



# 食疗荟萃

肖正科 编著



## 前 言

食疗，就是用饮食治疗疾病。它是祖国医学宝贵财富，是人们防治疾病的重要手段。在我国有悠久的历史。随着医学科学的发展和人民生活水平的提高，营养保健、饮食治疗疾病，更有其重要作用和强大的生命力。

为普及食疗知识，传授食疗方法，本人在日常工作生活中总结，并从《中国食品报》等报刊杂志中，收集积累了食疗论述、营养保健和内科病、外科病、妇科病、儿科病、五官科病、其他杂病等各种疾病食疗方法2000余例，现已整理成册，敬献读者。

治疗疾病的食物，大都是日常生活所用，取材容易，方法简便，安全可靠，无副作用。有些重病患者，需要药膳食疗，最好在医生指导下服用，以便达到更佳的效果。

本书在编著期间，受到山西省粮食经济学会和运城地区粮食局的领导和同志们的帮助与支持，省粮食厅张贵有主任亲自帮助指导，主治医师蔡明祥同志帮助审阅资料，陈国太、李清来等同志帮助整理材料，在此表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，书中缺点错误在所难免，恳请读者批评指正。

编 者



C 123197



# 目 录

## 上编：食疗论述

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 一、食疗概述               | ( 3 )  |
| 食疗概念                 | ( 3 )  |
| 食疗学问                 | ( 3 )  |
| 中国的食疗                | ( 5 )  |
| 从历代食疗著述中看我国食疗的沿革与发展  | ( 6 )  |
| 二、食疗药述               | ( 9 )  |
| (一) 食物的药用            | ( 9 )  |
| “既是食品又是药品”和“传统调料”的品种 | ( 9 )  |
| 食品药用韵读               | ( 12 ) |
| 食物药用韵读               | ( 13 ) |
| 食物的四性五味              | ( 14 ) |
| 食物阴阳谱                | ( 15 ) |
| (二) 食物的营养            | ( 16 ) |
| 十种食物营养之最             | ( 16 ) |
| 十种最好的食品              | ( 17 ) |
| 九种营养素的主要来源           | ( 18 ) |

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| 肌肉中的主要营养含量·····    | ( 19 )        |
| 人体不可缺少的矿物质·····    | ( 19 )        |
| 维生素的美容功效·····      | ( 20 )        |
| 缺少各种维生素的各种表现·····  | ( 21 )        |
| 不宜同食的食物·····       | ( 22 )        |
| <b>三、食疗歌述·····</b> | <b>( 23 )</b> |
| (一) 食疗歌诗·····      | ( 23 )        |
| 食疗歌·····           | ( 23 )        |
| 粥疗歌·····           | ( 23 )        |
| 药粥歌·····           | ( 24 )        |
| 小米食疗歌·····         | ( 24 )        |
| 水果食疗歌·····         | ( 25 )        |
| 营养指南歌·····         | ( 26 )        |
| 养生歌·····           | ( 27 )        |
| (二) 食疗谚语·····      | ( 27 )        |
| 饮食卫生谚语·····        | ( 27 )        |
| 生活格言·····          | ( 28 )        |
| 长寿十则·····          | ( 28 )        |

## 中编：疾病饮食疗法

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| <b>一、内科病食疗·····</b> | <b>( 31 )</b> |
| 治疗感冒的药粥几例·····      | ( 31 )        |
| 感冒的“酸碱疗法”·····      | ( 32 )        |

