

JIA TING SHENG HUO WAN SHI TONG

家庭生活万事通

常见病 食疗大全

CHANGJIANBINGSHILIAODAQUN

李莉 编著



最新
权威
名著

内蒙古人民出版社

JIA TING SHENG HUO WAN SHI TONG

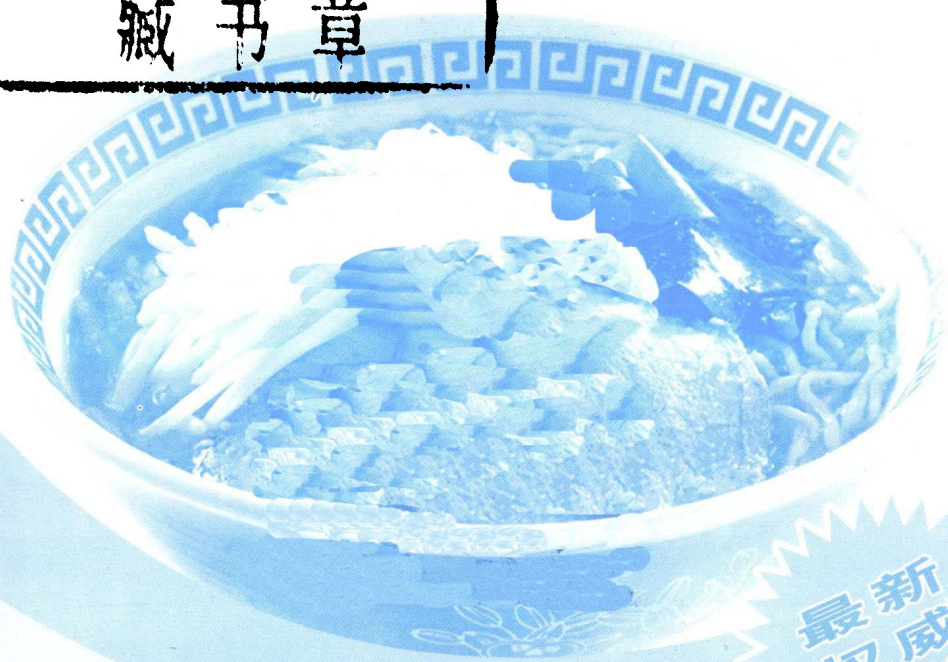
家庭生活万事通

常见病 食疗大全

江苏工业学院图书馆
藏书章

HILIAODAQUAN

李莉 编著



最新
权威
名著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活万事通 / 李莉 编著. ——呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.1
ISBN 7-204-07861-6

I. 家… II. 李… III. 家庭—生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 007964 号

家庭生活万事通

李莉 编著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

三河市华东印务有限公司印制

开本: 960X1280 印张: 36 字数: 720 千

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-204-07861-6/Z · 433 定价: 72.00 元







目 录

第一篇 食疗与治病之源

一、食疗概念	1
二、食物为什么能治病	2
三、食物有哪些治疗作用	3
四、食物的五味与食疗的关系	5
五、食物的性味	7
六、食物的归经	8
七、辨证施食	9
八、食疗的整体观	9
九、中医食疗治则	12
十、食物配伍禁忌	14
十一、服药食忌	15
十二、忌食食物	15
十三、相反食物忌食	16
十四、根据五脏确定食物的五味禁忌	16
十五、根据机体患病的属性确定饮食禁忌	17
十六、根据药物的性质功能确定饮食禁忌	17
十七、根据疾病的临床特点确定不同的饮食禁忌	17
十八、根据体质不同确定饮食禁忌	18
十九、根据不同的气候与地域确定饮食禁忌	18
二十、根据不同年龄确定饮食禁忌	19
二十一、与膳食营养有关的疾病	20
二十二、科学认识有关病人饮食禁忌	22

第二篇 日常生活食法禁忌

一、暴饮暴食，遗患无穷	23
-------------------	----



目 录



二、大饥勿饱食,大渴勿过饮	23
三、勉强进食,伤脾伤胃	23
四、饮食有度,饥饱得中	24
五、缩食减肥,节食益寿	24
六、饮食以时,不可随意	25
七、早饭宜早,午饭宜饱,晚饭宜少	25
八、热无灼唇,冷无冰齿	25
九、胃好恬愉,脾好音声	26
十、食宜细缓,不可粗速	26
十一、食宜专致,不可分心	27
十二、宜忌得当,营养适中	27
十三、五味调和,不可偏嗜	27
十四、食后宜摩腹与散步,忌睡卧或闷坐	29

第三篇 常见食物和药物禁忌

一、谷类常见食物和药用禁忌	31
二、常见豆类食物和药用禁忌	32
三、常见水果类与药用禁忌	33
四、常见蔬菜与药用禁忌	39
五、常见畜产类和禽类与药用禁忌	43
六、常见水产类与药用禁忌	48
七、常见中药与药物禁忌	50

