血活血之功，与生姜相配，可补虚温中、活血化淤。

女性常见病预防调理食谱

女性不孕



不孕是指夫妻婚后两年有正常性生活，未采取任何避孕措施而没能怀孕。可分为原发性不孕和继发性不孕，前者是从未怀孕，后者是曾有过妊娠，生育或流产后再次未怀孕。

对于不孕女性来说，首先应尽量避免抽烟饮酒，并注意增加营养。可以尝试多食一些肝、脑等动物内脏，这有利于性激素的合成。而维生素类也是必需的营养，因此可经常食用一些富含维生素的蔬菜与水果，像绿叶蔬菜、橘子、草莓等，就会有利于增加受孕机会。

东坡羊肾汤

材料 羊肾 250 克，土豆、胡萝卜各 45 克。

调料 植物油、酱油、花椒、八角、茴香、料酒、白糖、葱、姜、蒜各适量。

做法

1. 把羊肾切成小块，土豆、胡萝卜切成菱形块，葱切段、姜切片、蒜拍扁。
2. 锅内放植物油，烧至油见烟时，放入羊肾块，肉变成金黄色时捞出，再把土豆、胡萝卜块放入锅内，炸至金黄色时捞出。
3. 将羊肾块倒入锅内，加入清水、酱油、葱、姜、蒜、花椒、八角茴香、料酒、白糖，煨至肉烂。
4. 放入炸过的土豆、胡萝卜块，一起煨 5 分钟，倒入汤盘即可。



推荐食材

牡蛎、乌贼、银鱼、青鱼、瘦肉、动物内脏、虾、奶类、蛋类、豆制品、鱼肝油、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、黄瓜、菜花、小白菜、西兰花、红心白薯、橘子、杏、柿子、甜瓜、鲜枣、梨、柚子、草莓、核桃、花生

禁忌食材

烤牛羊肉、瓜子、咖啡

专家解答 Q & A

Q 不孕与精神因素有关系吗？

A 研究表明，妇女长期处于紧张和不安的状态会影响性激素的分泌而造成生殖功能失调，可表现为无排卵性月经、排卵稀少、闭经或功能性子宫出血，还可引起输卵管痉挛、宫颈黏液黏稠，不利于精子穿透等。长期不良的心理状态，尤其是长时期性生活得不到满足，无论男女均可造成盆腔血管持续扩张和淤血，在女性还可导致盆腔淤血症，这些都不利于受孕。



米酒炒海虾

● **材料** 海虾 400 克。

● **调料** 米酒 250 克，盐、植物油、姜、葱各适量。

做法

1. 把海虾洗净去壳，用米酒浸泡 10 分钟；姜、葱切丝。
2. 锅内放少许植物油烧热，下入葱、姜丝爆锅。
3. 加入虾、盐连续翻炒至熟。

营养师建议

★★★ 米酒甘甜芳醇，能增进食欲，有助消化，是女性补气养血的佳品。

韭菜炒青虾

● **材料** 青虾 250 克、韭菜 100 克。

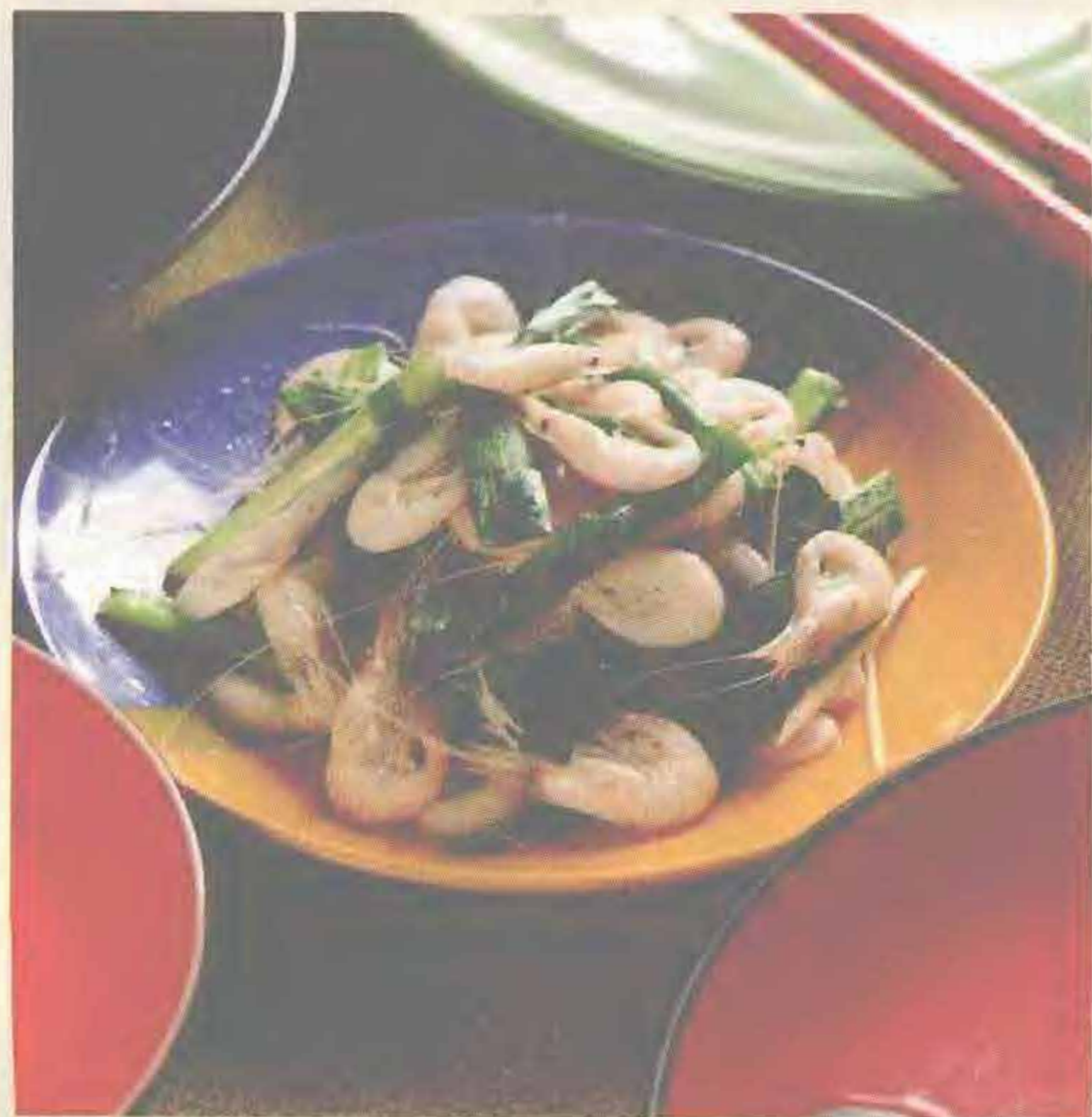
● **调料** 植物油、黄酒、酱油、醋、盐、姜各适量。

做法

1. 将青虾洗净去壳，韭菜洗净，切段；姜切丝。
2. 锅内放少许植物油，烧热后下姜丝爆香。
3. 放虾煸炒，烹入黄酒、酱油、醋、盐。
4. 加入韭菜煸炒片刻即可。

营养师建议

★★★ 此菜对肾虚不孕有一定的调理作用。



推荐药膳

当归桃仁粥

【材料】当归、桃仁、白术各 12 克，大米 50 克。

【做法】①先将当归、桃仁、白术置入沙锅内，加适量水。②煮沸后再煎 30 分钟，去渣放入大米，共煮粥食用。



功用解析

当归养血活血；桃仁活血通经；白术益气健脾。这道菜有活血化瘀、温经通络的功效。



青椒炒菜花

● **材料** 青椒 1 个、菜花 200 克。

● **调料** 植物油、盐、葱各适量。

做法

1. 青椒、菜花洗净，撕成块，葱切成末。
2. 锅内放少许植物油，烧热后下葱花爆香。
3. 下入菜花、青椒翻炒，然后加盐调味，炒匀即可。

虚冷症



虚冷症即身体处于虚弱怕冷的状态，症状有肢冷畏寒怕冷、四肢不温、手足发凉、鼻流清涕，同时伴有怕风、易感冒、过敏性鼻炎、皮肤瘙痒、低血压、性冷淡、多尿、面色暗淡、精神倦怠等症状。

在饮食方面的调理，虚冷症者应多摄取阳性食物。一般来说，生产在热带地区、冬季盛产、且颜色较深的食物，大多属于阳性食物，如黑芝麻、黑面包；避免摄取太多水分，水是虚冷的原因，有虚冷症的人应该加以节制，每天不要喝太多的水。烹调食物的方法也应该以煮、烤、炒等方式为主，这样有利于改善畏寒怕冷的症状。

自测卡片

- ☐ 一到冬天就手脚冰冷
- ☐ 怕冷，穿很多衣服
- ☐ 怕风、易感冒
- ☐ 多尿、夜尿
- ☐ 面色暗淡或有黄褐斑
- ☐ 皮肤瘙痒、干燥

姜片炖鸡

- 材料** 母鸡1只。
- 调料** 盐适量、姜50克。

做法

1. 母鸡洗净、去内脏，切成块；姜切成片。
2. 将母鸡和姜片放入沙锅内，加入适量水，用大火烧开。
3. 改小火炖1小时，加适量盐调味，再炖半小时即可。



大头菜蒸胖头鱼

- 材料** 胖头鱼1条、大头菜50克。
- 调料** 盐、姜各适量。

做法

1. 胖头鱼洗净，去除内脏；大头菜切成片；姜切片。
2. 将胖头鱼、大头菜、姜片放入大碗中，加入适量盐，上锅内蒸30分钟即可。

营养师建议

★★★胖头鱼有缓解疲劳、暖胃以及调理肠胃的作用，而大头菜的根部也有暖肠胃、消除腹痛的作用。因此，这两种食物一起蒸着吃，对患有虚冷症的女性效果非常好。

专家解答 Q & A

Q

虚冷症者不能喝酒吗？

A

对于有虚冷症症状的人，可以适当饮用一些温热的红酒。这不但对虚冷症有所改善，而且对感冒也有所助益。而且红酒含有丰富的铁质，对女性常有的贫血现象也具有很好的效果。



瘦猪肉杞子汤

● **材料** 瘦猪肉 200 克、枸杞 50 克。

● **调料** 盐适量。

做法

1. 瘦猪肉切片；将枸杞子洗净，用水煮开。
2. 将肉片放入汤内，加少量盐，煮至肉熟即可。

营养师建议

★★★瘦猪肉有滋阴润燥的作用，与枸杞子同煮，善于滋补肝肾之阴，此汤可每日 1 剂，对于调理虚冷症也有一定的效果。

枸杞炖牛尾

● **材料** 带皮牛尾一条、枸杞 50 克。

● **调料** 酱油、盐、姜、葱各适量。

做法

1. 牛尾洗净切段，用开水氽烫去腥。
2. 将一半的枸杞加水煮成浓汁；姜、葱切末。
3. 将牛尾、剩下的一半枸杞、姜、葱、酱油、盐加水煮沸。
4. 加入枸杞汁，用小火炖烂即可。



山药鲫鱼汤

● **材料** 山药 30 克、鲫鱼 500 克。

● **调料** 盐、姜、葱、蒜各适量。

做法

1. 鲫鱼洗净，山药去皮切块，姜、葱、蒜切末。
2. 将鲫鱼放入水中煮开。
3. 放入山药同煮，等山药煮软时放入葱、姜、蒜、盐调味即可。



推 ● Tuijian shicai
荐食材

姜、瘦肉、动物内脏、鸡肉、鱼类、胡萝卜、大豆、菠菜、山药

禁 ● Jinji shicai
忌食材

咖啡、烟、酒、冷饮

推荐药膳

党参烩萝卜

【材料】萝卜 500 克、党参 10 克。

【调料】盐适量、葱少许。

【做法】①萝卜洗净，切块，焯水去辣味；②党参加水煮开、去渣；③将焯好的萝卜放入党参水中煮软，加入盐、葱即可。

营养师建议

★★★这道药膳具有补脾养胃、润肺生津、健中运气的功效，对于调理虚冷症也有不错的食疗效果。

性冷淡



性冷淡又称性欲抑制，是指性欲缺乏，对性活动的欲望持续或反复的不足或完全缺失。通俗地讲，即对性生活无兴趣。性冷淡与性快感缺乏是两个不同的概念，两者可以同时出现，也可不同时出现。性冷淡分两种类型：有性感缺乏、性冷淡综合征和无性感缺乏、性冷淡综合征。

在治疗女性性冷淡时，男方应该温柔、体贴，创造一个温馨、舒适、安宁的环境，夫妻双方共同学习有关性生活的知识，互相体谅，改变性意识。另外，适当的饮食也是非常重要的，适当多吃一些具有补肾强欲功能的食物，像韭菜、羊肉，对于改善情绪、刺激性欲，还是大有好处的。

自测卡片

- ☐ 莫名其妙地感觉到丈夫和家人对自己不够体贴
- ☐ 对身边异性没有感觉，更提不起任何兴趣
- ☐ 拒绝夫妻性生活，没有性交欲望
- ☐ 性交意识淡薄，甚至厌恶
- ☐ 性交无快感

推荐食材

韭菜、胡萝卜、松子、狗肉、羊肉、鸽肉、雀肉、雀蛋、河虾、甲鱼、乌贼蛋、蜂王浆、海带、巧克力

芹菜叶蛋羹

材料 芹菜叶 50 克、鸡蛋 1 个。

调料 盐、香油、水淀粉各适量。

做法

1. 芹菜叶洗净，切碎；鸡蛋打散。
2. 锅置火上，倒入适量水煮开，下入芹菜叶、盐，用水淀粉勾芡，淋入鸡蛋液打散，滴入香油即可。



专家解答 Q&A

Q 性冷淡会引起其他疾病吗？

A 性冷淡可能会诱发乳房疾病。因为女性进入性兴奋的时候，乳房会充血增大，性爱过后，乳房充血会消退。这种周期性变化有利于促进乳房内部的血液循环。而性冷淡使性欲抑制得不到满足，使乳房的充血肿胀不易消退，会造成乳房胀痛不适。而且性冷淡或性生活不和谐是乳腺小叶增生的重要诱发原因。



黑豆炖狗肉

● **材料** 狗肉 250 克、黑豆 50 克。

● **调料** 盐、五香粉、白糖各适量。

做法

1. 黑豆用清水浸泡 5 小时；狗肉洗净切成块。
2. 将狗肉和黑豆放入沙锅内，加适量水煮开。
3. 再用小火炖 2 小时，放入盐、五香粉、白糖调味。
4. 再炖 1 小时即可。

枸杞炖鸽子

● **材料** 鸽子 1 只、枸杞 30 克。

● **调料** 盐适量。

做法

1. 鸽子去毛及内脏，清洗干净。
2. 将鸽子放入沙锅内，加入枸杞和适量水炖汤，炖熟后加盐调味即可。



米酒蒸仔鸡

● **材料** 童子鸡 1 只。

● **调料** 米酒 500 毫升、盐、植物油各适量。

做法

1. 鸡去内脏，洗净，切块。
2. 锅内放少许植物油，烧热后下鸡块煸炒，并加盐调味，然后盛出。
3. 将鸡块放入碗内，加入米酒，隔水蒸熟即可。

推荐药膳

墨鱼鳖肉炖乌鸡

【材料】墨鱼 200 克、鳖肉 200 克、乌鸡 1 只、当归 30 克、枸杞 30 克、生地黄 30 克。

【调料】盐适量。

【做法】将洗净的墨鱼、鳖肉、乌鸡放入沙锅内，加入当归、枸杞、生地黄共炖，至烂熟后加食盐调味，即可食肉饮汤。

功用解析

乌鸡含有丰富的蛋白质和脂肪、钙、磷、铁和核黄素、尼克酸等，有补脾益气、养阴益血的功效，对于调理性冷淡也有一定的食疗效果。

五香羊肉

● **材料** 羊肉 1000 克。

● **调料** 茴香、酱油、盐、蒜、姜、豆豉、葱各适量。

做法

1. 羊肉去肥油，加水；茴香煮熟，切片。
2. 蒜、姜、豆豉、葱切碎，加入盐、酱油拌匀，淋在羊肉片上拌食。



乳腺增生



乳腺增生是妇女最常见的乳腺疾病，与内分泌失调及精神因素有关。主要临床特征为乳房肿块，大小、质地常随月经呈周期性变化，月经前期肿块增大，质地较硬，月经后肿块缩小，质韧而不硬。乳房疼痛，为单侧或双侧乳房胀痛或触痛，常于月经前期加重，行经后减轻。有时可有乳头溢液，呈黄绿色、棕色或血性，偶为无色浆液性。此外，患者情绪烦躁，易怒、恐惧，性欲淡漠，体力下降，且多伴有妇科病。

对于乳腺增生，心理上的治疗非常重要。过度紧张、忧虑会造成神经衰弱，加重内分泌失调，促使增生症的加重，所以应解除各种不良的心理刺激。在饮食上，如果已经发生了增生的症状，便应该注意防止肥胖，少吃甜食及过多进补；如果想要预防乳腺增生的话，不放多吃些蔬菜与水果类，多吃粗粮，谷类、豆类菌类等食物都是比较健康的选择。

自测卡片

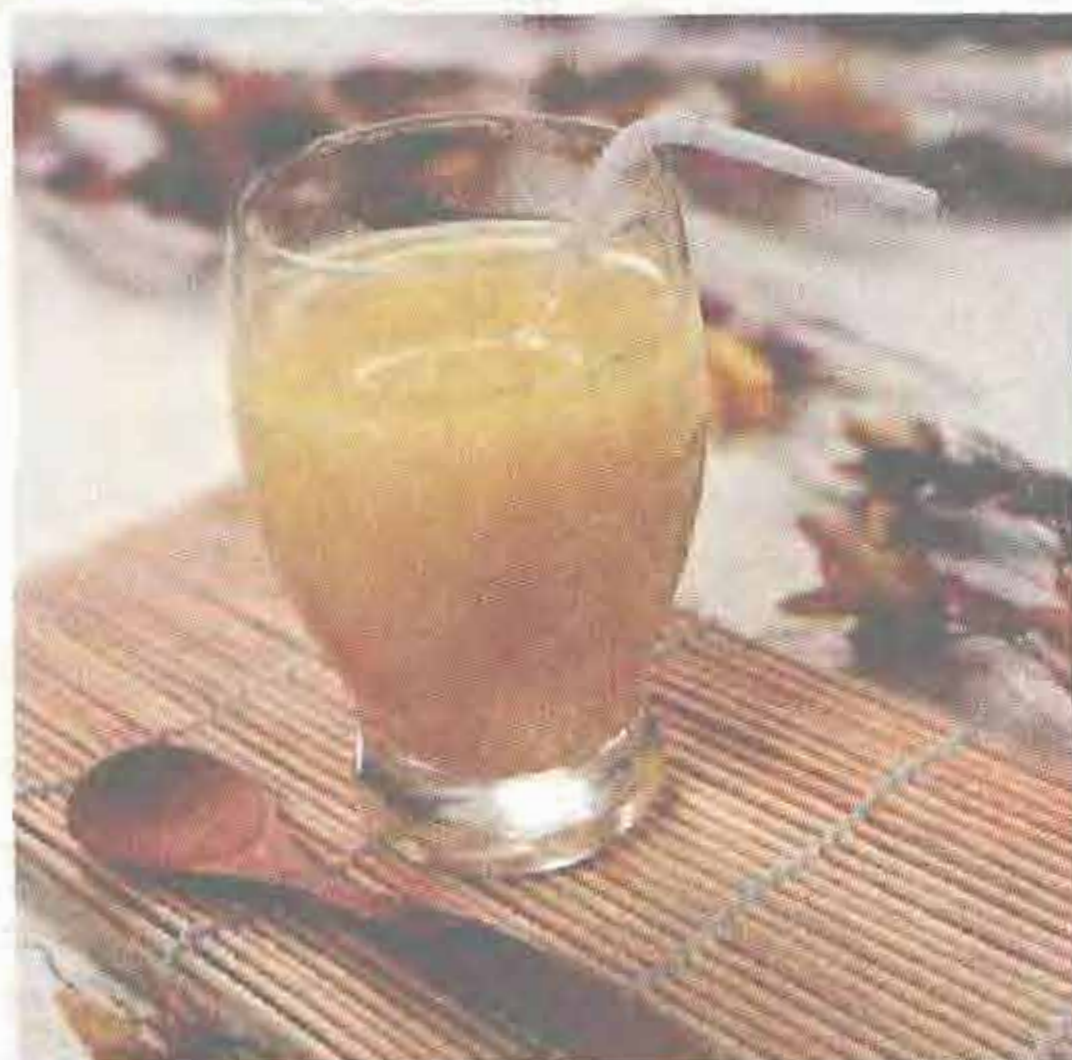
- ☐ 两边乳房大小不对称
- ☐ 乳房有不正常突起，按压有肿块
- ☐ 乳房皮肤及乳头有凹陷或湿疹
- ☐ 以大拇指和食指压拧乳头，有异常分泌物，呈黄绿色、棕色、血性或无色浆液性
- ☐ 乳房胀痛或触痛
- ☐ 腋下淋巴肿大

鲜橙汁米酒

材料 鲜橙汁 100 克、米酒 50 克。

做法

将米酒倒入鲜橙汁内搅匀即可。



推荐食材

黑豆、黄豆、刀豆、核桃、芝麻、木耳、蘑菇、谷类、海带、豆腐、萝卜、芋头、绿叶蔬菜、鱼肉、猪脚、猪尾、鸡脚、牛肉、蹄筋、海参、虾

禁忌食材

油炸食品、肥肉、冷饮、巧克力、浓茶、咖啡、辣椒、香肠

刀豆木瓜肉片汤

材料 猪瘦肉 50 克、刀豆 50 克、木瓜 100 克。

调料 盐、黄酒、水淀粉、葱、姜各适量。

做法

1. 将猪肉洗净，切成薄片，放入碗中加盐、水淀粉抓揉均匀备用；葱、姜切末。
2. 将刀豆、木瓜洗净，木瓜切成片，与刀豆同放入沙锅，加适量水，煮 30 分钟，用洁净纱布过滤，取汁后同放入沙锅。
3. 沙锅中加适量清水，大火煮沸，加入肉片，拌匀。
4. 烹入黄酒，再煮至沸，加葱花、姜末和少许盐，拌匀即可。



海带拌鸡丝

● **材料** 海带 200 克、鸡脯肉 100 克。

● **调料** 植物油、盐、香油、醋、酱油、姜、蒜各适量。

做法

1. 海带洗净切成丝，入开水中煮熟，捞出控干水分。
2. 鸡脯肉洗净切丝，加盐、酱油拌匀；姜、蒜切末。
3. 锅内放少许植物油，下鸡丝滑散，然后盛出。
4. 将海带丝、鸡丝放入大碗中，加盐、酱油、醋、香油、蒜末、姜末拌匀即可。

萝卜拌海蜇皮

● **材料** 白萝卜 200 克、海蜇皮 100 克。

● **调料** 盐、植物油、白糖、香油、葱各适量。

做法

1. 将白萝卜洗净，切成细丝，加盐腌一会；葱切末。
2. 将海蜇皮切成丝，入开水焯一下，再放入清水中，然后挤干水分。
3. 将萝卜丝挤干水分，与海蜇丝一起放碗内加少许盐拌匀。
4. 锅内放少许植物油，烧热后下葱花炸香，趁热倒入碗内，加白糖、香油拌匀即成。

营养师建议

★★★此菜具有疏肝理气、解郁散结的作用，对乳腺小叶增生病有较好的食疗效果。



猪肉扁豆枸杞汤

● **材料** 猪瘦肉 150 克、白扁豆 50 克、枸杞子 30 克。

● **调料** 盐、味精、姜、葱各适量。

做法

1. 将猪瘦肉洗净、切丝；白扁豆洗净，撕掉筋；姜、葱切末。
2. 将肉丝与白扁豆、枸杞一同放入锅内，加适量水炖煮至猪肉熟烂。
3. 加入盐、姜末、葱花、味精即可。

营养师建议

★★★此菜具有滋补肝肾、强身健体、丰乳的功效，常吃可以有效防止乳腺增生的发生。

专家解答 Q & A

Q

如何预防乳腺增生病？

A

保持心情舒畅、情绪稳定；避免使用含有雌激素的面霜和药物；妊娠、哺乳对乳腺功能是一种生理调节，因此，适时婚育、哺乳，对乳腺是有利的。相反，30 岁以上未婚、未育或哺乳少的女性则易患乳腺增生；保持夫妻生活和睦、生活规律，能够消除不利于乳腺健康的因素；积极防治妇科疾病，无疑是减少乳腺增生诱发因素的一个重要环节。

女性常见病预防调理食谱

带下病



带下是指妇女经常从阴道流出白色或黄白色的黏液，若带下量过多，颜色或白而清稀，或色黄黏稠，甚至还有腥臭气味，并伴有小腹疼痛、外阴瘙痒等症状，即叫做带下病。白带异常是多种疾病中出现的一种异常表现，多见于某些妇科疾病，如慢性宫颈炎、滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎或阴道、子宫的恶性肿瘤等。

带下病有挟寒、挟热、偏虚、偏实等不同症型。凡属虚寒的，系因脾肾阳虚所致，在饮食营养方面，应忌食生冷、瓜果、冷饮以及坚硬难消化的食品；若属于湿热的，多因肝脾不和所致，一般宜多食清淡食物，忌食厚味滋补。总之，带下病患者尽量不要过度进食生冷寒凉食品，而是多吃一些具有补脾温肾固下作用的食物，对于缓解症状还是有一定效用的。

自测卡片

☐ 白带量多，颜色呈灰黄色或发红或黄绿色

☐ 白带呈泡沫状、豆腐渣样或脓状

☐ 白带有腥臭味

☐ 外阴瘙痒、灼热、疼痛

☐ 腰腿酸软，小腹部发冷时胀，或隐隐作痛

☐ 面色黄白，身体乏力，手足不温

☐ 口苦，恶心欲吐，饮食不香



推荐食材

海参、龟肉、海蜇、乌鸡、瘦肉、蛋类、肝类、豇豆、冬瓜、丝瓜、山药、扁豆、木耳、莲子、栗子、榛子、白果、蚕豆、胡桃、薏米、红豆、桂圆

禁忌食材

蛤蜊、蛭子、河蚌、田螺、冷饮

山药桂圆羹

材料 山药100克、桂圆肉15克、荔枝3~5个。

调料 冰糖适量。

做法

1. 山药去皮切碎，桂圆肉洗净，荔枝去壳去核。
2. 将山药、桂圆肉、荔枝肉加水同煮。
3. 至山药熟烂时，加入冰糖即可。

营养师建议

★★★ 此菜可于晨起或晚睡前食用，对于带下病的调理可以起到一定疗效。



枸杞乌鸡球

● **材料** 乌鸡1只、枸杞15克、冬笋60克、香菇6朵。

● **调料** 料酒30克、味精、盐、葱、姜各适量。

做法

- 1.把乌鸡剖内脏，洗净，剁成块状，用开水焯一下。
- 2.枸杞洗净；冬笋切片，用开水烫一下；香菇用开水泡好洗净；姜切片、葱切段。
- 3.把冬笋、香菇、枸杞、葱、姜放入剁好的乌鸡中，加入适量水、料酒、盐、味精，上锅蒸熟即可。

营养师建议

★★★此菜具有补肝肾的作用，对妇女的虚劳消渴、崩中带下、月经不调、产后虚损都有一定疗效。



专家解答 Q & A

Q 预防带下病该从哪些方面入手？

A 预防带下病应从增强体质和防止感染入手。平时应积极参加体育锻炼，增强体质；下腹部要注意保暖，防止风冷之邪入侵；饮食要有节制，免伤脾胃；经期禁止游泳，防止病菌上行感染；浴具要分开；有脚癣者，脚布与洗会阴布分开；提倡淋浴，厕所改为蹲式，以防止交叉感染。

二子百合炖瘦肉

● **材料** 莲子30克、枸杞20克、百合20克、猪瘦肉150克。

● **调料** 植物油、盐、味精各适量。

做法

- 1.将莲子用水浸泡2小时后去心；百合、枸杞冲洗干净；猪瘦肉洗净切片。
- 2.将莲子、百合、枸杞和肉片放入炖锅中，加适量水、植物油，用大火煮沸。
- 3.改用小火，炖至猪肉及其他配料熟烂，加盐、味精拌匀即成。

营养师建议

★★★莲子具有养心、益肾、补脾、涩肠的功效，可用于治疗女性崩漏白带、夜寐多梦等症。

白果蒸蛋

● **材料** 鸡蛋1个、白果2个。

做法

- 1.将鸡蛋的一端打开一个孔。
- 2.将白果去壳，塞入鸡蛋内，用纸封小孔。
- 3.将鸡蛋口朝上地放入碗中，隔水蒸熟即可。

拌海蜇

● **材料** 海蜇200克。

● **调料** 盐、香油、蒜、姜各适量。

做法

- 1.蒜、姜切成末，海蜇切成丝。
- 2.将海蜇丝放入开水中焯熟，然后捞出控干水分，放入碗中。
- 3.加姜末、蒜末、盐和香油拌匀即可。

营养师建议

★★★海蜇性平，具有清热解毒、消肿降压、软坚化痰、抑癌的作用，用于治疗带下症有不错的食疗效果。

白果乌鸡汤

材料 白果8个、乌鸡1只。

调料 米酒50毫升、盐适量。

做法

- 1.将乌鸡去内脏、头足，洗净。
- 2.把白果添入鸡腹中。
- 3.乌鸡入锅，加米酒及适量水，用文火炖熟，加盐调味即可。

营养师建议

★★★此汤具有健脾益气、固肾止带的功效，对于调理带下症有一定的功效。

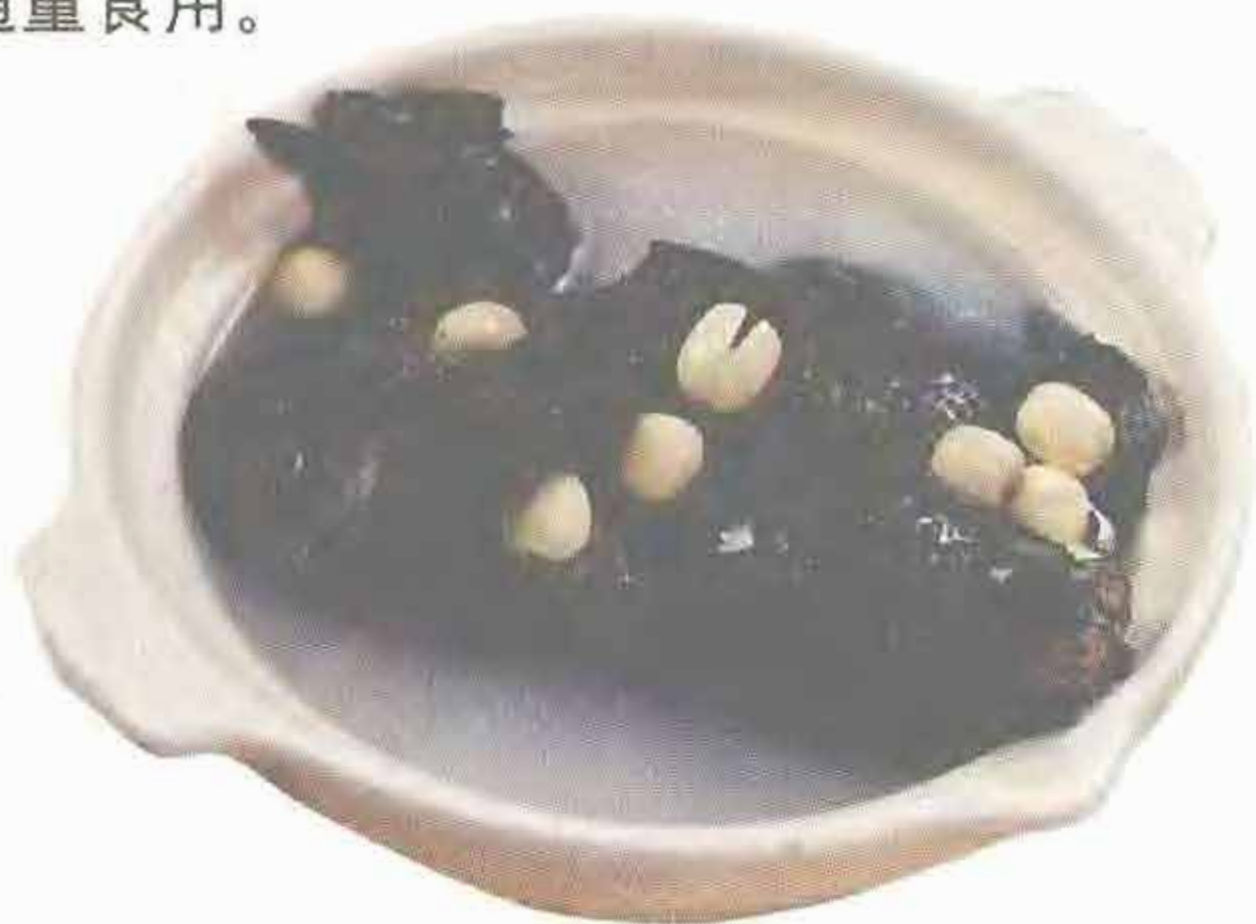
推荐药膳

黄芪炖乌鸡

【材料】 黄芪30克、白术20克、莲子50克，乌骨鸡1只。

【调料】 盐、鸡精各适量。

【做法】 ①将乌骨鸡宰杀去毛及内脏后洗净。②黄芪、白术用布包好，塞入鸡腹内，放入炖锅中。③放入莲子，加适量水，用文火炖至鸡肉烂熟。④拣去药包，吃鸡肉、莲子，喝汤，随量食用。



