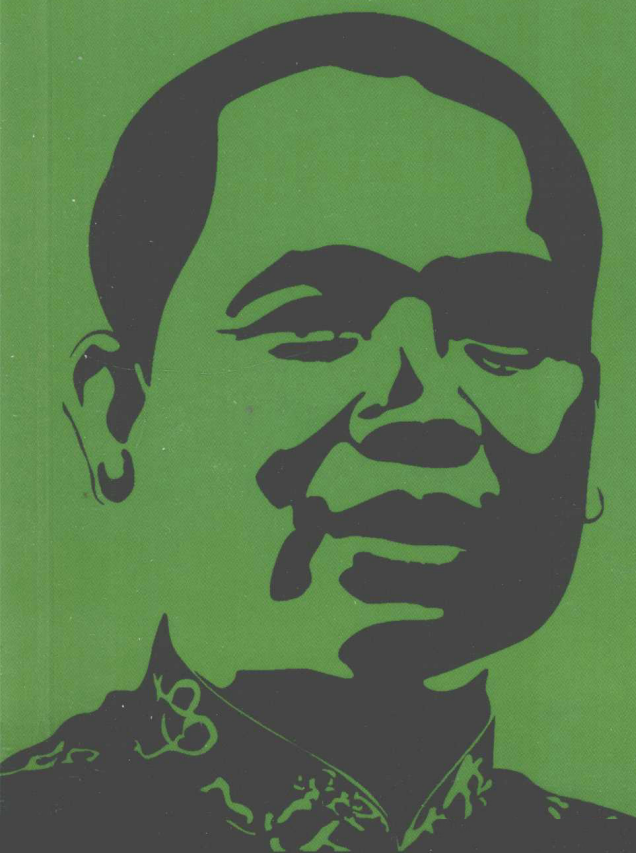




对症饮食

第2版

蔡洪光  编著



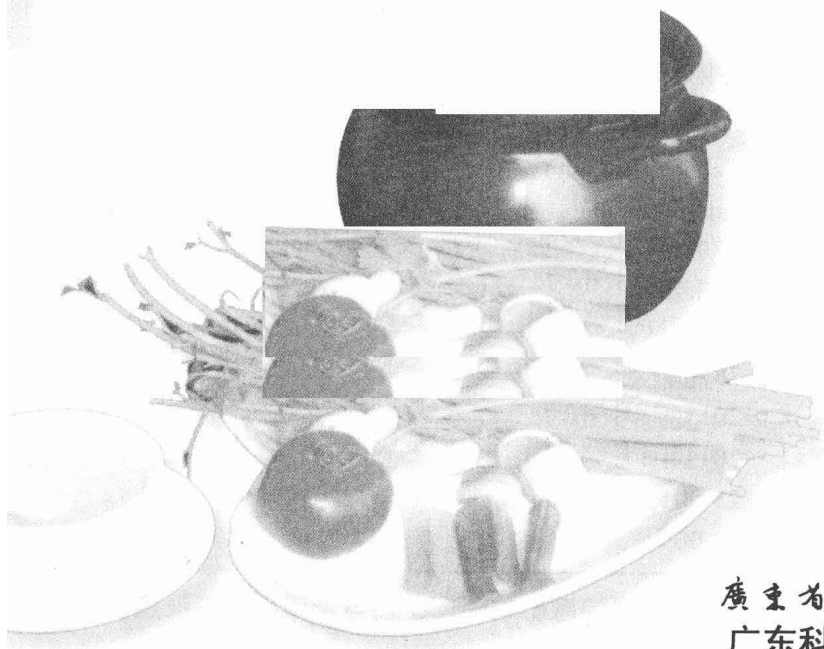


蔡洪光品牌书系

对症饮食

(第2版)

蔡洪光 编著



广东出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

对症饮食 / 蔡洪光编著. —2版. —广州: 广东科技出版社, 2011.1
(蔡洪光品牌书系)

