

常见病食物疗法丛书

谢英彪 主编

- 疗效确切
- 安全可靠
- 制作简便
- 口感良好

眼科病

食物疗法

yankebing shiwu liaofa

● 张建朝 徐文锋 常 胜 编著
春 晨 纪 云



上海科学技术出版社

常见病食物疗法丛书

谢英彪 主编

眼科病

食物疗法

张建朝 徐文铎 常胜
春晨 纪云
编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

眼科病食物疗法/张建朝等编著. —上海:上海科学技术出版社, 2003. 3

(常见病食物疗法丛书/谢英彪主编)

ISBN 7-5323-6847-5

I. 眼… II. 张… III. 眼病-食物疗法
IV. R770.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 003024 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海华成印刷装帧有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本 850×1168 1/32 印张 5.125 字数 97 千

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—5 200

定价:12.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,

请问承印厂联系调换

内 容 提 要

本书介绍了麦粒肿、急性结膜炎、慢性结膜炎、病毒性角膜炎、老年性白内障、原发性青光眼、慢性充血性青光眼、单纯性青光眼、中心性视网膜脉络膜病、糖尿病视网膜病变等眼科疾病的食疗方 300 余款。每款食疗方分别介绍原料、制法、吃法、功效等。每款食疗方取材方便、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠,适合广大患者选用。

本书内容丰富,方法实用,既适合广大眼病患者及家属阅读,也是城乡医务人员、营养师的理想参考书。

《常见病食物疗法丛书》

编委会

主 编	谢英彪				
副主 编	高新彦	黄衍强	蔡 鸣		
编 委	王天宇	谢运洪	丁义山	庞焕光	
	余述南	杨利学	吴 湘	韩丽萍	
	张建朝	金永利	徐文锋	艾 叶	
	春 晨	谢 春	王翠华	皮 璐	
	王 挺	路秀会	仇 毅	谢志斌	
责任编辑	金锦美				

序 言

通过食物来治疗日益增多的常见疾病,是广大群众的迫切愿望。化学药物的副作用及现代病、富裕病、医源性疾病及药源性疾病的大量出现,使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。

随着医疗体制的改革,简便有效的食物疗法越来越受到人们的欢迎。怎样运用食疗来防治疾病,已成为寻常百姓关心的话题。

为了满足广大群众通过食物来解除病痛,治愈疾病的愿望,我们组织了有关医学专家、食疗专家,编撰了这套《常见病食物疗法丛书》,于2000年底推出的《高血压病食物疗法》、《癌症食物疗法》、《糖尿病食物疗法》、《脂肪肝食物疗法》、《乙型肝炎食物疗法》,出版后,赢得了读者的普遍欢迎;2001年又推出了《胃肠病食物疗法》、《心脑血管病食物疗法》、《儿科病食物疗法》、《妇科病食物疗法》、《男科病食物疗法》5种,受到读者的高度评价。今再编撰《失眠症食物疗法》、《肥胖症食物疗法》、《骨质疏松症食物疗法》、《肛门疾病食物疗法》、《眼科病食物疗法》、《皮肤病食物疗法》、《肾脏病食物疗法》、《造血系统疾病食物疗法》、《慢性支气管炎食物疗法》、《化疗放疗毒副反应食物疗法》、《亚健康状态食物疗法》等共11种,以满足广

眼科病

食物疗法

大读者的需求。

本丛书各分册除对相关疾病的一般基础知识作了简要介绍外,着重介绍了数百种价廉物美、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠的食疗验方,可帮助广大患者在大饱口福的同时,选用适合病情的食疗方法,以战胜病魔,早日康复。

