



正确的饮食对身体健康至关重要。食材看似简单，却效用非凡。为了健康，也为了食物，是时候该认真了解食物了。

病能从口入，病亦从口除
世间食材万千种，所含的营养各不同，所起作用亦不同

这样吃 养身防大病

全解食物营养奥妙，
“私人营养师”精心配制。

王焱◇主编

最安全
最省钱
最有效

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社



来源可靠 价格实惠 疗效显著

这样吃

养身防大病

全解食物营养奥妙，
“私人营养师”精心配制。

王淼◇主编

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样吃 养身防大病 / 王淼主编. —天津:

天津科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5308-9535-1

I. ①这… II. ①王… III. ①食物养生—基本知识

②食物疗法—基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第010658号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjeps.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200000

2015年5月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

前言

如今，到医院看病的花费一直居高不下，挂号费、检查费、医药费或是手术费等，这一项项费用加在一起，哪怕患的感冒发烧，花费的金额也是相对较高的。

在这种情况下，很多人提出了疑问，有没有“花小钱，治大病”的方法？当然有。很多传统治病方法不但能治本，而且花费低，甚至不用花费一分钱。

这些简单的小方表面看起来微不足道，就是我们平时吃过的普通菜肴，甚至很多人认为它们“不可信”，实际上，很多小偏方都已经有了上千年历史，无数的人曾尝试成功过。

在过去，医药知识并不像现在这样发达，所以只能把周围的蔬菜、野草当成药来用，治愈个人疾病。中医的发展已经有几千年历史，很多药方都已经过无数人亲身试验过，安全可靠。如今，医药知识迅速发展、发达，人们看到了西医、西药治病的速度，岂不知西药治标难治本；现代人忽视了蔬菜、野草的功效，生病了就立刻到医院，一次两次效果比较显著，可是三番五次过后，身体变得越来越虚弱，三天一小病，五天一大病，到年底一结算，一年衣食的花销甚至没有医药的花销大。



其实很多小方既简单又有效，比如，风寒感冒时，用葱、生姜就能祛寒，促进血液循环；小儿痰湿型肥胖，经常吃苦瓜炒鸡蛋，有助于祛除体内的痰湿，进而减肥；女性怀孕期间感冒不能用药，如果是风寒感冒，可以用大蒜、葱、姜等，如果是肺热感冒药，可以用黄芪……

本书之中介绍了很多类似的食疗方，并且根据男女老幼、内科外科的不同对各种食疗方进行分类，同时配有其原理，让读者在了解食疗方本身做法的同时认清此方究竟是否适合自己。

目 录

第一章 儿童疾病便宜方，“小人儿”花小钱奏“大效”

小儿肥胖，就吃苦瓜炒鸡蛋	2
小儿发烧，病因不同，小方不同	3
小儿疝子，就喝清疝汤	7
小儿咳嗽，汤粥就能止咳	9
小儿百日咳，冲服大蒜白糖	11
小儿痰稠咯不出，就吃雪梨膏	12
小儿蛔虫病，就吃生南瓜子	14
小儿蛲虫病，就用苦楝子	15
小儿疳积，豆茸酿鸭梨疗效好	17
小儿厌食，鸡丁马蹄荷叶西瓜盅提食欲	18
小儿便秘，找吃西瓜汁、红薯饼来帮忙	20
小儿腹泻，几款粥即可止泻	21
小儿急性腹泻，就吃车前草煲粥	24
小儿遗尿，食疗方法效果佳	25
小儿多动，多吃山芋桑葚芋头南瓜煲	27
小儿自汗、盗汗，两款粥常吃症可消	29

第二章 女性疾病便宜方，与昂贵不着边的美容保健方

头痛，蔓荆酒可解痛症	32
原发性痛经，吃点维生素E	33



湿热血淤型痛经，就喝丝瓜红糖汤	34
经期腹胀食欲不佳，山楂萝卜有奇效	36
经前郁闷、烦躁，牛奶、紫菜、大蒜可缓解	37
经期头痛，就喝川芎鱼头汤	39
经期腰部酸痛，就吃益母草煮鸡蛋	41
经期提前、量多，就吃芹菜藕片	43
月经推迟，就喝乌骨鸡汤	45
崩漏，就喝红米生地粥	47
经色发黑、有血块，就喝玫瑰月季茶	49
排卵期出血，就喝瑶柱香菇冬瓜汤	51
贫血，羊骨熬粥就能补血	53
白带多、有异味，就喝冬瓜籽冰糖饮	54
不孕，常喝芍药甘草汤	56
习惯性流产，用花生根煎汤	57
孕期失眠，煮点花生叶	59
妊娠期感冒，吃点安全的中草药	61
妊娠呕吐，吃点姜就能缓解	63
产后疼痛，加味当归生姜羊肉汤	64
产后缺乳，就喝莴苣籽煎汤	66
想回乳，就喝麦芽茶	67
乳腺炎，鲫鱼杞叶解难题	68
阴道干涩，熬点黄豆猪肝汤	70
宫颈糜烂，马鞭草蒸猪肝	71
恶露不止，就喝蒲公英茶	73

