



# 家用食疗大全

罗禅 廖常 罗剑峰 张英 编著

四川辞书出版社

责任编辑 张企予  
封面设计 帅初阳  
技术设计 陈秀娟  
责任出版 唐 茵

## 家用食疗大全

编著者 罗禅 廖常 罗剑峰 张英  
出版发行 四川辞书出版社  
成都盐道街3号 邮编 610012

---

印 刷 安县印刷厂  
开 本 787×1092 1/32  
版 次 1997年8月第一版  
1997年8月第一次印刷  
印 张 17.5 字数：408千  
印 数 1—8000册  
书 号 ISBN7—80543—581—2/R·41  
定 价 16.00元

---

版权所有·翻印必究

# 序

今日振兴中医，继承我民族之瑰宝，造福于民，贡献于世，实为历史之重任。罗禅师与廖常（副主任医师）、罗剑峰（西南传统医学研究所所长）、张英（主治医师，四川省佛协普济慈善医院办公室主任）不辞艰辛，在广泛收集古今医籍和家庭、民间药膳食谱的基础上，经过筛选整理，编著了《家用食疗大全》一书，献给人民，诚为一件佳事。

中国自古就有“医食同源”之说。人们在找寻食物的过程中发现了各种食物和药物的性味与功效，认识到许多食物可以药用，许多药物也可食用，两者之间很难严格区别。这就是“医食同源”理论的基础，也是食物疗法的基础。

我国人民历来就有根据自然气候、身体状况选食药食物，调理身体，保健美容，防治疾病的好习惯，并积累了大量经验，且许多经验已被现代药理学所证实。

本书载食疗方 2567 条，其制成方法、功效运用、对症选方，阐发甚详。文字浅明，人人易懂，个个会用。定为

《家用食疗大全》，真乃名符其实。  
现付梓面世，可卜洛阳纸贵。搦管濡毫，敬以数语而欣然为序。

智 圆

1997年4月于蓉城寓所

# 前 言

饮食疗法是中国传统医学中独具特色的一种治疗方法。在当今日益高涨的回归自然的呼声更显示出不同寻常的魅力，其防病治病、健美抗衰的显著疗效赢得了愈来愈多的赞誉。

唐代名医孙思邈说过：“为医者，当须洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”这说明了饮食疗法的重要性。饮食疗法取材容易，粮油肉禽、蔬菜瓜果、酒醋盐茶等皆可药用，寓医疗保健、防病治病于家庭日常饮食之中，且制法简便、疗效可靠、无副作用，历代医家推崇备至。

近年来，随着人民生活水平的不断提高，人们更加重视营养科学，希望在吃的同时，获得防治疾病、保健强身、抗衰延年的效果。为了适应这一社会需要，我们通过文献资料整理和民间走访，在大量收集的经验方、民间食疗方基础上经过筛选，编写了本书奉献于世。

本着简便、实用的原则，本书详细介绍了2567条日常用饮食疗法的原料组成、制备、用法及主治。按内科、外科、妇产科、男科、儿科、皮肤科、五

官科、延年益寿、美容保健，分类编排。以病为纲，以病统方，便于读者在选方时，有的放矢，查找方便。由于编者水平有限，缺点、错误在所难免，欢迎读者批评指正。

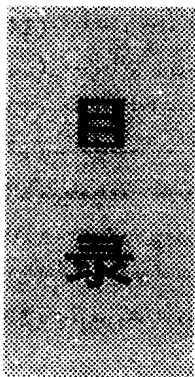
编 者

1997年1月18日

总目

序 .....	1—2
前言 .....	3—4
正文目录 .....	5—11
正文 .....	1—542
附录(参考文献书目) ...	543—544





## 内科疾病

### 传染性疾病

- 感冒 (35 方) ..... (2)
- 痢疾 (41 方) ..... (9)
- 疟疾 (26 方) ..... (17)
- 流行性乙型脑炎 (7 方) ..... (22)
- 病毒性肝炎 (50 方) ..... (24)
- 肺结核 (40 方) ..... (34)
- 霍乱 (4 方) ..... (42)

