

大醫堂®

www.dayitang.org

养生阅读专业品牌

王雷◎编著

百病对症 食疗 全书

- 想要治病，仅靠药物是不够的
- 食物才是最好的医药
- 吃对食疗方，小病可治，大病可防

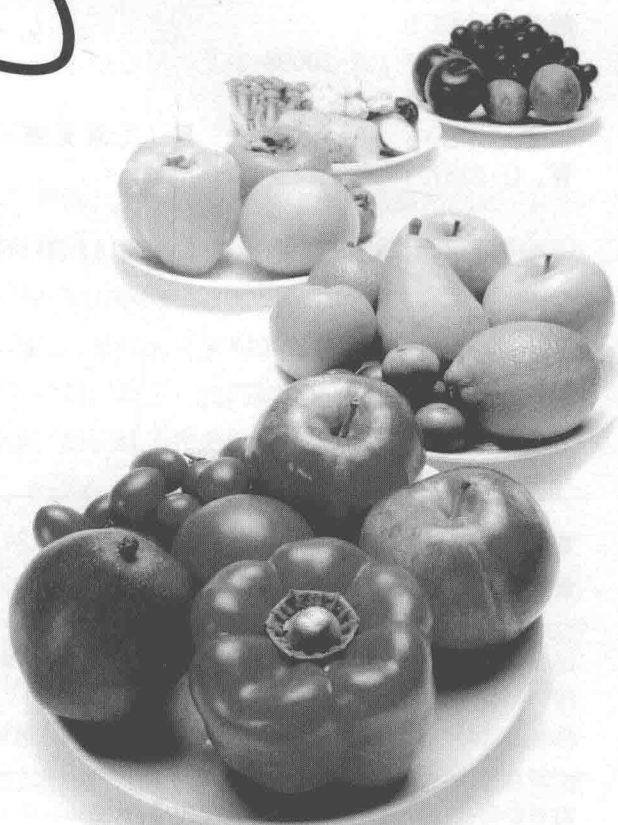
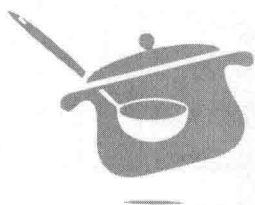


化学工业出版社



王雷◎编著

百病对症 食疗 全书



化学工业出版社

· 北京 ·

本书从中医辨证食疗养生保健的角度,详细介绍了不同证型的常见病及多发
病的食疗调补方法。针对性较强,内容翔实,采用西医的疾病分类法,将全书分
为内科、外科、泌尿科、妇科、儿科、五官科、皮肤科等疾病类别。以病为纲,
每种疾病按照中医辨证分型。对每一证型,逐一介绍了疾病的症状表现和诊断;
对每一种药膳,逐一介绍了原料、做法、功效、用法及说明等。内容详尽,通俗
易懂,便于制作和食用。

图书在版编目(CIP)数据

百病对症食疗全书 / 王雷编著. —北京:化学工业出
版社, 2015. 9

ISBN 978-7-122-20098-3

I. ①百… II. ①王… III. ①常见病-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第051492号

责任编辑:贾维娜 肖志明

文字编辑:焦欣渝

责任校对:战河红

装帧设计:史利平

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张14 字数246千字 2015年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

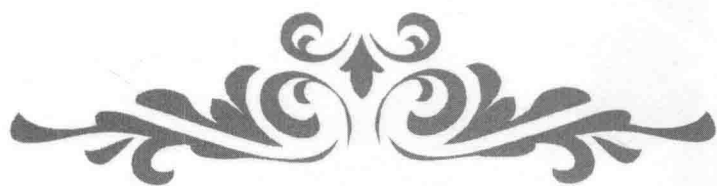
售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究



