

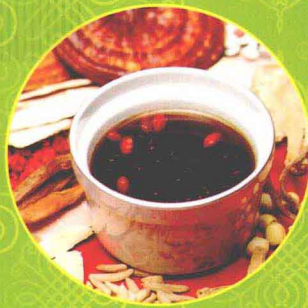
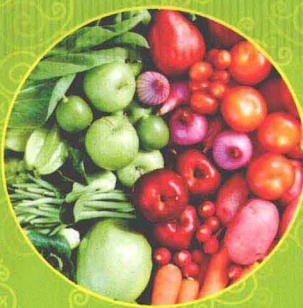
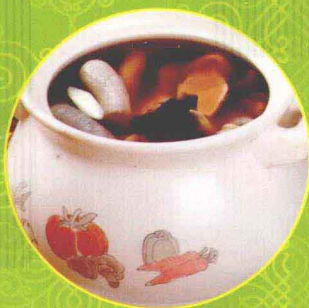
药补不如食补，处方、偏方不如妙方。

食疗 健身妙方

一本详尽的食疗健身妙方，
为您的健康保驾护航。

张思云 杨同军 著

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。



贵州科技出版社



食疗 健身妙方

张恩云 杨同军 著



贵州科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗健身妙方 / 张思云, 杨同军著. — 贵阳:
贵州科技出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5532-0140-5
I. ①食… II. ①张… ②杨… III. ①食物疗法 - 食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 209032 号

食疗健身妙方

张思云、杨同军 著

责任编辑 蒋红涛 孟豫筑

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京画中画印刷有限公司

版 次 2013 年 11 月第 1 版

印 次 2013 年 11 月第 1 次

字 数 240 千字

印 张 15

开 本 710mm × 1000mm 1/16

书 号 ISBN 978-7-5532-0140-5

定 价 30.00 元

前言

PREFACE



现在什么都可以有，就是别有病，有些常见病需要长期吃药，“是药三分毒”，最好的方法是食疗。用食物治病在我国由来已久，《论语》中有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而取之，以补养精气”的膳食搭配原则；《神农本草经》中也有对红枣、人参、枸杞、生姜、葱白等药食两用的详细论述。关于用食物治病的民间验方不胜枚举，“食疗祛病延年”的理念也越来越深入人心。现在人们的物质生活在不断地提高，快节奏、高效率的生活，使众多工作忙碌、精神压力过大的人更加重视自身保健；化学药物的毒副作用，使人们返璞归真的愿望越来越强烈，健康长寿成了人们梦寐以求的目标。食疗作为我国饮食文化的奇葩，越来越显示出它夺目的光彩。

但是，一般人对食疗的知识了解得很少。因此，为了满足大家的需求，我们特此出版此书。在写作时注重取材方便、制作简易、易于服用、安全有效的食疗妙方，读者可以根据自身的健康状况和病情需要，对症选方，自制自用，在获得可口美味的佳肴时，还能在不知不觉中治好病痛，真是人生的一大快事，那你何乐而不为呢？

著 者
2013年9月

目录

CONTENTS

- 一、感 冒 / 001
- 二、失 眠 / 005
- 三、头 痛 / 010
- 四、腹 泻 / 014
- 五、便 秘 / 020
- 六、脱 肛 / 025
- 七、痛 经 / 027
- 八、闭 经 / 030
- 九、痔 疮 / 033
- 十、瘰 疮 / 035
- 十一、痢 疾 / 038
- 十二、冻 疮 / 041
- 十三、湿 疹 / 043
- 十四、痛 风 / 045
- 十五、水 痘 / 048
- 十六、阳 痿 / 050
- 十七、遗 精 / 052
- 十八、肥胖症 / 054
- 十九、冠心病 / 057
- 二十、颈椎病 / 059
- 二十一、带下病 / 060
- 二十二、百日咳 / 062
- 二十三、糖尿病 / 065
- 二十四、胃下垂 / 069