第三章 男性疾病便宜方，强身健体不一定非要大手笔

前列腺炎，薏苡仁酒让你更轻松	76
慢性前列腺炎，常喝山楂水	77
湿热下注型前列腺炎，就吃素炒丝瓜	79
前列腺肥大，喝冬瓜籽黑木耳秦皮汤	80

肾炎水肿，桑葚酒可利尿补虚	81
肾虚腰酸，吃点杜仲炖猪腰	83
肺脾气虚型尿失禁，就吃黄芪桑螵蛸粥	84
男子早泄，喝一碗人参茶叶水	86
男子早泄，多吃山药炖鸡	87
男子阳痿，就喝鲜虾炒韭菜	88
男子遗精，就吃猪腰韭菜籽	90
血尿，就喝乌梅汤	91
男性脱发，服用黑芝麻桑叶丸	93
肾虚阳引发的不育，多吃生蚝	94

第四章 老年疾病便宜方，轻松帮助老人解除晚年病痛

小便癃闭，常喝黄芪鲤鱼汤	98
心血管疾病，大蒜酒是良方	99
冠心病，试试醋泡黑豆	101
冠心病，常吃海带松能治愈	102
动脉硬化，喝点玉竹汤	104
气滞血淤型冠心病，试试木耳核桃粥	105
心脾两虚型冠心病，就喝红枣桂圆三米粥	107
降血压、防中风，吃根香蕉就能治	108
降压并不难，吃点香脆核桃仁	110
老年性眩晕，天麻是个好帮手	111
高血压，喝杯玉米须苦丁茶	112
高脂血症，就吃蒜末拌萝卜丝	114
虚劳，吃点天门冬糯米粥	116
老花眼，改善、治疗靠美食	117
老花眼，喝白菊花枸杞饮	118
手足颤，多喝鸡汤更灵活	119



第五章 五官疾病便宜方，花小钱看出面容上的大变化

眼袋，敷牛蒡土豆泥	122
结膜炎，几款小方任你用	123
白内障，用枸杞龙眼肉煎汤	125
针眼，就喝野菊花红花饮	126
近视，就吃田鸡炖猪腰	127
鼻炎，就喝苏叶葱白汤	129
牙痛，吃吃喝喝痛就消	131
牙痛，就用花椒白酒	132
磨牙症，睡前吃块生橘皮	134
口臭，喝芦根汤让口气清新	135
口腔溃疡，喝点木耳银耳山楂汤	137
打鼾，睡前喝杯花椒水	139
中耳炎，喝点金银菊花茶	140
耳鸣、耳聋，就吃葱花炒木耳	141
酒糟鼻，黄连泡水帮你消	143

第六章 外科疾病便宜方，小花费大疗效，痛痒均莫愁

四肢麻木，喝老丝瓜络汤	146
风寒湿痹型骨质增生，熬点薏苡五加粥	147
风湿性关节炎，就吃洋葱凤爪粥	149
嘴歪眼斜，服些牵正散	150
痔疮，喝竹叶酒即可消	152
痔疮，就喝无花果猪蹄汤	153
痔疮，槐花汤效果佳	155
荨麻疹，就喝蜂蜜香菜饮	158
眼睛干，吃芝麻就能润目	159

