

Zhong Hua Shi liao Da Guan

中华食疗大观

金 锋 主编

中华书局出版

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

中华食疗大观/金锋主编. —北京:中国青年出版社,
1999.4

ISBN 7-5006-3200-2

I. 中… II. 金… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 27135 号

*

中国青年出版社 出版发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

中国铁道出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 38.25 印张 6 插页 1200 千字

1999 年 4 月北京第 1 版 1999 年 4 月北京第 1 次印刷

印数 1—6,000 册 定价:55.00 元

主 编

金 锋

副 主 编

谷 生

编 委

金 锋 谷 生 赵伯仁 赵 淮 高 峰

作 者

王 华	王 伟	方 一	仁边柱	韦春明
刘玉杰	刘景涛	刘行山	东 泽	东方邨
石为一	伊 玲	兴 居	吉 星	许 槐
孙惠敏	孙明达	陈明辉	陈玉敏	李森林
李玉华	李放光	李 谦	李丽英	宋 瑜
尚玉华	杜 安	金 锋	谷 生	何东生
吴敏生	武星户	武敏阳	杭唯实	林益轩
林 云	周凤英	杨 光	赵伯仁	赵 户
赵 洁	赵 淮	侯志海	贺维山	张向真
张 跃	张海涛	张淑惠	张桂凤	倪振民
倪 斌	徐凤英	徐 悦	高 峰	高 山
黄少林	曹德康	梅 林	董 水	彭 娟
韩丽中	蔡 丹	楼兰玉		

编者的话

随着我国经济的发展、科学技术的进步和人民生活水平的大大提高，身体健康、延年益寿是每个人的愿望。人们企盼通过一种不打针、不吃药，没有毒副作用的自然疗法来达到这一目的。因此，祖国医学中的一颗璀璨明珠——“食物疗法”越来越受到人们的青睐，食物疗法热在我国城乡方兴未艾。

食物疗法简称食疗。它源于我国，并且源远流长。在远古时代，先民尝味百草，在开拓食物来源中，发现许多疾病可以用食物治疗，因此祖国医学认为“药食同源”。随着古人药物知识的不断丰富，开始自觉应用食物的药性来疗疾平疴。成书于战国时期的《黄帝内经》一书中载有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。可见，在几千年前，我们的祖先已认识到了食物对人体的“养、助、益、充”等作用。在这之后的《神农本草经》、《伤寒病杂论》、《食经》、《食方》、《千金要方》、《食医心鉴》、《食性本草》、《补养方》、《饮膳正要》、《本草纲目》等许多医药典籍中，都有食疗的专篇介绍。据不完全统计，从汉初至清末，有关食疗的专著可达300余部，说明食疗在祖国医学中占有重要的地位。然而由于时代的局限，古人不可能对食疗的科学机理进行理论上的阐释。随着社会的进步、科学技术的深入发展，人类在认识了食物的化学成分之后，逐渐发现了它与人类健康密切关系的奥妙。于是，人们应用“食疗”就开始进入了“自由王国”的时期。

食疗有许多独到之处：食物资源丰富、价格便宜、制作简便、人们喜爱食用、疗效明显、无副作用，而且适合家庭应用。

为了满足广大读者的需要，我们特邀请有关专家撰写了这本书。这本书分两部分：各种食物的营养成分和作用；各种病症的食疗方法。

“各种食物的营养成分和作用”部分分为七编：干鲜果品类和硬果类；蔬菜类和菌类；野菜类；粮谷类和豆类；畜禽肉类、蛋类和乳类；水产类；油脂类和调味品类。共介绍510种食物。

各种病症的食疗方法”部分分为十二编：中医症候；传染病与寄生虫

病；内科病症；外科病症；骨伤科病症；神经科病症；妇产科病症；儿科病症；五官科病症；皮肤科病症；肿瘤；意外损伤和中毒；补益健身。共列入 475 种病症，9000 余个食疗方。每一个食疗方又分列了其用料组成、制作方法、主治疾病和注意事项等。

食疗中食物的药性多具有作用缓慢平稳的特点，所以食疗多用于疾病的辅助治疗，以及一般慢性病的医治。同时，也用于防病和保健。只要在医生的指导下，据病选方，即可达到去病健身的目的。

