



姚海扬

山东中医老堂号“树滋堂”的第三代传人

山东第一家滋补药膳饭店齐鲁药膳楼的创办者

中国食文化研究会授予“中国餐饮文化大师”称号

中国药膳研究会常务理事、中国烹饪协会会员、中国营养学会会员

Yi Liao Yin Shi

医疗饮食

速查宝典

针对 **49** 种常见疾病，精选身边常见食物
搭配 **500** 种方便美食



原料易找，搭配简便
日常起居稍加注意，便可祛病疗疾

食疗本草

速查宝典

编著：姚海扬 姚之歌

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP)数据

医疗饮食速查宝典/姚海扬,周峰编著,——北京:中国文史出版社,2008.1

(健康快乐吃出来系列丛书)

ISBN 978-7-5034-2057-3

I.医… II.①姚…②周…Ⅲ.常见病-食物疗法-食谱

IV.R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 184331 号

责任编辑:韩淑芳

封面设计:北京时代纵横文化传媒

出版发行:中国文史出版社

社址:北京市西城区太平桥大街23号 邮编:100811

印装:唐山丰电印务有限公司 邮编:064000

经销:新华书店北京发行所

开本:170×230mm 1/16

印张:16 字数:200千字

印数:6000册

版次:2008年4月北京第1版

印次:2008年4月第1次印刷

定价:26.00元

文史版图书如有印、装错误,工厂负责退换。

内 科

感 冒

- 西医对感冒的认识 / 3
- 感冒的中医辨证 / 4
- 感冒患者的饮食宜忌 / 4
- 感冒患者的中医药膳食 26 例 / 4

肺 炎

- 西医对肺炎的认识 / 9
- 肺炎的中医辨证 / 9
- 肺炎患者的饮食宜忌 / 10
- 肺炎患者的中医药膳食 13 例 / 10

支 气 管 炎

- 西医对支气管炎的认识 / 12
- 支气管炎的中医辨证 / 12
- 支气管炎患者的饮食宜忌 / 13
- 支气管炎患者的中医
药膳食 35 例 / 13

哮 喘

- 西医对哮喘病的认识 / 20
- 哮喘病的中医辨证 / 20
- 哮喘病患者的饮食宜忌 / 21
- 哮喘病患者的中医
药膳食 23 例 / 21

CONTENTS

目录

肺结核

- 西医对肺结核的认识 / 26
- 肺结核的中医辨证 / 27
- 肺结核患者的饮食宜忌 / 27
- 肺结核患者的中医药膳食 30 例 / 29

头痛

- 西医对头痛病的认识 / 35
- 头痛病的中医辨证 / 35
- 头痛病患者的饮食宜忌 / 35
- 头痛病患者的中医药膳食 11 例 / 36

高血脂

- 西医对高血脂的认识 / 38
- 高血脂的中医辨证 / 38
- 高血脂患者的饮食宜忌 / 38
- 高血脂患者的营养饮食建议 / 38
- 高血脂患者的中医药膳食 19 例 / 39

高血压

- 西医对高血压的认识 / 43
- 高血压的中医辨证 / 43
- 高血压患者的饮食宜忌 / 44
- 高血压患者的中医药膳食 22 例 / 44



冠心病

- 西医对冠心病的认识 / 48
- 冠心病的中医辨证 / 48
- 冠心病患者的饮食宜忌 / 49
- 冠心病患者的中医
药膳饮食 14 例 / 50

中 风

- 西医对中风的认识 / 53
- 中风的中医辨证 / 53
- 中风患者的饮食宜忌 / 54
- 中风患者康复期的膳食 / 54
- 中风患者的中医
药膳饮食 14 例 / 55

贫 血

- 西医对贫血的认识 / 58
- 贫血的中医辨证 / 58
- 贫血者的饮食宜忌 / 58
- 贫血者的中医
药膳饮食 23 例 / 59

胃 溃 疡

- 西医对胃溃疡的认识 / 64
- 胃溃疡的中医辨证 / 64
- 胃溃疡患者的饮食宜忌 / 64
- 胃溃疡患者的营养饮食原则 / 65
- 胃溃疡患者的中医
药膳饮食 19 例 / 65



