

食中有医 医中有食 医食同源

数百种常见疾病 一千五百余种食疗膳补配方

好食物

胜过好医生

不可不知的
1000个食疗膳补生活常识

安身之本，必资于食

不知食宜者，不足以存生也



中国物资出版社

胜过好医生

好食物

《不可不知的

1000个

食疗膳补生活常识

》



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好食物胜过好医生/周文博主编. —北京: 中国物资出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5047-3414-3

I. ①好… II. ①周… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 077666 号

策划编辑 李 玲

责任编辑 杨 轩

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 36.5 字数: 934 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-3414-3/R · 0079

印数: 0001—3000 册

定价: 56.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

前言

QIANYAN

中国传统文化历来提倡“医食同源”。药膳是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物,是以药物和食物为原料,经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它“寓医于食”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用;既具有营养价值,又可防病治病、强身健体、延年益寿。《黄帝内经》曾谓“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”。唐朝名医孙思邈也指出:“为医者须洞察病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”实践证明,利用食物来预防和治疗疾病,促进身体健康,具有取材方便、简单易行、疗效明显、安全无毒等优点。对身体处于疾病、亚健康状态、想恢复身体机能的现代人来说,食疗膳补亦为其提供了最佳的选择。

然而,人有各种体质和各种病情,食物亦有不同的性味,各种性味又归于不同的脏腑,可以说,各种食物特点有别、功能各异,如果对各种食物只是一知半解的话,很难取得预期的食疗效果。而且不同的膳方对身体机能的恢复是不一样的,如若没有针对性,恐怕也很难达到目的。

为此,我们特编写了《好食物胜过好医生——不可不知的 1000 个食疗膳补生活常识》,采用一问一答的形式,不仅从食物的色、性、味对各种食物的功效做了详细的解释,而且在研究古今膳方的基础上,针对各种疾病提出了不同的配方,对常见疾病的预防与治疗有着十分积极的意义。另外,还根据四时之变化,列举了人体如何补益,才能达到强身健体的目的。而且还呼应女性的要求,为其提供了美容养颜膳方。可以说,本书是一本男女老少皆宜的大众读物,亦是一本家庭必备的食疗药膳宝典。

本书约包含了 1500 多种药膳食疗配方,每一配方均包括用料、功效和制作方法,其用料简单、制作方便、易学易做,可以说具有一定的参考价值与指导作用。

身体是人生的本钱,健康是人生的财富,愿我们每一个人都拥有强健的身体!

编者
2010 年 3 月

目 录

MULU

第一篇 食疗膳补常识

1. 什么是食疗/ 002
2. 食疗的基本原则有哪些/ 002
3. 食疗在人体自我调养中起什么作用/ 003
4. 什么是食物的“四性”/ 003
5. 什么是食物的“五味”/ 003
6. 食物按性味可分几类/ 004
7. 常见的食物按性味怎样区分/ 004
8. 食物有何配搭宜忌/ 005
9. 如何根据各人体质选食/ 006
10. 如何因时因地灵活选食/ 006
11. 食物的色泽与功效有何关系/ 007
12. 什么是药膳/ 008
13. 药膳有何特点/ 008
14. 药膳有何作用/ 009
15. 药膳按功效可分几类/ 009
16. 药膳有哪些使用原则/ 010
17. 药膳的使用与季节有何特殊联系/ 010
18. 使用药膳有何注意事项/ 011
19. 为何药膳不宜随便吃/ 011
20. 中老年人适当吃些药膳有何益处/ 012
21. 老年人如何选用滋补药物/ 012
22. 老年人进补有哪五忌/ 013
23. 为何将药粥称为长寿饮食第一法/ 013
24. 药粥对人体具有什么作用/ 014
25. 中老年人怎样选择使用药粥/ 014
26. 什么是药饭疗法/ 015
27. 什么是药茶疗法/ 015
28. 药茶具有哪些特点/ 016
29. 什么是药酒疗法/ 016
30. 药酒有何优点/ 017

第二篇 食疗膳补与疾病

一 呼吸系统疾病/ 020

31. 什么是急性上呼吸道感染/ 020
32. 急性上呼吸道感染辅助治疗药膳有哪些/ 020
33. 急性上呼吸道感染患者饮食有何注意事项/ 021
34. 什么是流行性感冒/ 021
35. 流行性感冒辅助治疗药膳有哪些/ 022
36. 流行性感冒患者饮食有何注意事项/ 022
37. 什么是急性支气管炎/ 023
38. 急性支气管炎辅助治疗药膳有哪些/ 023
39. 急性支气管炎患者饮食有何注意事项/ 024
40. 什么是慢性支气管炎/ 025
41. 慢性支气管炎辅助治疗药膳有哪些/ 025
42. 慢性支气管炎患者饮食有何宜忌/ 026
43. 什么是支气管哮喘/ 026
44. 支气管哮喘辅助治疗药膳有哪些/ 027
45. 支气管哮喘患者饮食有何宜忌/ 028
46. 什么是支气管扩张/ 028
47. 支气管扩张辅助治疗药膳有哪些/ 029
48. 支气管扩张患者饮食有何注意事项/ 029
49. 什么是阻塞性肺气肿/ 030
50. 阻塞性肺气肿辅助治疗药膳有哪些/ 031
51. 阻塞性肺气肿患者饮食有何禁忌/ 031
52. 什么是肺心病/ 032
53. 肺心病辅助治疗药膳有哪些/ 032
54. 肺心病患者饮食有何注意事项/ 033
55. 什么是肺炎/ 034
56. 肺炎辅助治疗药膳有哪些/ 034
57. 肺炎患者饮食有何宜忌/ 035
58. 什么是肺脓肿/ 035
59. 肺脓肿辅助治疗药膳有哪些/ 036
60. 肺脓肿患者饮食有何禁忌/ 037
61. 什么是气胸/ 037



- 62. 气胸辅助治疗药膳有哪些/ 038
- 63. 气胸患者饮食有何注意事项/ 038
- 64. 什么是呼吸衰竭/ 039
- 65. 呼吸衰竭患者在饮食营养上有何支持/ 039

二 循环系统疾病/ 040

- 66. 什么是心律失常/ 040
- 67. 心律失常辅助治疗药膳有哪些/ 040
- 68. 心律失常患者日常的饮食应注意什么/ 041
- 69. 什么是风湿热/ 041
- 70. 风湿热辅助治疗药膳有哪些/ 042
- 71. 风湿热患者饮食有何注意事项/ 043
- 72. 什么是风湿性心脏病/ 043
- 73. 风湿性心脏病辅助治疗药膳有哪些/ 044
- 74. 风湿性心脏病患者饮食有何注意事项/ 045
- 75. 什么是高血压/ 045
- 76. 什么是高血压脑病/ 046
- 77. 高血压辅助治疗药膳有哪些/ 046
- 78. 高血压患者饮食有何注意事项/ 047
- 79. 什么是低血压/ 048
- 80. 低血压辅助治疗药膳有哪些/ 048
- 81. 低血压患者饮食有何注意事项/ 049
- 82. 什么是动脉粥样硬化/ 049
- 83. 动脉粥样硬化辅助治疗药膳有哪些/ 050
- 84. 动脉粥样硬化患者饮食有何注意事项/ 051
- 85. 什么是冠心病/ 051
- 86. 冠心病辅助治疗药膳有哪些/ 052
- 87. 冠心病患者饮食有何注意事项/ 053
- 88. 什么是心绞痛/ 053
- 89. 心绞痛辅助治疗药膳有哪些/ 054
- 90. 心绞痛患者饮食有何注意事项/ 054
- 91. 什么是心肌梗死/ 055
- 92. 心肌梗死辅助治疗药膳有哪些/ 055
- 93. 心肌梗死患者饮食有何注意事项/ 056
- 94. 什么是原发性心肌病/ 057
- 95. 原发性心肌病辅助治疗药膳有哪些/ 057
- 96. 原发性心肌病患者饮食有何注意事项/ 058
- 97. 什么是心肌炎/ 058
- 98. 心肌炎辅助治疗药膳有哪些/ 059
- 99. 心肌炎患者饮食有何注意事项/ 060
- 100. 什么是心力衰竭/ 060
- 101. 心力衰竭辅助治疗药膳有哪些/ 061
- 102. 心力衰竭患者饮食有何注意事项/ 061

