

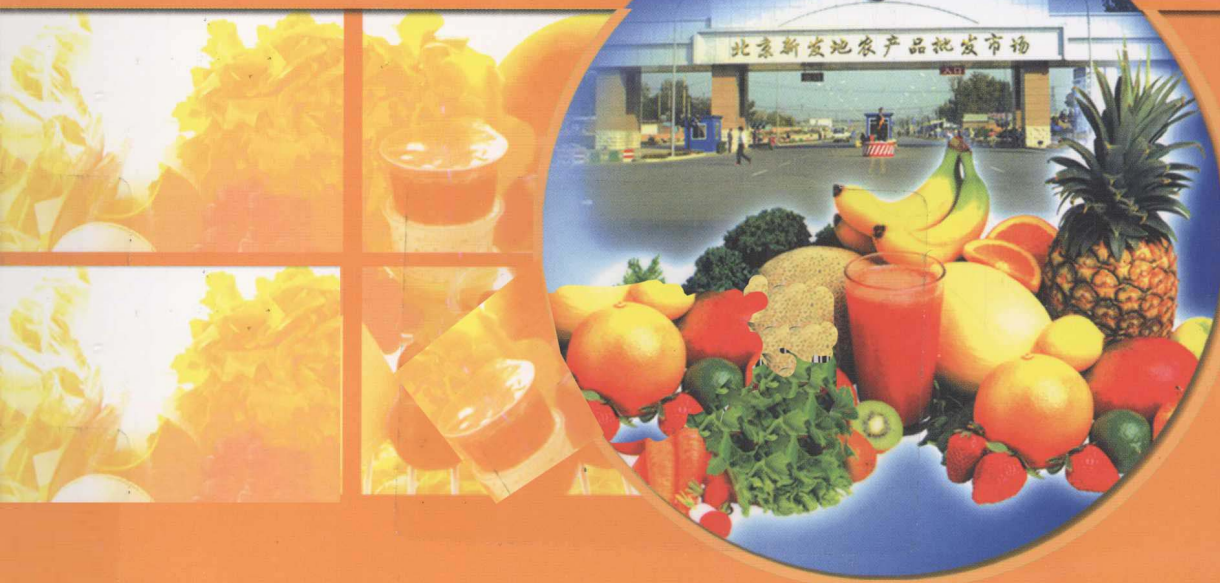
中国食文化丛书
Food Cultural Books of China

Food Cultural Books of
China The Prescri Ption of
The diet Treatment



编 著 张仁庆 张玉玺

食疗 保健 验方



中国社会科学出版社



中国食文化丛书
Food Cultural Books of China

Food Cultural Books of China The Prescription Of The diet Treatment

食疗保健验方

名誉主编 张玉玺 卢本乔
编 著 张仁庆 张玉玺



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗保健验方/张仁庆, 张玉玺编著. —北京:
中国社会出版社, 2010. 7

(中国食文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 3278 - 7

I. ①食… II. ①张… ②张… III. ①食物疗法

IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 131981 号

书 名: 食疗保健验方

名誉主编: 张玉玺 卢本乔

编 著: 张仁庆 张玉玺

责任编辑: 刘运祥 侯继刚

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电话:编辑部:(010)66085586

邮购部:(010)66060275

销售部:(010)66051698 传真:(010)66080880

(010)66080300 传真:(010)66051713

网 址: www. shcbs. com. cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 保定市恒艺印务公司

开 本: 165mm × 240mm 1/16

印 张: 7

字 数: 94 千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版

印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

内容提要

古人讲：“食药同源”，“上医治未病”。中医中药是我国传统文化的精粹，各种中草药和有食疗食补作用的食物到处可见。本书作者在总结中国传统中医药文化的基础上，根据一些民间名医验方和现代科学知识开拓研究出了新的食疗保健验方，并对常见、常用的原料药材及其做法作了详细介绍。适合于家庭生活以及中老年人读者养生保健防病治病之用。

