

121

R247.1

Z31C

家庭百病食疗

张湖德 主编
赵国林



A0966405

中国标准出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭百病食疗/张湖德等编. —北京:中国标准出版社, 2001

ISBN 7-5066-2644-6

I. 家… II. 张… III. 常见病—食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 091040 号

中国标准出版社出版

北京复兴门外三里河北街 16 号

邮政编码:100045

电 话:68523946 68517548

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

开本 850×1168 1/32 印张 9 $\frac{3}{8}$ 字数 252 千字

2002 年 5 月第一版 2002 年 5 月第一次印刷

*

印数 1—2 000 定价 22.00 元

网址 www.bzebs.com

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)68533533

编委会名单

主 编	张湖德	赵国林	
副主编	李鸿涛	何 军	刘福奇
	杨世盐	史建国	王 俊
	陈九忠	柳 影	张藤心
编 委	高延培	杨凤玲	张彩红
	宋一川	陈 华	吴 英
	陈宝和	何丽芳	黄福水

前 言

自 1994 年科学普及出版社出版了,我的第一部营养学专著《儿童药膳》后,我先后又出版了《妇女药膳》、《老年药膳》、《滋补药膳》、《四时药膳》、《美容药膳》、《水果养身与验方》、《水果治病与验方》、《水果美容减肥与验方》和《婴幼儿营养食谱》共十部营养学专著。本书《家庭百病食疗》已是我的第十一部营养学著作了,再加上在不少报纸和杂志上发表过的有关中医营养学方面的文章,其总文字量已超过二百万字,虽然算不上什么营养学专家,但亦在营养学方面有一定的造诣。

在本书的编写过程中,多蒙赵国林博士的大力协助,不胜感激。赵博士是力主中医药国际化的人,非常值得称赞和学习。倘若国人皆有赵博士的雄心壮志,我中华民族会更加早日屹立于世界之林。

北京中医药大学教授 张湖德
中央人民广播电台医学顾问

2001 年 5 月 20 日于北京中医药大学养生室

目 录

一、食疗的概念与意义	1
二、家庭常用食物的治疗作用	3
1. 粮食类食物的治疗作用	3
(1) 黄豆	3
(2) 荞麦	3
(3) 玉米	4
(4) 红薯	4
(5) 黑米	5
(6) 燕麦	5
(7) 黑芝麻	6
(8) 绿豆	6
(9) 粳米	6
(10) 豇豆	7
(11) 豌豆	7
(12) 大麦	7
(13) 蚕豆	7
(14) 糯米	8
(15) 小米	8
(16) 红小豆	8
2. 蔬菜类食物的治疗作用	9
(1) 白菜	9
(2) 空心菜	9
(3) 萝卜	9
(4) 山药	10
(5) 芦笋	10

(6) 洋葱	10
(7) 西红柿	11
(8) 黄瓜	11
(9) 茄子	12
(10) 苦瓜	12
(11) 香椿	13
(12) 冬笋	13
(13) 菠菜	14
(14) 辣椒	14
(15) 莴苣	15
(16) 莲藕	15
(17) 百合	16
(18) 南瓜	16
(19) 豆芽	16
(20) 豆腐	17
(21) 扁豆	18
(22) 黄花菜	18
(23) 猴头菇	19
(24) 葫芦	19
(25) 韭菜	20
(26) 芋艿	20
3. 水果类食物的治疗作用	20
(1) 草莓	20
(2) 桃子	21
(3) 橄榄	21
(4) 石榴	22
(5) 乌梅	22
(6) 梨	23
(7) 甘蔗	23
(8) 柚子	24

(9) 山楂	24
(10) 菱角	24
(11) 杏子	25
(12) 芡实	25
(13) 柑橘	26
(14) 杨梅	26
(15) 栗子	27
(16) 荔枝	27
(17) 香蕉	28
(18) 木瓜	28
(19) 槟榔	28
(20) 櫻桃	29
(21) 榧子	29
(22) 葡萄	29
(23) 柿子	30
(24) 桑椹	30
(25) 猕猴桃	31
(26) 花生	32
(27) 枇杷	32
(28) 龙眼肉	33
(29) 酸枣仁	33
(30) 莲子	34
(31) 柠檬	34
(32) 椰子	35
(33) 西瓜	35
(34) 李子	36
(35) 向日葵子	36
4. 肉类、水产类食物的治疗作用	36
(1) 鹌鹑肉	36
(2) 海带	37

