

◎ 赵玉玲 编著

食疗妙方

中国建材工业出版社



食疗妙方

赵玉玲 编著

图书在版编目(CIP)数据

食疗妙方/赵玉玲编著. —北京:中国建材工业出版社
,1999.4

ISBN 7-80090-871-2

I. 食… I. 赵… II. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 10226 号

食 疗 妙 方

赵玉玲 编著

中国建材工业出版社出版(北京海淀区三里河路 11 号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市白河印刷厂印刷

*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:8.75 字数:172 千字

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:12 元

ISBN 7-80090-871-2/R·11

写在前面

食物疗法是我国医药学重要的组成部分之一，具有很高的医疗和保健的实用价值。因此，挖掘和整理有关食疗的资料，总结前人的经验，就是一项非常有意义的工作。在这方面，肖英同志的启迪和诱导使我受益匪浅。

我研习民间疗法由来已久。我的母亲用食物、土单验方、熏洗和按摩、针挑、刮痧治病有着丰富的经验。随着年龄的增高，她常遗憾地说：“我要是文化高，早写成书了！”正是她的这一愿望，促使我在出版了《手到病除——常见病按摩处方及图示》一书之后，再接再厉，编写这本《药用食物精选与食疗处方荟萃》。

随着市场经济的繁荣和生活水平的提高，人们更加寄希望于以食代药，防病治病。为了使这一稳妥方便、深受群众欢迎的食物疗法得到进一步发展和提高，使其深入家庭，普及社会，造福人类，我把多年来从母亲那里学来的疗法和自己搜集积累的资料加以整理和筛选，编成这本书。

全书分为两个部分。第一部分为食物篇，用表格形式着重介绍 300 多种食物的性味、功效、主治和禁忌；第二部分为医疗篇，分类开列治疗常见病的食物处方 2500 多个。这些处方有的能起到保健和辅助治疗作用，有的则能产生立杆见影的效果。当然，并不是说所有的病用食疗方法都能收到理想的效果。因此，在一般情况下，最好经医生确诊后再选方施治。至于危重病，则要及时到医院检查治疗，千万不要不顾病情，依

方套症,而耽误治疗。

编写过程中,我的母亲是当之无愧的顾问。另外,赵玉珠、霍廷广、有荔、桂红、安毅、冀军、惠民、邵强、江山、福得等同志,帮我分类排队,整理资料,做了许多工作。卫校安纪华老师出身于名医世家,对中西医理论有较深的造诣,她不但对初稿提出了指导性意见,而且审阅了部分定稿。出版社科室领导和编辑曹保利同志自始至终给了极大的支持和鼓励。对此,我表示诚挚的感谢。

本书注意了科学性、实用性和通俗性,因此,适合广大基层医务工作者和一般家庭参考使用。如果说本书能给大家一些帮助,那将使我感到快慰。

赵玉玲

1995.6 于北京

目 录

第一篇 常用食物性味功效与主治

一、五谷杂粮.....	3	扁豆.....	6
粟米.....	3	蚕豆.....	6
秣米.....	3	豇豆.....	6
糯米.....	3	豌豆.....	7
粳米.....	3	刀豆.....	7
籼米.....	3	白芝麻.....	7
薏米.....	3	黑芝麻.....	7
玉米.....	4	二、干鲜瓜果.....	8
高粱.....	4	甜瓜.....	8
小麦.....	4	西瓜.....	8
浮小麦.....	4	西瓜子.....	8
大麦.....	4	葵花子.....	8
荞麦.....	4	南瓜子.....	8
莜麦.....	4	花生.....	9
燕麦.....	5	核桃.....	9
番薯.....	5	栗子.....	9
黑豆.....	5	榛子.....	9
小黑豆.....	5	榧子.....	9
黄豆.....	5	松子.....	10
红小豆.....	6	莲子.....	10
绿豆.....	6	菱角.....	10