编者

1998 年 3 月

目 录

各种食物的营养成分和作用

第一编 干鲜果品类和硬果类

葡萄	(3)	杏	(9)
葡萄干	(3)	李子	(9)
沙田柚	(3)	阳桃	(9)
甜橙	(4)	梅	(10)
橙子	(4)	草莓	(10)
柑	(5)	杨梅	(10)
金橘	(5)	樱桃	(11)
橘	(5)	柿子	(11)
柠檬	(6)	柿饼	(11)
苹果	(6)	石榴	(12)
香果	(6)	鲜枣	(12)
林檎(沙果)	(7)	干红枣	(12)
海棠	(7)	酸枣	(13)
鸭梨	(7)	山楂	(13)
京白梨	(8)	黑枣	(14)
桃	(8)	沙枣	(14)
扁桃	(8)	荔枝	(14)

桂圆	(15)	哈密瓜	(21)
芒果	(15)	花生米	(21)
枇杷	(15)	西瓜子	(22)
无花果	(16)	南瓜子	(22)
桑椹	(16)	葵花子	(22)
香蕉	(16)	胡桃仁(核桃仁)	(23)
芭蕉	(17)	山胡桃仁	(23)
菠萝	(17)	苦杏仁	(23)
菠萝蜜	(18)	栗子	(24)
椰子肉	(18)	松子仁	(24)
椰子水	(18)	榛子	(25)
橄榄	(19)	榧子	(25)
余甘子	(19)	白果	(25)
甘蔗	(19)	青冈子	(26)
猕猴桃	(20)	莲子	(26)
西瓜	(20)	干莲子	(26)
甜瓜	(21)	芡实	(27)

第二编 蔬菜类和菌类

白菜	(28)	蕹菜	(33)
油菜	(28)	茼蒿(茼笋、生菜)	(34)
卷心菜	(29)	茼蒿(蒿子)	(34)
花椰菜(菜花)	(29)	茴香	(35)
青花菜	(30)	芫荽(香菜)	(35)
塌棵菜	(30)	旱芹(芹菜)	(36)
瓢菜	(31)	韭菜	(36)
芥蓝	(31)	韭黄	(37)
雪里蕻	(31)	青蒜	(37)
苋菜	(32)	蒜黄	(38)
莼菜	(32)	石刁柏(芦笋)	(38)
菠菜	(33)	竹笋	(38)

黄花菜	(39)	黄瓜	(52)
蒜薹	(39)	笋瓜	(53)
大蒜	(40)	菜瓜	(53)
葱	(40)	丝瓜	(53)
洋葱	(41)	瓠瓜	(54)
茼(茼白)	(41)	苦瓜	(54)
香蒲(蒲菜)	(42)	越瓜	(55)
薤(藠葱)	(42)	木瓜	(55)
江薤(龙须菜)	(43)	葫芦	(55)
马铃薯	(43)	西葫芦	(56)
薯蓣(山药)	(43)	辣椒	(56)
芋(芋头)	(44)	柿子椒	(57)
胡萝卜	(44)	秋葵	(57)
萝卜	(45)	番茄	(57)
心里美萝卜	(46)	茄(茄子)	(58)
菘菜(甜菜)	(46)	豇豆	(59)
大头菜	(46)	菜豆	(59)
榨菜	(47)	扁豆	(59)
球茎甘蓝(苕蓝)	(47)	绿豆芽菜	(60)
芜菁(蔓菁)	(47)	黄豆芽菜	(60)
姜	(48)	发菜	(60)
藕	(48)	木耳	(61)
荸荠	(49)	银耳	(61)
百合	(49)	香菇	(62)
慈姑	(50)	猴头菌	(63)
菊芋(鬼子姜)	(50)	蜜环菌	(63)
南苣荬	(50)	蘑菇	(64)
菱(菱角)	(51)	草菇	(64)
南瓜	(51)	口蘑	(64)
冬瓜	(52)	平菇	(65)
		松茸(松乳菇)	(65)
		羊肚菌	(65)

