



百病食疗 妙方



王书凡 编著



中国妇女出版社

前 言

随着人类精神文明的发展与人民生活水平的不断提高，人们越来越注重食疗保健。食疗具有有病治病，无病防病，养生健身，延年益寿之功。但是如何食疗，食疗有何作用，能防治何种疾病，却鲜为人知。尤其是患病者，如何因人因食施治，方能更快痊愈，是患者及其家属最关心的问题。所以，为了使广大读者了解食疗知识，掌握食疗方法。兹特编写了《百病食疗妙方》一书。

本书共筛选了近千种良方，介绍有120个病种，主要用于防治常见病和多发病。本书所介绍的食疗良方，都是通过民间实践证明，疗效确切或前人用之有效且有文献记载的，并有现代人整理的食疗验方。将各种食疗治哪些疾病，以方剂形式，按其所防治疾病的性质归为九类，即：传染病食疗方、内科病食疗方、肿瘤食疗方、外科病食疗方、妇科病食疗方、小儿科病食疗方、五官科病食疗方、皮肤病及美容食疗方、补益养生，延年益寿食疗方共分九章120方。另外，在介绍良方之前对每一种疾病的主要病因、症状和预防措施，均作了简要介绍，目的是便于帮助读者识病选方。本书内容简明扼要，易于掌握，应用简便，取材方便，不受条件限制，疗效稳妥可靠，适用于家

庭保健。

祖国医学，是一个伟大的宝库，食疗是宝库中的一颗璀璨的明珠。她将展示出美妙的未来而为我国和世界人民的健康保健作出独特的贡献。

由于经验有限，书中一定存有缺点和不足，希望广大读者批评指正，以便今后修订再版。

目 录

第一章 传染病食疗方

- 感冒食疗方..... (3)
- 流行性脑脊髓膜炎食疗方..... (10)
- 流行性乙型脑炎食疗方..... (12)
- 肺结核病食疗方..... (14)
- 传染性肝炎食疗方..... (18)
- 细菌性痢疾食疗方..... (22)
- 疟疾食疗方..... (25)
- 麻疹食疗方..... (27)
- 百日咳食疗方..... (30)
- 流行性腮腺炎食疗方..... (33)
- 寄生虫病食疗方..... (35)

第二章 内科病食疗方

- 支气管炎食疗方..... (41)
- 支气管哮喘食疗方..... (48)
- 支气管扩张食疗方..... (54)
- 肺脓肿食疗方..... (57)

肺炎食疗方	(60)
矽肺食疗方	(63)
高血压病食疗方	(65)
低血压食疗方	(71)
中风食疗方	(74)
冠心病食疗方	(77)
呃逆食疗方	(84)
消化不良食疗方	(86)
胃炎食疗方	(89)
消化性溃疡食疗方	(94)
胃下垂食疗方	(98)
肝硬化食疗方	(100)
肠炎食疗方	(105)
便秘食疗方	(109)
脱肛食疗方	(114)
贫血食疗方	(115)
再生障碍性贫血食疗方	(120)
血小板减少性紫癜食疗方	(123)
过敏性紫癜食疗方	(126)
血友病食疗方	(128)
甲状腺功能亢进症食疗方	(130)
糖尿病食疗方	(132)
肥胖病食疗方	(136)
肾炎食疗方	(140)
泌尿系统结石食疗方	(145)

泌尿系感染食疗方·····	(147)
遗精食疗方·····	(150)
早泄食疗方·····	(153)
阳痿食疗方·····	(156)
不育症食疗方·····	(160)
前列腺肥大食疗方·····	(164)
神经官能症食疗方·····	(167)
神经衰弱食疗方·····	(171)
老年性痴呆食疗方·····	(175)
癫痫食疗方·····	(179)
眩晕食疗方·····	(183)
自汗、盗汗食疗方·····	(187)
防中暑食疗方·····	(190)
风湿性关节炎食疗方·····	(194)
骨质疏松症食疗方·····	(198)