荸荠	10	甘蔗	15
大枣	10	香蕉	15
熏枣	11	枇杷	16
酸枣	11	金橘	16
酸枣面	11	橘子	16
白果	11	橘饼	16
桂圆	11	柑子	16
荔枝	11	橙子	17
桃	12	柠檬	17
猕猴桃	12	柚子	17
阳桃	12	苹果	17
樱桃	12	沙果	17
梅	12	梨	18
白梅	13	石榴	18
乌梅	13	番石榴	18
杨梅	13	山楂	18
杏	13	柿子	19
苦杏仁	13	罗汉果	19
甜杏仁	13	芒果	19
橄榄	14	无花果	19
李子	14	三、肉、蛋、乳、浆	20
葡萄	14	猪肉	20
桑椹	14	牛肉	20
椰子	14	羊肉	20
椰子肉	15	马肉	20
椰子汁	15	狗肉	20
菠萝	15	兔肉	21

猫肉	21	橡皮鱼	26
蛇肉	21	青蛙	26
家鸡肉	21	鳖	26
乌鸡肉	21	龟	27
野鸡肉	21	蟹	27
鸭肉	22	海虾	27
野鸭肉	22	淡水虾	27
鹅肉	22	淡菜	28
鸽肉	22	海参	28
鹌鹑肉	22	海蜇	28
麻雀肉	22	猪心	28
鲫鱼	23	猪肝	28
鲤鱼	23	牛肝	29
青鱼	23	羊肝	29
平鱼	24	兔肝	29
石首鱼	24	鸡肝	29
桂鱼	24	猪肾	29
草鱼	24	牛肾	29
白鲢	24	羊肾	29
胖头鱼	24	猪肺	29
鲇鱼	25	羊肺	30
泥鳅	25	猪肚	30
鳊鱼	25	牛肚	30
海鳗	25	羊肚	30
鳕鱼	25	猪小肚	30
带鱼	26	鱼肚	30
乌贼鱼	26	猪脑	30

牛脑	30
牛筋	31
猪骨	31
羊骨	31
猪血	31
羊血	31
鸡血	31
鸭血	31
鹅血	32
鳖血	32
龟血	32
猪肠	32
鸡肠	32
猪皮	32
猪蹄	32
鸡蛋	32
鸭蛋	33
松花蛋	33
鹅蛋	33
鸽蛋	33
鹌鹑蛋	33
雀蛋	34
鳖蛋	34
人奶	34
牛奶	34
酸牛奶	34
羊奶	34

马奶	35
豆浆	35
四、干鲜蔬菜	36
黑木耳	36
白木耳	36
黄花菜	36
蘑菇	37
香菇	37
草菇	37
平菇	37
紫菜	38
海带	38
葱	38
葱头	39
蒜	39
薤白	40
韭菜	40
生姜	40
甜菜	41
香菜	41
芹菜	41
蒿子杆	41
雪里蕻	42
大白菜	42
小白菜	42
洋白菜	42
菜花	43

油菜	43	猪毛菜	50
菠菜	43	蕨菜	50
茄子	43	车前菜	50
西红柿	44	榆钱	50
辣椒	44	蒲公英	51
黄瓜	44	豆腐	51
苦瓜	44	豆腐皮	51
冬瓜	45	黄豆芽	51
南瓜	45	绿豆芽	52
西葫芦	45	五、调味品、饮料等.....	53
丝瓜	45	香油	53
菜瓜	45	花生油	53
佛手	46	豆油	53
萝卜	46	菜子油	53
胡萝卜	46	棉子油	53
蔓菁	47	猪油	53
山药	47	盐	54
土豆	47	味精	54
莴笋	48	碱	54
藕	48	豆豉	54
百合	48	酱	55
香椿	48	酱油	55
芥菜	48	醋	55
空心菜	49	桂皮	55
茴香菜	49	花椒	56
马齿苋	49	胡椒	56
苋菜	50	大茴香	56

小茴香	56	咖啡	59
芥末	57	白酒	59
白糖	57	黄酒	59
冰糖	57	啤酒	59
红糖	57	葡萄酒	60
蜂蜜	58	山楂酒	60
饴糖	58	桑椹酒	60
茶	58	菊花酒	60