作 者

2010年6月18日



目 录

- 一、冠心病食疗验方 20 则 / 1
- 二、高血脂食疗验方 11 则 / 2
- 三、高血压食疗验方 30 则 / 4
- 四、低血压食疗验方 7 则 / 6
- 五、贫血症食疗验方 22 则 / 7
- 六、紫癜症、坏血病、血友病食疗验方 6 则 / 10
- 七、白血病食疗验方 9 则 / 11
- 八、感冒食疗验方 25 则 / 12
- 九、气管炎咳嗽食疗验方 43 则 / 15
- 十、哮喘食疗验方 20 则 / 22
- 十一、肺结核食疗验方 7 则 / 25
- 十二、肺痛、肺痿、硅肺食疗验方 5 则 / 26
- 十三、胸膜炎、脑膜炎食疗验方 8 则 / 27
- 十四、失音症食疗验方 7 则 / 28
- 十五、腹胀、腹痛、消化不良食疗验方 10 则 / 29
- 十六、呃逆、反胃、呕吐食疗验方 14 则 / 31
- 十七、胃痛、胃（肠）炎、胃下垂食疗验方 15 则 / 32
- 十八、胃及十二指肠溃疡食疗验方 8 则 / 34
- 十九、消化道出血、吐血、便血食疗验方 10 则 / 35



食疗保健验方

SHILIAO BAOJIAN YANFANG

- 二 十、红白痢疾食疗验方 13 则 / 37
- 二十一、便秘食疗验方 13 则 / 38
- 二十二、急慢性肝炎、肝脾肿大、肝硬化腹水食疗验方 16 则 / 40
- 二十三、疟疾食疗验方 9 则 / 43
- 二十四、糖尿病食疗验方 15 则 / 44
- 二十五、肥胖症食疗验方 4 则 / 45
- 二十六、甲亢症食疗验方 3 则 / 46
- 二十七、甲状腺肿大食疗验方 7 则 / 47
- 二十八、淋巴结核食疗验方 3 则 / 48
- 二十九、尿路感染、结石、小便不通食疗验方 9 则 / 48
- 三 十、遗尿、尿潴留食疗验方 10 则 / 49
- 三十一、肾炎、肾虚、水肿食疗验方 15 则 / 51
- 三十二、淋症、尿血、乳糜尿食疗验方 14 则 / 53
- 三十三、小肠疝气、疼痛食疗验方 5 则 / 55
- 三十四、头痛、头晕食疗验方 9 则 / 56
- 三十五、神经衰弱、失眠食疗验方 20 则 / 57
- 三十六、中风食疗验方 5 则 / 60
- 三十七、中暑食疗验方 14 则 / 61
- 三十八、癫痫食疗验方 6 则 / 63
- 三十九、痛经、闭经、月经不调食疗验方 10 则 / 64
- 四 十、妊娠呕吐、水肿、胎动食疗验方 9 则 / 65
- 四十一、产后催乳食疗验方 10 则 / 67
- 四十二、产后体虚、出血、腹痛食疗验方 11 则 / 68
- 四十三、妇科其他杂症食疗验方 7 则 / 70
- 四十四、小儿感冒、咳嗽食疗验方 16 则 / 71
- 四十五、小儿百日咳食疗验方 12 则 / 73
- 四十六、小儿肺炎食疗验方 4 则 / 74



