

常见病的饮食疗法

董三白 编著

中国食品出版社

1987年·北京

责任编辑：刘 魁

封面设计：贾延良

常见病的饮食疗法

董三白 编著

中国食品出版社出版
(北京市广安门外湾子)

外文印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米1/32·印张8.3125·179千字

1987年1月第1版 1987年1月第1次印刷

印数：1—30000

I S B N 7—80044—023—0/T S ·024

书号：15392·077 定价：1.80元

2334

内 容 简 介

本书用祖国传统医学观点，贯彻中医辨证施治的原则，对四十多种常见病的饮食治疗，作了概括地叙述，并精选了四百多个食谱和药膳处方。从症状食疗开始，本着急则治标、异病同治的精神，进行选方，并按人体系统、妇幼生理、病理特点，分科叙述列举。以病为目的，按病索方，并根据病情列出各阶段食疗处方，提示饮食宜忌，使病人对自己的疾病如何进行保健和食疗，有一个完整概念。本书对广大离退休职工以及广大社会读者，是一本实用性很强的食疗手册。同时对疗养院、医院、食疗餐厅和食品企业职工也有参考价值。

前 言

饮食疗法，自古以来就是我国人民防病治病的重要手段。它是祖国医药宝库中一件璀璨的瑰宝。随着医学科学的发展和人民生活水平的提高，它在我国的卫生保健事业中，日益显示出其强大的生命力。

笔者在临床工作中，注重饮食治疗与药物治疗的结合，而食疗又有就地取材，廉、简、便、验的特点，病人乐于接受且易持之以恒，特别是对一些慢性病和重病恢复期的调养，一般都能取得巩固的疗效。

为了普及食疗知识，为广大老弱妇孺的慢性病患者提供自我疗养的方法，参考了国内各家食疗专著，结合自己的临床经验，编写了这本书。

全书内容共分六章，第一章概述了食疗的发展历史和食疗在防病治病中的重要意义；以下各章依次为：常见症状的饮食治疗、常见内科病、妇科病、儿科病的饮食治疗。全书共精选了四百多个药膳处方，对四十多种疾病的饮食疗养和食物宜忌作了扼要地叙述。当然，根据辨证食疗、对证立方的原则，对“宜忌”，只能有宜书“宜”，有忌书“忌”，实事求是，以免牵强附会。

本书的主要特点是本着祖国医学辨证施治的精神，根据食物药膳的寒热温凉属性，对疾病的虚实寒热症状选膳配方，有明确的针对性。目的在于取得最佳的疗效。迄今为止，辨证食疗尚是一个新的课题，因为选自古籍的或来自民

间的药膳配方，远不及传统中药处方那么完备周密（有证必有方，或一证多方），这是食疗向来居于次要地位，且未能形成周密的理论体系的历史原因造成的。如今初次整理是有一定难度的，有些方剂难以选得那么准确贴切，有待于不断修订和充实。对某些病，在选不到合适的食疗配方时，不得不选用传统方剂改造剂型以适应证候。

在编写方法上，目前国内的食疗方书，大多是食物药性、药膳配方和饮食疗病三个部分各自成篇。本书的编写方法是以病为目，分型配方，这样便于读者对症选方，以免不分病型，寒热混用，引起不良后果。此外，本书的编写一律采取现代医学病名，中医的辨证处方，在方义分析和药性解释上也适当采用了现代药理学资料，便于读者对药物的成分性能，有更进一步的了解。

由于个人水平有限，辨证食疗又是一个新的课题，论证选方难以十分精确周到，错误、疏漏之处在所难免。献曝之忱，意在抛砖引玉。希望海内专家，同道诸君、广大读者提出批评意见，以便今后继续修改，充实完善，使辨证食疗成为祖国医学中的一门独立科学。

目 录

前言

概述 (1)

一、食疗小史 (1)

二、饮食营养与健康 (2)

三、食物与药物 (3)

四、食疗与药膳 (4)

五、当前食疗发展趋势 (5)

常见病症状的饮食治疗 (7)

一、发热 (7)

(一) 高热 (8)

石膏粥 西瓜汁 I 竹叶粥 竹沥粥

(二) 低热 (10)

