

中国首创会说话的书

常见病



扫描二维码
“码”上看视频
学做“山楂玉米粒”

该怎么吃

详细解读53种生活常见病
精心推荐173道实用且美味的调理食谱

柴瑞震 主编

● 香蕉



补充能量
润滑肠道

● 雪梨



润肺止咳
解毒生津

● 山楂



消食化积
理气散瘀

● 猪肚



补虚强身
健脾益胃



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

常见病

该怎么吃



柴瑞震 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病该怎么吃 / 柴瑞震主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5388-7918-6

I. ①常… II. ①柴… III. ①常见病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第170392号

常见病该怎么吃

CHANGJIANBING GAI ZENMECHI

主 编 柴瑞震
责任编辑 侯文妍
封面设计 伍 丽
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
开 本 635 mm × 1020 mm 1/16
印 张 8
字 数 80千字
版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7918-6/R · 2344
定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



Contents 目录

Part 1 消化内科常见病食疗方案

呕吐..... 002

枳实麦芽茶..... 002

山楂藕片..... 003

生姜肉桂炖猪肚..... 003

厌食..... 004

山楂玉米粒..... 004

麦芽淮山煲牛肚..... 005

啤酒炖草鱼..... 005

腹胀..... 006

霸王花炖猪肚..... 006

鸡内金鲫鱼汤..... 007

党参猪肚汤..... 007

腹泻..... 008

蒜蓉马齿苋..... 008

南瓜莲子荷叶粥..... 009

扁豆丝炒豆腐干..... 009

便秘..... 010

香蕉鸡蛋饼..... 010

金瓜杂粮饭..... 011

胡萝卜蜂蜜汁..... 011

慢性胃炎..... 012

胡萝卜银耳汤..... 012

核桃黑芝麻酸奶..... 013

黄芪猴头菇汤..... 013

胃及十二指肠溃疡..... 014

胡萝卜鸡蛋羹..... 014

鱼泥番茄豆腐..... 015

牛奶鲫鱼汤..... 015

脂肪肝..... 016

苦瓜薏米排骨汤..... 016

菠菜干贝脊骨汤..... 017

糙米燕麦饭..... 017

肝硬化..... 018

山药甲鱼汤..... 018

红豆南瓜粥..... 019

香菇白菜瘦肉汤..... 019

痔疮..... 020

黄瓜蒜片..... 020

芥蓝炒冬瓜..... 021

胡萝卜炒木耳..... 021

胃癌..... 022

西蓝花炒牛肉..... 022

洋葱炒豆腐皮..... 023

洋葱木耳炒鸡蛋..... 023

小米南瓜粥..... 024

鱼腥草山楂饮..... 024



Part 2

呼吸内科常见病食疗方案

感冒..... 026

西红柿洋葱汤..... 026

素烧豆腐..... 027

蜂蜜柠檬菊花茶..... 027

咳嗽..... 028

杏仁猪肺粥..... 028

雪梨无花果鹌鹑汤..... 029

银耳雪梨白萝卜甜汤..... 029

哮喘..... 030

枇杷虫草花老鸭汤..... 030

口蘑烧白菜..... 031

黄芪红薯叶冬瓜汤..... 031

肺炎..... 032

西红柿炒丝瓜..... 032

金橘枇杷雪梨汤..... 033

香菇薏米粥..... 033

肺结核..... 034

酸甜猕猴桃柳橙汁..... 034

香菇芹菜小米粥..... 035

芸豆平菇牛肉汤..... 035