本书内容丰富,方法实用,文字通俗易懂,适合广大患者及家属阅读,也是城乡医护人员、营养师、药膳师、厨师、烹饪爱好者理想的参考书。

南京市中医院暨南京中医药大学
第三附属医院内科学科带头人、
主任医师,南京中医药大学教授

谢英彪

2003年2月

目 录

麦粒肿	1	急性结膜炎	10
-----------	---	-------------	----

一、概述	1
------------	---

二、食疗通治方	2
---------------	---

1. 银翘蜜饮	2
2. 千里光丹皮饮	2
3. 蚤休生大黄饮	3
4. 板蓝根银花蜜饮	3
5. 银花野菊花蜜饮	3
6. 二丁绿豆饮	4
7. 大青叶薄荷茶	4
8. 二花甘草茶	4
9. 菊花绿茶	4
10. 银花甘草绿豆羹	5
11. 银花野菊花粥	5
12. 野菊花粳米粥	5
13. 板蓝根野菊花汁	6
14. 银花蒲公英汁	6
15. 绿豆冻糕	6
16. 泡苦瓜	7
17. 酱拌苦菜	7
18. 猪苦胆口服方	8
19. 苦瓜泥	8
20. 蚤休绿豆汤	8
21. 银花绿豆汤	9

一、概述	10
------------	----

二、食疗通治方	11
---------------	----

1. 龙胆草决明子蜜饮	11
2. 虎杖板蓝根蜜饮	11
3. 白花蛇舌草陈皮饮	11
4. 绿豆大黄饮	12
5. 野菊花蒲公英茶	12
6. 夏枯草穿心莲茶	13
7. 马兰白糖茶	13
8. 生大黄茶	13
9. 杞菊柿叶茶	13
10. 野菊花甘草茶	14
11. 银花密蒙花茶	14
12. 菊花龙井茶	14
13. 板蓝根决明子茶	15
14. 七叶一枝花绿茶	15
15. 黄连粉	15
16. 黄连米汤	16
17. 马兰头粥	16
18. 生大黄苡仁粥	16
19. 板蓝根苡仁粥	17
20. 枸杞头鸭蛋汤	17

慢性结膜炎 18**一、概述** 18**二、食疗通治方** 18

1. 生地连翘蜜饮 18
2. 蒲公英豆汁 19
3. 生地黄葡萄汁 19
4. 绿豆白菜心汁 20
5. 莴苣汁 20
6. 玄麦生大黄茶 20
7. 枸杞子二花茶 20
8. 枸杞子黄连茶 21
9. 山茱萸黄连粥 21
10. 蒲公英粳米粥 21
11. 香蕉冰淇淋 22
12. 凉拌蒲公英芝麻粉 22
13. 麦冬苦瓜泥 23
14. 蒲公英地丁绿豆汤 23
15. 银耳乌龙汤 23
16. 马齿苋绿豆汤 24

病毒性角膜炎 25**一、概述** 25**二、食疗通治方** 25

1. 银花板蓝根饮 25
2. 龙胆草蜜饮 26
3. 二草蜜饮 26

4. 板蓝根夏枯草蜜饮 26

5. 银花甘草汁 27

6. 板蓝根汁 27

7. 银花公英马兰头汁 27

8. 番茄芹菜汁 28

9. 大青叶决明子茶 28

10. 银翘薄荷茶 29

11. 银花黄芩凉茶 29

12. 大青叶夏枯草茶 29

13. 银花甘草绿豆羹 30

14. 马兰头拌香干 30

15. 马齿苋绿豆汤 30

16. 青果绿豆汤 31

老年性白内障 32**一、概述** 32**二、食疗通治方** 33

1. 二至蜂蜜饮 33
2. 桑椹牛奶茶 33
3. 枸杞子葡萄干茶 33
4. 潼蒺藜茶 34
5. 黑芝麻茶 34
6. 胡萝卜豆奶 34
7. 黑芝麻豆浆 35
8. 番茄苹果牛奶 35
9. 咸黑豆浆 35
10. 芝麻黑豆糊 36
11. 黑芝麻明目糊 36
12. 芝麻桑椹糊 36

