

家庭

食疗便方

样书

福建省出版集团图书资料室

福建科学技术出版社



前 言

食物与药物一样，具有四气（寒热温凉）、五味（甘辛酸苦咸）等藉以治病的基本性能，同样可以用来防病治病。从古至今，食物疗法作为防治疾病的一种有效方法，在民间广为流传，为群众所欢迎。

本书收录了用于治疗常见病症的近1500个食疗便方，介绍其组成与用法，并根据其所治病症分科归类（病症名称以西医为主，不能勉强合并的则采用中医名称），以病（症）统方，一病（症）多方。这些便方大都组成简单、取材方便，适合于一般家庭使用。书末还介绍了180多种常见食物的别名、性味、功效、应用等，供读者参考。

值得一提的是，食物疗法并非万能，本书所载便方有的能起到治疗作用，有的则只能起辅助治疗作用或防病保健作用，因此，必要时仍需采取其他治疗手段。此外，由于有些便方寒热偏性较明显，应适当考虑病性（寒热、虚实），参照有关食物的性味，辨证选方。

因时间仓促，水平有限，不足之处望读者指正。

编 者

1988年12月

家庭食疗便方

洪明远 邱 平 陈鹤翥

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

闽侯青圃印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 8,625印张 2插页 189千字

1989年8月第1版

1989年8月第1次印刷

印数: 1—8,000

ISBN 7-5335-0283-3/R·67

定价: 2.80元

目 录

一 内科病症

发热.....	1	面神经麻痹.....	30
咳嗽.....	1	胁痛.....	30
咯血.....	6	水肿.....	31
胃痛.....	7	乳糜尿.....	34
腹痛.....	9	淋证.....	35
消化不良.....	9	遗精.....	37
上消化道出血.....	11	阳痿.....	39
噎膈反胃.....	13	早泄.....	42
呕吐.....	13	缩阳症.....	42
膈肌痉挛.....	14	小便频多.....	43
腹泻.....	16	小便不通.....	44
便秘.....	19	血尿.....	45
便血.....	21	腰痛.....	47
心悸.....	23	黄疸.....	49
头痛.....	25	盗汗.....	50
眩晕.....	27	自汗.....	52
失眠.....	28	虚损、脱力.....	54

中暑.....	56	神经衰弱.....	90
感冒.....	57	贫血.....	92
疟疾.....	59	紫癜.....	95
支气管炎.....	61	肾炎.....	97
哮喘.....	64	风湿性关节炎.....	99
肺结核.....	68	糖尿病.....	101
支气管扩张症.....	70	单纯性甲状腺肿.....	103
肺脓肿.....	71	脚气病.....	104
矽肺.....	72	胆道蛔虫症.....	105
胃炎.....	73	蛔虫病.....	105
胃、十二指肠溃疡.....	74	钩虫病.....	106
胃下垂.....	77	蛲虫病.....	106
急性胃肠炎.....	78	绦虫病.....	107
痢疾.....	79	丝虫病.....	108
肝硬化.....	82	醉酒.....	108
传染性肝炎.....	83	食物中毒.....	109
胆囊炎.....	85	误吞金属.....	111
高血压.....	86	铅中毒.....	111
高脂血症.....	88	煤气中毒.....	112
癫痫.....	89	其他.....	112

二 妇 科 病 症

月经不调.....	114	经期尿血.....	125
闭经.....	116	经期便血.....	125
功能性子宫出血.....	119	带下.....	125
痛经.....	122	妊娠呕吐.....	130
经期鼻衄.....	124	妊娠水肿.....	132

妊娠咳嗽.....	133	产后腹痛.....	142
妊娠便秘.....	134	产后血虚.....	143
先兆流产.....	134	产后便秘.....	144
习惯性流产.....	136	缺乳.....	144
死胎不下.....	137	回乳.....	148
滞产.....	137	盆腔炎.....	149
恶露不下.....	138	宫颈癌.....	149
恶露不净.....	138	子宫脱垂.....	150
产后出血.....	140	阴痒.....	151
产后瘀病.....	140	更年期综合征.....	152
产后血晕.....	141		

