



是药三分毒

食疗胜药疗

食疗

是

最好的偏方

SHILIAO SHI
ZUIHAO DE PIANFANG



雷子◎编著

糖饮治感冒「原料」生姜15片，红糖30克。
制用法」水一碗，加入姜片，煮沸2分钟，再
红糖煮1分钟，即可趁热饮用，饮后即盖被取
，「功效」辛散发汗，解表祛寒，对风
感冒初期患者有奇效。

食物食疗
与偏方

最新修订版

中医古籍出版社



SHILIAO SHI
ZUIHAO DE

是药三分毒 食疗胜药疗

雷子◎编著

食疗是 最好的偏方



中医古籍出版社

责任编辑:朱定华

封面设计:水木子

图书在版编目(CIP)数据

食物食疗与偏方/雷子编著. —北京:中医古籍出版社,2006.5

ISBN 7-80174-427-6

I. 食… II. 雷… III. 食物疗法—验方
IV. R24.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 024922 号

食物食疗与偏方

食疗是最好的偏方

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

2008 年 1 月第 2 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

787×960 毫米 20 开 45 印张 480 千字

印数:0001~3000 册

ISBN 7-80174-427-6/R·425

全套定价:68.40 元(本册定价:22.80 元)



前 言

在悠久的中国传统文化中，“药食同源”理论源远流长。在我们的日常生活中，许多食物同时也是药物，同药物一样能够预防、治疗疾病。例如我们日常食用的南瓜中所含的成分可促进人体胰岛素的分泌，有治疗糖尿病的功效；香蕉具有滋阴润肠的功效，对便秘患者有很好的疗效；生姜具有辛散发汗、解表散寒的功效，对风寒感冒患者有很好的疗效，等等。

随着近年来人们生活水平的日益提高，人们不仅对怎样吃感兴趣，而且对吃什么更健康，甚至可预防和治疗疾病尤为关注。这充分说明了人们对饮食保健的深刻认识和与健康的美好追求。

为此，我们组织人员编写了这本《食疗是最好的偏方》，以满足人民群众的需求，不仅可让大家在饮食中得到保健、医疗的效果，并且在医疗中品味美食佳肴，得到轻松、愉快的享受。

中医历来强调“药疗不如食疗”，以食物为药物具有以下几大突出的优点：一、食疗不会产生任何毒副作用，而药物治疗则不然，长期使用往往会产生各种副作用和依赖性，而且还可能对人体的某些健康造成影响；二、这些食物都是我们日常生活中的平凡之物，价格低廉，有的甚至不花分文，让我们在日常用餐中便可达到治病的目的，这又是昂贵的医药费所无法比拟的；三、食物为药还具有无痛苦的优点，让人们在享受美食的过程中祛除病痛，避免了打针、吃药，甚至手术之苦。有此几大药物无法可比的优点，我们



前言

是
最
好
的
偏
方

又怎能不以食物为药、以食疗治病呢？当然，我们说食疗是最好的偏方，是说食疗确实对防病治病有很好的功效，有不同于药物治疗的优点，但不等于食疗能包治百病，也不能因此代替药物治疗。如果病情急重，或者应用食疗后疾病不减轻，您应该请医生指导。

我们期待此书能够深入到每个家庭，成为一部寻常百姓家庭养生、防病、治病的必备读物。但由于作者水平有限，书中难免有纰漏和不足之处，敬祈广大读者指正。

编者

于北京中医药大学



是
最
好
的
偏
方

目 录

第一章 内科常见病食疗偏方

一、感冒食疗方	1
二、头痛食疗方	7
三、咳嗽食疗方	11
四、哮喘食疗方	15
五、肠炎食疗方	19
六、慢性胃炎食疗方	22
七、胃痛食疗方	26
八、消化不良食疗方	30
九、便秘食疗方	35
十、贫血食疗方	39
十一、高血压食疗方	44
十二、低血压食疗方	49
十三、眩晕食疗方	51
十四、动脉硬化食疗方	54
十五、高脂血症食疗方	58
十六、冠心病食疗方	61
十七、糖尿病食疗方	66
十八、肾炎食疗方	70
十九、中风后遗症食疗方	74



