

疾病饮食疗法

(二)

何国樑
黎秋婵 编著
高汉森

广东科技出版社

粤新登字04号

疾病饮食疗法(二)

何国樑

黎秋婵 编著

高汉森

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: 广东新华印刷厂

规 格: 787×1092 1/32 印张18.5 字数392千

版 次: 1993年4月 第1版

1993年4月 第1次印刷

印 数: 1—10,700册

ISBN 7—5359—1031—9/R·195

定 价: 8.80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“天食人以五气，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，确有不少枕中之秘，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，尤以疾病归类的食疗文献如凤毛麟角，因此，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

内 容 简 介

《疾病饮食疗法》是以中医为主，中西医结合的观点，根据古今医籍记载和民间流传的食疗品（方），并结合作者自己数十年临床实践的丰富经验编著而成。分为两册，本册介绍了肠胃病、肝胆病、心血管病、肾病、糖尿病、神经衰弱的饮食疗法。每种病的食疗中又以问答的形式系统而又简要地阐述了该病的发病原因、辨证治疗、食疗原则、饮食宜忌、预防等基本常识，并列举了常用食疗食品、汤品、验方70~100种；每种食疗品（方），又分列了其用料组成、制作用法、功效、适应证及配方意义、使用注意；这些食疗品（方）不仅取材方便、制作简单、疗效肯定，而且味道可口，只要应用适当，既可防病治病，又可强壮身体。为了方便广大读者据病选方，一目了然，又附列了选方指南。

本书内容丰富，科学性与实用性相结合，为广大读者提供了科学的疾病饮食疗法知识。

目 录

肠胃病饮食疗法

一、肠胃病概说.....	(2)
(一)什么是肠胃病?为什么其发病率越来越 高?	(2)
(二)什么是溃疡病?溃疡病有哪些临床表 现?	(2)
(三)溃疡病是怎样引起的?	(3)
(四)溃疡病如何辨证治疗?	(4)
(五)为什么注意饮食调理有利于溃疡病患者的 康复?	(5)
(六)什么是胃炎?胃炎可诱发胃癌吗?	(7)
(七)胃炎有哪些临床表现?其发病原因如何?	(8)
(八)患了胃炎后,在饮食上应注意什么?	(9)
(九)如何预防胃炎、溃疡病的发生与复发?	(9)
(十)什么是腹泻?有哪些临床表现?	(11)
(十一)腹泻是怎样引起的?	(11)
(十二)腹泻如何辨证治疗?	(12)
(十三)腹泻的饮食原则及预防措施如何?	(13)
二、饮食疗法.....	(15)

【食 谱】

二姜粥·····	(15)
橘皮紫苏粥·····	(16)
肉豆蔻粥·····	(17)
参芪薏米粥·····	(17)
山药栗子粥·····	(18)
炒扁豆山药粥·····	(19)
莲子芡实粥·····	(20)
黄精粥·····	(20)
山药鸡内金粥·····	(21)
槟榔粥·····	(22)
灯心莲叶粥·····	(23)
马齿苋粥·····	(24)
郁李仁粥·····	(24)
党参猪脾粥·····	(25)
豆蔻馒头·····	(26)
丁香姜糖·····	(27)
蚝油猴头菇·····	(27)
蚝油扒柚皮·····	(28)
豆蔻蒸竹丝鸡·····	(29)
陈皮椒姜焖竹丝鸡·····	(30)
黄精党参蒸鸡·····	(31)
丁香焖鸭·····	(32)
砂仁焖猪肚·····	(32)
包菜炒牛肉·····	(33)
仙人掌炒牛肉·····	(34)
姜汁牛肉饭·····	(35)

