

现代家庭必备

家庭 食疗食养 手册

主 编 石学敏

副主编 张庚扬 宋阿凤



南开大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭食养食疗手册 / 石学敏主编. —天津: 南开大学出版社, 2003.4

ISBN 7-310-01848-6

I. 家... II. 石... III. 食物疗法—手册
IV. R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 001164 号

出版发行 南开大学出版社

地址: 天津市南开区卫津路 94 号 邮编: 300071

营销部电话: (022)23508339 23500755

营销部传真: (022)23508542

邮购部电话: (022)23502200

出版人 肖占鹏

承印 天津宝坻第二印刷厂印刷

经销 全国各地新华书店

版次 2003 年 4 月第 1 版

印次 2003 年 4 月第 1 次印刷

开本 880mm×1230mm 1/32

印张 9.5

字数 279 千字

印数 1-5000

定价 18.00 元

前 言

饮食是人体营养的主要来源,是维持人体正常生命活动的必要条件。大量事实证明,饮食调理得当,不仅可以保持人体的正常功能,提高肌体的免疫抗病能力,还能起到治疗某些疾病的作用;反之,饮食调理不当,则既可诱发甚或加剧某些疾病,又会导致人体早衰。因此,饮食调养与治疗历来为人们尤其是医家所重视,成为中华养生康复医学的重要组成部分。

我国自古就有“寓医于食”之说,就是将日常饮食与防病、治病有机结合起来,以食助医,用饮食的补养、疗疾功能来达到养生祛病的目的;以医导食,按照防病、治病的要求来合理地安排饮食。我国最早的一部医学典籍《黄帝内经》中就有“凡欲诊病,必问饮食居处”,“药以祛之,食以随之”的记载,并提出了“五味所禁”的饮食养生康复原则,即“辛走气,气病无多食辛;咸走血,血病无多食咸;苦走骨,骨病无多食苦;甘走肉,肉病无多食甘;酸走筋,筋病无多食酸。”书中还收录了13首方剂,其中内服方有10首,而属于药膳者居6首。我国最早的一部药物专著《神农本草经》中也多有食养、食疗方面的记载,如书中记载了山药、莲子、赤小豆、蜂蜜、大枣等药用食品的性味、归经、功效及应用范围等内容。战国时期的名医扁鹊非常重视饮食疗法在治病中的作用,曾指出:“君子有疾,期先命食以疗之,食疗不愈,然后命药。”东汉“医圣”张仲景更是强调饮食与养生康复的关系,谓“所食之味,有与疾相宜,有与疾为害,若得宜则益体,害则成疾”,并提出了“服食节其冷热苦酸辛甘”的养生康复原则。唐代名医孙思邈也认为:“夫为食者,当须洞晓病源,知其所犯以食治之;食疗不愈,然后命药。”明代李时珍在《本草纲目》中更收

载了大量的药用食品和药膳方剂,其中药用食品仅谷、菜、果、虫、介、禽、兽就有700余种。我国历代有关食养食疗的著述很多,据统计,从汉代到清末就有300多部,而散见于各种诊籍、医案、医话及其他著述中有关饮食养生康复的内容更是比比皆是。这些著述中所提出的一些饮食养生康复理论、原则、方法和收录的食疗经、验方剂,至今仍具有较大的参考和利用价值。

现代社会,中西医学的发展大大提高了人们抵抗各种疾病的能力,但食养、食疗在防病治病、养生保健方面的独特功效却仍是其他任何医疗手段所无法替代的。为了给人们的日常饮食特别是饮食的调养与治疗方面提供科学性、专业性的指导,我们特组织编写了《家庭食养食疗手册》一书。全书分上、下两编,共22章。上编为“养生康复食品”,共4章,分别介绍了药用食品、药膳、药酒、药茶4个门类共190种对人体有明显补养与疗疾功效的食品,内容包括这些食品的性味归经、具体功效、应用范围、注意事项、现代研究等;下编为“常见疾病饮食疗法”,共18章,分类介绍了循环系统、呼吸系统、消化系统、精神神经系统、血液系统、代谢性疾病及内分泌系统、周围血管、泌尿生殖系统、骨关节、结缔组织以及外科烧伤及术后、儿科、妇科、皮肤科、眼科、耳鼻喉科、口腔科等18个系统共106种常见疾病的饮食疗法,内容涉及这些疾病的病因病理、症状及饮食忌宜、常用药膳与食疗方剂等。本书在编写时力求以中西医学的理论为基础,注意科学性、通俗性、实用性的有机统一,但因限于水平,书中仍难免有不太妥当甚或错误之处,敬请广大专家和读者指正。