三 消化系统疾病/ 062

- 103. 什么是反流性食管炎/ 062
- 104. 反流性食管炎辅助治疗药膳有哪些/ 062
- 105. 反流性食管炎患者饮食有何注意事项/ 063
- 106. 什么是急性胃炎/ 063
- 107. 急性胃炎辅助治疗药膳有哪些/ 064
- 108. 急性胃炎患者饮食有何注意事项/ 065
- 109. 什么是慢性胃炎/ 065
- 110. 慢性胃炎辅助治疗药膳有哪些/ 066
- 111. 慢性胃炎患者饮食有何宜忌/ 067
- 112. 什么是消化性溃疡/ 067
- 113. 消化性溃疡辅助治疗药膳有哪些/ 068
- 114. 消化性溃疡患者饮食有何宜忌/ 068
- 115. 什么是消化道出血/ 069
- 116. 消化道出血辅助治疗药膳有哪些/ 069
- 117. 消化道出血患者饮食有何宜忌/ 070
- 118. 什么是胃下垂/ 071
- 119. 胃下垂辅助治疗药膳有哪些/ 071
- 120. 胃下垂患者饮食有何注意事项/ 072
- 121. 什么是急性胃肠炎/ 073
- 122. 急性胃肠炎辅助治疗药膳有哪些/ 073
- 123. 急性胃肠炎患者饮食有何注意事项/ 074
- 124. 什么是慢性结肠炎/ 074
- 125. 慢性结肠炎辅助治疗药膳有哪些/ 075
- 126. 慢性结肠炎患者饮食有何宜忌/ 076
- 127. 什么是便秘/ 076
- 128. 便秘辅助治疗药膳有哪些/ 077
- 129. 便秘患者饮食有何注意事项/ 077
- 130. 什么是脂肪肝/ 078
- 131. 脂肪肝辅助治疗药膳有哪些/ 078
- 132. 脂肪肝患者饮食有何注意事项/ 079
- 133. 什么是肝硬化/ 079
- 134. 肝硬化辅助治疗药膳有哪些/ 080
- 135. 肝硬化患者饮食有何注意事项/ 081
- 136. 什么是急性胰腺炎/ 081
- 137. 急性胰腺炎患者饮食有何注意事项/ 082
- 138. 什么是慢性胰腺炎/ 082
- 139. 慢性胰腺炎患者饮食有何注意事项/ 083

四 泌尿系统疾病/ 083

- 140. 什么是急性肾小球肾炎/ 083
- 141. 急性肾小球肾炎辅助治疗药膳有哪些/ 084
- 142. 急性肾小球肾炎患者饮食有何注意事项/ 084



143. 什么是慢性肾小球肾炎/ 085
144. 慢性肾小球肾炎辅助治疗药膳有哪些/ 085
145. 慢性肾小球肾炎患者饮食有何注意事项/ 086
146. 什么是肾盂肾炎/ 086
147. 肾盂肾炎辅助治疗药膳有哪些/ 087
148. 肾盂肾炎患者饮食有何宜忌/ 088
149. 什么是膀胱炎/ 088
150. 膀胱炎辅助治疗药膳有哪些/ 089
151. 膀胱炎患者饮食有何注意事项/ 089
152. 什么是尿道炎/ 090
153. 尿道炎辅助治疗药膳有哪些/ 090
154. 尿道炎患者饮食有何宜忌/ 091
155. 什么是泌尿系结石/ 091
156. 泌尿系结石辅助治疗药膳有哪些/ 092
157. 泌尿系结石患者饮食有何注意事项/ 092
158. 什么是紫癜性肾炎/ 093
159. 紫癜性肾炎辅助治疗药膳有哪些/ 093
160. 紫癜性肾炎患者饮食有何注意事项/ 094

五 血液系统疾病/ 094

161. 什么是贫血/ 094
162. 贫血辅助治疗药膳有哪些/ 095
163. 贫血患者饮食有何宜忌/ 096
164. 什么是缺铁性贫血/ 096
165. 缺铁性贫血辅助治疗药膳有哪些/ 097
166. 缺铁性贫血患者饮食有何注意事项/ 097
167. 什么是巨幼细胞贫血/ 098
168. 巨幼细胞贫血辅助治疗药膳有哪些/ 098
169. 巨幼细胞贫血患者饮食有何注意事项/ 099
170. 什么是再生障碍性贫血/ 099
171. 再生障碍性贫血辅助治疗药膳有哪些/ 100
172. 再生障碍性贫血患者饮食有何注意事项/ 101
173. 什么是特发性血小板减少性紫癜/ 101
174. 血小板减少性紫癜辅助治疗药膳有哪些/ 102
175. 血小板减少性紫癜患者饮食有何宜忌/ 102

六 内分泌、代谢性疾病/ 103

176. 什么是糖尿病/ 103
177. 糖尿病辅助治疗药膳有哪些/ 104
178. 糖尿病患者饮食有何注意事项/ 104
179. 什么是低血糖症/ 105
180. 低血糖症辅助治疗药膳有哪些/ 106
181. 低血糖症患者饮食有何注意事项/ 107

182. 什么是高脂血症/ 107
183. 高脂血症辅助治疗药膳有哪些/ 108
184. 高脂血症患者饮食有何注意事项/ 109
185. 什么是高黏血症/ 109
186. 高黏血症辅助治疗药膳有哪些/ 110
187. 高黏血症患者饮食有何注意事项/ 111
188. 什么是肥胖症/ 111
189. 肥胖症辅助治疗药膳有哪些/ 112
190. 肥胖症患者饮食有何注意事项/ 112
191. 什么是单纯性甲状腺肿/ 113
192. 单纯性甲状腺肿辅助治疗药膳有哪些/ 113
193. 单纯性甲状腺肿患者饮食有何宜忌/ 114
194. 什么是甲状腺功能亢进症/ 114
195. 甲状腺功能亢进症辅助治疗药膳有哪些/ 115
196. 甲状腺功能亢进症患者饮食有何注意事项/ 116
197. 什么是甲状腺功能减退症/ 116
198. 甲状腺功能减退症辅助治疗药膳有哪些/ 117
199. 甲状腺功能减退症患者饮食有何注意事项/ 117
200. 什么是痛风/ 118
201. 痛风辅助治疗药膳有哪些/ 119
202. 痛风患者饮食有何宜忌/ 119

七 结缔组织疾病/ 120

203. 什么是类风湿性关节炎/ 120
204. 类风湿性关节炎辅助治疗药膳有哪些/ 120
205. 可能加重类风湿性关节炎症状的食物有哪些/ 121
206. 什么是系统性红斑狼疮/ 122
207. 系统性红斑狼疮辅助治疗药膳有哪些/ 122
208. 系统性红斑狼疮患者饮食有何注意事项/ 123
209. 什么是干燥综合征/ 124
210. 干燥综合征辅助治疗药膳有哪些/ 124
211. 干燥综合征患者饮食有何注意事项/ 125
212. 什么是强直性脊柱炎/ 125
213. 强直性脊柱炎辅助治疗药膳有哪些/ 126
214. 强直性脊柱炎常吃哪类食物对身体有益/ 127