【汤 谱】

- 麦芽山楂鸡蛋羹..... (36)
- 韭菜生姜牛奶汤..... (37)
- 黄芪鹌鹑汤..... (38)
- 陈皮干姜麻雀汤..... (39)
- 葛根荷叶田鸡汤..... (40)
- 三花田鸡汤..... (41)
- 高良姜香附鸡肉汤..... (42)
- 栗子竹丝鸡汤..... (43)
- 胡椒根鸡肉汤..... (44)
- 柚子炖鸡..... (44)
- 太子参炖鸡..... (45)
- 薏米陈皮鸭肉汤..... (46)
- 砂仁鹅肉汤..... (47)
- 山楂鹅肉汤..... (48)
- 五爪龙佛手瘦肉汤..... (49)
- 黄皮寄生瘦肉汤..... (50)
- 丁香瘦肉汤..... (51)
- 白芍石斛瘦肉汤..... (52)
- 苡蓉锁阳瘦肉汤..... (53)
- 胡椒猪肚汤..... (53)
- 枳壳青皮猪肚汤..... (54)
- 佛手延胡猪肚汤..... (55)
- 白芨龟肉猪肚汤..... (56)
- 仙人掌猪肚汤..... (58)
- 白术猪肚汤..... (58)
- 槐花大肠汤..... (59)

黄精牛肉汤	(60)
扁豆牛肉汤	(61)
茴香炖牛肉	(62)
桂皮砂仁炖牛腩	(63)
黄芪牛肚汤	(64)
草果生姜羊肉汤	(65)
干姜鸡内金羊肉汤	(66)
胡椒鹿肉汤	(67)
鸡内金鹿肉汤	(68)
淮山鸡内金鳝鱼汤	(69)
党参红枣鳝鱼汤	(70)
黄芪鳝鱼羹	(71)
橘皮胡椒鲫鱼汤	(72)
砂仁鲫鱼汤	(72)
草蔻鲫鱼汤	(74)
藿菜鲫鱼羹	(74)
山楂山药鲤鱼汤	(76)

【简便验方】

胡椒紫苏汤	(77)
豆蔻陈皮散	(77)
茴香良姜汤	(78)
陈皮台乌饮	(79)
饴糖芍药汤	(79)
金铃子散	(80)
砂仁佛手汤	(81)
丹参饮	(81)
救必应汤	(82)

乌贝散	(83)
梅花橘饼汤	(83)
橘皮代代花茶	(84)
玄胡佛手茶	(85)
素馨玫瑰花茶	(85)
胡椒半夏汤	(86)
柿蒂汤	(87)
丁香橘皮汤	(88)
苏叶生姜汤	(88)
芦根竹茹汤	(89)
柿蒂芦根饮	(89)
五香锅粬散	(90)
山楂莱菔子汤	(91)
苍术陈皮汤	(91)
枳椇解酒汤	(92)
旱莲白芨汤	(93)
乌芩散	(93)
黄芪柴胡汤	(94)
枳壳山楂汤	(95)
银花火炭母汤	(95)
木棉花汤	(96)
大蒜马齿苋汤	(97)
藜苋凤尾汤	(97)
茄根苦参汤	(98)
花椒肉蔻汤	(99)
椿根石榴皮汤	(99)
番石榴叶汤	(100)

决明蜂蜜饮	(101)
苏子麻仁汤	(102)
选方指南	(103)

肝胆病饮食疗法

一、肝胆病概说	(107)
(一)肝、胆有什么功能？肝胆病包括哪些？	(107)
(二)什么是传染性肝炎？其发病情况如何？	(107)
(三)肝炎有哪些临床表现？它是怎样传播及引 起的？	(109)
(四)乙型肝炎表面抗原阳性是否肝炎？有传染 性吗？	(110)
(五)病毒性肝炎如何辨证治疗？	(111)
(六)患了肝炎如何注意饮食调理？	(112)
(七)传染性肝炎如何预防？	(114)
(八)什么是肝硬化？有哪些临床表现？	(116)
(九)肝硬化是怎样引起的？	(116)
(十)肝硬化如何辨证治疗？	(117)
(十一)肝硬化病患者如何注意饮食调理？	(118)
(十二)什么是胆囊炎、胆结石症？有哪些临床 表现？	(119)
(十三)胆道疾病如何辨证治疗？	(120)
(十四)胆道疾病的饮食原则如何？	(120)
(十五)胆囊炎、胆结石症如何预防？	(122)
二、饮食疗法	(124)
【食 谱】	
蒲公英粥	(124)

