

沐足保健丛书

黎建海 张静 编著

沐足

食疗

药食本同源
食疗辅沐足

补益精气者
谷果蔬菜肉

沐足保健丛书

沐足食疗

黎建海 张静 编著

羊城晚报出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

沐足食疗 / 黎建海, 张静编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2003.9
(沐足保健丛书)

ISBN 7-80651-238-1

I. 沐... II. 黎... ②张... III. 足—保健—食疗 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 022338 号

沐足食疗

Muzu Shiliao

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/ 张唐生

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 湛江日报社印刷厂 (湛江市赤坎康宁路 17 号 邮编: 524049)

规 格/ 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 12.875 字数 320 千

版 次/ 2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印 数/ 1~6000 册

书 号/ ISBN 7-80651-238-1/R · 63

定 价/ 23.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

沐足保健丛书编委会

主 编：张煜新

副主编：张全明

编 委：（笔画为序）

杨忠华 张 静 张全明

张煜新 陈 旺 庞 坚

贺 君 贾 超 黎建海

总 序

现代社会人们在追求快节奏、高效率的同时，也享受着丰富的物质生活所带来的便利。然而这种生活方式对人们的身体健康也会产生不利影响。特别是由于运动量的减少，精神压力无法得到及时舒解和释放，使人们长期生活在一种高度紧张的状态当中，其结果是导致人们未老先衰，出现许多亚健康状态，甚至患上文明病和富贵病。要解决这个问题，则需要每个人都提高保健意识，提高生存质量。

沐足疗法是中国医药学文化宝库中的一颗明珠，它有着悠久的历史和丰富的内容，是中医治疗学中的一种古老而又有效的外治法。它辨证论治，将中草药煎煮成液或制成浸液后，通过浸泡双足，按摩足部穴位等方法防病保健，治疗疾病，具有简便易行、安全可靠、效果显著等特点，深受人们的欢迎。

由于双脚远离心脏，血液循环较差，又承受着人体的全部重量。因此双脚的保健十分重要。而且脚上存在着与人体各脏腑器官相对应的反射区和调节全身健康状况的许多经络和穴位，沐足疗法是人们从长期医疗实践和生活中

领悟出来的行之有效的保健方法。本套丛书，从足部保健按摩、常见病的治疗，沐足所用药液配方的选择，到沐足后的饮食调和，全面系统地沐足方法的诸多方面进行了阐述，广大读者能从中得到一些有益的启迪。

本套丛书分沐足按摩、沐足验方、沐足食疗三册。沐足按摩主要介绍了足部常用的反射区，按摩的方法，常见病证的治疗。沐足验方则是鉴于目前沐足配方中存在药物不能对症，众多疾病同用一种配方的状况，搜集了包括民间验方在内的许多病证及保健中常用的有效配方，力求沐足药液有的放矢。沐足食疗则重点介绍了不同病证及病状的饮食治疗方法，作为沐足后的调理和饮食保健。本丛书适宜于足疗中心、广大足疗从业人员，家庭保健者阅读。

由于作者水平有限，书中难免有不足之处，望广大读者不吝赐教、批评指正！

编 者

引 言

沐足，是通过对足部的人体全息反射区进行机械刺激，以及中药的熏洗和吸收等作用来达到调整人体机能，防治疾病的目的。中医认为人体是一个相互联系的整体，任何局部的病变均可能影响到全身，而脏腑内在的病变，亦会导致躯体外部的变化。根据足部反射区按摩理论，人体各部分的病变会在足部反射区反映出来，通过对足部反射区的刺激可以调整机体内在的机能。同时，机体的整体状态，直接影响到机体对沐足治疗效果的作用，所以，有必要在沐足过程中或沐足后进行适当的生活保健，以提高沐足治疗的效应。

饮食疗法，是利用食物来达到防治疾病目的的一种方法。饮食疗法既包含防治疾病，又包含养生的意义，而且取材便利，简单易行，无毒性，无痛苦，安全可靠，人们乐于接受；对于慢性疾病患者，以及儿童、孕妇、老人等更为适宜。

