

百

姓

食

艺

丛

书

中国

食疗

CHINA GUO SHI LIAO 2000 FANG

方

2000

段树森·编著

西苑出版社

防病祛病 抗衰益寿

——《中国食疗 2000 方》简介

采用饮食方法防病治病,是祖国医学独特的宝贵财产,历来受到人们的重视,在医疗保健、防病治病中发挥了不可估量的作用。从古至今,有关食疗方面的专著、文章、单方介绍不乏其例,并流传到国外,受到各国人民的推崇。但所有这些食疗方面的书籍大多内容单一,或就某一种疾病,或就某一类方剂,散乱纷繁,既不完整又不系统,人们使用起来极不方便,大大削弱了食疗的普及作用。《中国食疗 2000 方》就是本着改变现有食疗书籍这些缺陷而编撰的。同时本书在编撰过程中,十分注重了集中介绍方剂,辅以介绍各种疾病的病因和食物防治的药理,使之具有实用性,提高了本书的使用价值。

《中国食疗 2000 方》某篇布局,以人体的各种疾病为线索而展开,介绍治疗防治这些病患的饮食方剂。全书共分十六章,即把人体疾病分为十六大类,介绍防治食疗方 2000 个左右,共十六万字。

本书编撰的资料来源均是近年来出版的食疗书刊,近 20 多种,还有编者多年来所搜集的刊载在各种期刊上的单例方剂,内容准确、翔实可靠。

俗语说“病从口入”,那么食疗方法就是要“病从口除”。采用饮食疗方防病治病与其他医疗相比具有许多优点,一是简便易行,可将防病治病施行于平素的饮食之中;二是经济易做,饮食疗方的主体构成一般均是极普遍的五谷杂粮,瓜果菜蔬,可食的植物根、茎、叶以及中草药材等等;三是易得、易购、价格低廉;四是“偏方治大

病”，如果对症，往往效果很好。因此，一部完整系统的食疗书籍应具有广泛的应用价值，她既可以作为广大人民群众防病治病的医疗手册，还可以作为广大医务工作人员的参考书，同时又是医药工业、饮食加工行业不可多得的宝贵资料。

编者：段树森

1998年5月10日

目 录

一、心血管疾病的饮食疗方	1
(一)冠心病的饮食疗方剂	1
(二)风湿性心脏病饮食疗方	3
(三)高血压病的饮食疗方	3
(四)血管硬化的饮食疗方	5
(五)降血脂及胆固醇的饮食方剂	6
二、肝胆疾病的饮食治疗方剂	7
(一)肝炎病的饮食疗方	8
(二)肝硬化食疗方剂	11
(三)黄疸饮食疗方	12
(四)防治肝昏迷食品	13
(五)平肝舒肝补肝饮食方剂	13
(六)胆囊炎饮食疗方剂	15
(七)胆结石饮食疗方	15
三、肺气管呼吸道疾病的饮食疗方	16
(一)感冒	16
(二)气管炎饮食疗方	19
(三)咳嗽饮食疗方	22
(四)哮喘发作饮食疗方	24
(五)肺结核、肺病及其它肺病饮食疗方	26
四、胃肠脾消化系统疾病食疗	29
(一)胃和十二指肠溃疡	30

(二)胃炎的饮食疗方	32
(三)肠炎的饮食疗方	33
(四)胃痛饮食疗方	34
(五)腹痛饮食疗方	36
(六)消化道出血饮食疗方	37
(七)消化不良食疗方	38
(八)腹泻饮食疗方	40
(九)恶心、呕吐饮食疗方	42
(十)胃酸过多饮食疗方	43
(十一)便秘饮食疗方	44
(十二)痔疮饮食疗方	44
(十三)痔疮出血饮食疗方	45
(十四)脱肛饮食疗方	46
(十五)消化道细菌感染疾病饮食疗方	46
(十六)误吞食异物及药物中毒症饮食疗方	50
五、肾脏病的饮食疗方	51
(一)急性肾炎	51
(二)慢性肾炎	52
(三)肾炎综合症参考食疗方	53
(四)肾结石	54
六、糖尿病的饮食疗方	55
(一)肺胃燥热型	56
(二)肾阴亏损型	57
(三)阴阳两虚型	57
(四)防治糖尿病的参考食疗方剂	58
七、膀胱和尿路疾病的食疗方剂	60
(一)膀胱炎食疗方	60
(二)尿路感染食疗方	61

