

食疗 处方

SHILIAO CHUFANG
BAIKE DAQUAN

百 科 大 全

食物是最好的医药
自己是最好的医生



河北科学技术出版社

食疗 处方

百科大全

食物是最好的医药
自己是最好的医生

陈开元◎编著



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗处方百科全书/陈开元编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2005

ISBN 7-5375-3263-X

I.食… II.陈… III.食物疗法—验方—汇编 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114465 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/胡占杰

封面设计/鲁 冰

美术编辑/寇 菁

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1230 1/32

印 张/15

字 数/360 千

版 次/2006 年 1 月第 1 版

印 次/2006 年 1 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元

前 言

人吃五谷杂粮，又受风寒暑湿的侵袭，随着四季的更替，难免会外因内感而致生病。此时，大多数人都会选择去医院药疗，殊不知，“是药三分毒”，难免会产生毒副作用：对机体产生不必要的损伤。特别是有些人，由于过于迷信药物功效而对药物产生依赖性，长此以往，体质越来越差，抵抗力越来越低，药物的服用量也越来越大，而陷入一种恶性循环的怪圈。此时如若采取食疗法，则可收到意想不到的奇效。

食物疗法，实际上是为各种病人设计的合理膳食。它的科学性在于对症选食。早在两千多年前，《黄帝内经·素问》就论述到：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷物果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”可见，我们的祖先早已明白食疗的重要性。

药物治疗辅助食物疗法，特别是病情好转后，就应适时停药而代之以饮食调摄，这样，既能根除疾病，又对身体之正气无害。同时，食疗处方的性味大多比较缓和，又无毒副作用，因而成为各种慢性、疑难病症患者的首选疗

法。并且，大多数食疗处方宜多服、常服，从而有利于机体的康复。

自古到今，有关食疗的论著，比比皆是。较具代表性的有《千金方》、《食疗本草》、《食性本草》、《食经》、《本草纲目》等。如何将这些医学瑰宝加以继承发掘，并结合当代的医学科学，加以整理提炼，使之能为广大读者所接受，就是我们编撰此书的初衷。在编写过程中，我们越来越意识到，食疗——这一中华民族的济世瑰宝，是值得推广和普及的，所以，我们在编辑过程中，力求通俗易懂，并具有实用性和可操作性，使每一个家庭都能受惠于此，做到“食到病除”，则我们幸甚！民族幸甚！

编者

2005年10月

目 录

第一篇 营养素缺乏症的食疗方法

蛋白质缺乏症	(3)
维生素 A 缺乏症	(5)
维生素 B ₁ 缺乏症	(6)
维生素 B ₂ 缺乏症	(7)
维生素 PP (烟酸) 缺乏症	(8)
维生素 C 缺乏症	(9)
维生素 D 缺乏症	(10)

第二篇 内科疾病食疗处方

流行性疾病	(15)
1. 感冒、流感	(15)
2. 麻疹	(23)
3. 水痘	(25)
4. 腮腺炎	(26)
5. 脑脊髓膜炎	(29)
6. 流行性乙型脑炎	(30)
7. 伤寒	(30)
8. 细菌性痢疾	(31)
9. 霍乱	(41)



10. 白喉	(41)
11. 肺结核	(43)
寄生虫病	(48)
1. 一般寄生虫病	(48)
2. 蛔虫	(49)
3. 涤虫病	(51)
4. 蛲虫病	(52)
5. 丝虫	(53)
6. 钩虫病	(53)
7. 疟疾	(53)
心血管疾病	(54)
1. 心脏病	(54)
2. 高血压	(56)
3. 动脉硬化	(65)
4. 血栓性闭塞性脉管炎	(69)
5. 血小板减少性紫癜	(72)
6. 过敏性紫癜	(73)
7. 淋巴结炎	(73)
8. 血友病	(73)
9. 白细胞减少症	(74)
10. 贫血	(74)
呼吸系统疾病	(80)
1. 肺脓肿	(80)
2. 气管—支气管炎	(82)
3. 支气管哮喘	(90)
4. 胸膜炎	(95)
消化系统疾病	(97)
1. 胃消化不良	(97)
2. 胃痛	(105)

