



家庭保健
知识丛书

JiaTing
ShiLiao
BaoJianChuFang

家庭食疗保健 处方



张家林/主编

吃而补身，食而治病
食疗有祛病健体益寿延年的神奇功效

内蒙古文化出版社

家庭食疗保健 处方

张家林/主编



内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭食疗保健处方/张家林 主编. - 海拉尔:内蒙古文化出版社, 2002.11

(家庭保健知识丛书)

ISBN 7-80675-115-7

I. 家… II. 张… III. 食物疗法 IV. R 247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 073322 号

家庭保健知识丛书(1-4)

家庭食疗保健处方

张家林 主编

出版发行	内蒙古文化出版社 (海拉尔市河东新春路 08 号)
印刷装订	河北省永清县印刷厂印刷
责任编辑	胡光
封面设计	康笑宇
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	16
字 数	320 千字
版 次	2002 年 11 月第 1 版
印 次	2002 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1 - 5000 套

ISBN 7-80675-115-7/Z·045

总定价:96.00 元

前 言

唐代名医孙思邈说过：“为医者，当须洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”这说明了饮食疗法的重要性。饮食疗法取材容易，粮油肉禽、蔬菜瓜果、酒醋盐茶等均可药用，寓医疗保健、防病治病于家庭日常饮食之中，且制法简便、疗效可靠、无副作用，历代医家推崇备至。

用食物治病的方法，在我国源远流长，最早可追溯到春秋战国时期，据《周礼·天官志》记载，当时已有“食医”的专门职业，其职责即主管宫廷中“六饮、六膳、百馐、百酱”等多方面的饮食生活。西周至春秋战国时期成书的《论语》提出了：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补养精气”的膳食种类及配伍原则；成书于东汉时期的本草学专著《神农本草经》已有对大枣、人参、枸杞、生姜、葱白等药食两用药物较为详细的论述；我国现存最早的中医学理论专著《黄帝内经》就载有食疗治病，全书共载 13 方，属药膳方者居 6 首。又如在汉代张仲景《伤寒杂病论》这部著名的经典著作中，阐述了饮食滋味，诸如禽、兽、鱼、虫之属在摄生预防和治疗疾病中的禁忌与功效，强调“所食之味，有与疾相宜，有与疾为害，若得宜则益体，害则成疾。”如一直延用至今的有名食疗方“猪肤汤”、“百合鸡子黄汤”、“当归生姜羊肉汤”将辨证药治与食治有机地结合起来。实际上已经把辨证食疗纳入中医辨证论治的理论和实践体系之中，为中医食疗学奠定了重要的基础。

当今，随着人们物质生活的不断提高，快节奏、高强度、高效率的现代生活，使众多辛劳疲乏的人们前所未有地重视起自身保健；化学药物的毒副作用，使人们“重返大自然”的返朴归真的心理日益加重，健康长寿成了人们梦寐以求的目标。在这种时代背景下，食疗这一独特的中华文化宝库中的奇葩，越来越显示出她深厚的底蕴和夺目

的光彩。然而，食疗方法大多为医生所掌握，现在的普通家庭，对食疗的知识了解者甚少。为了满足广大群众想通过食物来解除病痛，治愈疾病，强身健体，延年益寿的迫切愿望，我们将这方面的处方整理出来，并参考了不少有关资料，同时援引了一些医学界朋友的经验和食疗处方，编了这本《家庭食疗保健处方》。本书采用通俗、已为群众所接受的现代医学病名，分别列出常见的症状及中医的辨证分型及食疗特点，记述出处方所用的食物、药物及处方的制作方法，便于读者择用。

由于编者水平有限，缺点、错误在所难免，恳请读者批评指正。

编 者

2002 年 9 月

目 录

第一章 食疗的基本原理	(1)
食疗的起源和发展	(1)
食疗的功效和特点	(5)
食疗的四气和五味	(7)
食疗的注意事项	(8)
食疗的基本法则	(10)
第二章 内科病与食疗	(13)
感冒	(13)
呃逆	(16)
急性支气管炎	(18)
吐血	(20)
慢性支气管炎	(22)
胆囊炎	(24)
大叶性肺炎	(25)
低血压	(27)
泄泻	(29)
支气管哮喘	(30)
食欲不振	(32)
胃、十二指肠溃疡	(33)
呕吐	(36)
慢性肝炎	(37)
慢性胃炎	(39)
溃疡性结肠炎	(40)
胃下垂	(41)

