

中国饮食补疗大全



[中国饮食补疗大全_下载链接1](#)

著者:欧英钦

出版者:中国旅游出版社

出版时间:1992-04

装帧:精装

isbn:9787503215728

内容提要

本书内容丰富，通俗易懂，实用性强，它把防病治病、补养健身、青春美容、抗老长寿寓于日常饮食之中，宜药宜膳，一举两得，实验证明效果良好。主要内容有：

一、饮食疗法：收录了能防治212种疾病的祖传秘方、民间验方、名医妙方2000多方。食物来源比比皆是，取材容易，经济实用；多数处方既能治病，又能佐膳，相得益彰。

二、调养疗法：收录了各种疾病的疗养食谱和宜忌食物400多项。“三分在药，七分在养”，增强体质需要调养；宜用食物补益身体；限忌食物危害健康；根据病情适当选食，

有的放矢，效果甚佳。

三、补养方法：收录了各种补品补药的补养良方400多项。它集强壮食品、健身补品、美容佳品、长寿妙品之大成，汇成补养良方，既是滋补良药，又是美味佳肴。

本书既可作为广大群众对疾病进行自疗自补时选用，也可供医务人员临床治疗时采用。

作者介绍:

目录: 目录

一 饮食疗法

- 1.治高热、暑热烦渴
- 2.治高热惊风
- 3.治低热
- 4.治潮热
- 5.治寒热
- 6.治咯血
- 7.治吐血出血
- 8.治鼻出血和鼻窦炎
- 9.治大便出血
- 10.治尿血
- 11.治子宫出血
- 12.治胃与十二指肠溃疡
- 13.治胁痛
- 14.治胃脘痛
- 15.治腹痛
- 16.治胃下垂
- 17.治恶心呕吐
- 18.治腹胀
- 19.治便秘
- 20.治急性肠胃炎
- 21.治慢性肠胃炎
- 22.治反胃
- 23.治脾胃虚弱
- 24.治脾肿大
- 25.治痢疾
- 26.治急性腹泻
- 27.治慢性泄泻
- 28.治小便不利
- 29.治前列腺肥大
- 30.治小便频数（多）
- 31.治呃逆
- 32.治水肿
- 33.治黄疸病
- 34.治感冒 流感
- 35.治中暑
- 36.治急性支气管炎

- 37.治慢性支气管炎
- 38.治哮喘
- 39.治肺炎
- 40.治肺痛
- 41.治咳嗽
- 42.治肺结核
- 43.治急性传染性肝炎
- 44.治慢性肝炎及肝硬化
- 45.治胆囊炎及胆结石
- 46.治低血压
- 47.治心脏病
- 48.治心悸
- 49.治慢性心功能不全
- 50.治心力衰竭
- 51.治高血脂
- 52.治高血压
- 53.治脑血管意外
- 54.治冠心病
- 55.治动脉硬化
- 56.治中风
- 57.治贫血
- 58.治血小板减少性紫癜
- 59.抗癌
- 60.治白血症
- 61.治急性肾炎
- 62.治慢性肾炎
- 63.治肾结核
- 64.治腰痛
- 65.治尿毒症
- 66.治泌尿系统感染
- 67.治泌尿系统结石
- 68.治糖尿病
- 69.治单纯性甲状腺肿与甲状腺机能亢进
- 70.治瘰癧（淋巴结核）瘰癧
- 71.治流行性腮腺炎
- 72.治失眠
- 73.治神经衰弱
- 74.治瘧病
- 75.治癲癇
- 76.治精神分裂症
- 77.治脱肛
- 78.治低血糖症
- 79.治脚气病
- 80.治体虚乏力
- 81.治消化不良
- 82.治食欲不振
- 83.治脉管炎
- 84.食物中毒的解救
- 85.治狂犬病
- 86.治咽喉炎肿痛
- 87.治扁桃腺炎
- 88.治口腔炎
- 89.治鱼骨哽喉
- 90.治畏寒怕冷

