



中唐詩行金州志六

人語

卷之四 詩話

宗教、藝術、文學……

災出生活好滋味！

前 言

中国的饮食之道,博大精深,中国的饮食文化,源远流长。而汤膳作为中国药膳中的一朵奇葩,更具有鲜明的民族特色,成为华夏文化宝库一笔独步世界的丰厚财富。

汤膳除具有饮食养生外,还具有防病治病的功效。别致考究的汤膳,药食同煲,药菜结合,食借药力,药借食味,风味各异,营养丰富,从而达到疗病健身的目的。

我来广东工作6年余,结识了很多广东朋友,每每当丈夫的出差归来,贤慧的妻子第一件大事就是煲汤,让丈夫一进门,就闻到一缕香气扑鼻而来,喝上甘甜可口的靓汤,真是胃舒神怡,一切疲劳和烦恼消失殆尽。另外他们还根据季节的变化来变换煲汤的种类和内容,有滋补的、清凉的、祛暑的、保健的、美容的尽皆涉及,令我感悟颇深。为使这些宝贵财富宏扬天下,造福人类,特撰拙作。

由于汤品浩如烟海,内容十分丰富,本书主要搜集和整理了具有治疗作用的汤谱共计600余首,分内、外、妇、儿、五官、肿瘤等六部分,选择了100余种疾病,据病选汤,汤证结合,每汤从用料、制法、功效、适应证等方面进行介绍,层次清楚,疗效显著,从而达到食养和食疗结合的最佳效果。希望广大读者在煲制靓汤中启悟健康的欲望,在品尝靓汤中满足众生的口腹,其功无限,其乐无穷。

刘立昌

2001年7月23日于鹏城



目 录

第一章 内 科

- | | | | |
|-------------------|----|--------------------|-----|
| 一、感冒 | 2 | 性前列腺炎 | 66 |
| 二、急性支气管炎 | 9 | 二十一、前列腺增生 | 70 |
| 三、慢性支气管炎 | 12 | 二十二、慢性肾炎 | 71 |
| 四、支气管扩张 | 17 | 二十三、阳痿 | 76 |
| 五、支气管哮喘 | 19 | 二十四、神经衰弱 | 81 |
| 六、肺结核 | 21 | 二十五、头痛 | 89 |
| 七、肺病 | 25 | 二十六、中风后遗症 | 92 |
| 八、慢性胃炎 | 27 | 二十七、老年性痴呆 | 94 |
| 九、胃、十二指肠溃疡 | 32 | 二十八、贫血 | 96 |
| 十、痢疾 | 38 | 二十九、血小板减少性紫癜 | 98 |
| 十一、肠易激综合征 | 39 | 三十、糖尿病 | 99 |
| 十二、便秘 | 44 | 三十一、甲状腺机能亢进 | 106 |
| 十三、胃下垂 | 48 | 三十二、甲状腺机能减退 | 107 |
| 十四、急性黄疸型肝炎 | 49 | 三十三、系统性红斑狼疮 | 110 |
| 十五、慢性肝炎、肝硬化 | 51 | 三十四、风湿性关节炎 | 112 |
| 十六、胆囊炎、胆石症 | 56 | 三十五、黄褐斑 | 120 |
| 十七、冠心病 | 58 | 三十六、美容健美 | 123 |
| 十八、心功能不全 | 60 | 三十七、肥胖症 | 128 |
| 十九、高血压病 | 62 | 三十八、暑病 | 129 |
| 二十、泌尿系感染、结石、慢 | | | |





第二章 妇 科

- 一、月经不调 136
- 二、子宫功能性出血 138
- 三、闭经 139
- 四、带下病 140
- 五、不孕症 144
- 六、先兆流产 146
- 七、妊娠水肿 148
- 八、妊娠高血压综合征 ...149
- 九、产后恶露不尽 151
- 十、缺乳 152
- 十一、产后体虚 156
- 十二、更年期综合征 160
- 十三、脏躁 162

第三章 儿 科

- 一、百日咳 164
- 二、麻疹 165
- 三、小儿汗证 166
- 四、小儿疳疾 167

第四章 外 科

- 一、疖 172
- 二、瘰癧 174
- 三、痔疮 175
- 四、肠痈 176

第五章 五官科

- 一、夜盲 178
- 二、急性结膜炎 178
- 三、老年性白内障 180
- 四、复发性口疮 184
- 五、过敏性鼻炎 185
- 六、慢性咽炎 188
- 七、耳鸣 189

第一章 内科





一、感 冒

感冒是风邪侵袭人体而引起的临床最常见的外感病。一般多在气候变化,冷热失常,人体卫气不固之时感受外邪而发病。

1. 芥菜生姜牛肉汤

【用料】 牛肉 250 克 芥菜(鲜品) 500 克 生姜 30 克

【制作】 生姜去皮,拍扁,切碎;牛肉洗净,切片;芥菜洗净。把全部用料及油、盐等放入开水锅内,武火煮沸片刻即可,乘热食用。

【功效】 解表散寒,化痰止咳。

【适应证】 夏季感冒风寒,症见微恶风寒,头痛,周身骨痛,咳嗽痰白,舌淡红苔白,脉浮;或肺寒咳嗽。对于夏季感冒、支气管炎属于风寒外犯见有上症者,可用本汤治之。

【注意】 本汤亦可用于体育运动或体力劳动后,见汗出不畅,或无汗出而肌肉酸痛者,可解肌透汗,消除肌痛,恢复体力。风热外感出现发热口渴、舌红脉数者不宜。

2. 荬豉豆腐鱼头汤

【原料】 鲩鱼头 100 克 荬荬 25 克 淡豆豉、葱白各 50 克 豆腐 5 块

【制作】 荬荬、葱白洗净,切碎;淡豆豉、鲩鱼头洗净。鲩鱼头、豆腐分别下油锅煎香,取出与淡豆豉一齐放入锅内,武火煮滚,改文火煲半小时,再放入荬荬、葱白,煲滚片刻,调味,乘热食之。

【功效】 解表散寒。

【适应证】 夏秋季节感冒风寒,症见微恶风寒,周身不适,头痛无汗,鼻塞流涕,喉痒咳嗽,喷嚏,纳呆,舌苔薄白,脉浮。对于流感、支气管炎、麻疹等属于夏季感冒风寒见有上症者,可用本汤防治之。

【注意】 本汤即能发汗解表,又能开胃消食,最宜夏秋季节感冒风寒、胃纳欠佳者。食用后可以盖被取汗,但以微微汗出为宜,切

忌大汗淋漓。

3. 芫荽苏叶汤

【用料】 鲩鱼片 60 克 鲜芫荽 6 克 葱白 5 条 鲜紫苏叶 10 克

【制法】 (1)取鲜芫荽、鲜紫苏叶洗净；葱白洗净，拍扁；取鲜鲩鱼肉洗净，切片，用盐、豆粉、姜等腌过，备用。(2)先用清水煮紫苏叶约 20 分钟，去渣，下鱼片、芫荽、葱白，略煮至鱼片刚熟，调味即可。

【功效】 祛风解表，发汗透邪。

【适应证】 感冒属风寒者，症见恶寒发热，头痛鼻塞，胸闷不舒，饮食减少；亦用于风寒外束，麻疹透发不畅者。

4. 川芎白芷煲鱼头

【用料】 鳊鱼头 80 克 川芎 6 克 白芷 6 克 生姜 2 片

【制法】 将鱼头洗净，去鳃，起油锅，下鱼头煎至微黄，取出备用；川芎、白芷、生姜洗净。把全部用料一齐放入大炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔水煲 2 小时，调味即可。

【功效】 发散风寒，祛风止痛。

【适应证】 感冒属风寒者，症见微恶风寒，头痛时发，遇寒加剧，鼻塞流涕，舌淡苔白，脉浮。

5. 苏叶生姜鸡蛋汤

【用料】 鸡蛋 2 个 鲜紫苏叶 30 克 生姜 15 克

【制法】 (1)将紫苏叶洗净，切碎；生姜去皮，洗净，切片。(2)起油锅，煎蛋，然后把蛋与紫苏叶、生姜放入瓦锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮半小时，调味即可。

【功效】 发散风寒，宣肺止咳。

【适应证】 感冒属风寒者，症见恶寒，发热，头痛，鼻塞，流清稀鼻涕，打喷嚏，咳嗽，痰稀，口不渴，舌苔白，脉浮。

6. 香花菜鸡蛋汤

【用料】 鸡蛋 2 个 香花菜 30 克 生姜 15 克

【制法】 (1)取鲜香花菜洗净，切碎；生姜洗净，切片；将鸡蛋





去壳拌匀备用。(2)把香花菜、生姜放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,待香气大出,再入鸡蛋,煮熟,调味即可。

【功效】 发散风寒,健胃止痛。

【适应证】 感冒属风寒气滞者,症见恶寒发热、头痛鼻塞,胸闷不舒,脘腹微胀,恶心欲吐,饮食不佳,口不渴,舌淡苔白,脉浮。

7. 葱豉豆腐汤

【用料】 豆腐 2~4 块 淡豆豉 12 克 葱白 15 克

【制法】 (1)将淡豆豉洗净,葱白洗净,拍扁。(2)把豆腐略煎,然后放入淡豆豉,加清水适量,武火煮沸后,文火煮约半小时,再入葱白,待香气大出,调味即可。

【功效】 发散风寒,芳香通窍。

【适应证】 感冒属风寒者,症见头痛鼻塞,流清鼻涕,时打喷嚏,咽痒咳嗽,微恶风寒,口不渴,舌淡苔白,脉浮。

8. 黄豆萝卜芫荽汤

【用料】 黄豆 60 克 鲜芫荽 15 克 葱白 4 条 白萝卜 60 克

【制法】 将黄豆洗净,以清水浸泡半天;白萝卜洗净,去皮,切片;芫荽、葱白洗净。把黄豆、萝卜一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮半小时,再下芫荽、葱白略煮,调味供用。

【功效】 发散风寒,下气化痰。

【适应证】 感冒属风寒者,症见发热恶寒,头痛鼻塞,喷嚏流涕,咳嗽痰多,舌淡苔白,脉浮。

9. 紫苏葱白汤

【用料】 紫苏叶 12 克 葱白 4 条 生姜 4 片

【制法】 水煎服。

【功效】 解表散寒,宣窍通鼻。

【适应证】 感冒属风寒者,症见微恶风寒,头痛微热,鼻塞声重,喷嚏频作,流清鼻涕,咽痒咳嗽,舌淡苔白,脉浮。

10. 生姜芥菜汤

【用料】 鲜芥菜 500 克 生姜 10 克

【制法】 芥菜洗净切段,生姜洗净切片,同放入锅内,加清水

4 碗,武火煮沸后,改用文火煮至汤约 2 碗,加入食盐少量调味,分 2 次 1 日内饮用。

【功效】 发散风寒,宣肺化痰。

【适应证】 感冒咳嗽属风寒者,症见恶寒发热,头痛鼻塞,咳嗽痰白,痰难咳出,周身骨痛,舌苔薄白,脉浮。

11. 姜汁鸡蛋汤

【用料】 生姜 2 块 鸡蛋 2 个 冰糖适量

【制法】 (1)将生姜刮去皮,洗净捣碎,用干净纱布绞汁备用。
(2)鸡蛋打破去壳,放入炖盅内,加放姜汁和冰糖适量,以及少许清水,搅匀,置锅内用文火隔水炖半小时,即可食用(或炖至刚熟)。

【功效】 散寒止咳。

【适应证】 风寒感冒,症见微恶风寒,咽痒咳嗽,入夜尤甚,头痛微热等;亦用于胃寒呕吐。

12. 红糖姜葱汤

【用料】 生姜 10 克 葱白连须 3 条 红糖 15 克

【制作】 生姜刮去皮,与葱白一起分别用清水洗净,放入锅内,加清水 1 碗,武火煮沸后,用红糖搅溶,趁热温服,每天 1 次,连服 2~3 天。

【功效】 发散风寒,宣肺化痰。

【适应证】 风寒感冒,见恶寒发热,无汗头痛,四肢酸痛,鼻塞清涕,喉痒咳嗽,喷嚏声重,痰白清稀,不渴,小便清长,舌苔薄白。

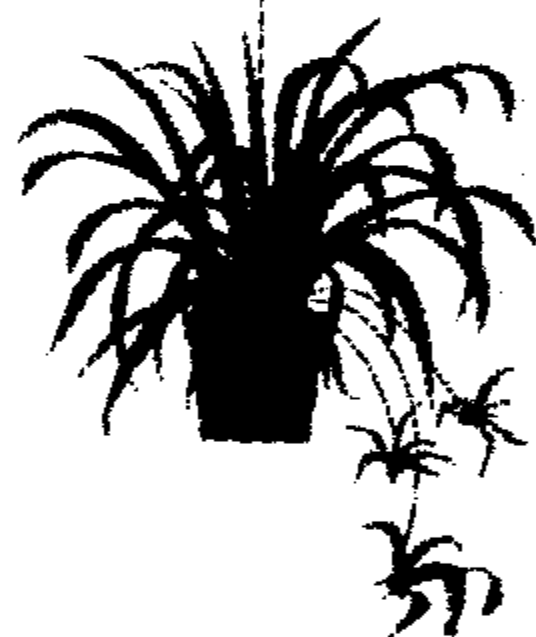
13. 白瓜紫菜咸蛋汤

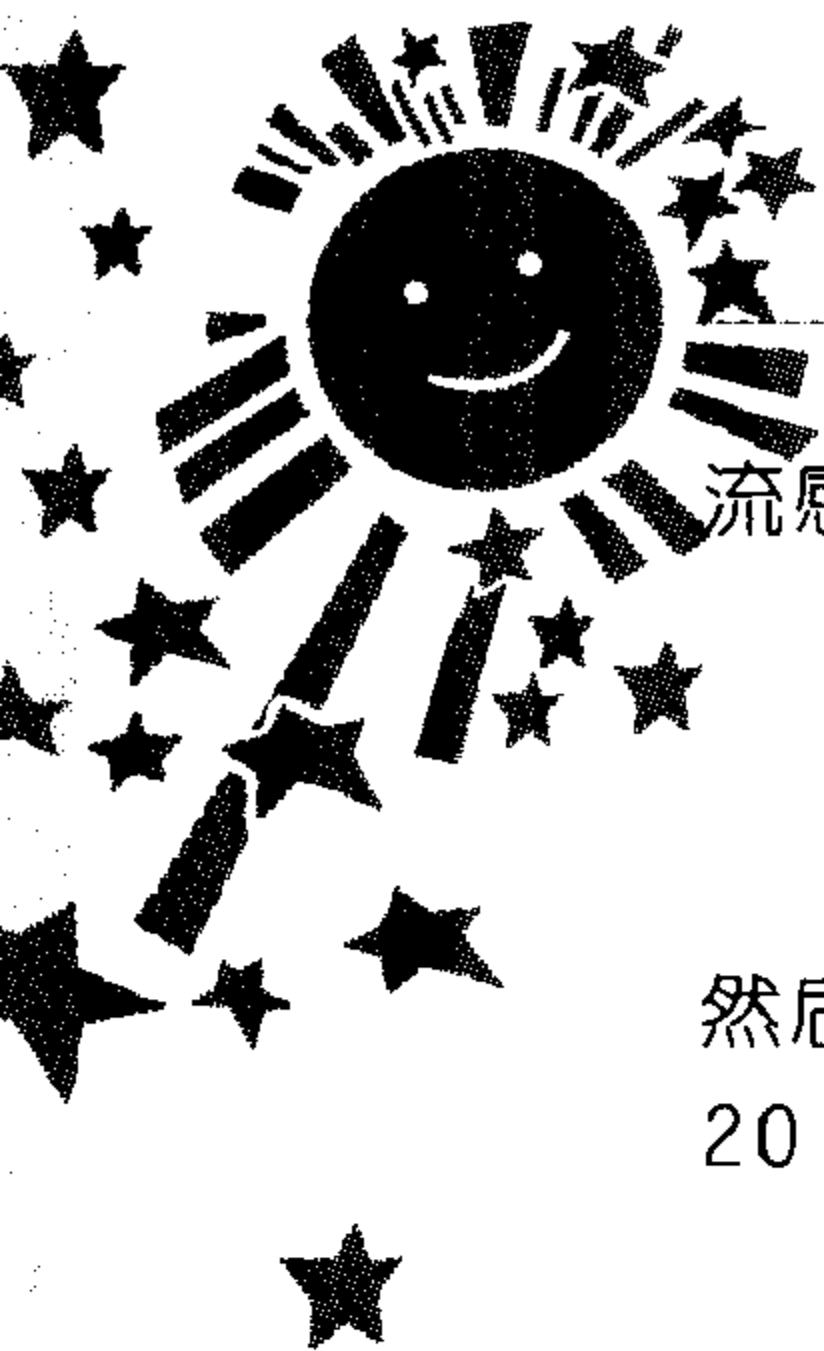
【用料】 咸鸭蛋 3 个 白瓜 500 克 紫菜 25 克 绿豆粉丝 100 克

