

家庭常见病饮食疗法小处方

食物是最佳药物

营养治病新法



凡欲治病，先以食治
即食疗不愈，后乃用
安生之本，必资以食
不知食宜，不足以致



陈立明◎编著

中国国际广播出版社

家庭常见病饮食疗法小处方

食物是最佳药物

营养治病新法

陈立明◎编著

中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭常见病饮食疗法小处方 / 陈立明编著. — 北京:
中国国际广播出版社, 2006. 1

ISBN 7-5078-2644-9

I. 家... II. 陈... III. 常见病—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 146444 号

家庭常见病饮食疗法小处方

编 著 者	陈立明
责任编辑	杜乃建
封面设计	毛雨工作室
出版发行	中国国际广播出版社(83139469 83139489[传真])
社 址	北京复兴门外大街 2 号(国家广电总局内)邮编:100866
经 销	新华书店
印 刷	河北廊坊华星印刷厂
开 本	880×1230 1/32
字 数	280 千字
印 张	11
版 次	2006 年 1 月北京第 1 版
印 次	2006 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5078-2644-9/R·11
定 价	22.00 元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现印装质量问题,本社负责调换)

作者简介

■ **陈立明**，1959年出生。毕业于北京中医药大学。青少年时期在祖籍河北沧州受到良好的中医传统文化熏陶。1978年回到北京，1997年任职于中国中医研究院培训中心，1998年被中国医疗保健国际交流促进会自然医学研究会聘为研究员。近年来，他潜心于自然医学的研究，在国内发表多篇自然医学论文，并多次获奖，被中华名医世界论坛专家委员会誉为“中国当代自然医学杰出人才”。2005年，由他研制开发的集保健与治疗为一体的“中药石疗袋”，荣获国家专利。



责任编辑 杜乃建

封面设计





前言

我们都知道，中医学历来强调“药补不如食补”，仅历代流传的食物疗法专著就有 300 多部。在中国传统文化中，有一种理论源远流长，即“药食同源”，又称“医食同源”。上古时代关于“神农氏”的传说，就反映了中华先贤对食物和药物功用的探索。“药食同源”理论认为：许多食物同时也是药物，同药物一样能够防治疾病。另外，广义的中药范畴包括所有动植物和矿物质等，概念非常广泛，也就是说，凡是食物，都可以入药；凡是中药，都可以食用，只不过要在量上把握而已。因此，可以严格地说，在中医学中，药物和食物是相对而言的，如果不考虑分类的话，那药物就是食物，食物也是药物。惟一的不同是，药物效用大副作用也大，而食物见效相对慢但副作用小，而且食用方便快捷。

唐代医圣孙思邈在其所著的《千金要方 食疗篇》中说：“安生之本，必资以食，不知食宜，不足以存生。”可见合理安排好饮食，并以此防治疾病，在生活中是何等重要。

在《家庭常见病饮食疗法小处方》一书中，编者搜集整理了百余种日常生活常见病症的滋补、治疗小方剂，以便于读者使用。这些方法大都是从传统医药典籍中间摘选出来的，其中也有一部分为中医临床常用验方，对一些常见病和慢性病有不错的疗效，而且无毒副作用。在摘选这些药方的过程中，虽然我们尽量避免有把握不准的地方，但还是请读者在实际使用时，最好能征求一下医师的意见。另外还应特别强调的是，对急重病症，这种方法不可能收到立竿见影的效果，只能在医师指导下作为辅助疗法，所以此类患者必须及时到正规医院就医，以免贻误治病良机。



目 录

第一章 健康饮食指南

- | | |
|-------------|----------------|
| 透视膳食指南 /1 | 碳酸饮料无益人体健康 /15 |
| 谷类食物适当食用 /1 | 果汁不宜天天喝 /16 |
| 蔬菜水果与健康 /3 | 适量饮茶 /17 |
| 鸡鸭鱼肉吃法 /5 | 有益身体健康的食品 /19 |
| 牛奶的作用 /7 | 用蜂蜜来代替糖 /25 |
| 正确看待脂肪 /9 | 偏碱饮食与健康 /27 |
| 盐多有害健康 /11 | “鲜”食品误区 /29 |
| 西式快餐勿多吃 /12 | 吃绿色食品 /30 |
| 应控制零食 /13 | 黑色食品辨证地吃 /32 |
| 少吃方便食品 /14 | 夏日保健：苦味食品 /33 |

