

现代健康家庭新概念丛书

常见病食疗手册

中华营养学会◎主编



巧吃能治百病

了解天然食物的药效，
能够帮助你吃得正确、
吃得健康

黑龙江科学技术出版社

中华营养学会 主编

黑龙江科学技术出版社
·哈 尔 滨·

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病食疗手册/中华营养学会主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2004.8

ISBN 7-5388-4379-5

I. 常… II. 中… III. 常见病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 031022 号

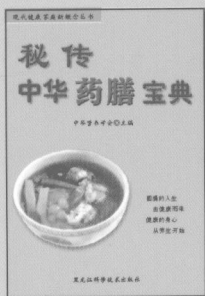
现代健康家庭新概念丛书

常见病食疗手册

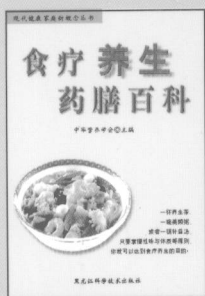
CHANGJIANBING SHILIAO SHOUCHE

出 版	黑龙江科学技术出版社	
	(哈尔滨市南岗区建设街 41 号	150001)
印 刷	哈尔滨新华印刷有限公司	
发 行	全国新华书店	
开 本	880 × 1230	1/32
印 张	18.5	
字 数	450 千字	
版 次	2004 年 8 月第一版	2004 年 8 月第一次印刷
书 号	ISBN 7-5388-4379-5/R·72	
定 价	28.80 元	

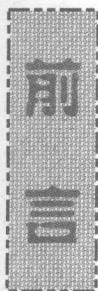
(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



秘传中华药膳宝典
定价：28.80 元



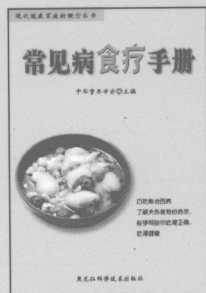
食疗养生药膳百科
定价：28.80 元



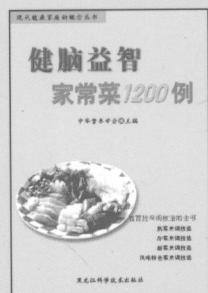
病患者最头痛的事情莫过于打针吃药了,既增添生理痛苦,又造成心理压力,有没有更好的办法能使病患者从“针痛药苦”中解脱出来呢?有,那就是食疗。

从“神农尝百草”开始,中华民族在长期的发展过程中,积累了丰富的食疗经验,对各种药材的性能、功效有深入的认识和研究。现代科技又为食物、药材的有效成分,作用机制和毒副作用提供了实验研究资料。通过医学、营养学等各类专家的共同研究,从传统的药膳食疗方中去粗取精,对各类药材、食物进行科学的配伍,并开发出许多新的药膳食疗法,使其能有效地服务于现代社会中的每一个家庭。

《常见病食疗手册》针对内科、外科、五官科、男科、妇科与儿科常见的疾病,分别配制了行之有效的食疗方,希望病患者能在医生的诊断指导下,再科学合理运用本书的食疗方,就能达到“滋补强身、防病、治病、延寿”的作用。



常见病食疗手册
定价：28.80 元



健脑益智家常 1200 例
定价：28.80 元



第一章 食疗与治病之源

一、食疗概念	(1)	目
二、食物为什么能治病	(2)	
三、食物有哪些治疗作用	(3)	
四、食物的五味与食疗的关系	(5)	
五、食物的性味	(7)	
六、食物的归经	(9)	录
七、辨证施食	(10)	
八、食疗的整体观	(11)	
九、中医食疗治则	(13)	
十、食物配伍禁忌	(17)	
十一、服药食忌	(17)	
十二、忌食食物	(18)	
十三、相反食物忌食	(18)	
十四、根据五脏确定食物的五味禁忌	(19)	
十五、根据机体患病的属性确定饮食禁忌	(19)	
十六、根据药物的性质功能确定饮食禁忌	(20)	
十七、根据疾病的临床特点确定不同的饮食禁忌	(20)	
十八、根据体质不同确定饮食禁忌	(21)	





