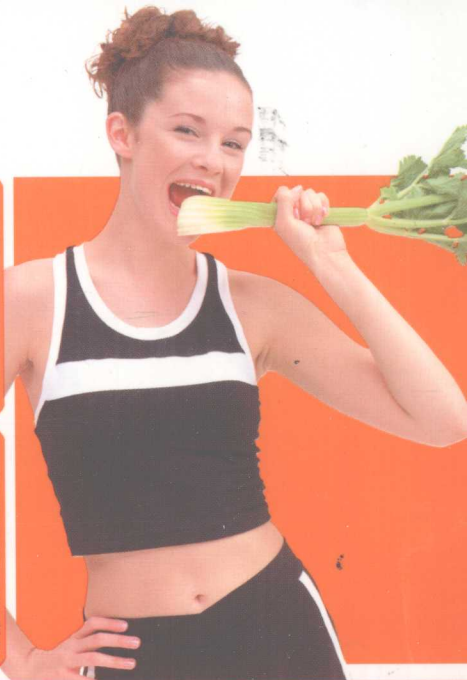


现代家庭实用保健书系  
XIANDAJIATINGSHIYONGBAOJIANSHUXI



兼顾美味与传统养生的最新健康食疗方案

# 百病食疗 大全

NEW 新编版

BAIBINGSHILIAODAQUAN



宋建忠◎主编

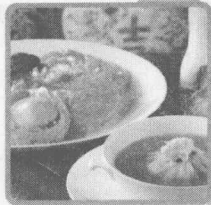
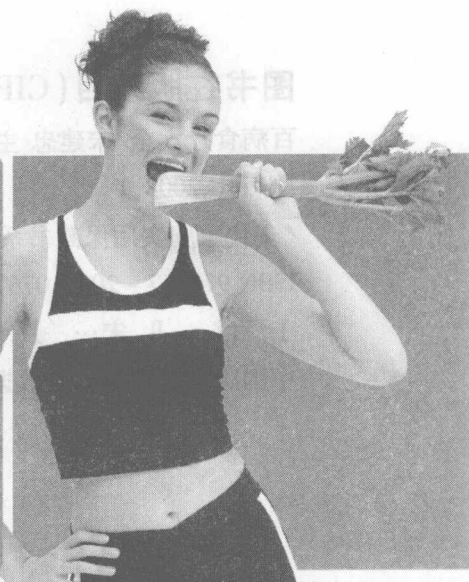
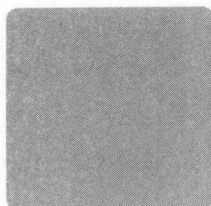
内蒙古人民出版社

本年度  
健康保健  
大课堂

★★★★★

现代家庭实用保健书系  
XIANDAJIATINGSHIYONGBAOJIANSHUXI

甜(910) (CIP) 许图



兼顾美味与传统养生的最新健康食疗方案

# 百病食疗 大全

NEW 新编版

BAIBINGSHILIAODQUAN



宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社

本年度  
健康保健  
大课堂

★★★★★

## 图书在版编目(CIP)数据

百病食疗大全/宋建忠 主编. -呼和浩特:内蒙古  
人民出版社,2008.1

(现代家庭实用保健书系)

ISBN 978 -7 -204 -07679 -6

I.百… II.宋… III.食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)年 010523 号

### 现代家庭实用保健书系

---

- 主 编 宋建忠  
责任编辑 张 钧  
封面设计 徐敬东  
出版发行 内蒙古人民出版社  
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦  
印 刷 北京奥达福利装印厂  
开 本 710 × 1000 1/16  
印 张 400  
字 数 4600 千  
版 次 2008 年 3 月第 1 版  
印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷  
印 数 1—5000 册  
书 号 ISBN 978 -7 -204 -07679 -6/Z · 421  
定 价 560.00 元(全 20 册)
- 

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

# 前 言



中国医学博大精深，几千年来形成了比较完整的治疗体系，为人们的健康做出了巨大的贡献。

随着科学技术的发展和人民生活水平的日益提高，人们对生活质量和身体健康的要求也在不断提高。为了帮助广大读者了解保健知识，增强防病意识，同时也为给广大基层医务工作者提供实用、有效的诊疗参考。我们编写了《现代家庭实用保健书系》丛书，让读者了解各种家庭常见病的防治知识，以及一些实用的中草药，而且还对家庭中出现的其它突发性、常见性问题都做了全面的汇集。成为广大读者朋友祛病、健身、保健的良师益友。同时，健康的心理，合理的饮食也是人们生活不可缺少的。

