

韩长远 主编

河南科学技术出版社



ZWYYSBJCS

ZIWEYINSHIBAOJIAN

CHONGSHU

ZIWEYINSHI

BAOJIANCHONGSHU

内 容 提 要

本书以科分类、以病症立题，分别综述了有关知识，详细、具体的列举了百种常见慢性疾病病人的宜忌饮食。品种、档次多样，烹调方法科学而且易于掌握，治疗、调养、进补效果可靠，适合各层次读者阅读参考。

主编 韩长远

编者 (以姓氏笔画为序)

司新会 朱玉芬 李 斌 李忠全

何桂珍 杨力勇 张克兴 徐大志

阎晓晨 黄德元 韩晓慧 韩长远

前 言

用饮食预防和治疗疾病，在我国已有三千多年的历史，因此，一向受到历代医家、美食家和平民百姓的重视。唐代名医孙思邈指出：“善于使用食疗治愈疾病的医生，就算得上技术优良的高明医生。”俗话说：“三分医药，七分调养”，“药补不如食补”，这些似可作为慢性疾病患者的调养、自治原则。

现代医学对饮食防治疾病、借以加速健康的恢复问题也非常重视。较大的医院都有膳食科，针对病情制订科学的食谱方案。平衡膳食及合理的营养治疗，是综合治疗不可缺少的一种手段。

为了给慢性病患者提供饮食治疗、调养、滋补方面的知识，我们首先以通俗的语言，分别对各种慢性疾病进行了简单的描述，然后着重介绍饮食方案或饮食要点，并一一列举了行之有效的食品配方。具体运用中，请因人、因地而宜，必要时务遵医嘱。

本书在编写过程中，参考了有关食疗方面的多种权威性出版物，在此向作者、专家致以深切的谢意。

由于我们水平有限，编写时间仓促，疏漏与不当之处在所难免，希望读者不吝指正。

编 者

1992年6月

目 录

一 呼吸系统	(1)
习惯性感冒	(1)
慢性支气管炎	(3)
肺气肿	(4)
肺心病	(6)
支气管哮喘	(7)
肺结核	(9)
二 循环系统	(11)
冠心病	(11)
风湿性心脏病	(13)
慢性心力衰竭	(15)
心动过缓症	(16)
高血压病	(17)
低血压病	(19)
三 神经系统	(21)
脑动脉硬化症	(21)
脑血管病	(23)
癫痫	(24)
失眠症	(26)
头晕与眩晕	(28)
神经官能症	(29)

四 消化系统	(32)
慢性胃炎	(32)
胃及十二指肠溃疡	(34)
慢性肝炎	(37)
慢性胆囊炎	(38)
慢性细菌性痢疾	(40)
慢性腹泻	(42)
慢性便秘	(44)
慢性消化不良	(45)
五 血液系统	(48)
缺铁性贫血	(48)
再生障碍性贫血	(50)
血小板减少性紫癜	(53)
过敏性紫癜	(56)
白血病	(58)
白细胞减少症	(60)
六 骨与关节系统	(62)
风湿性关节炎	(62)
功能性腰痛	(65)
骨与关节结核	(66)
类风湿性关节炎	(68)
骨质疏松症	(69)
七 泌尿系统	(73)
男性性功能障碍	(73)
(一) 阳痿	(73)
(二) 早泄	(75)

(三) 遗精	(76)
慢性肾炎	(78)
尿石症	(79)
前列腺增生症	(80)
八 内分泌系统	(82)
糖尿病	(82)
甲状腺病	(85)
(一) 单纯性甲状腺肿	(85)
(二) 甲状腺机能亢进	(87)
尿崩症	(90)
九 妇产科	(92)
先兆流产、习惯性流产	(92)
慢性阴道炎、盆腔炎	(94)
产后缺乳	(96)
妊娠呕吐	(98)
痛经	(99)
功能性子宫出血	(101)
妇女更年期综合征	(103)
十 五官科	(105)
老年性白内障	(105)
青光眼	(107)
夜盲症	(109)
耳鸣	(110)
慢性化脓性中耳炎	(112)
口腔炎	(113)
牙龈炎与牙周病	(115)

