

食到病除

主 编	王明惠	杨 磊	
副主编	曹 毅	顾 玲	
	刘元真	马桂荣	
编 委	王明惠	王志云	杨 磊
	马桂荣	顾 玲	李汝敏
	韩玉生	张惠珍	胡运久
	杜耀战	刘元真	樊宛君

中 国 医 药 科 技 出 版 社

再版告读者

《独特治病绝招丛书》又和大家见面了，4年前这套丛书发行时便得到大家的厚爱，首印1万套很快售罄，使我们感受到了祖国传统医学的巨大魅力和广大中医爱好者的无比热情。在满足了我们为祖国医学的发展、为大众的健康尽些绵薄之力的愿望的同时，也肯定了我们当初策划、编纂这套丛书的宗旨，即从临床实际出发，着眼于“独特”、“绝招”。对此，我们深感欣慰。

4年多来，祖国传统医学又有了新的发展，医疗技术不断进步，医疗新方法层出不穷，令人目不暇接。为了将这些信息及时传递给大家，我们广泛收集，精心整理，在原书基础上删减增添，以使本丛书更切合临床实际，以使大家掌握更多、更新、更好的治疗方法。这就是我们新的愿望，希望这套丛书能再度得到大家的厚爱。

丛书编委会

1997年6月

前 言

食疗,是中国传统医药学中独具特色的一种治疗方法。它运用食物与药物相配合,通过烹调加工,寓医疗保健、防病治病于家庭日常饮食之中,以取材容易、制法简便、疗效可靠、无副作用为特长。历代医家推崇备至。

粮油肉禽、瓜果蔬菜,皆可药用。我国人民历来就有根据自然气候、身体状况选食药用食物,调理身体,防治疾病的习惯,并积累了大量经验,且许多经验已被现代药理学所证实。近年来,随着人民生活水平的提高,人们更加重视营养科学,希望在吃的同时,获得延缓衰老,保健强身,防治疾病的效果。为了适应这一社会需要,我们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,编写了本书。

本着方便、实用的原则,本书上篇详述了常见食品的医疗保健作用,下篇详细介绍了常用食疗处方的制用方法、功效及适应症,并根据每首处方的不同作用,分类编排,以病为纲、以病统方,使读者在选方时,有的放矢,查找方便。全书内容丰富,条理清楚,是普通家庭养生保健、防病治病的好帮手,亦可供广大医务人员在临床中参考应用。

编 者

目 录

上 篇 常用食品的医疗保健作用

第一章 畜 产 类

猪肉	(3)	牛肾	(14)
猪皮	(4)	牛筋	(15)
猪心	(4)	牛肚	(15)
猪肝	(5)	牛血	(16)
猪肺	(5)	牛心	(16)
猪肚	(6)	牛肺	(16)
猪蹄	(7)	羊肉	(17)
猪肾	(7)	羊肝	(18)
猪脑	(8)	羊脑	(19)
猪肠	(8)	羊心	(19)
猪血	(9)	羊肺	(20)
猪髓	(10)	羊肚	(21)
猪排骨	(10)	羊肾	(21)
猪胰	(11)	羊奶	(22)
猪脾	(11)	羊血	(22)
牛肉	(12)	驴鞭	(23)
牛肝	(13)	马肉	(23)
牛脑	(13)	狗肉	(23)

狗鞭	(2 4)	兔肝	(2 6)
狗骨	(2 5)	鹿肉	(2 6)
兔肉	(2 5)	鹿鞭	(2 7)

第二章 禽 蛋 类

鸡肉	(2 8)	鹅肉	(3 4)
鸡肝	(2 9)	鹅血	(3 4)
鸡内金	(2 9)	鸽肉	(3 5)
鸡蛋	(3 0)	鸽蛋	(3 5)
鸡蛋壳	(3 1)	斑鸠肉	(3 6)
鸡胆	(3 1)	雀肉	(3 6)
野鸡肉	(3 2)	雀蛋	(3 7)
鸭肉	(3 2)	鹌鹑肉	(3 7)
鸭蛋	(3 3)	鹌鹑蛋	(3 8)
鸭血	(3 3)		

