

百病家庭饮食疗法大全

晓 瑞 玉 红 主编

参加编写人员

晓 瑞 玉 红 荆 楚 汉 水 曹铁柱

云 梦 三 言 钟大娟 阮绍甫 阮玉芳

于存海 方 宏 庞国明

中国环境科学出版社

百病家庭饮食疗法大全

晓 瑞 玉 红 主编

中国环境科学出版社出版

(北京市崇文区北岗子街8号)

保定市满城科技印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 16

字数 380 千字 印数 1—5000

1990年12月第一版 1990年12月第一次印刷

ISBN 7-80010-993-8/Z·078

定价: 8.00元

前 言

中国人见面，往往是这样打招呼“吃了吗”，可见其对吃的重视程度。

汉字里的“食”字，饮食专家解释说，人所处于的最佳状态便是吃。由此可见中国文化之一斑。

有的哲学家说，西方文化是男女文化，中国文化是饮食文化，这话颇有些道理。

讲起吃来，中国人的确不同凡响。天上飞的，地下跑的，河里游的，树上长的，无所不吃，而对同一种食物，则是从头至尾、从里到外，无处不食，叫西洋人叹为观止。难怪孙中山先年说过这样的话：中国近代文明进化，事事皆落人后，惟饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。

于是外国人花很大气力研究中国人的食物，并得出种种结论。

有人说，中华民族所以历经千年，常盛不衰，主要得力于大豆的营养。

有人说，中国人以素食为主的饮食方式，可以有效地避免现代西方人由于营养过剩得上的种种文明病。

有人说要想防癌得用红茶菌，

有人发现想要长寿得用麦饭石。

这样的例子举不胜举，难以一一道来。

可是，对中华民族的世代繁衍做出重大贡献的中国饮食，我们自己却常常忽视研究它的营养何在。1986年2月，我国参加卢森堡国际烹饪大奖赛，竟因缺少对食物营养成分

的分析，而使名次大为靠后。

中国人的饮食也并非十全十美。

早在二百多年前，那位写出“一枝红杏出墙来”的诗人袁枚，对我们饮食中弊病的抨击可谓一针见血。他提出“戒耳餐”、“戒目餐”等，号召杜绝那种只图虚名，用珍贵食物宴请宾客，以图博得众人称赞的耳餐，戒除菜肴满桌，以多显胜的目餐，然而，定时至今日，人们犹可看到，为了面子，大摆婚宴以款待众位宾客的耳餐，和在节假日里，讲求丰盛、碟盘杂陈，而不讲求营养的目餐。此风难除，但不可不除。

