图书在版编目（悦源）数据

食疗处方百科大全 辑陈开元编著 援
—石家庄：河北科学技术出版社，圆圆缘
陈月晕苑原缘 辑薇原缘 圆蕴原载

Ⅰ援食… Ⅱ援陈… Ⅲ援食物疗法—验方—汇编 Ⅳ援圆原缘员

中国版本图书馆 悦源数据核字（圆圆缘第 员源原缘号

出版发行 辑河北科学技术出版社
地　　址 辑河北省石家庄市友谊北大街 猿园号
邮　　编 辑圆缘圆圆员
责任编辑 辑胡占杰
封面设计 辑鲁　冰
美术编辑 辑寇　菁
印　　刷 辑北京楠萍印刷有限公司
开　　本 辑圆圆伊员圆圆 员辑圆
印　　张 辑员缘
字　　数 辑猿圆千
版　　次 辑圆圆元年 员月第 员版
印　　次 辑圆圆元年 员月第 员次印刷
定　　价 辑圆原缘圆元

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前摇摇言

人吃五谷杂粮，又受风寒暑湿的侵袭，随着四季的更替，难免会外因内感而致生病。此时，大多数人都会选择去医院药疗，殊不知，“是药三分毒”，难免会产生毒副作用：对机体产生不必要的损伤。特别是有些人，由于过于迷信药物功效而对药物产生依赖性，长此以往，体质越来越差，抵抗力越来越低，药物的服用量也越来越大，而陷入一种恶性循环的怪圈。此时如若采取食疗法，则可收到意想不到的奇效。

食物疗法，实际上是为各种病人设计的合理膳食。它的科学性在于对症选食。早在两千多年前，《黄帝内经·素问》就论述到：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷物果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”可见，我们的祖先早已明白食疗的重要性。

药物治疗辅助食物疗法，特别是病情好转后，就应适时停药而代之以饮食调摄，这样，既能根除疾病，又对身体之正气无害。同时，食疗处方的性味大多比较缓和，又无毒副作用，因而成为各种慢性、疑难病症患者的首选疗法。并且，大多数食疗处方宜多服、常服，从而有利于机体的康复。

自古到今，有关食疗的论著，比比皆是。较具代表性的有《千金方》、《食疗本草》、《食性本草》、《食经》、《本草纲目》等。如何将这些医学瑰宝加以继承发掘，并结合当代的医学科学，加以整理提炼，使之能为广大读者所接受，就是我们编撰此书的初衷。在编写过程中，我们越来越意识到，食疗——这一中华民族的济世瑰宝，是值得推广和普及的，所以，我们在编辑过程中，力求通俗易懂，并具有实用性和可操作性，使每一个家庭都能受惠于此，做到“食到病除”，则我们幸甚！民族幸甚！

编摇者

[illegible]年 [illegible]月

目摇摇录

第一篇摇营养素缺乏症的食疗方法

摇蛋白质缺乏症 …… (猿
摇维生素 粤缺乏症 …… (缘
摇维生素 月员缺乏症 …… (远
摇维生素 月圆缺乏症 …… (苑
摇维生素 孕孕（烟酸） 缺乏症 …… (愿
摇维生素 悦缺乏症 …… (怨
摇维生素 阅缺乏症 …… (园

第二篇摇内科疾病食疗处方

摇流行性疾病 …… (员缘
　　 灵感冒、流感 …… (员缘
　　 圆麻疹 …… (圆
　　 猿冰痘 …… (圆缘
　　 源腮腺炎 …… (圆远
　　 缘脑脊髓膜炎 …… (圆愿
　　 远流行性乙型脑炎 …… (圆怨
　　 苑伤寒 …… (猿园
　　 愿细菌性痢疾 …… (猿
　　 怨霍乱 …… (源
　　 员圆白喉 …… (源

鬼鬼肺结核 …… (源圆
摇寄生虫病 …… (源惠
鬼鬼一般寄生虫病 …… (源惠
鬼鬼蛔虫 …… (源怨
獾獾绦虫病 …… (缘圆
灌鬼蛲虫病 …… (缘圆
缘鬼丝虫 …… (缘蒙
迷鬼钩虫病 …… (缘蒙
苑鬼疟疾 …… (缘蒙
摇心血管疾病 …… (缘源
鬼鬼心脏病 …… (缘源
鬼鬼高血压 …… (缘菇
獾獾动脉硬化 …… (远缘
灌鬼血栓性闭塞性脉管炎 …… (远怨
缘鬼血小板减少性紫癜 …… (苑圆
迷鬼过敏性紫癜 …… (苑蒙
苑鬼淋巴结炎 …… (苑蒙
愿鬼血友病 …… (苑蒙
怨鬼白细胞减少症 …… (苑源
鬼鬼贫血 …… (苑源
摇呼吸系统疾病 …… (苑怨
鬼鬼肺脓肿 …… (愿圆
鬼鬼气管—支气管炎 …… (愿圆
獾獾支气管哮喘 …… (愿怨
灌鬼胸膜炎 …… (怨缘
摇消化系统疾病 …… (怨菇
鬼鬼胃消化不良 …… (怨菇
鬼鬼胃痛 …… (鬼缘
獾獾胃炎 …… (鬼怨
灌鬼胃和十二指肠溃疡 …… (鬼圆

