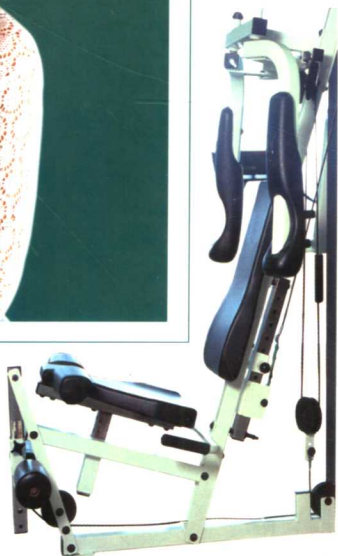
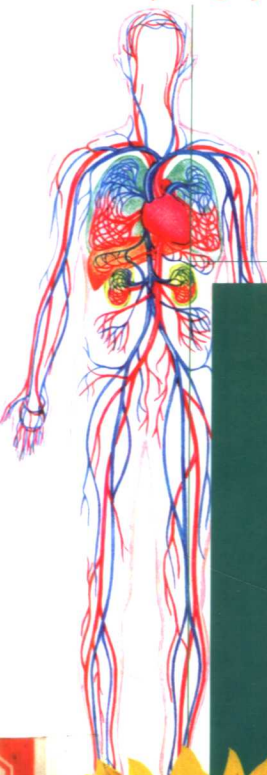


家庭医疗保健百科文库

百病 食疗妙方全书

大众健康图书
学了就会
会了就用 用了就灵
让您登上健康快车



中国画报出版社

家庭医疗保健百科文库

百病食疗妙方全书

主编 刘 超 张 弘

中国画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健百科文库/张弘编著. - 北京:中国画报出版社,2003.4

ISBN 7-80024-665-5

I.家... II.张... III.常见病-诊疗-指南 IV.R4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第024808号

家庭医疗保健百科文库

责任编辑 张宝义

出版 中国画报出版社
社址 北京海淀区车公庄西路33号
发行 全国新华书店
印刷 三河市印务有限公司
规格 850×1168毫米 1/32
印张 180
字数 3650千字
印次 2003年8月第1版第1次印刷
印数 1—1000套

书号 ISBN 7-80024-665-5

定价 378.00元(全十八册)

本书编委会

主 编：刘 超 张 弘

编 委：高 磊 张 弘 程文超

刘 超 岳 鑫 刘成刚

李 源 刘畅春 葛长根

前 言

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达，社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与健康二字息息相关。然而，随着现代科技的高度发展和人们生活节奏的日益加快，健康似乎离人们越来越远。伴之而来的除困扰人们的身体疾病外，还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

世界各国医学研究早有定论，危害人体健康的主要疾病都与不良生活方式或忽视医疗保健有关。许多人以为身体强壮、无痛无疾就是健康，其实这种观点是片面的。世界卫生组织一再强调“健康不仅表现在无疾病体态，而且应是身心健康、社会幸福的完善状态”。

人人都需要健康，人人都渴求健康，健康必须有医学知识作为指导。因此，普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭保健指导是十分必要的。为此，我们编辑出版了这套《家庭医疗保健百科学库》，希望您足不出户就能做到自诊自疗，防病养生，在日常生活中得到健康关爱。

本套丛书共分十八册：《家庭医生全书》、《中老年保健全书》、《常见病预防全书》、《百病食疗妙方全书》、《食物保健全书》、《中华传统饮食宜忌全书》、《健康食谱全书》、《中国历代名医名方全书》、《民间治病绝招全书》、《健康忠告全书》、《健康四大基石》、《30天使体质强健》、《提高免疫力全书》、《糖尿病防治全书》、《保健按摩全书》、《按摩·针灸·

拔罐·刮痧治百病》、《新手妈妈育儿全书》、《新手妈妈怀孕40周》。

本书为《百病食疗妙方全书》，书中按照传统的医学分类，分内科疾病食疗妙方、外科疾病食疗妙方、妇科疾病食疗妙方、儿科疾病食疗妙方、皮肤科疾病食疗妙方、五官科疾病食疗妙方六章，并将肿瘤疾病单列一章。本书共列出100余种常见病症，在每一病症下，相应列出了至少两种以上的疗方，体现了一病多方的特点。每一方剂又分配方、做法、食法、功效四个部分。既简单易懂，又方便操作。

编写本套丛书时，我们力求做到科学准确、简明扼要、切合实际，以适合广大家庭使用。需要特别说明的是，本书为家庭实用参考性质图书，在实际诊疗及用药时，应在医生指导下进行。

