

疾病饮食疗法

(一)

(修订版)

高汉森 黎秋婵 编著
欧阳惠卿 何国樑

广东科技出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

疾病饮食疗法 (一) (修订版) / 高
汉森等编著. —2 版. —广州: 广东
科技出版社, 1999. 6
ISBN 7-5359-2146-9

I. 疾…

II. 高…

III. 饮食疗法

IV. R459. 3

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdlkjzbb@21cn. com

http: //www. gdstp. com. cn

出 版 人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 肇庆新华印刷有限公司

(肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/32 印张 18.75 字数 370 千

版 次: 2002 年 10 月第 7 次印刷

印 数: 53 001 ~ 56 000 册

定 价: 24.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内 容 简 介

《疾病饮食疗法》是以中医为主，中西医结合的观点，根据古今医籍收载和民间流传的食疗品（方），并结合作者自己数十年临床实践的丰富经验编著而成。分为三册，本册介绍了感冒、支气管炎、过敏性疾病、风湿病、肿瘤、抗衰老、妇女常见病等饮食疗法。每种病的食疗中又以问答的形式系统而又简要地阐述了该病的发病原因、辨证治疗、食疗原则、饮食宜忌、预防等基本常识，并列举了常用食疗食品、汤品、验方共 70~100 种；每种食疗品（方），又分列了其用料组成、制作用法、功效、适应证及配方意义、使用注意；这些食疗品（方）不仅取材方便、制作简单、疗效肯定，而且味道可口，只要应用适当，既可防病治病，又可强壮身体。为了方便广大读者据病选方，一目了然，又附列了选方指南。

本书注意科学性与实用性相结合，为广大读者提供了必要的“疾病饮食疗法”知识。

出版说明

随着生活水平的提高，人们愈来愈重视“饮食调理”对健体强身、延年益寿的作用。早在 90 年代初，我们便着手考虑“健身食疗”系列图书的出版组织工作，并有幸邀请到高汉森、黎秋婵、何国樑、欧阳惠卿等几位作者参加编写。1992 年~1993 年，系列书中的《健身治病汤谱》、《疾病饮食疗法》（一）、（二）相继出版，并以其科学性、实用性和通俗性赢得了广大读者的欢迎，多次重印，其中的《健身治病汤谱》已印刷 9 次，总印数达 13 万册。近年来，随着有关饮食疗法研究和实践的不断深入，传统验方不断被挖掘出来，新的科研成果不断涌现，为此，我们特请黎秋婵、何国樑两位副教授新编《健身调理汤谱》一书，作为《健身治病汤谱》的姐妹篇。同时，根据市场需求和读者意见，将原《疾病饮食疗法》（一）、（二）重新修订。此外，我们还邀请高汉森教授主编《疾病饮食疗法》（三），作为修订后的《疾病饮食疗法》（一）、（二）的延续。相信这些图书的出版，将对进一步提高广大群众防病治病的能力有积极的促进作用。借此机会我们也对作者们的认真负责表示谢意。

广东科技出版社

前 言

众所周知，“医食同源”。我国饮食疗法源远流长，早在远古时期，先贤已提出“天食人以五气，地食人以五味”，并认为“安身之本，必资于食”。因此，历代名医及芸芸众生都十分注重研究饮食疗法在防病治病中的作用，并积累了丰富的实践经验，使食疗的应用长盛不衰，为我国民族的繁衍、昌盛，作出了不可估量的贡献，是中华文化的一块绚丽瑰宝。

近几年来，日本、美国等国家和港澳地区，受返璞归真思潮的影响，提出“回归大自然”的口号，十分注重天然药物、功能食物保健防病的作用，对传统有效的饮食疗法极为关注。药膳亦在日本大行其道，广泛应用，并不断显示其优越性及科学性。

浏览文献，我国饮食疗法有如珠宝纷陈，琳琅满目。然而，由于历史原因及时代的限制，食疗学的丰富经验，特有的学术思想，长期缺乏系统深入的整理、发掘和研究，民间大量宝贵的经验不断散失，尤以疾病归类的食疗文献却如凤毛麟角，因此，很有必要进行发掘、继承、提高，使之去粗存精，删繁就简，弘扬发展。为此，广东科技出版社特邀广州中医药大学高汉森、黎秋婵、何国樑、欧阳惠卿等编写《疾病饮食疗法》（一）～（三）。