- 四十七、小儿吐乳、疳积、消化不良食疗验方 10 则 / 75
- 四十八、小儿遗尿食疗验方 9 则 / 76
- 四十九、小儿腹泻、红白痢疾食疗验方 7 则 / 77
- 五十、小儿蛔虫食疗验方 4 则 / 78
- 五十一、小儿蛲虫食疗验方 2 则 / 79
- 五十二、小儿绦虫食疗验方 3 则 / 79
- 五十三、小儿钩虫食疗验方 2 则 / 80
- 五十四、白内障食疗验方 3 则 / 80
- 五十五、青光眼食疗验方 7 则 / 81
- 五十六、中老年人视力减退、迎风流泪、视物昏花食疗验方 3 则 / 82
- 五十七、中老年人耳鸣、耳聋食疗验方 2 则 / 83
- 五十八、鼻窦炎食疗验方 3 则 / 83
- 五十九、口臭食疗验方 6 则 / 84
- 六十、口疮食疗验方 2 则 / 84
- 六十一、脱发、早秃、斑秃食疗验方 4 则 / 85
- 六十二、须发早白食疗验方 4 则 / 86
- 六十三、脱眉食疗验方 5 则 / 87
- 六十四、雀斑防治食疗验方 3 则 / 88
- 六十五、粉刺食疗验方 3 则 / 89
- 六十六、润肤美容食疗验方 7 则 / 90
- 六十七、健美秀发食疗验方 3 则 / 91
- 六十八、补肾壮阳抗衰粥食疗验方 5 则 / 92
- 六十九、补虚健胃强身粥食疗验方 4 则 / 93
- 七十、补肝肾健体抗衰粥食疗验方 4 则 / 94
- 七十一、补肾壮阳抗衰粥食疗验方 3 则 / 95
- 七十二、养胃抗衰食疗验方 2 则 / 96
- 七十三、补肝肾强筋骨食疗验方 4 则 / 96



食疗保健验方

SHILIAO BAOJIAN YANFANG

- 七十四、补肾壮阳汤食疗验方 4 则 / 97
- 七十五、补肾健胃抗衰汤食疗验方 4 则 / 98
- 七十六、补肾益精壮阳酒食疗验方 5 则 / 99
- 七十七、补肝肾健胃明目茶食疗验方 5 则 / 100
- 七十八、清热解毒食疗验方 1 则 / 101



一、冠心病食疗验方 20 则

冠心病的医治以科学治疗为主，同时辅以饮食疗法，这样能收到较好的效果。下边介绍了 20 则冠心病病人辅助饮食的验方。

1. 芹菜、黑木耳、黄花菜各适量，炒菜食用，每日 1~2 次。
2. 猪心 1 只，柏子仁 9 克，放于猪心内蒸熟后食用，每周吃两次。
3. 西瓜皮，大枣 6 枚去核，小麦 30 克，甘草 10 克，水煎服。
4. 莲子心 2 克或生山楂片、草决明各 15 克，杭菊 3 克或花生秧叶适量，分别泡开水饮用。
5. 山楂 15 克，酸枣仁 6 克，煎水服用。
6. 大米 100 克，豆浆或玉米粉，或薤白 15 克或葛根花 30 克，煮粥食用。
7. 每日服蜂蜜 1~2 次，每次两汤匙。
8. 山楂花 10~15 克，水煎服。
9. 山楂叶、荷叶各适量，煎水代茶喝。
10. 山楂、益母草各 10 克、山药 150 克炖汤，每次喝 200 毫升。
11. 生山楂 15~20 克，毛冬青 30 克，水煎服，一日 1 剂。
12. 菊花（甘菊、野菊均可）、生山楂各 15~20 克，水煎服，每日 1 剂。除防治冠心病外，可防治高血脂、高血压。
13. 香菇 50 克，大枣 8 枚，洗净后，水煎 15~20 分钟，每日 1 剂。对冠心病心前巨痛、郁闷心悸、自汗倦怠有效。
14. 生山楂 500 克，蜂蜜 250 克。将山楂去核后加水煮七成熟，加入蜂蜜，火煮熟透。冷却后放入瓶罐中备用，每日 3 次，每次 15~30 克。



