



居家必备健康小锦囊

JUJIA BIBEI JIANKANG XIAOJINNANG

★食疗药膳

★民间验方

★制作方便

★家庭适用

家庭常见病

食疗必读

李不大 主编



中国妇女出版社

家庭常见病食疗必读

李不大 主编

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭常见病食疗必读/李不大主编. —北京: 中国妇女出版社, 2005

ISBN 7-80203-194-X

I. 家... II. 李... III. 常见病-食物疗法-食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 104542 号

家庭常见病食疗必读

作 者: 李不大 主编

责任编辑: 万立正

装帧设计: 东雨书籍设计工作室

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京昌平长城印刷厂

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 11

字 数: 250 千字

版 次: 2005 年 9 月第 1 版

印 次: 2005 年 9 月第 1 次

印 数: 1—6 000 册

书 号: ISBN 7-80203-194-X

定 价: 19.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

内容提要

俗话说：药补不如食补。又言：小药治大病。在我们的日常生活中有许多行之有效的小验方和食疗方。这些小验方和食疗方对家庭常见病的预防与治疗有着独到之处，并体现出少花钱治大病、简便易行的鲜明特点，因此深受大众的欢迎。

本书以家庭常用食物为主，辅以一些容易买到的中药材，博采众家之长，选其疗效可靠者，以家常菜、饮料、或外用的形式，向读者提供了 700 余个食疗小验方。它们对内、外、妇、儿、五官、皮肤等科的病症以及一些疑难杂症，都有较好的辅助治疗作用。

本书突出实用性和可操作性，广大读者一册在手，既可以根据自己的身体情况予以选用；也可以对家人、朋友提供帮助。其翔实的内容，方便实用的特点，堪称为一部名副其实的家庭食疗验方宝典。

目 录

感 冒	(1)
1. 大蒜按摩治疗感冒	(2)
2. 葱姜粥预防风寒感冒	(2)
3. 鲜姜煮可乐防治感冒	(2)
4. 甘草五味子治疗感冒	(3)
5. 姜糖橘皮水治感冒	(3)
6. 黄花冰糖可发汗	(3)
7. 绿豆治感冒	(4)
8. 芝麻红糖治流感	(4)
9. 葱姜蒜水沏红糖治感冒发烧	(4)
10. 香菜根熬水退热	(5)
11. 红枣核桃仁预防感冒	(5)
12. 烤橘子治感冒	(6)
13. 大蒜治疗感冒法	(6)
14. 蒸白糖豆腐治感冒	(6)
咳 嗽	(7)
1. 丝瓜茎汁可治咳嗽	(8)
2. 清水煮蒜治风寒咳嗽	(8)
3. 芝麻核桃酒益肾止咳	(8)
4. 清蒸蜜梨治咳嗽	(9)
5. 贝母蒸梨治疗咳嗽、哮喘	(9)
6. 大蒜敷脚心可治咳嗽、鼻衄、便秘	(9)
7. 莴笋叶可治咳嗽	(10)





8. 关东糖白萝卜汁治咳嗽 (10)
9. 醋溶冰糖治咳嗽 (11)
10. 自制葡萄泡酒治咳嗽 (11)
11. 蒸雪花梨花椒可治咳嗽 (11)
12. 生姜能治咳嗽 (12)
13. 鸡蛋白糖茶治干咳 (12)
14. 香油炸绿豆止咳 (13)
15. 生姜炒鸡蛋治咳嗽 (13)
16. 开水冲鸡蛋蜂蜜防治咳嗽 (13)
17. 栗子肉治咳嗽 (14)
18. 萝卜煮水喝可镇咳 (14)
19. 烧萝卜可治咳嗽 (14)
20. 冰糖杏仁粥治咳嗽 (15)
21. 鲜百合镇静止咳 (15)
22. 绿豆汤煮梨治干咳 (15)
23. 罗汉果治感冒咳嗽 (16)
24. 汽水冲鸡蛋清治咳嗽 (16)
25. 大白萝卜汤治风寒咳嗽 (17)
26. 橘皮香菜根治咳嗽 (17)
27. 苕麻煮豆腐治咳嗽 (17)
28. 香油拌鸡蛋治咳嗽 (18)
29. 香油炸姜蛋治久咳不愈 (18)
30. 白糖拌鸡蛋治咳嗽 (18)
31. 陈皮白萝卜治咳嗽 (19)
32. 枇杷叶紫苏叶薄荷叶治咳嗽 (19)
33. 生姜蜂蜜治咳嗽 (19)
34. 常食松子膏治干咳 (20)
35. 香油煮蜂蜜治咳嗽 (20)

