

家庭饮食丛书之八

饮食疗法 100 例

中国食品杂志社 编

中国食品出版社

饮 食 疗 法 160 例

中 国 食 品 杂 志 社 编

中 国 食 品 出 版 社 出 版

(北京广安门外湾子)

新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

中 国 建 筑 工 业 出 版 社 印 刷 厂 印 刷

787×1090毫米32开本 3.5 印张80千字

1985年11月第1版 1985年11月第1次印刷

印数1—103000

书号: 15392·007 定价: 0.66元

前 言

俗话说，“巧妇难为无米之炊”，这话不假。而今，米不用愁了，“巧妇”们还愁什么呢？愁的是怎样让全家既要吃饱又要吃好，愁的是怎样既讲营养又讲烹艺，做到色香味俱佳。

一日三餐的安排、周末假日的聚会、逢年过节的欢宴，如果“巧妇”们能拿出点烹调本领、献几款拿手好菜，让全家老小环坐品尝，岂不是一大快事。

然而，并非每位“主妇”都能做到这一点。你可能是一位能工巧匠，但在烹调上不一定比别人高明；你每天都下厨房，却不一定能制出美味佳肴。因为这其中另有一套学问哩！

为此，我们编辑了这套丛书。它从烹饪技巧、食品制作、营养卫生、科学进餐等方面为你解决疑难，提供方便。愿它成为你烹调的参谋、营养的指南。

本书为家庭饮食丛书之一。该丛书第一批出版的还有《家庭烹调窍门》、《家庭做菜法》、《家常菜300款》、《家宴荟萃》、《宝宝喂养》、《吃的科学》、《食补与药膳》、《家制小食品150种》、《食品中的为什么（第一集）》等十余册。

愿这套丛书能成为你生活中的知心朋友。

中国食品杂志社

目 录

婴儿腹泻	1
小儿食积与疳积	3
消食饼 山药米粥 红枣米粥 白萝卜粥 使君夜 明蒸羊肝	
小儿支气管哮喘	5
小儿百日咳	6
小儿盗汗营养疗法	7
麻疹的饮食调治	9
小儿急性肾炎	11
小儿缺铁性贫血	13
佝偻病的饮食治疗(一)	16
佝偻病的饮食治疗(二)	18
儿童多动症的饮食治疗	19
小儿癫痫的食疗验方	22
儿童遗尿症	23
高粱米粥 山药糕 荔枝枣泥羹 清蒸龟肉 炖 狗肉	
小儿神经性夜尿症	25
慢性气管炎的饮食治疗	26
痰咳喘的疗效食品	28
梨 白萝卜 白果 百合 山药 柿饼 胡桃肉 甘蔗 海蜇	

治咳喘的单方	29
之一 萝卜煮鸡蛋	
之二 猪肺川贝煲	
冬瘟的食疗	32
慢性喉炎患者的饮食疗法	33
痢疾的饮食疗法	34
大蒜治疗十年泻	35
便秘老人的饮食	36
慢性肾功能衰竭者的食谱	38
慢性肾炎的食疗	41
肾炎食疗方剂	44
肾炎疗效一例	46
痛风病人的食单	46
糖尿病食疗方剂推荐	48
溃疡病人的饮食	51
高血压食疗方剂	52
冠心病患者的饮食调治	53
心血管病人的疗效食品	56
首乌黑豆炖山甲 荷叶米砂肉 山楂香橙露 黑 芝麻桑椹糊	
继发性脑萎缩症的饮食疗法	59
白血病的饮食治疗	62
癌症患者的营养治疗	64
大蒜与胃癌	66
练气功的癌症患者食单	67
海带肉冻 排骨芡苡冻 脑髓韭菜合子 蒜苗肉 包子 南瓜白菜葱油虾皮饼 糖醋大蒜头 糖醋胡	