黄芪大枣粥 珠玉二宝粥 一味薯蓣饮 麦冬

粥 蔗浆粥 荷叶粥 葛粉粥

二、出血 (13)

(一) 咯血 (13)

百合粥 银耳粥 生地黄粥 二鲜饮

(二) 吐血 (15)

藕柏饮 柏叶粥 鲜荷叶汁 三七藕蛋羹 藕粉糕

(三) 衄血..... (16)

藕汁蜜糖露 金针白茅饮 白萝卜汁生栗子
韭菜汁 小麦面 豆腐石膏汤 猪肤红枣羹
荠菜蜜枣藕节汤

(四) 便血..... (19)

山药三七片 木耳粥 黑木耳煲红枣 鸡冠花蛋汤

(五) 尿血..... (21)

荠菜鸡蛋汤 灯心草柿饼汤 芹菜汁 野苋车前汤

(六) 子宫出血..... (22)

木耳红糖饮 鱼鳞胶 鲫鱼当归散 蒸乌鸡猪皮冻胶 大(小)蓟速溶饮

三、胁痛..... (24)

玫瑰花茶 茉莉花糖水 合欢花蒸猪肝 韭菜汁

四、胃脘痛..... (26)

吴茱萸粥 羊肉粥 砂仁粥 土豆蜜膏 土豆汁 姜橘土豆汁 饴糖饮 佛手柑粥

五、呕吐..... (29)

生姜饴糖饮 薯蓣半夏粥 藿香粥 丁香姜糖白扁豆粥 姜汁砂仁粥 代赭石散

六、呃逆..... (32)

丁香柿蒂汤 芦根竹茹饮 苏子粥 生姜刀豆饮

七、水肿..... (33)

赤小豆煨鲤鱼 茅根赤豆粥 玉米须速溶饮
冬瓜皮蚕豆汤 茯苓饼

八、便秘..... (35)

桃花粥 冰糖炖香蕉 桑椹蜜膏 五仁粥 菠
菜粥 何首乌粥 I 硝菴通结汤

九、泄泻..... (38)

(一) 急性水泻..... (38)

干姜车前饮 姜茶饮

(二) 慢性泄泻..... (39)

薯蓣粥 莲肉糕 芡实粉粥 黄芪粥 I 益脾
饼 炒米面粉

十、癃闭..... (41)

玉米须车前饮 甘蔗白藕汁 黄芪鲤鱼饮

十一、黄疸..... (43)

(一) 热重于湿..... (43)

茵陈白茅煎 玉米须茵陈汤

(二) 湿重于热..... (44)

茯苓赤豆薏米粥

(三) 茵陈治黄疸的几个配方

茵陈大枣汤 茵陈内金汤 茵陈桃花汤 茵陈
代赭石汤 茅根猪肉羹

内科常见病的饮食治疗..... (47)

一、呼吸系统病..... (47)

(一) 感冒..... (48)

姜糖饮 葱豉汤 姜苏饮 当归生姜羊肉汤
桑叶菊花饮 银花薄荷饮 抗菊糖茶 香
薷饮 藿香饮

(二) 支气管炎..... (53)

葱白粥 苏叶粥 杏仁粥 桑叶菊花饮 蜜糖
银花露 桑杏饮 麦冬粥 百合杏仁粥 杏梨
饮 简化清燥救肺汤 茯苓苡米粥 苏子粥
黄芪粥Ⅰ 四仁鸡子粥 五味子鸡蛋 紫苏
粥 生姜粥 葶苈大枣汤 杏仁蜜膏 简化补
肺阿胶粥 黄芪膏 胡桃人参汤 芡实粥 水
晶桃鸡蛋萝卜汤

(三) 肺炎..... (63)

银花薄荷饮 蜜糖银花露 桑叶菊花饮 桑杏
饮 石膏粥 竹沥粥 竹叶粥 地黄粥 二鲜
饮 麦冬粥 五汁饮 黄连阿胶鸡子汤 二冬
膏 养阴生津饮 蔗浆粥 人参粥Ⅰ 黄芪粥
Ⅱ

(四) 肺结核..... (66)