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 自我按摩防治感冒·····      | ( 33 ) |
| 感冒病的防治·····        | ( 34 ) |
| 萝卜防感冒·····         | ( 34 ) |
| 生姜治感冒·····         | ( 34 ) |
| 治感冒几例·····         | ( 34 ) |
| 巧通感冒鼻塞法·····       | ( 35 ) |
| 老年人感冒的药粥调治·····    | ( 35 ) |
| 老年人感冒的食疗·····      | ( 37 ) |
| 偏头痛食疗药疗方·····      | ( 37 ) |
| 治头昏头痛的猪脑药膳方·····   | ( 38 ) |
| 治头晕一法·····         | ( 39 ) |
| 食疗咳嗽方·····         | ( 40 ) |
| 咳嗽食疗法·····         | ( 40 ) |
| 治疗久咳方·····         | ( 41 ) |
| 食疗治咳嗽二则·····       | ( 41 ) |
| 治老年性咳嗽·····        | ( 42 ) |
| 治肺炎的验方·····        | ( 42 ) |
| 气管炎食疗·····         | ( 42 ) |
| 核桃治好了气管炎·····      | ( 42 ) |
| 治气管炎验方·····        | ( 43 ) |
| 慢性支气管炎的食疗方·····    | ( 43 ) |
| 治慢性支气管炎食疗方·····    | ( 44 ) |
| 慢性支气管炎药膳方·····     | ( 45 ) |
| 慢性气管炎食疗法·····      | ( 45 ) |
| 老年慢性支气管炎食疗方五则····· | ( 45 ) |
| 老年慢性支气管炎食物疗法·····  | ( 46 ) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| 丝瓜治气管炎、驱蛔虫·····     | (46) |
| 气喘食疗法·····          | (47) |
| 治疗哮喘偏方·····         | (48) |
| 豆腐药膳治哮喘·····        | (48) |
| 豆浆可治气喘病·····        | (49) |
| 哮喘的食疗·····          | (49) |
| 老年人哮喘病患者的饮食·····    | (50) |
| 老年哮喘病的食物选择·····     | (50) |
| 哮喘病缓解期食疗方·····      | (51) |
| 治肺气肿食疗方·····        | (53) |
| 肺结核病人的食疗·····       | (53) |
| 兰草治结核等病·····        | (55) |
| 治肺结核痰中带血·····       | (55) |
| 花生有涤痰之功·····        | (56) |
| 治矽肺·····            | (56) |
| 淋巴结核食疗便方·····       | (56) |
| 白糖+链霉素巧治晚期淋巴结核····· | (57) |
| 骨关节结核食疗·····        | (58) |
| 自汗症药膳八笺·····        | (58) |
| 自汗症药膳方十则·····       | (59) |
| 盗汗验方十五则·····        | (60) |
| 晨粥益胃·····           | (62) |
| 、滋肺养胃的百合鸡子汤·····    | (63) |
| 、大枣补脾胃良药·····       | (63) |
| 、治恶心呕吐食疗方·····      | (63) |
| 、胃病食疗方·····         | (64) |

|                   |      |
|-------------------|------|
| ✓ 蛋壳止胃痛·····      | (64) |
| ✓ 脾胃羊肉食疗·····     | (65) |
| ✓ 柿饼粥养肠胃止泻痢·····  | (65) |
| ✓ 党参煨粥可治慢性胃炎····· | (65) |
| ✓ 慢性胃炎食疗方·····    | (66) |
| ✓ 治慢性胃炎·····      | (66) |
| ✓ 脾胃虚弱者食疗法·····   | (66) |
| 食用鸡蛋花可抗胃溃疡·····   | (67) |
| 马铃薯治十二指肠溃疡·····   | (68) |
| 小胃综合症及其食疗·····    | (68) |
| 药膳调治胃下垂·····      | (69) |
| 龙眼肉蒸蛋治胃下垂·····    | (71) |
| 治疗肝炎方·····        | (71) |
| 泥鳅粉治肝炎·····       | (72) |
| 茄子治肝炎·····        | (72) |
| 枸杞蒸肉降转氨酶·····     | (72) |
| 肝硬化者饮食宜忌·····     | (73) |
| 蜂蜜治肝脏病·····       | (73) |
| 白菊兔丸是脾、胃、肝药膳····· | (74) |
| 打嗝的食疗方法·····      | (74) |
| 止呃妙法·····         | (75) |
| 呃逆验方两则·····       | (76) |
| 便秘的饮食治疗·····      | (77) |
| 便秘的饮食疗法·····      | (78) |
| 干鲜果治便秘·····       | (79) |
| 蜂蜜调油治便秘·····      | (80) |

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 便秘良方·····         | ( 80 ) |
| 治便秘验方十五款·····     | ( 81 ) |
| 习惯性便秘的食疗法·····    | ( 82 ) |
| 治习惯性便秘·····       | ( 83 ) |
| 老年人便秘食疗三则·····    | ( 83 ) |
| 银耳药用治便血·····      | ( 84 ) |
| 治痢疾、腹泻、急性肠胃炎····· | ( 84 ) |
| 白木耳治疗急性菌痢·····    | ( 86 ) |
| 大米加茶叶治急性腹泻·····   | ( 86 ) |
| 痢疾食疗·····         | ( 86 ) |
| 治疗泄泻四方·····       | ( 87 ) |
| 止泻单方·····         | ( 87 ) |
| 腹泻食疗方·····        | ( 87 ) |
| 便糖食疗方·····        | ( 88 ) |
| 治蛔虫病的食疗方法·····    | ( 88 ) |
| 棉花籽治风湿病·····      | ( 89 ) |
| 慢性风湿病人的饮食疗法·····  | ( 89 ) |
| 风湿性关节炎外治良方·····   | ( 90 ) |
| 风湿性关节炎食疗·····     | ( 91 ) |
| 关节炎患者的食物选择·····   | ( 91 ) |
| 关节炎的食疗法·····      | ( 92 ) |
| 冠心病的防治·····       | ( 92 ) |
| 冠心病的药粥调理·····     | ( 93 ) |
| 冠心病的食疗·····       | ( 94 ) |
| 冠心病患者的食疗方选·····   | ( 95 ) |
| 高血压病的食疗补品·····    | ( 96 ) |