第二章 男性常见病食疗

- | | |
|-----------|---------------|
| 一、阳痿 /36 | 白胡椒方 /38 |
| 麻雀方 /37 | 棉花籽方 /39 |
| 猪腰方 /37 | 松花粉方 /39 |
| 小公鸡方 /37 | 荔枝酒方 /39 |
| 苦瓜种子方 /38 | 薛荔果萆草淫羊藿方 /39 |
| 海参狗肉方 /38 | 核桃仁猪肾方 /40 |
| 羊肉方 /38 | 马肉牛膝杜仲方 /40 |
| 生虾方 /38 | 羊肉大蒜方 /40 |



羊肉枸杞方 /40
羊肉胡萝卜枸杞方 /41
鸡肉人参鹿茸方 /41
鸡蛋韭菜方 /41
清蒸鲈鱼 /42
软炸虾仁 /42

二、早泄 /43

黑鱼方 /43
鲤鱼方 /44
鳗鱼芡实白果方 /44
菊花鲈鱼方 /44
海参方 /45
蛎黄方 /45
红烧大虾方 /45
番茄八仙方 /46

三、肺结核 /46

南瓜藤方 /47
鸡蛋方 /47
糯米方 /47
玉米糝子方 /47
山药鸡蛋方 /48
银杏方 /48
沙枣方 /48
猪骨汤方 /48
西瓜子方 /48
南瓜豆腐方 /49
鱼肝油方 /49
银耳燕窝方 /49
人乳方 /49
蚕豆荚方 /50
银耳鸽蛋方 /50

梨方 /50
柿饼方 /50
猪瘦肉黄精方 /50
蜂蜜百合方 /51
黑鱼生姜大枣方 /51
大蒜粳米方 /51

四、尿路结石 /52

核桃仁方 /52
大金钱草方 /52
鸡内金方 /52
绿豆芽方 /53
冬瓜皮方 /53
车前子方 /53
荸荠方 /53
金钱草方 /53
鲜梨汁方 /54
白菜心方 /54
柿饼灯心草方 /54
薜荔果汁方 /54

五、急性肾炎 /55

香菇方 /55
冬瓜方 /55
姜皮方 /55
大葱方 /56
木耳猪肉方 /56
菠萝白茅根石苇汤方 /56

六、慢性肾炎 /56

花生米方 /57
猪肾方 /57
鹅肉方 /57
芋头方 /57





- 芥菜方 /58
槟榔果皮方 /58
芥菜方 /58
连皮冬瓜方 /58
西瓜皮方 /58
赤小豆方 /59
生姜方 /59
鲫鱼方 /59
羊奶方 /59
桑叶方 /59
刺薊地黄茅根方 /60
鸭肉大蒜方 /60
七、慢性前列腺炎 /60
猕猴桃方 /60
甘蔗方 /61
杨梅方 /61
葵菜叶方 /61
茭白香菇胡萝卜方 /61
生南瓜子 /62
鲜鲤鱼黄芪方 /62
八、胃及十二指肠溃疡 /62
土豆方 /63
西红柿方 /63
卷心菜方 /63
生姜白芨方 /63
红茶方 /63
大米方 /64
墨鱼骨方 /64
牛奶方 /64
海蜇方 /64
金橘根方 /64
山楂甘草方 /65
花椒方 /65
小白菜方 /65
荷叶方 /65
红枣方 /65
鸡蛋壳方 /66
黑枣玫瑰花方 /66
大枣方 /66
猴头菇方 /66
猴头白花蛇舌草杏仁方 /66
红螺壳甘草方 /67
蚶子壳(瓦楞子)甘草方 /67

第三章 女性常见病食疗

- 一、痛经** /68
生姜大葱方 /68
豆腐红糖方 /68
新鲜韭菜方 /69
生姜葱头方 /69
当归红糖米酒方 /69
白胡椒粉方 /69
小茴香方 /69
韭菜方 /70
黑豆鸡蛋方 /70
艾叶棉籽方 /70
玫瑰花方 /70