第二篇 常见病食疗处方

一、内科	63	久咳	70
预防流感、感冒	63	咳喘	71
流行性感冒	63	哮喘	72
风寒感冒	63	气管炎	74
风热感冒	64	支气管炎	75
夏季感冒、消化不良等...	64	肺炎	76
.....	64	肺痛	76
低热	65	肺结核	78
发热	65	矽肺	80
咳嗽	66	胸痛	81
干咳	67	胸胁痛	81
咳嗽痰少	68	肝脾不和胁痛	81
咳嗽痰多	69	肝气郁结胁痛	81
咳嗽痰浓	69	咯血	81
咳吐臭痰	70	疟疾	82
寒咳痰多泡沫	70	疟疾日久	83

久疟后脾脏肿大	84
疟疾虚证,劳累就	
发作	84
呃逆	84
气滞呃逆	85
胃火上攻型呃逆	85
胃虚型呃逆	85
脾肾虚型呃逆	85
顽固性呃逆	85
干呕(干恶心)	86
胃酸过多	86
呕吐	86
虚寒呕吐	87
顽固性呕吐	87
晕车、船呕吐	88
消化不良反胃	88
噎膈反胃	88
倒食(食入即吐)	89
食欲不振	89
消化不良	90
食积	90
蛋积	91
肉积	91
痞积	91
胃痛	91
胃气痛	92
寒性胃痛	93

胃炎	93
急性胃肠炎	94
胃、十二指肠溃疡	94
胃出血	95
吐血	96
胃下垂	96
食积腹痛	97
气血郁结腹痛	97
受寒腹痛	97
暑湿腹痛	98
绕脐痛	98
阵发性腹痛	98
小腹冷痛	98
腹泻	98
受寒腹泻	99
热泻便臭	100
消化不良腹泻	100
伤食腹泻	100
水泻	100
久泻	101
五更泻	102
脾虚泄泻	102
体虚便秘	102
上吐下泻	103
便血	103
便秘	104
习惯性便秘	105

体虚便秘.....	106	过敏性紫癜.....	124
大便燥结.....	107	血小板减少性紫癜	125
肠炎.....	107		125
痢疾.....	108	紫癜.....	126
久痢.....	109	贫血.....	126
血痢.....	110	营养性贫血.....	128
白痢.....	110	缺铁性贫血.....	128
红、白痢疾	111	再生障碍性贫血.....	129
黄疸.....	111	糖尿病.....	129
肝炎.....	112	肾炎.....	133
肝硬化.....	114	肾炎水肿.....	134
肝硬化腹水.....	114	周身浮肿.....	135
肝痛.....	115	营养不良性水肿.....	136
防止肝昏迷.....	115	尿血.....	137
胆囊炎.....	115	乳糜尿.....	138
蛔虫.....	115	小便热涩而痛.....	139
蛔虫上鼻口.....	116	尿闭.....	139
胆道蛔虫症.....	116	小便不通.....	139
蛲虫.....	116	小便不利.....	140
钩虫.....	118	小便淋漓.....	140
绦虫.....	118	小便频数.....	140
高血压.....	118	遗尿.....	141
低血压.....	121	遗精.....	141
冠心病.....	121	早泄.....	143
心绞痛.....	122	阳痿.....	144
风湿性心脏病.....	123	头痛.....	147
心悸.....	123	偏头痛.....	148

头痛头晕.....	148	河豚鱼中毒.....	164
气虚头痛.....	148	食肉(六畜肉)中毒	
眩晕.....	148		164
神经衰弱.....	149	食鸟肉中毒.....	166
神衰失眠.....	151	药物中毒.....	165
更年期综合症.....	152	卤水中毒.....	165
脏躁症(癔病).....	153	碱中毒.....	165
羊角风.....	154	硫黄中毒.....	165
减肥、健美	154	铅中毒.....	166
润肤美容.....	155	砒霜中毒.....	166
护发、乌发	157	农药中毒.....	166
防衰、益寿	158	桐油中毒.....	166
中暑.....	158	误吞铜、铁等金属	
煤气中毒.....	160		167
解酒醉.....	160		
解烟毒.....	162	二、外科.....	168
解鸦片毒.....	162	疔肿.....	168
食物中毒.....	162	手指疔疮初起.....	168
食柑中毒.....	162	手指疔.....	169
食生荔枝醉.....	162	无名肿毒.....	169
食诸果中毒.....	162	疮口久不收斂.....	169
黄花菜中毒.....	163	疖肿.....	169
野菇中毒.....	163	痛.....	170
木薯中毒.....	163	对口疮.....	171
吃鱼中毒.....	163	丹毒.....	171
吃虾过敏或中毒.....	164	头面丹毒.....	172
食蟹中毒.....	164	下肢丹毒.....	172

