

中国家庭必备工具书

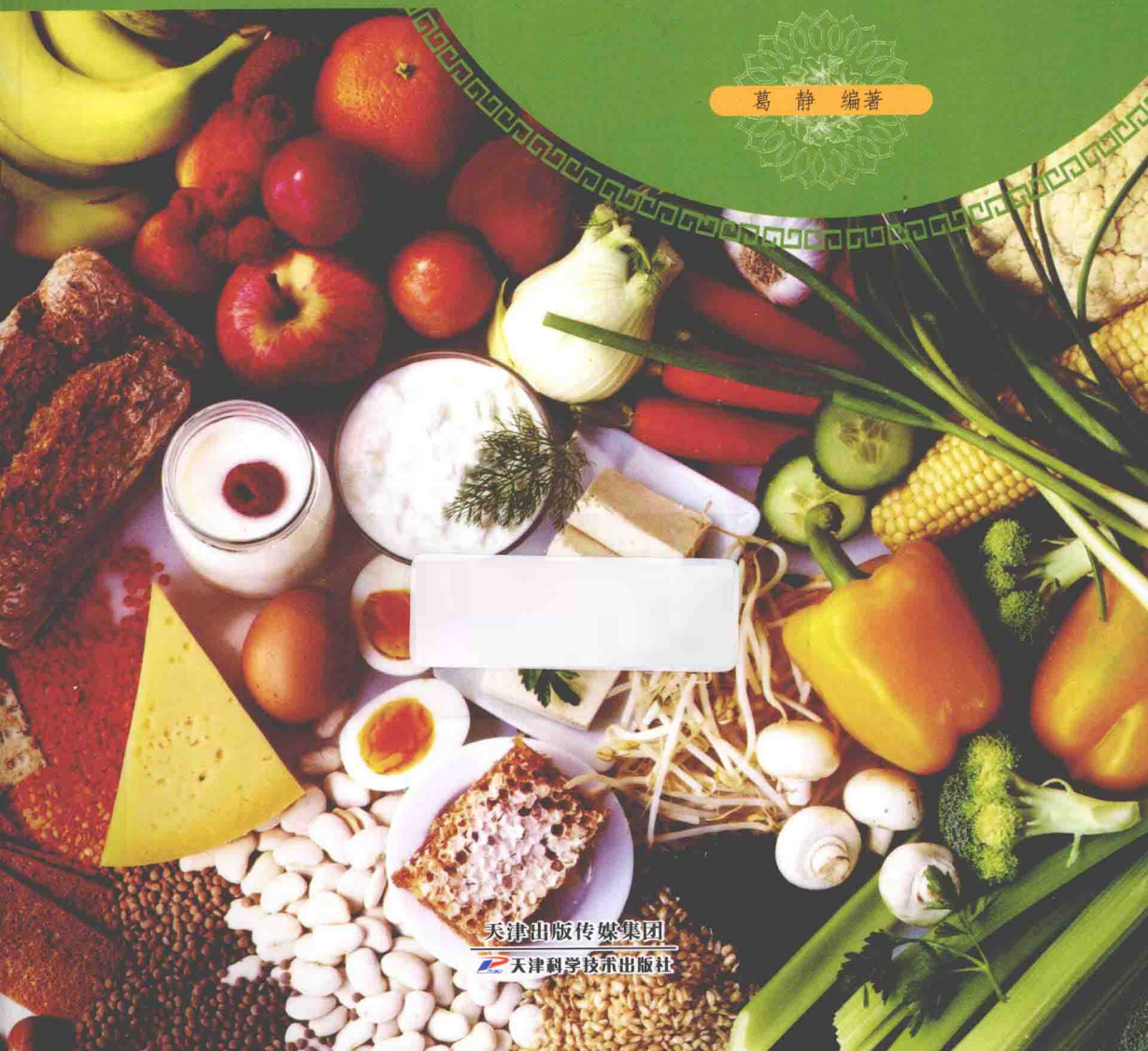
以食养生，越吃越健康

五谷杂粮最养人 蔬菜瓜果能治病

吃对五谷杂粮，小病一扫光，守护你和家人的健康。

◎ 五谷杂粮与蔬菜瓜果作为现代人日常饮食不可缺少的一部分，肩负着营养补给与健康食疗的作用。

葛静 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

五谷杂粮最养人 蔬菜瓜果能治病

葛静 编著

以最简单、通俗、浅显的语言普及食疗知识
以最专业、细致、精益求精的方式解析食物密码
以最严谨、负责、端正的态度为你量身打造养生食谱
以最贴近生活、简单实用的技巧全面提升你的饮食健康值

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮最养人 蔬菜瓜果能治病 / 葛静编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5308-8169-9

I. ①五… II. ①葛… III. ①杂粮 - 食物疗法②蔬菜 - 食物疗法③水果 - 食物疗法
IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 176597 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团
 天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 000 1/16 印张 20 字数 360 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

五谷杂粮最养人 蔬菜瓜果能治病

葛静 编著

以最简单、通俗、浅显的语言普及食疗知识
以最专业、细致、精益求精的方式解析食物密码
以最严谨、负责、端正的态度为你量身打造养生食谱
以最贴近生活、简单实用的技巧全面提升你的饮食健康值