### 呼吸系统疾病

- 咳嗽 (83 方) ..... (43)
- 支气管炎 (53 方) ..... (58)
- 肺炎 (18 方) ..... (70)
- 支气管扩张 (14 方) ..... (73)
- 支气管哮喘 (67 方) ..... (76)

### 循环系统疾病

- 高血压病 (81 方) ..... (89)
- 冠心病 (52 方) ..... (104)
- 心悸 (31 方) ..... (116)
- 风湿性心脏病 (9 方) ..... (123)
- 心力衰竭 (14 方) ..... (125)
- 脑血管意外 (37 方) ..... (128)

### 消化系统疾病

- 呃逆 (27 方) ..... (136)

噎膈 (7方) .....	(141)
呕吐 (50方) .....	(143)
胃痛 (121方) .....	(153)
胃下垂 (19方) .....	(176)
腹泻 (105方) .....	(181)
便秘 (94方) .....	(201)
肝硬化 (27方) .....	(219)
胆囊炎 (6方) .....	(225)
<b>泌尿系统疾病</b>	
尿路感染 (51方) .....	(226)
慢性肾炎 (58方) .....	(236)
泌尿系统结石 (26方) .....	(248)
肾结核 (3方) .....	(253)
肾病综合征 (9方) .....	(254)
<b>血液系统疾病</b>	
缺铁性贫血 (50方) .....	(256)
再生障碍性贫血 (12方) .....	(266)
血小板减少症 (34方) .....	(269)
白细胞减少症 (6方) .....	(275)
<b>内分泌、代谢、营养性疾病</b>	
糖尿病 (88方) .....	(277)
甲状腺机能亢进症 (12方) .....	(293)
高脂血症 (12方) .....	(297)
单纯性肥胖症 (15方) .....	(299)
<b>神经、精神系统疾病</b>	
失眠 (53方) .....	(303)

神经衰弱 (36 方)	.....	(313)
偏头痛 (20 方)	.....	(321)
癫痫 (39 方)	.....	(325)

## 外科疾病

### 一般外科疾病

疔 (26 方)	.....	(334)
痈 (16 方)	.....	(339)
丹毒 (7 方)	.....	(342)
急性淋巴管、淋巴结炎 (4 方)	.....	(344)

### 周围血管疾病

下肢静脉曲张 (2 方)	.....	(345)
血栓闭塞性脉管炎 (15 方)	.....	(346)

### 颈部与乳房疾病

颈淋巴结结核 (23 方)	.....	(349)
急性乳腺炎 (14 方)	.....	(353)
乳腺增生病 (8 方)	.....	(356)

### 腹部外科疾病

阑尾炎 (8 方)	.....	(358)
胆石症 (15 方)	.....	(359)

### 肛门直肠疾病

痔疮 (20 方)	.....	(363)
直肠脱垂 (8 方)	.....	(367)

### 骨与软组织疾病

跌打损伤 (11 方)	.....	(368)
-------------	-------	-------

类风湿关节炎 (12 方) ..... (371)

## 妇产科疾病

### 妇科疾病

痛经 (30 方) ..... (376)

月经不调 (29 方) ..... (382)

闭经 (18 方) ..... (388)

功能性子宫出血 (24 方) ..... (391)

不孕症 (13 方) ..... (395)

子宫脱垂 (11 方) ..... (398)

### 妊娠病

妊娠恶阻 (13 方) ..... (401)

先兆流产 (6 方) ..... (404)

### 产后疾病

产褥感染 (9 方) ..... (405)

产后缺乳 (18 方) ..... (407)

## 男科疾病

### 男子性功能障碍与不育

阳痿 (26 方) ..... (412)

早泄 (11 方) ..... (416)

遗精 (17 方) ..... (419)

男子不育症 (10 方) ..... (422)

### 其它男科疾病

急性前列腺炎 (6 方) ..... (424)

