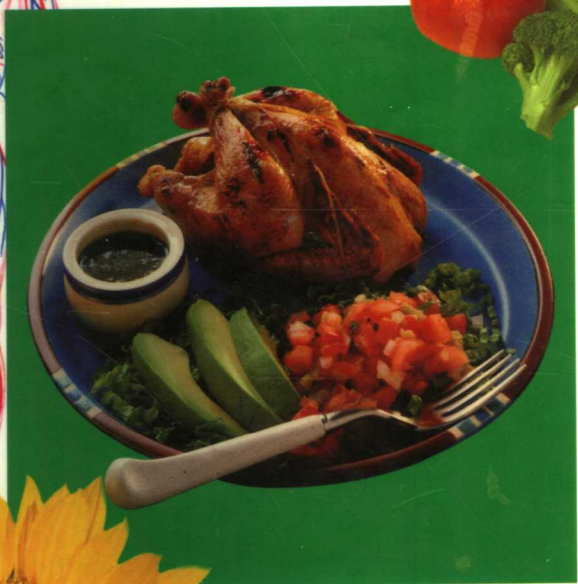
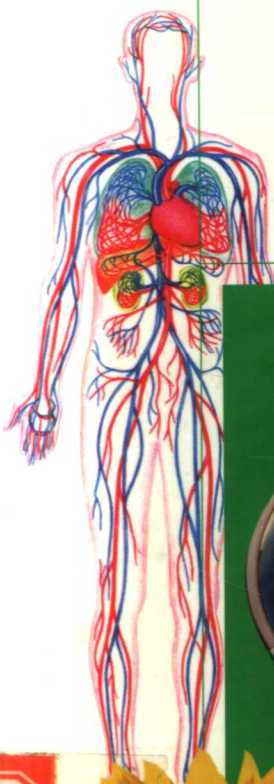


家庭医疗保健百科文库

健康食谱 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

健康食谱全书

主编 刘 超 张 弘

中国画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健百科学库/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

家庭医疗保健百科学库

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《家庭医疗保健百科文库》，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《健康食谱全书》。现代人应该有健康科学的饮食习惯，了解自身，了解食物，才能有目的有针对性地选择饮食。本书即根据每种食方的功用特点，教您科学、健康、合理地饮食。书中共收集1400个食方，分十九类，针对人体不同的食疗需求，加以详细介绍。使您在吃出风味的同时，吃出健康。

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

一、清热解毒·····	(1)
二、润肺止咳·····	(29)
三、温中和胃·····	(43)
四、止痢涩肠·····	(85)
五、消渴润燥·····	(117)
六、祛风化痰·····	(127)
七、强筋健骨·····	(143)
八、平肝利水·····	(151)
九、降压降脂·····	(165)
十、补血益气·····	(185)
十一、镇静安神·····	(205)
十二、滋阴壮阳·····	(223)
十三、调经止带·····	(241)
十四、消肿止痛·····	(257)

目 录

十五、通窍止血	(267)
十六、明目利胆	(277)
十七、消炎除痒	(283)
十八、除烦熄风	(295)
十九、防癌抗癌	(301)



一 清 热 解 毒



一、清热解毒

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。

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。

一、清热解毒

- [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。

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、咳嗽稀白起泡、小便清长等。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

花生枣蜜

〔配方〕花生米、大枣、蜂蜜各 30 克。

〔做法〕将上几味加水适量炖 1~2 小时至熟烂即可。

〔食法〕喝汤。

〔功效〕适用于小儿感冒，久咳不止等。

生姜红糖方

〔配方〕生姜 20 克，红糖 30 克。

〔做法〕将生姜洗净，切碎捣烂，放入锅中，加水煮沸，下入红糖，再煮二三沸即成。

〔食法〕每日 1 剂，分 2~3 次喝下。

〔功效〕辛温解表。适用于小儿风寒感冒，症见恶寒发热、头痛无汗、鼻塞流清涕、打喷嚏等。

绿豆茶

〔配方〕绿豆 30 克，绿茶 3 克，白糖适量。

〔做法〕①将绿茶、白糖加入杯中，备用。

②将绿豆洗净，加水煎汤，趁沸冲沏茶叶。

〔食法〕每日 1 剂。代茶饮用。

〔功效〕清热解毒，利尿消肿。适用于小儿风热感冒及流行性感冒。

苦瓜茶

〔配方〕鲜苦瓜 1 个，茶叶适量。

[做法] ①将苦瓜洗净，切断去瓤，纳入茶叶，再接合，悬挂于通风处阴干，切碎备用。

②每取6~9克，以开水冲沏。

[食法] 每日2次。代茶饮用。

[功效] 清热利湿，祛暑解表。适用于小儿暑湿感冒，症见发热较高、头晕且胀、心中烦热、身倦无汗、口渴喜饮、时有呕恶、小便短黄等。

橄榄萝卜茶

[配方] 鲜橄榄30克，生萝卜250克。

[做法] 将上2味洗净切碎，水煎取汁。

[食法] 每日1剂，代茶饮用。连饮5~7日。

[功效] 清热解毒。适用于小儿流行性感冒，症见突发高热、头痛、全身酸痛、乏力、以及呼吸道炎症等。

番茄西瓜汁

[配方] 番茄（西红柿）、西瓜肉各250克。

[做法] 将上2味洗净，捣烂取汁，混匀即可。

[食法] 每日1剂。代茶饮用。

[功效] 清热解暑，除烦利湿。适用于小儿暑热感冒。

葱白糯米粥

[配方] 葱白50克，糯米60克，姜丝5克，白糖30克，米醋10毫升。

[做法] ①将葱白洗净，切成碎末；糯米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入糯米煮粥，五成熟时加入葱白末、姜丝，再煮至粥熟，调入白糖、米醋即成。

〔食法〕 每日1剂，分2次食完，连食3~5天。

〔功效〕 通阳开窍，祛风活络，消肿解毒，清肺健脾，适用于风寒湿痹、食欲不振、小儿风寒感冒、恶心呕吐等病。

黄瓜豆腐汤

〔配方〕 黄瓜250克，豆腐500克，白糖适量。

〔做法〕 将黄瓜、豆腐洗净切片，水煎取汤，加入白糖即成。

〔食法〕 每次饮1大杯，每日2次。

〔功效〕 清热利湿，润燥生津。适用于小儿夏季发热不退、口渴多饮、尿多等。

绿豆生地银花汤

〔配方〕 绿豆30克，生地20克，金银花20克。

〔做法〕 将生地、金银花水煎去渣，再入绿豆煮汤饮食。

〔食法〕 每日1剂，3次分食。

〔功效〕 清热解毒，凉血滋阴。适用于小儿猩红热。

双花山楂饮

〔配方〕 金银花、菊花、山楂各50克，白糖60克。

〔做法〕 将金银花、菊花、山楂洗净，同放锅内，加水适量，文火熬煮约30分钟，滤渣取汁，加入白糖搅匀即可。

一、清热解毒