

JIATING BAIBING YU SHILIAO

家庭百病与食疗

赵叶 编著



中国林业出版社

家庭百病与食疗

赵叶 编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭百病与食疗/赵叶编著. —北京: 中国林业出版社, 2000. 7
ISBN 7-5038-2603-7

I. 家… II. 赵… III. 常见病-食疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 35174 号

中国林业出版社出版

(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

三河市富华印刷包装有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2000 年 7 月第 1 版 2001 年 1 月第 2 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 4.25

字数: 92 千字 印数: 2001~5000 册

定价: 6.00 元

前 言

饮食疗法是祖国医学的宝贵遗产之一。我们的祖先很早就采用它来治疗疾病。在古代，医疗是随着饮食活动同时进行着的，也即“食药同源”“食医同源”。

人类在长期的生活实践中，不断积累着在不同情况下选择不同食物的经验，这便是“饮食疗法”的开始。随着人类的进化，人类饮食也从随意寻找，逐渐过渡到有目的地选择食物，摒弃有害食物，进食有益食物。

这些简单、便捷、易行、有效的食疗方法，可就地取材，无毒、无副作用，适用于多种疾病，多为民间乐于采用。

编写《家庭百病与食疗》一书，是想让朋友们在茶余饭后阅读，通过日常饮食来控制和治疗疾病，把健康的金钥匙交给大家，达到促进人类健康的目的。



目 录

前 言	痢疾	(21)
	肾炎	(22)
内科	腰痛	(23)
感冒	水肿	(24)
气管炎	肝炎	(25)
哮喘	肝硬化	(26)
肺结核	贫血	(27)
矽肺	眩晕	(27)
百日咳	盗汗	(29)
冠心病	失眠	(30)
高血压	阳痿	(31)
高血脂	早泄	(32)
肥胖症	遗精	(33)
糖尿病	遗尿、尿频	(34)
中风	麻疹	(36)
痴呆症	荨麻疹	(37)
头疼	疟疾	(37)
乙脑	中暑	(38)
胃溃疡	呃逆	(38)
慢性胃炎	酒醉	(39)
便秘		



外科	刺伤异物残留····· (57)
痔疮····· (40)	破伤风····· (57)
脱肛····· (41)	鱼骨鲠咽····· (58)
水痘····· (42)	
阑尾炎····· (42)	妇科
色素斑····· (43)	白带····· (59)
皮炎····· (44)	痛经····· (60)
湿疹····· (44)	闭经····· (61)
痱子····· (45)	倒经····· (62)
痈疽····· (46)	子宫脱垂····· (62)
疔、疖····· (46)	妊娠呕吐····· (63)
丹毒····· (47)	妊娠贫血····· (64)
疣····· (48)	产后缺乳····· (65)
斑秃····· (49)	
头癣····· (49)	儿科
手(足)癣····· (49)	小儿便秘····· (67)
手足皲裂····· (50)	小儿腹泻····· (68)
牛皮癣····· (50)	小儿厌食····· (69)
白癜风····· (51)	小儿疳积····· (70)
带状疱疹····· (52)	小儿脱肛····· (70)
皮肤搔痒····· (52)	小儿遗尿····· (71)
跌打伤····· (53)	小儿惊风····· (72)
刀伤出血····· (54)	小儿哮喘····· (73)
烫伤····· (55)	小儿百日咳····· (74)
冻伤····· (55)	小儿蛔虫····· (74)
蜈蚣咬伤····· (56)	小儿腮腺炎····· (75)
毒蛇咬伤····· (56)	小儿多动症····· (76)