编 者

2002年10月

目 录

上编 养生康复食品

第一章 药用食品	(3)
一、补气食品	(3)
二、补血食品	(19)
三、补阴食品	(23)
四、补阳食品	(40)
五、清热解毒、利水、消导食品	(45)
第二章 药膳	(53)
一、补益药膳	(53)
二、解表药膳	(60)
三、清热药膳	(61)
四、泻下通便药膳	(64)
五、涩精止遗药膳	(66)
六、祛湿药膳	(67)
七、行气活血药膳	(68)
八、止咳祛痰药膳	(71)
九、安神药膳	(73)
第三章 药酒	(75)
一、补气益血药酒	(76)
二、温肾壮阳药酒	(78)

三、滋阴填精药酒·····	(80)
四、健脾和胃药酒·····	(84)
五、止嗽化痰药酒·····	(86)
六、强筋壮骨药酒·····	(88)
七、祛风散寒除湿药酒·····	(90)
八、跌打损伤药酒·····	(93)
第四章 药茶 ·····	(95)

下编 常见疾病饮食疗法

第一章 循环系统疾病 ·····	(109)
1. 高血压病·····	(109)
2. 冠心病·····	(111)
3. 慢性肺源性心脏病·····	(112)
4. 慢性风湿性心脏病·····	(113)
第二章 呼吸系统疾病 ·····	(115)
1. 慢性支气管炎·····	(115)
2. 慢性阻塞性肺气肿·····	(116)
3. 支气管哮喘·····	(117)
第三章 消化系统疾病 ·····	(119)
1. 慢性胃炎·····	(119)
2. 胃及十二指肠溃疡病·····	(122)
3. 胃下垂·····	(125)
4. 胃肠神经官能症·····	(126)
5. 肝硬化·····	(129)
6. 便秘·····	(132)
7. 腹泻·····	(134)
8. 慢性非特异性溃疡性结肠炎·····	(137)
第四章 精神神经系统疾病 ·····	(140)
1. 神经衰弱·····	(140)

2. 脑动脉硬化症·····	(142)
3. 脑血管病·····	(143)
4. 截瘫·····	(146)
5. 震颤麻痹·····	(148)
6. 面神经炎·····	(149)
7. 脊髓灰质炎后遗症·····	(149)
8. 老年性痴呆·····	(150)
第五章 血液系统疾病·····	(153)
1. 再生障碍性贫血·····	(153)
2. 白细胞减少症及粒细胞缺乏症·····	(155)
3. 白血病·····	(156)
4. 原发性血小板减少性紫癜·····	(158)
5. 过敏性紫癜·····	(160)
第六章 代谢性疾病及内分泌系统疾病·····	(162)
1. 糖尿病·····	(162)
2. 单纯性肥胖·····	(164)
3. 高脂血症·····	(166)
4. 痛风·····	(167)
5. 甲状腺功能亢进症·····	(169)
第七章 周围血管疾病·····	(172)
1. 血栓闭塞性脉管炎·····	(172)
2. 闭塞性动脉硬化症·····	(174)
3. 大动脉炎·····	(176)
4. 静脉血栓形成及血栓性静脉炎·····	(178)
5. 雷诺氏病·····	(179)
6. 糖尿病足坏疽·····	(181)
第八章 泌尿生殖系统疾病·····	(184)
1. 慢性肾小球肾炎·····	(184)
2. 肾盂肾炎·····	(185)
3. 慢性肾功能不全·····	(188)