【制法】 白瓜子去瓢和子,洗净切片,放入滚水锅内,文火煲沸 15 分钟,放入咸鸭蛋、绿豆粉丝,稍滚片刻熄火,随即放入紫菜煲滚,调味供用。

【功效】 清暑利水,清肺化痰。

【适应证】 用于感冒之身热口渴,咳嗽痰稠,头重倦怠,小便短赤,舌苔白薄微腻,脉濡滑而数。现用于防治热射病、夏季微热、





流感、支气管炎、过敏性肺炎等属于夏季感受暑湿见有上症者。

14. 藿香苏叶鸡蛋汤

【用料】 鸡蛋 2 个 鲜藿香叶 30 克 鲜苏叶 30 克

【制法】 (1)将鲜藿香叶、苏叶洗净,切碎。(2)起油锅,煎蛋,然后放入瓦锅内,加入藿香、苏叶、适量清水,武火煮沸后,文火煮 20 分钟,调味即可。

【功效】 祛暑解表,化湿和中。

【适应证】 感冒属暑湿者,症见恶寒发热,头痛无汗,头重身倦,胸脘痞闷,恶心欲吐,或腹痛泄泻,舌苔白腻,脉浮。

15. 柴葛瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 120 克 鲜葛根 60 克 柴胡 12 克

【制法】 (1)将柴胡洗净,用布包;葛根去皮,洗净,切片;猪瘦肉洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 解肌透表,清热生津。

【适应证】 感冒属风热者,症见恶寒发热,发热较甚,颈项强痛,头痛口渴,周身骨痛,汗出不畅,小便短黄,舌红苔黄,脉浮数。

16. 大青叶绿豆汤

【用料】 大青叶 30 克 绿豆 30 克

【制法】 将绿豆洗净,用清水浸泡半小时,大青叶洗净。用料一齐放入锅内,加清水适量;文火煮 1 小时即可。随量饮用。

【功效】 清热解毒。

【适应证】 流行性感属疫毒盛者,症见高热不退,恶寒头痛,寒战,周身酸痛,倦怠无力,咽痛口渴,或咳嗽,舌红,脉数。

17. 银竹绿豆汤

【用料】 银花 24 克 淡竹叶 10 克 绿豆 30 克

【制法】 (1)将银花、淡竹叶洗净,用布包。(2)把绿豆洗净,浸泡约半小时,与上药包一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮约 1 小时,调味即可。随量饮用,亦可加入蜜糖少许调服。

【功效】 疏散风热,清热解毒。

【适应证】 感冒属风热或暑热者，发热不退，微恶风寒，头痛汗出，咽喉肿痛，口渴引饮，小便短少，舌苔黄，脉浮数或濡数。

18. 杞菊绿豆汤

【用料】 枸杞子 100 克 菊花 15 克 绿豆 30 克

【制法】 将绿豆洗净，用清水浸约半个小时，枸杞叶、菊花分别洗净。将绿豆放入煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲至绿豆烂，然后加入菊花、枸杞叶，再煮 10～20 分钟，调味供用。

【功效】 疏散风邪，清热止痛。

【适应证】 感冒属风热者，症见微微发热，头痛时作，口渴咽干，或咽喉疼痛，鼻塞流黄稠涕，或目赤肿痛，舌苔白，脉浮数。

19. 凉瓜汤

【用料】 凉瓜(苦瓜)250 克 凉瓜根 250 克

【制法】 凉瓜去子、洗净切块；凉瓜根洗净、切段。将用料放入砂煲内，用文火煲 1～2 小时，调味饮用，可作糖水饮，宜常服。

【功效】 辛凉解表。

【适应证】 风热感冒，发热头痛、汗出、鼻塞流浊涕、咽喉肿痛、咳嗽、痰黄稠、口渴欲饮、小便短黄、舌苔薄白或微黄、脉浮数。

20. 三叶清热汤

【用料】 鲜荷叶连梗 1 块 桑叶 15 克 苏叶 15 克 红糖 100 克

【制法】 荷叶如无鲜品，中药铺有售，以上 3 叶，洗净后加清水 3 碗，煲至 1 碗，后下红糖调味。

【功效】 发汗解表，祛风除湿。

【适应证】 风热感冒，症见头痛发热、身重困倦、大汗、便秘。

21. 川贝蜜糖煲雪梨

【用料】 大雪梨 1 个 蜜糖半茶匙 川贝母 15 克(粉末)

【制作】 大雪梨去蒂挖心留皮，梨孔放入川贝及蜜糖，置炖盅，隔水煲 1 小时。

【功效】 清热宣肺止咳

【适应证】 用于感冒已愈，风热难清，仍留余咳者。





22. 玉竹葛根煲瘦肉

【用料】 猪瘦肉 250 克 玉竹 100 克 葛根 60 克 葱白 15 克 淡豆豉 25 克

【制作】 (1)玉竹、豆豉、葛根洗净；猪瘦肉洗净，切块；葱白洗净，切成葱花。(2)把玉竹、葛根、猪瘦肉放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 1 小时，再放入豆豉、葱白煲沸，调味供用。

【功效】 滋阴解表。

【适应证】 阴虚之体，外感风邪之轻证，症见身热头痛，无汗或有汗不多，心烦口渴，舌红脉数。用于夏末秋初，外感温燥，症见咽干鼻燥，干咳无痰，身热不甚，口渴，舌红苔薄白而燥，脉浮数。

23. 苦瓜莲叶煲瘦肉

【用料】 猪瘦肉 120 克 苦瓜 250 克 鲜莲叶 30 克

【制法】 (1)将苦瓜洗净，去瓤，切块；鲜莲叶洗净，切小片；猪瘦肉洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。

【功效】 清热解暑。

【适应证】 感冒属暑热者，症见面红发热，口渴引饮，心中烦热，倦怠肢重，胸闷纳呆，小便短黄，舌红，脉数。

24. 苏杏糖姜汤

【用料】 苏叶 10 克 北杏仁 10 克 生姜 10 克 红糖 15 克

【制法】 (1)苏叶、北杏仁、生姜分别用清水洗净；北杏仁、生姜捣烂，备用。(2)将北杏仁、生姜、苏叶一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸片刻，去渣留汁，加入红糖用文火再煮糖溶化，即可服用，分 2~3 次服完，每日 1 剂，连服 2~3 天。

【功效】 疏风散寒，宣肺止咳。

【适应证】 感冒风寒之邪，症见头痛发热，恶寒或咳嗽，痰白清稀、鼻塞流清涕、喉痒不痛，舌淡苔薄白。

二、急性支气管炎

急性支气管炎是一种常见的呼吸道感染性疾病,发病率高,全年都可发生,以冬季天气寒冷时较多见。

1. 海蜇马蹄煲瘦肉

【用料】 鲜海蜇 500 克 猪瘦肉 60 克 马蹄 500 克 生姜

【制法】 (1)海蜇洗数次,洗去咸味和细沙,切丝。(2)马蹄去皮,洗净,切开两半;猪瘦肉洗净,切片,用油、盐稍腌。(3)把海蜇、马蹄、姜放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲半小时,放入猪瘦肉片,煲几分钟,调味供用。

【功效】 清热生津,散结化痰。

【适应证】 肺热咳嗽,痰黄稠;或热性病,邪热伤胃阴,症见口燥咽干而渴,或大便秘结。

【注意】 汤中海蜇又名水母,马蹄又名荸荠,海蜇与马蹄配伍有清肺热养胃阴之功。湿痰内盛者不宜。

2. 北杏参地煲老鸭

【用料】 老鸭 1 只 北杏仁 12 克 党参 30 克 熟地黄 30 克 川贝母 12 克 生姜 2 片

【制法】 (1)党参、川贝母、熟地黄洗净;北杏仁用开水烫去衣;老鸭去毛、去肠杂,洗净,斩块。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2~3 小时,调味供用。

【功效】 滋阴润肺,宣肺化痰。

【适应证】 肺肾阴亏,症见肺燥干咳,或咳痰黄稠、咯痰不易,或口燥咽干,气逆而喘,咳嗽声嘶等。

3. 川贝雪梨煲猪肺

【用料】 猪肺半个 川贝母 15 克 雪梨 4 个

【制法】 (1)猪肺切厚片,泡水中用手挤洗干净,放入开水中煮 5 分钟,捞起过冷河,滴干水。(2)雪梨洗净,连皮切 4 块,去核;川贝母洗净。(3)把全部用料放入开水锅内,武火煮沸后,文火煲





2~3小时,调味供用。

【功效】 润肺化痰止咳。

【适应证】 上呼吸道感染、支气管炎属肺燥者,症见咳嗽痰稠,咯痰不易,咽干口渴,舌红苔白,脉浮数。

4. 罗汉果西洋菜猪腩汤

【用料】 猪腩肉 500 克 罗汉果 30 克 西洋菜 700 克 南杏仁 30 克

【制法】 (1)猪腩肉洗净,干水;罗汉果洗净;西洋菜洗净,摘短度;南杏仁用开水烫,去衣。(2)把罗汉果、南杏仁放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,放入猪腩肉、西洋菜,再煮沸后,文火煲 2~3 小时,调味供用。

【功效】 清热润肺,化痰止咳。

【适应证】 肺热之燥咳,咽干口燥;或咽喉干痛,咳声嘶哑;或燥热便秘等。

5. 剑花蜜枣煲猪肺

【用料】 剑花(干)20 克 猪肺 150 克 蜜枣 2 粒 陈皮 1 小片

【制法】 (1)剑花、陈皮用清水浸软;剑花洗净,切 2~3 段;陈皮(去白)、蜜枣洗净;猪肺切片,泡清水中挤洗干净,放入沸水煮几分钟,捞起过冷河。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 1~2 小时,调味即可。

【功效】 润肺止咳,理气化痰。

【适应证】 外感燥邪,燥热犯肺,症见干咳无痰,咽燥或声嘶,劳累则发,或有潮热,或咳痰有血丝;或肺胃积热之咳痰黄稠。

【注意】 寒湿痰饮咳嗽者不宜。

6. 白菜干猪肺汤

【用料】 猪肺 120 克 白菜干 90 克 蜜枣 5 粒

【制法】 (1)将白菜干用清水浸软,切段,用开水略泡,去除涩味;蜜枣去核,洗净;猪肺如“川贝雪梨煲猪肺”中炮制法。(2)把全部用料一齐放入锅内,加适量清水,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调

味即可。

【功效】 清肺止咳。

【适应证】 急性支气管炎属燥热咳嗽者，症见咳嗽，甚则气喘，痰少而粘，微热口干，咽喉干燥，舌红，脉数。

7. 鱼腥草猪肺汤

【用料】 猪肺 250 克 鱼腥草 30 克 红枣 4 粒

【制法】 (1)取鱼腥草洗净，切段；红枣（去核）洗净，猪肺如“川贝雪梨煲猪肺”中炮制法。(2)把猪肺、红枣一起放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 1 小时，然后下鱼腥草，再煮 20 分钟，调味即可。随量饮用。

【功效】 清肺止咳，解毒消痈。

【适应证】 急性支气管炎、肺脓疡、肺炎属热毒壅盛者，症见咳嗽痰多，痰黄浓稠，胸痛，发热，口渴，舌苔黄腻，脉滑数。

8. 桑白皮地骨皮猪肺汤

【用料】 猪肺 250 克 桑白皮 30 克 地骨皮 20 克 枣 4 粒

【制法】 (1)将桑白皮、地骨皮洗净，用布包；蜜枣洗净，猪肺如“川贝雪梨煲猪肺”中炮制法。(2)把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 1~2 小时，调味即可。

【功效】 清热泻肺，养阴止咳。

【适应证】 急性支气管炎、肺炎属肺热伤阴者，症见咳嗽痰黄，甚则喘促，午后发热，口干咽燥，大便干燥，舌红苔黄，脉细数。

9. 热咳润肺汤

【用料】 猪肉 200 克 杏仁 15 克 蜜枣 6 粒 百合 15 克

【制法】 肥瘦猪肉原块洗净，加上各药和水 5 碗，煲 2 小时汤成，食肉饮汤。

【功效】 清余热，利残痰。

【适应证】 感受风寒，症见咳嗽、痰多、痰涎难清。当稍饮食寒冻、煎炸食物即有此感者最宜。

10. 鱼腥草南北杏煲猪肉

【用料】 鱼腥草 25 克 南北杏共 10 克 薏米 50 克 瘦猪





肉 500 克 蜜枣 4 粒

【制法】 将所有的材料洗净放入煲内加上清水猛火煲至水滚改慢火煲 2 小时调味饮用。

【功效】 滋阴养肺,止咳降逆。

【适应证】 咳痰黄稠,或气促喘逆,咳引胸痛,可兼有发热、口渴,舌红苔黄腻,脉数。

11. 苏叶杏仁鸡蛋汤

【用料】 鸡蛋 2 个 紫苏叶 15~35 克 北杏仁 10 克

【制法】 (1)紫苏叶、北杏仁洗净。(2)将鸡蛋煎熟,与紫苏叶、北杏仁一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 30 分钟,调味即可。随量饮用。

【功效】 发散风寒,化痰止咳。

【适应证】 急性支气管炎属风寒者,症见咳嗽痰稀,胸闷不渴,咽痒,鼻塞流涕,微恶风寒,舌苔白,脉浮。

三. 慢性支气管炎

慢性支气管炎是指咳嗽、咯痰为主要症状或部分患者伴发喘息,1 年中持续 3 个月以上、连续 2 年以上,并可排除其他呼吸道疾病者,称为慢性支气管炎。

1. 百合柿饼鸽蛋汤

【用料】 鸽蛋 12 个 百合 80 克 柿饼 2 个

【制法】 (1)鸽蛋煮熟后去壳;百合洗净,稍浸;柿饼洗净,切小块。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 20~30 分钟,加适量冰糖,调成甜汤供用。

【功效】 润肺燥,益肺气,清痰火。

【适应证】 肺燥,症见咳嗽日久,干咳无痰,声音嘶哑,咽干口渴,咳嗽气短,睡眠不宁等。

【注意】 本汤是家庭常用的益肺润燥、健脾养心的甜汤。百合、柿饼、鸽蛋合而为汤,共奏益肺气、润肺燥、清痰火而止咳喘之

功,又能健脾养心安神。若脾胃虚弱,稍嫌本汤滋腻者,加生姜2片(或陈皮少许)同用。湿痰咳喘或胃酸过多者不宜。没有鸽蛋,可用鹌鹑蛋或鸡蛋,亦可获得同样功效。

2. 菜干蜜枣煲鸭肾

【用料】 腊鸭肾4个 猪瘦肉100克 白菜干150克 蜜枣3个

【制法】 (1)白菜干用清水浸软,洗净,切段;腊鸭肾洗净,用温水稍浸,切厚件;猪瘦肉洗净。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲2~3小时,调味供用。

【功效】 清燥润肺,止咳生津。

【适应证】 温燥伤肺,症见干咳无痰,咽喉干燥,鼻燥,口渴欲饮,或有身热头痛,口干咽痛,气逆而喘;亦可用于老人慢性支气管炎习惯性便秘属阴亏者。

【注意】 本汤清润而不寒,老少咸宜,是秋季家庭常用之汤品。若老人脏腑偏寒(常觉口淡),可加生姜1~2片以和胃散寒。若无腊鸭肾,鲜鸭肾亦可。

3. 草石蚕煲田鸡

【用料】 田鸡3只(约200克) 草石蚕120克 百合60克 淮山药60克 北沙参60克 大蒜15克

【制法】 (1)田鸡剥皮、去内脏,洗净;草石蚕、百合、淮山药、北沙参、大蒜洗净。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲2小时,调味供用。

【功效】 清养肺胃,化痰止咳。

【适应证】 肺胃阴虚,虚火上炎,症见咳嗽气喘,痰少或无痰,气短乏力,咽干口燥,大便干硬,舌红少苔,脉细而数。

4. 石花菜鲍鱼汤

【用料】 鲍鱼150克 石花菜120克 陈皮、生姜、蜜枣各适量

【制法】 (1)石花菜用水浸泡,洗净;鲍鱼、陈皮、蜜枣洗净。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲2小





时,调味供用。

【功效】 清燥润肺,化痰止咳。

【适应证】 慢性支气管炎属燥热伤肺者,症见干咳无痰,或痰少难于咯出,咽干鼻燥,心烦口渴,大便干结,舌干无苔等。

【注意】 汤中石花菜为石花菜科植物石花菜及小石花菜,细毛石花菜的藻体。脾肾虚寒,大便溏泄者或痰热壅肺之咳嗽痰多、色黄粘稠者均不宜。

5. 七星剑花煲白鳝

【用料】 白鳝(鲜活)500克 七星剑花90克 马蹄250克 蜜枣适量

【制法】 (1)白鳝去鳃及内脏,洗净,下油锅稍煎香,铲起;七星剑花、马蹄、蜜枣洗净。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲2小时,调味供用。

