

常见慢性病

# 食物疗养法

傅时鉴 傅时摄 编写 江西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

---

常见慢性病食物疗养法/傅时鉴

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1257-9

I. 常. 常见慢性病食物疗养法

II. 傅时鉴

III. 治疗学

IV. R·47

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

---

常见慢性病食物疗养法

傅时鉴 傅时鉴编写

---

|          |                                    |
|----------|------------------------------------|
| 出版<br>发行 | 江西科学技术出版社                          |
| 社址       | 南昌市新魏路 17 号                        |
|          | 邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098 |
| 印刷       | 南昌市东城印刷厂                           |
| 经销       | 各地新华书店                             |
| 开本       | 787mm×1092mm 1/32                  |
| 字数       | 280 千                              |
| 印张       | 12.375                             |
| 印数       | 29000-37000 册                      |
| 版次       | 1988 年 9 月第 3 版 1997 年 12 月第 4 次印刷 |
| 书号       | ISBN 7-5390-1257-9/R·289           |
| 定价       | 12.80 元                            |

---

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

责任编辑:徐贤书

### 内 容 提 要

全书共分四章,分别介绍了食物对慢性病的作用;常见慢性病人选食简言及食疗处方;食疗防癌概说;预防食物中毒。其中重点论述了三百余种食疗处方的配料、制法、食法、效能等。在论述各慢性病种的食疗配方时,则以中医理论为主;讲究中医观点和辨证论治方法;讲究在某种病种中,不同的食疗配方所产生的综合效能,以及不同体质和病情的适应性。

本书通俗实用,其食疗处方可供慢性病人家庭自制时采用,也可供各地疗养院(所)集体制作时参考。

---

## 序 言

食物疗法是中医学、营养学与烹制技术相结合的一门科学,是中医学科中的一个分支,是祖国医学宝库中又一独特疗法。食物疗法历史悠久,源远流长,许多食疗单方在我国民间广为流传,至今人们喜欢用这种疗法治病强身。

中华人民共和国建立以来,食物疗法得到了大力发掘。特别是近几年来,党的政策深得人心,经济建设稳步发展,农副产品逐渐丰富,这就为食物疗法提供了物质基础。在这种喜人的形势下,人们对饮食卫生方面的需求也愈来愈高,这对人们采用食物疗法起了积极的促进作用。为了更好地使饮食疗法在发掘祖国医学遗产的基础上,向着科学现代化迈进,为治病健身,增强人民体质,延长人类寿命,做出更多的贡献,我兄弟俩本着这种精神,根据人们的需要,广泛收集民间的食疗单方,采纳历代中医的食疗复方,整理我家祖传的食疗验方,以及我俩在临床中应用的食疗方剂等几方面的资料,以中医理论和方法为主,结合现代科学知识,归纳、整理、编著了这本书。由于食物疗法既有治病、又有养身的作用,因此,本书定名为《常见慢性病食物疗养法》。希望这本食疗专书出版后,能为广大慢性病人服务,为发展我国食疗事业做一点微薄的贡献。

本书在编著过程中,承蒙浙江中医学院教授、著名老中医潘国贤、北京中医学院退休老中医韩少轩、浙江省药品检验所

杜一先、国营中原机械厂卫生所所长尚银章、衢州市第一人民医院副主任医师邵德隆、肿瘤科医师栗齐乔、广州铁路局老厨师曾金根等同志的审阅和帮助,以及著名作家徐迟同志热情支持,在此一并致谢。

由于这本书涉及的范围很广,我俩知识浅薄、水平很低,缺点和错误在所难免,敬请广大读者帮助和指正。

·傅时鉴

傅时摄

1984年1月

## 几 点 说 明

一、这本书是为慢性病人服务的食疗专书。本书首先告诉读者,食物疗法为什么适宜于慢性病,它对慢性病能起什么作用,以便使慢性病人懂得食物疗法治慢性疾病的道理,重视用食疗之法,调养自己的病体。