(三)尿道炎食疗方	61
(四)尿路结石食疗方	61
(五)遗尿食疗方剂	62
(六)尿血食疗方剂	63
(七)小便不利食疗方剂	63
(八)小便不通食疗方剂	64
(九)乳糜尿(小便混浊、如米泔样)食疗方剂	64
(十)尿潴留(因气虚引起的小腹坠胀,但时欲小便而不得出) 食疗方剂	65
(十一)运动性血尿	65
八、男子性机能障碍疾病的饮食疗方	67
(一)遗精	67
(二)早泄	70
(三)阳萎	72
(四)对阳萎与早泄兼治的饮食方剂	75
(五)精液异常	77
(六)男子其它性机能疾病食疗方剂	80
九、妇产科疾病的食疗	81
(一)子宫出血	81
(二)子宫脱垂食疗方	82
(三)月经过多食疗方	83
(四)崩漏	83
(五)月经不调(亦称月经先后无定期)	84
(六)痛经	88
(七)白带过多	89
(八)闭经	92
(九)阴道痉挛	93
(十)妊娠肿胀的饮食疗方	95

(十一)妊娠恶阻的饮食疗方	96
(十二)产后腹痛的饮食疗方	96
(十三)缺乳的饮食疗方	97
(十四)产后体弱饮食方	101
(十五)不孕症食疗方及治疗食物	102
(十六)先兆流产的饮食疗方	102
(十七)习惯性流产的饮食疗方	104
(十八)产后便秘的饮食疗方	104
(十九)更年期综合症饮食疗方	106
(二十)妇产科其它疾病食疗方	107
十、婴幼儿疾病食疗	109
(一)治小儿消化不良的饮食方剂	109
(二)小儿百日咳饮食疗方	111
(三)小儿盗汗饮食疗方	113
(四)小儿遗尿症的饮食疗方	114
(五)小儿癫痫的食疗验方	116
(六)婴幼儿其它疾病的食疗方剂	117
十一、老年人疾病食疗及保健食品	119
(一)抗衰老食品方剂	120
(二)老年心血管疾病饮食疗方	126
(三)老年人肝肾不足及老年人糖尿病饮食疗方剂	128
(四)老年人脾胃虚弱及老年人胃肠疾病饮食疗方剂	131
(五)老年人肺、气管呼吸道疾病食疗方	133
(六)老年性前列腺肥大饮食疗方	135
(七)老年人气血不足、体虚乏力食疗方	137
(八)老年性便秘饮食疗方	139
(九)老年人其它疾病的饮食疗方	140
十二、造血系统疾病的饮食疗方	141

