

(京)新登字025号

内 容 提 要

食品是人们日常生活中必不可缺的，运用食品治病，取材便利，制作简单，疗效显著。尤其对长期服药的慢性病患者，尤为适宜。本书收集了治疗常见疾病的数百首配方，供读者选用。有病者取之，药当饭吃，一举两得；无病者选用，调阴补阳，延年益寿。家中备有此书，定会给您及您的亲友带来诸多好处。凡具有一般文化程度的读者，均可阅读参考。

常见病食品疗法

主编 刘孝民

*

中国中医药出版社出版

(北京市东城区新中街11号)

邮编 100027 电话 4652210

新华书店科技发行所发行河北迁安印刷厂印刷

787×1092 32开本 5.25印张 128千字

*

1993年7月第1版 1993年7月第1次印刷

印数1—6000册

ISBN7-80089-184-4/R·185 定价：4.50元

前 言

用食品治疗疾病，在我国已有悠久的历史。它不仅取材方便，来源广泛，而且容易掌握，安全可靠。近年来，随着生活水平的提高，用日常食品治疗家庭常见病的呼声也愈来愈高。为了适应这种形势的需要，作者参阅了各类书刊中的有关资料，编著了这本《常见病食品疗法》，以期使食疗走进千家万户，达到防病治病，养生保健的目的。尤其是在广大缺医少药的乡村，希望这些良方妙药大有用武之地。

本书所收300余首治疗常见病的食品配方，资料翔实，有凭有据，具有较高的可信度。方中所用食品，多为垂手可得在日常食物，一经妙用，立见奇功。其使用方法，简单明了，一看就懂，一学就会，人人都能掌握，家家都可应用，既可及时地解除患者的病痛，又能减轻患者的经济负担。

由于作者学识浅薄，水平有限，书中难免有欠妥不当之处，恳请读者批评指正。并向该书原始资料的提供者，致以衷心地感谢。

编 者

1993年4月8日于梓川

目 录

一、内科疾病	(1)
感冒.....	(1)
咳嗽.....	(4)
气管炎.....	(9)
盗汗.....	(12)
哮喘.....	(13)
肺病.....	(15)
肺结核.....	(15)
矽肺.....	(18)
冠心病.....	(18)
高血压.....	(20)
心悸.....	(23)
胸痛.....	(23)
胃病.....	(24)
噎膈.....	(29)
呃逆.....	(30)
呕吐.....	(30)
腹痛.....	(31)
腹泻.....	(32)
痢疾.....	(33)
便秘.....	(36)
肝炎、肝硬化.....	(37)
胆囊炎.....	(41)

疟疾·····	(41)
肾炎·····	(41)
腰痛·····	(44)
水肿·····	(45)
遗尿·····	(47)
糖尿病·····	(48)
淋证·····	(51)
阳痿·····	(52)
早泄·····	(56)
遗精·····	(56)
睾丸炎·····	(57)
失眠·····	(58)
头痛·····	(59)
中风·····	(63)
风湿病·····	(63)
吐血·····	(65)
咯血·····	(65)
便血·····	(66)
尿血·····	(67)
牙龈出血·····	(68)
坏血病·····	(69)
白血病·····	(69)
血友病·····	(69)
贫血·····	(70)
营养不良·····	(72)
紫癜·····	(72)
蛔虫病·····	(73)

绕虫病	(74)
缘虫病	(75)
中毒	(75)
中暑	(78)
麻木	(78)
肥胖	(78)
癌症	(78)
二、外科疾病	(82)
痔疮	(82)
丹毒	(84)
象皮腿	(85)
疳	(85)
痈	(86)
疔	(86)
阑尾炎	(86)
疝气	(87)
冻疮	(88)
烫伤	(90)
外伤出血	(91)
骨折	(91)
跌打损伤	(92)
枪伤	(92)
误食异物	(93)
毒蛇咬伤	(94)
疯狗咬伤	(94)
蜂螫、虫咬	(94)
无名肿痛	(95)

