

家庭饮食系列

滋补食疗

明昊 编

陕西旅游出版社

陕新登字 012 号

家庭饮食系列

滋补食疗

明昊 编

陕西旅游出版社出版

(西安长安路 32 号 邮政编码 710061)

新华书店经销 西安陆军学校印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 4 印张 51.2 千字

1993 年 3 月第 1 版 1993 年 3 月第一次印刷

印数:1—10000

ISBN—7—5418—0760—5/R. 15

定价:2.95 元

(该套图书有印刷、装订错误,可寄给承印厂调换)

前 言

早在两千多年前，汉代医学专著《黄帝内经》，就很重视饮食对人体的作用，它指出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充”。元代御膳医忽斯慧所著《饮膳正要》一书，记载有上百种宫廷药膳食品，在清代末期，有些更是慈禧太后用以保健养身的食品之一。由此证明，用中药材和食品配制成富有营养和疗效的药膳食品，用以祛病强身、延年益寿，在中国已有很悠久的历史。俗语有云：“欲使身体好，药补不如食补。又云：“养生当论食补”，治疗当考药攻。”就是强调平时饮食调养的重要性。的确，药物多用以攻病，食物多重于调补。所以一直以来，有很多在民间广泛流传和使用的饮食疗法，吸引到很多人的研究和兴趣，滋补食疗实是对药膳食品和饮食疗法都喜欢研究的我们可作参考之用。

目

录

1. 感 冒

- 防治流行性感冒食疗方 (3)
时常感冒食疗方 (3)
感冒风寒食疗方 (4)
感冒风热食疗方 (4)

2. 肠 胃

- 胃下垂食疗方 (8)
胃痛食疗方 (8)
噎膈病食疗方 (9)
痔疮食疗方 (9)
慢性盲肠炎食疗方 (10)
食补品过多胃滞食疗方 (11)
烟酒过多食疗方 (11)
脱肛食疗方 (12)
呃逆食疗方 (12)

钩虫食疗方	(13)	脑功能减退食疗方	(26)
蛔虫食疗方	(13)	白喉食疗方	(27)
条虫病食疗方	(14)	口苦食疗方	(28)
噤口痢食疗方	(15)	防治喉炎食疗方	(29)
膨胀食疗方	(15)	预防流行性乙型	
胃癌食疗辅助方	(16)	脑炎食疗方	(29)

3. 大小便

糖尿病食疗方	(18)	口角炎食疗方	(31)
红白痢食疗方	(18)	燥热喉干食疗方	(32)
阿米巴痢疾食疗方	(19)	口臭食疗方	(32)
细菌性痢疾食疗方	(19)	青光眼食疗方	(33)
夜尿食疗方	(20)	青光眼食疗方	(33)
便血食疗方	(20)	鼻渊食疗方	(34)
小便血尿食疗方	(21)	口眼歪斜食疗方	(34)
乳糜尿食疗方	(21)	声带麻痹食疗方	(35)
老年人习惯性便秘食疗方	(22)	中耳炎流脓食疗方	(35)
		舌癌食疗方	(36)

糖尿病食疗方 (23)

糖尿食疗方 (23)

小便不通淋食疗方 (24)

4. 耳、目、口、鼻、头

头眩食疗方 (26)

脑功能减退食疗方	(26)
白喉食疗方	(27)
口苦食疗方	(28)
防治喉炎食疗方	(29)
预防流行性乙型	
脑炎食疗方	(29)
风火牙痛食疗方	(30)
飞蚊症食疗方	(30)
偏头痛食疗方	(31)
口角炎食疗方	(31)
燥热喉干食疗方	(32)
口臭食疗方	(32)
青光眼食疗方	(33)
青光眼食疗方	(33)
鼻渊食疗方	(34)
口眼歪斜食疗方	(34)
声带麻痹食疗方	(35)
中耳炎流脓食疗方	(35)
舌癌食疗方	(36)

5. 心

真心痛食疗方 (38)
冠心病绞痛食疗方 (38)
心跳不安食疗方 (39)
栓塞性脉管炎食疗方 (39)

心悸食疗方	(40)	慢性肾炎食疗方	(54)
		血白球减少症食疗方	(55)

6. 肺

肺结核食疗方	(42)
慢性气管炎食疗方	(42)
肺癌食疗方	(43)
百日咳食疗方	(44)
老人咳喘食疗方	(44)
久咳不止食疗方	(45)