【功效】 清痰热,润肺燥。

【适应证】 慢性支气管炎属肺经燥热者,症见咳嗽痰少,痰难咯出,咽喉干燥,大便干硬,舌红苔少。

【注意】 汤中七星剑花为仙人掌科植物量天尺的花,又名霸王花,性味甘凉,功能清润肺燥,除痰理咳。煲此汤若无白鳝可用猪肺代之。慢性支气管炎属痰热壅肺,咳嗽气喘者不宜。

6. 川贝炖豆腐

【用料】 豆腐2块 川贝母15克 冰糖适量

【制法】 川贝母打碎或研粗末,与冰糖一起放豆腐之上,放入炖盅内,炖盅加盖,文火隔开水炖1小时。

【功效】 清热润肺,化痰止咳。

【适应证】 燥热咳嗽或肺虚久咳,症见痰少咽燥,咯吐不爽,经久不愈,大便干硬,舌红少苔等。对于慢性支气管炎属于燥热伤肺见有上症者最宜。

7. 杏仁川贝煲水鱼

【用料】 水鱼1条(约500克) 南杏仁10克 川贝母10克 知母10克

【制法】 将南杏仁、川贝母、知母洗净；将水鱼宰杀，去除内脏，用开水拖去血水，连壳斩件。把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。

【功效】 滋阴降火，化痰止咳。

【适应证】 慢性支气管炎、肺气肿属肺肾阴虚者，症见午后潮热，手足心热，颧红盗汗，咳嗽咯血，咽干口燥，腰酸耳鸣。舌红少苔，脉细数。

8. 鹅肉鸭梨杏仁煲

【用料】 鹅肉 250 克 大鸭梨 1 个 北杏仁 10 克 百合 30 克

【制法】 (1)将鸭梨去皮、核，切片；北杏仁、百合洗净；把鹅肉洗净，割去皮、肥油，切块。(2)把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 1~2 小时，调味即可。

【功效】 清热润肺，化痰止咳。

【适应证】 慢性支气管炎属肺燥有热者，症见咳嗽日久，痰少而粘，或痰中带血，胸痛烦闷，咽干口燥，舌红苔少，脉细数。

9. 西洋菜瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 250 克 鲜西洋菜 500 克 广蜜枣 4 粒

【制法】 (1)将鲜西洋菜去黄叶、老梗、洗净；蜜枣去洗净；猪瘦肉洗净，切块。(2)把猪瘦肉、蜜枣一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸，下西洋菜，文火煮 2~3 小时，调味即可。

【功效】 清热润肺。

【适应证】 慢性支气管炎属肺热或肺燥者。症见久咳不止，痰少而粘，难于咳出，咳引胸肋作痛，甚则气喘，咽干，欲饮，便燥等。

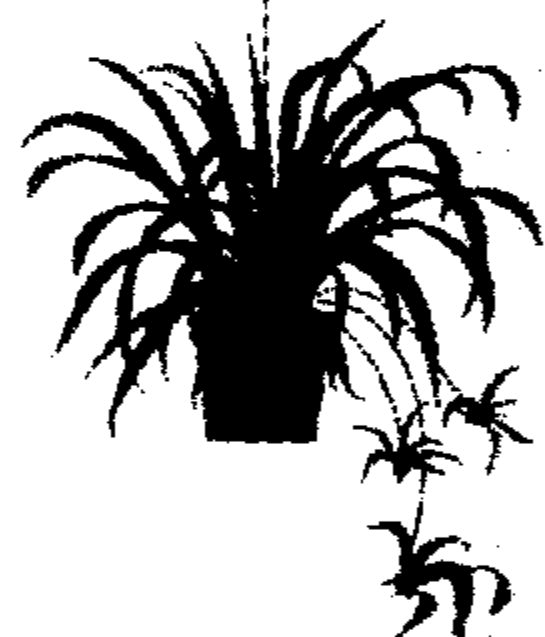
10. 剑花瘦肉汤

【用料】 干剑花 30 克 蜜枣 5 粒 猪瘦肉 250 克

【制法】 将剑花用清水浸泡，洗净，撕开，切段，蜜枣去核洗净，选新鲜猪蹄部瘦肉洗净，切块。把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。

【功效】 清热润肺。

【适应证】 慢性支气管炎属肺燥有热者，咳嗽日久，痰少而





粘,或痰中带血,或声音嘶哑,口干咽燥,便燥,舌红少苔,脉细数。

11. 百合雪耳瘦肉汤

【用料】 百合 30 克 雪耳 30 克 猪瘦肉 250 克

【制法】 (1)将百合洗净,雪耳用清水浸发,洗净;猪瘦肉洗净,切块。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 润肺止咳。

【适应证】 慢性支气管炎属肺燥者,症见干咳无痰,或痰少而粘,甚则痰中带血,口干咽燥,口鼻气热,舌红津少,脉细数。

12. 沙参麦冬瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 250 克 北沙参 30 克 麦门冬 18 克 蜜枣 4 粒

【制法】 (1)将北沙参、麦门冬、蜜枣(去核)洗净;猪瘦肉洗净切块。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 滋养肺阴,润肺止咳。

【适应证】 慢性支气管炎属肺阴不足者,症见于咳嗽,少痰或痰粘,咯痰不爽,口干咽燥,手足心热,舌红少苔,脉细数。

13. 生姜杏仁猪肺汤

【用料】 猪肺 250 克 北杏仁 10 克 生姜 15 克

【制法】 (1)将北杏仁、生姜洗净;猪肺用清水反复灌洗干净,切块,挤干水,再放入锅中爆干水分,取出再放入清水中漂洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1 小时,调味即可。

【功效】 宣肺散寒,化痰止咳。

【适应证】 慢性支气管炎属寒痰者,症见咳嗽痰白,量多清稀,咳嗽夜甚,胸膈痞闷,咽痒,遇寒咳甚,舌淡苔白,脉弦。

14. 罗汉果猪肺汤

【用料】 罗汉果 0.5~1 个 猪肺 250 克

【制法】 (1)将罗汉果洗净,打碎;猪肺如“川贝雪梨煲猪肺”

中炮制法。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮1~2小时,调味即可。

【功效】 清热润肺,化痰止咳。

【适应证】 慢性支气管炎属痰火或肺燥者,症见咳嗽,痰多而黄稠,咽干口渴,胸膈闷满,或干咳少痰,痰中带血,咽干唇燥,舌红,脉数。

15. 地蚕猪肺汤

【用料】 地蚕 60 克 蜜枣 4 粒 猪肺 250 克

【制法】 (1)地蚕、蜜枣(去核)洗净。(2)猪肺如“川贝雪梨煲猪肺”中炮制,与地蚕、蜜枣一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮2小时,调味即可。

【功效】 润肺止咳。

【适应证】 慢性支气管炎属肺阴不足者,症见干咳无痰,或痰粘难咳出,口干咽燥,手心烦热,舌红苔少,脉细数。

16. 菜干紫菀煲猪肺

【用料】 猪肺 1 副 白菜干 60 克 紫菀 10 克 南杏仁 12 克 蜜枣 8 粒

【制法】 猪肺洗净、切块,用手挤除泡沫,冲洗干净,滤干水;白菜干用水浸软,洗净切段;紫菀、南杏仁、蜜枣(去核)分别用清水洗净。将猪肺、白菜干放入砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲1小时,放入紫菀、南杏仁、蜜枣煲2小时,调味供用。

【功效】 祛痰止咳,润肺益气。

【适应证】 用于慢性支气管炎肺虚久咳,症见咳嗽,或咳痰带血、胸闷不适、少气乏力。



四、支气管扩张

支气管扩张是一种常见的慢性支气管化脓性疾病,多起病于儿童及青年时期,病因主要是后天疾病所致,引起肺部广泛性支气管肺炎。



1. 鹿角菜蛤蚧汤

【用料】 蛤蚧 1 对 水鱼 1 只 (约 500 克) 鹿角菜 120 克
生姜、红枣适量

【制法】 水鱼剖净,去肠脏,其余各用料洗净,一齐放入煲内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 清热化痰,养阴润肺。

【适应证】 支气管扩张属肺肾阴虚、虚火上炎,症见咳嗽气喘,痰中带血,神疲乏力,手足烦热,大便燥结,舌红少苔,脉细数。

【注意】 汤中鹿角菜为海萝科植物海萝、鹿角海萝的藻体,性味甘咸寒,质滑润,有清热、化痰、润肺的功效。本汤与草石蚕田鸡汤均有清肺化痰润燥之效,均可用于肺阴虚、虚火上炎之咳喘。所不同者,草石蚕田鸡汤尚能滋养脾胃,适于肺胃阴虚者;本汤则能滋养肾阴,适于肺肾阴虚者。

2. 雪耳白果羹

【用料】 雪耳 60 克 南杏仁 30 克 白果 30 克 马蹄 250 克 马蹄粉 30 克 冰糖适量

【制法】 马蹄粉、冰糖用水湿化;马蹄洗净,切成小粒。雪耳、南杏仁、白果用水浸泡 3 小时,洗净,放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,放入马蹄粒、马蹄粉及冰糖,调味供用。

【功效】 清肺润燥,敛肺止咳。

【适应证】 支气管扩张属于肺阴虚,症见咳喘痰少,痰中带血,或干咳无痰,气短乏力,纳呆形瘦,舌红少苔,脉细而数等。

【注意】 雪耳又名白木耳,既能滋阴润肺,又能益胃生津,尚有祛痰作用。另外白果、南杏仁有小毒,但只要用水煮沸 1 小时以上,便可解其毒性。本汤与川贝炖豆腐的功效、适应证极为相似,但川贝炖豆腐效力稍逊,适于邪浅病轻者。

3. 柿饼百合鲫鱼汤

【用料】 鲫鱼 1 条 柿饼 2 个 百合 30 克

【制法】 (1)将百合、柿饼洗净;鲫鱼活杀,去鳞、鳃及内脏。
(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮

1~2小时,调味即可。

【功效】 养肺止咳,益气止血。

【适应证】 支气管扩张属肺虚阴亏者,症见咳嗽气喘,痰中带血,体倦乏力,气短汗出,动则尤甚,口干咽燥。舌红无苔,脉细数。

4. 龟板海参汤

【用料】 龟板(炙酥)15克 白及15克 海参60克

【制法】 (1)将龟板、白及洗净,海参用温水浸软,去内脏,用清水漂洗干净,切块。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮1~2小时,调味即可。

【功效】 益气滋阴,敛肺止血。

【适应证】 支气管扩张、肺结核属气阴不足者,症见形体消瘦,胸痛,气短,干咳不止,痰中带血,或咳吐鲜血,或潮热盗汗,饮食减少。舌红少苔,脉细数。

五、支气管哮喘

支气管哮喘,是一种常见的呼吸道慢性疾病,一般简称为哮喘。

1. 干姜细辛紫河车汤

【用料】 紫河车(鲜)1具 干姜9克 细辛3克 五味9克 红枣少许

【制法】 (1)将新鲜胎盘除去羊膜(但不要将脐带剪去),反复冲洗,至去尽血液为度,切块;干姜、细辛、五味子、红枣(去核)洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮2小时,调味即可。

【功效】 温肺化饮,纳气定喘。

【适应证】 支气管哮喘属于肺肾虚寒者,症见气喘气短,咳嗽痰稀,色白量多,神疲乏力,口淡不渴,舌淡稍胖苔白润、脉沉缓。

2. 冬虫夏草煲水鸭

【用料】 水鸭肉250克 冬虫夏草10克 红枣4粒

【制法】 (1)将冬虫夏草、红枣(去核)洗净;水鸭活杀,去毛、





肠脏,取鸭肉洗净,斩件。(2)把全部用料一齐放入炖盅内,加开水适量,文火隔开水炖3小时,调味即可。

【功效】 补肾益精,养肺止咳。

【适应证】 支气管哮喘属肺肾两虚者,症见咳喘日久不愈,痰中带血,体弱形瘦,食欲不振,遗精失眠等。

3. 冬虫夏草百合炖胎盘

【用料】 鲜胎盘半个 冬虫夏草10克 百合15克 猪瘦肉90克

【制法】 将百合、冬虫夏草洗净;猪瘦肉洗净,切块;鲜胎盘挑去筋,用水反复漂净,切块。把全部用料一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖3小时,调味即可。

【功效】 益肾补肺,平喘止咳。

【适应证】 支气管哮喘、慢性支气管炎属肺肾两虚者,症见咳嗽气喘,痰中带血,日久不愈,面色苍白,形瘦体弱,腰酸耳鸣,头晕眼花,常自汗出。舌淡苔白,脉沉细。

4. 山萸肉熟地黄猫肉汤

【用料】 猫肉90克 山萸肉24克 熟地黄18克 五味子6克 枸杞子15克

【制法】 (1)将猫肉洗净、切块;山萸肉、熟地黄、五味子、枸杞子洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮2小时,调味即可。

【功效】 补肾纳气。

【适应证】 支气管哮喘(缓解期)属于肾不纳气者,症见气喘气短,劳累之时尤甚,神疲乏力,腰酸耳鸣,舌淡嫩苔白润,脉细弱。

5. 白果罗汉果瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉90克 白果12克 罗汉果1个(约9克) 甜杏仁2克 桑白皮24克

【制法】 将白果去壳,先用清水浸渍1小时;猪瘦肉洗净、切块;罗汉果、甜杏仁;桑白皮洗净。把全部用料一齐放入锅内,加清

水适量,武火煮沸后,文火煮 3 小时即可(不必加盐)。

【功效】 清肺热,止喘咳。

【适应证】 支气管哮喘属于肺有虚热者,症见咳嗽气喘,痰白易咯,午后身热,两颧潮红,舌嫩红苔白薄,脉沉细数。

六、肺结核

肺结核是一种由结核杆菌引起的常见慢性传染病。主要是肺部感染,亦可扩散至全身。

1. 阿胶桂圆鸡肉煲

【用料】 鸡肉 120 克 阿胶 30 克 桂圆肉 15 克 枣 5 个

【制法】 (1)取鲜鸡肉去皮,洗净,切粒。(2)桂圆肉、红枣(去核)洗净,与鸡肉、阿胶一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水煲 1 小时即可。

【功效】 补血止血,润肺滋阴。

【适应证】 肺结核肺热阴虚所致咳嗽、咯血、眩晕、心悸多梦、消瘦盗汗,或见妇女月经过多等。

2. 玉竹叶青炖鹧鸪

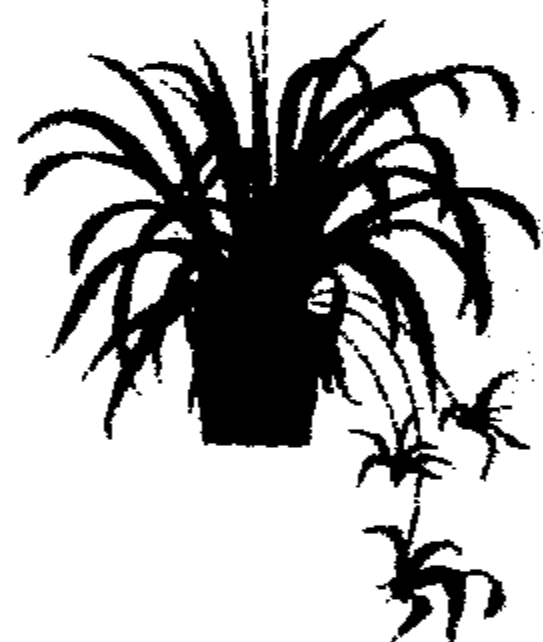
【用料】 鹧鸪 1 只 玉竹 30 克 红枣 6 个 生姜 2 片

【制法】 (1)鹧鸪去毛及肠脏,洗净,斩件。(2)玉竹、红枣(去核)洗净。(3)将鹧鸪、玉竹、红枣、生姜一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖约 3 小时,调味供用。

【功效】 滋阴补肺,润燥止咳。

【适应证】 肺结核属肺胃阴虚,症见咳嗽痰稠,咽干口渴,午后潮热。亦可用于肺结核久病咳嗽、冠心病等属阴虚燥热者。

【注意】 汤中鹧鸪,《食疗本草》谓其鹧鸪“不可与竹笋同食,令人小腹胀;自死者,不可食”,仅供参考。汤中玉竹又名葳蕤,性味甘平,质润多汁,有养阴润燥生津的作用,乃养阴清补之佳品,感冒发热,脾虚湿盛者不宜。





3. 燕窝炖雪梨

【用料】 燕窝 20 克 雪梨 3 个 冰糖适量

【制法】 (1)燕窝用清水浸泡,洗净,检去羽毛,杂质。(2)雪梨去皮,取梨肉并切小粒。(3)把全部用料放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖文火隔开水炖 3 个小时,调味供用。