目录

CONTENTS

- 二十五、高血压 / 074
- 二十六、低血压 / 077
- 二十七、肺结核 / 080
- 二十八、牛皮癣 / 084
- 二十九、不孕症 / 087
- 三十、佝偻病 / 089
- 三十一、慢性胃炎 / 091
- 三十二、产后缺乳 / 095
- 三十三、梅尼埃病 / 097
- 三十四、口腔溃疡 / 100
- 三十五、高脂血症 / 102
- 三十六、神经衰弱 / 106
- 三十七、视力减退 / 110
- 三十八、慢性鼻炎 / 111
- 三十九、慢性肾炎 / 113
- 四十、妊娠水肿 / 117
- 四十一、带状疱疹 / 120
- 四十二、慢性咽炎 / 122
- 四十三、小儿遗尿 / 124
- 四十四、支气管哮喘 / 126
- 四十五、耳鸣、耳聋 / 130
- 四十六、消化性溃疡 / 132
- 四十七、动脉硬化症 / 136
- 四十八、干燥综合征 / 140

目录

CONTENTS

- 四十九、骨质疏松症 / 144
- 五十、皮肤瘙痒症 / 146
- 五十一、神经性皮炎 / 149
- 五十二、小儿厌食症 / 151
- 五十三、老年性痴呆症 / 154
- 五十四、前列腺增生 / 158
- 五十五、中风后遗症 / 161
- 五十六、缺铁性贫血 / 164
- 五十七、慢性支气管炎 / 169
- 五十八、流行性腮腺炎 / 173
- 五十九、白细胞减少症 / 175
- 六十、颈部淋巴结核 / 177
- 六十一、更年期综合征 / 180
- 六十二、功能性子宫出血 / 182
- 六十三、再生障碍性贫血 / 185
- 六十四、类风湿性关节炎 / 189
- 六十五、慢性肝炎、肝硬化 / 192
- 六十六、血小板减少性紫癜 / 196
- 六十七、甲状腺功能亢进症 / 200
- 六十八、慢性胆囊炎（胆石症） / 204

附 录 / 208

一、感冒

《临床表现》

感冒，俗称“伤风”，是最常见的外感疾病，一年四季都可能发生，尤以冬末初春为多，临床上以头痛、鼻塞、流涕、流泪、咳嗽、恶寒、发热、周身酸楚等为主要表现。按其症状的轻重分为普通感冒及流行性感冒。

感冒属中医“时气病”范畴。中医认为本病是由于六淫（风、寒、暑、湿、燥、热）时行邪毒侵袭人体，阻遏卫阳，使营卫失和、肺气宣降失司所致。根据其临床表现，并结合发病季节，一般可分为风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒、体虚感冒等证型。

《食疗妙方》

★苦瓜莲肉汤★

配方：莲叶 1 张，苦瓜 30 克，瘦猪肉 50 克。

做法：将苦瓜、鲜莲叶、瘦猪肉均切片，把全部用料一起放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮约 1 小时，至肉熟，调味即可。

食法：饮汤食肉。

功效：清暑解毒，利湿和中。

★姜丝鸭蛋汤★

配方：鸭蛋 2 个，生姜 50 克（去皮），白酒 20 毫升。

做法：生姜洗净去皮，切成丝，加水 200 毫升煮沸，鸭蛋去壳打散，倒入生姜汤中，稍搅，再加入白酒，煮沸即可。

食法：吃蛋饮汤，顿服，每日 1 次，可连服 3 日。

功效：解表散寒。

★神仙粥★

配方：糯米 30 克，葱白 6 克，生姜片 10 克。

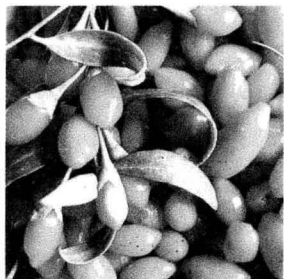
做法：用砂锅加水煮糯米、生姜片，粥成加入葱白，煮至米烂，再加米醋 20 毫升，和匀即可。

