

中华古今食疗荟萃

主编 刘炎

北京医科大学
中国协和医科大学
联合出版社



内 容 简 介

食疗对诸多疾病的辅助治疗及养颜健身均有裨益。本书收集了古今医籍所载食疗良方和中医散著中的食疗验方，并调整、删简一些民间单方。全书分内科、男科、妇科、儿科、外科、伤科、五官科、肿瘤、养生美容和疑难杂病等 10 部分的食疗，共 3000 多方。每方由方名、出处、主治、配方和用法 5 部分组成。

本书内容通俗易懂，方剂原料易得，家庭即可操作，对临床及康复保健中心医护人员，对食疗爱好者及有意进行食疗辅助治疗疾病、养生者，都有参考价值。

前 言

世界医学到了高度发展的今天，实为世人之一幸，但随之而来它对人体的诸多损害也越来越被人们所重视，因而寻求对人体无损害的自然治疗法，就成了当今医学发展的新潮流。食疗作为自然疗法中的一个重要组成部分，也就越来越被提到了重要的一页。

食疗乃食物医疗法之简称，它是用食物来预防或治疗疾病的一种医疗方法。我国食物医疗法源远流长，已有三千多年的历史，至今一直被人们所喜爱和应用。“医食同源”、“药补不如食补”更是烱炙人口的民间佳语。

食疗之所以有强大的生命力，主要原因是食物来源极广，取材方便，经济实惠，掌握亦易，使用安全，并可自医自疗。食物既能饱腹，又能起到防病治病的“医食兼优”的作用。对于年老体弱者尤为相宜。在现代医学中，食疗也是预防和治疗疾病不可缺少的重要一环。因而，科学地运用，可以滋身壮体，延年益寿。

食疗之方颇多，其法也众，但在具体运用时，还得根据实际出发，如个体的差异、病情的轻重、疾病的性质等因素来选择、不可病急而乱投，也不可盲目而瞎使，更不能患虚虚实实之戒，如暂不能分辨，则务必请教医生正确诊治后使用为妥。

食疗只是治疗中的一个方面。一些疾病特别是慢性疾病，只要注意休息，加上食疗即可治愈；而另一部分疾病，如难治病（恶性肿瘤，心、肝、肾功能衰竭、肠梗阻等等）和急性病（急性中毒、急性传染病、休克、急性外伤、大出血、急腹症、急性脑病等等），则只能在各科综合治疗或中西医相结合治疗的基础上，辅以饮食治疗，才会有效。因此，用本书的食方时，一定要根据

病种、病情参考应用，切不可忽视临床医师的意见和综合治疗的重要性，以免延误诊治时机，给病人造成不良后果。

本书所列剂量，基本尊重原著，只对其中个别不实之处进行修改。方剂出处大多录入原著，但个别地方做了修改、删简，敬请原作者鉴谅。本书撰写过程中得到了舒勤、王飞等先生的大力支持，特致深切的谢意。

我国食疗方剂甚多，本书作为《中华古今药膳荟萃》的姊妹篇，限于时间和精力，漏集、漏编在所难免，敬请读者不吝指正，以使良方日臻完善。

随着现代医学科学的不断发展，许多食物还待进一步研究和认识，若本书的出版能为医患和广众带来健康和实惠，实为吾之大愿。

刘 炎

1997 年秋

目 录

第一章 内科食疗

(一) 感冒伤寒····· (1)	(十五) 便秘····· (138)
(二) 中暑····· (9)	(十六) 痢疾····· (148)
(三) 咳嗽····· (18)	(十七) 心悸····· (159)
(四) 哮喘····· (46)	(十八) 心痛胸痹····· (164)
(五) 肺痿(支气管扩张) ····· (55)	(十九) 不寐健忘····· (170)
(六) 肺癆····· (56)	(二十) 头痛····· (178)
(七) 肺癰····· (70)	(二十一) 头晕····· (181)
(八) 呃逆····· (72)	(二十二) 高血压····· (192)
(九) 呕吐····· (74)	(二十三) 中风····· (206)
(十) 胃病胃痛····· (82)	(二十四) 癲癇····· (208)
(十一) 溃疡病····· (96)	(二十五) 疟疾····· (211)
(十二) 胃下垂····· (104)	(二十六) 黄疸····· (214)
(十三) 腹胀消化不良 ····· (107)	(二十七) 消渴(糖尿病) ····· (223)
(十四) 腹痛腹泻····· (120)	(二十八) 脚气····· (234)
	(二十九) 水肿臃胀····· (237)