骨结核·····	(95)
甲状腺肿大·····	(95)
三、皮肤科 ·····	(96)
皮肤瘙痒症·····	(96)
荨麻疹·····	(96)
湿疹·····	(96)
牛皮癣(附头癣、脚癣)·····	(97)
接触性皮炎·····	(99)
神经性皮炎·····	(99)
白癜风·····	(100)
鸡眼·····	(100)
腋臭·····	(100)
脚气·····	(101)
下肢溃疡·····	(101)
黄水疮·····	(102)
水痘·····	(102)
疣·····	(102)
斑秃·····	(103)
白发·····	(104)
皮肤皲裂·····	(104)
面部黑斑·····	(105)
雀斑·····	(105)
痱子·····	(105)
附：其他皮肤病·····	(106)
四、妇科疾病 ·····	(107)
痛经·····	(107)
闭经·····	(107)

月经失调·····	(108)
崩漏·····	(109)
倒经·····	(110)
带下病·····	(110)
外阴瘙痒·····	(111)
避孕·····	(111)
产后乳汁不下·····	(111)
产后乳汁不足·····	(111)
产后血晕·····	(112)
产后体虚·····	(112)
产后腹痛·····	(113)
附：其他妇科疾病·····	(113)
五、儿科疾病 ·····	(115)
小儿遗尿·····	(115)
佝偻病·····	(115)
小儿软骨病·····	(115)
小儿营养不良·····	(115)
小儿腹泻·····	(116)
小儿鹅口疮·····	(117)
小儿吐乳·····	(117)
小儿低烧·····	(118)
小儿麻疹·····	(118)
小儿癫痫·····	(119)
小儿感冒·····	(119)
小儿咳嗽·····	(120)
小儿百日咳·····	(120)
小儿疟腮·····	(121)

小儿肾病·····	(122)
小儿痢疾·····	(122)
小儿蛔虫病·····	(122)
附：其他儿科疾病·····	(122)
六、口腔科疾病·····	(126)
溃疡性口腔炎·····	(126)
口腔溃疡·····	(126)
口疮·····	(126)
口臭·····	(127)
牙痛·····	(127)
音哑、失音·····	(129)
口角破裂·····	(129)
七、耳科疾病·····	(130)
中耳炎·····	(130)
耳鸣·····	(130)
突发性耳聋·····	(131)
外耳湿疹·····	(131)
外耳道疖·····	(131)
诸虫入耳·····	(131)
八、鼻科疾病·····	(132)
鼻窦炎·····	(132)
鼻衄·····	(132)
鼻炎·····	(133)
酒糟鼻·····	(134)
九、眼科疾病·····	(135)
夜盲症·····	(135)
结膜炎·····	(136)

沙眼·····	(136)
麦粒肿·····	(136)
青光眼·····	(136)
白内障·····	(136)
附：其他眼病·····	(137)
十 食疗杂谈 ·····	(138)
(一)哪些食物不能一起吃? ·····	(138)
(二)哪些食物营养素最多? ·····	(139)
(三)吃蔬菜五忌·····	(140)
(四)五种开水不能喝·····	(141)
(五)儿童饮食十忌·····	(141)
(六)饮酒禁忌·····	(142)
(七)饮茶禁忌·····	(142)
(八)食粥胜服药·····	(143)
(九)饮食谚语·····	(143)
(十)食疗歌·····	(144)
(十一)常用中药粥的主要功效·····	(144)
(十二)常用中药酒的主要功效·····	(146)
(十三)食品药粥的制作方法·····	(147)
(十四)家庭自制药酒方法·····	(147)
(十五)哪些食品不宜久用或过食? ·····	(148)
(十六)常见食品别名·····	(150)
(十七)新鲜食物鉴定法·····	(150)
附录： ·····	(152)
表一：常用食物功效、主病表·····	(152)
表二：每100克(2市两)食物中营养成分的 含量·····	(157)

一、内 科 疾 病

感 冒

风寒感冒

方1 生姜3克洗净，切末，紫苏叶3克冲洗，滤杂质，一同放入茶杯中，加入开水适量，加盖浸泡5~10分钟，再加入红糖10~15克，搅匀即成。若无紫苏叶，以生姜末，红糖冲服即成，浸泡时间略短。每日需热服2~3次。

