前言 FOREWORD

中国养生药膳源远流长，内容广博，功效独特，是中华民族的宝贵文化遗产，是中国传统医学的重要组成部分。几千年来它同中医药一样，为中华民族的繁荣和人民身体素质的提高，作出了巨大贡献。随着社会的发展，人们的健康意识不断增强，饮食观念也发生了巨大变化，已不满足于吃得饱、吃得好，更希望借助膳食，吃出健康、吃出长寿、延缓衰老，甚至吃出美容健体。

养生药膳是指在中医药理论指导下，通过药物和食物的配伍、组合，经烹饪、调制等手段，制成既有色、香、味，又有保健益寿，防病治病的饮食方法；同时是将具有药理作用的日常食物直接或间接用于疾病的治疗或辅助治疗，习惯上称为饮食疗法。饮食疗法能使药借食味，食借药力，发挥协同作用，变苦口的药物为美味佳肴，因此这种疗法应用广泛，疗效好，特别符合当今社会的需求，是现代人养生保健的最佳选择和途径。

《中华养生药膳大全》是一部集美容保健、滋补强身、防治疾病为一体的大型科普书籍。此书汇集了古代名方、民间验方、经验方等食疗方约4000余条，并结合现代营养学、中医学和现代医学，对书中食疗方进行科学的整理和修改，使其选方、归类更为科学、合理、实用。

此书共分为六大部分：第一部分概述药膳的起源、药膳的分类、药膳的主要特点、药膳的应用原则、药膳的禁忌等；第二部分介绍药膳常用的药物与食物；第三部分介绍春夏秋冬四季养生药膳；第四部分介绍美容美颜、减肥健美药膳；第五部分介绍延年益寿、强身壮体、滋阴壮阳、健脑益智、益肝补肾、健脾养胃等药膳；第六部分介绍常见病内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科等病症的康复保健药膳。

此书内容丰富，类别齐全，通俗易懂。选方力求原料易得、制作简便，

既适合于普通家庭，又可作为营养专业、中医及医务工作者参考之用。

本书在编写过程中，得益于中医学专家杨宝生、李承忠、徐如华、孙瑞芳等的热心指导和帮助，在此谨表感谢。

由于编写者水平有限，书中不足之处在所难免，敬请读者朋友和同行不吝指正。此外，由于药膳方辨证施食，读者在选用时，如有不解之处，应请教医师，万勿盲目服用。

编 者

2005 年 7 月

目 CONTENTS 录

第一章　药膳概述

第一节　药膳渊源　/3
第二节　药膳分类　/6
第三节　药膳特点　/9
第四节　药膳制作方法　/12
第五节　药膳应用原则　/15

第二章　药膳的原料

第一节　概述　/21
第二节　常用食物　/25
水果类　/25
蔬菜类　/36
谷物及豆类　/45
干果类　/51
水产类　/55
禽畜野味类　/60
其它　/69
第三节　常用中草药　/77
清热解毒类　/77
活血化瘀类　/82
消食理气类　/86
止咳化痰类　/89

药膳大全 Medicinal Diet Encyclopedia

补气类 /93
补血类 /96
补阳类 /99
补阴类 /104
利水消肿类 /108
芳香化湿类 /111

第三章　四季养生药膳

春季养生药膳 /115
夏季养生药膳 /122
秋季养生药膳 /131
冬季养生药膳 /138

第四章　美容健美药膳

润肤美容药膳 /149
减肥健美药膳 /156
美容护发药膳 /161
丰体美胸药膳 /168

第五章　滋补养生药膳

养心药膳 /175
补肝药膳 /179
补脾胃药膳 /185
补肺药膳 /191
益智安神药膳 /195
延缓衰老药膳 /203
防病抗癌药膳 /211

补虚养身药膳 /218
补气药膳 /225
补血药膳 /230
气血双补药膳 /235
壮阳药膳 /242
滋阴药膳 /248
补肾益精药膳 /252
壮腰健肾药膳 /257

第六章　常见病症药膳

内科疾病药膳 /263
感冒 /263
头痛 /266
支气管炎 /268
咳嗽 /272
支气管哮喘 /275
肺炎 /278
肺结核 /281
慢性胃炎 /284
胃、十二指肠溃疡 /287
胃下垂 /291
慢性肠炎 /293
呃逆 /296
呕吐 /299
食欲不振 /301
便秘 /304
肝硬化 /308
脂肪肝 /311
慢性肝炎 /313
急性病毒性肝炎 /317
高血压 /319

MULU
目录

低血压 /323
高血脂与动脉硬化 /325
冠心病 /328
贫血 /331
糖尿病 /335
慢性肾炎 /337
急性肾炎 /340
神经衰弱 /344
老年骨质疏松症 /346
外科疾病药膳 /350
疖 /350
痈 /351
烧伤 /353
前列腺肥大 /355
前列腺炎 /357
急性乳腺炎 /359
血栓闭塞性脉管炎 /361
泌尿道感染 /364
泌尿系结石 /366
痔疮 /369
甲状腺肿大 /371
甲状腺功能亢进 /373
胰腺炎 /376
胆囊炎 /377
胆结石 /379
风湿性关节炎 /381
骨折 /384
儿科疾病药膳 /388
小儿遗尿 /388
小儿腹泻 /390
麻疹 /392
水痘 /393
百日咳 /395
流行性腮腺炎 /398

小儿佝偻病 /400
小儿厌食 /402
皮肤科疾病药膳 /405
湿疹 /405
疣 /407
脚癣 /409
皮肤瘙痒 /410
牛皮癣 /413
神经性皮炎 /414
白癜风 /416
五官科疾病药膳 /418
急性结膜炎 /418
夜盲症 /420
青光眼 /422
白内障 /423
近视眼 /425
中耳炎 /427
耳聋、耳鸣 /428
口疮 /430
牙痛 /433
急慢性咽炎 /435
妇科疾病药膳 /439
月经不调 /439
痛经 /442
闭经 /444
带下病 /446
妊娠呕吐 /448
妊娠水肿 /451
先兆流产 /453
产后体虚 /456
产后缺乳 /458
子宫脱垂 /461
不孕症 /463
更年期综合症 /466

第一章

药膳概述



药膳不仅是中医传统的治疗方法之一，也是我国饮食文化中的一个重要的组成部分。药膳以各种食品与药物配伍组方，应用不同的烹饪方法制作而成，既可用于各种疾病的治疗或辅助治疗，又可防病健身，强身壮体。养生，就是通过锻炼、调养等多种方法来达到健康长寿的目的。自古以来，人们都很重视养生，中医学记载有许多养生术，如精神调养、气功、体育锻炼、按摩、房室养生、药物养生、食物养生、药膳等。其中药膳养生越来越受到当今人们的普遍重视，这是因为人们的生活水平逐渐提高，对食品和生存质量的要求也相应提高，而药膳具有品味鲜美、营养丰富、防病治病之特点。

养生药膳的主要原料是中药和食物。中药用以防病、治病，食物是人体主要的营养来源。食物中有六大营养素：蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质（无机盐）及水。膳食纤维素是非营养物质，能调节机体营养物质代谢，对人体健康有重要作用。人类在追求吃得饱、吃得好的前提下，不断研究食物中的各种营养素对预防与治疗营养缺乏病与营养不良的影响，根据各种人群的合理需要制订营养素需要量或供给量标准；研究营养如何促进健康；研究与各种疾病有关的膳食，以及如何通过调整膳食来预防某种疾病。促进健康，增强体质，延缓衰老，提高人类生存质量，是人类健康长寿所追求的不变目标。

第一节　药膳渊源

我们的祖先在原始社会为了生存的需要，不得不在自然界到处觅食；久而久之，也就发现了某些动物、植物不但可以作为食物充饥，而且具有某种药用价值。早在公元前一千多年的周朝即有了类似于现在的营养医生，当时的宫廷医生分为食医、疾医、疡医、兽医四科。其中的“食医”则是专门负责王室的饮食与配膳。

成书于战国时期的《黄帝内经》，是我国现存的第一部学术界公认的中医学理论专著。它包括了《灵枢》、《素问》两部分共 18 卷 162 篇，其中记载了 13 首药方：外用方 3 首，内服方 10 首。内服方中药膳方 6 首，其中最典型的药膳方是治疗血枯病（血虚证）的墨鱼骨丸，方中只有草药茜



草一味，其余墨鱼、麻雀卵、鲍鱼均为动物性食物，且其味鲜美。治疗“胃不和则卧不安”的半夏秫米汤，也是典型的药膳方。半夏是众所周知的和胃止呕的中药，秫米则是补脾益胃、具有营养价值的食物，两者相搭配熬制成的羹汤，味正可口，疗效明显。现在用此方治疗失眠，绝无西医安眠镇静药的副作用，对于“胃不和”引起的失眠疗效很好。由此可见，《内经》开创了药膳治疗的先河。

魏晋南北朝时期，药膳理论有了长足的发展，出现了一些专门著述。晋代葛洪的《肘后备急方》中记载了许多食疗药膳性质的民间简便方，如海藻治瘿病，羊肝治雀盲等。梁代养生家陶弘景对药物和食物进行了分类，北魏崔浩的《食经》、梁代刘休的《食方》等著述对中国药膳理论的发展起到了承前启后的作用。

唐代，中国药膳不但在理论上得以系统发展，在应用方面也更为广泛。唐代名医孙思邈在其所著的《备急千金要方》中设有“食治”专篇，分果实、菜蔬、谷米、鸟兽并附虫鱼共五部分，共收载药用食物 154 种，载有药膳食疗方 117 首，并且明确指出：“安身之本，必资于食”，“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药”，“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气”，并认为“若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。长年饵老之奇法，极养生之术也”。至此，食疗已成为一门专门学问。孙思邈的弟子孟诜集前人之大成，编成《补养方》一书，共收载 241 种药用食物。孟诜的弟子张鼎又将《补养方》增补 87 条，改为《食疗本草》，是我国现存最早的食疗专著，对后世影响较大。唐代昝殷编著了《食医心镜》，书中以食物药品为主，组成药膳食疗方 211 首，治疗各种疾病；南唐陈士良把《神农本草经》、《新修本草》、《本草拾遗》等书中有关饮食的药物加以整理分类，把食疗药膳与四时饮食联系起来，附以己见，著《食性本草》十卷。该书对药膳作了较为系统的总结，为药膳的发展作出了很大的贡献。遗憾的是该书早已亡佚。

宋元时期为食疗药膳学全面发展时期。宋代官方修订的《太平圣惠方》专设“食治门”，记载药膳方剂 160 首，可以治疗 28 种病症，且药膳以粥、羹、饼、茶等剂形出现。元朝的统治者也重视医药理论，提倡蒙、汉医的进一步结合和吸收外域医学的成果，由饮膳太医忽思慧所编著的《饮膳正要》为我国最早的营养学专著，收载食物 203 种，除了谈到对疾病的治疗，首次从营养学的观点出发，强调了正常人应加强饮食、营养的摄取，用以预防疾病，并详细记载了饮食卫生、服用药食的禁忌及食物中毒的表



现，颇有见解。

明清时期是中医食疗药膳学进入更加完善的阶段，几乎所有关于本草的著作都注意到了本草与食疗学的关系，对于药膳的烹调和制作也达到了极高的水平，且大多符合营养学的要求。明代的医学巨著《本草纲目》给中医食疗提供了丰富的资料，仅谷、菜、果3部就收有300多种，其中专门列有饮食禁忌、服药与饮食的禁忌等。朱棣的《救荒本草》记载了可供荒年救饥食用的植物414种，并将其详细描图，讲述其产地、名称、性味及烹调方法。此外还有徐春甫的《古今医统》、卢和的《食物本草》、宁原的《食鉴本草》，其中较为著名的是贾铭的《饮食须知》、王孟英的《随息居饮食谱》等，它们至今在临床及生活中仍有较大的实用价值。这一时期的食疗学还有一个突出的特点，提倡素食的思想得到进一步的发展，如黄云鹄所著的《粥谱》、曹庭栋的《老老恒言》均重视素食，这对于食疗、养生学的发展均有帮助。

近年来，由于人们的生活水平大幅度地提高，人们的平均寿命普遍增长，使医学发展的方向在原来临床医学的基础上，逐步向预防医学和康复医学方向发展，食疗药膳愈来愈受到人们的重视。保健食品和食疗药膳逐步向社会化和商品化方向发展，广泛应用食疗的方法可使患者早日康复，健康者得到保健，老年人更加长寿，青少年增强体质，这对民族的兴旺及人们健康水平的提高，无疑都具有重要意义。

结合现代科研成果制成的具有治疗作用的食品、饮料，品种繁多，各具特色。既有适合糖尿病、肥胖者和心血管疾病患者服食的药膳食品，也有适合运动员、演员和矿工等服食的保健饮料，还有促进儿童健康发育或用于老人延年益寿的保健食品或药膳。中国药膳开始走向世界，不少药膳罐头和中药保健饮料、药酒等已销往国际市场。有的国家已经开设药膳餐厅。国际上一些学术界和工商界人士十分关注中国药膳这一特殊食品，希望能开展这方面的学术交流与技术合作。中国药膳将为世界人民的健康作出贡献。



第二节　药膳分类

药膳经过千百年的演变、积累和创造，现已形成一系列种类繁多的特殊膳食。养生药膳的分类，存在着庞杂繁多的现象，一般分为以下四类：

（一）按所用人群分类：

①宫廷类：专为宫廷中皇家贵族享用。选料名贵珍奇，如燕窝、鱼翅、熊掌、驼峰、鲨皮、犀尾等各种山珍海味。有关宫廷药膳的资料在宫廷档案中有所保存，如《皇帝节次照常膳底档》就记载了清代宫廷药膳。

②平民类：主要特点是取材方便，操作简单，经济实惠。如用葱蒜治感冒；香菜透疹；益母草和月季花治月经不调；红枣饭和桂圆粥滋补强身等。

③民族类：如满族的“猪皮冻”，又叫“益寿胶冻”。藏族人爱喝的青稞酒、奶茶。每年正月十五，朝鲜族有吃“药饭”的习俗，其主要原料是：糯米、红枣、栗子、蜂蜜、白糖、桂皮粉等。

④宗教类：儒家药膳以孔府药膳为例，孔子的名言“食不厌精，脍不厌细”是孔府药膳的特点，素以“三精四美”，即精良的原料、精美的造型、精湛的烹饪艺术；味美、色美、形美、盛器美著称。佛家药膳以素食为主，其中粥占重要地位。道家药膳非常注重饮食养生之道、食疗和食物禁忌，在原料的选择上，主张顺其自然。其精华部分多为中医学所吸取。

（二）按性状分类

①菜肴类：

是药膳的一个大类，是以蔬菜、水果、肉类、蛋、鱼、虾、鸡、鸭以及飞禽等原料，配以一定比例的药物经烹调而成的，具有色、香、味、形的特殊菜肴，按其制作方法，可制成冷菜、卤菜、汤菜、炖菜、炒菜、榨菜等。

②主食类：此类药膳是以米和面粉为基本原料，加入一定量的补益药物或性味平和的药物制成的馒头、包子、汤圆、米饭等各种饭食。

③粥食类：此类药膳是以米、麦等为原料，加入一定的补益药物煮成的半流质食品。可以用具有药用价值的粮食制成，也可由药物和粮食合制而成。

④精汁类：此类药膳是将药物原料用一定的方法提取、分离后制成的，有效成分较高的液体。



⑤汤羹类：此类药膳是以肉、蛋、奶、海味等原料为主，加入一定的药物煎煮而成的较稠厚的汤液。

⑥饮料类：此类药膳是将药物原料和食物浸泡、压榨、煎煮或蒸馏而制成的一种专用的液体。

⑦糖果类：此类药膳是将药物加入已熬炼成的糖料，经混合后制成的固体食品。

⑧蜜饯类：此类药膳是以植物的干、鲜果实或果皮等为原料，经药液煎煮后，再加入适量的蜂蜜或白糖而制成的。

⑨膏类：此类药膳是以药物、水果或某些食物，经煎煮、熬制取汁，再加以浓缩，并用蜂蜜、糖类调配而成的黏稠的液体。

⑩酒类：此类药膳是将药物、食品加以白酒、黄酒或米酒，经一定时间浸泡而成的液体。

（三）按制作方法分类

①炖类：此类药膳是将药物和食物同时下锅，适量加水，置于武火，烧沸去浮沫，再置文火上炖烂而制成，如雪花鸡汤，十全大补汤。

②焖类：此类药膳是将药物与食物同时放入锅内，加适量的姜、葱、花椒、盐等调味品和汤汁，盖紧锅盖，用文火焖熟。如银耳黄焖鸡等。

③煨类：此类药膳是将药物与食物置于文火或余热的柴草灰内，进行煨制而成。

④蒸类：此类药膳是将药膳原料和调料拌好，装入容器，置蒸笼内，用蒸气蒸熟的。

⑤煮类：此类药膳是将药物与食物放入锅内，加入水和调料，置武火上烧沸，再用文火煮熟。

⑥熬类：此类药膳是将药物与食物倒入锅内，加入水和调料，置武火上烧沸，再用文火烧至汁稠、味浓、粑烂。

⑦炒类：此类药膳是先用武火将油锅烧热，再下油，然后下药膳原料炒熟。

⑧熘类：这是一种与炒相似的制作方法，主要区别是需放淀粉勾芡。

⑨卤类：此类药膳是将药膳原料加工后，放卤汁中，用中火逐步加热烹制，使其渗透卤汁而制成。

⑩烧类：此类药膳是将食物经煸、煎等方法处理后，再调味、调色，然后加入药物、汤汁，用武火烧滚，文火焖，烧至卤汁稠浓而制成。

⑪炸类：此类药膳是将药膳原料放入油锅中炸熟。



（四）按作用分类

①保健益寿类：此类药膳是根据用膳者的生理、病理特点而制作的一种属于药性平和、起增进健康和抗衰老作用的膳食。它主要是通过提高机体免疫功能和协调功能来达到促进发育、调理气血或抗老延年的目的。可分为儿童保健药膳、妇女保健药膳和老年保健药膳。常用的药膳有：人参防风粥、参麦团鱼、虫草鸭子、燕窝汤、银耳羹、杜仲腰花、乌鸡白凤汤、血藤河蟹、小儿八珍糕、芡实粥等。

②滋补强身类：此类药膳是供无病但体弱的人食用。它主要是通过调理脏腑器官组织的功能，使之协调，从而达到增强体质、增进健康的目的，其主要包括：益气养血药膳、滋阴壮阳药膳及补肾、养肝、健脾药膳等。

③预防类：春季气候易变，常罹患感冒，可服用相应的预防类药膳加以预防。夏季易患腹泻，即可运用马齿苋粥防御；为防中暑，可用绿豆汤之类，发挥其既清热又防暑湿的功用。秋季干燥，呼吸道易感性强，便可用百合、贝母、杏仁类膳食防御。冬令寒冷，可用当归、黄芪、羊肉类药膳以御寒而增强机体抵抗力。

④康复类：人体大病之后，机体衰弱，便可用扶正固本类药膳，促使早日康复。例如参芪类配方。若患有慢性病而气血两虚者，可施以猪肚红枣羹或玫瑰花烤羊心等以促康复。平常表现有阳虚者，可选用当归炖羊肉、良姜炖鸡肉等；如阴虚表现者可采取滋阴之品（如沙参玉竹粥之类），从而使机体由第三状态转为健康体质。



第三节　药膳特点

药膳是取药物之性，用食物之味，使医药与饮食相结合，将防病治病、养生保健融为一体。它不同于药物，因为它具有菜肴的色、香、味、形，既美味可口，又颇具营养；但也与菜肴有别，它具有药物的特殊功效，对疾病有一定的治疗或辅助治疗作用。其特点是：

（一）以中医理论为基础，辨证施膳

药膳是以中医的阴阳五行学说、脏腑经络学说为基础，结合个体差异、季节时令、地理环境因人施膳。在目前常用的近5000种中草药药材中，可供作药膳食品的约有500种，国家卫生部确定的药食两用原料有79种。在中医看来，每一种食物都如同中药一样，具有不同的性味，可以根据人们的体质和患者的病症进行辨证施膳，这是药膳食疗的精髓，也是惟一与现代营养学不同的独特之处。凡是气虚的，当用补气药膳；凡是血虚的，当使用补血的药膳。作为辅助治疗，使药物与药膳相互补充，相互辅佐。例如慢性胃炎患者，若证属胃寒者，宜服良附粥；证属胃阴虚者，则服玉石梅楂饮。药膳既不是一般的中药方剂，又有别于普通食物，它强调中药和食物的合理调配，在药物或食物的配伍组方上，按药物食物的性质，有目的地进行选择调配组合，而不是随意的凑合。它是取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食威的一类膳食。因此，在食用药膳时应在辨证论治的原则下，选用对症的食物和药材，才能发挥药膳的作用。如同为咳嗽，风寒咳嗽用葱白粥；肺阴虚燥热咳嗽用百合杏仁粥；而风热咳嗽则用贝母桑叶梨汁。只有掌握了正确的诊断，才能达到药膳的防病治病、强身益寿、美容美体之目的。

（二）药膳以传统的烹调艺术为手段

药膳由药物、食物和调料三部分组成。它是取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食威，二者相辅相成，相得益彰。因此药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，它是一种有药物功效和食品美味的，能治病、强身、抗老的特殊食品。

由于中药汤剂多有苦味，故民间有“良药苦口”之说。有些人，特别



是儿童，多畏其苦而拒绝服药。而药膳使用的多为药、食两用之品，且有食品的色、香、味等特性，即使加入了部分药材，由于注意了药物性味的选择，并通过与食物的调配及精细的烹调，仍可制成美味可口的药膳，故谓“良药可口，服食方便”。

药膳的主要原料是药物和食物。它必须寓药于食，寓性于味，融药物功效与食物美味于一体。因此，它也就必须以精湛的烹调艺术为手段，借助炖、焖、煨、蒸、煮、熬、炒、卤、烧等中国传统的烹调方法，同时按患者身体的需要进行中药的调补、选料。对所选用的中药应根据药物的不同，采用不同的炮制、加工方法及分离提取法，以保证制成的食品既具有一般美食的色、香、味、形，又可在享受美味的同时达到治病、保健和强身的目的。

由于药膳的组成上的特殊性，使其在制作方面具有独特的方法。药膳烹调是依照中医理论和用药要求，根据药物的性能，应用食品烹调和药物炮制加工技术而成的一套特殊的制作方法。因此在制作上除了要具备一般的烹调技术外，还应掌握中医药的基本理论和药物炮制方法。如“天麻鱼头”的制作，其方法是先将天麻用川芎、茯苓等药物炮制后，再用米泔水浸泡，然后放入米饭内蒸透，切片后置于鱼中，加入调料蒸制而成。

（三）药膳以治病、保健和强身为目的

食用一般膳食的主要目的是为了消除饥饿，维持生存，增强体质，促进健康和获得一种物质享受。服用一般药物的目的则是为了治疗疾病。而食用药膳，除上述两个目的兼而有之外，其最主要的目的还是为了使有病者得到治疗，体弱者得以增进健康，健康者得以更加强壮。

药膳是医疗食养结合的好形式，将中药和中餐有机地结合在一起，将药治和食治结合在一起，既可疗疾，又可养体增加抗病能力。目前，在生活中应用范围广，数量多的当数保健养身药膳，有 500 多种动、植物可作为滋补食疗药膳食品，如人参、冬虫夏草、芡实、山药、白术、天麻、茯苓、甘草、当归、首乌、核桃、芝麻、红枣、燕窝、甲鱼、薏苡仁，莲子、枸杞子及鸡、鸭、猪、羊、雀肉等，这些都能起到滋身体、补气血、调阴阳的作用。现代药理学研究证实，这些滋补品，确能增强机体生理功能，改善细胞的新陈代谢和营养，对神经内分泌的调节功能和机体的免疫功能、抗病能力都有好的调节作用，且为绿色食品，符合现代人的健康需求。如人参具有抗衰老



的作用，可延长细胞的寿命，具有抗氧化的作用；可增强机体的免疫功能，刺激骨髓的造血功能和肝脏的解毒作用；加强大脑皮质的兴奋与抑制过程，调节兴奋和抑制两种过程的平衡，提高及增强机体对各种有害刺激的非特异性的防御能力。枸杞子具有降血糖、血脂、保肝及调节免疫功能的作用。



第四节　药膳制作方法

中国药膳的制作方法非常讲究，十分复杂，有熬、烩、汆、汆焖、烧、蒸、煮、卤、炸；还有炒、煎、烙、焗、浸、煨、煸、烤等近20余种手艺。现代营养学家对熏烤、腌制、油煎、油炸的烹调方法持否定意见，认为蛋白质与脂肪一经炸、烤、爆处理会产生致癌物质。科学的发展，促进了烹调技术的改进，对传统的不利于健康的烹调方法应剔弃，如何选择适合人体生理要求的烹调方法，请读者参考有关烹饪知识介绍。

（一）炖

药膳的炖法，是将药物和食物同时下锅，注入清水，放入调料，置于武火上烧开，撇去浮沫，再置文火上炖至熟烂。炖的具体操作方法是：先将食物在沸水锅内焯去血污和腥膻味，然后放入炖锅内。另将所用药物用纱布包好，用清水浸漂几分钟后放入锅内，再加入生姜、葱、胡椒及清水适量，先用武火煮沸，撇去浮沫，再改用文火炖至熟烂。一般炖的时间掌握在2～3小时左右。其法所制药膳的特点是质地软烂，原汁原味，如雪花鸡汤、十全大补汤等。

（二）煮粥

药粥也是药膳的一个重要组成部分，《本草纲目》中就记载着常用的药粥五六十种，《粥谱》中则列有二百多种。这些药粥都是按照处方的要求选用一定的中药材和其他的米谷之物共同制成的。对于疾病初愈、身体衰弱者是很好的调养剂，有的还能治疗或辅助治疗某些疾病。药粥的特点是吸收快，不伤脾胃，制法简易，服食方便，老少皆宜，长期服用可以使人滋补强壮，疗病抗衰，延年益寿。药粥的品种繁多，功效各异，煮粥的方法也不尽相同，归纳起来有以下两类：

1. 药、米同煮

主要适用于药能够食用又宜与米谷之物同锅煮制的药粥。所制药粥不但具有确实的效用，而且还能够增添药粥的滋味和形色，如莲实粥、苡仁红枣粥。

2. 药、米分制

具体做法分为两种形式：

（1）提汁　先将药物提成浓汁，再同米、谷之物同煮成粥。其法又分



为“汁煮粥”和“粥掺汁”两种。

①“汁煮粥”一般是先将药物榨汁或提汁，再与米谷之物同时煮成药粥，此法适用于药不宜食或不宜与米谷同煮的药粥，如甘蔗粥、竹叶粥。

②“粥掺汁”一般是先将药物榨汁或提汁，待米谷之物已煮熟成粥之后，再将药汁掺入粥内调匀而成药粥。适用于药鲜嫩、汁多的一类药粥，如生地黄粥。

(2)打粉　即将药粥中的药物打成细粉，待粥煮熟后，撒下药粉，一边撒，一边搅匀，粥稠即成。主要适用于药不宜久煮而又可以食的一类药粥，如荜茇粥。

(三)煨

药膳的煨制法，一般是指用文火进行的长时间的烹制方法。具体的加工方法有两种：一种是利用文火，慢慢地将原材料煨烂。另一种是沿用民间单方的烹制法，将所要烹制的药膳原材料用阔菜叶或湿草纸包裹好，埋在刚烧过的柴草灰中，利用余热将原材料煨熟。这种方法时间较长，要添几次热灰，保持一定的温度。如子午乌鱼等。

(四)蒸

药膳的蒸制法，是利用水蒸气加热烹制药膳菜肴的方法。其特点是温度高(可以超过100℃)，加热及时，汤汁纯厚，利于保持形状的整齐。本法不仅用于烹调，而且还可以用于初加工(如热水发蹄筋)和菜的保温消毒等。

(五)煮

药膳的煮制法，是将原材料放入多量的汤汁和清水中，先用武火煮沸，然后用文火烧熟。特点是口味清鲜。具体操作方法，是将药材与食物经初加工之后，放置在器皿中，加入调料，注入适当的水和汤汁，用武火煮沸后，用文火煮至酥烂。适用于体小、质软的原料。如石斛煮花生。

(六)熬

药膳的熬制法，是将初加工的原材料放置在锅中，加入水和调料，置武火上烧沸，再用文火烧至汁稠、味浓、酥烂，如银耳羹。

(七)炒

药膳的炒制法，是先将锅烧热，再下油，一般先用武火，锅要先滑油，并依次下料，用手勺或铲翻拌，动作要快，断生即好。适用于炒的原料多为刀工处理后的丁、丝、条、片等。



(八)卤

药膳的卤制法,是将初加工的原料首先按一定的方式与药物相合后,再放入卤汁中,用中火逐步加热烹制,使其渗透卤汁,直至成为熟食品。特点是味厚、浓香。

卤汁的配制:沸水 10 千克,酱油 2.5 千克,料酒 250 克,冰糖 500 克,精盐250 克,大茴香 30 克,草果 30 克,桂片 30 克,甘草 30 克,花椒 15 克,丁香 15 克。将药料用纱布袋装好,扎紧口,投入沸水中,加酱油、料酒、精盐、冰糖、姜、葱等调料,用温水煮沸。等到透出香味、颜色成酱红色时,即可以用来卤制食品。如丁香鸡、陈皮鸡的卤制。在使用过程中,为了保证其制品的色、香、味,可适当加炒糖汁(冰糖)。

(九)炸

药膳的炸制法,是用武火将原料在多油的锅里烹调的方法。一般用油量比原料多几倍。要求用武火,油热,原料入锅后有爆炸声,掌握火候适度,防止过热烧焦。炸的特点是口味香、酥、脆、嫩。药膳炸制法分为:清炸、干炸、软炸、酥炸、纸包炸等。

(十)烧

药膳的烧制法,一般先将原料经过煸、煎、炸处理之后,进行调味调色,然后再加汤或清水,用武火滚、文火焖,烧至卤汁稠浓即可。其特点是卤汁少而黏稠,味鲜,软嫩。如参杞红烧熊掌(注意掌握好汤或清水适量,避免烧干或汁多)。

(十一)药酒

药酒的制法,是以酒为溶剂,药为溶质,采用一定的方法制作的饮料。它主要是使药性借酒的力量遍布到身体各个部位。多用于治疗风湿痹病,以及气滞血瘀之症。药酒的制法,有浸泡法和渗滤法。目前,一些滋补店制作药酒,都采用浸泡法,但量不大;药酒工业生产,一般采用渗滤法。如泡人参枸杞酒、三蛇酒等。



第五节　药膳应用原则

药膳与药物不同，药物重在治病，见效快；药膳多用以养身防病，见效慢。药膳虽有治病作用，但药膳不能代替药物疗法，要正确对待药膳与药物的关系。对慢性病，老年病，部分男科病，妇科、儿科疾病的保养调理与治疗作用又优于药疗。因此，药膳的食用要有针对性，针对不同的疾病和疾病的不同阶段，采用不同的药膳配方。

（一）运用中医辨证的方法选择药膳

从中医的角度来看，辨证选用药膳是人们合理使用药膳的基本原则，就药膳与病证性质而言，则当采用寒者热之、热者寒之、虚者补之、实者泻之的总原则，结合脏腑辨证的特点，选择相应的药物和食物配制药膳。虚证和实证是中医中辨证理论里最常见最主要的证型，现将它们应用药膳的方法详细作一下描述。

1. 虚证药膳的应用原则

虚证，既正气不足，可分为气、血、阴、阳虚弱四大类型。

①气虚证：气短自汗，懒惰，语音低微，面色㿠白，肢体倦怠，舌质淡，苔薄白，脉虚大无力。五脏气虚还各兼见不同症状，如喘咳，气短、痰多清稀、易于感冒，为肺气虚，可选用黄芪炖老母鸡等补肺气；如气虚证兼见食少、便溏、食后脘胀、内脏下垂、失血过多，为脾气虚，可选用人参、莲子、大枣煮粥等补脾气，如气虚证兼见心悸、气短、心前区闷满或痛、脉结代或细弱，为心气虚，可选用人参、西洋参、刺五加等制作药膳补益心气；如气虚证兼见疲乏不能耐劳、胆怯、头身麻木等症，为肝气虚，可选用远志、酸枣仁等制作药膳补益肝气；如气虚证兼见腰腿酸软、小便频清，甚至失禁，为肾气虚，可选用菟丝子、五味子等温肾化气。

②血虚证：面色萎黄或淡白，唇、舌、指甲色淡，毛发枯落，舌质淡，脉沉细。血虚证常见于心、肝二脏。如血虚证兼见心悸、烦躁、健忘、失眠多梦、脉细或结代，为心血虚，可选用夜交藤、合欢花、柏子仁等制作药膳补养心血；如血虚证兼见惊惕头晕、易怒、目暗、肢体麻木震颤、经少经闭、脉细弱，为肝血虚，可选用当归炖乌骨鸡、阿胶猪肝羹，酸枣仁粥等补养肝血。

③阴虚证：潮热盗汗，心烦失眠，口干咽燥，颧红，舌红少津，脉细数。



如兼见干咳无痰、咽干声哑，为肺阴虚，可选麦门冬、沙参、梨子、冰糖等制作药膳滋养肺阴；如阴虚证兼见舌尖红或口舌生疮，为心阴虚，可选用生地、玉竹等制作药膳滋养心阴；如阴虚证兼见惊惕头晕、易怒，为肝阴虚，可选用山萸肉、女贞子、枸杞子等制作药膳滋养肝阴；如阴虚证兼见腰疼、下肢酸软、耳鸣耳聋、发脱齿摇、梦寐遗精、眩晕健忘等症，为肾阴虚，可选用熟地黄、桑寄生、枸杞子等制作药膳滋养肾阴；如阴虚证兼见不思饮食、大便燥结或干呕呃逆，为脾胃阴虚，可选用太子参、麻仁、麦门冬等制作药膳滋养脾胃之阴。

④阳虚证：形寒怕冷，四肢不温，舌质淡，胖润齿痕，脉细弱。如兼见心气虚证候，为心阳虚，可选用桂枝、炙甘草等制作药膳温振心阳；如阳虚证兼见脾气虚之症状，及腹中冷痛、口泛清水、白带清稀而多，为脾阳虚，可选用干姜、白术等制作药膳温补脾阳；如阳虚证兼见腰疼、下肢酸软发凉，为肾阳虚，可选用附片、肉桂等制作药膳温肾壮阳；如肾阳虚兼见耳鸣、耳聋者，可配淡菜补肾阳、充髓海；如肾阳虚兼见发脱齿摇者，可选用何首乌等温肾固发；如肾阳虚证见大便溏泄、完谷不化者，可选用山药、干姜等配合温肾止泻；如肾阳虚证兼见浮肿、夜尿多，可选用益智仁、五味子等制作药膳缩泉固肾；如肾阳虚证兼见滑精，可选用金樱子补肾固精；如肾阳虚证兼见阳痿、早泄，可选用鹿茸、淫羊藿、韭籽等制作药膳温肾助阳。

2. 实证药膳的应用原则

常见的慢性病不仅仅是正气不足，也还挟有实邪，常见有气滞、血瘀、痰湿、虚火等。配制药膳时在一定阶段也必须选用行气、化瘀、消痰、降火诸品，不可一味用补。

①气滞：若见到胀满、憋闷、疼痛、舌质较黯、脉弦等证，为气滞证。兼见喘促、咳逆、胸闷，为肺气壅滞，可选用莱菔子、紫苏子、枇杷叶等制作药膳肃降肺气；如气滞证兼见脘腹胀满疼痛、呕吐、嗳气、呃逆、矢气，为脾胃气滞，可选用佛手柑、陈皮等制作药膳理气健脾止痛；如气滞证兼见胸胁及少腹胀满串痛、呃逆、女子乳房胀痛、痛经，为肝气郁滞，可选用代代花、桂花、合欢花等制作药膳疏肝理气。

②血瘀：若见到疼痛部位固定，刺痛或钝痛，按之有肿块，到局部麻木、唇黯，舌有紫斑，脉涩，为血瘀证。如兼见阵发性心前区疼痛或刺痛，或牵引肩痛，舌尖有瘀斑，脉结代，为心脉瘀阻，可选用桃仁生地、葛根等制作药膳通脉活血；如血瘀证兼见右肋下刺痛或钝痛，肢体时有麻木等



症，为肝脉瘀滞，可选用玫瑰花、甲鱼壳、当归等活血逐瘀。

③痰饮、水湿：若见到寒邪内侵与水湿、痰饮相凝、舌质淡、苔白滑润、脉沉迟或紧，为寒湿痰饮证。如兼见喘咳痰多清稀、胸疼、恶寒、无热者，为水寒射肺，可选用桂心煮粥温阳化饮；如兼见心悸，心区疼痛，遇寒尤甚，或浮肿，为水寒凌心，可选用桂枝、薤白等温阳化水；如兼见脾寒脘腹满闷、头身困重、呕吐清水、大便溏薄、白带清稀而多，为寒湿困脾，可选用山药、白术、茯苓等健脾利湿；如兼见小腹胀痛、疝气、睾丸胀坠而湿冷，或巅顶头痛，而呕吐涎沫，为寒滞肝脉，可选用吴茱萸、茴香等暖肝散寒。

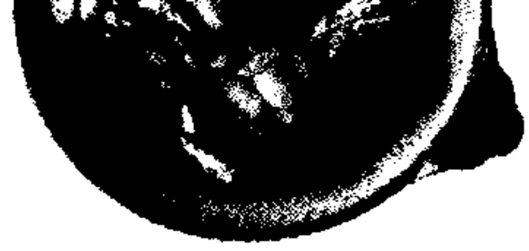
④火热：若五脏功能失调而出现火热内炽、舌质红、苔黄、脉滑而数，为阳旺内火证。如兼见咳痰黄稠，甚或带血，胸部热痛，鼻咽干燥，为肺热内蕴，可选用桑叶、桑白皮等清泻肺火；如兼见心烦、失眠、舌体糜烂，为心火上黄，可选用竹笋、竹叶等清泻心火；如兼见口唇红肿、口腔溃疡、口渴欲凉饮、脘腹热痛、大便秘结，为脾胃蕴热证，可选用麻仁、苦瓜等泻热通便；如兼见头痛眩晕、目赤多眵、急躁易怒、口苦、耳鸣、胁肋作痛，为肝火上炎，可选用菊花、石决明等制作药膳清泻肝火。

（二）根据年龄选用药膳

人的年龄不同，其生理状况有明显的差异。人体的结构、机能和代谢随着年龄增长而改变，选择药膳养生也区别对待。

少年儿童：少儿的生理特点是生机旺盛，脏腑娇嫩，处在不断的生长、发育阶段，尚未成熟与完善，属于稚阴稚阳，易虚易实。根据小儿的生理特点易于出现热症、阳症，处于生长期需较多的营养物质，且小儿脾胃不足，过食生冷、油腻之品极易损伤脾胃，引起消化不良。因此小儿的饮食应少温补，多样化，富有营养，易于消化，且尤其应注意时时呵护脾胃，以补后天之本。

中年人：青年时期人体脏腑功能旺盛，各器官组织都处于鼎盛时期。中年期是一个由盛而衰的转折点，脏腑功能逐渐由强而弱，而这个时期的许多人又肩负工作、生活两副重担，往往抓紧时间拼命工作，自恃身体好而忽视了必要保养。中医认为过度劳体则伤气损肺，长此以往则少气力衰，脏腑功能衰败，加速衰老；而过度劳心则阴血内耗，出现记忆力下降，性功能减退，气血不足，久而久之出现脏腑功能失调，产生各种疾病。而中年人的身体状况本身不如青年时期，所以中医很注重中年人的保健调养。《景岳全书》指出“人于中年左右，当大为修理一番，则有创根基，尚于强半”。中年时的补养不但使中年时期身体强壮，也可防治早衰。通过药膳选用补



肾、健脾、舒肝等功效的食物，可达到健肤美容、抗疲劳、增智、抗早衰、活血补肾强身的作用。

老年人：老年人由于大半辈子的忙碌奔波，过度劳心劳体，出现脏腑功能的不足，随着年龄的增长也出现了脏腑功能的减退和气血津液的不足，加之青壮年时期所遗留的一些病根，往往虚实夹杂，以虚为主，出现心、肝、脾、肺、肾的不足，表现出体力下降、记忆力减退、头晕、失眠、性功能减退、腰酸腿软、腹胀、纳差、便秘等。又夹有实证，血脉不通畅，痰湿内阻，出现骨质增生、动脉硬化、组织增生等。此时的饮食治疗应以补养为主。但老年人的补养与年轻人不同，不是一时能达到疗效，应长期坚持，应清淡，熟软，易于消化、吸收，可适当多服用具有健脾开胃、补肾填精、益气养血、活血通脉、通便及延年益寿作用的药粥、汤等药膳。

第二章

药膳的原料



第一节　概　述

(一)原料的选择

药膳是以祖国医学和饮食文化为基础，药膳所产生的功效和显现的特点可归纳为提高身心素质、优化生活质量，其具体功能可分为：充饥强体、美容养颜、养气生血、平衡阴阳、扶正祛邪、预防保健、疗疾治病、延年益寿，如此等等。因此在选择药膳所用的原料时应注意以下几个问题。

一是原料的双向性。原料是通过饮食的途径达到其目的，如孙思邈指出："食能排邪而安五脏，悦神爽志以资血气"，最大特点是能起到既是饮食，又是药物；既能充饥，又能疗疾的双向作用。其双向作用还是偏于疗疾。从"药食同源"到"药食同功"。如百合粥，是以百合、大米、冰糖所组合，对胃阴亏虚患者，有养阴益胃之功效。百合在饮食谱中是一道具有地方特色的"土菜"，在药中是一味有养胃滋阴的药物，这就是它的双向作用，配以大米与冰糖做成粥，就是一个完整的食疗方。因此原料的药和食的双向作用是不可忽视的。

二是原料的简廉性。这里的"简"就是指原料简便易得，可以说这些原料就在我们周围，随手可以拈来，只是在一日三餐中为了达到自己强身治病的目的，而侧重于某一食物和药物的食用。如糖尿病患者，有规律地食用"山药萸肉粥"(淮山药、山茱萸、大米)，就能起到滋阴固肾的作用，山药与茱萸都是可食易找的药物，制作简单，食用方便。所谓"廉"指的是经济上的省俭。即是食物，又是药物，如能持之以恒应用食疗方法，就省去了药费的支出。如：淮山、苡仁、枸杞、核桃、龙眼、猪肝、羊肾、猪脊骨、乌龟肉等等，都是日常生活中的餐中佳肴和食品。用之得法，可充饥健身，相得益彰。

三是原料的地域性。我国地大物博，风土人情、气候习性都有较大差异。如东南西北、春夏秋冬、寒热温凉、甜酸苦辣诸方面都体现其地域的针对性。北方多寒，南方多湿、春寒夏炎，秋凉冬冷，这些因素都直接影响原料的成份。佐料是食疗中不可缺少的，北方人以大蒜为主，而南方人则以辣椒为主。狗肉即是餐桌上的佳肴，又是食疗中的上品，它具有助阳补肾、强健体魄的功效。可是，无论南方人还是北方人，炎热季节都不宜食用，食则就如火中添炭，但在冬天吃则如雪中送炭，恰合时宜。《素问》所载"北方



者，天地所闭藏之域也……其民乐野处而乳食，藏寒生满病；南方者，天地所长养，阳之所盛处也……其民嗜酸而食肘，故其民皆致理而赤色，其病挛痹”。这就从地域寒湿的差异对原料提出了区别对待的要求。

四是原料有四气。所谓四气又称四性，即寒性、凉性、温性和热性，连同不寒不热的平性，也可称为五性。了解食物的五性，就可以更好地指导我们在养生药膳中的运用。中医认为，能够治疗热症的药物，大多属于寒性和凉性；能够治疗寒症的药物，大多属于热性和温性。即如《内经》的记载：“寒者热之，热者寒之”，“温者清之，消者温之”，“湿者燥之，燥者润之”等法则。凡寒性或凉性食品，如绿豆、芹菜、菊花、马兰头、枸杞子、柿子、梨子、香蕉、冬瓜、西瓜、丝瓜、鸭肉、螺蛳、金银花、胖大海等，都具有清热、生津、解暑、止渴作用，对热性病症或者阳气旺盛、内火偏重者为宜。食品中的羊肉、狗肉、雀肉、辣椒、生姜、茴香、砂仁、肉桂、红参、白酒等热性或温性食物，多有温中、散寒、补阳、暖胃等功效，对阳虚怕冷、虚寒病症，食之为宜。另外食性与四季相适应，寒凉季节要少吃些寒凉食品，炎热季节要少吃些温热性食物，养生应随季节气温变化而变化。

五是原料分五味。原料的五味即辛、甘、酸、苦、咸五种味。不同的味有不同的作用和功效。辛味能宣散，能行气，通血脉，适宜有外感表证或风寒湿邪者服食。近代研究认为，辛味可促进胃肠蠕动，增强消化液分泌，增强淀粉酶的活性，促进血液循环和新陈代谢，并有祛散风寒、疏通经络的功能。如外感风寒感冒者，宜吃具有辛辣味的生姜、葱白、紫苏等食品以宣散外寒。甘味有补益强壮、补血解毒之作用，凡气虚、血虚、阴虚、阳虚以及五脏虚羸者，适宜多吃味甘之品，但心血管及糖尿病患者应忌吃甜食。酸味有固涩、收敛之作用，适宜久泄、久痢、久咳、久喘、多汗、虚汗、尿频、遗精、滑精等遗泄患者食用，酸味还能增加食欲、健脾开胃、增强肝脏功能，提高钙、磷的吸收率。但过多对消化功能也有害。苦味能清泄，能燥湿，适宜热证、湿证患者食用。例如苦瓜味苦性寒，佐餐食用，可达到清热、明目、解毒、泻火的效果。咸味能软坚，能散结，也能润下，凡结核、痞块、便秘者宜食之。

总之，药膳养生要根据食物之性之味，结合本地情况，结合身体素质，疾病性质，四时气温变化而灵活掌握，合理选择，科学搭配。

（二）药膳的禁忌

1. 中药配伍禁忌　药膳的主要药物是中药，在用中药与食物配伍、炮制和应用时要遵循中医理论，严格掌握中药的配伍禁忌。古人总结了中



药“十八反”与“十九畏”一直延用至今。现代中医药研究者们通过实验研究并结合临床运用观察，认为“十八反”、“十九畏”不是绝对的配伍禁忌，但“十八反”中的药物多为剧毒。古人有训，在无新的科学论证结论以前，应多遵从，不必学神农“日遇七十二毒”的献身精神。

（1）“十八反”：具体内容是甘草反甘遂、大戟、海藻、芫花；乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白蔹、白及；藜芦反人参、沙参、丹参、玄参、细辛、芍药。

（2）“十九畏”：具体内容是硫黄畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛子，丁香畏郁金，川乌、草乌畏犀角，牙硝畏三棱，肉桂畏石脂，人参畏五灵脂。

2. 孕妇用药禁忌　某些药物具有损害孕妇及胎儿以致坠胎的毒性作用，所以应该作为妊娠禁忌的药物。

（1）毒性强的药：巴豆、牵牛、大戟、斑蝥、商陆、麝香、三棱、莪术、水蛭、虻虫等。

（2）通过祛瘀、行气破滞的药：桃仁、红花、大黄、枳实、附子、干生姜、肉桂等。

3. 中药与食物配伍禁忌

（1）猪肉反乌梅、桔梗、黄连、胡黄连、百合、苍术。

（2）地黄忌诸血、萝卜、蒜、葱、何首乌、蜜。

（3）羊肉反半夏、菖蒲，忌铜、朱砂。

（4）狗肉反商陆，忌杏仁。

（5）鲫鱼反厚朴，忌麦冬。

（6）牛膝忌牛肉。

（7）薄荷忌鳖肉。

（8）茯苓忌食醋。

（9）鳖甲忌苋菜。

（10）人参忌萝卜、龟肉。

（11）白术、苍术忌雀肉、青鱼、桃、李、白菜、芫荽、大蒜。

（12）甘草忌猪肉、白菜、海菜。

（13）附子、乌头忌豉汁、豆豉、稷米。

4. 食物与食物配伍禁忌

（1）猪肉忌羊肝、荞麦、鸽肉、鳖肉、鲫鱼、田螺、豆类、梅子。

（2）羊肉忌食醋、乳酪、豆酱、荞麦、南瓜。

（3）狗肉忌鲤鱼、鳝鱼、大蒜、葱、茶。



(4)鲫鱼忌芥菜、猪肝。

(5)猪肝忌鹌鹑、雀肉、番茄、辣椒、毛豆、山楂。

(6)牛肉忌栗子。

(7)牛肝忌鲇鱼、鳗鱼。

(8)牛奶忌红糖、橘子、巧克力、钙粉、豆浆、米汤。

(9)羊肝忌猪肉、竹笋。

(10)鸭蛋忌桑椹子、李子。

(11)鸡肉忌芥末、鲤鱼、糯米、李子。

(12)鳖肉忌兔肉、鸭肉、苋菜、鸡蛋。

(13)兔肉忌生姜、芥末、橘子 、鳖肉、鸡蛋。

(14)鲤鱼忌赤小豆、咸菜、鸡蛋。

(15)黄鱼忌荞麦。

(16)虾忌番茄、维生素 C。

(17)蟹忌柿、梨、花生、茄子、泥鳅、香瓜、石榴、桑椹。

(18)龟肉忌苋菜、酒。

(19)芹菜忌黄瓜、螃、蛤、毛蚶、蟹。

(三)病人忌口

忌口是中医理论与实践的一个内容。主要包括两类:一是某种病忌某类食物。如:肝病忌辛辣;心病忌咸;水肿忌盐;骨病忌酸甘;胆病忌油腻;寒病忌瓜果;疮疖忌鱼虾;头晕、失眠忌胡椒、辣椒、茶等。另一类是指某类病忌某种食物。如凡症见阴虚内热、痰火内盛、津液耗伤的病人,忌食姜、椒、羊肉之温燥发热饮食;凡外感未除、喉疾、目疾、疮疡、痧痘之患者,当忌食芥、蒜、蟹、鸡蛋等发风动气之品;凡属湿热内盛之人,当忌食饴糖、猪肉、酪酥、米酒等助湿生热之饮食;凡中寒脾虚、大病、产后之人,西瓜、李子、田螺、蟹、蚌等积冷损之饮食当忌之;凡各种失血、痔疮、孕妇等人忌食慈菇、胡椒等动血之饮食,妊娠期禁用破血通经、剧毒、催吐及辛热、滑利之品。

忌口之说有些已被证明是有道理的,有些则不合实际,在药膳应用中可资参考。



第二节　常用食物

水果类

【苹果】



〔**别名**〕柰、柰子，频婆、平波、超丸子、天然子。

〔**来源**〕为蔷薇科植物苹果的果实。

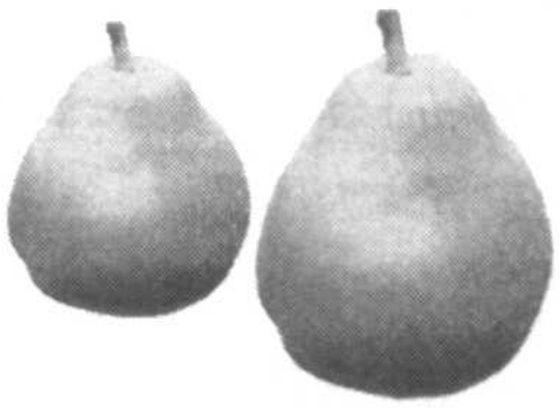
〔**成分**〕主要含糖类，其中大部分是糖。含苹果酸、奎宁酸、柠檬酸、酒石酸。醇类含92%，羰基类化合物6%。含多量钾，含钠仅14%，维生素C等亦较多。

〔**性味**〕味甘，性凉。

〔**功效**〕生津止渴、解暑除烦、和脾止泻。用于严重水肿，妊娠反应，慢性腹泻，结肠炎，幼儿消化不良，老年人及体虚便秘、气管炎、多痰、牙龈出血、高血压、咳嗽、痢疾、便秘、咽干口渴，少食腹泻等病症的辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕适合婴幼儿、老人和病人食用；苹果含糖丰富，糖尿病患者忌多食；服用利尿药物时多食苹果有利于补钾。

【梨】



〔**别名**〕快果、果宗、玉乳、蜜父、雪梨、香水梨、青梨。

〔**来源**〕为蔷薇科植物白梨、沙梨、秋子梨等的果实。

〔**成分**〕含糖、维生素C、苹果酸、钙、磷、铁、钾、钠。糖类包括葡萄糖、果糖、蔗糖。特别是含有天门冬素，对人体健康和肾脏保护有特殊功效。

〔**性味**〕味甘、微酸，性凉。

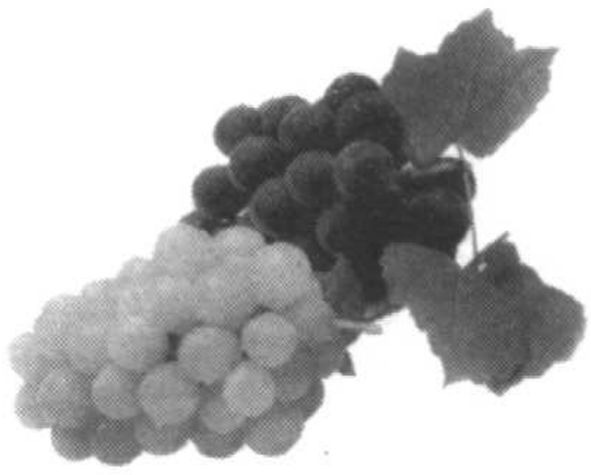
〔**功效**〕生津，润燥，清热，化痰，解酒。用于热病伤阴或阴虚所致的干咳、口渴、便秘等症。也可用于内热所致的烦渴、咳喘、痰黄等症。

〔**用法**〕生食，去皮核捣汁，熬膏，或水煎服。应用于便秘：鲜果250～500克，去皮一次吃完。应用于解酒：榨取鲜果汁液，连服1～2杯。



〔专家叮嘱〕脾虚便溏及寒嗽者忌服。

【葡萄】



〔别名〕草龙珠、山葫芦、浦桃、菩提子。

〔来源〕为葡萄科植物葡萄的果实。

〔成分〕含葡萄糖、果糖、少量蔗糖、木糖。

含酒石酸、草酸、柠檬酸、苹果酸。又含各种花色素的单葡萄糖苷和双葡萄糖苷。

一般营养成分有蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B_1、B_2、烟酸、维生素 C 等。葡萄皮含矢车菊素、芍药素、飞燕草素、魏牵牛素、锦葵花素等。

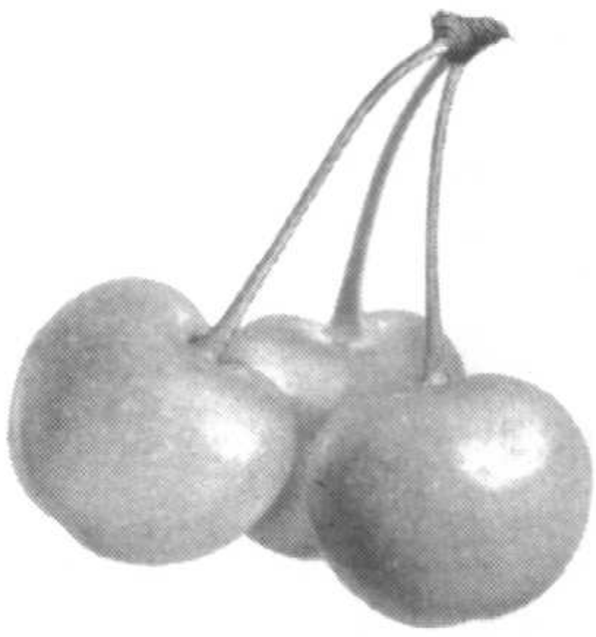
〔性味〕味甘、酸，性平。

〔功效〕补气血、强筋骨、利尿。用于除烦止渴，治吹乳，血小板减小或粒细胞减少症，病后体弱，咽干，营养不良性水肿，尿短赤，或有涩痛感，尿血，高血压，肾虚腰酸，胎动不安，细菌性痢疾，胃热口渴、便秘等病症辅助调养。

〔用法〕生食，浸酒，煎汤，或绞汁饮。

〔专家叮嘱〕贫血、高血压、水肿、神经衰弱、疲劳的人应适当多吃；糖尿病人注意忌食葡萄。

【樱桃】



〔别名〕含桃、莺桃、荆桃。

〔来源〕为蔷薇科植物樱桃的果实。主产山东、河北、四川等地。

〔成分〕含糖、蛋白质、维生素 C，胡萝卜素、钙、磷、铁、钾等。种子内含氰苷，经水解可产生氢氰酸。

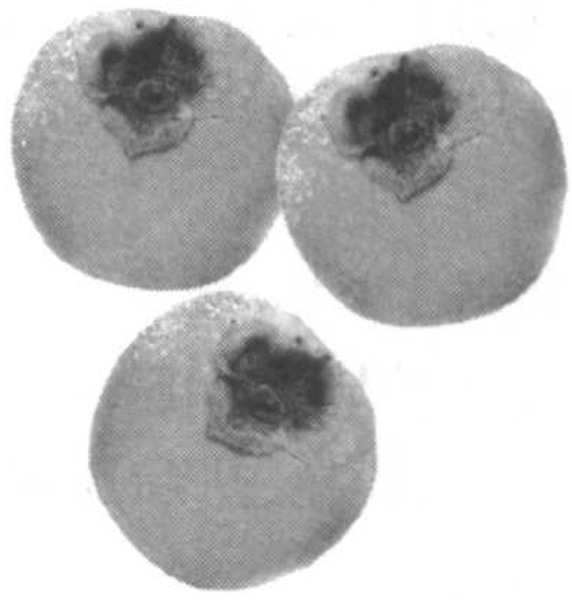
〔性味〕味甘，性温。

〔功效〕调中益气、祛风湿。用于疹发不出，贫血，体质虚弱，风湿痹痛，肝肾虚弱，腰膝酸痛，关节不利，血虚头晕，心悸等病症的辅助调养。外用治冻疮，烧烫伤。

〔专家叮嘱〕食用过多会引起高铁或氢氧化物中毒，可用甘蔗汁解毒；樱桃性温热，热性病及虚热咳嗽者忌食。



【柿子】



〔**别名**〕烘柿。

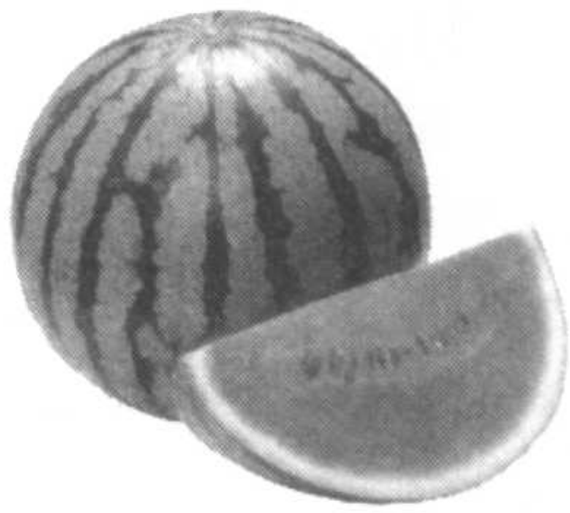
〔**来源**〕为柿科植物柿的果实。干者为柿饼。产于我国北方大部分地区。鲜者以红熟、味甜、无涩味者为佳。

〔**成分**〕果肉中含有蔗糖、葡萄糖、果糖、维生素 C、钙磷等。未熟果实含鞣质，其主要组成是花白苷。又含瓜氨酸。新鲜柿子含碘量高。

〔**性味**〕味甘、涩，性寒。

〔**功效**〕润肺宁嗽、生津止渴、涩肠、降血压、抗自由基。用于尿血，地方性甲状腺肿，小儿秋痢，反胃吐食，慢性溃疡，桐油中毒等病症辅助治疗。

【西瓜】



〔**别名**〕寒瓜、天生白虎汤、夏瓜、水瓜。

〔**来源**〕为葫芦科植物西瓜的果瓤。

〔**成分**〕含有大量葡萄糖、苹果酸、果糖、蛋白氨基酸、番茄素及丰富的维生素 C 等物质。

〔**性味**〕西瓜瓤及西瓜皮味甘、淡，性寒；无毒。西瓜子味甘，性平。西瓜霜味咸，性寒。

〔**功效**〕生津止渴，消暑除烦，解酒利尿。用于暑热烦渴、咽干咽痛、小便黄赤、泻痢、水肿、中暑、醉酒等。西瓜皮也叫西瓜翠衣，长于利尿祛湿，用于小便不利、水肿等；西瓜子润肺健脾，可止渴、开胃、化痰。现代医学证实西瓜有降压、利尿作用。西瓜瓤及西瓜皮清热消暑，解渴，利尿。西瓜子滋补，润肠。西瓜霜清热解暑，利咽喉。

〔**用法**〕生食、绞汁饮，煎汤或熬膏服。

〔**专家叮嘱**〕脾胃虚寒、湿盛便溏者不宜食用。

【香蕉】



〔**别名**〕蕉子、蕉果、甘蕉。

〔**来源**〕为芭蕉科植物香蕉的果实。主产南方各地。



〔**成分**〕含淀粉、蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 E 等。并含少量 5 - 羟色胺、去甲肾上腺素和二羟基苯乙胺。

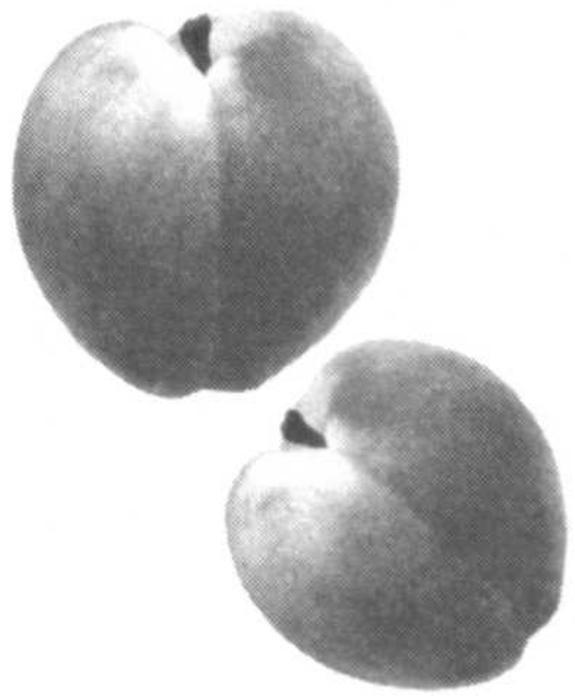
〔**性味**〕味甘，性寒。

〔**功效**〕清热、润肠、解毒。用于治痔及便后血，高血压，动脉硬化，冠心病，牙痛，便秘，热病烦渴，咽干喉痛，肺热喘咳，各种痈肿，疮疖。果皮水煎可解酒。

〔**用法**〕剥皮生吃。

〔**专家叮嘱**〕老少皆宜，减肥者首选；香蕉不宜放在冰箱内存放；胃酸过多者不宜吃，胃痛、消化不良、腹泻者不宜多食。

【桃子】



〔**别名**〕桃实。

〔**来源**〕为蔷薇科植物桃的成熟果实。产于全国各地。

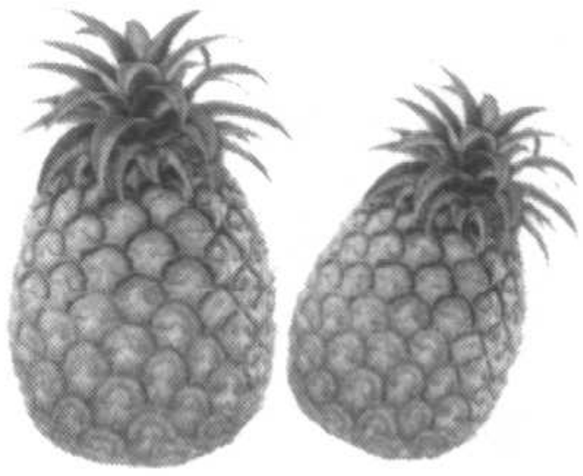
〔**成分**〕含糖、蛋白质、维生素 C、钙、磷、铁、镁、钾、钠。另含挥发油、有机酸，主要为苹果酸和柠檬酸。糖分中有葡萄糖、果糖、蔗糖、木糖。

〔**性味**〕味辛、酸、甘，性热。

〔**功效**〕生津、润肠、活血、消积。用于便秘，闭经，虚劳喘咳，疝气疼痛，遗精，自汗、盗汗，高血压等病症辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕胃肠功能不良者及老人、小孩均不宜多吃；桃子含糖量高，糖尿病人应慎食。

【菠萝】



〔**别名**〕番梨、露兜子、凤梨。

〔**来源**〕为凤科草本植物菠萝的果实。

〔**成分**〕主要含糖类、蛋白质、淀粉、脂肪、维生素 B_1，维生素 B_2、维生素 C、胡萝卜素，烟酸、钙、磷、铁、有机酸和菠萝酶等。

〔**性味**〕味甘、微酸，性平。

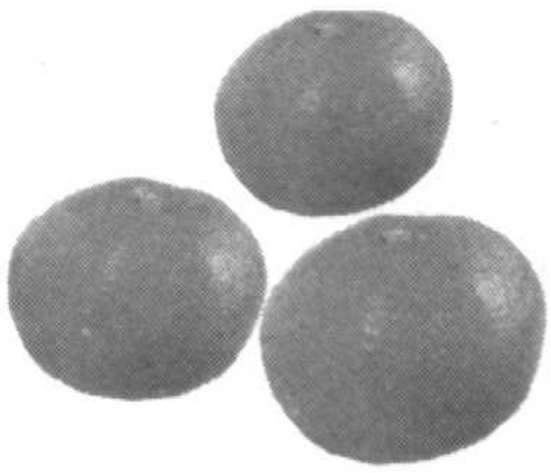
〔**功效**〕止渴解烦，健脾解渴，消肿，祛湿，醒酒益气。可用于消化不良、肠炎腹泻、伤暑、身热烦渴等症。



〔**用法**〕应用于高血压眩晕、手足软弱无力：果肉250克，切成片，鸡肉60克，加胡椒粉、食油、盐适量，炒熟吃，每天1次或隔天1次。

〔**专家叮嘱**〕菠萝以其独特的果形、鲜丽的色泽和清芳的香味诱人食欲，更以它丰富的营养和对人体的功益博得人们的喜爱。但是由于菠萝中含有对口腔粘膜有刺激作用的甙类物质，因此应将果皮和果刺修净，将果肉切成块状，在稀盐水或糖水中浸渍，浸出甙类，然后再吃。

【橘子】



〔**别名**〕橘实，黄橘。

〔**来源**〕为芸香科植物福橘或朱橘等多种橘类的成熟果实。

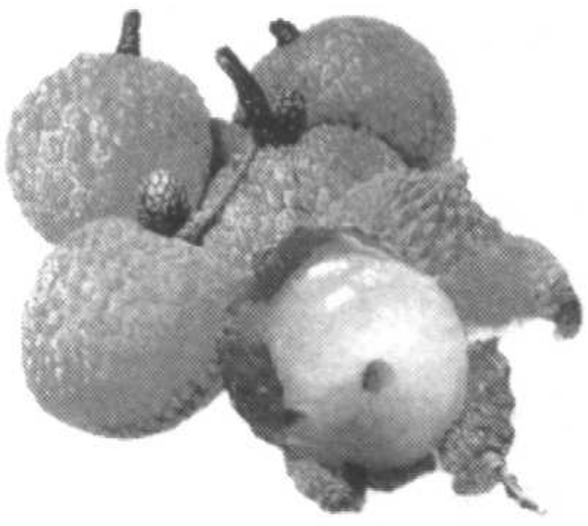
〔**成分**〕福橘含橙皮苷、柠檬酸及还原糖。温州蜜橘亦含橙皮苷，果皮中含量较多，果汁中含苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、蔗糖、维生素C。果肉中含胡萝卜素、核黄素、维生素B_1。果皮中色素及维生素C含量较果肉为多。

〔**性味**〕味甘、酸，性凉。

〔**功效**〕开胃理气，止渴润肺。主治胸膈结气、呕逆少食、胃阴不足、口中干渴、肺热咳嗽及饮酒过度。

〔**用法**〕剥皮生食，或绞汁取液饮。风寒咳嗽及痰饮咳嗽者不宜食用。

【荔枝】



〔**别名**〕丹荔。

〔**来源**〕为无患子科植物荔枝的果实。主产福建、广东、广西、四川等地。

〔**成分**〕含葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、维生素C、维生素A、维生素B、叶酸、柠檬酸、苹果酸等，另含多量游离的精氨酸和色氨酸。

〔**性味**〕果肉，味甘、酸，性温。核，味甘、微苦，性温。

〔**功效**〕果肉，益气补血。核，理气，散结，止痛。

〔**用法**〕用于脾虚久泻：荔枝干30～60克，去皮后加大枣5个，水煎服，早晚各1次。

〔**专家叮嘱**〕皮肤易生疮疖者及胃热口苦者忌用。



【山楂】



〔**别名**〕山梨、酸楂、酸梅子、山里红、红果。

〔**来源**〕为蔷薇科山里红的成熟果实。主产于东北、华北、陕西、山东、江苏等地。

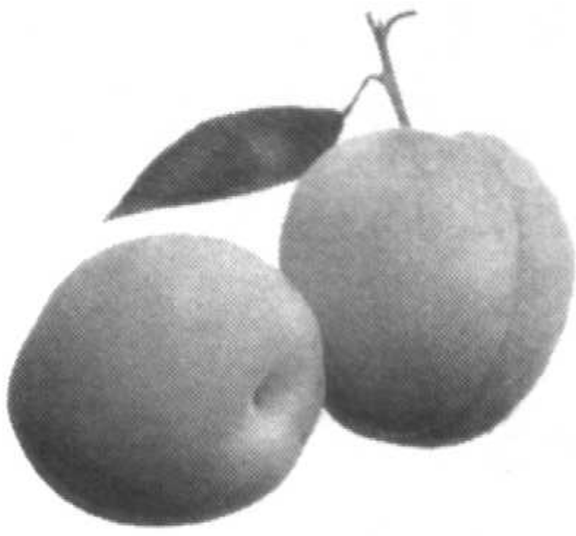
〔**成分**〕含大量维生素 C、胡萝卜素和钙质，还有红色素、山楂酸、黄酮类、解脂酶及多种药用成分。其中维生素 C 比苹果高出 17 倍；胡萝卜素仅次于杏；含钙量居群果之首，是小儿、孕妇的最佳果品。

〔**功效**〕消食健胃，活血化瘀，驱虫。主治肉食积滞、小儿乳食停滞、胃脘腹痛、瘀血经闭，产后瘀阻、心腹刺痛、疝气疼痛、高血脂症等。

〔**用法**〕生食，煎汤，熬膏，或作丸、散内服；也可煎水外洗或捣敷患部。脾胃虚弱者慎用。

〔**专家叮嘱**〕山楂功善助消化，消肉积，以治肉食油腻积滞见长。色赤入血分，又能活血散瘀，可治血瘀诸证。有实热便秘者忌用。

【杏】



〔**别名**〕杏果、杏子。

〔**来源**〕为蔷薇科植物杏或山杏的果实。

〔**成分**〕含丰富的柠檬酸、苹果酸、β－胡萝卜素、少量 γ－胡萝卜素和番茄烃；一般营养成分有糖、微量元素等。

〔**性味**〕果，味甘、酸，性平。杏仁味微甜者；为甜杏仁，味甘，性温；杏仁味微苦者为苦杏仁，味辛、苦，性温；有毒。

〔**功效**〕果，润肺定喘，生津止渴。苦杏仁，止咳、平喘、润肠。甜杏仁，润肠、止咳，补气。

〔**用法**〕应用于肺寒咳嗽、痰稀泡多：苦杏仁 9 克，生姜 6 克，蜜枣 2 个，水煎服，早晚各 1 次。

〔**专家叮嘱**〕鲜果不宜多吃，免伤脾胃；阴虚咳嗽、大便溏泻者忌服杏仁；苦杏仁中的苦杏仁甙可分解成有毒的氢氰酸，不要生吃或大量煮食，以防中毒。



桂圆



〔**别名**〕龙眼、龙眼肉、桂圆肉。

〔**来源**〕为无患子科植物龙眼的果实。产于我国西南、中南、东南各地。

〔**成分**〕含葡萄糖、蔗糖、酒石酸、腺嘌呤、胆碱、蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B等。

〔**性味**〕味甘，性温；无毒。

〔**功效**〕补益心脾、养血安神、抗癌、抗应激、抗衰老等作用。用于虚劳，温补脾胃，助精神，神经衰弱，老弱病残，气血亏虚，巨幼红胞性贫血，妇女脾虚崩漏，子宫脱垂，产后虚弱，月经不调 ，呃逆，消化功能差，健忘，精血不足，腰膝酸软，心悸，贫血，劳伤，肺结核，肝硬化，慢性肝炎，病后阴虚遗精，脾虚泄泻，妇人产后水肿等病症的辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕体弱、妇女最适宜食用；小儿不宜多食；服用糖皮质激素、苦味健胃药及退热药时不宜食用。

石榴



〔**别名**〕安石榴。

〔**来源**〕为石榴科植物石榴的果实。产于我国大部地区。

〔**成分**〕含有丰富的食物纤维，硫胺素、核黄素、抗坏血酸和多种微量元素。

〔**性味**〕种子味甘、酸，性凉；无毒。果皮味酸、涩，性温；有毒。

〔**功效**〕种子清热解毒，润肺止咳。应用于肺痨久咳之失眠：未熟鲜果1个，每晚睡前取种子嚼服（吐核）。生津止渴，帮助消化，降低血脂、胆固醇，防止冠心病、高血压，防癌抑癌。果皮收敛，杀虫，治大便滑泻、小便不禁、肠滑久痢、赤白痢疾、腹痛、妇女崩漏带下、脱肛、虫积。

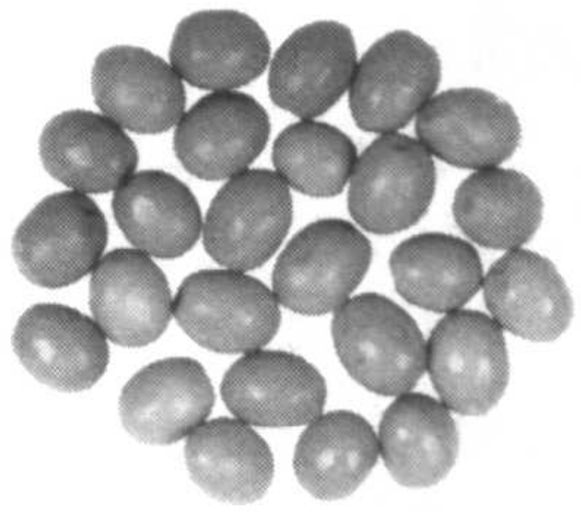
〔**专家叮嘱**〕象征着繁荣昌盛，家庭和睦。寓意子孙满堂，后继有人。石榴成熟于中秋、国庆两大节日期间，是馈赠亲友的喜庆吉祥佳品。石榴能消除女性更年期障碍。实热积滞者忌用。

橄榄

〔**别名**〕青果、黄榄。



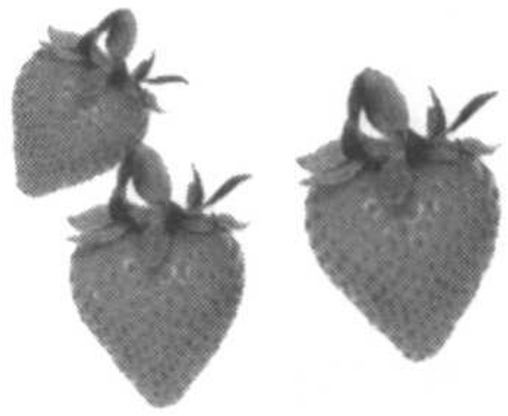
〔**成分**〕含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 C。



〔**性味**〕味甘、涩、酸，性平。

〔**功效**〕清热解毒、生津止渴、清肺利咽。用于百日咳，预防白喉，上感，流感，妇女妊娠呕吐，咽痛、音哑，咽喉肿痛，咳嗽，痢疾，妊娠呕吐，酒精中毒，河豚中毒，治疗急性细菌性痢疾。外用治乳腺炎初起，炎症性皮肤病，过敏性皮炎，湿疹。

《草莓》



〔**别名**〕大草莓、士多啤梨。

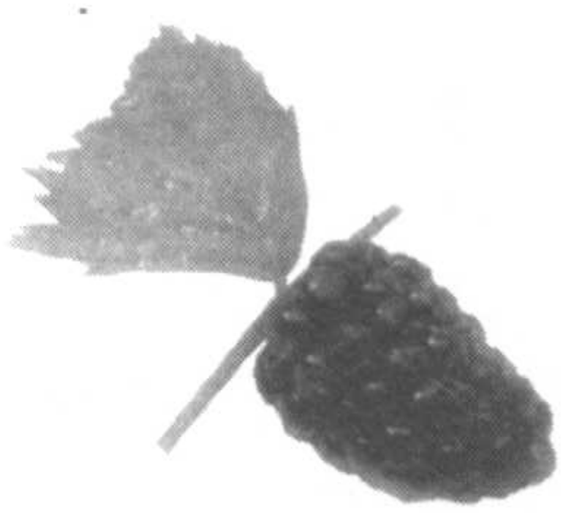
〔**成分**〕草莓中含糖 4.5% ~12%，蛋白质 1%，脂肪 0.6%，有机酸 1% ~1.5%。其所含的钙、铁、磷量较苹果、梨、葡萄多 2 ~4 倍。每百克草莓含维生素 C50 ~100 毫克，另含维生素 B_1 等。

〔**性味**〕味酸、甘，性平。

〔**功效**〕清暑解热、生津止渴，利尿止泻。用于糖尿病，消渴多尿，夏季腹泻，肺燥干咳无痰，咽喉肿痛，声音嘶哑，食积不化，胃脘胀痛，尿少色深，尿涩痛，营养不良等病症辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕适合所有人群，草莓表面粗糙，不易洗净。用淡盐水或高锰酸钾水浸泡 10 分钟既可以杀菌又较易洗净；草莓中含有的草酸钙较多，尿路结石病人不宜多食。

《桑葚》



〔**别名**〕桑椹、桑实。

〔**来源**〕为桑科植物桑的果穗。主产江苏、浙江、四川等地。

〔**成分**〕含糖、鞣酸、苹果酸及维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C 和胡萝卜素。桑椹油的脂肪主要由亚油酸和少量的硬脂酸、油酸等 组成。另含无机盐、维生素 A 和维生素 D、芦丁、生物碱、强心苷、花青素苷、挥发油，矢车菊素等。

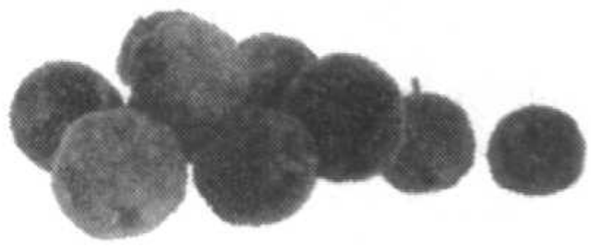
〔**性味**〕味甘，性寒。

〔**功效**〕养血滋阴、补益肝肾、增强免疫功能、促进 T 淋巴细胞成熟、



降低红细胞膜 $Na^+ - K^+ + ATP$ 酶活性、促进造血功能、促进淋巴细胞转化、升高外周血白细胞。

【杨梅】



〔**别名**〕水杨梅、珠红。

〔**来源**〕为杨梅科常绿乔木植物杨梅的果实。有白、红、粉红、紫色等品种。以紫杨梅为优。分布我国东南各省。

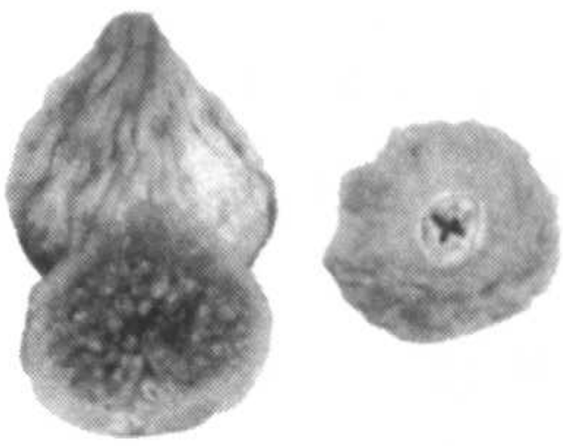
〔**成分**〕含有丰富的水分和维生素 C，以及其他维生素，还含有葡萄糖及有机酸等物质，堪称为一种固体饮料。此外，杨梅中还含有抗癌物质，对肿瘤细胞有抑制作用。

〔**性味**〕味酸，性温。

〔**功效**〕生津止渴，和胃消食。适用于胃阴不足、津伤口渴、或饮食不消、食后饱胀、饮酒过度等症。

〔**专家叮嘱**〕杨梅性温，不宜多食，多食则令人发热、发疮。

【无花果】



〔**别名**〕密果、奶浆果。

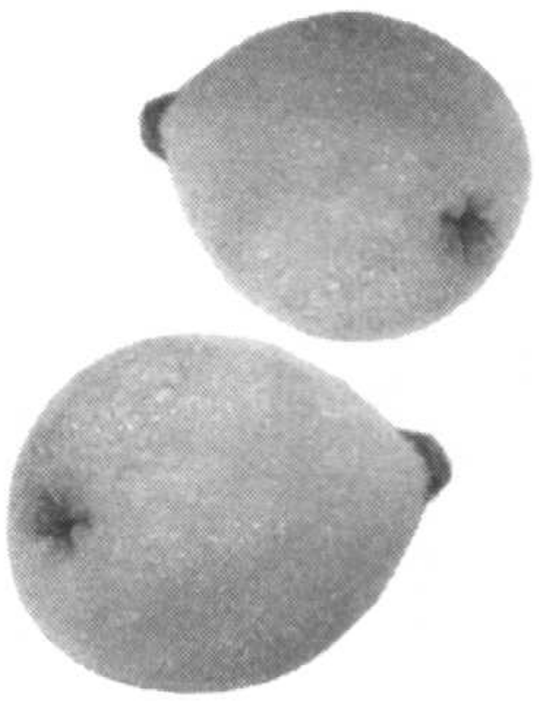
〔**来源**〕为桑科植物无花果的成熟花托。主产南方各地。

〔**成分**〕果实尚含有柠檬酸等多种有机酸及植物生长激素(茁长素)。干果、未成熟果实和植物乳汁中都含有抗癌成分。乳汁中还含有淀粉糖化酶，脂酶，脂肪酸，蛋白酶等，有缓泻及降压作用。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕健胃清肠，解毒消肿。适用于肠炎、痢疾、便秘、痔疮、喉痛、痈疮疔癣等症。

【枇杷】



〔**别名**〕芦橘、芦枝、金丸、焦子。

〔**来源**〕为蔷薇科枇杷属，常绿小乔木，产于我国江南。

〔**成分**〕含有糖类、脂肪、纤维素、蛋白质、胡萝卜素、维生素 B、维生素 C、矿物质等。其中胡萝卜素居水果中第 3 位，维生素



B 的含量也十分丰富，对保护视力，保护皮肤滋润健康、促进胎儿发育有重要作用。

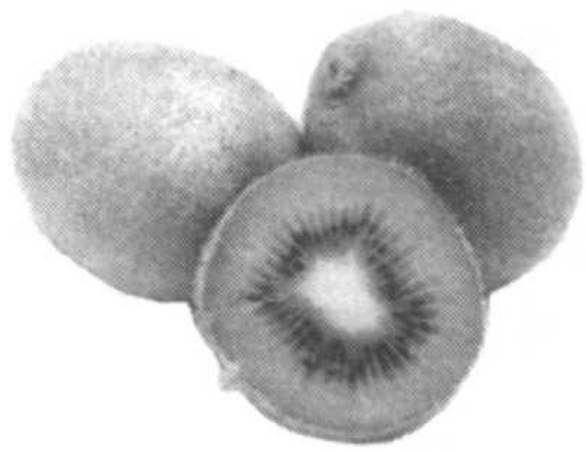
〔**性味**〕果，味甘、酸，性平。核，味苦，性平。

〔**功效**〕果，清肺生津止渴。核，祛痰止咳，和胃降逆，主要用于治疗肺热咳嗽，久咳不愈、咽干口渴及胃气不足等病症。

〔**用法**〕应用于咳嗽：枇杷核 9～15 克，捣烂，加生姜 3 片，水煎，去渣服，早晚各 1 次。

〔**专家叮嘱**〕脾虚泄泻者忌用。其果核中含有苦杏仁甙，有毒，所以千万不要误食，以免危害健康及生命。

【猕猴桃】



〔**别名**〕毛桃、猴子梨。

〔**来源**〕为猕猴桃科植物猕猴桃的果实。全国大部分地区均有分布。

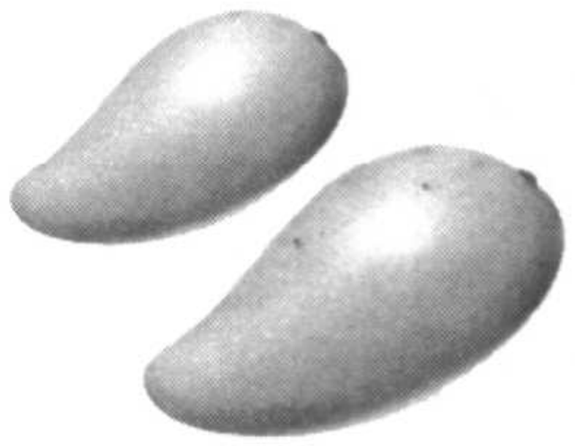
〔**成分**〕含有多种维生素及脂肪、蛋白质、解元酸和钙、磷、铁、镁、果胶等，尤其维生素 C 含量特别高，相当于鸭梨的 75 倍，成人每天吃一个猕猴桃，就可以满足身体对维生素 C 的需要量。

〔**性味**〕味甘、酸，性寒。

〔**功效**〕清热生津，健脾止泻，常用来治疗食欲不振、消化不良、反胃呕吐以及烦热、黄疸、消渴、石淋、疝气、痔疮等症。

〔**专家叮嘱**〕猕猴桃亦是滋补强壮之品，其中的营养物质可明显提高肌体活性，促进新陈代谢，协调肌体机能，阻断致癌物质，增强体质，延缓衰老，还可降低血脂和血压，对心脑血管疾病、癌症、消化道疾病、胃病、糖尿病、肝炎、尿道结石等多种常见病、多发病均有良好的防治效果。

【芒果】



〔**别名**〕忙果，檬果、望果。

〔**来源**〕为漆树科植物芒果的果实。主产广东、广西、台湾等地。

〔**成分**〕含有糖、蛋白质及钙、磷、铁等营养成分，均为人体必需。维生素 A 的含量超过 3.8%，维生素 C 的含量也很高。



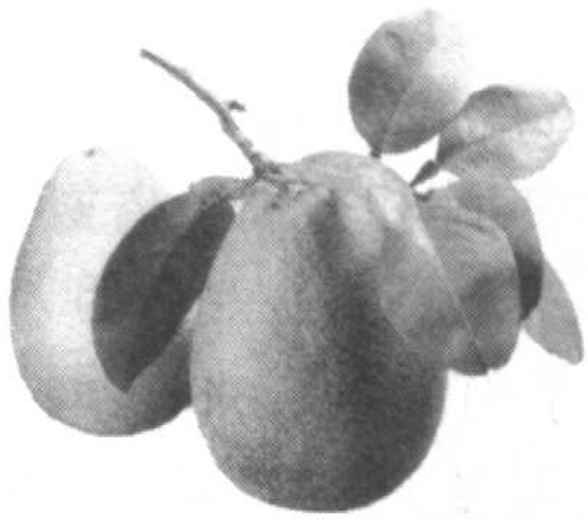
〔**性味**〕果，味甘、酸，性平。核，味甘、苦，性平。

〔**功效**〕果，理气，止咳、健脾。核，行气止痛。应用于咳嗽、气喘、痰多：鲜果1个，去核，吃果皮及果肉，每天3次，鲜芒果叶煎水洗患处，治湿疹瘙痒。芒果核、黄皮核适量，水煎服，治睾丸肿大。

〔**用法**〕芒果生食，止渴生津，开胃消食。

〔**专家叮嘱**〕因其极富营养和经济价值，故被誉为“热带果王”。注意，民间有吃芒果引起肾炎之说，为慎重起见，建议肾炎患者忌服。正常人也不宜大量食用。

柚子



〔**别名**〕柚果。

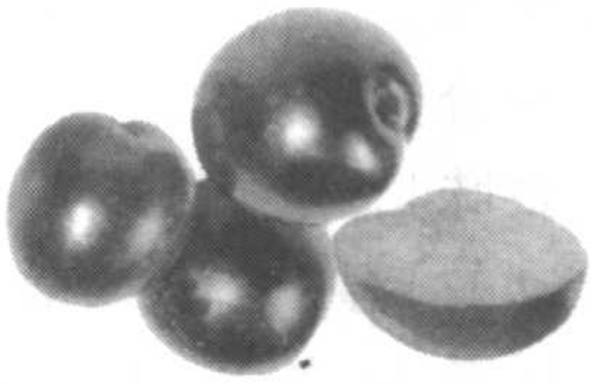
〔**来源**〕为芸香科植物柚的成熟果实。主产台湾、广西、广东、四川等地。

〔**成分**〕柚子含有多种人体所需的营养成分，维生素C的含量较为丰富，胡萝卜素、维生素B_1、维生素B_2、钙、磷、铁、糖等的含量较多。新鲜柚子的果汁中，含有类胰岛素的成分，可降低血糖。

〔**性味**〕果肉，味甘、酸，性寒；无毒。柚皮，味辛、苦、甘，性温。果核，味苦，性温。

〔**功效**〕果肉，健脾，止咳，解酒。柚皮，化痰，止咳，理气，止痛。应用于咳嗽痰多：果肉90克，米酒15克，蜜糖30克，隔水炖烂服，每天1次。

李子



〔**别名**〕李实。

〔**来源**〕为蔷薇科李树果实。产于我国大部分地区。

〔**成分**〕富含碳水化合物及多种氨基酸，还含有钙、磷、铁、维生素C、胡萝卜素、维生素B_1、维生素B_2、烟酸等。

〔**性味**〕果肉，味甘、酸，性寒。

〔**功效**〕果肉清热，利水，消食积。核仁活血利水，滑肠。

〔**用法**〕用于牙龈出血：鲜果1~2个，每天吃1次。

〔**专家叮嘱**〕多食伤脾胃；溃疡病及急、慢性胃肠炎患者忌服。



蔬菜类

【芹菜】



〔**别名**〕旱芹、样芹菜。

〔**来源**〕为伞形科植物旱芹的全草。全国大部分地区均产。

〔**成分**〕含蛋白质、钙、磷、铁等，含钙量较高。

含挥发油，包括α－蒎烯、β－蒎烯、月桂烯、异松油烯、苄醇等，另含3个酞酸酯和多种游离氨基酸，有天冬氨酸、苏氨酸、丝氨酸、丙氨酸、缬氨酸、亮氨酸等。另含香芹酚、丁子香酚、棕榈酸、豆甾酸、谷甾醇等。根中还含 有酪氨酸、脯氨酸、苯基丙氨酸、谷氨酸及葡萄糖胺和半乳糖胺。

〔**功效**〕清热、利水、降血压、祛脂。用于结核，尿血，高血压，高脂血症，月经前期，糖尿病，白带恶臭，腰酸腿痛，梅核气，尿不利，治疔腮，风火牙痛，便血，尿淋痛，黄疸，小儿发热等病症调养。

〔**专家叮嘱**〕芹菜叶中所含的胡萝卜素和维生素C比茎多，因此吃时不要把能吃的嫩叶扔掉。芹菜有降血压作用，故血压偏低者慎用。

【韭菜】



〔**别名**〕壮阳草、起阳草、长生草。

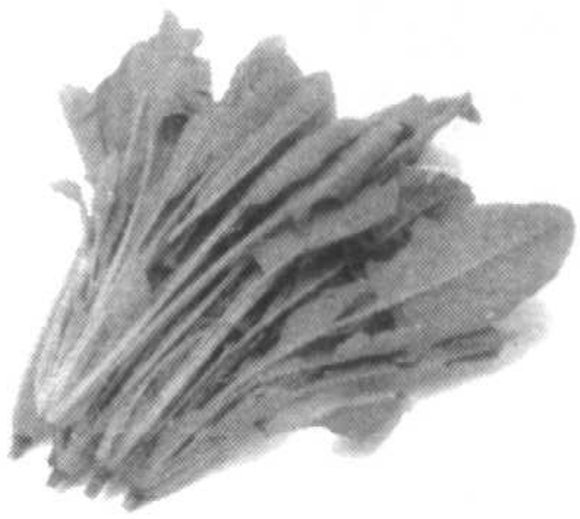
〔**来源**〕为百合科植物韭的叶。

〔**成分**〕叶含硫化物、甙类和苦味质。

〔**性味**〕味辛，性温。

〔**功效**〕温中，行气，散血，解毒。适用于胸痹、噎嗝、反胃、吐血、衄血、尿血、痢疾、消渴、痔漏、脱肛、跌打损伤、虫蝎螫伤。

【菠菜】



〔**别名**〕菠棱菜、波斯草、赤根菜、角菜。

〔**来源**〕为藜科植物菠菜的带根全草。

〔**成分**〕含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素类。另含芸香苷、多量a－生育



酚、b－羟甲基蝶啶二酮、叶酸、叶黄素、a－菠菜甾醇、菠菜素等。

〔**性味**〕味甘，性凉。

〔**功效**〕养血，止血，敛阴，润燥。主治衄血、便血、坏血病，消渴引饮、大便涩滞。近来用以治贫血。

〔**用法**〕微炒或煮熟食，沸水汆后食，煎汤服。

〔**专家叮嘱**〕体虚便溏及腹泻者忌用。

现代研究认为，菠菜营养丰富，多吃菠菜，有助视力。每周吃2～4次菠菜，可减低视网膜退化的危险。

【马齿苋】



〔**别名**〕马齿草、马苋、长命菜、马齿龙芽、酱瓣豆草、瓜子菜。

〔**来源**〕为马齿苋科植物马齿苋的全草。

〔**成分**〕全草含大量去甲肾上腺素和多量钾盐，尚含有多种有机酸，氨基酸，脂肪，糖，钙，磷，铁，维生素A、维生素B_1，维生素B_2，维生素C，以及生物碱，香豆精类，黄酮类，强心甙和蒽醌甙等。对痢疾杆菌，伤寒杆菌，大肠杆菌及金黄色葡萄球菌有抑制作用；提取液对大鼠、兔及犬的子宫有明显的兴奋作用。

〔**性味**〕味酸，性寒。

〔**功效**〕清热解毒，散血消肿。主治热痢脓血，热淋，血淋，带下，痈肿恶疮、丹毒、瘰疬。对痢疾杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌及金黄色葡萄球菌有抑制作用。治血痢可取马齿苋二大握（切），加粳米适量共煮粥，不放盐、醋，空腹淡食。

〔**用法**〕煎汤服或沸水汆后加蒜调食，或炒食，捣汁饮或外敷。

〔**专家叮嘱**〕凡脾胃虚寒、肠滑作泻者勿用。

【苋菜】



〔**别名**〕红苋菜。

〔**来源**〕为苋科植物苋的茎叶。产于我国大部分地区。

〔**成分**〕含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素C等。红苋含钾、镁、钠、氯等较为丰富。



〔**性味**〕味甘，性凉。

〔**功效**〕清热利窍。适用于赤白痢疾、大便不通等症。

〔**专家叮嘱**〕苋菜含草酸较高，食用时用开水焯一下可减少草酸含量。

【荠菜】



〔**别名**〕护生草、净肠草、地米菜。

〔**来源**〕为十字花科植物荠菜的带根全草。产于全国各地。

〔**成分**〕含蛋白质、脂肪、食物纤维、碳水化合物、硫胺素和多种微量元素。荠菜有类似麦角碱的作用。其浸膏对动物离体子宫或肠管均有收缩作用；所含的荠菜酸有明显的止血作用。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕和脾，利水，止血，明目。适用于痢疾、水肿、淋病、乳糜尿、吐血、便血、血崩、月经过多、目赤疼痛等症。

【油菜】



〔**来源**〕为十字花科植物油菜的嫩茎叶，全国各地均有栽培。

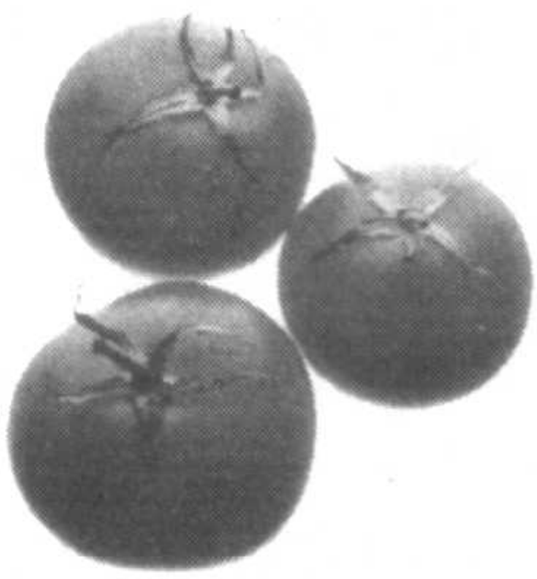
〔**成分**〕富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素等。

〔**性味**〕味辛，性凉。

〔**功效**〕散血消肿。适用于劳伤吐血、血痢、丹毒、热毒疮、乳痈、产后血瘀等症。

〔**专家叮嘱**〕麻疹后及疥疮、目疾患者不宜食。

【番茄】



〔**别名**〕西红柿、洋柿子。

〔**来源**〕为茄科植物番茄的新鲜果实。产于全国各地。

〔**成分**〕含蛋白质、脂肪、膳食纤维、糖类、钙、钾、钠、镁、铁、铜、锰等；还含胡萝卜素、视黄醇、维生素 B_1、维生素 B_2、烟酸、维



生素 C,维生素 E、苹果酸等。

〔**性味**〕味甘、酸,性微寒。

〔**功效**〕生津止渴,健胃消食。适用于口渴、食欲不振等症。

〔**专家叮嘱**〕生食不宜过多。

【白菜】



〔**别名**〕大白菜、小白菜。

〔**来源**〕为十字花科植物白菜的叶球。我国大部分地区都有栽培。

〔**成分**〕含蛋白质、粗纤维、碳水化合物、钙、磷、铁和胡萝卜素等。

〔**性味**〕味苦,性平。

〔**功效**〕解热除烦,通利肠胃。适用于肺热咳嗽、便秘、丹毒、痈疮等。

【香菜】

〔**别名**〕芫荽、胡菜、莞荽。

〔**来源**〕一年或二年生草本植物的茎叶。全国大部分地区都有种植。

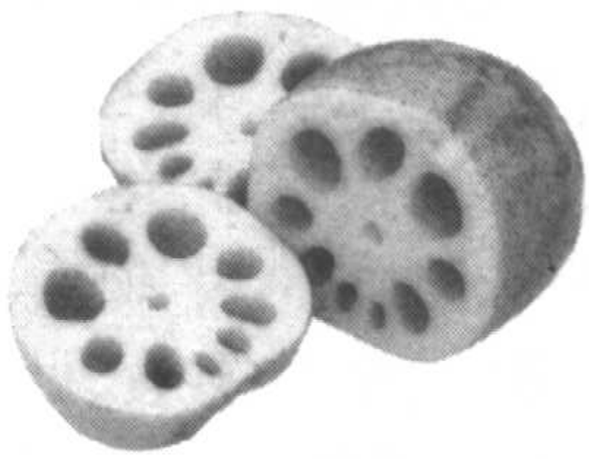
〔**成分**〕含蛋白质、维生素 C、钾、钙、挥发油、苹果酸钾、甘露醇、黄酮类,正癸醛、壬醛和芳樟醇等。

〔**性味**〕味辛,性温。

〔**功效**〕发汗透疹、消食下气、抗氧化作用、抗维生素 A 缺乏、拟胆碱作用。用于麻疹透疹不快,痔痛,脱肛,感冒,食欲不振等病症辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕服用补药和中药白术、丹皮时不宜食用香菜,以免降低药效。

【藕】



〔**别名**〕莲藕、莲根。

〔**来源**〕为睡莲科植物莲的肥大根茎。

〔**成分**〕含蛋白质、脂肪、食物纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸等。

〔**性味**〕生藕味涩,性凉;煮熟味甘,性微温。

〔**功效**〕生者能清热、凉血、散瘀,治热病烦渴、吐血、衄血、热淋。熟者能健脾、开胃、益血、生肌、止泻。

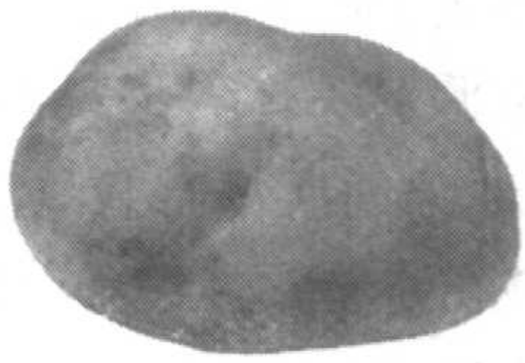
〔**用法**〕生食,烹食,捣汁饮,或晒干磨粉煮粥。忌铁器。



〔**专家叮嘱**〕藕节：煎汤内服顺气宽中；炒炭可止血散瘀，用于各种出血症。

【马铃薯】





〔**别名**〕洋芋、土豆、山药蛋、地蛋。

〔**来源**〕多年生草本植物的地下茎。我国大部分地方都有栽培。

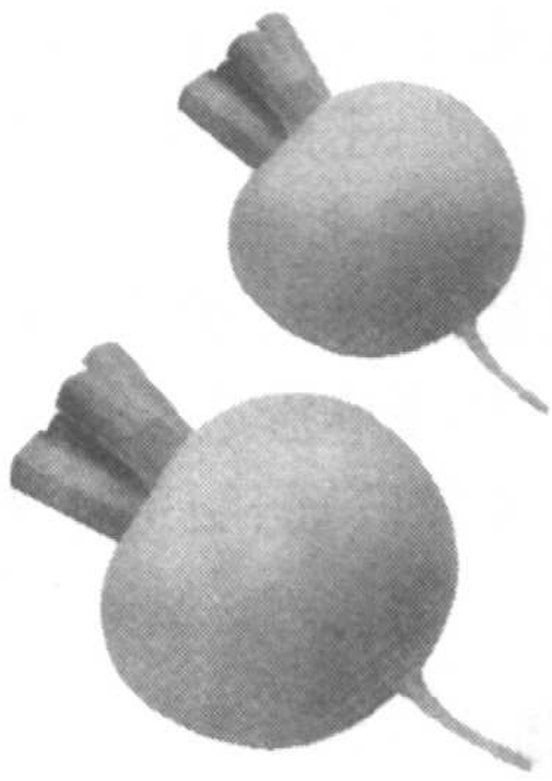
〔**成分**〕含糖类、蛋白质、维生素C、钙、磷等。发青出芽的土豆含龙葵素，不能食用。

〔**性味**〕味甘、辛，性寒。

〔**功效**〕解诸药毒、消炎。用于药物中毒，烫火伤，腮腺炎等病症辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕皮色发青或发芽的土豆不能吃，以防龙葵素中毒。肝功能障碍者不宜食用。

【白萝卜】



〔**别名**〕菜菔、莱根、罗服、萝白、紫菘、秦菘。

〔**来源**〕为十字花科植物莱菔的新鲜根。产于我国大部分地区。

〔**成分**〕含葡萄糖、蔗糖、果糖、莱菔苷、甲硫醇、维生素C、钙、磷、锰、硼、香豆酸、咖啡酸、龙胆酸和多种氨基酸等。

〔**性味**〕味辛、甘，性凉。

〔**功效**〕消积滞、化痰热、下气、宽中、解毒。主治食积胀满、痰嗽失音、吐血、衄血、消渴、痢疾、偏头痛。

〔**用法**〕生食，炒食，做药膳，煮食，或煎汤、捣汁饮，或外敷患处。

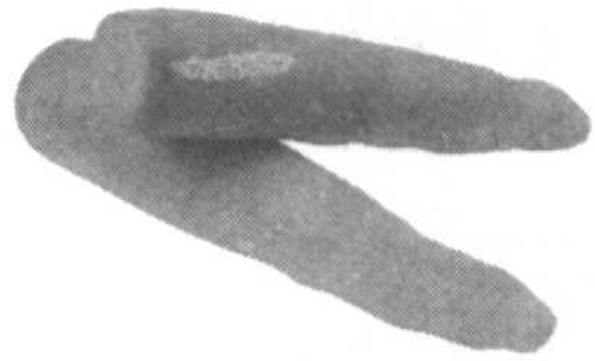
〔**专家叮嘱**〕萝卜不宜与人参同服。脾胃虚寒者勿食。叶味微苦、辛，性平，入脾、胃经，消食，理气。子味微辛，性平，入肺、胃经，下气定喘，消食化痰。

【胡萝卜】

〔**别名**〕红萝卜、黄萝卜、胡芦菔。



〔**来源**〕为伞形科植物胡萝卜的根。产于全国各地。



〔**成分**〕含糖，多种胡萝卜素，维生素 A，维生素 B_1、维生素 B_2 和花色素，挥发油。另含胡萝卜碱、钙、磷等。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕健脾、化滞、降低血糖、抗衰老、防治肿瘤。

〔**用法**〕生、熟食均可。

〔**专家叮嘱**〕常食能安五脏，增食欲，滋肾阴，壮元阳。

莴苣



〔**别名**〕莴苣笋、莴笋、生菜、春菜。

〔**来源**〕为菊科植物的茎叶。我国大部分地区均有栽培。

〔**成分**〕含糖类、钙、磷、铁、维生素 C 等。

〔**性味**〕味苦，性寒。

〔**功效**〕利尿、通乳。用于水肿，产妇奶水少。

〔**专家叮嘱**〕莴笋怕咸，烹调时少放盐。

竹笋



〔**别名**〕毛笋、笋、茅竹笋。

〔**来源**〕为禾本科植物毛竹的苗。主产我国南方。

〔**成分**〕含糖、钙、磷、多种氨基酸，其中酪氨酸含量丰富。另含由五碳糖和六碳糖组成的多糖类，酸解后可得木糖、阿拉伯糖和半乳糖。还含有苹果酸、柠檬酸、草酸等多种有机酸。

〔**性味**〕味甘，性微寒。

〔**功效**〕清热消痰、利膈爽胃。用于肺热咳嗽，胃热，小儿麻疹、风疹及水痘初起，久泻久痢，脱肛，肾炎水肿，腹水，便秘，目赤昏痛等症的辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕食用前应先用开水焯除笋中的草酸。鲜笋存放时不要



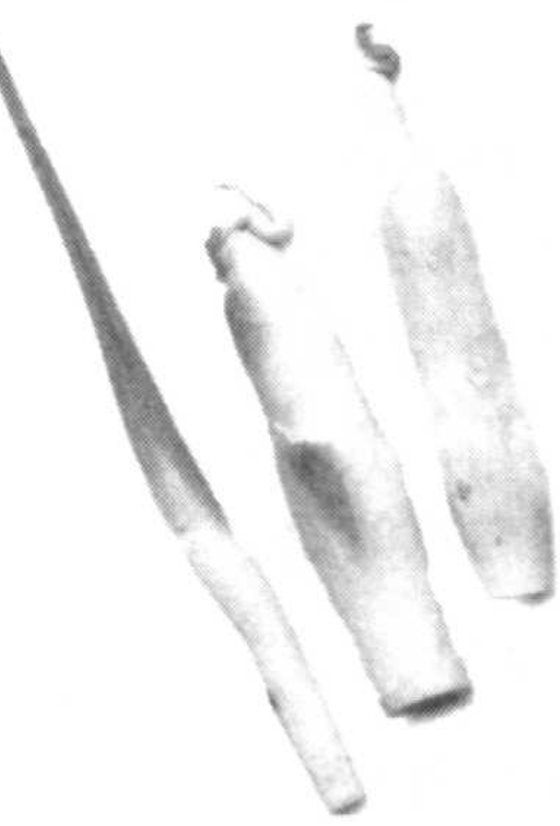
剥壳，否则会失去清香味。由于竹笋含有较多的草酸，会影响人体对钙、锌的吸收，正在长身体阶段的儿童不宜多食。

茭白

〔**别名**〕茭笋。

〔**来源**〕多年生草本植物的幼苗。

〔**成分**〕含糖类、磷、钙质等。因含草酸量高，钙质不易被身体所利用。



〔**性味**〕味甘，性冷、滑利。

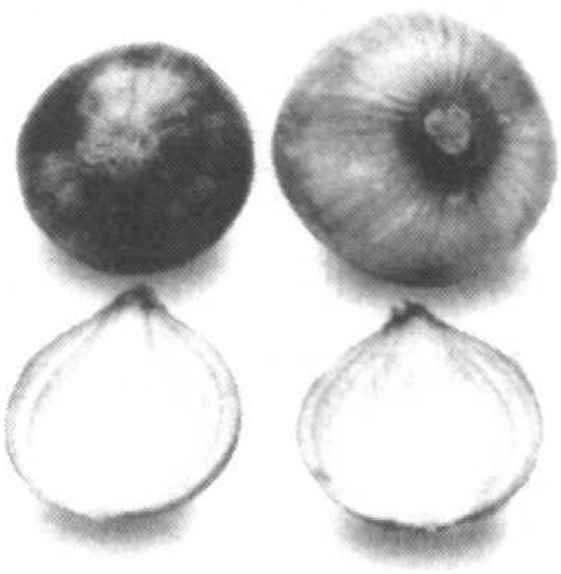
〔**功效**〕解热毒、除烦渴、利二便、催乳。用于催乳，高血压，暑日胃肠炎，黄疸型肝炎，烦热口渴等病症的辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕由于茭白含有较多的草酸，其钙质不容易被人体所吸收，凡患肾脏疾病、尿路结石或尿中草酸盐类结晶较多者，不宜多食。

洋葱

〔**别名**〕玉葱、葱头。

〔**来源**〕为百合科草本植物洋葱的根。



〔**成分**〕含蛋白质、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2、烟酸、维生素 C。含硫醇、二甲二硫化物、三硫化物等。还含枸橼酸、芥子酸、多糖、黄酮类，多种氨基酸。

〔**性味**〕味辛，性温。

〔**功效**〕抗菌、杀灭滴虫、降血脂、降血糖、扩张血管、降血压。洋葱能提高胃肠的张力，增加分泌。用于高脂血症，胸腔痞闷、咳嗽，痰多浓稠，痢疾，百日咳痰稀而白，风湿性关节炎疼痛等病症辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕不可过量食用，因其易产生挥发性气体，过量食用会产生胀气和排气过多。凡有皮肤瘙痒性疾病和患有眼疾、眼部充血者应慎食。

茄子

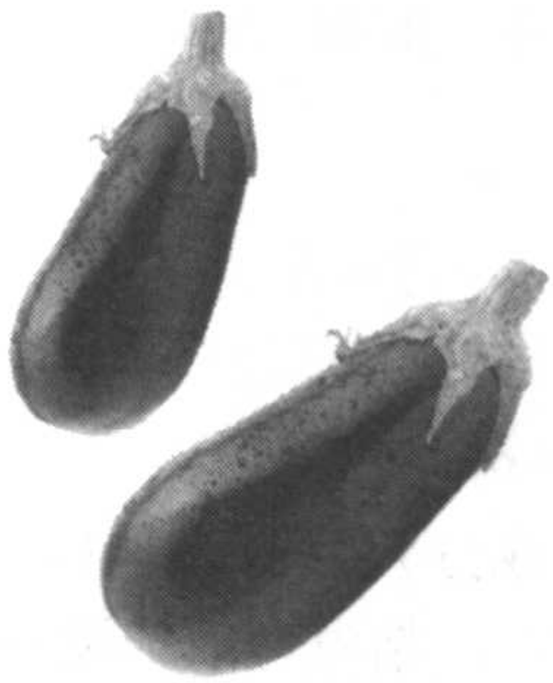
〔**来源**〕为茄科植物茄的果实。全国各地都有种植。

〔**成分**〕含糖、蛋白质、维生素 C、钙、磷等和生物碱，种子中的龙葵碱含量最高。果皮含色素茄色苷、紫苏苷等。



〔**性味**〕味甘、性凉。

〔**功效**〕清热、活血、止痛、消肿、祛风通络。外用治乳房皲裂，蜈蚣或蜂咬伤，老烂脚，皮肤溃烂，乳腺炎，疔疮痈疽。熟食治产后腹痛，黄疸性肝炎，预防肠炎，水肿，尿不利，燥热咳嗽，肺虚久咳，痰少或无痰咳嗽，跌打损伤等辅助调养。



〔**专家叮嘱**〕茄子性凉，体弱胃寒的人不宜多吃；老茄子，特别是秋后的老茄子含有较多茄碱，对人体有害，不宜多吃；油炸茄子会造成维生素 P 大量损失，挂糊上浆后炸制能减少这种损失。

【冬瓜】



〔**别名**〕白瓜、水芝、枕瓜、东瓜。

〔**来源**〕为葫芦科植物冬瓜的果实。

〔**成分**〕含蛋白质、糖类、粗纤维、无机盐、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2、烟酸、维生素 C、蜡质、树脂等。

〔**性味**〕味甘、淡，性凉。

〔**功效**〕利尿消肿、清热解毒、祛痰、促进免疫功能、抑制胰蛋白酶。用于水肿，血尿，暑湿高热昏迷，肾炎，水肿，尿不利，咳嗽，痢疾，中暑高热，妊娠水肿，鱼蟹或河豚中毒，治消渴等病症的辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕患有肾脏病、糖尿病、高血压、冠心病者尤为适宜。冬瓜是一种解热利尿比较理想的日常食物，连皮一起煮汤，利尿效果更明显。

【丝瓜】



〔**别名**〕天丝瓜、蛮瓜、纯阳瓜、天吊瓜。

〔**来源**〕为葫芦科植物丝瓜或粤丝瓜的鲜嫩果实。产于全国各地。

〔**成分**〕含皂苷、丝瓜苦味质、多量黏液、瓜氨酸、糖类、蛋白质、钙、磷等。

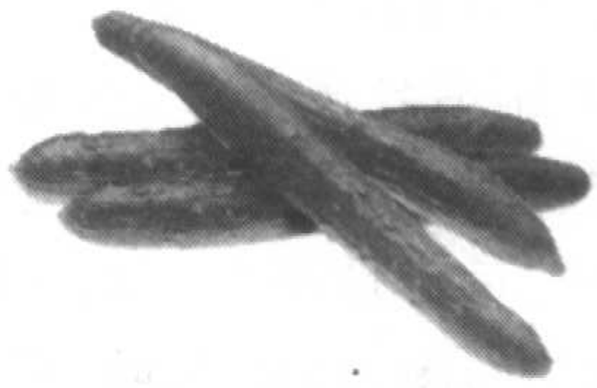
〔**性味**〕味甘，性凉，无毒。

〔**功效**〕止咳平喘、清热解毒、凉血止血。胸胁痛，或乳房非癌性肿块，乳汁不行，风热腮肿等病症辅助调养。



〔**专家叮嘱**〕丝瓜汁水丰富，宜现切现做，以免营养成分随汁水流失。

【黄瓜】



〔**别名**〕胡瓜。

〔**来源**〕为葫芦科植物黄瓜的果实。全国各地都有栽培。

〔**成分**〕含葡萄糖、鼠李糖、半乳糖、甘露糖、木糖、果糖以及芸香苷、异槲皮苷、精氨酸的葡萄糖苷等苷类。另含咖啡酸、绿原酸、多种游离氨基酸、维生素 B_2、维生素 C 和挥发油，黄瓜子含脂肪油，其中油酸 58.49%，亚油酸 22.29%，棕榈酸 6.79%，硬脂酸 3.72%。

〔**性味**〕味甘，性凉。

〔**功效**〕清热解毒、利水、解烦渴、减肥。用于烫伤，小儿热痢，四肢水肿，黄疸，火眼赤痛，烫火灼伤，小儿疳积，小儿风热腹泻，湿热痢疾，白癜风等辅助调养。外用治痱子，蜂蜇伤，皮肤粗糙，跌打疮肿。

〔**专家叮嘱**〕黄瓜当水果生吃，不宜过多。黄瓜中维生素较少，因此常吃黄瓜时应同时吃些其他的蔬菜瓜果。黄瓜尾部含有较多的苦味素，苦味成分为葫芦素 A、B、C、D。不要把“黄瓜头儿”全部丢掉。

【苦瓜】



〔**别名**〕凉瓜。

〔**来源**〕为葫芦科植物苦瓜的果实。产于全国各地。

〔**成分**〕含糖、微量脂肪、蛋白质、钙、磷、微量维生素，还含苦瓜苷、5－羟基色胺和多种氨基酸，如谷氨酸、丙氨酸、β－丙氨酸、苯丙氨酸、脯氨酸、α－氨基丁酸、瓜氨酸、半乳糖醛酸、果胶等。

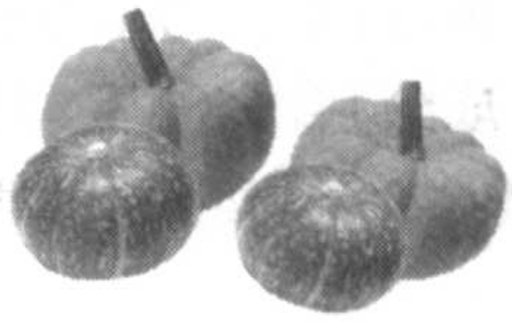
〔**性味**〕味苦，性寒。

〔**功效**〕清暑涤热、明目、解毒、降低血糖、抗菌、促精子正常发育、抗肿瘤。苦瓜素有堕胎作用。用于中暑发热，烦热口渴，痢疾，眼疼，痈肿，胃脘疼痛等病症辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕适合所有人群。不要一次吃得过多。生长发育期男性不宜多食。



【南瓜】



〔**别名**〕麦瓜、倭瓜、金冬瓜、饭瓜。

〔**来源**〕为葫芦科植物南瓜的果实。产于全国各地。

〔**成分**〕含瓜氨酸、精氨酸、天冬素、胡芦巴碱、腺嘌呤、胡萝卜素、维生素 B、维生素 C、脂肪、葡萄糖、蔗糖、戊聚糖及甘露醇等。

〔**性味**〕味甘，性温。

〔**功效**〕用于烫火伤，鸦片中毒，肺痈，糖尿病，蛔虫病等病症的辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕适合所有人群。南瓜最好不与羊肉同食。肥胖者和中老年人尤其适合。患有脚气、黄疸者忌食。

谷物及豆类

【大米】



〔**别名**〕粳米，硬米。

〔**来源**〕为禾本科植物稻(粳稻)的种仁。

〔**成分**〕含多种人体必需的氨基酸、碳水化合物及维生素，并含有大量的矿物质、微量元素等。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕滋阴润肺，健脾和胃。用于烦热口渴、脾虚泻泄、腹胀食少、消化不良等。

〔**用法**〕蒸食，煮粥，或配制药膳、药粥等。内寒者少食。

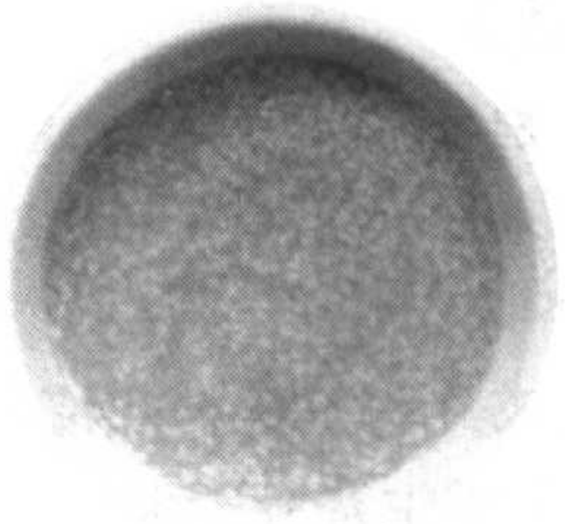
〔**专家叮嘱**〕籼米、糯米与粳米来源于同种植物。籼米粒较细长，粘性较小，胀性大；糯米粒有同籼米者，也有同粳米形较圆短者，惟含糊精量大，粘性最强，胀性小。籼米、糯米与粳米功效、主治基本相同，但性温，多食生热，易致大便干燥。

【小米】

〔**别名**〕谷子、粟谷、粟米、粱米、白粱粟、粢米、硬粟，寒粟、黄粟、稞子、籼粟。



〔**来源**〕本品为禾本科植物粟的种仁。



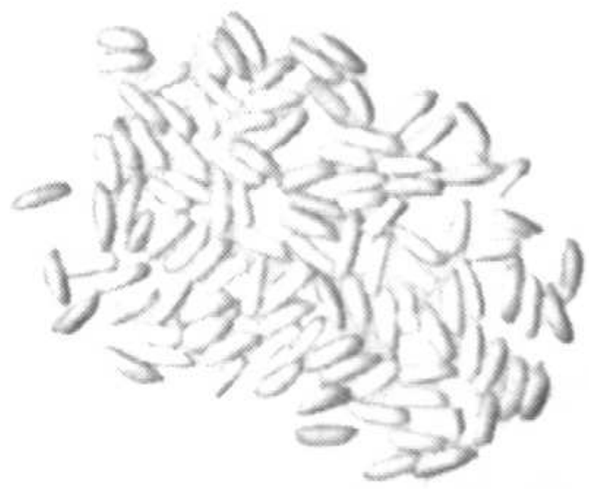
〔**成分**〕含蛋白质、淀粉、脂肪、糖类、植物纤维、多量谷氨酸、脯氨酸、丙氨酸和蛋氨酸等。

〔**性味**〕味甘、咸，性凉。陈粟米味苦，性寒。

〔**功效**〕和中，益肾，除热，解毒。主治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻。陈粟米能止痢，解烦渴。小米适用于治疗脾、胃、肾湿热导致的小便淋沥不尽。

〔**用法**〕煎汤或煮粥。素体虚寒、小便清长者少食。淘米时不要用手搓，忌长时间浸泡或用热水淘米。

【糯米】



〔**来源**〕为禾本科植物糯稻的种仁。

〔**成分**〕蛋白质、脂肪、糖类、磷、钙、铁、维生素 B_2、烟酸等。

〔**性味**〕味甘，性温。

〔**功效**〕补肺、健脾、暖胃、止汗。用于脾胃虚寒，久泻食减，自汗不止，脾胃阴不足，欲呕等病症的辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕适合所有人群。糯米性黏滞，不易消化，小儿慎用。

【小麦】



〔**别名**〕白麦。

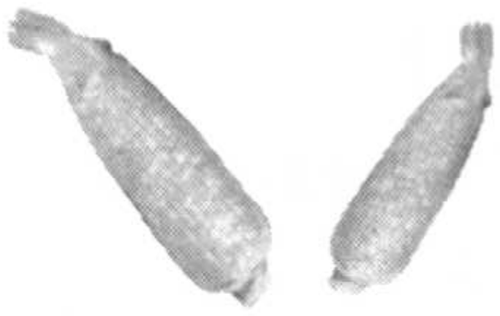
〔**来源**〕为禾本科植物小麦的种子。

〔**成分**〕含淀粉、淀粉酶、蛋白质、钙质、维生素 B_1 等。少量谷甾醇、卵磷脂、精氨酸、麦芽糖酶、蛋白酶。所含脂肪油主要为油酸、亚油酸、棕榈酸、硬脂酸甘油酯等。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕养心安神、消肿、润肺、健脾。用于神志不安，夜寐不宁，小儿口腔炎辅助调养。

【玉米】



〔**别名**〕玉蜀黍、玉米棒子。

〔**来源**〕为禾本科植物玉蜀黍的种子。全



国各地均有栽培。

〔**成分**〕含有维生素 K、谷固醇、木聚糖、葡萄糖、有机酸等。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕利尿消肿、降血压、促进胆汁分泌、增加血中凝血酶原和加速血液凝固。适用于治疗肾性水肿，黄疸型肝炎，原发性高血压，晚期日本血吸虫病腹水，鼻炎，催乳，胆囊炎，胆结石，膀胱炎，尿道炎等病症的辅助调养。

【高粱】



〔**别名**〕蜀黍、蜀秫、木稷、番黍、荻粱、高粱米。

〔**来源**〕为禾本科植物蜀黍的种仁。我国各地均有栽培。

〔**成分**〕每百克高粱米中含蛋白质 8.4 克，脂肪 2.7 克，碳水化合物 75.6 克，粗纤维 0.6 克，另外高粱米中还含有多种微量元素和矿物质。

〔**性味**〕味甘、涩，性温。

〔**功效**〕温中，利气，止泄，涩肠胃，止霍乱。适用于下痢及小便湿热不利。

〔**用法**〕熬汤、煮粥或用其面粉蒸食等。

【荞麦】

〔**别名**〕荞子、花荞、乌麦、甜荞。

〔**来源**〕为蓼科植物荞麦的种子。全国各地均有栽培。

〔**成分**〕含蛋白质、脂肪、糖类、维生素 B、水杨胺、4 - 羟基苯甲胺等。

〔**性味**〕味甘、平，性寒。

〔**功效**〕下气利肠、清热解毒。用于痢疾，小儿丹毒，热疖，出黄汗，头风畏冷。常食荞麦可预防高血压引起脑出血。荞麦叶用于紫癜，眼底出血辅助治疗。

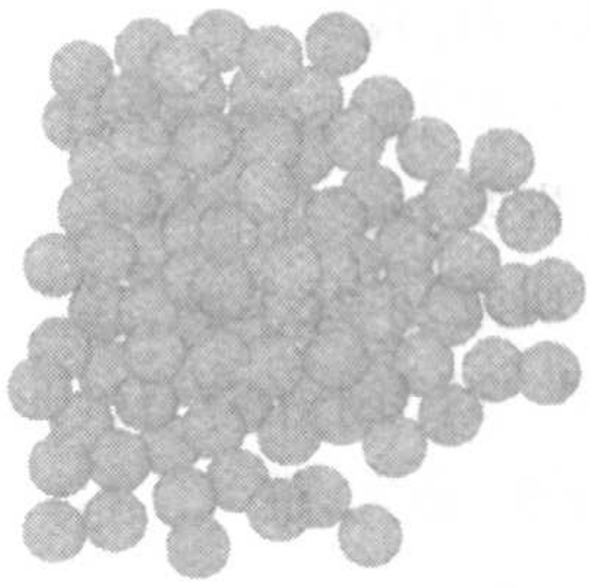
〔**专家叮嘱**〕适合所有人群，对于糖尿病人更为适宜。荞麦一次不可食用太多，否则易造成消化不良。

【黄豆】

〔**别名**〕大豆。



〔**来源**〕为豆科植物大豆的黄色种子。产于全国各地。



〔**成分**〕含丰富的蛋白质、糖类、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B_1、维生素 B_2 等，其营养成分很高。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕健脾宽中，润燥消水。主治疳积泻痢、腹胀羸瘦、妊娠中毒、疮痈肿毒、外伤出血等。黄豆能抗菌消炎，对咽炎、结膜炎、口腔炎、菌痢、肠炎有效。

〔**用法**〕做成熟食、豆浆服用，或研末外敷。本品生用疏利，熟食补益。应用于手足抽筋疼痛：黄豆 100 克，细米糠 60 克，加水煎至黄豆熟烂，一天分 2 次吃；应用于烧烫伤：治疗期间每天用黄豆适量煮汁服，可加快治愈，愈后无疤痕。

〔**专家叮嘱**〕患疮痘期间不宜吃黄豆及其制品。

【绿豆】



〔**别名**〕青小豆。

〔**来源**〕为豆科植物绿豆的种子。

〔**成分**〕含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2、烟酸。绿豆的磷脂成分中有磷脂酰胆碱、磷脂酰乙醇胺、磷脂酰肌醇、磷脂酰甘油、磷脂酰丝氨酸、磷脂酸等。

〔**性味**〕味甘，性寒、凉。

〔**功效**〕清热解毒、消暑、利水。用于解暑热，解附子中毒、巴豆中毒、农药中毒、铅中毒、酒精中毒、野蕈中毒 、砒霜中毒、丹中毒。用于黄褐斑，腮腺炎，疖疮，复发性口疮，流行性感冒，催乳，水痘，尿路感染，糖尿病，痤疮，鼻出血，咯血等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕老少皆宜，四季均可食用。服温补药时不要吃绿豆食品，以免降低药效。

【黑豆】

〔**别名**〕黑大豆、乌豆。

〔**来源**〕为豆科植物大豆的黑色种子。

〔**成分**〕含蛋白质、脂肪和糖类、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2、烟酸等。



〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕活血、补肾、利水、祛风、解毒、降血脂。用于黄疸水肿，风痹筋挛，产后烦热口渴，风寒湿痹辅助调养。解巴豆中毒，取豆汁饮服解毒。

〔**专家叮嘱**〕不宜与人参、龙胆草、蓖麻子、厚朴、甲状腺素、左旋多巴、四环素、红霉素、甲硝唑、西咪替丁同食。消化功能不良、有慢性消化道疾病者慎食。



【豇豆】



〔**别名**〕豆角。

〔**来源**〕为豆科植物豇豆的种子。全国大部分地方均可栽培。

〔**成分**〕含大量淀粉，脂肪油，蛋白质，烟酸，维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C 等，含磷质较丰富，每百克含 456 毫克。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕健脾、补肾。用于白带，白浊，食积，糖尿病，血尿，盗汗等症的辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕适合所有人群。尤其是糖尿病、肾虚患者更佳。长豇豆不宜烹调时间过长，以免造成营养损失。饭豇豆作为粮食，与粳米一起煮粥最适宜，一次不要吃太多，以免产气胀腹。

【豌豆】



〔**别名**〕荷兰豆、雪豆。

〔**来源**〕为豆科植物豌豆的种子。

〔**成分**〕含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 B_1、烟酸、维生素 B_2、植物凝集素等。

其中含磷较丰富，每 100 克豌豆含磷 400 毫克。

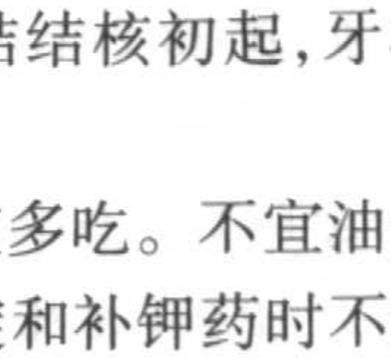
〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕和中下气、利尿、解疮毒。用于糖尿病，产后乳汁不下，心脏病，高血压病，霍乱等病症的辅助调养。



〔**专家叮嘱**〕煮豌豆不宜加碱，以免破坏营养成分。

《刀豆》



〔**别名**〕大刀豆、关刀豆。

〔**来源**〕为豆类植物刀豆的种子。

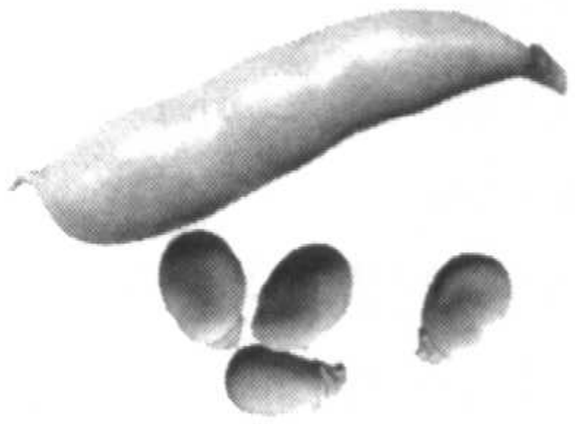
〔**成分**〕含淀粉、蛋白质、脂肪、尿素酶、血细胞凝集素、刀豆氨酸、赖氨酸、组氨酸、精氨酸、胱氨酸、缬氨酸、甲硫氨酸、异亮氨酸等。刀豆脂肪有棕榈酸、硬脂酸、油酸、亚油酸、亚麻油油酸和二十碳二烯酸等。

〔**性味**〕味甘，性温。

〔**功效**〕温中下气、益肾补元。尿素酶可治疗肝性昏迷。洋刀豆含血细胞凝集素，有抗癌作用。用于气滞呃逆，膈闷不适，肾虚腰痛，百日咳，小儿疝气，久痢，妇女经闭，腹胁胀痛，喉痹，颈淋巴结结核初起，牙根臭烂，老年咳嗽等症的辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕有胃热，口有异味或口臭明显者不宜多吃。不宜油炸或加碱煮食，会破坏刀豆营养成分。服螺内酯、氨苯蝶啶和补钾药时不宜食用，以免引起高钾血症。

《蚕豆》



〔**别名**〕胡豆、南豆、马齿豆。

〔**来源**〕为豆科植物蚕豆的种子。全国大部分地区均有栽培。

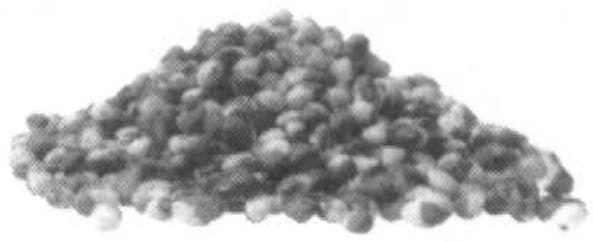
〔**成分**〕每100克含水分11.5克，蛋白质24.6克，脂肪1.1克，食物纤维10.9克，硫胺素0.13毫克，核黄素0.23毫克，尼克酸2.2毫克，钙49毫克，磷339毫克，铁2.9毫克，锌4.76毫克，钾992毫克，钠49毫克。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕补中益气，健脾利湿，涩精实肠，暖胃和腑。适用于膈食、水肿、并有止血降压作用。

〔**专家叮嘱**〕蚕豆性滞，中气虚者忌食，多食使腹胀。

《赤小豆》



〔**别名**〕红小豆、红豆。

〔**来源**〕为豆科植物赤小豆的干燥成熟



果实。主产于广东、广西、江西、浙江、东北等地。

〔**成分**〕每100克含蛋白质20.7克，脂肪0.5克，碳水化合物58克。粗纤维4.9克，灰分3.3克，钙67毫克，磷3.5毫克，铁5.2毫克，硫胺素0.31毫克，核黄素0.11毫克，尼克酸2.7毫克。