关于饮食的防病治病作用，我国文献资料早有记载，2000多年前的早期医学著作《内经》中论及“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”《素问藏气法时论》说道：“肝色青，宜食甘，糯米牛肉枣葵皆甘。”“心色赤，宜食酸，小豆犬肉李韭皆酸。”“肺色白，宜食苦，羊杏薤皆苦。”“脾色黄，宜食咸，大豆粟藿皆咸。”“肾色黑，宜食辛，黄黍鸡肉桃葱辛。”对饮食与五脏的相关性作了阐述。

从形态的角度去认识食物与脏腑的关系，则是中医食疗的一

大特点，俗称“以类补类”、“以形补形”，即用动物相应的脏器来进行食疗，如以肝补肝，以心补心等。

现代实验研究证实，食物不仅含有丰富的人体所需的蛋白质、脂肪、碳水化合物以及多种维生素、氨基酸、微量元素等，而且含有多种具有治疗功效的物质。如蔬菜中含有的粗纤维，能促进肠蠕动，防治便秘、痔疮。大蒜含有抑制多种细菌的大蒜素，常用于一些感染性疾病的防治。橘皮中的挥发性芳香油，能抑制葡萄球菌、升压、兴奋心脏，抑制胃肠、子宫蠕动，其中橙皮甙有类似维生素P的作用，可降低毛细血管的脆性，减少血管出血，是治疗高血压、心肌梗塞、脂肪肝的有效药。不少食物本身就是一味治病良药，而且安全便利，具有很大的优越性。

饮食禁忌俗称“忌口”，是中医治病的重要饮食调理手段。中医认为，中药有各种不同的性味，食物和药物一样也有寒热温凉之性。就食物的气味来说，如“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦”。还根据病症的寒热虚实、阴阳偏胜，结合食物的五味、四气、升降浮沉及归经等特性来加以确定的。例如阳虚证宜温补，忌清补滋润；阴虚证忌温补燥热；寒证忌咸寒食物；热证忌辛辣，宜清凉。如果病属表证，症见恶寒发热，身痛无汗，饮食宜清淡，切忌油腻酸敛之品，以免影响邪气外散。

在药物方面的饮食禁忌，例如，鳖甲忌苋菜；蜂蜜忌葱蒜；荆芥忌鱼蟹；天门冬忌鲤鱼；茶叶忌铁屑；白术忌桃子、李子；补益剂如人参等，忌食萝卜及碱性食物等。

“发物”忌口，民间对发物之说早有流传，发物是指摄食后能引起旧病复发、新病加重的某些食物。发物的范围很广，一般按发物的性能分为6类：一为发热之物，如韭、姜、花椒、羊肉、狗肉等；二为发风之物，如虾、蟹、鹅、鸡蛋等；三为发湿热之物，如饴糖、糯米、粳糟、猪肉；四为发冷积之物，如西瓜、梨、柿等各种生冷之品；五为发动血之物，如慈姑、胡椒等；六为发

滞气之物，如羊肉、莲子、芡实等。

饮食与季节相关联。春为万物生发之始，春天阳气发越，此时不宜再食油腻辛辣之物，以免助阳气泄，应多食清淡之蔬菜，豆类及豆制品。夏季气候炎热而又多雨，由于暑热夹湿，脾胃受困，食欲不振，如贪食生冷或食物不洁，易患痢疾、泄泻。此时以甘寒、清淡、少油为宜，如绿豆汤、荷叶汤等解暑清热。西瓜为清暑热之佳品，可常进食。秋季万物收敛，凉风初长，燥气袭人，霜露下降，早晚受凉易引起咳嗽或痰喘复发，此时可多食萝卜、杏仁、薏仁米粥汤等，以清肺降气化痰。冬季天寒地冻，万物伏藏，此时最易感受寒邪，晨起宜服热粥、汤，选食牛羊肉等温热食品，有御寒之功，但也不能过食肥甘厚味，以免助湿生痰。

本书的食疗方均根据沐足疗法的特点而设置，以足部反射区的区域划分作为食疗方分类的依据，如当足部某一脏器的反射区出现阳性反应时，则选择与之相对应的食疗方进行治疗，使沐足疗法与饮食疗法真正密切配合，从而更有效、更全面地防治疾病，改善整体的机能，充分发挥综合治理的优势。