缓胃下垂 …… 员源
迷隐性胃肠炎 …… 员缘
死肠溃疡 …… 员远
愿肝脏疾病 …… 员苑
怨胆囊炎、胆石症 …… 员愿
员迷隐性胰腺炎 …… 员愿
员愿甲状腺肿胀 …… 员怨
员迷糖尿病 …… 员园
摇泌尿系统疾病 …… 员藏
员泌尿道感染 …… 员藏
圆泌尿系结石 …… 员怨
猿肾小球肾炎 …… 员怨
源副肾泌尿生殖器疾病 …… 员圆
缓淋病 …… 员源
摇神经系统疾病 …… 员源
员失眠 …… 员缘
圆癫痫 …… 员怨
猿神经官能症 …… 员园
源精神病 …… 员员

第三篇摇妇科疾病食疗处方

员月经不调 …… 员缘
圆闭经 …… 员苑
猿痛经 …… 员圆
源带下病 …… 员源
缓子宫出血 …… 员远
迷子宫脱垂 …… 员园
死隐性乳腺炎 …… 员苑
愿不孕症 …… 员园

需要全本请访问 www.ertongbook.com

怨阿妊娠期反应 …… 圆熬
员圈疏产 …… 圆员
员圈产后腹痛 …… 圆猿
员圈恶露 …… 圆缘
员圈乳汁不足 …… 圆圆
员圈更年期综合征 …… 圆远

第四篇摇儿科疾病食疗处方

员阿小儿厌食症 …… 圆猿
圈阿小儿遗尿 …… 圆熬
猿阿小儿维生素 阅缺乏 …… 圆缘

第五篇摇外科疾病食疗处方

员阿痔疮 …… 圆猿
圈阿脱肛 …… 圆缘
猿阿疝 …… 圆远
源阿跌打损伤 …… 圆远
缘阿风湿病 …… 圆熬

第六篇摇皮肤疾病食疗处方

员阿疔疖疮癣 …… 圆熬
圈阿丹毒 …… 圆缘
猿阿冻疮 …… 圆熬
源阿脚气病 …… 圆员
缘阿荨麻疹（俗名风疹块） …… 圆猿
远阿湿疹 …… 圆源
苑阿神经性皮炎 …… 圆缘

第七篇摇男性科疾病食疗处方

遗精 …… (摇摇)
男性白浊 …… (摇摇)
阳痿 …… (摇摇)
早泄 …… (摇摇)
前列腺肥大症 …… (摇摇)

第八篇摇五官科疾病食疗处方

一般性眼病 …… (摇摇)
红眼病 …… (摇摇)
睛光眼 …… (摇摇)
白内障 …… (摇摇)
干眼病 …… (摇摇)
夜盲症 …… (摇摇)
中耳炎 …… (摇摇)
鼻炎 …… (摇摇)
口腔炎 …… (摇摇)
牙周疾病 …… (摇摇)
牙痛 …… (摇摇)
咽喉炎 …… (摇摇)
失音 …… (摇摇)
咽喉部异物 …… (摇摇)

第九篇摇肿瘤病食疗处方

脂肪瘤 …… (摇摇)
肺癌 …… (摇摇)

猿鼎消化道癌症 …… 猿源
源鼎妇科肿瘤 …… 猿源
缓鼎各种癌症的辅助治疗 …… 猿缘

第十篇摇美容健身的食疗处方

灵鼎美容 …… 猿怨
圆鼎乌发生发 …… 猿苑
猿鼎减肥 …… 猿猿
源鼎消除疲劳 …… 猿缘
缓鼎增强体力 …… 猿员
还鼎健脑、强志 …… 猿缘
苑鼎健胃强体 …… 猿苑
愿鼎眼睛保健 …… 猿圆
怨鼎增强性功能 …… 猿猿
员鼎妇女性冷淡 …… 猿源
员鼎清除异味 …… 猿苑
员鼎养生滋补 …… 猿苑
员鼎妇人滋补 …… 猿圆
员鼎老人滋补 …… 猿苑
员鼎小儿健身 …… 猿怨