《现代家庭实用保健书系》选材新颖，广泛适用，融知识性科学性，实用性于一体，力求成为每一位忠实读者的知心朋友，成为家庭生活不可缺少的文化产品。





百病食疗大全 第三章

目 录

17	.....	康康共小
17	.....	百期共小
18	.....	康康共小
18	.....	康康共小

第一章 防病健体,需要食疗

我国的饮食文化历史	.....	11
食物的烹饪	.....	14
病从口入	.....	18
食物对人体的积极影响	.....	20
何为食疗	.....	24
抵抗疾病,食疗是关键	.....	27
食疗原料的性能	.....	28
食疗原料的配伍	.....	31
食疗膳食的类型	.....	33
食疗的原则	.....	37
食疗的注意事项	.....	39

第二章 肿瘤科疾病之食疗

鼻咽癌	.....	42
胃癌	.....	46
肝癌	.....	51
肠癌	.....	54
食管癌	.....	59
肺癌	.....	64
膀胱癌	.....	68
宫颈癌	.....	71

百病食疗大全

目 录

### 第三章 儿科疾病之食疗

小儿癫痫 .....	77
小儿腹泻 .....	79
小儿湿疹 .....	82
小儿支气管哮喘 .....	83
小儿肺炎 .....	84
小儿贫血 .....	87
小儿肥胖症 .....	89
小儿佝偻病 .....	90
小儿夜啼 .....	94
小儿厌食症 .....	95
小儿遗尿症 .....	99
小儿多动症 .....	103
小儿夏季热 .....	105
小儿便秘 .....	108

### 第四章 美体之食疗

减肥轻身 .....	111
明目美眼 .....	114
美肤护肤 .....	116
滋润头发 .....	119
清除异味 .....	122
强身补虚 .....	123

### 第五章 五官科疾病之食疗

结膜炎 .....	126
白内障 .....	129
青光眼 .....	134

近视眼 .....	138
麦粒肿 .....	142
干眼病 .....	144
夜盲症 .....	145
视网膜色素变性 .....	148
视网膜静脉周围炎 .....	151
角膜软化症 .....	153
沙眼 .....	156
中耳炎 .....	157
牙痛 .....	160

## 第六章 内科疾病之食疗

食疗文苑荟萃 第八章

高血压 .....	164
低血压 .....	168
高血脂 .....	172
动脉硬化 .....	176
白血病 .....	180
心脏病 .....	184
冠心病 .....	187
肺心病 .....	192
心动过速 .....	195

## 第七章 外科疾病之食疗

前列腺炎 .....	198
前列腺肥大 .....	199
胰腺炎 .....	203
风湿性关节炎 .....	206
类风湿性关节炎 .....	210
老年性关节炎 .....	213
急性腰扭伤 .....	215



百病食疗大全

烧 伤 .....	216
胆囊炎 .....	217
胆结石 .....	219
肾结石 .....	219
骨 折 .....	220
腹 痛 .....	222
痔 疮 .....	223
脱 肛 .....	227
冻 疮 .....	230
尿路结石 .....	233
血 尿 .....	234

育龄女病食疗内 章六第

第八章 妇科疾病之食疗

月经不调 .....	237
子宫出血 .....	242
子宫脱垂 .....	244
慢性宫颈炎 .....	249
带下病 .....	250
闭 经 .....	254
痛 经 .....	258
外阴瘙痒 .....	262
外阴白斑 .....	264
急性乳腺炎 .....	266
盆腔炎 .....	269
女性更年期综合症 .....	270
妇女性冷淡 .....	274
先兆流产 .....	276
流 产 .....	280

## 第九章 男科疾病之食疗

阳 痿 .....	285
遗 精 .....	289
早 泄 .....	293
男性白浊 .....	297
不射精症 .....	298
男子不育症 .....	300
男性更年期综合症 .....	304

## 第十章 皮肤科疾病之食疗

疣 .....	307
湿 疹 .....	308
神经性皮炎 .....	312
荨麻疹(风疹块) .....	313
皮肤瘙痒 .....	315
斑 秃 .....	319
白癜风 .....	320



## 第一章 防病健体,需要食疗

### 我国的饮食文化历史

据文献记载,饮食文化于夏、商、周三代,迄今已有 2800 多年,是中华大地孕育的传统文化之一。

在中国民间发明了许多食品,但无法确切知道发明人的名字。这些食物有饴糖、豆豉、酱油、酒曲、豆腐、粉丝、皮蛋等。中国的伊府面是世界最早的速煮面,中国的粽子是世界最早的软罐头。