食疗保健验方

SHILIAO BAOJIAN YANFANG

15. 鲜藕 30 克，海带 9 克，草决明 15 克。先煎草决明 15 分钟，去渣取汁，加入藕块、海带煎煮至烂熟。日服 1 剂，连用两周为 1 疗程。

16. 桑叶、桑葚、枸杞子各 30 克，粳米 15 克，水煎服，每日 1 剂，分两次服之。

17. 海带 50 克，洗净切丝，用醋、糖、盐适量调拌，分 2~3 次吃完，每日 1 剂。

18. 丝瓜、竹笋各 60 克，洗净、去皮，切片，放锅中，加油、盐烹炒，加醋调味，每日 1 次食用。

19. 乌龙茶 3.5 克，沸水冲泡，可连续冲泡 4~5 次，随时饮用。可止渴祛痰，提神、强心、利尿，增进饮食，对防治冠心病和减肥有效。

20. 香蕉 50 克，茶叶 3 克。香蕉去皮切碎，放入等量的茶水中。日服 3 次，每次 1 小杯。

二、高血脂食疗验方 11 则

1. 葱头炒肉：洋葱 150 克，瘦猪肉 50 克，酱油、盐、油、鱼精各适量，炒着吃。可防治高血脂和动脉硬化。

2. 陈醋泡蛋：陈醋 250 克和鸡蛋 1 个，放入大口瓶内密封 4 天。然后，把蛋壳去掉，把鸡蛋和醋搅匀后即可服用。1 剂可服 3 天，日服两次。

3. 芹菜根大枣汁：鲜芹菜根 10 个，大枣 10 枚，洗净去核后，捣烂加水煎煮，去渣取汁。每日 1 剂，分两次服。

4. 黑白木耳汤：黑、白木耳各 10 克，冰糖 5 克。将木耳泡发，



洗净，放入碗内，加水、冰糖适量，上锅蒸1小时，吃木耳饮汤即可。可润肺、凉血、止血、益气，适用于高血脂、动脉硬化、冠心病患者服用。

5. 海带绿豆拌糖：海带、绿豆各150克，红糖50克，把海带浸泡，洗净切块，与绿豆共煮烂熟，加红糖调服，每日两次，可连续食用。对高血脂、高血压都有效。

6. 素炒黄豆芽：黄豆芽250克，洗净，放植物油烹炒，加盐少许调味。经常食用，可增强血管通透和降低血浆胆固醇的不饱和脂肪酸，防治高血脂。

7. 荷叶粥：先将鲜荷叶1张或干荷叶20克，洗净煎汤，再用荷叶汤与粳米2两、冰糖少许煮粥。具有降血脂、散淤血、解暑热的作用，适用于老年性高血脂症、肥胖症或感冒暑热、胸闷烦渴者。

8. 山楂粥：先用山楂（干品）30克或鲜山楂60克，入沙锅煎取浓汁去渣，然后加入粳米100克、冰糖少许煮粥。具有健脾胃、消食积、散淤血的功效，适用于高血脂症、食积停滞、消化不良等。

9. 决明子粥：先把炒决明子15克煎汁去渣，再放入粳米100克同煮为粥。具有清肝明目、通便降脂的作用，适用于高血脂症、高血压病、习惯性便秘等。

10. 玉米粉粥：先以玉米粉适量、冷水溶和，待粳米粥煮沸后，调入玉米粉同煮为粥。具有调中开胃、益肺宁心、降低血脂的作用，适用于冠心病、高血脂症等心血管系统疾病。

11. 何首乌粥：先用何首乌30~60克入沙锅煎取浓汁，去渣，与粳米100克、大枣3枚同煮为粥。具有益肾养肝、补血降脂的作用，适用于肝肾不足、阴血亏损的老年性高血脂症。