支气管炎	(21)
1. 姜汁可治气管炎	(22)
2. 白萝卜胡萝卜治慢性支气管炎	(22)
3. 生姜桔梗茶治慢性气管炎	(22)
4. 黄芪桑白茶治慢性气管炎	(23)
5. 酸石榴蜂蜜治气管炎	(23)
6. 五味子泡鸡蛋治气管炎、咳嗽	(23)
7. 藕粉梨姜蜂蜜水治疗气管炎	(24)
8. 鲜姜白萝卜治气管炎、肺气肿	(24)
9. 红枣桂圆山楂冰糖治疗慢性支气管炎	(25)
10. 煮鸡蛋就黄瓜治慢性支气管炎	(25)
11. 蜂蜜鸡蛋治气管炎	(25)
12. 药面团热敷治气管炎	(26)
13. 食倭瓜治支气管炎	(26)
14. 猪心苦杏仁治慢性支气管炎	(27)
支气管哮喘	(28)
1. 白果治气管炎、哮喘	(29)
2. 蜂蜜泡大蒜治哮喘	(29)
3. 鲜麦苗煎水治哮喘	(29)
4. 白丁香木干枣治哮喘	(30)
5. 葡萄冰糖泡酒治支气管哮喘	(30)
6. 葡萄泡蜂蜜治哮喘	(30)
7. 糖萝卜治哮喘	(31)
8. 核桃仁芝麻治哮喘	(31)
9. 炖紫皮蒜可治哮喘	(32)
10. 鸡蛋蒸苹果治气管炎哮喘	(32)
11. 腌鸭梨可治哮喘	(32)
12. 饮浓豆浆治哮喘	(33)



13. 白胡椒粉敷贴治哮喘 (33)
14. 硼砂蒸红肖梨治过敏性哮喘 (34)
15. 黄瓜籽治哮喘 (34)

贫 血 (35)

1. 银耳加冰糖治贫血 (36)
2. 阿胶江米酒可补血 (36)
3. 猪血鲫鱼治贫血 (36)
4. 吃甲鱼喝血治血球、血色素低 (37)

高血压 (38)

1. 干老玉米须子可治疗高血压 (39)
2. 芥末煮水洗脚可降压 (39)
3. 刺儿菜能治高血压 (39)
4. 葡萄汁送服降压药效果好 (40)
5. 花生壳可治高血压 (40)
6. 鲜藕芝麻冰糖治高血压 (40)
7. 小苏打洗脚治疗高血压 (41)
8. 香蕉皮煮水洗脚治初期高血压 (41)
9. 茭白芹菜汤降血压 (41)
10. 西瓜皮可防治高血压 (42)
11. 香蕉小枣防治高血压 (42)
12. 海蜇头荸荠防治高血压 (42)
13. 柿子叶山楂泡茶治高血压 (43)
14. 醋泡花生米治高血压 (43)
15. 绿豆花生葡萄梗治高血压 (43)
16. 党参泡红葡萄酒降血压 (44)
17. 冰糖醋降血压 (44)
18. 芹菜煮鹅蛋治高血压 (44)
19. 海带草决明降血压 (45)



20. 玫瑰温肺治肋痛、降血压	(45)
21. 鲜藕芝麻冰糖治高血压	(45)
22. 羊油炒麻豆腐治高血压	(46)
23. 山楂生地治高血压	(46)
24. 天地龙骨茶治高血压	(46)
25. 黄芪煮水降血压	(47)
26. 豆芽麦苗治高血压	(47)
低血压	(48)
1. 红葡萄酒治低血压	(49)
2. 开水焐鸡蛋可治低血压	(49)
3. 吃鸡蛋可治低血压	(49)
4. 人参莲子汤治低血压	(50)
5. 当归川芎蒸鸡肉治低血压	(50)
6. 陈皮核桃仁甘草治低血压	(50)
胃 炎	(51)
1. 花生米治疗风寒胃疼	(52)
2. 吃白萝卜可治“胃烧”	(52)
3. 白酒烧鸡蛋治胃寒	(52)
4. 猪心加白胡椒治胃炎	(53)
5. 嚼服芝麻可治胃酸	(53)
6. 葡萄酒泡香菜可治胃病	(53)
7. 喝蜂蜜可治浅表性胃炎	(54)
8. 烤熟大枣泡水治胃寒	(54)
9. 三白治慢性胃炎	(54)
10. 核桃炒红糖治胃病	(55)
11. 萝卜水可治胃炎	(55)
12. 猪肚萝卜种可治胃炎	(55)
13. 炒枣泡水治老胃病	(56)



