



百豆治百病

● 蒋建栋 主编

- ◆ 歧黄寻常见 餐餐皆良方
- ◆ 寓疗于食 食中求疗
- ◆ 合佳肴美味与养生延寿于一体



图书在版编目(CIP)数据

百豆治百病/蒋建栋主编. —北京:中国时代经济出版社,
2003.1

ISBN 7-80169-312-4

I. 百… II. 蒋… III. 豆科-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 085327 号

百豆治百病

蒋建栋 主编

-
- | | |
|------|--------------------------------------|
| 出 版 | 中国时代经济出版社(原中国审计出版社) |
| 地 址 | 北京市东城区东四十条 24 号 邮政编码 100007 |
| 电 话 | (010)88361317 传 真 (010)64065917 |
| 发行经销 | 新华书店总店北京发行所发行 各地新华书店经销 |
| 制 版 | 世纪风云图文制作中心 |
| 印 刷 | 北京密兴印刷厂 |
| 开 本 | 850×1168 1/32 版 次 2003 年 1 月第 1 版 |
| 印 张 | 12.25 印 次 2003 年 1 月北京第 1 次印刷 |
| 字 数 | 277 千字 印 数 1~6000 册 |
| 定 价 | 23.00 元 书 号 ISBN 7-80169-312-4/R·008 |
-

版权所有 侵权必究

前 言

运用食物疗疾祛病,健体强身,在我国有着悠久的历史,其理论基础为“药食同源”。

“药食同源”是我国古代先人在生活与生产实践中的经验总结。药有温、热、寒、凉——四性,辛、甘、酸、苦、咸——五味;而食物也同样秉有四性与五味。所以,我们日常摄取的食物,不仅可以果腹疗饥,更因其性味的不同而具有祛病健体的功效。

药与食的关系,恰如一对孪生兄弟,同出一母而秉性有别:药物在某个方面虽有超常或偏于强烈的功效,能够有针对性地用于治疗某种疾病,扶正祛邪,以调整阴阳气血,使身体恢复健康。但药物作用强烈却不均衡,于疗治疾病的同时,对人体总有或多或少的损害,此之谓“是药三分毒”。食物富含营养与精华,对人体的作用缓和而均衡,有滋养濡润的功效,既可疗疾健体,又对机体没有损害,此之谓“药补不如食补”。

《百豆治百病》、《百果治百病》、《百蔬治百病》三本书,是笔者根据“药食同源、源同功异”的特点,将二者有机地融和起来的结晶,目的在于使读者根据自身的病情及身体状况,恰当而合理地选择食物,“寓疗于食,食中求疗”。倘如此能对广大读者的身体健康有所帮助,则作者于愿足矣。

作 者

2002年10月于北京

目 录

内 科 疾 病

一、呼吸系统疾病 (3)

【感冒】..... (3)

绿豆百合粥..... (4)

桑菊豆豉汤..... (4)

杞菊绿豆汤..... (4)

银花竹叶绿豆汤..... (5)

葱豉黄酒汤..... (5)

荆芥豆豉粥..... (5)

黄豆香菜汤..... (6)

葱豉豆腐汤..... (6)

葱白萝卜黄豆汤..... (6)

葱白豆豉粥..... (7)

香薷扁豆茶..... (7)

冬瓜荷叶扁豆茶..... (8)

绿豆冰糖茶..... (8)

白菜根绿豆芽茶..... (8)

葱姜豆豉汤..... (9)

百豆治百病

绿豆麻黄茶·····	(9)
姜片豆豉汤·····	(9)
苡豉豆腐鱼头汤·····	(9)
绿豆茶·····	(10)
豆豉荆芥酒·····	(10)
【支气管炎】 ·····	(11)
生姜麻黄豆腐汤·····	(11)
姜豉糖·····	(12)
豆豉石膏粥·····	(12)
白菜根腐皮汤·····	(13)
腐皮白果粥·····	(13)
【咳嗽】 ·····	(13)
赤豆百合杏仁汤·····	(14)
豆浆冰糖饮·····	(15)
刀豆散·····	(15)
豆腐糖·····	(15)
清炖川贝豆腐·····	(15)
芹菜炒豆干·····	(16)
【哮喘】 ·····	(16)
葱豉豆腐汤·····	(17)
豆豉荆芥薄荷茶·····	(18)
豆浆饴糖饮·····	(18)
刀豆甘草汤·····	(18)
豆腐萝卜汁方·····	(18)
【肺结核】 ·····	(19)
豆浆鸡蛋汤·····	(20)

