

土荣华◎主编

老祖宗留下来的灵丹妙药

妙用食物 治百病



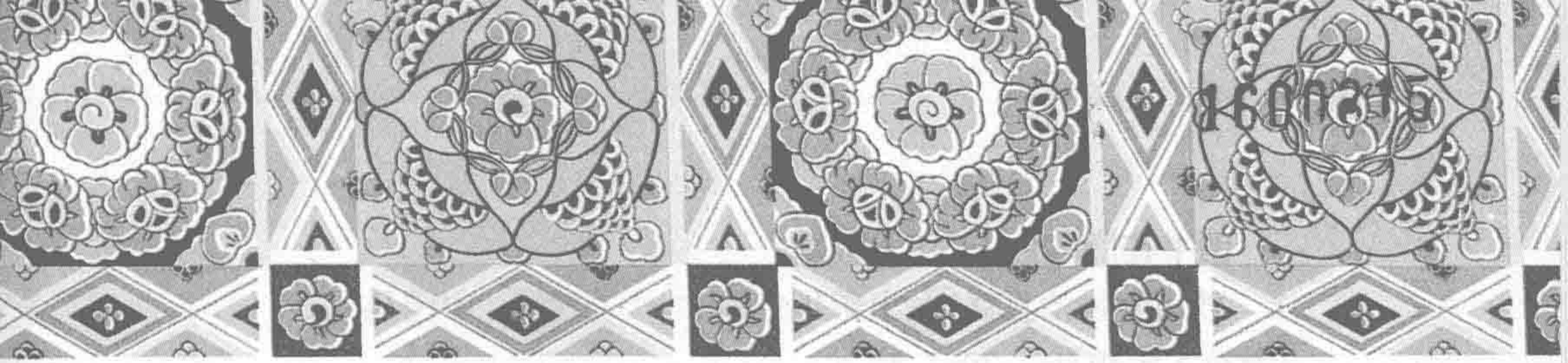
萝卜消食除胀气，
芹菜常食降血压。
胡椒驱寒兼除湿，
葱辣姜汤防感冒。
吃好每天三顿饭，
胜过医生开药方。

食物是养生佳品

材料易得，操作简便，安全可靠，
正确选用，小厨房变大药房。



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



主 编 土荣华

编 者

王国防 王雷防 王 振 王永华 王秋红 牛林敬 兰翠平
邓丽敏 陈永超 杨亚飞 易 磊 杨志国 梁 琳 董云霞

①老②祖③宗④留⑤下⑥来⑦的⑧灵⑨丹⑩妙⑪药⑫

妙用食物 治百病



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

北 京



图书在版编目 (CIP) 数据

妙用食物治百病 / 土荣华主编. -- 北京 : 中国科学技术出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-5046-7458-6

I. ①妙… II. ①土… III. ①食物疗法—验方 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 070112 号

策划编辑 崔晓荣
责任编辑 黄维佳
装帧设计 北京明信弘德文化发展有限公司
责任校对 龚利霞
责任印制 马宇晨

出 版 中国科学技术出版社
发 行 科学普及出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编 100081
发行电话 010-62103130
传 真 010-62179148
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 240千字
印 张 19.25
版、印次 2017年5月第1版第1次印刷
印 刷 北京威远印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5046-7458-6/R·2023
定 价 39.00元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

内容提要

编者以食疗食养为出发点，立足于传统中医食疗理论，介绍了春夏秋冬食疗方、五脏保养食疗方、小儿疾病食疗方、男科疾病食疗方、女性疾病食疗方、老人疾病食疗方、常见病食疗方等内容，帮助广大读者日常对症调理、保养身心。本书介绍的食疗方所需食材均为常用之品，制作简便，适合各界热爱健康的人士参考阅读。



前言Foreword

你有过更年期失眠的烦恼吗？喝莲子花生豆浆就能让你美美地睡个好觉。你家宝宝患过风热咳嗽吗？川贝雪梨汤有清热散结、生津润燥、化痰止咳的功效，能有效改善宝宝的不适症状。女性朋友常被痛经困扰，山楂红糖水能为她解烦忧。男性易患前列腺增生，经常食用郁李仁粥，具有润肠通便、利水消肿的作用，有利于症状改善……那些看似普通的日常食物，其实就是你梦寐以求的“灵丹妙药”。

食物是大自然恩赐给人类的“精华素”，它们不仅以甘润之味营养着人类的机体，更凭借其寒、热、温、凉之性及其他独特功效医治人类的各种病痛。可见，吃是一门大学问。如果我们能正确利用食物，食物就能成为我们养生保健、防治疾病的最好医药；相反，如果不懂得科学饮食，则有可能徒生疾病。