第三章 肿瘤食疗方

白血病食疗方·····	(205)
食道癌食疗方·····	(208)
胃癌食疗方·····	(211)
肠癌食疗方·····	(215)
肝癌食疗方·····	(218)
肺癌食疗方·····	(220)
乳腺癌食疗方·····	(223)
子宫颈癌食疗方·····	(226)

第四章 外科病食疗方

- 疝气食疗方..... (231)
阑尾炎食疗方..... (234)
胰腺炎食疗方..... (235)
胆结石食疗方..... (236)
痔疮食疗方..... (238)
脚气病食疗方..... (242)

第五章 妇科病食疗方

- 月经不调食疗方..... (247)
痛经食疗方..... (252)
闭经食疗方..... (254)
白带过多食疗方..... (257)
先兆流产食疗方..... (261)
习惯性流产食疗方..... (264)
妊娠恶阻食疗方..... (266)
妊娠水肿食疗方..... (269)
妊娠合并心脏病食疗方..... (271)
恶露不绝食疗方..... (273)
产后便秘食疗方..... (276)
产后诸虚食疗方..... (278)
通乳食疗方..... (282)
回乳食疗方..... (286)
子宫脱垂食疗方..... (287)

更年期综合症食疗方·····	(290)
女子不孕症食疗方·····	(293)

第六章 小儿科病食疗方

小儿咳喘食疗方·····	(297)
小儿厌食食疗方·····	(300)
小儿腹泻食疗方·····	(304)
小儿疳积食疗方·····	(308)
小儿遗尿食疗方·····	(312)
小儿便秘食疗方·····	(315)
小儿伤暑食疗方·····	(317)
佝偻病食疗方·····	(320)

第七章 五官科病食疗方

咽炎食疗方·····	(325)
眼结膜炎食疗方·····	(329)
夜盲症食疗方·····	(331)
近视眼食疗方·····	(334)
老年性白内障食疗方·····	(337)
牙痛食疗方·····	(340)

第八章 皮肤病及美容食疗方

瘰子食疗方·····	(345)
神经性皮炎食疗方·····	(347)
牛皮癣食疗方·····	(349)

各种癣食疗方·····	(351)
白癜风食疗方·····	(353)
荨麻疹食疗方·····	(355)
冻疮食疗方·····	(357)
湿疹食疗方·····	(360)
斑秃食疗方·····	(363)
早白头食疗方·····	(365)
美容食疗方·····	(368)

第九章 补益养生食疗方

消瘦者食疗方·····	(379)
脾虚食疗方·····	(382)
肾虚食疗方·····	(388)
阳虚食疗方·····	(394)
阴虚食疗方·····	(399)
气虚食疗方·····	(405)
血虚食疗方·····	(410)
养生延年食疗方·····	(416)

第一章
传染病食疗方

感冒食疗方

感冒是四季最常见的一种外感病，尤其冬春季节为多见。以儿童、老人、体弱者居多。由感冒病毒引起的呼吸道传染病，有普通感冒和流行性感冒之分。常见症状有头痛、发热、鼻塞、咳嗽、流鼻涕、打喷嚏、咽喉痒痛等。在病情上轻重程度不同，轻者俗称“伤风”；重者叫“流行性感冒”（简称“流感”），流行性感冒一般上述鼻咽部症状较轻，但全身症状明显，起病急，有高热，怕冷，头痛，全身酸痛，咳嗽痰少，恶心呕吐等。由流感病毒感染所引起，有很强的传染性，常可引起广泛流行。据病选方，配合食疗，疗效甚验，不妨一试。