第二章 男科食疗

(一) 遗精····· (258)	(五) 不射精····· (288)
(二) 早泄····· (268)	(六) 房劳····· (290)
(三) 阳萎····· (270)	(七) 男子不育····· (292)
(四) 阳强····· (287)	(八) 男子更年期综

合征..... (297)	(十一) 疝气 (鞘膜积液)	(317)
(九) 遗尿尿频..... (297)		
(十) 淋瘕..... (302)	(十二) 睾丸肿痛..... (320)	

第三章 妇科食疗

(一) 月经不调.....	(324)	(十一) 胎动流产.....	(360)
(二) 经多、崩漏.....	(327)	(十二) 难产.....	(362)
(三) 经少经闭.....	(334)	(十三) 产后诸症.....	(363)
(四) 痛经.....	(339)	(十四) 产后乳少.....	(370)
(五) 倒经.....	(342)	(十五) 断乳.....	(381)
(六) 带下.....	(343)	(十六) 子宫下垂.....	(382)
(七) 妊娠呕吐.....	(353)	(十七) 女性房事症.....	(385)
(八) 妊娠水肿.....	(357)	(十八) 脏躁 (更年期综	
(九) 妊娠中毒.....	(358)	合征)	(389)
(十) 妊娠腹痛.....	(359)		

第四章 儿科食疗

(一) 小儿感冒发热.....	(394)	(九) 食欲不振消化不良	
(二) 小儿咳喘.....	(396)		(417)
(三) 百日咳.....	(399)	(十) 小儿腹泻.....	(419)
(四) 腮腺炎.....	(404)	(十一) 小儿痢疾.....	(423)
(五) 麻疹.....	(405)	(十二) 疳疾.....	(424)
(六) 水痘.....	(411)	(十三) 肠虫病.....	(430)
(七) 小儿呕吐.....	(414)	(十四) 小儿遗尿.....	(434)
(八) 小儿厌食.....	(414)	(十五) 小儿杂病.....	(437)

第五章 外科食疗

(一) 痱疖疔痢..... (440)	(三) 瘰癧..... (445)
(二) 口疮..... (442)	(四) 瘰癧..... (449)

(五) 乳痈..... (454)	(十二) 湿疹..... (476)
(六) 胰腺炎..... (457)	(十三) 皮肤瘙痒症..... (479)
(七) 胆道疾病..... (458)	(十四) 神经性皮炎 (牛
(八) 肠梗阻..... (463)	皮癣) (481)
(九) 痔漏..... (464)	(十五) 银屑病..... (482)
(十) 脱肛..... (472)	(十六) 带状疱疹..... (483)
(十一) 瘾疹..... (474)	(十七) 外科杂病..... (484)

第六章 伤骨科食疗

(一) 腰痛..... (489)	(五) 骨质疏松..... (513)
(二) 痹症..... (500)	(六) 骨折..... (514)
(三) 外伤..... (509)	(七) 骨科杂病..... (518)
(四) 内伤..... (510)	

第七章 五官科食疗

(一) 赤眼..... (521)	(七) 口臭..... (540)
(二) 眼病视力减退..... (524)	(八) 牙痛齩血..... (541)
(三) 内障..... (528)	(九) 咽喉病症..... (544)
(四) 夜盲症..... (532)	(十) 骨鲠..... (554)
(五) 鼻炎鼻血..... (535)	(十一) 音哑..... (556)
(六) 打呼噜..... (539)	(十二) 耳鸣耳聋..... (558)

第八章 肿瘤食疗

(一) 噎膈..... (562)	(六) 肠癌..... (577)
(二) 胃癌..... (566)	(七) 子宫颈癌..... (579)
(三) 肺癌..... (570)	(八) 白血病..... (580)
(四) 乳癌..... (573)	(九) 其他癌症..... (581)
(五) 肝癌..... (574)	

