

家庭实用科技丛书

生活类

常见病饮食疗法

JIA TING SHI YONG

解颖 编

KE JI CONG SHU



延边人民出版社

常见病饮食疗法

解颖 编

延边人民出版社

[吉]新登 08 号

责任编辑:张光朝

封面设计:秋 寒

家庭实用科技丛书(生活类)

常见病饮食疗法

解 颖 编

延边人民出版社出版 吉林省新华书店发行

长春市第六印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 5.5 印张 100 千字

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—5050 册

ISBN7—80599—877—9/Z·96

定价:68.00 元(每册 6.80 元)

目 录

一、概述	1	
(一)食疗小史	1	
(二)食疗与药膳	2	
(三)当前食疗发展趋势	3	
二、内科常见病的饮食治疗	5	
(一)呼吸系统病	5	
1.感冒	6	
姜糖饮	葱豉汤	姜苏饮
当归生姜羊肉汤	银花薄荷饮	杭菊糖茶
2.支气管炎	9	
葱白粥	杏仁粥	桑杏饮
百合杏仁粥	茯苓苡米粥	苏子粥
四仁鸡子粥	紫苏粥	杏仁蜜膏
黄芪膏	胡桃人参汤	芡实粥
水晶桃	鸡蛋萝卜汤	
3.肺炎	16	
五汁饮	人参粥	
4.肺结核	17	
鲜地黄汁	鲜李汁	炖鳊鱼(白鳊)
加竹沥梨膏	二冬膏	雪梨膏
冰糖黄精汤	枸杞粥	麦麸汤圆

加味甘麦大枣汤

(二) 消化系统病 22

1. 肠胃病 22

姜茶饮	高良姜粥	白扁豆粥
车前子饮	姜连散	山药粥
大枣粥	山药羊肉	莲子芡实粥
荔枝粥	石榴皮蜜膏	白蜜马齿苋汁
绿茶煎	野苋汤	苋粥
白头翁解毒汤	马齿苋藕汁饮	龙眼肉包鸭胆子粉
大蒜糯米粥	姜枣饮	白胡椒煲猪肚
乌梅肉	乌梅膏	土豆蜜膏
佛手柑粥	乌贼骨散	煨牡蛎散
益胃膏		

2. 肝胆病 34

茵陈公英汤	垂盆草糖浆	酸枣汤
茵陈干姜饮	茯苓粥	佛手柑饮
杞子南枣煲鸡蛋	鲤鱼赤豆汤	

(三) 心血管系统病 39

1. 高血压 40

淡菜皮蛋粥	菊花粥	海带粥
大蒜粥	海蜇粥	茭白猪肉粥

2. 冠心病 43

薤白粥	葛根粉粥	玉米粉粥
胡萝卜粥	山楂荷叶粥	荷叶粥

3. 慢性心功能不全 46

龙眼丹参汤	归脾麦片粥
-------	-------

4. 心力衰竭 48

生脉糖浆	参附膏	
(四)血液系统病		50
1.贫血		51
桂贺糯米粥	动物肝粥	鸡汁粥
党参粥	枸杞子粥	
2.血小板减少性紫癜		53
生地白茅饮	糖饴加味红枣	红枣龟胶冻
大枣汤	花生米煲大蒜	
3.白血病		56
茅根地黄汁	猪脾散	马齿苋阿胶汤
(五)泌尿系统病		58
1.肾炎		58
荔枝草蜜糖水	玉米须白茅根饮	冬瓜赤豆粥
白菜苡米粥	大蒜烧鲫鱼	党参芡实煨猪肾
柿叶速溶饮	绿豆衣绿豆汤	
2.泌尿系统感染		63
竹叶车前茶	绿豆芽汁	竹茅饮
黄芪白茅饮		
3.泌尿系统结石		65
内金赤豆粥	内金元明散	鱼石散
(六)内分泌系统病		67
1.糖尿病		67
天花粉麦冬饮	复方桑椹膏	猪胰煲山药
黄芪山药粥	枸杞炖兔肉	玉液羹
山药苡米粥	猪胰为主的单方	清蒸茶鲫鱼
2.甲状腺功能亢进		72
海藻散	糖醋海蜇皮	紫菜汤

