



常见疾病的 药膳与食疗

石地 著

“药食同源”是我国古老的饮食概念。随着物质的丰富和生活节奏的加快，现代人对强身健体有更高的要求，对寓治病于饮食的传达室统概念也更为关注和接受。



中国出版集团公司
China Publishing Group Corp.



中版集团数字传媒有限公司
China Publishing Group Digital Media Co., Ltd.

常见疾病的药膳与食疗

石地 著

内容提要：

“药食同源”是我国古老的饮食概念。随着物质的丰富和生活节奏的加快，现代人对强身健体有更高的要求，对寓治病于饮食的传达室统概念也更为关注和接受。饮食疗法在我国有着悠久的历史，并在千百年的实践中得到了广泛的印证。从现代科学观点看，这些食疗方法，不仅将食物的营养成分与药物有效成分相融合，而且由于二者的巧妙配合，起到相互补充，相互加强的作用，有效地提高了营养和药效水平。本书帮助人们认识常见的药膳与食疗，更好的对待养生，健康生活。

ISBN 978-7-89900-300-8

出版时间：2015年11月

总策划：祁兰柱

责任编辑：阮琳越

封面设计：刘艳红

出版发行：中版集团数字传媒有限公司

地址：北京市东城区朝阳门内甲55号中国出版集团公司大楼一层北侧

邮编：100010

Website: www.dajianet.com

E-mail : kf@mail.wpcsh.com

电话：010-58110486

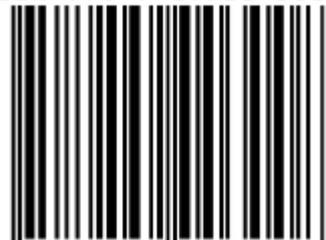
传真：010-58110456

版次：2015年11月第1版

字数：116000

定价：2元

ISBN 978-7-89900-300-8



9 787899 003008 >

目录

第一章药膳与食疗原理

- 药膳与食疗对疾病的调理作用
- 药膳与食疗配伍：合理地利用食物
- 药物与食物的科学选配
- 药膳与食疗的施膳原则

第二章调理常见疾病的药膳与食疗

- 调理感冒的药膳与食疗
- 调理支气管炎的药膳与食疗
- 调理高血压的药膳与食疗
- 调理高血脂的药膳与食疗
- 调理冠心病的药膳与食疗
- 调理糖尿病的药膳与食疗
- 调理肝病的药膳与食疗
- 调理胃病的药膳与食疗
- 调理便秘的药膳与食疗
- 调理腹泻的药膳与食疗
- 调理风湿性关节炎的药膳与食疗
- 调理颈椎病的药膳与食疗
- 调理贫血的药膳与食疗
- 调理低血压的药膳与食疗
- 调理神经衰弱的药膳与食疗
- 调理头痛的药膳与食疗
- 调理失眠的药膳与食疗
- 调理痤疮的药膳与食疗
- 调理湿疹的药膳与食疗
- 调理肾病的药膳与食疗
- 调理阳痿的药膳与食疗
- 调理早泄的药膳与食疗
- 调理遗精的药膳与食疗
- 调理月经不调的药膳与食疗
- 调理痛经的药膳与食疗
- 调理白带异常的药膳与食疗
- 调理乳腺增生的药膳与食疗
- 调理子宫肌瘤的药膳与食疗

第三章美容养颜食疗方

- 美容养颜食疗方
- 菜类美容养颜食疗方
- 粥类美容养颜食疗方
- 汤类美容养颜食谱方

第四章治疗延缓衰老食疗方

- 饮食疗法可延缓衰老
- 抗衰老的食疗原则
- 抗衰老食疗方粥、汤、饮
- 抗衰老药膳

第五章各类营养对人体的作用

- 蛋白质：构成生命的基本物质
- 脂肪：供给人体的热能
- 碳水化合物：提供热能，保肝解毒
- 矿物质：构成人体组织，维持水电平衡
- 维生素：维持生命机体的健康
- 食物纤维：利于通便，利于消化
- 水：人体生命的源泉
- 各种营养素之间的相互作用

第六章各种食物的营养成份及作用

- 五谷类食物的营养成份及作用
- 杂粮类食物的营养成份及作用
- 蔬菜类食物的营养成份及作用
- 水果类食物的营养成份及作用
- 各种调料的营养成份及作用
- 肉、禽、蛋类的营养成份及作用
- 水产类食物的营养成份及作用

第七章科学的饮食方法

- 营养平衡：不可过少或过多
- 常见的营养不平衡问题
- 平衡营养的膳食结构
- 合理膳食：平衡营养的方法

第一章药膳与食疗原理

“药食同源”是我国古老的饮食概念。随着物质的丰富和生活节奏的加快，现代人对强身健体有更高的要求，对寓治病于饮食的传达室统概念也更为关注和接受。饮食疗法在我国有着悠久的历史，并在千百年的实践中得到了广泛的印证。从现代科学观点看，这些食疗方法，不仅将食物的营养成分与药物有效成分相融合，而且由于二者的巧妙配合，起到相互补充，相互加强的作用，有效地提高了营养和药效水平。

□药膳与食疗对疾病的调理作用

所谓药膳是指在食物中加入适当药材，通过烹调技术处理而赋予食物形式，使之发挥医疗保健作用。所谓食疗是指将食物药化，用食物来治疗疾病。从某种意义上讲，药膳与食疗是难以区分的。在实践中更是如此。所谓食借药之力，药助食之功，药食结合在一起能够在防病治病、滋补强身、抗老延年诸方面，起到独到的保健功效。

