



时尚与传统  科学系列
SHASHIANTONG - ZENG-ZHISHIUC

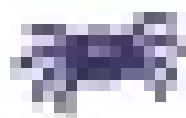
食疗 食疗食养食谱

唯一没有副作用的治疗方式

王者悦 孙洪洋 / 编 著



吉林科学技术出版社



时尚与传统的吃科学系列丛书

食疗食养

“ 食谱

唯一没有副作用的治疗方式

王者悦 孙洪洋 / 编著

吉林科学技术出版社

时尚与传统的吃科学系列丛书

食疗食养食谱

王者悦 孙洪洋 编著

责任编辑:杨晓蔓

封面设计:吴文阁

出版 吉林科学技术出版社 880×1230 毫米 32 开本 163,000 字 7 印张
发行 2002 年 1 月第 2 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印刷 长春第二新华印刷有限责任公司 ISBN 7-5384-1071-6/R·206 定价:12.00 元

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635177 传真 5635185

电子信箱 JLKJCBS @ public.cc.jl.cn

前 言

当人类走出茹毛饮血的蒙昧阶段,进入文明时代,随着生产力的发展,食物烹调和药物炮制也随之产生。到了夏商周时代,我国医药学和烹饪技术已发展到一定阶段。当时人们已经懂得饮食营养和药物治疗对人的健康同样重要,同时也掌握了把某些食物和药物相配伍食用,达到强身健体、防病祛病的目的。《吕氏春秋》中著名的“商汤问伊尹”就是例证。伊尹巧妙地用食疗对人体的作用来比喻国家兴亡,不仅说明他具有非凡的政治见解,同时反映出当时人对食疗作用的认识水平。由于饮食疗法被社会重视,周朝的医事制度中把医疗人员区分为食医、疾医、疡医和兽医等,而食医居各类医师之首,专事饮食营养、食疗保健工作。

由于饮食疗法是中国饮食文化的重要组成部分,所以在社会的各个方面都有所反映。我国古代著名文化经典《周礼》、《诗经》、《楚辞》、《山海经》等都载有许多有关食疗的内容。战国时期出现的我国第一部医学典籍《黄帝内经》则第一次系统地以阴阳五行学说奠定了食疗学的理论基础。《黄帝内经》以后的重要医药学典籍《神农本草经》、《伤寒论》、《金匱要略》、《肘后方》、《本草经集法》、《备急千金要方》、《新修本草》、《本草图经》、《经史证类备急本草》、《太平圣惠方》、《圣济总录》、《普济方》、《景岳全书》、《本草纲目》、《本草纲目拾遗》等或载有食疗原料与方剂,或论食疗健身疗病之原理,把中医药学的发展和食疗学的发展紧紧联结在一起。食疗专著《食疗本草》、《食性本草》、《食医心鉴》、

《饮膳正要》、《饮食须知》、《日用本草》、《调疾饮食辨》、《食物本草会纂》、《食鉴本草》等则使中国食疗学臻于完善并蔚为壮观。

我国古代并无“药膳”一词，几千年来则以“食治”、“食疗”、“食补”、“食养”称之。“药膳”一说，只是在 20 世纪 80 年代由我国当代学者提出来的。这一新概念一经提出，便被广泛使用。药膳是在中医理论的指导下，将中药与食物相配伍，运用传统的饮食烹调技术和现代加工方法，制成的味色形俱佳，具有保健和治疗作用的食物。其内容广泛，按功能分类，可分为益气健脾、补血养营、气血双补、滋阴生津、助阳健身、安神益智、开胃消食、温里散寒、理气止痛、活血化瘀、平肝熄风、解表散邪、祛痰止咳、清热解毒、祛风除湿、利水退肿和润肠通便等药膳；按工艺特点分类，可分为鲜汁、茶饮、汤液、药酒、药露、蜜膏、药粥、药羹、药糖、米面食品 and 菜肴等。

近些年来，随着我国经济的飞速发展，人民生活水平的不断提高，群众对养生保健美容长寿的追求日益迫切。在中华饮食文化的百花园中，药膳正以它独特的古韵新香走入餐厅、家庭。许多地方开办了药膳餐馆，成立了专门的药膳科研机构，出版了大量的药膳书籍。在国外，700 多年前由意大利人马可·波罗从我国带去的一些药膳食品如杜松子酒、哈姆茶、大黄酒等，现在仍然流行在一些欧美国家。还有菊花酒、茯苓饼、橘皮茶等也畅销国外。可以断言，中国药膳不仅对中华民族的繁荣昌盛做出巨大贡献，同时也定将对世界饮食文化的发展产生巨大影响。

