

中医经典

精选食方千余首，巧治百病保安康。海量选方，本草显奇功

主编 王惟恒 李艳

食疗本草大全

本书主审

李济仁 国医大师，首批全国500名老中医

国家名老中医学术经验继承人指导老师

中国百年百名中医临床家

国家级非物质文化遗产「张一帖内科」代表性传承人



人民军医出版社

中医经典

精选食方千余首，巧治百病保安康。海量选方，本草显奇功

主编 王惟恒 李艳

食疗本草大全

本书主审

李济仁 国医大师，首批全国500名老中医

国家名老中医学术经验继承人指导老师

中国百年百名中医临床家

国家级非物质文化遗产「张一帖内科」代表性传承人



人民军医出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医经典食疗本草大全 / 王惟恒, 李艳主编. — 北京: 人民军医出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5091-7449-4

I. ①中… II. ①王…②李… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 086983 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 邓 艳 高 磊 责任审读: 黄栩兵

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/16

印张: 21.75 字数: 657千字

版、印次: 2014年6月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 48.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

本书编委会

本书主审

国医大师 **新安李济仁**

主 编 王惟恒 李 艳

副主编 王尚全 周 骋 胡顺强

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 君 王 璟 王尚全 王晓戎

王惟恒 王赋斌 王赛赛 李 艳

汪 文 陆霞英 范小苒 周 骋

胡 芳 胡顺强 黄 芳 强 刚

谭洪福

内容提要

- ◇ 介绍食疗本草学发展简史、食物的性味与功效、食疗应用与宜忌等
- ◇ 精选常用食物 188 种，详细介绍每种食物的性味、功效、主治、应用、食疗宜忌
- ◇ 列举大量常见病食疗方选，包括内、外、妇、儿、五官各科病证 70 余种，精选食方 1500 余首
- ◇ 选方以“少而精”为原则，力求确有疗效，简便易行，易于读者了解掌握，方便选择适宜自身的食物及食方
- ◇ 全书内容丰富，指导性、实用性强，适宜家庭应用，是家庭食养食疗不可或缺的工具书



中医经典·食疗本草大全



国医大师李济仁
亲自审定

食疗本草学概述

常见病食疗方选粹

食物性味功效精析

古人云：“民以食为天。”我们的先民在开拓食物来源的活动中，辨尝草木滋味，水泉甘苦，明其宜忌，知所避就，从而发展医药；同时更为重视食物的医疗保健作用。因而，食疗本草学作为本草学（中药学）的一个重要分支，在中医药学中占有重要地位。如果您读过《本草纲目》亦能领悟出“药食同源”的真谛。

中医学很早就认识到食物不仅能提供营养，还能疗疾祛病。如近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中就曾指出：食物“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。可见，食物本身就具有“养”和“疗”两方面的作用。而中医则更重视食物在“养”和“治”方面的特性。这就形成了独具特色的中医饮食疗法。



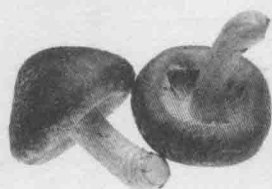
“药食同源”，寓药于食的饮食疗法容易为人们所接受，有广泛的实用价值。这是由于食物主要是以饮食物品的形式达到防治疾病、强健身体的目的，这与服苦口的良药无论在实际感受上还是在精神上都迥然不同，它是药物疗法的有力助手。为此，我们在中医食疗理论指导下编写了这部《中医经典·食疗本草大全》。

本书分上、中、下三篇。上篇用简短的篇幅，介绍了食疗本草发展简史、食物的性能与主治、食疗原则与宜忌等。中篇为家庭常用食物选介，分水陆蔬菜、谷物干果、水果鲜果、动物食品和香花造酿调料等5个部分。分别介绍了每种食物的性味、功效、主治、应用、食疗宜忌等。只要掌握了这些知识，就能根据自己的体质和所患疾病，准确地选择适宜的食物，避忌那些不宜食用的食物。下篇为常见病食疗精方选粹。每个病种的选方以“少而精”为原则，力求确有疗效，简便易行，最适宜于家庭操作应用。本书是家庭食养食疗不可或缺的一本工具书，帮助你吃得明明白白，吃出健康，吃去疾病！

编者

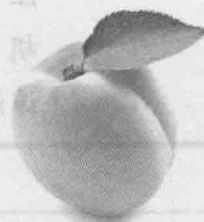
第1章
内科病食疗妙方

- 感冒 / 16
- 肺炎 / 20
- 急性支气管炎 / 22
- 慢性支气管炎 / 25
- 支气管哮喘 / 29
- 肺结核 / 33
- 头痛 / 37
- 眩晕 / 41
- 心悸 / 44
- 失眠 / 47
- 多汗症(自汗、盗汗) / 55
- 呕吐 / 58
- 呃逆 / 62
- 腹泻 / 65
- 痢疾 / 69
- 便秘 / 73
- 反流性食管炎 / 77
- 慢性胃炎 / 79
- 消化性溃疡 / 81



