

食 疗 百 病

海文 编著

广东
旅游
出版
社

食疗百病

海文 编著

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30号之一 邮编:510600)

东莞新丰印刷有限公司印刷

850X1163毫米 32开 7印张 6插页

1997年1月第1版第1次印刷

印数:12101—55400册

ISBN 7-80521-1426-3

Z·35 定价:13.80元

卷首语

“药食同源”是我国古老的饮食概念。随着物质的丰富和生活节奏的加快，现代人对强身健体有更高的要求，对寓治病于饮食的传统概念也更为关注和接受。

本书依循“药食同源”的传统，收集了100种常见疾病的300多款食疗食谱，从分析病症入手，详细地介绍了各款食品的材料、制作、食法、功效以及饮食的原则。款款均易买易做、经济实用，更适合家庭制作烹食。

无病健体，有病疗体。《食疗百病》可以帮助你健身强体，精神百倍！

02.18.2011

目 录

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 1. 感冒..... (1) | 21. 肾盂性肾炎..... (43) |
| 2. 扁桃腺炎..... (3) | 22. 急性肾炎..... (45) |
| 3. 咽喉炎..... (5) | 23. 慢性肝炎..... (48) |
| 4. 支气管炎..... (7) | 24. 肝硬化..... (50) |
| 5. 支气管哮喘..... (9) | 25. 黄疸肝炎..... (52) |
| 6. 肺炎..... (11) | 26. 贫血..... (54) |
| 7. 肺结核..... (13) | 27. 高血压..... (57) |
| 8. 矽肺..... (15) | 28. 低血压..... (60) |
| 9. 腹泻..... (17) | 29. 动脉硬化..... (63) |
| 10. 结肠炎..... (20) | 30. 高脂血症..... (65) |
| 11. 痢疾..... (22) | 31. 偏头痛..... (67) |
| 12. 急性肠胃炎..... (25) | 32. 中风后遗症..... (69) |
| 13. 慢性胃炎..... (27) | 33. 心律失常..... (71) |
| 14. 胃及十二指肠溃疡
..... (29) | 34. 冠心病..... (73) |
| 15. 胃下垂..... (31) | 35. 心绞痛..... (75) |
| 16. 胃出血..... (33) | 36. 风湿性心脏病..... (77) |
| 17. 胆结石..... (35) | 37. 神经衰弱..... (79) |
| 18. 肾结石..... (37) | 38. 失眠..... (81) |
| 19. 膀胱炎..... (39) | 39. 癫痫..... (83) |
| 20. 小便失禁..... (41) | 40. 糖尿病..... (85) |
| | 41. 前列腺肥大..... (87) |

42. 遗精····· (89)	67. 疝积····· (145)
43. 缺无精子症····· (91)	68. 麻疹····· (147)
44. 早泄····· (93)	69. 小儿佝偻病····· (149)
45. 阳痿····· (95)	70. 眼结膜炎····· (151)
46. 阴囊湿疹····· (97)	71. 夜盲症····· (153)
47. 月经不调····· (99)	72. 白内障····· (155)
48. 痛经····· (102)	73. 青光眼····· (157)
49. 闭经····· (104)	74. 骨折····· (159)
50. 倒经····· (106)	75. 无名肿毒····· (161)
51. 带下····· (108)	76. 荨麻疹····· (163)
52. 崩漏····· (111)	77. 带状疱疹····· (165)
53. 子宫脱垂····· (114)	78. 牛皮癣····· (167)
54. 乳腺炎····· (116)	79. 痤疮····· (169)
55. 乳腺增生····· (118)	80. 斑秃····· (171)
56. 妇女不孕····· (120)	81. 紫癜····· (173)
57. 习惯性流产····· (122)	82. 脚气····· (175)
58. 妊娠中毒症····· (125)	83. 痔疮····· (177)
59. 产后缺乳····· (128)	84. 便秘····· (179)
60. 更年期综合症····· (130)	85. 脱肛····· (181)
61. 滴虫性阴道炎····· (133)	86. 功能性水肿····· (183)
62. 流行性腮腺炎····· (135)	87. 单纯性肥胖····· (185)
63. 小儿蛔虫病····· (137)	88. 淋巴结核····· (187)
64. 小儿百日咳····· (139)	89. 脉管炎····· (189)
65. 小儿遗尿····· (141)	90. 中暑····· (191)
66. 小儿肾炎····· (143)	91. 疝气····· (193)

92. 风湿性关节炎……(194)	97. 鼻血 …………… (204)
93. 甲状腺肿大 …… (196)	98. 美尼尔氏综合症 …………… (206)
94. 甲状腺机能亢进 …………… (198)	99. 中耳炎 …………… (208)
95. 疟疾 …………… (200)	100. 牙龈出血……… (210)
96. 鼻炎 …………… (202)	

