

前 言

食疗与药膳，历代著述颇多，内容十分丰富，且广泛流传于民间，为我国人民健康和民族繁衍起到了不可磨灭的作用。随着科学的发展，时代的进步，人们对某些食物的成分和作用，又有了新的认识和研究。因而食疗和药膳是一门古老而又新兴的学科。

所谓食疗，即食物疗法，是利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或防病愈疾的一种方法。而药膳是把食物和天然药物融为一体，利用其共同作用，来防病治病的一种方法，可谓一种特殊的食品，类似于食疗，又不同于食疗，有药疗的效果，又不同于药疗之苦口难咽。

近年来，由于广泛使用化学药物给人们健康带来的副作用及危害，已被众多的人所认识。因而“反璞归真”，“回归自然”，从自然界中寻找防病治病，延年益寿之药物，避免产生药源性疾病，便成为医家和人们追求的新目标。因此，各地的食疗专科、食疗门诊、药膳餐厅等相继开设，各类食疗保健产品陆续问世，将广泛流传于民间的食疗药膳法推向了一个崭新的阶段。有鉴于此，我们编写了这本《家庭食疗药膳全书》，将它奉献给读者，旨在使更多的家庭足不出户就能以食防病、选方疗疾、择膳养生，不断提高自身的健康水平。

本书分总论、防治篇、养生篇三部分。

总论共二章，介绍了食疗药膳的运用和禁忌等。意在

使读者能掌握方法，正确使用。防治篇共八章，分别介绍了内科、男科、妇科、儿科、外科、皮肤科、五官科的常见疾病及部分恶性肿瘤的临床表现、治疗原则、药食选方等。为方便患者查找，每个疾病之前冠以西医病名。并根据中医理论辨证施膳、分型选方。每一证型中又有汤、粥、羹等不同剂型，可根据各自需要选择，以提高临床疗效。

养生篇共四章，分别介绍了不同季节、不同体质、老弱妇儿的食疗药膳及健美食疗药膳，以便人人都可根据时令季节及各自体质，有针对性地进行养生保健。

赵映前

胡爱萍

1997年1月

目 录

上篇 总 论

第一章 食疗药膳的应用	(3)
食疗药膳的配伍应用	(3)
食疗药膳的合理调味	(6)
食疗药膳的服食方法	(12)
食疗药膳的制作方法	(14)
第二章 食疗药膳的禁忌	(17)
食疗药膳的妊娠禁忌	(17)
食疗药膳的饮食禁忌	(18)
食疗药膳的证候禁忌	(19)
食疗药膳的卫生禁忌	(20)
食物药物的毒副作用与预防	(23)

中篇 防 治 篇

第三章 内科疾病食疗药膳	(31)
感冒	(32)
急性支气管炎	(36)
慢性支气管炎	(41)
支气管哮喘	(52)
肺炎	(61)
肺结核	(68)

急性胃肠炎	(76)
慢性胃炎	(79)
胃与十二指肠溃疡病	(83)
胃下垂	(88)
上消化道出血	(90)
呃逆	(93)
急慢性肠炎	(96)
便秘	(101)
病毒性肝炎	(105)
肝硬变	(111)
胆道蛔虫	(116)
胆囊炎	(118)
慢性风湿性心脏病	(120)
充血性心力衰竭	(125)
高血压病	(128)
心肌炎	(132)
冠心病	(135)
动脉硬化	(140)
心绞痛	(142)
缺铁性贫血	(146)
再生障碍性贫血	(151)
白细胞减少症	(158)
原发性血小板减少性紫癜	(165)
急性肾小球肾炎	(170)
慢性肾小球肾炎	(175)
肾盂肾炎	(180)
尿路结石	(185)
脑血管病	(189)
血管性头痛	(193)

