

王山川 编著

常见病 食疗手册



重庆出版社

责任编辑 陈 刚

封面设计 吴庆渝

技术设计 寇小平

王山川 编著

常见病食疗手册

重 庆 出 版 社、发 行（重 庆 长 江 二 路 2 0 5 号）
新 华 书 店 经 销 重 庆 新 华 印 刷 厂 印 刷

*

开本850×1168 1/32 印张12.125 插页2 字数274千
1999年4月第一版 1999年4月第一版第一次印刷
印数:1—4000

*

ISBN7-5366-4111-7/R·163

定价:18.00 元

内 容 提 要

本书向读者介绍了内科、外科、妇产科、儿科、五官科的 100 多种常见疾病的病因、临床症状及饮食原则,并提供了近千个较简单、实用、且疗效可靠的食疗方。食疗方所用原料绝大多数能在市场上方便地购得,制作方法也容易掌握。

本书能帮助读者方便地选用适合自己及家人的食疗方,达到保健强身、防病治病的目的。同时也适用于医院、疗养院营养工作者阅读。

前 言

人类的进步、社会的发展,推动着医学事业向更深层次进步。“医食同源”,“回归自然”,中华民族悠久的食疗文化正在为更多的人所接受、所喜爱。在“吃得好、吃得科学”的前提下,如何用好大自然馈赠予人类的天然食物来防病疗疾、延寿抗衰,已成为当代科学研究的重要课题之一。

食疗的优点是取材方便、制作简单、寓药于食,且无化学药物给人们健康带来的副作用及危害。但同时也应注意到:食疗对疾病的治疗作用又非如其它治疗方法那样快捷、显著,而是需要一个较长的时间,其作用也是在潜移默化中逐渐显现的。因此在疾病的治疗中,要处理好药治和食疗的关系,取长补短、恰当调配、相辅相成,共达治疗之目的。

本书共分13章,其中一至九章为内科部分,第十章为外科部分,第十一章为妇产科部分,第十二章为儿科部分,第十三章为五官科部分。书中对各食疗方的名称、原料组成、制作方法、服用方法、作用功效及宜忌等作了详细介绍。

食疗随着日常饮食比较自然地进入了家庭,相信这支中华奇葩将会越开越艳。

由于时间仓促,作者水平有限,因此缺点、错误在所难免,恳望各位读者不吝指正。

王山川

1998年10月于重庆

目 录

第一章 呼吸系统疾病食疗.....	1
第一节 感冒.....	1
一、姜糖饮	1
二、葱豉汤	2
三、桑菊薄荷饮	2
四、紫苏薏苡汤	2
五、银荷西瓜汤	3
六、霍苏陈皮汤	3
第二节 咳嗽.....	4
一、姜糖苏叶饮	4
二、百部生姜汁	4
三、枇杷饮	5
四、桑杏饮	5
五、甘蔗马蹄饮	5
六、祛痰止咳饮	6
七、竹沥粥	6
八、人参杏仁粥	6
九、秋梨川贝膏	7
第三节 哮喘.....	7
一、白果仁麻黄甘草汤	8

二、甲鱼贝母汤	8
三、猪睾汤	8
四、板栗炖猪胎盘	9
五、猪胎糊糊	9
六、竹笋汤	9
七、人参核桃饮	10
八、生姜大枣糯米粥	10
九、木耳枣米粥	10
十、加味补虚正气粥	11
十一、葶苈子粥	11
十二、真君粥	11
十三、苏子降气粥	12
十四、白鸭冬虫草粥	12
十五、加味参苓粥	12
十六、腐竹拌鲜菇	13
十七、砂锅杏仁豆腐	13
十八、八宝鸡	14
十九、白果蜜糕	14
二十、白果玫瑰球	15
二十一、芝麻秸豆腐	15
二十二、橘叶糖浆	15
二十三、百喘糖汁	16
二十四、冰糖蒸鸭梨	16
二十五、双仁姜汁蜜	16
二十六、生姜杏仁饮	17
二十七、丝瓜花蜜饮	17
二十八、久喘桃肉茶	17
二十九、僵蚕茶	17

三十、平喘茶·····	18
三十一、霜桑叶茶·····	18
三十二、冰糖冬瓜·····	18
第四节 肺脓肿·····	19
一、双花杏蜜饮·····	19
二、戴莱二根茶·····	19
三、鲜芦根炖冰糖·····	20
四、银蒲饮·····	20
五、鱼腥草饮·····	20
六、加减桔梗汤·····	21
七、鱼腥草猪肚汤·····	21
八、苇茎二仁粥·····	21
第五节 咯血·····	22
一、白芨炖燕窝·····	22
二、柏子二母饮·····	22
三、藕节柏叶饮·····	23
四、梔子仁粥·····	23
五、黄芪核桃仁粥·····	23
六、秋梨茅根膏·····	23
第六节 肺结核·····	24
一、虫草蒸鸭·····	24
二、百部鸡·····	25
三、杏仁豆腐汤·····	25
四、银耳八鲜羹·····	25
五、萝卜汁·····	26
六、乌骨鸡炖虫草·····	26
七、白芨鹌鹑蛋·····	26
八、百合蛤蜊肉汤·····	27