CONTENTS

CONTENTS

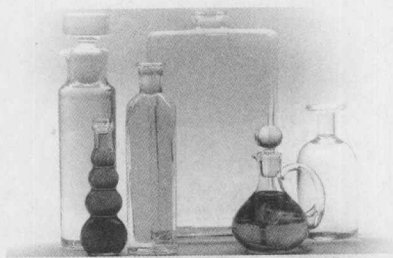
目录

胃 炎

- 西医对胃炎的认识 / 69
- 胃炎的中医辨证 / 69
- 胃炎患者的饮食宜忌 / 70
- 胃炎患者的中医
药膳饮食 16 例 / 70

甲 状 腺 功 能 亢 进

- 西医对甲状腺功能亢进的认识 / 74
- 甲状腺功能亢进的中医辨证 / 74
- 甲状腺功能亢进患者的饮食宜忌 / 74
- 甲状腺功能亢进患者的营养饮食建议 / 75
- 甲状腺功能亢进患者的
中医药膳饮食 7 例 / 75

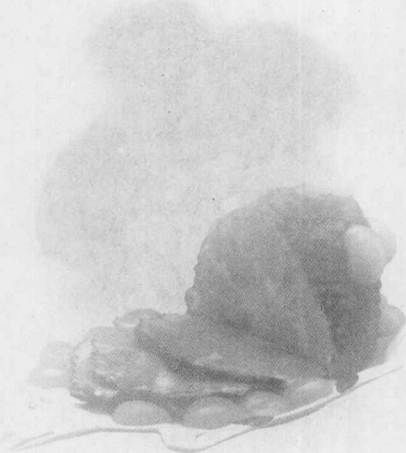


更 年 期 综 合 征

- 西医对更年期综合征的认识 / 77
- 更年期综合征的中医辨证 / 77
- 更年期综合征患者的饮食宜忌 / 78
- 更年期综合征患者的
营养饮食建议 / 78
- 更年期综合征患者的
中医药膳饮食 13 例 / 79

脂 肪 肝

- 西医对脂肪肝的认识 / 82
- 脂肪肝的中医辨证 / 82
- 脂肪肝患者的饮食宜忌 / 82
- 脂肪肝患者的营养饮食建议 / 83



胆 囊 炎

- 西医对胆囊炎的认识 / 92
- 胆囊炎的中医辨证 / 92
- 胆囊炎患者的饮食宜忌 / 93
- 胆囊炎患者的营养饮食建议 / 93
- 胆囊炎患者的中医
药膳饮食 10 例 / 94

胰 腺 炎

- 西医对胰腺炎的认识 / 96
- 胰腺炎的中医辨证 / 96
- 胰腺炎患者的饮食宜忌 / 97
- 胰腺炎患者的中医
药膳饮食 12 例 / 97

- 推荐 8 种预防脂肪肝的日常食物 / 83
- 脂肪肝患者的中医
药膳饮食 17 例 / 84

病 毒 性 肝 炎

- 西医对病毒性肝炎的认识 / 87
- 病毒性肝炎的中医辨证 / 87
- 病毒性肝炎患者的饮食宜忌 / 87
- 病毒性肝炎患者
不同症状的饮食调理 / 88
- 病毒性肝炎患者的
中医药膳饮食 15 例 / 88



前列腺增生

- 西医对前列腺增生症的认识 / 100
- 前列腺增生症的中医辨证 / 101
- 前列腺增生症患者的饮食宜忌 / 101
- 前列腺增生症患者的中医
药膳饮食 30 例 / 101

肥胖症

- 西医对肥胖症的认识 / 107
- 肥胖症的中医辨证 / 108
- 肥胖症患者的饮食宜忌 / 108
- 肥胖症患者需知的食物常识 / 109
- 推荐 15 种越吃越瘦的食物 / 110
- 肥胖症患者的营养饮食建议 / 111
- 肥胖症患者的中医
药膳饮食 11 例 / 111
- 减肥一族的花草茶 / 113



糖尿病

- 西医对糖尿病的认识 / 114
- 糖尿病的中医辨证 / 114
- 糖尿病患者的饮食宜忌 / 115
- 糖尿病患者的营养饮食建议 / 115
- 有助降血糖的几种蔬菜 / 117
- 糖尿病患者的中医
药膳饮食 11 例 / 118