萝卜洋葱头 西红柿花生小枣粥

练气功的白癜风患者宜选食物.....71

黑豆 无花果 黑芝麻 小茴香 马齿苋 苜蓿
菜 榆树叶 茶茵 乌米饭 发菜 韭菜

蝴蝶斑患者的饮食疗法.....76

毛发早白的防治.....78

黑豆与白发、癣斑.....79

附：黑豆的药性及应用.....81

鼻炎食饵疗法.....82

丝瓜藤煲猪瘦肉 辛夷煮鸡蛋 柏叶猪鼻汤 芎
芷炖猪脑 黄花鱼头汤 羊粉

丹毒病的食疗方剂.....85

绿豆汤治漆疮一例.....86

失眠的饮食疗法.....87

小儿消暑食品举例.....88

藕汁蜜糖露 蜜糖银花露 红糖绿豆沙 红萝卜
荸荠汤 川贝冰糖米汤 云香绿豆糖水 茅根竹蔗水
马蹄糖水

小儿强壮食品.....91

生姜预防运动性呕吐.....92

蚯蚓的食疗作用.....93

螃蟹食疗验方.....94

绿豆在食疗中的妙用.....96

去病良果——梨.....98

附：

1. 催乳食谱 101

鲢鱼卧鸡蛋 章鱼烧猪肉 莴苣拌蜆皮 冻猪蹄

2. 催乳食疗方剂举例 102

3. 饮食影响药效一览 104

婴 儿 腹 泻

婴儿腹泻是一种常见病。当孩子发病时，一般作父母的就急忙送到医院去打点滴，其实，只要在家里精心护理，认真调节病儿饮食，一般都能痊愈。

为什么饮食控制能够治疗婴儿腹泻呢？这还得从婴儿消化功能的特点谈起。

婴儿期是人的一生中生长发育最快的时期，这一时期所需的营养完全靠饮食来提供。由于婴儿每天要吃6~7顿，所以消化系统经常处于紧张状态。如果喂养不当或感染了细菌病毒，就很容易发生消化功能紊乱，引起婴儿消化不良或病毒性腹泻。患有腹泻的婴儿大便呈蛋花汤样或水样，同时伴有呕吐、发烧和食欲不振等症状。严重的吐泻还会导致脱水，这是因为大便带走了大量的水及矿物质，破坏了体内的水、盐平衡。脱水的婴儿眼窝凹陷、口干、皮肤发蔫、尿少或无尿。

饮食治疗的第一步，首先要使劳累过度的消化系统得到休息，具体办法就是禁食。胃肠道的彻底休息能达到药物治疗所不能达到的良好效果。否则，孩子将越吃越拉，形成恶性循环，使身体受到更大的损害。但是在禁食期间，要供给婴儿充足的水分及盐分，以防脱水。所谓盐分，是指饮料中要有钠、钾、氯、碳酸氢根等电解质，所以光给孩子喝白开水是不行的。一般来讲，在家里除了用医院特制的维持液片冲制成的维持液外，还可以给病儿喂自制的糖盐水、淡茶水、

胡萝卜水等饮料。

糖盐水的制法：每 100 毫升（约三两）水加精盐 0.25 克（0.3 克 = 1 分）、小苏打 0.125 克、蔗糖 10 克，煮开后晾凉即可饮用。

淡茶水的制法：将 1 分茶叶放入壶内沏开，晾凉后即可饮用。茶叶中含有鞣酸、茶碱、维生素及电解质，有解毒收敛作用。

胡萝卜水的制法：将胡萝卜洗净捣碎，加少许水煮一小时，然后用纱布过滤。每 100 毫升胡萝卜水加糖 3~5 克。由于胡萝卜水中含有碱质、果胶、维生素 A 等，具有收敛作用，能使大便成形。

禁食以后的饮食也要讲究，要使休息后的胃肠道有一适应过程。一般来讲，乳类食品中婴儿最难消化的是脂肪，其次是蛋白质。最容易吸收的是碳水化合物，但也不能让婴儿食之过多，否则会引起腹胀，加重腹泻。禁食以后可以选用以下几种饮食：

人乳：如果是人乳喂养，只要限制乳量就可以了。因为人乳的成分十分理想，最易于消化吸收。

稀释牛奶：将牛奶的稀释度加大，每份牛奶加 2 份水，至少也得按 1 份牛奶加 1 份水的比例稀释。待腹泻好转后再逐渐加浓。

酸牛奶：自制酸牛奶可用牛奶和桔汁或柠檬汁（医院用乳酸菌）制成。每 100 毫升牛奶加桔汁 6 毫升。加桔汁时要慢慢滴入，同时要不断摇荡，以免结成大块。酸奶易消化，能刺激消化液分泌，同时具有杀菌作用。

