



中 | 华 | 养 | 生 |
家庭食疗治百病

食疗

自古“药食同源”，科学合理的居家饮食调理
可使您远离疾病的困扰……

石 贇◎主编

延边大学出版社



医药学院 610 2 02353294

中 | 华 | 养 | 生 |
家庭食疗治百病

食疗

石 贇◎主编



延边大学出版社

责任编辑：贾 锐

封面设计：赵俊杰

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗/石贇主编. —延吉：延边大学出版社，2005. 11

ISBN 7-5634-2155-6

I. 食… II. 石… III. 食物疗法—基本知识 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 127384 号

食 疗

石贇 主编

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

北京市鸿鹄印刷厂印刷

880×1230 毫米 1/32 印张：10.75 字数：260 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-2155-6/R·65

定价：19.80 元

前 言

食疗亦称食养，顾名思义就是以食物或食用药物来强身健体、治疗疾病的方法，它是祖国传统医学的一个重要组成部分。

早在战国时代，名医扁鹊就提出了食疗的理论，他说：“为医当细察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”由此可见，利用食物治病（食疗），在古代早就受到了重视。

中医认为，药物有四气五味，食物也是如此。食物的四气五味就是食性，食疗和食养就是利用食物的食性来调整人体的阴阳平衡，从而使之恢复健康的方法。食疗有许多优点：一是人的生命活动需要从饮食中摄取营养。把饮食与营养、饮食与治病结合起来，科学配膳，可收健康与长寿双效之功。二是食疗较药疗性味平和，缓而不峻，副作用较小。三是食疗取材方便，经济有效，易于家庭施用。

食疗包括两个主要的方法：一是将食物经过一定的调制烹饪，充分发挥其医疗作用；二是在食物中加入适当的药物，虽然是药，但经过技术的处理而赋予食物的形式，使患者乐于接受。

食疗既然是一种治病的方法，就要求使用适当，“细察病源，知其所犯”，然后使用。《内经》指出：“谷肉果菜，食养尽之，勿使过之，伤其正也。”《金匱要略》也指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则宜体，害则成疾。”

食疗多为滋补，但滋补之物食之过多，也会引起身体不适，所以饮食要有节制，方能去病强身，兼收滋养与治疗之效。

目 录

Contents

内科病食疗方

- | | |
|----------------|----------------|
| 发热食疗方 / 2 | 高血压食疗方 / 62 |
| 咳嗽食疗方 / 3 | 低血压食疗方 / 67 |
| 流感食疗方 / 8 | 高血脂食疗方 / 70 |
| 感冒食疗方 / 10 | 动脉硬化食疗方 / 72 |
| 支气管炎食疗方 / 13 | 冠心病食疗方 / 74 |
| 肺炎食疗方 / 18 | 心衰食疗方 / 78 |
| 哮喘食疗方 / 20 | 中风后遗症食疗方 / 79 |
| 肺气肿食疗方 / 26 | 头痛食疗方 / 80 |
| 肺结核食疗方 / 27 | 失眠食疗方 / 82 |
| 消化不良食疗方 / 31 | 神经衰弱食疗方 / 86 |
| 胃痛返酸食疗方 / 32 | 糖尿病食疗方 / 90 |
| 打嗝(呃逆)食疗方 / 33 | 更年期食疗方 / 94 |
| 胃下垂食疗方 / 35 | 骨质疏松食疗方 / 97 |
| 胃炎食疗方 / 37 | 老年遗尿食疗方 / 100 |
| 消化性溃疡食疗方 / 40 | 老年性痴呆食疗方 / 101 |
| 肝炎食疗方 / 42 | 遗精食疗方 / 103 |
| 肝硬化食疗方 / 45 | 阳痿食疗方 / 105 |
| 肾炎食疗方 / 48 | 早泄食疗方 / 109 |
| 便秘食疗方 / 53 | 不育症食疗方 / 112 |
| 腹泻食疗方 / 57 | |
| 痢疾食疗方 / 60 | |