药膳与食疗在我国具有悠久的历史，是中国医药学的一个重要分支。早在西周时代，我国就有食医的分科，东汉的张仲景，唐朝孙思邈，元代忽思慧，明朝李时珍，清代叶天士、王孟英等历代名医对食疗都极为重视，在临床中积累了丰富的丰富经验，编写了《千金要方》食治篇、《饮膳正要》、《随息居饮食谱》，《食疗本草》等不少食疗专著，仅李时珍在其《本草纲目》中收录的食用药物也不下 400 余种。近代医家及其著作，对药膳更有许多创见，并已达到能对人体微量营养元素进行饮食调控的水平。

饮食，是人体赖以生存的物质基础，人一生摄入的食物要超过自己体重的 1000 倍。食物中的营养素，几乎大部分转化为人体组织和能量，以维持生命运动。这是饮食最基本的濡养功能。

然而，饮食疗法更多的是以防治疾病和延年益寿为目的。例如，很早就已体现近代平衡营养原理的食疗方法。因为机体摄入营养素不足或过多，都可损害健康，引起疾病；通过饮食的科学配合，调整某些营养物质的摄取，又可获得有效的防治，或起到抗衰防老的作用。如缺乏钙可引起佝偻病，碘不足可致甲状腺肿，缺乏维生素又可引起夜盲症、脚气病、口腔炎、坏血症、软骨病等；若食用海带、海产品则可防治甲状腺肿，食用动物肝脏，可防治夜盲症，多吃水果和新鲜蔬菜可防治坏血病等。

我国人民在与疾病的长期斗争中，认识到“摄生”与“治病”的密切关系，并在中医理论指导下，依据食物与药物的性味，按照中医的组方原则，总结了许多行之有效的食疗方剂，并在千百年的实践中，得到了广泛的印证。从现代科学观点看，这些食疗方法，不仅将食物的营养成分与药物有效成分相融合，而且由于二者的巧妙配合，起到相互补充，相互加强的作用，有效地提高了营养和药效水平。从而，使药物变得可口，使食物更富营养，显示出独特而显著的医疗保健功能。

药膳与食疗大多选用食用中药材，或食物与中药配伍而成，既有食物的营养，又有药物的功效。但二者配伍，其营养与疗效都会发生变化，通常是相互补充，相互增强，使营养作用和疗效增加。与此同时，药物与食物共煮，某些食物成分尚有降低药物毒性的作用。

(1) 增加营养素及药效成分的溶解度

大多药膳是以一种或数种中药材加上禽畜类，如猪瘦肉、猪蹄、猪脊骨、猪内脏及鸡鸭等，通过炖、焖、烧、煮烹制而成。根据现代科学的认识，一般中草药加水煎煮，只能提取出其中具有水溶性的有效成分；而大多数中草药的有效物质在脂肪介质中，却有较大的溶解性，因而药物，与禽畜等含多量动物脂质的食物材料共同炖煮，不但可把药物中的水溶性成分提取出来，还可显著增加脂溶性成分的溶出量，使有效成分增加，充分发挥疗效。同时，

汤液中由于动物脂肪的存在，还可明显提高和保持汤液的温度，有利于药物成分的提出，使有效成分增加。在动物性食品中，许多还含有胶原性蛋白、磷脂类，可使药物中难溶于水的成分乳化，增加其水溶性，这也是能使药物有效成分溶出量增加的因素。

中药材也大多含有脂肪、蛋白质、碳水化合物以及维生素等营养成分，在食疗中同样具有营养机体的功效；与食物共用，还可有营养互补的功能。例如，“黄芪炖母鸡”适用于产后或手术后失血过多，大病、久病后身体虚弱；或因疮疡久溃不愈，肝肾慢性损害等引起的血气亏损、头晕乏力、体倦神疲、食少便溏等。方中黄芪有补气升阳，益卫固表，托毒生肌，利水消肿的功效。除所含黄芪多糖及部分氨基酸等为水溶性成分外，其余黄酮、异黄酮、 β -谷甾醇及脂肪类成分等均为难溶或稍溶于水的成分。但在脂质中或有乳化成分存在时，特别是在与之共煮的条件下，其溶解度就会大大增加。因而以含脂肪和蛋白质较多的母鸡作“引子”，与黄芪一起共同煮炖，无疑会使黄芪所含有效成分能被尽量提取出来，有利于充分发挥黄芪的药效。母鸡除富含脂肪、蛋白质外，还含维生素，如硫胺素、核黄素、尼克酸以及少量碳水化合物、钙、磷、铁等有用元素。鸡肉质地柔嫩，营养丰富，肌纤维之间脂肪较多，容易被人体消化吸收，功能益五脏，补虚损，健脾胃，强筋骨，活血调经等。其与黄芪配伍，补益之功；营养之力更强，故为身体虚弱、气血亏损之滋补良剂。

(2) 提高膳料有效成分的利用率

药膳与单纯用食物补充营养是有本质区别的。因为人体对营养成分的吸收必须考虑两个方面：一是营养成分虽然丰富，但因患者功能受损，或消化吸收功能下降，若急于补充营养，却往往出现胃不纳食，脾不运化，反而造成呕吐、泄泻、胸满、腹痛诸症；二是食物所含营养成分的形式未经转化，不利于消化吸收，食之补益甚微。但若施以食疗，于食物中加进中药材，则可剔除上述弊病，充分发挥食物的营养作用。

□药膳与食疗配伍：合理地利用食物

合理利用食物是药膳制作中的具体问题，主要是指合理选择食物、合理烹调加工、采用适当的食品类型等。

首先，必须注意合理选择食物，如果食物种类选择得当，又具有相应的食疗性能，加之搭配合理，就能符合人体健康的需要，达到养生的目的。反之就可能对人体健康不利。如心神不宁之人，应选择小麦、百合、莲子、大枣、猪心、鸡蛋等养心安神的食物搭配起来食用。