〔**性味**〕味甘、酸，性平。

〔**功效**〕利水消肿，解毒排脓。具有抗菌、利尿、降压、降低胆固醇以及抗癌等作用。适用于水肿胀满、脚气水肿、黄疸尿赤、风湿热痹，痈肿疮毒、肠痈腹痛等症。

〔**专家叮嘱**〕口干舌燥、形体消瘦、低热盗汗、无湿热者禁大量久服。

干果类

【栗子】



〔**别名**〕板栗、大栗、栗果。

〔**来源**〕为壳斗科植物栗树的种子仁。

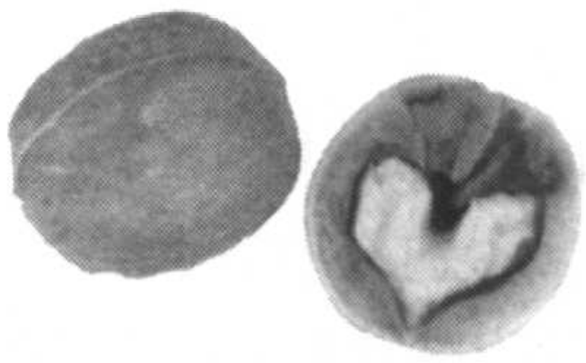
〔**成分**〕含糖、脂肪、蛋白质、维生素C、钙、磷、铁、钾等，另含脂肪酶。

〔**性味**〕味甘，性温。

〔**功效**〕养胃健脾、壮腰补肾、活血、止血。用于小儿口疮，内寒泄泻，气管炎，肾虚腰膝无力，小儿脚弱无力，筋骨肿痛，维生素B_2缺乏症，腹泻，骨折后瘀血肿痛，遗精，白带，心悸失眠，腰膝酸痛，慢性肾炎，小儿疳积，消化不良。

〔**专家叮嘱**〕适合所有人群。老年人尤其适合经常食用。栗子生吃难消化，熟食又易滞气，所以一次不宜多食。

【核桃】



〔**别名**〕胡桃肉、黑桃、羌桃、胡桃仁。

〔**来源**〕胡桃树属胡桃科植物，胡桃肉为胡桃的果仁。

〔**成分**〕含蛋白质，脂肪，碳水化合物，维生素A，硫胺素，核黄素，抗坏血酸，维生素E，钙，磷，铁，镁，锰。

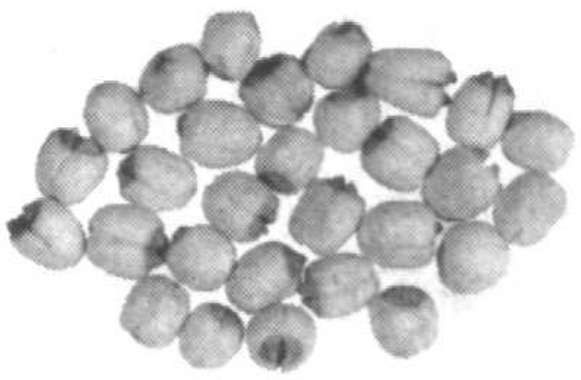
〔**性味**〕味甘，性温。



〔**功效**〕补肾纳气，滋阴润燥，化石通淋，补血益髓。治疗肾阳不足的咳嗽、气喘；阴液不足的便秘和肌肤干燥、须发早白、头晕、目花、腰膝酸软等症。

〔**专家叮嘱**〕素有内热盛及痰湿重者忌食；常人也不宜一次进食过多，以免生内热和生痰湿。

【莲子】



〔**来源**〕为睡莲科植物莲成熟的种子。

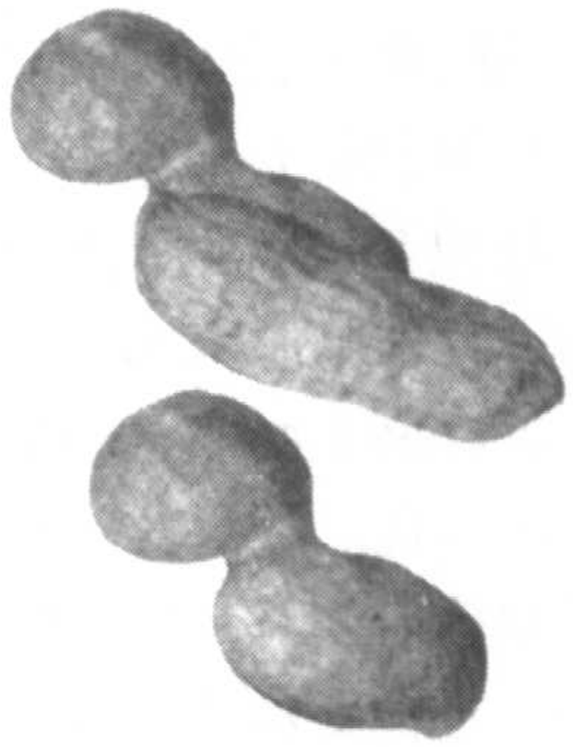
〔**成分**〕食用部分每百克含 蛋白质 4.9 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 9.2 克，粗纤维 1.0 克。还含有多种微量元素和矿物质。

〔**性味**〕味甘、涩，性平。

〔**功效**〕补虚损，养心安神，健脾止泻，补肾止遗。用于心虚或心肾不交所致的失眠、心悸、脾虚泄泻、遗精、尿频、白浊、带下等症。莲心，清心火，止血，固精。

〔**专家叮嘱**〕注意品质的优劣，莲子以个大、饱满、无皱、整齐者为佳。外感初起表证及大便干结、疟疾、疳积等症忌用。

【花生】



〔**别名**〕落花生、长生果、地果、地豆。

〔**来源**〕为豆科植物落花生的种子仁。

〔**成分**〕含脂肪油 40% ~50%，含氮物质 20% ~30%（蛋白质，氨基酸，卵磷脂，嘌呤及花生碱、甜菜碱、胆碱等），淀粉 8% ~21%，纤维素 2% ~5%，水分 5% ~8%，无机盐 2% ~4%。另含维生素 B_1、泛酸、生物素、α-及 γ-生育酚等。种子中还含有三萜皂苷。

〔**性味**〕味甘、性平。

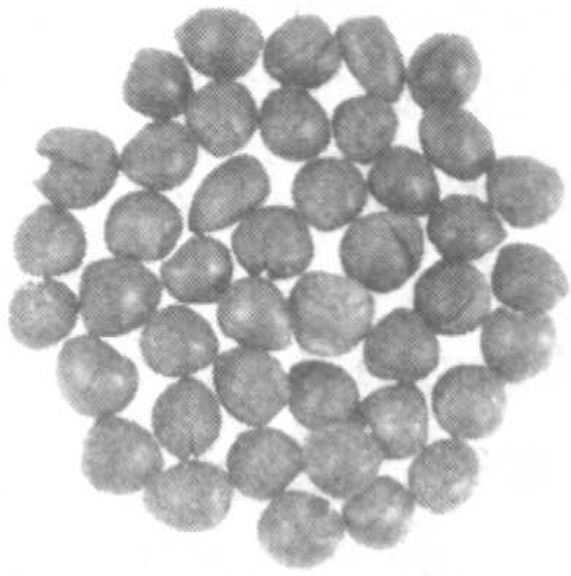
〔**功效**〕润肺、和胃、祛痰、止血。含某种植物血细胞凝集素。用于血小板减少性紫癜，咳嗽，声哑，反胃，高血压，咳嗽痰喘，脾胃失调，老年性慢性气管炎，身体虚弱，食欲不振，血尿，支气管扩张咯血，慢性肝炎，胃炎，肺气肿，迁延性肝炎，冠心病，心力衰弱，心律不齐，过敏性紫癜，肺燥干咳咯血，慢性肾炎，秋燥，小儿百日咳，脚气，治乳汁少。花生壳用于动



脉粥样硬化，高血压，高脂血症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕适合所有人群。病后体虚，手术后病人恢复期，妇女孕期、产后，进食花生均有补养效果；吃法中以炖吃为最佳；花生能增进血凝、促进血栓形成，故患血黏度高或有血栓的人不宜食用；花生霉变后含有大量致癌物质，霉变的花生禁食用。

榛子



〔**别名**〕棰子、平榛、山板栗。

〔**来源**〕为桦木科植物榛的种仁。

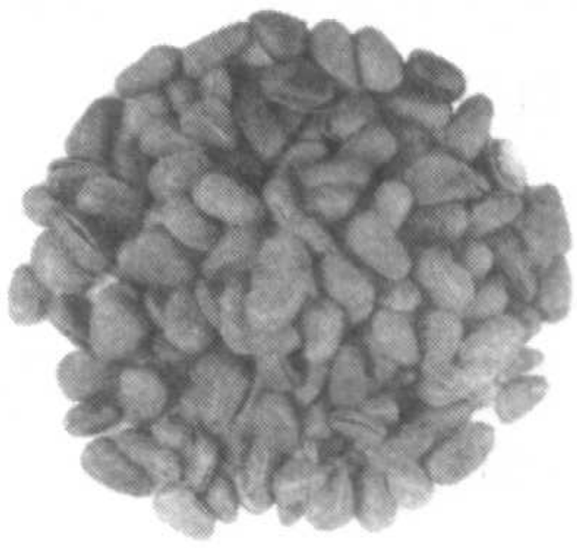
〔**成分**〕炒制后的榛子，每百克含蛋白质 15.9 克，脂肪 49.6 克，糖类 19.9 克，食物粗纤维 0.9 克，无机盐 3.4 克，另含有胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2 和维生素 P 等。含油量高于花生、大豆。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕调中、开胃、益气、明目。用于体质虚弱，病后体虚，食少疲乏者调养。

〔**专家叮嘱**〕适合所有人群。存放时间较长后不宜食用。榛子含有丰富的油脂，胆功能严重不良者慎食。

松子



〔**别名**〕海松子、新罗松子、松子仁。

〔**来源**〕为松科植物红松的种子。

〔**成分**〕含脂肪油（主要为油酸酯、亚油酸酯）、掌叶防己碱、蛋白质、挥发油等。

〔**性味**〕味甘，性温。

〔**功效**〕养液，熄风，润肺，滑肠。主治风痹、头眩、燥咳、吐血、便秘。

〔**用法**〕炒香熟食，煎汤，或入药剂。

〔**专家叮嘱**〕便溏、精滑及湿痰患者忌用。

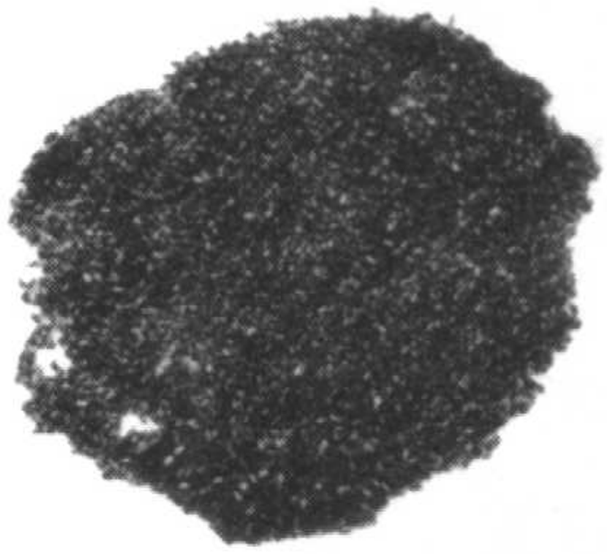
黑芝麻

〔**别名**〕狗虱、乌麻、乌麻子、油麻、交麻、巨胜子、小胡麻。

〔**来源**〕为胡麻科植物脂麻的黑色种子。



〔**成分**〕富含维生素 E，另含丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，以及钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2 和尼克酸等多种人体必需的营养成分。



〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕滋补肝肾，生津润肠，润肤护发，抗衰祛斑，明目通乳。用于血虚视物昏花、耳鸣、津少便秘、面斑、久咳不愈、发枯不泽、乳汁不通、失眠等。

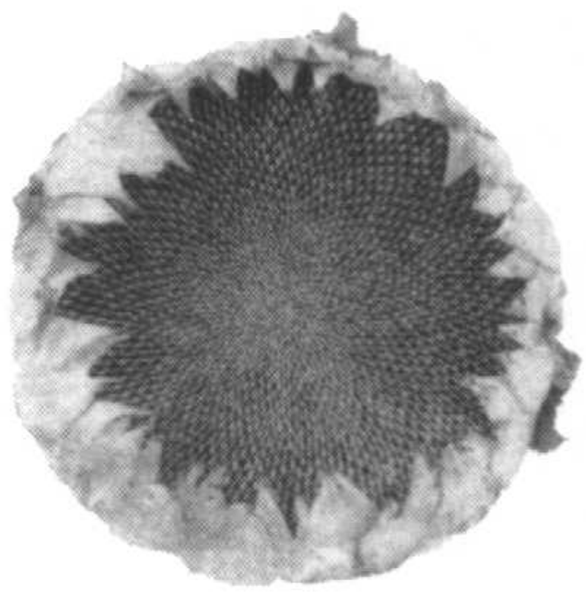
〔**用法**〕煎汤，或合粳米煮粥，或入丸、散内服。也可煎水外浴或捣敷。脾弱便溏者忌用。

〔**专家叮嘱**〕新近研究发现，黑芝麻具有降血脂、抗衰老作用，其食疗作用早已被公认，常食有益。

【葵花子】

〔**别名**〕天葵子、葵子、向日葵子

〔**来源**〕为菊科植物向日葵的种子。



〔**成分**〕含脂肪油约 50%（主要为亚油酸、磷脂、BETA－谷甾醇等），可溶性单糖、双糖、三糖，柠檬酸、酒食酸、绿原酸、奎宁酸、咖啡酸等有机酸及胡萝卜素等。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕补脾润肠，止痢消痈。主治肠燥便秘，下痢脓血、痈肿未溃等。

〔**用法**〕炒食，熟食，煎汤内服；或捣碎外敷，或榨油涂于患部。生品透脓作用较强，故宜熟食。

【大枣】

〔**别名**〕红枣



〔**成分**〕含蛋白质，糖类，氨基酸、有机酸，黏液质，维生素 A，维生素 B_2，维生素 C，微量钙、磷、铁。

大枣含有水溶性糖，从中分出 D－果糖、D－葡萄糖、低聚糖、阿聚糖、半乳醛聚



糖、蔗糖等。

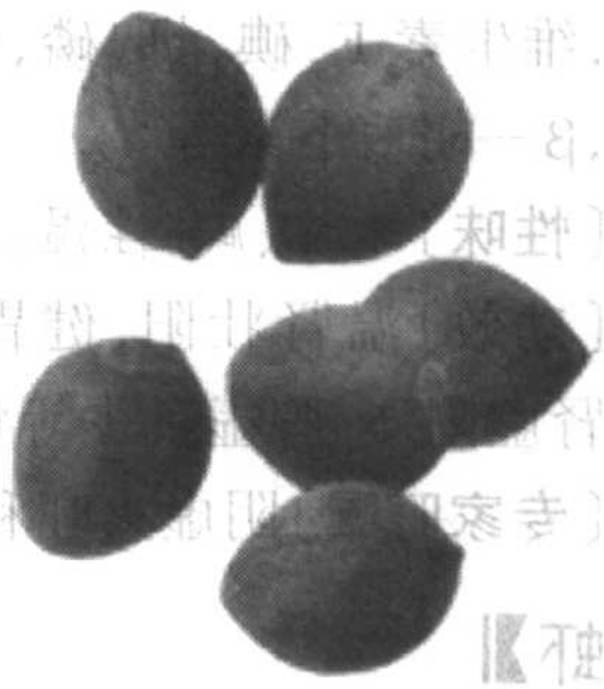
含有皂苷类、生物碱类、黄酮类等。

〔**性味**〕味甘，性温。

〔**功效**〕补脾和胃、益气生津、调营卫、解药毒、保护肝脏、抗氧化、抗肿瘤、抗突变、抗Ⅰ型变态反应、增强体质等功能。用于过敏性紫癜，高胆固醇血症，治虚劳烦闷，预防输血反应，银屑病，慢性气管炎，脾胃虚弱，倦怠无力，老年体弱，大便稀，小儿腹泻，营养不良，胃气不和，产后气短，腹胀，便溏，各种贫血，表虚自汗，水肿尿少，高血压，动脉粥样硬化，鼻出血，齿龈出血，心功能减弱，秋冬虚劳咳嗽，肾虚腰酸耳鸣头昏，神经衰弱，血友病，急慢性肝炎，肝硬化患者血清转氨酶高等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕是中老年人、青少年、女性的理想天然保健食品。是病后期调养的佳品。不宜与黄瓜、萝卜、维生素K、动物肝脏同食。

【榧子】



〔**别名**〕榧实、罴子、赤果、玉杉果。

〔**来源**〕为红豆杉科植物榧的种子。

〔**成分**〕含脂肪油较丰富，包括棕榈酸、硬脂酸、油酸、亚油酸的甘油酸、甾醇。又含草酸、葡萄糖、多糖、挥发油、鞣质等。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕杀虫、消积、润燥。用于钩虫、蛔虫、绦虫、蛲虫感染，妇女乳腺炎，乳房肿痛，吐血等病症辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕榧子不要与绿豆同食，否则容易发生腹泻。有润肠通便的作用，腹泻或大便溏薄者不宜食用。

水产类

【甲鱼】



〔**别名**〕鳖、团鱼、王八。

〔**来源**〕为鳖科动物中的一种。

〔**成分**〕鳖肉含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素D、维生素B_2、钙、磷、铁、烟酸等成分。鳖甲含动物胶、角质蛋白、



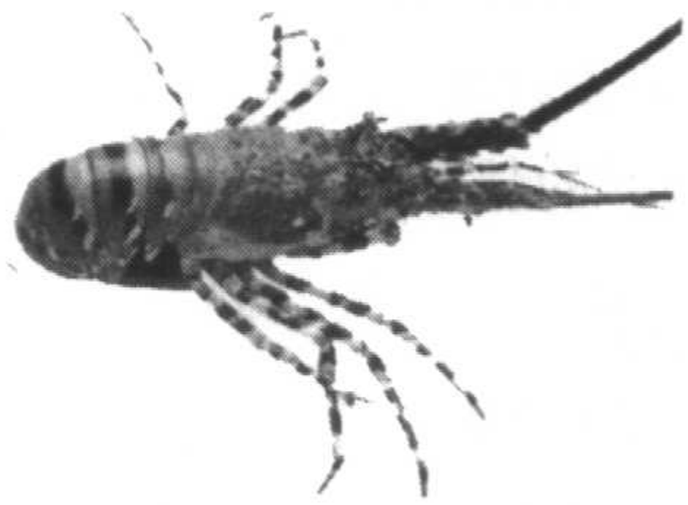
碘等成分。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕滋阴、凉血。鳖甲能滋阴潜阳、软坚散结、退热除蒸。补肝肾、凉血。一般人均可食用。用于劳热骨蒸，虚劳咳嗽，崩漏带下，久疟不止，久痢，瘰疬，脱肛。鳖甲能治疗肾阴不足，潮热盗汗，阴虚阳亢，热病伤阴，胸胁疼痛。新理论认为鳖能抑制肿瘤细胞的生长，提高机体的免疫功能。

〔**专家叮嘱**〕不宜与泥鳅、花生、石榴、柿子、梨、茄子、香瓜同食。

【龙虾】



〔**来源**〕为虾科动物。

〔**成分**〕含蛋白质，脂肪，糖元，维生素 A，硫胺素，核黄素，抗坏血酸，尼克酸，维生素 E，碘，钙，磷，铁；并含胆甾醇，β—胡萝卜素等。

〔**性味**〕味甘、咸，性温。

〔**功效**〕温肾壮阳，健胃化痰。适用于肾虚阳痿、脾虚食少等症。

〔**专家叮嘱**〕阴虚火旺和疮肿及皮肤病患者忌食。

【对虾】



〔**来源**〕为对虾科动物。

〔**成分**〕食部 100 克含蛋白质 20.6 克，脂肪 0.7 克，碳水化合物 0.2 克，并含钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸；体肌含原肌球蛋白，副肌球蛋白等。

〔**性味**〕味甘、咸，性温。

〔**功效**〕补肾壮阳，化痰开胃。

〔**专家叮嘱**〕阴虚火旺和疮肿及皮肤病患者忌食。

【鲫鱼】



〔**别名**〕鲋。

〔**来源**〕为鲤科动物。全国各地均有。

〔**成分**〕含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 B_1、烟酸、维生素 B_{12} 等。



〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕利尿消肿、益气健脾胃、清热解毒、通脉下乳。一般人均可食用。用于食欲不振，消化不良，呕吐，子宫脱垂，乳少，脾虚水肿，消渴，小肠疝气。

〔**专家叮嘱**〕鱼肉加热，使蛋白质凝固后再放入生姜，才有去腥作用。鲫鱼不宜与猪肉、猪肝、鹿肉、芥菜同食，产生生化反应，不利健康。

【链鱼】

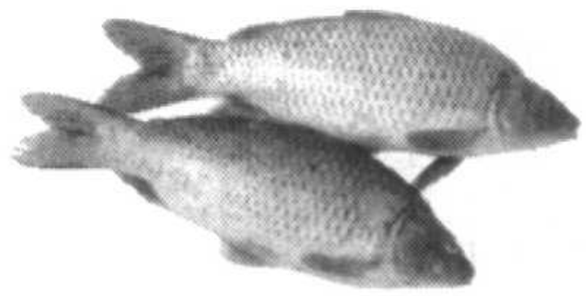
〔**来源**〕为鲤科动物。产于长江、黑龙江、珠江流域。

〔**成分**〕食部100克含蛋白质14.8克，脂肪2.5克，碳水化合物3.3克，钙48克，磷167毫升，铁1.1毫克，硫胺素0.04毫克，核黄素0.21毫克，尼克酸2.1毫克

〔**性味**〕味甘，性温。

〔**功效**〕温中益气，润泽皮肤。用于体虚、皮肤粗糙无光泽。

【鲤鱼】



〔**别名**〕赤鲤鱼。

〔**来源**〕为鲤科动物。分布于全国各地。

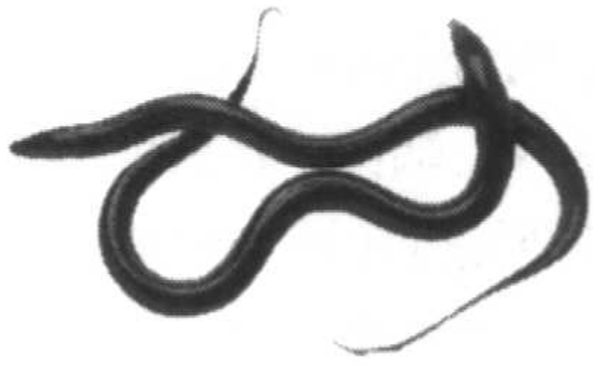
〔**成分**〕含蛋白质、脂肪、多种氨基酸（胱氨酸、谷氨酸、组氨酸、甘氨酸等）、维生素类、蛋白酶、钙、磷、铁、肌酸、烟酸等。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕健脾益气、利水消肿、安胎、通乳、清热解毒、止嗽下气。用于脾胃虚弱，脾虚水肿，尿不利，脚气，黄疸，乳汁不通，咳嗽气逆等。

〔**专家叮嘱**〕痘疹、瘙痒、疥癣等皮肤病者忌用。鱼脊上两筋及黑血不可食用，含有毒成分。不宜与狗肉、咸菜、赤小豆同食。

【黄鳝】



〔**别名**〕海蛇、鳝鱼。

〔**来源**〕为鳝科动物。

〔**成分**〕含蛋白质、脂肪、无机盐、维生素A等。

〔**性味**〕味甘，性温。

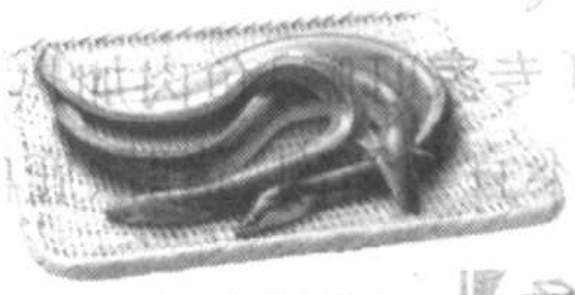
〔**功效**〕补气养血，温补脾胃，祛风湿，通脉络。用于身倦乏力、头晕、



纳少腹冷肠鸣等风寒湿邪所致之诸症。

〔用法〕清汤煮，清蒸，做药膳，以肉为丸沸水清汆。外用捣敷或剖片敷贴。

泥鳅



〔来源〕为鳅科动物。产我国南北各地。

〔成分〕食部100克含蛋白质22.6克，脂肪2.9克，钙51毫克，磷154毫克，铁3.0毫克、硫胺素0.08毫克，核黄素0.16毫克，尼克酸9.0毫克。

〔性味〕味甘，性平。

〔功效〕补中气，祛湿邪。用于消渴、阳痿、传染性肝炎、痔疮、疥癣等症。

鲈鱼



〔别名〕花鲈、鲈子鱼、花寨、鲈板。

〔成分〕含蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、烟酸、多种维生素等。鲈鱼血中含铜。

〔性味〕味甘，性平。

〔功效〕益脾胃、补肝肾。用于脾胃虚弱，消化不良，妊娠水肿，百日咳，手术后患者促进伤口愈合。

〔专家叮嘱〕食鲈鱼不宜同食狗肉。加工鲈鱼不剖腹，否则易损其鲜味。不宜食冷藏鲈鱼。

螃蟹



〔别名〕蟹、毛蟹、稻蟹。

〔来源〕为方蟹科动物。

〔成分〕含蛋白质、脂肪、无机盐、糖类、维生素A、烟酸、十余种游离氨基酸等。

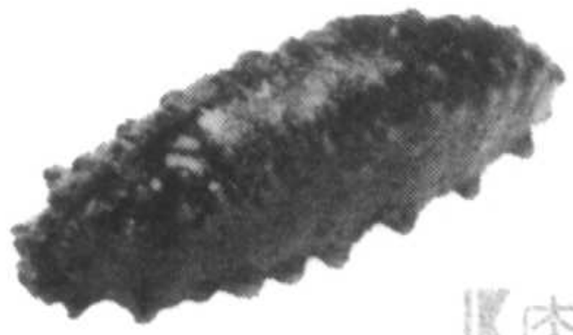
〔性味〕味咸，性寒。

〔功效〕泻诸热、散血结、养筋活血。有损伤，黄疸，腰腿酸痛，关节炎，结核病者可常食用。

〔专家叮嘱〕不宜食死蟹。不宜食蟹的鳃、胃、心、肠。蟹有肺吸虫病，不宜生食。不宜与柿子同食。



【海参】



〔**别名**〕刺参、海鼠。

〔**来源**〕为刺参科动物刺参或其他种海参。产黄海、渤海一带。

〔**成分**〕食部100克干品含蛋白质76.5克，脂肪1.1克，碳水化合物13.2克，并含碘、甾醇、钙、磷、铁、三萜醇等。

〔**性味**〕味甘、咸，性温。

〔**功效**〕补肾益精，养血润燥。适用于精血亏损、身体虚弱、消瘦乏力、阳痿遗精、小便频数、肠燥便艰等症。

〔**专家叮嘱**〕脾虚腹泻、痰多者忌食。

【青蛙】



〔**别名**〕田鸡、坐鱼、水鸡。

〔**来源**〕为蛙科动物。

〔**成分**〕含蛋白质、脂肪、无机盐、糖类、肌肽、氨基酸、多种维生素等。

〔**性味**〕味甘，性凉。

〔**功效**〕清热解毒、利尿消肿、补养胃气。用于治水肿、治闭经、久痢等有一定疗效。

〔**专家叮嘱**〕青蛙肉带有多种寄生虫，食青蛙肉一定要煮熟透。

【鱼鳔】



〔**来源**〕为石首科大黄鱼、小黄鱼或鲟科动物中华鲟、鳇鱼等的鱼鳔。

〔**成分**〕含蛋白质，脂肪，钙，磷，铁等。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕补肾益精，补肝熄风，止血，抗癌。适用于肾虚遗精、产后风痉、破伤风、吐血、崩漏、创伤出血等症。

〔**专家叮嘱**〕食欲不振和痰湿盛者忌用。



禽畜野味类

【猪肉】



〔别名〕豕肉、彘肉。

〔来源〕为猪科动物猪的肉。

〔成分〕含蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素类等营养成分。猪肉中所含的不饱和脂肪酸和人体必需脂肪酸，容易吸收，有利于健康。但含有较多脂肪，胆固醇含量亦高。

〔性味〕味甘、咸，性平。

〔功效〕滋阴、润燥。猪全身是宝，猪瘦肉补肾气、解热毒。用于慢性营养不良、软骨病、小儿遗尿等症。瘦猪肉含脂肪少，是肝病患者的滋补佳品。

〔专家叮嘱〕猪油炸渣含致癌物质，应禁食。服降压药和降血脂药时不宜多食，因脂肪能降低药效。

【猪肝】



〔来源〕为猪科动物猪的肝脏。

〔成分〕富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等。

〔性味〕味甘、苦，性温。

〔功效〕补肝明目，养血。用于血虚萎黄、夜盲、目赤、浮肿、脚气等症。

〔专家叮嘱〕猪肝不与鹌鹑肉同食，易产生色素沉着。猪肝不与富含维生素 C 的水果、蔬菜搭配，易产生氧化反应。

【猪肾】



〔别名〕猪腰，猪腰子。

〔来源〕为猪科动物猪的肾脏。

〔成分〕食部 100 克含 蛋白质 15.5 克，脂肪 4.8 克，碳水化合物 0.7 克，硫胺素 0.38 毫克，核黄素 1.12 毫克，尼克酸 4.8 毫克，抗坏血酸 5 毫克。

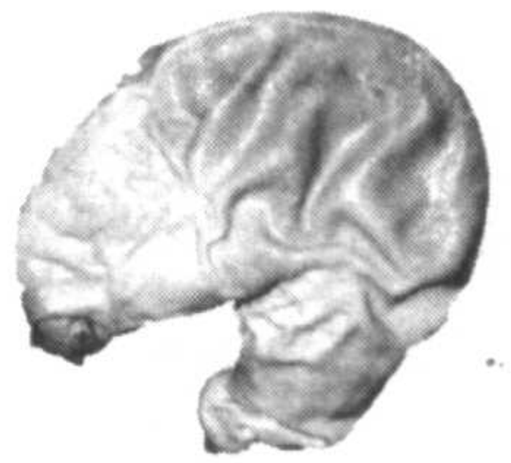


〔**性味**〕味咸，性平。

〔**功效**〕治肾虚腰痛、身面水肿、遗精、盗汗、老人耳聋。

〔**专家叮嘱**〕猪肾胆固醇含量较高，不宜常食和多食。

猪肚



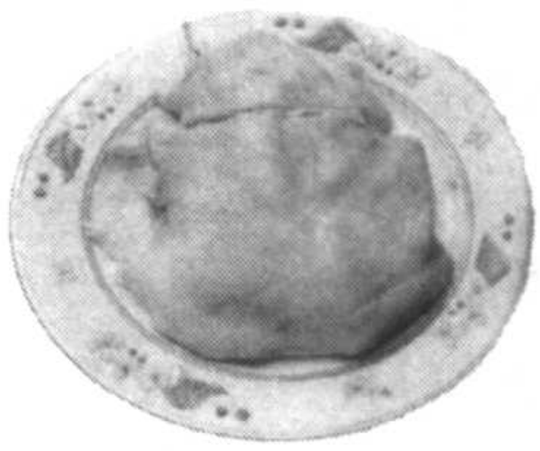
〔**来源**〕本品为猪科动物猪的胃。

〔**成分**〕食部100克含蛋白质14.6克，脂肪2.9克，碳水化合物1.4克，硫胺素0.05毫克，核黄素0.18毫克，尼克酸2.5毫克。

〔**性味**〕味甘，性微温。

〔**功效**〕补虚损，健脾胃。用于虚劳羸弱、泻泄、下痢、消渴、小便频数、小儿疳积等症。

猪皮



〔**来源**〕为猪科动物猪的皮。

〔**成分**〕脂肪少，蛋白质、碳水化合物高。特别是猪皮中含胶原蛋白质和弹性蛋白，具有改善人体皮肤组织细胞的贮水功能，能使皮肤不易皱缩，保持弹性。

〔**性味**〕味甘，性微凉。

〔**功效**〕有养心滋阴之功。用于出血性疾患和贫血的调养和治疗。

〔**专家叮嘱**〕变质的猪皮不宜食用。

猪蹄



〔**来源**〕为猪科动物猪的四脚。

〔**成分**〕可食用部分每百克含蛋白质15.8克，脂肪26.3克，碳水化合物1.7克。

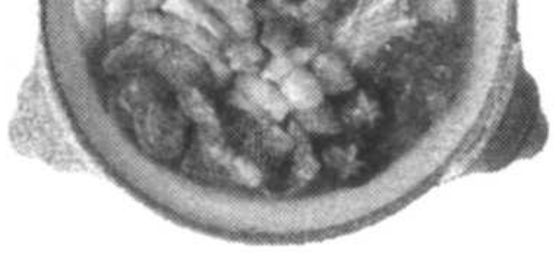
〔**性味**〕味甘、咸，性平。

〔**功效**〕通乳，补血，托疮。用于虚弱、妇人少乳、痈肿、疮毒等。

羊肉



〔**别名**〕山羊肉、焦羊肉、绵羊肉、青羊肉。



〔**来源**〕为牛科动物山羊和绵羊的肉。

〔**成分**〕羊有山羊、绵羊、斑羚、青羊等。用于药膳的是人工饲养的羊;属于保护动物的羊类依照我国《野生动物保护法》禁止猎捕,不能食用。中国人工饲养的羊有蒙古羊、哈萨克羊和藏羊等。因羊的种类、年龄、躯体部位、营养状况不同而有差异。含蛋白质、脂肪、水分、钙、磷、铁、维生素类,含胆固醇较高。

〔**性味**〕味甘,性温。

〔**功效**〕益气补虚、温中暖下。温补脾胃:用于治疗脾胃虚寒所致的反胃、身体瘦弱、畏寒等症。

温补肝肾:用于治疗肾阳虚所致的腰膝酸软。宫冷痛、阳痿等症。

补血温经:用于产后血虚、经寒所致的腹冷痛。

羊肾、羊睾丸,治肾虚劳损,腰脊疼痛,阳痿,遗溺,尿频。

【羊肾】



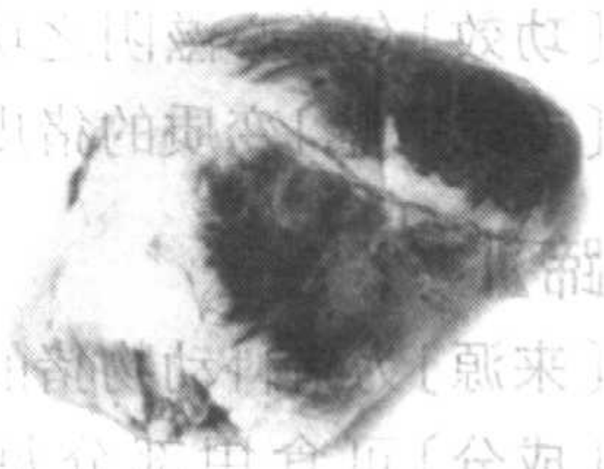
〔**来源**〕为牛科动物山羊或绵羊的肾脏。

〔**成分**〕含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸。

〔**性味**〕味甘,性温。

〔**功效**〕补肾气,益精髓。用于肾虚劳损、腰膝酸软、足膝痿弱、耳聋、消渴、阳痿、尿频、遗尿等症。

【羊心】



〔**来源**〕为牛科动物山羊或绵羊的心脏。

〔**成分**〕含蛋白质、脂肪和多种微量元素。

〔**性味**〕味甘,性温。

〔**功效**〕补心,舒郁。用于劳心膈痛、惊悸。

【羊奶】



〔**来源**〕为牛科动物山羊或绵羊的乳。

〔**成分**〕食部 100 克含蛋白质 3.8 克,脂肪 4.1 克,碳水化合物 4.3 克,钙 140 毫克,磷 106 毫克,铁 0.1 毫克,硫胺素 0.05 毫克,核黄素

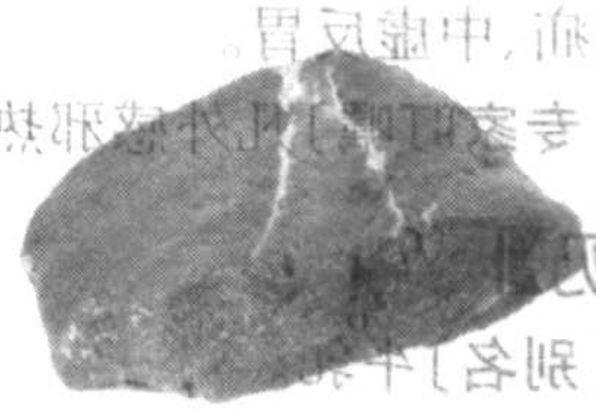


0.13 毫克，尼克酸 0.3 毫克。

〔**性味**〕味甘，性温。

〔**功效**〕温润补虚。用于虚劳羸弱、反胃、哕逆、口疮、膝疮等症。

《牛肉》



〔**来源**〕为牛科动物黄牛、牦牛和水牛的肉。

〔**成分**〕含蛋白质、脂肪、少量钙、磷、铁、维生素 B_1、维生素 B_2、胆固醇。蛋白质中含多种人体所需氨基酸，营养价值甚高。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕补脾胃、益气、强筋骨。牛的头、鼻、舌、耳、尾、蹄、脂、筋、血、骨、脑、髓、皮、睾丸、外生 殖器（牛鞭）及全部内脏均可食用。水牛性冷，能安胎补血；牦牛性温，补气。牛肉用于虚损、消渴、腰膝酸软、筋骨不健、脾虚食少，水肿、中风等。牛鞭补肾壮阳，牛肝能补肝明目、养血，可与枸杞子、大枣配伍使用。

〔**专家叮嘱**〕牛肉为发物，患疮疥湿疹、痘痤、瘙痒者慎用；内热盛者忌多食；不宜食用未摘除甲状腺的牛肉；与猪肉、白酒、韭菜、蒜、生姜同食易患牙龈炎。

《牛肝》



〔**来源**〕为牛科动物黄牛或水牛的肝脏。

〔**成分**〕含蛋白质、磷、维生素 A 较丰富，脂肪少。

〔**性味**〕味甘、性平。

〔**功效**〕补肝明目，养血。治血虚萎黄、虚劳羸瘦、青盲雀目。

〔**专家叮嘱**〕牛肝不宜与含维生素 C 的食物同食；与鲇鱼同食，可产生不良的生化反应，对人体有害。

《牛蹄筋》



〔**来源**〕为牛科动物黄牛或水牛的蹄筋。

〔**成分**〕食部 100 克含蛋白质 30.2 克，脂肪 0.3 克，并含钙、磷、铁、维生素（B_1、B_2）、胆固醇、



碳水化合物等。

〔**性味**〕味甘，性温。

〔**功效**〕益气补虚，温中暖下。治虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚冷、腹痛、寒疝、中虚反胃。

〔**专家叮嘱**〕凡外感邪热或内有宿热者忌食。

【牛奶】



〔**别名**〕牛乳。

〔**来源**〕为牛科动物黄牛或水牛的乳汁。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕补虚损，益肺胃，生津润肠。用于久病体虚、气血不足、营养不良、噎膈反胃、胃及十二指肠溃疡、消渴、便秘。

〔**专家叮嘱**〕煮沸或灭菌后饮用。脾胃虚寒泄泻、痰湿积饮者慎服。

【狗肉】



〔**来源**〕为犬科动物狗的肉。

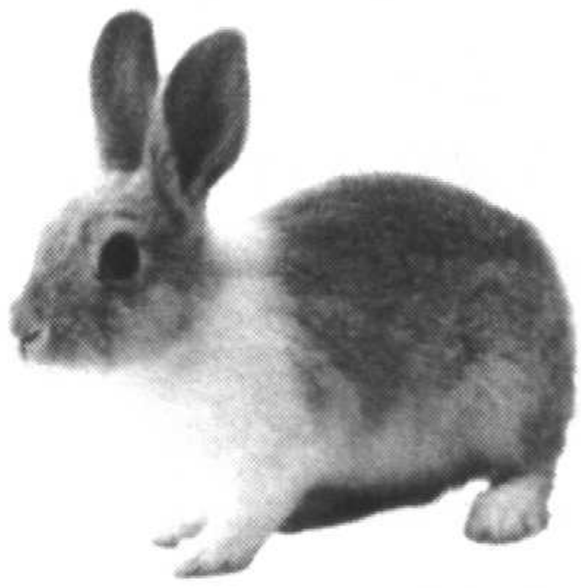
〔**成分**〕含蛋白质、脂肪、嘌呤类、肌肽、肌酸、钾、钠、氯等。

〔**性味**〕味咸、酸，性温。

〔**功效**〕补中益气，温肾助阳。用于脾肾气虚、胸腹胀满、鼓胀、腰膝软弱、寒疟、败疮久不收敛。

〔**专家叮嘱**〕非虚寒性疾病，不宜食用；反商陆，不宜与菱同食，畏杏仁；如作为补气用，则不去血煮食为好。

【兔肉】



〔**来源**〕为兔科动物蒙古兔、东北兔、高原兔、华南兔、家兔等的肉。

〔**成分**〕含蛋白质、脂肪、卵磷脂、维生素和多种微量元素。

〔**性味**〕味酸，性寒、凉。

〔**功效**〕滋阴、凉血、益智健脑、益气润肤、解毒去热。兔肉是含高蛋白、低脂肪、少量胆固醇的肉类，兔肉含有丰



富的卵磷脂，赖氨酸含量亦很高，是儿童、青少年大脑和其他器官发育不可缺少的物质。高血压患者吃兔肉有抑制血小板凝聚，可阻止血栓形成。兔肉兼有动物性食物和植物性食物的优点，是健康保健的佳品。

〔**专家叮嘱**〕兔肉性凉，不宜在寒冬、初春食用。兔肉不与生姜，芥末烹调食用。

【鸡肉】



〔**来源**〕为雉科动物家鸡的肉。

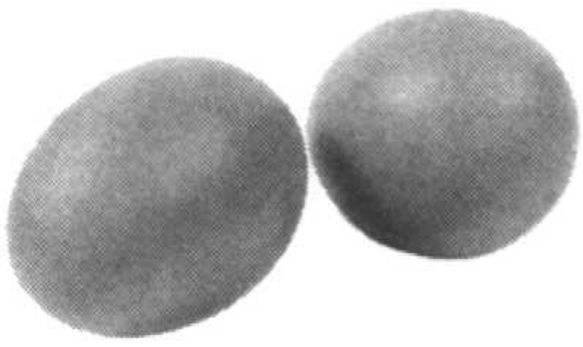
〔**成分**〕含蛋白质、脂肪、蛋氨酸、赖氨酸、无机盐、维生素 A、维生素 C、维生素 E、维生素 B_2 和胆固醇等。

〔**性味**〕味甘，性温。

〔**功效**〕温中、益气、补虚、补肾、益精、健脾。鸡有土鸡、乌骨鸡、泰和鸡、武山鸡等。鸡肉能补虚、暖胃、强筋骨、补肝益肾、养阴清热，对遗精，滑精，久泻久痢，阴虚发热，赤白带下，月经不调，产后虚损均有良效。

〔**专家叮嘱**〕忌食多龄鸡头，有毒物质常在脑部潴留；忌食鸡尾尖上的腔上囊，因有病毒、致癌物质贮藏；不宜与大蒜、鲤鱼、兔肉，芥同食。

【鸡蛋】



〔**来源**〕为雉科动物家鸡的卵。

〔**成分**〕富含蛋白质及 8 种人体必需氨基酸、卵磷脂、甘油三酯、胆固醇、蛋黄素、微量钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B_2、维生素 B_6、维生素 D、维生素 E、烟酸等。

〔**性味**〕味甘，性平。鸡蛋清：味甘，性凉；鸡蛋黄：味甘，性平；凤凰衣：味甘，性平。

〔**功效**〕养心安神，补血，滋阴润燥。用于心烦不眠、燥咳声哑、目赤咽痛、胎动不安、产后口渴、下痢、烫伤等症。还可用于月经不调、乳汁减少、眩晕、夜盲、病后体虚、营养不良、阴虚肺燥、咳嗽痰少、咽干喉痛、心悸、失眠、小儿惊痫。

〔**专家叮嘱**〕蛋黄中胆固醇含量较高，高血脂症患者宜少食。

【鸭肉】

〔**来源**〕为鸭科动物家鸭的肉。



〔**成分**〕含蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素类，以B族维生素和维生素E含量较多。



〔**性味**〕味甘、咸，性微寒。

〔**功效**〕滋阴补虚、利尿消肿。供食用的良种鸭20多个品种，可分为肉用鸭，蛋用鸭，肉蛋兼用鸭。白鸭又称北京鸭。有多种烹调方法，如陈皮鸭、姜母鸭、当归鸭、虫草鸭等。鸭肫能助消化，鸭心宁心，鸭血解血瘀，鸭肝补肝，青头雄鸭利水、解毒等。

〔**专家叮嘱**〕鸭肉不与鳖肉同食，久食易致水肿、腹泻。不食烟熏及烘烤的鸭肉。

【鹌鹑肉】

〔**别名**〕鹑鸟、宛鹑、亦喉鹑、红面鹌鹑。

〔**来源**〕为雉科动物鹌鹑的肉或全体。



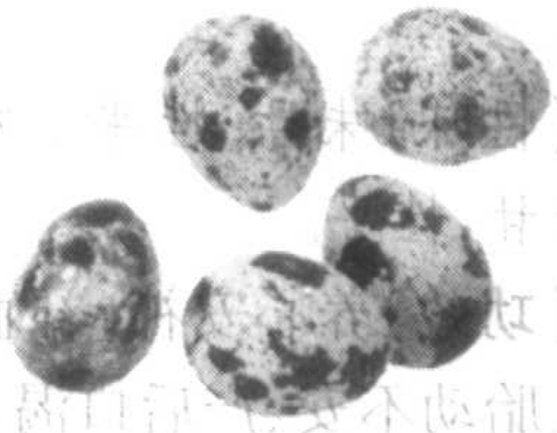
〔**成分**〕含有大量的蛋白质，还含多种维生素和矿物质，以及卵磷脂、激素和多种人体所必需的氨基酸。它是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，特别适合老年人以及高血压、肥胖症患者食用。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕益气补虚、厚肠止痢、祛湿通痹。用于身体虚弱、泻痢、疳积、湿痹等。

〔**用法**〕煮食，炒，炸，煎汤，或做补益药膳主料。

【鹌鹑蛋】



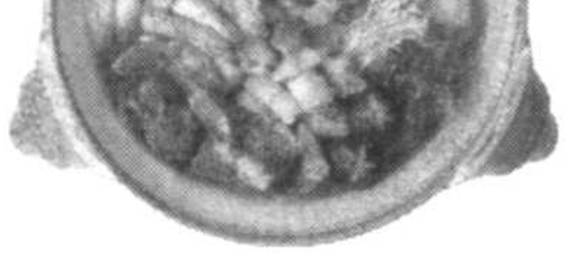
〔**别名**〕鹑鸟蛋、鹌鹑卵。

〔**来源**〕为雉科动物鹌鹑的卵。

〔**成分**〕高蛋白，维生素B_1、维生素B_2、铁和卵磷脂的含量均高于鸡蛋，并含有维生素P等成分。

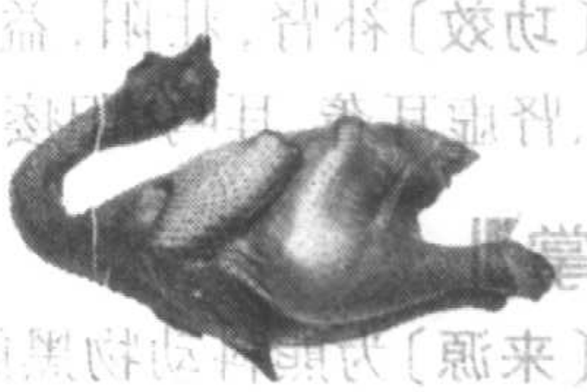
〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕补气益血，强筋壮骨。主治久病或老弱体衰、心悸失眠、胆怯健忘、头晕目眩、体倦食少。也可作为风湿性心脏病、关节炎及老人腰痛腿软等症状的辅助食疗。现代又用于神经衰弱、高血压、动脉硬化、气管炎、慢性胃炎。



〔专家叮嘱〕本品所含蛋白质、卵磷脂、维生素和铁等成分均较鸡蛋高，而胆固醇含量则较鸡蛋低1/3，所以本品素有“动物人参”之称，是老年人及心脑血管病患者的理想食疗品，宜常食。

乌骨鸡



〔别名〕乌鸡、药鸡、武山鸡、羊毛鸡、绒毛鸡、松毛鸡、黑脚鸡，丛冠鸡、穿裤鸡、竹丝鸡。

〔来源〕为雉科动物家鸡中乌骨鸡除去内脏的全体。

〔成分〕含丰富的蛋白质，多种矿物质，以及人体必需的多种氨基酸。

〔性味〕味甘，性平。

〔功效〕补益肝肾，养阴退热。主治虚劳骨蒸羸瘦、消渴、脾虚滑泄、下痢口噤、崩中、带下。

〔用法〕煮食，炒食，或入方药。

〔专家叮嘱〕乌鸡肉味鲜美，既可作珍馐美馔，又被视作妇科圣药，对妇女白带症、不育症、月经不调、产后虚损均有良效。补益药膳常用。

驴肉

〔别名〕毛驴肉。

〔来源〕为马科动物驴的肉。

〔性味〕味甘、酸，性平。

〔成分〕含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫、骨胶朊等成分。

〔功效〕益气、补血、益脏腑。一般人都可食驴肉。驴肉含蛋白质含量比牛肉、猪肉高，脂肪含量少，适合高胆固醇的人群食用，身体瘦弱者更适宜。

〔专家叮嘱〕脾胃虚寒，慢性肠炎，腹泻者不宜食驴肉。吃驴肉后不宜立即饮茶。

鹿肉



〔来源〕鹿科动物梅花鹿或马鹿的肉。

〔成分〕含粗蛋白、粗脂肪等。

〔性味〕味甘，性温。

〔功效〕补五脏，调血脉。治虚劳羸瘦、产后无乳。



【鹿肾】



〔**来源**〕为鹿科动物梅花鹿或马鹿的肾。

〔**性味**〕味甘、咸，性温。

〔**功效**〕补肾，壮阳，益精。治劳损、腰膝酸痛、肾虚耳聋、耳鸣、阳痿、宫冷不孕。

【熊掌】

〔**来源**〕为熊科动物黑熊或棕熊的脚掌。

〔**成分**〕含脂肪、粗蛋白；蛋白质中含多种氨基酸。

〔**性味**〕味甘、咸，性温。

〔**功效**〕补气养血，祛风除湿，健脾胃，续筋骨。治脾胃虚弱、风寒湿痹及诸般虚损等症。

【燕窝】



〔**别名**〕燕菜、燕根、燕蔬菜。

〔**来源**〕为雨燕科动物金丝燕及多种同属燕类用唾液或唾液与绒羽等混合凝结所筑成的巢窝。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕养阴润燥，益气补中。主治虚损、痨瘵、咳嗽痰喘、咯血、吐血、久痢、久疟、噎膈、反胃。

〔**用法**〕隔汤炖，或做菜肴、药膳。食前以温水浸泡，去净羽毛、血液及杂质。

【麻雀】



〔**别名**〕家雀、瓦雀、宾雀、麻禾雀、树麻雀、老家贼、只只。

〔**来源**〕为文鸟科动物麻雀的肉或全体。

〔**性味**〕味甘，性温。

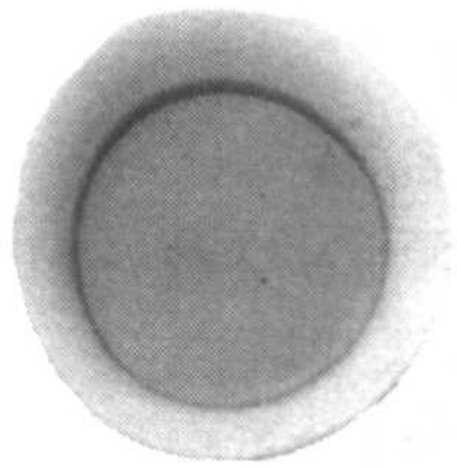
〔**功效**〕壮阳益精，调经固带。治阳虚羸瘦、阴痿、疝气、小便频数、崩漏、带下。

〔**用法**〕内服，煨食、熬膏、煅存性研末或为丸。



〔**专家叮嘱**〕阴虚火旺者忌服。

【蜂蜜】



〔**来源**〕为蜜蜂科昆虫中华蜜蜂或意大利蜂所酿的蜜。

〔**成分**〕含有丰富的果糖和葡萄糖、蔗糖、蛋白质、有机酸、挥发油、酶、维生素和微量无素。具有促进生长发育、提高机体抵抗力和保肝作用。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕润肠通便，润肺止咳，补脾益胃，清热解毒，止痛。适用于大便秘结、肺燥干咳无痰、脾胃虚弱、以及肺结核、心衰、高血压、胃溃疡、痢疾、神经衰弱、冻伤、皮炎、雀斑、烫伤、解乌头毒等。

〔**专家叮嘱**〕凡痰湿内蕴、中满痞闷、肠滑泄泻、舌苔滑腻者忌服。

其　它

【蘑菇】



〔**别名**〕口蘑、白蘑、肉蘑、蘑菇蕈。

〔**成分**〕含蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、无机盐、钙、磷、铁、维生素 B_1、维生素 B_2、烟酸、维生素 C。脂肪中的脂肪酸、亚油酸较多，油酸则很少，含多种游离的氨基酸。还有维生素 A、维生素 B_6、维生素 D、维生素 E、维生素 K、泛酸、生物素和叶酸。

洋蘑菇含甘露醇、海藻糖，又含有游离氨基酸十多种，及延胡索酸、苹果酸、琥珀酸和麦角甾醇等。用洋蘑菇制成的“白蘑菇汤”，含戊糖类、甲基戊糖类、海藻糖、甘露醇、谷氨酸、天冬氨酸、苏氨酸、丝氨酸、丙氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、脯氨酸等。

〔**性味**〕味甘，性凉。

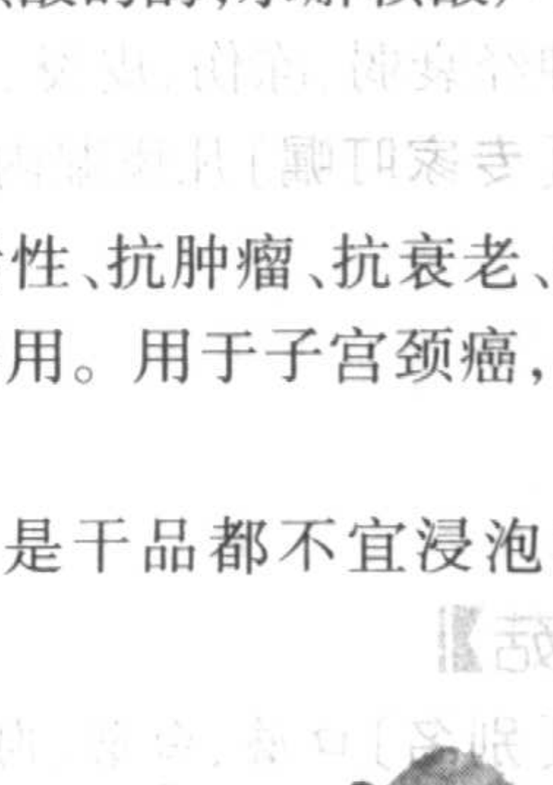
〔**功效**〕益肠胃、化痰、理气。用于传染性肝炎，白细胞减少症，咳嗽气逆等病症辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕有毒的蘑菇不宜食用；服用螺内酯、氨苯蝶啶及补钾药



物时不宜食用，会引起高血钾；服用四环素族及红霉素、甲硝唑、西咪替丁等药时不宜食用。

香菇



〔**别名**〕香蕈、冬菇。

〔**来源**〕为口蘑科植物香蕈的子实体。现多为人工栽培。

〔**成分**〕含蛋白质、糖类、维生素 B_1、维生素 B_2、钙、磷、铁等。其蛋白质中含白蛋白、谷蛋白、醇溶蛋白。干香蕈的水浸物中含组氨酸、谷氨酸、丙氨酸、亮氨酸、苯丙氨酸、缬氨酸、天冬氨酸、天门冬素、乙酰胺、胆碱、腺嘌呤等。新鲜香蕈含分解核酸的酶，水解核酸产生嘌呤等成分。香蕈尚含有降低血脂的成分等。

〔**性味**〕味甘，性平；无毒。

〔**功效**〕益胃气、托痘疹、促进 T 淋巴细胞活性、抗肿瘤、抗衰老、抗突变、抗病毒、保肝、抗血小板聚集，抗艾滋病等作用。用于子宫颈癌，子宫功能性出血，滋补强身。

〔**专家叮嘱**〕适合所有人群。无论鲜品还是干品都不宜浸泡时间过长。

猴头菌



〔**别名**〕猴头、猴菇菌。

〔**来源**〕为齿菌科真菌猴头的干燥子实体。主产东北、河北、山西、内蒙、广西、四川、甘肃等地，现多为人工栽培。

〔**成分**〕含蛋白质，脂肪，纤维素，糖类，氨基酸，维生素和多种无机盐。有增进食欲、增强胃粘膜屏障作用、提高淋巴细胞转化率、提升白细胞及抗癌作用。

〔**性味**〕味甘、淡，性平。

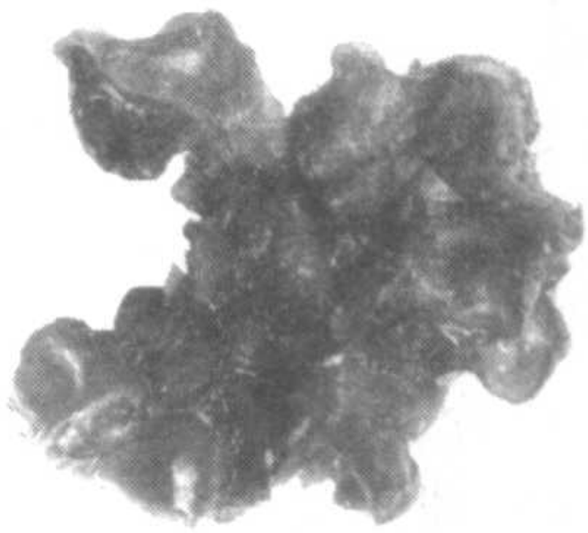
〔**功效**〕利五脏，助消化。适用于胃及十二指肠溃疡、神经衰弱、对胃癌、食道癌等消化系统的恶性肿瘤有一定疗效。

木耳

〔**别名**〕云耳、黑木耳。



〔**来源**〕为木耳科植物木耳的子实体。主要产于四川、福建、东北等地。



〔**成分**〕含糖类，其中有甘露聚糖、甘露糖、葡萄糖、木糖、葡萄糖醛酸及少量戊糖和甲基戊糖，还含有卵磷脂、脑磷脂、鞘磷脂以及麦角甾醇、二氢麦角醇等。

含蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁。另含维生素 B_1、维生素 B_2、烟酸及少量胡萝卜素。

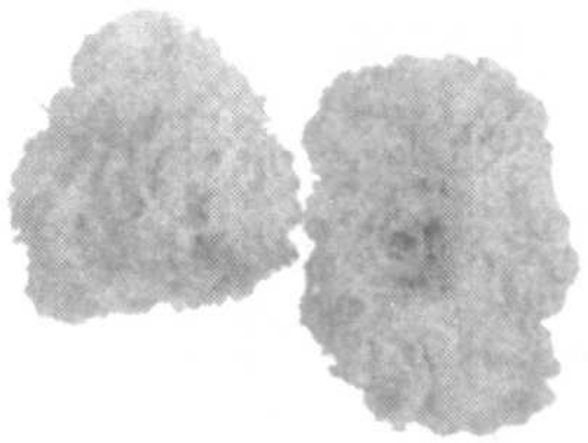
〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕凉血止血、润肺益胃、利肠道 、抗菌、抗癌、抗动脉粥样硬化、抗衰老作用。用于胃出血，咳嗽咯血，便血或血痢，痔疮出血，经闭，吐血，鼻出血，崩漏，眼底出血，尿血。

肺燥咳嗽或胃阴不足，咽干口燥，腹痛胸闷，动脉硬化，高血压，血管硬化，贫血，赤白带下，肺阴虚劳，气喘，便秘，记忆力减退，用脑过度，尿刺痛等病症辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕干木耳烹调前宜用温水泡发，泡发后仍然紧缩在一起的部分不宜食用。鲜木耳含有卟啉类光感物质，不可食用，以免引起日光性皮炎。

【银耳】



〔**别名**〕白木耳。

〔**来源**〕木耳科植物银耳的子实体。

〔**成分**〕含蛋白质、糖类、无机盐、维生素 B 等。钙含量较高。另含有硫、磷、铁、镁、钾及钠等。

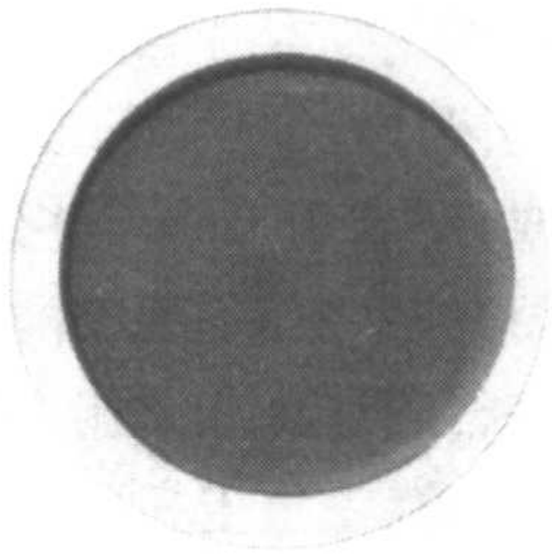
〔**性味**〕味甘、淡，性平。

〔**功效**〕润肺生津、滋阴养胃、益气和血、补脑强心、增强巨噬细胞吞噬能力、促进抗体的形成、促进体液免疫、抗肿瘤、抗炎、抗溃疡、抗突变、保肝、抗血栓形成、抗衰老、升高白细胞、降血糖、降血脂、促进蛋白质合成。用于血崩，肺热咳嗽、咯血，痔核出血，胃出血等病症辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕适合所有人群。白木耳宜用开水泡发，泡发后应去掉未发开的部分，特别是呈淡黄色的物质。食用变质白木耳会发生中毒反应，严重者危及生命。



【醋】



〔**别名**〕白醋、米醋、苦酒、淳酢。

〔**来源**〕以米、麦、高粱或酒、酒糟等酿成的含有乙酸的液体。

〔**成分**〕一般醋含 80% 水分、3% 蛋白质、6.8% 碳水化合物，另含磷、钾、钠较为丰富。

〔**性味**〕味酸、苦，性温。

〔**功效**〕散瘀，止血，解毒，杀虫。主治产后血晕、疟癖癥瘕、黄疸、黄汗、吐血、衄血、大便下血、阴部瘙痒、痈疽疮肿，又可解鱼肉菜毒。

〔**用法**〕烹调菜肴，佐餐；入汤剂或拌制药物服用；或烧热熏嗅，含漱，和药调敷。

〔**专家叮嘱**〕脾胃湿盛、痿痹、筋脉拘挛及外感初起者忌服。

【食盐】



〔**别名**〕盐、咸鹾。

〔**来源**〕为海水或盐井、盐池、盐泉中的盐水经煎晒而成的结晶。

〔**性味**〕味咸，性寒。

〔**功效**〕涌吐消痰，凉血清火，解毒。主治食停上脘、心腹胀痛、胸中痰癖、二便不通、齿龈出血、喉痛、牙痛、目翳、疮疡、毒虫螫伤。

〔**用法**〕沸汤溶化服，或为烹菜佐料；催吐宜炒黄后溶化服。或炒热熨敷，水化点眼，洗疮。水肿患者忌服。

【黄酒】



〔**来源**〕为糯米和酒曲酿制而成的淡黄色液体。全国各地均产，浙江绍兴产者为佳。

〔**成分**〕含乙醇 12% ~15%，麦芽糖，葡萄糖，糊精，甘油乙酸，乳酸，氨基酸，琥珀酸，酯类，水分及少量无机盐和微量元素。

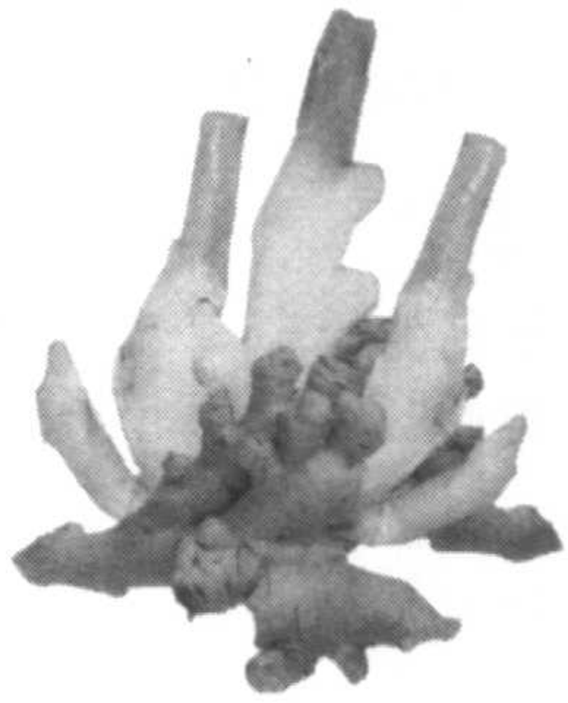
〔**性味**〕味辛、甘，性温。

〔**功效**〕散寒，通经，活血。助药势，调味。适用于风湿痹痛、心腹冷痛、胸痹、筋脉挛急、跌打疼痛等



症。药用调料用黄酒，可以增加醇香甜味，消除腥膻味，增进食欲。

【生姜】



〔**别名**〕姜、干姜、均姜、白姜。

〔**来源**〕为姜科植物姜的根茎。

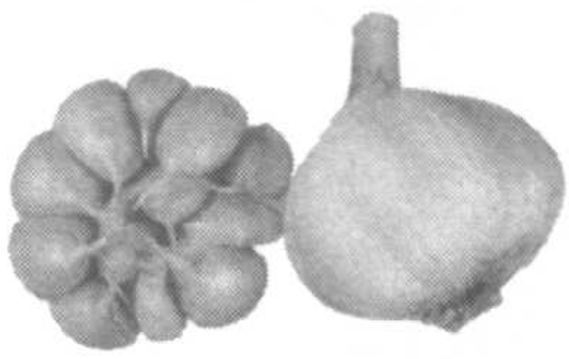
〔**成分**〕含有挥发油、姜辣素及树脂、淀粉等。挥发油中含姜醇、姜烯、樟烯、水芹烯、龙脑、枸橼酸及桉油醚等。

〔**性味**〕味辛，性温。

〔**功效**〕解表散寒、温中止呕、止咳、健胃、抗氧化、抗菌、抗真菌、抗原虫、抗溃疡、促进胃液分泌，对胰酶有显著的抑制作用。能松弛肠管平滑肌、保肝利胆、抗5－羟色胺、兴奋心脏、增强心肌收缩力、减慢心率、解热、镇痛、抗炎、镇静、催眠、抗惊厥、抗血小板聚集、抑制亚硝酸胺合成、兴奋血管运动中枢和呼吸中枢。能解半夏中毒和南星中毒。用于感冒风寒，发热，恶寒，咳痰，咳嗽等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕烂姜、冻姜不宜食用。

【大蒜】



〔**别名**〕胡蒜、葫、独蒜、独头蒜。

〔**来源**〕为百合科植物大蒜的鳞茎。

〔**成分**〕新鲜鳞茎每100克中含蛋白质44克，脂肪0.2克，糖类23克，粗纤维0.7克，无机盐1.3克，钙5毫克，磷44毫克，铁0.4毫克，维生素B_1 0.24毫克，维生素B_2 0.03毫克，烟酸0.9毫克，维生素C 3毫克。含挥发油0.2%，蒜氨酸，大蒜辣素，多种γ－谷氨酰肽等。

〔**性味**〕味辛，性温。

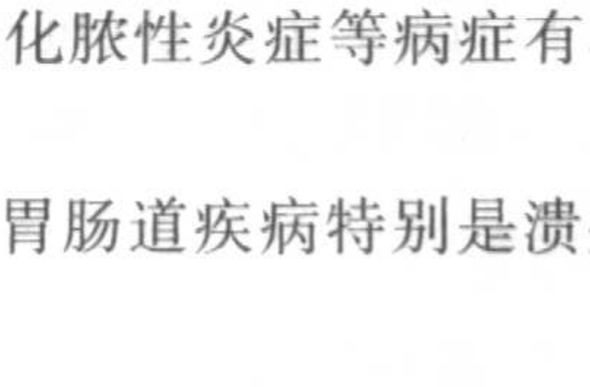
〔**功效**〕杀虫，消痈、解毒、行滞、健胃；大蒜素是一种植物性广谱抗菌药。对痢疾杆菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、枯草杆菌有较强的抑制作用；对伤寒、霍乱、白喉、结核等细菌亦有抑制作用；并能抑杀立克次体和阴道滴虫；大蒜的毒性反应：大蒜局部应用有刺激性，与动物及人的红细胞接触可使之变成棕黑色，高浓度甚至可使红细胞溶解；抗氧化作用，清除自由基。降低血脂，抗血小板聚集等作用。

〔**专家叮嘱**〕发了芽的大蒜食疗效果甚微；腌制大蒜不宜时间过长，以免破坏有效成分；辣素怕热，遇热后很快分解，其杀菌作用降低。因此，



预防和治疗感染性疾病应生食大蒜；大蒜能使胃酸分泌增多，辣素有刺激作用，有胃肠道 疾病特别是有胃溃疡和十二指肠溃疡者不宜食用；过量食用大蒜会影响视力。有肝病的人过量食用大蒜，可造成肝功能障碍。

【葱白】



〔**别名**〕葱头、葱茎白、葱白头

〔**来源**〕为百合科植物葱的鳞茎。

〔**成分**〕含巴豆醛、2－甲基戊烯－2－醛、甲基丙基二硫化物、丙烯基丙基二硫化物等。

〔**性味**〕味辛，性温。

〔**功效**〕有抗菌、抗真菌、壮阳、杀灭阴道滴虫、抗癌，降血脂作用。大葱的黏液质有保护皮肤和黏膜的作用。其挥发性成分由呼吸道、汗腺和泌尿道排出，能刺激分泌，而发挥祛痰、发汗、利尿作用。用于风寒感冒，预防流行性感冒，小儿蛔虫性腹痛，尿闭，皮肤化脓性炎症等病症有辅助调养作用。

〔**专家叮嘱**〕过多食用会损伤视力。患有胃肠道疾病特别是溃疡病的人不宜多食。

【辣椒】



〔**别名**〕辣子

〔**来源**〕为茄科一年生草本植物辣椒的果实。主产四川、贵州、云南、湖南等地。

〔**成分**〕含糖、蛋白质、钙质、维生素 C、磷、辣椒碱、二氢辣椒碱、降二氢辣椒碱、高辣椒碱、高二氢辣椒碱、壬酰香荚兰胺、辛酰香荚兰胺等。色素为隐黄素，辣椒红素、胡萝卜素、柠檬酸、酒石酸、苹果酸等。

〔**性味**〕味辛，性热。

〔**功效**〕温中、散寒、开胃、消食、抑菌、杀灭臭虫、治冻疮、镇痛、镇静、抗惊厥、降低血糖。

外用治冻疮，风寒、风湿引起之关节痛，治毒蛇伤，跌打损伤，蜂窝组织炎，下肢溃疡，多发性疖肿等炎症疾病辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕加工青辣椒时要掌握火候。由于维生素 C 不耐热，易被破坏。过多的辣椒素会剧烈刺激胃肠黏膜，引起胃痛、腹泻并使肛门烧灼刺痛，诱发胃肠疾病，促使痔疮出血。



【茶叶】



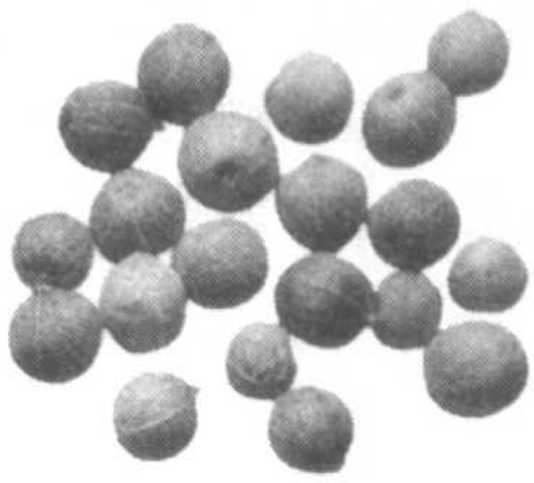
〔**来源**〕为山茶科植物茶的芽叶，清明前后采摘最佳。

〔**成分**〕含嘌呤类生物碱，以咖啡碱为主，并含有微量的可可碱、茶碱、黄嘌呤。茶叶中含有挥发油，是茶叶的香气成分。尚含有三萜皂甙及甙元，每100克含维生素C130～180毫克，以及少量胡萝卜素、二氢麦角甾醇、黄酮类槲皮素及山奈酚等。具有收敛，抑菌及维生素B样作用。

〔**性味**〕味甘、苦，性凉。

〔**功效**〕止渴，消食，祛痰，利尿，明目，提神，醒脑，爽身散热，抗菌解毒，软化血管，消除口臭，减肥美容，促进血液循环，增加肌肉收缩能力等。适用于头痛、目昏、多睡善寐、心烦口渴、食积痰滞。

【胡椒】



〔**别名**〕浮椒、昧履支、玉椒。

〔**来源**〕为胡椒科植物胡椒的果实。

〔**性味**〕味辛，性热。

〔**功效**〕温中下气，消痰解毒。主治寒痰食积、脘腹冷痛、反胃、呕吐清水、泄泻、冷痢；外敷治疮肿、毒蛇咬伤、犬咬伤。又可解食物毒。

〔**用法**〕煎汤内服，或入丸散，或为佐料，或研末外敷。阴虚火旺者忌服。

【红糖】



〔**来源**〕为禾本科植物甘蔗汁经炼制而成的赤色结晶体，或块状体，主产我国南方各地及台湾省。

〔**成分**〕每100克含水分1.9克，蛋白质0.7克，尼克钾0.3克，钙157毫克，磷11毫克，铁2.2毫克，锌0.35毫克，硒4.20微克，钾240毫克，钠18.3毫克。



〔**性味**〕性温，味甘。归脾、胃、肝经。

〔**功效**〕补气，缓中，温胃，活血，调味。适用于脘腹冷痛、感寒痛经、行经不畅、产后腹痛等症。药膳调料用红糖有增加甜味提高鲜味、降低咸味、上色增进食欲等作用。

【酒】



〔**别名**〕烧酒、白酒、黄酒、葡萄酒。

〔**来源**〕为米、麦黍、高粱等和曲酿成的一种饮料。

〔**性味**〕味苦、甘、辛，性温；有毒。

〔**功效**〕通血脉，御寒气，醒脾温中，行药势。主治风寒痹痛，筋挛急、胸痹、心腹冷痛。

〔**用法**〕佐餐温饮，和药同煎或浸药服。外用淋洗，嗽口或磨擦。

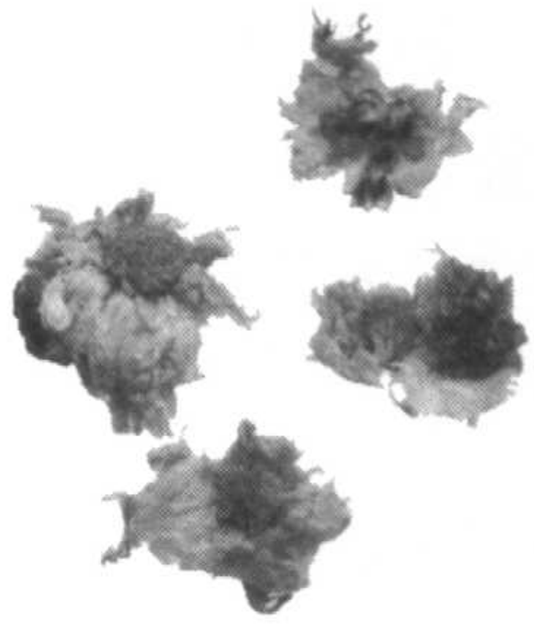
〔**专家叮嘱**〕因原料、酿造、加工、贮藏等条件不同，酒的名色甚多，共成分差异很大。在制法上，酒可分为蒸馏酒（如高粱酒）和非蒸馏酒（如绍兴酒）两大类。凡酒类都含乙醇。蒸馏酒除乙醇的含量高于非蒸馏酒外，尚含高级醇类、脂肪酸类、酯类、醛类、少量挥发酸和不挥发酸，或含少量糖类。非蒸馏酒的成分为水、乙醇，麦芽糖、葡萄糖、糊精、甘油、酸类、含氮物质、酯类、醛类、矿物质等。酸类中主要含乙酸、乳酸、氨基酸、琥珀酸等。



第三节　常用中草药

清热解毒类

【菊花】



〔**来源**〕为多年生菊科草本植物菊花的干燥头状花序。主产河南、河北、安徽、四川等地。

〔**性味**〕味甘、苦，性微寒。

〔**功效**〕散风清热，平肝明目。适用于风热感冒、头痛头昏、肝经风热、目赤肿痛、迎风流泪、高血压、疮痈肿毒等症。

〔**药理说明**〕含挥发油，胆碱，腺嘌呤，菊甙，氨基酸，黄酮类及少量维生素 B_1。具有抗炎，扩张冠状动脉及增加冠状动脉血流量，降压、降脂、抗动脉硬化、降转氨酶、解铅中毒等作用。

〔**专家叮嘱**〕气虚胃寒、食少泄泻者不宜用。

【金银花】



〔**来源**〕为忍冬科多生藤本植物忍冬的干燥花蕾。

〔**性味**〕味甘，性寒。

〔**功效**〕清热解毒。可用于热毒引起的咽喉肿痛、目赤肿痛、疮痈疔毒。亦可用于胃肠湿热的泄泻、痢疾。

透表清热。可用于外感风热之邪，能清表里之热，如银翘散。

〔**药理说明**〕清热解毒，芳香疏散风热，长于内清外散。最适于热毒疮痈及外感温热，且不论邪在卫、气、营、血分均可应用。

【紫苏】

〔**来源**〕为唇形科一年生草本植物紫苏的茎叶。



〔**性味**〕味辛，性温。

〔**功效**〕紫苏叶：解表散寒、行气和胃。紫苏子：降气消痰、平喘、润肠。紫苏梗：止痛、安胎。



紫苏叶用于风寒感冒，咳嗽恶心，妊娠呕吐，鱼蟹中毒：紫苏子用于咳嗽痰喘，肠燥便秘；紫苏梗用于胃脘疼痛，嗳气呕吐，胎动不安。

〔**专家叮嘱**〕紫苏不与鲤鱼同食。

【黄柏】

〔**来源**〕为芸香科落叶乔木植物黄檗（关黄柏）和黄皮树（川黄柏）的除去栓皮的树皮。



〔**性味**〕味苦，性寒。

〔**功效**〕清热泻火解毒。可用于热毒证，如温热病之高热及疮疡疔毒等，作用与黄连基本相同，但泻火解毒之力不及黄连。

清热燥湿。较多用于下焦湿热，如膀胱湿热，湿热带下、下肢湿毒溃破、湿疹，是治疗下焦湿热的常用药。

泻肾火。用于肾阴虚、虚火上炎的各种病症，常配入滋肾阴的处方中，如知柏八味丸。

〔**药理说明**〕树皮含小檗碱、木兰花碱、黄柏碱、掌叶防已碱及内酯、甾醇等。动物实验证明，小檗碱对金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、白喉杆菌、痢疾杆菌等均有效果。黄柏水煎剂能杀死钩端螺旋体，尚有降压作用。

〔**专家叮嘱**〕非实火忌内服，低血压、低血糖忌大量内服。

【鱼腥草】

〔**来源**〕为三白草科植物蕺菜的地上干燥部分。主产于浙江、江苏、四川、湖北等地。

〔**性味**〕味辛，性微寒。

〔**功效**〕清热解毒，消肿排脓，利尿通淋。适用于肺痈吐脓、痰热喘咳、热痢、热淋、痈肿疮毒等症。

〔**药理说明**〕含挥发油、槲皮甙、鱼腥草素、蕺菜碱等成分。对卡他球菌、流感病毒、肺炎球菌、金黄色葡萄球菌有明显的抑制作用。具有抗病



毒、利尿、镇痛、止血、促进组织再生等作用。

〔**专家叮嘱**〕不宜久服。虚寒症忌服。

桑叶



〔**来源**〕为桑科落叶乔木桑树的干燥叶。主产长江流域。

〔**性味**〕味苦、甘，性寒。

〔**功效**〕疏风清热。用于风热感冒，以发热、咳嗽为主要症状。桑叶甘凉轻清，善清肺热及在表之风热。

清肺止咳。用于风热犯肺的肺热咳嗽，亦可配以润肺药治疗燥邪伤肺的咳嗽。

清肝明目。治疗风热引起的目赤涩痛，常配菊花、蝉蜕同用。亦可与黑芝麻制成丸，治疗肝阴不足、眼目昏花。

〔**药理说明**〕含芸香甙，槲皮素，异槲皮甙，微量 β—谷甾醇，挥发油，有机酸，糖类，氨基酸及维生素 C，维生素 B_2 等。对伤寒杆菌、葡萄球菌有抑制作用；有降血糖作用；能降低毛细血管通透性而起止血作用；对气管有解痉作用。

黄连



〔**来源**〕为毛茛科多年生草本植物黄连、三角叶黄连或云连的根茎、根须及叶。主产四川、湖北、云南等地。

〔**性味**〕味苦，性寒。

〔**功效**〕清热泻火解毒。可用于各种热毒症，如温热病邪热炽盛的高热，疮疡疔毒、目赤咽痛都可用黄连治疗。

清热燥湿。用于湿热为患诸证，如胃肠湿热的泄泻痢疾、呕吐腹满。

清心除烦。能清心火，适用于心火亢盛所致的虚烦不眠。

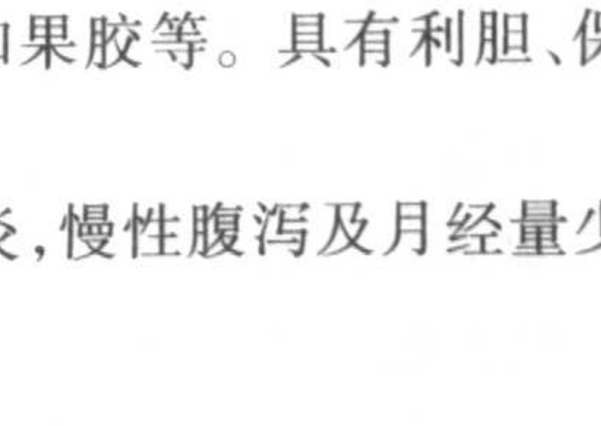
清热止血。用于火盛迫血妄行的吐血、衄血等出血。

〔**药理说明**〕含小檗碱及黄连碱，甲基黄连碱，掌叶防己碱等多种生物碱。有较强的广谱抗菌作用。还有明显的利胆、保肝、降谷丙转氨酶的作用。有加强白血球吞噬功能作用及清热降压作用。

〔**专家叮嘱**〕非湿热者忌内服黄连。



【蒲公英】



〔**来源**〕为菊科多年生植物蒲公英或多种同属植物的干燥全草。产于全国各地。

〔**性味**〕味苦、甘，性寒。

〔**功效**〕清热解毒。可用于热毒证，尤善清肝热，治疗肝热目赤肿痛，以及多种感染、化脓性疾病。

清痈散结。治疗热毒壅结于肌肉所致的痈肿疮毒、高热不退。对乳痈有良效，能解毒散结通乳，可内服或外敷，常配金银花等同用。另外还可配大黄、丹皮治疗肠痈。

〔**药理说明**〕含蒲公英甾醇，胆碱，菊糖和果胶等。具有利胆、保肝、消炎、利尿、抗癌等作用。

〔**专家叮嘱**〕慢性胃炎，溃疡病，肠炎，肝炎，慢性腹泻及月经量少，月经后期痛经，忌单味药大量久服。

【板蓝根】



〔**来源**〕为十字花科植物菘蓝的干燥根。

〔**性味**〕味苦，性寒。

〔**功效**〕清热解毒。治疗热毒引起的发热、咽喉肿痛、口疮、疮痈等。现常用于治疗热性传染病，如腮腺炎、流脑、乙脑、肝炎、麻疹、猩红热等。

凉血消斑。治疗因血分热盛而致的皮肤斑疹、发热。

〔**药理说明**〕含靛甙，β—谷甾醇，靛红及各种氨基酸，糖类和植物蛋白。有抗病原微生物及解毒作用。

〔**专家叮嘱**〕脾胃虚寒者忌单用，忌过量久服。

【虎杖】



〔**来源**〕为蓼科属多年生草本植物虎杖的干燥根茎和根。

〔**性味**〕味苦，性寒。

〔**功效**〕清热解毒。可用于多种热毒证，如外科的



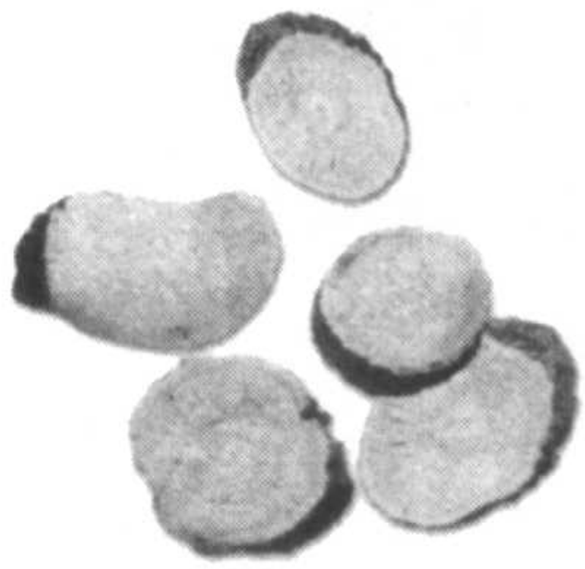
疮肿溃烂、烧伤、毒蛇咬伤。

清热利湿。能清利肝胆湿热，治疗肝炎、肝硬化。亦可用于治疗胃肠湿热的泄泻、痢疾以及下焦湿热的妇科炎症、泌尿系感染。

祛痰止咳。治疗肺热咳喘的肺炎、支气管炎等。

〔**药理说明**〕本品味性寒，具有活血定痛、清热利湿、清热解毒、化痰止咳、泻下通便之功。

【苦参】



〔**来源**〕为豆科多年生落叶灌木植物苦参的干燥根，产于全国大部分地区。

〔**性味**〕味苦，性寒。

〔**功效**〕清热燥湿。治疗湿热引起久痢，疗效较好。亦可用于湿热疮毒，能解毒清热祛湿。

祛湿杀虫止痒。用于多种外科疾患。如湿疹、疥疮、癣疥、麻风等。可煎水外洗，亦可水煎内服。

清热利水。能治疗下焦湿热的小便不利，常配车前子、木通同用。

〔**药理说明**〕含多种生物碱，黄酮类，山奈酚等。有利尿，抗菌等作用。据现代研究，苦参对 X 射线照射所致的白细胞减少症有明显的治疗作用。

〔**专家叮嘱**〕不宜与藜芦同服。

【决明子】

〔**来源**〕为豆科植物钝叶决明和决明（小叶决明）的干燥成熟种子。全国大部分地区均产。

〔**性味**〕味甘、苦、咸，性微寒。

〔**功效**〕清热明目，祛风止痛，润肠通便。适用于风热头痛、目赤涩痛、羞明多泪、目暗不明、大便秘结、视神经炎、原发性高血压、肾性高血压病等。

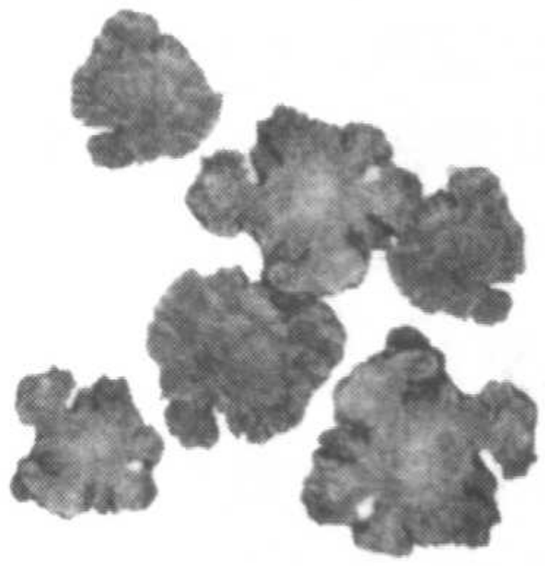
〔**药理说明**〕含大黄酚、大黄素、芦荟大黄素等成分。有降压、抗菌作用。决明水浸液煎剂对动物有明显的降压作用，对葡萄球菌、白喉杆菌及伤寒、副伤寒杆菌、大肠杆菌等均有明显的抑制作用。

〔**专家叮嘱**〕慢性肠炎、腹泻、低血压者忌大量久服。用于通便时不宜久煎。



活血化瘀类

【川芎】



〔**来源**〕为伞形科草本植物川芎的根茎。

〔**性味**〕味辛，性温。

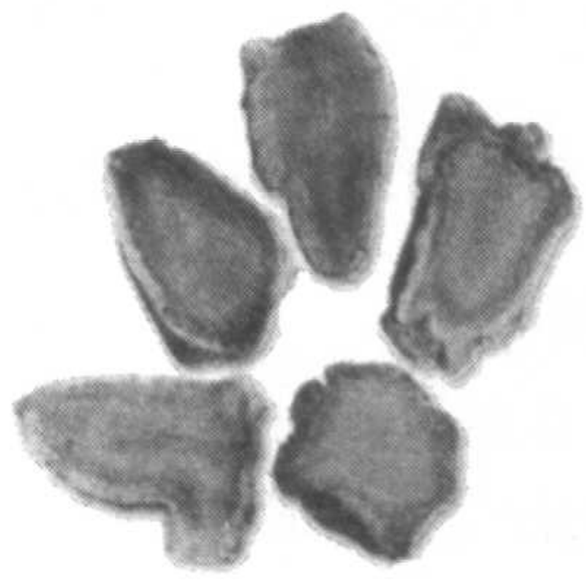
〔**功效**〕活血行气。本品辛散温通，能行血中之气，适宜治疗血分有郁滞者。可用于气滞血瘀的胸胁疼痛，血瘀所致的月经不调、痛经及闭经。

祛风止痛。本品能上行头面，外达肌肤，升散疏通。适用于风邪所致的头痛头晕及风湿痹痛。配伍其他药可治疗风寒、风热、血热、血瘀头痛。

〔**药理说明**〕含挥发油、生物碱，川芎嗪，阿魏酸等成分。有镇静、镇痛、镇痉等作用；能扩张外周血管，使冠状动脉血流量和下肢血流量增加，血压下降；有兴奋子宫和抗维生素 E 缺乏症作用；有抗菌作用。

〔**专家叮嘱**〕本品辛温升散，若用之太过，有走泄真气之弊。阴虚气弱、劳热多汗及气逆呕吐、肝阳头痛、妇女月经过多等均应慎用。

【三七】



〔**来源**〕为五加科多年生草本植物三七的根，主产云南、广西地区。

〔**性味**〕味甘、微苦，性微温。

〔**功效**〕祛瘀止血。本品既能止血，又能活血散瘀，为止血良药。可用于治疗各种出血证。

消肿止痛。治疗跌打瘀肿疼痛、瘀血内阻所致的胸腹及关节疼痛，能活血化瘀消肿。

〔**药理说明**〕含皂甙、五加皂甙 A、五加皂甙 B 和葡萄糖。具有止血，抑菌等作用。

〔**专家叮嘱**〕血虚无瘀者忌服，孕妇及血虚吐衄、血热妄行者忌服。

【红花】

〔**来源**〕为菊科二年生草本植物红花的干燥花冠。产于河南、河北、



四川、云南等地。多为栽培。



〔**性味**〕味辛，性温。

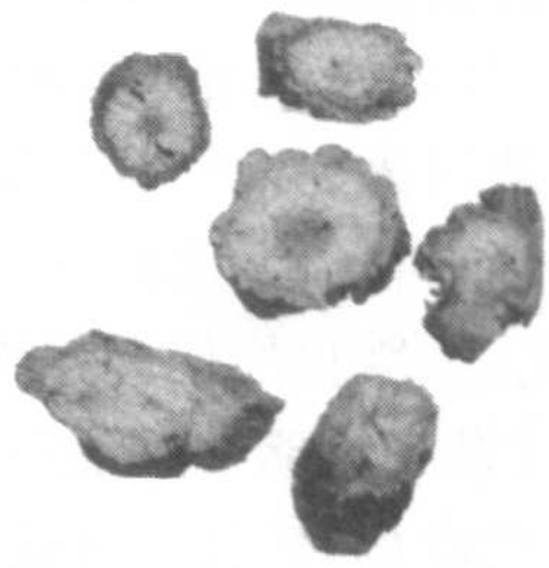
〔**功效**〕活血通经。本品辛散温通，长于活血祛瘀通经，治疗血滞经闭、月经不调、腹痛、产后血晕。

祛瘀止痛。用于创伤瘀血疼痛、痈肿疼痛等症。

〔**药理说明**〕含红花黄色素、红花油等成分。能使子宫发生紧张性或节律性收缩；有降血压和扩张冠状动脉作用。小剂量红花对心脏有轻度兴奋作用，大剂量则起抑制作用。

〔**专家叮嘱**〕用于和血调血时，用量宜小；用于行血破血时，用量稍大。崩漏及孕妇忌用。

【丹参】



〔**来源**〕为唇形科多年生草本植物丹参的干燥根和根茎。

〔**性味**〕味苦，性微寒。

〔**功效**〕活血祛瘀。广泛用于多种瘀血证，如肝郁血瘀所致的胸胁疼痛，血行瘀滞所致的心腹刺痛，血瘀所致的月经不调、经闭。

清热除烦。本品能清血中之热，通利心窍。可治疗热病热入营分所致的心烦不寐、心悸。

清热消肿。用于痈肿疮毒。

〔**药理说明**〕含丹参酮，丹参醇，维生素 E 等。能扩张冠状动脉、增加血流量、改善心肌收缩力、调整心律；能改善微循环，提高机体的耐缺氧力；能促进组织的修复与再生；抑制过度增生的纤维母细胞瘤的生长；能降低血糖和血压，有镇静作用。

〔**专家叮嘱**〕畏咸水，反藜芦，忌醋；大便不实者和无瘀血者慎服。

【益母草】



〔**来源**〕为唇形科草本植物益母草干燥地上部分。夏季茎叶茂盛、花未开或初开时采割、晒干，或切段晒干。

〔**性味**〕味辛、微苦，性微寒。



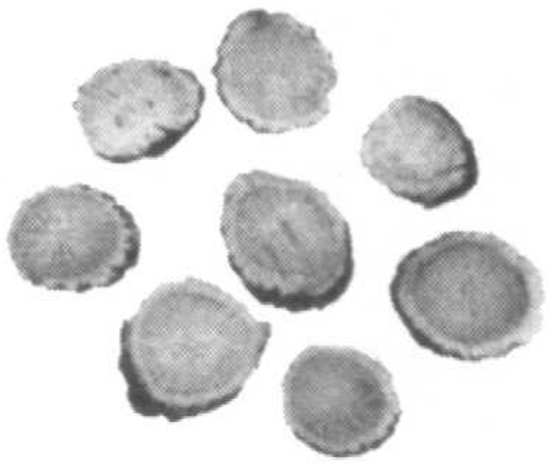
〔**功效**〕活血调经。多用于妇产科疾病，如治疗月经不调、经前腹痛、产后血滞腹痛，可活血祛瘀止痛。对血瘀所致的出血也可用本品，使瘀去新生，出血自止。

利水消肿。用于治疗肾病等多种疾病引起的水肿。

〔**药理说明**〕含益母草碱等多种生物碱及维生素 A 等成分。能兴奋子宫，有降压、利尿作用。

〔**专家叮嘱**〕气虚、阴虚、脾虚便溏者慎用。孕妇忌用。

【赤芍】



〔**来源**〕为毛茛科植物芍药及川赤芍的干燥根。主产于内蒙古和东北等地。

〔**性味**〕味苦，性微寒。

〔**功效**〕清热凉血。能入营血分，常用于治疗温热病热入营血所出现的发热不退、神昏，处方如犀角地黄汤。

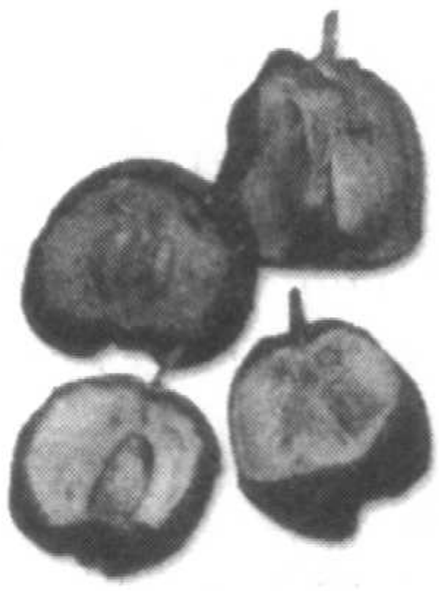
清肝火。治疗肝经热盛的目赤肿痛、血热妄行。

活血祛瘀。赤芍活血祛瘀之力较强，善清血分瘀热，可用于血瘀痛经、闭经、跌打损伤瘀积作痛。

〔**药理说明**〕本品能增强机体抵抗力，具有镇静、镇痛、解痉、抗炎、抗应激性溃疡、扩张冠状血管，对抗急性心肌缺血和抑制血小板聚集及抗肿瘤等作用。

〔**专家叮嘱**〕泄泻，产后恶露已行，小腹痛已止，痈疽已溃者不宜再用。血虚者慎服。

【山楂】



〔**来源**〕为蔷薇科落叶灌木或小乔木植物野山楂或山里红的果实。主产山东、河南、河北、辽宁等地。多为栽培。

〔**性味**〕味酸、甘，性微温。

〔**功效**〕消食导滞。用于食滞不消、腹胀腹痛、恶心呕吐、泄泻。对肉食积滞效果尤佳。

化瘀散结。本品能入血分而散除瘀结，可用于产后血瘀腹痛、瘀血停滞肿痛、瘀血阻滞经脉等病证。

〔**药理说明**〕含有黄酮类，甙类，有机酸，糖类、维生素 C 等。有扩张



血管，增加冠状动脉血流量、降低血压、降低血清胆固醇、强心、收缩子宫等作用；有增加胃液消化酶、帮助消化的作用；对各种痢疾及绿脓杆菌有明显的抑制作用。

〔**专家叮嘱**〕生用多食，会使人嘈烦易饥，应慎用；有龋者慎食；产妇瘀血过多者禁用。

桃仁

〔**来源**〕为蔷薇科落叶小乔木桃或山桃的干燥成熟种仁。全国大部分地区均产，主产于四川、陕西、河北、山东、贵州等地。

〔**性味**〕味苦，性平。

〔**功效**〕破血祛瘀。用于血滞经闭、血瘀腹痛、蓄血发狂、跌打瘀痛等病症。

润燥滑肠。用于肠燥便秘的大便难解。

〔**药理说明**〕含苦杏仁甙，脂肪，儿茶精等成分。具有减少血管通透性、促进炎症渗出物的吸收、改善血行、解除血液浓粘凝聚状态的作用。

〔**专家叮嘱**〕本品有伤气耗血之弊，不可过用，孕妇忌用，脾虚便溏者慎用。

茜草

〔**来源**〕为茜草科多年生蔓生草本植物茜草的根及根茎。南北各地均产。春、秋两季均可采挖，去掉茎苗，洗净晒干，生用或炒用。

〔**性味**〕味苦，性寒。

〔**功效**〕凉血止血。可治疗血热妄行所致的吐血、衄血、咳血、便血、崩漏。止血之中有祛瘀作用。

活血祛瘀。治疗瘀血阻滞所致的胸胁疼痛证、血瘀经痛、产后恶露不下、跌打损伤。

〔**药理说明**〕本品苦以开泄，性寒清热，专行血分，功能凉血止血；炒用又善化瘀止血。适用于多种出血证，兼有瘀热者更良。

水蛭



〔**来源**〕为环节动物水蛭科蚂蟥、柳叶蚂蟥或水蛭的干燥全体。

〔**性味**〕味咸、苦，性平；有小毒。

〔**功效**〕破血逐瘀。本品破血力大，适



用于瘀血停滞引起的经闭、肿瘤包块以及跌打肿痛等病症。

〔**药理说明**〕本品苦降开泄。味咸入血，善破血分瘀滞而消癥，为作用强烈的破血逐瘀药，主治血瘀重症。

【延胡索】

〔**来源**〕为罂粟科植物延胡索的干燥块茎。主产于浙江、湖北、湖南、江苏等地。

〔**性味**〕味辛、苦，性温。

〔**功效**〕活血散瘀，理气止痛。适用于气滞血凝的腹痛、胃痛、月经不调、痛经、产后腹痛、心肌梗死、跌打损伤、疝气引致的腹痛、神经痛等症。

〔**药理说明**〕含延胡索乙素等成分。具有镇痛、镇静、催眠作用，还有降血脂作用。

〔**专家叮嘱**〕本品有耗气伤血之弊，虚体慎用；痈疽已溃慎用，久溃不敛忌用。

消食理气类

【陈皮】



〔**来源**〕为芸香科常绿小乔木植物橘及其栽培变种的干燥成熟果皮。主产南方各地。

〔**性味**〕味辛、苦，性温。

〔**功效**〕行气健脾。用于脾胃气滞所致的脘腹胀满、不思饮食等症。本品有行滞气、健脾胃之功用。

燥湿化痰。本品苦燥化痰湿，用于痰湿停滞引起的咳嗽痰多、胸膈满闷。陈皮尚能降气止呕，可用于呃逆、呕吐症。

〔**药理说明**〕含挥发油，橙皮甙，维生素 B_1，维生素 C 等。挥发油对消化道有缓和作用，利于胃肠积气的排出；能促进胃液分泌，有助于消化；能刺激呼吸道粘膜，使分泌增多，痰液稀释，有利于排出；有升高血压，兴奋心脏作用；橙皮甙有降胆固醇作用。

〔**专家叮嘱**〕气虚及阴虚燥咳患者不宜用。



【香附】



〔**来源**〕为莎草科草本植物莎草的根茎。我国分布极广，产量甚大。主产于广东、河南、四川，浙江、山东等省。秋季采挖，燎去毛根，置沸水中略煮或蒸透后晒干，或燎后直接晒干。以粒大肥厚、色紫光润、质坚实、香气浓者佳。生用或醋炒用。

〔**性味**〕味辛、微苦，性平。

〔**功效**〕行气解郁。本品入肝经而行气解郁，能疏解肝气郁滞，可治疗两胁胀痛、脘腹不适、肝胃气痛等病症。

调经止痛。本品疏肝解郁，能治疗肝气郁结、肝郁血瘀的月经不调、痛经，为妇科调经要药。

〔**药理说明**〕含挥发油，酚类物质，葡萄糖，果糖，淀粉等。能抑制子宫平滑肌收缩，并能缓和其肌张度；水煎剂有降低肠管紧张性和拮抗乙酰胆碱的作用；对某些真菌有抑制作用；有镇痛作用。

【鸡内金】



〔**来源**〕为雉科动物家鸡的砂囊内壁。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕消食化积健胃。可用于饮食积滞、消化不良所出现的腹胀、胃脘不适、腹泻、嗳气。

止遗尿。本品能收涩止遗，多用于小儿遗尿。

化石通淋。用于泌尿系结石、小便涩痛。

〔**药理说明**〕含胃激素，角蛋白，维生素 B_1，维生素 B_2，维生素 C 等。鸡内金粉口服，能使胃液分泌量及酸度增加，胃动力增加，排空加速。

【高良姜】



〔**来源**〕为姜科多年生草本植物高良姜的根茎。主产广东、广西、云南、台湾等地。

〔**性味**〕味辛，性温。

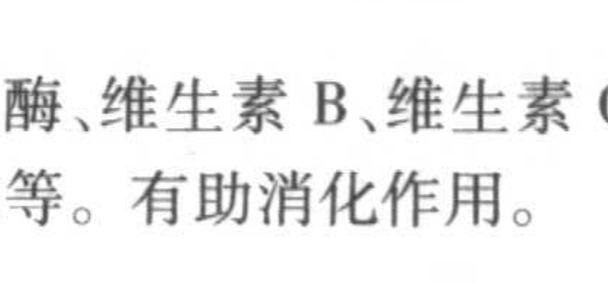
〔**功效**〕温胃止痛。主治中焦寒胜、脘腹冷痛、呕吐泄泻；若寒凝肝气郁滞者，常配香附。配伍益气药也可用治胃气虚寒呕吐者。



〔**药理说明**〕根茎含挥发油，黄酮类，高良姜素。山奈素，山奈酚，槲皮素，高良姜酚等。煎液对多种细菌有不同程度的抗菌作用。

〔**专家叮嘱**〕阴虚有热者忌服。

【麦芽】



〔**来源**〕为禾本科一年生草本植物大麦的成熟果实经发芽干燥而成。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕消食健胃。可用于食滞不消、脾虚失于运化等出现的胃脘不适、胀闷、消化不良、食欲不振等症状。对淀粉类食物积滞效果好。

回乳。本品能舒肝气，并能抑制乳汁分泌，可用于妇女断乳、乳房胀痛等。

〔**药理说明**〕含淀粉、转化糖酶、蛋白分解酶、维生素 B、维生素 C、脂肪、糊精、卵磷脂、麦芽糖、葡萄糖、大麦芽碱类等。有助消化作用。

【木香】



〔**来源**〕为菊科多年生草本植物云木香、川木香的根。云木香主产于我国云南丽江地区；川木香主产于四川安县、阿坝藏族自治州、凉山彝族自治州；广木香过去曾由印度、缅甸等地经广州进口，故称“广木香”。秋、冬二季采挖，除去泥沙及须根，切段，纵剖成瓣，干燥后撞去粗皮。以香气浓郁者为佳。生用或煨用。

〔**性味**〕味辛、苦，性温。

〔**功效**〕行气止痛。用于脾胃气滞所致的脘腹胀痛、食少呕吐，常配砂仁、陈皮同用。

理气疏肝。用于肝胆气滞引起的胁痛，可配川楝、枳壳同用。

健脾消滞。可调胃肠滞气。治疗腹痛、腹泻、里急后重。

〔**药理说明**〕含挥发油，生物碱，菊糖等。云木香对支气管平滑肌及小肠平滑肌有解痉作用；有降压作用；对伤寒杆菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、多种真菌有一定抑制作用。



【建曲】

〔**来源**〕为多种药物与麦麸、面粉的发酵制品。各地均可加工生产。

〔**性味**〕味辛、甘，性温。

〔**功效**〕消食健胃。适用于饮食积滞、消化不良。

〔**药理说明**〕含B族维生素、酶类、麦角甾醇、蛋白质、脂肪等。有助消化作用。

【谷芽】

〔**来源**〕为禾本科一年生草本植物稻的成熟果实，经加工发芽制品。各地均产。

〔**性味**〕味甘，性温。

〔**功效**〕健脾开胃，和中消食。适用于宿食不化、胀满、泄泻、不思饮食等症。

〔**药理说明**〕含淀粉，蛋白质，脂肪，淀粉酶，维生素B族等。有助消化作用。

止咳化痰类

【桔梗】



〔**来源**〕为桔梗科多年生草本植物桔梗的干燥根。产于全国大部分地区。

〔**性味**〕味苦、辛，性平。

〔**功效**〕宣肺止咳祛痰。本品能宣通肺气，祛痰止咳，可配伍治疗各种痰多咳嗽，临床运用广泛。

宣肺开音利咽。用于咽痛咽肿、声嘶音哑。

排脓。用于肺痈咳吐脓痰，多与甘草、鱼腥草、薏苡仁同用。

升提。本品有升提作用，可载诸药上行，常作引使药。

〔**药理说明**〕含桔梗皂甙 、桔梗酸等成分。具有祛痰、抗炎、降胆固醇等作用。

〔**专家叮嘱**〕胃溃疡、胃出血者忌大量内服。



【瓜蒌】



〔**来源**〕为葫芦科多年生草质藤本植物栝楼或双边栝楼的成熟果实。瓜蒌壳称瓜蒌皮，其籽称瓜蒌仁，生用或炒用，皮仁合用称全瓜蒌。

〔**性味**〕味甘，性寒。

〔**功效**〕清化热痰。本品甘寒质润，能清热化痰润肺，可治疗热痰咳嗽、痰稠难咯之症。

宽胸散结。治疗痰滞胸膈、胸闷不舒等症状，能化痰散结。

〔**药理说明**〕含三萜皂甙、有机酸、树脂、糖类和色素。具有抗菌、抗癌作用，并能增加冠状动脉血流量和降低血脂。

【胖大海】



〔**来源**〕为梧桐科落叶乔木植物胖大海的成熟种子。主产东南亚各国。

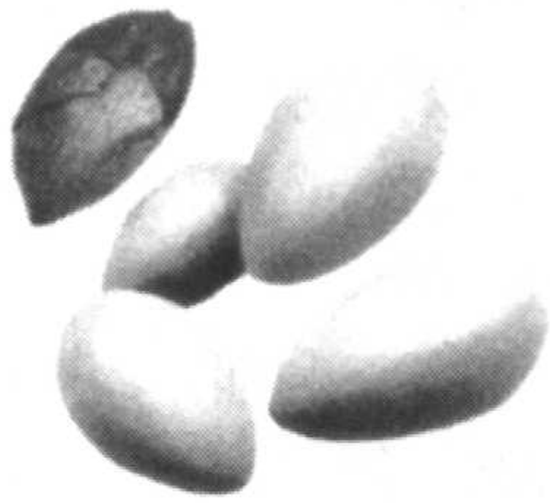
〔**性味**〕味甘，性寒。

〔**功效**〕清热润肺。本品能清肺热，治疗干咳无痰、痰稠难出。

解毒利咽。治疗咽喉肿痛、口干咽燥、牙龈肿痛，可单独泡服。

〔**药理说明**〕种子外层含西黄芪胶粘素，果皮含半乳糖、戊糖。具有缓泻、利尿和镇静作用。

【白果】



〔**来源**〕为银杏科落叶乔木银杏的成熟种子。用时去壳，捣碎。生用，或蒸、煮熟以后用。主产河南、山东、四川等地。

〔**性味**〕味甘、苦、涩，性平；有小毒。

〔**功效**〕祛痰定喘。用于治疗喘咳痰多，能消痰定喘。

收敛除湿。可治疗赤白带下、小便白浊、小便频数、遗尿。

〔**药理说明**〕含银杏酸、银杏醇、钙、磷、铁等成分。具有扩张膀胱括约肌和抗菌作用。



〔**专家叮嘱**〕白果有毒，注意用量，咳嗽痰稠不利者不宜用。

【半夏】



〔**来源**〕为天南星科多年生草本植物半夏的块茎。主产四川、湖北等地。

〔**性味**〕味辛，性温；有毒。

〔**功效**〕燥湿祛痰。本品性温燥，能祛痰止咳。可用于治疗咳嗽气逆、痰涎壅盛，常配橘红、茯苓同用。

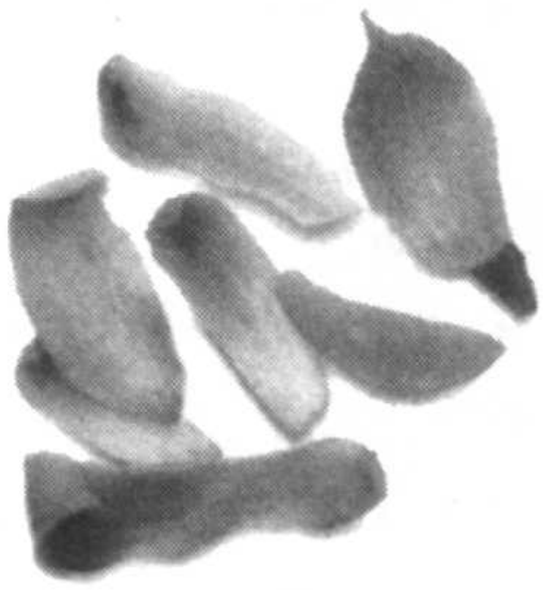
和胃止呕。对痰饮和湿浊阻滞引起的呕吐尤为适宜。治疗胃寒呕吐可配生姜、藿香。治疗胃热呕吐常配竹茹、黄连等寒性药物。

散结消痞。用于痰滞胸膈引起的胸脘痞胀不适。

〔**药理说明**〕含挥发油、氨基酸、β－谷甾醇、胆碱、生物碱、葡萄糖甙和醛类等。具有镇咳、祛痰及止吐等作用；所含的葡萄糖醛酸的衍生物有显著的解毒作用。

〔**专家叮嘱**〕一切血症及阴虚燥咳、津伤口渴者忌服。

【百合】



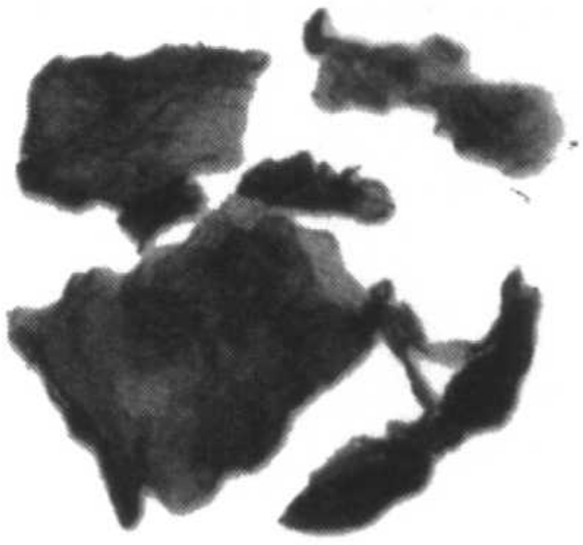
〔**来源**〕为百合科多年生草本植物百合、卷丹或细叶百合的鳞叶。

〔**性味**〕味甘，性寒。

〔**功效**〕润肺止咳。本品甘寒质润，能润肺燥、清肺热而止咳。常用于肺燥、肺热、肺阴虚所致的干咳、痰稠或无痰。

清心安神。用于治疗热病后余热未消、气阴不足所致的心悸、失眠、精神不安等症状。

【昆布】



〔**来源**〕为昆布科植物海带和翅藻科植物昆布的叶状体。主产沿海地区。

〔**性味**〕味咸，性寒。

〔**功效**〕化痰，软坚，散结。本品能软坚散结、清化热痰，常用于治疗瘿瘤、痰火结核、瘰疬。



〔**药理说明**〕含有多糖类及维生素、碘、钙、蛋白质等成分；昆布中含胶酸、蛋白质、甘露醇、钾、碘等。临床上常用于治疗缺碘引起的甲状腺功能低下。尚有降压、平喘镇咳等作用。

【苦杏仁】



〔**来源**〕为蔷薇科落叶乔木植物山杏、辽杏、西伯利亚杏及杏的干燥成熟种子。产于全国各地。

〔**性味**〕味苦，性微温；有小毒。

〔**功效**〕止咳平喘。本品能宣降肺气，止咳平喘。广泛用于各种咳嗽气喘证。有表证者可配解表药。属热咳者可配清肺热药。

润肠通便。杏仁多脂而降泄，可用于治疗肠燥便秘。对肺咳气逆而大便不通者尤宜。

〔**药理说明**〕含苦杏仁甙等成分。苦杏仁甙经苦杏仁酶水解，产生氢氰酸和苯甲酸，氢氰酸是剧毒物质。所以苦杏仁直接内服易中毒，煎熬后毒性大减。微量的氢氰酸不致引起中毒，可作用于呼吸中枢而镇咳平喘。

〔**专家叮嘱**〕苦杏仁有小毒，用量宜控制。阴虚咳嗽及大便溏泻者不宜用。

【款冬花】



〔**来源**〕为菊科植物款冬的干燥花蕾。

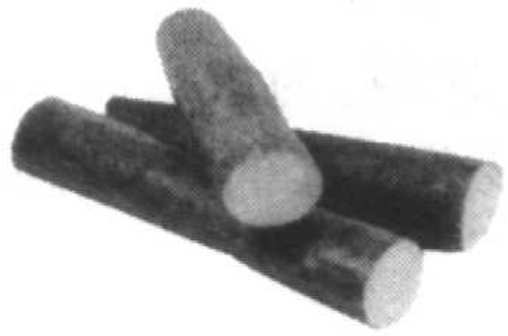
〔**性味**〕味辛，性温。

〔**功效**〕降气止咳。本品能止咳平喘，并有一定润肺作用，常与紫菀相须为用，以增强治疗喘咳的疗效。其性较紫菀稍温，多用于寒咳。如蜜炙可增加润肺之功。

〔**药理说明**〕本品辛温消痰，润降下气，功近紫菀，适于多种咳嗽，以寒咳更优。



【山药】



〔**来源**〕为薯蓣科多年蔓生草本植物薯蓣的块茎。全国各地均有，主产于河南省博爱、沁阳、武陟、温县等地。

〔**性味**〕味甘、性平。

〔**功效**〕补益脾胃。治疗脾胃虚弱、泄泻、体倦、食少、虚汗。

益肺滋肾。本品不寒不燥，味甘质润，可治疗肺肾虚损的消渴、遗精、带下等病证。

〔**药理说明**〕含皂甙、粘液质、胆碱、淀粉、糖、蛋白质、自由氨基酸、多酚氧化酶、维生素 C 等。有营养作用，并能助消化，降低血糖。

【人参】



〔**来源**〕为五加科草本植物人参的干燥根。主要产地为吉林、辽宁、黑龙江等地。

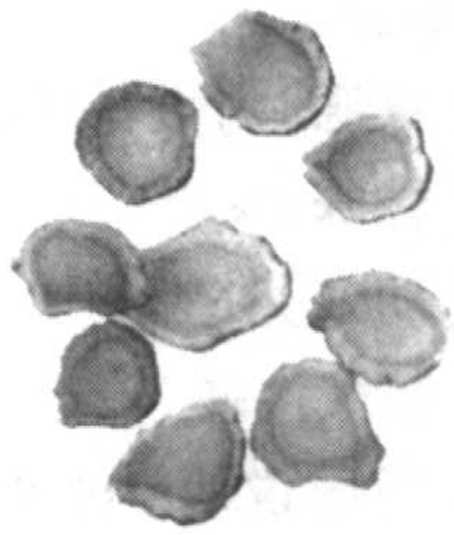
〔**性味**〕味甘、微苦，性温。

〔**功效**〕大补元气，补脾益肺，开心益智，生津安神。用于虚脱、心衰、气短、喘促、自汗肢冷、心悸与怔忡、久病体虚、神经衰弱等症。

〔**药理说明**〕含人参皂甙、人参酸、挥发油、糖类、胆碱、烟酸、维生素 B_1、维生素 B_2 等。能加强机体对有害刺激的抵抗力，提高抗疲劳能力；能增强大脑皮层的兴奋过程，有强心及促进造血机能作用，并有促进性腺机能的作用。

〔**专家叮嘱**〕本品服量过大，有兴奋、眩晕、皮肤瘙痒等副作用。服人参应忌食萝卜、茶叶。

【西洋参】



〔**来源**〕为五加科植物西洋参的根。主产于美国、加拿大及法国，我国亦有栽培。

〔**性味**〕味苦、微甘，性寒。

〔**功效**〕益气生津，养阴清热。用于热病伤津



耗气、阴虚内热、气阴两伤等证。

〔**药理说明**〕含人参皂甙、树脂、挥发油等。有强壮作用和镇静作用。

【太子参】



〔**来源**〕为石竹科多年生植物异叶假繁缕(孩儿参)的干燥块根。产于江苏、山东等。

〔**性味**〕味甘、微苦,性平。

〔**功效**〕补气生津。用于脾虚食少、倦怠乏力、心悸自汗、肺虚咳嗽、津亏口渴等证。

〔**药理说明**〕含果糖、淀粉、皂甙等成分,其水煎醇剂有明显的刺激淋巴细胞增殖的作用。

【五味子】

〔**来源**〕本品为木蓝科木质藤本植物北五味子和南五味子的成熟果实。北五味子主要产地为东北地区及内蒙古、河北、山西等地;南五味子产于长江流域及西南地区。北五味子质比南五味优良。

〔**性味**〕味酸、甘,性温。

〔**功效**〕益气生津,补肾养心,收敛固涩。用于肺虚喘嗽、津亏口渴、自汗、慢性腹泻、神经衰弱等症。

〔**药理说明**〕含五味子素、苹果酸、柠檬酸、酒石酸、维生素 C、挥发油、糖类、树脂、鞣质等。能调节中枢神经系统的兴奋过程与抑制过程,使之趋于平衡,故能提高工作效率,减轻疲劳;有强心、降压及兴奋呼吸、兴奋子宫作用;能降低血清转氨酶,对肝脏有一定保护作用;对绿脓杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、金色葡萄球菌、人型结核杆菌等有抑制作用。

〔**专家叮嘱**〕本品宜清蒸或酒蒸后用。

【甘草】

〔**来源**〕为豆科植物甘草的根及根状茎。主产内蒙古、新疆等地。

〔**性味**〕味甘,性平。

〔**功效**〕补脾和中,缓急止痛,润肺止咳,解毒,调和诸药。用于脾胃虚弱、脘腹疼痛、咳嗽、心悸、疮疡肿毒、中毒等症。

〔**药理说明**〕含甘草甜素、甘草素、异甘草素、甘草甙、异甘草甙等。



动物实验证明，甘草素具有肾上腺皮质激素样作用和抗炎、抗变态反应作用。此外，尚具有镇咳、镇痛、抗惊厥作用。甘草所含的甘草次酸对大白鼠移植的骨髓瘤有抑制作用。

〔**专家叮嘱**〕湿邪内停所致的脘腹胀满、恶心呕吐、苔厚腻等症忌用。甘草反大戟、芫花、甘遂、海藻。

【白术】



〔**来源**〕为菊科多年生草本植物白术的干燥根茎。

〔**性味**〕味苦、甘，性温。

〔**功效**〕补脾益气。用于脾胃虚弱所致的泄泻或呕吐、食少乏力。

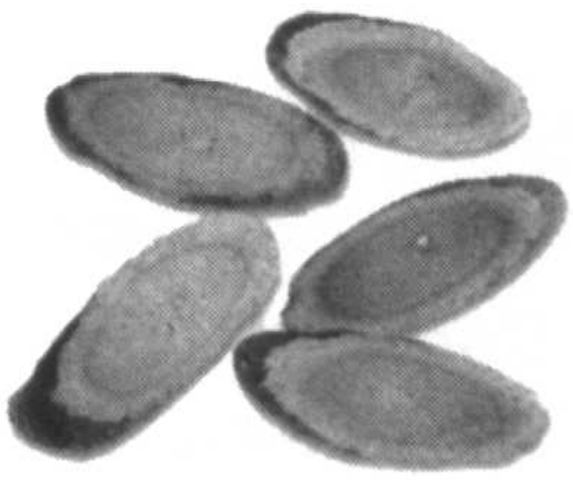
固表止汗。用于表气虚自汗，常配黄芪、防风同用，如玉屏风散。

健脾燥湿。用于脾气虚弱、运化失职、水湿内停所致的肢体肿满、小便不利、痰多、肠鸣、腹泻、恶心、呕吐。

〔**药理说明**〕含挥发油，维生素 A。有利尿，降血糖，抗凝血及强壮作用。

〔**专家叮嘱**〕阴虚燥渴及气滞胀满者忌用。

【黄芪】



〔**来源**〕为豆科多年生草本植物蒙古黄芪或膜荚黄芪的干燥根。主产东北、内蒙古等地。

〔**性味**〕味甘，性微温。

〔**功效**〕补脾益气。用于治疗脾胃虚弱、食少倦怠、脾虚泄泻、气短乏力。

固表止汗。本品能补气固表，使表气充实而外邪不得入里。可治疗因表气虚而易患感冒者。另外本品可固表止汗，治疗表气虚而自汗者。

益气升阳。本品补气之中有升提作用。可用于治疗气虚下陷的脱肛、子宫脱垂、胃下垂、肾下垂以及气血不能上荣的头晕、乏力。

利水消肿。用于虚性水肿，能益气利水消除肿胀。

托疮排脓。用于痈疽久不溃破或溃后久不愈合。本品能补气健脾，促进脓疮早溃和肌肉新生愈合。此外，还可用治血虚、血瘀、失血等证，均取气旺生血、行血、统血之义。

〔**药理说明**〕含蔗糖、葡萄糖醛酸、粘液质、氨基酸、苦味素、胆碱、甜



菜碱、叶酸等。有提高机体的抵抗力及强心、降压、利尿、保肝、抑菌等作用。

〔专家叮嘱〕高热、大渴、便秘等实热症忌用。阳虚有热者宜慎用。

【党参】

〔来源〕本品为桔梗科草本植物党参的干燥根。主要产地为山西、陕西、甘肃、四川等地。

〔性味〕味甘，性平。

〔功效〕补中益气，养血补肺。用于气短、心悸、体倦乏力、食少便溏等症。

〔药理说明〕含皂甙、蛋白质、维生素 B_1、维生素 B_2、蔗糖、菊糖、生物碱等。对神经系统有兴奋作用，能增强网状内皮系统的吞噬功能，提高机体抗病能力；能增强红细胞及血红蛋白而有补血作用；有降压及升高血糖作用；对化疗和放射疗法引起的白细胞下降，有使其升高的作用。

补血类

【当归】

〔来源〕为伞形科植物当归的根。主产甘肃、云南、四川等地。

〔性味〕味甘、辛，性温。

〔功效〕补血和血，调经止痛，润燥滑肠。用于月经不调、经闭腹痛、症瘕结聚、崩漏、血虚头痛、眩晕、肠燥便难等症。

〔药理说明〕含挥发油、蔗糖、维生素 B_{12}、维生素 A 类物质、棕榈酸、硬脂酸、不饱和油酸、亚油酸、β-谷甾醇等。具有调节子宫收缩，保肝，镇静，抗维生素 E 缺乏症及抗菌等作用。

〔专家叮嘱〕脾虚湿盛之食欲不振，脘腹胀满、腹泻、舌苔厚腻者忌用。阴虚火旺盛者慎用。

【熟地】

〔来源〕本品为玄参科植物地黄或怀庆地黄的根茎，经用辅料加工、蒸晒而成。各地均可生产。

〔性味〕味甘，性微温。

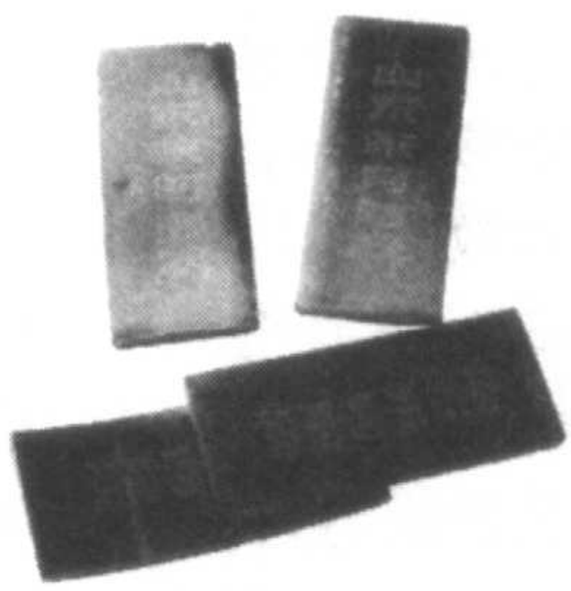


〔**功效**〕滋阴补血。用于血虚及肺肾阴虚、腰膝痿弱、劳嗽骨蒸、遗精、月经不调、耳聋、目昏等症。

〔**药理说明**〕含樟醇地黄素、糖类、维生素 A、甘露醇、氨基酸。有强心、利尿、降血压作用。

〔**专家叮嘱**〕脾虚食少、气滞痰多及便溏者不宜用。

【阿胶】



〔**来源**〕为马科动物驴的皮去毛后熬制而成的黑色胶块。主产山东、北京、江苏等地。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕养血止血。用于虚劳咳血、便血、吐血等多种出血以及失血后的头晕、乏力。

滋阴润肺。治疗虚劳肺燥咳嗽、阴血不足的虚热、心烦。

〔**药理说明**〕含胶原、钙、硫等。胶原水解后产生多种氨基酸，如赖氨酸、精氨酸、胱氨酸、组氨酸。能促进红细胞和血红蛋白的形成，改善体内钙的平衡，促进钙的吸收，有助血清中钙的存留，有防治进行性肌营养障碍的作用，能对抗创伤性休克。

〔**专家叮嘱**〕本品不宜直接入煎，须单独加水蒸化，加入汤液中服，称烊化服。病人不受，经蛤粉炒后也可入煎。制作丸散：用蛤粉炒至体酥脆无溏心时研粉。本品性质滋腻，凡脾胃虚弱、消化不良者应忌用。

【何首乌】



〔**来源**〕为蓼科多年生草本植物何首乌的干燥块根。主产河南、四川等地。

〔**性味**〕味甘、苦、涩，性微温。

〔**功效**〕补肝肾，益精血。用于阴虚血少、头发早白、头晕耳鸣、四肢酸软。涩精止遗。用于遗精、带下。

解疮毒，通大便。生首乌有此功效，可用于瘰疬痈疮、大便秘结。

〔**药理说明**〕含蒽醌类（主要为大黄酚、大黄素、大黄酸）、卵磷脂、淀粉、粗纤维等。能降低血清胆固醇，缓解动脉粥样硬化形成；卵磷脂有强壮神经作用，有缓泻作用，有肾上腺皮质激素样作用，对结核杆菌、福氏痢



疾杆菌有抑制作用。

〔**专家叮嘱**〕本品生用与制用功能有别;忌用铁器煎药。

【枸杞子】



〔**来源**〕为茄科落叶灌木植物宁夏枸杞和枸杞的成熟果实。主产宁夏、甘肃、河北等地。

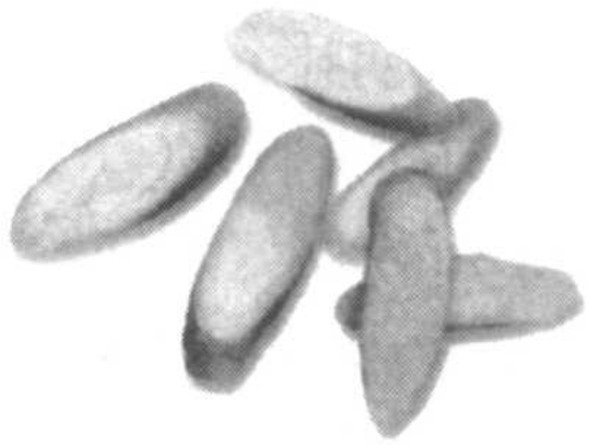
〔**性味**〕味辛,性温。

〔**功效**〕滋补肝肾。治疗血虚劳损、头晕乏力、耳鸣健忘,腰膝酸软。

益精明目。治疗肝肾精血不足所致的眼目昏花、视物不清。

〔**药理说明**〕含胡萝卜素、维生素 C、维生素 B_1、维生素 B_2、烟酸、β-谷甾酸等。有保肝、降低血糖、降低胆固醇作用。

【白芍】



〔**来源**〕为毛茛科多年生草本植物芍药的根。产于浙江、安徽、四川、贵州、山东等地。

〔**性味**〕味苦、酸,性微寒。

〔**功效**〕平肝泄火。本品苦酸寒,善泄肝火,可治疗肝阳亢盛引起的头痛、眩晕。

缓急止痛。可治疗胃脘痛、腹痛、肌肉挛痛。

养血和阴。可治疗阴血不足的月经不调、带下、崩漏,也可治疗营卫不和、表虚自汗。

〔**药理说明**〕白芍含丹皮酚、β-谷甾醇、挥发油、树脂、鞣质、糖、淀粉、三萜类化合物、芍药甙、芍药碱等成分。芍药甙有较好的解痉作用,还有镇静、镇痛、抗炎、抗溃疡、扩张冠状动脉及四肢血管等作用。还能提高人健康淋巴细胞转化率,增强机体抗病能力。

〔**专家叮嘱**〕不宜与藜芦同用;虚寒腹痛泄泻者慎服。

【鸡血藤】



〔**来源**〕为豆科植物密花豆(三叶鸡血藤)的干燥藤茎。

〔**性味**〕味苦,微甘,性温。

〔**功效**〕祛风湿,舒筋络。可治疗风湿

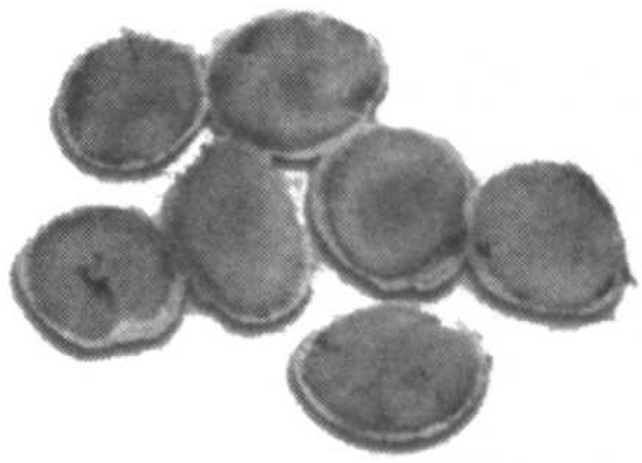


所致的腰膝关节疼痛、风湿痹痛、肢体麻木。因本品尚能补血活血，故血虚血瘀所致的痹痛亦可用此治疗。

活血补血。可用于月经不调、经闭、痛经，常与香附、益母草同用。

〔**药理说明**〕含鸡血藤醇。煎剂对实验性贫血家兔有补血作用。

【鹿茸】



〔**来源**〕为鹿科动物梅花鹿或马鹿的雄鹿头上尚未骨化而带毛茸的幼角。

〔**性味**〕味甘、涩，性平。

〔**功效**〕补肾壮阳。本品为血肉有情之物，能补肾阳、益精血、强筋骨，可治疗肾虚精亏所致的头晕乏力、阳痿、腰膝酸软，以及年老体虚、阴阳亏损等多种虚损病证。

〔**药理说明**〕含雌酮及骨质、胶质、蛋白质、钙、磷、镁等，并含极少量的卵胞激素。有强壮作用，表现为提高机体的工作能力，改善睡眠和食欲，降低肌肉的疲劳；中剂量有强心作用。