3. 胃炎	(109)
4. 胃和十二指肠溃疡	(111)
5. 胃下垂	(114)
6. 急性胃肠炎	(115)
7. 肠溃疡	(116)
8. 肝脏疾病	(117)
9. 胆囊炎、胆石症	(118)
10. 急性胰腺炎	(118)
11. 甲状腺肿胀	(119)
12. 糖尿病	(120)
泌尿系统疾病	(123)
1. 泌尿道感染	(123)
2. 泌尿系结石	(129)
3. 肾小球肾炎	(130)
4. 副肾泌尿生殖器疾病	(132)
5. 淋病	(134)
神经系统疾病	(135)
1. 失眠	(135)
2. 癫痫	(140)
3. 神经官能症	(140)
4. 精神病	(141)

第三篇 妇科疾病食疗处方

1. 月经不调	(145)
2. 闭经	(147)
3. 痛经	(150)
4. 带下病	(155)
5. 子宫出血	(167)



6. 子宫脱垂 (170)
7. 急性乳腺炎 (177)
8. 不孕症 (181)
9. 妊娠期反应 (190)
10. 流产 (192)
11. 产后腹痛 (194)
12. 恶露 (197)
13. 乳汁不足 (201)
14. 更年期综合征 (208)

第四篇 儿科疾病食疗处方

1. 小儿厌食症 (215)
2. 小儿遗尿 (222)
3. 小儿维生素 D 缺乏 (227)

第五篇 外科疾病食疗处方

1. 痔疮 (235)
2. 脱肛 (237)
3. 疝 (238)
4. 跌打损伤 (240)
5. 风湿病 (242)

第六篇 皮肤疾病食疗处方

1. 疔疖疮癤 (251)
2. 丹毒 (257)
3. 冻疮 (261)

4. 脚气病	(263)
5. 荨麻疹 (俗名风疹块)	(266)
6. 湿疹	(267)
7. 神经性皮炎	(267)

第七篇 男性科疾病食疗处方

1. 遗精	(273)
2. 男性白浊	(275)
3. 阳痿	(276)
4. 早泄	(278)
5. 前列腺肥大症	(282)

第八篇 五官科疾病食疗处方

1. 一般性眼病	(287)
2. 红眼病	(288)
3. 青光眼	(292)
4. 白内障	(293)
5. 干眼病	(293)
6. 夜盲症	(294)
7. 中耳炎	(296)
8. 鼻炎	(297)
9. 口腔炎	(298)
10. 牙周疾病	(300)
11. 牙痛	(302)
12. 咽喉炎	(304)
13. 失音	(310)
14. 咽喉部异物	(312)



第九篇 肿瘤病食疗处方

1. 脂肪瘤 (315)
2. 肺癌 (315)
3. 消化道癌症 (316)
4. 妇科肿瘤 (316)
5. 各种癌症的辅助治疗 (317)

第十篇 美容健身的食疗处方

1. 美容 (321)
2. 乌发生发 (329)
3. 减肥 (335)
4. 消除疲劳 (337)
5. 增强体力 (343)
6. 健脑、强志 (347)
7. 健胃强体 (349)
8. 眼睛保健 (354)
9. 增强性功能 (355)
10. 妇女性冷淡 (356)
11. 清除异味 (358)
12. 养生滋补 (359)
13. 妇人滋补 (372)
14. 老人滋补 (378)
15. 小儿健身 (381)



第十一篇 食物的营养成分及其功效

谷豆类.....	(387)
1. 糯米	(387)
2. 粳米	(387)
3. 粟米	(388)
4. 秈米	(388)
5. 小麦	(388)
6. 荞麦	(389)
7. 玉蜀黍	(389)
8. 黑豆	(389)
9. 黄豆	(389)
10. 黄豆芽	(391)
11. 豆腐	(392)
12. 赤小豆	(393)
13. 绿豆	(394)
14. 扁豆	(395)
15. 蚕豆	(395)
16. 豇豆	(396)
17. 豌豆	(396)
18. 刀豆	(396)
19. 芝麻	(397)
20. 芝麻油	(398)
21. 花生	(398)
蔬菜类.....	(399)
1. 葱	(399)
2. 姜	(400)
3. 蒜	(401)