其次，合理烹调加工食物也很重要，它可以减少食物中水谷精微——营养素的损失，又可使食物增强其可食性而易于为人体消化吸收，如煮米饭时不宜淘米次数过多、不宜用力搓洗、水温不宜过高；如蔬菜类食物则应取材新鲜，宜先洗后切，切后不宜久置，做菜时加入适当的佐料以增加食物的色香味等。

最后，采用适当的食品类型也是必不可少的。如防治感冒采用辛味或芳香食物时不宜煎煮过久，以免香气挥发，失去解表功效；又如脾胃病往往采用粥食，以利于调理脾胃。

在一般情况下，食物多采用独食用，但为了增强食物的养生效果和可食性，以及营养保健作用，也常常把不同的食物搭配起来应用，食物的这种搭配关系称食物的配伍。食物之间或食物与药物通过配伍，由于相互影响的结果，会使原有性能有所变化，因而可产生不同的效果。根据药膳的具体情况，可以概括为以下四个方面：

(1) 相须相使

相须相使，即性能基本相同或某一方面性能相似的食物互相配合，能够不同程度地增强原有功效和可食性。如当归生姜羊肉汤中，温补气血的羊肉和补血止痛的当归配伍，可增强补虚散寒止痛功效；与生姜配伍可增强温中散寒效果，同时还可去除羊肉的腥膻味。又如菠菜猪肝汤，菠菜与猪肝均能养肝明目，两者相互配伍可增强养肝明目之功效。

(2) 相畏相杀

相畏相杀，即当两种食物同用时，一种食物的不利作用能被另一种食物降低或消除，在这种相互作用的关系中，前者对后者来说是相畏，而后者对前者来说是相杀。如经验认为大蒜可防治蘑菇中毒，橄榄能解河豚、鱼、蟹引起的轻微中毒，蜂蜜、绿豆解乌头、附子毒等均属于这种配伍关系。

(3) 相恶

相恶，即两种食物同用后，由于相互牵制，而使原有的功能降低甚至丧失(产生这种配伍关系的食物其性能基本上是相反的)。如食银耳、百合、梨等养阴生津润燥的食物，又加食辣椒、生姜、胡椒等，就会减弱前者的功能；又如食羊肉、牛肉、狗肉之类温养气血的食物后，又食绿豆、鲜萝卜、西瓜等，则前者的温补功能也会相应减弱。在日常饮食中，这类不协调的食物同时出现在食谱里的情况很少，但是各地习惯不同，而且人们有时可能进食多种食物，所以有时也可能遇到这种情况。

(4) 相反

相反，即两种食物同用时，能产生毒性反应或明显的副作用。据记载有蜂蜜反生葱、反蟹，海藻反甘草，鲫鱼反厚朴等，但这类情况均有待进一步证实。从人们长期饮食经验看，食物相反的配伍关系极为少见。

在多数情况下，食物通过配伍后，不仅可以增强原有的功效，而且还可以产生新的功效。因此，配伍使用食物较之单一的食物有更大的食疗价值和较广的适应范围。此外也可改善食物的色、香、味、形，增强其可食性，提高人们的食欲。这就是配伍的优越性，也是食物应用过程中的较高形式。根据以上食物配伍的不同关系，在实际应用中，就可以决定食物的配伍宜忌。

此外，还应当指出，一些地区喜欢在做菜时加生姜、葱、胡椒、花椒、辣椒等佐料，如果佐料与食物的性能相反，不能一概认为是相恶的配伍。如凉拌蔬菜时加入姜、葱或花椒、辣椒一类佐料，因实际上用量较少，主要仅起到开胃、美食、增进食欲的作用。

□ 药物与食物的科学选配

仅从药膳烹制的角度而言，有以下 10 种常用的烹调技术。至于选料、刀法、调味等，不一一介绍，只是在具体制作时，一定要注意药物和食物的选配，一般不宜太多、太杂。

(1) 炖

将药物经过必要的炮制加工后，与食物同时或先后下入沙锅(一般都用沙锅，不用铁、铝锅)中，加入适量的水，先用武火(大火)煮开后，撇去浮沫，再用文火(小火、细火)炖至食物熟烂。炖是制作滋补药膳最常用、最简单的一种方法。老年人吃的药膳多采用这种方法烹调。

(2) 焖

在锅内加食油适量，将药物和食物同时放入，炒为半成品后，再加入姜、葱、花椒、盐和少量汤汁，盖紧锅盖，用文火焖熟的烹制方法。焖有红焖和黄焖，二者的烹调方法和用料都一样，只是调料有所差别。红焖所用酱油和糖色比黄焖多。红焖药膳为深红色，黄焖药膳则呈浅黄色。