附:常用食物功用一览表

1. 感冒

(1) 风寒感冒 发烧轻,怕冷恶寒重,无汗,头昏头痛,鼻塞,流清涕,打喷嚏或咳嗽,口不渴,吐稀痰,四肢酸疼。

紫苏粥

【原料】 粳米 50 克,紫苏叶、白糖各适量。

【制作】 用粳米煮粥,紫苏叶煎汤调入即成。

【食法】 食用时可加入少量白糖。

【功效】 解表健胃。

葱豉黄酒汤

【原料】 豆豉 15 克,葱须 30 克,黄酒 50 毫升。

【制作】 豆豉加水 1 小碗,煎煮 10 分钟,再加洗净的葱须,继续煎煮 5 分钟,然后加黄酒,出锅。

【食法】 趁热顿服。

【功效】 解表和中。

(2) 风热感冒 发烧重而恶寒轻,少汗,头胀痛,咽喉痛或充血,咳嗽,口干思饮或兼有口苦,吐黄痰或浓痰。

牛蒡粥

【原料】 粳米 30~50 克,牛蒡根 30 克。

【制作】 粳米煮粥,再将牛蒡根煎汤兑粥内。

【食法】 温、冷食均可。

【功效】 疏散风热。

香薷饮

【原料】 香薷 10 克,厚朴 5 克,白扁豆 5 克,砂糖少许。

【制作】 香薷、厚朴剪碎,白扁豆炒黄捣碎,放入保温杯中。

【食法】 以沸水冲泡,代茶频饮。

【功效】 解表清热。

【饮食原则】 感冒患者的饮食中可多供给清淡食品,忌食油腻、粘滞、酸腥食物。

2. 扁桃腺炎

扁桃体肿大,咽喉疼痛,吞咽困难,伴有畏寒、高热、头痛、便秘以及全身疼痛。

青黛炒丝瓜

【原料】 丝瓜 250 克,青黛 3 克,香油 10 克,生蒜 6 枚。

【制作】 丝瓜洗净切成 2 分厚的片,生蒜洗净切片,与青黛、食盐入香油中炒熟。

【食法】 佐餐食。

【功效】 消肿止痛。

双花萝卜汤

【原料】 白萝卜 250 克,青果 5 克,银花 20 克。

【制作】 将白萝卜洗净切成薄片,青果打碎后与金银花同装入纱布袋中。铁锅内加清水适量,投入萝卜和纱布包,加食盐少许,煮至萝卜软烂。

【食法】 饮汤。

【功效】 散风清热、止痛消肿。

公英橄榄粥

【原料】 萝卜 100 克,橄榄 5 枚,蒲公英 5 克,粳米 50 克。

【制作】 萝卜、橄榄、蒲公英共捣碎,装入纱布袋,加水适量,大火煎 20 分钟后捞去纱布包,投入淘净的大米,加温开水适量,共煮成稀粥。

【食法】 作早餐。

【功效】 清热解毒,消肿止痛。

凉拌黄瓜

【原料】 黄瓜 250 克,虾米 5 克,香菜少许,酱油、醋、香油适量。

【制作】 将黄瓜用刷子充分刷洗干净,再用开水烫一下,切成细丝装盘。香菜切成段,虾米用沸水泡发。黄瓜丝中加入酱油、醋、香油、味精、再与虾米、香菜拌匀。

【食法】 佐餐食。

【功效】 清热利水。

【饮食原则】 清淡消火,流质或半流质为宜。

3. 咽喉炎

咽喉肿痛,声音嘶哑,发热盗汗,饮食不下,少数病例伴有牙痛,口腔溃疡症状。

荆芥粥

- 【原料】** 荆芥、淡豆豉各 5 克,薄荷 3~5 克,粳米 100 克。
【制作】 先将荆芥、淡豆豉、薄荷共煎 5 分钟后取汁去渣。粳米洗净煮粥,待粥将熟时加入药汁,再煮一二沸成稀粥。
【食法】 作早晚餐温热服。
【功效】 清利咽喉,发汗解表。

蜜糖银花粥

- 【原料】** 金银花、蜂蜜各 50 克,粳米 100 克。
【制作】 将金银花洗净,加水约两碗,放在文火上煎煮,剩一碗水时去渣取汁。粳米淘净煮粥,煮至半熟时倒入金银花汁,同煮成稀粥。
【食法】 早晚餐温热服。
【功效】 清热解毒。

生地螃蟹汤

【原料】 生地 50 克，活螃蟹 1 只。

【制作】 将生地、螃蟹洗净后加清水两碗共煮汤，煮至蟹壳易除即可，加少许食盐调味，拣去药渣，除去蟹壳。

【食法】 喝汤。

【功效】 解毒止痛。

米醋蛋清汤

【原料】 鸡蛋两只，制半夏 5 克，米醋 5 匙。

【制作】 鸡蛋除壳，去蛋黄取蛋白，半夏研成细粉。将蛋清、半夏、米醋拌匀调和，放入小锅中加少量水煮沸。

【食法】 温热饮用。

【功效】 润燥滋阴。

【饮食原则】 宜供给清淡的流质食物，多饮开水。

4. 支气管炎

上呼吸道感染病症,发热、恶寒、身痛、咳嗽、咳痰反复发作。

杏仁猪肺汤

- 【原料】** 萝卜 500 克,苦杏仁 15 克,猪肺 250 克,食盐适量。
- 【制作】** 萝卜切块,杏仁去皮尖,猪肺洗净后用沸水烫一次,三者一起放瓦锅内煮烂熟,用食盐调味。
- 【食法】** 吃肺喝汤,每周 2~3 次,连吃 30 天。
- 【功效】** 发汗补肺。

