



药膳食疗轻松除百病，五脏通调理，盈实精气神

最有效的常见病食疗

84种常见疾病+344道对症食疗药膳+168种特效药材、食材

著名医药专家
主任医师 柴瑞震/主编

西芹

Xiqin

西芹内富含蛋白质、碳水化合物、矿物质及多种维生素等营养物质，还含有芹菜油，具有降血压、镇静、健胃、利尿等食疗作用。



枸杞

Gouqi

肝肾阴虚、血虚、慢性肝炎患者宜食枸杞，感冒发作者忌食。

枸杞具有补精气、强筋骨、滋肝肾及降血脂、降血压、降血糖、提高机体免疫功能、抗恶性肿瘤的功效。

香菜

Xiangcai

香菜辛香升散，能促进胃肠蠕动，具有开胃醒脾、调和中焦的作用。香菜提取液有显著的发汗透疹功效，其特殊的香味能刺激汗腺分泌，促使机体发汗透疹。



绿豆

Lüdou

绿豆性凉，味甘，适宜痄腮、痄腮、丹毒等发热病所致皮肤感染及高血压、红眼病患者食用。

茶叶

茶叶性凉，味甘，能清头目，除烦渴，化痰，消食、利尿、解毒。



核桃

Hetao

核桃，又称胡桃，杏仁、腰果，与榛子并称“四大干果”。



核桃具有滋补肝肾、强健筋骨的功效。核桃能润肌肤、乌须发，并有润肺强肾、降低血脂的功效，常食核桃还可防癌。

白芍

Baishao

白芍性凉，味苦、酸。白芍用于关节炎及老年病的治疗，效果较好。



白芍主治头痛、眩晕、肋痛、腹痛、四肢挛痛、月经不调等症，泻痢腹痛、自汗盗汗者亦可服用。



西兰花

Xilanhua

西兰花有抗癌、开音、润肺、止咳的功效，长期食用可减少乳腺癌、直肠癌及胃癌的发病几率。尿路结石患者忌食。

胡萝卜

Huluobo

胡萝卜有健脾和胃、补肝明目、清热解毒、壮阳补肾、透疹、降气止咳等功效，对于肠胃不适、便秘、夜盲症、小儿营养不良等症均有食疗作用。





最有效的 常见病食疗

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

最有效的常见病食疗/柴瑞震主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5388-7889-9

I. ①最… II. ①柴… III. ①常见病—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第118268号

最有效的常见病食疗

ZUIYOUXIAO DE CHANGJIANBING SHILIAO

主 编 柴瑞震
责任编辑 杨晓杰 赵雪莹
封面设计 伍 丽
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/24
印 张 16
字 数 150千字
版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7889-9/R·2316
定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】

目录



Part 1 爱惜身体，重视食疗



寓医于食，防治疾病.....	018	4. 食疗的类型.....	019
1. 食疗的概念.....	018	5. 食疗配伍禁忌.....	020
2. 食物为什么能用于治疗.....	018	6. 合理膳食.....	021
3. 食疗的原则.....	019	7. 四季食疗注意事项.....	021

Part 2 神经及精神科常见疾病本草食疗方



神经衰弱.....	024	桂花莲子饮.....	031
神经衰弱本草食疗.....	026	抑郁症.....	032
桂圆红枣汤.....	026	抑郁症本草食疗.....	034
乌龟百合红枣汤.....	026	柏子仁大米羹.....	034
小米鸡蛋羹.....	027	菠萝甜汤.....	034
猪肝桃仁汤.....	027	香附陈皮炒肉.....	035
失眠.....	028	佛手合欢酒.....	035
失眠本草食疗.....	030	帕金森病.....	036
远志锁阳乌鸡汤.....	030	帕金森病本草食疗.....	038
远志还丹酒.....	030	蒜香蚕豆.....	038
红枣桂圆莲子粥.....	031	薄荷茶.....	038

天麻川芎鱼头汤	039
蝎子炖鸡	039
坐骨神经痛.....	040
坐骨神经痛本草食疗.....	042
五胡鸭.....	042

花椒猪手冻.....	042
附子蒸羊肉.....	043
强筋党参牛尾汤	043

Part 3 五官科常见疾病本草食疗方



口腔溃疡.....	046
口腔溃疡本草食疗	048
大米决明子粥	048
蒜蓉菠菜	048
莲子萝卜汤.....	049
胡萝卜苦瓜汤.....	049
鼻 炎.....	050
鼻炎本草食疗	052
辛夷蘑菇豆腐汤	052
黄花菜鱼头汤	052
丝瓜络煲猪瘦肉	053
葱白红枣鸡肉粥	053
咽 炎.....	054
咽炎本草食疗	056
香菇竹笋瘦肉汤	056
冬瓜薏米煲老鸭	056
蒲公英罗汉果茶	057
薄荷西米粥.....	057
耳鸣、耳聋.....	058