夏禹时懂得如何种水稻,造酒的市十康是夏朝的第五代国君,夏朝有虞氏为庖正,专司烹饪,是一名不折不扣的厨师。

饮食文化真正起源于商朝的伊尹。在商朝,已出现了五谷、五畜,烧烤和酿酒,并使用青铜器作余、炸、煎、炒等烹饪行为。商朝人喜欢饮酒,那时制作的盛酒器只非常精美商纣王造酒池肉林,重视物质享受,这说明当时的饮食水平已达到相当的高度。

到了周朝,饮食文化史为璀璨夺目《诗经》、《周礼》、《礼记》中对饮食的记载,已较为可靠和翔实,在那个时候,饮食文化已具有很高的规模。春秋战国时期,我国饮食文化的基础已经确立,其内容相当丰富。

周朝的“八珍”是帝王美食的典范之作。所谓八珍是:淳熬、淳母、炮豚、炮群、捣珍、渍、熬、肝箭。

《礼记·内则》对八珍的原料、调制、烹制工艺和炊器等进行了具体的记载。其中淳熬、淳母颇似今天的“盖浇饭”。淳熬即“煎醢加于陆稻上,沃之以膏”,淳母即“煎醢加于黍食之上,沃



之以膏”，就是用炸肉酱加油脂，浇在煮熟的饭上。不同的是淳熬，它是浇在陆稻米上，而淳母是浇在黍米上。

八珍中的炮豚是烧、烤、炖小乳猪。炮群是烧、烤、炖小羊。捣珍是捣肉松、脍肉扒一类。渍大概是酒、酱、醋渍之品，熬则是烹五香牛、羊、猪、鸡、鸭等肉类，或熬鱼汤。肝骨是以油烹制的动物肝脏。八珍是古代珍品美味，时至今日，人们还往往将一些美味统称为“八珍”。

在《周礼》一书中，对用于制作珍馐的120种原料、100种酱制品进行了记述。其中主要食物种类有如下一些：

六谷：徐、黍、稷、粱、麦、菰；

六兽：麋、鹿、熊、麋、野猪、兔；

六禽：雁、鹑、鹍、野鸡、斑鸠、鹌鹑；

六清（饮料）：水、浆、醴、醇、医、醕。

一些水产品：鱼、龟、鳖、蜃、蚌等。

据《周礼》记载，周朝宫廷中掌管厨师的官职，有食医、膳夫、庖人、酒人、浆人、醢人、醢人、盐人等。



所谓“食医”，与今日的营养师大致相当，负责掌管王家保健。《周礼》中讲：“食医，掌和王六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐。凡食齐眠春时，羹齐眠夏时，酱齐眠秋时，饮齐眠冬时。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛、冬多成，调以滑甘。儿会膳食之宜，牛宜徐，羊宜黍、豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜菰。凡

君子之食恒放焉。”

《周礼》中记载了“凌人掌冰”的规定。凌人要在12川入寒前后，采集天然冰块，贮存在地下冰室中，以备一年之需，用来对食品进行冷冻。

在春秋战国时期，孔子提出“食不厌精，脍不厌细”的观点。士大夫和文人骚客热烈响应，将饮食文化推向高潮。孔子还主张：“鱼馁而肉败不食，色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其酱不食，沽酒市脯不食。”

夏商周三代以后，饮食文化继续稳步发展。北魏的农学家贾思勰写成

了《齐民要术》一书。这本书对当时农牧业、养殖业、食品加工业方面的技术和成就进行了全面记述。

其中记载的饮食内容非常丰富,仅所记谷物就有10余类200余种之多。书中还记载了瓜果类40类近200种,并收入野生动物100多种。书中记载的面点有50种以上,包括胡饼、起面饼、汤饼、蒸饼、烧饼、髓饼、馒头、馄饨等。

书中还记载了民间节气所流传的特色食品,如夏至、端午吃角黍(粽子),寒食节吃大麦粥、干粥、醴饼、环饼,重阳节了吃饵(糕)等。

到了隋唐时期,由于我国进入太平盛世,饮食文化更加得到大的发展。食物品种多,烹饪技术高,山珍海味、奇肴异饌已勿庸细言。饮食已不仅是满足食欲的需要,而是与养生保健、治疗疾病紧密结合,把食疗、营养、文化联系在一起。

以陆羽的《茶经》为代表,说明唐朝的茶道已经大兴于世。以孟诜的《食物本草》为代表,说明食治、食疗开始兴起。南于唐代佛教的盛兴,素食的烹饪技术更加发达。

宋元时期,我国饮食得到很大的发展。这时候,人们的主食已南五谷杂粮向稻、麦两种转变,杂粮已成为辅助性的食品。元代的饮膳太医忽思慧所著的《饮膳正要》,对元代宫廷饮食进行了忠实、完善的记录,是一部著名的营养学专著。

