

常见病食疗方

Changjian
Bing
Shiliao
Fang

双色版

叶强 编著
广州出版社

常见病食疗手册

食物疗法是祖国医药学宝库中一个重要组成部分，它与药物疗法、针灸疗法及其他各种传统疗法一样，是我们祖先的独特创造，至今仍然在对世界人民做出贡献。



【常见病食疗方】

ChangjianBingShiliaoFang

R247.1
43:2

叶强 编著
广州出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

食疗方: 常见病自疗手册/叶强编著. —2 版. —广州: 广州出版社, 2006. 1
ISBN 7-80655-096-8

I. 食… II. 叶… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 067673 号

书 名 常见病自疗手册——食疗方
编 著 叶强
责任编辑 甘谦 和嘉恩
责任校对 邓建民
出版发行 广州出版社
(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)
印 刷 广东茂名广发印刷有限公司印刷
(茂名市计星路 60 号 邮政编码: 525000)
规 格 787 毫米×1092 毫米 16 开
总 印 张 54 印张
总 字 数 105 万字
总 印 数 10001~16000 套
版 次 2006 年 1 月第 2 版
印 次 2006 年 1 月第 2 次
书 号 ISBN 7-80655-096-8/R·49
总 定 价 70.00 元 (全二册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。



蛇胆

蛇胆

蛇胆

常见病治疗方

Changjian
Bing
Zhiliao
Fang

成祖海 主编
广州出版社



Jiatingshiyong
zhongcaoyaoshouce

家庭实用 中草药手册



双色图文版
编著：叶建洪
广州出版社



常见病食疗方

Changjian
Bing
Shiliao
Fang

叶建洪 编著
广州出版社



出版前言

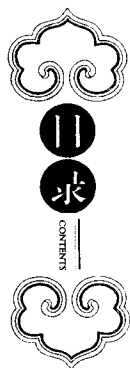
食物疗法是祖国医药学宝库中一个重要组成部分,它与药物治疗、针灸疗法及其他各种传统疗法一样,是我们祖先的独特创造,至今仍然在对世界人民作出贡献。

无数医疗实践雄辩地证明,食物疗法不仅对治疗各种慢性病、疑难病及美容保健、滋补强身、延缓衰老具有独特疗效,而且对某些急性病也有一定疗效。对癌症或老年性痴呆症等脏器衰变的慢性病有辅助治疗作用。如果能在应用中、西医药疗法、针灸疗法和其他疗法的同时,或在急性病病情得到控制和病后康复过程中,科学地配合食物疗法,将会取得令人满意的效果。

为了普及食疗知识,方便读者掌握辨证选方自疗的一般规律,编者以中西医结合的观点和中医辨证论治的基本原则为指导思想,编成此书,书中收录了常见疾病(包括症状)163种,食疗便方3570则。内容包括疾病发生的原因、症状特点、食疗便方组成、制作工艺、服用方法和适应症等项,具有取材方便、制作简易、服用方便、安全有效的特点。可供读者根据自身的健康状况和病情需要,对症选方,自制自用。举手之劳,既可健体强身,解除疾病缠身的烦恼,又可果腹充饥,获得美味可口的佳肴享受,真是人生一大快事!限于编者的科学水平,书中倘有错误或不足之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

2005年5月



内科常见病防治

感冒与流行性感冒	(1)
急性支气管炎	(7)
慢性支气管炎	(12)
支气管哮喘	(14)
支气管扩张	(19)
肺气肿	(20)
肺 炎	(21)
肺脓肿	(23)
肺结核	(26)
食道炎	(29)
急性胃肠炎	(30)
消化性溃疡(胃、十二指肠溃疡)	(33)
慢性胃炎	(38)
呕 吐	(40)
呃 逆	(44)
胃下垂	(46)
急性肠炎	(48)
慢性肠炎	(50)
慢性结肠炎	(53)
痢 疾	(55)
便 秘	(59)
直肠脱垂	(63)
病毒性肝炎	(65)
急性肝炎	(65)
慢性肝炎	(68)

慢性骨髓炎	(286)
腹股沟疝	(287)
痔	(289)

妇科常见病防治

月经病	(291)
月经先期	(291)
月经后期	(293)
月经先后不定期	(295)
月经量少	(297)
功能性子宫出血	(298)
痛经	(302)
闭经	(306)
倒经	(310)
妊娠病	(311)
妊娠恶阻	(311)
妊娠水肿	(313)
先兆性流产	(316)
习惯性流产	(318)
产后病	(319)
恶露不尽	(320)
产后血虚	(322)
产后血晕	(326)
产后腹痛	(327)
产后便秘	(328)
产后小便失禁	(329)
产后缺乳	(330)
回乳	(335)