(3) 蒸

将药物和食物拌好调料或附着剂(如米粉包、菜叶包等)放入容器内，装入屉里或放在水锅里，盖好盖，通过加热产生高温蒸汽而使原料成熟的一种烹调方法。

(4) 煨

是将药物与食物放入沙锅中，加入适量的水，用文火进行煨制。这与炖相仿，不同的是

火候。炖是先武火后文火；煨则一直用文火。有炖煨结合的，凡言煨即指用文火慢慢烹制。

(5) 炒

是把药物与食物准备好，再将锅烧热后下食油，一般先用武火，用油滑锅，并依次放下药物与食物，用手勺或锅铲翻拌，动作要敏捷，是断生即成的烹调方法。

(6) 卤

是把药物与食物初步加工后，先按一定的方式配合后，再放入卤汁中，用中火逐步加热烹制，使其渗透卤汁，直至成熟的烹调方法。

(7) 煮

将药物与食物放入锅内，加水或汤，直接用武火煮沸，然后再煮熟的烹调法。

(8) 熬

熬与煮相似，但火不宜大，时间比煮长，要熬至药物和食物的汁水成羹状、糊状或膏状。

(9) 烧

把食物经煊、煎等处理后，进行调味调色，然后加入药物和汤或清水，用武火烧沸，文火焖，烧至卤汁稠浓即成的烹调方法。

(10) 炸

将要炸的药食备好，先在锅内放大量食油，待油热后，将药食放入油锅内，用武火烹炸，但须掌握火候，炸到一定程度即起锅，不宜炸焦。

□ 药膳与食疗的施膳原则

药膳与食疗的施用，要因症、因时、因地、因人而异，才能达到健身养生，祛病防病的效果，不可滥加施用。

(1) 因症施膳

辨证论治是中医学特点之一，是以症为基础的普遍应用的一种诊治方法。药膳在治疗、养生方面，也可以中医理论作依据，根据人的体质、症状、健康等情况的不同，对药膳的选用上也有所区别。这就叫“因症施膳”。

(2) 因时施膳

四季气候变化，对人体生理、病理变化均产生一定的影响，在组方施膳时必须注意。如长夏阳热下降，水气上腾，湿气充斥，为一年之中湿气最盛的季节，故在此季节中，感受湿邪者较多。湿为阴邪，其性趋下，重浊黏滞，容易阻遏气机，损伤阳气。药膳可选用解暑汤。冬天气温较低，或由于气温骤降，人们不注意防寒保暖，就易感受寒邪，容易损伤阳气。所谓“阴盛则阳病”，就是阴寒偏盛，阳气损伤，或失去正常的温煦气化作用，故出现一系列功能减退的证候。如恶寒、肢体欠温、脘腹冷痛等。此外寒性收引凝滞，侵袭人体易使机体收敛牵引作痛。寒气经络关节，经脉拘急，气血凝滞阻闭，出现肢体屈伸不利，或厥冷不仁等，故《素问·举痛论篇》说“寒则气收”、“痛者寒气多也，有寒故痛”。药膳常多选用厚味温补之款。

(3) 因地施膳

不同的地区，由于气候条件及生活习惯不同，人的生理活动和病变特点也不尽相同，所以用药亦应有差异。例如：同是温里回阳药膳，在西北严寒地区，药量宜重；而在东南温热地区，药量就宜轻。

(4) 因人施膳

由于人的体质有强弱之殊，男女老少之异，故在组方施膳时，也就不尽相同。如妇女有经期、怀孕、产后等情况，常用八珍汤、妇科保健汤等。老年人血衰气少，生理功能减退，多患虚症，宜多用“十全大补汤”、“复元汤”等调治。小儿生机旺盛，但气血未充，生活不

能自理，多饥饱不均，寒温失调，治以调养后天为主，可用八仙糕等。

上述施膳的四个方面，是密切联系、不可分割的。“辨证施膳”主要辨明症候施以调治，这是服食药膳的基本原则，只是因为药膳还是以“食”性为主，故这一原则也是相对宽松的。而因时、因地、因人施膳，则强调既要看到人的体质、性别、年龄的不同，又要注意地理和气候的差异，把人体和自然环境、地理气候结合起来，进行全面分析、组方施膳。