目 录

是	二十、失眠食疗方	77
最	二十一、肥胖症食疗方	81

好
的
偏
方

第二章 外科皮肤科常见病食疗偏方

一、荨麻疹食疗方	86
二、湿疹食疗方	89
三、丹毒食疗方	92
四、斑秃食疗方	95
五、脚气食疗方	98
六、疝气食疗方	101
七、痔疮食疗方	106
八、脱肛食疗方	110
九、瘰疬食疗方	114
十、酒糟鼻食疗方	118
十一、冻疮食疗方	121
十二、疔疮食疗方	124
十三、疖疮食疗方	126
十四、腰痛食疗方	130
十五、骨折食疗方	134
十六、风湿性关节炎食疗方	137
十七、血栓闭塞性脉管炎食疗方	142

第三章 妇科常见病食疗偏方

一、带下食疗方	147
二、痛经食疗方	151
三、月经不调食疗方	155
四、闭经食疗方	161

五、崩漏食疗方	164
六、妊娠呕吐食疗方	168
七、妊娠水肿食疗方	171
八、妊娠贫血食疗方	175
九、子宫脱垂食疗方	179
十、产后缺乳食疗方	182
十一、产后恶露不绝食疗方	185
十二、急性乳腺炎食疗方	190
十三、不孕症食疗方	193
十四、更年期综合征食疗方	198

第四章 男科常见病食疗方

一、遗精食疗方	204
二、早泄食疗方	207
三、阳痿食疗方	210
四、前列腺增生症食疗方	215

第五章 儿科常见病食疗偏方

一、小儿腹泻食疗方	220
二、小儿感冒食疗方	223
三、小儿肺炎食疗方	226
四、百日咳食疗方	230
五、小儿夏季热食疗方	234
六、小儿呕吐食疗方	237
七、小儿麻疹食疗方	240
八、小儿夜啼食疗方	244
九、小儿疳积食疗方	247



目 录

是	十、小儿厌食症食疗方	251
最	十一、小儿遗尿症食疗方	255
好	十二、小儿微量元素缺乏症食疗方	258
的	十三、儿童多动症食疗方	261
偏	十四、流行性腮腺炎食疗方	264
方		

第六章 五官科常见病食疗偏方

一、鼻出血食疗方	267
二、慢性鼻炎食疗方	270
三、咽炎食疗方	273
四、扁桃体炎食疗方	276
五、中耳炎食疗方	279
六、牙痛食疗方	282
七、红眼病食疗方	285
八、夜盲症食疗方	288

第一章 内科常见病食疗偏方

一、感冒食疗方

感冒可分为上呼吸道感染和流行性感冒两种病症。前者是由多种病毒或细菌引起的,主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、咽喉痒、头痛、畏寒等;后者是流感病毒侵犯所致,主要表现为恶寒、高热、恶心呕吐、全身骨节酸痛,而上呼吸道症状较轻。感冒一年四季均可发生,但以春冬两季为多。由于引起感冒的病毒类型多,又容易变异,故国内外至今未有特效药物,一般采取对症治疗。

中医认为,感冒多为风邪侵袭所致。但风邪一般并不单独致病,而常与寒、热、湿、暑相杂致病,故又分为风寒感冒、风热感冒及暑湿感冒。

风寒感冒的临床症状为恶寒重,发热轻,无汗,头痛,鼻塞流涕,声重,喉痒咳嗽,痰白清稀,四肢酸痛,苔薄白而润,脉浮。治宜辛温解表,宣肺散寒。

风热感冒的临床症状为发热重,恶寒轻,咽红肿疼,咳嗽痰黄,口干欲饮,身楚有汗,苔白而燥,脉浮数。治宜辛凉解表,宣肺清热。

暑湿感冒的临床症状为发热重,头晕且胀,心中烦热,身倦无汗,口渴喜饮,时有呕恶,小便短黄,舌苔黄腻,脉濡数。治宜清暑解表,芳香化浊。

方1 葱白粥治感冒

【原 料】 连须葱白 5~10 根(每根寸许,切细),粳米 50 克。

【制用法】 先用粳米煮粥,粥熟后加入葱白再煮片刻,趁热顿服,温覆取汗。



第一章 内科常见病食疗偏方

是
最
好
的
偏
方

【功效】 发汗解表，散寒通阳。

【附注】 方中葱白辛散温通，解表散寒；粳米甘温益胃，助阳发汗。两者配伍，既发汗解表，又益胃，尤其适用于年老体虚风寒感冒者，常人风寒感冒服之亦佳。

方2 姜糖饮治感冒

【原料】 生姜 15 克(切片)，红糖 30 克。

【制用法】 水一碗，加入生姜，煮沸 2 分钟，再入红糖煮 1 分钟，即可趁热饮用。饮后盖被取汗。

【功效】 辛散发汗，解表散寒。

【附注】 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；红糖甘温暖急调味，可防生姜辛温发散之力太过。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。