带下病	(336)
子宫脱垂	(342)
女性性淡漠症	(344)
不孕症	(348)
女性更年期综合征	(352)

儿科常见病防治

流行性腮腺炎	(353)
麻疹	(354)
水痘	(357)
百日咳	(358)
疳积	(361)
小儿夏季热	(364)
小儿厌食症	(366)
小儿遗尿	(368)
小儿佝偻病	(370)
儿童多动症	(371)
鞘膜积液	(373)
血友病	(374)

五官科常见病防治

结膜炎(红眼病)	(376)
近视眼	(377)
夜盲	(379)
老年性白内障	(380)
耳鸣与耳聋	(381)
慢性鼻炎	(385)
鼻窦炎	(386)

急性咽炎	(387)
慢性咽炎	(388)
急性喉炎	(390)
慢性喉炎	(391)
扁桃体炎	(392)
急性扁桃体炎	(392)
慢性扁桃体炎	(394)
复发性口腔溃疡	(395)
牙龈炎	(396)
牙 痛	(397)

皮肤科常见病防治

寻常痤疮	(400)
红斑性痤疮	(403)
荨麻疹	(405)
黄褐斑	(407)
多形性红斑	(408)
老年性皮肤瘙痒症	(410)

辨证食补

气虚证	(412)
血虚证	(414)
气血两虚证	(415)
阳虚证	(417)
阴虚证	(420)

内科常见病防治

感冒与流行性感

感冒是由细菌或病毒所引起的一种急性呼吸道传染病,直接通过飞沫或间接通过病人的用具(如毛巾、脸盆或餐具等)而传染,一年四季均可发病,以秋末冬初为多见。它属于中医学“伤风”、“伤寒”等范畴。认为是由外邪侵袭人体而致病。因机体条件的不同,其症状各异,通常分为“风寒感冒”和“风热感冒”两种,其中,又有兼暑夹湿之分。现代医学根据其病原体的不同,分为普通感冒与流行性感两种:普通感冒,由细菌感染,病情较轻,病程较短,传播也较慢,易于控制;流行性感由病毒感染,起病急骤,全身中毒症状较重,传播迅速,易造成较广泛流行。

风寒感冒

临床表现 症见发热轻,恶寒重,口不渴,无汗,头痛,肢节酸痛,鼻塞声重,时流清涕,咳嗽痰稀,小便清长。宜选用辛温解表,宣肺散寒的食疗方剂。

饮食疗法

芫荽萝卜饮:萝卜150克洗净切块,水300毫升;煮熟后,再将芫荽30克洗净切段放入,再烧开即可。分1~2次乘热服。适用于感冒无汗,麻疹透



发不畅。

芫荽饴糖汤:芫荽 30 克,饴糖 15 克,米汤 300 毫升,共煮糖溶。分 1~2 次乘热服。适用于伤风感冒,咳嗽痰多泡沫。

醋浸生姜茶:生姜 100 克洗净切片,浸泡于 200 毫升酸醋中三昼夜。用时取生姜 3 片,放于茶杯中,加入红糖,用滚开水冲泡,温浸 10 分钟。当茶饮。适用于感冒风寒,反胃呕吐。

姜糖紫苏饮:生姜 10 克洗净,切成细丝;紫苏叶 10 克洗净沥干,同放入大茶杯中,加入红糖;冲滚开水 250 毫升,温浸 10 分钟,搅匀。分 1~2 次乘热服。适用于风寒感冒,恶心,呕吐,胃痛,腹胀。

核桃姜糖饮:核桃仁、生姜(捣碎)各 15 克,红糖 20 克。加水 300 毫升,煮至 250 毫升。乘热食核桃仁喝汤。适用于感冒头痛,发热,恶寒,无汗。

核桃葱姜茶:核桃肉 5 克,葱白 25 克,生姜 25 克,洗净捣烂;同茶叶 15 克,加水 300 毫升,煎 20 分钟。去渣取汁,乘热服。服药后盖上棉被,卧床并注意避风,取微汗。适用于感冒发热,头痛无汗。