不仅如此，我们还应戒除偏爱味道过分甜、咸食物的“舌餐”和以填饱肚子为目的，不顾及营养成分与热量消耗的“肚餐”。

近年来，大大泡泡糖，富丽饼干，雀巢咖啡，可口可乐等舶来品纷纷涌入中国市场，我们又平添了几分忧虑。

所以，我们有必要了解，我们的食物怎样营养或损伤了我们的身体，以便兴利除弊。

医学专家们说，世界卫生事业现已进入一个新的阶段，在这一阶段，标志着卫生事业进步的将不再是医药工业的发展，而是人们饮食方式的进步。

有人说，我们国家太穷，吃不起大鱼大肉，所以缺乏营养，身体不好似乎在所难免。

然而今天困扰西方国家的高血压，动脉硬化等疾病，究其原因，竟是营养过剩，我们千万不可步其后尘。

我们有必要重新审视“病”这个概念。有的人生下来肝功能就差，但他没病，有的人体内缺钙，他也没病，但他们都倾向于易得与上述因素有关的疾病，在病与非病之间没有

严格界限。

东方人的健康观念与西方不同，它不以肌肉发达为炫耀，而以脏器的强健和相互间的平衡为追求目标。

科学研究表明，在故去的老人中，真正因老化而死只占很小一部分，而在身体其它部位都健康的情况下，某一脏器的病变即可致人于死地，所以我们要关注自身的短处。

健康人体的脏器处于一种动态平衡，而由于某些因素，这种动态平衡会随时受到破坏，所以我们要随时调节自己的身体，使之处于最佳状态。

不治已病治未病的医学思想在中国古已有之，在此思想指导下，食物疗法有很丰富的经验，在滋补人体、改善身体状况上起了很大作用。

对已患了病的人来说，有的病症只用医药手段不能完全解决问题，必须辅之以食疗，有的甚至只用食物疗法即可“食”到病除，且不会产生副作用，从而使寻常医药手段相形见绌。

因此，我们应该知道，在应付一些常见病上，在饮食上应注意些什么，采用什么食物疗法可以达到目的。

基于以上原则，我们编成了这本书。

全书共分两大部分。第一部分介绍了百种瓜果食物在养生保健上的作用，使读者可以在日常饮食中增加有关知识，并有意识地从营养方面改善自己的饮食。第二部分则针对百种常见病，提供了饮食上的注意事项及茶酒饮食方法，使病患者能以此配合医生对疾病的治疗，甚至选用茶酒方，对症自我治疗。

本书在写作上尽量采用通俗手法，在食物选取上，主要介绍常见的食品，介绍它们的功效，也并非面面俱到。在选

收的疾病上，也主要介绍一些常见病，其中一些病症，更主要的，是要通过医药手段，读者切不可不看医生，自作主张，而使治病时机延误。

最后，祝读者身体康健，青春常在。

目 录

第一篇 粮食、肉、水产、蔬菜、水果、干果、调味品及食用油的保健与治疗作用 (附民间偏、秘方若干)

种)..... (1)

大麦..... (1)

荞麦..... (2)

小麦..... (3)

玉米..... (4)

高粱..... (5)

谷子..... (6)

粳米..... (7)

糯米..... (8)

薏米..... (10)

黍子..... (10)

红薯..... (11)

马铃薯..... (12)

淮山药..... (12)

芝麻..... (13)

黄大豆..... (14)

黑豆..... (16)

绿豆..... (16)

蚕豆..... (18)

赤小豆..... (19)

白扁豆..... (20)

红豆..... (21)

刀豆..... (21)

白菜..... (21)

葱..... (22)

蒜..... (24)

西红柿..... (27)

茄子..... (27)

辣椒..... (28)

芹菜..... (30)

菠菜..... (30)

旱芹菜..... (31)

韭菜..... (32)

油菜..... (34)

荠菜..... (34)

紫菜..... (35)

金针..... (35)

香椿..... (36)

芥子..... (36)

萝卜..... (37)

胡萝卜..... (38)

青萝卜..... (38)

西瓜..... (39)

冬瓜..... (39)

南瓜..... (41)

香瓜..... (43)

黄瓜..... (43)

丝瓜..... (45)

葫芦..... (47)

桃..... (47)

杏..... (48)

大枣	(49)
梨	(50)
柿子	(51)
椰子	(52)
核桃	(52)
山楂	(54)
石榴	(55)
金橘	(56)
葡萄	(56)
向日葵	(57)
白果	(58)
栗子	(58)
柚子	(59)
榧子	(60)
桂圆	(60)
荔枝	(61)
乌梅	(62)
橄榄	(63)
无花果	(63)
落花生	(64)
荸荠	(64)
枇杷	(66)
佛手柑	(66)
牛肉	(67)
羊肉	(68)
猪肉	(69)
狗肉	(73)
猫肉	(74)
兔肉	(75)
鸡肉	(75)

鸭肉	(80)
鹅肉	(81)
麻雀	(81)
鲤鱼	(82)
泥鳅	(83)
鲫鱼	(83)
鲢鱼	(84)
乌贼鱼	(84)
青鱼	(85)
鳊鱼	(85)
螃蟹	(86)
虾	(86)
鳖	(87)
龟	(88)
田鸡	(88)
疥蛤蟆	(89)
海蜇	(90)
田螺	(91)
食盐	(92)
醋	(93)
红糖	(94)
白糖	(95)
冰糖	(95)
藕	(96)
蜂蜜	(97)
碱	(98)
白矾	(99)
茶	(100)
生姜	(100)
茴香	(101)

