

全家人的
健康养生书架



头晕不困扰，天麻炖猪脑

猪脑性甘，平，归肝经。具有息风止痉，平抑肝阳，祛风通络的功效。天麻猪脑汤，可以去风湿寒痹，头风头痛，利腰膝，强筋力，补脑。

简单的小食谱 给力的大功效

很小很给力的 家庭食疗方

养生有道，健康有道
药食同源，食亦有道

刘世明◎编著

盗汗不用愁
喝杯猪心粥

猪心中含有丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素，能增强人体的免疫力，可养心补血、收敛止汗。

了解食物的保健功效，
走进“食疗”，
让我们吃出美味、吃出健康、
吃出快乐、吃出幸福！

百合五味粥
雀斑也害羞

百合养肺滋阴；糯米和中养颜；
加上蜂蜜，可润肠泽肤。
两者合用能防治黄褐斑。

全家人的
健康养生书架



很小很给力的 家庭食疗方

刘世明 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

药补不如食补，厨房是最好的药房。针对各种常见病症，本书汇集了相应的科学食疗常识，从五官科、皮肤科、内科、外科、男科、妇科、儿科、日常生活等八个方面，阐述了疾病的一般症状，提供了简单可行的食疗方，并对其做法、食材功效、饮食宜忌、日常注意事项等进行了详细解答。

本着“简单、通俗、方便、轻省”的原则，本书所提供的食疗方都是价廉物美、寻常可见之物，您可从厨房里信手拈来，经过简单加工，即可为自己和家人去除烦恼，平添健康。

图书在版编目 (CIP) 数据

很小很给力的家庭食疗方 / 刘世明编著. —北京:

科学技术文献出版社: 机械工业出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5023-7619-2

I. ①很… II. ①刘… III. ①食物疗法—验方

IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 243769 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 谢欣新 章钰

责任编辑: 章钰

版式设计: 张文贵

封面设计: 吕凤英

责任印制: 张楠

北京双青印刷厂印刷

2013 年 1 月第 1 版 · 第 1 次印刷

169mm × 239mm · 12 印张 · 175 千字

标准书号: ISBN 978-7-5023-7619-2

定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售一部: (010) 68326294

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010) 88379649

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

“民以食为天”，饮食是维护健康的根本。自古以来就有“医食同源”、“药食同用”的说法，《神农本草经》中就说明了这个事实。“药补不如食补”，药不能天天吃，但是食物却是要天天吃的。而且“是药三分毒”，服药难免会对机体产生一些损伤，有些人还会对药物产生依赖，使得自身的抵抗力越来越弱，服药量也越来越大，陷入一种恶性循环的怪圈。此时，若是采取合理科学的食疗方法，就能起到防病、强身健体的功效。不仅能够吃出健康，还能吃出美丽，这也是食疗的最终目的。

食物自古当“药物”，那么厨房就能成为最好的“药房”。食疗养生，实际上就是为各种疾病设计的合理膳食，它的科学性在于对症选食。比如说：用生姜捣汁加少量开水饮服可用来驱除胃寒呕吐；用醋酸搽抹患处，能止泡止疼治疗小面积烫伤；黄花菜瘦肉汤止血有疗效……厨房是最好的药房，因为厨房里的一些副食、调味品、蔬菜都可用来治病，是家庭随手可得的药方。

本书总共分为八章，主要从五官科、皮肤科、内科、外科、男科、妇科、儿科、日常生活几方面来提供一些常见病状的食疗偏方，所选用的方法皆简单易懂，操作起来也方便，秉着“简单、通俗、方便、轻省”的原则，为你呈献上生活的小秘方。

关爱身体，珍爱健康，从我做起。我们每一个人都有捍卫自己健康的权利，那么就让我们为自己撑起一把健康的保护伞吧！为了吃出健康，请每个人都来认真学习食疗，从而做到科学饮食。真心希望这本书能够带着大家进到奇妙的食疗世界，做个通过科学饮食远离病痛折磨的健康人。