- 91.治牙痛
- 92.治眼结（角）膜炎及眼角膜软化症
- 93.治夜盲症
- 94.治目赤肿痛
- 95.治青光眼
- 96.治白内障
- 97.治视力减弱
- 98.治耳鸣耳聋
- 99.治体虚脱发
- 100.治须发早白
- 101.治头痛
- 102.治面神经麻痹
- 103.治眩晕
- 104.治痔疮
- 105.治盗汗自汗
- 106.治风湿痛
- 107.治坐骨神经痛
- 108.治声哑失音
- 109.治遗精
- 110.治不育
- 111.绝育
- 112.避孕
- 113.治睾丸炎
- 114.治阳痿
- 115.治缩阳
- 116.治遗尿
- 117.治疟疾
- 118.治疝气及阴囊肿痛
- 119.治咽干津少
- 120.治酒毒（醉）
- 121.治痈疮疖疗瘰
- 122.治毒蛇咬伤
- 123.治跌打损伤
- 124.治干湿疥癣及牛皮癣
- 125.治过敏性皮炎
- 126.治湿疹
- 127.治荨麻疹
- 128.治口疮
- 129.治骨折
- 130.治骨髓炎
- 131.治肺结核 结核性瘰管 症瘕
- 132.治肿瘤
- 133.治破伤风
- 134.治急性阑尾炎
- 135.治脑膜炎
- 136.治血吸虫病腹水
- 137.治鸡眼
- 138.治脑震荡后遗症
- 139.治血友病
- 140.治过敏性紫斑
- 141.治麻风病、乙型脑炎
- 142.治蛔虫、钩虫、绦虫
- 143.治急性扁桃体炎
- 144.治月经先期（提前）

- 145.治月经后期（推迟）
- 146.治月经先后不定期症
- 147.治月经量多
- 148.治月经量少
- 149.治痛经
- 150.治闭经
- 151.治倒经
- 152.治崩漏
- 153.治月经不调
- 154.治带下（白带过多）
- 155.治妊娠恶阻（呕吐 脘闷 胁痛 眩晕 下血、漏尿等）
- 156.治妊娠食少小便不利
- 157.治妊娠便秘
- 158.治先兆性习惯性流产
- 159.治滞产
- 160.治胎动
- 161.治妊娠水肿
- 162.治孕妇产子病
- 163.治产后血晕
- 164.治产后发热
- 165.治产后恶露不绝、出血过多
- 166.治产后出血过多 产后缺乳
- 167.治乳汁自流过多
- 168.治子宫脱垂
- 169.治乳疮、乳腺炎
- 170.解除更年期征候 治妇女阴痒
- 171.治妇女产后体虚
- 172.治产后子宫恢复差 产后浮肿
- 173.催生、治产后腹痛
- 174.治产后下痢、腰痛、积血、小便不利 产褥热 产后风、抽筋、胎死腹中 胎盘残留
- 175.妇女性欲缺乏 妇女干病
- 176.治小儿麻疹
- 177.治小儿水痘、小儿百日咳
- 178.治痧腮（流行性腮腺炎肿痛）
- 179.治小儿乳蛾
- 180.治小儿疳积
- 181.治小儿消化不良 夜啼 不吸乳 吐乳 盗汗
- 182.治小儿高热、夏季热
- 183.治小儿腹泻
- 184.治小儿遗尿症
- 185.治小儿发育不良
- 186.治小儿惊风
- 187.治小儿凶门不合 小儿软骨病
- 188.治新生儿感冒
- 189.治小儿肠寄生虫（蛔虫 蛲虫 钩虫 绦虫）
- 190.治小儿暑热症
- 191.治小儿麻痹后遗症