编 者

2003.6

目 录

第一章 内科疾病食疗妙方.....	(1)
一、感冒疗方	(3)
二、咳嗽疗方	(7)
三、支气管炎疗方	(9)
四、肺结核疗方	(12)
五、头痛疗方	(20)
六、眩晕疗方	(22)
七、神经衰弱疗方	(25)
八、呕吐疗方	(32)
九、腹泻疗方	(35)
十、痢疾疗方	(38)
十一、便秘疗方	(45)
十二、食欲不振疗方	(52)
十三、消化不良疗方	(57)
十四、肠炎疗方	(61)
十五、胃炎疗方	(67)
十六、胃下垂疗方	(75)
十七、胃和十二指肠溃疡疗方	(82)
十八、肝硬化疗方	(88)

目 录

十九、肝炎疗方	(91)
二十、肾炎疗方	(97)
二十一、水肿疗方	(99)
二十二、肥胖症疗方	(102)
二十三、高血压症疗方	(107)
二十四、中风疗方	(116)
二十五、冠心病疗方	(118)
二十六、心绞痛疗方	(124)
二十七、糖尿病疗方	(127)
二十八、阳痿疗方	(133)
二十九、早泄疗方	(138)
三十、遗精症方	(142)

2

第二章 外科疾病食疗妙方

(147)

一、脱肛疗方	(149)
二、痔疮疗方	(151)
三、急性扁桃体炎疗方	(154)
四、风湿性关节炎疗方	(156)
五、骨质增生疗方	(160)
六、跌打损伤疗方	(162)
七、急性阑尾炎疗方	(163)

第三章 妇科疾病食疗妙方

(165)

一、痛经疗方	(167)
二、闭经疗方	(173)
三、月经不调疗方	(176)

四、妊娠呕吐疗方·····	(180)
五、产后腹痛疗方·····	(183)
六、产后缺乳疗方·····	(186)
七、盆腔炎疗方·····	(191)
八、乳腺炎疗方·····	(195)
九、不孕症疗方·····	(197)
十、更年期综合症疗方·····	(200)

第四章 儿科疾病食疗妙方····· (207)

一、小儿感冒疗方·····	(209)
二、小儿消化不良疗方·····	(211)
三、小儿厌食症疗方·····	(215)
四、小儿疳积疗方·····	(218)
五、小儿夜啼疗方·····	(222)
六、小儿惊风疗方·····	(223)
七、猩红热疗方·····	(224)
八、夏季热疗方·····	(226)
九、小儿麻疹疗方·····	(228)
十、小儿佝偻病疗方·····	(231)

第五章 皮肤科疾病食疗妙方····· (235)

一、银屑病疗方·····	(237)
二、荨麻疹疗方·····	(239)
三、皮炎疗方·····	(241)
四、湿疹疗方·····	(242)
五、皮肤搔痒疗方·····	(245)

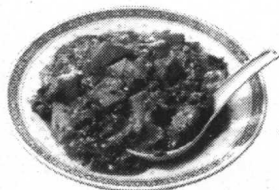
六、粉刺疗方	(247)
七、白癜风疗方	(249)
八、脚气疗方	(251)
第六章 五官科疾病食疗妙方	(253)
一、白内障疗方	(255)
二、结膜炎疗方	(257)
三、夜盲症疗方	(262)
四、中耳炎疗方	(266)
五、耳聋疗方	(267)
六、口腔溃疡疗方	(270)
七、咽炎疗方	(273)
八、鼻出血	(278)
九、鼻炎疗方	(282)
十、牙痛疗方	(285)
第七章 肿瘤疾病食疗妙方	(289)
一、口腔癌疗方	(291)
二、食管癌疗方	(294)
三、肠癌疗方	(295)
四、肺癌疗方	(296)
五、胃癌疗方	(298)
六、肝癌疗方	(300)
七、乳腺癌疗方	(302)
八、子宫癌疗方	(306)



