

21世纪

家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

家庭食疗保健

萧枫 施芬 编著



21世纪
家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

华龄出版社

——21 世纪家庭保健精要丛书

家庭食疗保健

萧 枫 施 芬 编

华龄出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭食疗保健 / 萧枫, 施芬编著. —北京:
华龄出版社, 2000.11
(21世纪家庭保健精要丛书)
ISBN 7-80082-908-1

I. 家... II. ①萧... ②施... III. 家庭保健
-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 72013 号

华龄出版社

北京市西城区大红罗厂街乙3号

(邮政编码 100034)

新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

2000年11月第1版 2000年11月北京第一次印刷

开本: 850×1168mm 1/32 印张: 8.25

字数: 17.4万字 印数: 1~10 000册

定价: 12.80元

前 言

食疗在我国有着悠久的历史。它是祖国医学的重要组成部分。早在公元前 297 年，我们的祖先就已发现酒曲对胃肠病的疗效；晋代葛洪著《肘后方》首先记载了海藻酒治疗瘰（即甲状腺肿）的方法；唐代孙思邈曾记载了用猪肝、羊肝治疗雀目（夜盲症）；唐代的《食疗本草》、《食医心鉴》等，是我国最早的食疗专著。在长沙马王堆出土的战国时著作《五十二病方》中记载可用食物治疗的疾病有 25 种，其中共有各类食物 62 种，占当时药品总数的四分之一。

现代科学证实，饮食除了对疾病有治疗作用外，还能增进神经系统的调节功能。在现代家庭中，人们还常常根据病人的需要，将含不同成分的食物合理调配和烹调，以起到综合治疗中的辅助作用。

21 世纪即将到来。人们想“回归自然”，对“寓治病于饮食”的传统观念也给予了更加热情的关注。本书是献给新世纪的每个家庭的。它首先介绍了我国南北方居民常用的食物及其功用，重点阐述了各类常见病的食疗方法。考虑到读者的需要，还专门介绍了如何针对自身已出现的症状（如眩晕、心悸、咳喘等）进行对症食疗。书中还收录了许多流传古今的益寿食谱，必将受到数以亿计的中老年人的欢迎。对年轻人关心的健美食谱也作了详细介绍，其中美容、美发、

减肥、增肥的食谱，也许是家庭女主人特别关注的内容。书的最后，介绍了食疗的误区。

所有的疗法都不是万能的，食疗也不例外。当凶猛的病魔向您袭来的时候，您首先应想到的是医生，他们会为您解除病痛，同时也会指导您如何进行食疗。

愿新世纪的每一个家庭幸福和美！

作者

1999.9

目 录

前 言

一、常用食物及其功能

1. 谷豆类

大米(1) 糯米(1) 小米(1)
高粱(2) 小麦(2) 荞麦(2)
薏仁米(2) 玉米(2) 黄豆(3)
扁豆(3) 蚕豆(3) 赤小豆(3)
黑豆(4) 绿豆(4) 黑芝麻(4)
白芝麻(4)

2. 蔬菜类 菠菜(4) 油菜(4) 芹菜(5)

香菜(5) 莴苣(5) 大蒜(5)
葱白(6) 韭菜(6) 萝卜(6)
胡萝卜(6) 山药(7) 冬瓜(7)
黄瓜(7) 丝瓜(7) 番茄(7)
茄子(8) 苦瓜(8) 南瓜(8)
土豆(8) 藕(8) 竹笋(9)
黄花菜(9) 百合(9) 马兰(10)
马齿苋(10) 苦苣菜(10) 香椿叶(10)

3. 瓜果类

龙眼(10) 荔枝(11) 橘(11) 枇杷(11)
李子(11) 柿子(12) 香蕉(12)
杨梅(12) 梅(12) 番石榴(12)
石榴(13) 山楂(13) 西瓜(13)

猕猴桃(13) 苹果(14) 枣(14)
桑椹(14) 甘蔗(14) 菠萝(14)
阳桃(14) 橙子(15) 柚子(15)
罗汉果(15) 葡萄(15) 无花果(15)
哈密瓜(15) 梨(16) 櫻桃(16)
核桃(16) 甜杏仁(16) 栗子(16)
落花生(17) 白果(17) 松子(17)