癫痫·····	(198)
糖尿病·····	(204)
甲状腺机能亢进症·····	(210)
单纯性甲状腺肿·····	(216)
精神分裂症·····	(219)
神经症·····	(225)
第四章 男科疾病食疗药膳·····	(234)
阳萎·····	(235)
早泄·····	(243)
遗精·····	(250)
不射精症·····	(259)
逆行射精·····	(267)
无精子症·····	(273)
少精子症·····	(279)
畸形精子过多症·····	(287)
精子活力低下症·····	(293)
死精子症·····	(299)
精液不液化·····	(309)
免疫性不育症·····	(318)
第五章 妇产科疾病食疗药膳·····	(327)
痛经·····	(327)
闭经·····	(334)
功能性子宫出血·····	(340)
盆腔炎·····	(346)
妊娠呕吐·····	(351)
妊娠水肿·····	(354)
不孕症·····	(358)
子宫脱垂·····	(364)
第六章 儿科疾病食疗药膳·····	(368)

百日咳·····	(368)
麻疹·····	(372)
水痘·····	(375)
流行性腮腺炎·····	(378)
小儿疳积·····	(381)
小儿腹泻·····	(385)
小儿遗尿·····	(389)
肠道寄生虫病·····	(392)
小儿夏季热·····	(397)
厌食症·····	(400)
儿童多动症·····	(402)
第七章 外科疾病食疗药膳·····	(405)
疖病·····	(405)
痈病·····	(407)
丹毒·····	(411)
痔疮·····	(413)
脱肛·····	(417)
下肢溃疡·····	(419)
第八章 皮肤科疾病食疗药膳·····	(422)
接触性皮炎·····	(422)
湿疹·····	(425)
神经性皮炎·····	(430)
皮肤瘙痒·····	(433)
脂溢性皮炎·····	(437)
痱子·····	(440)
第九章 五官科疾病食疗药膳·····	(444)
青光眼·····	(444)
急性结膜炎·····	(449)
夜盲症·····	(452)

美尼尔氏综合征·····	(454)
鼻纽·····	(458)
咽炎·····	(463)
口腔溃疡·····	(466)
第十章 癌症的食疗药膳·····	(469)
眼部癌症·····	(470)
鼻咽癌·····	(475)
乳腺癌·····	(479)
食道癌·····	(487)
胃癌·····	(493)
肺癌·····	(501)
肝癌·····	(511)
肠癌·····	(518)
子宫癌·····	(526)
颅内肿瘤·····	(534)

下篇 养生保健篇

第十一章 不同季节的食疗药膳·····	(543)
春季食疗药膳·····	(544)
初夏食疗药膳·····	(545)
长夏食疗药膳·····	(547)
季食疗药膳·····	(549)
冬季食疗药膳·····	(550)
第十二章 不同体质的补法·····	(553)
气虚体质的食疗药膳·····	(553)
血虚体质的食疗药膳·····	(556)
气血双亏体质的食疗药膳·····	(558)
阴虚体质的食疗药膳·····	(561)
阳虚体质的食疗药膳·····	(563)

阴阳两虚体质的食疗药膳·····	(566)
第十三章 老少妇儿的食疗药膳 ·····	(569)
延年益寿食疗药膳·····	(569)
更年期食疗药膳·····	(574)
青少年食疗药膳·····	(577)
婴幼儿食疗药膳·····	(580)
经期食疗药膳·····	(586)
孕期食疗药膳·····	(600)
产褥期食疗药膳·····	(604)
哺乳期食疗药膳·····	(615)
第十四章 健美食疗药膳 ·····	(622)
润肤增白食疗药膳·····	(623)
悦色驻颜食疗药膳·····	(630)
防皱消皱食疗药膳·····	(635)
消斑洁面食疗药膳·····	(639)
疗疣除赘食疗药膳·····	(643)
去斑增色食疗药膳·····	(647)
治酒渣鼻食疗药膳·····	(648)
治疗痤疮食疗药膳·····	(651)
美发护发食疗药膳·····	(653)
长发生发食疗药膳·····	(657)
乌发养发食疗药膳·····	(660)
健脑食疗药膳·····	(669)
减肥食疗药膳·····	(673)
增胖食疗药膳·····	(679)