14. 香油炸生姜片治胃痛 (56)
15. 黄芪能促进溃疡愈合 (57)
16. 猪肚姜治胃寒 (57)
17. 甲鱼胆治疗胃溃疡 (57)
18. 食用柿子面饼去胃寒 (58)
19. 鸡蛋壳治胃病 (58)
20. 糜子米治胃病 (58)
21. 土豆治胃溃疡 (59)
22. 蛋清核桃白胡椒治胃寒痛 (59)
23. 姜粉兜肚治胃寒 (60)
24. 大枣治胃痛 (60)
25. 红糖芝麻蜂蜜治胃溃疡 (61)
26. 刺儿菜治萎缩性胃炎 (61)
27. 啤酒大蒜治胃寒和肠胃不好 (61)
28. 扁豆蔓水治呕吐 (62)
29. 白矾苏打治胃病 (62)
- 肠功能紊乱、腹泻 (63)
 1. 鲜桃能治腹泻 (64)
 2. 大蒜治肠炎腹泻 (64)
 3. 肚脐敷药治腹泻 (64)
 4. 烧熟蒜瓣可治幼儿腹泻 (65)
 5. 熟吃苹果可治腹泻 (65)
 6. 鲜姜贴肚脐可治婴幼儿拉稀 (65)
 7. 核桃叶治腹泻 (66)
 8. 枣树皮煎水治腹泻 (66)
 9. 茶叶大蒜煎水治腹泻 (67)
 10. 鸡蛋黄烤油治腹泻 (67)
 11. 老枣树皮可治慢性肠炎 (67)

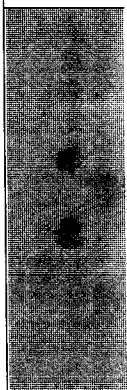
12. 酸石榴治痢疾肠炎 (68)
13. 茶叶炒焦可治腹痛泻肚 (68)
14. 臭椿树皮煮鸡蛋治痢疾 (68)
15. 服山西老陈醋止腹泻 (69)
16. 莲子心汤治肚子痛 (69)
17. 银杏治慢性痢疾 (69)
18. 马齿苋团子治湿热痢疾 (70)
19. 炒山楂片治慢性结肠炎 (70)
20. 杨梅泡白酒治腹泻 (70)
21. 白胡椒金橘止泻方 (71)
22. 薯蓣茶治慢性腹泻 (71)
23. 白术厚朴肉蔻茶治慢性腹泻 (71)
24. 白术芍药茶治慢性腹泻 (72)
25. 蘑菇大枣治消化不良 (72)
26. 大白菜头治烧心 (72)
27. 藕节炭可治溃疡性结肠炎 (73)
28. 白葡萄汁治痢疾 (73)
29. 鸡冠花可治腹泻 (73)
30. 土豆炭治十二指肠溃疡 (74)
31. 老蚕豆治胃肠炎 (74)
32. 饮醋茶可止泻 (74)
33. 山楂治慢性结肠炎 (75)
34. 食醋煮鸡蛋止腹泻 (75)
35. 蜂蜜红枣绿茶治慢性痢疾 (75)
36. 臭椿树根烧炭治拉稀 (76)
37. 白酒白糖治腹泻 (76)
38. 煮鸡蛋蘸红白糖治腹泻 (76)
39. 无花果叶治痢疾 (77)