尿频食疗方 / 114
痛风食疗方 / 117
癫痫食疗方 / 118
贫血食疗方 / 119
自汗(多汗)食疗方 / 123

盗汗食疗方 / 126
口干食疗方 / 128
水肿食疗方 / 129
中暑食疗方 / 130
酒精中毒食疗方 / 132

外科病食疗方

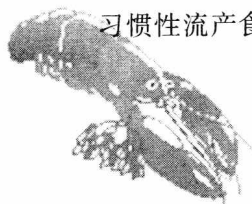
颈椎病食疗方 / 136
骨质增生食疗方 / 138
腰腿痛食疗方 / 139
坐骨神经痛食疗方 / 140
跌打损伤食疗方 / 141
关节炎食疗方 / 143
胆囊炎食疗方 / 144
胆结石食疗方 / 145

尿路结石食疗方 / 147
尿路感染食疗方 / 149
前列腺炎食疗方 / 151
前列腺肥大食疗方 / 152
痔疮食疗方 / 154
脱肛食疗方 / 158
冻疮食疗方 / 159

妇科病食疗方

痛经食疗方 / 162
闭经食疗方 / 165
月经不调食疗方 / 166
白带过多食疗方 / 169
妊娠呕吐食疗方 / 172
妊娠水肿食疗方 / 173
安胎食疗方 / 175
先兆流产食疗方 / 176
习惯性流产食疗方 / 177

催乳(通乳)食疗方 / 178
乳腺炎食疗方 / 181
乳腺增生食疗方 / 182
产后便秘食疗方 / 183
恶露食疗方 / 184
回乳食疗方 / 185
子宫脱垂食疗方 / 186
不孕症食疗方 / 188





儿科病食疗方

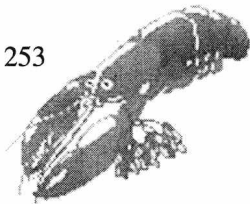
- | | |
|---------------|---------------|
| 小儿咳喘食疗方 / 192 | 小儿遗尿食疗方 / 199 |
| 小儿厌食食疗方 / 193 | 小儿伤暑食疗方 / 201 |
| 小儿腹泻食疗方 / 195 | 佝偻病食疗方 / 203 |
| 小儿疳积食疗方 / 197 | |

五官科食疗方

- | | |
|---------------|----------------|
| 眼疲劳食疗方 / 206 | 牙痛食疗方 / 217 |
| 迎风流泪食疗方 / 207 | 牙龈炎食疗方 / 219 |
| 青光眼食疗方 / 208 | 扁桃体炎食疗方 / 220 |
| 夜盲症食疗方 / 209 | 咽喉炎食疗方 / 221 |
| 红眼病食疗方 / 211 | 鼻炎食疗方 / 224 |
| 白内障食疗方 / 212 | 萎缩性鼻炎食疗方 / 225 |
| 耳鸣食疗方 / 213 | 过敏性鼻炎食疗方 / 226 |
| 口臭食疗方 / 214 | 酒糟鼻食疗方 / 227 |
| 口腔溃疡食疗方 / 215 | 面神经麻痹食疗方 / 228 |

皮肤科病食疗方

- | | |
|-------------------|---------------|
| 皮肤瘙痒食疗方 / 230 | 斑秃食疗方 / 244 |
| 痱子食疗方 / 232 | 刺痒食疗方 / 245 |
| 湿疹食疗方 / 233 | 扁平疣食疗方 / 247 |
| 脂溢性皮炎食疗方 / 235 | 手脱皮食疗方 / 248 |
| 神经性皮炎食疗方 / 236 | 手足皲裂食疗方 / 249 |
| 银屑病(牛皮癣)食疗方 / 238 | 足癣食疗方 / 250 |
| 白癜风食疗方 / 240 | 脚臭食疗方 / 252 |
| 疖病食疗方 / 242 | 蚊虫咬伤食疗方 / 253 |
| 头皮屑食疗方 / 243 | |





美容瘦身食疗方

目
录

青春痘食疗方 / 256
雀斑食疗方 / 258
黄褐斑食疗方 / 259
老年斑食疗方 / 260

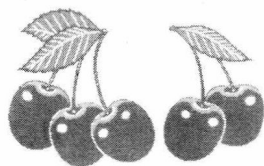
嫩肤食疗方 / 261
白发食疗方 / 264
脱发食疗方 / 266
瘦身食疗方 / 269