珠玉二宝粥 一味薯蓣饮 地黄枣仁粥 鲜地
黄汁 鲜李汁 炖鳗鱼 加竹沥梨膏 二冬膏
雪梨膏 冰糖黄精汤 青蒿参麦膏 枸杞粥
麦麸汤圆 加味甘麦大枣汤

二、消化系统病..... (71)

(一) 肠胃病..... (72)

姜茶饮 高良姜粥 藿香粥 白扁豆散 马齿
苋绿豆汤Ⅰ 车前子饮 姜连散 黄芪粥

山药粥 人参粥Ⅰ 益脾饼 大枣粥 山药羊肉粥 莲子芡实粥 荔枝粥 补骨脂丸 石榴皮蜜膏 金樱子粥 马齿苋绿豆汤Ⅰ 白蜜马齿苋汁 绿茶煎 野苋汤 苋粥 白头翁解毒汤 马齿苋藕汁饮 龙眼肉包鸭胆子粉 大蒜糯米粥 黄芪乌梅膏 桃花粥 羊肉粥 砂仁粥 吴茱萸粥 姜枣饮 白胡椒煲猪肚 麦冬粥 乌梅肉 乌梅膏 土豆蜜膏 佛手柑粥 乌贼散 甘榜散 煅牡蛎散 益胃膏

(二) 肝胆病..... (88)

茵陈车前饮 茵陈白茅煎 玉米须茵陈汤 茵陈公英汤 垂盆草糖浆 清肝膏 茵陈代赭石汤 茵陈内金汤 茵陈桃花汤 茵陈大枣汤 酸枣汤 五味子膏 茵陈干姜饮 茯苓粥 佛手柑饮 柴胡疏肝糖浆 山药桂圆炖甲鱼 杞子南枣煲鸡蛋 鲤鱼赤豆汤 消炎利胆茶 金钱败酱茵陈茶 鸡胆汁黄瓜藤饮 消石散

三、心血管系统病..... (98)

(一) 高血压..... (99)

鲜芹菜汁 降压茶 海带决明煎剂 蜂蜜水 菊花乌龙茶 何首乌粥Ⅰ 海蜇荸荠汤 菊楂决明饮 冰糖酸醋饮 夏枯草煲猪肉 昆布海藻煲黄豆

(二) 冠状动脉硬化性心脏病..... (104)

薤白粥 葛根粉粥 玉米粉粥 胡萝卜粥 山楂荷叶茶 荷叶粥

(三) 慢性心功能不全…………… (108)

姜苏饮 苏叶粥 杏仁粥 茯苓薏仁粥 银花
薄荷饮 桑叶菊花饮 桑杏饮 茯苓薏米粥
藿香粥 真武膏 龙眼丹参汤 归脾麦片粥
人参粥 黄芪粥

(四) 心力衰竭…………… (112)

生脉糖浆 参附膏

四、血液系统病…………… (114)

(一) 贫血…………… (115)

绿豆红枣汤 红枣木耳汤 菠菜粥 酒蒸鸭血
枣矾丸 皂矾炒豆 杞子南枣煲鸡蛋 大枣粥
黄芪鸡汁粥 参枣汤 当归羊肉羹 红枣羊脰
糯米粥 补髓蜜膏 双补膏 何首乌粥 红枣
木耳汤 山药桂圆炖甲鱼 紫河车散 花生衣
仙鹤红枣汤 复方紫河车丸 山药紫荆皮汤

(二) 血小板减少性紫癜(附: 过敏性紫癜)…………… (123)

生地白茅饮 二鲜饮 藕柏饮 归脾麦片粥
大枣粥 糖饴加味红枣 红枣龟胶冻 大枣汤
花生米煲大蒜

(三) 白血病…………… (127)

茅根地黄汁 青黛散 红枣龟胶冻 猪脾散
马齿苋阿胶汤 蜂蜡鸡蛋

五、泌尿系统病…………… (130)

(一) 肾炎…………… (130)

荔枝草蜜糖水 玉米须 白茅根饮 冬瓜赤豆
汤 茅根赤豆粥 白菜苡米粥 赤豆煨鲤鱼

大蒜烧鲫鱼 黄芪山药煲龟板 党参芡实煨猪
肾 消蛋白尿粥 柿叶速溶饮 西瓜汁Ⅰ 绿
豆衣绿豆汤

(二) 泌尿系统感染..... (137)