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮最养人 蔬菜瓜果能治病 / 葛静编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5308-8169-9

I. ①五… II. ①葛… III. ①杂粮 - 食物疗法②蔬菜 - 食物疗法③水果 - 食物疗法
IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 176597 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 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) 23332490

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 000 1/16 印张 20 字数 360 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

《汉书·酈食其列传》中说：“民以食为天。”食物是人类生存最基本的需求，也是国家稳定和社会发展的永恒主题。在人类社会漫长的历史进程中，我们不断的探索，最终确立了几千种最为安全的动植物食物，并在吃饱的基础上，衍生出一套系统而又科学的食疗法则。

我国传统食疗不仅具有悠久的历史，其独特的理论和丰富的内容，也是中国传统医学的重要组成部分，更是中华民族文化宝库中一颗璀璨的明珠。中华民族自古就有“寓医于食”的传统，“凡膳皆药，食药同源”的食疗养生理念深深扎根在人民群众心中。历代关于食疗的著作和论述，更是浩如烟海、汗牛充栋。战国时期的名医扁鹊说：“君子有病，期先食以疗之，食疗不愈，然后用药。”秦国的《吕氏春秋》中有“阳补之姜，招摇之桂”之句，姜、桂花既可作为调料，又能当药物来用；秦汉医药学专著《神农本草经》共列上、中、下三品药物计 365 种，其中食物药就有 50 余种；东汉“医圣”张仲景指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。”他的《伤寒杂病论》共载有食药同用的食疗方 40 余种，其中桂枝汤、百合鸡子汤、当归姜羊肉汤等盛传不衰；唐代“药王”孙思邈在《千金要方·食治》中对 154 种食物药进行了精辟的分析，并指出：“安身之本必资于食，救急之速必凭于药。不知食宜者，不足以生存；不明药忌者，不能除病也。”到了明朝，伟大的医药学巨匠李时珍曾说：“饮食者，人之命脉也。”他的《本草纲目》集前人用药之大成，去粗取精，去伪存真，收录了药物达 1892 种，仅谷、菜、果三部分就有 300 余种，虫、禽、兽计 400 余种。

时至今日，人们已越来越清楚地认识到：食物，才是最好的医药。为了帮助读者以正确的方式食用五谷杂粮及蔬菜瓜果的偏方和食疗方，真正做到“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”，我们综合中华传统食物养生理论与现代营养知识，引入最先进的健



康理念，结合中国人的日常饮食习惯，精心编写了这本《五谷杂粮最养人 蔬菜瓜果能治病》。全书共分为4章，涵盖了日常生活中常见的谷物类、蔬菜类、豆类、畜肉类、禽蛋类、虫杂类、水产品、饮品等，从全新的角度切入食疗养生，给你最科学的指导、最贴心的建议。书中没有任何高深、枯燥的医学理论，而是把大家最关注的食疗养生知识融入日常饮食之中，通过“医生叮咛”“药典选录”“食疗方”和“治病偏方”四个栏目分别介绍了每种食物的功效、食疗方制作方法和适合人群以及最佳食用量，内容深入浅出，简单明了。同时，我们为每种食物都配上了相应的精美图片，使你可以按图索骥。此外，书中每个治病偏方中都标明了它的出处，以便你需要时可以随时查阅。

本书不仅是一本食疗养生书，更是一本食物养生与食疗的指南书，相信你一定可以通过阅读本书更全面地了解食物的特性，吃得营养，吃出健康。





目录

绪论 食物是最好的医药

食物为什么能成为医药	18	食疗的五大医学意义	20
食物医药的六大优点	20	食疗的四大禁忌	21

第一章 五谷杂粮最养人

小米///24

小米治病偏方10例	25
1.治胃炎偏方/2.治口渴偏方/3.治失眠偏方/4.治神经衰弱偏方/5.治反胃偏方/6.治感冒偏方/7.治腹泻偏方/8.治霍乱偏方/9.治贫血偏方/10.治丹毒偏方	25
●小米食疗方4种	26
1.调治慢性肾炎、肾病综合征食疗方	26
2.排钠、降低血压食疗方	26
3.开胃养胃食疗方	27
4.防止记忆力减退食疗方	27

核桃///28

核桃治病偏方29例	29
1.治疟疾偏方/2.治遗精偏方/3.治胃痛偏方/4.治冠心病偏方/5.治肾结石偏方/6.治肾虚偏方/7.治咳嗽偏方/8.治支气管炎偏方/9.治腹泻偏方/10.治吐血偏方/11.治感冒偏	

方/12.治伤寒偏方/13.治哮喘偏方/14.治神经衰弱偏方/15.治腰扭伤偏方/16.治牙痛偏方/17.治疗疮偏方/18.治湿疹偏方/19.治狐臭偏方/20.治口疮偏方/21.治中耳炎偏方/22.治小儿哮喘偏方/23.治小儿百日咳偏方/24.治小儿腹泻偏方/25.治小儿遗尿偏方/26.治妊娠呕吐偏方/27.治痛经偏方/28.治闭经偏方/29.治子宫脱垂偏方	29~31
--	-------

●核桃食疗方8种	32
1.补脑健脑、防止记忆力减退食疗方	32
2.肺结核咳嗽食疗方	32
3.胆结石食疗方	33
4.便秘食疗方	33
5.松弛气管平滑肌、缓解哮喘食疗方	34
6.黄发、保持头发健康食疗方	34
7.动脉硬化食疗方	35
8.癌症食疗方	35