功用解析

乌骨鸡性平、味甘，有补虚、益气、健脾、固肾之功，凡体质虚弱的妇女白带过多者，宜常食之。

甲鱼香菇煲

材料 甲鱼1只、香菇10朵、火腿少许。

调料 料酒、姜片、葱花、鸡精各适量。

做法

- 1.香菇浸软洗净；火腿洗净切片备用；甲鱼剖肚去脏，洗净切小块。
- 2.将甲鱼、香菇、火腿片放入沙锅中，加入水、料酒、姜片，用小火焖烧一个半小时，然后加葱花、鸡精，稍炖极可。



营养师建议

★★★甲鱼肉味甘性凉，细嫩鲜美、肥而不腻，富有营养，具有滋阴凉血、益气补虚的功效，对于女性崩漏带下有辅助食疗作用。

马齿苋鸡蛋白

材料 鲜马齿苋100克、鸡蛋2个。

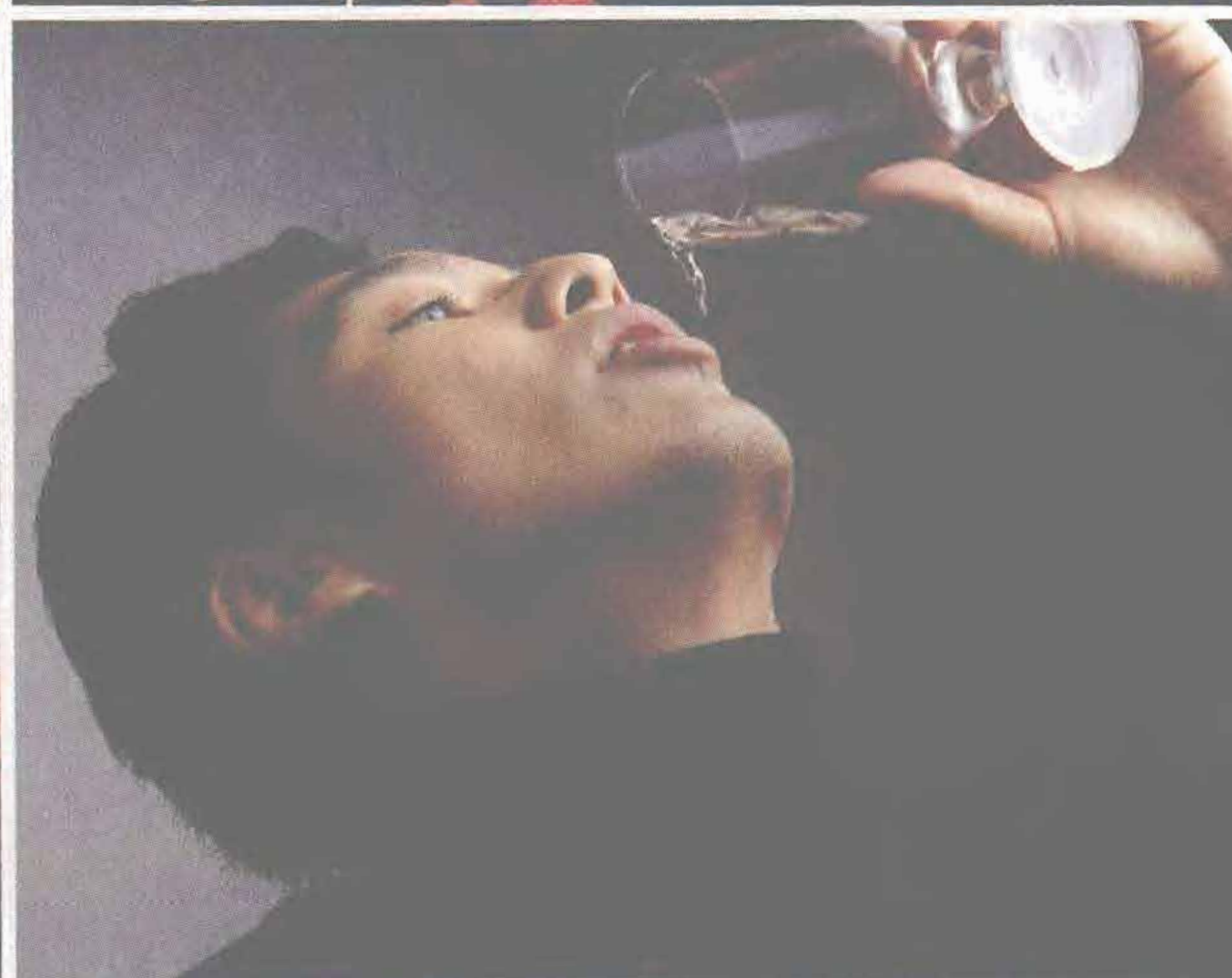
做法

- 1.马齿苋捣汁。
- 2.将鸡蛋煮熟。
- 3.取蛋白与马齿苋汁同加热即可。



功用解析

马齿苋味酸、性寒，具有清热利湿、散血消肿、凉血解毒之功效。动物实验发现对子宫有兴奋作用；鸡蛋白味甘性凉，入肺、脾经，功能润肺利咽、清热解毒，现代研究鸡蛋白含大量的去甲肾上腺素、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、核黄素等；二者合用清热解毒、利湿止带。



Nanxing Changjianbing Yufang Tiaoli Shipu

第四章

男性常见病 预防调理食谱

NANXING CHANGJIANBING
YUFANG TIAOLI SHIPU

Chapter04

男性常见病预防调理食谱

阳痿、早泄



阳痿一般指阴茎不能勃起或勃起不坚，不能插入阴道，通常发生在性交的准备阶段，但有时发生在性交的重要时刻，阴茎突然变软；或者能勃起但不能保持到射精。一次也未能将阴茎插入阴道者称为原发性阳痿；曾经有过成功的经验，其后发生阳痿的，称之为继发性阳痿；有的只在特定场合及对特定对象时才发生阳痿，称之为境遇性阳痿。早泄是指性交时男子勃起的阴茎正当插入阴道或刚刚插入阴道尚未抽动时便已泄精，继而阴茎变软不能完成性交，是男性性功能障碍的最常见病症之一。

在饮食上，患者一般不需有什么忌口，但最好能戒烟、酒。适当地多吃些壮阳的食物，含锌食物，含精氨酸食物，像羊肉、狗肉、动物鞭、肾，都能有助于提高性功能，达到理想的效果。

自测卡片

- ☐ 性欲望很低
- ☐ 性生活时阴茎勃起的硬度不能插入阴道
- ☐ 性生活时从阴茎插入阴道直到射精不到2分钟
- ☐ 对性生活质量不满意
- ☐ 对圆满地完成性生活没有自信
- ☐ 性生活感到焦虑、紧张或不安

松仁玉米

材料 松仁 50 克、嫩玉米粒 200 克、胡萝卜 20 克。

调料 葱花、姜末、料酒、高汤、盐、水淀粉各适量。

做法

- 嫩玉米粒入沸水焯烫，捞出沥干；松仁用油炸香炸酥；胡萝卜切成丁，过油。
- 锅置火上，放油烧热，下葱花、姜末爆香，加入料酒、盐、高汤，开锅后放入玉米粒、胡萝卜丁翻炒熟，用水淀粉勾芡，撒入松仁翻匀即可。

核桃仁炒韭菜

材料 韭菜 150 克、核桃仁 50 克。

调料 盐适量。

做法

- 韭菜择洗干净，切段。
- 锅置火上，放油烧至三成热，放入核桃仁炸焦黄，再放入韭菜段翻炒至熟，加盐调味即可。





三色虾仁

● **材料** 虾仁150克、鸡蛋2个、豌豆20克。

● **调料** 姜丝、料酒、盐、胡椒粉、淀粉各适量。

做法

1. 虾仁洗净，加入淀粉、料酒、油、胡椒粉、盐拌匀入味；鸡蛋打散；豌豆洗净，煮熟。
2. 锅置火上，倒油烧热，放入虾仁滑熟，捞出控油。
3. 锅中留底油烧热，倒入鸡蛋液，炒散，放入虾仁、豌豆、盐炒至热透即可。

核桃猪腰

● **材料** 猪腰1副、核桃仁50克。

● **调料** 盐适量。

做法

1. 猪腰洗净，去臊腺，切花刀，再切片，入沸水氽烫，捞出沥干。
2. 锅置火上，放水烧开，放入猪腰片、核桃仁，炖熟后盛出，蘸盐食用即可。

推荐食材

狗肉、羊肉、麻雀、核桃、牛鞭、羊肾、牛肉、猪肉、鸡肉、鸡肝、鳝鱼、海参、墨鱼、章鱼、蛋类、韭菜、花生、松子仁、山药、白果

软炸小明虾

● **材料** 小明虾300克、鸡蛋清1个。

● **调料** 料酒、花椒盐、盐、味精、淀粉各适量。

做法

1. 虾洗净去壳，取肉，放入碗中，加味精、料酒、盐稍腌一下，再放入鸡蛋清、淀粉拌匀上浆。
2. 锅置火上，放油烧热，将虾炸至金黄色捞出，装盘，配花椒盐蘸食即可。

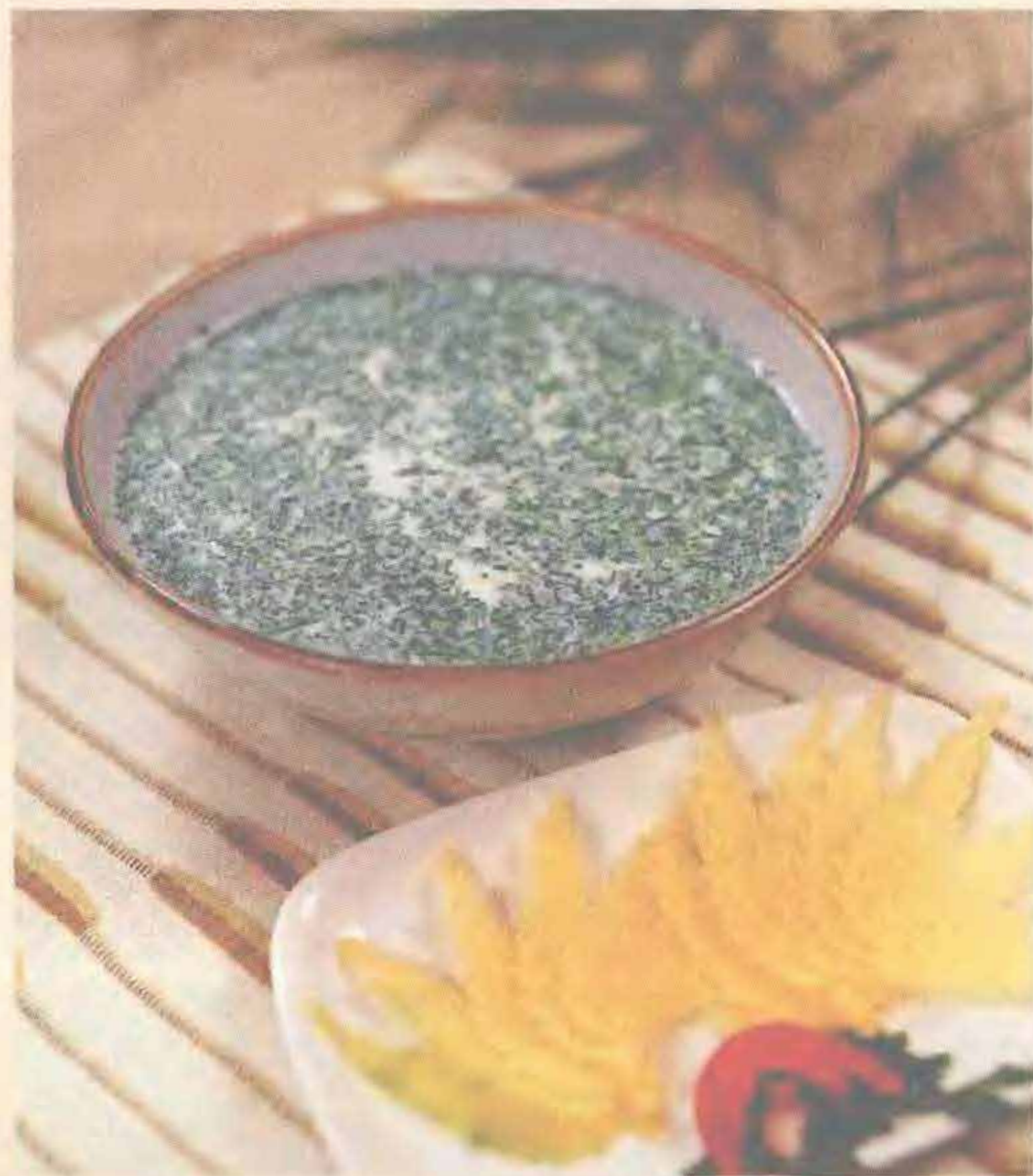
韭菜壮阳饮

● **材料** 韭菜50克、牛奶200克。

● **调料** 姜适量。

做法

1. 韭菜择洗干净，切段；姜去皮，切块。
2. 将韭菜段、姜块放入搅拌机中搅烂，取汁倒入牛奶中搅匀，上火煮沸即可饮用。



男性不育



男性不育症是指由于男性因素引起的不育。一般把婚后同居两年以上未采取任何避孕措施而女方未怀孕，称为不育症。男性不育分为性功能障碍和性功能正常两类，后者依据精液分析结果，可进一步分为无精子症、少精子症、弱精子症、精子无力症和精子数正常性不育。

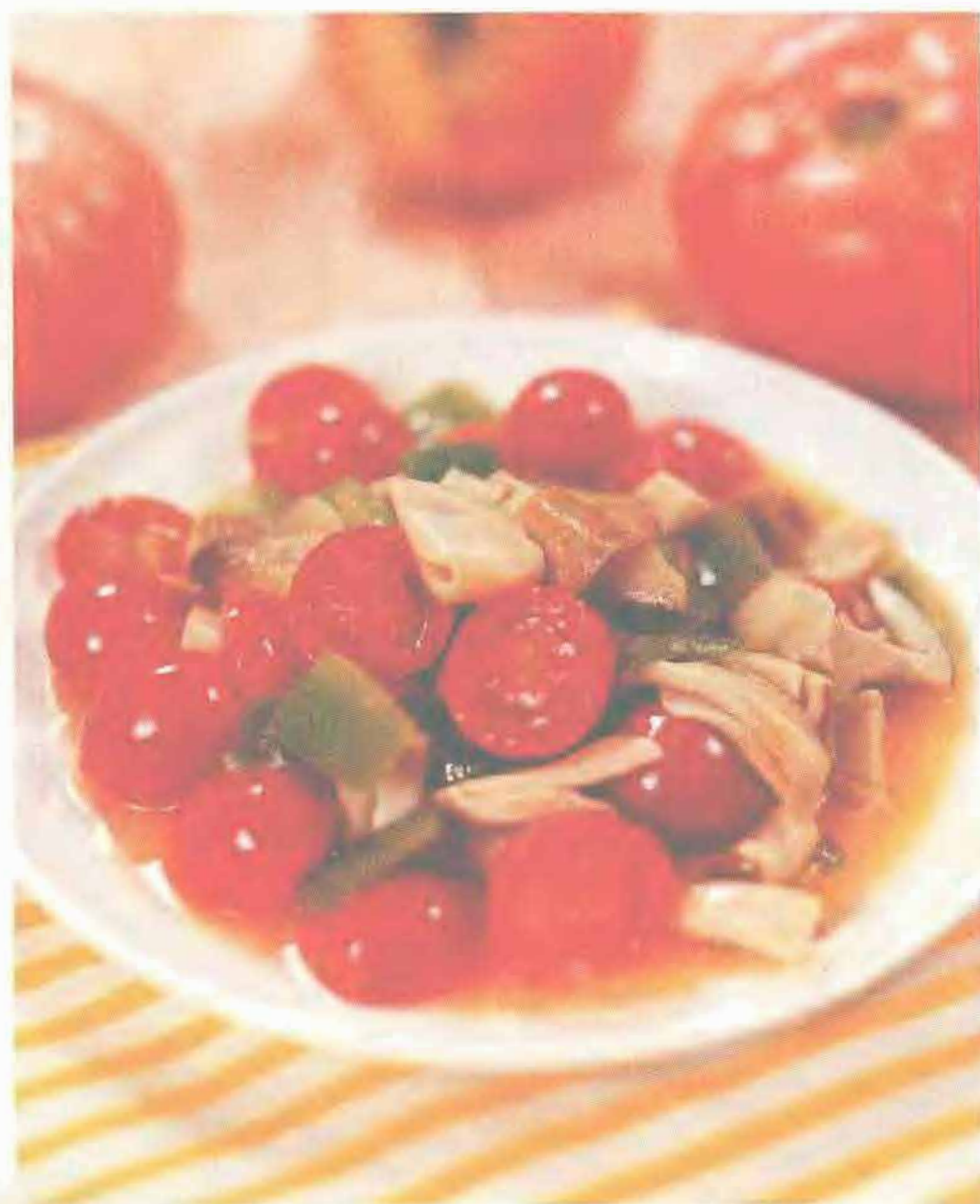
对于不育者，应该注意的是改变不良的饮食习惯，戒烟、戒酒，不要吃过于油腻的东西，不要偏食。可以尝试多吃些含优质蛋白质的食物，如各种动物性食物，并且适当摄入脂肪，补充维生素和微量元素，以增加机体的活力，从而增加成功受孕的可能性。

番茄草菇

- 材料** 番茄 150 克、草菇 200 克、青椒少许。
- 调料** 料酒、酱油、白糖、水淀粉、味精各适量。

做法

1. 番茄洗净，切块；草菇洗净，切半，焯水，捞出；青椒洗净，去蒂，切片。
2. 锅置火上，放油烧热，放入草菇、料酒、酱油翻炒，放入番茄块炒至将熟，放入青椒翻炒至熟，加白糖、盐、味精调味，用水淀粉勾芡即可。



推荐食材

Tuijian shicai

鸡、鸭、鱼、瘦肉、肝脏、蛋类、白菜、白萝卜、豆类、芥菜、韭菜、芹菜、茄子、苋菜、蒜苗、土豆、南瓜、黄瓜、青椒、番茄、鲜枣、山楂、苹果、香蕉、荔枝、糙米、核桃、枸杞

禁忌食材

Jinji shicai

猪脑、羊脑、兔肉、木耳、冬瓜、菱角、杏仁

专家解答

Q & A

Q 微量元素的摄入量与不育有关系吗？

A 近年来人们发现锌、铜等微量元素与男性生殖功能密切相关，它们不足或过多均可影响精液质量，导致不育或生殖内分泌障碍。缺锌会影响男子性功能和生育力，但过多也会影响精子生成。铜过多会抑制精子代谢。锰是维持正常生育功能所必需的，但过多也会损害人体。总之，许多微量元素对男子生育能力均有较大影响，即使是人体必需的，摄取过多也可能造成危害。



山药羊肉汤

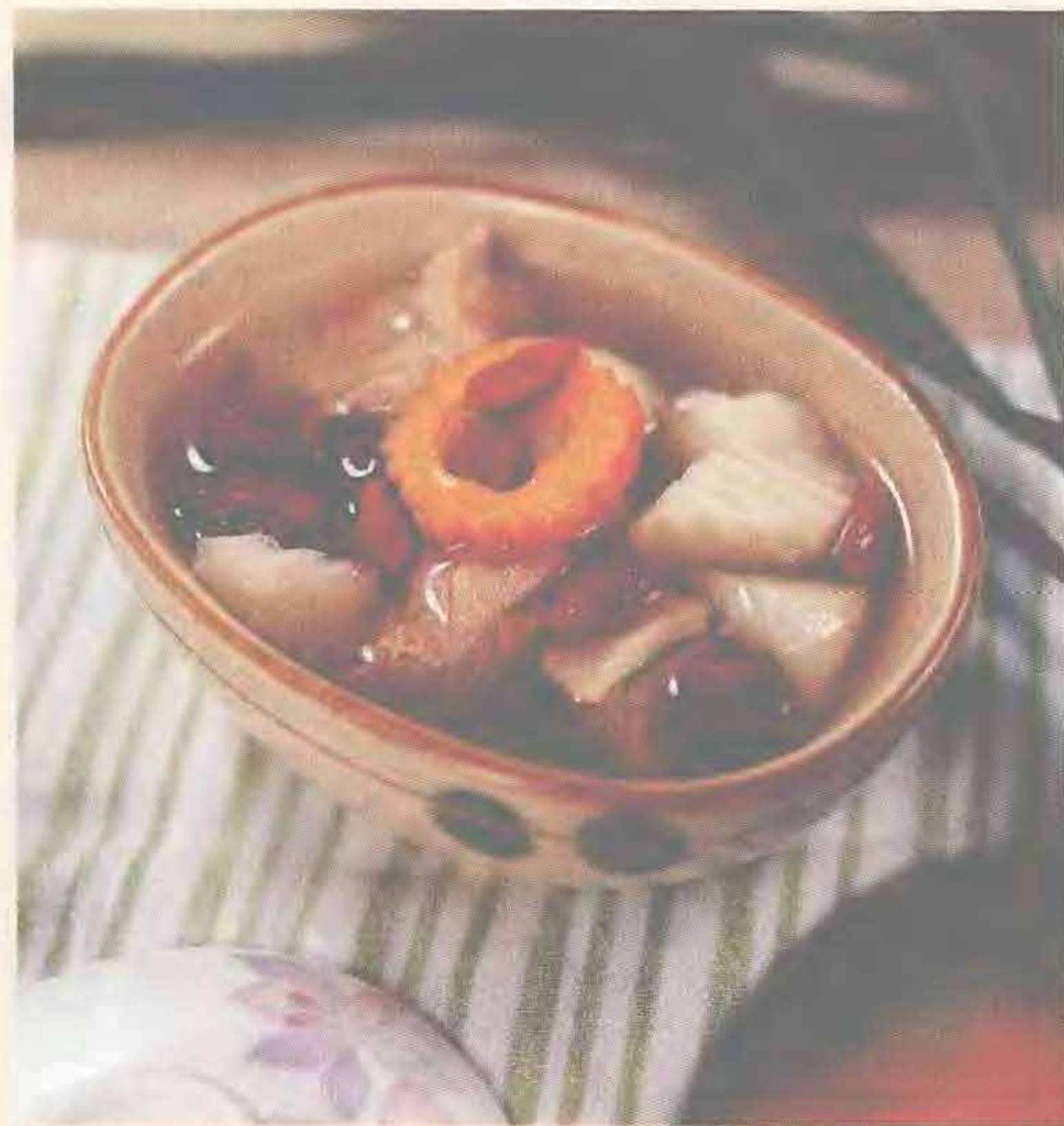
● **材料** 羊肉 200 克、山药 50 克、枸杞 10 克、红枣 20 克。

● **调料** 姜片、葱段、盐、料酒各适量。

做法

1. 羊肉洗净，切块，放入沸水中，加葱段、姜片、料酒氽烫去膻味；山药洗净，去皮切块；枸杞洗净；红枣洗净，泡涨。

2. 锅置火上，倒入适量清水，放入羊肉块、红枣大火烧开，转小火煮 40 分钟，加入山药、枸杞、盐煮至熟即可。



山药炖乳鸽

● **材料** 山药 50 克、乳鸽 1 只。

● **调料** 黄酒、盐、味精、葱、姜各适量。

做法

1. 山药洗净，切成片；乳鸽去毛及内脏，洗净；葱切段，姜切片。

2. 将乳鸽与山药放入锅内，加黄酒、葱、姜、盐、味精，隔水清炖 30 分钟即可。

营养师建议

★★★ 此菜具有滋阴益肾的作用，对于男性精子稀少、射精障碍很有好处。

杞子炒肉丝

● **材料** 枸杞 20 克、瘦猪肉 250 克。

● **调料** 植物油、黄酒、盐、葱、姜各适量。

做法

1. 枸杞洗净备用；猪肉洗净，切成丝；葱、姜切末。

2. 锅内放少许植物油，烧热后下枸杞、肉丝同炒。

3. 加黄酒、葱、姜、盐调味即可。

清炖龟肉

● **材料** 乌龟 1 只。

● **调料** 黄酒、盐、葱、姜各适量。

做法

1. 乌龟活杀，去壳、内脏，洗净，切成小块。

2. 龟肉置锅中，加清水、黄酒、葱、姜、盐，隔水清炖 50 分钟即可。

营养师建议

★★★ 此菜具有益肾、滋阴、填精的功效，对肾阴亏虚型男性不育症者有较好疗效。

推荐药膳

山药芡实粥

【材料】 山药、芡实各 50 克，韭菜 30 克，大米 50 克。

【调料】 盐适量。

【做法】 ① 山药洗净，去皮，切块；芡实洗净，泡 2 小时；韭菜洗净，切碎；大米淘洗干净。

② 锅置火上，倒入适量水煮开，放入芡实煮 10 分钟，放入大米煮 20 分钟，加入山药煮熟，放入韭菜末、盐煮开即可。



脱发



脱发主要分为神经性脱发、脂溢性脱发及两者的混合。神经性脱发是虚症，表现在头上气血失和，运行不畅，不能养发，使毛囊缺血缺氧，营养断流，迅速大面积脱落；脂溢性脱发一般称秃顶，是一种毛发进行性退化的现象，分早、中、晚三期。早期者出油多、痒、皮屑多，并持续不断地掉发，有的头皮发红，起小疙瘩；中期脱发严重，头顶稀疏；晚期头顶光滑或少量绒毛。

除了取决于特定的气候之外，饮食上的调养也可以在一定程度上改善脱发的状况。应该注意不要过多地吃冷饮，可以多喝些白开水；要注意摄取蛋白质，多吃些含铁、钙、维生素A等对头发有滋补作用的食物，如奶制品、豆制品，此外多吃些核桃、花生等坚果类食品，对促进头发生长也是很有益处的。

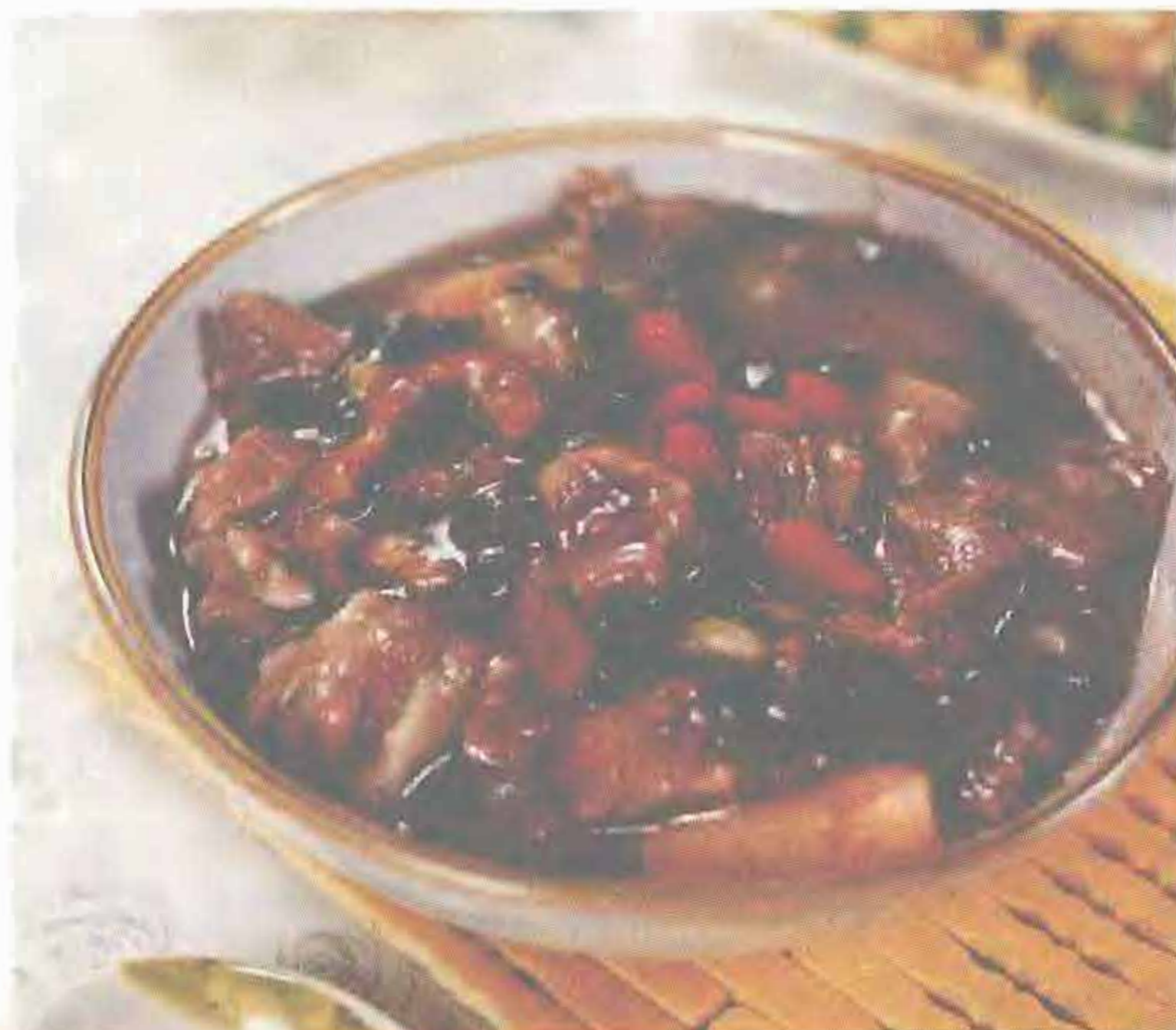
黑豆炖羊肉

材料 羊肉400克、黑豆50克、枸杞20克、山楂少许。

调料 姜片、盐、料酒各适量。

做法

- 1.羊肉洗净，切块，放入冷水锅中烧开，捞出冲净；黑豆洗净，放水中浸泡4小时；枸杞洗净；山楂洗净，去核，切片。
- 2.锅置火上，放入羊肉块、姜片、黑豆、料酒、适量水，大火烧开后，改用小火炖至八成熟，加入枸杞、山楂片、盐炖至熟即可。



琥珀核桃仁

材料 核桃仁100克、芝麻少许。

调料 白糖、植物油各适量。

做法

- 1.把核桃仁下入热油锅炸成金黄色，捞起待用。
- 2.炒锅内放适量白糖和水，小火熬开。
- 3.倒入核桃仁，搅拌数下，把火关闭后，继续翻炒核桃仁直至冷却，撒上芝麻即可。