ISBN 978-7-5359-5281-3

I. ①对… II. ①蔡… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第076405号

责任编辑: 邵水生 邓 彦

责任校对: 雪 心

责任技编: 严建伟

封面设计: 阳 丰

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 广东新华印刷有限公司

(南海区盐步镇河东中心路 邮码: 528247)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/16 印张10.25 插页4 字数200千

版 次: 2011年1月第2版

2011年1月第3次印刷

印 数: 25 001 ~ 35 000册

定 价: 22.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



韭菜

——祛瘀新生、男人阳痿、女人经痛



芹菜——泻肝火、降血压



莲藕

——生食祛瘀止血，熟食补血养血



生姜——祛风散寒，促进食欲



黑木耳

——疏通血脉，祛除旧患



苹果——清理积滞，帮助消化



栗子——脚后跟痛不妨多吃



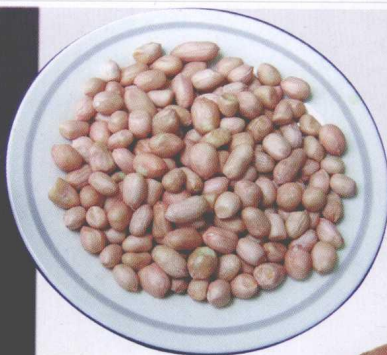
山楂——消积开胃，降血脂



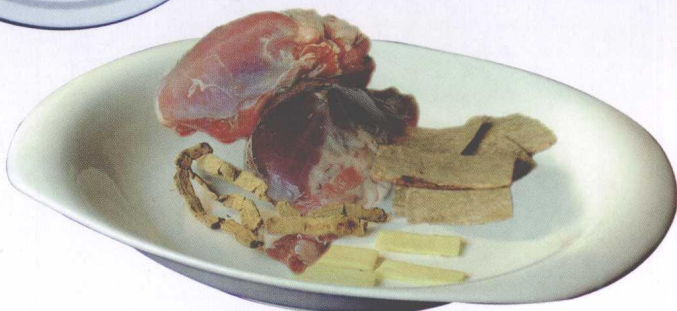
黑芝麻——逢黑补肾，抗衰老



莲子——脾虚湿重便溏可吃



浙醋花生