《妙用食物治百病》是在吸取了大量鲜活的养生理念、养生方法基础上精心整理而成的。本书立足于传统中医食疗理论，以对症饮食为主线，对食疗常识、春夏秋冬如何食疗、保养五脏如何食疗、小儿疾病怎么食疗、男科疾病怎么食疗、女性疾病怎么食疗、老人疾病怎么食疗、常见病怎么食疗等方面做了详细介绍，帮助你对症调理、保养身心。总之，书中介绍的食疗方既可强健体魄，又可疗养疾病。

需要提醒的是，虽然坚持正确的饮食调养对一些慢性疾病，如糖尿病、高血压、便秘、贫血等症，是比较有效的疗养方法，但对其他严重病症，食疗的作用是有限的。所以，患者



应当相信现代医学技术，定期去医院进行全面检查，听从医师建议，配合医师治疗，合理安排饮食。万不可讳疾忌医，以免病情恶化。

编者



◀ 目录 Contents

第 1 章 食疗养生，日常饮食吃对是关键

◎ 食疗益处：食补胜于药补 / 002

豆浆方：营养丰富，健康的养生饮品 / 002

粥膳方：养生保健，世间第一补人之物 / 004

药膳方：药食同源，养生治病一起来 / 006

喝对茶：茶能养生，五色对应养五脏 / 007

酒健康：因病而异，功效的针对性强 / 009

◎ 注意事项：胡吃海喝危害健康 / 012

喝豆浆：六大禁忌及五类不适宜人群 / 012

烹饪粥：粥食有道，煮白米粥别加碱 / 014

做药膳：四季饮食原则 / 016

品茗茶：因体质而异，才能锦上添花 / 017

泡药酒：泡酒有道，喝酒有规定 / 019

第 2 章 各显其能：豆浆，不同搭配“挑着喝”

◎ 豆类+豆类 / 022

延缓衰老：花生五豆豆浆 / 022

强身健体：黄豆黑豆豆浆 / 023

缓解疲劳：三豆豆浆 / 023





润肠通便：黄豆豌豆豆浆 / 023

清热解毒：原味黄绿豆浆 / 024

护肝养肝：黄豆青豆豆浆 / 024

◎ 豆类+谷类 / 025

滋阴润燥：五谷豆浆 / 025

清热利湿：红豆小米豆浆 / 025

软化血管：荞麦大米豆浆 / 026

润肠通便：玉米小米豆浆 / 026

延缓衰老：黑豆香米豆浆 / 027

温经散瘀：花生糙米豆浆 / 027

平衡膳食：米香豆浆 / 027

养心生津：玉米小麦豆浆 / 028

◎ 豆类+水果 / 029

清热减肥：苹果香蕉豆浆 / 029

除烦止渴：西瓜豆浆 / 029

养血生肌：雪梨猕猴桃豆浆 / 030

增进食欲：菠萝豆浆 / 030

生津润燥：荸荠雪梨豆浆 / 031

消除疲劳：香蕉草莓豆浆 / 031

◎ 豆类+蔬菜 / 032

增强体力：紫薯南瓜豆浆 / 032

降压降脂：西芹豆浆 / 033

减肥塑形：生菜豆浆 / 033

润肺生津：梨瓜豆浆 / 033

防癌抗癌：笋芹豆浆 / 034



健脾养胃：大米莲藕豆浆 / 034

调节血脂：燕麦紫薯豆浆 / 035

消暑解渴：黄瓜玫瑰豆浆 / 035



第3章 靓汤粥膳，春夏秋冬吃对“家常便饭”