第十一篇摇食物的营养成分及其功效

摇谷豆类 …… 猿缘
灵鼎糯米 …… 猿缘
圆鼎粳米 …… 猿缘
猿鼎粟米 …… 猿苑
源鼎秫米 …… 猿苑
缓鼎小麦 …… 猿苑

遷荞麦 …… 猿苑
苑玉蜀黍 …… 猿苑
愿黑豆 …… 猿苑
怨黄豆 …… 猿慧
员遷黄豆芽 …… 猿怨
员遷豆腐 …… 猿园
员遷赤小豆 …… 猿员
员遷绿豆 …… 猿园
员遷扁豆 …… 猿园
员遷蚕豆 …… 猿猿
员遷豇豆 …… 猿猿
员遷豌豆 …… 猿源
员遷刀豆 …… 猿源
员遷芝麻 …… 猿缘
园遷芝麻油 …… 猿缘
园遷花生 …… 猿远
摇蔬菜类 …… 猿苑
员遷葱 …… 猿苑
园遷姜 …… 猿愿
猿蒜 …… 猿怨
源韭菜 …… 猿怨
缘白菜 …… 源园
遷香菜 …… 源园
苑菠菜 …… 源员
愿芹菜 …… 源员
怨油菜 …… 源园
员遷空心菜 …… 源园
员遷莴笋 …… 源园
员遷茄子 …… 源猿
员遷番茄 …… 源猿

灵魂辣椒 …… 源缘
灵魂黄瓜 …… 源缘
灵魂南瓜 …… 源选
灵魂苦瓜 …… 源选
灵魂冬瓜 …… 源选
灵魂莲藕 …… 源范
圆魂萝卜 …… 源范
圆魂蘑菇 …… 源范
圆魂黑木耳 …… 源源
圆魂银耳 …… 源源
圆魂石花菜 …… 源源
圆魂泼菜 …… 源泉
圆魂紫菜 …… 源泉
圆魂茭白 …… 源泉
圆魂竹笋 …… 源园
圆魂百合 …… 源园
猿魂胡萝卜 …… 源灵
猿魂山药 …… 源灵
猿魂丝瓜 …… 源园
猿魂平菇 …… 源园
猿魂猴头菇 …… 源园
猿魂香菇 …… 源源
猿魂土豆 …… 源源
摇瓜果类 …… 源缘
灵魂西瓜 …… 源缘
圆魂无花果 …… 源缘
猿魂苹果 …… 源选
源魂梨 …… 源选
缘魂柠檬 …… 源选
迁魂草莓 …… 源范

[illegible]葡萄 …… [illegible]
[illegible]猴桃 …… [illegible]
[illegible]香蕉 …… [illegible]
[illegible]菠萝 …… [illegible]
[illegible]核桃 …… [illegible]
[illegible]橘 …… [illegible]
[illegible]橙 …… [illegible]
[illegible]柿 …… [illegible]
[illegible]荔枝 …… [illegible]
[illegible]大枣 …… [illegible]
[illegible]栗子 …… [illegible]
[illegible]桂圆 …… [illegible]
[illegible]石榴 …… [illegible]
[illegible]杏 …… [illegible]
[illegible]李 …… [illegible]
[illegible]甜瓜 …… [illegible]
[illegible]桑葚 …… [illegible]
[illegible]柚 …… [illegible]
[illegible]芒果 …… [illegible]
[illegible]山楂 …… [illegible]
摇畜禽蛋乳 …… [illegible]
[illegible]肉 …… [illegible]
[illegible]脑 …… [illegible]
[illegible]髓 …… [illegible]
[illegible]血 …… [illegible]
[illegible]心 …… [illegible]
[illegible]肝 …… [illegible]
[illegible]肾 …… [illegible]
[illegible]肚 …… [illegible]
[illegible]皮与猪蹄 …… [illegible]