食疗的学问

食物的“四性”与“五味” / 274
食物“酸碱”关系健康 / 277
不同体质的进食宜忌 / 279
不同年龄的宜进食品 / 281
更年期妇女益进的食物 / 282
更年期有虚如何进行食疗 / 284
夏季吃水果, 先分
 “寒”与“热” / 287
橘子进食有学问 / 287
各种疾病的水果进食
 “宜”“忌” / 289
肥胖人士宜吃的食物 / 291
哪些食物能补脑 / 293
哪些中药能补脑 / 294
食用人参的学问 / 295
老人食补宜用粥 / 299
冬季阳光胜过补药 / 301
延缓衰老的食物主要有哪些 / 303

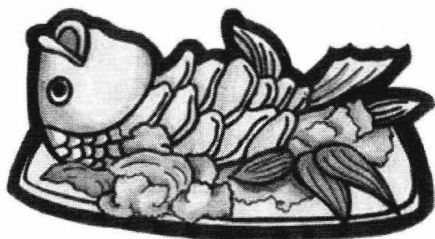
儿童宜吃蛋黄 / 304
多汗的孩子吃什么好 / 305
家庭常用的美肤祛斑方 / 306
家庭用油需选择 / 309
常见鱼类有何补益作用 / 312
醋可保健 / 314
预防感冒从食物开始 / 316
常进汤, 保健康 / 318
动脉硬化者的宜进食品 / 319
高血脂者的宜进食品 / 321
心脏健康与蔬果 / 322
大蒜宜吃需科学 / 324
茶——防暑佳饮 / 325
液体面包——啤酒 / 326
五谷杂粮有“药性” / 327
大豆虽好, 并非人人可食 / 329
调味料的食疗价值 / 332

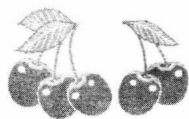




内科病食疗方

NEI KE BING SHI LIAO FANG





发热食疗方

1. 紫苏叶 10 克，白茅根 15 克。水煎，代茶频饮。适用于发热头痛、咳嗽怕冷者。

2. 柴胡 15 克，小米 50 克，以常法煎取柴胡汤后，放入小米煮粥，每日两次。适用于各种发热、体温较高者。

3. 菊花 10 克，桑叶 10 克，煎汤代茶频服。适用于发热头痛、口干咽燥者。

4. 大雪梨 1 个，去皮切块后绞取汁，早晚各服 1 次。适用于发热口干。

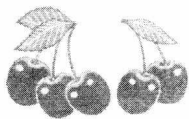
5. 绿豆 50 克，荷叶 30 克，先将绿豆浸泡涨发，然后把荷叶切成小片加水煎汤，再用荷叶汤煮绿豆，熟后服用。适用于暑热、烦躁，也可预防中暑。

6. 粳米 50 克，生石膏 30 克，将石膏煎汤取汁后，去药放入粳米煮粥，每日两次，每次 1 碗。适用于发热伤津、牙痛口干者。

7. 西洋参片（亦称花旗参片）3 至 5 克，洗去粉尘，然后放置于水杯内，冲入刚烧开的开水，盖上杯盖，泡 15 至 20 分钟，然后慢慢饮用。可重复二次，连续饮用 2 天。

8. 鲜胡萝卜一个，鲜荸荠 10 个（水荸荠更好），甘蔗 250 克。制作时，先用清水洗净上三种食物，然后用刀将红萝卜切段，将甘蔗砍成小段并破开备用。将上述三种材料放进瓦煲内，加适量清水，用中火煎水代茶饮用。





咳嗽食疗方

1. 每次用橘饼 7 个，加入适量水，隔水蒸 20 分钟，吃橘喝汤，连服 7 日。

2. 喉痒咳嗽者食萝卜、梨、苹果等甘凉滋润之物，可缓解喉痒，使咳暂止。

3. 芥菜（清明时节采摘洗净晾干，备用）适量，生花生米 50 克，冰糖适量。加水约 500 克，隔水蒸 1 小时。吃芥菜、花生，喝汤。连服 3 日。

4. 咳嗽时，把洗净的生姜 1~2 片放入嘴里，嚼碎后缓缓咽下，每日 2~3 次。

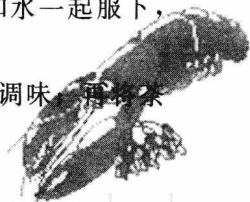
5. 取小碗一只反扣在大碗内，在反扣的小碗外边放上新鲜豆腐，并放入冰糖 10 克。隔水蒸 15 分钟，喝大碗内蒸滤出来的豆腐冰糖汁。