(3) 海参	37
(4) 狗肉	38
(5) 羊肉	38
(6) 鹅肉	39
(7) 虾	39
(8) 鲈鱼	39
(9) 塘鳢鱼	40
(10) 鳊鱼	40
(11) 鲢鱼	40
(12) 鳙鱼	40
(13) 菠菜	40
(14) 白鱼	41
(15) 泥鳅	41
(16) 青鱼	42
(17) 蛤士蟆油	42
(18) 鲫鱼	42
(19) 鳊鱼	43
(20) 带鱼	43
(21) 兔肉	43
(22) 鸡	44
(23) 乌骨鸡	45
(24) 猪肘	46
(25) 猪心	47
(26) 猪脑	47
(27) 羊乳	47
(28) 鳖	47
(29) 螃蟹	48
(30) 牡蛎肉	49
(31) 海蜇	49
(32) 鸭	50

(33) 鳝鱼	50
(34) 麻雀肉	50
(35) 田螺	50
(36) 鲤鱼	51
5. 调味品类食物的治疗作用	52
(1) 大蒜	52
(2) 葱	52
(3) 姜	53
(4) 醋	54
(5) 蜂蜜	54
(6) 茶叶	55
(7) 盐	58
(8) 味精	60
(9) 酱	60
(10) 香料	61
(11) 糖	62
(12) 芥末	63
(13) 植物油	63
(14) 米糠油	64
(15) 棕榈油	65
(16) 鱼油	66
(17) 骨髓油	66
(18) 色拉油	66
(19) 酒	67
(20) 香菜	67
6. 野菜、野果、野味类食物的治疗作用	68
(1) 常用野菜、野果(刺玫果、荠菜、沙棘果、刺梨、蒲公英、沙葱、 蕨菜、鸡枞、蕨菜、马齿苋、石耳、灰条菜、金针菇)	69
(2) 常用野味(蚂蚁、蚯蚓、蚂蚱、水蛭、蟒蛇肉、野猪肉、蚕蛹、白 僵蚕)	75

三、常见证候的家庭食疗	78
(1) 喘证的食疗	78
(2) 食欲不振的食疗	81
(3) 胃痛的食疗	84
(4) 便血的食疗	86
(5) 便秘的食疗	87
(6) 中风证的食疗	88
(7) 痹证的食疗	89
(8) 水肿证的食疗	91
(9) 发热的食疗	93
(10) 虚劳证的食疗	96
(11) 心悸的食疗	99
四、传染性疾病的食疗	100
1. 细菌性痢疾的食疗	100
2. 流行性感冒的食疗	103
3. 病毒性肝炎的食疗	106
五、内科疾病的食疗	111
1. 慢性气管炎的食疗	111
2. 肺炎的食疗	114
3. 高脂血症的食疗	115
4. 高血压病的食疗	121
5. 冠心病的食疗	128
6. 低血压病的食疗	135
7. 胰腺炎的食疗	136
8. 慢性胃炎的食疗	138
9. 胃溃疡病的食疗	139
10. 慢性肾炎的食疗	142
11. 血小板减少性紫癜的食疗	143
12. 再生障碍性贫血的食疗	144
13. 缺铁性贫血的食疗	146

14. 甲状腺机能亢进的食疗	148
15. 糖尿病的食疗	149
16. 肥胖病的食疗	154
17. 癫痫的食疗	170
18. 神经衰弱的食疗	171
六、妇科常见病的食疗	180
1. 月经病的食疗	180
(1) 月经先期	180
(2) 月经后期	182
(3) 月经先后无定期	184
(4) 月经过多	184
(5) 月经过少	186
(6) 经期延长	188
(7) 痛经	189
2. 带下病的食疗	190
3. 妊娠病的食疗	194
(1) 妊娠恶阻	195
(2) 妊娠腹痛	195
(3) 胎漏、胎动不安	197
(4) 堕胎、小产	198
(5) 滑胎	199
(6) 妊娠期小便不通	199
(7) 妊娠心烦	200
(8) 妊娠水肿	201
4. 产后病的食疗	203
(1) 产后血晕	203
(2) 产后恶露不绝	204
(3) 产后大便难	205
(4) 产后排尿异常	206
(5) 产后自汗、盗汗	207

