



食

调养

Tiaoyang Shipu
食谱

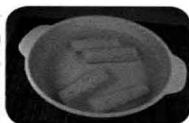
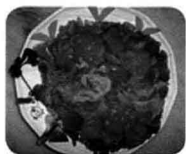


玉彩 赵聪岭 编著

农村读物出版社

调养食谱

Tiaoyang Shipu



五彩 赵聪岭 编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

调养食谱 / 玉彩, 赵聪岭编著. —北京: 农村读物出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5048-5275-5

I. ①调… II. ①玉… ②赵 III. ①常见病: 慢性病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 164252 号

责任编辑 马春辉

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京中科印刷有限公司

开本 710mm×1000mm 1/16

印张 12.5

字数 180 千

版次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月北京第 1 次印刷

定价 26.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前言

人类历史，就是一部生与死较量、搏击的历史。在这个漫长的历史过程中，人们总结出了与疾病斗争的大量经验和成果，而被中医倡导且行之有效的通过饮食增进健康、调养身体的方式，已经被现代人广泛接受。早在战国时期，著名医学家扁鹊就曾指出：“为医者，当洞察病源，知其所犯，以食疗之。食疗不愈，然后命药。”这就是说，得了病先需通过饮食的方式进行调理，如果不见效果，再用药物进行治疗。唐代名医孙思邈对饮食调养也有相同看法，他在自己的著作《千金方》中强调，“凡欲治病先以食疗，既食疗不愈，后乃药尔。”由此不难看出，无论是扁鹊还是孙思邈，都把“膳食养身”与“治病防病”有机地融合在一起，逐步形成了千百年来中华民族饮食养生的独特文化和魅力。

通过饮食的方式进行调养，会大大提高健康水平，就等于把健康掌握在了自己的手里。它改变了有病乱投医乱吃药，仅靠药物靠医生的僵硬观念，提倡无病养生，有病三分吃药、七分调养的传统健康观。俗话说，是药三分毒，大量的药物堆积在体内，如果不能得到很好排解，就会产生副作用，甚至会给人体造成二度伤害。所以，传统的健康观告诉我们，急则治标，缓则治本，只有标本兼治，才是最理想的治疗方式。《调养食谱》就是针对人体的自然需求，所进行的一种看上去缓慢，则相当有效的标本兼治的方法，它对每个人都拥有适合自己的一套保健系统，以及本能的免疫能力，给予了更多的关注、尊重与呵护，并充分体现了这一传统的独特的文化内涵。

为了弘扬这一独特的科学文化，我们查阅了大量被实践证实可行的饮食调养的方法及成果，并对如胃溃疡、肥胖症、高血脂、肝硬化、糖尿病、心脏病、阳痿、便秘、月经不调、前列腺等上百种病情，制定出了相应的调养食谱。

如胃溃疡一般表现为上腹部腹胀、疼痛、上腹部中线周围有烧灼感，或胸腔下部胀痛，因而导致烧心、嗝气，吐酸水、食欲不振、贫血、呕吐、体重减轻、大便呈黑色或柏油色。在调养中应避免煎、炸、烟熏等烹制的不好消化的食品，因为这些食品在胃内停留时间较长，影响溃疡的愈合，提倡以蒸、烧、炒、炖等饮食方法，以促进其吸收和消化。米仁红枣粥对患有这种疾病的人有较好的作用。因为它有温胃、保护胃黏膜的作用，长期食用，一定能收到很好效果。

再如肥胖症患者往往由于遗传、饮食量过大或饮食结构不合理等因素导致人体新陈代谢失调，使脂肪组织过多而产生的。丁香酸梅汤对这样的患者就有一定的调理作用。因为



此汤能生津消食，可以使堆积在体内的垃圾得到有效排泄，经常饮用对肥胖病患者效果显著。

高血脂是由于家族遗传、工作压力或环境的失调，及精神的长期压抑等原因，引起血清中的胆固醇或甘油三酯的含量增高，而引起脂质代谢紊乱，使得血脂超出正常范围的一种慢性病，这样的患者可多吃海带绿豆汤。因为海带具有化痰、清热、降血压的作用，绿豆具有清热解毒、利尿的功效，经常食用此汤，可起到一定的改善作用。

