



主编 卓文

现代家庭幸福密码丛书

一般常见病

饮食疗法

居家保健的良师益友



上海科学技术文献出版社

现代家庭幸福密码丛书

一般常见病饮食疗法

主编 卓文



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

一般常见病饮食疗法 / 卓文主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2004. 5

(现代家庭幸福密码丛书)

ISBN 7-5439-2274-6

I. 一… II. 卓… III. 常见病—食物疗法

IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 010289 号

策 划: 卓越公司

责任编辑: 忻静芬

一般常见病饮食疗法

主 编: 卓 文

出版发行: 上海科学技术文献出版社 (上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市燕山印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 9.25

字 数: 232 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5439-2274-6 / R · 619

定 价: 15.00 元

总 序

家庭是社会的细胞，家庭的健康、幸福，关系着整个社会文明与人类的兴旺。有哪一位父母不希望自己的儿女聪明健康？哪一个儿女不希望自己的父母健康长寿？哪一位女士不希望自己的丈夫身强体壮？哪一个男士不希望自己的妻子美颜长驻……这套“现代家庭幸福密码”系列丛书正是根据现代家庭中人们的这一实际需要而策划编著的。

健康来自于日常的保健，而日常保健中最重要的一点就是日常饮食。因此，本套丛书的第一个方面本着实用性强、简便易行、科学有效的原则，向每一位读者全面介绍生活中常见疾病的饮食疗法。其中包括：《小儿常见病饮食疗法》、《妇女常见病饮食疗法》、《中老年人常见病饮食疗法》、《一般常见病饮食疗法》和《日常生活保健方》5个分册。每一分册均以浅显的文字，讲解了各饮食方的制作方法。为了让读者更加全面了解饮食方中各主料的功效及适用病症，各分册均详尽地介绍了各方中所有主料的药性及药用价值。

从指导家庭健康生活的角度考虑，本套系列丛书的第二个方面就新婚、育儿等相关的内容作了较为全面的阐述和指导。包括《新婚指南》和《育儿宝典》。为了丰富大家的生活，增添情趣，我们还介绍了喝茶与健康的相关知识，即《喝茶与健康》一书。

英国大作家叔本华说：“人类所能犯的最大错误就是拿健康来换取其他身外之物！”所以，健康应当引起我们的高度重视。我们相信这一套集科学性、实用性、收藏性于一身的丛书，定会使读者受益无穷。

本丛书在编写过程中难免出现一些错误，还望广大读者朋友提出宝贵的意见或建议，为了我们大家的健康，共同努力。

编 者
2004 年 1 月

前 言

健康是我们大家共同关注的问题。每个人都希望自己远离疾病，永远健康。然而病菌无处不在，我们随时都有感染疾病的可能。俗话说：“人无百日好，花无百日红。”可见，生病又是十分常见的。而对一般疾病，并不都需要采用药物治疗，通过饮食同样能达到预防和治疗的效果。

从家庭保健的角度出发，我们撰写了这本家庭实用手册。其内容共分为两部分：

第一部分介绍了人体与饮食的关系、饮食保健与治疗的主要原则及养生的一些基础知识。从中可以了解祖国源远流长的饮食文化，了解古人是如何看待饮食与人体之间关系的，可以开阔眼界、增长见识。

第二部分针对一些常见病的病因、症状进行了深入浅出的分析，如最常见的感冒、咳嗽、发烧、便秘、头痛、失眠、支气管炎等，然后针对不同的病症进行辨证施治，并推荐一些食疗方供读者选用。

限于水平，本书在编写过程中难免会出现一些错误，望广大读者不吝赐教，并提出宝贵的意见和建议。

联系网址：<http://www.china-ebooks.com>

编 者

2004 年 1 月

目 录

第一部分 饮食与四季的变化..... 1

- 一、人体健康与自然的关系.....1
- 二、四季的饮食要点.....2
 - (一) 春季的饮食要点.....2
 - (二) 夏季的饮食要点.....5
 - (三) 秋季的饮食要点.....8
 - (四) 冬季的饮食要点.....10
- 三、人体与饮食的关系.....12
 - (一) 饮食可伤生.....12
 - (二) 饮食可愈疾.....15
 - (三) 饮食可养生.....17
- 四、食疗原则.....20
 - (一) 从整体出发.....20
 - (二) 辨证施治.....21
 - (三) 预防为主, 防治结合.....23
 - (四) 把握饮食宜忌.....24