二、调养疗法

（一）疗养食谱

- 1.肝脏解毒的疗养食谱
- 2.肝病防治的疗养食谱
- 3.补肝的疗养食谱

- 4.脾胃虚弱的疗养食谱
- 5.健胃开胃的疗养食谱
- 6.健脾、滋阴养胃、益胃气的疗养食谱
- 7.益胃生津的疗养食谱
- 8.扶脾健胃的疗养食谱
- 9.增进食欲、胃溃疡、益气的疗养食谱
- 10.伤风感冒的疗养食谱
- 11.胃下垂的疗养食谱
- 12.久痢久泻、肠炎的疗养食谱
- 13.腹泻、促消化的疗养食谱
- 14.泄泻、脾虚泄泻的疗养食谱
- 15.痔疮下血的疗养食谱
- 16.便秘、大便干燥的疗养食谱
- 17.润肠的疗养食谱
- 18.黄疸的疗养食谱
- 19.食欲不振、食少的疗养食谱
- 20.恶心厌食、咳嗽的疗养食谱
- 21.痰饮呃逆、气虚喘咳的疗养食谱
- 22.喘息、燥咳痰少、虚劳咳喘的疗养食谱
- 23.清肺、润肺生津的疗养食谱
- 24.支气管哮喘、支气管炎的疗养食谱
- 25.化痰、防治感冒的疗养食谱
- 26.遗精、早泄的疗养食谱
- 27.阳痿、性功能低下、精液不化的疗养食谱
- 28.老年人前列腺肥大的疗养食谱
- 29.心肾不足的疗养食谱
- 30.补肾的疗养食谱
- 31.小便不利的疗养食谱
- 32.浮肿的疗养食谱
- 33.妊娠水肿的疗养食谱
- 34.催乳、白带过多、产后血虚头昏的疗养食谱
- 35.女性阴冷、祛子脏中风热的疗养食谱
- 36.小儿佝偻病的疗养食谱
- 37.儿童贫血 小儿营养不良的疗养食谱
- 38.小儿健身、小儿发育迟缓的疗养食谱
- 39.促小儿生长发育、小儿增智的疗养食谱
- 40.小儿惊风、筋骨痛的疗养食谱
- 41.风湿痛的疗养食谱
- 42.舒筋活血的疗养食谱
- 43.腰膝乏力、荨麻疹、须发早白的疗养食谱
- 44.妇女面部黄褐斑、美容的疗养食谱
- 45.身体消瘦的疗养食谱
- 46.冠心病的疗养食谱
- 47.降血脂、降胆固醇的疗养食谱
- 48.脑血管意外、止血的疗养食谱
- 49.防血管硬化 动脉粥样硬化 低血压 气血两虚的疗养食谱
- 50.高血压的疗养食谱
- 51.贫血、补血的疗养食谱
- 52.心悸的疗养食谱
- 53.白血球减少、促进血液循环的疗养食谱
- 54.神经衰弱的疗养食谱
- 55.健脑安神的疗养食谱
- 56.神经性偏头痛的疗养食谱