- 胃下垂 / 83
- 病毒性肝炎 / 86
- 肝硬化 / 89
- 脂肪肝 / 92
- 胆道疾病 / 94
- 高脂血症 / 96
- 肥胖症 / 100
- 糖尿病 / 103
- 高血压 / 106
- 中风后遗症 / 108
- 冠心病心绞痛 / 116
- 急性肾炎 / 119
- 慢性肾炎 / 122
- 尿路感染(淋证) / 124
- 泌尿系结石(石淋) / 128
- 水肿 / 131
- 贫血 / 134
- 颈肩腰腿痛 / 138
- 腰痛 / 140
- 类风湿关节炎 / 142

- 类风湿关节炎 / 142
- 腰痛 / 140
- 颈肩腰腿痛 / 138
- 贫血 / 134
- 水肿 / 131
- 泌尿系结石(石淋) / 128
- 尿路感染(淋证) / 124
- 慢性肾炎 / 122
- 急性肾炎 / 119
- 冠心病心绞痛 / 116
- 中风后遗症 / 108
- 高血压 / 106
- 糖尿病 / 103
- 肥胖症 / 100
- 高脂血症 / 96
- 胆道疾病 / 94
- 脂肪肝 / 92
- 病毒性肝炎 / 86
- 胃下垂 / 83



第2章
妇科病食疗妙方

- 痛经 / 145
- 闭经 / 147
- 崩漏 / 150
- 带下病 / 152
- 妊娠剧吐 / 155
- 妊娠水肿 / 157
- 胎漏与胎动不安 / 159
- 产后缺乳 / 161
- 产后恶露不净 / 164
- 产后便秘 / 166

第3章
男科病食疗妙方

- 阳痿 / 168
- 早泄 / 170
- 遗精 / 173
- 不射精症 / 175
- 急性前列腺炎 / 177
- 慢性前列腺炎 / 179
- 前列腺增生 / 181



第4章
儿科病食疗妙方

- 小儿厌食 / 183
- 小儿腹泻 / 185
- 小儿便秘 / 189
- 小儿夏季热 / 191
- 流行性腮腺炎 / 195
- 小儿遗尿 / 197
- 小儿夜啼 / 200

第5章
外科病食疗妙方

- 急性乳腺炎 / 202
- 外科杂证 / 204
- 痔 / 207
- 皮肤病 / 209

第6章
五官病食疗妙方

- 牙痛 / 212
- 口腔溃疡 / 213
- 白内障 / 215
- 扁桃体炎 / 216
- 慢性咽炎 / 218

目 录

中医经典·食疗本草大全



国医大师李济仁
亲自审定

食疗本草学概述

常见病食疗方选粹

食物性味功效精析

上篇 食疗本草学概述

食疗本草学溯源	2
食物的性能与主治	4
食疗原则与食疗宜忌	6

中篇 常见病食疗方选粹

第1章 内科病食疗妙方

16 感冒食疗妙方

16 五神汤治风寒感冒	18 藿佩绿豆汤治暑湿感冒
17 葱白豆豉汤治风寒感冒	18 荷叶扁豆花粥治暑湿感冒
17 紫苏葱白生姜汤治风寒感冒	18 清暑祛湿茶治暑湿感冒
17 “神仙粥”通治风寒及暑湿感冒	18 菜根菊花汤清暑退热
17 桑菊薄荷饮治风热感冒	18 荷叶菊花薏米汤治暑湿感冒
17 薄荷藕丝汤治风热感冒	19 无糖原味藕粉治胃肠型感冒
17 薄荷粥治风热感冒	19 荷叶粥治暑天感冒
18 萝卜白菜汤治风热感冒	19 食物外用治感冒

20 肺炎食疗妙方

20 牛蒡地骷髅汤治肺热咳嗽	20 鱼腥草烧猪肺治肺炎咳嗽
----------------	----------------

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 21 鱼腥草炖猪排骨治肺热咳嗽 | 21 雪梨鱼腥草治肺炎 |
| 21 鱼腥草水冲鸡蛋治肺热咳嗽 | 21 鱼腥草苡米鸡蛋羹治肺热咳吐脓痰 |
| 21 鱼腥草桔梗茶治肺热咳嗽 | 22 巧用冬瓜子治肺炎咳嗽 |
| 21 桔梗鱼腥草汤调治肺痈咳吐脓痰 | 22 萝卜牛肺二冬汤用于肺炎恢复期 |

22 急性支气管炎食疗妙方

- | | |
|----------------|------------------|
| 23 枇杷叶粥治急性支气管炎 | 24 丝瓜茶调治气管炎咳嗽 |
| 23 紫苏白术粳米粥宣肺止咳 | 24 蒸冬瓜汁治痰热哮喘 |
| 23 醋豆腐方温肺止咳 | 24 莲藕罗汉果甜汤润肺止咳 |
| 23 鸡蛋鱼腥草清热止咳 | 24 大蒜猪苦胆止咳祛热痰 |
| 24 荞麦蜂蜜茶清热平喘 | 24 茉莉银耳汤治支气管扩张咯血 |