6. 每次取艾叶 30~50 克放入 1 500 毫升沸水中煎煮约 15 分钟。捞去艾叶，将煎液倒入洗脚盆，趁热将双脚置于盆沿上熏蒸。为避免热气蒸发过快，可在双脚上蒙盖一块稍大于脚盆的布。待水温稍低后，可将双脚直接放入盆中浸泡。每晚睡前 1 次，每次 15~20 分钟，连续熏泡 3~5 天，即可治愈。

7. 经霜冬瓜皮 15 克，蜂蜜少许。加水共煎汤饮服。

8. 桑叶 15 克，加水烧开 3~5 分钟，打入 3 个鸡蛋，用文火再煎 3~5 分钟，停火后晾一会儿，把桑叶、鸡蛋和水一起服下，每日早、中、晚各服 1 次，直到不咳嗽为止。

9. 将白萝卜 100 克洗净，切片绞汁，略加食盐调味，再加茶





叶用开水冲泡，5分钟后倒入萝卜汁内，混匀服用，每天两次。

10. 新鲜生姜30克剁成碎末，然后加入适量红糖和核桃仁，三者搅拌均匀，每日用温开水分3次冲服，对久咳不愈尤其是中老年人咳嗽更为显著。

11. 取橘皮适量洗净，放入铝锅中，加水适量，水开后再煮10分钟（如是干橘皮，要多煮一会儿），每日当茶饮。如嫌味苦，可适当放些红糖，连服数日，即可见效。

12. 鲜黄花菜根（又称金针菜）50克，新鲜猪肺250克，加水1000毫升，再加入少许食盐，炖至500毫升左右即可，去渣食猪肺、饮汤，分两次食用。隔日1剂，连用3~4剂，可获良效。

13. 花生米、大枣、蜂蜜各30克。加水共煮汤饮服，日服两次。

14. 白梨2个，冰糖20克，核桃仁10克。在白梨的1/5处切去梨柄（备作盖用）。用刀挖出梨核，将冰糖、核桃仁用刀拍碎，分别装进梨心，盖好梨柄并用牙签固定，然后再将梨放到瓷盆里，隔水以文火蒸熟，晚上睡前空腹食用。

15. 连须葱白7个，梨1只，加白糖适量。加水共煎汤饮服，每日早晚各一次。

16. 鲜白萝卜、冰糖或蜂蜜各适量。将白萝卜洗净切碎备用，再把冰糖或蜂蜜置于大碗底部稀释，用一较小的碗扣在大碗上，小碗周围放上碎萝卜，隔水蒸一小时。喝大碗内蒸滤出来的萝卜汁，每日1次，睡前食用。萝卜性微寒，具有清热解毒、健脾消食、化痰止咳等功效。

17. 去壳白果仁8~12粒，薏米60克。加水适量煎煮20分钟，加入冰糖或白砂糖调味食用。

18. 燕窝10克，银耳15克，冰糖适量。将燕窝洗净，放入水中浸泡3个小时后择去毛绒，再用热水浸泡1个小时即可取出。银耳用清水泡1个小时即可。将燕窝、银耳、冰糖共盛入碗





内，隔水炖熟服食。此方养肺阴，补虚损，退虚热，用治干咳、盗汗等症。

19. 鸡蛋 1 只，去壳打匀；另用白糖 1~2 匙，清水半碗煮沸，将蛋冲入，拌和，随即加入生姜汁少许，搅匀服之。每日早晚各服一次。

20. 大蒜 15 瓣，剥去皮，用刀拍扁后入小碗内，加冰糖 10 克、水 100 毫升，蒸熟于睡前食用。连服 3 次，咳嗽可止。

21. 生芝麻 15 克，冰糖 10 克，共放入碗中，用开水冲沏后饮服。

22. 陈醋和冰糖等份。将冰糖捣碎后置入容器再倒入陈醋，浸泡 1 天，冰糖溶化后即可服用。适用于有咳喘、多痰等症的中老年人。早饭前、晚饭后各服 10~15 毫升，可长期服用。