第四篇 儿科常见病食疗

一、小儿多动症	71
圆肉莲子汤	71
安神猪心汤	71
枣仁猪肝汤	71



桂花蛤蜊羹	72
蜜煮鹌鹑蛋	72
鱼头小米粥	72
牛肝小米粥	72
虾米小米粥	72
补脑粥	73
二子首乌粥	73
朱砂茯神猪心汤	73
二、小儿流行性腮腺炎	73
绿豆白菜汤	73
黄花菜汤	74
金针根汤	74
大葱浮萍汤	74
蒲银绿豆汤	74
银花板蓝根汤	74
枸杞菜鲫鱼汤	75
薜荔果猪瘦肉汤	75
绿豆菜心粥	75
三、小儿厌食症	75
豆豉鲤鱼汤	76
两山菱角内金汤	76
炖苹果泥	76
白糖栗子糊	76
西瓜番茄汁	76
山楂饼	77
萝卜饼	77
山药麦芽内金饼	77
两山两芽内金饼	77
羊肉鲫鱼苡仁粥	78
雪梨山楂大米粥	78



目 录



菠萝汤	78
橘皮鲫鱼汤	78
四、小儿盗汗、自汗	78
麦枣龙眼汤	79
泥鳅汤	79
浮小麦羊肚汤	79
山药黄芪炖羊肉	79
山药黄芪糯米粥	79
麦枣糯米粥	80
小麦糯米粥	80
五、小儿夜啼	80
葱白汤	80
金针莲芯汤	81
灯芯草雪梨汤	81
酸枣仁蜂蜜汤	81
三宝蛋黄粥	81
淡竹叶粟米粥	82
六、小儿夏季热	82
百合绿豆汤	82
蚕茧红枣汤	82
荷叶饮	83
薤菜马蹄汤	83
空心菜荸荠汤	83
山药玉竹藿香汤	83
荷叶冬瓜汤	83
豆腐黄瓜饮	83
五味枸杞饮	84
茭白粥	84
冬瓜薏米粥	84
七、小儿佝偻病	84



猪骨煲西红柿	85
山药牛膝首乌汤	85
党参骨碎补炖龟	85
虾皮猪肝丝瓜汤	85
鲜藕黄精排骨汤	85
芪术龟板牛肉汤	86
猪骨炖黄豆	86
黄花猪肝汤	86
香菇蒸猪排	86
虾皮粥	87
八、小儿麻疹	87
白萝卜汤	87
豆腐鲫鱼汤	88
鲜笋鲫鱼汤	88
竹笋鲤鱼汤	88
蝉蜕绿豆汤	88
丝瓜汤	88
羊肉芫荽汤	89
荸荠萝卜汁	89
猪瘦肉末粥	89
甘蔗粥	89
芫荽汤	89
樱桃葱白汤	89
九、小儿癫痫	90
猪蹄猪心汤	90
鳖肉汤	90
竹笋鸡蛋汤	91
黄瓜藤贝母汤	91
芫花糕	91
十、小儿遗尿症	91



目 录



饴糖桂芍汤	92
芡实汤	92
黑豆炖猪肉	92
内金桑蛸牡蛎汤	92
黄地鸡肉汤	92
山药猪肚黑枣汤	93
白果猪膀胱汤	93
蚕蛹乌梅汤	93
黄芪鸡汁粥	93
龟板黑豆粥	93
狗肉黑豆粥	94
杞戟鸡肠汤	94
附子牛肉汁	94
米汤鸡肠	94
桑螵蛸蒸猪瘦肉	94
山药蒸猪大肠头	95
鸡肠菟丝饼	95
韭菜子面饼	95
鸡肠内金饼	95
猪脾莲子粥	96
十一、小儿腹泻	96
淡藕粉饮	96
山楂粥	96
槟榔粥	97
防风藿香粥	97
山药蛋黄粥	97
白扁豆粥	97
金樱子粥	97
芡实粥	97
面包粥	98



四和汤	98
蒲公英炖猪肚	98
山药麦芽饮	98
十二、小儿百日咳	98
蜂房豆腐汤	99
罗汉果柿饼汤	99
积雪草肉汤	99
冰糖鸭蛋羹	99
川贝冰糖米汤	100
白菜根汤	100
猪肚汤	100
板栗冬瓜玉米须汤	100
橄榄炖冰糖	100
食盐煨猪心	100
猪肝绿豆粉	101
八宝糯米粥	101
蚱蜢粥	101
苏子粥	101