需要全本请访问 www.ertongbook.com

[illegible]牛肉 …… [illegible]
[illegible]牛肝 …… [illegible]
[illegible]牛肚 …… [illegible]
[illegible]牛黄 …… [illegible]
[illegible]羊肉 …… [illegible]
[illegible]羊血 …… [illegible]
[illegible]羊肝 …… [illegible]
[illegible]羊肾 …… [illegible]
[illegible]羊肚 …… [illegible]
[illegible]羊脊骨与胫骨 …… [illegible]
[illegible]狗肉 …… [illegible]
[illegible]兔肉 …… [illegible]
[illegible]鸡肉 …… [illegible]
[illegible]鸡血 …… [illegible]
[illegible]鸡肫 …… [illegible]
[illegible]鸭肉 …… [illegible]
[illegible]鸭血 …… [illegible]
[illegible]野鸭 …… [illegible]
[illegible]鹅肉 …… [illegible]
[illegible]鹅血 …… [illegible]
[illegible]鹌鹑 …… [illegible]
[illegible]鸽肉 …… [illegible]
[illegible]雀肉 …… [illegible]
[illegible]鸡蛋 …… [illegible]
[illegible]鸭蛋 …… [illegible]
[illegible]鹌鹑蛋 …… [illegible]
[illegible]牛奶 …… [illegible]
[illegible]酸牛奶 …… [illegible]
[illegible]羊奶 …… [illegible]
摇水产品类 …… [illegible]
[illegible]鲤鱼 …… [illegible]

圆鲥鱼 …… 源录
猿黄花鱼 …… 源录
瀍带鱼 …… 源录
缓鱼翅 …… 源圆
迷鳝鱼 …… 源圆
苑泥鳅 …… 源圆
愿鳗鱼 …… 源圆
怨鲫鱼 …… 源圆
员青鱼 …… 源录
员草鱼 …… 源录
员鲢鱼 …… 源源
员桂鱼 …… 源源
员乌贼鱼 …… 源源
员甲鱼 …… 源缘
员鲍鱼 …… 源缘
员海蜇 …… 源缘
员海参 …… 源远
员乌龟 …… 源远
圆河蟹 …… 源远
圆虾 …… 源苑
圆银鱼 …… 源苑
圆牡蛎 …… 源愿
圆蛏子 …… 源愿
圆鲈鱼 …… 源愿
圆蛤蜊 …… 源愿
圆田螺 …… 源怨
圆青蛙 …… 源怨
圆蛇肉 …… 源怨
摇调料饮品 …… 源园
员油脂 …… 源园
圆食盐 …… 源录

猪酱 …… (源圆
源酱油 …… (源猿
缘醋 …… (源猿
遥桂皮 …… (源源
苑花椒 …… (源缘
愿胡椒 …… (源缘
怨豆豉 …… (源远
员酉白砂糖 …… (源远
员酉赤砂糖 …… (源苑
员酉饴糖 …… (源苑
员酉蜂蜜 …… (源苑
员酉红曲 …… (源葱
员酉啤酒 …… (源粜
员酉酒 …… (源园
员酉茶叶 …… (源员

第一篇

营养素缺乏症的食疗方法

圆

营养是健康的基础。机体的正常功能，主要是靠饮食中六大类营养素来维持。这六类营养素就是蛋白质、脂肪、糖、水、无机盐及维生素。它们有的构成人体各种组织，有的供给人体能量，有的合成酶、激素、抗体等活性物质，促进人体代谢。六类营养素对人体各有其重要功能，在促进生长和维持健康过程中，它们是相辅相成的。膳食中长期缺乏某种营养素，就会导致营养不良或产生各种营养缺乏症。

造成营养不良的因素，除了膳食调配不当或忌食、偏食外，各种慢性胃肠道疾病引起的消化吸收不良，体内代谢紊乱造成消耗过多或分解过速导致的营养失调，也是重要原因之一。还有的因生理特殊需要，例如妇女在妊娠、哺乳期，儿童处于生长发育期，其营养素的需要量均相对增多，这时膳食营养供不应求，亦可引起营养素的相对缺乏，从而导致营养不良或发生各种营养素缺乏症。

蛋白质缺乏症

蛋白质是一种最重要的营养素。人体的各个器官，如心、肝、肾以及皮肤、肌肉、血液、毛发等，无一不是由蛋白质所组成。这些器官的组织还需要不断地更新和代谢，例如红细胞的寿命只有 [illegible] 天，平均 [illegible] 个月需更新一次。组织的创伤、皮肤的破损，也都要靠蛋白质来修补。儿童的生长发育更要靠蛋白质来完成。所以蛋白质缺乏时，会出现乏力、消瘦、肌肉松弛、记忆力减退、发育迟缓等现象，严重时由于血浆蛋白减少，渗透压降低，还可产生营养不良性水肿。

蛋白质缺乏症的营养治疗，除静脉点滴水解蛋白或多种氨基酸溶液外，在饮食上宜采用高蛋白、高热量、高维生素膳食。

需要全本请访问 www.ertongbook.com