二、为了使慢性病人及其家属掌握一些与该病有关的医食知识,本书在每个慢性病种的“食疗处方”前面,都写有“选食简言”,概述该病的大体情况,告诉患者平时宜常吃哪些食物、与病有益;不宜吃哪些食物、与病不利,甚至有害。以利于稳定病情,促进疾病好转。

三、中医有“同病异治”与“异病同治”的理论,这是祖国医学的辨证法。前者表明,患同一种疾病,不能机械地用一个方子,患者必须针对病情,选择适合于自己的食疗方;后者正好相反,不同的慢性病种,有的却可用相同的食疗方。这是因为:一方面食物或生药,都含有多种成分和几种作用,另一方面,中医还有“理、法”指导“方、药”的实际内容。因此,书中凡异病同方的,就不再详写了。

四、食疗处方中,配料的重量,采用公制。最大的以“公斤”为单位,量小的以“克”为单位(1公斤等于1000克)。不便于计量或用量很少的食物和药物,用碗、匙、只、少许、微量等,作大致的定量,由制作者灵活掌握。

五、为了方便慢性病人家庭自制，(制法)一项，写得比较详细，目的是使有些不会做菜、煨汤、熬蜜、泡茶的病友和家属，有章可循，有法可依，学习自制，以增加疗养生活中的乐趣。但这仍是大体的烹制工艺，制作者还须根据食物的用量、加水的多少、火力的大小等具体情况进行操作，不要过于机械。对于一些用药物配合食物的复方，则不可随便改变用量和制法，以免影响质量和疗效。

六、食疗处方中的(效能)一项，是该方配制以后产生的综合性功效，这是食疗复方的特点，患者可根据不同处方的(效能)，对照自己的体质和病情，进行选方。如病人缺乏文化和医理知识，必须听从医师的指导，帮助选方。如果需要了解组成该复方的单味食物或单味药物的性能，可以参阅(性味与成分)及(文献摘要)两项。

七、本书编写的各慢性病种的食疗方，有的有显著疗效，有的有一般疗效，有的只起辅助治疗作用，但与病者有益，皆可配合其它疗法调养身体。由于食疗方剂性质和平，作用缓慢，患者不可有急于求成的思想，必须长期坚持，饮食日久，自然渐见功效。

八、“食法”一项，食量与次数，只作大致的规定。如病人体质好，食欲旺，略为过量，也无不可。但对一些有毒性的食疗方，必须严格按照规定的食法，控制食量，以保安全。

九、“文献摘要”一项，是历代中医对各种食物和药物性能的论述，大都是经验之谈，确有作用。但在漫长的封建社会中，中医的学术思想，也有局限性，既有精华，也有糟粕，以及言过其实之词。为了尊重原著，在摘录其功用时，未更改，现予说明。

十、防癌食疗方,可供已发癌症的患者选用,但只能配合其它疗法,作辅助治疗食用,不能作为主要疗法使用。

十一、食物中毒,中医和民间也有许多解救方法,但不及西医处理得快、收效好,故从略。

十二、随着人民生活提高、家庭电器冰箱逐渐增多,为此,常吃的食疗方,当日或几天吃不完的,可用冷藏法,将食物放在冰箱内,以防变质。较长时间保存食品不馊不坏,冷藏法比热沸法更好一些,可以减少营养的损失。

# 目 录

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 第一章 食物疗法对慢性病的作用 .....    | (1)  |
| 第二章 常见慢性病选食简言及食疗处方 ..... | (5)  |
| 第一节 动脉粥样硬化 .....         | (5)  |
| 甲、选食简言 .....             | (5)  |
| 乙、食疗处方 .....             | (6)  |
| 山楂桃仁露 .....              | (6)  |
| 五味银叶红枣蜜 .....            | (8)  |
| 酸甜番茄汁 .....              | (10) |
| 葛根五味芝麻露 .....            | (11) |
| 银耳山楂羹 .....              | (13) |
| 丹参黄豆汁 .....              | (14) |
| 凉拌芹菜 .....               | (15) |
| 糖醋凉拌黄瓜 .....             | (16) |
| 清蒸热拌茄子 .....             | (17) |
| 芹菜炒肉干丝 .....             | (18) |
| 萝卜丝炒牛肉丝 .....            | (19) |
| 猪肉淡菜煨萝卜 .....            | (21) |
| 炒蚯蚓 .....                | (22) |
| 荠菜炒肉干丝 .....             | (23) |
| 鸡血藤首乌卤黑豆 .....           | (24) |
| 菠菜肉片汤 .....              | (26) |
| 番茄肉片汤 .....              | (27) |

