

疾病饮食疗法

(一)

高汉森 黎秋婵 编著
欧阳惠卿 何国樑

广东科技出版社

粤新登字04号

疾病饮食疗法（一）

高汉森 黎秋婵

欧阳惠卿 何国樑

出版发行：广东科技出版社

（广州市环市东路水荫路11号）

经 销 广东省新华书店

印 刷 广东番禺市印刷厂

规 格 787×1092 1/32 印张18.25 字数380千

版 次 1993年5月 第1版

1993年5月 第1次印刷

印 数 1—10 700册

ISBN 7—5359—1032—7/R·196

定 价：8.60元

前 言

众所周知，“医食同源”。我国饮食疗法源远流长，早在远古时期，先贤已提出“土食人以五气，地食人以五味”，并认为“安身之本，必资于食”。因此，历代名医及芸芸众生都十分注重研究饮食疗法在防病治病中的作用，并积累了丰富的实践经验，使食疗的应用长盛不衰，为我国民族的繁衍、昌盛，作出了不可估量的贡献，是中华文化的一块绚丽瑰宝。

为了发掘及继承饮食疗法这一宝贵财产，弘扬中华文化及传统医学，提高人类身体的素质，现饮食疗法愈来愈受到重视，“寓治于食”，药膳保健已广泛流传，功能食物的开发、应用与日俱增，“食疗热”正方兴未艾。近几年来，港澳、日本、美国等国家和地区，受返朴归真思想的影响，提出“回归大自然”，十分注重天然药物、功能食物的保健防病的作用，对传统有效的饮食疗法极为关注，药膳已在日本大行其道，广泛应用，并不断显示其优越性及科学性。

浏览文献，饮食疗法如珠宝纷陈，琳琅满目，确有不少枕中少秘，囊中之珍。然而，由于历史原因及时代的限制，食疗学的丰富经验，特有的学术思想，长期缺乏系统深入的整理、发掘、研究，民间大量宝贵的经验不断散失，尤以疾病归类的食饮文献如凤毛麟角，因为，很有必要进行发掘、继承、提高，使之去粗存精，删繁就简，弘扬发展。编著者不揣愚陋，潜心研究多年，广泛地收集民间流传而施之有效

的验方、秘方，结合自己实践的体会，特著此书——《疾病饮食疗法》。

该书通过阐述疾病的常识及常用的饮食疗法，旨在让读者了解食疗与治病的关系，通过应用饮食疗法，使患者既可免去打针食药之苦，又能通过平常饮食，起到防病治病的作用，如应用得当，则有病可以防病治病，无病可以强体健身。

《疾病饮食疗法》分为二册，第一册介绍感冒、支气管炎、过敏性疾病、风湿病、肿瘤、抗衰老、妇女常见病的饮食疗法；第二册介绍了肠胃病、肝胆病、心血管病、肾病、糖尿病、神经衰弱的饮食疗法。每种病的饮食疗法中又分为二部分，第一部分以问答的形式，系统而又简要地阐述了该病的发病情况、病因病机、辨证治疗、食疗原则、饮食宜忌、预防等基本常识；第二部分饮食疗法介绍常用食疗食品、汤品、验方70~100种，每种食疗品（方）又分列其用料组成、制作用法、功效、适应证及按语（配方意义），为广大读者提供科学的疾病食疗常识及方法。每种食疗品（方）的用量以1~2人量为准则，或随本人用量食用。为了方便读者选用，并列出了每种病选方指南，可使读者据病选方，一目了然。所选的食疗品（方），取材方便，制作简单，疗效肯定，而且注意选择味道可口，配伍适宜的食物、药物组成，适用于家庭配制及保健之用，凡患有疾病的读者可对照有关内容，取方自疗，一般读者亦可把它作为家庭保健之用。