〔**专家叮嘱**〕阴虚阳亢者忌服。

【鹿肾】

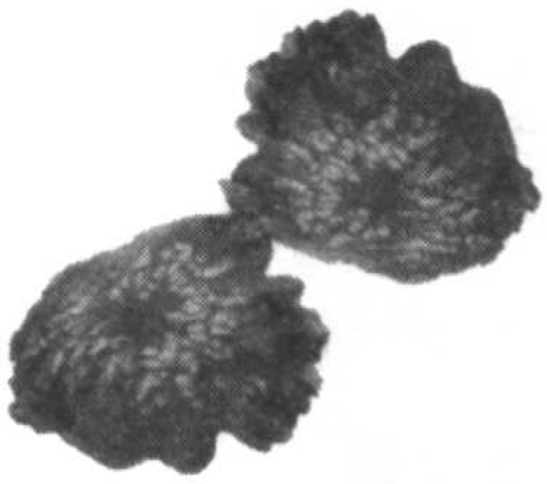
〔**来源**〕为鹿科动物梅花鹿或马鹿的肾。

〔**性味**〕味甘、咸，性温。

〔**功效**〕补肾，壮阳，益精。治劳损、腰膝酸痛、肾虚耳聋、耳鸣、阳痿、宫冷不孕。

〔**药理说明**〕含雄性激素、蛋白质、脂肪等。有兴奋性机能作用。

【肉苁蓉】



〔**来源**〕为列当科一年生寄生草本植物肉苁蓉的干燥带鳞叶的肉质茎。主产我国西北地区。

〔**性味**〕味甘、咸，性温。

〔**功效**〕补肾壮阳。治疗肾阳不足的阳



痿、遗精、遗尿、腰膝冷痛。

润肠通便。本品质润滑肠，可治疗老年体弱、血虚、津亏的肠燥便秘。

〔**药理说明**〕含微量生物碱及结晶性中性物质等。有降压、促进唾液分泌等作用。

【仙茅】



〔**来源**〕为石蒜科多年生草本植物仙茅的干燥根茎。产于西南及长江流域各省，以四川产量最大。

〔**性味**〕味辛，性热；有小毒。

〔**功效**〕补肾壮阳。用于肾阳不足所致的阳痿、遗精、头晕、乏力。

祛寒除湿。治疗阳虚寒盛的寒湿痹痛、筋骨痿软、腰膝冷痛。

〔**药理说明**〕含树脂、鞣质、脂肪、淀粉等。用于阳痿、四肢麻痹、腰酸等症。

〔**专家叮嘱**〕凡阴虚火旺者忌服。本品不宜与牛肉同炖，以免减效。用量不可过大。

【菟丝子】



〔**来源**〕为旋花科一年生寄生蔓草植物菟丝子的成熟种子。我国大部分地区均有分布。主产于山东、河北、山西、陕西、江苏、辽宁、黑龙江及内蒙古等地。

〔**性味**〕味辛、甘，性平。

〔**功效**〕补肝肾，益精气。本品既能补肾助阳，又能补阴，是平补肝肾之品。故亦可用于肝肾不足的目眩耳鸣、目昏头晕等症，有益肝明目作用。亦可治疗肾阳不足引起的阳痿、遗精、尿频、腰膝酸软。

〔**药理说明**〕含树脂样配糖体、维生素 A、大量淀粉等。能增强离体蟾蜍心脏的收缩力；对犬的离体子宫有收缩作用。

【骨碎补】

〔**来源**〕为水龙骨科多年生附生蕨类植物槲蕨的根茎。主产我国南



方各地。

〔**性味**〕味苦，性温。

〔**功效**〕补肾。可治肾虚腰痛脚弱、耳鸣耳聋、久泻等症。

活血，止血，续伤。适用于跌仆闪挫、筋伤骨折。外用又治斑秃。

〔**药理说明**〕含葡萄糖、淀粉、柚皮甙等。在试管内能抑制葡萄球菌的生长。煎剂与硫酸链霉素同用，能明显减轻硫酸链霉素的毒性反应。

【冬虫夏草】

〔**来源**〕为麦角菌科真菌冬虫夏草寄生在蝙蝠蛾科早幼昆虫上的子座及幼虫的复合体。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕滋补肺肾。治疗肺肾阴虚所致的虚劳、盗汗、潮热、久咳、病后虚损，并能止血止咳。

〔**药理说明**〕含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B_{12}、虫草酸、虫草素等。能扩张支气管，有镇静、催眠作用，对结核杆菌、肺炎球菌、链球菌、葡萄球菌等有抑制作用。

【狗阴茎】

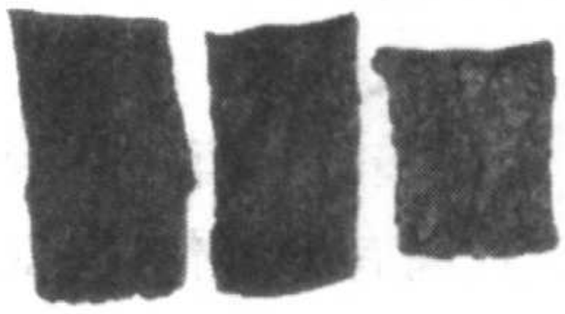
〔**来源**〕为犬科动物狗雄性的外生殖器。

〔**性味**〕味咸，性温。

〔**功效**〕益精补肾，补命门，暖冲任。治男子阳痿，女子带下。

〔**药理说明**〕含雄性激素、蛋白质、脂肪等。有兴奋性机能作用。

【杜仲】



〔**来源**〕为杜仲科落叶乔木植物杜仲的树皮。

〔**性味**〕味甘、微辛，性温。

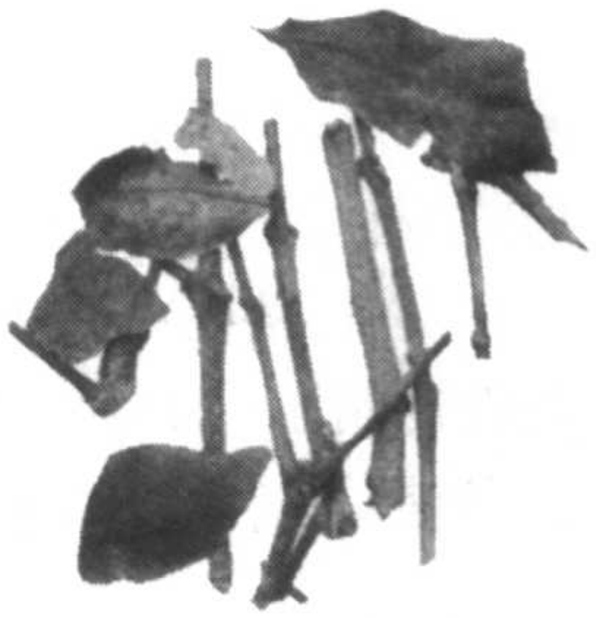
〔**功效**〕补肝肾，强筋骨。本品入肝肾经，能补肝肾之阳，可治疗肝肾不足所致的腰膝无力、冷痛，以及尿频、阳痿、遗精。

安胎。用于肾经虚寒的胎动不安。

〔**药理说明**〕含杜仲胶、树脂、糖甙、有机酸等。有降压作用。炒杜仲比生杜仲作用强，炒杜仲煎剂能减少胆固醇的吸收，有利尿作用和镇静作用。



桑寄生



〔**来源**〕为桑寄生科常绿小灌木植物桑寄生或槲寄生的带叶茎枝。

〔**性味**〕味苦、甘，性平。

〔**功效**〕补肝肾，强筋骨，祛风湿。用于肝肾不足、血虚失养的关节不利、筋骨痿软、腰膝酸痛，如独活寄生汤。

养血安胎。本品能养血安胎气，补肾固胎元，用于血虚胎动不安。

〔**药理说明**〕含萹蓄甙及槲皮素等，有利尿，降压作用，其煎剂对脊髓灰质炎病毒和其他肠道病毒有明显的抑制作用。

〔**专家叮嘱**〕消化不良、腹胀、腹泻者忌用。

山茱萸



〔**来源**〕为山茱萸科落叶小乔木植物山茱萸除去果核的成熟果肉。主产浙江、安徽、河南等地。

〔**性味**〕味酸，性微温。

〔**功效**〕固肾涩精。本品酸涩收敛，有滋补肝肾、固肾涩精的作用，适用于治疗肝肾不足所致的腰膝酸软、遗精滑泄、眩晕耳鸣、月经过多等症状。

敛汗固脱。大剂量(30～60 克)服用可治疗大汗亡阳欲脱之证，可配人参、附子同用。

〔**药理说明**〕含维生素 A、山茱萸甙、皂甙、鞣质、熊果酸、没食子酸、苹果酸、酒石酸等。有利尿及降压作用；对痢疾杆菌、金黄色葡萄球菌及某些皮肤真菌有抑制作用；对因化学疗法及放射疗法引起的白细胞下降有升高作用。

淫羊藿

〔**来源**〕本品为小檗科草本植物淫羊藿或箭叶淫羊藿、心叶淫羊藿的地上部分或根茎。主产贵州、四川、湖北等地。

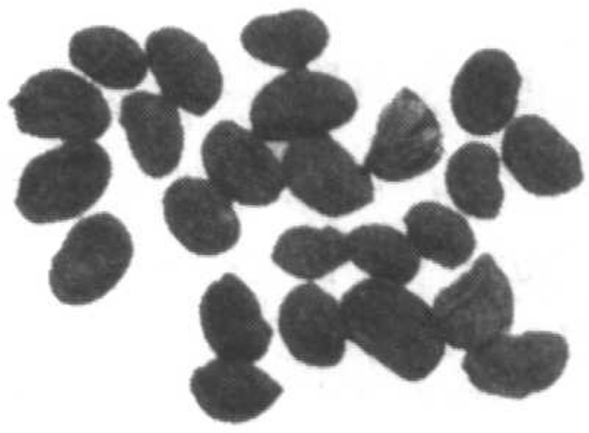
〔**性味**〕味辛、甘，性温。

〔**功效**〕补肾壮阳，强筋骨，祛风湿。用于阳痿、腰膝痿弱、四肢麻痹、健忘等症。



〔**药理说明**〕含羊藿甙、植物甾醇、挥发油、鞣质、油脂、维生素 E 等。能兴奋性机能；有降压作用；对金黄色葡萄球菌、肺炎双球菌、结核杆菌有抑制作用。

【补骨脂】



〔**来源**〕为豆科一年生草本植物补骨脂的种子。主产河南、四川等地。

〔**性味**〕味苦、辛，性大温。

〔**功效**〕补肾壮阳。用于肾阳不足所致的五更泄泻、小便频数、遗尿、腰膝冷痛、阳痿。

〔**药理说明**〕含挥发油、树脂，香豆精衍生物、黄酮类化合物（补骨脂甲素、补骨脂乙素等）。补骨脂乙素能扩张冠状动脉，兴奋心脏，提高心脏功能；挥发油有抗癌作用，对葡萄球菌有一定抑制作用；香豆精衍生物可使局部皮肤色素新生。

【续断】



〔**来源**〕为川续断科多年生草本植物川续断的根。

〔**性味**〕味苦、辛，性微温。

〔**功效**〕补肝肾，强筋骨。用于肝肾不足的腰膝冷痛、活动不利，风寒湿所致的肢体疼痛，跌打损伤引起的筋骨伤痛，及痈疽疮疡等。

安胎，止崩漏。用于妇女崩漏、胎动不安。

〔**药理说明**〕含续断碱、挥发油、维生素 E 及有色物质等。对肺炎球菌有抑制作用。

【巴戟天】

〔**来源**〕为茜草科藤本植物巴戟天的根。主产我国南部沿海地区。

〔**性味**〕味辛、甘，性微温。

〔**功效**〕强筋骨，补肾壮阳，祛内湿。用于腰膝无力、无节酸痛、小便失禁、阳痿、遗精、风寒湿痹等症。

〔**药理说明**〕含维生素 C、糖类、树脂类。有皮质激素样作用及降压作用。



补阴类

【鳖甲】



〔**来源**〕为鳖科动物鳖的背甲。产于湖南、湖北、浙江、江苏、河南等地。

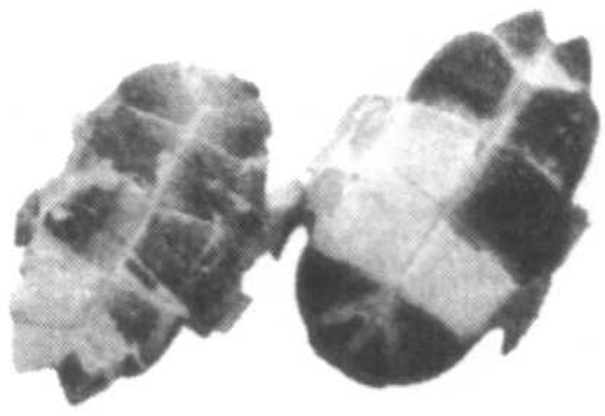
〔**性味**〕味咸，性寒。

〔**功效**〕滋阴潜阳。用于阴虚劳热、盗汗，清虚热之力较大。

散结软坚。治疗腹部肿物、包块。

〔**药理说明**〕含动物胶、角蛋白，碘、维生素 D 等。能抑制结缔组织增生，增加血浆蛋白。

【龟甲】



〔**来源**〕为龟科动物乌龟的腹甲。主产河南、河北、山东、安徽等地。

〔**性味**〕味咸，性寒。

〔**功效**〕滋阴潜阳。用于阴虚火旺所致骨蒸劳热、盗汗、眩晕、耳鸣，亦可治疗肝肾阴虚、虚风内动引起的手足抽搐。

补肾壮骨。治疗肾阴不足的腰膝酸软、骨痿筋疲。

〔**药理说明**〕含胶质、蛋白质、脂肪、钙等。能调节机体功能、激发机体自身的调节机能、增强稳定状态、提高免疫能力。

〔**专家叮嘱**〕孕妇及外感邪气和寒湿者忌服。

【知母】



〔**来源**〕为百合科多年生草本植物知母的根茎。主产于河北，山西及东北等地。

〔**性味**〕味苦、甘，性寒。

〔**功效**〕清热除烦。本品苦寒，能清肺胃实热，常用于热病出现高热、烦渴、脉洪等情况下。清热之力大，配石膏可增强功效，处方如白虎汤。本品用于肺热咳喘，能清泻肺热，常配贝母等同用。



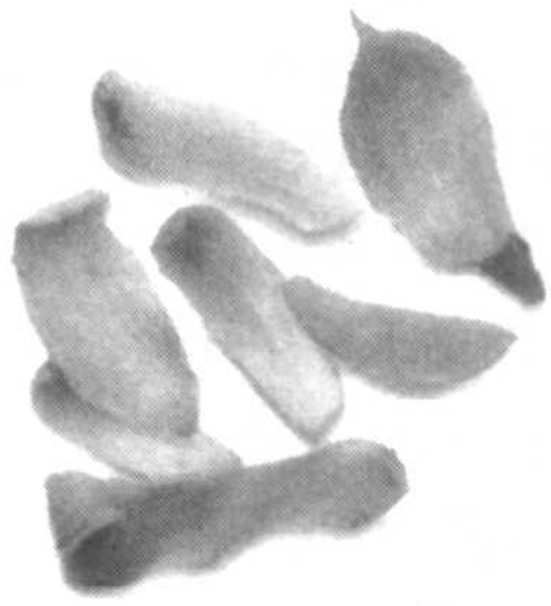
滋阴润燥。本品质润，既能泻火，亦能滋阴润燥以退虚热。可用于肺肾阴亏、阴虚火旺而出现的虚热、盗汗、心烦等，如知柏八味丸。

另外，本品有清热滋阴作用，可治疗消渴病。

〔**药理说明**〕含有多种皂甙 、烟酸、粘液质。有抗菌、解热、镇静等作用。

〔**专家叮嘱**〕脾胃虚寒、大便溏泻、胃气亏损者忌用。

【百合】



〔**来源**〕为百合科多年生草本植物百合、卷丹或细叶百合的鳞叶。

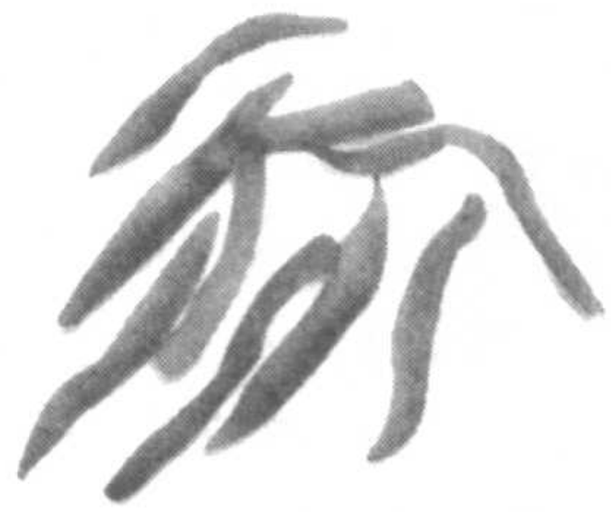
〔**性味**〕味甘，性寒。

〔**功效**〕润肺止咳。本品甘寒质润，能润肺燥、清肺热而止咳。常用于肺燥、肺热、肺阴虚所致的干咳、痰稠或无痰。

清心安神。用于治疗热病后余热未消、气阴不足所致的心悸、失眠、精神不安等症状。

〔**药理说明**〕含多种生物碱、淀粉、蛋白质、脂肪等。煎剂对小鼠有止咳作用，并使肺灌流量增加。

【天冬】



〔**来源**〕为百合科多年生攀援状草本植物天门冬的块根。主产于贵州、四川、广西、浙江、云南等地，陕西、甘肃、安徽、湖北、湖南、河南、江西亦产。

〔**性味**〕味甘、苦，性大寒。

〔**功效**〕养阴清热。治疗阴虚内热、津少口渴、肺燥干咳、痰稠难咯等病症。

润肺滋肾。治疗肺肾阴虚、虚劳潮热。

〔**药理说明**〕含天门冬素、粘液质、β－谷甾醇、甾体皂甙、糖醛衍生物等。有镇咳、祛痰、抑菌等作用。

【麦冬】



〔**来源**〕为百合科多年生草本植物麦冬的干燥块根。主产四川、浙江等地。



〔**性味**〕味甘、微苦，性微寒。

〔**功效**〕养阴清热。治疗阴虚内热或热病伤津、心烦口渴。

润肺止咳。治疗燥热伤肺所致的咳嗽、痰稠、气逆。

〔**药理说明**〕含各种甾体皂甙、粘液质、葡萄糖甙、β－谷甾醇、维生素A样物质。有镇咳祛痰、强心利尿作用。

【女贞子】



〔**来源**〕为木犀科常绿灌木或小乔木植物女贞的成熟果实。

〔**性味**〕味甘、苦，性凉。

〔**功效**〕滋补肝肾。治疗肝肾阴虚引起的潮热、头晕、目昏、耳鸣。本品既能益阴，又能清虚热，长于益肝肾之阴。

〔**药理说明**〕果实含齐墩果酸、甘露醇、葡萄糖、脂肪酸。有强心、抗肿瘤、利尿、保肝、抗菌作用，能升高化疗、放疗引起的白细胞下降。

〔**专家叮嘱**〕脾胃虚寒泄泻及阳虚者忌服。

【石斛】



〔**来源**〕为兰科多年生常绿草本植物金钗石斛、环草石斛、马鞭石斛、黄草石斛或铁皮石斛的鲜茎或干茎。主产于四川、贵州、云南及长江流域各地。

〔**性味**〕味甘，性微寒。

〔**功效**〕养阴清热生津。治疗胃阴不足的口干咽燥、干呕、胃口差。亦可用于阴虚久热不退、虚劳干咳。

〔**药理说明**〕含粘液质、石斛碱、石斛次碱、石斛胺等。石斛碱有解热、镇痛作用，煎剂内服能促进胃液分泌而助消化。

【黄精】



〔**来源**〕为百合科多年生草本植物黄精或多花黄精、滇黄精以及同属若干种植物的根。蒸熟晒干用。主产贵州、湖南、浙江等地。

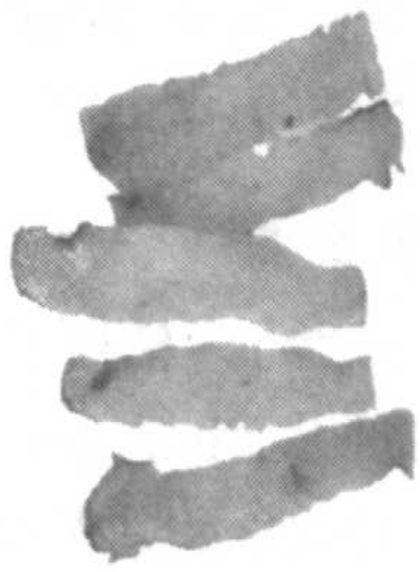
〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕补脾，益精，润肺。用于病后虚损、精血不足、阴虚久咳、消渴。



〔**药理说明**〕黄精含烟酸、粘液质、蒽醌类成分；多花黄精含强心甙。有抗菌、抗真菌、降血压作用。

【玉竹】



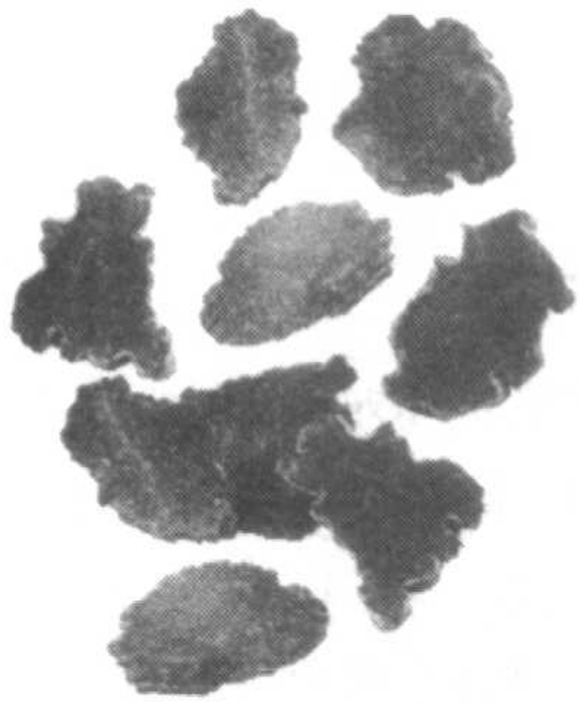
〔**来源**〕为百合科多年生草本植物玉竹(葳蕤)的根茎。我国大部分地区有分布，以河北及江苏产者质量最佳。

〔**性味**〕味甘，性平。

〔**功效**〕养阴润燥。用于肺胃燥热、阴液不足所致的咽干口渴、干咳、心烦。本品尚有柔润熄风、滋液柔筋作用，可治疗阴虚津液不足引起的眩晕、筋挛痛。

〔**药理说明**〕含铃兰甙、铃兰苦甙以及山萘酚、槲皮素和维生素 A、烟酸、淀粉、粘液质。小量有强心作用，大量能抑制心脏并能降血糖。

【玄参】



〔**来源**〕为玄参科多年生草本植物玄参的干燥根。主产浙江、江苏、江西、四川、湖北等地。

〔**性味**〕味苦、甘、咸，性寒。

〔**功效**〕清热凉血。本品性寒，能清营血分之热，用于治疗温热病热入营血，常配生地、丹皮同用，如清营汤。

养阴生津。本品质润多液，能清热邪而滋阴液，用于热病伤津的口燥咽干、大便燥结、消渴等病证。

泻火解毒。用于热毒炽盛的各种热证，取其清热泻火解毒的功效，治疗发热、咽肿、目赤、疮疖、脱疽等。

软坚散结。本品味咸能软坚而消散郁结，治疗痰火热结所致的肿结包块，处方如消瘰丸。

〔**药理说明**〕含生物碱、糖类、甾醇、氨基酸、脂肪酸、挥发油、胡萝卜素等成分。有降血压、降血糖、解热和强心作用。

【龟胶】

〔**来源**〕为龟科动物乌龟的甲壳，经熬煮浓缩制成的固体胶块。主产湖北、湖南、安徽、浙江、北京等地。



〔**性味**〕味甘、咸，性平。

〔**功效**〕滋阴，补血，止血。用于阴虚血亏、劳热骨蒸、吐血衄血、烦热惊悸、肾虚腰痛、脚膝痿弱、崩漏带下等症。

〔**专家叮嘱**〕胃有寒湿者忌服。

【南沙参】

〔**来源**〕为桔梗科植物轮叶沙参、杏叶沙参、阔叶沙参等的根。主产安徽、四川、江苏等地。

〔**功效**〕养阴清肺，祛痰止咳。用于肺热燥咳、虚劳久咳、阴伤咽干喉痛等症。

〔**性味**〕味甘，性微寒。

〔**药理说明**〕含沙参皂甙、淀粉等。有祛痰、强心、抗真菌作用。

利水消肿类

【茯苓】



〔**来源**〕为多孔菌科寄生植物茯苓的菌核。多寄生于松科植物赤松或马尾松等树根上。主产于云南、四川、贵州、安徽等地。

〔**性味**〕味甘、淡，性平。

〔**功效**〕利水渗湿。本品甘淡渗利，能消除水湿停滞，可治疗水肿、小便不利、腹胀。

健脾补中。能补益脾气，治疗脾虚湿困引起的食少脘闷、腹泻便溏。

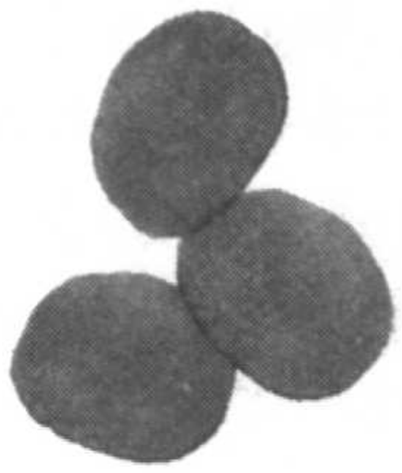
宁心安神。主要用茯苓，治疗心脾两虚、心神不宁、失眠等症。

〔**药理说明**〕含蛋白质、脂肪、甾醇、卵磷脂、组氨酸、胆碱、茯苓多糖、蛋白酶等。有强心、滋补、利尿、抗菌、降血糖、降血压和增强人体免疫功能等作用。茯苓多糖还能显著地抑制肿瘤细胞，与其他抗癌化学药物同用，能提高疗效。

〔**专家叮嘱**〕茯苓偏于淡渗，对虚寒滑精和气虚下陷者应减少用量。



【泽泻】



〔**来源**〕为泽泻科多年生沼泽植物泽泻的块茎。主产于福建、四川、江西等地。

〔**性味**〕味甘、淡，性寒。

〔**功效**〕利水渗湿。本品甘淡能渗利水湿，可用于水湿内停所致的小便不利、泄泻、水肿等。常与茯苓等同用。

泻肾火。本品入肾经而泻肾火，常用于肾火亢盛的头晕、耳鸣、心烦等症状。

〔**药理说明**〕含挥发油，生物碱，泽泻醇，植物甾醇，天门冬素，树脂，蛋白质，有机酸，淀粉等。有显著的利尿和较持久的降压作用。能降低血液中的胆固醇和血糖，具有抗脂肪肝作用；对金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、结核杆菌有抑制作用。

〔**专家叮嘱**〕肾虚滑精者慎用。

【茵陈】



〔**来源**〕为菊科多年生草本植物茵陈蒿或滨蒿的幼苗。主产陕西、山西、安徽等地。

〔**性味**〕味苦，性微寒。

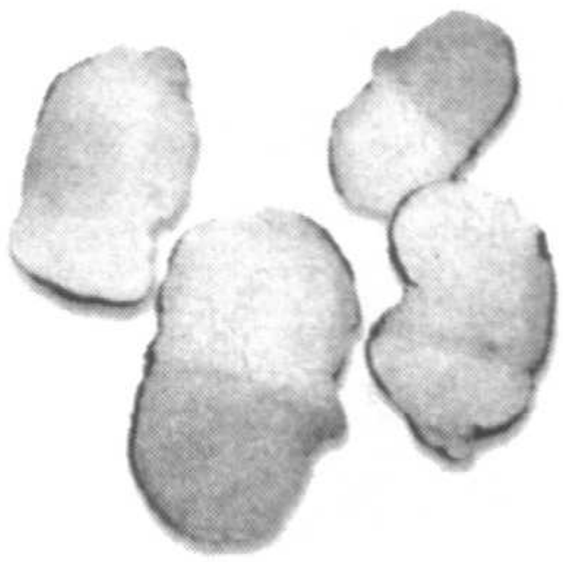
〔**功效**〕清热利湿。常用于肝胆湿热，治疗急慢性肝炎、胆道感染属湿热者，亦可配祛寒药治疗寒湿发黄，是治疗各种黄疸的要药。

祛下焦湿热。本品可用于治疗下焦湿热的泄泻、腹痛，常配火炭母等同用。

〔**药理说明**〕含挥发油，脂肪油，氯原酸，香豆精等。能促进胆汁分泌，同时也能增加胆汁中胆酸和胆红素的排出量，促进肝细胞的再生；有较明显的解热作用，并能增加心脏冠状动脉的血流量；具有平喘作用。

〔**专家叮嘱**〕非湿热引起的发黄忌服。

【猪苓】



〔**来源**〕为多孔菌科真菌猪苓的菌核。多寄生于桦树、枫树或柞树的腐朽根上。主产于陕西、山西、云南等地。

〔**性味**〕味甘、淡，性平。

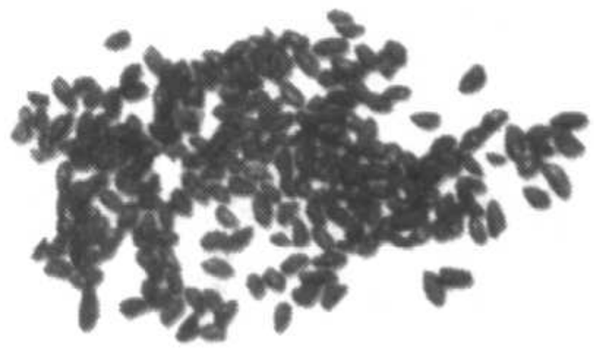


〔**功效**〕利水渗湿。猪苓利水作用较强，但无补益作用。常用于水湿停滞引起的小便不利、水肿、腹满腹胀。

〔**药理说明**〕含麦角甾醇、粗蛋白、可溶性糖分、多糖等。其煎剂有明显的利尿作用。对金黄色葡萄球菌，大肠杆菌有抑制作用。猪苓多糖还有抗癌作用。

〔**专家叮嘱**〕无水湿者不宜服。

【车前子】



〔**来源**〕为车前科多年生草本植物车前或平车前的成熟种子。主产于东北、华北、西北等地。

〔**性味**〕味甘，性寒。

〔**功效**〕利尿通淋。常用于湿热下注、淋痛及水肿、小便不利等证。

渗湿止泻。主治暑湿泄泻、大便水泻、小便黄少。

清肝明目。可用治肝火上炎、目赤肿痛；配养阴明目药，又能治肺化痰。善治肺热咳嗽、痰黄粘稠。常与清化热痰药同用。

〔**药理说明**〕含多量粘液质，琥珀酸，腺嘌呤，胆碱等。具有利尿作用，并能增加尿素、氯化钠及尿酸的排泄，能使气管及支气管分泌物增加，呼吸运动加深变缓，而有祛痰止咳作用。

〔**专家叮嘱**〕无湿热者及孕妇忌用。

【薏苡仁】



〔**来源**〕为禾本科多年生草本植物薏苡的成熟种仁。全国大部分地区均产，以福建、河北等省为主。

〔**性味**〕味甘、淡，性微寒。

〔**功效**〕利水渗湿。本品有渗利水湿作用，用于水肿、小便不利、湿毒脚气等病症。

祛风湿。能祛风湿，除痹痛，可通利关节，缓解拘挛。用于风湿热痹、关节疼痛。

清热排脓。用于肺痈，常配苇茎、冬瓜仁、桃仁，可促进脓痰排出。用于肠痈，常配丹皮、白花蛇舌草等。

健脾止泻。本品炒熟能健脾止泻，用于脾虚夹湿之泄泻。



〔**药理说明**〕含薏苡仁油，薏苡仁脂，薏苡仁素，β-谷甾醇，蛋白质，糖类，脂肪，维生素 B 等。能增强机体免疫功能，降低血糖和血清钙，抑制肿瘤细胞生长，对心脏血管、子宫有兴奋作用。有解毒、镇痛、镇静作用。

〔**专家叮嘱**〕大便燥结、小便短少、因寒转筋、脾虚无湿者不宜用。妊娠禁用。

芳香化湿类

【草果】



〔**来源**〕为姜科多年生草本植物草果成熟果实。

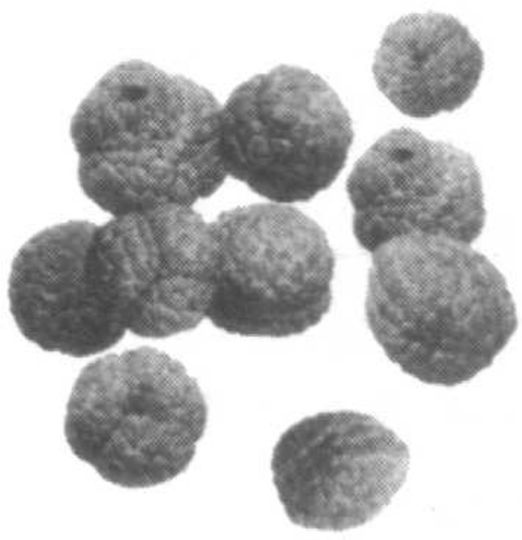
〔**性味**〕味辛，性温。

〔**功效**〕燥湿散寒。主治寒湿阻滞脾胃、腹胀疼痛呕逆、苔腻脉滑等症。

除痰截疟。可用于治疗寒湿偏胜的疟疾及秽浊湿邪所致的瘴疟。

〔**药理说明**〕含挥发油等。

【草豆蔻】



〔**来源**〕为姜科多年生草本植物草豆蔻的干燥近成熟的种子。

〔**性味**〕味辛，性温。

〔**功效**〕祛寒燥湿。用于脾胃寒湿郁滞引起的呕吐、胃脘不适、口泛清涎。

芳香健胃。治疗脾胃虚寒、不思饮食，常与砂仁、陈皮同用。

〔**药理说明**〕含挥发油等。0.25% ~0.75% 的水煎液对离体肠管呈兴奋作用；1% ~1.25% 水煎液和挥发油的饱和水溶液则呈抑制作用。

【藿香】



〔**来源**〕为唇形科多年生草本植物广藿香或藿香的干燥地上部分。

〔**性味**〕味辛，性微温。

〔**功效**〕芳香化湿。本品气芳香，能化



湿、醒脾，和胃。可用于湿阻中焦、运化失调引起的脘腹痞满、恶心呕吐、少食体倦、大便溏泄等，常配苍术、厚朴、陈皮同用。本品尚能解暑湿，可用于暑湿病。

和中止呕。本品能化湿辟浊，和中止呕，可用于脾胃病变湿浊为患的恶心、呕吐，亦可用于妊娠恶阻呕吐，为治疗呕逆的常用药。

解表除湿。能宣散表邪、行气化湿，治疗感冒夹湿引起的胃口差、腹胀、腹泻，常配苏叶、白芷等，如藿香正气丸。

〔**药理说明**〕含挥发油等。能抑制胃肠道的过度蠕动，促进胃液分泌而帮助消化；对常见皮肤真菌有抑制作用；广藿香对多种细菌有抑制作用。

【砂仁】



〔**来源**〕为姜科多年生草本植物阳春砂、海南砂或缩砂的干燥成熟果实。

〔**性味**〕味辛，性温。

〔**功效**〕行气健胃。用于脾胃气滞引起的脘腹胀痛、不思饮食，多与陈皮、木香同用。

化湿止呕。用于脾胃湿滞引起的脘闷呕恶诸证。

安胎。用于妊娠呕吐、胎动不安，多与补气血，补肾药同用。

〔**药理说明**〕含挥发油，油中主要成分为樟脑，乙酸龙脑酯，龙脑，右旋樟脑，芳香醇，橙花叔醇等。阳春砂和缩砂仁0.25%～0.75%水煎液对人体肠管有兴奋作用，1%～1.25%水煎液和挥发油的饱和水溶液均呈抑制作用。

【白豆蔻】

〔**来源**〕为姜科多年生草本植物白豆蔻的成熟果实，主产越南、泰国及我国云南、广东、广西等地。

〔**性味**〕性温，味辛。

〔**功效**〕消食行气，温胃止呕。适用于脘腹胀痛、恶心呕吐、食欲不振等症。

〔**药理说明**〕含挥发油等。能促进胃液分泌、增强肠蠕动、抑制肠内异常发酵、祛除胃肠内积气，故有祛风健胃，并有止呕作用。

第三章

四季养生药膳



【当归黄芪鸡】



〔**原料**〕当归 15 克，仔鸡 1 只，葱 10 克，黄芪 30 克，盐 4 克，鸡精 2 克，料酒 10 毫升，味精 2 克，生姜 5 克，胡椒粉 2 克。

〔**制作**〕将当归润透，切薄片，黄芪润透，洗净，切薄片。鸡宰杀后，去毛、内脏及爪，生姜拍松，葱切段。

将鸡、黄芪、当归、料酒、生姜、葱同放炖锅内，加水约 3000 毫升，置武火烧沸，再用文火煮 35 分钟，加入盐、鸡精、味精、胡椒粉调好味即可食用。

〔**功效**〕气血双补、调经止痛。适用于月经不调、经闭腹痛、崩漏、血虚头痛、眩晕、肠燥便秘、跌打损伤、内伤劳倦、脱肛、气虚、血脱、气衰血虚等症。西医用于贫血、痛经、胃下垂、便秘、营养不良、脱肛、恶液质、消化道出血、皮肌炎、白血病等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕痰湿实热内盛，阳虚寒湿内盛，外感表证忌食用；不宜与兔肉、鲤鱼、大蒜同食；不宜与铁剂、左旋多巴同食。

【回春炖盅】

〔**来源**〕《养生药膳》

〔**原料**〕桑椹子、枸杞子、红枣各 30 克，女贞子 20 克，柏子仁 15 克，菟丝子、覆盆子各 10 克，鸡腰子 20 个，老姜 3 片，葱 3 段，米酒、盐适量。

〔**制作**〕药材稍冲洗后，加水 6 杯以大火煮开，改小火煮至汤汁剩约 2 杯时，去渣。红枣去核，药汤备用。鸡腰子洗净，入开水汆烫，随即捞起，洗净沥干。炖盅入红枣、鸡腰子、调料及药汤，加盖入锅蒸至熟透（约 20 分钟）即可。

〔**功效**〕养心安神，补肾益精，适用于中老年人身体虚弱、腰膝酸疼、四肢冰冷、阳痿早泄、子宫虚寒。



【人参枸杞酒】

〔**原料**〕人参 20 克，冰糖 15 克，枸杞 30 克，白酒 500 毫升，熟地黄 10 克。

〔**制作**〕人参用湿布润软，切片，枸杞除去杂质，与人参同装纱布袋内，扎紧口备用。冰糖放入锅中，用适量水加热溶化至沸，微炼至黄色时，趁热用纱布过滤去渣备用。

将白酒装入酒瓶内，将药袋放入酒中，加盖密闭，浸泡 10～15 天，每日摇动 1 次，泡至参杞色淡味薄，加入冰糖即成。

〔**功效**〕大补元气、安神固脱、滋肝明目。适用于劳伤虚损、少食倦怠、惊悸健忘、头痛眩晕、阳痿、腰膝酸痛等症。西医用于心功能不全、萎缩性胃炎、肺结核、更年期综合症等病症辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕外感表证，痰湿实热内盛，胸腹满闷忌用；不宜与藜芦、五灵脂、萝卜同食。

【天麻卤鹌鹑】



〔**原料**〕天麻 20 克，鹌鹑 2 只，草果 2 个，葱 10 克，料酒 10 毫升，白糖 15 克，小茴香 3 克，盐 5 克，生姜 5 克，大茴香 2 粒，鸡精 2 克，桂皮 5 克，酱油 10 毫升，味精 2 克。

〔**制作**〕用川芎 10 克，茯苓 15 克，加二泔水（第二次淘米水）浸泡天麻 4 小时，将天麻放入米饭内蒸熟后，切薄片。鹌鹑宰杀后，去毛、内脏及爪，生姜拍松，葱切段，香料洗净，放入纱布袋内。

将天麻、香料袋、酱油、生姜、葱、料酒、盐、鸡精、酱油同放锅内，加水约 800 毫升、文火煎熬 40 分钟，下入鹌鹑卤制 25 分钟，加入味精即成。

〔**功效**〕息风、定惊、止痛。适用于头风头痛、肢体麻木、半身不遂、小儿惊痫动风等症。西医用于偏头痛、中风后遗症、癫痫、惊厥、高血压等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕天麻常有伪品，注意与马铃薯、紫茉莉、大理菊的根辨别。



【何首乌鸡】

〔**原料**〕黄芪30克，山药15克，当归、制何首乌、熟地各12克，枸杞子3克，乌骨鸡1500克，米酒1杯，黑豆1杯，盐1小匙，老姜5片。

〔**制作**〕药材稍冲洗后，以过滤袋装好，即为药材包；黑豆洗净备用。鸡洗净，切块，入开水中煮5分钟，取出洗净备用。锅内入鸡块、药材包，调味料及水12杯，以大火煮开，再改小火煮至熟烂（约半小时），去药材包即可。

〔**功效**〕养血补气，健脾补肾，对于气血虚弱、手足冰冷、男子精虫数目稀少，妇女不孕症有功效。

【蒜拌马齿苋】

〔**原料**〕大蒜30克，盐3克，马齿苋500克，味精2克，酱油10毫升，鸡精2克，食醋5毫升，芝麻油25毫升。

〔**制作**〕将大蒜去皮（最好独头蒜），切薄片；马齿苋去老梗黄叶，洗净，用沸水焯一下。将马齿苋、大蒜、酱油、食醋、盐、味精、鸡精、芝麻油同放拌盆内，拌匀即成。

〔**功效**〕清热解毒、散血清肿、杀虫除湿、温中消食。适用于热痢脓血、热淋血淋、带下、痈肿恶疮、丹毒、瘰疬、水肿气满、宿食不消、杀钩虫、蛔虫等。西医用于真菌感染、痢疾、盆腔炎、泌尿系统感染、腥红热、淋巴结结核、疥疮、疖肿、消化不良、肾病综合症等病症辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕阴虚阳亢，痰湿实热忌用。

【枸杞拌高笋】

〔**原料**〕枸杞子20克，葱10克，高笋300克，盐3克，大蒜30克，鸡精2克，生姜5克，芝麻面20克，味精3克。

〔**制作**〕枸杞子去杂质，洗净，高笋剥去壳，切片，生姜切片，葱切段，大蒜去皮切片。

将高笋片放入沸水锅内煮3分钟，捞出，沥干水分，放入盆内，加入大蒜、枸杞子、生姜、葱、盐、味精、鸡精、芝麻面，拌匀即可食用。

〔**功效**〕滋肾润肺、益肝明目。适用于肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕、目眩多泪、虚劳咳嗽、消渴、遗精等症。西医用于青光眼、白内障、高血压、肺气肿、肺结核等辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕儿童不宜多食。



【党参炒肚片】

〔**原料**〕党参 20 克，生姜 5 克，肚片 300 克，葱 10 克，胡萝卜 50 克，盐 3 克，白木耳 30 克，味精 2 克，料酒 10 毫升，鸡精 2 克，素油 50 毫升。

〔**制作**〕用大米将党参炒黄。猪肚反复洗净，切成片状，胡萝卜去皮，切薄片，白木耳泡发后，去蒂头，撕成片状，生姜切片，葱切段。

将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧 6 成热时，下生姜、葱爆香，随即下入猪肚片、料酒，炒变色，加入党参、胡萝卜、盐、白木耳炒熟，放入味精即可食用。

〔**功效**〕补中益气、止渴生津。适用于脾胃虚弱、气血两亏、体倦无力、食少、口渴、久泻、脱肛等症。西医用于厌食、习惯性腹泻、消化不良、胃肠功能紊乱、胃炎、胃溃疡、结肠炎、贫血、糖尿病、胃下垂等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与藜芦、氢氯噻嗪、维生素 C、四环素、铁剂同食用。饮酒不食胡萝卜，因胡萝卜素与酒精一同进入人体，在肝脏中产生毒素，导致肝细胞损害。

【桑椹蜜膏】

〔**原料**〕桑椹 1000 克，蜂蜜 400 克。

〔**制作**〕桑椹洗净，加水适量，煎煮 30 分钟，取汁 1 次，加水再煎，共取煎液 2 次。合并 2 次煎液，再以小火煎熬，浓缩至较粘稠时，加蜂蜜煮沸，起锅待冷装瓶。

〔**功效**〕滋补肝肾，聪耳明目。用于目暗、耳鸣、失眠、健忘、烦渴、便秘、须发早白等。

〔**专家叮嘱**〕每次 1 匙，热水冲服，每日 2 次。桑椹甘寒，能补肝益肾、熄风滋液、佐蜂蜜润燥，对春季肝阳上亢、阴虚火旺引发诸证，有较好的调理作用。

【木耳枸杞炒猪肉】

〔**原料**〕黑木耳 30 克，枸杞子 20 克，黄瓜 30 克，莴苣 50 克，猪瘦肉 250 克，红樱桃 8 个，芡粉 25 克，红柿子椒 20 克，葱 10 克，盐 3 克，味精 3 克，素油 35 毫升，生姜 5 克，料酒 15～20 毫升。

〔**制作**〕将枸杞子去果柄、杂质，洗净，黑木耳用温水发透，切成丝状，莴苣去皮切丝，红柿子椒洗净，去籽、筋，切细丝；黄瓜切圆片，生姜切片，



葱切段，芡粉用水搅匀，猪瘦肉洗净，切肉丝，用水芡豆粉抓匀。

将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧6成热时，下生姜、葱爆炒，随即下猪瘦肉丝、料酒，炒变色，加入黑木耳丝、莴苣丝、红柿子椒丝、盐炒熟，加入枸杞子，味精，略炒，装入盘内。黄瓜片摆在盘的周围，放入红樱桃装饰即成。

〔**功效**〕滋肾、润肺、补肝、明目。适用于肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕、目眩、多泪、虚劳咳嗽、消渴、遗精、面色无华等症。西医用于白内障、青光眼、糖尿病、老年人肺气肿喘咳、肺结核、贫血、阳痿等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕服用维生素类、四环素类、红霉素、甲硝唑、西咪替丁药物不宜食用黑木耳；新鲜黑木耳不宜食用，含卟啉类光感物质，可引起日光性皮炎；烹调忌用铜器；不宜与羊肝、黄豆同食。

【天冬莲子烧鱼翅】



〔**原料**〕天冬20克，鱼翅200克，莲子20克，鸡汤500毫升，生姜5克，葱10克，盐3克，鸡精2克，鸡油20克，料酒10毫升。

〔**制作**〕将天冬、莲子用温水浸泡一夜，天冬切薄片，莲子去心，生姜切片，葱切段。

鱼翅用温水浸泡4小时，取出放入蒸盆内，加入生姜、葱、料酒、鸡汤，置蒸笼内武火蒸3小时。将炒锅置武火上烧热，加入鸡油，烧6成热时，下入鱼翅，加入少许鸡汤，再下入莲子、天冬烧25分钟，调味后即成。盘边放入鲜花、香菜，盘中盛入鱼翅即可食用。

〔**功效**〕滋肾清热、养心安神。适用于阴虚久咳、虚烦惊悸、痰中带血、脾虚腹泻、遗精、白带等症。西医用于失眠、老年人肺气肿喘咳、胃肠功能紊乱、盆腔炎、阳痿、营养不良、更年期综合症、支气管扩张等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕湿盛痰多者忌用；不宜与鲤鱼同食。

【西洋参蒸乌鸡】

〔**原料**〕西洋参20克，乌骨鸡1只，盐3克，料酒10毫升，葱10克，生姜5克，鸡精2克，胡椒粉3克，鸡油35克，味精2克。



〔制作〕将西洋参润透后，切片，乌骨鸡溺杀后，去毛、内脏及爪，生姜拍松，葱切段。

将西洋参、生姜、葱、料酒、盐、鸡精、胡椒粉、鸡油抹在乌鸡上，再加上汤少许于蒸盆内。将蒸盘置蒸笼内，武火蒸35分钟，揭开蒸笼盖，取出乌骨鸡，除去生姜、葱，加入味精即可。

〔功效〕益气生津、润肺清热。适用于气阴虚、口干口渴、乏力等症。西医用于老年人肺气肿喘咳、冠心病、肺结核、心功能不全等病症的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕不宜与兔肉、鲤鱼、大蒜、萝卜同食；不宜与铁剂、左旋多巴同食。

【天冬麦冬烧里脊】

〔原料〕天冬20克，麦冬20克，猪里脊肉300克，红皮萝卜50克，盐3克，葱10克，鸡精2克，料酒10毫升，酱油10毫升，生姜5克，素油100毫升，芡粉35克，鸡蛋1个，番茄汁20毫升，味精2克。

〔制作〕将天冬、麦冬浸泡1夜，天冬切薄片，麦冬拍破，去心；红皮萝卜洗净，切长条块；生姜切片，葱切段。里脊肉洗净，切粗条块，用芡粉、鸡蛋清、盐、鸡精、生姜、葱、酱油、料酒、清水少许，调成糊状，使里脊肉条挂上浆。

将炒锅置武火上烧热，下入素油，把里脊肉炸酥，然后倒出素油，锅留油35毫升，武火烧热，下生姜、葱爆香，下里脊肉、天冬、麦冬、红皮萝卜、盐等调料，加水少许，烧熟加入味精即成。

〔功效〕滋阴清热、润肺生津。适用于阴虚发热、咳嗽吐血、便秘、咽喉肿痛等症。西医用于咽痛、口腔溃疡、老年人肺气肿喘咳，糖尿病、中暑或呼吸道感染后期辅助治疗。

〔专家叮嘱〕脾胃虚寒、食少便溏者慎用；感冒风寒或有痰饮湿浊的咳嗽，及脾胃虚寒泄泻者忌食用。

【参枣米饭】

〔来源〕《醒园录》

〔原料〕党参5克，红枣10枚，糯米200克，白糖25克。

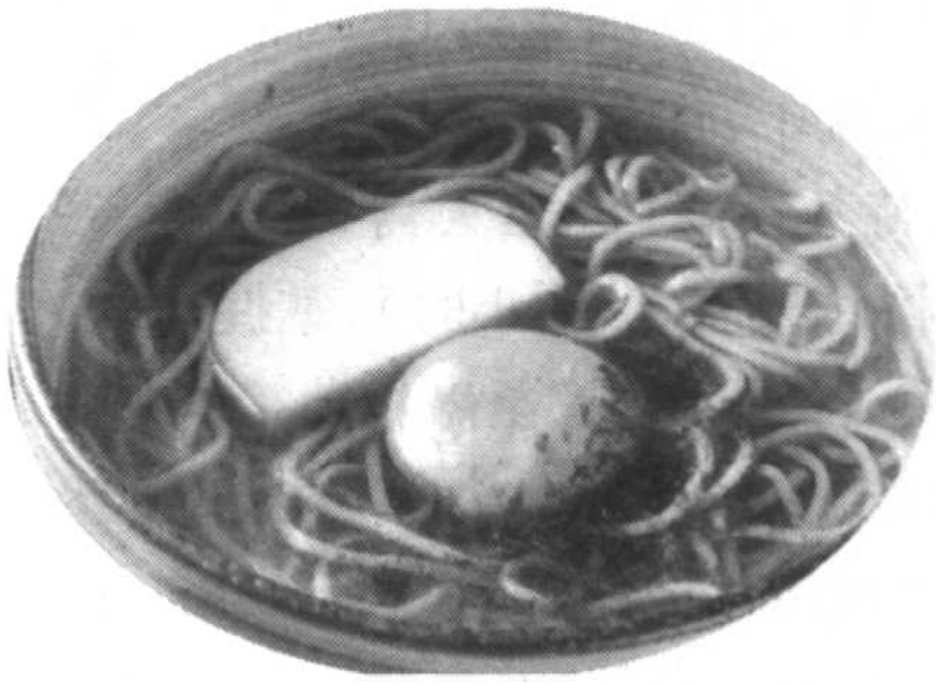
〔制作〕将党参、红枣加水适量泡发后，煎煮半小时，捞去党参、红枣，汤备用。糯米淘净，加水适量放在大碗中蒸熟后扣在盘中，把红枣摆在上面，再把汤液加白糖煎成粘汁，浇在枣饭上即成。



〔**功效**〕健脾益气，养胃。适用于体虚气弱，乏力倦怠，心悸失眠，食欲不振，便溏水肿等症。

〔**专家叮嘱**〕每日早、晚餐根据个人食量服用。凡属阴虚火旺及身体健壮者不宜服用。

【山药面】



〔**来源**〕《饮膳正要》

〔**原料**〕白面粉 3000 克，山药粉 1500 克，鸡蛋 10 个，姜 5 克，豆粉 200 克，精盐、味精、胡椒粉、猪油、葱各适量。

〔**制作**〕将白面粉、山药粉、豆粉放入盆中，加鸡蛋和适量的水、精盐，揉成面团，擀成薄面片，切成面条。将铝锅内加水适量，放入猪油、葱、姜，烧开，再将面条放入，煮熟，放入味精、精盐、胡椒粉即成。

〔**功效**〕补虚羸，益元气。

〔**专家叮嘱**〕当饭吃，吃饱，常吃有效。

【红枣羊骨糯米粥】

〔**来源**〕《本草纲目》

〔**原料**〕羊胫骨 1 ~ 2 根，红枣（去核）20 ~ 30 枚，糯米适量。

〔**制作**〕将羊胫骨（即四肢的长骨）敲碎，与红枣、糯米加水煮成稀粥，捞出骨渣，调味服食。

〔**功效**〕益气血，补脾胃，健骨固齿。适用于腰膝酸软，乏力，贫血，血小板减少性紫癜，小儿牙齿生长缓慢等症。

〔**专家叮嘱**〕1 日内分 2 ~ 3 次服完。

【兔肉补虚汤】

〔**来源**〕《中国药膳》

〔**原料**〕兔肉 120 克，党参、山药、红枣各 30 克，枸杞子 15 克。

〔**制作**〕将兔肉洗净，切块，加入诸药，加水适量，煮至兔肉熟透即成。

〔**功效**〕补气养血。适用于气血不足或营养不良，身体瘦弱；疲倦无力，饮食减少等症。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食，饮汤，食兔肉。



豆蔻馒头



〔原料〕白豆蔻 10 克，酵面 50 克，面粉 1 000 克。

〔制作〕白豆蔻筛去灰屑，择净杂质，打成细末备用。面粉倒入盘中，加水及酵面揉匀成团，待其发酵后（热天需 2 ~ 3 小时；冷天需 4 ~6 小时），掌握好发酵程度，再加入适量碱水，撒入白豆蔻粉后开始揉面，揉至碱液药粉均匀后，再把面团揉成直径约 4 厘米粗的长条，按量切块（成馒头状），每块生坯约 30 克（若用发酵粉，可直接将白豆蔻药粉撒入面粉，加水揉合发酵，更为简便，勿须用酵面与碱水中和）。

将坯放入蒸笼内摆好，间隔距离合适，盖上蒸笼盖，锅内加开水适量，用武火蒸 20 分钟即成。

〔功效〕芳香化湿、行气健胃。适用于脘腹胀痛、恶心呕吐、食欲不振等症。西医用于中暑、肝炎、慢性浅表性胃炎、萎缩性胃炎等辅助治疗。

〔专家叮嘱〕阴虚火旺，实热内盛忌食用。

夏季养生药膳

银菊饮

〔来源〕成都同仁堂滋补餐厅方

〔原料〕银花 500 克，菊花 500 克，山楂 500 克，精制蜜 5000 克。

〔制作〕将银花、菊花择选干净，用水淘洗后放在洁净的锅内，山楂择选后洗净，一同放在锅里，注入清水（约 30 公斤），用文火烧沸约半小时，即可起锅，滤出煎液待用。将所需蜂蜜倒入干净的锅内，用文火加热保持微沸，炼至色微黄，粘手成丝即成。

将炼制过的蜂蜜缓缓倒入熬成的汁内，搅拌均匀，待蜂蜜全部溶化后，用纱布二层过滤去渣，冷却后即成。

〔功效〕银花、菊花同用能解暑热、清头目，配山楂消饮食，通血脉又增酸味，入蜂蜜加营养，补中气又合甜酸。用于伤暑身热、烦渴、眩晕、火



毒目赤、咽痛、疮疖等症。可作高血压、高脂血症、冠心病、痢疾、化脓性感染患者之饮料，更是夏季优良的清凉饮料。

绿豆粥



〔**原料**〕绿豆 50 克，北粳米 100 克。

〔**制作**〕先将绿豆洗净，后以温水浸泡 2 小时，然后与粳米同入沙锅内，加水 1000 毫升，煮至豆烂米开汤稠。

〔**功效**〕清热解毒，解暑止渴，消肿，降脂。适用于中暑、暑热烦渴、疮毒疖肿、食物中毒等，还可预防动脉硬化。

〔**专家叮嘱**〕每日 2～3 次顿服，夏季可当冷饮频食之。脾胃虚寒腹泻者不宜食用。

山楂绿豆糕

〔**原料**〕山楂 50 克，粳米 150 克，绿豆 50 克，白糖 30 克，糯米 100 克。

〔**制作**〕将山楂去皮，去籽，洗净，绿豆淘洗干净，浸泡去壳，糯米、粳米淘洗干净。

山楂放入高压锅内，用武火压蒸 15 分钟，冷却，捣成山楂泥，绿豆单独放在高压锅内，用武火压蒸 15 分钟，冷却，捣成绿豆泥，粳米、糯米放高压锅内，蒸 15 分钟后捣成泥。

将绿豆泥、白糖混匀，山楂、白糖、糯米、粳米泥混匀，分别将绿豆泥、山楂米泥摊放在搪瓷盘内。先将山楂米泥摊在盘里，约 0.4 厘米厚，再在山楂米泥上摊放绿豆泥 0.4 厘米厚，用刀压紧后，切成小块即成。

〔**功效**〕消食化积、散瘀行气、止咳化痰、清热解毒。适用于食积不化、瘀阻症瘕、胸胁疼痛、痰饮、痢疾、暑热烦渴、痈肿疮毒、烦躁胸闷、呕吐口渴，并可解巴豆、附子中毒等。西医用于慢性萎缩性胃炎、肝炎、肝硬化、胃肠炎、中暑、老年人肺气肿喘咳、子宫肌瘤、疖肿、食物及药物中毒、高脂血症辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕山楂可刺激子宫收缩，有诱发流产的可能，孕妇慎食。不宜与四环素类、红霉素、甲硝唑、西咪替丁、铁剂同食。



【麦冬拌苋菜】

〔原料〕麦冬 30 克，苋菜 500 克，鸡精 2 克，料酒 10 毫升，白糖 15 克，生姜 5 克，酱油 10 毫升，葱 10 克，芝麻油 25 毫升，盐 3 克，大蒜 10 克，味精 2 克。

〔制作〕将麦冬拍破，除去内梗，用蜂蜜浸泡，苋菜去黄叶、老梗，洗净，用沸水焯一下，沥干水分，大蒜去皮，洗净，切片，生姜切片，葱切段。

将苋菜、麦冬、料酒放入拌盆内，加入盐、白糖、味精、酱油、鸡精、生姜、葱、芝麻油，拌匀，码味 30 分钟即可食用。

〔功效〕养阴润肺、清心除烦、益胃生津。适用于肺燥干咳、吐血、咯血、虚劳烦热、赤白痢疾、二便不利等症。西医用于肺气肿、支气管扩张、肺结核、痢疾、前列腺增生症、便秘、泌尿系感染等病症辅助治疗。

〔专家叮嘱〕不宜与鲤鱼、鲫鱼同食。感冒风寒或有痰饮湿浊的咳嗽，及脾胃虚寒泄泻者忌食用。

【百合汤】

〔原料〕鲜野百合 150 克，白糖适量。

〔制作〕鲜野百合加水 200 毫升，煮烂，放白糖适量。

〔功效〕百合善入心肺，具有补中益气，养肺宁嗽、安心益智、养五脏之功。因夏季人们多汗，口渴多饮，心烦少寐，纳食减少，而百合汤具有养心、益肺、补中之效。

〔专家叮嘱〕每日下午食用。

【荷叶粥】

〔原料〕新鲜荷叶 1 张，粳米 100 克，冰糖适量。

〔制作〕取粳米煮粥，待粥熟后加适量冰糖搅匀，趁热将荷叶撕碎覆盖粥面上，待粥呈淡绿色取出荷叶即可用。

〔功效〕清暑利湿，升发清阳，止血，降血压，降血脂。适用于中暑、高血压、高脂血症、肥胖病以及夏天感受暑热致头昏脑涨、胸闷烦渴、小便短赤等。

〔专家叮嘱〕可作夏季清凉解暑饮料，或作点心供早晚餐温热食用，也可凉饮。荷叶色青绿，气芬芳，是传统药膳中常选用的原料。近代研究证实，荷叶有良好的降血脂、降胆固醇和减肥的作用，其食疗范围进一步扩大。



【绿豆南瓜汤】

〔**原料**〕(大份)干绿豆 50 克,老南瓜 500 克,食盐少许。

〔**制作**〕干绿豆用清水淘去泥沙,滤去水,趁水未干时加入食盐少许(约 3 克),拌和均匀,略腌 3 分钟后用清水冲洗干净。

老南瓜削去表皮,抠去瓜瓤,用清水冲洗干净,切成约 2 厘米见方的块待用。

锅内注入清水约 500 毫升,置武火上烧沸后,先下绿豆煮沸 2 分钟,淋入少许凉水,再沸,即将南瓜块下入锅内,盖上盖,用文火煮沸约 30 分钟,至绿豆开花即成。吃时可加食盐少许调味。

〔**功效**〕绿豆甘凉,能清暑、利尿、解毒。绿豆汤是民间夏季解暑的常用饮料。暑易伤津耗气,故配南瓜生津益气。用于夏季伤暑心烦、身热、口渴、尿赤或兼见头昏、乏力等证,有一定疗效。本方可作夏季防暑膳食。

【山药拌苦瓜】

〔**原料**〕山药 20 克,苦瓜 400 克,鸡精 2 克,料酒 10 毫升,酱油 10 毫升,生姜 5 克,白糖 15 克,葱 10 克,芝麻油 25 毫升,盐 3 克,味精 2 克。

〔**制作**〕山药润透,切薄片,苦瓜去瓤,切薄片,生姜切片,葱切段。将山药、苦瓜、料酒、生姜、葱同放锅内,加水约 800 毫升,用中火煮熟,捞起苦瓜,沥干水分,放入拌盆内,加入盐、味精、鸡精、白糖、酱油、芝麻油、山药片,拌匀即可。

〔**功效**〕健脾、补肺、固肾、益精、清热、解毒。适用于脾虚泄泻、久痢、虚劳咳嗽、消渴、遗精、带下、尿频数、视物不清等症。西医用于习惯性腹泻、痢疾、肺结核、糖尿病、盆腔炎、泌尿系感染、白内障等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与糖皮质激素同食。苦瓜烹调加热时间不宜过长。

【玉竹炒苦瓜】

〔**原料**〕玉竹 30 克,苦瓜 500 克,红海椒 30 克,鸡精 2 克,料酒 10 毫升,胡椒粉 3 克,盐 3 克,生姜 5 克,素油 40 毫升,葱 10 克,味精 2 克。

〔**制作**〕将玉竹浸软,切段,苦瓜去瓤,洗净,切小片,红海椒去籽,洗净,切长块,生姜切片,葱切段。

将炒锅置武火上烧热,加入素油,烧 6 成热时,下入生姜、葱爆香,随即下入苦瓜、玉竹、料酒、红海椒炒熟,加入盐、味精、鸡精、胡椒粉即成。



〔**功效**〕养阴润燥、生津止渴。适用于热病阴伤、咳嗽、烦渴、虚劳发热、尿频数、糖尿病等症。西医用于感染性疾病后期、肺结核、肺气肿等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕苦瓜烹调加热时间不宜过长。

【百瓜海鲜】

〔**来源**〕《养生药膳》

〔**原料**〕新鲜百合 30 克，西洋参、红枣各 15 克，青木瓜 225 克，虾仁 130 克，蟹肉、鲑鱼肉片各 60 克，葱末、姜末、蒜末各 1 小匙，糖、米酒、盐适量。

〔**制作**〕将新鲜百合一片片剥下洗净。参、枣稍冲洗后，加水 2 杯以大火煮开，改小火煮至汤汁剩约半杯，去渣。药汤备用。

虾仁、蟹、鱼片洗净沥干，入米酒、盐腌 15 分钟。木瓜洗净，去皮及籽，切菱形块备用。

锅热入油 3 杯烧至五分热，入上料过油至色变，捞起沥油。

锅内留油 1 大匙烧热，入葱、姜、蒜爆香，再入上料、百合、木瓜及药汤煮开，再以盐、糖调味，勾芡即可。

〔**功效**〕增进食欲，加强免疫力，对于容易感冒、体质虚弱者有良效。

【小米稀粥】

〔**原料**〕小米 50 克，鸡蛋一只。

〔**制作**〕先以小米煮粥。取汁、再打入鸡蛋、稍煮。临睡前以热水泡脚，遂饮之，然后入睡。

〔**功效**〕养心安神。用于心血不足、脾胃虚弱、烦躁失眠等。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，早晚空腹服食。

【枸杞桂圆膏】

〔**原料**〕枸杞子、桂圆肉各 500 克。

〔**制作**〕先将枸杞子洗净，然后与桂圆肉一并置砂锅内，加水用文火煎煮；边煮边搅动，不使结底，时时加水，不使干枯；待熬成膏，用瓷罐收贮。

〔**功效**〕补益心脾，滋养肝肾，养血安神，明目益智。适宜于思虑过度、心脾损伤、肾精亏耗而致的头晕目糊、眼冒金星、视 物不清、遇事善忘、注意力难以集中、神疲乏力、腰脊酸痛者进食。也可作为脑力劳动者



调补服食。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次,每次取一匙,开水化开后服下。

【参莲汤】



〔**原料**〕人参 10 克,莲子肉 10 克,冰糖 50 克。

〔**制作**〕将人参、莲子(去心)放入碗内,加入清水适量浸软。再放入冰糖,将碗放火锅中,隔水蒸炖至熟即可。趁热食莲肉、饮汤。人参可连续使用 3 次。次日再加莲子肉、冰糖和清水适量,按上述方法煎炖。第 3 次炖后可连同人参一同吃下。

〔**功效**〕益气健脾,养心安神。

【鹤草红枣蜜膏】

〔**原料**〕仙鹤草 200 克,红枣 400 克,蜂蜜、水适量。

〔**制作**〕将仙鹤草、红枣用水浸泡透发,加水煎煮,每 20 分钟取煎液一次,再对入水煎煮,共取汁 3 次,合开煎液。再把合并的 3 次煎液,用文火煎熬浓缩成稠膏时,加入蜂蜜(是稠膏的一倍量),煮至滚沸,即离火,待冷装瓶备用。

〔**功效**〕仙鹤草补虚强力,红枣益气养血,蜂蜜益气滋阴;三品相配,其成补虚增力之通用食品。可供运动或体力劳动前后饮用。

〔**专家叮嘱**〕每次 1 汤匙,以温水冲化,代茶饮用。

【银耳枸杞鱼肚煲】

〔**原料**〕干银耳 35 克,盐 3 克,鱼肚 400 克,味精 2 克,枸杞子 20 克,鸡精 2 克,料酒 10 毫升,胡椒粉 3 克,生姜 5 克,鸡油 25 克,葱 10 克,鸡汤 2 800毫升。

〔**制作**〕银耳用温热水浸泡 2 小时,去蒂,撕成瓣状,沥干水分,鱼肚用素油发好,用碱水洗去油渍,洗净,沥干水分,枸杞子去果柄、杂质,洗净,生姜切片,葱切段。

将鱼肚、银耳、枸杞子、料酒、生姜、葱、胡椒粉同放炖锅内,加入鸡汤,



置武火烧沸，再用文火炖煮28分钟，加入盐、味精、鸡精、鸡油即可。

〔功效〕清肺热、益脾胃、滋阴生津。适用于肺热咳嗽、肺燥干咳、胃肠燥热、血管硬化等症。西医用于肺气肿、萎缩性胃炎、动脉粥样硬化、高血压、便秘、肺结核等病症的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕不宜食用变质的银耳，易中毒；不宜饮用隔夜的银耳汤；不宜与四环素、铁剂同食。

【荷叶乌鸡煲】

〔原料〕鲜荷叶1张，乌骨鸡1只，枸杞子15克，鸡精2克，料酒10毫升，胡椒粉3克，盐4克，生姜5克，鸡油25克，葱10克，味精2克。

〔制作〕荷叶洗净，用沸水焯一下，除去涩味；枸杞子去果柄、杂质，洗净，乌骨鸡宰杀后，去毛、内脏及爪，生姜拍松，葱切段。

将荷叶、乌鸡、料酒、生姜、葱、盐、鸡精放入煲内，加水约2 800毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮35分钟，加入胡椒粉、枸杞子、味精即成。

〔功效〕清暑利湿、升发清阳。适用于暑湿泄泻眩晕、水肿、吐血、出血、崩漏、便血、产后血晕等病。西医用于中暑、肾病综合症、牙龈出血、月经量多、产后体虚、痔疮等病症的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕不宜与兔肉、鲤鱼、大蒜同食；不宜与铁剂、左旋多巴同食；多年鸡头不宜食，鸡尾尖上的腔上囊不宜食用。

【绿豆竹叶粥】

〔原料〕绿豆15～30克，粳米50～100克，银花露、鲜荷叶、鲜竹叶各10克，冰糖适量。

〔制作〕先将鲜荷叶、鲜竹叶用清水洗净，共煎取汁、去渣；绿豆、粳米淘洗干净后共煮稀粥，待沸后对入银花露及药汁，文火缓熬至粥熟；最后调入冰糖。

〔功效〕清暑化湿，解表清营。适用于伏暑，症见头痛、全身酸楚、无汗、恶寒发热、心烦口渴、尿黄、苔腻、脉濡数。

〔专家叮嘱〕温热服食，每日2次。

【百合莲花汤】

〔来源〕《药膳菜谱》

〔原料〕莲子50克，百合100克，黄花菜20根，冰糖150克。

〔制作〕①将百合、黄花菜洗净，装入大汤碗内；莲子去皮、心，洗净，



也放汤碗中。②汤碗中加清水500毫升，上笼用旺火蒸至上述料熟，加入冰糖，再蒸片刻即可。

〔**功效**〕健脾开胃，固精敛汗。为夏季清热滋补佳品。

〔**专家叮嘱**〕每日早、晚餐服食。

【绿豆冬瓜汤】



〔**来源**〕《民间食谱》

〔**原料**〕冬瓜1000克，绿豆300克，鲜汤500毫升，姜10克，精盐3克，葱30克。

〔**制作**〕将铝锅洗净置旺火上，倒入鲜汤烧沸，撇去泡沫；姜拍破，放锅内；葱去根洗净，挽结入锅；绿豆淘洗干净，去掉浮于水面的豆皮，放入汤锅内炖烂。将冬瓜去皮、去瓤、洗净，切块投入锅内，烧熟，加入精盐即可。

〔**功效**〕清热利水，解渴祛暑。为夏季清补佳肴。

〔**专家叮嘱**〕喝汤，吃冬瓜、绿豆。

【鲜奶芦笋汤】

〔**来源**〕《药膳大辞典》

〔**原料**〕白芦笋300克，鲜牛奶500毫升，精盐5克，味精2克，鸡汤50毫升，淀粉2克，猪油适量。

〔**制作**〕将白芦笋洗净后用开水略烫。沙锅置旺火上，加鸡汤，将白芦笋放入，加精盐、味精烧5分钟，待鸡汤快开时，加入鲜牛奶，烧开后淋入湿淀粉勾芡并淋入猪油，舀入汤盆即可。

〔**功效**〕清热解暑，健脾利尿降压。适用于高血压，头昏脑胀等症。常服有效。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

【肉丝苦瓜汤】

〔**来源**〕《保健汤菜大全》

〔**原料**〕鲜苦瓜、瘦猪肉各200克，料酒15毫升，精盐4克，葱末10克，猪油50克，肉清汤750毫升。

〔**制作**〕将苦瓜剖开，去瓤，用精盐稍腌，放沸水锅中汆一下，捞起沥尽



苦水，洗净，切条待用。猪肉洗净，下沸水锅烫一下，捞出沥尽水，切丝。锅置火上烧热，放猪油，放入葱末煸香，再加猪肉丝煸炒至水干，烹入料酒，加入精盐、肉清汤，烧煮至猪肉熟，加入苦瓜条，煮熟，盛汤盆即成。

〔**功效**〕清热解毒，祛暑明目。适用于热病烦渴，中暑目赤等症。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

乌梅清暑茶

〔**来源**〕《百病饮食自疗》

〔**原料**〕乌梅 15 克，石斛 10 克，莲心 6 克，竹叶卷心、西瓜翠衣各 30 克，冰糖适量。

〔**制作**〕将石斛入沙锅先煎，后下诸药共煎取汁，去渣，调入冰糖令溶化即可。

〔**功效**〕清热祛暑，生津止渴。适用于心热烦躁，口渴欲饮不已，舌红绛，苔黄燥等症。

〔**专家叮嘱**〕代茶频饮。

青荷鳅鱼汤

〔**来源**〕《保健汤菜大全》

〔**原料**〕活泥鳅 600 克，鲜荷叶 2 张，熟猪油 50 克，葱、姜各 15 克，精盐 3 克，酱油 15 毫升，胡椒粉 1 克，料酒 15 毫升，白糖 5 克。

〔**制作**〕将泥鳅去头尾，剖腹去内脏，清水冲洗干净；荷叶洗净入沸水中烫软，每张切成 6 小块；葱、姜洗净切末。锅置火上，放猪油烧热，放葱、姜末炒几下，放入泥鳅、精盐、料酒炒香，掺入适量清水煮开，加荷叶、酱油、白糖再煮一会，最后加入胡椒粉起锅即可。

〔**功效**〕解暑消渴，益气祛湿，利水消肿。适用于夏季脾胃虚弱，口渴思饮，暑湿泄泻等症。尤适用于糖尿病。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

萝卜鸭肫汤

〔**来源**〕《药膳汤菜》

〔**原料**〕大白萝卜 1 个，新鲜鸭肫 2 个，姜 2 片，精盐 3 克，香油 10 毫升，鲜汤 1000 毫升。

〔**制作**〕将鸭肫剖开，除去肫内





的污物(鸭内金保留),用清水洗干净,备用。大白萝卜同姜分别用清水洗净,去皮,切块,姜切片。锅置火上,放鲜汤烧沸,加鸭肫、姜、精盐,用大火煮沸,改用中火煮1小时,再下白萝卜块,煮熟,淋上香油即可。

〔**功效**〕清热解毒,开胃消食,润燥理气;夏季常用,可开胃健体,保健防病。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

秋季养生药膳

【鲜莲银耳汤】

〔**来源**〕《中国食疗大全》

〔**原料**〕干银耳10克,鲜莲子30克,鸡汤1500毫升,料酒、精盐、白糖、味精各适量。

〔**制作**〕把银耳发好,放一大碗内,加鸡汤150毫升蒸1小时左右,将银耳完全蒸透取出。将鲜莲子剥去青皮和一层嫩白皮,切掉两头,捅去心,用水汆后仍用开水浸泡(鲜莲子略带脆性,不要泡得很烂)。烧开剩余鸡汤,加入料酒、精盐、味精、白糖,将银耳、莲子装在碗内,注入鸡汤即可。

〔**功效**〕滋阴润肺,补脾安神。适用于心烦失眠,干咳痰少,口干咽干,食少乏力等症。健康人食用能消除疲劳,促进食欲,增强体质。

〔**专家叮嘱**〕吃莲子、银耳,喝汤。每日1次。

【清汤燕窝鸽蛋】

〔**来源**〕《中国食疗大全》

〔**原料**〕干燕窝30克,奶汤1500毫升,鸽蛋24克,鸡清汤250毫升,熟火腿丝6克,料酒6毫升,精盐4克,植物油适量。

〔**制作**〕将燕窝择去毛,拣去杂质(要保持燕窝的完好)。将鸽蛋放瓦钵内加水淹浸,加盖,用纱布密封(避免鸽蛋熟时爆裂),用中火蒸熟取



出，放入冷水中冷却。剥去蛋壳（要保持鸽蛋完整）。将锅烧热入油，烹料酒，加入鸡清汤和精盐，烧开后将燕窝用漏勺盛着放入另一锅内煨1分钟，取出后用洁净毛巾吸干水分，放在鸡清汤中间，排列整齐，把鸽蛋镶在燕窝四周，熟火腿丝放在燕窝上面。将锅洗净放在火上，加入奶汤烧至微沸后，撇去汤面浮油，从燕窝边轻轻倒入，保持燕窝外形完美。

〔**功效**〕补益脾胃，补肾生血，消除疲劳。适用于四肢无力，腰酸，头昏的肾虚证。健康人食用更能提神醒脑，消除疲劳，防病强身。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

【枸汁滋补饮】

〔**来源**〕《美容养颜饮食调养》

〔**原料**〕鲜枸杞叶100克，苹果200克，胡萝卜150克，蜂蜜15克，冷开水150毫升。

〔**制作**〕将鲜枸杞叶、苹果、胡萝卜洗净。苹果去皮、核。将鲜枸杞叶切碎，苹果、胡萝卜切片，同放入搅汁机内，加冷开水制成汁，加入蜂蜜调匀即可。

〔**功效**〕强身壮阳，美颜，抗疲劳。枸杞叶味甘性平，能补肾益精，清热明目止渴。在工作过于劳累及运动过量时饮用，能消除困倦疲劳，恢复元气，增强健康。

〔**专家叮嘱**〕每日1剂，可长期饮服。

【萝卜杏仁煮牛肺】

〔**来源**〕（民间方）

〔**原料**〕萝卜500克，苦杏仁15克，牛肺250克，姜汁、料酒各适量。

〔**制作**〕萝卜切块，苦杏仁去皮、尖。牛肺用开水烫过，再以姜汁、料酒旺火炒透。沙锅内加水适量，放入牛肺、萝卜、苦杏仁，煮熟即成。

〔**功效**〕补肺，清肺，降气，除痰。适用于肺虚体弱，慢性支气管炎等症。尤宜冬、秋季节选用。

〔**专家叮嘱**〕吃牛肺，饮汤。每周2～3次。

【川明参排骨煲】

〔**原料**〕川明参20克，料酒10毫升，猪排骨400克，盐4克，味精2



克，猪肉馅100克，菜胆50克，鸡精2克，生姜5克，胡椒粉3克，葱10克，鸡蛋3个。

〔**制作**〕将川明参洗净，浸泡2小时，猪排骨洗净，在沸水锅内汆去血水，剁成5厘米长的段，肉馅加入盐、料酒，制成肉丸，鸡蛋在锅内摊平，煎成蛋皮，包上肉丸，制作成蛋饺备用，菜胆洗净，生姜拍松，葱切段。

将排骨、川明参、生姜、葱、料酒放入煲内，加清水约2 800毫升，置武火烧沸，再用文火煮45分钟，加入蛋饺、菜胆、盐、鸡精、胡椒粉，煮熟，加入味精即成。

〔**功效**〕清肺、化痰、平肝、和胃、解毒。适用于痰火咳嗽、喘逆、头晕、呕吐、目赤、白带、疔毒疮疡等症。西医用于肺炎、支气管肺炎、肺气肿、高血压、盆腔炎、结膜炎、疔疮等病症的辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕川明参烹饪前须刮去皮，去头。不宜与羊肝、黄豆、甲鱼同食。

【天冬烧乳鸽】

〔**原料**〕天冬20克，葱10克，乳鸽1只，盐3克，胡萝卜30克，味精2克，番茄汁20毫升，鸡精2克，料酒10毫升，胡椒粉3克，生姜5克，白糖15克，酱油10毫升，素油35毫升。

〔**制作**〕将天冬用清水浸泡1夜，切薄片，用蜂蜜浸泡2小时，胡萝卜去皮，洗净，切块，乳鸽用清水溺死，去毛、内脏及爪，切块，生姜切片，葱切段。

将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成热时，下入生姜、葱爆香，随即下入乳鸽、料酒，炒变色，加入天冬、胡萝卜、白糖、酱油及清汤少许，烧熟，加入盐、味精、鸡精、胡椒粉、番茄汁即成。

〔**功效**〕滋阴清热、润肺生津。适用于阴虚发热、咳嗽咯血、肺痿、消渴、便秘、咽喉肿痛等症。西医用于肺结核、咽喉炎、糖尿病、肺气肿、支气管扩张等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕脾胃虚寒、食少便溏者慎用。饮酒不食胡萝卜，因胡萝卜素与酒精一同进入人体，在肝脏中产生毒素，导致肝细胞损害。

【茯苓烧肉丸】

〔**原料**〕茯苓20克，莴苣50克，五花肉400克，料酒10毫升，生姜5



克，鸡精 2 克，葱 10 克，胡椒粉 3 克，胡萝卜 50 克，素油 50 毫升，盐 5 克，味精 2 克。

〔**制作**〕将茯苓碾成细粉，五花肉去皮，剁茸，加芡粉、茯苓粉等炸成肉丸，生姜切片，葱切段，胡萝卜、莴苣切块。



将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧6成热，下入生姜、葱爆香，随即下入肉丸、胡萝卜、莴苣、清汤、料酒，烧熟，加入盐、味精、鸡精即成。

〔**功效**〕渗湿利水、益脾和胃、宁心安神。适用于尿不利、水肿胀满、痰饮咳逆、呕吐、泄泻、遗精、淋浊、惊悸、健忘等症。西医用于泌尿系感染、神经官能症、更年期综合症、习惯性腹泻、肺气肿、肾病综合症、肾功能不全、慢性支气管炎、胃肠炎等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕高血脂、高血压忌食；不宜与氢氯噻嗪、维生素 C、白萝卜同食；饮酒不食胡萝卜，因胡萝卜素与酒精一同进入人体，在肝脏中产生毒素，导致肝细胞损害。

【九月鸡片】

〔**来源**〕《中国药膳》

〔**原料**〕鸡脯肉 600 克，鲜菊花瓣 1000 克，鸡蛋 3 个，鸡汤 150 克，盐 3 克，白糖 3 克，黄酒 20 克，胡椒粉 2 克，麻油 3 克，葱、姜各 20 克，水生粉 50 克，玉米粉 20 克。

〔**制作**〕鸡脯肉去皮、筋，切薄片，加蛋清、盐、黄酒、味精、胡椒粉、玉米粉调匀上浆；菊花瓣洗后用冷开水漂净；葱、姜切指甲片；另用小碗放鸡汤、白糖、胡椒粉、味精、盐、水生粉、麻油调成芡。锅内放 1000 克猪油，待烧至五成热时，投入鸡片，滑散盛起。留余油 50 克，入葱、姜稍煸，下鸡片，烹黄酒，勾芡，翻炒几下，将菊花瓣倒入，炒匀，佐餐服食。

〔**功效**〕补养五脏，祛风明目，益血润容。适用于疮疽痈肿、风火眼赤、高血压头晕等症。



【枸杞猪脑汤】

〔**原料**〕猪脑2副，枸杞子20克，葱、姜、盐、料酒、胡椒各适量。

〔**制作**〕枸杞子去蒂和杂质，猪脑挑去红丝洗净。将枸杞子、猪脑放入沙锅内加入姜、葱、料酒、盐、水适量。再置武火烧开，文火熬1小时，加入胡椒粉即成。

〔**功效**〕滋补肝肾，健脑明目。适应于头晕目眩、目昏多泪等症。对小儿智力低下有显著疗效。

〔**专家叮嘱**〕喝汤，每日早晚2次。

【银耳鸽蛋汤】

〔**来源**〕成都同仁堂滋补餐厅方

〔**原料**〕（大份）干银耳50克，鸽蛋20个，冰糖250克。

〔**制作**〕银耳水发后择净杂质，漂洗干净，揉碎，熬成银耳羹待用。

在20个酒盅里抹上猪油，然后将鸽蛋分别打入，每盅一个，上笼用文火蒸三分钟左右即可出笼，将鸽蛋起出，放在清水中漂起待用。

将银耳羹烧开，放入冰糖，待溶化后打去浮沫，把鸽蛋下入锅内，同煮滚，起锅即成。

〔**功效**〕此方可视为“银耳羹”方以鸽蛋易鸡蛋而成。其补益作用较“银耳羹”方更为良好。阴虚肺燥的干咳、久咳，肠燥便秘，以及病后阴虚体弱的病人，均可服用。

【肉苁蓉炖蚝肉】

〔**原料**〕肉苁蓉6克，蚝肉100克，鸡肉50克，胡萝卜100克，绍酒10克，姜10克，葱10克，盐适量。

〔**制作**〕将肉苁蓉、蚝肉洗净，切片。鸡肉洗净，切4厘米见方的块。胡萝卜切5厘米见方的块。姜拍破，葱切段。

将肉苁蓉、蚝肉、鸡肉、胡萝卜、绍酒、姜、葱、盐同放炖锅内，加水适量。

将炖锅置武火上烧沸，再用文火炖煮50分钟即可。佐餐食用。

〔**功效**〕滋补气血，强身健体。适用于肾虚、腰痛乏力等症的辅助治疗。



蜜饯白果

〔来源〕《一寿春》

〔原料〕(大份)白果 1000 克,白砂糖 500 克。

〔制作〕鲜白果砸去硬壳,用清水淘洗干净,用沸水稍焯,捞出后撕去外膜,抠去心,漂洗后再放入锅内,置中火上煮沸后约 40 分钟,再捞出沥净水分待用。

将白果仁放在方盘内晾凉,撒入白砂糖和匀,装入洁净的小坛内,封口,密渍 24 小时后,即成。

〔功效〕白果有补脾、定喘、收敛之功,用白砂糖制成蜜饯,不仅可添甜味、利食用,还能止咳嗽、增营养。用于脾虚湿盛之腹泻、带下、痰多咳喘,以及小便频数、失禁、遗尿等症,确有一定疗效。

〔专家叮嘱〕本方可供慢性气管炎、肺气肿、遗尿症患者食用,但不宜多食。

四仙羊肉汤

〔原料〕羊肉 500 克,当归 30 克,黄芪 30 克,生姜 10 克。

〔制作〕将当归、黄芪装入干净纱布袋内,扎紧口备用。然后将羊肉洗净,整个放入沙锅内,加适量水,同时放入药袋、生姜。先武火烧沸,再用文火煨炖,至羊肉炖熟时,取出药袋。

〔功效〕补益气血。适用于气血俱虚证兼畏寒怯冷者。

〔专家叮嘱〕吃羊肉饮汤,可放少许盐。分多次食完,不可一顿吃光。阴虚火旺者症见潮热盗汗,五心烦热者忌服。

萝卜羊肉汤

〔来源〕《本草纲目》

〔原料〕(1 份)萝卜 1000 克,羊肉 500 克。

〔制作〕将羊肉片去筋膜,切成约 2.5 厘米见方的块,先入沸水锅内焯约 2 分钟,除去血水,捞出沥水后放在锅内。





萝卜削去表皮，冲洗干净，切成约3厘米的滚刀块（菱角块）待用。

先将羊肉锅置武火上烧沸后，改用文火煮约30分钟，放入切好的萝卜同煮至羊肉熟烂即成。

〔**功效**〕萝卜甘凉，能解热毒，祛痰湿、除胀满；羊肉甘温，又富营养，益中气，补虚弱。二者合用，共奏补虚、清热、消痰之功。用于肺虚咳嗽、咯血，有一定疗效。

〔**专家叮嘱**〕本方祛痰力优，且有凉血止血作用，可作肺结核咯血、支气管扩张患者之膳食。

【陈皮鸡丁】

〔**原料**〕鸡肉1000克，陈皮15克，生姜块15克，葱段25克，黄酒25克，精盐25克，干辣椒段25克，花椒5克，鲜奶250克，糟汁50克，味精1克，麻油15克，植物油1000克（实耗约125克），酱油适量。

〔**制作**〕将鸡肉切成1.5厘米见方的丁，加入生姜块。葱段、黄酒、精盐，拌匀腌30分钟。沙锅上火，放油，烧至六成热，放入鸡丁炸至浅黄色时捞出。锅内留油100克，烧至五成热，再放入干辣椒段、花椒和用温水洗净切成小片的陈皮，炸成棕红色，再放入鸡丁炒匀。加入适量的鲜汤、糟汁、酱油，改用中火收汁至油亮，最后加入味精、麻油，颠匀起锅即可。

〔**功效**〕健脾理气，补血强身。

【桑菊杏仁粥】

〔**原料**〕桑叶、菊花、杏仁、桔梗、连翘各10克，甘草3克，芦根12克，粳米100克。

〔**制作**〕上述七味药水洗净煮汁，去渣；再将洗净的粳米煮粥；粥将熟时，加入上药汁，再煮1～2沸即可。

〔**功效**〕清热疏风，宣肺止咳。适用于风温初起，症见咳嗽、微热、口微渴、舌苔薄白、脉浮数。

〔**专家叮嘱**〕分2次，温热服，外感风寒咳嗽不宜用。



【五味首乌蜜】

〔来源〕《常见病饮食疗法》

〔原料〕北五味子、制首乌各250克，蜂蜜500克，冰糖适量。

〔制作〕北五味子、制首乌快速洗净，倒入大瓦罐内，加冷水浸泡1小时。用小火煎半小时至1小时，约剩药液1大碗时；滤出头汁。再加冷水2大碗，煎二汁，约剩药液大半碗时，滤出、弃渣。将头汁、二汁、冰糖、蜂蜜倒入沙锅内，用小火烧开后开盖再烧15分钟，离火，冷却，装瓶。

〔功效〕补脑补血，强壮神经，益肝肾，乌须发，利血脉。适用于头晕目眩，耳鸣耳聋，须发早白等症。

〔专家叮嘱〕随意饮服。

【枸杞叶豆腐汤】

〔原料〕枸杞叶150克，豆腐300克，沙拉油50克，姜、葱、盐适量。

〔制作〕将枸杞叶洗净，豆腐洗净切块。把沙拉油放入锅内烧至七成热时放入葱，加入适量的水，汤开后，放入豆腐、枸杞叶、姜、盐煮开5分钟后，停火即成。

〔功效〕清热解毒，补脑。适用于眼睛红痛、记忆力低下、头昏头痛等症。

〔专家叮嘱〕佐餐食。

【茉莉花汆鸡片】

〔原料〕生鸡脯肉120克，茉莉花24朵，鸡蛋2只，料酒、精盐、味精、胡椒粉、水淀粉、鸡清汤各适量。

〔制作〕将鸡蛋去黄留清；鸡脯肉剔去筋洗净，切成薄片，放入凉水内泡一下，捞起用干布压净水分。把盐及水淀粉、鸡蛋清调匀，拌入鸡片；茉莉花择去蒂后洗净。然后把水烧开，锅离火，把鸡片理平逐片下锅，再上



火略汆，捞出。再烧开鸡清汤，用盐、味精、胡椒粉、料酒调好味。盛热汤再把鸡片烫一下，捞入汤碗内。放入茉莉花，注入调好的鸡清汤即成。

〔功效〕补虚健胃、补血调经、提神醒脑。对于贫血、疲倦乏力者尤适用。健康人食之能防病强身。

〔专家叮嘱〕佐餐食。

【枸杞麦冬粥】

〔来源〕（经验方）

〔原料〕枸杞子 30 克，麦冬 10 克，花生米 30 克，粳米 50 克，白糖适量。

〔制作〕先将枸杞子、麦冬水煎取汁去渣，然后放入洗净的花生米、粳米煮粥，粥熟后调入白糖，稍煮即可。

〔功效〕滋补肝肾。适用于肝肾不足所致的头晕眼花，视物不清，耳鸣耳聋，消渴等症。健康人食用能增强体质，防病延年。

〔专家叮嘱〕每日早、晚餐服，7～10 日为 1 个疗程，隔 3～5 日再服。本品滋补腻胃，故脾虚痰湿盛者忌用。

【龙眼粥】

〔原料〕龙眼肉 20 克，大米 150 克，冰糖 20 克。

〔制作〕把龙眼肉洗净除去杂质，大米洗净，放入锅内，加水适量。将锅置火上武火烧沸，文火熬 50 分钟，加入冰糖汁即成。

〔功效〕健脑益智，养心补血。适用于气血亏虚，头晕目花，记忆力减退，智力低下等症。

〔专家叮嘱〕每日早晚食用。

【黄酒核桃泥】

〔来源〕《本草纲目》

〔原料〕核桃肉 5 个，白糖 50 克，黄酒 50 毫升。

〔制作〕将核桃肉、白糖放在瓷碗中，研成末，再放入锅中，加入黄酒，用小火煎煮 10 分钟。

〔功效〕补肾壮腰，宁心益智。核桃肉有较好的祛病强身效用。现代



研究表明，核桃肉还有较好的降低胆固醇、防止动脉硬化等重要作用，对益智强身，延年益寿均有益处。适用于健忘而兼头痛，失眠，腰痛，大便秘结等症。

〔**专家叮嘱**〕吃核桃末，喝酒。每日 2 次。阴虚火旺，痰热口干者，不宜服用。

【人参蒸甲鱼】

〔**原料**〕人参 20 克，甲鱼 1 只，料酒 10 毫升，鸡精 2 克，胡椒粉 3 克，生姜 5 克，葱 10 克，鸡汤 200 毫升，盐 4 克，鸡油 30 克，味精 2 克。

〔**制作**〕人参用牛奶浸润，切圆片，甲鱼用沸水烫杀，从右侧鳖甲下开刀，取出肠杂，揭开鳖甲，剁成八块，除去头、尾、爪，洗净，生姜拍松，葱切段。

将甲鱼、人参、料酒、鸡汤、生姜、葱同放蒸盆内，再撒上胡椒粉、盐、鸡精、鸡油，上蒸笼内武火蒸 30 分钟，加入味精即成。

〔**功效**〕大补元气、固脱生津、宁心安神。适用于劳伤虚损、食少、倦怠、反胃吐食、虚咳喘促、阴虚盗汗、惊悸、健忘、眩晕头痛、妇女崩漏、产后暴脱、久虚等症。西医用于肺结核、糖尿病、神经官能症、更年期综合症、消化不良、月经过多、产后体虚、恶液质、营养不良等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与藜芦、五灵脂、萝卜同食；不宜食死甲鱼，小儿不宜多食。

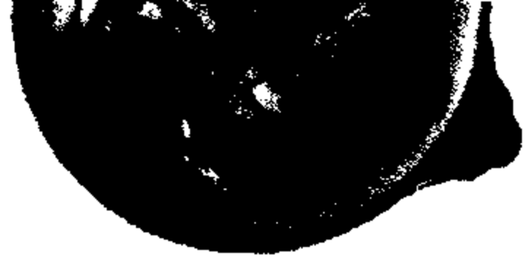
【灵芝烧鸡块】



〔**原料**〕灵芝 20 克，鸡肉 500 克，番茄酱 20 毫升，鸡精 2 克，盐 3 克，生姜 5 克，葱 10 克，白糖 15 克，胡椒粉 3 克，酱油 10 毫升，料酒 10 毫升，素油 50 毫升，味精 2 克。

〔**制作**〕将灵芝切块，洒入鳖血炒成褐色，鸡肉洗净，用沸水汆去血水，切块，生姜切片，葱切段。

将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧 6 成热时，下入生姜、葱爆香，随即投入鸡块、料酒、灵芝、白糖、酱油，炒变色，加入上汤适量，烧熟，加入味



精、鸡精、胡椒粉、番茄酱即成。

〔功效〕益精气、止咳喘、利关节、安心神、降血糖。适用于老年慢性气管炎、支气管哮喘、白细胞减少症、冠心病、心律失常、急性传染性肝炎、各种癌症、糖尿病等症的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕不宜与兔肉、鲤鱼、大蒜同食。不宜与铁剂、左旋多巴同食。

【山药羊肉粥】

〔来源〕《饮膳正要》

〔原料〕鲜山药 500 克，羊肉、糯米各 250 克。

〔制作〕羊肉去筋膜，洗净，切碎，与山药同煮烂，研泥，下糯米，共煮为粥。

〔功效〕温补脾肾，涩精止泻。适用于慢性腹泻及遗精、滑精等症。

〔专家叮嘱〕早晚餐温热服食。

【枸杞子粥】

〔原料〕枸杞子 20 克，粳米 100 克，白糖适量。

〔制作〕将枸杞子与粳米放入沙锅内，加水用急火烧至沸腾，改文火，待米开花、汤稠时，停火焖 5 分钟即成。

〔功效〕滋补肝肾，益精明目。适用于糖尿病以及肝肾阴虚所致的头晕目眩、视力减退、腰膝酸软、阳痿、遗精等。

〔专家叮嘱〕早晚温热饮用，可长期服用。枸杞子甘、平，入肝、肾，能壮腰膝、强筋骨，明目养血。近来研究发现它具有明显的降压、降血糖作用，并能抗衰老。对高血压、糖尿病、性功能减退有防治作用。

【草果羊肉汤】

〔原料〕草果 5～6 克。羊肉 500 克，豌豆 80 克，青萝卜 200 克，姜、香菜、盐、醋、胡椒粉适量。

〔制作〕洗净羊肉，切成小丁；青萝卜洗净亦切成小丁；豌豆洗净；姜剁成细末备用。将草果、萝卜丁、羊肉丁、豌豆同入锅内加水适量，先用武火烧开，后改用文火，加姜末炖约 1 小时至肉熟烂，加入盐、醋、胡椒粉和



香菜末调味即成。

〔功效〕益脾暖胃。适用于腹脘受寒、腹胀肠鸣、消化不良等症。

〔专家叮嘱〕饮汤，食肉及豆。

【灵芝炖鸡】

〔原料〕鸡1只(约2000克)，灵芝30克，生姜、葱各15克，精盐5克，料酒25克，胡椒粉3克，味精适量。

〔制作〕将灵芝洗净；生姜洗净切成厚片；葱洗净切长段；鸡宰杀后去净毛桩，内脏及脚爪，洗净，入沸水汆透去血水，捞出。将鸡脯朝上放入蒸钵内，加入灵芝、姜、葱、盐、料酒、胡椒粉，注入清水500毫升，用湿绵纸封严钵口，上笼大火蒸约3小时至鸡肉熟烂，取出蒸钵揭去绵纸，放味精即成。

〔功效〕温补脾胃。适用于脾胃气虚、饮食减少、消化不良、反胃腹泻等症。

〔专家叮嘱〕佐膳服食。

【温胃粥】

〔原料〕黄芪10克，糯米100克，大枣10个，鲜羊肉200克，盐、味精、胡椒粉、陈皮粉、姜末各适量。

〔制作〕先将羊肉洗净，加入陈皮粉、姜末煮熟切成细丝；大枣洗净去核切碎，粳米洗净，黄芪洗净切碎；然后置锅加适量水及黄芪、大枣，用旺火煮沸后再加入糯米，并改文火煨至米熟软时，加入羊肉丝、盐、胡椒粉、味精即成。

〔功效〕具温阳补气、健脾、和五脏之效。适于脾胃虚弱、畏寒、四肢怯冷并胃痛时发作者食用。

〔专家叮嘱〕日分3次服。

【双鞭壮阳煲】

〔原料〕牛鞭100克，葱10克，狗鞭50克，盐4克，仔公鸡1只，味精2克，菜胆100克，鸡精2克，料酒10毫升，胡椒粉3克，鸡油25克。

〔制作〕牛鞭、狗鞭，剁成段，用油炒黄，除去臊味，仔公鸡宰杀后，去毛、肠杂及爪，生姜切片，葱切段，菜胆洗净。



将公鸡、牛鞭、狗鞭、料酒、葱同放煲内，加入清水约2 800毫升，置武火烧沸，用文火烧煮45分钟，加入菜胆煮熟，加入盐、鸡精、鸡油、味精即可食用。

〔**功效**〕滋补肝肾、益精补髓、暖肾壮阳。适用于虚损劳伤、肾气虚衰、阳痿不举、早泄等症。西医用于肺结核晚期、肾病综合症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与兔肉、鲤鱼、大蒜同食；不宜与铁剂、左旋多巴同食；外感表证，阳虚寒湿内盛，痰湿实热内盛，阴虚阳亢禁用。

【生姜当归羊肉煲】

〔**原料**〕生姜30克，当归20克，羊肉500克，鸡精2克，料酒10毫升，胡椒粉3克，胡萝卜50克，鸡油25克，葱10克，盐4克，味精2克。

〔**制作**〕将生姜、当归洗净切片，当归用料酒炒一下，羊肉反复用清水冲洗干净，剁成方块，胡萝卜去皮，洗净，切段。

将生姜、当归、羊肉、葱、胡萝卜、料酒同放炖锅内，加入清水约2 800毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮45分钟，加入盐、鸡精、鸡油、胡椒粉、味精即成。

〔**功效**〕温中暖下、益气补虚、健胃消食。适用于虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚冷、腹痛、寒疝、反胃、呕吐、胃纳不佳等症。西医用于阳痿、胃溃疡、恶液质、萎缩性胃炎、消化不良等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕湿盛中满、大便泄泻者忌用当归；痈疮肿毒，患眼疾者忌食；实热内盛，阴虚阳亢忌用。

【八宝鸡】



〔**来源**〕《滋补中药保健菜谱》

〔**原料**〕母鸡1只（约1750克），香菇、干贝、姜末、料酒各10克，薏苡仁、芡实、百合各15克，糯米60克，莲子、麻油各30克，熟火腿18克，盐3克，胡椒粉0.6克，熟猪油1000克，糖醋生菜150克，椒盐调料2碟。

〔**制作**〕将鸡去毛、内脏，整鸡出骨，洗净。用料酒、盐、姜末将鸡身内外抹匀，腌渍约30分钟。将糯米、薏苡仁、百合、莲子（去心）、芡实分别



泡涨、洗净，盛入碗内，上笼蒸熟。火腿、香菇均切成与薏苡仁同样大小的颗粒。将以上几种辅料盛入盆内，加猪油60克、盐1.5克，胡椒粉0.6克拌匀，装入鸡腹内，鸡颈开口处和肛门均用竹签封严，盛入盆内，上笼蒸2小时至九成烂，取出，沥干水，晾冷。用细竹签在鸡胸部、鸡腿部戳几个气眼。将铁锅置旺火上，下猪油烧至六成热，放入鸡炸至呈淡黄色，捞出，抽出竹签，在鸡脯上均匀地用刀划成1寸长的斜方刀口，盛入盘内，将麻油烧热，淋在鸡脯刀口处，与糖醋生菜、椒盐调料2碟一同上桌。

〔功效〕养心补肾，润肺健脾。适用于脾虚湿困、遗精、阳痿、遗尿等病症。

【炖狗肉】

〔原料〕狗肉150克，熟附片6克，煨姜片100克，调料适量。

〔制作〕先以蒜头及花生油炝锅，放入狗肉块微炒，待皮色转黄时，加水适量，用武火烧开后，放入熟附片及煨姜片，改用文火炖至狗肉熟烂，调味即可。

〔功效〕温中祛寒。用于冻疮。

〔专家叮嘱〕熟附片祛寒止痛，逐风寒湿邪；煨姜辛热，温中祛寒散风；狗肉咸温，有温补作用。

【人参鹿肉汤】

〔原料〕人参、黄芪、芡实、枸杞各5克，白术、茯苓、熟地、肉苁蓉、肉桂、白芍、益智仁、仙茅、泽泻、枣仁、淮山药、远志、当归、菟丝子、怀牛膝、淫羊藿、生姜各3克，鹿肉250克，葱、胡椒粉、食盐各适量。

〔制作〕将鹿肉除去筋膜，洗净，入沸水泡一会儿，捞出切成小块，骨头拍破；将上述中药用袋装好，扎紧口。

将鹿肉、鹿骨放入锅内，再放入药袋，加水适量，放入葱、生姜、胡椒粉、食盐，置武火上烧沸，撇去泡沫，改用文火煨炖2～3小时，待鹿肉熟烂即成。

〔功效〕填精补肾，大补元阳。适用于体虚羸瘦、面色萎黄、四肢厥冷腰膝酸痛、阳痿、早泄等。

〔专家叮嘱〕佐餐食。每日2次。凡属身体壮实或阴虚火旺者及在炎热的夏季，不宜服用。



【八宝豆腐】

〔**原料**〕豆腐、桂花、蘑菇、香草、花生仁、瓜子仁、胡桃仁、芝麻油、酱油、葱、盐各适量。

〔**制作**〕将豆腐油煎；蘑菇摘洗净；将花生仁、瓜子仁、胡桃仁入油中炸透备用；把豆腐倒入砂锅内，加蘑菇、香草、三仁，调入酱油、精盐、葱花煮沸，最后撒上桂花，浇上芝麻油。

〔**功效**〕开胃，助消化。适用于老年人及消化功能不良者常食。

〔**专家叮嘱**〕佐膳食用。

【良姜香附蛋糕】

〔**原料**〕高良姜 6 克，香附子 6 克，鸡蛋 5 只，花生油 130 克，葱花 50 克，淀粉 15 克，精盐、味精各适量。

〔**制作**〕将高良姜、香附烘干研末，鸡蛋打入大碗内用竹筷搅匀，加中药末及葱花、淀粉、精盐、味精，加清水少许，搅匀。炒锅置火上，放花生油烧至六成热时，移至小火，舀出油约 30 克，将蛋浆倒入锅内，再将舀出的油倒在蛋浆中间，盖好锅盖烘 10 分钟，用竹签捅入鸡蛋糕反面再烘烙 2 分钟，用刀划成三角形入盘。

〔**功效**〕温胃理气，散寒止痛。适宜于脘腹冷痛、呕吐泻泄、脘腹胀闷等症。

〔**专家叮嘱**〕随意服食。

【沙参炖鸡面】



〔**原料**〕面粉 1250 克，鸡蛋 1 只，肥鸡 1 只，鲜猪蹄 750 克，沙参 250 克，白胡椒 15 克，生姜 50 克，葱白 50 克，酱油 125 克，味精 2.5 克，川盐 25 克，苏打粉 17.5 克。

〔**制作**〕面粉加清水 750 克，将鸡蛋打入面中，加入苏打粉拌匀揉好，用手工擀切成大韭菜叶状的面条。鸡宰杀后去毛及内脏作另用；猪蹄洗净去残毛。姜块、白胡椒、葱白用纱布包好；锅内放水 1250 毫升，将整鸡、



猪蹄、姜、葱及胡椒包放人;烧开后,撇去浮沫,用中火炖煮2小时,待鸡和猪蹄熟到离骨时捞出,滤出的头汤放在微火煨熬。鸡肉、猪蹄剥下,全部去骨;锅内放清水1500毫升,加入鸡骨,猪蹄骨和姜、葱及胡椒包再熬二道汤,待用。将熟鸡肉、猪蹄肉用刀切成1.5厘米见方的肉丁,沙参洗净刮皮,折成1.5厘米长的短节,一并放人头汤中,先用旺火烧开后,移到微火上煨粑待用。碗内先放酱油、川盐、二汤;面条人沸水锅内煮熟,每碗按100克的分量放入碗中;再将鸡肉、沙参馅连汤舀在面上,放味精,撒葱花。

〔**功效**〕除寒热,补中益肺气。适用于脾胃心腹痛等症。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

第四章

美容健美药膳



润肤美容药膳

【胡麻健美方】

〔原料〕芝麻3000克，白蜜或枣膏适量。

〔制作〕芝麻淘净甑蒸，上气后取出晒干，淘去沫，再蒸，反复9次，以汤脱去皮，炒香为末，白蜜或枣膏为丸如弹子大。

〔功效〕美容，轻身，乌发。适用于面容枯槁、身重体胖、头发早白等未老先衰之症。

〔专家叮嘱〕每次温酒1匙化下1丸，日3次。

【枸圆美肤膏】

〔原料〕宁夏枸杞子3000克，龙眼肉2500克。

〔制作〕将上2味药倒入砂锅，加水适量，文火煎煮，煎至枸杞、龙眼肉无味时，去渣，再熬成膏，瓷罐收贮。

〔功效〕补气养血，润肤驻颜。

〔专家叮嘱〕每日1次，每次30克，空腹服。

【猪皮烧花生米】

〔原料〕新鲜猪皮200克，生花生米250克，精盐、味精、葱花、姜末各适量。

〔制作〕将花生米去杂质洗净待用。将猪皮去毛洗净，下沸水锅中焯一段时间捞出洗净，切成丁。将猪皮、花生米、精盐、姜末和清水一起下锅煮沸后，改用文火烧至肉皮熟烂，花生米醇香嫩细时，撒上葱花、味精即可食用。

〔功效〕猪皮中含有丰富的胶质蛋白，是使皮肤光洁、细嫩、富有弹性的重要物质。花生米中含有丰富的营养物质，有延缓衰老和维持神经系统正常功能的作用。常食此菜肴能有效地滋润皮肤，使皮肤洁白而富有弹性。

〔专家叮嘱〕佐餐食。



【马齿苋拌豆芽】

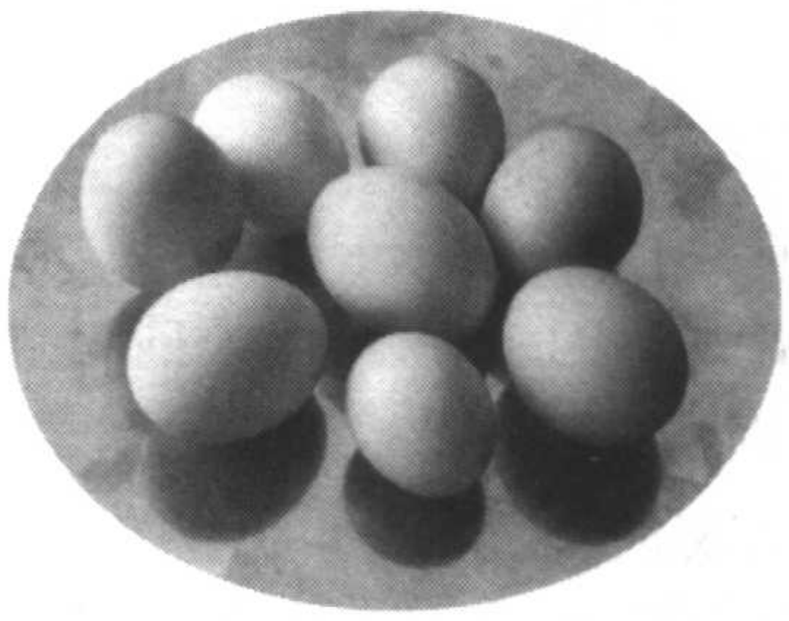
〔**原料**〕鲜马齿苋 150 克，黄豆芽 150 克，白糖 6 克，醋 2 克，味精 2 克，酱油 3 克，香油 15 克。

〔**制作**〕将马齿苋摘去老叶，洗净滤水；黄豆芽去须根洗净，分别将马齿苋、黄豆芽入沸水汆焯，捞出滤干水分，将白糖、酱油、醋、味精、香油配成 味汁；将马齿苋与黄豆芽混合均匀，浇味汁即成。

〔**功效**〕健脾利湿，护肤丽颜。马齿苋味酸性寒，清热解毒，活血祛瘀，利水化湿；黄豆芽健脾化湿，清润皮肤，除面部肿疣；香油芳香化浊，能滋脾益气，润颜延缓衰老。此菜为健脾化湿、清热解毒、护肤丽颜之佳品。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食，每日 1 次。

【红枣鸡蛋汤】



〔**原料**〕鸡蛋 2 个，红枣 60 克，红糖适量。

〔**制作**〕红枣入锅内，加水 600 毫升，文火煮沸 1 小时。将鸡蛋打入，勿搅拌，片刻加红糖即可。

〔**功效**〕补血润肤，益容驻颜。适用于气血虚之面色无华、皮肤粗糙、形体消瘦。

〔**专家叮嘱**〕随意常食之。

【银耳樱桃粥】

〔**原料**〕水发银耳 50 克，罐头樱桃 30 克，糖桂花、冰糖各适量，粳米 50 克。

〔**制作**〕先将粳米煮粥，粥熟后，入冰糖溶化，加入银耳，煮 10 分钟，再入樱桃、桂花糖，煮沸后即成。

〔**功效**〕补气养血，嫩皮肤，美容颜。适用于气血虚之颜面苍老、皮肤粗糙干皱。常食可使人肌肉丰满、皮肤嫩白光润、容颜焕发、唇似樱桃。

〔**专家叮嘱**〕随意服食。

【香菇豆腐】

〔**来源**〕《蔬菜保健食谱》

〔**原料**〕嫩豆腐 200 克，香菇丁 50 克，胡萝卜丁 10 克，香油 10 毫升，



高汤、胡椒粉、精盐、白糖、味精、淀粉各适量。

〔制作〕将豆腐用水煮5分钟，捞起，切去老硬的边后用匙压碎，倒掉渗出的水。加精盐、白糖、味精、香油拌匀。取中碗1个，碗底涂好香油，倒入拌好的豆腐泥，压修成碗形，放进蒸锅中，用大火蒸15分钟。将香菇丁、胡萝卜丁用精盐、高汤、湿淀粉煮成芡汁。将蒸好的豆腐扣在深盘中，浇入煮好的芡汁，淋上香油即可。

〔功效〕滋润皮肤，健美身体。

〔专家叮嘱〕佐餐食。

【莲藕驻颜方】

〔原料〕莲花7克，莲藕8克，莲子9克。

〔制作〕将上3味阴干，为末，过筛，混匀，装瓶封存。

〔功效〕驻颜轻身，葆青春。适用于肥胖而容颜将衰败者。

〔专家叮嘱〕早、晚空腹服1克，酒或温开水送服。

【樱桃美容散】

〔原料〕蜜樱桃300克，山药粉500克，胡桃肉500克，蜂蜜400克。

〔制作〕将生山药1500克，洗净蒸熟去皮，烘干研成粉末。胡桃肉炒香捣碎。樱桃切成碎块。蜂蜜加适量开水，文火溶化后加山药粉、胡桃肉炒出香味，加樱桃炒匀，入缸密封即成。

〔功效〕健脾益气，润肤驻颜。樱桃味甘，性温，有健脾胃、补中益气之功。《名医别录》载："主调中，益脾气，令人好颜色，美色。"山药有补脾胃、养颜功效。胡桃肉调胃口，通经脉，润肌肤，华发质。诸味共奏驻颜延寿之功。

〔专家叮嘱〕早晨空腹服50克，用沸水冲饮。如冲入少许黄酒、果酒或果汁效果更好。

【金针菜炖猪蹄】

〔原料〕金针菜30克，猪蹄1只，料酒、精盐、味精、姜片、葱段各适量。

〔制作〕将金针菜放入清水中泡发，去老梗，洗净备用；猪蹄拔毛洗净，剁成四块，下沸水锅中焯去血水。锅中放清水、猪蹄、料酒、精盐、葱、姜烧沸，再改用文火炖至肉熟，放入金针菜炖至肉熟烂入味即可出锅。加入盐、味精少许。

〔功效〕金针菜具有滋润皮肤、增强皮肤韧性和弹性、保护表皮与真



皮细胞等功能，可使皮肤润滑柔嫩、皱纹减少、色斑减退、须发乌亮，并含有丰富的微量元素，具有健脑、益智、抗疲劳作用。猪蹄的主要成分为猪肉皮。肉皮中含有丰富的生物大分子的胶原蛋白质。常食能使皮肤贮水功能低下的细胞得以改善，使皮肤的皱纹减少，可使皮肤洁白、嫩滑、富有弹性。

〔专家叮嘱〕食猪蹄，喝汤。

【红颜汤】

〔原料〕大 250 克，红枣 8 枚，牛奶 100 克，鸡蛋 1 枚，米酒、精盐、葱花各适量。

〔制作〕将大白菜心洗净切 5 厘米长的段，沸水汆过捞出；红枣加清水 2 碗，煮半小时至 1 小时，加入牛奶、精盐、米酒、葱花，待滚沸后入白菜心，再滚沸打入鸡蛋，迅速搅散成蛋花即可。

〔功效〕补血养颜，洁肤润肤。适用于容颜憔悴、肌肤粗糙。

〔专家叮嘱〕可做早晚餐服食。

【美颜抗皱膏】

〔来源〕《中国驻颜全书》

〔原料〕人参 80 克，桃仁 200 克，白芷 100 克，蜂蜜 300 克。

〔制作〕将上 3 味药加水 500 毫升，连煎 3 次，每次取汁 200 毫升，再将 3 次汁液合在一起，浓缩为 300 毫升～400 毫升，入蜂蜜煮沸，停火，冷却收瓶。

〔功效〕益气活血，养颜抗皱。适用于身体早衰，面部过早出现皱纹等症。

〔专家叮嘱〕每日早、晚各服 2 匙。

【樱桃香菇】

〔来源〕《药膳菜谱》

〔原料〕水发香菇 80 克，鲜樱桃 50 克；莴笋 100 克，料酒、味精、精盐、酱油、白糖、姜汁、湿淀粉、植物油、香油各适量。

〔制作〕将水发香菇洗净，切成薄片；莴笋洗净，去皮，切成薄片；鲜樱桃摘洗干净待用。炒锅放植物油烧热，放入香菇煸炒，加入姜汁、料酒、酱油、白糖、精盐和水 500 毫升煮沸后，再改文火煨炖 10 分钟。然后将莴笋片入锅，加入味精，用湿淀粉勾芡，最后放入樱桃，淋上香油，出锅装盘



即可。

〔**功效**〕香菇益气开胃，含有丰富的维生素 B_1、B_2、PP、E，还含有能提高机体免疫功能的香菇多糖。樱桃为“调中，益脾气，令人好颜色，美志”的佳果。莴笋中含有丰富的维生素 C、E，可滋润皮肤，促进皮肤白嫩细腻。经常食用能使皮肤白嫩光洁。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

【豉汁牛蛙】



〔**原料**〕净牛蛙肉 150 克，豆豉 15 克，蒜头 5 克，素油 30 毫升，料酒 20 毫升，盐 3 克，味精 2 克，酱油 15 毫升，葱花 5 克，生姜丝 5 克，芡粉 10 克，白糖适量。

〔**制作**〕将牛蛙斩成块，洗净，沥干水分，放入容器内。将蒜头、豆豉合在一起用刀背捣成泥。

炒锅上火，放油烧热，放入蒜和豆豉泥，煸炒至散出香味，取出放入容器内，加上芡粉、生姜丝、盐、白糖、酱油、料酒和牛蛙拌匀，摊平放在盆中，然后放入蒸笼，用武火蒸 20 分钟，撒上味精、葱花即成。

〔**功效**〕润肤健美。用于皮肤干燥症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕可作为健康、美容保健菜肴。

【桂花核桃】

〔**原料**〕代代花 15 克，核桃仁 250 克，奶油 100 克，桂花、菠萝粒，白糖各适量。

〔**制作**〕将核桃仁捣成浆备用。先将代代花加 300 毫升清水，放入锅内煮烂，放白糖搅匀。加入核桃仁浆、白糖拌匀，再放入奶油搅匀煮沸，出锅后倒入容器盒中，待凉后再放入冰箱冷冻，取出用刀划成块，撒上桂花、菠萝粒即成。

〔**功效**〕益肾补虚、养颜美容。西医用于肠燥、便秘、失眠的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕糖尿病患者不宜食用。不宜与硫酸亚铁、洋地黄类、地高辛、碳酸氢钠同食。



【人参黄芪粥】

〔原料〕人参4克，黄芪18克，糯米70克，白糖4克，白术8克。

〔制作〕将人参、黄芪、白术去净灰渣，加工成薄片，用清水煎成浓汁，取出药汁后，再加水煎开后取汁。早晚分别取汁煮糯米粥，加白糖趁热吃。

〔功效〕补正气，抗衰老，美容颜。人参大补元气；黄芪有美白皮肤作用。皮肤黄白、失润少华者可常食用。

〔专家叮嘱〕每日2次。服此粥时忌同时吃萝卜和茶叶，儿童不宜服。

【面皱食疗方】

〔原料〕猪肤(猪皮)60克，白蜂蜜30克，米粉15克。

〔制作〕先将鲜猪皮去净毛，放入沙锅中，文火煨成浓汁，再下白蜜、米粉熬成汤膏即成。

〔功效〕滋润皮肤，光泽须发，减少皱纹，防治皮肤衰老。用于面部皱纹、头发枯焦、皮肤粗糙。

〔专家叮嘱〕每次吃1匙，约10克，每日3～4次，空腹时吃为佳。肥胖患者不宜。

【黄瓜当归拌肉丝】

〔原料〕嫩黄瓜750克，瘦猪肉100克，当归3克，白糖50克，盐2克，生姜10克，醋30毫升，素油50毫升。

〔制作〕将黄瓜洗净，切去头尾，切成3厘米长的段，用滚刀法片成大片，再切成粗丝。当归洗净切成片备用。

瘦猪肉洗净用开水煮熟，切成丝，再把肉丝、黄瓜丝放入盘内，加入盐、白糖、生姜丝、食醋拌匀。

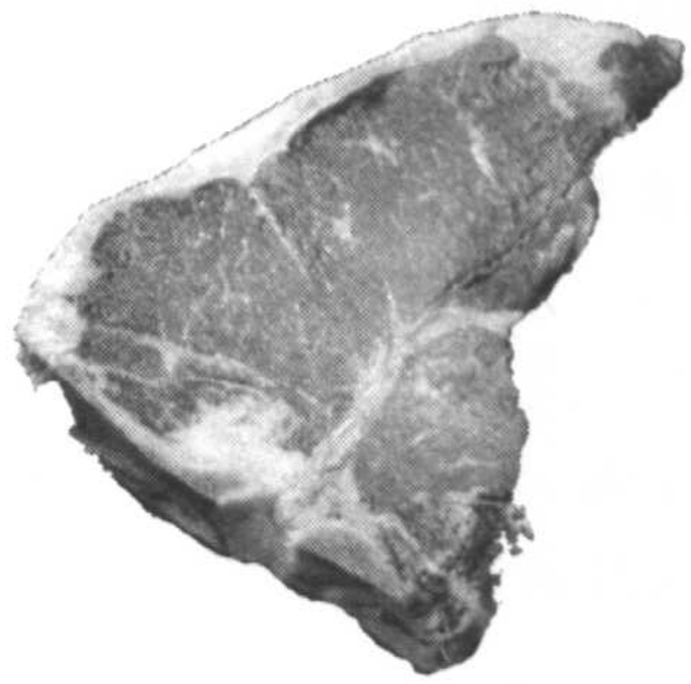
炒锅放油烧至8成热时离火，放入当归片，浸出香味后捡去当归片，将油倒入盘中拌匀即成。

〔功效〕滋阴润燥、除热清咽、健美助颜。适用于急慢性咽炎，美容保健者食用。

〔专家叮嘱〕糖尿病人不宜放糖；不宜与辣椒、菠菜、花菜、小白菜、番茄、柑橘同食；气血亏虚，老人，久病，孕妇不宜多食。



【枸杞炖牛肉】



〔**原料**〕枸杞子 30 克，牛肉 500 克，胡萝卜 2 个，土豆 3 个，葱头 4 个，鲜豌豆 10 克，番茄汁 10 克，食盐、花椒适量，油 50 克。

〔**制作**〕将牛肉洗净，切小块，拌少量淀粉及胡椒粉；胡萝卜洗净切滚刀块；葱头切片；豌豆洗净；土豆去皮切滚刀块。在锅内放油，将牛肉下锅煸至变色，加入 2 个葱头片、番茄汁和枸杞子，加水浸过牛肉约 3 厘米，用武火煮沸，改用文火炖约 2 小时。在牛肉将炖软时，放入土豆、胡萝卜及余下的葱头。待牛肉、土豆等炖至微软时，放盐入味炖烂，并将 2 小匙面粉放在汤里，使汤呈粘状，加入味精即可起锅。

〔**功效**〕益精气，美颜色，泽肌肤。

〔**专家叮嘱**〕佐餐适量食用。

【扁豆粥】

〔**原料**〕白扁豆 20 克，糯米 50 克，红糖 8 克。

〔**制作**〕将白扁豆洗净，用温热水泡胀。糯米洗净，与白扁豆共入沙锅加清水，用旺火烧开，改用文火煮稠熟时，加入红糖服食。

〔**功效**〕健脾化湿，润肤美颜。夏季食用又有解毒作用。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，常服有益无害。

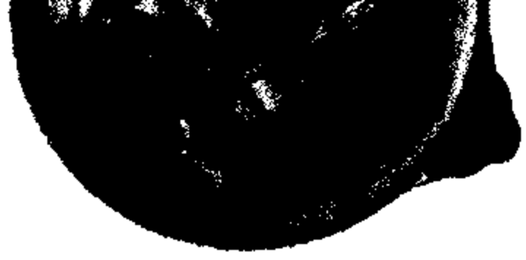
【润肌美容糕】

〔**原料**〕芝麻、生花生仁、黄芪、核桃仁、黄豆、红糖各 100 克，炒二米粉 500 克，熟猪油 200 克。

〔**制作**〕将芝麻、生花生仁、核桃仁、黄豆分别去净灰渣，炒酥，将黄豆磨成粉末。黄芪去净灰渣，切成薄片，烘干，研成细粉末。再将芝麻、花生、黄芪、黄豆、核桃仁与炒二米粉拌和均匀待用。将红糖切碎或用红砂糖，加开水溶化。入熟猪油，加粉末混和均匀，倒入方木箱内压平，划成小块。

〔**功效**〕润肌肤，美容颜。适用于肌肤萎黄、颜面多皱等症。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，每次 1 块，用沸水冲服。



【木瓜鲜奶】

〔原料〕木瓜 360 克，鲜牛奶 2 杯，白砂糖、碎冰块适量。

〔制作〕选取新鲜熟透木瓜，去皮、核，切成大块状，备用。

将木瓜块、鲜牛奶、白砂糖及适量碎冰一齐放入果汁机中，打碎成浓汁，即可饮用。

〔功效〕润肤养颜。

〔专家叮嘱〕脾胃虚寒者禁用。

减肥健美药膳

【芦笋扒冬瓜】

〔来源〕《中国食疗大全》

〔原料〕芦笋 250 克，冬瓜 300 克，葱末、姜丝、精盐、味精、淀粉、香油各适量。

〔制作〕将罐头芦笋放在盘内；冬瓜削皮，洗净，切长条块，入沸水中烫透，凉水浸泡沥水，与芦笋、精盐、葱、姜一起煨烧 30 分钟，放入味精，湿淀粉勾芡，淋入香油即可。

〔功效〕清热利水，滋补健身，减肥。适用于肥胖症。

〔专家叮嘱〕佐餐食。

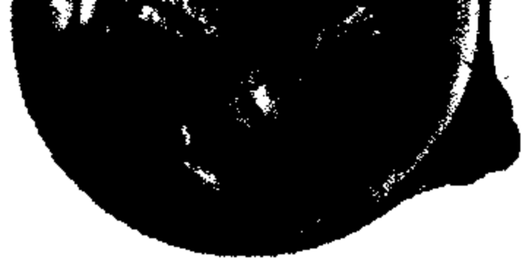
【竹笋烧鸡条】

〔来源〕（民间食谱）

〔原料〕鲜竹笋 500 克，熟鸡肉 250 克，大葱 2 根，姜 10 克，料酒 10 毫升，白糖 2 克，精盐 4 克，味精 1 克，熟猪油 40 克，鸡汤适量。

〔制作〕将鲜竹笋剥去外壳，洗净，入开水中汆煮 10 分钟，漂入清水中 1 小时，粗的对剖，切成 4 厘米长的条；熟鸡肉切成 4 厘米长、2 厘米宽的条；姜、葱洗净，姜拍破，葱切段。净锅置中火上，放熟猪油烧至五成热时，放入笋条煸炒，加鸡汤兑成鲜汤，放入鸡肉条烧开，烹入料酒、放入精盐及姜、葱，烧至竹笋熟时拣出，下白糖，味精调味即成。

〔功效〕清热益气，消脂减肥。竹笋有清热消痰，利膈爽胃，消渴益气



作用，为低脂肪、多纤维食物。能促进胃肠蠕动，助消化，是理想的减肥珍馐。适用于身体肥胖，水肿等症。

〔专家叮嘱〕佐餐食，可常食。

【荷叶山楂茶】

〔来源〕（验方）

〔原料〕鲜荷叶65克，山楂、薏苡仁各15克，橘皮7克，决明子15克，泽泻12克。

〔制作〕将荷叶晒干，与其它5味一起研碎，倒入热水瓶里，开水冲泡。

〔功效〕理气渗湿，降脂减肥。适用于单纯性肥胖症。

〔专家叮嘱〕每日1剂，连服30日。

【枸杞烩胡萝卜】

〔原料〕枸杞子10克，满天星菌150克，胡萝卜50克，生姜10克，味精2克，素油30毫升，盐2克。

〔制作〕将枸杞子拣去杂质，洗净，润透，满天星菌漂洗干净，入沸水锅中焯一下，沥干水分，生姜洗净，去皮，切片，胡萝卜去皮，洗净，切长方形薄片。

炒锅置武火上，放入素油，烧至6成热时，放入生姜、葱爆香，随即放入满天星菌、枸杞子、胡萝卜烩熟，调入盐、味精炒匀即可食用。

〔功效〕补肝肾、明目、美容瘦身。用于肝肾虚弱、视物模糊、肌肤不润、身体肥胖等病症的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕不宜与排钾利尿药、维生素C、白萝卜同用。饮酒不食胡萝卜，因胡萝卜素与酒精一同进入人体，在肝脏中产生毒素，导致肝细胞损害。

【三鲜冬瓜】

〔来源〕《家庭川菜》

〔原料〕冬瓜500克，熟火腿30克，冬笋、蘑菇各25克，葱花5克，味精0.5克，精盐3克，胡椒粉0.5克，鸡汤250毫升，湿淀粉10克，香油5毫升，熟猪油15克。

〔制作〕将冬瓜切成4.5厘米长，3.3厘米宽，0.7厘米厚的片，再放入沸水锅内焯至刚熟时即捞起；熟火腿、冬笋、蘑菇切成1.6厘米见方的薄



片。将炒锅置中火上，下猪油烧至三成热，放入冬瓜、火腿、冬笋、蘑菇片炒一下，再加入鸡汤、精盐、胡椒粉、味精煮沸至软熟入味，然后用湿淀粉勾芡，再加葱花，淋上香油，推匀起锅即成。

〔**功效**〕消脂解腻，减肥强肌。适用于营养性肥胖症。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

【轻身粥】



〔**来源**〕《本草纲目》

〔**原料**〕粳米50克，人参粉1克，黄芪12克，茯苓、山茱萸各4克，姜12克。

〔**制作**〕将粳米洗净，放锅中，加适量清水；黄芪片、茯苓片、山茱萸、姜洗净，放入纱布袋内，与粳米同放一锅中，先用大火烧开，再用小火慢慢熬至粥熟，加入人参粉稍煮片刻，拣出药袋即成。

〔**功效**〕健脾益气，强身祛湿，减肥健美。本方中用黄芪、人参补气；茯苓、山茱萸健脾利湿。上述药合用，能益气健脾和胃，利水消肿。其中山茱萸能抑制食欲，故常服能轻身减肥健身。

〔**专家叮嘱**〕空腹服，每日1次。

【赤豆煮南瓜】

〔**原料**〕赤豆30克，南瓜300克，浓缩橙汁10克，蜂蜜适量。

〔**制作**〕将赤豆择去杂质，清水浸泡4小时，南瓜去皮、籽，洗净，切长条。

将赤豆放入锅中，加适量清水，武火烧沸，文火煮至熟烂，放入南瓜，煮熟，倒入浓缩橙汁、蜂蜜，拌匀即可食用。

〔**功效**〕利水、减肥。适合于高血压型肥胖者食用。

〔**专家叮嘱**〕久食赤小豆可损阴伤阳，体弱久病者不宜食用。不宜与四环素类、红霉素、甲硝唑、西咪替丁、硫酸亚铁同食。不宜与菠菜、油菜、番茄、圆辣椒、小白菜、花菜、羊肉同食。

【山楂黑米粥】

〔**原料**〕山楂10克，茯苓10克，黑米100克，白糖适量。

〔**制作**〕将山楂洗净，润透，切片，茯苓洗后，润透，切粒，黑米淘洗



干净。

将黑米放入锅中，加入清水适量，置武火上烧沸，撇去浮沫，放入山楂、茯苓，改文火煲至米熟粥稠，放入白糖即可食用。

〔**功效**〕利水、消食、消肿、减肥。适合于肥胖者食用。

〔**专家叮嘱**〕不适合孕妇食用，因为山楂可以刺激子宫收缩，有诱发流产的可能。山楂具有降血脂的作用，血脂过低的人多食山楂会影响健康。

【枸杞烧茄子】

〔**原料**〕枸杞子 20 克，大蒜 10 克，茄子 400 克，生姜 10 克，葱 10 克，盐 3 克，味精 2 克，素油 30 毫升。

〔**制作**〕将大蒜去皮，切薄片，枸杞子去果柄、杂质，洗净，茄子洗净，切成条，生姜切片，葱切段。

将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧 6 成热时，下入大蒜、生姜、葱爆香，再下入茄子翻炒，9 成熟时加入盐、味精、枸杞子，烧熟即可食用。

〔**功效**〕清热、和血、美容、减肥。适用于肠风下血、热毒疮痈、结肠溃疡、皮肤溃疡、肥胖等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与蟹肉同食。

【山楂蜜汁黄瓜】

〔**原料**〕山楂干 50 克，嫩黄瓜 5 条，蜂蜜、白糖各适量。

〔**制作**〕山楂干洗净用纱布包好，加清水 200 毫升熬取浓汁 80 毫升；黄瓜削去两头，洗净切条，开水烫一下；山楂液与白糖熬化，加蜂蜜收汁，倒入黄瓜条拌匀。

〔**功效**〕利水，减肥。适用于肥胖症。

〔**专家叮嘱**〕可单食或佐餐，可常食。

【减肥轻身方】

〔**原料**〕黑白牵牛子各 10～30 克，草决明 10 克，泽泻 10 克，白术 10 克，山楂 20 克，制首乌 20 克。

〔**制作**〕将上述药浸于水中，水漫过药面约 2 厘米，浸 1 小时后火煎至沸，约 20 分钟，倒出药汁，加开水 1 小杯，煎沸 15 分钟，再倒出药汁，将两次药汁混合，贮瓶备用。

〔**功效**〕泄水培元，去滞化痰，降脂减肥。方中牵牛子有泻下逐水、去



积杀虫功效，“久服令人清瘦”，为一味减肥良药；草决明既可清热泻火，又可润肠通便，降脂减肥；泽泻渗水利湿；白术补气健脾，燥湿利水；山楂消食化积；制首乌补益精血、润肠通便；诸药合用，减肥疗效甚佳。

〔**专家叮嘱**〕每剂分2次空腹服，连服10剂。本方可引起腹泻，若泻下次数较多者，应减量或停服。

《山药烩竹荪》



〔**原料**〕鲜山药30克，竹荪100克，火腿肠25克，香菇25克，冬笋25克，酱油10毫升，盐3克，味精2克，料酒15毫升，葱10克，生姜汁5克，上汤1 500毫升，豌豆苗20克。