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 高血压病人的春季食疗·····     | ( 97 ) |
| 高血压患者常食马铃薯有益·····   | ( 97 ) |
| 高血压病食疗方·····        | ( 98 ) |
| 食疗高血压·····          | ( 98 ) |
| 高血压食疗方十则·····       | ( 98 ) |
| 香蕉可降低血压防皮肤皸裂·····   | ( 99 ) |
| 科学饮食可防治高血脂症·····    | (100 ) |
| 防治高血脂验方·····        | (101 ) |
| 防治中风病·····          | (102 ) |
| 半身不遂的食疗方·····       | (103 ) |
| 大蒜泡酒治血栓·····        | (104 ) |
| 红糖治疗血管硬化·····       | (104 ) |
| 低血压的食疗方·····        | (104 ) |
| 低血压食疗参药薏米粥·····     | (105 ) |
| 贫血患者的饮食疗法·····      | (105 ) |
| 贫血药粥治疗·····         | (108 ) |
| 贫血食疗方·····          | (109 ) |
| 贫血食疗法·····          | (110 ) |
| 失血性贫血食疗法·····       | (110 ) |
| 甘蔗可补血·····          | (111 ) |
| 再障贫血食疗方·····        | (111 ) |
| 再障食疗方·····          | (112 ) |
| 白血病食疗·····          | (113 ) |
| 抗病升“白”食疗新法·····     | (113 ) |
| 神经衰弱的食疗·····        | (114 ) |
| 治健忘、失眠、神经衰弱症食疗····· | (115 ) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 强身健脑的黄豆排骨汤····· | (115) |
| 增智食品健脑粥·····    | (116) |
| 豆芽有抗疲劳作用·····   | (117) |
| 用食物消除疲劳·····    | (117) |
| 长吁短叹也健身·····    | (118) |
| 能催眠的食物·····     | (118) |
| 催眠食品·····       | (121) |
| 催眠的食物·····      | (122) |
| 安神安眠粥疗十例·····   | (122) |
| 猪心治惊悸恶梦·····    | (123) |
| 失眠不寐的食疗方法·····  | (123) |
| 失眠的食疗佳品·····    | (125) |
| 大葱治失眠·····      | (125) |
| 失眠患者药膳·····     | (125) |
| 强身补肾的药膳·····    | (126) |
| 肾虚药膳三则·····     | (127) |
| 水肿食疗四款·····     | (127) |
| 水肿食疗·····       | (128) |
| 黄芪粥治疗蛋白尿·····   | (128) |
| 增强性功能食物·····    | (129) |
| 壮阳佳品——家雀肉·····  | (129) |
| 炸蚕蛾炖蚕蛹益精壮阳····· | (130) |
| 补肾益精一方·····     | (131) |
| 肾虚遗精患者的食疗方····· | (132) |
| 食疗固精·····       | (132) |
| 固精食疗二十法·····    | (134) |