鲜月季花方 /71

山楂肉方 /71

二、闭经 /71

山楂方 /71

黑豆方 /72

胎盘方 /72

大枣方 /72

墨鱼肉方 /72

生姜方 /72

墨鱼方 /73

乌骨鸡肉方 /73

粳米方 /73

红葱头方 /73

猪肝方 /74

丹参红糖方 /74

绿茶方 /74

木槿花方 /74

芥菜子方 /74

乌鸡肉方 /75

山楂鸡内金方 /75

山楂糕方 /75

桃仁红花当归方 /75

三、崩漏 /75

荸荠方 /76

豆浆方 /76

荠菜花脱力草方 /76

鸡腹内蛋方 /76

母鸡方 /77

仙鹤草方 /77

芙蓉花莲蓬壳方 /77

红蓖麻仁方 /77

豆腐方 /77

鸡蛋益母草方 /78

四、紫癜 /78

花生衣方 /78

鱼鳞方 /78

黄鱼鳔方 /79

花生米大蒜方 /79

荞麦叶方 /79

莲藕方 /79

兔肉方 /79

羊胫骨方 /80

荠菜蜂蜜方 /80

大枣花生汤 /80

蛤壳粉槐树花方 /80

五、流产 /81

南瓜蒂方 /81

艾叶鸡蛋方 /81

菟丝子方 /82

鲜山药方 /82

母鸡墨鱼方 /82

六、不孕症 /82

杏花桃花方 /83

猪胰方 /83

糯米紫石英方 /83

羊肉粳米方 /83

粳米鹿角胶方 /84

鹌鹑方 /84

苡蓉方 /84

茶树根方 /84



鸡蛋藏红花方 /85

七、盆腔炎 /85

枸杞当归方 /85

桃仁方 /86

槐花方 /86

败酱草方 /86

荞麦方 /86

绿豆方 /86

油菜籽、肉桂方 /87

生大黄鸡蛋方 /87

八、肥胖症 /87

绿豆海带方 /88

鹌鹑方 /88

豆腐渣方 /88

罗汉果方 /88

梗米方 /89

新鲜荷叶方 /89

赤小豆生山楂方 /89

毛冬青方 /89

黄豆方 /89

干荷叶方 /90

嫩桑枝方 /90

田七花方 /90

九、尿路感染 /90

甘蔗方 /91

西瓜皮冬瓜皮方 /91

马齿菜方 /91

莲藕汁葡萄汁方 /91

芥蓝方 /92

荠菜方 /92

豇豆方 /92

糯米糍粑方 /92

糯稻根方 /92

玉米方 /93

竹叶方 /93

松柏叶柳叶方 /93

垂杨枝皮方 /93

荠菜花方 /93

猪毛菜方 /93

银花方 /94

鸡蛋方 /94

豆浆大黄方 /94

向日葵根方 /94

葱白方 /94

葱头田螺肉方 /95

香椿树皮车前草方 /95

甘薯生姜汤方 /95

荸荠茅根藕节方 /95

十、妊娠呕吐 /96

苹果汁方 /96

竹茹方 /96

柿蒂方 /96

橘皮方 /96

鲜姜方 /97

鸡蛋白糖方 /97

扁豆刀豆方 /97

糯米方 /97

芹菜根方 /97

藿香方 /98

鲜牛奶方 /98

鲜铁树叶方 /98

棕树根方 /98



- 甘蔗西瓜干姜方 /98
 猕猴桃生姜方 /99
十一、产后缺乳 /99
 猪前蹄通草方 /99
 鲫鱼方 /99
 猪前蹄红薯藤方 /100
 猪前蹄无花果方 /100
 新鲜冬瓜皮方 /100
 生南瓜子方 /100
 豆腐红糖方 /100
 黑芝麻方 /101
 鲶鱼鸡蛋方 /101
 猪蹄花生米方 /101
 猪蹄羊肉方 /101
 葱白方 /101
 生姜木瓜方 /102
 大葱方 /102
 丝瓜方 /102
 荞麦花方 /102
 鲢鱼丝瓜仁 /103
 鲫鱼猪蹄方 /103
 生姜猪脚甜醋方 /103

十二、子宫脱垂 /103

- 泥鳅米粉方 /104
 芋头方 /104
 黄鳝方 /104
 山药方 /104
 丝瓜络方 /104
 猪大肠方 /105
 黄酒荔枝方 /105
 甲鱼方 /105

- 鸡蛋何首乌方 /105
 茶麸方 /106
 鸡蛋何首乌方 /106
 老母鸡方 /106
 鲫鱼黄芪方 /106
 棕树根方 /106
 椿芽树茎方 /107