八 外科疾病/ 127

215. 什么是疖/ 127
216. 什么是疔/ 128
217. 疖、疔辅助治疗药膳有哪些/ 128
218. 疖、疔患者饮食有何禁忌/ 129
219. 什么是丹毒/ 129



220. 丹毒辅助治疗药膳有哪些/ 130
221. 什么是急性淋巴管炎/ 130
222. 什么是急性淋巴管炎/ 131
223. 急性淋巴管炎、淋巴管炎辅助治疗药膳有哪些 / 131
224. 什么是急性乳腺炎/ 132
225. 急性乳腺炎辅助治疗药膳有哪些/ 132
226. 急性乳腺炎患者饮食有何禁忌/ 133
227. 什么是胰腺炎/ 134
228. 胰腺炎辅助治疗药膳有哪些/ 134
229. 胰腺炎患者饮食有何注意事项/ 135
230. 什么是血栓闭塞性脉管炎/ 135
231. 血栓闭塞性脉管炎辅助治疗药膳有哪些/ 136
232. 血栓闭塞性脉管炎患者饮食有何禁忌/ 136
233. 什么是静脉曲张/ 137
234. 静脉曲张辅助治疗药膳有哪些/ 137
235. 什么是疝气/ 138
236. 疝气辅助治疗药膳有哪些/ 138
237. 什么是痔疮/ 139
238. 为什么女性比男性更容易患痔疮/ 140
239. 痔疮辅助治疗药膳有哪些/ 141
240. 痔疮患者饮食有何宜忌/ 141
241. 什么是肛裂/ 142
242. 肛裂辅助治疗药膳有哪些/ 142
243. 肛裂患者饮食有何宜忌/ 143
244. 什么是肛瘘/ 143
245. 肛瘘辅助治疗药膳有哪些/ 144
246. 肛瘘患者饮食有何注意事项/ 145
247. 什么是脱肛/ 145
248. 脱肛辅助治疗药膳有哪些/ 146
249. 脱肛患者饮食有何注意事项/ 146
250. 什么是阑尾炎/ 147
251. 阑尾炎辅助治疗药膳有哪些/ 147
252. 阑尾炎手术后患者应忌食哪些食物/ 148
253. 什么是肠梗阻/ 148
254. 肠梗阻辅助治疗药膳有哪些/ 149
255. 怎样预防食物性肠梗阻/ 150
261. 带下病患者饮食有何注意事项/ 153
262. 什么是功能性子宫出血病/ 154
263. 功血辅助治疗药膳有哪些/ 154
264. 功血患者饮食有何注意事项/ 155
265. 什么是经前期紧张综合征/ 155
266. 经前期紧张综合征辅助治疗药膳有哪些/ 156
267. 经前期紧张综合征患者饮食有何注意事项/ 157
268. 什么是痛经/ 157
269. 痛经辅助治疗药膳有哪些/ 158
270. 痛经患者饮食有何注意事项/ 158
271. 什么是闭经/ 159
272. 闭经辅助治疗药膳有哪些/ 159
273. 闭经患者饮食有何禁忌/ 160
274. 什么是子宫内膜异位症/ 160
275. 子宫内膜异位症辅助治疗药膳有哪些/ 161
276. 子宫内膜异位症患者饮食有何注意事项/ 162
277. 什么是老年性阴道炎/ 162
278. 老年性阴道炎辅助治疗药膳有哪些/ 163
279. 老年性阴道炎患者饮食有何宜忌/ 163
280. 什么是滴虫性阴道炎/ 164
281. 滴虫性阴道炎辅助治疗药膳有哪些/ 164
282. 滴虫性阴道炎患者饮食有何宜忌/ 165
283. 什么是细菌性阴道炎/ 166
284. 细菌性阴道炎辅助治疗药膳有哪些/ 166
285. 细菌性阴道炎患者饮食有何注意事项/ 166
286. 什么是念珠菌性阴道炎/ 167
287. 念珠菌性阴道炎辅助治疗药膳有哪些/ 167
288. 念珠菌性阴道炎患者饮食有何宜忌/ 168
289. 什么是宫颈炎/ 169
290. 宫颈炎辅助治疗药膳有哪些/ 169
291. 宫颈炎患者饮食有何禁忌/ 170
292. 什么是盆腔炎/ 170
293. 盆腔炎辅助治疗药膳有哪些/ 171
294. 盆腔炎患者饮食有何注意事项/ 172
295. 什么是子宫脱垂/ 172
296. 子宫脱垂辅助治疗药膳有哪些/ 173
297. 子宫脱垂患者饮食有何宜忌/ 174
298. 什么是外阴白斑/ 174
299. 外阴白斑辅助治疗药膳有哪些/ 175
300. 外阴白斑患者饮食有何注意事项/ 176
301. 什么是外阴溃疡/ 176
302. 外阴溃疡辅助治疗药膳有哪些/ 176
303. 外阴溃疡患者饮食有何宜忌/ 177
304. 什么是外阴瘙痒/ 178

九 妇科疾病/ 150

256. 什么是月经不调/ 150

257. 月经不调辅助治疗药膳有哪些/ 151

258. 月经不调患者饮食有何注意事项/ 152

259. 什么是带下病/ 152

260. 带下病辅助治疗药膳有哪些/ 152



305. 外阴瘙痒辅助治疗药膳有哪些/ 178
306. 外阴瘙痒患者饮食有何宜忌/ 179
307. 什么是性欲冷淡/ 179
308. 性欲冷淡辅助治疗药膳有哪些/ 179
309. 常食哪些食物能够提高女性性兴奋/ 180
310. 什么是妊娠呕吐/ 181
311. 妊娠呕吐辅助治疗药膳有哪些/ 181
312. 妊娠呕吐患者饮食有何宜忌/ 182
313. 什么是妊娠高征/ 183
314. 妊娠高征辅助治疗药膳有哪些/ 183
315. 妊娠高征患者饮食有何宜忌/ 184
316. 什么是胎儿宫内生长迟缓/ 185
317. 胎儿宫内生长迟缓辅助治疗药膳有哪些/ 185
318. 胎儿宫内生长迟缓孕妇饮食有何注意事项/ 186
319. 什么是胎位不正/ 186
320. 胎位不正辅助治疗药膳有哪些/ 187
321. 什么是流产/ 188
322. 先兆性流产辅助治疗药膳有哪些/ 188
323. 习惯性流产辅助治疗药膳有哪些/ 189
324. 先兆性流产患者饮食有何宜忌/ 190
325. 习惯性流产患者饮食有何宜忌/ 190
326. 什么是不孕症/ 191
327. 不孕症辅助治疗药膳有哪些/ 191
328. 不孕症患者饮食有何注意事项/ 192
329. 什么是产后出血/ 192
330. 产后出血辅助治疗药膳有哪些/ 193
331. 产后出血患者饮食有何注意事项/ 194
332. 什么是产后恶露不尽/ 194
333. 产后恶露不尽辅助治疗药膳有哪些/ 194
334. 产后恶露不尽患者饮食有何注意事项/ 195
335. 什么是产后恶露不下/ 196
336. 产后恶露不下辅助治疗药膳有哪些/ 196
337. 产后恶露不下患者饮食有何注意事项/ 197
338. 什么是产褥感染/ 197
339. 产褥感染辅助治疗药膳有哪些/ 198
340. 如何通过饮食来预防产褥感染/ 199
341. 什么是产后身痛/ 199
342. 产后身痛辅助治疗药膳有哪些/ 199
343. 什么是产后缺乳/ 200
344. 产后缺乳辅助治疗药膳有哪些/ 200
345. 产后缺乳患者饮食有何注意事项/ 201
346. 什么是产后乳汁自出/ 202
347. 产后乳汁自出辅助治疗药膳有哪些/ 202
348. 产后乳汁自出患者饮食有何注意事项/ 203