而对肝硬化的调养就是想方设法增进营养，促进细胞的再生和修复，所以饮食的调理显得尤为重要。香菇中含有高纯度、高分子结构的葡聚糖具有抗病毒、诱生干扰素的作用，不但可以护肝还有抗癌的作用。

在这本书里，我们还对那些包括肺癌、冠心病、肝癌等常见的，且对人生构成巨大威胁的若干疾病的饮食调养，也做了比较详细的解释与说明。例如肺癌，早期患者无任何症状，癌肿在较大的支气管内长大后，常常产生刺激性咳嗽，大多有阵发性干咳或仅有少量白色泡沫痰，有的肺癌病人，可呈现胸闷、哮喘、气促、发热和轻度胸痛等症状。用“甘草雪梨煲猪肺”这一食谱，就可以减轻患者的病痛，因为它具有润肺除痰作用，不仅如此，还对那些咳嗽不止者有着很好的调理作用。再如冠心病，此病是冠状动脉性心脏病，简称冠心病，常因冠状动脉供应心脏血液不足或冠状动脉粥样硬化使管腔狭窄或闭塞，导致心肌缺氧缺血或梗死的一种最为常见的心血管疾病，在我国发病率很高。可以说脂肪是冠心病患者的大敌，我们日常饮食中的山药不仅能有效地减少人体皮下脂肪的沉积，减轻体重，还能很好地预防心血管系统的脂肪沉积和血管粥样硬化，减轻心脏负担，从而防治冠心病的发生。如果把山药与西红柿搅拌均匀煮成粥，那将效果更佳。因为此方法能够健脾消炎，镇定心神，祛除污血，减肥消脂，可成为冠心病患者的绝佳饮食。

综上所述，我们坚信读者定能从这本书中获得一个健康的体魄，以更加充沛的精力投入到工作和生活中去。

随着医药费用的不断提高和疑难杂症的不断涌现，人们的身体负荷、精神负荷以及经济负荷都显得沉重不堪，那么古老的、经济实惠而又能保持身体持久健康的绿色饮食调养方法，必将成为人们的新的选择和追求，并在人们的生活中大放光彩。

本书涉及的病例达上百种之多，为了方便读者对某种疾病的调养方法的查找，我们对目录采用按汉语拼音排列的检索方式进行了编辑组合。依照这种方式，读者很快就会找到自己想知道的调养食谱。

目 录

B

白带增多症	1
白癜风	2
白内障	3
白血病	4
百日咳	5
鼻咽癌	6
闭 经	8
扁平疣	9
便 秘	10
便 血	11

C

产后便秘	13
产后出血	14
产后缺乳	15
肠道寄生虫病	16
肠 炎	18
痤 疮	19

D

丹 毒	21
胆结石	22
盗 汗	23
癫 痫	24
动脉硬化	25
冻 疮	26

E

呃 逆 · · · · · 28

F

反 胃 · · · · · 29

肥胖症 · · · · · 30

肺 癌 · · · · · 31

肺结核 · · · · · 33

肺气肿 · · · · · 34

肺心病 · · · · · 35

风湿病 · · · · · 36

风湿性心脏病 · · · · · 38

附睾炎 · · · · · 39

腹部及局部肥胖 · · · · · 40

G

干眼病 · · · · · 42

肝 癌 · · · · · 43

肝脓肿 · · · · · 44

肝硬化 · · · · · 45

感 冒 · · · · · 46

肛 裂 · · · · · 47

高血压 · · · · · 49

高血脂 · · · · · 50

更年期综合征 · · · · · 51

功能性子宫出血 · · · · · 52

宫颈糜烂 · · · · · 53

佝偻病 · · · · · 55

骨 折 · · · · · 56

骨质疏松症 · · · · · 57

冠心病 · · · · · 59

冠心病心绞痛 · · · · · 60

硅 肺 · · · · ·	62
过敏性紫癜 · · · · ·	63

J

急性胆囊炎 · · · · ·	64
急性乳腺炎 · · · · ·	65
急性肾炎 · · · · ·	66
急性支气管炎 · · · · ·	67
寄生虫病 · · · · ·	68
脚气病 · · · · ·	69
疖 · · · · ·	70
结膜炎 · · · · ·	71
疥 疮 · · · · ·	72
近视眼 · · · · ·	73
经前期综合征 · · · · ·	74
精神分裂症 · · · · ·	76
颈椎病 · · · · ·	77
酒糟鼻 · · · · ·	78

