



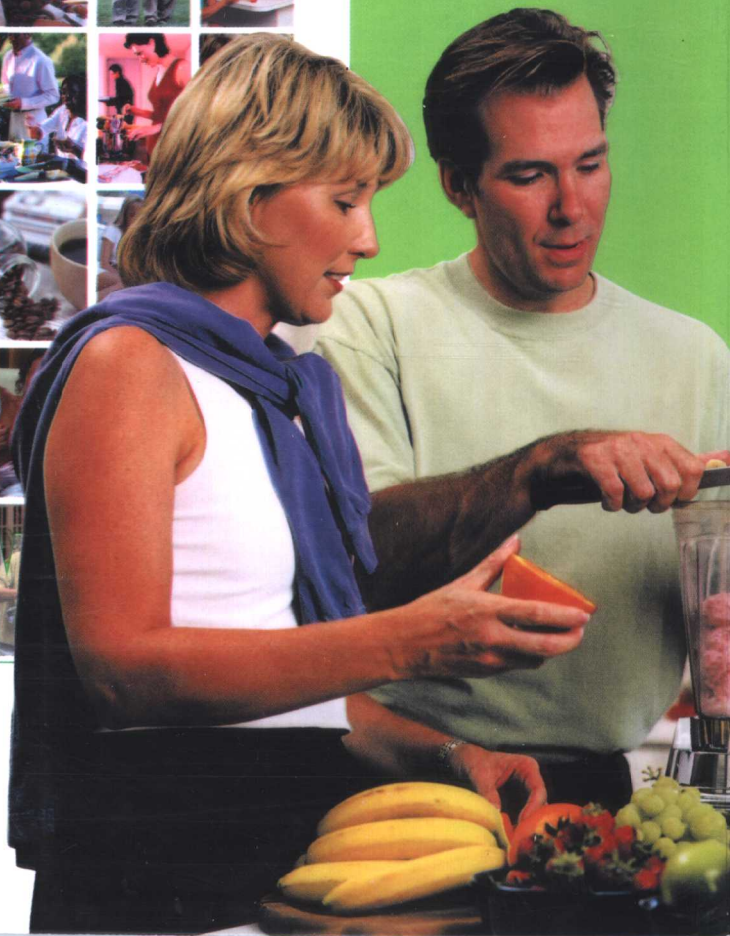
现代家庭养生宝典

# 家庭实用药膳食疗大全

JIA TING SHI YONG YAO SHAN SHI LIAO DA QUAN

吃出美丽健康人生

主编：王玉学医学博士



黑龙江科学技术出版社



家庭养生宝典

# 家庭实用药膳食疗大全

JIA TING SHI YONG YAO SHAN SHI LIAO DA QUAN

主编：王玉学医学博士  
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用药膳食疗大全 / 王玉学主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2004.8

(现代家庭养生宝典)

ISBN 7-5388-4740-5

I. 家... II. 王... III. 食物疗法 - 食谱  
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第089546号

策划: 钟雷

主编: 王玉学

副主编: 韩雪

责任编辑: 王莉

封面设计: 稻草人工作室

## 家庭实用药膳食疗大全



黑龙江科学技术出版社  
哈尔滨市南岗区建设街41号  
全国新华书店经销

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 889×1194 毫米 1/24 印张 16 字数 320 千字

2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

ISBN 7-5388-4740-5/PS·347

定价: 24.50 元







# 目 录

## 第一章

### 药膳与食疗的基本知识



#### 一、药膳与食疗的概述

- |                  |    |
|------------------|----|
| 1. 食物的“四气五味”是指什么 | 3  |
| 2. 药膳与食疗的定义范围    | 5  |
| 3. 药膳与食疗的历史起源    | 5  |
| 4. 药膳与食疗的烹调技术    | 8  |
| 5. 应用药膳与食疗有哪些原则  | 11 |

#### 二、药膳与食疗的分类

- |                |    |
|----------------|----|
| 1. 药膳按性状可分为哪几类 | 12 |
| 2. 药膳按功效可分为哪几类 | 13 |
| 3. 按药膳的制作方法分类  | 16 |



三、药膳与食疗的基本原则	19
四、药膳与食疗的注意事项	22



## 第二章 养生保健类药膳与食疗

一、滋补强身	31
二、美容养颜	40
三、延年益寿	49
四、健脑益智	57
五、滋阴壮阳	66
六、明目亮睛,香体洁口	77





## 第三章 常见疾病的药膳与食疗

### 一、常见内科病症的药膳与食疗

- |              |     |
|--------------|-----|
| 1. 感冒        | 37  |
| 2. 肺结核       | 38  |
| 3. 急性支气管炎    | 90  |
| 4. 慢性支气管炎    | 94  |
| 5. 肺炎        | 96  |
| 6. 支气管哮喘     | 98  |
| 7. 食欲不振,消化不良 | 100 |
| 8. 慢性胃炎      | 102 |
| 9. 胃、十二指肠溃疡  | 104 |
| 10. 急性胃肠炎    | 106 |
| 11. 结肠炎      | 107 |
| 12. 便秘       | 108 |
| 13. 腹泻       | 110 |
| 14. 呕吐       | 111 |
| 15. 水肿       | 113 |