第二部分 一般常见病症食疗方..... 29

- 一、感 冒.....29
 - 薄荷扁豆粥.....29
 - 葱白粳米粥.....30
 - 鲜姜炒米粥.....31
 - 鲜姜芥菜汤.....31
 - 桑菊薄荷饮.....32

两汁饮	33
大蒜生姜饮	34
茶叶白糖饮	34
双花山楂饮	35
橄榄芦根饮	36
菊花薄荷饮	37
豆豉葱须黄酒饮	38
红枣姜糖饮	38
葱香萝卜	39
薄荷糖	40
红葡萄酒煮蛋	41
葱爆姜片	42
炒两丝	42
野苣蒿炒肉丝	43
二、流行性感冒	44
黄花菜汤	45
绿豆冰糖青茶饮	45
菜根白糖饮	46
流感汁	47
清煮苦瓜瓢	47
煎冰糖鸭蛋清	48
三、咳 嗽	48
豆浆粥	49
梨汁粥	50
杏仁粥	50
红糖粥	51
枇杷叶粥	52
鲜生地粥	52

猪肺粳米粥	53
珠玉二宝粥	54
杏仁生地粥	54
灵芝丸子汤	56
姜杏甘草汤	56
罗汉果猪肉汤	57
秋梨莲藕汁	58
大蒜白糖饮	58
丝瓜花蜂蜜饮	59
青橄榄白糖饮	60
冰糖姜茶	60
陈醋炖乌鸡	61
百合炖猪肺	61
雪梨川贝炖猪肺	62
清炖猪心	63
姜豉饴糖块	63
橘姜蜂蜜膏	64
蒸贝母鸭梨	65
柿霜糖块	66
蒸糖枣西瓜	67
蜜饯百合	68
橘红白糖米粉糕	68
火烧核桃	69
四、支气管哮喘	69
芡实核桃粥	70
姜苓甘草粥	71
人参核桃汤	71
蜂蜜蒸羊胆汁	73

杏仁桑皮饮	73
金橘炖冰糖	74
鲜桃炖冰糖	74
冰糖炖两肉	75
蛤蚧炖冰糖	76
丝瓜炖冰糖	76
海蜇炖猪血	77
猪肺川贝方	78
松仁糖	79
蜜饯双仁	79
枸杞松仁炒鸡丁	80
杏仁芝麻糊	81
豆浆冲鸡蛋	82
韭菜炒鸡蛋	83
芒果方	83
五、头 痛	84
芹菜粥	85
猪腰粥	85
两米粥	86
海参薏米粥	86
姜糖饮	87
菊花白糖饮	88
杏仁菊花饮	88
藿香芦根饮	89
姜糖菜根饮	89
荷叶山楂饮	90
红枣椰枝饮	91
川芎茶糖饮	92

枣 茶	92
荷叶茶	93
炖猪脑	93
菊花炖羊脑	94
茶叶炖鸽肉	95
川芎白芷炖鱼头	96
夏枯草炖猪瘦肉	96
川芎大葱煮鸡蛋	97
核桃糖	98
薄荷糖	99
清蒸黄酒姜汁猪脑	99
六、眩 晕	100
红枣冰糖粥	101
茯苓红小豆粥	101
猪腰核桃汤	102
红枣芹菜汤	103
葡萄芹菜汁	103
水煎玉米须	104
牛奶饮	105
菊花山楂决明饮	105
天麻炖豆腐	106
白木耳炖肉	107
枸杞炖牛肝	107
天麻炖猪脑	108
枸杞炖猪瘦肉	109
沙锅天麻炖鱼头	109
葵花子仁炖母鸡	111
干姜花椒炖猪脑	112

陈皮煮猪肝猪肺	112
山楂梨藕羹	113
葵盘煮蛋	114
水煎金银花黄花菜	115
清蒸猪脑	115
玉米煮鹅蛋	116
皮蛋蘸淡菜末	116
七、神经衰弱	117
猪心小米粥	118
猪脑小米粥	118
桂圆红枣粥	119
麦仁甘枣汤	120
白糖百合汤	120
红枣葱白汤	121
山药枸杞猪肉汤	121
枸杞红枣鸡蛋汤	122
浮麦百合红枣汤	123
莲子百合猪肉汤	124
莲子银耳鸡汤	125
蒸桂圆	125
黄花酸枣仁散	126
桑葚蜂蜜膏	127
番茄酱鹌鹑蛋	127
八、心悸	129
桃仁粥	129
百合粥	130
柏子仁粥	130
补益红枣粥	131