7. 血

血友病食疗方	(48)
跌打吐血食疗方	(48)
高血压食疗方	(49)
低血压食疗方	(49)
胆固醇过高食疗方	(50)
动脉硬化性高血压食疗方	(50)
贫血病食疗方	(51)
补血食疗方	(52)
肾亏食疗方	(53)
男人患梅症食疗方	(53)
预防男性急症梅毒食疗方	(54)

8. 妇女

月经过多食疗方	(58)
妇人月经过多食疗方	(58)
妇人经痛食疗方	(59)
行经腹痛食疗方	(59)
妇人闭经食疗方	(60)
妇人不孕食疗方	(60)
胎动不安食疗方	(61)
妊娠呕吐食疗方	(61)
妊娠子痛食疗方	(62)
妊娠恶阻食疗方	(62)
产后风食疗方	(63)
子宫癌肿食疗方	(63)
乳腺炎食疗方	(64)
乳腺癌食疗方	(64)
妇女阴唇溃疡食疗方	(65)
妇女闭经喘促食疗方	(65)
卵巢肿瘤食疗方	(66)
孕妇水肿食疗方	(66)
妇女更年期心烦食疗方	(67)
白带食疗方	(67)

产后调补食疗方	(68)	脚上鸡眼食疗方	(81)
乳癌食疗方	(68)	发烂脚食疗方	(81)
隆胸食疗方	(69)	水痘食疗方	(82)
妇女养颜食疗方	(70)	香港脚食疗方	(82)
产后补益食疗方	(70)	皮肤炎食疗方	(83)
		皮肤瘙痒食疗方	(83)
9. 小儿		下肢溃疡食疗方	(84)

小儿惊吓至生病食疗方
(72)

小儿头疮食疗方	(72)
小儿麻疹食疗方	(73)
小儿消化不良大便	
稀绿色食疗方	(74)
小儿睡觉出汗食疗方	(74)
小儿生积食疗方	(75)
小儿颈痈食疗方	(75)

10. 皮肤

麻疹食疗方	(78)
暗疮食疗方	(78)
阴疽食疗方	(79)
皮肤瘙痒食疗方	(79)
烫火伤食疗方	(80)
头皮过多食疗方	(80)

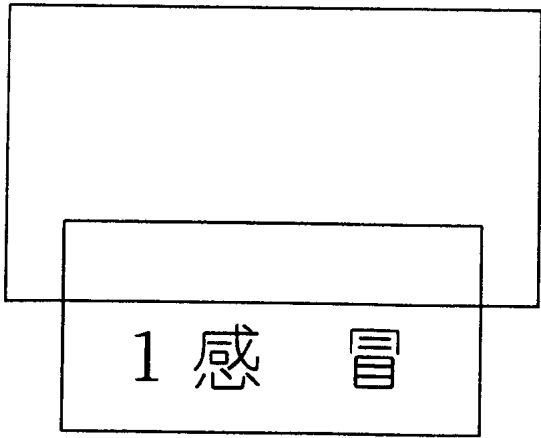
11. 风湿

风湿性关节炎食疗方	(86)
痛风食疗方	(86)
坐骨神经痛食疗方	(87)
腰痛食疗方	(87)
风湿食疗方	(88)
风湿痛食疗方	(88)
肩凝食疗方	(89)
肌肤麻木食疗方	(89)

12. 神经

痴笑食疗方	(92)
癫狂病食疗方	(92)
羊痫症食疗方	(93)
足下肢抽筋食疗方	(93)
神经衰弱食疗方	(94)

三叉神经痛食疗方	(94)	减肥食疗方	(107)
遗精食疗方	(95)	白头发食疗方	(107)
		预防麻疹食疗方	(108)
13. 杂症		潮热食疗方	(108)
		中气不足食疗方	(109)
盗汗食疗方	(98)	骨癌食疗方	(110)
哮喘食疗方	(98)	闪挫腰痛食疗方	(110)
酒风发作食疗方	(99)	疯狗咬伤食疗方	(111)
头胀食疗方	(99)	强筋骨食疗方	(111)
跌打内伤脏腑久久未愈食		病后失眠食疗方	(112)
疗方	(100)	夹色症食疗方	(113)
身体极虚食疗方	(101)	半身不遂食疗方	(113)
冬天手脚冻食疗方	(101)	甲状腺肿大食疗方	(114)
中狗毛虫毒食疗方	(102)	肝炎食疗方	(114)
流鼻血食疗方	(103)	肾虚遗精食疗方	(115)
酒醉食疗方	(103)	烫火灼烧伤食疗方	(115)
出风团食疗方	(104)	解降头食疗方	(116)
手足多汗食疗方	(104)	疰夏食疗方	(117)
美尼尔氏综合症病食疗方		手术后食疗方	(117)
	(105)	脚跟痛食疗方	(118)
鱼骨喉食哽疗方	(105)	生疖腮食疗方	(118)
声带麻痹食疗方	(106)		