4. 食用菌类、藻类

黑木耳(17) 白木耳(17) 香菇(18)
发菜(18) 紫菜(18) 海带(18)

5. 肉类、禽类

猪肉(18) 羊肉(20) 牛肉(20)
鸡肉(21) 鸭肉(21)

6. 水产类

鲤鱼(22) 带鱼(22) 鲫鱼(22)
鳗鱼(22) 粘鱼(22) 鳝鱼(22)
泥鳅(23) 大黄鱼(23) 海虾(23)
青虾(23) 海蜇(23) 螺蛳(24)
牡蛎肉(24) 龟肉(24) 元鱼(24)

7. 调味佐料类

姜(24) 胡椒(25) 花椒(25)
辣椒(25) 茴香(25) 八角茴香(25)
豆瓣酱(26) 酱油(26) 蜂蜜(26)
白沙糖(26) 红糖(26) 冰糖(26)
饴糖(27) 食盐(27) 醋(27)
酒(27) 酒酿(27)

二、对症食疗

高热(28) 中暑(28) 眩晕(29)
头痛(33) 咳喘(35) 咯血(48)
吐血(49) 心悸(50) 项强(52)
狂躁(52) 水肿(53) 小便不利(58)
恶心呕吐(59) 呃逆(61) 便血(62)
纳呆(65) 腹泻腹痛(71) 腰痛(76)
血尿(76) 便秘(78) 失血(80)
自汗、盗汗(81)

三、辨病食疗

感冒(87) 流行性感(90)
麻疹(91) 百日咳(91) 腮腺炎(92)
流行性脑膜炎(93) 痢疾(93)
肝炎(96) 疟疾(99) 寄生虫病(100)
结核病(100) 肺脓疡(103)
高血压(104) 冠心病(107)
中风(110) 肠炎(110) 消化性溃疡(110)
肝硬化腹水(114) 肾炎(115)
阳痿、遗精(115) 贫血(120)
血小板减少性紫癜(122) 甲状腺机能亢进(124)
糖尿病(125) 风湿性关节炎(130)
多发性神经炎(132) 神经衰弱(132)
中毒解救(136) 夜盲(137) 脚气病(140)
疝积(140) 小儿软骨病(141) 遗尿(142)
泌尿系感染(144) 跌打损伤(146)

疖痈疮疡(146) 急性乳腺炎(146) 疝气(147)
阑尾炎(147) 痔疮(148) 脱肛(148)
泌尿系结石(150) 阴道滴虫(151)
不孕症(151) 月经不调(152) 白带(158)
产后乳汁不足(160) 退乳(163)
流产(163) 结膜炎、虹膜炎(165)
鼻出血(165) 口疮(168) 耳鸣、耳聋(168)
扁桃体炎(169) 咽喉肿痛(170) 失音(173)
牙痛(173) 湿疹(175) 阴囊湿癣(175)
荨麻疹(175) 瘰疬(175) 癌症(176)

四、益寿养生药膳

淮药芝麻糊(177) 芝麻白糖糊(177)
桃酥豆泥(177) 莲子锅蒸(178)
何首乌煮鸡蛋(178) 炒鹌鹑(179)
芡实煮老鸭(179) 杞子炖羊脑(179)
黄精炖猪瘦肉(180) 人参鹿肉汤(180)
莲子百合炖瘦肉(180) 柏子仁炖猪心(181)
百岁酒(181) 红颜酒(181) 刺五加酒(182)
虫草酒(182) 神仙酒(183) 熙春酒(183)
乌须酒(184) 羊肾药酒(184) 精神药酒(184)
逡巡酒(185) 山楂酒(185) 中山还童酒(186)
龟龄集(186) 松龄太平春酒(187)
九节菖蒲茶(187) 八仙茶(187)
决明子茶(188) 还童茶(188) 二鲜饮(189)
延年茯苓饮(189) 神仙服百花方(189)
保健汤(190) 正气汤(190) 杏仁煎(190)