【功能】 滋阴润燥,益气补中。

【适应证】 肺结核阴虚燥热,症见咳嗽、咯血、潮热、盗汗、消瘦纳差、咽干口燥,舌红少苔,脉细数。

4. 桂圆杏仁鹌鹑汤

【用料】 鹌鹑 2 只 猪瘦肉 250 克 南杏仁 30 克 北杏仁 10 克 桂圆肉 15 生姜 2 片

【制法】 (1)杏仁用开水烫,去衣;桂圆肉洗净;猪瘦肉洗净,切块;鹌鹑去毛、肠脏和脚,洗净,斩件。(2)把全部用料放入开水锅内,武火煮沸后,文火煲 2~3 小时,调味供用。

【功效】 滋润肺燥,宣肺止咳。

【适应证】 肺结核属燥伤肺阴,症见气逆喘咳,或干咳无痰,或咳痰不利,或久咳不愈,喉干舌燥难以入眠者。

5. 洋参雪耳煲燕窝

【用料】 雪耳 40 克 燕窝 20 克 西洋参片 20 克

【制法】 雪耳用清水浸开,洗净,摘小朵;燕窝用清水泡浸,洗净,捡去羽毛、杂质;西洋参片洗净。把西洋参、雪耳、燕窝放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水煲 3 小时,调味供用。

【功效】 益气润肺止咳。

【适应证】 肺结核热伤气阴,症见潮热,咳嗽气喘,咳血性痰,或喉干呛咳,少气懒言,口渴喜饮,或咳嗽日久不愈,痰少难咯,体倦气短,失眠健忘等证。

【注意】 西洋参是五加科植物,其原产地在美国和加拿大,故又有美国参、西洋参、西洋人参之称。本方补肺气、润肺燥、止咳喘,补而能清,润而不膩。湿痰咳喘及脾胃寒湿者不宜。

6. 虫草熟地煲老鸭

【用料】老鸭1只(约500克) 冬虫夏草20克 熟地黄60克 红枣10个

【制法】(1)老鸭去毛、肠脏、头颈、脚,洗净后沥水;冬虫夏草、熟地黄、红枣(去核)洗净。(2)把冬虫夏草、熟地黄、红枣放入鸭腹腔内,将鸭放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水煲3个小时,调味供用。

【功效】滋肾补肺,润燥止咳。

【适应证】肺结核肺肾阴虚,症见咳痰带血,潮热盗汗;或病后体虚而见咳喘短气,咽干口渴。亦用于哮喘久不愈属肺肾阴亏者。

【注意】汤中虫草即是冬虫夏草。本汤滋润之力大而清热之不足,是治阴虚燥咳常用之汤品。脾虚湿重之腹满便溏或痰湿内盛者不宜。

7. 太子参雪梨煲瘦肉

【用料】猪瘦肉500克 太子参30克 雪梨4个 麦冬15克 南杏仁30克

【制法】太子参、麦冬(去心)洗净;雪梨洗净,连皮切4块,去核;南杏仁用开水烫,去衣;猪瘦肉洗净,切块。把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲1~2小时,调味供用。

【功效】清燥润肺,益气生津。

【适应证】肺结核气阴不足,症见干咳无痰,咽喉干燥,鼻燥,气逆而喘,心烦口渴等。

8. 三雪蚌花瘦肉汤

【用料】猪瘦肉250克 雪梨4个 雪耳30克 雪蛤膏20克 蚌花30克

【制法】(1)雪蛤膏放入清水中浸5小时,发至白色,拣去污物洗净,放入开水锅内中煮5分钟,捞起沥干;猪瘦肉洗净,切块;雪梨洗净,连皮切4块,去核;雪耳用清水浸开,洗净,摘小朵;蚌花洗净。(2)把雪梨、雪耳、蚌花、猪瘦肉放入锅内,加清水适量,武火





煮沸后,文火煲1小时,放入雪蛤膏,再煲1小时,调味供用。

【功效】 清补润肺,化痰止咳。

【适应证】 肺结核阴虚燥热,症见咳嗽痰中带血,或痰黄稠或干咳无痰;或肺阴不足,阴虚火旺之久咳痰红,潮热心烦,或淋巴结炎、淋巴结结核,舌质红,少苔,脉细数。

【注意】 汤中“三雪”甘润养肺,其中雪蛤膏养肺阴、润肺燥,是阴虚久咳常用之品;雪梨性凉,清润肺燥而止咳,并能升津止渴,是燥热咳嗽、热病伤津之常用果品;雪耳滋阴润肺,清补肺阴。蚌花又名蚌兰花,性味甘凉,有清肺化痰、凉血止血的作用。清补与润补并用,是肺结核气阴两虚出现的燥热咳喘之常用食疗方。

9. 雪耳冬菇猪胰汤

【用料】 猪胰1条 猪瘦肉100克 雪耳30克 冬菇30克

【制法】 (1)雪耳用清水浸开,洗净,摘小朵;冬菇用清水浸,洗净,去蒂;猪胰、猪瘦肉洗净,切片,用油、盐稍腌。(2)把雪耳、冬菇放入锅内,加清水适量,武火煮沸10~15分钟后,放入猪胰、猪瘦肉,文火煲至肉熟,调味供用。

【功效】 滋液生津,润肺止咳。

【适应证】 肺结核肺肾阴亏,虚火内生,症见干咳,咽干口渴,或渴欲多饮,或干咳痰中带血等。

10. 白果马蹄煲生鱼

【用料】 白果60克 南杏仁60克 腐竹90克 生鱼500克 马蹄8个 生姜2片

【制法】 (1)白果去壳,开水稍煮去衣、去心;南杏仁开水烫,去衣;腐竹浸软切段;马蹄去皮,洗净,切两半;生鱼去鳞、腮、肠脏,洗净。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲2~3小时,调味供用。

【功效】 润肺化痰,敛肺止咳。

【适应证】 肺结核肺阴耗伤,症见咳喘、咯血、盗汗、潮热、烦躁,或平素阴虚气弱,症见口干渴,胃纳差,动则气短等。

11. “琼玉”露

【用料】 人参 15 克 生地黄 90 克 白茯苓 60 克 蜜糖 30 克

【制法】 (1)生地黄洗净,切成小粒;白茯苓洗净,碎成小粒,一齐放入锅内,加清水适量煲 1 小时,取汤约 1 碗半,用炖盅盛装。(2)人参洗净,切片,放入盛有生地黄、白茯苓汤的炖盅内,炖盅加盖,文火隔水炖 3~4 小时,取出待稍凉,加入蜜糖溶化后饮用。

【功效】 滋阴润肺,益气补脾。

【适应证】 肺结核肺阴亏虚,症见干咳日久,咽燥咯血,声音嘶哑,肌肉消瘦,气短乏力等。

【注意】 若作家庭饮用汤,可加猪瘦肉同煲,改蜜糖为冰糖或蜜枣,用料量酌加。感冒发热者不宜。

12. 红枣炖蚕蛹

【用料】 红枣 20 个 蚕蛹 100 克

【制法】 红枣(去核)、蚕蛹洗净,一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 1~2 小时,调味供用。若加冰糖同炖,可作甜汤。

【功效】 健脾补虚,清退虚热。

【适应证】 肺结核之消瘦潮热,心神烦乱,失眠多梦,或脾虚气弱或营养不良,症见消瘦乏力,消渴口干,虚烦发热;亦可用于小儿疳热。



七、肺 痛

肺痛亦称肺脓肿。治疗以清热解毒排脓为主,兼以解表、活血、润肺、益气、养阴。

1. 鱼腥草杏仁鸡蛋羹

【用料】 鲜鸡蛋白 4 个 鲜鱼腥草 60 克 薏米 90 克 甜杏仁 30 克 红枣、蜜糖适量

【制法】 (1)薏米、甜杏仁、红枣(去核)洗净,放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 1 小时。(2)鱼腥草略洗,放入再煲半



小时,取汁冲入鸡蛋白、蜜糖中,搅匀服之。

【功效】 清肺热,排脓毒,养肺阴。

【适应证】 肺痈(溃脓期、肺津已伤),症见咳吐脓血(或如米粥样),日久不愈,腥臭异常,胸部隐痛,心烦口渴,咽干喉燥,自汗盗汗,形体消瘦等。

【注意】 鱼腥草因“其叶腥气,故名鱼腥草”。日本人认为它有10种药物功能,所以称之为“十药”。本汤只宜于肺痈中、后期,脓毒未尽而肺津已伤者;肺痈初起,热毒炽盛,正气未伤者不宜用。本方选用鱼腥草,其意在于清肺热,宜以新鲜者为佳,且不宜久煮。

2. 南瓜田鸡汤

【用料】 田鸡 250克 南瓜 500克 大蒜 60克 葱 15克

【制法】 (1)田鸡去内脏,剥皮,切块;大蒜去衣,洗净;南瓜洗净,切块。(2)把田鸡、南瓜、大蒜放入开水锅内,武火煮沸后,文火煲半小时,下葱调味供用。

【功效】 化痰排脓,清热解毒。

【适应证】 肺痈属于痰浊壅肺者,症见咳吐脓痰、量多腥臭粘稠,不易咯出,身无发热,胸部隐痛者。

3. 金荞麦薏苡汤

【用料】 猪瘦肉 250克 金荞麦(鲜)60克 冬瓜子 120克
薏苡 90克 生姜、红枣适量

【制法】 把全部用料洗净,放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔水炖2小时,调味供用。

【功效】 清热解毒,排脓消痈。

【适应证】 肺痈(初、中期)属痰热壅肺者,症见咳吐脓痰、气味腥臭,胸闷隐痛,纳呆体倦,大便干结,舌红,苔白厚,脉滑数。

【注意】 本方适用于肺痈初、中期,邪浅病轻者。本汤与南瓜田鸡汤、鱼腥草杏仁鸡蛋羹均有清热排脓之功,均可用于痰热壅肺所致肺痈。所不同者,南瓜田鸡汤重在化痰排脓,适于肺痈中、后期,痰浊偏盛者;鱼腥草杏仁鸡蛋羹则兼以滋养肺阴,适于肺痈溃脓期,肺津已伤者。

八、慢性胃炎

慢性胃炎是指胃粘膜发生炎症改变。

1. 胡椒根煲鸡

【用料】 嫩鸡 1 只 (约 500 克) 胡椒根 30 克 党参 30 克 红枣 5 个

【制作】 (1)鸡剖净,切去尾及油,斩块。(2)胡椒根、党参、红枣(去核)洗净,与鸡肉一齐放入炖盅内,加入适量开水,炖盅加盖,文火隔开水炖 3 小时,调味供用。

【功效】 温中补虚,散寒止痛。

【适应证】 虚寒胃痛,症见胃痛暴作,常喜热饮,得温则痛减,遇寒加剧,口和不渴,时泛清涎等。

【注意】 胡椒根为胡椒的根,多产于海南岛等地,胡椒作为药用,在我国大约始于唐朝,它的主要作用是温中散寒,又有开胃进食之功,但毕竟属辛热纯阳食物,阴虚火旺之人还是不食为好。如治胃痛,无胡椒根时,亦可用胡椒代之。

2. 胡椒火腿煲老鸭

【用料】 瘦老鸭 1 只 (约 550 克) 猪脰 250 克 火腿 30 克 胡椒 5 克 生姜 4 片

【制法】 (1)鸭剖净,切去鸭尾及肥油,滴干水,把胡椒洗净,放入鸭肚内,用线缝合,下油起镬用姜爆至表面微黄。(2)猪脰洗净,与鸭、火腿、姜一齐放入炖盅内,加入适量开水,炖盅加盖,文火隔开水煲至 4 小时 30 分即可,调味供用。

【功效】 温中散寒,健脾开胃。

【适应证】 慢性胃炎属脾胃虚寒,症见口淡泛清涎,胃脘隐隐冷痛,胃纳欠佳;或胃寒之呕吐、反胃。

3. 春砂乳鸽汤

【用料】 乳鸽 1 只 淮山药 15 克 春砂仁 6 克 生姜 4 片 胡椒 3 克





【制法】 (1)乳鸽剖净,抹干血水,下油起镬用姜爆至微黄。
(2)淮山药、胡椒洗净,与乳鸽一齐放入锅内,加清水适量,文火煲2小时,然后下春砂仁(去壳打碎),再煲15~20分钟,调味供用。

【功效】 温中健脾,行气止呕。

【适应证】 慢性胃炎属脾胃虚寒,症见胃脘隐隐作痛,暖气腹胀,反胃,口淡,时泛清涎,舌淡而胖,苔白滑,脉虚弱。亦可用于胃、十二指肠溃疡等有上述症状者。

4. 胡椒猪肚汤

【用料】 猪肚1个(约600克) 胡椒10克 蜜枣3个

【制法】 (1)猪肚洗净,切去肥油,用少许盐擦洗一遍,并用水冲洗净,再用生粉、盐擦洗内外,以水冲洗净,放入开水中拖过后,刮去白膜。(2)把胡椒放入猪肚中,以线缝合,与蜜枣一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲2~3小时,汤成去胡椒,调味供用。(可捞出胡椒下次再用。)

【功效】 温中健脾,散寒止痛。

【适应证】 慢性胃炎属脾胃虚寒,症见胃脘冷痛,得温则舒,腹胀呕吐,饮食减少,四肢不温,形寒怕冷。亦可用于胃溃疡、十二指肠溃疡属脾胃虚寒者。

5. 党参胡椒煲羊肚

【用料】 羊肚500克 党参30克 胡椒5克 陈皮3克 生姜4片

【制法】 (1)羊肚用盐擦洗,然后用清水冲洗干净,并反复数次,至干净无粘涎为止,并用沸水拖过,刮去黑膜。(2)党参、陈皮、胡椒、生姜洗净,与羊肚一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲3小时,调味供用。

【功效】 温中补虚,散寒止痛。

【适应证】 慢性胃炎属脾胃虚寒,症见胃脘胀痛,喜温喜按,按之痛减,遇寒加剧,恶心欲吐,时泛清涎,或食入不化,大便溏薄,肢寒怕冷等。慢性肠炎属脾胃虚寒者亦可食用。

6. 良姜牛肉汤

【用料】 牛肉 500 克 高良姜 15 克 干姜 10 克

【制法】 (1)牛肉洗净,挑去筋膜,切块。(2)高良姜、干姜洗净,与牛肉一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 温中散寒,补虚健胃。

【适应证】 胃寒胃痛,症见胃脘冷痛,口淡流涎,恶心欲吐,饮食无味,得温痛减,或泄泻腹痛,舌淡,脉迟。亦可用于胃溃疡、十二指肠溃疡属胃寒者。

7. 塘蒿鱼头汤

【用料】 鳙鱼头(大鱼头)1 个 塘蒿 500 克 生姜 4 片 胡椒粉 4 克

【制法】 (1)大鱼头洗净,去腮,抹干水;下油起镬用生姜爆至微黄,待香气大出,溅入少许米酒,加清水适量,文火煲 40 分钟。(2)塘蒿洗净,待鱼头汤煲好后,下塘蒿再煲 10 分钟,下胡椒粉。调味供用。

【功效】 温中健胃。

【适应证】 慢性胃炎属脾胃虚寒,症见胃脘隐隐作痛,口淡泛清涎,食欲不振,或恶心欲吐,体倦乏力等。

【注意】 塘蒿又称茼蒿、菊花菜,性味辛甘而平,功能和脾胃、助消化,而且气味芳香。冬令尤其常用。

8. 草豆蔻煲鲫鱼

【用料】 鲫鱼 4 条 草豆蔻 10 克 陈皮 3 克 生姜 4 片 胡椒粉 4 克

【制法】 (1)鲫鱼去鳞、鳃、内脏,洗净。(2)草豆蔻研末,放入鲫鱼肚内,陈皮浸软、刮去内囊,生姜洗净,一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 补脾开胃,温中行气。

【适应证】 脾胃虚寒,症见食欲不振,饮食不化,胃脘时痛,暖气腹胀,口淡流涎,大便溏薄。舌淡苔薄白,脉沉弱。





9. 焯菜猪肚汤

【用料】 焯菜 150 克 小茴香 15 克 蜜枣 8 个 猪肚 500 克

【制法】 (1)猪肚去肥脂,用盐,生粉拌擦,冲洗,放入开水锅内略煮,取出过冷河,洗净;焯菜、小茴香洗净。(2)把猪肚、小茴香、蜜枣放入开水锅内,武火煮沸后,文火煲 2 小时,猪肚将稔时,加入焯菜煲片刻,调味供用。

【功效】 健胃除湿,理气消滞。

【适应证】 慢性胃炎脾虚挟湿,症见食欲不振,饮食不化,胸闷不畅,倦怠乏力,恶心呕吐等。

10. 大蒜豆腐鱼头汤

【用料】 鲜鱼头 2 个(500 克) 大蒜(鲜)90 克 豆腐 6 块

【制法】 (1)大蒜洗净,去衣;鱼头洗净。(2)豆腐、鱼头分别下油锅煎香,铲起,与大蒜一齐放入锅内,加清水适量,文火煲半小时,调味供用。

【功效】 下气辟秽,健胃消食。

【适应证】 慢性胃炎偏于肠胃湿滞,症见脘腹胀满,食欲不振,恶心欲呕,倦怠乏力,大便稀烂,每日 2~3 次者。

11. 白芍石斛瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 250 克 白芍 12 克 石斛 12 克 红枣 4 粒