25 慢性支气管炎食疗妙方

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 25 麻黄蜜治慢支咳喘 | 27 茶籽百合丸调治肺虚久咳 |
| 25 苦菜大枣膏治慢支性支气管炎 | 27 银杏膏调治陈年久咳 |
| 26 百合党参猪肺汤治慢性支气管炎咳喘 | 27 款冬花茶调治慢性咳喘 |
| 26 梨子川贝汤治慢性支气管炎咳喘 | 27 久喘核桃茶治肾虚咳喘日久 |
| 26 莲子百合煲瘦肉治慢性支气管炎咳喘 | 27 鲜藕鸭梨生姜膏治慢性支气管炎咳嗽 |
| 26 大蒜瓜秧止咳平喘 | 28 冬病夏治膏贴敷治咳喘 |
| 26 落花生衣治慢性支气管炎久咳 | 28 麝香蒜泥外敷防治咳喘 |
| 26 蒜汤煮紫河车治肾虚咳喘日久 | 28 闻蒜泥味治慢性支气管炎咳喘 |
| 27 大蒜牛肺饭治肺虚咳喘 | |

29 支气管哮喘食疗妙方

- | | |
|---------------|----------------|
| 29 鳖甲杏仁散治上气喘急 | 30 百合花生赤豆粥润肺定喘 |
| 29 鳖甲散治水饮喘急 | 30 蛤蚧炖龟肉治虚喘 |
| 30 鳢鱼汤泻肺平喘 | 31 萝卜治哮喘小偏方选粹 |
| 30 麻黄白果冬瓜子治哮喘 | 32 百合大枣白果羹润肺止喘 |
| 30 蜂蜜蒜治哮喘 | 32 蛤蚧龙眼汤补气止喘 |
| 30 花生粥润肺燥止咳平喘 | 32 大蒜白萝卜治肺气肿咳喘 |

33 肺结核食疗妙方

- | | |
|------------------|-------------------|
| 33 滋阴鳖肉治肺结核阴虚发热 | 34 龟肉紫河车治阴虚发热 |
| 33 甲鱼滋阴汤治肺结核阴虚潮热 | 34 “霸王别姬”滋阴养肺治肺结核 |
| 34 鳖血饮治肺结核之低热 | 34 全龟散养阴血治结核 |



- | | |
|-----------------|------------------|
| 34 龟肉羹调治肺结核 | 36 黄花藕汁治肺结核咯血 |
| 35 紫皮大蒜粥治肺结核 | 36 羊髓生地羹治肺结核虚劳发热 |
| 35 大蒜白及粥治空洞型肺结核 | 36 银耳鸽蛋羹治肺结核干咳 |
| 35 百部蒜茶治肺结核咳嗽 | 36 胡萝卜蜂蜜汤治肺结核咯血 |
| 35 蒜糖五味子治肺结核 | 36 花生补浆调治肺结核 |
| 35 五汁蜜膏治肺结核 | 36 鼻嗅蒜气治肺结核 |

37 头痛食疗妙方

- | | |
|---------------|----------------|
| 38 荆芥粥治风寒头痛 | 39 藿香荷叶粥治风湿头痛 |
| 38 防风粥治风寒头痛 | 39 吴茱萸醋平肝潜阳治头痛 |
| 38 沈氏神仙粥治风寒头痛 | 40 枸杞苻蓉茶治肾虚头痛 |
| 38 三花感冒茶治风热头痛 | 40 山药枸杞炖猪脑治偏头痛 |
| 39 桑菊豆豉粥治风热头痛 | 40 豆豉黄酒汤治偏头痛 |
| 39 蔓荆子粥治风热头痛 | 40 芹菜根鸡蛋治偏头痛 |
| 39 菊花粥 | 40 谷精蜜茶治偏头痛 |
| 39 菊花茶治风热型偏头痛 | 40 疏肝止痛粥治偏头痛 |
| 39 苍耳子粥治风湿头痛 | |

41 眩晕食疗妙方

- | | |
|--------------|------------------|
| 41 芹菜粥治眩晕 | 42 菊花枸杞酒治眩晕 |
| 41 芹菜苦瓜汤治眩晕 | 42 黄瓜藤煎治眩晕 |
| 41 菊苗粥治眩晕 | 43 葛根粳米粥治眩晕 |
| 41 藏藕清肝治眩晕 | 43 车前粳米粥治眩晕 |
| 41 菊槐花茶饮治眩晕 | 43 荔枝粳米粥治眩晕 |
| 42 茼蒿菜鸡蛋汤治眩晕 | 43 白果散治眩晕 |
| 42 菊花白芷酒治眩晕 | 43 天麻炖猪脑治颈椎病眩晕 |
| 42 菊花地黄酒治眩晕 | 43 杭菊桃仁粥治颈椎病眩晕头痛 |