莲子///36

莲子治病偏方12例..... 37

1治痢疾偏方/2治高血压偏方/3治
支气管炎偏方/4治遗精偏方/5治失眠偏方/
6治神经衰弱偏方/7治伤寒偏方/8治腹泻偏
方/9治湿疹偏方/10治风疹偏方/11治小儿腹
泻偏方/12治小儿夜啼偏方..... 37

● 莲子食疗方7种..... 38

1.治疗失眠、预防糖尿病食疗方..... 38
2.镇静神经、调节心律食疗方..... 38
3.降低血压食疗方..... 39
4.癌症食疗方..... 39
5.促进精子生成、治疗少精症食疗方..... 40
6.补脾益胃、涩肠止泻食疗方..... 40
7.骨质疏松食疗方..... 41



栗子///42

栗子治病偏方18例..... 43

1治哮喘偏方/2治痔疮出血偏方/
3治便血偏方/4治呕血偏方/5治支气管炎偏
方/6治腹泻偏方/7治痢疾偏方/8治肾虚偏方/
9治阳痿偏方/10治尿频偏方/11治手足酸软
麻木偏方/12治骨折偏方/13治外伤出血偏方/
14治丹毒偏方/15治风疹偏方/16治脓肿偏方/
17治小儿腹泻偏方/18治脚气偏方.... 43~44

● 栗子食疗方5种..... 45

1.前列腺炎症食疗方..... 45
2.消除疲劳、平喘食疗方..... 45
3.胃肠道功能紊乱食疗方..... 46
4.癌症食疗方..... 47
5.高血压、抗衰防老食疗方..... 47



玉米///48

玉米治病偏方8例..... 49

1治高血压偏方/2治肾炎偏方/3治
浮肿偏方/4治胆结石偏方/5治肾结石偏方/6治
眩晕偏方/7治风疹偏方/8治鼻炎偏方..... 49

● 玉米食疗方5种..... 50

1.便秘、预防直肠癌食疗方..... 50
2.癌症食疗方..... 50
3.血管硬化食疗方..... 51
4.老年痴呆食疗方..... 51
5.抗氧化、防止早衰食疗方..... 52



糯米///53

糯米治病偏方21例..... 54

1治疟疾偏方/2治高血压偏方/3治
淋巴结核偏方/4治肺结核偏方/5治遗精偏方/
6治腹泻偏方/7治神经衰弱偏方/8治感冒偏方/
9治支气管炎偏方/10治骨折偏方/11治咳嗽偏
方/12治痔疮偏方/13治痢疾偏方/14治荨麻疹
偏方/15治小儿口疮偏方/16治小儿哮喘偏方/
17治小儿肺炎偏方/18治小儿腹泻偏方/19治
子宫脱垂偏方/20治妊娠呕吐偏方/21治产后
血晕偏方..... 54~55

● 糯米食疗方6种..... 56

1.月经不调食疗方..... 56
2.急性肠炎食疗方..... 56
3.祛寒止痛、缓解胃痛食疗方..... 57
4.肾炎、缓解夜尿频数症状食疗方..... 57
5.缓解疲劳、改善气短无力症状食疗方... 58
6.安胎、缓解妊娠小腹坠胀食疗方..... 59



紫米///60

紫米治病偏方14例..... 61

1治头晕偏方/2治失眠偏方/3治
冠心病偏方/4治中风偏方/5治贫血偏方/6治
自汗偏方/7治胃寒痛偏方/8治夜尿频数偏方/
9治食欲不振偏方/10治脱发偏方/11治便秘
偏方/12治须发早白偏方/13治痛风偏方/14治
妊娠呕吐偏方..... 61~62

● 紫米食疗方4种..... 63

1.动脉硬化食疗方..... 63
2.贫血食疗方..... 63

3.癌症食疗方.....	64
4.调治病后体弱食疗方.....	64

荞麦///65



荞麦治病偏方12例..... 66

1治高血压偏方/2治腹泻偏方/3治哮喘偏方/4治痔疮偏方/5治痔疮偏方/6治丹毒偏方/7治无名肿毒偏方/8治小儿麻疹偏方/9治产后缺乳偏方/10治肾虚引起的哮喘偏方/11治久泻不愈偏方/12治羊毛疔偏方.....66

●荞麦食疗方6种.....	67
1.糖尿病食疗方.....	67
2.慢性肾炎食疗方.....	67
3.脑血栓食疗方.....	67
4.高脂血症食疗方.....	68
5.高血压食疗方.....	68
6.癌症食疗方.....	69

薏米///70



薏米治病偏方18例..... 71

1治糖尿病偏方/2治支气管炎偏方/3治肺结核偏方/4治肺脓疡偏方/5治肾炎偏方/6治肾结石偏方/7治尿道结石偏方/8治感冒偏方/9治水肿偏方/10治伤寒偏方/11治胃炎偏方/12治黄疸偏方/13治关节炎偏方/14治扁平疣偏方/15治湿疹偏方/16治牛皮癣偏方/17治盆腔炎偏方/18治妇女带下偏方.....71~72