作者

目 录

内科病证治疗膳食

感冒 /3

痢疾 /5

疟疾 /7

内伤发热 /9

咳嗽 /11

哮喘 /13

肺痿(支气管炎、肺心病) /15

肺癆(肺结核) /19

矽肺 /22

衄血 /23

呃逆 /25

呕吐 /27

噎膈 /29

胃脘痛 /30

泄泻 /32

便秘 /35

便血 /38

头痛 /40

失眠 /43

心悸 /45

眩晕 /47

健忘 /49

高血压 /51

高血脂 /54

冠心病 /55

贫血 /57

发斑 /血小板减少性紫癜
及过敏性紫癜 /59

中风 /62

痹症 /64

黄疸 /67

慢性肝炎及肝硬化 /69

胆囊炎及胆石症 /72

消渴(糖尿病) /73

急性肾炎 /75

慢性肾炎 /76

水肿 /79

尿血 /82

淋症 /84

阳痿、早泄 /86

遗精 /92

中暑 /95

癫痫 /97

甲状腺机能亢进 /99

外科病证治疗膳食

痔疮 /105

脱肛 /106

疔 /108

疖 /109

痤疮/110
瘰癧(颈淋巴结核)/112
牛皮癣/113
湿疹/114
荨麻疹/116
神经性皮炎/120
皮肤瘙痒症/121
乳腺炎/122

妇科病证治疗膳食

月经先期/125
月经后期/127
月经先后无定期/129
月经量多/131
月经量少/133
痛经/135
闭经/138
倒经/141
崩漏(功能性子宫出血)/142
湿热带下/145
虚寒带下/147
子宫脱垂/149
先兆性流产/151
妊娠恶阻/153
妊娠水肿/155
产后贫血/157
产后发热/158
产后恶露不绝/160
产后缺乳/161
绝经前后诸症(更年期综合征)/164

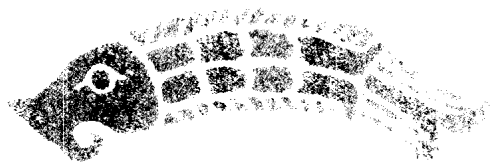
慢性盆/166

儿科病证治疗膳食

麻疹/171
水痘/173
疳腮/174
百日咳/176
鹅口疮/179
小儿疳积/181
小儿支气管炎/183
小儿厌食/184
小儿腹泻/187
小儿遗尿/190
小儿暑热症/192
蛔虫病/194
蛲虫病/195
钩虫病/197
绦虫/198

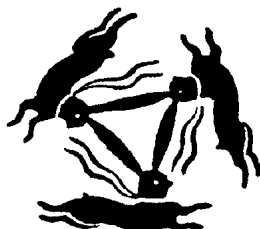
五官科病证治疗膳食

暴发火眼(急性结膜炎)/203
青光眼/204
雀目(夜盲症)/205
鼻塞(慢性鼻炎)/206
鼻出血/207
鼻窦炎/208
酒皰鼻/210
口腔溃疡/211
牙龈出血/212
咽炎/213
耳鸣、耳聋/214



时尚与传统的吃科学系列丛书

内科病症治疗膳食



感 冒

选方一：姜糖液

冰糖 60 克，鲜姜 6 克。

冰糖放锅内，加水烧开至冰糖化，放入洗净切好的姜片，烧开即可。每日 2 次，连服 3 日。适用于风寒感冒，兼治恶阻、痛经、虚寒等症。

选方二：姜葱枣汤

生姜 6 克，葱白 3 段，大枣 4 枚。

生姜、大枣、葱白分别用水洗净，姜切片，葱劈成条，大枣砸烂，放入水中烧开即可。每日 1 次，连服 2~3 日。适用于虚寒感冒。

选方三：香菜茶

香茶 30 克，饴糖 15 克，大米 30 克。

大米淘洗干净，放入锅内加水烧开，熬 10 分钟，取米汤半碗，将已洗净切成段的香菜及饴糖放入锅内，上锅蒸至饴糖溶化即可。每日 1 次，连服 2~3 日。适用于风寒感冒症。

选方四：葱白香菇入乳汤

葱白 1 根，香菇 1 枚，母乳 30~50 毫升。

将葱白劈成条，香菇用少许水发开，放另外盆内洗去泥沙撕成条；将葱白条、香菇条及去掉泥沙的发香菇水放入母乳内，隔水烧 10 分钟，去葱及香菇即可。每日 2~3 次，连服 3 日。适用于新生儿感冒鼻塞、气阻流涕等症。