上篇 总 论

饮食，为人体气血生化之源，科学的膳食，既能使人健康长寿，又可在疾病的过程中调节机体，恢复脏腑功能的协调。

时下，社会的进步，文明程度的提高，生活水平的上升，人们对自身健康的维护和疾病的防治有了更高要求，不再满足于“果腹充饥”、“药到病除”，而是希望获得一种既安全，又有效的保健强身措施。这就使食疗及以食物和天然药材配制而成的药膳更为人们所青睐。

食疗，即食物疗法。是利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或防病愈疾的一种方法。因食物是提供机体生长发育和健康生存所需各种营养素的主要来源，故多认为食物的价值就是营养。其实不然，食物不仅在于营养，且还能疗疾却病。近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出，食物“病人服之，不但疗病，并可充饥。不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。可见，食物既有营养之功，又有疗疾之效。

药膳，是把食物和天然药物融为一体，利用其共同作用，来防病治病的一种方法。可谓一种特殊的食品，类似于食疗，又不同于食疗，有药疗的效果，又不同于药疗苦口。

食疗的基本条件是可食性的食物，利用食物以饮食物的形式应用，其适应范围广，偏性不明显，故不同于单纯的药疗。药疗是利用药物以药剂的形式应用，一般范围较小，为治病的重要手段，健康人则不取之。

药膳则兼有食疗、药疗的双重优点，使食借药之力，药助食之功。加之适当的烹调，不同于药疗的膏、丹、丸、散，苦口难

咽。而是做成菜肴、糕点、饮料的食品，没有良药苦口之弊，又没有化学药品的后顾之忧，比化学药品更具医疗和滋补作用，且毒副作用小，可避免产生令人发指的药源性疾病，在饱腹乐口之中达到防病却疾之效。

可见，采用天然食物和药物来调养身体，防治疾病，弥补了化学药品的缺陷与现代医学防治手段上的不足，昭示了食疗、药膳将在世界上形成一种必然发展的趋势。

第一章 食疗药膳的应用



食疗、药膳的应用是否合宜，直接影响食疗、药膳的效果。如配伍调味得当，可协同增强疗效；烹调服食得法，可爽口增加营养。故在食疗、药膳的过程中了解和掌握其应用方法，可收到事半功倍之效。

食疗药膳的配伍应用

食疗配伍，是按照一定原则，将两种以上的食物配合应用。

药膳配伍，是按照一定原则，将天然药物和食物配合应用（可单味的药与食配用或两种以上的药与食配用）。

一定的原则即根据病情和药性或食物的偏性而定。因食物与食物之间，食物与药物之间的互相配伍，可相互影响，使原有功能发生变化而产生不同的效果。

配伍后可增强疗效的应用，是食疗、药膳中的常用配伍方法。如猪肝、菠菜同用，烹制成猪肝菠菜汤，即为用治视物昏花、眼目干涩之夜盲症的常用食疗方。方中菠菜养血明目，猪肝养肝明目，二者同用，养血补肝明目之功更佳。从现代药理实验来看，菠菜的维生素A含量高于一般蔬菜，单味食用就可维持眼的正常视力，治疗因维生素A缺乏而致的夜盲症。和猪肝同食，其效力倍增。然而，食疗药膳的配伍在增强疗效的同时，还必须考虑到烹调方法，注意色、香、味。如黄芪鳝鱼羹，为治疗气血不足，体倦无力的药膳佳品。方由黄芪、黄鳝组成。烹制中将黄鳝切丝，黄芪纱布包，共加水煮熟，取出药包，加食盐、生姜调味服食。黄芪为补气生血之要药，黄鳝亦能补气生血，药食并举，补气补血之功更佳，且配以生姜既和胃调中，增加食欲，促进药力吸收，提高滋补效能，又能去黄鳝之腥膻，色香味俱全，更增强其可食性。这种性能功效相类似的药物、食物配伍，可增强疗效的应用，即是中药配伍中的相须为用。