前言

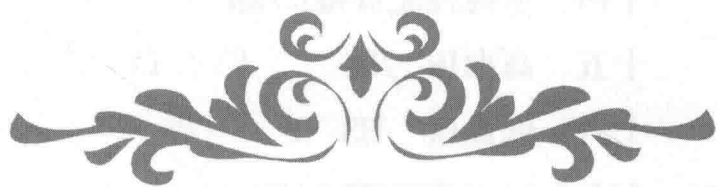
俗话说：“良药苦口利于病。”然而，由于药苦，不少人不愿服用疗病去疾的苦药。而药膳既美味可口，又能强身疗疾，可谓“美味良药”。试想，“良药美味利于病”，有谁不乐意在享受中获得养生治病的功效呢？

药膳，在我国历史悠久，源远流长，是中医学宝库中的重要组成部分。早在唐朝，名医孙思邈的《备急千金要方》中就记载了一些药膳。还有元代饮膳太医忽思慧的药膳专著《饮膳正要》等书籍中，都记载了许多经典药膳方。近年来，在人们回归自然的呼声下，各种药膳饮食、药膳饮料、药酒等，越来越多地出现在餐桌上。药膳这种寓治养于食的天然食品，越来越受到人们的重视。

本书从保健养生的角度介绍中医药膳方，针对性较强，内容翔实，采用西医的疾病分类法，将全书分为内科、外科、泌尿科、妇科、儿科、五官科、皮肤科等疾病类别。以病为纲，每种疾病按照中医辨证分型，逐一介绍了各证型的症状和诊断；对每一药膳，逐一介绍了原料、做法、功效、用法及说明等。力求内容详尽，通俗易懂，便于制作和使用，可供广大读者日常饮食参考，亦可供广大医务工作者及养生爱好者参考、应用。

编著者

2015年夏



目 录

第一章 内科常见病食疗法 /1

- 一、感冒 /1
- 二、咳嗽 /3
- 三、支气管哮喘 /6
- 四、肺炎 /8
- 五、肺结核 /9
- 六、呕吐 /12
- 七、胃痛 /14
- 八、腹痛 /15
- 九、便秘 /17
- 十、消化性溃疡 /20
- 十一、慢性肠炎 /22

- 十二、慢性肾炎 /24
- 十三、糖尿病 /27
- 十四、单纯性肥胖症 /29
- 十五、高血压 /31
- 十六、低血压 /33
- 十七、冠心病 /35
- 十八、高脂血症 /36
- 十九、慢性肝炎 /38
- 二十、肝硬化 /40
- 二十一、慢性胆囊炎 /43
- 二十二、甲状腺功能亢进症 /45
- 二十三、失眠 /47
- 二十四、头痛 /50
- 二十五、眩晕 /55
- 二十六、健忘 /57
- 二十七、慢性疲劳综合征 /58

第二章 外科常见病食疗法 /62

- 一、腰痛 /62
- 二、痛风 /65
- 三、类风湿关节炎 /67
- 四、骨质疏松症 /68
- 五、骨质增生 /71

- 六、骨折 /73
- 七、软组织损伤 /75
- 八、血栓闭塞性脉管炎 /76
- 九、痔 /79

第三章 男性生殖系统常见病食疗法 /82

- 一、遗精 /82
- 二、阳痿 /83
- 三、早泄 /85
- 四、男性不育 /87
- 五、前列腺炎 /91

第四章 妇科常见病食疗法 /93

- 一、痛经 /93
- 二、闭经 /95
- 三、月经不调 /98
- 四、白带异常 /101
- 五、不孕症 /103
- 六、妊娠剧吐 /105
- 七、产后缺乳 /106
- 八、子宫脱垂 /108
- 九、更年期综合征 /109