方2 取新鲜草鱼一条（250克），除去鱼鳞及内脏，一剖两半放锅内，加清水适量，米酒100克，加切成片的瘦猪肉25克，用水煮熟后取出装盘，撒上生姜丝25克，香菜段10克，少许食盐，再泼热油少许即可食用。

方3 取新鲜的连根香菜15克，冲洗干净，与淘净的50克大米同入锅中，加足量清水同煮成稀粥，欲熟时调入红糖15克，搅匀，使之溶化。熟后即可食用，连续服用，方可奏效。

方4 将大米50克洗净，放锅中，加适量清水煮粥，将熟时放入紫苏叶10克，煮开后即可趁热食用。

方5 取香菜30克，饴糖15克，加米汤半碗，待糖蒸溶化后入砂锅共煮30~50分钟，移开炉火，稍待片刻，过滤，取汁，加温使之滚沸，冲蛋加糖热服。

方6 生姜9克，红糖50克。将生姜捣烂加红糖，开

水冲泡，调匀，温服后盖被取汗。每日一次，连服3日。

方7 紫苏叶9克，陈皮15克，葱头15克。水煎服，每日2次。

方8 葱白15克，香菜30克，萝卜1个。水煎服，每日1次。

方9 红葡萄酒60~150毫升，鸡蛋1个。将酒放到火炉上加热，打入鸡蛋，搅匀，凉后饮用，每日1次，连服3日。

方10 葱白15克，切细丝，或加生姜3片，沸水冲泡，乘热饮下。或葱白2~3根，与大米煮粥，一次服用。或生食葱白，以热黄酒送下取汗。

风热感冒

方1 嫩薄荷叶5克，甘草5克，开水冲，代茶饮。

方2 用橘皮30克，加白糖泡水，趁热服下。或者用葱白2根，绿豆1小勺，米醋1小杯，加水煮20分钟，热服。

方3 取黄花菜300克，去根，去杂质，洗净，放入砂锅中，加清水和红糖30克，煮开，取汤饮服。

方4 先将白萝卜250克洗净切成片，放铝锅内，加清水三杯，用文火煎至剩两杯后，加入少许白糖，趁热服一杯，半小时后再服下一杯。一周为一疗程，一日一次。

方5 鲜白萝卜250克，生姜3片，白糖适量。将白萝卜洗净，切片，生姜捣烂，加水1000毫升，煮至600毫升。加白糖，趁热喝一半，30分钟后再喝一半。

方6 葱头1个。洗净切片，水煎服，每日1次。

流感

方1 槟榔、黄芩各15克，水煎服。

方2 生嚼萝卜，咽汁吐渣；或萝卜切小块，配2~3枚青橄榄，煎汤代茶饮。

方3 香菜50克，黄豆15克。煮汤一次饮用。

方4 苦菜100克，野菊花25克，水煎代茶饮。

方5 鲜竹叶菜洗净，捣烂，绞汁。每次服30毫升，温水冲下，每日三次。

方6 黄豆9克，芫荽30克（干的6克）。水煎服。

其他感冒

方1（小儿感冒）用葱根须连葱茎3根，母乳70毫升，在碗中浸泡半小时后，放锅内蒸50分钟，用蒸后的乳汁，喂服患儿。

