



幸福家庭生活智慧丛书

潘石雨◎主编



小食物治百病



XINGFU JIATING SHENGHUO ZHIHUI CONGSHU

天然食物 功效最佳 提高素质 百病自愈
绿色疗法 简单实用 远离病痛 活出健康

中国戏剧出版社

幸福家庭智慧生活丛书

小 食 物 治 百 病

主编 潘石雨



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福家庭智慧生活丛书/潘石雨主编. —北京:中国戏剧出版社,2007.6

ISBN 978-7-104-02627-3

I. 幸… II. 潘… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 087213 号

小食物治百病

责任编辑:赵 莹

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010-58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市楠萍印刷有限公司

开 本:700mm×1000mm 1/16

印 张:600

字 数:7000 千

版 次:2008 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-104-02627-3

定 价:656.00 元(全 20 册)

版权所有 侵权必究



目录

contents

第一篇 小食物防治百病的现代依据

果类	31
核桃	31
龙眼	34
香蕉	37
苹果	39
荔枝	42
西瓜	44
橘子	46
桃子	48
葡萄	50
猕猴桃	52
梨	55
菠萝	57
草莓	59
荸荠	61
柿子	63
山楂	65
樱桃	68
桑葚	70

杏	72
柚	74
柑	76
橙	78
花生	80
松子	82
无花果	84



粮 类

粳米	86
糯米	87
玉米	88
荞麦	91
燕麦	92
小麦	93
番薯	94
土豆	96
大豆	98
薏苡仁	101
南瓜	102
蚕豆	105
扁豆	106
绿豆	108
芝麻	110



菜 类

韭菜	113
芹菜	115
茄子	118

菠菜	120
黄花菜	122
丝瓜	124
胡萝卜	126
豆腐	128
黄瓜	130
冬瓜	132
竹笋	134
山药	136
魔芋	138
鸡蛋	140
鸡肉	142
鸭肉	143
鹅肉	144
鸽肉	145
雀肉	147
猪肉	148
猪肝	150
猪肾	151
猪肤	152
兔肉	154
桂鱼	155
黑鱼	156
鲢鱼	157
鲤鱼	158
鲫鱼	160
带鱼	161
泥鳅	162
黄鳝	163
虾	164

 其他	166
葱	166
生姜	168
大蒜	170
辣椒	171
胡椒	173
芫荽	175
味精	176
醋	177
盐	179
蜂蜜	180
茶叶	182
白酒	185

第二篇 小食物防治百病的古代证明

 果类	189
 粮类	204
 菜类	212
 其他	229

第三篇 小食物疗病经验方

感冒 237

大蒜按摩 237

可乐姜 237

橘皮姜糖水 238

绿豆生姜饮 238

水熬香菜根 238

香菜茅根汁 239

生姜大蒜枣 239

绿豆薄荷粥 239

咳嗽 241

丝瓜茎汁 241

水煮蒜 241

清蒸蜜梨 242

大蒜敷脚心 242

单吃姜片 242

鸡蛋白糖茶 243

栗子肉 243

水煮萝卜 243

绿豆煮梨汤 244

橘皮香菜根 244

香油拌鸡蛋 245

陈皮白萝卜 245

支气管炎 246

生姜桔梗茶 246

酸石榴蜂蜜 246

五味子泡鸡蛋 247

四宝之涎	247
红枣山楂桂圆糊	247
煮鸡蛋就黄瓜	248
蜂蜜鸡蛋	248
猪心苦杏仁	248
麻黄杏仁蒸萝卜	249
紫苏叶生姜枣	249
生姜芥菜汤	250
银花桑杏茶	250
橘皮粥	250
萝卜子茶	251
三汁饮	251
猪胆汁蜜饮	251
百合杏仁羹	252

支气管哮喘

蜂蜜泡大蒜	253
葡萄冰糖泡酒	253
冰糖炖紫皮蒜	254
鸡蛋蒸苹果	254
腌鸭梨	254
杏仁三子粥	255
干姜茯苓粉	255
黄芪炖乳鸽	256

肺结核

白果粥	257
百合干粥	257
赤小豆炖甲鱼	258
紫皮大蒜粥	258
百合山药粥	258

冰糖百合	259
椒盐菠菜心	259

肺炎

白柿粥	260
鲜芦根粥	260
枇杷叶粥	261
蒲公英芦根汁	261
四汁饮	261
雪梨膏	262
黄芪橘皮粥	262
白菜绿豆芽饮	263
丝瓜冰糖茶	263

胃炎

炒花生米	264
生吃白萝卜	264
猪心加白胡椒	264
嚼服黑芝麻	265
泡烤枣	265
香油炸生姜片	265
蛋壳粉	266
大枣丁香粉	266
生姜杨梅山楂饮	266
蜜饯鲜橘皮	267
姜汁蜂蜜饮	267
干姜葱白红糖饮	267
蒲公英淡盐水	268

肝炎

赤豆三米粥	269
-------------	-----

浮小麦粥	269
绿豆冻糕	270
板蓝根煨红枣	270
泥鳅青皮炖豆腐	270
鳝鱼山药汤	271
紫茄粥	271
萝卜酸梅汤	272
白茄粥	272
番茄大蒜拌黄瓜	272
苦瓜拌马兰头	273
苦瓜炒蛋奶	273
肉末炒番茄	274
素烧三样	274
酸甜茭白	275
糖醋白菜	275
虾子炆菠菜	276
金针菇炒鸡丝	276
金针菇炒双耳	277
 脂肪肝	278
荷叶粥	278
黄豆姜橘米粉	278
绞股蓝粟米粥	279
绿豆陈皮大枣粥	279
马齿苋绿豆饮	280
麦麸枸杞饮	280
白果叶粥	280
芝麻糊茶	281
煮玉米	281
炒黄瓜片	281