【制法】 (1)将猪瘦肉洗净,切块;白芍、石斛、红枣(去核)洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1~2 小时,调味即可。

【功效】 养阴益胃,缓急止痛。

【适应证】 慢性胃炎属阴亏有热者,症见胃脘隐隐作痛,时有灼热,口渴引饮,食欲不振,形体消瘦,大便干结,舌红津少,脉细数。

12. 枳壳青皮猪肚汤

【用料】 猪肚 1 个(约 500 克) 枳壳 12 克 青皮 6 克 生姜 4 片

【制法】 (1)将猪肚切去肥油,用盐擦洗,并用清水反复漂洗干净,再放入开水中拖去腥味,舌去白膜;枳壳、陈皮、生姜洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后。文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 行气消滞,和胃止痛。

【适应证】 慢性胃炎属肝胃气滞者,症见胃脘胀痛,痛无定处,时作时止,痛连两胁,与情志有关,伴暖气频繁,大便不畅。

13. 白及龟肉猪肉汤

【用料】 龟肉 250 克 猪肚 250 克 白及 12 克 生姜 3 片

【制法】 (1)猪肚去肥油,用清水反复漂洗,放入开水中煮几分钟,洗净切块;龟肉洗净斩块;白及、生姜分别洗净。(2)将以上用料一齐放入砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲 2~3 小时,调味供用。

【功效】 补益脾胃,止血生肌。

【适应证】 慢性胃炎属脾胃气虚者,症见胃脘隐隐作痛、饮食减少、体倦乏力,时泛酸水,暖气,舌质红,少苔,脉沉细。

14. 草果生姜羊肉汤

【用料】 鲜羊肉 500 克 草果 6 克 生姜 30 克 陈皮 3 克

【制法】 (1)取鲜羊肉洗净,斩件,并用开水拖去膻味;生姜(去皮、拍碎)、草果、陈皮洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 温中燥湿,行气止痛。

【适应证】 慢性胃炎属脾胃虚寒、寒湿凝滞者,症见胃脘冷痛,时发时止,食欲不振,恶心呕吐,时泛清涎,体倦乏力,大便溏薄。

15. 胡椒鹿肉汤

【用料】 鹿肉 120 克 胡椒 10 克 陈皮 6 克 生姜 15 克

【制法】 (1)将鹿肉洗净,切块,起锅下鹿肉爆干水,取起,然后下少许油、姜,再下鹿肉爆至香气大出,取起备用。(2)把胡椒、陈皮、生姜洗净,与鹿肉一齐放入锅内,加清水适量,,武火煮沸后,文火煮 1~2 小时,调味即可。





【功效】 温中助阳,散寒止痛。

【适应证】 慢性胃炎属脾胃虚寒者,症见胃脘冷痛,得温则舒,口淡不渴,时泛清涎,体倦畏寒,四肢不温,大便溏薄,甚至泄泻,舌淡苔白,脉沉细。

16. 桃仁墨鱼汤

【用料】 桃仁 12 克 墨鱼 1 条

【制法】 桃仁洗净,墨鱼洗净(不去骨),切块,与桃仁一起放入锅内,加清水适量,用文火煮半小时,即可调味供用。

【功效】 理气,化痰。

【适应证】 慢性胃炎日久血瘀,症见胃痛日久不愈,痛处固定不移、痛如针刺、拒按,舌质暗淡或有瘀点、脉弦涩。

17. 白蔻草果煲乌鸡

【用料】 乌骨鸡 1 只 草果 15 克 白豆蔻 30 克

【制法】 (1)乌骨鸡剖净,去内脏、洗净滴干水;草果、白豆蔻洗净略打碎,放入鸡腹内,用线缝合。(2)将乌骨鸡放入炖盅内,加开水适量,盖好,用文火隔开炖 3 小时,调味供用。

【功效】 温中散寒,行气化湿。

【适应证】 慢性胃炎脾胃寒湿症,症见胃脘疼痛、腹胀暖气、恶心欲吐口淡流涎、食欲不振、体倦乏力、大便不畅。

九、胃、十二指肠溃疡

胃、十二指肠溃疡是临床上常见病,多发病。

1. 白蔻草果煲竹丝鸡

【用料】 竹丝鸡 1 只(约 500 克) 白豆蔻 15 克 草果 15 克

【制法】 (1)竹丝鸡剖净,去内脏,滴干水。(2)白豆蔻、草果洗净,略打碎,放入鸡肚内,用线缝合,放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水煲 3 小时,调味供用。

【功效】 温中散寒,行气化湿。

【适应证】 胃溃疡、十二指肠溃疡属脾胃寒湿者,症见胃脘疼

痛,腹胀暖气,恶心欲吐,口淡流涎,食欲不振,体倦乏力,大便不畅者。

2. 党参淮山煲牛肚

【用料】 牛肚 500 克 生麦芽 100 克 党参 50 克 淮山药 50 克 茯苓 50 克 陈皮 6 克 八角茴香 6 克 生姜、红枣适量

【制法】 (1)生麦芽、党参、淮山药、茯苓、陈皮、八角茴香、红枣(去核)、生姜洗净。(2)牛肚浸透,洗净,切件,放入锅内,加清水适量,文火煲半小时,再放入其他用料,煲 2 小时,调味供用。

【功效】 健脾开胃,消食化滞。

【适应证】 胃、十二指肠属脾虚胃弱,症见食欲不振或食少难消,脘腹痞胀,不思饮食,大便溏薄,倦怠乏力。

3. 党参红枣鳝鱼汤

【用料】 黄鳝 250 克 党参 12 克 陈皮 3 克 红枣 5 粒 生姜 4 片

【制法】 将黄鳝活杀,去内脏,洗净、切段。用开水拖去血水、粘液;党参、陈皮、红枣(去核)洗净。把全部用料放入锅内,加入清水适量,武火煮沸后,文火煮 1~2 时,调味即可。随量饮汤食肉。

【功效】 补气健脾,行气和胃。

【适应证】 溃疡病属脾胃气虚者,症见胃脘隐隐作痛,体倦气短,饮食减少,食后微胀,时有暖气,大便溏;或病后气血两虚者。

【注意】 黄鳝不同于白鳝,黄鳝生长于塘、湖及水田中;白鳝生长于江河中。白鳝体大,肉鲜美,但血清有毒,制作补膳时务必将血洗净。

4. 黄芪鳝鱼羹

【用料】 黄鳝 250 克 黄芪 30 克 生姜 4 片 马蹄粉适量

【制法】 (1)将黄鳝活杀,去内脏、头骨,洗净、切段,用开水拖去血腥、粘液;黄芪、生姜洗净,马蹄粉用水调成糊状;(2)把黄鳝、黄芪,生姜放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1~1.5 小时,去黄芪渣,加湿马蹄粉搅匀,煮沸,调味即可。随量饮用。

【功效】 补中益气,补脾摄血。





【适应证】 胃、十二指肠溃疡属脾胃气虚者，症见胃脘疼痛，时发时止，按则痛减，体弱食少；或胃痛合并出血后，气血两虚者。

5. 橘皮胡椒鲫鱼汤

【用料】 鲫鱼 500 克 胡椒 6 克 陈橘皮 10 克 生姜 30 克

【制法】 (1)将鲫鱼活杀，去鳞、鳃及肠杂，洗净；生姜、陈皮、胡椒洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 1 小时，调味即可。

【功效】 温中散寒，补虚开胃。

【适应证】 胃、十二指肠溃疡属虚寒者，症见胃脘冷痛，食欲不振，口淡反胃，时吐清涎，或呕吐呃逆者。

6. 草蔻鲫鱼汤

【用料】 鲫鱼 2 条 草豆蔻 6 克 陈皮 3 克 胡椒 3 克 生姜 4 片

【制法】 (1)将鲫鱼活杀，去鳞、鳃及肠杂，洗净；草豆蔻洗净，捣烂，并纳入鱼腹内；陈皮、胡椒洗净。(2)将鱼与陈皮、胡椒、生姜一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 1 小时，调味即可。随量饮汤食肉。

【功效】 温中补虚，散寒止痛。

【适应证】 胃、十二指肠溃疡属脾胃虚寒者，症见胃脘冷痛，不欲饮食，食后不化，时有恶心呕吐，常反清涎者。

7. 山楂山药鲤鱼汤

【用料】 鲤鱼 1 条 (约 300 克) 山楂子 30 克 淮山药 30 克 生姜适量

【制法】 (1)将鲤鱼去鳞、鳃及肠脏，洗净，切块，起油锅，用姜爆香，取出备用；山楂、淮山药洗净。(2)将鱼与山楂、山药、生姜一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 1 小时，调味即可。

【功效】 补脾健胃，消食导滞。

【适应证】 胃、十二指肠溃疡，慢性胃炎属脾虚食滞者，症见脘腹饱胀，食欲减退，食人不化，甚则厌食，时有恶心暖气，大便不爽，或泻下不消化食物。

【注意】 山楂古称赤爪木,因其味酸涩如楂子,故名山楂。别名叫山里红、红果,有的地方叫胭脂红。历代均以山楂为消导要药,尤擅消磨肉积。近代多用于治疗心血管疾病,包括高血压、冠心病、高血脂症等。

8. 良附鸡肉汤

【用料】 高良姜 15 克 香附 12 克 鸡肉 250 克 红枣 4 粒

【制法】 (1)将高良姜、香附、红枣(去核)洗净;鸡肉切去脂肪,放入开水中拖过,吊干水。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 行气疏肝,祛寒温胃。

【适应证】 溃疡病属肝气犯胃或寒邪犯胃者,症见胃脘胀痛,时作时止,痛连胸胁,与情志不畅有关,时有暖气,呕吐,口淡食少者。

9. 栗子竹丝鸡汤

【用料】 竹丝鸡 1 只(约 500 克) 鲜栗子 250 克 党参 30 克 生姜 4 片

【制法】 (1)将竹丝鸡活宰,去毛、内脏,洗净,斩件;党参、生姜洗净;鲜栗子去壳,用开水焯过,去衣。(2)把鸡块、党参、生姜一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1 小时,然后下栗子再煮半小时,调味即可。

【功效】 补气健脾,开胃止泻

【适应证】 胃、十二指肠溃疡属脾胃气虚者,症见体倦气短,饮食减少,面色萎黄,虚羸形瘦,大便溏薄者。

10. 胡椒根煲鸡

【用料】 鸡肉 250 克 胡椒根 30 克

【制法】 (1)将鸡肉洗净,斩件,用开水拖过;胡椒根洗净,切碎。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1~2 小时,调味即可。

【功效】 补益脾胃,温中止痛。





【适应证】 胃、十二指肠溃疡、慢性胃炎属脾胃虚寒者，症见胃脘疼痛，喜温喜按，得温或按之痛减，面色萎黄，口淡流涎，饮食减少者。

11. 砂仁鹅肉汤

【用料】 鹅肉 250 克 砂仁 6 克 陈皮 3 克 党参 15 克 红枣 4 个

【制法】 (1)将鹅肉切去肥油，洗净，斩件；党参、陈皮、砂仁（打碎）、红枣（去核）洗净。(2)把鹅肉、党参、陈皮、红枣一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 1.5 小时，然后下砂仁再煮 20 分钟，调味即可。

【功效】 补气健脾，行气止痛。

【适应证】 胃、十二指肠溃疡属脾虚气滞者，症见胃脘隐痛，时有暖气泛酸，暖气后则舒，饮食减少，食入不化，大便溏薄，或体倦乏力，反胃噎膈者。

12. 山楂鹅肉汤

【用料】 鹅肉 250 克 山楂 30 克 鸡内金 10 克 陈皮 6 克

【制法】 (1)将鹅肉洗净，切除油脂；山楂、鸡内金、陈皮洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 1 小时，调味即可。

【功效】 健脾开胃，行气消食。

【适应证】 胃、十二指肠溃疡、消化不良症属食滞者，症见胃脘饱胀，食欲减退，食后脘腹胀闷，暖腐吞酸，大便秽臭，或便下不消化食物者。

13. 五爪龙佛手瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 250 克 五爪龙 60 克 佛手 10 克

【制法】 (1)将五爪龙（切碎）、佛手洗净；猪瘦肉洗净，切块。(2)把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，改文火煮 1~2 小时，调味即成。

【功效】 补气健脾，行气止痛。

【适应证】 胃、十二指肠溃疡属脾虚气滞者，症见胃脘胀痛，

时发时止,痛连两胁,暖气泛酸,饮食减少,体倦乏力,大便溏薄。

14. 黄皮寄生瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 250 克 黄皮寄生 30 克 丹参 12 克 红枣 4 粒

【制法】 (1)将黄皮寄生切碎,洗净;丹参、红枣(去核洗净);猪瘦肉洗,切块(2)把全部用料一齐放入锅内,加水适量,武火煮沸后,文火煮 1 小时,调味即可。

【功效】 行气疏肝,活血止痛。

【适应证】 胃、十二指肠溃疡属气滞血瘀者,症见胃脘刺痛,夜尤甚,日久不愈,食后痛作,按之不舒,舌质紫暗。

15. 丁香肉桂煲水鸭

【用料】 水鸭 500 克 丁香 5 克 肉桂 5 克 草豆蔻 5 克 陈皮 3 克 砂仁 3 克 姜适量

【制法】 丁香、肉桂、草豆蔻、陈皮、砂仁洗净,放锅内加水煎取药汤;水鸭洗净,去内脏、洗净斩件,用姜葱下油锅爆香水鸭,加入药汤和调料焖至鸭肉熟即可。

【功效】 温中散寒,健胃止痛。

【适应证】 胃、十二指肠溃疡属脾胃虚寒者,症见胃脘冷痛、呕吐、反胃、饮食减少等。

【注意】 丁香是一味古老的中药,丁香为桃金娘科植物,味辛性温,气味芳香,既可作药用,又可作调味剂,乃药食兼备之品。它是一味理想的暖胃药,江苏省名中医徐景藩巧妙用丁香和肉桂配伍,制成外贴剂用于治疗胃脘痛、肝炎、胆囊炎、腰痛等,疗效很好。

16. 白及龟肉猪肚汤

【用料】 龟肉 250 克 猪肚 250 克 白及 12 克 生姜 3 片

【制法】 (1)猪肚去肥油,用清水反复漂洗,放入开水中煮几分钟,洗净切块;龟肉洗净斩块;白及、生姜分别洗净。(2)将以上用料一齐放入砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲 2~3 小时,调味供用。





【功效】 补益脾胃,止血生肌。

【适应证】 胃溃疡合并出血属脾胃气虚者,症见胃脘隐隐作痛、饮食减少、体倦乏力。

【注意】 白及作为一味古老的中药,它有良好的止血作用和促进创面愈合的作用。

十、痢 疾

痢疾是由痢疾杆菌引起的急性肠道传染病。中医治疗对急性期以清热、除湿、解毒为主,慢性者以健脾益气,涩肠固脱为主。

1. 当归赤小豆猪肚汤

【用料】 猪肚 500 克 鲜马齿苋 90 克 肉桂 6 克 全当归 15 克 赤小豆 60 克

【制法】 (1)猪肚去除肥脂;用盐、生粉擦洗,洗净;当归、赤小豆;鲜马齿苋、肉桂洗净。(2)把猪肚、当归、肉桂放入开水锅内,文火煲 1 小时,放入马齿苋、肉桂,再煲半小时,调味供用。