- 十九、根据不同的气候与地域确定饮食禁忌 (21)
- 二十、根据不同年龄确定饮食禁忌 (22)
- 二十一、与膳食营养有关的疾病 (23)
- 二十二、科学认识有关病人饮食禁忌 (26)
- 二十三、不同人群的饮食保健 (27)

第二章 常见食物和药物禁忌



- 一、谷类常见食物和药用禁忌 (39)
- 二、常见豆类食物和药用禁忌 (40)
- 三、常见水果类与药用禁忌 (42)
- 四、常见蔬菜与药用禁忌 (46)
- 五、常见畜产类和禽类与药用禁忌 (50)
- 六、常见水产类与药用禁忌 (54)
- 七、常见中药与药物禁忌 (56)



第三章 日常生活食法禁忌

- 一、暴饮暴食, 遗患无穷 (79)
- 二、大饥勿饱食, 大渴勿过饮 (79)
- 三、勉强进食, 伤脾伤胃 (79)
- 四、饮食有度, 饥饱得中 (80)
- 五、缩食减肥, 节食益寿 (80)
- 六、饮食以时, 不可随意 (81)
- 七、早饭宜早, 午饭宜饱, 晚饭宜少 (81)
- 八、热无灼唇, 冷无冰齿 (82)
- 九、胃好恬愉, 脾好音声 (82)
- 十、食宜细缓, 不可粗速 (83)



- 十一、食宜专致,不可分心 (83)
- 十二、宜忌得当,营养适中 (84)
- 十三、五味调和,不可偏嗜 (84)
- 十四、食后宜摩腹与散步,忌睡卧或闷坐 (86)

第四章 内科常见病食疗

- 一、感冒与流行性感冒 (88)
1. 风寒感冒 (88)
- 干白菜根汤 (89)
- 当归生姜羊肉汤 (89)
- 乌梅红糖汤 (89)
- 芫荽黄豆汤 (89)
- 姜酒草鱼汤 (89)
- 金橘莲藕汤 (90)
- 辣椒花椒汤 (90)
- 芫荽葱白鱼片汤 (90)
- 川芎白芷炖鱼头 (91)
- 芫荽饴糖汤 (91)
- 枣姜葱苏汤 (91)
- 芥菜豆腐汤 (91)
- 芥菜牛肉汤 (91)
- 葛根葱白汤 (92)
- 香花菜鸡蛋汤 (92)
- 白芷川芎炖鸡蛋 (92)
- 食盐煨猪心 (93)
- 白胡椒热汤面 (93)
- 嫩姜鲢鱼片 (93)

- 紫苏杏仁粥 (94)
- 萝卜粥 (94)
- 炒米生姜粥 (94)
- 神仙粥 (94)
- 防风粥 (95)
- 2. 风热感冒 (95)
 - 岗梅根瘦肉汤 (95)
 - 青叶鱼腥草汤 (95)
 - 枸杞菊花绿豆汤 (96)
 - 银花连翘汤 (96)
 - 芥菜银花绿豆汤 (97)
 - 红枣银菊汤 (97)
 - 柴葛瘦肉汤 (97)
 - 豆豉葛麻粥 (97)
 - 蔓青子粥 (98)
 - 石膏豆豉粥 (98)
 - 百合绿豆粥 (98)
 - 荷叶绿豆粥 (99)
- 3. 暑湿感冒 (99)
 - 车前薤菜猪肾汤 (99)
 - 银荷西瓜汤 (99)
 - 冬瓜莲叶扁豆汤 (99)
 - 苦瓜莲叶瘦肉汤 (100)
 - 山楂薏苡粥 (100)
 - 扁豆花山药粥 (100)
 - 藿香薏仁粥 (100)
- 4. 流行性感冒 (101)
 - 狗肝菜鸭蛋汤 (101)
 - 苦菜野菊花汤 (101)