第九章 养生美容

- | | |
|--------------------|------------------------|
| (一) 虚弱症..... (585) | (六) 高血脂血管硬化..... (620) |
| (二) 酒被鼻..... (612) | (七) 肥胖病..... (626) |
| (三) 痤疮..... (612) | (八) 白发脱发..... (630) |
| (四) 早衰..... (613) | |
| (五) 低血压..... (617) | |

第十章 疑症杂病食疗

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| (一) 热泻症..... (638) | (十四) 紫癜..... (679) |
| (二) 汗症..... (641) | (十五) 白细胞减少症..... (682) |
| (三) 肺炎..... (646) | (十六) 坏血病..... (684) |
| (四) 肺气肿..... (647) | (十七) 红斑性狼疮..... (685) |
| (五) 矽肺..... (648) | (十八) 醉酒..... (687) |
| (六) 心力衰竭..... (649) | (十九) 食物中毒..... (690) |
| (七) 吐泻..... (650) | (二十) 药毒..... (697) |
| (八) 嗜睡..... (651) | (二十一) 重金属中毒..... (700) |
| (九) 脂肪肝..... (652) | (二十二) 其他中毒..... (702) |
| (十) 肾病综合征..... (653) | (二十三) 催吐..... (704) |
| (十一) 尿毒症..... (654) | |
| (十二) 各种出血症..... (656) | |
| (十三) 贫血..... (665) | |

第一章 内科食疗

(一) 感冒伤寒

1. 红糖姜枣汤 (中医验方)

主治：感冒风寒。

配方：红糖 30 克，红枣 30 克，生姜 15 克，水三碗。

用法：共煎服，服后汗出为度。

按注：一方仅用生姜、红糖二味开水冲服，也效。

2. 芫荽黄豆 (民间方)

主治：感冒风寒、流行性感、发热头痛。

配方：芫荽 3 克，黄豆 100~150 克。

用法：加水 1000 毫升，文火煎至 600~700 毫升时，用食盐少量调味服食。

3. 辣椒汤 (民间方)

主治：风寒感冒。

配方：辣椒 3 个，花椒 10 粒，生姜 3 片，食盐适量。

用法：上述三味加水煎服。

4. 姜糖苏叶饮 《本草汇言》

主治：风寒感冒，恶寒发热，头痛，咳嗽，无汗，胃脘痛。

配方：紫苏叶 3~6 克，生姜 3 克，红砂糖 15 克。

用法：将生姜洗净切丝，苏叶洗去尘垢后一同装入茶杯内冲沸水 200~300 毫升，加盖泡 5~10 分钟，再加入红糖趁热饮用。

按注：一方去生姜加粳米煮粥食用，一方再加青果葱头其效更佳。

5. 西瓜蕃茄汁 （民间方）

主治：夏季感冒，发热口渴烦躁，食欲不振，消化不良。

配方：取西瓜瓤、蕃茄各半。

用法：绞汁，代茶饮用。

按注：一方单用蕃茄 4 只也可。

6. 炖猪心 （民间方）

主治：感冒，支气管炎。

配方：猪心一个，食盐适量。

用法：炖熟食用。

7. 胡椒醋末 （民间方）

主治：感冒。

配方：白胡椒末 2 克，醋 2 小杯。

用法：白胡椒末加醋用开水冲服。

8. 青果萝卜茶 （中医验方）

主治：上呼吸道感染，流感，白喉。

配方：鲜青果 4 个，鲜萝卜 60 克。

用法：鲜青果、鲜萝卜水煎代茶。

9. 葱豉黄酒汤 《食疗百病》

主治：感冒初起之属于风寒型者。

配方：豆豉 15 克，葱须 30 克，黄酒 50 毫升。

用法：豆豉加水 1 小碗，煎煮 10 分钟，再加洗净的葱须，继续煎煮 5 分钟，然后加黄酒，出锅。趁热顿服。

10. 海芋头方 （民间方）

主治：流行性感冒。

配方：海芋头。

用法：海芋头去皮，洗净，切成薄片，与大米、食盐混合入锅，急火炒至大米成棕黑色，再加入水 10 千克，煮沸 40 分钟至 1 小时，过滤去渣即成。用于预防者，每天服 1 次，每次 200 毫升，连服 3 天。用于治疗者，每天服 2 次，每次 200 毫升。