- 三仁粥(191) 长生固蒂方(191)
施氏抗老方(192) 天门冬膏(192)
琼玉膏(192) 长生膏(193) 蜂蜜桑椹膏(193)
参杞膏(193) 红枣膏(194) 首乌延寿膏(194)
长生神鼎玉液膏(195) 苍术膏(195)
铁笛膏(196) 早莲膏(196) 女贞子膏(197)
一醉不老丹(197) 容颜不老丹(197)
万氏延寿丹(198) 不老丹(198)
长生丹(199) 交感丹(199) 黄精丹(200)
固点丹(200) 二灵丹(201)
七宝美髯丹(201) 扶桑至宝丹(202)
还少丹(202) 益气聪明丸(202) 神仙五子丸(203)
健志丸(203) 神仙不老丸(204)
扶老强中丸(204) 益寿地仙丸(205)
三仙丸(205) 沉香永寿丸(206)
青城丸(206) 十精丸(206)
玉芝徐老丸(207) 无价保真丸(207)
沙苑子丸(208) 太极丸(208)
八仙长寿丸(209) 百龄丸(209)
米莲散(209) 却老七精散(210)
延年不老散(210) 长寿粉(211)
茯苓面(211) 秘传二仙糕(212)
蒲公英丸(212) 薯蓣丸(213)
补益资生丸(213) 延年丸(213)
无比山药丸(214)

五、健美食谱

1. 美容驻颜食谱

驻颜酒(215) 枸杞子酒(215) 菖蒲酒(215)
驻色酒(215) 桃花酒(215) 莲肉龙眼汤(216)
鲑鱼丸汤(216) 鸡蛋羊肉面条(216) 椰肉糯米饭(216)
药肉粥(216) 胡萝卜粥(216) 猪肉粥(217)
羊肉粥(217) 牛奶葵花籽(217) 白糖拌芝麻(217)
鸡肉馄饨(217) 姜乳饼(217) 牛奶饼(217)
养颜糕(218) 首乌山鸡(218) 火腿炖蚝豉(218)
酒白鸽(218) 首乌枣蛋(219) 桑寄生煮鸡蛋(219)

附:外用美容方

2. 减肥食谱

凉拌黄瓜(223) 凉拌昆布丝(223)
冬瓜减肥汤(224) 荷花冬瓜汤(224)
赤小豆粥(224) 冬瓜粥(224) 茯苓粥(224)
荷叶茶(224) 桑枝茶(225) 三花减肥茶(225)

3. 增肥食谱

八宝饭(225) 山药面(226) 地骨爆两样(226)
人参莲肉汤(226) 糖渍鲜龙眼(226) 黄鸡馄饨(226)
鸡子素饼(227) 羊肉饼(227) 大枣粥(227)
人参粥(227) 生地黄粥(227) 粟米粥(227)
甜浆粥(227) 黑芝麻粥(227) 鸡汁粥(228)
鲫鱼糯米粥(228) 麻雀粥(228) 羊脊粥(228)
姜汁黄鳝饭(228) 归参鳝鱼羹(228) 归参炖母鸡(229)
甜味乌鸡(229) 清炖黑熊肉(229)
板栗烧肉(229) 猪肉皮冻(229)

薤白炖猪肚(229) 酒炖鳗鱼(230)

核桃炖蚕蛹(230) 羊头脍(230)

牛肉胶冻(230) 猪油酒蜜膏(230)

羊脂蜜膏(230)

4. 美发食谱

芝麻糊(231) 乌发豆(231) 桃酥豆(231)

乌发糖(231) 桃仁糖(231) 芝麻粥(232)

胡桃粥(232) 仙人粥(232) 蜂蜜桑椹膏(232)

首乌蜜膏(232) 旱莲生姜蜜膏(232)

猪胰淡茶汤(233) 女贞桑椹饮(233)

五精酒(233) 乌须酒(233) 首乌肝片(233)

乌发蜜膏(234) 乌发茶(234)

乌发糖蘸(234) 黑芝麻乌发饮(234)

乌须黑发丸(235) 桑椹膏(235)

乌发豆餐(235) 桑椹乌发汤(235)

蒸老鼠肉(235) 芝麻首乌散(236)

桑寄生煲鸡蛋(236)

附：外用美发方

六、食疗误区

1. 盲目进补(243)

2. 滥用“药物食品”(244)

3. 不辨宜忌(245)

致读者(250)