第二章调理常见疾病的药膳与食疗

□调理感冒的药膳与食疗

(1) 双花饮

【原料】金银花 15 克，蜂蜜 50 克，大青叶 10 克

【制作】将金银花，大青叶放入锅内，加水煮沸，3 分钟后将药液滗出，放进蜂蜜，搅拌均匀，即可饮用。

【食法】频频当茶饮。发热重、服 1 剂不退者，1 日内可连饮 2 剂以上。

【功效】清热解毒，解表退烧。外感风热、发热重、咽喉红肿者。

(2) 藿香粥

【原料】藿香 15 克，粳米 50 克

【制作】①藿香若用鲜者，宜用 30 克，先煎取藿香汁；若湿重，可加入苍术 10 克同煎，取药汁。②将粳米煮粥，待粥成时，加入药汁，再煮沸即可。

【食法】一般供夏季暑湿天午餐或晚餐当饭食。

【功效】芳香化湿，开胃止呕。

【适应症】湿邪外侵肌肤、内困脾胃所出现的头重身重痛、昏闷不适、胸脘痞胀、呕吐泄泻、食欲不振、精神困乏等症。

(3) 紫苏粥

【原料】粳米 50 克，紫苏叶、白糖各适量。

【制作】用粳米煮粥，紫苏叶煎汤调入即成。

【食法】食用时可加入少量白糖。

【功效】解表健胃。

(4) 牛蒡粥

【原料】粳米 30~50 克，牛蒡根 30 克。

【制作】粳米煮粥，再将牛蒡根煎汤兑粥内。

【食法】温、冷食均可。

【功效】疏散风热。

(5) 葱豉黄酒汤

【原料】豆豉 15 克，葱须 30 克，黄酒 50 毫升。

【制作】豆豉加水 1 小碗，煎煮 10 分钟，再加洗净的葱须，继续煎煮 5 分钟，然后加黄酒，出锅。

【食法】趁热服。

【功效】解表和中。

(6) 香薷饮

【原料】香薷 10 克，厚朴 5 克，白扁豆 5 克，砂糖少许。

【制作】香薷、厚朴剪碎，白扁豆炒黄捣碎，放入保温杯中。

【食法】以沸水冲泡，代茶频饮。

【功效】解表清热。

【禁忌】感冒患者的饮食中可多供给清淡食品，忌食油腻、粘滞、酸腥食物。

□调理支气管炎的药膳与食疗

(1) 牛胆黑豆

【原料】黑豆 250 克，橘红末 80 克，牛胆 1 克。

【制作】将黑豆、橘红末放入牛胆内，拌匀，放在阴干处，阴干即成。

【食法】每次服制黑豆 7 粒，早、晚分服。

【功效】清热消炎，化痰止咳。急、慢性支气管炎。

(2) 丝瓜糖浆

【原料】丝瓜藤 90~240 克。

【制作】取丝瓜藤，切碎浸泡后，煮 1 小时以上，滤过药渣，加水再煎，将两次煎液合并，浓缩至 100~150 毫升，加糖适量。

【食法】每次服 50~100 毫升，日服 2~3 次，10 天为 1 个疗程。

【功效】清热解毒。慢性支气管炎。

(3) 苏子粳米粥

【原料】苏子 10 克，粳米 50~100 克，红糖适量。

【制作】将苏子捣成泥，与洗净的粳米、红糖同入砂锅内，加水煮至粥稠即成。

【食法】每日早晚温热服，3~5 日为 1 疗程。

【功效】降气消痰，止咳平喘，养胃润肠。

【适就症】适急、慢性支气管炎，支气管哮喘所致的痰多气逆而咳喘，胸闷诸症。还可用于胃气上逆所致的呕吐等症。

【禁忌】气虚下陷，大便稀薄的病人忌食。

(4) 清蒸茄子

【原料】茄瓜 500 克，生姜 4 片，大蒜 3 个。

【制作】将茄瓜洗净，切成条状；生姜洗净，切片；大蒜去衣，拍烂。把茄瓜拌入姜、蒜、酱油、生油、盐、糖，放入大碟中，武火隔水蒸熟即可。

【食法】随量食用。

【功效】清热化痰。

【适应症】急性支气管炎属痰热者，症见咳嗽，痰多，色黄而稠，咯吐困难，胸膈不利，微热口渴，大便不利，舌苔黄，脉数。

(5) 丝瓜炒鱼片

【原料】鲩鱼肉 120 克，丝瓜 500 克，生姜 3 片。

【制作】将丝瓜去棱，洗净，切片；鲩鱼肉洗净，切片，用姜、盐等腌制。起油锅，下丝瓜炒熟，调味，下鱼片略炒至刚熟即可。

【食法】随量食用。

【功效】清热解暑，化痰止咳。

(6) 秋梨白藕茶

【原料】秋梨 1 个，白藕 250 克，白糖 20 克。

【制作】将秋梨洗净，去皮、核，白藕洗净去节，共切碎捣烂绞取其汁，加入白糖调匀。

【食法】代茶饮用。每日 1 剂。

【功效】生津润燥，止咳化痰。适用于风热咳嗽。

(7) 黑芝麻姜糖汁

【原料】黑芝麻 250 克，白蜜 120 克，生姜 120 克，冰糖 120 克。

【制作】先将黑芝麻炒熟，摊冷，生姜捣烂取汁，去渣；白蜜蒸熟，冰糖捣碎蒸后，与白蜜混合调匀。再将芝麻与生姜汁拌后，再炒，摊冷。再拌白蜜冰糖，装瓶收贮。

【食法】每日早晚各服 1 匙。

【功效】补肾纳气，止咳平喘。

【适就症】慢性气管炎以喘咳为主者。

(8) 大蒜炒肉

【原料】大蒜头 10 个，猪瘦肉 90 克。

【制作】将大蒜切成薄片，猪瘦肉切片，按炒菜常规，炒熟即成。

【食法】佐餐食用，每日 1~2 次。

【功效】解毒杀菌，祛痰止咳。

【适就症】慢性气管炎咳嗽。

(9) 海蜇拌白萝卜丝

【原料】陈海蜇皮 120 克，白萝卜 60 克，冰糖少许。

【制作】先将海蜇洗去盐味，白萝卜切成细丝；两者混合，加水 600 毫升，煎至 300 毫升取汁，余下之海蜇、萝卜丝，拌入冰糖。

【食法】佐餐日饮汁 2 次。

【功效】祛痰止咳。

【适就症】慢性支气管炎。

□ 调理高血压的药膳与食疗

(1) 海带决明汤

【原料】海带 30 克，草决明 15 克

【制作】将海带洗净盐，浸泡 2 小时，连汤放入沙锅，再加草决明，煎 1 小时以上，饮汤，海带可吃。

【食法】血压不太高者，1 日 1 剂，病重者，可 1 日 2 剂。

【功效】清热明目，降脂降压，高血压。

(2) 百合玉竹粥

【原料】百合 20 克，玉竹 20 克，粳米 100 克。

【制作】把百合洗净，撕成瓣状，玉竹切成 4 厘米长的段，粳米淘洗干净。把百合、玉竹放入锅内，加入粳米和清水 1000 毫升。把锅置武火上烧沸，用文火煮 45 分钟即成。