黄药子膏

(七)神经系统病 75

1. 失眠症 75

莲子心茶 糖水百合 丹参冰糖水
酸枣仁粥 黄连阿胶鸡子黄汤五味子膏
磁石粥

2. 癔病 79

甘麦大枣汤 红黄安神羹

3. 癫痫 80

明矾制橄榄 红蓖麻根煮鸡蛋 丹参龙眼汤

三、外科常见病的饮食治疗 83

(一)发热 83

1. 高热 84

石膏粥 竹叶粥 竹沥粥

2. 低热 86

黄芪大枣粥 珠玉二宝粥 麦冬粥
蔗浆粥 荷叶粥 葛粉粥

(二)出血 88

1. 咯血 88

百合粥 银耳粥 二鲜饮

2. 吐血 90

藕柏饮 柏叶粥 鲜荷叶汁
三七藕蛋羹 藕粉糕

3. 便血 91

荷叶粥 木耳粥

4. 尿血 92

荠菜鸡蛋汤 芹菜汁 野苋车前汤

5. 子宫出血	93	
木耳红糖饮	鲫鱼当归散	蒸乌鸡
猪皮冻胶		
(三) 胁痛	95	
玫瑰花茶	茉莉糖水	合欢花蒸猪肝
韭菜汁		
(四) 胃脘痛	96	
吴茱萸粥	羊肉粥	砂仁粥
土豆蜜膏	土豆汁	佛手柑粥
(五) 呕吐	99	
生姜饴糖饮	薯蓣半夏粥	白扁豆粥
姜汁砂仁粥		
(六) 呃逆	100	
芦根竹茹饮	苏子粥	生姜刀豆饮
(七) 水肿	101	
赤小豆煨鲤鱼	茅根赤豆粥	冬瓜皮蚕豆汤
茯苓饼		
(八) 便秘	103	
桃花粥	冰糖炖香蕉	菠菜粥
硝菴通结汤		
(九) 泄泻	105	
1. 急性水泻	105	
干姜车前饮	姜茶饮	
2. 慢性泄泻	106	
莲肉糕	芡实粉粥	益脾饼
炒米面粉		
(十) 皮肤瘙痒	107	