三、高血压食疗验方 30 则

高血压病患者调节饮食结构，科学饮食，有利于血压下降，经济实惠。

1. 枸杞嫩叶 100 ~ 150 克，开水烫后切碎，用麻油、酱油调拌食之。

2. 鲜荠菜 60 克，芹菜根 15 克，水煎服。

3. 荷叶 15 克，山楂 20 克，水煎当茶饮。

4. 绿茶、槐花、菊花各 6 克，沸水冲泡，当茶饮，每日数次。

5. 芹菜 250 克，大枣 5 枚。将芹菜头洗净捣烂，用洁净纱布取汁，加入大枣汤饮服，每日 1 次。

6. 海参 50 克洗净，冰糖 10 克，加水煮烂，每日晨空腹服，饮汤食参肉。

7. 菊花、槐花、芥菜花各 10 克，开水冲泡当茶饮。

8. 海蜇 150 克，荸荠 250 克。加水 600 毫升，煎至 250 毫升，空腹顿服，或分两次服之。

9. 核桃仁 125 克，用石磨磨成浆汁，倒入瓷盆中，加清水稀释调匀。再将山楂 60 克、菊花 12 克，水煎两次，去渣取汁 100 毫升，最后把两汁同倒入锅中，加白糖 50 克搅匀，加火烧沸即可。代茶频饮，降压有效。

10. 香菇 15 克洗净，切小块，冬瓜 500 克，洗净也切小块，同放锅中煮熟，加入盐 2 克、葱白 10 克调味，每日食 1 次。对防治高血压、冠心病、动脉硬化、糖尿病均有效果。

11. 香蕉 3 只去皮与西瓜皮 120 克、玉米须 60 克水煎，再加冰糖



5 克烧沸，待冰糖溶化后，去渣取汤。每日两次。

12. 鲜藕 1 节，洗净，将一端切开，把绿豆灌藕节孔内，上锅蒸熟。经常服用，可防治高血压及肝经血热引起的头晕、头痛、鼻出血。

13. 大枣 20 个，向日葵头 1 个，将向日葵头掰碎，与大枣一块放沙锅内，加清水 3 碗，煎至 1 碗，食枣饮汤。每日 1 剂。

14. 鲜向日葵叶 120 克，洗净煮汤。每日 3 次分服。

15. 向日葵子 50 克，每日去皮生吃，配服芹菜根捣烂取汁 1 杯，顿服即可。

16. 黑木耳 6 克，柿饼 50 克，加水共煮至烂，加冰糖 5 克调服。日服 1 剂，久服有效。

17. 芹菜 200 克，苦瓜 60 克，洗净，稍切，沙锅加水煎煮 15 分钟，滤取汤液。每日 1 剂，连服 7~10 日。

18. 生花生米（带衣者）250 克，用陈醋浸泡 3 天，每日早晚各吃 10 粒。血压下降后，可数日服用。本方对降压、活血、保护血栓壁、阻止血栓形成有较好的作用。

19. 将鲜葫芦捣烂取汁，用蜂蜜调匀。每次服半杯或 1 杯，每日两次。可降压，治口干渴、烦热。

20. 选半熟木瓜 1 个，去核，捣烂取汁，放入杯中。日饮 2~3 次，降压效果佳。

21. 选新鲜蚕豆花适量，置阳光下晒干备用。食用时取适量干蚕豆花，用开水冲泡，稍闷，代茶常饮。

22. 将猪苦胆 1 个，取其胆汁与适量炒绿豆粉拌匀，制成黄豆粒大的药丸，晾干。每次服 10 丸，每日 1 次，温开水送服。

23. 鲜西红柿两个，洗净，拌白糖 30 克每日服用。防治高血压、眼底出血等。

24. 将苹果 3 个，洗净，用榨汁机压挤出汁。每日饮用 3 次，每次 100 克。



食疗保健验方

SHILIAO BAOJIAN YANFANG

25. 先将大蒜 10 克捣碎取汁备用，再将芹菜 120 克洗净切成小段，用沸水略烫。将二者拌匀，加醋及适量调料，当凉菜吃。

26. 银耳 10 克洗净备用，选鲜山楂 60 克，水煎 40 分钟后，放入银耳及适量冰糖，搅拌均匀，再煮沸 1 次即可。吃银耳、山楂，喝汤。

27. 枸杞 10 克，粳米 50 ~ 100 克，煮为稀粥服食。能滋补肝肾，改善心脏缺血状态和动脉硬化的程度，有使血压下降和血糖降低的功效。

28. 取芹菜 300 克，用沸水烫后切碎捣烂，挤出菜汁，取粳米 60 克煮成粥，然后把菜汁放入粥内，加白糖 5 克即可食用。高血压患者早晚服用，可使血压下降，并可消除头痛脑胀等症。