K

咳 嗽 · · · · ·	80
口腔溃疡 · · · · ·	81

L

老年痴呆症 · · · · ·	83
痢 疾 · · · · ·	85
流 产 · · · · ·	86
流行性感冒 · · · · ·	87
流行性乙型脑炎 · · · · ·	88
卵巢癌 · · · · ·	89

M

慢性胆囊炎 · · · · ·	91
慢性阑尾炎 · · · · ·	92

慢性肾炎	93
慢性胰腺炎	94
泌尿系统感染	95
泌尿系统结石	96

N

男性不育症	98
脑血栓	99
脑肿瘤	101
女性不孕症	102

P

膀胱炎	104
盆腔炎	105
贫 血	106
破伤风	108

Q

前列腺肥大	110
前列腺炎	111
齧 齿	113

R

妊娠高血压综合征	114
妊娠呕吐	115
乳腺增生	116

S

腮腺炎	118
三叉神经痛	119
上消化道出血	120
神经衰弱症	122
肾病综合征	123
肾结石	124

湿 疹 · · · · ·	125
十二指肠肠炎 · · · · ·	126
手足癣 · · · · ·	127
水 痘 · · · · ·	128

T

糖尿病 · · · · ·	130
痛 风 · · · · ·	131
痛 经 · · · · ·	132
头 风 · · · · ·	133
脱 肛 · · · · ·	135

W

胃 癌 · · · · ·	136
胃痉挛 · · · · ·	137
胃溃疡 · · · · ·	138
胃酸过少 · · · · ·	139
胃脘痛 · · · · ·	140
胃下垂 · · · · ·	141

X

消化不良 · · · · ·	143
小儿多动症 · · · · ·	144
小儿发热感冒 · · · · ·	145
小儿肥胖 · · · · ·	146
小儿肺炎 · · · · ·	147
哮 喘 · · · · ·	149
心肌病 · · · · ·	150
心 悸 · · · · ·	151
心力衰竭 · · · · ·	152
心脑血管疾病 · · · · ·	153
心 痛 · · · · ·	155

心脏病	156
心脏神经官能症	157
猩红热	158
性欲低下	159
胸膜炎	160

Y

牙龈炎	162
牙周炎	163
咽 炎	164
阳 痿	165
腰椎间盘突出	166
腰扭伤	168
夜盲症	169
遗 精	170
遗 尿	172
阴道炎	173
婴幼儿腹泻	174
痛	175
月经不调	176

Z

早 产	178
直肠癌	179
痔 疮	181
中耳炎	182
中 风	183
子宫肌瘤	184
子宫颈癌	186
坐骨神经痛	187



白带增多症

病因

白带是指女性在青春期、经期前期或妊娠期，从阴道中排泄出的少量无臭无异味的白色或淡黄色分泌物。如果女性在这几个时期带下量明显增多，颜色变为深黄或混有血液，质黏稠如脓或清稀如水，气味腥臭，则是患了白带增多症，这有可能是女性生殖器官炎症或肿瘤疾病的先兆。

症状

带下量明显增多，颜色变为深黄或混有血液，质黏稠如脓或清稀如水，气味腥臭。

注意事项

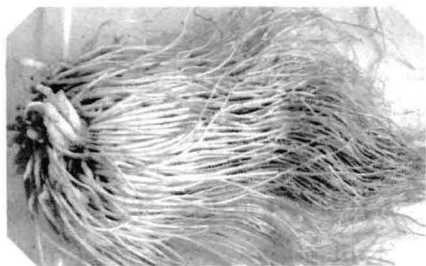
1. 保持心态平和，不要有过多的心理压力，预防抑郁和内分泌紊乱。
2. 在月经前期或妊娠期要注意腹部及下身的保暖。
3. 保持阴道的生理卫生，经常换洗内裤，少穿紧身裤，建议选择纯棉布料的内裤。