花椒.....	(102)	玫瑰花.....	(106)
胡椒.....	(102)	黄花鱼.....	(107)
木耳.....	(103)	带鱼.....	(107)
海带.....	(105)	鱼翅.....	(107)
红曲.....	(105)	鳗鱼.....	(108)
酱.....	(106)	牡蛎鱼.....	(108)
芥末.....	(106)	鲍鱼.....	(108)
料酒.....	(106)	海参.....	(108)

第二篇 常见病茶、酒饮食疗法 (109)

茶的医疗保健作用.....	(109)
酒的医疗保健作用.....	(111)
药茶、药酒的医疗保健作用.....	(113)
家庭药茶制用法.....	(115)
家庭药酒制用法.....	(116)

第一章 补益类茶酒方 (118)

补气血 (118)

花生衣红枣饮 丹参黄精茶 补气养血酒 桑椹酒 酸叶桑椹酒
 参归补虚酒 固本遐龄酒 乌须酒 十全大补酒 参茸药酒
 人参药酒 人参鹿茸酒 松鹤补酒 扶衰仙凤酒 白鸽煮酒
 补精益老酒 参茸酒(一) 参茸酒(二) 参桂养荣酒
 康宝补酒 福祿补酒 山鸡大补酒

补 阳 (128)

参椒酒 草薢杜仲酒 脾肾两助酒 八味黄芪酒 四味秦椒酒
 参茸补血酒 菊杞调元酒 巴戟天酒 羊肾酒 枸杞酒

补 阴 (132)

天门冬酒 女贞子酒 西洋参酒

补肝肾 (133)

苁蓉强壮酒 牛膝大豆酒 羊胫骨酒 三味地黄酒 补益酒
天麻熄风酒 山萸苁蓉酒 参杞酒 白石英酒 益肾明目酒
铁酒 苍耳酒 磁石酒 牡荆酒 菖蒲桂心酒 二味牛膝酒
虎骨地黄酒 石斛附子酒 泡酒方 松花酒 枸杞根酒
虎骨羚羊酒 杞蓉补酒 杞蓉药酒 周公百岁酒 二冬二地酒
二至益元酒

补脾胃..... (144)

代茶饮方 代茶饮又方 清热代茶饮方 参术酒 人参茯苓酒
茯苓酒 肉桂黄芪酒 党参酒 人参酒

益寿养颜..... (148)

酥油茶 八仙茶 牛乳红茶 乌龙茶 荷叶茶 消脂减肥茶
健身降脂茶 地黄酒 人参酒 春寿酒 逡巡酒 葡萄酒
红颜酒 康壮酒 地黄首乌酒 地黄年青酒 养荣酒 却老酒
延寿酒 固本地黄汤 黄精酒

第二章 内科疾病茶酒方..... (156)

感 冒..... (156)

姜糖茶 五神茶 核桃葱姜茶 薄荷茶 银花饮 桑菊薄荷饮
姜糖苏叶饮 香薷饮 榄葱茶 山腊梅茶 柴胡甘草茶 石膏茶
苡仁防风饮 银菊饮 杏菊饮 小桑菊饮 荆芥豉酒 芥子酒熨方

咳嗽、喘证..... (162)

银杏膏 柿茶 百药煎茶 橄榄萝卜饮 茶叶僵蚕散
茶子百合丸 橘茶饮 萝卜茶 茶实丸 冬花茶 茶鸡蛋
茶根鱼胆消喘饮 川贝茶叶散 橘红茶 茶姜蜜浆 消痰止嗽膏
植桃茶 陈皮茶 玄麦甘桔茶 止咳茶 咸金桔糖茶 柿子饮
南瓜藤茶 沙参茶 仙人掌茶 蒲地黄酒 雪梨酒 猪胰酒
百部酒 葶苈酒 瓜蒌薤白酒 龟肉酒 桑根白皮酒 蜜膏酒
核桃酒 芝麻核桃酒 灵芝人参酒 阿胶酒