【功效】 清热解毒,和血治痢。

【适应证】 休息痢(久痢),症见下痢时发时止,日久不愈,大便赤白相兼,或见脓血,日解 2~3 次,伴胃纳不佳,倦怠嗜卧;或产后血虚而患湿热痢疾属于虚实夹杂者。

【注意】 汤中马齿苋具有清热解毒、散血清肿的功效。医家视之为良药,群众当之为佳蔬,具有别具风味。马齿苋以鲜用为佳,若无鲜品,可用干品代之,但用量宜酌减。

2. 红糖银花汤

【用料】 银花 15 克 红糖适量

【制法】 将银花放入锅内,加清水适量,煮沸 10 分钟,加红糖煮沸即成。

【功效】 清热、化湿、解毒。

【适应证】 用于湿热痢。症见下痢赤白、腹痛、里急后重、肛门灼热、小便短赤、舌红、苔腻微黄、脉滑数。或疫毒痢,发病急骤,痢

下鲜紫脓血，肚热口渴，头痛烦躁，腹痛剧烈，里急后重较甚，痢下日达数十次，甚或神志不清，反复惊厥。舌质红绛、苔黄燥、脉弦大而数。

【注意】 银花亦称金银花。全草称为忍冬，其藤称为忍冬藤；花称为金银花、双花。均可入药。

3. 瘦肉红苋汤

【用料】 红苋菜 250 克 瘦肉 100 克

【制法】 将瘦肉洗净切片，红苋菜洗净切段。往锅内加 3 碗水，水沸后，放入红苋菜和瘦肉，加少许油，片刻后，加盐调味即成。

【功效】 清湿热，利尿。

【适应证】 湿热痢疾初起，症见腹痛，里急后重，下痢赤白，肛门灼热等。

4. 马齿苋热痢汤

【用料】 马齿苋 200 克～250 克 扁豆花 15 克～20 克

【制作】 购买或田间采摘鲜马齿苋及白扁豆花，洗净，加红糖清水 3 碗煲汤作饮。

【功效】 清热利湿，健脾止痢。

【适应证】 痢疾便中带血，腹痛里急，肛门灼热，舌红苔薄黄，脉濡数。

5. 暑热马齿苋汤

【用料】 马齿苋 30 至 60 克 大蒜 15 至 20 克 食盐适量

【制法】 先将马齿苋洗净，大蒜去皮捣烂，放水 4 碗煎存两碗，分 2 次服。（肝热加红糖后下）

【功效】 清暑热，凉血止痛。

【适应证】 痢疾腹痛，泻下脓血，里急后重，伴有发热、恶心、呕吐者。



十一、肠易激综合征

肠易激综合征是一种肠道功能紊乱性疾病。临床上较为常见，



多发于青壮年人,在我国以女性患者为多。南方多与北方。

1. 栗子瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 500 克 栗子 120 克 淮山药 30 克 陈皮 1 片

【制法】 (1)栗子去壳,用开水拖过,脱去外衣;陈皮浸软,刮去内囊,洗净;淮山药、猪瘦肉洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,调味供用。

【功效】 补气健脾,厚肠止泻。

【适应证】 肠易激综合征属脾胃气虚,症见体倦乏力,气短懒言,食欲不振,大便泄泻。

【注意】 栗子又称珍珠栗、毛栗与淮山药、陈皮为伍煲汤,使之补而不滞,共奏补气健脾止泻之功。

2. 芡实猪肚汤

【用料】 猪肚 1 个 芡实 30 克 莲子 30 克 红枣 10 个

【制法】 (1)把猪肚翻转洗净,放入锅内,加清水适量,煮沸后捞起,去水,用刀刮洗净(2)芡实、红枣(去核)洗净,莲子(去心)用清水浸 1 小时,捞起,一齐放入猪肚内。(3)把猪肚放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火得煲 2 小时,调味供用。

【功效】 健脾止泻,益肾补虚。

【适应证】 肠易激综合征属脾胃虚弱,症见泄泻日久或腹痛欲便,不思饮食,或肾虚小便频数,夜尿多等证。

【注意】 芡,属睡莲科植物,生于池沼湖泊中,夏季抽茎长梗,梗端开紫花,不多日即结实,如鸡头米状,称芡实。

3. 太子参煲瘦肉

【用料】 猪瘦肉 250 克 太子参 30 克 无花果 90 克

【制法】 (1)太子参洗净;无花果洗净切片;猪瘦肉洗净,切片,(2)把全部用料放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 2 小时,调味供用。

【功效】 益气养血,健胃理肠。

【适应证】 肠易激综合征属脾胃虚弱,症见腹痛,大便稀薄或

干结,食少饱胀,恶心等。

4. 苁蓉海参汤

【用料】 海参 30 克 肉苁蓉 30 克 生地黄 30 克 当归 12 克 蜜枣 8 粒

【制法】 (1)海参洗净,先用温水浸泡 3~4 小时,若未去内脏者,应先剪开参体,除去内脏;肉苁蓉、生地黄、当归、蜜枣洗净,(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 3 小时,调味即可。

【功效】 滋补肝肾,润肠通便。

【适应证】 肠易激综合征属肝肾两虚者,症见大便干结,状如羊屎,5~6 天才大便 1 次(无腹痛),腰酸耳鸣,头晕眼花,神疲乏力,舌嫩红苔白薄,脉沉细弱。

【注意】 肉苁蓉属列当科多年生寄生草本植物苁蓉的肉质茎,入药较早,久服则肥健而轻身。在明代以前,许多医生都不了解肉苁蓉还有润肠通便的功效。明代著名医家缪希雍在临床中发现肉苁蓉有润肠的作用,并为后世医家所采用。

5. 虫草淮山鸭肉汤

【用料】 鸭肉 90 克 冬虫夏草 15 克 淮山药 30 克 党参 12 克 砂仁 6 克

【制法】 (1)将鸭肉洗净、斩块;淮山药、党参、砂仁洗净。(2)把全部用料(砂仁后下)一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,加入砂仁,再煮半小时,调味即可。随量饮用。

【功效】 补脾气,益胃阴。

【适应证】 肠易激综合征属于脾胃虚弱者,症见便稀,每日 1~2 次,无脓血,无里急后重,脘腹胀闷,喜温喜按,神疲乏力,胃纳呆滞,食不知味,面色萎黄,口干喜热饮,舌淡白苔少,脉沉细弱。

6. 黄芪鹌鹑汤

【用料】 鹌鹑 3 只 黄芪 15 克 白术 12 克 生姜 3 片

【制法】 (1)将鹌鹑宰杀,去毛、肠杂、洗净。(2)黄芪、白术洗





净,切碎,塞入鹌鹑腹内,以线缝合,与生姜一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1.5 小时,调味即可。

【功效】 补益中气,健脾止泻。

【适应证】 肠易激综合征属脾胃气虚者,症见腹痛,大便泄泻或干结,饮食减少,体倦乏力,亦可用于胃下垂、子宫脱垂者。

7. 白术白芍兔肉汤

【用料】 兔肉 120 克 白术 15 克 白芍 24 克 防风 6 克 陈皮 6 克 蜜枣 8 粒

【制法】 (1)将兔肉洗净、切块;白术、白芍、防风、陈皮、蜜枣洗净。(2)把全部用料一起放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 健脾止泻,和肝止痛。

【适应证】 肠易激综合征属脾虚肝侮者,症见大便稀烂,每日 2~3 次,伴阵发性腹痛,胃纳尚可,舌淡红苔白润,脉弦。

【注意】 本汤是根据方剂学中的“痛泻要方”而得,主要有泻肝补脾,调和气机的作用,用本汤时,应以腹痛泄泻、得泻痛减、脉弦而缓为辨证要点。

8. 党参芩苈兔肉汤

【用料】 兔肉 90 克 党参 30 克 芩苈 9 克 干姜 9 克 红枣 8 粒

【制法】 (1)将兔肉洗净、切块;党参、芩苈、干姜、红枣(去核)洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功用】 温中健脾,驱寒止痛。

【适应证】 肠易激综合征属于脾胃虚寒者,症见腹痛绵绵,喜温喜按,大便稀烂,每日 1~2 次,无里急后重感,神疲乏力,胃纳呆滞,舌淡稍胖苔白润,脉沉缓。

【注意】 党参是常用的一味中药,性味甘平,能补脾养胃、润肺生津、健运中气。由于芩苈辛热耗散,能动脾肺之火,多用令人目痛,走泄真气,肠虚下垂。故实热郁火,阴虚火旺者均宜忌服。

9. 淮山白蔻煲猪肚

【用料】 猪肚 120 克 淮山药 60 克 茯苓 30 克 白豆蔻 9 克 生姜、红枣少许

【制法】 (1)将猪肚去油脂、切块;淮山药、茯苓、白豆蔻、生姜、红枣(去核)洗净。(2)把全部用料(除白豆蔻外)一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 1 小时,调味即可。

【功效】 健脾化湿止泻。

【适应证】 肠易激综合征属于脾虚湿重者,症见大便稀烂,色黄,无脓血,每日泄泻 1~2 次,恶心呕吐,胃纳呆滞,体倦乏力,舌淡红苔白润,脉沉缓。

【注意】 山药鲜品作菜,干品入药,倍受人们宠爱。中医认为,山药性平味甘,具有益气养阴、补脾肺肾、涩精止带的功效。临床上山药最常用于脾虚食少,倦怠泄泻。

10. 补骨肉蔻煲猪肚

【用料】 猪肚 120 克 补骨脂 15 克 肉豆蔻(煨制去油)12 克 五味子 12 克 红枣 8 粒

【制法】 (1)将猪肚去油脂、洗净、切块;肉豆蔻、补骨脂、五味子、红枣(去核)洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 温补脾胃,涩肠止泻。

【适应证】 肠易激综合征属于脾肾阳虚者,症见大便清稀,泄泻多在黎明之时,腹部隐痛,喜温喜按,肠鸣腹胀,伴腰酸肢冷,舌淡胖苔白腻,脉沉迟。

【注意】 肉豆蔻又名肉果,本品花实皆如豆蔻而无核,故而得名,主产于马来西亚和印度尼西亚。

11. 莲芡煲牛肚

【用料】 牛肚 90 克 芡实 90 克 党参 15 克 茯苓 18 克

【制法】 (1)将牛肚去油脂、洗净、切块;莲子、芡实洗净,用清水浸渍半天;党参、茯苓洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 3 小时,调味即可。





【功效】 补脾止泻。

【适应证】 肠易激综合征属于脾气不足者，症见大便稀烂，每日1~2次，无脓血，无里急后重，神疲乏力，舌淡苔白润，脉沉缓。

12、芡实扁豆牛肉汤

【用料】 牛肉 250 克 芡实 30 克 炒扁豆 60 克 生姜 4 片

【制法】 (1)将牛肉洗净，切块；扁豆、芡实、生姜洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 1 小时，调味即可。

【功效】 健脾止泻。

【适应证】 肠易激综合征属脾虚者，症见大便泄泻，便下不消化食物，每日数次，伴有面色萎黄，体倦乏力，食欲减少，脉虚弱。

13、牛奶姜汁韭菜汤

【用料】 韭菜 250 克 生姜 25 克 牛奶 150 克

【制法】 (1)将韭菜、生姜洗净切碎、捣烂，用纱布绞汁。(2)韭菜、生姜汁、牛奶放入锅内，加少量水煮沸调味食用。

【功效】 抑肝扶脾。

【适应证】 肠易激综合征属肝气犯脾者，症见腹泻多于情绪紧张或激动后发生，腹痛即泻，泻后痛减，伴胸胁胀痛，脘闷纳呆，舌苔薄白，脉弦细。

十二、便秘

便秘是大便秘结不通，排便时间延长，或欲便而艰涩不畅的一种病证。多由大肠积热或气滞，或寒凝，或阴阳气血亏虚，使大肠的传导功能失常所致。

1. 胡桃猪肠汤

【用料】 猪大肠 500 克 熟地黄 60 克 胡桃肉 90 克

【制法】 (1)胡桃仁用开水烫，去衣；熟地黄、红枣（去核）洗净；猪大肠洗净，开水煮 3 分钟，过冷河，切小段。(2)把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 3 小时，调味供用。

【功效】 滋补肺肾,润燥滑肠。

【适应证】 老年人或病后津液不足,症见肠燥便秘,或素有肝肾阴虚之热结便难,亦可用于习惯性便秘属燥结者。

【注意】 胡桃又称核桃、羌桃,是世界四大干果(其它三种是扁桃、腰果、榛子)之一。一般用于润肠通便者,胡桃仁宜去衣;对泄泻不已者、有痰火积热或阴虚火旺者忌服。

2. 木耳海参猪肠汤

【用料】 猪大肠 500 克 木耳 15 克 水发海参 250 克

【制法】 (1)木耳用清水浸开,洗净;海参洗净,切丝;猪大肠洗净,开水煮 3 分钟,过冷河,切小段。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 1~2 小时,调味供用。

【功效】 滋阴养血,润燥滑肠。

【适应证】 老年人肾水不足,或妇女产后血虚津亏,症见大便燥结。亦可用于习惯性便秘等属阴亏血少者。

3. 菠菜猪红汤

【用料】 猪红(猪血)500 克 菠菜 500 克

【制法】 (1)菠菜洗净,留菜梗去须根,切段;猪红(凝固熟者)切方块。(2)把菠菜梗放入沸水锅内稍煮,再放入猪红,文火煲沸后,放入菠菜叶煲沸,调味供用。

【功效】 润肠通便,养血止血。

【适应证】 体虚之人、老年人阴液不足,症见燥结便难;或津液不足之烦渴;或痔疮出血,鼻衄等见有肠燥便秘者。

4. 麻仁当归猪肠汤

【用料】 猪肠肉 500 克 火麻仁 60 克 当归 12 克 蜜枣 3 个

【制法】 火麻仁、当归洗净;猪肠肉洗净,切块。把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 养血润肠。

【适应证】 病后、产后或老人,血虚津枯,症见便秘,便结难排,脸色萎黄。亦可用于习惯性便秘属阴血不足、肠中燥结者。





5. 海参炖瘦肉

【用料】 猪瘦肉 250 克 水发海参 250 克 红枣 5 个

【制法】 (1)海参洗净,切丝;猪瘦肉洗净,切丝;红枣(去核)洗净。(2)把全部用料放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 2~3 小时,调味供用。

【功效】 补肾益精,滋润肠燥。

【适应证】 精血亏损,症见虚羸瘦弱,津枯便秘;或妇女闭经;或肾虚阳痿;或产后体虚血少之倦怠乏力,大便燥结等。

【注意】 海参为棘皮动物门海参纲刺参科动物刺参的全体。由于海参是一种高蛋白、低脂肪食品,尚可作为高血压、冠心病、肝炎等病人的滋补品。

6. 藤菜瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 150 克 藤菜 500 克

【制法】 (1)藤菜洗净,摘短度;猪瘦肉洗净,切片,用调味料腌 10 分钟。(2)把藤菜放入开水锅内,武火煮片刻,放入肉片煮熟,调味供用。

【功效】 润燥滑肠,清热凉血。

【适应证】 胸膈烦热,肠燥便秘;或便血;或燥热鼻衄;或老人阴虚燥热之习惯性便秘等。

【注意】 汤中藤菜又名潺菜,性味甘酸寒,具有清热滑肠、凉血功效。故脾虚便溏及虚寒性痢疾不宜用本汤。有习惯性流产者慎用。

7. 肉苁蓉海参炖瘦肉

【用料】 猪瘦肉 150 克 肉苁蓉 40 克 水发海参 100 克 枸杞子 15 克

【制法】 (1)肉苁蓉洗净,浸软;海参洗净,切丝;枸杞子洗净;猪瘦肉洗净,切块;(2)把全部用料放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 3~4 小时,调味供用。

【功效】 补肾益精,养血润肠。

【适应证】 精血亏损,或病后、产后阴血不足,症见羸弱便秘,或消渴;亦可用于肾虚阳痿。

8. 熟地肉苁蓉猪腰汤

【用料】 猪腰 2 个 当归 10 克 熟地黄 60 克 肉苁蓉 30 克 红枣 5 个

【制法】 猪腰洗净, 切开, 去白脂膜, 切片, 用油、酒、生粉拌过。当归、熟地黄、肉苁蓉、红枣(去核)洗净。把全部用料放入炖盅内, 加开水适量, 炖盅加盖, 文火隔开水炖 2~3 小时, 调味供用。

【功效】 滋肾益阴, 养血濡肠。

【适应证】 温热病后, 肾阴不足, 肠失濡润之便秘, 症见大便秘结, 便难如羊粪, 或有口干舌燥, 咽喉干痛等; 亦可用于老人习惯性便秘。

9. 海参炖鲍鱼

【用料】 鲍鱼 2 个 水发海参 120 克 枸杞子 15 克 桂圆肉 15 克

【制法】 (1) 鲍鱼用开水浸发、洗净, 切片; 海参洗净, 切丝; 枸杞子、桂圆肉洗净。(2) 把全部用料放入炖盅内, 加开水适量, 炖盅加盖, 文火隔开水炖 3~4 小时, 调味供用。

【功效】 养阴补肾, 滋润肠燥。

【适应证】 下元虚损, 症见二便难排; 或阴虚内热之大便秘结; 或劳伤肺肾之喘咳, 痰中有血; 或老人大便燥结, 排尿困难等。

10. 香蕉冰糖汤

【用料】 香蕉 5 只 冰糖适量 陈皮 1 片

【制法】 (1) 香蕉剥皮, 切 3 段; 陈皮浸软, 去白。(2) 把香蕉、陈皮放入锅内, 加清水适量, 文火煮沸 15 分钟, 加冰糖, 煮沸至糖溶即成。

【功效】 润肠通便, 润肺止咳。

【适应证】 大肠燥结, 症见便硬难排, 或便如羊粪, 干结难出; 或燥热之咳嗽, 咽干口燥; 或热病后烦渴欲饮; 或习惯性便秘等。

11. 黄芪玉竹兔肉汤

【用料】 黄芪 25 克 玉竹 30 克 兔肉 200 克。

【制法】 将兔肉洗净切块, 与黄芪、玉竹一齐放进砂煲里, 加





清水适量,用文火煲2小时,调味供用。

【功效】 益气润肠。

【适应证】 用于气虚便秘。症见大便不干结,但无力排便,便后疲乏,甚至汗出气短、神疲、舌质淡苔白、脉虚。

12. 青红萝卜杏仁汤

【用料】 青红萝卜各250克 瘦肉少量 杏仁15克 蜜枣6粒

【制法】 青红萝卜去皮切块,加瘦肉、杏仁、水4~6碗,煲2小时汤成,饮食均可。

【功效】 清热解毒,润肠通便。

【适应证】 温病或热病后期津枯液伤,肠燥便秘。

13. 芝麻松子煲大肠

【用料】 松子仁100克 黑芝麻50克 猪大肠750克 瘦肉100克 陈皮4片

【制法】 (1)大肠返转去脂用盐洗擦切断,落镬炒焙至干,飞水洗净,陈皮浸透去瓢;(2)浸透的松子仁、黑芝麻连同大肠、瘦肉、陈皮放入煲内加放清水中慢火煲2小时即可。