调养方法

韭菜根具有补肾、补血、止带的作用，经常食用对白带增多患者有辅助治疗、调养的作用。

【韭菜根鸡蛋汤】

准备50克鲜韭菜根，鲜鸡蛋一



颗，红糖适量。将韭菜根洗净，放入锅中加入清水煮约15分钟，打入鸡蛋，搅匀，加入适量红糖即可服用。

每日一碗，连服7天，可有效治疗妇女的白带增多症。



白癜风

病因

白癜风是由原发性皮肤脱色性病变而产生的局限性或泛发型白色斑片。常见的发生白斑的部位是面部、颈部、腰腹处、指趾背部、骶尾部，女性还会产生在胸罩的带子或纽扣压迫处、肛门部或会阴部。

白癜风症状若时间过长，会变得根深蒂固且会久治不愈，容易复发，有损于容颜。

症状

皮肤色素完全脱失，呈瓷白色斑片，大小形状各异，边缘有色素沉着增加，平时无异样感觉，但经暴晒后，易出现红斑，甚至水疱，有灼痛、发炎的症状，而且白斑范围会逐渐增大。

注意事项

1. 白癜风患者患病后应及早发现及早治疗，否则时间久了会变得很顽固，难以治愈；一种疗法必须坚持2~3个月，无效后，再更换其他疗法，不然效果不会太明显。
2. 保持平和愉悦的心态，尽量戒除忧虑、焦躁、压抑、悲哀、恼怒的不良情绪；生活起居规律，避免内分泌系统紊乱。
3. 穿衣打扮尽量宽松合体，贴身内衣尽量选择棉质品，内衣内裤、胸罩、皮带不可过紧压迫皮肤，以防止白癜风的发生。
4. 尽量少吃富含维生素C的食物如西红柿、红枣、苹果、橙子；绝对

禁酒、禁食鱼虾海味，否则会引起白癜风复发或者病情加重；多食牛奶、豆制品和坚果等食品。

调养方法

黄耳富含蛋白质、脂肪、矿物质、碳水化合物、维生素、胶质等营养成分，是提高机体代谢功能、改善机体状况的真菌植物。



【黄耳炖鲜奶汤】

鲜百合30克，鲜莲子50克，鲜牛奶300克，黄耳30克，冰糖适量。将黄耳洗净用清水泡软，鲜莲子洗净去核，鲜百合洗净。锅中加适量清水烧开，将黄耳、百合、莲子放入，小火炖1小时，加入鲜牛奶、冰糖调匀即可。

此汤能清心安神、解热毒、润肠通便，并有预防白癜风的作用。

白内障

病因

白内障是由于先天或者后天的影响使晶状体的某一部分或全部发生浑浊、不透明，阻碍光线进入眼内，从而影响视力的一种眼部病变。最常见的是老年性白内障，多是由于老年人肝肾亏损、脾胃虚弱、经血虚衰而致。

症状

视力减退、模糊。轻者视力减退，严重者只能看到手动或光感，甚至失明。另外，还可表现为近视度数加深，单眼复视或多视症，畏光等。

注意事项

1. 要戒烟戒酒，少吃高脂高糖食物；多吃富含硒和锌的食物，如动物肝、肾、心，鱼虾、瘦肉，蛋类和奶制品，还要多吃富含维生素C的水果和蔬菜。

2. 饮食起居要有规律，多锻炼身体；适当用眼，注意劳逸结合，特别

是在看书、电视、电脑时，每隔一小时要让眼睛休息一下。

调养方法

富含蛋白质和人体所需的氨基酸的鱿鱼全身是宝，其含有的大量牛磺酸还能抑制血液中胆固醇的含量，有滋阴养胃、缓解疲劳、恢复视力、改善肝脏的功能，白内障患者可多吃鱿鱼，有益于白内障的康复。

【干烧鱿鱼】

鲜鱿鱼200克（也可用小鱿鱼），五花肉50克，青蒜2根，料酒、姜丝、植物油、白糖、辣豆瓣酱、酱油、水淀粉、盐各适量。

将鱿鱼洗净切长段，五花肉切成丝，青蒜切段。油热放姜丝炒香，放入鱿鱼煸炒，再加入料酒、辣豆瓣酱、白糖、酱油、肉丝、盐和适量清水，烧开后再加入青蒜，淀粉勾芡即可食用。

