



中国美食丛书

中国饮食补疗大全

欧英钦 编著



中国旅游出版社

中国饮食补疗大全

欧英钦 编著

中国旅游出版社

(京)新登字031号

责任编辑：滕义仿

装帧设计：滕义仿

技术编辑：帅小健、李崇宝、谭 燕

中国饮食补疗大全

欧英钦 编著

•

中国旅游出版社出版

(北京建国门内大街甲九号)

北京隆昌印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

•

开本：787×1092 1/32 印张29.25 字数654千

1992年4月第1版 1992年4月第1次印刷

印数：5500册 定价：18元

ISBN 7-5032-0374-9/TS·68

内 容 提 要

这本医书，内容丰富，通俗易懂，实用性强，它把防病治病，补养健身，青春美容，抗老长寿寓于日常饮食之中，宜药宜膳，一举两得，实验证明，效果良好。主要内容有：

一、饮食疗法：收录了能防治212种疾病的祖传秘方、民间验方、名医妙方2000多方。食物来源，比比皆是，取材容易，经济实用；多数处方，既能治病，又能佐膳，相得益彰。

二、调养疗法：收录了各种疾病的疗养食谱和宜忌食物400多项。“三分在药，七分在养”，增强体质，需要调养；宜用食物，补益身体；限忌食物，危害健康；根据病情，适当选食，有的放矢，效果甚佳。

三、补养方法：收录了各种补品补药的补养良方400多项。它集强壮食品，健身补品，美容佳品，长寿妙品之大成，汇成补养良方，既是滋补良药，又是美味佳肴。一年四季，科学进补，摄取精华，营养丰富；辨证施补，效果显著，延年益寿，健康幸福。

本书既可作为广大群众对疾病进行自疗自补时选用，也可供医务人员临床治疗时采用。

编 者 的 话

我国地大物博，资源丰富，可供治病、补养的物质比比皆是。若能选择得当，可以达到“既能佐膳，又能治病”的两全其美的目的。

饮食补疗法在我国具有悠久的历史，是祖国医药宝库的重要组成部分，它对防治疾病，保护人民健康，曾经发挥过重要的作用，历来为广大人民群众所乐用，因而，广泛流传于世，长期振兴不衰。随着国民经济不断发展，人民生活日趋改善，增强身体素质，争取健康长寿，已成为人们的普遍需求，因此，饮食补疗法将在人民生活中起更大的作用。

“患病饱受其痛苦，健康深感是幸福；身体安康需疗补，延年益寿有坦途”。这是患者的切身体会。实验证明，根据各人的身体，选择适当的补品进行补养和挑选宜用的调养食物进行膳食，可以达到防病治病，增加营养，促进健康，延年益寿的目的。而乱吃补品补药或禁忌食物，不但对身体毫无补益，反而还会危害健康，带来后患。比如人参是名贵的补药，但并非任何人吃了都有补益，只有气虚的人用了才起到强身壮体的作用。而阳盛或有热症之人用了则会出现头痛、喉痛、便干、出血、烦躁等反应，对身体十分不利。我本人也有过深刻的教训，过去由于乱吃乱补，体重由73公斤增加到104公斤，当年的运动健儿，变成了今天的老病号，动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病、肠胃病、脑血栓等等接踵而

来，有些病甚至已发展到“危险期”。病魔缠身，饱受疾苦。近年来，我除了重病求医诊治以外，平时注意运用饮食疗法、调养疗法、补养方法进行科学的自疗自补，有些常见病已经治愈，有些难以治愈的慢性病也控制了病情的发展，收到了良好的效果。俗话说：“老病成医”。有些良方我推荐给家属子女和亲朋好友，服后也同样收到理想的疗效。因此，它激励着我编写这本医书，向广大读者推荐一部分治病补养的饮食良方，意在让大家从我的切身体会中吸取有益的经验教训，重视食疗，科学进补，自我调养，健康长寿。