牙痛.....	(117)
鼻出血.....	(119)
慢性鼻窦炎.....	(121)
慢性咽炎.....	(123)
慢性喉炎.....	(125)
慢性扁桃体炎.....	(127)
十一 皮肤科.....	(129)
白癫风.....	(129)
癣.....	(130)
痤疮.....	(132)
湿疹.....	(134)
酒渣鼻.....	(136)
多形红斑.....	(137)
蝴蝶斑.....	(139)
荨麻疹.....	(141)
淋巴结核.....	(143)
痔疮.....	(145)
冻疮.....	(147)
头发早白.....	(148)
斑秃.....	(149)
十二 小儿科.....	(151)
小儿咳嗽.....	(151)
小儿肾炎.....	(153)
小儿贫血.....	(155)
流行性腮腺炎.....	(157)
小儿癫痫.....	(159)

小儿佝偻病.....	(160)
小儿感冒.....	(162)
小儿支气管哮喘.....	(164)
小儿病毒性肝炎.....	(166)
小儿结核.....	(168)
小儿腹泻.....	(170)
小儿皮肤病.....	(172)
附录 常用治疗性食物分类	(174)

一 呼吸系统

习惯性感冒

感冒分为二种，一种是流行性感冒，一种是普通感冒。

若突然发冷、寒战和高热，并有全身酸痛、剧烈头痛、乏力等症状，一般是流感，是由周围人那里感染得病的；如果发病较慢，不发热或仅有低热、鼻塞、流涕、打喷嚏等表现，一般是患了普通感冒。还有一种人，平时缺乏锻炼，或得过其它疾病，治愈后身体虚弱，稍微受点儿凉，或被风一吹就会感觉到鼻塞、打喷嚏，进而流鼻涕、咽痛（所谓弱不禁风），一般称为习惯性感冒，主要是抵抗力较差的缘故。

感冒时宜清淡易消化的饮食，酌情选用以下食物有助于预防或治疗。

1. 黄芪猴头汤：猴头菌150克，黄芪30克，嫩鸡肉250克，生姜15克，葱白20克，食盐5克，胡椒面3克，绍酒10毫升，小白菜心100克，清汤750毫升。制作：①猴头菌冲洗后放入盆内用温水泡30分钟，发胀后捞出，削去底部的木质部分，洗净，切成约2毫米厚的大片；发猴头菌的水用纱布过滤待用。②鸡肉洗净后剁成约3厘米长、1.5厘米宽的条方块；黄芪用温毛巾揩净后切成马耳形薄片；生姜、葱白均切成细节，小白菜心用清水洗净待用。③锅烧热下入猪油，投入黄

芪、姜、葱、鸡块共同煸炒后，放入食盐、绍酒、发猴头的水和少量清汤，用武火烧沸后再用文火烧约1小时左右，然后下入猴头菌片再煮半小时，即可撒入胡椒面合匀。④先捞出鸡块放在碗底部，再捞出猴头菌片盖在上面。汤中下入小白菜心，略煮片刻舀入碗内即成。

黄芪能补肺气、固体表；猴头菌与鸡肉同烧营养丰富，使补虚之力更强，适宜于体虚易患感冒的人服用。

2. 黄芪蒸鸡：嫩母鸡1只，黄芪30克，食盐1.5克，绍酒15毫升，葱、生姜各10克，清汤500克，胡椒粉2克。制作：①鸡宰杀后去毛，剥去爪，剖去内脏，洗后先入沸水锅内焯至皮伸，再凉水冲洗，沥干水待用。②黄芪用清水冲洗后，立即切成6~7厘米长的段，每段再对剖成两半，整齐地装入鸡腹腔内。葱、生姜洗净后切节、片待用。③将鸡放入罐子内，加入葱、姜、绍酒、清汤、食盐，用棉纸封口，上笼用武火蒸至沸后约1.5~2小时。④出笼后加入胡椒粉调味即可食用。