29. 白木耳、黑木耳各 10 克，以温水泡发洗净，放入小碗中，加水和冰糖适量，放置于蒸锅中，蒸 1 小时。一次或分次食用，食木耳并喝汤，每日两次。可防治动脉硬化、高血压及眼底出血等症。

30. 鲜柿叶 10 片，茶叶适量，把柿叶用热水烫一下，数分钟后捞出。晒干或烘干，与茶叶一起冲泡饮用。对高血压和高血脂症有一定疗效。

四、低血压食疗验方 7 则

低血压一般指长期血管收缩压低于 90 毫米汞柱、舒张压低于 60 毫米汞柱的病症。低血压病的原因主要是由于心脏搏动无力或外周血管阻力下降所致。

除危症外，一般低血压病患者应注意锻炼身体，膳食中适当增加牛奶和蔬菜水果，另有一些食疗方可辅疗之。

1. 桂圆肉：桂圆肉 6 克，每日服食。也可服用桂圆参蜜膏。



2. 大枣：大枣煮水服，或蒸软食之。

3. 核桃：每日吃核桃3枚，两个月后可见效。

4. 酱油：食用铁强化酱油（由大豆制的酱油加入硫酸亚铁和维生素C配制而成），对缺铁性贫血引起的低血压症效果较好。每日随菜肴食用15~20毫升佐餐。

5. 淮山薏米粥：太子参30克，山药（淮山）15克、薏米仁120克，莲子10克，大枣8枚，放凉水中浸泡，泡涨捞出，再将粳米30克淘净，一起入锅，加水适量，用文火煮，米烂熟后将药、汤、米吃完。早晚各一次，两周为一疗程。

6. 黄芪炖鸡：小公鸡1只，去毛、爪，洗净内脏。黄芪30克，洗净切片后装入鸡腔内，将鸡放入沙锅内，加水及葱、姜、食盐、黄酒、陈皮各适量，用纱布封口，文火炖到烂熟，即可食用。

7. 芹菜酒：先把新鲜芹菜洗净，控掉水分，再把它切成寸段（芹菜叶不可扔掉）并用纱布包好放在容器里，然后往里倒入约4倍量的低度白酒，盖好盖子。经过约两个月，芹菜可泡成淡黄色或浅绿色，这时把芹菜纱布包捞出，芹菜酒就做成了。饮酒时要直接饮用，不要掺水。一日饮两小杯，尽量在晚饭前饮用才好。

芹菜中含有维生素B₁、维生素B₂、铁等许多营养成分，能有效地改善人体血液循环。

此外，日常膳食中可适当多安排些富含蛋白质、卵磷脂、铁及其他微量元素的食物，如肉类、蛋类、动物肝、动物血、海产品等，对辅治低血压症有益。

五、贫血症食疗验方22则

贫血是营养不足、膳食搭配不合理或食物相克的表现。



食疗保健验方

SHILIAO BAOJIAN YANFANG

1. 青灰色山羊肝1具，蒸熟，竹刀切片，瓦上焙干，去筋；黑芝麻100克炒黄。然后将两味共研细粉。每日早晚各服10克。本方可滋养肝肾、补益精血，可防治再生障碍性贫血。