目 录

第一章 泌尿系统.....	1
(一) 黑豆杞子蛇肉汤.....	1
(二) 海参粥.....	2
(三) 杞子海参大虾猪肉汤.....	2
(四) 薤菜车前猪腰汤.....	3
(五) 车前田螺汤.....	3
(六) 草菇丝瓜肉片汤.....	4
(七) 冬瓜荷叶炖水鸭.....	5
(八) 节瓜苡米淡菜汤.....	5
(九) 冬瓜鱼尾汤.....	6
(十) 竹笋西瓜皮鲤鱼汤.....	6
(十一) 桑白皮赤小豆鲫鱼汤.....	7
(十二) 冬瓜生鱼汤.....	7
(十三) 胡萝卜马蹄竹蔗汤.....	8
(十四) 赤小豆冬瓜生鱼汤.....	8
(十五) 苡米冬瓜老鸽汤.....	9
(十六) 金银花冬瓜猪腱汤.....	9
(十七) 生蚝猪瘦肉汤.....	10
(十八) 生地黄芪猪胰汤.....	10
(十九) 菜梗鸭头排骨汤.....	11

(二十) 鲫鱼党参汤.....	11
(二十一) 肉苁蓉羊肉粥.....	12
(二十二) 核淮蚌肉炖大虾.....	12
(二十三) 淫羊仙茅炖狗肉.....	13
(二十四) 蒺藜菟丝甲鱼汤.....	13
(二十五) 双鞭壮阳汤.....	14
(二十六) 羊肉西红柿汤.....	15
(二十七) 鸭肉芡实扁豆汤.....	15
(二十八) 羊肾杜仲巴戟汤.....	16
(二十九) 壮阳狗肉巴戟汤.....	16
(三十) 人参鹿尾汤.....	17
(三十一) 鹿鞭壮阳汤.....	18
(三十二) 枸杞子海参鸽蛋汤.....	18
(三十三) 炖猪腰汤.....	19
(三十四) 杞子瘦肉炖猪小肚.....	19
(三十五) 碧桃杜仲猪腰汤.....	20
(三十六) 巴戟凤眼果鸡汤.....	20
(三十七) 鲜莲巴戟田鸡汤.....	21
(三十八) 养肝仙茅杞子瘦肉乳鸽汤.....	21
(三十九) 固精淮山芡实老鸭猪肉汤.....	22
(四十) 利尿巴戟桃肉猪小肚汤.....	22
(四十一) 壮阳鹿茸红枣鸡汤.....	23
(四十二) 强身白果芡实猪小肚汤.....	23
(四十三) 壮阳淮杞鹿尾巴戟鸡汤.....	24
(四十四) 黑豆苁蓉淡菜汤.....	24
(四十五) 固精白果胡椒竹丝鸡汤.....	25
(四十六) 莲子乌杞炖鸡蛋.....	25
(四十七) 肉苁蓉芡实兔肉汤.....	26

(四十八) 苡蓉菟丝炖猪腰.....	26
(四十九) 健脾芡实栗子猪脚筋汤.....	27
(五十) 壮腰首乌豆淮山鸡汤.....	27
(五十一) 三黑肉汤.....	28
(五十二) 杜仲核桃兔肉汤.....	28
(五十三) 黑枣黑豆兔肉汤.....	29
(五十四) 巴戟桑椹龟肉汤.....	29
(五十五) 女贞子黑芝麻瘦肉汤.....	30
(五十六) 女贞子桂圆肉猪腱汤.....	30
(五十七) 鲍鱼海参炖水鱼.....	31
(五十八) 黑芝麻核桃肉汤.....	31
(五十九) 粟米冬瓜汤.....	32
(六十) 益肾北芪当归蚬肉鹌鹑汤.....	32
第二章 呼吸系统.....	35
(一) 生姜杏仁猪肺汤.....	35
(二) 洋参淮山药乳鸽汤.....	36
(三) 参蛤粥.....	36
(四) 鱼腥草猪肺汤.....	37
(五) 小豆节瓜淡菜汤.....	37
(六) 金菇芽菜冬瓜汤.....	38
(七) 洋参扁豆冬瓜汤.....	39
(八) 西瓜皮荷叶海蜇汤.....	39
(九) 洋参冬瓜排骨汤.....	40
(十) 苦瓜黄豆田鸡汤.....	41
(十一) 珧柱冬瓜鸡丝羹.....	41
(十二) 眉豆节瓜鸡脚汤.....	42
(十三) 珧柱冬瓜炖老鸭.....	43