耳鸣、耳聋本草食疗.....	060
人参鹌鹑蛋.....	060
熟地黄双味肠粉	060
归芪猪肝汤.....	061
茱萸枸杞瘦肉汤	061
结膜炎.....	062
结膜炎本草食疗.....	064
桑杏菊花甜汤	064
花菜炒西红柿.....	064
黄花菜马齿苋汤	065
丝瓜猪肝汤.....	065
白内障.....	066
白内障本草食疗.....	068
木耳炒鸡肝.....	068
黄瓜圣女果.....	068
凉拌虎皮椒.....	069
党参枸杞猪肝粥	069
夜盲症.....	070
夜盲症本草食疗.....	072

钩藤白术饮.....	072
枸杞叶猪肝汤.....	072
桑麻糖水.....	073
菠菜玉米枸杞粥.....	073
青光眼.....	074

青光眼本草食疗.....	076
茉莉紫罗兰茶.....	076
凉拌马齿苋.....	076
枸杞叶糯米粥.....	077
菠菜羊肝汤.....	077

Part 4 消化系统常见疾病本草食疗方.....



慢性胃炎.....	080
慢性胃炎本草食疗.....	082
韭菜子蒸猪肚.....	082
党参鳝鱼汤.....	082
酸奶木瓜甜汤.....	083
白果煲猪小肚.....	083
胃及十二指肠溃疡.....	084
胃及十二指肠溃疡本草食疗.....	086
佛手元胡猪肝汤.....	086
黄连甘草汁.....	086
田七郁金炖乌鸡.....	087
糖蜜红茶饮.....	087
胃下垂.....	088
胃下垂本草食疗.....	090
补胃牛肚汤.....	090
山楂肉丁汤.....	090
姜韭牛奶.....	091
枣参茯苓粥.....	091

慢性病毒性肝炎.....	092
慢性病毒性肝炎本草食疗.....	094
茵陈炒花甲.....	094
玉米须煲蚌肉.....	094
白芍红豆鲫鱼汤.....	095
虎杖解毒蜜.....	095
脂肪肝.....	096
脂肪肝本草食疗.....	098
赤豆薏苡炖鹌鹑.....	098
泽泻枸杞粥.....	098
橙汁冬瓜条.....	099
山楂薏米荷叶茶.....	099
肝硬化.....	100
肝硬化本草食疗.....	102
枸杞炖甲鱼.....	102
溪黄草泥鳅汤.....	102
猪苓垂盆草粥.....	103
玉米车前大米粥.....	103

