

家庭食物疗法



家庭食物疗法

王文斗 杜介生 晓娟 编

辽宁科学技术出版社

前 言

饮食营养与人类的生长、发育、强身、长寿有着十分密切的关系。食物疗法在我国源远流长，早在 2000 多年前就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”的记载。古往今来，食物疗法以其独特的祛病方式和神奇的功效备受人们的珍视。

所谓食疗，就是选择一种或几种有药用价值的食物，或在食物中配以适当的中药，通过烹饪制成美味佳肴，使病人在享受膳食中免去服用药物后的种种不良反应，同时又能获得除病、强身、长寿之功效。

本书介绍的是一套比较完整的食疗养生法，主要内容包括养生长寿食物疗法、性机能障碍食物疗法、妇科病食物疗法、美容食物疗法、各种食物滋补治病方法，以及羹、汤、粥、酒、茶的妙用等。书中介绍的所有食物疗法方便、实用，对改善人们的饮食生活，以及祛病、健身、长寿也有很好的功效。但愿此书能成为人们的良师益友，指导人们除掉病魔，永葆青春，从而实现健康长寿的宿愿。

由于编者水平和经验有限，书中难免有错误和不足之处，敬请广大读者指正。

编 者

1990 年 6 月 20 日

食 疗 歌

盐醋防毒消炎好，	韭菜补肾暖膝腰。
萝卜化痰消胀气，	芹菜能降血压高。
胡椒驱寒又除湿，	葱辣姜汤治感冒。
大蒜抑制肠炎发，	绿豆解暑最为妙。
香蕉通便解内火，	保健补脾食红枣。
番茄补血美容颜，	禽蛋益智营养高。
花生能降胆固醇，	瓜豆消肿最利尿。
鱼虾能把乳汁补，	动物肝脏明目好。
生津安神属乌梅，	润肺乌发食核桃。
蜂蜜润胃又益寿，	葡萄悦色今年少。

目 录

一、养生长寿的食物疗法	18
长寿饮食十诀	1
长寿者的饮食特色	1
人体的第七营养素	2
未老先衰与饮食	2
营养食品之最	3
第一补人之物——粥	4
延缓衰老食疗	6
补元益寿人参鸡	7
芝麻白糖糊	8
瓜皮银耳汤	8
益寿长春蛋	8
长生不老饮料	9
健身长寿的百花之精	10
祛病延寿的高脂肪鱼	11
常吃鱼可长寿	12
适当吃肥肉有益健康长寿	12
长寿之宝——麦饭石	13
延缓皮肤衰老的食物	14
长寿健美食疗	15
延年益寿佳品——核桃	17
梅兰芳食用的核桃汤制法	
茯苓食品滋补强身	19
长寿减肥荷叶茶	21
食物相克	22
饮食的阴阳平衡	23
科学烹调有益健康	23
烹调与食物营养	25
古人选鸡、炖鸡法	26
二、性机能障碍的食物疗法	27
男子性机能减退食疗	27
补肾壮阳食疗	28
阳痿食疗	29
早泄食疗	30
精子量少食疗	32
增强性功能食疗	33
增强女子性功能食疗	33
增进夫妇情趣食疗(饮料)	34
三、妇科病的食物疗法	34
月经过少食疗	34
经期超前食疗	36
青春期崩漏食疗	37
痛经食疗	39

闭经食疗	41	糯米	68
安胎食疗	43	芝麻	68
习惯性流产食疗	43	花生	70
恶露不绝食疗	44	(二) 蔬菜类	
催乳食疗	46	菠菜	71
乳腺炎食疗	47	芹菜	72
女性更年期综合征食疗	49	韭菜	73
婚后妇女酒渣鼻食疗	52	莴笋	74
蝴蝶斑患者食疗	52	萝卜	75
四、美容食物疗法	53	胡萝卜	75
美容食品	53	番茄	76
猪皮、猪蹄与健美	55	丝瓜	77
增胖食疗	56	大葱	77
减肥食疗	59	大蒜	78
减肥妙药——水	62	生姜	79
五、各种食物的滋补治	63	辣椒	80
(一) 谷物类		土豆	80
粳米(俗称大米)	63	莲花、莲子	81
红薯	64	木耳	82
黑豆	64	冬瓜	83
黄豆	65	黄花菜	84
绿豆	66	(三) 肉禽类	
蚕豆	67	鸡肉	85
豌豆	68	酒蒸鸡	86
		杜仲炖鸡	86
		田七炖鸡	87
		野鸭	87