一、常用食物及其功能

1. 谷豆类

大米 为禾木科植物稻的种子经机械脱壳而成。大米表皮和胚芽中含有多种蛋白质、脂肪、多种维生素（特别是 B 族维生素和维生素 E）及铁、钙、磷、铜、锌等无机盐。米仁中主要含淀粉，大米在精加工过程中表皮及胚芽中的营养成分大量流失，至为可惜。如食糙米，则大有益处，其所含维生素 B₁ 能促进机体生长、增加食欲，增进糖类代谢、健全神经系统。所含的维生素 B₂ 可防止口角炎、舌炎、阴囊炎、结膜炎、脂溢性皮炎的产生。用糙米粉制成面膜，对暗疮、黑斑、皱纹的消除有良好的效果。国外已从糙米中提取出一种物质叫肌酶，动物试验证明，能抑制肝癌和结肠癌的生长。

由于糙米是高纤维食品，其纤维素能协助消化器官及时排除废料。纤维素给人的饱腹感觉却不增加热量，有利于减肥。

糯米（江米） 为禾本科植物糯稻的种仁，食用。本品味甘，性温，有补中益气功效，可用治消渴，尿多，自汗，泄泻等症。

小米 为禾木科植物粟的种仁。其营养价值超过大米，其中蛋白质和维生素 B₁、B₂ 含量明显高于大米，小米的热量也高于大米。小米是产妇及病人的理想食品，小米粥气味香，营

养好，易于消化吸收，能健脾和胃，滋养肾气，补虚清热，焖小米饭的锅粬，能补气健脾，消积止泻，可治脾虚久泻，小儿消化不良和食积腹痛等症。

高粱 为禾本科植物蜀黍的种子。能健脾胃、助消化、止腹泻。高粱含鞣酸，可收敛止泻，故慢性肠炎患者可用高粱煮粥久食。

小麦 为禾本科植物小麦的种子，磨面粉食用，或带颖壳入药。本品味甘，性平，除充饥营养外，配伍适当药物尚可养心安神，可治疗精神烦躁不安症。小麦面粉经水揉洗后所得的胶状物质为面筋，供食用。本品味甘，性凉，有和中，解热，止烦渴功效，可用治热病烦渴，食少，消化不良等症。小麦磨取面粉后筛下的种皮为小麦麸，本品味甘，性凉，有调中，清热，止虚汗功效，可用治口疮，虚汗，痹症关节红肿热痛等症。也可用治糖尿病。

荞麦 为蓼科植物荞麦的种子，磨面粉食用。本品味甘，性凉，有开胃消积，下气利肠功效，可用治肠胃积滞，腹痛泄泻，痢疾等症。

薏仁米 为禾本科植物薏苡的种仁，生用或炒熟后应用。本品味甘淡，性凉，有健脾利湿，补肺，清热功效，可治水腫泄泻，痹症四肢屈伸不利，肺痈肠痛，白带淋浊，以及皮肤生疣（瘰子）等症。

玉米 为禾本科植物玉蜀黍的果实。能补中健胃，除湿利

尿。可用于治疗痢疾、泄泻、黄疸、水肿，玉蜀黍的花柱为玉米须，味甘，性平，有平肝清热，利尿祛湿功效，可治高血压、糖尿病、黄疸肝炎、泌尿系感染，吐血衄血，疮疡等症。

黄豆 为豆科植物植物大豆的黄皮种子，鲜品或干品水发后熟食。本品味甘，性平，有健脾宽中，润燥消水功效，可用治疳积瘦弱，腹胀泻痢，妊娠中毒等病症。淡豆豉是豆科植物大豆成熟种子加工品。味辛，性微温，有解表除烦功效，可治感冒发热，头痛无汗，胸中烦闷等症。豆腐是豆科植物大豆种子的加工品，鲜品供食用。本品味甘，性凉，有调和脾胃，清热生津润燥功效，可用治咳嗽，赤眼，泻痢等症。豆浆为豆科植物大豆种子经加工的浆汁，鲜品食用。本品味甘，性平，有润燥清肺，补虚扶弱功效，可治体弱不健，虚劳燥咳，肠燥便秘等症。豆浆经加热后，浮结在其表面的凝结物为豆腐皮，供食用。本品味甘淡，性平，有养胃、止咳、消痰功效，可用于治胃弱少食，咳嗽多痰等症。