三 儿科病症

小儿夏季热.....	153	小儿呕吐.....	165
麻疹.....	154	小儿腹泻.....	165
百日咳.....	156	小儿蛔虫性腹痛.....	169
流行性腮腺炎.....	159	小儿肾炎.....	169
小儿哮喘.....	159	遗尿.....	170
小儿盗汗.....	160	佝偻病.....	172
疳积.....	160	小儿脱肛.....	172
小儿消化不良.....	162	小儿惊风.....	173

四 外科、皮肤科病症

疔疮疖肿.....	174	皮肤瘙痒症.....	179
痈疽.....	176	丹毒.....	179
颈淋巴结核.....	176	湿疹.....	181
疮口久不收敛.....	178	接触性皮炎.....	182

神经性皮炎·····	183	疝气·····	191
寻常疣·····	183	尿路结石·····	192
荨麻疹·····	184	脱肛·····	193
疥·····	185	痔疮·····	194
牛皮癣·····	186	肠梗阻·····	197
癣子·····	187	乳腺炎·····	198
冻疮·····	188	乳头破裂·····	200
甲沟炎·····	189	跌打损伤·····	201
白发、脱发·····	189	扭伤·····	202
烧烫伤·····	190		

五 五官科病症

牙龈出血·····	204	中耳炎·····	212
牙痛·····	205	耳鸣耳聋·····	212
牙周炎·····	206	鼻衄·····	214
口腔炎·····	206	鼻窦炎·····	215
眼结膜炎·····	207	慢性鼻炎·····	217
夜盲·····	209	鱼骨刺喉·····	218
白内障·····	210	扁桃体炎·····	219
青光眼·····	210	咽喉炎·····	219
视物不清·····	211	失音·····	221