11. 姜糖汤 （民间方）

主治：感冒（起预防作用）。

配方：生姜、红糖各适量。

用法：生姜煎汤加红糖温服。

按注：在淋雨、冒雪、受寒之后用更佳。

12. 葱蒜姜汤 （民间方）

主治：感冒，头痛鼻塞。

配方：大蒜、葱白、生姜各适量。

用法：煎汤温服，以发散风寒。

按注：一方不用大蒜用萝卜，一方以杏仁易葱白治感冒咳嗽痰多，一方用大枣不用大蒜，一方无大蒜加少量醋煮粥食用。

13. 香菜饴糖汤 （民间方）

主治：风寒感冒。

配方：香菜 30 克，饴糖 15 克。

用法：加米汤半碗，蒸 15 分钟，分 2~3 次服用，能解表散寒。

14. 蜜方 （民间方）

主治：感冒，风寒头痛。

配方：蜜蜂 7 只。

用法：焙干研末，以姜开水吞服。

15. 葱白鸭蛋清 （民间方）

主治：感冒咳嗽，咽痛音哑。

配方：青葱白四段，每段长二寸，食糖 45 克，鸭蛋清 1~2 个。

用法：上药用水二茶杯煎煮一二沸，倾入碗中，兑入鸭蛋清搅匀，分三次温服。

16. 杏姜萝卜汤 （中医验方）

主治：感冒咳嗽。

配方：杏仁 9 克，生姜 3 片，白萝卜 100 克。

用法：水煎服。

17. 豆葱萝卜汤 （中医验方）

主治：感冒。

配方：黄豆 1 把，葱白 3 根，白萝卜 3 片。

用法：加水煎汤，趁热服用。

18. 车前叶粥 《食医心鉴》

主治：感冒。

配方：车前叶 500 克，粳米 50~100 克，葱白数根，豆豉适量。

用法：车前叶切碎，葱白切段，二者与粳米、豆豉同煮为粥，

空腹服用。

19. 淡豆豉葱白炖豆腐 (民间方)

主治：外感风寒。

配方：豆腐 100 克，淡豆豉 10 克，葱白 15 克。

用法：将豆腐、淡豆豉及葱白共煮成汤 1 大碗，趁热服食，并盖被微取汗。

20. 芥菜葱白猪肺汤 《四季养生》

主治：感冒，头痛无汗。

配方：芥菜 60 克，葱白 4 条，生姜末 10 克，猪肺 1 个，精盐少许。

用法：煲中加水适量，置于旺火上，煮沸后放入芥菜、猪肺、姜末，改用文火煲 2~3 小时，加入葱白和少许精盐调味，即可以食用。

21. 薺菜葱白汤 (民间方)

主治：风寒感冒，头痛发热。

配方：薺菜、葱白各 15 克。

用法：水煎温服。

22. 姜藕汁 (中医验方)

主治：胃肠型感冒。

配方：去节鲜藕 500 克，生姜 50 克。

用法：洗净剥碎，以洁净纱布绞取汁液，1 日内分数次服完。

23. 黄豆芫荽汤 (民间方)

主治：防治感冒。

配方：黄豆一把，干芫荽 3 克，葱白 3 根，白萝卜 3 片。

用法：上述各品加水煎服。

24. 葱醋粥 （民间方）

主治：感冒头痛。

配方：连须葱白 12 根，大米 50 克，醋适量。

用法：米先煮粥，熟后加入切细之葱白再煮数分钟，入醋适量，热食取汁。

25. 姜葱豆豉汤 （中医验方）

主治：伤风感冒。

配方：淡豆豉 12 克，葱白 6 根，生姜 10 克。

用法：水煎服，趁热一次饮完，盖被使微出汗。

按注：一方无豆豉加红糖名葱姜汤，治风寒感冒。

26. 苏叶豆卷汤 （中医验方）

主治：伤风感冒。

配方：大豆卷 12 克，苏叶 12 克。

用法：将大豆卷与苏叶用水煎服。

27. 萝卜生姜饮 （中医验方）

主治：伤风感冒。

配方：萝卜汁一盅，白糖 10 克，生姜汁 3 滴。

用法：将白糖放入萝卜汁中，加入生姜汁混匀，用开水冲服。

28. 番薯芥菜汤 《四季养生》

主治：秋冬感冒。

配方：芥菜 300 克，番薯 20 片，精盐少许。

用法：将前二味共煮熟后，再加精盐少许即可食用。

29. 橄榄葱姜汤 (民间方)