第五章 儿科常见病食疗法 /111

- 一、小儿感冒 /111
- 二、小儿发热 /113
- 三、小儿厌食症 /115
- 四、小儿风疹 /117
- 五、小儿肺炎 /118
- 六、小儿夜啼 /121
- 七、流行性腮腺炎 /122
- 八、小儿遗尿症 /124
- 九、婴幼儿腹泻 /125
- 十、小儿惊厥 /127
- 十一、小儿呕吐 /130
- 十二、小儿消化不良 /132
- 十三、小儿肥胖症 /134
- 十四、营养性贫血 /135
- 十五、疳子 /137
- 十六、小儿多汗 /138
- 十七、小儿多动症 /139
- 十八、麻疹 /141

第六章 五官科常见病食疗法 /143

- 一、近视眼 /143

二、视网膜静脉周围炎 /145

三、夜盲 /146

四、虹膜睫状体炎 /147

五、睑腺炎 /148

六、睑缘炎 /150

七、化脓性中耳炎 /152

八、耳聋、耳鸣 /154

九、口臭 /157

十、口腔溃疡 /158

十一、咽炎 /159

十二、扁桃体炎 /160

十三、失音 /162

十四、牙痛 /164

十五、鼻出血 /167

十六、急、慢性鼻窦炎 /168

十七、慢性鼻炎 /170

第七章 皮肤科常见病食疗法 /172

一、斑秃 /172

二、皮肤瘙痒症 /173

三、湿疹 /175

四、荨麻疹 /176

五、丹毒 /178

六、黄褐斑 /179

七、酒渣鼻 /181

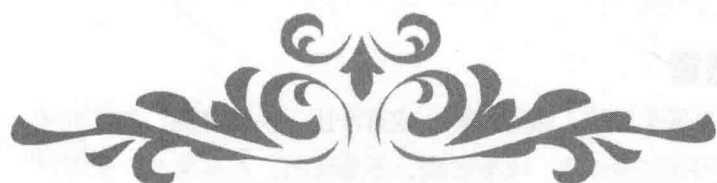
八、痤疮 /182

九、神经性皮炎 /184

十、银屑病 /186

十一、白癜风 /187

附录 食疗常用食材、药材简表 /189



第一章 内科常见病食疗法

一、感冒

感冒是因风邪侵袭引起的外感性疾病。以恶寒发热、头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、脉浮为主要表现，一般病程3~7天。感冒是中西医学共用的病名，所指内容亦大致相同。如果病情较重，并在同一时期、同一区域广泛流行，临床表现多相类似者，称为时行感冒，西医称之为流行性感冒。感冒是由于风邪趁人体抗病能力不足，侵袭肺卫皮毛所致。风为六淫之首，常与寒邪或热邪共同致病，在不同的季节又常有所兼夹，如夹暑、夹湿、夹燥等，因而感冒常见风寒表证、风热表证、暑湿表证等证型。感冒是病在肺卫皮毛的表证，治疗当使外邪从表而解，故辛凉解表和辛温解表是治疗感冒的总则。

1. 风寒感冒

【症状表现】恶寒发热，无汗，头痛，周身酸痛，鼻塞不通，声重，喷嚏，鼻流清涕，咳嗽，有少量清稀痰，舌苔薄白，脉浮或浮紧。

【调理原则】解表疏风散寒。

【药膳配方】

姜糖饮

原料：生姜15g（切片），红糖30g。

做法：水一碗，加入生姜片，煮沸2分钟，再入红糖煮1分钟，即可趁热饮用。

功效：辛散发汗，解表散寒。

用法：趁热用，饮后盖被取汗。

说明：本方是民间治疗风寒感冒的习用方。方中生姜辛温发表散寒；红糖甘温缓急调味，可防生姜辛温发散主力太过。生姜还具有良好的止呕作用，因此用于风寒感冒兼恶心呕吐者效佳。

