

中医世家

食疗妙方



治·百·病



赵玉玲
主编

- ◎ 祖传秘方 疗效独特
- ◎ 食到病除 保健养生

食疗妙方治百病

赵玉玲 主编

◆ 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗妙方治百病/赵玉玲主编.-北京: 中国
社会出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5087-1620-6

I.食... II.赵... III.食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第162819号

书 名: 食疗妙方治百病

主 编: 赵玉玲

责任编辑: 张 承

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦

电话: (010)66051698 电传: (010)66051713

邮购: (010)66060275

经 销 商: 各地新华书店

印刷装订: 北京雷杰印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 20.5

字 数: 260千字

版 次: 2007年3月第1版

印 次: 2007年3月第1次印刷

定 价: 26.00元

凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换

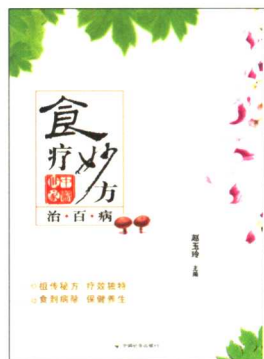
主编：赵玉玲

编写人员：

赵玉玲	赵玉珠	霍廷广
安彩箱	桂红	有荔
冀军	晓瑜	安新



按摩穴位治百病
定价：19.00元



食疗妙方治百病
定价：26.00元

责任编辑：张 承

装帧设计：Metiv 灵动视线
TEL: 010-85983452

支持网站：鹏华一打 <http://www.pfylbook.com>

写在前面

食物疗法是我国医药学重要的组成部分,是人类极其宝贵的财富,具有很高的医疗和保健价值。“药食同源”或“食药兼用”,自古为我国的医家、养生学家、儒家、道家、佛家以及广大人民群众所重视,相信其应用范围将会越来越广泛,在医药学上的地位会越来越重要。可以说越来越多的疾患,将会在享受美味佳肴之中悄然自消。

就我而言,在擅长用中医传统疗法治病的母亲的熏陶下,一直对这种疗法情有独钟。工作之余,把她多年来积累的方法和经验认真地加以整理,并在此基础上又广泛地搜集、整理这方面的资料,加深了我对中医传统疗法的理解和认识,并努力将所掌握的知识上升到理性的高度,编写成了《食疗妙方治百病》一书。

这本书分为两章。第一章为食物篇。用表格形式着重介绍了320多种食物的名称、性味、功效与主治。特别注明食物禁忌,附录了有关文献资料;第二章为医疗篇。分科开列了治疗常见病的食物处方近2000个。这些处方有的能起到保健和辅助治疗作用,有的则能产生立竿见影的效果。当然,并不是说所有的病用食疗方法都能收到理想的效果,因此,在一般情况下,最好经医生确诊后再选方施治。至于危重病,则要及时到医院检查治疗,千万不要随意依方套症,耽误治疗。

在编写过程中,出身于名医世家一直从事医务或教学工作的安莉和安纪华大夫,不仅在写法上提出中肯的意见,给予了极大的支持和帮助,而且还亲自审阅了定稿。在此,我表示诚挚的感谢。

本书注意了科学性、实用性和通俗性,适合广大基层医务工作者和一般家庭使用。

由于学识和经验所限,难免有不妥之处。我仍在学习、研究、探讨的征途中,愿通过反复实践,达到进一步提高的目的,为弘扬祖国的传统医学做出新的贡献。

赵玉玲

2005年春于北京

目 录

第一章 食物性味功效与主治禁忌

一 五谷杂粮

小米 /2

黄米 /3

江米 /3

大米 /4

米油 /5

籼米 /5

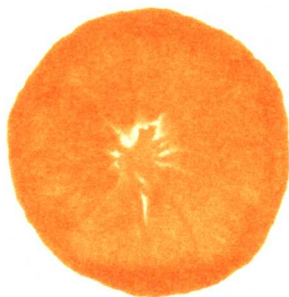
锅巴 /6

薏米 /6

玉米 /7

高粱 /7

大麦 /8



小麦 /8

浮小麦 /9

面筋 /9

荞麦 /10

莜麦 /10

燕麦 /11

番薯 /11

黑豆 /12

小黑豆 /12

黄豆 /13

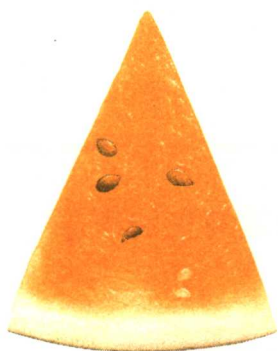
红小豆 /13

绿豆 /14

扁豆 /15

蚕豆 /15



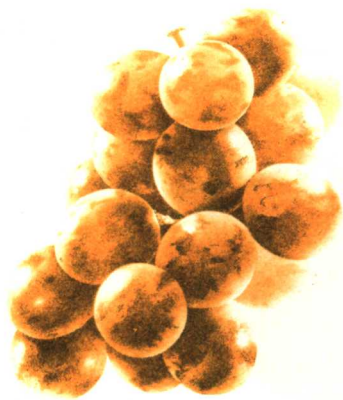


- 榧子 /26
- 松子 /27
- 莲子 /28
- 芡实 /29
- 菱角 /29
- 荸荠 /30
- 大枣 /31
- 熏枣 /31
- 酸枣 /32
- 白果 /32
- 桂圆 /33
- 荔枝 /34
- 桃 /35
- 猕猴桃 /36
- 阳桃 /37
- 樱桃 /38
- 梅 /39