食法：趁热喝粥，以出汗为佳。

功效：益气补虚，散寒解表。

★黄芪姜枣汤★

配方：大枣 15 克，黄芪 15 克，生姜 3 片。



做法：以上三物加水适量，用武火煮沸，再用文火煮大约 1 小时即可。

食法：吃枣饮汤。

功效：益气补虚，解表散寒。

★绿豆粥★

配方：绿豆 50 克，粳米 100 克，冰糖适量。

做法：绿豆、粳米洗干净煮粥，待粥熟时加入冰糖，搅拌均匀即可食用。

食法：可作早晚餐食用。

功效：清热解暑。

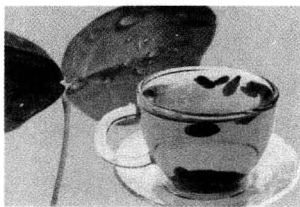
★枸杞苕夏茶★

配方：枸杞子、五味子各等分。

做法：枸杞子、五味子共研末，用开水浸泡封存 3 小时，即可饮用。

饮法：每日不拘时间，代茶频饮。

功效：清暑祛热，补虚益精。



1. 风寒感冒

《临床表现》

恶寒重，发热轻，无汗，头痛，肢节酸疼，鼻塞声重，流清涕，咽痒咳嗽，痰稀薄色白，口不渴或渴喜热饮，舌苔薄白而润，脉浮或浮紧。

《食疗妙方》

★姜丝萝卜汤★

配方：萝卜 50 克，生姜 25 克。

做法：生姜切丝，萝卜切片，两者共放锅中加水适量，煎煮 10~15 分钟，再加入红糖适量，稍煮 1~2 分钟即可。

食法：热服，每日 1 次。

功效：祛风、散寒、解表。

★葱豉汤★

配方：豆豉 10 克，葱白 2 棵。

做法：用水 500 毫升，入豆豉煮沸 2~3 分钟，之后加入葱白、佐料出锅。

食法：趁热服用，服后盖被取汗。

功效：解表散寒。

★香菜葱白汤★

配方：葱白 15 棵，香菜 15 克，生姜 9 克。

做法：将香菜、葱白、生姜分别洗净，切碎共放锅中加清水适量煎煮 10~15 分钟，去渣取汁饮服即可。

食法：每日2次，连服2~3日。

功效：解表散寒。

★姜糖饮★

配方：生姜10克，红糖15克。

做法：生姜切丝，以沸水冲泡，加盖大约5分钟，再加入红糖调匀。

饮法：趁热顿服，每日1次，服后盖被睡卧取汗。

功效：疏散风寒，和胃健中。

★苍耳鸡蛋★

配方：苍耳子6克，鸡蛋1个。

做法：将苍耳子去刺炒黄，研成细末，加入鸡蛋中打成蛋浆，炒熟。

食法：趁热食用，每日1次，连服3日。

功效：散风止痛。

2. 风热感冒

《临床表现》

身热较重，微恶风寒，汗出不畅，头痛，咳嗽，痰黏或黄，咽喉干痛，鼻塞，流黄浊涕，口渴欲饮，舌苔薄白或微黄，脉浮数。

《食疗妙方》

★白菜根葱白汤★

配方：葱白连须2棵，大白菜根3个，芦根10克。

做法：以上三物以水煎煮10~15分钟即可。

食法：每日1剂，趁热分2次服用。

功效：辛散解毒，清热祛湿。

★银花饮★

配方：山楂10克，银花30克，蜂蜜250克。

做法：将银花、山楂放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，3分钟后取药液1次，再加水煎熬1次，将两次药液合并，放入蜂蜜，搅拌均匀即成。

饮法：随量饮用。

功效：辛凉解表，清热解毒。

★薄荷粥★

配方：粳米60克，鲜薄荷30克（或干薄荷10克），冰糖少许。

做法：水煎薄荷5分钟，去渣取汁。取粳米熬粥，加入薄荷汁，稍煮，加入冰糖调和即可。

食法：稍温即服，得汗最佳。

功效：疏风解表，清利头目。

★西瓜番茄汁★

配方：番茄、西瓜各适量。

做法：西瓜用纱布绞汁；番茄先用开水焯一下，剥去皮，也用纱布绞挤汁液，然后将两种汁液合并即可饮用。

饮法：当果汁饮用，每日1~2次。

功效：清热生津。

★贯众蛋★

配方：鸡蛋1个，贯众10克。

做法：将贯众与鸡蛋同放锅中，加水300毫升，煮至蛋熟，去药渣。

食法：饮汤吃蛋，每日1次，连服5~7日。

功效：清热解毒。



3. 暑湿感冒

《临床表现》

身热，微恶风寒，汗少，肢体酸重疼痛，头昏重、胀痛，流浊涕，心烦口渴，渴不多饮，胸闷恶心，小便短黄，舌苔薄黄而腻，脉濡数。

《食疗妙方》

★香薷扁豆汤★

配方：白扁豆12克，香薷10克，陈皮6克，荷叶8克，白糖适量。

做法：将白扁豆炒黄捣碎，与香薷、陈皮、荷叶一同煎煮，煮沸10分钟后过滤，去渣取汁，加入白糖调味。

食法：不拘时频频饮之，每日1次，连服3~5日。

功效：清暑、祛湿、解表。

★珠兰茶★

配方：珠兰3克，茶叶6克，薄荷3克。

做法：以上三物，开水冲泡5分钟即可。

饮法：分上、下午饮服，每日1~2剂。

功效：理气化湿，清利头目。

★香薷饮★

配方：厚朴5克，香薷10克，白扁豆5克，砂糖少许。

做法：香薷、厚朴剪碎，白扁豆炒黄捣碎，放入保温杯中，以沸水冲泡，盖严温浸1小时加糖调味。

饮法：每日1剂，分2次饮服。

功效：发汗解表，化湿和中。

★绿豆粥★ ★苦瓜莲肉汤★

(前已介绍, 请参阅)

