

易磊◎编著

SHIWU
SHI ZUIHAO DE
YIYAO

食物是最好的医药



对症食疗
速查
金典

400款
食疗偏方，
这样食疗，才能荟萃大自然的恩典！



【性味与归经】味甘，性平、无毒。归脾、胃经。
【功效与主治】补气血，益脾胃。适用于肺结核、咳嗽、贫血、虚劳羸瘦、肠风便血等患者食用。
【注意事项】适宜体质衰弱、虚劳羸瘦、脾胃气虚、饮食不香、营养不良之人食用；老幼、妇女、脾胃虚弱者尤为适合；有哮喘、咯血的病人不宜食用；寒湿盛者不宜食用。

桂鱼



核桃

【性味与归经】味甘，性温。归肺、肝、肾三经。

【功效与主治】补肾助阳、补肺敛肺、润肠通便。适用于肾虚腰痛、两脚痿弱、小便频数、遗精阳痿；肺气虚弱或肺肾两虚、喘咳短气；肠燥便秘、大便干涩、小便不利等症。

【用法与用量】内服：煎汤，4.5-9克。

食疗偏方，厨房里的
灵丹妙药
让您强身健体，远离疾病！

中医专家临床
30年
经验总结

枸杞子

【性味与归经】味甘，性平。归肝、肾经。

【功效与主治】滋补肝肾、益精明目。用于虚劳精亏、腰膝酸痛、眩晕耳鸣、内热消渴、血虚萎黄、目昏不明。

【用法与用量】内服：煎汤，5-15克；或入丸、散、膏、酒剂。



食物是最好的医药



SHIWU
SHI ZUIHAO DE
YIYAO

对症食疗
速查
金典

易磊◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

食物是最好的医药 / 易磊编著. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5375-6783-1

I. ①食… II. ①易… III. ①食物疗法 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第095186号

食物是最好的医药

易磊 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)

印 刷: 三河市恒彩印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 19

字 数: 243 000

版 次: 2014年7月第1版

2014年7月第1次印刷

定 价: 29.80元



前言 Foreword

前言

你有过更年期失眠的烦恼吗？喝莲子花生豆浆就能让你美美睡个好觉。你家宝宝患过风热咳嗽吗？川贝雪梨汤有清热散结、生津润燥、化痰止咳的功效，能有效改善宝宝的不适症状。当女性患有痛经时，山楂红糖水能为她解烦忧。当男性患有前列腺增生时，经常服食具有润肠通便、利水消肿作用的郁李仁粥，有利于症状的改善……那些看似普通的日常食物，其实就是你梦寐以求的“灵丹妙药”。

食物是大自然恩赐给人类的“精华素”，它不仅以自己的甘润之味营养着人类的机体，更凭借自身的寒、热、温、凉之性以及其它独特功效，医治人类的各种病痛。可见，吃饭是一门大学问。如果我们能正确利用食物，食物就可以成为我们养生保健、防治疾病的最好医药；相反，如果不懂得科学饮食，则有可能滋生病患。

《食物是最好的医药》正是在这样一种饮食观念指导下，在大量吸收鲜活的养生理念、养生方法基础上精心编辑整理而成的。本书立足于传统中医食疗理论，以“对症饮食”为主线，对食疗常识、春夏秋冬如何食疗、奉养五脏如何食疗、小儿疾病怎么食疗、男科疾病怎么食疗、女性疾病怎么食疗、老人疾病怎么食疗、常见病怎么食疗等方面一一做了介绍，以此来指导您应如何对症调理，保养身心。总之，运用书中的方法既可强健体质，又可小病食疗，大病食养。

需要提醒的是，虽然坚持正确的饮食调养对于一些需要长期调养的慢性疾病，如糖尿病、高血压、便秘、贫血等症，是



比较有效的疗养方法，但对于其他病症来说，食疗的作用毕竟是有限的。我们应当相信现代医学的发展，定期去医院做全面的检查，听从医生的建议，合理安排饮食。如果疾病已经较为严重，万不可讳疾忌医，须尽早配合医生进行治疗，以免病情恶化。