2. 风热感冒

【症状表现】发热，微恶风寒，或有汗出，头痛鼻塞，鼻流浊涕，口干而渴，或喜冷饮，咽喉红肿疼痛，咳嗽痰稠，不易咳出，舌苔薄黄，脉浮数。

【调理原则】散风清热。

【药膳配方】

银花茶

原料：银花 20g，绿茶 6g，白糖 50g。

做法：水煎。

功效：辛凉发散，清热除烦。用于风热感冒、发热烦渴等。

用法：趁热分 2 次服。

说明：方中银花辛凉发散，清热解毒；绿茶甘苦凉，解烦渴，利小便；白糖甘平，润肺生津。全方清热解表，适用于外感风热表证。

3. 暑湿感冒

【症状表现】身热，微恶风，汗少，肢体酸重或疼痛，头昏重胀痛，咳嗽痰黏，鼻流浊涕，心烦，口渴或口中黏腻，胸闷，小便短赤。

【调理原则】清热解表，祛暑利湿。

【药膳配方】

绿豆粥

原料：绿豆 50g，粳米 100g，冰糖适量。

做法：绿豆、粳米洗净煮粥，待熟加入冰糖，搅拌均匀，即可食用。

功效：清热解暑。可用于暑湿感冒，高热口渴，烦躁身重等症。

用法：佐餐食用，随意服用。

说明：绿豆清热解毒，祛暑止渴；粳米甘平益胃，增强绿豆祛暑除烦、生津止渴之功效。

二、咳嗽

咳嗽是一种临床常见症状，多见于上呼吸道感染、急慢性支气管炎、肺炎、支气管扩张、肺结核、胸膜炎等。天气变化时极易发病，寒冷地区发病率较高。咳嗽中医分为外感与内伤两大类；外感咳嗽包括风热、风寒、燥热等类型；内伤咳嗽有肺阴不足、肝火犯肺、痰湿、痰热内蕴等类型。辨清病因，对症治疗，是治疗及用膳的基础。

1. 风寒袭肺型

【症状表现】咳嗽声重，气急，咽痒，咳痰清稀色白，常伴鼻塞、流清涕、头痛、恶寒、四肢酸楚、发热无汗等表证，舌淡苔白，脉浮或浮紧。

【调理原则】疏风散寒，宣肺止咳。

【药膳配方】

生姜饴糖饮

原料：生姜 30g，饴糖 60g。

做法：加水三碗，煎煮二药至半碗。

功效：祛风散寒，止咳化痰。用于风寒咳嗽。

用法：温热分 2 次服用。

说明：本食疗方中生姜辛温，入肺经，发表散寒；饴糖甘温，健脾胃补中气，润肺止咳，又可防生姜辛辣宣散太过。

2. 风热犯肺型

【症状表现】咳嗽频剧，气粗或咳声嘶哑，喉燥咽痛，咳痰，痰黏稠发黄，常伴鼻流黄涕、身热恶风、头痛、肢体酸楚、口渴汗出等表证，舌苔薄黄，脉浮数。

【调理原则】疏风清热，化痰止咳。

【药膳配方】

杏菊饮

原料：杏仁（去皮尖打碎）6g，菊花 6g。

做法：开水沏泡。

功效：疏散风热，止咳化痰。

用法：代茶，趁热频饮。

说明：方中菊花甘苦微寒，疏散风热，清热解毒；杏仁肃肺气止咳。二者相配，

风热表邪可解，上逆肺气得以肃降，咳嗽可止。

3. 风燥伤肺型

【症状表现】干咳，连声作呛，无痰或少痰，痰黏如丝不易咳出，或痰中带血丝，咽喉痒痛，鼻燥唇干，初起或伴鼻塞、头痛、微寒、身热等表证，舌质红苔薄白或薄黄而干，脉浮数或小数等。

【调理原则】疏风清肺，润燥止咳。

【药膳配方】

梨丝拌萝卜

原料：白萝卜 250g，梨 100g，生姜少许，麻油、精盐、味精各适量。

做法：白萝卜去缨、皮，洗净，切成细丝，用沸水焯 2 分钟捞起备用；生姜洗净，切末备用；梨去皮、核洗净，切成细丝备用。将白萝卜丝、梨丝混合，加少许姜末及其他调味品适量，拌匀即成。