4. 尿路结石·····	(190)
5. 慢性前列腺炎·····	(191)
6. 前列腺增生·····	(193)
7. 男性功能障碍及不育症·····	(194)
第九章 骨关节病 ·····	(197)
1. 类风湿性关节炎·····	(197)
2. 颈椎病·····	(199)
3. 肩关节周围炎·····	(201)
4. 腰肌劳损·····	(202)
5. 腰椎间盘突出症·····	(203)
6. 退行性关节病·····	(204)
7. 进行性肌营养不良症·····	(206)
8. 重症肌无力·····	(208)
第十章 结缔组织疾病 ·····	(210)
1. 风湿热·····	(210)
2. 系统性红斑狼疮·····	(211)
第十一章 外科疾病 ·····	(213)
1. 疖·····	(213)
2. 痈·····	(214)
3. 烧伤·····	(216)
4. 褥疮·····	(217)
5. 下肢溃疡·····	(219)
6. 丹毒·····	(220)
7. 冻伤·····	(221)
8. 慢性窦道·····	(222)
9. 慢性胆囊炎·····	(224)
10. 胆石症·····	(225)
11. 肠粘连与粘连性肠梗阻·····	(227)
12. 痔疮·····	(228)
13. 直肠脱垂·····	(229)

第十二章 创伤及手术手	(231)
1. 脑震荡.....	(231)
2. 手术后诸症.....	(232)
3. 肿瘤术后.....	(233)
4. 截肢术后.....	(235)
第十三章 儿科疾病	(238)
1. 肺炎.....	(238)
2. 腹泻.....	(241)
3. 疳证.....	(243)
4. 小儿急性肾炎.....	(245)
5. 儿童脑性瘫痪.....	(249)
6. 脑发育不全症.....	(250)
第十四章 妇科疾病	(253)
1. 慢性宫颈炎.....	(253)
2. 慢性盆腔炎.....	(254)
3. 子宫脱垂.....	(255)
4. 更年期综合征.....	(256)
5. 功能性子宫出血.....	(258)
第十五章 皮肤疾病	(261)
1. 湿疹.....	(261)
2. 药物性皮炎.....	(263)
3. 脂溢性皮炎.....	(264)
4. 皮肤瘙痒症.....	(265)
5. 银屑病.....	(267)
6. 脱发发生疾病.....	(269)
7. 荨麻疹.....	(270)
8. 扁平疣.....	(272)
9. 皮肤美容.....	(273)
第十六章 眼科疾病	(275)
1. 老年性白内障.....	(275)

2. 青光眼·····	(276)
3. 视神经萎缩·····	(277)
4. 视网膜出血·····	(278)
5. 视疲劳·····	(280)
6. 原发性视网膜色素变性·····	(281)
第十七章 耳鼻喉疾病·····	(283)
1. 慢性鼻炎·····	(283)
2. 慢性咽炎·····	(284)
3. 膜迷路水肿(或称美尼尔氏病)·····	(285)
4. (慢性)化脓性中耳炎·····	(287)
第十八章 口腔疾病·····	(289)
1. 口疮·····	(289)
2. 牙周病·····	(290)
3. 急性牙齿根尖周炎·····	(291)

上 编

养生康复食品

第一章 药用食品

我们国家幅员辽阔,物产丰富,可供人调养的食品比比皆是,食物药源更是随处可见,无论是瓜果蔬菜,禽卵乳汁,还是海鲜野味,麦菽籽实,它们对疾病都有一定的调养、治疗作用。

本章从众多的药用食品中挑选出 66 种常见且对人体有明显补益、清热、利水、消导等功效的食品进行介绍。补益类食品能补益人体气血阴阳之不足,以调养和治疗各种虚弱证候。虚证有气虚、血虚、阴虚、阳虚之分,补益食品根据其性能与应用范围也大致可分为补气、补血、补阴、补阳四类。但是,每一种补益食品都有它的禁忌范围,食用时应予注意。对于病情较重者,宜药、食并投,以食为辅。清热、利水、消导类食品适用于热病后期、暑热烦渴、肝阳上亢、水肿及饮食积滞患者的辅助食疗。