前言





目录



一 | “面子”问题很重要——五官科食疗偏方

- 1 鸡蛋加白酒，牙龈炎说拜拜 / 2
- 2 喝喝绿豆粥，口干也轻松 / 3
- 3 煮份菊花粥，耳鸣也畅通 / 5
- 4 黑桃牛奶蜜，还你真视明 / 7
- 5 红薯叶煮羊肝，煮走夜盲症 / 9
- 6 猪肝珍珠草，赶走结膜炎 / 10
- 7 黑豆桂圆羹，根疗白内障（老年性） / 12
- 8 黄花菜瘦肉汤，止血有疗效（鼻血） / 13
- 9 腌三皮，改善酒糟鼻 / 15
- 10 大蓟根鸡蛋，治好鼻窦炎 / 17
- 11 荠菜粥，通通你的慢性鼻炎 / 18
- 12 百合煲香蕉，治愈你的慢性咽炎 / 20
- 13 枸杞炖猪肉，扁桃体炎变轻松 / 21
- 14 枸杞黑芝麻粥，脱发不烦恼 / 23
- 15 青椒炒甘蓝，止痛牙周炎 / 25
- 16 口臭不用愁，请食生姜咸鱼头 / 27

二 | 皮肤美才是真的美——皮肤科食疗偏方

- 1 鲶鱼汤治脚气，再也不痒乐悠悠 / 30

- 2 扁平疣，请喝薏米粥 / 32
- 3 盗汗不用愁，喝杯猪心粥 / 33
- 4 蘑菇腐竹，红斑性痤疮也不见 / 35
- 5 醋糖姜汤，抵抗荨麻疹 / 37
- 6 首乌和牛肉，解决老年性皮肤瘙痒症 / 39
- 7 凉拌肉皮冻，牛皮癣也清凉 / 40
- 8 药酒治湿疹，讲疗效 / 42
- 9 百合五味粥，雀斑也害羞 / 44
- 10 生姜配大蒜，狐臭不再愁 / 45
- 11 改善肤色暗沉，全靠柠檬花茶 / 47



保健祛病响当当——内科食疗偏方

- 1 生姜红糖汤，发热少担忧 / 50
- 2 支气管炎很难受，请食猪肺粥 / 51
- 3 患了肺结核，来喝胡萝卜蜂蜜汤 / 53
- 4 喝碗葱姜粥，肺炎不用愁 / 55
- 5 银耳红枣粥，脑膜炎预后服 / 57
- 6 枸杞猪肝煲，保护你的肝脏 / 59
- 7 枣麦粥，缓解你的焦虑症 / 60
- 8 芹菜黑枣汤，帮你降血脂 / 62
- 9 低血糖要改善，就吃虾皮腐竹 / 63
- 10 荔枝红枣汤，贫血不困扰 / 65
- 11 得了颈椎病，天麻炖鱼头 / 66

- 12 干姜杏仁粥，哮喘也平息 / 67
- 13 防治冠心病，玉竹和猪心 / 69
- 14 桂圆泡茶喝，心悸心慌能缓解 / 71
- 15 大枣冬菇汤，消化道溃疡也见效 / 72
- 16 萝卜排骨汤，消化不良也能吃 / 73
- 17 急性肠胃炎，来杯鲜藕汁 / 75
- 18 生姜鲜鱼汤，食道炎也舒服 / 77
- 19 消化性溃疡，我有双色丸子 / 78
- 20 慢性胃炎也能行，就喝菜汁炖蜂蜜 / 80
- 21 头晕不困扰，天麻炖猪脑 / 81
- 22 头痛好难受，白菜根汤行 / 83
- 23 眩晕有灵方，何首乌加鸡蛋 / 84

跟伤痛说再见——外科食疗偏方

- 1 胡桃黑豆饮，腰痛变轻松 / 88
- 2 内耳眩晕症，就吃白姜散 / 89
- 3 坐骨神经痛，就吃蜜汁木瓜 / 90
- 4 生姜鸡，有效对付风湿性关节炎 / 92
- 5 韭菜加陈醋，腰肌劳损放轻松 / 93
- 6 治疗肩周炎，桑枝鸡汤属第一 / 95
- 7 板栗炖牛肉，骨质疏松也认输 / 96
- 8 木耳煮柿饼，痔疮去无踪 / 97
- 9 荔枝粥治疝气，喝喝就顺气 / 99
- 10 肠痛用大蓟，见效看得见 / 100