第三章 水 产 类

青蛙	(3 9)	田螺肉	(4 6)
蟾蜍	(3 9)	蚌肉	(4 6)
泥鳅	(4 0)	蚶肉	(4 7)
鳖肉	(4 0)	文蛤	(4 7)
鳖甲	(4 1)	蛭肉	(4 8)
龟肉	(4 1)	牡蛎肉	(4 8)
龟板	(4 2)	螺蛳肉	(4 9)
青虾	(4 2)	海螺肉	(4 9)
对虾	(4 3)	蛤蜊	(5 0)
龙虾	(4 3)	淡菜	(5 0)
螃蟹	(4 4)	鲤鱼	(5 1)
海蜇	(4 4)	鲫鱼	(5 1)
海参	(4 5)	带鱼	(5 2)

鲳鱼	(5 3)	鳙鱼	(5 6)
黄花鱼	(5 3)	乌贼	(5 7)
草鱼	(5 4)	章鱼	(5 7)
鲢鱼	(5 4)	银鱼	(5 8)
凤尾鱼	(5 5)	桂鱼	(5 8)
鳗鱼	(5 5)	鲐鱼	(5 9)
海鳗	(5 6)	比目鱼	(5 9)

第四章 谷 物 类

粳米	(6 0)	荞麦	(6 2)
糯米	(6 0)	黄大豆	(6 3)
小米	(6 0)	绿豆	(6 3)
玉米	(6 1)	蚕豆	(6 3)
小麦	(6 1)	白扁豆	(6 4)
大麦	(6 1)	豌豆	(6 4)
高粱	(6 2)	赤小豆	(6 4)
薏仁	(6 2)		

第五章 水 果 类

甘蔗	(6 5)	梨	(7 0)
山楂	(6 5)	大枣	(7 0)
龙眼肉	(6 6)	栗子	(7 1)
香蕉	(6 6)	桑椹	(7 1)
胡桃仁	(6 7)	花生仁	(7 1)
荸荠	(6 7)	石榴	(7 2)
葡萄	(6 8)	柚	(7 2)
西瓜	(6 8)	苹果	(7 3)
白果	(6 8)	柿	(7 3)
乌梅	(6 9)	樱桃	(7 4)
桃	(6 9)	橘	(7 4)

无花果	(7 4)	沙枣	(7 7)
杏	(7 5)	罗汉果	(7 7)
柠檬	(7 5)	橄榄	(7 8)
甜瓜	(7 6)	枇杷	(7 8)
葵花子	(7 6)	荔枝	(7 8)
香橙	(7 6)	柑	(7 9)
菱角	(7 7)	芡实	(7 9)

第六章 蔬 菜 类

白菜	(8 0)	胡萝卜	(8 7)
洋白菜	(8 0)	白萝卜	(8 8)
油菜	(8 1)	茄子	(8 8)
菠菜	(8 1)	竹笋	(8 8)
芹菜	(8 1)	蕹达菜	(8 9)
韭菜	(8 2)	藕	(8 9)
芥菜	(8 2)	土豆	(9 0)
苋菜	(8 3)	地瓜	(9 0)
空心菜	(8 3)	山药	(9 0)
菜花	(8 4)	芋头	(9 1)
黄花菜	(8 4)	茭白	(9 1)
干冬菜	(8 4)	冬瓜	(9 1)
蕨菜	(8 5)	黄瓜	(9 2)
甜菜	(8 5)	南瓜	(9 2)
大头菜	(8 5)	丝瓜	(9 3)
撇拉	(8 6)	苦瓜	(9 3)
洋葱	(8 6)	葫芦	(9 4)
西红柿	(8 6)	云豆	(9 4)
绿豆芽	(8 7)	蘑菇	(9 4)
黄豆芽	(8 7)	木耳	(9 5)