核桃泥:核桃肉 100 克,葱白、细茶、生姜各适量。洗净捣烂,加水 300 毫升,煮沸,乘热服。适用于风寒感冒,头痛身热,汗出即愈(内热者去姜加白糖)。

枣姜葱苏汤:红枣 50 克,生姜、紫苏叶各 10 克。水煎 2 次,每次用水 300 毫升,煎 20 分钟,两次混合,取汁。当茶饮。适用于风寒感冒。

橄榄葱姜饮:橄榄 50 克,葱白、生姜、紫苏叶各 10 克。分别洗净,煎 2 次,每次用水 400 毫升,煎 20 分钟,两次混合,去渣。分 2 次服。适用于伤风感冒,鼻流清涕,喷嚏,胸胀满,呕吐。

荸荠姜糖饮:荸荠 250 克,洗净切片,生姜 20 克,洗净拍裂,加水 600 毫升,煮熟后去渣取汁。分 2 次服。适用于风寒感冒。

金橘莲藕汤:金橘 5 个,洗净切成圆薄片。莲藕 100 克切片。加水 400 毫升,煮熟透,下糖、酒,调匀。分 1~2 次乘热服。适用于一切感冒,咳嗽痰多。

鳊鱼葱白汤:鳊鱼 1 尾(重约 500 克),口净切块。用油煎至两面金黄,倒下白酒和清水 200 毫升,烧开后,再放葱、姜同煮至熟透,下精盐、味精,调匀。分 1~2 次乘热食鱼,喝汤。适用于妇女头痛,风寒感冒。

芎芷炖鱼头:川芎、白芷各 10 克,分别润软切片,水煎 2 次,每次用水 300 毫升,煎半小时,两次混合,去渣留汁于锅中。再将鱼头 1 个去鳃,洗净,剖为两半,和姜丝、白酒一起放入,用小火煮至熟透,下精盐、味精,淋麻油。分 1~2 次乘热食鱼头,喝汤。适用于风寒头痛。

姜酒草鱼汤:清水 400 毫升,烧开后,再将草鱼肉 200 克洗净切片,生姜 15 克洗净,切丝和米酒 50 毫升一起放入,煮至熟透。下精盐、味精,淋麻油,调匀。分 2 次乘热食鱼,喝汤。适用于风寒感冒,头痛,畏寒。

嫩姜鲢鱼片:鲢鱼肉 200 克,洗净切成薄片,嫩姜 20 克洗净切成末,同放于碗中,加放入淀粉和精盐,拌匀,腌渍入味。起锅下油,倒入腌好的鲢鱼肉片,翻炒均匀,加入黄酒和味精,加盖片刻,炒至熟透。单食或佐餐。适用于伤风鼻塞初起,胃寒肢冷,胃脘急痛或冷痛,食欲不振,口淡尿频。

黄豆葱萝汤:黄豆 30 克,水 500 毫升,煮至豆瓣开裂时,再将葱白 3 茎切段,白萝卜 15 克切片放入,再煮 10 分钟。分 2 次乘热服。适用于感冒。

荆防黄豆芽汤:黄豆芽 50 克,荆芥、防风、苏叶各 15 克,水煎 2 次,每次用水 300 毫升,煎 20 分钟,两次混合,去渣取汁。分 2 次服。适用于感冒发热,头痛。

豆腐酸辣汤:豆腐 150 克,切成小条状,放开水锅中氽一下。黑木耳 10 克,水发,与冬笋、胡萝卜各 20 克,均切成丝。锅置旺火上,注入清水 150 毫升,烧开后,先投木耳、冬笋、胡萝卜。再烧开,加入醋 20 毫升、精盐和味精,用水淀粉勾芡,再下豆腐条,煮熟,撒葱花、胡椒粉,淋麻油。乘热服。适用于风寒感冒,咳嗽鼻塞。

黄酒葱豉汤:淡豆豉 15 克,加水 150 毫升,煮 10 分钟,加入洗净的连须葱白 30 克,共煮 5 分钟,去渣,兑入黄酒 50 毫升。分 1~2 次乘热服,取微汗。适用于风寒感冒,头痛鼻塞。

葡萄酒煮鸡蛋:葡萄酒 50 毫升,倒入小铝锅中,打入鸡蛋 1 只,搅匀,煮熟即可。乘热食蛋饮酒。适用于感冒。

五神汤:荆芥、紫苏叶、生姜各 10 克,水 400 毫升,煎至 250 毫升,去渣,加入红糖,煎至糖溶后,倒入茶杯中,下茶叶 6 克,温浸 20 分钟。当茶饮。适用于风寒感冒,鼻塞,流鼻涕,畏寒,无汗,头痛身痛。