胃脘痛..... (176)

茉莉花茶 湖茶醋饮 瓜藤茶 老姜茶 旱莲红枣茶 蜜糖红茶
缩砂酒 姜附酒 半夏人参酒 木苓忍冬酒 附子酒 温脾酒
玫瑰露酒 保胃酒 核桃酒

消化不良..... (181)

茶叶酱油饮 法制芽茶 山楂麦芽饮 消胀开胃茶 茶萸葱姜饮
橘花茶 米茶方 橘枣饮 桂皮山楂饮 姜茶饮 山麦红糖饮
青皮麦芽茶 陈仓米柿饼霜茶 消滞茶 番泻叶茶 胡萝卜饮
三鲜饮 加味三仙饮 姜橘土豆饮 山楂酒 泡酒方

呃逆..... (189)

姜茶饮 柿蒂茶 呃逆不止酒 紫苏子酒

呕恶..... (190)

糖糟茶 清热养阴茶 六和茶 乌梅茶 萝卜叶茶

腹痛..... (192)

桃根茶 扁豆茶 茴香酒 常春酒 灵脾肉桂酒 丁香煮酒
发灰酒 丁香山楂酒 红糖酒

泄泻..... (195)

止泻茶 二花茶 石榴茶 硫磺茶 党参黄米茶 蚰麻茶油饮
茶姜散 茶醋饮 薏苡仁酒 苓术酒 蒜酒 党参酒 莲子酒
薏苡仁芡实酒

痢疾..... (200)

止痢茶 麻仁蜜茶 绿茶蜜饮 莲子茶 山楂木香茶 绿茶饮
姜茶乌梅饮 细茶百药煎 好茶饮 盐水梅茶汤 梅茶丸
年糕雨前茶 治痢饮 黄连姜汁茶 百药煎茶 开噤饮 独蒜茶
旱莲草饮 桂花酒 鸡冠花酒 猪啞酒 楂糖酒

噎膈..... (207)

猪油合剂 噎食方 佛手酒 噎膈酒 蝎虎酒 蜂房全蝎酒
除噎药酒 壁虎酒 (一)

胁痛..... (210)

甘草茶 枣根茶 苏木茶 桂枝茶

病毒性肝炎..... (212)

平肝清热茶 红茶糖饮 板蓝大青茶 石茶槟糖饮 绿茶丸

黄 疸..... (213)

茵黄绿茶饮 附子茵姜茶 中山还童酒 丝瓜酒 猪胆酒
栀子酒 灯草酒

臃 胀..... (216)

蒜茶乌鱼饮 松萝黑鱼茶 大蒜西瓜饮

水 肿..... (217)

麻黄松萝葡萄饮 玉米须茶 蚕豆壳冬瓜皮茶 乌鱼茶 茅根茶
茶根麻黄酒 葶草茶 桃皮酒 水蓼酿酒 丹参酒 茶根酒
大生地酒 牛蒡松节酒 独活附子酒 青囊酒

淋 证..... (223)

尿感茶 石苇茶 海金沙茶 竹叶茶 通草茶 猕猴桃酒

二便不利..... (225)

番茄饮 二柑饮 菜茶 黄荆茶 糖茶 蜜茶 豆豉酒 竹叶酒
五加皮酒 酸浆酒 黑豆白芷酒 猪膏酒 秦艽酒 火麻仁酒
猪脂酒

糖尿病..... (230)

姜盐茶 清蒸茶鲫鱼 老宋酒 止消渴速溶饮 山药茶

遗精、阳痿、早泄..... (232)

益智仁茶 韭菜籽茶 东北三宝酒 参茸三七酒 鹿茸三鞭酒
鹿茸酒 海狗肾酒 巴戟熟地酒 薯蓣酒 实枳助阳酒 助阳酒
仙茅酒 仙灵脾酒 萆薢酒 肭脐酒 对虾酒 海马酒
栗子酒 磁石酒