|            |       |
|------------|-------|
| 遗精药膳方笺     | (136) |
| 频繁遗精者的饮食调理 | (137) |
| 梦遗与滑精的饮食疗法 | (138) |
| 男性病食疗四则    | (140) |
| 遗精、阳痿食疗    | (141) |
| 男性早泄食疗十则   | (141) |
| 早泄食疗秘法     | (142) |
| 治疗男性阳痿不举   | (143) |
| 阳痿食疗验方几例   | (143) |
| 阳痿食疗验方     | (145) |
| 阳痿食羊鞭      | (145) |
| 早晨提耳可治阳痿   | (146) |
| 阳痿等病药兜疗法   | (146) |
| 老年阳痿的饮食验方  | (146) |
| 治疗青少年遗尿方   | (147) |
| 减少夜尿的食疗    | (148) |
| 老年人尿频的食疗方法 | (148) |
| 喝骨头汤可防衰老   | (150) |
| 抗衰老的食品枸杞子  | (150) |
| 抗衰老方法三则    | (151) |
| 抗衰老的几种食品   | (152) |
| 老年人宜多食姜枣   | (153) |
| 老年人骨质疏松食疗法 | (154) |
| 肥胖病的饮食疗法   | (155) |
| 肥胖症的饮食疗法   | (156) |
| 食笋减肥有特效    | (157) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 减肥食黄瓜·····           | (158) |
| 减肥吃生姜·····           | (158) |
| 肥胖、秃顶食疗·····         | (158) |
| 胖人和瘦人的食疗法·····       | (160) |
| 玉米油是减肥和治心血管疾病良药····· | (160) |
| 糖尿病的粮食药膳·····        | (161) |
| 糖尿病患者宜多吃含硒食物·····    | (164) |
| 药膳降血糖·····           | (164) |
| 癌症从生活入手预防·····       | (164) |
| 嘴嚼可解毒防癌·····         | (165) |
| 饮食与生活上防癌·····        | (166) |
| 海带可防癌·····           | (167) |
| 大蒜具有抗癌作用·····        | (168) |
| 抗癌防癌的食疗萝卜·····       | (168) |
| 防治肺癌食疗·····          | (169) |
| 防治胃癌食疗·····          | (169) |
| 饮食中的抗癌物·····         | (169) |
| 抗胃肠癌——大枣的新用·····     | (170) |
| 食物治癌便方·····          | (171) |
| 芦笋能治癌症·····          | (172) |
| 西红柿防治癌症·····         | (173) |
| 鹅血治疗消化道癌·····        | (173) |
| 潜水可治癌·····           | (174) |
| 肿瘤病人的膳食·····         | (174) |
| 肿瘤病人的食疗·····         | (177) |
| 中暑的饮食疗法·····         | (178) |