为了达到“对症下药，讲求实效”之目的，希望患者要先请医生确诊病情，然后才有的放矢地进行食疗食补。这样，才能确保安全，不出事故。众所周知，有些病含有各种不同的类型，有热有寒，有虚有实，有阴有阳，等等，如果不诊断准确，服药不但不能奏效，反而还会产生副作用。因此，必须先确诊病情，然后才能对症下药。读者参阅本书的基本知识以后，根据各人的确诊病情，一般小病可以自疗，轻者可以不求医，凡属常见的、容易判断的疾病，都可以针对具体病症选择使用。尤其是对那些需要较长时间治疗的慢性病，用饮食疗法、调养疗法、补养方法配合临床治疗，可以收到良好的效果。但必须指出，遇到食物中毒、急性疾病、危重疾病时，应及早请医生诊治，以免贻误病机。有些处方所需的食物，如果处理不当，也会引起副作用，其注意事项，在“分量用法”栏目中已作注明，望用者慎重处之。各种疗法的剂量，除了专门治疗小儿病者外，均为成年人的用量，若用于小儿，则应的减或遵医嘱。处方中药物的计量单位，绝大部分是以克和毫升为单位，一公斤为1000克，一升为1000毫升，一汤匙折合约4毫升，一碗折合约250毫升。

部分药物未注明具体用量的可灵活掌握。

编写本书的资料依据，除了收集广泛流传的祖传秘方和民间验方外，还重点选录了名医、专家、学者胡海天、梁剑辉、林筱海、何碧云、王石池、董三白、郑启明、倪宗耀、杨智孚、张峰等几十位同志的编著和提供的重要参考文献，以及报刊上介绍的有关资料。具体条目，恕不列举，谨表谢意，敬请鉴谅。

由于编者水平低，缺乏经验，初次编写这本书确有困难，有些方剂难以选得那么准确贴切。因而，错误、疏漏之处在所难免，编者献曝之忱，意在抛砖引玉，希望广大读者提出批评指正。

前 言

食疗食补历来就是我国人民防病治病、保健长寿的重要措施，它是祖国医药学伟大宝库的重要组成部分。古语道：

“民以食为天”，乃说明饮食与人类生存有密切的重要意义。具有中国特色的食物补疗法，是早在二千年以前已完成了的中国医学基本体系之一，源远流长，千古不衰，长期兴旺，从来为中国人民所喜用。经过历代名医学者的辛勤发掘，长期实践经验的积累，遗留下不少中国医学的经典著作，其中大量记载了食疗食补的重要功能和作用。例如我国第一部医书《内经》中，就提到“食饮有节，起居有常”，这就是健康长寿之道。到隋、唐时代，有孟洗著的《补养》良方，后经张鼎增添成为《食疗本草》，唐朝孙思邈著《千金·食治》，元朝忽思慧著《饮膳正要》等书，都是饮食补疗卫生学的专著，他们已倡导食治先于药治的观点，提出“安身之本，必资于食”，这就说明人对于卫生保健及防病治病，延年益寿，必须先注意日常的饮食。许多食物只要配搭得当，就可以达到宜药宜膳、两全其美的目的。它既是防病治病的宝贵良药，又是日常生活的美味佳肴。

欧英钦同志编著的《中国饮食补疗大全》一书，内容丰富，实用性强，正切合上述祖国医学食疗食补的宗旨。其内容计有：（一）饮食疗法；（二）调养疗法；（三）补养疗法等三大项，概括了人体卫生保健及其食疗食补的基本知

识，可使读者受益匪浅。该同志为什么要利用业余时间来积极钻研探讨祖国医学食疗食补的秘诀呢？据笔者了解，其中有一个原因是，他本人早在三十四年前曾经患一场很严重的慢性肾炎，经过多年各方面的高级医疗诊治，皆未痊愈。然而，偶然机会得到几个祖传饮食补疗法秘方和民间验方，经过一段时间的服用，病情好转，基本治愈，使他喜出望外，从而使他对祖国医学的食疗食补方法产生浓厚兴趣。从那时候起，他就拜饮食补疗名家为师，热心学技，多年来从事食疗食补的研究探讨，请教专家学者，博览群书，搜集资料，重于实践，摸索经验，现在不仅基本精通饮食补疗法的理论，而且具有比较丰富的实践经验，他除了自疗自补，确保健康以外，还为不少病人治好了病。为了发掘祖国医学宝贵财富，保障广大人民群众的身心健康，充分发挥食疗食补的作用，有益社会，造福人民，他利用几年时间编成本书。初稿写成后，他曾请我审核过，余承编者赐阅书稿，感到此书内容丰富，切合实际，很有实用价值，它既适用于广大医务人员和食品工业的科技工作者，更适用于千家万户，确实是一本难得的好书，值得向广大读者推荐。我相信此书的问世，将会受到广大读者的欢迎。我认为，这是编著者对卫生保健事业做出的一大贡献。佩服之余，特缀数言，阐明己见，作为序言。