(十四) 雪菜丝瓜咸蛋汤.....	44
(十五) 薏苡仁冬瓜田鸡汤.....	44
(十六) 合掌豆腐煲鱼汤.....	45
(十七) 酸笋豆腐鱼尾汤.....	46
(十八) 茯苓参麦炖鱼肚.....	47
(十九) 玉竹沙参炖鹧鸪.....	47
(二十) 川贝雪梨炖猪肺.....	48
(二十一) 参淮百合炖猪肺.....	48
(二十二) 南杏萝卜炖猪肺.....	49
(二十三) 川贝雪梨炖燕窝.....	49
(二十四) 玉竹麦冬炖雪梨.....	50
(二十五) 南豆花苦瓜瘦肉蚝豉汤.....	50
(二十六) 茭豉豆腐鱼头汤.....	51
(二十七) 苦瓜猪瘦肉汤.....	51
(二十八) 青蒿绿豆粥.....	52
(二十九) 绿豆薏米粥.....	52
(三十) 清暑银耳冻.....	53
(三十一) 西洋参冬瓜野鸭汤.....	53
(三十二) 洋参炖乳鸽.....	54
(三十三) 萝卜橄榄鲍鱼汤.....	54
(三十四) 益气淮山花旗参冬瓜汤.....	55
(三十五) 川贝雪梨炖猪肺.....	55
(三十六) 参淮百合炖猪肺.....	56
(三十七) 南杏萝卜炖猪肺.....	56
(三十八) 川贝北杏炖米汤.....	57
(三十九) 玉竹麦冬炖雪梨.....	57
(四十) 雪耳猪骨汤.....	58
(四十一) 雪梨猪腱汤.....	58

(四十二) 洋参雪耳炖燕窝.....	59
(四十三) 菜干鸭肫蜜枣汤.....	59
(四十四) 剑花蜜枣猪肺汤.....	60
(四十五) 参麦雪梨瘦肉汤.....	60
(四十六) 三雪蚌花瘦肉汤.....	61
(四十七) 黑豆花生炖白蟳.....	61
(四十八) 冬菇虫草炖鲍参.....	62
(四十九) 西洋菜炖蜆鸭瘦肉汤.....	63
(五十) 玉竹花果煮猪肺汤.....	63
(五十一) 花果南杏排骨汤.....	64
(五十二) 杏仁双叶猪肺汤.....	64
(五十三) 雪耳杏贝鹌鹑汤.....	65
(五十四) 茅根霸王花猪肺汤.....	66
(五十五) 太子参百合田鸡汤.....	66
(五十六) 银耳冬菇猪胰汤.....	67
(五十七) 冬虫草老鸭汤.....	67
(五十八) 花旗参木瓜排骨汤.....	68
(五十九) 冰糖燕窝川贝汤.....	68
(六十) 雪梨清燥润肺饮.....	69
(六十一) 柴鱼花生猪骨粥.....	69
(六十二) 珠玉二宝粥.....	70
(六十三) 腐皮白果粥.....	70
(六十四) 罗汉果西洋菜猪肉汤.....	71
(六十五) 参麦雪梨猪瘦肉汤.....	71
(六十六) 白果北杏生鱼汤.....	72
(六十七) 沙参玉竹老鸭汤.....	72
(六十八) 洋参银耳炖燕窝.....	73
(六十九) 珍珠笋杏仁雪耳汤.....	73