- 57.一般肿瘤、胃癌的疗养食谱
- 58.抗肝癌、肺癌、阴道癌 膀胱癌的疗养食谱
- 59.防早衰抗衰老的疗养食谱
- 60.滋补身体的疗养食谱

(二) 宜忌食物

- 1.伤寒病人的宜忌食物
- 2.肺结核患者的宜忌食物
- 3.急性传染性肝炎病人的宜忌食物
- 4.慢性肝炎及肝硬化病人的宜忌食物
- 5.胆囊炎及胆结石病人的宜忌食物
- 6.胰腺炎病人的宜忌食物
- 7.发热病人的宜忌食物
- 8.糖尿病人的宜忌食物
- 9.急性胃炎患者的宜忌食物
- 10.慢性胃炎患者的宜忌食物
- 11.急性腹泻患者的宜忌食物
- 12.腐败性（慢性）腹泻患者的宜忌食物
- 13.发酵性（慢性）腹泻患者的宜忌食物
- 14.便秘患者的宜忌食物
- 15.消化性溃疡患者的宜忌食物
- 16.高血压患者的宜忌食物
- 17.心血管病人的宜忌食物
- 18.急性肾炎病人的宜忌食物
- 19.慢性肾炎病人的宜忌食物
- 20.急性肾功能衰竭患者的宜忌食物
- 21.慢性肾功能衰竭患者的宜忌食物
- 22.尿毒症患者的宜忌食物
- 23.贫血病人的宜忌食物
- 24.风湿痛病人的宜忌食物
- 25.痛风症患者的宜忌食物
- 26.肥胖者的宜忌食物
- 27.癌症患者的宜忌食物
- 28.感冒病人、气管炎患者、血小板减少性紫癜病人 白血症病人的宜忌食物
- 29.泌尿系统感染和结石患者 甲状腺功能亢进病人的宜忌食物
- 30.中风病人、瘰病患者的宜忌食物
- 31.癫痫病人、月经不调患者的宜忌食物
- 32.带下病人 妊娠呕吐患者 失眠患者的宜忌食物
- 33.先兆性流产病人 妊娠水肿病人 子痫病人的宜忌食物
- 34.产后发热病人、恶露不绝病人的宜忌食物
- 35.产后缺乳患者、子宫脱垂患者的宜忌食物
- 36.麻疹患儿 水痘患儿 百日咳患儿的宜忌食物
- 37.流行性腮腺炎患者 疳积患儿 腹泻病儿的宜忌食物
- 38.遗尿病儿、寄生虫病儿的宜忌食物
- 39.暑热症病儿的宜忌食物
- 40.燥热实型体质：一般津液不足 口渴 适用凉泻、润性食物
- 41.湿热实型体质：通常易有本态性高血压、炎症或肿胀、水分过剩，适宜用凉泻、燥性食物
- 42.燥寒实型体质：易患急性病，常有水分不足、机能衰退 咳、尿量过多 便秘等症状 适宜用

温、泻、润性食物

43.湿寒实型体质：属于易激动型，一般无汗 神经痛、贫血 适宜用燥、温、泻性食物

44.燥热虚型：属于口渴型体质 一般较多汗、口渴，有糖尿病倾向 适宜食用凉 补 润性食物

45.湿热虚型体质：较属于过敏性体质 平常易下痢

46.燥寒虚型体质：体质属较枯燥型，多汗、贫血、精力减退、多尿、无力倦怠感、虚弱 糖尿 尿

量过多，适宜用温、补、润性食物

47.湿寒虚型体质：一般为虚弱型，下痢 带下、性衰弱 怕冷 尿频多 适宜用燥 湿 补性食物

(三) 益寿妙方

1.补血益气丸

2.补血润肠汤

3.补阴养血膏

4.补气止痛散

5.补气养肺膏

6.补气明目汤

7.补脾养肾丸

8.补肺益肾散

9.补气养血汤

10.补气止痛汤

11.补脾健肾丸

12.补气理肺丸

13.补气益血汤

14.补肺益阴丸

15.补气乌发丸

16.补气益心丸

17.补肺温肾丸

18.益气补肾丸

19.补气益精丸

20.补血消积浆

21.补血益气膏

22.养血祛风丸

23.补血壮骨丸

24.补阴抗老丹

25.补肾养肝丸

26.补肾益血汤

27.补肺养肾饼

28.补阴降火丸

29.补肾益精丸

30.补肾养血汤

31.补肾明目丸

32.清肝明目散

33.补肾健脾丸

34.补血填精丹

35.养血健脾浆

36.补肝明目散

37.抗老乌发丸

38.补血通便丸

39.补肾健脾丸

40.健脾益气汤

41.健脾止痛丸

42.健脾利胃方

43.补脾壮阳丸
44.健脾振神散
45.养胃强腰方
46.健胃消食饼
47.温中消食丸
48.温中理气丹
49.行气和胃散
50.健脾和血散
51.健脾强心丸
52.理脾和胃丸
53.补虚理胃茶
54.健脾利湿散
55.健脾养胃散
56.疏肝和胃汤
57.健脾益血汤
58.健脾益肾丸
59.补脾安神丸
60.补肾利尿散
61.养血安神汤
62.补心明目散
63.养心益智散
64.补血安神丸
65.镇惊养神丸
66.镇惊安神丸
67.益气安神散
68.安神壮腰丸
69.补心益智散
70.安神益智丸
71.安神明目丸
72.止咳定喘散
73.补血强心丸
74.补肺止咳汤
75.温中化痰丸
76.顺气化痰丸
77.温中止咳浆
78.理气化痰丹
79.安神乌发丹
80.补心益气汤
81.补肾止崩散
82.补肾壮阳丸
83.补肾安神丸
84.养心安神散
85.补益肝肾丸
86.补肾强骨丸
87.补益心肾散
88.补肾固精丸
89.补肾聪耳丸
90.补气明目散
91.补肾强腰丸
92.补肾壮阳丸
93.补肾涩精丸
94.补肾壮腰丸
95.润肠通便汤
96.补精疗虚膏