44 心悸食疗妙方

- | | |
|------------------|--------------------|
| 44 茯神粥治惊恐所致之心悸 | 45 甘麦百合安神汤治阴虚火旺之心悸 |
| 44 蜜枣龙眼羹治脾虚血少之心悸 | 46 三汁蜜粥清热滋阴治心悸 |
| 44 水芝汤治心脾两虚之心悸 | 46 二冬枣仁粥养阴安神治心悸 |
| 45 龙眼粥安心神治心悸 | 46 鳖肉枸杞汤补阴安神治心悸 |
| 45 白鸽参芪汤益气养阴治心悸 | 46 莲子百合煨猪肉气阴双补治心悸 |
| 45 大枣炖猪心益心脾治心悸 | 46 参苏酒治血瘀所致胸闷心悸 |
| 45 羊肉枸杞汤益肾养阴治心悸 | 46 米酒核桃汤治阳虚心悸怔忡 |
| 45 怔忡药酒方宁心益智治心悸 | 46 熟附羊肉麻雀汤治阳虚心悸 |

47 壮阳益心酒温振胸阳治心悸

47 枸杞龙眼粥滋肾补血治心悸

47 失眠食疗妙方

48 加味秫米半夏汤治心悸失眠

52 巧用百合治失眠

48 巧用猪心治失眠

52 巧用茯苓治失眠

49 巧用枣仁治失眠

53 巧用夜交藤治失眠

49 巧用柏子仁治失眠

53 巧用核桃仁治失眠

50 巧用莲藕治失眠

54 巧用药茶治失眠

51 巧用龙眼治失眠

54 中药敷足心治失眠

51 巧用大枣治失眠

55 多汗症(自汗、盗汗)食疗妙方

55 黄芪止汗汤治自汗

56 乌梅小麦大枣汤治盗汗

55 黄芪二根蜜饮治自汗

56 五味子汤治盗汗

56 小麦稻根汤治自汗

57 山茱萸煎治盗汗

56 大枣小麦粥治自汗

57 龙眼人参饮治盗汗

56 大枣乌梅汤治多汗

57 大豆治多汗症小偏方

56 黑豆黄芪大枣牛肉汤治自汗

57 淡菜陈皮丸治睡中盗汗

58 呕吐食疗妙方

58 半夏生姜汤和胃降逆止呕

60 芦根生姜粥治胃热呕吐

59 干姜茶治胃寒呕吐

60 芦根生姜绿豆粥治胃热呕吐

59 姜汁牛奶治胃寒呕吐

60 参姜小米粥健脾益胃止呕

59 胡椒生姜汤治胃寒呕吐

60 理气姜佛饮理气止呕

59 韭菜生姜汁治胃寒呕吐

60 伏龙肝生姜饮温中止呕

59 生姜乌梅饮和胃止呕

61 生姜菖蒲饮和胃止呕

59 姜汁炖砂仁理气止呕

61 食疗偏方外用止呕吐

60 甘蔗生姜汁治胃热呕吐

62 呃逆食疗妙方

62 丁香柿蒂治呃逆

63 紫苏子粥治呃逆

63 丁香刀豆散治呃逆

63 柿蒂生姜刀豆煎治呃逆

63 芦根竹茹饮治呃逆

63 刀豆生姜汤治呃逆

63 芍药柿蒂汤治呃逆

63 橘茹生姜饮治顽固性呃逆

63 妙用雀食香治呃逆

64 家常炒萝卜缨治呃逆

64 食疗偏方敷脐治呃逆

65 腹泻食疗妙方

- | | |
|-----------------|------------------|
| 65 姜苏陈皮茶治寒湿泄泻 | 67 核桃益智山药汤治阳虚腹泻 |
| 65 柚姜止泻茶治寒湿泄泻 | 67 姜茶乌梅饮治久泻久痢 |
| 66 藿佩茶治暑湿泄泻 | 67 莲藕粥治脾虚泄泻 |
| 66 薏苡仁莲子汤治湿热泄泻 | 67 鲜藕生姜汁急慢性胃肠炎 |
| 66 三花止泻茶治泄泻 | 68 莲子大枣粥治慢性腹泻 |
| 66 二花黄连茶治肠炎腹泻 | 68 豌豆莲子瘦肉汤治久泻 |
| 66 焦楂石榴皮茶治食积腹泻 | 68 莲子粳米饼治脾虚型慢性肠炎 |
| 66 藕苓青芽汤治食积腹泻 | 68 藕节莲子山药羹健脾止泻 |
| 66 黄芪山药莲子粥治脾虚泄泻 | 68 山药鸡子黄粥治肠滑不固 |
| 67 马兰菜蕈子汤消食止泻 | 69 乌梅椒柏散敷脐治腹泻 |
| 67 三花防风茶治腹痛腹泻 | 69 白胡椒姜黄散敷脐治腹泻 |
| 67 葱姜豆腐汤治腹泻伤津 | |