主治：风寒感冒。

配方：去核新鲜橄榄 60 克，葱头 15 克，生姜 10 克，紫苏叶 10 克。

用法：上述各品加清水 1200 毫升，煎至 500 毫升左右，加食盐少许调味，去渣饮汤。

30. 白菜萝卜汤 (民间方)

主治：感冒。

配方：白菜心 250 克，白萝卜 60 克。

用法：将白菜心与白萝卜用水煎，加红糖适量，吃菜饮汤，数次可愈。

31. 姜汁炖鸡蛋 (民间方)

主治：感冒风寒，胃寒呕吐。

配方：生姜块 30 克，鸡蛋 3 个，冰糖适量。

用法：常规炖熟后食用。

32. 焯菜葱白饮 (民间方)

主治：风寒感冒。

配方：焯菜 30~60 克，葱白 10~15 克。

用法：将焯菜同葱白用水煎汤后服用。

33. 薏米扁豆粥 (民间方)

主治：暑湿型感冒。

配方：薏苡仁 30 克，白扁豆 30 克，粳米 100 克。

用法：将 3 味放入锅内，加水适量，共煮成粥。每日 1 剂分 2 次服食，连用 3 日。

34. 葱白香菇人乳汤 （民间方）

主治：新生儿感冒。

配方：葱白 1 根，香菇 1 枚，母乳 30~50 毫升。

用法：将葱白劈成条，香菇用少许水发开，放另外盆内洗去泥砂撕成条；将葱白条、香菇条及去掉泥沙的发香菇水放入母乳内，隔水烧 10 分钟，去葱菇即可。每日 2~3 次，连服 3 日。

35. 芥菜牛肉汤 《四季养生》

主治：夏季感冒。

配方：牛肉 200 克，芥菜 300 克，生姜丝 25 克，熟猪油 30 克，精盐 5 克，酱油 2 克，味精 3 克。

用法：先将适量水烧开，放入全部用料及熟猪油、精盐等，改用文火煲 1~2 小时，点入味精调味，即可。单食或佐餐，随量食用。

36. 鹌鹑赤豆汤 （民间方）

主治：伤寒。

配方：鹌鹑 1 只，赤小豆 30 克，生姜 5 片。

用法：将鹌鹑去毛及内脏，洗净切块，同赤小豆，姜共煮汤，服食。

37. 薄荷茶 （民间方）

主治：伤寒。

配方：薄荷 3 克，绿茶 3 克。

用法：将上两味入杯中，加沸水，稍煮片刻即可，不拘时当

茶饮。

38. 苦瓜汁 (民间方)

主治：伤寒。

配方：新鲜苦瓜两条，白糖少许。

用法：将苦瓜一剖两半，除去内瓤后洗净，切碎捣乱成泥，加入白糖后混匀，榨汁去渣后食用。

39. 牛肉土豆汤 (民间方)

主治：伤寒。

配方：黄牛肉适量，土豆 30 克。

用法：将土豆洗净削皮切片，牛肉用姜、盐调味，共煮汤成浓汁，吃牛肉、土豆、喝汤。

40. 白扁豆粥 (中医验方)

主治：伤寒。

配方：新鲜白扁豆 100 克，粳米 100 克。

用法：常法煮粥，每日早，晚温热服食。

(二) 中 暑

1. 西瓜皮炒毛豆 (民间方)

主治：中暑。

配方：西瓜皮适量，毛豆 250 克。

用法：将西瓜皮去外面青绿硬皮、内部红瓤，然后用盐腌渍一夜，去水分，稍晾干，切成细条，与毛豆同炒，加糖少许，佐餐。