蚕豆荚汤	(20)
豆浆银耳鸡蛋汤	(20)
黑豆松仁粥	(21)
四味豆腐汤	(21)
枸杞豆豉粥	(21)
【肺脓肿】	(22)
猪肺绿豆汤	(23)
豆腐卤汁汤	(23)
二、消化系统疾病	(24)
【呃 逆】	(24)
刀豆姜片粥	(24)
刀豆柿蒂汤	(24)
刀豆生姜茶	(25)
豌豆烧豆腐	(25)
【呕 吐】	(25)
刀豆红糖汤	(26)
芦根绿豆汤	(27)
豆豉蛋清汤	(27)
萝卜豆腐汤	(27)
姜豉吴萸酒	(27)
蔷薇花绿豆粥	(28)
【吐 血】	(28)
红糖豆腐汤	(29)
荠菜拌豆腐	(29)
绿豆芽椿根皮汤	(30)

【胃 痛】	(30)
刀豆粥	(31)
豆腐蛋壳方	(31)
狗肉豆豉粥	(31)
高粱黑豆大枣丸	(32)
羊肉萝卜豌豆汤	(32)
黄豆花椒汤	(33)
【消化不良】	(33)
黄豆山楂粥	(33)
豇豆粳米粥	(34)
酱油茶	(34)
扁豆粳米粥	(34)
眉豆大枣粥	(34)
赤豆陈皮粥	(35)
萝卜豆腐汤	(35)
萝卜叶豆浆羹	(35)
【胃、十二指肠溃疡】	(36)
薏米扁豆山药粥	(37)
豆浆白糖饮	(37)
杞冬豆腐汤	(37)
猪胆黄豆方	(38)
豆腐红糖汤	(38)
百草霜黄豆粉糊	(39)
莲子豌豆羹	(39)
【肠胃炎】	(39)
扁豆牛肉汤	(40)

扁豆薏香散	(40)
猪胆绿豆丸	(41)
扁豆木瓜汤	(41)
扁豆鸡蛋汤	(41)
【腹 泻】	(42)
桃酥豆泥	(42)
赤豆山药粥	(43)
扁豆山药粥	(43)
扁豆花煎鸡蛋	(43)
芸豆大枣糕	(44)
荔枝扁豆汤	(44)
人参扁豆粥	(44)
赤豆蚕豆粥	(45)
豆豉鲫鱼汤	(45)
扁豆花猪肉汤	(46)
大枣山药扁豆糕	(46)
油醋煎豆腐	(46)
绿豆车前汤	(47)
三味洗足方	(47)
【便 血】	(47)
赤豆当归汤	(48)
豆腐渣白糖汤	(48)
豆芽椿皮汤	(48)
绿豆糯米酿猪肠	(49)
【痢 疾】	(49)
加味赤豆猪肚汤	(50)

豆腐糖醋汤	(50)
马齿苋绿豆汤	(51)
赤豆鹤鹑汤	(51)
绿豆猪胆方	(51)
扁豆花煎鸡蛋	(51)
绿豆苦瓜猪肉汤	(52)
香椿拌豆腐	(52)
菱角烧豆腐	(53)
土当归烧豆腐	(53)
大麻仁绿豆汤	(54)
豆腐蛋	(54)
【便秘】	(54)
扁豆猪皮汤	(55)
葱白豆豉方	(55)
黄豆皮茶	(56)
豆油方	(56)
三味豆腐汤	(56)
松仁豆腐汤	(57)
木耳烧豆腐	(57)
【黄疸】	(58)
泥鳅豆腐汤	(58)
大豆皮酒	(58)
赤豆绿豆汤	(59)
茯苓赤豆薏米粥	(59)
莼菜豆腐汤	(59)
【病毒性肝炎】	(60)