【食法】每日 1 次，当早餐食用。

【功效】滋阴润燥，生津止渴。适用于心肝失调之冠心病患者食用。

(3) 西洋参炖猪心

【原料】西洋参 5 克，猪心一只(约 250 克)，三七 1 克。

【制作】将西洋参及三七放在猪心里，用棉线扎紧，放到杯子里加盖隔水炖，45 分钟后取出杯子，待杯子冷却到温热时再开盖。

【食法】晚上睡前喝汤，次日晨起后吃猪心适量和参渣。每三天一次。三个月后改为西洋参 10 克，三七 2 克，每七天吃一次。

【功效】长期服用对冠心病的控制可有一定好处。

(4) 莲子粟米苡米粥

【原料】用莲子、苡米各 50 克，粟米 100 克。

【制作】煮粥。

【食法】经常服用。

【功效】食疗高血压。苡米甘、淡，微寒。含苡仁油、蛋白质、碳水化合物、维生素 B₁ 和氨基酸等。功能利水渗湿，祛风湿，清热排脓，健脾止泻。粟米又叫小米，新小米甘，

咸；陈小米苦，寒。含蛋白质、脂肪、淀粉、钙、磷、铁、维生素 B₁、B₂、粗纤维、尼克

酸、胡萝卜及多种氨基酸等。功能和中益肾、除热解毒。所含高纤维素能降低血脂水平，对防止动脉硬化有益。

(5) 山楂丹参粥

【原料】山楂 30 克~40 克，丹参 15 克~30 克，粳米 100 克，砂糖适量。

【制作】将山楂、丹参放入砂锅煎取浓汁，去渣，加入粳米共煮粥。待粥将熟时，加入白糖，稍煮即可。

【食法】两餐之间当点心温热服食。不宜空腹服。7~10 日为 1 个疗程。

【功效】活血行气，养血散瘀，生新血。适用于冠心病、心绞痛等。

(6) 洋葱汤

【原料】洋葱汤：大的洋葱 10 只，小的则要用 15 只。

【制作】洋葱洗过之后晾干，剥除最外边的细薄皮层，再用剪刀把里面的薄皮剪细，放入陶瓷茶壶，加入 8 份水，用火煮，沸腾后用文火煨，煎至水的颜色如茶，只剩下一半为止。

【食法】每天代茶喝 1~3 杯，连续 3 天服用后可量一下血压，一般一星期后血压即能恢复正常。

(7) 玉米须粥

【原料】玉米须 50 克(鲜品 100 克)，大米 100 克，蜂蜜 30 毫升。

【制作】将玉米须洗净，切碎，剁成细末，放入碗中备用。

将大米淘洗净，放入砂锅，加水适量，煨煮成稠粥，粥将成时调入玉米须细末，小火继续煮沸，离火稍凉后拌入蜂蜜即成。

【食法】每日早、晚分食。

【功效】滋阴清热，平肝降压。适用于高血压病、尿路感染、尿路结石等病症。

(8) 红萝卜海蜇粥

【原料】红萝卜 120 克，海蜇皮 60 克，粳米 60 克。

【制作】将红萝卜削皮，洗净，切片；海蜇皮浸软，漂净，切细条备用，粳米洗净。把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，文火煮成稀粥。

【食法】调味即可食用。

【功效】用于高血压、冠心病。方中海蜇头原液有类似乙酰胆碱的作用，能降低血压、扩张血管，故用于食疗高血压有益。

(9) 黑木耳食疗

【原料】黑木耳 30 克，蜂蜜 30 克。

【制作】先将木耳用水泡发，蜂蜜放锅内煮沸，加木耳于锅中和蜂蜜一起搅拌炒熟即可。

【食法】一日内吃完，可长期服。

【功效】适用于高血压、冠心病、动脉硬化病者食疗。

(10) 绿豆西瓜粥

【原料】大米 120 克，绿豆 100 克，西瓜瓢 150 克。

【制作】将绿豆洗净，用清水浸泡 4 小时；西瓜瓢切成小丁。

将大米淘洗干净，与泡好的绿豆一同放入锅内，加入适量清水，大火烧沸后转用小火熬至粥烂粘稠，拌入西瓜瓢，再煮至沸即成。

【食法】每日早、晚分食。

【功效】清热利尿，消暑止渴，祛瘀降压。适用于高血压、暑热症、牙龈炎、口腔炎、咽峡炎、高脂血症、动脉硬化等症。

□ 调理高血脂的药膳与食疗

(1) 降脂饮

【原料】鲜山楂 30 克，生槐米 5 克，嫩荷叶 15 克，草决明 10 克。

【制作】将上药放入砂锅中煎煮，至山楂酥烂时，用汤勺将山楂捣碎，再煮 10 分钟，滤取煎液。

【食法】加入白糖适量，不限时频频饮服。

【功效】行瘀化滞。用于高血脂症。

(3) 发菜马蹄粥

【原料】发菜 15 克、马蹄 120 克、粳米 60 克。

【制作】先将发菜用清水浸泡软，用生油搓洗干净；马蹄去皮，洗净，切片；粳米洗净。然后，把全部用料一起放入锅内，加清水适量，文火煮成稀粥，调味即可。

【食法】随餐食用。

【功效】清热除烦，利尿。

【适就症】高血脂症属肝阳亢盛型者，症见头目眩晕，心烦口苦，咽喉干燥，小便短黄，大便干结。

【禁忌】脾肾虚寒者不宜食用本品。(4) 冬菇云耳瘦肉粥

【原料】猪瘦肉 60 克、冬菇 15 克、云耳 15 克、粳米 60 克。

【制作】先将冬菇、云耳剪去蒂脚，用清水浸软，切丝备用；猪瘦肉洗净，切丝，腌制备用；粳米洗净。然后，把粳米、冬菇、云耳一起放入锅内，加清水适量，文火煮成稀粥，再加入猪瘦肉煮熟，调味即可。

【食法】随餐食用。

【功效】补益脾胃，润燥。

【适就症】高脂血症、动脉粥样硬化症，亦可用于肿瘤的防治。(5) 豆腐冬菇肉汤

【原料】豆腐 4 块，冬菇 30 克，猪瘦肉 250 克，红枣 4 个，生姜 4 片。

【制作】先将冬菇用清水浸发，剪去菇脚，洗净；豆腐切块；红枣(去核)洗净；猪瘦肉洗净。然后，把猪瘦肉、冬菇、红枣、生姜一起放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 1 小时，下豆腐再煮半小时，调味即可。