- 11 跌打损伤喝花茶，身体倍儿棒 / 101
- 12 螃蟹冲酒治骨折，恢复中的加速器 / 103
- 13 土豆胡萝卜丝，痛风疗效灵 / 104

五 让世界充满爱——妇产科食疗偏方

- 1 乌豆蛋酒汤，痛经远离我 / 108
- 2 月经不调不担忧，浓茶红糖就能行 / 109
- 3 宫颈炎症怎么办，喝喝鸡冠花瘦肉汤 / 111
- 4 冰糖冬瓜仁汤，白带异常变正常 / 113
- 5 乌梅陈皮粥，妊娠呕吐能止住 / 114
- 6 妊娠水肿怎么办，鲤鱼汤能帮上忙 / 115
- 7 山楂红糖冲茶喝，恶露不尽也解决 / 117
- 8 桂皮红糖汤，辅治产后腹痛 / 118
- 9 黄花菜炖肉，产后缺乳好方法 / 120
- 10 百合炖白木耳，女性更年期晚点来 / 121
- 11 产后虚弱吃鹌鹑，补气又益血 / 123
- 12 喝喝西红柿汤，经前胸痛不难受 / 124
- 13 生姜大枣粥，盆腔炎不犯愁 / 126
- 14 当归生姜羊肉汤，食疗你的附件炎 / 127
- 15 乳腺增生不忧愁，海带豆腐来预防 / 129

六 孩子小病不求医——儿科食疗偏方

- 1 凉拌黄花菜，流行性腮腺炎好得快 / 132

- 2 板蓝根银花汤，消炎解毒去水痘 / 133
- 3 核桃冰糖梨，治疗百日咳 / 135
- 4 儿童夏季热，荷叶冬瓜粥 / 137
- 5 儿童厌食症，就吃萝卜饼 / 139
- 6 小儿拉肚子，就喝苹果汤 / 140
- 7 瘦肉萝卜汤，消除小儿腹胀 / 142
- 8 儿童缺钙别着急，河虾偏方能补钙 / 144
- 9 姜糖神曲茶，小儿流涎小妙方 / 146
- 10 小儿消化不良，就吃冬瓜白菜汤 / 148
- 11 鸡蛋炖肉吃，提高宝宝免疫力 / 149

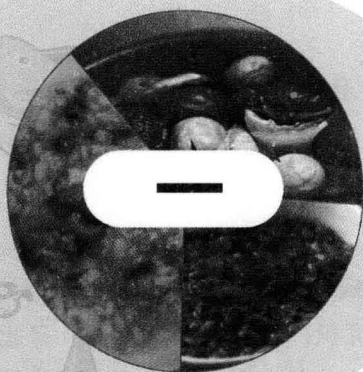
好男儿当自强——男科食疗偏方

- 1 茴香炖猪腰，阳痿不见了 / 154
- 2 杞子南枣煲鸡蛋，赶走早泄的困扰 / 155
- 3 泥鳅炖豆腐，前列腺炎也轻松 / 157
- 4 肾虚吃芝麻，肾好身体壮 / 159
- 5 老鸭汤，专治老年人尿频 / 160
- 6 山药海蜇汤，解决遗精 / 162
- 7 精液异常症，就来吃狗肉 / 164
- 8 房劳过度，来杯芹菜汁 / 165
- 9 瘦肉莲子百合粥，男性更年期轻松过 / 167



生活从此更健康——日常生活食疗方

- 1 打嗝喝醋，立竿见影 / 170
- 2 枣仁莲子粥，上班不疲劳 / 171
- 3 苹果酸奶减肥法，瘦瘦更完美 / 172
- 4 晕车晕船吃榨菜，旅程也舒服 / 174
- 5 菊花枸杞茶，缓解眼睛疲劳 / 176
- 6 吃点蜂蜜，以防过敏 / 177
- 7 蘑菇炖鸡皮，祛皱好容颜 / 179
- 8 喝醉了难受怎么办，食醋来帮忙 / 181



“面子”问题很重要 ——五官科食疗偏方

常言中的“五”已由实而虚，如五彩缤纷、五谷杂粮等。故以容貌而言，五官泛指脸的各部位（包括额、双眉、双目、鼻、双颊、唇、齿和下颌等），它们对于容貌都很重要。人的五官就相当于人的面子，是要拿出来见人的，所以五官的疾病是会影响到人的外貌的。又因为五官是处于面部的器官，受到外部的感染以及病毒的侵入是非常轻而易举的，所以五官科的疾病又被称为最常见的病症。

1 鸡蛋加白酒，牙龈炎说拜拜

一般症状

牙龈炎是人类最常见的疾病，主要病因是口腔卫生不良，导致牙菌斑、牙结石及软垢在龈缘附近牙面沉积，从而诱发牙龈炎。自我诊断牙龈炎的简单方法是观察牙龈的色泽、质地以及有无出血表现；正常牙龈呈粉红色，质地柔韧致密，表面存在点状色彩。如果牙龈呈暗红色，质地柔软肿胀，表面色彩消失，进食、刷牙、触碰时容易出血，此时即可做出牙龈炎的诊断。除上述体征外，部分患者存在牙龈发痒、发胀及口臭的自觉症状。