便秘..... 104

便秘本草食疗..... 106

土豆炒蒜薹..... 106

香蕉甜汤..... 106

黄连杏仁汤..... 107

大黄通便茶..... 107

痢疾..... 108

痢疾本草食疗..... 110

蒜蓉马齿苋..... 110

苹果番荔枝汁..... 110

大蒜银花茶..... 111

黄连白头翁粥..... 111

痔疮..... 112

痔疮本草食疗..... 114

核桃仁拌韭菜..... 114

西瓜绿豆鹌鹑汤..... 114

槐花大米粥..... 115

生地绿茶饮..... 115

胃癌..... 116

胃癌本草食疗..... 118

黄连冬瓜鱼片汤..... 118

山楂消食汤..... 118

佛手娃娃菜..... 119

西蓝花双菇..... 119

食管癌..... 120

食管癌本草食疗..... 122

南瓜百合甜点..... 122

莱菔子大米粥..... 122

老鸭汤..... 123

沙参竹叶粥..... 123

直肠癌..... 124

直肠癌本草食疗..... 126

山药大蒜蒸鲫鱼..... 126

二白饮..... 126

银花茅根猪手汤..... 127

芦荟炒马蹄..... 127

Part 5 呼吸系统常见疾病本草食疗方



感冒..... 130

感冒本草食疗..... 132

白芷鱼头汤..... 132

桑叶发汗汤..... 132

菊豆枸杞汤..... 133

石膏退热粥..... 133

苦瓜排骨汤..... 134

白扁豆山药粥..... 134

冬瓜排骨粥..... 135

豆浆蜜..... 135

慢性支气管炎	136
慢性支气管炎本草食疗	138
柚子炖鸡	138
果仁鸡蛋羹	138
蜜心雪梨	139
桑白杏仁茶	139
哮喘	140
哮喘本草食疗	142
麻黄陈皮瘦肉汤	142
菊花桔梗雪梨汤	142
天南星冰糖水	143
紫菀款冬猪肺汤	143
肺炎	144
肺炎本草食疗	146
罗汉果瘦肉汤	146
复方菊花茶	146
白果扒草菇	147
四仁鸡蛋粥	147

肺结核	148
肺结核本草食疗	150
百部甲鱼汤	150
猪肺花生汤	150
鸡蛋银耳浆	151
冬瓜白果姜粥	151
肺癌	152
肺癌本草食疗	154
玉竹沙参焖老鸭	154
加味绿茶	154
白及玉竹养肺饮	155
党参百合粥	155
肺脓肿	156
肺脓肿本草食疗	158
银翘茶	158
蒲公英银花饮	158
旋覆花乳鸽止咳汤	159
复方鱼腥草粥	159