●薏米食疗方7种.....	73
1.口眼部位炎症食疗方.....	73
2.食欲不振、中暑食疗方.....	73
3.脚气病食疗方.....	73
4.贫血食疗方.....	74
5.防癌抗癌食疗方.....	74
6.除湿消肿、散瘀止痛食疗方.....	75
7.降低血糖食疗方.....	76

黄豆///77



黄豆治病偏方9例..... 78

1治肝炎偏方/2治中风偏方/3治高血压偏方/4治肾炎偏方/5治风湿病偏方/6治水肿偏方/7治骨折偏方/8治眼结膜炎偏方/9治流行性腮腺炎偏方.....78

●黄豆食疗方6种.....	79
1.抑制肿瘤细胞、预防癌症食疗方.....	79
2.骨质疏松食疗方.....	79
3.便秘食疗方.....	79
4.更年期综合征食疗方.....	80
5.瘦身美容食疗方.....	80
6.高血压食疗方.....	80

绿豆///81



绿豆治病偏方17例..... 82

1治高血压偏方/2治流行性乙型脑炎偏方/3治呃逆偏方/4治腹痛偏方/5治中暑偏方/6治感冒偏方/7治丹毒偏方/8治骨折偏方/9治痢疾偏方/10治湿疹偏方/11治流行性腮腺炎偏方/12治下肢慢性溃疡偏方/13治口疮偏方/14治牙痛偏方/15治小儿百日咳偏方/16治小儿感冒偏方/17治妊娠呕吐偏方.....82~83

●绿豆食疗方6种.....	84
1.减少胆固醇、防治高脂血症食疗方.....	84
2.降低血压食疗方.....	84
3.癌症食疗方.....	85
4.中暑食疗方.....	86
5.清热解毒食疗方.....	86
6.中毒食疗方.....	87

赤豆///88



赤豆治病偏方17例..... 89

1治高血压偏方/2治支气管炎偏方/3治胃炎偏方/4治伤寒偏方/5治中风偏方/6治失眠偏方/7治水肿偏方/8治腰扭伤偏方/9治腹泻偏方/10治脚气偏方/11治流

行性腮腺炎偏方/12治丹毒偏方/13治痢疾
 偏方/14治流行性乙型脑炎偏方/15治胎动
 不安偏方/16治恶露不绝偏方/17治产后缺
 乳偏方 89~90

- 赤豆食疗方7种 91
- 1.利尿、消除肿胀食疗方 91
- 2.便秘、痔疮食疗方 91
- 3.动脉硬化食疗方 92
- 4.抑制脂肪吸收、防治肥胖食疗方 92
- 5.糖尿病食疗方 92
- 6.贫血、调节月经食疗方 93
- 7.促进乳汁分泌食疗方 93



红薯///94

红薯治病偏方10例 95

1治小便不通偏方/2治糖尿病偏
 方/3治热黄疸偏方/4治肝硬化腹水偏方/5治
 便秘偏方/6治痢疾下血偏方/7治遗精偏方/
 8治疔疮偏方/9治痢疮偏方/10治小儿消化不
 良偏方 95

- 红薯食疗方4种 96
- 1.便秘食疗方 96
- 2.癌症食疗方 96
- 3.动脉硬化食疗方 97
- 4.提高免疫力食疗方 97



花生///98

花生治病偏方10例 99

1治高血脂症偏方/2治冠心病偏

方/3治眩晕偏方/4治水肿偏方/5治伤寒偏
 方/6治脚气病偏方/7治小儿百日咳偏方/8治
 小儿感冒偏方/9治小儿营养不良偏方/10治
 产后缺乳偏方 99

- 花生食疗方5种 100
- 1.益智、抗早衰食疗方 100
- 2.促进骨髓造血功能、防治血友病
 食疗方 100
- 3.营养不良食疗方 100
- 4.老年痴呆症食疗方 101
- 5.心脑血管疾病食疗方 102



黑芝麻///103

黑芝麻治病偏方15例 104

1治高血脂症偏方/2治胃溃疡偏
 方/3治哮喘偏方/4治便秘偏方/5治眩晕偏
 方/6治中风偏方/7治感冒偏方/8治小儿麻疹
 偏方/9治神经衰弱偏方/10治咳嗽偏方/11治
 关节炎偏方/12治风疹偏方/13治咽喉炎偏方/
 14治产后缺乳偏方/15治痛经偏方...104~105

- 黑芝麻食疗方6种 106
- 1.健脑、增强记忆力食疗方 106
- 2.贫血食疗方 106
- 3.缺钙引起的各种病症食疗方 107
- 4.白发食疗方 107
- 5.老年瘙痒症食疗方 107
- 6.心脑血管疾病食疗方 108

第二章 蔬菜瓜果能治病



山药///110

山药治病偏方20例 111

1治糖尿病偏方/2治肾炎偏方/3治眩
 晕偏方/4治伤寒偏方/5治腹泻偏方/6治痢疾偏
 方/7治遗精偏方/8治肾虚无精偏方/9治气管炎

偏方/10治湿疹偏方/11治冻疮偏方/12治痢症偏
 方/13治小儿麻疹偏方/14治小儿腹泻偏方/15治
 小儿夜啼偏方/16治小儿厌食症偏方/17治小儿
 遗尿偏方/18治妇女带下病偏方/19治妊娠呕吐
 偏方/20治不孕症偏方 111~112