感冒食疗方：

1. 新鲜生姜15克，红糖30克，加水半茶缸（约300毫升），煮20分钟，趁热服下，微微出汗即愈。此方用于风寒感冒。

2. 治受凉感冒，用白胡椒末2克，醋2小杯，开水冲服。

3. 新鲜生姜末10克，大葱白五根切碎，水煎数分钟，趁热饮服。白天及睡前各服一次。

4. 葱白三根，淡豆豉30克，水煎服，取汗而愈，注

意避风。

5. 紫苏叶10克，生姜6克，水煎趁热服之，发汗而解。

6. 荆芥10克，苏叶10克，茶叶6克，生姜10克，红糖30克。将前四味药物一并放入砂锅内煎沸，再加入烧沸的红糖水即可，趁热服用，以出汗为度。

7. 取粳米50克，紫苏20克，先将粳米煎煮成粥，再用水煎紫苏叶，煮开1分钟，去渣取汁，调入粥内，加红糖服。

8. 用粳米60克，生姜末10克，清水两碗，于砂锅内煮一二次滚开，并入带须大葱白六七个，煮至米熟，再加米醋半小盃（20毫升）入内和匀，取起趁热吃粥，即于无风处睡之，出汗为度。适用于老人、体虚之人。

9. 鲜橘皮30克（干者15克），加水3杯，煎成2杯，加红糖适量，趁热喝一杯，过2小时，加热后再喝一杯。

10. 大枣5枚、生姜6克，葱白二根，水煎顿服，趁热饮后发汗，可治外感风寒，淋雨、受寒腹痛。

11. 用桔皮、生姜、苏叶各6克，水煎后加红糖服之。

12. 辣椒1—2个，切碎，生姜末6克，红糖适量，水煎后加食醋一小杯服之。

13. 桑叶5克，菊花10克，薄荷10克，放入茶壶内，用开水浸泡10分钟后即成。可随时频饮服用。用于风热感冒。

14. 金银花30克，菊花10克，加水煎煮沸3分钟后，取药汁去渣，再加蜂蜜调服。

15. 绿豆100克，白糖30~50克，金银花30克，先将金银花煎汁，再与绿豆共煮熟，调白糖服食。能清热解暑，疏风散热。用于外感风热及热毒疮痍或温病初期等症。

16. 菊花10克，薄荷10克，淡豆豉30克，水煎服，每天一剂，分次饮服。

17. 取白菜1棵，洗净切片，加入绿豆50克。先煎绿豆三沸，然后再入白菜，姜末少许煎汤饮用，加适量白糖。

18. 荷叶1张，粳米100克，粳米煮粥，煮时将荷叶盖于粥上，另用水煮汁，调入粥内，加白糖适量，即可食用。亦可单用鲜荷叶1张，剪碎，煎汤代茶饮服，以解暑煎热感冒。