一、补气食品

补气食品具有补益强壮作用,能增强人体的生理功能和体力,主要适用于气虚之证,而尤以脾肺气虚为主。脾为后天之本,气血生化之源,脾胃气虚可见倦怠乏力,纳呆食少,脘腹胀满,大便泄泻;肺主一身之气,肺气不足,则见气短、少气、自汗。凡出现以上症候者,都可以运用补气食品来进行饮食调养。

1

糯米(《千金·食治》)

别名:江米、元米。

科属:为禾本科植物糯稻的种仁。

性味:甘,温。

归经:入脾、胃、肺经。

功效:补中益气。

应用:(1)治消渴,口渴饮水无度,小便数:炒糯壳与桑白皮煎汤饮服。

(2)治气虚自汗:糯米与小麦麸同炒,研为细末,用猪瘦肉汤调服。

(3)治脾胃虚弱所致的食后腹胀,大便溏软,或泄泻、完谷不化等症:糯米与大枣、山药、莲子煮粥食用。

(4)治脾胃虚寒所致的脘腹隐痛:糯米与大枣、胡桃仁煮粥食用。

(5)治噤口痢:糯谷炒后去壳,以姜汁拌湿后再炒为末,开水调服。

(6)用于虚劳、身体羸瘦的饮食调养:将糯米纳入猪肚内蒸熟食用。

(7)用于妇女产后或身体虚弱者的饮食调养:将糯米酿酒,与红枣煮沸后,加入鸡蛋煮熟食用。

(8)治妊娠胎动不安,小腹隐痛:糯米与黄芪、川芎煎汤饮服。

(9)治腰痛:将糯米炒极熟,盛长袋中,缚于患处,并以盐、酒调服少许八角茴香。

注意事项:(1)痰热内盛者忌食。

(2)肺热咳嗽,痰黄粘稠,口渴咽干者忌用。

(3)脾虚所致的消化不良者慎用。

现代研究:每100克含蛋白质6.7克、脂肪1.4克、碳水化合物76.3克、粗纤维0.2克、钙19毫克、磷155毫克、铁6.7毫克、硫胺素0.19毫克、核黄素0.03毫克、尼克酸2.0毫克。

2

粟米(《别录》)

别名:粟谷、粢米、小米、粳粟、谷子、白粱粟、稞子、黄粟、寒粟。

科属:为禾本科植物粟的种仁(其储存陈久者名陈粟米)。

性味:甘,咸,凉(陈粟米:苦,寒)。

归经:入脾、胃、肾经。

功效:和中,益肾,除热,解毒。

应用:(1)治脾胃虚弱,食不消化,呕逆反胃:以粟米磨粉,做成梧桐子大小,煮熟后,用淡盐汤送服。

(2)用于妇女产后的辅助食疗:以粟米煮粥,调少许红糖食用。

(3)治脾胃虚弱所致的气血不足,或泄泻:粟米与大枣、淮山药煮粥食用。

(4)用于小儿消化不良之调养:以粟米、淮山药共研细末,煮糊,调少许白糖喂食。

(5)治消渴口干:以陈粟米做米饭食用。

注意事项:忌与杏仁同食用,同食可令人吐泻。

现代研究:每100克含蛋白质9.6克、脂肪0.9克、碳水化合物76.3毫克、粗纤维1克、钙23毫克、磷270毫克、铁3.8毫克、胡萝卜素0.66毫克、硫胺素0.31毫克、核黄素0.10毫克、尼克酸3.6毫克。

3

扁豆(《别录》)