◎ 春季：温补阳气 / 038

气血调和：乌鸡黄芪汤 / 038

补虚益血：鳝鱼汤 / 039

气血双补：老母鸡汤 / 039

益气养血：兔肉补虚汤 / 040

温阳养脾：韭菜虾仁粥 / 040

平肝降压：芹菜粥 / 041

补肝养血：猪肝绿豆粥 / 041

养血安神：山药红枣粥 / 041

清心怡神：薄荷粥 / 042

◎ 夏季：清火利湿 / 043

清热健脾：豆腐香菇汤 / 043

化痰清热：鱿鱼混合汤 / 044

利尿解毒：绿豆百合汤 / 044

降火止咳：雪梨瘦肉汤 / 044

凉血化痰：丝瓜瘦肉汤 / 045

清热补虚：冬瓜老鸭汤 / 045

清热润肺：青菜豆腐皮粥 / 046

清热解毒：绿豆金银花粥 / 046



清热解暑：冬瓜香菇粥 / 046

清暑利水：薏米绿豆粥 / 047

清热润肺：荷叶粳米粥 / 047

◎ 秋季：润肺生津 / 048

滋阴润肺：雪梨银耳汤 / 048

润燥通便：芝麻木耳汤 / 048

滋养气血：红枣桂圆魔芋汤 / 049

化痰止咳：杏仁水鱼汤 / 049

宣肺止咳：桑菊杏仁粥 / 050

润燥止咳：雪梨大米粥 / 050

滋阴润燥：黑芝麻大米粥 / 050

◎ 冬季：敛阴护阳 / 051

益智安神：桂圆猪心汤 / 051

益智壮骨：山药枸杞鳝鱼汤 / 052

养血安神：猪心红枣汤 / 052

头晕健忘：天麻鱼头汤 / 053

补虚温中：萝卜羊肉汤 / 053

益肾滋阴：山药排骨汤 / 053

滋阴补肾：黑米红枣粥 / 054

第4章 保养五脏，吃对保健康

◎ 安神养心方 / 056

养心利尿：红豆豆浆 / 056

健忘滋阴：莲子花生豆浆 / 056



补虚养心：桂圆甜汤 / 057
养心安神：桂圆百合粥 / 057
清心安神：冰糖莲子 / 057
补血安神：桂圆童子鸡 / 058
补心益气：参归炖猪心 / 058
养血安神：蜂蜜桂圆酒 / 058
养心益智：桑葚玉竹茶 / 059



◎ 解郁养肝方 / 060

养肝解毒：绿豆豆浆 / 060
益肝明目：黄芪猪肝汤 / 061
补血养肝：首乌小米粥 / 061
补肝益气：归芪蒸鸡 / 061
滋肝补肾：枸杞黄精首乌酒 / 062
滋肾养肝：枸杞党参茶 / 062
疏肝解郁：佛手酒 / 062



◎ 暖胃健脾方 / 063

养脾防衰：黄豆豆浆 / 063
健脾养胃：人参大枣粥 / 063
益气健脾：鲫鱼豆腐汤 / 064
益气健胃：黄芪人参粥 / 064
健脾开胃：三米桂圆粥 / 065
补益脾胃：山药冬笋炒鹌鹑片 / 065
补脾开胃：大枣花生桂圆泥 / 066
健脾益气：大枣萝卜茶 / 066
健脾利湿：薏米酒 / 066