2. 野菊根茎、鲜精猪肉各30克，加五香调料水煎，去渣，食肉饮汤。每日服1剂。

3. 黄豆100克，加水煮8成熟时，再把猪肝100克切碎放入锅内共煮，直至烂熟。每日两次食用，连服3周。

4. 将猪肚1个，用盐水洗净，去净油脂，切碎置于瓦上焙干，捣碎，研为细末，放在消毒的瓶内备用。每次服15克，日服两次，连续服1月余，可恢复正常。

5. 莲子15克，龙眼肉10克，糯米30克，加水共煮成莲子龙眼粥。温热食，每日两次。本方可补益气血，可防治失血性贫血。

6. 海参（干品）50克，大枣10克，猪骨250克，加水共炖服用。每日1剂，10天为1疗程，每个疗程间隔2~4天。

7. 菠菜60克，洗净切段，用水煮沸后，再放入切碎的羊肝100克，姜丝、盐适量，最后打入两个鸡蛋同煮。日服两次。

8. 海带3克，生姜10克，大枣10个，瘦猪肉100克，醋10毫升、盐3克，水煎煮，食肉饮汤。每日两次，连服两周。

9. 羊肉250克，洗净切块，和黄芪50克、龙眼肉25克用文火煨炖至肉烂，加少许油、盐调味即可食用。

10. 桂圆肉15克，桑葚30克，加水煎煮。去渣取汁，调入蜂蜜30克即可。每日1剂，连服10~15天为1疗程。

11. 大枣20枚，用清水浸泡1小时，党参15克用布包好，再加桂圆30克，3样共水煎煮，食枣饮汤。每日分两次食完，连服6剂为1疗程。

12. 将猪蹄4只洗刮净后，按关节剖开，切成4块；海参150克，发好洗净。然后，将猪蹄块放锅中用油煎炒，加面酱，待猪蹄块炒略



发红，加适量水，烧开 15 分钟，再加作料及盐，用文火慢炖，40 分钟后放入海参，至猪蹄熟烂为度。吃猪蹄、海参，喝汤。

13. 大枣 200 克洗净去核，黑枣 100 克洗净去核，均捣烂，加水 1000 毫升，用铁锅煮沸，再加桑葚 200 克（洗净捣烂），同煮至汤稠；最后再放蜂蜜 150 克，用文火慢煎，使汤浓稠如浸膏状则成。每次服 15~30 毫升，每日服 3 次，温水送服。

14. 牛腰 250 克，洗净切成薄片，放沸水中焯熟；再将芝麻酱 20 克用盐水稀释，用力搅拌，加点虾油、腐乳汁、香菜等调味品，淋在牛腰上抖匀即成，拌菜吃。

15. 先将熟猪肝 150 克，水发肉皮 100 克，猪血豆腐 100 克，熟猪肚 100 克，鱼肠 150 克，熟冬笋 50 克，用刀切成 5 厘米高、2 厘米宽的块备用。将鸡蛋两枚，打破加淀粉、水搅匀，用铁锅摊成薄片，趁热卷成圆卷，冷却后切成 5 厘米长段备用。最后，把切好的水发肉皮、洗净的白菜叶 200 克，放入沙锅底铺好，再将其他备好的 5 种菜整齐地放在上面，加入猪骨汤 1200 毫升烧开 20 分钟，加点鱼精、盐等调料即成。此名曰什锦沙锅。吃菜，喝汤。

本方可补虚损，健脾胃生精血。主要防治老年缺铁性贫血及其他引起的面色萎黄，唇、甲淡白，四肢酸软无力，头晕目眩，心悸、失眠等症。

16. 花生米（不去红衣皮）50 克，大枣 10 枚，鲜藕 10 片，同煮熟。当点心吃，长期服用有效。

17. 荔枝干、大枣各 7 个，枸杞 10 克水煎服，每日 1 剂。

18. 龙眼肉 9 克，花生米（连红衣）15 克，水煎服，每日 1 剂。

19. 猪肝 100 克，青菜 250 克，水煎服食，每日 1 剂。

20. 猪皮 60~90 克，加水及黄酒少许，用小火煎至肉皮稀烂，红糖调服，常食有效。

16~20 方适用于因外伤失血或月经过多、溃疡等引起的贫血症，