Part 6 心脑血管常见疾病本草食疗方



冠心病	162
冠心病本草食疗	164
当归田七乌鸡汤	164
玫瑰香附茶	164
玉竹煮猪心	165

丹参酒	165
桂参红枣猪心汤	166
天麻地龙炖牛肉	166
丹参山楂大米粥	167
参归山药猪腰汤	167

心律失常 168

心律失常本草食疗 170

双仁菠菜猪肝汤 170

莲子猪心汤 170

何首乌炒猪肝 171

田七丹参茶 171

心肌炎 172

心肌炎本草食疗 174

防风苦参饮 174

黄柏知母酒 174

绿豆马齿苋汤 175

丁香绿茶 175

慢性肺源性心脏病 176

慢性肺源性心脏病本草食疗 178

虫草红枣炖甲鱼 178

枇杷桑白茶 178

川贝杏仁粥 179

五味子炖肉 179

贫血 180

贫血本草食疗 182

阿胶牛肉汤 182

归芪补血乌鸡汤 182

黄芪鸡汁粥 183

猪肝汤 183

高血压 184

高血压本草食疗 186

山药芝麻羹 186

山楂降压汤 186

蒜蓉蒸丝瓜 187

西瓜葡萄柚汁 187

脑动脉硬化 188

脑动脉硬化本草食疗 190

川芎白芷鱼头汤 190

菊花山楂赤芍饮 190

决明子苦丁茶 191

薏米南瓜浓汤 191

脑梗死 192

脑梗死本草食疗 194

丹参桃红乌鸡汤 194

天麻川芎枣仁茶 194

桂枝莲子粥 195

绞股蓝茶 195

Part 7 内分泌代谢常见疾病本草食疗方



糖尿病 198

糖尿病本草食疗 200

女贞子鸭汤 200

凉拌苦瓜 200

荷叶甘草茶 201

葛根猪肝汤 201

高脂血症 202

高脂血症本草食疗 204

木耳炒山药 204

山楂玉米须茶 204

枸杞佛手粥 205

银耳枸杞汤 205

甲 亢 206

甲亢本草食疗 208

牡蛎豆腐羹 208

香菇枣仁甲鱼汤 208

生地黄煲龙骨 209

玫瑰夏枯草茶 209

甲状腺肿大 210

甲状腺肿大本草食疗 212

海带炖排骨 212

蛋花西红柿紫菜汤 212

昆布姜汤 213

薏米黄瓜拌海蜇 213

Part 8 泌尿系统常见疾病本草食疗方



前列腺炎 216

前列腺炎本草食疗 218

车前子田螺汤 218

竹叶茅根饮 218

桑葚猕猴桃奶 219

薏米瓜皮鲫鱼汤 219

慢性肾小球肾炎 220

慢性肾小球肾炎本草食疗 222

茯苓猪骨汤 222

玉米须鲫鱼汤 222

赤小豆煲乳鸽 223

车前子荷叶茶 223

肾结石 224

肾结石本草食疗 226

石韦蒸鸭 226

金钱草煲蛙 226

凉拌双笋 227

马蹄茅根茶 227

肾结核 228

肾结核本草食疗 230

虫草炖雄鸭 230

天冬竹茹茶 230

荠菜四鲜宝 231

党参麦冬瘦肉汤 231

尿路感染	232
尿路感染本草食疗	234
苦瓜牛蛙汤	234
乌梅汁	234
青螺煲鸭肉	235
通草车前子茶	235
阳痿	236
阳痿本草食疗	238
红枣鹿茸羊肉汤	238
巴戟羊藿鸡汤	238
牛鞭汤	239
虫草海马炖鲜鲍	239
早泄	240
早泄本草食疗	242
北芪枸杞炖乳鸽	242
桑螵蛸鸡汤	242
芡实莲须鸭汤	243
海螵蛸鱿鱼汤	243

遗精	244
遗精本草食疗	246
甲鱼芡实汤	246
三味鸡蛋汤	246
五子下水汤	247
金锁固精鸭汤	247
膀胱癌	248
膀胱癌本草食疗	250
蒜子芦笋煲鱼头	250
黄芪鲫鱼	250
马蹄炒香菇	251
西瓜汁	251
男性不育症	252
男性不育症本草食疗	254
鹿茸炖乌鸡	254
杜仲狗肉煲	254
五味子爆羊腰	255
当归苁蓉炖羊肉	255

Part 9 妇科常见疾病本草食疗方



月经不调	258
月经不调本草食疗	260
益母草鸡汤	260
艾叶止痛粥	260

活血乌鸡汤	261
当归芍药多味排骨	261
阴道炎	262
阴道炎本草食疗	264

黄柏上海青排骨汤.....	264
大芥菜红薯汤.....	264
鸡蛋马齿苋汤.....	265
半枝莲蛇舌草茶.....	265
乳腺炎.....	266
乳腺炎本草食疗.....	268
绿豆镶莲藕.....	268
木香薏米牛蛙粥.....	268
金银花绿豆粥.....	269
蒲公英鱼腥草茶.....	269
妊娠反应.....	270
妊娠反应本草食疗.....	272
紫苏叶砂仁鲫鱼汤.....	272
红枣党参茶.....	272
香菜鱼片汤.....	273
生姜牛奶.....	273
胎动不安.....	274
胎动不安本草食疗.....	276
寄生山药炖鸡汤.....	276
苏梗饮.....	276
葡萄干红枣汤.....	277
阿胶猪皮汤.....	277
乳汁不行.....	278
乳汁不行本草食疗.....	280
当归牛腩.....	280

黄花菜肉丝汤.....	280
木瓜猪手汤.....	281
通草丝瓜对虾汤.....	281
妇女绝经期综合征.....	282
妇女绝经期综合征本草食疗.....	284
山茱萸丹皮炖甲鱼.....	284
党参红枣猪心汤.....	284
麦枣桂圆汤.....	285
鸭子炖黄豆.....	285
乳腺癌.....	286
乳腺癌本草食疗.....	288
荔枝核粥.....	288
黑芝麻拌莴笋丝.....	288
青皮炒兔肉.....	289
胡萝卜马蹄汤.....	289
子宫癌.....	290
子宫癌本草食疗.....	292
黑木耳藕节炖猪肉.....	292
冬瓜薏米鸭.....	292
香菇豆腐汤.....	293
无花果饮.....	293