当然，也有一些食物与食物之间，食物与药物之间在性能上并非完全相似，但以一种食物或药物为主，另一种食物或药物可辅助主食、主药增强疗效的应用，在食疗药膳的配方中也常常涉及。如杞枣鸡蛋，方由枸杞、大枣、鸡蛋组成。三者虽均有滋补之功，但枸杞滋补肝肾阴阳，大枣益气补脾，鸡蛋滋阴补血。功效作用部位虽非完全相同，但配伍后，大枣使脾胃健运，后天之本充足，从而加强了枸杞、鸡蛋滋补肝肾，补血滋阴之功，为临床治慢性肝炎的佳膳。这种配伍，即中药配伍中的相使为用。然不论是相须或相使，均属增强疗效的配伍应用。

长期的生活实践中,人们还摸索出某些有毒副作用的食物,通过配伍后可消除或减低其毒副作用。如生姜能解鱼蟹之腥,紫苏能解鱼、蟹之毒,鱼蟹之腥膻及毒副作用能被生姜、紫苏减低或消除,这种相互作用可减低毒副反应的配伍,类似于中药配伍中的相杀、相畏配伍。能减低或消除另一药、食毒副作用者为相杀;毒副作用能被另一药、食减低或消除者为相畏。二者是同一事物的两个方面,均属食疗药膳中减低或消除毒副作用的配伍方法。可见,日常生活中做鱼、蟹时放入生姜、紫苏,并不单纯在于调味,还有解毒之功。如此配伍,民间流传甚多,如大蒜防治蘑菇中毒、蜂蜜解附子、乌头之毒等。

食疗药膳配伍中,若不掌握食物、药物的性能,则配伍后相互拮抗而致原有功效降低甚至丧失。这种配伍,属中药配伍中的“相恶”应用。此类食物或药物在性能上大致相反,故应避免同用。如虚寒之体,在食用羊肉、狗肉等温补气血之类的食物时,同时食用生萝卜、绿豆等食物,则可使前者的温补功能降低。又如食用药膳参药乌骨鸡时,若同时食用萝卜、莱菔子或喝茶,则使人参、山药、乌骨鸡的补益功效降低,即常言所谓,一补一消,作用抵消。因此,食疗药膳进补时,不能同时食用耗气之品。当然,应当指出,辅助性食物或佐料在某些食品中的功能应作具体分析。如夏天在凉拌豆腐等凉性蔬菜中加生姜、葱、大蒜等辛温类食物当佐料时,不能认为用了这类佐料就减弱了蔬菜寒凉清热之功。因这些佐料的量很小,其温性被大量寒凉的蔬菜所牵制,只能起到开胃、增进食欲之效,不属相恶配伍。

食疗药膳的配伍不当,不仅可降低功效,甚则可产生毒副反应。这种配伍属中药配伍中的相反应用。从长期的饮食经验来看,相反现象虽极为少见,但也必须引起重视。

可见,食物如同药物一样,通过配伍可发生不同的变化,产生不同的效果。因此,食疗药膳中必须掌握配伍原则,按照科学的配伍方法应用。

食疗药膳的合理调味

合理调味即合理选用调料。不同的调料，性质有别，香气、味道也异，若选用得当，不仅可矫正异味，使食物、药膳味美可口，而且还可增强食疗药膳的功效。即使有些食物的性能与某些调料的性质不尽相同甚或相反，也不会影响食物的主要疗效。因在此种情况下，用量较小，仅为佐料，其和主食、主药相配，偏性被牵制，只能发挥其味的作用而增香美食。因此，除根据疾病的性质选用调料外，还可随病人的口味喜好而选择。常用的调味品有：

白糖 性味甘，平。功能润肺生津，补中缓急。糖虽有人体的燃料之称，但吃糖不宜过多，否则对身体有害无益。因过量食糖可使人发胖，引起牙病，脑功能障碍及酸血症等。故痰湿或脘腹胀满纳差者不宜用，肥胖、高血压、动脉硬化、冠心病者不宜过多食用。