桂圆莲子粥	131
酸枣莲子粥	132
鹌鹑蛋汤	133
黄鳝肉汤	133
桂圆姜枣汤	134
甘麦红枣汤	135
羊心红枣汤	135
百合瘦肉汤	136
百合鸡蛋黄汤	136
红枣白糖葱白汤	137
黑豆桂圆红枣汤	138
黄花菜蜂蜜饮	139
炖冰糖桑葚	139
猪肉炖牡蛎	140
碗蒸桂圆	141
茯苓米粉饼	141
九、急性胃肠炎	142
藿香粥	142
马齿苋粥	143
马齿苋绿豆汤	144
韭菜汁	144
莲藕生姜汁	145
绿豆粉拌猪胆汁	145
干姜绿茶饮	146
十、泄 泻	147
姜附粥	147
楂苋粥	148
山药粥	149

栗子粥	149
荔枝粥	150
莲藕粥	150
炒面粥	151
鸡蛋粥	152
金樱子粥	152
神曲山楂粥	153
陈皮砂仁粥	154
山药红糖粥	154
山药蛋黄粥	155
附子羊肉汤	156
乌梅山楂饮	157
生熟麦糖汁	158
补骨脂猪腰羹	158
牛奶煮苕拔	159
甜瓜方	159
石榴方	160
核桃仁方	160
糖水山楂	161
醋煎豆腐	161
糯米莲茸糕	162
凉拌莲子猪肚	163
十一、痢疾	163
干姜高良姜粥	164
槟榔金银花粥	164
红小豆红糖糯米粥	165
马齿苋蜜汤	166
姜糖茶	166

莲藕汁	167
生姜细茶饮	168
马齿苋槟榔饮	169
清炖甲鱼	169
蒸猪肺	170
鸭肝蒸红糖	171
马齿苋炒鸡蛋	171
荞麦饼	172
蘑菇木耳烧茄子	173
十二、浮 肿	174
茯苓粥	175
桂圆粥	175
绿豆粥	176
鲤鱼粥	176
陈蚕豆粥	177
竹叶石膏粥	178
薄荷芦根粥	179
猪肝绿豆粥	179
黑鱼汤	180
葱白丝瓜汤	181
蚕豆冬瓜皮汤	182
鸭肉冬瓜皮汤	183
茅根饮	184
红小豆炖母鸡	184
红小豆炖鲤鱼	185
乌龟炖猪肚	185
大蒜炖黑鱼	186
蚕豆炖牛肉	187

荸荠炖猪肚	187
清炖水牛蹄	188
蚕豆炖猪肉	189
玉米扁豆炖红枣	189
红小豆冬瓜炖鲤鱼	190
蒸白菜心	191
清蒸水牛肉	191
西瓜配大蒜	192
十三、便秘	193
糯米粥	193
黑芝麻粥	194
松子仁粥	194
黄芪核桃粥	195
肉苁蓉羊肉粥	196
大黄蜂蜜饮	196
百合蜂蜜饮	197
蜂蜜甘蔗饮	198
蜂蜜胡萝卜汁	199
萝卜拌菠菜	199
核桃仁鸡丁	200
凉拌菠菜	201
爆炒鲜红薯叶	201
十四、复发性口腔溃疡	202
生石膏知母汤	203
石榴汁	203
薄荷橘叶汁	204
石斛竹叶茶	205
水煎石斛怀牛膝	205

小麦麸冰片	206
杏仁方	206
糖枣包	207
十五、牙 痛	208
黄瓜豆腐汤	208
香蕉汁	209
韭菜煮咸蛋	209
花椒油	210
老丝瓜方	210
煎冰糖	211
水煎花椒醋	211
十六、中 暑	212
荷叶糯米粥	213
鲜藕汤	213
鳝鱼汤	214
冰冻西瓜番茄汁	214
大葱方	215
韭姜冰片方	216
十七、麦粒肿	216
参芪白术粥	217
芦根汤	217
白菊银花茶	218
凉拌鱼腥草	219
山楂酱	219
西瓜翠炒黄瓜	220
红花方	220
马齿苋方	221
十八、急性结膜炎	221