食疗偏方

鸡蛋清可修复伤口，白酒能消炎杀菌。

原料：鸡蛋1个，白酒少量，容器，可搅拌的物品。

做法：

- 1) 将鸡蛋打碎，只留蛋清在容器里。
- 2) 加等量白酒搅匀喝一口，含口中，5分钟后吐掉，一日2次（一日一个蛋）。2~3天可消炎止痛。本方对过敏、龋齿等原因引起的牙周炎、牙龈炎有显著疗效。

食材功效

白酒的主要成分是乙醇和水（占总量的98%~99%），由于含有较多的酒精成分，且热量较高，因而能够促进人体的血液循环，对身体起到一定良性的刺激作用，从而还可以达到促进人体新陈代谢的作用。这种刺激作用还



能作用于神经传导，从而对于全身血液都能有一定良好的贯通作用，起到消炎的作用。中医用白酒治疗疾病或作为强肾补剂已有很久的历史，日本还有人称酒为“长寿水”，也称为“生命水”。鸡蛋清具有一定的修复作用，两者相溶，能平衡酒的烈性，从而达到治疗的效果。



医生叮嘱

白酒里的酒精成分还是不容小视的，乙醇具有一定的毒性，且酒有一定的迷醉性，所以大家一定要注意，特别是酒量不好的人，以及平时没有喝过白酒的人，一定要小心不要把白酒误喝进去了。在漱口的时候不要急，以免被白酒给呛到。如果不小心被呛到的话，可立刻喝大量的水来缓解恶心、刺激的感觉。另外，鸡蛋清的味道很腥，平常不饮白酒的人会觉得很难入口，吐掉后用清水漱口即可。



- 1) 牙龈炎与中医所说的“上火”有着密切的关系。
- 2) 多注意饮食别上火，忌辛辣的食物。
- 3) 口腔卫生要讲究，勤清洁，一天早晚刷两次牙。
- 4) 严重者、异常疼痛者要立即就医，不要盲目地用药。



喝喝绿豆粥，口干也轻松



一般症状

口干是干燥综合征的主要症状之一。口干往往难以忍受，即使水不离口也不解渴。患者唾液减少，吞咽干的食物十分困难，舌及口角开裂疼痛，易生龋齿。半数左右的患者腮腺肿大，部分患者有颌下腺或附近淋巴结肿大的症状，部分患者伴有关节疼痛，以肘、膝关节多见。患干燥综合征者眼内还常有异物感、烧灼感，且鼻孔干燥，易结痂。



食疗偏方

自古以来绿豆降火便街知巷闻，其清热的功效能有效地对付口干的症状。

原料：石膏粉 30 克，粳米（大米）、绿豆各适量。

做法：

- 1) 将石膏粉先倒入锅中，用水煎煮石膏。
- 2) 待石膏粉与水煎煮沸腾以后，用纱布或者篮子将石膏水过滤去渣，取其清液。
- 3) 在已经过滤好的石膏水中加入粳米、绿豆，三者共同熬煮。
- 4) 等到锅中的食材被熬煮成粥后即可食用。

食材功效

石膏的主要成分为含水硫酸钙，具有清热降火、除烦止渴的功效。绿豆性味寒凉，具有较强的解毒功能，能解多种毒素。粳米俗称大米，富含多种微量元素，是人体内不可缺少的有机组成部分。石膏中的水硫酸被分解后能够被人体所吸收食用，与绿豆、粳米共同煮食，三者中所含的元素都能够共同地得到分解与融合，以达到解毒清热、补充营养、调节身体激素的功效，对于身体缺水而引起的口干能够起到很好的疗效，令口干不再难受。

医生叮嘱

绿豆不宜煮得过烂，以免使有机酸和维生素遭到破坏，降低清热解毒的功效。又因绿豆性凉，脾胃虚弱的人不宜多食。口干的表现多种多样，分虚实两种。一般来说，因绿豆、石膏的作用都以清热为主，所以体寒的人不宜多食，食用期间也请注意用量。有些人认为将绿豆煮烂成糊最好，其实这样是不对的，绿豆在保持其原状的时候，其药效才保持得最好，石膏水的口感