349. 什么是产后小便频数与不禁/ 203
350. 产后小便频数与不禁辅助治疗药膳有哪些/ 204
351. 什么是产后尿潴留/ 205
352. 产后尿潴留辅助治疗药膳有哪些/ 205
353. 什么是妊娠水肿/ 206
354. 妊娠水肿辅助治疗药膳有哪些/ 206
355. 什么是产褥中暑/ 207
356. 产褥中暑辅助治疗药膳有哪些/ 208
357. 什么是产后抑郁症/ 209
358. 产后抑郁症辅助治疗药膳有哪些/ 209
359. 产后常吃哪些食物能够预防抑郁症的发生/ 210
360. 什么是子宫复旧不全/ 210
361. 子宫复旧不全辅助治疗药膳有哪些/ 211

十 男科疾病/ 212

362. 什么是前列腺炎/ 212
363. 什么是前列腺痛/ 212
364. 前列腺炎辅助治疗药膳有哪些/ 213
365. 慢性前列腺炎患者饮食有何禁忌/ 213
366. 什么是前列腺增生症/ 214
367. 前列腺增生症辅助治疗药膳有哪些/ 214
368. 前列腺增生症患者饮食有何注意事项/ 215
369. 什么是阳痿/ 216
370. 阳痿辅助治疗药膳有哪些/ 216
371. 阳痿患者饮食有何注意事项/ 217
372. 什么是早泄/ 217
373. 早泄辅助治疗药膳有哪些/ 218
374. 早泄患者饮食有何注意事项/ 219
375. 什么是男性更年期综合征/ 219
376. 男性更年期综合征辅助治疗药膳有哪些/ 219
377. 男性更年期综合征患者饮食有何注意事项/ 220

十一 儿科疾病/ 221

378. 什么是小儿支气管炎/ 221
379. 小儿支气管炎辅助治疗药膳有哪些/ 221
380. 小儿支气管炎患者饮食有何注意事项/ 222
381. 什么是百日咳/ 223
382. 百日咳辅助治疗药膳有哪些/ 223
383. 百日咳患者饮食有何注意事项/ 224
384. 什么是营养不良/ 224
385. 营养不良辅助治疗药膳有哪些/ 225
386. 营养不良患者饮食有何禁忌/ 225
387. 什么是厌食症/ 226



388. 厌食症辅助治疗药膳有哪些/ 226
389. 厌食症患者饮食有何注意事项/ 227
390. 什么是儿童期单纯肥胖症/ 227
391. 儿童期单纯肥胖症辅助治疗药膳有哪些/ 228
392. 儿童期单纯肥胖症患者饮食有何注意事项/ 229
393. 什么是维生素 D 缺乏性佝偻病/ 229
394. 维生素 D 缺乏性佝偻病辅助治疗药膳有哪些/ 230
395. 维生素 D 缺乏性佝偻病患者饮食有何注意事项/ 230
396. 什么是小儿腹泻/ 231
397. 小儿腹泻辅助治疗药膳有哪些/ 231
398. 小儿腹泻患者饮食有何注意事项/ 232
399. 什么是遗尿症/ 232
400. 遗尿症辅助治疗药膳有哪些/ 233
401. 遗尿症患者饮食有何禁忌/ 234
402. 什么是小儿暑热/ 234
403. 小儿暑热辅助治疗药膳有哪些/ 235
404. 小儿夏季饮食有何注意事项/ 235
405. 什么是小儿流涎/ 236
406. 小儿流涎辅助治疗药膳有哪些/ 236
407. 什么是小儿自汗、盗汗/ 237
408. 小儿自汗、盗汗辅助治疗药膳有哪些/ 237
409. 什么是儿童多动综合征/ 238
410. 儿童多动综合征辅助治疗药膳有哪些/ 238
411. 儿童多动综合征患者饮食有何禁忌/ 239
- 十二 神经与精神科疾病/ 239**
412. 什么是偏头痛/ 239
413. 偏头痛辅助治疗药膳有哪些/ 240
414. 偏头痛患者饮食有何注意事项/ 241
415. 什么是眩晕/ 241
416. 眩晕辅助治疗药膳有哪些/ 242
417. 眩晕患者饮食有何注意事项/ 243
418. 什么是三叉神经痛/ 243
419. 三叉神经痛辅助治疗药膳有哪些/ 244
420. 三叉神经痛患者饮食有何注意事项/ 244
421. 什么是面神经炎/ 245
422. 面神经炎辅助治疗药膳有哪些/ 245
423. 面神经炎患者饮食有何注意事项/ 246
424. 什么是脑血栓/ 246
425. 什么是脑栓塞/ 247
426. 什么是腔隙性脑梗塞/ 248
427. 脑血栓、脑栓塞辅助治疗药膳有哪些/ 248
428. 脑血栓、脑栓塞患者饮食有何注意事项/ 249
429. 什么是脑出血/ 250
430. 什么是蛛网膜下腔出血/ 250
431. 脑出血辅助治疗药膳有哪些/ 251
432. 脑出血患者饮食有何注意事项/ 251
433. 什么是老年痴呆症/ 252
434. 老年痴呆症辅助治疗药膳有哪些/ 252
435. 如何通过饮食预防老年痴呆症的发生/ 253
436. 什么是帕金森病/ 254
437. 帕金森病辅助治疗药膳有哪些/ 254
438. 帕金森病患者饮食有何注意事项/ 255
439. 什么是神经衰弱/ 255
440. 神经衰弱辅助治疗药膳有哪些/ 256
441. 神经衰弱患者饮食有何宜忌/ 257
442. 什么是失眠/ 257
443. 失眠辅助治疗药膳有哪些/ 258
444. 失眠患者饮食有何宜忌/ 259
445. 什么是更年期抑郁症/ 259
446. 更年期抑郁症辅助治疗药膳有哪些/ 260
447. 更年期抑郁症患者饮食有何宜忌/ 260
448. 什么是老年期抑郁症/ 261
449. 老年期抑郁症辅助治疗药膳有哪些/ 261
450. 老年期抑郁症患者饮食有何注意事项/ 262
451. 什么是焦虑症/ 262
452. 焦虑症辅助治疗药膳有哪些/ 263
453. 焦虑症患者饮食有何宜忌/ 264
454. 什么是癫痫/ 264
455. 癫痫辅助治疗药膳有哪些/ 264
456. 癫痫患者饮食有何注意事项/ 265
457. 什么是重症肌无力/ 266
458. 重症肌无力辅助治疗药膳有哪些/ 266
459. 重症肌无力患者饮食有何注意事项/ 267
- 十三 骨伤科疾病/ 267**
460. 什么是骨质疏松症/ 267
461. 骨质疏松症辅助治疗药膳有哪些/ 268
462. 骨质疏松症患者饮食有何注意事项/ 269
463. 什么是骨质增生/ 269
464. 骨质增生辅助治疗药膳有哪些/ 270
465. 骨质增生患者饮食有何注意事项/ 271
466. 何谓颈椎病, 有何致病因素/ 271
467. 颈椎病辅助治疗药膳有哪些/ 272
468. 颈椎病患者饮食有何注意事项/ 273
469. 什么是腰椎间盘突出症/ 273