方2（体虚感冒）黄豆40克，花生20克，核桃肉5枚，葱白1根，生姜3片，鸡蛋2个，大枣5枚，红糖适量。先将葱白洗净切片，再将核桃肉切碎，与黄豆、花生米、生姜。

方3（暑湿型感冒）选新鲜连皮冬瓜80~100克，洗净，切成小块（约2厘米见方），淘净的大米45克，一同放入锅中加水煮成稀粥，可随意食用。

方4（感冒高热）竹叶菜、淡竹叶各100克，水煎服，每日三次。

方5（感冒发热）红薯（地瓜）200克，切片，煮水，连肉食下。

方6（风湿感冒）核桃肉6~10克，葱白1~2节，生姜3片，细茶叶少许，大枣5枚。水煎煮30分钟，趁热服，盖被微取汗。

方7 香菜15克，葱白15克。水煎服，每日1次，连服2~3天。

方8 生梨一只，洗净，连皮切碎，加冰糖或蜂蜜炖熟，

饮汤。

方9 取干白菜根12克，红糖50克，生姜2克，水煎服。

方10 干白菜根一块，红糖30克，生姜3片，水煎服。

方11 鸭蛋清2个，葱白4段，糖稀50克。先将葱白及糖稀用2茶杯水煮沸，倒入盛鸭蛋清的碗中，搅匀，分2次热服。

方12 茶叶6克，白糖50克，水煎服，每日一次，连服3日。

方13 大白菜根、葱头各1个，水煎服。

方14 葱白500克洗净，大蒜250克去皮，切碎，加水1200毫升，煎煮。每日服3次，每次1茶杯。

预防感冒

方1 大蒜捣烂绞汁，稀释10倍，每日滴鼻多次，或口含生蒜两片亦可。

方2 鲜芦根50克，鲜萝卜200克，葱白7根，青橄榄7个。煮汤代茶饮。

方3 鲜橄榄5枚，鲜萝卜60克，水煎或开水冲泡代茶饮，连饮3日。

咳 嗽

风寒咳嗽

方1 茶叶3克，食盐1克，放入杯中用开水冲服，每天饮4~6次。

方2 梨汁、姜汁、蜜，共熬成膏，每日3次，温水冲服，每次20毫升。

方3 鲜芥菜60克，鲜姜10克，盐少许。将芥菜洗净

切成小块，生姜切片，加清水 2~4 碗，以食盐调味，每日分 2 次服完，连服 3 日见效。

方 4 羊肉 500 克，小麦（去皮）适量，生姜 9 克，食盐适量，放砂锅内，加水适量炖成稀糊状，用食盐调味，每日分 2 次服用，连服 3 日见效。

方 5 萝卜 1 个，葱白 6 根，生姜 15 克。用水 3 碗先将萝卜煮熟，再放葱白、姜、煮剩 1 碗汤，连渣 1 次服。

风热咳嗽

方 1 猪肺 1 个，白萝卜 100 克，大枣 5 枚，杏仁 10 克，橘皮 10 克。将前 2 味洗净切片，共入锅内，炖至烂熟，食肺饮汤。每周 2~3 次，连服 1 月。