(一)治疗贫血的饮食方剂·····	141
(二)出血性疾病饮食方剂·····	145
十三、健脑食品及脑部疾病的食疗 ·····	146
(一)脑血栓病的饮食方·····	146
(二)治疗头疼的饮食方剂·····	147
(三)治疗头晕的饮食方剂·····	147
(四)脑部其它疾病的食疗方剂·····	148
十四、五官科疾病的饮食疗法 ·····	149
(一)眼睛疾病的饮食方·····	149
(二)咽喉疾病的饮食方·····	152
(三)治疗耳鼻及口腔疾病饮食方剂·····	155
十五、皮肤和毛发疾病的饮食治疗 ·····	157
(一)神经性皮炎的饮食方·····	158
(二)接触性皮炎的饮食方·····	159
(三)脂溢性皮炎的饮食方·····	159
(四)银屑病的饮食方·····	160
(五)白癜风的饮食方·····	162
(六)治疗黄褐斑的食物方剂·····	164
(七)治疗雀斑的食物方剂·····	165
(八)治疗痤疮的食物方剂·····	166
(九)治疗瘙痒病的食物方剂·····	167
(十)治疗荨麻疹的食物方剂·····	168
(十一)治疗湿疹的食物方剂·····	169
(十二)治疗酒渣鼻的食物方剂·····	171
(十三)治疗脓疱病的食物方剂·····	172
(十四)治疗疖的食物方剂·····	173
(十五)治疗疔的食物方剂·····	174
(十六)治疗深部脓疱病的食物方剂·····	175

(十七)治疗丹毒的食物方剂·····	176
(十八)治疗头癣的食物方剂·····	177
(十九)治疗手足癣的食物方剂·····	177
(二十)治疗体癣的食物方剂·····	179
(二十一)治疗甲癣的食物方剂·····	180
(二十二)治疗花斑癣的食物方剂·····	180
(二十三)治疗扁平疣的食物方剂·····	181
(二十四)治疗寻常疣的食物方剂·····	182
(二十五)治疗带状疱疹的食物方剂·····	183
(二十六)治疗疥疮的食物方剂·····	184
(二十七)治疗鸡眼的食物方剂·····	185
(二十八)治疗手足皲裂的食物方剂·····	186
(二十九)治疗稻田皮炎的食物方剂·····	187
(三十)治疗烫伤的食物方剂·····	188
(三十一)治疗白发病的食物方剂·····	188
(三十二)治疗斑秃的食物方剂·····	190
(三十三)可使头发皮肤健美的便方·····	191

一、心血管疾病的饮食疗方

心血管疾病是严重危害人们身体健康，直至危及生命的疾病。其中，心脏病的发病原因，祖国医学认为，是因过食膏粱厚味、七情内伤、劳逸失调；或因外邪侵袭、久病不愈，使正气虚损导致外阴寒、痰浊、气滞、血瘀、痹阻脉络、累及于心而发病。现代医学则根据心脏病不同的致病因素、病理改变而将心脏病分为风湿性心脏病、肺原型心脏病、高血压性心脏病等。而血管疾病的发病原因，除与精神、遗传、生活环境等因素有关外，饮食习惯、食物种类都有密切关系。血管疾病主要有高血压、动脉硬化等。从病理上讲，一是由于血管内壁脂肪或微栓子阻塞，致使血管变窄之故，二是由于促进血液循环的动脉扩张或收缩的弹性丧失所致。一般来讲，高血压和动脉硬化很相关。高血压日久严重就会发生脑出血或脑血栓形成，引起瘫痪等后遗症，所以后果是可怕的。

对于心血管疾病的防治，除采用药物外，许多日常食品也有很好的作用。人们经过反复的实验研究和长期的临床实践，证明麦芽、大豆、芹菜、香菇、芦笋、西红柿、山楂、大枣、猕猴桃、卵磷脂、植物油、糖蜜、糙米、玉米、胡萝卜、韭菜、洋葱、向日葵、橙桔、鸡蛋、鱼类、海藻、大蒜、香蕉、西瓜、苹果、梅、酸奶、生姜、蜂蜜、柿叶、桔皮、麦饭石等数十种五谷、蔬菜、果品、肉、脂、蛋、水产、调味剂等“骨肉瓜果”均有不同程度的软化血管、降低血压、血脂及血清胆固醇、减少血液凝集等作用。长期服用，可有效地防治心血管疾病。另外对于心血管疾病，还有许多饮食疗方可供选择使用。