470. 腰椎间盘突出症辅助治疗药膳有哪些/ 274
 471. 哪些食物对腰椎间盘突出症具有调养作用/ 274
 472. 什么是肩周炎/ 275
 473. 肩周炎辅助治疗药膳有哪些/ 275
 474. 肩周炎患者饮食有何注意事项/ 276
 475. 什么是风湿性关节炎/ 276
 476. 风湿性关节炎辅助治疗药膳有哪些/ 277
 477. 风湿性关节炎患者饮食有何注意事项/ 278
 478. 什么是膝关节关节炎/ 278
 479. 膝关节关节炎辅助治疗药膳有哪些/ 279
 480. 膝关节关节炎患者饮食有何注意事项/ 280
 481. 什么是落枕/ 280
 482. 落枕辅助治疗药膳有哪些/ 280
 483. 什么是急性腰扭伤/ 281
 484. 急性腰扭伤辅助治疗药膳有哪些/ 281
 485. 什么是慢性腰肌劳损/ 282
 486. 慢性腰肌劳损辅助治疗药膳有哪些/ 282
 487. 什么是股骨头坏死/ 283
 488. 股骨头坏死辅助治疗药膳有哪些/ 284
 489. 股骨头坏死患者饮食有何注意事项/ 284
- #### 十四 五官科疾病/ 285
490. 什么是白内障/ 285
 491. 白内障辅助治疗药膳有哪些/ 286
 492. 白内障患者饮食有何宜忌/ 286
 493. 什么是青光眼/ 287
 494. 青光眼辅助治疗药膳有哪些/ 288
 495. 青光眼患者饮食有何注意事项/ 289
 496. 什么是近视眼/ 289
 497. 近视眼辅助治疗药膳有哪些/ 289
 498. 近视眼患者饮食有何注意事项/ 290
 499. 什么是老花眼/ 291
 500. 老花眼辅助治疗药膳有哪些/ 291
 501. 老花眼患者饮食有何注意事项/ 292
 502. 什么是玻璃体混浊/ 292
 503. 玻璃体混浊辅助治疗药膳有哪些/ 293
 504. 什么是眼底出血/ 294
 505. 眼底出血辅助治疗药膳有哪些/ 294
 506. 什么是结膜炎/ 295
 507. 结膜炎辅助治疗药膳有哪些/ 295
 508. 结膜炎患者饮食有何禁忌/ 296
 509. 什么是麦粒肿/ 297
 510. 麦粒肿辅助治疗药膳有哪些/ 297
 511. 麦粒肿患者饮食有何禁忌/ 298
 512. 什么是视网膜静脉周围炎/ 298
 513. 视网膜静脉周围炎辅助治疗药膳有哪些/ 299
 514. 什么是视网膜色素变性/ 299
 515. 视网膜色素变性辅助治疗药膳有哪些/ 300
 516. 什么是慢性化脓性中耳炎/ 300
 517. 慢性化脓性中耳炎辅助治疗药膳有哪些/ 301
 518. 慢性化脓性中耳炎患者饮食有何禁忌/ 301
 519. 什么是耳鸣/ 302
 520. 耳鸣辅助治疗药膳有哪些/ 302
 521. 耳鸣患者饮食有何注意事项/ 303
 522. 什么是耳聋/ 304
 523. 耳聋辅助治疗药膳有哪些/ 304
 524. 耳聋患者饮食有何注意事项/ 305
 525. 什么是美尼尔综合症/ 306
 526. 美尼尔综合症辅助治疗药膳有哪些/ 306
 527. 美尼尔综合症患者饮食有何注意事项/ 307
 528. 什么是急性鼻炎/ 307
 529. 急性鼻炎辅助治疗药膳有哪些/ 308
 530. 急性鼻炎患者饮食有何注意事项/ 308
 531. 什么是慢性鼻炎/ 309
 532. 慢性鼻炎辅助治疗药膳有哪些/ 309
 533. 慢性鼻炎患者饮食有何宜忌/ 310
 534. 什么是过敏性鼻炎/ 311
 535. 过敏性鼻炎辅助治疗药膳有哪些/ 311
 536. 过敏性鼻炎患者饮食有何禁忌/ 312
 537. 什么是鼻窦炎/ 312
 538. 鼻窦炎辅助治疗药膳有哪些/ 313
 539. 鼻窦炎患者饮食有何宜忌/ 313
 540. 什么是鼻出血/ 314
 541. 鼻出血辅助治疗药膳有哪些/ 314
 542. 鼻出血患者饮食有何注意事项/ 315
 543. 什么是急性扁桃体炎/ 316
 544. 急性扁桃体炎辅助治疗药膳有哪些/ 316
 545. 什么是慢性扁桃体炎/ 317
 546. 慢性扁桃体炎辅助治疗药膳有哪些/ 317
 547. 慢性扁桃体炎患者饮食有何注意事项/ 318
 548. 什么是急性咽炎/ 318
 549. 急性咽炎辅助治疗药膳有哪些/ 319
 550. 什么是慢性咽炎/ 319
 551. 慢性咽炎辅助治疗药膳有哪些/ 320
 552. 慢性咽炎患者饮食有何注意事项/ 320
 553. 什么是慢性喉炎/ 321
 554. 慢性喉炎辅助治疗药膳有哪些/ 321
 555. 慢性喉炎患者饮食有何宜忌/ 322



556. 什么是口腔溃疡/ 323
557. 口腔溃疡辅助治疗药膳有哪些/ 323
558. 口腔溃疡患者饮食有何宜忌/ 324
559. 什么是牙周炎/ 324
560. 牙周炎辅助治疗药膳有哪些/ 325
561. 牙痛常见的原因有哪些/ 326
562. 牙痛辅助治疗药膳有哪些/ 326

十五 皮肤、性病科疾病/ 327

563. 什么是带状疱疹/ 327
564. 带状疱疹辅助治疗药膳有哪些/ 328
565. 带状疱疹患者饮食有何宜忌/ 328
566. 什么是寻常疣/ 329
567. 寻常疣辅助治疗药膳有哪些/ 329
568. 什么是脓疱疮/ 330
569. 脓疱疮辅助治疗药膳有哪些/ 330
570. 什么是手足癣/ 331
571. 手足癣辅助治疗药膳有哪些/ 332
572. 手足癣患者饮食有何宜忌/ 332
573. 什么是湿疹/ 333
574. 湿疹辅助治疗药膳有哪些/ 333
575. 湿疹患者饮食有何禁忌/ 334
576. 什么是荨麻疹/ 335
577. 荨麻疹辅助治疗药膳有哪些/ 335
578. 荨麻疹患者饮食有何宜忌/ 336
579. 什么是皮肤瘙痒症/ 336
580. 皮肤瘙痒症辅助治疗药膳有哪些/ 337
581. 皮肤瘙痒症患者饮食有何禁忌/ 338
582. 什么是老年皮肤瘙痒症/ 338
583. 老年皮肤瘙痒症辅助治疗药膳有哪些/ 339
584. 什么是神经性皮炎/ 339
585. 神经性皮炎辅助治疗药膳有哪些/ 340
586. 神经性皮炎患者饮食有何禁忌/ 340
587. 什么是多形红斑/ 341
588. 多形红斑辅助治疗药膳有哪些/ 341
589. 多形红斑患者饮食有何禁忌/ 342
590. 什么是银屑病/ 342
591. 银屑病辅助治疗药膳有哪些/ 343
592. 银屑病患者饮食有何注意事项/ 344
593. 什么是玫瑰糠疹/ 344
594. 玫瑰糠疹辅助治疗药膳有哪些/ 345
595. 玫瑰糠疹患者饮食有何禁忌/ 345
596. 什么是寻常痤疮/ 346
597. 寻常痤疮辅助治疗药膳有哪些/ 346