【食法】随餐饮用。

【功效】补益脾胃，滋阴润燥。

【适就症】高脂血症及高血压病属气阴两虚者，症见面色萎黄，饮食减少，神倦乏力；亦可用于产后体弱，症见乳汁不足，头晕眼花；阴亏气弱之眩晕，心悸；癌症属阴亏气弱者。

□ 调理冠心病的药膳与食疗

(1) 参麦五味煎

【原料】党参 15 克，麦冬 12 克，五味子 10 克。

【制作】上药水煎服。

【食法】每天 1 剂。

【功效】益气养阴。适用于气阴两虚之冠心病及神经衰弱等症。

(2) 西洋参田七炖鸡肉

【原料】鸡肉 120 克，西洋参 10 克，田七 3 克。

【制作】先将西洋参洗净，切片；田七洗净，切片；鸡肉洗净，切粒。然后把全部用料一

起放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖2~3小时。

【食法】随餐饮汤食肉。

【功效】补气养阴，化瘀止痛。

【适就症】冠心病、心绞痛或心律不整属气阴两虚、心血瘀阻者，症见心悸气短，体倦汗出，口渴咽燥，心鬻刺痛，时发时止，夜间尤甚，睡眠不安，心中烦热，舌淡有瘀，脉细弱或结代。(3)玉竹莲子瘦肉汤

【原料】猪瘦肉500克，玉竹30克，莲子30克，百合30克，红枣4个。

【制作】先将玉竹、莲子、百合、红枣(去核)洗净；猪瘦肉洗净，切块。然后把全部用料一起放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮2小时，调味即可。

【食法】随餐饮汤食肉。

【功效】补气健脾，养心安神。

【适就症】高血压病、冠心病属心脾两虚者，症见心悸，心慌，失眠，多梦，饮食减少，体倦乏力；亦可用于神经衰弱之失眠、心悸。(4)山楂山药枸杞兔肉汤

【原料】兔肉500克，枸杞子15克，山楂子30克，淮山药30克，红枣4个。

【制作】先将枸杞子、山楂子、淮山药、红枣(去核)洗净；将兔肉洗净，切块，去油脂，用开水拖去血水。然后，把全部用料一起放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2~3小时，调味即可。