本方黄芪与鸡同用，能益气升阳，养血补虚，与上方有同工异曲之妙，用于食少、乏力、气虚自汗而易于患感冒的人，较为适宜。若能配合体育锻炼，则习惯性感冒痊愈更快。

3. 萝卜茶：白萝卜150克、白菜疙瘩1个、葱白1段。制作：萝卜切片，白菜疙瘩洗净剖开，与葱白一齐加水适量煮开当茶饮。此方具有解表、发汗作用。

慢性支气管炎

慢性支气管炎是由于气管、支气管表面的粘膜发炎、粘液分泌物增多而导致的疾病，以咳嗽、咯痰为主要症状。粘液分泌物使痰量增多，在气管和支气管内不但影响呼吸道的通畅，而且为细菌的孳生创造了有利条件，容易造成感染。

慢性支气管炎是老年人的常见病，在我国气温较低的北方比南方多；农村居住条件较差，患病率高于城市。

慢性支气管炎的患者，饮食上要注意清素。新鲜蔬菜像大白菜、小白菜、菠菜、油菜、萝卜、红萝卜、西红柿等，不仅能补充多种维生素和无机盐的供给，而且有清痰、利便的功能。其次要多选用具有理气、祛痰的食物，通畅气道，如梨子、杏仁、橘子等；要避免吃刺激性大的食物。辣椒、胡椒、蒜、葱、韭菜等辛辣之品，均能刺激呼吸道使症状加重；菜肴调味亦不宜过咸、过甜，冷热要适度；更不要吸烟和饮酒。

适宜于慢性支气管炎患者的食物配方列举如下。

1. 莲子百合煲瘦肉：莲子30克，百合30克，猪瘦肉200~250克。制作：加水煲熟，根据口味调味。吃肉喝汤。

2. 黑豆酿梨：大雪梨1个，小黑豆50克，冰糖30克。制作：①将梨子削去表皮，冲洗后，在靠梨柄处切开留作梨盖，用小勺挖去梨核。②将黑豆淘洗干净，晾干水气，装入梨孔内，如果梨子个小以装满为止。再把梨柄盖上，用竹签插牢，放在瓷盅内，加入冰糖盖上盅盖，再将盅放在加水的锅内，置中火上徐徐蒸炖，水沸后约40分钟即熟，将梨取出

装入盘内即成。

本方适宜老年慢性气管炎有热痰者食用。

3. 川椒煨梨：川椒50粒，大雪梨1个，冰糖30克，面粉50克。制作：①将梨子削去外皮，用削尖的筷子在其表面均匀地戳约50个小孔，然后把川椒逐个按入梨子内。②将面粉用水调湿，揉成面团，擀成圆皮，包在梨子的表面，放在烘箱内，烘熟。如自己制作可放在热柴草灰内煨熟。然后取出梨子，剥去表面的面皮，挑出花椒不用，梨装在盘内。③将冰糖放锅内加水少许炼成糖汁，浇在梨子的面上即成。

本方对慢性气管炎的咳嗽气喘疗效较好。

4. 枸杞桃仁鸡丁：核桃仁150克，枸杞子90克，嫩鸡肉600克，鸡蛋3个，食盐20克，味精2克，白砂糖20克，胡椒粉4克，鸡汤150毫升，芝麻油20毫升，干淀粉15克，绍酒20毫升，猪油200毫升，葱、姜、蒜各20克。制作：①枸杞拣后洗净，核桃仁用开水泡后去皮，待用。②鸡肉切成1厘米见方的丁，用食盐、味精、白砂糖、胡椒粉、鸡汤、芝麻油、湿淀粉兑成滋汁待用。③将去皮后的核桃仁用温油炸透，兑入枸杞即起锅沥油。④锅烧热注入猪油，待油五成热时，投入鸡丁快速滑透，倒入漏勺内沥油；锅再置火上，放50毫升热油，下入姜、葱、蒜片稍煸再投入鸡丁，接着倒入滋汁，速炒，随即投入核桃仁和枸杞炒匀即成。