方3 生姜萝卜汤治感冒

【原料】 生姜 25 克，萝卜 50 克，红糖少许。

【制用法】 将生姜和萝卜洗净后切成片，加入适量的水后煎 15 分钟，再加入红糖稍煮片刻。

【功效】 辛温解表，止咳化痰。主治急性上呼吸道感染，属风寒型，恶寒重，发热轻，无汗，头痛鼻塞。

【附注】 现代医学研究表明，萝卜含有丰富的淀粉等消化酶，能促进消化，且有强胃的作用，还可止咳化痰。

方4 青椒炒豆豉治感冒

【原料】 青椒 250 克，豆豉 250 克，食油、盐适量。

【制用法】 先分别炒青椒及豆豉，再将青椒与豆豉拌匀略炒。

【功效】 辛温解表。

【附注】 方中青椒温中健胃，散寒发汗；豆豉辛甘解表，宣散外邪。两者炒食，既有发散风寒之功，又味美可口。为风寒感冒的佐食佳品。

方5 辣椒花椒汤治感冒

【原料】 红辣椒 15 克，花椒 5 克，姜片 2 片。

【制用法】 红辣椒洗净拍裂，与花椒、姜片同放入砂锅中，注入清水 200 毫升，煎至 150 毫升，去渣，加入精盐，调匀。分 1~2 次趁热服，取微汗。

【功效】 辛温解表，散寒发汗，适用于风寒感冒。

方 6 芫荽生姜汤治感冒

【原料】 芫荽 10 克（切碎），生姜 10 克（切片）。

【制用法】 生姜切片后，加水一碗，火上先煮沸 2 分钟，然后加入鲜芫荽及调味品，即刻出锅。

【功效】 辛温透表，发散风寒。

【附注】 芫荽发表鼓邪外达，生姜性味辛温，发散风寒，温中降逆止呕。用于风寒感冒表实为宜。

方 7 香花菜鸡蛋汤治感冒

【原料】 鸡蛋 2 个，香花菜 30 克，生姜 15 克。

【制用法】 取鲜香花菜洗净，切碎；生姜洗净，切片；将鸡蛋去壳打匀备用。把香花菜、生姜放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，待香气大出，再入鸡蛋，煮熟，调味即可。随量饮用。

【功效】 辛温解表，散寒发汗。

【附注】 香花菜性味辛甘温，气味芳香，能发散风寒、芳香化湿、理气止痛，既可用治风寒感冒，亦可用治湿滞腹痛的药效。生姜辛散风寒、温和脾胃、散寒止咳，既可加强香花菜解表散寒之功，又能和中健胃以消除胀气。鸡蛋可和胃补虚，扶正祛邪，并制约上药之辛散。本汤适用于风寒感冒。

方 8 薄荷粥治感冒

【原料】 鲜薄荷 30 克（或干薄荷 10 克），粳米 50 克，冰糖适量。

【制用法】 先将薄荷煮沸 5 分钟，去渣留汁备用。再将粳米煮粥，待粥熟后，兑入薄荷汁，再煮片刻，加入冰糖适量，即可食用。

【功效】 疏散风热。适用于外感风热，发热头痛，咽喉肿痛等症。

【附注】 方中薄荷辛凉，轻清透散；粳米甘平益胃，以米香之气助薄荷辛散之力，又防其过汗伤正。全方配伍，疏散风热，清



第一章 内科常见病食疗偏方

是利咽喉,透疹辟秽,既用于外感风热,又可用于小儿麻疹透发不畅。

最
好
的
偏
方

方9 银花茶治感冒

【原 料】 银花 20 克,茶叶 6 克,白糖 50 克。

【制用法】 水煎趁热分 2 次服。

【功 效】 辛凉发散,清热除烦。用于风热感冒发热烦渴等症。

【附 注】 方中银花辛凉发散,清热解毒;茶叶甘苦微凉,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。

方10 枸杞菊花绿豆汤治感冒

【原 料】 枸杞叶 100 克,菊花 15 克,绿豆 30 克。

【制用法】 将绿豆洗净,用清水浸约半小时;枸杞叶、菊花洗净。把绿豆放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮至绿豆烂,然后加入菊花、枸杞叶,再煮 10~20 分钟,调味即可。随量饮用。