〔**制作**〕将鲜山药去皮，切成0.5厘米厚的片，竹荪放入凉水内洗净，用二泔水泡发，洗净，切4厘米长的段，火腿切片，香菇洗净，去柄，剖开，生姜、葱洗净，用榨汁机榨取汁液。

将锅置武火上，擦净，加入上汤，然后在汤中加入酱油、盐、料酒，山药、火腿、香菇、冬笋、葱、生姜汁，汤沸时，撇去浮沫，调好味道，放入竹荪煮3分钟，加入味精，撒上熟豌豆苗即可食用。

〔**功效**〕补脾胃、美容瘦身。适用于脾胃虚弱、食少、肌肤不润、面色无华、身体肥胖等症者食用。

〔**专家叮嘱**〕不宜与糖皮质激素同食。尿色黄、舌苔黄腻等湿热证者不宜食用。

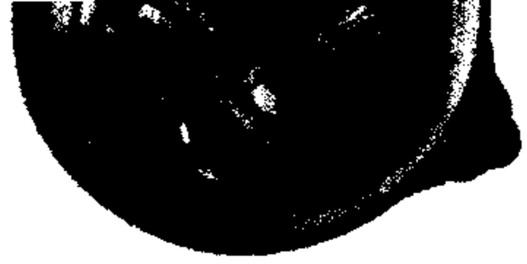
《枸杞拌芹菜》

〔**原料**〕枸杞子20克，芹菜300克，料酒15毫升，生姜5克，葱5克，盐3克，味精2克，食醋15毫升。

〔**制作**〕将芹菜去叶留梗，用开水煮熟，捞起沥干水分，切3厘米长的段，枸杞子去果柄和杂质，洗净，用开水泡30分钟，沥干水分，生姜切片，葱切花。

将芹菜、枸杞子、生姜、葱、盐、味精、料酒、醋，同放入盘子内，拌匀即可食用。

〔**功效**〕降血压、减肥。适用于高血压、肥胖者食用。



〔专家叮嘱〕不宜与黄瓜、蚬、蛤、毛蚶、蟹同食。

【醋拌黄瓜】

〔原料〕嫩黄瓜5条，醋20克，盐、白糖、味精、香油各适量。

〔制作〕黄瓜洗净去瓤，切长条，腌20分钟，控去水分，用精盐、味精、醋、香油和少量白糖拌匀。

〔功效〕清热利水，减肥。适用于单纯性肥胖。

〔专家叮嘱〕当凉菜食。

【翠皮香蕉】

〔原料〕香蕉500克，西瓜皮500克，玉米须50克，山楂25克，白糖50克。

〔制作〕香蕉去皮，切厚片放碗中，上笼蒸30分钟；西瓜皮洗净切小块，同玉米须、山楂同煎煮20分钟，取汁100毫升，再煮一次，共收取汁200毫升，用纱布过滤，与香蕉原汁倒入锅中，加白糖50克收汁，浇入香蕉碗中。

〔功效〕解暑消脂，利尿减肥。适用于肥胖症。

〔专家叮嘱〕做果品或点心食用。

【荷叶肉】

〔原料〕荷叶8张，猪肉500克，米粉100克，甜酱30克，白糖、酱油、姜末、蒜末、料酒、鲜汤等各适量。

〔制作〕将猪肉切成小方块，荷叶洗净切小片，肉块与作料腌制半小时后加入米粉、鲜汤拌匀，然后用荷叶将肉包好，细线扎住，逐片放碗内，入笼蒸1小时即可。

〔功效〕升清散郁，清暑利湿。最适宜于老年肥胖者夏季食用。

〔专家叮嘱〕佐餐食。

美发护发药膳

【乌发粥】

〔原料〕黑米50克，黑豆25克，黑芝麻粉15克，大枣10枚，红糖



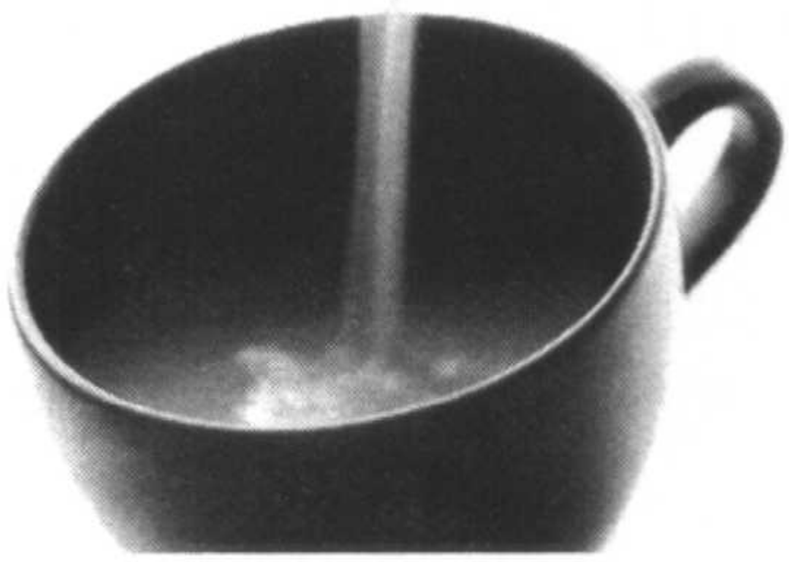
适量。

〔**制作**〕先将黑米、黑豆、大枣洗净，放入2 000毫升水中同煮，以烂为度，再加黑芝麻粉同煮1～2分钟即可。服时加红糖适量。

〔**功效**〕黑米、黑芝麻、黑豆、大枣均为天然绿色食品，含有丰富的维生素E、亚油酸、维生素B_1，以及钾、钙、镁、锌、铜、磷、锰、硒等元素，可营养毛囊细胞，促进毛发生长，使头发乌黑亮泽。

〔**专家叮嘱**〕秋、冬季节早晚餐服食最宜。

【首乌核桃粥】



〔**原料**〕何首乌30～60克，核桃仁15克，黑芝麻15～30克，黑米100克，冰糖适量。

〔**制作**〕先将何首乌入沙锅煎取浓汁，去渣取汁，与黑米、黑芝麻、核桃仁（均洗净）同煮成粥。待粥将熟时，加入冰糖，再煮一二沸即成。

〔**功效**〕益肝肾，抗衰老，乌须发。适用于肝肾不足所致的须发早白、脱发，以及老年性高血脂、动脉硬化等症。

〔**专家叮嘱**〕供早、晚餐服食。大便泄泻者忌服。服粥期间，忌吃葱、蒜、萝卜、羊肉。

【豆干海带炒蒜苗】

〔**原料**〕青蒜苗120克，豆腐干100克，海带100克，精盐、味精、生油各适量。

〔**制作**〕青蒜苗去根、老叶，洗净沥干水，切段；水发海带煮熟切丝备用；豆腐干切片备用。在锅中放油烧热，放入青蒜苗煸炒呈翠绿色时，放入海带丝、豆腐干、盐、继续煸炒，加味精调味即可出锅。

〔**功效**〕豆腐干具有益气宽中、和胃健脾作用；海带有软化血管、降低血脂作用，是生发、乌发、护发的理想食品。青蒜苗具有杀菌、消炎、生发作用。常食可美容、护发、生发。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。



【三豆乌发糕】

〔**原料**〕蚕豆、黑豆、赤小豆各 100 克，糯米 500 克，蜂蜜适量，糖桂花、青梅丝、果脯料各适量。

〔**制作**〕将蚕豆（去皮）、黑豆、赤小豆加水适量，用文火煮烂后碾成泥状，加蜂蜜调成泥馅。糯米上笼蒸熟，将糯米饭和三豆泥馅分层摊放在纱布上，压平，切成小块即可。或在米糕中间和上面加入糖桂花、青梅丝、果脯料等。

〔**功效**〕健脾补肾，清热解毒，乌发润发。适用于须发早白、枯燥等。

〔**专家叮嘱**〕可做点心或主食。

【制黑豆方】

〔**原料**〕何首乌 500 克，黑芝麻 500 克，旱莲草 500 克，黑大豆 1500 克。

〔**制作**〕将以上各味加水浸泡 6 小时，再以文火煎至豆熟无水，不糊为度；将豆子拣出。

〔**功效**〕滋阴补血。适用于青年白发、脱发。

〔**专家叮嘱**〕每日早、晚空腹时各服 20～30 粒，1～2 剂即愈。服药期间禁辛辣烟酒，避免过度脑力劳动及房事。

【乌发晨粥】

〔**原料**〕黑米 50 克，黑豆 25 克，黑芝麻粉 15 克，大枣 10 枚，红糖适量。

〔**制作**〕先将黑米、黑豆、大枣洗净，放入 2000 毫升水中同煮，以烂为度，再加黑芝麻粉同煮 1～2 分钟即可。服时加红糖适量。

〔**功效**〕黑米、黑芝麻、黑豆、大枣均为天然绿色食品，均含有自然界的植物体与阳光作用而形成的色素，直接、间接地调节体内代谢，使头发直接变黑。同时含有丰富的维生素 E，亚油酸，维生素 B_1，B_2，P 以及钾，钙，镁，锌，铜，磷，锰，硒等元素，可营养毛囊细胞，促进毛发生长，使头发乌黑亮泽。

〔**专家叮嘱**〕秋、冬季节早晚餐服食最宜。

【猪皮芝麻冻】

〔**原料**〕猪皮 300 克，黑芝麻 30 克，料酒 30 毫升，酱油 30 毫升，盐 3 克，麻油 5 毫升，食醋 3 毫升。

〔**制作**〕将猪皮洗净，放入开水锅煮沸 10 分钟，然后用镊子拔尽猪



毛，再用清水冲洗干净，切成小块，放入沙锅中，加入适量清水，用武火煮沸后转用文火熬化，加入黑芝麻、料酒、酱油、盐，然后 将制好的猪皮装入容器中，吃时切成块，淋上麻油和食醋即成。

〔**功效**〕滋阴养血、乌发养颜。西医用于须发早白、皮肤干燥症、贫血等症的辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕可作为健康保健菜肴。腹泻，精气不固，阳痿，白带者不宜食用。

【当归羊肝】

〔**原料**〕当归 10 克，羊肝 100 克，葱 10 克，生姜 5 克，蒜茸 5 克，料酒 20 毫升，酱油 20 毫升，盐 3 克，麻油 3 毫升，味精 2 克。

〔**制作**〕将当归洗净，用温水浸软，切成片后装入纱布袋内。葱切段、生姜切片。

羊肝洗净放入沙锅内，加适量清水，放入药袋、葱段、生姜片、料酒、盐，用武火烧开，撇去浮沫，改用文火煮至羊肝熟透，捞出。

酱油、味精、蒜茸、麻油调成汁备用。

将煮熟的羊肝切成薄片，装入盘中，淋上调好的料汁即成。

〔**功效**〕益肝养肝、明目增视、润泽头发。西医用于须发早白、远视、近视、白内障、青光眼的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕湿盛中满、大便泄泻者忌用当归；高血脂、高胆固醇者羊肝不宜多食。

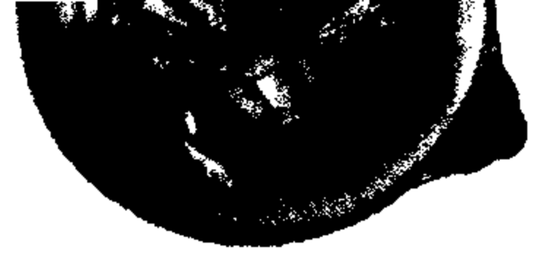
【首乌牛肉汤】

〔**原料**〕制何首乌 30 克，牛肉 250 克，黑豆 150 克，桂圆肉 30 克，大枣 10 粒，熟竹笋 50 克，盐 4 克，味精 2 克，猪油适量。

〔**制作**〕将黑豆浸 1 夜，用水煮开，水滚后把水倒去，再加 2 000 毫升清水，牛肉洗净，切成小块，竹笋切细，一起放进煲内与黑豆同煮，水滚时去除泡沫，再加入洗净的何首乌、桂圆肉和去核大枣同煮熟，加猪油、味精调味即成。

〔**功效**〕补血乌发。用于贫血、须发早白的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕湿盛中满或有停饮、痰、火者慎食。孕妇、小儿不宜多食。牛肉不宜与猪肉、白酒、韭菜、小蒜、生姜同食，易致牙龈炎。



【鲜蘑黄瓜汤】

〔来源〕《百病食疗大全》

〔原料〕鲜蘑 100 克，黄瓜 100 克，何首乌 10 克，鸡汤适量，盐、味精等调料适量。

〔制作〕鲜蘑洗净，切片，黄瓜洗净，切片。鸡汤烧开、加入何首乌煮 30 分钟，捞出药渣，放入鲜蘑，再放黄瓜，加盐、味精，淋上明油即可。

〔功效〕生发乌发，尤适用于脂溢性脱发者。

〔专家叮嘱〕随意服用。

【萝卜枸杞玉米粥】

〔原料〕萝卜 250 克，枸杞子 20 克，玉米粉 10 克，水 500～800 毫升。

〔制作〕将原料洗净后，玉米粉加入少许水调成糊，萝卜切成细块，与水共入锅。旺火烧开后加入枸杞子、玉米糊入内，边下边搅，再煮沸后改用文火煨至玉米糊熟软即可。

〔功效〕补肾，养血，明目，并有消食利气、宽中止渴作用。其中萝卜又名莱菔，富含胡萝卜素，生捣汁服，有治糖尿病的功效；患偏头痛用制滴鼻（痛的对侧）也有效验，常食萝卜粥可健身，保护眼睛。

〔专家叮嘱〕每日服 2 次，早、晚各 1 次。

【何首乌大枣粥】

〔原料〕制何首乌粉 25 克，大枣 10 粒，冰糖 15 克，粳米 100 克。

〔制作〕将粳米淘洗干净，大枣洗净一同入锅，加适量清水，用武火烧开后转用文火熬煮粥，待粥半熟时加入何首乌粉，边煮边搅拌，至米熟粥稠加入冰糖调味即成。

〔功效〕补益肝肾、养血、驻颜。用于美容保健、贫血、须发早白的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕不宜与黄瓜、萝卜、维生素 K、动物肝脏同食。脾虚泄泻慎用。

【首乌鸡】

〔原料〕何首乌 50 克，鸡肉 500 克，料酒、淀粉、精盐、酱油、生油各适量。

〔制作〕①将首乌切片，用砂锅文火煮 20～30 分钟，滤汁备用；将鸡肉洗净切丁放入碗内，加料酒、味精、盐、淀粉搅拌均匀待用。②炒锅放油烧



热，将鸡丁放入油中汆炸后倒入漏勺待用。锅中留少许油，加入鸡丁、料酒、盐、酱油、首乌汁快速翻炒，入味后用湿淀粉勾芡，出锅装盘食用。

〔**功效**〕鸡肉有温中、益气、补虚作用。含有多种营养素，能营养毛母角化细胞和毛母色素细胞，有促进生发、乌发、润肤作用。何首乌能滋补肝肾、乌须发、悦颜色，是乌发美容的佳品。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

【芝麻三合泥】

〔**原料**〕糯米200克，大米150克，黑芝麻75克，黑豆65克，核桃仁75克，绿豆35克，白糖250克，熟猪油350克。

〔**制作**〕将糯米、大米、黑豆、绿豆用温水发胀，炒熟，碾成细粉；芝麻炒熟碾细；核桃仁入油锅内炸脆，压成碎米，三合粉用开水冲调拌匀。炒锅置火上，加入熟猪油，再下三合泥糊，不断翻炒至干，加糖炒酥起锅，装盘后撒上酥桃仁末、芝麻粉即可。

〔**功效**〕滋养肝肾，补益脾肺，乌发生发。适用于白发早生、发枯、脱发等症。

〔**专家叮嘱**〕作早点食用，随量食。

【首乌黑豆酒】

〔**原料**〕制首乌90克，生地黄、天门冬、麦门冬各45克，枸杞子、牛膝、女贞子、当归各30克，黑豆60克，白酒2500毫升。

〔**制作**〕将上药捣碎后，装入细纱袋扎紧口，放入容器中，倒入白酒密封浸泡15天以上，弃去药渣过滤即成。

〔**功效**〕补肝益肾，生发乌发。适用于青年脱发、白发。肾气足则发得养，脱发自生，白发变黑。

〔**专家叮嘱**〕每日2~3次，每次饮服15~30毫升。

【芝麻银耳羹】

〔**原料**〕白芝麻30克，银耳20克，冰糖20克。

〔**制作**〕将白芝麻去杂质，炒香，银耳用温水发透，去蒂头，撕成瓣状，冰糖打碎成屑。

将冰糖、银耳、白芝麻同放炖锅内，





加入清水，置武火上烧沸，再用文火炖至银耳熟烂即成。

〔**功效**〕滋补气血、乌须发、美容颜。适合于气血两虚、早生白发、面色苍白者食用。

〔**专家叮嘱**〕不宜食用变质的银耳，易中毒；不宜饮用隔夜的银耳汤；不宜与四环素、铁剂同食；糖尿病者不宜加冰糖。

【乌发素什锦】

〔**来源**〕《百病食疗大全》

〔**原料**〕桑寄生 10 克，枸杞子 15 克，莲子 15 克，黑木耳 10 克，豆腐 500 克，葱、姜、盐、白糖等调料适量。

〔**制作**〕将豆腐切成 1 寸长、4 分厚的块，在锅内用少量油煎成两面杏黄色时出锅；枸杞子、莲子、黑木耳泡发，洗净；桑寄生放入高汤中煮 30 分钟，捞出药渣，汤待用；葱、姜切丝，爆锅，放枸杞子、黑木耳煸炒几下，再放桑寄生汤、调料、豆腐、莲子、文火烧 5 分钟，勾汁，淋明油即可。

〔**功效**〕滋补肝肾，生发乌发。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，可连服。

【首乌寄生鸡蛋汤】

〔**来源**〕《百病食疗大全》

〔**原料**〕鸡蛋 4 个，首乌 60 克，桑寄生 30 克，糖适量。

〔**制作**〕首乌、桑寄生、鸡蛋洗净，放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲半小时。捞起鸡蛋去壳，再放入锅内煲 1 小时，加糖煮沸即成。

〔**功效**〕养血补肾，黑发悦颜。对于肝肾两虚而致须发早白、脱发有较好的治疗效果。

〔**专家叮嘱**〕饮汤食蛋。

【芝麻粥】

〔**来源**〕《锦囊秘录》

〔**原料**〕黑芝麻 30 克，粳米 100 克。

〔**制作**〕先将黑芝麻晒干后炒熟研碎，再与粳米同煮作粥。

〔**功效**〕补肝，润五脏。适用于身体虚弱、头发早白、大便干燥、头晕目眩、贫血等症。

〔**专家叮嘱**〕可随意服食。



【枸杞山药甲鱼汤】

〔**原料**〕甲鱼1只，枸杞子30克，山药30克，盐3克，料酒20毫升，葱10克，生姜5克，猪油适量。

〔**制作**〕将甲鱼宰杀后从头颈处割开，剖腹抽去气管，去内脏，除黄油，斩去脚爪，入沸水锅中焯一下，取出刮去背壳黑膜，剁成数块，甲鱼壳可与甲鱼肉一同放在汤锅内炖。

山药洗净切片，枸杞子去杂质洗净。

锅中放入适量清水，放入甲鱼、枸杞子、山药、盐、料酒、葱段、生姜片、猪油，用武火烧沸后转用文火慢炖至肉熟烂入味，拣去葱、生姜即成。

〔**功效**〕乌发嫩肤、抗衰养颜。适用于须发早白、皮肤干燥、美容保健者食用。

〔**专家叮嘱**〕不宜食死甲鱼，小儿不宜多食。不宜与橘子、猪肉、兔肉、鸭肉、鸭蛋、芥末、紫苏、薄荷、糖皮质激素同食。

丰体美胸药膳

【胡桃保健方】

〔**原料**〕胡桃肉适量。

〔**制作**〕将胡桃去壳取肉。

〔**功效**〕滑腻肌肉，黑泽须发，通润血脉，肥身健体。长期食用，可使须发滋黑、肌肉细腻光润、身体丰满。

〔**专家叮嘱**〕宜渐渐食之，细嚼慢咽，不可急吞，日服1颗，每5日加1颗，至20颗止，周而复始，久服效佳。

【陈皮乌鸡汤】

〔**原料**〕白术、山药、茯苓各15克，陈皮7.5克，紫河车粉7.5克，乌鸡半只，油、盐、姜各适量。

〔**制作**〕将白术、山药、茯苓、陈皮、乌鸡、油、盐一起放砂锅内煲汤，约90分钟，调味后倒出汤，将紫河车粉放入汤内饮用。

〔**功效**〕常食能使人皮肤富有弹性、皱纹减少、乳房丰满、曲线优美。



〔专家叮嘱〕饮汤，食乌鸡肉。

【板栗烧牛肉】

〔原料〕鲜牛肉750克，板栗300克，葱、姜、盐、料酒各适量。

〔制作〕牛肉入沸水汆透，切块；板栗煮熟去壳、皮，与牛肉分别下油锅炸一下，加水适量，加料酒、葱段、姜片、盐，烧至牛肉熟烂即可。

〔功效〕补脾肾，强筋骨。适用于形体消瘦。

〔专家叮嘱〕佐餐食。

【番茄增胖饮】

〔原料〕番茄、葡萄各适量。

〔制作〕番茄去皮搅汁；葡萄去核搅汁，两汁相和。

〔功效〕增加营养，强壮机体，润肤悦颜。适用于增胖。

〔专家叮嘱〕每餐饭后喝一杯，1日3次。

【白芷鲤鱼汤】

〔原料〕白芷20克，鲤鱼1条（重约250克）调味品适量。

〔制作〕将鱼刮鳞，用常法洗净；白芷布包，加水适量，共煮至熟，入调味品适量即可。

〔功效〕调养气血，丰满乳房。用于乳房健美。

〔专家叮嘱〕吃鱼喝汤，隔日1次。

【人参煮羊肉】

〔来源〕《圣济总录》

〔原料〕人参40克，枸杞白皮120克，肉苁蓉2克，羊肉350克，羊肚1具，葱白2~3根，豆豉适量。

〔制作〕将三味药碾碎，用水1800毫升浸药，经二宿再煎，去滓取汁600毫升。葱白切细，和羊肉、豆豉一起，于药汁中和匀，放入羊肚内，锅内煮熟。

〔功效〕温补气血，适用于脾肾阳虚之体虚羸瘦。

〔专家叮嘱〕细切食，食之至饱。

【茯苓糯米糕】

〔原料〕糯米粉500克，茯苓粉100克，芝麻粉100克，麦芽粉100克，白糖100克。



〔**制作**〕将以上各料同放入容器内，加水揉制面团，将面团揉匀揉透后，放入方型容器内，上笼武火蒸熟，切成糕状即成。

〔**功效**〕清肺阴、健脾养胃。适用于宁心安神、补精益气、防衰益寿、美容保健者食用。

〔**专家叮嘱**〕虚寒精滑，气虚下陷不宜食用；不宜与白蔹、牡蒙、地榆、雄黄、秦艽、龟甲、米醋同用；糖尿病病人不宜食用。

【蜜汁羊肉】

〔**原料**〕羊肉 1000 克，蜜糖、干地黄、归身、川断各 200 克，怀牛膝 100 克，北芪 50 克。

〔**制作**〕将羊肉去皮，清除肥肉及筋膜，放入以上各药，加水同煲约 10 小时，取浓汁，去渣，再入蜜糖，熬成麦芽糖样即可。

〔**功效**〕适用于妇女胸部平坦、乳房凹干。发育不良男子，长服也可健胸。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，每次 15 ~ 20 克。

【治虚羸瘦肥白方】

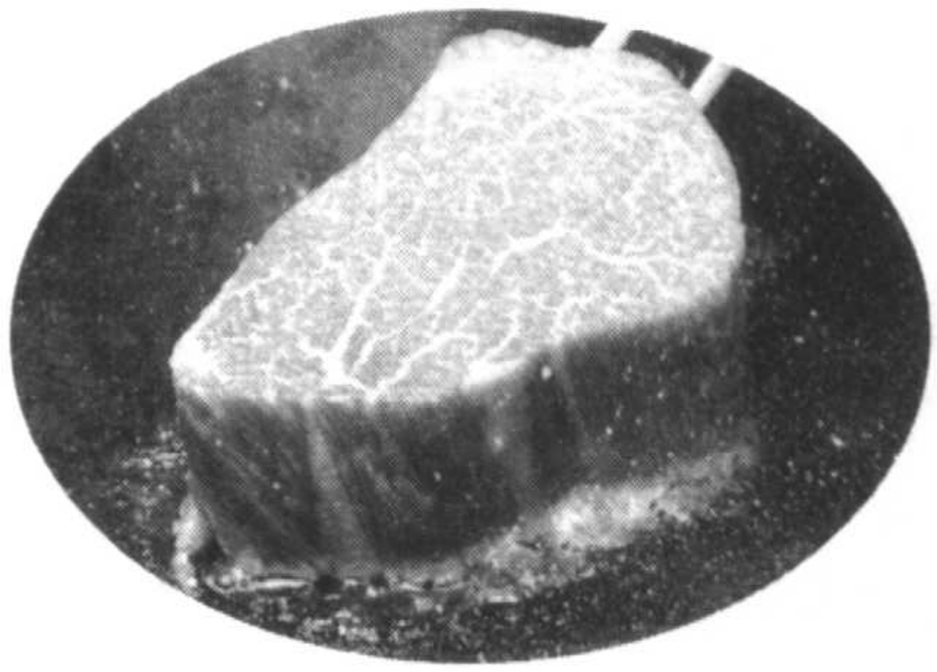
〔**原料**〕白蜜 1000 毫升，干地黄 1000 克，胡麻 500 毫升，猪油 500 毫升。

〔**制作**〕将上述 4 味炼为丸，如梧子大。

〔**功效**〕滋阴养血，润泽肌肤。适用于形体消瘦者。可荣润肌肤，使身体丰满。

〔**专家叮嘱**〕日服 3 次，每次 3 丸。

【藕酿肉】



〔**原料**〕莲藕 500 克，猪肉（或牛肉、鸡肉）泥 250 克，香菇、米酒、盐、酱油、葱、糖、姜、太白粉各适量。

〔**制作**〕将香菇切成碎末，加入肉泥、姜汁、盐、酱油及太白粉拌匀；藕洗净，切开藕节处，留下藕节为盖；将拌好的肉馅用筷子塞入藕孔内，盖上藕节，用牙签串牢，入锅中煮至熟烂，切厚片装盘。

〔**功效**〕健脾胃，丰肌肉。适用于体弱形瘦者。



〔专家叮嘱〕佐餐食。

【健乳润肤汤】

〔原料〕猪肚1个，芡实30克，黄芪25克，白果肉60克，腐皮30克。

〔制作〕将猪肚用粗盐洗净，连同芡实、黄芪、去心白果放入砂锅内，加水适量，共煮30分钟，再入腐皮，小火熬至汤变成奶白色即可。

〔功效〕健乳隆胸，白嫩肌肤。适用于促进少女乳房发育，并令肌肤白嫩。

〔专家叮嘱〕日服3次；吃猪肚，饮汤。

【黄精鳝片】

〔来源〕《百病食疗大全》

〔原料〕大鳝鱼肉600克，炙黄精、生姜各10克，莴笋150克，料酒、湿淀粉各30克，精盐5克，白糖6克，味精2克，胡椒粉3克，麻油10克，菜油75克，肉汤适量。

〔制作〕黄精用温水洗净，剁成细蓉；鳝鱼肉洗净，片成薄片；生姜洗净，剁成姜末；莴笋剥去皮，切片；将黄精蓉、精盐、味精、胡椒粉、白糖、料酒、湿淀粉、肉汤调成汁。净锅置火上，放菜油烧至七成熟，下鳝鱼片爆炒，快速滑散，随即下姜末、莴笋片炒几下，倒入调好的汁勾芡，淋上麻油装盘。

〔功效〕补虚损，强筋骨，可使皮肤光滑、肌肉丰满。

〔专家叮嘱〕佐餐食用。

【鹿肉芪枣汤】

〔原料〕鹿肉150克，黄芪、大枣各50克，盐、生油、肉汤各适量。

〔制作〕鹿肉洗净，切片；大枣去核；黄芪洗净，加水与鹿肉、大枣同煮熟，去黄芪。

〔功效〕补益气血，丰肌。适用于虚劳、形体消瘦。

〔专家叮嘱〕佐餐食。

【补脾健乳粥】

〔原料〕干荔枝15枚（去壳），莲子肉、淮山药各90克，瘦猪肉250克，大米100克，盐、味精各适量。

〔制作〕将猪肉洗净，切小丁，与干荔枝、莲子、淮山药和米加水适量，同煮粥。



〔功效〕健脾益胃，丰乳长肉。常食能促进乳房发育。

〔专家叮嘱〕每周2剂，每剂2次服。

【参芪炖肉】

〔原料〕党参15克，北芪20克，瘦猪肉200克，紫河车粉末5克，油、盐各适量。

〔制作〕将党参、北芪和一碗半凉开水放炖盅内，隔水炖半小时，再放入瘦猪肉、紫河车粉末，共炖2小时，调入油、盐各适量即可。

〔功效〕常服能使乳房丰满、面如敷粉、色如桃花。

〔专家叮嘱〕佐餐。食肉，饮汤。

第五章

滋补养生药膳



【姜枣龙眼蜜膏】

〔**原料**〕龙眼肉 250 克，大枣肉 250 克，蜂蜜 250 克，鲜姜汁 2 汤匙。

〔**制作**〕先将龙眼肉、大枣肉洗净，放入锅内，加水适量，煎煮至熟烂；加入姜汁、蜂蜜，文火煮沸，调匀；待冷后，装瓶即可。

〔**功效**〕开胃健脾，益智养心。龙眼肉、大枣均有补益心脾、益智宁心之效用，蜂蜜有增强脑力、改善心肌功能作用。三物相合，能益心脾、增智力，治心脾不足、心悸健忘等。适宜于思虑劳伤太过、心脾亏虚、纳呆、腹胀、健忘失眠者食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，每次取 1 汤匙，开水化开，饭前食用。

【鸡蛋黄朱砂珍珠粉】

〔**原料**〕鸡蛋 25 个，朱砂 3 克，珍珠粉 3 克。

〔**制作**〕鸡蛋煮熟后去壳，剥去蛋白，鸡蛋黄放入锅内用文火炒（不可放油），用锅铲不停地翻动，炒至变黑，出黑烟为止，然后放在双层纱布里，用压榨法取蛋黄油，每 1 次榨出后，可再炒，压榨第二次，油是一滴一滴流出的，榨到第三次为止。榨出的油约有一小杯的 1/3 容积，将朱砂、珍珠粉共入蛋黄油内搅匀，每日服 1 剂，连服 10 剂。

〔**功效**〕清心解毒、安神定惊。用于惊悸失眠、心悸、多梦辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕多食朱砂能引起中毒。肝肾功能不正常者不宜食用。

【黑芝麻拌枸杞叶】

〔**原料**〕黑芝麻 50 克，枸杞叶 250 克，精盐、味精、白糖、麻油各适量。

〔**制法**〕将枸杞叶洗净，放入沸水锅中焯一下，取出沥水。黑芝麻洗净，放入炒锅，微火煸香，趁热研成细末，调和在枸杞叶内，加入精盐、味精、白糖、麻油，拌匀即可。

〔**功效**〕滋补肝肾，降低血压。

【冰糖莲子】

〔**原料**〕干莲子 300 克，冰糖 200 克，白糖 200 克，京糕 25 克，桂花适



量，碱 3 克。

〔**制作**〕在锅内放入碱，加开水少许，将莲子倒入锅内，用竹刷把莲子刷净，见亮光为止，接着用清水冲洗 4 ~5 次，将莲子洗净，然后捞起放入碗中，用湿布盖上，把莲子切去两头，用牙签捅去莲子心，再用温水冲洗 2 ~3 次，倒入碗中，加开水以淹过莲子为宜，上笼蒸 50 分钟左右，再用开水冲洗 2 次（不用时放入冰箱）。锅放火上，注入清水 750 克，水开后，放入冰糖、白糖；开锅时撇去沫子，然后净白布将糖水过滤；将莲子倒入碗内。将京糕切成小丁，撒在莲子上，加入桂花，将过滤好的糖汁烧入即成。

〔**功效**〕清心安神。适用于心神不宁的心烦失眠，以及心火上炎的口舌生疮等症。

〔**专家叮嘱**〕当点心食。

《枣仁粥》

〔**原料**〕酸枣仁 60 克，大米 400 克。

〔**制作**〕将酸枣仁炒熟，放入铝锅内，加水适量煎熬，取其药液备用；将大米淘洗干净，放入锅内，再把药液倒入煎煮，待米熟烂时即成。

〔**功效**〕养阴，补心，安神。适用于心脾两虚的心烦不眠等症。

〔**专家叮嘱**〕早晚空腹服食。每次 1 小碗。

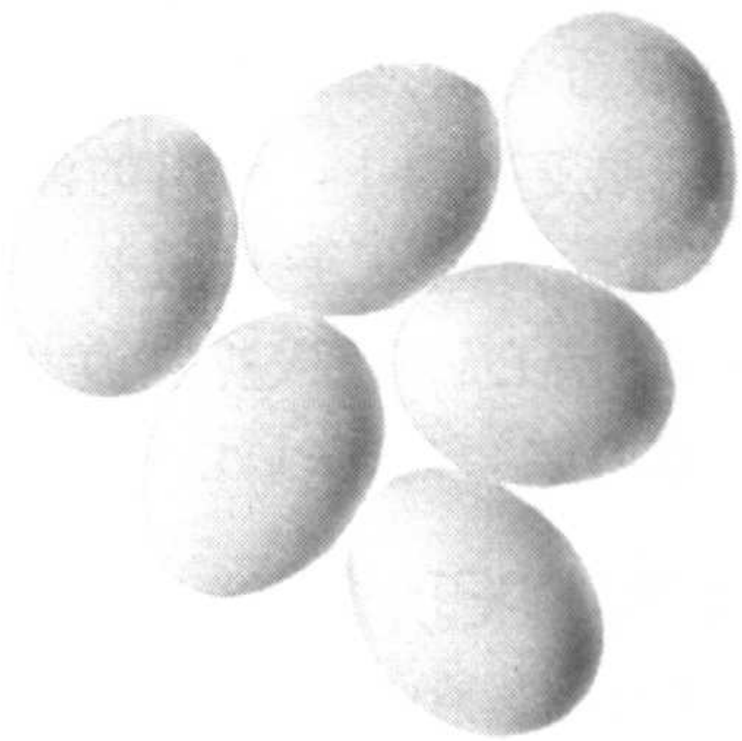
《白醋鸡蛋》

〔**原料**〕陈白醋 1.5 克，鸡蛋 1 个。

〔**制作**〕将鸡蛋打入碗中，将白醋放入其中。将放有白醋鸡蛋的碗置笼屉上，蒸熟即成。

〔**功效**〕养心安神。适用于心气虚、心血不足的心悸、失眠等症。

〔**专家叮嘱**〕趁热服食，可加少量蜂蜜调味，每日晨起 1 碗蒸蛋，连服半月以上。



《龙眼肉粥》

〔**原料**〕龙眼肉 15 克，红枣 3 ~5 枚，粳米 60 克，白糖适量。

〔**制作**〕将粳米和龙眼肉、红枣分别淘干净。加入清水，先用武火煮沸，再用文火煎熬 30 分钟，以米熟烂为度。加入适量白糖调匀。



〔**功效**〕养心安神，健脾补血。适用于心血不足引起的心悸、失眠、健忘、贫血、脾虚泄泻、浮肿，体质虚羸，以及神经衰弱、自汗、盗汗等。

〔**专家叮嘱**〕每日早晚各服 1 次，趁热食用，不宜过量. 风寒感冒、恶寒发热或舌苔厚腻者忌用。

【人参虫草煲猪心】

〔**原料**〕人参 3 克，冬虫夏草 5 克，猪心 1 个，盐 2 克。

〔**制作**〕先将猪心剖开洗净，放入沙锅内加适量清水，文火炖 30 分钟，加入人参、冬虫夏草再炖 15 分钟。加盐调味即可食用。

〔**功效**〕益气强心、止咳宁神。用于中老年人风湿性心脏病、呼吸困难、气短心慌、咳嗽、神疲无力等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕人参忌五灵脂、藜芦；食人参不宜饮茶食萝卜；实证热证不宜食用；可隔天食用 1 次。

【芹菜大枣汤】

〔**原料**〕鲜芹菜 120 克，大枣 30 克，冰糖适量。

〔**制作**〕鲜芹菜洗净，切成段。红枣洗净，浸透。将芹菜、红枣同置锅内，加水适量，煮 30 分钟。吃大枣，喝汤；芹菜也可一并吃下。

〔**功效**〕现代研究发现，芹菜中含有芹菜素、挥发油、香柠檬内酯、绿原酸、咖啡酸、胡萝卜素、维生素 C、烟酸、多种氨基酸、糖类、蛋白质及钙、磷、铁等多种成分，有降压及镇静等多种作用；大枣含有大量的环磷酸腺苷、氨基酸等物质，能增强机体的抵抗力及镇静等作用。芹菜与大枣相配合，可清热平肝，健脾养心，适用于治疗高血压、冠状动脉硬化性心脏病、血清胆固醇过高、慢性肝炎。症见眩晕寐差，烦热不安，注意力难以集中，不耐劳作，精神疲软者食用。

【桂圆童子鸡】

〔**原料**〕童子鸡 1 只（重约 1000 克），桂圆肉 30 克，葱、姜、料酒、盐各适量。

〔**制作**〕将鸡去内脏、洗净，放入沸水中汆一下，捞出，放入钵或汤锅；再加桂圆、料酒、葱、姜、盐和清水。上笼蒸 1 小时左右，取出葱、姜即可。

〔**功效**〕补气血，安心神。适用于贫血、失眠、心悸。健康人食用能使精力更加充沛。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。



【龙眼鸡片】

〔原料〕鸡脯肉400克，龙眼肉30克，生姜、葱各10克，鸡蛋2只，小白菜40克，精盐、料酒、味精、胡椒粉、淀粉、白糖适量。

〔制作〕将龙眼肉洗净，生姜切薄片，葱切末，鸡脯肉去筋膜后切薄片，鸡蛋去黄留清，小白菜洗净；鸡片用蛋清、精盐、料酒、味精、胡椒粉、淀粉调匀浆好；再用鸡汤、精盐、白糖、胡椒粉、味精兑成汁；待锅内之猪油烧至五成热时，下鸡片滑散，捞出沥油；锅内留底油50毫升，待油六成热时，入葱、姜煸香味，随即倒入龙眼肉、滑好的鸡片及小白菜，并倒入兑汁翻炒几下，起锅装盘，淋上香油即成。

〔功效〕补脾益肾，养心安神。适用于脾虚泄泻、浮肿乏力、血虚心悸、失眠健忘等症。无病常食，可益脑养神、增强记忆。

〔专家叮嘱〕佐餐食。

【冰糖湘莲】

〔原料〕莲子（湘莲）120克，冰糖180克，鲜菠萝30克，罐头青豆、罐头樱桃、桂圆肉各15克。

〔制作〕先将莲子去皮，去心，放入碗内加温水50克，蒸至软烂；桂圆肉用温水洗净；鲜菠萝去皮，切成1厘米见方的丁。将冰糖放入锅里加清水500克烧沸，待冰糖完全溶化，过滤去渣，再将它倒回锅内，加青豆、樱桃、桂圆肉、菠萝上火煮开。将蒸熟的莲子去水，盛入大碗内，再将煮开的冰糖水及配料一齐倒入大汤碗中，莲子浮在上面即成。

〔功效〕补肾健脾，养心安神。适用于遗精、遗尿、失眠等。健康人经常食用能防病强身。

〔专家叮嘱〕佐餐食，每日1次。

【柏子仁猪心汤】

〔原料〕柏子仁10克，大枣10枚，怀山药10克，猪心1只，绍酒10克，姜5克，葱10克，盐5克，鸡汤500毫升。

〔制作〕将柏子仁洗净，大枣去核，山药切片，猪心洗净，用沸水焯一下，捞起切片。姜拍松，葱切花。把猪心片装入碗内，加入料酒、姜、葱、盐腌渍30分钟。然后将鸡汤放入锅内，置武火烧沸，放入柏子仁、大枣、淮山片，用文火煎煮25分钟，再放入猪心片，煮10分钟即成。

〔功效〕滋补气血，养心安神。适宜于心气不足型冠心病病人食用，



症见心悸气短，胸闷隐痛，倦怠懒言，面色少华等。

〔专家叮嘱〕每日 1 次，食猪心 30 克，喝汤，吃大枣、怀山药片。

【天麻蒸鸡蛋】

〔原料〕天麻 10 克，鸡蛋 1 枚，盐 5 克，芝麻油 5 克，酱油 10 克，葱花 5 克。

〔制作〕把鸡蛋打入蒸盆内，葱切花，天麻烘干打成细粉。将葱花、天麻粉、盐、芝麻油放入鸡蛋蒸盆内，拌匀，加适量清水。再把蒸盆置武火蒸笼内蒸 15 分钟即成。

〔功效〕补养肝肾，养心安神。适用于冠心病。

〔专家叮嘱〕每日 1 次，佐餐食用。

【双耳滑鸡煲】

〔配方〕白木耳 15 克，黑木耳 15 克，鸡肉 200 克，西芹 100 克，料酒 10 克，酱油 10 克，盐 5 克，葱 10 克，姜 5 克，白糖 5 克，素油 50 克，鸡汤 400 克。

〔制作〕先把木耳发透，去蒂根，撕成瓣状；西芹切成 3 厘米段，姜切丝，葱切花；鸡肉洗净切成 4 厘米见方的块。再将鸡肉放入碗内，加入料酒、酱油、葱、姜、盐、白糖、拌匀、腌渍 30 分钟。把炒勺放置武火上，烧热，加入素油，烧六成热时，下入鸡块、木耳、西芹，翻炒片刻，再加入鸡汤煲至熟即成。

〔功效〕养心阴，补气血。心气不足之冠心病病人食用有效。

〔专家叮嘱〕每日 1 次，每次食鸡肉 50 克。佐餐食用。

补肝药膳

【红糖谷糠蒸黄鸡】

〔原料〕红糖 150 克，谷糠 150 克，黄鸡 1 只，姜 5 克，葱 5 克，盐 5 克，大蒜 10 克。

〔制作〕将鸡宰杀后，去毛、内脏及爪；谷糠碾成细末。把鸡放沸水锅内焯去血水，放入蒸盆内，加入姜、葱、盐，把谷糠、红糖放鸡腹内，注入清



水 300 毫升。将蒸盆放入蒸笼内，武火蒸 1 小时即成。

〔**功效**〕补气血，健肝脾，祛腹水。可供肝硬化腹水病人食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，每次吃鸡肉 50 克，随意喝汤。

【绿豆银耳羹】



〔**原料**〕绿豆 90 克，银耳 30 克，冰糖 30 克。

〔**制作**〕将绿豆洗净，去杂质；银耳用温水发透，去蒂根，撕成瓣状；冰糖打碎。把绿豆、银耳放入炖锅内，加水 400 毫升。将炖锅置武火上烧沸，再用文火煎煮 1 小时，加入冰糖使溶即成。

〔**功效**〕养阴益肝，清热解毒。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，每次 1 杯。

【黄鳝芦根汤】

〔**原料**〕黄鳝 300 克，芦根 15 克，桑寄生 25 克，盐 3 克，鸡精 2 克，味精 2 克。

〔**制作**〕黄鳝洗净去内杂入锅内，加芦根、桑寄生、清水适量，武火煮沸，文火将鳝炖熟烂，去药渣，加盐、鸡精、味精即可。

〔**功效**〕滋阴益气、补肝肾、清热利湿。慢性肝炎患者食用有较好的辅助治疗作用。用于肝炎，肝硬化、肺结核、糖尿病、泌尿系感染、盆腔炎、水肿少尿、高血压等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕外感发热，腹部胀满不宜食用；不宜与葡萄、柿子、山楂、石榴、青果、狗肉同食。

【虫草炖甲鱼】

〔**原料**〕甲鱼 750 克，冬虫夏草 12 根，水发香菇 50 克，盐 5 克，料酒 15 毫升，味精 2 克，鸡骨架 1 付，鲜汤 1000 毫升，葱 10 克，生姜 5 克。

〔**制作**〕将甲鱼宰杀，剁去头、尾及爪尖，弃肠杂，洗净后入 80℃ 水中焯一下，刮去黑皮剁成块。葱切段、生姜拍松，鸡骨架洗净，冬虫夏草用温



水洗净。

将甲鱼、鸡骨架、葱、生姜、冬虫夏草放入锅内，加鲜汤、葱、生姜、盐、料酒，武火煮20分钟，捞出葱、生姜、鸡骨架。加香菇，武火烧沸，放入味精即成。

〔**功效**〕补益肝肾、滋阴润肺、补气养血。用于肝炎、肝硬化、肺结核、肺气肿、糖尿病、贫血等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与橘子、猪肉、兔肉、鸭肉、鸭蛋、芥末、紫苏、薄荷同食；不宜与铁剂，左旋多巴同用。

【茵陈红枣五味粥】

〔**原料**〕红枣10枚，茵陈10克，五味子5克，粳米100克。

〔**制作**〕将红枣洗净，去核；茵陈洗净，用纱布包好放入炖杯内，加水80毫升，煎煮25分钟，去茵陈，留汁液待用。五味子、大米淘洗干净，去杂质。把大米、茵陈药液、大枣、五味子同放锅内，加水500毫升。再将锅置武火上烧沸，再用文火炖煮40分钟即成。

〔**功效**〕滋养肝肾，益气生津。可供肝硬化病人经常食用。

〔**专家叮嘱**〕每日1次，每次吃粥100克。

【豆腐泥鳅汤】

〔**原料**〕泥鳅300克，豆腐300克，绍酒10克，小白菜200克，姜5克，葱5克，盐5克，素油30克。

〔**制作**〕将泥鳅放清水内，吐净泥土，宰杀，去鳃、内脏，洗净。豆腐洗净，切5厘米见方的块，姜切片，葱切段。把炒锅置武火上烧热，加入素油烧六成热时，下葱、姜爆香，注入清水500毫升，烧沸，下泥鳅、豆腐、盐，煮25分钟即成。

〔**功效**〕清利湿热，利水消肿。用于急性黄疸型肝炎，同时有小便不利、水肿等病人。

〔**专家叮嘱**〕每日2次，每次吃泥鳅50克，豆腐100克，随意喝汤。

【杜仲粥】

〔**原料**〕炒杜仲10克，粳米50克。

〔**制作**〕将炒杜仲投入沙锅内，加适量清水，煎取汤汁，去渣后，放入淘洗干净的粳米，文火煮粥，见粥稠米熟透即成。

〔**功效**〕补益肝肾、强壮筋骨。用于腰肌劳损、白内障、青光眼、高血



压、胎动不安、筋骨无力等症的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕阴虚火旺慎食。

【天冬黑豆粥】

〔原料〕天冬 30 克，黑豆 30 克，黑芝麻 30 克，糯米 60 克，冰糖 25 克。

〔制作〕将天冬、黑豆、黑芝麻及糯米淘洗干净。放入锅内，加适量清水，武火煮成粥，待粥将熟时，放入冰糖，再煮片刻即成。

〔功效〕滋补肝肾、利水消肿、防血脂。用于冠心病、高脂血症、更年期综合症、高血压、便秘等症的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕脾胃虚寒、食少便溏者慎用。不宜与参类、龙胆草、蓖麻子、厚朴、左旋多巴、四环素、红霉素、甲硝唑、西咪替丁、甲状腺素药物同用。

【韭菜炒羊肝】

〔原料〕韭菜 150 克，羊肝 200 克，生姜、葱、精盐、味精适量。

〔制作〕将韭菜洗净，切成段；羊肝洗净，除去筋膜，切成薄片；生姜切成片，葱切成节。将铁锅烧热，注入菜油烧沸，投入羊肝翻炒，待羊肝变色。即下韭菜、葱、姜和精盐，再翻炒片刻，酌加味精即成。当菜食用。

〔功效〕补肝明目，温肾固精。用治阳痿、遗精、病后视朦、夜盲、盗汗、食欲不振。

【肝杞蒸蛋】

〔来源〕《百病食疗大全》

〔原料〕猪肝 200 克，鸡蛋 2 个，枸杞 30 克，绍酒 10 毫升，熟火腿 20 克，胡椒粉、精盐、味精、葱、姜汁各适量，清汤 400 毫升。

〔制作〕猪肝去白筋，用刀背砸成细泥，盛入碗内。熟火腿切成末，枸杞用温水浸泡，鸡蛋打入碗内搅散。肝泥中加入姜汁、葱丝、绍酒、味精、精盐、胡椒粉拌匀，入味后加清汤一勺，再加蛋液调匀，最后撒上枸杞，入笼蒸熟。取出撒上火腿末即成。

〔功效〕补肝养血。

〔专家叮嘱〕佐餐食用。

【枸杞蒸鸡】

〔原料〕枸杞 15 克，子母鸡 1 只，葱、生姜、清汤、食盐、料酒、胡椒面、味精各适量。



〔**制作**〕将子母鸡宰杀洗净，放入锅内，用沸水汆透，捞出冲洗干净，沥尽水分。将枸杞装入鸡腹内，再将鸡腹部朝上，放入盆里，加入葱、生姜、清汤、食盐、料酒、胡椒面，将盆盖好，用湿棉纸封住盆口，上笼蒸2小时，拣去姜片、姜段，再放入味精即成。

〔**功效**〕滋补肝肾。适用于男女肾虚、神经衰弱等。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

【蜜饯杏梨】

〔**原料**〕炒甜杏仁250克，雪梨250克，蜂蜜500克。

〔**制作**〕将炒甜杏仁放大铝锅中，加水适量，煎煮1小时，再加雪梨丁煎煮，收汁将干锅时，加蜂蜜调匀即可。

〔**功效**〕补肾益肺，止咳平喘，润燥。适用于肺肾两虚型久咳、久喘等症。

〔**专家叮嘱**〕每次口服15克，每日2次。

【杜仲黄芪煲乌龟】

〔**原料**〕杜仲10克，黄芪30克，乌龟300克，薏苡仁15克，生姜2片。

〔**制作**〕将乌龟入热水锅内，将水慢慢烧开，乌龟烫杀，去龟壳及内脏，洗净后切成块。

薏苡仁洗净略炒，黄芪、杜仲、生姜分别洗净。将以上用料一同放入沙锅内，加适量水，以武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味即成。

〔**功效**〕健脾益肾、利水消肿。用于肾炎、肾病综合症、肝炎、肝硬化、高血压等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕凡表实邪盛，内有积滞，阴虚阳亢，疮疡阳证实证等不宜食用。

【猪肝炒胡萝卜】

〔**来源**〕《中国药膳学》

〔**原料**〕猪肝250克，胡萝卜100克，盐、酒、姜、菱粉适量。

〔**制作**〕将猪肝洗净，切片，放入碗内，加盐、酒、姜、菱粉适量拌匀待用。将胡萝卜洗净，切片。炒锅置于旺火上，倒油于锅内，烧热，将胡萝卜放入锅内煸炒，然后倒入猪肝翻炒几下即可装盘。

〔**功效**〕补肝，养血，益目，适用于夜盲、目涩、目难远视。

〔**专家叮嘱**〕猪肝含有丰富的铁与维生素，应用猪肝治病历史悠久。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，有安五脏、补中下气、利肠胃的功能，所以胡



萝卜既可做菜又能作果，生熟皆可服食。

【杞子炖羊脑】

〔原料〕枸杞子 30 克，羊脑 1 具，葱、姜、料酒、精盐、味精各适量。

〔制作〕将羊脑洗净（注意不要碰破），放入器皿内、加水、盐、葱、姜、料酒、隔水炖熟，加入味精调味即可。

〔功效〕补肝肾，益脑强身。适用于肝血虚所致的头痛头晕、眼涩眼花、癫痫等。

〔专家叮嘱〕佐餐食用，每日 2 次。此菜能补脑补肝，既适于老年人食用，又可作为一般人保健佳品。

【玄参炖猪肝】

〔原料〕玄参 15 克，猪肝 500 克，花生油、淀粉、糖、酱油、料酒、葱、姜、精盐、味精各适量。

〔制作〕玄参片洗净，用纱布包好，与猪肝同煮 1 小时，取出猪肝切片备用；将油锅烧沸，入姜、葱煸炒，再放入猪肝片，加酱油、糖、料酒少许、加入猪肝原汤，用湿淀粉勾芡，加入精盐、味精调味即可。

〔功效〕滋阴补血，养肝明目。用于阴虚火旺所致的目涩昏花、红赤不堪、羞明轻微之症。

〔专家叮嘱〕猪肝养血能补肝明目，玄参苦寒能滋阴降火、凉血除烦。长时间读书，用眼过度，肝目受损，常吃猪肝能有所补养。

【枸杞肉丝】

〔原料〕枸杞、青笋、猪油各 100 克，猪瘦肉 500 克，白糖、酱油、食盐、味精、香油、料酒各适量。

〔制作〕将猪瘦肉洗净，切成长丝；青笋切成细丝；枸杞洗净待用。炒锅加猪油烧热，再将肉丝、笋丝同时下锅，烹入料酒，加入白糖、酱油、食盐、味精搅匀，投入枸杞，翻炒几下，淋入香油，炒熟即成。

〔功效〕滋阴补肾，明目健身。适用于体弱乏力、肾虚目眩、视物模糊等症。

【黄酒核桃泥汤】

〔原料〕核桃仁 5 个，白糖 50 克，黄酒 250 克。

〔制作〕将核桃仁加白糖捣成泥状，放入锅中，再加黄酒；然后将锅置火上，煎煮 10 分钟即可。



〔**功效**〕补肾安神。适用于头痛、失眠、健忘和久喘腰痛以及习惯性、老年性便秘等症。

〔**专家叮嘱**〕食核桃仁泥，每日2次。

〖羊肝羹〗

〔**原料**〕羊肝1具，羊脊肉100克，枸杞根500克，豆豉汁100克，葱白7茎，食盐5克，味精适量，水豆粉适量。

〔**制作**〕先用水煎枸杞根（枸杞30克亦可），反复煎3次，取药汁约2000毫升。将羊肝、羊肉去筋膜，切细；将枸杞根药汁煮沸，下切细的羊肝、羊肉，豉汁，下水豆粉搅匀成羹，再下葱白、盐、味精调味，即可食用。

〔**功效**〕补肝阳，养肝血。适用于肝阴不足、肝血虚亏的消瘦无力、肋胁疼痛、妇女经后疼及经闭等症。

〔**专家叮嘱**〕早、晚空腹食之。连服食3日后减量隔日服食。

补脾胃药膳

〖核桃仁薄荷饺〗

〔**原料**〕面粉600克，核桃仁100克，青红丝25克，薄荷粉25克，白糖300克，玫瑰50克，猪油300克（中、老年不用猪油、用麻油100毫升。）

〔**制作**〕将锅烧热，先放入面粉100克炒干，再加入猪油75克、白糖、青红丝、玫瑰、核桃仁、薄荷粉、搅拌均匀，即成馅料。面粉150克，加入猪油125克拌匀，和成油酥面，搓匀揉透，分成20块面剂子。

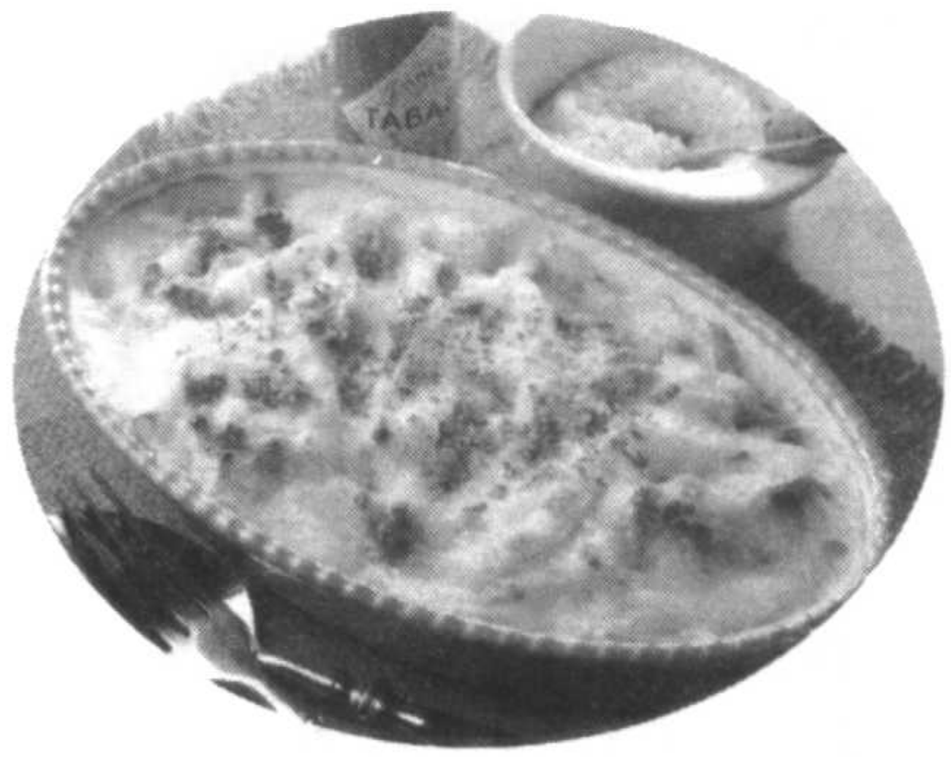
面粉350克加水拌匀，和成冷水面团，揉匀揉透，搓成长条，揪成20个小面剂子，每个小面剂子掺入油酥面剂揉好，擀成圆形面皮，包入馅料，捏成饺子生坯。饺子生坯放平锅内烤至金黄色即成，

〔**功效**〕补肾健脑、理气开胃。用于记忆力减退、更年期综合症、食欲下降等病症及脑力工作者的辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕不宜与硫酸亚铁、洋地黄类、地高辛、碳酸氢钠同食，咳嗽，腹泻者不宜食用。



茯苓鸡肉馄饨



〔原料〕茯苓 60 克，鸡肉 200 克，面皮子 200 克，生姜 5 克，葱 30 克，盐 6 克，味精 2 克，麻油 30 毫升。

〔制作〕茯苓洗净加清水煮汤，过滤去渣。将鸡肉洗净，切肉茸，以鸡肉茸、生姜、葱、盐、麻油拌馅，以面皮子裹成馄饨状，入茯苓汤中煮熟，加盐、味精调味即成。

〔功效〕扶脾健胃、宁心安神。用于中老年人中气不足、进食时吞咽无力及老年人气虚反胃、呃逆等。西医用于反流性食管炎、胃功能弛缓症、失眠等症的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕不宜与兔肉、大蒜、鲤鱼同食；不宜与铁剂、左旋多巴同食；虚寒精滑，气虚下陷不宜食用；不宜与白蔹、牡蒙、地榆、雄黄、秦艽、龟甲同用；不宜与米醋同食。

五灵脂韭菜汤

〔原料〕生韭菜 30 克，五灵脂 9 克。

〔制作〕将五灵脂洗净研末，生韭菜洗净，切小段，武火煎取汤汁，用韭菜汁送服五灵脂末。

〔功效〕温胃解痉。用于胃肠痉挛引起的疼痛、寒性胃炎、胃溃疡等症的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕阴虚阳亢，痰湿实热内盛，目疾忌食用；孕妇不宜食用；不宜与人参、党参、蜂蜜、维生素 K、白酒、牛肉同食。

猴头菇黄芪鸡汤

〔原料〕猴头菇 250 克，黄芪 50 克，鸡肉 500 克，胡椒粉、生姜、葱白、黄酒、盐、味精各适量。

〔制作〕将猴头菇洗净，用温水泡发好，捞出洗净，切片，发猴头菇的水用纱布过滤待用。鸡肉洗净，剁块，再把黄芪洗净，切片。

将鸡块、黄芪、生姜片、葱、黄酒、发猴头菇的水和少量鲜汤放入锅内，用武火烧沸，改用文火烧炖 90 分钟，下猴头菇片，再煮 45 分钟，加入盐、味精和胡椒粉调味即成。



〔**功效**〕补脾益气、养血生津、抗肿瘤。适用于肺结核、肿瘤、贫血、肺气肿、增加白细胞、改善肝功能。

〔**专家叮嘱**〕不宜与兔肉、大蒜、鲤鱼同食；不宜与铁剂、左旋多巴同食；凡表实邪盛，内有积滞，阴虚阳亢，疮疡阳证实证等不宜用黄芪。

桂花肚片

〔**原料**〕桂花30朵，熟猪肚500克，胡萝卜50克，葱、姜、蒜末、料酒，醋、精盐、味精、湿团粉、鸡汤、猪油、各适量。

〔**制作**〕将桂花用清水洗净；猪肚切成坡刀大片；胡萝卜切成象眼片。炒勺中加入猪油500克，当烧至八成热时，放入猪肚及胡萝卜片，翻炒片刻捞出。炒勺中留少许底油，加入葱、姜、蒜末、肚片、胡萝卜片，烹入料酒、醋，加入鸡汤、精盐、味精、烧开后加入湿团粉勾芡，倒入桂花搅匀。

〔**功效**〕补益脾胃。适用于脾胃虚弱者食用。

糯米梨

〔**原料**〕糯米300克，鲜梨2只（重约250克以上），豆泥馅100克，白糖150克，蜂蜜50克，青梅、山楂糕、淀粉各15克，糖渍桂花2克，熟猪油10克。

〔**制作**〕糯米洗净，清水浸30分钟，放入沸水中，至七成熟捞出，沥干水，与蜂蜜、白糖50克拌匀。梨洗净削皮，两端各切下一片，将梨竖起，切成木梳形片，梨核不用。大碗一只，底抹熟猪油，把梨沿碗底及碗边呈鱼鳞形码好。糯米倒在梨片上，中间层放豆泥馅，用糯米饭覆盖，加开水50毫升，旺火蒸1小时，翻扣盘内。锅内放清水200毫升，加白糖100克，糖渍桂花，旺火煮开，勾稀淀粉芡，浇入盆中，撒上山楂糕、青梅丁即成。

〔**功效**〕清肺除热、开胃生津。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食用。

桃酥豆泥

〔**原料**〕扁豆150克，黑芝麻10克，核桃仁5克，白糖120克，猪油125克。

〔**制作**〕将扁豆淘净，加沸水煮，捞出去外皮，放入碗内，加清水淹没扁豆仁，上笼蒸约2小时，待蒸至熟烂，取出沥水，捣成泥。将黑芝麻炒香，研细待用。将锅置火上，放入猪油，待油热时，即倒入扁豆泥翻炒，至水分将尽时，放入白糖炒匀（炒至不粘锅为度），再放入猪油、芝麻、白糖、核桃仁，溶化混合炒匀即成。

〔**功效**〕健脾胃，补肝肾，润五脏。适用于脾虚久泻、大便燥结、肾虚、



须发早白等症。亦可作老年人的保健益寿食品。

〔**专家叮嘱**〕可供早、晚作点心食用。

【甘草肉桂牛肉】

〔**原料**〕甘草 6 克，黄牛肉 1000 克，肉桂 3 克，盐、大茴香、醪糟汁、白糖、熟素油、鲜汤各适量。

〔**制作**〕将牛肉切块，用沸水煮至 3 成熟，捞起待凉，切成肉条。炒锅烧热，加入鲜汤，放入牛肉条、肉桂、甘草、盐、大茴香、醪糟汁、白糖、熟素油、煮 6 小时左右。至鲜汤快干时，便不断翻炒至锅中发出油爆响声时捞起，沥干油，凉后拣出大茴香、肉桂、甘草即成。

〔**功效**〕补益脾胃、温中散寒。用于胃炎、胃溃疡、身体虚弱者的辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕孕妇及出血性疾病忌食；不宜与大戟、芫花、甘遂、海藻同用；牛肉不宜与猪肉、白酒、韭菜、小蒜、生姜、栗同食；牛肉不宜与氨茶碱、牛膝、仙茅同用。

【山药薏仁猪肚汤】

〔**原料**〕淮山药 25 克，薏苡仁 20 克，猪肚 100 克，料酒 10 毫升，生姜 5 克，葱 10 克，盐 3 克，鸡精 2 克，味精 2 克。

〔**制作**〕先将猪肚洗净，切薄片，放入沙锅中，加清水适量，先煮 30 分钟，后加入淮山药，薏苡仁、料酒、生姜、葱、盐、鸡精，再煮 15 分钟，加入味精即可食用。

〔**功效**〕健脾止泻。用于脾胃虚弱、饮食减少、神疲乏力，习惯性腹泻、消化不良、胃炎等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与糖皮质激素同食；尿色黄、舌苔黄腻等湿热证者不宜食用。

【胡椒煮猪肚】

〔**原料**〕白胡椒 10 克，猪肚 1 个。

〔**制作**〕将白胡椒放入洗净的猪肚内，用线扎紧，煮熟，取出胡椒晒干研末另服，趁热吃猪肚喝汤。

〔**功效**〕温胃散寒。用于胃寒疼痛、寒性胃炎、胃溃疡等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕阴虚阳亢，实热痰湿内盛慎用。



槐花包子

〔**原料**〕鲜嫩槐花 500 克，面粉 500 克，猪肉 250 克，骨头汤 400 克。酱油 100 克，麻油 50 克，葱花 50 克，发酵剂、食用碱、糯米粉各适量。

〔**制作**〕将鲜槐花和猪肉各洗净分别剁成碎末。肉末放入盆内分 3 次加入酱油，每次加入后要拌匀，再加上糯米粉，拌开后倒入骨头汤，放槐花碎末、葱花、麻油、搅拌均匀成馅。面发好后，搓成条，揪成面剂子，擀成中间稍厚边缘稍薄的圆皮，包上馅心，捏成包子，直接放入笼内，蒸锅放开水，用武火蒸 20 分钟即成。

〔**功效**〕滋阴益肝、补血、止血、健胃益髓。用于结肠溃疡、胃溃疡、肾功能不全、糖尿病、肺结核、贫血等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与羊肝、黄豆、甲鱼、牛肉、田螺同食；脾胃虚寒不宜多食。

荷叶熏鲢鱼

〔**原料**〕鲢鱼肉 500 克，白蔻仁 3 克，鲜荷叶 3 张，猪网油 150 克，米饭 60 克，白糖 30 克，荷叶 25 克，生姜、酱油、料酒、精盐、胡椒粉、味精各适量。

〔**制作**〕鱼肉洗净，切成 3 厘米的方块 12 块；生姜剁成末；荷叶洗净，沸水烫软，冷水漂凉，切成 12 片，网油洗净切成 12 块，白蔻仁打碎成粉。鱼肉块用酱油、料酒、精盐、白蔻仁粉、胡椒粉、味精、姜末腌渍 10 分钟，用一块网油包一块鱼肉，荷叶包好。锅中放米饭、茶叶、白糖、水 500 毫升，上面架箅子，放上荷叶包鱼块；把锅用文火烧开，至水分干，米饭、茶、糖冒烟后熏 10 分钟，取出荷叶包，食时去荷叶。

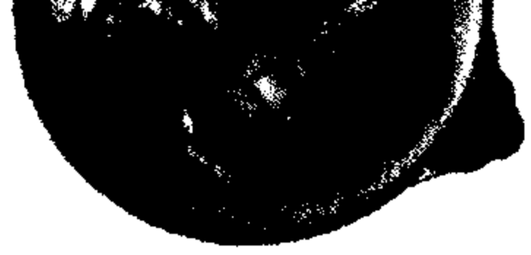
〔**功效**〕温补脾胃，解暑祛湿。适用于脾胃气虚，因暑湿所致之食少腹胀、泄泻等症。胖人食用有减肥之效。

梅花汤饼

〔**原料**〕白梅花 8 朵，檀香粉适量，面粉 150 克，鸡汤 300 毫升，盐少许。

〔**制作**〕将梅花洗净；檀香粉放入清水中，再加入梅花同浸 1 小时，用此水和面擀成薄饼，用刀切成梅花状，放入鸡汤





中煮熟食用。

〔**功效**〕补气健脾。适用于脾胃虚弱、胃纳不佳、泄泻、乏力等。

【八仙糕】

〔**原料**〕炒枳实、土炒白术、山药、山楂、白茯苓、莲子，党参各 5 克，炒陈皮 3 克，糯米粉 600 克，粳米粉 400 克，白糖 100 克。

〔**制作**〕莲子用温水泡后去皮、心，与其他药同放锅内，加水，用武火烧沸后转用文火煮 30 分钟取汁。粳米粉、糯米粉、白糖、药汁合匀，揉成面团、做成糕，上笼蒸 30 分钟。

〔**功效**〕益脾胃，止泄泻。适用于脾胃虚损、泄泻等症。

〔**专家叮嘱**〕作早餐食用。

【开元寿面】

〔**来源**〕《福建菜谱》

〔**原料**〕精粉面条 500 克，豆芽 250 克，水发香菇 30 克，黄花菜 15 克，嫩姜 3 克，芹菜 60 克，菜油 65 克，酱油 15 克，味精 2 克。

〔**制作**〕将香菇、嫩姜切丝；芹菜放沸水锅焯一下，切碎；豆芽洗净，去根；黄花菜切寸段。

将面条放在沸水锅中浸透，捞起，沥干水分，然后摊开，淋上熟菜油（15 克），拌匀抖松。

将炒锅放在中火上，倒入菜油（50 克）烧至油冒烟，取出一半待用。然后将姜丝放入稍煸，加香菇、黄花菜、翻炒，加酱油、味精、加水 250 克煮沸后，即将面条、豆芽倒入锅中翻拌，加盖稍焖至熟透，拌入留下的熟油。装盘时，在面条上铺芹菜。

〔**功效**〕健脾益气，补虚益精。适用于脾虚气弱的肿瘤、冠心病、高血压等病。

〔**专家叮嘱**〕当主食吃，可经常随量服。

【萝卜饼】

〔**原料**〕白萝卜 250 克，面粉 250 克，瘦猪肉 100 克，生姜、葱、盐、菜油各适量。

〔**制作**〕将白萝卜洗净，切成细丝，用菜油（或豆油）煸炒至五成熟时待用。将肉剁细，加生姜、葱、食盐调成白萝卜馅子；将面粉加水适量，合成面团，软硬程度与饺子皮软度一样，分成若干小团；将面团擀成薄片，将



白萝卜馅填入，制成夹心小饼，放入油锅内，烙熟即成。

〔**功效**〕健胃、理气、消食、化痰。适用于食欲不振、消化不良、食后腹胀、咳喘多痰等症。

【莲子桂圆粥】

〔**原料**〕莲子 20 克，桂圆肉 10 克，糯米 50 克。

〔**制作**〕取莲子、桂圆肉、糯米同煮成粥。

〔**功效**〕补心脾，益气血。适用于失血性贫血。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，温热食用。桂圆大补，不宜久用；莲子能平补而不峻，可以久服。伏案诵读、劳伤心脾、记忆减退、纳谷不香者，可常吃莲子粥。

【香酥山药】

〔**原料**〕山药 500 克，白糖 125 克，菜油、醋、水淀粉各适量。

〔**制作**〕山药洗净，上笼武火蒸烂后取出，去皮，切成 3 厘米的段，再一剖两片，用刀拍扁。锅中烧油，至七成热时，放山药，炸至呈金黄色时捞出。

锅内留余油少许，再放炸好的山药、白糖、水（约 100 毫升），文火烧 5 分钟后即转武火，加醋、味精，用水淀粉勾芡，淋上熟油即可。

〔**功效**〕健脾养胃，补肺益肾。适用于脾虚食少、泄泻、肺虚咳嗽、气喘、肾虚遗精、尿频等症。亦可用作病后体虚及小儿营养不良、慢性肠炎、糖尿病患者之膳食。

补肺药膳

【川贝酿梨】

〔**原料**〕川贝母 12 克，雪梨 6 个，糯米 100 克，冬瓜条 100 克，冰糖 180 克，白矾少许。

〔**制作**〕将糯米淘洗干净，蒸成米饭；冬瓜条切成黄豆大颗粒；川贝母打碎；白矾溶化成水。将 6 个雪梨去皮后，均由蒂把处用刀切下一块为盖，用小刀挖出梨核，再把它们浸没在水内，以防变色，然后将梨在沸水中



烫一下，捞出放入凉水中冲凉，再捞出放入碗内；将糯米饭、冬瓜条和适量冰糖屑拌匀后和川贝母匀分成6等份，分别装入6个雪梨中，盖好蒂把，装入碗内，然后上笼，沸水蒸约50分钟，至梨粑烂后即成。将锅内加清水300毫升，置武火上烧沸后，放入剩余冰糖，溶化收浓汁，待梨出笼时，逐个浇在雪梨上。

〔**功效**〕润肺消痰，降火除热。适用于肺痨咳嗽、干咳、咯血等症。

〔**专家叮嘱**〕服用时，每次食用雪梨1个，早、晚各服1次。

【麻雀银耳汤】

〔**原料**〕麻雀1只，银耳12克，冰糖9克。

〔**制作**〕将麻雀用水憋死，去毛、内脏和脚爪，洗净，同冰糖、水发好的银耳（用温水泡胀）一起放入锅中，加水适量煮成汤即成。

〔**功效**〕滋阴润肺，止咳。适用于因肺气阴两虚所致的肺热咳嗽、久咳体虚、咳痰咳血、潮热盗汗、口干舌燥等症。

【参味猪肺汤】

〔**原料**〕北沙参20克，五味子10克，诃子6克，新鲜猪肺1具，调味品各适量。

〔**制作**〕先将猪肺洗净切块，放砂锅中加入上述3味中药及适量调味品，加水500毫升，文火炖煮60分钟即可食用。

〔**功效**〕补肺养阴，收敛止咳。适宜于肺气阴两虚之慢性咳嗽、痰少不易咯出、气短言微、喘促等症。

【龙眼参蜜膏】

〔**原料**〕党参250克，沙参125克，龙眼肉120克，蜂蜜适量。

〔**制作**〕将党参、沙参、龙眼肉先以适量水浸泡透发后，加热煎煮；每20分钟取煎液1次，加水再煮，共取煎液3次，合并煎液，以文火煎熬浓缩，至稠粘如膏时，加蜜1倍，至沸停火，待冷装瓶备用。

〔**功效**〕清肺热，补元气。适用于体质虚弱、消瘦、烦渴、干咳少痰、声音嘶哑、无力疲倦等症。

〔**专家叮嘱**〕每次1汤匙，以沸水冲化，分顿饮服，每日3次。

【杏仁豆腐】

〔**原料**〕苦杏仁150克，洋菜9克，白糖60克。奶油60克，糖桂花、菠萝蜜、橘子、冷甜汤各适量。



〔**制作**〕将苦杏仁放入适量水中，带水磨成杏仁浆。将锅洗净，放入冷水 150 克，加入洋菜，置火上烧至洋菜溶于水中，加入白糖，拌匀，再加杏仁浆拌透后，放入奶油拌匀，烧至微滚，出锅倒入盆中，冷却后，放入冰箱中冻成块，即为杏仁豆腐；用力将其划成棱子块，放入盆中，洒上桂花，放上菠萝蜜、橘子，浇上冷甜汤或汽水，即可食用。

〔**功效**〕利肺祛痰，止咳平喘。适用于各种咳嗽、气喘的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕可做点心吃。适宜于夏季早、晚食用。

七味鸭



〔**原料**〕川贝母 60 克，生地、归身、熟地、茯神各 90 克，白术 60 克，地骨皮 120 克，老鸭 1 只，陈甜酒 200 毫升，酱油 50 克，味精 5 克。

〔**制作**〕选老鸭 1 只，去毛、洗净，去肚杂，不可再见水。将药料用陈甜酒，生酱油拌和后，装进鸭肚内，用线缝紧，用瓦盆盛之，不可放水入内。将盛药鸭的盆盖严，外用湿绵纸将盆封固，用稻草辫扎紧，上笼屉蒸至烂熟，吃时除川贝可食外，余药渣皆可拣去。

〔**功效**〕润肺养胃，止咳化痰。适用于肺阴虚、肺结核之咳嗽、喘、潮热盗汗，食少、血虚等症。

〔**专家叮嘱**〕脾虚便溏者不宜服。

银耳肺羹

〔**原料**〕银耳 15 克，新鲜猪肺 1 副，葱、姜、盐、味精、料酒、胡椒粉各适量。

〔**制作**〕把猪肺管套在自来水龙头上，冲尽肺叶中的血液，挤去水分；猪肺要尽量选用气管、肺叶无破损的，否则不易冲净，将葱切段，姜拍破。银耳用温水泡胀后，去黑根，并拌入食用碱以开水泡 5 分钟，再用开水冲 2 次（去碱味），蒸熟备用。把猪肺投入开水锅内汆透，捞出，洗净血沫。于大砂锅内注入清水，放入猪肺及葱、姜、料酒、武火烧开后移至文火上煮烂；将猪肺捞入冷水内，剔下气管和筋络，撕去老皮，把猪肺切成蚕豆瓣大的小块，放入碗内，用冷水浸泡。把肺块捞入大汤碗内，注入鸡清汤，上笼蒸（或放锅内隔水）蒸透取出；烧开余下的清汤，加入料酒、盐及胡椒粉，



把猪肺和银耳放入锅内，待汤烧开就放入味精，起锅装入碗内即可。

〔功效〕补肺和胃，益气滋阴。适宜于干咳、痰稠、心烦口渴、气短懒言等肺气虚、肺阴虚患者食用。

【黄芪膏】

〔原料〕生黄芪 12 克，生石膏 12 克，鲜茅根 12 克，甘草细末 6 克，山药细末 12 克，蜂蜜 30 克。

〔制作〕先将石膏捣细，用茅根、黄芪并煎 10 余沸，去渣，澄取清汁 500 毫升，调入甘草、山药末同煮，煮时以筷子搅之，勿使药末沉锅底，一沸其膏即成，再调入蜂蜜，令微似沸即可。

〔功效〕补益肺脏，清热润燥。用于肺气阴两虚，肺失清肃以致稍感风寒即喘咳不已，冬季尤甚者，亦可作预防之用。

〔专家叮嘱〕每日服 3 次，1 日服完。

【北杏猪肺汤】

〔来源〕（民间方）

〔原料〕猪肺 250 克，北杏 10 克，姜汁、精盐各适量。

〔制作〕猪肺切块洗干净，与北杏加清水适量煲汤，汤将好时冲入姜汁 1～2 汤匙，用精盐调味即成。

〔功效〕止咳化痰，补肺。适用于慢性支气管炎，肠燥便秘等症。

〔专家叮嘱〕饮汤，食猪肺。每日 2 次，随量食。

【洋参燕窝汤】

〔原料〕西洋参、燕窝各 5～10 克，冰糖适量。

〔制作〕先将燕窝用冷水泡胀，与西洋参一起放砂锅中，加水适量，以文火炖煮 60 分钟后，加入冰糖即可。

〔功效〕益气养阴，补肺疗虚。适宜于气阴两虚型肺结核病人的调补，症见干咳少痰、痰中带血、潮热盗汗、乏力气短、食欲不振、动则喘促等症。

〔专家叮嘱〕食参、燕窝、饮汤。

【山药杏仁粥】

〔原料〕山药 100 克，粟米 100 克，杏仁 20 克，酥油适量。

〔制作〕山药煮熟，粟米炒为面；杏仁炒令熟，去皮、尖、切为末。

〔功效〕补中益气，温中润肺。适用于脾虚体弱、肺虚久咳。

〔专家叮嘱〕每日空腹开水调杏仁末 10 克，山药、粟米适量，入酥油



少许食之。

【沙参猪肺汤】

〔**原料**〕北沙参、玉竹各 15 克，猪心 1 个（约 250 克）猪肺半付（约 500 克），葱、花椒、姜、盐适量。

〔**制作**〕将沙参、玉竹择净后用清水漂洗净，放入纱布袋内；猪心、猪肺划破，冲洗干净。沙参、玉竹、猪心、猪肺、葱、姜、花椒同时放入砂锅内，用大火烧沸后，改用小火炖约 1 小时，至猪心、猪肺熟透时加盐，起锅后切片装盘。

〔**功效**〕养阴润肺，止咳清肺。适用于肺虚久咳、老人虚咳、津伤口渴等症。亦可作为肺结核、支气管扩张等肺部疾病的辅助治疗剂和滋补剂。

【润肺止咳茶】

〔**原料**〕玄参、麦冬各 60 克，乌梅 24 克，桔梗 30 克，甘草 15 克。

〔**制作**〕将上述药拣去杂质，干燥后共研碎，混匀，分装每袋 18 克。

〔**功效**〕养阴，润肺，止咳。适用于阴虚内热、津枯口渴、燥咳痰少、粘稠难咯、咽喉不利、声音嘶哑或咳血、气逆等症。

〔**专家叮嘱**〕白开水冲泡，代茶饮用，每服 1 袋，每日 2 次。

益智安神药膳

【山药桂圆粥】

〔**来源**〕《实用中医营养学》

〔**原料**〕鲜生山药 100 克，桂圆肉 15 克，荔枝肉 5 个，五味子 3 克，粳米 50 克，白糖适量。

〔**制作**〕将山药去皮，切成薄片，与桂圆肉、荔枝肉、五味子同置锅内，加入淘洗净的粳米，加水适量，煮成粥，加白糖调味即成。

〔**功效**〕补益心肾，安神益智。山药能镇心神，安魂魄，补心气，健脑益智；桂圆古人称之为“益智果”，是治失眠健忘的补品；荔枝能通神益智，补脑填髓，养心神，补气血；五味子能加强中枢神经系统的兴奋过程，改善人的智力活动。适用于心悸失眠，眩晕健忘，神疲乏力等症。尤其适



宜于中老年脑力劳动者。

〔**专家叮嘱**〕当早饭或晚饭食用，每日 1 剂。

【补脑增智饮】

〔**来源**〕《食物补疗大全》

〔**原料**〕牛奶 180 毫升，鸡蛋黄 30 克，胡萝卜半根，苹果、橘子各 1 个，人参 1.5 克。

〔**制作**〕先将牛奶煮沸，鸡蛋黄蒸熟，再将鸡蛋黄打散，搅和在牛奶里；将胡萝卜、苹果、橘子分别洗净、切片、榨汁，加入蛋黄奶中，再将人参煎汁兑入，一并和匀即成。

〔**功效**〕补脑益智，强心爽神。适用于脑力劳动者补脑之用，尤其适宜于夜间工作的脑力劳动者。现代研究证明，牛奶含有丰富的营养素，有改善脑功能作用；蛋黄中含有丰富的卵磷脂，对增进记忆，提高脑力活动有益；胡萝卜、苹果中含有多种维生素及无机盐，具有健脑益智的作用；橘子为碱性食物，有中和人体内的酸性物质，活跃思维，增强记忆作用；人参大补元气，养心安神，益智增慧。此饮为补脑的最佳饮料。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 剂，晚上睡前半小时饮服。

【芝麻酱炙鲤鱼】

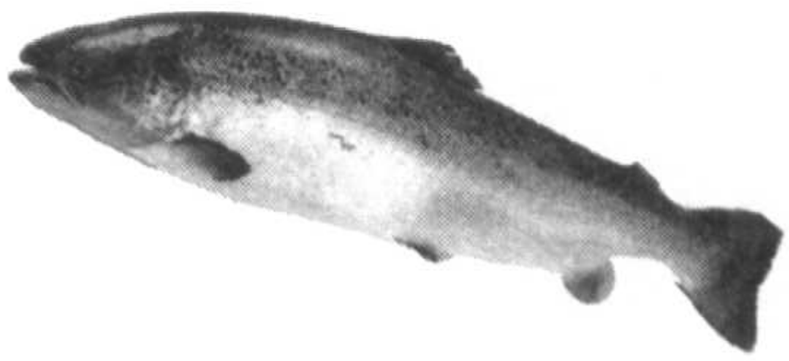
〔**原料**〕鲜鲤鱼 1 尾（约 500 克），芝麻酱 50 克，粉芡 25 克，香油 100 克，小磨油 25 克，酱油 50 克，料酒 90 克，葱花、高汤、味精各适量，盐少许。

〔**制作**〕先将鲤鱼宰杀去鳞、鳃，剖腹去肠杂后洗净。然后置锅于旺火上，放入香油，烧至六成热时放入鱼，将其炸透、捞出。随之放入葱花、芝麻酱炸一下，加入高汤把芝麻酱化开。再把鱼放入并改用旺火收汁，待鱼入味时勾入流水芡，至汁收浓有酱味时用小麻油烘汁即成。

〔**功效**〕益髓、健脑、补血。适于青少年、中小学生、脑力劳动者食用。

【杞子烧黄鱼】

〔**原料**〕黄花鱼 1 尾（约 750 克），枸杞子 20 克，冬笋 50 克，冬菇 9 克，蒜苔 100 克，鸡蛋 1 只，粉芡 50 克，香油 100 克，猪油、酱油各 50 克，料酒、白糖各 9 克，味精、醋、





盐各少许。

〔**制作**〕先将枸杞子、冬菇、冬笋、蒜苔等洗净，冬菇、冬笋皆切成片，蒜苔切成小段。将黄鱼宰杀去鳞、鳃、肠杂后洗净，鸡蛋打破入碗，加入粉茨后搅成糊，抹匀鱼身两面。然后置锅于旺火上，放入油待烧至七成热时，手提鱼尾顺入锅中，将鱼炸成黄色，滗油；随之加入适量高汤及各料，用文火收汁，勾入少量流水茨，见开即加入醋、味精，起锅即成。

〔**功效**〕健脑、明目。适于青少年学生、脑力劳动者食用。

【茯苓大肠】

〔**原料**〕净猪大肠 750 克，茯苓粉 30 克，盐 10 克，料酒 20 毫升，胡椒粉 3 克，味精 3 克，白糖 10 克，酱油 10 毫升，鲜汤 1000 克，葱 10 克，生姜 5 克。

〔**制作**〕将猪大肠焯水后过凉去异味。生姜切片，葱切段。

炒锅加热，加入鲜汤，放入大肠、盐、料酒、胡椒粉、白糖、酱油、葱段、生姜片，武火烧开后转文火炖至大肠熟烂，捞起冷却后，切成 3 厘米长的段，拌入茯苓粉，加入味精即成。

〔**功效**〕宁心安神、益智补脑、健脾和胃、利水。用于神经官能症、胃肠功能下降、水肿尿少、脾虚食少、便溏泄泻、肿瘤、糖尿病、贫血等病症辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕虚寒精滑，气虚下陷不宜食用；不宜与白蔹、牧蒙、地榆、雄黄、秦艽、龟甲同用；不宜与米醋同食。

【冰糖莲子】

〔**原料**〕去心莲子肉 200 克，冰糖 200 克，鲜菠萝 50 克，青豆 25 克，樱桃 25 克，桂圆肉 25 克。

〔**制作**〕将去心莲子肉放入碗中加温水 150 毫升，上笼蒸至熟烂。桂圆肉用温水洗净，泡约 5 分钟后沥干水，鲜菠萝去皮，切成 1 厘米见方的丁。青豆用冷水煮熟。锅中加入清水 400 毫升，放入冰糖烧沸，至冰糖完全溶化，用筛子滤去糖渣，加青豆、樱桃、桂圆肉、菠萝丁，武火煮开。将蒸熟的莲子盛入大汤碗中，将煮开的冰糖及配料一并倒入拌匀即成。

〔**功效**〕补气增力、补脑益智。用于免疫功能低下、抗衰老、血尿、遗精、崩漏、白带、补虚益损等症的辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕不宜与糖皮质激素、苦味健胃药、退热药、鲤鱼同食；糖尿病人忌用；疟疾、黄疸、痔、便秘及新产后忌食莲子。



【健脑茶】

〔**来源**〕《家庭药茶》

〔**原料**〕枸杞子、酸枣仁各 30 克，红糖适量。

〔**制作**〕将以上 3 味同放茶杯内，冲入滚开水，盖紧盖，闷 20 分钟即成。

〔**功效**〕补养肝肾，健脑明目。适用于阴虚精亏，头晕眼花，心烦意乱，心悸不宁，记忆力减退，失眠神疲等症。对中老年人及脑力劳动者具有较好的健脑益智和延缓衰老的功效。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 剂，随冲随饮，反复冲泡至药味尽为止。痰热内盛者不宜饮用。

【杞精炖鹌鹑】

〔**来源**〕（民间验方）

〔**原料**〕鹌鹑 1 只，枸杞子、黄精各 30 克，精盐、味精各适量。

〔**制作**〕将鹌鹑宰杀，去毛及内脏，洗净，枸杞子、黄精装鹌鹑腹内，加水适量，文火炖酥，加精盐、味精调味即成。

〔**功效**〕滋养肝肾，补精益智。鹌鹑是良好的益智食品。含有丰富蛋白质、无机盐、维生素等，有助于小儿发育，增进食欲，提高记忆力。脑力劳动者常食，能消除眩晕健忘症状，能提高智力，有健脑养神之作用；枸杞子能补肾养精，养肝明目，抗疲劳，增强体力和智力；黄精能补脾润肺，养阴生津，强化筋骨，益智强身。几味同用更增加其滋补和益智作用。适用于肝肾不足、精血亏虚所致的神疲乏力，腰膝酸软，眩晕健忘等症。

〔**专家叮嘱**〕弃药，吃鹌鹑肉，喝汤。每日 1 次。

【益智羹】

〔**原料**〕鲜熟红桑椹 20 克，桂圆肉 50 克，苹果 200 克，冰糖 50 克，玫瑰蜜饯 10 克，水适量。

〔**制作**〕先将桑椹、桂圆肉、苹果洗净、桑椹捣碎，桂圆肉切成颗粒，苹果切成丁形小块，冰糖捣碎；然后置锅中加适量水，加入玫瑰蜜饯与上述各料，用中火煮至桂圆肉熟软即成。

〔**功效**〕健脑、益智。适用于健忘、易疲、智商低下的青少年食用。

〔**专家叮嘱**〕每日分 1 ~ 2 次食完。连食 5 天为 1 个疗程。



【何首乌炖鸡】

〔**配方**〕母鸡1只(约1000克),何首乌30克,当归、枸杞子各15克。

〔**制作**〕将鸡宰杀,去毛及内脏,洗净,将首乌等药装入鸡腹内,放沙锅中,加水适量,文火炖至鸡熟烂即可。

〔**功效**〕滋阴养血、养心益智。何首乌含有丰富的卵磷脂,为养生健身,健脑益智良药;当归补血养血;枸杞子补肝益肾;母鸡补虚强身。几味合用,对阴血亏虚、头晕眼花、健忘神疲、少寐多梦者有较好的食疗作用。

〔**专家叮嘱**〕弃药,吃鸡喝汤,分顿食用。

【冬虫夏草蒸猪脑】

〔**原料**〕冬虫夏草10克,猪脑1付,料酒15克,盐适量。

〔**制作**〕将冬虫夏草洗净,放入沙锅内,加入适量清水煎煮,药汁倒入蒸碗内,加入洗净的猪脑、料酒、盐、中火蒸2小时即成。

〔**功效**〕补脑益肾、除晕息风。用于骨蒸劳热、消渴、疮疡、肾功能不全、肾炎、高血压、偏头痛、脑出血、脑梗死、肝炎、肝硬化、肾虚阳痿、遗精、免疫功能低下等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与羊肝、黄豆、甲鱼、牛肉、田螺同食。可作为健康保健佳肴。

【五味子烧鲈鱼】

〔**原料**〕鲈鱼1条,五味子50克,盐2克,料酒10毫升,胡椒粉3克,葱10克,生姜5克,猪油50克。

〔**制作**〕将五味子去杂质后洗净。鲈鱼去鳞、鳃、内脏后洗净,放入油锅煎至金黄色时,放入料酒、盐、葱段、生姜片、五味子和适量清水,先武火烧沸后改文火炖至鱼肉熟烂,再用武火收浓汤汁,拣去葱、生姜,用胡椒粉调味即成。

〔**功效**〕健脑益智、补肾宁心。用于久咳虚喘、梦遗滑精、尿频、自汗盗汗、失眠、更年期综合症、肾功能不全、外伤、手术等病症的辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕表邪未解,内有实热,咳嗽初期,麻疹初发忌用。

【沙参炖猪杂】

〔**原料**〕沙参15克,玉竹15克,猪心1个,猪肺1个,葱25克,盐3克。

〔**制作**〕将沙参、玉竹放入纱布袋内。猪心、猪肺冲洗干净,沥干



血污。



将沙参、玉竹、猪心、猪肺、葱段和适量清水一同入锅，武火煮沸后转文火炖约1小时，至猪心、猪肺熟透时，加盐即成。

〔**功效**〕润肺生津、养心安神、止咳化痰。用于干咳痰黏、烦热口干、感冒、胃热咽干、肺结核、神经官能症、更年期综合症、糖尿病等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与羊肝、黄豆、甲鱼、牛肉、田螺同食。不宜与藜芦同用。

睡宁汤

〔**原料**〕煅龟甲30克，煅龙骨30克，炙远志9克，桂圆9克，猪腰2个，猪心1个，猪油10克，酱油10克，盐4克，味精2克，料酒10毫升。

〔**制作**〕煅龟甲、煅龙骨、炙远志、桂圆洗净，将龟甲、龙骨细末放入瓦罐，武火煮沸改文火煮约1小时，下远志、桂圆煎，取汁备用。

将猪心、猪腰分别洗净、切细，与猪油、盐一同放入瓦罐，加入药汁，如药汁不够，可加适量清水共煨至猪心、猪腰烂熟，加入酱油、味精和料酒拌匀即成。

〔**功效**〕补心益肾、健脑安神。用于阴虚潮热、赤白带下、阴虚阳亢、更年期综合症、神经官能症、失眠、高血压等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与糖皮质激素、苦味健胃药、退热药同食。患溃疡病、胃炎慎用。

干炸猪脑

〔**原料**〕猪脑60克，姜3克，鸡蛋清24克，精盐6克，甜酱3克，干淀粉15克，八角、茴香各0.2克，葱6克，猪油50克(耗30克)。

〔**制作**〕将猪脑洗净，撕去红筋，放进开水锅中，加入八角、茴香、姜、葱、精盐等，煮10分钟。捞出晾凉，切成滚刀块，并将汤及调料弃掉；再将蛋清打好，放入淀粉，调成蛋糊。再把猪脑块放入，调拌均匀；待油锅到半热时，将猪脑放进油锅中炸，成草黄色时，捞出，沥去油，再入热油锅，重新再炸，直到呈杏黄色时，捞出，放在盘内即成，可备甜酱供蘸食。



〔**功效**〕有清虚热、补脑益智、安神之功。适用于神经衰弱，心悸、失眠、健忘、脑力不佳。

〔**专家叮嘱**〕以味甘、性寒之猪脑为主料，以脑补脑；以味甘、性凉之鸡蛋清为辅料，再与辛温的八角、茴香、葱等同用，有清虚热、补脑益智、安神之功。

【冬虫夏草炖双鸽】

〔**原料**〕鸽子 2 只，冬虫夏草 25 克，淮山药 30 克，桂圆肉 10 克，银耳 25 克，莲子 25 克。生姜、冰糖各适量。

〔**制作**〕将鸽子宰杀后，放 70℃的热水中稍浸烫，拔毛除去内脏，洗净，并放沸水中焯片刻，沥干备用。莲子放沸水内略煮，用筷子快速搅动，去皮。银耳用温水浸透，洗净。将莲子、鸽子放炖碗内，上铺生姜，最后放入银耳、冰糖，加入沸水至八成满，盖好。置沸水中隔水炖 3 小时。吃鸽子、冬虫夏草、淮山药、桂圆肉、银耳、莲子，喝汤。

〔**功效**〕冬虫夏草，现代研究发现它具有增强机体的免疫功能，增加心肌的营养血流量，降低血清、胆固醇、β－脂蛋白等药理作用，证实该品在增强体质、防治心血管疾病等方面具有重要意义。鸽子滋肝肾、益精气，莲子补心，银耳润肺，山药健脾，桂圆肉补心脾，加上冬虫夏草，共同调养五脏、益智健身，颇适宜于脑力劳动者进补食用。

【人参健脑汤】

〔**原料**〕白参 4 克，鱼头 1 个，母鸡 1 只，黄芪 20 克，山药 20 克，水发香菇 15 克，盐 3 克，料酒 10 毫升，葱 10 克，生姜 5 克，味精 2 克。

〔**制作**〕将母鸡宰杀去毛、肠杂及爪，洗净，鱼头洗净，同放锅内加清水煮，武火煮七成熟时加入白参、黄芪、山药、香菇、葱、生姜、盐、料酒，用文火煨烂。除去黄芪，加入味精即可。

〔**功效**〕补肾健脑、益气宁心。用于贫血、免疫功能低下、肺结核、神经官能症、更年期综合症、体倦虚弱者的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与兔肉、大蒜、鲤鱼同食；不宜与藜芦、五灵脂、铁剂、左旋多巴、糖皮质激素同食；不宜食用多龄鸡头、鸡尾尖上的腔上囊；凡表实邪盛，内有积滞，阴虚阳亢，疮疡阳证实证等不宜食用。

【竹叶粥】

〔**原料**〕竹叶心 10 克，石膏 30 克，葡萄干 15 克，香蕉 1 个，蜂蜜 30 毫



升，黑芝麻 20 克，粳米 60 克。

〔**制作**〕将竹叶心用清水洗净，切成 2 厘米长的段，将生石膏打碎，香蕉去皮切成 0.5 厘米厚的薄片，将黑芝麻炒熟炒香，研成细末备用。

先将石膏放入沙锅中加水 2000 毫升，武火煮开，改文火煮 30 分钟，放入竹叶心，煎煮 20 分钟，过滤，留药汁备用。

将粳米淘洗干净，倒入锅内，加入药汁，用武火烧开后转文火继续煮 30 分钟。加入葡萄干、香蕉片、蜂蜜、黑芝麻末即成。

〔**功效**〕清心安神、润肠燥、健脑益智。用于病后脱发、便秘、头痛、更年期综合症、老年性脑萎缩、外感热病后期的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕脾胃虚寒，阴虚内热忌用。

【赤豆南瓜煮排骨】

〔**原料**〕赤小豆 80 克，南瓜 350 克，猪排骨 400 克，陈皮 1 块，盐适量。

〔**制作**〕将赤豆去杂质，用清水浸透洗净。陈皮洗净，南瓜去子，洗净，连皮切成块。

猪排骨洗净，先放入煲内，加入赤豆、陈皮和适量清水，煮至赤豆熟透，再加入南瓜，继续煮至南瓜熟透，加入盐调味即成。

〔**功效**〕补益气血、利水消肿、健脑益智、养颜嫩肤。用于肝炎、肝硬化腹水、糖尿病、贫血、肾炎水肿、腮腺炎、麻疹、痔疮等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕久食赤小豆可损阴伤阳，体弱久病者不宜食用；不宜与四环素类、红霉素、甲硝唑、西咪替丁、硫酸亚铁同食；不宜与菠菜、油菜、番茄、圆辣椒、小白菜、花菜、羊肉同食。

【参杞羊头】

〔**来源**〕《药膳汤菜》

〔**原料**〕党参 18 克，枸杞子 10 克，陈皮 10 克，淮山 24 克，羊头 4000 克，火腿 30 克，精盐、味精、羊肉汤适量。

〔**制作**〕将党参、淮山分别洗净后润透切片，枸杞子拣净杂质待用。羊头皮面用火燎去绒毛后，放入温水内刮净毛杂，斩成四瓣。取出羊脑。洗净血水，放锅内加水煮熟，取出洗净。将洗净后的羊头再放入锅内，加清水，放入陈皮、火腿。用旺火烧开，撇去浮沫、浮油，移到小火上，炖至烂熟。将羊头取出拆骨后切成长方块。将火腿取出切成片，放入盛子内、再将切成块的羊头肉放入，党参、淮山、枸杞子洗净，放在上面，加入羊肉汤。加盖上笼蒸 1 小时左右取出。用盐、味精调味即成。



〔**功效**〕本汤菜以党参、枸杞子、淮山、陈皮及羊头为主料。党参补中益气，养血补肺。枸杞子益精明日，滋阴补血。陈皮行气健脾。淮山益肺固肾。健脾除湿。羊头补脑、安神、益肾。药食同用共具补气养血、益肾健脾的功效。适用于脾胃虚弱、内寒腹泻、体虚消瘦、眩晕耳鸣等病人。健康人食之可补脑益肾健脾，增强记忆力。

【健脑核桃粥】

〔**原料**〕粳米 150 克，核桃仁 30 克，干百合 10 克，黑芝麻 20 克，水适量。

〔**制作**〕将粳米淘洗净，与核桃仁、干百合、黑芝麻一起放入沙锅中。加水适量煮滚，改用文火煮成粥即可。

〔**功效**〕粳米补脾强智，核桃仁补肾健脑、补心益智，黑芝麻补肝肾、填脑髓；诸种材料相配，合成补虚滋阴、健脑益智之品。对思维迟钝，记忆力减退，尤其兼有肾虚腰疼、低热者极为适用。

延缓衰老药膳

【何首乌粥】

〔**原料**〕炙首乌 50 克，大枣 7 粒，冰糖 25 克，粳米 100 克。

〔**制作**〕炙首乌 50 克，入沙锅煎取浓汁，去渣。

粳米淘洗干净，大枣洗净，将粳米、大枣、冰糖同入锅内，加药汁，加适量清水，文火煮粥。

〔**功效**〕益肾抗衰老、养肝补血。用于中老年人高血脂、血管硬化、或肝肾亏虚、阴血不足、贫血、须发早白等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕脾虚泄泻慎用，糖尿病人不宜食用；不宜与黄瓜、萝卜、维生素 K、动物肝脏同食。

【芡实芝麻蜂皇浆】

〔**原料**〕芡实 500 克，芝麻 500 克，蜂皇浆和蜂蜜混合液 500 毫升。

〔**制作**〕先将芡实和芝麻炒熟，研末，加入蜂皇浆和蜂蜜即成。

〔**功效**〕补脾肾、抗衰老。用于中老年人体弱发枯、食欲不振、滑精梦



遗、更年期综合症、须发早白、神经衰弱所致的失眠等症的辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕每天食用2次，每次服3爨匙，早晚饭前温水送服。不宜与鲤鱼、豆腐、韭菜同食。疟疾、黄疸、痔、便秘、及新产后忌食。可作为健康保健食品。

【人参蛋汤】

〔**原料**〕西洋参或红参5克，麦门冬15克，五味子6克，鸡蛋2个，冰糖30克。

〔**制作**〕先将西洋参或红参研为细末，打入鸡蛋拌匀，再将麦冬、五味子水煎取汁，加入冰糖，倒入人参鸡蛋浆，不停地搅动，稍煮沸成蛋花汤即可。

〔**功效**〕益气养阴、生津敛汗、抗早衰。用于身体羸瘦、自汗盗汗、遗精早泄、口干烦渴、健忘、失眠等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与藜芦、五灵脂同食。表邪未解，内有实热，咳嗽初期，麻疹初发忌用。不宜与鲤鱼、鲫鱼同食。早晨空腹连汤顿食。每日1次，或隔日1次。

【虫草蒸羊肉】

〔**原料**〕冬虫夏草5克，红参6克，瘦羊肉400克，陈皮6克，葱段、生姜片、花椒、盐、冰糖各适量。

〔**制作**〕将羊肉洗净，切肉条。将红参、冬虫夏草洗净，放置笼上蒸3分钟，令其变软后，取出红参、冬虫夏草切成薄片备用。

锅加入足量清水，用武火烧开后下入葱段、生姜片、陈皮、花椒，煮5分钟后将调料捞出，放入羊肉条略煮片刻，焯去血水、祛除膻味后捞出，用冷水冲洗。

将羊肉条放入炖盅内，加入冬虫夏草片、红参片和适量的盐，加入50毫升清水，盖严盖，用湿绵纸封严，放置笼上，用武火蒸1个小时后取出，揭去绵纸，加入冰糖，放回笼内，继续蒸10分钟，取出即成。

〔**功效**〕温补肝肾、益精壮阳。用于性功能减退、阳痿、早泄、肺结核、肾病综合症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜同时食萝卜，饮茶；羊肉不宜与乳酪、荞麦、豆酱、醋同食；羊肉反半夏、菖蒲，忌铜、丹砂；



【白果素菜煲】



〔**原料**〕白果 70 克，栗子 70 克，胡萝卜 70 克，冬笋 70 克，素鸡 70 克，水发黑木耳 70 克，油豆腐 70 克，菜心 10 棵，酱油 25 毫升，盐 3 克，麻油 15 毫升，素油 100 毫升，湿淀粉 10 克，鲜汤 250 毫升，葱、生姜各适量。

〔**制作**〕将栗子洗净，放入沸水锅中，煮至开裂，剥去衣壳。白果敲裂，剥去衣壳，放入碗中，加水浸没，上笼蒸 20 分钟，至熟后去心。胡萝卜切成丁，笋切小丁片，素鸡放入油锅炸至结皮，捞出切块。

锅中放清水烧沸，将以上各料都放入，焯后捞出，用冷水冲凉沥干。

炒锅放素油烧至 5 成热，将栗子、白果入油锅，过油后捞出。趁热锅放入葱段、生姜片爆香，随即将所有素菜原料下锅煸炒后，加入酱油、盐、白糖、鲜汤，用武火烧 15 分钟，收稠卤汁，用湿淀粉勾薄芡。瓦煲上火烧热，淋入麻油，将锅中素菜倒入煲中加盖即可食用。

〔**功效**〕滋阴养颜、抗衰延年。适用于中老年人健康保健者食用。

〔**专家叮嘱**〕白果有毒，不宜大量食用，不宜食白果心；外感表证，痰湿实热内盛，产后，小儿，病人均不宜食用；不宜与维生素类、四环素类、红霉素、甲硝唑、西咪替丁药物同食。

【太子参炖乌鸡】

〔**原料**〕太子参 10 克，全当归 10 克，乌骨鸡 1 只，制何首乌 15 克，葱 20 克，生姜 10 克，料酒 10 毫升，盐 3 克。

〔**制作**〕将乌骨鸡宰杀后，去毛、肠杂及爪，洗净待用。将太子参、全当归、制何首乌洗净，放入纱布袋，置沙锅中，加水 2 000 毫升，武火烧开，改文火煎煮 30 分钟，捞去纱布袋，投入乌骨鸡、葱段、生姜片、料酒、盐，加盖焖煮至酥烂即成。

〔**功效**〕温中益气、补精填髓。用于脏器下垂、贫血、慢性肝炎、病后虚弱的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕湿盛中满，大便泄泻者慎用；不宜食鸡尾尖上的腔上囊。



【冬虫夏草鸡】

〔**原料**〕冬虫夏草5克，母鸡1只，盐3克，生姜5克，葱花5克，料酒10毫升，味精2克。

〔**制作**〕将母鸡宰杀，去毛、肠杂及爪。冬虫夏草洗净，放入母鸡腹内，加入盐、生姜、葱花、料酒，沙锅加水适量，用文火炖熟，加味精调味食用。

〔**功效**〕补虚延年、止咳化痰。适用于健康保健、肺气肿、肺结核的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与兔肉、鲤鱼、大蒜、芥、李子同食；不宜与铁剂、左旋多巴同食；该药膳可作为各年龄段人群保健食品；不宜食多龄鸡头、鸡尾尖上的腔上囊。

【枸杞蒸鸡】

〔**原料**〕枸杞子15克，仔母鸡1只，葱、生姜、鲜汤、盐、料酒、胡椒粉、味精各适量。

〔**制作**〕将仔母鸡宰杀，去毛、肠杂及爪，入锅内用沸水焯透，捞出冲凉，沥尽水分。枸杞子洗净装入鸡腹，鸡腹朝上放入带盖的盆中，加入葱、生姜、鲜汤、盐、料酒、胡椒粉，用盆盖盖好，湿绵纸封口，上笼蒸2小时，去生姜、葱，加入味精即成。

〔**功效**〕滋补肝肾、去病延年。适用于健康保健者食用。

〔**专家叮嘱**〕不宜与兔肉、鲤鱼、大蒜、芥、李子同食；不宜与铁剂、左旋多巴同食；不宜食鸡尾尖上的腔上囊。

【桂圆肉炖甲鱼】

〔**原料**〕甲鱼1只，桂圆肉10克，太子参20克，生姜3片，盐、味精适量。

〔**制作**〕将桂圆肉、太子参、生姜放入清水中洗净。甲鱼活杀，去肠杂，用清水洗净，切成小块，放入沸水锅内焯一下，捞出再清洗1次。

将炖盅洗净，把全部用料一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔水炖3小时，加入盐、味精调味即成。

〔**功效**〕滋阴养血、补气强身。用于健康保健、肺结核、贫血的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与橘子、猪肉、兔肉、鸭肉、鸭蛋、芥末、紫苏、薄荷、



糖皮质激素、苦味健胃药、退热药同食；孕妇、小儿不宜多食。

【腐皮荠菜虾包】

〔原料〕鲜虾仁30克，豆腐皮3张，荠菜100克，鸡蛋4个，香菜25克，干芡粉30克，料酒25毫升，盐3克，黑胡椒粉0.5克，生姜末5克，素油100毫升，椒盐、生姜丝、食醋、味精各适量。

〔制作〕将虾仁切成黄豆大的小丁，加盐、料酒腌入味。荠菜切末，加入鸡蛋清、干芡粉、生姜末、虾仁丁制成虾仁馅。豆腐皮展平，用刀切成3厘米见方的块。虾馅放在豆腐皮中央，包成小包子，用鸡蛋清、湿芡粉收口。

炒锅放油烧至5成热，下入虾包，用文火炸约2分钟捞出，待油温升至7成热时放入虾包炸成黄色，捞出装盘即成，香菜点缀盘中，吃时可将椒盐和生姜丝、醋、味精同时上桌。

〔功效〕补脾降脂、强壮身体。适用于高脂血症患者及健康保健者食用。

〔专家叮嘱〕患有疮痿及阴虚火旺者忌食用；不宜与维生素C、铁剂、地高辛同食。

【何首乌煮鸡蛋】

〔来源〕《大众药膳》

〔原料〕何首乌100克，鸡蛋2个，葱、姜、精盐、料酒、味精各适量。

〔制作〕将何首乌洗净，切成长3.3厘米、宽1.6厘米的块；把鸡蛋、何首乌放入铝锅内，加水适量，再放入葱、姜、精盐、料酒等调料。将铝锅置武火上烧沸，文火熬至鸡蛋熟，将鸡蛋取出用清水泡一下，将鸡蛋壳剥去，再放入铝锅内煮2分钟。食用时，加味精少许。

〔功效〕补肝肾，益精血，抗早衰。适用于血虚体弱、头晕眼花、须发早白、未老先衰、遗精、脱发以及血虚便秘等症。最适于虚不受补者。

〔专家叮嘱〕吃鸡蛋，喝汤。每日1次。

【补肾复元汤】

〔来源〕《中国食疗大全》

〔原料〕山药50克，肉苁蓉20克，核桃仁2个，菟丝子10克，瘦羊肉500克，羊脊骨1具，粳米100克，葱、姜、料酒、胡椒粉、八角、精盐、味精、花椒水各适量。



〔制作〕将羊肉洗净血水，切块；羊脊骨洗净剁块，药料用纱布袋装好，扎口，与羊肉、羊脊骨、净粳米同放锅中加清水适量，旺火烧开去浮沫，再放花椒水、料酒、八角、葱、姜、胡椒粉，文火焖羊肉熟烂。食时加精盐、味精调味。

〔功效〕温补肾阳，抗衰老。适用于未老先衰，耳鸣目花，腰膝无力，阳痿早泄等症。经常食用可防止衰老，健康长寿。

〔专家叮嘱〕随量佐餐食，每日 1 次。

【益寿鸽蛋汤】

〔来源〕《四川中药志》

〔原料〕枸杞子、龙眼肉各 10 克，制黄精 15 克，鸽蛋 4 个，冰糖 50 克。

〔制作〕将枸杞子、龙眼肉、制黄精均洗净切碎待用；冰糖砸碎装碗内。锅置中火上，注入清水约 750 毫升，加入以上 3 味药物同煮至沸后约 15 分钟，再把鸽蛋打破后逐个放入锅内，同时将冰糖屑放入锅中同煮至鸽蛋熟即可。

〔功效〕补肝肾，益气血，抗衰老。适用于肺燥咳嗽，气血虚衰，智力减退等症。

〔专家叮嘱〕每日 1 次，空腹服，连服 7 日为 1 个疗程。

【益寿茶】

〔来源〕（民间验方）

〔原料〕高丽参 5 克，紫藤子 3 克，薏苡仁 15 克，梓叶 2 克。

〔制作〕将前 3 味药分别用文火炒至微黄。

〔功效〕清热解毒，延年益寿。常饮可强身健体，促进新陈代谢，抗衰老，提高机体免疫力。

〔专家叮嘱〕将炒好的 3 味药放入茶杯中，加入梓叶，用沸水冲泡饮用。

【强补猪肝】

〔原料〕猪肝 250 克，香菇 30 克，枸杞子 30 克，北五加皮 10 克，北五味子 10 克，盐、味精、酱油各适量。

〔制作〕将北五加皮、北五味子装入细纱布袋内扎紧口：香菇、枸杞子洗净；以上四味与猪肝共入沙锅内. 加清水适量、盐少许，置文火上烧煮，



待猪肝熟，捞出药袋，加入味精、酱油少许即可。

〔**功效**〕补肝益肾，强身壮体，益寿延年。适用于久病体弱或年老体衰者。

〔**专家叮嘱**〕每日早晚各适量食之，每周2剂。

【花生粥】

〔**原料**〕花生45克，粳米100克，冰糖少许。

〔**制作**〕花生洗净，连衣皮捣碎，加入粳米，同煮为粥，将熟时加入冰糖少许，即可食用。

〔**功效**〕花生能健脾胃，补中益气；《本经逢原》载：落花生粥“润肺、止咳、悦脾”。营养分析表明，花生仁中含有40%～50%不饱和脂肪酸及蛋白质、淀粉、卵磷脂、多种维生素以及胆碱等多种有效成分。脾胃气虚的人食用，煮粥时可加入适量山药；肺虚干咳的人可加入适量百合；贫血、血小板减少者食用，可加入适量红枣同煮食，效果更好。

〔**专家叮嘱**〕可当早餐，可长期食用。花生有润肠通便作用，慢性腹泻患者不宜吃。霉烂花生因含有黄曲霉素（致癌），不能煮食。

【芝麻兔】

〔**来源**〕成都同仁堂滋补餐厅方

〔**原料**〕（大份）黑芝麻30克，兔子1只，生姜20克，葱20克，花椒3克，芝麻油3克，味精2克，卤汁适量。

〔**制作**〕黑芝麻淘去泥沙，在炒锅内炒香，待用。

兔子宰杀后去皮，斩去爪，剖腹，除去内脏，冲洗干净，下入沸水锅内焯去血水。姜、葱洗净，姜拍破，葱切段待用。

锅内另注入清水烧沸后，投入姜、葱段、花椒、食盐，再下入兔子肉。煮至六成熟时捞出稍晾，汤汁不用。

锅内倒入卤汁，置中火上烧沸，下入兔子肉卤熟，捞出晾凉，斩成约2厘米见方的块，放入盘内。

把味精加入芝麻油内调匀，淋在兔肉上，边淋边用手拌和，同时撒入黑芝麻即成。

〔**功效**〕本方黑芝麻滋肝肾，润五脏，是古代著名抗老益寿药之一。主食兔肉补中气、止口渴、清血热，是富含营养的纯瘦肉食。药食合用，能益气补虚，养阴润燥。用于精血不足之眩晕、耳鸣、须发早白易脱，气血不足之食少、乏力、面色无华、阴虚口渴、消瘦及老年便秘、大便出血、产后缺



奶等症，有较好的疗效。本方可作病后体弱及糖尿病、痔疮患者之膳食。

【人参果露茶】

〔原料〕人参 10 克，菠萝汁 30 克，白糖 30 克，蜂蜜 60 克。

〔制作〕将人参洗净，切成薄片，加开水浸泡后捣烂，再加少量白糖浸渍；另外将剩余白糖、蜂蜜加入 500 毫升水，加热煮沸，再加入菠萝汁搅匀；将人参汁加入蜜糖菠萝汁中搅匀即可。

〔功效〕大补元气，抗疲劳。此茶能增强大脑皮质的兴奋度和灵活性，提高工作效率，减轻疲劳，增强机体抗病力，并可调整胆固醇。适用于神疲乏力、气短自汗、心神不安、失眠多梦、体质虚弱等症。

〔专家叮嘱〕每日 2～3 次，每次 2 匙，冲入开水，代茶饮用。

【长春鸽蛋】

〔原料〕鹌鹑蛋 3 只，银耳 3 克，莲子 10 克，冰糖 30 克，百合 10 克。

〔制作〕于铁锅中加适量水煮沸，加入胀发后去皮和心的莲子、洗净的百合、发胀洗净的银耳，煮烂后，加冰糖溶化，最后加入蒸熟去壳的鹌鹑蛋。

〔功效〕安神益智，健脾开胃，延年益寿。适用于神经衰弱，食欲不振、虚热咳嗽等症。

【补肾健脑糕】

〔原料〕核桃仁 30 克，莲子 50 克，松子仁 20 克，枸杞子 15 克，黑芝麻 10 克，玉米粉、淮山药粉各 200 克，红糖少许。

〔制作〕先将核桃仁打碎；莲子去心，然后把黑芝麻碾碎，与松子仁、枸杞子相合，加少量红糖，以玉米粉及山药粉为糕，蒸熟即可食用。

〔功效〕补肾固精，健脑益智，壮腰强筋，养血明目，延年益寿。适用于五脏虚弱、腰膝酸痛、头目眩晕、视力减退、失眠健忘。健康人久服能轻身延年。

〔专家叮嘱〕每日早餐食 30 克。



【丁香火锅】

〔**原料**〕丁香 6 克，蛤蜊肉 200 克，鱼圆 100 克，墨鱼 2 条，虾仁 100 克，粉丝、芹菜、冻豆腐、葱、味精各适量，鸡汤 4 碗。

〔**制作**〕将蛤蜊肉、虾仁洗净备用；鱼圆切片；墨鱼除去腹内杂物洗净后，在开水锅里速烫一遍，然后切成 2 片。粉丝用热水泡软，切成几段；芹菜切成寸段；冻豆腐切成小块；葱切小段。将以上各料先各放一半入锅，汤也加入一半，并可加入适量葡萄酒，盐少量，旺火烧 5～6 分钟后，即可趁热吃，边吃边加。

〔**功效**〕丁香具有强烈的芳香，有兴奋强身作用。当身体疲劳时，食丁香火锅能使人精神振奋，增强全身活力，提高抗病能力。

【炸溜人参果】

〔**原料**〕人参 10 克，核桃仁 30 克，山药 500 克，鸡蛋 2 个，白糖、盐、水淀粉、麻油各适量。

〔**制作**〕人参研细末；山药洗净，放笼内蒸熟，剥皮，碾成山药泥；将人参与山药泥搅拌均匀，制成人参山药泥。核桃仁用沸水浸泡，剥皮，用净毛巾沾去水分。勺内放油，待其烧至五成热时下桃仁，炸成淡黄色捞出；鸡蛋打成蛋液。将炸好的核桃仁用人参山药泥包成球形，表面沾蛋液及水淀粉，待油烧至八成热时，将炸好的人参山药泥下油中，炸至呈金黄色捞出，整齐地码放到盘中。炒勺内打底油，熬糖汁，将熬好的糖汁浇在炸好的人参果上即可。

〔**功效**〕人参有健脾、安神之功。可以抗疲劳、提高体力劳动及脑力劳动效率、提高人体的抗病能力和适应能力。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。此方中有人参，故不宜与萝卜、茶同食。

【核桃酪】

〔**原料**〕核桃仁 150 克，大米 60 克，小枣 45 克，白糖 240 克。

〔**制作**〕核桃仁用开水稍泡片刻，剥去外皮，用刀切碎，淘净的大米用 500 克清水泡上；小枣洗净，上笼蒸熟取出，去掉皮核，也和桃核仁泡在一



起；将核桃仁、大米、小枣一同用石磨磨成细浆，用洁布过滤去渣；锅洗净上火，注入清水500毫升，把核桃仁浆倒入锅内搅动，在即将烧开时，加入白糖（锅不能大开），待煮熟后即成。

〔**功效**〕补肾助阳，养血补肺。适用于腰膝冷痛、小便频数、健忘。

〔**专家叮嘱**〕可供早、晚作点心食。健康人食用更能增强记忆力、消除疲劳、防病延年，并有防癌作用。

【抗癌章鱼汤】

〔**原料**〕章鱼5只，白毛藤50克，茜草25克。

〔**制作**〕将章鱼洗净，同白毛藤、茜草一起置入锅内，加水适量，上火熬至鱼肉熟烂时，去渣即可。

〔**功效**〕清热解毒，活血抗癌。适用于鼻咽癌及其他热象明显的癌瘤。

〔**专家叮嘱**〕食章鱼，饮汤。对鼻咽癌、肝癌、宫颈癌、血癌患者尤为适宜。

【三汁饮】

〔**原料**〕麦门冬10克，生地黄15克，藕适量。

〔**制作**〕将生地黄切片，与麦门冬一同熬20分钟，去渣留汁待用。将藕切0.2厘米厚的片，加水熬煮30分钟去渣留汁。将两汁合并，装入瓶中即成。

〔**功效**〕清热生津，润燥解毒。适用于食道癌，症见进食梗噎不下、咽喉干痛、潮热盗汗、心烦口渴、大便干结如羊屎、小便短少而黄、舌质红、无苔、脉弦细数。

【天冬茶】

〔**原料**〕天冬8克，绿茶1克。

〔**制作**〕天冬剪成碎片，放入杯中，与茶叶一同用沸水冲泡后，加盖，5分钟后可饮。

〔**功效**〕润燥止渴，清热化痰，抗菌抗癌。对预防肺癌、乳腺癌有一定的作用。

〔**专家叮嘱**〕不拘时饮用。

【五彩猴头蘑】

〔**原料**〕猴头蘑200克，豆腐500克，木耳20克，口蘑100克，虾仁50



克，菠菜 20 克，火腿肉 50 克，鸡蛋 100 克，精盐 5 克，料酒 10 克，高汤 200 毫升，胡椒面 1 克，淀粉 10 克。

〔**制作**〕水发猴头蘑拔去刺，切片入开水中焯一下，捞出控干水分。豆腐挤碎成泥，加入盐、料酒、胡椒面，鸡蛋及淀粉。口蘑、火腿肉、木耳、菠菜、虾仁均切小块剁碎拌入豆腐内，然后装入圆盘中，豆腐成饼状，上面插入猴头蘑片，入蒸箱蒸 10 分钟，再用小刀划成片，倒入高汤蒸 2 分钟即可。

〔**功效**〕养心开胃，补五脏，增加食欲。对防治胃、十二指肠溃疡及早期胃癌有效。

【苡仁赤豆粥】



〔**原料**〕苡仁、赤小豆 30 克，红枣 5 个，白糖 10 克。

〔**制作**〕将苡仁和赤小豆洗净入锅，加水 2 大碗，小火慢煮 1 小时加红枣、白糖再煮 30 分钟，至豆烂离火。

〔**功效**〕清热解毒，健脾利湿，养肝。经常食用，可预防肝硬化癌变。

〔**专家叮嘱**〕当点心吃，常食。

【虫草红枣炖甲鱼】

〔**原料**〕冬虫夏草 10 克，活甲鱼 1 只，红枣 20 克，料酒、盐、葱、姜、蒜、鸡清汤各适量。

〔**制作**〕将甲鱼宰杀，去内脏，洗净，剁成 4 大块，放锅中煮沸捞出，割开四肢，剥去腿油洗净。冬虫夏草洗净；红枣用开水浸泡。甲鱼放汤碗中，上放冬虫夏草、红枣，加料酒、盐、葱段、姜片、蒜瓣和鸡清汤，上笼隔水蒸 2 小时，取出，拣去葱、姜即成。

〔**功效**〕滋阳益气，补肾固精，抗疲劳。适用于腰膝酸软、月经不调、遗精、阳痿、早泄、乏力等症。健康人常食，可增强体力、防病延年、消除疲劳。

【鲜莲银耳汤】

〔**原料**〕干银耳 10 克，鲜莲子 30 克，鸡清汤 1500 毫升，料酒、盐、白糖、味精各适量。



〔制作〕①把银耳发好，放一大碗内，加鸡汤 150 毫升蒸 1 小时左右，将银耳完全蒸透取出。②将鲜莲子剥去青皮和一层嫩白皮，切掉两头，捅去心，用水汆后仍用开水浸泡（鲜莲子略带脆性，不要泡得很烂）。③烧开鸡汤，加入料酒、盐、味精、白糖适量，将银耳莲子装在碗内，注入清汤即可。

〔功效〕滋阴润肺，补脾安神。适用于心烦失眠、干咳痰少、口干咽干、食少乏力等症。健康人食用能消除疲劳、促进食欲、增强体质。

〔专家叮嘱〕吃莲子、银耳，喝汤，每日 1 次。

【人参膏糖】

〔原料〕人参 10 克，白砂糖 50 克。

〔制作〕将人参洗净，切研为末，然后放入铝锅加水适量，用旺火烧沸后改用文火煨汁至浓稠时加入白糖，搅拌均匀，继续煎熬至用竹筷能挑起丝时停火；然后将糖汁倒在涂有熟菜油的瓷盘中摊平，待晾凉后用刀划成 10 个等份的小块，贮放入糖盒备用。

〔功效〕醒脑健脑，增强机体免疫功能，抗疲劳和寒冷，滋补强身防衰抗癌。

〔专家叮嘱〕每日 1～2 次，每次 1 块，噙放口中含化，连服 10 日为 1 疗程。

【乌梅抗癌茶】

〔原料〕乌梅 25 克，绿茶 2 克，甘草 5 克。

〔制作〕先将乌梅与甘草加水 800 毫升，煮沸 10 分钟，加入茶叶再沸 1 分钟，取汁用。

〔功效〕消炎祛痰，解毒抗癌。适用于鼻咽癌、直肠癌。经常饮用，能生津润肺、解毒抗癌、对抑制癌细胞的发展与转移有较好的治疗效果。

〔专家叮嘱〕每日 1 剂，分 3 次饮服。

【川贝鸭梨汤】

〔原料〕川贝母末 10 克，鸭梨 1 个，冰糖 10 克。

〔制作〕将梨洗净，靠柄部横切断，挖去核，装入贝母末，再把梨上部拼好，用木签（或竹签）固定，放大碗中，再放冰糖和水少许隔水蒸约 40 分钟。

〔功效〕适用于肺癌早期，症见咳嗽痰多或咳痰粘稠、胸痛气急、发热



口渴、便秘等。

〔**专家叮嘱**〕吃梨喝汤，每天1剂。

【杏仁茶】

〔**原料**〕甜杏仁6克，绿茶1克。

〔**制作**〕甜杏仁用冷开水冲洗、打碎。加水1000毫升，中火烧沸后，冲茶加盖5分钟后饮。

〔**功效**〕清热润肺，解毒祛痰，抗癌。对预防肺癌、乳癌和肠癌，有一定作用。

〔**专家叮嘱**〕3～4小时饮1次，每次200毫升。

【健胃防癌粥】

〔**原料**〕向日葵芯杆(或向日葵托盘)30克，粳米50克。

〔**制作**〕先将向日葵杆或向日葵托盘煎汤，取汁去渣，加入粳米煮为稀粥。

〔**功效**〕抗癌，消炎。适用于胃癌术后吻合口炎症明显者。

〔**专家叮嘱**〕每日2次，长期服食。

【茵陈蛇舌草茶】

〔**原料**〕茵陈、白花蛇舌草各30克，绿茶3克，甘草6克。

〔**制作**〕先将茵陈、白花蛇舌草、甘草加水1000毫升，煮沸15分钟左右，取药汁冲茶叶。

〔**功效**〕清热化湿，解毒去黄，抗癌肿。适用于肝癌，尤其对肝癌腹水、黄疸、肝硬变等症，有较好的防治和改善作用。

〔**专家叮嘱**〕每日1剂，不拘时徐徐饮之。

【杏仁芝麻糖】

〔**原料**〕甜杏仁60克，黑芝麻50克，白糖、蜂蜜各250克。

〔**制作**〕将杏仁洗净，沥干，捣成泥；芝麻淘洗干净，沥干，倒入铁锅内，小火炒至水气散尽，芝麻发出声响，立即盛碗，不要炒焦，稍凉后，研碎。将4味同倒入大盆内拌匀，加盖，隔水蒸2小时即可。

〔**功效**〕补肺益肾，润肠。适用于老人肺气虚弱、津液枯燥、大便无力而难解者。久服有预防直肠癌的作用。

〔**专家叮嘱**〕每次1匙，饭后开水送服，每日2次。



【向日葵花盘汤】

〔**原料**〕向日葵花盘 90 克，水杨梅（全草）、凤尾草各 60 克，蜂蜜适量。

〔**制作**〕将前 3 味入锅，加适量水，煎 1～2 小时，去渣，药汁继续煎至半胶冻状时，再加蜂蜜调味即可。

〔**功效**〕清热解毒，利尿祛浊，驱邪外出，抗癌。适用于绒毛膜上皮癌、恶性葡萄胎等。

〔**专家叮嘱**〕饮服。每日 1 剂，分 2 次服完。30～60 剂为 1 个疗程。

【胡桃枝鸡蛋方】

〔**原料**〕胡桃枝 45 克，鸡蛋 3 枚。

〔**制作**〕先将鸡蛋 3 枚煮熟，去壳后再与胡桃枝 45 克同煮 4 小时。

〔**功效**〕本方有较强的抗癌功效。民间流传较广，是安全有效之食疗方法。适用于各种癌症患者的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕分 3 次连汤服。

【金针菇炖鳗】

〔**原料**〕金针菇 200 克，鳗鲡鱼 600 克，鸡蛋 3 只，料酒、精盐、麻油各适量。

〔**制作**〕将金针菇洗净，鳗鲡鱼去内脏洗净，放入沸水锅中焯一下，捞出洗净斩段。取蒸钵一个，将鸡蛋磕入，用筷子搅匀，加入金针菇，最上面放鳗鱼，加入精盐、料酒，注入适量清水，上笼蒸至鱼肉熟透，出笼淋上麻油即成。

〔**功效**〕含多种维生素及人体所需氨基酸，还含有抗癌物质。可作为滋补保健以及癌症病人的辅助食疗菜肴。

【荸荠炒蘑菇片】

〔**原料**〕鲜蘑菇 250 克，荸荠 100 克，蒜茸、姜末、精盐、味精、麻油、湿淀粉各适量。

〔**制作**〕将荸荠洗净，去皮，与蘑菇分别切片。菜油烧热，待油温降至六成热时，爆香蒜茸、姜末，下蘑菇片翻炒 10 多下，入荸荠片，加少许水，煮沸，调入精盐、味精，着薄芡，淋上麻油即可。

〔**功效**〕解毒抗癌，增强机体免疫力、抵抗力。适用于胃癌、子宫癌患者的辅助治疗。



【韭菜脑髓包子】

〔**原料**〕猪(或牛、羊、狗、兔)脑鲜品250克,新鲜韭菜500~1000克,鲜蘑菇250克,面粉100克,精盐、味精、花生油、酱油各适量。

〔**制作**〕将面粉加酵母适量发酵。将猪脑蒸熟,切成小块。韭菜择除杂质,洗净,切末,放入小盆中,加入花生油、酱油、精盐、蘑菇、味精和猪脑,搅拌成馅。然后用发好的面团加馅做成小包,上笼蒸熟即可。

〔**功效**〕此品具有扶正抗癌功效。适用于神经系统的恶性肿瘤及淋巴肉瘤、白血病等癌症的辅助食疗。

〔**专家叮嘱**〕随意食。

【甜辣藕丁】

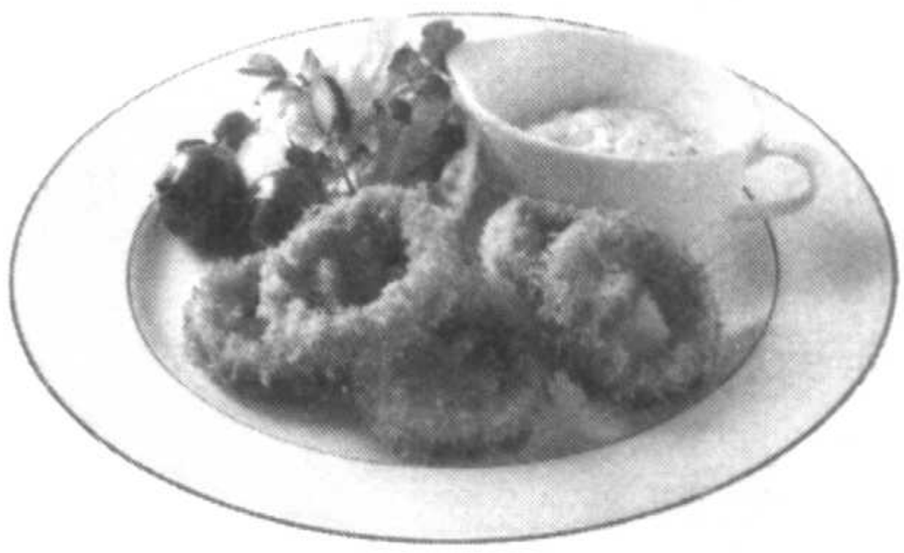
〔**原料**〕嫩藕250克,鲜蘑菇100克,甜面酱50克,干辣椒一个,调料适量。

〔**制作**〕藕洗干净刮去皮,切丁,浸冷水中;蘑菇切丁;辣椒切末;炒锅置火上,加入菜油烧至5成热,爆入干辣椒,倒入甜面酱,再加藕丁、蘑菇丁及少许水,调入姜片、精盐、白糖、味精煮沸,焖2分钟。

〔**功效**〕健脾开胃,补益强身,具有抗癌和增强机体免疫力的功能。

〔**专家叮嘱**〕单食或佐餐。

【芹菜海带拌鸭丝】



〔**原料**〕嫩芹菜、水发海带各150克,鸭肉100克,盐、麻油、黄酒、酱油、精盐、白糖、味精各适量。

〔**制作**〕将芹菜、海带入沸水中焯熟切丝;鸭肉用盐腌1小时后加黄酒上屉蒸熟,取出撕成丝条。将三丝同拌,调入麻油、酱油、精盐、白糖、味精即可。

〔**功效**〕滋阴泻热,利水消肿。适用于病后虚羸、食欲不振、浮肿、热毒痈疮等症。并可预防皮肤病及皮肤癌症。

〔**专家叮嘱**〕凉食,常食。

【沙参冰糖百合】

〔**原料**〕银耳15克,百合15克,北沙参10克,冰糖100克,蜂蜜



20 克。

〔**制作**〕银耳开水泡软，洗净去根部；百合去皮洗净；北沙参洗净入锅与冰糖煮 60 分钟，加入银耳、百合、蜂蜜煮 15 分钟即可。

〔**功效**〕入肺、胃、肝经，增加正气。对阴虚而正气不足者有作用。能预防疾病和癌症发生。适于老者滋补强壮体力。

补虚养身药膳

【枸杞油爆河虾】

〔**原料**〕河虾 500 克，枸杞子 30 克，葱末、姜末、白糖、料酒、精盐、味精、清汤、香油适量。

〔**制作**〕将枸杞子洗净，其中一半加水煎煮，提取枸杞子浓缩汁 15 毫升，另一半置小碗内，上笼蒸熟。选择大的河虾，剪去虾须，洗净，沥干水分。将炒锅烧热，注入植物油，烧至八成热时，分两次投入河虾，炸至虾壳发脆，用漏勺捞出，沥干油。锅内留适量余油，投入葱末、姜末、白糖、料酒、精盐、味精、枸杞子浓缩汁和清汤，煮沸。稍调后，投入虾和熟枸杞子，翻几个身，加入香油即成。