4. 体虚感冒

《临床表现》

发热, 恶寒, 头痛, 自汗, 咳嗽痰白, 气短心悸, 疲倦乏力, 舌淡苔白, 脉浮无力。

《食疗妙方》

★姜丝鸭蛋汤★ ★神仙粥★ ★枸杞苡夏茶★

★黄芪姜枣汤★

(前已介绍, 请参阅)



二、失 眠

《临床表现》

失眠是指经常性睡眠不足, 或不易入睡, 或睡而易醒, 醒后不能再入睡, 甚至彻夜难眠的一类病症。由于睡眠不足, 临床常伴有头昏头痛、四肢疲乏、心悸健忘、心神不宁等症状。本病常妨碍人们正常的生活、工作、学习和健康, 顽固性的失眠能长期给患者带来不可名状的痛苦, 甚至形成对安眠药的依赖性, 造成恶性循环。

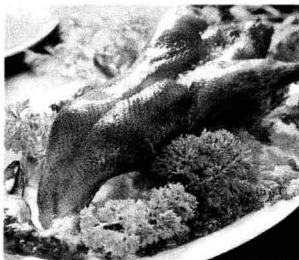
失眠属中医“不得眠”、“不寐”、“不得卧”、“目不瞑”等病症范畴。中医认为本病主要因长期过度疲劳、精神紧张或情绪波动, 以致心失所养或心神不宁。其病位在心, 但与肝、胆、脾、肾等功能失调亦密切相关。根据临床症状一般可分为心脾亏虚、心肾不交、肝郁化火、痰热内扰等证型。

《食疗妙方》

★樟茶鸭子★

配方: 肥鸭 1 只 (约 1500 克), 樟木屑 100 克, 茶叶 50 克, 川贝母 10 克。

做法: 将盐、花椒、川贝母研粉, 遍搽鸭子内外, 腌渍 2 小时。将大铁锅置旺火上, 葱平铺锅底, 再将樟木屑、茶叶混合铺上。将鸭子放置木架上, 离樟木屑茶叶末混合物寸许, 加盖, 熏 10 分钟。将鸭子翻身再熏, 呈黄色时取出, 上蒸笼, 加姜块, 蒸至八成熟,