23. 香蕉 1~2 只，加入冰糖适量炖服。每日服 1~2 次，连服数日。

24. 取川贝母 15 克，橘子 2 个，用水浸泡半小时后文火煮 20 分钟，加冰糖适量，喝汤食橘。每日 3 次，连用 3 天。

25. 将核桃仁 100 克捣碎，与白糖 50 克、黄酒 150 毫升一起放入沙锅内，煮开后改用小火再煮 10 分钟。每日服 1~2 次，连服 3~10 天。

26. 取杏仁 150 克，去皮煮熟，然后将其捣碎，加入沸水适量浸泡，15 分钟后用洁净纱布滤取药汁，如此反复 3 次并将滤液混合，再加入蜂蜜适量即成。老年咳嗽者每次 15 毫升，温开水送服，每日 3 次，连服 3~6 天可愈。

27. 连皮鲜橘 1 个，冰糖 15 克，生姜 2 片。共放入碗中隔水炖一小时后连橘皮服用。用治老年咳嗽痰多。

28. 鲜草莓 500 克，冰糖 300 克，隔水炖，每次 1 汤匙，每日服 3 次，连服 5~7 天可痊愈；如干咳较重，可再服 5~7 天。

29. 雪梨 2 只，去皮切块，川贝母 10 克，猪肺 250 克，挤去泡沫，洗净切片。同放入沙锅中，加冰糖少许，清水适量，大火





煮3小时后服食。用治老年干咳无痰。

30. 蜂蜜、葡萄各500克。将洗净的葡萄装入干净容器中，倒入蜂蜜。泡3天后，每日早、中、晚饭前各食3~5汤匙。

31. 野百合100克洗净，加水煮烂后和入甘蔗汁、萝卜汁各半杯，于临睡前饮服，每日一次，常服甚佳。

32. 将仙人掌的一个叶剪下，放在阴凉处，1周后用小刀将叶片上的刺挖出，把叶片清洗干净，放入口中咀嚼，白开水送服，每日3~4次。此方法对慢性支气管炎引起的咳嗽疗效很好。需要提醒的是，这种方法不能到咳嗽时才用，而是在发病季节（如冬季来临之前）刚开始时即应服用，也可长年服用。

33. 将鸭蛋2只打破去壳，倒入碗中搅匀，银耳15克，用冷水泡发洗净后放入锅内，加入清水煮沸，倒入鸭蛋和冰糖，再煮片刻起锅，待温服食。每日一次，连服5日。

34. 豆腐1块，植物油50克，葱花少许。将油烧热后放入葱花，加盐少许，倒入豆腐，用铲子将豆腐压成泥后翻炒，再淋入食醋并加少许水，继续翻炒几下，取出趁热吃（当菜佐餐或临睡前吃下）。每日1次，连吃3~5天见效。

35. 将鸭梨3个洗净切片，加水适量煮半小时，除去梨渣后，再加入粳米煮粥，趁热食用。

36. 生姜1块（切碎），鸡蛋1个，香油少许。像煎荷包蛋一样，把姜和鸡蛋一起煎熟，趁热吃下，每日2次，治咳有效。

37. 白萝卜300克，洗净切碎，捣烂用干净纱布包好绞汁。每次取其汁50毫升，加入白蜂蜜20毫升调匀后饮服，一日3次。

38. 生梨1只，上戳5个小孔，每孔内塞入花椒1粒，隔水炖熟，待冷却后去掉花椒，食梨饮汁。可止咳、消痰、定喘。

39. 鲜百合50克（干品30克），杏仁10克，去皮，打碎，粳米50克，加水共煮为稀粥，调入蜂蜜适量温食。一日3次。

40. 取甜杏仁10克，去皮，打碎；雪梨1只去皮切片。两者放入锅中，加入冰糖20克，开水适量，然后放锅内加盖隔水炖





煮一小时，即可服食。每天早晚各一次，连服3天~5天。

41. 取生梨1只，去核切碎，干荔枝10枚，去壳带核，川贝母3克，冰糖少许。混匀，共装入碗内炖熟后趁热饮服。每日一次，连服3~5天可愈。服药期间忌食辛辣食物及酒类。