〔**功效**〕温补肝肾，助阳益气。用治肝肾虚寒、早泄、遗精、小便频数或失禁。

〔**专家叮嘱**〕当菜食用。

【当归羊肉羹】

〔**原料**〕羊肉 500 克，当归 25 克，党参 25 克，黄芪 25 克，葱、生姜、食盐、料酒、味精适量。

〔**制作**〕将羊肉洗净，投入沸水锅内煮透，再用冷水洗去血沫，切成肉块，放入沙锅内。另取当归、党参、黄芪，洗净，装入纱布袋内，扎紧袋口，也放入沙锅内，加入适量葱、生姜、食盐、料酒和清水。先用武火煮沸，再用文火煨炖，以羊肉熟烂为度。捞出药袋，酌加味精。

〔**功效**〕温补脾肾，暖胃养血。用治脾肾阳虚、胃气虚寒、阳痿、腰膝酸软、反胃呕吐、怕冷畏寒、身体瘦弱。



〔专家叮嘱〕当点心食用，吃肉喝汤。

【羊脏羹】

〔原料〕羊肝1具，羊肚1具，羊心1具，羊肺1具，羊肾1具，荜茇50克，草果2个，陈皮10克，猪油50克，胡椒50克，生姜10克，葱10克，豆豉150克，食盐、味精、料酒各适量。

〔制作〕将羊肝、羊心、羊肺、羊肾洗净，除去血水，切成2厘米见方的小块。荜茇、草果、陈皮（去内层）、胡椒、生姜、葱、豆豉装白纱布袋内，扎紧，一同装入羊肚内，用线将羊肚缝合后放入铝锅内，加水适量，放入猪油、食盐，与羊肝、羊心、羊肺、羊肾同煮。置武火上浇开后改用文火炖熬，直至烂熟，捞起羊肚，拆去缝线，取出药包，将羊肚切成小块，再放入汤中烧开。

〔功效〕补五脏，益精气。适用于五脏虚损、全身衰弱等。

〔专家叮嘱〕可作佐餐食用。

【核桃草鱼火锅】

〔原料〕草鱼1条（约重1500克），核桃仁150克，首乌15克，天麻片6克，水发冬笋100克，豌豆苗150克，金针菇50克，黄豆芽100克，生姜15克，葱20克，盐6克，胡椒粉3克，味精2克，料酒15毫升，猪油100克，汤2500毫升。

〔制作〕核桃仁用开水泡涨，剥去皮，洗净；首乌、天麻洗净，用纱布包好，放入砂罐中煎汁，过滤待用。鱼宰杀，去鳞、鳃及骨脏，洗净切块；水发冬笋洗净切条；豌豆苗、金针菇、黄豆芽择洗干净，装盘。以上各料除鱼块外，均装盘围于火锅四周。

净锅置火上，下猪油烧热，加入生姜、葱炒香，倒入汤及药液、鱼块、核桃仁，用大火烧开，加入调料，撇去浮沫，倒入火锅中，用小火保持微开，即可烫食各种原料及喝汤。

〔功效〕补肾平肝，祛风补气。可用于因肝肾虚损引起的腰痛、头晕、足膝酸软等症。一般人食用，可强身健体、益智利脑。

〔专家叮嘱〕直接食用为宜。本食疗方清香味美，汤汁浓稠，为补肾平肝、祛风补气之品。注意不能用生首乌，要用制首乌；天麻片可先蒸一下，同汁一起加入。



【法制黑豆】

〔**来源**〕《景岳全书》

〔**原料**〕黑豆500克，山萸、茯苓、当归、桑椹、熟地黄、补骨脂、菟丝子、旱莲草、五味子、枸杞子、地骨皮、黑芝麻各10克，食盐适量。

〔**制作**〕将黑豆用温水泡30分钟备用。

将以上中药装入纱布袋内，扎紧口，放入锅内，加水适量，煎煮 ，每半小时取煎液1次，再加水煎煮，如此共取煎液4次，合并煎液，放入锅内。

药液锅内倒入黑豆，放入食盐，先以武火烧沸，再用文火煎熬，至药液干涸，即停火。

将黑豆曝晒至干，装入瓶中贮藏备用。

〔**功效**〕补肾，益精，强筋壮骨。适用于头昏目眩、耳鸣耳聋、身体消瘦、腰酸腿痛、筋骨无力等属肾精不足、肾阴亏损等症。

〔**专家叮嘱**〕每日随量嚼食。

【枸杞鱼片】

〔**原料**〕鱼肉200克，枸杞子20克，葱、姜、酱油、白糖、盐、味精、淀粉各适量。

〔**制作**〕将枸杞子拣好、洗净、蒸熟。将鱼肉切成片，用蛋黄和少许淀粉调成糊，取鱼片蘸取蛋糊炸透，将油控干。锅内留少许油，加入葱、姜及酱油少许炒出味，将炸好的鱼片加入，再放入味精、精盐、白糖翻炒片刻，淋入淀粉糊，加入枸杞子拌炒几下即成。

〔**功效**〕补气养血，健脑明目，强身。适用于气血两虚引起的眩晕、心悸、乏力、自汗、健忘及面色苍白等症。也可作为老年人及久病体虚、产后血虚、贫血、神经衰弱和慢性肾炎患者的营养膳食。

【补肾健脑糕】

〔**原料**〕核桃仁30克，柏子仁20克，莲子25克，枸杞子15克，黑芝麻20克，玉米粉、淮山药粉各200克，红糖少许。

〔**制作**〕先将核桃仁打碎，莲子去芯；然后把黑芝麻碾碎，与柏子仁、枸杞子相合，加少量红糖，同玉米粉、淮山药粉做成糕，蒸熟即可食用。

〔**功效**〕补肾固精，健脑益智，壮腰强筋，养血明目，延年益寿。适用于五脏虚损、腰膝酸痛、头目眩晕、视力减退、失眠健忘。健康人久服能轻身延年。



〔专家叮嘱〕每日早餐服食30克。

【栗子桂圆粥】

〔原料〕栗子10个,桂圆肉15克,粳米100克。

〔制作〕将栗子去壳切成小碎块,连同桂圆肉、淘净的粳米同置锅内、加入适量的水煮粥,熟时加入白糖即可。

〔功效〕补心肾,益腰膝,安心神。适宜于心肾亏虚、精血不足、腰膝酸软、心悸少寐、眩晕健忘者食用。常食还具有抗衰老作用。

〔专家叮嘱〕每日1次,当早饭或晚饭食用。腹中胀满者不宜食用。

【炒胡萝卜酱】

〔原料〕瘦猪肉300克,胡萝卜100克,豆腐干1块,海米10个,黄酱6克,酱油3克,料酒3克,熟猪油50克,玉米粉(湿)6克,香油3克,味精、葱末、姜末、食盐各适量。

〔制作〕把胡萝卜、豆腐干切成0.5厘米见方的丁;把瘦猪肉切成肉丁;海米用水泡透;将胡萝卜用熟猪油炸透捞出。锅放到武火上烧热后倒入熟猪油,随即放入切好的肉丁进行煸炒;待肉丁的水分渐少,锅内响声增大时,把锅移到文火上;到响声变小,肉的水分已尽,再移到武火上,炒到肉的颜色由深变浅时,即放入葱末、姜末和黄酱;待酱渗到肉中放出酱味时,加入料酒、味精、酱油,稍炒一下加入胡萝卜、豆腐丁、海米,再炒一下,淋上香油,炒匀即成。

〔功效〕养血益气,延年益寿。适宜于正常人或病后体虚调养之用。

〔专家叮嘱〕可每日佐餐食用。

【黄鱼汤】

〔来源〕《药膳汤菜》

〔原料〕黄鱼1条(约800克),雪菜50克,冬笋50克,肥肉50克,味精、料酒、精盐、葱、姜、熟猪油、鸡油、高汤各适量。

〔制作〕将黄鱼洗净。雪菜洗净,挤去水分,切碎。冬笋和肉均切成小片。葱、姜用刀一拍。

猪油烧开后,放入鱼两面煎,不要煎出硬皮。

锅中加入高汤,放入调料、主料,在旺火上烧开,撇去浮沫,盖上盖,在文火上烧10分钟。再入在旺火上烧开,捞去葱、姜,撒上味精,淋上鸡油即成。

〔功效〕黄鱼又称“石首鱼”,味甘,性平,内含较高蛋白质以及17种



氨基酸，味美，营养丰富，有补气开胃、填精安神的功效。常作为体虚食少、肺结核或手术后病人的营养菜肴。

〖红参生鱼〗

〔**原料**〕红参 20 克，生鱼 1 条，胡萝卜 50 克，料酒、酱油、姜、葱各 10 克，盐 5 克，味精、白糖各 3 克，素油 50 克，鲜汤 200 毫升，香菜 30 克。

〔**制作**〕将红参润透，切成 3 厘米的段；胡萝卜洗净，切成 3 厘米长见方的块；姜切片，葱切段；香菜洗净，切成 4 厘米的段。

将生鱼宰杀后，去鳞、鳃、肠杂，洗净后沥干水分，放入六成热油中炸一下，捞起，沥油后备用。

将炒锅置武火上烧热，下入素油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，再下入生鱼、料酒、红参、胡萝卜、盐、味精、白糖、酱油、鲜汤烧熟，然后放入盘中，加入香菜即成。

〔**功效**〕补中益气，生津利水，补血。用于脾胃虚弱、气血两亏、体倦无力、食少、口渴、水肿等症。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食用。本品药性平和，不燥不腻，善补脾肺之气而养血生津，为脾肺气虚，血少、津伤常用之品。

〖羊肉虾米汤〗

〔**原料**〕羊肉 250 克，虾米 25 克，生姜、大葱、食盐、胡椒粉适量。

〔**制作**〕将羊肉刮洗干净，漂去血水，煮沸，切成薄片，与虾米一并放在沙锅内，加入清水，酌加适量生姜、大葱、食盐和胡椒粉。先用武火煮沸，再用文火煨炖 30 分钟左右。以羊肉熟烂为度。

〔**功效**〕温补脾肾，补虚强身。用治脾肾阳虚，阳痿早泄、面色灰白、头晕目眩、精神疲惫、腰膝酸软。

〔**专家叮嘱**〕当点心食用

〖花生红枣汤〗

〔**原料**〕花生 60 克，大枣 15 克。

〔**制作**〕将花生、大枣放锅内，加适量水，文火煮至大枣熟烂即可。

〔**功效**〕健脾补血，养心健脑。花生具有健脾、润肺、和胃、养心等作用，并有抗衰老作用，被称为长生果。现代研究发现，花生含有丰富的脂肪、蛋白质、多种氨基酸、卵磷脂、脑磷脂、钙、铁、磷、及多种维生素。其中所含的脑磷脂是脑神经系统所需的重要物质，具有延缓脑功能减退作用。



大枣能补养心脾，养血安神。花生与大枣同用，更增强其健脑益智作用。尤适宜于神疲乏力、记忆力减退者食用。

〔**专家叮嘱**〕吃花生、大枣，渴汤。每日1剂。

【神仙粥】

〔**原料**〕淮山药50克，芡实50克，粳米100克。

〔**制作**〕先将芡实煮熟；再加入山药、粳米煮至熟烂；加入盐、味精调味。

〔**功效**〕健脾补肾，养心益智。适宜心脾肾虚所致的神疲乏力、食欲不振、记忆力减退、精神萎靡及遗精、小便频多者服用。此粥尤适宜中老年人记忆力减退兼有神疲、腰痛、遗精、尿频者食用。

〔**专家叮嘱**〕每日1次，当正餐进食。湿热内盛者慎用。

【芝麻茶】



〔**原料**〕芝麻100克，红茶适量，盐少许。

〔**制作**〕将芝麻炒香，磨成细末，加盐及水适量，搅打至稀稠适度备用；将红茶放杯中，用滚开水冲泡，再取茶水倒入锅内熬浓；然后停火，放温，调入芝麻糊即成。

〔**功效**〕滋补肝肾，养心健脑。芝麻历来被作为补虚健脑食品，有提高大脑功能作用。红茶含有生物碱、咖啡碱、微量的可可豆碱、茶碱、维生素C及少量的胡萝卜素，能清利头目、祛除烦渴。适宜于肝肾虚损、精血不足、智力低下、神疲乏力、头晕健忘、大便干燥者食用。

〔**专家叮嘱**〕每日1剂，空腹趁温服下。

【炒鹌鹑】

〔**原料**〕鹌鹑2只，萝卜200克，菜油、生姜、葱、醋、食盐、料酒、味精各适量。

〔**制作**〕将鹌鹑放水中淹死后去毛和内脏，洗净血水，切成长、宽各1.6厘米的块；萝卜切成长3.3厘米、宽1.6厘米的块备用。将锅置武火上，放上菜油烧沸，将鹌鹑块下锅，用铝铲反复翻炒至肉变色，再将萝卜放



人混炒，然后放入葱、生姜末、料酒、醋、盐，加水少许，煮数分钟，待鹌鹑肉熟即成。

〔功效〕补肾气，壮腰膝，强身体。适用于肾虚腰痛及各种虚弱症。

〔专家叮嘱〕食用时，可加入味精。佐餐。

【团鱼汤】

〔原料〕团鱼1个（重约1000克），羊肉500克，草果5克，生姜15克，胡椒粉1克，食盐3克，味精2克。

〔制作〕将团鱼（鳖）放沸水中烫死，剁去头、爪，揭去鳖甲，掏出内脏。将团鱼肉、羊肉切成2厘米见方小块，放入砂锅中，草果、生姜也同时放入，置武火上烧开后，改用文火炖至熟烂。

〔功效〕调节阴阳，维持体内平衡。适用于阴阳气血不足者。常服可保健防病，且有利于慢性病患者康复，体虚者食可健身。

〔专家叮嘱〕吃时加盐、味精、胡椒粉调味，可佐餐或单食，分数次吃完。

【菊花鲈鱼块】

〔来源〕（民间方）

〔原料〕鲈鱼脊肉150克，菊花2朵，葱花3克，姜末3克，料酒6毫升，精盐3克，白糖1.5克，生菜油500克（实耗36克），淀粉、味精、香油、鲜汤各适量。

〔制作〕将菊花瓣摘下，剪去两端，先用10%的淡盐水略洗，再用冷开水冲泡后捞出，沥去水，待用。用汤6毫升把淀粉溶开，待用。将鱼肉切成长、宽各6.6厘米、厚3.3厘米的方块，下入140℃的热油中炸至八成熟，捞出，去油。炒锅内略留油底，上火烧热，下葱花，姜末略爆，炝入料酒，依次加放汤、食盐、白糖、味精、鱼块，颠匀，勾芡，淋入香油，出锅上盘。菊花的一半放在鱼块下垫底，另一半围在盘边上即成。

〔功效〕补虚壮体。适用于平时调补、佐餐。

【枸杞肉丁】

〔来源〕（民间方）

〔原料〕（大份）枸杞子100克，瘦猪肉500克，熟青笋100克，猪油100克，食盐12克，白砂糖6克，味精3克，料酒3克，麻油15克，淀粉10克，酱油10克。



〔**制作**〕枸杞子洗净待用。

猪瘦肉洗净，片去筋膜，切成肉丁；熟青笋切成长细丝。

炒锅烧热，用油滑锅，再放入猪油 100 克，将肉丁、青笋丝同时下锅滑散，烹入料酒、加入白砂糖、酱油、食盐、味精搅匀，投入枸杞颠簸几下，淋麻油推匀，起锅即成。

〔**功效**〕本方主食瘦猪肉滋阴补血，主药枸杞子滋肝补肾，抗老益寿。药食合用则阴、血双补，明目健身。用于体虚乏力、神疲、血虚眩晕、心悸、肾虚阳痿、腰痛及无病强身益寿，均有优良之效。本方可作虚弱、贫血、性功能低下、神经衰弱及糖尿病患者之膳食。

补气药膳

【猪心参芪汤】

〔**原料**〕猪心 1 个，黄芪 12 克，人参 7 克，五味子 4 克，盐 2 克。

〔**制作**〕将黄芪、人参、五味子洗净，纳入猪心内，加水炖熟，吃肉饮汤。

〔**功效**〕益气、敛阴、止汗。用于气虚所致自汗、盗汗，伴心悸、气短、少气懒言。西医用于甲状腺功能亢进、自主神经功能紊乱、结核病等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕人参不宜与藜芦、五灵脂同用；凡表邪未解，内有实热，咳嗽初起，麻疹初期均不宜用五味子；凡表实邪盛，内有积滞，阴虚阳亢，疮疡阳证实证等不宜用黄芪。

【黄芪枸杞炖鸽子】

〔**原料**〕鸽子 1 只，黄芪 30 克，枸杞子 20 克，料酒 10 毫升，生姜 5 克，葱 10 克，盐 3 克，鸡精 2 克，味精 2 克。

〔**制作**〕鸽子宰杀后去毛、肠杂及爪，切块，黄芪、枸杞洗净、去果柄，生姜切片，葱切段。

将鸽子、黄芪、枸杞、生姜、葱、盐、料酒、鸡精同置炖盅内，加清水适量，隔水文火慢炖熟，加入味精即可。



〔**功效**〕健脾补肺、益气养血、托毒生肌。用于久病虚弱、少气懒言、倦怠乏力、表虚自汗、消渴、阳痿等。西医用于子宫脱垂、自主神经功能紊乱、各种贫血、慢性肾炎、上呼吸道感染、糖尿病、性功能障碍以及慢性疖病的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕每3天食用1次，连用5次；表实邪盛以及疮疡初起忌用；胸闷腹胀、食滞、气滞者忌用。

【羊乳山药羹】

〔**原料**〕淮山药30克，鲜羊乳200毫升，料酒10毫升，葱10克，盐1～2克，鸡精2克，味精2克。

〔**制作**〕将淮山药炒黄研末，羊乳煮沸加入山药末、料酒、葱、盐、鸡精、味精，调匀即可食用。

〔**功效**〕平补三焦、益气养阴。用于口渴多饮、倦怠食少便溏或便秘、呃逆、肺虚喘、遗精、尿多、病后体虚等症。西医用于糖尿病、慢性肾炎、胃肠神经官能症、肠易激综合症、使用免疫抑制剂或细胞毒药物冲击后及放化疗后呕吐等辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕脾虚湿盛，胸腹满闷者忌用；有外感表证者忌用。

【补益鸡】

〔**原料**〕老肥鸡1只（约2500克），人参10克，小茴香15克，蜀椒6克，酱油、甜酒各30克。

〔**制作**〕先将老肥鸡去毛并去肠杂，洗净备用。然后将人参切片，蜀椒（花椒）去目，研末，与小茴香、甜酒拌和，酱油可根据自己的口味和鸡的大小增减其量，但不宜太咸。再将拌好的药料填入鸡肚内，放入沙锅中，加入适量，煮烂即可。

〔**功效**〕补气健脾，温中暖胃。适用于气虚脾胃不和所出现的短气无力、食欲不振、胃腹胀痛等症；或病后体弱、精力未复者。

〔**专家叮嘱**〕空腹服食适量，以少吃多餐为宜。

【烩双菇】

〔**原料**〕罐头蘑菇200克（或鲜蘑菇250克）香菇50克，精盐6克，植物油50克，味精、白糖少许，淀粉适量。

〔**制作**〕用开水浸发香菇半小时捞出，挤干水，去蒂洗净，泡香菇水澄清去渣后留用。把香菇倒入烧热的植物油锅内煸炒1分钟，与罐头里的



蘑菇与泡香菇水、盐、白糖同煮，待汤汁微沸时，勾芡，调入味精。

〔**功效**〕补气益胃，降低血脂、血糖。适用于老年体弱、久病气虚、食欲不振等症。亦是高血压病、动脉硬化及糖尿病病人的食疗佳品。

【白术猪肚粥】

〔**原料**〕白术 30 克，槟榔 10 克，猪肚 1 只，生姜少量，粳米 100 克。

〔**制作**〕洗净猪肚，切成小块，同白术、槟榔、生姜煎煮取汁，去渣，用药汁同米煮粥；猪肚可取出蘸麻油、酱油佐餐。

〔**功效**〕补中益气，健脾和胃。适用于脾胃虚弱、消化不良、不思饮食、倦怠少气、腹部虚胀、大便不爽等症。

〔**专家叮嘱**〕可供早、晚餐温热服食。

【小米面茶】

〔**来源**〕（民间方）

〔**原料**〕小米面 100 克，麻酱 25 克，芝麻 10 克，香油、精盐、食用碱面各适量。

〔**制作**〕将芝麻炒成焦黄色，擀碎，加入精盐，拌好待用，锅里倒入适量水，烧开后将小米面调成稀糊倒入锅内，放入少量食用碱面，略加搅拌，开锅后盛入碗中。将麻酱和香油调匀，用小勺淋入碗里，再撒上拌好的芝麻、精盐即可。

〔**功效**〕补养气血。适用于冬季服用。

〔**专家叮嘱**〕每日早、晚餐食用。

【人参炖鸡】



〔**原料**〕鸡 1 只、人参 10 克、葱 10 克、生姜 5 克、盐 3 克，味精 2 克。

〔**制作**〕鸡宰杀后去毛、肠杂及爪，人参洗净放入鸡腹内，缝好，加盐、葱、生姜、清水适量，放瓦煲内隔水文火炖熟，加入味精即可。

〔**功效**〕大补元气、补益脾肺、补血生津、安神定志。用于乏力自汗、口渴、失眠多梦、健忘、阳痿早泄、崩漏、带下过多等症。西医用于心源性休克、心肌炎、糖尿病、脂代谢紊乱、贫血、胃溃疡、胃肠功能紊乱、性功能



障碍等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕实证、热证而正气不虚者忌服；不宜喝茶与食萝卜，以免影响疗效；不宜与兔肉、大蒜、鲤鱼同食；不宜与铁剂、左旋多巴同食；不宜食用多龄鸡头、鸡尾尖上的腔上囊。

【参枣米饭】

〔**原料**〕党参 10 克，糯米 100 克，大枣 10 枚，白糖 30 克。

〔**制作**〕党参加水适量泡发后，煎取药汁。糯米淘洗干净。将糯米置炖碗中蒸熟后扣于盘中，将煮好的党参、大枣摆放在上面，再将药汁加白糖煎成黏汁，浇在枣饭面上，每日食用 1 次。

〔**功效**〕益气补脾、养血安神。用于久病体虚、倦怠乏力、食少便溏、面色萎黄、心悸失眠、头晕、水肿等症。西医用于免疫功能低下、慢性胃炎、消化性溃疡、慢性结肠炎、贫血、放疗及化疗所致白细胞减少症、慢性肾炎等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕本方有轻微升血糖作用，因加白糖，不适宜糖尿病患者食用；大枣助湿生热，令人中满，故湿盛脘腹胀满者忌用；糯米性黏，不宜一次多食，多食则生热，且见大便干燥；该药膳以秋冬季节食用为佳。

【洋参炖银耳】

〔**原料**〕西洋参 30 克，银耳 60 克，盐或糖适量。

〔**制作**〕银耳洗净用清水发透，西洋参洗净切片。

将西洋参、银耳同放入瓦煲内，加水适量，文火隔水炖 2 小时，加少许盐或糖即可食用。

〔**功效**〕补肺养胃、益气生津。久病体虚、热病后期肺胃气阴两伤致喘咳无力、燥咳咯血、口干舌燥、烦倦口渴等症。西医用于各种发热后期、糖尿病、干燥综合症、使用免疫抑制者、肺结核、胃癌术后、神经官能症、更年期综合症、老年人习惯性便秘等病症辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕有外感表证者忌用；不宜与藜芦、五灵脂、四环素、铁剂同食；中阳衰微，胃有寒湿者忌服。

【首乌山药粥】

〔**原料**〕制何首乌 50 克，山药 50 克，粳米 100 克，红枣 6 枚，糖适量。

〔**制作**〕将制何首乌、山药煎取浓汁，去渣，与粳米、红枣同放入沙锅内煮粥，熟后加入红糖和砂糖少许以调味，再煮一二沸即可。



〔**功效**〕补气血、益肝胃。用于须发早白、头晕耳鸣、腰膝软弱，大便干结等症。西医用于高脂血症、冠状动脉粥样硬化性心脏病、神经衰弱、高血压等病症辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕有外感表证者忌服；糖尿病患者不宜加糖；不宜与糖皮质激素、黄瓜、萝卜、维生素 K、动物肝脏同食。

黄芪蒸乳鸽

〔**原料**〕肥乳鸽 2 只，黄芪、枸杞子各 6 克，水发口蘑 30 克，鸡蛋 1 只（用蛋清），精盐 2 克，料酒及葱、姜末各 9 克，湿淀粉 15 克，猪油 50 克，味精适量。

〔**制作**〕先将鸽子宰杀后去毛、内脏、头、脚，切成 1.5 厘米见方的块，于凉水中泡去血水，沥干；黄芪切成长薄斜片；枸杞子、口蘑洗净。然后碗内调入湿淀粉、鸡蛋清、精盐、料酒、猪油、葱、姜、味精、加入鸽子肉、口蘑拌匀摊平；枸杞子码在碗的四周；黄芪片放在碗的中央，上屉蒸烂。

〔**功效**〕补气升阳，益肾养肝。适用于气虚衰弱、倦怠乏力、自汗、头晕眼花、视力减退、腰膝酸软等症。并对风疹皮肤瘙痒，疮疡内陷，久溃不敛者，有较好的辅助治疗作用。

〔**专家叮嘱**〕佐餐服食。

补虚正气粥

〔**原料**〕黄芪 30 克，人参 10 克，粳米 90 克，白糖适量。

〔**制作**〕先将黄芪、人参切片，用冷水浸泡半小时，入沙锅煎沸，煎出浓汁后将汁取出。然后在沙锅中加入冷水如上法再煎，并取汁。再将 2 次煎药汁合并后分 2 份，早、晚各 1 份，同粳米加水煮粥，粥成后入白糖。

〔**功效**〕大补元气，健脾胃。适用于劳倦内伤、五脏虚衰、年老体弱、久病羸瘦、心慌气短、体虚自汗、慢性泄泻、脾虚久痢、食欲不振、气虚水肿等一切气衰血虚之症。

〔**专家叮嘱**〕每日早、晚餐空腹食用。5 日为 1 个疗程。凡属阴虚体质者忌服。

荷叶凤脯

〔**来源**〕《现代家庭滋补药膳》

〔**原料**〕鲜荷叶 5 张，鸡肉 500 克，鸡蛋 1 个，料酒、姜末，胡椒粉、味精、精盐、鸡汤各适量。



〔**制作**〕将荷叶用开水烫一下，取出用凉水过凉，每张划成2份，修剪整齐；鸡肉绞成鸡泥，加料酒、姜末、精盐、胡椒粉、味精、搅拌均匀，将鸡泥分别卷入10张荷叶中，摆放盘中，加少量鸡汤上蒸笼蒸15分钟即可。

〔**功效**〕补中益气，增髓添精，开胃健脾。适用于脾肾两虚，食少泄泻，饮食不消，腰膝酸软，遗精等症。

补血药膳

【补血八宝饭】

〔**原料**〕红枣15克，桂圆肉15克，白扁豆30克，粳米100克，当归10克，北芪10克，党参10克，鸡肉80克，素油30毫升，料酒10毫升，生姜5克，葱10克，盐3克，鸡精2克，味精2克。

〔**制作**〕将红枣、桂圆肉、白扁豆、粳米洗净入沙锅，加清水煮成饭。同时将当归、北芪、党参洗净，以纱布扎紧，入锅熬浓汁。鸡肉洗净切丁，锅中放入素油，烧6成热倒入鸡肉丁，加生姜、葱、盐、料酒、鸡精煸炒，倒入药汁炒至鸡肉熟香，加入味精，连汤汁浇在饭上即可食用。

〔**功效**〕益气、补血、扶虚。用于倦怠乏力、食欲不振、面色萎黄、头晕目眩、崩漏带下、产后乳少等症。西医用于慢性消耗性疾病。如肿瘤、各种贫血、慢性胃炎、胃癌术后等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕有外感表证、痰湿内阻有热者忌用；孕妇不宜食用；不宜与糖皮质激素、苦味健胃药、退热药、藜芦、五灵脂、维生素K、铁剂、左旋多巴同食；不宜与黄瓜、萝卜、动物肝脏、兔肉、鲤鱼、大蒜、芥、李子同食。

【归芪补血膏】

〔**原料**〕黄芪100克，当归20克，蜂蜜100毫升。

〔**制作**〕将黄芪、当归洗净，水煎取浓汁，加入蜂蜜调匀即可。

〔**功效**〕益气、补血、调经。用于月经后期、经色淡、经量少、质稀者。西医用于大病、久病之后或内分泌失调者的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕用当归不宜与盐、酱等咸寒多汁的湿面同食，因其药性不相调协；不宜与韭菜、豆腐同食；凡表实邪盛，内有积滞，阴虚阳亢，疮疡



阳证实证等不宜用黄芪；每次服用20毫升，每日食3次。

《归参鳝鱼》

〔**原料**〕鳝鱼1条，当归15克，党参15克，酱油20毫升，料酒20毫升，生姜5克，葱10克，盐3克，鸡精2克，味精2克。

〔**制作**〕鳝鱼宰杀，去内脏洗净，切小块。生姜切片，葱切段，当归、党参洗净，装入纱布袋内，扎紧袋口，与鳝鱼同置沙锅内，放料酒、酱油、葱、生姜、鸡精，加清水适量。武火烧沸后，再改文火熬1小时，捞出药袋，加盐、味精即可食用。

〔**功效**〕补益气血。用于气血不足、久病体弱、疲倦乏力、面黄肌瘦等。西医用于各种贫血、老年性关节炎、糖尿病、月经失调、血小板减少性紫癜、习惯性便秘等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕鳝肉甘温，故热证或热证初愈者勿食用；不宜与藜芦、五灵脂同食用；湿盛中满、大便泄泻者忌食用。

《熘炒黄瓜猪腰》

〔**原料**〕黄花菜50克，猪腰500克，素油、葱、姜、蒜、盐、糖各适量。

〔**制作**〕先将猪腰切开，剔去筋膜臊腺，洗净，切成腰花块；黄花菜水泡发，撕成小条。然后炒锅内把素油烧热，先煸炒葱、姜、蒜，再爆炒猪腰，至变色熟透时，加黄花菜、食盐、糖煸炒片刻，加芡粉，汤汁明透即可。

〔**功效**〕养血平肝，补肾通乳。适用于肾虚腰痛、耳鸣、产妇乳少等。

《鹌脯桂圆羹》

〔**原料**〕鹌鹑脯肉150克，桂圆肉100克，藕粉25克，冰糖50克，桂花2克，鲜汤250毫升，鲜姜10克，精盐0.5克。

〔**制作**〕先将鹌鹑脯肉和桂圆肉分别切成豌豆粒大的丁，生姜去皮拍松。然后在汤锅加多量水上火烧开，放入鹌鹑肉丁汆烫一下，捞出装入小盅内，加鲜汤、姜块、冰糖、桂圆肉、精盐，盖严后放入蒸笼内蒸20分钟，熟透捞出。再将汤锅洗净，倒入已蒸酥烂的鹌鹑脯、桂圆烧开，再下桂花，用藕粉勾芡，装碗即成。

〔**功效**〕强筋骨，增精神，补血。适用于病后体弱者及儿童、老人等咀嚼能力较差者，亦适用于神经衰弱及贫血病人。

《花生粥》

〔**原料**〕花生米45克（不去红衣），山药30克，粳米100克，冰糖



适量。

〔**制作**〕分别将花生米及山药捣碎，再与粳米相和，同煮为粥，候熟，入冰糖调匀即可。

〔**功效**〕益气养血，健脾润肺、通乳。适用于气虚、血虚诸症及产后乳汁不足者。

〔**专家叮嘱**〕当饭吃，吃饱。

【红枣养血茶】



〔**来源**〕《茶叶实用知识》

〔**原料**〕红枣 10 枚，茶叶 5 克，白糖 10 克。

〔**制作**〕先将红枣洗净，加水适量，与白糖共煎煮至红枣熟烂，再将茶叶用沸水冲泡 5 分钟，取茶汁加入红枣汤内搅匀即可。

〔**功效**〕补精养血，健脾和胃。适用于久病体虚，贫血及维生素缺乏等症。

〔**专家叮嘱**〕不拘时温服，每日 1 剂。

【葱炖猪蹄】

〔**原料**〕葱 50 克，猪蹄 4 个，食盐适量。

〔**制作**〕将猪蹄拔去毛桩，洗净，用刀划口；将葱切段，与猪蹄一同放入锅中，加水适量和食盐少许，先用武火烧沸，后用文火炖熬，直至熟烂即成。

〔**功效**〕补血消肿。适用于血虚、四肢疼痛、浮肿、疮疡肿痛等症。

〔**专家叮嘱**〕可分顿吃猪蹄喝汤，佐餐食用。

【阿胶炖肉】

〔**原料**〕瘦猪肉 30 克，阿胶 10 克，盐 2 克。

〔**制作**〕瘦猪肉剁成碎肉末，放入炖碗内，加水适量，隔水炖熟，加阿胶烊化，加盐调味即可。

〔**功效**〕补血止血、滋阴润燥。用于血虚面黄无泽、肺燥干咳、心悸多梦、消渴多饮、头晕目眩。西医用于出血性贫血、肺结核、糖尿病、慢性肾病等病症的辅助治疗。



〔**专家叮嘱**〕脾胃虚弱，食人不化者慎服，痰湿瘀滞者不宜食用。猪肉含胆固醇较高，凡动脉硬化、冠心病、高血压、脂肪肝等患者不宜多用。不宜与羊肝、黄豆、甲鱼、牛肉同食。

【地黄鸡】

〔**原料**〕乌鸡1只，生地黄200克，饴糖100克。

〔**制作**〕乌鸡宰杀后去毛、内脏及爪，洗净。生地黄洗净，切碎拌合饴糖纳入鸡腹，缝合，放入盘中，置蒸笼中武火蒸熟后即可食用。

〔**功效**〕补血、滋阴。用于形体消瘦、食减神疲、心烦内热、潮热盗汗、口渴、出血等症。西医用于肺结核、干燥综合症、各种贫血、慢性萎缩性胃炎、糖尿病等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕脾虚湿阻、中满便溏或痰多呕逆者不用。糖尿病患者不宜放饴糖。不宜与兔肉、大蒜、鲤鱼同食。

【海参香菇粥】

〔**原料**〕水发海参300克，粳米100克，香菇20克，料酒10毫升，生姜5克，葱10克，盐3克，鸡精2克，味精2克。

〔**制作**〕水发海参剖洗后，切片，香菇泡涨后洗净，切条，粳米淘洗干净。

将海参、香菇加清水适量同煮二三沸，加入粳米、料酒、生姜、葱、盐、鸡精，武火煮沸，改文火熬至米熟粥稠，加入味精即成。

〔**功效**〕补血滋阴、补肾益精。用于精血亏损、形体羸弱、遗精、早泄、阳痿、尿频数、产后乳少、肠燥便秘等症。西医用于性功能减退、各种贫血、缺碘性甲状腺肿大等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕海参性滑，脾虚不运，大便溏泄者及痰湿内阻者不宜多食。海参品种较多，可食用的约有20多种，注意选择。

【归参炖母鸡】

〔**原料**〕当归15克，党参15克，母鸡1只（约1500克），葱、生姜、料酒、食盐各适量。

〔**制作**〕先将母鸡宰杀后，去毛和内脏，洗净，而将当归、党参放入鸡腹内。然后将鸡放进沙锅，加入葱、生姜、料酒、食盐、清水各适量。再将沙锅置武火上烧沸，改用文火煨炖，直至鸡肉熟烂即成。

〔**功效**〕补血壮体。适用于肝脾血虚之慢性肝炎和各种贫血。



〔专家叮嘱〕食用时，可分餐吃肉，喝汤。

【当归羊肉羹】

〔原料〕当归25克，黄芪25克，党参25克，羊肉500克，葱、姜、料酒、味精、食盐各适量。

〔制作〕将羊肉洗净；当归、黄芪、党参装入纱布袋内，扎好口，一同放入锅内，再加葱、生姜、食盐、料酒和适量的水。然后将锅置武火上烧沸，再用文火煨炖，直至羊肉粑烂。

〔功效〕适用于血虚及病后气血不足的各种贫血。

〔专家叮嘱〕食用时，加入味精，吃肉，喝汤。

【首乌粥】

〔原料〕何首乌30～60克，粳米100克，大枣2～3枚，冰糖适量。

〔制作〕首乌入沙锅煎取浓汁，去渣，与粳米、大枣、冰糖同煮为粥。

〔功效〕养肝补血。适用于老年阴血亏损、头晕耳鸣、头发早白、贫血、神经衰弱，以及老年性高血脂、血管硬化、大便干燥等病症。

〔专家叮嘱〕供早、晚餐服食。大便溏薄者忌服；服首乌粥期间，忌吃葱、蒜、萝卜、猪肉、羊肉。煎煮时不宜用铁锅。

【生地乌鸡汤】

〔来源〕《仁寿录》

〔原料〕乌骨鸡1只（1500克以上，公鸡，母鸡均可），大生地、饴糖各120克。

〔制作〕先将乌骨鸡宰杀后去毛及肠杂，洗净。大生地洗后切片，饴糖拌和后，装入鸡肚内缝好，放进瓦钵内，放入铜锅中隔水蒸烂。

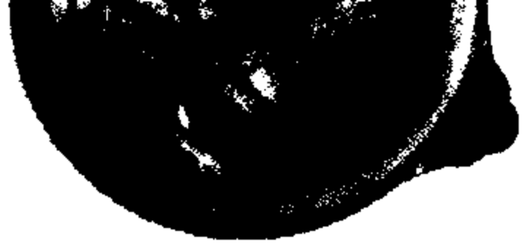
〔功效〕补血养肝。适用于肝血亏虚或产后血虚血热及一切失血后所出现的贫血，骨髓造血功能障碍所致的贫血，化学、物理损伤及造血器官功能障碍所致的贫血等症。

〔专家叮嘱〕佐餐食。大便溏泻，腹胀食少者不宜服用。

【枸杞羊脊骨方】

〔原料〕生枸杞根1000克，白羊脊骨1具。

〔制作〕将生枸杞根切成细片，放入锅中，加水5000毫升，煮取1500毫升，去渣。将羊脊骨细碎，放入砂锅内，加入熬成的枸杞根液，微火煨炖，浓缩至500毫升，入瓶中密封，备用。（此方亦可用枸杞子或增加适量



枸杞子)。

〔**功效**〕补肝养血,补肾壮骨。适用于肝血亏损、肾精不足之造血功能障碍所致的贫血,以及老人频遭重病、虚羸不可平复者。

〔**专家叮嘱**〕每日早、晚空腹用绍兴黄酒兑服浓缩药液 30 毫升。

气血双补药膳

【陈皮牛肉】

〔**原料**〕牛肉 500 克,陈皮 10 克,料酒 10 毫升,盐 3 克,味精 2 克,小茴香 2 克,白糖 5 克,素油 1000 毫升,麻油 1 毫升,酱油 10 毫升,葱 5 克,卤料适量。

〔**制作**〕将牛肉洗净,切大薄片,加入卤料、料酒腌 1 小时,入热油锅炸至收缩捞起,陈皮切丝。

炒锅上火,烧热加底油,下小茴香爆香,再下入葱花煸炒,倒入牛肉片,加入陈皮丝、料酒、盐、白糖、鲜汤适量,烧开后改用文火将牛肉炖熟,再武火收浓汤汁,加入麻油、味精拌匀即成。

〔**功效**〕滋补脾胃、益气养血、强壮筋骨、调中理气。西医用于消化功能不良、胃炎、胃溃疡、贫血、腰肌劳损、椎骨退行性病变等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕食该药膳者忌牛膝,因牛膝与牛肉不和。牛肉不与栗子、生姜同食。内有实热、舌赤少津者慎用。

【参芪蒸羊肉】

〔**原料**〕熟羊肋条肉 500 克,党参 15 克,黄芪 15 克,水发香菇 1 个,玉兰片 3 片,盐 4 克,葱 10 克,生姜 10 克,味精 2 克,料酒 20 毫升,胡椒粉 3 克,鸡油 20 克。

〔**制作**〕将党参、黄芪洗净切片,水煮取浓汁。将羊肉切片,葱切段,生姜切片。

将羊肉、党参、黄芪浓缩汁、香菇、玉兰片、盐、葱、生姜、料酒、胡椒粉、鸡油等调料同放入容器内,加鲜汤适量,加盖,置武火蒸 30 分钟,加入味精即可食用。



〔**功效**〕温中益气。用于脏器下垂、胃溃疡、萎缩性胃炎辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕外感表证，痰湿实热内盛忌用。不宜与藜芦、五灵脂、萝卜同食。羊肉反半夏、菖蒲，忌铜、丹砂。羊肉不宜与乳酪、荞麦、豆酱、醋同食。

【归芪炖鹌鹑】

〔**原料**〕当归20克，黄芪30克，鹌鹑1只，盐3克，料酒10毫升。

〔**制作**〕将当归、黄芪洗净切片。鹌鹑宰杀后去毛及肠杂，清洗干净，与当归片、黄芪片同入沙锅中，放入清水，用武火煮沸后改文火炖煮40分钟，加入少量盐、料酒，炖至鹌鹑肉熟烂即成。

〔**功效**〕益气养血、滋阴养颜。用于产后体虚、贫血、白血病、糖尿病、肺结核等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕凡表实邪盛，内有积滞，阴虚阳亢，疮疡阳证实证不宜食用。阳虚寒湿内盛、大便泄泻者忌用。

【人参海鲜汤】

〔**原料**〕人参10克，干贝30克，猪肚30克，鲍鱼50克，冬笋60克，水发海参300克，鸡肉300克，干蟹黄20克，水发口蘑20克，海米20克，猪肋条肉200克，猪油50克，料酒20毫升，生姜5克，葱10克，盐3克，鸡精2克，味精2克。

〔**制作**〕将人参烤软切片，泡入酒中5～7日。将干贝、蟹黄、海米用温水浸泡。猪肚、冬笋切片。鸡肉、海参切丁。猪肉切小丁。冬笋入沸水中焯透。猪肉丁和鸡丁用水焯一下备用。

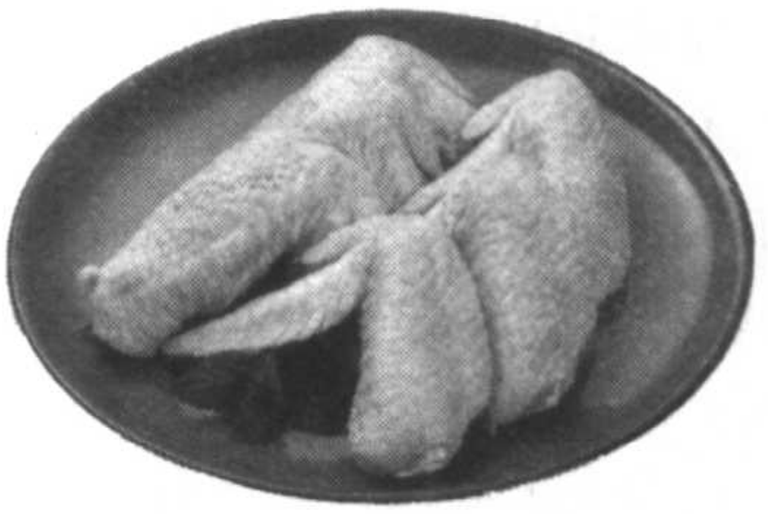
锅烧热加猪油，投入葱、生姜爆香，加入料酒、鸡汤、盐、干贝、蟹黄、海米、猪肚、冬笋、猪肉丁、鸡肉丁、口蘑、鲍鱼同入锅内，武火煮沸后撇去浮沫，倒入沙锅中用文火炖至肉烂，加海参丁、人参酒，继续炖10分钟，再加入人参片、鸡精，稍焖片刻加入味精即成。

〔**功效**〕大补元气、增强体质。用于肺结核、糖尿病、恶液质、肿瘤晚期的辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕外感表证，痰涎实热内盛，阳虚寒湿内盛，急性肝坏死忌食。不宜与石榴、葡萄、青果、萝卜、柿子、梨、花生、香瓜、冰糖、泥鳅同食。



【三七蒸鸡】



〔**原料**〕母鸡 1500 克，三七 20 克，料酒 50 克，葱 50 克，生姜 20 克，味精 3 克，盐 6 克。

〔**制作**〕鸡宰杀后去毛、肠杂、爪，冲洗干净，切成小块，分成 10 份装入碗内。三七一半捣成粉，另一半蒸软后切薄片。生姜切片，葱切段。将三七分成 10 等份，分别放入盛鸡的碗内，葱、生姜分 10 份摆在三七片上，再加鲜汤、酒、盐上笼蒸约 2 小时。出笼后将生姜、葱拣去，加味精，再将剩下的三七粉，分成 10 份撒入各碗的汤中即成。

〔**功效**〕大补气血、益气养颜、散瘀止血。用于妇女内分泌失调、咯血、便血、外伤出血、瘀血肿痛、心绞痛等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与兔肉、大蒜、鲤鱼同食；不宜与铁剂、左旋多巴同食；不宜食用多龄鸡头、鸡尾尖上的腔上囊。孕妇忌食。

【气血滋补汤】

〔**来源**〕《药膳汤菜》

〔**原料**〕乌骨鸡肉、净鸭肉各 500 克，鸡血藤 30 克，仙鹤草 25 克，狗脊、夜交藤各 20 克，菟丝子、女贞子、旱莲草、桑寄生各 15 克，合欢皮、白术、熟地、生地、川断各 10 克，人参 6 克，葱、姜、精盐、味精、花椒、胡椒粉各适量。

〔**制作**〕将上 14 味中药水煎取浓汁，滤去药渣备用；鸡、鸭肉沸水汆后切成块，备用。将沙锅置中火上，锅内下垫鸡骨，加入鲜汤烧开，放入鸡、鸭肉块及药汁，加入葱、姜、花椒，鸡、鸭肉熟烂后，加精盐、味精、胡椒粉调味即成。

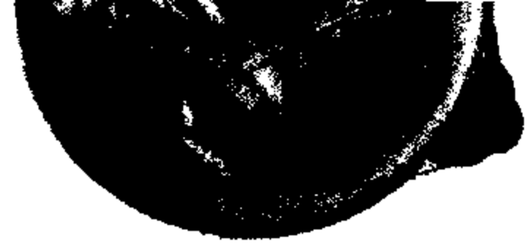
〔**功效**〕气血双补，强筋壮骨，养心安神。适用于气血两亏的头晕目眩，失眠健忘，精神疲倦，腰膝酸软，四肢乏力等症。

〔**专家叮嘱**〕食鸡、鸭肉，饮汤。

【杏仁玉枣】

〔**来源**〕《民间食谱》

〔**原料**〕甜杏仁 100 克，红枣 150 克，芋头 300 克，糯米 200 克，京糕 50 克，白糖 150 克，杏仁精少许。



〔制作〕红枣去核装碗内，加少许清水旺火蒸约 20 分钟，取出后碾碎，制成枣泥。芋头蒸熟，剥去外皮，碾成芋头泥。用枣泥搓成杏核形，芋头泥成枣形包住，制成玉枣，放碗内。糯米、杏仁（去皮）一起磨成糊状。无油净锅，入清水 750 毫升，入白糖，烧开后徐徐放入米糊，轻搅，煮成羹状，洒点杏仁精，浇在玉枣碗中即成。

〔功效〕补气，养血，止咳，润肺，健脑。

〔专家叮嘱〕当点心服食。

【归参鳝鱼】

〔原料〕当归、葱白各 15 克，潞党参 20 克，鳝鱼 500 克，料酒 30 克，大蒜 25 克，食盐 3 克，酱油适量。

〔制作〕将鳝鱼剖背脊后，去头、尾及内脏，切丝备用；将当归、党参装入纱布袋内，扎口备用。然后将鳝鱼丝置锅内，放入药袋，加水适量，放入料酒、葱、姜、蒜、盐；先用武火煮沸，撇去浮沫。再用文火煎熬 1 小时以上，捞出药袋不用，加入味精即成。

〔功效〕补气益血，壮体。适用于气血俱虚的面黄肌瘦、产后血虚、大病调补、肿瘤调治等。

〔专家叮嘱〕多次服完，鱼、汤皆服。感冒及阴虚火旺者不宜服用。

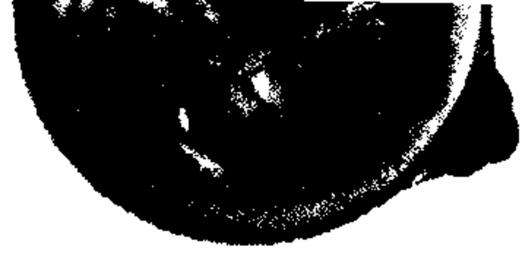
【十全大补汤】

〔原料〕党参、炙黄芪、炒白术、酒白芍、茯苓各 10 克，肉桂 3 克，熟地、当归各 15 克，炒川芎、炙甘草各 6 克，墨鱼、猪肚各 50 克，生姜 30 克，猪杂骨、葱、料酒、花椒、食盐、味精各适量。

〔制作〕将以上中药装入洁净纱布袋内，扎口备用。将猪肉、墨鱼、猪肚洗净；猪杂骨洗净；捶破；生姜拍破备用。将猪肉、墨鱼、猪肚、猪杂骨、药袋放入铝锅内，加水适量，放入葱、生姜、花椒、料酒、食盐，置武火上烧沸后用文火煨烧，待猪肉、猪肚熟烂时，捞起切条，再放汤中；捞出药袋不用。

〔功效〕双补气血。适用于血气俱虚或久病体虚、面色萎黄、精神倦怠、腰膝乏力等。

〔专家叮嘱〕风寒感冒者忌服。服用时将汤和肉装入碗内，加少许味精，食肉喝汤，早晚各吃 1 碗，每天 2 次，全部服完后，隔 5 天再服。



【五味当归酒】

〔**原料**〕当归 60 克，黄芪、白芍各 30 克，白术 20 克，冰糖 50 克，白酒 1500 毫克。

〔**制作**〕除冰糖外，其余各药加工碎，装入细纱布袋里，扎紧口；再将冰糖置锅中，加水适量，用文火加热溶化，至煮沸后，趁热用纱布过滤一遍，备用；然后将白酒倒入坛内，放入药袋，加盖密封，置阴凉处；隔日摇动数下，经 21 天后开封，去掉药袋，把冰糖溶液加入药酒中搅匀即可。

〔**功效**〕补血养气，壮精神，增食欲，强壮身体。适用于内伤劳倦、脾虚泄泻、食欲不振、精神萎靡、气虚下陷、血虚羸弱、眩晕头痛、痈疽不溃或溃久不收敛等症。

〔**专家叮嘱**〕每日早、晚各 1 次，每次空腹温饮 10～25 毫升。

【参归炖猪心】

〔**原料**〕党参 50 克，当归 10 克，猪心 1 只，味精 2 克，盐 3 克。

〔**制作**〕除去猪心油脂，洗净。党参、当归头、归身洗净，与猪心一同放入沙锅内，加适量水，用文火炖至猪心熟烂加入盐、味精即成。

〔**功效**〕补心血、益心气。用于脾肺虚弱、气短心悸、虚喘咳嗽、月经不调。西医用于心律失常、心功能不全、月经不调、肺结核、肺气肿的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与中药藜芦同用；大便泄泻者忌食用；外感表证，内有实热，舌苔厚腻者慎用。

【灵芝炖乳鸽】

〔**原料**〕乳鸽 2 只，灵芝 10 克，料酒 10 毫升，盐 3 克，味精 2 克，葱 10 克，生姜 5 克。

〔**制作**〕将乳鸽宰杀，去毛及肠杂、洗净。生姜切片，葱切段。

将乳鸽放入沸水锅中焯去血水，再将头、爪折向鸽腹，放入汤碗内，加入灵芝、料酒、盐、葱段、生姜片，盖好用绵纸封口，上笼武火蒸 1 小时取出，加入味精即成。

〔**功效**〕补中益气、补血养心、调节免疫功能、延缓衰老、镇静、镇痛、降血脂等作用。用于肿瘤、贫血、冠心病、失眠、气喘等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕外感表证慎用。不宜与茵陈蒿同用。



【龟肉参芪汤】

〔原料〕龟肉250克，人参9克，黄芪9克，炙甘草3克，肉桂2克，生姜5克，料酒10毫升，葱10克，盐3克，鸡精2克，味精2克。

〔制作〕龟肉洗净切成小块。人参、黄芪、炙甘草、肉桂洗净入锅煎汁后去渣。生姜切片，葱切段。

将药汁、生姜与龟肉共煨炖至烂熟，加入盐、葱、味精即成。

〔功效〕补气温阳。用于阳痿、性功能减退、糖尿病、肺结核晚期、寒性咳嗽、小儿遗尿等病症的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕死龟不宜食。小儿不宜多食龟肉。不宜与橘子、苋菜、萝卜同食。不宜与藜芦、五灵脂、紫苏、薄荷、海藻、大戟、甘遂、芫花同食。

【兔肉补虚汤】



〔来源〕《中国药膳》

〔原料〕兔肉120克，党参、山药、红枣各30克，枸杞子15克。

〔制作〕将兔肉洗净，切块，加入诸药，加水适量，煮至兔肉熟透即成。

〔功效〕补气养血。适用于气血不足或营养不良，身体瘦弱，疲倦无力，饮食减少等症。

〔专家叮嘱〕佐餐食，饮汤、食兔肉。

【补血顺气药酒】

〔来源〕《医便》

〔原料〕天门冬、麦门冬各30克，怀生地黄、怀熟地黄各62克，人参、枸杞子各15克，砂仁5克，木香3.8克，沉香2.3克，白酒3750毫升。

〔制作〕将上药制为粗末，用绢袋盛之，入瓷坛内，加白酒浸泡3日后用文火再隔水蒸煮半小时，以酒色转黑色为宜，继续浸1~2日即可。

〔功效〕气血双补。适用于气血不足，乏力短气，面气无华，须发早白，精神不振，脾胃不和，脘满食少等症。

〔专家叮嘱〕适量饮用。忌食萝卜、葱、蒜。

【八宝鸡汤】

〔原料〕党参、茯苓 、白芍、炒白术各5克，炙甘草2.5克，熟地黄、当归各7.5克，川芎3克，母鸡1只(1500克)，猪肉750克，猪杂骨750克，



葱、姜、料酒、味精、食盐各适量。

〔**制作**〕先将以上中药配齐后，装入洁净纱布袋内，扎口备用。然后将母鸡宰杀后，去毛及内脏，洗净；猪肉洗净；杂骨捶破；生姜拍破；葱切成段。再把猪肉、鸡肉、杂骨、药袋放入锅内，加水适量，先用武火烧开，撇去浮沫，加入葱、生姜、料酒，改用文火煨炖至粑烂，将药袋捞出不用，捞出鸡肉、猪肉，切好，再放入锅内，加少许食盐、味精即成。

〔**功效**〕调补气血。适用于气血两虚、面色萎黄、食欲不振、四肢乏力等。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食，每日 2 次。

〖牛肉冻胶〗

〔**原料**〕牛肉 1000 克，黄酒 250 克。

〔**制作**〕将牛肉洗净，切成小块，放入大铝锅内，加水适量，煎煮，每小时取肉汁 1 次，加水再煮，共取肉汁 4 次，合并肉汁液，以文火继续煎熬，至稠粘时为度，再加入黄酒，至稠粘时停火。将稠粘液倒入盆内冷藏。

〔**功效**〕补气益血，健脾安中。适用于气血虚弱、消瘦之人，少食消渴、精神倦怠等症。

〔**专家叮嘱**〕取牛肉胶冻吃。

〖五香茶〗

〔**原料**〕粳米、黄粟米、黄豆、赤小豆、绿豆（五者炒香熟）各 750 克，细茶 500 克，净芝麻 375 克，净花椒 75 克，净小茴香 150 克，泡干姜、炒精盐各 30 克，麦面适量，胡桃肉、大枣、松子仁等随意。

〔**制作**〕先将上述 11 味共制细末，混和；另加麦面适量，炒黄熟，与上 11 味细末等份拌匀，瓷罐贮藏，服用时，胡桃肉、大枣、松子仁、白砂糖之类，均可随意加入。

〔**功效**〕补精润肤，保元固肾。适用于气血不足之倦怠疲劳、畏寒、四肢不温、皮肤燥涩、容易感冒及命门火衰、肾气不足之症。

〔**专家叮嘱**〕每日 3 次，每次取上末 3 匙或 6 ~ 9 克，用沸水冲泡，温服，也可用开水送服之。

〖人参大补酒〗

〔**原料**〕人参 5 克，熟地黄 25 克，枸杞子 90 克，冰糖 100 克，白酒 2500 毫升。



〔**制作**〕将人参去芦头，烘软，切片，枸杞子去杂质，与熟地同放入洁净的纱布袋中，封好袋口，把药袋放入酒中密封浸泡，每日搅拌1次；浸泡15天后，用洁净纱布过滤，取药酒备用；将冰糖放入锅中，加少量水加热溶化煮沸，煮至见微黄时，趁热过滤去渣，待凉后加入药酒中，搅匀。静置一段时间后，取上清酒液即可饮用。

〔**功效**〕大补气血，安神，滋肝明目。适用于身体虚弱、神经衰弱、头晕目眩、腰膝酸软等。本酒多用于病后体虚、贫血、营养不良、神经衰弱、糖尿病等。无病者常饮，有强身健体、益寿延年之功。

〔**专家叮嘱**〕每日2次，每次饮服15～20毫升。

壮阳药膳

【枸杞炖牛鞭】

〔**原料**〕枸杞子15克，牛鞭1付，生姜3片，盐4克，胡椒粉3克，料酒15毫升，葱10克，鸡精2克，味精2克。

〔**制作**〕牛鞭洗净切片，同枸杞子、生姜片放入沙锅内，加清水500毫升，武火煮沸后改文火煮至牛鞭熟烂，拣去葱、生姜，加入盐、料酒、胡椒粉、鸡精，煮5分钟加入味精即可食用。

〔**功效**〕壮阳补肾、强筋壮骨。用于阳痿、性功能减退、腰肌劳损、尿频等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕阴虚阳亢，外感表证，痰湿实热内盛慎用。

【红参三鞭汤】

〔**原料**〕红参20克，牛鞭1条，鹿鞭1条，黄狗鞭1条，猪瘦肉500克，大枣5枚，葱段15克，盐3克，味精2克，料酒15克。

〔**制作**〕将三鞭用温水泡软，割去残肉，切块，沸水焯10分钟，用清水漂过。猪瘦肉洗净，切块。红参浸软切片，大枣去核洗净，与三鞭、猪瘦肉、葱段、料酒一同放入炖盅内，加适量开水，炖盅加盖，文火隔水炖8小时，加盐、味精调味即成。

〔**功效**〕大补元气、补肾壮阳。用于阳痿、性功能减退、肺结核或糖尿



病晚期的辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕外感表证，阴虚阳亢，痰湿实热内盛禁用。不宜与藜芦、五灵脂、萝卜同食。不宜与羊肝、黄豆、甲鱼、牛肉、田螺同食。

【壮阳狗肉汤】

〔**来源**〕（民间方）

〔**原料**〕狗肉250克，附片15克，菟丝子10克，精盐、味精、姜、葱、料酒各适量。

〔**制作**〕将狗肉洗净，整块放入开水锅内汆透，捞入凉水内洗净血沫，切成3.3厘米长的方块；姜、葱切好备用。将狗肉放入锅内，同姜片煸炒，加入料酒，然后将狗肉、姜片一起倒入沙锅内；同时将菟丝子、附片用纱布袋装好扎紧，与精盐、葱一起放入沙锅内，加清汤适量，用武火烧沸，文火煨炖，待狗肉熟烂后拣去药包不用，加入味精即成。

〔**功效**〕温肾助阳，补益精髓。适用于阳气虚衰，精神不振，腰膝酸软等症。

〔**专家叮嘱**〕吃狗肉，喝汤。每日2次。

【冬瓜裙边】

〔**来源**〕（元达名厨学校）

〔**原料**〕裙边500克，鳖蛋10个，熟冬瓜片、姜末、料酒、胡椒粉、味精、精盐、高汤各适量。

〔**制作**〕将裙边修整好，划直刀，锅烧热，放姜末炝锅，放入高汤、料酒、胡椒粉、精盐，调好口味。放入裙边煨15分钟，放入味精起锅，盛入蒸好鳖蛋和用熟冬瓜片装饰好的盘内即可。

〔**功效**〕补虚壮阳。适用于阳痿，早泄，病后体虚，白细胞减少，抵抗力低下，神经衰弱等症。并可益五脏，防心衰，抗衰老。

【红烧鹿肉】

〔**原料**〕鹿肉500克，水发玉兰片25克，香菜、酱油、绍酒、精盐、白糖、味精、花椒水、葱、生姜、水豆粉、菜油、鸡汤、芝麻油各适量。

〔**制作**〕将鹿肉洗净，切块；玉兰片切成片；香菜切段。然后将铁锅内放入菜油，烧热时将鹿肉下油锅内，炸至变色时捞出。再将锅内放菜油，用葱、生姜炝锅，下酱油、花椒水、精盐、料酒、白糖、味精、鸡汤，再下鹿肉，烧开后放在文火上煨炖；至肉熟烂时，勾芡粉，淋芝麻油，撒上香菜段



即成。

〔**功效**〕补五脏，调血脉，治虚劳，壮阳益精。适用于肾阳不足所致的腰膝酸软、阳痿早泄、畏寒肢冷等症。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食，亦可作下酒菜。

【鹿头汤】

〔**来源**〕《饮膳正要》

〔**原料**〕鹿头 1 只，鹿蹄 2 只，茸茎 5 克，生姜 3 克，食盐、八角、小茴香、味精、胡椒粉各适量。

〔**制作**〕将鹿头、鹿蹄除去毛桩，洗净；生姜洗净，用刀拍破。

将鹿头、鹿蹄放入沙锅内，加水适量，再放入茸茎、生姜、八角、小茴香，置武火上炖熬，烧开后，移文火熬熟。

将鹿头、鹿蹄取出，剖下鹿肉，切成粗条，再置汤中烧开，放入食盐、味精、胡椒即成。

〔**功效**〕壮阳益精。适用于阴虚体弱、肾精亏虚所出现的腰膝酸软、畏寒怯冷、阳痿早泄等症。

〔**专家叮嘱**〕可佐餐，可单食。

【附子粥】

〔**原料**〕炮附子 3～10 克，干姜 3 克，粳米 100 克。

〔**制作**〕先将两药捣细，过罗为末；与粳米同煮为粥。粥熟后加入葱白、红糖调味。

〔**功效**〕补阳温中，散寒止痛。用于肾阳不足、命门火衰所致畏寒肢冷、阳痿频尿，以及脾阳不振、脘腹冷痛、大便溏泻、冷痢，或因大汗出及大吐大泻引起的四肢厥逆、冷汗自出、口淡不渴、舌苔白、脉微细无力。

〔**专家叮嘱**〕每日分 2 次，温热服食。一般 3～5 日为 1 疗程。附子有小毒，煮粥时应选用制附子，且从小剂量开始为妥。对于热症、实症之人禁服。

【白羊肾羹】

〔**原料**〕肉苁蓉 50 克，茸茎 10 克，青果 10 克，陈皮 5 克，胡椒 10 克，白羊肾 2 对，羊脂 200 克，食盐、葱、酱油、酵母面、姜各适量。

〔**制作**〕将白羊肾、羊脂洗净；将肉苁蓉、陈皮、茸茎、草果、胡椒装入纱布袋内，扎住口后，与白羊肾、羊脂一同放入铝锅内，加水适量。将铝锅



置灶上，用武火烧沸，文火炖熬，待羊肾熟透时，放入葱、姜、酵母面、酱油，如常法制羹。

〔**功效**〕壮肾，暖脾胃。适用于肾虚阳道衰败（阳痿）、腰膝无力、脾虚食少、胃寒腹痛等症。

〔**专家叮嘱**〕吃羊肾，喝羹。

【姜附狗肉】



〔**原料**〕净狗肉 1000 克，熟附片 15 克，生姜 150 克，蒜苗 5 克，盐 4 克，味精 2 克。

〔**制作**〕将狗肉洗净切成小块，沸水中焯一下，捞出沥干水。熟附片放入沙锅内，先煎熬 2 小时，然后将狗肉、大蒜、生姜放入，加适量清水炖煮，直至狗肉熟烂，加盐、味精调味即成。

〔**功效**〕温肾散寒、壮阳益精。用于阳痿、宫冷、虚寒吐泻、阴寒水肿、风湿性关节炎等病症辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕孕妇禁用。不宜与半夏、瓜蒌、贝母、天花粉、白蔹、白及、犀角同用。阴虚阳亢，痰湿实热内盛者慎用。

【淫羊藿煮鹌鹑蛋】

〔**原料**〕淫羊藿 15 克，鹌鹑蛋 6 个。

〔**制作**〕将淫羊藿洗净，切碎，与鹌鹑蛋一同放入沙锅，加适量水共煎至蛋熟，去壳，再回入原汤中，煮沸 15 分钟，过滤去药渣，取出鹌鹑蛋放入淫羊藿汤汁中即成。

〔**功效**〕温肾补阳、强筋骨、祛风湿。用于阳痿遗精、更年期高血压症、性功能减退、风湿痹痛辅助治疗。

【海狗肾粥】

〔**原料**〕海狗肾 30 克，粳米 100 克，盐适量。

〔**制作**〕将海狗肾洗净、切碎，放入沙锅，与淘洗干净的粳米一同加适量清水，用武火烧开后转文火熬煮成稀粥，加入盐调味即成。

〔**功效**〕暖肾壮阳、益精补髓。用于阳痿、性功能减退、中风后遗症、小儿麻痹症、老年痴呆症辅助治疗。



〔专家叮嘱〕外感表证，阴虚阳亢，痰湿实热内盛者忌食用。

《鹿茸羹》

〔来源〕《吉林菜谱》

〔原料〕鹿茸6克，鸡肉150克，水发海参25克，水发口蘑、水烫青菜各15克，鸡蛋清30毫升，肥猪肉膘50克，精盐、味精、料酒、鸡油、湿淀粉、鸡汤各适量。

〔制作〕将鹿茸磨成细面；海参、青菜、口蘑都切成小片；肥猪肉膘和鸡肉剁茸，加鸡蛋清、鸡汤和精盐、味精、料酒，搅成糊状，再放入鹿茸搅匀备用。锅内放鸡汤，烧开后将鹿茸、鸡泥，用油纸漏斗挤作珍珠形拖入汤内，再放入海参、口蘑、青菜，烧开后用湿淀粉勾芡，淋上鸡油，盛在汤盆内即成。

〔功效〕补气血，壮元阳，益肾精。适用于肾虚阳痿，遗精，早泄，虚寒带下等症。

〔专家叮嘱〕佐餐食。阴虚火旺者忌食。

《鹿肾羹》

〔原料〕鹿肾2对，猪精肉500克，胡椒粉、葱末、肉汤、精盐各适量。

〔制作〕将鹿肾收拾干净切成丁；猪肉洗净，入沸水锅中略汆，捞出切丁备用。然后将鹿肾丁、猪肉丁、佐料及肉汤放入锅中，共煮至两丁熟烂，盛入碗中既成。

〔功效〕补虚壮阳。适用于阳痿、早泄、遗精、肾虚、耳聋、女子宫寒不孕、慢性睾丸炎等病人食用。无病食之可强壮身体。

〔专家叮嘱〕佐餐食用。阴虚火旺者忌食此羹，症见潮热盗汗，腰膝酸软等。

《枸杞羊肾粥》

〔原料〕枸杞叶500克，羊肾2对，羊肉250克，粳米250克，葱白5克。

〔制作〕将羊肾洗净，去臊腺脂膜，切成细丁；葱白洗净，切成细节；羊肉洗净切成小丁；枸杞叶洗净，用纱布装好，扎紧；粳米淘净；然后将上述各味一同放入锅内，加水适量熬粥，待肉熟、米烂成粥时即成。

〔功效〕补肾填精。适用于肾精衰败、腰脊疼痛、性功能减退等症。

〔专家叮嘱〕吃羊肾、羊肉，喝粥。



【狗鞭枸杞汤】

〔**原料**〕狗鞭 100 克，枸杞子 15 克，生姜 12 克，花椒、葱段、味精、食盐各适量。

〔**制作**〕狗鞭对剖，洗净，切成小段。待锅中油烧热。放入狗鞭、食盐、生姜、花椒、葱段等煸炒，炒透后，投入枸杞，再加清水适量，用小火煨炖，熟烂后，放入调味品即可。

〔**功效**〕温肾壮阳，益精固髓。适用于肾阳虚衰所致的阳痿、早泄、腰膝酸软、性功能低下等症。

〔**专家叮嘱**〕喝汤。

【韭菜炒鲜虾】

〔**来源**〕（民间方）

〔**原料**〕韭菜 150 克，鲜虾 240 克，菜油、味精、食盐各适量。

〔**制作**〕将韭菜切成 3.3 厘米长的段，将鲜虾去壳。

将锅烧热，放入菜油，待油泡化尽，即倒入韭菜、鲜虾，反复翻炒、撒入味精、食盐，炒匀即起锅。

〔**功效**〕补肾壮阳，益精固肾。适用于肾阳虚肾精不固的遗精、阳痿、早泄、遗尿等症。

〔**专家叮嘱**〕可作佐膳菜肴，亦可作下酒菜。

【人参鹿肉汤】

〔**原料**〕人参、黄芪、芡实、枸杞各 5 克，白术、茯苓、熟地、肉苁蓉、肉桂、白芍、益智仁、仙茅、泽泻、枣仁、淮山药、远志、当归、菟丝子、怀牛膝、淫羊藿、生姜各 3 克，鹿肉 250 克，葱、胡椒面、食盐各适量。

〔**制作**〕将鹿肉除去筋膜，洗净，入沸水泡一会，捞出切成小块，骨头拍破；将上述中药用袋装好，扎紧口。将鹿肉、鹿骨放入锅内，再放入药袋，加水适量，放入葱、生姜、胡椒粉、食盐，置武火上烧沸，撇去泡沫，改用文火煨炖 2～3 小时，待鹿肉熟烂即成。

〔**功效**〕填精补肾，大补元阳。适用于体虚羸瘦、面色萎黄、四肢厥冷、腰膝酸痛、阳痿、早泄等。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食，每日 2 次。凡属身体壮实或阴虚火旺者及在炎热的夏季，不宜服用。



滋阴药膳

【核桃拌玉竹】

〔**原料**〕玉竹400克，去皮核桃仁100克，去皮栗子50克，盐3克，味精2克，葱10克，素油50毫升。

〔**制作**〕将玉竹根去皮洗净，切成薄片，入开水锅中焯透，取出沥水，放入碗内。将核桃仁、栗子入4成热油锅内炸至浅黄色，捞出置凉。葱洗净，切葱花，放入6成热油锅内炸至浅黄色，取出葱花时带油约10毫升。将玉竹、核桃仁、栗子、葱油、盐、味精同放碗内拌匀即成。

〔**功效**〕滋阴补肾、健脾润肠、养颜美容。用于便秘、肺结核、肾功能不全等症的辅助调养。

〔**专家叮嘱**〕外感表证，痰湿实热内盛，产后，小儿，病人均不宜食用。不宜与硫酸亚铁、洋地黄类、地高辛、碳酸氢钠同食。虚寒咳嗽，腹泻者不宜食用。

【贝母甲鱼】

〔**原料**〕甲鱼1只，贝母5克，鸡汤1000毫升，料酒10毫升，生姜5克，葱10克，盐3克，鸡精2克，味精2克。

〔**制作**〕将甲鱼洗净，放入沸水中烫杀，切块，贝母洗净，生姜切片，葱切段。

将甲鱼、贝母同放入容器内，加入鸡汤、盐、料酒、生姜、葱、鸡精，用武火蒸1小时，加入味精即可食用。

〔**功效**〕滋阴润肺、止咳化痰。用于急慢性支气管炎、肺结核、肺气肿、肺癌、肺虚久咳、小儿久咳等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与乌头类同用。外感表证，痰湿实热内盛，阳虚寒湿内盛慎用。不宜食死甲鱼，小儿不宜多食。

【山萸肉粥】

〔**原料**〕山萸肉15克，麦冬15克，北沙参15克，粳米100克，冰糖



10 克。

〔**制作**〕将山萸肉、北沙参、麦冬与粳米同煮成粥，粥熟后加入冰糖即成。

〔**功效**〕养阴益胃、补肝肾、涩精固脱、清肺热。用于感染后期、肺结核、糖尿病、眩晕耳鸣、阳痿遗精、遗尿、尿频、大汗虚脱、内热消渴、肺热咳嗽等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕感冒风寒或有痰饮湿浊的咳嗽，及脾胃虚寒泄泻者忌食用。不宜与猪肝同食。

【红枣煨肘】

〔**来源**〕（民间方）

〔**原料**〕猪肘 1000 克，冰糖 150 克，红枣 100 克，汤 1500 毫升。

〔**制作**〕将猪肘以常法处理；红枣洗净；冰糖 30 克炒成深黄色糖汁；在沙锅底上垫几块猪骨，掺汤 1500 毫升，放入猪肘烧开，打去浮沫，再将红枣、冰糖汁及其余冰糖放入，用微火慢慢煨，待猪肘煨至、烂、粘稠、汁浓即成。

〔**功效**〕补脾益胃，滋阴养血。适用于脾胃虚弱，阴虚血虚等症。血小板减少者尤为适宜。健康人食用能防病强身。

〔**专家叮嘱**〕单食或佐餐食。

【天门冬烧麦】

〔**来源**〕《饮膳正要》

〔**原料**〕天门冬 40 克，猪肉 400 克，面粉 600 克，鸡蛋 4 个，洋葱 2 个，嫩笋 2 根，藕粉、酱油、精盐、香油各适量。

〔**制作**〕制皮：将面粉堆在面板上，顶部打入鸡蛋清 30 毫升，然后用淡盐水揉面，揉至面团软硬适度，切成小面团。藕粉用纱布包好，作布面用，将面团擀成极薄片，切成 9 厘米见方烧麦皮。制馅：先将天门冬用水浸泡至软，再将猪肉、笋、洋葱、天门冬剁碎，搅入鸡蛋、酱油、精盐、香油。用面皮和馅做烧麦，入笼蒸半小时至皮透明即可。

〔**功效**〕润肺养阴，清热止咳。适用于干咳少痰，口渴咽干，咯血等症。



〔专家叮嘱〕当主食吃。

【百合沙参粥】

〔来源〕(经验方)

〔原料〕百合、沙参各 15 克~30 克,粳米 50 克~100 克,冰糖适量。

〔制作〕先煎沙参、百合,去渣取汁,加入粳米,煮至粳米熟后加入冰糖,再稍煮为稀粥。

〔功效〕养阴,润肺,养胃,祛痰,止咳。适用于肺热肺燥,干咳少痰或肺气不足,肺胃阴虚的久咳无痰,咽干或热病后津伤口渴等症。

〔专家叮嘱〕每日早、晚温热食,3~5 日为 1 个疗程。外感风寒咳嗽者不宜服。

【阿胶炖猪肉】

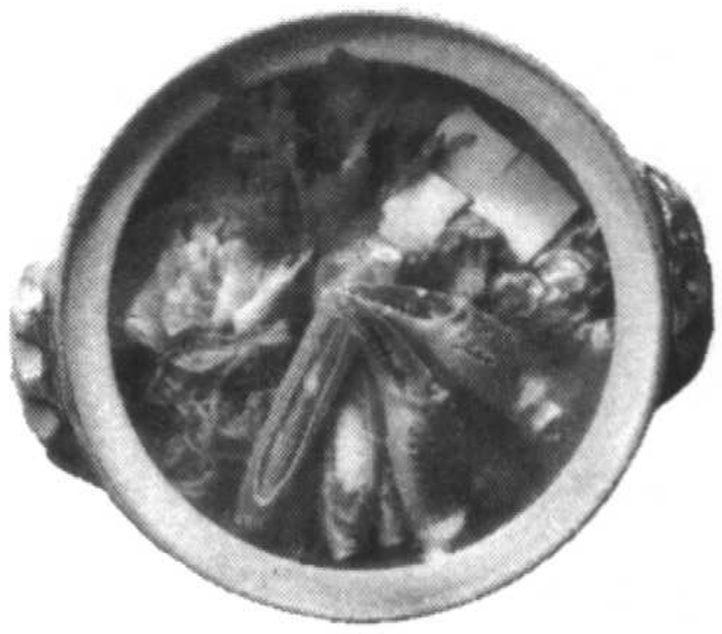
〔原料〕阿胶 15 克,五花猪肉 150 克,素油 30 毫升,料酒 30 毫升、盐适量。

〔制作〕将猪肉洗净,切薄片。炒锅内放入素油,烧 7 成热时,放入肉片,煎至微黄色,加料酒,适量水炖熟后,再放入阿胶炖化,加盐即成。

〔功效〕滋阴养血、润燥、止血。用于贫血、眩晕心悸、心烦失眠、吐血、尿血、便血、崩漏、妊娠胎漏、产后便秘等辅助治疗。

〔专家叮嘱〕高血脂,高胆固醇者不宜多食。外感表证,痰湿实热内盛,脾胃虚弱,消化不良,腹泻者忌食。不宜与羊肝、黄豆、甲鱼、牛肉、田螺同食。

【虫草炖鸡】



〔原料〕冬虫夏草 10 克,母鸡 1 只,料酒 15 毫升,生姜 5 克,葱白 10 克,胡椒粉 3 克,盐 3 克,味精 2 克,鲜汤适量。

〔制作〕将母鸡宰杀去毛,去肠杂及爪,洗净,在沸水锅内焯片刻,捞出用凉水洗净。冬虫夏草用温水洗净泥沙。将鸡头顺颈劈开,取 8~10 个冬虫夏草放鸡头



内，用棉线缠紧，余下的冬虫夏草同生姜片一同装入鸡腹内，放入容器中，加入鲜汤、料酒、胡椒粉、盐，用绵纸封严容器口，上笼武火蒸熟，揭去绵纸，加味精即成。

〔**功效**〕补气滋阴、补肾强身。用于肺结核、糖尿病、肾小球肾炎、肾功能不全、肝硬化、免疫功能低下等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与兔肉、大蒜、鲤鱼同食。不宜与铁剂、左旋多巴同食。

【旱莲草大枣汤】

〔**原料**〕鲜旱莲草 50 克，大枣 10 枚。

〔**制作**〕将旱莲草和大枣洗净，一同放入锅中，加适量的水、煨汤，然后去渣即成。

〔**功效**〕滋补肝肾、滋阴养血、凉血止血、消痈解毒。用于肝炎、肝硬化、肺结核、糖尿病、肾功能不全、肺气肿、皮肤感染性病变等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕外感表证，虚寒泄泻忌用。不宜与黄瓜、萝卜、维生素 K、动物肝脏同食。

【银耳鸭蛋汤】

〔**来源**〕《养生食疗菜谱》

〔**原料**〕鸭蛋 2 个，银耳 25 克，冰糖适量。

〔**制作**〕将银耳用热水泡发，择去杂质，洗净，入锅中加水煮沸。将鸭蛋打破，去壳，搅匀，入锅中再煮沸，加入冰糖汁略煮 2～3 沸，盛入碗中即成。

〔**功效**〕清热止咳，滋阴清肺。适用于因阴虚、肺燥所引起的咳嗽，痰少，咽干疼痛等症。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

【玉竹粥】

〔**来源**〕《粥谱》

〔**原料**〕玉竹 15 克～20 克（鲜品 30 克～60 克），粳米 100 克，冰糖少许。



〔制作〕先将新鲜肥玉竹洗净，去掉根须，切碎煎取浓汁后去渣，或用干玉竹煎汤去渣，入粳米，加水适量煮为稀粥，粥熟后放冰糖，稍煮1～2沸即成。

〔功效〕滋阴润肺，生津止渴。适用于糖尿病，高热后的烦渴，口干舌燥，阴虚低热不退等症。并可用于各类心脏病，心功能不全的辅助食疗。

〔专家叮嘱〕每日2次，5～7日为1个疗程。胃有痰湿致胃部饱胀，口腻多痰，消化不良，不喜饮水，舌苔厚腻者忌服。

【党参麦冬茶】

〔来源〕（民间验方）

〔原料〕党参25克，麦冬10克，北五味子6克，红枣50克，冰糖适量。

〔制作〕将红枣洗净，与党参、麦冬、北五味子同放入沙锅中，加水1000毫升，煎煮取汁800毫升；加入冰糖，溶化搅匀即可。

〔功效〕益气养阴，健脾开胃。适用于气阴不足，精神不振，气短懒言，疲劳乏力，久咳少痰及身体虚弱等症。

〔专家叮嘱〕每日1剂，分多次饮用。

补肾益精药膳

【虫草鸡桃】

〔原料〕冬虫夏草10克，鸡肉150克，芝麻36克。

〔制作〕将鸡肉剁成泥，调成馅。馒头切成厚片，用模具压制成桃形。将鸡肉馅抹在桃形馒头片上，撒上芝麻，用虫草做成桃把，即成桃状，入热油内炸熟即成。

〔功效〕补肾益精，润肺止咳。适用于肾精亏虚、肺燥咳嗽、体乏无力等。常人食之能强身坚骨。

【虫草全鸭】

〔来源〕《药膳汤菜》



〔**原料**〕冬虫夏草 10 克，老公鸭 1 只，料酒、姜、葱白、胡椒粉、精盐、味精各适量。

〔**制作**〕鸭宰杀去毛，去内脏，剁去脚爪，冲洗干净，在沸水锅内略焯片刻，捞出用凉水洗净。冬虫草用温水洗净泥沙。姜、葱洗净，分别切片切段。

将鸭头顺颈斩开，取 8～10 个冬虫草放鸭头内，用棉线缠紧，余下冬虫草同姜、葱一起装入鸭腹内，放入碗中。注入清汤，加盐、料酒、胡椒粉，用棉纸封严碗口，上笼蒸熟。

出笼后揭去绵纸，拣去姜、葱，加味精调好味即成。

〔**功效**〕本汤菜以名贵滋补中药冬虫草与老公鸭同用，滋养肺肾，补益精髓。用治肺肾阴虚、阳痿早泄、遗精盗汗、腰膝酸软、虚劳咳喘和病后体虚、久不恢复者。健康人食之能健体强身。

【核桃鸭子】

〔**原料**〕核桃仁 200 克，荸荠 150 克，老鸭 1 只，鸡泥 100 克，蛋清、玉米粉、味精、料酒、盐、食油、葱、生姜、油菜末各适量。

〔**制作**〕将老鸭宰杀后用开水汆一遍，装入盆内，加入葱、生姜、食盐、料酒少许，上笼蒸熟透取出晾凉，去骨，把肉切成两块。把鸡泥、蛋清、玉米粉、味精、料酒、盐调成糊。把核桃仁、荸荠剁碎，加入糊内，淋在鸭子内膛肉上，将鸭子放入锅内，用温油炸酥，沥去余油，用刀切成长条块，放在盘内，四周撒些油菜末即可。

〔**功效**〕补肾固精，温肺定喘，润肠。适用于肾虚咳嗽、腰痛、阳痿、大便燥结等症。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

【补益海参】

〔**原料**〕海参 15 克，小茴香 6 克，生姜汁适量。

〔**制作**〕将海参在温水中泡胀，发软后，捞出用开水汆 1 次，放入锅内，加清汤适量，下小茴香，用文火煨炖至熟烂。

〔**功效**〕滋补肾阳，养血润燥，抗衰老。适用于肾阴虚症的早衰早老，阳痿滑精、肠燥便秘、肺结核、再生障碍性贫血、糖尿病和肿瘤等。



〔专家叮嘱〕吃时加姜汁拌和，可分次服食，以常服为佳，亦可加入火腿炖服。

【桑椹蛋糕】

〔原料〕桑椹子、旱莲草各 30 克，女贞子 20 克，鸡蛋 8～10 只，白糖 300 克，面粉 200 克，发面碱水各适量。

〔制作〕将以上前三味药水煎 20 分钟取汁，倒入盛面粉的盆内，加白糖、鸡蛋、发面拌匀，揉成面团。待其发酵后，再加碱水揉好，做成蛋糕，上笼蒸 15 分钟。

〔功效〕滋补肝肾，润肺和中。适用于阴虚体弱、眩晕失眠、腰膝酸软等症，尤适宜中老年人服食。

〔专家叮嘱〕作点心吃。

【还童茶】

〔原料〕槐角 100 克。

〔制作〕秋季采摘饱满壮实之槐角荚果，用热水迅速淘洗去泥土杂质，常温下晾干，再均匀铺于铁丝筛上，烘烤至深黄色，然后上蒸笼，蒸至槐角发黑亮时出锅，再烘干至棕红色，最后将荚果轧破，去掉其中种子，单取荚壳轧碎过筛，以每袋 10 克分装。

〔功效〕益肾明目，白发返黑。适用于白发、脱发、视物模糊等症。

〔专家叮嘱〕每次用 3 克，白开水冲泡，当茶饮用，每日 2 次。

【冬虫草米粥】

〔原料〕冬虫夏草 10 克，瘦猪肉 50 克，小米 100 克。

〔制作〕将冬虫夏草用布包好；猪肉切成细片。将药包与小米、猪肉同煮粥，粥熟，取出药包，喝粥吃肉。

〔功效〕补虚损，益精气，润肺补肾。用于肺肾阴虚、虚喘、痨嗽、咯血、自汗盗汗、阳痿遗精、腰膝酸痛、病后久虚不复等症。

〔专家叮嘱〕空腹食。

【羊肾黑豆杜仲汤】

〔原料〕羊肾 1 对，黑豆 50 克，杜仲 15 克，生姜 10 克，菖蒲 10 克。



〔**制作**〕先将剖开洗净的羊肾用开水浸泡 3 分钟待用;将黑豆、杜仲、菖蒲煮 30 分钟,然后加入羊肾,文火炖熟。

〔**功效**〕益肾,填精,开窍。用于肾精亏虚之耳鸣、耳聋等。

〔**专家叮嘱**〕喝汤吃肉,分 2 次服。羊肾甘温,能补肾气、益精髓,是中医“以脏补脏”的传统用法。黑豆甘平,能补肾益阴、健脾除湿;杜仲甘温,用于补肝肾;菖莆通耳窍。以上诸药皆为补肾之品,用于治耳鸣、耳聋,取中医“肾开窍于耳”之理论。

【枸杞肉丁】

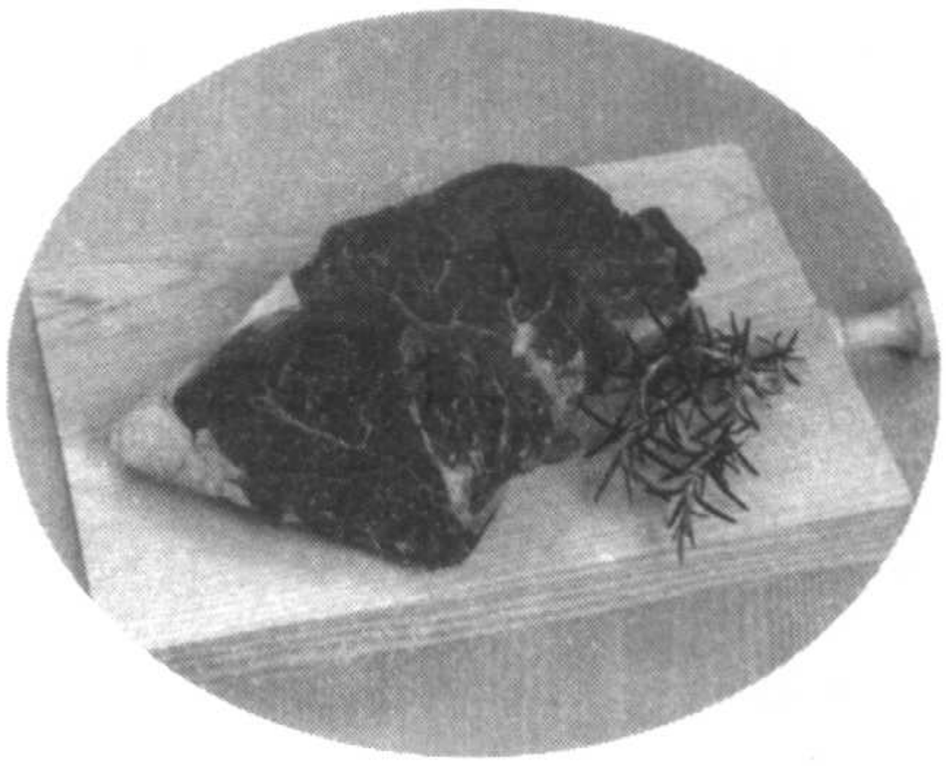
〔**来源**〕(民间方)

〔**原料**〕(大份)枸杞子 100 克,瘦猪肉 500 克,花生米 50 克,猪油 100 克,食盐 12 克,白砂糖 6 克,味精 3 克,绍酒 3 毫升,麻油 15 克,干淀粉 10 克,酱油 10 克。

〔**制作**〕枸杞子洗净待用。猪瘦肉洗净,片去筋膜,切成肉丁;花生米用油炸酥。炒锅烧热,用油滑锅,再放入猪油 100 克,将肉丁下锅滑散,烹入绍酒,加入白砂糖、酱油、食盐、味精搅匀,投入枸杞、花生米颠簸几下,淋芝麻油推匀,起锅即成。

〔**功效**〕本方主食瘦猪肉滋阴补血,主药枸杞子滋肝补肾,抗老益寿。药食合用则阴、血双补,明目健身。用于体虚乏力、补疲,血虚眩晕、心悸,肾虚阳痿、腰痛及无病强身益寿,均有优良之效。本方可作虚弱、贫血、性功能低下、神经衰弱及糖尿病患者之膳食。

【鳝段炖猪肉】



〔**原料**〕黄鳝 500 克,猪瘦肉 250 克,蒜 1 瓣,葱、生姜各 5 克,酱油、盐、料酒、味精各适量。

〔**制作**〕将黄鳝宰杀后,用温水洗去表面粘液,切成 3 厘米长的段;猪肉切块,各用黄油、精盐渍 20 分钟。把油烧热,爆香蒜茸、姜末、煸炒鳝段、肉段,加酒、酱



油、白糖、葱花、味精炒匀，盛于碗中，隔水炖约 2 小时。

〔功效〕补肾强腰膝。适用于肾虚腰痛，腰膝酸软等症。

〔专家叮嘱〕佐餐食用。

【法制黑豆】

〔原料〕黑豆 500 克，山萸、茯苓、当归、桑椹、熟地黄、补骨脂、菟丝子、旱莲草、五味子、枸杞子、地骨皮、黑芝麻各 10 克，食盐适量。

〔制作〕将黑豆用温水泡 30 分钟备用。将以上中药装入纱布袋内，扎紧口，放入锅内，加水适量，煎煮，每半小时取煎液 1 次，再加水煎煮，如此共取煎液 4 次，合并煎液，放入锅内。药液锅内倒入黑豆，放入食盐，先以武火烧沸，再用文火煎熬，至药液干涸，即停火。将黑豆曝晒至干，装入瓶中贮藏备用。

〔功效〕补肾，益精，强筋壮骨。适用于头昏目眩、耳鸣耳聋、身体消瘦、腰酸腿痛、筋骨无力等属肾精不足、肾阴亏损等症。

〔专家叮嘱〕每日随量嚼食。

【葱烧海参】

〔原料〕水发海参 1000 克，清汤 250 克，油菜心 2 棵，料酒 9 克，湿玉米粉 9 克，熟猪油 45 克，葱 120 克，酱油、味精、食盐各适量。

〔制作〕将水发海参洗净，用开水汆一下，用熟猪油将葱段炸黄，制成葱油；海参下锅，加入清汤 100 克和酱油、味精、食盐、料酒，用微火炖烂。将海参捞出，放入大盘内，原汤不用，将菜心放在海参上。锅内放清汤 150 克，再加入酱油、味精、食盐、料酒等调料，用湿玉米粉勾芡，浇在海参、菜心上，淋上葱油 60 克即成。

〔功效〕滋肺补肾、益精壮阳。适用于肺阴虚的干咳、咯血；肾阴虚的阳痿、遗精；血虚的再生障碍性贫血以及糖尿病等。

〔专家叮嘱〕佐餐食

【羊蜜膏】

〔原料〕生地黄汁 200 克，熟羊脂、熟羊髓、白蜂蜜各 250 克，生姜汁 25 克。



〔制作〕将铁锅置武火上，倒入熟羊脂熬开，先后分别下熟羊髓、白蜂蜜、地黄汁、生姜汁，依次逐个烧开，并用铁锅铲不断搅拌。将锅移文火上煎熬，至膏呈粘状时停火，稍晾后，贮瓶备用，也可作为粥食。

〔功效〕补髓填精。适用于肾精亏损之脊痛、足痿软无力及再生障碍性贫血等症。

〔专家叮嘱〕每天空腹温酒冲服 1 汤匙，或食粥。

【冬虫夏草炖鸡】

〔原料〕雄鸡 3 只，冬虫夏草 5～10 枚，姜、葱、精盐适量。

〔制作〕宰杀雄鸡，去毛及内脏，洗净后放入锅中，加入冬虫夏草、姜、葱、食盐适量，再加适量水，用文火烧煮，待鸡肉熟即可。

〔功效〕健脾补肾，益气壮阳。凡患者病久体虚、肢冷自汗、阳痿遗精、腰膝酸软、心悸气短、失眠梦交、盗汗等，均可服食之。适用于虚劳或体弱之人。

〔专家叮嘱〕顿服食用，亦可佐餐。

壮腰健肾药膳

【杜仲猪腰】

〔来源〕（民间验方）

〔原料〕杜仲 15 克，猪腰 4 个。

〔制作〕将生杜仲切成长 3.3 厘米、宽 1.6 厘米的段片。

用竹片将猪腰破开，呈钱包形。然后把切好的杜仲片装入猪腰内，外用湿草纸将猪腰包裹数层。

将用草纸包好的猪腰放入柴灰火中慢慢烧烤，烧熟后取出，除去草纸即成。

〔功效〕壮腰补肾。适用于肾虚腰痛及患肾炎、肾盂肾炎后所出现的腰部酸痛症。

〔专家叮嘱〕吃猪腰，不放盐。



【板栗猪肉饭】

〔**来源**〕《中国食疗大全》

〔**原料**〕瘦猪肉500克，板栗300克，粳米500克，料酒、精盐等调料适量。

〔**制作**〕瘦猪肉洗净后切成小块。板栗去壳。

起油锅，把猪肉、板栗入锅煸炒，并加料酒等调料，烧煮至七成熟时，倒入已洗净的粳米锅内，加水适量，拌匀，煮成饭即可。

〔**功效**〕补肾壮腰。适用于肾虚腰痛患者。

【助阳益寿酒】

〔**原料**〕党参、熟地黄、枸杞子各20克，沙苑子、淫羊藿、公丁香各15克，远志肉、荔枝肉各10个，沉香6克，白酒1000毫升。

〔**制作**〕将上述药加工碎，用细纱布袋盛之，扎紧口，置净瓦坛中，将白酒全部倒入坛中，密封，置阴凉干燥处；经3昼夜后，稍打开口盖，再置文火上煮数百沸，取下稍冷后加盖。再放入冷水中拔出火毒，密封后置干燥处；经21日后开封，去掉药袋，即可饮用。

〔**功效**〕补肾壮阳，益肝养精，健脾和胃，延年益寿。适用于肾虚阳痿、腰膝无力、血虚心悸、头晕目花、遗精早泄、气虚乏力、面容萎黄，食欲不振及中虚呃逆、泄泻等症。

〔**专家叮嘱**〕每日早、晚各1次，每次空腹温饮10～20毫升。阴虚火旺者慎用，服用期禁服郁金。

【枸杞麦冬粥】

〔**原料**〕枸杞子30克，麦冬10克，花生米30克，粳米50克，白糖适量。

〔**制作**〕先将枸杞子、麦冬水煎取汁去渣，然后放入洗净的花生米、粳米煮粥，粥熟后调入白糖，稍煮即可。

〔**功效**〕滋补肝肾。适用肝肾不足所致的头晕眼花、视物不清、耳鸣耳聋、消渴。健康人食用能增强体质、防病延年。

〔**专家叮嘱**〕供早、晚餐服，7～10日为1疗程。隔3～5日再服。本品滋补腻胃，故脾虚痰湿盛者忌用。



炒鹌鹑

〔**来源**〕(经验方)

〔**原料**〕鹌鹑2只,萝卜200克,菜油、生姜、葱、醋、食盐、料酒、味精各适量。

〔**制作**〕将鹌鹑放水中淹死后去毛和内脏,洗净血水,把它切成长、宽各1.6厘米的块;萝卜切成长3.3厘米、宽1.6厘米的块备用。将锅置武火上,放入菜油烧沸,将鹌鹑块下锅,用铝铲反复翻炒至肉变色,再将萝卜放入混炒,然后放入葱、生姜末、料酒、醋、盐,加水少许,煮数分钟,待鹌鹑肉熟即成。

〔**功效**〕补肾气,壮腰膝,强身体。适用于肾虚腰痛及各种虚弱症。

〔**专家叮嘱**〕食用时可加入味精佐餐。

巴戟海龙瘦肉汤

〔**原料**〕猪瘦肉50克,海龙20克,巴戟天60克。

〔**制作**〕把海龙、巴戟天,猪瘦肉洗净,切块一同放入锅内,加水适量,武火煮沸后,文火煲3小时,调味即成。

〔**功效**〕补肾壮阳,散结消肿。用于阳痿遗精,跌打损伤,性功能减退,肾病综合症等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕阴虚火旺,痰湿实热内盛忌用。不宜与羊肝、黄豆、甲鱼、牛肉、田螺同食。巴戟应与植物羊角藤鉴别。

生地菊花酒



〔**原料**〕生地黄、枸杞子、滁菊花各250克,糯米2500克,细曲200克。

〔**制作**〕将上述药加工碎,细曲碎为粗末。把加工好的上述药置砂锅中,加水5000毫升,煮取2500毫升,倒入净瓷中,待冷;再将糯米洗净蒸煮,沥半干,待冷后拌入细曲,然后倒入药坛内,同药汁拌匀,加盖密封,置



保温处;经 21 日后药酒即熟,压滤去糟渣,贮入净器中即可。

〔**功效**〕滋肝肾,补精髓,延年益寿。适用于肝肾不足的头晕目眩、须发早白、腰膝酸软等症。老年人常饮此酒,能获防病治病、延年益寿之功。

〔**专家叮嘱**〕每日 3 次,每次空腹温饮 20 ~ 25 毫升。

【茴香炖猪肾】

〔**原料**〕茴香(大、小茴香均可)15 克,猪肾 2 个,盐、葱花、姜片、蒜瓣、黄酒、味精各适量。

〔**制作**〕先将茴香洗净;蒜去皮洗净;猪肾剖开去筋膜、臊腺洗净;然后将茴香、盐拌匀放入猪肾内,外用针钱缝好后放入砂锅,加入适量水及葱花、姜片、黄酒、蒜瓣,用旺火煮沸后改用中火炖至猪肾熟透,加入味精即成。

〔**功效**〕补肾健胃,散寒止痛。适用于肾精不足型眩晕患者食用。

〔**专家叮嘱**〕食肉饮汤,1 日 1 次,连用 5 天为 1 疗程。

第六章

常见病症药膳



内科疾病药膳

感　冒

感冒是风邪侵袭人体所引起的，以发热、恶寒、头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、头痛等为主要表现的常见疾病。感冒俗称“伤风”，常发于冬、春季，在成人大多数为鼻病毒引起。对于流感病人，发热期间饮食应以清淡为主，注意多饮开水，以保持呼吸道湿润。感冒流行期间可酌情饮用一些葡萄酒和鸡汤，在菜肴中要适当添加辣椒、胡椒、生姜、芥末和大蒜等辛辣之品，以提高抵抗力，预防流感传染。

【生姜秋梨汤】



〔**原料**〕生姜 5 片，秋梨 1 个，红糖适量。

〔**制作**〕分别把生姜、秋梨洗净，切成薄片，放入锅内，加水 2 碗。先用大火煮沸，再改文火煎 15 分钟，加入红糖即可。

〔**功效**〕发汗驱寒，止咳化痰。可辅助治疗小儿受凉感冒咳嗽、鼻塞不通。

〔**专家叮嘱**〕趁热喝汤，吃梨。每日 1 剂，1 ~2 次喝完，连服 3 天。服汤后需盖被发汗，避风。

【葱姜糯米粥】

〔**原料**〕葱白、生姜各 15 克，糯米 100 克，食醋 30 毫升。

〔**制作**〕先将糯米煮成粥，加入生姜、葱白，煮 5 分钟，再加食醋，立即起锅趁热服用。

〔**功效**〕辛温解表，益气健脾。适用于风寒型感冒。

〔**专家叮嘱**〕服用后上床盖被，以助药力，约 15 分钟后，腹中似有热气升腾，继之遍体微热而发小汗。可每日早、晚各服 1 次。连服 3 天可愈。



【防风粥】

〔原料〕防风 15 克，葱白 2 根，生姜 3 片，粳米 100 克。

〔制作〕先将防风、葱白、生姜洗净加水煎，去渣取汁。

将粳米淘洗干净入锅，加药汁和适量清水，煮成稀粥，趁热服食 。食后盖被取汗。

〔功效〕辛温解表、宣肺散寒。用于外感风寒恶寒重、发热轻、口不渴、无汗、头痛、四肢疼痛、鼻塞流清鼻涕、咳嗽、咳痰清稀者。西医用于上呼吸道感染、流行性感冒的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕阴虚阳亢，血虚发痉慎用。

【荆芥薄荷粥】

〔原料〕荆芥 10 克，薄荷 6 克，淡豆豉 10 克，粳米 60 克。

〔制作〕将荆芥、薄荷、淡豆豉洗净，先用清水煮淡豆豉 30 分钟，下入荆芥、薄荷煎煮 5 分钟，取汁，去渣。

粳米淘洗干净，入锅煮粥，待粥将成时，加入药汁，稍煮即可。趁热食用。

〔功效〕发汗解表、清利咽喉。用于伤风感冒、发热恶寒、头昏头痛、咽痒咽痛等。西医用于上呼吸道感染、咽喉炎、流行性感冒的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕表虚自汗忌食用。

【萝卜姜枣汤】

〔来源〕《家庭药膳》

〔原料〕白萝卜 1 个，姜 1 块，红枣 3 枚，蜂蜜 30 克。

〔制作〕将白萝卜、姜分别洗净，晾干，切成薄片待用。

取白萝卜 5 片，姜 3 片，红枣 3 枚，置锅内，加水 1 碗，煮沸 20 分钟，去渣留汤。最后加入蜂蜜，再煮 1 沸即可。

〔功效〕辛温解表，止咳化痰。适用于小儿风寒感冒，咳嗽，鼻流清涕等症。

〔专家叮嘱〕趁热代茶频饮。

【流感茶】

〔来源〕《河南省秘验单方集锦》

〔原料〕贯众、板蓝根各 30 克，甘草 15 克。

〔制作〕将上 3 味药用开水冲泡代茶。



〔**功效**〕祛风，清热，利咽。适用于流行性感冒。上 3 味药均有较强的抗流感病毒的作用，且清热解毒功效良好。以药浸泡代茶，既饮服方便，又使药物的成分充分浸出，不致因煎沸而使一些成分遭受破坏。

〔**专家叮嘱**〕不拘时频饮，每日 1 剂。

【生姜炒米粥】

〔**原料**〕生姜 30 克，炒米 50 克，红糖适量。

〔**制作**〕将生姜洗净，切成薄片，与炒米同煮为粥，加入红糖搅匀即可服食。

〔**功效**〕解表发汗，疏散风寒，止呕化痰。适用于外感风寒、鼻塞流涕、咳嗽痰稀、食欲不振。也可用于胃寒呕逆。

〔**专家叮嘱**〕趁热服食，感冒愈后停服。风热感冒及胃热呕逆者忌用。

【薄荷粥】

〔**原料**〕干薄荷 15 克（鲜品 30 克），粳米 100 克，冰糖适量。

〔**制作**〕先将薄荷煎汤（不宜久煎，一般煮 2 ~ 3 分钟），去渣取汁。粳米洗净煮粥，待粥将熟时，加入冰糖适量及薄荷汤，再煮一二沸即可。

〔**功效**〕疏散风热，清利咽喉。适用于风热感冒、头痛目赤、咽喉肿痛。并可作为夏季防暑解热饮料。

〔**专家叮嘱**〕稍凉后服，每日 1 ~ 2 次。本品不宜多服，久食。秋冬季节不宜食。

【姜枣粥】

〔**原料**〕生姜 10 克，大枣 10 枚，粳米 100 克。

〔**制作**〕先将粳米淘洗干净，加水煮熟，再加入生姜、大枣，文火煮约 10 分钟，即可食用。

〔**功效**〕止咳平喘。用于哮喘，有胸闷不适、气急、痰多质稀色白者、流行性感冒、上呼吸道感染的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与黄瓜、萝卜、维生素 K、动物肝脏同食。每日 1 剂，分 1 或 2 次食。

【鱼腥草煲猪肺】

〔**原料**〕鱼腥草 50 克，猪肺 300 克，盐 3 克。

〔**制作**〕先将猪肺挤压去泡沫，洗净放入沸水中焯去血水，切成块。



将猪肺放人瓦煲内，加清水适量，武火煲汤，肉熟透加人鱼腥草、盐，水沸即可食用。

〔功效〕清热解毒、治肺痈、止咳嗽。用于利尿通淋、流行性感冒、肺虚咳嗽、肺痈咯脓血。西医用于上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、肺脓疡及其他部位化脓性炎症辅助治疗。

〔专家叮嘱〕鱼腥草含挥发油，故人汤剂时不宜久煮。若见肺痈咳嗽，吐脓血较盛，可以本方酌配桔梗、芦根、薏苡仁以助排脓，疗效更佳。

【葱白香菜汤】

〔来源〕《饮食疗法》

〔原料〕葱白、香菜各 15 克。

〔制作〕将上 2 味洗净，加水煎沸为汤。

〔功效〕解表散寒。适用于外感风寒等症。

〔专家叮嘱〕趁热顿服。

头　痛

头痛是一种常见症状，可由许多疾病引起。凡由颅内、外疾病引起的头痛，称为器质性头痛；无病理变化的头痛，称为功能性头痛。故对头痛患者，首先应查明病因，分清头痛是主要症状抑或次要症状，并进行动态观察，注意其发展过程及其与其他症状的关系。对一些有特殊证候的头痛（如头痛伴有视力障碍、头痛伴有剧烈呕吐等）更应及时查明原因，以免发生意外。

【荷叶鸡蛋汤】

〔原料〕荷叶 1～2 块，鸡蛋 2 只，红糖适量。

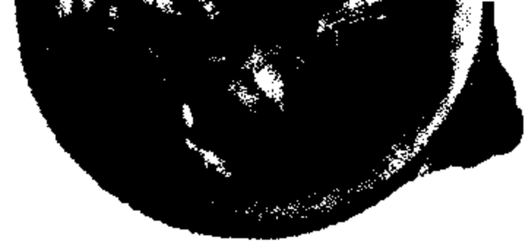
〔制作〕将荷叶和鸡蛋洗净一起放人沙锅，加水同煮，至熟后，去蛋壳再煮 1 小时，去荷叶加红糖即成。

〔功效〕养阴清热，静心宁神。用于阴虚阳亢之头痛。

〔专家叮嘱〕趁热喝汤吃蛋，连服 10 日。

【鱼鳔葱白汤】

〔原料〕鱼鳔 30 克，葱白 10 根，调料适量。



〔制作〕将鱼鳔泡软，加水适量，煮至沸，入葱白再煮片刻加调料即成。

〔功效〕补肾益精，息风通阳。用于阴虚阳亢之头痛。

【桂圆壳红枣】

〔原料〕桂圆壳30克，红枣50克。

〔制作〕桂圆壳和红枣洗净，红枣去核，一起放入沙锅加水文火煮2小时，即成。

〔功效〕益气养血。用于气虚头痛。

〔专家叮嘱〕分二次服，喝汤吃枣。

【黄芪白芷炖乌骨鸡】

〔原料〕黄芪30克，白芷15克，乌骨鸡半只(约150克)。

〔制作〕乌骨鸡去毛去内脏，洗净，黄芪、白芷装入纱布袋中，一起放入沙锅，文火炖煮，至鸡烂熟，去药袋加调料即成，喝汤吃鸡。

〔功效〕补脾益气，滋阴养血。用于气血亏虚之头痛，眩晕。

【杞子炖羊脑】

〔原料〕枸杞子30克，羊脑1付，生姜5片。

〔制作〕羊脑洗净，去筋膜，与枸杞、姜片一起放入沙锅内，加水文火炖煮2小时，加调料即成，渴汤吃脑。

〔功效〕益脑养血。用于血虚头痛，眩晕。

〔专家叮嘱〕每日分两次服用，连用7天。

【桂圆肉煮鸡蛋】

〔原料〕桂圆肉30克，鸡蛋2个，冰糖适量。

〔制作〕鸡蛋和桂圆肉分别洗净，一起放入沙锅，加水文火炖煮，蛋熟后去壳，再煮1小时加入冰糖溶化即成，喝汤吃蛋和桂圆肉。

〔功效〕滋阴养血，宁心安神。用于血虚头痛，心悸失眠等。

【天麻炖猪脑】

〔原料〕天麻10克，猪脑1付。

〔制作〕将猪脑洗净，去筋膜与天麻一起放入沙锅，加水文火炖煮2小时加调料即成，喝汤吃脑。

〔功效〕祛风，通脉，补髓。用于头风头痛，眩晕眼花。



支气管炎

气管炎是上呼吸道最常见的一种疾病。细菌或病毒性感染引起的急性支气管炎，常有发热、头痛、咽喉干燥，先干咳1～2天后咳出少量黏痰，以后痰量增多成黏脓状。慢性支气管炎，轻者仅早晚有刺激性咳嗽，较重者咳嗽吐脓痰，在冬季或感冒后病情往往加重。

慢支食疗方

〔来源〕《常见病饮食疗法》

〔原料〕姜9克～12克，南杏仁15克，核桃肉30克，冰糖适量。

〔制作〕先将上3味捣烂，再加入冰糖，放入锅内炖熟。

〔功效〕散寒化瘀，补肾纳气。适用于慢性支气管炎属寒证型。

〔专家叮嘱〕每日1次，连服15～20日。

杏仁猪肺汤

〔来源〕《百病食疗》

〔原料〕新鲜猪肺1副，姜汁60毫升，甜杏仁60个，蜂蜜250克。

〔制作〕将猪肺洗净；甜杏仁用温水浸泡2小时，去皮，捣烂，取出，同姜汁、蜂蜜一起拌匀，塞入猪肺气管内，扎好管口备用。将猪肺放入沙锅，加水适量，先用武火烧沸，后改用文火炖150分钟即可。

〔功效〕补肺，化痰，止咳。适用于老年慢性支气管炎及久咳不愈等症。

〔专家叮嘱〕趁热空腹喝汤1小碗，每日1～2次，连服7日。四季均可饮用。

甜杏鲫鱼汤



〔来源〕《中国食疗学》

〔原料〕甜杏仁10克，鲫鱼1条，红糖适量。

〔制作〕先将鲫鱼去鳃与内脏及鳞，洗净，放锅中加水与甜杏仁、红糖共煮半小时，至鲫鱼熟即可。



〔**功效**〕健脾益气，滋阴理肺。适用于慢性支气管炎气阴两虚型有痰咳之不爽，动辄喘促气短等症。

〔**专家叮嘱**〕食鲫鱼肉，饮汤。

【杏梨枇杷露】

〔**原料**〕苦杏仁 10 克，炙枇杷叶 10 克，大鸭梨 1 个。

〔**制作**〕将苦杏仁去皮、打碎，炙枇杷叶装入纱布袋内，鸭梨去皮、核，切成小块。

将苦杏仁、大鸭梨与炙枇杷叶文火同煮，梨熟透即可饮汤、吃梨。

〔**功效**〕止咳化痰。适用于痰热咳嗽、咳吐黄痰者效果更佳。西医用于肺结核、肺气肿、支气管炎、肺脓肿等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕脾胃虚寒，便溏者不宜食用。每日 1 剂，分 2 或 3 次服食。苦杏仁用量不宜过大，以免中毒。

【琼枝粥】

〔**原料**〕琼枝（海菜）15 克，地骨皮 10 克，桑白皮 10 克，麦冬 10 克，盐 3 克，粳米 60 克。

〔**制作**〕将海菜、地骨皮、桑白皮、麦冬洗净同放入锅内，加清水煎煮取汁。

粳米淘洗干净，加入药汁，煮粥，米熟透加盐调味即可。

〔**功效**〕泻肺平喘、利水消肿。用于支气管炎、支气管扩张、咳嗽等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕桑白皮利水消肿宜生用，泻肺平喘宜蜜炙用。

【韭菜炒鸡蛋】

〔**原料**〕鲜韭菜 100 克，鸡蛋 2 个。

〔**制作**〕韭菜洗净切碎，鸡蛋去壳搅匀。加生油、食盐同炒熟。

〔**功效**〕温肾纳气。肺肾阳虚型。症见咳喘久作，呼多吸少，动则尤甚，痰稀色白或泡沫，畏寒肢冷，精神萎靡，腰膝酸软，舌质淡，脉沉细无力。

〔**专家叮嘱**〕佐膳。每日 1～2 次。

【百合糖柚】

〔**来源**〕《浙江中医杂志》

〔**原料**〕柚子 1 个（500 克～1000 克），百合 125 克，白糖 250 克。



〔制作〕柚子除去肉瓣，留皮用。将柚子皮壳放锅中，加入百合，白糖，加水600毫升，煎2～3小时，取药汁，去渣即成。

〔功效〕消痰下气，止咳平喘。适用于慢性支气管炎，肺气肿等症。

〔专家叮嘱〕1剂分3次服完，每日1次，服3剂为1个疗程。病情重者可1日服1剂。儿童酌减。服药时忌食油菜、萝卜、虾类。

【荸荠百合雪梨羹】

〔来源〕《饮食疗法》

〔原料〕荸荠5个，百合20克，雪梨1个，冰糖适量。

〔制作〕将荸荠以清水洗净，去皮捣烂；雪梨去皮、核，切碎成小块；百合洗净备用。将上3味混合加水适量，文火熬煮50分钟，至熟烂成糊状时，加入冰糖，搅匀后放入干净玻璃瓶中即成。

〔功效〕滋阴润肺，止咳化痰，清热除烦。适用于慢性支气管炎，喘息性支气管炎，阴虚肺热痰质粘稠不易咯出等症。亦可用于急性肺炎恢复期的食疗。

〔专家叮嘱〕每次1～2汤匙，每日服3次。

【润肺银耳汤】

〔来源〕《中医营养学》

〔原料〕水发银耳400克，荸荠100克，甜杏仁10克，桂圆肉30克，姜、葱、精盐、白糖、植物油、玫瑰露酒、味精各适量。

〔制作〕先将荸荠削皮，洗净，切碎放入沙锅中，加水煮2小时取汁，备用；甜杏仁去皮，入开水锅煮10分钟，再用清水漂去苦味，放碗中加清水100毫升；桂圆肉洗净，与甜杏仁一起入笼蒸50分钟取出，备用。将银耳入沸水煮片刻捞出。炒锅置中火上，加植物油，放葱、姜、精盐和水，把银耳放入煮3分钟捞出，放在蒸锅内，加荸荠汁、精盐、玫瑰露酒、白糖入笼蒸50分钟，然后再放入甜杏仁、桂圆肉蒸15分钟，加味精即成。

〔功效〕滋阴润肺，养血润肠。适用于老年支气管炎，咳嗽，痰中带血，大便秘结等症。

〔专家叮嘱〕佐餐食。

【四仁包子】

〔原料〕杏仁25克，松子仁15克，核桃仁15克，花生仁20克，面粉350克，白糖200克，发酵粉适量，食用碱2克，素油50毫升。



〔**制作**〕将杏仁、松子仁、核桃仁、花生仁一起磨碎，放入容器内，加入素油、白糖、面粉适量，用手抓匀，制成甜馅。

将面粉放入盆内，加入适量发酵粉，然后加入清水和匀，待面发酵后将碱水揉进，并加白糖、素油揉匀，搓成条状，揪成面剂子。

将每一个面剂子揉均匀，压成圆皮，包入甜馅，捏好口。锅内放入开水适量，上笼武火蒸 15 分钟即熟。

〔**功效**〕滋养润肺、止咳平喘、润肠通便。用于肺结核、慢性支气管炎、肺气肿、哮喘、便秘辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与硫酸亚铁、洋地黄类、地高辛、碳酸氢钠同食。虚寒咳嗽，痰湿实热内盛，腹泻慎用。

【芪术猪肺汤】

〔**原料**〕黄芪 30 克，炒白术 15 克，猪肺 500 克，植物油、姜各 10 克，酱油、葱段、花椒、胡椒粉、大蒜、食盐、味精均适量。

〔**制作**〕猪肺放在沸水中去掉血水，切成小块。生姜切片，与猪肺同入炒锅。倒食油、食盐等煸炒，加水炖，加黄芪、白术(纱布袋)。快熟时放入调料，炖熟即可。

〔**功效**〕益气健脾、补肺止咳；对咳嗽、食少便溏、肺脾气虚有疗效。

〔**专家叮嘱**〕隔 2 天服 1 剂，连服 5 剂。

【橘姜蜜膏】

〔**原料**〕橘红 60 克，生姜 30 克，蜂蜜 250 克。

〔**制作**〕先将橘红、生姜二味用水煎煮，15 分钟取煎液一次，加水再煎，共取三次。合并煎液，以文火煎熬浓缩，至黏稠时，调入蜂蜜，煮沸即离火，稍凉后，装瓶备用。

〔**功效**〕橘红下气消痰，散寒止咳；生姜温肺；蜂蜜镇咳化痰；合用共奏散寒温肺、化痰止咳之功，对于急性支气管炎有良好作用。治风寒咳嗽。

〔**专家叮嘱**〕每日服 3 次，每次 3 汤匙。

【丝瓜花蜜饮】

〔**原料**〕洁净丝瓜花 10 克，蜂蜜适量。

〔**制作**〕丝瓜花放入瓷杯内，以沸水冲泡，盖上盖温浸 10 分钟。再调入蜂蜜适量。



〔**功效**〕丝瓜花清热解毒，用于治疗肺热咳嗽；蜂蜜调肺止咳。本品可治疗肺热型急慢性支气管炎、咳吐黄痰、喘息、胸闷等症。

〔**专家叮嘱**〕趁热服，每日3次。

咳　嗽

咳嗽是一个常见症状，许多疾病如呼吸道感染、支气管扩张、肺炎、咽喉炎等均有咳嗽，治疗以消炎止咳。

中医将咳嗽立为一种症证，并分为外感咳嗽和内伤咳嗽两大类。外感咳嗽又有寒热之分，其特征是 ，发病急、病程短，常常并发感冒；内伤咳嗽的特征是病情缓，病程长，乃由五脏功能失常引起，咳嗽的药膳方如下。

【牛肺汤】

〔**原料**〕川贝母12克，鲜芦根20克，牛肺150克，料酒10毫升，盐3克，鸡精2克，味精2克。

〔**制作**〕将牛肺洗净，焯去血水，切块，贝母和芦根洗净。

将牛肺、贝母、芦根、料酒、鸡精加水同煎煮，待熟烂后，加盐、味精即可食肺饮汤。

〔**功效**〕止咳、平喘、化痰。用于哮喘伴有气急面红、胸闷热、口干、痰黄而稠、咳痰困难、肺气肿、慢性支气管炎、肺结核等症状的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕寒痰、湿痰忌用。不宜与乌头类药材同用。每日1剂，连续食用5～7日。

【猪肺粥】

〔**原料**〕猪肺500克，粳米100克，薏苡仁50克。料酒、葱、姜、食盐、味精各适量。

〔**制作**〕将猪肺洗净，加水适量，放入料酒，煮至七成熟，捞出切成丁，同淘净的大米、薏苡仁一起入锅内，并放入葱、姜、食盐、味精，先置急火上烧沸，然后改文火煨炖，米熟烂即可。

〔**功效**〕补脾肺，止咳。适用于慢性支气管炎。

〔**专家叮嘱**〕可当饭吃。经常食用效果显著。猪肺是补肺佳品，主要作用是清热润肺，对阴虚肺热所致的慢性支气管炎效果不错；薏苡仁健脾化痰，二药配伍，共奏止咳化痰之功效。注意猪肺不宜与白花菜同服。



玉露糕

〔**来源**〕《养心录》

〔**原料**〕(大份)天花粉 10 克,葛根 10 克,桔梗 10 克,豆粉 500 克,白糖 250 克。

〔**制作**〕将天花粉、葛根、桔梗切片,烘干后打成细末待用。

在盘内将上面的药末加入豆粉、白糖和匀,加清水调湿,然后抖散,放在打了油的方饭盒内,上笼沸水武火蒸约 30 分钟,至熟。

糕蒸熟后取出饭盒,用刀切成重约 25 克的小块即成。

〔**功效**〕本方天花粉、葛根、桔梗三药同用,能清热生津、祛痰止咳;加白糖调味又可润肺,用豆粉赋型又能益胃。用于肺燥干咳、痰少、胃热口渴、喜饮等症,有一定疗效。

〔**专家叮嘱**〕豆粉指绿豆粉。

三子粥



〔**原料**〕萝卜子 10 克,紫苏子 10 克,白芥子 3 克,粳米 100 克,盐 3 克。

〔**制作**〕将萝卜子、紫苏子、白芥子碾碎后加水 1000 毫升煎煮 30 分钟,去渣取汁。

粳米淘洗干净,加入药汁煮粥。米熟加盐调味即成。

〔**功效**〕行气宽中、下气消痰、润肠通便。用于气管炎、支气管炎、咳嗽痰喘、便秘等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕阴虚阳亢不宜食用。

姜味润肺蜜糖

〔**原料**〕芝麻 250 克,生姜、冰糖、蜂蜜各 60 克,凉开水适量。

〔**制作**〕先将冰糖置凉开水中溶化;芝麻洗净控干水分,生姜洗净后捣烂,用纱布过滤取汁;然后将芝麻与姜汁混合搅拌均匀后静置片刻;最后将芝麻从姜汁中取出入锅炒熟,离火放凉后加入冰糖水、蜂蜜、充分混合,拌匀后装瓶备用。

〔**功效**〕强心润肺,平喘止咳。适于肾虚型哮喘病人服用。

〔**专家叮嘱**〕每日早、晚各 1 汤匙,温开水冲服。连服 7 日为 1 疗程。



【腐竹鲜蘑】

〔**原料**〕腐竹 150 克，鲜蘑菇 100 克，黄瓜 50 克，精盐、味精、花椒粒、豆油各适量。

〔**制作**〕把腐竹切成 2 厘米的长段；鲜蘑菇去杂、洗净，切成片；黄瓜洗净，也切成小片。把以上切好的材料分别用沸水焯透，捞出用凉开水过凉，沥干水分，装盘。将炒锅加油烧热后，下花椒粒炸锅，把花椒捞出，将花椒油浇在盘中菜上，加盐、味精拌匀即成。

〔**功效**〕补益脾胃，清肺化痰，滋阴润燥，帮助消化。可治疗脾胃虚弱、肺虚咳嗽、阴虚肥胖等。

〔**专家叮嘱**〕蘑菇具有镇痛功能，对医治关节炎等疾病也有一定疗效。现代研究发现，蘑菇里含有多种抗病毒成分，有些蘑菇能增强人体免疫机能，甚至能降低接受器官移植手术的病人产生排异反应的危险。

【羊肺汤】

〔**来源**〕《本草纲目》

〔**原料**〕(1 份)羊肺 1 具，杏仁、柿霜、真粉(绿豆粉)、真酥各 30 克，白蜂蜜 60 克。

〔**制作**〕先将杏仁去皮，研成细末，同柿霜、真粉、真酥装入碗内，倒入蜂蜜调匀，然后边调边加清水少许，至以上五味和匀后成浓汁状待用。

将羊肺用清水冲洗干净，挤尽血水，再将上面所说的药汁灌入羊肺内，然后将羊肺装在容器内，加水约 500 毫升，隔水炖熟，取出羊肺装入碗，注入汤汁即成。

〔**功效**〕羊肺甘平，能补虚弱、益肺气、利小便；柿霜、豆粉、酥油、白蜜同用，可滋阴液、益气血、清邪热；杏仁则降肺气、止咳喘。药食合用，共奏滋阴清热、益气养血、上咳平喘之功。用于久病体弱、阴虚内热、虚火灼肺、宣降失常之肺痿咳嗽、吐痰粘稠多白沫、精神疲乏、形体消瘦、心悸气喘、口唇干燥等症，有较好疗效。本方可作肺结核、气管炎、肺气肿、肺心病患者之膳食。

【鱼腥草炖猪肚】

〔**原料**〕鱼腥草 100 克，猪肚 1 个，盐 3 克。

〔**制作**〕将猪肚、鱼腥草洗干净，将鱼腥草置猪肚内，扎好后放入瓦煲内，加清水适量，文火煲汤，猪肚炖熟，加盐调味，食肉饮汤。



〔**功效**〕清热解毒、消痈排脓、利尿通淋、止泻痢、止咳、解痉、促进组织再生。用于肺痈咳吐腥臭脓痰、肺热咳嗽、热毒疮痈等症。西医用于肺脓疡、肺炎、支气管炎、丹毒、蜂窝组织炎等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕鱼腥草以鲜品效佳，如用干品应先浸泡。治肺痈，服药后2～3天，若出现较剧烈呛咳，并咳吐脓痰，经2～3日即减轻或消失者，以上为肺痈溃脓，邪有出路，病情好转现象，并非病情加重恶化。

【川明参烧雅鱼】

〔**原料**〕川明参30克，雅鱼（或草鱼）1条，料酒、姜、葱各10克，盐4克，味精、白糖各3克，鲜汤300毫升，素油50克。

〔**制作**〕将川明参浸泡1夜，切成3厘米长的段；雅鱼宰杀后，去鳞、鳃、肠杂；姜切片，葱切段。

将雅鱼放入六成热的油锅内，炸3分钟，沥干油分，备用。

将炒锅置武火上烧热，下入姜、葱爆香，再下雅鱼、料酒、川明参、盐、味精、白糖、鲜汤，烧熟即成。

〔**功效**〕清肺、化痰、平肝、和胃、补气、补血。适用于痰火咳嗽、喘逆、头晕、呕吐、目赤、白带、疔毒疮疡、气血两亏等症。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食用。川明参又称南沙参，主要功效是养阴清肺、化痰益气。用于肺热燥咳、阴虚劳嗽、干咳痰粘、气阴不足、烦热口干。

支气管哮喘

支气管哮喘是一组以支气管平滑肌痉挛为主要表现的变态反应性疾病。其发病原因比较复杂，一般认为是与遗传因素中的过敏，激发因素中的吸入物等外来和内在变态反应原的作用有关。发病时由于细支气管平滑肌的痉挛和伴有不同程度的黏膜水肿，腺体分泌亢进，产生胸闷、气急、哮鸣及咳痰等症状。春秋季节及寒冷地区发病率较高。

【沙锅杏仁豆腐】

〔**来源**〕《膳食保健》

〔**原料**〕豆腐120克，杏仁15克，麻黄3克，精盐、味精、香油各适量。

〔**制作**〕先将杏仁、麻黄洗净，共装入纱布袋，用线将口扎紧。然后将豆腐切成3厘米见方和药袋一起放入沙锅，加适量水，先用旺火烧开，后



改用文火，共煮1小时，最后捞出药袋，加入精盐、味精、香油调味即成。

〔功效〕润肺滑肠，发汗定喘。适用于肾阳虚哮喘症。受凉发作者食用，疗效更为显著。

〔专家叮嘱〕食豆腐，喝汤。每日分2次食用，连服3日为1个疗程。

【甲鱼贝母汤】

〔来源〕《膳食保健》

〔原料〕甲鱼1只，贝母10克，精盐、料酒、葱、姜、味精各少许。

〔制作〕将甲鱼放滚开水内烫杀后，剖腹去除肠杂。贝母放入甲鱼腹内，随后用精盐、料酒、葱、姜、味精调味之后将甲鱼放入炖盅并加水，置锅隔水炖2小时左右，直至甲鱼肉熟软即成。

〔功效〕滋阴补肺，益肾健胃，平喘止咳。适用于肺虚型哮喘症。

〔专家叮嘱〕食甲鱼肉，饮汤。每日分2次食完，每隔5日服1剂。

【加味参苓粥】

〔来源〕《食疗百味》

〔原料〕人参3克~5克(或党参15克~20克)，茯苓15克，核桃肉10克，蛤蚧末5克~6克，姜片3克~5克，粳米100克。

〔制作〕先将人参(或党参)、茯苓、蛤蚧末煎汁，姜后下，去渣。人参可连用3次。将核桃肉研烂，与药汁、粳米共煮为稀粥。亦可将药汁与核桃肉分2份，每日早、晚分别与粳米煮粥。

〔功效〕益气定喘。适用于虚喘，喘促气短，咳声低弱，语言无力，面色苍白，自汗畏风，舌质淡红，苔白，脉弱等症。

〔专家叮嘱〕每日2次温热食。实喘证及内有郁热的病人忌用。

【蛤蚧粥】

〔来源〕《药膳粥谱》

〔原料〕蛤蚧1只，党参30克，糯米50克，白酒、蜂蜜、蜡各少许。

〔制作〕先用白酒和蜂蜜涂蛤蚧身上炙熟，研末；党参研末，化蜡，与蛤蚧末和匀成饼；煮糯米成稀粥，加入蛤蚧饼搅化即成。

〔功效〕补肾温阳，纳气益肺。适用于肾气亏虚，久喘不愈，面肢水肿，动则汗出，腰腿冷痛，阳痿等症。

〔专家叮嘱〕每日早、晚温热服。



【平喘茶】

〔**来源**〕《河南省秘验单方集锦》

〔**原料**〕麻黄3克，黄柏4.5克，白果仁15个（打碎），茶叶1撮（约6克），白糖30克。

〔**制作**〕前4味加水适量，共煎取汁，加白糖即可。

〔**功效**〕宣肺肃降，平喘止咳。适用于哮喘（过敏性支气管喘息）等症。

〔**专家叮嘱**〕每日1剂，分2次饮服。在发病呼吸困难时饮用。

【久喘桃肉茶】

〔**来源**〕《家用良方》

〔**原料**〕核桃肉30克，雨前茶15克，炼蜜5茶匙。

〔**制作**〕原法：将前2味研为末，拌匀，和炼蜜为丸，弹子大。现制法：核桃肉、雨前茶加水煮沸10～15分钟后，取汁加入炼蜜即可。或上2味研末，加炼蜜以沸水冲泡也可。

〔**功效**〕润肺平喘止咳。适用于久喘，口干等症。

〔**专家叮嘱**〕丸剂：每日2丸，时时噙化；茶剂：每日1剂，不拘时温服。

【雀草汤】

〔**原料**〕麻雀5只，冬虫夏草10只，料酒10毫升，生姜10克，盐3克，鸡精2克，味精2克。

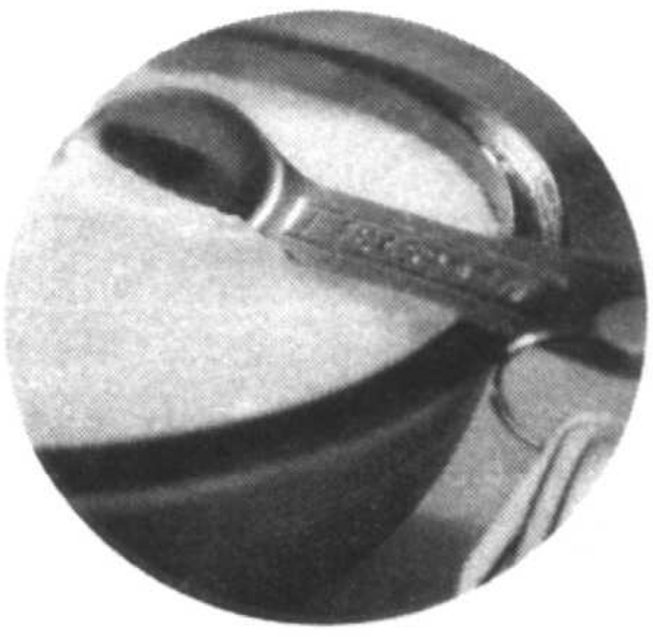
〔**制作**〕将麻雀去毛、肠杂及爪，洗净，切块，冬虫夏草用温水洗净泥沙，生姜切片。

将麻雀与冬虫夏草同放入锅内，加水适量，武火煎煮，水沸加料酒、生姜、鸡精文火炖至肉熟烂后，加盐、味精调味即可。

〔**功效**〕补肾纳气平喘。用于哮喘伴有形寒肢冷、活动后感心慌不适、肺气肿、慢性支气管炎、肺结核可长期服用。

〔**专家叮嘱**〕阴虚阳亢慎用。每周2～3剂，连食4～6日。

【冰糖冬瓜】



〔**原料**〕小冬瓜1个，冰糖适量。

〔**制作**〕先将未脱蒂的小冬瓜洗净，剖开，再将冰糖填入，放笼屉内蒸，取冬瓜水。

〔**功效**〕清热涤痰。适用于哮喘、热



哮、寒哮发作或平时均可，但以热哮为优（小儿热哮多见，寒哮少见。）

〔专家叮嘱〕代茶常饮。

【竹笋汤】

〔原料〕鲜竹笋100克，盐、味精各少许，水适量。

〔制作〕先将鲜竹笋剥去浮皮洗净、切成薄片，然后将其入锅加水煮沸后，用中火继续煮半小时加入精盐、味精即成。

〔功效〕具有清热化痰、利膈健脾、消渴益气、平喘的功效。适于发烧咳喘之病人服用。

〔专家叮嘱〕食笋喝汤，每日1次，连服5日为1疗程。

【木耳枣米粥】

〔原料〕木耳5克，粳米100克，大枣50克，冰糖、水各适量。

〔制作〕先将木耳用温水泡发、洗净，粳米、大枣洗净；然后将木耳、米枣一同入锅，加水适量，旺火煮沸后改文火煨至木耳、粳米熟软加入冰糖，稍煮片刻即成。

〔功效〕补肾润肺，治虚损，止咳平喘。适于肺肾两虚型哮喘患者服用。

〔专家叮嘱〕日分早、晚二次食完，连服10日为1疗程。

【橘叶糖浆】

〔原料〕鲜橘树叶1500克，红砂糖500克，清水1500毫升。

〔制作〕先将鲜橘叶洗净放入砂锅，加水后旺火煮沸约20分钟过滤取汁，然后加入红糖改文火熬至汁呈浓稠状即成。放凉装瓶备用。

〔功效〕润肺化痰，生津润喉。适于痰多咳喘病人服用。

〔专家叮嘱〕每日3次，每次服约20毫升，连服10天为1疗程。

肺　炎

肺炎是指肺部急性感染而引起的肺实质性炎症性疾病。它的种类很多，分类方法不一，为指导治疗，一般都按病因分类，可分为病毒性、鹦鹉热病原体性、立克次体性、支原体性、细菌性、霉菌性肺炎等，此外有过敏性、放射性、化学性肺炎等，而细菌性仍占多数，中医认为肺卫不固，感受