——情志抑郁，血脂高



羊肉杜仲巴戟汤——腰肌劳损



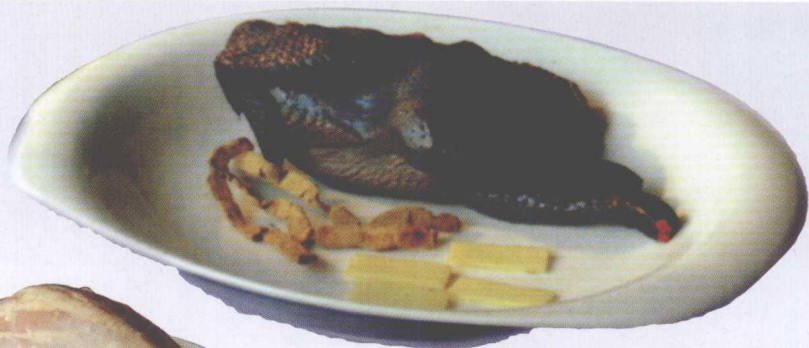
猪肾山药汤
——肾虚腰膝酸软



沙锅牛尾煲
——男人第一方，阳痿腰痛



佛手煲猪肚
——工作紧张，精神抑郁



乌鸡巴戟汤

——月经不调，闭经



当归生姜羊肉汤

——女人第一汤，面色苍白、四肢怕冷



羊肉炖当归黄芪

——气血两虚、经痛量少



白果薏苡仁莲子汤

——月经不调，白带多



益母草皂刺鸡蛋汤

——月经不调、乳房胀痛



鱼腥草猪肺汤——咽痛痰多，咳嗽频剧



人参三七炖鸡
——心脏病气短心悸胸痛



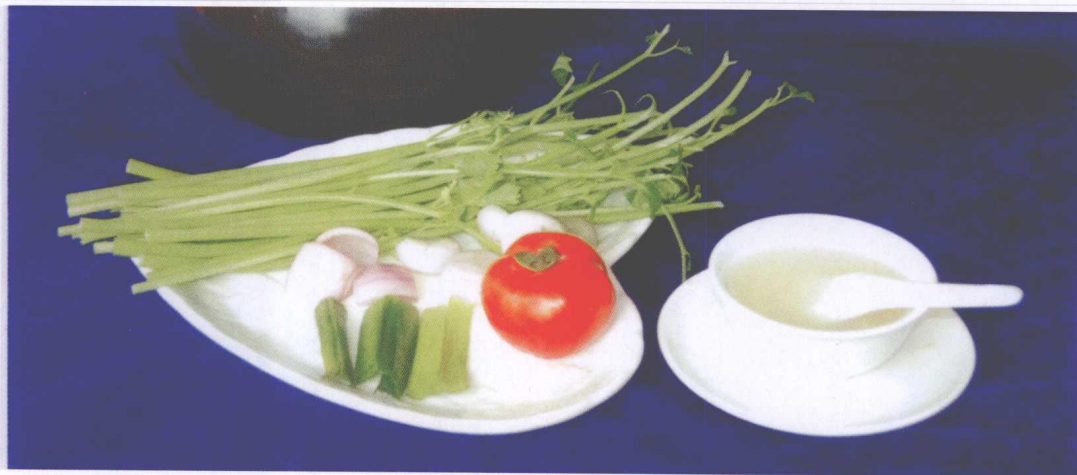
栗子瘦肉汤
——病后体虚，脚跟痛



杏仁桑白煲猪肺
——干咳无痰喉痒



剑花猪肺汤
——干咳无痰，口干鼻燥



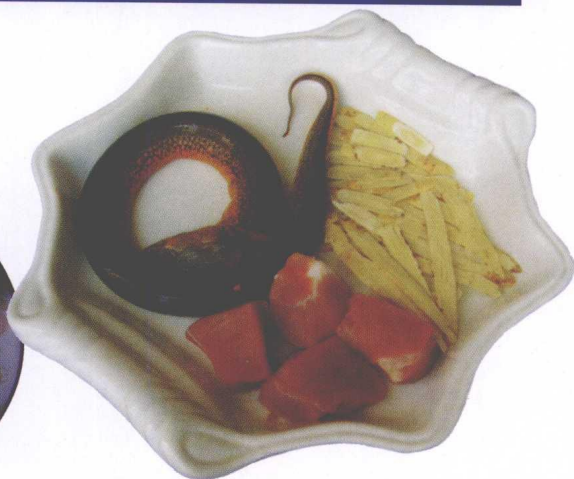
五色降压汤

——高血压，血压不稳



粉葛煲鱼汤

——颈椎病、高血压、糖尿病、口干口苦



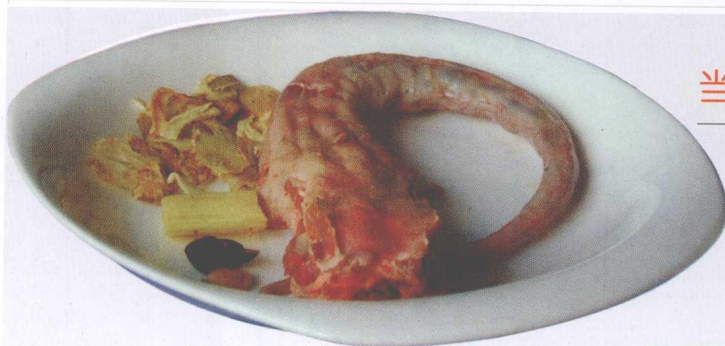
黄鳝升压汤

——低血压，头昏眼花



山楂荷叶饭

——高脂血症、头晕头痛



当归牛尾汤

——腰膝酸痛，喜按喜揉



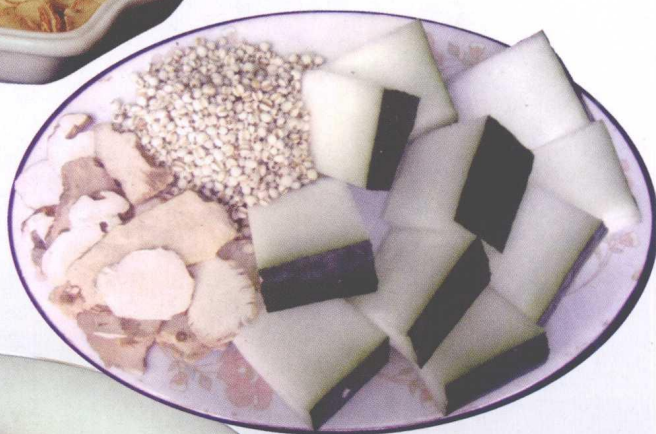
百合莲子瘦肉汤

——多梦易醒，心惊健忘



川芎三七鸡肉汤

——面色萎黄，面有黑斑