598. 寻常痤疮患者饮食有何宜忌/ 347
599. 什么是酒糟鼻/ 347
600. 酒糟鼻辅助治疗药膳有哪些/ 348
601. 酒糟鼻患者饮食有何禁忌/ 348
602. 什么是脂溢性皮炎/ 349
603. 脂溢性皮炎辅助治疗药膳有哪些/ 349
604. 脂溢性皮炎患者饮食有何宜忌/ 350
605. 什么是斑秃/ 350
606. 斑秃辅助治疗药膳有哪些/ 351
607. 斑秃患者饮食有何宜忌/ 352
608. 什么是黄褐斑/ 352
609. 黄褐斑辅助治疗药膳有哪些/ 352
610. 黄褐斑患者饮食有何注意事项/ 353
611. 什么是老年斑/ 354
612. 老年斑辅助治疗药膳有哪些/ 354
613. 老年斑患者宜常吃哪些食物/ 355
614. 什么是白癜风/ 355
615. 白癜风辅助治疗药膳有哪些/ 356
616. 白癜风患者饮食有何注意事项/ 356
617. 什么是尖锐湿疣/ 357
618. 尖锐湿疣辅助治疗药膳有哪些/ 357
619. 什么是淋病/ 358
620. 淋病辅助治疗药膳有哪些/ 358
621. 什么是非淋菌性尿道炎/ 359
622. 非淋菌性尿道炎辅助治疗药膳有哪些/ 359
623. 什么是梅毒/ 360
624. 梅毒辅助治疗药膳有哪些/ 361
625. 什么是艾滋病/ 361
626. 艾滋病辅助治疗药膳有哪些/ 362

十六 传染性疾病/ 363

627. 什么是麻疹/ 363
628. 麻疹辅助治疗药膳有哪些/ 363
629. 麻疹如何进行饮食调理/ 364
630. 什么是风疹/ 364
631. 风疹辅助治疗药膳有哪些/ 365
632. 风疹患者饮食有何注意事项/ 366
633. 什么是水痘/ 366
634. 水痘辅助治疗药膳有哪些/ 366
635. 水痘患者饮食有何注意事项/ 367
636. 什么是流行性腮腺炎/ 368
637. 流行性腮腺炎辅助治疗药膳有哪些/ 368
638. 流行性腮腺炎患者饮食有何注意事项/ 369
639. 什么是病毒性肝炎/ 369



- 640. 病毒性肝炎辅助治疗药膳有哪些/ 370
- 641. 病毒性肝炎患者饮食有何注意事项/ 370
- 642. 什么是猩红热/ 371
- 643. 猩红热辅助治疗药膳有哪些/ 372
- 644. 猩红热患者饮食有何注意事项/ 372
- 645. 什么是流脑/ 373
- 646. 流脑辅助治疗药膳有哪些/ 373
- 647. 流脑患者饮食有何注意事项/ 374
- 648. 什么是肺结核/ 374
- 649. 肺结核辅助治疗药膳有哪些/ 375
- 650. 肺结核患者饮食有何宜忌/ 376
- 651. 什么是细菌性痢疾/ 376
- 652. 细菌性痢疾辅助治疗药膳有哪些/ 376
- 653. 细菌性痢疾患者饮食有何禁忌/ 377
- 654. 什么是伤寒/ 378
- 655. 伤寒辅助治疗药膳有哪些/ 378
- 656. 伤寒患者饮食有何注意事项/ 379

十七 常见肿瘤/ 380

- 657. “食品”中含有哪些致癌因素/ 380
- 658. 哪些营养素具有防癌作用/ 380
- 659. 肺癌有何早期信号/ 381
- 660. 肺癌辅助治疗药膳有哪些/ 382
- 661. 肺癌患者饮食有何宜忌/ 382
- 662. 肝癌的早期症状有哪些/ 383
- 663. 肝癌辅助治疗药膳有哪些/ 383
- 664. 肝癌患者饮食有何宜忌/ 384
- 665. 胆囊癌有何早期征兆/ 385
- 666. 胆囊癌辅助治疗药膳有哪些/ 385
- 667. 胆管癌有何早期症状/ 386
- 668. 胆管癌辅助治疗药膳有哪些/ 386
- 669. 胆囊癌和胆管癌患者饮食有何宜忌/ 387
- 670. 40 岁以上出现哪些情况要警惕早期胰腺癌/ 387
- 671. 胰腺癌辅助治疗药膳有哪些/ 388
- 672. 胰腺癌患者饮食有何宜忌/ 388
- 673. 怎样在早期发现胃癌/ 389
- 674. 胃癌辅助治疗药膳有哪些/ 389
- 675. 胃癌患者饮食有何注意事项/ 390
- 676. 食管癌有何早期信号/ 391
- 677. 食管癌辅助治疗药膳有哪些/ 391
- 678. 食管癌患者饮食有何宜忌/ 392
- 679. 大肠癌有何早期信号/ 393
- 680. 大肠癌辅助治疗药膳有哪些/ 393
- 681. 大肠癌患者饮食有何注意事项/ 394

- 682. 什么是子宫肌瘤/ 395
- 683. 子宫肌瘤辅助治疗药膳有哪些/ 395
- 684. 子宫肌瘤患者饮食有何注意事项/ 396
- 685. 如何早期发现子宫颈癌/ 397
- 686. 子宫颈癌辅助治疗药膳有哪些/ 397
- 687. 子宫颈癌患者饮食有何注意事项/ 398
- 688. 乳腺癌有何先兆症状/ 398
- 689. 乳腺癌辅助治疗药膳有哪些/ 399
- 690. 乳腺癌患者应如何进行饮食调养/ 400
- 691. 卵巢癌有何早期症状/ 400
- 692. 卵巢癌辅助治疗药膳有哪些/ 401
- 693. 卵巢癌患者饮食有何注意事项/ 402
- 694. 肾癌有何临床症状/ 402
- 695. 肾癌辅助治疗药膳有哪些/ 402
- 696. 肾癌患者饮食有何宜忌/ 403
- 697. 前列腺癌有何临床症状/ 404
- 698. 前列腺癌辅助治疗药膳有哪些/ 405
- 699. 前列腺癌患者饮食有何宜忌/ 405
- 700. 怎样早期发现膀胱癌/ 406
- 701. 膀胱癌辅助治疗药膳有哪些/ 406
- 702. 膀胱癌患者饮食有何宜忌/ 407
- 703. 颅内肿瘤有哪些早期信号/ 407
- 704. 颅内肿瘤辅助治疗药膳有哪些/ 408
- 705. 颅内肿瘤患者饮食有何宜忌/ 409
- 706. 鼻咽癌有何早期信号/ 409
- 707. 鼻咽癌辅助治疗药膳有哪些/ 410
- 708. 鼻咽癌患者饮食有何宜忌/ 411
- 709. 恶性淋巴瘤有何早期信号/ 411
- 710. 恶性淋巴瘤辅助治疗药膳有哪些/ 412
- 711. 恶性淋巴瘤患者饮食有何宜忌/ 412
- 712. 白血病有何早期信号/ 413
- 713. 白血病辅助治疗药膳有哪些/ 413
- 714. 白血病患者饮食有何宜忌/ 414

第三篇 四季食养与药膳

- 715. 春季的食养原则是什么/ 418
- 716. 春季饮食有何注意事项/ 418
- 717. 春季饮食调养宜分为哪三个阶段/ 419
- 718. 春季哪些人宜进补调理/ 419
- 719. 中老年人春季怎样进行食补/ 419
- 720. 春季常用药膳有哪些/ 420
- 721. 夏季饮食原则是什么/ 421
- 722. 夏季饮食应该如何调节/ 421
- 723. 为何说夏季养生福自“苦”中来/ 422