选方五：芥菜甘草煎

芥菜、甘草、防风、白芷、冰糖各适量。

将芥菜洗净切成碎叶，放入锅内，用甘草、防风、白芷加清水

泡 20 分钟,同放火上烧开即可。每日 1 次,连服 2 日。本方适用于预防流感。

选方六:麻豆茶

绿豆 30 克,麻黄 9 克。

将绿豆与麻黄用水淘洗一下,放入锅内加水烧开,撇去浮沫,改小火煮至豆开花,喝其汁液。每日 1 次,连服 2~3 日。适用于伤风、流感。

选方七:二葛汤

沙葛(豆薯、凉瓜)、葛根各 250 克。

二葛均洗净切块,加水适量煎服。每日 1 次,连服 2~3 日。适用于外感风热,微恶风寒,咳嗽咽痛,口渴等症。

选方八:刀豆茶

刀豆根 30 克,红茶 3 克,黄酒适量。

同加水煎煮数沸即可。每日代茶常饮。适用于恶风畏寒、头痛等症。

选方九:三根饮

大白菜根 3 个,大葱根 7 个,芦根 1.5 克。

3 根洗净,加水煎煮数沸。每日 1 次,连服 2~3 日。适用于外感风热之感冒。

选方十:干葛粥

葛根 15 克,梗米 50 克。

洗净葛根煎汤,去渣后入梗米做粥。每日 1 次,连服 4~5 日。适用于风热感冒,挟痰挟惊,发热头痛,呕吐等症。

选方十一:川芎煮鸡蛋

川芎 6~9 克,鸡蛋 2 个,大葱 5 根。

上味同入锅中水煮,鸡蛋熟后剥皮,再煮片刻,吃蛋饮汤。每日 2 次,连服 3 日。适用于外感风寒引起的头痛、恶寒,常喜裹头等症。

选方十二：牛蒡子粥

牛蒡子 15 克，粳米 50 克，冰糖适量。

牛蒡子加水煎汤，去渣后入粳米、冰糖，再加入煮至米花稠粥。每日 2 次，温热服食，连用 3～4 日。适用于外感风热，感冒咳嗽，咳痰不爽，咽喉肿痛，麻疹透发不畅等症。

痢 疾

选方一：蜜拌黄瓜

蜂蜜适量，嫩黄瓜 10 条。

将嫩黄瓜用水刷洗干净，切成粗丝放入盘内，浇上蜂蜜拌匀即可。每日 2 次，连服 3 日。适用于中毒性血痢。

选方二：鲜马齿苋汁

鲜马齿苋适量，白糖少许。

将鲜马齿苋用水洗净，挤汁，加入白糖至其溶化即可。每日 2 次，连饮 3 日。适用于痢疾。

选方三：紫苋粥

紫苋菜、白糖、大米适量。

将紫苋菜用水洗净切碎，放入锅内，加水烧开煎 20 分钟，去苋菜，放入已淘干净的大米熬成粥即可。每日 1 次，连食 3～5 日。适用于产前、产后赤白痢。

选方四：红糖木耳

木耳 15 克，红糖 60 克。

将木耳用水泡发后洗净。放锅中加红糖煮熟，吃木耳喝汤。每日 1 次，连食 3～4 日。适用于痢疾便血、腹痛等症。

选方五：煮木耳

木耳 30 克，盐、醋各适量。

将木耳用水泡发后洗净，另放锅中煮熟，晾凉取木耳加盐、

醋汁食，并喝木耳汤。每日 1 次，连食 3~4 日。适用于血痢，日夜不止、腹中绞痛。

选方六：马齿苋绿豆汤

鲜马齿苋 120~200 克(干品 30~50 克)，绿豆 50~100 克。

马齿苋洗净，切碎，与绿豆加水煎煮至豆熟，取汁 500 毫升，分 2 次温服。每日 1 剂，连服 3~4 日。适用于痢疾、肠炎、痈肿疮疡等症。

选方七：马齿苋藕汁饮

鲜马齿苋、鲜藕各 500 克，白糖适量。

鲜马齿苋和鲜藕均洗净，捣烂，绞汁，调入白糖，搅匀。每服 200 毫升，每日 2 次，连服 3~4 日。适用于热毒血痢。

选方八：木耳豆腐汤

黑木耳 30 克，豆腐 250 克。

木耳泡发洗净，加豆腐煮汤，加调料服食。每日 1~2 次，连服数日。适用于细菌性痢疾，发病急促，腹痛，腹泻前有高热，头痛，烦躁，口渴，便稀，或为脓血等症。

选方九：石榴果皮

干燥石榴皮适量，白糖适量。

上味加水煎煮 30 分钟，制得 50%~60% 石榴果皮煎剂，加白糖适量调匀。每服 20 毫升，每日 3~4 次，连服 6~10 日。适用于细菌性痢疾或慢性阿米巴痢疾。