营养师建议

★★★脂肪含量很高的核桃仁同时还含有维生素C、胡萝卜素、蛋白质、油脂、糖类等多种营养元素，经常食用可以使头发乌黑亮泽。

推

● Tuijian shicai

荐食材

牛奶、鸡蛋、鸡肉、瘦肉、鱼类、豆制品、芝麻、坚果、海带、紫菜、猴头菇

禁

● Jinji shicai

忌食材

冷饮、辣椒、烟、酒、糖、肥肉



新西兰鱼生

● **材料** 鲤鱼1条、白萝卜、柠檬、香菜、红椒、芝麻、花生碎、西芹各少许。

● **调料** 葱、姜、蒜、糖蒜、盐、鸡精、香油、酱油各适量。

做法

- 1.将鲜鲤鱼片成薄片，整齐地码入盘中。
- 2.剔下的鲤鱼皮用沸水焯一下，捞起后切成片；西芹、红椒切成丝，香菜切末；将鱼皮片、西芹丝、红椒丝、香菜末、芝麻拌匀，用盐、鸡精调味后，装盘，作为生鱼的配菜。
- 3.把葱、姜、蒜、白萝卜、柠檬、红椒、糖蒜切成细丝，拌入生鱼中，再用花生碎、香油、酱油调味拌匀即可。

营养师建议

★★★鲤鱼具有相当的滋补功能，对保持头发健康有一定作用。

奶汁猴头菇

● **材料** 猴头菇200克。

● **调料** 牛奶、盐、鸡精、水淀粉各适量。

做法

- 1.猴头菇洗净，切成大片，下入沸水中煮熟，待用。
- 2.锅内放适量牛奶和水，用盐和鸡精调味后，放入猴头菇，煮开后勾薄芡即可。

营养师建议

★★★猴头菇是出色的美发食品，对头发的生长有很好的促进作用。

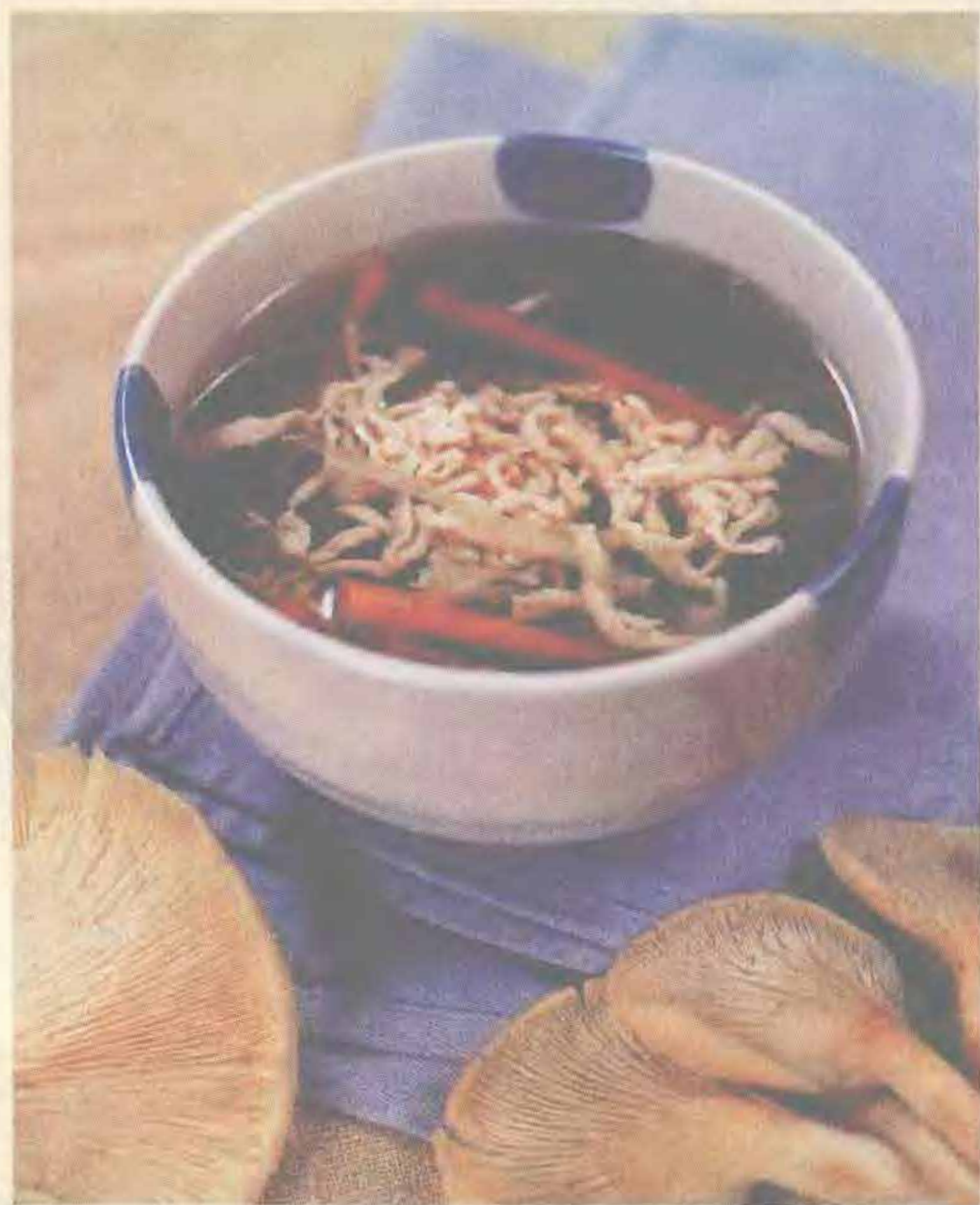
海带肉丝汤

● **材料** 海带丝100克、瘦猪肉60克、胡萝卜50克。

● **调料** 葱花、姜丝、盐、味精各适量。

做法

- 1.海带丝洗净；猪肉洗净，切丝；胡萝卜洗净。
- 2.炒锅倒油烧热，炒香葱花、姜丝，放入猪肉丝炒至变色，加入海带丝、胡萝卜丝翻炒，倒入适量清水烧开煮至熟，加盐、味精调味即可。



专家解答

Q 男人如何推迟秃顶？

A 改善脱发最根本的方法在于日常合理的护发与养发。一要勤梳头：每日早、中、晚梳头10次，可边梳边按摩头皮，最好用木梳或牛角梳；二要勤洗发：洗发可除去灰尘、止头痒，有利于头部皮肤的呼吸，以每周洗发4~7次为宜，洗发时应边擦边搓边按摩；三要合理饮食：多吃些富含铁、钙和维生素A以及对头发有滋补作用的食物；四要消除压抑感：平时生活要有规律，保持充足的休息和睡眠，愉快的心情可消除精神紧张感，防止头发早白早脱。

前列腺病



前列腺疾病主要有炎症、结石、前列腺痛、增生和癌症。主要症状为尿频、尿急、尿痛、排尿困难、夜尿增多、会阴部触痛、胀痛等。前列腺疾病容易引起早泄、遗精、血精、性欲减退、阳痿、丧失性功能，还可导致不育。慢性前列腺炎、前列腺增生如不及时治疗容易转变成前列腺肿瘤。

要保持前列腺健康，在饮食上，菜要清淡，每日盐的摄入量不超过6克，不喝咖啡、酒，不吃辛辣食物，每天应吃一个苹果或香蕉之类的水果，这对于前列腺健康是很有好处的。

自测卡片

- ☐ 排尿时尿道灼痛、可放射到阴茎头部、清晨尿道口有不洁分泌物
- ☐ 排尿困难，夜尿增多
- ☐ 会阴部触痛、胀痛
- ☐ 尿液混浊或大便后流白，出现终末血尿
- ☐ 后尿道会阴部和肛门部位潮湿发粘不适，重压有饱胀感，久坐、下蹲或大便时为重
- ☐ 性功能障碍、早泄
- ☐ 头晕、耳鸣、眼花、失眠多梦、忧郁

凉拌菠菜粉丝

- 材料** 菠菜500克、粉丝100克、花生碎少许。
- 调料** 盐、香油、醋、蒜各适量。

做法

- 1.菠菜择洗干净，入开水中焯一下，捞出过凉水，控干水分。
- 2.粉丝入开水中煮熟，蒜切末。
- 3.将焯好的粉丝和菠菜放入碗内，加入盐、醋、香油拌匀，撒上花生碎即可。

肉炒豆腐干

- 材料** 猪瘦肉50克、豆腐干200克。
- 调料** 植物油、盐、酱油、水淀粉、葱、姜各适量。

做法

- 1.瘦肉洗净切成丝，加入盐、酱油、水淀粉抓匀。
- 2.豆腐干切成细条，葱、姜切末。
- 3.锅内放少许植物油，烧热后下葱、姜末爆香，再下肉丝滑散，然后下豆腐干翻炒，出锅前撒盐调味即可。

营养师建议

★★★豆腐干所含的植物雌激素能保护血管内皮细胞，使其不被氧化破坏，经常食用能有效地预防骨质疏松和前列腺癌。

推荐食材

鸡肉、肝、贝类、鱼类、木耳、枸杞、菜花、番茄、圆白菜、土豆、胡萝卜、莴笋、菠菜、芹菜、蛋类、花生、黄豆、豆腐、芝麻、苹果、香蕉、葵花子、栗子、梨

禁忌食材

咖啡、酒、辣椒、胡椒、生葱、生姜



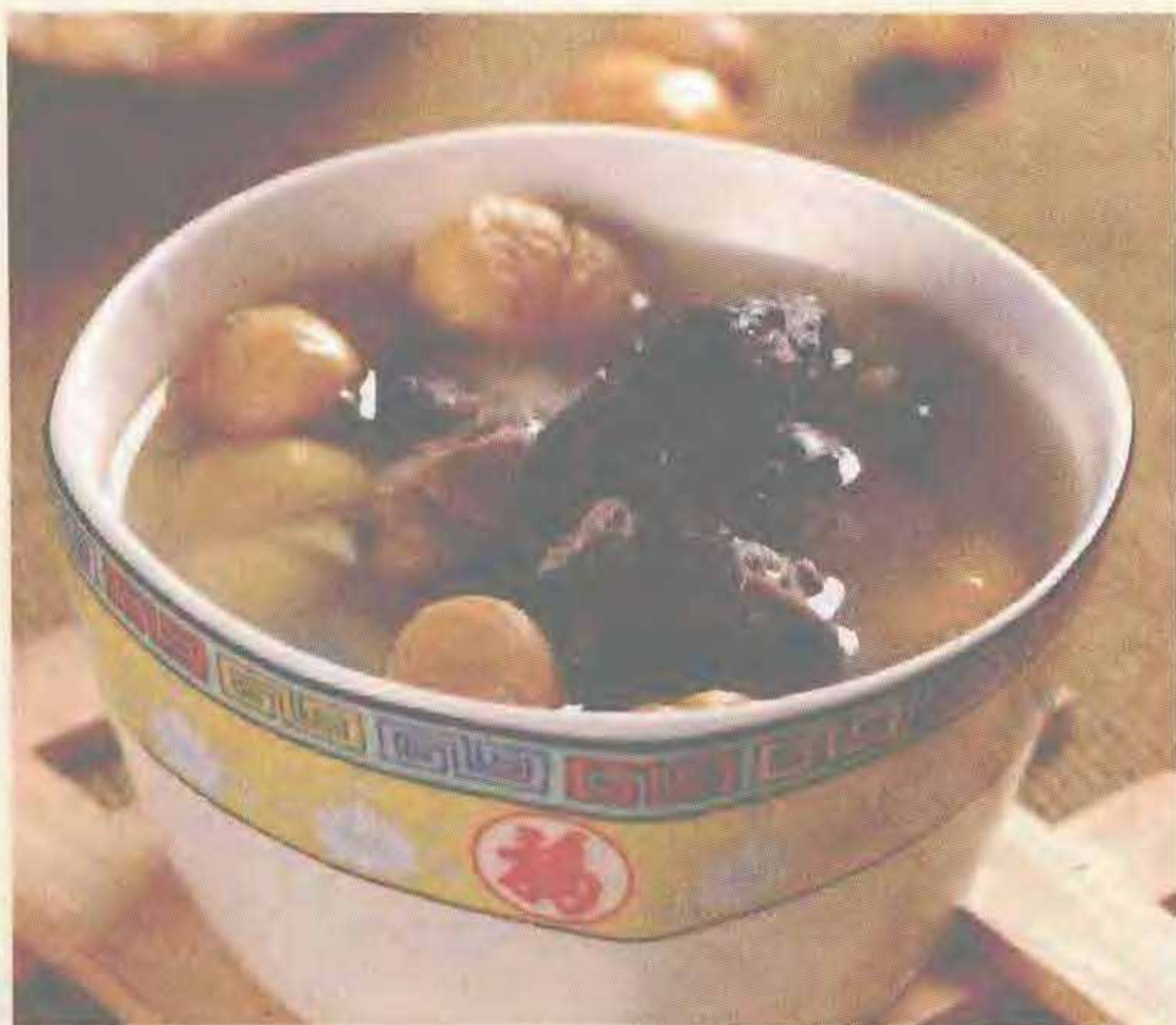
栗子蒸乌鸡

● **材料** 乌鸡1只、栗子20个。

● **调料** 盐适量、姜少许。

做法

- 1.将乌鸡去毛和内脏，切块，入开水中氽一下。
- 2.栗子去壳；姜切片。
- 3.将乌鸡与栗子、盐、姜放入大碗内，加适量水，上锅内蒸熟即可。



专家解答 Q&A

Q 防治前列腺病应该吃什么好？

A 多吃番茄有助于男士预防前列腺癌，并增强性能力。一些研究提示，男性一周吃5~10次番茄，其患前列腺癌的可能性减少一半。在蔬菜水果中，番茄中红色素含量最高，而人体内番茄红色素最高的部位集中在睾丸、前列腺、肾上腺等处，这些部位都与雄激素的分泌密切相关，而雄激素分泌量的多少直接影响男人的性能力。因此，多吃番茄有助于维持中老年男士们的性功能，也有助于预防前列腺癌。

胡萝卜炒鸡蛋

● **材料** 胡萝卜2根、鸡蛋2个。

● **调料** 植物油、盐各适量。

做法

- 1.胡萝卜洗净，切成丝；鸡蛋打散，加盐搅匀。
- 2.锅内放少许植物油，烧热后倒入鸡蛋，炒熟盛出。
- 3.锅内再放少许油，下胡萝卜翻炒，然后倒入鸡蛋，加盐调味即可。

营养师建议

★★★★胡萝卜素在体内的消化吸收率与所用油脂量有关，胡萝卜用足量食油烹制后比生食的营养价值高。

桃仁墨鱼汤

● **材料** 墨鱼200克、桃仁10克。

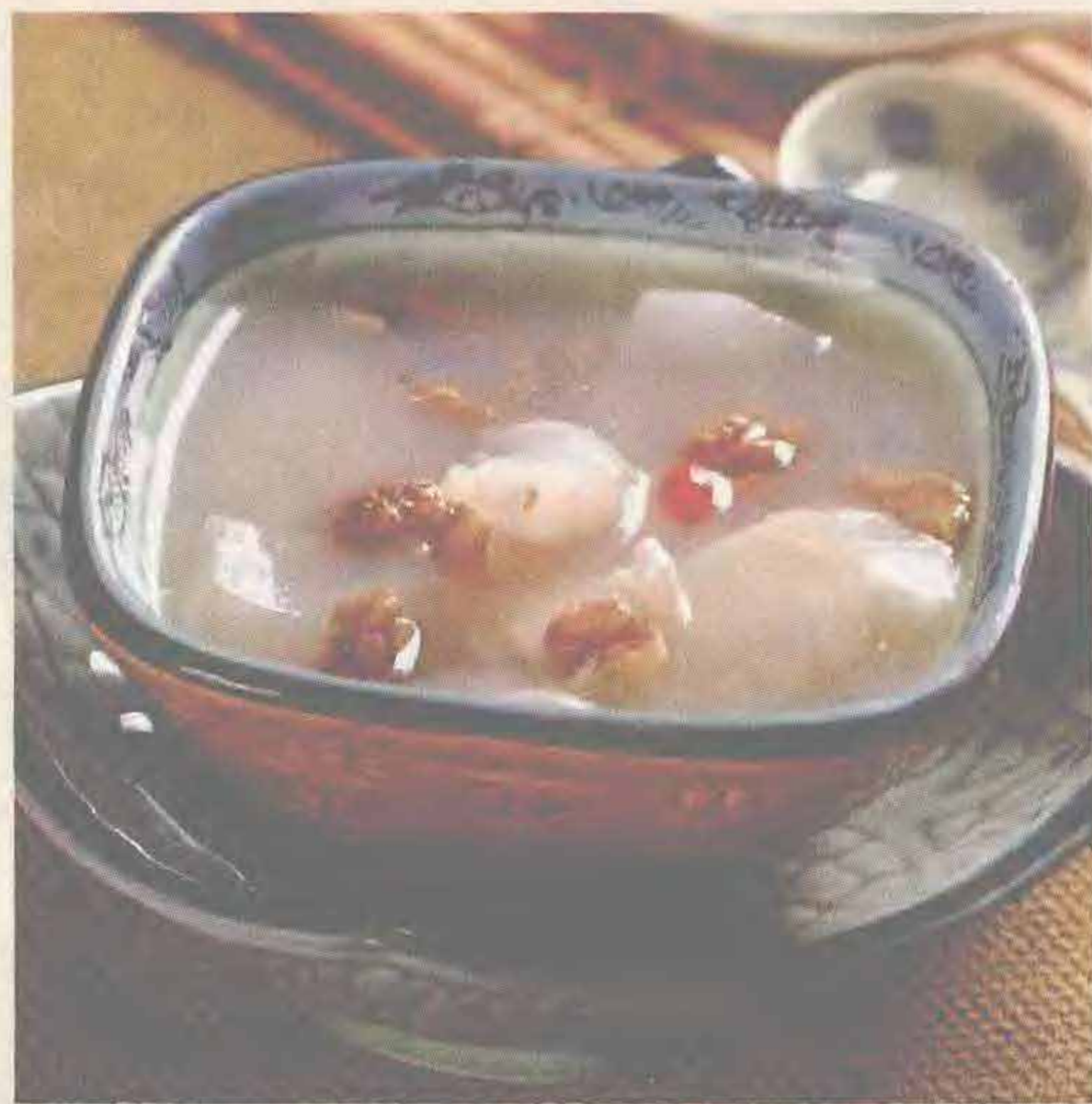
● **调料** 盐适量。

做法

- 1.将墨鱼洗净，切片。
- 2.墨鱼与桃仁一起放入锅内，加适量水煮熟。
- 3.加入盐调味即可。

营养师建议

★★★★此菜有健脾益气、补益脾肾的功效，前列腺炎患者可适当食用。



白菜炖粉条

材料 白菜 400 克、粉条 100 克。

调料 植物油、酱油、盐、葱各适量。

做法

- 1.白菜洗净切成块；粉条用温水泡软；葱切末。
- 2.锅内放少许植物油，烧热后下葱末爆香。
- 3.入白菜翻炒，加适量水，再放入粉条，炖至粉条熟后，加酱油、盐拌匀即可。

海米萝卜丝汤

材料 白萝卜 100 克、海米 50 克。

调料 盐、香油各适量。

做法

- 1.白萝卜洗净切成丝；海米用清水泡软。
- 2.将萝卜丝和海米放入沙锅内，加适量水烧开。
- 3.加入盐、酱油，炖 30 分钟即可。

营养师建议

★★★海米味甘、性温，具有补肾壮阳的作用，适合男性食用，也可以在一定程度上防止前列腺病的发生。

香菜龙鱼羹

材料 鱼肉 50 克，冬笋、草菇各 40 克，蛋清 1 个，鸡肝 20 克，香菜少许。

调料 盐少许。

做法

- 1.将鱼肉洗净，切成片。
- 2.冬笋、草菇和鸡肝洗净，用开水氽烫，分别切成小块。
- 3.锅内放适量水，下冬笋、草菇和鸡肝，加盐调味。
- 4.加入鱼肉，待煮沸后倒入蛋清推匀，撒上香菜即可。



木耳荸荠炒丝瓜

材料 木耳 3 朵、荸荠 6 个、丝瓜 1 根。

调料 植物油、盐各适量，葱少许。

做法

- 1.木耳用清水泡发，去掉根部和杂质，撕成小朵；荸荠去皮切成片；丝瓜去皮去瓤，切成片；葱切末。
- 2.锅内放少许植物油，烧热后下葱花爆香。
- 3.下丝瓜片翻炒，再放入荸荠和木耳，加盐调味即可出锅。



推荐药膳

参芪冬瓜汤

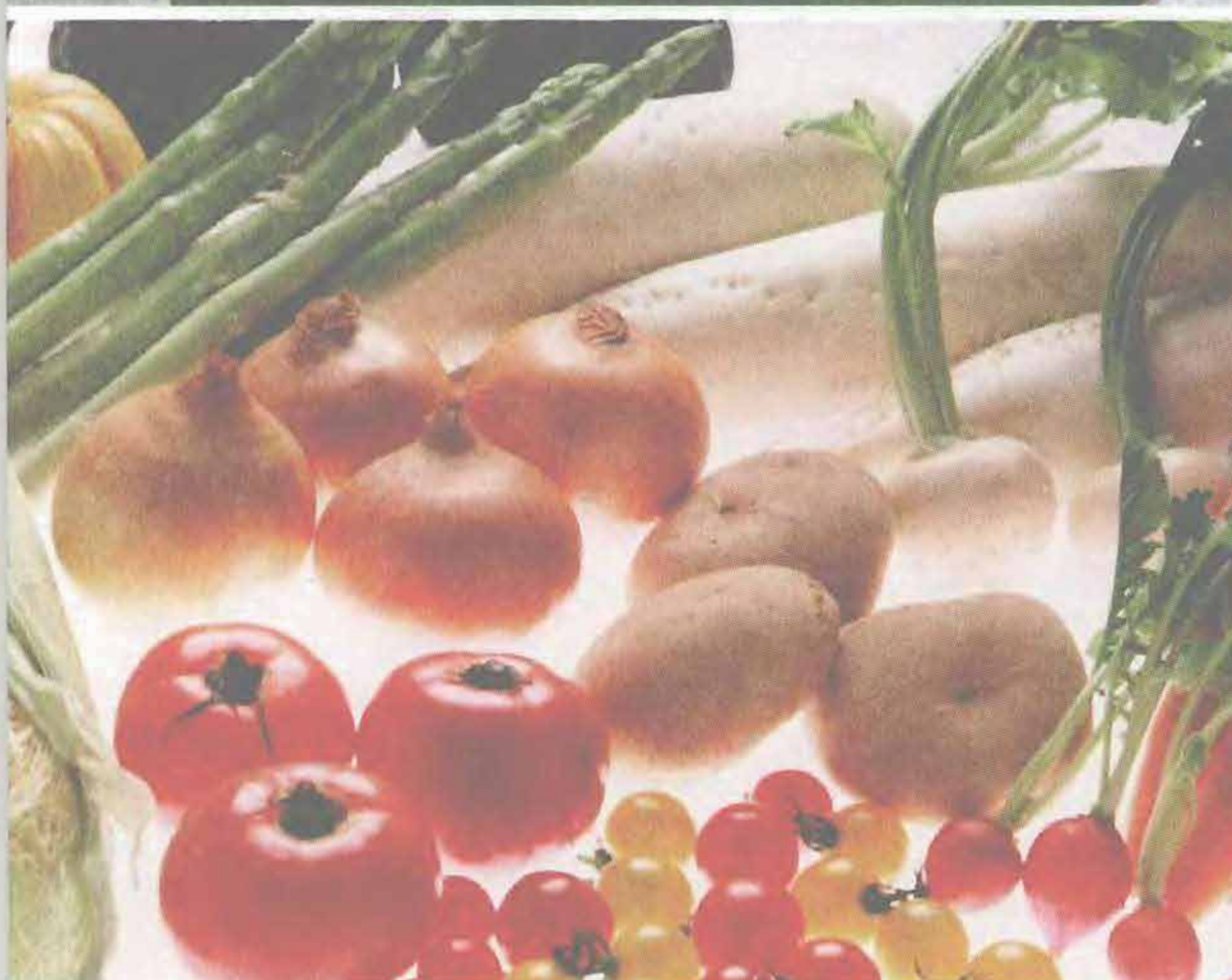
【材料】 党参 15 克、黄芪 20 克、冬瓜 50 克。

【调料】 味精、香油、盐适量。

【做法】 ①将党参、黄芪置于沙锅内加水煎 15 分钟，去渣留汁；②冬瓜放入沙锅的汤汁中，煮至冬瓜熟；③加味精盐调味，出锅前淋入香油即可。

营养师建议

★★★此汤有健脾益气、升阳利尿的功效，对前列腺很有好处。



Xiao'er Changjianbing Yufang Tiaoli Shipu

第五章

小儿常见病 预防调理食谱

XIAOER CHANGJIANBING
YUFANG TIAOLI SHIPU

Chapter05

小儿感冒咳嗽

孩子不能适应气候的骤变而反复感冒咳嗽，是由于孩子环境适应能力差，抵抗力薄弱，与小儿正处在生长发育未成熟阶段有关。主要表现为发热、流涕、咳嗽、咽痛、痰不易咳出、两颊潮红、睡眠不安。

对于患感冒咳嗽的孩子的饮食，应注意多吃些可口的、清淡的、有营养的饮食。如果是在冬天，则一定要吃热的饮食，如面条、片汤，不要吃甜食和油腻的食物。如果孩子发烧出汗，体液会消耗比较多，这时需要让孩子多喝水和果汁，多吃水果。按医生的指导在家服药、护理。

推荐食材

白菜、白萝卜、胡萝卜、甜橙、雪梨、百合、银耳、蜂蜜、枣、藕、山药、花生、薏米、牛肉、苋菜、菠菜、南瓜、动物肝脏、奶类、绿豆

禁忌食材

生姜、生葱、豆豉、冷饮、酸菜、泡菜、山楂、乌梅、白果、辣椒、大蒜、韭菜、茴香、芥菜

白萝卜炖大排

- **材料** 猪排 1000 克、白萝卜 500 克。
- **调料** 料酒、花椒、胡椒面、盐、葱段、姜片各适量。

做法

- 1.猪排剁成小块，入开水锅中焯一下，捞出用凉水冲洗干净，重放入开水锅中，放葱段、姜、料酒、花椒，用中火煮炖 90 分钟，捞出排骨。
- 2.白萝卜去皮，切条，用开水焯一下，去生味。
- 3.锅内煮的排骨汤继续烧开，投入排骨和萝卜条，炖 15 分钟，肉烂、萝卜软即成。

营养师建议

★★★白萝卜有“赛人参”的美称，可滋补润心、通气活血，小儿伤风感冒、咳嗽吐痰，吃此菜或喝汤后，可以立见功效。

葱醋粥

- **材料** 葱白 15~20 根、大米 30~50 克。
- **调料** 香米醋 5~10 毫升。

做法

- 1.先取连根葱白洗净，切成小段。
- 2.把米淘洗后，放入锅内，加水煮沸。然后加入葱段，煮成稀粥。
- 3.粥将熟时，加入香醋 5~10 毫升，稍搅即可。



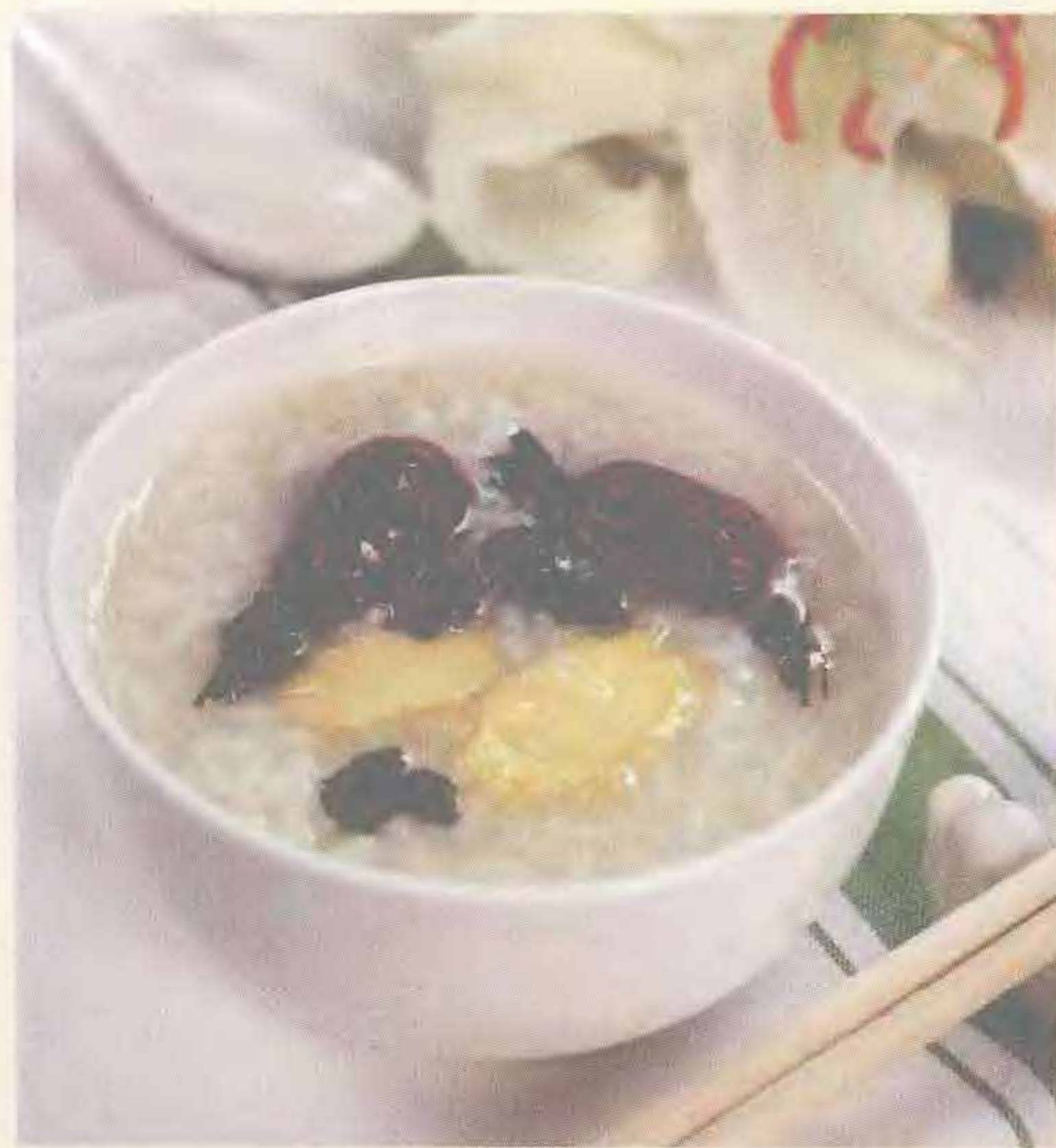


紫苏粥

材料 紫苏叶 10 克、大米 50 克、生姜 3 片、红枣 3 枚。

做法

先用大米煮粥，粥将熟时加入紫苏叶、生姜、红枣，趁热服用。



红枣炖花生

材料 红枣 10 枚、花生 50 克。

调料 白糖少许。

做法

1. 红枣洗净，去核。
2. 红枣与花生一起放入锅内，加适量水炖煮 30 分钟，加少许白糖即可。

营养师建议

★★★花生被誉为“植物肉”，具有悦脾和胃、润肺化痰、清咽止痒等功效，很适宜患感冒的孩子食用。

银耳蒸鸭蛋

材料 银耳 1 朵、鸭蛋 1 个。

做法

1. 银耳用清水泡发，去除根蒂，撕成小片。
2. 鸭蛋磕入碗中，打散，放入银耳搅匀。
3. 将调制好的银耳蛋液上锅蒸 20 分钟即可。

营养师建议

★★★此菜也可加适量冰糖炖服，具有滋阴降火的功效，而且美味爽口，适合小儿食用。

白菜绿豆饮

材料 白菜根数个、绿豆 30 克。

调料 白糖适量。

做法

1. 将绿豆洗净，放入锅中加水，用中火煮至半熟。
2. 白菜根洗净，切成片，加入绿豆汤中。
3. 煮至绿豆开花、菜根烂熟，即成白菜绿豆汤，饮用时可以加入白糖调味。