第一章

内科疾病食疗妙方

□ □ □□ □□□ □□□



一、感冒疗方

方一：葱白萝卜黄豆汤

[配方] 黄豆、白萝卜各 60 克，葱白 4 根，香菜 15 克，精盐、味精、香油各适量。

[做法] ①将黄豆洗净，用清水浸软；白萝卜洗净，去皮切片；香菜洗净切段；葱白洗净切末，备用。

②锅内加水适量，放入黄豆、萝卜片，大火烧沸，改用文火煮 20~30 分钟，再下香菜段、葱白末稍煮，调味食用。

[食法] 每日 1 剂。

[功效] 通阳散寒，解表除邪，健脾补虚。适用于风寒感冒。

方二：扁豆花山药粥

[配方] 扁豆花 30 克，鲜山药 70 克，粳米 100 克，白糖 50 克。

[做法] ①扁豆花洗净，沥干；鲜山药洗净，去皮，切片。

②粳米淘洗干净，放于砂锅中，注入水，先用旺火烧开后，再下扁豆花、山药、白糖，再用文火熬至白糖溶化。

[食法] 每日 1 剂，分 2~3 次食。

[功效] 清热解暑，健脾化湿。适用于暑天感冒、咳嗽、心烦、胸闷、头痛困重、食少倦怠等。

方三：雪菜豆腐汤

[配方] 新鲜雪菜 100 克，嫩豆腐 100 克，姜丝 10 克，葱白 30 克，精盐、味精各适量。

[做法] ①将雪菜、豆腐、葱白分别洗净，切碎备用。
②锅内加水适量，放入雪菜、豆腐、姜丝、葱末共煮汤，熟后用精盐、味精调食。

[食法] 每日 1~2 次，连食 5~7 天。

[功效] 雪菜宣肺豁痰、温中利水、清热解毒、生津润燥，豆腐祛风解表、宣窍通阳，发散风寒、温中和胃，既可助葱白增强发汗祛邪之功，又能温中以增进食欲。适用于风寒感冒，症见发热恶寒、头痛身痛、无汗、鼻塞流清涕、咳痰稀白起泡、小便清长等。

方四：葱姜汤

[配方] 连根须的大葱 50 克，生姜 6 克，精盐、味精各适量。

[做法] ①将大葱洗净，切碎；生姜洗净，切丝，备用。
②锅内加水适量，放入葱末、姜丝，大火烧沸，改用文火煮 15 分钟，调入精盐、味精即成。

[食法] 每日 2 次。趁热食下。

[功效] 将二者煎汤饮食，适用于风寒感冒初起、风寒湿痹、恶心呕吐等症。

方五：绿豆荷叶汤

[配方] 绿豆 50 克，荷叶（干品）30 克，冰糖 30 克。

[做法] ①将绿豆洗净，用清水浸泡 2 小时；荷叶洗净，用干净纱布包好；冰糖打碎，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、荷叶袋煎煮，至绿豆熟烂后，拣出荷叶袋，投入冰糖末，再稍煮一二沸即成。

[食法] 每日 2 次，连食 5~7 天。

[功效] 清热解毒，散瘀消炎。适用于风热感冒。

方六：苦瓜瓢汤

[配方] 苦瓜瓢 100 克，精盐、味精、辣椒粉各适量。

[做法] 锅内加水适量，放入苦瓜瓢，大火烧沸后，改用文火煮 10 分钟，调入精盐、味精、辣椒粉即可。

[食法] 每日 2 次，连食 7~10 天。

[功效] 补脾固肾，养血滋肝。适用于流行性感冒及糖尿病、阳痿、遗精等症。

方七：韭菜西葫芦粥

[配方] 韭菜 100 克，西葫芦 150 克，生姜 3 克，大米 100 克，精盐 2 克，味精 1 克。

[做法] ①将韭菜洗净，切成小段；西葫芦洗净，切成小块；生姜洗净切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时，放入

西葫芦、韭菜、生姜，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

[食法] 每日1次，连食5~7天。

[功效] 温中散气，健胃提神，祛风发汗，清热解毒，利水消肿。适用于风寒感冒、上呼吸道感染、扁桃体炎等。

方八：粳米绿豆汤

[配方] 粳米100克，绿豆60克，冰糖30克。

[做法] ①将绿豆洗净，用清水浸泡1小时；粳米淘洗干净；冰糖捣成碎末，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、粳米煎汤，熟后调入冰糖末即成。

[食法] 每日2次，连食5~7天。

[功效] 祛热解暑，降压明目，利尿消肿，健脾养胃，止渴除烦，固肠止泻，适用于暑热烦渴、小便不利诸症。

方九：银杏粥

[配方] 银杏8枚，大米60克，白糖25克。

[做法] ①将银杏炒黄，去掉外皮及薄膜，摘除果芯；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、银杏煮粥，熟后调入白糖即成。

[食法] 每日2次，连食5~7天。

[功效] 敛肺气，定喘止咳。适用于普通感冒引起的咳嗽、痰喘等。

二、咳嗽疗方

方一：萝卜葱姜汤

[配方] 萝卜1个，葱白6根，生姜15克。

[做法] 将萝卜洗净切片，入锅加水煮熟，再下入洗净切碎的葱白、生姜，煮沸2~3分钟即成。

[食法] 每日1剂。连渣一次食完。

[功效] 宣肺解表，化痰止咳。适用于风寒咳嗽。

方二：萝卜籽生姜汤

[配方] 白萝卜籽30克，生姜片10克。

[做法] 将白萝卜籽与生姜片水煎2次，取汁混匀，早晚分食。

[食法] 每日1剂。

[功效] 温中散寒，下气止咳。适用于风寒咳嗽。

方三：百合枇杷羹

[配方] 鲜百合、鲜枇杷、鲜藕各30克，淀粉、白糖、桂花各少许。

[做法] ①将鲜藕洗净，去皮切片；百合、枇杷洗净切碎，备用。

②锅内加水适量，放入藕片、百合、枇杷，水煮将熟时加入适量的湿淀粉匀成羹，食用前加白糖、桂花各少许。