（一）冠心病的饮食疗方剂

冠状动脉粥样硬化性心脏病，称为冠心病，主要为“心绞痛”和

“急性心肌梗塞”两大类,冠心病的病理因素有二,一是脂肪类物质聚积在冠状动脉上,二是纤维性的组织阻塞了冠状动脉,引起心肌梗缺血而形成。现将冠心病的饮食疗方介绍如下。

1. **鸡蛋黄朱砂** 取鸡蛋约 25 个,煮熟后去壳,剥去蛋白,鸡蛋黄放入锅里用文火炒(不可放油),用锅铲不停地翻动,炒至变黑,出黑烟为止,然后放在双层纱布里,用压榨法取蛋黄油,第一次榨出后,可再炒,压榨第二次,油是一滴一滴流出的,榨到第三次为止。榨出的油约有一小杯的三分之一容积,将朱砂 3 克、珍珠粉 3 克,共入蛋黄油内搅匀,每日服 1 剂,连服 10 剂。

2. **老茶树根汁** 老茶树根(粗壮老根)洗净,切片,每日 30~90 克,加适量的糯米酒盛入瓦罐内,加水,用文火(慢火)煎煮 2 次,取 2 次浓汁。每晚睡前温服,徐徐服完。(本方 30 天为 1 疗程,可连续服用 4~5 个疗程)。该方味苦,但禁止加糖调味,入糖则降低药效。本方对冠心病、高血压性心脏病、心功能不全等症有效。

3. **蜂蜜** 每日服蜂蜜 2~3 次,每次 3 汤匙。治冠心病、高血压。

4. **野山楂** 野山楂 12 克,水煎服。治冠心病、心绞痛、心动过速。

5. **大蒜粥** 大蒜 30 克,去皮后放入沸水中煮 1 分钟后捞出,然后取粳米 100 克,放入煮蒜水中煮成稀粥后,再将蒜重新放入锅内煮成药粥。可供早晚餐用。本方有降血压、防治心脏冠状动脉栓塞的作用。

6. **葛根粉粥** 先将葛根洗净切片,经水磨面澄取淀粉,晒干备用。每次以葛根粉 30 克,粳米 100 克,加水适量,同煮为粥。可作早餐或点心食用。葛根中提取的黄酮甙能扩张脑及心脏血管、增加脑和冠状血管的血液量,并有降低血糖和较强的行热作用。经临床证实,用于高血压引起的头痛、项背强痛及冠心病引起的心绞痛,均有一定疗效。

(二)风湿性心脏病饮食疗方

三鲜冬瓜煨 母鸡、白鸽、麻雀各1只,大冬瓜1个、红参、葵花瓢、远志各9克,朱砂1.5克、炒枣仁30克、玉竹15克。将母鸡、白鸽、麻雀宰杀,褪毛,除去肠、胆,留五脏。冬瓜从顶切开,挖除瓢子。将麻雀装于白鸽肚内,再将白鸽装于母鸡肚内,中药也用纱布包好放于母鸡肚内,一起放入大冬瓜内,加满水,把切开的冬瓜对齐盖上,用黄泥把冬瓜封闭,放入点燃的谷糠内煨24小时。

服法 取出瓜内之物,吃肉,喝汤,最后把红参吃下。1个月1次,3次为1个疗程。有效者可服1~3个疗程。

此方有补益气血,养心安神,利水肿,提高心脏功能之效。适用于风湿性的心脏病功能低下,心悸气短,失眠多梦,气血不足,身体虚弱之症。

(三)高血压病的饮食疗方

1. **葡萄芹菜汁** 葡萄汁、芹菜汁各1盅,温开水送服,1日2~3次,20日为一疗程。

2. **苹果** 苹果洗净挤汁,每日服3次,每次100克,10天为1疗程。或苹果,每日吃3次,每次吃250克,连续食用。

3. **香蕉** 香蕉,日食3次,每次1至2个,连续吃一段时间;香蕉梗25克,白菜一个,水煎,加冰糖服;香蕉皮或果柄30~65克,煎汤服。

4. **柿子** 生柿(一般用野柿)榨汁,用牛奶或米汤调服,每服半杯。一般在有中风倾向(脑血管意外)时做急救用;柿饼5个,嚼食,1日2次;青柿子,捣烂挤汁,每服1酒盅,1日3次。