腰 痛..... (240)

狗脊茶 伸筋茶 骨碎补茶 茶醋饮 萆薢附子酒 川乌杜仲酒
葱子酒 熟地杜仲酒 牛膝虎胥酒 牛膝加皮酒 牛膝复方酒
薏仁防风酒 黑豆补肾酒 牛蒡酒 复方白蛇酒 桑寄生酒
补骨脂酒 地黄杨皮酒

血 证..... (247)

竹茅饮 莱菔酒

心悸、怔忡、失眠..... (248)

茉莉花茶 龙眼洋参饮 龙眼枣仁饮 灯心竹叶茶 桑椹茶
桃仁朱砂酒 白石英酒

冠心病..... (251)

山楂益母茶 香蕉茶 三根饮 灵芝丹参饮 冠心活络酒

头 痛..... (253)

川芎茶 夏枯草茶 决明子茶 菊花龙井茶 石楠芽茶 辣茶
天麻川芎茶 茶调散 升麻三黄茶 巴豆茶膏散 川芎葱白茶
茶子吹骨散 头风神方 当归酒 大豆蚕砂酒 复方蔓荆子酒
甘草酒 大豆酒方

高血压病..... (258)

芹菜红枣茶 蚕豆花饮 菊花山楂茶 杜仲茶 山楂二花茶
消脂健身饮 山楂荷叶茶 菊楂决明饮 松萝茶 龙茶散
复方菊槐茶

中 风..... (262)

牛蒡根茶 地龙茶 虎骨木瓜酒 复方八角枫药酒 豹骨木瓜酒
秘传药酒 白花蛇酒 天麻酒 樱桃酒 独活牛膝酒
独活大豆酒 石楠防风酒 茯苓菊花酒 牛膝蚕砂酒 天麻灵脾酒
天麻石斛酒 黄芪酒 黑豆羌活酒 乌鸡酒 金牙地肤酒
白术酿酒 黑豆丹参酒 金牙防风酒 虎骨杜仲酒 枸杞防风酒
喇嘛酒方 全蝎酒 川芎羌活酒 牵正独活酒

脏 躁..... (274)

胡桃仁糖酒 党参红枣茶 佛手酒

癫狂、痫证..... (275)

龙胆酒 黄瓜藤茶 红茶明矾丸 经霜老茶 苦参茶丸 蟾蜍酒
壁虎酒(二) 菖蒲酒 皂荚酒 丹参酒

破伤风..... (279)

治金疮浸酒 鱼鳔黄酒 必效酒

痿 证..... (280)

芍药酒 菝葜酒 附子丹砂酒

痹 证..... (282)

独活茶 柳枝茶 石楠茶 槐子茶 玉溪风湿酒 加味风湿酒
抗风湿酒 筋骨疼痛酒 风湿药酒 史国公药酒 虎骨追风药酒
追风定痛酒 楠藤酒 薏仁白菰酒 痰黎药酒 黄芪续断酒
巨胜子酒 槐枝酒 大风引酒 麻子仁酒 长松酒 秦艽桂苓酒
黄芪石斛酒 黄芪当归酒 虎骨酒 独活当归酒 独活羌活酒
两皮独活酒 防风松叶酒(一) 仙茅加皮酒 牛膝白术酒
当归松叶酒 薏仁牛膝酒 防风松叶酒(二) 松节酿酒
虎骨木瓜酒 茵芋薏仁酒 当归细辛酒 松节地黄酒 排风酒
生地加皮酒 钟乳石酒

腰脚疼痛..... (298)

羊羔酒 丹参杜仲酒 女贞皮酒 十七味药酒 十味附子酒
祛风独活酒 牛膝人参酒 附子杜仲酒 牛膝羌活酒 海桐皮酒
独活参附酒 独活石斛酒 地黄羌活酒 牛膝肉桂酒
牛膝石斛酒 虎骨萆薢酒 蒜豉酒