贝母粥

- 【原料】** 贝母粉 10 克,北粳米 50 克,冰糖适量。
- 【制作】** 用北粳米、冰糖煮粥,待米开汤未稠时调入贝母粉,改用文火稍煮片刻,粥稠即成。
- 【食法】** 每日早晚温服。
- 【功效】** 化痰止咳。

灵芝粉蒸肉饼

- 【原料】** 灵芝 3 克,猪瘦肉 100 克。
- 【制作】** 将灵芝研末,猪肉剁成肉酱,与灵芝拌匀,加酱油少许

调味,放入碟内隔水蒸熟。

【食法】 每日2次,佐餐。

【功效】 益气养阴。

杏仁蒸鸡

【原料】 母鸡1只(约1斤),甜杏仁45克。

【制作】 鸡去头颈,背脊开膛,去内脏,洗净。葱切成段,姜切成片,杏仁用开水稍泡后去红衣。把鸡、杏仁、葱、姜放入大汤钵内,加入清汤、料酒、盐、白糖、胡椒面,隔水蒸1~2小时,蒸烂即可。

【食法】 吃鸡喝汤,每日2次佐餐。

【功效】 益气定喘。

【饮食原则】 气管炎患者食物宜清淡,避免刺激性食物,保证适量的新鲜蔬菜,忌食海腥油腻之品。

5. 支气管哮喘

哮喘、呼吸困难、咳嗽、咯出粘液性痰，额部出冷汗，口唇青紫。咳嗽可持续数日。

银杏糯米红枣粥

【原料】 银杏 8 枚，红枣 10 枚，糯米 50 克。

【制作】 银杏、红枣、糯米加水适量煮成粥，粥稠即成。

【食法】 作早、晚餐食用，15 天为一疗程。

【功效】 补肺定喘。

杏仁蒸肉

【原料】 猪五花肉(带皮)500 克，甜杏仁 18 克。

【制作】 将猪肉切成见方的肉块，杏仁用开水浸泡后去红衣，用纱布包好。锅放旺火上，倒入猪油，加冰糖 15 克炒成深红色，再放入肉块一起翻炒，当肉块上色时，即下葱段、姜块、料酒、清水和杏仁。待汤开后，倒入沙锅内，放微火上炖，并随时翻动，勿使糊底。待肉块炖至六七成烂时，再加入冰糖 15 克，炖到九成烂时将杏仁取出，去掉纱布，将杏仁平铺在碗底，把炖好的肉块摆在杏仁上，倒入一些原汤上笼蒸，蒸烂后扣盘，用剩下的原汤烧开后勾芡即成。

【食法】 每日2次,随量食。

【功效】 补肺润肠。

玉参焖鸭

【原料】 玉竹、沙参各50克,老鸭1只(约500克)。

【制作】 将老鸭宰杀后洗净,放沙锅内,再放入沙参、玉竹,加水适量。先用旺火烧沸,再用文火焖煮1小时以上,待鸭肉酥烂时放入调料。

【食法】 饮汤吃鸭,每日2次。

【功效】 补肺滋阴。

金瓜盅

【原料】 南瓜(500克)1个,姜汁、冰糖、蜂蜜各50克。

【制作】 将南瓜切开顶盖,除去瓢及瓜子,放入姜汁、冰糖、蜂蜜,盖上顶盖,用竹签固定,隔水炖两小时即成。

【食法】 每日分2次食用。

【功效】 补肺益肾。

【饮食原则】 保证热量、维生素和蛋白质供给,防止过敏性刺激。

6. 肺炎

急性发病,畏寒或寒战发高热,胸痛,咳嗽,咯血痰或脓痰。

石膏粥

- 【原料】** 生石膏 100~200 克,粳米 100 克,白糖少许。
- 【制作】** 将石膏捣碎入沙锅,加水 500 毫升,煮 30 分钟后去渣滤清,再入粳米煮成稀粥,加少许白糖调味。
- 【食法】** 作早、晚餐。
- 【功效】** 清热止渴、养阴去烦。

竹沥粥

- 【原料】** 粳米 100 克,鲜竹 65 厘米。
- 【制作】** 将鲜竹从中劈开,两端去节,用火烤,流出汁液收集起来即为竹沥。粳米与竹沥同煮为粥。
- 【食法】** 每日吃两次。
- 【功效】** 清肺胃之热,治痰火。

生地炖鳖肉

- 【原料】** 鳖肉 800 克,生地 25 克,知母 10 克,百部 10 克,地骨