《疾病饮食疗法》分为三册。其中第一册介绍了感冒支气管炎、过敏性疾病、风湿病、肿瘤、抗衰老、妇女常见病

的饮食疗法；第二册介绍了肠胃病、肝胆病、心血管病（高血压病）、肾病、糖尿病、神经衰弱的饮食疗法；第四册介绍了造血系、内分泌系、呼吸系常见病，以及男科与性病等的饮食疗法。每种病的饮食疗法中又分为两部分，第一部分为概说，以问答的形式，系统而又简要地阐述了该病的发病情况、病因病机、辨证治疗、食疗原则、饮食宜忌、预防等基本常识；第二部分为饮食疗法，介绍常用食谱、汤谱、验方等共 70~100 种，每种食疗品（方）又分列其用料、制作、功效、适应证及按语，为广大读者提供科学的食疗常识。每种食疗品（方）的用量以 1 人量为准则。所选的食疗品（方），取材方便，制作简单，而且注意选择味道可口、疗效肯定的食物、药物组成，适用于家庭配制。读者可对照有关内容，取方自疗，亦可把它作为家庭保健之用。

本书遗漏和谬误之处，恳请同道及读者指正。

编 著 者

1998 年 8 月于广州中医药大学

目 录

第一章 感冒、支气管炎饮食疗法

一、概说	(1)
(一) 感冒、支气管炎的发病情况如何?	(1)
(二) 什么是感冒? 普通感冒与流行性感冒有什么 区别?	(2)
(三) 体质虚弱及生活在大都市的人为什么易患感 冒?	(3)
(四) 感冒如何辨证治疗?	(4)
(五) 感冒发热时应如何注意饮食调理?	(5)
(六) 什么是支气管炎?	(6)
(七) 急性支气管炎与慢性支气管炎的临床表现如 何?	(7)
(八) 支气管炎是怎样引起的?	(7)
(九) 支气管炎与其它咳嗽疾病有什么区别?	(8)
(十) 支气管炎如何辨证治疗?	(9)
(十一) 急、慢性支气管炎的食疗原则是什么?	(10)
(十二) 如何预防感冒、支气管炎?	(11)
二、饮食疗法	(13)
【食 谱】	(13)

荆芥薄荷粥	(13)
葱白神仙粥	(14)
紫苏粥	(15)
防风粥	(15)
桑枝葛根粥	(16)
芦笋粥	(17)
鲜芦根竹茹粥	(18)
枇杷罗汉果粥	(19)
法夏淮山粥	(20)
腐皮白果粥	(21)
杏仁猪肺粥	(22)
杏仁饼	(22)
清蒸茄子	(23)
蜜糖蒸百合	(24)
橘红糕	(25)
凉拌芫荽	(26)
姜汁葱花炒鸡蛋	(26)
香花菜芫荽煎鸡蛋	(27)
白芷川芎炖鸡蛋	(28)
姜汁炖鸡蛋	(29)
粉葛焖兔肉	(29)
豆豉青椒炒鳝片	(30)
丝瓜炒鱼片	(31)
鲜笋炒生鱼片	(32)
【汤 谱】	(33)
葱豉豆腐汤	(33)
生姜芥菜汤	(34)

黄豆芫荽汤	(35)
枸杞叶菊花绿豆汤	(36)
银花绿豆汤	(37)
冬瓜莲叶扁豆汤	(38)
大青叶绿豆汤	(39)
雪梨南杏仁海蜇汤	(40)
龟板海参汤	(41)
雪梨炖燕窝	(42)
冬虫夏草百合炖胎盘	(43)
苏叶生姜鸡蛋汤	(44)
香花菜鸡蛋汤	(45)
藿香苏叶鸡蛋汤	(46)
苏叶杏仁鸡蛋汤	(47)
党参蛤蚧麻雀汤	(48)
百部红枣麻雀汤	(49)
法夏杏仁鹌鹑汤	(50)
川贝炖鹌鹑	(51)
玉竹南杏仁炖鹌鹑	(52)
胡桃肉人参炖鹌鹑	(53)
瓜蒌白及乌鸦汤	(54)
冬虫夏草炖水鸭	(55)
鸭梨杏仁鹅肉汤	(56)
柴葛瘦肉汤	(57)
苦瓜莲叶瘦肉汤	(58)
岗梅根瘦肉汤	(59)
西洋菜瘦肉汤	(60)
剑花瘦肉汤	(61)

