

最好的健康 在餐桌上

【老中医帮你开菜单】

陈咏德 / 编著

治病的良药，不在病房——在厨房！

独特的疗法，不开处方——开菜单！

ZUIHAO DE JIANKANG

ZAI CANZHUOSHANG

从医四十余载的中医名家为你揭开中药养生、治病最神奇的一面——食到病除！

吃药不如食疗，会吃可以使病无法从口入，还可以通过口把病吃掉。

将健康、幸福一点儿一点儿吃回来！



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



最好的健康 在餐桌上

【老中医帮你开菜单】

陈咏德 / 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

本书经上海青山文化传播有限公司正式授权，独家出版发行中文简体字版。
非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载。

图书在版编目（CIP）数据

最好的健康在餐桌上：老中医帮你开菜单 / 陈咏德编著. —天津：天津科学技术出版社，2014. 2

ISBN 978-7-5308-8733-2

I. ①最… II. ①陈… III. ①保健—食谱 IV. ① TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 009601 号

责任编辑：王朝闻

责任印制：张军利

天津出版传媒集团

 **天津科学技术出版社**

出版人：蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332695

网址：www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 22.5 字数 260 000

2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价：38.00 元

编辑寄语

请医师开菜单



我很相信缘分，它就像一种冥冥中注定的力量，指引你遇到对的人，做对的事。

初次见到陈咏德老中医，一种亲切之感油然而生。陈老先生 1940 年出生在高雄市的一个中医世家，虽已年过古稀，却仍旧精神矍铄、步履稳健、耳聪目明，外表看起来仿若五十出头。

这位脸型方正、慈祥、整日笑口常开的杏林名家，将毕生的心血都用在了自己从事的中医事业上。

当我问起陈老先生究竟用什么方法祛病强身时，他毫不隐讳地把自己的“养生经”娓娓道来。我们生病了，第一时间就会想到吃药，最好的药在哪里呢？你也许会说是在药店或医院，其实你错了，最好的药在你的餐桌上。中医历来看重食疗，并坚持“以食治疾，胜于用药”的治病主张。这种治病方法注重的是对人体的日常调养，通过科学合理的饮

食，不但可以充饥，还可以疗病。更为重要的是，中医食疗没有副作用，用之对症，病慢慢就会治愈，即使不对症，也没什么害处。

“没想到中医竟是如此神奇！”陈老先生的一番话让我倍感兴趣。在我的印象中，中医就是针灸、把脉、喝苦药汤，医生只是通过望、闻、问、切，就可以诊断下药了，没想到通过饮食也可以防病、治病。

陈老先生接着说道：中医主张辨证施治，在药膳调理时针对不同的病症，开出的“菜单”是不一样的。比如，治疗消化不良，可以用猪血200克，鲜火炭母60克做汤。此方适用于人们夏季闷热、肠炎、消化不良、饮食积滞等症，有清热解毒、消胀满、利大肠的功效。但老年肠炎腹泻者，只适合饮汤不宜食用猪血。上班族常见的胃溃疡，可以经常食用“三七鸡蛋羹”，将一个鸡蛋打破和适量的三七粉一起搅匀，隔水炖熟后，加入蜂蜜调匀即可服食。对于胃溃疡引起的呕吐恶心、胃胀打嗝和上腹疼痛有明显疗效……

说起中医食疗，陈老先生有说不完的话。

经过初次愉快的接触，慢慢地我和陈老先生成了忘年交，通过电子信箱的交流，中医食疗也成了我们经常谈论的话题。当我身体有恙时，也会采用他开出的“菜单”来治病，每次都获得很好的效果。特别让我感动的是，通过食疗我便秘的老毛病彻底治愈了。陈老先生认为我长期便秘是由于阴血不足、肠燥津枯引起的，便让我经常喝松子核桃粥，就是把粳米100克，松子仁15克，核桃仁10粒放在一起熬粥食用。吃了一段时间后，便秘竟然治愈了，直到今天都没有复发。