五官科	降低胆固醇的食物…… (92)
慢性咽喉炎…… (77)	更年期综合症饮食…… (94)
扁桃腺炎…… (78)	新婚夫妇的饮食…… (94)
失音…… (78)	以脏补脏食疗法…… (95)
口腔炎…… (79)	孕妇每日最佳饮食…… (99)
口疮…… (79)	青少年变声期的饮食
口臭…… (80)	…… (100)
红眼病…… (81)	菜篮子里的跌打损伤“药”
青光眼…… (81)	…… (101)
夜盲症…… (82)	菜篮子中的抗癌药 … (103)
耳鸣…… (82)	癌症的饮食预防 …… (105)
中耳炎…… (83)	四季进补的食品 …… (107)
鼻炎…… (84)	秋冬进补的几种保健食谱
鼻衄…… (84)	…… (109)
鼻出血…… (85)	茶疗二十法 …… (111)
牙龈出血…… (85)	旅游者的饮食 …… (113)
	吃零食与健康 …… (114)
健身食疗	吃出美容来 …… (115)
各种职业的饮食选择	蜂蜜与长寿 …… (117)
…… (87)	儿童健康饮食十二忌
抗衰老食谱 …… (88)	…… (118)
脑力劳动者的最佳食品	谨防有毒食物 …… (121)
…… (91)	食物相克与解救 …… (125)



感冒

一、风寒型食疗

1. 鲜葱白（切碎）50 g，淡豆豉 10 g，鲜姜（去皮）10 g，水煎服。服后盖上被子，出些汗。

2. 生姜 9 g，红糖 50 g，将生姜捣烂、加红糖开水泡服。每天 1 次，连服 2~3 天。

3. 紫苏叶 9 g，陈皮 15 g，葱头 15 g，水煎服。每天 1 次，连服 2~3 天。

二、风热型食疗

1. 菊花 12 g，一枝黄花 12 g，桑叶 12 g，甘草 2 g，水煎服。1 日服 3 次。

2. 茶叶 6 g，银花 20 g，白糖 50 g，水煎服。每天 1 次，连服 2~3 天。

3. 桑叶、菊花各 6 g，淡竹叶、白茅根各 30 g，薄荷 3 g，沸水冲泡，频频饮用。

三、感冒咳嗽食疗

桃仁 100 g，杏仁 50 g，蜂蜜 50 g，白糖 50 g，将桃仁、杏仁捣烂，与蜂蜜、白糖混合均匀。早晚各服 1 次，每次 7 g，温开水送下。



四、预防流感食疗

1. 葱白 500 g，大蒜 250 g，将葱白洗净，大蒜去皮，加水 2kg 煎汤。每次 1 茶杯，每日服 3 次。
2. 枇杷叶 15 g，水煎服，连服 3 天。

气 管 炎

1. 牛肺 150~200 g，生姜汁 10~15mL，糯米 100 g。牛肺切块，与糯米文火焖熟，起锅时加生姜汁拌匀，调味服食。每天 1 次，连服 20 日。用于老年人寒嗽日久，慢性支气管炎等。

2. 羊肉 500 g，小麦 60 g，生姜 9 g，食盐适量，放砂锅内加水适量炖成稀糊状，食盐调味服食。分早晚两次服用，连服 1 个月。适宜于虚寒型慢性气管炎患者。

3. 当归、生姜各 15 g，山药 50 g，羊肉 100 g，少许食盐，共入瓦锅加水煮烂，吃肉喝汤。每天 1 次，连服 1 周。

4. 产妇胎盘 1 个，淮山药 30 g，补骨脂 15 g，红枣 8 枚，生姜 9 g，白酒适量，先将胎盘洗净、擦盐，入开水中烫煮片刻，再以冷水漂洗数次，切块，入锅加白酒，姜汁炒透，再移至瓦锅内加水与其他药物共炖至烂熟。每周服用 2 次，连服 10 次。

5. 麻雀 7 只，拔净羽毛，挖出内脏，加入冰糖至雀肚内，用文火蒸煮，待锅内水剩下不多时停火，吃雀肉喝汤，连服 3 次。

6. 取冰糖、核桃、米酒各 500 g，混合均匀后封好，半



月后饮用。依患者酒量大小而定用量。

7. 柿饼、生姜共捣成泥状，加入蜂蜜搅匀，蒸2小时后服用。每日2次，早晚各1汤匙。

8. 萝卜500g，苦杏仁15g，猪（牛）肺250g，食盐适量，将萝卜切块，杏仁去皮尖，猪（牛）肺洗净后用沸水烫1次，然后将3物一起放瓦锅中煮至烂熟，用食盐调味，吃肺喝汤。每周2~3次，连服1个月。此食疗适宜于热症型气管炎症患者。

