

前 言

饮食疗养源于中国古代的“食疗”。它主要是在中医理论的指导下，利用食物或添加适宜的中药制备成膳食等饮食物供人食用，以防治疾病和养生健体。现代较之古代已有新的发展。饮食疗养之所以有上述功用，是和它所用的原料具有某种功能分不开的。这种方法不以攻邪治病见长，但确实用之有效，对营养失调的疾病和病体的康复尤为所长。加之较为简便易行，使用安全，故颇受欢迎。

本书选择介绍了180余种常见疾病的食疗方法，一般采用西医病名，对于用西医病名不便表达者则用中医病名。每一疾病首先简述该病的含义、主要表现和中医认识等，然后分设三个栏目：1. “辨证用食”，按中医理论介绍疾病有关证型的主要表现、食疗法则与配方（大多2~4首）。配方中原料的用量主要供制备时参考（特别注明者不宜变动）。应用时通常分2~3次随三餐进食或单独食用。时间视病情而定，短者一日，长者数日至数周。2. “择食调养”，主要选择介绍对疾病有明显针对性的食物品种（如糯米、梨、萝卜、羊肉），对疾病比较适宜的食物种类（如粮食、蔬菜、水果）和食品类型（如粥、糕点）。3. “饮食禁忌”，主要介绍应当禁忌的食物

品种、种类和食品类型。

由上述可知,本书的特色是突出辨证用食,配方与饮食宜忌并行,且尽量做到简明实用,以便读者在对疾病有所认识的前提下(包括从医生、书籍等方面获得的认识),能自行采纳与实施。正因如此,本书对某些方面的介绍,如疾病、配方的功能等不便过细。

本书从实际出发,对有的病种未能列出可能出现的全部证型。凡属急重的病证应及时就医。

参加本书编写的作者有:刘继林(一、二、四、五、六、十一)、王开林(三、七、八、九、十)、王华秀(十二)、苏树蓉(十三)、罗元方(十四、十五)、陈立华(十六),刘继林任主编。

编 者

1996年5月

目 录

一、营养缺乏性疾病

蛋白质—能量营养不良	(1)
维生素 A 缺乏病	(4)
脚气病	(8)
核黄素缺乏病	(11)
烟酸缺乏病	(13)
坏血病	(15)
维生素 D 缺乏病	(17)

二、代谢性疾病

糖尿病	(19)
单纯性肥胖	(22)
高脂血症及高脂蛋白血症	(25)

三、呼吸系统疾病

感冒	(30)
支气管炎	(32)
支气管哮喘	(35)
支气管扩张	(38)
肺脓疡	(40)
大叶性肺炎	(43)
矽肺	(45)
肺气肿	(46)
胸膜炎	(49)

四、消化系统疾病

胃和十二指肠溃疡	(51)
胃炎	(54)
溃疡性结肠炎	(57)
脂肪肝	(60)
胆囊炎、胆石症	(62)
胰腺炎	(64)

五、心血管系统疾病

高血压病	(67)
动脉粥样硬化、冠心病	(69)
充血性心力衰竭	(73)

六、泌尿生殖系统疾病

肾炎	(76)
泌尿系感染	(80)
泌尿系结石	(83)
前列腺炎	(84)
前列腺肥大	(86)
男性性功能障碍	(87)
男性不育症	(90)

七、血液系统疾病

再生障碍性贫血	(92)
白细胞减少症	(94)
血小板减少性紫斑	(96)

八、内分泌系统疾病

单纯性甲状腺肿	(99)
甲状腺机能减退	(101)
慢性肾上腺皮质机能减退	(102)
皮质醇增多症	(104)

九、神经系统和精神疾病

多发性神经炎	(107)
脊髓空洞症	(109)
癫痫	(110)
记忆力减退	(112)
重症肌无力	(114)
神经衰弱	(116)

十、传染病

病毒性肝炎	(119)
流行性脑脊髓膜炎	(121)
流行性乙型脑炎	(123)
细菌性痢疾	(125)

肺结核.....	(127)
肠道寄生虫病.....	(128)

十一、物理、化学、生物因素疾病

中暑.....	(131)
放射病.....	(133)
酒精中毒.....	(135)
铅中毒.....	(136)
汞中毒.....	(138)
砷中毒.....	(139)

十二、妇 科 疾 病

功能失调性子宫出血病.....	(141)
闭经.....	(146)
痛经.....	(149)
经前期紧张综合征.....	(154)
更年期综合征.....	(160)
带下病.....	(165)
妊娠剧吐.....	(168)
先兆流产.....	(171)
习惯性流产.....	(175)
胎儿宫内发育迟缓.....	(176)