编者



◀ 目录 Contents

目录

第一章 食疗养生，日常饮食吃对是关键

◎ 食疗益处：食补胜于药补 / 002

- 豆浆方：营养丰富，健康的养生饮品 / 002
- 粥膳方：养生保健，世间第一补人之物 / 004
- 药膳方：药食同源，养生治病一起来 / 006
- 喝对茶：茶能养生，五色对应养五脏 / 007
- 酒健康：因病而异，功效的针对性强 / 009

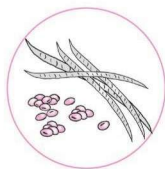
◎ 注意事项：胡吃海喝危害健康 / 012

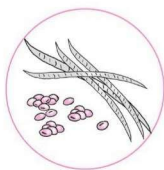
- 喝豆浆：六大禁忌及五类不适宜人群 / 012
- 烹饪粥：粥食有道，煮白米粥别加碱 / 014
- 做药膳：四季饮食原则 / 016
- 品茗茶：因体质而异，才能锦上添花 / 017
- 泡药酒：泡酒有道，喝酒有规定 / 019

第二章 各显其能：豆浆，不同搭配“挑着喝”

◎ 豆类+豆类 / 022

- 延缓衰老：花生五豆豆浆 / 022
- 强身健体：黄豆黑豆豆浆 / 023
- 缓解疲劳：三豆豆浆 / 023





润肠通便：黄豆豌豆豆浆 / 023

清热解毒：原味黄绿豆浆 / 024

护肝养肝：黄豆青豆豆浆 / 024

◎ 豆类+谷类 / 025

滋阴润燥：五谷豆浆 / 025

清热利湿：红豆小米豆浆 / 025

软化血管：荞麦大米豆浆 / 026

润肠通便：玉米小米豆浆 / 026

对抗衰老：黑豆香米豆浆 / 027

温经散瘀：花生糙米豆浆 / 027

平衡膳食：米香豆浆 / 027

养心生津：玉米小麦豆浆 / 028

◎ 豆类+水果 / 029

清热减肥：苹果香蕉豆浆 / 029

除烦止渴：西瓜豆浆 / 029

养血生肌：雪梨猕猴桃豆浆 / 030

增进食欲：菠萝豆浆 / 030

生津润燥：荸荠雪梨豆浆 / 031

消除疲劳：香蕉草莓豆浆 / 031

◎ 豆类+蔬菜 / 032

增强体力：紫薯南瓜豆浆 / 032

降压降脂：西芹豆浆 / 033

减肥塑形：生菜豆浆 / 033

润肺生津：梨瓜豆浆 / 033

防癌抗癌：笋芹豆浆 / 034



健脾养胃：大米莲藕豆浆 / 034

调节血脂：燕麦紫薯豆浆 / 035

消暑解渴：黄瓜玫瑰豆浆 / 035



第三章 靓汤粥膳，春夏秋冬吃对“家常便饭”