16. 眩晕	115
17. 呃逆	117
18. 慢性肝炎	118
19. 病毒性肝炎	122
20. 肝硬化	124
21. 高血压	126
22. 低血压	128
23. 高血脂	129
24. 胆囊炎	132
25. 冠心病	135
26. 慢性肾炎	137
27. 急性肾炎	139
28. 泌尿系统结石	141
29. 甲状腺功能亢进	144
30. 单纯甲状腺肿	147
31. 尿毒症	148
32. 糖尿病	150
33. 肥胖症	152
34. 脑血栓	154
35. 风湿性关节炎	155
36. 骨质疏松症	159
37. 血小板减少性紫癜(发斑)	161
38. 风湿病	162

39. 胸膜炎	164
40. 神经衰弱	166
41. 尿路感染	169

## 二、常见外科病症的药膳与食疗

1. 痔疮	171
2. 疔疮	173
3. 痈	175
4. 瘰疬、粉刺	176
5. 丹毒	180
6. 脱肛	182
7. 湿疹	184
8. 颈淋巴结核	186
9. 颈椎病	188
10. 急性阑尾炎	189
11. 冻疮	190
12. 疝气	192
13. 骨折	194
14. 烧伤	196
15. 跌打扭伤	197
16. 血栓闭塞性脉管炎	199
17. 疝子	201



### 三、常见妇科疾病药膳与食疗

- |              |     |
|--------------|-----|
| 1. 月经不调      | 203 |
| 2. 痛经        | 205 |
| 3. 闭经        | 206 |
| 4. 倒经        | 208 |
| 5. 白带异常      | 209 |
| 6. 功能性子宫出血   | 211 |
| 7. 外阴瘙痒症     | 212 |
| 8. 子宫脱垂      | 213 |
| 9. 子宫肌瘤      | 215 |
| 10. 急性乳腺炎    | 217 |
| 11. 急、慢性盆腔炎  | 219 |
| 12. 更年期综合征   | 221 |
| 13. 先兆流产     | 223 |
| 14. 习惯性流产    | 225 |
| 15. 妊娠恶阻(呕吐) | 226 |
| 16. 不孕症      | 228 |
| 17. 妊娠水肿     | 231 |
| 18. 妊娠高血压    | 233 |
| 19. 带下       | 234 |
| 20. 产后腹痛     | 237 |
| 21. 产后大、小便异常 | 238 |
| 22. 产后恶露不绝   | 240 |



23. 产后泄泻	242
24. 产后发热	244
25. 产后出汗异常	246
26. 产后缺乳	248
27. 产后身痛	251
28. 产后乳汁自出	252
29. 产后褥劳、产褥中暑	254
30. 晚期产后出血	256
31. 产后尿潴留	257

#### 四、常见男科病的药膳与食疗

1. 阳痿	260
2. 早泄	265
3. 遗精	272
4. 前列腺炎	276
5. 男性不育症	280

#### 五、常见儿科疾病的药膳与食疗

1. 小儿夜啼	284
2. 小儿疳积	287
3. 小儿支气管炎、肺炎	290



4. 小儿腹泻	292
5. 小儿厌食	294
6. 小儿遗尿	297
7. 小儿寄生虫病	299
8. 小儿发育不良	302
9. 小儿热急惊风	304
10. 小儿咳嗽	307
11. 小儿维生素D缺乏症	309
12. 小儿盗汗	311
13. 小儿麻痹症	313
14. 小儿水痘	315
15. 小儿便秘	316
16. 猩红热	318
17. 腮腺炎	320
18. 鹅口疮	322
19. 小儿贫血	325
20. 小儿黄疸	326
21. 小儿流涎	328
22. 百日咳	329
23. 小儿多动症	332
24. 小儿夏季热	334

## 六、常见五官科疾病的药膳与食疗

- 
- |               |     |
|---------------|-----|
| 1. 白内障及老年性白内障 | 335 |
| 2. 近视眼        | 337 |
| 3. 青光眼        | 339 |
| 4. 结膜炎        | 341 |
| 5. 慢性鼻炎       | 343 |
| 6. 鼻窦炎        | 345 |
| 7. 鼻出血        | 347 |
| 8. 化脓性中耳炎     | 349 |
| 9. 耳鸣与耳聋      | 351 |
| 10. 口腔溃疡      | 354 |
| 11. 慢性喉炎      | 355 |
| 12. 牙痛、牙出血    | 356 |
| 13. 白发        | 359 |

## 七、常见皮肤科疾病的药膳与食疗

- |         |     |
|---------|-----|
| 1. 湿疹   | 360 |
| 2. 带状疱疹 | 362 |
| 3. 银屑病  | 363 |



4. 疣	365
5. 脓疱疮	367
6. 皮肤瘙痒	369
7. 白癜风	370
8. 黄褐斑	373





# 第一章

## 药膳与食疗的基本知识