油茶:茶叶 15 克,先用热水浸泡片刻,去水留渣。姜洗净拍裂,葱白切段,大蒜剥瓣去膜,拍松。将锅烧热,下茶油炼熟,即放入茶叶、姜、葱、蒜和精盐,用木棍在锅中将茶叶等物反复捶捣,直至溶烂,注入猪骨汤 1000 毫升,烧开后略煮片刻,倒入竹筴篱中过滤,即可将茶汁直接倒入杯中乘热饮用。滤过的茶叶渣,如法再煮,反复 2~3 次,边煮边饮,习称“打油茶”。每天饮 2~3 次,常以香酥甜脆的油炸米花、花生、糍粑等佐食。适用于感冒风寒,发热咳嗽、鼻流清涕,劳累过度,精神疲惫。为瑶、侗、壮等少数民族日常用保健饮料。

醋泡大蒜:紫皮大蒜 200 克,剥瓣去膜,放冷开水浸泡一夜,沥干,加醋 500 毫升,密封浸泡 50 天。每日食 2~3 瓣醋泡大蒜,并饮用经稀 3 倍的醋浸汁。适用于伤风感冒,恶寒发热。并可预防感冒。

豆豉豆腐:淡豆豉 50 克,水豆腐 2 块。起锅,用油将姜丝和豆豉 50 克爆香,注入适量清水,放白糖,用水淀粉勾芡,倒入豆腐 300 克和葱丝,炒匀。分 1~2 次乘热服。适用于伤风感冒。

辣椒花椒汤:红辣椒 15 克,洗净拍裂与花椒 5 克、姜片 2 片同放入砂锅中,注入清水 200 毫升,煎至 150 毫升,去渣,加入精盐,调匀。分 1~2 次乘热服,取微汗。适用于风寒感冒。

风热感冒

临床表现 症见发热较重,微恶风,头痛,流浊涕,出汗,口渴,咽喉肿痛,咳嗽痰稠,小便短黄。宜选用辛凉解表,清肃肺热的食疗方剂。

饮食疗法

银菊粟米粥:银花、菊花各 10 克焙干研末;粟米粒 100 克淘净,放于砂锅中,注入清水 800 毫升;小火慢熬至粥成时,将药末缓缓调入,稍煮即可。适用于预防中暑,风热感冒,头痛目赤,咽喉肿痛,高血压,冠心病,肥胖病,小儿热疳。

凉拌大白菜:大白菜 250 克。切段,放于滚开水锅中烫熟,取出沥干,放凉;下麻油、醋、精盐和味精,腌渍入味,随意食。适用于烦热口渴,二便不畅。

白菜萝卜饮:白菜心 250 克,切段;萝卜 60 克切片。加清水 400 毫升,煮熟

后,下红糖,继续煮至糖溶。分1~2次食菜喝汤。适用于风热感冒,咳嗽,咽痛。

芥菜银花绿豆汤:绿豆50克,清水600毫升。大火烧至豆瓣开裂时,再将芥菜150克洗净切段,和金银花50克、红糖一起放入,转用小火煮20分钟。去渣取汁。分2次服。适用于外感风热,目赤肿痛,小便不利。

苘蒿冰糖饮:苘蒿150克,去须根;水300毫升,煮熟去渣留汁,加入冰糖。分1~2次服。适用于风热感冒,咳嗽痰浓。

苘蒿菊花脑汤:苘蒿、菊花脑(菊花嫩苗)各150克。水400毫升,煎20分钟,取汁。分2~3次服。适用于外感风热,烦热头痛,睡眠不安。

暑湿感冒

临床表现 症见发热头痛,体倦力乏,不思饮食,时欲作呕,小便短黄,偶有便秘或腹泻。宜选用清暑利湿,芳香化浊的食疗方剂。

饮食疗法

车前薤菜猪肾汤:车前草150克洗净切段,加水800毫升,煎至400毫升,去渣留汁。再将猪肾1只(剖开,除去臊腺,洗净切片)、薤菜100克(洗净切段)放入,加入姜片和精盐,继续加热,同煮至熟,下味精,淋麻油。分1~2次乘热服。适用于感受暑湿,身热倦怠,小便短赤,心烦口渴。

车前滑石冰糖饮:鲜车前草100克,滑石粉50克,水600毫升。煎后去渣留汁,加入冰糖,加热至溶。分2次服。适用于感受暑湿,身热汗多,心烦口渴,小便短赤。

水翁花茶:水翁花花蕾50克,洗净,放于砂锅中,注入清水400毫升,煎后去渣取汁。当茶饮。适用于夏季感冒并受暑湿腹部闷胀,消化不良。

扁豆花山药粥:粳米100克,水1000毫升,大火烧开;再将扁豆花25克、山药50克洗净放入,转用小火慢熬成粥;下白糖,调溶。分2次空腹服。适用于暑天感冒,咳嗽,心烦,胸闷,头痛困重,食少倦怠。