海带	(95)	紫菜	(95)
----------	------	----------	------

第七章 调味品

红曲	(97)	蜂蜜	(99)
酱	(97)	豆豉	(100)
芥末	(97)	食盐	(100)
茴香	(98)	茶叶	(100)
花椒	(98)	咖啡	(101)
玫瑰花	(98)	可可	(101)
饴糖	(99)	胡椒	(101)
琼脂	(99)		

下 篇 常见病症的食物疗法

第一章 内科疾病食疗方

感冒	(105)	肝硬化	(163)
慢性支气管炎	(108)	急、慢性肾炎	(165)
支气管哮喘	(116)	遗精、阳痿、早泄	(168)
肺结核	(123)	原发性血小板减少性紫癜	(176)
胃痛	(130)	糖尿病	(178)
胃下垂	(134)	贫血	(186)
慢性胃炎、消化性溃疡	(136)	心悸	(190)
腹泻	(140)	不寐	(194)
痢疾	(145)	高血压病	(196)
大便秘结	(148)	中风	(203)
消化不良	(150)	神经衰弱	(205)
水肿	(153)	头痛	(207)
病毒性肝炎	(157)	面神经麻痹	(209)

癫痫	(210)	腰痛	(218)
眩晕	(212)		

第二章 妇产科疾病食疗方

月经不调	(222)	带下病	(233)
痛经	(226)	产后缺乳	(239)
功能性子宫出血	(228)		

第三章 儿科疾病食疗方

流行性腮腺炎	(247)	小儿腹泻	(258)
小儿感冒	(250)	小儿疳积	(262)
小儿惊风	(251)	佝偻病	(268)
百日咳	(253)	小儿遗尿	(270)

第四章 外科疾病食疗方

颈淋巴结结核	(276)	冻疮	(288)
丹毒	(280)	烧烫伤	(291)
瘰癧	(283)	痔瘡	(293)
乳腺炎	(285)	疝气	(299)

第五章 肿瘤疾病食疗方

食道癌	(302)	肠癌、肛门癌	(305)
胃癌	(304)		

第六章 五官科疾病食疗方

目昏	(308)	牙痛	(313)
结膜炎	(309)	咽炎	(314)
夜盲	(311)	耳鸣、耳聋	(316)

上 篇

常用食品的 医疗保健作用

第一章 畜 产 类

猪 肉

〔来 源〕为猪科动物猪的肉。

〔性 味〕性平，味甘咸。

〔成 分〕含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、钾、铜、硒、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C。其中蛋白质占 16.1%~16.7%，脂肪占 28.8%。瘦猪肉含有多种氨基酸，包括缬氨酸、色氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸、赖氨酸、精氨酸、组氨酸、酪氨酸、胱氨酸等。

〔食疗作用〕滋阴、润燥、补肾、益肝。可用于治疗热病伤津，体弱血虚，肝肾阴虚所致的头晕目眩、耳鸣耳聋、肋肋隐痛。还可用于肺结核、痔疮便血、产后便秘、鼻衄、营养不良等病证。如对体弱血虚患者，可用瘦猪肉 500 克，当归 60 克，煮后食肉喝汤，连续服用；对产后便秘患者，用猪肉煮汤，去浮油饮之。

〔注意事项〕猪肉多食可助热生痰，湿热、痰滞内蕴者慎服。一般成人每天吃瘦肉、肥肉各 50 克就够了。多吃对人体有一定影响，尤其是肥肉，能增加人体血浆中胆固醇的含量，从而增加诱发高血压、冠心病的机会。肝炎、胆囊炎病人忌食肥肉。猪肉反乌梅、桔梗、黄连、胡黄连，犯之令人泻痢。