豆豉炒苦瓜	282
豆腐拌黄瓜丝	282
苦瓜马齿苋泥	283
凉拌黄瓜丝	283
凉拌四丝	283
藕夹山楂	284
山药泥	284
蒜泥拌黄瓜	285
鱼香黄瓜	285

鼻 炎

盐水洗鼻	286
萝卜大蒜汁	286
绿茶熏鼻	287
菊花蜜	287
桑菊粥	287
辛夷马齿苋粥	288
川芎茶	288
苍耳子茶	288
辛夷热红茶	289
辛夷煎蛋	289
川芎菊花茶	290
人参茶	290
黄芪沙锅鹌鹑	290
薤菜槐花翠衣饮	291

消化性溃疡

黄鱼莼菜粥	292
卷心菜面片汤	292
黄芪生姜羊肉汤	293
黄芪姜枣蜂蜜羹	293

葱姜烧猪肚	294
砂仁双花茶	294
菜花香菇	295
醋熘卷心菜	295
冬笋金针菇	296
番茄土豆汁	296
腐竹菠菜	296
卷心菜虾米粥	297
苕蓝菠萝汁	297
荠菜胡萝卜汁	298
山药赤小豆羹	298

贫血

银耳加冰糖	299
阿胶江米酒	299
猪血鲫鱼	300
炒豌豆	300
大麦大枣粥	300
大豆煨大枣	301
鸡蛋红糯米粥	301
鸡肉麦仁粥	301
肉末米糠汤圆	302
肉末玉米	302
鱼肉凉拌面	303
八宝菠菜	303
拔丝莲藕	304
菜花炒鸡蛋	304
白菜炒木耳	305
豆腐番茄羹	305
竹笋焖肉	306

糖尿病..... 307

黑豆面..... 307

扁豆粟米粥..... 307

蚕豆冬瓜皮汤..... 308

陈粟米健脾茶..... 308

芹菜豆腐粟米粥..... 308

豆浆粟米粥..... 309

芝麻豆浆..... 309

麦麸饼..... 310

南瓜燕麦粥..... 310

枸杞花粉豆浆..... 310

荞麦葱油饼..... 311

粟米锅巴..... 311

猪胰粉..... 312

山药麦冬粟米粥..... 312

荔枝核山药羹..... 312

黄精玉竹茶..... 313

枸杞老鳖..... 313

虾子春笋..... 314

香干拌菠菜泥..... 314

紫菜白萝卜汤..... 315

高血压..... 316

玉米须..... 316

花生壳..... 316

西瓜皮..... 316

香蕉小枣..... 317

芹菜煮鹅蛋..... 317

鲜藕芝麻冰糖..... 317

白菊花茶..... 318

柿叶茶	318
葛根茶	318
桑叶菊花茶	319
苦瓜茶	319
牡蛎香菇汤	319
糖醋蒜头	320

高脂血

黑芝麻粥	321
山楂陈皮红糖饮	321
香菇茶	322
荷叶红枣粥	322
大黄绿豆饮	322
红花绿茶饮	323
麦麸山楂糕	323
大蒜萝卜汁	324
决明芝麻核桃羹	324
苑子白菊花茶	325
凉拌平菇鸡汤	325
竹荪莼菜汤	325
豆浆粳米粥	326
首乌红枣粥	326

冠心病

麦麸蜂蜜糊	327
糯米南瓜饼	327
薏苡仁大豆粥	328
玉米粉粥	328
薤白葱姜粥	328
山楂鲜橘皮韭菜饮	329
田七党参炖兔肉	329

二仁芝麻糊	330
醋浸花生	330
大蒜烧茄子	330
腐竹拌芹菜	331
黄瓜拌绿豆芽	331
酱爆茄子	332
芹菜炒干丝	332

动脉硬化

奶汁冬瓜	333
番茄焖丝瓜	333
芝麻丝瓜	334
白糖番茄酱	334
山药小米粥	334
芹菜干丝	335
芹菜西瓜汁	335
牛奶香蕉汁	335
苹果芹菜汁	336
大枣木耳汤	336
冰糖花生条	336
豆腐烧兔肉	337
虾皮豆腐	337

骨质疏松症

苦瓜烧豆腐	338
虾皮韭菜饺	338

关节炎

萝卜煨羊肉	339
盐煮黑豆	339

福家皮
素生
活人

更年期综合征 340

瘦肉海米冬瓜 340

猪皮鸡架冬瓜 340

番茄阿胶粟米粥 341

韭菜肉丝豆腐 341

梅花海米芹菜 342

菠萝桂鱼 342

五宝朝凤 342

香蕉火腿 343

桃鸭 343

糯米参枣粥 344

鸡蛋木耳面 344

青菜豆腐 344

月经不调 346

黄芪汽锅鸡 346

青皮山楂粥 346

陈皮橘叶茶 347

凉拌芹菜 347

金橘粉 348

萝卜丝饼 348

红枣酒酿 349

黄芪猪肝汤 349

鸭血豆腐海米汤 349

紫河车人参粉 350

凌霄花金橘粉 350

川芎桃仁粉 351

月季红花酒 351

田七炖乳鸽 351

玫瑰山楂酒 352