(6) 产后缺乳	208
5. 妇科杂病的食疗	209
(1) 子宫脱垂	209
(2) 女性性功能减退	211
(3) 不孕症	213
七、儿科常见病的食疗	217
1. 小儿咳嗽	217
2. 小儿冰箱病	223
3. 小儿扁桃体炎	224
4. 小儿流行性腮腺炎	226
5. 小儿厌食	228
6. 小儿泻泄	229
7. 小儿麻疹	233
8. 小儿湿疹	235
9. 小儿呕吐	236
10. 小儿疳子	239
11. 小儿口疮	240
12. 小儿腹痛	242
13. 小儿蛔虫病	245
14. 小儿蛲虫病	246
15. 小儿惊风	247
16. 小儿佝偻	248
17. 小儿疳证	250
八、癌症的食疗	254
1. 食管癌	254
2. 胃癌	257
3. 肝癌	259
4. 直肠癌	260
5. 前列腺癌	262
6. 子宫颈痛	263

7. 癌症的预防	265
九、其他常见疾病的食疗	274
1. 结石症	274
2. 前列腺肥大	276
3. 遗精	278
4. 阳痿	279
参考文献	281



食疗的概念与意义

食物是治疗疾病、恢复健康的重要物质基础,它不仅对罹病器官发挥治疗作用,且对整个身体有着多方面的综合影响。《黄帝内经》中提出“药以祛之,食以随之”的观点完全符合现代医学和营养学的原则。与现代营养学相比较,传统的食疗学具有下述一些特点。

一是以中医理论为指导,可根据患者的病症和人们的体质进行辨证施食和辨体施食;

二是以天然食物为原料,且与我国独特的烹调技术结合起来,不但做到疗效好,且色香味俱佳;

三是强调医、食、养结合,如同现代的综合疗法。

食疗,即食物疗法的简称。它是指有目的地选择某些食品作为主食或辅食,通过吃食物而达到防病治病的目的。或换句话说,它是研究、利用食物中所含的营养成分或其他成分,通过合理的加工烹调来治疗疾病的一门科学。

食疗,不同于普通膳食。前者是有目的地选择某些食品并以防治疾病为目的;而后者并不是以防治疾病为目的,只是以充饥、补充营养为目的。

自古以来,人们就很重视饮食对人体的作用,传统食疗学历史悠久,文献丰富,并有着大量行之有效的实践经验。我国食疗已有三千多年的悠久历史,古代“医食同源”之说,就足以表明在开始有医疗的时候,就已经有食疗了。祖国医学认为,食疗的作用主要体现在:祛邪”和“扶正”两方面。正如孙思邈所说:“食能祛邪而安脏腑,犹若御兵……若能用食平疴适性遣疾者,可谓良工。”大医学家扁鹊也说:“为医者当洞察病源、知其所犯、以食治之,食疗不愈、然后命药。”所

谓祛邪,是指祛除侵犯人体,且使人致病的外来邪气,如自然界的六淫邪气——风、寒、暑、湿、燥、火等。在食疗上,祛邪的方法很多,应根据邪气的性质和病变部位的不同,而采取相应的方法。如表邪宜用汗法,热邪宜用清法,寒邪宜用温法,食积宜用消法等。所谓扶正,是指扶助人体的正气。在正常情况下,对于体质虚弱者,扶助正气能够增强体质,提高抗邪能力;而对于体质壮实者,则可进一步提高健康水平。在疾病情况下,扶助正气还有助于机体抗御和祛除病邪,促使机体早日康复。由此可见,扶正与祛邪是相辅相成的,即扶助正气有助于祛邪,而祛除邪气,可使邪去正安。

此外,食疗的作用还能表现在调整阴阳上。中医学认为,人体健康从根本上来说,是阴阳保持相对平衡的结果,而阴阳的相对平衡遭到破坏又是导致疾病发生的主要原因。运用食疗调整人体不平衡的阴阳,就是根据阴阳出现偏盛、偏衰的情况,分别采用泻其偏盛,补其偏衰的方法。如对于阴寒偏盛所引起的寒性体质或寒性病证,宜用热性食物以温散阴寒;而对于阳热偏盛所引起的热性体质或热性病证,宜用寒性的食物以清泻阳热。

