

刘正才 主编



高血压 冠心病
糖尿病 痛
型肝炎 胆囊
缺铁性贫
症 性功能衰
细胞缺乏症

这不是一本做菜的书，而是一本教您**如何治病**的书。

健康从吃开始！权威食疗分析，治标更治本！

吃药不如 食疗

刘正才教授——享誉全球的中医学专家

中国药膳研究会常务理事、世界医药卫生理事会
特聘医学专家。



研究药膳食疗**40**余年，**50**余部作品在海内外出版。

吃药不如 食疗

CHIYAO BURU SHILIAO



广西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃药不如食疗 / 刘正才主编. — 南宁: 广西人民出版社,
2009. 5

ISBN 978-7-219-06502-0

I. 吃… II. 刘… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第 025144 号

监 制 江 淳 彭庆国
责任编辑 王晓雪
责任校对 周月华 张泉英
封面设计 王 霞
项目合作 锐拓传媒 copyright@rightol.com

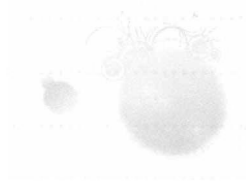
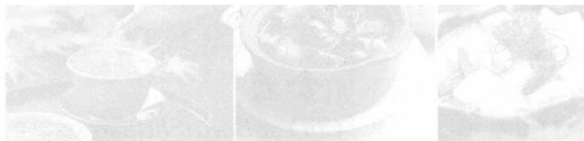
出版发行 广西人民出版社
社 址 广西南宁市桂春路6号
邮 编 530028
网 址 http://www.gxp-ph.cn
印 刷 广西大一迪美印刷有限公司
开 本 890mm×1240mm 1/32
印 张 8
字 数 100千字
版 次 2009年5月 第1版
印 次 2009年5月 第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-219-06502-0/R·65
定 价 20.00元

版权所有 翻印必究

前

言

现代工业化促进了生产力的高度发展，给社会创造了财富，使人们享受现代化文明，过着富裕生活。但环境的严重污染，不良的生活方式和饮食习惯，又让日本学者所称的“现代文明病”，如高血压、糖尿病、肥胖症、骨质疏松、胆囊炎胆石症、肾脏机能低下、哮喘、癌症等急剧增加。这些病虽然过去也有，但发病率甚低，如今却随着现代文明与日俱增，严重摧残着人们的健康，威胁着人们的生命，因此防治现代文明病刻不容缓。防治这些病的方法很多，最受欢迎的是饮食疗法。现代文明病多属于慢性病，卫生部疾病预防控制局负责人曾指出，很多情况已表明，慢性病是导致中国居民死亡的重要原因之一，其中最常见的三个危险因素是烟、不当的膳食和缺乏体力运动。膳食又是人们日常生活所必需的。所以我们将饮食疗法寓于日常膳食之中，特给大家列出 180 多个简便、有效的家庭食疗方，让人们既饱口福，又吃出健康！



目 录

一、感冒

- 1. 神仙粥 (1)
- 2. 双花饮 (2)
- 3. 玉屏风饮 (3)
- 4. 饮漱茶水 (4)
- 5. 鸡蛋葡萄酒 (5)

二、慢性阻塞性肺病

- (一) 急性发作期食疗 (8)
 - 1. 桑菊白糖饮 (8)
 - 2. 双花二汁饮 (10)
 - 3. 紫苏红糖汤 (11)



4. 葱豉三子饮 (12)
- (二) 迁延期食疗 (13)
5. 胆汁黑豆 (13)
6. 大蒜炒肉 (14)
7. 百合糖柚 (14)
8. 麻黄牛肉葱姜汤 (15)
- (三) 缓解期食疗 (16)
9. 四仁蒸蛋 (16)
10. 芝麻油炸核桃仁 (17)

三、哮喘

1. 柴胡冰糖饮 (18)
2. 麻杏豆腐汤 (19)
3. 天冬豆浆 (20)
4. 砂糖鱼骨粉 (21)
5. 五味鸡蛋 (21)
6. 五龙蕺菜汤 (22)
7. 胡龙麻糖 (23)
8. 猪肺萝卜汤 (24)
9. 麻杏猪肚 (25)
10. 米汤猪鬃 (26)