红糖 性味甘，温。有活血化瘀，补血益肝，暖胃止痛之功。用之调味，可增加甜味、鲜味，降低咸味，并可上色，增进食欲。但有痰湿或中满纳差者不宜服用。另外，白糖、红糖均能和脾缓肝。然白糖性平，长于补中润肺，中虚脘痛，燥热咳嗽尤宜；红糖性温，重在补血活血，产后血瘀、血虚尤宜。且根据现代研究，红糖比白糖营养价值更高，其含铁量是白糖的2倍，含钙量是白糖的3倍，所以产妇用之尤宜。

冰糖 性味功效与白糖相同，但滋补功用较白糖更佳。用其调味，增加甜味、鲜味，增进食欲。

饴糖 性味甘，微温。功能补中益气，缓急止痛，润肺止咳，解药毒。营养价值高于砂糖，为滋养保健之良药。胃及十二指肠溃疡者服食更宜，其可使疼痛减轻，尤其是虚寒性的腹痛，并可保护溃疡面，使之愈合。用其调味，可起上色作用，使食物美观而增进食欲。湿阻中满、湿热内郁、痰湿甚者忌用。

蜂蜜 性味甘，平。有润肠通便，润肺止咳，滋养补中，解毒止痛之功。对肺燥咳嗽、肠燥便秘及慢性衰弱性疾病，有良好的防治效果。现代研究，蜂蜜营养丰富而全面，被誉为健康之友。据报道，一百多位百岁老人中有80%的人有常食蜂蜜的习惯。故认为其有延年益寿之功。而且也是促进儿童生长发育的佳品。因其含有健脑的磷、强骨的钙、补血的铁、排出酸性物质的镁，可使儿童的牙齿、骨骼生长得快而坚实，还可增强对疾病的抵抗力。其不论是内科、外科以及皮肤科等各科疾病，均能大显身手。但中医认为：“甘能令中满”。因此，痰湿内盛、中满痞胀及肠滑易泻者忌用。另外，不宜吃生蜜，以防中毒（因蜂种、蜜源、环境不同，化学组成差异很大）。

生姜 性味辛，温。功能发汗解表，温中止呕，温肺止咳，解药物和食物中毒。故凡治疗虚寒性疾病，均可以此调味，既可散寒，又增加食物的香、辣、鲜味，还可消除腥膻味，预防食物中毒。据现代研究，生姜能加速血液循环，促进胃液分泌及肠管蠕动，帮助消化，并有镇吐作用。对大脑皮质、心脏和血管运动中枢均有兴奋作用。外用还可抑制皮肤真菌。但阴虚内热、目疾、痔疮等患者不宜选用。烂姜勿用。民间有“烂姜不烂味”之说，致使许多人不能认识烂姜的危害，其实，据研究报道，烂姜食后可诱发肝癌。

大蒜 性味辛，温。有温中消食，解毒杀虫，理气消积之功。用于胃脘及腹中冷痛，痈肿疔毒，泄泻，痢疾，钩虫病，蛲虫病等。并能预防流感、流脑、霉菌感染、百日咳等症。既可单独食用，又可作调味品，使食物更加香辣，消除腥膻味，并能解蟹毒。据现代研究，经常食用大蒜，能降低血脂，补充微量元素硒，对预防和治疗心血管疾病大有裨益，而且可减少各种癌症，如胃癌、食管癌、大肠癌等癌症的发病率。但单独食用不宜过量，最佳办法是为佐料，以防动火耗血，有碍视力。另阴虚火旺者也应忌用。

葱 性味辛，温。功能通阳发表，解毒止痛。用于风寒感冒，

头痛鼻塞，阴寒腹痛，乳痈初起，胸胁痛等症。用来调味，能促进消化液分泌，健胃而增加食欲，并可使食物更加清香，消除腥膻味，解鱼、肉毒，还有较强的杀菌作用。但有肾脏病患者尽量少用。古代文献记载不宜与蜂蜜同食。

食盐 性味咸，寒。功能涌吐痰积，清火凉血，引药归肾。用治痰积胸中，食停上脘及火热所致的咽喉肿痛、齿龈出血、口舌生疮等症。用其调味，可增加食物的咸、美味，促进消化吸收（因盐是构成胃液的基本成分，能激活胃蛋白酶原，使之转化为胃蛋白酶而分解蛋白质；亦能直接使蛋白质变性而有利于消化吸收）。甜食中酌加少许盐还可解腻。另外还有较强的抑菌作用。但水肿患者忌食。高血压患者应控制盐的摄入量。