妊娠高血压综合征·····	(178)
羊水过多症·····	(183)
产后腹痛*·····	(185)
产后大便难*·····	(187)
产后恶露不绝*·····	(190)
产后发热*·····	(193)
产后身痛*·····	(195)
产后乳汁异常*·····	(198)
不孕症·····	(201)
子宫脱垂·····	(205)

十三、儿科疾病

小儿支气管炎·····	(208)
小儿肺炎·····	(210)
小儿夏季热·····	(212)
流行性腮腺炎·····	(213)
出疹性疾病·····	(215)
鹅口疮、口疮·····	(217)
婴幼儿腹泻·····	(219)
小儿便秘·····	(221)
厌食症·····	(222)
小儿营养不良·····	(223)
营养性缺铁性贫血·····	(225)
佝偻病·····	(227)

多汗症·····	(228)
肾病综合征·····	(231)
儿童多动综合征·····	(233)
遗尿·····	(235)

十四、外伤科疾病

疖·····	(238)
痈·····	(239)
疔·····	(241)
淋巴结炎·····	(243)
淋巴结核·····	(244)
丹毒·····	(246)
乳腺炎·····	(247)
乳腺增生病·····	(249)
腹外疝·····	(251)
痔疮·····	(252)
冻疮·····	(253)
软组织损伤·····	(254)
骨折·····	(255)
脑震荡·····	(257)

十五、皮肤科疾病

湿疹·····	(259)
疣·····	(261)
皮肤瘙痒症·····	(262)
接触性皮炎·····	(263)
荨麻疹·····	(264)
过敏性紫癜·····	(266)
脓疱疮·····	(267)
寻常痤疮·····	(268)
脂溢性皮炎·····	(270)
神经性皮炎·····	(271)
早年白发·····	(272)
斑秃·····	(273)
黄褐斑·····	(274)
蔬菜日光性皮炎·····	(276)
红色粟粒疹·····	(277)

十六、五官科疾病

近视眼·····	(279)
麦粒肿·····	(281)
结膜炎·····	(283)

角膜炎·····	(285)
角膜软化症·····	(287)
老年性白内障·····	(290)
玻璃体浑浊·····	(292)
原发性青光眼·····	(295)
中心性视网膜炎·····	(298)
视网膜色素变性·····	(300)
视神经萎缩·····	(303)
龋病·····	(305)
牙周病·····	(307)
耳聋·····	(308)
内耳性眩晕症·····	(311)
鼻窦炎·····	(314)
萎缩性鼻炎·····	(317)
慢性鼻炎·····	(318)
过敏性鼻炎·····	(320)
咽炎·····	(321)
喉炎·····	(324)
扁桃腺炎·····	(326)

(注:目录右上角有“*”者为中医病名)

一、营养缺乏性疾病

蛋白质—能量营养不良

是蛋白质—能量缺乏引起的营养不良综合征。食物能量不足(碳水化合物、脂肪、蛋白质等缺乏),则成消瘦症;主要是蛋白质缺乏,则成蛋白质营养不良综合征。二者常混合出现。主要表现为水肿、消瘦,并见疲倦乏力,精神不振,食欲减退,腹胀腹泻,手足厥冷,面色苍白,皮肤干燥等。多继发于其他疾病。

本病可见于中医的“水肿”、“虚劳”。多与脾、肾虚损,气血不足有密切关系。

【辨证用食】

1. 脾胃气虚 面目或双足浮肿,倦怠无力,食欲不振,或腹胀胀满,面淡无华,舌质淡白,脉缓弱。应补益脾胃、利湿消肿。可用如下配方:

①参苓白术粉:人参、白术、砂仁、茯苓各 50g,薏苡仁、扁豆、莲子、山药各 100g。共研为细末。每次 20~30g,大枣煎水调食,或加白糖调味,沸水冲调食。

本方以参、术、山药、莲子补气健脾,以薏苡仁、扁豆、茯苓

利湿补脾，砂仁理气化湿。

②补脾八宝粥：瘦肉 50g，豆腐干 20g，赤小豆、薏苡仁各 25g，胡萝卜、萝卜各 50g，粳米、糯米各 150g。瘦肉、豆腐干和两种萝卜切小粒；用水先煮赤小豆、薏苡仁至半熟，再下其余各物共煮熟，用猪油、盐、姜等调味。分作 2~3 次吃。

本方用肉、豆类、薏苡仁、两种萝卜补益脾胃，薏苡仁、赤小豆、萝卜能利水消肿。

③鲫鱼赤小豆汤：鲫鱼 3~4 尾，赤小豆 100g，桑白皮 15g。桑白皮纱布包；鲫鱼，去鳞甲肠杂、腮，洗净；加水与赤小豆同煮至鱼、豆烂熟。以少许盐、猪油、生姜调味。去桑白皮后分 2 次吃。