尽管编著者用心良苦，但由于限于水平，遗漏和谬误之处，恳请同道及读者指正。

编著者

一九九二年六月于广州中医学院

目 录

感冒、支气管炎饮食疗法

一、感冒、支气管炎概说

- (一)感冒、支气管炎的发病情况如何?(1)
- (二)什么是感冒? 普通感冒与流行性感冒有什么区别?(2)
- (三)体质虚弱及生活在大都市的人为什么易患感冒?(4)
- (四)感冒如何辨证治疗?(5)
- (五)感冒发热时应如何注意饮食调理?(6)
- (六)什么是支气管炎?(7)
- (七)急性支气管炎与慢性支气管炎的临床表现如何?(8)
- (八)支气管炎是怎样引起的?(8)
- (九)支气管炎与其它咳嗽疾病有什么区别?(9)
- (十)支气管炎如何辨证治疗?(10)
- (十一)急、慢性支气管炎的食疗原则是什么?(11)
- (十二)如何预防感冒、支气管炎?(12)

二、饮食疗法

- 【食 谱】(14)

荆芥薄荷粥·····	(14)
葱白神仙粥·····	(15)
紫苏粥·····	(16)
防风粥·····	(16)
桑枝葛根粥·····	(17)
芦笋粥·····	(18)
鲜芦根竹茹粥·····	(19)
枇杷罗汉果粥·····	(20)
半夏山药粥·····	(20)
腐皮白果粥·····	(21)
杏仁猪肺粥·····	(22)
杏仁饼·····	(23)
清蒸茄子·····	(24)
蜜糖蒸百合·····	(25)
橘红糕·····	(25)
凉拌芫荽·····	(26)
姜汁葱花炒鸡蛋·····	(27)
香花菜芫荽煎鸡蛋·····	(28)
白芷川芎炖鸡蛋·····	(28)
姜汁炖鸡蛋·····	(29)
粉葛焖兔肉·····	(30)
豆豉青椒炒鳝片·····	(31)
丝瓜炒鱼片·····	(32)
鲜笋炒生鱼片·····	(33)
【汤 谱】·····	(34)
葱豉豆腐汤·····	(34)
生姜芥菜汤·····	(35)

黄豆芫荽汤·····	(36)
枸杞菊花绿豆汤·····	(37)
银花绿豆汤·····	(38)
冬瓜莲叶扁豆汤·····	(38)
大青叶绿豆汤·····	(39)
雪梨南杏仁海蜇汤·····	(40)
龟板海参汤·····	(41)
雪梨炖燕窝·····	(42)
冬虫夏草百合炖胎盘·····	(43)
苏叶生姜鸡蛋汤·····	(45)
香花菜鸡蛋汤·····	(46)
藿香苏叶鸡蛋汤·····	(47)
苏叶杏仁鸡蛋汤·····	(48)
党参蛤蚧麻雀汤·····	(49)
百部红枣麻雀汤·····	(50)
法夏杏仁鹌鹑汤·····	(51)
川贝炖鹌鹑·····	(52)
玉竹南杏仁炖鹌鹑·····	(53)
胡桃仁人参炖鹌鹑·····	(54)
瓜蒌白芨乌鸦汤·····	(55)
冬虫夏草炖水鸭·····	(56)
鸭梨杏仁鹅肉汤·····	(57)
柴葛瘦肉汤·····	(58)
苦瓜莲叶瘦肉汤·····	(59)
岗梅根瘦肉汤·····	(60)
西洋菜瘦肉汤·····	(60)
剑花瘦肉汤·····	(61)