狗爪芋粥	(125)
佛手郁金粥	(125)
栀子仁粥	(126)
绵茵陈粥	(127)
鸡骨草田螺粥	(128)
马齿苋薏米瘦肉粥	(129)
赤豆牛肉粥	(130)
金针菇田鸡焗饭	(131)
冬菇黄鳝焗饭	(132)
蘑菇银耳焖豆腐	(133)
黄瓜炒蛋奶	(134)
番茄炒鸡蛋	(135)
黄瓜炒田鸡	(135)
蘑菇炒螺肉	(136)
鱼腐扒鲜菇	(137)
豆腐焖泥鳅	(138)

【汤 谱】

乌梅茵陈蜜露	(139)
五味红枣蜜露	(140)
白花蛇舌草蜜露	(141)
田基黄鸡蛋汤	(142)
首乌红枣鸡蛋汤	(143)
丹参田鸡汤	(144)
首乌炖海参	(145)
茵陈蚬肉汤	(146)
玉米须蚌肉汤	(147)
车前草蚌肉汤	(148)

鸡骨草瘦肉汤	(149)
茵陈金钱草瘦肉汤	(150)
佛甲草瘦肉汤	(151)
地胆草地丁瘦肉汤	(152)
夏枯草瘦肉汤	(153)
素馨黄花菜瘦肉汤	(154)
白茅根瘦肉汤	(155)
冬葵车前瘦肉汤	(156)
灵芝瘦肉汤	(157)
黄芪灵芝瘦肉汤	(158)
女贞子枸杞瘦肉汤	(159)
五爪龙山药瘦肉汤	(160)
鹰不泊瘦肉汤	(161)
田七鳖甲炖瘦肉	(162)
白背叶根瘦肉汤	(163)
珍珠草猪肝汤	(164)
菠菜黄花猪肝汤	(165)
赤豆牛肉汤	(166)
南瓜根炖牛肉	(167)
首乌炖水鱼	(168)
龙眼肉炖水鱼	(169)
溪黄草泥鳅汤	(170)
蒲公英泥鳅汤	(171)
丁葵草生鱼汤	(173)
灵芝山药生鱼汤	(174)
半边莲鲫鱼汤	(175)
猪苓鲫鱼汤	(176)

【简便验方】

茵陈蒿汤	(177)
梔子柏皮汤	(178)
鸡骨草红枣汤	(179)
蒲公英茵陈红枣汤	(179)
车前茵陈红枣汤	(180)
金钱草鸡骨草汤	(181)
兖州卷柏汤	(182)
十大功劳汤	(183)
佛甲草当归汤	(184)
垂盆草糖浆	(185)
茵陈玉米须汤	(185)
蒲公英玉米须汤	(186)
银花郁金汤	(187)
救必应黑老虎汤	(188)
木香蒲公英汤	(188)
刘寄奴汤	(189)
地稔茅根汤	(190)
山熊胆汤	(191)
虎杖茵陈汤	(192)
桔饼五味子汤	(193)
车前芹菜汤	(194)
鸡屎藤黄豆汤	(194)
冬瓜赤豆汤	(195)
禹功散	(196)
半边莲枳实汤	(197)
青蛙蝼蛄散	(198)