较为平淡，可能会引起部分人的恶心与反胃，这时可适当地多吃点绿豆及粳米以分散注意力，这样就能既有胃口又有药效了。



- 1) 多喝水，注意肠胃的通畅。
- 2) 切忌辛辣食品，戒烟，戒酒。
- 3) 生活规律正常，饮食习惯良好，按部就班地吃饭，切忌不可吃一顿停一顿。
- 4) 清热解毒的东西必不可少，特别是在炎热的夏天，可多吃点绿豆、苦瓜、西瓜等食物。
- 5) 切勿盲目食用药品，是药三分毒，严重者应及时就医。



煮份菊花粥，耳鸣也畅通



一般症状

耳鸣是一种在没有外界声、电刺激条件下，人耳主观感受到的声音。值得注意的是，耳鸣是发生于听觉系统的一种错觉，是一种症状而不是疾病。有些人常感到耳朵里有一些特殊的声音如嗡嗡、嘶嘶或尖锐的哨声等，但周围却找不到相应的声源，这种情况即为耳鸣。耳鸣使人心烦意乱、坐卧不安，严重者可影响正常的生活和工作。



食疗偏方

菊花是一种随处可见的植物，其清凉的功效被中西药界广泛地认可及使用，泡茶煮粥都是不错的饮用方式。

原料：菊花 10 克，大米 100 克，白糖适量。





做法：

- 1) 将菊花择净，然后放入锅中。
- 2) 加清水适量于锅中，水浸没菊花即可，令菊花微微地漂浮在水面上，用火微煎菊花，待水的颜色变化，菊花花瓣塌陷，即可。
- 3) 用带筷子的勺子将菊花捞出来，只留下菊花水，然后将洗净后的大米放入菊花水中进行煮食，不用再加多余的水，如果感觉菊花水不够的话，可再重复一遍1)、2)的步骤。
- 4) 在熬煮的过程中可适当地用勺子搅拌，以免粘锅，以让粥熟得更快，等到大米膨胀成粥的时候可加入适量的白糖。
- 5) 加入白糖后用勺子搅拌以便白糖能够均匀地入味，然后再用微火慢慢地熬煮一到两分钟即可。
- 6) 用量每日一到两剂，可盛于碗中，待到温热的时候，即可食用。



食材功效

菊花具有散风清热，平肝明目的作用。用于风热感冒，头痛眩晕，目赤肿痛，眼目昏花。中医认为耳与肾相通，菊花在中医的药理上归属于肾经，其含有清热解毒的效果，是补肾的好药材，以补肾而通耳，是一副很好的内服的食材，并且加入调味的白糖还具有平定人情绪的效果，所以菊花与白糖、大米的熬制既满足了口味的需求，也有一定的药效，可作为主食，也可作为平常休闲娱乐时的好零食。



医生叮嘱

菊花是较为温性的食材，切勿把它当成药品服用，很多人将菊花泡茶食用，菊花所泡的水的确是很好的花茶，有补肾益气的功效，但是菊花的见效慢，以保健功能为主，所以要想有疗效，一定要坚持长期食用。另外在添加白糖的时候一定要适量，切勿一味地追求口味，白糖吃多了是有害无益的，会破坏药效。由于菊花属于清凉性的食材，本品也主要是以清热解毒为主，





所以体质虚寒者请慎用，以免寒上加寒。

- 1) 远离长时间的接触噪音的环境，比如铁路附近，或者建筑工地附近。
- 2) 一些药物的过敏反应也会引起耳鸣，在食用药物前应好好地看清产品的副作用。
- 3) 拥有好的心情，保证睡眠质量，好的睡眠是天然的调节剂。
- 4) 切忌辛辣、油腻食品，酒精、咖啡因等刺激品慎用。



黑桃牛奶蜜，还你真视明



一般症状

眼疲劳是一种眼科常见病，它所引起的眼干、眼涩、眼酸胀、视物模糊甚至视力下降，直接影响着人们的工作与生活。眼疲劳主要是由于人们平时全神贯注地看电脑屏幕时，眼睛眨眼次数减少，造成眼泪分泌相应减少，同时荧屏闪烁强烈刺激眼睛而引起的。它会导致人的肩、颈等相应部位出现疼痛，还会引发和加重各种眼病。



食疗偏方

黑豆、核桃都是补脑补心的营养品，具有显著的明目效果，牛奶与蜂蜜的添加更是补充营养的佳品。

材料：黑豆粉1匙，核桃仁泥1匙，牛奶1杯，蜂蜜1匙。

做法：

1) 将黑豆取出大概500克放入锅中，放入少量的油清炒，把黑豆炒熟后盛于容器中使得黑豆冷却，待冷却后即可用食用小锤子将其敲碎，磨

