



海螺·绿叶文库

Conch Green Leaf

健康顾问

药膳例话

上海书店



责任编辑 刘华庭
美术编辑 陶雪华

药膳例话

姜光华 周月明 著

上海书店出版

上海福州路 424 号

上海市新华书店发行所经销

南京理工大学激光排中心排版

上海长阳印刷厂印刷

上海新华造纸厂供纸

开本 787×1092 1/32 印张 3.375 字数 93,000

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印数 00,001—10,000 册

ISBN 7-30622-389-4/G·60

定价:3.80 元



海螺·绿叶文库

主编的话

有乡镇（乃至农村）生活经验的人，或者较多游历过中国广阔腹地的人，不会不感受到那儿对现代科学文化知识的渴望。物质生活在变化中，有的地方或快或慢地富起来，但精神生活的贫乏仍然是普遍的。广播电视业的拓展，使大众文化的普及获得了强大的工具，然而，经常能阅读新鲜、有益的书刊，对于基层知识分子和青少年学生，似乎还是奢侈的事情。

上海出版界一直想在这方面有所作为：成功的代表，当为《故事会》。长期以来，这本薄薄的刊物在乡镇、农村拥有数以百万计的订户（阅读者则无法统计）。不过，从上海是中国重要出版基地这个角度看，我们为乡镇、农村读者做的事情实在是太少、太少。

于是，便有了这套百本文库的策划。它的阅读对象主要是乡镇、农村青少年。它的目标，是

为上述对象打开现代科学文化知识之窗，引导他们从二十世纪走向新的世纪。因此，它的内容便是由上海出版资源中能为这一目标服务的精华浓缩、提炼而成。我们着力于智慧启迪、思维开发、人生修养和潜力发掘等方面，其他众多内容则难免割爱了。

考虑到基层的消费能力，我们希望尽力压低书价，把书编得精一些、薄一些。同时，我们与热心这项事业的企业界合作，并通过国家教委向部分乡镇中学赠书，扩大文库的作用与影响。

愿这一百本书成为一百块厚实的铺路石，铺在亿万青少年走向未来的艰难而光明的道路上。海螺吹响了，年轻的公民们，赶海去呵。春天走来了，枝头片片绿叶，沐浴在温煦的阳光下。中华民族的明天在青少年的肩上。向他们致敬，为他们祝福。



一九九八年元月



常人修养

伟人邓小平

院士情怀

自古英雄出少年

二千年前的哲言

名人名言录

影响我一生的一句话

——40位名人谈人生

开卷有益

——给我影响最大的一本书

优化你的性格

情绪的控制和调节

100个当代中国青年的恋爱经历

文学精选

唐诗一百首

唐宋词一百首

唐宋文荟萃

中国新诗经典

外国诗歌经典

中国现代散文经典

外国散文经典

中国现代短篇小说经典

外国短篇小说经典

世界随笔小品精编

外国童话寓言经典

世界经典名著品味

老人与海

少年维特的烦恼

中国当代优秀少儿文学作品品鉴

童年时代的朋友

男生日记

文学小百科

长河浪涛

群雄争霸

——先秦两汉魏晋南北朝史话

逐鹿中原

——隋唐五代宋元明清史话

鼎峙后继

——近代中国史话

开天辟地

——现代中国史话

世界风云三百年

——世界近现代历史漫谈

旋律中的天堂

——中外音乐精品长卷

色彩的盛宴

——中外绘画精品长卷

“上帝”的手艺

——中外雕塑精品长卷

银幕风流

——中外电影精品长卷

戏苑奇葩

——中外戏剧精品长卷

故事集锦

中华爱国者的故事

中华传统美德故事

中华名胜故事精选

中华博物故事精选

中外智慧故事集锦

中外科幻名著故事荟萃

中外经典侦探故事精选

世界文学名著故事精编

社会大学

少男少女赠言录

走向成功人生

——现代涉世必读

怎样打赢官司
外出打工百问
现代推销技法
新股民入市百问
金融知识ABC
实用文选小百科
实用文体手册
百年早知道

拥抱科学

科学发现纵横谈
筑电脑世界通途——信息高速公路
兵器新展——航天飞机
最高的光——核电探秘
金属新秀——奇妙的液晶
绿色革命——绿色技术
潜入深海——海洋工程
现代建筑——现代交通
动物新观察
多利，你好！