百合雪耳瘦肉汤·····	(62)
沙参麦冬瘦肉汤·····	(63)
无花果荸荠瘦肉汤·····	(64)
蚌花瘦肉汤·····	(65)
生姜杏仁猪肺汤·····	(66)
白菜干猪肺汤·····	(67)
鱼腥草猪肺汤·····	(68)
桑白地骨皮猪肺汤·····	(69)
罗汉果猪肺汤·····	(70)
地蚕猪肺汤·····	(71)
雪梨川贝猪肺汤·····	(72)
杏仁川贝水鱼汤·····	(73)
芫荽葱白鱼片汤·····	(74)
川芎白芷炖鱼头·····	(75)
柿饼百合鲫鱼汤·····	(76)
【简便验方】·····	(77)
紫苏葱白汤·····	(77)
生姜大蒜饮·····	(77)
葱豉汤·····	(78)
榄葱茶·····	(79)
藿香姜苏汤·····	(79)
三物香薷散·····	(80)
辛荑苍耳汤·····	(81)
大青连翘汤·····	(82)
金盏银盘汤·····	(83)
黄皮叶汤·····	(83)
桑叶菊花汤·····	(84)

银花连翘汤·····	(85)
岗梅山芝麻汤·····	(85)
石岐感冒茶·····	(86)
咸橄榄芦根汤·····	(87)
臭草绿豆汤·····	(88)
水瓜壳汤·····	(89)
三拗汤·····	(89)
杏仁苏叶汤·····	(90)
白果麻黄汤·····	(91)
三子养亲汤·····	(92)
胡颓苏子汤·····	(92)
泻白散·····	(93)
葶苈大枣泻肺汤·····	(94)
鱼腥草桔梗汤·····	(94)
二母散·····	(95)
百花膏·····	(96)
灵芝沙参汤·····	(96)
选方指南·····	(97)

过敏性疾病饮食疗法

一、过敏性疾病概说·····	(101)
(一)什么是过敏性疾病? ·····	(101)
(二)引起过敏的物质有哪些? ·····	(101)
(三)常见的过敏性疾病有哪些? ·····	(102)
(四)为什么过敏性疾病的发病率越来越高? ·····	(102)
(五)过敏性疾病的临床特征是什么? ·····	(103)
(六)为什么过敏性鼻炎易被误诊为“伤风”? ·····	(103)

(七)哪种体质的人易患支气管哮喘?	(104)
(八)溃疡性结肠炎与肝气乘脾有什么关系?	(105)
(九)系统性红斑狼疮与肝肾有什么关系?	(106)
(十)变应性头痛的发病原因是什么?	(107)
(十一)变应性血小板减少性紫癜与过敏性紫癜有什么 区别?	(108)
(十二)荨麻疹的“荨麻”是指什么?	(109)
(十三)变应性湿疹的发病原因是什么?	(111)
(十四)如何防治过敏性疾病?	(112)
(十五)过敏性疾病的食疗原则是什么?	(113)
二、饮食疗法	(115)
【食 谱】	(115)
豆蔻大蒜田鸡粥	(115)
土茯苓蟾蜍粥	(116)
生地黄蟾蜍粥	(117)
良姜猪肚粥	(118)
大蒜牛肉粥	(119)
木耳龙眼肉炖洋参	(120)
香橼饴糖膏	(121)
紫背天葵银花羹	(122)
黑芝麻饴糖羹	(123)
菊花白芷蜂蜜饮	(124)
马齿苋甘蔗饮	(125)
石膏防风蜂蜜饮	(126)
辣椒胡椒焖豆腐	(127)
猴头菇焖鸡肉	(128)
附子萸肉焖狗肉	(129)

天麻龙眼肉炖羊脑·····	(130)
胡桃仁炖鹿胎·····	(131)
炮姜肉桂炖龟肉·····	(132)
慈白豆豉炖鲫鱼·····	(133)
冬菇焖鲈鱼·····	(134)
九香虫焖鲤鱼·····	(135)
川芎茛菪炖鱼头·····	(136)
【汤 谱】·····	(137)
地骨皮牡蛎汤·····	(137)
肉苁蓉海参汤·····	(138)
干姜细辛紫河车汤·····	(139)
苍耳子乳鸽汤·····	(140)
黄芪鹌鹑汤·····	(141)
小蓟三七田鸡汤·····	(142)
白花蛇舌草田鸡汤·····	(143)
西洋参田鸡汤·····	(144)
冬虫夏草田鸡汤·····	(145)
红参蛤土蟾汤·····	(146)
半枝莲田螺汤·····	(147)
赤小豆蜆肉汤·····	(148)
巴戟胡桃仁蛤蚧汤·····	(149)
升麻黑豆蛇肉汤·····	(150)
生地艾叶蛇肉汤·····	(151)
川乌当归蛇肉汤·····	(152)
山萸肉熟地猫肉汤·····	(153)
白术白芍兔肉汤·····	(154)
党参茛菪兔肉汤·····	(155)