便秘	(42)
消化不良	(45)
肝硬化	(46)
胆囊炎与胆石症	(48)
风湿病	(50)
风湿性心脏病	(51)
高血压病	(53)
腹痛	(57)
放射病	(58)
冠心病	(60)
眩晕	(63)
失眠	(65)
头痛	(67)
尿路感染	(70)
痛风	(74)
蛋白质缺乏及营养不良	(77)
慢性肾炎	(79)
高脂血症	(83)
单纯性甲状腺肿	(84)
缺铁性贫血	(85)
血小板减少性紫癜	(88)
水肿	(90)
糖尿病	(92)
单纯性肥胖症	(96)
甲状腺机能亢进症	(99)
神经衰弱	(101)
癌病	(102)

内耳性眩晕病	(103)
脑血栓形成	(104)
原发性肺癌	(105)
胃癌	(107)
尿血	(108)
肾功能衰竭	(110)
尿路感染	(112)
结肠癌	(114)
肝癌	(116)
急性肠胃炎	(116)
流行性出血热	(118)
钩虫病	(119)
病毒性传染性肝炎	(120)
血友病	(122)
细菌性痢疾	(123)
肺结核	(125)
再生障碍性贫血	(127)
第三章 外科病与食疗	(130)
颈淋巴结结核	(130)
急性阑尾炎	(131)
肩关节周围炎	(133)
肾结石	(134)
急性湿疹	(135)
脓疱疮	(137)
荨麻疹	(138)
带状疱疹	(140)
脱发	(140)

痱子	(142)
白发	(143)
冻疮	(143)
慢性腰痛	(145)
风湿性关节炎	(146)
疝气	(147)
烧伤	(149)
骨折	(150)
损伤	(152)
血栓闭塞性脉管炎	(153)
脱肛	(155)
肛门周围湿疹	(157)
痔疮	(158)
丹毒	(159)
疔疮	(161)
痈	(162)
疖	(164)
第四章 妇科疾病与食疗	(166)
外阴炎	(166)
外阴瘙痒症	(167)
子宫颈炎	(168)
痛经	(168)
闭经	(170)
经前期紧张综合症	(171)
月经不调	(172)
功能性子宫出血	(173)
子宫肌瘤	(175)

子宫脱垂	(176)
绝经期综合征	(177)
先兆流产	(179)
白带	(180)
盆腔炎	(183)
急性乳腺炎	(184)
不孕症	(186)
妇女更年期综合症	(187)
妊娠恶阻	(189)
妊娠水肿	(190)
习惯性流产	(190)
妊娠贫血	(192)
月经先期	(194)
月经后期	(197)
产后发痉	(199)
产后恶露不下	(201)
产后恶露不绝	(202)
产后腹痛	(203)
产后排尿异常	(204)
产后泄泻	(205)
产后痢疾	(206)
产后水肿	(207)
产后咳嗽	(208)
产后发热	(209)
产后多汗	(211)
产后缺乳	(212)
产后身痛	(213)

产后乳汁自出	(215)
产后不寐	(216)
产后蓐劳	(217)
产褥中暑	(218)
子宫复旧不全	(219)
晚期产后出血	(221)
产褥感染	(223)
产后尿潴留	(224)
产后子宫脱垂	(226)
产褥期乳腺炎	(227)
第五章 皮肤科疾病与食疗	(230)
湿疹	(230)
疣	(231)
脚癣	(232)
皮肤瘙痒	(233)
第六章 五官科疾病与食疗	(237)
急性结膜炎	(237)
麦粒肿	(239)
青光眼	(241)
老年性白内障	(244)
近视眼	(246)
角膜软化症	(248)
视网膜色素变性	(251)
视网膜静脉周围炎	(252)
口疮	(254)
牙痛	(257)
慢性鼻炎	(258)