1 感 冒

感 冒

防治流行性感冒食疗方

材料：食物：鲜橄榄十个 生萝卜四两

药物：山梅根一两

功能：流行性感冒季节到来时，煎服此方可预防和治疗流感。

方法：将橄榄萝卜切碎（捣）同山梅根一起加水煎汤代茶饮，一日一剂。全家数人可饮。

说明：一、红白萝卜均可。

二、另外煮饭，煲茶用的水，加草药“贯仲”浸过才用，亦可预防流感。“贯仲”有人叫“赤蕨头”。

禁忌：流感时少到众人聚会的地方如市场、剧院，图书馆等地。

时常感冒食疗方

材料：食物：沙虫干二两 瘦肉二两

药物：生姜五块 北芪五钱

功能：体弱之人，一到冬天，时时感冒，服本方可治疗部，并可预防。

方法：沙虫干清水浸透除去咸味，同姜、北芪、瘦肉一齐煲汤，最少二小时以上火路。

说明：沙虫是一种海产，在咸鱼铺有卖，如系咸身要水浸，淡身不用浸。本病预防重于治疗，平时多服本方可将感冒

根治。

禁忌：有皮肤过敏者勿用。

感冒风寒食疗方

材料：食物：生姜五片
糯米二两
葱白五根（拍烂）
药物：紫苏叶二钱
淡豆豉五钱

功能：治感冒风寒，四时疫气流行，头痛骨痛，恶风寒流涕鼻塞等可用本方治。

方法：先将生姜、糯米加水五碗煲粥，粥将成加入葱头，苏叶，豆豉同煎出味，只食粥。

说明：葱白即系葱头。粥要乘热吃，吃后盖被睡卧令出汗，谨避风寒。

禁忌：感冒寒多热少，得病只系三两日可服之，病久及热多寒少勿服。

感冒风热食疗方

材料：食物：赤小豆一两
生粉葛三两
药物：榕树须五钱
鬼羽箭三钱

山海根一两

苦瓜干三钱

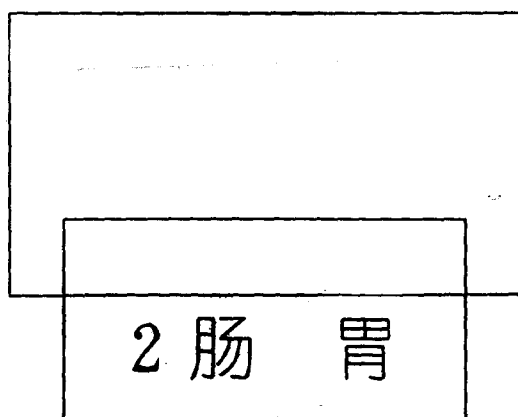
功能：治感冒发热，头痛头眩，口舌咽干，口渴，大小便觉热气，或有骨痛，咳嗽，寒热往来，舌苔白带黄，感冒热气可用。

方法：煎水服之，当一服见效，约用水五碗煎至一碗。

说明：如是对症，一服药诸病均愈，如不见效，不可再服。方中药物全部中药店有售。

禁忌：感冒恶寒多（怕寒，着多多衫）发热少用“感冒风寒食疗方”注意，勿用此方。

感冒



胃下垂食疗方

材料：食物：猪肚一个

药物：枳壳三钱 正砂仁二钱 北芪五钱

功能：患上胃下垂的人常觉腹部不过，食后腹胀，恶心嗳气、头晕、心悸、可用此方治之。

方法：将猪肚洗净，枳壳，砂仁北芪于纳猪肚内，用小绳扎好后水煮熟食饮汤。

说明：患上胃下垂而时有胃脘隐痛，喜热饮，口吐清水（口水反）是胃寒之故，上方加白胡椒三钱。

禁忌：食滞腹痛胀满不能用此方法。

胃痛食疗方

材料：食物：猪肚一个瓦楞子（连肉）十只

药物：乌贼骨一两 丹参一两 荔枝核大者一个

功能：治多年胃痛不愈，有溃疡底亦很有功效。

方法：一、猪肚常规整净，内入乌贼骨、丹参、瓦楞子绳扎好加水慢水熬，饮汤。

二、荔枝核大者一个，瓦上炸成灰烬性，地下放置一夜去火毒，研为细末，饮猪肚汤时送服这药末。

说明：一、此方胃痛发作，或未 发作都可服用。

二、瓦楞子又名思奄，大笪地，夜市场有售。