骨质疏松，喝点山药骨头汤	161
骨质疏松，就吃土元炖骨碎补	163
落枕，就喝韭菜煮黄酒	164

第七章 内科疾病便宜方，花小钱也能调治好你的身体

风热感冒，就喝白菜百叶汤、薄荷粥	168
经常性感冒，就找生姜来帮忙	170
体虚感冒，试试风豆羌活酒	171
肺虚咳嗽，紫苏酒帮你补虚、消炎	173
支气管炎，映山红酒效果佳	174
支气管炎，给你推荐几款食疗方	176
肺损咳嗽，喝点猪胰酒	177
肺热咳嗽，就吃橘叶炖肺	178
肺气肿，吃点五味子煮鸡蛋	180
嗓子痛，教你几个便宜方	181
咽喉炎，找盐水、醋来帮忙	183
急性腹泻，米汤加盐能止泻	185
腹泻，找白术酒来帮忙	186
便秘，吃点核桃大便通	187
消化道溃疡，大黄、白芨可治愈	189
消化道溃疡，喝芦荟酒能去根儿	191
慢性胃炎，蒲公英、甘草来调理	192
急性胃痛，找鸡蛋皮来帮忙	194
脂肪肝，常喝乌梅汤	196
急性病毒性肝炎，就服三草煎剂	198
黄疸，茵陈粥疗效好	199
肾结石，多喝柠檬汁能“消石”	201
慢性肾炎，用芥菜粥来调补	202
中暑，就喝菊花绿豆汤	203
腰肌劳损，韭菜冰糖有奇效	205



肾精亏虚少白头，找何首乌来帮忙 207

第八章 皮肤科疾病便宜方，小花费，还你健康肌肤

痤疮，桃花酒让你面如桃花	210
痤疮，就喝萝卜红枣汤	211
小烫伤，冰水糖浆缓灼痛	213
牛皮癣，就涂侧柏苏叶蒺藜汤	214
雀斑，就用鸡蛋杏仁粉涂脸	216
黄褐斑，找陈皮山楂来帮忙	218
老年斑，常吃银耳即可消	220
神经性皮炎，就用老豆腐芝麻油	222
湿疹，黄瓜皮、冬瓜有奇效	223
鸡眼，就涂乌梅食盐水	225

第九章 神经科疾病便宜方，还你一个好的精神状态

晕车莫着急，鲜姜橘皮来帮忙	228
腿抽筋，就喝桑葚汤	230
偏头痛，喝碗紫菜蛋花汤	231
焦虑，就喝酸枣仁粥	233
抑郁，找鱼肉鱼油来帮忙	235
抑郁，就吃玫瑰花烤羊心	236
抑郁症，类型不同选方不同	238
焦虑症，试试龙眼配冰糖	241
心中多烦恼，就喝百合莲枣甘草粥	243

第一章 儿童疾病便宜方，
“小人儿”花小钱奏“大效”





小儿肥胖，就吃苦瓜炒鸡蛋

症状：小儿肥胖

便宜方：苦瓜炒鸡蛋。取苦瓜1根，鸡蛋3个，精盐、胡椒各适量。先将苦瓜清洗干净，去掉籽后切成细长的条状；鸡蛋打入碗中，之后放到锅中炒至七分熟；将锅置于火上，倒入适量植物油，放入苦瓜翻炒至熟，倒入鸡蛋一同翻炒，最后调入少许精盐、胡椒即可。

现代人的生活水平越来越高，而“小胖墩儿”的出现频率也随之上升。很多家长认为肥胖说明孩子的营养到位了，是一种健康的表现。其实不然，儿童肥胖不仅会影响到儿童的外在形象，还会直接影响孩子的健康和智力，增加孩子成年后患高血压、冠心病、糖尿病等症的危险。所以，小儿肥胖一定要及早预防、及早治疗。

导致小儿肥胖的原因主要有两方面：先天和后天。如果孩子先天为湿性体质，容易肥胖；后天食物摄入太过单一，饮食结构不合理，或饮食量大，进食时间不合理等，均会导致小儿肥胖。

想要预防小儿肥胖，应当从养成孩子良好的饮食习惯着手，让孩子定时定量吃食物。如果孩子已经有肥胖迹象，可以根据孩子的体质为孩子烹饪有针对性的膳食，辅助孩子降体重。

有一年过年回老家探亲，刚好姑姑也带着6岁的孙子小童回老家，第一眼看到小童时我有些惊讶，因为他简直就可以称得上是个“小胖墩”，两个小脸蛋胖嘟嘟，还挺着个小肚腩。其他亲戚家的小朋友都凑成一堆玩耍。小童却靠在沙发上看电视，看起来无精打采的，也不跟别人说话。听姑姑说，别看这孩子很胖，其实吃不了多少饭。

第一章 儿童疾病便宜方，“小人儿”花小钱奏“大效”

客人们陆陆续续走了，只有姑姑和小童留住在家中，晚上吃过饭后，我给小童把了把脉，断定这孩子并不是真的肥胖，他的胖其实就是我们平时所说的“虚胖”，他的肥胖主要为体内痰湿内盛所致。体内痰湿之邪存于皮下，就引发了肥胖。导致体内痰湿内盛的重要原因就是脾虚。