——“克隆”技术的利弊、现状与未来

欢乐消闲

小魔术
猜谜技巧
象棋精妙杀局
围棋速通
扑克牌游戏
幽默集锦
灯谜要诀
方寸之间

——怎样集邮

实用对联
中外流行歌词精选

艺苑自修

二胡、竹笛自修
楷书行书自修
篆刻自修
书画问答百题
读古诗文常识
文学写作ABC
业余摄影200题
版报报墙黑板报资料
常用字钢笔五体字帖
盆景制作法

健康顾问

何时心灵：青少年心理自我咨询
保健常识
药膳例话
常见病简易针灸疗法
保健推拿技法
实用护齿妙法
现代生活禁忌
家庭医疗指南

小康之门

服装裁剪与缝纫入门
现代家庭装潢入门
实用家具制作入门
实用美容美发入门
电工入门
汽车维修入门
摩托车维修入门
厨师入门
食品菌制件与栽培入门
名贵水产品养殖入门



海螺·绿叶文库

编委会

主 编

孙 贻

编 委 (按姓氏笔画排序)

王有布 包南麟 任善根 杨心慈 陈纪宁 陈保平
陈春福 李维琨 林国华 周舜培 赵昌平 郝铭鉴
郭志坤 翁经义 虞仰超 雷群明 戴自毅

编辑组组长

陈纪宁

编辑组成员 (按姓氏笔画排序)

冯海荣 许乃青 邵 敏 邵 琦 张建平 张怡琮
顾林凡 陶雪华 徐欢欢 谢志鸿 彭卫国 戴 俊

出版策划

王有布 许乃青 张怡琮 史文军

美术编辑

陶雪华

技术编辑

孙东平 王大方 刘效红

前 言

现代的药膳,就是古代的饮食,也称为食治。古人选择食物中可以作为药用的,以及食物与药物可起协同作用的,共锅烹调,作为平时保健、病时治疗、病后康复之用。药膳在人类保健事业方面起到了极大的作用,现在仍可造福于人类的健康。

我国食疗,起源颇远,参考医书,二千年前《内经》有“半夏秫米汤”,将近二千年之《金匱》有“当归羊肉汤”,此后《千金方》载有食治专篇,史载专著,有数十种,可惜散失很多,今所存者仅孟诜《食疗本草》、忽思慧《饮膳正要》以及近人《随息居饮食谱》等少数而已。

其方法散在民间的有“虫草燉鸭”、“黄芪燉鸡”等,现在我们有意识地发掘先人经验为现代服务,广搜博采,编写成书,使学者易学、易懂、易于操作,家自制作,不必求诸于市,使大家共登寿域。

姜春华

目 录

第一章 呼吸系统疾病

一、食疗对感冒有防治作用吗？	1
二、慢性支气管炎的药膳可以标本兼顾吗？	2
三、支气管哮喘的食治用什么好？	4
四、支气管扩张的食疗如何进行？	6
五、怎样的食疗有益于肺脓疡的吸收？	7
六、怎样的食疗有利于肺气肿的康复？	9
七、肺原性心脏病的食疗	10

第二章 循环系统疾病

一、什么药膳能使窦性心动过速减慢？	12
二、治疗过早搏动的药膳是什么？	13
三、动脉硬化可以服食哪些食疗？	14
四、哪些食疗对防治心肌梗塞有利？	16
五、治疗高血压的良药是天麻吗？	17

第三章 消化系统疾病

一、慢性胃炎如何食疗？	19
二、怎样的药膳对胃、十二指肠溃疡有帮助？	20
三、怎样的食疗有利于胃下垂的康复？	22
四、祛瘀止血的食疗有益于上消化道出血	23
五、食疗可以帮助通便吗？	25
六、食疗在慢性腹泻中的应用	26
七、得了黄疸怎么办？	28
八、食疗能解除肝区疼痛吗？	29
九、肝病后维生素 A 缺乏的食疗如何补充？	30
十、肝硬化后的食疗如何进行？	32
十一、肝病出血可食花生衣地黄鸡	33