本方以鲫鱼、赤小豆补脾利水，桑白皮利尿消肿。

④田鸡葫芦粥：青蛙肉 100g，赤小豆 50g，陈葫芦 30g，粳米 150g。陈葫芦煎水取汁；青蛙肉切小块与赤小豆、粳米入汁中一同煮熟。分作 2~3 次吃。

本方以青蛙、赤小豆补脾胃、利水消肿，葫芦重在利尿消肿。

2. 脾肾阳虚 面目、双足浮肿，或周身水肿，畏寒肢冷，食少便溏，小便不利或夜尿频数，或阳萎，舌淡白，脉虚弱。应补脾湿肾、利水。可用如下配方：

①黑豆炖猪肾：黑豆 100g，生姜 15g，肉桂 6g，猪肾一对。将猪肾剖开，去筋膜，加水与生姜、肉桂、黑豆共煮熟；少加盐、猪油调味。分 2 次吃。

本方以猪肾、肉桂、生姜补肾温阳，黑豆补脾肾、利水。

②桂附羊肉汤：肉桂 5g，白附片 10g，虫笋（或竹笋）60~100g，羊肉 250g。羊肉切小块，虫笋洗净切片；用水先煎附片

30 分钟,后下各物同煮至羊肉烂熟,加少许葱、盐等调味。去肉桂后分 2~3 次吃。

本方以桂、附、羊肉温脾肾之阳,虫笋利水消种(大便稀溏者不嚼食)。附片有一定毒性,但经久煮后毒性大减,故可弃亦可食。

③羊肉山药粥:羊肉 100g,山药 30g,赤小豆 60g,韭菜子 15g,粳米 100g。羊肉切小块,山药研末或切碎,韭菜子煎水取汁,以汁同各物同煮至羊肉、豆烂熟,少加盐、姜、葱调味。分 2 次吃。

本方以羊肉、韭菜子补肾温阳,以山药、赤小豆补脾利水。

④芪附鸡汤:黄芪 60g,白附片 25g,茯苓 15g,肉桂 10g,鸡 1 只(小者)。诸药纱布包,鸡去羽毛、肠杂,加水共煮至鸡烂熟,用姜和少许盐调味。去“药”,分 3~4 次吃。

本方以鸡、黄芪、茯苓补脾益气、利水,桂、附温肾助阳。

3. 气血两虚 形体消瘦,倦怠无力,或足肿,头昏失眠,眼花,肌肤甲错,妇女月经量少或经闭,舌淡苔白,脉虚弱。应补气养血。可用如下配方:

①牛肉返本汤:牛肉 250g,山药、莲子、大枣各 30g,小茴香 10g。牛肉切块,小茴香纱布包,一同加水煮熟,以姜、盐调味,去小茴香。分 2~3 次吃。

本方以牛肉、大枣补益气血,山药、莲子补脾,小茴香开胃。

②参地蒸乌鸡:乌鸡 1 只,党参 30g,熟地黄、大枣各 50g,饴糖 100g。乌鸡去羽毛、肠杂;大枣去核,同党参、地黄、饴糖一并放入鸡腹,用线缚定,置碗中,蒸至烂熟。分 3~4 次吃。

本方以乌鸡、党参、大枣补益气血,以熟地黄补血,饴糖补

脾。

③归芪杞圆膏：当归 60g，黄芪 120g，枸杞子、龙眼肉各 30g。分数次煎水取汁，合并后加热浓缩，以等量的炼蜜或煎炼的糖混入，煎沸备用。每次吃 2 匙，或沸水冲化饮。

本方以黄芪、龙眼肉补气益血，枸杞子、当归补肝养血。

④芪枣牛肉粥：黄芪 15g，大枣 30g，牛肉 100g，粳米 150g。黄芪、大枣煎水取汁；牛肉切细，和粳米以上汁煮成粥，以姜、盐调味。分 2~3 次吃。

本方以黄芪、大枣、牛肉补气益血，大枣、粳米补脾益胃。

【择食调养】

1. 宜食足够的动、植物蛋白质类食物，如肉、禽、蛋、奶、鱼和 大豆、花生、胡桃等。

2. 宜食足够的碳水化物、脂肪等高能量食物。可食精制糖及其制品，如白糖、葡萄糖、蜂蜜和糖果、点心；可食肥肉和炼制油，如猪油、黄油等。可较常人多吃一些，直至病情改善，接近正常人时。