营养师建议

★★★白菜有养味生津、利小便、清肠道等功能，菜根作用更显著。绿豆能清热解毒，利小便。此汤主要有清热解毒作用，用于小儿风湿感冒出汗不彻、发热口渴、小便短赤等症。

专家解答 Q & A

Q

如何使孩子不感冒或少感冒？

A

(1) 增加户外活动时间，每日不少于 2 小时。(2) 衣着要适当，根据天气及时增减衣被。(3) 要吃好早餐。(4) 饭前、吃东西前一定洗手，严防经食物传播感冒。(5) 尽量保持室温相对恒定。(6) 着凉之后，应该马上到暖室暖和一会儿，同时喝些热开水或热汤或牛奶。(7) 家里或幼儿园有人感冒，立即隔离。(8) 感冒多发或流行时，减少外出，不要到公共场所去，以防止传染。

萝卜饼

材料 白萝卜250克、面粉250克、猪瘦肉100克。

调料 盐、五香粉、植物油、姜、葱各适量。

做法

- 1.萝卜去皮剁碎，猪肉剁成末，姜、葱切末。
- 2.将面粉中加入水，搅成糊状，然后倒入萝卜末和肉末、葱姜末，再撒入盐、五香粉拌匀。
- 3.平底锅内放少许植物油滑锅，舀一勺面糊倒入锅内，摊成饼状，烤熟即可。

杏仁猪肺汤

材料 猪肺、白萝卜各1个，杏仁9克。

做法

猪肺、白萝卜分别洗净，切块，加杏仁共炖，烂熟后食用。

功用解析

杏仁止咳；猪肺味甘、性微寒，入肺经，滋阴养肺。这道菜有健脾益气、补肺止咳的功效。



七彩豆腐煲

材料 豆腐200克、胡萝卜1根、豌豆50克、甜玉米粒50克、芹菜1根。

调料 盐、植物油、水淀粉香油各适量，姜少许。

做法

- 1.豆腐、胡萝卜切丁，用沸水将豆腐丁、豌豆、甜玉米粒、胡萝卜丁焯一下；姜切片。
- 2.锅内放少许植物油，下入姜片炒香，加适量水，放入焯过的豆腐丁、豌豆、甜玉米粒、胡萝卜丁，用小火煨3分钟，加盐，淋入水淀粉勾芡，最后淋少许香油即成。

白蘑菇炒鸡蛋

材料 白蘑菇200克、鸡蛋3枚。

调料 盐、植物油各适量，葱少许。

做法

- 1.白蘑菇洗净，用沸水焯一下；鸡蛋打散；葱切粒。
- 2.锅内放少许植物油，倒入鸡蛋液炒熟。
- 3.下入白蘑菇翻炒，撒入盐，撒上葱粒即可。

营养师建议

★★★白蘑菇具有益肠胃、化痰理气的功效，对人体，尤其是小儿的身体有不错的保健作用。

豆腐葱花汤

材料 豆腐2块、葱2根。

调料 植物油、盐、酱油、香油、味精、姜各少许。

做法

- 1.豆腐切成小块，在清水中浸泡半小时；葱切碎，姜切片。
- 2.将豆腐块放入油锅中稍煎，加入适量清水，同时放进葱花、姜片、酱油。
- 3.煮沸后再煮20分钟，淋入香油，撒上味精即可。

营养师建议

★★★此汤有散寒清热的功效，可用于治疗小儿外感风寒、内有胃热、咽痛声嘶等症。



鱼肉松

● **材料** 鱼肉 75 克。

● **调料** 植物油、酱油、盐、白糖、料酒各少许。

做法

1. 将鱼肉洗净，放在锅内蒸熟，去骨、去皮。
2. 将锅放在小火上，加入植物油，把鱼肉放入锅内，边烘边炒。
3. 至鱼肉香酥时，加入盐、料酒、白糖，再翻炒几下，即成鱼松。

营养师建议

★★★ 此菜香甜松软、营养丰富，可伴粥、饭、馒头、面包等食用，非常适合小孩感冒恢复期食用。

蔬菜小杂炒

● **材料** 土豆 1 个、蘑菇 2 朵、胡萝卜 1 根、木耳及山药各 15 克。

● **调料** 植物油、盐、味精、香油、水淀粉各少许。

做法

1. 将所有原料洗净，切成片。
2. 炒锅放在火上，放入少许油，烧热后放入胡萝卜片、土豆片和山药片，煸炒片刻，再放入适量水。
3. 烧开后加入蘑菇片、木耳和少许盐，烧至原料酥烂。
4. 加味精，然后用水淀粉勾芡，再淋上少许香油即成。

鱼肉蒸豆腐

● **材料** 鱼肉 100 克、豆腐 300 克。

● **调料** 盐适量。

做法

1. 鱼肉洗净，切成片，加盐拌匀；豆腐切块。
2. 将豆腐和鱼片放入大碗内，加少许水和适量盐，上锅内蒸 30 分钟即可。

营养师建议

★★★ 此菜软嫩适口、营养丰富，适合儿童感冒恢复期食用。

山药焖鸡肉

● **材料** 鸡 1 只、山药 200 克。

● **调料** 盐、料酒各适量，姜少许。

做法

1. 鸡洗净，剁成块，入开水中氽一下；山药去皮，切成块。
2. 锅内放入鸡块和山药，加适量水，炖 1 小时。
3. 加适量盐和料酒，炖 30 分钟即可。

营养师建议

★★★ 鸡肉是小儿病中比较有益的食物，但鸡屁股是淋巴最为集中的地方，也是储存病菌、病毒和致癌物的仓库，应弃掉不要。

桃仁拌青笋

● **材料** 核桃仁 10 克、莴笋 1 根。

● **调料** 盐、香油各适量。

做法

1. 莴笋去皮洗净，切成丝，放入开水中焯一下。
2. 将莴笋和核桃仁放入碗中，加盐、香油拌匀即可。

营养师建议

★★★ 核桃仁是一味补益药，有健肾、补血、润肺、益胃、通络、散寒等功效，对患感冒的小儿同样适用。

山药牛肉丝

● **材料** 山药 200 克、牛肉 100 克。

● **调料** 植物油、盐各适量，姜少许。

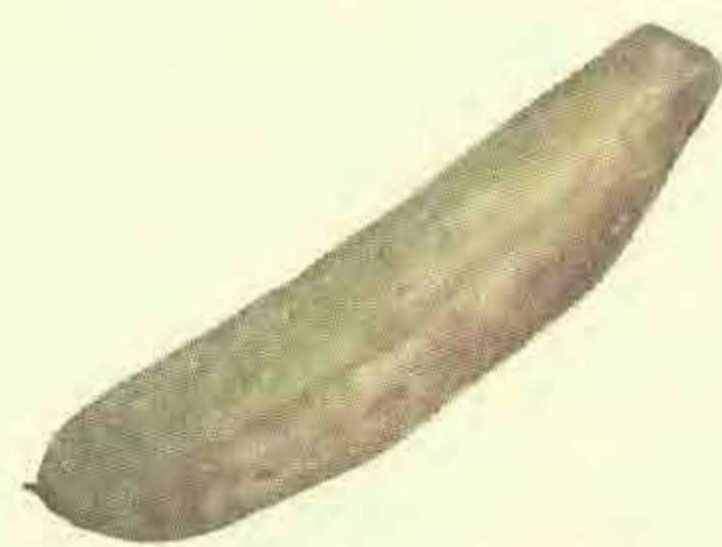
做法

1. 山药去皮洗净，切成丝；牛肉切成丝；姜切丝。
2. 锅内放少许植物油，烧热后下姜丝爆香。
3. 放牛肉丝煸炒，再下山药丝翻炒，加盐炒匀即可。

营养师建议

★★★ 山药含有黏蛋白、淀粉酶、皂甙、游离氨基酸、多酚氧化酶等物质，具有滋补作用，是小儿病后康复食补的佳品。

小儿肺炎



小儿肺炎主要是指婴幼儿常得的支气管肺炎，常常发生在上呼吸道感染，如伤风感冒或者咽炎后，也可能在麻疹、百日咳等病之后合并成肺炎。小儿肺炎多为急起发病，主要症状为发热、咳嗽、睡眠不安，或见轻度腹泻、胃口不开、恶心呕吐，以后突然出现气紧、鼻扇，严重的四周青紫、心率增快，或嗜睡神迷，或烦躁不安，肺部可以听到中、小水泡音。肺炎按病程分为急性肺炎、迁延性肺炎、慢性肺炎3种类型。按病原体分为细菌性肺炎、支原体肺炎、真菌性肺炎、病毒性肺炎等。

预防小儿肺炎，在饮食方面要注意安排合理的饮食结构，防止营养不良和饮食失调，供给充足的维生素和必需的蛋白质。患肺炎的孩子，应该多吃营养丰富、容易消化而又清淡的食物，如丝瓜、黄瓜、银耳等，多吃水果，多饮水，以保持排便通畅，这对身体的复原都是非常重要的。

自测卡片

- ☐ 嗜睡、精神萎靡、烦躁不安
- ☐ 有频发的阵咳、气急
- ☐ 有白色黏稠痰，不易咳出
- ☐ 起病急，体温 39℃ 以上
- ☐ 食欲减退，有时呕吐、腹泻
- ☐ 心跳加快、面色苍白或青紫

三仁粥

材料 桃仁 10 克、薏米 30 克、冬瓜子仁 30 克、粳米 60 克。

做法

1. 将桃仁、薏米捣烂、冬瓜子仁捣碎，加水研磨，去渣留汁。
2. 上述材料与粳米加水煮成粥，每日晨起服食最佳。

营养师建议

★★★桃仁可止咳平喘，薏米可解热、镇静、镇痛，冬瓜仁能润肺化痰、利水除湿，三物同米煮粥，有止咳除痰的功效，可用于辅助治疗小儿肺炎、痰热咳嗽等症。

白菜柚子汤

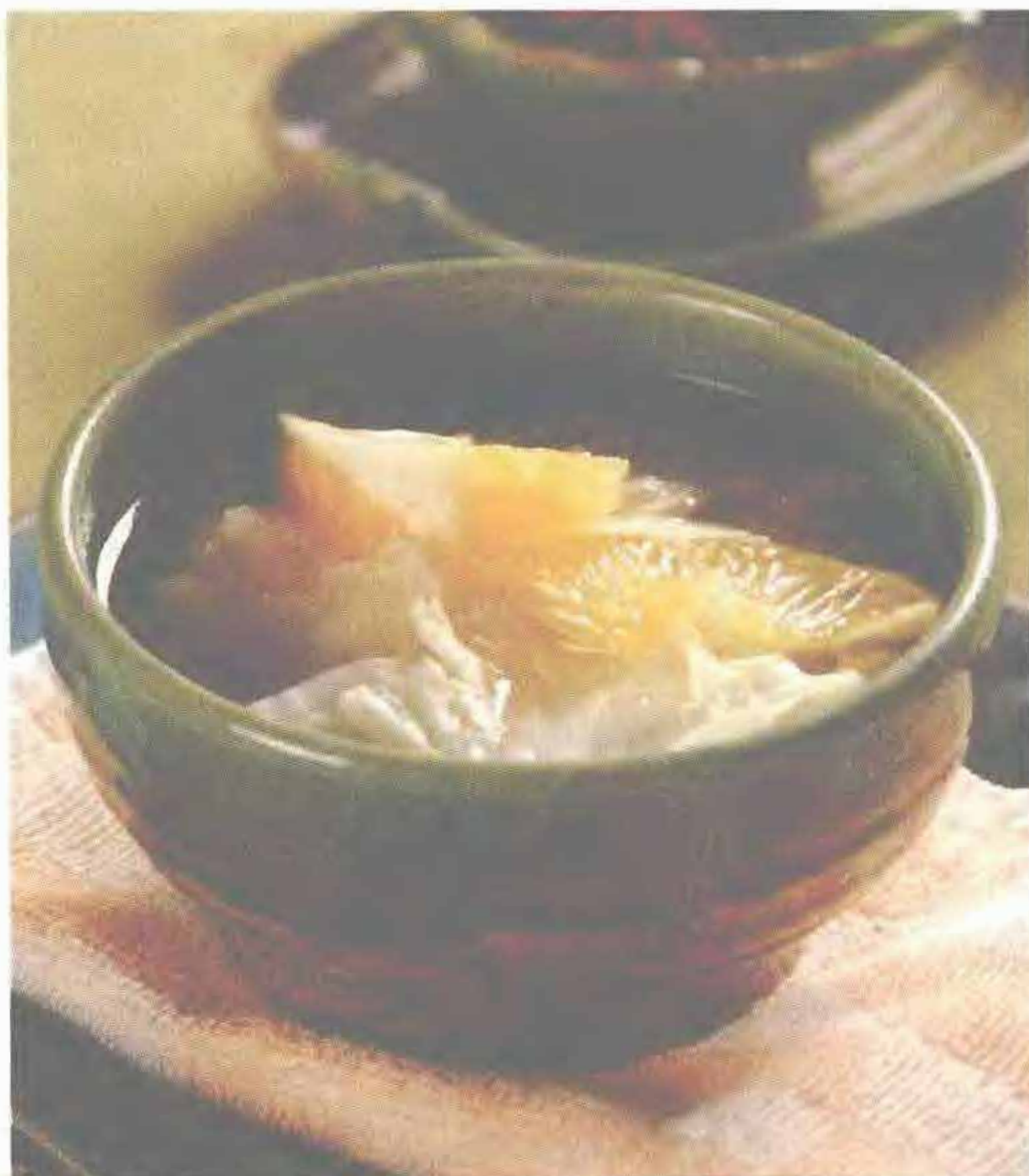
材料 柚子肉 5 瓣、白菜 60 克。

做法

将柚子肉与白菜加水煮汤即可。

营养师建议

★★★此汤每日 1 剂，分两次服用，可益气养阴、润肺化痰，对小儿肺炎有很好的调理作用。





杏仁苹果豆腐羹

● **材料** 豆腐3块、杏仁24粒、苹果1个、冬菇4个。

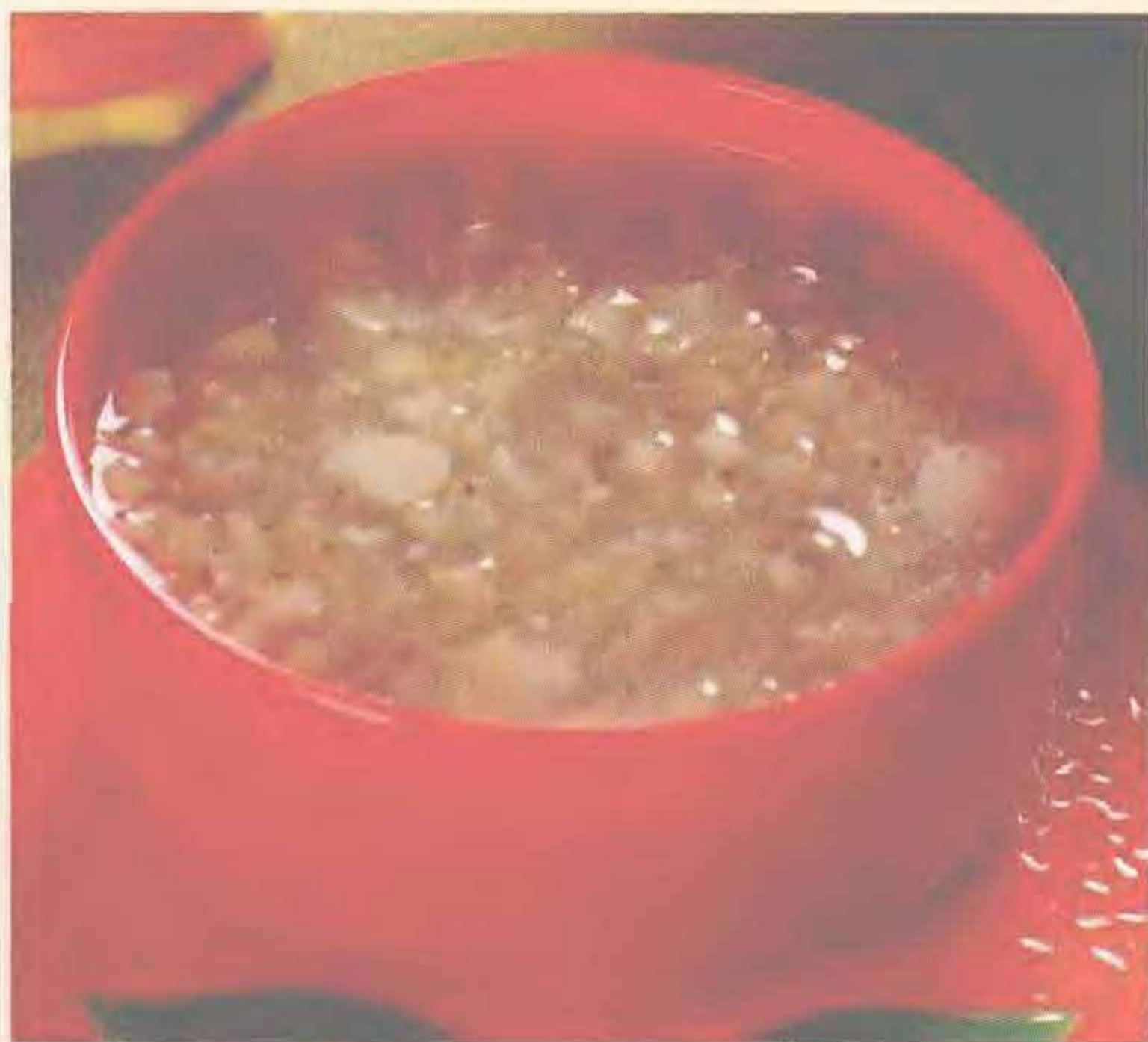
● **调料** 盐、植物油、白糖、味精各少许，水淀粉适量。

做法

- 1.将豆腐切成小块，置水中泡一下捞出。
- 2.冬菇洗净，切碎，搅成蓉，和豆腐、水煮至滚开，加上盐、植物油、白糖，再淋入水淀粉调成芡汁，制成豆腐羹。
- 3.杏仁用温水泡一下，去皮；苹果洗净去皮切成粒，与杏仁搅匀。
- 4.豆腐羹冷却后，加上杏仁、苹果糊、味精拌匀即可。

营养师建议

★★★这道菜软糯清香、嫩滑可口，适合婴幼儿病中调理食用，既美味又健康。



蔬菜泥

● **材料** 绿色蔬菜10克。

● **调料** 牛奶、玉米粉各适量。

做法

- 1.将绿色蔬菜嫩叶部分煮熟或蒸熟后，磨碎、过滤。
- 2.取蔬菜汁与少许水放入锅中，边搅边煮。
- 3.加入牛奶和玉米粉，继续加热搅拌，煮成泥状即可。

丝瓜粥

● **材料** 丝瓜500克、粳米100克、虾米15克。

● **调料** 姜、葱各适量。

做法

- 1.丝瓜洗净，去瓢切块备用；粳米洗好备用。
- 2.锅内加水，上火烧沸，倒入洗好的粳米煮粥。
- 3.将熟时，加入丝瓜块和虾米及葱、姜烧沸入味即可。

营养师建议

★★★丝瓜味甘性凉，能清热、凉血、解毒，与粳米、虾米煮粥，有清热和胃、化痰止咳的作用。

推

● Tuijian shicai

推荐食材

牛奶、丝瓜、荸荠、银耳、蜂蜜、绿叶蔬菜、梨

禁

● Jinji shicai

禁忌食材

鱼、鸡蛋、糖、辣油、胡椒、鱼肝油、松花蛋黄、蟹黄、鲫鱼子、西瓜、冷饮、乌梅

推荐药膳

川贝雪梨煲猪肺

【材料】川贝10克、雪梨2个、猪肺250克。

【调料】白糖少许。

【做法】①雪梨去皮切块；猪肺切块；②猪肺漂去泡沫，与雪梨块、川贝同放入沙锅内，加少许白糖和适量清水，小火熬煮3小时即可。



功用解析

此汤适用于阴虚痰热者食用，对于小儿肺炎有很好的调养作用。

鸡粒椰汁烩南瓜

材料 鸡肉 75 克、南瓜 300 克。

调料 盐、淀粉、植物油、白糖各适量，椰汁半杯。

做法

1. 鸡肉洗净，抹干水，切小粒，加盐、淀粉腌 10 分钟。
2. 南瓜去皮去瓢，洗净，切块上锅蒸 20 分钟至软。
3. 烧热锅，放少许植物油，下鸡肉炒数下，再下南瓜及盐、白糖炒匀。
4. 将椰汁煮滚，然后将炒好的南瓜鸡肉盛入椰汁中，煮一会儿即可。



温拌双泥

材料 茄子 100 克、土豆 100 克、熟鸡蛋 1 个、香菜末少许。

调料 番茄酱 5 克、盐、味精、香油各少许。

做法

1. 把茄子、土豆分别洗净，茄子去皮，土豆上屉蒸烂，剥去土豆皮，分别捣成泥蓉状，加入盐、味精拌匀。
2. 将熟鸡蛋剥去皮，蛋白、蛋黄分开，将蛋黄捣成泥，蛋清切成细末，各加少许盐拌匀。
3. 将拌好的茄泥、土豆泥对称放在盘内，再把蛋清蛋黄分别放在茄泥和土豆泥两侧，将番茄酱堆放在中间，撒上香菜末，浇上香油即成。

百花酿冬菇

材料 干冬菇 8 朵、荸荠 2 个、瘦猪肉 100 克、菜心 200 克、火腿蓉 5 克、香菜少许。

调料 绍酒、植物油、味精、盐、蚝油、白糖、干淀粉、姜丝、葱花各适量。

做法

1. 将荸荠去皮洗净，剁成碎粒。
2. 把瘦猪肉剁烂，加入味精、盐拌匀，然后加入荸荠碎粒及葱花拌匀。
3. 冬菇泡发后洗净、去蒂，加绍酒、姜、葱，蒸熟后去水备用。
4. 把菜心择洗好，在开水中焯至熟，捞起滤干水备用。
5. 将冬菇反底放在菜碟上，并在冬菇上沾上干淀粉，再把肉末放在冬菇上，撒些火腿蓉，再交叉放上两段香菜，上锅内用大火蒸 7 分钟，连碟取出，放上焯好的菜心。
6. 锅内加入水、蚝油、味精、水淀粉勾芡，淋在冬菇与菜心上即成。

专家解答 Q&A

Q 小儿肺炎与感冒症状有什么不同？

A 小儿感冒发热一般在 38℃ 以下，用退热药效果较明显；小儿肺炎多在 38℃ 以上，并持续 2~3 天以上不退，用退热药效果不大。小儿感冒引起的咳嗽或喘较轻，不会引起呼吸困难，胸部没有“咕噜咕噜”的声音；小儿肺炎大多咳嗽较重，常引起呼吸困难，脊柱两侧胸壁会听到“咕噜咕噜”声。小儿感冒睡眠、饮食基本正常，精神状态较好；小儿肺炎多睡易醒，常因憋气而哭闹，夜里有呼吸困难加重的趋势，不吃东西，甚至出现昏睡、抽风等症状。



水果麦片粥

● **材料** 干麦片 100 克、牛奶 50 克、新鲜水果 50 克。

● **调料** 白糖少许。

做法

1. 将干麦片用清水泡软；水果洗净切碎。
2. 将泡好的麦片连水倒入锅内，置火上烧开，煮 3 分钟后，加入牛奶，再煮 5 分钟，待麦片酥烂、稀稠适度时，加入切碎的水果、白糖略煮一下，盛入碗内即可。

营养师建议

★★★ 此粥软烂适口、果香味浓，含有儿童所需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌和维生素、尼克酸等多种营养素。

油焖白菜

● **材料** 白菜 500 克、鲜蘑菇 250 克。

● **调料** 植物油、盐、味精、胡椒粉、水淀粉各适量。

做法

1. 将白菜洗净，取菜心待用；鲜蘑菇洗净，倒入盆内，加盐稍腌。
2. 锅内放植物油烧至四五成熟时，倒入白菜心，焖至八成熟，加入水，将菜心焖熟，沥干汤汁，把菜心整齐地放在盘中。
3. 锅内放入水、鲜蘑、盐、味精、胡椒粉烧开。
4. 淋入水淀粉勾芡，然后浇在白菜上即可。

果香藕片

● **材料** 藕 1 节。

● **调料** 果汁 400 克。

做法

1. 藕洗净刮皮，切成片，在开水中焯一下，立即放到凉水中冲凉。
2. 捞出后沥水，放到孩子喜欢的果汁中浸泡 4~5 小时即可。

营养师建议

★★★ 藕具有清热解暑的作用，并且富含钙、磷及抗坏血酸等人体需要的营养成分，这种做法营养不易流失。



肉蓉菠菜

● **材料** 菠菜 400 克、猪里脊肉 200 克、蛋清 3 个。

● **调料** 花椒水、香油、盐、味精、面粉、水淀粉、葱、姜各适量。

做法

1. 将菠菜择洗净，裹匀面粉待用；里脊肉斩成蓉，加蛋清、淀粉调成糊。
2. 锅内放水烧开，菠菜放入里脊蓉中拖匀，下锅中余熟捞出。
3. 锅内放油烧热，下入蘸上蛋液的整棵菠菜，油煎至两面呈金黄色时捞出。
4. 锅内加适量水烧开，下菠菜，水开后撒味精、盐，淋少许水淀粉勾芡，淋入香油即可出锅装盘。

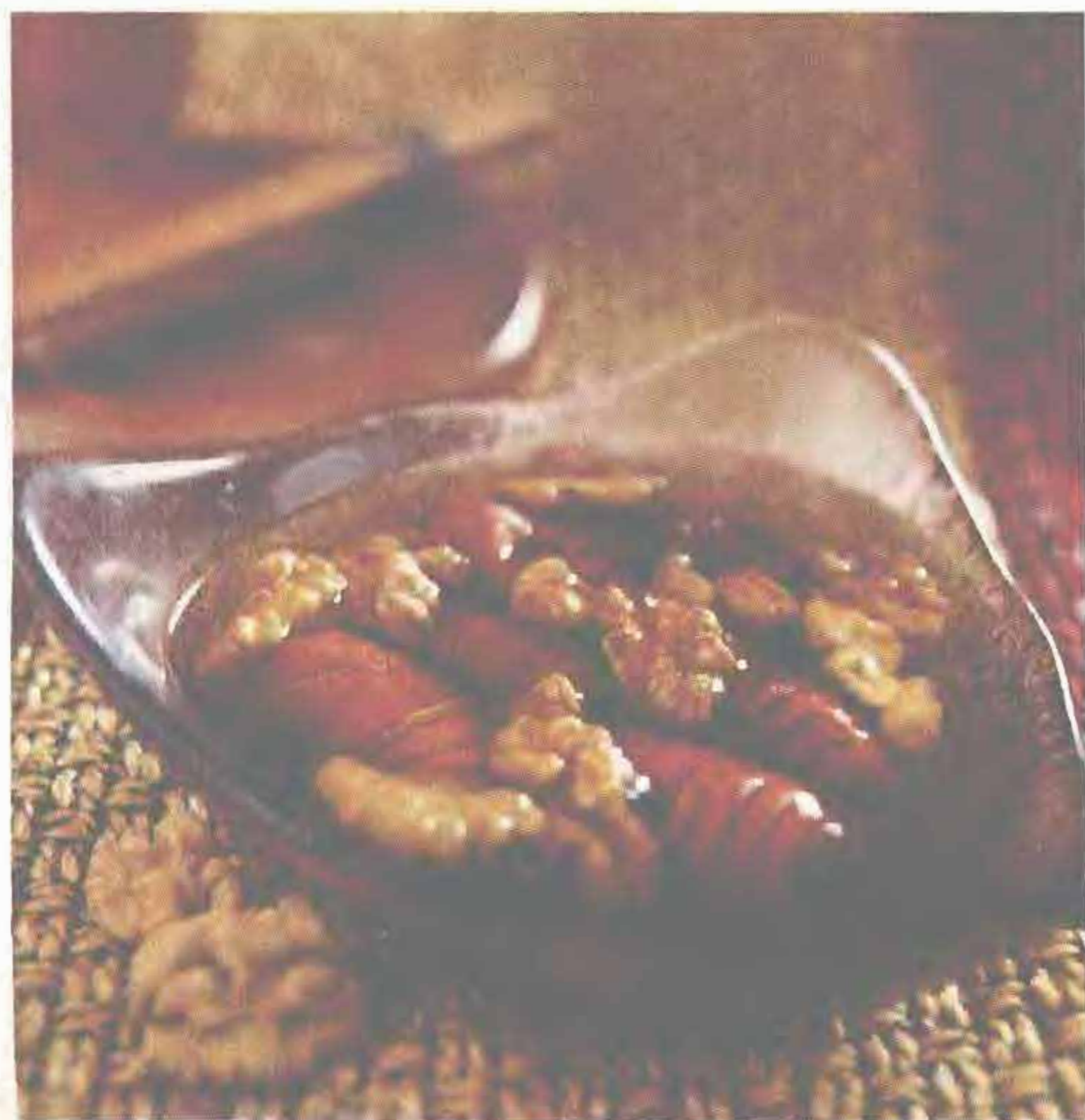
小儿营养不良

营养不良是由于热量或蛋白质不足而致的慢性营养缺乏症，多见于婴幼儿期。目前所见营养不良多为婴儿期喂养方法不当或疾病因素所造成，且程度较轻。轻度营养不良仅为皮下脂肪减少、肌肉轻度萎缩，机体其他组织、器官的病理改变尚不明显。重度营养不良则常有肠壁变薄，心肌纤维混浊肿胀，肝脏脂肪浸润，淋巴和胸腺显著萎缩，各脏器均见缩小等症。儿童营养不良有可能导致发育不良、肥胖、消瘦、龋齿、脚气病、消化道疾病等多种病症。

营养不良是很适合采用饮食疗法的病症，只要在原有基础上逐渐增加食物的质、量和品种，还是比较容易调理的。期间要注意限制孩子的食糖摄入量，平衡孩子的饮食结构，蛋白供应量应比正常者稍高，因此应该多给孩子补充水产品、肉类、奶制品等，多让孩子吃些含维生素丰富的蔬菜水果，都是比较行之有效的方法。

自测卡片

- ☐ 长期情绪多变，爱激动，喜吵闹或性情暴躁
- ☐ 常感头晕目眩或气虚
- ☐ 夜间常手脚抽筋、磨牙
- ☐ 挑食、偏食
- ☐ 皮肤干燥、苍白，肌肉松弛
- ☐ 身高低于正常标准



推荐食材

鱼、虾皮、肉类、动物肝脏、胰脏、蛋黄、番茄、土豆、青菜、油菜、玉兰片、红薯、奶制品、豆类、豆制品、菌类、海带、紫菜、橘子、苹果、核桃仁

禁忌食材

膨化食品

蚕蛹核桃肉汤

材料 蚕蛹 50 克、核桃肉 100~150 克。

做法

1. 将蚕蛹置炒锅中，略炒。
2. 取沙锅，注入 500 毫升水，放入核桃肉、蚕蛹。
3. 大火烧开，改小火炖约 40 分钟，待熟后加盐少许调味即可。

营养师建议

★★★ 蚕蛹未经处理加工者，不可食用，不可直接凉拌、盐渍即食；蚕蛹不新鲜、变色发黑或呈粉红色，有麻味或麻辣感的不可食用，有异味、恶臭的，不可食用；放置过久，冷天超过一周，热天超过 24 小时的，不可食用；有鱼、虾等食物过敏史的人，不可食用。



虾仁豆腐

● **材料** 豆腐1块、虾仁75克、鸡蛋1只。

● **调料** 鸡汤、盐、白糖、酱油、水淀粉、植物油各适量。

做法

1. 虾仁洗净滴干水；鸡蛋打散。
2. 豆腐放入滚水中煮3分钟，捞起，片去底及面的皮不要，切小粒。
3. 烧热锅，放入鸡汤、盐、白糖、酱油和豆腐煮滚，下虾仁煮熟，淋入水淀粉勾薄芡，倒入鸡蛋液拌匀即可。

紫菜草鱼卷

● **材料** 紫菜3片、香菇3朵、草鱼肉100克、猪肉馅50克、鸡蛋清1个、胡萝卜半根。

● **调料** 水淀粉、盐、料酒、味精各适量。

做法

1. 香菇洗干净泡发。
2. 将草鱼肉、香菇剁成泥，拌入猪肉馅。
3. 将剁好的肉泥盛入大碗中，加入鸡蛋清、水、水淀粉、料酒、盐、味精搅拌成馅待用。
4. 胡萝卜切成细丝，将胡萝卜丝均匀地码在方片紫菜上，然后在紫菜上均匀地涂肉馅，然后卷成卷放在盘子里，上笼蒸熟即可。



五彩菠菜

● **材料** 菠菜350克、鸡蛋2个、火腿25克、冬笋25克、水发木耳25克。

● **调料** 香油、盐、味精各适量，姜少许。

做法

1. 将菠菜清洗干净，放入沸水锅内稍烫一下，捞出放入冷开水内过凉，挤去水分，切成黄豆大小的丁，放在盘里备用。
2. 将冬笋加水煮熟，木耳清洗干净，放入沸水锅内余熟。
3. 将2个鸡蛋打入碗内，加少许盐、味精搅匀，用小火蒸成蛋糕，与火腿、冬笋、木耳均切成黄豆粒大小的丁。
4. 将菠菜、蛋糕、火腿、冬笋、木耳放在一起，加入盐、味精拌匀；姜末用热香油炸一下，倒入菠菜里，拌匀装盘即成。

奶油蘑菇蛋卷

● **材料** 鸡蛋2个、蘑菇100克、火腿80克。

● **调料** 奶油3大匙、面粉1/2杯、牛奶1杯。

做法

1. 鸡蛋打散，用平底锅煎成若干张蛋皮；蘑菇煮熟，洗净切丝；火腿切丝。
2. 奶油软化后，与面粉、牛奶搅拌均匀，煮成面糊。
3. 取一个大盘子，先放上蛋皮，再铺上面糊、蘑菇及火腿，卷起即可。

苹果酱

● **材料** 苹果1个。

● **调料** 蜂蜜适量。

做法

1. 苹果去核去皮，切碎。
2. 放入少许蜂蜜，加一点水，放入微波炉中加热3分钟。
3. 取出，用勺搅拌均匀，然后再放入微波炉中加热2分钟左右，取出后用勺搅成泥状即可食用。

专家解答 Q & A

Q

哪些吃法会使孩子营养不良?