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| 营养消暑的鸡尾酒·····       | (179)        |
| <b>二、外科病食疗·····</b> | <b>(181)</b> |
| 急性乳腺炎食疗原则及方剂·····   | (181)        |
| 控制尿路感染的食疗法·····     | (182)        |
| 尿路感染的饮食疗法·····      | (182)        |
| 乳糜尿病人的食疗方·····      | (183)        |
| 冬瓜防治阑尾炎·····        | (184)        |
| 胆囊炎患者长期素食易致胆石症····· | (184)        |
| 生姜有助防治胆石症·····      | (184)        |
| 胡桃仁治疗结石症·····       | (185)        |
| 急性腰扭伤者的食疗·····      | (186)        |
| 生姜可治急性扭伤·····       | (187)        |
| 炒葱治跌打伤·····         | (187)        |
| 药膳治疗腰椎间盘突出症·····    | (187)        |
| 闪腰疗法四则·····         | (188)        |
| 腰痛食疗十方·····         | (189)        |
| 功能性腰痛者的药膳方·····     | (190)        |
| 治腰痛·····            | (191)        |
| 腰膝疼羊肉食疗·····        | (191)        |
| 肩周炎的家庭疗法·····       | (192)        |
| 七星椒治疗肩周炎·····       | (192)        |
| 偏方治肩周炎·····         | (193)        |
| 肠梗阻食疗方笈·····        | (193)        |
| 直肠脱垂的食疗方笈·····      | (194)        |
| 痔疮患者六忌·····         | (195)        |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 甲鱼头治痔疮·····     | (196) |
| 艾蒿洗痔疮有效·····    | (196) |
| 治痔疮食疗验方·····    | (196) |
| 绿豆治烧伤有特效·····   | (197) |
| 治烧烫伤验方·····     | (197) |
| 醋能治烧烫伤·····     | (198) |
| 绿豆面治烫伤·····     | (198) |
| 治烫伤偏方·····      | (198) |
| 白糖治外伤·····      | (199) |
| 治外伤食疗·····      | (199) |
| 唾液可愈合伤口·····    | (199) |
| 蒜促伤口愈合·····     | (200) |
| 老人药膳促进骨折愈合····· | (200) |
| 盐泔煎洗治皮肤瘙痒症····· | (200) |
| 冻疮食疗方·····      | (201) |
| 姜治冻疮·····       | (201) |
| 防治冻疮十法·····     | (202) |
| “芝麻花”治冻疮·····   | (202) |
| 冻疮夏治四法·····     | (203) |
| 治疗阴囊湿疹一方·····   | (203) |
| 治湿疹、疱疹疗方·····   | (204) |
| 浓茶水治阴囊湿疹·····   | (204) |
| 土豆治湿疹·····      | (204) |
| 醋洗可治脚气病·····    | (205) |
| 陈醋治脚气·····      | (205) |
| 大蒜治脚气·····      | (205) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 白矾水治汗脚·····       | (205) |
| 治鸡眼的偏方·····       | (206) |
| 食物外敷治疗鸡眼·····     | (206) |
| 蓖麻子治脚上鸡眼·····     | (207) |
| 豆腐治鸡眼·····        | (208) |
| 花椒治神经性皮炎·····     | (208) |
| 扒鸭条治疗神经炎·····     | (208) |
| 皮炎外治良方·····       | (208) |
| 黄鳝血治面部神经麻痹·····   | (209) |
| 治口眼歪斜验方·····      | (209) |
| 女士蝴蝶斑的防治·····     | (210) |
| 牛肝粥治蝴蝶斑·····      | (210) |
| 膳食调配防治蝴蝶斑·····    | (211) |
| 香蕉皮治疣·····        | (212) |
| 大蒜可治扁平疣·····      | (212) |
| 治瘰子妙方·····        | (212) |
| 生姜、艾叶治瘰子·····     | (213) |
| 拉拉秧可治瘰子·····      | (213) |
| 治皮肤奇痒法二则·····     | (213) |
| 治雀斑的民间验方·····     | (214) |
| “青春疮”的几种治疗方法····· | (214) |
| 饮食与老年斑·····       | (215) |
| 紫茄子治汗斑·····       | (216) |
| 防治粉刺食疗·····       | (216) |
| 去头皮屑法·····        | (217) |
| 治荨麻疹·····         | (217) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 醋溶灰黄霉素治癣疗效好····· | (217) |
| 治足癣验方·····       | (218) |
| 阿司匹林治脚癣·····     | (218) |
| 癩皮病患者食疗·····     | (218) |
| “癩痢”速治法·····     | (219) |
| 治疗漆疮方·····       | (220) |
| 山药蛋治黄水疮·····     | (220) |
| 治白癫风方·····       | (220) |
| 灰指甲用醋疗·····      | (220) |
| 治脓性指头炎·····      | (221) |
| 治“酒糟鼻”的食疗方·····  | (221) |
| 甲状腺疾患的食疗便方·····  | (222) |
| 脂肪瘤患者食疗方笺·····   | (224) |
| 尿毒症患者的特殊饮食·····  | (224) |
| 砂糖疗法根治褥疮·····    | (225) |
| 桃花治疮病·····       | (225) |
| 男性早秃食疗法·····     | (226) |
| 治头发枯黄的药粥·····    | (226) |
| 龟板酒治青年白发奇效·····  | (227) |
| 少白发与治疗·····      | (227) |
| 少白发的治疗·····      | (228) |
| 锌是脱发者的益友·····    | (230) |
| 白发、脱发的饮食疗法·····  | (230) |
| 桑白皮治脱发·····      | (231) |
| 护发食品·····        | (231) |
| 食疗与美发·····       | (232) |

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| 健美食品——猪皮与猪蹄·····    | (233)        |
| 美容请用核桃粥·····        | (234)        |
| 食疗美容法·····          | (234)        |
| 美容食物二味洋葱与猪蹄·····    | (235)        |
| 自制食物护肤美容品·····      | (235)        |
| 老年人的美容方法·····       | (236)        |
| <b>三、妇科病食疗·····</b> | <b>(237)</b> |
| 妇女月经不调食疗·····       | (237)        |
| 鸡蛋药膳调经有效·····       | (237)        |
| 食疗痛经偏方·····         | (237)        |
| 痛经食疗法·····          | (238)        |
| 醋熨疗法治痛经·····        | (238)        |
| 少女闭经食疗方·····        | (238)        |
| 妊娠呕吐的食疗·····        | (239)        |
| 妊娠水肿的食疗方·····       | (240)        |
| 豆瓣酱治妊娠期血尿·····      | (241)        |
| 孕妇夏季营养调适·····       | (242)        |
| 孕期缺钙新生儿容易打鼾·····    | (242)        |
| 生娃怕掉牙的防治·····       | (243)        |
| 锌可减少分娩痛苦·····       | (244)        |
| 产妇吃红糖好·····         | (244)        |
| 产妇恶露食疗·····         | (245)        |
| 乳汁不足的食疗法·····       | (245)        |
| 食疗催乳三方·····         | (246)        |
| 催乳食物·····           | (246)        |