黄豆香菜汤	(102)
芫荽透感汤	(102)
黄芪炖瘦肉	(102)
白菜根白糖汤	(102)
蜂蜜牛奶	(102)
绿茶钩藤蜜	(103)
柠檬蜂蜜汁	(103)
葱蒜饮	(103)
姜茶饮	(103)
绿豆茶	(103)
橄榄萝卜茶	(104)
冬瓜粳米粥	(104)
二、中暑	(104)
苦瓜猪瘦肉汤	(105)
丝瓜猪瘦肉汤	(105)
猪肉冬瓜汤	(105)
绿豆丝瓜花汤	(105)
节瓜猪瘦肉汤	(106)
清暑二豆汤	(106)
清汤苦瓜	(106)
节瓜咸鱼头汤	(106)
番茄猪瘦肉汤	(107)
石莼枸杞菜汤	(107)
猪皮番茄汤	(107)
清补凉猪瘦肉汤	(107)
节瓜咸蛋鱼尾汤	(108)
绿豆知银石膏汤	(108)
绿豆芽夏枯草汤	(108)
冬瓜薏米炖鸭	(108)

黄瓜苦瓜粥	(109)
荷叶冬瓜粥	(109)
三、头 痛	(109)
川芎茺拔炖鱼头	(110)
鹿茸川芎羊肉汤	(110)
稻豆首乌塘虱鱼汤	(111)
山药杞枣鸽子肉汤	(111)
山药黄豆桑椹汤	(111)
山楂荷菊汤	(112)
山楂二皮汤	(112)
冬瓜草鱼汤	(112)
天麻陈皮炖猪脑	(112)
草决明海带汤	(113)
参附鸡汤	(113)
羊肉大麦片汤	(113)
银杏红枣汤	(113)
芎脑芷汤	(114)
鳙鱼川芎白芷汤	(114)
芹菜根鸡蛋汤	(114)
荷叶煮鸡蛋	(114)
桑叶煮鸡蛋	(115)
川芎糖茶	(115)
黑豆活血粥	(115)
女贞子粥	(115)
人参核桃粥	(116)
四、急性支气管炎	(116)
姜杏猪肺汤	(116)
冬瓜甘草汤	(116)
桑菊甘杏汤	(117)



清明菜桔梗汤	(117)
柚肉黄芪汤	(117)
西洋菜猪肺汤	(117)
剑花猪肺汤	(118)
剑花猪蹄红枣汤	(118)
剑花栀子猪肺汤	(118)
猪肺三汁汤	(118)
猪肺梨贝汤	(119)
罗汉果猪瘦肉汤	(119)
冬瓜猪肺汤	(119)
昙花猪瘦肉汤	(120)
鹧鸪沙参玉竹汤	(120)
蛋丝拌油菜叶	(120)
鸡蛋马兰头	(121)
山药杏仁粥	(121)
贝母粥	(121)
薏苡梨粥	(122)
玉竹粥	(122)
枇杷叶粥	(122)
竹叶花粉粥	(122)
干贝粥	(123)
鸭梨粥	(123)
茯苓薏米粥	(123)
五、慢性支气管炎	(124)
沙参麦冬瘦肉汤	(124)
地蚕猪肺汤	(125)
杏仁川贝水鱼汤	(125)
党参蛤蚧麻雀汤	(125)
川贝炖鹧鸪	(126)