取出沥干水分。再放入植物油煎炸，至黄褐色时捞出，切块装盘，撒上花椒粉、味精即可食用。

食法：佐餐食用。

功效：健脾化痰，宽胸理气。

★杏仁糊★

配方：杏仁 10 克，面粉 100 克。

做法：杏仁去皮尖，研成粉状入锅，加水适量熬煮 10 分钟左右，再将面粉用凉水调成糊状，倒入锅内，煮开即可。

食法：可作点心食用，每日 1~2 次，每次 1 小碗。

功效：宣肺化痰。

★丹核佛片汤★

配方：核桃仁 5 个，佛手片 6 克，丹参 15 克，白糖 50 克。

做法：将丹参、佛手煎汤，核桃仁、白糖捣烂如泥状，加入丹参、佛手汤中，用文火煎煮 10 分钟即成。

食法：每日 2 次，连服数日。

功效：疏肝理气，解郁安神。

★玫瑰花烤羊心★

配方：鲜玫瑰花 50 克（或干品 15 克），羊心 50 克。

做法：先将鲜玫瑰花放入小锅中，加食盐、水煎煮 10 分钟，置冷备用。再将羊心洗净，切成块状，穿在烤签上，边烤边蘸玫瑰盐水，反复在明火上炙烤，烤熟即食。

食法：可作点心食用。

功效：疏肝解郁，补心安神。

★枣仁煎百合★

配方：鲜百合 500 克，酸枣仁 15 克。

做法：先将鲜百合用清水浸泡 24 小时，取出洗干净。然后将枣仁炒后，加适量水，煎后去渣，入百合煮熟即成。

食法：吃百合喝汤，每次 1 小碗，每日 2 次。

功效：养血安神。

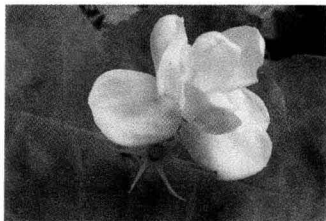
★桑葚茉莉饮★

配方：桑葚 20 克，茉莉花 5 克，百合 20 克。

做法：桑葚、百合浓煎，将沸汤倒入装茉莉花之容器中，加盖 10 分钟，即可饮用。

饮法：每日 1 剂，分早晚服食。

功效：补血、安神、开郁。



1. 心脾亏虚

《临床表现》

不易入睡，多梦易醒，神疲困乏，面色少华，心悸怔忡，口淡无味，纳呆，食后腹胀，易出汗，舌质淡，苔薄白，脉细弱。

《食疗妙方》

★蛤肉百合玉竹汤★

配方：蛤蜊肉 50 克，百合 30 克，玉竹 20 克。

做法：将以上三物洗净共放锅中，加清水适量煮汤。

食法：可佐餐或作点心食用。

功效：养阴除烦。

★双仁粥★

配方：酸枣仁、柏子仁各 10 克，红枣 5 枚，粳米 100 克。

做法：先煎煮酸枣仁、柏子仁、红枣，取汁去渣，同粳米煮粥，粥成调入红糖稍煮即可。

食法：空腹温热食，每日 1~2 次。

功效：健脾益气，补血养心。

★龙眼洋参饮★

配方：龙眼肉 30 克，西洋参 10 克，白糖 10 克。

做法：将以上三物放入带盖的碗中，置锅内隔水反复蒸至膏状。

饮法：每晚服用 1 次，每次 1 匙。

功效：补脾养心，益气养阴。

★龙眼枣仁饮★

配方：龙眼肉 10 克，炒枣仁 10 克，芡实 12 克。

做法：三物合煮成汁。

饮法：每日 1 剂，分早晚服食。

功效：补脾安神。

★龙眼莲子羹★

配方：龙眼肉 20 克，莲子（去衣）20 克，百合 20 克，冰糖 20 克。

做法：先用开水浸泡莲子，脱去薄皮；百合洗净，开水浸泡。将龙眼肉、莲子、百合、冰糖放入大碗中，加足水蒸透，即可食用。

食法：早晚服用或作点心服食。

功效：补益心脾。

2. 心肾不交

《临床表现》

心烦不眠，头晕耳鸣，五心烦热，腰脊酸软，神疲倦怠，心悸健忘，男子阳痿遗精，女子月经不调，舌红少苔，脉细弦或细数。

《食疗妙方》

★安神梨甑★

配方：雪梨2个，炒枣仁10克，冰糖15克。

做法：雪梨在靠近果蒂处用刀切下，将核挖出，拓宽四周，即成“梨甑”，把枣仁、冰糖置入“甑”内，将果蒂盖合，竹签插牢，果蒂向上平放碗中蒸熟为度。

食法：随意食之。

功效：滋阴养液，养心安神。

★糯米小麦粥★

配方：糯米50克，小麦50克。

做法：以上二物加水适量同煮成粥，加适量白糖或红糖调味即可。

食法：晚临睡前服食，每日1次。

功效：补脾胃，益心肾，安心神。

★竹叶莲桂羹★

配方：新鲜苦竹叶50克，莲子20克，肉桂2克，鸡蛋1个。

做法：竹叶、莲子熬水，莲子煮熟，肉桂细研成粉，鸡蛋打散，将竹叶、莲子水（沸水）倒入打散的鸡蛋内，即入肉桂粉，搅拌均匀，根据喜好调味。

食法：作早晚餐服用。

功效：安神，交通心肾。

★核桃杞子煲鸡蛋★

配方：枸杞子10克，核桃仁15克，鸡蛋2个。

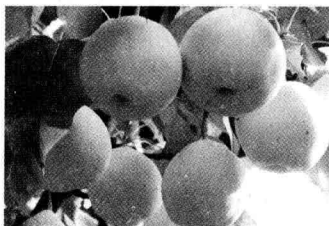
做法：以上三物共放煲内，加清水500毫升同煲，蛋熟后取出去壳，再煲3分钟即可食用。