- 豇豆 /16
- 豌豆 /16
- 刀豆 /17
- 可可豆 /17
- 白芝麻 /18
- 黑芝麻 /18
- 二 干鲜瓜果
- 甜瓜 /19
- 西瓜 /20
- 西瓜皮 /20
- 西瓜子 /21
- 葵花子 /21
- 南瓜子 /22
- 花生 /23
- 核桃 /24
- 栗子 /25
- 榛子 /25



- 白梅 /39
- 乌梅 /40
- 杨梅 /40
- 杏 /41
- 苦杏仁 /41
- 甜杏仁 /42
- 橄榄 /42
- 李子 /43
- 葡萄 /43
- 桑葚 /44
- 椰子 /45
- 菠萝 /46
- 甘蔗 /46
- 香蕉 /47
- 枇杷 /48
- 金橘 /49



- 橘子 /50
- 柑 /51
- 橙子 /52
- 柚子 /53
- 柠檬 /53
- 苹果 /54
- 沙果 /54
- 梨 /55
- 石榴 /56
- 番石榴 /56
- 芒果 /57
- 山楂 /58
- 柿子 /59
- 柿饼 /60
- 柿霜 /60
- 罗汉果 /61
- 无花果 /62
- 番木瓜 /63

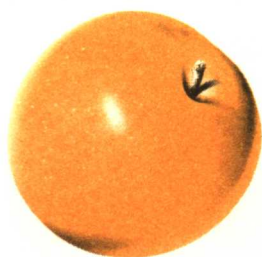


鹅肉 /76
鸬鹚 /76
鹧鸪 /76
鸽肉 /77
鹌鹑 /77
麻雀 /78
鲫鱼 /79
鲛鱼 /80
鲤鱼 /80
青鱼 /81
平鱼 /81
石首鱼 /82
桂鱼 /83
草鱼 /83
白鲢 /84
胖头鱼 /84

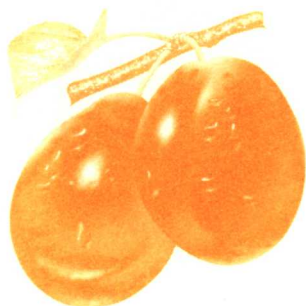
槟榔 /64
三 肉、海味、山珍、蛋、乳、浆
猪肉 /65
牛肉 /66
羊肉 /67
马肉 /68
驴肉 /68
鹿肉 /69
狗肉 /69
猫肉 /70
鼠肉 /70
兔肉 /71
蛇肉 /71
家鸡肉 /72
乌骨鸡肉 /73
野鸡肉 /74
鸭肉 /75
野鸭肉 /75



鲇鱼 /85
 泥鳅 /85
 鱧鱼 /86
 黑鱼 /86
 鳝鱼 /87
 带鱼 /87
 鳗鱼 /88
 海鳗 /88
 橡皮鱼 /89
 乌贼鱼 /89
 鲍鱼 /90
 蛙肉 /90
 龟 /91
 鳖 /92
 蟹 /93



海虾 /94
 淡水虾 /95
 淡菜 /95
 牡蛎 /96
 蜗牛 /97
 田螺 /98
 海参 /99
 海蜇 /100
 蚕蛹 /101
 蝗虫 /101
 发菜 /102
 燕窝 /103
 鱼翅 /104
 猴头 /104
 猪心 /105
 猪肝 /105
 牛肝 /106
 羊肝 /106
 兔肝 /106

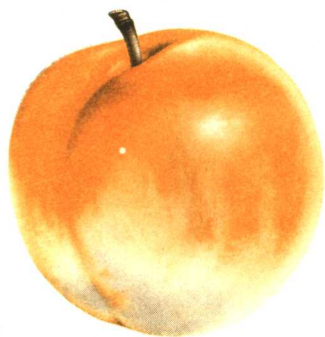


猪骨 /112
猪髓 /113
羊骨 /113
羊髓 /113
猪血 /114
羊血 /114
鸡血 /115
鸭血 /115
鹅血 /116
鳖血 /116
龟血 /117
猪肠 /117
鸡肠 /117
猪皮 /118
猪蹄 /118
鸡蛋 /119
鸭蛋 /119
松花蛋 /120

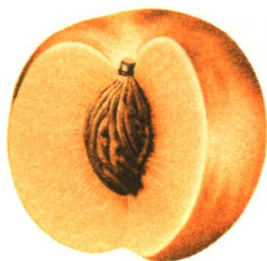
鸡肝 /107
猪肾 /107
牛肾 /108
羊肾 /108
猪肺 /108
羊肺 /108
猪肚 /109
牛肚 /109
羊肚 /110
猪小肚 /110
羊小肚 /110
鱼肚 /111
猪脑 /111
羊脑 /112
牛脑 /112
牛筋 /112