|                |      |
|----------------|------|
| 海带排骨煨汤 .....   | (28) |
| 酸辣木耳豆腐羹 .....  | (29) |
| 丝瓜肉片豆腐汤 .....  | (30) |
| 热蒸新鲜玉米棒 .....  | (32) |
| 橘皮醋煮花生 .....   | (33) |
| 山楂糕、山楂片 .....  | (34) |
| 红薯羹 .....      | (35) |
| 猕猴桃露 .....     | (36) |
| 红枣莲子汤 .....    | (37) |
| 薤白葛丹猪心汁 .....  | (38) |
| 香附红花豆 .....    | (40) |
| 丹参糕 .....      | (41) |
| 蒜泥冷拌萝卜丝 .....  | (43) |
| 荷叶粉蒸排骨 .....   | (44) |
| 桃干 .....       | (46) |
| 葡萄干 .....      | (46) |
| 柑橘 .....       | (47) |
| 柿叶茶 .....      | (48) |
| 柠檬甜汁茶 .....    | (49) |
| 绿茶 .....       | (50) |
| 第二节 高血压病 ..... | (52) |
| 甲、选食简言 .....   | (52) |
| 乙、食疗处方 .....   | (53) |
| 雪羹汤 .....      | (53) |
| 雪红汤 .....      | (54) |
| 稀荳五味蜜 .....    | (55) |
| 银叶红枣绿豆汤 .....  | (56) |
| 凉拌海蜇头 .....    | (57) |