● 山药食疗方7种	113
1.慢性胃炎食疗方	113
2.慢性肠炎食疗方	113
3.低血压食疗方	114
4.肥胖症食疗方	114
5.糖尿病食疗方	115
6.遗精食疗方	115
7.冠心病食疗方	116



冬瓜//117

冬瓜治病偏方13例	118
1治黄疸偏方/2治糖尿病偏方/3治肝硬化偏方/4治支气管炎偏方/5治冠心病偏方/6治肾炎偏方/7治感冒偏方/8治腰扭伤偏方/9治哮喘偏方/10治湿疹偏方/11治荨麻疹偏方/12治小儿哮喘偏方/13治妇女带下病偏方	118

● 冬瓜食疗方7种	119
1.消除水肿、补充营养食疗方	119
2.肾炎食疗方	119
3.糖尿病食疗方	120
4.抑制糖转脂、防治肥胖食疗方	120
5.降低腹压、间接降低高血压食疗方	121
6.肝硬化食疗方	122
7.改变淀粉和糖类、防治脂肪肝食疗方	122



苦瓜//123

苦瓜治病偏方12例	124
1治糖尿病偏方/2治肾炎偏方/3治阳痿偏方/4治痢疾偏方/5治中暑偏方/6治腹泻偏方/7治感冒偏方/8治痔疮偏方/9治丹毒偏方/10治汗斑偏方/11治牙痛偏方/12治流行性腮腺炎偏方	124

● 苦瓜食疗方5种	125
1.糖尿病食疗方	125
2.直接、间接降低高血压食疗方	125
3.结膜炎食疗方	126
4.癌症食疗方	126

5.健脾益胃、调治中暑食疗方	127
----------------------	-----



南瓜//128

南瓜治病偏方10例	129
1治慢性喉炎偏方/2治支气管炎偏方/3治糖尿病偏方/4治小儿寄生虫病偏方/5治呃逆偏方/6治痔疮偏方/7治痔疮偏方/8治小儿哮喘偏方/9治胎动不安偏方/10治痛经偏方	129

● 南瓜食疗方5种	130
1.胃溃疡食疗方	130
2.增强肝肾功能、抵御环境中毒食疗方	130
3.夜盲症食疗方	131
4.动脉硬化食疗方	132
5.糖尿病食疗方	132



芹菜//133

芹菜治病偏方9例	134
1治肝炎偏方/2治便秘偏方/3治高血压偏方/4治眩晕偏方/5治中风偏方/6治小儿百日咳偏方/7治小儿麻疹偏方/8治妇女带下病偏方/9治妊娠呕吐偏方	134

● 芹菜食疗方8种	135
1.神经衰弱食疗方	135
2.高血压食疗方	135
3.糖尿病食疗方	136
4.癌症食疗方	136
5.排便通畅食疗方	137
6.促进脂肪分解、防治肥胖症食疗方	137
7.性功能障碍食疗方	138
8.缺铁性贫血食疗方	138



洋葱//139

洋葱治病偏方17例	140
1治糖尿病偏方/2治高血压偏方/3治冠心病偏方/4治气管炎偏方/5治感冒偏方/6治胃痛偏方/7治痔疮偏方/8治咽炎偏方/9治菌痢偏方/10治腹泻偏方/11治失眠偏方/12治	

皮炎偏方/13治耳朵感染偏方/14治耳鸣偏方/
15治头皮屑偏方/16治秃顶偏方/17治小儿
蛔虫偏方 140~141

- 洋葱食疗方7种 142
- 1.流行性感冒食疗方 142
- 2.痢疾食疗方 142
- 3.高血压食疗方 142
- 4.骨质疏松症食疗方 143
- 5.糖尿病食疗方 143
- 6.防癌抗癌食疗方 144
- 7.脑中风食疗方 144



韭菜//145

韭菜治病偏方24例 146

1治眩晕偏方/2治中暑偏方/3治遗精偏方/4治阳痿偏方/5治呃逆偏方/6治痔疮偏方/7治痔疮偏方/8治关节扭伤偏方/9治胃肠炎偏方/10治腰扭伤偏方/11治骨折偏方/12治牛皮癣偏方/13治皮炎偏方/14治荨麻疹偏方/15治鸡眼偏方/16治鼻出血偏方/17治牙痛偏方/18治鱼骨鲠喉偏方/19治小儿腹泻偏方/20治小儿遗尿偏方/21治小儿夜啼偏方/22治痛经偏方/23治妊娠呕吐偏方/24治产后血晕偏方 146~147

- 韭菜食疗方8种 148
- 1.便秘和痔疮食疗方 148
- 2.扩张血管、降低血脂食疗方 148
- 3.高血压食疗方 149
- 4.盗汗食疗方 149
- 5.儿童骨骼发育不良食疗方 149
- 6.癌症食疗方 149
- 7.阳痿症状食疗方 150
- 8.消化不良食疗方 150