13. 芝麻四合泥	37	45. 珍珠鸭	50
14. 黑芝麻炒面	37	46. 松子仁黄金鸭	51
15. 复万牛骨髓粉	37	47. 山药白菜蒸鸭	52
16. 鸭肝阿胶粥	38	48. 黑白木耳甲鱼汤	52
17. 猪肝鸡蛋粥	38	49. 黑豆红枣猪肝汤	53
18. 蚌肉粟米粥	39	50. 枸杞猪肝汤	53
19. 枸杞石斛粥	39	51. 鸽蛋海参汤	53
20. 地黄二子粥	39	52. 银耳鸽蛋汤	54
21. 淡菜皮蛋粥	40	53. 甲鱼明目汤	54
22. 猪肝绿豆粥	40	54. 甲鱼二子汤	55
23. 芝麻桑椹糕	40	55. 枸杞牛肝汤	55
24. 枸杞子灵芝粉	41	56. 枸杞首乌黑豆汤	55
25. 芝麻肝饼	41	57. 枸杞叶蚌肉汤	56
26. 桑椹嚼食方	42	58. 沙苑蚌肉汤	56
27. 拌猪肝菠菜	42	59. 地黄猪肝汤	56
28. 胡萝卜炒猪肝	42	60. 猪肝河蚌汤	57
29. 黑芝麻鸡肝	43	61. 沙苑子猪肝汤	57
30. 黑芝麻鱼片	43	62. 枸杞叶猪肝汤	58
31. 首乌肝片	44	63. 谷精草羊肝汤	58
32. 首乌黄豆烩猪肝	44	64. 猪肝番茄汤	58
33. 淡菜蒸鸽蛋	45	65. 菊花猪肝汤	59
34. 枸杞蒸鸡蛋	45	66. 猪肝马兰头汤	59
35. 海参蒸鹌鹑蛋	46	67. 牛肝枸杞汤	59
36. 枸杞山药蒸鸡	46		
37. 地黄蒸乌龟	46	原发性青光眼	61
38. 虫草红枣蒸甲鱼	47		
39. 首乌枸杞肝片	47	一、概述	61
40. 枸杞黑鱼米	48		
41. 黑木耳炒鸭肝	48	二、急性充血性青光眼食疗	
42. 香菇鸭肝	49	通治方	
43. 枸杞当归煲鹌鹑蛋	49		
44. 虫草蒸鸭	50		62

1. 龙胆草车前子蜜饮	62	33. 苦瓜拌番茄	72
2. 绿豆菊花饮	62	34. 马兰头拌海带	73
3. 龙胆草二黄蜜饮	63	35. 海蜇皮拌芹菜	73
4. 绿豆大黄饮	63	36. 石决明煲牡蛎肉	73
5. 绿豆香蕉糊	63	37. 苦瓜菊花汤	74
6. 枸杞头荠菜汁	64	38. 玉米须蚌肉汤	74
7. 紫菜决明子糊	64	39. 谷精草菊花羊肝汤	74
8. 苦瓜茶	64	40. 密蒙花车前赤豆汤	75
9. 芹菜鲜汁茶	65		
10. 荠菜花绿茶	65		
11. 夏枯草车前子茶	65		
12. 菊花苦丁茶	66		
13. 大黄枸杞子茶	66		
14. 谷精草菊花茶	66		
15. 决明子木贼茶	67		
16. 菊花脑绿茶	67		
17. 槐花绿茶	67		
18. 夏枯明目茶	68		
19. 枸杞马兰茶	68		
20. 杞菊二子茶	68		
21. 夏枯槐菊蜜茶	68		
22. 芦笋绿茶	69		
23. 夏枯草枸杞叶茶	69		
24. 苦瓜粉冲剂	69		
25. 苦瓜马齿苋泥	70		
26. 羚羊角粉吞服方	70		
27. 芹菜粥	70		
28. 夏枯草板蓝根粥	71		
29. 夏枯草花梗米粥	71		
30. 凉拌夏枯草	71		
31. 夏枯草炖海带	71		
32. 苦瓜拌芹菜	72		