724. 夏季为何宜清补/ 422
725. 为何夏季饮食不宜太“清淡”/ 423
726. 为何说夏季食补首选鸭/ 423
727. 夏季常用药膳有哪些/ 424
728. 秋季饮食养生要注意哪三个阶段/ 425
729. 为何入秋进补莫忘“忌”/ 426
730. 初秋为何不宜大补,应怎样补/ 426
731. 秋天进补吃什么/ 427
732. 什么是秋补四大“宝”/ 427
733. 为何秋季进补不当会伤脾胃/ 428
734. 秋季吃什么水果比较好/ 428
735. 秋季养肺为何宜多食“白”/ 429
736. 秋季润燥宜吃哪“五仁”/ 429
737. 秋季常用药膳有哪些/ 430
738. 冬季饮食原则是什么/ 431
739. 为何冬季宜进补,怎样进补/ 431
740. 为什么说冬季是进补的最好时机/ 432
741. 冬季进补的食物应具有哪些功能/ 432
742. 冬季进补应注意哪些问题/ 433
743. 冬季进补,为何“三参”有别/ 433
744. 哪些素食可以用来“冬补”/ 434
745. 为何冬季进补须先调理脾胃/ 434
746. 冬季常用药膳有哪些/ 435

第四篇 滋补强身药膳

747. 什么是气虚证/ 438
748. 补气益气药膳方有哪些/ 438
749. 什么是血虚证/ 439
750. 补血养血药膳方有哪些/ 439
751. 什么是气血双虚证/ 440
752. 气血双补药膳方有哪些/ 441
753. 什么是阴虚证/ 442
754. 滋阴养阴药膳方有哪些/ 442
755. 什么是阳虚证/ 443
756. 补阳壮阳药膳方有哪些/ 443
757. 补脾胃药膳方有哪些/ 444
758. 补肝肾药膳方有哪些/ 445
759. 补肺润肺药膳方有哪些/ 446
760. 养心安神药膳方有哪些/ 447
761. 健脑益智药膳方有哪些/ 448
762. 延年益寿药膳方有哪些/ 449
763. 健骨壮腰药膳方有哪些/ 450
764. 增力健体药膳方有哪些/ 451
765. 增强性功能药膳方有哪些/ 452

766. 抗衰老药膳方有哪些/ 453

第五篇 美容保健药膳

767. 美容养颜药膳方有哪些/ 456
768. 丰胸美胸药膳方有哪些/ 457
769. 减肥瘦身药膳方有哪些/ 457
770. 养肝明目药膳方有哪些/ 458
771. 乌发护发药膳方有哪些/ 459
772. 美白祛斑药膳方有哪些/ 460
773. 防治青春痘药膳方有哪些/ 461

第六篇 食疗膳补食材用料

一 粮食类/ 464

774. 粳米有何药用功效及营养价值/ 464
775. 糯米有何药用功效及营养价值/ 464
776. 黑米有何药用功效及营养价值/ 465
777. 薏米有何药用功效及营养价值/ 465
778. 西米有何药用功效及营养价值/ 465
779. 小米有何药用功效及营养价值/ 466
780. 大麦有何药用功效及营养价值/ 466
781. 小麦有何药用功效及营养价值/ 467
782. 荞麦有何药用功效及营养价值/ 467
783. 高粱有何药用功效及营养价值/ 467
784. 玉米有何药用功效及营养价值/ 468
785. 土豆有何药用功效及营养价值/ 468
786. 黄豆有何药用功效及营养价值/ 469
787. 绿豆有何药用功效及营养价值/ 469
788. 赤小豆有何药用功效及营养价值/ 470
789. 黑豆有何药用功效及营养价值/ 470
790. 扁豆有何药用功效及营养价值/ 471
791. 豇豆有何药用功效及营养价值/ 471
792. 豌豆有何药用功效及营养价值/ 471
793. 蚕豆有何药用功效及营养价值/ 472
794. 眉豆有何药用功效及营养价值/ 472
795. 刀豆有何药用功效及营养价值/ 473
796. 纳豆有何药用功效及营养价值/ 473
797. 豆腐有何药用功效及营养价值/ 474

二 蔬菜类/ 474

798. 白菜有何药用功效及营养价值/ 474
799. 菠菜有何药用功效及营养价值/ 475
800. 芹菜有何药用功效及营养价值/ 475
801. 韭菜有何药用功效及营养价值/ 475



802. 芫荽有何药用功效及营养价值/ 476
803. 油菜有何药用功效及营养价值/ 476
804. 空心菜有何药用功效及营养价值/ 477
805. 芥菜有何药用功效及营养价值/ 477
806. 番茄有何药用功效及营养价值/ 478
807. 茄子有何药用功效及营养价值/ 478
808. 莲藕有何药用功效及营养价值/ 478
809. 白萝卜有何药用功效及营养价值/ 479
810. 胡萝卜有何药用功效及营养价值/ 479
811. 竹笋有何药用功效及营养价值/ 480
812. 茭白有何药用功效及营养价值/ 480
813. 莴笋有何药用功效及营养价值/ 481
814. 洋葱有何药用功效及营养价值/ 481
815. 马齿苋有何药用功效及营养价值/ 482
816. 茼蒿有何药用功效及营养价值/ 482
817. 苋菜有何药用功效及营养价值/ 482
818. 芥蓝有何药用功效及营养价值/ 483
819. 芥菜有何药用功效及营养价值/ 483
820. 黄豆芽有何药用功效及营养价值/ 484
821. 绿豆芽有何药用功效及营养价值/ 484
822. 菱角有何药用功效及营养价值/ 485
823. 荸荠有何药用功效及营养价值/ 485
824. 蕹菜有何药用功效及营养价值/ 485
825. 菜花有何药用功效及营养价值/ 486
826. 莴菜有何药用功效及营养价值/ 486
827. 灰灰菜有何药用功效及营养价值/ 487
828. 苣荬有何药用功效及营养价值/ 487
829. 木耳菜有何药用功效及营养价值/ 488
830. 蒲菜有何药用功效及营养价值/ 488
831. 秋葵有何药用功效及营养价值/ 488
832. 卷心菜有何药用功效及营养价值/ 489
833. 油麦菜有何药用功效及营养价值/ 489
834. 山药有何药用功效及营养价值/ 490
835. 青椒有何药用功效及营养价值/ 490
836. 茭蒿有何药用功效及营养价值/ 491
837. 四季豆有何药用功效及营养价值/ 491
838. 荷兰豆有何药用功效及营养价值/ 492
839. 香椿有何药用功效及营养价值/ 492
840. 茴香有何药用功效及营养价值/ 492
841. 冬寒菜有何药用功效及营养价值/ 493
842. 黄花菜有何药用功效及营养价值/ 493
843. 葛根有何药用功效及营养价值/ 494
844. 黄瓜有何药用功效及营养价值/ 494
845. 菜瓜有何药用功效及营养价值/ 495
846. 冬瓜有何药用功效及营养价值/ 495
847. 丝瓜有何药用功效及营养价值/ 495
848. 南瓜有何药用功效及营养价值/ 496
849. 苦瓜有何药用功效及营养价值/ 496
850. 西葫芦有何药用功效及营养价值/ 497
851. 佛手瓜有何药用功效及营养价值/ 497
- ### 三 瓜果类/ 498
852. 西瓜有何药用功效及营养价值/ 498
853. 甜瓜有何药用功效及营养价值/ 498
854. 哈密瓜有何药用功效及营养价值/ 498
855. 大枣有何药用功效及营养价值/ 499
856. 山楂有何药用功效及营养价值/ 499
857. 石榴有何药用功效及营养价值/ 500
858. 番石榴有何药用功效及营养价值/ 500
859. 杨梅有何药用功效及营养价值/ 501
860. 苹果有何药用功效及营养价值/ 501
861. 芒果有何药用功效及营养价值/ 501
862. 无花果有何药用功效及营养价值/ 502
863. 梨有何药用功效及营养价值/ 502
864. 杏有何药用功效及营养价值/ 503
865. 李子有何药用功效及营养价值/ 503
866. 梅子有何药用功效及营养价值/ 504
867. 柿子有何药用功效及营养价值/ 504
868. 桃子有何药用功效及营养价值/ 504
869. 樱桃有何药用功效及营养价值/ 505
870. 桑葚有何药用功效及营养价值/ 505
871. 草莓有何药用功效及营养价值/ 506
872. 葡萄有何药用功效及营养价值/ 506
873. 柠檬有何药用功效及营养价值/ 507
874. 橘子有何药用功效及营养价值/ 507
875. 橙子有何药用功效及营养价值/ 508
876. 柚子有何药用功效及营养价值/ 508
877. 橄榄有何药用功效及营养价值/ 508
878. 猕猴桃有何药用功效及营养价值/ 509
879. 香蕉有何药用功效及营养价值/ 509
880. 菠萝有何药用功效及营养价值/ 510
881. 椰子有何药用功效及营养价值/ 510
882. 荔枝有何药用功效及营养价值/ 511
883. 枇杷有何药用功效及营养价值/ 511
884. 蓝莓有何药用功效及营养价值/ 512
885. 树莓有何药用功效及营养价值/ 512
886. 沙棘有何药用功效及营养价值/ 512
887. 山竹有何药用功效及营养价值/ 513