一次，在和同事谈论关于食疗方面的图书策划时，我不由得眼前一亮：何不把陈老先生开出的“菜单”结集成书，以飨读者。主意打定



之后，我特意找到陈老先生谈了我的想法。没想到陈老先生听后当即表示同意，如他所说，传播健康福音是自己多年的心愿，有了这样的机会当然不能错过。于是，便有了这本书。

在写作的过程中，陈老先生对食材的选择、烹调方法、功效、能治什么病，以及注意事项等均进行一一讲述。但是在说明每种病症时，并没有从中医的角度去阐述，只是简明扼要地进行了解释，然后直奔主题——开列“菜单”，目的是让读者有的放矢，争取一看就懂、一看就能用、一用就有效果。

本书的书名是陈老先生亲自命名的，他一直主张食疗，认为最好的药就在餐桌上，通过饮食调理可以祛病健身。

经过陈老先生两年的创作整理，并且在出版社各位同仁的帮助下，这本书终于和读者们见面了。至于本书的价值，相信每一位读者都会有自己的评价。

前言

三分药，七分养



当健康亮起红灯时，我们在选择坚强面对的同时，还要找到一条战胜疾病的快捷方式。

中国传统的药膳食疗就是很好的“克”病之道。通过名医“把脉”，为你开出健康菜单，将苦口良药变成可口佳肴，使你在享受美食的同时，发挥祛病健身的功效。

人体的一些病症，除了用药治疗外，需要长时间的调养，即所谓的“三分药，七分养”。而这本《最好的健康在餐桌上——老中医帮你开菜单》就介绍了诸多病症的调养、预防和治疗的饮食方法。此书是陈咏德老中医在长期临床的基础上，根据科学配方，在中医学辨证施治的理论指导下，针对儿科、妇科、内科和外科疾病，尤其是一些常见病和慢性病，开列出的药膳菜单。一书在手，相当于有一个居家药膳师伴随在你身边。

根据本书提供的中医菜单，可以对所患疾病，进行有针对性的、长时间的调养治疗。

书中所介绍的食疗方法，分类清晰、内容丰富、涵盖面广，适合各类疾病、各种口味和各年龄层的人选用。药膳中的食材和中药材料，大多都是市场常见、易于购买和价格不高的日常食品，烹饪方法也是简单易学。你可以将成本最低、疗效最好的佳肴，转换成治病良药，吃出最棒、最健康的身体。

简单通俗是本书的最大优点之一。大家都知道中医学中有很多难懂的术语，本书尽量将这些术语变成通俗易懂的日常用语，让读者能看得懂、学得会。

如果你身心健康，通过本书可以知道如何吃才能远离疾病。

如果你处于亚健康状态，本书可以让你学会通过饮食调理来消除身体不适。

如果你身患疾病，通过本书可以针对具体病症用食疗来加速康复。

把饮食变成良药，既可调养身体，又能辅助治疗疾病，还可以避免减少服药的副作用，何乐而不为呢？

但需要说明的是，既然作为一种预防、治疗和调理疾病的方法，食疗并不能包治百病。对于一些疾病，患者应该先到医院，请医师进行诊断治疗，然后根据自己病情的具体情况，选择有针对性的食疗方法才行。

希望通过本书的学习，读者可以更好地指导自己科学合理的饮食，来预防和配合治疗疾病。这也是陈咏德老中医美好的愿景和所尽的一份绵薄之力。

目 录

第一章 食疗名家说药膳：良药不苦口，佳肴可健身

第一节 药膳名解

003

第二节 药膳的分类

004

1 · 按药膳的功效特点分类

004

2 · 按药膳的形态特征分类

004

第三节 药膳简史

006

第四节 科学食用药膳

011

第二章 儿科疾病的中医食疗菜单

第一节 食物治疗宝宝干咳

015



CONTENTS

第二节 宝宝咳嗽的药膳方	022
1. 因风寒感冒引起的咳嗽的食疗方法	022
2. 因风热感冒引起的咳嗽的食疗方法	025
3. 治疗内伤咳嗽的食疗方法	026
第三节 宝宝厌食的药膳方	028
第四节 小孩多动症的饮食疗法	035
第五节 小孩肺炎的中医菜单及护理	039
第六节 幼儿病毒性心肌炎的药膳方	045
第七节 小孩鹅口疮症的药膳方	050
第八节 小孩水痘的药膳方	053
第九节 小孩麻疹的药膳方	059
第十节 小孩贫血药膳方	066