焦米汤：将米粉炒黄，取 30 克（1 两）用冷水调开，再用 10000 毫升水冲制而成。经过加热炒焦的淀粉变成易于

消化的糊精，而且有炭的吸附作用，可使大便变稠。

米汤：用好大米加水熬烂，滤去米渣，加适量水稀释，可单吃，也可以代替水来稀释牛奶。

淡藕粉：用冷开水少许将藕粉调成糊状，然后用开水冲开，晾温后饮用。藕粉的主要成分同米汤，均为碳水化合物，是良好的过渡饮食。

顺便提一下，近年来婴儿腹泻多半是病毒性的，目前尚未发现有效的抗病毒药物。好在病毒性腹泻病程较短，少则三、五日，多则一周即停，所以，用控制、调节饮食来治疗腹泻还是有疗效的。

(刘学易)

婴儿腹泻还可采用下述几种食物疗法：

1. 莲肉糊：干白莲肉 20 克研末，加米汤或开水至 200 毫升，煮成 150 毫升，加白糖少许。每日服三次，每次 50 毫升。

2. 胡椒糊汤：白胡椒 1 克，加米汤 100 毫升。每日服三次，每次 30 毫升，服时可加白糖少许。

3. 山药粥：山药粉 15 克，加开水 120 毫升，煮成 100 毫升。每日服三次，每次 30 毫升。

如腹泻严重，或伴有其他不适症状时，应在医生的指导下配合药物治疗。

(颜同强)

小儿食积与疳积

小儿食积，往往是由于过量吃入厚味食品或常吃油炸、

粘腻等不易消化的食物所致。当食物的“量”超过了胃肠本身所具有的“能”时，就要发生“运能不足”的矛盾。那些当天未能被消化的食物，并不是一成不变地呆在胃里“待运”，而是在体温和体液的作用下，继续溶化和分解，如同河床里的淤泥一样，沉积在胃肠的内壁上，从而阻碍着胃肠的吸收功能。

小儿疳积，是指一向脾胃气血不足、津枯液干、消化不良造成的症候。不论是发生了食积还是疳积，都应该尽快地疏理肠胃，促进其运化功能的恢复。病重者自然要延医用药，而病轻或时间短者，单用饮食调理也能奏效。治疗食谱如：

消食饼：取鸡内金1～2个，放瓦上用微火焙干、研碎，配干面粉100克，做成硬币一样厚的薄饼。烙熟后，切成象苏打饼干大小的方块，继续用小火烘干，即成为健胃化积的“消食饼”。可用作主食，亦可储存在饼干盒里当点心随时取用。若能适当掺点芝麻盐或白糖，则味更佳美。

有些药粥，对小儿食积的治疗堪称灵丹。下面几种“化食粥”，就是其中的佼佼者：

山药米粥：大米或黄小米100克，干山药片一把同煮粥，熟烂后作餐饭食之；有鲜山药，亦可先行蒸熟，剥去皮后蘸白糖当点心吃。

红枣米粥：红枣适量，煮熟去皮、核，与米适量同煮粥吃。

白萝卜粥：白萝卜适量，同米煮粥食之。不愿吃萝卜的孩子，可用煮萝卜的汁与米共煮粥，加适量红糖调服。具有开胸、顺气、健胃之功。

使君夜明蒸羊肝：既为美味菜肴，又是除病妙药。“使君夜明蒸羊肝”就是民间医治小儿疳积及其后遗症“眼疳”

的一款食疗验方。使君子具有消积、杀虫、健脾等功能；夜明砂能清肝明目、散血疏积；羊肝益血补肝，为小儿滋养佳品。三味配伍制成佳味，能散能舒，有益有补，孩子喜食，又无副作用。其制用方法为：

使君肉 10 克，夜明砂 10 克，羊肝 60 克。将羊肝洗净切块，盛放碟中，加入使君肉、夜明砂，入笼隔水蒸熟后，调味成佳膳。如孩子太小，可在蒸时加适量水，取碗内蒸汁喂服。

（冯炎 齐建中）

小儿支气管哮喘

小儿支气管哮喘是儿童中发病率高（约2%），痛苦大，治疗困难的顽固性疾病。目前尚无良药可以治愈，许多家长十分苦恼。下面我把治疗这种病的一点实践经验作一介绍，请试试看。

春季，每天早晨用油煎鸡蛋（植物油或动物油皆可）一至二个，趁热加入一至二汤匙蜂蜜，立即进食，连食二至三个月。

此方是我在诊病时听病儿家长讲述的。一次一位十四岁女孩来我院就诊，我发现她的发育超过同年龄的儿童。据家长介绍，她九岁时得了支气管哮喘病，常年咳喘不止。各种药物治疗无效，胸部已有变形。十二岁那年春天应用上方，不到三个月，哮喘病就好了。身高、体重也增加了，发育也较前快，而且哮喘再未复发。