十三、月经先期 /107

- 丝瓜子方 /107
 鲜藕方 /107
 鲜芹菜方 /108
 莲房炭方 /108
 青皮方 /108
 干芹菜方 /108
 桑椹龙眼肉小米粥方 /108

十四、月经后期 /109

- 月季花方 /109
 黑大豆方 /109
 乌骨鸡方 /109
 红花方 /110
 羊肉方 /110
 山楂方 /110

十五、急性乳腺炎 /110

- 核桃壳方 /111
 橘核方 /111
 金针菜方 /111
 新鲜小白菜方 /111
 葱白方 /112
 大头菜方 /112
 油菜方 /112
 生虾壳方 /112



- 花椒叶方 /112
鲜荞麦叶方 /113
甘薯方 /113
韭菜方 /113
黄花菜方 /113
蒲公英方 /113
乳鸽方 /114
黄芪方 /114
仙鹤草黄柏方 /114
鲜马兰方 /114
油菜橘叶方 /114
十六、更年期综合症 /115
 莲藕方 /115
 大枣方 /115
 银耳百合方 /115
 核桃仁方 /116
 百合大枣方 /116
 蜂乳蜂蜜方 /116
 海蜇黑芝麻方 /116
 鹌鹑蛋鲜牛奶方 /117
 枸杞子甘菊花方 /117
 生百合方 /117
 大枣猪皮方 /117
 紫菜方 /117
 龙眼肉方 /118
 羊心玫瑰花方 /118
 乌龟方 /118
 黄芪母鸡方 /118
 栗子方 /118
 麻雀方 /119
 荠菜花当归方 /119
 芒果汁 /119

第四章 婴幼儿常见病食疗

一、疳 /121

- 生白萝卜方 /121
生白薯方 /121
赤小豆方 /122
生绿豆方 /122
红薯叶方 /122
瘦猪肉方 /122
鲜香椿叶方 /122
仙人掌方 /123
桑枝方 /123
大蒜醋方 /123
葱全株方 /123