目 录

第三章 妇科问题的中医食疗菜单

第一节 女性带下的药膳调理

077

第二节 闭经、月经不调和痛经的食疗方法

082

1 · 闭经的药膳调理

082

2 · 月经不调的食疗方法

087

3 · 女性痛经的食疗方法

093

第三节 女性崩漏的药膳调理

099

第四节 妊娠贫血的药膳调理

105

第五节 妊娠呕吐的药膳调理

111

第六节 妊娠水肿的食疗方法

115

第七节 产后乳汁不足的食疗方法

120



CONTENTS

第四章 滋阴补阳的中医食疗菜单

第一节 补肾菜单及功效

1 · 补肾要分清阴阳

1 2 9

2 · 常用的补肾菜单

1 3 0

第二节 壮阳滋补的食物

1 3 9

第三节 滋阴补肾的食物

1 4 3

第五章 肠胃疾病的中医食疗菜单

第一节 肠胃保养的基本要领

1 4 9

第二节 消化不良的药膳调理

1 5 2

1 · 常见的药膳食疗方法

1 5 2

2 · 宝宝消化不良巧治疗

1 5 5



目 录

第三节 急、慢性肠炎的药膳调理

- 1 · 急性肠炎的药膳食疗方法 160
- 2 · 慢性肠炎的药膳食疗方法 164

第四节 溃疡性肠炎的药膳调理

169

第五节 痢疾的饮食治疗

177

- 1 · 湿热蕴结型痢疾的药膳食疗方法 177
- 2 · 寒湿困脾型痢疾的药膳食疗方法 179
- 3 · 脾阳亏虚型痢疾的药膳食疗方法 181
- 4 · 热毒炽盛型痢疾的药膳食疗方法 185
- 5 · 正虚邪恋型痢疾的药膳食疗方法 186

第六节 便秘的药膳调理

188

- 1 · 常用的药膳食疗方法 188
- 2 · 小孩便秘的食疗方法 193



CONTENTS

第七节 胃痛的饮食方法	201
第八节 急、慢性胃炎的药膳调理	208
1. 急性胃炎的药膳调理	208
2. 慢性胃炎的药膳调理	212
第九节 胃寒的饮食方法	218
第十节 胃酸过多和过少的饮食方法	223
1. 胃酸过多的药膳饮食方法	223
2. 胃酸过少的药膳饮食方法	228
第十一节 胃胀的饮食方法	231
第十二节 胃下垂的药膳调理	237
第十三节 胃溃疡和十二指肠溃疡的药膳调理	243
1. 胃溃疡的药膳饮食方法	243
2. 十二指肠溃疡的药膳饮食方法	248
第十四节 胃癌的饮食方法	250



目 录

第六章 肝胆疾病的中医食疗菜单

第一节 病毒性肝炎的食疗方法

259

第二节 乙肝患者的食疗方法

265

第三节 酒精肝和脂肪肝的食疗方法

271

1. 酒精肝的药膳食疗方法

271

2. 脂肪肝的药膳食疗方法

275

第四节 肝硬化的食疗方法

285

第五节 急、慢性胆囊炎的食疗方法

291

1. 急性胆囊炎的膳食食疗方法

291

2. 慢性胆囊炎的膳食食疗方法

292

第六节 胆结石的食疗方法

299



CONTENTS

第七章 呼吸疾病的中医食疗菜单

第一节 感冒的食疗方法

307

第二节 哮喘的食疗方法

312

第三节 慢性支气管炎的食疗方法

318

第四节 肺气肿和肺心病的食疗方法

325

1 · 治疗肺气肿的常用药膳食疗方法

325

2 · 治疗肺心病的常用药膳食疗方法

328

第五节 肺炎的食疗方法

332

第六节 肺结核的食疗方法

335



第一章

**食疗名家说药膳：
良药不苦口，佳肴可健身**