麻 木..... (305)

鸡血藤酒 牛膝玉米酒 牛膝附子酒 薏仁石斛酒 五味子酒
独活寄生酒 寻骨风酒 夜合枝酒 艾叶酿酒 虎骨当归酒
虎骨苡蓉 附子细辛酒 防风白术酒 金牙独活酒 茵芋萆薢酒
附子白术酒 乌梢蛇酒 三七药酒 山龙药酒 风湿药酒
风痛药酒 参茸追风酒 追风药酒 舒筋活络酒 虎杖酒
淫羊藿酒

疰 疾..... (316)

川芎胡桃茶 马兰糖饮 青蒿酒 秦艽常山酒 常山双枝酒
附子鳖甲酒 知母常山酒 截疰二甲酒

虫 证..... (319)

乌药槟榔饮 茶叶洋糖散 槟榔饮 茺萸根酒 青梅煮酒
冷虫心痛酒

温 疫..... (321)

葶草茶 赤豆桑白茶 石膏茶 松叶酒 三仁酒

疫 痢..... (323)

屠苏酒 景岳屠苏酒 降椒酒 极熟肢酒 生牛蒡根酒
华佗辟疫酒 苦参酒 椒柏酒

中 暑..... (326)

莲藕茶 豆叶茶 绿豆茶 清暑茶 翠衣凉茶 苦瓜茶 盐茶
荸荠豆浆饮 藿香佩兰茶 五味枸杞饮 杨梅酒 胡麻酒

食物中毒..... (330)

苦参解毒酒

醉 酒..... (330)

解酒茶 苹果酒

第三章 妇科疾病茶酒方..... (331)

月经过多..... (331)

浓茶红木饮 莲花茶 莲子茶 天冬红糖饮 黑木耳红枣茶
芍药黄芪酒 地榆酒

月经过少..... (334)

黑豆苏木饮 红花山楂酒 月季花酒

经行先后不定期..... (335)

宁杞杜仲酒 茴香酒

痛 经..... (336)

姜枣红糖茶 姜枣花椒饮 桂枝山楂红糖饮 山楂葵籽茶
益母糖饮 当归饮 艾叶糖茶 当归元胡酒 当归酒 大黄酒
丹参酒 田七酒

崩 漏..... (340)

豆浆韭汁饮 乌梅红糖饮 五灵脂酒 蚕茧酒 槐花酒

- 滋阴养血酒 薊根酒 地榆菖蒲酒 当归地黄酒
 闭 经..... (343)
 绿茶白糖饮 茜草饮 丹参糖茶 牛膝参归茶 常春茶
 带下病..... (345)
 石榴茶 肉苁蓉饮 鸡冠花藕汁速溶饮 儿茶散 冰糖冬瓜子饮
 鱼骨女贞饮 地骨皮酒 酸浆酒 鳖甲酒
 妊娠呕吐..... (348)
 黄连苏叶饮 甘蔗生姜饮
 胎动不安..... (349)
 糯米黄芪饮 莲子葡萄干茶 胡桃茶 白术酒 胶艾酒 紫酒
 竹茹酒
 羊水过少..... (351)
 红茶饮
 难 产..... (352)
 催生马齿苋酒 鸡子酒 霹雳酒 贝母酒
 缺 乳..... (353)
 通草酿酒 鱼灰酒 通草酒 虾米酒 王瓜酒 涌泉酒 瓜蒌酒
 产后腹痛..... (356)
 红兰花酒 羌活酒 大补中当归酒 刘寄奴酒 鱼腥草酒
 鸡冠花酒
 产后身痛..... (358)
 当归独活酒 独活人参酒 黄芪防风酒 寄生黑豆酒
 僵蚕豆淋酒 乌鸡酒 毛鸡酒
 产后血晕..... (360)
 蒲黄茶 百草霜酒
 产后便秘..... (361)
 松萝茶 葱涎调茶 吴茱萸根浸酒
 产后发热..... (362)
 茅草饮