A

有些家长习惯于用汤泡饭喂孩子,他们认为精华都在汤里,汤比料营养好。其实这样的习惯是不好的。青菜、芥菜等素菜汤中含有一定量维生素C、维生素B₂和尼克酸,但是蔬菜的茎叶含有疏通大便、调理肠胃功能的粗纤维。若光喝汤不吃茎叶,就会使肠蠕动减慢,影响消化功能,进而影响食欲。肉汤中,小儿生长发育所需的主要营养物质——蛋白质,汤内含量很少,绝大部分蛋白质还留在肉块中,要汤和菜一起吃,才能得到全面的营养。

肉丁香干炒青豆

材料 鸡脯肉100克、豆腐干50克、青豆50克、胡萝卜100克。

调料 植物油、酱油、白糖各适量,葱末、姜片各少许。

做法

- 1.鸡脯肉洗净,切成小丁;胡萝卜、豆腐干洗净,再切成小丁。
- 2.炒锅上火,放油烧热,下姜片稍煸,再放入葱末稍煸,下肉丁炒至变色,加青豆、胡萝卜丁煸炒。
- 3.炒至快熟时,放豆腐干,加酱油、白糖,旺火快炒,炒熟即成。

营养师建议

★★★此菜营养丰富,含有较多的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌及胡萝卜素、维生素、尼克酸等多种营养素,且易于吸收。

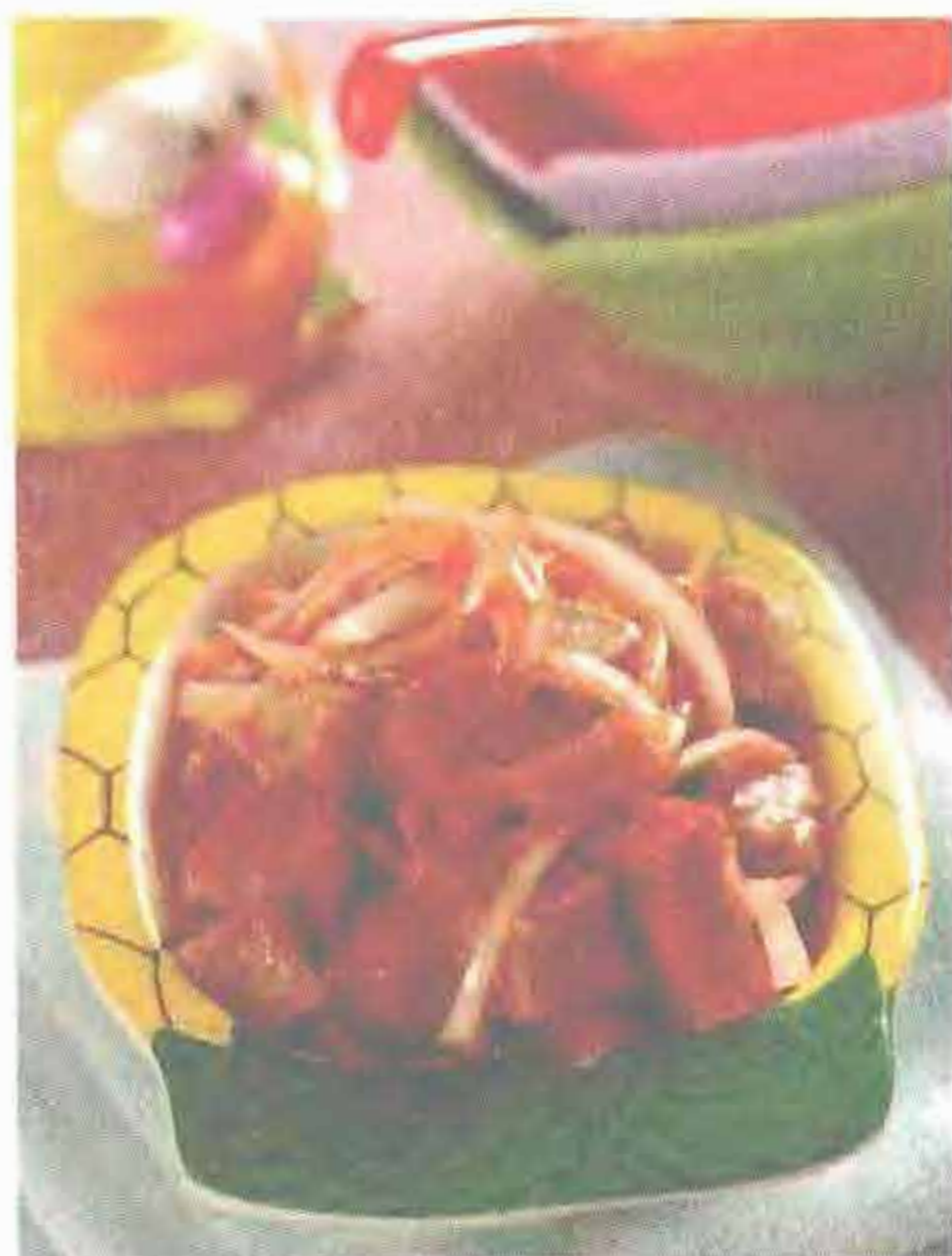
红烩牛肉糕

材料 牛肉300克、猪肉100克、鸡蛋2只、洋葱100克。

调料 植物油、酱油、盐、白糖、番茄酱、水淀粉、姜葱水、黄酒各适量。

做法

- 1.将牛肉、猪肉洗净,除去筋膜,剁成肉蓉,加盐、鸡蛋、葱姜水、黄酒、水淀粉,用筷子朝一个方向搅拌均匀,放入盘子里,上锅蒸25分钟,冷却后取出切成小块。
- 2.洋葱切成丝。
- 3.锅烧热,倒入植物油,放入洋葱煸透,加少许水后加盖焖煮,至香气外溢时加入番茄酱,待熬出红油时加水、白糖、盐、酱油及切成块的肉糕,大火烧开后,转小火烧15分钟,用漏勺捞出装盆。
- 4.余下汁水用大火收浓,浇在肉糕上即可。



营养师建议

★★★牛肉含蛋白质高,是小儿生长发育所必需的营养品之一;洋葱能健胃杀菌,可提高幼儿抗病能力。此菜色泽红亮、味道鲜美,且肉糕极嫩,适合幼儿食用。

丸子白菜汤

材料 白菜150克、猪肉末300克、蛋清1个。

调料 香油、料酒、酱油、淀粉、鸡精适量,姜末、葱花各少许。

做法

- 1.在肉末中放入盐、酱油、鸡精、香油、蛋清拌匀;白菜洗净,切成3厘米长的段。
- 2.将水烧开,把肉馅挤成丸子放入锅里烧开。
- 3.将白菜放入,加盐和鸡精,煮熟即可。



香菇炒青菜

● **材料** 青菜 500 克、香菇 10 个。

● **调料** 盐、味精、料酒、香油、植物油各适量。

做法

1. 青菜洗净，切成段；香菇洗净，切成片。
2. 锅内放少许油，烧热下入青菜煸炒。
3. 下入香菇同炒，烹入料酒、盐、味精、香油，用旺火急炒即成。

营养师建议

★★★ 香菇含有人体必需的 7 种氨基酸，具有丰富的营养成分和独特的清香，对身体很有好处。

蔬菜肉卷

● **材料** 圆白菜叶 4 片，猪肉馅 200 克。

● **调料** 盐、酱油、水淀粉各适量。

做法

1. 将菜叶洗净，用保鲜膜包好，放入微波炉，高火 1 分钟，使菜叶变软，备用。
2. 猪肉馅加盐、酱油调好。
3. 将菜叶硬梗去掉，切成适当大小，平铺在菜板上，把肉馅放上，摆成长条状，用菜叶把肉馅包好；把包好的菜肉卷排列在盘中，放少许水，包好保鲜膜，上锅蒸 15 分钟。
4. 取出蔬菜肉卷，将剩下的汤汁倒入锅内，加入少许水淀粉，勾成薄芡，淋在菜肉卷上即可。



五柳鲜鱼

● **材料** 草鱼 1 条、竹笋 1 支、香菇 3 朵、胡萝卜半根、香菜 10 克。

● **调料** 姜 30 克、葱 1 根、盐、白糖、白醋、水淀粉、植物油各适量。

做法

1. 竹笋冲净，入开水中氽熟；香菇泡软，胡萝卜去皮、洗净；姜洗净，均切丝；葱洗净，切段；香菜洗净，切末备用。
2. 鱼去鳞及内脏，洗净，用刀在鱼身上轻划数刀，放入盘中均匀涂沫盐，腌 15 分钟备用。
3. 锅中倒入植物油烧热，爆香葱、姜，下香菇、竹笋、胡萝卜翻炒，再加盐、白糖、白醋和适量水煮开，加入鱼略煮，捞出，盛入盘中。
4. 锅中汤汁继续加热，放入水淀粉勾芡，淋在鱼身上即可。

营养师建议

★★★ 草鱼是淡水鱼中的上品，除了含有丰富的蛋白质、脂肪之外，还含有核酸和锌，具有增强人体体质的作用。

雪花虾皮

● **材料** 鸡蛋 2 个、虾皮 20 克。

● **调料** 面粉 10 克，料酒、泡打粉各少许。

做法

1. 将虾皮用清水洗净，泡在水中待用。
2. 将鸡蛋打在碗里，用手轻轻抓散。
3. 将虾皮挤干，和面粉、料酒放入鸡蛋液中，拌成糊状。
4. 将油烧至四五成熟时，将虾皮蛋糊分批均匀撒入热油中，当虾皮蛋糊颜色呈白色时，迅速用漏勺捞起装盘。

营养师建议

★★★ 虾皮中蛋白质、钙含量较高，并有丰富的维生素和矿物质，还含较多有利于神经系统发育的多不饱和脂肪酸，对幼儿的生长发育有良好的促进作用。

小儿厌食



厌食症是小儿长时间的食欲低下，以致使小儿正常的营养发育受到明显影响的症状。主要表现为较长时间的食欲不振、食量明显减少，甚至拒食。如小儿的营养发育状态较好，只是偶有食欲低下，则不能视为厌食症。小儿厌食主要是由于胃肠消化功能紊乱，引起食欲减退或消失所致。常见原因有喂养不当，生活环境改变，精神紧张，药物影响，疾病影响等。

厌食产生与营养素的缺乏有关，如维生素B₁缺乏时，肠蠕动会减少，食欲就会降低；缺乏赖氨酸会引起肌肉无力，肠蠕动减弱，也会造成食欲低下。因此，适当补充富含赖氨酸及维生素B₁的食物，以增强肠蠕动，增加食欲是很可行的食疗方法。对于厌食儿童，还应该注意饮食的定时定量，不吃或少吃零食、甜食和肥腻、油煎的食品，不要吃得太饱，食品要多样化，切忌偏食。

自测卡片

- ☐ 较长时间食量明显减少，甚至拒食
- ☐ 常食油腻食物和甜食
- ☐ 进餐不按时、偏食
- ☐ 两餐之间随意吃糖果、点心、花生、瓜子等零食
- ☐ 气候过热，湿度过高
- ☐ 吃过多的冷饮

番茄汁

● **材料** 番茄2个。

做法

1. 番茄洗净，用开水泡10分钟。
2. 将泡好的番茄剥皮，去掉子，用干净纱布绞挤取汁饮用即可。

营养师建议

★★★番茄有健脾开胃、生津止渴的作用，适合儿童经常食用。

推荐食材

鸡肉、鱼、鸽肉、牛肉、海产品、番茄、山药、木耳、香菇、豆类、豆制品、蛋类、奶制品、枣、莲子、桂圆、糯米、栗子、核桃、松子

禁忌食材

油炸食品、膨化食品、冷饮、肥肉

香菇豆腐汤

● **材料** 豆腐200克、香菇3朵、木耳2朵、番茄1个、黄瓜半根、蛋清1个。

● **调料** 盐、味精、植物油各适量，葱、姜少许。

做法

1. 豆腐捣碎，加盐、蛋清搅拌均匀；取碗一个，在碗内涂上一层植物油，放入豆腐碎；葱、姜切末。
2. 各样蔬菜择洗干净切丁，摆在豆腐之上，上锅隔水蒸10分钟。
3. 用适量的水烧开，取出蒸好的豆腐，轻置于水中，加葱、姜末、盐、味精烧沸即可。



番茄肉粒炒蛋

● **材料** 番茄 250 克、鸡蛋 1 只、瘦肉 100 克。

● **调料** 植物油、酱油、淀粉、白糖、盐各适量，姜末少许。

做法

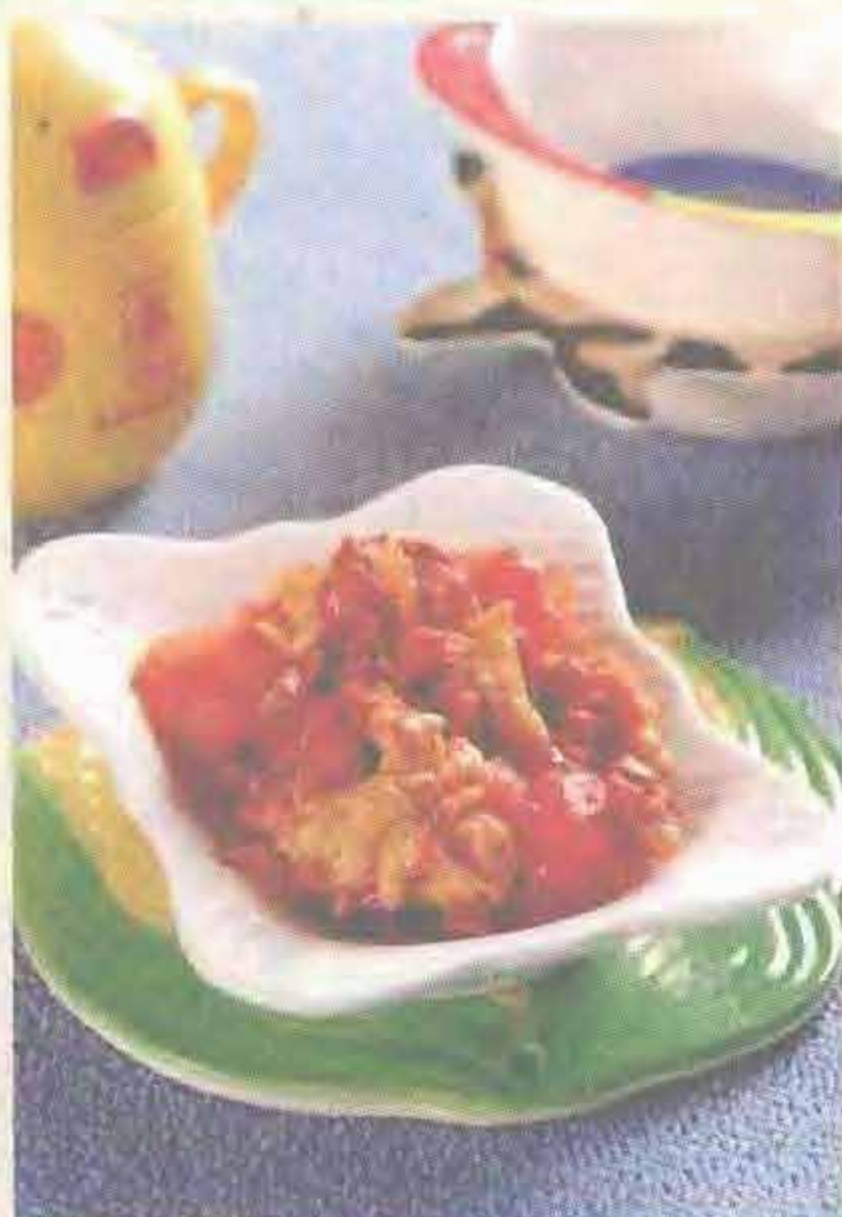
1. 番茄去蒂，切成块，备用。

2. 瘦肉洗净，切粒，加入盐、酱油、淀粉略腌。

3. 鸡蛋打散，加入少许盐调味。

4. 锅内放少许植物油，加肉粒炒匀至熟，加入蛋液快炒，取出备用。

5. 锅内放少许植物油，爆香姜末，加番茄炒匀，再加蛋及肉粒，烹入酱油、白糖、盐调味，至汁液浓稠即可出锅。



黄瓜灯

● **材料** 黄瓜 1 条、猪肉泥 200 克、鱼肉泥 200 克、蛋清 1 个。

● **调料** 盐、料酒、鸡精、香油、干淀粉、葱花各少许。

做法

1. 黄瓜洗净，去皮切段去子；将各类肉泥加盐、蛋清、葱花、鸡精、料酒、香油拌匀。

2. 黄瓜段内撒上干淀粉，将拌匀的肉泥塞满黄瓜的中空，蘸取少许蛋清涂在肉馅表面。

3. 将做好的黄瓜盅放入锅中，大火蒸 15 分钟即成。

营养师建议

★★★ 此菜营养丰富，造型独特，正适合儿童食用。

蒸茄条

● **材料** 长茄子 1 根。

● **调料** 甜面酱、酱油、植物油、白糖、味精、香油各适量。

做法

1. 茄子去蒂洗净，上锅隔水蒸熟。

2. 将蒸好的茄子晾凉，撕成细条摆在盘中。

3. 炒锅放适量油烧热，将熟油倒入碗中，加入酱油、香油、白糖、味精搅匀，作成调料汁。

4. 炒锅放适量油烧热，甜面酱放油锅中翻炒出香味，盛于碟中。食用时用茄条蘸酱、汁即可。



营养师建议

★★★ 茄子蒸熟后食用，可以减少茄子的吸油量，有效地保持茄子的营养保健价值。而调好的汁料则可以有效地引起孩子的食欲。

专家解答 Q & A

Q

避免厌食要尽量多吃水果吗？

A

每天吃些水果对孩子的生长发育很有好处。但由于儿童胃肠功能较差，如食入水果过多就会加重消化器官的负担，导致消化和吸收功能障碍。另外，水果中大量的糖分就会从肾脏排出，引起尿液的变化，这就是“水果尿”。孩子出现“水果尿”后如仍过多进食水果，还可能引起肾脏的病理性改变。营养学家研究证明，75% 的 7 岁以下孩子胃肠道吸收果糖的能力差，从水果或果汁中摄入大量的果糖，就会使儿童更加厌食。因此，食用水果应适量。

鸡丝豌豆

材料 鸡脯肉 500 克、豌豆 100 克。

调料 鸡汤、盐、水淀粉各适量。

做法

1. 鸡肉切成丝，与豌豆放入开水中煮熟，放于盘中。
2. 锅内加适量鸡汤，烧开后加盐，用水淀粉勾薄芡，然后淋在鸡丝豌豆上即可。

营养师建议

★★★ 此菜咸鲜味美，清澈透明，具有健胃消食的功效。

冬瓜虾卷

材料 草虾 12 只、冬瓜 100 克、香菇 2 朵、火腿丝 12 条、香菜少许。

调料 菠菜汁 1/4 杯、黄酒、盐、水淀粉各适量。

做法

1. 草虾去壳洗净，用盐抓洗、拭干，用少许酒、盐腌渍；香菇切丝；香菜切段。
2. 冬瓜去皮，切长方形薄片，入滚水中烫一下，稍软即取出。
3. 每片冬瓜包入虾 1 只、火腿丝、香菇丝、香菜，卷成圆筒状，缝口朝下排于盘中，上锅内蒸 4 分钟，取出排盘。
4. 将蒸出来的汁加入水、菠菜汁、盐烧开，再以水淀粉勾芡，淋于虾卷上即可。



三鲜南瓜挞

材料 南瓜 1 个、虾仁 250 克、猪肉馅 500 克、冬笋和荸荠各 100 克、蛋清 2 个。

调料 香油、盐、葱末、姜末各适量。

做法

1. 将虾仁剁碎，冬笋和荸荠切碎，与肉馅、蛋清、盐、香油、葱、姜末拌匀，做成馅。
2. 将南瓜切成若干个片，将做好的馅均匀地摊在每片南瓜上，厚约 1 厘米，然后码放在较大的平盘上，共做成约 20 个，上锅蒸 15 分钟即可。

脆瓜墨鱼

材料 小墨鱼 1 只、黄瓜 1 根、紫菜少许。

调料 番茄酱、盐、水淀粉各少许。

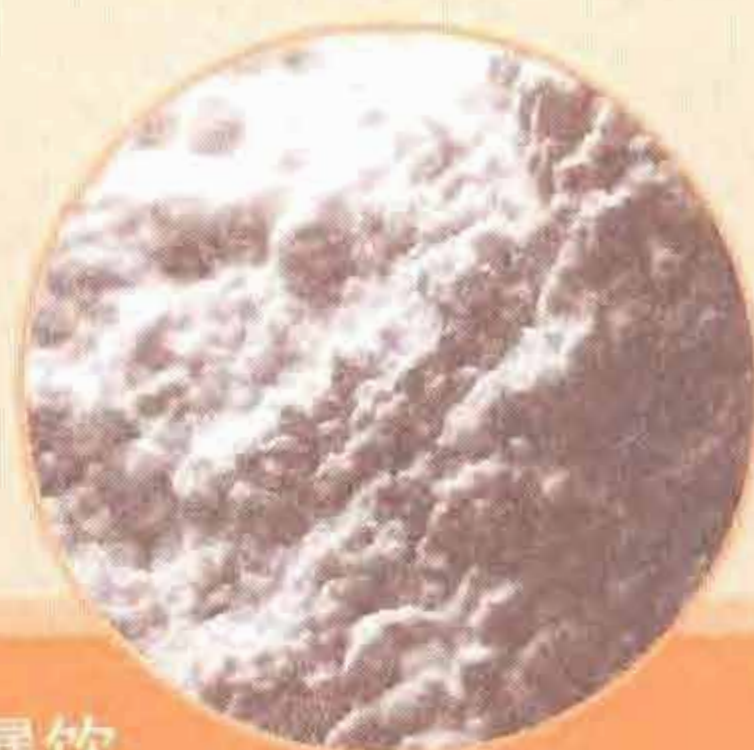
做法

1. 将小墨鱼洗净，不要去掉外面的紫色皮，切成细丝。
2. 黄瓜切成细条。
3. 紫菜用开水泡开，加入水、盐和水淀粉，入锅制成糊。
4. 烧开水，下墨鱼、黄瓜条，焯 3 分钟，待墨鱼熟后呈透明色即可捞出、装盘，淋上紫菜糊，再加上一些番茄酱即可食用。



● 小儿常见病预防调理食谱

小儿腹泻



小儿腹泻

腹泻原因有两个：一是消化不良，主要是饮食不当，喂养不合理。如暴饮暴食，或高蛋白、高脂肪、粗糙不易消化的食物过多、过杂，以及生冷食物吃得过多等，致使胃肠功能紊乱而发生腹泻；二是胃肠感染所致，如食物、喂奶用具被细菌或病毒污染，引起胃肠道炎症，从而导致腹泻。单纯消化不良引起的腹泻，症状相对较轻，每日大便约5~6次，同时还伴有食欲不振、舌苔白厚或有呕吐。因胃肠道感染所致的腹泻，腹泻严重者，每日可达10~20余次，并伴有呕吐和发烧。

对于腹泻的儿童，最好的调理方法是调整 and 限制饮食，减少肠胃道负担，以求尽快康复。对于严重腹泻的孩子，最初应禁食8~24小时，然后根据病情轻重，再逐渐增加患儿饮食。腹泻及恢复期间的饮食要清淡，多喝水，适量补充口服盐。孩子腹泻后消化功能会产生紊乱，要注意吃有营养、又容易消化的食物，以稳定孩子的身体状况，才是比较科学的方法。

推荐食材

山药、藕粉、面条、麦片、粥、鱼末、瘦肉末、豆腐、胡萝卜、白扁豆、红枣、杏仁、苹果

禁忌食材

橘子、豆类、菠萝、西瓜、青菜、白菜、毛笋、辣椒、韭菜

荠菜汤

● **材料** 荠菜 30 克。

做法

1. 荠菜洗净，切成段。
2. 在锅中加水 200 毫升，放入荠菜，用小火煎至 50 毫升时，盛出分次服用。

营养师建议

★★★荠菜的营养丰富，有清凉解热、利尿治痢的功效，对于小儿消化不良也有特效。

山药粥

● **材料** 粳米 50 克、山药 20 克。

做法

山药去皮，切块，与粳米同煮成粥。

营养师建议

★★★此粥具有健脾的功效，对迁延性、慢性腹泻有效。

栗子汤

● **材料** 栗子 3~5 枚。

● **调料** 白糖适量。

做法

1. 栗子去壳，捣烂。
2. 捣烂的栗子加适量水煮成糊状。
3. 加适量白糖调味即可食用。

营养师建议

★★★此汤可每日分 2~3 次服食，对于小儿腹泻有很好的疗效。

红枣芋头糕

- **材料** 红枣 15 枚、芋头 300 克。
- **调料** 豆沙、白糖、植物油各适量。

做法

1. 红枣浸泡，去核；芋头去皮，切成小块，放入锅中蒸 30 分钟，取出压成泥状。
2. 锅内放适量植物油，烧至七成热，倒入芋头泥中，加白糖拌匀。
3. 在一碗中，铺好去核的红枣，再铺部分芋头泥，然后铺豆沙，最后把剩下的芋头泥铺在豆沙上，蒸 30 分钟，倒扣在盘中即可。

番茄木耳烩双色蛋片

- **材料** 鸡蛋 2 个、木耳 3 朵、番茄 1 个。
- **材料** 盐、味精、植物油、水淀粉、香油各适量。

做法

1. 将鸡蛋分蛋清、蛋黄分别盛入容器内，打散后加入少许水淀粉拌匀，分别放入涂油的盘中，蒸熟，冷却后取出，分别改刀成片。
2. 番茄洗净去子改刀成片；木耳温水涨发，去杂质，改刀为大小均等的片状。
3. 炒锅中加入油，放入番茄略炒片刻，加少许水，放入木耳、蛋白片、蛋黄片、盐、味精，烧滚后加入水淀粉勾芡，淋少许香油即可。

丝瓜叶粥

- **材料** 丝瓜叶 30 克、粳米 30 克。
- **调料** 白糖少许。

做法

1. 丝瓜叶洗净，放入锅中加适量水煎煮 15 分钟。
2. 滤取丝瓜叶的煎汁，与粳米一起煮成粥，加白糖调味即可。

营养师建议

★★★此粥每天分两次食用，具有清热解毒、消暑利湿的功效，很适于腹泻患儿食用。

胡萝卜山楂煎

- **材料** 胡萝卜 2 个、炒山楂 15 克。
- **调料** 白糖适量。

做法

1. 胡萝卜洗净，切碎。
2. 将碎胡萝卜与炒山楂加水一起煎煮，至浓稠即可服用。

山药扁豆粥

- **材料** 山药 30 克、白扁豆 15 克、粳米 30 克。
- **调料** 白糖少许。

做法

1. 山药去皮洗净，捣成泥状。
2. 将粳米、白扁豆放入锅中加适量水煮至八成熟。
3. 将山药泥加入一起煮成稀粥，加白糖适量调味即可。

专家解答

Q 腹泻时为何要短期禁食？

A 腹泻在开始给予治疗时，医生常常要让禁食 8 小时左右。有的家长对此不理解，怕孩子营养不够。事实上，患急性腹泻时，由于小肠黏膜病变使小肠对营养物质的消化和吸收都发生障碍，在这种情况下，若继续给以各种食物，会进一步增加消化道负担，使病情加重。特别是伴有呕吐的小儿，给予食物后反而加重呕吐，并因呕吐而加重脱水。因此腹泻后短期内禁食，可使肠道得到相对休息，有利胃肠功能的恢复。



苹果炖红薯

● **材料** 苹果 1/8 个，红薯 1/8 个，橘子 1/2 个。

做法

1. 将红薯和苹果去皮切成小块；橘子去皮榨成汁。
2. 将切好的苹果、红薯放入锅中，加入橘子汁用小火炖烂即可。

营养师建议

★★★吃苹果要细嚼慢咽。这样不仅有利于消化，更重要的是对口腔卫生，减少人体疾病大有好处。

鸡蛋鱼肉米糊

● **材料** 鸡蛋 1 个、鱼肉 100 克、米汤 1 碗。

做法

1. 米汤和鱼肉一起放入锅内煮沸。
2. 把鸡蛋打散成蛋液，慢慢倒入锅内，边倒边搅。
3. 搅拌至材料呈糊状，再次煮沸即可。

营养师建议

★★★此菜口味清淡，软烂适口，适合腹泻后的儿童食用。

水果藕粉

● **材料** 藕粉 50 克、苹果半个。

做法

1. 将藕粉加适量水调匀；苹果去皮，切成极细的末。
2. 将小锅置火上，加水烧开，倒入调匀的藕粉，用小火慢慢熬煮，边熬边搅动，熬至透明为止。
3. 最后加入切碎的苹果，稍煮即成。

营养师建议

★★★此汤易于消化吸收，含有丰富的碳水化合物、钙、磷、铁和多种维生素，营养价值很高，很适合腹泻后的儿童调养身体用。

大排蘑菇汤

● **材料** 排骨 500 克、蘑菇 6 朵、番茄 1 个。

● **调料** 黄酒、盐、味精各适量。

做法

1. 每块排骨用刀背拍松，再敲断骨髓后加黄酒、盐腌 15 分钟；蘑菇、番茄切片。
2. 锅中加适量水，烧沸后放入排骨，撇去浮沫，加黄酒，用小火煮 30 分钟。
3. 加入蘑菇片煮 10 分钟，放入盐、味精。
4. 放入番茄片，煮沸即可食用。

营养师建议

★★★炖排骨的时候加一点儿醋，有助于排骨中钙的析出，提高排骨的营养价值。

栗柿饼糊

● **材料** 栗子肉 15 克、柿饼半个。

做法

1. 将栗肉、柿饼洗净、切碎。
2. 切碎的栗肉、柿饼加适量水煮成糊服食即可。

营养师建议

★★★此菜具有补肾、健脾、养胃的功效，适合小儿腹泻者食用。

蜂蜜黄瓜汤

● **材料** 黄瓜 5 根。

● **调料** 蜂蜜 100 克。

做法

1. 黄瓜洗净去瓤，切成条。
2. 将黄瓜条加少许水煮开，趁热加入蜂蜜，再煮开即可。

营养师建议

★★★此汤可每日适量食用 2~3 次，对于小儿夏季发热的腹泻有较好的疗效。

牛肉菜糊

● **材料** 牛肉 50 克、胡萝卜半根、土豆半个、洋葱半个。

● **调料** 黄油 1/4 小匙。

做法

1. 牛肉洗净，切块，下锅煮烂。
2. 将煮好的牛肉放在容器中研碎，将胡萝卜、土豆洗净煮软后研碎，然后与牛肉放入锅内。
3. 加入切碎的洋葱和黄油均匀搅拌后，再煮片刻即可。