百合雪耳瘦肉汤	(61)
沙参麦冬瘦肉汤	(62)
无花果荸荠瘦肉汤	(64)
蚌花瘦肉汤	(65)
生姜杏仁猪肺汤	(65)
白菜干猪肺汤	(66)
鱼腥草猪肺汤	(67)
桑白地骨皮猪肺汤	(68)
罗汉果猪肺汤	(69)
地蚕猪肺汤	(70)
雪梨川贝猪肺汤	(71)
杏仁川贝鳖汤	(72)
芫荽葱白鱼片汤	(73)
川芎白芷炖鱼头	(74)
柿饼百合鲫鱼汤	(75)
【简便验方】	(76)
紫苏葱白汤	(76)
生姜大蒜饮	(77)
葱豉汤	(77)
槐葱茶	(78)
藿香姜苏汤	(79)
三物香薷散	(80)
辛荑苍耳汤	(80)
大青连翘汤	(81)
金盏银盘汤	(82)
黄皮叶汤	(83)
桑叶菊花汤	(83)

银花连翘汤	(84)
岗梅山芝麻汤	(85)
石岐感冒茶	(86)
咸橄榄芦根汤	(87)
臭草绿豆汤	(87)
水瓜壳汤	(88)
三拗汤	(89)
杏仁苏叶汤	(90)
白果麻黄汤	(90)
三子养亲汤	(91)
胡颓苏子汤	(92)
泻白散	(92)
葶苈大枣泻肺汤	(93)
鱼腥草桔梗汤	(94)
二母散	(95)
百花膏	(95)
灵芝沙参汤	(96)
选方指南	(97)

第二章 过敏性疾病饮食疗法

一、概说	(100)
(一) 什么是过敏性疾病?	(100)
(二) 引起过敏的物质有哪些?	(101)
(三) 常见的过敏性疾病有哪些?	(101)
(四) 为什么过敏性疾病的发病率越来越高?	(101)
(五) 过敏性疾病的临床特征是什么?	(102)

(六) 为什么过敏性鼻炎易被误诊为“伤风”?	(102)
(七) 哪种体质的人易患支气管哮喘?	(103)
(八) 溃疡性结肠炎与肝气乘脾有什么关系?	(104)
(九) 系统性红斑狼疮与肝肾有什么关系?	(105)
(十) 变应性头痛的发病原因是什么?	(106)
(十一) 变应性血小板减少性紫癜与过敏性紫癜有什么区别?	(107)
(十二) 荨麻疹的“荨麻”是指什么?	(109)
(十三) 变应性湿疹的发病原因是什么?	(110)
(十四) 如何防治过敏性疾病?	(112)
(十五) 过敏性疾病的食疗原则是什么	(113)
二、饮食疗法	(114)
【食 谱】	(114)
豆蔻大蒜青蛙粥	(114)
土茯苓蟾蜍粥	(116)
干地黄蟾蜍粥	(117)
良姜猪肚粥	(118)
大蒜牛肉粥	(119)
木耳龙眼肉炖洋参	(120)
香橼饴糖膏	(121)
紫背天葵银花羹	(122)
黑芝麻饴糖羹	(123)
菊花白芷蜂蜜饮	(124)
马齿苋甘蔗饮	(125)
石膏防风蜂蜜饮	(126)

辣椒胡椒焖豆腐	(127)
猴头菇焖鸡肉	(128)
附子黄肉焖狗肉	(130)
天麻龙眼肉炖羊脑	(131)
胡桃肉炖鹿胎	(132)
炮姜肉桂炖龟肉	(133)
葱白豆豉焖鲫鱼	(134)
冬菇焖鲈鱼	(135)
九香虫焖鲤鱼	(136)
川芎茺菝炖鱼头	(137)
【汤 谱】	(138)
地骨皮牡蛎汤	(138)
肉苁蓉海参汤	(139)
干姜细辛紫河车汤	(140)
苍耳子乳鸽汤	(141)
黄芪鹌鹑汤	(143)
小蓟三七青蛙汤	(144)
白花蛇舌草青蛙汤	(145)
西洋参青蛙汤	(146)
冬虫夏草青蛙汤	(147)
红参蛤土蟆汤	(148)
半枝莲田螺汤	(149)
赤小豆蚶肉汤	(150)
巴戟胡桃肉蛤蚧汤	(151)
升麻黑豆蛇肉汤	(152)
干地艾叶蛇肉汤	(153)
川乌当归蛇肉汤	(155)