扁豆（白扁豆，云豆） 为豆科植物扁豆的种子，干燥或炒后人药。本品味甘，性平，有健脾和中，消暑化湿功效，可治暑湿吐泻，脾虚呃逆，食少便溏，泄泻水肿，带下等症。

蚕豆 为豆科植物蚕豆的种子，鲜品或干品供食用。本品味甘，性平，有健脾利湿功效，可治脾虚少食，水肿等症。

赤小豆 为豆科植物赤小豆的成熟种子，生用煮食。本品味甘酸，性平，有利尿消肿，清热解毒功效，可治小便不利，水肿黄疸，以及疮疡肿毒等症。

黑豆 为豆科植物大豆的黑色种子，食用。本品味甘，性平，有活血，利水，祛风，解毒功效，可治水肿胀满，黄疸，浮肿，产后抽风，痹症拘挛，痈肿疮毒等症。

绿豆 为豆科植物绿豆的种子，食用。本品味甘，性寒，有清热解毒，消暑，利水功效，可治暑热烦渴，水肿，泄泻，疮疡肿毒，以及药物中毒等症。绿豆芽是绿豆种子经水浸发出的嫩芽，鲜品食用。本品味甘，性寒，有解热毒，解酒毒，利小便功效，可治小便不利，热病，伤酒等症。

黑芝麻 为胡麻科植物脂麻的黑色种子，干燥后食用或入药。本品味甘，性平，有补肝肾，润五脏功效，可用治肝肾虚损，眩晕，瘫痪，须发早白，脱发，病后虚弱，产后奶少，肠燥便秘等症。

白芝麻 为胡麻科植物脂麻的白色种子，炒熟或轧油食用。本品味甘，性平，有润燥滑肠功效，可用治阴虚肠燥便秘等症。

2. 蔬菜类

菠菜 为藜科植物菠菜的带根全草，鲜品食用。本品味甘，性凉，有养血润燥，敛阴止血功效，可用治消渴，便秘，衄血，便血，以及坏血病等病症。民间常用菠菜500克，捣烂取汁，用以治疗夜盲症。用菠菜250克，开水煮3分钟，捞出，用麻油拌食，能治便秘。

蕹菜（瓮菜，空心菜） 为旋花科植物蕹菜的茎叶，鲜品

家庭食疗保健

食用。本品味甘，性寒，有清热，解毒，止血功效，可治便秘，鼻衄血，痔疮，便血，小便混浊，疮痈肿毒等症。

芹菜 为伞形科植物水芹的全草，有健胃、利尿、镇静、降压的功效。适用于治疗高血压引起的头晕、头疼、妇女月经不调、白带过多和小便不利。民间用芹菜治疗高血压、咳嗽哮喘的方法是：用新鲜芹菜洗净捣汁饮服，每天1次，每次1茶杯，效果很好。芹菜还可用来补铁及治疗糖尿病。

白菜（菘菜）为十字花科植物青菜的幼株，供食用。本品味甘，性平，有清热止渴，通利肠胃功效，可用治发热口渴，咳嗽便秘，以及疮疡等症。此外尚有利小便功效。白菜中含钼，有抗癌作用。纤维素能通便。

香菜 为伞形科植物芫荽的带根全草，鲜品食用，或晒干后入药用。本品味辛，性温，有发汗透疹，消食下气功效，可用治风寒感冒，麻疹，少食，以及消化不良等症。现代科学实验证实它具有促进外周血液循环作用，它还能增加产妇乳汁。

莴苣 为菊科植物莴苣的茎、叶，鲜品食用。本品味苦甘，性凉，有清热，利尿，通乳功效，可用治小便赤热短少，尿血，乳汁不通等症。

大蒜 为百合科植物大蒜的鳞茎，多鲜用。本品味辛，性温，有健脾开胃，解毒杀虫功效，可用治饮食不消，腹痛泄泻，虫积水肿等症。大蒜还能防治胃癌和其他癌症，能抗菌消炎，抗动脉粥样硬化、降血脂、降血压、降血糖，还有健脑作