脾主管食物吸收，同时运化为津液类物质，若脾气虚弱，吃下去的食物无法得到运化，就会转化成脂肪，诱发肥胖。而且，痰湿之邪会使人出现头脑混沌、精神不振、疲倦等。

姑姑说一开始是打算为孩子减肥，可这孩子吃的又不多，减少食量担心会影响到孩子的正常成长。锻炼身体也不是很现实，每次想带着他出去跑步他就会又吵又闹不愿意，父母因为这件事没少责骂孩子，但都无济于事。

我告诉姑姑，小童出现的肥胖单靠控制饮食、运动是不行的，应当从除痰湿入手。我告诉姑姑一道菜——苦瓜炒鸡蛋，这道菜肴有非常不错的健脾气、清心火之功，可以辅助治疗小童出现的肥胖。

具体烹调方法：取苦瓜1根，鸡蛋3个，精盐、胡椒各适量。先将苦瓜清洗干净，去掉籽后切成细长的条状；鸡蛋打入碗中，之后放到锅中炒至七分熟；将锅置于火上，倒入适量植物油，放入苦瓜翻炒至熟，倒入鸡蛋一同翻炒，最后调入少许精盐、胡椒即可。每个星期吃上一两次，佐餐温食，每5次为1疗程。

小儿发烧，病因不同，小方不同

症状：小儿发烧

便宜方：

1. 风寒发烧——番茄牛肉摊。取适量牛肉，处理干净后切成小丁；将锅置于火上，倒入适量清水，放入牛肉，开火烧沸，牛肉软烂时捞出；洋



葱清洗干净后切成丝状；胡萝卜清洗干净后切成片；西红柿清洗干净后切成块状；大葱清洗干净后切碎；大蒜清洗干净后拍碎；将锅置于火上，倒入适量植物油，放入葱花爆香，再放入番茄翻炒至软烂，下牛肉块、蒜瓣，倒入适量清水，炖半小时左右；放入洋葱、胡萝卜，继续炖10分钟，调入适量盐、味精即可。

2. 风热感冒发烧——胡萝卜炒丝瓜。取木耳10克，胡萝卜120克，丝瓜200克，冬菜、盐各适量。将黑木耳泡发后清洗干净；胡萝卜清洗干净后切成片状；丝瓜清洗干净后去皮，切成块状；胡萝卜、木耳先放到沸水中焯一下，捞出，沥干水分；将锅置于火上，油热后，下冬菜爆香，放入丝瓜翻炒至变软，加入胡萝卜、木耳翻炒，调入适量盐即可。

3. 流感发烧——金银花薄荷饮。金银花、薄荷一同煮水。

4. 内伤乳食发烧——山楂茶。取几片山楂放到干净的杯子中，倒入适量沸水，代替茶来饮用。

5. 阴虚发烧——生地粥。取生地30克，南沙参和麦冬各15克，鸡蛋1个，粳米100克，精盐少许。将生地、沙参、麦冬、芦根、粳米分别清洗干净后放到锅中，加适量清水，开大火煮沸，之后转成小火继续煮半小时左右，倒入蛋液，搅成蛋黄，调入少许精盐，继续煮5分钟，关火即可。每天吃1~2次，当成主食食用，温热食用，3~5天为1疗程。

6. 肺胃实热——猪肉炒三瓜片。取猪肉150克，丝瓜100克，黄瓜、苦瓜各60克。将猪肉清洗干净后切成丝状，丝瓜、黄瓜清洗干净后去籽，对半切开，切成斜片；将锅置于火上，倒入适量植物油，油热后，放入猪肉丝炒熟；另取一炒锅，倒入适量植物油，油温上升后，放入三瓜片，炒至八分熟，加猪肉丝一同翻炒，调入适量盐、味精，翻炒均匀即可。

发烧是儿童常见病之一，从中医的角度上说，孩子属稚阴稚阳之体，身体的发育尚未完全，体内气血仍然处在充实阶段，容易受到外界伤害。而发烧会使小儿身体承受更大的伤害。所以，小儿发烧后，家长要及时找出发烧的原因，同时积极地为孩子退热。

第一章 儿童疾病便宜方，“小人儿”花小钱奏“大效”