三、慢性充血性青光眼食疗 通治方

.....	75
1. 生地黄蜜饮	75
2. 生地黄夏枯草饮	76
3. 莼菜蜂蜜饮	76
4. 紫菜豌豆羹	76
5. 旱莲草麦冬鲜汁	77
6. 芹菜蜂蜜汁	77
7. 黑芝麻绿茶	77
8. 木耳绿豆粥	77
9. 双耳决明子粥	78
10. 地黄丹皮炖鸭	78
11. 白菊花肉片	78
12. 密蒙花炖鸡肝	79
13. 清蒸蛤士蟆	79
14. 赤豆冬瓜乌龟	80
15. 绞股蓝炖鸭	80
16. 二豆车前汤	80
17. 紫菜车前子汤	81
18. 三豆甘草汤	81
19. 夏枯草黑豆汤	81
20. 生地黄香蕉汤	82

21. 生地黄蟹汤 82
22. 麦冬蛤肉汤 82

四、单纯性青光眼食疗 通治方

- 83
1. 柿子汁牛奶饮 83
2. 香蕉皮饮 83
3. 芦笋糊冷饮 83
4. 绞股蓝槐花蜜饮 84
5. 桑椹决明茶 84
6. 首乌槐角茶 84
7. 枸杞子芹菜汁 85
8. 枸杞头芹菜汁 85
9. 苦瓜蜂蜜牛奶 85
10. 黑芝麻豆奶 86
11. 绿豆芝麻糊 86
12. 芝麻核桃糊 86
13. 绿豆银耳粥 86
14. 槐米粥 87
15. 芝麻桑椹粥 87
16. 麦冬牡蛎烩饭 87
17. 芝麻米粉 88
18. 青柿芦笋膏 88
19. 苦瓜炖文蛤 89
20. 菊花蒸茄子 89
21. 瓜皮汁芹菜炒鳝丝 89
22. 银耳豆腐 90
23. 芝麻苦瓜 90
24. 黑豆煮猪肝 91
25. 黑芝麻鸡肝 91
26. 桑椹芹菜煮黑豆 92

27. 木耳炒猪肚 92
28. 绿豆冬瓜汤 92
29. 菊花鸡丝 93
30. 菊花脑汤 93
31. 海带牡蛎汤 93
32. 芦笋鲜贝汤 94
33. 芙蓉翡翠汤 94
34. 银耳枸杞甜汤 95

中心性视网膜脉 络膜病 96

一、概述 96

二、食疗通治方 96

1. 香蕉芹菜饮 96
2. 柿饼山药饮 97
3. 银耳柿饼羹 97
4. 芹菜豆米羹 97
5. 胡萝卜枸杞子茶 98
6. 绞股蓝绿茶 98
7. 桑椹决明茶 99
8. 复方蔬菜汁 99
9. 复合芹菜汁 99
10. 冰镇樱桃汁 100
11. 冬瓜牛奶 100
12. 樱桃西米粥 100
13. 珍珠粉粟米粥 101
14. 苦竹叶粟米粥 101
15. 猪肝绿豆粥 101
16. 胡萝卜牡蛎粟米粥 102