9. 鲜猪胆（牛胆也可）数个，大蒜籽若干，将猪胆洗净、切开取胆汁，将大蒜籽剥去外衣、捣烂，按3:1剂量，浸入胆汁中，24小时后烘干、研末，装瓶。每次1g，每日3次，饭后服用。

10. 生梨1个（约200g），连皮切碎，加冰糖适量，炖服。每日1剂，连服数日。

内

科

哮喘

哮喘是人们常见的呼吸道疾病，特别是在冬季尤多，该病对不少食物都容易发生过敏。中医认为，哮喘有寒热之分，出现咳痰清稀、四肢不温等症状者，为寒喘，这类患者应少吃或忌吃生冷寒凉的食物，如冷果、土豆等。出现咳痰黄稠，身热喜冷者为热喘，这些人则不应吃过于温燥热性的食物，如羊肉、葱、大蒜、生姜、辣椒等。此外，小儿患者消化功能尚未健全，老年病人消化功能下降，因此不宜吃易胀气、难消化的食物，如地瓜、黄豆、肥肉、花生等滋腻生



痰的食物。

一般地说，鱼、虾、蚌、蟹等腥膻的海味食物以及羊肉、肥猪肉、鸡蛋、花生、巧克力、糖果、蜂蜜食物，容易诱发哮喘发作，最好不吃或少吃。

老年哮喘消耗蛋白质多，如补偿体内蛋白质的消耗，应注意多食用含蛋白质的食物，各种豆类制品如豆浆、豆腐、豆腐脑等，不但蛋白质含量丰富，而且所含脂类都是不饱和脂肪酸和对细胞有修复作用的卵磷脂，经常食用这些食物，能增强对哮喘的防治。

维生素 C 对预防感冒与治疗哮喘有重要作用。因此，应注意食用新鲜蔬菜、水果，如柑、橘、橙、柚等以及西红柿、菠菜、大白菜、小白菜、心里美萝卜等。维生素 A 在动物食品中较多，如肝、蛋黄、奶油、黄油等，对因哮喘受到损害的肺泡有修复作用。再有百合、木耳、丝瓜、竹笋、莲子、核桃、藕、梨也可作为防治哮喘的辅助食物。

民间有着一些哮喘食疗偏方：

1. 核桃 8 个，红糖适量，将核桃放火上烧，然后去皮取仁、压碎，加入红糖，每晚睡前用开水分 2 次冲服。

2. 陈海蜃皮 200 g，洗去盐味，荸荠 300 g，连皮切片，放砂锅内共炖 1 小时，喝汤吃渣，早晚各 1 次。

3. 鲜山药 200 g，去皮蒸熟，捣成泥状与甘蔗原汁 200 g 调和，炖热饮服，每日 2 次。

4. 猪肺 1 具，白萝卜 1 个，杏仁 200 g，同煮熟服食，早晚各 1 次，分 4 次吃完。

5. 白果仁 20 g，炒后去壳，加水煮熟加砂糖或蜂蜜适量，连汤食，服 6 天为一疗程。

哮喘、咳嗽患者饮食上禁忌有七：①忌烟；②忌酒；③



忌食辛辣、刺激性食物；④忌冷饮、冷食；⑤忌食鸡肉、羊肉；⑥忌食鱼虾、螃蟹；⑦忌食蛋、奶等食物，防止火破寒郁，诱发或加重病症。

肺 结 核

1. 雪梨 1~2 个，黑豆 30 g，将梨洗净切片，加水适量，放入黑豆，用文火炖烂熟后食用。每天 2 次，连服 15~20 天。

2. 燕窝 6 g，银耳 9 g，冰糖适量，将燕窝、银耳用热水泡发，摘洗干净，放入冰糖，隔水炖熟服用。早晚各 1 次，连服 10~15 天。

3. 新鲜鱼鳞 500 g，橘饼 60 g，冰糖 120 g，将鱼鳞用清水搓洗干净与橘饼同装入砂罐，加适量水，用文火慢煎 2 小时左右，过滤取汁，再过滤取汁，反复 3 次，将胶汁加入冰糖液搅拌后倾入瓷罐中，待冷却成膏状。早晚饭前各服一些，分 30 次，服完后续制续服，连服 3~4 个月。