肉鸽	89
猪肉	90
羊肉	91
鹌鹑肉	93
哈士蟆油	94
鸭蛋	94
兔肉	95
蛇	95

(四) 水果类

香蕉	96
栗子	97
荔枝	98
黄皮果	99
苹果	99
樱桃	100
龙眼	101
猕猴桃	101
大枣	103
柠檬	106
梨	106
西瓜	107
葡萄	109

(五) 其它类

茶叶	110
醋	111
牛奶	112
醋豆	113

六、羹、汤、粥、酒、 茶的妙用

羹的妙用	114
汤的妙用	114
粥的妙用	116
酒的妙用	120
茶的妙用	127

七、各种疾病的食物疗 法

感冒与流感食疗	129
慢性喉炎食疗	131
咳嗽食疗	131
支气管炎食疗	136
补肺食疗	136
哮喘食疗	137
血管病食疗	138
血压高食疗	140
病毒性肝炎食疗	143
急性肝炎食疗	143
尿频、遗尿食疗	143
细菌性痢疾食疗	147
泌尿系统感染食疗	148
慢性肾炎蛋白尿食疗	149
痔的食疗	150
失眠的食疗	151
梦多失眠食疗	152

神经官能症食疗	153
头发枯爆发黄食疗	155
贫血食疗	156
关节炎食疗	159
痛风食疗	162
少白头食疗	163
便秘食疗	164
眩晕食疗	165
肺结核食疗	167
中风食疗	170
预防中风的食品	172
冠心病食疗	173
糖尿病食疗	173
慢性胃炎食疗	175
溃疡病食疗	179
肝炎食疗	180
慢性泄泻食疗	182
补脾食疗	184
胆囊炎、胆石症食疗	184
高血压病食疗	185
年老体弱、病后体虚食疗	187
老年人皮肤瘙痒症食疗	189
手术前后饮食	189
防暑三饮	192

现代饮食的五个趋势	192
八、小儿病的食物疗法	193
婴儿腹泻食疗	193
百日咳食疗	193
小儿盗汗食疗	194
小儿癫痫食疗	195
儿童遗尿症食疗	196
小儿停食、停乳食疗	197
儿童久咳食疗	197
小儿疳积食疗	197
小儿积食食疗	198
小儿慢性腹泻食疗	198
九、厨房里的学问	199
煮牛肉法	199
炖牛肉法	199
烧牛肉法	199
煮老鸡法	199
煮炖鹅肉法	199
去鱼苦味法	200
去鱼腥味法	200
去淡水鱼土味法	200
洗鱼法	200
去甲鱼肉腥味法	201

防鲜鱼变干法	201	防止煮粥外溢法	203
巧除猪肚异味法	201	改变用错调味品法 ...	203
巧除猪肠异味法	201	绿豆汤煮法	204
巧除粘在肉上脏物法	201	豆腐去酸法	204
巧洗脏猪板油法	202	干货煮法	204
巧洗蘑菇法	202	豆腐保鲜法	204
防止酱油、醋发霉法	202	海参发制法	204
汤去咸味法	202	鱿鱼发制法	205
白酒妙用法	203	厨具去锈法	205
烧饭法	203	厨房防蚂蚁法	205
		餐具除垢法	205
		预防开水中毒法	206

一、养生长寿的食物疗法

长寿饮食十诀

- 1.尽可能吃鱼而不吃肉，鱼肉中含有可防止心脏病的脂肪。
- 2.烹调时使用鱼油或橄榄油等植物油，有助于降低胆固醇。
- 3.多吃蔬菜少吃肉和奶制品。
- 4.多吃富含胡萝卜素的食物，如胡萝卜、菠菜、洋白菜和甜瓜等，有助于防癌。
- 5.维持低脂肪饮食，可预防心脏病和癌症。
- 6.保持摄取低热量饮食，维持正常体重，有助于减缓衰老。
- 7.多吃富含维生素C食物，如柑桔类水果、绿色蔬菜及青椒等，有助于身体各组织健康。
- 8.多吃富含维生素E的食物，如植物油和壳类；多吃含锌食物，如鱼、南瓜子及矿物质等。
- 9.饮硬水(泉水)代替饮水。
- 10.不吸烟。

长寿者的饮食特色

长寿者的合理饮食，有四大特色：

一是保证蛋白质；二是足量维生素；三是钙质的补充；四是饮食低热量。

其食品分四大类：粮食类、果菜类、肉豆类和奶浆类。一天内四类都须有，但每类中不一定样样俱全，有一种或几

种就可以。五谷杂粮，要粗粮细粮都吃；吃菜，绿叶菜最好，要嫩叶、叶梗、老叶和菜根都吃；没鱼肉，可用豆类代替，鸡鸭蛋的蛋白质能百分之百为人体所利用；没有奶类，用豆浆也可。还可坚持“四戒”：一戒食之过饱；二戒喝水太少；三戒偏食；四戒体重过增。“二少”：一少吃油炸和甜食；二少吃油腻，适当多吃植物油。