17. 木耳枸杞猪肝粥	102	49. 谷精草猪肝汤	116
18. 木耳芹菜玉米粥	103	50. 密蒙花猪肝汤	116
19. 二豆芝麻糊	103	51. 猪肝马兰头汤	116
20. 黑芝麻消渴糊	103	52. 枸杞叶河蚌汤	117
21. 黑芝麻明目糕	104	53. 鸭肝番茄汤	117
22. 芝麻四合泥	104	54. 枸杞头牡蛎汤	118
23. 黑豆山药泥	105	55. 枸杞菊花兔肝汤	118
24. 生菜胡萝卜卷	105	56. 丝瓜牡蛎汤	118
25. 芹菜拌面筋	106	57. 枸杞马兰淡菜汤	119
26. 芹菜拌苦瓜	106	58. 二豆青箱子汤	119
27. 木耳拌芹菜	107		
28. 黄瓜拌猪肝	107	糖尿病视网膜病变	
29. 芝麻拌西瓜皮	108		121
30. 柿饼炖黑木耳	108		
31. 西瓜银耳	108	一、概述	121
32. 黄瓜姜丝海蜇	109		
33. 马兰炒肝尖	109	二、食疗通治方	121
34. 苦瓜乌鱼片	110	1. 黄连山药饮	121
35. 干贝冬瓜球	110	2. 苦瓜绿茶	122
36. 苦菜烧猪肝	110	3. 萝卜豆奶茶	122
37. 菠萝炒鸭肝	111	4. 麦冬马奶饮	123
38. 苦瓜炒肝片	111	5. 汉果双冬洋参饮	123
39. 枸杞叶炒二冬	112	6. 虾皮咸豆浆	123
40. 赤豆炖甲鱼	112	7. 黑芝麻豆浆	124
41. 苦瓜炖文蛤	112	8. 芹菜双冬茶	124
42. 苦瓜牡蛎汤	113	9. 西洋参玉竹茶	125
43. 清蒸酿黄瓜	113	10. 泥鳅洋参茶	125
44. 干贝烩丝瓜	114	11. 洋参赤豆茶	125
45. 芝麻酱冬瓜	114	12. 麦门冬茶	126
46. 黑芝麻鸭肝	115	13. 猪胰葛粉茶	126
47. 桑椹芹菜煮黑豆	115	14. 麦门冬乌梅茶	126
48. 清炖蚌肉	115		

- | | | | |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 15. 三冬消渴茶 | 127 | 39. 芹菜炒腐竹 | 136 |
| 16. 山药天花粉茶 | 127 | 40. 苦瓜炒肉丝 | 137 |
| 17. 洋参地黄茶 | 127 | 41. 枸杞炒芹菜 | 137 |
| 18. 洋参花粉消渴茶 | 128 | 42. 泥鳅炖豆腐 | 138 |
| 19. 黄精玉竹茶 | 128 | 43. 银耳炖豆腐 | 138 |
| 20. 莜麦地黄糊 | 128 | 44. 黄精煲猪胰 | 139 |
| 21. 黑芝麻苡仁糊 | 129 | 45. 杞子豆腐炖鱼头 | 139 |
| 22. 洋参银鱼羹 | 129 | 46. 红烧鳝段 | 139 |
| 23. 枸杞鳝鱼羹 | 130 | 47. 黄瓜枸杞鸡蛋汤 | 140 |
| 24. 芦笋苡仁羹 | 130 | 48. 枸杞香菇汤 | 141 |
| 25. 胡萝卜鲍鱼粟米粥 | 131 | 49. 猪胰杞子海参汤 | 141 |
| 26. 罗汉果粥 | 131 | 50. 海参紫菜汤 | 142 |
| 27. 银耳西洋参粥 | 131 | 51. 萝卜鸭肝汤 | 142 |
| 28. 芝麻山药降糖糕 | 132 | 52. 银耳三粉汤 | 143 |
| 29. 山药鸡蛋面 | 132 | 53. 天花粉黄鳝汤 | 143 |
| 30. 黄精莜麦面 | 133 | 54. 麦门冬豆腐鱼头汤 | 144 |
| 31. 猪胰粉 | 133 | 55. 猪胰黄精二冬汤 | 144 |
| 32. 西洋参煨黑豆 | 133 | 56. 枸杞银耳香菇汤 | 145 |
| 33. 麻油拌芦笋 | 134 | 57. 黄瓜枸杞汤 | 145 |
| 34. 粉皮拌黄瓜 | 134 | 58. 丝瓜鲜蚬汤 | 145 |
| 35. 黄瓜肉丝拌海蜇 | 134 | 59. 西洋参鲫鱼汤 | 146 |
| 36. 黄精葱烧海参 | 135 | 60. 山药黄连汤 | 146 |
| 37. 玉竹蒸海参 | 136 | 61. 赤豆花粉鲤鱼汤 | 147 |
| 38. 炒二冬 | 136 | | |