外邪，风寒化热罹患肺炎。

此病往往起病急骤，恶寒发热，咳嗽胸痛，乃至呼吸困难，特别是老年人，症状较重，消化功能减弱，进食少，甚至不能自行饮食，因此，要注意少食多餐，选择易消化而富于营养的食物。

【百合猪肉汤】

〔**原料**〕鲜百合 50 克，猪瘦肉 120 克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

〔**制作**〕将百合洗净，撕成小片；猪瘦肉洗净，切丝，备用。锅内加水适量，放入猪肉丝、姜丝、葱末，武火烧沸，改用文火煮 3 ~5 分钟，加入百合片，再煮数沸，撇去浮沫，调入精盐、味精、香油即可。每日 1 剂。连服 15 ~20 天。

〔**功效**〕百合性微寒，味甘，有养阴润肺、清心安神等功效，可治疗阴虚潮热、劳嗽咳血、干咳无痰、虚烦惊悸、心神不宁、失眠等症。猪肉性平、味甘、咸，有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效。二者合食，可养阴清热、润肺止咳，又能强健体质，利于病体康复。本汤适于治疗肺炎之潮热、咳嗽等。

【薏米绿豆百合粥】

〔**原料**〕薏米 100 克，绿豆 50 克，鲜百合 150 克，白糖适量。

〔**制作**〕将薏米、绿豆分别去杂、洗净；将百合掰成瓣，撕去内膜，洗净。锅内加水适量，上火，先放绿豆，煮至豆熟，加入薏米，煮至将熟，再加入百合，用文火煮成粥，加入适量白糖即可。

〔**功效**〕适用于非典型肺炎流行期预防的营养支持。

【银花薄荷芦根汤】

〔**原料**〕银花 30 克，薄荷 10 克，鲜芦根 60 克，白糖适量。

〔**制作**〕将鲜芦根洗净，切碎；银花、薄荷分别洗净，备用。锅内加水适量，放入鲜芦根、银花，武火烧沸，再用文火煮 15 分钟，放入薄荷后再煮沸 3 分钟，去渣，加入白糖，温服。每日 2 剂，连服 5 ~7 天。

〔**功效**〕银花又名忍冬花、金银花，性寒，味甘，既能清热解毒，又有轻宣散邪、疏散内热之功，适用于瘟病发热、斑疹、咽喉肿瘤等症。

薄荷性凉，味辛，芳香开郁，上清头目、下疏肝气，既解表散风热之邪，又能舒解气分之滞，适用于治疗头风、头痛及眼目、咽喉诸疾及小儿惊热



疮疹等。芦根甘寒，可清肺胃之热，除烦渴、止呕吐，透疹。上述三者合用，可收清热解毒、除邪止渴之力。

本汤适应肺炎之高热、寒战、咳嗽、胸痛、烦渴等。

【鲜菇扒生菜】

〔**原料**〕鲜菇 7.5 克，生菜 1 小棵，香葱 1 根，姜 21 克，蚝油 2 匙，盐、糖、湿淀粉适量。

〔**制作**〕鲜菇去蒂洗净，用油先爆香葱、姜，再将其捞除。以油炒鲜菇，再放入蚝油、糖、盐，烧开后用小火烧入味。用淀粉勾芡，使汤汁微稠。生菜切成大片，洗净，用油炒熟，加盐调味，炒好沥干汤汁后，铺在盘内。将勾芡后的鲜菇盛在生菜上。

〔**功效**〕适用于非典型肺炎流行期预防的营养支持。

【雪梨汁饮】

〔**原料**〕雪梨 250 克。

〔**制作**〕将雪梨洗净，去皮，切薄片，用凉开水浸泡 2 小时，然后用洁净的纱布包裹绞汁即成。

〔**功效**〕生津润燥，清热化痰。用于肺炎咳嗽，消渴，便秘。

〔**专家叮嘱**〕一次饮完，每日 2～3 次。

【润肺化痰饮】

〔**原料**〕白萝卜 250 克，饴糖 50 克。

〔**制作**〕将白萝卜洗净，带皮切成薄片，放入碗内，上面放饴糖，静置一夜，取溶出糖水饮用。

〔**功效**〕润肺化痰，止咳。用于肺炎、痰多。

【润肺生津饮】

〔**原料**〕梨皮 20 克，杏仁 6 克，冰糖 6 克。

〔**制作**〕将梨洗净削取梨皮，再将梨皮、杏仁和冰糖一起放入沙锅，加水文火炖煮 1 小时，取汁饮用。

〔**功效**〕润肺，生津，止咳。用于肺炎咳嗽，口干舌燥。

【杏仁粥】

〔**原料**〕杏仁 20 克，粳米 150 克。

〔**制作**〕将杏仁去皮去尖，炒热后研成细末，与粳米一起放入沙锅加



水煮成粥即可食用

〔**功效**〕祛痰止咳　肺炎，气喘，小便淋沥。

肺结核

肺结核是由结核杆菌引起的慢性传染病，可累及全身各个脏器，但以肺结核最为常见。临床上多呈慢性过程。主要表现有低热、盗汗、乏力、食欲不振等全身症状，以及咳嗽、咯血等呼吸系统症状。严重者可出现干酪样坏死，易于形成空洞。当出现慢性纤维空洞时，常有消瘦、衰弱、贫血、心悸和呼吸困难等并发症，甚者会并发肺气肿、肺心病。本病属中医学肺痨的范畴。

【五汁蜜膏】

〔**原料**〕鸭梨 1 000 克，白萝卜 1 500 克，生姜、炼乳、蜂蜜各 250 克。

〔**制作**〕将鸭梨、白萝卜、生姜洗净，切碎，分别以洁净纱布绞汁；取梨汁、萝卜汁放入锅中，先以大火烧开，再以小火煎熬浓缩如膏状时加入姜汁、炼乳、蜂蜜搅匀，继续加热至沸，停火，待冷装瓶备用。

〔**功效**〕滋阴清热，润肺止咳。适用于虚劳、低热、久咳不止等症。

〔**专家叮嘱**〕每次 1 汤匙，以沸水冲化，或加黄酒少许，顿饮，每日 2 次。

【白果梨肺膏】

〔**原料**〕白果汁、秋梨汁、鲜藕汁、甘蔗汁、怀山药汁各 120 毫升，霜柿饼、生核桃仁、蜂蜜各 120 克。

〔**制作**〕将霜柿饼捣如膏，生核桃仁捣如泥，然后将蜂蜜溶化稀释，与柿饼膏、核桃泥、山药汁一起搅匀，微微加热，融合后，离火稍凉，趁温（勿过热）将其余四汁加入，用力搅匀，用瓷罐收贮。

〔**功效**〕清虚热，止咳止血。适用于肺结核低热、咳喘、咯血、音哑、口渴咽干等症。

〔**专家叮嘱**〕每次服 2 茶匙，每日 3～4 次。

【白及猪肺汤】

〔**原料**〕白及片 40 克，猪肺 1 个，黄酒 50 克，细盐适量。

〔**制作**〕将猪肺挑去血筋、血膜，剖开，洗净，切块备用。再将猪肺块



与白及片一同放入沙锅内，加水煮沸，改用文火煨1小时。最后加入黄酒、细盐，煎取稠汤即可。

〔功效〕补肺止血。适用于肺结核和支气管扩张出血，以及矽肺等疾病。

〔专家叮嘱〕空腹饮汤食肺。每日2次，早、晚各热服1小碗，宜常饮用。

【冬笋雪菜黄鱼汤】

〔原料〕冬笋、雪菜、猪肉各30克，黄鱼1尾（约500克），葱、姜、花生油、香油、清汤、料酒、胡椒面、食盐、味精各适量。

〔制作〕先将黄鱼去鳞，除内脏，洗净；冬笋发好，切片；把雪菜洗净，切碎；猪肉洗净，切片备用。然后将花生油下锅烧热，放入鱼两面各煎片刻；在锅中加入清汤，放入冬笋、雪菜、肉片、黄鱼和佐料，先用武火烧开，后改用文火烧15分钟。再改用武火烧开，拣去葱、姜，撒上味精、胡椒面，淋上香油即成。

〔功效〕补气开胃，填精安神。适用于体虚食少及肺结核身体虚弱，以及手术后的营养滋补。

〔专家叮嘱〕佐餐食用。

【银耳羹】

〔原料〕银耳5克，鸡蛋1只，冰糖60克。

〔制作〕将银耳放入盆内，加适量温水，浸泡半小时以上，待发透后，择去蒂头，拣净杂质，用手将银耳撕成片状。然后倒入干净的锅内，加适量水，置武火上煮沸后，移文火上继续煎熬2小时，待银耳炖烂为止。再将冰糖放入另一锅中，加适量的水，置文火上溶化成汁；用纱布过滤，取鸡蛋清，兑入清水少许，搅匀后倒入锅中搅拌；待烧沸后，撇去浮沫，将糖汁倒入银耳锅内即可。

〔功效〕养阴润肺。适用于肺结核干咳低热等症。

〔专家叮嘱〕每日3次，空腹吃1小碗。痰多食少者不宜服用。

【白果羹】

〔原料〕银耳5克，白果10枚，冰糖适量。

〔制作〕择取干燥、黄白色、有光泽和胶质的厚银耳，用温水浸泡1小时，洗净；白果击碎，去壳取仁，入沸水锅略汆，撕去皮膜，切去两头，捅去



芯，再入沸水汆去苦味备用。将银耳、白果仁、冰糖同放入沙锅中，加水适量，先用武火烧开，后改用文火煨至烂熟即可。

〔**功效**〕滋补润肺，止咳定喘。适用于肺结核、老年性慢性支气管炎所致的咳嗽、痰中带血、哮喘等症。

〔**专家叮嘱**〕温热饮用。每日1~2次，连服6天左右。

【龟肉羹】

〔**原料**〕乌龟1只（约1 000克），生姜4克，葱白5克，生粉15克，精盐适量。

〔**制作**〕将龟杀死，去除龟壳及内脏，取其肉，入沸水锅汆透后，捞出，用凉水冲洗干净，切成肉丁或碎末备用。把切好的龟肉放入锅内，加水适量，煨至烂熟后，加入生姜末和葱末，烧5分钟；加入生粉、精盐，再煮5分钟即可。

〔**功效**〕养肺补血，滋阴退热，止血止咳。适用于肺结核和慢性支气管扩张出血、久咳咯血；阴虚内热、体质虚弱等症。亦可作为保健饮食常服。

〔**专家叮嘱**〕每日1~2次，每次1小碗，温热服用，连用5天。

【紫河车瘦肉粥】

〔**原料**〕紫河车10克，猪瘦肉50克，小米100克，盐适量。

〔**制作**〕紫河车研粉，瘦肉洗净切碎与小米同煮粥。待瘦肉小米粥煮熟后调入紫河车，再煮二三沸，放入调味品即成。



〔**功效**〕益气养血，补虚。适用于元气不足、精血亏虚而致咳嗽、咯血、遗精、早泄、性功能减弱、女子不孕等症。

〔**专家叮嘱**〕早、晚餐温热服。

【沙参麦冬粥】

〔**原料**〕沙参30克，麦冬、花粉、扁豆各10克，粳米100克，冰糖适量。

〔**制作**〕先煎上述诸药，去渣取汁，加入粳米（洗净），煮至米熟后加入冰糖，再稍煮为稀薄粥。

〔**功效**〕润肺养胃，祛痰止咳。适用于干咳少痰、或久咳无痰、咽干、



或热病后津伤口渴等症。

〔**专家叮嘱**〕早晚温热食,3~5 天为 1 个疗程。有外感伤风感冒者不宜服用。

【黄精冬虫夏草粥】

〔**原料**〕黄精 15 克,冬虫夏草 10 克,猪瘦肉 50 克,小米 100 克。

〔**制作**〕将冬虫夏草用布包好;黄精洗净;瘦猪肉切片。先煎黄精,去渣取汁。入冬虫草、小米、猪肉同煮为稀粥,取出药包即成。

〔**功效**〕补虚损,益精气,润肺补肾。适用于痨咳、咳血、自汗盗汗、阳痿遗精、腰膝酸痛、病后久虚不复等症。

〔**专家叮嘱**〕空腹食,喝粥吃肉。有外感表证初起的病人不宜用。

慢性胃炎

慢性胃炎是由不同病因引起的各种慢性胃黏膜炎性病变。此病是一种常见病,其发病率在各种胃病中居首位。在慢性胃炎病人中,有些无任何自觉症状,有些则表现有上腹部饱胀或胀闷感,有时会有烧灼或寒冷感、钝痛,或伴有嗳气、恶心、呕吐、泛酸等症状。此病在中医中属于胃脘痛、吞酸和嘈杂范畴,中医认为多与饮食不洁和情志失调有关。

【羊肉萝卜汤】

〔**原料**〕草果 2 个,羊肉 500 克,豌豆 100 克,萝卜 300 克,生姜 15 克,葱 15 克,香菜 15 克,胡椒 10 克,食盐 6 克,醋 15 克。

〔**制作**〕将羊肉洗净,切成 2 厘米见方的小块;豌豆择选干净,淘洗净,萝卜切 3 厘米见方的小块;香菜洗净,切段。然后将草果、羊肉、豌豆、生姜放入锅内,加水适量,置武火上烧沸后,改用文火炖煮 1 小时,再放萝卜块煮熟。放入胡椒粉、盐、香菜装碗即成。

〔**功效**〕暖脾胃,化积食。适用于慢性胃炎者。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次,每次吃羊肉 50 克,喝汤,羊肉用醋蘸着食用。

【莲子红枣粥】

〔**原料**〕莲子 30 克,红枣 6 枚,大米 100 克,红糖 20 克。

〔**制作**〕将莲子泡发去心,红枣洗净去核,大米淘洗干净。把大米放



入铝锅内，加入莲子、红枣，加水适量，置武火上烧沸，改用文火炖煮40分钟，加入红糖搅匀即成。

〔功效〕健脾胃，止疼痛。对脾虚胃痛病人尤为适合。

〔专家叮嘱〕当正餐食用，每日1次，每次100~150克。

【高良姜粥】

〔原料〕高良姜15克，制香附6克，大米100克，红糖20克。

〔制作〕把高良姜、制香附、大米淘洗干净，放入锅内，加水适量。将铝锅置武火上，再用文火煮成粥，加入红糖拌匀即成。

〔功效〕温中，止呕，止痛。适用于慢性胃炎，胃痛，得暖痛减者。

〔专家叮嘱〕正餐食用，每日1次，每次吃100~150克。

【山楂炖猪肚】

〔原料〕山楂20克，猪肚500克，料酒15克，姜10克，葱10克，胡椒粉3克，盐4克。

〔制作〕山楂切片，猪肚洗净，切成3厘米见方的块，姜切片，葱切段。将山楂、猪肚、姜、葱、料酒同放炖锅内，加水适量，放入盐，置武火上烧沸，再用文火煮40分钟，加入胡椒粉搅匀即成。

〔功效〕补中益气，和胃，消积化食。适用于萎缩性胃炎、胃酸缺乏者。

〔专家叮嘱〕每日1次，每次吃猪肚50克，喝汤。既可佐餐又可单食。

【小茴香炖猪肚】

〔原料〕小茴香6克，猪肚1只，姜10克，葱15克，盐6克，料酒20克。

〔制作〕把猪肚洗净；姜切片，葱切段。小茴香用纱布袋装好扎紧口，放入猪肚内。把小茴香猪肚放入炖锅内，加水适量，放入姜、葱。将炖锅置武火上烧沸，再用文火炖煮1小时，加入盐拌匀即成。

〔功效〕散寒行气，和胃止痛。适用于慢性胃炎，胃寒腹痛者尤佳。

〔专家叮嘱〕佐餐食用，每日1次，每次吃猪肚50克，喝汤。

【归参全鸡】

〔原料〕当归10克，丹参15克，鸡肉500克，姜10克，葱10克，盐6克，味精3克，料酒15克，胡椒粉3克。

〔制作〕鸡宰杀后，去内脏及毛，切成3厘米见方的块；姜切片，葱切



段，当归、党参洗净切段（若用当归头则切薄片）。将鸡、当归、丹参、姜、葱、料酒同放炖锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火炖煮40分钟，加入盐、胡椒粉即成。

〔功效〕补气血，通血脉，止疼痛。对慢性胃炎、脘腹疼痛者十分适合。

〔专家叮嘱〕每日1次，每次吃鸡肉50克，喝汤，即可佐餐，也可单食。

【蒲公英煮羊肚】

〔原料〕蒲公英（鲜品150克），羊肚1只，姜10克，葱10克，料酒15克，盐6克，胡椒粉3克。

〔制作〕羊肚洗净，姜切片. 葱切段。羊肚切成4厘米见方块，蒲公英洗净，去根。把羊肚和姜、葱、料酒同放炖锅内，加水适量，置武火上炖煮50分钟，投入蒲公英、胡椒粉、盐、味精，搅匀即成。

〔功效〕温胃，止痛。对胃溃疡病人效果尤佳。

〔专家叮嘱〕每日1次. 每次吃羊肚50克。吃蒲公英喝汤。佐餐食用。

【鲫鱼羹】

〔原料〕荜茇10克，缩砂仁10克，陈皮10克，鲫鱼1 000克，大蒜50克，胡椒粉10克。葱10克，盐5克，酱油15克。

〔制作〕鲫鱼去鳞、鳃和内脏，洗净；在鲫鱼腹内，装入陈皮、缩砂仁、荜茇、大蒜、胡椒粉、葱、盐、酱油备用。在锅内放入素油烧六成热时，将鲫鱼放入锅内煎熟，再加入水2 000毫升，用文火炖煮成羹即成。

〔功效〕醒脾暖胃，和胃止痛。适用于胃寒腹痛者。

〔专家叮嘱〕每日1次，空腹食之，每次吃鱼100克。

【白胡椒炖猪肚】

〔原料〕白胡椒15克. 猪肚1个，生姜10克，葱10克，盐6克，味精6克，料酒10克。

〔制作〕将白胡椒打碎，备用。将猪肚洗净。保持完整，勿切烂。把白胡椒放入猪肚内，然后将猪肚口用线扎紧，放入炖锅内，加水适量；再放入姜、葱，用文火炖熟，加盐、味精即成。

〔功效〕温胃止痛，健脾补虚。适用于脾胃虚寒，腹痛隐隐者。

〔专家叮嘱〕每日1次，既可佐餐又可单食，每次吃猪肚100克，随意喝汤。



【姜橘椒鱼羹】

〔原料〕陈皮 10 克，生姜 30 克，胡椒 10 克，鲜鲫鱼 250 克，食盐 4 克。

〔制作〕鲫鱼去鳃、鳞，剖腹去内脏，洗净。生姜洗净，切片，与陈皮、胡椒共装入纱布袋内，包扎紧后，填入鱼腹中，加水适量，用武火烧沸，文火炖熟即成，加入盐食用。

〔功效〕温胃，散寒，止痛。适用于胃痛隐隐，喜暖喜按者。

〔专家叮嘱〕每日 1 次，每次吃鱼 250 克，喝汤，可佐餐可单食。

【红枣糯米粥】

〔原料〕山药 40 克，薏苡仁 50 克，荸荠粉 10 克，大枣 5 只，糯米 250 克，白糖 25 克。

〔制作〕把薏苡仁、糯米、大枣淘洗干净；山药洗净，剁成末。将薏苡仁放入锅内，加清水适量，用武火煮至薏苡仁开花时，再放入糯米、大枣，煮至米烂，用勺边搅边将山药末撒入锅内，20 分钟后，再将荸荠粉撒入锅内，搅匀即成。食用时加白糖。

〔功效〕补中益气，健脾除湿。适用于慢性胃炎，腹痛便溏者。

〔专家叮嘱〕每日 1 次，早餐食用，每次吃 100 克。

【生姜粥】

〔原料〕生姜 10 克，大枣 4 只，粳米 100 克。

〔制作〕将生姜洗净、切片；大枣洗净，去核；粳米淘洗干净。将粳米、大枣、生姜放入锅内，加水适量，用武火烧沸，再用文火将粳米煮成粥即成。

〔功效〕暖脾胃，散风寒，止疼痛。适用于慢性胃炎，遇寒胃痛加重者。

〔专家叮嘱〕当正餐食用，每次吃 100 克粥。

胃、十二指肠溃疡

胃、十二指肠溃疡为长期周期性发作，并有节律性的上腹部疼痛，伴有泛酸、恶心、呕吐、流涎和嗳气等，食欲改变一般不甚明显。

一般胃溃疡疼痛多发生在餐后 0.5 ~ 1 小时，经 1 ~ 2 小时胃排空后



缓解；十二指肠溃疡多发生在餐后 3～4 小时，进食后缓解。胃溃疡疼痛常发生在剑突下或偏左的位置，十二指肠溃疡疼痛常发生在剑突下偏右的地方。疼痛性质均为钝痛、灼痛或饥饿样疼痛。本病属中医学中的胃脘痛、肝胃气痛、吐酸及嘈杂的范畴。

【白胡椒火腿汤】

〔**原料**〕白胡椒 15 克，火腿肉 50 克，青菜叶 150 克，盐少许。

〔**制作**〕将白胡椒打成细粉，火腿肉切薄片，青菜叶洗净。把火腿、白胡椒粉放入锅内，加水适量，烧沸，放入青菜叶，再烧沸即成。

〔**功效**〕暖胃，补血，止疼。适合寒邪犯胃之溃疡病人使用。

〔**专家叮嘱**〕正餐代汤食用，每日 1 次，吃肉喝汤。

【草果烧牛肉】

〔**原料**〕草果 1 个，牛肉 150 克，姜、葱各 10 克，料酒 10 克，盐 3 克，马铃薯 50 克，素油 30 克。

〔**制作**〕草果去心留皮，切成颗粒；牛肉洗净，切成 2 厘米见方的块，马铃薯洗净去皮，切成 3 厘米见方的块，姜切丝，葱切花。将炒勺置武火上烧热，加入素油，至六成热时，下入姜、葱爆锅，下入牛肉块、草果炒变色，加上汤和土豆（马铃薯）先用武火烧沸，再用文火烧熟，加入盐炒匀即成。

〔**功效**〕温胃止疼，补气补血。对寒邪犯胃之溃疡病人十分适合。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，佐餐食用，每次吃 50 克牛肉和马铃薯。

【荜茇桂心粥】

〔**原料**〕荜茇、胡椒粉、桂心各 3 克，大米 150 克，盐 1 克。

〔**制作**〕荜茇、胡椒、桂心打成细粉，大米淘洗干净。将大米、胡椒粉、荜茇、桂心同放锅内，加水适量，用武火烧沸，文火煮熟成粥，下盐搅匀即成。

〔**功效**〕温胃止痛。适用于胃溃疡，胃寒疼痛者。

〔**专家叮嘱**〕正餐食用，每日 1 次，每次吃粥 150 克。

【吴茱萸粥】

〔**原料**〕吴茱萸末 5 克，大米 150 克，葱 10 克，盐 3 克。

〔**制作**〕将大米淘洗干净，葱切花，放入锅内，加水适量。把锅置武火上烧沸，下吴茱萸末，再用文火炖煮 40 分钟，加入盐拌匀即成。



〔**功效**〕暖脾胃,止疼痛。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次,每次食粥 100 克。温热服。

【金橘根煲猪肚】



〔**原料**〕金橘根 30 克,猪肚 1 只,料酒 15 克,盐 3 克,姜 6 克,葱 10 克。

〔**制作**〕将金橘根洗净,切薄片,猪肚洗净切 4 厘米见方的块,姜拍破,葱切段。把猪肚、金橘根、姜、葱、料酒放入炖锅内加水适量,置武火上烧沸,再用文火炖煮 50 分钟,加入盐搅匀即成。

〔**功效**〕疏肝理气,止胃疼痛。适用于溃疡胃痛者。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次,佐餐食用,吃猪肚 50 克,喝汤。

【红糖烧豆腐】

〔**原料**〕红糖 30 克,豆腐 250 克。

〔**制作**〕将豆腐洗净,切成 4 厘米长、2 厘米宽的块。把红糖、豆腐放入锅内,加水适量,烧沸,文火煮 20 分钟即成。

〔**功效**〕疏肝,和胃,止痛。适用于肝胃郁结,胃脘胀痛者。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次,每次吃豆腐 100 ~ 150 克,既可佐餐又可单食。

【猪肚炖老龟】

〔**原料**〕猪肚 1 只,老龟(留龟版)1 只,料酒 15 克,姜、葱各 10 克,盐 3 克,胡椒粉 3 克。

〔**制作**〕将猪肚洗净,切成 4 厘米见方的块;老龟宰杀后,去内脏、头、尾及爪,切成 3 厘米见方的块。姜拍破;葱切段。把老龟、猪肚、胡椒、姜葱、料酒同放炖锅内,加入鸡汤或清水,置武火上烧沸,再用文火炖 40 分钟,加入盐搅匀即成。

〔**功效**〕滋阴,补虚,止痛。适用于胃溃疡,胃阴亏损胃部灼痛者。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次,每次吃猪肚、龟肉各 30 克,喝汤。

【甲鱼炖鱼肚】

〔**原料**〕甲鱼 1 只,鱼肚 50 克。料酒 15 克,姜、葱各 10 克,盐 3 克,胡椒粉 3 克。



〔**制作**〕将甲鱼宰杀，除去内脏、头、尾及爪；鱼肚发透，切4厘米见方的块，姜切片，葱切段。把鱼肚、甲鱼放炖锅内，加入水、姜、葱、料酒、胡椒，置武火上烧沸，再用文火炖煮50分钟，加入盐，搅匀即可。

〔**功效**〕滋阴，补虚，止痛。尤其适合胃溃疡，胃阴虚胃部灼痛，形体消瘦者。

〔**专家叮嘱**〕每日1次，每次吃鱼肚、龟肉30克。

【党参黑米粥】

〔**原料**〕党参30克，黑米150克，白糖20克。

〔**制作**〕将党参洗净，切成3厘米长的段；黑米淘洗干净。把黑米、党参放入锅内，加水适量，用武火烧沸，再用文火煮40分钟，加入白糖搅匀即成。

〔**功效**〕补脾胃，益气血。适宜于胃溃疡，胃部隐痛，喜暖喜按者食用。

〔**专家叮嘱**〕正餐食用，每日1次，每次吃粥100～150克。

【黑木耳炒瘦肉】

〔**原料**〕红枣6只，黑木耳30克（水发），猪瘦肉100克，料酒10克，姜10克，葱10克，盐3克，素油50克，水淀粉15克。

〔**制作**〕将红枣洗净去核，一切两半，黑木耳去蒂、洗净；瘦肉洗净切薄片，姜切片，葱切段。然后将瘦猪肉放入碗内，加入湿淀粉、盐、料酒，拌匀。再将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成热时，下入姜、葱爆锅，随即放入瘦肉、木耳，炒熟即成。

〔**功效**〕祛瘀通络，滋补气血。适用于胃溃疡，胃部刺痛有瘀血者。

〔**专家叮嘱**〕每日1次，每次吃木耳、瘦肉50克，佐餐食用。

【红花炖羊肚】

〔**原料**〕红花10克，羊肚1只，料酒15克，姜10克，葱10克，盐4克，胡椒粉3克。

〔**制作**〕将羊肚洗净，红花洗净，姜切片，葱切段。把红花、姜、葱、胡椒放入羊肚内，扎紧口，放入炖锅内，加水适量，再加料酒。将炖锅置武火上烧沸，再用文火炖煮40分钟，将羊肚捞起，切成4厘米长的条块，再入炖锅，加入盐，烧沸即成。

〔**功效**〕祛瘀血，补气血。对胃溃疡，胃部刺痛拒按者有效。



〔专家叮嘱〕每日 1 次，每次吃羊肚 50 克，喝汤佐餐食用。

【红花鱼肚】

〔原料〕红花 10 克，鱼肚 50 克（发透），青笋片 100 克，料酒 10 克，姜、葱各 10 克，盐 3 克，素油 50 克。

〔制作〕将鱼肚洗净，切成 4 厘米见方的块；红花洗净；姜切片，葱切段。把炒锅置武火烧热，加入素油烧六成热时，下入姜葱爆锅，下鱼肚、红花、料酒、青笋片、盐，炒熟即成。

〔功效〕祛瘀血，健脾胃。对胃溃疡，胃部刺痛拒按者效果尤佳。

〔专家叮嘱〕每日 1 次，佐餐食用。

【虎杖糯米粥】

〔原料〕虎杖 12 克，糯米 100 克，白糖 20 克。

〔制作〕将虎杖洗净，放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，文火煮 20 分钟，滤去药渣，糯米淘洗干净。把药汁与糯米同放锅内，加水适量，置武火上烧沸，用文火煮 30 分钟，加入白糖拌匀即成。

〔功效〕补气血，护肠胃。适用于胃溃疡创面不易痊愈病人。

〔专家叮嘱〕当正餐食用，每日一次，每次吃粥 100 克。

胃下垂

胃下垂是胃体下降至胃生理最低线以下的位置，多因长期饮食失节，或劳倦过度致中气下降，升降失常所致，病者常感到腹胀（食后加重，平卧减轻），恶心嗳气，胃痛，偶有便秘腹泻或成交替性。患此病者多为瘦长体型，可伴有眩晕，乏力，直立性低血压，昏厥，食后胀满，食欲差。中医认为胃下垂是脾胃气虚，中气下陷，升举无力所造成的，常采用健脾，益气，升提等方法治疗。

【升胃方】

〔原料〕猪肚 1 个，白术 250 克。

〔制作〕先将猪肚洗净，正面朝外。然后将白术水浸透，填入猪肚内，两端用线扎紧，放入大沙锅内，水煮至烂透时，再将猪肚内的白术取出晒干，研末。



〔**功效**〕益气,补中,升提。可辅助治疗胃下垂。

〔**专家叮嘱**〕空腹用蜂蜜或米汤送服白术末,每次 5 克,每日 3 次,5 剂为 1 个疗程。

【猪肚枳壳砂仁】

〔**原料**〕猪肚 1 个,炒枳壳 20 克,砂仁 10 克。

〔**制作**〕将猪肚洗净,纳入两味中药,扎好,加水煮熟。

〔**功效**〕温中和胃。适宜于胃下垂的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕趁热食猪肚饮汤,分 4 ~6 次用完。

【砂仁笋鸡】

〔**原料**〕童子鸡或母鸡 1 只,砂仁、干姜、公丁香各 3 克。

〔**制作**〕将童子鸡去毛肠,洗净,保留鸡心、肺、肝,切成小块,加入干姜、公丁香、砂仁(皆研成细粉)炖煮。

〔**功效**〕补气益胃。适用于胃下垂者。

〔**专家叮嘱**〕分 2 次服完,每 3 日吃 1 只鸡,一般用 2 ~5 只鸡即可收效。

【龟肉枳壳汤】

〔**原料**〕乌龟肉 250 克,炒枳壳 20 克,盐或酱油适量。

〔**制作**〕将乌龟肉切块,加炒枳壳共煮熟,去药,加盐或酱油适量调食。

〔**功效**〕补气益脾胃。适用于胃下垂、子宫脱垂者。

〔**专家叮嘱**〕食龟肉,饮汤,每日 1 ~2 次。

【荷叶牛肚汤】

〔**原料**〕牛肚 1 000 克,新鲜荷叶 2 张,茴香、桂皮、生姜、胡椒粉、盐、黄酒各适量。

〔**制作**〕将牛肚刮净,切块;将荷叶洗净,垫置于沙锅底,把牛肚放入,加水浸透。用旺火烧沸后,改用中火烧半小时,捞出,切成条状或小块,再倒入锅内,加入黄酒、茴香、桂皮,文火煨 2 小时。然后加入细盐、生姜、胡椒粉,继续慢慢煨 2 ~3 小时,至牛肚酥烂为佳。

〔**功效**〕补气益胃。适用于胃下垂、形瘦气虚者。

〔**专家叮嘱**〕每日服牛肚汤 2 次,每次 1 小碗;牛肚可蘸酱油、醋佐膳食。



【归升牛肚汤】

〔**配方**〕炙黄芪、党参、茯苓各15克，白术、当归、半夏、柴胡、木香、陈皮各10克，炙甘草、砂仁各6克，大枣5枚，黄牛肚800克，猪骨数块，葱姜等佐料各适量。

〔**制作**〕将以上中药加清水煎煮取汁；黄牛肚刮净后再加盐、醋反复揉洗净，经汆沸水后切成长条备用。然后将沙锅置旺火上，先加几块猪骨垫底，再加入牛肚条及鲜汤，沸后撇去浮沫，加中药汁、姜、葱、大枣、花椒、绍酒，移至文火炖至熟透，加精盐、味精、胡椒粉调味即成。

〔**功效**〕益气养血，温补脾胃。适宜于脾胃阳气虚之嗳气恶心、胃脘冷痛、胃下垂等症。

〔**专家叮嘱**〕食肉，饮汤。

慢性肠炎

慢性肠炎系非特异细菌感染所致，多由急性食物中毒、沙门菌属等感染后及机体抵抗力降低，肠功能紊乱而致。主要症状是腹泻、腹痛、便血、全身发热、贫血、消瘦、精神不振等。其腹泻的特点是每日数次至数十次，大便或呈稀水样，多数伴有黏液。本病在中医学中属于泄泻、痢疾、肠风、肠毒等范畴。中医认为此病多由情致所伤，或者过食肥甘，或生冷饮食后导致脾胃损伤而发。所以，饮食宜采用软而易消化且富有营养的食物，若老人久泻者宜食用猪肾汤以辅助治疗，儿童病人则要及时补钾。

【黄芪薏苡仁炖乌骨鸡】



〔**原料**〕黄芪20克，薏苡仁20克，乌骨鸡1只，料酒10克，生姜10克，味精3克，盐6克。

〔**制作**〕乌骨鸡宰杀后，去毛、内脏及爪；生姜拍破。将乌骨鸡、薏苡仁、黄芪、生姜、料酒同放炖锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火炖煮50分钟，加入味精、盐即成。

〔**功效**〕滋阴，补气、止泻。慢性肠炎病人经常食用尤佳。



〔专家叮嘱〕每日 1 次，每次吃乌骨鸡肉 50～80 克，喝汤，佐餐食用。

【狗肉粥】

〔原料〕狗肉 100 克，大米 100 克，胡椒粉 6 克，生姜 10 克，料酒 10 克，盐 3 克。

〔制作〕将狗肉洗净，切成 2 厘米见方的块；生姜切丝，大米淘洗干净。把狗肉放入锅内，加入料酒、生姜、胡椒粉及水适量，用武火烧沸。将大米淘洗干净，放入狗肉沸水锅内，继续用文火煮 40 分钟，加盐调味即成。

〔功效〕止疼痛，止泄泻。对慢性肠炎泄泻病人有一定效果。

〔专家叮嘱〕每日 1 次，每次吃粥 50～100 克。正餐食用。

【苹果粥】

〔原料〕苹果 200 克，大米 100 克，白糖 20 克。

〔制作〕苹果洗净，去核，切 2 厘米见方的块；大米淘洗干净。把大米、苹果放入锅内加水适量，置武火上烧沸，再用文火煮 30 分钟即成。

〔功效〕消炎止泻。长期服用对慢性肠炎者有一定疗效。

〔专家叮嘱〕每日 1 次，每次吃粥 50～100 克。正餐食用。

【五味芡实粥】

〔原料〕五味子 10 克，芡实 30 克，莲子 30 克，山药 20 克，大米 100 克，白糖 20 克。

〔制作〕将五味子、芡实、莲子洗净，莲子去皮心；大米淘洗干净；山药打成细粉。把大米、五味子、芡实、莲子同放锅内，加水适量，置武火上烧沸，文火煮 30 分钟，撒入山药粉、白糖，再烧煮 5 分钟即成。

〔功效〕补肾虚，止泄泻。脾肾阳虚病人食用尤佳。

〔专家叮嘱〕正餐食用，每日 1 次。

【黄芪薏苡仁粥】

〔原料〕大米 100 克，黄芪 30 克，薏苡仁 30 克。

〔制作〕黄芪洗净切片；大米、薏苡仁淘洗干净。把大米、黄芪、薏苡仁放锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火煮 40 分钟即成。

〔功效〕补元气，止泄泻。适宜于脾虚慢性肠炎病人食用。

〔专家叮嘱〕每日 1 次，每次吃粥 100 克。正餐食用。



【骨碎猪腰汤】

〔**原料**〕骨碎补 15 克，猪腰子 1 对，料酒 10 克，盐 3 克，生姜 10 克，胡椒粉 3 克。

〔**制作**〕骨碎补洗净，猪腰子一切两半，去筋膜臊腺，洗净，切成腰花或腰片，生姜切片。把猪腰片、生姜、料酒、骨碎补、胡椒粉、盐放入炖锅内，加水适量，用中火煮 25 分钟即成。

〔**功效**〕补脾肾，止泄泻。脾肾虚弱型肠炎病人食用效果尤佳。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，每次吃猪腰 50 克，喝汤。即可佐餐又可单食。

【内金山楂煮瘦肉】

〔**原料**〕鸡内金 20 克，山楂肉 30 克，龙眼肉 20 克，陈皮 9 克，瘦猪肉 250 克，料酒 10 克，湿淀粉 10 克，生姜 10 克，胡椒粉 3 克，盐 3 克。

〔**制作**〕把猪肉洗净，切成薄片；姜切片，鸡内金炒香打成细粉，山楂洗净切片，桂圆肉洗净，陈皮洗净。将猪瘦肉放入碗中，加入淀粉，用清水挂上浆。在锅内加入水，置武火上烧沸，加入山楂、陈皮、龙眼肉、姜、料酒、盐，放入瘦猪肉片煮熟即成。

〔**功效**〕消食化积，消炎止泻。慢性肠炎病人食用尤佳。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，每次吃猪瘦肉 50 ~ 100 克，既可佐餐食亦可单食。

【五香鹅】

〔**原料**〕肥鹅肉 150 克，干姜 6 克，吴茱萸 3 克，肉豆蔻 3 克，肉桂 2 克，丁香 1 克，酱油、黄酒、白糖、味精适量。

〔**制作**〕鹅肉切块；干姜、吴茱萸、肉豆蔻、肉桂、丁香共研细末，将药末涂在鹅肉表面，放入适量酱油、黄酒、糖、味精调成的汁中浸泡 2 小时；然后放入烤箱内，文火反复烤 30 分钟，熟透即可。

〔**功效**〕固涩止泻，温胃健脾。适用于结肠炎患者。

〔**专家叮嘱**〕佐餐。

【山楂荞麦饼】

〔**原料**〕荞麦面 1 000 克，鲜山楂 500 克，橘皮、青皮、砂仁、枳壳、石榴皮、乌梅各 10 克，白糖适量。

〔**制作**〕先将橘皮、青皮、砂仁、枳壳、石榴皮、乌梅加适量白糖，用水煎煮半小时，滤渣留汁；山楂煮熟去核碾成泥状待用；荞麦面用药汁和成



面团，将山楂揉入面团中，做成小饼或点心。

〔功效〕健脾止泻。适用于结肠炎患者。

〔专家叮嘱〕当主食，常用。

【蒜头粥】

〔原料〕紫皮蒜1～2头，面粉50克。

〔制作〕大蒜去皮洗净，捣成蒜泥，面粉加清水和成糊状；锅内加水200毫升，待水开时将面糊缓缓搅入，边倒边搅，然后放入蒜泥、食盐调味。

〔功效〕除湿解毒，温中消积。适用于急性肠胃炎者。

〔专家叮嘱〕作早、晚餐。

【藿香正气粥】

〔原料〕藿香10克，苏叶、白芷、茯苓、大腹皮各3克，白术、半夏曲、陈皮、姜厚朴、炙甘草各6克，粳米100克，红糖适量。

〔制作〕先将上述药研细末，每次取10克，用布包煎，取汁去渣；再用粳米煮粥，待粥将熟时，加入药汁再煮1～2沸即可。

〔功效〕解暑祛湿。理气开胃，和胃止呕。适宜于急性胃肠炎、腹痛呕吐、肠鸣泄泻、头痛、头晕、胸脘痞闷、食欲减退者食用。

〔专家叮嘱〕供早晚餐食，温热食。

呃　逆

此病是气逆上冲，喉间呃逆连声、声短而频，令人不能自制的一种病症。一般因寒气蕴蓄，燥热内盛、气郁痰阻，气血亏虚导致胃失和降，上逆动隔而形成。若在其他急慢性疾病过程中出现，则每为病势转向严重的预兆。其临床表现为：呃呃连声，响亮而急促，或呃声低怯，并伴有脘中冷气、口渴便秘、虚烦不安、心腹胀满等症。

【丁香梨】

〔原料〕大雪梨1个，公丁香15粒，冰糖20克。

〔制作〕将梨去皮，用竹签均匀扎15个小孔，每孔内放入一粒丁香，再把梨放入大小合适的盅内，用纸封严盅口，蒸30分钟；把冰糖加少许水



溶化，熬成糖汁；将梨从盅中取出，抠去丁香，浇上冰糖汁即可。

〔**功效**〕理气化痰，益胃降逆。适用于痰气交阻或胃阴亏虚之呃逆、反胃、呕吐等。

〔**专家叮嘱**〕日服1剂。

【砂仁粳米粥】

〔**原料**〕砂仁2～3克，生姜3片，粳米50克，红糖适量。

〔**制作**〕先将砂仁捣碎为细末，再将粳米、生姜同煮，待米烂粥稠时，调入砂仁末、红糖，稍煮1～2沸即可。

〔**功效**〕醒脾开胃，降逆止呕。适应于脾胃湿冷、气滞上逆所致的呕吐、呃逆、脘腹胀满、腹痛、消化不良，也可用于妊娠呕吐。

〔**专家叮嘱**〕每日2～3次，温热服。砂仁不可久煮，阴虚有热者忌用。

【醋姜茶】

〔**原料**〕鲜姜60克，醋、红糖各适量。

〔**制作**〕先将生姜洗净，切片，以醋浸泡1昼夜，用时取姜3片，加红糖用沸水泡5分钟即可。

〔**功效**〕温中和胃，降逆止呕。适用于食欲不振、翻胃呕吐及胃寒引起的胃脘痛等。

〔**专家叮嘱**〕代茶饮用，每日2剂，温服。

【藿香粳米粥】

〔**来源**〕《医余录》

〔**原料**〕藿香15克（鲜品30克），粳米100克，姜1片。

〔**制作**〕将藿香、姜煎煮取汁，用粳米煮粥，待粥将熟时，加入藿姜汁，再煎1～2沸即可。

〔**功效**〕解暑祛湿，开胃止呕。适用于脘腹痞闷，呕吐泄泻，食欲不振，头昏痛，发寒热等症。

〔**专家叮嘱**〕每日早、晚服。

【花椒火腿汤】

〔**原料**〕花椒9克，火腿肉250克，葱白、生姜、味精、精盐各少许。

〔**制作**〕将火腿肉洗净、切片，与花椒同入锅内，加水适量，先用武火烧沸，撇去浮沫，加入葱、姜，然后改用文火煨烂，最后在汤中加入少许精



盐、味精调味即可。

〔**功效**〕温中止痛，健脾开胃。适用于胃寒呃逆、恶心呕吐、虚寒胃痛，以及慢性胃炎属中焦虚寒者。

〔**专家叮嘱**〕每日早、晚各1次，每次趁热喝汤1小碗，连饮5日左右。

【加味橘皮粥】

〔**原料**〕橘皮15克(或鲜品30克)，生姜5片，丁香2克，粳米100克。

〔**制作**〕先煎橘皮、生姜、丁香，取 汁去渣；另煮粳米为粥，粥沸后入药汁，再煮成粥。

〔**功效**〕温中散寒，降逆止呃。适用于胃中寒冷之呃逆，症见呃声沉缓、胃脘不适、得热则舒、得寒愈甚、口不渴、苔白润、脉迟缓。

〔**专家叮嘱**〕每日两次，早、晚温热食。因热致呃者忌用。

【老刀豆姜汤】

〔**来源**〕《常见病饮食疗法》

〔**原料**〕姜9克，带壳老刀豆50克，红糖25克。

〔**制作**〕将刀豆、姜水煎去渣，加红糖即可。

〔**功效**〕温中散寒降逆。适用于胃寒呃逆。呃声沉缓无力，遇冷易发，胃脘不舒，得热则减，得寒则甚，饮食减少，口不渴，苔白润，脉迟缓等症。

〔**专家叮嘱**〕温服，每日2次，连服3～5日。

【柿饼蒸米饭】

〔**原料**〕柿饼90克，糯米300克，白糖150克。

〔**制作**〕将柿饼切成小丁；糯米淘净，加入柿饼小丁拌匀，加水适量入笼蒸熟(约蒸40分钟左右)，拌以白糖即成。

〔**功效**〕健脾，益胃，降逆。适用于胃气虚弱的呃逆、呕吐、病后体弱、胃神经官能症等。

〔**专家叮嘱**〕当主食吃，每日1次。

【丁香柿蒂粥】

〔**原料**〕丁香3克，柿蒂10克，党参12克，生姜3片，粳米100克，红糖适量。

〔**制作**〕将上述药放入砂锅煎煮，取汁去渣，再加入淘净的粳米煮粥，粥将熟时加入红糖调匀即成。



〔**功效**〕益气温中，祛寒降逆。适用于胃中虚寒所致的呃逆、呕吐、口淡、食少、脘闷胸痞。

〔**专家叮嘱**〕每日2次，温热服食。胃热所致呃逆呕吐者忌用。

呕　吐

呕吐不是一种独立的病，是一种常见的症状，乃胃中之物上逆，经口而出，称为呕吐。可由胃肠道梗阻、腹内脏器炎症、神经调节障碍、药物中毒、食物中毒、代谢紊乱、急性传染病、高血压、脑出血、脑外伤、脑瘤等引起。

中医认为其病机为胃失和降，气逆于上，其病因有外邪侵袭、胃失和降、饮食不节、伤胃滞脾、情志失调、肝失调达、脾胃虚弱、阳气不振、胃阴不足、失其润泽等，其病伤在胃与肝脾关系密切。

【槟榔粥】

〔**原料**〕槟榔15克、粳米50克。

〔**制作**〕先把槟榔片煎煮，去渣，加入粳米煮粥。趁热服食，不可过多。

〔**功效**〕治疗食积之呕吐，腹胀，大便不爽等症。

〔**专家叮嘱**〕用于驱虫者，槟榔用量可增至30～60克。胃虚脾弱呕吐者不宜服用。

【豆腐汤】

〔**原料**〕豆腐2块，盐、味精各适量。

〔**制作**〕水开后下料，煮20分钟食饮。

〔**功效**〕本汤功能清胃，止呕。主治饭后腹胀不适，口苦发黏，舌苔厚，食无味，反酸嗳气，以及水土不服而引起的恶性呕吐等症。





【姜汁甜牛奶】

〔原料〕鲜牛奶200毫升，生姜汁1汤匙，白糖适量。

〔制法〕将牛奶、姜汁一起放入沙锅煮沸，加入白糖即可。温服。

〔功效〕散寒，和胃，止呕。治疗虚寒性呕吐、呃逆。

【砂仁煮鲫鱼】

〔原料〕鲫鱼一条（约100～200克），砂仁5克。

〔制作〕鲫鱼去鳞整理洗净，砂仁研末与盐、油适量调匀，一起放入鱼腹，用豆粉封好鱼腹入口。置碟中，上屉蒸熟。服食或佐餐。

〔功效〕醒脾开胃，利湿止呕。腹胀呕吐，妊娠呕吐。

【茯苓粥】

〔原料〕白茯苓15克、粳米50克。

〔制作〕先将茯苓磨成细粉，取茯苓粉同粳米煮粥，趁热服食。若止呕吐力弱，可将半夏、生姜同煎取汁，以此药汁同茯苓粉、粳米煮粥。

〔功效〕治疗脾虚泄泻、水肿；痰饮中阻有呕吐等症。

〔专家叮嘱〕胃阴虚呕吐者忌服。

【生姜红糖饮】

〔原料〕生姜10克，红糖20克。

〔制作〕将生姜洗净切丝，和红糖一起放入大茶缸中，用沸水冲泡，加盖闷泡10分钟，趁热服。

〔功效〕发表散寒，温中止呕。用于胃寒呕吐，风寒感冒。

【姜汁甜牛奶】

〔原料〕鲜牛奶200毫升，生姜汁1汤匙，白糖适量。

〔制作〕将牛奶、姜汁一起放入沙锅煮沸加入白糖即成，温服。

〔功效〕散寒、和胃，止呕。用于虚寒性呕吐、呃逆。

【半夏山药粥】

〔原料〕半夏6克，山药粉30克，粳米60克，白糖适量。

〔制作〕将半夏放入沙锅加水煎煮半小时，去渣留汁，加入粳米煮至米开花，加入山药粉，拌匀继续煮成粥加白糖即成，空腹服食。

〔功效〕和胃降逆，健脾除湿。用于呕吐。



【陈皮粥】

〔**原料**〕陈皮、粳米、冰糖各适量。

〔**制作**〕陈皮焙干研末，粳米洗净放入沙锅中加水文火煮成粥，加入陈皮末冰糖调匀继续煮 5 分钟，即成。

〔**功效**〕健脾理气，化痰止咳。用于腹胀呕吐，咳嗽痰多。

食欲不振

食欲不振不是一种独立的疾病，而是消化系统疾病的常见症状，主要表现不思饮食或食而无味，食后难于消化等，老年人由于消化吸收功能减退常有食欲减退，中医认为食欲不振多属脾胃虚弱，或肝胃不和，或饮食不节，或感受外邪而损伤脾胃，治疗当以调节脾胃为关键。

【山楂麦芽煎】

〔**原料**〕山楂 15 克，麦芽 25 克。

〔**制作**〕将山楂、麦芽一起放入沙锅里加水，文火煎煮 1 小时，去渣留汁。

〔**功效**〕健脾益胃，助消化。用于食欲不振，消化不良。

〔**专家叮嘱**〕每日一剂，分二次服。

【山药粥】

〔**原料**〕鲜山药 120 克（干品 50 克），排骨 120 克，鸡蛋 1 个，芹菜 2 根，胡椒粉少量，粳米 60 克。

〔**制作**〕排骨除去油脂洗净，放入沙锅中，加水用武火煮沸，改用文火煮 20 分钟，捞出排骨作成高汤。将粳米掏洗，滤干水倒入高汤中，文火煎煮成稀粥，鲜山药洗净去外皮研磨成泥，徐徐加入沸腾的稀粥中搅拌，再加入打匀的鸡蛋，加少许盐，芹菜除叶洗净切细丝，入锅中，再撒入胡椒粉，搅拌均匀，去火即成。

〔**功效**〕益气健脾。用于食欲不振。

【助胃健脾汤】

〔**原料**〕山楂片 9 克，芡实 12 克，炒麦芽 9 克，薏苡仁 9 克，瘦肉 150 克，红糖少许。



〔制作〕瘦肉洗净切块，各药一同装入纱布袋内，一起放入沙锅中，加水文火煎煮至肉烂熟去药袋，加调料和红糖即成。

〔功效〕健脾胃，助消化。用于食欲不振。

〔专家叮嘱〕喝汤吃肉。

【胡萝卜炒肉丝】

〔原料〕胡萝卜250克，猪肉100克。

〔制作〕猪肉洗净切丝，胡萝卜洗净切丝，锅内加食油，烧热下葱姜丝炝锅，加肉丝翻炒，再加胡萝卜丝、醋、酱油、盐，再翻炒，加味精香菜，淋入香油翻炒即成，佐餐。

〔功效〕下气补中，健胃行滞。食欲不振，消化不良。

【砂仁牛肉片】

〔原料〕牛肉500克，砂仁、陈皮、桂皮、胡椒粉各5克，生姜20克。

〔制作〕牛肉洗净切成大块，与砂仁、陈皮、生姜，桂皮等一起放入沙锅内加水，文火炖煮至牛肉烂熟时加入胡椒粉、葱、盐，稍煮去火，取出牛肉切片食用。

〔功效〕暖脾和胃，理气宽中。用于食欲不振。

【山楂鱼块】

〔原料〕鲤鱼肉300克，山楂片25克，鸡蛋1个，调料适量。

〔制作〕鱼肉斜刀切成瓦片块，加黄酒、盐腌15分钟，放入用鸡蛋与淀粉搅匀的蛋糊中浸透，再沾上干淀粉，入爆过姜片的温油中汆熟捞起；山楂片加少量水溶化，加白醋、辣酱油、白糖。淀粉制成芡汁，倒入有余油的锅中煮沸，倾入炸好的鱼块，用中火急炒，待汁水紧裹鱼块，撒上葱花即可。

〔功效〕开胃消食，利水止泻。适用于食欲不振、冠心病、高脂血症等。

〔专家叮嘱〕佐餐食。

【莲肉粳米膏】

〔原料〕莲肉、粳米各200克，茯苓100克，砂糖适量。

〔制作〕粳米、莲肉同炒熟，与茯苓研为细末；砂糖加水，用文火熬至较粘稠时，调入上末为膏。

〔功效〕补虚和胃，渗湿。适用于病后脾胃虚弱、水谷不化、食少纳呆



等症。

〔专家叮嘱〕日服3次，每服5—6匙，白开水调服。

【山药元宵】

〔原料〕山药100克，糯米600克，白糖300克，芝麻50克，鸡油50克，炒核桃仁30克。

〔制作〕将糯米制成米粉，山药煮熟去皮压泥，芝麻炒酥磨粉，炒核桃仁研为末。山药泥、芝麻粉、核桃仁末、鸡油、白糖揉匀做馅，滚上糯米粉制成元宵，入开水煮熟即成。

〔功效〕补肾健脾。适宜于脾肾不足之腰膝软痿、畏寒肢肿、食欲不振等病症。

〔专家叮嘱〕随量吃。

【鲈鱼豆豉汤】

〔原料〕鲈鱼500克，生姜3片，胡椒粉1.5克，豆豉6克。

〔制作〕鲈鱼洗净；豆豉煮沸后，入鱼及姜、胡椒粉，煮至鱼熟。

〔功效〕补气温中。适用于脾胃虚寒、食欲不振、消化不良等症。

〔专家叮嘱〕食肉喝汤，日2次。湿热症及素体阳盛者不宜用。

【西米小汤丸】

〔原料〕糯米、生山药各250克，西米、冰糖各500克。

〔制作〕糯米淘洗净泡胀，磨成米浆，吊干水分；生山药洗净，入笼蒸熟去皮，压成茸泥，与糯米粉混合均匀。锅置中火上，放入冰糖加清水熬化，用细纱布沥去杂质；西米入锅，掺清水适量，加冰糖汁煮5分钟左右。将糯米粉、山药粉搓成小指条，捏成小粒，放入西米汁中煮熟即成。

〔功效〕健脾养胃。适用于久病后脾虚胃弱、食欲不振、消化不良等症。

〔专家叮嘱〕每次用西米50克，加上小汤丸50克，煮熟食用。

【白术红枣饼】

〔原料〕白术25克，干姜5克、红枣250克，鸡内金10克，面粉500克。

〔制作〕白术、干姜装纱布袋内，扎口，与红枣同置锅内，加水适量，武火烧沸后，文火煮约1小时，去药包及枣核，枣肉捣泥待用。鸡内金研粉，与面粉混匀，同枣泥一起，加药汁和成面团，分制成薄饼，文火烙熟。



〔**功效**〕益气健脾，开胃消食。适用于食后脘闷、饮食无味、大便溏泻等症。

〔**专家叮嘱**〕作点心食用。

便　秘

便秘是指大便秘结不通，粪便在肠内停留过久，失去水分，干燥而硬，以致排出困难。便秘的原因较多，大多由于热邪壅积，年老体虚，孕期等所引起。中医认为，便秘不仅与大肠的传导功能失调有关，而且与脾胃的纳、运、升、降，肾的温煦与气化功能失常有密切关系。

【姜汁菠菜】

〔**来源**〕《中国药膳学》

〔**原料**〕菠菜250克，姜25克，精盐、酱油、香油、味精、醋、花椒油各适量。

〔**制作**〕菠菜去须根留红头，洗净后切长段，置开水锅内略焯后捞出，沥水，装盘抖散，晾凉，加入搅成的姜汁及精盐、酱油、香油、味精、醋、花椒油调拌入味。

〔**功效**〕养血通便，开胃解酒。适用于肠燥便秘，老年性便秘，习惯性便秘，痔疮，高血压，酒精中毒等症。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。缺钙者及小儿不宜食。

【三仁汤】

〔**来源**〕《民间方》

〔**原料**〕松子仁30克，核桃仁60克，柏子仁30克，熟蜂蜜适量。

〔**制作**〕将松子仁、柏子仁、核桃仁捣烂研膏，用熟蜂蜜拌匀。

〔**功效**〕生津润燥。适用于因津伤液燥而引起的大便秘结，尤宜于老年性便秘症。

〔**专家叮嘱**〕每服6克，每日1次，用温开水送服，15～20日为1个疗程。

【麻仁桑仁粥】

〔**来源**〕《经验方》



〔**原料**〕火麻仁 30 克，桑椹 30 克（鲜品 50 克），糯米 100 克，冰糖适量。

〔**制作**〕先将桑椹浸泡片刻，火麻仁洗净，然后与糯米同入沙锅煮粥，粥熟后，加入冰糖溶化即可。

〔**功效**〕补肝滋肾，养血明目。适用于肠燥便秘及肝肾阴虚引起的头晕目眩，视力减退，腰膝酸软，须发早白等症。

〔**专家叮嘱**〕空腹食用，每日 2 次，可经常食用。

【杏仁芝麻糖】

〔**原料**〕甜杏仁 60 克，黑芝麻 50 克，白糖、蜂蜜各 250 克。

〔**制作**〕将杏仁洗净，沥干，捣成泥；芝麻淘洗干净，沥干，倒入铁锅内，文火炒至水气散尽，芝麻发出响声，立即盛碗，稍凉后研碎；将 4 味同倒入大磁盆内，拌匀，加盖，隔水蒸 2 小时。

〔**功效**〕补肺益肾，润肠通便。适用于老人肺气虚弱、津液枯燥、大便无力而难解者。久服有预防直肠癌作用。

〔**专家叮嘱**〕每次 1 匙，饭后开水送服，日 2 次。

【玫瑰枣糕】

〔**原料**〕大枣 300 克，荸荠 50 克，核桃仁 50 克，猪板油 100 克，鸡蛋 3 只，甘薯 100 克，猪肉油 60 克，冬瓜片 20 克，玫瑰花 5 克，白糖 100 克。

〔**制作**〕将大枣做成枣泥；核桃仁用沸水泡洗去皮，入热油中炸至黄色；甘薯煮熟去皮，压茸。核桃仁、瓜片、荸荠切成细丁；将板油、枣泥、甘薯泥放入盆内，打入鸡蛋搅匀，再加入核桃仁丁、荸荠丁、瓜片丁和白糖、玫瑰花和匀。网油铺于蒸碗底，将拌好的泥放于其上，抹平，入笼用武火蒸约 40 分钟即成。

〔**功效**〕健脾补虚，清热通便。适用于气滞腹胀、便秘、肺燥久咳、肾虚气喘、脾虚食少等症。

〔**专家叮嘱**〕当点心服食。

【杏苏粥】

〔**原料**〕杏仁、苏子各 10 克，南粳米 50 ~ 100 克，红糖适量。

〔**制作**〕将苏子、杏仁捣成泥，与南粳米同入砂锅内，加水煮至粥稠，加入红糖调匀。

〔**功效**〕降气消痰，止咳平喘，养胃润肠。适用于肠燥便秘及急、慢性



支气管炎。

〔专家叮嘱〕每日早、晚温热服，5 日为 1 疗程。

【糯米槟榔粥】

〔原料〕糯米 100 克，槟榔炮制捣末 15 克，郁李仁去皮研为膏 15 克，火麻仁 15 克。

〔制作〕先以水研火麻仁滤取汁，入糯米煮作粥，将熟入槟榔、郁李仁搅匀。

〔功效〕理气，润肠，通便。适用于胸膈满闷、大便秘结。

〔专家叮嘱〕空腹食用，每日 2 次。

【加味仙人粥】

〔原料〕何首乌 30 ~ 60 克，熟地 30 克，当归 10 克，粳米 60 克，红枣 3 ~ 5 枚，红糖（或冰糖适量）。

〔制作〕先将何首乌、熟地、当归用砂锅煎取汁，去渣后入粳米、红枣，文火煮粥，待粥熟加入适量红糖或冰糖，再煮 1 ~ 2 沸即可。

〔功效〕养血益阴，固精补肾，健筋骨，乌须发。适用于肠燥便秘，以及头发早白、头晕耳鸣、腰膝酸软、梦遗滑精、崩漏带下等症。

〔专家叮嘱〕每日 1 ~ 2 次，趁热服食，7 ~ 10 日为一疗程。大便溏泄者不宜食用。服药期间忌食葱、蒜，忌冷服。

【金钩挂银丝】

〔来源〕《膳食保健》

〔原料〕绿豆芽 300 克，海米 30 克，青椒 1 个，姜、精盐、味精、料酒、香油各适量。

〔制作〕青椒切丝，绿豆芽去壳、根，洗净。一起用沸水焯熟沥干；海米加料酒、水浸发后蒸熟，再拌入绿豆芽、青椒丝。加入姜丝、精盐、味精，淋上香油。

〔功效〕滋阴平肝。适用于预防老年性便秘及动脉粥样硬化等症。

〔专家叮嘱〕佐餐食。

【桃花馄饨】

〔来源〕《药膳大辞典》

〔原料〕鲜毛桃花 30 克，面粉 90 克，瘦猪肉 100 克，葱、姜、精盐、味精、鸡汤各适量。



〔制作〕将瘦猪肉洗净，切碎，和葱、姜剁为肉泥，加精盐、味精调匀为馅。将面粉与毛桃花加水适量揉为面团，擀成皮。然后将面皮与馅做成馄饨，入鸡汤中煮熟。

〔功效〕利水，活血，通便。适用于大便秘结，胀痛不通等症。

〔专家叮嘱〕空腹食，至当日午后，腹中如雷鸣，当下恶物。孕妇忌服。

【老年保健茶】



〔来源〕《验方》

〔原料〕糯米、油炸核桃仁各60克，生核桃仁50克，牛奶200毫升，白糖适量。

〔制作〕将糯米洗净，浸泡1小时，捞起沥干水分，与两种核桃仁放石磨中磨成浆，过滤，取汁备用。煮好牛奶，把滤汁慢慢倒人牛奶中，边倒边搅均匀，煮沸，加白糖即可。

〔功效〕健脾益气，补血润燥。适用于老年肠燥便秘症，也可作润肤黑发，壮阳固精的保健饮料。经常饮用可调节机体的新陈代谢，延年益寿。

〔专家叮嘱〕代茶饮用，每日1～2次。本茶偏温，咳黄稠痰，口干咽燥，舌苔黄厚者忌服。

【肠耳海参汤】

〔原料〕猪大肠300克，黑木耳20克，海参30克，调味品各适量。

〔制作〕将猪大肠翻出内壁用细盐搓擦，除去污秽之物，洗净切段；海参用水发好切条状；木耳温水发好洗净备用。三者共放锅中加水及调味品文火炖煮30分钟，大肠熟即可。

〔功效〕滋阴清热，润肠通便。适宜于阴虚肠燥便秘的治疗，也可用于贫血患者的食疗。

〔专家叮嘱〕饮汤，食大肠、海参、木耳。

【红薯粥】

〔原料〕新鲜红薯250克，粳米100～150克，白糖适量。



〔**制作**〕将红薯(以红紫皮黄心者为最好)洗净,连皮切成小块,加水与粳米同煮为粥,待粥将熟时,加入白糖适量,再煮2~3沸即可。

〔**功效**〕健脾养胃,益气通便。适用于便秘、大便带血及少乳等症。

〔**专家叮嘱**〕随意趁热服食。糖尿病患者不宜选用,平素不能吃甜食的胃病患者,不宜多食。

【杏仁胡桃粥】

〔**原料**〕杏仁10克,胡桃肉30克,粳米100克。

〔**制作**〕将杏仁、胡桃肉研膏水搅滤汁;以米煮粥,米熟后将上药汁加入再煮,去掉生油气即可。

〔**功效**〕温肾固精,润肠纳气。适用于阳虚咳嗽、腰痛脚弱、阳痿滑精、小便频数、大便燥结等症。

〔**专家叮嘱**〕空腹温热食。

肝硬化

肝硬化是肝细胞表现出广泛变性、坏死、再生结节的慢性进行性肝病。最常见的病因是病毒性肝炎、慢性肝炎,血吸虫病、酒精中毒、药物刺激等因素次之。肝硬化的早期症状与慢性肝炎极为相似,常有食欲不振、消化不良、恶心呕吐、嗳气、口臭、腹胀、腹泻与便秘;全身症状是乏力、消瘦。但是,到了中晚期,病人常表现有低热、消瘦、皮肤干燥、面色灰暗、厌食,并从下肢开始浮肿,鼻腔、牙龈、皮下出血,腹壁静脉曲张并有腹水。常见的并发症有肝功能衰竭、胆囊炎、败血症、肝肾综合症甚至肝癌等。

对肝硬化病人的饮食应注意摄入足够的糖分、蛋白质、热量、维生素,尤其是维生素A,并补充一定量的微量元素锌。应禁酒、限盐,避免粗纤维食品。

【乌不企丹参炖海参】

〔**原料**〕乌不企15克,丹参9克,马鞭草30克,甘草6克,海参100克,料酒5克,姜5克,葱5克,盐5克。

〔**制作**〕将前四味中药洗净,放入炖杯内,加水150毫升,煎煮25分钟,去药渣,留药液待用。将海参发透,顺切薄片,放碗中,加入盐、料酒,腌渍20分钟,姜拍松,葱切段待用。把海参同药液放炖杯内,注入鸡汤



300 毫升，加入姜、葱、盐，置武火烧沸，再用文火炖煮 1 小时即成。

〔**功效**〕滋补肝肾，利水除湿。用于肝硬化腹水病人服用。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，每次吃海参 50 克。

【三豆白鸭汤】

〔**原料**〕赤小豆 50 克，绿豆 50 克，蚕豆 50 克，白鸭 1 只，姜 5 克，葱 5 克，盐 5 克，大蒜 10 克，料酒 10 克。

〔**制作**〕将以上三豆洗净，去杂质，用清水浸泡 2 小时，白鸭宰杀后，去毛、内脏及爪；姜拍松，葱切段。把三豆、白鸭、姜、葱、大蒜、料酒、盐放入炖锅，注入清水 1 500 毫升。将炖锅置武火上烧沸，打浮沫，再用文火炖煮 1 小时即成。

〔**功效**〕补气血，消腹水。适宜于肝硬化腹水病人食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，吃鸭肉喝汤，随意吃三豆。

【赤小豆鸭肉粥】

〔**原料**〕赤小豆 50 克，大米 100 克，鸭肉 50 克，姜 5 克，葱 5 克，盐 5 克，大蒜 10 克。

〔**制作**〕将赤小豆洗净，去杂质，浸泡 2 小时；鸭肉洗净，去骨，切成肉粒，姜、葱、蒜剁成粒；大米淘洗干净。把大米放锅内，加赤小豆，注入清水 600 毫升。将锅置武火烧沸，再加入鸭肉、姜、葱、蒜、盐同煮，用文火继续煮 45 分钟即成。

〔**功效**〕清热解毒，利水消肿。适用于肝硬化腹水者。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，每次吃粥 100 克。

【枳壳砂仁炖猪肚】

〔**原料**〕枳壳 9 克，砂仁 3 克，赤小豆 30 克，猪肚 1 只，料酒 10 克，盐 10 克，姜 10 克，葱 10 克，蒜 15 克。

〔**制作**〕将枳壳浸透，切丝；砂仁烘干打成粉；赤小豆洗净，去杂质；猪肚洗净；姜、蒜切片，葱切段。把赤小豆、枳壳、砂仁粉，放入猪肚内，然后放炖锅内加入姜、葱、盐、蒜，注入清水 1 500 毫升。将炖锅置武火烧沸，再用文火炖煮 1 小时即成。

〔**功效**〕补虚损，健脾胃，止胀满。用于肝硬化腹水，脘腹胀满、疲乏无力、气短消瘦病人。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，每次吃猪肚 50 克。



【鲤鱼汤】

〔**原料**〕新鲜鲤鱼 1 尾(约 500 克),料酒、食盐、葱、姜、胡椒粉、味精、香菜各适量。

〔**制作**〕将鲤鱼洗净,用葱末、姜末、料酒、盐、胡椒粉、香菜末腌半小时。在锅中注入清水适量,然后放入鲤鱼、料酒、盐、葱、姜,先用武火烧沸,后用文火炖 45 分钟,用胡椒粉、香菜末调味即成。

〔**功效**〕利尿消肿,清热解毒。适用于水肿小便不利等症,亦可作为肝硬化腹水病人的辅助食疗。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食用。

【海带炖黑豆】

〔**原料**〕鲜海带 200 克,黑豆 100 克,瘦猪肉 100 克,姜 5 克,葱 5 克,盐 5 克。

〔**制作**〕把黑豆洗净,去杂质;猪瘦肉洗净切 4 厘米见方的块;海带洗净、切丝;姜切片,葱切段。然后把海带、黑豆、瘦猪肉、姜、葱放入炖锅内,加水 600 毫升。再将炖锅置武火上烧沸,打去浮沫,再用文火炖 1 小时,加入盐拌匀即成。

〔**功效**〕利水,解毒。可供肝硬化腹水病人日常保健食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次,每次吃海带、猪肉 50 克,随意喝汤。

【冬虫夏草洋参鸡汤】

〔**原料**〕西洋参 20 克,冬虫夏草 15 克,鸡 1 只,姜 10 克,葱 10 克,盐 10 克。

〔**制作**〕西洋参浸透切片,冬虫夏草洗净,用酒浸泡;鸡宰杀后,去毛、内脏及爪,姜切片,葱切段。把鸡放炖锅内,西洋参、冬虫夏草放入鸡腹内,加姜、葱、盐,注入清水 1 500 毫升。将炖锅置武火上烧沸;用文火炖煮 1 小时即成。

〔**功效**〕生津止渴,补肝胃。用于肝硬化,腰膝酸软、神疲少食病人。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次,每次吃鸡肉 50 克,随意吃西洋参、冬虫夏草,喝汤。

【田七郁金蒸乌骨鸡】

〔**原料**〕田七 6 克,郁金 9 克,乌骨鸡 1 只(500 克),料酒 10 克,姜 5 克,葱 5 克,盐 5 克,大蒜 10 克。



〔**制作**〕将田七切成小颗粒(绿豆大小);郁金洗净,浸透,切片;鸡宰杀后,去毛、内脏及爪;大蒜去皮,切片,姜切片,葱切段。把乌骨鸡放入蒸盆内,加入姜、葱,在鸡身上抹匀料酒、盐;把田七、郁金放入鸡腹内,注入清水300毫升。将蒸盆置蒸笼内,武火蒸50分钟即成。

〔**功效**〕补气血,祛瘀血,消腹水。用于肝硬化腹水病人。

〔**专家叮嘱**〕每日1次,吃鸡肉50克,佐餐食用。

【二草艾叶炖子鸡】

〔**原料**〕车前草15克,灯心草9克,艾叶15克,子鸡(黄色)1只,料酒10克,姜5克,葱5克,盐5克,大蒜20克。

〔**制作**〕前三味中药洗净,装入纱布袋内,扎紧口;子鸡宰杀后,去毛、内脏及爪;姜切片,葱切段;大蒜去皮切片。将鸡放入炖锅内,把药包放入鸡腹内,加水1 500毫升,放入大蒜、葱、姜。把锅置武火上烧沸,打去浮沫,用文火炖煮1小时即成。

〔**功效**〕健肝脾,消腹水,补气血。可作肝硬化腹水消退后保健用。

〔**专家叮嘱**〕每日1次,每次吃鸡肉50克。

【酱烧茄子】

〔**原料**〕茄子5个,猪肉70克,酱油10克。

〔**制作**〕茄子洗净切成4份,浸泡在水中去除异味,捞出沥水,将油锅烧至八成热时,放入茄子,炒去水分备用。猪肉切成丝浇上酱油淀粉,大蒜捣泥,将锅烧热放入大蒜炒至渗出香味,放入猪肉、葱、茄子等翻炒至熟,加少许醋和味精,即可出锅,佐餐。

〔**功效**〕补气益肝。用于肝硬化早期。

脂肪肝

脂肪肝是指肝脏里的脂肪含量超过肝脏总量30%以上,磷脂和胆固醇也都有不同程度增加的一种病态。脂肪肝初期,病人没有明显的自觉症状,较易治疗。如果早期得不到治疗并且比较严重,肝细胞会发生慢性纤维化,进而发展成肝硬化。发生脂肪肝的常见原因是营养过剩,最主要的是脂肪和碳水化合物摄入过量,再就是长期大量饮酒或者患有糖尿病和其他肝脏病。因此,防治脂肪肝的饮食原则应是在保证维生素和蛋白



质供应的前提下，控制总热量，限制脂肪、碳水化合物和食盐的摄入，适当节食，戒掉酒瘾，忌食辛辣，减轻体重。

【金钱草砂仁鱼】

〔原料〕金钱草、车前草各 60 克，砂仁 10 克，鲤鱼 1 尾，盐、姜各适量。

〔制作〕将鲤鱼去鳞、鳃及内脏，同其他 3 味加水同煮，鱼熟后加盐、姜调味。

〔功效〕利胆除湿，补脾利水。适用于水湿停滞型脂肪肝。

〔专家叮嘱〕食鱼饮汤，分 2 ~ 3 次食。

【黄芝泽香饮】

〔原料〕黄精、灵芝各 15 克，陈皮、香附子各 10 克，泽泻 6 克。

〔制作〕将以上各味加水煎煮，取汁。

〔功效〕健脾利湿，疏肝理气。适用于肝郁脾虚型脂肪肝. 症见食欲不振、胸腹胀满、胁肋疼痛，或恶心呕吐、便溏腹泻。

〔专家叮嘱〕分 2 ~ 3 次饮服。

【白术枣】

〔原料〕白术、车前草、郁金各 12 克，大枣 120 克。

〔制作〕将白术、车前草、郁金纱布包好，加水与枣共煮，尽可能使枣吸干药液，去渣食枣。

〔功效〕补脾益气，疏肝止痛。适用于脂肪肝病人的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕每日食 25 ~ 30 克。

【脊骨海带汤】

〔原料〕海带丝、动物脊骨各适量，调料少许。

〔制作〕将海带丝洗净，先蒸一下；将动物脊骨炖汤，汤开后去浮沫，投入海带丝炖烂，加盐、醋、味精、胡椒粉等调料即可。

〔功效〕适用于脂肪肝。

〔专家叮嘱〕食海带，饮汤。

【黄芪郁金灵芝饮】

〔原料〕黄芪 30 克，灵芝、茯苓各 15 克。郁金 10 克，茶叶 6 克。

〔制作〕将上述 4 味水煎取汁，煮沸后浸泡茶叶。

〔功效〕健脾益气，利水渗湿，疏肝利胆。适用于水湿停滞型脂肪肝，



症见肋胀张痛、脘腹痞满、饮食减少、身目发黄、水肿、小便不利等。

〔**专家叮嘱**〕代茶饮。

【玉米须冬葵子赤豆汤】

〔**原料**〕玉米须60克，冬葵子15克，赤小豆100克，白糖适量。

〔**制作**〕将玉米须、冬葵子煎水取汁，入赤小豆煮成汤，加白糖调味。

〔**功效**〕利胆除湿，利水消肿。适用于水湿停滞型脂肪肝。

〔**专家叮嘱**〕分2次饮服，吃豆，饮汤。

慢性肝炎

慢性肝炎包括慢性迁延性肝炎和慢性活动性肝炎，其病因以病毒感染较为多见，也有因慢性肠道疾病继发感染，以及长期过度饮酒，或长期使用导泻、降压、抗结核类等药物的毒性作用而引发本病，慢性迁延性肝炎其症状轻微，主要表现为肝区痛、腹胀、食欲不好、乏力，肝脏可轻度肿大、有压痛、质软，脾脏多无肿大，慢性活动性肝炎的症状往往较重，表现为全身无力、头昏失眠、食欲不振、持续低热、肝区疼痛等。

慢性迁延性肝炎与慢性活动性肝炎，虽然在发病原理和治疗上完全不同，但在饮食原则上是一样的，由于目前缺乏有效控制肝炎的药物，所以充分的休息和饮食调理，便成为对付慢性肝炎的重要手段。

【枣泥薄饼】

〔**来源**〕《强身食制》

〔**原料**〕糯米粉、大枣、白糖各适量。



〔**制作**〕大枣洗净，水煮至熟，去皮、核，捣如泥，加入白糖，搅均匀，做成馅备用。

糯米粉调成糊状，在锅上摊烙成薄饼，将枣泥白糖馅卷成条状，烙至金黄色，切段。

〔**功效**〕健脾胃，补气血。适用于胃虚食少、脾虚泄泻、气血不足以及血小板减少、贫血、慢性肝炎、过敏性紫癜、营养不良、病后体弱等症。

〔**专家叮嘱**〕早、晚餐服食。



【弥猴桃西米粥】

〔**来源**〕《药粥治病养生 777 方》

〔**原料**〕猕猴桃 200 克，白糖 100 克，西米 100 克。

〔**制作**〕先将西米洗净，浸泡 30 分钟后沥干，待用；再将猕猴桃去皮核，用刀切成豆粒大小的丁块。然后在锅中加入清水 1000 毫升，放入西米、桃肉丁和白糖，置火上烧开，稍煮即成。

〔**功效**〕滋补强身，解热止渴，利水通淋。适用于食欲不振、消化不良、高血压、肝炎、烦热、消渴、黄疸、石淋、痔疮、咽喉疼痛、坏血病等症。

〔**专家叮嘱**〕每日服 1 剂，分数次食用。凡脾胃虚寒者不宜服用。

【枸杞炖乌骨鸡】

〔**原料**〕乌骨鸡 1 只（约重 750 克），枸杞子 20 克，葱段、姜片、精盐、料酒、味精适量。

〔**制作**〕乌骨鸡宰杀后去毛，斩去爪、头，去内脏，洗净；枸杞子洗净。将大沙锅置旺火上，加足清水，放入乌骨鸡，葱段、姜片，煮沸后撇去浮沫，移小火上慢炖，至鸡肉五成烂时，放入枸杞子同炖至熟，用精盐、料酒、味精调味即可食用。

〔**功效**〕枸杞有滋养肝肾、益精补血之功，含有胡萝卜素和多种维生素，有保护肝脏的作用，可促进肝细胞新生。乌骨鸡的营养亦极为丰富，且易被人体吸收，故可用于辅助治疗慢性肝病。

【丹参桃仁炖甲鱼】

〔**原料**〕丹参 6 克，桃仁 6 克，甲鱼 1 只（500 克），绍酒 20 克，姜 5 克，葱 5 克，盐 5 克。

〔**制作**〕将丹参浸透切片，桃仁洗净去杂质；甲鱼宰杀后去头、尾及内脏和爪；姜切片，葱切段。把甲鱼和丹参、桃仁同放炖锅内，放入绍酒，盐姜、葱，注入清水 800 毫升。将炖锅置武火上烧沸，再用文火炖煮 50 分钟即成。

〔**功效**〕祛瘀血，通经络。适合慢性肝炎病人食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，每次吃甲鱼 50 克，随意喝汤。

【芝麻桃仁粥】

〔**原料**〕黑芝麻 6 克，桃仁 6 克，冰糖 20 克，大米 100 克。

〔**制作**〕将黑芝麻放入炒锅，用文火炒香；桃仁洗净，去杂质；大米淘



洗干净;冰糖打碎。把大米放锅内,加水600毫升,置武火上烧沸,再用文火熬煮八成熟时,放黑芝麻、冰糖,搅匀,继续煮至粥熟即成。

〔**功效**〕补肝肾,益五脏,壮筋骨,祛瘀血。可供慢性肝炎兼便秘病人食用。

〔**专家叮嘱**〕每日1次,每次吃粥100克。

【苏子桃仁粥】

〔**原料**〕苏子20克,桃仁6克,大米100克,盐3克。

〔**制作**〕苏子去杂质,洗净、烘干,打成细粉;桃仁去杂质,洗净;大米淘洗干净。将大米放锅内,加水600毫升,放桃仁,用武火烧沸,文火炖煮至八成熟时,加入苏子、盐、搅匀,继续煮至粥熟即成。

〔**功效**〕祛瘀血,通便秘。适宜于慢性肝炎,便秘病人食用。

〔**专家叮嘱**〕每日1次,每次吃粥100克。

【二花粥】

〔**原料**〕红花6克,菊花6克,大米100克,白糖10克。

〔**制作**〕将红花、菊花洗净,去杂质;大米淘洗干净。把大米放锅内,注入清水600毫升;置武火上烧沸,再用文火煮熬至八成熟时,加入红花、菊花、白糖,搅匀,继续煮至粥熟即成。

〔**功效**〕祛瘀血,清湿热。适合慢性肝炎瘀血病人,且头痛、头晕、目赤、心胸烦热者食用。

〔**专家叮嘱**〕每日1次,每次吃粥100克。

【薏苡仁红花粥】

〔**原料**〕薏苡仁30克,红花6克,大米100克,白糖10克。

〔**制作**〕将薏苡仁洗净,去杂质;红花洗净;大米淘洗干净。把大米、薏苡仁同放锅内,加水600毫升,置武火上烧沸;用文火熬煮至八成熟时,加入红花、白糖,搅匀,继续煮至粥熟即成。

〔**功效**〕祛瘀血,除湿热。适宜于肝炎血瘀、湿热、水肿、肌肉酸痛病人食用。

〔**专家叮嘱**〕每日1次,每次吃粥100克。

【陈皮核桃粥】

〔**原料**〕陈皮6克,核桃仁20克,大米100克,冰糖10克。

〔**制作**〕将陈皮浸透,切丝;核桃去壳留仁,用素油炸香,捞起放碗中



待用;冰糖打碎。把大米淘洗干净,放入锅内,加水 600 毫升,置武火烧沸,再用文火熬煮至八成熟时,加入陈皮、核桃仁、冰糖搅匀,继续煮至粥熟即成。

〔**功效**〕行气,补肝肾,通便秘。适宜于慢性肝炎、气滞、腹胀、便秘病人食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次,每次吃粥 100 克。

【陈皮炒猪肝】

〔**原料**〕陈皮 6 克,猪肝 100 克,黑木耳 30 克,鸡蛋 1 只,酱油 5 克,淀粉 20 克,料酒 5 克,盐 5 克,姜 5 克,葱 10 克,素油 50 克。

〔**制作**〕将陈皮洗净、浸透,切细丝;猪肝洗净切薄片;木耳发透,去蒂根,用手撕成瓣状;姜切丝,葱切段。把猪肝、淀粉、盐、料酒、酱油同放碗内;打入鸡蛋,拌匀,挂浆。将炒锅置武火上烧热,加入素油,六成热时,加姜、葱爆香;随即下猪肝,炒至变色,加入黑木耳,断生即成。

〔**功效**〕理气,补肝,养血,明目。适用于慢性肝炎,症见血虚面色萎黄、四肢浮肿病人。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

【蜂蜜二花膏】

〔**原料**〕蜂蜜 200 克,菊花 50 克,红花 30 克。

〔**制作**〕将菊花、红花去杂质,洗净,放炖杯内,加水 350 毫升,用武火烧沸,文火煎煮 25 分钟,放凉,滤去渣。把蜂蜜、菊花、红花药液同放锅内,置文火煮熬,至浓稠成膏即成。

〔**功效**〕疏风清热,清肝明目,活血化瘀。适用于慢性肝炎,见头痛、目赤、心胸烦热者。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次,每次服 10 克,用温开水送服。

【蘑菇红花汤】

〔**原料**〕蘑菇 30 克,红花 6 克,黄瓜 100 克,姜 5 克,葱 5 克,盐 5 克,素油 30 克。

〔**制作**〕将蘑菇发透、洗净,切片;红花洗净;黄瓜洗净,去籽,切半月形薄片;姜切片,葱切段。把炒锅置武火上烧热,加入素油,至六成热时,下姜、葱爆香,加入清水 500 毫升,烧沸,加入蘑菇、黄瓜片、红花、盐,用中火煮 15 分钟即成。



〔**功效**〕开胃健脾，补益气血。慢性肝炎，兼白细胞减少及烦渴病人经常食用甚佳。

〔**专家叮嘱**〕每日1次，每次吃蘑菇、黄瓜佐餐。

【山药莲子甲鱼汤】

〔**原料**〕山药50克，莲子20克，甲鱼1只，调料适量。

〔**制作**〕先将甲鱼洗净，放入热水中，使其排尿后，剖腹去其内脏，放于沙锅中，加入山药、莲子、调料等，再加清水适量，以文火炖煮约50分钟即可。

〔**功效**〕补脾益气，软坚散结。适用于慢性肝炎、肝硬变之肝脾肿大，症见消化不良、食欲不振、大便泻泄、腹胀水肿等。亦适用于老年人进补之用。

〔**专家叮嘱**〕食肉，饮汤。

急性病毒性肝炎

急性病毒性肝炎可分为黄疸型和无黄疸型两类。病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的一种消化道传染病。临床以疲乏、食欲减退、肝肿大、肝功能异常为主要表现，部分病例可出现黄疸。按病毒种类可分为甲型、乙型、丙型、丁型和戊型肝炎。各型病毒性肝炎的预后各有差异，其中甲型预后良好，少见重型，无慢性病变；急性乙型肝炎多数预后良好，但可出现重型和发展成慢性以致肝硬变、癌变；丙型肝炎的重型、慢性化、肝硬变、癌变的发生率较高；丁型较单纯乙型更易慢性化和重型化；戊型的慢性化罕见或无。本病属中医的黄疸、急黄、疫黄、瘟黄、胁痛、积聚等范畴。

【车前草郁金煮水鸭】

〔**原料**〕车前草20克，郁金9克，水鸭1只（约1 000克左右），姜5克，葱2克，料酒10克，盐5克。

〔**制作**〕将车前草洗净，切成5厘米的段；郁金洗净，同用纱布袋装好，扎紧口；水鸭宰杀后，去毛、内脏及爪；姜拍松，葱切段。把水鸭放炖锅内，加入料酒、盐、姜、葱；把药包放入鸭腹内，注入清水1 500毫升。将炖锅置武火上烧沸，再用文火炖煮1小时即成。

〔**功效**〕清热祛湿，利水消肿，补益脾胃。用于急性病毒性肝炎，小便



赤黄病人。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，每次吃水鸭肉 50 克，喝汤 200 毫升。

【薏苡仁水鸭汤】

〔**原料**〕薏苡仁 50 克，鸭 1 只(1 000 克)，绍酒 10 克，盐 5 克，葱 5 克，姜 5 克。

〔**制作**〕薏苡仁去杂质洗净；水鸭宰杀后，去毛、内脏及爪；姜切片，葱切段。把鸭放炖锅内，加入薏苡仁、姜、葱，注入清水 1 500 毫升。将炖锅置武火上烧沸，再改用文火炖煮 50 分钟即成。

〔**功效**〕健脾利湿，利水消肿。用于急性病毒性肝炎病人。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，每次吃鸭肉 50 ~ 80 克，吃薏苡仁喝汤。

【砂仁豆芽瘦肉汤】

〔**原料**〕黄豆芽 300 克，砂仁 6 克，猪瘦肉 100 克，姜 5 克，葱 5 克，盐 5 克，鸡蛋 1 只，生粉 20 克，素油 30 克，酱油 10 克。

〔**制作**〕砂仁去壳，打成细粉；黄豆芽去须根；姜切片，葱切段。猪瘦肉洗净，切 4 厘米长、2 厘米宽的薄片；放碗内，打入鸡蛋，加淀粉、酱油、盐、砂仁粉，令其挂浆，待用。将炒锅置武火上烧热，加入素油，六成热时，下姜、葱爆香，注入清水 800 毫升，用武火烧沸，放入豆芽，用文火煮 20 分钟；再用武火烧沸，加入猪肉，断生即成。

〔**功效**〕清热解毒，行气化湿。用于急性病毒性肝炎病人。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，每次吃猪肉 50 克，喝汤 100 毫升。

【豆蔻牛奶饮】

〔**原料**〕白豆蔻 10 克，牛奶 250 毫升，白糖 20 克。

〔**制作**〕豆蔻去壳，研成细粉；牛奶用中火烧沸，加入白豆蔻粉，用文火煮 5 分钟，停火。把白糖加入牛奶内，搅匀即成。

〔**功效**〕滋补气血，消食行气。用于急性病毒性肝炎营养不足病人。

〔**专家叮嘱**〕每日 4 次，每次 60 毫升。

【蛋花羹】

〔**原料**〕白茅根 30 克，鸡蛋 1 只，白糖 20 克。

〔**制作**〕将白茅根洗净，放炖锅内，加水 300 毫升，武火烧沸，文火炖煮 25 分钟，去药渣，留汁；鸡蛋打入碗内调匀，待用。把锅置武火上，将白茅根药液用中火烧沸，把鸡蛋徐徐地倒入药液中，边倒边搅，使成蛋花，煮



沸，加入白糖即成。

〔**功效**〕滋阴润燥，清热利尿。适合急性病毒性肝炎病人食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，每次鸡蛋 1 只。

【白茅根豆浆饮】

〔**原料**〕白茅根 30 克，豆浆 250 毫升，白糖 20 克。

〔**制作**〕将白茅根洗净，放炖杯内，加水 150 毫升，文火煎煮 25 分钟，除去渣，留汁液待用。把豆浆放炖杯内，用文火煮 5 分钟，加白茅根汁液，烧沸，加入白糖搅匀即成。

〔**功效**〕生津止渴，清热利尿。用于急性病毒性肝炎病人。

〔**专家叮嘱**〕每日 4 次，每次饮 60 毫升。

【白板西瓜饮】

〔**原料**〕白茅根 30 克，板蓝根 30 克，西瓜瓤 500 克，白糖 20 克。

〔**制作**〕将板蓝根、白茅根洗净，放锅内，加入清水 200 毫升，置武火上烧沸，再用文火煎煮 25 分钟，去渣留药液。把西瓜瓤绞取汁液，与药液混匀即成。

〔**功效**〕生津止渴，清热解毒。供急性病毒性肝炎热毒内陷病人高热时饮用。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，每次服 150 毫升。

【陈皮瘦肉粥】

〔**原料**〕陈皮 9 克，猪瘦肉 50 克，大米 100 克，盐少许。

〔**制作**〕将陈皮浸透切片；猪瘦肉洗净，切成颗粒，大米淘洗干净。把大米放锅内，加入陈皮，注入清水 800 毫升，用武火烧沸，加猪瘦肉、盐，再用文火煮 45 分钟即成。

〔**功效**〕行气健脾，补气补血。用于急性病毒性肝炎，胁肋胀痛者。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，每次吃粥 100 克。

高血压

高血压病又称原发性高血压，是以动脉血压升高尤其是舒张压持续升高为特点的全身性、慢性血管疾病。本病的病因尚不十分清楚，长期精



神紧张、有高血压家族史、肥胖、饮食中含盐量高和大量吸烟者发病率较高。高血压病有缓进型和急进型两种，临床上以缓进型为多，早期多无症状，继则以头痛头晕、耳鸣健忘、失眠多梦、血压升高等为基本特征。晚期病人常伴有脑心肾等脏器病变。如累及心脏可致高血压心脏病，症见心悸、气短、胸痛；累及脑可致脑血管意外，症见头痛、昏仆、半身不遂；累及肾脏可致肾小动脉硬化，症见腰酸、尿浊、夜尿频多等。本病属中医“眩晕”、“头痛”等病的范畴。

【陈皮炒兔肉】

〔**原料**〕净兔肉500克，陈皮20～25克，酱油、精盐、料酒、淀粉、葱丝、姜丝各适量。

〔**制作**〕将陈皮剪成粗颗粒，加适量水文火煎煮约半小时，纱布滤取药液，再加水煎煮约20分钟，滤取药液，两次煎液合并，浓缩至约30毫升备用。然后把兔肉洗净，切大块投入开水中烫一下，切成小长条，置锅中加适量水及葱段、姜片、精盐煮熟备用。再将陈皮浓缩液和酱油、淀粉兑成汁；在锅内加花生油少许，烹入葱丝、料酒，加入兔肉翻炒，倒入已兑好的汁液拌炒均匀即成。

〔**功效**〕防治脑血栓形成。高血压和动脉硬化病人如能经常服用，可预防脑血栓形成。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

【菊花肉片】

〔**原料**〕猪瘦肉500～600克，鲜菊花瓣100克，鸡蛋3只，精盐、料酒、味精适量。

〔**制作**〕轻轻洗净菊花瓣；猪肉洗净切成片，将鸡蛋打入碗中，加入料酒、精盐、淀粉调成糊状物，投入肉片拌匀备用。再将肉片入油锅炸熟；锅内留油少许，投入葱、姜拌炒片刻，加入熟肉片、清汤、菊花瓣翻炒均匀，以味精调味拌炒几下即成。

〔**功效**〕祛风清热，平肝明目。本品适宜于降低血压、扩张冠状动脉、改善心肌供血状况，高血压病、冠心病病人可经常食用。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

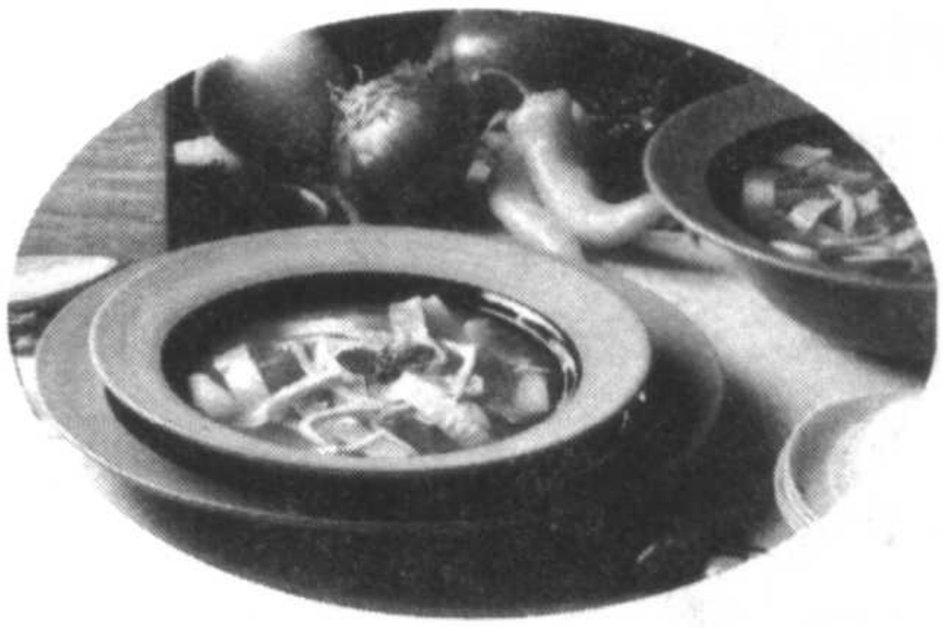
【牡蛎鲫鱼汤】

〔**原料**〕牡蛎粉12克，鲫鱼200克，豆腐200克，料酒10克，姜、葱各5



克，鸡汤 500 毫升，酱油 10 克，青菜叶 100 克。

〔**制作**〕鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净；豆腐切 4 厘米长、3 厘米宽的块；姜切片，葱切花，青菜叶洗净。再将酱油、盐、料酒抹在鲫鱼身上，将鲫鱼放入炖锅内，加入鸡汤，放入姜、葱和牡蛎粉，烧沸，加入豆腐，用文火煮 30 分钟后，下青菜叶即成。



〔**功效**〕平肝潜阳，降压止痛。适合高血压病属肝阳上亢型病人食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，佐餐食用，吃鱼、豆腐、青菜叶，喝汤。

【玉米须炖龟】

〔**原料**〕玉米须 50 克，龟 1 只（约 200 克），姜 5 克，葱 10 克，盐 5 克，料酒 10 克。

〔**制作**〕将龟宰杀后，去头、爪和内脏，玉米须洗净，装入纱布袋内，扎紧口。把龟、药袋放入炖锅内，加姜、葱、盐、料酒、清水 1 000 毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮至熟即成。

〔**功效**〕养阴潜阳，平肝降压。适合高血压病肝阳上亢型病人食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，每次吃龟肉 50 克，喝汤。

【山楂降压汤】

〔**原料**〕山楂 15 克，猪瘦肉 200 克，素油 30 克，姜 5 克，葱 10 克，盐 5 克，上汤 100 毫升。

〔**制作**〕山楂洗净，待用。瘦猪肉洗净，去血水，切成 4 厘米长、2 厘米宽的块。姜拍松，葱切段，把锅置中火上烧热，加入素油，烧六成热时，下入姜、葱爆香，加入鸡汤，烧沸后下入猪肉、山楂、盐，用文火炖 50 分钟即成。

〔**功效**〕滋阴潜阳，化食消积，降低血压。适宜于高血压病病人食用。方中的山楂有缓慢而持久的降压作用，能扩张外周血管，调节中枢神经系统功能，并具有显著的降低血脂作用。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，每次食瘦肉 30～50 克，随意喝汤。



【芭蕉羹】

〔**原料**〕芭蕉2根，山楂10克。

〔**制作**〕芭蕉洗净，去皮，捣成泥；山楂洗净切片，去核。山楂放入炖锅内，加水250毫升，用中火煎煮15分钟后，把芭蕉泥放入拌匀，烧沸即成。

〔**功效**〕平肝阳，益肠胃，降血压，治便秘。用于高血压病兼便秘者。

〔**专家叮嘱**〕每日2次，全部服完。

【玉米须炖猪蹄】

〔**原料**〕玉米须15克(鲜者30克)，猪蹄2只，姜5克，葱10克，盐5克。

〔**制作**〕把玉米须洗净，捆成一把；猪蹄洗净，去毛，一切两半；姜切片，葱捆把。将猪蹄放在炖锅内，加入玉米须、姜、葱、盐、清水1 500毫升，置武火烧沸，打去浮沫，用文火炖煮1小时即成。

〔**功效**〕平肝阳，补气血，降血压。适合高血压病，心烦，头痛病人食用。

〔**专家叮嘱**〕每天1次，吃猪蹄半只，喝汤。

【菊花核桃粥】

〔**原料**〕菊花15克，核桃仁15克，大米100克。

〔**制作**〕菊花洗净，去杂质；核桃去壳留仁，洗净；大米淘洗干净，待用。大米、菊花、核桃仁同放锅内，加入清水800毫升。把锅置武火上烧沸，再用文火煮45分钟即成。

〔**功效**〕散风热，补肝肾，降血压。可作为高血压病病人常服膳食，秋天食用更佳。

〔**专家叮嘱**〕每日1次，每次吃100克粥。

【菠菜芹菜粥】

〔**原料**〕菠菜250克，芹菜250克，大米100克。

〔**制作**〕将菠菜、芹菜洗净，切4厘米长的段；大米淘洗干净，待用。把大米放入锅内，加清水800毫升。将锅置武火上烧沸，再用文火煮30分钟后，加入芹菜、菠菜，烧沸，打开盖煮10分钟即成。

〔**功效**〕养血润燥，降低血压。适宜于高血压病兼有便秘、小便不利等病病人食用。可四季常服。

〔**专家叮嘱**〕每日1次，每次吃粥100克。



【番茄山药粥】

〔原料〕番茄 100 克，山药 20 克，山楂 10 克，大米 100 克。

〔制作〕将山药洗净，切片；番茄洗净，切牙状；山楂洗净，去核，切片；大米淘洗干净，待用。把大米、山药、山楂同放锅内，加水 800 毫升。将锅置武火烧沸，用文火煮 30 分钟，加入番茄，再煮 10 分钟即成。

〔功效〕补脾胃，益气血，降血压。可作为高血压病病人常服膳食，夏季食用更佳。

〔专家叮嘱〕每日 1 次，每次吃粥 100 克。

【红枣海参淡菜粥】

〔原料〕大枣 10 枚，海参 50 克，淡菜 50 克，大米 100 克。

〔制作〕将大枣洗净，去核，切片；海参发透，切成颗粒状；淡菜洗净，切成小块；大米淘洗干净。把大米放入锅内，加水 800 毫升，放入大枣、海参、淡菜。将锅置武火上烧沸，再用文火煮 45 分钟即成。

〔功效〕滋补肝肾，降低血压。高血压病病人冬季食用最佳。

〔专家叮嘱〕每 2 日 1 次，每次吃粥 100 克。

低血压

一般认为上肢血压低于 12.0/8.0kPa(90/60mmhg)者称为低血压，由于血压低，血流循环缓慢无力，远端毛细血管缺血，以致影响向组织细胞送入氧气、营养，并带走二氧化碳及代谢废物，长期如此，使机体功能大大下降。

低血压可分为急性低血压与慢性低血压两大类，急性低血压是指血压由正常较高高水平突然明显下降，其主要表现为晕厥与休克两大临床综合症；慢性低血压常见有体位性低血压、内分泌功能紊乱所致低血压、慢性消耗性疾病及营养不良所致低血压、心血管疾病所致低血压等。许多患者伴有头痛、头晕、胸闷气短、精神不振、睡眠浮浅、胃口不好、脚肿等症状。但也有人无明显感觉。

中医认为低血压是脾肾阳气亏损所致，治疗上注重温脾肾升阳气。



【牛肉胶冻】

〔**来源**〕《饮食疗法》

〔**原料**〕牛肉 1000 克，料酒 250 毫升，葱、姜、精盐各适量。

〔**制作**〕将牛肉洗净，切成小块，放入大铝锅内，加水适量和葱、姜煎煮，每小时取牛肉汁 1 次，加水再煮，共取牛肉汁 4 次，合并牛肉汁液，以小火继续煎熬，至牛肉汁粘稠时，加入料酒、精盐，再熬至粘稠停火，将粘稠液倒入盆内，冷藏备用。

〔**功效**〕适用于气阴两虚型低血压症。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 剂，分 2 次服食，常服。

【菠萝炒鸡片】

〔**原料**〕菠萝肉 250 克，鸡脯肉 100 克，精盐、味精、胡椒粉适量。

〔**制作**〕将菠萝肉、鸡脯肉分别洗净，切成薄片。先将鸡脯肉片和盐炒至半熟，再放菠萝同炒，注入适量清水，加盖片刻，焖至熟透。下味精，胡椒粉，炒匀。单食或佐餐。

〔**功效**〕适用于低血压眩晕.手足软弱无力患者食用。

【六味升压汤】

〔**来源**〕《药膳汤菜》

〔**原料**〕蛤蚧 1 对，田鸡 2 只，黑北芪大者 4 片，花菇 2 个，火腿 10 克，姜 2 克，料酒、精盐各少许。

〔**制作**〕将蛤蚧宰杀去头，洗净；田鸡宰杀去皮、取腿肉；花菇、姜洗净，姜切片，花菇撕成小朵；火腿切成薄片，同入锅与北芪加开水同炖。待肉熟软加入料酒、精盐调味即成。

〔**功效**〕补脾，安神，升血压，养血。适用于低血压头晕，面黄，唇无血色及诸虚百损，记忆力差，心肾虚弱等症。血压正常者服之也有补身作用。

〔**专家叮嘱**〕食肉，饮汤。每日 1 次，连服 5 日为 1 个疗程。

【升压药茶】

〔**来源**〕《中国药茶》

〔**原料**〕太子参(又名孩儿参)9 克，肉桂、炙甘草各 3 克。

〔**制作**〕将太子参、炙甘草切成薄片，肉桂为末，共入一带盖的茶杯中，然后冲入沸水，加盖闷置 10 分钟即成。



〔**功效**〕温阳益气，升血压。适用于低血压头晕及虚寒性胃痛，腹痛等症。

〔**专家叮嘱**〕频频饮服，每日 1 剂，汁完再冲入沸水泡服，直至无味为止，最后太子参片也可嚼服。

【桂圆菠萝升压汤】

〔**来源**〕《中国食疗大全》

〔**原料**〕桂圆肉 100 克，菠萝肉 200 克，红枣 100 克，砂糖适量，精盐少许。

〔**制作**〕先将菠萝肉放淡盐水中浸泡 10 分钟，红枣洗净去核。然后将桂圆肉、菠萝肉、红枣一同入锅，加水 800 毫升，旺火煮沸后再改用文火煨 1 ~2 小时，至水剩约 300 毫升时加入砂糖调匀即成。

〔**功效**〕补心安神，养血，升血压。适用于血压过低，失眠头晕及手足软弱无力等症。

〔**专家叮嘱**〕食果肉，饮汤。每日 1 次，连服 1 周为 1 个疗程。

【莲参粥】

〔**来源**〕《药膳粥谱》

〔**原料**〕莲子、党参、薏苡仁各 10 克，淮山药 20 克，红枣 10 枚，糯米 50 克。

〔**制作**〕将上料皆洗净，淮山药切片；红枣去核；莲子放冷水中浸泡至胀，去皮心。锅中加适量水，除糯米外均入锅，旺火煮沸后再加入糯米，至再沸改文火煨至糯米熟软即成。

〔**功效**〕补气养心，健脾益胃，生津。适用于低血压眩晕症。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，早、晚服，连服 15 日为 1 个疗程，病情重者可连服 2 个疗程。

高血脂与动脉硬化

血脂增高是脂质代谢紊乱的结果。临床上常以胆固醇和甘油三脂的含量作为代表，只要其中一种高出限度，便视为高血脂症。过多的脂质会使血液变得粘稠，不易流动，且会慢慢地在血管内膜下沉积下来，这些沉积的脂质又会使血液中的其它物质，如钙质、复合糖类等在血管内膜下附



着沉积使其受累，动脉弹性减弱、变脆，血管管腔渐渐变窄，严重时还可引起堵塞，血管内膜也可能会溃破形成溃疡，或出血、形成血栓等，因为这些沉积的脂质看起来象粘稠的粥一样，俗称作动脉粥样硬化。

引起血脂增高的原因是多方面的，除最常见的饮食因素外，还与某些疾病有关，如肝炎、肾脏疾病、糖尿病、甲状腺及性腺功能减退等。

高脂血症和动脉硬化，严格的说都不是独立的疾病，但对身体的侵害是严重的，常引起其它病变，造成严重后果，如冠状动脉硬化引起冠心病，脑动脉硬化引起脑血管意外、脑萎缩，肾动脉硬化引起肾萎缩、肾功能减退等，现代医学治疗本病主要采取低脂低糖的饮食疗法。

中医认为本症是肝肾脾三脏虚损，痰瘀内积引起的，采用调理三脏功能，行瘀化痰的方法，常能达到降脂目的。

【软坚降脂茶】

〔**原料**〕鲜山楂 250 克，菊花 50 克，香蕉皮 100 克，陈皮 50 克。

〔**制作**〕山楂去核切片，香蕉皮、陈皮洗净切丝，菊花拣净杂质。混合一起，放通风处干燥即成。

〔**功效**〕益气软坚，消脂，活血化瘀。用于高血脂，高血压、动脉硬化。

〔**专家叮嘱**〕每次取 30 克，泡水代茶饮。

【双耳蒸冰糖】

〔**原料**〕银耳 10 克，黑木耳 10 克，冰糖 5 克。

〔**制作**〕将银耳、黑木耳用清水浸泡，去除杂质、蒂头、泥污，然后放入小碗中，加冰糖，加清水适量，置蒸锅中文火蒸 1 小时即可食用。

〔**功效**〕软化血管、降低血脂。适用于中老年人血管硬化、高血压、冠心病患者食用。

〔**专家叮嘱**〕不宜与维生素类、四环素类、红霉素、甲硝唑、西咪替丁、铁剂同食。新鲜黑木耳不宜食用，含卟啉类光感物质，可引起日光性皮炎。

【海带绿豆汤】

〔**原料**〕海带 150 克，绿豆 150 克，红糖 100 克。

〔**制作**〕将海带浸泡，洗净，切块，绿豆淘洗干净，与海带同煮至豆烂，加入红糖稍煮即可食用。

〔**功效**〕清热解毒、降血压、降血脂。用于高血压、高血脂辅助治疗。



〔**专家叮嘱**〕每日食用2次，可连续服用。吃海带后不要马上喝茶，也不要立刻吃酸涩的水果。海带中含有有毒物质砷，烹制前应浸泡3小时以上，勤换水。

【海带莲藕粥】

〔**原料**〕海带30克，莲藕50克，粳米100克，盐3克。

〔**制作**〕先将海带用水泡发，再将海带、莲藕切碎，与粳米一起加清水煨粥。

〔**功效**〕软坚散结、降血脂。用于防治冠心病、高血压、动脉硬化等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕患有冠心病、高血脂、高血压、动脉血管硬化的患者可长期食用。每2~3日食用1次。

【绿豆粳米葛根粥】

〔**原料**〕绿豆60克，粳米60克，葛根粉60克。

〔**制作**〕将绿豆、粳米淘洗干净，入锅加清水适量同煮，8成熟时兑入葛根粉。

〔**功效**〕清热解毒、利尿、增加冠状动脉血流量。用于冠心病、高脂血症、食物及药物中毒等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕每日食2次。绿豆多食有饱胀闷气之感。不宜与四环素类、红霉素、甲硝唑、西咪替丁、铁剂同用。

【山楂荷叶薏米粥】

〔**原料**〕山楂20克，鲜荷叶50克，薏苡仁20克，葱白5根，粳米100克，盐3克。

〔**制作**〕将山楂、荷叶、薏苡仁、葱白洗净，用水煎取汁，去渣。

粳米淘洗干净，加入药汁和适量清水，共同煮粥。米熟透加盐调味即可。

〔**功效**〕理气化痰、降低血脂。适用于冠心病患者伴有胸闷、肢体困倦，且形体肥胖者食用。

〔**专家叮嘱**〕冠心病痰瘀偏重者较为适合，可长期食用。每2~3日食用1次。



【洋葱拌波菜】



〔原料〕洋葱1个，菠菜250克，麻油3毫升，酱油20毫升，白糖适量，味精2克。

〔制作〕将洋葱去老皮，用凉开水洗净，切丁。

菠菜去老叶，洗净，切段。入沸水锅焯一下，即刻捞出，沥干水分，放入菜盘内，撒上洋葱丁，加味精、白糖、酱油、拌匀，滴入麻油即可食用。

〔功效〕和胃下气、止血敛阴、降血脂、降血糖。用于高脂血症、高胆固醇、动脉硬化、糖尿病等症的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕凉拌菜注意烹调卫生；每日食用2次；糖尿病人不宜加白糖。该药膳可作为健康保健菜肴；菠菜不宜用作补铁补血，因干扰锌和钙的吸收，小儿不宜多食。

冠心病

冠心病是指冠状动脉因发生粥样硬化而发生了管腔狭窄或闭塞，导致心肌缺血缺氧而引起的心脏病，在中老年人中较常见，根据其表现可分为隐性冠心病、心绞痛、急性心肌梗塞等，引起冠心病的因素有高血脂、高血压、吸烟、糖尿病、肥胖、缺乏体育锻炼、精神刺激等，心绞痛发作应立即休息，口含消心痛或硝酸甘油，一般可缓解，急性心肌梗塞必须住院治疗，绝对卧床2~4周。

中医认为本病的发生与年老体衰，肾气不足，膏粱厚味，损伤脾胃，七情内伤，气滞血瘀，思虑劳倦，伤及心脾等因素有关，因此在本病的发病过程中，心脾肾是病之本，气滞、血瘀、痰浊、阴寒是病之标，临床上常常虚实互见，表现为本虚标实。

【山楂炖牛肉】

〔来源〕《百病食疗》

〔原料〕山楂15克，红花6克，红枣10枚，熟地6克，牛肉、胡萝卜各



200 克，料酒 10 毫升，葱 10 克，姜、精盐各 5 克。

〔**制作**〕把山楂洗净、去核；红花洗净去杂质；红枣去核；熟地切片；牛肉洗净，用沸水焯一下，切成 4 厘米见方的块；胡萝卜洗净，切 4 厘米见方的块；姜拍松，葱切段。把牛肉、料酒、精盐、葱、姜放入炖锅内，加水 1000 毫升，用中火煮 20 分钟后，再加入上汤 1000 毫升，烧沸，入胡萝卜、山楂、红花、红枣、熟地，用文火炖煮 50 分钟即成。

〔**功效**〕补气血，祛瘀阻。适用于冠心病心绞痛（心痹）症。

〔**专家叮嘱**〕每次吃牛肉 50 克，随意吃胡萝卜，喝汤。每日 1 次。

【玉竹煲兔肉】

〔**来源**〕《中国食疗大全》

〔**原料**〕玉竹 20 克，香菇 15 克，兔肉 150 克，西芹、火腿肉各 50 克，料酒 10 毫升，精盐 5 克，葱 10 克，姜 5 克。

〔**制作**〕玉竹洗净，切 3 厘米的段；西芹洗净，切 3 厘米段；香菇发透，洗净去蒂，一切两半；火腿肉切薄片；姜榨汁；葱切段；兔肉洗净，切 3 厘米长、2 厘米宽的块。煲锅内放入兔肉、玉竹、西芹、火腿、香菇、姜汁、葱、料酒，加入鸡汤 500 毫升，先用大火煮沸，放入精盐，用文火煲 1 小时即成。

〔**功效**〕润肺，生津，止烦渴。适用于冠心病。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食，每次吃兔肉 30 克～50 克，每日 1 次。

【木耳烧豆腐】

〔**来源**〕（验方）

〔**原料**〕黑木耳 15 克，豆腐 60 克，葱、蒜各 15 克，花椒 1 克，辣椒 3 克，植物油适量。

〔**制作**〕将锅烧热，下植物油，烧至六成热时，下豆腐，煎十几分钟，再下水发黑木耳翻炒，最后下辣椒、花椒、葱、蒜炒匀即成。

〔**功效**〕益气活血。适用于冠心病。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食，每日 1 次。

【妙香炒舌片】

〔**原料**〕酸枣仁 12 克，猪舌 1 只，冬菇 30 克，葱 10 克，黑木耳 20 克，酱油 10 克，盐 5 克，绍酒 10 克，淀粉 20 克，姜 5 克，素油 50 克。

〔**制作**〕先把酸枣仁烘干，研成细粉。猪舌洗净，用沸水焯透，刮去外层皮膜，切薄片。黑木耳洗净，发透，去蒂根，撕成瓣状。葱切段，姜切丝。



然后将猪舌放碗内，加入酸枣仁粉、绍酒、盐、酱油、淀粉、姜、葱各一半，加适量水调稠状，待用。再把炒勺放在中火上烧热，加入素油，烧六成热时，下入姜、葱另一半爆香，下入腌渍之舌片，翻炒 2 分钟，下黑木耳，炒熟即成。

〔**功效**〕滋补肝肾，宁心安神。适用于冠心病心悸多梦者食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，每次吃猪舌 50 克，吃黑木耳。

【瓜篓半夏蒸乳鸽】

〔**原料**〕瓜蒌 10 克，半夏 6 克，薤白 10 克，乳鸽 1 只，料酒 10 克，葱 10 克，姜 5 克，盐 5 克，鸡汤 300 毫升。

〔**制作**〕把瓜蒌、半夏、薤白洗净，放入炖杯内，加水 50 毫升，在中火上煮沸 25 分钟，去药渣留汁，待用。将乳鸽宰杀后，去毛及内脏和爪。姜拍松，葱切段。把乳鸽放入蒸杯内，加入料酒、盐、葱、药汁和鸡汤。将乳鸽蒸杯置蒸笼内，用武火蒸 35 分钟即成。

〔**功效**〕活血化瘀，祛痰通络。适宜于冠心病，胸闷气滞者食用。

〔**专家叮嘱**〕每 3 日食 1 只，喝汤。

【生姜当归羊肉汤】

〔**原料**〕生姜 10 克，当归 6 克，羊肉 100 克，料酒 10 克，葱 10 克，盐 5 克。

〔**制作**〕将羊肉洗净，切成 4 厘米见方的块；当归洗净切片；生姜洗净切片。把羊肉、生姜、当归、料酒、葱、盐放入炖锅内，加水 1 000 毫升；用武火烧沸，再用文火炖煮 50 分钟即成。

〔**功效**〕祛寒宣痹，滋补气血。适宜于血虚寒闭型冠心病病人食用，症见胸痛彻背，感寒痛甚，面色苍白，四肢厥冷者。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，每次食羊肉 50 克，喝汤。

【附片羊肉汤】

〔**原料**〕附子片 10 克，羊肉 200 克，生姜 5 克，葱 10 克，胡椒 3 克，盐 5 克。

〔**制作**〕将制附片用纱布袋装上扎口，先煮 1 小时，待用；羊肉用清水洗净，入沸水锅，焯至断红色，捞出起锅剔去骨，沥干水分，切 3 厘米见方的块；再入清水中浸漂去血水，骨头拍破；姜洗净拍松，葱切段。在锅中注入清水 1 000 毫升，置于武火上，下入姜、葱、胡椒、羊肉，再投入熟附片药



袋和药液。先用武火煮 30 分钟，后改文火炖煮 1 小时即成。

〔**功效**〕温肾助阳，补气血，逐寒止痛。适宜于冠心病病人心绞痛者食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，吃羊肉、附片，喝汤。

【党参当归煲虾球】

〔**原料**〕党参 10 克，当归 9 克，虾仁 200 克，粉丝 50 克，淀粉 30 克，酱油 10 克，花椒 3 克，胡椒 3 克，盐 5 克，鸡蛋 1 只，菜胆 200 克，鸡汤 500 毫升。

〔**制作**〕将党参、当归烘干，打成细粉；虾仁洗净，碎成泥；花椒、胡椒打成细粉，筛去壳；菜胆洗净，切成 4 厘米的长段。把虾仁泥、党参、当归粉、淀粉、盐、酱油放入盆内，打入鸡蛋，拌成稠状，制成丸子。将锅置炉上，加入鸡汤，放入粉丝，烧沸，加入虾球和菜胆，煮熟即成。

〔**功效**〕祛寒补气，温肾壮阳。适宜于血虚寒闭之冠心病病人食用，症见胸痛彻背，感寒痛甚，面色苍白，四肢厥冷者。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，每次食虾球 30 克，喝汤。

【大枣桂枝炖牛肉】

〔**原料**〕大枣 10 枚，桂枝 9 克，牛肉 100 克，胡萝卜 200 克，料酒 10 克，葱 10 克，姜 5 克，盐 5 克。

〔**制作**〕把大枣洗净去核，桂枝洗净；牛肉洗净，切 4 厘米见方的块；胡萝卜洗净，也切 4 厘米见方的块；姜拍松，葱切段。然后把牛肉、大枣、桂枝、胡萝卜、料酒、葱、姜、盐放入炖锅内，加入上汤 1 000 毫升。再把炖锅置武火上烧沸，再用文火炖煮 1 小时即成。

〔**功效**〕祛寒补血。适用于冠心病血虚寒闭型病人，症见胸痛彻背，感寒痛甚，面色苍白，四肢厥冷者。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，佐餐食用。

贫　血

贫血是循环血液的单位容积内血红蛋白量低于正常值的状态，国内诊断贫血的血红蛋白为成年男性低于 120g/L(12g/dl)，成年女性低于 110g/L(11g/dl)，孕妇低于 100g/L(10g/dl)，常见的贫血有缺铁性贫血、



再生障碍性贫血、骨髓病性贫血、巨幼细胞性贫血、免疫性溶血性贫血、地中海贫血等，引起贫血的原因，有造血不良、红细胞过度破坏以及失血等。

贫血的症状较多，常见的有面色苍白、头晕、目花、健忘、心悸气短、疲倦无力、食欲不振、妇女月经失常等。

中医认为贫血属血虚症，多为心血虚、肝血虚，治疗中要重视补气，气能生血，又要补肾，肾能生血，食疗中要重视补铁，补蛋白质，补维生素，还要重视调整肠胃消化吸收功能。

【红枣木耳汤】

〔**原料**〕黑木耳 15 克，红枣 15 枚，冰糖适量。

〔**制作**〕木耳水发透，洗净，红枣温水泡发洗净。木耳、红枣放入小碗，并加冰糖适量，置蒸锅中蒸 1 小时即成。

〔**功效**〕止血、补血。用于贫血、痔疮出血等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕服用维生素类、四环素类、红霉素、甲硝唑、西咪替丁药物不宜食用黑木耳。新鲜黑木耳不宜食用，含卟啉类光感物质，可引起日光性皮炎。黑木耳利肠，有腹泻者慎食。红枣不宜与黄瓜、萝卜、维生素 K、动物肝脏同食。

【当归羊肉参芪汤】

〔**原料**〕当归 18 克，生姜 30 克，羊肉 250 克，人参 6 克（亦可用党参 30 克），黄芪 30 克，盐 3 克。

〔**制作**〕将当归切片，羊肉剔去筋膜，置沸水锅内焯去血水，捞出凉却，横切成长短适度的条块。然后将羊肉块及当归放入洗净的沙锅内，加入清水适量，用武火烧沸，打去浮沫，改用文火炖至羊肉熟烂加盐即可。

〔**功效**〕补血益气、温中止痛。用于气虚乏力、贫血、寒性胃炎、寒性胃溃疡等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜同时饮茶和食萝卜。羊肉不宜与乳酪、荞麦、豆酱、醋同食。羊肉反半夏、菖蒲，忌铜、丹砂。

【绿豆猪肝汤】

〔**原料**〕猪肝 150 克，绿豆 100 克，料酒 10 毫升，盐 3 克，味精 2 克。

〔**制作**〕将猪肝洗净切片。

绿豆淘洗干净，加水煎煮至 7 成熟，加入猪肝、料酒、盐，煮至猪肝熟透，加味精即可温热食用。



〔**功效**〕补血养肝、清热解毒。用于缺铁性贫血的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕猪肝后下，不宜煮过久。每日1剂。高脂血症者慎用。不宜与四环素类、红霉素、甲硝唑、西咪替丁、铁剂同食。

【羊肝鸡蛋菠菜汤】

〔**原料**〕羊肝100克，鸡蛋1个，菠菜20克，料酒10毫升，生姜5克，葱10克，盐3克，素油5毫升，味精2克。

〔**制作**〕将羊肝洗净，切片，装入容器中，打入鸡蛋拌匀。菠菜洗净切段，生姜切丝，葱切段。

将锅置武火上，倒入素油，烧7成热，放入葱、生姜爆香，加入清水适量，武火煮沸，放入羊肝鸡蛋、料酒，煮沸即放入菠菜、盐、味精，稍煮即成。

〔**功效**〕补铁补血、明目。用于缺铁性贫血、白内障等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕羊肝拌鸡蛋，水沸后下入。高脂血症者慎用。

【蛋清蒸豆腐】

〔**原料**〕豆腐100克，鸡蛋2个，盐2克，麻油2毫升。

〔**制作**〕将豆腐放入冰箱冻24小时，鸡蛋取蛋清。

将冻豆腐解冻后挤出水分，放入盛鸡蛋清碗中，令其吸入蛋清，加入麻油、盐，清水约20毫升，充分拌匀，置于锅中隔水武火蒸15分钟即可食用。

〔**功效**〕生津、补中、养血。用于贫血的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕该药膳可作为健康保健食品。不宜与蜂蜜、菠菜同食。缺铁性贫血、胃寒、易腹泻、腹胀者不宜多食。患严重肾脏病、痛风、消化性溃疡、动脉硬化、低碘者应禁食。

【紫河车粥】



〔**原料**〕鲜紫河车（胎盘）半个，瘦猪肉250克，生姜片10片，糯米100克，葱10克，盐3克。

〔**制作**〕将胎盘的筋膜血管挑开，去瘀血后与瘦猪肉洗净切块，生姜切丝，与粳米同煮为粥，熟后加葱、盐调味。



〔**功效**〕温肾补精、益气养血。用于虚劳咳喘、食少气短、各类型贫血、肺结核、肺气肿、慢性支气管炎等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与鲫鱼、羊肝、牛肉、黄豆、田螺、甲鱼同食。每周食用2或3次，连食15~20次。

【枸杞羊骨粥】

〔**原料**〕羊骨250克，枸杞子15克，黑豆30克，大枣10枚，粳米100克，料酒10毫升，姜5克，葱10克，盐3克，味精2克。

〔**制作**〕将羊骨敲碎，与枸杞子、黑豆、大枣、粳米、料酒、姜、葱同入沙锅内加清水文火煮粥，粥熟加味精调味即可。

〔**功效**〕补血、补肾。用于贫血、肾小球肾炎、肾病综合症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与龙胆草、蓖麻子、厚朴、四环素类、红霉素、甲硝唑、西咪替丁、维生素K、左旋多巴、甲状腺素药物同用。不宜与黄瓜、萝卜、动物肝脏同食。隔日食用1次，可长期食用。

【糖渍加味红枣】

〔**来源**〕(民间验方)

〔**原料**〕干红枣50克，花生米100克，红糖50克。

〔**制作**〕将干红枣洗净，用温水泡发；花生米略煮一下，放冷，把皮剥下。把泡发的红枣和花生米皮同放在煮花生米的水中，再加冷水适量，用小火煮半小时左右，捞出花生米皮加入红糖，待红糖溶化后，收汁即可。

〔**功效**〕补气生血。对产后、病后体虚，营养不良及恶性贫血，血小板减少症，以及癌症经化疗、放疗后血象异常的病人，均有改善症状的作用。

〔**专家叮嘱**〕每日1剂，分2次服。

【生血牛筋汤】

〔**来源**〕《中国药膳学》

〔**原料**〕补骨脂10克，鸡血藤、牛蹄筋各50克。

〔**制作**〕将鸡血藤、补骨脂、牛蹄筋共放沙锅中，加水300毫升，以文火炖煮50分钟，至牛蹄筋熟烂即可。

〔**功效**〕补肾生髓，养血通脉。适用于再生障碍性贫血，白细胞减少，血小板减少及其它骨髓造血功能减退等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕饮汤，食牛蹄筋。



【猪血粥】

〔**来源**〕(民间方)

〔**原料**〕猪血、粳米各 100 克,精盐、味精、葱、姜、菠菜各适量。

〔**制作**〕先将猪血放沸水中稍煮,然后捞出切成小块,再将菠菜洗净,放入沸水中,略烫数分钟,捞出后切细,同猪血块、粳米煮粥,粥熟后放入精盐、味精、葱;姜即可。

〔**功效**〕养血,润燥。适用于贫血,痔疮便血,老年性便秘等症。

〔**专家叮嘱**〕每日早、晚餐温热服食。

糖尿病

糖尿病是以体内糖代谢紊乱为主的疾病,本病发生的直接原因是胰岛素分泌减少或相对不足,可以发生于任何年龄,遗传和环境因素是主要原因,某些有毒感染,不良饮食习惯,亦可导致本病发生,典型症状为三多一少,即多食、多饮、多尿和消瘦,本病常引起并发症如感染、心血管病变、神经病变、眼并发症、肾脏病变、酸中毒等。

中医称本病为消渴,据临床特点可分为上、中、下三种,与肺、脾、肾三脏关系密切,本病很难根治。饮食调理,对控制病情有特别重要意义,应控制碳水化合物,以减轻胰岛负担,所以饮食宜低糖、高蛋白、低脂肪、高纤维,忌食辛辣热性食物。

【玉鸽汤】

〔**原料**〕白鸽 1 只,山药 30 克,玉竹 20 克,盐 3 克。

〔**制作**〕白鸽宰杀后去毛、肠杂及爪,切块,将山药、玉竹洗净,与白鸽同放入沙锅内,武火煮沸,改文火炖煮熟透,吃肉喝汤。

〔**功效**〕益气滋阴、生津养血。适用于糖尿病患者日常服用。

〔**专家叮嘱**〕不宜与糖皮质激素同食。尿色黄、舌苔黄腻等湿热证者不宜食用。每 3 日 1 剂。平素亦可用山药 150 克,煎汤代茶饮,可长期食用。

【生地黄粥】

〔**原料**〕生地黄汁 150 毫升,陈仓米 30 克。



〔**制作**〕先将米淘洗干净，放入锅内加适量清水，煮粥。粥成，加入生地黄汁搅匀即可食用。

〔**功效**〕消热育阴、和中益胃。用于肺胃燥热型糖尿病的辅助治疗药膳。

〔**专家叮嘱**〕气滞痰多、脘腹胀痛、食少便溏者忌用。不宜与动物血、葱、蒜、萝卜、辣椒同食。

【杜仲核桃炖猪腰】

〔**原料**〕猪腰子2个，杜仲30克或核桃肉30克，盐3克。

〔**制作**〕将猪腰子剖开，去筋膜，泡洗干净，杜仲洗净。一同放入锅内煮熟加盐即可食用。

〔**功效**〕补肾益精，用于阴阳两虚型糖尿病的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕如无杜仲可用核桃肉30克代替。阴虚火旺慎食杜仲。

【玉竹沙参蒸龟肉】

〔**原料**〕玉竹15克，北沙参20克，龟肉50克，料酒10克，葱10克，姜5克，盐5克。

〔**制作**〕将龟肉洗净，切成4厘米见方的大块；北沙参浸透切片；玉竹洗净切成4厘米长的段；姜拍松，葱切段。然后把龟肉、玉竹、北沙参、姜、葱、盐、料酒同放蒸盆内，拌匀。加鸡汤100毫升。将蒸盆置武火上蒸30分钟即成。

〔**功效**〕滋阴补血，益胃止渴。适用于中消型糖尿病病人。

〔**专家叮嘱**〕每日1次，佐餐食用，每次吃龟肉30～50克。

【水鸭扁豆粥】

〔**原料**〕白扁豆30克，水鸭肉100克，盐5克，白菜100克，葱花5克，料酒10克，酱油10克。

〔**制作**〕水鸭肉切2厘米见方的块；白菜洗净切3厘米长段；葱切花，白扁豆洗净，去泥沙。将水鸭肉放碗中，加入葱花、盐、料酒、酱油，腌渍30分钟。把白扁豆放锅中，加水1 000毫升，放入水鸭肉、姜、葱。将锅置武火烧沸，再用文火炖煮3小时即成。

〔**功效**〕滋阴养胃，补脾益气。适宜于糖尿病病人食用。

〔**专家叮嘱**〕每日1次，每次吃鸭肉50克，随意吃白扁豆、喝汤。



【黄精黑豆汤】

〔来源〕《常见病食物疗法》

〔原料〕黄精、黑豆各30克，蜂蜜半匙。

〔制作〕将黄精、黑豆洗净，倒入沙锅内，加冷水3大碗，浸泡10分钟，用小火慢炖2小时，调入蜂蜜即可。

〔功效〕补中益气，强肾益胃，降血糖，降血压。对食多易饥，形体消瘦的糖尿病有一定的疗效。或用于糖尿病的稳定期。

〔专家叮嘱〕当点心吃。每次1小碗，每日2次。

【菠根银耳汤】

〔来源〕《膳食保健》

〔原料〕鲜菠菜根150克，银耳30克。

〔制作〕将鲜菠菜根去杂质，洗净；银耳用冷开水浸泡至变软。将二者同放锅中，加适量水煮半小时即可。

〔功效〕滋阴润燥，软化血管。适用于糖尿病兼有脑血管硬化症。

〔专家叮嘱〕食银耳，饮汤。每日1次，连续用1周。

【蒜烧南瓜】

〔原料〕南瓜1000～1500克，大茴香、蒜、香油适量，盐少许。

〔制作〕南瓜洗净切成约3厘米见方的块，蒜去皮；净锅放入适量香油；用旺火烧至七成熟，倒入南瓜翻炒片刻，然后放入大茴香、蒜瓣及适量水，改用中火熬至南瓜熟软，加入少许盐即可。

〔功效〕具有补中益气、降低血糖作用。并且对糖尿病引起的白内障有防治作用。

〔专家叮嘱〕单食或佐餐，一天分2次食完。

慢性肾炎

慢性肾炎是慢性肾小球肾炎的简称，是一组临床上常见的病因复杂、病理变化多样的肾脏疾病，一般病程超过1年。有10%～30%的慢性肾炎是由急性肾炎转化而来，但大多数病例并无急性肾炎史，起病缓慢，病因不明，多发于青中年，经数年或数十年之后终将出现肾功能衰竭。



因为本病起病症状不一，有些病人开始无明显症状，仅在体检时发现蛋白尿或血压升高。多数病人起病时有乏力、头痛、浮肿，尿中出现大量蛋白。也有些病人长期无明显症状，最后出现呕吐、出血等尿毒症表现时方去就诊。无论哪种类型的慢性肾炎病人，虽然上述消化道和神经系统的症状有别，但一般都持久存在着浮肿，尤以眼睑及踝部浮肿最为明显。本病属中医“水肿”、“虚劳”、“腰痛”、“尿血”等范畴。

【淡豆豉蒸鲫鱼】

〔**原料**〕淡豆豉 30 克，鲫鱼 200 克，白糖 30 克。

〔**制作**〕将鲫鱼洗净，去鳞及内脏，放蒸盘内，在鲫鱼上洒上淡豆豉、料酒、白糖。再将鱼置武火上蒸 20 分钟即成。

〔**功效**〕清热解毒，利湿消肿。适合于慢性肾小球肾炎病人食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，每次 100 克，佐餐食用。

【赤豆冬瓜炖生鱼】

〔**原料**〕赤小豆 500 克，冬瓜 200 克，生鱼 1 尾(250 克)，冰糖 30 克。

〔**制作**〕将生鱼去鳞及内脏；赤小豆淘洗干净；冬瓜洗净(留皮)，切成 4 厘米见方块状；冰糖打碎。以上同放煲中，加入水适量。将煲置武火上烧沸，再用文火煲至赤小豆熟透即成。

〔**功效**〕除湿利水，凉血消肿。适合于慢性肾小球肾炎病人食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，每次 100 克。吃鱼、豆及冬瓜、喝汤，即可佐餐又可单食。

【马蹄煮猪腰】

〔**原料**〕马蹄 100 克，猪腰 2 只，冰糖 30 克。

〔**制作**〕将马蹄洗净，去皮，切成两半；猪腰切两半，除去白色臊腺，切 3 厘米的腰花；冰糖打碎。再把猪腰、马蹄、冰糖，同放入锅内，加水 2 000 毫升，置武火烧沸，文火煮 25 分钟即成。

〔**功效**〕滋补肾肺，清热利水。适用于慢性肾小球肾炎病人。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，每次食 1 只猪腰，吃马蹄喝汤。既可以佐餐又可以单食。