|                |      |
|----------------|------|
| 海蜇皮凉拌萝卜丝 ..... | (57) |
| 胡萝卜炒瘦肉片 .....  | (58) |
| 素炒黄豆芽 .....    | (60) |
| 素炒绿豆芽 .....    | (61) |
| 炒木须肉片 .....    | (61) |
| 黄豆排骨煨汤 .....   | (63) |
| 素炒三丝 .....     | (64) |
| 小白菜豆腐汤 .....   | (64) |
| 紫菜肉片豆腐汤 .....  | (65) |
| 降压花生肉 .....    | (66) |
| 荠菜小豆腐汤 .....   | (68) |
| 补肾降压核桃膏 .....  | (69) |
| 天麻鸭 .....      | (71) |
| 夏枯草黑豆汤 .....   | (73) |
| 香蕉 .....       | (73) |
| 莲心茶 .....      | (74) |
| 菊花茶 .....      | (75) |
| 玉米须茶 .....     | (76) |
| 第三节 慢性胃炎 ..... | (77) |
| 甲、选食简言 .....   | (77) |
| 乙、食疗处方 .....   | (78) |
| 苡仁红枣粥 .....    | (78) |
| 莲子粥 .....      | (79) |
| 桂圆石斛汤 .....    | (80) |
| 玉灵膏 .....      | (81) |
| 白扁豆甜汤 .....    | (83) |
| 卤鸡肫、卤鸭肫 .....  | (84) |
| 浓牛肉汁 .....     | (85) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 糯米灌藕 .....          | (87)  |
| 营养暖胃粉 .....         | (88)  |
| 鲫鱼莼菜汤 .....         | (89)  |
| 马兰头猪肚汤 .....        | (91)  |
| 鸭肫蛤干萝卜汤 .....       | (92)  |
| 清蒸栗子鸡 .....         | (93)  |
| 鲜藕排骨煨汤 .....        | (94)  |
| 第四节 胃及十二指肠溃疡病 ..... | (95)  |
| 甲、选食简言 .....        | (95)  |
| 乙、食疗处方 .....        | (96)  |
| 桂花莲子羹 .....         | (96)  |
| 苡仁芡实汤 .....         | (97)  |
| 黑枣糯米粥 .....         | (98)  |
| 三珍甜饭 .....          | (99)  |
| 白菜心锅焦汤饭 .....       | (101) |
| 玫瑰佛手枣 .....         | (102) |
| 胡萝卜烧羊肉 .....        | (103) |
| 白扁豆肉片汤 .....        | (104) |
| 白术白及肚 .....         | (105) |
| 第五节 胃下垂 .....       | (107) |
| 甲、选食简言 .....        | (107) |
| 乙、食疗处方 .....        | (107) |
| 黄芪补胃枣 .....         | (107) |
| 桂圆肉蒸鸡蛋 .....        | (108) |
| 荷叶蒂莲子汤 .....        | (109) |
| 牛肚补胃汤 .....         | (110) |
| 红参薯蓣肚 .....         | (111) |
| 当归牛肉胶 .....         | (113) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 鸡内金炒米粉 .....    | (114) |
| 菠菜炖肝汤 .....     | (115) |
| 第六节 迁延性肝炎 ..... | (116) |
| 甲、选食简言 .....    | (116) |
| 乙、食疗处方 .....    | (117) |
| 虎杖蜜 .....       | (117) |
| 养肝消瘀蜜 .....     | (118) |
| 四红益肝利湿汤 .....   | (119) |
| 茵陈麦芽红枣汤 .....   | (120) |
| 荠菜粥 .....       | (121) |
| 绿豆酸枣仁灌藕 .....   | (121) |
| 五味垂盆蛋 .....     | (122) |
| 萝卜片炒猪肝 .....    | (123) |
| 清蒸甲鱼 .....      | (125) |
| 冰糖甲鱼 .....      | (126) |
| 糖醋溜青鱼 .....     | (127) |
| 菠菜猪肝汤 .....     | (128) |
| 豆腐猪肝汤 .....     | (128) |
| 葱炖鲫鱼 .....      | (129) |
| 蜂糖豆浆 .....      | (130) |
| 糖醋青鱼块 .....     | (131) |
| 栀子花根煨肉汤 .....   | (131) |
| 泥鳅窜豆腐 .....     | (132) |
| 李子 .....        | (134) |
| 过路黄茶 .....      | (134) |
| 麦芽茶 .....       | (135) |
| 第七节 肝硬化 .....   | (136) |
| 甲、选食简言 .....    | (136) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 乙、食疗处方 .....     | (137) |
| 鳖甲红枣汤 .....      | (137) |
| 苡仁赤豆汤 .....      | (138) |
| 茯苓鳖枣汤 .....      | (139) |
| 五味蛋白蛋 .....      | (140) |
| 糖醋凉拌萝卜丝 .....    | (141) |
| 黄土封煨七星鱼 .....    | (142) |
| 茅根鸭 .....        | (143) |
| 泽泻茯苓鸡 .....      | (144) |
| 清蒸蒜头甲鱼 .....     | (145) |
| 双苓鲫鱼汤 .....      | (146) |
| 清炖牛肉萝卜汤 .....    | (147) |
| 三甲软坚粉 .....      | (148) |