肺癌..... 036

玉竹参归炖猪心..... 036

芦荟银耳炖雪梨..... 037

柠檬蜂蜜绿茶..... 037

杏仁百合白萝卜汤..... 038

彩椒炒芦笋..... 038



Part 3

心脑血管及内分泌常见病食疗方案

冠心病..... 040

西芹烧豆腐..... 040

蜜汁苦瓜..... 041

菠萝炒鱼片..... 041

心肌炎..... 042

人参玉竹莲子鸡汤..... 042

百合猪心粥..... 043

丹参黄芪枸杞茶..... 043

高血压..... 044

玉米须决明菊花茶..... 044

白果炒苦瓜..... 045

芝麻拌牛蒡丝..... 045



高脂血症..... 046

玉米须山楂茶..... 046

白菜炒菌菇..... 047

苦瓜鱼片汤..... 047

脑卒中..... 048

香菇炖豆腐..... 048

木耳山楂排骨粥..... 049

黄花菜拌海带丝..... 049

糖尿病..... 050

黄瓜炒绿豆芽..... 050

蒜片苦瓜..... 051

西红柿炒冬瓜..... 051

痛风..... 052

荷叶薏米茶..... 052

蒜蓉空心菜..... 053

糖醋菠萝藕丁..... 053

贫血..... 054

山药红枣猪蹄汤..... 054

红枣枸杞米糊..... 055

韭菜炒猪血..... 055

生地党参瘦肉汤..... 056

凤爪黄豆补血汤..... 056



Part 4 骨科常见病食疗方案

颈椎病..... 058

海带丝拌土豆丝..... 058

生地莲子心饮..... 059

黑豆莲藕鸡汤..... 059

肩周炎..... 060

豉油蒸鲤鱼..... 060

红薯板栗排骨汤..... 061

豉汁蒸白鳝片..... 061

骨质增生..... 062

虫草山药排骨汤..... 062

南瓜炒虾米..... 063

菠菜拌金针菇..... 063

腰椎间盘突出..... 064

生熟地龙骨汤..... 064

彩椒炒猪腰..... 065

莴笋烧板栗..... 065



风湿性关节炎..... 066

土茯苓核桃瘦肉汤..... 066

蚝油丝瓜..... 067

莲藕海带烧肉..... 067

薏米红薯粥..... 068

茯苓枸杞山药粥..... 068

Part 5

泌尿内科常见病食疗方案

尿道炎..... 070

薏米绿豆汤..... 070

薄荷黄瓜雪梨汁..... 071

海藻鲜虾鸡蛋汤..... 071

膀胱炎..... 072

西瓜西红柿汁..... 072

蒜蓉葫芦瓜..... 073

石斛冬瓜老鸭汤..... 073

慢性肾小球肾炎..... 074

香蕉猕猴桃汁..... 074

红枣南瓜麦片粥..... 075

虾米白菜豆腐汤..... 075

尿路结石..... 076

玉米须生蚝汤..... 076

丝瓜绿豆粥..... 077

紫菜凉拌白菜心..... 077

冬瓜薏米车前汤..... 078

猴头菇冬瓜汤..... 078



Part 6

生殖系统内科常见病食疗方案

前列腺炎..... 080

桑葚莲子银耳汤..... 080

枸杞拌菠菜..... 081

冬瓜薏米煲水鸭..... 081

阳痿..... 082

韭菜炒核桃仁..... 082

清炖枸杞牛鞭汤..... 083

鹿茸蒸蛋..... 083



早泄..... 084

乌鸡海马虫草花汤.....084

杜仲猪腰.....085

山药胡萝卜鸡翅汤.....085

男性不育症..... 086

软熘虾仁腰花.....086

核桃枸杞肉丁.....087

三文鱼沙拉.....087

月经不调..... 088

西红柿土豆炖牛肉.....088

芹菜烧豆腐.....089

韭菜豆渣饼.....089

痛经..... 090

当归生姜羊肉汤.....090

玉米腰果火腿丁.....091

生蚝茼蒿炖豆腐.....091

川芎党参炖鸡蛋.....092

黑米红豆粥.....092



Part 7

生活杂病对症食疗方案

头晕..... 094

西洋参瘦肉汤.....094