选方十：田螺煎

田螺肉适量。

炒焦，每取 15 克，水煎服。每日 3 次，连服 2~3 日。适用于细菌性痢疾，腹痛便脓血，里急后重，肛门灼热等症。

选方十一：丝瓜汁

鲜丝瓜 2 条，红糖(或白糖)适量。

将丝瓜切成 10 厘米长，用竹笋叶或厚纸包裹，放红火灰里

煨热,用纱布包好绞汁,加糖搅匀。每日1剂,连服3日。适用于细菌性痢疾,腹痛便脓血,里急后重,肛门灼热等症。

疟 疾

选方一:辣椒子

辣椒子30粒。

早晨空腹服下,连服4日。适用于正疟,先有寒战,继则壮热,定时发作。

选方二:鸦胆龙眼肉

鸦胆子10粒,龙眼肉4个。

将鸦胆子去壳,用龙眼肉包着,饭后吞下。每日服3次。服1日后如发作已控制,可将剂量减半,每次服5粒,每日服3次,连服3~4日。适用于正疟。

选方三:黑枣高良姜

黑枣10枚,高良姜10克。

上味加水1碗半煎取1碗。分2次服,每隔6小时服1次,连服2~3日。适用于正疟。

选方四:桃叶煎

鲜桃叶60克。

水煎服。每日1次,5日为1个疗程。适用于温疟,寒热发作有定时性,以热多寒少,或以发热不寒为特征。

选方五:醋炙鳖甲

醋炙鳖甲与黄酒适量。

鳖甲研成细末。每次3~9克,每日3次,黄酒冲服,连服2~3日,孕妇忌服。适用于温疟。

选方六:酒服薤菜根

薤菜根(空心菜)200克,白酒适量。

先将薤菜根水煎后冲白酒,在疟疾未发作前半小时服下。每天1剂,连服3~4日。适用于温疟。

选方七:酒服独头蒜

独头蒜7个,米酒适量。

将蒜捣烂,用热酒冲服。每日2次,连服数日。适用于寒疟,寒热并发有定时性,以寒多热少,或寒但不热为特征。

选方八:大蒜辣椒汤

大蒜2头,辣椒叶60克。

将大蒜去外皮后入辣椒叶煮汤服食。每日1次,连服10日。适用于寒疟。

选方九:胡椒米酒

白胡椒20粒,米酒60毫升。

将白胡椒砸烂,炖熟后加米酒温服。每日1次,连服数剂。适用于寒疟。

选方十:椒萸姜猪胰

胡椒、吴茱萸各6克,高良姜6克,猪胰子1条。

将前三味药研末,猪胰子切碎炒熟取一半和药,另一半不拌药,分别作馄饨煮熟。有药的馄饨吞服,无药的馄饨细嚼,1服即效。适用于寒疟。

选方十一:姜枣炖鸭

鸭子1只,大枣15克,生姜10克。

鸭子去毛和内脏,入姜、枣加少量油、盐和酒。炖汤服食。每日1次,连食2~3日。适用于瘧疟。

选方十二:苏菖陈皮鲫鱼汤

鲫鱼150克,苏叶6克,菖蒲、陈皮各3克。

将鱼去内脏洗净,同煮汤服食。每日1剂,连服数剂。适用于疟疾。

选方十三:红豆鲤鱼汤

红饭豆 100 克,鲤鱼 1 条,红枣 10 枚,生姜 30 克。

将鱼去鳞和内脏,红枣去核,入豆和姜同煮汤后调味服食。

每日 1 次,连服 3~4 日。

选方十四:甲肉汤

穿山甲肉 250 克。

炖汤服。于 1 日内分 3 次服完,连服 7 日。适用于疟疾。

内 伤 发 热

选方一:生地黄粥

生地黄汁 50 毫升(或干品 60 克),粳米 100 克,枣仁 10 克,生姜 2 片。

先用粳米加水煮粥,煮沸后加入生地黄汁、枣仁和生姜,煮成稀粥食用。每日 1 次,连服 2~3 日。适用于阴虚发热,午后或夜间潮热,盗汗,心烦失眠,口干咽燥等症。

选方二:沙参蔗汁

沙参 15 克,甘蔗汁 50 毫升,先煎沙参,取汁 1 碗,再加入甘蔗汁同饮。每日 2 次温服。适用于阴虚发热。

选方三:竹叶粥

竹叶 50 片,生石膏 90 克,粳米 60 克,白糖 30 克。

锅内加水放入生石膏,烧开煎 20 分钟,再放入竹叶煎 7~8 分钟,取汁放另一锅内,放入已淘洗好的米,待烧开后改用小火熬至粥熟,加白糖搅匀即可。每日 1 次,连服 3 日。适用于膈上风湿,头痛目赤,目视眈眈。

选方四:枸杞叶猪肝汤

鲜枸杞叶 100 克,猪肝 100~200 克,葱、姜少许,料酒、精盐、香油各少许。