4. 韭菜	(401)
5. 白菜	(402)
6. 香菜	(402)
7. 菠菜	(403)
8. 芹菜	(403)
9. 油菜	(404)
10. 空心菜	(404)
11. 莴笋	(404)
12. 茄子	(405)
13. 番茄	(405)
14. 辣椒	(407)
15. 黄瓜	(407)
16. 南瓜	(408)
17. 苦瓜	(408)
18. 冬瓜	(408)
19. 莲藕	(409)
20. 萝卜	(409)
21. 蘑菇	(409)
22. 黑木耳	(410)
23. 银耳	(410)
24. 石花菜	(410)
25. 发菜	(411)
26. 紫菜	(411)
27. 茭白	(411)
28. 竹笋	(411)
29. 百合	(412)
30. 胡萝卜	(412)
31. 山药	(413)
32. 丝瓜	(413)

33. 平菇	(414)
34. 猴头菇	(414)
35. 香菇	(415)
36. 土豆	(415)
瓜果类	(416)
1. 西瓜	(416)
2. 无花果	(416)
3. 苹果	(417)
4. 梨	(417)
5. 柠檬	(417)
6. 草莓	(418)
7. 葡萄	(418)
8. 猕猴桃	(418)
9. 香蕉	(419)
10. 菠萝	(419)
11. 核桃	(419)
12. 橘	(420)
13. 橙	(420)
14. 柿	(420)
15. 荔枝	(421)
16. 大枣	(422)
17. 栗子	(422)
18. 桂圆	(423)
19. 石榴	(423)
20. 杏	(424)
21. 李	(424)
22. 甜瓜	(424)
23. 桑葚	(425)
24. 柚	(425)



- 25. 芒果 (425)
- 26. 山楂 (425)
- 畜禽蛋乳** (426)
- 1. 猪肉 (426)
- 2. 猪脑 (427)
- 3. 猪髓 (427)
- 4. 猪血 (427)
- 5. 猪心 (428)
- 6. 猪肝 (428)
- 7. 猪肾 (428)
- 8. 猪肚 (428)
- 9. 猪皮与猪蹄 (428)
- 10. 牛肉 (428)
- 11. 牛肝 (429)
- 12. 牛肚 (429)
- 13. 牛黄 (430)
- 14. 羊肉 (430)
- 15. 羊血 (431)
- 16. 羊肝 (431)
- 17. 羊肾 (431)
- 18. 羊肚 (431)
- 19. 羊脊骨与胫骨 (431)
- 20. 狗肉 (431)
- 21. 兔肉 (432)
- 22. 鸡肉 (432)
- 23. 鸡血 (433)
- 24. 鸡肫 (433)
- 25. 鸭肉 (433)
- 26. 鸭血 (434)
- 27. 野鸭 (434)

28. 鹅肉	(434)
29. 鹅血	(435)
30. 鹌鹑	(435)
31. 鸽肉	(435)
32. 雀肉	(435)
33. 鸡蛋	(436)
34. 鸭蛋	(437)
35. 鹌鹑蛋	(437)
36. 牛奶	(438)
37. 酸牛奶	(439)
38. 羊奶	(441)
水产品类	(441)
1. 鲤鱼	(441)
2. 鲢鱼	(442)
3. 黄花鱼	(442)
4. 带鱼	(442)
5. 鱼翅	(442)
6. 鳝鱼	(443)
7. 泥鳅	(443)
8. 鳗鱼	(443)
9. 鲫鱼	(443)
10. 青鱼	(444)
11. 草鱼	(444)
12. 鲮鱼	(444)
13. 桂鱼	(445)
14. 乌贼鱼	(445)
15. 甲鱼	(445)
16. 鲍鱼	(446)
17. 海蜇	(446)
18. 海参	(446)