【功效】 润肠和血,滋补肝肾。

【适应证】 气虚便秘,如中风偏瘫、血管硬化症患者的便秘。

十三、胃下垂

胃下垂是指人体站立时胃的下缘达盆腔,胃小弯弧线最低点低于髂嵴连线以下。

1. 参芪鹅肉汤

【用料】 鹅半只(约1000克) 黄芪30克 党参30克 淮山药30克 红枣5个

【制法】 (1)鹅洗净,抹干水,斩件。(2)黄芪、党参、淮山、红枣(去核)洗净,与鹅肉一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲约3小时,调味供用。

【功效】 补中益气。

【适应证】 脾胃虚弱,中气不足,症见胃下垂,伴有倦怠乏力,食少消瘦,气短懒言,舌淡而胖,脉虚弱。

【注意】 本汤治疗中气不足之胃下垂,其中鹅肉为平补之品,能益气补虚、和胃止渴,帮助纠正肠胃的功能。

2. 黄芪牛肚汤

【用料】 牛肚 500 克 黄芪 60 克 陈皮 6 克 生姜 4 片

【制法】 (1)选厚靛新鲜的牛肚,用水反复漂洗,并用盐腌去粘液,冲洗干净后,放入开水中拖去膻味,刮去黑膜;黄芪、陈皮、生姜洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2~3 小时,调味即可。随量饮用。

【功效】 补中益气。

【适应证】 胃下垂属中气不足者,亦治肾下垂,久泻、久痢,气虚之脱肛。

十四、急性黄疸型肝炎

急性黄疸型肝炎是由于肝炎病毒侵入肝脏,引起肝细胞水肿、变性、坏死,以致胆红素代谢及肝脏其他功能紊乱。

1. 鸡骨草蚌肉汤

【用料】 蚌肉 120 克 车前子 30 克 鸡骨草 20 克 生姜 4 片

【制法】 (1)将车前草、鸡骨草洗净,切碎;蚌肉清水养 1~2 天,去尽污泥,然后用开水略煮,去壳、取肉。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1~1.5 小时,调味即可。

【功效】 清肝泄热,利湿退黄。

【适应证】 急性黄疸型肝炎属湿热者,症见右肋疼痛,面目俱黄,黄如橘子,色泽鲜明,小便短黄等;亦可用于钩端螺旋体病之黄疸。

2. 溪黄草煲鳅鱼

【用料】 溪黄草 30 克 泥鳅鱼 250 克 生姜 4 片





【制法】 (1)将溪黄草洗净,生姜去皮,洗净;泥鳅活杀,去肠杂,用开水拖去粘液及血水。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1~2 小时,调味即可。

【功效】 清热利湿。

【适应证】 急性黄疸型肝炎属湿热者,症见胸肋疼痛,面目俱黄,黄如橘子,色泽鲜明,小便短黄,腹满食少,大便不畅,舌红苔黄,脉弦滑数。

3. 丁葵草煲生鱼

【用料】 生鱼 1 条(约 250 克) 丁葵草 60 克 红枣 4 粒
生姜 2 片

【制法】 (1)将丁葵草、红枣(去核)、生姜洗净;生鱼活杀,去鳞、鳃、肠杂,洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1 小时,调味即可。

【功效】 清热解毒,去瘀退黄。

【适应证】 急性黄疸型肝炎属湿热者,症见右肋疼痛,胃纳减退,脘腹微胀,面目俱黄,小便短黄,舌红苔黄腻,脉滑数。

4. 鸡骨草瘦肉汤

【用料】 鸡骨草 60 克 红枣 4 粒 猪瘦肉 120 克

【制法】 (1)将鸡骨草、红枣(去核)洗净;猪瘦肉洗净,切块。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1 小时,调味即可。

【功效】 清热利湿,利胆退黄。

【适应证】 急性黄疸型肝炎属湿热者,症见面目俱黄,黄如橘子色,色泽鲜明,右肋胀痛,胃纳减退,时有恶心呕吐,小便短黄,舌苔黄腻,脉滑数。

5. 白茅根瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 250 克 白茅根 60 克

【制法】 (1)将白茅根洗净,切段;猪瘦肉洗净,切块。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1~1.5 小时,调味即可。

【功效】 清热生津,利湿退黄。

【适应证】 急性黄疸型肝炎属湿热者,症见面目俱黄,色泽鲜明,小便不利,色如浓茶,饮食减少;亦可用于泌尿系感染而属湿热下注者。

6. 南瓜根炖牛肉汤

【用料】 牛肉 250 克 鲜南瓜根 60~90 克

【制法】 (1)取鲜南瓜根洗净,切碎;选鲜嫩牛肉,洗净,切块。(2)把全部用料一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 1~2 小时,至牛肉熟烂,调味即可。

【功效】 健脾养胃,清利湿热。

【适应证】 急性黄疸型肝炎属脾虚有湿者,症见面目俱黄,脘腹微胀,体倦乏力,饮食减少,小便不利或短黄。

7. 金钱草鸡骨草汤

【用料】 金钱草 30 克 鸡骨草 30 克 糯稻根 60 克

【制法】 糯稻根洗净,先煎,去渣,入金钱草、鸡骨草煎服。亦可酌加适量蜜糖服。

【功效】 清热解毒,利湿退黄。

【适应证】 急性黄疸型肝炎属湿热者,症见右肋疼痛,面目俱黄,色泽鲜明,饮食减少,食后腹胀,小便短黄。



十五、慢性肝炎、肝硬化

慢性病毒性肝炎分慢性迁延性肝炎和慢性活动性肝炎两种。不论是慢性肝炎或肝硬化,其治疗方针均以静养和食疗为主,其目的是减轻肝脏负担,同时给予充分的营养,以达到修复损害的肝细胞和恢复肝功能的目的。

1. 参芪鳅鱼汤

【用料】 泥鳅 250 克 黄芪 30 克 党参 30 克 淮山药 30 克 红枣 5 个 生姜 5 片



【制法】 (1)泥鳅用清水养 1~2 天以去泥味,刮去鳃、内脏,用少许盐腌去粘涎,再用开水拖过,下油起镬用姜爆香。(2)黄芪、党参、红枣(去核)、淮山药洗净,与泥鳅一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时。调味供用。

【功效】 补益气血,健脾除湿。

【适应证】 慢性肝炎属脾胃虚弱,气血不足,症见饮食减少,体倦乏力,肢体微肿,气短懒言。

2. 首乌炖海参

【用料】 何首乌 25 克 海参 60 克 红枣 4 粒

【制法】 (1)将海参用清水浸发,洗净,切块,并放入开水中略煮;何首乌、红枣(去核)洗净。(2)把全部用料一齐放入炖盅内,加水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 2 小时,调味即可。

【功效】 补血益精,滋阴养肝。

【适应证】 慢性肝炎、早期肝硬化属阴亏血少者,症见形体消瘦,面色苍白,头晕眼花,心悸失眠,或大便干结,舌淡苔少,脉细弱。

【注意】 何首乌属蓼科多年生草本植物,异名有交藤、夜合、地精、红内消等。现代总结出它有治疗肝肾阴亏,发须早白,血虚头晕,心悸怔忡,腰膝酸软,梦遗滑精,四肢麻木,皮肤瘙痒,崩带,久疟,久痢,慢性肝炎,肠风,痔疾等多种功能。

3. 首乌炖水鱼

【用料】 水鱼 500 克 何首乌 24 克 生姜 3 片 红枣 4 粒

【制法】 (1)将何首乌、生姜、红枣(去核)洗净;水鱼活杀,去肠杂,洗净,取肉切块,并用开水拖去血水。

(2)把全部用料一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 2 小时,调味即可。

【功效】 养血补肝,软坚散结。

【适应证】 慢性肝炎、早期肝硬化属肝虚血瘀者,症见胁肋疼痛,入夜尤甚,肝瘦体倦,饮食减少,或唇色紫暗,舌边尖有瘀斑,脉细涩。

4. 龙眼肉煲水鱼

【用料】 水鱼 250 克 龙眼肉 10 克 淮山药 30 克 生姜 3 片

【制法】 (1)将龙眼肉、淮山药洗净;水鱼活杀,去肠杂,洗净,斩件,并用开水拖去血水。(2)把全部用料一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 2 小时,调味即可。随量饮汤食肉。

【功效】 滋阴养血。

【适应证】 慢性肝炎属肝阴不足者,症见右肋隐隐作痛,虚烦失眠,心悸怔忡,口干咽燥,或大便干结,舌红苔少,脉细数。

【注意】 本汤龙眼与山药、水鱼同用,滋阴养血,柔肝健脾功效尤佳。

5. 素馨黄花菜瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 120 克 黄花菜 30 克 素馨花 6 克

【制法】 (1)将黄花菜用清水浸软,挤去水分,切段;素馨花洗净;猪瘦肉洗净,切块。(2)把猪瘦肉、黄花菜放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1 小时,然后下素馨花略煮 10 分钟,调味即可。

【功效】 清热去湿,舒肝解郁。

【适应证】 慢性肝炎属肝郁有热者,症见肋肋胀痛,脘腹微胀,食欲不振,胀痛发作,每与情志有关,或月经不调。

6. 灵芝瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 250 克 灵芝 15 克 红枣 4 粒

【制法】 (1)将灵芝洗净,切碎;红枣(去核)洗净;猪瘦肉洗净,切块。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 健脾养肝,补虚安神。

【适应证】 慢性肝炎属脾虚血少者,症见右肋隐隐作痛,体倦乏力,饮食减少,心悸失眠,夜睡多梦,舌淡苔白,脉细弦。

7. 五味红枣蜜露

【用料】 五味子 60 克 红枣 30 克 蜜糖 250 克

【制法】 (1)将五味子、红枣(去核)洗净。(2)把五味子、红枣





放入锅内,加清水 3000 毫升,文火煮至 500 毫升,去药渣,放入瓷盆内,加入蜜糖,文火隔开水炖 1 小时,冷却备用。开水送服,每次 1~2 匙,每日 2 次。

【功效】 滋阴生律,宁心安神。

【适应证】 慢性肝炎属阴亏血少者,症见右肋隐隐作痛,口干咽燥,夜睡不宁,多梦,头晕眼花,肝功能反复不正常者。

8. 蕃茄牛肉汤

【用料】 番茄 250 克 牛肉 100 克

【制法】 (1)番茄洗净切块,牛肉洗净,切成薄片。(2)先把牛肉置砂煲里,加水适量,用旺火烧开后,改用文火煮至肉烂,再放入番茄煮熟,调味食用。

【功效】 补气养血,清热除湿。

【适应证】 用于慢性肝炎属脾胃虚弱者,症见尿色黄,眼白偏黄,食欲减退,厌食肥腻之物,容易疲乏,伴有气短。

9. 红枣丹参田鸡汤

【用料】 田鸡 300 克 丹参 25 克 红枣 6 粒

【制法】 将田鸡剖净,去内脏及皮、爪,洗净;丹参、红枣(去核)分别洗净,与田鸡一齐放入砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 活血散结,养肝健脾。

【适应证】 慢性迁延性肝炎属肝郁血瘀者,症见胸肋隐隐作痛、痛有定处、肋下可触及痞块(肝脾肝大)、体倦乏力、食欲减退者。

10. 桂圆淮山水鱼汤

【用料】 水鱼 300 克 桂圆肉 10 克 淮山 30 克 生姜 3 片

【制法】 将水鱼剖净,去内脏,洗净斩件,用水拖过;桂桂圆肉、淮山、生姜分别洗净,与水鱼一齐放入砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲 2 小时,调味食用。

【功效】 滋阴养血。

【适应证】 用于慢性肝炎属肝阴不足者,症见右肋隐隐作痛、

虚烦失眠、心悸怔忡、口干咽燥者。

11. 清肝热祛暑汤

【用料】 米泔水 1 碗 黄皮树叶 10 块 黑山栀 15 克

【制法】 洗大米，只取洗米水煮黄皮叶及山栀，沸滚即成，调味饮用。

【功效】 清热利胆退黄

【适应证】 慢性肝炎急性发作出现的黄疸，巩膜及周身皮肤黄染，小便黄赤，伴有心中虚烦易怒，胸肋的微胀感，偶有隐痛，食欲差，或见恶心，皮肤瘙痒者。

12. 蜜枣西洋菜煲黄沙汤

【用料】 黄沙胆 500 克 西洋菜 600 克 蜜枣 6 粒

【制法】 将洗净的猪胆、西洋菜及蜜枣放入煲内注入清水猛火煲 25 分钟转中火煲 2 小时即可。

【功效】 清热益气，补肝生血。

【适应证】 慢性肝炎肝郁脾虚，出现肝区隐痛，神疲乏力者最为适宜。而且对血虚不受补也有一定疗效。

13. 苹果雪耳煲鹌鹑

【用料】 苹果 500 克 雪耳 1 朵 鹌鹑 2 只（洗净约 500 克） 瘦肉 100 克

【制法】（1）苹果挖心去核洗净、雪耳浸透剪去根部。（2）将洗净的鹌鹑及瘦肉洗净连同雪耳、苹果放入煲内注入清水猛火煲 20 分钟，改慢火煲 3 小时即可。

【功效】 生津开胃，润肺悦心，解酒。

【适应证】 酒精性肝炎、肝硬化、脂肪肝等。

【注意】 本汤苹果性平味酸甘，生津开胃、润肺悦心、解酒；雪耳性甘味平，润肺养颜；鹌鹑性温味甘有利五脏、开胃益心神之功。整个汤可以作为家庭常备饮用，特别是经常饮酒人士，脂肪肝、酒精肝患者更是多多益善。



十六 胆囊炎、胆石症

胆囊炎包括急性胆囊炎和慢性胆囊炎。胆石症包括胆囊结石和肝内外胆管结石。由于胆囊炎和胆石症成因基本相同,互为因果,故在治疗上可两者兼顾。以疏肝利胆、健脾和胃、清热利湿为基本法则。胰腺炎急性者以通腑泻热,慢性者健脾和胃,理气化瘀为主。

1. 蒲公英泥鳅汤

【用料】 泥鳅鱼 120 克 蒲公英 30 克 金银花 30 克 生姜 4 片

【制法】 (1)将蒲公英、金银花洗净;生姜去皮、洗净,切片;泥鳅鱼活杀,去肠杂,用开水拖去粘液及血水。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1~1.5 小时,调味即可。

【功效】 泻火解毒,清热去湿。

【适应证】 急性胆道感染、胆囊炎属湿热者,症见发热寒颤,右胁胀痛,痛连肩背,口苦烦渴,恶心呕吐,胃纳欠佳,小便短黄,舌红苔黄,脉数有力。

【注意】 蒲公英是遍布全国各地的中草药,它有良好的抗感染的作用,这种能药能蔬的中药,应当进一步的开发利用。

2. 佛甲草瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 120 克 佛甲草 30 克 红枣 4 粒

【制法】 (1)将佛甲草洗净,切碎;红枣(去核),猪瘦肉洗净,切块。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1~2 小时,调味即可。

【功效】 清热解毒。

【适应证】 急性胆囊炎属热毒者,症见胸胁疼痛,痛连肩背,发热口渴,而且黄染,小便短黄,舌红苔黄,脉弦数。

3. 夏枯草瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 120 克 夏枯草 30 克 石上柏 30 克

【制法】 (1)将夏枯草、石上柏洗净;猪瘦肉洗净,切块。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮1~2小时,调味即可。

【功效】 清热解毒。

【适应证】 急性胆囊炎、胆道感染属热毒者,症见右肋疼痛,痛连肩背,面目黄染,色泽鲜明,恶心呕吐,口苦发热,小便短黄,舌红苔黄,脉弦数;亦可用于黄疸性肝炎属湿热者。