功效：清热化痰，生津止咳，润肺除燥。适用于治疗风燥咳嗽，以及糖尿病伴有肺炎属阴虚者。

用法：凉食。

说明：白萝卜辛甘凉，能清热下气化痰；梨味甘微寒，能清热化痰，润燥生津；生姜辛散，解表宣肺。本方甘淡，药性平和，对风燥咳嗽是较好的辅助治疗之剂。

4. 痰湿蕴肺型

【症状表现】咳嗽反复发作，晨起尤甚，咳声重浊，痰多，因痰而嗽，痰出咳平，痰黏腻或稠厚成块，色白或带灰色，常伴胸脘痞闷、舌苔白腻、脉濡滑等。

【调理原则】健脾燥湿，化痰止咳。

【药膳配方】

橘红糕

原料：橘红 50g，黏米粉 500g，白糖 200g。

做法：将橘红洗净，烘干研为细末，与白糖和匀备用。黏米粉适量，用水和匀，放蒸笼上蒸熟，待冷后，卷入橘红糖粉，切为夹心方块米糕，不拘时进食。

功效：燥湿化痰，理气健脾。适用于慢性支气管炎属痰湿所致，症见咳嗽痰多、色白清稀、胸脘痞闷、食欲缺乏者。

用法：可作为点心，随时食用。

说明：本方所治证为脾虚气弱、痰湿内生、壅聚于肺所致，治疗宜健脾燥湿，理气化痰。方中橘红是成熟橘子外层红色果皮，味甘、微苦，性温，气芳香而入脾肺经，功能燥湿化痰，理气健脾，和胃止吐，为脾、肺两经气之药；辅之以黏米、白糖调理中焦脾胃之气，使脾能健运而湿自化。本糕以食代药，不仅化痰止咳，又能理气健脾，且甘美不腻，服食方便，实为痰湿咳嗽、气滞纳呆者之食疗佳品。需要注意的是：肺阴不足、燥热有痰之咳嗽者不宜食用本品。

5. 痰热郁肺型

【症状表现】咳嗽气粗息促，或喉中有痰声，痰多色黄稠厚，咳之为爽，或有热腥味，或痰中带血，胸胁胀满，咳时引痛，面红，口干欲饮，或有身热，舌红苔黄腻，脉滑数等。

【调理原则】清热肃肺，化痰止咳。

【药膳配方】

枇杷叶粥

原料：枇杷叶 30g，粳米 30g，冰糖少许。

做法：枇杷叶去毛，切细，加水 500ml，煎煮去渣取汁 250ml，将米淘净入汁煮粥，煮至粥熟加冰糖少许，调匀即可。

功效：清热化痰，止咳降逆。

用法：早晚 2 次温服。

说明：方中枇杷叶清肺化痰止咳，亦能清胃止呕，能清肺胃实热；粳米益脾胃，能增强枇杷叶化痰之功。

6. 肺阴亏虚型

【症状表现】干咳，咳声短促，痰少黏白，或痰中夹血、口干咽燥，或午后潮热，颧红，盗汗，五心烦热，消瘦，神疲，舌红少苔，脉细数等。

【调理原则】滋阴润肺，止咳化痰。

【药膳配方】

雪梨川贝汤

原料：雪梨 1 个，川贝母 3 ~ 6g。

做法：将雪梨挖去核，川贝母放入梨中，盖好所挖之孔，用牙签固定，置碗中隔水炖烂熟，饮汤食梨。

功效：滋阴润肺，化痰止咳。适用于治疗咳嗽，症状有咳嗽痰黏、喉干痒等。

用法：每日1次，连服3～5日。

说明：方中雪梨润肺化痰；川贝清肺止咳，二味合用具有清热润肺止咳的作用。适用于各种急慢性咳嗽，特别对阴虚咳嗽者更为适宜。

三、支气管哮喘

支气管哮喘是一种常见的以支气管平滑肌痉挛为主的变态反应疾病。其临床特征是以呼气困难为主的呼吸困难，反复发作，发作时喉中哮鸣有声，呼吸气促困难，甚则喘息不能平卧，且伴有咳嗽、咳泡沫痰。秋冬季发作最为频繁。现代医学认为本病主要与自身过敏体质及外界致敏原有密切关系，而且多有遗传性。