42. 核桃仁500克，柿饼霜500克。先将核桃仁蒸化，再与柿饼霜同装入瓷器内放笼上蒸，使融化合一，取出晾凉，适量服用。适用于肾气虚咳喘患者。

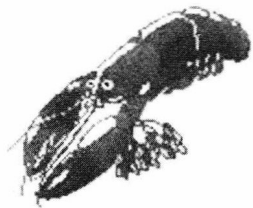
43. 生芝麻15克，冰糖10克。二味共放碗中，温开水冲服。可治夜咳不止及咳嗽无痰。

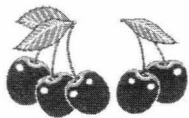
44. 花生米、大枣、蜂蜜各30克，同水共煎饮汤，日服两次。治疗咳嗽痰少。

45. 生芝麻15克，冰糖10克。二味共放碗中，开水冲饮。可治夜咳不止及咳嗽无痰。

46. 将柿饼横剖开，将去皮生姜3~5片切碎夹其间，文火焙熟，去姜食之。有化痰止咳敛肺气的作用。可治久咳不愈。

47. 鲜马奶300毫升，白糖适量。将马奶煮沸，饮时加白糖。每日一次，至愈。本方功能清热止咳。





流感食疗方

1. 白胡椒粉 2.5 克，醋两茶杯。以开水冲泡后饮服。
2. 每日早晨空腹喝 1 杯淡盐温开水；或用淡盐水漱口，可抗菌杀菌，预防流感。
3. 白菜疙瘩 1 个，洗净切片，加水一碗煎好，加入白糖适量调味，日服两次。
4. 可用食醋熏蒸法，每立方米空间用食醋 10 毫升~30 毫升，加水 1 倍~2 倍稀释后加热，每次熏蒸 2 小时，每日或隔日熏 1 次；或用食醋 50 毫升，加热蒸出汽雾，用鼻吸入，每次 15 分钟，每日 1 次；或用食醋兑开水饮服 1 杯。醋可杀灭多种细菌及病毒，预防流感，效果很好。
5. 贯众 30 克，板蓝根 30 克，甘草 15 克。将以上三味用开水冲泡后代茶频饮。
6. 大葱 3 根~5 根，洗净生吃，每日食用。
7. 淡豆豉 15 克，葱白头 10 枚。加水煎 10 分钟，取煎液 200 毫升，加入黄酒 1 匙饮服。一日两次，连服 3 日。
8. 香菇 10 克，食醋 20 毫升，水煎作汤，每日早晚各服用 1 次，连用 3~5 天。
9. 香菜 50 克，洗净切碎，与黄豆 15 克共放入锅内，加水 800 毫升煎煮，约 10 分钟即可。每次服 200~300 毫升，一日两次，热服。
10. 大蒜 1 瓣去皮捣烂取汁，加 1 茶杯冷开水拌匀，用以滴鼻，每次 2~3 滴，每日 3 次，连用 3~5 日。若有头痛鼻塞、恶





寒发热，可用大蒜、葱白、生姜等量，煎汤温服，出汗即愈。能解毒杀菌，透表通阳。用于预防流行性感胃。

11. 将绿豆 50 克洗净，捣碎，与绿茶 5 克、冰糖 15 克共放入大瓷杯中，用沸水冲沏，加盖闷泡 20 分钟，代茶饮用，用治流行性感胃伴有咽痛、热咳症者。

12. 橄榄 8 枚，白萝卜 250 克，先将白萝卜洗净，切为小块，然后同橄榄共煮汤饮，每日 3 次，用量不限。用于防治流行性感胃、白喉等症。

13. 贯众 10 克，桑叶 15 克，银花 15 克，连翘 15 克，薄荷 10 克。加水共煎汤服，一日 3 次，早中晚各服 250~300 毫升，连服 3~5 天。用治流感发热身重者。

14. 芦根 100 克，鲜白萝卜 200 克，葱白 7 根，青果 7 枚。煮汤代茶饮，可防治流行性感胃。