还有,食疗的作用还可表现在调整人体脏腑功能上。人体的各种组织、器官和整体的机能低下是导致疾病的重要原因。调整脏腑自身的功能主要是依据脏腑各自的生理功能特点进行调整,以维持脏腑各自生理功能的正常,或使异常的脏腑恢复正常的生理功能特点。现代药理研究证明,中医食疗所选用的大部分滋补药膳,的确具有增强机体的生理功能,改善细胞的代谢和营养,增强免疫系统功能,改善肺、心和造血系统功能,促进血液循环,促进抗体形成的作用。其所含营养成分能有效地补充人体能量和改善机体的营养状态,调节机体内物质代谢平衡,达到滋补强身、防病治病、延年益寿的功效。



家庭常用食物的治疗作用

1. 粮食类食物的治疗作用

(1) 黄豆

黄豆为豆科植物大豆的种皮黄色的种子,是“豆中之王”,每 100 克大豆中含蛋白质 36.3 克,脂肪 18.4 克,糖 25.3 克,钙 367 毫克,磷 571 毫克,铁 11 毫克,胡萝卜素 0.4 毫克,维生素 B₁0.79 毫克,维生素 B₂0.25 毫克,维生素 PP2.1 毫克。

中医认为,黄豆味甘、性平,功能健脾宽中、润燥消水、活血解毒,适用于面黄体弱、胃中积热、水肿、小便不利、习惯性便秘等人。

(2) 荞麦

荞麦名乌麦、花麦,属蓼科一年生草本植物。荞麦食品被营养学家誉为 21 世纪最有前途的“绿色食品”,其原因之一是荞麦含有其他植物所没有的物质——芦丁。芦丁具有软化血管、保护视力和预防脑血管出血的作用。常吃荞麦可预防高血压引起的脑溢血。在日本列岛最豪华的宫殿里,天皇裕仁的御宴席上,常常摆上他爱吃的面条。有意思的是,这些面条都是用荞麦做的。日本的烹调营养家认为,裕仁的健康长寿得助于这种低档的食物。

中医学认为,荞麦味甘,性凉。功能开胃、宽肠,下气消积,除湿热,能治疗痢疾、咳嗽、水肿、喘息、各种肿毒及烧伤、烫伤等疾病。尤其是荞麦皮除作牲畜饲料外,还是人们乐于使用的枕芯原料,可明目清热。

(3) 玉米

玉米，即禾本科植物玉蜀黍种子，被称为“黄金谷物”。近年来，当人们尝到了食过精细的苦头之后，营养学家提出鲜玉米是营养丰富的粗粮。因为在鲜玉米的胚芽中，含有大量的维生素E，可延缓人体衰老。黄玉米中丰富的胡萝卜素，经人体吸收后，便转化成维生素A，不但能维持视网膜功能，还可提高机体抗癌能力。此外，玉米中不饱和脂肪酸的含量较高，其中亚油酸的含量在60%以上，动脉硬化症和冠心病病人食用后，可以抗血管硬化。

玉米的种子、花穗、叶、根均可作药用。《本草纲目》说玉米“气味甘平，无毒。主治调中开胃，根叶主治小便淋漓”。尤其是玉米须，有很好的利尿、降压、止血、止泻和健胃等功效，对治疗肾炎、浮肿、胆囊炎、胆结石、黄胆性肝炎、糖尿病、高血压、血尿、消化不良性腹泻等有良好效果。

(4) 红薯

红薯为薯蓣科植物甘薯的块茎。它含有大量淀粉、糖类以及人体必需的8种氨基酸，其中维生素B₁、B₂的含量分别是大米的7倍和4倍，维生素B和胡萝卜素含量也比谷物含量高，几乎可与柑橘相媲美。红薯最大优点是可比供给人体大量的黏液蛋白质，这是一种胶质和黏多糖类物质，对人体消化、吸收、泌尿系统器官黏膜均有保护作用，对防止器官炎症、细胞癌变有特殊功效。我国著名的长寿之乡——广西瑶族自治县，那里的人们食用红薯从9月至次年4月，时间长达8个月之久。

中医学认为，红薯性味甘平，功能健脾胃、补肝肾、解毒消痛，如《本草纲目》里说：“补虚乏、益气力、健脾胃，强肾阴，功同薯蓣，对于月经不调，小儿疳积，遗精等症有效”。

尤其需要指出的是，常吃红薯对保持身体健美有益。国外许多想保持苗条身材的女性，都热衷于吃红薯。原因是红薯内含有类似雌激素的物质。红薯属碱性食品，可与食物中产生的过多酸性物质中和，