留日医学者、著名饮食补疗专家、
海南医学院顾问：林筱海（86岁）1991
年6月26日于海南医学院

序

饮食补疗自古以来就是我国人民防病治病、健康长寿的重要手段，它是祖国医药宝库中一件璀璨的瑰宝。早在二千多年前，我国第一部医药著作《内经》就提出：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，保其正色。”就是说，在日常生活中必须注意调养，避免食物上的失当，才能保持身体的正气，战胜病邪的侵袭。我们应该对祖国医药学这一伟大宝库，努力发掘，加以应用，更好地为人民的健康长寿服务。

随着医学科学的发展和人民生活水平的提高，饮食补疗在我国的卫生保健事业中，日益显示出强大的生命力。长寿，是古今中外人们的共同愿望，要想达到健康长寿的目的，就必须注意摄生，其中最关键的问题是通过日常饮食，防病治病，适当调养，科学补养。因此，饮食补疗具有重要的实用价值，它宜药宜膳，能够起到防病治病、保健长寿的作用。本书所编著的《中国饮食补疗大全》内容丰富，通俗易懂，实用性强。在饮食疗法方面，收集整理了能防治二百多种常见病的祖传秘方、民间验方、名医妙方二千多项。在这当中，有日常生活的美味菜肴和汤料，也有调理身体的营养品；有相当部分是针对性很强的特效疗方，还有一部分是辅助性的食疗。我国地大物博，物产资源丰富，处方的食物来源比比皆是，取之不尽，用之不竭，采集容易，经济实用，甚至相当部分食物，既能防病治病，又是生活佐膳的美味佳

肴。只要善于应用，就可以达到两全其美的目的。关于调养疗法方面，收集了各种疾病的疗养食谱和宜忌食物三百多项。欲使身体好，药补不如食补。增强体质，确保健康，需要调养。实践证明，根据各人的不同体质和病情，对症选食，效果甚佳。必须注意，有些限忌食物，如果滥食，会带来副作用，影响健康。为了帮助大家掌握这方面的科学知识，本书也介绍了这方面的食谱，以供应用。关于补养法方面，收集整理各种补品补药的补养良方六百多项，汇成补养良方，它既是滋补良药，又是美味佳肴。补药补品不能乱食滥补，如果用之不当，也会带来副作用。因此，本书也介绍了一年四季科学进补的有效方法。实验证明，凡是能科学施补的人们都能达到治愈疾病、延年益寿的效果。

当然，任何事物都不是尽善尽美的，本书也不例外。医学科学随着时代的发展而不断向前发展，有些处方还需要在实践中不断完善，不断提高，使这一璀璨的瑰宝为千家万户防病治病、延年益寿做出更大的贡献。

崔月犁

1991年7月1日

目 录

一、饮食疗法

1. 治高热、暑热烦渴…………… (1)
2. 治高热惊风…………… (3)
3. 治低热…………… (4)
4. 治潮热…………… (6)
5. 治寒热…………… (7)
6. 治咯血…………… (7)
7. 治吐血出血…………… (10)
8. 治鼻出血和鼻窦炎…………… (13)
9. 治大便出血…………… (15)
10. 治尿血…………… (16)
11. 治子宫出血…………… (18)
12. 治胃与十二指肠溃疡…………… (20)
13. 治胁痛…………… (25)
14. 治胃脘痛…………… (26)
15. 治腹痛…………… (30)
16. 治胃下垂…………… (31)
17. 治恶心呕吐…………… (32)
18. 治腹胀…………… (35)
19. 治便秘…………… (36)

20. 治急性肠胃炎·····	(40)
21. 治慢性肠胃炎·····	(43)
22. 治反胃·····	(48)
23. 治脾胃虚弱·····	(49)
24. 治脾肿大·····	(49)
25. 治痢疾·····	(50)
26. 治急性腹泻·····	(57)
27. 治慢性泄泻·····	(59)
28. 治小便不利·····	(61)
29. 治前列腺肥大·····	(63)
30. 治小便频数(多)·····	(65)
31. 治呃逆·····	(68)
32. 治水肿·····	(69)
33. 治黄疸病·····	(75)
34. 治感冒、流感·····	(79)
35. 治中暑·····	(88)
36. 治急性支气管炎·····	(89)
37. 治慢性支气管炎·····	(91)
38. 治哮喘·····	(100)
39. 治肺炎·····	(108)
40. 治肺痛·····	(109)
41. 治咳嗽·····	(110)
42. 治肺结核·····	(121)
43. 治急性传染性肝炎·····	(132)
44. 治慢性肝炎及肝硬化·····	(134)
45. 治胆囊炎及胆结石·····	(139)
46. 治低血压·····	(141)