养阴生血消风膏 醉枣玉屏风 利湿冬瓜粥
凉血糖银耳

(十一)扁平疣..... 109

薏米美颜汤 消疣美容粥 薏米舌草汤

(十二)黄褐斑..... 110

杞黄山药蒸白鸭 补肾粥 胡桃牛乳饮
八宝除湿粥

四、妇科常见病的饮食治疗 112

(一)月经病..... 112

1. 月经先期..... 113

两地膏 参芪大枣汤

2. 月经后期..... 114

桂皮山楂煎 山楂红糖饮 红花酒

当归补血膏 桃红水酒

丹参散丹参饮丹参膏 月季花汤

3. 月经先后无定期..... 117

定经膏

4. 月经量多..... 117

归脾蜜膏 乌梅糖水

5. 月经量少..... 119

益母草红糖茶 山楂内金散

6. 痛经..... 120

山楂酒 艾叶汤 丹参酒

参芪补膏 乌鸡汤

7. 闭经..... 122

鸡血藤煲鸡蛋 桃仁牛血羹

8. 倒经..... 123

牛膝地黄汤

9.崩漏..... 124

二、妊娠期常见病 125

1.妊娠恶阻..... 125

生姜乌梅饮	白糖米醋蛋	白扁豆黄连散
甘蔗生姜汁	姜汁牛奶	生姜煨红枣
参姜饼		

2.先兆性流产..... 128

参芪保胎膏	香油蜜膏	黄酒蛋黄羹
二蒂散		

3.妊娠水肿..... 130

黄芪三皮饮	白茯苓粥
-------	------

4.先兆性子痫、子痫 131

菊花决明饮

(四)产后常见病..... 132

1.产后发热..... 133

地丁败酱糖茶	参芪当归羊肉汤	桃仁粥
桃仁莲藕汤		

2.恶露不绝..... 135

山楂益母膏

3.产后缺乳..... 136

黄酒炖鲫鱼	黄酒鲜虾汤	芪归猪蹄汤
王不留行散	赤小豆粥	山甲猪蹄汤

4.子宫脱垂..... 139

五、儿科常见病的饮食治疗 140

(一)麻疹..... 140

1.初热期..... 140

芫荽汤	
2. 出疹期.....	141
芦根白茅饮	
3. 疹回期.....	141
荸荠萝卜汁	
(二) 水痘.....	142
板蓝银花糖浆	薏苡仁粥
绿豆汤	
荸荠酒酿	
(三) 百日咳.....	144
1. 初期.....	144
川贝杏仁饮	百部蜜糖茶
2. 痉咳期.....	145
鸡胆汁	大蒜浸液
蜂房豆腐汤	
猪胆绿豆粉	地龙膏
3. 恢复期.....	147
白萝卜饴糖饮	冰糖鸭蛋羹
(四) 炸腮.....	148
板蓝根夏枯草饮	牛蒡粥
大黄粉	
蚯蚓白糖浸液	绿豆粉
(五) 小儿疳积.....	150
1. 积滞.....	150
鸡内金散	内金粉粥
消食散	
2. 疳症.....	151
山药扁豆粥	茯苓煮鸡肝
内金煮黄鳝	
大麦粥	
(六) 小儿腹泻.....	153
1. 积滞型.....	153

楂曲内金散	消化散	
2. 湿热型		154
3. 脾虚型		154
健脾糕	粳米固肠粥	
4. 久泻通用方		155
乌梅汤	大枣木香汤	
(七) 小儿遗尿症		156
1. 肾气不足、下元虚冷型		156
小儿缩尿糖浆	水陆二味粥	麻雀粥
桑蛸龙骨散		
2. 脾肺气虚		158
鸡肠内金饼	山药茯苓包子	猪脬散
黄芪桑蛸粥		
(八) 小儿肠寄生虫病		160
1. 蛔虫病		160
香炒榧	炒使君子	使君子肉饼
苦楝皮糖浆		
2. 蛲虫病		162
百部榧子蜜膏		

一、概 述

(一) 食疗小史

食物疗法在我国有悠久的历史，早在西周时代已有食医的分科。《周礼·天官篇》就有食医、疾医、疡医、兽医的记载，而把食医列为四医之首，专为帝王配膳。可见，我们的祖先，从来就很重视饮食疗法。长沙马王堆出土的十四种西汉医学方书中，已经有了药粥治病的方法。东汉时期的医圣张仲景，积累了极为丰富食疗经验。他的《伤寒杂病论》中有不少米药同用的方剂，如桃花汤、白虎汤、竹叶石膏汤等等；在《金匱要略》中如甘麦大枣汤、当归生姜羊肉汤，亦皆属于食疗范围。唐代名医孙思邈《千金要方》中的《食治篇》专门论述了米谷、蔬菜、果食、鸟兽四个门类的治疗作用。孟诜的《补养方》、《食疗本草》，南唐陈士良的《食性本草》等书，都丰富了中医食疗的内容。宋代的《圣济总录》、《太平圣惠方》也收集了大量的食疗资料。元代吴瑞生编著了《日用本草》，其后不久，宫廷饮膳太医忽思慧又编写了《饮膳正要》。这两本书分别从不同侧面对“食疗”与“食补”作了补充。特别是后者，在普通食物中添加药物方面更有所发展。明代的卢和、汪颖、吴文炳皆有《食物本草》传世。明定王朱棣的《救荒本草》以及宁原的《食鉴本草》都为食疗和营养学增添了内容。《本草纲目》中收录的食疗药物不下数百种，仅

药粥一项就有 62 方。明清以来医家善用食治之法者如葛可久、张景岳、叶天士、吴瑭等皆有独到的经验。王孟英著有《随息居饮食谱》专门总结食疗经验，曹燕山的《老老恒言》介绍了百种药粥。近代许多名医对食疗皆各有创见，如河北盐山张锡纯先生，一贯重视食疗，广泛应用，治疗痼疾，独具风格。他将山药、核桃、大葱、萝卜、鸡子黄等 30 余种食物经常用于临床；并以食物为主，创立许多方剂，如期颐饼、益脾饼、水晶桃、宁嗽定喘饮、硝卜通结汤等，临床应用效果显著。纵观古今，可见食物疗法，源远流长，实在是祖国医学宝库中的瑰宝。

(二) 食疗与药膳

食疗的确切涵义是：食疗是中医防病的重要方法之一，是通过食物种类的巧妙调配，摄入量的适当控制，烹调方法的合理运用，以达到防病治病的目的。它的优越性在于使人在不知不觉中却病强身，而避免一般药物治疗的副作用，使病人易于接受而持之以恒。俗话说，疾病的治愈在于“三分治疗，七分调养”，这调养当中，主要是食疗。