淡菜海带冬瓜汤.....095

黄芪粥.....095

偏头痛..... 096

兔肉萝卜煲.....096

生蒸鳝鱼段.....097

葱爆海参.....097

口腔溃疡..... 098

青豆烧茄子.....098

芝麻猪肝山楂粥.....099

胡萝卜炒香菇片.....099

牙痛..... 100

竹叶荞麦绿豆粥.....100

丝瓜烧豆腐.....101

金银花绿豆汤.....101

咽炎..... 102

马蹄雪梨饮.....102

罗汉果银耳炖雪梨.....103

橄榄白萝卜排骨汤.....103

神经衰弱..... 104

黑芝麻核桃粥.....104



桂圆酸枣仁红枣饮..... 105

核桃豆浆..... 105

失眠多梦..... 106

香菇猪脑蒸蛋..... 106

小米黄豆粥..... 107

酸枣仁枸杞茶..... 107

多汗症..... 108

当归黄芪牛肉汤..... 108

人参枸杞乌龟汤..... 109

核桃枸杞五味子饮..... 109

妊娠呕吐..... 110

鲜虾木耳芹菜粥..... 110

山药胡萝卜炒鸡胗..... 111

猴头菇山楂瘦肉汤..... 111

产后缺乳..... 112

木瓜花生排骨煲..... 112

香菇炖猪蹄..... 113

黄花菜蒸草鱼..... 113

更年期综合征..... 114

木耳炒百合..... 114

黄豆马蹄鸭肉汤..... 115

薏米莲子红豆粥..... 115

痤疮..... 116

苦瓜绿豆汤..... 116

花生银耳牛奶..... 117

芦荟酸奶..... 117

脱发..... 118

海马炖猪腰..... 118

芝麻杏仁粥..... 119

核桃仁黑豆浆..... 119

首乌菟丝子补骨脂茶..... 120

桑葚黑豆黑米粥..... 120





Part 1

消化内科常见病 食疗方案

消化内科是研究食管、胃、小肠、大肠、肝、胆及胰腺等疾病为主要内容的临床三级学科。消化内科疾病种类繁多，医学知识面广，操作复杂而精细。

消化内科常见病包括呕吐、厌食、腹泻、腹胀、便秘、慢性胃炎、胃十二指肠溃疡、脂肪肝、肝硬化、胃癌等，这里首先针对这些常见病进行了介绍，其次对相关病症的生活保健，饮食宜忌也有所涉及，并根据不同的病症，推荐了相应的调理食谱，让读者了解怎么吃才科学。

呕吐

ntu

病症说明

呕吐是由于食管、胃或肠道呈逆蠕动，并伴有腹肌强力痉挛性收缩，迫使食管或胃内容物从口、鼻腔涌出。常伴有头晕、流涎、脉缓、血压降低等迷走神经兴奋症状。

饮食建议

- ①乳食积滞胃中而引起呕吐可选用山楂、神曲、麦芽、谷芽、枳实、大黄等。
- ②胃有积热可多食养阴生津的食物，如小米、大豆、牛奶、鸡蛋、瘦肉、苹果、香蕉、葡萄、山楂、西瓜等。
- ③脾胃虚寒宜食粳米、薏米、山药、扁豆、莲子、枣。

饮食禁忌

- ①至少1~2周内忌食生冷、冰镇等食物。
- ②少食用煎炸油腻、黏食等不易消化的食物。



枳实麦芽茶



材料 枳实10克，麦芽10克



做法

- ①砂锅中注清水烧开，倒入洗净的枳实、麦芽，用小火煮10分钟，至其析出有效成分，搅拌片刻。
- ②把药茶盛出，滤入杯中即可饮用。

保健功效 麦芽有助消化的作用，枳实有破气除痞、消积导滞的作用，可辅助治疗呕吐、腹胀等症。



山楂藕片

材料 莲藕150克，山楂95克

调料 冰糖30克

做法

- ①莲藕切片，山楂果肉切小块，备用。
- ②砂锅中注清水烧开，放入藕片、山楂，煮沸后用小火炖煮至食材熟透，倒入冰糖，大火略煮至冰糖溶入汤汁中。
- ③盛出汤料，装入汤碗中即成。

保健功效 山楂有消食化积、理气散瘀、收敛止泻、杀菌等功效；莲藕有健脾开胃、止泄固精的作用，二者搭配食用可和胃导滞，辅助治疗呕吐等症。



生姜肉桂炖猪肚

材料 猪肚块350克，瘦肉丁90克，水发薏米70克，肉桂30克，姜片少许

调料 盐3克，鸡粉2克，料酒10毫升

做法

- ①锅中注清水烧开，加入料酒、猪肚块、瘦肉丁，大火煮约半分钟，汆去血渍，捞出，待用。
- ②砂锅中注清水烧开，放入姜片、薏米、肉桂、汆过水的材料、料酒，煮沸后用小火煲煮至熟透，加入盐、鸡粉，转中火续煮至汤汁入味。
- ③盛出猪肚汤，装入碗中即成。