4. 白木耳 5 g，瘦猪肉 100 g，鱼肝油适量，前两味共煮汤，待熟后加鱼肝油约 10 滴，调味服食。每天 2 次，连服 1 个月。

5. 百合 20 g，麦冬 20 g，共煎取汁与粳米 100 g 煮粥，调入冰糖、川贝母 10 g，服用。

6. 黄精 30 g，以清水浸泡，再加冰糖 50 g，小火煎 1 小时，吃黄精喝汤。每天 2 次。

7. 党参 15 g，百合 30 g，猪肺 250 g，加水文火煮煎至



熟，饮汤吃猪肺。每日分2次服用。

砂 肺

1. 鲜白萝卜100 g，鲜荸荠100 g，捣烂取汁，加冰糖，炖温服用。

2. 罗汉果切碎，泡开水或水煎代茶饮。

3. 橘饼，每次1枚，每日2~3次。

4. 蜂蜜1匙，姜汁5滴，温开水冲服。

5. 橘饼2个，银耳15 g，小火炖3~5小时，待烂熟汁稠后，加冰糖食用。

6. 夏枯草15~25 g，麦冬15 g，白糖50 g，先将夏枯草、麦冬煎10~15分钟，再加白糖煮片刻，代茶饮。

7. 冬虫夏草15 g，百合15 g，鲜胎盘半个，鲜藕50 g，隔水炖服。连服半月为一疗程。

8. 山药30 g，太子参15 g，玉竹15 g，桔梗9 g，红糖适量，将药物水煎，冲红糖服用，早晚各1次。

百 日 咳

1. 新鲜猪胆（牛胆也可）1个，蜂蜜适量，将猪胆洗净，切开取出胆汁，按1:4加入蜂蜜拌匀，装瓶。1岁以内者，每次服2.5 mL；1~2岁者，每次服5 mL；2~5岁者，



每次服 10 mL。以上均每日 3 次，3~4 天为一疗程。

2. 冬瓜糖 15 g，橘饼 15 g，切碎，加适量水炖。每日 1 次，5 天为一疗程。

3. 新鲜鸡胆 1 个，洗净后剪开，取出胆汁，加白糖调成糊状。1 岁以内者，每次服总量的 1/3；1~2 岁每次服总量的 1/2；2~4 岁，每次服 1 个。以上均每日服 1 次，连服 3~5 天。

4. 雪梨 1 个，川贝 3 g，将梨洗净、挖心，川贝研末装入梨心中，盖严后放于碗中，上笼蒸熟后食。每天 1 次，连服 3~4 天。

5. 大白菜根 2 个，冰糖 30 g，将大白菜根洗净加冰糖，水煎后饮服。每天 3 次，连服 4~6 天。

6. 刀豆籽 15 g，加水煎后去渣，加适量蜂蜜（或冰糖）饮服。每日 1 剂，连服 5 天。

7. 大蒜 50 g，白糖 15 g，将蒜捣烂，加白糖调匀，置开水中浸泡 2 昼夜，过滤去渣，即可服用。每天 3 次，每次 10~15 mL，温开水调服，连服数天。

冠 心 病

近 10 多年来，我国中老年人的冠心病明显增加，并成为我国人口死亡的重要原因之一。据科学研究表明，冠心病是多种因素造成的，但饮食乃最主要因素之一。造成冠心病的饮食因素是胆固醇含量较高，动物油脂摄入量较多，糖类增加，植物蛋白与蔬菜、水果相对减少等。