69 痢疾食疗妙方

- | | |
|------------------|---------------|
| 70 蜂蜜马齿苋车前汤治湿热泻痢 | 71 马齿苋山楂饮治虚寒痢 |
| 70 大蒜马齿苋粥治痢疾 | 71 罌梅茶辅治虚寒痢 |
| 70 蒜泥马齿苋治痢疾 | 71 乌梅姜茶饮治虚寒痢 |
| 70 银蒜茶合剂治痢疾 | 71 石榴皮茶治休息痢 |
| 70 大蒜金银花茶治痢疾 | 72 龙井大蒜茶治休息痢 |
| 70 鱼腥草山楂炭治湿热痢疾 | 72 燮理汤治久痢及休息痢 |
| 70 三宝粥治下痢脓血 | 72 天水涤痰汤治久痢不愈 |
| 71 马兰仙鹤草汤治痢疾便脓血 | |

73 便秘食疗妙方

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 73 决明葛粉粥治热结便秘 | 74 甘薯糖水治阴虚便秘 |
| 73 麻油菠菜治热结便秘 | 75 二仁猪肺汤治阳虚便秘 |
| 73 水煎黄豆皮治气滞便秘 | 75 蓉羊肉粥治阳虚便秘 |
| 73 砂糖甘薯叶治气滞便秘 | 75 妙用苹果醋治便秘 |
| 74 参芪煎治气虚便秘 | 75 蕨菜木耳肉片调治肠燥便秘 |
| 74 桑椹煎治血虚便秘 | 75 鱼腥草茶治习惯性便秘 |
| 74 当归肉蓉大枣茶治血虚便秘 | 75 鱼腥草蒸猪大肠治便秘 |
| 74 熟地首乌糖粥治血虚便秘 | 76 腐竹韭黄治便秘 |
| 74 菠菜猪血汤治血虚便秘 | 76 麸皮拌萝卜丝防治老年便秘 |
| 74 松子仁蜂蜜粥治阴虚便秘 | 76 咸萝卜条通便法治便秘 |

77 反流性食管炎食疗妙方

- | | |
|----------------|---------------|
| 77 白药藕粉糊治食管炎 | 78 鸡肫花椒治食管炎 |
| 77 厚朴二花茶治食管炎 | 78 炒萝卜缨治食管炎 |
| 77 牛奶山药面粉糊治食管炎 | 78 紫河车牛奶粥治食管炎 |
| 77 橄榄煲萝卜治食管炎 | 78 菱粉粥治食管炎 |

79 慢性胃炎食疗妙方

- | | |
|------------------|---------------|
| 79 茉莉花茶辅治慢性胃炎 | 80 马齿苋调治浅表性胃炎 |
| 80 巧用大蒜治胃炎、胃痛 | 80 龙眼石斛汤治慢性胃炎 |
| 80 公英丹参芍草汤治胃炎、胃痛 | 80 肉桂姜附散治慢性胃炎 |

81 消化性溃疡食疗妙方

- | | |
|------------------|-----------------|
| 81 蒲公英茶治消化性溃疡 | 82 三七粉炖鸡蛋治消化性溃疡 |
| 81 香椿芽治胃溃疡 | 82 佛手扁薏粥治消化性溃疡 |
| 82 糖蜜红茶饮治老年消化性溃疡 | 82 花生牛奶蜜治消化性溃疡 |
| 82 白糖蜂蜜茶治消化性溃疡 | 82 砂仁煲猪肚治消化性溃疡 |

83 胃下垂食疗妙方

- | | |
|----------------|----------------|
| 83 参枣米饭治胃下垂 | 84 佛手柑粥治胃下垂 |
| 84 党参枳实瘦肉羹治胃下垂 | 85 茉莉玫瑰茶治胃下垂 |
| 84 牛肚补胃汤治胃下垂 | 85 举胃猪肚散治胃下垂 |
| 84 荷叶蒂莲子汤治胃下垂 | 85 消胀开胃茶治胃下垂 |
| 84 黄芪补胃枣治胃下垂 | 85 姜韭牛奶羹治胃下垂 |
| 84 玫瑰露酒治胃下垂 | 85 羊肉参芪茯苓汤治胃下垂 |

86 病毒性肝炎食疗妙方

- | | |
|----------------|------------------|
| 86 茵陈公英汤治肝炎 | 87 五味子大枣炖冰糖治肝炎 |
| 86 酸枣汤治肝炎 | 88 芝麻兔肝鸡治肝炎 |
| 86 消炎利胆茶治肝炎 | 88 芪芝瘦肉煲治肝炎 |
| 87 泥鳅粉治肝炎 | 88 丹参鳖甲猪肝汤治肝炎 |
| 87 蜂蜜大蒜抑制乙肝病毒 | 88 鳖甲膏治慢性肝炎 |
| 87 鸡骨草蜜枣治肝炎 | 88 鳖甲丹参饮治慢性病毒性肝炎 |
| 87 田基黄蜜枣煲猪肝治肝炎 | 88 茉莉玫瑰粥治慢性肝炎胁痛 |
| 87 车前葫芦茶治肝炎 | |