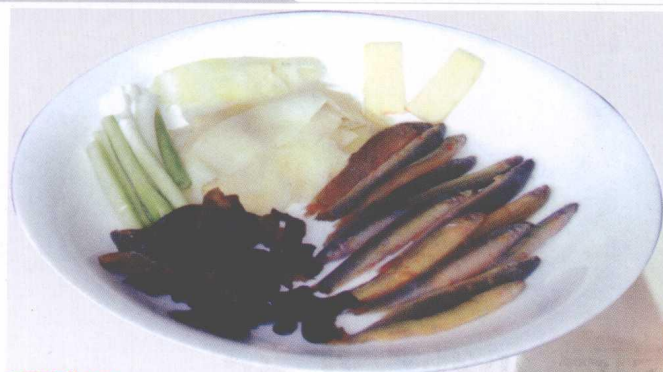
土茯苓薏苡仁汤

——风湿关节红肿热痛



猪横脷煲山药

——糖尿病、口干口渴



泥鳅汤

——急、慢性肝炎，口干口苦



三七粉葛煲猪肉

——颈痛引致手指麻木



女贞子杜仲煲猪脊骨

——腰肌劳损，劳累时加重



百合香蕉炖冰糖

——咽干口燥，大便干结



酸梅汤

——肥胖，糖尿病，血压不稳

前言

在广东从化温泉疗养区内，有个地方竖着一块大石头，上面写了三个字“天医处”。“天医”大体意指大自然利用体内的自然抵抗力去做真正的治疗吧。在正常情况下，如果给予机会，大自然常常是最伟大的治疗者。医生的工作是要帮助患者与大自然的力量合作。大自然治病并不是如高速公路般越快越好，而是需要时间，慢慢地，好像一棵树的成长一样，每天只增长一些。大自然决不会迅速地令一个病人或病兽站起来；它要求一个缓慢而有规律的康复过程。病兽们拒绝进食而去休息或睡觉，直至大自然治好它们为止。那么，只要给予大自然机会，

为什么不可以预期它对病人做出同样的事情来呢？

饮食是最好的医药，我深信此道理。只服用简单的菜汤、果汁等食物，人体自身的经络就能发挥自我修复能力。

药物只用来治病不能用来养生，一般人都以为药物是健康的创造者，而忽略了真正健康的获得与疾病的预防是可以经由人类最珍贵的原始本能——身体的自我修复能力来完成的。要获得健康便要遵守自然规律，如果我们破坏它，便会百病丛生而赔了健康。

2500年前古希腊的医学教师希波克拉底以他最简扼而精确的格言“你的食物就是你的医药”来训海围绕在他身边的医学生。直至今日，还没有人能比他更生动地告诉我们生存之道。