40. 江米猪骨烧炭治腹泻 (77)
41. 杨树穗治腹泻 (77)
42. 烤大蒜治阿米巴痢疾、肠胃炎 (78)
43. 蒜苗驱蛔虫 (78)
- 肾病、泌尿疾病 (79)**
 1. 冬瓜大蒜治肾炎 (80)
 2. 吃鱼肚荷包蛋喝柳叶茶治肾炎 (80)
 3. 白茅根瓜皮治肾盂肾炎 (80)
 4. 中药鲤鱼汤能治肾病综合征 (81)
 5. 蛇蜕核桃仁治肾炎浮肿 (81)
 6. 西瓜治肾炎 (81)
 7. 小枣桂圆莲子汤治肾虚 (82)
 8. 黄芪炖公鸡治肾炎 (82)
 9. 西瓜加蒜蒸服可治泌尿系统感染 (82)
 10. 鹌鹑蛋可治小儿遗尿 (83)
 11. 猪尿泡煮米饭可治尿床病 (83)
 12. 竹节草治憋不住尿和零撒尿病 (84)
 13. 苦杏仁可治尿道炎 (84)
 14. 玉米须加茵陈治尿路感染 (84)
 15. 泌尿系统感染食疗法 (85)
 16. 枸杞红枣葡萄干治尿频 (85)
 17. 草莓治尿频 (85)
 18. 丝瓜水治泌尿感染 (86)
 19. 核桃仁治尿频 (86)
 20. 鸡黄皮胡桃仁治泌尿结石 (86)
 21. 绿豆车前子治慢性前列腺炎 (87)
 22. 马齿苋治肾小球肾炎和前列腺炎 (87)
 23. 白扁豆秧治尿道结石 (88)



24. 竹叶治尿道炎	(88)
25. 车前草治老年人零撒尿	(88)
26. 鲛鱼利尿消肿	(89)
27. 田螺治小便不通	(89)
28. 花生大枣治肾炎	(89)
29. 车前草叶治肾炎、肾结石	(90)
30. 玉米须煎汤利尿消肿	(90)
31. 狗腰子治肾炎	(90)
32. 椰子根治肾炎	(91)
33. 小叶石苇治泌尿系统疾病	(91)
34. 覆盆子益智子治遗尿	(91)
35. 牡蛎粉治疝气	(92)
36. 乌鸡蛋治小儿疝气	(92)
糖尿病	(93)
1. 猪胰子山药汤治糖尿病	(94)
2. 小米粥可控制糖尿病	(94)
3. 食疗治糖尿病方	(94)
4. 菠菜银耳汤治糖尿病和便秘	(95)
5. 牛苦胆荞麦面治糖尿病	(95)
6. 葱头泡葡萄酒治糖尿病	(95)
7. 嫩柳枝治糖尿病	(96)
8. 五味子核桃治糖尿病	(96)
9. 蒸吃鲜山药治疗糖尿病	(97)
10. 吃苦瓜治糖尿病	(97)
11. 外敷神阙穴治糖尿病	(97)
12. 菟丝子润酒治糖尿病	(98)
13. 苦瓜茶治糖尿病	(98)
14. 黑豆治糖尿病浮肿	(98)



15. 食疗辅治糖尿病	(99)
16. 柿叶沏水减轻糖尿病	(99)
17. 翻白草治糖尿病	(99)
便秘	(101)
1. 食醋可通大便	(102)
2. 红薯粥可治老年便秘	(102)
3. 紫菜汤可治便秘	(102)
4. 草决明治疗习惯性便秘	(103)
5. 莲子心治便秘	(103)
6. 胖大海治婴幼儿大便不通	(103)
7. 橘子皮泡茶治便秘	(104)
8. 吃黄瓜可治便秘	(104)
9. 牛奶加咖啡治便秘	(104)
10. 麻酱玉米粥治便秘	(105)
11. 马齿苋治便秘	(105)
12. 萝卜通便有效	(105)
13. 芹菜炒鸡蛋治老年人便秘	(106)
14. 白芍甘草枳实汤治卧床不起者便秘	(106)
15. 生土豆汁治便秘	(106)
16. 紫皮葱头丝拌香油治便秘	(107)
17. 菠菜面条治便秘	(107)
18. 老姜治寒证便秘	(107)
19. 鲜柳叶治便秘	(108)
20. 猪血菠菜汤治便秘	(108)
21. 吃煮黄豆治便秘	(108)
22. 猕猴桃治便秘	(109)
23. 冬吃萝卜夏喝蜜治便秘	(109)
24. 洋葱拌香油治老年便秘	(109)