◎ 春季：温补阳气 / 038

气血调和：乌鸡黄芪汤 / 038

补虚益血：鳝鱼汤 / 039

气血双补：老母鸡汤 / 039

益气养血：兔肉补虚汤 / 040

温阳养脾：韭菜虾仁粥 / 040

平肝降压：芹菜粥 / 041

补肝养血：猪肝绿豆粥 / 041

养血安神：山药红枣粥 / 041

清心怡神：薄荷粥 / 042



◎ 夏季，清火利湿 / 043

清热健脾：豆腐香菇汤 / 043

化痰清热：鱿鱼混合汤 / 044

利尿解毒：绿豆百合汤 / 044

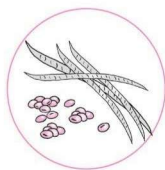
降火止咳：雪梨瘦肉汤 / 044

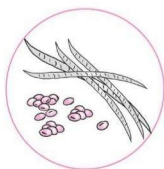
凉血化痰：丝瓜瘦肉汤 / 045

清热补虚：冬瓜老鸭汤 / 045

清热润肺：青菜豆腐皮粥 / 046

清热解毒：绿豆金银花粥 / 046





清热解暑：冬瓜香菇粥 / 046

清暑利水：薏米绿豆粥 / 047

清热润肺：荷叶粳米粥 / 047

◎ 秋季，润肺生津 / 048

滋阴润肺：雪梨银耳汤 / 048

润燥通便：芝麻木耳汤 / 048

滋养气血：红枣桂圆魔芋汤 / 049

化痰止咳：杏仁水鱼汤 / 049

宣肺止咳：桑菊杏仁粥 / 050

润燥止咳：雪梨大米粥 / 050

滋阴润燥：黑芝麻大米粥 / 050

◎ 冬季，敛阴护阳 / 051

益智安神：桂圆猪心汤 / 051

益智壮骨：山药枸杞鳝鱼汤 / 052

养血安神：猪心红枣汤 / 052

头晕健忘：天麻鱼头汤 / 053

补虚温中：萝卜羊肉汤 / 053

益肾滋阴：山药排骨汤 / 053

滋阴补肾：黑米红枣粥 / 054

第四章 奉养五脏，吃对保健康

◎ 安神养心 / 056

养心利尿：红豆豆浆 / 056

健忘滋阴：莲子花生豆浆 / 056



目录

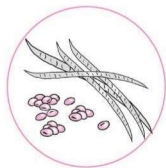
- 补虚养心：桂圆甜汤 / 057
- 养心安神：桂圆百合粥 / 057
- 清心安神：冰糖莲子 / 057
- 补血安神：桂圆童子鸡 / 058
- 补心益气：参归炖猪心 / 058
- 养血安神：蜂蜜桂圆酒 / 058
- 养心益智：桑葚玉竹茶 / 059

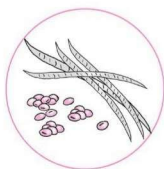
◎ 解郁养肝 / 060

- 养肝解毒：绿豆豆浆 / 060
- 益肝明目：黄芪猪肝汤 / 061
- 补血养肝：首乌小米粥 / 061
- 补肝益气：归芪蒸鸡 / 061
- 滋肝补肾：枸杞黄精首乌酒 / 062
- 滋肾养肝：枸杞党参茶 / 062
- 疏肝解郁：佛手酒 / 062

◎ 暖胃健脾 / 063

- 养脾防衰：黄豆豆浆 / 063
- 健脾养胃：人参大枣粥 / 063
- 益气健脾：鲫鱼豆腐汤 / 064
- 益气健胃：黄芪人参粥 / 064
- 健脾开胃：三米桂圆粥 / 065
- 补益脾胃：山药冬笋炒鹌鹑片 / 065
- 补脾开胃：大枣花生桂圆泥 / 066
- 健脾益气：大枣萝卜茶 / 066
- 健脾利湿：薏米酒 / 066





◎ 止咳润肺 / 067

润肺止咳：糯米百合豆浆 / 067

清心润肺：人参百合粥 / 068

止咳平喘：猪肺虫草汤 / 068

清热利肺：雪梨莲藕汁 / 068

宣肺止咳：桑菊杏仁粥 / 069

养肺补气：黄芪阿胶粥 / 069

补肺益气：人参鸡片 / 069

滋阴润肺：阿胶酒 / 070

清肺化痰：罗汉果茶 / 070

◎ 固精养肾 / 071

滋阴补肾：黑豆糯米豆浆 / 071

补肾益阴：黑豆豆浆 / 072

补肾强身：鱼肚粥 / 072

滋阴补肾：黑白木耳汤 / 072

健脾补肾：芡实糯米鸡 / 073

补肾敛精：山药山萸粥 / 073

补肾固精：参麦甲鱼 / 073

补肾明目：枸杞猪肾粥 / 074

补肾益精：杜仲黑芝麻酒 / 074

第五章 美容瘦身，女人美丽有诀窍

◎ 悦颜去皱方 / 076

丰肌泽肤：桑葚葡萄粥 / 076



目录

- 益气悦肤：薏米山药粥 / 076
- 润肤安神：大枣百合粥 / 077
- 补血润肤：银耳菊花糯米粥 / 077
- 润肤抗皱：杏仁牛奶芝麻糊 / 077
- 紧致肌肤：杏仁松子豆浆 / 078
- 荣养肌肤：润肌养颜茶 / 078