黄豆白菜根汤	(61)
薏米绿豆粥	(61)
赤豆茯苓薏米粥	(61)
赤豆鲤鱼汤	(61)
双豆猪胆散	(62)
赤豆花生大枣汤	(62)
豆浆蜂蜜饮	(63)
蚕豆汤	(63)
蟹肉烧豆腐	(63)
芪苡糯米粥	(64)
胡萝卜拌豇豆	(64)
小蓟豆浆羹	(65)
【胆囊炎】	(65)
双豆芦根汤	(66)
一味绿豆汤	(66)
【肝硬化】	(66)
赤豆冬瓜皮汤	(67)
猪胆绿豆丸	(67)
赤豆猪肉汤	(68)
赤豆鲫鱼汤	(68)
六味黑豆散	(68)
赤豆大枣薏米粥	(69)
淡竹叶赤豆粥	(69)
三、循环系统疾病	(69)
【高脂血症】	(69)

赤豆鲫鱼大蒜汤	(70)
绿豆海带汤	(71)
桑菊黄豆粥	(71)
绿豆胡椒散	(71)
绿豆粉	(72)
葛根绿豆粥	(72)
菠菜炒香干	(72)
平菇豆腐沙锅	(73)
黄豆浸醋方	(73)
扁豆烧豆腐	(73)
【高血压】	(74)
海带绿豆粥	(75)
豆腐紫菜兔肉汤	(75)
豆浆粥	(76)
荠菜拌豆腐	(76)
素炒绿豆芽	(76)
豌豆苗汁饮	(77)
绿豆皮菊花枕	(77)
三味黑豆汤	(77)
蚕豆花茶	(78)
蚕豆花散	(78)
花生蚕豆汤	(78)
海藻烧黄豆	(78)
三赤汤	(79)
黑豆羊肉汤	(79)
绿豆芝麻糊	(80)

醋浸黄豆方	(80)
蚕豆炒腰花	(80)
【冠心病】	(81)
木耳炒豆腐	(82)
黑豆首乌山甲汤	(82)
昆布海藻黄豆汤	(83)
豆豉酱猪心	(83)
雪里蕻烧豆腐	(83)
银杏叶绿豆汤	(84)
蟹肉烧豆腐	(84)
凤菇豆腐汤	(85)
鸡片烩蚕豆	(85)
【中 风】	(86)
黑豆羌活酒	(86)
豆淋酒	(86)
黑豆膏	(87)
独活黑豆汤	(87)
黑豆丹参酒	(87)
豆豉葛粉糊	(87)
【缺铁性贫血】	(88)
黄豆猪肝粥	(89)
赤豆大枣龙眼汤	(89)
绿豆大枣汤	(89)
菠菜炒香干	(90)
皂矾炒黑豆	(90)
皂矾黄豆散	(90)

百豆治百病

黄豆排骨汤	(91)
黄豆粉鸡蛋饼	(91)
【紫 癜】	(92)
绿豆薏米粥	(93)
扁豆红枣粥	(93)
绿豆红枣汤	(93)
四、泌尿、生殖系统疾病	(94)
【尿路感染】	(94)
绿豆海带甜汤	(95)
绿豆薏米粥	(95)
绿豆芽白糖饮	(95)
茅根赤豆粥	(96)
豆麦通草粥	(96)
赤豆内金粥	(96)
冬瓜豆豉粥	(97)
麻仁绿豆粥	(97)
淡竹叶赤豆粥	(97)
【小便不利】	(98)
黑豆狗肉汤	(98)
香椿拌豆腐	(98)
茅根赤豆粳米粥	(99)
绿豆芽汁	(99)
黄豆茅根汤	(99)
六一散豆浆饮	(100)
黄豆皮煮酒方	(100)