选方指南	(199)
------------	---------

心血管病饮食疗法

一、心血管病概说	(202)
----------------	---------

(一)心血管病包括哪些疾病?	(202)
----------------------	---------

(二)什么是高血压病? 血压多高才算高血压?	(202)
-----------------------------	---------

(三)高血压病有哪些临床表现?	(203)
-----------------------	---------

(四)高血压病是怎样引起的?	(203)
----------------------	---------

(五)高血压病如何辨证治疗?	(204)
----------------------	---------

(六)如何预防高血压病?	(205)
--------------------	---------

(七)高血压病患者应怎样注意饮食调理?	(206)
---------------------------	---------

(八)什么是冠心病?	(208)
------------------	---------

(九)冠心病心绞痛发作时有哪些临床表现?	(209)
----------------------------	---------

(十)冠心病是怎样引起的?	(210)
---------------------	---------

(十一)冠心病心绞痛如何辨证治疗?	(210)
-------------------------	---------

(十二)冠心病患者在心绞痛发作期间饮食应注	
-----------------------	--

意什么? 为什么饱食后易诱发心肌梗塞?	(211)
--------------------------	---------

(十三)什么是脑血管意外(中风)?	(212)
-------------------------	---------

(十四)脑血管意外(中风)有哪些临床表现?	(213)
-----------------------------	---------

(十五)脑血管意外(中风)是怎样引起的?	(213)
----------------------------	---------

(十六)脑血管意外(中风)如何辨证治疗?	(214)
----------------------------	---------

(十七)脑血管意外(中风)患者应怎样注意饮食	
------------------------	--

调理?	(215)
-----------	---------

(十八)如何预防脑血管意外(中风)的发生?	(215)
-----------------------------	---------

二、饮食疗法	(217)
--------------	---------

【食 谱】

红萝卜海蜇粥	(217)
--------------	---------

发菜马蹄粥	(218)
葛根薏苡仁粥	(219)
玉米刺梨粥	(220)
山楂桑椹粥	(220)
冬菇云耳瘦肉粥	(221)
芹菜炒淡菜	(222)
素炒凤尾菇	(223)
麻油拌菠菜芹菜	(224)
清蒸鱼胶酿豆腐	(225)
绿豆芽炒兔肉丝	(226)
青豆炒兔肉丁	(227)
香菇蒸兔肉	(228)
芹菜兔肉煲	(228)
芹菜炒肉片	(229)
洋葱炒肉片	(230)
番茄炒牛肉	(231)
菠菜炒生鱼片	(232)
鲜菇炒鱼片	(233)
大蒜炒鲮鱼片	(234)
芹菜翠衣炒鲮鱼	(235)
大蒜腐竹焖水鱼	(236)
大蒜塘虱鱼煲	(237)

【汤 谱】

马蹄海蜇汤	(238)
夏枯草海蜇汤	(239)
荠菜淡菜汤	(240)
巴戟首乌炖老鹰	(241)

田七炖老鹰	(242)
桑寄生三蛇汤	(243)
山楂枸杞子兔肉汤	(244)
冬瓜薏苡仁兔肉汤	(245)
菊花荠菜兔肉汤	(246)
首乌巴戟兔肉汤	(247)
黄芪川芎兔肉汤	(248)
豆腐紫菜兔肉汤	(249)
龙眼肉桑椹兔肉汤	(250)
天麻炖兔肉	(251)
桑寄生老母鸡汤	(252)
千斤拔鸡脚汤	(253)
田七洋参炖鸡肉	(254)
人参附子炖鸡肉	(255)
山楂决明荷叶瘦肉汤	(256)
牡蛎夏枯草瘦肉汤	(257)
酸枣仁夏枯草瘦肉汤	(258)
苦瓜荠菜瘦肉汤	(259)
粉葛瘦肉汤	(260)
丝瓜豆腐瘦肉汤	(261)
发菜夏枯草瘦肉汤	(262)
冬菇木耳瘦肉汤	(263)
杜仲夏枯草瘦肉汤	(264)
玉竹莲子瘦肉汤	(265)
莲子玉米瘦肉羹	(266)
莲子发菜瘦肉汤	(267)
豆腐冬菇瘦肉汤	(268)