慢性前列腺炎 (12 方) ..... (425)

前列腺肥大 (9 方) ..... (427)

## 儿科疾病

### 传染病及感染性疾病

急性上呼吸道感染 (15 方) ... (432)

支气管肺炎 (9 方) ..... (435)

流行性腮腺炎 (8 方) ..... (437)

水痘 (8 方) ..... (439)

百日咳 (18 方) ..... (440)

### 儿科其它疾病

高热惊厥 (18 方) ..... (444)

小儿肾炎 (18 方) ..... (448)

幼儿腹泻 (20 方) ..... (452)

小儿厌食症 (20 方) ..... (456)

维生素 D 缺乏佝偻病 (17 方) .....  
..... (461)

小儿遗尿 (26 方) ..... (465)

小儿虫证 (19 方) ..... (470)

## 皮肤科疾病

### 霉菌性皮肤病

手足癣 (6 方) ..... (476)

体癣 (3 方) ..... (477)

股癣 (3 方) ..... (478)

花斑癣 (4 方) ..... (478)

### 细菌、病毒感染性皮肤病

脓疱病 (6方)	(479)
单纯疱疹 (4方)	(480)
带状疱疹 (9方)	(481)
<b>过敏性皮肤病</b>	
湿疹 (10方)	(483)
荨麻疹 (12方)	(485)
神经性皮炎 (10方)	(487)
<b>色素障碍性皮肤病</b>	
白癜风 (6方)	(489)
黄褐斑 (7方)	(491)
<b>其它皮肤病</b>	
痤疮 (4方)	(492)
扁平疣 (3方)	(493)
冻疮 (1方)	(494)
酒渣鼻 (5方)	(494)

## 五官科疾病

### 眼科疾病

睑缘炎 (3方)	(498)
急性结膜炎 (12方)	(498)
角膜炎 (4方)	(501)
白内障 (7方)	(502)
青光眼 (10方)	(503)
近视眼 (9方)	(506)

### 耳鼻咽喉疾病

中耳炎 (4方)	(508)
----------	-------

美尼尔氏病 (13 方)	(509)
鼻炎 (9 方)	(512)
鼻出血 (18 方)	(513)
咽喉炎 (22 方)	(517)
<b>口腔疾病</b>	
牙周病 (7 方)	(522)
牙痛 (10 方)	(523)
口腔溃疡 (11 方)	(525)

### 延年益寿食疗方

补血类 (10 方)	(530)
补气类 (9 方)	(532)
气血双补类 (4 方)	(535)

### 美容保健食疗方

脱发 (6 方)	(538)
白发 (8 方)	(539)
美容 (9 方)	(541)

家用食疗大全

内  
科  
疾  
病



## 传染性疾病

### 感冒 (35 方)

感冒是由风邪为主的四时不正之气或夹时疫所引起的一种外感性疾病。临床以发热、恶寒、头痛、身痛、鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽为主要特征。一年四季皆可发病，尤以冬春寒冷季节为多见，是临床常见、多发病。又因为病人感受的病邪不同，人体有偏寒、偏热的差异，所以在症候表现上也有伤风、风寒感冒、风热感冒和流行性感冒之分。

1. 原料：大蒜 250 克，葱白 500 克。

制备：将葱白洗净，大蒜去皮，切碎，加水 2000 毫升煎汤。

用法：每日 3 次，每次 1 茶杯。

主治：预防流行性感冒。

备注：本方可解毒杀菌，透表通阳。

2. 原料：生大蒜 1 瓣。

制备：将大蒜用开水洗净。

用法：将蒜瓣含于口中，生津则咽津，直至大蒜无味时吐掉。连续 3 瓣即可奏效。

主治：感冒初起，流清涕，风寒咳嗽。

3. 原料：葱白 5 节（切碎），豆腐 2 块。

制备：先将铁锅烘热，即放入葱白、豆腐，并快速炒至香气大出时，淬入清水 1 碗，加食盐少许，再煮