【党参黄芪炖母鸡】

〔**原料**〕党参 30 克，黄芪 30 克，母鸡 1 只，葱 20 克，姜 15 克，料酒少许。



〔**制作**〕将党参、黄芪切片；母鸡宰杀，去毛及内脏，葱切段，姜切片。再将鸡及药物、姜、葱放炖锅内，加水适量，置武火烧沸，再文火炖熬，至鸡熟透即成。

〔**功效**〕补气血，健脾利尿。适合于慢性肾小球肾炎，气血亏虚，形体衰弱者食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，吃肉喝汤，既可佐餐，也可单食。

〖三冬地黄甜鸡〗

〔**原料**〕生地黄 50 克，肥母鸡 1 只，红枣 20 枚，白糖 30 克。

〔**制作**〕将母鸡宰杀后去毛、内脏及爪，洗净后由背部颈骨剖至尾部，洗净血水，入沸水锅内略焯片刻，捞出待用。再将生地洗净后，切成 1 厘米见方的块，和白糖一起塞入鸡腹内，将鸡腹向下，置于罐中，红枣洗净放在罐子内，加水，封口上笼蒸 2 小时即成。

〔**功效**〕滋补肝肾，凉血补血。适用于慢性肾小球肾炎病人。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，佐餐食用。

〖翠衣粥〗

〔**原料**〕西瓜皮 200 克，大米 100 克，冰糖 30 克。

〔**制作**〕将西瓜皮洗净切细丝，用纱布绞出汁液，大米淘净。将大米放入锅内，加水适量，置武火烧沸，文火煮 40 分钟后，放入西瓜汁液及冰糖使溶即成。

〔**功效**〕清热解毒，利尿消肿。可供慢性肾小球肾炎，身肿尿少者食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，每次 1 碗，单食。

〖木耳黄花汤〗

〔**原料**〕木耳 15 克，黄花菜 50 克，冰糖 30 克。

〔**制作**〕将黑木耳、黄花菜用清水发透，去泥沙、根蒂及杂质、沥干水分；冰糖打碎。再将黑木耳、黄花菜、冰糖放锅内，加水 2 000 毫升，用武火烧沸，文火炖熬 1 小时即成。

〔**功效**〕清热利尿，养血补血。适用于慢性肾小球肾炎，身肿尿少者。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，每次 1 碗，单食。

〖洋参鱼肚〗

〔**原料**〕西洋参 6 克，鱼肚 50 克，老抽（酱油）少许，料酒 20 克，葱 20



克，蒜 15 克，玉兰片 50 克，香菇 50 克，火腿 50 克，鸡肉 100 克，鸡汤 100 毫升，青菜 200 克。

〔**制作**〕将西洋参切片，鱼肚发透切块，鸡肉切块，香菇切片，玉兰片、火腿切块，同用调料腌渍 30 分钟，装入蒸盆内；再将西洋参、鱼肚放在上面。青菜另用开水烫熟。将盆置蒸笼内，用武火蒸 30 分钟，出笼后放入煮好之青菜即成。

〔**功效**〕补肾益精。适合于慢性肾小球肾炎，面目浮肿，气虚乏力者食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，佐餐食用。

急性肾炎

急性肾炎是急性肾小球肾炎的简称，是一种肾脏常见病，可由多种原因引起，以链球菌感染最为常见，偶可见其他细菌、病毒、真菌，以及花粉、食物过敏等。本病起病急，多见于儿童和青少年。其临床表现主要为：开始时可有全身不适、乏力、不思饮食、腰酸痛、心悸及低热，但最常出现的症状是浮肿。浮肿一般先从颜面开始，而后波及下肢，严重时有胸积水或腹水。与浮肿同时出现的症状还有少尿及血尿。每日尿量可少于 400 毫升，个别病人甚至无尿。肉眼血尿约占 1/3，尿液呈浓茶色，一般持续数日至数周。多数人会出现头痛、恶心，呕吐、失眠、思维迟钝、昏迷或抽搐等神经系统症状，血压有轻度升高，诊断时应与其他肾病相区别。中医将急性肾小球肾炎归属于水肿、尿血的范畴。

【薏苡仁蒸水鱼】

〔**原料**〕薏苡仁 20 克，红枣 6 枚，水鱼 250 克，葱 20 克，姜 15 克，料酒 20 克，盐少许。

〔**制作**〕将水鱼剁去头、尾、内脏，洗净；姜洗净切片，葱洗净切成 4 厘米长的段。再将水鱼放盆内，加入料酒、姜、葱、薏苡仁、红枣、盐拌匀，加水少许，置武火蒸笼内，蒸 50 分钟即成。

〔**功效**〕滋阴补血，除湿消肿。适合于肾炎腰痛尿少者食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 尾鱼，日服 3 次，吃肉喝汤，既可单食，宜可佐餐。



翠衣鳝片

〔**原料**〕西瓜皮 150 克，鳝鱼 100 克，葱 20 克，姜 15 克，蒜 20 克，料酒 20 克，盐少许。

〔**制作**〕将鳝鱼去内脏和骨，洗净，切片；葱切段、姜切片、蒜切片，备用。将西瓜皮洗净、切成丝，用纱布绞成汁液，拌入鳝鱼片内，加入葱、姜、蒜、盐、料酒，加入少许淀粉用鸡蛋清拌匀。再将炒锅烧热，加入素油 50 克，油六成热时，倒入鳝鱼片，翻炒均匀，熟透即成。

〔**功效**〕利水消肿，清热除湿。适合于急性肾炎尿少身肿者食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 3 次，每次 100 克鳝鱼片，佐餐单食均可。

赤豆全鸭

〔**原料**〕赤小豆 60 克，老鸭 500 克，料酒 20 克，葱 20 克，姜 15 克，盐少许。

〔**制作**〕将老鸭宰杀后，去毛及内脏，洗净；姜切片，葱切段，赤小豆洗净。再将赤小豆、葱、姜装入鸭腹内，放入锅内，加入盐、水适量，先用武火烧沸，再用文火炖熬 2 小时即成。

〔**功效**〕利水消肿，清热解毒。可供急性肾炎者食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 3 次，吃鸭肉喝汤，可佐餐可单食。

党参全鸭

〔**原料**〕党参 30 克，老鸭 500 克，葱 20 克，姜 15 克，料酒 20 克，盐少许。

〔**制作**〕将鸭宰杀后，去毛及内脏，洗净，将党参、葱、姜放入鸭腹内。再把鸭放入蒸盆内，加水适量及盐，置蒸笼内，用武火蒸 2 小时即成。

〔**功效**〕补气血，化湿清热。适合于急性肾炎者食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 3 次，食鸭肉喝汤，可单食，可佐餐。

木耳黄花瘦肉汤

〔**原料**〕木耳 20 克，黄花菜 150 克，猪瘦肉 60 克，葱 20 克，姜 15 克，盐少许。

〔**制作**〕将黄花菜、木耳用清水发透，洗净，去杂质、泥沙；猪瘦肉洗净、切片；葱切段、姜切片。再将上料放锅内，加水适量，武火烧开，文火煮 30 分钟加盐即成。

〔**功效**〕补肾益胃，明目消肿。适合于急性肾炎，面目浮肿者食用。



〔专家叮嘱〕每日 3 次，食肉喝汤，可佐餐，可单食。

【黄芪蒸鸡】

〔原料〕黄芪 50 克，老母鸡 1 只，葱 20 克，姜 15 克，料酒 20 克，盐少许。

〔制作〕将鸡宰杀后，去毛及内脏；将黄芪洗净切片，葱切段、姜切片，放入鸡腹内。把鸡放蒸盆内，加盐、料酒、水适量，置武火蒸笼内，蒸 2 小时即成。

〔功效〕滋补气血，温补健脾。适合于肾炎病人食用。

〔专家叮嘱〕每日 2 次，吃鸡肉喝汤，可单食可佐餐。

【淡菜皮蛋粥】

〔原料〕淡菜 30 克，皮蛋 1 只，大米 100 克。

〔制作〕将大米淘洗干净；淡菜洗净切颗粒；皮蛋去壳洗净，切粒。把大米放锅内，加水适量，放入淡菜粒、皮蛋粒，用武火烧沸，再文火煮熬 1 小时即成。

〔功效〕利尿消肿，除烦降压。适合于肾炎病人经常食用。

〔专家叮嘱〕每日 2 次，每次适量，亦可作主食食用。

【百合丝瓜汤】

〔原料〕百合 20 克，丝瓜 50 克，葱白 30 克，白糖 30 克。

〔制作〕将丝瓜洗净，去皮、切片；百合洗净，去杂质；葱白切段。用素油 30 克，放入锅内烧熟，加水适量，放百合煮 30 分钟，再放入丝瓜、葱白、白糖，用文火煮 15 分钟即成。

〔功效〕滋阴清热，利水渗湿。适合于肾炎病人经常食用。

〔专家叮嘱〕每日 2 次，吃菜喝汤，可佐餐可单食。

【龙眼煲生鱼】



〔原料〕龙眼肉 6 克，红枣 6 枚，生鱼 1 尾（500 克），猪瘦肉 120 克，姜 10 克，葱 15 克，盐少许，料酒 20 克。

〔制作〕将生鱼去鳞及内脏，洗净，沥干水分，用少许生油煎变色。猪瘦肉洗净，切成薄片；红枣洗净去



核放煲中，再将生鱼及龙眼肉也同放入煲中，加水适量，用武火烧沸，改用文火炖煲至浓即可。

〔**功效**〕智安神，利水消肿。适用于急性肾炎，面目浮肿，烦躁者。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

【枸杞瘦肉汤】

〔**原料**〕枸杞 20 克，瘦肉 100 克，姜 10 克，葱 20 克。

〔**制作**〕将枸杞去杂质，洗净；瘦肉洗净，切 2 厘米见方的小块；葱切段，姜切片。在炖锅内加入清水 1 000 毫升，将猪瘦肉、姜、葱、盐（少许）放锅内，武火烧沸，文火炖熬 30 分钟。再加入枸杞，至瘦肉熟后即可。

〔**功效**〕补肝益肾，明目降压。适合于肾炎病人经常食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，每次食 50 克。既可佐餐也可单食。

【山药雪耳枣汤】

〔**原料**〕山药 20 克，银耳 15 克，红枣 1 枚，冰糖 30 克。

〔**制作**〕将银耳用温水发透，除去杂质、蒂及泥沙，洗净，用手撕成瓣；红枣洗净去核，山药研粉，冰糖打碎。再将银耳、山药、冰糖及红枣放锅内，加水 800 毫升，用武火烧沸，再用文火炖熬 1 小时即成。

〔**功效**〕健脾益气，润肺滋肾。适合于肾炎病人经常食用。

〔**专家叮嘱**〕每日早晚服食，单食。

【赤豆鲤鱼汤】

〔**原料**〕赤小豆 60 克，鲤鱼 500 克，葱 20 克，姜 15 克，盐少许。

〔**制作**〕将赤小豆洗净，去杂质；鲤鱼去鳞、内脏洗净；葱切段、姜切片。再将赤小豆、鲤鱼、姜、葱、盐放炖锅内，加水 2 000 毫升。锅置武火上烧沸，用文火炖熬至赤小豆熟透即成。

〔**功效**〕清热解毒，利水消肿。尤其适用于肾炎面目浮肿者。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，吃鱼肉喝汤。既可以佐餐，也可单食。

【牛奶燕窝羹】

〔**原料**〕燕窝 6 克，牛奶 500 克，冰糖 30 克。

〔**制作**〕先将燕窝用清水发透，用镊子除去燕毛，杂质，冰糖打碎。再将燕窝放锅内，加水 50 毫升，炖熬 30 分钟，加入牛奶，烧沸后放冰糖使溶即成。

〔**功效**〕滋阴补肾。适合于肾炎病人经常食用。



〔专家叮嘱〕每日2次,早晚各服1碗。单食。

【三仙饮】

〔原料〕生萝卜250克,梨250克,马蹄300克。

〔制作〕将以上三味均切丝,用纱布绞汁。在汁内加入炼过的蜂蜜30克,拌匀即成。

〔功效〕清热利尿,凉血止血。适用于急性肾炎,症见血尿者。

〔专家叮嘱〕每日2次,每次1杯。

神经衰弱

神经衰弱多发生于青壮年,常由于大脑持久的情绪紧张和焦虑,或脑力劳动持续超负荷而引起神经系统的功能失调,特别是大脑皮层的内抑制过程减弱,从而出现过度兴奋与迅速疲惫,植物神经功能紊乱等一系列症状。

中医认为本病由情志内伤,劳神过度或大病久病之后,心肾亏虚,气血不足所致。

【芝麻桑核丸】

〔来源〕《常见病验方研究》

〔原料〕黑芝麻、桑叶,核桃肉各60克,蜂蜜适量。

〔制作〕将黑芝麻、核桃肉、桑叶研成细末,按常规炼蜜为丸,每丸重4.5克即可。

〔功效〕养阴安神。适用于神经衰弱引起的健忘,失眠等症。

〔专家叮嘱〕每次服1丸,每日早、晚分服。

【红黄安神羹】

〔来源〕《中国食品报》

〔原料〕鸡蛋黄60克,灯心草9克,朱砂面2克。

〔制作〕将灯心草用纱布包好,放入沙锅内,加适量水煎到一定程度后,捞出药包,将灯心草汁倒入碗内。把朱砂及鸡蛋黄同时加入盛有灯心草汁的碗内,搅匀,上锅蒸熟后即可。

〔功效〕养阴清热,补心安神。适用于心血亏虚、心阴不足所致的失



眠，神经官能症，癔病及属于心阴血亏虚的一切慢性疾病。

〔**专家叮嘱**〕每晚睡前半小时服 1 次，7 日为 1 个疗程。朱砂属汞制剂，肝功能不好者忌服；不可久服。

【芹菜枣仁汤】

〔**原料**〕鲜芹菜 90 克，酸枣仁 9 克。

〔**制作**〕将芹菜洗净切段，同酸枣仁一起放入锅中，加适量水共煮为汤。

〔**功效**〕平肝清热，养心安神。适用于虚烦不眠、神经衰弱引起的失眠健忘、高血压时的头晕目眩等病症。

〔**专家叮嘱**〕睡前饮服。宜常服。

【乌龟百合红枣汤】

〔**原料**〕乌龟 1 只(250 克左右)，百合 30 克，红枣 10 枚。

〔**制作**〕将乌龟去甲及内脏，切成块，洗净，用清水煮一会儿，再放进百合、红枣，继续熬煮，直至龟肉熟烂、药物煮透为度，最后添加少量冰糖炖化即成。

〔**功效**〕养血安神。可辅治神经衰弱。

〔**专家叮嘱**〕喝汤，吃肉及枣。1 日食完，每周食 2～3 次。

【红枣葱白汤】

〔**原料**〕红枣 20 枚，葱白 7 根。

〔**制作**〕将红枣洗净，用水泡发，煮 20 分钟，再将葱白洗净加入，连续用文火煮 10 分钟。

〔**功效**〕补益心脾，养血安眠。适用于心脾失眠、多梦易醒，醒后难以入眠、心悸健忘、面色少华、神疲乏力。

〔**专家叮嘱**〕吃枣，喝汤，睡前服，连服数天。

【八宝粥】

〔**原料**〕芡实、薏苡仁、白扁豆、莲肉、山药、红枣、桂圆、百合各 6 克，大米 150 克。

〔**制作**〕先将各药煎煮 40 分钟，再加入米继续煮，待煮烂即可。

〔**功效**〕健脾胃，补气益肾，养血安神。适用于失眠、体虚乏力、虚肿、泄泻、口渴、咳嗽少痰。

〔**专家叮嘱**〕分顿调糖食用，随量食，连吃数日。



【夜交藤粥】

〔**原料**〕夜交藤 60 克，粳米 50 克，大枣 2 枚，白糖适量。

〔**制作**〕取夜交藤用温水浸泡片刻，加清水 500 毫升，煎取药汁约 300 毫升，加粳米、白糖、大枣，再加水 200 毫升煎至粥稠，盖紧焖 5 分钟即可。

〔**功效**〕养血安神，祛风通络。适用于虚烦不寐、顽固性失眠、多梦症以及风湿痹痛。

〔**专家叮嘱**〕每晚临睡前 1 小时，趁热食，连服 10 天为一疗程。

【补心酒】

〔**原料**〕麦冬 30 克，柏子仁、白茯苓、当归、龙眼肉各 15 克，生地 22 克，白酒 2500 毫升。

〔**制作**〕将上药切碎，盛于绢袋中，放入坛里，倒入白酒浸泡，密封；置于阴凉处，7 天后开封，去掉药袋，过滤澄清即成。

〔**功效**〕滋阴安神。适用于阴血不足、心神失养所致的心烦、心悸、睡眠不安、精神疲倦、健忘等症。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，每次饮服 10 ~ 15 毫升。

老年骨质疏松症

老年骨质疏松症是一种代谢性骨病，以骨普遍疏松为特征，早期受累常在脊柱和骨盆，其次为四肢骨。随着年龄的增长，钙的吸收有所下降，钙的沉淀逐渐减慢，因此步入中年之后，特别是妇女于绝经期后，男性在 55 岁后，由于性激素水平低下，另外活动减少，食欲下降，摄入营养物质不足及吸收不良，骨中的无机盐物质逐渐减少，钙出现负平衡，就会发生骨质疏松症。

中医认为“肾主骨，生髓通于脑”，因此重视饮食的养补，给予充足的钙和其它营养素，维持骨吸收和骨沉积的平衡。

【壮骨豆】

〔**原料**〕黑豆 250 克，山茱萸 10 克，茯苓 10 克，当归 10 克，桑椹 10 克，熟地黄 10 克，补骨脂 10 克，菟丝子 10 克，旱莲草 10 克，五味子 10 克，枸杞子 10 克，地骨皮 10 克，黑芝麻 10 克，盐 100 克。



〔**制作**〕将黑豆用温水浸泡30分钟备用。再将其他12味中药装入纱布袋内，扎紧口，放入锅中，加清水适量，煎煮半小时，取出药液，如此煎煮4次，将药汁混合。

将黑豆洗净，加盐，与药汁同放入锅中，用文火煎煮，煮至豆熟液干，取出晒干，装入容器中。

〔**功效**〕补肾养肝、强筋壮骨。可用于肾阴虚型骨质疏松症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕每天取适量嚼食。不宜与龙胆草、蓖麻子、厚朴、四环素类、红霉素、甲硝唑、西咪替丁、左旋多巴、甲状腺素、白蔹、牡蒙、地榆、雄黄、秦艽、龟甲药物同用。命门火旺，精滑，湿热，尿不利，大便溏泻不宜食用。

【补肾壮阳粥】



〔**原料**〕枸杞子30克，羊腰子1只，肉苁蓉15克，粳米100克，盐3克，生姜5克。

〔**制作**〕将羊腰剖开，去筋膜，洗净，切片。

将粳米淘洗干净，与肉苁蓉同放入锅中，加生姜，加水适量，武火煮沸，改文火煎煮，7成熟时加羊腰子、枸杞子煮至肉熟米烂，加入盐调匀即可食用。

〔**功效**〕温肾、助阳、养血、壮骨。用于肾阳虚型骨质疏松症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕阴虚阳亢，痰湿实热内盛，外感表证，肠胃实热便秘及便溏忌用。每周3剂，早晚食用。

【枸杞炒螃蟹】

〔**来源**〕（经验方）

〔**原料**〕雄螃蟹500克，枸杞子30克，葱头150克，姜丝25克，蒜泥5克，料酒15毫升，淡色酱油10克，湿淀粉10克，白糖3克，香油2克，猪油750克（实耗75克），食盐、味精各5克，胡椒粉适量。

〔**制作**〕把螃蟹宰杀后，腹部朝上放菜墩上，用刀按脐甲的中线剁开，揭去蟹盖，刮掉鳃，再剁去螯，每个螯都切成二段，再用刀将蟹壳拍破，然



后将每个半身蟹身再各切成四块，每块各带一爪，待用。

把炒锅用武火烧热，下猪油，烧至六成沸，即下葱头块，翻炒后把葱头捞出。将油过滤，在炒锅内略留油底，上灶爆炒姜丝、蒜泥和炸过的葱头，待出香味时，下蟹块炒匀，依次炝料酒，加枸杞子、汤、食盐、白糖、酱油、味精等，加盖略烧，至锅内水分将干时下猪油(10 克)、香油、胡椒粉等炒匀，用湿淀粉勾芡，便可出锅。

〔**功效**〕滋阴清热，活血化瘀。适用于阴虚体质又易生疮的患者，老年骨质疏松者也可常用。养血益气，延年益寿，适宜于正常人或病后体虚调养之用。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食，可作下酒菜。

【芝麻核桃仁粉】

〔**原料**〕黑芝麻 250 克，核桃仁 250 克，白砂糖 50 克。

〔**做法**〕将黑芝麻拣去杂质，晒干，炒熟，与核桃仁同研为细末，加入白糖，拌匀后瓶装备用。

〔**功效**〕滋补肾阴，抗骨质疏松。适用于肾阴虚型老年骨质疏松症。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，每次 25 克，温开水调服。黑芝麻滋补肝肾，为延年益寿佳品。近代实验研究证实，芝麻含有多量的钙、磷、铁等矿物质及维生素 A、维生素 D、维生素 E，所以有良好的抗骨质疏松作用。核桃仁补肾强腰，从营养学角度分析，核桃仁中所含的钙、磷、铁等矿物质均可增加骨密度，延缓骨质衰老，对抗骨质疏松。本食疗方醇香可口，易于消化吸收，适合老年人经常服食。

【甲鱼汤】

〔**原料**〕甲鱼 1 只，淮山药 15 克，枸杞子 15 克，骨碎补 10 克，桑寄生 15 克。

〔**制作**〕把甲鱼宰杀，去杂，洗净后与各料同炖，熟后加调料。吃肉喝汤。

〔**功效**〕补肾滋阴、健脾益气；对骨质疏松症有疗效。

【杜仲牛骨汤】

〔**原料**〕杜仲 30 克，骨碎补 15 克，牛骨 500 克，料酒、葱花、姜末、精盐、味精、什香粉、麻油各适量。

〔**制作**〕先将杜仲、骨碎补分别洗净，晒或烘干，切碎或切成片，装入



纱布袋中，扎紧袋口备用。将新鲜牛骨洗净，砸成小段或砸碎，与药袋同放入沙锅，加水适量，武火煮沸，淋入料酒，改用文火煮1个半小时，取出药袋，加葱花、姜末、精盐、味精、五香粉，再烧至沸，淋入麻油即可。

〔**功效**〕对肾阳虚型骨质疏松症患者尤为适宜。

〔**专家叮嘱**〕佐餐当汤，随意服食，当日吃完。

【核桃粉牛奶】

〔**原料**〕核桃仁20克，牛奶250毫升，蜂蜜20克。

〔**制作**〕先将核桃仁洗净，晒或烘干，研成粗末，备用。牛奶放入沙锅，用文火煮沸，即调入核桃仁粉，拌匀，再煮至沸，停火，加入蜂蜜，搅拌均匀即可。

〔**功效**〕对肾阳虚型骨质疏松症患者尤为适宜。

〔**专家叮嘱**〕每日清晨与早点或随早餐同时服食。



外科疾病药膳

疖

疖又称疖肿，是皮肤浅表的急性化脓性疾病，多发生于夏秋季节，正常人的毛囊及皮脂腺内通常都有细菌存在，在机体抵抗力降低及不注意个人卫生的情况下，这些细菌便会致病，造成一个毛囊及其所属皮脂腺急性化脓性感染即称疖，可扩散到皮下组织，好发生面、颈、腰下、臀部。

中医认为多因天气闷热，汗出不畅，热不外泄，暑湿热毒，蕴蒸肌肤，引起痱子反复搔抓，破伤染毒而生。

饮食宜清热、解毒、祛暑，忌食辛辣、肥腻、甜食和发物。

【芸香绿豆汤】

〔原料〕芸香草 25 克，绿豆 100 克，红糖适量。

〔制作〕将芸香草和绿豆加水 5 碗，煎成 2 碗，再加红糖炖片刻即成。

〔功效〕清热解毒，消暑凉血。适用于疖疮及咽喉痛。

〔专家叮嘱〕1 日内分 2 次服完。

【苦瓜豆腐汤】

〔原料〕苦瓜 150 克，猪瘦肉 100 克，豆腐 400 克，调料适量。

〔制作〕将瘦猪肉剁末，加酒、酱油、麻油、淀粉腌 10 分钟，苦瓜洗净，切片备用。再将热油锅，待油温略降，下肉末划散，加入苦瓜片翻炒数下，倒入沸水，放入豆腐块，用勺划散，调味煮沸，勾薄芡，淋上麻油即可。

〔功效〕清热解毒。适用于暑疖、痱子等症。

〔专家叮嘱〕佐餐食用。

【仙鹤米粥】

〔原料〕鲜仙鹤草根 250 克，糯米、白糖适量。

〔制作〕将仙鹤草根洗净，加水同糯米共煮成粥。粥熟，拣去草根，加少许白糖调服。

〔功效〕行血，消肿。适用于脓肿、肿毒，对小儿头部疖肿效果更佳。



〔专家叮嘱〕每日服1次，连服3~5天。

【参苓扁豆粥】

〔原料〕白扁豆、党参、茯苓、白术、山药、薏苡仁、莲子各10克，甘草6克，砂仁、桔梗各5克，粳米60克。

〔制作〕将以上诸药同加水煎煮，去渣取汁，入粳米煮粥服食。

〔功效〕适用于疖肿破溃出脓期病人。

〔专家叮嘱〕每日1剂，连用3~5天。

【金银花甘草双豆饮】

〔原料〕金银花15克，甘草5克，橘皮6克，绿豆50克，红豆30克。

〔制作〕将前3味水煎取汁，入绿豆、红豆煮至豆熟。

〔功效〕适用于疖肿化脓期。

〔专家叮嘱〕吃豆饮汤，每天1剂，连用3~4天。

【银花露茶】

〔原料〕金银花500克。

〔制作〕将上药加水1000毫升，浸泡2小时，放入蒸馏锅，同时再加适量水进行蒸馏，收集蒸馏液1600毫升；再蒸馏1次，收集800毫升，进行过滤分装，灭菌即得。

〔功效〕消热，消暑，解毒。适用于防治暑疖。

〔专家叮嘱〕代茶饮用，每次50毫升，每日2次。

痈

痈多为葡萄球菌或链球菌侵入多个相邻的毛囊、皮脂腺和汗腺所引起的急性炎症，多见于成年人，糖尿病病人尤易发生，好发于颈项、背部等粗厚皮肤处，初起时患处皮肤突然肿胀不适，很快结块，呈一块稍隆起的紫色浸润区，范围在6~9厘米左右，周围红肿，界限不清，疼痛剧烈，很快向周围扩散，并有多头疖样脓栓形成，中心部分溃烂。后呈火山口状，流出稠厚黄白色脓液，愈合常需1个月左右，常伴有发烧，畏寒、头痛，食欲减退等全身症状。如果排脓通畅，局部肿病消除，全身症状也随之消失，饮食当以营养丰富易消化的食物，忌食辛辣、肥腻、甜食。



【苦菜姜汁】

〔原料〕苦菜、生姜各适量，黄酒 10 毫升。

〔制作〕将苦菜、生姜分别洗净，切碎，捣烂，以洁净纱布绞取汁，将两液等量合并。

〔功效〕清热解毒，消痈排脓。适用于痈疮、恶疮不愈。

〔专家叮嘱〕每次取 30 毫升，兑黄酒，冲饮，每日 3 次。

【双花粥】

〔原料〕金银花、粳米各 50 克。

〔制作〕将金银花煎取浓汁，去渣留汁，再放入粳米加水 300 毫升，煮成稀粥。

〔功效〕清热解毒。适用于无名肿毒。

〔专家叮嘱〕作早、晚餐。

【公英地丁绿豆汤】

〔原料〕蒲公英、紫花地丁各 30 克，绿豆 60 克。

〔制作〕将蒲公英和紫花地丁洗净，切碎，入锅中加水煎煮，去渣取汁 1 大碗，入绿豆共炖至豆熟即成。

〔功效〕消热解毒，凉血消肿。适用于痈疮、疖肿、疔毒等症。

〔专家叮嘱〕吃豆饮汤，每天 1 次，连用 5 ~ 7 天。忌食辛辣刺激性食物。

【绿豆银花汤】

〔原料〕绿豆 60 克，金银花 15 克。

〔制作〕将绿豆加水煮熟后，放入金银花（纱布包），同煮沸，去金银花。

〔功效〕清热解毒，消肿止痛。适用于痈。

〔专家叮嘱〕1 次服完，食绿豆饮汤。

【芹菜海带拌鸭丝】

〔原料〕嫩芹菜、水发海带各 150 克，鸭肉 100 克，麻油、酱油、精盐、白糖、味精各适量。

〔制作〕将嫩芹菜、海带丝入沸水内焯熟切丝；鸭肉用盐腌 1 小时后加黄酒上屉蒸熟，取出撕成丝条。将三丝加麻油、酱油、精盐、白糖、味精



同拌。

〔**功效**〕滋阴泄热，利水消肿。适用于病后虚羸、食欲不振、热毒痈疮等症。并可预防皮肤病及皮肤癌症。

〔**专家叮嘱**〕做凉菜食。

【升麻黄芪鸡汤】

〔**原料**〕升麻9克，黄芪15克，鸡1只，盐、姜适量。

〔**制作**〕将鸡去毛、内脏，洗净；将升麻、黄芪纳入鸡腹内，加水及盐、生姜炖熟。

〔**功效**〕补益气血，托毒排脓。适用于痈破溃后脓出过多、气血两虚。

〔**专家叮嘱**〕食肉饮汤，分2～3天食完。

烧　伤

烧伤是指因火、沸水、蒸气等高热物质侵害人体引起外伤性疾病，烧伤的轻重主要取决于面积和深度，因此，除积极预防烧伤事故外，现场急救和早期处理十分重要。

烧伤的深度一般采用三度四分法：Ⅰ度烧伤，创面潮红，灼热，疼痛，无水泡，浅Ⅱ度剧痛，感觉过敏，有水泡，泡皮剥脱后可见创面均匀发红和潮湿水肿明显；深Ⅱ度烧伤，感觉迟纯，有水泡，水泡如溃破，基底苍白，中央有不同密度的红色小斑点；Ⅲ度烧伤皮肤痛觉消失，无水泡，皮肤呈腊白色，无弹性或碳化硬如皮革。

【银花甘草粥】

〔**原料**〕银花50克，甘草10克，粳米100克。

〔**制作**〕将银花、甘草水煎，取浓汁。粳米淘洗干净，加清水适量，中火煮粥。米将熟时加入药汁，同煮至粥成。

〔**功效**〕清热解毒、疏散风热、补脾益气、缓急止痛。用于烧伤的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与海藻、大戟、甘遂、芫花同用。每日1剂，连食30天。



【龙眼荔枝粥】

〔**原料**〕龙眼肉 20 克，荔枝核 20 克，丝瓜络 30 克，粳米 100 克。

〔**制作**〕将荔枝核、丝瓜络水煎取浓药汁。粳米淘洗干净，龙眼肉洗净，加入清水适量，中火煮粥。米 7 成熟时加入药汁同煮至粥成。

〔**功效**〕行气、止痛、散结。用于烧伤的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕孕妇不宜食用，以免生热助火。不宜与糖皮质激素、苦味健胃药、退热药同食。每日 1 剂，分 2 次食用。

【参附粥】

〔**原料**〕人参 3 克，附子 7 克，大米 50 克。

〔**制作**〕前二味水煎 40 分钟取汁，与大米同煮为粥。

〔**功效**〕回阳救逆、大补气血。用于烧伤的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与半夏、白蔹、白及、犀角、天花粉、贝母、瓜蒌、藜芦、五灵脂、萝卜同食；每日 1 剂，早晚各 1 次。

【沙参粥】

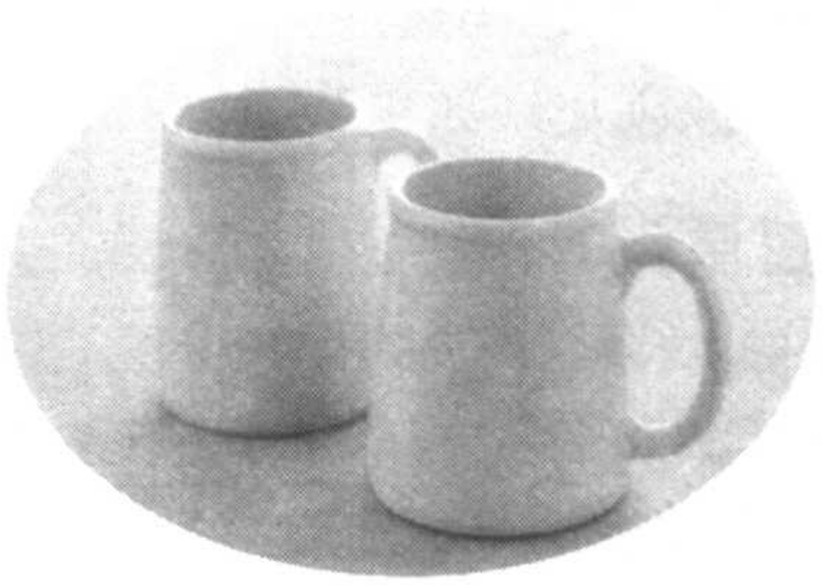
〔**原料**〕沙参 30 克，粳米 100 克，冰糖适量。

〔**制作**〕先将沙参煎取药汁，去渣。粳米淘洗干净，加清水适量，武火煮沸，加药汁，改中火煮粥，粥熟后加入冰糖调匀即可食用。

〔**功效**〕养阴益气。用于烧伤的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与藜芦同用。

【鲜牛奶】



〔**原料**〕鲜牛奶适量。

〔**制作**〕将消毒过的纱布浸入牛奶中。取出，湿敷于烧伤处。之后，再浸入牛奶中，再湿敷。

〔**功效**〕生津润燥，止痛。治Ⅰ度或Ⅱ度烧伤。

【冰片西瓜皮】

〔**原料**〕西瓜皮 50 克，冰片 5 克，香油 20 毫升。

〔**制作**〕西瓜皮洗净晒干烧成灰，冰片研成细粉。一并用香油调匀，



用棉签涂于烧伤处。

〔**功效**〕清热，解毒，防腐。用于治疗烧伤，烫伤，口腔炎。

【蒲公英白糖】

〔**原料**〕鲜蒲公英200克，白糖、冰片各10克。

〔**制作**〕将蒲公英洗净切碎，捣烂绞汁。调入白糖和冰片，调匀，用棉棒涂于烧伤处。

〔**功效**〕清热，凉血，解毒。治Ⅰ度、Ⅱ度烧伤。

前列腺肥大

前列腺肥大是前列腺腺体、平滑肌及结缔组织的增生，所以又称为前列腺增生，系男性中老年人的一种常见病，多发生于50岁以上男性，发病的原因多认为与老年人内分泌失调，雄性激素增加有关，临床表现为夜尿增加和排尿缓慢，尿流细而无力，严重时排尿呈点滴状，常可引起尿路感染、尿路结石和血尿等并发症。

中医称本病为“老年癃闭”由膀胱气化受阻而致水道不得通利，以药食调治对控制和缓解病情有重要意义。

【鲍鱼海参汤】

〔**原料**〕鲍鱼30克，海参60克，枸杞15克，怀牛膝30克。

〔**制作**〕将鲍鱼切片，与海参一起用清水浸发、洗净，海参切片，枸杞、怀牛膝装入纱布袋中，鲍鱼片、海参片和药袋一起放入沙锅，加水文火炖煮4小时，去药袋加调料即成。

〔**功效**〕补肝肾，益精髓，壮元阳。用于前列腺肥大，老人排尿困难。

〔**专家叮嘱**〕饮汤吃鲍鱼海参。

【杜仲腰花】

〔**原料**〕杜仲15克，猪腰子1对。

〔**制作**〕猪腰洗净切成腰花。杜仲用水煮半小时去渣取汁，取一半汁加盐料酒，豆粉调拌腰花，另一半汁加味精、醋、酱油、豆粉兑成糊，然后烧热油锅，下花椒粒炸出香味，加入已调好的腰花及葱、姜、蒜末翻炒至熟，倒入兑好的糊，翻炒均匀即成，佐餐食用。



〔功效〕补肾壮腰。用于前列腺肥大，耳鸣，眩晕，尿频。

【杞子炖牛肉】

〔原料〕枸杞 15 克，牛肉 100 克。

〔制作〕牛肉洗净切块，与枸杞一起放入沙锅加水，文火炖煮至牛肉烂熟，加调料即成，佐餐食用。

〔功效〕扶阳、固肾、补虚。用于前列腺肥大，糖尿病，消化系癌症。

【壮阳狗肉煲】

〔原料〕熟附片 15 克，巴戟天 15 克，生姜 15 克，陈皮 6 克，狗肉 250 克。

〔制作〕将狗肉洗净切块，放入烧热的油锅中翻炒，加水煮片刻备用，将熟附片、巴戟天、陈皮装入纱布袋，生姜洗净切片，和狗肉及汤、药袋一起放沙锅中再加适量的水，文火炖煮至狗肉烂熟，去药袋，加调料即成。

〔功效〕温肾散寒，益气补虚。用于前列腺肥大。

【虫草炖鸡】

〔原料〕冬虫夏草 15 克，雄鸡一只。

〔制作〕雄鸡宰杀去毛去内脏，与虫草一起放入沙锅，加水文火炖煮至鸡肉烂熟，加调料即成，饮汤吃肉。

〔功效〕补肺滋肾，温中益气。用于前列腺肥大。

【芪杞炖乳鸽】

〔原料〕黄芪 30 克，枸杞 20 克，乳鸽 1 只。

〔制作〕乳鸽去毛去内脏，和黄芪、枸杞一起放入沙锅，加水，文火炖煮至鸽烂熟，加调料即成，喝汤吃肉。

〔功效〕滋肾，益气，补虚。用于前列腺肥大。

【茅根赤小豆粥】

〔原料〕白茅根、赤小豆、粳米各 100 克。

〔制作〕先将白茅根放入沙锅加水煎煮半小时去渣留汁，加入赤小豆和粳米，煮至豆烂粥成，调味吃食用。

〔功效〕清热利湿，凉血祛瘀。用于前列腺肥大。



前列腺炎

前列腺炎是指各种因素导致前列腺的炎症。临床上主要表现为尿道口有白色黏液溢出，尤以大便之后；排尿频繁，下腹部、会阴部或者阴囊部疼痛，有时见血尿，严重者伴阳痿、早泄、血精、遗精及全身乏力、神疲等症状。前列腺炎分急性和慢性两种。急性前列腺炎是指致病菌感染而发生前列腺急性炎症性病变；慢性前列腺炎多为非特异性感染所致的前列腺慢性炎症。

【萝卜浸蜜】

〔**原料**〕萝卜 1500 克，蜂蜜、盐适量。

〔**制作**〕将萝卜洗净，去皮切片，用蜂蜜浸泡 10 分钟，放在瓦上焙干，再浸再焙，不要焙焦，连焙 3 次。

〔**功效**〕适用于治疗以会阴、小腹部疼痛为主。也可用于腰酸乏力，尿血或有血精等前列腺炎症状。

〔**专家叮嘱**〕每天 4 ~ 5 次，每次嚼服数片。常吃。

【白兰花瘦猪肉汤】

〔**原料**〕鲜白兰花 30 克（干品 10 克），猪瘦肉 150 ~ 200 克，食盐适量。

〔**制作**〕前两味加水适量，煲汤。用食盐适量调味，饮汤食肉。

〔**功效**〕本汤功能：滋阴、化浊、消炎。主治前列腺炎。

【黑槐子鸡蛋】

〔**来源**〕《食医心鉴》

〔**原料**〕黑槐子末 2 克，大黄末 2 克，鸡蛋 1 个。

〔**制作**〕将鸡蛋开 1 小口，把黑槐子末与大黄末纳入鸡蛋内搅匀，用白面糊口蒸熟。

〔**功效**〕适用于气滞血瘀型慢性前列腺炎。

〔**专家叮嘱**〕吃鸡蛋。每次 2 个，每日 1 次，食后多喝开水，连用 4 日，停 2 日。

【栗子炖乌鸡】

〔**来源**〕《家庭饮食疗养》

〔**原料**〕栗子仁 60 克，海马 1 对，乌骨鸡 1 只，精盐、姜各适量。



〔制作〕将乌骨鸡去毛、肠杂，洗净，切块，与栗子仁、海马及精盐、姜同放锅内，加水适量蒸熟。

〔服法〕分2～3次吃完。

〔功效〕补益脾肾。适用于前列腺炎。

【山药菟丝粥】

〔来源〕《中国食疗学》

〔原料〕淮山药30克～60克，菟丝子10克～15克，糯米100克，白糖适量。

〔制作〕先将菟丝子水煎，去渣取汁；将淮山药洗净切片与糯米同煮粥，加入药汁同煮，待粥熟后调入白糖即可。

〔功效〕健脾温肾，滋阴清热。适用于劳淋诸症，小便赤涩不堪，淋漓不尽，遇劳即发，神疲腰痛等症。此方诸药合用，共奏温肾健脾，以收气化复常，生化有源之功效。

〔专家叮嘱〕每日服2次。

【热淋尿痛茶】

〔来源〕《中医良药良方》

〔原料〕鱼腥草20克，炒黄柏10克，细木通9克。

〔制作〕按上药比例加大剂量，研成粗末，以纱布包，每包30克，放入保温杯中，以沸水冲泡，盖闷5分钟。

〔功效〕清热利尿通淋。适用于热淋，表现为小便短数、灼热刺痛，尿色黄赤，小腹拘急胀痛等症。

〔专家叮嘱〕每日1剂，分数次饮完。

【老人癃闭汤】

〔来源〕《中医杂志》

〔原料〕党参24克，黄芪30克，茯苓、萆薢、王不留行各12克，莲子20克，车前子15克，肉桂6克，白果、甘草各9克，吴茱萸5克，蜂蜜适量。

〔制作〕将上各药洗净，水煎，去渣，取汁，加蜂蜜调味。

〔功效〕益气健脾，温补肾阳。适用于前列腺肥大，表现为排尿困难或尿潴留，神疲懒言，气短不续，便溏或便秘，小便清白等症。此方由诸药配伍，共奏补中益气，升清降浊，活血祛瘀，温肾利水之功效。

〔专家叮嘱〕空腹服，每日1剂。



急性乳腺炎

急性乳腺炎是乳腺因细菌感染引起的急性化脓性炎症。多见于哺乳期妇女，尤以初产妇最多见，一般发生于产后 3～4 周。发病原因主要由产后抵抗力下降，乳头发育不良，排乳不畅；或乳汁生成过多而婴儿吸吮少，不能及时排出，造成乳汁淤积，加之乳头破损，细菌侵入繁殖所致。主要表现为早期有畏寒、发热等全身症状，继而乳腺肿胀疼痛，出现界限不清的肿块，伴有明显触痛，表皮微红等。炎症继续发展，有寒战高热，乳腺疼痛加剧，表面红肿发热，有波动感。继而炎症局部形成脓肿，表浅的脓肿波动明显，可向体表破溃，深部的脓肿如不及时切开引流，可引起广泛的蜂窝状坏死灶。严重者可伴有高热、寒战等全身症状。本病属中医“乳痈”的范畴。

【苍耳炒鸡蛋】

〔**原料**〕苍耳子仁 10 粒，鸡蛋 2 只，花生油、细盐适量。

〔**制作**〕先将苍耳子仁研成细末，与鸡蛋拌匀。起热锅，倒入花生油，烧至八成热时，倒入已拌好的苍耳子与鸡蛋，煎熟鸡蛋，加细盐和少量清水，煮沸即可。

〔**功效**〕疏散风邪，化结消肿。适用于急性乳腺炎。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，将鸡蛋和苍耳子末全部吃完。

【芫花煮鸡蛋】

〔**原料**〕芫花 6 克，鸡蛋 3 只。

〔**制作**〕将鸡蛋和芫花加水同煮，鸡蛋熟后，剥去外壳，刺数个小洞，放入再煮，至鸡蛋发黑为度。

〔**功效**〕清热消肿。适用于急性乳腺炎。

〔**专家叮嘱**〕吃蛋，饮汤。每次 1 只，每日服 2 只。服后恶心、头晕者，可吃蛋，不饮汤。反应重者，以菖蒲 15 克煎汤解之。

【三草红糖蛋】

〔**原料**〕夏枯草、蒲公英各 15 克，益母草 20 克，鸡蛋 2 只，红糖 50 克。

〔**制作**〕将夏枯草、蒲公英、益母草装入纱布袋内，扎口，置沙锅内，加清水适量，旺火煮沸；打入鸡蛋，加红糖，改文火煨 60 分钟，将汤、蛋倒入



大碗中。

〔功效〕清热解毒，化瘀消肿。适用于产褥期急性乳腺炎。

〔专家叮嘱〕吃蛋，喝汤。每日早、晚各1次。

【四仙猪骨汤】

〔原料〕银花20克，蒲公英15克，皂角刺10克，夏枯草20克，猪杂骨250克，细盐、料酒、葱、味精各适量。

〔制作〕先将上述四味中药装入干净纱布袋内，扎口；洗净猪杂骨，捶碎；再将药袋、猪杂骨装入大沙锅中，加清水适量，旺火煎沸，撇去浮沫，加入细盐、料酒、葱，改文火煨60分钟，起锅时加味精。

〔功效〕清热解毒，活血化瘀，通络托脓。适用于乳腺炎化脓期的病人服用。

〔专家叮嘱〕每日1剂，喝汤，分3次服完。

【大飞扬草豆腐汤】

〔原料〕大飞扬草15～30克（鲜者30～60克），豆腐2～3块，盐适量。

〔制作〕将豆腐切块与大飞扬草同放锅内，加水2碗半煎至1碗，加少许食盐调味。

〔功效〕清热解毒，通乳。适用于产妇排乳不畅、乳房胀痛、早期急性化脓性乳腺炎。

〔专家叮嘱〕饮汤食豆腐。

【栀子仁粥】

〔原料〕栀子仁3～5克，粳米50～100克。

〔制作〕将栀子仁碾成细末，先煮粳米为稀粥，粥将熟时，调入栀子末稍煮即可。

〔功效〕清热泻火。适用于急性乳腺炎。

〔专家叮嘱〕每日2次，温热服。不宜久服多服，平素大便泄泻者忌用。

【蒲金粥】

〔原料〕蒲公英60克，紫花地丁、金银花各30克，粳米50～100克，白糖适量。

〔制作〕先煎蒲公英、金银花、紫花地丁，去渣取汁，再入粳米煮粥，加



白糖调味。

〔**功效**〕清热解毒。适用于急性乳腺炎。

〔**专家叮嘱**〕每日 2～3 次,10 天为 1 个疗程。

【香附粳米粥】

〔**原料**〕香附 30 克,粳米 50 克,红糖 30 克。

〔**制作**〕香附子煎取汁,加入粳米、红糖同煮成稀薄粥。

〔**功效**〕适用于乳腺炎症见乳房胀痛者。

〔**专家叮嘱**〕温热时吃,每日 1 剂,连服 1 周。

【豉粥 】

〔**原料**〕豆豉 15 克,葱白 3 根,薄荷 6 克,生姜片 6 克,羊髓 100 克,白米 100 克,细盐少许。

〔**制作**〕先煎葱、姜及豉,后下薄荷;稍煎后去渣取汁,入米,再煮;候粥熟,下羊髓及盐,搅匀即成。

〔**功效**〕祛风,清热,解毒。适用于乳腺炎初起、局部红肿热痛,而脓尚未成者。

〔**专家叮嘱**〕空腹服,每日 2 次。

血栓闭塞性脉管炎

血栓闭塞性脉管炎是指动静脉的非化脓性炎症,多见于男性和青壮年,常在一侧下肢出现周期性中小动脉痉挛,局部缺血,麻木发凉,怕冷疼痛及间歇性跛行,随着病情发展,引起血管壁营养障碍,内膜增厚形成血栓,闭塞血管,而使患肢疼痛持续加剧,小腿肌肉萎缩,患肢温度低于健侧,高举患肢时远端皮肤苍白,放低时则呈紫红色,晚期因严重缺血趾端可坏死以致脱落,本病病因未明,但与嗜烟、寒冷潮湿、情绪激动等关系密切。

【温阳狗肉】

〔**原料**〕狗肉 500 克,炮附子 12 克,油肉桂、干姜、郁金、桃仁各 10 克,怀牛膝 30 克,葱段、姜片、料酒、食盐、味精各适量。

〔**制作**〕将狗肉洗净切块,焯去血水;将诸药放纱布袋内扎紧。取砂



锅，垫几片瓷片，放入狗肉及药袋，加入适量清水及葱、姜、料酒、盐，武火烧沸，撇去浮沫，中火炖2小时至肉烂，去药袋。

〔功效〕温阳散寒，活血通络。适用于血栓闭塞性脉管炎，表现为下肢寒凉、沉重、麻木、酸痛，行走时疼痛加重，呈间歇性跛行，患肢皮肤苍白，全身喜暖畏寒，面色暗淡、苍白等症。

〔专家叮嘱〕佐餐食。

【参芪酱肘】

〔原料〕猪肘子1500克，炙黄芪40克，党参20克，当归15克，肉桂，熟地各10克，砂仁5克，盐、糖、黄酒、大料、花椒、酱油各适量。

〔制作〕把肘子和诸药、调料一同下锅，用旺火煮1小时，待出油后，把肘子取出，用凉水洗净，同时撇去锅中浮油，将肘子复入锅内，继续用旺火煮3小时，最后用微火焖煮一小时，待肉烂捞出即可食用，亦可置凉后，切成片放碟内，每餐做冷菜食。

〔功效〕益气养血。适用于血栓闭塞性脉管炎的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕佐餐食。

【毛冬青炖猪爪】

〔原料〕毛冬青150克，猪蹄1只，葱、姜、黄酒、味精各适量。

〔制作〕将毛冬青洗净，猪蹄去毛洗净；二者同放锅内，放葱、姜、盐、黄酒、清水各适量，烧沸后文火炖熬4小时，加味精调味。

〔功效〕活血通脉，解毒托疮。适用于血栓闭塞性脉管炎。

〔专家叮嘱〕食肉饮汤。1日内分3次服完，20天为1疗程，每疗程间隔5~7天。

【藕花饮】

〔原料〕鲜藕200克，金银花15克，麦门冬，鲜生地各20克，雪梨2个。

〔制作〕将鲜藕和雪梨洗净，切片，榨取汁。将其他3味同放砂锅内加清水500毫升，煎煮5分钟取汁，再加水煎1次，2次取汁400毫升。

〔功效〕清热育阴，活血止痛。适用于热毒蕴结之血栓闭塞性脉管炎、患肢坏疽、剧痛难忍、烧灼感、局部肿胀、变黑紫色、伴发热、口干等热盛象。

〔专家叮嘱〕每次服用前，取藕、梨汁20~40毫升，兑入150毫升药液



中，冷服为宜，日 2 ~3 次。

祛塞通络酒

〔**原料**〕熟附子 45 克，细辛 15 克，红花、丹参各 60 克，土元、苏木、川芎各 30 克，大枣 20 枚、白酒 1500 毫升。

〔**制作**〕将以上各味药共置瓶中，加入白酒，密封浸泡 7 天，过滤去渣即可饮用。

〔**功效**〕祛塞通络，温经止痛。适用于寒湿、血瘀所致的血栓闭塞性脉管炎，表现为患肢肢端疼痛、苍白或紫暗，触之发凉、受寒加剧。

〔**专家叮嘱**〕每天服 2 次，每次服 30 毫升。

通脉管药酒



〔**原料**〕走马胎、七叶一枝花、当归尾、桑寄生、威灵仙各 30 克，红花、桃仁、皂角刺、牛膝、黄芪、桂枝、党参各 15 克，乳香、没药各 9 克，桂林三花酒 2500 毫升。

〔**制作**〕将上述各药放容器中，加入桂林三花酒，浸泡 3 周后，滤取药汁备用。

〔**功效**〕驱风散寒，益气活血。适用于阴寒型、气滞型和血瘀型脉管炎。对湿热型患者，宜先清热利湿解毒、活血化瘀，待炎症控制后，再用此酒。

〔**专家叮嘱**〕每天服 20 ~60 毫升，每天 4 ~6 次，酒量大者可多服，以不醉为度，1 个月为 1 疗程，停 3 ~5 天可再服。

黑豆活血粥

〔**来源**〕《百病中医药膳疗法》

〔**原料**〕黑大豆、粳米各 100 克，苏木 15 克，鸡血藤 30 克，元胡面 5 克，红糖适量。

〔**制作**〕先将黑大豆洗净，放入普通锅或高压锅内，加水煮至五成熟。另将苏木、鸡血藤加水煎煮 40 分钟，滤去药渣；把药液与黑大豆同煮，至八成熟时再放入粳米、元胡面和水，煮至熟烂，加糖即可。

〔**功效**〕活血化瘀。适用于瘀血阻滞型脉管炎。

〔**专家叮嘱**〕每日早、晚餐食用，每日 2 次。



【脉管炎酒】

〔**来源**〕《贵州中草药制剂》

〔**原料**〕爬山猴(草药)350 克,白酒 1000 毫升。

〔**制作**〕将爬山猴研成细粉,先用白酒湿润后,置于容器内,加入白酒,按冷浸法浸渍 7 日即可。

〔**功效**〕通络消炎。适用于血栓闭塞性脉管炎。

〔**专家叮嘱**〕每次饮 15 毫升,每日饮 3 次。高血压患者忌服。

泌尿道感染

泌尿道感染又称尿路感染,是老年人的常见病,因为老年人容易发生尿路阻塞的疾病,如尿路结石,前列腺肥大,膀胱肿瘤等,尿路阻塞时,尿排出不畅,故易使尿路发生继发感染。

尿路感染分急性和慢性两种,急性尿路感染,可有发热、头痛、全身痛、腰痛尿急、尿频尿痛等表现;慢性尿路感染则出现全身乏力、腰酸、轻度尿急、尿频尿痛。

中医认为尿路感染,急性多属湿热型,治宜清热利湿,慢性可分肾阴虚和肾阳虚,治宜滋肾益气或益肾温阳。

【生地黄汁粥】

〔**原料**〕生地黄汁约 50 毫升(或干地黄 60 克),粳米 100 克。

〔**制作**〕取新鲜生地黄适量,洗净后切段,每次榨取生地黄汁约 50 毫升;或用干地黄 60 克煎取药汁;用粳米加水煮,沸后加入地黄汁,煮成稀粥。

〔**功效**〕清热生津,凉血止血。适用于小便带血或高热心烦、口干作渴、口鼻出血。

〔**专家叮嘱**〕空腹食,不宜长期食用。服此药粥时,忌吃葱白、韭白、薤白及萝卜。

【冬瓜鲤鱼盅】

〔**原料**〕冬瓜 1 只(约 3500 克),鲤鱼 1 尾(约 500 克),莲子 300 克,薏苡仁 30 克,核桃肉 30 克,冰糖 30 克,赤小豆 500 克。



〔制作〕将冬瓜洗净，从蒂处切下为盖，将冬瓜瓤和种仁挖出；鲤鱼洗净去鳞及内脏，切下鱼头及鱼尾；赤小豆、莲子、薏苡仁、核桃仁洗净；冰糖打碎。再将鲤鱼、莲子、薏苡仁、核桃肉、赤小豆、冰糖同放入冬瓜盅内，加水500毫升，盖上冬瓜盖，放入蒸盒内，置蒸笼内，用武火蒸80分钟即成。

〔功效〕清热解毒，利尿消肿。适用于泌尿系感染。

〔专家叮嘱〕每日2次，吃冬瓜、鱼，喝汤。佐餐或单食。

【翠衣炒鱼片】

〔原料〕西瓜皮200克，鱼肉250克，白糖25克，绍酒30克，醋30克，素油50克，盐2克。

〔制作〕将西瓜皮洗净，切成丝，用纱布绞取汁液；鱼肉切成薄片，把锅置武火上，放入素油，烧至六成热时，加入葱、鱼肉、西瓜皮汁液，白糖、绍酒、醋、盐，翻炒2分钟即成。

〔功效〕清热解毒，利尿消肿。适用于尿路感染。

〔专家叮嘱〕每日服2次，佐餐食。

【车前绿豆汤】

〔原料〕绿豆60克，车前子30克。

〔制作〕将绿豆洗净，车前子用布包起扎好，同置锅内，加水适量，煎至豆熟汤浓即可。

〔功效〕清热解毒，利尿通淋。可辅助治疗泌尿系感染、尿路结石。

〔专家叮嘱〕饮汤，食豆。

【双耳黄花肉片】

〔原料〕白木耳、黑木耳各10克，黄花菜50克，瘦猪肉100克，水豆粉30克，盐1克，葱白20克，料酒20克，姜10克。

〔制作〕将白木耳、黑木耳、黄花菜用温水发透，择去杂质、蒂及泥沙；葱切段；姜切丝；肉切片。在炒锅内放素油50克，置中火上烧热，下猪肉、木耳、黄花菜、葱、姜翻炒，起锅时，放入水豆粉炒匀即可起锅。

〔功效〕清热解毒，利尿止血。适用于尿路感染。

〔专家叮嘱〕每日2次，佐餐食。

【牛肉冬瓜羹】

〔原料〕水牛肉500克，冬瓜250克，葱白100克，豆豉50克，盐、醋适量。



〔制作〕把牛肉洗净，冬瓜去皮，两者切碎，加水和豆豉、葱白共煮作羹。

〔功效〕清热解毒，利尿消肿。适用于膀胱炎。

〔专家叮嘱〕空腹食，蘸醋食牛肉，饮汤。

【马蹄炖水鸭】

〔原料〕马蹄 100 克，水鸭肉 500 克，冰糖 30 克。

〔制作〕将水鸭去毛及内脏，洗净，切块；马蹄洗净去皮，一切两瓣；冰糖打碎 。将鸭块、马蹄放锅内，加水 300 毫升，放入冰糖，用武火烧沸，文火炖熬 1 小时既成。

〔服法〕每日服 2 次，佐餐或单食。

〔功效〕清热解毒，利水消肿。适用于尿路感染。

【蒲公英车前叶粥】

〔原料〕蒲公英、新鲜车前叶各 30 ~ 60 克，粳米 50 ~ 100 克。

〔制作〕将蒲公英、车前叶洗净切碎，同煎取汁去渣，然后放入粳米煮成稀粥。

〔功效〕清热利尿，解毒。适用于小便不通、淋沥涩痛、尿血、水肿、肠炎泻痢、黄疸病、目赤肿痛、咳嗽痰多。

〔专家叮嘱〕每日 1 ~ 2 次服食，5 ~ 7 日为 1 疗程。遗精、遗尿的病人不宜食用。

泌尿系结石

泌尿系结石是泌尿系统各个部位，如肾、输尿管、尿道、膀胱结石的总称。其病变为结石形成后在泌尿系造成局部创伤、梗阻或并发感染。临床表现因结石所在部位的不同而各有不同。肾结石及输尿管结石主要症状为肾绞痛及血尿；膀胱结石主要症状为排尿困难、终末血尿及排尿疼痛；尿道结石主要症状是排尿困难，甚至尿潴留，各部位的结石多伴有不同程度的感染。本病在中医属石淋、血淋、砂淋、尿血、腰痛、癃闭等范畴。

为了预防泌尿系结石的发生，首先要养成多饮水的习惯。正常人最好每日保持尿量不少于 2 000 毫升。患有泌尿系结石症的人更应增加饮水量，每日尿量最好应不少于 3 000 毫升。饮水时间要分布在全天，但尤



要注意在餐后 2～3 小时和夜间，因为晚上及清晨时尿液中的结石成分排出得最多。其次要注意选用具有利小便、祛湿热功能的玉米须，具有清热利水、散淤通淋功能的猕猴桃，能治尿酸性膀胱结石的苜蓿菜（花菜），对化石利尿有特殊作用的黄鱼脑石（即黄鱼脑部中颗坚实洁白的硬物），有利尿通便作用的赤小豆和米醋等食物，作为配伍药膳，以助结石的排出。

【竹笋炖鸭肫】

〔**原料**〕鸡内金 30 克，鸭肫 100 克，竹笋 200 克，黑木耳 30 克，黄酒 20 克，葱 15 克，姜 10 克，素油 50 克，盐适量。

〔**制作**〕将竹笋洗净切片，鸡内金研成细粉，鸭肫切片，黑木耳发透去泥沙及蒂，葱切段，姜切片。再将素油放炒锅内，烧六成热时，加入葱、姜炒香，放入鸭肫、竹笋、木耳及绍酒、盐，炒熟后加入鸡内金粉炒匀即成。

〔**功效**〕消食积，通石淋。适用于泌尿系结石。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，佐餐食。

【薏苡仁蒸鸡】

〔**原料**〕鸡 1 只，薏苡仁 30 克，核桃仁 50 克，鸡内金 15 克，海金沙 20 克，琥珀 15 克，地黄 15 克，红枣 10 克，盐 10 克，葱 10 克，姜 15 克，黄酒 20 克，芝麻油 30 克。

〔**制作**〕将薏苡仁、核桃仁、鸡内金、海金沙、琥珀、地黄、红枣放锅内，加水 500 毫升，置中火上煎煮 25 分钟，过滤，留药汁。把鸡宰杀后，抹上绍酒、盐，把葱、姜放入鸡腹内，将煎煮好的药汁液同鸡放入蒸盆；把蒸盆置蒸笼内，蒸 1 个半小时即可。

〔**功效**〕滋补气血，消石排石。适用于肾结石。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，吃鸡肉，喝汤。

【金钱草粥】

〔**原料**〕金钱草。猪脯肉各 60 克。粳米 50～100 克。

〔**制作**〕将金钱草煎汁去渣；猪脯肉洗净切块，将猪脯肉与粳米加入药汁中同煮成粥。

〔**功效**〕清热通淋，排石通便。适用于尿路结石、小便涩痛、大便干结。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，稍温服。



【胡桃海金粥】

〔原料〕胡桃仁 10 个，海金沙 15 克，粳米 100 克。

〔制作〕胡桃仁捣碎，海金沙用布包扎好，加水 600 毫升，煮 20 分钟，去海金沙，入粳米煮粥。

〔功效〕化石排石。适用于尿路结石。此粥对尿路结石屡试有效，对结石攻不下的年老体弱病人尤为适宜。

〔专家叮嘱〕每日早、晚空腹温热服食。

【三金排石粥】

〔原料〕金钱草 30 克，郁金 15 克，鸡内金 10 克，三棱、莪术各 12 克，炮山甲 6 克，薏苡仁、牛膝各 9 克，粳米 100 克，白糖适量。

〔制作〕将上药水煎，取汁去渣，加入淘净的粳米煮成粥，再加白糖调味。

〔功效〕清热通淋，化瘀排石。适用于尿路结石、肾结石，症见小便不畅、淋漓热痛、肾绞痛。

〔专家叮嘱〕每日 2 次，温热服。孕妇忌用。

【茅根灵仙粥】

〔原料〕白茅根、威灵仙各 60 克，粳米 100 克，白糖适量。

〔制作〕将白茅根、威灵仙洗净，煎汁去渣，加入粳米煮粥，米熟后将白糖调入。

〔功效〕利尿排石，通络止痛。适用于泌尿系结石。

〔专家叮嘱〕分 3 次饭前服，连服 5 ~ 7 天。

【茅根赤豆粥】

〔原料〕鲜茅根 200 克（干茅根 50 克），赤豆、粳米各 100 克。

〔制作〕茅根入沙锅内，加清水 1 000 毫升，煎至 700 毫升，去渣留汁加入赤豆、粳米煮粥。

〔用法〕每日 2 次，温热服食。

〔功效〕凉血止血，利尿排石。用于尿结石兼血尿者。



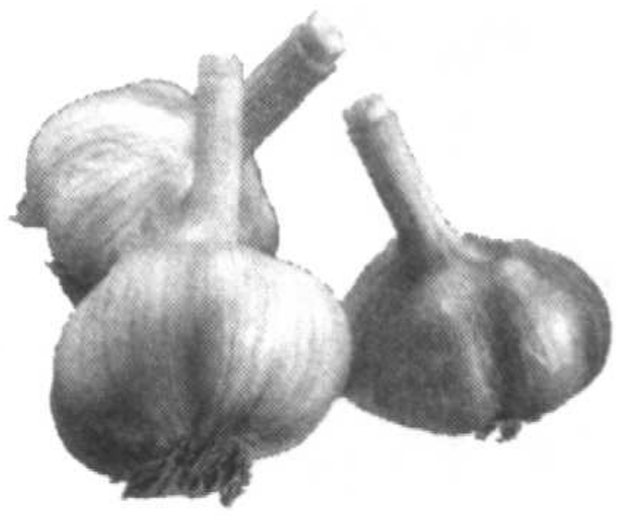
痔　疮

痔疮是一种常见病，是直肠末端粘膜下和肛管皮下的静脉丛发生扩大，曲张形成的静脉团。引起的原因是由于这里的静脉没有瓣膜，血液回流不易，如腹压增加，干结的粪便挤压等使静脉血回流更困难，局部造成血液瘀积就形成本病。

临床分为内痔、外痔、混合痔三种，外痔一般无症状。内痔常见便血，痔核脱出，时有血块凝结，形成痔栓塞时则有剧烈疼痛。

中医认为风、燥、湿、热相合，饮食失节，劳伤过度，均可引起气血失调，经络阻滞，以致瘀血浊气下注肛门而成痔。饮食不当、便秘者，多吃含水分、大量含纤维素的蔬菜和水果，少吃辛辣食物。

【白及大蒜炖乌鲤鱼】



〔**原料**〕白及 15 克，大蒜 3 头，乌鲤鱼 250 克。

〔**制作**〕将鱼去鳞、鳃及内脏；大蒜去皮。再将鱼、大蒜及白及同放锅内，加水炖煮服食。

〔**功效**〕适用于湿热型痔疮。症见肛门坠胀灼痛、便血、大便干结，或有炎性溃疡，行走、咳嗽、劳累时加剧。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 剂，连用数日。

【醋煮赤豆】

〔**原料**〕赤小豆 500 克，醋、白酒各适量。

〔**制作**〕将赤小豆洗净，用醋煮熟晒干，再用白酒浸至酒尽为止，晾干，研为末。

〔**功效**〕排脓散血。适用于内痔出血。

〔**专家叮嘱**〕以白酒送服，每次 5 克，每日服 3 次。

【苍耳粥】

〔**原料**〕苍耳子 15 克，粳米 150 克。

〔**制作**〕取苍耳子用文火炒黄，加水 200 毫升，煎至 100 毫升。去渣留



汁，放粳米再加水 400 毫升左右，煮为稀粥。

〔**功效**〕补益脾胃。适用于痔疮下血。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，温热服食。苍耳子有小毒，不可多服、久服。

【阿胶糯米粥】

〔**原料**〕阿胶 30 克，糯米 100 克，红糖 50 克。

〔**制作**〕先将糯米煮粥，捣碎阿胶、红糖，粥将熟时加入，搅匀再煮 2 ~ 3 分钟即可。

〔**功效**〕适用于血虚痔疮。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，3 ~ 5 天为 1 个疗程，可间断服食。

【苦酒赤豆散】

〔**原料**〕赤小豆 100 克，苦酒（醋）1 茶盅，米酒适量。

〔**制作**〕醋煮赤豆至熟，取出晒干，放入适量米酒中浸渍至酒尽，干燥后研细末。

〔**功效**〕散瘀，消肿，止血。适用于痔疮瘀肿疼痛、大便带血。

〔**专家叮嘱**〕每次服 3 ~ 6 克，每日服 3 次，米酒送服。

【香蕉粥】

〔**原料**〕香蕉 100 克，空心菜 100 克，粳米 100 克，盐或白糖适量。

〔**制作**〕空心菜洗净，取嫩尖，香蕉去皮，粳米淘洗干净，武火煮至 8 成熟时，放入空心菜、香蕉泥，加盐或白糖，同煮为粥。

〔**功效**〕润肠通便、清热解毒、生津润燥。适用于痔疮伴大便秘结出血者食用。

〔**专家叮嘱**〕每周 3 次，早晚食用。不宜与呋喃唑酮、丙卡巴肼、帕吉林、苯乙肼、氨苯蝶啶、补钾药、红霉素、西咪替丁、甲硝唑同食。

【党参无花果肉汤】

〔**原料**〕党参 20 克，无花果 30 克，猪瘦肉 100 克，盐 2 克。

〔**制作**〕将党参、无花果、猪瘦肉同放锅内，加清水适量，中火煮至肉熟，加盐即可吃肉，喝汤。

〔**功效**〕益气补血、健脾胃、解毒。适用于治疗气血虚弱型痔疮。如痔疮日久、稍劳累或用力痔疮即脱出者食用。

〔**专家叮嘱**〕不宜与藜芦、五灵脂、萝卜同食。每周 3 剂，分次食用。



甲状腺肿大

是一种地方性流行疾病，主要由于缺碘，或甲状腺激素分泌相对不足而引起甲状腺代偿性肥大，多见于20～40岁的女性，本病起病缓慢，一般无全身症状，早期甲状腺肿大质软而光滑，晚期质硬常有大小不等结节，可出现压迫气管与食管的症状，中医称本病为“瘿病”，食疗当以多食含碘丰富的海品食物。

【冷拌海蜇头】

〔**来源**〕《常见慢性病食物疗养法》

〔**原料**〕海蜇头250克，酱油、香油、醋、姜末、葱花、味精各适量。

〔**制作**〕将海蜇头粗洗1遍，冷水浸泡4～6小时，捞出，洗净，滤干，切小块，盛碗，加酱油、香油、醋、姜末、葱花、味精拌匀。

〔**功效**〕化痰利水，软坚散结，降压。适用于缺碘性甲状腺肿大及慢性淋巴结炎等症。亦是高血压病人较好的疗养食品。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

【醋泡海带】

〔**来源**〕《疾病的食疗与验方》

〔**原料**〕海带120克，醋1000毫升，香橼皮9克。

〔**制作**〕将海带、香橼皮浸泡于醋中，7日后即可。

〔**功效**〕理气解郁，消瘿。适用于单纯性甲状腺肿所致的肝郁气滞，心情不畅，胁痛腹胀，或月经前乳房、小腹胀痛等症。

〔**专家叮嘱**〕吃海带。每日6克～9克，连服10～15日。

【海带紫菜燕窝汤】

〔**原料**〕海带、紫菜、燕窝各25克，豆腐250克，生姜2片，盐、葱少许，水1000毫升。

〔**制作**〕先将燕窝开水浸过，去毛，将水倒去，海带洗去泥砂，隔水蒸，约半小时，取出切丝；紫菜、葱、姜洗净，姜切成小片，葱切成小段；然后将海带、紫菜、燕窝、姜、葱、盐共同入锅，加水后旺火煮沸，再改用文火煨炖半小时，最后将豆腐切成八块放入汤中，继续煮沸即成。

〔**功效**〕具有养肺阴、化痰止咳、壮阳、暖腰膝、抗衰老、助发育、抗癌，



预防缺碘性甲状腺肿大病及降血压血脂等多种功效。

〔专家叮嘱〕佐餐食。

【海带鸭子汤】

〔原料〕鸭子1只,海带120克。

〔制作〕将海带洗净,用温水浸泡6小时以上,连浸泡水倒入砂锅内;将鸭子宰杀后,去净毛和内脏,亦放入砂锅内,与海带一起,在文火上炖至熟烂为止。

〔功效〕清热,补碘,消瘿,适用于单纯性甲状腺肿。

〔专家叮嘱〕吃肉,喝汤,1周吃2次,治愈为止。

【昆布海藻煮黄豆】

〔来源〕《家庭食疗手册》

〔原料〕昆布、海藻各30克,黄豆150克~200克,白糖适量。

〔制作〕将昆布、海藻加水浸泡1日,漂洗干净,切碎,与黄豆文火煮汤,待黄豆熟,加白糖调味。

〔功效〕滋阴清热降压。适用于单纯性甲状腺肿,慢性颈淋巴结炎及高血压属阴虚有热等症。

〔专家叮嘱〕每日服2次。

【绿豆海带陈皮粥】

〔原料〕绿豆60克,水发海带50克,大米30克,陈皮6克,红糖60克。

〔制作〕将海带切丝;锅内加水,加入大米、绿豆、海带、陈皮;煮至绿豆开花,米熟烂,加红糖全溶,调匀即可。

〔功效〕适用于缺碘性甲状腺肿大、青春期甲亢等。

〔专家叮嘱〕随意服。

【荔枝杏仁茶】

〔原料〕干荔枝50克,杏仁10克,茶叶3克,白糖适量。

〔制作〕将荔枝、杏仁、茶叶同放入砂锅中,加水适量,煎煮20分钟,去渣取汁,加入白糖,搅匀即可。

〔功效〕理气化痰,清散痰结。用于治疗甲状腺肿大、甲状腺瘤等症。

〔专家叮嘱〕每日1剂,当茶饮服。



〖海带拌三丝〗

〔**原料**〕水发海带、绿豆芽各 150 克，香干 3 块，水发绿豆线粉 50 克，酱油、米醋、芝麻酱、精盐、白糖、味精各适量。

〔**制作**〕将海带和香干各用沸水淋冲后，切丝，沥干；线粉切成段，与绿豆芽等同用沸水焯 1 分钟后沥干，将上述 4 味相合，调入适量酱油、米醋、芝麻酱、精盐、白糖、味精拌匀；如嗜辣椒者加辣椒油。

〔**功效**〕清热，消痰，利水。适用于甲状腺肿大者。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

甲状腺功能亢进

甲状腺功能亢进症简称“甲亢”，是甲状腺素分泌过多所致的综合症。其特征有甲状腺肿大，眼征，高代谢症和神经系统失常等表现。本病多见于 20～40 岁的人群，可表现为单一系统症候群，也可表现为多系统症候群。具体表现是：①甲状腺肿大，肿大程度与病情轻重无明显关系。②高代谢症候群，出现乏力、怕热、多汗、多食易饥，体重减轻，皮肤红润温湿，肌肉消瘦，低热等。③眼征，有一部分人呈现突眼，两侧对称或不对称甚至仅有一侧突眼，眼睑裂隙增宽，少眨眼，闭眼时眼球震颤。还有人在突眼的同时，出现眼睑水肿，复视，眼球运动受限，角膜外露，干燥，结膜充血，可并发青光眼，视神经萎缩。④神经过敏症，烦躁焦虑，多动不宁，言语增多。伸舌或平伸手指有轻度震颤。⑤在心血管系统可出现心悸、心动过速、心房颤动，脉率增快至 90～120 次/分，睡眠时亦可增快是本病的特征。⑥在消化系统可出现食欲亢进或老年期厌食，排便次数增多，肝肿大，消瘦；本病属于中医学中的瘿气范畴。

〖柚子炖鸡〗



〔**原料**〕柚子 1 个，仔鸡 1 只，生姜、葱、盐、味精各适量。

〔**制作**〕将柚子去皮留肉，鸡杀后除毛去内脏，把柚子肉纳入鸡腹中，放在盅子中，加入葱、姜、料酒、食盐和适量的水，再将盅子置入锅中，锅中加水，炖熟即成。



〔功效〕滋阴益气，补精化痰。适用于甲状腺机能亢进，症见脖颈胀大、按之柔软、饮食减少、神疲乏力、头晕耳鸣、腰膝酸软、胸闷多痰等。

〔专家叮嘱〕每日1次，每次100～200克。

【紫菜蛋卷】

〔原料〕紫菜20克，鸡蛋3个，象贝粉3克，牡蛎粉3克，鲜橘皮5克，猪肉馅100克，姜、葱、盐、味精各适量。

〔制作〕将鸡蛋摊成蛋皮；肉馅、象贝粉、牡蛎粉拌匀成粘稠状，加入橘皮末、姜末、葱末、盐、味精和成馅；摊好蛋皮，铺上一层发好的紫菜，放上馅，卷成卷，装盘，上笼蒸20分钟即可。

〔功效〕疏肝理气，消痰瘿散结。适用于甲状腺机能亢进属于气郁痰凝者。

〔专家叮嘱〕佐餐食。

【鱼香四季豆】

〔原料〕四季豆250克，猪肉500克，豆瓣、酱油、白糖、醋、水豆粉、菜油、猪油、味精、葱花、姜末、蒜末各适量。

〔制作〕把四季豆去筋掐成节，放入油锅内炸至断生时捞出；猪肉剁成碎末。锅内放入猪油、菜油烧至七成热时，放入肉末，炒干水气时放入姜末、豆瓣、蒜末，炒出香味，放入清汤，再放入四季豆、酱油、白糖、醋，用文火烧至四季豆熟烂时，放味精、葱花、水豆粉，收汁起锅。

〔功效〕滋阴清热。适用于甲亢的辅助食疗。

〔专家叮嘱〕佐餐常食。

【栗子烧白菜】

〔原料〕栗子250克，白菜心200克，鸡汤250克，菜油500克（实耗50克），食盐、味精、料酒、白糖、姜、葱、鸡油、水豆粉各适量。

〔制作〕将栗子肉放入热油中，炸熟，再放入鸡汤中煨酥，捞出；白菜心切条，在沸水中烫一下，捞入凉水中。锅内放油烧热，放入姜、葱，烹入料酒，加入鸡汤、食盐、味精、白糖，调好口味，把栗子肉和白菜条放入汤内，用文火煨5分钟，加水豆粉收汁，出锅淋入鸡油即成。

〔功效〕滋肾活血，通利五脏。适用于甲亢，症见脖颈肿大、有硬节，胃脘胀满、咽膈阻塞、腰膝乏力，神疲倦怠等。

〔专家叮嘱〕佐餐食，宜常食。



【萝卜卷】

〔原料〕白萝卜250克，红萝卜200克，盐、白糖、果酸各适量。

〔制作〕将白萝卜片切成极薄的长方形片，装盘内，撒上盐；红萝卜也切成薄片，然后切细丝，加盐码好。取一片白萝卜片，抓一些红萝卜丝理顺放在上面裹成小圆条，全部裹完后将萝卜卷切成马耳朵形，装盘；然后用碗把白糖、果酸加冷开水调化，淋在萝卜卷上即成。

〔功效〕下气化痰，和胃调中。适用于甲亢的辅助食疗。

〔专家叮嘱〕当凉菜佐餐食。

【枸杞南枣煲鸡蛋】

〔原料〕枸杞子30克，南枣10克，鸡蛋2个。

〔制作〕将枸杞、南枣（去核）加水适量，用文火炖1小时，捞出枸杞、南枣，再把鸡蛋敲开放入，煮成荷包蛋。

〔功效〕滋阴补血，益脾胃，补肝肾。适用于甲状腺机能亢进，症见心悸、气促、失眠、多梦、汗出、易饥喜饮、大便干结、眼球突出、脖颈肿大、形体消瘦等。

〔专家叮嘱〕每日1次，吃蛋，喝汤。

【糖醋蜇皮冬笋】

〔原料〕水发海蜇皮250克，川青笋500克，白糖、醋、盐、香油各适量。

〔制作〕把海蜇皮切丝；青笋去皮，切丝，加盐少许码好，淹10分钟后，用水浸漂数分钟。将青笋放入盘底，海蜇皮丝放上面，把白糖、醋、盐、香油放入碗内兑成汁，淋在蜇丝上即可。

〔功效〕平肝清热，化痰散结。适用于甲状腺机能亢进，症见脖颈肿大、眼突、畏光、怕热、心悸、易怒烦躁、善食易饥、舌及手指颤抖、口干便秘等。

〔专家叮嘱〕佐餐食，宜常食。

【蜜汁百合】

〔原料〕鲜百合50克（干品10·克），蜂蜜25克。

〔制作〕将百合洗净，放入碗内，加入蜂蜜，上笼蒸1小时，取出，待温即可服用。

〔功效〕清心安神。润肠生津，养阻补中，润燥。适用于甲状腺机能亢进，症见脖颈肿大、眼突畏光、怕热、口渴喜凉饮、舌及手指颤抖、喜饮易



饥、心悸、失眠、尿黄便干等。

〔专家叮嘱〕每日 1 次，连续服用。

【五味子桑椹桂圆糖】

〔原料〕桑椹 30 克，桂圆肉 150 克，大枣肉 25 克，黑芝麻 25 克，白糖 250 克，五味子 20 克。

〔制作〕把黑芝麻烘干研粉；桂圆肉、大枣肉切碎；桑椹、五味子加水熬取浓汁。白糖加水适量，入锅，用文火熬至稠时，倒入桑椹、五味子汁，撒入黑芝麻粉和桂圆、大枣末，继续熬至用锅铲挑起糖丝时停火，冷却，切块即成。

〔功效〕补心肾，滋阴液，健脾胃。适用于甲亢，症见心悸气促、失眠多梦、多汗、烦热、潮热、脖颈肿大、易饥喜饮、大便干燥等。

〔专家叮嘱〕每日 2 次，每次 25 ~ 50 克。

【青果萝卜饮】

〔原料〕青果 10 个，萝卜 500 克，白糖或盐适量。

〔制作〕将萝卜洗净切片，与青果共煮，加适量白糖或盐，去渣饮服。

〔功效〕清热解毒，利咽去痰。适用于甲状腺机能亢进，症见脖颈肿大、眼突畏光、面颊烘热、口渴喜饮、尿黄而少、多汗、善食易饥等。

〔专家叮嘱〕日饮 2 ~ 3 次。暑天尤宜。

胰腺炎

急性胰腺炎或慢性胰腺炎急性发作，是常见的急腹症之一，主要症状是突发上腹部疼痛，伴有恶心呕吐，严重时面色苍白、出汗、四肢发冷、口唇青紫、血压下降、脉搏微弱等休克表现，如不及时治疗，常危及生命。

胆道疾病，暴饮暴食和饮酒是引起急性胰腺炎的重要原因，因此要注意防止暴饮暴食，尤应避免吃油腻的食物。

中医认为本病多为肝脾郁滞与湿热内阻所致，药食调治，宜以疏肝理气，清利湿热。

【茵陈莱菔饮】

〔原料〕茵陈 50 克，莱菔子 30 克，白糖适量。



〔制作〕将茵陈、莱菔子一起放入沙锅加水，文火煎煮半小时，去渣取汁，加入白糖即成，分次饮服。

〔功效〕清热利湿，消积。用于胰腺炎发作期。

【山楂荷叶煎】

〔原料〕山楂 30 克，荷叶 15 克。

〔制作〕将山楂、荷叶一起放入沙锅内，加水文火煎煮半小时，去渣取汁服用。

〔功效〕清热，化积，散瘀。用于胰腺炎发作。

【大黄蜜茶】

〔原料〕大黄 20 克，蜂蜜适量。

〔制作〕将大黄置于大茶缸中，冲入沸水 200 毫升，闷泡 15 分钟，加入蜂蜜，搅匀代茶饮用。

〔功效〕泻热润燥，通里攻下。用于胰腺炎发作期。

【党参延胡肉汤】

〔原料〕党参 15 克，延胡索 12 克，茯苓 10 克，鸡内金 10 克，兔肉 250 克。

〔制作〕将延胡索、茯苓、鸡内金用纱布包好，兔肉洗净切块，与药袋、党参等一起放入沙锅中，加水文火炖煮至肉烂熟，去药袋，加调料而成，饮汤吃肉。

〔功效〕健脾益气，消积化瘀。用于胰腺炎慢性期。

胆囊炎

胆囊炎是最常见的胆囊疾病，主要是由化学刺激和细菌感染所致。胆囊炎包括急性、慢性两种。急性胆囊炎发病较急骤，多数表现为右上腹突然疼痛，程度剧烈，呈持续性和阵发性加剧，并向右肩放射，同时伴有恶心、呕吐、发热以及呼吸急促等症状。

慢性胆囊炎可由急性发展而致，也常伴有胆结石，呈反复急性发作。病人往往有消化不良的表现，如进食后上腹饱胀、嗳气，进食油腻食物后可引起疼痛。本病属中医的胁痛、黄疸和呕吐的范畴，认为与多食油腻食



物、外邪侵袭有关。

【利胆丸】

〔**原料**〕猪苦胆 10 个(连同胆汁),绿豆 250 克,甘草 50 克。

〔**制作**〕将绿豆分别装于苦胆中,用线缝紧,洗净苦胆外污物,放入锅内蒸约 2 小时,取出捣烂,再用甘草煎汁混合为丸 10 克,烤干备用。

〔**功效**〕适用于各种类型的胆囊炎,胁肋疼痛。

〔**专家叮嘱**〕每日早、中、晚各服 1 丸,10 天为 1 疗程。

【丹参郁金蜜】

〔**原料**〕丹参 500 克,郁金 250 克,茵陈 100 克,蜂蜜 1000 克,黄酒适量。

〔**制作**〕将丹参、郁金,茵陈入锅,冷水浸 2 小时,中火烧开,加黄酒 1 匙,文火煎 1 小时,约制药汁 1 大碗,滤出;再加水煎 1 次,约制药汁半大碗;将 2 次药汁与蜂蜜同入盆,搅匀,加盖,旺火隔水蒸 2 小时,冷却装瓶。

〔**功效**〕疏肝利胆,清热除湿。适用于慢性胆囊炎、胆道阻塞、胆囊疼痛、大便燥结等症。

〔**专家叮嘱**〕每服 1 ~2 匙,饭后开水冲服,日服 2 次,3 个月为 1 疗程。

【金钱银花炖瘦肉】

〔**原料**〕金钱草 80 克(鲜者 200 克),金银花 60 克(鲜品 150 克),猪瘦肉 600 克,黄酒 20 克。

〔**制作**〕将金钱草与金银花用纱布包好,同猪肉块一同加水浸没,武火烧开加黄酒,文火炖 2 小时,取出药包。

〔**功效**〕清热解毒,消石。适用于胆囊炎与胆管炎,预防胆结石。

〔**专家叮嘱**〕饮汤食肉,每次 1 小碗,日服 2 次。过夜煮沸,3 日内服完。

【乌梅虎杖蜜】

〔**原料**〕乌梅 250 克,虎杖 500 克,蜂蜜 1000 克。

〔**制作**〕将乌梅、虎杖洗净,水浸 1 小时,再用瓦罐,加水适量,文火慢煎 1 小时,滤出头汁 500 毫升,加水再煎,滤出二汁 300 毫升;将药汁与蜂蜜同入锅中,文火煎 5 分钟,冷却装瓶。

〔**功效**〕清热解毒,利胆止痛。适用于慢性胆囊炎、右上腹疼痛或不适等症。



〔专家叮嘱〕每服 1 汤匙，饭后开水冲服，日服 2 次，3 个月为 1 疗程。

【车前茵陈汤】

〔原料〕玉米须 30 克（鲜品 60 克），茵陈、车前草各 30 克，白糖适量。

〔制作〕将玉米须、茵陈、车前草加水 500 毫升，浓煎去渣，加白糖调服。

〔功效〕清热祛湿，利胆退黄。适用于湿热身目俱黄、黄色鲜明、发热口渴、小便深黄，以及肝炎、胆囊炎所致的黄疸。

〔专家叮嘱〕每服 200 毫升，日服 3 ~ 5 次。急性期宜多服，每日 2000 毫升，分 3 ~ 4 次服。

【金钱败酱茵陈茶】

〔原料〕金钱草 5 克，败酱、茵陈各 30 克，白糖适量。

〔制作〕将金钱草、败酱、茵陈洗净，同入锅内，加水 7200 毫升，煎取 1000 毫升，去渣取汁，加白糖调匀。

〔功效〕清热利湿，排石。适用于慢性胆囊炎、胆结石、泌尿系结石等症，宜常服。

〔专家叮嘱〕代茶，温服，每日 1 剂。

【公英酱草薏米粥】

〔原料〕鲜蒲公英 60 克，败酱草、金钱草、赤小豆各 30 克，薏米 50 克。

〔制作〕将上述 3 味药加水煎取汁，入赤小豆、薏米煮粥服食。

〔功效〕适用于急性胆囊炎的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕每日 1 剂，分 2 次服。

【茵陈薏米粥】

〔原料〕茵陈 30 克，薏米 60 克。

〔制作〕先煎茵陈去渣，取汁，入薏米煮粥服。

〔功效〕适用于急性胆囊炎的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕每日 1 剂，连服数剂。

胆结石

胆结石是外科常见病，一般认为胆汁淤积，胆道细菌和寄生虫感染及胆固醇代谢失调，是发病的主要因素，常与慢性胆囊炎同时存在，女性为



多，尤以中年肥胖者，平时多无症状，有的患者表现为一般消化不良症状，发作时则有胆绞痛。若发生胆绞痛，应及时到医院进行治疗，缓解期可在家中药食调治。

【麻油胡桃】

〔原料〕胡桃仁、冰糖、麻油各 500 克。

〔制作〕将胡桃仁、冰糖、麻油同放入搪瓷或陶瓷器皿中，隔水蒸 3 ~ 4 小时。

〔功效〕补肾润肠。适用于胆石症。

〔专家叮嘱〕每日服 3 次，饭前服用，服时加温，于 1 周至 10 天内服完；老年或慢性胆囊炎患者剂量由小到大；脾虚泄泻患者，麻油用量可减少 250 克。治疗期间避免受凉劳累，饮食不宜过饱，不宜食煎炸食品，如有炎症和外感发热，应停服药。

【茵陈玉米须茶】

〔原料〕玉米须 30 克，茵陈、蒲公英各 15 克。

〔制作〕将上药药量加大 10 倍，共研为末。

〔功效〕清热利湿，利胆消黄。适用于胆囊炎、胆石症，症见恶寒发热，皮肤瘙痒。

〔专家叮嘱〕每次用 50 ~ 60 克，置与保温瓶中，冲入沸水适量，盖闷 20 分钟，代茶频饮。每日 1 剂。低血糖、低血压患者不宜长期服用。

【内金山楂麦芽饮】

〔原料〕鸡内金、青皮、郁金、大金钱草各 10 克，山楂、炒麦芽各 20 克。

〔制作〕将上述 6 味同放锅中，水煎，去渣取汁服。

〔功效〕适用于气滞型胆结石，症见上腹胀痛，时发时止、饱闷、嗳气、食欲不振等。

〔专家叮嘱〕代茶饮，每日 1 剂。

【消胆结石茶】

〔原料〕炙鸡内金 9 克，金钱草 15 克，广郁金香 10 克。

〔制作〕将上方剂量加大 20 倍，共研为末。

〔功效〕消积化石，疏肝利胆。适用





于胆石症、慢性胆囊炎、反复右上腹部疼痛，牵及右肩背部，每因情志不舒或进食油腻后而诱发加重。有时结石梗阻胆道，引起阻塞性黄疸、全身皮肤及巩膜黄染、皮肤瘙痒、大便呈陶土色。

〔**专家叮嘱**〕每次用 30～40 克，置于保温杯中，冲入沸水适量，盖焖 20 分钟后，代茶频频饮服。每日 1 剂。怀孕妇女忌用。

【利胆消炎茶】

〔**原料**〕柴胡、广郁金各 9 克，炒黄柏 10 克，青皮、陈皮各 7 克。

〔**制作**〕将上方用量加大 20 倍，共研为末，每次用 40～50 克，置于保温瓶中，冲入适量沸水，盖焖 20 分钟。

〔**功效**〕疏肝解郁，清热利胆。适用于胆石症、胆囊炎，有肋痛或右上腹疼痛，牵及右肩背部、纳差、厌油腻、恶心呕吐、口干苦，或伴有恶寒发热、小便短赤、舌苔黄腻、脉弦滑数。

〔**专家叮嘱**〕代茶频饮，每日一剂。脾胃虚寒症慎用。

【利胆消石茶】

〔**原料**〕金钱草 20 克，炒黄柏 10 克，炒枳实 9 克，大黄 5 克。

〔**制作**〕将上方药量加大 15 倍，共研为末。

〔**功效**〕清热通腑，利胆消石。适用于胆石症、胆囊炎，症见右上腹部疼痛，牵及右肩背部、厌油腻、大便干结难解、口干苦、舌红苔黄腻，或伴有巩膜、皮肤黄染，甚至皮肤瘙痒。

〔**专家叮嘱**〕每次用 40～50 克，置保温瓶中，用沸水冲泡盖焖 15～20 分钟后，代茶频饮。每日 1 剂。胃及十二指肠溃疡病患者宜食后服用。

风湿性关节炎

风湿热侵犯关节引起的炎症称风湿性关节炎，是一种反复发作的全身胶原组织病变，常发生于寒冷潮湿地区，好发于冬春两季，女性多于男性，临床主要表现为多发性、游走性大关节炎，并有对称性的特点，局部有红、肿、痛、热，关节腔可有积液，关节在炎症消退后，功能可完全恢复正常，不遗留畸形。

中医认为本病多因卫气不固，以致风寒、湿邪乘机侵入，经络闭阻而致。



【龙虎凤】

〔**原料**〕蛇肉 200 克，木耳 25 克，猫肉 150 克，姜丝 50 克，鸡肉丝 35 克，原蛇汤 750 克，冬菇丝 75 克，荸荠粉 15 克，猪油 10 克，葱、盐、麻油、陈皮、绍酒各少许，柠檬叶丝、菊花瓣、薄脆各适量。

〔**制作**〕将活蛇宰杀后洗净，放入沸水锅中煲熟，捞出撕下肉备用。猫肉另煲，撕肉备用。熟蛇、猫肉撕成细丝，加姜、葱、盐及绍酒煨好。姜丝放沸水中除去辣味，同其他原料和蛇汤一同加入煨好的蛇、猫肉中，煲沸后加麻油、荸荠粉勾芡，加猪油。另用盘装菊花瓣、薄脆、柠檬叶丝上席。

〔**功效**〕补中益气，活血祛风。适用于风湿性关节炎、食欲不振及免疫功能低下等症。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

【雪凤鹿筋汤】

〔**原料**〕干鹿筋 200 克，雪莲花 3 克，蘑菇片 50 克，鸡脚 200 克，火腿 25 克，绍酒 10 克，高汤、生姜、葱、白、盐、味精各适量。

〔**制作**〕将鹿筋洗净，待发涨后（约 2 天），修净筋膜，切成条块下锅，加入姜片、葱节、绍酒和水，煨透取出，除去葱、姜，放入坛子内；鸡脚用开水烫透，脱去黄皮，斩去爪尖，拆去大骨，洗净，放入坛内；雪莲花洗净后，用纱布袋松装，亦放入坛内，上面放火腿片、蘑菇片，加入高汤、绍酒、生姜、葱白，上笼蒸至鹿筋熟软时取出（约 2 小时），滗出原汤，汤中加入味精，食盐，搅匀后倒入坛子内，再蒸 30 分钟。

〔**功效**〕补肝肾，强筋骨，除寒湿。适用于风湿性关节炎、关节疼痛等症。

〔**专家叮嘱**〕佐餐或单食。

【附片蒸狗肉】

〔**原料**〕狗肉 1000 克，制附片 30 克。料酒、熟猪油、葱节、姜片、清汤各适量。

〔**制作**〕将狗肉刮洗干净，整块随冷水下锅煮熟，切成肉块。取大碗 1 个，放入狗肉、制附片、料酒、熟猪油、葱节、姜片、清汤，隔水蒸 3 小时至狗肉酥烂即成。

〔**功效**〕壮骨活血。适用于风湿性关节炎。



〔专家叮嘱〕佐餐，冬季更佳。

《鸡茸鲮鱼汤》

〔原料〕鲮鱼2尾(约500克)，母鸡肉100克，鸡蛋清1个，精盐、黄酒、水生粉、姜片、味精、葱花各适量。

〔制作〕将鲮鱼去鳞、鳃及肠杂，拌入精盐、胡椒粉，以黄酒渍10分钟；鸡肉剁成茸，加蛋清、黄酒、盐、水生粉搅拌至粘，塞入鱼腹内。将锅中加适量水烧沸，放入姜片和鲮鱼，烹入黄酒，用文火煮1小时，调入盐、味精、葱花即可。

〔功效〕益气血，强筋骨，祛风湿。适用于风寒湿痹、筋骨疼痛、关节不利等症。

〔专家叮嘱〕佐餐，食肉，饮汤。

《木瓜汤》

〔原料〕木瓜4个，白沙蜜1000克。

〔制作〕先将木瓜蒸熟，去皮，捣烂如泥，白沙蜜炼净，然后将二者和匀，放入洁净磁容器内即可。

〔功效〕通痹止痛。主治因湿热阻滞经脉而致之筋、肌痹痛等症。

〔专家叮嘱〕每日清晨空腹用滚烫开水冲服，每次1～2匙，10～15日为1疗程。

《双桂粥》

〔原料〕肉桂2～3克，桂枝10克，粳米50～100克，红糖适量。

〔制作〕将肉桂、桂枝煎取浓汁去渣，再用淘洗净的米，加适量水煮粥，待粥煮沸时，放入桂汁和红糖，同煮成粥。

〔功效〕温经散寒，通络止痛，补阳气，暖脾胃。适用于寒湿腰痛、风寒湿痹及肾阳不足、畏寒怕冷、四肢发凉、阳痿、小便频数清长、脉微弱无力、脾阳不振、脘腹冷痛、饮食减少、大便稀薄、呕吐、肠鸣腹胀、消化不良、妇人虚寒痛经。

〔专家叮嘱〕每日早晚温热服，3～5日为1疗程。热痹忌用。实症、热症、阴虚火旺的病人忌食。

《核桃酪》

〔原料〕核桃仁150克，大米60克，大枣45克，白糖240克。

〔制作〕核桃仁用开水稍泡片刻，剥去外皮，用刀切碎，同淘净的大米



用500毫升清水泡上。小枣洗净，上蒸笼蒸熟，取出去掉皮核，也和核桃仁泡在一起。将以上三味磨成细浆，用纱布过滤去渣。锅洗净上火，注入清水500毫升，把核桃仁浆倒入锅内搅动，在即将烧开时加入白糖，待煮熟后即成。

〔**功效**〕活血止瘀。适用于风湿性关节炎。

〔**专家叮嘱**〕早晚作点心食。

【木瓜羊肉汤】

〔**原料**〕木瓜、羊肉各1000克，草果3克，豌豆300克，粳米50克，白糖200克，食盐、味精、胡椒面各适量。

〔**制作**〕将粳米、草果、豌豆淘洗干净；木瓜取汁待用。将羊肉洗净切块，放入铝锅内，加入粳米、草果、豌豆、木瓜汁，再加水适量，先置武火上烧沸，后改用文火炖之，至豌豆烂熟，放入白糖、食盐、味精、胡椒面即成。

〔**功效**〕健脾除湿。适用于脾湿下注之腿足肿痛、麻木不仁等症。

〔**专家叮嘱**〕食肉及豆等，饮汤。

骨　折

骨折是一种常见病、多发病，因骨折的类型、部位、程度不同，其临床表现常各有不同。较大的复杂性骨折，可引起全身的不同表现；单纯性骨折，可表现为局部的疼痛、肿胀、功能障碍；骨折的错位，可致局部畸形、骨擦音、异常活动等特征。经X线正、侧、斜或特殊位拍片，可予以诊断。

在骨折后1～2周内，骨折部位体表有大量瘀血，疼痛加剧，病人会出现低热、口渴、心烦、不思饮食、大便不通等症状。此时应食用一些清淡、易消化的食物，如新鲜蔬菜、水果、瘦肉、鸡蛋等，并且要以清蒸或煲汤为好，同时做到少吃多餐。骨折中期，局部瘀肿开始消退，疼痛减轻，食欲有所增加，骨头已进入生长期，可吃一些新鲜河鱼和海产品，因各种鱼类富含维生素D，对骨折愈合极为有利。如河鳗、黄鳝、甲鱼、鸽子肉、鹌鹑肉等，适时按食欲需求配之以新鲜蔬果，且仍以清蒸、煲汤为主，辅之一些黄芪、党参、枸杞等中药，加工成原汁原味的食疗药膳。这种饮食和药膳具有补气养血之功能，能加快骨折部位的愈合。此时也仍要忌食酸、辣味食品。骨折后期，拆除固定后开始锻炼身体，此时不需忌口，饮食可恢复正



常，以补充体育锻炼的消耗。

【当归补骨汤】

〔**原料**〕当归 25 克，黄芪 25 克，党参 25 克，羊肉 250 克，葱 10 克，生姜 10 克，盐 3 克，味精 2 克。

〔**制作**〕将羊肉洗净，放沙锅内，将当归、黄芪、党参放纱布袋内，扎紧口，放入锅内，姜片，葱段一并加入，再放适量水，用武火煮沸后，改文火慢炖至羊肉烂熟，吃肉喝汤。

〔**功效**〕补血益气、强筋壮骨。适合骨折恢复期伴肝肾亏损的患者食用。

〔**专家叮嘱**〕每周 1 或 2 次，连服 2 ~ 3 周。羊肉不宜与乳酪、荞麦、豆酱、醋同食。羊肉反半夏、菖蒲，忌铜、丹砂。

【桃仁续断粥】

〔**原料**〕桃仁 10 克，乳香 15 克，续断 10 克，苏木 10 克，粳米 100 克。

〔**制作**〕将桃仁、乳香、续断、苏木放入沙锅，加清水适量，武火煮沸，改文火煎取药汁。

将粳米淘洗干净，加药汁，加清水适量，中火煮粥。

〔**功效**〕补肝肾、舒筋活络、消肿生肌、止血止痛。用于骨折早期的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕月经过多及孕妇忌用。水煎，每日 2 次，分食。

【骨碎补五加皮粥】

〔**原料**〕骨碎补 10 克，五加皮 10 克，赤芍 15 克，土鳖虫 10 克，粳米 100 克，盐 3 克。

〔**制作**〕将骨碎补、五加皮、赤芍、土鳖虫洗净，放入沙锅，加清水适量，武火煮沸，改文火煎取浓药汁。

将粳米淘洗干净，加药汁，加清水适量，中火煮粥。米熟粥成加盐调味即可。

〔**功效**〕补肝肾、强骨、续伤止痛、破瘀血。用于骨折中期的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕阴虚内热及无瘀血者不宜食用；实火血虚所致的牙痛不宜食用；孕妇禁忌食用；不宜与藜芦同用。



【壮筋鸡】



〔原料〕乌雄鸡 1 只(500 克左右),三七 5 克,黄酒、酱油适量。

〔制作〕将乌雄鸡去毛及内脏,洗净;再将三七切片,纳入鸡腹中,加少量黄酒,隔水清炖。

〔功效〕补虚强筋接骨。适用于骨折的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕佐餐,蘸酱油食。

【当归猪胫汤】

〔原料〕当归 20 克,猪胫骨(粗者)500 克,食盐适量。

〔制作〕将当归切片,猪胫骨砸成小块,连同附着的少许筋肉,一起放入锅内,加水适量,置火上煮汤,水沸 1 小时(高压锅 15 分钟)后,加食盐调味即成。

〔功效〕补阴血,益肝肾,强筋骨,壮腰脊。适用于骨折恢复期病人的营养食疗。

〔专家叮嘱〕取汤温服。每日 1 次或隔日 1 次,可连用 1 ~2 个月。猪胫骨以新鲜为宜;有腐变者忌用。

【当归川断排骨汤】

〔原料〕当归 10 克,补骨脂 15 克,川断 12 克,新鲜猪排骨或牛排骨 250 克。

〔制作〕将排骨剁块,与 3 味中药同放锅中加水适量,煮至肉熟烂。

〔功效〕活血化瘀,消肿止痛。适用于骨折中期、骨伤部位肿胀逐渐消失、疼痛明显减轻、瘀血肿块尚未完全散尽、骨伤尚未愈合。

〔专家叮嘱〕吃肉喝汤,每天 1 次,可连用 1 ~2 周。

【枸杞生姜排骨汤】

〔原料〕猪排骨 1000 克,枸杞子,生姜片各 20 克,小茴香、花椒各 3 克,八角茴香 5 克,精盐 10 克。

〔制作〕将猪排骨剁块,与生姜片、枸杞子及其他调料同放锅内,加水适量,炖至排骨熟烂,加盐调味。

〔功效〕补气血,续筋骨。适用于骨折中期的食疗。



〔**专家叮嘱**〕分数次食排骨并饮汤，连服数日。

【红枣莲子脊骨粥】

〔**原料**〕红枣120克，莲子90克，降香、甘草各9克，猪脊骨1具，大米100克。

〔**制作**〕将猪脊骨剁碎，与红枣、莲子同放锅内加水适量炖煮。去骨入大米煮粥。

〔**功效**〕活血化瘀。适用于骨折恢复期、骨折已愈合、皮肤有瘀斑或脱皮。

〔**专家叮嘱**〕分次服食，连用数日。



儿科疾病药膳

小儿遗尿

3岁以上的小儿，在睡眠中不知不觉地排尿，称为遗尿症，轻者隔数夜一次，重者每夜一次，遗尿多发生在深夜，尿后能继续熟睡，本症可分为器质性和功能性两大类，此处系指功能性遗尿，多由遗传、泌尿系功能发育不全，营养或心理等因素，导致大脑皮质及皮质下中枢功能失调所致。

【止遗粉】

〔**来源**〕《中国食疗大全》

〔**原料**〕淮山药、桑螵蛸各100克，鸡内金、白糖各20克。

〔**制作**〕将淮山药、桑螵蛸、鸡内金均洗净，去除杂质，焙干共研成粉末，加入白糖混合，贮瓶。

〔**功效**〕健胃，补肾，缩尿，止遗。适用于小儿尿频，遗尿等症。

〔**专家叮嘱**〕每次8克，每日早、晚各1次。

【小儿缩尿糖浆】

〔**来源**〕（经验方）

〔**原料**〕桑螵蛸10个，山萸肉、益智仁、菟丝子、覆盆子各15克，红糖100克。

〔**制作**〕将上各味加水500毫升，煎2次，取汁400毫升，加红糖溶化装瓶。

〔**功效**〕补肾涩精缩尿。适用于小儿遗尿症。对成人遗精也有效。

〔**专家叮嘱**〕每服10毫升，每日3次。肝热型遗尿症禁用。

【鱼鳔龟肉汤】

〔**原料**〕鱼鳔15～20克，净乌龟肉100～150克，精盐适量。

〔**制作**〕将乌龟肉切小块，与鱼鳔一起放沙锅中，加盐少许、清水300毫升，以文火炖煮50分钟。肉熟即可。

〔**功效**〕补肾养阴。适宜于肾气不固遗尿、夜尿增多，也可用于慢性



肾炎的辅助食疗。

〔专家叮嘱〕饮汤，食鱼鳔及龟肉。

【白果羊肉粥】

〔原料〕白果 10～15 克，羊肾 1 个，羊肉、粳米各 50 克，葱白 3 克。

〔制作〕将羊肾洗净，去臊腺脂膜，切成细丁。葱白洗净，切成细节；羊肉洗净；白果、粳米淘净。再一同放锅内，加水适量熬粥，待肉熟米烂成粥时即成。

〔功效〕补肾止遗。适用于小儿遗尿。

〔专家叮嘱〕吃羊肾、羊肉、白果，喝粥，每日 2 次，温热食。阴虚火旺者忌食。

【加味鸡肠散】

〔原料〕鸡肠子 1 具，茯苓 10 克，肉桂 6 克，龙骨 10 克，牡蛎 10 克，桑螵蛸 30 克。

〔制作〕将鸡肠洗净，烧存性，或焙干研成细末。将其余中药烘干，共研成细末，与鸡肠末混合均匀即可。

〔功效〕温下元，固小便。适用于较大儿童的遗尿症。

〔专家叮嘱〕每次服 6 克，早、晚各 1 次，白开水冲服。

【鱼鳔黄芪羊肉粥】

〔原料〕黄芪、鱼鳔各 30 克，精羊肉 40 克，粳米 30～50 克，精盐适量，葱白 1 茎，生姜 1 片。

〔制作〕将精羊肉洗净后切细，然后与鱼鳔、黄芪、粳米共煮粥。等粥将熟时，再加入精盐、生姜、葱白。稀粥熟，捞出黄芪。

〔功效〕补肾助阳，健脾益气。适用于小便频数、夜间多尿、遗尿、畏寒、乏力等症。

〔专家叮嘱〕每日 2 次，温热食，吃肉喝粥。

【韭菜根粥】

〔来源〕（民间方）

〔原料〕鲜韭菜根 250 克，粳米 50 克，白糖适量。

〔制作〕将鲜韭菜根洗净后，放入干净纱布中揽取汁液。煮粳米粥，沸后，加入鲜韭菜根汁再煮即成，加入白糖调味。

〔功效〕补肾温中，壮阳止遗。适用于小儿遗尿及虚寒久痢等症。



〔专家叮嘱〕温热食，每日 2 次，连服 10 日。宜采用新鲜的韭菜根煮粥，现煮现食，隔日粥不要吃，阴虚内热，身有疮疡及患有眼疾者忌食。炎热夏季不宜食用。

小儿腹泻

小儿腹泻又称婴幼儿消化不良，为消化道综合症。常见的有两种，一是消化不良，多由于饮食不当，喂养不合理，暴饮暴食或过食高蛋白、高脂肪、粗糙不易消化的食物，饮食过多、过杂，或生冷食物吃得过多等，致使胃肠功能紊乱而发生腹泻；二是胃肠道感染所致，如食物、喂奶用具被细菌或病毒污染引起胃肠道炎症，从而导致腹泻。

【糯米固肠汤】

〔原料〕糯米 30 克，山药 15 克，胡椒粉、白糖适量。

〔制作〕将糯米略炒与山药一起下锅，加适量水，置火上煮粥，待熟后加胡椒及白糖适量调味即可。

〔功效〕健脾暖胃，温中止泻，适用于小儿脾胃虚寒型泄泻。

〔专家叮嘱〕饮服。每日 2 次。

【胡萝卜汤】

〔原料〕胡萝卜、糖适量（根据小儿年龄取料）。

〔制作〕将新鲜胡萝卜洗净，自上至下切开，剔去中心白茎，再切成丝或小块，置锅内加适量水煮烂后，用纱布挤压过滤。然后将挤压后的萝卜泥状物（汁）加水或米汤，放糖煮 3 分钟即可。

〔功效〕健脾和胃，补中益气。可辅助治疗小儿慢性腹泻。

〔专家叮嘱〕轻度腹泻，在两餐之间饮服，每日 3 ~ 4 次，每次 100 ~ 500 毫升，小儿酌减。中度腹泻，胡萝卜汤可和牛奶交替食用，上顿饮胡萝卜汤，下顿再饮牛奶，两者量相同。重度腹泻则停用其它食物，只饮胡萝卜汤。病情好转后，逐渐减量。

【田鸡粥】

〔原料〕田鸡 5 ~ 8 只，花生油、食盐少许，大米 50 ~ 100 克。

〔制作〕田鸡去皮及内脏，切块，用花生油、盐拌匀。大米煮粥，待米



锅滚沸时放入田鸡，以小火煮至粥成。

〔功效〕补虚，利水，解毒。适用于小儿疳积黄瘦、热疮及湿热所致的水肿泄泻等症。

〔专家叮嘱〕每日2次，早、晚温服。

【茯苓大枣粥】

〔来源〕（民间验方）

〔原料〕茯苓粉30克，粳米60克，大枣10克，白糖适量。

〔制作〕将大枣去核，浸泡后连水同粳米煮粥，粥熟时加入茯苓粉拌匀，稍煮即可。服时加白糖。

〔功效〕利水渗湿，健脾补中。适用于小儿脾虚久泻症。

〔专家叮嘱〕每日2～3次。腹胀及小便多者不宜用。

【车前米粉】

〔原料〕车前子50克，大米粉100克，白砂糖适量。

〔制作〕把车前子淘洗干净后，随即晾晒干。然后把干净的车前子放铁锅内，小火炒至有香味，放碾槽内，研成碎末。再把大米粉同已经研碎的车前子末一同放铁锅内，用小火炒至米粉香熟，离火后晾凉，备用。临用时加入白砂糖适量，拌匀即可。

〔功效〕健脾利水止泻。适用于小儿单纯性消化不良、大便水泻或大便溏薄。

〔专家叮嘱〕1岁以下小儿每次嚼服2～3克；1～2岁者3～5克；3岁以上者每次6～9克，每日3～4次。也可用开水调成糊状食用，连用3～5天。急慢性痢疾腹泻者不宜选用。

【芡实山药糊】

〔原料〕芡实500克，山药500克，糯米粉500克，白糖500克。

〔制作〕先把芡实、山药一同晒干后，放碾槽内碾为细粉，与糯米粉及白糖一并拌和均匀，备用。用时取混合粉适量，加入冷水调成稀糊状，然后加热烧熟成芡实山药糊。

〔功效〕健脾止泻，适合于小儿脾虚久泻、消化不良、大便溏薄、体虚羸弱者食用。

〔专家叮嘱〕每日早晚温热空腹食用，每次用混合粉50～100克。连用7～10天为1个疗程。



麻　疹

麻疹是由麻疹病毒经呼吸道传染而致，是小儿常见的传染病之一，好发于冬春季，其临床特征为发热，重度上呼吸道粘膜炎、结膜炎、颊粘膜出现特征性麻疹粘膜斑，全身皮肤出现红色斑丘疹，首先从耳后出现，逐渐由脖子发展到颜面、胸背、四肢、手足心，约需 10 天左右，民间流传“烧三天，出三天，回四天”，疹退后留下棕色色素沉着，并有糠麸样脱屑，若疹出又突然隐没或出疹顺序杂乱，或又高烧咳嗽，气急，则提示有并发症。

薄荷粥

〔**原料**〕干薄荷 10 克（鲜品 20 克），粳米 50 克，冰糖适量。

〔**制作**〕清水 100 毫升，武火煮沸，下入洗净的薄荷，略煮即可去渣取汁。粳米淘洗干净，煮成稀粥。将薄荷汁拌入粥中，加冰糖适量，趁热服食。

〔**功效**〕宣散风热、透疹。用于风热感冒所致咽痛明显的患儿，或用于口疮、风疹、麻疹。亦可作为炎夏防暑解热饮料。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 剂。表虚自汗不宜食用。薄荷不宜久煎。

小儿透疹茶

〔**来源**〕（民间验方）

〔**原料**〕甘蔗、荸荠、胡萝卜各 100 克。

〔**制作**〕将上 3 味分别洗净，切成小块，加水 500 毫升，煎煮成 250 毫升即可。

〔**功效**〕清热养阴，生津润燥。适用于小儿麻疹。

〔**专家叮嘱**〕代茶饮用。

银菊葛根粥

〔**原料**〕金银花 30 克，杭菊花 15 克，葛根 25 克，粳米 50 克，冰糖适量。

〔**制用**〕先将上三味药煎水，取汁去渣，与粳米煮粥，调入冰糖。

〔**功效**〕清热解毒，佐以透疹。适用于麻疹出疹期。症见出疹、壮热烦渴、咳嗽、疹色鲜红或暗红、稍觉隆起、扪之碍手等。

〔**专家叮嘱**〕每日 1～2 次，温热服。



【荸荠芦茅汤】

〔来源〕(经验方)

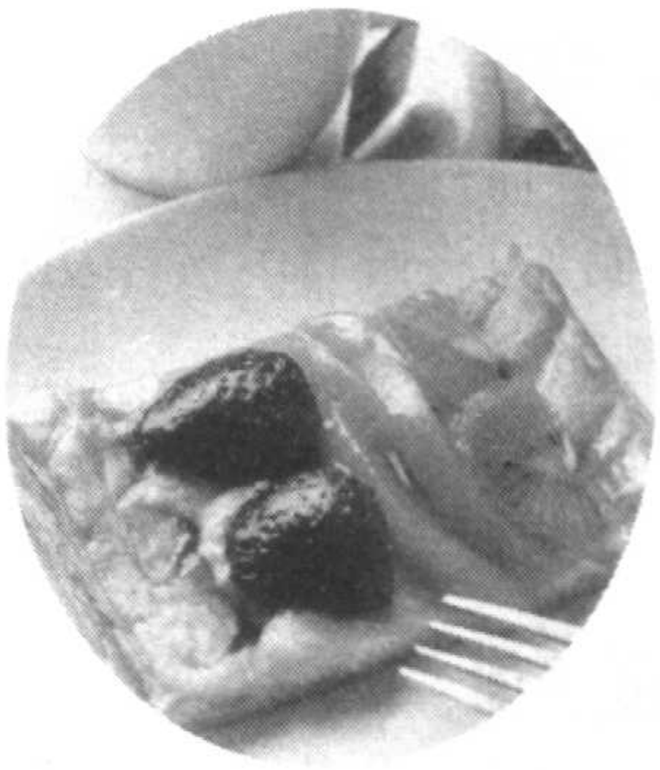
〔原料〕鲜荸荠10个,鲜茅根、鲜芦根各30克。

〔制作〕将鲜荸荠切片,鲜芦根、鲜茅根切段,加适量的水,煎煮取滤液。

〔功效〕清热,排毒,透疹。适用于麻疹见疹期。

〔专家叮嘱〕将滤液晾凉,代茶令患儿频频饮用。

【小儿麻疹茶】



〔来源〕(民间验方)

〔原料〕鲜荠菜100克,白茅根50克。

〔制作〕将鲜荠菜、白茅根洗净,放在锅中,加水500毫升,煎煮10~15分钟即可。

〔功效〕和脾利水,清热解毒。适用于小儿麻疹火盛,或用于预防麻疹。

〔专家叮嘱〕每日1剂,分2次服下。

【金针香菜汤】

〔来源〕《食疗食谱》

〔原料〕金针菜、香菜各20克,瘦猪肉50克,香油、精盐各适量。

〔制作〕瘦猪肉切片,放入锅中,加适量水烧熟后下入金针菜,略炖后,放入香菜、香油、精盐即成。

〔功效〕清热,滋补,透疹。适用于风疹及小儿麻疹时透疹不畅等症。

〔专家叮嘱〕食菜、猪肉,饮汤。每日3次。

水　痘

水痘多发于1~6岁的小儿,是一种急性疱疹性传染病。水痘全年均可发病,但尤以春天发病人数最多。患儿常有发热、咳嗽、面红、烦躁等症状。先从身上出现小红点,后变成疱疹,疱疹如珍珠发亮,内含水液,可很快遍布前胸、后背及头面四肢。经1周左右消失,不留痕迹,但却易引起



继发感染。中医认为，水痘患儿应多吃清淡多汁的新鲜瓜果蔬菜类食物，少食油腻、黏糯、香燥和辛辣刺激性食物。

【绿豆汤】

〔原料〕绿豆 100 克，白糖适量。

〔制作〕将绿豆加水 500 毫升，煮汤。

〔功效〕利水消肿，清热解毒，解渴清暑。适用于水痘。

〔专家叮嘱〕服用时加白糖适量，代茶饮。

【竹笋鲫鱼汤】

〔原料〕鲜竹笋、鲫鱼各适量。

〔制作〕将鲜竹笋洗净切片，鲫鱼去鳞及内脏，洗净与竹笋同煮至熟，加调料即成。

〔功效〕益气，清热。适用于水痘初起、小儿麻疹、风疹等。

〔专家叮嘱〕每日 3 次，随量饮汤食鱼。

【芫荽汤】

〔原料〕鲜芫荽 150 克，鲜胡萝卜 200 克，风栗（干板栗）150 克，鲜荸荠 100 克。

〔制作〕先分别将芫荽、胡萝卜、风栗、荸荠洗净，然后切碎。再把上四味一同放入沙锅内，加水适量，煎沸后取汤 2 碗，去渣即可。

〔功效〕透发痘疹。适用于小儿水痘。

〔专家叮嘱〕以上为 1 日量，分作 2 次温热饮用，连用 3～5 天。

【三豆粥】

〔原料〕绿豆、赤小豆、黑豆、薏苡仁各 10 克，粳米 30 克。

〔制作〕先把三豆、薏苡仁洗净，浸泡 1 小时后，同淘净的粳米共煮成稀粥。

〔功效〕清热利湿解毒。适用于小儿水痘。

〔专家叮嘱〕每日早晚温服，连服 5～7 天。

【银花薏苡仁粥】

〔原料〕银花 15 克，净薏苡仁 30 克。

〔制作〕将银花水煎 3 次，去渣取汁，将薏苡仁煮粥八成熟时，加入药汁共煎至粥熟，加入冰糖适量调味。



〔功效〕疏风清热，除湿，适用于水痘。症见皮疹如痘、痘粒可数、痘内疱浆清亮、头痛发热、鼻塞流涕、咳嗽、喷嚏等症。

〔专家叮嘱〕每日2次，连服3天。

【野菊花粥】

〔原料〕野菊花15克，绿豆50克。

〔制作〕先将野菊花水煎，取汁去渣，然后放入浸泡洗净的绿豆，煮成稀粥。

〔功效〕解热毒，止烦渴。适用于水痘。

〔专家叮嘱〕每日早晚餐服食。服用时加白糖适量。热退后即停服。

【蒲金解毒粥】

〔原料〕蒲公英、金银花、板蓝根各30克，甘草5克，粳米50克，冰糖适量。

〔制作〕将蒲公英、金银花、板蓝根、甘草煎汁去渣，加入粳米同煮成粥，冰糖调匀。

〔功效〕清热凉血解毒。适用于小儿水痘及一切病毒感染所致的发热。

〔专家叮嘱〕每日3次，连服3~5天。

【甘草三豆饮】

〔原料〕绿豆、赤小豆、黑豆各10克，生甘草3克。

〔制作〕先把三豆洗净，浸泡1小时后，同甘草一并放入锅内，加水适量；煮沸后改用文火煨炖，煮至熟透当作饮料。

〔功效〕清热，利湿，解毒。适用于小儿水痘。

〔专家叮嘱〕以上为1日量，每日2~3次。连用5天。在治疗期间病人忌食鱼腥及辛辣食物。

百日咳

百日咳又名“顿咳”，是小儿时期常见的一种急性呼吸道传染病，由百日咳嗜血杆菌所引起。四季都可发生，冬春季尤多。以5岁以下小儿为多见，年龄愈小，病情多愈重。若无并发症，预后一般良好。发病最初



二三周传染性最强，主要通过咳嗽时飞沫传染。临床主要表现为初期喷嚏、流涕，或微热，2～3 日后咳嗽渐剧。继而发展为阵发性痉咳，日轻夜重，咳后有特殊的吸气性吼声，即鸡鸣样回声；同时伴有涕泪俱作，弯腰曲背，胸腹疼痛，头额汗出，舌系带溃疡，眼睑浮肿等症状。实验室检查可查到百日咳杆菌。

【豆腐膏葱汤】

〔原料〕豆腐 1 块，冰糖、青葱（去白）各适量。

〔制作〕将青葱管纳入冰糖，放在豆腐里，上锅蒸至冰糖溶解，青葱浸出液体后，便可趁热吃豆腐并饮汤。

〔功效〕清热润肺，生津止咳。适用于小儿百日咳。

〔专家叮嘱〕2 周岁以下每次用青葱 3 根，2 周岁以上每次用青葱 5～7 根，每日早晚各服 1 次。

【姜蒜汤】

〔原料〕生姜 3 片，大蒜头 15 克，红糖适量。

〔制作〕先煎蒜、姜，煮熟后加入红糖，去姜片，吃蒜和饮汤。

〔功效〕清热化痰，降气止咳。适用于百日咳痉咳期。

〔专家叮嘱〕每日 4 次，连服 15 天。以上为 5 岁患儿的量，年龄小者可酌减。一般 3～7 天症状可见好转，大部分患儿 15 天可痊愈。

【川贝冰糖米汤】

〔原料〕米汤 500 毫升，川贝母 20 克，冰糖 50 克。

〔制作〕将上三味放入锅中，加水适量，上火共煮为汤。

〔功效〕润肺，祛痰，止咳。可辅助治疗百日咳。

〔专家叮嘱〕饮服。每日早、晚各 1 次。5 岁以下小儿饮汤量酌减。

【积雪草肉汤】

〔原料〕积雪草 90 克，猪瘦肉 30 克。

〔制作〕将积雪草洗净、切碎，与洗净、切片的猪瘦肉一起放入沙锅内，加水适量，同煎 1 小时即成。

〔功效〕清热解毒。主治百日咳。

〔专家叮嘱〕饮汤，食肉。分 2 次服，连服数天。



【麻黄蒸梨】

〔原料〕麻黄5克,大梨1只。

〔制作〕先把麻黄捣为粗末;将生梨洗净后,剖开,挖去梨核;把麻黄放入梨心内,再将梨子合严,插上小竹签,然后放入碗内,隔水蒸熟后即可。

〔功效〕止咳。适用于小儿百日咳的初期和痉咳期病人,也可用于小儿支气管炎咳嗽。

〔专家叮嘱〕每日2次,每次1只,去麻黄吃梨服汁,连用3~5天。

【浙贝蛋】

〔原料〕浙贝母3克,鸡蛋1只。

〔制作〕把浙贝母研为细末。取鸡蛋1只,洗净外壳后在其尖端剪一小孔,把浙贝粉由小孔内放入,摇匀后以纸封闭小孔,放入饭锅内,小孔一端朝上,蒸熟即可。

〔功效〕止咳平喘。适用于小儿百日咳。

〔专家叮嘱〕每日2次,每次1个,连用5~7天。

【人参百合粥】

〔原料〕人参3克,百合15克,粳米30克。

〔制作〕先煎人参与百合,后下粳米同煮为粥。

〔功效〕补气养阴。适用于百日咳恢复期,症见咳嗽次数和咳嗽时间逐渐变短、咳声无力、痰稀而少、气短声低、唇色淡白。

〔专家叮嘱〕连服3日,每日1~2次。

【川贝杏仁粥】

〔原料〕川贝6克,杏仁3克,大米30克,蜂蜜适量。

〔制作〕先将上两味药捣碎,与大米同煮成粥,粥熟时调入蜂蜜。或将上两味药煎水,取汁去渣,再入粳米煮为粥。

〔功效〕润肺化痰,止咳平喘。适用于百日咳初起。

〔专家叮嘱〕每日2~3次,食用前加入蜂蜜调服。

【双冬阿胶粥】

〔原料〕天冬、麦冬、糯米各30克,阿胶15克。

〔制作〕前二味药水煎,去渣取汁,糯米煮粥八成熟时,入药汁共煎至



熟,趁热入阿胶烊化。

〔**功效**〕清热养肺,降气化痰。适用于百日咳阵咳期。

〔**专家叮嘱**〕每日早、晚各服 1 次,连服 5 天。

【枇杷叶粥】

〔**原料**〕枇杷叶 10 ~ 15 克,粳米 100 克,冰糖适量。

〔**制作**〕将枇杷叶用纱布包好放入沙锅内,加水 200 毫升,煎至 100 毫升,去渣入粳米、冰糖,再加水 600 毫升,煮成稀薄粥。

〔**功效**〕清肺化痰,止咳降逆。适用于百日咳痉咳期、痰多、呕吐。

〔**专家叮嘱**〕每日早、晚温热服之。风寒感冒引起的咳嗽者忌用。

流行性腮腺炎

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒所引起的急性呼吸道传染病,其特征为腮腺的非化脓性肿胀疼痛伴有发热,并可延及各种腺组织或脏器。潜伏期为 14 ~ 25 天。前驱期表现为倦怠、结膜充血、咽痛等症。起病时有畏寒、头痛、发热、咽痛等症。渐见腮部肿大,腮腺肿在以耳垂为中心,边缘不清,有轻度压痛,表面有热感,以两侧肿大为多见。腮腺病毒存在于患者的唾液、血液中,在集体儿童机构和人群密集处易形成流行。一般 5 ~ 15 岁为多见,通过飞沫传播。

对患儿饮食上应注意选择清热、解毒、凉血、泻火和散结的食品,如香椿头、芫荽、马齿苋、绿豆、赤小豆、金银花、绿茶等。

【猪肠葱汤】

〔**原料**〕猪小肠约 30 厘米长,鲜葱连头 3 根。



〔**制作**〕将两边有油膜的猪小肠一节,约 30 厘米,洗净;将鲜葱连头 3 根洗净,装入肠内。然后将肠切成 5 ~ 6 段,放锅内微火炒,加入少许老酒,再加入适量米泔水,将猪肠煮熟(2 碗煎至 1 碗),取汤。



〔**功效**〕清热，消肿。适用于流行性腮腺炎。

〔**专家叮嘱**〕以热汤喂病儿，每日 1 服，连服 2 ~ 3 剂。

【银花凉茶】

〔**原料**〕鲜金银花 50 ~ 100 克（干品 30 ~ 50 克）。

〔**制作**〕将鲜银花或干银花稍加浸洗后，放入搪瓷杯内，加水适量煎汤。沸后，再稍煎 3 ~ 5 分钟，去渣取汤约 250 毫升，待凉或放入冰箱内冷藏。

〔**功效**〕清热解毒。适用于小儿腮腺炎，也可用于防治小儿痱疖。

〔**专家叮嘱**〕以上为 1 日量，作冷饮或冰茶，分作 2 ~ 3 次饮用，连服 3 ~ 5 天。

【龙衣炒鸡蛋】

〔**来源**〕（经验方）

〔**原料**〕龙衣（蛇蜕）6 克 ~ 10 克（10 岁以下儿童用 6 克，10 岁以上用 10 克），鸡蛋 2 个，植物油适量，精盐少许。

〔**制作**〕先把龙衣洗净后细细切碎，再将鸡蛋打入碗内，加入龙衣碎末及精盐，一并反复搅拌；然后在锅内加入植物油，将加入龙衣末和精盐的鸡蛋如常法炒熟即可。

〔**功效**〕祛风消肿。适用于小儿流行性腮腺炎。

〔**专家叮嘱**〕1 顿食下，每日 1 次，连用 1 ~ 2 日。

【蒜泥马齿苋】

〔**原料**〕鲜马齿苋 60 克，大蒜泥 10 克。

〔**制作**〕将鲜马齿苋加水煮熟捞出切段，放入蒜泥和酱油调味，拌匀即可。

〔**功效**〕适用于流行性腮腺炎。

〔**专家叮嘱**〕作凉菜随意食用，连用 7 天。

【银翘粥】

〔**原料**〕鲜银花 50 克（干品 30 克），粳米 20 克，连翘 10 克，冰糖适量。

〔**制作**〕先煎银花、连翘，取汁去渣，将粳米洗净煮粥。待粥将熟时，入药汁共煮至熟，加入冰糖调味。

〔**功效**〕清热解毒。适用于小儿腮腺炎，麻疹出疹前期。也可防治小儿痱疖。



〔专家叮嘱〕分2~3次服完。

【绿豆白菜汤】

〔原料〕绿豆100克,白菜心2~3个。

〔制作〕先把绿豆淘洗干净后,放入小锅内,加水适量,浸泡1小时后煮沸。待煮至将熟时,加入白菜心,再煮20分钟即可。

〔功效〕清热解毒。适用于小儿腮腺炎。

〔专家叮嘱〕以上为1日量,取汁温热顿服,每日2次,直至痊愈。发病早期的病人使用效果更好,治疗期间忌食辛辣刺激性食物及荤腥食品。

【板蓝根粥】

〔来源〕(经验方)

〔原料〕板蓝根30克,夏枯草20克,粳米30克,白糖适量。

〔制作〕板蓝根、夏枯草水煎去渣取汁。粳米煮为稀粥,加入药汁、白糖,稍煮1~2沸即成。

〔功效〕清热解毒。适用于小儿腮腺炎,或作预防性治疗。

〔专家叮嘱〕温服,每日2次。

小儿佝偻病

本病是小儿常见的一种慢性营养缺乏症,主要是因维生素D摄入不足,以及阳光照射不足,而使体内钙、磷代谢失常,以骨骼系统生长发育障碍为主要临床特征,同时影响神经、肌肉、造血、免疫等组织器官的功能,造成肌体抵抗力降低。本病发病缓慢,易被忽略,一旦发展到后遗症期,则难以恢复正常。

【猪骨菠菜汤】

〔原料〕猪脊骨或腿骨、菠菜各适量。

〔制作〕将猪骨砸碎,加水熬成浓汤,加入洗净切段开水焯过的菠菜稍煮即成。

〔功效〕养血壮骨,适用于小儿佝偻病。

〔专家叮嘱〕饮汤吃菜,最后将骨髓吃下。每日2次,可连续服用。



【芝麻鱼豆粉】

〔**原料**〕油炸小黄鱼500克，炒熟黄豆500克，芝麻酱250克。

〔**制作**〕将油炸小黄鱼、炒黄豆共研细末，过筛，加芝麻酱调匀备用。

〔**功效**〕补钙壮骨，适用于预防佝偻病。

〔**专家叮嘱**〕每次1小匙，每日3次，白开水送服，连续服用1~2年。

【蛋壳龟板散】

〔**原料**〕鸡蛋壳、龟板各等份。

〔**制作**〕将鸡蛋壳焙干；龟板焙黄，趁热放入醋中浸泡片刻，取出晒干，与鸡蛋壳共研细末。

〔**功效**〕补肝肾，强筋骨。适用于小儿佝偻病，症见小儿出牙、坐立、行走等发育均迟缓，有头颅方大、鸡胸、下肢弯曲、胸肋沟等骨骼畸形。

〔**专家叮嘱**〕每次3~6克，用温开水或米汤调服。

【清炖二骨汤】

〔**原料**〕猪骨头500克，乌鱼骨250克，盐适量。

〔**制作**〕猪骨、乌鱼骨洗净、砸碎，入锅加清水适量，炖成白色浓汤，弃渣，加盐适量调味即可。

〔**功效**〕补虚益肾，补充钙质。用于小儿软骨病、出齿不齐、发育缓慢、头颅畸形等症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕喝汤，每日1~2次。可经常食用。

【蛋壳粉粥】

〔**原料**〕鸡蛋壳30~50克，大米50克，麦芽、谷芽各10克，白糖少许。

〔**制作**〕将鸡蛋壳洗净，研成极细粉末；大米、谷芽、麦芽淘洗净入锅，加水适量，先用武火煮沸，后用文火煮粥。将熟时，放入蛋壳粉、白糖，再煮3~5分钟即可。

〔**功效**〕补五脏，壮骨力。适用于小儿佝偻病、婴儿手足搐搦症，症见肌肉松弛、神疲消瘦、头颅骨软、囟门迟闭而大、汗多易惊等。

〔**专家叮嘱**〕每日分2~3次服。

【龟甲乌鸡骨汤】

〔**原料**〕龟甲30克，乌鸡胫骨2对，核桃50克，盐、味精适量。

〔**制作**〕将龟甲、乌鸡骨打碎，加水适量，文火炖约2小时，再加核桃、



盐，继续炖至核桃熟烂即成。食时加味精调味。

〔功效〕补肾精，填骨髓，充囟门。适用于佝偻病，症见头颅软骨、囟门迟闭而大、肌肉松弛、神疲汗多、头方发稀等症的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕每日1次，宜常食。

【龙牡粥】

〔原料〕龙骨、牡蛎各30克，山茱萸10克，大米100克。

〔制作〕将龙骨、牡蛎打碎煮约1小时，再加山茱萸煎半小时，用纱布过滤，滗出药汁；再煎取液2次（每次约40分钟），把3次药汁合并在一起。大米淘净入锅，倒入药汁，加适量水煮粥。