(七十) 白果燕窝瘦肉鹧鸪汤.....	74
(七十一) 生地海参水蟹汤.....	74
(七十二) 密瓜杏仁田鸡汤.....	75
(七十三) 玉竹沙参猪舌汤.....	75
(七十四) 西洋菜南北杏猪肺汤.....	76
(七十五) 雪梨银耳鹧鸪汤.....	76
(七十六) 养阴南北杏雪耳瘦肉鹧鸪汤.....	77
(七十七) 海底椰洋参瘦肉猪肺汤.....	78
(七十八) 附子猪肺粥.....	78
(七十九) 止咳白果花生杏桃鹧鸪汤.....	79
(八十) 二冬炖鲍鱼.....	79
(八十一) 党参苡蓉田鸡汤.....	80
(八十二) 白莲燕窝老鸽汤.....	80
(八十三) 无花果海底椰花鱼汤.....	81
(八十四) 补肺丽参鹧鸪蛤蚧汤.....	81
(八十五) 冰糖燕窝羹.....	82
(八十六) 雪耳炖木瓜.....	82
(八十七) 莲子银耳汤.....	83
(八十八) 腐皮鸡蛋润肤汤.....	83
(八十九) 润肺燕窝椰子盅.....	84
(九十) 燕窝冰糖水.....	84
(九十一) 鹧鸪海蜇雪梨汤.....	85
(九十二) 火腿北菇老鸽汤.....	85
(九十三) 鱼腥草木瓜排骨汤.....	86
(九十四) 海带绿豆响螺汤.....	87
(九十五) 青萝卜橄榄猪腱汤.....	87
(九十六) 芥菜橄榄鱼头汤.....	88
(九十七) 橄榄生地猪肺汤.....	88

(九十八) 西洋菜猪肺汤.....	89
(九十九) 菜干绿豆猪肺汤.....	89
(一〇〇) 清热南北杏西洋菜汤.....	90
(一〇一) 化痰西洋菜肉蚬鸭汤.....	91
(一〇二) 田七洋参瘦肉煲猪肺.....	91
(一〇三) 虫草河车炖水鱼.....	92
(一〇四) 百部红枣麻雀汤.....	92
(一〇五) 玉竹南杏鹧鸪汤.....	93
第三章 消化系统.....	95
(一) 桂圆肉姜桂龟肉汤.....	96
(二) 参藕黑豆虱鱼汤.....	96
(三) 黄精党参鸡汤.....	97
(四) 党参砂仁鹅肉汤.....	97
(五) 黄芪灵芝瘦肉汤.....	98
(六) 加味淮山药糯米粥.....	98
(七) 补阳乳鸽汤.....	99
(八) 猪腱汤.....	99
(九) 椰子炖鸡.....	100
(十) 草菇丝瓜鸡片汤.....	100
(十一) 茯苓绿豆老鸭汤.....	101
(十二) 芽菜节瓜鱼唇汤.....	102
(十三) 咸酸菜豆腐乳鸽汤.....	102
(十四) 竹笙冬瓜鱼肚羹.....	103
(十五) 冬瓜横膈淡菜汤.....	104
(十六) 西瓜草菇莲子鸡汤.....	105
(十七) 白玉猪小肚汤.....	106
(十八) 清补凉汤.....	106

(十九) 扁豆瘦肉汤.....	107
(二十) 三色豆猪腱冬瓜汤.....	107
(二十一) 淮莲冬瓜老鸽汤.....	108
(二十二) 冬瓜白饭鱼瘦肉蚝豉汤.....	108
(二十三) 草蔻生姜羊肚汤.....	109
(二十四) 木棉花茯苓瘦肉节瓜汤.....	109
(二十五) 白术荷蒂猪腱汤.....	110
(二十六) 淮山扁豆猪腱汤.....	110
(二十七) 海带绿豆豆腐瘦肉汤.....	111
(二十八) 薤菜马蹄排骨汤.....	111
(二十九) 祛火节瓜蚝豉猪脚汤.....	112
(三十) 沙参麦冬猪瘦肉汤.....	113
(三十一) 麻仁当归猪瘦肉汤.....	113
(三十二) 熟地肉苁蓉猪腰汤.....	114
(三十三) 生菜鱼球粥.....	114
(三十四) 西洋菜蜜枣生鱼汤.....	115
(三十五) 芙蓉豆腐汤.....	115
(三十六) 雪耳南北杏鹌鹑瘦肉汤.....	116
(三十七) 萝卜鸭肾汤.....	116
(三十八) 猪肚黄芪枸杞子汤.....	117
(三十九) 姜桂猪肚汤.....	117
(四十) 胡椒猪肚汤.....	118
(四十一) 良姜牛肉汤.....	118
(四十二) 荔枝干猪肚汤.....	119
(四十三) 老姜墨鱼炖老鸡.....	119
(四十四) 淮山姜椒炖牛腱.....	120
(四十五) 当归桂圆羊肉汤.....	120
(四十六) 补虚陈皮党参羊肚汤.....	121