19. 香薷10克，藿香10克，扁豆20克，甘草5克，水代茶饮服。

20. 鲜藿香叶10克，鲜佩兰叶10克，鲜苏叶10克，砂糖适量，水煎服，亦效。

21. 绿豆50克，菊花15克。先煎煮绿豆熟烂，再入菊花煎煮2、3分钟即成，加白糖适量，随时饮服。

22. 薏仁米30克，白蔻仁5克，杏仁10克，荷叶1张，同煎汤饮服。每天三四次。治暑湿感冒。

23. 薏仁米30克，扁豆20克，大米100克，香薷15克。先将薏仁米、扁豆、大米，共煮成粥；香薷另煎，去渣取汁，加入粥中调匀，即可乘温热服食。

24. 藿香10克，紫苏10克，红枣三枚，生姜三片，陈

皮6克，水煎服，每天一剂，分3~4次。治胃肠型感冒。

25. 鲜藿香150克，鲜佩兰150克，洗净切碎绞汁；另生姜三片，淡豆豉30克，水煎汤汁，将汤汁与药汁混同一碗，然后服用，勿见风。

26. 神曲10克，荷叶1张，洗净剪碎，水煎代茶饮用。可治伤食感冒或胃肠型感冒。

27. 人参5克，苏叶10克，生姜3克，大枣五枚，水煎服，每日1剂，每天3次。可治气虚感冒。

28. 黄芪30克，白术10克，防风5~10克，生姜三片，大枣五枚，水煎服，每天1剂，早晚分次服用，服后注意避免受风凉。

29. 黄芪50克，先煎去渣取药汁，与糯米100克，加生姜三片，红枣七枚，同煎煮稀粥，待粥熟后，再加糖适量调味即可食用。适用于老年、气虚体弱患者。

30. 党参30克，干姜6~10克，大枣10枚，水煎汤，取药汁于碗中，再加红糖适量饮服。可治阳虚感冒。

31. 取热鸡汤汁，加胡椒粉、生姜末调味服用。或用鸡汤下面条，加葱、蒜、醋调味，趁热食之，治体虚感冒很好。

32. 黄芪50克，干姜10克，红枣七枚，红糖30克，水煎服，每天1剂，每天3次。

33. 羊肉100克，生姜10克，水煎煮熟，取羊肉汤一碗，配大蒜、葱花、胡椒粉少许调味，趁热服食。

34. 葱白6克，淡豆豉30克，生姜三片，红枣5枚，红糖30克，水煎服，早晚各一次。

35. 艾叶30克，生姜三片，红枣七枚，红糖30克，水煎服，每天三次。可治血虚感冒。

36. 当归30克，羊肉100克，洗净切片，生姜6克，淡豆豉30克，葱白三根，同烧当归生姜羊肉汤，取汤热食。治血虚受寒感冒。

37. 龙眼肉20克，生姜6克，红枣5枚，淡豆豉30克，红糖适量，水煎饮用。

38. 麦冬20克，葱白三根，淡豆豉30克，大枣三枚，水煎服，每日一剂，每日三次。治阴虚感冒。

39. 百合30克，葱连根须10克，淡豆豉30克，大枣五枚，水煎服，每天1剂，分3次服用。用于阴虚感冒。

40. 黄酒30毫升，倒进锅里煮，蒸发掉酒精，再打入一个新鲜鸡蛋，搅散后，加一汤匙白糖，用时兑开水冲淡而饮。

41. 鸡蛋1个，冰糖30克。将鸡蛋打破，用捣碎的冰糖混合调匀，临睡前用开水冲服，取微汗。可治阴虚感冒有效。

42. 荔枝肉30克，黄酒适量。用酒将荔枝肉温煮，趁热顿服。用治气虚感冒。

43. 羊肉500克切片，黄芪30~50克用布包好，共入砂罐，加水1000毫升，调好口味，慢火煨3小时左右即可。分次食用，预防感冒。适用于阳虚患者食用。

44. 一杯热茶与一汤匙蜂蜜合用；蜂蜜与鲜生姜两者等重量合用；蜂蜜与大蒜泥2:3合用。以上处方如能坚持每天3~4次，连服1~2天均可见效。可治感冒。

45. 红枣10枚，银耳30克，水浸泡发洗净，加适量清水，以文火熬透，至银耳酥化，汁液粘稠为度。每天服用，可以预防感冒。银耳含有银耳多糖，可提高机体免疫力，且含有氨基酸、维生素、微量元素等多种营养物质，能增强体质，提高人体免疫力和抗病能力。

46. 黄芪20克，生姜三片，大枣5枚，水煎汁约300毫升，去渣取汁，将药汁煮沸后，打入鹌鹑蛋五枚，勿搅碎，待熟后加糖适量，一次服完，经常食用，可以强身健体，提高人体抗病能力，对防治感冒，效果很好。

47. 黄芪30克，白术10克，防风6克，水煎汤汁，去渣取汁，将药汁与粳米100克洗净，红枣五枚，生姜三片切碎，一起入砂锅，文火慢熬成稠粥，分次食用。增强免疫力，提高人体抗病力，预防感冒。

流行性感冒食疗方：

1. 每天早晨空腹喝一杯淡盐温开水；或用淡盐水漱口。抗菌杀菌，预防流感。

2. 可用食醋熏蒸法，每立方米空间以食醋10~20毫升，加水1~2倍稀释后加热，每次熏蒸2小时，每日或隔日熏一次；或用食醋50毫升，加热出蒸气雾，用鼻吸入，每次15分钟，每天一次；或用食醋兑开水饮服一杯。醋可杀灭多种细菌及病毒。预防流感，效果很好。

3. 大蒜（紫皮为佳）去皮洗净，每天生吃3~5瓣；或取大蒜30克去皮，捣烂如泥，放入冷开水中浸泡2小时，（用水300毫升），每次取蒜汁汤50毫升，白糖调服，每