花生生地兔肉汤·····	(156)
藿香菖蒲鸡肉汤·····	(157)
五加皮乌骨鸡汤·····	(158)
川芎三七鸡肉汤·····	(159)
冬虫夏草山药鸭肉汤·····	(160)
党参附子狗肉汤·····	(161)
白果罗汉果瘦肉汤·····	(162)
山药茯苓猪肚汤·····	(163)
肉豆蔻猪肚汤·····	(164)
砂仁党参猪肚汤·····	(165)
莲子芡实牛肚汤·····	(166)
草澄茄牛肚汤·····	(167)
黄芪川芎羊肉汤·····	(168)
鹿茸川芎羊肉汤·····	(169)
熟地寄生羊肉汤·····	(170)
附子桂枝鹿肉汤·····	(171)
细辛天麻鹿肉汤·····	(172)
辛夷花鱼头汤·····	(173)
党参龙眼肉黄鳝汤·····	(174)
黄芪羊藿黄鳝汤·····	(175)
稽豆首乌塘虱鱼汤·····	(176)
藕节黑豆塘虱鱼汤·····	(177)
草拔藁本鲍鱼汤·····	(177)
石斛粉葛鲍鱼汤·····	(178)
【简便验方】·····	(179)
苍耳子辛夷汤·····	(179)
人参蛤蚧饼·····	(180)

白芍党参汤·····	(181)
蜀椒党参汤·····	(182)
苍术豆蔻汤·····	(183)
黄连石斛汤·····	(184)
高丽参三七丸·····	(185)
水牛角地黄汤·····	(186)
选方指南·····	(187)

风湿病饮食疗法

一、风湿病概说·····	(190)
(一)什么是风湿病? ·····	(190)
(二)类风湿性关节炎有什么临床特征? ·····	(190)
(三)风湿性关节炎有什么临床特征? ·····	(191)
(四)肥大性关节炎有什么临床特征? ·····	(192)
(五)结核性关节炎有什么临床特征? ·····	(193)
(六)外伤性关节炎有什么临床特征? ·····	(194)
(七)痛风性关节炎有什么临床特征? ·····	(195)
(八)良性膝关节痛有什么临床特征? ·····	(195)
(九)肩关节周围炎有什么临床特征? ·····	(196)
(十)梅毒性关节炎有什么临床特征? ·····	(196)
(十一)什么是痹证? 如何辨证分型? ·····	(196)
(十二)风湿病的食疗原则是什么? ·····	(198)
(十三)风湿病食疗常用品有哪些? ·····	(200)
(十四)如何预防风湿病? ·····	(203)
二、饮食疗法·····	(204)
【食 谱】·····	(204)
薏苡仁粥·····	(204)