十二、芪鳖葫芦汤可治腹水	34
十三、怎样的药膳对慢性胆囊炎合适?	36
十四、药膳能有利于胆石的排出吗?	37
十五、怎样的食疗对慢性胰腺炎有帮助?	38
第四章 泌尿系统疾病	
一、急性肾炎的有效食疗是什么?	40
二、慢性肾盂肾炎怎样进行食疗?	41
三、适用于慢性肾炎的食疗有哪些?	43
四、肾结石在稳定期可服哪些药膳?	44
五、慢性前列腺炎的食疗	46
六、补肾涩精法能用于早泄吗?	47
七、阳痿可用哪些食疗?	49
八、发生血精能用食疗吗?	50
第五章 造血系统疾病	
一、治疗血小板减少性紫癜的药膳是什么?	52
二、补益药膳可用于白细胞减少症吗?	53
三、哪些药膳能使贫血得以改善?	54
四、调治慢性白血病的药膳	56
第六章 新陈代谢疾病	
一、糖尿病患者宜吃什么菜肴?	57
二、家常菜也可防治高脂血症吗?	59
三、益气养阴的药膳能治疗“甲亢”吗?	60
四、食疗有助于肥胖病的减肥	62
五、食疗助你安度更年期	63
第七章 神经系统疾病	
一、食疗能缓解偏头痛吗?	65
二、眩晕能用食疗来缓解吗?	67
三、药膳是否有助于自汗盗汗的改善?	68
四、有益于神经衰弱的食疗是什么?	69
五、药膳试治三叉神经痛	71
六、中风后遗症可以用什么食疗?	72
七、重症肌无力怎样给予药膳疗法?	73

八、药膳可以防治老年痴呆症吗？	74
第八章 妇科疾病	
一、理气活血法可以用于经前综合症吗？	76
二、消除闭经患者烦恼的药膳是什么？	78
三、得了巧克力囊肿可以食疗吗？	79
四、白带异常话食疗	80
五、妊娠之调养	81
六、产后乳少怎么办？	83
七、女子“性冷淡症”可以用食疗吗？	84
第九章 其它疾病	
一、用于带状疱疹的食疗有哪些？	86
二、药酒治疗关节疼痛	87
三、什么食疗有利于矽肺的康复？	88
四、肺结核能用食疗法吗？	90

第一章 呼吸系统疾病

一、食疗对感冒有防治作用吗？

临诊中，经常可以听到一些病人讲：“我体质很差，非常容易感冒，医生，你看有什么好的办法能使感冒减少发生呢？”在谈这个问题之前，先得介绍一下发生感冒的因素是什么。形成感冒的主要病因是感冒病毒，或者是细菌。由于这些致病因子作用于人的机体，在正常情况下，是不会发生疾病的，也就是说人体的防御机能十分良好，外来的病毒、细菌不可能入侵，即中医的“正气存内、邪不可干”之意。如果由于各种因素导致人体免疫功能低下，失去抗病能力，就很容易被病毒、细菌所感染，发生感冒，即“邪之所凑、其气必虚”之意。

感冒有两种类型：一种是无热型，一种是发热型。无热型的主症是恶寒不发热，周身酸楚乏力，鼻塞流清涕。中医认为，无热型感冒是风寒侵袭肌表，肺卫失宣所致。发热型主症是发热不恶寒、体温可升高达 40°C ，还有面颊潮红、口干、咽痛、鼻塞或口腔粘膜疱疹等。中医认为，发热型感冒，风热客于体表，肌腠疏密失常所致。治疗方面，风寒感冒用发散风寒的药物，风热感冒用辛凉解表的药物。

“羌防红茶散”，羌活、防风、紫苏各9克、红茶6克。先拣去药物中的杂质，然后共研成粗末和匀，以沸水冲泡代茶频服。羌活、防风祛风散寒，解表发汗，镇痛，适用于风寒感冒之头痛、体痛等症。紫苏功能疏风散寒，适用于风寒感冒、流行性感冒之恶寒者。茶叶功能清利头目、助消化、止泻痢，适用于胃肠型感冒症。