89 肝硬化食疗妙方

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 89 桃仁虫草散治肝硬化 | 90 鳖甲大枣汤治肝硬化 |
| 89 复方鸡内金散治肝硬化 | 90 丹参玉竹猪肝汤治肝硬化 |
| 90 桃仁鳖甲赤小豆汤治肝硬化 | 91 三七鳖甲炖瘦肉治早期肝硬化 |
| 90 三甲散治早期肝硬化 | 91 二甲散治肝脾大 |
| 90 黄芪鳖甲大枣汤治肝硬化 | 91 鳖甲琥珀大黄散治心腹癥瘕血积 |

92 脂肪肝食疗妙方

- | | |
|------------------|----------------|
| 92 红白鱼丸汤治脂肪肝 | 93 金钱草砂仁鱼治脂肪肝 |
| 92 番茄酸奶饮治脂肪肝 | 93 脊骨海带汤治脂肪肝 |
| 92 荷叶山楂茶治脂肪肝 | 93 白术枣治脂肪肝 |
| 92 决明首乌茶治脂肪肝 | 93 当归郁金楂橘饮治脂肪肝 |
| 92 玉米须冬葵赤小豆汤治脂肪肝 | 93 红花山楂陈皮饮治脂肪肝 |

94 胆道疾病食疗妙方

- | | |
|----------------|---------------|
| 94 蒲公英粥调治胆囊炎 | 95 南瓜蔓茶治胆结石 |
| 94 蒲公英泥鳅汤治胆囊炎 | 95 大金钱草猪肝治胆结石 |
| 94 紫花地丁瘦肉汤治胆囊炎 | 95 金钱草粥治胆结石 |
| 94 牛胆散治慢性胆囊炎 | 95 萝卜芥菜治胆囊疾病 |
| 94 核桃麻油治胆结石 | 95 简便食方治胆道蛔虫病 |

96 高脂血症食疗妙方

- | | |
|----------------|----------------|
| 97 三仙降脂方治高脂血症 | 98 消脂酒治高脂血症 |
| 97 柿叶山楂茶治高脂血症 | 98 山楂降脂茶治高脂血症 |
| 97 玉米山楂散治高脂血症 | 98 首乌降脂茶降脂减肥 |
| 97 山楂粥治高脂血症 | 99 乌龙消脂益寿茶降脂减肥 |
| 97 泽泻粥治高脂血症 | 99 健身降脂茶降脂减肥 |
| 98 菊花决明子粥治高脂血症 | 99 减脂茶治高脂血症 |
| 98 三七首乌粥治高脂血症 | 100 三宝茶降脂降压 |

100 肥胖症食疗妙方

- | | |
|----------------|-----------------|
| 101 三花减肥茶治肥胖症 | 101 山楂薏仁荷叶茶治肥胖症 |
| 101 保健美减肥茶治肥胖症 | 101 山楂银菊茶治肥胖症 |
| 101 荷叶茶治肥胖症 | 101 双乌茶治肥胖症 |

- | | |
|---------------|-----------------|
| 102 玉盘葫芦茶治肥胖症 | 102 窈窕绿茶降脂减肥 |
| 102 清络饮治肥胖症 | 102 荷叶清茶降脂减肥美容颜 |
| 102 还童茶治肥胖症 | 102 消脂绿茶降脂减肥除口臭 |

103 糖尿病食疗妙方

- | | |
|----------------|---------------|
| 103 丝瓜茶治糖尿病 | 104 山药薏米粥治糖尿病 |
| 103 消渴茶治糖尿病 | 105 绿豆南瓜羹治糖尿病 |
| 104 家常炒洋葱治糖尿病 | 105 猪胰食疗法治糖尿病 |
| 104 玉米须煲瘦肉治糖尿病 | 105 豆浆粥治糖尿病 |
| 104 蚌肉苦瓜汤治糖尿病 | 105 木耳粥治糖尿病 |
| 104 枸杞子炖兔肉治糖尿病 | 105 槐花粥治糖尿病 |
| 104 山药黄芪煎治糖尿病 | |

106 高血压食疗妙方

- | | |
|----------------|---------------|
| 106 甘菊花露治高血压 | 107 桑寄生茶治高血压 |
| 106 菊槐茶治高血压 | 107 菊花脑粥治高血压 |
| 106 二子茶治高血压 | 107 芹菜粥治高血压 |
| 106 夏枯草降压茶治高血压 | 107 天麻鱼头治高血压 |
| 107 决明罗布麻茶治高血压 | 108 荷叶冬瓜汤治高血压 |
| 107 枸杞决明茶治高血压 | |