11. 核桃炖兔脑 (26)
12. 黄酒炖羊胎 (27)

四、肺栓塞

1. 木耳苹果汤 (30)
2. 麻油西红柿汤 (31)
3. 瓜蒌薤白桃仁汤 (31)
4. 洋参三七茶 (33)
5. 甜瓜蜜汁 (33)
6. 水蛭龙眼 (34)

五、高脂血症

1. 黑豆粥 (36)
2. 蒜泡菜鱼 (38)
3. 红薯鱼饼 (39)
4. 冬瓜海带汤 (40)
5. 五香兔丁 (41)
6. 茄子烧鳝 (43)
7. 豆豉魔芋 (44)
8. 黑木耳豆腐 (45)



9. 芥菜萝卜汤 (46)

六、高黏血症

1. 麻油红花豆 (48)
2. 藿香鲫鱼汤 (49)
3. 芝麻海带汤 (50)
4. 紫苏鱼 (51)
5. 鲜果蔬汁 (53)
6. 耳果降黏汤 (54)
7. 降脂降黏饮 (54)

七、高血压

1. 鸭掌豆腐皮 (57)
2. 金针菇烧鳝鱼 (58)
3. 萝卜鲫鱼汤 (60)
4. 魔芋烧海参 (62)
5. 芝麻煮海带 (63)
6. 天麻鱼头 (65)
7. 蟹壳蘑菇 (67)
8. 梨汁奶 (68)



八、低血压

1. 鹿茸蛋 (71)
2. 升压茶 (72)
3. 参芪鸡 (73)

九、冠心病

1. 玉竹心子 (74)
2. 芪参烧活鲤 (76)
3. 生地红花肉丝 (77)
4. 黑木耳鱼片 (79)
5. 姜附炖狗肉 (80)
6. 洋参莲子汤 (81)
7. 丹参鸡 (82)
8. 川芎红花牛肉丸 (84)

十、肥胖病

1. 清蒸茄子 (87)
2. 荷薏粥 (88)



- 3. 冬笋烧鲤鱼 (89)
- 4. 刮油茶 (90)
- 5. 仙灵海茶 (92)

十一、脂肪肝

- 1. 姜蒜空心菜 (94)
- 2. 脊骨海带汤 (95)
- 3. 木耳橄榄鱼片 (96)
- 4. 泥鳅豆腐 (97)
- 5. 当归郁金楂橘饮 (98)

十二、代谢综合征

- 1. 洋姜燕麦粥 (101)
- 2. 醋泡蒜 (102)
- 3. 大黄蜂蜜茶 (103)
- 4. 荷楂茶 (104)
- 5. 仙人掌玉米饼 (105)
- 6. 消腹肥茶 (106)
- 7. 黄首泽楂茶 (107)



十三、糖尿病

1. 美乐饼 (109)
2. 双桂鱼 (111)
3. 山南荞麦面 (112)
4. 羊栖菜沙拉 (113)
5. 麻油豆豉 (115)
6. 米糠牛肝羹 (116)
7. 凉拌苦瓜 (117)
8. 素炒蕻菜 (118)

十四、痛风

1. 祛痛风茶 (120)
2. 牛膝木瓜汤 (121)
3. 瞿麦金钱饮 (122)

十五、骨质疏松症

1. 鳊鱼菜豆腐 (124)
2. 豆豉鱼 (125)



3. 沙参骨头汤 (126)
4. 虾皮豆腐白菜汤 (128)
5. 水煮田螺 (129)
6. 杞桃鸡丁 (130)
7. 蟹肉玉盒 (132)
8. 葛粉羹 (133)

十六、肾病

1. 金蝉蜂蜜饮 (135)
2. 苡仁赤豆粥 (137)
3. 玉米须茶 (138)
4. 清蒸冰糖甲鱼 (138)
5. 赤豆鲤鱼汤 (140)
6. 砂仁蛙 (141)
7. 益母草红糖汤 (142)
8. 黄芪杞子鸡 (143)