“银菊草板散”，银花30克、草河车15克、板蓝根15克、野菊花9克。先拣去药物中杂质，然后共碾为粗末，沸水冲泡，代茶频服。每日1剂，热势较高者可日服2剂。本方清热解毒，辛凉解表。适用于

风热感冒兼有高热者

感冒的治疗看看很简单,但还是常会吃错药,不但没有治愈,反而延缓了病程。比如感冒一发生,殊不知是风寒还是风热,就用感冒冲剂进行治疗。假若属于风热感冒,就于病有益;假若是风寒感冒,那就“药不对症”了,不仅影响了疗效,还能使病情加重。所以感冒看来是“小病”,但服药需讲究。

对于体质虚弱平素容易感冒的人,可以通过扶正固表的方法调理。

“芪术防风粥”,黄芪 15 克、白术 15 克、防风 9 克、粳米 100 克。将药物洗净后装入纱布袋,放于搪瓷锅内加水先煎 20 分钟,然后捞去药袋,倒入粳米煮至成粥。可以经常服食,以防病于未然。黄芪、白术益气固表。防风疏风解表,《长沙药解》谓“行经络”、“舒筋脉”,拟作引经药之用,可将黄芪、白术补气之力贯通全身,营养五脏六腑、四肢百骸,从而达到“正气存内,邪不可干”之意。现代研究常服玉屏风散,可以升高免疫球蛋白 IgA,而这种球蛋白是呼吸道粘膜的主要保护性抗体。因而玉屏风散可与丙种胎盘球蛋白相媲美。

二、慢性支气管炎的药膳可以标本兼顾吗?

从目前分析,慢性支气管炎是一种常见病、易发病。过去认为这种病农村多于城市,北方多于南方,但由于生活环境的变化,大自然生态平衡机制的“失调”,或许已发展成对等了吧?

慢性支气管炎的发生主要是感染,与细菌、病毒的关系极为密切。其次是有害物质的刺激,如生活的变化导致吸烟人数的增加,因而香烟就成了人们交际中的时兴宠物,造成过早吸烟、过多吸烟现象的增加,发病率也越来越高。这不是说不吸烟就不会生病,但吸烟是相当重要的发病因素。还有大气层中的有毒有害气体的污染与慢性支气管炎的发病率增高不无相关,其比例几乎相等,其中二氧化硫与本病的关系更为密切。此外,粉尘、刺激性烟雾亦不例外地促进了慢性支气管炎的发生。再次是过敏,包括细菌感染的代谢产物,特别是

哮喘型慢性支气管炎，痰液检查有它的一定特征，嗜酸粒细胞往往较高，表明了与人体的过敏有相当的关系。

慢性支气管炎是否终年发生，还是有它的季节性，病程可能持续多少时间？一般而言，许多慢性支气管炎患者都是在寒冷季节容易发病，尤其是受冷后抵抗力的降低，可以立即引起病变。病程较长，每年至少持续3个月，终年不断是本病的特点。慢性支气管炎在人群中以中年以上者居多。初起症状一般不严重，且病程缓慢，所以对健康没有什么明显的影响，因此也不被人们所注意。待病情发展到一定程度，影响于健康与劳动能力，此时虽发觉自己患了慢性支气管炎，但是已有“木已成舟”之感了。咳嗽、咯痰是慢性支气管炎的主要症状。

慢性支气管炎在中医临床中属“咳嗽”、“痰饮”的范畴。中医认为，肺主气、司呼吸，外合皮毛，如果外邪客于肺部，可以导致肺气郁闭，出入升降失调，发为咳嗽。脾有运化水谷，吸收营养的功能。今脾不健运，肺失滋养，湿浊上渍于肺，聚而成痰，故多痰，所以又谓“肺为贮痰之器”。慢性支气管炎的食疗可以从两方面着手，一是发病期，一是缓解期。发病期以治肺为主。