最伟大的医生用药最少也最简单，因为他们明白大自然在健康方面所扮演的角色；大自然的力量是致力使人和动植物世界获得并保持完善的健康状态。很多疾病不管你为它们费多少心，抑或完全不理，它们都会自己痊愈。

人类最贵重的财产就是身体的自我修复能力，其他动物也是一样。它们拥有内存的求生本能，病狗不是都跑到外面的草地咬嚼野草，受伤的猫在舔洁伤口，患虱的鸟在尘土中打滚吗？猪会靠靠背，猴子会抓痒，这种原始本能称为自然治疗力，是所有治疗技术的根本，我们为什么会忘记它呢？关键是我们日常生活中没有留意身体的健康知识，更重要的是没有养成良好的饮食习惯。

“日常药疗不如食补”正是强调饮食调养对人体健康的重要性。利用饮食便可养颜护肤，消脂减腹，降脂，降糖，降压，降体重。关键是怎样去吃，不是什么都吃。只要在日常生活中合理安排饮食，就能在享受美味的同时使身体得到滋补，疾病得到治疗，容貌得到美化。

1993年编著出的第一部《四时养生饮食》一书大受人们

欢迎，广大群众和学员希望能整理一些日常对症饮食的良方。特别是许多病人看完病后总要问一问：日常应该怎样饮食配合调理呢？不吃药可以吗？从此本人总想编写一本对症饮食的书供大家参考。经过十多年的累积、实践、整理，《对症饮食》一书的出版终于了却一桩心事。今在林容、施秀梧、赵静娴、卫淑姿、陈卫东等学生的协助下，反复实践、身体力行，把一些确有疗效、又易于取材的食方整理出来。在此对他们表示感谢。

本书的编著过程，特别注重简单、实用、对症、有效，一看就懂，一学就会，一用就灵的原则，所以每种食物、每个配方都特别标明其对症的标题，以方便对症饮食，保证疗效。不过本书基于饮食调理，只是一种配合治疗的食法。如果你用了许多方法都觉得自己的健康还不满意，不妨参考本书的食用方法。饮食有没有效果，关键是两个字“坚持”。谨希望大家在日常的生活中，能成功地实现自己增进健康的愿望。

本书的饮食图片得到广州市新兴饮食有限公司的全力协助拍摄，在此表示感谢！

蔡洪光

2007年7月7日

网址：<http://www.hgjl.net>

中国经络健康网

目 录

目 录

食物的性能 1

一、食物的性..... 1

二、食物的味 1

三、食物的归经 2

四、食物的应用 3

(一) 食物的配伍 3

(二) 平衡饮食 4

主要饮食调理法 7

一、补气法..... 7

(一) 补益肺气法 7

(二) 补益脾气法 8

(三) 益气升阳法 8



（四）益气摄血法	8
（五）健脾除湿法	9
二、补血法	9
（一）益气生血法	9
（二）补血养心法	10
（三）补血养肝法	10
三、滋阴法	10
（一）滋阴熄风法	11
（二）滋阴清热法	11
四、壮阳法	11
（一）温肾壮阳法	12
（二）填精补髓法	12

单味饮食调理 15

一、蔬菜	15
二、水果、坚果	21
三、花卉	36
四、水产	40
五、肉禽	43
六、其他类	48

对症饮食调理 53

一、内科的饮食调补方 53

- (一) 风寒感冒 53
- (二) 风热感冒 54
- (三) 咳嗽 55
- (四) 哮喘 58
- (五) 心脏病 58
- (六) 高脂血症 60
- (七) 高血压 61
- (八) 低血压 63
- (九) 胃肠疾病 64
- (十) 胆囊炎 65
- (十一) 慢性结肠炎 65
- (十二) 便秘 66
- (十三) 肾结石 68
- (十四) 腰痛 69
- (十五) 头痛 69
- (十六) 眩晕、失眠 70
- (十七) 贫血 71
- (十八) 自汗、盗汗 72
- (十九) 糖尿病 73
- (二十) 痛风 74