萎缩性鼻炎	(259)
急慢性副鼻窦炎	(262)
咽炎	(264)
喉炎	(266)
化脓性中耳炎	(269)
耳鸣耳聋	(271)
第七章 儿童疾病与食疗	(274)
惊厥	(274)
汗症	(274)
口腔炎	(275)
支气管炎	(276)
小儿肺炎	(277)
支气管哮喘	(278)
营养不良	(280)
婴儿腹泻	(281)
小儿便秘	(283)
婴幼儿断奶期消化功能紊乱	(284)
神经性厌食	(285)
佝偻病	(285)
泌尿系感染	(287)
婴幼儿缺铁性贫血	(288)
婴幼儿巨幼细胞性贫血	(289)
血友病	(290)
癫痫	(290)
多动症	(292)
小儿夜啼	(293)
小儿厌食	(294)

水痘	(295)
麻疹	(296)
鹅口疮	(297)
疳积	(299)
水痘	(300)
炸腮	(301)
百日咳	(302)
小儿遗尿	(303)
小儿夏季热	(305)
第八章 男科病与食疗	(306)
早泄、遗精	(306)
阳痿	(308)
阳强	(311)
阴缩	(312)
淋症	(313)
癃闭	(316)
男性不育症	(318)
第九章 蔬菜与食疗	(320)
大白菜	(320)
青菜	(321)
菠菜	(322)
苋菜	(323)
韭菜	(324)
芹菜	(325)
苜蓿	(326)
卷心菜	(327)
马兰头	(329)

辣椒	(330)
葱	(331)
蒜	(333)
芋艿	(334)
金针菜	(336)
蘑菇	(337)
香菇	(338)
黑木耳	(339)
银耳	(341)
黄瓜	(342)
丝瓜	(344)
南瓜	(345)
冬瓜	(346)
番茄	(348)
茄子	(349)
萝卜	(350)
胡萝卜	(351)
藕	(353)
茭白	(354)
竹笋	(355)
芥菜	(357)
香菜	(358)
苦瓜	(359)
洋葱	(361)
茼蒿	(362)
第十章 水果与食疗	(364)
菠萝	(364)

荸荠	(366)
草莓	(369)
甘蔗	(370)
橄榄	(373)
海棠果	(376)
金橘	(376)
梨	(380)
李	(383)
荔枝	(385)
菱	(388)
龙眼肉	(390)
芒果	(393)
梅	(395)
猕猴桃	(397)
柠檬	(399)
枇杷	(401)
苹果	(403)
葡萄	(405)
山楂	(406)
石榴	(408)
柿	(409)
桃	(411)
甜橙	(413)
甜瓜	(415)
无花果	(416)
西瓜	(417)
香蕉	(419)

杏	(421)
杨梅	(424)
椰子	(425)
樱桃	(427)
柚	(429)
枣	(431)
第十一章 水产、禽兽与食疗	(434)
带鱼	(434)
鲢鱼	(435)
黑鱼	(436)
河虾	(438)
海带	(439)
桂鱼	(441)
蚬肉	(441)
蚯蚓	(443)
泥鳅	(444)
海虾	(445)
鳗鲡鱼	(446)
鲍鱼	(448)
草鱼	(449)
乌贼鱼	(450)
蛤蜊	(451)
牡蛎肉	(452)
青鱼	(454)
鳝鱼	(455)
海参	(457)
紫菜	(459)

鲥鱼	(460)
鲈鱼	(461)
银鱼	(462)
鲤鱼	(463)
鲫鱼	(465)
章鱼	(467)
石首鱼	(468)
甲鱼	(469)
海蜇	(471)
蜗牛	(472)
蚌肉	(473)
牛肉	(474)
乌梢蛇肉	(476)
羊肉	(477)
羊肝	(478)
鸡肉	(479)
鸡蛋	(481)
狗肉	(483)
兔肉	(485)
青蛙	(486)
鸭肉	(487)
鸭蛋	(490)
猪心	(491)
猪肉	(492)
野猪肉	(493)
猪肝	(494)