“佛草紫金鲤鱼汤”，鲤鱼500克左右，佛耳草30克，苤菜30克，紫金牛15克。将鲤鱼刮鳞去肠洗净后待用。将佛耳草、苤菜、紫金牛洗净，装入纱布袋内，放于烧锅中，加水适量浸泡片刻后，用文火煎20分钟左右。捞去药袋，将鲤鱼放入锅中，加葱、姜、酒、盐少许，煮至鱼汤成乳白色即可服食，分次食完。鲤鱼味之所以鲜美，主要含有十几种游离氨基酸的缘故。功能止咳下气，所以可以用于治疗咳嗽、气喘。苤菜，又名江剪刀草，功能止咳化痰，适用于咳嗽、气喘。佛耳草是清明菜的异名，功能祛痰镇咳，对慢性支气管炎的咳嗽、气喘有较好的治疗作用。紫金牛功能止咳，适用于咳嗽、气喘。方便而疗效亦不错的“饴糖蒸柚子”，对慢性支气管炎非常适用。柚子1只取皮，削去内层柚白，或整只柚子亦可，放于盖碗中，加饴糖适量，隔水蒸至酥烂即可食用，每日2次，每次2匙吞服，或者冲入少许开水饮用。柚子功能止咳化痰，适用于慢性咳嗽、痰多、气喘。饴糖功能润肺止

咳、滋养强壮，二药相合使用，定能体健肺安，病可日益痊愈。

缓解期可以应用扶正固本、健脾补肾的食疗，这样有助于提高机体的抗病能力，增强人体的免疫功能。

“虫草山药煨麻雀”，冬虫夏草6克、山药30克、麻雀10只。将麻雀去毛弃肠洗净后去头足待用；将冬虫夏草、山药洗净，连同麻雀一起放于搪瓷烧锅内，加水适量，姜、酒、盐少许，煮沸后，用文火焖至麻雀酥烂即可食用，吃麻雀肉与虫草，喝汤，分次食完。雀肉性温味甘，功能益气强肾、补精充髓，对病久体弱者十分有益。山药功能滋养强壮，健脾补肺，且能化痰，适用于肺虚之久咳，痰不易咯出者。冬虫夏草功能滋肺补肾，化痰止嗽，对肺肾两虚所致的气喘有较好的调补与治疗作用。

三、支气管哮喘的食疗用什么好？

支气管哮喘是一种常见的、发作性的、肺部过敏性疾病。发作一般有季节性，大多数好发于秋冬季，特别是国庆节前后，哮喘病人可能骤增，医院的急诊或门诊显得相当忙碌，有的病人一夜还可几次去急诊治疗。春秋季节发病较低，夏季哮喘病人的症状可以减轻，或者缓解。不过这是相对的，非绝对的，因为有的病人可以一年四季均在发哮喘，很少有一段稳定的缓解期，这些患者临床也并不少见。哮喘易发地区相对比较，农村多于城市，北方大于南方。性别比较，儿童期男性较儿童期女性为多，待成年之后，两者之间就无显著的差异了。

引起哮喘诱发的因素多有过敏原，方式以吸入性为多见，也称为外源性，如各种花粉、粉尘、霉菌、孢子、螨及其代谢产物，还有某些生产性粉尘、药物等。饮食中的过敏原如鱼、虾、蟹、蛋白质等。内源性的如过敏体质的遗传性、免疫功能失调、精神因素，或者是细菌、寄生虫的毒性产物等。现在又发现在生活环境中与猫、狗的接触，还有蟑螂亦可成为过敏原。有些过敏原有时间性、季节性，如螨的高峰中国在6—10月份，花粉性过敏原在3—7月份，家庭中猫的变应原可以

整年持续升高而无季节性变化,所以哮喘的发生与过敏原紧紧相关。为了对一些哮喘病人进行脱敏研究,发现病人一旦脱离吸入性变态过敏原,哮喘的发作就大大地降低。有一实验就是将哮喘病人较长时间地住在高山康复疗养院,或者经过过滤空气的病房里,经4—12个月后,其支气管炎反应性变的恢复接近正常,说明无过敏原的环境可明显改善症状和降低支气管的过度反应。哮喘的发生可有不同形式的反应,如速发哮喘反应(IAP),迟发哮喘反应(LAP),和双向哮喘反应。无论哪一种哮喘反应,发作时均有气促、胸闷、咳嗽、多痰、哮喘鸣音。严重病人甚至不能平卧,采取端坐呼吸,两手前撑,两肩耸起,前额出冷汗,显得痛苦异常。