孩子发烧的原因有很多种，依据发病原因的不同将发烧分成风寒感冒发烧、风热感冒发烧、流感发烧、内伤乳食发烧、阴虚发烧、肺胃实热六种，应当先分析发烧的原因，之后有针对性地退烧。

一、风寒发烧

导致风寒发烧的主要原因是天气寒冷时没有做好保暖工作，或是在空调房内受凉，使得寒气侵袭体内。主要症状为：怕冷、发烧不高、头痛、浑身酸痛、鼻塞、流清涕、没汗等。风寒感冒导致的发烧如果不进行正确的治疗，常常会导致部分寒邪留在体内。

对于此类患儿，我常常嘱咐其家长为其烹调番茄牛肉汤，此汤之中会添加番茄、胡萝卜、牛肉等红色食物，均有一定的温补功效，能够帮助孩子祛除体内残留的寒邪。

具体烹调方法：取适量牛肉，处理干净后切成小丁；将锅置于火上，倒入适量清水，放入牛肉，开火烧沸，牛肉软烂时捞出；洋葱清洗干净后切成丝状；胡萝卜清洗干净后切成片；西红柿清洗干净后切成块状；大葱清洗干净后切碎；大蒜清洗干净后拍碎；将锅置于火上，倒入适量植物油，放入葱花爆香，再放入番茄翻炒至软烂，下牛肉块、蒜瓣，倒入适量清水，炖半小时左右；放入洋葱、胡萝卜，继续炖10分钟，调入适量盐、味精即可。

二、风热感冒发烧

导致风热感冒发烧的原因多为自然界暑湿之气入侵孩子体内，主要表现为：发烧较重、汗多、鼻塞、流浊涕、咽喉红、舌尖红。此类型发热通常出现在春夏季节。感染风热感冒后，身体中常会遗留热邪作祟。

对于此类患儿，我常常嘱咐其父母为其烹调一道胡萝卜炒丝瓜。因为胡萝卜、丝瓜有行气、清热之功，能够祛除体内残留热邪，保持肌腠、二便通常。

具体烹调方法：取木耳10克，胡萝卜120克，丝瓜200克，冬菜、盐各适量。将黑木耳泡发后清洗干净；胡萝卜清洗干净后切成片状；丝瓜清洗干净后去皮，切成块状；胡萝卜、木耳先放到沸水中焯一下，捞出，沥干水分；将锅置于火上，油热后，下冬菜爆香，放入丝瓜翻炒至变软，加



入胡萝卜、木耳翻炒，调入适量盐即可。

三、流感发烧

流感发烧通常为传染性细菌引发，主要症状包括：突然发高烧，头痛、浑身肌肉痛、咳嗽、疲倦，甚至呕吐、拉肚子等。年纪稍小的孩子不知道如何表达身体的不适，常常会又哭又闹，即使不哭闹，也会显得没精打采的。流感发热容易出现在秋冬季节或春夏季节交替之时。因为季节变换时，肌肤腠理之开闭、调节能力相对较差。

对于此类型患儿，我通常会嘱咐其家长用金银花、薄荷一同煮水让孩子喝下。不过有一点要强调，脾胃虚寒、气虚疮疡脓清的孩子不宜饮用，以免加重病情。

四、内伤乳食发烧

孩子脾胃娇嫩，内伤乳食发热多为孩子胡乱吃东西不消化，食物堆积于胃所致。主要症状为：孩子不愿意吃东西，又哭又闹，发烧，但不是很高。将鼻子凑到孩子的嘴边，会闻到酸腐味道，食物堆积于体内不被吸收，会释放毒素，对身体产生不良影响。因此，父母应当让孩子养成良好的饮食习惯，千万不可让孩子暴饮暴食。

对于此类患儿，我通常会嘱咐家长为孩子泡上一杯山楂茶，有健胃消食之功。

具体做法：取几片山楂放到干净的杯子中，倒入适量沸水，代替茶来饮用。

五、阴虚发烧

阴虚发热容易出现在午后，主要症状为：手脚发热，夜间睡觉出汗，食欲下降，舌头发红，舌苔少。一般来说，身材瘦小的孩子容易出现阴虚发烧。

对于此类患儿，我通常会嘱咐其父母为其烹调一道生地粥，可以辅助治疗阴虚发热。生地粥中的生地黄有清热凉血之功，为治疗阴虚发热的佳品。

具体烹调方法：取生地 30 克，南沙参和麦冬各 15 克，鸡蛋 1 个，粳米 100 克，精盐少许。将生地、沙参、麦冬、芦根、粳米分别清洗干净后