玉米须车前饮 甘蔗白藕汁 竹叶车前茶 绿
豆芽汁 竹茅饮 茅根赤豆粥 黄芪白茅饮

(三) 泌尿系统结石..... (139)

玉米须车前饮 竹叶车前茶 玉米须速溶饮
竹茅饮 藕柏饮 二鲜饮 大(小)蓟速溶饮
内金赤豆粥 内金元明散 鱼石散

六、内分泌系统病..... (141)

(一) 糖尿病..... (142)

五汁饮 养阴生津饮 天花粉麦冬饮 复方桑
椹膏 猪胰煲山药 猪胰海参蛋 黄芪 山药
粥 枸杞炖兔肉 玉液羹 山药苡米粥 猪胰
散 猪胰苡米粥 猪胰炖黄芪 清蒸茶鲫鱼
滋脾饮

(二) 甲状腺功能亢进..... (148)

海藻散 糖醋海蜇皮 紫菜汤 复方夏枯草膏
黄药子膏

七、神经系统病..... (151)

(一) 脑血管意外..... (151)

桃仁决明蜜茶 天麻钩藤白蜜饮 珍珠母粥
菊花粥 菊花苗粥 复方黄芪粥 人参粥 黄
芪猪肉羹 构麦饮 地龙桃花饼

(二) 失眠症..... (156)

莲子芯茶 糖水百合 丹参冰糖水 归脾麦片
 粥 人参粥 酸枣仁粥 黄连阿胶鸡子汤 五
 味子膏 磁石粥

(三) 瘧病..... (159)

甘麦大枣汤 红黄安神羹

(四) 癰病..... (161)

明矾制橄榄 青果白金膏 红蓖麻根煮鸡蛋
 人参粥 羊肝平肝汤 丹参龙眼汤

妇科常见病的饮食治疗..... (165)

一、月经病..... (165)

(一) 月经先期..... (166)

藕柏饮 地黄粥 大(小)蓟速溶饮 两地膏
 二冬膏 人参粥 参芪大枣汤

(二) 月经后期..... (168)

桂皮山楂煎 山楂红糖饮 红花酒 当归生姜
 炖羊肉 归脾麦片粥 当归补血膏 桃红水酒
 丹参散 丹参饮 丹参膏 月季花汤 玫瑰
 花茶

(三) 月经先后无定期..... (171)

定经膏 玫瑰花茶 月季花汤 佛手柑粥

(四) 月经量多..... (172)

归脾蜜膏 归脾麦片粥 猪肤红枣羹 猪皮胶
 冻 乌梅糖水

(五) 月经量少..... (174)

当归补血膏 归脾蜜膏 参芪大枣汤 丹参散
益母草红糖茶 山楂内金散

(六) 痛经..... (175)

红花酒 山楂酒 姜糖饮 艾叶汤 益母草红
糖茶 丹参酒 参芪补膏 黄芪粥 羊肉粥
乌鸡汤

(七) 闭经..... (178)

参芪补膏 归脾麦片粥 当归补血膏 当归羊
肉羹 杞子南枣煲鸡蛋 鸡血藤煲鸡蛋 水蛭
散 山楂内金散 月季花汤 桃仁牛血羹 生
山楂红糖茶

(八) 倒经..... (180)

二鲜饮 地黄粥 藕柏饮 金针白茅饮 牛膝
地黄汤

(九) 崩漏..... (181)

参芪补膏 归脾蜜膏 猪肤红枣羹 鱼鳞胶
猪皮胶冻 黑木耳煲红枣

二、带下病..... (182)

(一) 湿热下注..... (183)

椿根白皮汤 鸡冠花藕汁速溶饮 马鞭草蒸猪
肝 马齿苋蛋清饮 茯苓车前子粥

(二) 虚寒带下..... (185)

茯苓苡米粥 白扁豆粥 山药苡米粥 黄芪炖
乌骨鸡 何首乌煲母鸡 白果蒸鸡蛋 腐竹白
果粥

三、妊娠期常见病..... (187)

(一) 妊娠恶阻…………… (187)