西红柿//151

西红柿治病偏方10例 152

1治眩晕偏方/2治高血压偏方/3治中暑偏方/4治胃炎、胃溃疡偏方/5治痔疮偏

方/6治感冒偏方/7治鼻衄偏方/8治皮肤病偏方/9治腋臭偏方/10治脚癣偏方 152

- 西红柿食疗方4种 153
- 1.口角炎食疗方 153
- 2.加强胃动力、帮助消化食疗方 153
- 3.便秘食疗方 154
- 4.贫血食疗方 154



白萝卜//155

白萝卜治病偏方25例 156

1治高血压偏方/2治哮喘偏方/3治痢疾偏方/4治伤寒偏方/5治咳嗽偏方/6治肝炎偏方/7治支气管炎偏方/8治感冒偏方/9治腹痛偏方/10治腹泻偏方/11治胃炎偏方/12治便血偏方/13治中风偏方/14治肠梗阻偏方/15治水肿偏方/16治痔疮偏方/17治冻疮偏方/18治鼻出血偏方/19治口疮偏方/20治小儿感冒偏方/21治小儿麻疹偏方/22治声音沙哑偏方/23治小儿肺炎偏方/24治流行性乙型脑炎偏方/25治妊娠呕吐偏方 156~158

- 白萝卜食疗方7种 159
- 1.高血压食疗方 159
- 2.减少脂肪沉积、防治肥胖食疗方 159
- 3.消化道肿瘤食疗方 159
- 4.便秘食疗方 160
- 5.通利小便食疗方 160
- 6.吞噬肿瘤细胞、防止细胞突变食疗方 161
- 7.骨质疏松食疗方 161



胡萝卜//162

胡萝卜治病偏方9例 163

1治高脂血症偏方/2治消化不良偏方/3治自汗偏方/4治眼角膜软化症偏方/5治夜盲症偏方/6治荨麻疹偏方/7治小儿百日咳偏方/8治小儿麻疹偏方/9治小儿营养不良偏方 163

- 胡萝卜食疗方9种 164
- 1.改善消化系统食疗方 164

2.干眼病食疗方	164
3.通便防肠癌食疗方	165
4.肺癌食疗方	165
5.高血压食疗方	165
6.冠心病食疗方	166
7.皮肤干燥老化食疗方	166
8.促进胃肠蠕动、防治肥胖食疗方	167
9.促进儿童骨骼发育、防治老年骨质疏松 食疗方	167

香菇//168



香菇治病偏方14例

1治眩晕偏方/2治神经衰弱偏方/ 3治失眠偏方/4治头痛偏方/5治高血压偏方/ 6治高胆固醇症偏方/7治胃痛偏方/8治结肠 炎偏方/9治肾炎偏方/10治贫血偏方/11治白 细胞减少症偏方/12治小儿佝偻病偏方/13治 小儿麻疹偏方/14治子宫出血偏方	169
●香菇食疗方12种	170
1.防癌抗癌食疗方	170
2.增强抵抗力、预防感冒食疗方	170
3.减少腹部脂肪、防治局部肥胖食疗方...	171
4.缓解胃痛、促进消化食疗方	171
5.动脉硬化食疗方	171
6.高血压食疗方	172
7.贫血食疗方	172
8.肝硬化食疗方	173
9.小儿佝偻病及老年骨质疏松症食疗方...	173
10.慢性肾炎食疗方	173
11.单纯疱疹食疗方	174
12.贫血引起的乳汁不足食疗方	174

黑木耳//175



黑木耳治病偏方10例

1治眩晕偏方/2治流行性腮腺炎 偏方/3治痔疮偏方/4治便血偏方/5治小儿麻 疹偏方/6治痢疾偏方/7治扁桃腺炎偏方/8治 月经血量大偏方/9治闭经偏方/10治子宫出	176
--	-----

血偏方	176
-----------	-----

●黑木耳食疗方7种

1.脑血栓食疗方	177
2.便秘及痔疮出血食疗方	177
3.缺铁性贫血食疗方	177
4.补充流失血液、防治崩漏带下食疗方...	178
5.促进异物和结石的排出食疗方	178
6.防止胆固醇沉积、降低血脂食疗方	179
7.癌症食疗方	179

银耳//180



银耳治病偏方11例

1治高血压偏方/2治糖尿病偏方/ 3治眩晕偏方/4治咽喉炎偏方/5治慢性支气 管炎偏方/6治便秘偏方/7治痔疮偏方/8治 白细胞减少症偏方/9治荨麻疹偏方/10治月 经量多偏方/11治咳嗽偏方	181
●银耳食疗方5种	182
1.慢性肾炎食疗方	182
2.高血压食疗方	182
3.抵抗肿瘤、减轻化疗反应食疗方	182
4.加速胃肠蠕动、减少宿便食疗方	183
5.去除面斑食疗方	183

芦笋//184



芦笋治病偏方9种

1治高血压偏方/2治肺病、肺脓 瘍偏方/3治咳嗽偏方/4治失眠偏方/5治便秘 偏方/6治小便不畅偏方/7治皮肤疥癣偏方/ 8治妊娠呕吐偏方/9治小便短黄偏方	185
●芦笋食疗方6种	186
1.癌症食疗方	186
2.祛病健身、提高免疫力食疗方	186
3.酒精性脂肪肝食疗方	187
4.贫血食疗方	187
5.动脉硬化食疗方	188
6.糖尿病食疗方	188