5. **山楂煎** 鲜山楂10粒,捣碎,加冰糖适量,水煎服。

6. **桑叶菊花饮** 桑叶15克、菊花15克、枸杞子15克、决明子10克。水煎代茶饮。

7. **西瓜皮饮** 西瓜皮(干品)13克、草决明子9克,煎汤代茶饮。

8. **荸荠海带煎** 荸荠10个,海带、玉米须各25克,水煎服。

9. **荸荠海蜇皮汤** 荸荠、海蜇皮(洗去盐分),各30~60克,煮汤服。1日2次。

10. **花生秧花生叶煎** 花生秧和花叶生各30克,水煎服,每日3次。有效率85%。

11. **花生米醋** 花生米浸醋中,5日后食用,每天早上吃10粒。

12. **葵瓜子芹菜汁** 葵瓜子,每日早晚各1把,剥壳食仁,配服芹菜汁半杯,,连服1个月。

13. **萝卜汁** 萝卜汁,1日2次,每次1酒盅,连服1周。治高血压头晕。

14. **胡萝卜汁** 胡萝卜汁,生饮,每次93克,口服2~3次。

15. **黄瓜藤浓汁** 干黄瓜藤,煎汁至每5毫升含1.5克,1日2次内服。每次服5毫升。

16. **黄瓜秧猪毛菜煎** 黄瓜秧、猪毛菜各9克,1日3次煎服。

17. **黄瓜秧饮** 鲜黄瓜秧(去根和叶)250克,加水1大碗,煎至半碗(呈深褐色),日服2次,也可冲淡当茶饮。

18. **芹菜饮** 芹菜500克,水煎,加白糖适量,代茶饮。

19. **芹菜大枣汤** 芹菜250克,大枣10枚,水煎,食枣饮汤。

20. **莲心茶** 莲心1.5克,开水冲泡代茶。治高血压头昏、失眠。

21. **黑木耳** 黑木耳6克,清水浸泡1夜,蒸1小时,加冰糖适量,睡前服,连续服用,以缓解为度,治高血压眼底出血。

22. **海带草明决煎** 海带30厘米,草明决15~30克。水煎,吃海带饮汤。对高血压病有防治作用。

23. **海带末** 海带,制干研末。日服3次,每次3~4克,连服1

~3个月。

24. **冰糖醋** 食醋 2500 毫升,放入冰糖 500 克,溶化后,每饭后服 1 汤匙。

25. **玉米须煎** 玉米须 30 克。加水 2 碗,煎至 1 碗,空腹服。

26. **玉米须香蕉皮煎** 玉米须、香蕉皮各 30 克,黄栀子 9 克,水煎,冷后服。

27. **芝麻醋蜜蛋** 芝麻、醋、蜂蜜各 30 克、红皮鸡蛋清 1 个。混合均匀,日服 3 次,2 日服完。常服有效。

28. **绿豆猪苦胆** 将绿豆装满猪苦胆,挂起来待干。每次服绿豆 10 粒,开水送服。日服 3 次,7 天为 1 个疗程。

29. **胡萝卜粥** 新鲜胡萝卜 120 克,切碎,同粳米 100 克煮粥。可供早晚餐食用。据研究发现,胡萝卜中含有一种能降低血糖的物质和一种叫“琥珀酸钾盐”的降低血压的有效成分,因此,常服本方,对防治高血压病和糖尿病都有作用。

30. **荷叶粥** 先将荷叶 1 张洗净煎汤,去荷叶后,再用荷叶汤同粳米 100 克,砂冰糖少许,水适量,同煮为粥。如无鲜荷叶时,亦可用干荷叶煎汤代水,同米煮粥。可作点心食用,夏季可作清凉解暑饮料。荷叶的浸剂和煎剂均能直接扩张血管,引起中等度降血压作用。