第三编 野菜类

刺儿菜	(66)	马齿苋	(75)
苦苣菜(苦菜)	(66)	鸭跖草	(76)
山苦蕒	(67)	车前	(76)
苍术	(67)	母猪藤	(76)
大蓟	(67)	五味子	(77)
牛蒡	(68)	仙人掌果	(77)
兔儿伞	(68)	黄芽白菜	(77)
东风菜	(68)	柳树叶	(77)
青蒿	(69)	蒲公英	(78)
野艾蒿	(69)	清明菜	(78)
掐不齐	(69)	鸦葱	(78)
大巢菜	(70)	野菊	(79)
苕芒决明	(70)	茵陈蒿	(79)
洋槐花	(70)	胡枝子	(79)
洋槐果	(70)	野葱	(79)
野韭菜	(71)	萱草	(80)
小根蒜	(71)	野蔷薇	(80)
玉竹	(71)	悬钩子	(80)
刺梨	(72)	鸭儿芹	(80)
水杨梅	(72)	扁蓄菜	(81)
龙芽草	(72)	酸模	(81)
蕨麻	(73)	夏柘草	(81)
水芹	(73)	藿香	(82)
野当归	(73)	灰菜	(82)
羊蹄	(74)	碱蓬	(82)
地瓜儿苗	(74)	旋花	(83)
扫帚苗	(74)	野苋菜	(83)
金银花	(75)	蕨菜	(83)
土三七	(75)	枸杞子	(83)

枸杞叶	(84)	珍珠菜	(84)
荨麻	(84)	酢浆草	(85)

第四编 谷类和豆类

粳米	(86)	白芝麻	(91)
籼米	(86)	番薯	(92)
糯米	(86)	凉薯	(92)
小麦标准粉	(87)	黄大豆	(93)
大麦米	(87)	黑大豆	(93)
青稞	(87)	青豆	(93)
燕麦	(88)	绿豆	(94)
荞麦	(88)	赤小豆	(94)
莜麦	(88)	芸豆	(94)
小米	(89)	刀豆	(95)
鲜玉米	(89)	蚕豆	(95)
黄米面	(89)	豌豆	(95)
高粱米	(90)	豆腐	(96)
薏苡仁	(90)	腐竹	(96)
谷芽	(91)	豆浆	(96)
麦芽	(91)	腐乳	(97)
黑芝麻	(91)		

第五编 畜禽肉类、蛋类和乳类

猪肉	(98)	猪胃	(100)
猪蹄	(98)	猪肠	(100)
猪脑	(98)	猪血	(101)
猪心	(99)	猪脾	(101)
猪肝	(99)	猪肉皮	(101)
猪肺	(99)	猪骨(肘棒)	(102)
猪肾	(100)	猪髓	(102)

猪舌	(102)	蟒蛇肉	(112)
猪排骨	(103)	鸡肉	(112)
火腿	(103)	鸡肝	(113)
猪肉松	(103)	鸡心	(113)
腊猪肉	(104)	鸡血	(113)
咸猪肉	(104)	鸡肫	(114)
牛肉	(104)	乌骨鸡肉	(114)
牛肾	(105)	鸭肉	(114)
牛肚	(105)	鸭心	(114)
牛肺	(105)	鸭肝	(115)
牛肝	(106)	鸭肫	(115)
牛脑	(106)	鸭血	(115)
牛蹄筋	(106)	鹅肉	(116)
牛血	(106)	鸽子肉	(116)
牛心	(107)	鹌鹑肉	(116)
牛髓	(107)	鸡蛋	(117)
牛骨	(107)	鸡蛋黄粉	(117)
牛脾	(107)	鸡蛋壳粉	(117)
羊肉	(108)	茶鸡蛋	(118)
羊胃	(108)	鸭蛋	(118)
羊脑	(108)	咸鸭蛋	(118)
羊心	(109)	松花鸭蛋	(118)
羊肝	(109)	鹅蛋	(119)
羊肺	(109)	鸽蛋	(119)
羊肾	(110)	鹌鹑蛋	(119)
羊血	(110)	人乳	(120)
羊蹄筋	(110)	牛乳	(120)
兔肉	(110)	水牛乳	(120)
狗肉	(111)	羊乳	(120)
马肉	(111)	马乳	(121)
驴肉	(111)	全脂奶粉	(121)
鹿肉	(112)	脱脂奶粉	(121)