胡桃雀肉粥·····	(205)
石膏薏苡仁粥·····	(206)
苍术薏苡仁粥·····	(207)
防己桑枝粥·····	(208)
忍冬藤薏苡仁粥·····	(209)
川乌粥·····	(210)
海马三七粥·····	(211)
黑豆蛇肉羹·····	(212)
九香虫炒丝瓜·····	(213)
栗子焖猪腰·····	(214)
【汤 谱】·····	(215)
威灵仙蜇皮汤·····	(215)
钻地风鸽肉汤·····	(216)
五加蛇肉汤·····	(217)
寄生花蛇汤·····	(218)
黄芪蛇肉汤·····	(219)
参蛇汤·····	(220)
透骨草蛇肉汤·····	(221)
赤豆花蛇汤·····	(222)
黄芪桂枝蛇肉汤·····	(223)
徐长卿蛇肉汤·····	(224)
细辛川乌鸡肉汤·····	(225)
附子鸡肉汤·····	(226)
川乌黑豆鸡肉汤·····	(227)
三七鸡肉汤·····	(228)
寻骨风鸡肉汤·····	(229)
土茯苓鸭肉汤·····	(230)

巴戟狗肉汤·····	(231)
海风藤狗肉汤·····	(232)
狗脊狗脊骨汤·····	(233)
桂枝狗肉汤·····	(234)
仙茅瘦肉汤·····	(235)
千年健猪脚汤·····	(236)
木瓜猪脚汤·····	(237)
杜仲猪脊骨汤·····	(238)
接骨木猪骨汤·····	(239)
羊藿羊肉汤·····	(240)
桂枝羊肉汤·····	(241)
当归羊肉汤·····	(242)
川牛膝羊肉汤·····	(243)
菟丝子羊脊骨汤·····	(244)
附子鹿筋汤·····	(245)
续断鹿筋汤·····	(246)
鹿衔草鹿肉汤·····	(247)
山药枸杞炖鹿茸·····	(248)
两胶炖肉桂·····	(249)
锁阳龟肉汤·····	(250)
地黄龟肉汤·····	(251)
枸杞根龟肉汤·····	(252)
川芎黄鳝汤·····	(253)
当归生地黄鳝汤·····	(254)
【简便验方】·····	(255)
青娥丸·····	(255)
乌龙丸·····	(256)

增损四斤丸·····	(257)
四妙丸·····	(258)
补骨脂胡桃膏·····	(259)
鸡血藤膏·····	(260)
白花蛇膏·····	(261)
龟鹿参杞膏·····	(262)
五加皮酒·····	(263)
牛膝酒糟·····	(264)
牛膝桂心散·····	(265)
鹿角蜜虫散·····	(266)
二枝饮·····	(267)
防风姜枣煎·····	(268)
麻黄川乌煎·····	(269)
巴戟牛膝煎·····	(270)
甘姜苓术汤·····	(271)
独活黑豆汤·····	(272)
防己黄芪汤·····	(273)
芍药防风汤·····	(274)
减味蠲痹汤·····	(275)
甘草附子汤·····	(276)
新定薏苡仁汤·····	(277)
乌头汤·····	(278)
肾虚腰痛方·····	(279)
腰胁虚损疼痛方·····	(280)
选方指南·····	(281)

肿瘤饮食疗法

一、肿瘤概说	(285)
(一)什么是肿瘤? 所有肿瘤都危及人类生命吗?	(285)
(二)癌肿的发生与生活习惯、年龄、性别等有什么关系?	(285)
(三)癌肿发生的原因是什么?	(286)
(四)癌肿患者除局部生癌肿外, 还可能出现哪些症状?	(288)
(五)怎样区分癌肿的阳证(实证)与阴证(虚证)?	(291)
(六)癌肿的治疗原则是什么? 有哪些具体治疗方法?	(291)
(七)癌肿患者应如何选择食物以配合治疗和调养?	(293)
(八)癌肿患者有哪些饮食宜忌?	(296)
(九)癌肿会不会传染? 怎样预防?	(296)
二、饮食疗法	(298)
【食 谱】	(298)
复方黄芪粥	(298)
马齿苋粥	(299)
肉丝鱼肚糯米粥	(300)
白饭鱼珧柱粥	(301)
灵芝粉蒸肉饼	(302)
珍珠米糊	(303)
莲子奶糊	(304)
杏仁雪梨山药糊	(305)
藕米糕	(306)