- 97.止咳定喘散
- 98.化痰利湿汤
- 99.理气化痰汤
- 100.润肺止咳丸
- 101.补肾填精散
- 102.补虚养肝浆
- 103.补肾益血丸
- 104.滋肾安神丹
- 105.补血益肾丸
- 106.补精乌发丸
- 107.补肾明目丹
- 108.滋补肝肾丸
- 109.补肾益精丸
- 110.补肾安神丸
- 111.补肾固精散
- 112.补肾涩精丸
- 113.补肾固尿丸
- 114.补肾固精丹
- 115.补肾壮阳散
- 116.补脾填精丸
- 117.补肾益精丸
- 118.补肾强筋丸
- 119.补肾强筋散

(四) 健美验方

- 1.美容
- 2.美发
- 3.美体
- 4.美声

(五) 补疗新方

- 1.四物汤炖鸡
- 2.四神猪肠汤
- 3.淮杞炖羊肉
- 4.血气双补——十全大补食谱
- 5.人参鸡汤
- 6.黄芪鸡
- 7.清蒸人参鸡
- 8.当归鸡
- 9.鸡肝汤
- 10.淮杞炖鸡肉
- 11.猪胰黄芪汤
- 12.猪胰薏苡汤
- 13.猪胰荸荠汤
- 14.薏米炖鸡
- 15.金针鸡丝汤
- 16.川芎鱼头汤
- 17.三色鱼片汤
- 18.羊肉当归汤
- 19.银耳清汤
- 20.燕窝清汤
- 21.牛膝杜仲汤
- 22.冬虫夏草炖鸡
- 23.烧酒鸡
- 24.清粥
- 25.山药粥

- 26.罗汉粥
- 27.薏苡仁粥
- 28.茯苓粥
- 29.桂圆粥
- 30.蚬仔粥
- 31.淡菜粥
- 32.美颜补血粥
- 33.滋养强壮粥
- 34.北方腊八粥
- 35.南方腊八粥
- 36.鱼腥草茶
- 37.麦芽茶
- 38.夏枯草茶
- 39.菊花茶
- 40.决明子咖啡
- 41.金银花茶
- 42.绿豆清茶
- 43.茅草根茶
- 44.桂圆茶
- 45.生津补气茶
- 46.薏苡仁茶
- 47.杏仁茶
- 48.山药清汤
- 49.莲藕排骨汤
- 50.银耳莲子汤
- 51.藕镶肉
- 52.蜜汁莲子
- 53.莲藕牛腩汤
- 54.荷叶饭
- 55.发菜三丝汤
- 56.枸杞清汤
- 57.银耳清汤
- 58.芦荟排骨汤
- 59.茉莉花清汤
- 60.牛蒡炒肉丝
- 61.牛蒡莲藕炖排骨
- 62.昙花面线
- 63.昙花炖排骨
- 64.大蒜鸡汤
- 65.葱爆牛肉
- 66.西瓜排骨汤
- 67.冬瓜汤
- 68.芹菜炒肉丝
- 69.九层塔炖鸡

三 补养方法

(一) 补养良方

- 1.补品补药的应用范围
- 2.容易感冒者的补养良方
- 3.慢性咽炎的补养良方
- 4.老年人的补养良方
- 5.慢性支气管炎的补养良方
- 6.肺结核的补养良方
- 7.冠心病的补养良方
- 8.高血压病的补养良方