25. 鲜枸杞治便秘	(110)
26. 姜汁治便秘	(110)
27. 香蕉皮治便秘	(110)
28. 菠菜根可治便秘	(111)
29. 老倭瓜治便秘	(111)
30. 决明子治便秘	(111)
31. 凉拌木耳治便秘	(112)
痔疮、肛周疾病	(113)
1. 鸽子粪可治痔疮	(114)
2. 干蒜辫子柳树须根治痔疮	(114)
3. 花椒盐水治痔疮	(114)
4. 土豆片能治痔疮	(115)
5. 黄连酒治痔疮	(115)
6. 大萝卜治痔疮	(115)
7. 鸡蛋黄治痔疮	(116)
8. 空心菜治外痔	(116)
9. 地龙熏洗治痔疮	(117)
10. 枸杞子根枝治痔疮	(117)
11. 姜水洗肛门治外痔	(117)
12. 椿根白皮治肛裂	(118)
13. 柿饼桑叶治痔疮	(118)
14. 马齿苋加鸡蛋治痔疮	(118)
15. 海螺黏液治痔疮	(119)
16. 蜗牛治痔疮	(119)
17. 参芪炖童子鸡治痔疮	(119)
18. 五倍子皮硝治痔疮	(120)
眼 疾	(121)
1. 羊苦胆可治红眼病	(122)





2. 决明子能明目 (122)
3. 食疗治结膜炎 (122)
4. 淡盐水治麦粒肿 (123)
5. 中药熏洗治红眼病 (123)
6. 菊花泡水治红眼病 (123)
7. 薄荷盐水治红眼病 (124)
8. 苦苣菜汤控制青光眼 (124)
9. 枸杞菊花茶能缓解眼花 (124)
10. 菊花茶熏眼消除眼球疲劳 (125)
11. 羊胆汁治火眼 (125)
12. 丁香叶治眼病 (125)
13. 霜桑叶治红眼病 (126)
14. 凉盐水洗眼治结膜炎 (126)
15. 黄连花椒治红眼病 (126)
16. 水蛭蜂蜜治眼肿 (127)
17. 中药治烂眼 (127)

耳 疾 (128)

1. 生姜治咽鼓管炎 (129)
2. 金丝荷叶汁加冰片治中耳炎 (129)
3. 香油炸黄连治中耳炎 (129)
4. 鸡苦胆治化脓性中耳炎 (130)
5. 黄连藏红花治急性中耳炎 (130)
6. 鲜地黄根捣汁治中耳炎 (130)
7. 核桃仁油治中耳炎 (131)
8. 蛋黄油治中耳炎 (131)
9. 猪苦胆白矾治慢性中耳炎 (131)
10. 酒精涂外耳道驱耳内小虫 (132)
11. 黑豆煲狗肉汤治老年性耳鸣 (132)

12. 鱼骨冰片治耳道感染	(133)
鼻 疾	(134)
1. 刺儿菜根可治流鼻血	(135)
2. 白茅根熬水治鼻衄	(135)
3. 白萝卜煮水治鼻塞	(135)
4. 三七能治干燥性鼻出血	(136)
5. 蒜泥敷脚心可止流鼻血	(136)
6. 盐水洗鼻治鼻炎	(136)
7. 唾液治过敏性鼻炎	(137)
8. 香油防治流鼻血	(137)
9. 茭白汁治疗酒糟鼻	(137)
10. 淀粉汁治鼻出血	(138)
11. 柏树叶止鼻血	(138)
12. 生荸荠治酒糟鼻	(138)
13. 鲜萝卜汁和大蒜汁治鼻炎	(139)
14. 鲜姜治鼻塞	(139)
15. 绿茶熏鼻治鼻炎	(139)
16. 蒲公英叶红糖茶治流鼻血	(140)
17. 韭菜红糖汁治鼻出血	(140)
18. 丝瓜藤治副鼻窦炎	(140)
19. 韭菜绿豆止鼻血	(141)
20. 菊花蜜治萎缩性鼻炎	(141)
牙疾、牙痛	(142)
1. 五倍子治牙痛	(143)
2. 山楂生花生米治倒牙	(143)
3. 燃烧韭菜籽的烟可治牙疼	(143)
4. 绞股蓝治牙龈发炎	(144)
5. 大蒜可治牙痛	(144)