支气管哮喘属中医学“哮证”范畴，有发作期与缓解期两个阶段，根据临床表现一般分为寒哮、热哮、痰浊阻肺、肺肾气虚等证型。临床需根据虚实不同辨证调养和治疗。

1. 寒哮

【症状表现】呼吸急促，喉中哮鸣有声，胸膈满闷如塞，咳痰不利，面色晦暗带青，口不渴，或渴喜热饮，天冷或受寒易发，形寒怕冷，舌苔白滑，脉弦紧或浮紧。

【调理原则】宣肺散寒，化痰平喘。

【药膳配方】

杏仁薄荷粥

原料：杏仁30g（去皮尖），鲜薄荷10g，粳米50g。

做法：将杏仁放入沸水中煮到七分熟，再放入粳米同煮，将要成粥时，放入薄荷，煮熟即可食用。

功效：辛散透表，温肺止喘。

用法：早晚服食。

说明：本方中杏仁能祛痰理气，止咳平喘；薄荷辛散驱除表邪；粳米补脾气。全方共奏辛散表邪、祛痰平喘之功。

2. 热哮

【症状表现】喘促气粗，鼻翼扇动，咳嗽痰黄而黏稠，口渴喜冷饮，胸闷烦躁，汗出，甚至身热面赤，舌质红苔黄，脉浮数或滑数等。

【调理原则】宣肺清热，化痰降逆。

【药膳配方】

白萝卜猪肺汤

原料：白萝卜 150g，荸荠 50g，猪肺 75g，盐适量。

做法：白萝卜切块。猪肺洗净切小块，用少许油在铁锅中炒透，加入适量开水，与荸荠、萝卜同放入砂锅内，煲 3 ~ 4 小时，煎成约 2 碗，以盐调味，即可食用。

功效：清热化痰，下气宽中。

用法：分 2 ~ 3 次食用。

说明：本药膳方中，白萝卜辛甘凉，能清化热痰，消积滞，下气宽中，解毒；荸荠性寒，化热痰；猪肺甘平，可补肺而增加抗病能力。三味合用，对热哮证有一定的调治作用。

3. 痰浊阻肺

【症状表现】哮喘痰多黏腻，咳吐不爽，甚则喉中有痰鸣声，胸中满闷，甚至咳引胸痛，或兼呕恶，口淡无味，舌苔白腻，脉弦滑等。

【调理原则】燥湿化痰，降逆平喘。

【药膳配方】

苏子粥

原料：紫苏子 10 ~ 15g，粳米 30 ~ 60g，冰糖适量。

做法：先将紫苏子洗净，捣烂如泥，加水煎 2 次，取浓汁，去渣，再把淘洗干净的粳米和冰糖一同放入锅内，同煮为稀粥。

功效：祛痰止咳，降逆平喘。

用法：作点心或早晚温热服食。

说明：紫苏子辛温无毒，它的止咳平喘、通便的作用受到历代医家的重视。李时珍曾用四字概括其功效，“利膈宽肠”。苏子粥能治上气咳逆。需要注意的是，此粥不适合气虚久咳、阴虚喘逆、脾虚便溏者服用。

4. 肺肾气虚

【症状表现】短气喘促，动则为甚，吸气不利，痰吐起沫，或痰少质黏，头晕耳鸣，腰膝酸软，劳累后易发，舌淡苔白，质胖嫩，脉沉细。

【调理原则】补肾益精，温肾定喘。

【药膳配方】