炼乳	(122)	黄油	(124)
奶酪	(122)	酥油	(124)
酸奶	(122)	奶疙瘩	(124)
果料酸奶	(123)	奶渣子	(125)
脱脂酸奶	(123)	醍醐	(125)
奶油	(123)		

第六编 水产类

小黄鱼(黄花鱼)	(126)	鲑鱼(大马哈鱼)	(135)
小黄鱼鲞	(126)	鲟鱼	(135)
大黄鱼	(127)	太平洋鲱鱼(青鱼)	(136)
银鲳(平鱼)	(127)	金线鱼	(136)
石斑鱼	(128)	黄鲛鲛(鲛鱼)	(136)
鲈鱼	(128)	弹涂鱼(跳跳鱼)	(137)
松江鲈鱼	(128)	油鲚	(137)
鳓鱼(快鱼)	(129)	鰕虎鱼	(137)
带鱼	(129)	七鳃鳗	(138)
黄姑鱼	(129)	横带髯鲷鱼(鲷鱼)	(138)
白姑鱼	(130)	鲨鱼	(138)
鲩鱼	(130)	鳕鱼	(139)
梅童鱼	(131)	赤虹(虹鱼)	(139)
高眼鲱鱼(比目鱼)	(131)	鱼翅	(139)
半滑舌鲷鱼(舌鲷鱼)	(131)	鱼皮	(140)
蓝点马鲛鱼(鲛鱼)	(132)	鱼骨	(140)
鲐鱼	(132)	鱼唇	(140)
海鳗	(133)	海蜇和蜇头	(141)
狭鱼(明太鱼)	(133)	刺参(海参)	(141)
鳎鱼	(133)	燕窝	(142)
绿鳍马面鲀(象皮鱼)	(134)	鲍鱼	(142)
长蛇鲻(沙丁鱼)	(134)	贻贝和淡菜	(142)
蓝圆鲹(鲹鱼)	(135)	栉孔扇贝(扇贝)	(143)

金乌贼(墨斗鱼)	中华绒螯蟹	(155)
和乌贼蛋	日本绒螯蟹	(155)
真蛸(章鱼)	日本蛸	(155)
海蚯蚓	鲤鱼	(156)
星虫	鳙鱼(胖头鱼)	(156)
日本沙蚕	鲢鱼	(157)
海石鳖	草鱼	(157)
海马	鲫鱼	(157)
海蛾鱼(海燕)	青鱼	(158)
海胆	鳊鱼(桂鱼)	(158)
小头海蛇	鳗鲡(河鳗)	(159)
日月贝	鲩鱼	(159)
镜蛤	长春鳊	(159)
扁玉螺	鲟鱼	(160)
红海螺	佗氏鳊鱼	(160)
泥东风螺(东风螺) ...	胡子鲶	(160)
文蛤	塘鳢鱼	(161)
缢蛏(蛏子)	黄颡鱼	(161)
香螺	黄鲂	(162)
河蚬	泥鳅	(162)
中华圆田螺(田螺) ...	乌鳢(黑鱼)	(162)
螺蛳	刀鲚(凤尾鱼)	(163)
中国龙虾(龙虾)	银鱼(面条鱼)	(163)
中国对虾(对虾)	鳊鱼	(164)
脊尾白虾(白米虾) ...	鲟鱼	(164)
海虾	鲢鱼	(164)
日本沼虾(青虾)	赤眼鳟(鲌鱼)	(165)
中华新米虾(河虾) ...	非洲鲫鱼(罗非鱼) ...	(165)
大螯蛄虾	大理裂腹鱼	(165)
中国毛虾(虾皮)	虫纹东方豚(河豚) ...	(166)
三疣梭子蟹(梭子蟹) ...	中华鳖(甲鱼)	(166)
锯缘青蟹(青蟹)	乌龟	(167)