3. 适当多吃蔬菜、水果。水果，如大枣、桂圆、无花果、葡萄等尤佳。

4. 宜食易消化的食物。

【饮食禁忌】

1. 忌食生冷、干硬、膳食纤维过多、辛辣刺激、不易消化或有损脾胃功能的食物。

2. 不宜过食油腻肥甘的膳食。

维生素 A 缺乏病

是因维生素 A 缺乏，使上皮细胞变性和角化增加，视网

膜感光物质合成受阻的疾病。又称蟾皮症。主要表现为皮肤干燥,鳞屑增加(肌肤甲错),头发干燥、脱落,眼干,视物昏暗,夜盲等。本病多见于儿童、青少年。

本病中医认为多与气血不足,肝肾阴虚等有密切关系。

【辨证用食】

1. 气血不足 肌肤、爪甲、毛发失于润泽,肌肤粗燥或甲错,爪甲有皱纹或小窝,毛发稀疏,或眼干,视物昏暗,舌淡,脉弱。应补气养血、润燥。可用如下配方:

①两仪杞枣膏:党参 60g,熟地黄、枸杞子各 100g,大枣、山药各 30g。分数次煎水取汁,合并后煎煮浓缩,加等量炼蜜煎沸备用。每次吃 2~3 匙,或沸水冲化饮。

本方以熟地黄、枸杞子、大枣补气养血而润燥,以党参、山药、大枣补脾益气以生血。

②红薯蒸肉:猪肉 200g,红薯 150g,胡萝卜 100g。猪肉,洗净切片,先后用调匀的盐、酱油、红糖、姜、花椒等和粗米粉将肉片拌过,再放于碗中;另将红薯、胡萝卜切块,放于肉上,蒸熟后翻入另一碗中吃。

本方用猪肉、胡萝卜补肝益血、润燥,红薯补脾益气。

③党参枸杞牛奶羹:牛奶 250g(或奶粉 2 匙),党参、枸杞子各 15~30g。党参、枸杞子煎水取汁,兑入牛奶,煮沸。分 2~3 次饮。

本方以党参、枸杞子补气养血,牛奶滋养润燥。

④参叶枸杞茶:人参叶 10g,枸杞子 15g,橘皮 6g,茶叶 3g。沸水浸泡,代茶饮。

本方以参叶、枸杞子益气养血,茶叶明目,橘皮开胃。

2. 肝血虚亏 毛发干燥,脱发,头昏目眩,视物昏暗,爪

甲失荣，舌质淡，脉弱。应补肝益血。可用如下配方：

①枸杞叶鸡肝汤：鸡肝 2 副，枸杞嫩叶 50g（或枸杞子 15g）。鸡肝洗净切片，枸杞嫩叶洗净，将水煮沸后先后放入鸡肝、枸杞叶，煮至肝熟，加盐、猪油、葱、姜调味。作 1~2 次吃。

本方以鸡肝、枸杞叶补肝益血、明目。

②猪肝鸡蛋汤：猪肝 100g，鸡蛋 2 个，菠菜 100g。鸡蛋，打破去壳，调匀；猪肝，洗净切片；菠菜，洗净折成段。将水煮沸，入鸡蛋煮成蛋花时，放入猪肝，待肝熟时下菠菜煮沸，以猪油、酱油、生姜、花椒调味。作 1~2 次吃。

本方以猪肝、鸡蛋补肝益血，同菠菜养肝明目。

③猪肝肉粥：猪肝 100g，猪肉 50g，芝麻 15g，粳米 100~150g。猪肝、猪肉，洗净切细；用水先煮粳米至半熟，放入猪肝、猪肉、芝麻，至米与肉皆熟透，以猪油、盐、姜等调味。作 1~2 次吃。

本方用猪肉、肝、芝麻补肝益血、润燥。

④首乌枸杞炒肝片：鸡肝 200g，制首乌、枸杞子各 15g。制首乌、枸杞子加水煎取浓汁；鸡肝洗净切片，用药汁和盐、豆粉调匀，将肝拌过；将猪油烧至七成热，下肝炒熟，或加姜、葱、酱油调味。作 1~2 次吃。

本方以制首乌、枸杞子和鸡肝补肝益血、明目。

3. 肝肾阴虚 头昏眼干，视物不清，夜盲，虚烦失眠，咽干，舌红少津。应滋养肝肾。可用如下配方：

①枸杞芽煎鸡蛋：鸡蛋 2 个，鲜枸杞芽 30g。鸡蛋，打破去壳，搅匀；枸杞芽，洗净切碎，放入鸡蛋中，调散，加少许盐调匀，以植物油煎熟。一次吃。

本方以枸杞芽滋养肝肾、清热明目，鸡蛋补血养肝。