营养师建议

★★★此菜最好选用嫩牛肉，更易于儿童的消化和吸收。

胡萝卜奶羹

● **材料** 胡萝卜 1 根、婴儿米粉 25 克。

● **调料** 炼乳 10 克。

做法

1. 胡萝卜切丝，炒熟，捣成泥。
2. 米粉加炼乳和胡萝卜泥、水调成糊，煮开即可。

营养师建议

★★★有些儿童不喜欢胡萝卜特有的味道，此菜可以淡化胡萝卜的异味，引起食欲。

香蕉玉米片

● **材料** 玉米片 50 克、香蕉 1 根。

● **调料** 牛奶 1/2 杯、蜂蜜少许。

做法

1. 将香蕉洗净剥去皮，切成薄片。
2. 将玉米片和牛奶一起放入锅内，煮至玉米片变软。
3. 加入香蕉和蜂蜜略煮片刻即可。

肉末炖豆腐

● **材料** 豆腐 300 克、肉末 100 克、口蘑 2 朵、青椒半个。

● **调料** 植物油、酱油、料酒、盐、鸡精各适量，葱、姜、蒜各少许。

做法

1. 把口蘑切成块，豆腐切块，青椒撕成块；葱、姜、蒜切末。
2. 锅内放少许植物油，热后放入葱、姜、蒜爆香，再放入肉末翻炒，倒入料酒、酱油、水，煮开后放入豆腐块。
3. 10 分钟后放入青椒和口蘑，2 分钟后再放入鸡精和盐即可。

推荐药膳

人参扁豆粥

【材料】白扁豆 5~10 克、人参 2~5 克、大米 50 克。

【做法】①先煮扁豆，将熟时加入米同煮成粥。②同时单煎人参取汁。③粥熟时将人参汁对入，调匀即可。



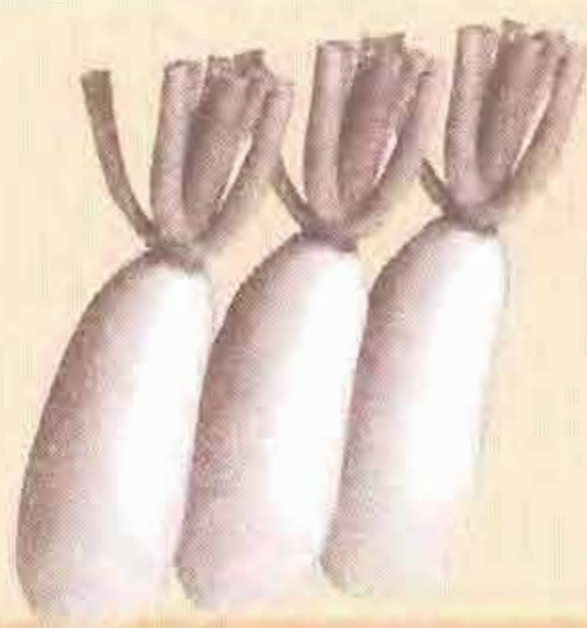
功用解析

人参补肺健脾；白扁豆健脾养胃。这道菜有健脾止泻、益精补肺的功效。



● 小儿常见病预防调理食谱

小儿疳积



疳积是小儿时期，尤其是1~5岁儿童的一种常见病症。是指由于喂养不当或由多种疾病影响，使脾胃受损而导致全身虚弱、消瘦面黄的慢性病症。常表现为面黄肌瘦、烦躁爱哭、睡眠不安、食欲不振或呕吐、腹部胀实或时有疼痛、小便短黄、大便酸臭或溏薄、或兼发低热。

在预防和护理方面需要家长要注意的是，喂养小儿要按其个体需要定质、定量、定时，纠正贪食、零食、偏食、饥饱不均等不良的饮食习惯。对于乳幼儿，要尽可能地给予母乳喂养；对于较大的婴儿，可以按时添加辅食，一般应从4个月后开始添加易消化的食品，添加时应掌握先稀（菜汤、米汤、果汁）后干（奶糕、蛋黄）、先素（菜泥、豆制品）后荤（鱼泥、肉末）和先少后多的原则。较大的儿童则应该注意食物的新鲜清洁，不要吃过于生冷或肥腻的东西。

自测卡片

- ☐ 面黄肌瘦
- ☐ 烦躁爱哭，睡眠不安
- ☐ 食欲不振或呕吐酸馊乳食
- ☐ 腹胀而硬，时有疼痛
- ☐ 小便短黄，大便酸臭或稀薄
- ☐ 苔白厚腻，伴有低热

推荐食材

白鳝、鳊鱼、蛙肉、猪肚、鹌鹑、鸡肝、白萝卜、胡萝卜、山药、青菜、白菜、芹菜、平菇、莲子、南瓜、梨、苹果、金橘、槟榔、莲子粉、粳米、玉米

禁忌食材

羊肉、红枣、栗子、胡椒、糯米、桂圆、芝麻、炒黄豆、蚕豆、炒花生、柿子、蟹、螺肉、蚌肉、蚬肉、肉桂、辣椒、肥猪肉

清蒸鹌鹑

- **材料** 鹌鹑1只。
- **调料** 盐少许。

做法

1. 鹌鹑去毛和内脏，洗净。
2. 加少许盐，蒸熟食用。

营养师建议

★★★鹌鹑性平味甘，能益气补虚，适用于气血双亏型疳症儿童食用。

山楂蜜膏

- **材料** 山楂500克。
- **调料** 蜂蜜适量。

做法

1. 山楂洗净，去核，切成薄片。
2. 加适量水煮烂成糊，再加蜂蜜食用。

营养师建议

★★★此菜酸甜适口，符合儿童的口味，又有营养开胃的功效。

白萝卜汤

● **材料** 白萝卜 200 克。

● **调料** 盐少许。

做法

1. 白萝卜洗净，切丝。
2. 萝卜丝入开水中氽一下，再放入适量水，煮熟后加盐即可。

营养师建议

★★★此汤具有促进消化、增强食欲的作用，也可将白萝卜生榨成汁，有助于治疗食积腹胀。

茉莉花清汤

● **材料** 茉莉花 20 朵、鸡胸肉 80 克、蛋清 1 个。

● **调料** 盐、淀粉、胡椒粉各适量。

做法

1. 茉莉花洗净，滤去水分，放入汤碗中；鸡胸肉洗净切薄片，加入少许盐、淀粉、胡椒粉及蛋清，拌匀。
2. 锅中加水烧沸，加入鸡肉片煮沸 2 分钟。
3. 加入盐调味后倒入放茉莉花的碗中，趁热食用即可。

豆腐白菜心

● **材料** 白菜心 400 克、豆腐 100 克、冬菇 25 克、冬笋 25 克。

● **调料** 料酒、水淀粉、盐、香油、味精、植物油、葱末、姜末各适量。

做法

1. 冬菇、冬笋洗净，去皮切成丝；白菜心洗净切丝，滚水焯熟。
2. 豆腐用刀背压成泥，放入冬菇丝、冬笋丝、盐、味精、料酒、香油拌匀，上笼蒸 10 分钟取出，放入盘中，周围摆好菜心，中间放少许葱末。
3. 油锅加热，放入葱、姜炒一下，倒入水，加盐、味精烧沸，放入水淀粉勾芡，淋上香油，浇在菜心上即可。

推荐药膳

乳鸽疗疳方

【材料】乳鸽 1 只，党参 15 克，北黄芪、白术各 10 克。

【调料】盐少许。

【做法】①将乳鸽用开水烫一下，拔净毛，剖去内脏，洗净，入沸水中焯去血水。②党参、黄芪、白术用纱布 2~3 层包好。③取沙锅加适量水，放入乳鸽及药包，置旺火上煮开，改文火炖。④待鸽肉烂熟，取出药包不用，加入少许盐调味即可。



功用解析

党参、北黄芪、白术健脾补气。

苦瓜豆腐瘦肉汤

● **材料** 鸡肝 125 克、鸡蛋 2 只、胡萝卜半根、青椒半个、香菇 2 朵、洋葱 1/4 个、肉末 15 克。

● **调料** 植物油、葱姜水、黄酒、盐、水淀粉各适量。

做法

1. 鸡肝洗净后剁成蓉，放入盛器中，加葱姜水搅拌，然后用网筛过滤，除去肝渣，留下肝浆备用。
2. 胡萝卜、青椒、香菇、洋葱洗净后均切成细丝。
3. 鸡蛋去壳，倒入肝浆搅拌均匀，加盐、水淀粉、黄酒打匀，倒入涂过油的盛器中，上锅蒸到肝浆成固体时（约 15 分钟）出锅，稍冷后用刀切开，盛入盘中。
4. 炒锅烧热，加植物油，加洋葱煸透，倒入肉末、黄酒，稍微炒一下，加入胡萝卜丝、香菇丝、青椒丝，炒至三丝断生时，加少量水焖煮片刻，用水淀粉勾芡，出锅后直接浇在肝糕上即可。

营养师建议

★★★鸡肝有补肝肾的作用，对小儿疳积有一定的食疗作用。



玉米胡萝卜

● **材料** 玉米粒 100 克、胡萝卜 1 根。

● **调料** 盐少许。

做法

1. 玉米粒煮熟；胡萝卜洗净切小块，煮熟。
2. 玉米粒与胡萝卜放入碗中，加少许盐拌匀即可。

营养师建议

★★★玉米中的纤维素含量很高，具有刺激胃肠蠕动，加速粪便排泄的特性，常吃可以预防疳积的发生。

鳗肉萝卜煲

● **材料** 鳗鱼 100 克、瘦肉 100 克、萝卜 500 克。

● **调料** 盐、黄酒各少许。

做法

1. 鳗鱼切寸段，瘦肉焯水后切大块，萝卜切大块。
2. 将原料放入沙锅内，放黄酒和水。
3. 大火烧开后转小火煲 4 小时，加盐即成。

营养师建议

★★★鳗鱼性平、味甘，有补虚羸、杀虫的作用，适宜小儿疳积者服食。

百合蒸鳗鱼

● **材料** 干百合 100 克、鳗鱼肉 250 克。

● **调料** 盐、黄酒、味精各适量，葱末、姜末各少许。

做法

1. 干百合泡发后放入碗内。
2. 鳗鱼肉放少许盐、黄酒浸渍 10 分钟。
3. 将浸泡好的鳗鱼放在百合上面，撒上葱、姜末、味精，上蒸笼蒸熟即成。

营养师建议

★★★百合味甘、微苦，主要有润肺止咳，清心安神的作用，有较高的营养价值。鳗鱼味甘性平，能补虚益血。此菜常用于治疗婴儿疳积症。

鹌鹑蛋汤

● **材料** 鹌鹑蛋 9 个、虾仁 35 克。

● **调料** 淀粉、味精、盐、黄酒各适量，葱、姜各少许。

做法

1. 虾仁切碎，用黄酒、盐、淀粉拌匀。
2. 鹌鹑蛋磕入碗内搅匀。
3. 烧开水后倒入虾仁、葱、姜末烧开，再倒入鹌鹑蛋烧沸即可。

胡萝卜炒鸡肝

● **材料** 鸡肝 50 克、胡萝卜 1 根。

● **调料** 酱油、盐、植物油各适量。

做法

1. 鸡肝洗净，用凉水浸泡两小时左右，切成片；胡萝卜洗净切碎。
2. 锅中倒入适量植物油，放入鸡肝与胡萝卜炒至半熟。
3. 加入少许酱油、盐，炒至全熟即可。

专家解答 Q&A

Q

为什么小儿时期易生疳积呢？

A

这是由于婴幼儿时期脏腑娇嫩，机体的生理功能未成熟完善，而生长发育迅速，对水谷精微的需要量大。因此，产生了生理上的“脾常不足”。而很多家长生怕孩子吃不饱，就像填鸭一样喂哺饮食尚不能自节的婴幼儿。其实，绝不是吃得越多就能长得越好。哺食过早，甜、肥、生冷食物吃得太多会损伤脾胃之气，就会出现消化功能紊乱，从而发生疳积。

荔枝莲子炖山药

● **材料** 荔枝 50 克、山药 50 克、莲子 20 克。

做法

1. 荔枝去皮、去核；山药洗净，去皮，切成小块。
2. 将荔枝、山药块加莲子和适量清水煮熟即可。

营养师建议

★★★此汤具有益肝、健脾的作用，也可加入适量梗米煮成粥，于早、晚服食，对疳积有一定的食疗作用。

蒜烧平菇

● **材料** 平菇 500 克、蒜 1 头。

● **调料** 酱油、绍酒、胡椒粉、盐、水淀粉、鸡精各适量。

做法

1. 把平菇洗净，撕成大片，投入沸水中烫透，取出挤干水分；蒜切片待用。
2. 起油锅，在油温热时，下蒜片爆香，烹入绍酒、酱油，加鸡精和适量水，随即下平菇、盐、胡椒粉，烧开，转用小火慢烧，把平菇烧透入味，勾入水淀粉即成。

营养师建议

★★★平菇含有多维生素及矿物质，可以改善人体新陈代谢，具有增强体质，调节植物神经功能等作用，比较适合疳积症的小儿食用。

香菇片炒三片

● **材料** 香菇 3 朵、圆白菜 250 克、胡萝卜 1 根、山药 100 克。

● **调料** 盐、味精、植物油各适量。

做法

1. 将香菇、圆白菜、胡萝卜、山药分别洗净改刀成片。
2. 油锅烧热，下香菇翻炒。
3. 放入圆白菜片、胡萝卜片、山药片，炒熟后，加入盐和味精即可。

甜椒炒肚丝

● **材料** 猪肚 100 克、甜椒 2 个。

● **调料** 植物油、酱油、盐、白糖、料酒、水淀粉、干淀粉各适量，葱末、姜末各少许。

做法

1. 将猪肚洗净去筋切丝，用干淀粉拌匀；甜椒洗净切丝。
2. 锅内放油烧热，下肚丝滑散，取出。
3. 锅内再放少许油，下葱、姜末爆香，放入甜椒丝，加料酒、盐、酱油、白糖和少许水，烧开加入肚丝，熟后用水淀粉勾芡即成。

芝麻萝卜煲

● **材料** 白萝卜 100 克、胡萝卜 1 根、芝麻 1/2 小匙、豆腐少许。

● **调料** 盐少许。

做法

1. 白萝卜和胡萝卜洗净，切碎。
2. 将两种萝卜碎丁放入锅内，加水煮至萝卜变软。
3. 加入芝麻和豆腐，煮片刻即可。

推荐药膳

谷芽山楂饮

【材料】谷芽 10 克、山楂 10 克。

【做法】二药加水烧开，煎 15 分钟后饮水即可。



功用解析

谷芽治宿食不化、胀满、泄泻、不思饮食，可消食和中、健脾开胃，用于食积不化、脘腹胀痛、呕恶食臭以及脾虚食少、消化不良。山楂开胃消食。

小儿贫血



贫血是小儿时期常见的一种症状，是指末梢血液中单位容积内红细胞数、血红蛋白量以及红细胞压积低于正常，或其中一项明显低于正常。贫血的临床症状表现为面色苍白或萎黄、眼睑和唇舌色淡、头晕乏力、心慌气短、头昏眼花、精神萎靡、睡眠不佳、胃肠胀气等。患贫血后，婴幼儿会出现食欲减退、烦躁、爱哭闹、体重不增、发育延迟、智商下降等症状，学龄儿童则注意力不集中、记忆力下降、学习能力下降。

对于贫血儿童，应养成良好的饮食习惯，不挑食、不偏食，少吃零食。改善膳食结构，特别是注意适当增加动物肝脏、全血、肉类、鱼类食物的比例，还应多吃豆类和绿叶蔬菜，尽量供给富有铁质、维生素C的食品。这些食物对于小儿贫血的调养还是大有裨益的。

自测卡片

- ☐ 皮肤苍白，甚至呈蜡黄色
- ☐ 易烦躁，易疲倦
- ☐ 毛发干枯
- ☐ 体格发育迟缓
- ☐ 长期食欲不振
- ☐ 精神萎靡，注意力不易集中

菠菜猪肝汤

- **材料** 鲜菠菜 200 克、猪肝 100 克。
- **调料** 油 15 毫升、盐少许。

做法

1. 将菠菜洗净，切碎；猪肝切成小薄片，用油、盐拌匀备用。
2. 锅中加 500 毫升清水，煮沸后加入菠菜及猪肝，煮至猪肝熟即可。

推荐食材

动物肝脏、瘦猪肉、鸡肉、鱼、虾、豆类、菠菜、芹菜、韭菜、生菜、小白菜、冬瓜、番茄、蛋黄、豆制品、芝麻、海带、紫菜、香菇、木耳

猪肝瘦肉粥

- **材料** 鲜猪肝、鲜瘦猪肉、大米各 50 克。
- **调料** 油 15 毫升，盐少许。

做法

1. 将猪肝、瘦肉洗净，剁碎，加油、适量盐拌匀。
2. 将大米洗干净，放入锅中，加适量清水。
3. 煮至粥将熟时加入拌好的猪肝、瘦肉，再煮至肉熟即可。

桂圆枸杞粥

- **材料** 桂圆肉、枸杞、黑米、粳米各 15 克。

做法

将桂圆肉、枸杞、黑米、粳米分别洗净，同入锅，加适量水，大火煮沸后改小火煨煮，至米烂汤稠即可。

营养师建议

★★★此粥可以益气补虚、养肝益血、补血生血，经常食用更有效。

禁忌食材

巧克力、膨化食品、冷饮

韭菜炒羊肝

● **材料** 韭菜 100 克、羊肝 120 克。

● **调料** 植物油、酱油、味精、盐各适量，姜末、葱末各少许。

做法

- 1.韭菜洗净，切成小段；羊肝洗净，去筋膜，切片。
- 2.起锅加油，先下葱、姜末，炒出香味。
- 3.加入羊肝片略炒，再放入韭菜和酱油，用旺火急炒，至熟，加味精、盐即成。

营养师建议

★★★此菜肴有益肝温肾、养血明目的功效。

菠菜枸杞粥

● **材料** 菠菜 100 克、枸杞 15 克、粟米 100 克。

● **调料** 盐、味精、香油各适量。

做法

- 1.将菠菜连根洗净，入沸水锅中焯一下，捞出，码齐后将菠菜切成小碎段，盛入碗中备用。
- 2.将粟米、枸杞淘洗干净，放入沙锅中，加适量水，大火煮沸后，改用小火煨煮 1 小时，待粟米酥烂，调入菠菜小碎段，拌和均匀，加盐、味精，再煮至沸，淋入香油，搅拌均匀即可。

营养师建议

★★★此粥可以滋养肝肾、补血健脾，对幼儿生长期及青少年贫血患者尤为适宜。

奶油鱼

● **材料** 鱼肉 100 克、芹菜末 50 克。

● **调料** 白酱油、奶酪粉各适量。

做法

- 1.将鱼肉放开水煮熟后研碎。
- 2.将白酱油倒入锅内加入少量水。
- 3.加入切碎的鱼肉同煮，边煮边搅拌，煮好后加入奶酪粉和芹菜末即可。

鲜茄肝扒

● **材料** 猪肝 100 克、红薯 250 克、番茄 2 个。

● **调料** 面粉、酱油、盐、白糖、植物油、水淀粉各适量。

做法

- 1.猪肝用盐腌 10 分钟，用水冲后，切成碎粒。
- 2.红薯洗净煮软，压成泥状，加入肝粒、面粉，搅拌成糊，用手捏成厚块，放进油锅中煎至两面呈金黄色，为肝扒。
- 3.番茄切成块，放入油锅中加酱油、盐、白糖略炒，淋水淀粉勾芡，浇在肝扒上即可。

营养师建议

★★★此菜肴含铁、维生素丰富，可帮助构成红细胞中的血色素，适合 6~12 个月的宝宝和学龄前儿童食用。

菜包肝片

● **材料** 猪肝 250 克、鸡蛋 3 个、圆白菜叶 150 克。

● **调料** 盐、味精、料酒、干淀粉各适量。

做法

- 1.将猪肝去除筋膜，洗净，切成薄片，放入碗中，加盐、味精、料酒、淀粉各适量，抓揉均匀。
- 2.将圆白菜叶洗净，入沸水锅中烫软，取出，清水过凉后切成 20 厘米见方的圆白菜片。
- 3.将鸡蛋清磕入碗中，加适量干淀粉调拌成稀糊。
- 4.将圆白菜片铺放在案板上，抹上一层蛋清稀糊，再将猪肝片分成 6 份，逐一放在圆白菜叶片上，包裹成长短、粗细一致的卷状，沾上一层薄薄的干淀粉。
- 5.炒锅置火上，加植物油烧至六成热，将生肝片卷胚入锅，微火炸熟，捞在漏勺中沥油，切成 3 厘米长的段，码放在盘内即可。

营养师建议

★★★猪肝中铁的含量较高，人体的吸收利用率也很高，是补虚养血的好原料。



鸡肉鹌鹑蛋

● **材料** 鸡肉末 50 克、鹌鹑蛋 6 个、鸡蛋 2 个。

● **调料** 淀粉、盐各少许。

做法

1. 鸡蛋打散成蛋液；鹌鹑蛋煮熟后剥去壳。
2. 将鸡肉末与鸡蛋液混合，将剥去皮的鹌鹑蛋周围涂上薄薄一层盐和淀粉。
3. 涂好的鹌鹑蛋再包上鸡肉末蛋液后放入容器内，蒸 10 分钟，蒸熟后将其切成两半即可。

小白菜冬瓜汤

● **材料** 小白菜 300 克、冬瓜 50 克。

● **调料** 盐少许。

做法

1. 把洗净的小白菜去根，切成小段；冬瓜去皮洗净，切成小段。
2. 将水放入锅中，再将小白菜和冬瓜放入锅中，小火炖煮 10 分钟左右，加盐调味即可。

专家解答

Q 靠吃菠菜补血可行吗？

A 宝宝贫血多数是缺铁性贫血，原因是营养不平衡、胃肠功能障碍或造血物质相对缺乏。有的父母知道菠菜中的含铁量比较高，就用菠菜给宝宝煮水喝。其实这样是不科学的。因为菠菜中的铁很难被小肠吸收，而且菠菜中还含有一种叫草酸的物质，很容易与铁作用形成沉淀，使铁不能被人体所利用，从而失去治疗贫血的作用。同时，菠菜中的草酸还易与钙结合成不易溶解的草酸钙，影响宝宝对钙质的吸收。

鸡蛋饺

● **材料** 鸡蛋 1 个、鸡肉末 50 克、洋葱末少许。

● **调料** 植物油、盐各少许。

做法

1. 在平底锅内放入薄薄一层植物油，把鸡肉末和洋葱放锅内炒熟。
2. 将鸡蛋打散调匀，放入少许盐。
3. 把平底锅清理干净后，将鸡蛋在锅内摊成圆片状，半熟时将鸡肉和洋葱放在蛋片的一侧，将另一侧折向对侧重合即可。

丝瓜虾皮猪肝汤

● **材料** 丝瓜 250 克、虾皮 30 克、猪肝 50 克。

● **调料** 植物油少许，葱花、姜丝各适量。

做法

1. 将丝瓜去皮洗净，剥两半，切成段，再去瓜瓢；猪肝洗净切片；虾皮用水浸泡。
2. 起油锅，入姜丝、葱花炒香。
3. 下入猪肝略炒，倒入虾皮和适量清水。
4. 烧沸后投入丝瓜，再煮炖 3~5 分钟即可。

蒸樱桃丸子

● **材料** 瘦猪肉 300 克、鸡蛋 1 个、金糕 25 克、生菜叶少许。

● **调料** 牛奶 250 克，啤酒 50 毫升，白糖、盐各适量。

做法

1. 将猪肉去筋、洗净，剁成蓉状，放入碗内，打入鸡蛋液，再放入盐、牛奶搅拌均匀成糊状。
2. 把啤酒与白糖熬成咖啡色的糖汁，备用；金糕切成小方丁。
3. 把糊状的肉蓉均匀地挤成樱桃般大小的丸子，放在瓷碗里，将糖汁浇在丸子上，上锅蒸熟；再撒入金糕丁即可。

软熘虾仁腰花丁

● **材料** 虾仁400克、猪腰100克、蛋清1个、枸杞5克、山药丁50克、西兰花50克。

● **调料** 植物油、盐、黄酒、味精、淀粉各适量，葱段、姜片各少许。

做法

1. 虾仁洗净，吸干水分，加盐、味精、蛋清、淀粉上浆。
2. 猪腰洗净剖去杂质，切小块，放入含黄酒的清水中浸泡片刻，除异味。
3. 枸杞泡软，山药丁、西兰花煮熟。
4. 在热锅中加油，烧至四成热，放入虾仁滑油至熟捞出。
5. 另将油温烧至五成热，放入腰花，爆炒后捞出沥油。
6. 锅中留少许油，放入葱段、姜片煸香取出，放入虾仁、腰花、枸杞、山药、西兰花翻炒片刻，加少许水、盐、黄酒、味精，淋水淀粉勾芡即可。

营养师建议

★★★虾仁含蛋白质、钙质丰富，可开胃补肾，猪腰的蛋白质、铁、锌含量充足，常吃可预防贫血。

豌豆肉丝

● **材料** 豌豆120克、胡萝卜半条、虾仁90克、猪肉90克、芹菜1棵。

● **调料** 酱油、盐、味精、黑胡椒、葱各少许。

做法

1. 将豌豆、胡萝卜、虾仁、猪肉、葱、芹菜洗净；猪肉切丝，胡萝卜切丁，葱和芹菜切碎。
2. 锅内放植物油烧热后，加入葱花、猪肉爆香。
3. 滴入少许酱油炒入味，然后放入豌豆、胡萝卜轻炒数下。
4. 加适量水，煮熟后放入虾仁，再加盐、味精、黑胡椒及芹菜末即可。

营养师建议

★★★此菜荤、素搭配合理，营养丰富，适合儿童食用，对贫血有一定的食疗作用。

蔬菜燕麦豆腐

● **材料** 豆腐100克、薏米、燕麦、麦片各50克、小白菜少许。

● **调料** 盐、水淀粉各适量。

做法

1. 将薏米、燕麦、麦片加水煮熟。
2. 小白菜洗净切段，用开水焯一下。
3. 将豆腐切成小丁，加水煮开，放入小白菜，加入盐，淋入水淀粉勾芡，浇在燕麦饭上即可。

营养师建议

★★★燕麦性味甘平，是一种高蛋白的粮食品种，具有补虚健脾等功效，对于增强小儿体质、预防贫血有一定的功效。

番茄土豆

● **材料** 番茄2个、土豆1个、胡萝卜1根、洋葱少许。

● **调料** 植物油、盐、水淀粉、白糖各适量。

做法

1. 番茄去皮和子切成小块，土豆去皮洗净切成半圆片，胡萝卜、洋葱均洗净切成小丁。
2. 锅中放油烧热，放入土豆片，炸熟捞出沥油。
3. 将锅中底油烧热，放入番茄块与白糖、盐，加少许水，炒成甜酸适口的番茄料，再放入胡萝卜、洋葱丁、土豆丁，翻炒几下，用水淀粉勾芡即可。

炒青白蛇

● **材料** 绿豆芽60克、韭菜10克、胡萝卜半根。

● **调料** 植物油、花椒、葱花、盐、味精、醋、糖各适量。

做法

1. 将绿豆芽去根洗净，韭菜切成小段，胡萝卜切成细丝。
2. 锅内放油，热后放入花椒炸后捞出，放入葱花，出香味后，放入胡萝卜丝略炒一下，放豆芽翻炒，最后放入韭菜、醋、白糖、味精，炒匀出锅。

小儿遗尿



小儿经常在睡眠中不知不觉地排尿，称为遗尿症，轻者隔数夜一次，重者每夜一次或一夜数次，遗尿多发生在深夜，尿后能继续熟睡。随着年龄的增长，大部分患儿可自愈，也有延续几年甚至到成年的。长期遗尿会出现面色苍白或灰暗、记忆力减退、精神不振、肢体疲乏等症状。本病多因膀胱炎、包茎、龟头炎、蛲虫病刺激局部或中枢神经系统而引起。但很多小儿是因日间长期过度疲劳、父母经常训责、精神过度紧张、傍晚大量饮水等引起。本病可分为器质性和功能性两大类。

小儿遗尿的症状，在一定程度上还是可以通过改善饮食结构而加以缓解的。一般来说，家长可以控制孩子少吃西瓜、橘子、生梨等含水分较多的水果及牛奶，以减少夜里膀胱的贮尿量。另外，还可以适当进食一些补益肾虚的食物，如狗肉、猪肾等，也能起到一定的食疗作用。

自测卡片

- ☐ 5岁后，每周至少2次发生夜间入睡后无意识遗尿，并持续至少6个月
- ☐ 平常小便多，肢体疲乏
- ☐ 易口渴，喜欢喝水
- ☐ 面色苍白或灰暗
- ☐ 智力低下，反应迟钝
- ☐ 手足不温，舌质淡

白果焖鸭

- **材料** 鸭1只、玉竹50克、白果50克。
- **调料** 植物油、大料、酱油、料酒、盐、蜂蜜、白糖各适量、葱段、姜片少许。

做法

- 1.将鸭子洗净，里外抹匀蜂蜜，放入热油中炸成金黄色；玉竹、白果、大料、葱、姜、白糖填入鸭膛内，将鸭子摆入大沙锅内。
- 2.炒锅加入油，烧热，放入葱、姜、大料、盐炒香。
- 3.倒入酱油、料酒、水，烧开倒入沙锅，炖90分钟即可。

推荐食材

黑豆、白果、莲子、山药、枣、猪肾、猪肚、狗肉、虾、雀肉、龟肉、田鸡、鸡肠、猪骨、茼蒿、韭菜、黑芝麻、桂圆、乌梅、豆腐、银耳、蘑菇、香菇、绿豆、鸭肉、海鱼

禁忌食材

牛奶、饮料、巧克力、辣椒、西瓜

推荐药膳

益智仁炖牛肉

- 【材料】益智仁10克、牛肉30克。
- 【调料】盐、酱油、味精各适量。

【做法】①将益智仁洗净，牛肉洗净，切小块。②与益智仁同放入炖锅内炖。③加适量酱油，隔水炖至肉熟烂。④加盐、味精调味，食肉饮汁。

功用解析

益智仁暖肾缩尿；性味甘、平，补脾胃，益气血。

蒜焖羊肉

● **材料** 羊肉 250 克、大蒜 15 克。

● **调料** 盐、酱油各适量。

做法

1. 羊肉洗净，煮熟切片；大蒜捣烂。
2. 捣好的蒜与羊肉同放入大盘内，加适量酱油、盐拌匀即可。

营养师建议

★★★本方适用于肾虚的遗尿者食用。

黑豆炖猪肚

● **材料** 黑豆 30 克、猪肚 100 克。

● **调料** 植物油、盐、料酒各适量。

做法

1. 将黑豆洗净浸透，猪肚洗净切丝。
2. 锅内放少许植物油，烧热后下肚丝煸炒。
3. 加入水，煮开后放入黑豆，至熟烂时加盐、料酒即可。

蒜苗狗肉汤

● **材料** 带骨狗肉、鸡汤各 1500 克，陈皮、蒜苗各少许。

● **调料** 植物油、盐、酱油、豆瓣酱、白糖、蒜末、姜片各适量。

做法

1. 将狗肉切块，蒜苗切段。
2. 锅热后，下狗肉烘干水分，取出。
3. 旺火烧热锅，放植物油，下蒜末、豆瓣酱爆炒，再下姜片、蒜苗、狗肉翻炒，然后放入料酒、鸡汤、盐、陈皮、酱油、白糖烧沸后，倒入沙锅里，炖 90 分钟即可食用。