第五篇 健美益寿保健药膳

一、增肥药膳	102
参芪毛豆角	102
栗子百合鸡	102
茯苓夹饼	102
糜面芝麻粥	103
二、强精回春药膳	103
八宝鸡汤	103
南瓜牛肉汤	103
猪胰淡菜汤	104



目 录



沙参心肺汤	104
附片羊肉汤	104
山药羊肉汤	105
参枣汤	105
葱枣汤	105
三、美容药膳	105
美容兔肉	105
悦容粉	106
鸡子索饼	106
苍耳霜	106
姜乳蒸饼	107
香身丸	107
养血美容汤	107
四、保健益寿药膳	108
黄精煲猪瘦肉	108
芡实煲老鸭	108
首乌煲鸡蛋	108
甲鱼煲羊肉	108
莲子百合煲瘦肉	109
杞子炖羊脑	109
萝卜炒鹌鹑	109
人参地黄茯苓膏	109
蜂蜜桑椹膏	109
淮山芝麻糊	110
五、增力药膳	110
鹤草红枣蜜膏	110
参麦甲鱼	110
枣圆蒸甲鱼	111
干煸平菇	111
蜜枣扒山药	111



九仙薯蓣煎	112
八珍酥盒	112
地骨皮煮面	113
桑椹子膏	113
五精酒	114
人参鹌蛋	114
二仙葱炮羊肉	114
淮山黄精豆腐羹	115
桑椹乌骨鸡	115
六、轻身药膳	115
决明茶	115
车前粥	116
减肥茶	116
减脂茶	116
芥菜竹筴汤	117
绿豆南瓜羹	117
荷叶莲藕炒豆芽	117
麻辣羊肉炒洋葱	118
红焖萝卜海带	118
清炒竹笋	118
盐渍三皮	119
减肥酒酿	119
萝卜粥	119
赤小豆粥	119
四仁扁赤豆粥	120
燕麦粥	120
余草菇冬瓜	120
苍术膏	121
七、明目药膳	121
蒙花羊肝	121



目 录



明目海鲜	121
四子糖醋青鱼	122
青茄子烧山鸡	122
八、聪耳药膳	123
腐竹炒茼蒿	123
蜜煎李脯	123
刀豆煮芥菜根	123
葛粉芡肉熘腰花	124
菊花石菖蒲茶	124
磁石熟地丸	124
鹿茸杞子丸	125
烧肾散	125
九、增智药膳	126
淮山墨鱼卷	126
葛蒲鹿角菜	126
健脑核桃粥	126
增智蜜味果脯	127
茯苓烧胖头鱼	127
龟鹿二仙胶	127
银耳鸽蛋糊	128
枸杞海参鸽蛋	128
湘莲红煨鸽	128
桂髓腌鹌羹	129
长春鹌蛋	129
天麻什锦饭	130
柏子仁粥	130
蔓荊子烩面	130
海松子什锦饭	131
五味子膏	131
人参枸杞酒	132

十、补脑药膳	132
猪脑小米粥	132
鸡脑小米粥	133
鹌鹑蛋小米粥	133
大头鱼头小米粥	133
带鱼粥餐	133
牛肝小米粥	133
羊肾小米粥	133

第六篇 外科常见病食疗

一、荨麻疹	134
冬瓜菊花赤芍汤	134
芪术防风小麦红枣汤	134
三黑汤	134
茯苓土瓜汤	135
使君子山楂猪肉汤	135
丝瓜谷芽汤	135
枸杞子乌蛇粥	135
姜醋木瓜汤	135
二、痔 疮	136
当归苁蓉猪血汤	136
猪大肠香蕉汤	136
白及鲤鱼汤	136
绿豆大肠薏米汤	136
木耳柿饼汤	137
苋菜头煲猪大肠	137
人参莲肉汤	137
黑木耳煲红枣	137
槐花猪大肠汤	137



目 录



丝瓜扁豆花瘦肉汤	138
山药辣椒梗汤	138
山药双花竹叶汤	138
鸭肉炖冬笋	138
橄榄莲藕猪瘦肉汤	138
丝瓜鸭蛋汤	139
清炖野猪肉	139
槐地黄鳝汤	139
绿豆蒸猪肠	139
阿胶糯米粥	139
槐花米牛脾汤	140
鳗鱼羹	140
鲫鱼韭菜汤	140
三、骨 折	140
猪骨黄豆丹参汤	140
鸡肉三七汤	141
鳝鱼强筋健骨汤	141
当归猪胫汤	141
四、痢	142
蒲公英猪肉汤	142
月季花冰糖汤	142
金银绿豆汤	142
绿豆糯米粥	143
五、丹 毒	143
丝瓜豆腐汤	143
乌梢蛇黄瓜汤	144
菊花茯苓汤	144
丝瓜根豆腐汤	144
赤豆汤	145
猪蹄毛冬青汤	145