附录 常见食物的性味、功用

谷豆类·····	223	水产类·····	244
蔬菜类·····	228	果品类·····	253
肉蛋类·····	238	其他·····	265

一 内科病症

发 热

【配方1】 大梨1个 荸荠5个 鲜茅根30克 鲜藕50克

【用法】 分别洗净，捣烂，用干净纱布绞汁，和匀服下。

【配方2】 鸡蛋2个 蜂蜜60克

【用法】 蜂蜜加水搅匀，煮沸后冲鸡蛋食用。每日1次。用于辅助治疗。

咳 嗽

【配方1】 冰糖500克 陈醋500毫升

【用法】 冰糖置入锅内，再将醋倒入加热煮沸，待糖全部溶解，待凉灌瓶备用。每次服10毫升，每日2次。

【配方2】 芝麻30克 红糖15克

【用法】 先将芝麻炒至焦黄，再加入红糖搅拌，使红糖焦化后倒入碗内，略凉即可服用。每日3次。

【配方3】 咸橄榄20枚 豆腐皮50克

【用法】 水煎，去渣服。用于干咳、燥咳。

【配方4】 嫩公鸡1只 鲢鱼500克

【用法】 加水清炖。吃肉喝汤，2~3口服完。用于受凉咳嗽。

【配方5】 香蕉1~2条 冰糖适量

【用法】 炖服，每日1~2次，连服数日。用于久咳。

【配方6】 柿饼1个 川贝末9克

【用法】 柿饼挖去核，将川贝末填入后，蒸熟服，连续数天。用于风热咳嗽。

【配方7】 大雪梨1只 川贝9克（研末） 冰糖或蜜糖10克

【用法】 梨挖去心核，将川贝末、冰糖或蜜糖纳入，炖1小时后服。

【配方8】 蛤壳 甘草

【用法】 二物取等量，共研细末，每日6~10克，分2次开水送服。

【配方9】 番木瓜1个 蜂蜜适量

【用法】 番木瓜必须用树上长熟的。去皮后，加蜂蜜炖熟即食。用于干咳少痰。

【配方10】 萝卜1个 胡椒5粒 生姜3片 陈皮1片

【用法】 萝卜洗净、切块，合其他几味水煎饮汤。用于寒咳痰多泡沫。

【配方11】 鸡蛋2个 冰糖50克

【用法】 用水1碗，将冰糖煮溶，候冷。鸡蛋去壳，与冰糖水拌匀蒸熟，加生姜汁数滴服。用于干咳少痰。

【配方12】 鸡蛋2个 醋50克

【用法】 鸡蛋去壳，加水1碗，入醋，炖熟吃。用于久咳不止。

【配方13】 生姜汁半杯 蜂蜜50克

【用法】 混合炖热服。用于寒咳痰多泡沫。

【配方14】 鲤鱼250克 川贝5克

【用法】 鲤鱼去肠杂，洗净，合川贝加水煮熟，吃鱼喝汤。

【配方15】 核桃肉25克 甜杏仁25克 蜂蜜50克

【用法】 三味合蒸，加生姜汁数滴服。

【配方16】 猪肺1具 萝卜1个 杏仁10克

【用法】 猪肺洗净，萝卜洗净、切块，合杏仁加水煮服。用于久咳不止。

【配方17】 蛇胆数个 陈皮末适量

【用法】 蛇胆取汁，陈皮研末，二者拌为丸，大小如

黄豆，每次服2～4丸，1日2次，饭后用温开水送下。用于肺热咳嗽。

【配方18】 鲜西洋菜500克 蜜枣5枚

【用法】 西洋菜洗净，与蜜枣同煮，2～3小时后服食。

【配方19】 猪瘦肉100克 玉竹30克

【用法】 猪瘦肉洗净、切块，与玉竹同入锅中，加水煮熟，调味后吃肉喝汤。用于干咳。

【配方20】 芝麻120克 冰糖30克

【用法】 混合捣烂，每次开水冲服15～30克，1日2次。用于干咳无痰、早轻晚重。

【配方21】 生白茄子30～60克 蜂蜜适量

【用法】 茄子煮后去渣，加蜂蜜，1日2次分服。用于年久咳嗽。

【配方22】 白糖30～50克 百合50～100克

【用法】 加水共煎，沸后1小时取汤饮用。用于肺阴不足之干咳。

【配方23】 甘蔗汁50克 荸荠汁25克 百合15～20克

【用法】 加水共煎，饮汤。用于肺阴虚之干咳。

【配方24】 生姜120克 红糖120克 核桃仁120克

【用法】共捣如泥，每次服10克，1日2～3次。用于咳嗽痰多弱症。

【配方25】猪腰子1对 黑豆150克 陈皮1片 生姜15克 红枣4枚

【用法】猪腰子洗净去膜，合其他几味加水煮烂吃。用于久咳不止。

【配方26】甜橙子1个 冰糖60克

【用法】橙子去外皮，加冰糖用水煎服。

【配方27】羊肺300克 南杏30克

【用法】羊肺切片，洗净，合南杏同炖，熟后加佐料，嫩汤吃羊肺。用于干咳日久不愈。

【配方28】黄梨1个 川椒50粒

【用法】黄梨刺50个小孔，每孔中放入1粒川椒，用湿面粉糊裹梨，烘熟，空腹吃梨。用于阴虚寒咳。

【配方29】余甘子 蜂蜜

【用法】将余甘子洗净、晾干，置蜂蜜中浸泡，7天后即可食用，每吃10枚。用于肺燥咳嗽。