该书记录了元世祖忽必烈进驻北京后,在汉族饮食结构中加入了蒙古族饮食习惯的饮乳、肉食,促进了兄弟民族文化的融合。那时兴起的乳制品就有醍醐、酪、酥、于酪、湿酪、脱脂干酪、马奶酒、奶茶、腐乳、乳饼、乳皮等,以及各种乳制茶肴、点心、面食等。兴起的其他食品中,最有名的当属元世祖特别爱吃的涮羊肉。

明清时期,中国饮食文化达到全盛,我国的饮食水平已在世界上占领先地位。

在明代,豆腐和豆制品得到广泛食用。清代的饮食规模和水平,在《红楼梦》一书中有详细的描写。清代除了正餐、副食外,还有各种小吃和应时食品,使人们要感叹食品之无穷、脾胃受纳之有限。光是清代曹庭栋所著的《娒娒恒言》一书中的“粥谱说”,就依据上、中、下三品,对100种粥的选料和制作方法及服食宜忌进行了评述。

进入近代,西方饮食传入我国,传统饮食得到进一步的发展。在烹调实



践中,中国人大胆改良,不仅将传统的饮食文化予以保留,并使烹饪技术更加科学。南于洋为中用,中西合璧,人们开始采取中菜两做或两菜中做的原则,丰富了中国菜的做法。

中国四大菜系中的鲁菜系孕育于黄河流域,粤菜系发源于珠江流域,长江上游有川菜系,下游有苏菜系(包括扬、苏、锡、沪)。四大菜系之外,尚有湘、浙、徽、闽四菜系,合为八大菜系。

仅海派菜就有广帮、京帮、扬帮、本帮、苏帮、锡帮、宁帮、杭帮、津帮、豫帮、潮帮、闽帮、徽帮、湘帮、清真菜、素菜、西菜等 18 种,还不算近年来引入中国的朝鲜烧烤、沙嗲(印尼)风味以及生猛海鲜等。

北京的“谭家菜”是一种官府菜,其创制者谭篆青是海南人,曾在北京做官,聘请许多名厨,成功地将南方菜和北方菜融为一体。谭家菜作为官场内宴会的名肴,在全国范围享有盛誉。

## 食物的烹饪

烹饪就是把食物加热,厨师和家庭主妇做菜时都注意掌握火候,所谓大火、中火、小火、文火、武火,都是根据火的温度来说的。

中国菜有多种烹制方法,常用的也有 50 多种,有人将其归纳为 8 大类:

◆炒、爆、熘:

◆炸、烹:

◆煎、塌、贴、瓢:

◆烧、焖、煨、炖、扒、烩:

◆烤、盐焗、薰、泥烤:

◆氽、熬、炖、煮、蒸:

◆拔丝、糖水、蜜汁:

◆涮锅、什锦锅、生片锅、沙锅。

以上的区分是根据操作方法和传热方法的不同而进行的。

从广义上来说,“烹”还包括不用火的方法,例如用冷冻之法制作冰淇淋、杏仁豆腐、肉皮冻等,用发酵之法制作四川泡菜、腐乳等,用腌渍之法制作皮蛋、咸蛋、糟蛋、酱菜、榨菜等,用高压之法制作罐头食品、爆米花等,以及还有微波炉烹制之法。

中国饮食文化受中医药的影响,并与之相得益彰。“烹”是用火。“调”是调和。中药的熬制和调剂也是如此。中国菜烹调技术的始祖是伊尹,他在烹调的实践中掌握了药性,所以他也是汤药的始祖。

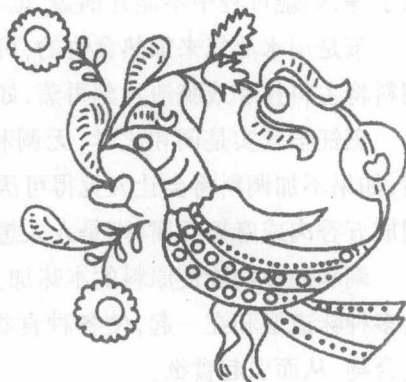
值得一提的是,外国人也讲究食物的调和和搭配,但他们更多的是在食物的盘子里进行调和。他们将作料与辅料加入到生菜和煮熟的菜中,然后食入各种食物调和成的大餐。

中国人的烹调则是在锅里完成。中国人在锅内将油加热至冒烟的程度,再加入葱、姜、蒜等“炆锅”。在中国菜中,用武火炒、爆、熘的菜品所占比例相当大。一盘炒菜往往调和了几十种原料和主副料,其配料和操作都有着一定的复杂性,其质量则是品评厨师的依据。