莲百猪瘦肉汤	(126)
杏仁鲫鱼汤	(126)
沙参白术猪肝汤	(126)
紫菀菜干猪肺汤	(127)
核桃党参姜汤	(127)
淮山炖蔗汁	(127)
姜杏猪肺汤	(128)
猪肝拌豆芽	(128)
羊肉丝拌圆白菜	(128)
半夏山药粥	(129)
附姜猪肺粥	(129)
葶苈子粥	(129)
山药薏苡粥	(130)
六、支气管哮喘	(130)
余甘子猪心肺汤	(130)
猫胎盘炖猪瘦肉	(131)
双杏炖牛胎盘	(131)
化橘红炖牛胎盘	(131)
海马当归汤	(132)
白果猪肘炖鸡	(132)
银耳鸭肾汤	(132)
海蜇皮炖猪血	(132)
萝卜汁炖豆腐	(133)
蚕豆炖花生仁	(133)
核桃仁杏仁生姜汤	(133)
洋金花百合瘦肉汤	(134)
二皮大贝猪肺汤	(134)
桃杏菠菜籽猪肺汤	(134)
五味子猪肺汤	(135)



参芪虫草乳鸽汤	(135)
芹菜炒猪肝	(135)
猪肝拌菠菜	(136)
羊肉丝拌油菜叶	(136)
炒肉丝拌菠菜	(136)
玫瑰大蒜	(137)
芝麻小白菜	(137)
红枣果仁粥	(138)
灵芝核桃粥	(138)
红枣南瓜粥	(138)
干冬菜煮粥	(138)
二杏粥	(139)
麻姜甘草粥	(139)
二仁芦根粥	(139)
山药羊肉粥	(139)
陈皮粥	(140)
七、支气管扩张	(140)
草石蚕田鸡汤	(140)
鹿角菜蛤蚧汤	(141)
虎芥麦冬猪肺汤	(141)
瓜蒌白芨乌鸭汤	(141)
柿饼百合鲫鱼汤	(142)
哈蜊紫菜汤	(142)
鲫鱼百柿汤	(142)
无花果海底椰生鱼汤	(143)
八、肺 炎	(143)
蚌花瘦肉汤	(143)
枸杞菜芦笋汤	(144)
淮山羊肚汤	(144)



目

录





鱼腥草银花瘦肉汤	(144)
萝卜牛肺二冬汤	(145)
银花薄荷芦根汤	(145)
鱼腥草拌窝笋	(145)
银陈绿豆粥	(146)
鲜芦根竹茹粥	(146)
冬苋菜粥	(146)

九、肺气肿 (147)

白果苏子瘦肉汤	(147)
党参蛤蚧麻雀汤	(147)
胡桃仁人参炖鹧鸪	(147)
银耳红枣羹	(148)
鹅肉炖萝卜	(148)
黄豆芽炖猪蹄	(148)
猪肺炖五味子	(148)
萝卜籽粳米粥	(149)
贝母粳米粥	(149)
百合黄芪粥	(149)

十、肺结核 (150)

金脏百合汤	(150)
百合猪肉汤	(150)
四宝炖乳鸽	(151)
贝母龟汤	(151)
沙参贝鸡汤	(151)
川贝白果老鸭汤	(152)
地皮麦冬蛤肉汤	(152)
雪梨南杏仁海蜇汤	(152)
冬虫夏草炖水鸭	(153)
蘑菇猪肉汤	(153)

芭蕉花炖猪肺	(153)
昙花百合猪肺汤	(154)
芙蓉猪肺汤	(154)
鸡冠花猪肺汤	(154)
鳗鱼排骨汤	(154)
黄精炖老鸭	(155)
石耳炖鸡肉	(155)
黄鳝虫草汤	(155)
清炖鳝鱼	(156)
杞药鳗鱼汤	(156)
白果炖老鸭	(156)
白果炖猪蹄	(156)
雪梨荸荠蒸甜鸡	(157)
河车瘦肉粥	(157)
枸杞粳米粥	(157)
酸枣地黄粥	(158)
沙参粥	(158)
梨汁人扎粥	(158)
蚬肉韭菜粥	(158)
十一、急性胃肠炎	(159)
谷麦芽楂曲汤	(159)
羊奶果汤	(159)
刺苋萝卜汤	(160)
水蓊木棉花汤	(160)
番薯藤辣蓼汤	(160)
番石榴叶炒米汤	(160)
荠菜蛋汤	(160)
鸡蛋粟米羹	(161)
菠菜蛋羹	(161)