扁豆花清暑饮:扁豆花20克,金银花、佩兰叶、荷叶、丝瓜皮各10克。水煎2次。每次用水400毫升,煎半小时;两次混合。分2~3次服。适用于感受



暑湿,头重眼花,寒热并作,心烦胸闷,食少倦怠,肠鸣泄泻。

扁豆瓜皮荷叶饮:扁豆花 20 克,鲜西瓜皮 50 克(切丝),鲜荷叶 1 大张(切碎)。水 600 毫升,煎至 300 毫升。分 2 次乘温服。适用于感受暑湿,身热烦渴,食欲不振。

流行性感冒

临床表现 流行性感冒中医称为“时行感冒”,其症状与风热感冒相似,但发病突然,发热体温可达 39℃ 以上,头痛剧烈,两眼胀痛,结膜充血,咽喉干痛,咳嗽痰浓稠。食疗宜重用清热解毒,并可选用“风热感冒”方或用下列各方。

饮食疗法

马兰银花饮:马兰嫩茎叶 50 克,金银花 20 克,甘草 10 克。洗净,水煎 2 次,每次用水 500 毫升,煎半小时,两次混合,去渣取汁。当茶饮。适用于预防流感,白喉。

苦菜野菊花汤:苦菜 50 克,野菊花 15 克。水煎 2 次,每次用水 400 毫升,煎半小时,两次混合,去渣取汁。分 2~3 次服。适用于流行性感冒,上呼吸道感染,急性咽炎,扁桃体炎。

狗肝菜鸭蛋汤:狗肝菜 150 克,洗净切段,水 300 毫升。大火烧开,加入豆豉 10 克,转用小火煮 5 分钟;再打入鸭蛋 1 只,煮至熟透;下精盐,淋麻油。食蛋喝汤,1 次服完。适用于感冒,高热,斑疹不透。

松叶汤:鲜松叶 100 克。水 500 毫升,煎至 250 毫升,去渣取汁。分 1~2 次服。适用于预防流感,营养性水肿,维生素 C 缺乏症。

松叶甘草饮:鲜松叶 2500 克,甘草 100 克。水 50 升,煎至 40 升。每日 2 次;成人每次服 0.25 公斤;儿童酌减;连服 3 天。并用鹅不食草粉喷鼻,早晚各 1 次,连用 7 天。适用于预防流脑、流感。

鸭跖竹叶饮:鸭跖草 60 克,淡竹叶 30 克。同煎 2 次,每次用水 500 毫升,煎半小时,两次混合,取汁当茶饮。适用于流感,高热烦渴或原因不明的高热。

急性支气管炎

急性支气管炎是由于病毒和细菌的感染或理化刺激所引起的气管和支气管的急性炎症。初起时有上呼吸道感染的症状,如鼻塞、喷嚏、咽痛、声嘶、轻度畏寒、发热、头痛、全身酸痛等。主要症状为咳嗽、咳痰伴胸骨后疼痛。它属于中医学“咳嗽”中“外伤咳嗽”范畴,认为是由于感受四时不正之气,直接影响肺的气机不化而成痰,由痰而引起咳嗽。根据其症状特点,分为风寒、风热、燥热和肺热四个类型。

风寒型

临床表现 常继发于风寒感冒。症见咳嗽痰稀,喉痒声重,鼻塞流涕,或伴有畏寒,发热,头痛,无汗。宜选用疏风散寒、宣肺止咳的食疗方剂。亦可选用风寒感冒的对症方剂。

饮食疗法

猪肺皂刺汤:猪肺 500 克洗净切块,皂角刺 100 克洗净,用其尖刺插入肺块上;同放于砂锅中,注入清水 600 毫升,烧开后,撇去浮沫,加入姜片和黄酒,小火炖至酥烂。取下皂角刺,下精盐、味精,撒胡椒粉,淋麻油。分 2~3 次乘热食猪肺喝汤。适用于风寒咳嗽。

金橘蒸冰糖:鲜金橘 10 个。剖开两半,去核,放于大瓷碗中,加入冰糖和清水 200 毫升,上锅隔水蒸熟。分 1~2 次食橘喝汤。适用于老年咳嗽,风寒咳嗽。

清明菜桔梗汤:鲜清明菜 100 克,桔梗 15 克。水 500 毫升,煎至 250 毫升,去渣取汁。分 2 次服。适用于气管炎咳嗽,痰难咯出,风寒型急性支气管炎。