本方适用于老年慢性气管炎的咳嗽、气喘。

肺气肿

肺气肿的全称叫阻塞性肺气肿，患病率约占老年人的

15.4%。多数是由于慢性支气管炎的炎症及分泌物堵塞气道，使管腔变窄，妨碍气体的排出，因而肺泡内的压力增高，到了一定的程度，导致肺小泡破裂，多个破裂的肺小泡融合成肺大泡，就形成了肺气肿，因而称为阻塞性肺气肿。

肺气肿在饮食上除参考慢性支气管炎饮食外，再介绍2则。

1. 蜜饯白果：白果1000克，白砂糖500克。制作：

①将鲜白果砸去硬壳，用清水淘洗干净，用沸水稍焯，捞出后撕去外膜，抠去心，漂洗后再放入锅内，置中火上煮沸后约40分钟，再捞出沥净水分待用。②将白果仁放在方盘内放凉，撒入白糖合匀，装入洁净的小坛内，封口，蜜渍24小时后，即成。

白果有定喘、收敛的功用，用糖制成蜜饯，能止咳嗽、增营养，适应于肺气肿者。

2. 银杏鸡丁：银杏（白果）100克，嫩鸡肉（无骨）250克，蛋清2个，食盐3克，白砂糖3克，绍酒3毫升，味精1克，干淀粉10克，芝麻油3毫升，葱段15克，猪油500毫升（实耗油50毫升），汤50毫升。

制作：①银杏剥去硬壳，下热油锅爆至六成熟时捞出剥去薄衣，洗净待用。②将鸡肉切成1.2厘米见方的丁，放在碗内，加入蛋清、食盐、淀粉5克拌合上浆。③将炒锅烧热，放入猪油，待油烧至六成熟时，将鸡丁下锅用勺划散，放入白果炒匀，至熟后连油倒入漏勺内沥去油。④原锅加入猪油25克，投入葱段煸炒，随即烹入绍酒、汤、食盐、味精，倒入鸡丁和白果，颠翻几下，用湿淀粉着薄芡，推匀后淋入芝麻油，再颠翻几次，起锅装盘即成。

银杏鸡丁由古代食疗方银杏莲子鸡去莲子而成，有敛肺定喘的功用。

肺心病

肺心病的全称为“慢性肺源性心脏病”。

人体的血液循环分为体循环和肺循环二个方向。由肺脏来的血液中含有氧气，流向心脏，再由心脏输送到全身。由肺至心脏的部份称为肺循环；由心脏到全身的部份称为体循环。新鲜空气经支气管等到达肺泡后，经过肺泡壁上的毛细血管网进入血液，随肺静脉流回心脏。而体循环流回心脏的血液则经过肺静脉到达肺泡。肺心病的成因，是由于肺部、胸廓或肺动脉的慢性病变所导致的肺动脉压力增高和右心室肥大，最后发生右心衰竭的一类心脏病。病在心脏，原因在肺，尤其与慢性支气管炎所致的肺气肿有密切关系。因此饮食原则可参考前者。

1. 竹参心子：玉竹参100克，猪心1000克，生姜15克，葱15克，食盐15克，花椒2克，白砂糖5克，味精2克，芝麻油3毫升，卤汁适量。

制作：①玉竹参拣净杂质，切成米节，用水稍润后放在锅内，注入清水煎煮2次，收取滤液约500毫升待用。②猪心破开洗净血水，姜、葱洗净拍破待用。③锅内注入清水适量，下入花椒、姜、葱和猪心，置中火上烧沸后，加入玉竹药液同煮至猪心六成熟时捞出，揩净浮沫装入盘内。汤汁不用。④锅内重新倒入卤汁烧沸后，下入猪心，文火卤熟捞出放在盘内。⑤炒锅置中火上，加入适量的卤汁、食盐、白砂