青蛙和林蛙	(167)	鸡毛菜	(172)
牛蛙	(168)	琼枝	(172)
海带	(168)	羊栖菜	(172)
坛紫菜(紫菜)	(169)	麒麟菜	(173)
昆布	(169)	鹿角菜	(173)
裂叶马尾藻(海藻) ...	(170)	蛎菜	(173)
浒苔(苔菜)	(170)	礁膜(青苔菜)	(174)
孔石莼(海白菜)	(170)	石莼	(174)
软丝藻	(171)	三角藻	(174)
鹧鸪菜	(171)	小杉藻	(175)
三叉仙菜(海发)	(171)	刺松藻	(175)
鹅肠菜	(172)	裙带菜	(175)

第七编 油脂类和调味品类

豆油	(176)	蜂蜜	(180)
花生油	(176)	大料	(181)
香油	(176)	花椒	(181)
菜子油	(177)	胡椒粉	(181)
葵花子油	(177)	茴香	(182)
棉子油	(177)	陈皮	(182)
茶油	(178)	丁香	(182)
玉米油	(178)	肉桂	(183)
棕榈油	(178)	肉豆蔻	(183)
米糠油	(179)	芥末粉	(183)
猪油	(179)	豆豉	(184)
牛油	(179)	黄酱	(184)
羊油	(179)	酱油	(184)
白糖	(180)	醋	(185)
红糖	(180)	食盐	(185)
冰糖	(180)	味精	(185)

各种病症的食疗方法

第一编 中医证候

消化不良	(189)	腹胀	(228)
胃痛	(192)	腹痛	(233)
胃酸过多	(195)	胸闷	(236)
呃逆	(198)	淋证	(239)
呕吐	(201)	水肿	(242)
反胃	(204)	发热	(246)
肋痛	(207)	暑热证	(250)
胸痛	(210)	汗证	(252)
咯血	(213)	健忘	(256)
便血	(216)	头痛	(259)
泄泻	(220)	痹证	(263)
黄疸	(224)		

第二编 传染病与寄生虫病

流行性感冒	(268)	疟疾	(300)
流行性脑脊髓膜炎 ..	(272)	鼠疫	(304)
肺结核	(274)	狂犬病	(305)
病毒性肝炎	(279)	麻风病	(307)
细菌性痢疾	(283)	破伤风	(307)
阿米巴痢疾	(287)	淋巴结核	(310)
伤寒	(288)	肾结核	(313)
霍乱	(292)	蛔虫病	(316)
细菌性食物中毒	(294)	蛲虫病	(320)
流行性乙型脑炎	(296)	绦虫病	(324)

姜片虫病	(327)	丝虫病	(331)
钩虫病	(328)	血吸虫病	(335)

第三编 内 科 病 症

急性支气管炎	(339)	高血压病	(425)
慢性支气管炎	(343)	低血压病	(429)
支气管哮喘	(347)	高脂血症	(431)
支气管扩张	(351)	动脉粥样硬化和冠心病...	(436)
肺气肿	(354)	肺原发性心脏病	(440)
肺炎	(355)	心绞痛	(442)
肺脓肿	(359)	心肌梗塞	(445)
胸膜炎	(363)	充血性心力衰竭	(446)
矽肺(尘肺)	(368)	风湿热	(448)
食管炎	(372)	风湿性心脏病	(448)
急性胃炎	(374)	心悸	(450)
慢性胃炎	(375)	心肌炎	(453)
消化性溃疡	(379)	心包炎	(456)
胃下垂	(383)	心律失常	(456)
胃扩张	(388)	缺铁性贫血	(457)
急性肠炎	(388)	溶血性贫血	(460)
胃、肠痉挛	(392)	再生障碍性贫血	(461)
腹泻	(393)	失血性贫血	(463)
便秘	(397)	血小板减少症	(464)
肝痛	(401)	血小板减少性紫癜	(465)
肝硬化	(403)	过敏性紫癜	(467)
肝昏迷	(408)	真性红细胞增多症	(467)
胆结石	(408)	白细胞减少症与粒细胞	
胆囊炎	(412)	缺乏症	(468)
胰腺炎	(416)	血友病	(470)
上消化道出血	(417)	急性肾小球肾炎	(470)
下消化道出血	(421)	慢性肾小球肾炎	(473)