酱油 性味咸，寒。有清热解毒之功。用于水火烫伤、毒虫或蜂螫伤，可单用酱油外涂。亦可用于妊娠下血或尿血等症。用其调味，可上色，使口感鲜美，帮助消化。而且酱中含有丰富的抗癌物质，作常用调料有益无害。

酱 性味咸、甘，平。有健胃和中，解毒之功。用于调味，可上色美食，增加鲜味，促进消化液分泌，增进食欲。而且还可单独食用。

豆豉 性味苦，寒。有疏风解表，清热除烦之功。用于外感表证之轻者和热病胸中烦闷、不眠等症。用作调料，可使菜肴增鲜美味，健运脾胃，帮助消化。亦可单独食用，有解酒，防治高血压，预防癌症，提高人体抗病能力，延缓衰老，增强脑力，消除疲劳，提高肝脏解毒功能等作用。

醋 性味酸、苦，温。功能活血化瘀，止血，解毒，安蛔止痛。用于瘀血内阻所致之癥瘕积聚、吐血、衄血、便血等多种出血证及虫积腹痛。并预防感冒，防治心血管疾病。用其调味，使食物鲜美可口，促进消化液分泌，增加食欲；并能提高食物中钙、铁、磷等无机盐的溶解率，帮助消化吸收；还可解鱼、肉、菜等食物之毒。但不宜多食，否则伤筋软齿；脾胃湿盛，外感初起者

忌用；溃疡病患者不宜食用；不宜用铜器烹调醋。另有一种配制醋，也称化学醋，是以化学合成的冰醋酸为原料，加水稀释而成，没有其他营养成分。如果使用这种工业用冰醋酸来配制的醋，对人体是有害的。

味精 是一种常用的调味品，有增鲜开胃，醒脑镇惊之功。是一种具有强烈鲜味的调味品，即使稀释到 3000 倍，仍可品到其鲜美，故可增加各种菜肴的鲜味，增进食欲，提高人体对食物营养成分的吸收能力。但肾功能不全者慎用。不宜长时间高温煎煮或拌炒，因其所含谷氨酸钠，在 120℃ 以上时会变成焦化谷氨酸钠，有一定毒性，因此，制作热菜时，味精不宜下锅太早，一般应在临出锅前加入。另外，凉拌菜的温度较低，味精不易溶化，不能起到调味作用。碱性食物亦不宜放味精，因味精在酸性液中鲜味能得到充分发挥，但在碱性液中，谷氨酸钠会变成谷氨酸二钠，不但鲜味减少，反而有异味。

淀粉 为作各种菜肴时上浆、挂糊、勾芡的必须原料。用后可保持菜肴脆嫩，增加香味，并能融合菜汤，使之粘稠鲜美，保护营养成分。

大茴香 性味辛、甘，温。功能温阳散寒，理气止痛，和胃止呕。用于寒性腹痛，睾丸偏坠，胃寒呕吐，食少，脘腹胀痛等症。用作菜肴的调味香料，可使食物辛香爽口。并能促进消化，增强血液循环。市售之五香粉，即以大茴、小茴、砂姜、花椒、桂皮等调味品经加工配制而成。但阴虚火旺者忌用。

小茴香 性味辛，温。功能理气止痛，温中和胃。用于寒疝腹痛，睾丸作痛，胃寒呕吐，脘腹胀满等症。与大茴香相似，也多作菜肴的调味香料，使食物芳香可口。而且对胃肠有温和的刺激作用，可减少胃肠胀气而达到健运脾胃之功。

桂皮 性味辛，温。有温中和胃，祛风散寒，活血通脉之功。用于中焦有寒之脘腹冷痛、呕吐、呃逆以及瘀血内阻之产后腹痛，跌打损伤疼痛等症。是常用的芳香调味品之一，能刺激胃肠粘膜，