方 2 银耳 15 克，冰糖 25 克，鸭蛋 1 只。银耳与冰糖共煮，水沸后打入鸭蛋，每日服 2 次。

方 3 燕窝 6 克，银耳 9 克，冰糖 15 克。先将燕窝、银耳用清水泡发，摘洗干净，放入冰糖，隔水炖热服用，每周 2~3 次。连服 1 月。

方 4 松子仁、核桃仁各 30 克，共捣成膏状，加蜂蜜 15 克，蒸熟，每次 6 克，饭后米汤送下，每日 3 次。

方 5 海蜇 60 克，白萝卜丝 60 克。将海蜇洗去盐味，共放入锅内，放水 400 毫升，煎至 300 毫升，每日分 2 次饮汤食海蜇、萝卜。

方 6 茶叶 2 克，干菊花 2 克，用沸水冲泡 6 分钟，每日饭后一杯。

方 7 大米 50 克，豆浆 500 毫升，放在锅内煮成粥食下。吃时加白糖适量，1 天吃 1 次。

顿咳

方1 黑木耳10克，梨1个，冰糖10克，桔皮10克。
将梨洗净切块，共入锅内煮40分钟，取汁热服。

方2 鸭蛋2个，加冰糖30克。做成蛋糕，每日3次分服。

方3 鸡胆汁加白糖适量，温开水送服。

久咳

方1 取白茄60克，煮后去渣，加蜂蜜适量，温服，一日二次。

方2 松塔150克。水煎服，每日一次，十日一疗程。

方3 生姜捣烂绞汁10毫升，饴糖20毫升。开水冲服，每日三次。

方4 罗布麻叶10克，茶叶少许。冲水饮用。

方5 白萝卜一枚，切片置碗中，放冰糖100克，隔水蒸20分钟，冷却后频饮甜液。

方6 生白茄子1个，煮熟后去渣，取浓汁加蜂蜜调匀。
每日两次，每次10~20毫升。

方7 用两只香蕉和冰糖适量炖服，每天两次，连服1周。

方8 羊肝60克，香油30克，盐少许。将羊肝切片，锅内放入香油，煮至八成熟，取出肝，加盐翻炒即成。每日吃1次。

方9 萝卜同羊肉、鲫鱼一同煮食。

方10 蜂蜜、姜汁各200毫升，白萝卜汁、梨汁、人乳汁各400毫升，共熬成膏。早晚各1次，每次10毫升，温开水冲服。

方11 冬虫夏草12克，入鸭肚后，以线签封口，加水

蒸熟后，可加盐等调味，食肉喝汤。

方12 甜杏仁炒熟，加白糖将杏仁研粉，开水冲服，一次30克，一天两次。

方13 鲜桃去皮核生食，每日两次，每次两只。

方14 大枣、核桃仁、羊奶煮熟吃下。

方15 蜂蜜60克，猪板油50克，油化去渣，倒入蜜中，溶化至开，盛入碗内，每日早、晚开水冲服1汤匙，冬季量加倍。

方16 梨挖出核，蜂蜜50克入梨心，放在锅中蒸熟，食用即可。

方17 胡桃肉50克，冰糖100克，一起捣烂，分五次用开水冲服，每天一次。

方18 白萝卜，竹刀切片，挂屋檐下吹晒干，水煎当茶饮。

方19 海带浸泡后，切寸段，连续用沸水冲3次。白糖拌食之，早晚各1次，每次约25克。

痰饮咳嗽

方1 松树塔3个，豆腐1块，水煮，空腹服汤一碗。

方2 芝麻15克，核桃仁5枚，桔皮10克，生姜3片，杏仁6克，红糖适量。共煮，加红糖，饭后热服。

方3 紫菜研细末，炼蜜为丸，饭后每服6克，一日2至3次。

方4 每天晚上吃酸石榴肉。到好为止。

一般咳嗽

方1 两个金桔，切开后用水煮，加冰糖文火煮汁。每天3次饮用。

方2 白糖50克，枣肉200克，巨胜末25克。共捣和为

丸，每丸重 10 克，饭后含吃一粒，每日 1 次。

方 3 将核桃仁 90 克，炒杏仁 90 克，鲜姜 90 克。捣烂，炼蜜为丸，每丸重 5 克，日三次，每次 1 丸。适用于气喘咳嗽，胸闷气短。

方 4 鲤鱼头 1 只，姜 3 片，蒜泥 25 克，醋 100 毫升水煮，喝汤。

方 5 茶叶 7 克，生姜 10 片，将去皮的姜片与茶叶一并煮成汁，饭后饮用。

方 6 生梨 1 个洗净，连皮切碎，加冰糖和少许水，炖服。

方 7 白萝卜捣汁 200 毫升，糖稀 25 克，放在锅里溶化，在热时吃下。

方 8 红萝卜拌糖稀，放一整夜，溶出糖汁饮掉。糖稀干块，火上烧到焦时，饭前服用。

方 9 甜杏仁 15 克，胡桃仁 6 克，菠菜籽 5 克。同煮汤服，每天 1 次，连服 20 天。

方 10 核桃仁 1 个，鲜姜 2 片，嚼食，早晚各 1 次，若服 3 次有效，可继续服 1 个月。

方 11 白萝卜 50 克，梨 1 个，蜂蜜 40 克，胡椒 7 个，将萝卜洗净，切片，放于锅内，加水 1000 毫升。另将一瓷盆放于锅中，其余各味均放入盆内（胡椒用纱布包好），旺火蒸煮 50 分钟，吃梨喝萝卜水。

方 12 红皮萝卜 1 只，洗净切碎，加麦芽糖两至三匙，搁置一夜。饮服萝卜糖水，有止咳化痰作用。

方 13 菠菜子以文火炒黄，研成细末，每次服 4 克半，一日 2 次，温开水送服。（东北验方“咳喘散”）