108 中风后遗症食疗妙方

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 109 芪蛇汤治半身不遂 | 113 人乳陈酱饮治中风后语言不利 |
| 109 三七参鸡肉汤治半身不遂 | 113 防风粥治中风后口眼喎斜 |
| 109 地黄龟肉汤治半身不遂 | 113 川芎白芷水炖鱼头治中风后口眼喎斜 |
| 109 黄芪猪肉羹治半身不遂 | 113 豨莶草饴糖饮治中风后口眼喎斜 |
| 110 醋蒸胡椒梨治半身不遂 | 114 鱧血疗法治中风后口眼喎斜 |
| 110 黄芪南蛇汤治半身不遂 | 114 鸡血疗法治中风后口眼喎斜 |
| 110 龟血羹治半身不遂 | 114 刀豆壳米汤治中风后吞咽困难 |
| 110 黑豆独活饮治半身不遂 | 114 枇杷叶生姜粥治中风后吞咽困难 |
| 111 地龙桃花饼治半身不遂 | 115 黑豆核桃泥治中风后智能障碍 |
| 111 黄芪乌蛇酒治半身不遂 | 115 补脑增智饮治中风后智能障碍 |
| 111 黑豆丹参酒治半身不遂 | 115 益智羹治中风后智能障碍 |
| 111 葛粉面条汤治中风后语言不利 | 115 莲心大枣汤治中风后烦躁抑郁 |
| 112 贝母木蝴蝶粥治中风后语言不利 | 115 甘草小麦红枣汤治中风后烦躁抑郁 |
| 112 地黄粥治中风后语言不利 | 115 芹菜酸枣仁汤治中风后烦躁抑郁 |
| 112 黑豆独活汤治中风后语言不利 | |

116 冠心病心绞痛食疗妙方

- | | |
|-------------------|----------------|
| 116 益神方治冠心病胸闷心悸 | 117 楂菊决明茶辅治冠心病 |
| 116 丁郁四神散治冠心病心悸怔忡 | 118 四味饮辅治冠心病 |
| 117 山楂麦芽泽泻散辅治冠心病 | 118 薤白粥辅治冠心病 |
| 117 枸杞桂枝酒辅治冠心病 | 118 人参粥辅治冠心病 |
| 117 毛冬青煲猪蹄辅治冠心病 | 118 麦冬粥辅治冠心病 |
| 117 木耳烧豆腐辅治冠心病 | 118 首乌黑豆汤辅治冠心病 |
| 117 丹参红糖饮辅治冠心病 | 118 锁阳油茶辅治冠心病 |
| 117 山楂益母茶辅治冠心病 | 118 人参苳蓉粥辅治冠心病 |

119 急性肾炎食疗妙方

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 119 车前公英鱼腥草汤治急性肾炎 | 120 穴位敷药法治肾炎水肿 |
| 119 荠菜拌豆腐治肾炎水肿 | 120 大蒜蓖麻敷涌泉穴治肾炎水肿 |
| 120 马齿苋炒黄豆芽治肾炎水肿 | 120 食疗小偏方治急性肾炎 |
| 120 萱草敷脐方治肾炎水肿 | |

122 慢性肾炎食疗妙方

- | | |
|-------------------|------------------|
| 122 术芪黑豆药方治慢性肾炎 | 123 大蒜蛤粉丸治水肿 |
| 122 黑豆丸治慢性肾炎 | 123 黑豆治肾炎身面水肿小偏方 |
| 122 黑豆鸡蛋粥治慢性肾炎 | 123 偏方外用治慢性肾炎水肿 |
| 123 黑豆薏仁饮治慢性肾炎蛋白尿 | 124 鱼腥草茶治肾病综合征 |
| 123 大蒜老鳖汤治慢性肾炎 | |

124 尿路感染(淋证)食疗妙方

- | | |
|------------------|-------------------|
| 125 小麦通草汤治淋证 | 125 马齿苋公英姑胆茶治淋久不止 |
| 125 马齿苋合剂治急性肾盂肾炎 | 126 马齿苋公英汤治淋证 |
| 125 马齿苋苦参柴胡汤清热通淋 | 126 蒲银消毒饮治尿路感染 |
| 125 马齿苋鲜藕汁治血淋 | 126 简便偏方治尿路感染 |
| 125 马齿苋甘草饮治淋证 | |

128 泌尿系结石(石淋)食疗妙方

- | | |
|---------------|-----------------|
| 128 鲜苜蓿汁治石淋 | 129 杨桃蜜水治石淋 |
| 128 内金核桃膏治肾结石 | 129 刺猬皮鸡内金蜜膏治石淋 |
| 128 核桃治石淋小验方 | 129 三七炖猪尿脬治石淋 |