- 9.低血压的补养良方
- 10.失眠的补养良方
- 11.贫血的补养良方
- 12.白细胞减少症的补养良方
- 13.迁延期和慢性肝炎的补养良方
- 14.慢性肝炎、慢性胃炎的补养良方
- 15.胃及十二指肠溃疡的补养良方
- 16.慢性腹泻的补养良方
- 17.慢性便秘的补养良方
- 18.虚性水肿的补养良方
- 19.慢性肾炎和水肿消退后的补养良方
- 20.脱肛的补养良方
- 21.脱发的补养良方
- 22.遗精和早泄阳痿的补养良方
- 23.糖尿病的补养良方
- 24.多尿的补养良方
- 25.肾虚腰痛和腰膝酸痛的补养良方
- 26.自汗和盗汗的补养良方
- 27.妇女产后的补养良方
- 28.妇女产后乳少的补养良方
- 29.子宫脱垂的补养良方
- 30.习惯性流产的补养良方
- 31.虚性带下病的补养良方
- 32.小儿脾胃虚的补养良方
- 33.各种腹痛的补养良方
- 34.出血和血小板减少性紫癜的补养良方
- 35.夜盲症的补养良方
- 36.肺气肿 胃下垂 胃癌 嘶哑 胎动 小便疼痛的补养良方
- 37.黄疸、经闭、呕吐、心悸的补养良方
- 38.头晕眼花的补养良方
- 39.口渴的补养良方
- 40.肝肾脾胃虚的补养良方
- 41.头发早白的补养良方
- 42.气阴不足的补养良方
- 43.食欲不振的补养良方
- 44.身体虚弱、食后腹胀 各种咳嗽的补养良方

(二) 益寿补方

- 1.春天进补法
- 2.夏天进补法
- 3.秋天进补法
- 4.冬天进补法
- 5.宫廷“延年益寿”滋补药膳
- 6.长寿菜谱
- 7.祛病健身药酒

(三) 补身美食

- 1.笋炖海参——美容佳品
- 2.佛手笋尖——美容佳品
- 3.香椿拌豆腐——美容佳品
- 4.马齿苋炒黄豆芽——美容佳品
- 5.茼蒿炒萝卜——轻身美食
- 6.参芪鸡丝冬瓜汤——轻身美食
- 7.麻辣羊肉炒葱头——轻身美食
- 8.盐渍三皮——轻身美食

- 9.健脑粥——增智美食
- 10.山药乌贼鱼卷——增智美食
- 11.鹤草红枣蜜膏——增力美食
- 12.人参鹌鹑蛋——增力美食
- 13.蒙花羊肝——明目美食
- 14.明目海味——明目美食
- 15.石斛绿茶饮——固齿美食
- 16.葛粉黄酒熘腰花——聪耳美食
- 17.清肝聪耳李实脯——聪耳美食
- 18.美发果冻——美发佳品
- 19.三豆乌发糯米糕——美发佳品
- 20.糜米粉芝麻粥——治瘦增肥美食
- 21.参芪毛豆角——治瘦增肥美食
- 22.仙人粥——益寿美食
- 23.栗子纯猪脚——益寿美食
- 24.人参莲肉汤——补气虚美食
- 25.当归羊肉羹——补血虚美食
- 26.余蚬黄——补阴虚美食
- 27.参枣米饭——补阳虚美食
- 28.补虚八宝饭——补虚美食
- 29.黄芪水鱼杞子煲瘦肉——滋阴养血 补中益气
- 30.黄鳝黄芪煲瘦肉汤——补虚益气、养血生津
- 31.芝麻煮鸡蛋汤——补肝益肾、养血益气
- 32.当归宽根藤煮鲳鱼汤——活血舒筋 驱寒除湿
- 33.大生地夏枯草煲猪肉——凉血清热 散结消炎
- 34.百合龙眼茶——除烦宁心
- 35.党参当归黄鳝煲瘦肉——养血安神
- 36.荔枝补身四良方——祛寒补虚，健脾益胃
- 37.当归生地干姜煲羊肉——益气补虚 温中暖下
- 38.淮山玉竹炖白鸽——调精益气，润肺滋肾
- 39.菠菜煲银耳汤——滋阴润燥，解渴通便
- 40.扁豆淮山茶——解除困倦，清脾益肺
- 41.牛筋煮杜仲汤——强筋健骨，益肝利肾
- 42.猪肠筍煲槐花汤——止血止泻
- 43.薏米粥——清热核湿，健脾益肺
- 44.沙葛炒肉片——生津止渴，降压解酒
- 45.猪肚煲莲子——健脾益胃，强壮身体
- 46.苡蓉炖鸡仔——温肾壮阳 补髓益精
- 47.苍术煲牛肝——祛暗明目
- 48.莲藕煲鲤鱼——补血益肾，健脾壮阳
- 49.无花果煲猪月争肉——滋阴润肺，通便滑肠
- 50.杜仲炖羊腰——强腰壮肾，补气益精
- 51.绿豆荷叶煲猪肉——消暑解渴，润泽皮肤
- 52.蜂蜜煎柚肉——清热化痰，润肺止咳
- 53.桑寄生茶——补益肝肾，强筋健骨
- 54.栗子火文田鸡——补肾强筋，养胃健脾
- 55.马兰头煮糖水——清热解毒、消炎
- 56.老黄瓜陈皮煲蜜枣——清热润燥，消暑止渴
- 57.巴戟炖猪大肠——补肾阳，壮筋骨，祛风湿
- 58.砂仁蒸鲫鱼——行气调中，和胃醒脾
- 59.茴香炖猪腰——温肾散寒 和胃理气
- 60.独活煎乌豆汤——祛湿通络，散寒止痛
- 61.麻仁大米粥——润燥通便，止渴益发
- 62.金银花茶——清热解毒、消炎止渴