【配方30】橘皮300克 炙甘草150克

【用法】共研成末，每次10克，1日2次，用开水送下。

咯 血

【配方1】 白木耳 3 克

【用法】 清水浸泡一夜，放入碗中，加适量冰糖，上笼蒸 1 小时，晨起空腹服下。

【配方2】 鲜百合 3 个

【用法】 洗净，捣烂，用干净纱布绞取汁液，冲开水温服，1 日 2 次。用于肺结核咯血。

【配方3】 鲜藕 250 克

【用法】 洗净后切成片，加白糖适量拌食。用于肺结核咯血。

【配方4】 燕窝 6 克 白及 6 克

【用法】 慢火炖至极烂，过滤去渣，加冰糖适量，再炖，早晚各服 1 次。

【配方5】 鸡蛋 1 个 蜂蜜 15 克 白及 3 克

【用法】 每日早晨用沸米汤冲鸡蛋，调蜂蜜、白及（研粉），服用。用于肺结核空洞出血。

【配方6】 乌贼骨 10 克 藕节 15 克 白及 10 克

【用法】 水煎，取汤调蜂蜜适量，1 日内分 3 次服。用于肺结核咯血。

胃 痛

【配方1】 花椒5克 大食盐块7枚

【用法】 水煎服。用于虚寒胃痛。

【配方2】 馒头（去皮）1个 米醋120克

【用法】 馒头切片，与米醋共炒黄，每次服9～15克，每日2次。

【配方3】 鸡蛋1个 硫黄9克

【用法】 将鸡蛋打一个口，将硫黄研末装入，火烧食之，每日1次。用于虚寒胃痛。

【配方4】 柚子1只 童子母鸡1只 黄酒适量 红糖适量

【用法】 柚子必须是经霜后摘的，切碎，合母鸡（去内脏）放入锅中，加黄酒、红糖，蒸至烂熟，1～2日服完。用于寒性胃痛。

【配方5】 饴糖1～2匙

【用法】 温开水化服。

【配方6】 鸡蛋壳

【用法】 焙燥研极细末，每次3克，饭前温开水送服，每日2～3次。用于胃酸过多者（胃、十二指肠溃疡疼痛）。

【配方7】 鲜鸡蛋12个 冰糖500克 黄酒500毫升

【用法】 鸡蛋打碎搅和，加冰糖、黄酒，熬成焦黄色，每次饭前服一大匙，1日3次。用于胃痉挛疼痛。

【配方8】 生姜60~120克 红糖120克 大枣7枚

【用法】 同煎，吃枣肉喝汤，每日1剂，两次煎服，连服3剂。

【配方9】 胡椒7粒 大枣3个（去核）

【用法】 二味加水同煮，吃枣喝汤，每日1剂。

【配方10】 猪肚150克 生姜15克 肉桂3克

【用法】 猪肚洗净，加生姜、肉桂、盐及水，隔水炖，分2次服用。

【配方11】 牛奶60毫升 花生仁30克

【用法】 花生仁煮熟后，放入牛奶中煮沸片刻，趁热服下。

【配方12】 牛肉150克 草果6克

【用法】 牛肉洗净，切成细块，与草果同入锅中，加水煲熟，吃牛肉喝汤。用于虚寒性胃痛。

【配方13】 鱼肚30克 猪瘦肉60克 红糖适量

【用法】 加水煮熟，食肉喝汤。

【配方14】 糯米适量 百合60克 红糖适量

【用法】糯米淘净，与百合同入锅中，加水煮烂，然后调红糖食。

【配方15】金橘干果10个

【用法】加水煎汤，分3次，即早起、午睡后、晚睡前各服1次，连服10天，

腹 痛

【配方1】干姜5克

【用法】研成细末，以开水冲服。用于寒冷腹痛。

【配方2】高良姜15克 陈皮3克 粳米60克

【用法】大米淘净，合高良姜、陈皮煮粥食用。用于感寒腹痛。

【配方3】陈细茶10克 生姜10克

【用法】捣烂，加水煎取浓汁，温服。用于绕脐腹绞痛。

【配方4】葱白250克 麻油（或豆油）适量

【用法】葱白洗净，捣烂，用干净纱布绞取汁液，调麻油或豆油，每次服1~2匙，1日3~4次。用于蛔虫病腹痛。

消 化 不 良

【配方1】桔萝卜1个 生山楂10个

【用法】 枯萝卜切片与山楂一起水煎，每日1剂，3次分服，可同时吃山楂。

【配方2】 酸石榴1个

【用法】 连子一齐嚼烂咽下。

【配方3】 野山楂12~18克 萝卜子10克 枳实10克

【用法】 水煎服。用于肉类食积不化。

【配方4】 鹌鹑1只 党参15克 山药30克

【用法】 鹌鹑洗净、切块，与党参、山药共煮食。可加少许盐调味。用于脾胃虚弱者。

【配方5】 马铃薯适量

【用法】 洗净、切碎，用纱布包绞取汁，口服。清晨空腹和午睡前各服半杯。

【配方6】 焦锅粑

【用法】 炒成炭，研末，每次3~6克，温水送服。用于饭食成积。

【配方7】 胡萝卜250克 淮山药20~30克 鸡内金10~15克 红糖适量

【用法】 胡萝卜洗净、切块，与淮山药、鸡内金同煮，30分钟后加入红糖，服汤。用于脾胃气虚者。

【配方8】 胡椒粉