保健功效 猪肚能补虚损、健脾胃，瘦肉能滋阴润燥、补虚养血，薏米能利水渗湿、健脾止泻；对呕吐有治疗功效。



厌食

Yanshi

病症说明

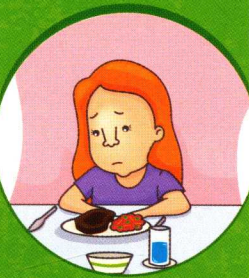
厌食是由于过度疲劳、情绪紧张、不良习惯、药物刺激或其他疾病所引发的对食物缺乏需求的状态。主要症状为食欲差、头晕眼花、疲乏、腹痛腹泻、营养不良等。

饮食建议

- ①脾胃虚弱导致的宜吃山药、牛肚、乌鸡、党参等。
- ②应常吃蛋白质含量较高且易消化的食物，如蛋类、瘦肉、鱼虾、牛奶等，以预防营养不良。
- ③积食腹胀导致的宜吃山楂、麦芽、鸡内金、南瓜等。
- ④改变日常饮食的花色品种，有助于改善食欲。

饮食禁忌

- ①吃生冷食物要有节制，如冰激凌、冷饮、冰啤酒等。
- ②避免大量吃产气食物，如红薯、糯米、板栗，防止因腹胀不适加重厌食情绪。
- ③少吃难消化、损脾胃的食物，如油炸、油煎的肉类。



山楂玉米粒



|材料| 鲜玉米粒100克，水发山楂20克，姜片、葱段各少许

|调料| 盐3克，鸡粉2克，水淀粉、食用油各适量

|做法|

- ①锅中注清水烧开，加盐、玉米粒，煮1分钟，放山楂，焯煮片刻，捞出，备用。
- ②另起锅，注食用油，烧热后下入姜片、葱段，炒香，倒入玉米、山楂、盐、鸡粉、水淀粉，翻炒至食材入味。
- ③盛出菜肴，装入碗中即成。

|保健功效| 山楂含有山楂酸、果胶等营养成分，且能刺激食欲，适量食用健脾胃的山楂，可增强脾胃功能，提高免疫力来预防腹泻等病，食欲不佳者可常食。





麦芽淮山煲牛肚

材料 麦芽20克，淮山45克，牛肉200克，牛肚200克

调料 鸡粉2克，盐2克，料酒适量

做法

①牛肚切片，牛肉切片；锅中注入清水烧开，倒入牛肚、牛肉片，煮至沸，汆去血水，捞出，沥干水分，备用。

②锅中注入清水烧开，放入麦芽、淮山、料酒、牛肚、牛肉，烧开后用小火炖至食材熟烂，放入鸡粉、盐，略煮至食材入味。

③把汤料盛出，装入碗中即成。

保健功效 此品有开胃消食、补虚劳、健脾补肺、益胃补肾的功效，对于厌食、腹胀有一定的辅助疗效。



啤酒炖草鱼

材料 草鱼块350克，啤酒200毫升，姜片、蒜末、葱段各少许

调料 盐3克，鸡粉2克，料酒4毫升，食用油适量

做法

①草鱼装盘，放盐、料酒，腌渍去腥。

②用油起锅，放姜片、鱼块，小火煎至散发出香味，放蒜末、啤酒、盐、鸡粉，煮沸后小火煮至熟透，搅拌片刻。

③盛出汤料，撒上葱段即成。

保健功效 草鱼含有较多的不饱和脂肪酸，对血液循环有利，是心血管病人的良好食物。草鱼还含有硒、铁等元素。对于身体瘦弱、食欲不振的人来说，草鱼肉嫩而不腻，可以开胃、滋补。