牛蒡///189

牛蒡治病偏方9例..... 190

1治胃痛偏方/2治荨麻疹偏方/3治牙痛偏方/4治咽喉痛偏方/5治急性中耳炎偏方/6治声音嘶哑偏方/7治小儿麻疹偏方/8治流行性乙型脑炎偏方/9治乳腺炎偏方..... 190

●牛蒡食疗方6种..... 191

- 1.促进性激素分泌食疗方..... 191
- 2.润肠通便食疗方..... 191
- 3.脂肪过剩食疗方..... 192
- 4.扩张血管、降低血压食疗方..... 192
- 5.驻颜、抗衰老食疗方..... 193
- 6.防癌抗癌食疗方..... 193



芦荟///194

芦荟治病偏方22例..... 195

1治高血压症偏方/2治失眠偏方/3治低血压症偏方/4治头痛偏方/5治神经官能症偏方/6治咳嗽痰多偏方/7治肝脏疾病偏方/8治便秘偏方/9治胃与十二指肠溃疡偏方/10治慢性结肠炎偏方/11治痔疮肿痛出血偏方/12治牙龈发炎偏方/13治牙痛偏方/14治鼻炎偏方/15治疖痈疮肿偏方/16治轻度水火烫伤偏方/17治小创伤出血偏方/18治黄褐斑偏方/19治痤疮偏方/20治雀斑偏方/21治脚癣偏方/22治乳腺炎偏方..... 195~196

●芦荟食疗方12种..... 197

- 1.镇痛、治疗胃溃疡食疗方..... 197
- 2.胃下垂食疗方..... 197
- 3.肝病食疗方..... 198
- 4.胆囊炎食疗方..... 198
- 5.便秘食疗方..... 198
- 6.清热消炎、治疗感冒食疗方..... 199
- 7.消炎解痉、治疗外感咳嗽食疗方..... 199
- 8.长期持续降低血糖食疗方..... 199
- 9.强化免疫、抵抗癌症食疗方..... 200
- 10.痤疮食疗方..... 200

11.增强血管功能、降低高血压食疗方... 201

12.利尿、排除结石食疗方..... 201



苹果///202

苹果治病偏方11例..... 203

1治高血压偏方/2治支气管炎偏方/3治反胃偏方/4治饮酒过度偏方/5治腹泻偏方/6治小儿急性肾炎偏方/7治小儿腹泻偏方/8治小儿消化不良偏方/9治小儿营养不良偏方/10治妊娠呕吐偏方/11治妊娠恶阻偏方..... 203

●苹果食疗方7种..... 204

- 1.大肠癌食疗方..... 204
- 2.高血压食疗方..... 204
- 3.抑制食欲、防治肥胖食疗方..... 205
- 4.记忆力减退食疗方..... 205
- 5.动脉硬化食疗方..... 206
- 6.缺铁性贫血食疗方..... 207
- 7.酸中毒食疗方..... 207



橘子///208

橘子治病偏方18例..... 209

1治肝炎偏方/2治胃炎偏方/3治支气管炎偏方/4治消化不良偏方/5治便血偏方/6治便秘偏方/7治失眠偏方/8治呃逆偏方/9治疝气偏方/10治感冒偏方/11治咳嗽偏方/12治冻疮偏方/13治口疮偏方/14治咽喉炎偏方/15治小儿感冒偏方/16治小儿百日咳偏方/17治妊娠呕吐偏方/18治产后缺乳偏方..... 209~210

●橘子食疗方7种..... 211

- 1.降低血压、防治动脉粥样硬化食疗方... 211
- 2.止咳平喘食疗方..... 211
- 3.冠心病食疗方..... 212
- 4.抑制肿瘤细胞生长、预防癌症食疗方... 212
- 5.酒精中毒食疗方..... 213
- 6.止呕止泻、治疗暖气食疗方..... 213
- 7.抗炎、抗过敏食疗方..... 214



木瓜//215

木瓜治病偏方11例..... 216

1治腹痛偏方/2治胃炎偏方/3治霍乱偏方/4治便血偏方/5治胃痛偏方/6治肠梗阻偏方/7治咳嗽偏方/8治关节炎偏方/9治荨麻疹偏方/10治痔疮偏方/11治产后缺乳偏方..... 216

●木瓜食疗方5种..... 217

1.抑制肿瘤、抵抗癌症食疗方..... 217
2.缓解胃部痉挛、治疗胃痛食疗方..... 217
3.产妇乳汁不通食疗方..... 218
4.结核病食疗方..... 218
5.风湿性关节炎食疗方..... 219



山楂//220

山楂治病偏方17例..... 221

1治高血压偏方/2治高脂血症偏方/3治冠心病偏方/4治眩晕偏方/5治胃痛偏方/6治腹泻偏方/7治便血偏方/8治痢疾偏方/9治失眠偏方/10治中暑偏方/11治感冒偏方/12治疝气偏方/13治冻疮偏方/14治荨麻疹偏方/15治关节炎偏方/16治痛经偏方/17治恶露不尽偏方..... 221~222

●山楂食疗方6种..... 223

1.分解脂肪、促进消化食疗方..... 223
2.阻断细胞突变、防治癌症食疗方..... 224
3.调节心脏功能、防治高血压食疗方..... 224
4.持久降低血压和血脂食疗方..... 225
5.冠心病食疗方..... 225
6.过敏性结肠炎食疗方..... 226