【功 效】 辛凉发散,疏散风热。

【附 注】 枸杞叶又称枸杞菜、枸杞苗,性味甘微苦平,能清热、明目,善治肝热或风热目赤、头痛,据分析,其含有蛋白质、糖类、多种维生素、芦丁和甜菜碱,芦丁具有强化毛细血管的作用,有利于头痛的治疗;菊花性味辛苦甘微寒,能疏风清热、明目止痛,尤善上行,疏散上焦风热,清利头目而止痛;绿豆能清热解暑、利尿除烦,与上药合用,能增强清热之效。合而为汤,清疏并用以疏风热、止头痛为主,故对风热头痛疗效颇佳。

方11 香菜蜇皮治感冒

【原 料】 水发海蜇皮 500 克,香菜 30 克,海米、香油、白糖、精盐、味精、白醋少许。

【制用法】 将水发海蜇皮洗净,切成细丝,用开水烫一下,捞出后,再投入冷开水中进行漂洗;将香菜洗净后,再用冷开水洗一下(消毒),切成段,海米用冷开水洗后剁成米粒状;将精盐、白醋、味精、香油放在一只碗内调成味汁待用;将沥干水的海蜇丝、黄瓜丝放入盘中,上面撒上香菜与海米粒,再浇上兑好的味汁即成。

【功效】 辛凉发散，清热解毒，利水消肿。

【附注】 海蜇皮性平味甘、咸，有清热润肺，祛痰平喘等功效；香菜性温味辛，有消食下气，醒脾调中，发汗透疹等功效；黄瓜性凉味甘，有清热解毒，利水消肿等功效。适应于风热感冒及流行性感冒之发热、头痛、口苦、流涕等。

方 12 丝瓜炒鱼片治感冒

【原料】 鲢鱼肉 120 克，嫩丝瓜 500 克，生姜 3 片，精盐、味精、料酒、食用油、胡椒粉各适量。

【制用法】 将丝瓜洗净切片；鲢鱼肉洗净切片，放入碗内，加精盐、料酒腌渍片刻，备用。炒锅上火，加油烧热，下丝瓜片炒熟，加盐拌匀，盛起备用。另起油锅烧热，下姜片煸香，放入鱼片略炒，加水少许，烧至入味，投入丝瓜片，翻匀，点入味精，撒上胡椒粉即成。

【功效】 清热解毒，辛凉发散，适用于风热感冒。

【附注】 丝瓜性凉味甘，有清热利肠，凉血解毒，通经活络等功效；鲢鱼又名草鱼，其性温味甘，有祛风除湿，平肝暖胃等功效；生姜发汗解表。合而食之，可清热化痰，祛风解表。

方 13 白菜根葱白汤治感冒

【原料】 大白菜根 3 个，葱白连须 2 根，芦根 10 克。

【制用法】 水煎趁热分 2 次服。

【功效】 辛凉发散，清热生津。

【附注】 方中葱白通阳发散；白菜根、芦根味甘微寒，清热生津。全方合用共收辛散表邪、清热生津之功。用于风热感冒发热口渴等症。

方 14 绿豆粥治感冒

【原料】 绿豆 50 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【制用法】 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。可用暑湿感冒，高热口渴，烦躁身重等症。



第一章 内科常见病食疗偏方

是
最
好
的
偏
方

【附 注】 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。

方 15 西瓜番茄汁治感冒

【原 料】 西瓜、番茄(西红柿)各适量。

【制用法】 将西瓜取瓢去籽，用纱布绞取汁液；番茄用沸水烫一下，去皮及籽，用纱布绞取汁液。合并汁液，代茶饮用。每日 1 剂。

【功 效】 清热解毒，祛暑化湿。适用于暑湿感冒。

【附 注】 西瓜清热祛暑，辛凉化湿；番茄降火生津、益气和中，二者结合，功效倍增，是治疗暑湿感冒的佳品。

方 16 扁豆花粥治感冒

【原 料】 白扁豆花 15 克，粳米 100 克。

【制用法】 先用粳米煮粥，待粥成后，加入扁豆花，再煮沸 5 分钟，即可食用。

【功 效】 解暑化湿，健脾和胃。可用于暑湿感冒发热身重、胸脘满闷、恶心纳呆等症。

【附 注】 扁豆花性平甘淡，具有清暑化湿、健脾和胃之功效，配以粳米甘平养胃，增强扁豆花的功效。

方 17 苦瓜莲叶瘦肉汤治感冒

【原 料】 猪瘦肉 120 克，苦瓜 250 克，鲜莲叶 30 克。

【制用法】 将苦瓜洗净，去瓤，切块；鲜莲叶洗净，切小片；猪瘦肉洗净。把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。随量饮汤食肉。