食法：饮汤吃蛋，每日1次。

功效：滋补肝肾，安神宁志。

★咸鸭蛋牡蛎粥★

配方：咸鸭蛋2个，牡蛎100克，粳米100克。



做法：先将牡蛎加水 1 000 毫升煎煮，去渣取汁，以药汁同鸭蛋及粳米同煮成粥，调味食用。

食法：作早晚餐用，可常食。

功效：补肝肾，养心神。

★白鸭冬瓜汤★

配方：白鸭 1 只，茯神 30 克，麦冬 30 克，冬瓜 500 克。

做法：茯神、麦冬用纱布包好后放入洗净的鸭腹内，加水 1 000~1 500 毫升，先煮 30~40 分钟，然后添放冬瓜，煮至鸭肉熟透、冬瓜烂熟，用盐、味精调味。

食法：吃鸭肉和冬瓜，喝汤汁，分 2~3 餐食完，可常食。

功效：宁心清热，滋阴安神。

3. 肝郁化火

《临床表现》

急躁易怒，心烦失眠，多梦易醒，甚则彻夜不眠，焦虑不安，胸胁胀闷不舒，或伴大便秘结，小便黄赤，舌质淡红，苔薄白或薄黄，脉弦细或弦数。

《食疗妙方》

★阿胶佛手羹★

配方：佛手片 10 克，阿胶 5 克，柏子仁 15 克，鸡肝 1 具，冰糖 20 克。

做法：柏子仁炒香研末，阿胶加水烊化，佛手片、冰糖加水煮开，鸡肝捏烂，粗布包裹，在佛手冰糖开水中用勺来回挤压，再倒入已烊化的阿胶中，兑入柏子仁粉，搅匀即可食用。

食法：作早晚餐食用。

功效：补血养血，安神除烦。



4. 痰热内扰

《临床表现》

体倦困重，胸脘痞闷，口苦呕恶，痰多，心烦不寐，舌质红，苔黄腻，脉弦滑或滑数。

《食疗妙方》

★樟茶鸭子★ ★杏仁糊★

(前已介绍，请参阅)

三、头 痛

《临床表现》

头痛是指由于外感或内伤，致使脉络绌急或失养，清窍不利所引起的以患者自觉头部疼痛为特征的一种常见病症。可以发生在多种急、慢性疾病中，有时亦是某些相关疾病加重或恶化的先兆。本病近年来发病率呈上升趋势，尤其是偏头痛，其临床表现为患者自觉头部包括前额、额颞、顶枕部位疼痛。其中，突然发作，其痛如破，痛无休止的多为外感头痛；而痛势绵绵、时痛时止、长久不愈的多为内伤头痛。

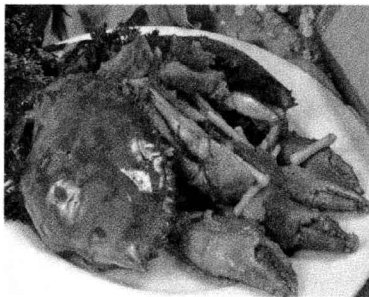
中医认为引起头痛的原因很多，如六淫之邪外袭、直犯清空，或循经络上干，或痰浊、瘀血痹阻经脉，致使经气壅遏不行，或气虚清阳不升，或血虚经脉失养，或肾阴不足、肝阳偏亢，或情志不畅、郁而化火，均可导致头痛的发生。根据临床表现，一般分为风寒外袭、风热犯上、肝阳上亢、气血亏虚、痰浊蔽阻、瘀血等证型。

《食疗妙方》

★姜葱炒螃蟹★

配方：雄螃蟹 500 克，干葱头 150 克，姜丝 25 克，猪油 75 克。

做法：螃蟹洗净切块，把炒锅用武火烧热，下猪油，烧至六成热时下葱头，翻炒后，把葱头捞出，在锅内略留底油，武火爆炒姜丝、蒜泥和炸过的葱头，下蟹块炒匀，依次炆料酒，加汤、食盐、白糖、酱油、味精，加盖略烧，至锅内水分将干时，下猪油 10 克及香油、胡椒粉等炒匀，用湿淀粉勾芡即成。



食法：佐餐食用。

功效：活血化淤，滋阴清热。

★川芎红花茶★

配方：川芎 3~6 克，红花 3 克，茶叶 3~6 克。

做法：以上三物水煎取汁，当茶饮。

饮法：每日 1 剂，不拘时饮服。

功效：活血化淤，祛风止痛。