麦粒肿

一、概

述

麦粒肿是眼睑皮脂腺因细菌感染而引起的急性化脓性炎症,为一种小疖肿,俗称“偷针眼”。

本病多因为过多食用辛辣煎炸食物,以致脾胃积热,复因风热毒邪侵犯,结聚于眼睑而发。脾胃虚弱,余邪未清,蕴伏的热毒夹风上扰,可致针眼此起彼伏,反复发作;正气虚弱,正不胜邪而致疖肿经久难消。

本病初起自感眼睑某一部分知觉过敏,逐渐疼痛加重。之后眼睑皮肤红肿,局部有压痛,数日后红肿痛加重,出现脓点,终则溃破而自愈。严重者可扩大成眼睑蜂窝织炎或眼睑脓肿,可有耳前淋巴结肿大或体温增高等全身症状。

麦粒肿病变在眼睑,以实证、热证为多,食疗以祛风清热,泻火解毒为主,食物疗法有良好的疗效。

二、食疗

通治方

1. 银翘蜜饮

〔原料〕 银花 10 克,连翘 10 克,决明子 30 克,生甘草 3 克,蜂蜜 20 克。

〔制法〕 将银花、连翘、决明子、生甘草洗净,入锅,加适量水,大火煮沸,改小火煎煮 20 分钟,去渣取汁,待药汁转温后调入蜂蜜即成。

〔吃法〕 上下午分服。

〔功效〕 疏风解热,解毒泻火。适用于麦粒肿,对出现眼睑皮肤红肿疼痛、体温增高,或伴有耳前淋巴结肿大者尤为适宜。

2. 千里光丹皮饮

〔原料〕 千里光 30 克,丹皮 10 克,蜂蜜 20 克。

〔制法〕 将千里光、丹皮洗净,入锅,加适量水,煎煮 30 分钟,去渣取汁,待药汁转温后调入蜂蜜,搅匀即成。

〔吃法〕 上下午分服。

〔功效〕 清热解毒,活血散瘀。适用于麦粒肿,对出现眼睑皮肤红肿疼痛者尤为适宜。

3. 蚤休生大黄饮

〔原料〕 蚤休 30 克,生大黄 8 克,蜂蜜 20 克。

〔制法〕 先将蚤休洗净,入锅,加适量水,煎煮 25 分钟,再加入生大黄煎煮 3 分钟,去渣取汁,待药汁温后调入蜂蜜,搅匀即成。

〔吃法〕 上下午分服。

〔功效〕 清热泻火,解毒通便。适用于麦粒肿,对眼睑皮肤红肿疼痛、大便干结者尤为适宜。

4. 板蓝根银花蜜饮

〔原料〕 板蓝根 15 克,金银花 10 克,蜂蜜 15 克。

〔制法〕 将板蓝根拣去杂质、洗净后晒干或烘干,切成片,与择洗干净的金银花同放入沙锅,加水浓煎 2 次,每次 30 分钟,合并 2 次滤汁,待滤汁转温后加入蜂蜜,拌和均匀即成。

〔吃法〕 上下午分服。

〔功效〕 疏风解热,解毒泻火。适用于麦粒肿,对眼睑皮肤红肿疼痛、体温增高,或伴耳前淋巴结肿大者尤为适宜。

5. 银花野菊花蜜饮

〔原料〕 银花 10 克,野菊花 15 克,蜂蜜 15 克。

〔制法〕 将银花、野菊花洗净,入锅,加适量水,煎煮 20 分钟,去渣取汁,待药汁转温后调入蜂蜜即成。

〔吃法〕 上下午分服。

〔功效〕 疏风解热,解毒泻火。适用于麦粒肿,对眼睑皮肤红肿疼痛、体温增高,或伴耳前淋巴结肿大者尤为适宜。