癩病.....	172
皮肤瘙痒症.....	173
神经性皮炎.....	173
过敏性皮炎.....	173
斑秃.....	174
鹅掌风.....	174
手足皲裂.....	175
脚气.....	175
甲沟炎.....	176
鸡眼、脚垫	177
汗斑.....	177
牛皮癣.....	178
体癣.....	179
顽癣.....	179
疥疮.....	179
湿疹.....	179
黄水疮.....	181
疣.....	181
瘰子.....	182
荨麻疹.....	182
白癜风.....	183
狐臭.....	183
疝气.....	184
气虚导致的脐疝、腹股 沟疝.....	187
偏坠.....	187
疝气左边蛋坠痛.....	187

疝气右边蛋坠痛.....	187
睾丸痛.....	187
痔疮.....	187
痔疮下血.....	189
脱肛.....	190
痱子.....	192
冻疮未溃.....	193
冻疮.....	194
烧烫伤.....	194
落枕.....	196
手脚、腿肚抽筋	196
腰扭伤.....	196
四肢扭伤.....	197
跌打损伤.....	197
头部损伤.....	198
脑震荡后遗症.....	198
手指或脚趾损伤.....	198
手、脚划破	198
外伤出血及跌打 肿烂.....	198
虫叮.....	199
蝎螫.....	199
蜂螫.....	200
蜈蚣咬伤.....	200
人咬伤.....	200
狗咬伤.....	201
蛇咬伤.....	201

三、妇、产科	202
月经先期	202
月经后期	202
月经先后不定期	203
倒经	203
痛经	203
气滞血瘀型痛经	204
寒湿凝滞型痛经	204
气血虚弱型痛经	204
月经量多	204
崩漏	205
月经量少	206
闭经	206
带下	208
女阴瘙痒	210
滴虫性阴道炎	211
妊娠不思饮食	211
妊娠呕吐	211
妊娠腹痛	212
妊娠便秘	212
妊娠水肿	213
妊娠咳嗽	213
妊娠烦躁	214
胎动漏红及习惯性	
流产	214
产后出血	215

产后腹痛	215
产后恶露不下	216
产后恶露不止	216
产后乳汁不下	217
产后乳汁不足	217
乳腺炎初期	219
乳腺炎	219
乳头破裂	220
子宫脱垂	220
四、儿科	222
预防麻疹	222
麻疹初发	222
麻疹透发不快	222
麻疹后咳嗽	223
麻疹恢复期	223
百日咳	223
疳腮	224
小儿盗汗	225
小儿腹泻	226
小儿厌食	227
疳积	228
小儿遗尿	229
小儿睾丸肿大	229
小儿阴茎肿大	230
小儿疝气	230
小儿惊风	230

小儿夜哭·····	230	诸虫入耳·····	240
佝偻病·····	230	鼻出血·····	241
健脑益智·····	231	慢性鼻炎·····	243
五、五官科·····	233	鼻窦炎·····	244
沙眼·····	233	酒渣鼻·····	244
针眼·····	233	牙痛·····	245
迎风流泪·····	234	风火牙痛·····	246
翼状胬肉·····	234	牙周炎·····	246
角膜云翳·····	234	牙龈出血·····	247
红眼·····	235	龋齿疼痛·····	248
青光眼·····	236	齿龋(牙酸)·····	249
白内障·····	236	睡觉咬牙·····	249
青少年近视眼·····	236	口臭·····	249
夜盲症·····	237	食韭、蒜口臭·····	250
急、慢性中耳炎·····	238	慢性咽炎·····	250
耳鸣·····	239	急性咽炎·····	252
耳鸣耳聋·····	239	声音嘶哑·····	253
耳聋·····	240	扁桃体炎·····	254
肾虚耳聋·····	240	口腔溃疡·····	255
青年耳聋·····	240	骨刺鲠喉·····	256
外伤造成耳聋·····	240		