【功 效】 清热解暑。适用于感冒属暑热者，证见面红发热，口渴引饮，心中烦热，倦怠肢重，胸闷纳呆，小便短黄，舌红，脉浮数。

【附 注】 苦瓜性寒，能清热解毒，止渴祛暑；莲叶芳香化湿，瘦猪肉滋阴润燥，三者合之，是暑湿感冒的有效良方。

二、头痛食疗方

头痛是指额、顶、颞、枕部的疼痛。引起头痛的原因复杂而多样,可见于现代医学的内、外、神经、精神、五官等各种疾病。在内科临床上常遇到的头痛多见于感染性、发热性疾病,以及高血压、颅内疾病、神经官能症、偏头痛等疾病。本症患者在自觉头痛的同时,还可伴有呕吐、头晕、发热、视力障碍、癫痫、神经功能紊乱等症状。

中医学认为,头痛是由外感或内伤杂病所致。其治则,外感头痛以祛邪为主;内伤头痛以虚者扶正、实者攻邪为治。头痛剧烈,经久不愈常发作者又称为头风。

方1 山楂荷菊汤治头痛

【原 料】 山楂 30 克,荷叶 12 克,白菊花 10 克,白糖适量。

【制用法】 将山楂洗净,切片;荷叶、白菊花分别洗净,备用。锅内加水适量,放入山楂片、荷叶、白菊花,文火煮沸 15 分钟,去渣取汁,酌加白糖调服。每日 1~2 剂,连服 10~15 天。

【功 效】 平肝潜阳,行气止痛。

【附 注】 山楂破气行瘀、清积化滞、活血止痛;荷叶清热解暑、利水祛湿;白菊花清热祛风、明目解毒。服用本汤,共奏平肝潜阳、行气止痛之效。适用于头痛目眩、心烦易怒、面红口干或苦、肿胀、失眠多梦等。

方2 葱豉粥治头痛

【原 料】 葱白 10 克,淡豆豉 10 克,粳米 50~100 克。

【制用法】 粳米煮粥,粥熟下葱白、淡豆豉,再煮数沸即成。

【功 效】 辛温解表,祛风散寒。

【附 注】 葱白解表,通阳散寒;淡豆豉发汗散寒;粳米健脾和胃。适用于风寒头痛。



方3 粳豆首乌塘虱鱼汤治头痛

【原 料】 塘虱鱼1条(约90克),鲁粳豆60克,制首乌、龙眼肉15克,珠兰少许。

【制用法】 将塘虱鱼宰净,去鳃及肠杂;首乌、龙眼肉、生姜洗净;粳豆洗净,用清水浸渍3小时。把全部用料(除珠兰外)一齐放入锅内,加粳豆水适量,武火煮沸后,文火煮3小时,加入珠兰,再煮半小时,调味即可。随量饮用。

【功 效】 补肝益肾,养血止痛。

【附 注】 粳豆又名野黑豆,性味甘微寒,功能补益肝血;制首乌性味甘涩微温,功能补肝肾,益精血,两药相伍,养肝补血之力得以增强,肝血充足,脑髓得养,头痛目眩自然可止;龙眼肉性味甘温,既养血,又安神;珠兰为金粟兰科半灌木植物金粟兰的花,又名鸡爪兰,性味辛甘平,其气芬芳,既疏肝解郁,又清利头目,与龙眼肉相伍,有助于治疗肝郁头痛。适用于偏头痛。

方4 薄荷糖治头痛

【原 料】 薄荷粉30克,白糖500克。

【制用法】 将白糖放入锅内,加水少许,以文火炼稠后,加入薄荷粉,调匀,再继续炼至不粘手时,倒入涂有熟菜油的瓷盘内,候冷,切成小块。随时含咽。

【功 效】 疏风热,清头目,利咽喉。主治风热所致头昏头痛。

方5 鱼肚川芎汤治头痛

【原 料】 鱼肚40克,川芎15克,葱白25克,精盐2克,黄酒10克,清汤500克,熟猪油15克,味精1.5克。

【制用法】 ①在制作之前首先把鱼肚用温水浸泡(约8小时左右),然后放入沸水中微火煮约2小时,离火,焖2小时。汤冷后再烧开,再焖2小时。鱼肚焖透后,洗去粘液,放入清水中漂洗干净。待鱼肚发亮,有弹性时,再切成片。②将鱼肚片放入锅里,川芎用布包好也投入锅内,放入适量清汤,用中火烧沸后,再投入大葱白、熟猪油。③出锅前加入味精、精盐,食用时再冲入黄酒即成。