据上所述，食疗的主要方法是药膳。药膳又有两种方式，一是食药一体（如单味食物药用）；一是以药配膳（例如各种药粥）。药膳又有以下几种剂型：鲜汁（如五汁饮），汤液（如银耳汤），速溶饮料，酒、醴、密膏、糖浆、粥羹、米面食品、果汁菜肴。在这些剂型的制作中，如何用良好的烹调技艺，以保证药膳有较高营养价值和色香味，也是个很重要的环节。

在使用药膳的过程中，有两个问题必须注意：一是要有针对性，就是针对不同疾病的不同阶段，对症下药。二是适时适量。

如温病伤阴后的食疗，用养阴生津的汁液，在症状消失后应适可而止，无需长期使用，否则，矫枉过正，易生痰湿。食疗用之得当，其功效自古以来是肯定的，但它也不是万能的，不能完全代替药物治疗，二者各有侧重，相辅相成。《内经·五常政大论》说：“大毒治病十去其六，中毒治病十去其七，常毒治病十去其八，无毒治病十去其九，果肉蔬菜，食养尽之”。这就是说，在药物去病之后，应以食疗调养收功。唐代名医孙思邈指出：“安身之本必资于食，救疾之速必凭于药。”这说明药疗与食疗是不相同的，食以养身防病，药以去病救疾。又说：“夫为医者，当须先晓病源，知其所犯以食治之，食疗不愈然后命药”。总之，食物疗法，不能代替药物治疗，食疗在预防保健中，疾病的康复过程中应占主要地位，而在治疗过程中只能作为一种辅助疗法。它适宜于慢性病或轻病。

（三）当前食疗发展趋势

随着我国医疗保健事业的发展和预防为主方针的实施，饮食疗法在医学界和广大人民中间，引起了普遍的关注。在理论研究、总结经验和发掘古代医学遗产方面，都有食疗专著出版；在饮食服务业中，北京、上海、武汉、成都等地相继开设了食疗餐厅或药膳餐厅；在食品工商业中，不少地方企业利用自己的优势，生产了有地方特色的医疗食品，进入商品市场，受到广大群众的欢迎。一个食疗保健事业社会化的局面正在发展和形成。

为了促进食疗保健事业的发展，使之成为我国医疗卫生事业的重要组成部分，为了提高食物疗法的效果，国家对于各地的食疗餐厅和有地方特色的医疗食品工业，正予积极的支持，使之有

了一定的发展。今后，在食疗餐厅中，应有一些有经验的医师开设门诊，使就餐病人能够对症进食；另外，还可承担家庭食疗的义务咨询，根据病情开出食疗处方，确定疗程，制定食谱，使食疗更有针对性，避免盲目性，从而提高疗效，造福千家万户。

今后我们的任务，一方面是要从祖国的伟大医学宝库中，更好地发掘遗产，进一步深入研究，用以指导临床；另一方面要用现代医学理论，解释并推广饮食疗法，不断创新，不断总结经验，为人类的防病治病，为祖国的人民健康事业作出更大贡献。

二、内科常见病的饮食治疗

(一) 呼吸系统病

呼吸系统是由鼻、咽喉、气管、支气管和肺体构成。鼻，咽喉，气管是空气进出的通道；细支气管和肺泡是进行气体交换的场所。最常见的疾病有支气管炎，肺炎，传染病如感冒、肺结核等。

中医有“肺为娇脏”的说法，就是说它是一个娇嫩容易受邪的脏器。它既恶热又怕寒。叶天士说：“温邪上受，首先犯肺”，外邪侵犯人体，不论从口鼻吸入，还是由肌肤侵袭，都容易从呼吸器官表现出症状来，如鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽等。若平时不注意预防和保健，反复感染，在身体抵抗力削弱之后，则会引起慢性支气管炎，长久迁延失治，将发生肺气肿、肺原性心脏病等。至于肺结核，往往侵袭那些体质素弱的人。而支气管哮喘的患者，有些是由于过敏性体质，有些是慢性支气管炎发展到后期。体质极度衰弱出现的喘促，中医谓之“肾不纳气”，与过敏性哮喘有根本性的区别。

预防呼吸系统疾病，适当加强体育锻炼，提高身体素质，增强抵抗能力，是最基本的措施。一般可从以下几个方面做起：

第一、注意寒暖，随季节气候变化，增减衣服，避免感冒。

第二，注意劳逸结合，保持旺盛的精力。抵御风、寒、暑、