糖、味精，加热收成浓汁，涂抹在猪心内外，待汁冷凝后，再刷上芝麻油即成。

本方有养血安神的作用，用于肺心病能改善心肌营养。

2. 桂花核桃冻：石花菜15克，核桃仁250克，糖桂花少许，菠萝蜜适量，奶油100克。制作：①将核桃仁加水磨成浆。锅洗净后放入冷水250克，石花菜15克，置火上烧至熔化，加入白糖搅匀。②将核桃仁浆和石花菜、白糖汁混合搅匀后，再放入奶油合匀，置火上加热至沸，出锅倒入铝盒中，待冷后再放入冰箱冻结，用刀划成菱块放入盘中，撒上桂花，淋上菠萝蜜，再浇上冷甜汤或汽水即成。

本方可作肺心病的膳食。

3. 羊肺汤：羊肺1具，杏仁、柿霜、绿豆粉、真酥各30克，白蜂蜜60克。制作：①先将杏仁去皮后研成细末，同柿霜、真粉、真酥装入碗内，倒入蜂蜜调匀，然后边调边加清水少许，至以上五味合匀后成浓汁状待用。②将羊肺用清水冲洗干净，挤尽血水，再将上面所说的药汁灌入羊肺内，然后将羊肺装在容器内加水约500毫升，隔水炖熟，取出羊肺装碗，注入汤汁即成。

本方用于肺心病，有降肺气、止咳喘的作用。

支气管哮喘

哮喘是常见的慢性病，全称为支气管哮喘。其发病原因，是由于不同的致病因素引起支气管弥漫性痉挛、呼吸困难所致。

哮喘的临床特点：发作前有先兆症状，如打喷嚏、流鼻

涕、咳嗽或胸闷等，如不及时治疗处理，就发作为哮喘，大多呈现典型的呼气性困难，伴有哮鸣音。

一般认为本病是肺部的过敏性疾病。

中年人或老年人，患有支气管炎伴发肺气肿者，也可表现为哮喘症状，一般称为喘息型慢性支气管炎。

1. 生姜紫苏粥：鲜生姜9克，紫苏叶10~15克，糯米150克，大枣2枚。制作：①紫苏叶洗净，沥水待用；大枣洗净待用。②生姜洗净，用筷子棱刮去外皮，切为姜末；糯米淘净，加入姜末、大枣同煮为粥；粥熟时加入紫苏叶稍煮即可食用。

生姜紫苏粥适用于寒喘的人。

2. 芝麻姜蜜冰糖方：黑芝麻250克，生姜250克，蜂蜜200克，冰糖200克。制作：①黑芝麻淘净、沥干水分，置铁锅中炒至有香味。②生姜洗净、切碎、捣烂，挤出姜汁；姜汁拌入芝麻中炒干待用。③冰糖加入开水中煮溶化，待半温时加入蜂蜜、姜汁芝麻搅拌均匀后装瓶贮用。

每天早晚服一汤匙，开水送服，有益气定喘作用，适用于老年哮喘。

3. 芪烧活鱼：活鲤鱼1条（约750克），黄芪10克，党参6克，水发香菇15克，冬笋片15克，白糖15克，绍酒15毫升，食盐1.2克，酱油15毫升，葱丝6克，蒜6克，味精2克，湿淀粉50克，生姜汁9克，花生油1000毫升，清汤500毫升，猪油20克。制作：①党参、黄芪洗润后切成0.2厘米厚片待用。②将活鲤鱼去掉鳃、鳞、鳍后，剖腹除去内脏，冲洗干净，在鱼身两面斜刀切成十字花刀；香菇一切两半，姜、葱、蒜按要求洗净后切成姜米、蒜片、葱节待用。③炒锅置旺火上，放