四味黄豆散	(100)
蚕豆粳米粥	(101)
蚕豆衣汤	(101)
【遗 尿】	(101)
腐皮白果粥	(102)
黑豆浸尿方	(102)
黑豆莲子羊肉汤	(102)
刀豆熘腰花	(103)
【尿路结石】	(103)
赤豆内金粥	(104)
冬瓜皮黑豆汤	(105)
绿豆芽芹菜饮	(105)
绿豆芽橘皮汤	(105)
车前子绿豆汤	(105)
【急性肾炎】	(106)
赤豆鲫鱼桑白皮汤	(107)
四季豆白茅根汤	(107)
桑菊绿豆汤	(108)
赤豆冬瓜鳢鱼汤	(108)
冬瓜赤豆粥	(108)
【慢性肾炎】	(109)
蚕豆粥	(110)
赤豆红枣汤	(110)
扁豆散	(110)
黑豆米酒汤	(111)
冬瓜皮蚕豆壳茶	(111)

蚕豆花生汤	(111)
赤豆商陆鲫鱼汤	(111)
蚕豆牛肉汤	(112)
黄芪赤豆糯米粥	(112)
扁豆鸭肉汤	(113)
黑豆杜仲茅根汤	(113)
蚕豆糕	(114)
【尿 血】	(114)
豆豉鲫鱼汤	(115)
地黄粉豆瓣酱	(115)
茅根赤豆粥	(115)
荠菜拌豆腐	(116)
莴笋豆腐汤	(116)
双豆茅根汤	(116)
蚕豆衣汤	(117)
【遗 精】	(117)
黑豆青蒿汤	(119)
豇豆鸡肉汤	(119)
干蒸莲子	(119)
扁豆芡实炖母鸭	(120)
莲子豌豆羹	(120)
素炒蚕豆	(121)
【早 泄】	(121)
豆豉煮泥鳅	(123)
油炸双仁豆腐	(124)
芡实扁豆粥	(124)

【阳 痿】	(125)
刀豆熘腰花	(126)
豆瓣海参	(126)
豆豉苡蓉萝卜汤	(127)
钟乳豆豉酒	(127)
五、神经、运动系统疾病	(129)
【眩 晕】	(129)
黑豆枸杞汤	(130)
法制黑豆	(130)
黑豆小麦茶	(131)
桑荷豆衣茶	(131)
黑豆苡仁白芷酒	(131)
黑豆塘虱鱼汤	(131)
芹菜豆腐汤	(132)
艾叶黑豆煮鸡蛋	(132)
黑豆鲜藕炖乳鸽	(132)
【头 痛】	(133)
杞菊绿豆汤	(134)
桑菊豆豉茶	(134)
黑豆塘虱鱼汤	(135)
绿豆黄精汤	(135)
黄豆酒	(135)
莱根豆芽茶	(136)
红旱莲炒豆腐	(136)
猪肉杏仁豆腐汤	(136)

刀豆散·····	(137)
【失眠】 ·····	(137)
黄豆干贝兔肉汤·····	(138)
双豆百合猪蹄汤·····	(139)
豆麦莲枣汤·····	(139)
豆豉酱猪心·····	(139)
龙眼赤豆汤·····	(140)
八宝粥·····	(140)
豆麦花蜜饮·····	(140)
黑豆龙眼羊肉汤·····	(140)
豆麦夜交藤汤·····	(141)
【神经衰弱】 ·····	(141)
豆豉皮蛋粥·····	(142)
豆麦莲枣汤·····	(143)
鱼头豆腐汤·····	(143)
黄豆排骨汤·····	(143)
天麻毛豆羹·····	(144)
【风湿性关节炎】 ·····	(144)
黑豆鸡肉汤·····	(145)
松节黑豆酒·····	(146)
凉拌豆腐·····	(146)
【腰痛】 ·····	(146)
法制黑豆·····	(147)
刀豆猪肾方·····	(148)
黑豆核桃猪肾汤·····	(148)
黑豆苡仁酒·····	(149)