此食谱长期食用，可处进白内障的康复。



B

白血病

病因

白血病是人体的骨髓、脾、肝等造血器官白血病细胞的恶性增生，并可进入血液循环，带到全身各组织系统中。白血病分为慢性白血病和急性白血病两种。慢性白血病患者的骨髓中就含有一定的白血病细胞。急性白血病主要是由病毒感染、电离辐射和化学因素等引起的。

症状

发病突然、发热、出血、贫血、淋巴结肿大、皮肤及黏膜病变、神经系统炎症、骨骼及关节病变。患者还可能出现肺部弥散性或结节性改变，同时伴有消化功能紊乱、蛋白尿、血尿、闭经或月经量过多、视力减退等症状。

注意事项

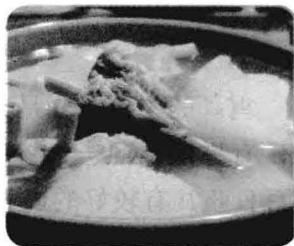
1. 避免各种辐射。我们工作生活的周围到处都有辐射源，如电脑、使用中的微波炉、高压线、变电站等，应尽量避免这些高辐射源，以减少引发白血病的几率。

2. 尽量少用染发剂，不要滥用药，各类抗癌药物和抗生素都有可能引发白血病，用药时要谨遵医嘱。

3. 饮食要注意，在注重均衡营养的同时，也要注意食品的清洁，大多水果蔬菜都含有化肥和农药，要彻底清洗干净，把农药残留降到最低。多食用补血、生血、活血的食物和药膳，如龟胶、阿胶、乌龟汤、骨头汤、大红枣等。

调养方法

白萝卜富含维生素C和微量元素锌，具有增强机体免疫功能和抗病的能力，宜于白血病患者食用。



【白萝卜羊排汤】

白萝卜一个，桂圆肉25克，羊排250克，红枣10枚，党参25克，生姜、盐各适量。

白萝卜洗净去皮切厚块，红枣去核洗净，羊排切块，放入滚开水中稍滚捞出；生姜去皮洗净切片，党参切段、桂圆洗净。所有备料放入已经烧开水的煲中，盖盖子，继续用中火煲上3个小时，再加适量盐调味即可食用。

此汤安神益气强身，调和脾胃，补血，降压，能增加血液中的白细胞。

百日咳

病因

百日咳是一种由百日咳嗜血杆菌引起的急性呼吸道传染病。这种细菌飞沫进入呼吸道后会释放毒素引起黏膜炎症，从而引起痉挛性咳嗽。百日咳主要通过飞沫传染，并发症多而严重，有肺炎、肺气肿、支气管扩张、

百日咳脑病、脱肛等，严重时可危及生命。此病易感人群为婴幼儿。

症状

从咳嗽逐渐加重到阵发性痉挛性咳嗽，咳毕有特殊的鸡鸣样吸气性回声，冬春季发病较多，病后可获持久免疫力。

注意事项

1. 患儿咳痰可用咳痰剂辅助，勿用镇咳药；注意充分休息，保证夜间的睡眠；保持居室的安静、温暖，保持室内阳光充足，空气新鲜流通，避免一切刺激。

2. 忌食辛辣刺激油腻荤腥厚味的食物，忌食花生、瓜子、巧克力等食物，以免咳嗽加重；患者应选用流质或半流质富含蛋白质的高营养食物。

调养方法

雪耳的主要成分是其含有的胶原蛋白，还含有多种维生素、氨基酸等，有滋阴清热、润肺止咳、益气荣血等功效，对百日咳具有较好的调养作用。

—【清肺百合雪耳汤】

玉竹25克，沙参25克，百合50克，雪耳10克，黑枣5枚，猪瘦肉50克，白胡椒、盐各适量。

先将所有材料洗净，放入煲中，将猪瘦肉开水中烫一下，切块，也放入煲中，加入适量清水，先大火煮沸，再改用文火煲约1小时，加入适量盐调味即可。

此汤清肺火，祛痰止咳润心肺，可辅助治疗小儿百日咳。



鼻咽癌

病因

鼻咽癌是发生于鼻咽顶部和侧壁的恶性肿瘤，是我国最常见的恶性肿瘤之一。病因与种族易感性（黄种人较白种人患病多）遗传因素及EB病