营养师建议

★★★狗肉性温，所以有阳虚内热、脾胃温热及高血压的患者应慎食或禁食。

杞子炖狗肉

● **材料** 狗肉 100 克、枸杞 10 克。

● **调料** 盐、料酒、植物油各适量。

做法

1. 狗肉洗净，切成方块。
2. 切好的狗肉用植物油炒至有肉香溢出，加入盐、料酒、枸杞小火焖烂即可。

韭菜鸡丁

● **材料** 鸡脯肉 100 克、韭菜 100 克。

● **调料** 盐、植物油、酱油、淀粉各适量。

做法

1. 鸡脯肉洗净，切成丁，加盐、酱油、淀粉拌匀；韭菜洗净切成段。
2. 锅内放少许植物油，烧热后下鸡丁滑散。
3. 加入韭菜翻炒，再放入盐调味即可。

清炖麻雀

● **材料** 麻雀 5 只。

● **调料** 料酒、盐各少许，葱白 3 根。

做法

1. 将麻雀洗净后切块，炒熟。
2. 锅内放水和料酒煮开。
3. 放入麻雀和葱白，煮至肉烂时加盐调味即可。

甲鱼肉桂汤

● **材料** 甲鱼 1 只、肉桂 5 克。

● **调料** 盐少许。

做法

1. 甲鱼去壳，洗净，切块。
2. 切好的甲鱼与肉桂一起放入大碗中，隔水蒸熟，加盐调味服食。



荔枝炖豆角

● **材料** 荔枝肉 30 克、豆角 20 克。

做法

1. 荔枝去壳；豆角洗净，切段。
2. 荔枝与豆角一同入锅，加适量水，煎煮 40 分钟左右，至荔枝肉和豆角熟烂即可。

营养师建议

★★★此菜可当点心食用，有补气和中、健脾止泻的功效，适用于脾气虚弱的小儿遗尿症。

鲜香参鱼柳

● **材料** 鲈鱼 1 条、海参 50 克、青椒半个、蛋清 1 个。

● **调料** 盐、水淀粉、植物油各适量。

做法

1. 将鲈鱼去皮去骨切成丝，加蛋清、水淀粉上浆；海参切成丝。
2. 锅内放少许植物油烧热，下各种原料翻炒，加盐调味即可。

专家解答

Q 遗尿症小儿的生活起居应该注意哪些问题？

A 首先应该避免白天过度劳累，按时休息，晚上早点睡觉，因入睡后 3 小时膀胱内便贮存了一定的尿液，而此时正是睡眠最深的时候，孩子很难自己醒来，家长睡前叫醒孩子排尿一次，可避免尿床；晚饭不要过咸，晚餐后少吃甜食和高蛋白饮料，以免引起口渴；鼓励孩子白天多饮水，晚饭后尽量少喝水和饮料、牛奶等，可吃水果。同时家长应提醒孩子夜间起床排尿，对孩子的进步应及时鼓励和表扬，帮孩子树立信心。

蘑菇蛋卷

● **材料** 鸡蛋 2 个、蘑菇 3 朵、火腿 3 片。

● **调料** 奶油、面粉、牛奶、胡椒粉、植物油各少许。

做法

1. 鸡蛋打散，蘑菇煮熟，与火腿一起切碎。
2. 取一平底锅，用植物油涂抹锅底，烧热后，倒入蛋液，煎成蛋皮。
3. 奶油软化后与面粉、牛奶搅拌均匀，煮成面糊。
4. 取一个大盘，先放上蛋皮，再铺上面糊，洒上蘑菇、火腿和少许胡椒粉，卷起即可。

营养师建议

★★★也可将鸡蛋与蘑菇煮熟后食用。

金玉鸭丁

● **材料** 鸭脯肉 150 克、山药 35 克、玉米粒 35 克、鸡蛋 1 只、青椒半个。

● **调料** 植物油、盐、酱油、白糖、黄酒、水淀粉各适量，葱末、姜末、蒜泥各少许。

做法

1. 将鸭脯肉切成丁，放入盐、酱油、黄酒、葱姜末搅拌均匀，然后打入半只鸡蛋，加入水淀粉拌匀上浆；山药洗净去皮切成丁，青椒切成丁，玉米粒洗净。
2. 把植物油倒入炒锅中烧至三成热，放入鸭丁，待炒熟后取出鸭丁，把油沥干净。
3. 锅中留少许油，放入葱姜末、蒜泥煸出香味，把鸭丁重新放入锅中，再加少许水、盐、酱油、白糖、黄酒，烧开后改用小火炖至鸭丁酥烂，再把山药丁放入锅中，待烧熟后再把玉米粒、青椒丁放入煸炒片刻，然后用水淀粉勾芡，即可出锅。

营养师建议

★★★鸭肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种维生素及矿物质等，营养价值很高，对小儿遗尿也有很好的食疗效果。

素炒宝黄

● **材料** 土豆2个、胡萝卜2个、香菇、茭白、紫菜少许。

● **调料** 植物油、盐、醋、酱油、姜末各少许。

做法

- 1.土豆煮熟，去皮捣成蓉状；胡萝卜煮熟，捣成泥；香菇、茭白、紫菜切丝。
- 2.锅烧热，放少许植物油，放入茭白丝、香菇丝、胡萝卜泥、土豆泥炒香。
- 3.加入紫菜丝、姜末、醋、盐、酱油略炒即可。

山药糕

● **材料** 山药250克、红枣肉5克。

● **调料** 白糖少许。

做法

- 1.山药洗净去皮，捣烂如泥状；红枣洗净，去核。
- 2.将捣好的山药泥加入红枣肉蒸熟，吃时加少许白糖。

营养师建议

★★★此菜可每日当点心食用，适用于小儿遗尿症、尿床频繁、遗尿量大、平时尿多、易感冒咳嗽、精神不振、劳倦乏力，有补脾肾、止遗尿的功效。

桂圆杞子猪肾汤

● **材料** 猪肾1个、桂圆肉10克、枸杞12克。

● **调料** 植物油、盐各少许。

做法

- 1.将猪肾洗净，切成小片，加油、盐拌好。
- 2.将桂圆肉、枸杞放入锅中，加适量清水煮沸，加入猪肾片煮熟即可。

营养师建议

★★★此汤适用于小儿肾气虚弱，遗尿、多尿等，对尿床次数较多、尿湿范围较大、平时多尿并伴有精神不振的儿童有辅助治疗的作用。

莲子羹

● **材料** 莲子100克、板栗100克、鸡蛋1个。

● **调料** 盐少许。

做法

将莲子、板栗研成粉末，放入碗中，加盐拌匀，打入鸡蛋，加清水少许，搅至起泡，蒸熟即可。

营养师建议

★★★此羹宜空腹食用，适用于小儿遗尿，有健脾、益气、补肾的功效。

双芋瓜丁

● **材料** 芋头1个、山药1根、黄瓜1根。

● **调料** 盐、植物油各少许。

做法

- 1.将芋头、山药、黄瓜分别切成丁，其中山药丁用水浸泡一会儿。
- 2.将芋头丁、山药丁放入水中煮软，再放入黄瓜丁稍煮后捞。
- 3.锅内放少许植物油，烧热后下芋头、山药、黄瓜煸炒，加盐调味即可。

推荐药膳

益智仁猪膀胱煲

【材料】益智仁15克、猪膀胱1个、白胡椒7粒、糯米30克。

【做法】①先将猪膀胱洗净。②将益智仁、白胡椒、糯米装入猪膀胱内，把口扎紧。③将猪膀胱放入沙锅内，炖熟即可。



功用解析

猪膀胱（猪小肚、猪尿泡），性味甘咸、平，缩小便、健脾胃。益智仁暖肾缩尿。



附录1



中医与食疗



制作药膳的注意事项

如何挑选药膳食材

药膳原料的选择，既要遵循中医、中药理论，又要遵循烹饪法则。在选料的过程中，首先要保证卫生，要考虑到原料的药性和药味，并根据具体病症有针对性地使用，尽量选用“药性轻，偏性小”的原料，以适合更广泛的人群。在此基础上，还要做到“广、鲜、精”。

“广”是指原料选用尽量广博。凡是日常所用的烹饪原料均可用于药膳中，如薏米、茯苓、茶叶等自古就是药食同源的原料，放心使用。

“鲜”是指原料要新、鲜、嫩。禽、畜、海味、野味必须鲜活生猛，尤其是鱼、虾、蟹必须即宰、即烹、即食。

“精”是精心选择使用原料的优良品种和部位。有些食物的不同部位会分别起到不同的作用，在药膳制作过程中要加以分制，从而

更好地发挥药膳的作用。如莲子有补脾、止泻、益肾、固精作用；莲心则有清心祛热之功效；而莲房则可用来止血。

可以说，药膳的严格选料是保证药膳色、香、味、形和功效有机统一的关键。



另外，所选药材一定要新鲜优质，凡是变质、发霉的均不能食用。还要注意其色、味醇正，外形美观，质量优良，如大枣以个大、色紫红、肉厚、无虫蛀者为佳。

掌握火候

药膳的火候很重要，应兼顾原料的种类、性质、形态及成品风味灵活掌握，可突出以下几点：

(1) 根据原料的种类、性质掌握火候

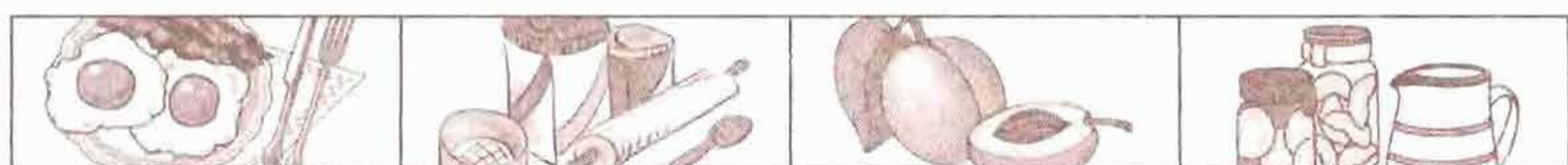
如原料质老形大，药性不易溶出挥发，要用长时间慢火烹制，使药性在长时间受热过程中，最大限度溶解出有效成分以增加其功效；若质嫩形小的原料则用短时间大火烹制。在烹制由不同原料组成的药膳时，质地老韧的原料先投料，而质地细嫩的原料后投料。

(2) 根据原料的规格、形状及数量灵活掌握火候

加工成细丝、薄片的原料，若要达到鲜嫩的口感，应选择短时间加热的烹饪方法；而加工成厚片、粗丝、块或数量较多的原料则加热时间应长些。

(3) 要根据药膳的风味特点掌握火候

清蒸类药膳要求火候掌握准确，肌肉断生即可。对于汁浓质糯的肴饌和各种滋补汤类，则要求火候十足，不得取巧，否则就不成为药膳了。



控制剂量

药膳中的药剂量要掌握适当。因为药物对人体都有一定的作用和副作用，对人体有作用的药不到一定的量起不到作用或者所起作用不明显，而如果随意加大剂量又容易形成浪费，影响膳食的色、香、味、形基本要求。而且会对人体起副作用，影响人们的身心健康，药物的剂量最好根据个体的需求，由药膳专家和相关的老中医来配制，不可随意抓把药，就制作药膳。

正确服用

服用药膳要适量有恒，有的放矢。饮食有节是中医养生保健的重要原则，药膳食疗同样应适量而有节制，一次一日或短期内不宜进食过多，不可操之过急，急于求成。对于无病者不必用药，可适当食用某些保健养生药膳；对于体质虚弱者或患病者，当用药治，并配合药膳治疗，可提高疗效；而在疾病康复期或对某些慢性病患者，用药膳调治则更为合适并常获良效。

如何选择合适的药膳

药膳养生因人而异

药膳是药物与食物的一种巧妙的结合。它具有食品的作用，也具有药品的作用，但又不同于食品，也不同于药品。药膳从其医疗意义来说，是中医学的组成部分。它是以中医学的阴阳五行、脏腑经络、辨证施治的理论为基础，按中医方剂学的组方原则和药物、食物的性能而选配组合的。

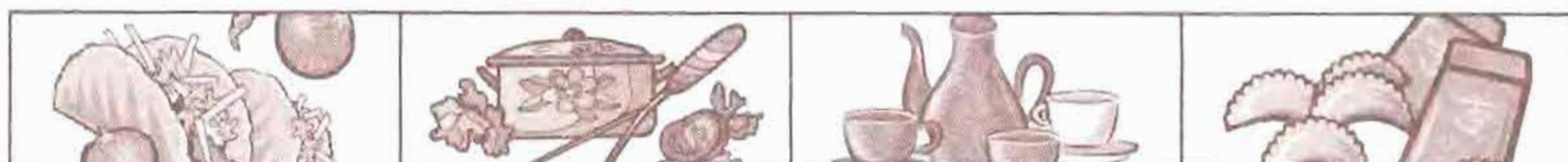
根据中医理论，人的体质因遗传、生活环境、饮食、生活习惯等有所不同，在生理、病理、心理上会有不同的表现，如阴虚、阳虚、阴盛阳

衰、气血两虚等。中药的属性分寒、凉、温、热，选择药膳应根据药物的属性和功用，如体质阳虚型，使用具有清热泻火的药膳，则会使原有的症状进一步加重。故制作和食用药膳，其中最重要的一点就是“辨体施食”，即根据不同体质特点选择药膳。

根据药性、按需选择

中国目前常用的中药材有5000多种，可供制作药膳的有500种左右。据有关部门的实验研究，其中安全无副作用、不用炮制且味道可口的仅有60种左右。制作药膳时，应该根据药物的药性与自身的需求来慎重选择。如为寒凉属性，具有清热泻火、滋阴、生津作用的有沙参、天冬、麦冬、白芍、石斛等；为温热属性，具有祛寒、助阳、温中作用的有天麻、杜仲、肉桂、丁香、黄芪等。温补药膳适合于阳虚体质。主要表现为畏寒、便溏、性功能较差等。清补药膳适用于体型较胖、阴虚阳亢、肝气旺盛者，或患有高血压、高血脂、冠心病、糖尿病等，表现为怕热、易兴奋、多汗口渴、咽干舌燥、便秘、尿赤等。平补药膳一般人都可食用，对于体质较差、阴阳两虚、气血两亏者也较适用。能减轻或消除热证的





药物或食物一般属于寒性或凉

性,如黄芩、板蓝根、紫菜、

粟米、荞麦等;能够减轻

或消除寒证的药物或食

物,一般属于温性和热

性,如附子、干姜、桂枝、

葱、粳米、雀肉等。气虚

者宜食用牛肉、糯米、山药、

党参以补气,血虚者宜食龙眼

肉、当归以补血。同为咳嗽患者,对风寒咳嗽以

食葱白粥为宜,对肺燥干咳以食百合粥为宜。给

患温热病的人配食应多用绿豆、扁豆、高粱、薏

米等食物,以偏凉之性,起到清热解毒作用;给

虚寒病人配膳则应多用面粉、大米、糯米等,以

温中补虚。



现脏腑功能失调,产生各种疾病。所以中

年人适当进食一些药膳,很有必要,一

般选用补肾、健脾、舒肝等方面的药

膳,从而达到强身健体,提神醒脑的

保健作用。

老年人

老年人生机减退,气血阴阳日趋

虚弱,食欲减退,抗病能力降低,尤

其是退行疾病渐多,如心脑血管病、

老年痴呆等。故老年人的药膳,应注意补虚,重

在补养脾胃、祛邪,坚持攻补兼施,食量宜少不

宜多,用药以疏通为贵,忌用猛攻峻补,慎食难

于消化及寒凉等药膳。

性别不同,男女生理也各有特点,食物的选

择亦应有所不同。另外,还须考虑其从事的职业

等因素,而选用相应的药膳。

根据人群选择

人体的生理病理状况随着年龄的变化和体质的不同也有明显区别。

少儿

少儿正处在生长、发育阶段,身体尚未成熟与完善,稚阴稚阳,易虚易实,脏腑娇嫩,因而少儿的饮食必须有充足的营养支持,特别是蛋白质、脂肪、维生素和钙、铁、锌等矿物质。同时,少儿易于出现热证、阳证,出现消化不良,因此少儿药膳一般应以清热、健脾开胃、消积为主,并合理补充营养素中最易缺乏的铁、钙、锌及蛋白质等;而应慎食油腻、峻补之品。

青年人

青年人脏腑功能、组织器官都处在发育鼎盛时期,因此青年人的膳食只要数量充足、营养素品类全即可。

中年人

中年人身心劳动强度大,消耗多,更有人到中年以后新陈代谢频率逐渐趋向衰退,容易出

讲究时节

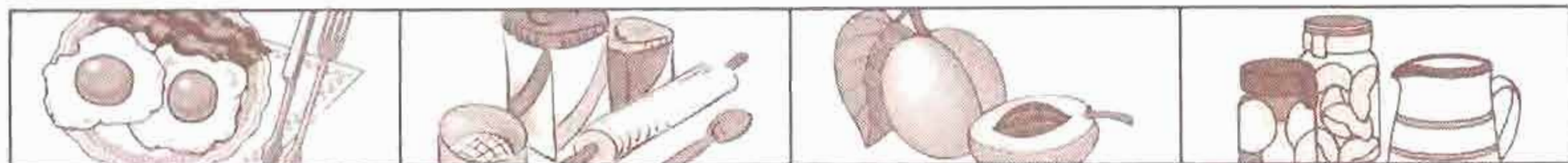
中医学认为,人与大自然是息息相通的,如四时气候的变化,对人体的生理功能、病理变化会产生一定的影响,人类必须与之相适应。

春季 春天万物复苏,五脏属肝,适宜升补。宜选疏泄清散的药膳,如防风炖猪肺、银耳冰糖汤。

夏季 夏季分初夏与长夏,初夏天气已热,五脏属心,宜于清补;长夏则天气炎热,五脏属脾,宜于淡补。均比较适宜选解暑生津的药膳,如绿豆粥、荷叶粥。

秋季 秋天凉爽干燥,五脏属肺,宜于平补。宜选滋阴润肺的药膳,如冰糖蒸雪梨、沙参麦冬粥。

冬季 冬季气温寒冷,五脏属肾,宜于温补。宜选温阳散寒的药膳,如附子桂皮牛肉炖汤、黄芪桂枝生姜炖汤,以增强自身阳气,提高抗寒能力。



认识食物的功能

“圣人不治已病治未病，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”食物对人体的营养作用，本身就是一项重要的保健预防措施。根据食物的性能（四气、五味、归经）确定其功效和作用，大致可分为滋养机体、预防疾病、治疗疾病三大类。

1 预防疾病

中医认为人体最重要的物质基础是精、气、神，统称“三宝”。其中精、气是人体生命活动的原动力，神是精气充盈的外在综合体现，精、气、神都离不开饮食的滋养。中医学从整体观念出发，认为各种不同性能的食物，通过胃的吸收、脾的运化，将水谷精微化生气血津液，输布全身，滋养脏腑、经脉、四肢、骨骼及皮毛等。

2 疾病治疗

中医历来主张“上工治未病，中工治已病”（《难经》），即高明的医生是很重视预防疾病的。《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰：“圣人不治已病治未病，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”食物对人体的营养作用，本身就是一项重要的保健预防措施。合理、科学的饮食习惯使五脏六腑功能旺盛，气血充实，正如中医理论所言的“正气存内，邪不可干”。正气是指人体的抗病能力和免疫力，邪气是指一切致病因素。例如用姜、葱、豆豉等可预防流行性感；用绿豆汤可预防中暑；用大蒜、薏米可预防癌症；用胡萝卜粥可预防头晕；用山楂可降低血脂等。

食物的治疗作用是在中医理论指导下进行的，“虚则补之，实则泻之，寒者热之，热者寒之”是中医辨证施治的原则，这一原则也适用于饮食养生保健，因此，食疗的治疗作用主要体现

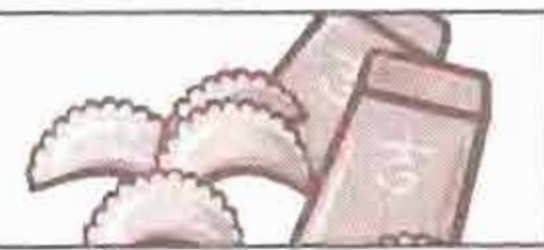
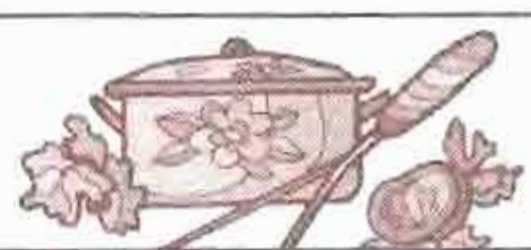
在补益气血、泻实祛邪、平衡阴阳等几个方面。

3 补益气血

人体脏腑气血虚弱及功能低下是导致疾病产生的重要原因，中医学把这种病理状态称为“正气虚”，其所引起的病证称为虚证。根据虚证所反映的症状和体征的不同，可分为心虚、肝虚、脾虚、肺虚、肾虚、气虚和血虚等。其中气、血是构成人体的基本物质，是脏腑、经络等组织器官进行生理活动的物质基础。

气虚是指由于饮食失调、劳累过度、大病、





久病等，导致脏腑机能减弱，气的化生不足。气虚以肺、脾两脏虚较为多见，常有少气懒言、语声低微、疲倦乏力、容易出汗、舌淡、脉虚弱的表现，且活动劳累时更加明显。

血虚常表现为全身性的血液亏损，或人体某一部位的血液营养或滋润作用减弱，常有面色苍白无光泽、口唇指甲淡白、头晕眼花、舌质淡、脉细无力的表现。血虚以心、肝两脏较为多见，女子还可影响月经，出现月经量少、色淡、延期，甚至闭经等情况。

4 泻实祛邪

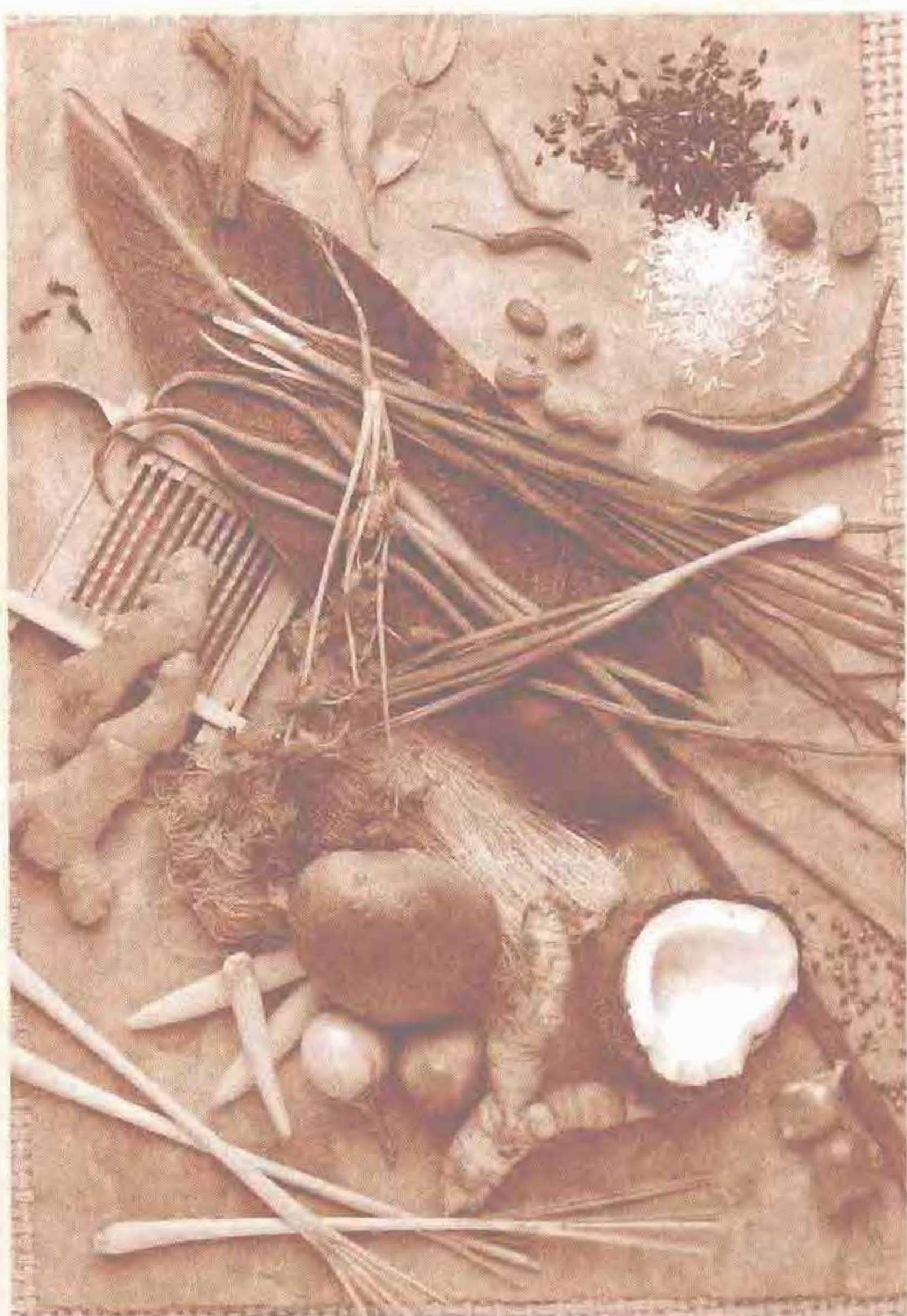
外部致病因素侵袭人体，或人体内部功能的紊乱和亢进，皆可使人患病。如果病邪较盛，中医称为“邪气实”，其证候则称为实证。实证常见于感冒初期或中期或由于食滞引起的腹痛及便秘。湿邪过盛引起的水肿，其脉象多见实而有力。实证者可选用有泻实驱邪功效的食物，例如：姜、葱、芫荽可以驱散风寒之邪，以治风寒感冒；山楂可以消食积；赤小豆、扁豆可以利水消肿；蜂蜜可以润肠通便。

如果有些病人有实证表现，又同时有正气虚弱，则是虚实错杂，例如肝硬化、肝癌的病人既有腹水、肝脾肿大，又有头晕乏力，此时就要用扶正祛邪之法，可选用玉米须煲龟汤、薏米煲甲鱼汤等食疗。

5 平衡阴阳

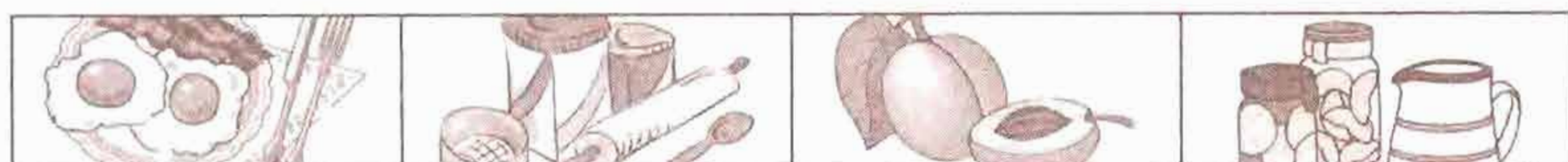
中医认为，人体正常的生命活动，是阴阳两个方面保持着对立统一的协调关系的结果，《黄帝内经·素问·生气通天论》：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”日常饮食恰当可以维持阴阳平衡，中医认为饮食养生也应以调整阴阳、补其不足、损其有余为目的。

阴指阴精、阴液。中医把对人体具有营养滋



润作用的物质称为阴，血、精、津、液都属于阴的范畴。导致人体阴虚的原因是多方面的，主要是久病伤阴，或过食湿热辛燥之物，或情绪刺激，暗耗津液，以致出现身体消瘦、形容憔悴、口燥咽干、口渴喜冷饮、大便燥结、小便短赤，或午后低热、干咳少痰、心悸失眠、五心烦热，或盗汗、耳鸣、舌红少苔或无苔、脉细数等表现。阴虚者应当补阴。

阳指阳气，元阳。中医认为，人如果没有了阳气，或元阳不足，整个身体的新陈代谢率就下降，不能供给能量和热量，就会精力衰退，热量不足而化寒。引起人体阳虚的原因是多方面的，主要是久病伤阳，或过食生冷寒凉之品，以致出现怕冷肢寒、体温偏低、面色苍白或晦暗无华、口淡不渴、喜热饮、腰膝冷痛、小便清长、大便稀薄不成形、舌淡苔白、脉沉迟无力。阳虚者应当补阳。



食疗养生的基础知识

“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”

“药食同源”理论

在中国，“药食同源”理论源远流长。祖先在生活实践中逐渐发现，许多食物不仅可以充饥，而且能够医治一些简单的疾病。在此基础上，无数的中医学、养生学家及道家、佛家等贤哲们又通过不懈的积累、总结，形成了独特的中医食疗养生体系，认为“食之偏性为药性”，药物和食物不可分，其分类是相对而言的，药物是食物，食物也是药物，只是食物的作用缓和、副作用小；药物的作用相对显著、副作用大。在得病之前乃至患病过程中，如果我们能掌握并利用食物的一些特性，为我所用，科学地进行食疗调补，既可以减少疾病的发生，又可以提高生活质量。

食物的“四气”

食物的“四气”，又称四性，指食物具有寒、热、温、凉四种不同的性质。寒与凉、热与温仅是程度有所不同，食物的寒凉性和温热性是相对而言的，还有一类食物在四气上介于寒凉与温热之间，即寒热之性不明显，则称之为平性。我们日常食用的食物中，以平性食物居多，温热者次之，寒凉者最少。

在机体处于阴阳寒热失衡状态时，可通过食物不同的性味来进行调理。根据中医理论，凡是能够治疗寒证的食物，大多数属于温性或热性，但是温热性的食物却有助热生火、耗伤人体阴液的弊端。例如羊肉、辣椒、干姜、葱、酒等食物多有温中散寒、补阳暖胃等功效，寒性病证

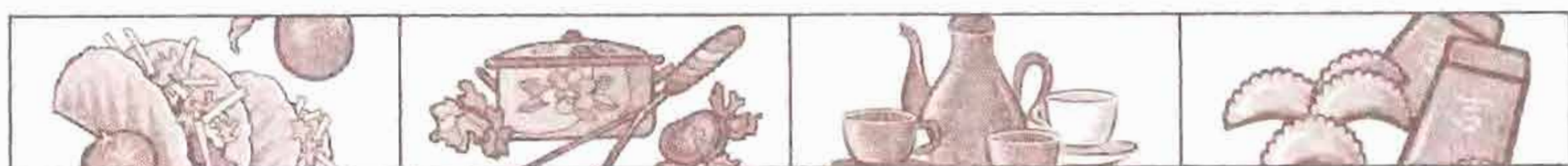
五味、五脏、五行对照表

五味	酸	辛	苦	咸	甘
五脏	肝	肺	心	肾	脾
五行	木	金	火	水	土

酸味食物	番茄、山楂、葡萄、杏、柠檬、橙子等。
辛味食物	生姜、大葱、洋葱、辣椒、韭菜等。
苦味食物	苦瓜、苦菜等。
咸味食物	海产品、猪肉、狗肉、猪内脏等。
甘味食物	米面杂粮、蔬菜、干鲜水果、鸡鸭鱼肉类等。

或虚寒怕冷的人宜多吃，但是热性病证或阴虚火旺体质的人则忌食。

相反，凡是能够治疗热证的食物，大多数属于寒性或凉性，但寒凉性的食物却有抑制、损伤人体阳气的副作用，例如绿豆、西瓜、冬瓜、苦瓜等食物多具有清热生津、泻火止渴等功效，对于热证或火气偏重的人宜多食，但是阳气不足或虚寒体质的人则忌食。



食物的“五味”

食物的“五味”就是指食物“辛、甘、酸、苦、咸”五种味，另外还有淡味、涩味，不过一般习惯上把淡附于甘味，把涩附于咸味。中医对五味的认识有两个方面的含义：一是指食物的具体口感味道，即滋味；二是食物性质的抽象概念，即食物的作用。不同的味有不同的作用和功效。

五味的含义及作用

辛味食物 具有发散行气、通血脉等作用，多用于外感表证、气血运行不畅或风寒湿邪证等。如外感风寒感冒者，宜吃具有辛辣味的生姜、葱白、紫苏等食品，以宣散外寒；对寒凝气滞的胃痛、腹痛、痛经之人，宜吃辣椒、茴香、荜拨、砂仁等辛辣食品，以行气散寒止痛。