十七、乙型肝炎

1. 牛膝煲乌鱼 (145)
2. 马兰香鸡 (147)



- 3. 玄驹蒸蛋 (148)
- 4. 菇枣鲫鱼 (149)
- 5. 独头蒜炖田螺 (150)

十八、胆囊炎胆石症

- 1. 柳叶茶 (152)
- 2. 鲜姜汁菠菜 (153)
- 3. 木耳肉片 (154)
- 4. 牛奶芝麻羹 (155)
- 5. 核桃兔丁 (156)

十九、慢性胃病

- 1. 仙人掌炒牛肉 (158)
- 2. 槟榔蜜饮 (159)
- 3. 大黄酒 (160)
- 4. 蒲公英粥 (161)
- 5. 丁香桂胡鸡 (162)
- 6. 辣椒肉丁 (164)
- 7. 大蒜烧鲢鱼 (165)
- 8. 乌贝田螺蜜 (166)



9. 黄芪猪肚 (168)
10. 玫瑰乌梅饮 (169)

二十、便秘

1. 首乌炖鸡 (171)
2. 冬葵猪血羹 (172)
3. 素烧魔芋 (173)
4. 紫菜汤 (174)
5. 黄芪党参烧鲤鱼 (175)
6. 参麦炖嫩鸭 (176)
7. 肉苁蓉韭菜炒虾仁 (177)
8. 麻仁糕 (178)

二十一、缺铁性贫血

1. 大枣木耳粥 (179)
2. 黑芝麻粥 (181)
3. 鸭肝荞麦面 (182)
4. 龙眼花生小米粥 (183)
5. 补血包子 (184)
6. 红杞鸡蛋 (185)



- 7. 血旺豆腐 (186)
- 8. 菠菜猪肝汤 (187)
- 9. 熟地蒸鸭血 (188)
- 10. 归芪煲母鸡 (189)
- 11. 阿胶肥肠 (190)
- 12. 菇腿鱼 (191)
- 13. 番茄炒鹅肝 (192)
- 14. 红糖蛋猪蹄 (193)
- 15. 姜汁黄鳝饭 (194)

二十二、白细胞减少症和粒细胞缺乏症

- 1. 芪贞饮 (197)
- 2. 黄精苡仁粥 (198)
- 3. 紫河车粥 (199)
- 4. 四君鸭 (200)
- 5. 芪血鸡汤 (202)
- 6. 人参冰糖饮 (203)

二十三、疲劳综合征

- 1. 人参汤圆 (205)



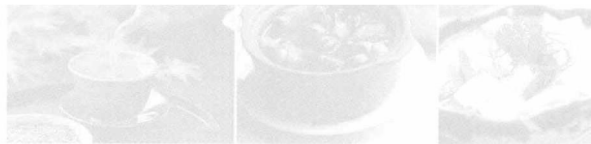
- 2. 黄芪乌鸡煲 (206)
- 3. 山药鳗鱼 (207)

二十四、抑郁症

- 1. 黄花木耳汤 (209)
- 2. 麻油豆腐皮 (210)
- 3. 香蕉拼盘 (211)
- 4. 玫瑰花烤猪心 (212)

二十五、勃起功能障碍

- 1. 韭菜炒虾仁 (214)
- 2. 龙马童子鸡 (216)
- 3. 单鞭救主 (217)
- 4. 罗汉大虾 (219)
- 5. 虫草炖水鸭 (220)
- 6. 油炸蚕蛹 (221)
- 7. 枸杞蒸乳鸽 (222)
- 8. 首乌龟肉 (223)



二十六、癌症

1. 饭汤冰糖慈姑糊 (226)
2. 无花果炖猪瘦肉 (227)
3. 大蒜炖生鱼 (228)
4. 夏枯草海带煲猪瘦肉 (229)
5. 香菇胡萝卜 (230)
6. 白莲全鸭 (232)
7. 苡仁山药烧蹄筋 (234)
8. 仙鹤蜜膏 (236)