31. **甜浆粥** 新鲜豆浆适量、同粳米 100 克煮粥,粥成后,加入冰糖少许,再煮一、二沸即可。可作早点食用。据研究,黄豆中所含的蛋白质对人体内胆固醇有特殊作用,有降低血清胆固醇的功效。

(四)血管硬化的饮食疗方

1. **鸡蛋醋** 陈醋 100 克,放入带盖茶杯,放 1 个新鲜鸡蛋,盖上盖密封 4 天后,将鸡蛋壳取出,把鸡蛋和醋搅匀,再盖上盖密封 3 天后即可服用,一剂可服 7 天,第一剂药服到第 3 天可制下一剂。1 次口服 5 毫升,1 日 3 次。

此方流传甚广，传至日本、台湾、东南亚、香港等地区，香港报纸曾刊登鸡蛋醋治疗动脉硬化和高血压，出现过一段鸡蛋醋热。

2. 香菇烧菜花 菜花 250 克、小香菇 15 克、鸡汤 200 毫升、淀粉 10 克、味精 2 克、葱 2 克、姜 2 克、盐 4 克、鸡油 10 克、花生油 10 克。将菜花洗净，掰成小块，用开水焯透，小香菇洗净待用。将花生油烧热后放入葱、姜，煸出香味，再放入盐、鸡汤、味精，烧开将葱、姜捞出，再将菜花、香菇分别码入锅内，用微火稍烤入味后，淋入淀粉、鸡油、翻匀即成。本方适用于动脉硬化、糖尿病、高血压患者。

3. 银耳蛋羹 银耳 5 克、鸡蛋 1 个、糖 60 克、猪油适量。将银耳水发，洗净去蒂，掰成小块，倒入铝锅加水适量，置武火上烧沸后移文火上继续煎熬 2~3 小时，待银耳煮烂为止。将糖放入另一锅中，加水适量，置火上溶化成汁；取蛋清，兑清水少许，搅匀后倒入锅中搅拌，待烧开后，撇去浮沫。将糖汁倒入银耳锅内，起锅时加少许猪油即成。本方适用于血管硬化、阴虚型的高血压等症。

4. 三耳汤 银耳 10 克、黑木耳 10 克、侧耳(干品)10 克、冰糖 30 克。先将三耳泡发、洗净、去杂，放入碗内，加冰糖和水适量。置笼中蒸 1 小时，待熟透后即成。可分次或 1 次食用。每天 2 次。适用于肾阴虚的血管硬化、高血压、眼底出血、肺阴虚的咳嗽、喘息等。

5. 仙菇长寿晶 香菇、莲肉、大枣、蜂蜜。香菇、莲肉、大枣水煎，取滤液浓缩。浓滤液加蜂蜜，熟制成品状。本方有预防动脉硬化、胆结石、肿瘤等功能。

(五)降血脂及胆固醇的饮食方剂

1. 香菇汤 香菇(干)9~10 克、调料适量。香菇水泡发洗净，入锅加水煮熟，加料调味即可。食菇饮汤。功效：降血脂、胆固醇、护肝、抑制肿瘤。主治：高血脂症、肝病。

2. 香菇蒸带鱼 香菇(干)10~20 克、带鱼 50~100 克，调料

适量。带鱼洗净，切块装盒。香菇泡发洗净，切成条，加入带鱼盆中。加麦片及葱等调料后上蒸笼蒸透。本方降血脂、益肝、开胃健脾。

3. **灵芝煲乌龟** 灵芝 30 克、乌龟 1 只、红枣 10 枚。先将乌龟放锅内，清水煮沸，捞出，宰净去内脏，切块略炒，然后与去核红枣、灵芝用瓦锅煲汤。调料调至入味。食灵芝、乌龟肉，饮汤。本方对高血脂症有降胆固醇效果，并可防治肿瘤。