猪 皮

〔来 源〕为猪科动物猪的皮。

〔性 味〕性平，味甘咸。

〔成 分〕每100克猪皮含蛋白质26.4克，脂肪22.7克，碳水化合物4克，热量326千卡。

〔食疗作用〕活血、止血、润泽肌肤。可用于月经不调，吐血，健美肌肤等。猪皮中含的蛋白质主要有白蛋白、球蛋白、角蛋白、弹性蛋白、胶原蛋白等。胶原蛋白对人体的皮肤、筋、软骨、骨骼及结缔组织都具有重要作用，对延缓机体衰老和促进儿童生长发育有特殊意义。

猪 心

〔来 源〕为猪科动物猪的心脏。

〔性 味〕性平，味甘咸。

〔成 分〕每100克猪心含蛋白质19.1克、脂肪6.3克、热量133千卡、硫胺素0.34毫克、核黄素0.25毫克、尼克酸3毫克。

〔食疗作用〕镇静、安神，定惊，养心，补血。可用于治疗心阴两虚引起的多汗、失眠、惊悸、怔忡；痰火扰心所致的狂躁不安、风湿性心脏病、癫痫等病症。如对惊悸怔忡、失眠患者，用猪心1个，带血破开，朱砂5克，装入猪心中煮熟，去药吃猪心。风湿性心脏病，可用猪心1个，大枣10个，共煮熟，连汤食之，连续服用。

〔注意事项〕高血压病人慎用，忌与吴茱萸同服。

猪 肝

〔来源〕为猪科动物猪的肝脏。

〔性 味〕性温，味甘苦。

〔成 分〕每 100 克猪肝含蛋白质 21.3 克、脂肪 4.5 克、碳水化合物 1.4 克、热量 131 千卡、钙 11 毫克、磷 270 毫克、铁 25 毫克、维生素 A8700 国际单位、硫胺素 0.4 毫克、核黄素 2.11 毫克、尼克酸 16.2 毫克、抗坏血酸 18 毫克。

〔食疗作用〕养肝，明目，补血。可调节和改善贫血病人造血系统生理功能，是贫血的克星。可用于治疗贫血、夜盲、目赤、浮肿、肝炎、脚气、小儿营养不良等病症。贫血病人，可用猪肝 100 克，菠菜 250 克煮汤食用。夜盲者，可用猪肝 250 克，谷精草 30 克，炖熟，食肝喝汤，1 日 2 次分食。水肿溲涩者，用猪肝尖 3 块，切碎，绿豆 1 把，陈米适量，同煮粥食用。

〔注意事项〕胆固醇含量较高，高血压、冠心病患者应少食。

猪 肺

〔来源〕为猪科动物猪的肺脏。

〔性 味〕性平，味甘。

〔成 分〕每 100 克猪肺含蛋白质 11.9 克、脂肪 4 克、热量 84 千卡、钙 12 毫克、磷 230 毫克、铁 3.4 毫克、硫胺素

0.02 毫克、核黄素 0.4 毫克、尼克酸 0.6 毫克，还含有凝血活素等。

〔食疗作用〕润肺补肺，化痰，止血。可治疗肺虚引起的咳嗽、咯血、痰多喘促等症。对肺虚久咳者可将猪肺切片，麻油炒熟，用米煮粥食之，或猪肺洗净加入杏仁，炖熟食之。肺结核咳嗽者，可用薏苡仁研细末，煮猪肺食之，或用猪肺 1 具，川贝 15 克，白糖 50 克，将肺剖开，川贝研末与白糖撒于肺内蒸熟，分次食用。

〔注意事项〕胆固醇含量较高，冠心病、高血压病人不宜多食。

· 猪 肚

〔来 源〕为猪科动物猪的胃。

〔性 味〕性温，味甘。

〔成 分〕每 100 克猪肚含蛋白质 14.6 克、脂肪 29 克、碳水化合物 1.4 克、热量 90 千卡、硫胺素 0.05 毫克、核黄素 0.18 毫克、尼克酸 2.5 毫克，还含有钙、磷、铁等。