油炸之法是仅次于炒、爆、熘的烹饪方法,由于油的沸点很高,所以食物被炸后可迅速变熟,出现脆、嫩、鲜等美味。油炸有多种种类,可分为脆炸、香炸、软炸、胖炸、各种成形炸和熟料炸等。

同样是炸,因为使用不同的方法,炸出的食物也具有不同的风味。

例如无锡的脆鳝,原料选用双背鳝丝中的鳝背而不用鳝肚,因为鳝肚不易炸至脱水。油炸分为两步,先将鳝背在开水中泡热后在温油中脱水,再提高油温拨散炸至无响声,待变硬性(90%的水分炸掉)后捞出,冷后变脆酥。另用酱油、黄酒、白糖、葱、姜、白汤熬制好的卤汁与炸好的鳝一起翻动,使卤汁粘上黄鳝,淋放麻油,装盆,并洒上胡椒粉。



日本有一种食品叫天妇罗,其实是胖炸的成果,因此又叫挂糊炸。制作此品时,将食物在调制好的糊中四面拖满,炸时外表形成一道糊壳并起胖大,外脆里嫩,形态美观。胖炸要用有发力的糊浆,如鸡蛋和酵面等。

美国的油炸食品,较著名的有炸鸡和虾仁吐司等。中国的炸品更为丰富,如炸猪排、虾球、茄盒、软炸里脊、脆皮鸭、炸苔条等都是炸品中的美食,其烹调方法更为多样化。

以上谈到的是用油为加热体,下面谈一下用水为加热体。凡是用煮、煮、闷、烧、蒸、煨、烩、炖、熬、水煎等烹调方法都要用到水。

## 百病食疗大全

## 第一章 防病健体,需要食疗

水有一个好处,就是沸点只有 100℃,能始终保持此温度,适用于较长时间的加热,配料的味道很容易渗入主料中,使食物的色、香、味大大增加。有时为了去掉食物的腥膻等不良气味,可将食物放在开水中进行短时间的氽煮,去掉水后再烹饪,这叫做“焯水”。

有些菜肴,为了突出主料,可将汤汁蒸发浓缩,以增加主料的味道,这被人们称为“收汤”。

用水煮、氽食物,同样要注意对火候的讲究。家常炖菜,如炖排骨、鸡等,先用大火烧开,再用小火慢炖。鱼要煮成浓汤,并用旺火猛滚。

氽鱼丸、肉丸,为使之不散,最好用 80℃ 左右的水,并使这个温度得到保持,待挤完最后一个丸子后,再烧开后短时就熟了。煮白切肉、牛肉、猪肚等不易煮烂的食物,时间则要长些。

清煮菜汤时不能用太高的水温,时间不宜过长,否则蔬菜会煮黄、煮烂。食物的焖烧,是先将主料用油炸、煎、煸炒后,加汤和调料用小火焖烂,如烧茄子等,焖烧过程中不能开锅盖,也不宜使汤汁过多,最后勾芡收汤后起锅。

蒸是用水蒸气来加热食物的,可是蒸菜不易入味,多数情况下要事先用调料将主料拌和或腌渍片刻再蒸,如米粉肉、清蒸鱼等。

烹饪学其实是调和之学,无调和即无烹饪,试想一下,一块肉或一块豆腐,如果不加调料将会让人觉得可厌,难以下咽。若将一块肉或一块豆腐烹制成五香肉或麻婆豆腐,则是人人想吃的美味佳肴。

调和的食物能使原料的本味加上热后的熟味,再加上配料和辅料的味。这多种味道融和在一起,使各种食物成分你中有我,我中有你,形成奇妙的复合物,从而引起食欲。

能够流传下来的调和食品,都是“善调众口”的搭配。这样的食物有芹菜炒豆腐干、西红柿炒鸡蛋、土豆烧牛肉、萝卜烧羊肉、榨菜炒肉丝、仔鸡炒蘑菇、栗子红烧鸡、虾仁炒鸡蛋等。至于大范围的搭配食物,如罗宋汤、全家福、素什锦等,其组成更有无穷的妙处,配料缺一不可。

中国美食有色、香、味、形、质、声、器等八要素。味占到第一位。宋太宗曾在朝廷上问大臣,哪一种口味最好吃。四川籍大臣苏易简说:“物无定物,适口者珍。”

其实,味美还有一个饮食习惯问题。所谓“南甜北咸东辣西酸”,就反映了各地风味的不同。北宋时的王安石,曾以“羊大为美”作为题目,叫学生们作答。在美食中,羊肉是一个典型例子。