我有一男孩，从六岁患支气管哮喘病，一年四季卧床入眠即咳嗽，长达六年之久。虽经各种方法治疗均无效。当时，他也是十二岁，我就在那年春天试用此方，两个月后咳嗽消失了，一年中身高增加近20厘米，体质也强壮了，哮喘病未再发作，连感冒也很少有。

鸡蛋加蜂蜜为何能治疗哮喘病？我未做进一步研究和实验，不能妄加评议，但我分析，鸡蛋是一种高蛋白食物，蜂蜜的营养素也十分丰富。据祖国医书论述：“蜂蜜采百花之精，味甘主补，滋养五脏，体滑主利，润泽三焦。如怯弱咳嗽不止，精血枯槁，肺焦叶举，致成肺燥之症，寒热均非，诸药鲜效。”

把鸡蛋和蜂蜜合二为一，用来治疗小儿支气管哮喘的奥妙之处，可能是增加营养，增强机体抵抗能力，促进生长发育并发挥其独有的药理作用。春天，乃万物复甦之时，亦是人体发育较快的季节，借助于鸡蛋和蜂蜜的作用，将支气管哮喘彻底根除，使病儿身体恢复健康。

（高俊吉）

小儿百日咳

1. 核桃仁（保留紫衣）、冰糖各30克，梨150克，共捣烂加水煮成汁。每服1匙，日服三次。

2. 紫皮蒜数枚，去皮捣碎；加白糖适量，和入冷开水中浸泡两昼夜后过滤去渣，取汁日服三次，每次半匙至一匙，温开水送下。

3. 白萝卜生捣汁，加麦芽糖适量，蒸熟后服食。
 4. 鸡胆汁加白糖适量，温开水送服。
 5. 胡萝卜 120 克，红枣 12 枚（连核），加水三碗煎成一碗，随意分服，连用十余次。
 6. 生橄榄 20 粒，炖冰糖作三次服。
 7. 罗汉果 1 个，柿饼 15 克，水煎服。
 8. 芹菜全株 500 克，洗净捣取汁，加食盐少许，隔水温热，早晚各服一酒盅，连用数日。
 9. 陈年糯稻根 100 克，水煎去渣，加入冰糖 50 克服食。
- （克嘉）

小儿盗汗营养疗法

小儿盗汗症不是一个独立病症，是由于小儿脏腑幼嫩，体质荏弱；每因患热性病，如感冒、支气管炎、肺炎、化脓性扁桃体炎等；过服寒凉、疏散之药，攻伐过度；或因用消炎针剂而致使小儿身体元气大虚、脾肾亏损；再加上先天体弱，所以小儿每于午夜盗汗，或睡眠时自汗淋漓。盗汗和自汗都直接影响小儿健康，甚至延缓发育成长。如用饮食营养治疗，很有裨益，下面介绍几种饮食疗法：

糯稻根泥鳅汤

原料：糯稻根 30 克，泥鳅鱼 90 克。

作法：先把泥鳅宰杀洗净，用食油煎至金黄。用清水二碗（约 1 公斤）煮糯稻根，煮至一碗汤时，放进泥鳅煮汤。

吃时调好味，连汤带鱼同吃。

效能：可养阴滋补，止汗。主治病后盗汗、肺结核自汗。

小麦糯米粥

用料：小麦 60 克，大枣 15 枚，糯米一小撮。

作法：用砂锅（或瓦锅）将水烧开，放小麦、大枣（去核）煮粥，以熟烂为宜。吃时可放白糖或红糖。分数次将粥吃完。

效能：强健脾胃、敛汗宁神。主治病后脾虚、盗汗、自汗等症。

黄芪羊肉汤

用料：黄芪 15 克，羊肉 90 克，桂圆肉 10 克，怀山药 15 克。

作法：将羊肉用沸水稍煮片刻，捞出后即用清水泡浸以除膻味。用砂锅将水煮开，放入羊肉和三味药同煮汤。食时调好味，可饮汤吃肉。如小儿无咀嚼能力，可煮成浓汤饮用，同样有效。