甘味食物 具有滋养补脾、缓急润燥等作用，凡气虚、血虚、阴虚、阳虚以及五脏虚羸者，适宜多吃味甘之品。如山药、红枣等用于脾胃虚弱；饴糖、甘草用于拘急腹痛等。但若过食甜食易发

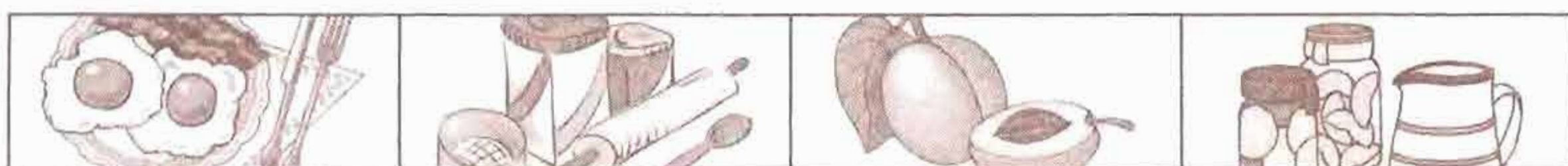
胖，也是很多心血管疾病如动脉硬化症的诱因，故这类患者及糖尿病人，又当忌吃甜物。

酸味食物 具有收敛、固涩止泻的作用，多用于虚汗久泻、尿频遗精等病证，如乌梅酸敛固涩以涩肠止泻。酸味还能增进食欲，健脾开胃，增强肝脏功能，提高营养成分的吸收率。但过食酸物，又会导致消化功能紊乱。

苦味食物 具有清热泻降、燥湿健脾等作用，多用于热证、湿证，如黄芩用于湿热的病证；苦瓜味苦性寒，取其苦能清泄之力，达到清热明目、解毒泻火的效果，适宜热病烦渴中暑、目赤疮疡者服食。

咸味食物 具有软坚散结、润下、补肾等作用，多用于痰核、痞块等病证。具有咸味的食物，多为海产品及某些肉类。如海蜇味咸，有清热化痰、消积润肠的作用，对痰热咳嗽、痞积胀满、小儿积滞、大便燥结者，食之最宜；海带味咸，有软坚化痰作用，适宜痰火结核者服食。

类别	
寒性	西瓜、苦瓜、冬瓜、香蕉、甘蔗、空心菜、紫菜、海带、竹笋、柿子、杨桃、蟹、盐、草菇、柚子、番茄等。
凉性	黄瓜、白萝卜、菠菜、芹菜、茄子、苋菜、绿豆、豆腐、梨、苹果、橘、橙、草莓、枇杷、菊花、小麦、鸭蛋、鸭肉、兔肉等。
温性	糯米、燕麦、核桃、番薯、羊肉、鸡肉、牛肚、猪肚、猪肝、虾、鳝鱼、鹿肉、鲢鱼、蛇肉、火腿、海参、海龙、海马、南瓜、木瓜、荔枝、红枣、栗子、柠檬、椰子、龙眼、石榴、杏子、乌梅、桃、佛手瓜、山楂、葱、蒜、洋葱、姜、砂仁、茴香、酒、醋、咖啡、红糖、饴糖、桂花、冬虫夏草、人参、当归、何首乌、黄花等。
热性	辣椒、胡椒、芥子、鳙鱼、肉桂、花椒等。
平性	粳米、玉米、芝麻、黄豆、黑豆、赤小豆、扁豆、土豆、花生、白果、莲子、牛肉、猪肉、鸡蛋、鸽子肉、鹌鹑、鹧鸪、牛奶、燕窝、蜂蜜、龟肉、鳖肉、干贝、鳗鱼、泥鳅、鲤鱼、鲈鱼、鲫鱼、百合、橄榄、白砂糖、葡萄、银耳、荷叶、菠萝、山药、枸杞子、红萝卜、白菜、芋头、猴头菇、大白菜、乌梅、海蜇、芡实等。



四季养生要诀

1 春季

饮食宜清淡 春季天气开始转暖，风多物燥，是万物生发的季节，草木开始繁盛，充满生机，同时也是人体的肝脏当令之时。春季人体阳气发散现象比较明显，气血趋于表，聚集一冬的内热向外散发，肝气充足，易上火，出现皮肤口舌干燥、口唇干裂、舌苔发黄等症状，易发生热性传染病。此时的饮食应由冬季的厚味转为清淡，宜适当食用辛温升散的食品，不宜过食油腻、辛辣刺激性食物，以免助阳外泄、肝火上炎，引起头昏头晕症，应当选食一些清凉的梨、橘子、甘蔗等果品，有上火症状者可食绿豆汤、金银花茶、菊花茶、莲子心泡水，取其清淡、甘凉，以免积热在内。

多甘少酸养脾气 春季肝气易升发，肝木太过则克脾土，因为肝属木，味为酸，五行木胜土，土在五脏中为脾，味为甘，所以春季饮食，应少吃酸味，多吃甘味，养肝清肝之品，唐代孙思邈在《千金方》中说：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”

宜食微辛养春气 宜食稍微有一些辛辣味的食物，如葱、生姜、韭菜、蒜苗等，具有养春气作用的食物。《千金方》载“二三月宜食韭”，吃这些食物对于人体春季阳气生发很有好处。

黄绿蔬菜防春困 “春困”使人身体疲乏，精神不振，应多吃红黄色和深绿色的蔬菜，如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等，对恢复精力，消除春困很有好处。

2 夏季

切忌过食生冷 暑热兼湿之时，天气炎热，汗出易多，过食生冷、寒凉之物则伤脾胃。尤其是老

特别推荐

中医认为，山药、红枣具有健脾益气的作用，且补而不腻，非常适合脾胃虚弱者夏季煮粥喝，且二者均具有提高机体免疫力的作用，可有效对抗夏季因酷暑而造成的免疫力降低。蜂蜜、牛奶、莲藕、银耳、豆浆、百合既可益气养阴，又可养胃生津，是夏季体弱多病、出汗较多、食欲不振者的食疗佳品。

人及儿童，老人的脾胃消化吸收能力已逐渐衰退，小儿、儿童消化机能尚未充盈，在夏季又要受到暑热湿邪的侵入，影响了脾胃消化吸收功能，如吃生冷食物、饮冷饮，就会损害脾胃。生冷食物是寒性食物，寒湿互结，损及脾阳胃气，导致泄泻、腹痛之症发生。故夏季饮食忌过食生冷，宜甘寒、清淡，多食新鲜蔬菜，或利湿、清暑之品，选择西瓜、冬瓜、绿豆、白扁豆、西瓜、莲子等食物，酸梅、冰糖煎水代茶饮等，取其清热、解暑、利湿、养阴益气之功。此外，还可常吃绿豆粥、荷叶粥、薄荷粥。

滋补忌过腻 夏季滋补与冬季滋补不同，夏季食欲减退，脾胃功能较为迟钝，此时食用清淡之品有助于开胃增食、健脾助运，如过食肥甘腻补之物，则致胃呆脾伤，影响营养消化吸收。因此，夏季饮食宜选择绿豆、白扁豆、西瓜、荔枝、莲子、红枣、猪肉、牛肉、鸡肉、鸽肉、豆腐浆、甘蔗、梨等清补之品。在盛夏季节，平时阴虚的人，即使常服参、蓉等温补之品者，也应减服或停药。

宜吃利水渗湿的食物 因为夏天酷热高温，湿热邪气易侵入人体，人常喜冷饮，饮水多，外湿入内，使水湿困脾，脾胃升降、运化功能产生障碍，积水为患。常吃利水渗湿的食物能健脾，脾健而升降运化功能恢复，行其水湿。

多吃苦味食物 如苦瓜等。夏季酷暑炎热、高温



湿重，吃苦味食物，就能清泄暑热，以燥其湿，可以健脾，增进食欲。味酸的食物能收能涩，夏季汗多易伤阴，食酸能敛汗，能止泄泻。如番茄具有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降低血压之功。

3 秋季

秋季甘润防燥 秋季干燥凉爽，易出现燥热感，如鼻干口干、皮肤干等。此时首先应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品，如尖辣椒、胡椒等，同时饮食不要过分清淡，应适当增加些油腻，以润燥益气、健脾补肝、清润甘酸、寒凉调配为主。平时要多饮水，以维持水代谢平衡，防止皮肤干裂；多吃蔬菜、水果，如冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、绿叶菜、苹果、香蕉等，以补充体内维生素和矿物质，中和体内多余的酸性代谢物，起到清热解毒的作用；常饮银耳汤、梨汁及其他果汁，尤其是梨汁。一般多在午饭后或午觉后喝，以养肺阴。

饮食不宜过量 一般人到了秋季，由于天气宜人，食物丰富，往往进食过多。摄入热量过剩，会转化成脂肪堆积起来，使人发胖，俗话叫“长秋膘”。因此在秋季饮食中，要注意适量，而不能放纵食欲，暴饮暴食。

不宜过食生冷 此外，秋季过食寒凉的食品或生冷、不洁瓜果，会导致寒湿内蕴，引起腹泻、痢疾等，故有“秋瓜坏肚”之民谚，老人、儿

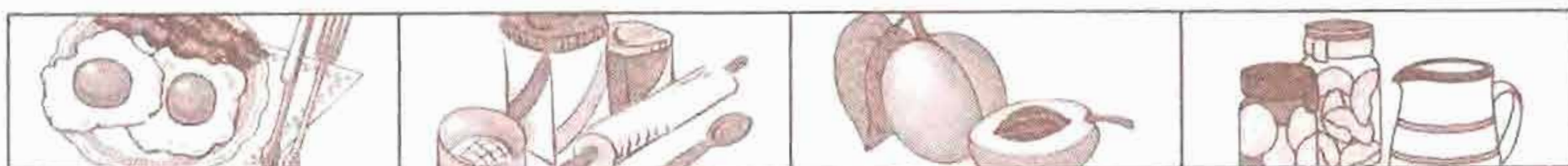
童及体弱者尤要注意，应坚持“秋宜温”的主张，多吃一些温性食物。

4 冬季

饮食宜温补 冬季，天寒地冻，万物闭藏，阴盛阳衰。人体受寒冷气温的影响，机体的生理功能和食欲等均会发生变化，饮食上应祛寒就温，宜多食肉、蛋、枣、果仁之类补气填精、滋养强壮之品，少饮些酒，多喝些附子羊肉汤。冬季还可适当吃点“黑色”食品，“黑色”食品不仅营养丰富，而且大多性味平和、补而不腻、食而不燥，对肾气渐衰、体弱多病的老人以及处在成长发育阶段、肾气不足的少儿尤其有益。常见的黑色食品有黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑枣、黑菇等。为御风寒可多食些厚味食品，如狗肉、火锅、炖肉、鱼等。在调味品上可多用些辛辣食物，如辣椒、葱、姜、蒜。

总之，正常而有益于健康的饮食应该定时、适季、有规律性，遵守四季五补的原则。春天温暖，饮食要清淡；夏时炎热，则要甘凉；秋天凉爽干燥，要食生津的东西；冬季寒冷，可食比较温热的食品。在谷、肉、果、菜四大类食物中，很多都是可供春、夏、秋、冬四季服食的，如人们常年食用的粳米、麦面等粮食，青菜、萝卜等新鲜蔬菜，红枣、核桃、苹果等水果、干果，猪肉、鸡肉等肉食，一年四季均可服食。





食疗常用中药简介

陈皮

别名：橘皮、陈橘皮、橘子皮

●**功效**：陈皮可理气健脾、燥湿化痰。它能帮助消化，去除口臭。患胃胀气的幼儿可用陈皮调理。有烧心、反酸、反食、吞咽困难等症状者也可经常食用陈皮。此外，陈皮还可化解鱼、蟹之毒。

虫草

别名：赤参、红丹参、紫丹参

●**功效**：虫草是传统名贵的强壮滋补药，有补虚健体之效。主要功效在于润肺、止咳、化痰方面。适用于治疗肺、肾两虚、肺结核等所致的咯血或痰中带血、咳嗽、气短、盗汗等，对肾虚阳痿、腰膝酸疼等亦有良好的疗效。它也是老年体弱者的滋补佳品。近来研究表明，它也具有提高人体免疫力的功效，对癌症症状能够起到一定的缓解作用。

麦冬

别名：麦门冬

●**功效**：麦冬含有的甾类皂甙及多糖类化合物有较好的耐缺氧作用，能改善心肌血液动力效应，且能显著减轻冠心病患者心律失常，保护心肌缺血。中医认为麦冬养阴生津、润肺清心，常用来治疗燥热伤肺所致的咳嗽、痰稠、气逆，同时可清润胃肠而止渴润燥。麦冬还对白色葡萄球菌、大肠杆菌等有较强的抑制作用。

川芎

别名：小叶川芎

●**功效**：川芎有行气开郁、活血止痛、祛风燥湿、除脂减肥的功效，可治疗头痛、跌打肿痛、风湿痹痛等。川芎也常用于妇科血淤气滞所致的一切痛症，对月经不调、闭经痛经疗效显著。川芎具有活血醒脑作用，与枸杞搭配食用，可有效改善失眠症状，增强记忆力作用。此外，它也具有降压、扩张冠状动脉、增加冠状动脉血流量、对抗心肌缺氧等作用 and 抑制多种致病细菌及皮肤真菌的作用。

丹参

别名：赤参、红丹参、紫丹参

●**功效**：丹参具有活血化淤、消肿止疼、养血安神的功效。近代医学表明，丹参有抗血小板凝聚、降低血液黏度及调节内外凝血系统的功能，是一种安全又可靠的治疗心脏血管疾病的天然中药。它还可用于治疗月经不调、痛经、产后腹痛、关节酸痛、神经衰弱、失眠等症。它有扩张血管与增进冠状动脉血流量的作用，对治疗慢性肝炎、早期肝硬化等症有良好的效果。

杜仲

别名：思仙、木棉、丝连皮

●**功效**：杜仲有持续双向调节血压的作用，有降糖、降脂、降血压三重功效。它可以抗炎、抗菌、抗病毒，以及抗疲劳、抗衰老、抗肿瘤，还能安胎、补肝肾、强筋骨，对健身、减肥也很有好处。在腰痛的治疗上，杜仲更是不可缺少。

茯苓

别名：云苓、松苓

●**功效**：茯苓含有直接参与体内抗衰老过程的重要物质——卵磷脂，还含有蛋白质、脂肪、葡萄糖、无机盐以及多糖。茯苓多糖可以增强人体T淋巴细胞功能，从而增强肌体抗肿瘤作用。另外，茯苓有利水、降血糖的功效。

甘草

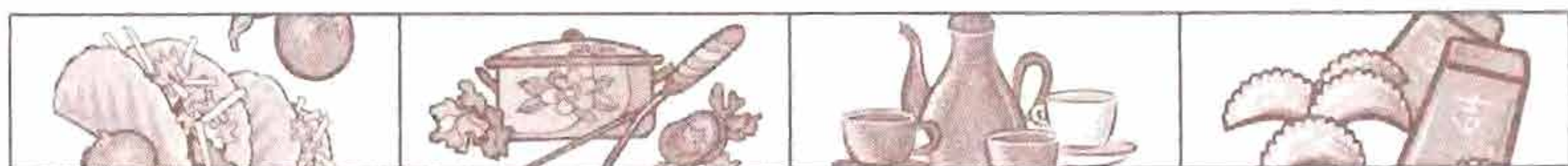
别名：甜草、甜根

●**功效**：甘草有补脾益气、清热解毒、润肺止咳的作用，且有滋养肌肤、抑制炎症反应的功效。它可以止痛、止咳、解毒，缓和药性，坚筋骨，长肌肉。甘草还可以有效治疗消化性溃疡和小儿胎毒。

枸杞

别名：杞子、枸杞果、地仙

●**功效**：枸杞具有补肾益精、养肝明目的保健功能，是中老年人常用的滋补、美容、长寿佳品。它对免疫功能具有促进与调节作用，能抗衰老、降血脂、保肝、抗脂肪肝，具有抗癌和降血糖作用。此外它还能促进造血机能的恢复，预防和缓解白细胞减少，适合用于恶性肿瘤患者。



何首乌

别名：山首乌、赤首乌

●**功效**：何首乌具有滋肝补肾、涩精止遗的功效，适用于肝肾阳衰者。它可以乌黑须发、光泽皮肤，常食可达到黑发美颜的目的。何首乌不仅能滋补强壮身体，还可降低血清胆固醇，防止和减轻动脉粥样硬化，保护心肌缺血，有明显的强心作用，适用于血虚体弱、头晕眼花、未老先衰、血虚便秘以及脱发患者。另外，它还能增强人体免疫功能。

菊花

别名：甘菊、甜菊

●**功效**：菊花具有疏风清热、养肝明目、清热解毒的功能，长期服用能轻身、耐老、延年。长期饮用菊花茶对轻度冠心病疗效较好，对口干目涩，或由风寒引起的肢体疼痛、麻木等症均有一定疗效。高胆固醇、动脉硬化等症患者也可经常食用。用菊花煮粥还能清热明目，适用于风热感冒、头痛目赤、眩晕眼痛、高血压等患者。

桂圆

别名：龙眼

●**功效**：桂圆可以益脾胃、补气血，促进人体红细胞及血小板的生成，是产后、病后机体复原的佳品。桂圆可宁心神，对体虚、失眠、健忘和神经衰弱，或更年期妇女心烦、出汗均有疗效。桂圆对增强记忆、消除疲劳也特别有效。其所含的维生素P和维生素C对增强血管弹性、强度、张力、收缩力，保持血管完整有良好作用。

胖大海

别名：大海子、大洞果

●**功效**：胖大海有开肺气、清肺热、润肠通便、利咽解毒等功效，常用来治疗声音嘶哑、咽喉肿痛、肺热咳嗽等症。它对感冒引起的咽喉肿痛、急性扁桃体炎有一定的辅助疗效。它的浸出液可明显增加肠蠕动，有催泻、利尿作用，热结便秘患者可经常服用，但其药力较弱，只适用于轻症。此外，其汁液还能治疗“红眼病”。

西洋参

别名：花旗参、美国人参

●**功效**：西洋参与人参属同科名贵的强壮滋补药物，主要药理成分也很相似，但在药效和功能上却有很大的差异。人参为补气药（补阳），而西洋参性寒、味苦，入心、肺、肾，有退热清火、退虚热、补阴、生津降压之功效。临床上，西洋参具有多方面的药理活性，对心血管系统有改善心肌功能、抗缺血、抗心律失常、抗休克、抗动脉硬化、抗缺氧、抗疲劳、促进造血、降血糖、增强免疫力及镇静等功效。研究表明国产西洋参与进口西洋参具有相同药理活性。

芡实

别名：鸡头米、红莲子

●**功效**：芡实是苏东坡居士的养生佳肴，具有健脾止泻、利水渗湿、固肾涩精、滋养强壮、补中益气、开胃止渴等功效。常食可润肺生津、养阴润燥。它适用于气虚、阴虚、血虚、心悸及经常气短者。芡实对精关不固、遗精等也有一定疗效，并多用于白带较多者。芡实与鱼头同食，还有健脑效能，可以治疗神经衰弱。

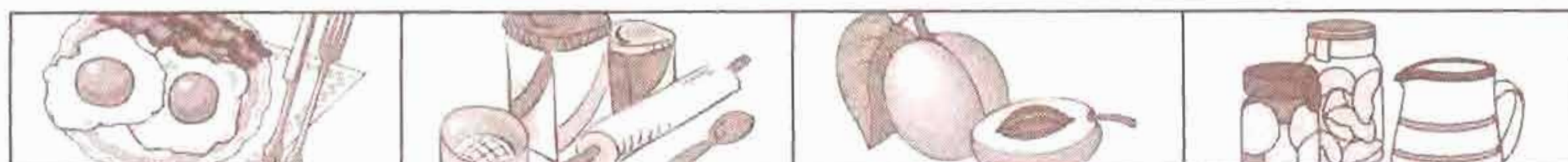
川贝

别名：松潘贝、松贝母

●**功效**：川贝有清热润肺、化痰止咳的功效，对治疗烦热咳嗽、吐血、咯血、肺癆、喉痹等有较好疗效。它还具有一定的抗菌作用，能抑制大肠杆菌及金黄色葡萄球菌的生长繁殖。川贝与雪梨、冰糖同食，其化痰止咳、润肺养阴的效果更加明显。

杏仁

●**功效**：苦杏仁有止咳平喘、润肠通便作用；甜杏仁则有补虚润肺的效果。杏仁可预防心脑血管疾病，对防止高血压、冠心病尤其有效。它能降低血脂和胆固醇，防治动脉粥样硬化，抑制蛋白酶消化，调节免疫功能，增强人体的抵抗力。杏仁还能抑制黄褐斑的生成，减少面部皱纹的产生和延缓皮肤衰老，使肌肤光滑细致，保持弹性，使秀发乌黑光亮。苦杏仁有小毒，须用凉水浸泡后才能食用，且不宜过量。



附录2



人体必需的七大营养素



营养素是维护机体健康以及提供生长发育和体力所需要的各种饮食中所含的营养成分。人体必需的七大营养素包括蛋白质、脂肪、糖类、无机盐(矿物质)、维生素、粗纤维和水。

蛋白质

蛋白质是由许多氨基酸聚合而成的生物大分子化合物,为生命的最基本物质之一。

蛋白质是人体及体内一切细胞的基本构成物质。人的肌肉、内脏、皮肤、毛发、血液、骨骼的主要成分都是蛋白质。蛋白质可调节生理功能,几乎所有的生命活性物质,如酶、激素、抗体及免疫类物质等都来源于蛋白质。



蛋白质中含碳、氢、氧、氮元素,可以被代谢分解,释放出人体所需的能量。蛋白质也是体内众多代谢物质、营养素的载体。如维生素、矿物质、微量元素等都需要蛋白质将它们运送到身体需要的地方。

日常饮食中,谷类、豆类、坚果类食物含有丰富的植物性蛋白质;肉类、禽类、鱼类、蛋类和奶类则含有大量的动物性蛋白质。

脂肪

脂肪是人体含热量最高的能源物质,能供

给人体活动所需的能量。脂肪中所含的不饱和脂肪酸,对人体的生长和健康起着重要的作用;磷脂和胆固醇是人体细胞的重要组成部分。

脂肪是人体脏器的支撑和保护者,可减少脏器之间的摩擦和震动。

脂肪具有保温作用,可减少体内热量的散失,对保持人体温度尤为重要。

脂肪还可促进脂溶性维生素,如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的吸收。

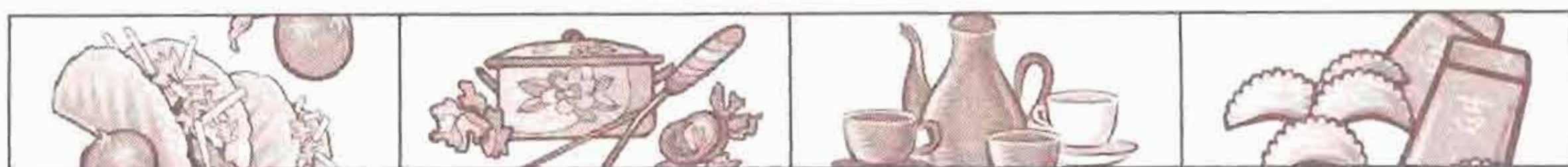
油料作物如大豆、花生等脂肪含量最多,此外,肉类、鱼类、禽类也含有较多脂肪。日常饮食中,谷类、豆类、坚果类食物含有丰富的植物性蛋白质;肉类、禽类、鱼类、蛋类和奶类则含有大量的动物性蛋白质。

糖类

糖类是一类由碳、氢、氧三种元素组成的有机化合物,是供给人体能量的最主要、最经济的来源。

糖类是细胞膜、神经组织以及脱氧核糖核酸





(DNA) 的重要成分。

糖类有助于脂肪代谢过程中的完全氧化，能防止酮中毒，还可提高肝脏的解毒能力。

糖类主要存在于各类植物性食物之中，如谷类(大米、面粉、小米等)、薯类(红薯、土豆等)、根茎类蔬菜(藕等)以及食用糖(砂糖、绵白糖等)。

无机盐 (矿物质)

矿物质在我们的身体中仅占小部分，但各种矿物质必须保持平衡。矿物质中除了包含钠、钾、钙三大要素之外，还有镁、磷、铁、亚铅、铬、硒、锰、钼等。

矿物质大多为酶的必需成分，可调节多种生理功能，也是组织和骨骼生长及维持所必需的成分。

矿物质可控制人体酸碱平衡，参与身体的水代谢，帮助身体吸收氨基酸、糖等营养物质。矿物质还可增强机体抵抗力，增强肌肉力量，使人心情愉悦。

多样化饮食有助于人体补充各种矿物质。

维生素

维生素能维持正常的视觉反应，与视力密切相关。

维生素能促进钙质的吸收，维持正常的骨骼生长和发育。

维生素具有良好的抗氧化性，可防止细胞老化，维持上皮组织的正常形态与功能。

维生素还与人体的新陈代谢密切相关。

在各种食物中，鱼肝油、动物肝脏、深绿色或深黄色蔬菜及水果是维生素A和维生素D的主要来源；麦、米胚



中的油脂、蛋、动物肝脏、肉类中含有较多的维生素E；绿色蔬菜、水果中含有丰富的维生素C和维生素K；糙米、瘦肉、牛奶、动物肝脏、豆类中维生素B₁和维生素B₂含量较多。

粗纤维

食物纤维是指食物在人体肠道内不能被消化的植物性物质。

食物纤维可使粪便膨胀，促进肠道蠕动，加速粪便在肠道内的推进作用。

部分食物纤维能被合成为维生素，供人体吸收。

食物纤维对防治冠心病和胆石症有良好作用。

粗粮和蔬菜、水果中的粗纤维含量较多。



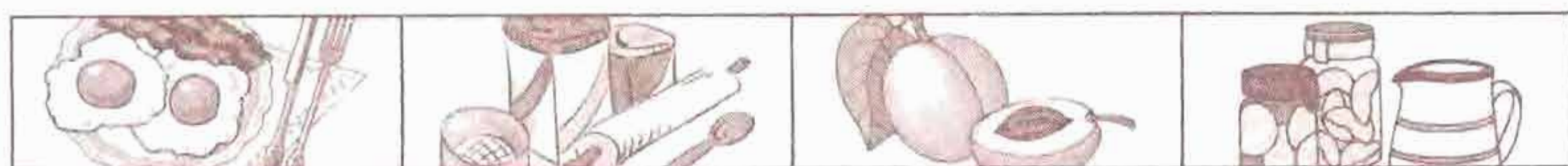
水

水是人体各种细胞和体液的重要组成部分。

水是运输媒介，人体的许多生理活动必须有水的参与才能进行。它可以将氧气和各种营养素直接或间接地送到人体各处，将新陈代谢的废物和有毒物质排出体外。

水是人体的润滑剂，使人体各种组织器官运动灵活。

水还有调节人体酸碱平衡和调节体温的作用。



附录3



水果的食疗功用



苹果 具有补心益气、生津止咳、健胃和脾的功效，对于缓解高血压引起的眩晕、急性肠胃炎、腹泻、习惯性便秘、妊娠呕吐等症状有比较明显的效果。

葡萄 可以补血强气、健胃生津，对补血具有特效。

柳橙 促进肠胃蠕动、帮助消化、改善长期便秘症状，还可以降低血脂、改善心血管疾病。

香蕉 可以治疗和缓解便秘、痔疮，还能保护胃黏膜免受刺激，预防和缓解胃溃疡。

水蜜桃 有助血液循环、促进肠胃蠕动，还可以增进食欲。

草莓 可防治动脉硬化、冠心病和脑溢血等心血管疾病，还可防癌抗癌。

梨 润肺去燥、消痰降火、生津止渴、养血生肌、清喉利便。

猕猴桃 可改善免疫功能、延缓衰老、预防心脏疾病。

橘子 可促进消化，增进食欲，橘子皮还可祛痰止咳。

菠萝 可以改善消化不良、腹泻、便秘等症状，还可以改善呼吸道炎症、关节炎等症状。

西瓜 西瓜中含的糖、盐和酶类能降低血压、消除肾炎。

哈密瓜 可治疗暑热、发热、中暑、口渴、小便不利、口鼻生疮等症状。

火龙果 对糖尿病、高血压、高胆固醇血症、高

尿酸血症等疾病有不错的疗效。

杨桃 清热败火，是胃热者的天然良药，对于长期便秘或肠胃不好者有通便润肠的功效。

木瓜 可以健脾胃、助消化、通便、清热解暑、降血压、通乳、消肿。

李子 可以活血脉、清肝热、通便清肠胃，促进血红蛋白的生成，缓解和预防贫血。

香瓜 可以将不溶性蛋白质转变成可溶性蛋白质，帮助肾脏病人吸收营养，还能保护肝肾器官。

山竹 所含丰富的镁不但可以防止肾结石、胆结石等结石病症，还能改善心脑血管病症，避免烦躁。山竹也能缓解和治疗慢性肠胃炎、痢疾等肠道疾病。

杨梅 促进食欲，改善消化不良，能治痢疾腹痛，对下痢不止者也很有效。杨梅中含有抗癌物质，能够预防癌症。

柠檬 可以杀灭肠道内的部分细菌，柠檬酸液能够预防结石的产生。柠檬中维生素含量很高，能防止和消除皮肤色素沉着，具有美容作用。

椰子 椰肉能强筋健骨，对于体虚者效果不错。夏天饮椰汁可以清热利尿，防治中暑。

芒果 治疗眩晕呕吐、食欲减退、消化不良等。

樱桃 防治虚症和贫血，能使人面色红润，促进血液循环、稳定心律。

柚子 健胃消食、滑肠通便、化痰止咳，可治疗便秘、慢性咳嗽等症。



水果的主要营养成分

维生素 A

维生素A可以增强免疫力,促进肌肤细胞的再生,保持皮肤的弹性,减轻肌肤的皱纹,预防和治疗青春痘,预防近视和夜盲症等。

富含维生素A的水果:橄榄、西瓜、甜瓜、橘子、水蜜桃等。

维生素 C

维生素C可以预防感冒,增强身体抵抗力,消除疲劳,降低血液中胆固醇的含量,预防静脉血管中血栓的形成。维生素C还可以促进新陈代谢,夏季帮助皮肤排出黑色素,冬季预防皮肤变得暗沉。

富含维生素C的水果:猕猴桃、龙眼、木瓜、草莓、荔枝、柚子等。

维生素 E

维生素E能够促进血液循环,降低胆固醇,防治血管硬化及血栓,增强性机能,预防早产及流产。

富含维生素E的水果:草莓、黑莓、李子、葡萄等。

钙

钙可以强健骨骼和牙齿,强化神经系统,具有滋阴补肾、壮骨强筋、抗疲劳等功效,可以防治失眠、骨质疏松等症。

富含钙的水果:山楂、橄榄、红枣、黑醋栗等。

铁

水果中的铁一般都是比较容易吸收的复合铁,铁能够促进人体发育、抗疲劳,并能预防和改善缺铁性贫血,改善肤色,使皮肤变得红润。

富含铁的水果:樱桃、栗子、红枣、龙眼等。

锌

水果中的锌能够降低胆固醇,加速创口愈合,对于改善食欲不振、预防动脉硬化等症状有不错的效果。

富含锌的水果:菠萝、火龙果、栗子、橘子等。

钾

钾可以降低血压,促进身体的新陈代谢,提高血液输送氧气的能力,对于预防失眠、高血压等症有不错的效果。

富含钾的水果:香蕉、栗子、红枣、梅子等。

糖

水果中所含的糖类主要是葡萄糖、果糖和蔗糖。葡萄糖和果糖都属于单糖,不需消化分解就能被人体吸收利用。成熟水果中含糖量较高,是水果甜味的主要来源。

含糖较多的水果:枣、葡萄、山楂、苹果等。

蛋白质

蛋白质是形成人体细胞和血液的主要成分,也是热量的主要来源,是人体所需的重要营养成分。

含蛋白质较多的水果:樱桃、香蕉、枣等。

脂肪

脂肪具有增强体力、保持体温的作用,人体如果缺少脂肪,很容易就会感到寒冷和疲劳。此外,脂肪还有润肠通便的作用。水果中所含的脂肪大多由不饱和脂肪酸组成,易被人体吸收利用,营养价值较高。

含脂肪较多的水果:香蕉、菠萝、樱桃、李子、红枣、山楂等。