腹胀

Fuzhang



病症说明

腹胀是患者自觉胃脘痞塞，满闷不舒，按之柔软，压之不痛，望之无胀形。常伴随腹痛、呕吐、暖气、便秘、腹泻、肛门排气增加、发热等症状。

饮食建议

①腹胀分为虚实两端，实证多为痰湿、食积、气滞，实证患者宜吃如山楂、麦芽、神曲、鸡内金、苹果、南瓜、芹菜、韭菜、豆浆等。

②虚证为脾胃虚弱，宜吃党参、西洋参、白术、玉竹、猪肚、牛肚、鱼肉、牛奶、豆奶及菌菇类等食物。

饮食禁忌

①忌食玉米、蚕豆、糯米、板栗、红薯等难消化食物。

②少吃含有果糖或是山梨醇（糖）的食物或甜点。

③平时避免喝碳酸饮料、吃口香糖，不要用吸管喝饮料。



霸王花炖猪肚



材料 熟猪肚120克，猪骨90克，水发霸王花300克，薏米50克，姜片少许

调料 盐3克，鸡粉2克，料酒20毫升

做法

①猪肚切条，霸王花切段，锅中注清水烧开，加入料酒、猪骨，汆去血水，撇去浮沫，捞出，沥干，备用。

②锅中注清水烧开，放薏米、姜片、猪肚、猪骨、料酒，小火炖30分钟，放霸王花，小火续炖至熟透，加盐、鸡粉。

③关火后盛出，装入碗中即成。

保健功效 霸王花含有苏氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸等人体所需的氨基酸，猪肚能补虚损、健脾胃，可治虚劳羸弱、泄泻、下痢、消渴、腹胀等症。



鸡内金鲫鱼汤

材料 鲫鱼320克，鸡内金、砂仁、姜片、葱段各少许

调料 盐2克，食用油适量

做法

①用油起锅，放入处理好的鲫鱼，用小火煎至两面断生。

②注入适量热水，放入姜片、葱段、鸡内金、砂仁，烧开后用小火煮约15分钟至熟。

③加入少许盐，拌匀调味即可。

保健功效 鸡内金健胃消食，助消化，可以促进胃液分泌，提高胃酸度及消化力；砂仁化湿开胃、温脾止泻，二者与鲫鱼煮汤食用，不仅能减轻腹胀，还能补充优质蛋白质。



党参猪肚汤

材料 猪肚块400克，淮山30克，姜片20克，党参、红枣各15克

调料 盐2克，鸡粉、胡椒粉各少许，料酒12毫升

做法

①淮山切块，锅中注入清水烧开，放猪肚块、料酒，煮片刻，汆去血渍，捞出，待用。

②砂锅中注入清水烧开，倒入猪肚块、姜片、淮山、党参、红枣、料酒，烧开后用小火煮至熟透，加入鸡粉、盐、胡椒粉，转中火续煮至汤汁入味。

③盛出猪肚汤，装入碗中即成。

保健功效 猪肚营养成分丰富，有补虚损、健脾胃的功效，非常适合胃寒、腹胀、消化不良者食用。



腹泻

Fuxie

病症说明

腹泻指排便次数明显超过平日习惯的频率，粪质稀薄，水分增加，每日排便量超过200克，或含未消化食物或脓血、黏液。常伴有排便急迫感、肛门不适、失禁等症状。

饮食建议

- ①急性腹泻者宜食马齿苋、大蒜、荸荠、苋菜、丝瓜、藿香、砂仁等清热解毒、消炎杀菌、化湿止泻的食物。
- ②慢性腹泻者宜食芡实、莲子、扁豆、鲫鱼、薏米等。
- ③小儿轻度腹泻选用粥、面条，加蔬菜、鱼或肉末等。

饮食禁忌

- ①忌食具有润肠通便功效的食物和药物，如杏仁、香蕉、大黄等。
- ②忌生冷、辛辣等食物，肠胃敏感者忌食海鲜类食物。
- ③成人轻度腹泻可控制饮食，禁食油腻或渣多的食物。



蒜蓉马齿苋



材料 马齿苋150克，蒜末少许



调料 鸡粉、盐各2克，食用油适量

做法

- ①马齿苋切段，待用。
- ②用油起锅，放入蒜末，爆香，倒入马齿苋，翻炒至其变软，转小火，加入鸡粉、盐，翻炒至食材入味。
- ③盛出马齿苋，放在盘中即成。

保健功效 马齿苋含有蛋白质、钙、磷、铁、铜、镁、锌，有清热利湿、解毒消肿、消炎、止渴、止泻等作用，可用于腹泻患者。