- 63.油柑子煲猪肺——生津止渴，助长消化
- 64.肉梨煮蜜枣——滋阴润燥，消痰降火
- 65.炒米党参茶——补中益气，健脾和胃
- 66.艾叶煲鸡蛋——温经止血，散寒逐湿
- 67.荔枝淮山莲子煲白米粥——健脾止泻
- 68.牛膝煮咸肉——清热降火 除烦安神
- 69.浮麦黑豆水——养血补虚
- 70.蛋杏露——滋润肺腑，止咳通便
- 71.玉合苹煲猪肉汤——清心润肺，调和五脏
- 72.海参煲羊肉——滋阴补肾，益精养血
- 73.鸡蛋牛肉火局米饭——强身健体，健旺脾胃
- 74.淡菜狗肾炖瘦肉——补肾壮阳，强身健体
- 75.柚肉陈皮煲猪肺汤——润肺清热 止咳润燥
- 76.菱角——消暑解热 益气健脾
- 77.干紫菜煮猪月争肉——益肺除湿，解毒消肿
- 78.糯米酒炖雌鸡——补中益气 健旺脾胃
- 79.沙参煮鸡蛋——养阴清肺
- 80.脂仲煲羊肾——壮命门 益肝肾

(四) 海南风味补养佳肴

- 1.椰茸火局子鸡
- 2.文昌白斩鸡
- 3.蜜仁加积鸭
- 4.荷叶莲子加积鸭
- 5.藤桥薏米鸭
- 6.白汁东山羊
- 7.沙锅东山羊
- 8.咖喱东山羊
- 9.华夏烤金猪
- 10.清蒸和乐蟹
- 11.海南胡椒肚
- 12.明叉片皮猪
- 13.椰丝酥皮虾
- 14.蟹黄映珠
- 15.那大狗肉
- 16.琼州椰子盅
- 17.海南墨鱼丸
- 18.海南粉
- 19.金瓜八宝饭

附表

- 1.中国营养学会推荐的成人合理膳食构成指标
- 2.主要营养素的功用和补充来源
- 3.中国人民每日膳食中营养素供给量
- 4.含主要营养素比较丰富的食品表
- 5.医院膳食种类简表
- 6.医院常用治疗饮食
- 7.各种动物食品胆固醇含量表
- 8.常用中药药材之性味及药效

• • • • • [\(收起\)](#)

[中国饮食补疗大全_下载链接1](#)

标签

中国饮食补疗大全

评论

[中国饮食补疗大全_下载链接1](#)

书评

[中国饮食补疗大全_下载链接1](#)