

痰病

饮食疗法(二)

【修订版】

何国樑

黎秋婵

高汉森

编著



肠胃病·肝胆病
心血管病·肾病
糖尿病·神经衰弱

广东科技出版社

疾病饮食疗法

(二)

(修订版)

何国樑
黎秋婵 编著
高汉森

广东科技出版社
广 州

图书在版编目 (CIP) 数据

疾病饮食疗法 (二) (修订版) / 何国
樑等编著. —2 版. —广州: 广东科技
出版社, 1999.4

ISBN 7-5359-2147-7

I. 疾…

II. 何…

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: 广东新华印刷厂

(广州市永福路 44 号 邮码: 510070)

规 格: 787mm×1 092mm 1/32 印张 19 字数 380 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。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 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。1992~1993 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，港澳、日本、美国等海外地区，受返朴归真思潮的影响，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；第三册介绍了造血系、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 肠胃病饮食疗法	(1)
一、概说	(1)
(一) 什么是肠胃病？为什么其发病率越来越高？	(1)
(二) 什么是溃疡病？溃疡病有哪些临床表现？	(2)
(三) 溃疡病是怎样引起的？	(2)
(四) 溃疡病如何辨证治疗？	(3)
(五) 为什么注意饮食调理有利于溃疡病患者 的康复？	(4)
(六) 什么是胃炎？胃炎可诱发胃癌吗？	(6)
(七) 胃炎有哪些临床表现？其发病的原因如何？	(7)
(八) 患了胃炎后，在饮食上应注意什么？	(8)
(九) 如何预防胃炎、溃疡病的发生与复发？	(8)
(十) 什么是腹泻？有哪些临床表现？	(10)
(十一) 腹泻是怎样引起的？	(11)
(十二) 腹泻如何辨证治疗？	(12)
(十三) 腹泻的饮食原则及预防措施如何？	(12)
二、饮食疗法	(14)
【食 谱】	(14)
二姜粥	(14)

橘皮紫苏粥	(15)
肉豆蔻粥	(16)
参芪薏苡仁粥	(17)
淮山栗子粥	(18)
炒扁豆淮山粥	(18)
莲子芡实粥	(19)
黄精粥	(20)
淮山鸡内金粥	(21)
槟榔粥	(22)
灯心莲叶粥	(23)
马齿苋粥	(24)
郁李仁粥	(24)
党参猪脾粥	(25)
豆蔻馒头	(26)
丁香姜糖	(27)
蚝油猴头菇	(27)
蚝油扒柚皮	(28)
豆蔻蒸乌肉鸡	(29)
陈皮椒姜焖乌肉鸡	(30)
黄精党参蒸鸡	(31)
丁香焖鸭	(32)
砂仁焖猪肚	(33)
包菜炒牛肉	(34)
仙人掌炒牛肉	(35)
姜汁牛肉饭	(35)
【汤 谱】	(37)
麦芽山楂鸡蛋羹	(37)

韭菜生姜牛奶汤	(38)
黄芪鹌鹑汤	(39)
陈皮干姜麻雀汤	(40)
葛根荷叶青蛙汤	(41)
三花青蛙汤	(41)
高良姜香附鸡肉汤	(42)
栗子乌肉鸡汤	(43)
胡椒根鸡肉汤	(44)
柚子炖鸡	(45)
太子参炖鸡	(46)
薏苡仁陈皮鸭肉汤	(47)
砂仁鹅肉汤	(48)
山楂鹅肉汤	(49)
五爪龙佛手瘦肉汤	(50)
黄皮寄生瘦肉汤	(51)
丁香瘦肉汤	(52)
白芍石斛瘦肉汤	(53)
苁蓉锁阳瘦肉汤	(54)
胡椒猪肚汤	(54)
枳壳青皮猪肚汤	(55)
佛手延胡索猪肚汤	(56)
白及龟肉猪肚汤	(57)
仙人掌猪肚汤	(59)
白术猪肚汤	(60)
槐花大肠汤	(61)
黄精牛肉汤	(61)
扁豆牛肉汤	(62)

茴香炖牛肉	(63)
桂皮砂仁炖牛腩	(64)
黄芪牛肚汤	(65)
草果生姜羊肉汤	(66)
干姜鸡内金羊肉汤	(67)
胡椒鹿肉汤	(68)
鸡内金鹿肉汤	(69)
淮山鸡内金鳝鱼汤	(70)
党参红枣鳝鱼汤	(71)
黄芪鳝鱼羹	(72)
橘皮胡椒鲫鱼汤	(73)
砂仁鲫鱼汤	(74)
草蔻鲫鱼汤	(75)
藿菜鲫鱼羹	(76)
山楂淮山鲤鱼汤	(77)
【简便验方】	(78)
胡椒紫苏汤	(78)
豆蔻陈皮散	(79)
茴香良姜汤	(79)
陈皮台乌饮	(80)
饴糖芍药汤	(81)
金铃子散	(82)
砂仁佛手汤	(82)
丹参饮	(83)
救必应汤	(84)
乌贝散	(85)
梅花橘饼汤	(85)