肾病

- 西医对肾病的认识 / 121
- 肾病的中医辨证 / 121
- 肾病患者的饮食宜忌 / 121
- 肾病患者的中医
药膳饮食 31 例 / 122



痢疾

- 西医对痢疾的认识 / 129
- 痢疾的中医辨证 / 129
- 痢疾患者的饮食宜忌 / 129
- 痢疾患者的营养饮食建议 / 130
- 痢疾患者的中医
药膳饮食 15 例 / 130

便秘

- 西医对便秘的认识 / 134
- 便秘的中医辨证 / 134
- 便秘患者的饮食宜忌 / 134
- 便秘患者的营养饮食建议 / 135
- 不同便秘患者的饮食营养治疗 / 135
- 便秘患者的中医
药膳饮食 17 例 / 136

神经衰弱

- 西医对神经衰弱的认识 / 139
- 神经衰弱的中医辨证 / 140
- 神经衰弱患者的饮食宜忌 / 140
- 神经衰弱患者的中医
药膳饮食 18 例 / 140



CONTENTS

CONTENTS

目录

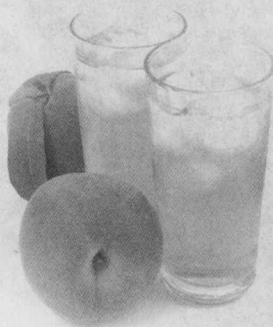
外 科

荨 麻 疹

- 西医对荨麻疹的认识 / 147
- 荨麻疹的中医辨证 / 147
- 荨麻疹患者的饮食宜忌 / 148
- 荨麻疹患者的中医
药膳饮食 16 例 / 148

麻 疹

- 西医对麻疹的认识 / 152
- 麻疹的中医辨证 / 153
- 麻疹患者的饮食宜忌 / 153
- 麻疹患者的中医
药膳饮食 13 例 / 153



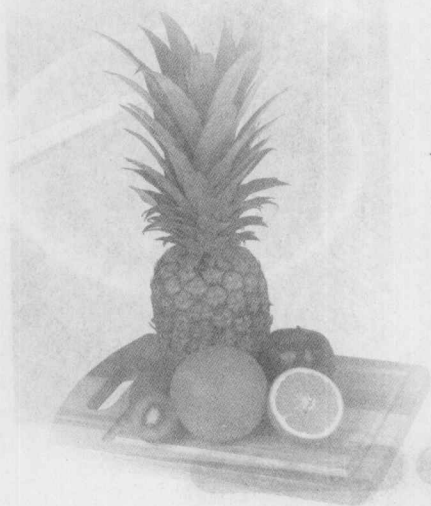
水 痘

- 西医对水痘的认识 / 157
- 水痘的中医辨证 / 158
- 水痘患者的饮食宜忌 / 158
- 水痘患者的中医
药膳饮食 11 例 / 158

湿 疹

- 西医对湿疹的认识 / 160
- 湿疹的中医辨证 / 161
- 湿疹患者的饮食宜忌 / 161
- 湿疹患者的中医
药膳饮食 18 例 / 161





痛风

- 西医对痛风的认识 / 165
- 痛风的中医辨证 / 165
- 痛风患者的饮食宜忌 / 166
- 痛风患者的营养饮食建议 / 166
- 痛风患者的中医
药膳饮食 9 例 / 167

风湿性关节炎

- 西医对风湿性关节炎的认识 / 169
- 风湿性关节炎的中医辨证 / 169
- 风湿性关节炎患者的饮食宜忌 / 170
- 推荐 7 种日常食物
对抗风湿性关节炎 / 170
- 风湿性关节炎的中医
药膳饮食 22 例 / 171

类风湿性关节炎

- 西医对类风湿性关节炎的认识 / 176
- 类风湿性关节炎的中医辨证 / 177
- 类风湿性关节炎患者的饮食宜忌 / 177
- 类风湿性关节炎患者的饮食原则 / 178
- 缓解类风湿性关节炎症状的饮食 / 178
- 类风湿性关节炎的中医
药膳饮食 7 例 / 179



CONTENTS

目录

颈椎病

- 西医对颈椎病的认识 / 181
- 颈椎病的中医辨证 / 182
- 颈椎病患者饮食宜忌 / 182
- 颈椎病患者中医
药膳饮食 12 例 / 182

丹毒

- 西医对丹毒的认识 / 185
- 丹毒的中医辨证 / 185
- 丹毒患者饮食宜忌 / 185
- 丹毒患者中医
药膳饮食 5 例 / 185



痔疮

- 西医对痔疮的认识 / 187
- 痔疮的中医辨证 / 187
- 痔疮患者饮食宜忌 / 187
- 痔疮患者的营养饮食建议 / 188
- 痔疮患者中医
药膳饮食 6 例 / 189
- 几种预防痔疮发生的食疗方 / 190