| 猪胆双豆粉 .....      | (149) |
| 鲫鱼冬瓜汤 .....      | (150) |
| 黑鱼黑豆汤 .....      | (151) |
| 火腿香菇蒸冬瓜 .....    | (152) |
| 小白菜猪肝汤 .....     | (153) |
| 第八节 慢性胆囊炎 .....  | (154) |
| 甲、选食简言 .....     | (154) |
| 乙、食疗处方 .....     | (155) |
| 丹参郁金蜜 .....      | (155) |
| 乌梅虎杖蜜 .....      | (156) |
| 消暑绿豆汤 .....      | (157) |
| 绿豆灌大藕 .....      | (157) |
| 金钱银花炖瘦肉 .....    | (158) |
| 新鲜嫩小麦秆茶 .....    | (159) |
| 第九节 慢性支气管炎 ..... | (160) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 甲、选食简言 .....   | (160) |
| 乙、食疗处方 .....   | (161) |
| 舒胸露 .....      | (161) |
| 萝卜杏贝露 .....    | (163) |
| 麦冬黑芝麻糖 .....   | (164) |
| 三子养亲汤 .....    | (165) |
| 新鲜白茅根汤 .....   | (166) |
| 糖腌花生泥 .....    | (167) |
| 薯蓣核桃肉 .....    | (167) |
| 双百天冬蜜 .....    | (168) |
| 白果五味百合蜜 .....  | (169) |
| 胡椒梨 .....      | (171) |
| 贝母梨 .....      | (172) |
| 糖醋杏仁蒜 .....    | (173) |
| 淮山鸡 .....      | (173) |
| 人参鸭 .....      | (174) |
| 黄芪御寒鸡 .....    | (176) |
| 石耳猪肺汤 .....    | (177) |
| 清炖胎盘 .....     | (178) |
| 火腿全冬瓜汤 .....   | (179) |
| 马兰头拌五香干丝 ..... | (180) |
| 风霜萝卜干 .....    | (180) |
| 桑杏猪肺汤 .....    | (181) |
| 生梨 .....       | (182) |
| 茄子根茶 .....     | (183) |
| 第十节 肺结核 .....  | (184) |
| 甲、选食简言 .....   | (184) |
| 乙、食疗处方 .....   | (185) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 虫草银耳汤 .....      | (185) |
| 百合红枣汤 .....      | (186) |
| 沙参麦冬蜜 .....      | (186) |
| 菜油浸白果 .....      | (187) |
| 白果糯米粥 .....      | (188) |
| 五味子浓汁浸鸡蛋 .....   | (189) |
| 甜蒜五味露 .....      | (190) |
| 百部煮糖蛋 .....      | (191) |
| 百部鸡汁丸 .....      | (191) |
| 蒜头蒸桂鱼 .....      | (193) |
| 清蒸鳗鱼 .....       | (193) |
| 虫草炖胎盘 .....      | (195) |
| 百合蒸全鸭 .....      | (195) |
| 沙参煨鸭汤 .....      | (196) |
| 萝卜羊肉汤 .....      | (197) |
| 沙参乌龟汤 .....      | (198) |
| 木耳花生猪肺汤 .....    | (199) |
| 苹果 .....         | (200) |
| 第十一节 支气管扩张 ..... | (201) |
| 甲、选食简言 .....     | (201) |
| 乙、食疗处方 .....     | (202) |
| 百合藕粉糊 .....      | (202) |
| 冰糖百合鲫鱼汤 .....    | (203) |
| 茅根养血蜜 .....      | (204) |
| 人参露 .....        | (205) |
| 花生灌大藕 .....      | (206) |
| 白及龟板粉 .....      | (207) |
| 五味子甲鱼汤 .....     | (207) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 柿子及柿干 .....      | (208) |
| 第十二节 支气管哮喘 ..... | (209) |
| 甲、选食简言 .....     | (209) |
| 乙、食疗处方 .....     | (210) |
| 蚯蚓治喘露 .....      | (210) |
| 芝麻杏仁糊 .....      | (211) |
| 补骨脂蒸核桃肉 .....    | (212) |
| 海蛤杏仁平喘鸭 .....    | (213) |
| 蛤干炖鸡汤 .....      | (214) |
| 双杏全肺汤 .....      | (216) |
| 柚封童子鸡 .....      | (217) |
| 桔梗石韦地龙粉 .....    | (219) |
| 浓绿茶 .....        | (219) |
| 第十三节 慢性咽炎 .....  | (220) |
| 甲、选食简言 .....     | (220) |
| 乙、食疗处方 .....     | (221) |
| 口含青果 .....       | (221) |
| 玄参萝卜清咽露 .....    | (221) |
| 绿豆汤 .....        | (223) |
| 知母玉竹蜜 .....      | (223) |
| 釜底抽薪蜜 .....      | (224) |
| 青果泡绿茶 .....      | (226) |
| 竹叶麦冬茶 .....      | (226) |
| 罗汉果茶 .....       | (227) |
| 第十四节 慢性肾炎 .....  | (228) |
| 甲、选食简言 .....     | (228) |
| 乙、食疗处方 .....     | (229) |
| 赤小豆汤 .....       | (229) |