对冠心病有明显食疗效果的食物有：

1. 姜。可降低血清胆固醇，并使大肠中胆固醇排泄增加，防止肝脏与血清胆固醇水平的升高。

2. 大豆。有降低血清胆固醇作用。

3. 蘑菇。由于它能改变血浆和组织之间胆固醇的平衡，故有明显降低血清胆固醇的效果。

4. 大蒜。由于大蒜油含有硫化物的混合物等，对高血脂有明显的预防效果。

5. 洋葱。与大蒜一样，对动物或人体动脉粥样硬化症有预防作用，效果仅次于大蒜。

6. 牛奶。主要是牛奶因子有降低血清胆固醇浓度的作用，特别在发酵牛奶中。

7. 甲鱼。可使血清胆固醇、肝脏胆固醇和肝脏脂肪含量有所降低。

8. 海水鱼油。可降低甘油三酯。

此外，还有玉米油、茶叶、海藻、豆类，也均具有降低血脂作用。

冠心病患者忌食动物脂肪、大油的食物；要禁止吸烟、喝烈性酒、盐也应少吃。肥胖者应忌食含糖高的食物。此外，浓茶、咖啡、辣椒等刺激性的食物也应少吃。

高 血 压

高血压初期

1. 夏枯草、菊花各 10 g，泡服代茶饮，每日服 500



mL。

2. 草决明 20 g, 莲子芯 5 g, 泡服代茶饮, 每日服 500 mL。

3. 西瓜皮洗净切小块, 加少量盐、醋, 待两小时后, 放入麻油、味精拌服佐餐。

4. 芹菜去根洗净后用沸水煮 3 分钟, 切细捣碎, 用酱油、味精拌服佐餐。

5. 柿饼, 每日吃 3~5 个, 有助降压。

高血压中期

1. 鲜生地 30 g, 菊花 10 g, 泡服代茶饮, 每日服 500 mL。

2. 鲜杞子 30 g, 天麻 6 g, 泡服代茶饮, 每日服 500 mL。

3. 藕去皮, 洗净切丝, 用醋浸佐餐服。

4. 荸荠 60 g (去皮), 分两次食用。

5. 蕃茄去皮, 放少量白糖, 搅成糊状, 佐餐。

6. 香蕉每日吃 3 条。

7. 梨每日服 120 g, 分两次食用。

高血压后期

1. 太子参 10 g, 生地 15 g, 泡服代茶饮, 每日服 500 mL。

2. 海参与冰糖各适量, 同煮汤, 每天早晨空腹饮用可常服。

3. 羊肉炖党参。羊肉 50~100 g, 党参 30 g, 加入盐、姜调和, 炖熟食肉及汤。

4. 猪肾 1 只, 杜仲 30 g, 放盐、酒调味, 炖烂食肾及汤, 佐餐。



5. 苹果，每日食 200 g，有养阴益气之功。

6. 鲜荔枝，每日食 100 g，可补肾腰，有滋阴、养津之效，并可控制血压上升。

高 血 脂

1. 芹菜梗 200 g，海带 100 g，黑木耳 50 g，将黑木耳和海带洗净发透，切丝，用沸水焯熟；嫩芹菜梗切成 3cm 长，用沸水煮 3 分钟捞起。原料冷却后加调料拌和食用。

2. 乌龟 1 只，灵芝 30 g，红枣 5 枚，先将龟放入锅内烫过后，宰净去内脏，切块略炒，再与去核的红枣和灵芝用瓦锅煲汤，饮汤吃肉。

3. 何首乌 30 g，黑豆 60 g，甲鱼 1 只，红枣 3 枚，先将甲鱼洗净去内脏，切块略炒，同黑豆、首乌、红枣（去核）、生姜 3 片，一起放锅内隔水炖熟，调味后饮汤吃肉，佐餐。

4. 茄子 250 g，洋葱 50 g，瘦猪肉 100 g，甜面酱 50 g，大蒜 1 瓣，先将茄子、洋葱、猪肉分别切成细丝，茄丝加盐渍后挤干水分，肉丝拌面酱 10 分钟，用温油炒熟后待用，热油爆香洋葱丝，蒜茸加入茄丝，翻炒至瘪，掺入肉丝，拌合调味即可。

此外，高脂血症还可使用芝麻桑椹粥、豆浆粥、玉米粥、绿豆首乌粥、冬瓜粥、核桃长生粥等药粥疗法来防治。苹果、葡萄、沙棘、魔芋、香菇、黄豆、绿豆、大蒜、西红柿、胡萝卜、黑木耳、海带、海藻、燕麦、荞麦、乳类、鱼