人体的第七营养素

纤维素是指植物性食物中不被人体消化利用的那部分杂质，包括纤维素、半纤维素、果胶、木质素等，被称为人体的第七营养素。它不但存在于主食中，也存在于副食中。特别是粗粮、豆类、蔬菜和水果中含量丰富，是人体不可缺少的、任何营养素无法代替的重要物质，是人体必需的第七营养素。多食常食含纤维素多的食物使人长寿，这是因为纤维素具有许多有益于健康的生物作用。主要是：

- 1.导泻通便。
- 2.促进胆固醇和脂肪的排泻。
- 3.减少某些急腹症的发生。
- 4.保护肠粘膜，防止结肠癌。
- 5.防治糖尿病和肥胖症。
- 6.预防下肢静脉曲张以及痔疮等。

古人云：膏粱厚味有损于体，粗茶淡饭延年益寿。

未老先衰与饮食

科学家研究发现：有一种叫过氧脂质的物质，使人早衰。

过氧脂质存在于人们常用的食品中。如炸过鱼、虾的

油，放置不久就会氧化臃败（俗称“哈喇”），产生过氧脂质；长期晒在日光下的各种食物，由于日光中紫外线的照射，过氧脂质也会增加；鱼干、腌肉及许多种含油脂高的点心，都会在空气中氧化臃败。这种过氧脂质进入人体后，会使重要的酶系统遭到破坏，人未到 50 岁而未老先衰，齿落发脱，耳聋眼花。

为了防止食品臃败，应将含油脂高的食品低温密封保存，一旦发现食品有“哈喇”味应慎食。另外，为了避免人们受到臃败食品中过氧脂质的危害，预防早衰，我们介绍几种有抗脂质氧化的食品。

例如茶叶，茶叶中含有茶多酚、维生素 E、维生素 C 三种抗脂质氧化物质，抗衰老效果较佳；芝麻和芝麻油中含有芝麻酚，也是一种天然抗氧化剂，被称为抗早衰的“仙人”食品；还有蜂王浆，它能刺激间脑下垂体和肾上腺，促进组织细胞供氧，增强抵抗能力，益寿延年。

营养食品之最

鸡肉，是含蛋白质最多的动物食品，每百克含 23.3 克。

虾皮，含磷、钙质最多，每百克分别含 0.05 克和 2 克。

海带，含碘量最多，每百克含 0.3~0.7 克。

黑木耳，含铁质最多，每百克含 0.185 克。

羊肝，含维生素 A 最多，每百克含 29900 国际单位。

鲜红枣，含维生素 C 最多，每百克含 380 毫克。

花生米，含维生素 B₁ 最多，每百克含 1.03 克。

第一补人之物——粥

粥，是我国民间传统食品之一，是以大米、小米、玉米、大麦、小麦等富含淀粉质的粮食加水煮成的半流质食物。稻米粥含有淀粉、蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 A、维生素 E、纤维素以及钙、磷、铁等矿物质，具有补脾、和胃、清肺的功效。病后脾胃虚弱或有烦热、口渴的病人，粥养最宜。所以，粥素有“世间第一补人之物”的美称。据史料记载，历代谈粥、论粥的书籍颇多，仅明代李时珍所著的《本草纲目》一书就开列了粥品 50 余种，而且补益不同，四季有别。常用的粥有药粥、菜粥、豆粥和肉、蛋、奶粥等。种目繁多，其味无穷。

1. 药粥 具有保健和医疗作用，古往今来，历代名医常将药物加入米中煎煮。如：茯苓粥能健脾利湿；山药粥能补中益气；芡实粥能固精敛汗、明耳目；首乌粥能补精血、益肝肾、祛风胜湿，还可治关节肿痛、四肢麻木，它所含的卵磷脂可强化神经，其大黄根酸可促进肠管蠕动，对老年慢性便秘者颇为适用；莲子粥具有很好的益精气、强智力、聪耳明目和降血压作用；百合粥能清脑、润燥、止咳，对老年慢性支气管炎、肺气肿有疗效；薏米粥可利肠胃、消水肿，医治皮肤扁平疣、青春痘，它所含的薏仁脂还有预防和辅助治疗肠癌、肺癌、宫颈癌等效能；人参粥对心肌营养不良、冠状动脉硬化、心绞痛、心律紊乱等有益，还有减轻或消除慢性胃炎症状的功效。体外实验证明，人参可提高细胞的寿命，使人延年益寿。