〔功效〕补益脾胃，壮骨敛汗，镇惊安神。适用于佝偻病、症见面色无华、神疲消瘦、夜惊多梦、头方发稀、鸡胸龟背、筋骨酸软等。

〔专家叮嘱〕分成2份，早、晚食用，宜常服食。

【猪骨汤】

〔原料〕猪骨头、醋、葱、姜、蒜、味精、食盐各适量。

〔制作〕将骨头洗净、砸碎，入锅加醋少许，再加水至漫过猪骨，再放入葱、姜、蒜、食盐等调味品，熬煮约3小时至汤浓，放入味精即可。

〔功效〕补钙。可辅治小儿佝偻病及老年妇女的骨质疏松症。

〔专家叮嘱〕饮服。每日2～3次，每次服汤1碗。

【牛乳大枣糊】

〔原料〕牛乳250毫升，大枣10个，山药100克，蜂蜜20毫升。

〔制作〕将大枣去核；山药研细末。将牛乳、大枣煮沸，下山药末同煮成糊，兑入蜂蜜。

〔功效〕健脾益气，养心安神。适用于佝偻病，症见肌肉松弛、囟门闭合不全、发稀枕秃、夜眠不安、易惊、多汗无力、少食等症。

〔专家叮嘱〕分1～2次服食。

小儿厌食

厌食是小儿常见的一种症状，表现为较长时间的食欲不振，食量少，甚至拒食，以致小儿营养不良，发育受到明显影响，厌食好发生于5岁以



下小儿，以1～3岁为多，引起原因很多，常见原因有喂养不当、生活环境改变、精神紧张、药物影响、疾病影响等引起胃肠消化功能紊乱，食欲低下故厌食。

【小儿消食粥】

〔原料〕山楂片10克，高粱米50克。

〔制作〕将山楂片和高粱米一齐置于铁锅，文火炒焦，取出压碾成粗粉，置于沙锅加水煮成粥。

〔功效〕健脾消食。用于小儿厌食，小儿消化不良。

〔专家叮嘱〕不满1岁每次取10克消食粥，每日三次，2～3岁每次取20克消食粥，4～5岁每次取30～40克消食粥，调味可加适量的奶粉和白糖。

【消食散】

〔来源〕《中医儿科学》

〔原料〕谷芽、山楂、槟榔、枳壳各等份。

〔制作〕将上诸味共研细末。

〔功效〕理气消食，健脾开胃。适用于食积气滞，消化不良，脘腹胀满，腹泻便溏等症。

〔专家叮嘱〕每服3克～5克，每日3次。

【冰糖乌梅】

〔原料〕乌梅、冰糖各60克。

〔制法〕取乌梅洗净，放入锅中，加水适量，浸泡速发，再加热煎煮到半熟，捞出乌梅，去核，果肉切成丁，再放入，加碎冰糖，继续煎煮到七成熟，取汁原液即可。待冷，外部再蘸上一层白糖，装瓶备用。

〔功效〕适用于治疗小儿胃纳差，食少。

〔专家叮嘱〕3～5岁每次吃1克，6～8岁每次吃2克，9～12岁每次吃3克，均每天吃3次。

【三鲜消滞饮】

〔来源〕《中国药膳大辞典》

〔原料〕鲜山楂20克，鲜萝卜30克，鲜青橘皮6克，冰糖适量。

〔制作〕将鲜山楂、鲜萝卜、鲜青橘皮洗净、切丝，共入锅加水适量，用旺火烧开后改用文火煨半小时，然后用干净纱布过滤，弃渣取汁后，加入



冰糖继续煮沸即成。

〔**功效**〕健脾行气，开胃，助消化，散结消滞。适用于积滞伤脾型疳积症。

〔**专家叮嘱**〕每次20毫升~30毫升，每日3次，连饮3日为1个疗程。

【谷芽锅巴汁】

〔**原料**〕谷芽30克，麦芽24克，焦锅巴50克。

〔**制作**〕将谷芽、麦芽、焦锅巴等一起放入沙锅内，加水煮沸，改文火煮1小时，取液汁服。

〔**功效**〕开胃消滞。小儿厌食。

〔**专家叮嘱**〕每天1剂，连服3~5天。

【小米淮山药粥】

〔**来源**〕(民间方)

〔**原料**〕淮山药45克(鲜者100克)，小米50克，白糖适量。

〔**制作**〕将淮山药洗净捣碎或切片，与小米同煮为粥，熟后加白糖调匀。

〔**功效**〕健脾止泻，消食导滞。适用于小儿脾胃素虚，消化不良，不思乳食，大便稀溏等症。

〔**专家叮嘱**〕空腹食。

【河车鸡蛋饺】

〔**原料**〕新鲜胎盘1具，鸡蛋、香菇、嫩笋尖、生姜末、食盐、酱油、陈醋，熟猪油各适量。

〔**制作**〕先将胎盘漂净切碎，再与香菇末、笋尖(切碎)、生姜末、葱末以及食盐调和后做馅，另将鸡蛋去壳后搅拌至匀，置油锅中摊成饼状，包入以上肉馅做成饺子。加水煮熟，再加入少量食盐、酱油、米醋、猪油红烧。佐餐食用。

〔**功效**〕益补元气。适用于治疗小儿体质虚弱、厌食等症。



皮肤科疾病药膳

湿　疹

湿疹是一种变态反应性炎性皮肤病，主要特点是多形损害，对称分布，自觉瘙痒、反复发作，易演变成慢性等。男女老幼皆可发病，无明显季节性，但冬季常复发，一般分为急性，亚急性和慢性三类，其发病原因复杂，常由内在刺激因素（如病毒感染、消化不良、食物过敏、肠寄生虫、服用某些药物等），或外来刺激因素（如寒冷、毛织品、肥皂、花粉、昆虫及某些粉末的接触），作用于机体而引起。

【薏仁小豆玉米汤】

〔**原料**〕薏苡仁30克，赤小豆15克，玉米须15克。

〔**制作**〕将薏苡仁、赤小豆、玉米须洗净，加清水适量，煎煮，饮汤食豆。

〔**功效**〕清热、渗湿、止痒。用于急性湿疹、红斑、丘斑、水疱糜烂渗出的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕久食赤小豆可损阴伤阳，形瘦体弱及久病不宜食用。赤小豆不宜与四环素类、红霉素、甲硝唑、西咪替丁、铁剂同食。

【鲤鱼芡实汤】

〔**原料**〕鲤鱼1尾（约250克），芡实30克，盐3克，味精2克。

〔**制作**〕将芡实洗净，加清水适量，煮20分钟后，加入去鳞、鳃、肠杂的鲤鱼同煮，待鱼熟烂后，加入盐、味精吃鱼饮汤。

〔**功效**〕健脾除湿、滋阴润燥。适用于病程较久的湿疹者食用。

〔**专家叮嘱**〕外感前后、疟疾、痔疮、尿黄及新产后不宜食用芡实；不宜与天门冬、狗肉、麦冬、紫苏、龙骨、朱砂同食；不宜与赤小豆、咸菜同食。

【桃仁蝉粥】

〔**原料**〕桃仁15克，赤芍15克，蝉蜕15克，粳米100克。

〔**制作**〕将桃仁、赤芍、蝉蜕水煎取药汁。



粳米淘洗干净,加药汁,加清水适量,同煮为粥。

〔**功效**〕活血祛瘀、散风、透疹。用于皮肤瘙痒症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕孕妇慎用桃仁;不宜与藜芦同用;每日 1 剂,早晚服用。每 7 ~ 15 日为一疗程。

【土茯苓炖鹌鹑】



〔**来源**〕《家庭饮食疗养》

〔**原料**〕土茯苓 30 克,鹌鹑 2 只,猪油、精盐各适量。

〔**制作**〕将鹌鹑去毛、内脏,洗净,和土茯苓加水一同炖烂,以猪油、精盐调味。

〔**功效**〕健脾利湿,清热解毒。适用于急性和亚急性湿疹。

〔**专家叮嘱**〕分 1 ~ 2 次吃。

【归竹乌蛇汤】

〔**来源**〕《中医百病药膳疗法》

〔**原料**〕当归 10 克,玉竹 25 克,乌梢蛇 1 条,猪油、精盐、姜各适量。

〔**制作**〕将乌梢蛇去皮、内脏,洗净,切段;将当归、玉竹水煎取汁,放入乌梢蛇段煮汤,以猪油、精盐、姜调味。

〔**功效**〕养血润燥,祛风止痒。造用于慢性湿疹。

〔**专家叮嘱**〕吃蛇肉,饮汤。分 2 ~ 3 次服。

【薏仁茅根粥】

〔**原料**〕薏苡仁 50 克,鲜玉米须 15 克,莲子 15 克,白茅根 20 克,粳米 100 克。

〔**制作**〕先将白茅根、玉米须洗净,加清水适量,煮沸 20 分钟后去渣,加入淘洗干净的薏苡仁、粳米、莲子,同煮成粥。

〔**功效**〕清热除湿。用于湿热蕴结所致湿疹、泌尿系感染的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕不宜与鲤鱼同食。疟疾、黄疸、痔、便秘及新产后忌食莲子。



【冬瓜皮薏米汤】

〔**来源**〕《健美祛病食物疗法》

〔**原料**〕冬瓜皮、薏米各 30 克，车前草 15 克。

〔**制作**〕将上 3 味共煮汤。

〔**功效**〕健脾除湿。适用于各种湿疹，如耳部湿疹，阴囊湿疹，肘窝湿疹等症。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 剂，7 日为 1 个疗程。

疣

疣是病毒引起的以细胞增生反应为主的一类皮肤浅表性良性赘生物，多见于青少年，好发于面部、手背、指背等处，初为局限性稍隆起的粗糙皮肤损害，色灰白，边清无晕，表面平滑，一般无明显自觉症状，常见的有扁平疣、寻常疣、跖疣等。

【马齿苋粥】

〔**原料**〕马齿苋 50 克，木贼子 15 克，大米 150 克，盐 3 克，味精 2 克。

〔**制作**〕木贼子水煎取药汁。马齿苋洗净，切碎，加入淘洗干净的大米中，加清水适量，中火煮粥，粥熟加盐、加味精调味即成。

〔**功效**〕发汗解肌、散风热。用于扁平疣的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 剂，连食 2 周。

【炒酸苦瓜】

〔**来源**〕《中医杂志》

〔**原料**〕鲜苦瓜、植物油、精盐各适量。

〔**制作**〕将鲜苦瓜剖开去籽，放入酸菜水或泡菜坛内浸泡 7 日，取出切碎，在植物油锅内爆炒片刻，加精盐，盛盘。

〔**功效**〕清热解毒，除疣。适用于面部扁平疣。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食，每次 100 克～150 克，每日 2～3 次，连续服用 15 日。

【薏苡仁米饭】

〔**来源**〕《中华皮肤科》



〔原料〕新薏苡仁、粳米各 50 克～100 克。

〔制作〕把新薏苡仁同粳米一同淘洗干净后，放入锅内，加水适量，如常法煮成薏苡仁米饭。也可用上法煮成薏苡仁粥。以上为 1 日量。

〔功效〕健脾利湿。适用于儿童扁平疣。

〔专家叮嘱〕分 2～3 次服食，连续服用，以痊愈为止。

【三子糯米粉】

〔来源〕《食疗本草学》

〔原料〕白芥子、萝卜子、紫苏子各 30 克。糯米、白糖各 240 克。

〔制作〕将白芥子、萝卜子、紫苏子、糯米均炒熟，与白糖混匀，碾成炒米粉状。

〔功效〕适用于扁平疣。

〔专家叮嘱〕每日服 3 次，分 10 日服完。

【大青叶粥】

〔原料〕大青叶 15 克，桃仁 15 克，大米 100 克，盐 3 克。

〔制作〕大青叶、桃仁洗净，水煎取浓药汁。

大米淘洗干净，加清水适量，中火煮粥，粥将熟时调入药汁稍煮即可。

〔功效〕清热解毒、凉血活血、润肠消斑。用于腮腺炎、丹毒、寻常疣的辅助治疗。

〔专家叮嘱〕孕妇忌食用。

【薏米百合粥】

〔来源〕（验方）

〔原料〕薏米 30 克，百合 10 克，白糖或蜂蜜适量。

〔制作〕将薏米和百合洗净，放锅内加水适量，武火煮沸 1 小时，加白糖或蜂蜜调匀即可。

〔功效〕健脾润肺，润肠通便，去湿除疣，美容。适用于皮肤扁平疣，雀斑，痤疮，湿疹等症。

〔专家叮嘱〕温热服，每日服 1 剂。

【醋鸭蛋】

〔来源〕（民间方）

〔原料〕鸭蛋 2 个，醋 70 毫升。

〔制作〕将鸭蛋煮熟剥去壳，每个鸭蛋用竹筷刺若干个小孔，再切成 4



等份装入杯中，再将醋倒入杯中，拌匀，加盖放置6小时。

〔**功效**〕适用于扁平疣。

〔**专家叮嘱**〕空腹连鸭蛋带醋1次服下，每周服食1次，一般服10～20次见效。服用时忌用精盐、酱油，更忌用碱性食物或碱性药物。

【白果薏米汤】

〔**来源**〕《饮食疗法》

〔**原料**〕白果仁（去壳）8～12粒，薏米60克，冰糖适量。

〔**制作**〕将上2味加水适量煮熟，放入冰糖调味即可。

〔**功效**〕健脾，清热，利湿。适用于青年人扁平疣。

〔**专家叮嘱**〕饮汤，食薏米、白果仁。每日数次。

脚癣

脚癣俗称“脚气”或“香港脚”，是一种浅部霉菌感染的皮肤病，可分为干性和湿性两类，干性主要表现是脚底皮肤干燥粗糙，变厚，脱皮，湿性主要表现是脚趾间有小泡糜烂，皮肤湿润发白，擦破老皮后见潮红渗出黄水，两者皆具有奇痒，后复发作，春夏加重，秋冬减轻。

【绿豆猪肝粥】

〔**原料**〕绿豆60克，猪肝100克，大米100克。

〔**制作**〕将猪肝洗净切片备用，绿豆、大米分别洗净，先将绿豆入锅加水煮沸，改文火煮至半熟，放入肝片和大米煮成粥，加调料即成。

〔**功效**〕养血和脾，利水消肿。治疗脚气病，水肿。

【紫菜车前子】

〔**原料**〕紫菜25克，车前子25克。

〔**制作**〕将车前子用纱布袋装好和紫菜一起放入沙锅内，加水煮沸，改文火煎煮1小时，去纱布袋，加调料即成，喝汤吃紫菜。

〔**功效**〕祛湿解热。用于湿性脚癣。

【花生赤豆汤】

〔**原料**〕花生仁（带衣）、赤小豆、红枣各90克。

〔**制作**〕赤小豆、红枣洗净和花生仁一起放入沙锅内，加水煮沸，改文



火煮 1 小时即成,早晚服用。

〔**功效**〕滋阴润气。用于虚寒脚气。

【米醋煮海带】

〔**原料**〕鲜海带 120 克(干品 60 克),米醋适量。

〔**制作**〕鲜海带洗净切段(干品则水泡发后洗净切段)放入沙锅加米醋适量加水煮沸,改文火煮 1 小时,加调料即成,吃海带喝汤。

〔**功效**〕祛湿杀菌,主治脚气。

皮肤瘙痒

皮肤瘙痒症是一种无原发性病变,仅有皮肤瘙痒及继发性抓痕、血痂、皮肤肥厚、苔藓样变等皮损的常见皮肤病。中医称之为痒风、风瘙痒。因部位不同又有阴痒、肛门痒等。本病可泛发于全身,亦可局限于肢体一部。表现为阵发性瘙痒,往往以晚间为重,难以遏止,故而致失眠或夜寐不安,白天无精打采,精神不振。根据其临床表现本病可分为风热、风寒、湿热、血虚等四种类型,故选择食疗药膳时当以疏风、清热、散寒利湿、养血润肤为治疗大法,予以辨证施食。

【杏菊饮】

〔**原料**〕杏仁 6 克,菊花 6 克。

〔**制作**〕杏仁去皮、打碎;菊花洗净。二药物放锅内,加清水适量,用文火烧沸后 3 ~ 5 分钟即成。代茶饮之。

〔**功效**〕祛风清热。用于风热外侵之皮肤瘙痒。

【绿豆肠】

〔**原料**〕猪大肠、绿豆、苦菜干(即败酱草干)、食盐各适量。

〔**制作**〕将绿豆洗净,煮 20 分钟,然后装入洗净的猪大肠内,两端用线扎紧,用苦菜干一起煮熟,食盐调味,分数次食用。

〔**功效**〕清热,解毒,润燥。用于风热外侵之皮肤瘙痒。

〔**专家叮嘱**〕隔 1 ~ 2 天服一剂。

【苍耳草粥】

〔**原料**〕苍耳草 20 克,粳米 100 克。



〔制作〕粳米淘净，苍耳草洗净切碎，放入锅内加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮 10～15 分钟，去渣留汁。将粳米、苍耳草汁放入锅内，置武火上烧沸后，转用文火煮至米烂成粥即可。

〔功效〕清热，祛风，解毒。用于风热外侵之皮肤瘙痒。

〔专家叮嘱〕每日一次，作早餐食用。

【五神汤】

〔原料〕荆芥 6 克，苏叶 6 克，茶叶 6 克，生姜 2 克，冰糖 25 克。

〔制作〕生姜洗净切成薄片同荆芥、苏叶、茶叶一起放入干净的锅内，加入清水约 500 毫升，置火上烧沸约 5 分钟，滗出汁，再加清水煎一次。两次取汁约 500 毫升，用双层纱布过滤取得清亮药液装在盅内。锅内放清水约 50 毫升，烧沸后下入冰糖溶化，趁热过滤，再把糖汁兑入药液内即成。

〔功效〕辛温解表、祛风散寒。用于风寒侵表之皮肤瘙痒。

〔专家叮嘱〕温热三次服完。

【干姜红枣桂枝饮】

〔原料〕干姜 9 克，红枣 10 枚，桂枝 6 克。

〔制作〕三味洗净，加水煎汤服用，每日一剂，连服 7、8 天。

〔功效〕祛风散寒。用于风寒侵表之皮肤瘙痒。

【神仙粥】

〔原料〕生姜 3～6 克，葱白 5～7 克，糯米 30～60 克，米醋 10～15 毫升。

〔制作〕先将淘洗干净的糯米、生姜放入沙锅内煮沸，再放进葱白；待粥将成时，加入米醋，稍煮即可。

〔功效〕发散风寒。用于风寒侵表之皮肤瘙痒。

〔专家叮嘱〕每日早餐食用。

【排骨海带汤】

〔原料〕猪排骨 250 克，海带 100 克。

〔制作〕将排骨洗净切段；海带洗净切块。二味放入沙锅，加水煮汤，待排骨煮烂熟，加食盐调味。

〔功效〕利水泄热。用于湿热下注之皮肤瘙痒。

〔专家叮嘱〕食排骨海带、喝汤；隔数日一次。



【海带绿豆汤】

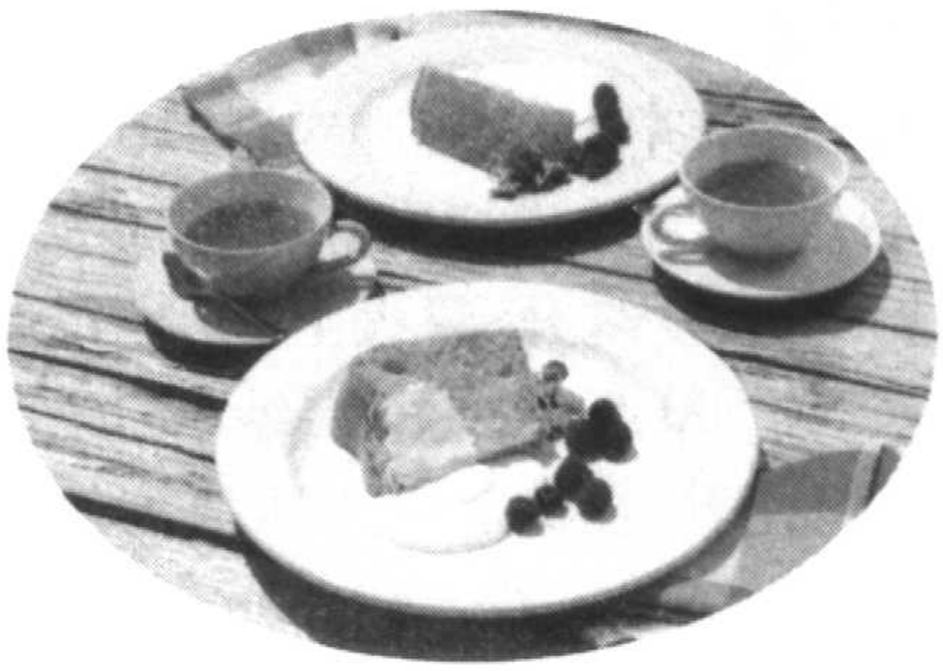
〔原料〕海带、绿豆、红糖各适量。

〔制作〕将海带洗净、切碎，与绿豆、红糖一起煮汤服食。

〔功效〕清热利湿。用于湿热下注之皮肤瘙痒。

〔专家叮嘱〕每日一剂，共服 6～10 天。

【赤小豆粥】



〔原料〕粳米 50 克，赤小豆 50 克。

〔制作〕将赤小豆洗后，用温水浸泡 2～3 小时，然后加水煮烂，再倒入粳米同煮成粥即可。

〔功效〕清热，利湿，解毒。用于湿热下注之皮肤瘙痒。

〔专家叮嘱〕宜早、晚温热顿服。

【菠菜粥】

〔原料〕菠菜 250 克，粳米 100 克。

〔制作〕菠菜洗净，放沸水锅内，略烫 2 分钟，捞出后切细。粳米淘洗干净，放入锅内，加水适量，置武火烧开，加入菠菜，用文火熬熟即成。

〔功效〕养血润燥。用于血虚肝旺之皮肤瘙痒。

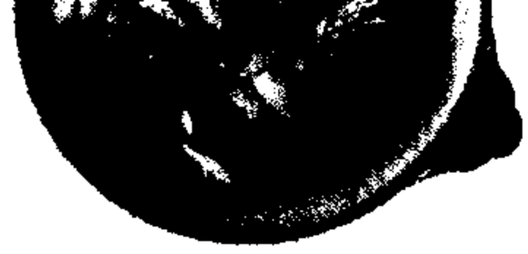
〔专家叮嘱〕作早、晚餐食用。

【归芪蒸鸡】

〔原料〕当归 20 克，炙黄芪 100 克，子母鸡 1 只，味精、料酒、胡椒面、生姜、食盐各适量。

〔制作〕将母鸡宰杀，去毛及内脏，洗净，用开水汆透，捞在凉水内冲洗干净，沥净水分，当归洗净，视其块头大小，顺刀切几刀，姜切几片，葱切长段待用；将当归、黄芪由鸡的裆部装入腹中，然后放入盆内（腹部向上），摆上葱、生姜，加入清汤、食盐、料酒、胡椒面，加盖盖好，用湿棉纸将盖封严，上笼蒸约 2 小时取出，揭去棉纸，拣出姜、葱，加味精，调好味即成。佐餐食用。

〔功效〕滋补精血。用于血虚肝旺之皮肤瘙痒。



牛皮癣

牛皮癣又叫银屑病，是一种常见的皮肤病。病因很复杂。有的认为与病灶感染和某些细菌、病毒有关，有的认为与精神因素有关，还有的认为是一种免疫性疾病等等。其临床表现多样，典型皮疹为红色斑块，上有鳞屑性损害。治疗方法也多种多样，但尚无肯定根治办法。以下药膳用于辅助治疗。

【仙茅菟丝子羊肉汤】

〔**来源**〕《本草纲目》

〔**原料**〕仙茅 18 克，菟丝子 15 克（布包），当归 9 克，羊肉 60 克，精盐适量。

〔**制作**〕将仙茅、菟丝子、当归加水适量，煎煮，取药汁。将羊肉洗净，切碎，放药汁里炖煮，羊肉熟后，加精盐调味。

〔**功效**〕调摄冲任，祛风润燥。适用于牛皮癣。

〔**专家叮嘱**〕吃羊肉，喝汤。每日 1 次，7 日为 1 个疗程。

【乌梅膏】

〔**来源**〕《圣济总录》

〔**原料**〕乌梅 2500 克。

〔**制作**〕将乌梅加水适量煎煮，去核，浓缩成 500 克膏状，装瓶。

〔**功效**〕适用于牛皮癣。

〔**专家叮嘱**〕每次服 10 克，每日 3 次，30 日为 1 个疗程。

【车前蚕砂薏米粥】

〔**来源**〕《中国药粥谱》

〔**原料**〕车前子 15 克，蚕砂 9 克，薏米 30 克，白糖适量。

〔**制作**〕将车前子布包，与蚕砂同放锅内加水适量煎煮，弃渣取汁，用药汁加薏米熬煮成粥，加白糖调匀。

〔**功效**〕清热解毒利湿。适用于牛皮癣。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，7 日为 1 个疗程。

【桂花薏米粥】

〔**来源**〕《药膳粥谱》



〔原料〕桂花、牛膝各 9 克，杜仲 18 克，薏米 30 克，白糖适量。

〔制作〕将桂花、牛膝、杜仲同放锅内加水适量煎煮，去渣，取药汁。用药汁煮薏米成粥。粥熟加白糖调服。

〔功效〕活血通络，祛风除湿。适用于牛皮癣等皮肤病。

〔专家叮嘱〕每日 1 次，10 日为 1 个疗程。

【茯苓槐花粥】

〔来源〕《药膳粥谱》

〔原料〕生槐花、土茯苓各 30 克，粳米 60 克，红糖适量。

〔制作〕将生槐花、土茯苓放入锅内加水适量煎煮，去药渣，取汁。用药汁加粳米熬成稀粥。食用前加红糖调味。

〔功效〕清热，凉血，祛风。适用于牛皮癣。

〔专家叮嘱〕每日 1 次，7 日为 1 个疗程。

神经性皮炎

神经性皮炎是一种皮肤神经功能障碍性皮肤病。其表现为成片的皮肤有明显的斑片，常伴有剧烈瘙痒。病因尚不十分明确，一般认为可能与植物神经系统功能紊乱有关，如精神过度兴奋、忧郁、疲劳、惊恐、焦虑、心情急躁，生活环境的突然改变等。另外，局部刺激如搔抓，衣领及毛织衣物的摩擦，食用刺激食物和饮料等，均可诱发本病。局部搔抓尤为重要因素。

【团鱼煲黑豆】

〔来源〕《百病中医食疗》

〔原料〕团鱼 1 只，黑豆 30 克，料酒、精盐各适量。

〔制作〕将团鱼去内脏，切块，洗净，与黑豆一起入锅，加水适量和料酒、精盐，煲至团鱼肉烂。

〔功效〕疏风养血润燥。适用于风盛血燥型神经性皮炎。

〔专家叮嘱〕饮汤，吃团鱼肉、黑豆。每日 1 剂。

【黄花菜炖蚌肉】

〔来源〕《药膳菜谱》



〔**原料**〕黄花菜 15 克，蚌肉 30 克，丝瓜络 10 克，精盐、味精、香油各适量。

〔**制作**〕将黄花菜、蚌肉、丝瓜络各洗净入锅，加适量水，用旺火烧沸后，改用文火煨炖，炖熟后放入精盐、味精、香油调味。

〔**功效**〕适用于血热风盛型神经性皮炎。

〔**专家叮嘱**〕顿食，每日 1 剂，连用 10 日。

【黄花菜大枣炖鸽】

〔**来源**〕《家庭饮食疗养》

〔**原料**〕鸽子 1 只，大枣 15 枚，黄花菜 25 克，猪油、精盐各适量。

〔**制作**〕将鸽子杀死，去毛及内脏，洗净，切块，与大枣同炖，待鸽肉将熟时，放入黄花菜煮至鸽肉熟，加猪油、精盐调味。

〔**功效**〕养血安神，祛风止痒。适用于神经性皮炎。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

【芹菜枸杞煮豆腐】

〔**来源**〕《饮食疗法》

〔**原料**〕芹菜 50 克，枸杞子 15 克，豆腐 100 克，猪油、精盐各适量。

〔**制作**〕将芹菜洗净，切碎，与枸杞子、豆腐同煮熟，加猪油、精盐调味。

〔**功效**〕清热平肝，养血润燥。适用于神经性皮炎。

〔**专家叮嘱**〕分 1 ~ 2 次吃。

【马齿苋金针菇粥】

〔**来源**〕《药膳粥谱》

〔**原料**〕鲜马齿苋、金针菇各 60 克，粳米 50 克 ~ 100 克，红糖适量。

〔**制作**〕将鲜马齿苋和金针菇洗净，切碎；粳米淘洗干净后与鲜马齿苋、金针菇同入沙锅，加水适量煎煮，熬至粳米八成熟时，放入红糖，再煮至粳米熟烂即成。

〔**功效**〕适用于血热风盛型神经性皮炎。

〔**专家叮嘱**〕温热食，每日早、晚各 1 剂，连用 10 日。

【芦菊饮】

〔**来源**〕《偏方奇效》

〔**原料**〕芦根 60 克，野菊花 10 克。



〔制作〕将芦根洗净切碎，与野菊花同入锅，加水适量，煎煮 10 分钟，取汁。

〔功效〕适用于风热湿结型神经性皮炎。

〔专家叮嘱〕代茶频饮，连用 15 日。

白癜风

本病是一种原发性皮肤色素脱失症。可发生于任何部位，较多见面、颈、手背等暴露部位及外生殖器等皱褶处。治疗当以补血、活血、通络为主，辅以祛风之品，可试用以下膳方。

【马齿韭菜包子】

〔来源〕（民间方）

〔原料〕马齿苋、韭菜、面粉、葱、姜、熟猪油、酱油、精盐、鸡蛋各适量。

〔制作〕将马齿苋、韭菜分别洗净，阴干 2 小时，切成碎末，将鸡蛋煮熟去壳，捣碎。将马齿苋、韭菜、鸡蛋拌在一起，加上精盐、酱油、熟猪油、味精、葱、姜末为馅。和面与馅制成包子，放在蒸笼里蒸熟。

〔功效〕清热祛湿，散血解毒。适用于斑秃，白癜风，银屑病及神经性皮炎，心血管病等症。

〔专家叮嘱〕随量食。

【沙苑蒺藜猪肝】

〔来源〕《食物疗法》

〔原料〕沙苑蒺藜 60 克，猪肝 1 个。

〔制作〕将沙苑蒺藜研末；将猪肝煮熟，切片。

〔功效〕适用于白癜风。

〔专家叮嘱〕将猪肝蘸药末吃。

【浮萍黑芝麻丸】

〔来源〕（民间方）

〔原料〕浮萍、黑芝麻各 120 克。

〔制作〕将浮萍、黑芝麻共研细末，调成水丸如绿豆大。

〔功效〕适用于白癜风。



〔专家叮嘱〕每次9克，每日3次。

【芝麻油饮】

〔原料〕芝麻油10～15毫升，白酒10～15毫升。

〔制作〕将白酒送服芝麻油。

〔功效〕增肤色，去白癜。适用于白癜风尤其是面部白癜风。

〔专家叮嘱〕每日3次，连服2个月以上。

【乌蛇浸酒】

〔原料〕乌蛇180克，防风、桂心、白蒺藜、五加皮各60克，熟地黄120克，天麻、牛膝、枳壳、羌活各90克，白酒2000毫升。

〔制作〕上药研粗末，以生绢袋盛、悬于酒坛中，酒浸，坛口封固，7天后饮。

〔功效〕适用于白癜风。

〔专家叮嘱〕忌食粘滑食物及猪肉、鸡肉。每次1小盅，日3次。



五官科疾病药膳

急性结膜炎

急性结膜炎俗称“红眼病”,是由细菌和病毒侵袭而引起的传染性眼病。此病发病急骤,双眼并发,主要表现为:自觉眼部有痒感、异物感、灼热感或疼痛,畏光流泪,眼睑、球结膜有充血,乳头增生,滤泡形成。结膜囊分泌物增多,眵多胶黏,或有球结膜下出血。急性结膜炎属中医的风火赤眼和暴风客热或暴风火眼病证范畴。

菊花龙井茶

〔**原料**〕菊花 12 克,龙井茶 3 克。

〔**制作**〕将菊花、龙井茶放入杯中,开水冲沏,代茶饮。

〔**功效**〕疏风清热。用于急性眼结膜炎的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕失眠者不宜饮用。



青葙子煮鸡肝

〔**原料**〕青葙子 20 克,鸡肝 2 具,盐 2 克。

〔**制作**〕青葙子捣碎用纱布包裹,与新鲜鸡肝同煮约 40 分钟,捞去青葙子,加盐调味,食肝饮汤。

〔**功效**〕清肝火、明目、退翳。用于肝经实火出现目赤肿痛、肝肾阴虚而眼生翳膜。西医用于急性球结膜炎、老年性白内障、视神经萎缩以及高血压等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕肝虚之眼疾不宜多用。青葙子有扩瞳作用,青光眼患者忌用。

蒲公英粥

〔**原料**〕蒲公英 20 克(鲜品 30 克),粳米 100 克。



〔**制作**〕蒲公英洗净，切碎，煎汁去渣。

粳米淘洗干净，加药汁，加清水适量，同煮为粥。

〔**功效**〕清热解毒、消肿散结。用于乳痈肿痛、疔疮肿毒。西医用于急性扁桃体炎、疔疮热毒、尿路感染、传染性肝炎、胆囊炎、上呼吸道感染、急性结膜炎等病症的辅助治疗。

〔**专家叮嘱**〕阴虚疮疡者忌用。蒲公英用量过大，可致缓泻。每日分3次，稍温食用。3日为一疗程。

【银耳冰糖茶】

〔**原料**〕银耳30克，清茶6克，冰糖60克。

〔**制作**〕上三味共入锅中，加水煎汤。

〔**功效**〕疏风清热。适用于初起红眼，痛痒交替，流泪作痛，怕热羞明等症。

〔**专家叮嘱**〕吃银耳，饮汤，每天1剂，连服数天。银耳味甘，性平，入肺、胃、肾经。清肺热，益脾胃，滋阴，生津，益气活血，润肠强心，健脑，补肾，解酒。

【猪油炒苦瓜】

〔**来源**〕《随息居饮食谱》

〔**原料**〕苦瓜250克，猪油、葱、姜、盐各适量。

〔**制作**〕将苦瓜洗净，剖成两片，去内瓤，切成丝。把锅烧热，放入猪油，烧至油九成热时，将苦瓜倒入，加葱、姜、盐，爆炒至熟即成。

〔**用法**〕可作菜用。

〔**功效**〕清热，养肝，明目，润肺，补肾。适用于热性目疾、体衰等症。

【竹叶粥】

〔**来源**〕《太平圣惠方》

〔**原料**〕竹叶50片，石膏150克，白糖50克，粳米100克。

〔**制作**〕竹叶用清水洗净后，用刀切成约3～5厘米长的节。粳米淘净。然后将竹叶、石膏放入锅内，加清水约1000毫升。用中火煮约20分钟后，滤出药汁，去渣不用，澄清，凉后滤出上层汁，备用。粳米、药汁放入锅内，用中火煮至米烂成粥。食时加白糖搅匀即成。

〔**功效**〕清风热，益目赤。治膈上风热、头痛目赤、目视模糊等症。



夜盲症

夜盲症是一种对黑暗适应力差，在夜间看不清物体，甚至完全失明的眼科疾病，但在白天又一切正常。白天和黑夜双眼外观均正常。

中医将夜盲症称为夜盲、雀目或肝虚雀目，认为由肝血虚少、肝肾亏损所引起，宜吃具有滋补肝肾作用的食物以养肝明目。现代医学认为，夜盲症病人与食物中缺乏维生素 A 有直接关联，因此又把维生素 A 称之为“抗干眼病维生素”，维生素 A 对干眼症、角膜软化症、夜盲症、眼部感染等眼病起着决定性的治疗作用。除了维生素 A 对夜盲症确有明显疗效外，其他维生素、矿物质，尤其是含有赖氨酸和精氨酸的食物，对本症防治也有效果。

【朱砂蒸鸡肝】

〔**原料**〕鸡肝 1～2 具，朱砂 0.3～0.5 克。

〔**制作**〕将鸡肝洗净，与朱砂放碗中加水适量，隔水蒸熟食。

〔**功效**〕适用于夜盲症、视力减退。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 剂。

【鸡肝明目汤】

〔**原料**〕水发银耳 15 克，鸡肝 100 克，枸杞子 5 克，茉莉花 5 克，料酒、姜汁、食盐、味精、水淀粉、清汤各适量。

〔**制作**〕先将鸡肝洗净，切成薄片，放入碗内加水淀粉、料酒、姜汁、食盐拌匀待用。然后将银耳洗净，撕成小片，用清水浸泡待用。茉莉花择去花蒂，洗净，放入盘内。枸杞子洗净，待用。再将汤勺置火上，放入清汤，加上料酒、姜汁、食盐和味精，随即下入银耳、鸡肝及枸杞子，烧沸，撇去浮沫；待鸡肝刚熟，装入碗内，将茉莉花撒入碗内即成。

〔**功效**〕补肝肾，明目。适用于肝肾阴虚所致的视物模糊、两眼昏花、面色憔悴、遗尿等症，亦可作为不同年龄夜盲症病人的食补调养。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食用。

【菠菜炒猪血】

〔**原料**〕菠菜 500 克，猪血 250 克，植物油、食盐、味精适量。

〔**制作**〕菠菜洗净切段，猪血切块。锅内放油，烧至八成热时加入猪



血、菠菜，大火煸炒 10 分钟，调味起锅。

〔**功效**〕补血生血，平肝明目。适用于夜盲症。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

【首乌猪肝】

〔**原料**〕鲜猪肝 400 克，首乌 15 克，料酒、大料、白胡椒、花椒、姜、葱、大蒜、麻油、盐各适量。

〔**制作**〕先将首乌用清水洗净装入大碗中，用黄酒蒸 1 小时左右，取出与大料、花椒、胡椒一起装入纱布袋中扎好。猪肝厚的部位用刀切成刀口，用清水漂洗干净，放入锅中，加入药袋和葱、姜、蒜，加水适量。用旺火烧开，再改用文火煨烧，边烧边用竹签刺猪肝，直至不出血水为止。猪肝捞出沥水，外表抹上香油，切片蘸蒜泥食用。

〔**功效**〕滋补肝肾，养血活血。适用于夜盲症。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

【明目散】

〔**原料**〕鸡蛋黄 170 克，夜明砂 30 克，苍术 10 克，蛤壳 20 克。

〔**制作**〕先将夜明砂、苍术、蛤壳共研为极细粉末，将鸡蛋黄久煮后晒干研末。再将夜明砂等药末与鸡蛋黄粉末混匀。

〔**功效**〕适用于夜盲症、角膜软化症。

〔**专家叮嘱**〕每日服 3 次，每次服 2 克。3 岁以上小儿用量酌加。

【猪肝杞蛋汤】

〔**原料**〕猪肝 50 克，枸杞子 10 克，红皮鸡蛋 1 只，生姜片、精盐等各适量。

〔**制作**〕将猪肝洗净，切片；枸杞子洗净；鸡蛋去壳，搅匀备用。再将锅加水烧开，放姜片、精盐、枸杞子，约煮 10 分钟至枸杞子膨胀，放入猪肝，至水沸后将鸡蛋浇在上面，至肝熟后即成。

〔**功效**〕补肝养血，益精明目。适用于肝血不足所致的夜盲症。

〔**专家叮嘱**〕食肝，饮汤。

【猪肝萝卜汤】

〔**原料**〕猪肝、胡萝卜、鲜姜片、盐各适量。

〔**制作**〕将猪肝洗净，切片；胡萝卜切片，与鲜姜片同放锅内，加水煮至肝熟。



〔**功效**〕补肝养血，清热明目。适用于夜盲症。

〔**专家叮嘱**〕食肝、胡萝卜，饮汤。常食有效。

青光眼

青光眼是一种眼压增高、视神经损伤，并可导致失明的眼病。在临床上，青光眼可分为原发性、继发性和先天性等三大类，在此主要介绍原发性青光眼。原发性青光眼可分为急性充血性（又叫闭角型）和慢性单纯性（又叫开角型）两类。其共同特点是眼压升高，视力、视野、暗适应发生障碍，眼底视乳头有生理性凹陷改变。

因青光眼病种复杂，表现各异，中医一般将其列为绿风内障和青风内障等范畴。对急慢性病人分别主张以祛热痰和养肝肾的方法予以防治。急性者忌热，慢性者忌凉，宜舒肝解郁，补肝益肾。

牛奶核桃冲鸡蛋



〔**原料**〕牛奶 200 毫升，鸡蛋 1 只，炒核桃仁 10 克，蜂蜜 20 毫升。

〔**制作**〕将炒核桃仁捣烂；鸡蛋打碎，冲入牛奶，放入核桃仁粉和蜂蜜，煮熟食用。

〔**功效**〕适用于原发性青光眼。

〔**专家叮嘱**〕分 1 ~ 2 次服，宜常服。

生地青葙粥

〔**原料**〕生地 15 克，青葙子 9 克，陈皮 6 克，粳米 60 克。

〔**制作**〕将生地、青葙子、陈皮洗净后入锅，加水适量煎煮，去渣留汁，入粳米煮为稀粥。

〔**功效**〕平肝潜阳，适用于青光眼。

〔**专家叮嘱**〕作早餐。

贝齿芹菜四味粥

〔**原料**〕紫贝齿 15 ~ 20 克，芹菜 100 克，陈皮 10 克，竹茹 60 克，粳米



100 克。

〔制作〕将紫贝齿捣碎，同陈皮、竹茹煎水取汁，入粳米煮粥。待米熟时，将芹菜切段，同煮至粥熟。

〔功效〕清热化痰，平肝熄风。适用于原发性青光眼。

〔专家叮嘱〕分 1～2 次服完。

【决明芝麻煎】

〔原料〕生石决明 18 克，生地 15 克，桑叶 9 克，黑芝麻 10 克，白糖适量。

〔制作〕将黑芝麻用纱布包好，与其他各味药同放沙锅内，加水适量水煎服。

〔功效〕平肝潜阳，可辅助治疗青光眼。

〔专家叮嘱〕每日 1 剂，连服 6～7 剂。

【阿胶鸡子黄饮】

〔原料〕阿胶 6 克，石决明 25 克，生地黄 12 克，鸡蛋黄 2 枚。

〔制作〕将石决明、生地黄煎水，取汁，入阿胶溶化，再入鸡蛋黄，搅匀温服。

〔功效〕滋阴养血，柔肝熄风，平肝明目。适用于原发性青光眼。

〔专家叮嘱〕分 2 次服完，每日 1 剂。

白内障

白内障是晶状体变混浊、视力下降或丧失的一种常见眼病。各种年龄均可发病，但以老年人多见。病因是肝肾两亏。最多见的是老年体衰气弱，精气不能达于目，引起的晶状体代谢障碍，形成老年性白内障。另有因先天不足、胎儿发育障碍成为先天性白内障。还有其他眼病或全身性疾病引起并发性白内障。或因头部、眼部受剧烈震击后，晶状体破裂，房水渗入造成外伤性白内障。临床症状为初起时视物模糊，眼前有黑点或黑影移动；或远望蒙昏，近视清晰；亦有明处昏蒙，暗外清晰，或反之。视力下降。病程长。



【桑麻糖】

〔原料〕桑叶 100 克，黑芝麻 120 克，蜂蜜适量。

〔制作〕将桑叶洗净，烘干，研为细末；黑芝麻捣碎，和蜂蜜加水煎至浓稠，入桑叶末混匀，制成糖块。

〔功效〕滋补肝肾，清热明目。适用于老年性白内障。

〔专家叮嘱〕每次嚼食 10 克，每日 2 次。

【沙苑子鸡】

〔原料〕沙苑子 150 克，鸡肉 500 克，姜、盐各适量。

〔制作〕将鸡洗净，切块；沙苑子纱布包，与鸡肉同放锅内，加水适量炖至鸡烂熟，去沙苑子布包，放姜、盐调味。

〔功效〕补肝肾，益气血。适用于老年性白内障。

〔专家叮嘱〕分 3 次服食。

【猪肝膏】

〔原料〕猪肝 150 克，竹笋 50 克，鸡蛋 2 个，蘑菇 15 克，料酒、盐、葱、胡椒粉、肉汤适量。

〔制作〕将猪肝筋膜撕去，洗净后放砧板上敲成浆，滤去肝渣。将肝浆放在浅汤盆中，放入葱、姜、鸡蛋、盐、胡椒粉、味精，用筷子搅均匀，放入笼中蒸 15 分钟，蒸至肝浆结成膏即出笼。然后往锅中放入肉汤、蘑菇、笋片、鸡蛋、胡椒粉、味精、料酒，烧沸，出锅装碗，把肝膏覆在汤上面。

〔功效〕滋阴润燥，养血明目。适用于白内障。

〔专家叮嘱〕佐餐食。

【山药夜明粥】

〔原料〕夜明砂 9 克，淮山药 30 克，菟丝子 30 克，粳米 60 克，红糖适量。

〔制作〕将夜明砂、淮山药、菟丝子用布包好，加水 5 碗煎成 3 碗，然后去药包，入粳米、红糖煮粥。

〔功效〕滋补肝肾，潜阳明目。适用于脾虚气弱型老年性白内障。

〔专家叮嘱〕顿食，每日 1 剂，连用 20 剂。

【枸杞黄酒】

〔原料〕枸杞子 250 克，黄酒适量。



〔**制作**〕将枸杞子浸于黄酒坛中，密封2个月即可饮用。

〔**功效**〕养肝明目，清热疏风。适用于肝虚所致的见风流泪、白内障等。

〔**专家叮嘱**〕饭后适量饮用，每日2次。

【鸡肝鸡蛋荠菜汤】

〔**原料**〕荠菜125克，鸡肝125克，鸡蛋1个，姜末、精盐适量。

〔**制作**〕将荠菜洗净切碎，鸡肝切粒，共入锅中加水煮沸，鸡蛋打散后入锅，炖3～5分钟，加入调料即可。

〔**功效**〕清肝明目。适用于白内障。

〔**专家叮嘱**〕佐餐。

近视眼

近视眼是以视近物清楚，视远物模糊为特征的眼病，中医古称“能近怯远症”，其中先天近视程度较高者又称近觑，俗称觑觑眼。患者多从中小学生开始，一般发展缓慢。

近视眼多由于不注意用眼卫生，过度使用目力，使眼肌极度疲劳，耗伤气血，或因禀赋不足，先天遗传而成。

根据患者近视程度的深浅，病程的久暂以及身体状况的不同可分为气血不足、肝肾阴虚与心脾两虚三大类型，临床以药疗与食疗有机配合，对提高视力或控制病情发展，庶可收到更好效果。

【枸杞鸡蛋方】

〔**原料**〕鸡蛋2只，枸杞子30克。

〔**制作**〕将鸡蛋、枸杞子加适量水共煎煮，蛋熟后去壳再煮片刻。

〔**功效**〕适用于近视。

〔**专家叮嘱**〕食蛋饮汤，连服3～5天。

【菟丝子鸡蛋方】

〔**原料**〕鸡蛋1只，菟丝子10克。

〔**制作**〕将菟丝子研末，打入鸡蛋搅匀，加水适量煮至蛋熟。

〔**功效**〕适用于近视、肝血不足、视物不清。



〔专家叮嘱〕食蛋饮汤。

【楮实菟丝肉片】

〔原料〕楮实子、菟丝子各 25 克，鲜黄花菜 50 克，猪肉 100 克，盐、醋、白糖各适量。

〔制作〕将楮实子、菟丝子煎水取浓汁；猪肉切片，用植物油炒至发白，放入药汁及盐、醋、白糖炒至肉熟时，放入洗净的黄花菜再炒，熟即可。

〔功效〕补肾明目，清热养肝。适用于近视。

〔专家叮嘱〕1 次食完。

【猪肝葱白蛋汤】

〔原料〕猪肝 200 克，鸡蛋 2 只，葱白 5 段(约 1 寸长)，盐、味精适量。

〔制作〕将猪肝切片，加水煮汤、沸后打入鸡蛋，放入葱白，再煮片刻，加盐、味精调味。

〔功效〕适用于近视眼。

〔专家叮嘱〕佐餐食。

【枸杞红枣鸡蛋汤】

〔原料〕枸杞子 15～30 克，红枣 6～8 枚，鸡蛋 2 只。

〔制作〕将枸杞子、红枣、鸡蛋加水同煮。蛋熟后去壳，小火煮半小时。

〔功效〕适用于近视眼。

〔专家叮嘱〕吃蛋饮汤。每日或隔日服 1 次。

【茯苓柏子饼】

〔原料〕茯苓 15 克，粗麦粉 50 克，柏子仁 15 克。

〔制作〕将茯苓烘干；柏子仁炒令香黄，共研为细末，与麦粉加水和匀，烙饼食用。

〔功效〕补脾安神，补肾健胃。适用于心脾两虚、气血不足和肝肾两亏所致的近视。

〔专家叮嘱〕分次食完。



中耳炎

本病多数由上呼吸道感染或急性传染病引起，这里主要指化脓性中耳炎。临床上分急性和慢性化脓性中耳炎。急性中耳炎的临床症状为耳痛、发热、听力减退、耳漏、头痛、全身不适、食欲不振、便秘等。慢性中耳炎一般由急性中耳炎拖延治疗而致，也可由其他部位炎症引起。表现为耳漏、听力减退、眩晕、头痛等。在饮食调理上以清热泻火，健脾湿为主。

【山药白术扁豆汤】

〔原料〕山药、白扁豆各 20 克，白术 18 克，红糖适量。

〔制作〕将白术煎汤去渣后，入其他 3 味煮烂服食。

〔功效〕适用于化脓性中耳炎，症见耳内流脓清稀、耳聋耳鸣、面色萎黄、头晕眼花、食欲不振、四肢倦怠等。

〔专家叮嘱〕每天 1 剂，连服 7～8 天。

【酒煮雄鸡】

〔原料〕雄鸡 1 只，米酒 1000 毫升，姜、花椒等作料适量。

〔制作〕用米酒和水各半煮鸡至熟，加入作料调味。

〔功效〕适用于肾虚型中耳炎。

〔专家叮嘱〕可佐餐吃，每 2 日 1 剂，常食。

【龟板粳米粥】

〔原料〕龟板 18 克，粳米 60 克，熟附子 9 克，首乌 15 克，知母 9 克，红糖适量。

〔制作〕将熟附子、首乌、知母、龟板洗净后包在纱布中，入锅加水煎汤，去药包，加入粳米、红糖同煮成粥。

〔功效〕滋阴补肾。适用于中耳炎。

〔专家叮嘱〕作早、晚餐。

【鳖甲柴胡薏米粥】

〔原料〕鳖甲 15 克，柴胡 9 克，金银花 12 克，薏米 12 克，红糖适量。

〔制作〕将前 3 味水煎汤后去渣，入薏米煮粥，粥熟后入红糖调味。

〔功效〕适用于化脓性中耳炎，症见耳内剧烈胀痛、发热面红耳赤、脓



液黄稠等。

〔专家叮嘱〕每天1剂,连用4~5剂。

【银花黄芩茶】



〔原料〕银花10克,黄芩6克,白糖30克。

〔制作〕将银花、黄芩加水煎15~20分钟,加入白糖即成。

〔功效〕适用于肝火型,病程尚短的中耳炎患者。

〔专家叮嘱〕趁热饮服,每日2剂,连用10日。

【猪腰人参防风粥】

〔原料〕猪肾1对,粳米160克,葱白2根,人参1克,防风6克。

〔制作〕猪肾洗净,去臊腺,切成碎块,与粳米、葱白、人参、防风等共煮成粥。

〔功效〕益气补肾通阳。适用于中耳炎。

〔专家叮嘱〕作早、晚餐。

耳聋、耳鸣

耳聋和耳鸣者均属于耳失聪的表现。耳鸣即耳内有嘶嘶声、嗡嗡声,或有鸣声,如钟鸣声、蝉鸣声、雷鸣声等。在耳鸣的同时常伴有头晕、失眠、心悸、多梦、健忘、腰腿酸痛等症状。耳鸣多发生于中老年人,引起耳鸣的原因有很多,可因某种耳病,也可能是某种潜在疾病的征兆,如动脉硬化、高血压病甚至各种肿瘤等。同时耳鸣也可与缺锌、铁、维生素D以及血脂过高有关。

耳聋指不同程度的听觉减退,甚至消失,轻微者可称“重听”,较重者始谓之“耳聋”。耳聋则包括暴性耳聋和慢性耳聋,可由多种疾病引起。其中,慢性耳聋又分为中毒性耳聋、噪声性耳聋、传染病源性耳聋、精神性耳聋和老年性耳聋等。中医认为,耳聋多因肾气不足,脾胃虚弱,情志不调所引起。也有专家发现耳聋与血液中缺乏胡萝卜素、维生素D及锌、



镁、钙有关，同时受高脂饮食所引起的耳动脉硬化的影响。

【猪腰子粥】

〔原料〕猪腰子1对，粳米60克，葱3段。

〔制作〕将腰子去筋膜及腰筋，切成黄豆大的小丁，葱切碎，粳米淘1次，同放锅内；加料酒及花椒水少许，再加清水适量，急火烧开后改中火熬至粥烂即可。

〔功效〕适用于肾精亏损型耳鸣、耳聋。

〔专家叮嘱〕每日1剂做早餐食，连服7～10周。

【羊肉羊肾粥】

〔原料〕羊肾2对，羊肉、粳米各250克，枸杞叶500克，姜、葱、盐适量。

〔制作〕将羊肾洗净，去臊腺、筋膜，切成细丁。葱白洗净切成细节；羊肉洗净；枸杞叶洗净，用纱布装好扎紧；粳米淘净。再将它们一同放入锅内，加水适量熬粥，待肉熟米烂成粥时，放入调味品即成。

〔功效〕补肾填精，适用于肾精衰败、耳聋耳鸣、腰脊疼痛、性功能减退。

〔专家叮嘱〕吃羊肉、羊肾，喝粥。

【人参防风猪肾粥】

〔原料〕人参5～10克，防风10克，磁石30克，猪肾1对，粳米100克，姜、葱、盐各少许。

〔制作〕先煎磁石，后入防风，去渣，并将人参单煎汁兑入。然后将猪肾洗净去筋膜，切细，与粳米同入药汁中煮粥，并入葱、姜、盐煮熟即可。

〔功效〕益肾填精，聪耳开窍。适用于肾精亏虚，耳目失聪。症见耳如蝉鸣，听力渐差兼见神疲乏力，腰膝酸软，头晕目眩等症。

〔专家叮嘱〕空腹服食。

【猪肾薤白防风粥】

〔原料〕猪肾1对，人参末3克，粳米50～100克，薤白末、防风末各10克，葱白3茎。

〔制作〕先将猪肾剖开，去筋膜及臊腺，洗净；粳米煮粥，待粥将熟，再将上述药末放入猪肾中，下粥内，莫搅动，慢火久煮，下葱白。

〔功效〕益肾健脾。适用于老人气弱，头晕耳聋等症。



〔专家叮嘱〕吃肉喝粥，温热服食。

【杜仲乌骨鸡粥】

〔原料〕杜仲20克，乌骨鸡1只，粳米100克，葱、姜、盐适量。

〔制作〕先将杜仲煎煮，取汁去渣，再放入收拾干净的乌骨鸡、粳米一同煮粥，粥熟后加入葱、姜、盐，待沸即可。

〔功效〕补肝肾，壮筋骨。适用于肝肾不足所致耳聋、遗精、小便频数。

〔专家叮嘱〕每日2次，空腹服食。

【地黄首乌粥】

〔原料〕制何首乌30～60克，熟地黄15～30克，粳米100克，大枣2～3枚，冰糖适量。

〔制作〕先将何首乌、熟地黄入沙锅煎取浓汁，去渣取汁，入粳米、大枣(去核)、冰糖，同煮为粥。

〔功效〕益肾抗老，养肝补血。适用于肝肾不足、阴血亏损、头晕耳鸣、头发早白、贫血、神经衰弱，以及高血脂、动脉硬化等病症。

〔专家叮嘱〕供早、晚餐服食。

〔注意〕本品有通便作用，大便溏薄者忌食。服地黄首乌粥期间，忌吃葱、蒜、萝卜、猪肉、羊肉。

【首乌红枣粥】

〔原料〕制何首乌40克，红枣5枚，粳米100克，红糖20克。

〔制作〕将首乌洗净，切成薄片，煎汁去渣；红枣洗净去核；粳米淘洗净，共入药汁中煮粥，粥熟加红糖调匀。

〔功效〕补肝肾，益精血。适用于肝肾亏损、头发早白、头昏耳鸣、腰膝酸痛、便秘、冠心病、高血脂症、神经衰弱等病症。

〔专家叮嘱〕每日1～2次，7天为1个疗程。隔几日后可继续服食。大便溏泻者不宜食之。服药粥期间忌葱、蒜。

口　疮

口疮是一种以反复发作，局部灼热疼痛为特征的口腔粘膜溃疡性疾



病，故亦称复发性口疮或阿弗他口炎。主要表现在唇、颊、软腭粘膜及舌尖、舌缘、舌腹等处，出现粟粒大小的红点，很快破溃成圆形或椭圆形溃疡，直径2～4毫米，中央稍凹陷，表面覆以灰黄色薄膜，周围有狭窄红晕，有自发明显灼痛感，遇刺激则疼痛加剧，影响患者进食与说话，一般7～10天可自愈，愈后不留疤痕，常无明显全身症状。其病因复杂，可能与内分泌障碍、胃肠功能紊乱、肠道寄生虫、病毒感染、变态反应、局部刺激等因素有关，临床常见其发病与失眠便秘、疲劳、精神紧张，月经周期等有关，近年来认为是一种自身免疫性疾病。

中医治疗以滋阴清热，温中健脾，行气解郁为主。

【可可粉蜜】

〔**原料**〕可可粉适量，蜂蜜适量。

〔**制作**〕将可可粉用蜂蜜调成糊状即可。

〔**功效**〕适用于阴虚火旺型口腔溃疡。

〔**专家叮嘱**〕每次服4～5克，送入口中慢慢含咽，每日数次，连用3～4日。

【竹叶粥】

〔**原料**〕鲜竹叶30克或干品15克，生石膏45克，粳米50克，砂糖适量。

〔**制作**〕生石膏先煎20分钟，再放入竹叶同煎7～8分钟，取汁加粳米煮至粥熟，加入砂糖搅匀。

〔**功效**〕适用于心胃火盛型口腔溃疡。

〔**专家叮嘱**〕冷服，每日1剂，连服3～5日。

【萝卜藕汁饮】

〔**原料**〕生萝卜数个，鲜藕500克。

〔**制作**〕两种均洗净捣烂绞汁。

〔**功效**〕适用于心胃火盛型口腔溃疡。

〔**专家叮嘱**〕含漱后缓缓咽下，每日4～5次，每次100毫升，连用3～4日。

【枣泥红糖包】

〔**原料**〕大枣500克，红糖150克，面粉适量。

〔**制作**〕大枣煮熟去皮、核加入红糖调匀，用放碱的发面包成糖包，上



笼蒸熟。

〔功效〕适用于脾胃虚寒型口腔溃疡。

〔专家叮嘱〕宜常吃。

【柿霜糖】

〔原料〕柿霜 100 克，白糖 250 克。

〔制作〕将柿霜与白糖拌匀，放入锅内，加水适量，文火熬化白糖至粘稠起丝时，将糖倒入涂过熟素油的糖瓷盘内，摊平，用小刀划成 2 厘米的小块，即成。每日空腹时服二次，每次 5 块。

〔功效〕清热，润燥。用于心火上炎之口疮。

【西瓜盅】

〔原料〕西瓜 1 个，鸡丁 100 克，火腿丁 50 克，新鲜莲子 100 克，龙眼肉 50 克，胡桃肉 30 克，松子仁 20 克，杏仁 20 克。

〔制作〕将西瓜洗净，在蒂把下端切开为盖，挖去西瓜瓤，将鸡丁、火腿丁、莲子、龙眼肉、胡桃肉、松子仁、杏仁等放入盖好西瓜盖；将西瓜装入盆内，隔水用火煨炖，约 3 小时，待西瓜熟透即成，佐餐食用。

〔功效〕清热解暑，除烦止渴。用于心火上炎之口疮。

【鲜藕红糖蜜膏】

〔原料〕鲜藕 1500 克，蜂蜜 400 克，红糖 200 克。

〔制作〕鲜藕洗净，用擦刮刀擦丝，以洁净纱布绞取汁液，再将红糖，蜂蜜倒入鲜藕汁液内，拌匀，倒入锅内，文火煎熬，至稠时，停火即成。

〔功效〕清热解暑，润燥解毒。用于心火上炎之口疮。

〔专家叮嘱〕每日服三次，每次一汤匙，以沸水冲化食用。

【五鲜汁】

〔原料〕鲜藕 250 克，梨 250 克，苹果 250 克，西瓜 500 克，荸荠 250 克，白糖 50 克。

〔制作〕将西瓜洗净，挖去西瓜瓤，用洁净纱布挤绞汁液，荸荠、藕去皮，洗净，切成细丝；苹果、梨去皮、核，切薄片，将藕、梨、苹果、荸荠共置洁净纱布内，挤绞汁液，然后将西瓜汁加入拌匀；将五鲜汁放入盆内，加白糖、凉开水适量，再搅匀即成，常饮用。

〔功效〕生津解暑，除烦止渴。用于心火上炎之口疮。



【苹果柿子汁】

〔**原料**〕苹果500克，柿子500克，白糖50克。

〔**制作**〕苹果、柿子去皮、核，切片，剁成泥，用凉开水适量，浸泡3~5分钟，用白布绞取汁液，加入白糖，拌匀即成，每日二次，每次25~30克。

〔**功效**〕清热，润肺止渴。用于心火上炎之口疮。

【生地莲子饮】

〔**原料**〕生地9克，莲子心6克，甘草6克。

〔**制作**〕上品水煎服。

〔**功效**〕滋阴泻火。用于阴虚火旺之口疮。

〔**专家叮嘱**〕每日一剂，连服数剂。



牙　痛

牙痛是指牙齿疼痛及牙齿周围组织疾病造成的疼痛，如牙龈炎、牙周炎、牙根尖周围炎等。中医认为牙痛的发生多因外感风寒热邪及脏腑功能失调所致，故临床辨证可分风热牙痛、寒凝牙痛、胃火牙痛、肾虚牙痛等证型。牙痛在药物治疗同时配合食疗，效果尤佳。

【酒煎鸡蛋方】

〔**原料**〕白酒100毫升，鸡蛋1只。

〔**制作**〕将白酒倒入瓷碗内，用火点燃白酒后，立即将鸡蛋打入，不搅动，不放任何调料，待火熄蛋熟。

〔**功效**〕适用于牙周炎。

〔**专家叮嘱**〕1次服下，每日2次，轻者1次，重者3次。

【黑豆蒸排骨】

〔**原料**〕黑豆100克，猪排骨500克，豆瓣酱、酱油、盐、花椒、生姜各适量。

〔**制作**〕将黑豆用水泡胀置碗中；猪排骨用豆瓣酱、酱油、盐、花椒、生



姜等拌合均匀，放于黑豆上，蒸至烂熟。

〔**功效**〕补肾固齿。适用于龋齿，症见牙釉受损、牙表面粗糙、无光泽、或变棕色、黑色，或有小、浅龋洞；儿童常见体虚、发育不良等症。

〔**专家叮嘱**〕分2次吃完（骨酥软者尽量嚼食）。

垂杨柳根炖瘦肉

〔**原料**〕垂杨柳根30克，瘦猪肉150克，葱、姜、料酒、盐、味精各适量。

〔**制作**〕将杨柳根洗净，切条；猪肉切小块，同放砂锅内，加葱、姜、料酒及水适量，用文火炖，待肉熟时加盐、味精调味。

〔**功效**〕滋阴润燥，祛风清热，清肺止痛。适用于风火牙痛、虚火牙痛及牙龈炎等疾患。

〔**专家叮嘱**〕食肉饮汤，每日1次。



枸杞天冬饮

〔**原料**〕枸杞子、天门冬各15克，白糖适量。

〔**制作**〕将上2味水煎取汁，以白糖调味。

〔**功效**〕滋阴补肝肾，益髓坚齿。适用于牙齿疏豁松动、咀嚼无力、牙龈溃烂萎缩、边缘红肿等。

〔**专家叮嘱**〕每日1剂，分2次饮服。

沙参鸡蛋饮

〔**原料**〕沙参30克，鸡蛋2只，冰糖适量。

〔**制作**〕将沙参、鸡蛋加水同煎，待蛋熟后去壳，再放入后同煎30分钟，加入冰糖。

〔**功效**〕适用于阴虚型牙痛。

〔**专家叮嘱**〕吃鸡蛋喝汤，每日1剂。



【蕹菜蒲公英饮】

〔**原料**〕蕹菜250克，鲜蒲公英100克，蜂蜜适量。

〔**制作**〕将蕹菜、鲜蒲公英洗净，切碎，捣烂，绞取汁液，加蜂蜜调味，煎沸。

〔**功效**〕清热凉血，消肿止痛，解毒泻胃火。适用于牙龈红肿疼痛、口臭、烦渴多饮、大便秘结等症。

〔**专家叮嘱**〕分2～3次服。每日1剂。

【坚齿茶】

〔**原料**〕茶叶（红茶、绿茶、乌龙茶、铁观音等，任选1种均可）1～3克。

〔**制作**〕茶放入杯内，沸水冲泡，候温即可。

〔**功效**〕去腐除垢，洁齿防龋。适用于防治龋牙及口腔疾病。

〔**专家叮嘱**〕每天泡1～2杯，饮茶后并用茶水漱口。

急慢性咽炎

咽炎是指咽部黏膜的炎症，急性咽炎开始发生时，首先感到咽部干燥，有烧灼感，渐觉咽痛，特别在吞咽唾液和饮食时更痛。慢性咽炎常由急性咽炎反复发作，引起咽部黏膜经常充血、黏膜下淋巴组织增生而形成。病人常感到咽部不适，如咽干、咽痒、咽部微痛、有异物感、咽部分泌物增多等。本病属中医学风热喉痹的范畴。

【罗汉雪梨汤】

〔**原料**〕罗汉果1只，雪梨1只。

〔**制作**〕将雪梨去皮、核，切碎块；罗汉果洗净，共放锅中，加适量水，水煎30分钟即可。

〔**功效**〕清热滋阴，润喉消炎。适用于急慢性咽炎有阴虚内热之症的咽痛、咽干、音哑、咽喉部有异物感、咳痰不爽等。

〔**专家叮嘱**〕代茶频服，每日1剂。

【米醋蛋清汤】

〔**原料**〕鸡蛋2只，制半夏5克，米醋5匙。

〔**制作**〕鸡蛋除壳、去蛋黄；半夏研成细粉。将蛋清、半夏粉、米醋拌



匀加水适量，煮沸成汤。

〔功效〕滋阴，养血，润燥，化痰。适用于慢性咽喉痛及声音沙哑。

〔专家叮嘱〕含服。每日2次。

【生地螃蟹汤】

〔原料〕生地50克，鲜蟹1只。

〔制作〕将螃蟹洗净后，同生地放锅中，加清水适量，置火上煎汤1碗，去渣、蟹壳即可。

〔功效〕清热凉血，解毒，止痛。适用于急性咽喉炎饮食不下。

〔专家叮嘱〕饮汤，食蟹。一次顿服，连服3次。

【蒲公英薄荷粥】

〔原料〕蒲公英30克，干薄荷15克（鲜品30克），粳米50～100克，冰糖适量。

〔制作〕先将蒲公英、薄荷煎汤候冷，将粳米煮粥，待粥将熟时，加入冰糖及蒲公英薄荷汤，再煮一二沸即可。

〔功效〕疏散风热，清利咽喉。适用于风热感冒、咽喉肿痛、声音嘶哑、头痛目赤。

〔专家叮嘱〕每日2～3次，稍凉服。

【丝瓜甘蔗汁粥】

〔原料〕生丝瓜汁、甘蔗汁各100毫升，粳米50～100克。

〔制作〕用生丝瓜、新鲜甘蔗榨取汁，兑水适量，同粳米煮粥，以稀薄为好。

〔功效〕清热生津，消肿止痛。适用于咽喉炎、扁桃体炎所致的咽干肿痛、声音嘶哑、大便干结。

〔专家叮嘱〕每日2次，或随意服食。丝瓜甘蔗汁粥煮制时不宜稠厚，以稀薄为好。

【蝉蜕茶粥】

〔原料〕蝉蜕5克，绿茶10克，粳米50～100克，冰糖适量。

〔制作〕先煎蝉蜕、绿茶，去渣取汁，加入粳米，煮至米熟后加冰糖，再稍煮为稀粥。

〔功效〕疏风清热，利咽开音。适用于风热喉痹失音，急、慢性咽炎。

〔专家叮嘱〕每日早、晚服食。



【梨汁粥】

〔**原料**〕鲜梨3个，糯米50克，冰糖适量。

〔**制作**〕先将梨捣碎取汁，再煮糯米为稀薄粥，待熟时加入梨汁、冰糖，稍煮即成。

〔**功效**〕润喉生津。适应于风热咳嗽、声音嘶哑、咽喉疼痛、吞食难下。

〔**专家叮嘱**〕随意服食。

【木蝴蝶粥】

〔**原料**〕木蝴蝶30克，薄荷6克，糯米50克，冰糖适量。

〔**制作**〕先煎木蝴蝶，后下薄荷，煎取药汁，去渣。糯米煮成稀粥，将熟时加入上述药汁及冰糖，再煮1～2沸即成。

〔**功效**〕清咽润燥。适用于咽喉炎所致咽痛、声音嘶哑。

〔**专家叮嘱**〕随意服食。

【荔枝草粥】

〔**原料**〕荔枝草30克，粳米100克，冰糖适量。

〔**制作**〕先将荔枝草洗净，放入沙锅，煎汁去渣，然后入粳米同煮成粥，加冰糖，稍煮即成。

〔**功效**〕清热解毒，消肿止痛。适用于外感风热或内伤阴虚之咽喉肿痛、吞咽困难、声音嘶哑。

〔**专家叮嘱**〕每日2～3次，顿服。

【玄参乌梅粥】

〔**原料**〕玄参、乌梅各15克，糯米30克，少量冰糖。

〔**制作**〕先煎玄参、乌梅，取汁去渣，再煮糯米为稀粥，加入上药汁及少量冰糖，稍煮即成。

〔**功效**〕滋阴清热，生津润喉。适用于虚火上窜所引起咽喉干燥疼痛、音哑语轻。

〔**专家叮嘱**〕随意服食。

【蝉蜕胖大海粥】

〔**原料**〕蝉蜕5克，胖大海10克，粳米50克，冰糖适量。

〔**制作**〕将蝉蜕与胖大海煎煮，取汁去渣，粳米淘净煮粥。粥将熟时，



放入上述药汁及冰糖，稍煮即成。

〔**功效**〕清热润肺，利咽开音。适用于喉痛，干咳无痰，失音，急、慢性咽炎。歌唱演员常服，可保持嗓音清亮、不哑。

〔**专家叮嘱**〕每日 2～3 次，温服。



妇科疾病药膳

月经不调

月经不调是指月经的周期、经期或经量出现异常，如以经期改变为主的经期延长，以月经周期改变为主的月经先期、月经后期、月经先后无定期，以及以经量改变为主的月经过多、过少等。中医认为，月经周期的变异多与脏腑功能紊乱有关，经量的多少与气血的虚实有关。现代医学则认为本病多由内分泌失调引起。

对于月经提前者应注意补充铁质。同时还要增加对维生素 C 的供应，维生素 C 有促进生血功能的作用，可用以辅助治疗缺铁性贫血。此外，保证高蛋白质供给是此类妇女的当务之急。至于月经延迟者可能与营养不良，特别是蛋白质缺乏后的性激素及生长激素合成、运转受阻有关。所以，此类病人应荤素搭配，注意营养丰富，避免贫血。对经血过多的妇女，应多食富含蛋白质、铁质和铜质等造血物质的食物，多吃蔬菜、水果以保证叶酸和维生素的摄入量，避免温燥动血及辛辣食品。

【益母草煮鸡蛋】

〔**原料**〕益母草 30 克，鸡蛋 2 只。

〔**制作**〕将上两味加水适量同煮，鸡蛋熟后去壳，再煮片刻即可。

〔**功效**〕补血调经。适用于月经先期有乳房胀痛者。

〔**专家叮嘱**〕月经前每日 1 次，连服数日，吃蛋饮汤。

【荠菜汤】

〔**原料**〕新鲜带根荠菜 500 克。

〔**制作**〕将荠菜洗净、切碎，放沙锅内，加水适量，不必加油、盐等配料，用中火煮沸即可。

〔**功效**〕利水，止血，明目。适用于月经过多、产后流血、流产出血等症。

〔**专家叮嘱**〕饮服。每日 1 次，服 500 毫升左右。



【党参黄芪羊肉汤】



〔原料〕黄芪、党参、当归各25克，羊肉500克，生姜50克。

〔制作〕将生姜、羊肉洗净切块，药物用布包好，同放沙锅内加水适量，武火煮沸后，文火炖2小时，去药包，调味服食。

〔功效〕补气益血。适用于血虚型月经延后，量少色淡，小腹疼痛，面色苍白等。

〔专家叮嘱〕月经后，每日1次，连服3~5天。

【益母草汁粥】

〔原料〕鲜益母草汁10毫升，鲜生地黄汁40毫升，鲜藕汁40毫升，生姜汁2毫升，蜂蜜10毫升，粳米100克。

〔制作〕先以粳米煮粥，待米熟时，加上述诸药汁及蜂蜜，煮成稀粥即成。

〔功效〕滋阴，养血，调经，消瘀，除烦。适用于妇女月经不调，功能性子宫出血，产后血晕等症。

〔注意〕煮粥时宜用沙锅，不宜用铁锅。凡大便溏薄者，脾虚腹泻者忌用。

〔专家叮嘱〕每日2次，温服。病愈即停，不宜久服。

【补中升阳粥】

〔原料〕黄芪30克，人参5~10克，柴胡、升麻各3克，粳米30克，红糖适量。

〔制作〕先煎黄芪、人参、柴胡、升麻，去渣取药汁，与粳米共煮粥。加红糖调味。

〔功效〕补气摄血，升阳举陷。适用于月经过多、过期不止、色淡而清稀如水，面色苍白、气短懒言、心悸不宁、小腹空坠、肢软无力、食欲不振等症。

〔专家叮嘱〕每日1次，可连服7天。



【当归补血粥】

〔**原料**〕黄芪 30 克，当归 10 克，粳米或糯米 100 克，红糖适量。

〔**制作**〕将黄芪切片，与当归共煎，取汁去渣，再与洗净的粳米同入沙锅，加水适量，共煮为粥。加红糖调味。

〔**功效**〕益气补血。适用于气血不足月经先期、量多色淡、质地清稀、神疲倦怠、面色不华、气短心悸、小腹有空坠感。

〔**专家叮嘱**〕分 2 次，温热服。

【参芪白莲粥】

〔**原料**〕人参 6 克，黄芪 30 克，大枣 15 枚，白莲子（去心）及粳米各 60 克。

〔**制作**〕先将人参、黄芪用清水 300 毫升，文火煮取 200 毫升，去渣取汁，加入大枣（去核）、莲子、粳米共煮为粥。

〔**功效**〕益气摄血。适用于月经超前、量多、色淡、质地清稀、神疲倦怠、食欲不振、气短心悸等。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，连服 7 天。

【艾姜粥】

〔**原料**〕干艾叶 15 克（鲜品 30 克），生姜 10 克，粳米 50 克，红糖适量。

〔**制作**〕生姜、艾叶煎取浓汁去渣，与粳米、红糖加水煮为稠粥。

〔**功效**〕温经止血，散寒止痛。适用于妇女痛经、月经不调、小腹冷痛等。

〔**专家叮嘱**〕月经过后 3 天服，月经来前 3 天停。每日 2 次，早晚温服。

【黑米阿胶粥】

〔**原料**〕阿胶 30 克，黑糯米 100 克，红糖适量。

〔**制作**〕先将黑糯米煮粥，待粥将熟时，放入捣碎的阿胶，边煮边搅匀，稍煮二三沸，加入红糖即可。

〔**功效**〕滋阴补虚，养血止血，安胎，益肺。适用于月经不调、咳血、衄血、大便出血等。

〔**专家叮嘱**〕每日分 2 次服，3 天为 1 个疗程，间断服用。连续服用可有胸满气闷之感觉，故宜间断服，脾胃虚弱者不宜多食。



痛　经

妇女在经期或行经前后，发生下腹及腰骶部疼痛，常伴有头晕、恶心、呕吐、乳胀等症状，称为痛经。痛经可分原发性和继发性两种。原发性痛经亦称功能性痛经，是指生殖器官无明显器质性病变的月经疼痛，多见于未婚或未孕的妇女；继发性痛经常由生殖系统器质性病变，如子宫内膜异位症、盆腔炎、子宫黏膜下肌瘤等引起。临床上常见有气滞血淤、寒凝胞中、湿热下注、气血两虚、肝肾虚损等证型。

【乌鸡汤】

〔**原料**〕雄乌骨鸡 500 克，陈皮 3 克，良姜 3 克，胡椒 6 克，草果 2 枚，葱、醋适量。

〔**制作**〕将鸡切块，与上述各味同煮，文火炖烂。

〔**功效**〕温中健胃，补益气血。适用于妇女痛经之属于气血双亏、偏于虚寒者。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，吃肉，喝汤。

【黑豆蛋酒汤】

〔**原料**〕黑豆 60 克，鸡蛋 2 个，米酒 120 毫升。

〔**制作**〕将黑豆、鸡蛋洗净放锅中，加适量水，用文火煮，至鸡蛋熟后取出去壳，放入锅中，再煮一会儿即成。服时加米酒。

〔**功效**〕调中，下气，止痛。适用于气血两虚型痛经。

〔**专家叮嘱**〕吃蛋，喝汤。每日 2 次。

【玉簪花粥】

〔**原料**〕玉簪花 12 ~ 15 克，红花 6 ~ 12 克，粳米 50 ~ 100 克，红糖适量。

〔**制作**〕将玉簪花、红花煎取浓汁去渣，粳米加水适量，煮沸后调入药汁及红糖，同煮为粥。

〔**功效**〕活血行瘀，养血育阴。适用于气血瘀阻之痛经、月经不调。

〔**专家叮嘱**〕经前 3 ~ 5 天开始服用，每日 1 ~ 2 次，温热服。气血虚证忌用。



【吴茱萸粥】

〔**原料**〕吴茱萸 2 克，粳米 50 克，生姜 2 片，葱白 2 茎。

〔**制作**〕将吴茱萸研为细末，用粳米先煮粥，待米熟后下吴茱萸末及生姜、葱白，同煮为粥。

〔**功效**〕补脾暖胃，温中散寒，止痛止吐。适用于虚寒型痛经及脘腹冷痛、呕逆吐酸。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，早晚温热服。用量不宜过大，宜从小剂量开始。一切热症、实症及阴虚火旺的病人忌服。

【桂浆粥】

〔**原料**〕肉桂 2 ~ 3 克，粳米 50 ~ 100 克，红糖适量。

〔**制作**〕将肉桂煎取浓汁去渣；粳米加水适量，煮沸后，调入桂汁及红糖，同煮为粥。或用肉桂末 1 ~ 2 克调入粥内同煮。

〔**功效**〕温中补阳，散寒止痛。适用于虚寒性痛经以及脾阳不振、脘腹冷痛、饮食减少、消化不良、大便稀薄等。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次。一般以 3 ~ 5 天为一疗程。

【参茸补血酒】

〔**原料**〕丹参 30 克，川芎、何首乌、甘草、茯神各 12 克，枸杞子、五味子、豆蔻各 9 克，鹿茸 6 克，白术、莲子肉、远志、生地黄、当归、九节菖蒲各 15 克，白砂糖 250 克，白酒 2500 毫升。

〔**制作**〕将上 15 味药盛入纱布袋里，与白砂糖、白酒一起置入罐中，封罐口，放入锅中隔水蒸 3 小时后，止火待凉，埋地下 3 日出火毒，5 日后便可去药袋服用。

〔**功效**〕补血益精。适用于妇女气滞血亏、闭经、崩漏、月经不调、赤白带下、腰腿酸痛、干血痨症，并能调经易孕。男子服能补精种子。

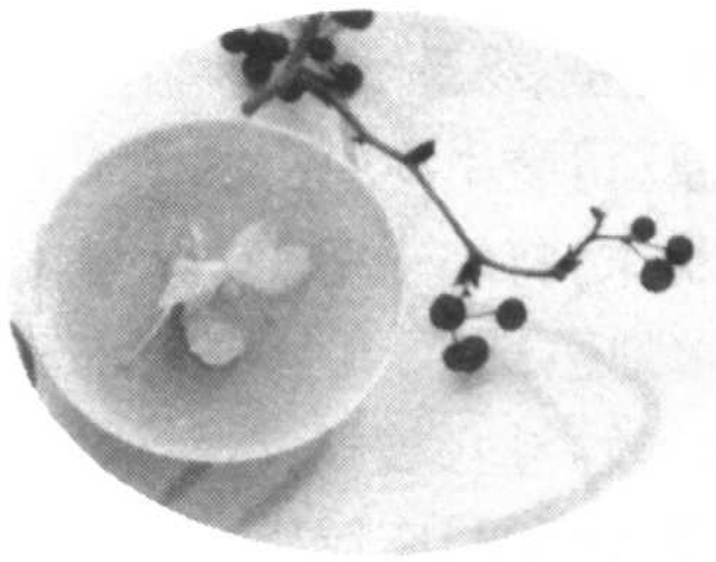
〔**专家叮嘱**〕每日 3 次，每次饮用 15 ~ 30 毫升。

【红花山楂酒】

〔**原料**〕红花 15 克，山楂 30 克，白酒 250 毫升。

〔**制作**〕将上药入酒中浸泡 1 周即成。

〔**功效**〕活血化瘀。适用于经来量





少、紫黑有块、小腹胀痛、拒按、血块排出后疼痛减轻。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，每次饮服 15 ~ 30 毫升。视酒量大小，不醉为度。

【牛膝参归酒】

〔**原料**〕牛膝 60 克，党参、当归、香附各 30 克，红花、肉桂各 18 克，白酒 1000 毫升。

〔**制作**〕将上药切成小块，与白酒同入容器中，密封浸泡 7 天以上便可饮用。

〔**功效**〕疏肝理气，温经活血。适用于妇女闭经、出现小腹胀痛或冷痛、面色暗、腰酸痛者。

〔**专家叮嘱**〕每日早上服 5 ~ 10 毫升，晚上服 10 ~ 20 毫升。身体较好者每次可增至 20 ~ 30 毫升。服至月经来潮为止。心脏病患者及白带过多者慎用。

闭　经

年逾 18 周岁女性，月经尚未来潮者，称为原发性闭经，如月经周期建立后，停经 3 个月以上者，称为继发性闭经。青春期前，妊娠期、哺乳期，绝经后的“停经”均属生理现象。正常月经的建立均与大脑皮质—下丘脑—垂体—卵巢—子宫等有密切关系，其中任何一个环节发生病变，即可导致闭经。同时如内分泌甲状腺、肾上腺皮质功能障碍，或精神神经因素、消耗性疾病等，也能引起闭经。中医认为本病有虚实之分，虚者精血不足，血海空虚，无血可下，多因肝肾不足，气血虚弱，阴虚血燥而成闭经。实者邪气阻隔，脉道不通，经血不得下，多由气滞血瘀，痰湿阻滞导致闭经。

【鳖甲炖鸽肉】

〔**原料**〕鳖甲 30 克，鸽子 1 只，米酒少许，油、盐、味精各适量。

〔**制作**〕将鸽子宰杀，去毛及内脏。把鳖甲打碎放入鸽子腹腔内，加清水、米酒适量，置瓦盅内隔水炖熟，加油、盐、味精调味即可。

〔**功效**〕滋肾益气，散结通经。适用于因身体虚弱引起的闭经。

〔**专家叮嘱**〕吃鸽肉，喝汤。



【川芎煮鸡蛋】

〔**原料**〕川芎 8 个，鸡蛋 2 个，红糖适量。

〔**制作**〕将川芎、鸡蛋加水同煮，鸡蛋熟后去壳再煮片刻，去渣，加红糖调味即成。

〔**功效**〕活血行气。适用于气血瘀滞型闭经。

〔**专家叮嘱**〕每日分 2 次服，每月连服 5～7 剂。吃蛋饮汤。

【天香炉煲猪肉】

〔**原料**〕天香炉 30 克，猪瘦肉 100 克，食盐适量。

〔**制作**〕将猪瘦肉切成块，再与天香炉一起加水适量煲汤，用食盐调味即成。

〔**功效**〕祛风化湿，活血通经。适用于闭经。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，食肉，饮汤。

【墨鱼香菇冬笋粥】

〔**原料**〕干墨鱼 1 只，水发香菇、冬笋各 50 克，猪瘦肉、粳米各 100 克，胡椒粉 1 克，料酒 10 克，食盐、味精各适量。

〔**制作**〕墨鱼干去骨，用温水浸泡发胀，洗净，切成丝状。猪肉、香菇、冬笋分别切丝备用。粳米淘洗干净，下锅，加入肉丝、墨鱼、香菇、冬笋、料酒一齐熬至熟烂，最后调入食盐、味精及胡椒粉即可。

〔**功效**〕补益精气，通调月经，收敛止血。适用于妇女闭经、白带频多。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 剂，分 2 次服。

【桃花蜂蜜糯米粥】

〔**原料**〕桃花 50 克，蜂蜜、白糖各 25 克，糯米 100 克。

〔**制作**〕糯米洗净下锅，加水 1000 毫升煮粥，粥将熟时，入桃花、蜂蜜及白糖，稍煮即成。

〔**功效**〕活血，利水，通便。适用于闭经症。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 剂，分 2 次服。

【丹参糖茶】

〔**原料**〕丹参、红糖各 60 克。

〔**制作**〕将丹参同红糖放入锅中以水煎，取汁。



〔**功效**〕活血祛瘀，养血调经。适用于闭经。多因阴血不足、血海空虚所致之闭经、血色淡黄、精神疲倦、头晕耳鸣。

〔**专家叮嘱**〕代茶饮用，每日早、晚各1次。

【乌豆益母草汤】

〔**原料**〕乌豆（黑豆）50克，益母草30克，红糖30～50克，米酒2汤匙。

〔**制作**〕将益母草洗净，切成寸段，入瓦煲加水500～800毫升，煎沸30分钟以上，去渣留汤。乌豆淘洗干净，倒入益母草汁中，继续煎煮至乌豆熟烂时，调入红糖和米酒即可。

〔**功效**〕活血，祛瘀，调经。适用于闭经症。

〔**专家叮嘱**〕食乌豆，饮汤。

带下病

带下病是带下量明显增多，或色、质、气味异常，或伴有全身及局部症状为特征的疾病。

根据带下的颜色不同，带下具体又分为“黄带”、“白带”、“赤带”、“赤白带”、“青带”及“五色带”等。现代医学之滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎、淋病性阴道炎等各种阴道炎症及盆腔、宫颈炎等是引起带下的主要原因。

中医认为，带下病主要由于脾虚、肾亏、湿浊和热毒等因素而引起，故宜选用具有清热解毒、利湿、补虚、益气、固肾及涩带作用的食物与药物，配伍制成药膳供病人食用。

【山药莲苡汤】

〔**原料**〕山药、莲子、薏苡仁各30克。

〔**制作**〕将山药、莲子（去皮、芯）、薏苡仁放入锅中，加水500毫升，用文火煮熟即可。

〔**功效**〕补脾益肾。可辅治身体虚弱及脾虚型带下病。

〔**专家叮嘱**〕饮汤，食山药及莲子、薏苡。每日2次。一般服5～7日。



【完带粥】

〔原料〕炒白术、炒山药各 30 克，人参 6 克，白芍 15 克，车前子、苍术各 9 克，甘草 3 克，陈皮、荆芥、柴胡各 1.5 克，粳米 100 克，白糖适量。

〔制作〕将上方 10 味药放入砂锅，煎汁，去渣，再加入洗净的粳米，共煮成粥，调入白糖即成。

〔功效〕健脾燥湿，疏肝理气。适用于脾虚带下、腰酸神疲、饮食懒进。

〔专家叮嘱〕每日分 2 次，温热食。

【山药黄柏粥】

〔原料〕鲜山药 100 克（或干山药 30 克），芡实、车前子各 15 克，黄柏、白果仁各 10 克，粳米 100 克，红糖适量。

〔制作〕先将山药、黄柏、芡实、车前子煎煮，去渣取汁，加入粳米、白果仁煮成粥，调入红糖即成。

〔功效〕健脾固冲，清热利湿。适用于带下色黄、其气腥秽。

〔专家叮嘱〕每日 2 次，空腹热服。

【白兰花猪瘦肉汤】

〔原料〕鲜白兰花 30 克，猪瘦肉 150 克～200 克。

〔制作〕将上 2 味放入锅内，加清水适量置火上煲成汤即可。

〔功效〕滋阴，化浊。适用于妇女白带过多、男子前列腺炎等。

〔专家叮嘱〕饮汤，食肉。每日 2 次。

【冰糖冬瓜子汤】

〔原料〕冰糖、冬瓜子各 30 克。

〔制作〕将冬瓜子洗净捣碎末，加冰糖，冲开水 1 碗放在陶瓷罐里，用文火隔水炖。

〔功效〕补中益气，清热利湿。适用于湿毒型带下病。

〔专家叮嘱〕饮服。每日 2 次，连服 5～7 日。

【石榴皮粥】

〔原料〕石榴皮 30 克，粳米 100 克，白糖适量。

〔制作〕先将石榴皮洗净，放入砂锅，加水适量煎煮，取汁去渣，再入粳米煮粥，待粥将熟时，加入白糖稍煮即可。



〔**功效**〕温肾止带。适用于脾肾虚弱、带下绵绵、腰酸腹痛。

〔**专家叮嘱**〕每日1~2次,3~5日为1疗程。发热期间及小便淋涩、湿热带下者均不宜用。

【白果莲肉粥】

〔**原料**〕白果6克,莲肉15克,江米50克,乌骨鸡1只去内脏。

〔**制作**〕先将白果、莲肉研末,纳入鸡膛内;再入米、水,慢火煮熟。

〔**功效**〕补肝肾,止带浊。适用于下元虚惫、赤白带下。

〔**专家叮嘱**〕食肉饮粥,日服2次。

【山萸肉粥】

〔**原料**〕山茱萸肉15~20克,粳米100克,白糖适量。

〔**制作**〕先将山茱萸洗净,去核,再与粳米同入砂锅内煮粥,待粥将熟时,加入白糖稍煮即可。

〔**功效**〕补益肝肾,涩精敛汗。适用于肝肾不足、带下、遗尿、小便频数等。

〔**专家叮嘱**〕每日1~2次,3~5天为一疗程。发热期间或小便淋涩者,均不宜食用。

【金樱子粥】

〔**原料**〕金樱子10~15克,粳米或糯米50~100克。

〔**制作**〕先煎金樱子,取浓汁,去渣,同粳米或糯米煮粥。

〔**功效**〕补肾,固精。适用于妇女带下、子宫脱垂。

〔**专家叮嘱**〕每日分2次温服,2~3天为一疗程。感冒期间以及发热的病人不宜食用。

妊娠呕吐

妊娠呕吐主要发生在妇女受孕后40天至3个月的这段时间中,症状表现是以恶心、呕吐、头眩体倦等早孕反应逐渐加重,甚至水食难进为特征。一般会在短期内自行消失,但也有少数病情严重者造成水电解质紊乱及代谢障碍。中医称本病为妊娠恶阻。

对于本病的饮食可食用一些微酸食物,以刺激胃酸分泌,提高消化酶



活性，促进胃肠蠕动，进而增进孕妇食欲，减轻呕吐症状。

【黄花鱼煲蒜头】

〔原料〕黄花鱼 150 克，大蒜头 30 克。

〔制作〕将黄花鱼切成块，大蒜头切片，入锅内加水 750 毫升，用文火煮至黄花鱼熟透即可。

〔功效〕补中益气，温胃止呕。适用于妊娠恶阻，及妊娠中毒症。

〔专家叮嘱〕饮汤食鱼肉。

【黄花菜炒黄瓜】

〔原料〕黄花菜 15 克，黄瓜 150 克，生油 12 克。

〔制作〕黄瓜切成块，黄花菜漂洗干净。将锅放炉火上，倒入生油烧至九成熟时，速放入黄花菜、黄瓜，快速翻炒至熟透时调味。

〔功效〕补虚养血，利湿消肿。适用于妊娠恶阻。

〔专家叮嘱〕佐餐。

【麦门冬粥】

〔原料〕鲜麦冬汁 50 毫升，鲜生地汁 50 毫升，生姜 10 克，薏苡仁 15 克，粳米 50～100 克。

〔制作〕先将薏苡仁、粳米及生姜煮熟，再下麦冬与生地汁调匀，煮成稀粥。

〔功效〕安胎，降逆，止呕。适用于妊娠恶阻、呕吐不下食。

〔专家叮嘱〕空腹食。每日 2 次。便溏者忌用。

【生芦根粥】

〔原料〕鲜芦根 100～150 克，竹茹 15～20 克，粳米 100 克，生姜 2 片。

〔制作〕取鲜芦根洗净，切成小段，与竹茹同煎取汁，去渣。再入粳米同煮粥，粥欲熟时加入生姜，稍煮即可（煮粥宜稀薄）。

〔功效〕清热，除烦，生津，止吐。适用于妇女妊娠恶阻以及一切高热引起的口渴心烦。

〔专家叮嘱〕每日 2 次。3～5 天为 1 个疗程。

【糯米稀粥】

〔原料〕糯米 30 克。

〔制作〕先将糯米洗净，加水煮至成稀粥。



〔功效〕益气和中。适用于怀孕2个月后发生呕吐、服药不见效者。

〔专家叮嘱〕每日4次,温热食。禁食硬、冷食物。

【砂仁粥】

〔原料〕砂仁3~5克,粳米100克。

〔制作〕先将粳米淘净煮粥,待粥煮熟后调入砂仁细末,再煮1~2沸即可。

〔功效〕调中气,暖脾胃,助消化。适用于脾虚气逆、妊娠呕吐涎沫、脘腹胀满、食欲不振。

〔专家叮嘱〕早晚餐温热食,或少量多次服用。

【白术鲫鱼粥】

〔原料〕白术10克,鲫鱼30~60克,粳米30克。

〔制作〕鲫鱼去鳞及内脏,白术洗净先煎汁100毫升;然后将鱼与粳米煮粥,粥成入药和匀,根据病人口味加入盐或糖。

〔功效〕健脾和胃,降逆止呕。适用于孕后2~3个月孕妇,脘腹胀闷、呕恶不食,或食入即吐、浑身无力、倦怠思睡等症。

〔专家叮嘱〕每日1次,连服3~5天。

【鲜竹茹粥】

〔原料〕鲜竹茹、糯米各50克。

〔制作〕先用鲜竹茹煎汁去渣,加入糯米煮成稀粥。

〔功效〕清热降逆止呕。适用于妊娠恶阻、呕吐清涎。

〔专家叮嘱〕每日2~4次,稍温服。

【甘蔗生姜汁】

〔原料〕甘蔗汁100毫升,生姜汁100毫升。

〔制作〕将甘蔗汁、生姜汁混合,隔水烫温。

〔功效〕清热和胃,润燥生津,降逆止呕。适用于妊娠呕吐者。

〔专家叮嘱〕每次服30毫升,每日3次。

【糯米姜汁】

〔原料〕生姜汁1匙,糯米50克,食盐、味精各适量。

〔制作〕将糯米放入锅内加水适量,用文火煮沸至糯米熟透,加入姜汁及食盐、味精等调味即可饮服。



〔功效〕和胃降逆，适用于妊娠呕吐。

〔专家叮嘱〕每日1剂，分2次服。

妊娠水肿

妊娠水肿多发生于妊娠的第6～7月间，尤其在夏天更多见。水肿部位在足踝部表现较明显，白天重于夜晚，早上起床后自然消失。一般情况下无需治疗。若水肿达到膝盖以上者为中度水肿，水肿涉及到下腹部者为重症水肿，涉及全身者则为危急性水肿，此时应去医院就医。

妊娠水肿妇女常伴有心悸气短，口淡无味，食欲不振，身倦懒言，腹胀而喘和四肢发冷等症状。中医认为，妊娠水肿是由于脾肾阳气不足及水湿内停所致，主张食用冬瓜、玉米须、赤小豆、鲜鲤鱼等利水之物作原料，搭配做成各种菜肴汤羹，以利消肿。

【黑豆大蒜煮红糖】

〔原料〕黑豆100克，大蒜、红糖各30克。

〔制作〕将炒锅放旺火上，加水1 000毫升煮沸后，倒入黑豆（洗净）、大蒜（切片）、红糖，用文火烧至黑豆熟即可。

〔功效〕健脾益胃。适用于妊娠水肿，伴有腰膝酸痛者。

〔专家叮嘱〕每日2次。一般服5～7次有效。

【花生红枣大蒜汤】

〔原料〕大蒜30克，花生60克，红枣10枚。

〔制作〕花生洗净后去衣；红枣洗净去核。将大蒜洗净后切成薄片，放油锅里煸炒几下，放入花生、红枣，加水1 000毫升一起煮，待花生烂熟后，即可食之。

〔功效〕益气和胃，健脾消肿。适用于轻、中度妊娠水肿。

〔专家叮嘱〕每日1剂，分2～3次服用，7天为1个疗程。

【赤豆鲤鱼大蒜汤】

〔原料〕赤豆200克，鲤鱼400克，大蒜1只，陈皮10克。

〔制作〕将鱼开膛去内脏、鳞，洗净；大蒜剥皮，加入陈皮、赤豆水共煮熟。



〔**功效**〕健脾祛湿，利水消肿。适用于轻度妊娠水肿。

〔**专家叮嘱**〕吃鱼饮汤，每日 3 次。

【牛肉蒜汤】

〔**原料**〕大蒜 25 克，牛肉 250 克，赤小豆 200 克，花生仁 150 克，红辣椒（干品）3 个。

〔**制作**〕先将牛肉洗净，切块，与余药共放锅内，加水适量，煲至牛肉极烂。

〔**功效**〕温补脾肾，通阳利水。适用于重度妊娠水肿。

〔**专家叮嘱**〕空腹温服。分 2 次服完。连服 3～5 日。

【五皮粥】



〔**原料**〕白茯苓皮、大腹皮、冬瓜皮各 15 克，橘皮、生姜皮各 10 克，粳米 100 克。

〔**制作**〕将上五味药煎水，取汁去渣，加入淘净的粳米，煮成稀粥。

〔**功效**〕健脾补气，利水消肿。适用于妊娠水肿、老年性浮肿、肥胖症、小便不利、腹泻等症。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，温热服。外感发热者不宜服。

【黄芪野鸭肉粥】

〔**原料**〕黄芪 30 克，青头雄鸭 1 只，粳米适量，葱白 3 茎。

〔**制作**〕先将黄芪洗净切片，青鸭肉切细，一同放入沙锅，煮至肉极烂，去黄芪药渣，再加米、葱白煮粥。或用黄芪鸭汤煮粥。

〔**功效**〕补脾益气，利水消肿，滋阴养血。适用于妊娠水肿、及肾炎水肿、肝硬变腹水等症。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，空腹温热服。5～7 日为 1 个疗程。脾虚泄泻的病人不宜用。

【白术茯苓粥】

〔**原料**〕白术 12 克，茯苓 15 克，陈皮 3 克，生姜皮 1 克，砂仁 3 克，粳米 100 克。

〔**制作**〕将上五味药煎汁去渣，加入粳米同煮为稀粥。



〔**功效**〕健脾行水。适用于妊娠面目及四肢浮肿，或遍及全身浮肿，小便短少者食用。

〔**专家叮嘱**〕每日分2次，早、晚温热服。

先兆流产

妊娠早期发生阴道流血，有时伴腰酸，小腹轻微疼痛称为先兆流产。中医称之为“胎漏”、“胎动不安”。常是堕胎、小产的先兆。本病多因禀赋素弱，肾虚或孕后房劳伤肾、损伤胎气，七情郁结化热，外感邪热，阴虚生热，等使胎元失固而致胎漏；亦可由跌仆损伤，伤胎漏红所致。

根据其临床表现本病可分为肾虚、气血虚弱、血热等三种类型。治疗宜固肾调气养血、清热安胎等法。

【蛋黄固胎羹】

〔**原料**〕鸡蛋黄5个，黄酒50毫升，水适量，盐、味精各少许。

〔**制作**〕将鸡蛋煮熟，取蛋黄，放入大碗内，用匙分别压碎、搅匀；然后加入黄酒及适量水和盐调成稀糊，将碗置锅加水，用中火隔水蒸炖1小时即成。

〔**功效**〕具健脑益气、安五脏、止惊安胎之功效。适用于气血虚损之先兆流产者食用。

〔**专家叮嘱**〕单食或佐餐食，日分1～3次食用。

【苏梗砂仁莲子汤】

〔**原料**〕苏梗9克，砂仁5克，莲子60克。

〔**制作**〕莲子去皮、芯，放在陶瓷罐里加水500毫升，用文火隔水炖至九成熟后倒在砂锅里，加入苏梗、砂仁，再加水250毫升，用文火煮至莲子熟透即可。

〔**功效**〕行气，滋肾，补肝，安胎。

〔**专家叮嘱**〕食莲子，饮汤。每日1～2次。一般服5～7次有效。凡阴虚有热者忌用。

【杜仲炖龟汤】

〔**原料**〕杜仲30克，党参30克，龟肉90克，姜片、葱花、酱油、食盐、味



精各适量，水 1000 毫升。

〔**制作**〕将杜仲、党参洗净，与龟肉同入锅，加入水，用文火炖至龟肉至熟软，加入姜片、葱花、盐、酱油、味精调味即成。

〔**功效**〕具滋补肝肾、安五脏、利安胎、止腰痛之效。适于由肾气不固引起的胎动不安、先兆流产者食用。

〔**专家叮嘱**〕龟肉切碎，食肉饮汤。1 日 1 次，趁热服食。

【参芪保胎膏】

〔**原料**〕人参 15 克，黄芪 30 克，生地 20 克，阿胶 30 克，白蜜 100 克。

〔**制作**〕先将人参、黄芪、生地加水 500 毫升煎两次，取汁浓缩至 300 毫升；阿胶加水 100 毫升，隔水蒸化，然后在人参、黄芪、生地浓缩汁中加入阿胶和白蜜 100 克，收膏（共 500 克）装瓶。

〔**功效**〕补气，滋阴止血。适用于气阴两虚的先兆性流产；亦适宜于身体虚弱、有习惯性流产史的孕妇。

〔**专家叮嘱**〕每服 20 克，每日 3 次。

【墨鱼鸡肉饭】

〔**原料**〕母鸡 1 只，墨鱼干（带骨）1 条，糙糯米 150 克，食盐少许。

〔**制作**〕将母鸡（老母鸡、子母鸡均可）宰杀洗净后，连内脏、与带骨墨鱼一同放入砂锅，加水炖烂熟，取浓汤备用；以浓鸡墨鱼汤煮糙糯米成饭，加盐少许调味。

〔**功效**〕补肾精，固冲任。适用于肾虚胎漏、滑胎。

〔**专家叮嘱**〕以鸡肉、墨鱼为菜，吃鱼汤糯米饭，1 日 2 餐均可食之。

【安胎鲤鱼粥】

〔**原料**〕活鲤鱼 1 条（约 500 克左右），苎麻根 20～30 克，糯米 50 克，葱、姜、油、盐各适量。

〔**制作**〕鲤鱼去鳞及肠杂，洗净、切片煎汤。再取苎麻根加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣留汁，入鲤鱼汤中，并加糯米和葱、姜、油、盐各适量，煮成稀粥。

〔**功效**〕安胎，止血，消肿。适用于胎动不安、胎漏下血、妊娠浮肿。

〔**专家叮嘱**〕每日早晚趁热食，3～5 天为一疗程。

【鸡蛋白糖粥】

〔**原料**〕新鲜鸡蛋 2 只，白糖 20 克，粳米 100 克。



〔**制作**〕将粳米淘洗干净，下锅，加清水800毫升左右，上火烧开，熬煮成粥，调入白糖，鸡蛋打散调匀，淋入粥内烫熟即可。

〔**功效**〕滋阴润燥，养血安胎。适用于血虚、月经不调、孕妇腹中胎动不安等症。

〔**专家叮嘱**〕每日1剂，分2次服。

【白术南瓜粳米粥】

〔**原料**〕白术9克，南瓜肉30克，粳米30克，饴糖1匙，米适量。

〔**制作**〕将白术、南瓜、粳米洗净，南瓜去硬质皮，切成丁块，然后先将白术、南瓜入锅，加水旺火煮沸后加入粳米，继续煮沸后改文火煨至米熟软，加入饴糖，搅匀即成。

〔**功效**〕具健脾，补中益气、固胎之功效。适用于习惯性流产者食用。

〔**专家叮嘱**〕1日1次食完，连服10天为1疗程。

【健肾安胎粥】

〔**原料**〕杜仲9克，红枣10枚，粳米50克，饴糖1匙，水适量。

〔**制作**〕将杜仲、红枣、粳米洗净，红枣去核，然后将杜仲入锅，加水旺火煮沸后再煮20分钟，滤汁弃渣。并以汁代水加入红枣和粳米，再煮至米、枣熟软时加入饴糖，搅匀即成。

〔**功效**〕滋补肝肾，健脾开胃，养血安胎，适用于肝肾血虚胎动不安者食用。

〔**专家叮嘱**〕1日1次，连服5日为1疗程。

【母鸡鱼干粥】

〔**原料**〕母鸡1只，墨斗鱼干(乌贼)1大条，糯米150克，盐少许。

〔**制作**〕将母鸡宰杀去毛，内脏洗净；锅内加水，入鸡肉及其内脏，同鱼干共炖烂，取浓汁，入糯米共煮作粥，熟时加盐调味即可。

〔**功效**〕适用于妊娠习惯性流产。

〔**专家叮嘱**〕鸡肉、鱼肉佐粥吃。习惯性流产者提前2~3个月煮食，或自受孕后每月吃1~2次，亦可连食效果更佳。



产后体虚

产褥期(分娩至产后第6周左右)妇女,由于分娩过程中的能量消耗、创伤和出血,使产妇元气耗损,气血不足,加之哺乳婴儿,故必须补充大量营养。否则不仅有损产妇身体健康,还可导致产后缺奶,影响婴儿的哺乳。因此产褥期根据临床表现,辨证的选用食疗,定能及时恢复元气,保证母婴健康。

【当归毛蛋】

〔**原料**〕毛鸡蛋(即孵化未出的已长毛的鸡胚胎)3个,当归12克,川芎6克,盐、味精各适量。

〔**制作**〕将毛鸡蛋洗净,放锅内加清水1碗,下当归、川芎,先用中火烧开,改用文火煨炖,1小时后加盐及味精调服。

〔**功效**〕补血益精,活血理虚。适用于产后出血过多、血虚、头昏眼花或病后体虚。

〔**专家叮嘱**〕食蛋饮汤,每日1次。

【核桃木耳枣】

〔**原料**〕黑木耳250克,核桃仁10枚,红枣10个,白酒500毫升,生姜60克,蜂蜜适量。

〔**制作**〕先将红枣(去核)、核桃仁、生姜捣如泥,与木耳末、白酒、蜂蜜拌和一起,浸半日许,酒渗完后,入盘用笼蒸1小时即成。

〔**功效**〕滋阴,养血,熄风。适用于产后血虚受惊、或产后营养不良、手足抽搐、心慌气短。

〔**专家叮嘱**〕每次服15克,每日3~4次。

【乳鸽枸杞汤】

〔**原料**〕乳鸽1只,枸杞30克,盐少许。

〔**制作**〕将乳鸽去毛及肚内杂物,洗净,放入锅内加水与枸杞共炖,熟时下盐少许调味。

〔**功效**〕益气,补血,理虚。适用于产后体虚及气血虚、体倦乏力、表虚自汗等症。



〔专家叮嘱〕吃肉饮汤，每日 2 次。

糯米甜酒

〔原料〕糯米 4000 克，冰糖 500 克，米酒 2000 毫升，甜酒粉适量。

〔制作〕将糯米淘后，置盆中加入适量水，在锅中蒸煮，候刚熟透时取出摊开降温。当降至 40 ~ 50 度时（手触 糯米饭感到温手），即可均匀撒上甜酒 粉，然后装入容器密封，外裹棉被或稻草等保温。夏日 24 ~ 32 小时，冬日 40 ~ 48 小时可开封，加入米酒及冰糖再次密封，次日便可饮用。

〔功效〕温中益气，补气养颜。适用于产后虚弱、面色不华、自汗，或平素体质虚弱、头晕目眩、面色萎黄、少气乏力及中虚胃痛、便溏等症。

〔专家叮嘱〕每日 1 次，每次饮服 50 ~ 200 毫升，酒量小者可加入适量水及鸡蛋，煮成鸡蛋糖水服用。

发热或口苦，便秘者忌服。

当归熟地酒

〔原料〕熟地黄、当归尾各 50 克，黄酒 500 毫升。

〔制作〕将上药捣碎，以黄酒 500 毫升煎煮数百沸，去渣备用。

〔功效〕补血止血。适用于产后血崩、腹痛。

〔专家叮嘱〕每日 3 次，每次温饮 20 毫升。

枇杷叶包粽子

〔原料〕枇杷叶、糯米各适量。

〔制作〕将糯米用清水浸泡 1 夜；新鲜枇杷叶去毛、洗净，水浸软，以叶包糯米为棕，蒸熟即可。

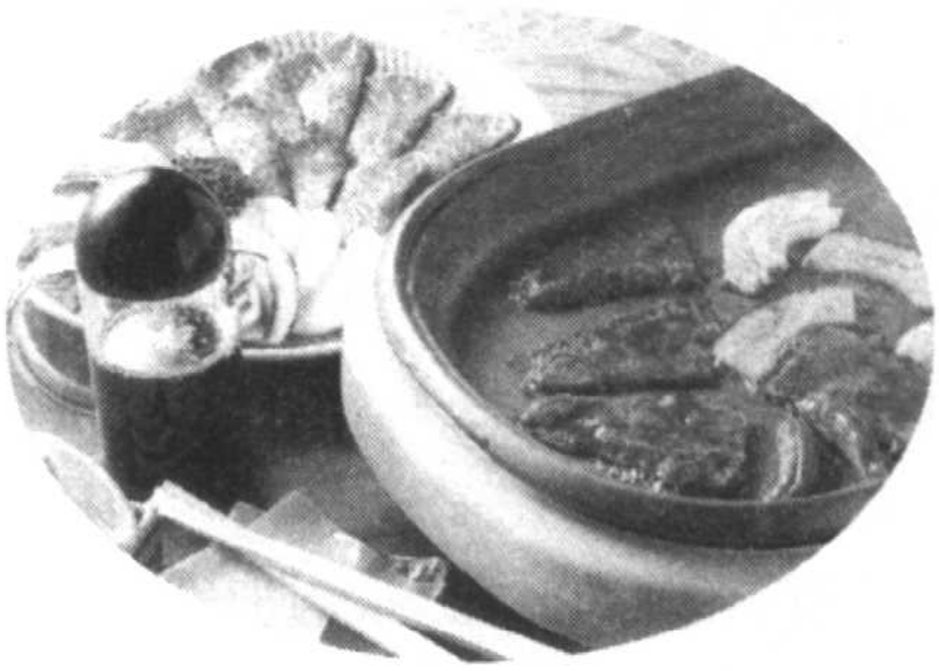
〔功效〕补中益气，清肺降气，止汗。适用于产后气血双亏、多汗。

〔专家叮嘱〕每日 1 次，随量食。连服 3 日。

糖醋猪脚

〔原料〕甜醋 10 份，猪蹄 3 份，生姜 3 份，鸡蛋 2 份，红糖、盐适量。

〔制作〕①生姜刮去外皮，切 6 ~ 7 毫米厚的片，置匾上晾至外表干。将铁锅内放入油、





盐，加入生姜用文火炒至五成干。另将鸡蛋连壳煮熟后去壳备用。猪蹄去净毛，煮熟。②将甜醋置于砂锅内煮沸，加入生姜片、鸡蛋，煮15分钟，加红糖至甜酸适口为度，然后浸渍15～30天。将醋煮沸，放入猪蹄块 煮15分钟左右，再浸渍5～6天后即可食用。

〔**功效**〕补虚活血，祛风散寒。适用于产后血虚诸症、素体虚弱、月经不调、动风抽搐等。

〔**专家叮嘱**〕佐餐食。

【鲇鱼鸡蛋羹】

〔**原料**〕大鲇鱼1尾，鸡蛋2个，调料适量。

〔**制作**〕将鲇鱼去内脏，洗净，置锅中加适量水，上火煮之，待鱼熟后，取汤适量，打入鸡蛋2个，再加入葱、姜、盐等调料即成。

〔**功效**〕补虚通乳。适用于产后气血亏虚、乳汁不足。

〔**专家叮嘱**〕饮汤，食鱼及蛋。早晚服用。

产后缺乳

产后缺乳是指产妇在产后2～3日内以至半月或整个哺乳期内，乳汁分泌甚少或根本没有乳汁分泌，不足以或不能用母乳哺育婴儿。这些产妇乳房柔软，不胀不痛，或乳房胀满，乳腺成块，但挤不出多少乳汁或根本无乳汁可挤。中医称产后缺乳为乳汁不行，常食用南瓜子、花生米、猪蹄、绿豆、豆腐、红糖、木瓜、冬瓜子等催乳。

【鲶鱼卧鸡蛋】

〔**原料**〕鲶鱼400克，鸡蛋3只，黄酒15毫升，姜3片，葱3根。

〔**制作**〕用布抹去鲶鱼体外黏液，剖腹去内脏，洗净。取锅上旺火，烧热用油滑锅，加入适量猪油及葱、姜煸炒，捞起葱、姜，放入鲶鱼，煎至两面发白，烹入黄酒，加入葱、姜。再放入清水750毫升，旺火烧20分钟，煮至汤白鱼熟，放精盐调味，转用小火。最后打入鸡蛋，蛋黄不散，煨卧2分钟，盛入汤碗中，撒上蒜末，胡椒粉即成。

〔**功效**〕益气补血催乳。适用于产后缺乳。

〔**专家叮嘱**〕吃鱼，喝汤，每日1剂。



【黄酒炖猪蹄】

〔**原料**〕猪蹄 1500 克，黄酒 30 毫升，生姜 9 克，葱结 2 根，桂皮 3 克，精盐 10 克。

〔**制作**〕猪蹄去骨，用镊子拔净余毛，以刀刮去污物再用清水冲洗干净。在锅里放清水 2 500 毫升，投猪蹄，温火烧沸，捞起，放入清水中冲洗。再取沙锅，放猪蹄、生姜、葱结、料酒、桂皮，加适量水，上旺火烧沸，转小火焖煮 2 个半小时，撇去浮油。捞出猪蹄晾凉，撕成碎肉，放入原汤锅中，加盐调味，去生姜、葱及桂皮，烧片刻后，离火即成。

〔**功效**〕补益气血，通络下乳。适用于缺乳、乳少或无乳、乳房柔软而无胀痛，伴面色苍白、少气懒言、心悸气短等症。

〔**专家叮嘱**〕吃猪蹄肉，喝汤。

【鸡茸蹄筋】

〔**原料**〕蹄筋 350 克，鸡脯肉 50 克，鸡蛋清 3 只，料酒、精盐、葱末、生粉各适量。

〔**制作**〕将蹄筋切成段，加水烧开片刻后，捞起备用；鸡脯肉去筋放在肉皮上敲成细茸，放入碗中用水化开，加料酒、盐、生粉和蛋清等调成薄浆。在锅内放清油，烧熟后放入蹄筋和调味品，待入味后，将鸡茸浆徐徐倒入，浇上葱、油即成。

〔**功效**〕温中益气，大补五脏，强筋健骨，疏通乳络。适用于久病体虚、筋骨酸痛、腰酸足软、产后亏损、乳汁缺少等症。

〔**专家叮嘱**〕佐膳服食。

【黄酒炖鲫鱼】

〔**原料**〕活鲫鱼 1 尾（约 500 克），黄酒适量。

〔**制作**〕将活鲫鱼去鳞及肠杂洗净，煮至半熟，加黄酒清炖。

〔**功效**〕通气下乳。治产后乳汁不下。

〔**专家叮嘱**〕吃鱼喝汤，每日 1 次。

【猪蹄豆腐汤】

〔**原料**〕猪蹄 1 只，豆腐 60 克，黄酒 30 毫升，葱白 2 根，食盐适量。

〔**制作**〕将猪蹄洗净切成小块，与葱白、豆腐同放沙锅内，加水适量，用文火煮半小时，再倒入黄酒，加入少量食盐即可食用。

〔**功效**〕疏肝解郁通乳。适用于产后缺乳。



〔专家叮嘱〕食豆腐，饮汤。

【芪归猪蹄汤】

〔原料〕党参、当归、黄芪各 30 克，通草 9 克，猪蹄 2 只，虾米 30 克。

〔制作〕将党参、当归、黄芪、通草装纱布袋中，与猪蹄、虾米同炖，文火煨至肉烂，去药袋。

〔功效〕补气益血，通经下乳。适用于产后乳汁不行。

〔专家叮嘱〕食用时可加少许食盐调味，吃肉喝汤。

【通草鲫鱼汤】

〔原料〕鲜鲫鱼 1 尾，黑豆芽 30 克，通草 3 克。

〔制作〕将鱼去鳞及内脏，洗净，放锅内，加适量水上火炖煮 15 分钟后，加入豆芽、通草、待鱼熟汤成后，去豆芽、通草即可。

〔功效〕主治妇女产后乳汁不下症。

〔专家叮嘱〕食鱼，饮汤。可佐餐食之。每日 2 次，7～10 天为 1 个疗程。

【催乳鲤鱼汤】

〔原料〕鲤鱼 1 尾，猪蹄 1 只，通草 10 克，葱白少许。

〔制作〕将鲤鱼去鳞、鳃及内脏，洗净粗切；猪蹄去毛、洗净，剖开备用。将鲤鱼，猪蹄，通草和葱白一起放锅内，加水适量，上火煮至肉熟汤浓即可。

〔功效〕通窍催乳。适用于产后乳汁不下或乳少。

〔专家叮嘱〕饮汤，食肉。日服 2 次，每次喝汤 1 小碗。服后 2～3 天即可见效。

【鲤鱼归芪汤】

〔原料〕鲤鱼 1 尾（约 500 克），当归 15 克，黄芪 50 克，白糖适量。

〔制作〕将鲤鱼宰剖后，去鳞及内脏洗净，入沙锅内。加清水适量，下当归、黄芪、白糖放火上煮，待鱼肉熟烂即可。

〔功效〕补脾健胃，下气通乳，消肿补血，适用于产后乳汁少，贫血、食欲不振等症。

〔专家叮嘱〕食鱼，喝汤。



【猪蹄粥】

〔**原料**〕猪蹄 1～2 只，通草 3～5 克，漏芦 10～15 克，粳米 100 克，葱白 2 根。

〔**制作**〕先把猪蹄煎取浓汤，再煎通草、漏芦取汁；然后用猪蹄汤和药汁同粳米煮粥，待粥将熟时，放入葱白稍煮即可。

〔**功效**〕通乳汁，利血脉。适用于产后无奶、乳汁不通。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，温热食。

【黑芝麻粥】

〔**原料**〕黑芝麻 25 克，大米适量。

〔**制作**〕将黑芝麻捣碎，大米淘净，加水适量煮粥。

〔**功效**〕补肝肾，润五脏。适用于产后乳汁不足以及老年性体衰眩晕、消瘦、便燥、须发早白等。

〔**专家叮嘱**〕每日 2～3 次，或经常佐餐食用。

子宫脱垂

子宫脱垂是指子宫由正常位置沿阴道下降至坐骨棘水平以下至阴道口，甚至脱出阴道口外者。大部分病人最早症状为腰骶部疼痛或下坠不适感，久站、走路与劳动时加剧，平卧时症状可减轻或消失。中医学称其为“阴挺”、“阴脱”。本病多见于经产妇，或年老体衰，中气不足，提摄无力者。

子宫脱垂的病人大多平素体弱，气虚，故饮食宜富营养而又易消化，如鸡汤、羊汤、鸡蛋羹、红糖水、米粥等，以益气养血，充养胃气。对于本病的药膳多选用具有升举、补气的药物，配以补气养血的食品烹制而成。用以益气升提，补肾固脱。使虚者得以补之，陷者得以举之，脱者得以固之。

【升麻黄芪炖鸡肉】

〔**原料**〕升麻 9 克，黄芪 15 克，鸡肉 250～300 克。

〔**制作**〕将鸡肉洗净、切块，装入大炖盅内。升麻、黄芪洗净后用干净纱布包好，放入鸡肉内，加水 300～500 毫升，上笼蒸至鸡肉熟烂，去纱布包。



〔**功效**〕补益气血，升提阳气。适用于子宫脱垂症。

〔**专家叮嘱**〕食肉，喝汤。

【黄芪甲鱼汤】

〔**原料**〕黄芪60克，甲鱼1000克，精盐、黄酒适量，生姜少许。

〔**制作**〕黄芪洗净，滤干；甲鱼活杀，洗净，每只甲鱼切成四大块，与黄芪同放入砂锅内，加冷水浸没，用旺火烧开，加盐1匙、黄酒2匙、生姜3片，改用小火慢炖2小时。

〔**功效**〕滋补肝肾，补益元气。适用于肝肾不足、气虚体弱、子宫脱垂等。

〔**专家叮嘱**〕吃鱼喝汤，每月2次，每次1小碗。黄芪味甜，咬嚼后再弃渣。分2~3天吃完。过夜必须烧开，以防变质。

【双花山楂饮】

〔**原料**〕银花、菊花、山楂各50克，精制蜜500克，食用香精2毫升。

〔**制作**〕①将银花洗净用水泡发后，放入锅内；山楂拍破，菊花拣净，一同放入锅内加水300毫升左右，用文火烧沸再煮30分钟，滗出药汁。②将蜂蜜倒入干净锅内，用文火保持微沸，烧至色微黄、粘手成丝即可。③将炼制蜂蜜缓缓倒入滗出的药汁内，拌匀，待蜂蜜全部溶化后，用一层纱布过滤去渣，冷却即成。

〔**功效**〕清热解毒，化痰消积，润燥疏风。适用于子宫下脱、摩擦出现红肿溃烂、黄水淋漓、带下量多、色黄如脓有臭气、发热口渴、尿黄等症。

〔**专家叮嘱**〕当茶饮，每日3次，每次50~100毫升。

【补中益气粥】

〔**原料**〕党参、黄芪各15克，白术12克，升麻、当归各6克，柴胡、陈皮各3克，小米50克，红糖适量。

〔**制作**〕将上七味药煎汁去渣，加入小米、红糖同煮成粥。

〔**功效**〕补益中气，升阳举陷。适用于子宫脱垂、脱肛、胃下垂。

〔**专家叮嘱**〕每日1~2次，温热服。

【加味金樱子粥】

〔**原料**〕金樱子10~15克，枳壳、棉花根各30克，粳米或糯米50~100克。

〔**制作**〕将金樱子、枳壳、棉花根水煎取浓汁，去渣，同粳米或糯米



煮粥。

〔**功效**〕收涩，固精理气，止泻。适用于滑精、遗精、遗尿、小便频数、脾虚泄泻、妇女带下病、子宫脱垂症。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，温服，10 日为 1 疗程。感冒期间以及发热病人不宜食。

【黄芪枸杞炖乳鸽】



〔**原料**〕乳鸽 1 只，炙黄芪、枸杞子各 30 克。

〔**制作**〕将乳鸽洗净，切块；将炙黄芪、枸杞子纱布包好，同乳鸽放炖盅内，加水适量隔水炖熟，去药包。

〔**功效**〕适用于肾虚型子宫脱垂。

〔**专家叮嘱**〕饮汤，吃鸽肉。隔天 1 次，连服 10 ~ 15 次。

不孕症

凡是在生育年龄的夫妇，同居 2 年以上不能受孕者称为不孕症。不孕症是妇科常见病的一种，但它本身并不是一种独立的疾病，而是很多疾病引起的结果。不孕可分为原发性和继发性不孕两种。婚后同居 2 年以上未避孕而不受孕者，称为原发性不孕；分娩或流产后 2 年以上不孕者，称为继发性不孕。

不孕因素包括：下丘脑——垂体——卵巢轴功能紊乱致无排卵，输卵管阻塞影响精卵结合；子宫发育不良或内膜病变影响受精卵着床；外阴、阴道或宫颈因素影响精子穿过。根据不孕的原因又分为相对不孕和绝对不孕，前者指引起不孕的因素可以得到纠正，仍有受孕的可能者；后者指有先天或后天解剖生理方面的缺陷，无法纠正而不能受孕者。

【韭菜炒羊肝】

〔**原料**〕韭菜 100 克，羊肝 150 克，葱、姜、盐各适量。

〔**制作**〕将韭菜洗净，切段；羊肝切片，加葱、姜、盐调味，共放铁锅内用旺火炒熟。



〔**功效**〕适用于肝郁型不孕症。症见月经先后不定期、经量时多时少、胸胁或乳房胀痛、时常叹息等。

〔**专家叮嘱**〕佐餐服食。每天1次，月经前连服数天。

【附子山药羊肉汤】

〔**原料**〕熟附子、山药、当归各10克，鲜羊肉100克，姜、葱、盐各适量。

〔**制作**〕将鲜羊肉洗净，切小块，加入熟附子、山药、当归一同煲汤，肉熟后加姜、葱、盐调味即可。

〔**功效**〕适用于肾虚型不孕症。症见月经量少、经期延长、经色暗而质清、腰膝酸软、下腹冷坠、白带清稀。

〔**专家叮嘱**〕吃肉，喝汤。于月经前服食，每日1剂，连服5~7日。

【益母草元胡鸡蛋汤】

〔**原料**〕益母草30~60克，元胡20克，鸡蛋2个。

〔**制作**〕将益母草、元胡与鸡蛋同煮，鸡蛋熟后去壳，再煮片刻，去药渣。

〔**功效**〕适用于血虚型不孕症。症见月经错后、经期腹痛拒按、经血暗黑有块。

〔**专家叮嘱**〕吃蛋喝汤，每天1次，月经前连服5~7天。

【糯米酒炖猪胰】

〔**原料**〕猪胰2个，家酿糯米酒200毫升，红糖10克。

〔**制作**〕将猪胰洗净；将猪胰、家酿糯米酒、红糖置瓷碗中，隔水旺火蒸熟。

〔**功效**〕补肾益脾，理血调经。猪胰味甘，性平。具有益肺补脾、滋润肝肾、理血调经功效。常用于女性不孕。《随息居饮食谱》说它："润燥，涤垢，化痰，运食，清胎，泽颜，止咳。凡妇人子宫脂满不孕及交合不节，而子宫不净者，皆宜蒸煮为肴，多食，自可受孕。"猪胰适合于任何女性不孕症者食用。

〔**专家叮嘱**〕隔日1剂，中餐服用，1次吃完，吃猪胰，喝汤。

【海味调经种玉汤】

〔**原料**〕墨鱼(干)100克，海藻12克，苍术10克，鹌鹑蛋6个，细盐、生姜末、料酒、味精各适量，猪杂骨汤1500毫升。

〔**制作**〕将墨鱼水发，洗净，切成丝；将海藻、苍术洗净；将墨鱼丝、海



藻、苍术同放砂钵内，加入猪骨汤，旺火烧沸，汤沸时打入鹌鹑蛋，加入细盐、料酒、生姜末，改文火，再煨60分钟，起锅时在汤内加入适量味精。

〔**功效**〕养血祛瘀，化痰去湿。此药膳适用于痰湿壅阻型不孕症女子服用。

〔**专家叮嘱**〕喝汤，吃墨鱼丝、鹌鹑蛋。自月经干净后第5天起，每日1剂，连服6日。

【生姜红糖泥】

〔**原料**〕鲜生姜500克，红糖500克。

〔**制作**〕将姜捣为姜泥，混入红糖，蒸1小时，晒3日，共九蒸九晒。最好在夏季三伏，每伏各蒸晒3次即成。

〔**功效**〕温暖胞宫。适用于妇女宫冷不孕。

〔**专家叮嘱**〕在月经期开始时服用，每次1匙，1日3次，连服1个月。服药期间忌房事。

【荔枝橘核茴香粥】

〔**原料**〕荔枝核15克，橘核15克，小茴香10克，粳米50克。

〔**制作**〕先将荔枝核、橘核、小茴香一起水煎，滤取药液备用；用药液同粳米煮粥。

〔**功效**〕行气通经。适用于气血郁滞、冲任不通的不孕症。

〔**专家叮嘱**〕男子随时可服；女子于月经结束一天开始早晚各服1剂，连服1周，又于下个月经周期再服，连服3个月。

【枸杞子羊肾粥】

〔**原料**〕枸杞子500克，羊肾2对，羊肉、粳米各250克，葱白5克，细盐少许。

〔**制作**〕将枸杞叶洗净，切细；羊肾剖开去筋膜、臊腺、切细；羊肉切碎。将几味同放锅内，加水适量共煮粥，粥熟加葱、盐调味。

〔**功效**〕适用于气血两虚型不孕症。

〔**专家叮嘱**〕可经常服用。

【宜男酒】

〔**原料**〕全当归、茯神、枸杞子、川牛膝、杜仲、桂圆肉、核桃肉、葡萄干各30克，无灰酒2500毫升。

〔**制作**〕将上药挫为粗末，装入绢袋，悬于瓷坛内，注酒浸泡，封固，隔



水加热半小时后，瓷坛埋入土中，7 天后取出便可饮用。

〔**功效**〕补肝肾，益精血。适用于肝肾亏虚、精血不足所致的月经不调、婚后不孕之症。

〔**专家叮嘱**〕早、晚各 1 次，每次饮服 10 ~ 15 毫升。

更年期综合症

更年期综合症是指妇女到了 45 ~ 55 岁期间，由于生理改变，机体一时不能适应而出现特定的一系列症候群。如月经紊乱、头晕耳鸣、烘热盗汗、心悸心眠、烦躁易怒、精神异常、面浮肢肿、神疲乏力、血压波动等症状，其持续时间长短不一，短则一年半载，长则持续数年，严重者可影响工作和生活。一般可分为肝肾阴虚、脾肾阳虚、心脾再虚、阴阳两虚等基本类型。治疗应以益肾调气血为基本大法，再参酌兼症出入。

【桂圆鸡蛋羹】

〔**原料**〕龙眼肉 20 克，枸杞子 10 克，鸡蛋 2 只。

〔**制作**〕将龙眼肉、枸杞子加水煮沸，再将鸡蛋去壳调匀并冲入桂圆枸杞汤中，略煮即可食用。

〔**功效**〕滋阴降火，宁心安神。适用于更年期综合症，症见绝经前后出现心悸怔忡、心烦不宁、失眠多梦、健忘。

〔**专家叮嘱**〕临睡前一次食完。

【枣仁枣皮粥】

〔**原料**〕酸枣仁 15 克，枣皮（山萸肉）20 克，粳米 100 克，白糖适量。

〔**制作**〕先将山萸肉洗净去核，再与酸枣仁共煎，取汁去渣，入粳米同煮粥，待粥将熟时，加入白糖稍煮即可。

〔**功效**〕补益肝肾，养心安神。适用于妇女更年期综合症所致的夜寐不安、面部潮红、手足心热、头晕耳鸣、带下、遗尿、小便频数。

〔**专家叮嘱**〕每日 2 次，10 天为 1 个疗程。发热期间或小便淋涩者，均不宜食用。

【加味柴胡疏肝粥】

〔**原料**〕柴胡、香附、枳壳、白芍各 9 克，合欢花 12 克，当归、沉香、路路



通、川芎各6克，粳米100克，白糖适量。

〔**制作**〕先将上药煎汁去渣，后入粳米煮粥，临熟调味，稍煮即成。

〔**功效**〕疏肝理气，解郁宁神。适用于妇女更年期综合症，症见烦躁易怒、情绪不安、两胁胀痛；善太息、失眠、多梦。

〔**专家叮嘱**〕空腹温热食用。

【小麦山药粥】

〔**原料**〕干山药片30克，小麦、糯米各50克。

〔**制作**〕山药、小麦、糯米加适量砂糖同煮为稀粥。

〔**功效**〕补脾胃，安心神，补肾固精。适用于妇女更年期综合症，精神不振、失眠多梦、食少腰酸痛等。

〔**专家叮嘱**〕早、晚餐食用，温热服。

【百合地黄粥】

〔**原料**〕百合30克，生地15克，枸杞子12克，枣仁12克，粳米100克。

〔**制作**〕将百合、生地、枸杞子、枣仁水煎取汁，加入粳米煮粥。

〔**功效**〕滋补肝肾，养心安神。适用于肝肾阳虚所致更年期综合症，症见头晕耳鸣、烦躁易怒、心悸不安，甚则意识朦胧、手足心热、腰膝酸软。

〔**专家叮嘱**〕每日2次，温热服。

【枣麦粥】

〔**原料**〕枣仁30克，小麦30~60克，粳米100克，大枣6枚。

〔**制作**〕将枣仁、小麦、大枣洗净，加水煮至10沸，留汁去渣，加入粳米同煮成粥。

〔**功效**〕养心安神。适用于妇女脏躁，症见神志不宁、精神恍惚、多呵欠、喜悲伤欲哭及心悸、失眠、自汗等。

〔**专家叮嘱**〕每日3次，温热食。

【合欢花粥】

〔**原料**〕合欢花30克（鲜品50克），粳米50克，红糖适量。

〔**制作**〕将合欢花、粳米、红糖同放入锅内，加清水500毫升，用文火烧至粥稠即可。

〔**功效**〕安神解郁，活血，消痈肿。适用于愤怒忧郁、虚烦不安、健忘失眠等症。

〔**专家叮嘱**〕于每晚睡前1小时空腹温热顿服。



【糯米灵芝粥】

〔**原料**〕糯米、灵芝各 50 克，小麦 60 克，白砂糖 30 克。

〔**制作**〕将糯米、小麦、灵芝洗净，再将灵芝切成块用纱布包好，放沙锅内，加水适量，用文火煮至糯米、小麦熟透，加入白砂糖即可。

〔**功效**〕养心，益肾，补虚。适用于妇女更年期综合症，心神不安者食用。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，一般服 5～7 次有效。

【地黄枣仁粥】

〔**原料**〕酸枣仁、生地黄各 30 克，大米 100 克。

〔**制作**〕将酸枣仁加水研碎，取汁 100 毫升；生地黄煎汁 100 毫升。大米煮粥，粥熟加酸枣仁汁、生地黄汁即成。

〔**功效**〕滋阴清热，安神除烦，益气健中。适用于更年期综合症，症见五心烦热、头面烘热汗出、耳鸣腰酸、烦躁易怒、失眠多梦、口苦咽干、便结尿黄等。

〔**专家叮嘱**〕每日 1 次，宜常食。

[Ｇｅｎｅｒａｌ　Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ]
书名＝中华养生药膳大全
作者＝王维编著
页数＝４６８
ＳＳ号＝１１６４５１７６
出版日期＝２００５年１０月第１版