◎ 祛斑洁面方 / 079

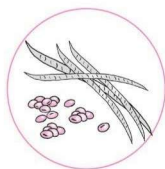
- 祛斑增白：瓜仁桂花汤 / 079
- 益寿悦色：桂圆首乌羹 / 079
- 补血养颜：猪肾山药汤 / 080
- 养颜消斑：养颜消斑汤 / 080
- 健脾利湿：七宝祛斑饮 / 081
- 滋润皮肤：黄花菜炖猪蹄 / 081
- 养血活血：党参红花茶 / 081
- 润肤祛斑：桃花白芷酒 / 082

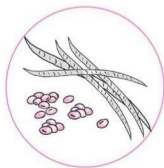
◎ 润肤增白方 / 083

- 祛斑美白：牛奶核桃糊 / 083
- 补血和血：金针鸡肉汤 / 083
- 养血生津：香菇红枣汤 / 084
- 美白润肤：茯苓贝母梨 / 084
- 润肤祛斑：玉露美肤饮 / 085
- 滋润肌肤：莴笋樱桃养颜汤 / 085

◎ 降脂减肥方 / 086

- 清热降脂：海带烩鸡柳 / 086
- 消肿祛湿：冬瓜莲叶汤 / 087





减肥通便：哈密瓜百合汤 / 087

消肿祛脂：三色冬瓜丝 / 088

减肥瘦身：韭菜炒黄喉丝 / 088

消脂减肥：竹笋烧鸡条 / 088

消脂开胃：普洱减肥茶 / 089

轻身减肥：地黄麻仁酒 / 089

◎ 乌发亮发方 / 090

滋阴养血：首乌蛋汤 / 090

凉血滋阴：桑葚乌鸡汤 / 090

乌发养发：芝麻蜂蜜豆浆 / 091

补血养发：花生黑芝麻豆浆 / 091

乌发明目：黑桑葚酒 / 091

润肤乌发：首乌生发茶 / 092

第六章 小儿疾患，祛病健身“从娃娃抓起”