- 独头蒜方 /124
生姜土豆方 /124
葱白白矾方 /124
洋葱生蜜方 /124
大蒜、吴茱萸方 /124
葱白槐枝方 /125

二、麻疹 /125

- 鲜芦根方 /125
鲜竹笋方 /125
红甜菜方 /126
大米香菜方 /126
甜菜方 /126



香菇方 /126

新鲜蘑菇方 /126

香菜方 /127

胡萝卜方 /127

生萝卜子方 /127

鲜香菜方 /127

樱桃核方 /128

芦根方 /128

鲜荠菜方 /128

葱根胡椒方 /128

牛蒡子方 /128

山药莲子方 /129

白萝卜方 /129

三、水痘 /129

绿豆方 /130

白菜根方 /130

食盐方 /130

粳米方 /130

赤小豆方 /130

菊花方 /131

鲜竹笋方 /131

银花方 /131

黄花菜方 /131

百合方 /131

甜水梨方 /131

四、哮喘 /132

无花果方 /132

鲜柑叶糖浆方 /132

海蜇皮方 /133

核桃方 /133

木耳冰糖方 /133

生姜方 /133

豆腐方 /133

五味子方 /134

山楂、茶树根方 /134

橘皮荷叶方 /134

毛茛方 /134

明矾方 /135

白矾方 /135

桃子百合蜂蜜方 /135

杏仁麻黄甘草豆腐汤 /135

白果百合冰糖饮 /135

白果香菇炖猪肘肉方 /136

五、猩红热 /136

白萝卜方 /136

山豆根方 /137

金银花方 /137

银花桑叶方 /137

大青叶方 /137

六、小儿厌食症 /138

山楂方 /138

白术猪肚方 /138

扁豆方 /138

谷芽麦芽方 /139

大枣肉方 /139

鲤鱼方 /139

鲫鱼方 /139

山楂萝卜籽方 /140

山楂橘皮方 /140

藿连汤 /140

七、百日咳 /140

洋葱方 /141



南瓜子方 /141

刀豆子方 /141

扁豆红枣方 /141

罗汉果方 /141

胡萝卜方 /142

芹菜方 /142

新鲜丝瓜方 /142

鲜草菇方 /142

鲜荸荠方 /142

大梨方 /143

大蒜百部方 /143

杏仁方 /143

紫皮蒜方 /143

猪胆方 /143

半边莲方 /144

鲜萝卜汁方 /144

荸荠海蜇皮方 /144

红萝卜红枣方 /144

八、小儿感冒 /145

绿豆绿茶方 /145

白菊花方 /145

糯米葱白方 /145

葱白豆豉方 /146

生姜葱白方 /146

银花方 /146

西瓜瓢方 /146

九、流行性腮腺炎 /147

板蓝根方 /147

黄豆方 /147

大白菜根方 /147

白菊花方 /148

赤小豆方 /148

生绿豆粉方 /148

冰片方 /148

大青叶方 /148

丝瓜鸡蛋清方 /149

食醋墨汁方 /149

桑叶方 /149

芭蕉叶方 /149

白花莲方 /149

石蒜蒲公英方 /150

鲜万年青方 /150

十、急性扁桃体炎 /150

金银花方 /151

合欢花方 /151

金莲花方 /151

玄参方 /151

第五章 中老年常见病食疗

一、痢 /152

绿豆方 /152

蒲公英方 /152

赤小豆方 /153

野菊花方 /153

白蜜面粉方 /153

干姜桂枝方 /153

艾叶槐树枝方 /154



蒲公英方 /154
白凤仙花方 /154
鲜望江南叶方 /154
新鲜茄子蒂方 /154
桃树嫩叶 /155
地瓜蒂方 /155
枫树叶方 /155
绿葡萄根方 /155
万年青方 /155
鸡舌草方 /156
扁柏叶方 /156
鳖甲方 /156
蜂房蛇蜕方 /156
蕺菜芦根方 /156
无花果方 /157
茄子冰片方 /157

二、便秘 /157

土豆方 /158
白萝卜方 /158
甘蔗汁方 /158
核桃仁方 /158
当归方 /159
桃花方 /159
韭菜绿豆芽方 /159
桂花糖方 /159
猪脊肉方 /159
核桃方 /160
海参木耳方 /160
胡萝卜方 /160
竹笋方 /160
马铃薯方 /160

茼蒿方 /161
白茄子方 /161
红薯大米方 /161
黑芝麻方 /161
豆浆方 /161
罗汉果方 /162
羊肉方 /162
茶叶方 /162
黑芝麻核桃仁方 /162
牛奶蜂蜜方 /163
韭菜方 /163
荸荠方 /163
草莓香油方 /163
蜂蜜香油方 /163
罗汉果百合杏仁方 /164
黑芝麻杏仁大米方 /164
鸡肉炖松蘑 /164
里红方 /164
蜂蜜香油方 /165
葱白阿胶蜂蜜方 /165

三、眩晕 /165

猪瘦肉方 /165
麻雀方 /166
黄鱼方 /166
茼蒿方 /166
菊花方 /166
菊苗方 /167
枸杞子方 /167
葱白大枣方 /167
菊花方 /167
绿豆皮扁豆皮方 /167



山楂方 /168
乌梅方 /168
黑芝麻桑椹何首乌方 /168

鲤鱼枸杞 /168

烤鲳鱼方 /169

四、高血压 /169

陈醋方 /170

青柿子方 /170

竹笋方 /170

绿豆方 /170

芹菜方 /170

荠菜方 /171

西瓜翠衣方 /171

菊花方 /171

干黄瓜藤方 /171

银耳方 /172

花生方 /172

海参方 /172

兔肉方 /172

鹌鹑蛋方 /172

胡萝卜方 /173

芹菜方 /173

菠菜方 /173

紫菜草决明方 /173

苘蒿汁 /174

刺蓟夏枯草石决明方 /174

魔芋粉苹果酱方 /174

百合芹菜方 /174

金针菇金针菜方 /175

莼菜冰糖方 /175

海带绿豆方 /175

海藻昆布黄豆方 /175

香蕉玉米须西瓜皮方 /176

山楂草决明菊花泽泻方 /176

柠檬草决明方 /176

金橘豆腐带鱼方 /176

猕猴桃苹果冰糖方 /177

糖焗橘瓣方 /177

莲子银耳山楂方 /177

花生秧花生叶方 /178

海参冰糖方 /178

海蜇皮炒猪瘦肉方 /178

青椒拌豆腐方 /179

茄子虾仁罐方 /179

五、冠心病 /180

海参方 /180

兔肉方 /180

玉米大米方 /180

海带方 /181

菊花方 /181

白梅花方 /181

何首乌方 /181

山楂方 /181

红枣方 /182

茄子方 /182

莴笋方 /182

冬瓜方 /182

银杏叶方 /183

核桃仁方 /183

赤小豆方 /183

山楂麦芽方 /183

黑芝麻方 /183