九、白芨猪肝·····	27
十、天地粥·····	27
十一、黄精粥·····	27
第二章 消化系统疾病食疗 ·····	29
第一节 呃逆 ·····	29
一、碧玉饮·····	29
二、补气止呃方·····	30
三、佛手姜汤·····	30
四、益胃汤·····	30
五、鲜姜蜂蜜饮·····	30
六、麻雀姜汤·····	31
七、二汁奶·····	31
八、老刀豆姜汤·····	31
九、胡椒生姜汤·····	32
十、狗肉姜汤·····	32
十一、花椒火腿汤·····	32
十二、砂仁粳米粥·····	32
十三、丁香柿蒂粥·····	33
十四、柿蒂姜茶·····	33
十五、丁香梨·····	33
第二节 胃痛 ·····	34
一、青鱼党参汤·····	34
二、姜桂猪肚汤·····	35
三、大枣胡椒汤·····	35
四、生姜鲫鱼汤·····	35
五、苦瓜青果炖猪肚·····	36
六、大麦汤·····	36
七、桃仁粥·····	36

八、温胃粥·····	37
九、豆蔻粥·····	37
十、丁香桂胡鸡·····	37
十一、沙参炖鸡面·····	38
十二、梅香养胃饮·····	39
十三、鲫鱼羹·····	39
十四、五得槟榔·····	39
十五、益脾饼·····	40
十六、橘花茶·····	40
十七、生姜萝卜汁·····	41
十八、玫瑰佛手茶·····	41
十九、牛奶姜汁·····	41
第三节 腹痛·····	41
一、小茴香红糖水·····	42
二、建中鸡·····	42
三、丁香鸭·····	42
四、薤菜汤·····	43
五、荜菝温经汤·····	43
六、苏木黄酒红糖蛋·····	44
七、萝卜粥·····	44
八、消食粉·····	44
九、萝卜饼·····	45
十、豆蔻馒头·····	45
十一、香砂糖·····	45
第四节 食欲不振·····	46
一、云片银耳汤·····	46
二、健脾益胃散·····	47
三、西米小汤丸·····	47

四、鲤鱼山楂鸡蛋汤	48
五、橘枣饮	48
六、猴头汤	48
七、消食散	48
八、莲肉粳米膏	49
九、白术苡仁饭	49
十、灵芝炖鸡	49
十一、白术红枣饼	50
十二、山药瓢苹果	50
第五节 消化不良	51
一、山楂萝卜汤	51
二、砂仁鲫鱼汤	51
三、山药肉金胡萝卜汤	52
四、草果羊肉汤	52
五、白术猪肚粥	52
六、香菇粥	53
七、陈茗粥	53
八、香砂枳术粥	53
九、曲米粥	54
十、八宝启脾糕	54
第六节 呕吐	55
一、饴糖生姜水	55
二、萝卜玫瑰红糖水	55
三、橘菇饮	56
四、干姜山药饮	56
五、羊乳饮	56
六、柠檬速溶饮	57
七、干姜陈皮散	57

八、生姜杷叶粥·····	57
九、砂仁粥·····	57
十、半夏棋子粥·····	58
十一、芦根绿豆粥·····	58
十二、姜韭牛奶羹·····	58
十三、羊肉羹·····	59
第七节 泄泻·····	59
一、生姜草果红糖饮·····	59
二、锅焦饮·····	60
三、补骨脂炖猪腰·····	60
四、胡萝卜汤·····	60
五、薯蓣汤·····	61
六、荷叶梗煎·····	61
七、菠萝叶饮·····	61
八、神米粥·····	61
九、痛泻粥·····	62
十、黄芪山药莲子粥·····	62
十一、糯米粥·····	62
十二、荔枝大米粥·····	63
十三、四神腰花·····	63
十四、豆花煎鸡蛋·····	63
十五、姜橘椒鱼羹·····	63
十六、佛手蛋·····	64
十七、破故子蛋·····	64
十八、扁豆花茶·····	64
十九、三花防风茶·····	65
第八节 痢疾·····	65
一、干姜大蒜红糖煎·····	66

二、焦山楂汤	66
三、莲藕马齿苋汁	66
四、马齿苋粥	66
五、神仙粥	67
六、生姜乌梅茶	67
第九节 便秘	67
一、黄芪汤	68
二、桑椹苁蓉汤	68
三、蜂蜜蛋花汤	68
四、凤髓汤	69
五、香菇桃仁汤	69
六、肠耳海参汤	69
七、紫苏麻仁粥	70
八、金钩挂银丝	70
九、松子豆腐	70
十、冰糖炖香蕉	71
十一、桑椹蜜膏	71
十二、番泻叶茶	71
十三、黄豆皮茶	72
十四、香蜜茶	72
十五、决明润肠茶	72
十六、柏仁蜜茶	72
十七、麻仁酒	73
十八、桃仁酒	73
第十节 病毒性肝炎	73
一、干姜茵陈饮	74
二、甲鱼山楂汤	74
三、柚子鸡	74