橘皮代代花茶	(86)
延胡索佛手茶	(87)
素馨玫瑰花茶	(87)
胡椒法夏汤	(88)
柿蒂汤	(89)
丁香橘皮汤	(90)
苏叶生姜汤	(90)
芦根竹茹汤	(91)
柿蒂芦根饮	(92)
五香锅粬散	(92)
山楂莱菔子汤	(93)
苍术陈皮汤	(94)
枳椇解酒汤	(94)
旱莲白及汤	(95)
乌及散	(96)
黄芪柴胡汤	(96)
枳壳山楂汤	(97)
银花火炭母汤	(98)
木棉花汤	(99)
大蒜马齿苋汤	(99)
藟苋凤尾汤	(100)
茄根苦参汤	(101)
花椒肉蔻汤	(101)
椿根石榴皮汤	(102)
番石榴叶汤	(103)
决明蜂蜜饮	(104)
苏子麻仁汤	(105)

选方指南	(105)
第二章 肝胆病饮食疗法	(108)
一、概说	(108)
(一) 肝、胆有什么功能？肝胆病包括哪些？	(108)
(二) 什么是传染性肝炎？其发病情况如何？	(109)
(三) 肝炎有哪些临床表现？它是怎样传播 及引起的？	(110)
(四) 乙型肝炎表面抗原阳性是否肝炎？有 传染性吗？	(111)
(五) 病毒性肝炎如何辨证治疗？	(112)
(六) 患了肝炎如何注意饮食调理？	(113)
(七) 传染性肝炎如何预防？	(116)
(八) 什么是肝硬化？有哪些临床表现？	(117)
(九) 肝硬化是怎样引起的？	(118)
(十) 肝硬化如何辨证治疗？	(118)
(十一) 肝硬化病患者如何注意饮食调理？	(119)
(十二) 什么是胆囊炎、胆结石症？有哪些 临床表现？	(120)
(十三) 胆道疾病如何辨证治疗？	(121)
(十四) 胆道疾病的饮食原则如何？	(122)
(十五) 胆囊炎、胆结石症如何预防？	(123)
二、饮食疗法	(125)
【食 谱】	(125)
蒲公英粥	(125)

狗爪芋粥·····	(126)
佛手郁金粥·····	(126)
栀子仁粥·····	(127)
绵茵陈粥·····	(128)
鸡骨草田螺粥·····	(129)
马齿苋薏苡仁瘦肉粥·····	(130)
赤豆牛肉粥·····	(131)
金针菇青蛙焗饭·····	(132)
冬菇黄鳝焗饭·····	(133)
蘑菇银耳焖豆腐·····	(134)
黄瓜炒蛋奶·····	(135)
番茄炒鸡蛋·····	(136)
黄瓜炒青蛙·····	(137)
蘑菇炒螺肉·····	(138)
鱼腐扒鲜菇·····	(139)
豆腐焖泥鳅·····	(139)
【汤 谱】 ·····	(140)
乌梅茵陈蜜露·····	(140)
五味红枣蜜露·····	(141)
白花蛇舌草蜜露·····	(142)
田基黄鸡蛋汤·····	(143)
首乌红枣鸡蛋汤·····	(144)
丹参青蛙汤·····	(145)
首乌炖海参·····	(146)
茵陈蚬肉汤·····	(147)
玉米须蚌肉汤·····	(148)
车前草蚌肉汤·····	(150)

鸡骨草瘦肉汤	(151)
茵陈金钱草瘦肉汤	(152)
佛甲草瘦肉汤	(153)
地胆草地丁瘦肉汤	(154)
夏枯草瘦肉汤	(155)
素馨黄花菜瘦肉汤	(156)
白茅根瘦肉汤	(157)
冬葵车前瘦肉汤	(158)
灵芝瘦肉汤	(159)
黄芪灵芝瘦肉汤	(160)
女贞子枸杞子瘦肉汤	(161)
五爪龙淮山瘦肉汤	(162)
鹰不泊瘦肉汤	(163)
三七鳖甲炖瘦肉	(165)
白背叶根瘦肉汤	(166)
珍珠草猪肝汤	(167)
菠菜黄花猪肝汤	(168)
赤豆牛肉汤	(169)
南瓜根炖牛肉	(170)
首乌炖鳖	(171)
龙眼肉炖鳖	(172)
溪黄草泥鳅汤	(173)
蒲公英泥鳅汤	(174)
丁葵草生鱼汤	(175)
灵芝淮山生鱼汤	(176)
半边莲鲫鱼汤	(177)
猪苓鲫鱼汤	(179)

【简便验方】	(180)
茵陈蒿汤	(180)
栀子柏皮汤	(181)
鸡骨草红枣汤	(181)
蒲公英茵陈红枣汤	(182)
车前茵陈红枣汤	(183)
金钱草鸡骨草汤	(184)
兗州卷柏汤	(185)
十大功劳汤	(186)
佛甲草当归汤	(187)
垂盆草糖浆	(188)
茵陈玉米须汤	(188)
蒲公英玉米须汤	(189)
银花郁金汤	(190)
救必应黑老虎汤	(191)
木香蒲公英汤	(192)
刘寄奴汤	(192)
地稔茅根汤	(193)
山熊胆汤	(194)
虎杖茵陈汤	(195)
桔饼五味子汤	(196)
车前芹菜汤	(197)
鸡屎藤黄豆汤	(198)
冬瓜赤豆汤	(198)
禹功散	(199)
半边莲枳实汤	(200)
青蛙蝼蛄散	(201)