◎ 咳嗽方 / 094

风热咳嗽：川贝雪梨汤 / 094

清热止咳：百日咳茶 / 095

补肺止咳：杏仁猪肺汤 / 095

宣肺止咳：芥菜姜汤 / 095

化痰止咳：南杏润肺汤 / 096

清肺去火：双雪冰糖煲 / 096

◎ 呕吐方 / 097

伤食呕吐：蜂蜜萝卜丁 / 097



目录

顺气降逆：陈皮粳米粥 / 097

和胃降气：乌梅冰糖饮 / 098

散寒清热：藕汁生姜露 / 098

◎ 厌食方 / 099

消食化滞：鸡内金粥 / 099

健胃消食：番茄土豆肉末汤 / 099

益气健胃：蚕豆红糖饮 / 100

健脾暖胃：神曲粳米粥 / 100

消食和中：麦芽糕 / 100

健脾益胃：八仙糕 / 101

健脾消食：萝卜饼 / 101

◎ 夜啼方 / 102

小儿夜啼：蛋粉粥 / 102

养心安神：小麦大枣汤 / 102

上火夜啼：竹沥粥 / 103

清热安神：赤小豆甜饮 / 103

宁心安神：山药茯苓粥 / 103

镇静安神：百合龙齿饮 / 103

养心安神：酸枣仁饮 / 104

◎ 多动症方 / 105

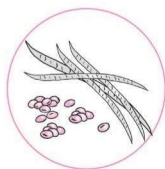
养心安神：甘麦大枣汤 / 105

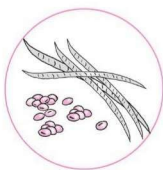
滋阴益血：参枣桂圆粥 / 105

宁神定志：朱砂猪心汤 / 106

养阴宁神：酸枣仁熟地粥 / 106

宁神除烦：小麦糯米粥 / 106





滋阴安神：枸杞百合羹 / 107

养血健脾：桂圆莲子汤 / 107

◎ 遗尿方 / 108

温肾止遗：韭菜子饼 / 108

补肾温肺：核桃蜂蜜 / 108

补肾止遗：白果羊肾粥 / 109

温中补虚：核桃鸡米 / 109

壮阳止遗：鲜韭菜根粥 / 109

补肾止遗：菟石补肾粥 / 110

益肾止遗：山药蒸大肠 / 110

◎ 腹泻方 / 111

小儿腹泻：蒜泥马齿苋 / 111

消食止泻：豆蔻饼 / 112

消食化积：藕楂泥 / 112

收涩止泻：山药麦芽饮 / 112

理气涩肠：鲜香椿叶饮 / 113

利湿止泻：茯苓大枣粥 / 113

◎ 感冒方 / 114

发汗解毒：葱醋粥 / 114

滋阴降火：百合啤梨莲藕汤 / 115

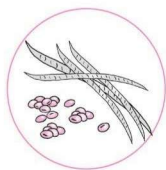
清热祛暑：西瓜番茄汁 / 115

散寒清热：豆腐葱花汤 / 115

宣散风热：凉拌三丝 / 116

散寒止呕：姜葱红糖饮 / 116

祛暑解表：瓜皮茶 / 116



润肺止咳：金银花山楂饮 / 117

◎ 惊厥方 / 118

醒神益智：菖蒲生姜汁 / 118

祛风解痉：僵蚕甘草茶 / 118

补血安神：木芙蓉茶 / 119

◎ 支气管肺炎方 / 120

宣肺豁痰：芥菜粥 / 120

清肺化痰：三仁粥 / 121

润肺止咳：党参百合粥 / 121

宣肺散寒：百部生姜汁 / 121

清热化痰：甜瓜绿茶 / 122

润肺健脾：百合藕粉羹 / 122

宣肺平喘：刀豆姜糖饮 / 122

第七章 男科疾病，小食方解决大难题

◎ 前列腺增生方 / 124

通利小便：双仁牛膝粥 / 124

利尿消肿：茯苓番茄肉饼 / 125

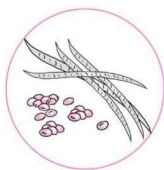
利水消肿：郁李仁粥 / 125

健脾除湿：车前发菜饮 / 125

清热利尿：鲜拌莴苣 / 126

◎ 阳痿方 / 127

填精壮阳：海参炒黄鱼片 / 127



清热利湿：薏米赤豆汤 / 128

温肾壮阳：麻雀枸杞汤 / 128

滋阴补肾：虫草炖鸭子 / 128

疏肝解郁：柴佛当归茶 / 129

补肾益精：延寿补肾酒 / 129

◎ 遗精方 / 130

滋阴补肾：白果鸡蛋羹 / 130

温中暖肾：羊肉番茄汤 / 131

固精止遗：枸杞炖牛鞭 / 131

益肾固精：二冬五味茶 / 132

补肾益精：生地首乌酒 / 132

◎ 早泄方 / 133

壮阳益精：雀儿药粥 / 133

固摄精气：芪杞乳鸽 / 133

健脾益气：黄芪粥 / 134

滋阴清热：杞菊麦冬茶 / 134

补气养血：生精壮阳酒 / 134

第八章 女性疾患，用对食方小病一扫光

◎ 痛经方 / 136

温经散寒：生姜红糖茶 / 136

补血调经：当归茶 / 137

活血祛瘀：山楂红糖水 / 137