效能：可健脾补虚，滋养敛汗。主治病后体虚盗汗。阴虚太严重的小儿则忌用。

蚝豉焖韭菜

用料：蚝豉 30 克（如无，可用蛤蜊肉），韭菜 60 克。

作法：用温水将蚝豉浸发透，把韭菜切段，将其同入锅内焖煮，可作为下饭菜食用。也可煮成汤来喂小孩。

效能：滋阴壮阳，止盗汗。主治阴阳两虚的盗汗症。

酿 羊 肚

用料：羊肚一个，糯米 60 克，红枣 5 枚。

作法：将羊肚洗净去污。糯米要用清水洗浸透，同红枣放入羊肚内，用粗线缝口，放锅内隔水炖熟。食时切开羊肚，调好味，与饭同吃。

效能：强壮脾胃，补中益气，复元敛汗。主治体弱盗汗、自汗。

核 桃 莲 子 糊

用料：核桃 30 克，莲子肉 30 克，黑豆 15 克，怀山药 15 克。

作法：把四种原料压成细粉，每次按小儿食量，取粉煮成糊吃。可调成咸味或甜味。煮时也可加适量大米粉和面粉，使汁更粘稠。

效能：补肾健脾，收敛盗汗。主治脾虚盗汗，特别是对脾虚腹泻更有效。

（冯炎）

麻疹的饮食调治

麻疹是一种由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，多见于婴幼儿。目前由于儿童广泛应用了我国自己制作的麻疹减毒活疫苗，预防效果很好，大大降低了麻疹发病率，但在农村或个别地区仍有麻疹发生。得了麻疹后除了要给病儿创造

一个舒适、清洁、安静的环境条件外，还要给病儿安排合理的饮食，使之顺利地度过病程。

由于麻疹是全身性的疾病，病儿的呼吸道粘膜、胃肠道粘膜都出疹子，病儿常常食欲不好，大便次数增多，甚至有腹泻情况，所以一定要给孩子吃容易消化的少油少渣的流质或半流质食物，如米汤、豆浆、米粥、片汤等。要少吃多餐。婴儿可吃母乳或牛乳（因为现在牛乳中脂肪含量都较低）。

由于出疹前和出疹期病儿发高烧，热能消耗大，在这期间，病儿膳食必须营养丰富，一定不要“忌嘴”、“忌荤”，但食物的制作上要细些，软些，可以适当吃些鸡蛋羹、瘦肉汤、鱼汤、蛋汤等。也可以将胡萝卜煮熟吃或切碎煮粥吃。胡萝卜含有大量胡萝卜素，可经肝脏转化为维生素A，起到预防角膜软化的作用。

充足的水分是麻疹病儿饮食原则中特别应引起注意的问题，多喝水，既可促进血液循环，使皮疹易于发透，又利于去除体内的毒素。应经常给孩子喝温开水、温果子汁、温菜汤，后二者也可以起到补充维生素B和C的作用。出疹期可用鲜芦根1~2两（干的五钱）煎水随时饮用，以利于疹子的表透。

易呕吐的病儿也可采取少量多次的方法，每隔15~20分钟给以液体15~20毫升（约2~3汤匙），用小勺或奶瓶哺喂即可。

总之，容易消化、富于营养的食物和充足的水分是麻疹病儿的饮食原则。我们可以因人因时因地制宜，灵活掌握，但一定不要凭着孩子无病时的饮食爱好和一时的要求来满足病儿，这往往造成不好的结果。只要注意到了以上几点，就会促进麻疹病儿早日恢复健康。

（刘金英）

小儿急性肾炎

急性肾炎患儿应卧床休息,直至主要症状消失为止。浮肿期应吃无盐饮食,或以市售无盐酱油或其它肾炎调味品代之。水肿消退后改用低盐饮食两个星期,以后根据病情,可改为普通饮食,同时要多吃些水果、糖、新鲜蔬菜等。

无盐食谱:分为糖日、苹果日、西瓜日、大米蜜饯日五种。

所谓糖日,就是每日以糖代替其它饮食。全日用糖204—255克,分为五次食用

苹果日:每日分五次食用苹果 1000~1500 克。

西瓜日:每日分五次食用西瓜 1000~1500 克。

大米蜜饯日:新鲜水果 1200 克,大米糖饭 150 克(大米 50 克,糖 100 克)。具体安排为:

上午 8 时:糖 50 克。

上午 10 时:苹果 300 克。

中午 12 时:大米蜜饯 250 克(梨 240 克,大米 10 克,糖 20 克)。

下午 3 时:桔子 120 克。

下午 6 时:大米蜜饯 250 克。

“三低”软饭(低盐、低热量、低蛋白):

上午 8 时:大米粥 1 小碗加牛奶 30 克,糖 10 克,苹果 1 个。

上午 10 时:苹果 1 个。