4. **益寿速泡粥** 蘑菇、香菇、糯米、调料适量。蘑菇、香菇、糯米分别预先熟化。按每 50 克熟化的糯米中分别加蘑菇(熟化后)、香菇(亦熟化后)各 5 克的比例混合，另加调味品适量。以塑料代包装备用。食用时，只要以开水冲泡，焖 5 分钟即可食用。常食本粥，有降血脂、降胆固醇的明显效果，并有减肥作用。应用于血脂、胆固醇过高的人，下降效果在 95% 以上。

5. **香菇蜂蜜晶** 香菇、金针菇、蜂蜜、白糖。分别提取香菇、金针菇有效成份液体。白糖兑水煮沸，沾起成丝状时离火，加入香菇、金针菇提取液，拌匀。待白糖煎液冷却稍硬时，制成颗粒。功效：提高机体免疫功能。适用于降血脂、降胆固醇。并对防治癌症、肝病、佝偻病亦有作用。

二、肝胆疾病的饮食治疗方剂

肝脏是人体最大的腺体，平均重约 1500 克，约占体重的 1/36。肝脏是人体的重要器官，功能极为复杂，主要有分解、合成、制造、贮藏及解毒等功能。其合成功能，是指它能将葡萄糖、某些氨基酸、脂肪中的甘油等转化、合成为肝糖元或脂肪而贮存于体内。同时，它还能合成血浆中全部白蛋白、部分球蛋白、凝血因子、纤维蛋白元等。肝脏还能制造胆汁，对脂肪的消化和吸收有重要作用。当机

体代谢需要时,肝脏又将储藏的营养物质及时分解,以供机体利用。如果血中葡萄糖减少时,肝脏内肝糖元便立即分解为葡萄糖,运送到血中参加代谢。肝脏的解毒功能为,当有毒物质进入人体后,在肝脏内经过一系列复杂代谢,会使其结构、性能发生改变,从而转化为无毒的物质。

由于肝脏是人体中不可缺少的重要器官,一旦患病,就容易危及人的生命。因此,对于肝脏,无病要防病,有病要及时治疗。其中采用饮食方法防治,不失为是一种简便有效的手段。

增强和改善肝脏功能,有治疗一些肝胆疾病作用的食物有西红柿、啤酒酵母、人参、桃仁、枸杞、蘑菇、梨等。现将几种肝胆病的饮食疗方剂介绍如下。

(一)肝炎病的饮食疗方

1. **夏枯草饮** 夏枯草 30~60 克,冰糖 15 克。将夏枯草煎汁,去渣,溶入冰糖,代茶饮。功能清肝火,散郁结,降血压。主治急性黄疸型肝炎、肺结核、痢疾等。

2. **蒲公英粥** 蒲公英 30~45 克(鲜品 60 至 90 克),粳米 30~60 克。先煎蒲公英,取汁,去渣,入粳米煮粥,空腹食之。主治传染性肝炎、胆囊炎、尿路感染、上呼吸道感染等。

3. **大枣茵陈煎** 大枣 250 克、茵陈 60 克。水煎,吃枣饮汤,早晚分服。主治黄疸型肝炎。

4. **甜瓜蒂** 用 5% 的甜瓜蒂浸出液,每日 2 次,饭后服用。10 个月至 3 岁,每次 1 毫升;4~12 岁,每次 2 毫升;成人每次 3~5 毫升,连服 1 周、症状即减轻、黄疸可退。本方可治黄疸型肝炎,亦可治传染性肝炎。

5. **泥鳅** 将活泥鳅放入清水中,滴数滴植物油,每日更换清水,使其排尽肠内污物,然后放入 100℃ 烘箱内烘干,研成粉末。每次 10 克,每日 3 次,饭后服。小儿用量酌减,此方兼有祛黄疸,保