支气管哮喘在中医临床中多属于“哮”与“喘”的范畴。中医认为,脾虚气衰、健运无权,饮食不化精微,反为痰浊,痰浊阻肺,气道不利,所以咳嗽、多痰、气促。痰气相搏,故喉中有哮喘鸣音。邪实气壅、肺气升降失常,因而不能平卧,采取端坐呼吸。

支气管哮喘的食治可以应用急则治其肺(标),缓则治其肾(本)的方法进行,发作期要用平喘止咳的食疗。

“千年桑果煨发菜”,千年红15克,白果10枚,潘桑叶15克,发菜15~30克。将发菜洗净后放于烧锅内,加水适量,沸后用文火焖至酥软,倒入碗中待用;潘桑叶、千年红拣去杂质,放于纱布袋中,白果剥去壳,然后将三味药物一起放入烧锅中,加水适量煮沸,再用文火煎10分钟左右,捞去药袋。将发菜倒入烧锅,加姜、盐少许,稍煮片刻即能食用,吃发菜与白果,喝汤。发菜是一种名贵的菜肴,无脂肪,有山珍“瘦肉”之称。功能化痰软坚,对咳嗽有一定的疗效。潘桑叶清肺止咳,常用于哮喘病。千年红功能平喘止咳,对咳嗽、气喘、痰多或哮喘都能应用。白果以煮熟吃为佳,既能治病,又能作食物。功能定痰喘、止咳嗽,对于咳嗽、气急较为剧烈的症候常被应用,且疗效不错。或者应用“杏仁贝母半夏散”,炒杏仁末100克,川贝末15克,象贝末30克,半夏末30克,糖粉适量。将上三味药物与糖粉充分和匀,装入瓶中,随时服用,每日3次,每次2~3匙开水冲服。对哮喘发作的前驱期和哮喘发作状态稍为缓解后服用极为适合。功能宣肺

平喘、止咳化痰。

平时从肾治疗,有助于体质的增强。“蛤蚧冬虫散”,蛤蚧一对,去头足研粉,冬虫夏草15克,炒沙虫干50克,坎炆50克,陈皮15克均研粉,白蜜或饴糖500克左右。将上药充分和匀后装瓶待用,服时每次5克,每日服2~3次,服用时以蜂蜜或饴糖调和。功能益肺补肾,健脾理气,纳气平喘。

四、支气管扩张的食疗如何进行?

支气管扩张有两种类型,一种是继发性的,一种是先天性的。继发性支气管扩张形成的因素是什么呢?它的发病因素可以追溯到童年时代,如曾经发生过荨麻疹、百日咳或有支气管肺炎的经历。由于儿童时期的支气管腔较成人的为细,呼吸道感染的机会又多,所以发生支气管扩张的机会也就越大。至于先天性支气管扩张,临床上并不多见。

得了支气管扩张的主要症状是咳嗽、吐痰和反复咯血,还有胸闷不适、食欲减退、消瘦等,痰液常呈脓性样。有些支气管扩张患者在就诊时会对医生讲,我的痰吐在玻璃瓶里,时间放长了些就会分层。为什么会发生分层现象呢?这要从痰液的比重来分析。上层泡沫样,质轻;下层紧连脓性成分;中层混浊粘液又较脓性为重;下层是坏死组织的沉淀物,质量较其它为重,故沉于底。多痰型的我们不妨称为湿性支气管扩张。无痰型的称为干性支气管扩张,仅表现为反复咯血、咳嗽。

支气管扩张在中医临床中多属“咳嗽”、“痰饮”、“咯血”的范畴。中医认为,肺为娇脏,不耐邪侵,今肺被邪热熏灼,血络被淫,肉腐血败,瘀结成脓,以致肺气失于宣畅,出入升降失调,故咳嗽,反复咯血,大量吐痰。支气管扩张的药食治疗可以用滋阴益肺法。

“二百沙及饮”,百合30克,百部12克,北沙参15克,白芨9克。将百部、北沙参、白芨洗净后,装入布袋内,扎紧袋口,放于小的搪瓷烧锅内,加水适量煮沸,再用文火煎20分钟左右,捞去药袋。将百合