2. 菜粥 供煮粥的蔬菜也很多，有油菜、芹菜、韭菜、芥菜、荠菜、姜、葱、萝卜等。

油菜粥，对脾胃虚弱的老人颇宜；韭菜粥，温中暖下，是一种振奋性强壮品，能提神、健胃；萝卜粥，有增加营养、帮助消化、止咳化痰、顺气利尿、清热解毒之功。谚云：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”常吃萝卜有防癌作用；如能每天坚持吃少量生姜粥，可温中、散寒、止痛、祛病，延年；木耳粥，用于防治心、脑血管疾病；海带粥，海带在日本有长寿菜之称。蔬菜都含有丰富的维生素、胡萝卜素、核黄素。不少国家自从向国民提出多吃蔬菜后，胃癌、肠癌和冠心病发病率明显下降。老年人吃粥可解决“无齿之虞”这一难题。

3.豆粥 豆含有优质植物蛋白、不饱和脂肪酸和丰富的微量元素，能健脑益智、降胆固醇、预防和治疗动脉硬化，其营养价值是受人瞩目的。赤小豆粥，有很好的健脾、利水、消肿作用，对脚气、心、肺水肿有较好疗效；绿豆粥，能消暑解湿、清热解毒；扁豆粥，中医认为它是和中下气、消暑健胃的良药，适合老年人、小孩胃肠虚弱、消化不良、慢性腹泻食用。

4.肉、蛋、奶粥 为人体提供了丰富的蛋白质、脂肪和维生素，益于五脏。有人说，吃肝补肝、吃心补心、吃脑补脑，以形补形。奶类有牛奶、羊奶和马奶等，其中以牛奶最普遍。自古奶粥被视为祛病保健的营养佳品。据《雷公炮制药性解》记载，牛奶有补虚弱、养心肺、润皮肤、解热毒、止消渴、润大肠等效果。此外，羊奶也是润肺、止咳的良药。鱼粥，肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富，容易消化，被称为上品。据调查，渔民之所以冠心病发病率低，可能与常吃鱼有关；鸡肉粥，鲜美醇香，营养价值颇高，可补五脏、滋养脾胃、强壮筋骨。常吃鸡肉粥，对年迈体弱、大病亏

损、产后血虚者甚有裨益。

5.干果粥 菱粥可益气健脾。老人体质虚弱、营养不良、病后恢复期及消化功能差者，长食菱粥有益。如菱与薏仁煮粥吃，可有防治食道癌、乳腺癌、宫颈癌之效；胡桃粥可补气养血、润喉化痰、温肺肾，对脑也颇为有益；芝麻粥是一种滋养强壮品，具有补血、润肠生津、催乳、养发之效。芝麻自古以来就被养生学家所重视，老年人肝肾亏损、脾胃虚弱所致的目眩、头晕、耳鸣、腰酸、须发早白、慢性便秘，服食芝麻粥都有好疗效。常常服食各种既有保健作用又美味可口的粥品，能祛病、强身、延年。

延缓衰老食疗

随着岁月的流逝，人必然要走向衰老，要想延缓衰老过程，除了适当的体育锻炼以及合理的生活规律外，饮食是很重要的。

老年人要避免吸收超额的总热量，努力维持适当的体重，不要过量摄取脂肪，特别是含饱和脂肪酸多的动物脂肪。基本上应每日三餐，尽可能吃多种类食品，要采用各种材料烹调，保持营养均衡，不要过分“补”和“忌”。肉类如牛肉、瘦猪肉、鸡肉；蔬菜如萝卜、薯芋类以及鱼、海藻，混合着吃最好。

老年人不宜多食糖，糖能影响其它营养的吸收，日久天长，会发生营养不良和贫血，还易患高血压、动脉硬化、冠心病、肥胖病和糖尿病等，也容易引起龋齿或口腔溃疡，同时影响人体内钙质的代谢，易发生骨折。

糖是日常生活中不可缺少的食品，那么，每人每天吃多少合适呢？一般情况，老年人每天食糖量最好不超过 50

克。

牛奶和蛋虽然有胆固醇，但完全不吃也不对，它们不是不可吃，只是不宜吃太多。

老年人应设法多吃鱼类食品，因鱼肉中含有较多的氨基乙碳酸；鱼油中含有很多的 20 碳 5 酸，能预防动脉硬化、中风和冠心病。

食盐每天摄取量不要超过 10 克，有高血压病史的要减至 6~8 克，改掉吃什么都要蘸酱油吃的习惯。盐腌的食物应尽量少吃，甚至不吃，要是觉得不够味，可在烹饪方法上下些功夫。