别名:蛾眉豆、南扁豆、藊豆、沿篱豆、凉衍豆、羊眼豆、膨皮豆、茶豆、南豆、藤豆。

科属:为豆科植物扁豆的白色种子。

性味:甘,平。

归经:入脾、胃经。

功效:健脾和中,消暑化湿。

应用:(1)治小儿消化不良:炒扁豆与车前子、藿香煎汤,调白砂糖饮服。

(2)治赤白带下:白扁豆炒为末,米汤调服。

(3)治水肿:将扁豆炒黄,磨成粉,于饭前以灯心汤调服。

- (4)治霍乱:白扁豆与香薷煎汤饮用。
 (5)治消渴口渴引饮:白扁豆与天花粉煎汤饮服。
 (6)治脾虚纳呆、身重、四肢无力:扁豆与党参、淮山药、薏米煎汤服用。

- (7)预防中暑:扁豆与薏米煮粥食用。
 (8)治妇女妊娠后胎动不安、呕逆少食:白扁豆与粳米煮粥食用。
 注意事项:(1)外感寒邪及疟疾病患者不宜用。
 (2)用量不宜过大,否则会导致气机壅滞而见脘腹胀满。
 (3)宜加热煮熟食用。

现代研究:每100克含蛋白质23.0克、脂肪0.4克、碳水化合物54.9克、粗纤维9.9克、灰粉3.9克。

4

落花生(《滇南本草图说》)

别名:长生果、花生、落地松、落花生、地豆、落地生、及地果、南京果、番果。

科属:为豆科植物落花生的种子。

性味:甘,平。

归经:入脾、肺经。

功效:润肺,和胃。

应用:(1)治久咳、秋燥干咳、小儿百日咳:花生与百合、沙参、白果、冰糖煎汤饮服。

(2)治疗妇女产后乳汁缺少:花生与猪前蹄、少许王不留行,共炖汤饮服。

(3)治脚气:生落花生,与大枣、赤小豆共煮汤饮服。

(4)治疗血小板减少性紫癜或贫血:花生(带红皮)、大枣生食。

(5)治慢性肾炎水肿:落花生(带红皮)与红枣煎汤代茶饮。

注意事项:(1)体寒湿滞及肠滑便泄者不宜食用。

(2)发霉的花生禁食。

现代研究:每100克含蛋白质26.2克、脂肪39.2克、碳水化合物

22.1 克、粗纤维 2.5 克、钙 67 毫克、磷 378 毫克、铁 1.9 毫克、胡萝卜素 0.04 毫克、硫胺素 1.07 毫克、核黄素 0.11 毫克、尼克酸 9.5 毫克。

5

栗子(《千金·食治》)

别名:板栗、大栗、栗果、桤子、檣子。

科属:为壳斗科植物栗的种仁。

性味:甘、温。

归经:入脾、胃、肾经。

功效:养胃健脾,补肾强筋,活血止血。

应用:(1)治疗脾胃虚寒所致的泄泻:将栗子肉与大枣、茯苓、大米一同煮粥食用。

(2)治疗老年人肾虚腰膝酸软无力:将栗子风干,每日空心食生栗 7 枚。

(3)治疗小儿腿脚软弱无力,三四岁尚不能行走者:每日食生栗 4~5 枚。

(4)治疗老年慢性支气管炎,见咳嗽、气短、痰白或痰少者:将栗子肉与瘦猪肉煮熟食用。

(5)治疗山岚瘴气、疟疾:将栗子火煨为末,每服 9 克,用姜汤送服。

注意事项:(1)消化不良、湿热内蕴、颜面水肿、风湿痛等症忌用。

(2)本品难于消化,不宜多食。

(3)发霉及变质虫咬者,不宜食用。

现代研究:每 100 克含蛋白质 4.0 克、脂肪 1.1 克、碳水化合物 39.9 克、粗纤维 1.0 克、钙 15 毫、磷 77 毫克、铁 1.5 毫克、胡萝卜素 0.02 毫克、硫胺素 0.07 毫克、核黄素 0.15 毫克、尼克酸 1.0 毫克、抗坏血酸 60 克。

6

大枣(《本经》)

别名:红枣、良枣、美枣、干枣。