〔食疗作用〕补虚损，健脾胃。治疗虚劳羸瘦、胃脘痛、胃下垂、泄泻、下痢、糖尿病、小儿疳积、小便频数、肾虚遗精等症。慢性胃炎者，可用猪肚 1 个，胡椒、生姜适量，炖汤喝。胃及十二指肠球部溃疡症，可用猪肚 1 个，生姜半斤（切片），将姜片装入洗净的猪肚内，扎好口，加花生米适量，煮熟，取出姜片，吃猪肚及花生米，喝汤。胃下垂者，用猪肚 1 个，砂仁 6 克，枳壳 15 克，将 2 味药装入猪肚内，煮熟，去药渣，吃肚喝汤。糖尿病人，将猪肚用文火炖烂长期服用。

〔注意事项〕胆固醇含量较高，冠心病、高血脂病人应少食。

猪 蹄

〔来源〕为猪科动物猪的四足。

〔性味〕性平，味甘咸。

〔成分〕每100克猪蹄含蛋白质15.8克、脂肪26.3克、碳水化合物1.7克、热量307千卡。

〔食疗作用〕补血益气，通乳，去毒。主要用于治疗气虚体弱。产后乳汁不下、疮疡痈疽、胆结石、血小板减少等症。乳汁不下者，可用猪蹄1对，通草6克，加水炖汤服。血小板减少者，可用猪蹄1个，红枣30枚，共煮熟，连续服用。

猪 肾

〔来源〕为猪科动物猪的肾脏。

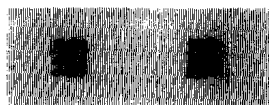
〔性味〕性平，味咸。

〔成分〕每100克猪肾含蛋白质15.5克、脂肪4.8克、碳水化合物0.7克、热量108千卡、维生素A微量、硫胺素0.38毫克、核黄素1.72毫克、尼克酸4.5毫克、抗坏血酸5毫克，还含有钙、磷、铁等，胆固醇含量较高。

〔食疗作用〕补肾壮阳，固精缩尿。常作性功能强壮剂使用。用于治疗性机能减退、肾虚腰痛、阳痿、早泄、耳鸣、耳聋、盗汗遗精，尿频、遗尿等症。肾虚腰痛者，可用猪肾加杜仲末，荷包煨食。肾虚遗精者，可用猪肾1对，核桃仁30

克，共炖烂食用。遗尿者，可用猪肾1个，桑螵蛸7个，共炖食，每日1次。

〔注意事项〕由于本品胆固醇含量较高，所以高血压、冠心病病人不宜多食用。



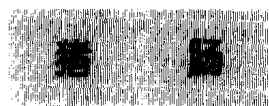
〔来源〕为猪科动物猪的脑。

〔性味〕性寒，味甘。

〔成分〕每100克猪脑含蛋白质10.2克、脂肪8.9克、碳水化合物0.8克、热量124千卡、钙137毫克、磷315毫克、铁1.6毫克、硫胺素0.14毫克、核黄素0.19毫克、尼克酸2.8毫克、抗坏血酸1毫克。胆固醇含量高，每100克高达3100毫克。

〔食疗作用〕益脑髓，补虚劳，镇惊安神。主要用于治疗神经衰弱、眩晕、耳鸣、脑震荡后遗症等症。血虚头晕者，可用猪脑1对（去筋膜），川芎15克，白芷20克，同蒸熟服之。脑震荡后遗症患者，可用猪脑1个，天麻9克，加水适量，以小火煮炖1小时成羹状，捞去药渣，1日3次吃猪脑，每周3次，连服1月。

〔注意事项〕高血压、高血脂、冠心病、肝炎、胆囊炎病人慎用。



〔来源〕为猪科动物猪的肠。