补元益寿人参鸡

原料：人参 15 克，母鸡 1 只，火腿 10 克，水发玉兰片 10 克，水发香菇 15 克，精盐、料酒、葱、姜、鸡汤各适量。

制法：将母鸡宰杀去毛，开膛去肠杂物，放入开水锅中烫一下，用凉水洗净。将火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜均切片，人参用开水泡开，上屉蒸 30 分钟，取出。再将鸡洗净放在盆内，放入人参、火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜、精盐、料酒、味精，添入鸡汤（淹没过鸡）上屉，在旺火上蒸烂熟。然后将鸡放在大碗内，将人参（切碎）、火腿、玉兰片、香菇摆在鸡上（除去葱、姜），将鸡汤倒在炒勺里，置火上烧开，撇去沫子，调好口味，浇在鸡肉上即成。其功效：大补元气，固精生津，安神。适用于劳伤虚损、食少、倦怠、健忘、阳痿、气血津液不足等症（感冒期间忌用）。

芝麻白糖糊

原料：芝麻 500 克，白糖适量。将芝麻放铁锅内用文火炒香，晾凉，捣碎，装入瓷罐内备用。食用时，每次 2 汤匙，放入碗中，再加白糖适量，用开水冲服。

功效：补阴血，养肝肾，乌须发，长肌肉，填精髓。

治宜：早衰，肺燥咳嗽，皮肤干燥，肝肾阴虚的头发早白及老人便秘等症，还适于平时调补。

瓜皮银耳汤

银耳味甘性平，有清热润肺、生津强胃、滋阴益气、强心补脑功能，对消化系统、呼吸系统以及冠心病、高血压、妇女月经不调、身体虚弱都有很好的滋补和辅助治疗作用。因此它自古就被认为是有延年益寿作用的高级补品。

西瓜皮在中药中称为“西瓜翠衣”，味甘性凉，能清热解暑、强心利尿。

在夏季，家庭自制“瓜皮银耳汤”，常饮用可祛暑滋补，有益健康。做法是：选上好银耳充分泡开，然后在文火上煮烂。选厚西瓜皮去外面硬壳，切成小方块，然后放银耳中煮两开，加入适量糖、蜂蜜（冰糖更好）即成。如能点缀些山楂、樱桃或葡萄干更为美观。

平时可以贮存冰箱中，随时饮用。

益寿长春蛋

原料：莲子 10 克，百合 10 克，银耳 3 克，鹌鹑蛋 3 个，冰糖 30 克。

制法：莲子水发去皮、芯，百合用水洗净，银耳用水发

透，鹌鹑蛋蒸熟去壳。用锅盛适量清水煮沸，放入莲子、百合、银耳煮熟烂，再放入冰糖待溶化，加入鹌鹑蛋后片刻，饮汤食蛋。

益寿长春蛋具有安神益智、健脾开胃、补脑强心之功效。

长生不老饮料

酸牛奶是在普通牛奶中人工加入一定纯净的发酵菌种——乳酸菌，并添加白糖，让其发酵产酸，从而使牛奶成为一种有特殊醇酸风味的新型食品。酸牛奶不仅保留了牛奶原有的全部营养成分，而且质地纯正，奶香扑鼻，吃起来酸中带甜，清爽利口。苏联学者莫契奇考夫由于论证了经常食用酸牛奶可增进人健康长寿的原因和机理，从而为发酵乳是“长生不老饮料”学说提供了理论依据，因此获得了诺贝尔奖金。

经过多年研究，人们逐步对酸牛奶为什么具有长寿的保健作用找到了完美科学的解释。这就是：（1）酸牛奶在营养成分上比普通牛奶更丰富，而且其蛋白质变得更加容易消化，脂肪结构变得更易于被人体吸收，钙、磷、铁的利用率也大为提高。（2）酸牛奶中的乳酸菌能产生乳酸等有机酸，这些有机酸的存在降低了酸碱度，从而可以有效地抑制肠道内的伤寒杆菌、痢疾杆菌和葡萄球菌等病菌的繁殖。（3）酸牛奶中的乳酸可以增进食欲，促进胃液分泌，增强肠胃消化功能，促进胃肠蠕动，因而可治愈老年习惯性便秘、婴幼儿消化不良性腹泻等病症。（4）实验表明，酸牛奶还可以维持肠道菌的平衡，不但可使肠道内有益细菌的增加，而且对腐败细菌还有抑制作用，可以防止腐败菌分解蛋白质产生毒物