四、圆肉山药炖甲鱼	75
五、灵芪瘦肉汤	75
六、茯苓粳米粥	75
七、苡麦木瓜赤豆粥	76
八、赤豆三米粥	76
九、莼肉粥	76
十、灵芝刺五加粥	77
十一、党参当归粥	77
十二、泥鳅炖豆腐	77
十三、清蒸带鱼	78
十四、蘑芋茄汁肉片	78
十五、西红柿黄鱼羹	78
十六、荸荠煎	79
第十一节 胆囊炎	79
一、玉米须公英茵陈汤	80
二、冬瓜汤	80
三、荸荠汤	80
四、虎茵汤	80
五、金钱银花炖瘦肉	81
第十二节 吐血	81
一、二鲜饮	81
二、黄鳝木耳汤	82
三、燕窝汤	82
四、甜咸小白菜汁	82
五、三七藕蛋羹	83
第十三节 便血	83
一、槐花炖猪大肠	83
二、姜七鸡	84

三、木耳红糖汤·····	84
四、冰糖薤菜汤·····	84
五、酒炖鳗鱼·····	84
六、红烧龟肉·····	85
七、芫荽溜肥肠·····	85
八、藕米糕·····	85
第三章 循环系统疾病食疗 ·····	87
第一节 高血压病 ·····	87
一、西瓜决明汤·····	87
二、芹菜红枣汤·····	88
三、夏枯草煲猪肉·····	88
四、向日葵花托红枣汤·····	88
五、海蜇荸荠汤·····	88
六、玉米须龟·····	88
七、天麻炖甲鱼·····	89
八、降压决明粥·····	89
九、山楂粥·····	89
十、发菜蚝豉粥·····	90
十一、天麻钩藤粥·····	90
十二、菊花粥·····	90
十三、海带爆木耳·····	91
十四、三宝茶·····	91
十五、罗布麻茶·····	91
第二节 动脉粥样硬化 ·····	92
一、兔肉紫菜豆腐汤·····	92
二、豆浆粥·····	93
三、猪肉炒洋葱·····	93
四、芹菜苹果汁·····	93

五、丹参黄豆汁	94
第三节 冠心病	94
一、猪心大枣汤	95
二、川芎蛤蜊汤	95
三、大枣冬菇汤	96
四、瓜蒌薤白半夏粥	96
五、生脉粥	96
六、人参三七粥	97
七、灵芝丹参粥	97
八、丹参粳米粥	97
九、丹参山楂粥	98
十、玉米粉粥	98
十一、玉竹猪心	98
十二、益寿杂面	99
十三、开元寿面	99
十四、五味银叶红枣蜜	99
十五、核桃仁膏	100
十六、黄芪橘汁	100
十七、丹参茶	100
第四节 心肌梗塞	101
一、人参麦冬鸡	101
二、榨菜肘子肉汤	101
三、葛根粉粥	102
四、丹参粥	102
五、柠檬饮	102
第五节 充血性心力衰竭	103
一、党参猪心汤	103
二、党参当归炖猪肾	103

第六节 心悸	104
一、酸枣仁饮	104
二、甘麦大枣汤	105
三、朱砂煮猪心	105
四、百合生地枣仁汤	105
五、桂圆童子鸡	106
六、百合枣归汤	106
七、五味粥	106
八、龙眼肉粥	107
九、参芪枣仁粥	107
第四章 造血系统疾病食疗	108
第一节 贫血	108
一、参芪乌鸡	108
二、枣菇蒸鸡	109
三、豆腐猪血汤	109
四、黄豆芽猪血汤	109
五、猪血粥	110
六、大枣阿胶粥	110
七、黄芪鸡汁粥	110
八、猪肝菠菜粥	111
九、鸡血藤煲鸡蛋	111
十、当归米饭	111
十一、扶中糕	112
十二、枣糖糕	112
第二节 再生障碍性贫血	113
一、枸杞黑豆炖羊骨	113
二、鲜胎盘煲瘦肉	113
三、补髓汤	114

四、木耳红枣汤	114
五、山药紫荆皮汤	114
六、龟羊汤	115
七、羊骨粥	115
八、牛骨髓山药膏	115
第三节 白细胞减少症	116
一、益气养阴猪蹄汤	117
二、芪杞炖乳鸽	117
三、牛筋血藤骨脂汤	117
四、黑米炖鸡肉	118
五、人参粥	118
六、参味鸭条	118
七、水煮蘑菇	119
八、琼玉膏	119
第四节 血小板减少性紫癜	119
一、猪皮茅根汤	120
二、水牛角煎	120
三、梨藕荸荠煎	121
四、丹皮生地鳖甲汤	121
五、花生仁衣参枣汤	121
六、糖渍加味红枣	122
七、红枣鸡蛋	122
八、糯米阿胶粥	122
九、羊骨大枣粥	122
十、米酒煮蚌肉	123
十一、芪烧活鱼	123
十二、滋阴膏	124
第五节 血友病	124