47. 治心脏病·····	(142)
48. 治心悸·····	(144)
49. 治慢性心功能不全·····	(147)
50. 治心力衰竭·····	(148)
51. 治高血脂·····	(149)
52. 治高血压·····	(151)
53. 治脑血管意外·····	(161)
54. 治冠心病·····	(164)
55. 治动脉硬化·····	(165)
56. 治中风·····	(166)
57. 治贫血·····	(169)
58. 治血小板减少性紫癜·····	(178)
59. 抗癌·····	(181)
60. 治白血症·····	(182)
61. 治急性肾炎·····	(184)
62. 治慢性肾炎·····	(186)
63. 治肾结核·····	(191)
64. 治腰痛·····	(191)
65. 治尿毒症·····	(198)
66. 治泌尿系统感染·····	(199)
67. 治泌尿系统结石·····	(202)
68. 治糖尿病·····	(205)
69. 治单纯性甲状腺肿与甲状腺机能亢进·····	(212)
70. 治瘰癧(淋巴结核)、瘰癧·····	(215)
71. 治流行性腮腺炎·····	(218)
72. 治失眠·····	(219)
73. 治神经衰弱·····	(223)

74. 治瘰病	(227)
75. 治癫痫	(228)
76. 治精神分裂症	(230)
77. 治脱肛	(231)
78. 治低血糖症	(233)
79. 治脚气病	(233)
80. 治体虚乏力	(234)
81. 治消化不良	(241)
82. 治食欲不振	(245)
83. 治脉管炎	(247)
84. 食物中毒的解救	(247)
85. 治狂犬病	(251)
86. 治咽喉炎肿痛	(252)
87. 治扁桃腺炎	(257)
88. 治口腔炎	(258)
89. 治鱼骨鲠喉	(259)
90. 治畏寒怕冷	(260)
91. 治牙痛	(260)
92. 治眼结(角)膜炎及眼角膜软化症	(264)
93. 治夜盲症	(267)
94. 治目赤肿痛	(270)
95. 治青光眼	(270)
96. 治白内障	(271)
97. 治视力减弱	(272)
98. 治耳鸣耳聋	(272)
99. 治体虚脱发	(274)
100. 治须发早白	(274)

101.治头痛·····	(275)
102.治面神经麻痹·····	(277)
103.治眩晕·····	(278)
104.治痔疮·····	(280)
105.治盗汗自汗·····	(284)
106.治风湿痛·····	(287)
107.治坐骨神经痛·····	(290)
108.治声哑失音·····	(291)
109.治遗精·····	(293)
110.治不育·····	(299)
111.绝育·····	(299)
112.避孕·····	(300)
113.治睾丸炎·····	(300)
114.治阳痿·····	(300)
115.治缩阳·····	(306)
116.治遗尿·····	(306)
117.治疟疾·····	(307)
118.治疝气及阴囊肿痛·····	(309)
119.治咽干津少·····	(311)
120.治酒毒(醉)·····	(311)
121.治痛疮疖疔毒·····	(313)
122.治毒蛇咬伤·····	(316)
123.治跌打损伤·····	(317)
124.治干湿疥癣及牛皮癣·····	(317)
125.治过敏性皮炎·····	(318)
126.治湿疹·····	(318)
127.治荨麻疹·····	(319)

128.治口疮·····	(320)
129.治骨折·····	(321)
130.治骨髓炎·····	(322)
131.治骨结核、结核性瘘管、症瘕·····	(322)
132.治肿瘤·····	(323)
133.治破伤风·····	(323)
134.治急性阑尾炎·····	(324)
135.治脑膜炎·····	(324)
136.治血吸虫病腹水·····	(324)
137.治鸡眼·····	(325)
138.治脑震荡后遗症·····	(325)
139.治血友病·····	(325)
140.治过敏性紫斑·····	(326)
141.治麻风病、乙型脑炎·····	(326)
142.治蛔虫、钩虫、绦虫·····	(327)
143.治急性扁桃体炎·····	(328)
144.治月经先期(提前)·····	(329)
145.治月经后期(推迟)·····	(330)
146.治月经先后不定期症·····	(332)
147.治月经量多·····	(333)
148.治月经量少·····	(335)
149.治痛经·····	(336)
150.治闭经·····	(340)
151.治倒经·····	(345)
152.治崩漏·····	(346)
153.治月经不调·····	(348)
154.治带下(白带过多)·····	(349)