Part 10 儿科常见疾病本草食疗方



小儿流涎 296

小儿流涎本草食疗 298

陈皮猪肚粥 298

山药益智仁扁豆粥 298

白术黄芪煮鱼 299

山药绿豆汤 299

小儿厌食症 300

小儿厌食症本草食疗 302

山药鸡内金鳝鱼汤 302

羊肉草果豌豆粥 302

开胃苹果丁 303

山药炖猪血 303

小儿疳积 304

小儿疳积本草食疗 306

人参佛手猪心汤 306

佛手薏米粥 306

红枣带鱼粥 307

牛奶莲子麦片粥 307

小儿腹泻 308

小儿腹泻本草食疗 310

四神沙参猪肚汤 310

山药糯米粥 310

石榴苹果汁 311

苹果红糖饮 311

小儿遗尿 312

小儿遗尿本草食疗 314

四味猪肚汤 314

猪腰枸杞大米粥 314

山药莲子羹 315

山茱萸覆盆子奶酪 315

小儿惊风 316

小儿惊风本草食疗 318

石决明小米瘦肉粥 318

天麻炖鹌鹑 318

蝉蜕薄荷饮 319

天麻钩藤饮 319

小儿夏热 320

小儿夏热本草食疗 322

薄荷竹叶茶 322

豆腐冬瓜汤 322

太子参莲子羹 323

西瓜橙子汁 323

小儿单纯性肥胖症 324

小儿单纯性肥胖症本草食疗 326

芥菜魔芋汤 326

菠萝汁 326

山楂麦芽茶 327

纤瘦蔬菜汁 327

百日咳	328
百日咳本草食疗	330
川贝蒸鸡蛋	330

桑白葡萄果冻	330
鲜百合粳米粥	331
浙贝母粥	331

Part 11 骨科常见疾病本草食疗方



痛风	334
痛风本草食疗	336
木瓜汁	336
苹果燕麦牛奶	336
樱桃苹果汁	337
威灵仙牛膝茶	337

骨质疏松	338
骨质疏松本草食疗	340
酒酿蛋花	340
板栗玉米煲排骨	340
川牛膝炖猪手	341
养生黑豆奶	341

骨质增生	342
骨质增生本草食疗	344
补骨脂芡实鸭汤	344
玉竹西洋参茶	344
胡萝卜蒸牡蛎	345
排骨板栗鸡爪汤	345

肩周炎	346
肩周炎本草食疗	348
散寒排骨汤	348
附子生姜炖狗肉	348
川乌粥	349
炒蛇片	349

风湿病	350
风湿病本草食疗	352
生姜肉桂炖猪肚	352
桑寄生连翘鸡脚汤	352
土茯苓薏米蝎子汤	353
薏米桑枝水蛇汤	353

颈椎病	354
颈椎病本草食疗	356
羌活川芎排骨汤	356
排骨桂枝板栗汤	356
山药鳝鱼汤	357
川芎桂枝茶	357

腰椎间盘突出	358
腰椎间盘突出本草食疗	360
骨碎补脊骨汤	360

板栗排骨汤	360
黑豆猪皮汤	361
板栗桂圆粥	361

Part 12 皮肤科常见疾病本草食疗方



系统性红斑狼疮

364

系统性红斑狼疮本草食疗

366

当归猪手汤

366

灵芝丹参粥

366

生地黄玄参汤

367

桑葚橘子汁

367

痤疮

368

痤疮本草食疗

370

莲子红枣花生汤

370

降火翠玉蔬菜汤

370

黄瓜芦荟大米粥

371

丝瓜金银花饮

371

湿疹

372

湿疹本草食疗

374

归芪防风瘦肉汤

374

枳实薏米冬瓜粥

374

马蹄煲乳鸽

375

防风荆芥饮

375

牛皮癣

376

牛皮癣本草食疗

378

金银花连翘饮

378

葛根花粉粥

378

洋葱炒芦笋

379

黑木耳牛蒡红薯面

379

脱发症

380

脱发症本草食疗

382

何首乌黑豆乌鸡汤

382

菟丝子烩鳝鱼

382

枸杞黄精炖白鸽

383

何首乌黑芝麻茶

383





最有效的 常见病食疗

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

序言 | Preface



随着社会的发展，人们的生活水平也在不断提高，但是由于生活紧张和不合理膳食等引起的疾病却在不断增多，人们对于生命和健康的关注度也逐渐升温。

据统计数据显示，我国在2001年的卫生资源消耗占GDP6.4%，为6 140亿元人民币，而2005年，卫生资源消耗占GDP5.5%，增长至10 026亿元人民币，算下来，每年将近增长1亿元，给国家和个人都造成了严重的负担。那么如何减轻这个负担呢？

正所谓“药疗不如食疗”，“治病不如防病”，本书编委会参考《本草纲目》、《黄帝内经》等大量的医学典籍资料，针对日常生活中较常见的病症进行深入探究，编著了本书，希望对广大的读者有所裨益。

本书共分为十二章，在第一章中将为大家详细介绍食疗的概念、食疗防病治病的原理和原则、食疗配伍的禁忌、如何合理膳食等、不同季节如何科学安排膳食等，让大家对时下越来越受欢迎的食疗有个初步的了解。

第二章至十二章是本书的重点，我们把日常生活中的常见病按照临床上的分科分为神经及精神科、五官科、消化系统疾病、呼吸系统疾病、心脑血管疾病、内分泌代谢疾病、泌尿系统疾病、妇科疾病、儿科疾病、骨科疾病和皮肤科疾病。在这些章节中，读者可以了解