- 129 金钱草鸡内金饮治石淋
130 鸡内金鱼脑石散治石淋

- 130 山楂内金散治石淋
130 食疗小单方治石淋

131 水肿食疗妙方

- 131 茅根赤豆玉米须茶治水肿
131 食方治湿热内蕴型水肿
131 食方治脾虚湿盛型水肿
132 健脾消肿散治营养不良性水肿
132 黑豆消肿散治脾虚水肿
132 大枣黑豆炖鲤鱼治体虚水肿
132 黑豆汤治脚气水肿
132 扁豆茯苓散治脾虚水肿

- 133 禾虫眉豆莲藕汤防治水肿
133 大蒜花生焖禾虫治脚气水肿
133 花生赤豆蒜枣汤治脚气水肿
133 生姜地胆治各种水肿
133 蛤鱼饅治脾虚水肿
134 蛙蝼葫芦散治水腫臌脹
134 偏方敷脐治水腫

134 贫血食疗妙方

- 134 杞枣黑豆煲猪骨治贫血
135 糯米酒煮猪肝治贫血
135 鸡血藤煲鸡蛋治贫血
135 羊骨大枣糯米粥治贫血
135 猪瘦肉炖阿胶治贫血
135 党参熟地煲猪脊髓治贫血
135 黑豆枣矾丸治缺铁性贫血
135 当归黑豆牛肉汤治贫血
136 黑豆羊肉汤养血温中
136 豆腐猪血汤治贫血

- 136 归枣黑豆猪肝汤补血养阴
136 大枣黑豆汤益气养血
136 黑豆大枣糯米粥食疗贫血
136 黑豆大枣浆补血养颜
137 黑豆乌鸡汤补血养颜
137 黄豆芽猪血汤治血虚
137 黄豆花生大枣羹调治贫血
137 黑豆狗肉罐益肝补血
137 黑豆补血汤养血活血

138 颈肩腰腿痛食疗妙方

- 138 食疗妙方治颈椎病
139 食疗妙方治落枕

- 139 食疗妙方治肩周炎

140 腰痛食疗妙方

- 140 黑豆杜仲枸杞饮治肾虚腰痛
140 龟甲山药熟地煎治肾虚腰痛
140 生姜偏方治慢性腰痛
140 姜黄饮治瘀血腰痛

- 141 生姜熟附羊肉治腰膝冷痛
141 羊髓生姜地黄膏治腰痛
141 枸杞山药核桃丸治腰痛
141 偏方外用治腰痛

142 类风湿关节炎食疗妙方

- | | |
|------------------|--------------------|
| 143 防风粥治类风湿关节炎 | 144 淫羊藿酿鲫鱼治类风湿关节炎 |
| 143 桂枝粥治类风湿关节炎 | 144 骨碎补汁蒸河蟹治类风湿关节炎 |
| 143 辣椒猪肉汤治类风湿关节炎 | 144 三蛇酒治风湿痹痛 |
| 143 蝎子烧黄鳝治类风湿关节炎 | |

第 2 章 妇科病食疗妙方

145 痛经食疗妙方

- | | |
|----------------|----------------|
| 145 当归益母草蛋治痛经 | 146 姜枣花椒汤治痛经 |
| 145 山楂葵仁饮治痛经 | 146 当归生姜羊肉汤治痛经 |
| 145 血藤炖河蟹治痛经 | 146 山楂葵子红糖汤治痛经 |
| 146 姜枣红糖汤治痛经 | 146 砂仁糖醋益母羹治痛经 |
| 146 姜艾薏苡仁粥治痛经 | 147 黄花木耳猫肉汤治痛经 |
| 146 山楂桂枝红糖汤治痛经 | 147 芥末敷涌泉法治痛经 |

147 闭经食疗妙方

- | | |
|--------------|--------------|
| 148 鳖甲炖鸽治闭经 | 148 桃仁牛血汤治闭经 |
| 148 山药内金散治闭经 | 149 牛膝炖猪蹄治闭经 |
| 148 木耳核桃糖治闭经 | 149 薏苡根茶治闭经 |
| 148 泽兰炖鳖治闭经 | 149 黑豆双红汤治闭经 |
| 148 葵梗猪爪汤治闭经 | 149 鸽子鸡肉汤治闭经 |

150 崩漏食疗妙方

- | | |
|--------------|---------------|
| 150 豆浆韭汁饮治崩漏 | 151 三七粉粥治崩漏 |
| 150 淡菜猪肉汤治崩漏 | 151 阿胶粥治崩漏 |
| 150 猪皮胶胨治崩漏 | 151 马齿苋二草汤治崩漏 |
| 150 苎麻粥治崩漏 | 151 荠菜仙鹤草汤治崩漏 |
| 150 红曲生地粥治崩漏 | 151 荠菜马苋汤治崩漏 |

152 带下病食疗妙方

- | | |
|--------------|-------------|
| 152 附桂鸡蛋汤治带下 | 152 猪膀胱煎治带下 |
|--------------|-------------|