【食法】随餐饮汤食肉。

【功效】养阴补血，活血化瘀。

【适就症】冠心病、动脉粥样硬化属阴虚血瘀者，症见眩晕耳鸣，腰膝酸软，睡眠欠佳，五心烦热，健忘失眠，或胸鬻不舒，甚则胸痛，脉细涩。(5)黑木耳炒豆腐

【原料】黑木耳150克，豆腐60克，葱、蒜150克，花椒1克，辣椒3克，食油适量。

【制作】发将锅烧热，下菜油，烧至六成熟时，下豆腐，煮十几分钟，再下木耳(黑木耳)，翻炒，最后下辣椒、花椒等调料，炒匀即成。

【食法】每日吃1次，佐餐，常服有益。

【功效】益气活血。

【适就症】冠心病的治疗和预防。

□ 调理糖尿病的药膳与食疗

(1) 猪胰苦瓜汤

【原料】猪胰脏1~2条，苦瓜、荸荠及猪瘦肉各100~200克。

【制作】将胰脏除去脂肪部分，荸荠去外皮，各用料均洗净，切制，加水煮汤。

【食法】调味后食用。

【功效】健脾润肺，清热消水。适用于糖尿病患者。如尿多，口渴甚，可加入粟米须20~30克同煮；

(2) 山楂根玉米须茶

【原料】山楂根、茶树根、荠菜花、玉米须各10克。

【制作】将山楂根、茶树根碾成粗末，荠菜花、玉米须切碎，同用水煎。

【食法】代茶饮。

【功效】降血脂，化浊，利尿，降血糖。适用于糖尿病伴有高脂血症、肥胖症等。

(3) 菠菜根粥

【原料】鲜菠菜根250克，鸡内金10克，粳米适量。

【制作】菠菜根洗净，切碎，与鸡内金加水适量煎煮半小时，加入淘净的大米，煮烂成

粥。

【食法】作早晚餐。

【功效】止渴润肠。

(4) 黄鳝肉丝粥

【原料】黄鳝头 150 克，猪瘦肉 60 克，大米 100 克，姜丝 2 克，葱末 2 克，精盐 1 克，味精 2 克，料酒 10 毫升，熟猪油 10 克。

【制作】将黄鳝头洗净；猪瘦肉切丝；大米淘洗干净，备用。锅内加水适量，放入黄鳝头、猪肉丝、大米、姜丝、葱末、精盐、料酒共煮粥，熟后调入味精、熟猪油即成。

【食法】每日 1~2 次，长期食用。

【功效】黄鳝是高蛋白食物，能补充糖尿病患者的蛋白消耗；同时黄鳝中又含有黄鳝素 A 和黄鳝素 B 两种物质，有显著的降糖作用。适用于糖尿病。

(5) 胡萝卜蚌肉粳米粥

【原料】蚌肉 60 克，胡萝卜 90 克，石决明 60 克，粳米 30 克，生姜少许。

【制作】将蚌肉、胡萝卜、石决明、粳米、生姜洗净，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。

【食法】随餐食用。

【功效】滋阴补肾，养肝明目。

【适就症】糖尿病性视网膜病属肝肾亏损者，症见视物模糊，视力下降，甚则失明，伴小便清长，夜尿频数，腰酸乏力，舌嫩红、苔白干，脉沉细数。

【禁忌】糖尿病并发视朦，属脾肾虚寒者不宜食用。(6) 南瓜煨田鸡

【原料】南瓜 250 克，田鸡 90 克，大蒜少许。

【制作】将田鸡去内脏及外皮，洗净；南瓜去皮，切块；大蒜去衣，捣烂。然后起油锅，放入大蒜煎香，再放入南瓜炒熟，加清水适量，放入田鸡，文火煮半小时，调味即可。

【食法】随餐食用。

【功效】补气益阴，化痰排脓。

【适就症】糖尿病并发肺脓疡属气阴两虚，正虚邪态者，症见口燥咽干，烦渴喜饮，咯吐脓痰，久涎不净，盗汗自汗，形体消瘦，舌嫩红，脉虚数等。

【禁忌】症见脘腹胀满、舌苔白厚腻者不宜食用。(7) 茄子炒牛肉

【原料】茄子 100 克，牛肉 60 克，生姜 10 克，大蒜少许。

【制作】先将茄子洗净，切片，清水浸渍 1 小时；牛肉洗净、切片，生姜洗净、切丝，取食盐、生粉少许，互为混匀；大蒜去衣、捣烂，起油锅，放入大蒜，随后放下茄子片，炒熟铲起；另用油起锅，下牛肉料，炒熟，并与茄片混匀，调味即可。

【食法】随餐食用。

【功效】清热养胃，宽肠散血。

【适就症】糖尿病属胃有积热，下移大肠者，症见消谷善饥，食不知饱，能食而形瘦，大便秘结，或大便不畅，便血鲜红，先血后便，舌红苔白，脉滑数。尤宜于糖尿病兼有肠风便血者，现多用于糖尿病兼有痔疮者。

【禁忌】脾胃虚寒、肠滑便溏者及高血脂者不宜食用。(8) 海藻牡蛎汤

【原料】海藻 24 克，新鲜牡蛎(壳、肉同用)150 克、生姜、红枣少许。

【制作】将海藻、牡蛎、生姜、红枣(去核)洗净，放入瓦锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。

【食法】随餐食用。

【功效】滋阴消痰，软坚散结。

【适就症】糖尿病并发肺结核属阴虚火旺者，症见呛咳痰少，粘稠难咯，骨蒸内热，口

燥咽干，颧红盗汗，心烦失眠，声嘶失音，形体消瘦，舌红苔少，脉细而数。

【禁忌】糖尿病并发肺结核属于脾肾阳虚，症见咳痰清稀、舌淡，胖者不宜饮用本汤。

□ 调理肝病的药膳与食疗

(1) 鸡骨草粥

【原料】鸡骨草 10 克~15 克，大枣 10 个，粳米 100 克，冰糖适量。

【制作】将鸡骨草、粳米、大枣淘洗干净。把鸡骨草放入锅内，加水适量，煎汁去渣，加入粳米、大枣，先用旺火烧开，再转文火熬烂成粥，加入冰糖，搅拌均匀即可。

【食法】每日分 2 次温热服用。

【功效】具有清热利湿，解毒散淤之功效。适用于急性传染性肝炎。

(2) 首乌红枣炖海参

【原料】何首乌 24 克，海参 60 克，红枣 4 个。

【制作】将海参用清水浸发，洗净，切块，并放入开水中略煮；何首乌、红枣（去核）洗净。然后把全部用料一起放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔水炖 2 小时，调味即可。

【食法】随餐食用。

【功效】补血益精，滋阴养肝。

【适就症】慢性肝炎、早期肝硬化属阴亏血少者，症见形体消瘦，面色苍白，头晕眼花，心悸失眠，或大便干结，舌淡苔少，脉细弱。

【禁忌】湿热泄泻、外感发热、湿热黄疸者不宜食用。(3) 丹参红枣田鸡汤

【原料】丹参 25 克，田鸡 250 克，红枣 4 个。

【制作】选鲜活田鸡活宰，去内脏、爪及皮，洗净；丹参、红枣（去核）洗净。然后把全部用料一起放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。

【食法】随餐饮汤食肉。

【功效】活血散结，养肝健脾。

【适就症】慢性肝炎、迁延型肝炎属肝郁血瘀者，症见胸胁隐隐作痛，痛有定处，肋下可触及痞块（肝脾肿大），体倦乏力，食欲减退，舌暗淡或边尖有瘀点，苔薄白，脉细弦或细涩。(4) 马齿苋薏米瘦肉粥

【原料】猪瘦肉 60 克，马齿苋 30 克，生薏米 30 克，粳米 60 克。

【制作】先将马齿苋去根，洗净，切碎；生薏米、粳米洗净，猪瘦肉洗净，切粒。然后把全部用料一起放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮成稀粥，调味即可。

【食法】随餐食用。

【功效】健脾去湿。

【适就症】慢性肝炎、急性肝炎恢复期属脾虚有湿者，症见体倦乏力，饮食减少，右肋隐痛，小便不利，大便溏薄，舌胖苔白腻，脉虚而濡。(5) 山药莲子甲鱼汤

【原料】山药 50 克，通心莲子 20 克，甲鱼 1 只，调料适量。

【制作】将甲鱼洗净，放入热水中，使其排尿后，剖腹去内脏，放入砂锅内。加入山药、莲子、调料等，再加清水适量，用文火炖煮约 50 分钟即可。

【制作】每日服用 1 次，食肉、饮汤。

【功效】具有补脾益气，软坚散结之功效。适用于慢性肝炎、肝硬化。

(6) 大蒜西瓜饮

【原料】大蒜 100 克~150 克，西瓜 1 个。