妇 科



盆 腔 炎

- 西医对盆腔炎的认识 / 203
- 盆腔炎的中医辨证 / 203
- 盆腔炎患者的饮食宜忌 / 204
- 盆腔炎患者的中医
药膳饮食 5 例 / 204

流 产

- 西医对流产的认识 / 206
- 流产的中医辨证 / 207
- 4 种易导致流产的食物 / 207
- 流产者的营养饮食建议 / 207
- 流产者的中医药膳饮食 11 例 / 208

痛 经

- 西医对痛经的认识 / 193
- 痛经的中医辨证 / 193
- 痛经患者的饮食宜忌 / 194
- 痛经患者的中医
药膳饮食 17 例 / 194

月 经 不 调

- 西医对月经不调的认识 / 198
- 月经不调的中医辨证 / 198
- 月经不调者的饮食宜忌 / 199
- 月经不调者的营养饮食建议 / 199
- 月经不调者的中医
药膳饮食 12 例 / 200



五官科

结膜炎

- 西医对结膜炎的认识 / 213
- 结膜炎的中医辨证 / 213
- 结膜炎患者的饮食宜忌 / 214
- 结膜炎患者的中医
药膳饮食 12 例 / 214

青光眼

- 西医对青光眼的认识 / 217
- 青光眼的中医辨证 / 217
- 青光眼患者的饮食宜忌 / 218
- 青光眼患者的营养饮食建议 / 218
- 青光眼患者的中医
药膳饮食 3 例 / 219

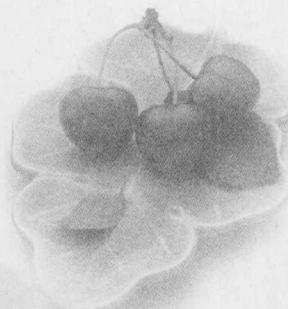


白内障

- 西医对白内障的认识 / 220
- 白内障的中医辨证 / 220
- 白内障患者的饮食宜忌 / 220
- 白内障患者的中医
药膳饮食 11 例 / 221

咽 炎

- 西医对咽炎的认识 / 223
- 咽炎的中医辨证 / 223
- 咽炎患者的饮食宜忌 / 223
- 咽炎患者的中医
药膳饮食 10 例 / 223





口腔溃疡

- 西医对口腔溃疡的认识 / 233
- 口腔溃疡的中医辨证 / 233
- 口腔溃疡患者的饮食宜忌 / 233
- 口腔溃疡患者的中医
药膳饮食 8 例 / 234

牙槽脓肿

- 西医对牙槽脓肿的认识 / 236
- 牙槽脓肿的中医辨证 / 236
- 牙槽脓肿患者的饮食宜忌 / 236
- 牙槽脓肿患者的中医
药膳饮食 7 例 / 237

腮腺炎

- 西医对腮腺炎的认识 / 226
- 腮腺炎的中医辨证 / 227
- 腮腺炎患者的饮食宜忌 / 227
- 腮腺炎患者的中医
药膳饮食 13 例 / 227

扁桃体炎

- 西医对慢性扁桃体炎的认识 / 230
- 慢性扁桃体炎的中医辨证 / 230
- 慢性扁桃体炎患者的饮食宜忌 / 231
- 慢性扁桃体炎患者的中医
药膳饮食 7 例 / 231



CONTENTS

CONTENTS

目录

鼻 炎

- 西医对鼻炎的认识 / 238
- 鼻炎的中医辨证 / 238
- 鼻炎患者的饮食宜忌 / 238
- 鼻炎患者的中医
- 药膳饮食 11 例 / 239

- 西医对鼻炎的认识 / 238
- 鼻炎的中医辨证 / 238
- 鼻炎患者的饮食宜忌 / 238
- 鼻炎患者的中医
- 药膳饮食 11 例 / 239

- 西医对鼻炎的认识 / 238
- 鼻炎的中医辨证 / 238
- 鼻炎患者的饮食宜忌 / 238
- 鼻炎患者的中医
- 药膳饮食 11 例 / 239