- 鹅蛋 /120
- 鸽蛋 /120
- 鹌鹑蛋 /120
- 麻雀蛋 /121
- 鳖蛋 /121
- 人奶 /121
- 牛奶 /122
- 酸牛奶 /122
- 羊奶 /123
- 马奶 /123
- 马奶酒 /124
- 豆浆 /124
- 四 干鲜蔬菜**
- 黑木耳 /125
- 白木耳 /125
- 石木耳 /126

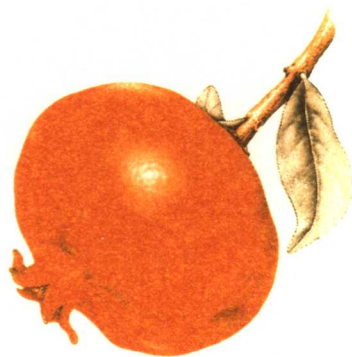


- 黄花菜 /127
- 蘑菇 /128
- 香菇 /129
- 草菇 /129
- 平菇 /130
- 金针菇 /130
- 紫菜 /131
- 海带 /132
- 葱 /133
- 葱头 /134
- 蒜 /135
- 薤白 /136
- 韭菜 /137
- 生姜 /138
- 甜菜 /138
- 香菜 /139
- 芹菜 /140
- 水芹菜 /140



冬瓜 /151
南瓜 /152
西葫芦 /153
丝瓜 /153
菜瓜 /153
佛手 /154
萝卜 /155
萝卜缨 /156
胡萝卜 /156
蔓菁 /157
慈姑 /157
山药 /158
土豆 /159
芋头 /160
莴笋 /161
蕻苣菜 /161
竹笋 /162
茭白 /162
莲藕 /163

蒿子秆 /141
雪里蕻 /141
大白菜 /142
小白菜 /142
洋白菜 /143
苦菜 /143
莼菜 /144
菜花 /144
油菜 /145
菠菜 /146
茄子 /147
西红柿 /148
辣椒 /149
黄瓜 /150
苦瓜 /151



- 百合 /164
- 香椿 /165
- 芥菜 /166
- 空心菜 /167
- 木耳菜 /168
- 茴香菜 /169
- 芦荟 /169
- 马齿苋 /169
- 枸杞叶 /170
- 苋菜 /171
- 鱼腥草 /171
- 猪毛菜 /172
- 蕨菜 /172
- 车前菜 /172
- 榆钱 /173
- 柳叶 /173
- 蒲公英 /173



- 苏叶 /174
- 藿香 /174
- 薄荷 /174
- 清明菜 /175
- 绿豆芽 /175
- 黄豆芽 /176
- 豆腐 /177
- 豆腐皮 /177
- 腐乳 /178
- 五 调味品、饮料等**
- 香油 /178
- 花生油 /179
- 豆油 /179
- 菜籽油 /179
- 棉子油 /180
- 猪油 /180
- 羊油 /180



饴糖 /189
蜂蜜 /190
茶 /191
茉莉花 /192
苦丁茶 /192
玫瑰花 /193
咖啡 /193
啤酒 /194
白酒 /194
黄酒 /195
葡萄酒 /196
山楂酒 /196
桑椹酒 /197
菊花酒 /197
青梅酒 /197

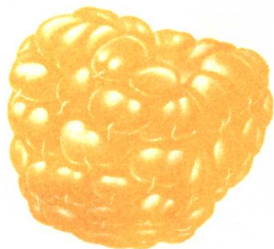
盐 /181
味精 /181
碱 /182
豆豉 /182
酱 /183
酱油 /183
醋 /184
桂皮 /184
花椒 /185
胡椒 /186
大茴香 /186
小茴香 /187
芥末 /187
白糖 /187
冰糖 /188
红糖 /188



第二章 常见病食物疗法

一 内科

- (一)感冒 /200
- (二)发烧 /201
- (三)咳嗽 /202
- (四)哮喘 /204
- (五)气管炎 /204
- (六)肺炎 /205
- (七)肺痈 /205
- (八)肺结核 /206
- (九)矽肺 /207
- (十)肺癌早期 /207
- (十一)咯血 /207
- (十二)胸胁痛 /208
- (十三)疟疾 /208
- (十四)呃逆 /208
- (十五)干呕(干恶心) /209
- (十六)胃酸过多 /209



- (十七)呕吐 /209
- (十八)反胃 /210
- (十九)倒食 /210
- (二十)食欲不振 /210
- (二十一)消化不良 /211
- (二十二)食积 /211
- (二十三)胃痛 /211
- (二十四)胃炎 /212
- (二十五)急性肠胃炎 /212
- (二十六)胃、十二指肠溃疡 /213
- (二十七)胃出血 /214
- (二十八)胃下垂 /214
- (二十九)腹痛 /215
- (三十)泄泻 /216
- (三十一)便血 /218