山萸肉熟地猫肉汤·····	(156)
白术白芍兔肉汤·····	(157)
党参萆薢兔肉汤·····	(158)
花生干地黄兔肉汤·····	(159)
藿香石菖蒲鸡肉汤·····	(160)
五加皮乌肉鸡汤·····	(161)
川芎三七鸡肉汤·····	(162)
冬虫夏草鸭肉汤·····	(163)
党参附子狗肉汤·····	(164)
白果罗汉果瘦肉汤·····	(165)
淮山茯苓猪肚汤·····	(166)
肉豆蔻猪肚汤·····	(167)
砂仁党参猪肚汤·····	(168)
莲子芡实牛肚汤·····	(169)
萆薢澄茄牛肚汤·····	(170)
黄芪川芎羊肉汤·····	(171)
鹿茸川芎羊肉汤·····	(172)
熟地桑寄生羊肉汤·····	(173)
附子桂枝鹿肉汤·····	(174)
细辛天麻鹿肉汤·····	(175)
辛夷花鱼头汤·····	(177)
党参龙眼肉黄鳝汤·····	(178)
黄芪淫羊藿黄鳝汤·····	(179)
稽豆首乌塘虱鱼汤·····	(180)
藕节黑豆塘虱鱼汤·····	(181)
萆薢藁本黄鳝汤·····	(182)
石斛粉葛黄鳝汤·····	(183)

【简便验方】	(184)
苍耳子辛夷汤	(184)
人参蛤蚧饼	(185)
白芍党参汤	(186)
蜀椒党参汤	(187)
苍术豆蔻汤	(188)
黄连石斛汤	(189)
高丽参三七丸	(190)
水牛角地黄汤	(191)
选方指南	(192)

第三章 风湿病饮食疗法

一、概说	(194)
(一) 什么是风湿病?	(194)
(二) 类风湿性关节炎有什么临床特征?	(194)
(三) 风湿性关节炎有什么临床特征?	(196)
(四) 肥大性关节炎有什么临床特征?	(197)
(五) 结核性关节炎有什么临床特征?	(198)
(六) 外伤性关节炎有什么临床特征?	(198)
(七) 痛风性关节炎有什么临床特征?	(199)
(八) 良性膝关节痛有什么临床特征?	(200)
(九) 肩关节周围炎有什么临床特征?	(200)
(十) 梅毒性关节炎有什么临床特征?	(200)
(十一) 什么是痹证? 如何辨证分型?	(201)
(十二) 风湿病的食疗原则是什么?	(202)
(十三) 风湿病食疗常用品有哪些?	(204)
(十四) 如何预防风湿病?	(208)

二、饮食疗法	(209)
【食 谱】	(209)
薏苡仁粥	(209)
胡桃雀肉粥	(210)
石膏薏苡仁粥	(211)
苍术薏苡仁粥	(212)
防己桑枝粥	(213)
忍冬藤薏苡仁粥	(214)
川乌粥	(215)
海马三七粥	(216)
黑豆蛇肉羹	(218)
九香虫炒丝瓜	(219)
栗子焖猪腰	(220)
【汤 谱】	(221)
威灵仙蜚皮汤	(221)
钻地风鸽肉汤	(222)
五加蛇肉汤	(223)
桑寄生白花蛇汤	(224)
黄芪蛇肉汤	(225)
参蛇汤	(226)
透骨草蛇肉汤	(227)
赤豆花蛇汤	(228)
黄芪桂枝蛇肉汤	(229)
徐长卿蛇肉汤	(231)
细辛川乌鸡肉汤	(232)
附子鸡肉汤	(233)
川乌黑豆鸡肉汤	(234)

三七鸡肉汤·····	(235)
寻骨风鸡肉汤·····	(236)
土茯苓鸭肉汤·····	(237)
巴戟天肉桂狗肉汤·····	(238)
海风藤狗肉汤·····	(239)
金狗脊狗脊骨汤·····	(240)
桂枝狗肉汤·····	(241)
仙茅瘦肉汤·····	(243)
千年健猪脚汤·····	(244)
木瓜猪脚汤·····	(245)
杜仲猪脊骨汤·····	(246)
接骨木猪骨汤·····	(247)
淫羊藿羊肉汤·····	(248)
桂枝羊肉汤·····	(249)
当归羊肉汤·····	(250)
川牛膝羊肉汤·····	(251)
菟丝子羊脊骨汤·····	(252)
附子鹿筋汤·····	(253)
续断鹿筋汤·····	(254)
鹿衔草鹿肉汤·····	(256)
淮山枸杞炖鹿茸·····	(257)
两胶炖肉桂·····	(258)
锁阳龟肉汤·····	(259)
地黄龟肉汤·····	(260)
地骨皮龟肉汤·····	(261)
川芎黄鳝汤·····	(262)
当归干地黄鳝汤·····	(263)