代赭石散 芦根竹茹茶 生姜乌梅饮 白糖米醋蛋 白扁豆黄连散 甘蔗生姜汁 白扁豆粥 姜汁砂仁粥 薯蓣半夏粥 砂仁扁豆汁 姜汁牛奶 生姜煨红枣 参姜饼

(二) 先兆性流产…………… (191)

芡实粉粥 黑木耳煲红枣 莲子桂圆山药粥 参芪保胎膏 香油蜜膏 黄酒蛋黄羹 鸡鸽鹑蒸高丽参 藕柏饮 生地黄粥 苧麻根糯米粥 二蒂散 苜蓿子蛋黄羹

(三) 妊娠水肿…………… (195)

黄芪三皮饮 赤小豆煨鲤鱼 冬瓜赤豆汤 茯苓饼 白茯苓粥

(四) 先兆性子痫、子痛…………… (196)

枸麦饮 菊花决明饮 鲜芹菜汁 菊花粥 菊花苗粥 竹沥粥 珍珠母粥 天麻钩藤白蜜饮

四、产后常见病…………… (198)

(一) 产后发热…………… (199)

银花薄荷饮 桑叶菊花饮 地丁败酱糖茶 参芪当归羊肉汤 何首乌粥 山药桂圆炖甲鱼 归脾麦片粥 生化蜜膏 桃仁粥 桃仁莲藕汤 桃仁牛血羹

(二) 恶露不绝…………… (202)

黄芪粥 人参粥 参芪补膏 归脾麦片粥 两地膏 二冬膏 何首乌粥 生化蜜膏 益母草糖茶 艾叶汤 山楂益母膏

(三) 产后缺乳..... (204)

黄酒炖鲫鱼 黄花菜炖猪肉 黄酒鲜虾汤 芪
归猪蹄汤 柴胡疏肝糖浆 佛手柑饮 王不留
行散 赤小豆粥 山甲猪蹄汤

(四) 子宫脱垂..... (207)

黄芪粥 人参粥 黄芪炖乌骨鸡 当归生姜炖
羊肉 参芪补膏 枳壳糖浆

儿科常见病的饮食治疗..... (209)

一、麻疹..... (209)

(一) 初热期..... (209)

银花薄荷饮 芫荽汤

(二) 出疹期..... (210)

芦根白茅饮 芦根粥 生地黄粥 竹茅饮

(三) 疹回期..... (211)

珠玉二宝粥 麦冬粥 养阴生津饮 五汁饮
二冬膏 荸荠萝卜汁

二、水痘..... (212)

板蓝银花糖浆 薏苡仁粥 绿豆汤 茯苓苡米
粥 荸荠酒酿

三、百日咳..... (213)

(一) 初期..... (214)

苏子粥 川贝杏仁饮 白部蜜糖茶

(二) 痉咳期..... (215)

鸡胆汁 大蒜浸液 蜂房豆腐汤 猪胆绿豆粉

地龙膏

(三) 恢复期…………… (216)

白萝卜饴糖饮 麦冬粥 米糖鸭蛋羹

四、 疳 疔…………… (217)

板兰银花糖浆 板兰根夏枯草饮 牛蒡粥 地
龙膏 大黄粉 蚯蚓白糖浸液 绿豆粉

五、 小儿疳积…………… (220)

(一) 积滞…………… (220)

鸡内金散 内金粉粥 消食散

(二) 疳症…………… (221)

黄芪粥 山药扁豆粥 茯苓煮鸡肝 内金煮黄
鳝 大麦粥 益脾饼 大枣粥

六、 小儿腹泻…………… (223)

(一) 积滞型…………… (223)

楂曲内金散 消化散

(二) 湿热型…………… (224)

葛根粉粥 山药扁豆粥 茯苓车前子粥 茯苓
赤豆薏米粥

(三) 脾虚型…………… (225)

茯苓大枣粥 山药苡米粥 芡实粉粥 山药粥
茯苓苡米粥 健脾糕 糯米固肠汤

(四) 久泻通用方…………… (226)

乌梅汤 大枣木香汤

七、 小儿遗尿症…………… (227)

(一) 肾气不足、下元虚冷型…………… (227)

小儿缩泉糖浆 水陆二味粥 麻雀粥 桑蛸龙