红枣//227

红枣治病偏方20例..... 228

1治肝炎偏方/2治失眠偏方/3治支气管炎偏方/4治腹泻偏方/5治腹痛偏方/6治神经衰弱偏方/7治贫血偏方/8治咳嗽偏方/9治风疹偏方/10治痢疾偏方/11治皮肤瘙痒偏方/12治口疮偏方/13治耳鸣、耳聋偏方/

14治小儿营养不良偏方/15治小儿腹泻偏方/16治小儿流涎偏方/17治闭经偏方/18治妇女带下病偏方/19治小儿遗尿偏方/20治痛经偏方..... 228~229

●红枣食疗方6种..... 230

1.补铁、防治贫血食疗方..... 230
2.神经衰弱食疗方..... 230
3.提高血清白蛋白、保护肝脏食疗方..... 231
4.骨质疏松食疗方..... 231
5.胆结石食疗方..... 232
6.癌症食疗方..... 232



香蕉//233

香蕉治病偏方13例..... 234

1治冠心病偏方/2治便秘偏方/3治痔疮偏方/4治眩晕偏方/5治气管炎偏方/6治白喉偏方/7治痢疾偏方/8治流行性乙型脑炎偏方/9治发质干黄偏方/10治手脚干裂偏方/11治扁平疣偏方/12治小儿腹泻偏方/13治子宫脱垂偏方..... 234

●香蕉食疗方7种..... 235

1.调节血压食疗方..... 235
2.预防中风食疗方..... 235
3.癌症食疗方..... 236
4.胃溃疡食疗方..... 237
5.润燥止咳食疗方..... 237
6.手足皲裂食疗方..... 238
7.通便减脂、防止肥胖食疗方..... 238



猕猴桃//239

猕猴桃治病偏方14例..... 240

1治高脂血症偏方/2治肝炎偏方/3治肺结核偏方/4治消化不良偏方/5治胀肚偏方/6治便秘偏方/7治尿路结石偏方/8治水肿偏方/9治前列腺炎偏方/10治坏血病偏方/11治疖肿、跌打损伤偏方/12治妊娠呕吐偏方/13治乳腺炎偏方/14治产后少乳偏方..... 240

● 猕猴桃食疗方8种	241
1. 癌症食疗方	241
2. 分解蛋白质、促进消化食疗方	241
3. 利尿、防治结石食疗方	242
4. 高血压食疗方	243

5. 稳定情绪、防治抑郁症食疗方	243
6. 改善便秘、加速排毒食疗方	243
7. 保肝护肾食疗方	244
8. 合成黑色素、防治白发食疗方	244

第三章 畜禽水产最精华

	牛肉///246
牛肉治病偏方9例	247
1. 治胃痛偏方/2. 治胃溃疡偏方/3. 治中 风偏方/4. 治阳痿偏方/5. 治妇女性冷淡偏方/ 6. 治腹泻偏方/7. 治风疹偏方/8. 治关节炎偏方/ 9. 治小儿遗尿偏方	247
● 牛肉食疗方6种	248
1. 肌肉酸痛和疲劳食疗方	248
2. 提高免疫力食疗方	248
3. 贫血食疗方	248
4. 糖尿病食疗方	249
5. 冠心病食疗方	249
6. 胃寒痛食疗方	249

	羊肉///250
羊肉治病偏方12例	251
1. 治支气管炎偏方/2. 治神经衰弱 偏方/3. 治肺结核偏方/4. 治遗精偏方/5. 治阳痿 偏方/6. 治腹痛偏方/7. 治关节炎偏方/8. 治骨折 偏方/9. 治小儿遗尿偏方/10. 治痛经偏方/11. 治 闭经偏方/12. 治妊娠呕吐偏方	251
● 羊肉食疗方4种	252
1. 阳痿食疗方	252
2. 癌症食疗方	252
3. 贫血食疗方	253
4. 慢性胃炎食疗方	253

	猪血///254
猪肉治病偏方7例	255
1. 治冠心病偏方/2. 治腹胀偏方/3. 治 贫血偏方/4. 治吐血偏方/5. 治便秘偏方/6. 治 皮肤瘙痒偏方/7. 治月经不调偏方	255
● 猪血食疗方6种	256
1. 骨髓性出血食疗方	256
2. 贫血食疗方	256
3. 便秘食疗方	257
4. 防癌抗癌食疗方	257
5. 老年痴呆症食疗方	257
6. 延缓机体衰老食疗方	258

	狗肉///259
狗肉治病偏方7例	260
1. 治疟疾偏方/2. 治阳痿偏方/3. 治 关节炎偏方/4. 治风疹偏方/5. 治不孕症偏方/ 6. 治小儿遗尿偏方/7. 治呃逆偏方	260
● 猪血食疗方4种	261
1. 胃及十二指肠溃疡食疗方	261
2. 四肢酸软无力、增强抗寒能力食疗方	261
3. 补脑健脑食疗方	262
4. 补虚益肾、提高性功能食疗方	262

	乌鸡肉///264
乌鸡肉治病偏方9例	265
1. 治咳嗽偏方/2. 治肾虚偏方/3. 治 眩晕偏方/4. 治中风偏方/5. 治关节炎偏方/6. 治	