888. 榴莲有何药用功效及营养价值/ 513

四 坚果类/ 514

889. 松子仁有何药用功效及营养价值/ 514

890. 腰果有何药用功效及营养价值/ 514

891. 榛子有何药用功效及营养价值/ 515

892. 杏仁有何药用功效及营养价值/ 515

893. 莲子有何药用功效及营养价值/ 516

894. 花生有何药用功效及营养价值/ 516

895. 葵花子有何药用功效及营养价值/ 517

896. 核桃有何药用功效及营养价值/ 517

897. 芝麻有何药用功效及营养价值/ 517

898. 栗子有何药用功效及营养价值/ 518

899. 芡实有何药用功效及营养价值/ 518

五 肉蛋类/ 519

900. 猪肉有何药用功效及营养价值/ 519

901. 猪肝有何药用功效及营养价值/ 519

902. 猪蹄有何药用功效及营养价值/ 520

903. 猪腰有何药用功效及营养价值/ 520

904. 牛肉有何药用功效及营养价值/ 521

905. 牛蹄筋有何药用功效及营养价值/ 521

906. 鹿肉有何药用功效及营养价值/ 521

907. 驴肉有何药用功效及营养价值/ 522

908. 羊肉有何药用功效及营养价值/ 522

909. 羊腰子有何药用功效及营养价值/ 523

910. 狗肉有何药用功效及营养价值/ 523

911. 兔肉有何药用功效及营养价值/ 524

912. 鸡肉有何药用功效及营养价值/ 524

913. 乌骨鸡有何药用功效及营养价值/ 524

914. 鸭肉有何药用功效及营养价值/ 525

915. 鹅肉有何药用功效及营养价值/ 525

916. 鸽子肉有何药用功效及营养价值/ 526

917. 鹌鹑肉有何药用功效及营养价值/ 526

918. 鹌鹑蛋有何药用功效及营养价值/ 527

919. 鸡蛋有何药用功效及营养价值/ 527

920. 松花蛋有何药用功效及营养价值/ 527

921. 咸鸭蛋有何药用功效及营养价值/ 528

六 水产类/ 528

922. 鲫鱼有何药用功效及营养价值/ 528

923. 鲤鱼有何药用功效及营养价值/ 529

924. 鳊鱼有何药用功效及营养价值/ 529

925. 泥鳅有何药用功效及营养价值/ 530

926. 黑鱼有何药用功效及营养价值/ 530

927. 鲇鱼有何药用功效及营养价值/ 531

928. 草鱼有何药用功效及营养价值/ 531

929. 鲢鱼有何药用功效及营养价值/ 531

930. 青鱼有何药用功效及营养价值/ 532

931. 鳙鱼有何药用功效及营养价值/ 532

932. 武昌鱼有何药用功效及营养价值/ 533

933. 鲈鱼有何药用功效及营养价值/ 533

934. 甲鱼有何药用功效及营养价值/ 534

935. 大黄鱼有何药用功效及营养价值/ 534

936. 带鱼有何药用功效及营养价值/ 534

937. 乌贼有何药用功效及营养价值/ 535

938. 海参有何药用功效及营养价值/ 535

939. 鲍鱼有何药用功效及营养价值/ 536

940. 青虾有何药用功效及营养价值/ 536

941. 螃蟹有何药用功效及营养价值/ 537

942. 田螺有何药用功效及营养价值/ 537

943. 海带有何药用功效及营养价值/ 538

944. 紫菜有何药用功效及营养价值/ 538

七 中药类/ 539

945. 枸杞子有何药用功效/ 539

946. 阿胶有何药用功效/ 539

947. 黄精有何药用功效/ 540

948. 燕窝有何药用功效/ 540

949. 冬虫夏草有何药用功效/ 541

950. 鹿茸有何药用功效/ 541

951. 人参有何药用功效/ 541

952. 红参有何药用功效/ 542

953. 党参有何药用功效/ 542

954. 灵芝有何药用功效/ 543

955. 海马有何药用功效/ 543

956. 白术有何药用功效/ 544

957. 白芍有何药用功效/ 544

958. 白芷有何药用功效/ 545

959. 草豆蔻有何药用功效/ 545

960. 益智仁有何药用功效/ 545

961. 菊花有何药用功效/ 546

962. 金银花有何药用功效/ 546

963. 黄芪有何药用功效/ 547

964. 藿香有何药用功效/ 547

965. 何首乌有何药用功效/ 548

966. 薄荷有何药用功效/ 548



967. 桔梗有何药用功效/ 549
968. 芦荟有何药用功效/ 549
969. 牛蒡有何药用功效/ 549
970. 蒲公英有何药用功效/ 550
971. 茯苓有何药用功效/ 550
972. 玉米须有何药用功效/ 551
973. 柴胡有何药用功效/ 551
974. 三七有何药用功效/ 552
975. 天麻有何药用功效/ 552
976. 益母草有何药用功效/ 552
977. 玉竹有何药用功效/ 553
978. 香橼有何药用功效/ 553
979. 佛手有何药用功效/ 554
980. 当归有何药用功效/ 554
981. 荷叶有何药用功效/ 554
- 八 其他/ 555
982. 蘑菇有何药用功效及营养价值/ 555
983. 平菇有何药用功效及营养价值/ 555
984. 草菇有何药用功效及营养价值/ 556
985. 香菇有何药用功效及营养价值/ 556
986. 口蘑有何药用功效及营养价值/ 557
987. 红菇有何药用功效及营养价值/ 557
988. 猴头菇有何药用功效及营养价值/ 558
989. 木耳有何药用功效及营养价值/ 558
990. 石耳有何药用功效及营养价值/ 558
991. 银耳有何药用功效及营养价值/ 559
992. 葡萄酒有何药用功效及营养价值/ 559
993. 白酒有何药用功效及营养价值/ 560
994. 醋有何药用功效及营养价值/ 560
995. 花椒有何药用功效及营养价值/ 561
996. 辣椒有何药用功效及营养价值/ 561
997. 桂皮有何药用功效及营养价值/ 562
998. 胡椒有何药用功效及营养价值/ 562
999. 大葱有何药用功效及营养价值/ 562
1000. 大蒜有何药用功效及营养价值/ 563