◎ 止咳润肺方 / 067

润肺止咳：糯米百合豆浆 / 067

清心润肺：人参百合粥 / 068

止咳平喘：猪肺虫草汤 / 068

清热利肺：雪梨莲藕汁 / 068

宣肺止咳：桑菊杏仁粥 / 069

养肺补气：黄芪阿胶粥 / 069

补肺益气：人参鸡片 / 069

滋阴润肺：阿胶酒 / 070

清肺化痰：罗汉果茶 / 070

◎ 固精养肾方 / 071

滋阴补肾：黑豆糯米豆浆 / 071

补肾益阴：黑豆豆浆 / 072

补肾强身：鱼肚粥 / 072

滋阴补肾：黑白木耳汤 / 072

健脾补肾：芡实糯米鸡 / 073

补肾敛精：山药山萸粥 / 073

补肾固精：参麦甲鱼 / 073

补肾明目：枸杞猪肾粥 / 074

补肾益精：杜仲黑芝麻酒 / 074

第 5 章 美容瘦身，女人美丽有诀窍

◎ 悦颜去皱方 / 076

丰肌泽肤：桑葚葡萄粥 / 076



益气悦肤：薏米山药粥 / 076

润肤安神：大枣百合粥 / 077

补血润肤：银耳菊花糯米粥 / 077

润肤抗皱：杏仁牛奶芝麻糊 / 077

紧致肌肤：杏仁松子豆浆 / 078

荣养肌肤：润肌养颜茶 / 078

◎ 祛斑洁面方 / 079

祛斑增白：瓜仁桂花汤 / 079

益寿悦色：桂圆首乌羹 / 079

补血养颜：猪肾山药汤 / 080

养颜消斑：养颜消斑汤 / 080

健脾利湿：七宝祛斑饮 / 081

滋润皮肤：黄花菜炖猪蹄 / 081

养血活血：党参红花茶 / 081

润肤祛斑：桃花白芷酒 / 082

◎ 润肤增白方 / 083

祛斑美白：牛奶核桃糊 / 083

补血和血：金针鸡肉汤 / 083

养血生津：香菇红枣汤 / 084

美白润肤：茯苓贝母梨 / 084

润肤祛斑：玉露美肤饮 / 085

滋润肌肤：莴笋樱桃养颜汤 / 085

◎ 降脂减肥方 / 086

清热降脂：海带烩鸡柳 / 086

消肿祛湿：冬瓜莲叶汤 / 087





减肥通便：哈密瓜百合汤 / 087

消肿祛脂：三色冬瓜丝 / 088

减肥瘦身：韭菜炒黄喉丝 / 088

消脂减肥：竹笋烧鸡条 / 088

消脂开胃：普洱减肥茶 / 089

轻身减肥：地黄麻仁酒 / 089

◎ 乌发亮发方 / 090

滋阴养血：首乌蛋汤 / 090

凉血滋阴：桑葚乌鸡汤 / 090

乌发养发：芝麻蜂蜜豆浆 / 091

补血养发：花生黑芝麻豆浆 / 091

乌发明目：黑桑葚酒 / 091

润肤乌发：首乌生发茶 / 092

第 6 章 小儿疾患，祛病健身“从娃娃抓起”

◎ 咳嗽方 / 094

风热咳嗽：川贝雪梨汤 / 094

清热止咳：百日咳茶 / 095

补肺止咳：杏仁猪肺汤 / 095

宣肺止咳：芥菜姜汤 / 095

化痰止咳：南杏润肺汤 / 096

清肺去火：双雪冰糖煲 / 096

◎ 呕吐方 / 097

伤食呕吐：蜂蜜萝卜丁 / 097



顺气降逆：陈皮粳米粥 / 097

和胃降气：乌梅冰糖饮 / 098

散寒清热：藕汁生姜露 / 098

◎ 厌食方 / 099

消食化滞：鸡内金粥 / 099

健胃消食：番茄土豆肉末汤 / 099

益气健胃：蚕豆红糖饮 / 100

健脾暖胃：神曲粳米粥 / 100

消食和中：麦芽糕 / 100

健脾益胃：八仙糕 / 101

健脾消食：萝卜饼 / 101

◎ 夜啼方 / 102

小儿夜啼：蛋粉粥 / 102

养心安神：小麦大枣汤 / 102

上火夜啼：竹沥粥 / 103

清热安神：赤小豆甜饮 / 103

宁心安神：山药茯苓粥 / 103

镇静安神：百合龙齿饮 / 103

养心安神：酸枣仁饮 / 104

◎ 多动症方 / 105

养心安神：甘麦大枣汤 / 105

滋阴益血：参枣桂圆粥 / 105

宁神定志：朱砂猪心汤 / 106

养阴宁神：酸枣仁熟地粥 / 106

宁神除烦：小麦糯米粥 / 106





滋阴安神：枸杞百合羹 / 107

养血健脾：桂圆莲子汤 / 107

◎ 遗尿方 / 108

温肾止遗：韭菜子饼 / 108

补肾温肺：核桃蜂蜜 / 108

补肾止遗：白果羊肾粥 / 109

温中补虚：核桃鸡米 / 109

壮阳止遗：鲜韭菜根粥 / 109

补肾止遗：菟石补肾粥 / 110

益肾止遗：山药蒸大肠 / 110

◎ 腹泻方 / 111

小儿腹泻：蒜泥马齿苋 / 111

消食止泻：豆蔻饼 / 112

消食化积：藕楂泥 / 112

收涩止泻：山药麦芽饮 / 112

理气涩肠：鲜香椿叶饮 / 113

利湿止泻：茯苓大枣粥 / 113

◎ 感冒方 / 114

发汗解毒：葱醋粥 / 114

滋阴降火：百合啤梨莲藕汤 / 115

清热祛暑：西瓜番茄汁 / 115

散寒清热：豆腐葱花汤 / 115

宣散风热：凉拌三丝 / 116

散寒止呕：姜葱红糖饮 / 116

祛暑解表：瓜皮茶 / 116



润肺止咳：金银花山楂饮 / 117

◎ 惊厥方 / 118

醒神益智：菖蒲生姜汁 / 118

祛风解痉：僵蚕甘草茶 / 118

补血安神：木芙蓉茶 / 119

◎ 支气管肺炎方 / 120

宣肺豁痰：芥菜粥 / 120

清肺化痰：三仁粥 / 121

润肺止咳：党参百合粥 / 121

宣肺散寒：百部生姜汁 / 121

清热化痰：甜瓜绿茶 / 122

润肺健脾：百合藕粉羹 / 122

宣肺平喘：刀豆姜糖饮 / 122



第7章 男科疾病，小食方解决大难题

◎ 前列腺增生方 / 124

通利小便：双仁牛膝粥 / 124

利尿消肿：茯苓番茄肉饼 / 125

利水消肿：郁李仁粥 / 125

健脾除湿：车前发菜饮 / 125

清热利尿：鲜拌莴苣 / 126

◎ 阳痿方 / 127

填精壮阳：海参炒黄鱼片 / 127