4. 乌梅茵陈蜜露

【用料】 乌梅肉 60 克 绵茵陈 30 克 蜂蜜 250 克

【制法】 (1)将乌梅、绵茵陈洗净水煎,然后复渣再煎,去渣,把两次煎出液和匀。(2)把蜜糖加入以上药液液中,搅匀,放入瓷盆内,加盖,文火隔开水炖2小时后,冷却备用。饭后开水送服,每次1~2匙,每日2次。

【功效】 清热利胆,缓急止痛。

【适应证】 慢性胆囊炎属湿郁气滞者,症见右肋时痛,时发时止,饮食欠佳,食后脘微胀,时恶心欲吐,小便短少者。

5. 蒲公英茵陈红枣汤

【用料】 蒲公英 30 克 绵茵陈 30 克 红枣 6 粒

【制法】 水煎服,或水煎去渣,加白糖服。

【功效】 清热蟹毒,利湿退黄。

【适应证】 急性胆囊炎属热毒内盛者,症见右肋疼痛,痛连肩背,发热口渴,时有呕吐,小便短黄,轻度黄疸,苔黄腻,脉弦数。

6. 党参郁金瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 100 克 党参 20 克 郁金 15 克 田七花 12 克

【制法】 (1)瘦肉洗净、切块;郁金、田七花放入锅内,加清水适量煎汁,去渣留汁。(2)将瘦肉、党参放入药汤内,用文火煮至肉熟烂,调味供用。

【功效】 健脾疏肝利胆。

【适应证】 慢性胆囊炎属脾虚肝郁者,症见右肋或右上腹经





常隐痛或胀痛,时有绞痛,常有口苦,恶心、食欲不佳,或食后脘胀,神疲乏力,大便溏烂,舌质淡苔白或微黄,脉弦细无力。

十七、冠心病

冠状动脉粥样硬化性心脏病,简称冠心病。总属本虚标实。治疗以“补”、“通”为主。根据具体情况,灵活辨证。

1. 薤白三七鸡肉汤

【用料】 鸡肉(连骨)500克 薤白60克 陈皮6克 三七12克 生姜、红枣、米酒适量

【制法】 (1)三七洗净,打碎成小粒状;鸡肉洗净,切块;陈皮水浸洗净;薤白除去根须,洗净;生姜、红枣(去核)洗净。(2)把三七、鸡肉、陈皮、生姜、红枣放入锅内,加水适量,武火煮沸后,文火煲2小时,放入薤白再煮沸片刻,调味,放入米酒搅匀,即可服食。。

【功效】 行气消滞,通阳散结。

【适应证】 冠心病属痰(湿)瘀凝滞,胸阳痹阻者,症见胸部隐痛或肋肋不适,喉中有痰(痰白),倦怠乏力等。可用于冠心病、高脂血症、胸膜炎、肋间神经痛、非化脓性肋软骨炎、胸部撞伤等属于痰(湿)瘀凝滞胸部见有上症者。

【注意】 三七又名人参三七,田三七,金不换,药理研究证明,三七能直接扩张冠状动脉血管,减低冠脉阻力,明显增加冠状动脉血流量,使心肌的耗氧量减低,提高机体耐缺氧能力,这是三七用于治疗冠心病、心绞痛的重要依据。

薤白为百合科草本植物小根蒜和薤的地下鳞茎,广东人称之为茭头,性味辛微苦温,能下气导滞、通阳散结,并能健胃消食是冠心病病人较为理想的保健食品。

2. 田七炖金钱龟

【用料】 金钱龟1只(约250克) 鸡肉100克 田七3克 生姜4片

【制法】 (1)将金钱龟活剖,去肠杂,洗净,用开水拖去血水;鸡肉洗净,切块,并放入开水中拖去血水待用;田七洗净。(2)把全部用料放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖2小时,调味即可。

【功效】 滋阴补气,活血化瘀。

【适应证】 冠心病、心绞痛、心律不整属气血两虚、心血瘀阻者,症见心悸气短,汗出口渴,心前区时痛,呈刺痛状,多于夜间发作,夜睡不宁,舌淡而瘀暗,脉细涩或结滞。

3. 田七洋参炖鸡肉

【用料】 鸡肉120克 西洋参10克 田七3克

【制法】 (1)将西洋参洗净,切片;田七洗净,切片;鸡肉洗净,切粒。(2)把全部用料一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖2~3小时。

【功效】 补气养阴,化瘀止痛。

【适应证】 冠心病、心绞痛或心律不齐属气阴两虚、心血瘀阻者,症见心悸气短,体倦汗出,口渴咽燥,心刺痛,时发时止,夜间尤甚,睡眠不安,心中烦热,舌淡有瘀,脉细弱或结滞。

4. 高丽参附子煲鸡

【用料】 鸡肉30克 高丽参10克 熟附子10克 生姜4片

【制法】 (1)将高丽参洗净,切片;熟附子洗净;鸡肉去皮及肥油,洗净,切块。(2)把全部用料一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖3小时。

【功效】 补气温阳。

【适应证】 冠心病、心绞痛,或心肌梗塞属心阳虚衰者,症见胸闷气短,甚则胸痛彻背,心悸汗出,畏寒肢冷,面色苍白,唇甲青紫或淡白,舌淡或紫暗,脉细微欲绝。

【注意】 附子是一味传统中药,大辛大热。由于体质对药物敏感性不同,加上煎煮时间短,用药量大等情况,服用附子后,也有引起毒性反应的。轻者伴有唇舌及手足发麻,恶心呕吐,心跳减慢,或



小便疼痛不利等,用甘草、生姜各 15 克,绿豆 12 克,煎汤顿服可解;重者可呼吸困难,语言障碍,应送往医院及时抢救。

5. 山楂枸杞子兔肉汤

【用料】 兔肉 500 克 枸杞子 15 克 山楂子 30 克 淮山药 30 克 红枣 4 粒

【制法】 (1)将枸杞子、山楂子、淮山药、红枣(去核)洗净;将兔肉洗净,切块,去油脂,用开水拖去血水。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2~3 小时,调味即可。

【功效】 养阴补血,活血化瘀。

【适应证】 冠心病、动脉粥样硬化属阴虚血瘀者,症见眩晕耳鸣,腰膝酸软,睡眠欠佳,五心烦热,健忘失眠,或胸臃不舒,甚则胸痛,脉细涩。

【注意】 枸杞子为茄科植物宁夏枸杞的干燥成熟果实。此果夏秋两熟均可采摘。枸杞子作为一味古老的中药,被历代医家所讴歌,唐代诗人刘禹锡有诗赞曰:“枝繁本是仙人仗,根老能成瑞犬形。上品功能甘露味,还知一勺能延龄。”

6. 枸杞淮山兔肉汤

【用料】 兔肉 500 克 枸杞子 15 克 山楂 30 克 淮山 30 克 红枣 6 粒

【制法】 将兔肉洗净切块,用开水拖过;枸杞子、山楂、淮山、红枣(去核)分别洗净,与兔肉一齐放入砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 养阴补血,活血化瘀。

【适应证】 冠心病、动脉粥样硬化属阴虚血瘀者,症见心前区刺痛,痛有定处,或痛引肩背;心悸怔忡,五心烦热,口干盗汗,舌质暗红或舌红少苔,脉弦涩或细数,或结代。

十八、心功能不全

心功能不全,是临床常见而危害严重的一种临床综合征。按发

病过程,可分为急性和慢性两种,慢性心功能不全其临床特征为:心排出量不足,组织血流量减少,肺、体循环瘀血。

1. 椰子煲鸡

【用料】 鸡 100 克 鲜椰子 1 个 莲子 12 克 生姜 2 片

【制法】 (1)鸡洗净,去肥油,斩件,下油起镬,放姜、鸡块爆片刻,取出备用。莲子(去心)洗净。(2)椰子锯开盖,把鸡、莲子肉一齐放入锯开盖的椰子内,加入开水适量,盖上椰子盖,放入锅内,文火隔开水炖 2~3 小时,调味供用。

【功效】 补益脾胃,养阴生津。

【适应证】 心功能不全脾胃气阴两虚者,症见虚羸乏力,饮食减少,咽干口渴,舌淡苔白,脉细弱;或夏令感冒后,暑热伤及气津之心烦口渴,气短汗出,小便不利。亦可用于慢性心力衰竭之体虚、水肿。

2. 人参煲鸡

【用料】 鸡肉 60 克 人参 10 克

【制法】 (1)鸡去毛削净,取鸡腿肉和鸡胸肉,去皮、骨。(2)人参切片,与鸡肉一起放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 3 小时,调味热服。

【功效】 大补元气,固脱摄血。

【适应证】 心功能不全元气大亏,身体虚羸,心悸气短,动则加重,咳嗽咯吐白沫痰,或痰中带血,色红泡沫多,心烦不宁,多汗,咽干,舌红少苔,脉细弱或细数,或至数不匀。或出血不止,气随血脱,或心气虚弱,动则心悸,汗出气喘者。

【注意】 人参,早已是家喻户晓,老少皆知的一味古老中药。人参又名神草、人衔、地精、土精,为五加科多年生草本植物人参的根。中医认为,人参味甘、微苦、性微温,能大补元气、益肺健脾、生津止渴、宁神益智;生用气凉、熟用气温;味甘补阳、微苦补阴;能回阳气于垂绝,却虚邪于俄顷。既能单用,也常与其他药物配伍。用之补则补,用之攻则攻,在临床上有着非常广泛的用途。但长期服用不当,会导致高血压、神经过敏、失眠、烦躁、晨泄、皮疹、瘙痒和小儿





性早熟等“人参毒性综合征”。医家这些告诫,人们当引以为训。

十九、高血压病

高血压病又称“原发性高血压”。本病早期为阳亢,中期表现为阴虚阳亢,肝肾阴虚,晚期则表现为阴阳两虚。调整阴阳平衡,恢复肝肾功能是治疗本病的大法。

1. 狗肝菜夏枯草汤

【用料】 狗肝菜(鲜品)250克 夏枯草30克 蜜枣、冰糖适量

【制法】 狗肝菜、夏枯草、蜜枣洗净,放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲1小时,取汤加冰糖。每日3~4次,每次1杯。

【功效】 清肝热,平肝火。

【适应证】 高血压病属肝气郁结者,症见头痛头眩,烦躁易怒、不能安卧,目赤肿痛;或热性病(肝经风热)之发热头痛,咽痛咽干,耳聋耳肿等。

【注意】 汤中狗肝菜为爵床科多年生草本狗肝菜属植物狗肝菜的全草,性味甘微苦凉,清肝热之力甚为显著,有“本地羚羊”之称。夏枯草既能清肝火,又能散郁结,为治肝经痰火郁结之要药,与狗肝菜相伍,清肝之力得以增强。若肝肾虚寒之头晕目眩、耳聋耳鸣、便溏溺清者不宜。

2. 苦瓜排骨汤

【用料】 猪排骨500克 苦瓜(鲜品)120克 潮州咸菜90克

【制法】 (1)苦瓜去瓤,洗净,切块;猪排骨洗净,斩件;潮州咸菜洗净。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,文火煲2小时,调味供用。

【功效】 清心凉肝,泄火解毒。

【适应证】 高血压病属心肝有热,症见心胸烦热,夜卧不安、失眠易醒;或肝热目赤,烦躁易怒;或暑热烦渴;或肠热下利等。

3. 夏枯草海蜇汤

【用料】 海蜇 30 克 夏枯草 30 克 菊花 15 克 马蹄 30 克

【制法】 (1)将夏枯草、菊花去杂质,洗净;马蹄去皮,洗净,海蜇用清水浸漂干净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,文火煮 2 小时,调味即可(亦可加冰糖制成甜品)。

【功效】 清肝泻火,化痰生津。

【适应证】 高血压病属肝阳亢盛或痰火内扰者,症见头痛目眩,目胀耳鸣,心中烦热,舌红,脉弦数。

4. 首乌龟肉汤

【用料】 乌龟 1 只(约 500 克) 何首乌 30 克 桑椹子 15 克 旱莲草 15 克 女贞子 15 克

【制法】 (1)将乌龟活剖,去肠杂,洗净,用开水拖去血水,去黑皮,斩件,何首乌、桑椹子、旱莲草、女贞子洗净。(2)把龟肉连龟板与上料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 滋阴养血,平肝熄风。

【适应证】 高血压病属阴亏阳亢者,症见头晕耳鸣,目胀眼花,失眠多梦,腰膝酸软,健忘遗泄,或须发早白,大便干燥,舌红苔少,脉细弦。

5. 冬瓜薏苡仁兔肉汤

【用料】 兔肉 250 克 冬瓜 500 克 薏米 10 克 生姜 4 片

【制法】 (1)将冬瓜削皮,去瓢,洗净,切成大块;薏米洗净;兔肉洗净,切块,去肥脂,用开水拖去血水。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味即可。随量饮汤食肉。

【功效】 利水,消暑,减肥。

【适应证】 防治高血压、动脉硬化症及肥胖病。亦可用于暑湿水肿,症见身体倦怠,小便短少,口渴,肢体浮肿,脉细濡。

6. 豆腐紫菜瘦肉汤

【用料】 嫩豆腐 4 块 兔肉 60 克 紫菜 30 克 葱花少许





【制法】 (1)将兔肉洗净,切薄片,加盐、黄酒、芡粉拌匀;紫菜撕成小片,洗净;豆腐切厚片。(2)锅内加适量清水,先下豆腐,武火煮沸后,再下兔肉,煮5分钟,然后下紫菜、葱花,稍煮,调味即可。随量饮用。

【功效】 补中益气,化痰利水。

【适应证】 高血压病、动脉粥样硬化属脾虚者,症见形体肥胖,体倦痰多,眩晕,心悸等。

7. 山楂决明荷叶瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 250 克 山楂子 30 克 决明子 30 克 鲜荷叶半张 红枣 4 粒

【制法】 (1)将山楂子、决明子、红枣(去核)洗净;鲜荷叶洗净,切片;猪瘦肉洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮1~2小时,调味即可。

【功效】 清肝泄热,消滞和胃。

【适应证】 高血压病属肝阳亢盛型者,症见头痛而眩,心烦易怒,夜睡不宁,面红口苦,大便干结,脉弦有力;亦可用于防治动脉硬化、高脂血症、肥胖症。

8. 酸枣仁夏枯草瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 250 克 夏枯草 30 克 酸枣仁 30 克 花生仁 30 克 红枣 4 粒

【制法】 (1)将夏枯草去杂质,洗净;酸枣仁、花生仁、红枣(去核)洗净;猪瘦肉洗净,切块。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮2~3小时,调味即可。

【功效】 清热除烦,养心安神。

【适应证】 高血压病、冠心病属心阴虚肝阳亢盛者,症见心悸失眠,胸中烦热,烦躁不安,头痛,眩晕,目赤眼花,舌红,脉弦数。

9. 荠菜淡菜汤

【用料】 荠菜 60 克 淡菜 30 克

【制法】 (1)将荠菜(鲜品)去根、杂质,洗净;淡菜用清水浸发,并用开水拖过。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武

火煮沸后,文火煮 1~2 小时,调味即可。

【功效】 滋阴,清热,明目。

【适应证】 高血压病、高脂血症属阴虚阳亢者,症见头晕眩暈,视力减退,目赤涩痛,手心烦热,小便不利等。

10. 银菊山楂汤

【用料】 菊花 15 克 金银花 15 克 桑叶 12 克 山楂片 25 克

【制法】 将菊花、金银花、桑叶、山楂片分别洗净,一齐放入锅内,加清水适量,用文火煎煮半小时,去渣饮汤。

【功效】 清热养肝,润肤美容。

【适应证】 高血压属肝热瘀阻者,症见头痛、眩晕、失眠多梦、心烦易怒、口苦咽干等。

11. 番茄猪肝瘦肉汤

【用料】 番茄 300 克 薯仔 50 克 猪肝 80 克 瘦肉 80 克

【制法】 (1)番茄洗净,每个切 4 块;薯仔去皮洗净;瘦肉洗净,切薄片。猪肝切薄片,用清水冲洗,洗去血浆,加醋一汤匙,腌 10 分钟洗净。(2)猪瘦肉和猪肝加调料腌 10 分钟,放入滚水中,煮半熟捞起。(3)将薯仔、番茄放入煲里,加水适量,用文火煲 20 分钟,下猪肝、瘦肉煲至肉熟,调味供用。

【功效】 健胃消食,养血明目。

【适应证】 高血压、眼底出血,症见发热、口干渴、食欲不,振及消化不良、泄泻等症。

12. 大豆芽菜鱼尾汤

【用料】 大豆芽菜 600 克 鲩鱼尾 380 克 姜 1 片

【制法】 (1)大豆芽菜去根,洗净滴干水,放入热锅里(不用油)炒软,铲起;鲩鱼尾去鳞洗净,放少许盐腌 15 分钟,下油起镬,放鱼尾及姜,煎至鱼尾两面微黄。(2)将用料一齐放入砂煲里,加开水适量,旺火煮沸后,改用文火煲半小时,调味供用。

【功效】 清热利湿,平肝祛风。

【适应证】 高血压病属肝阳上亢者,症见头痛头眩及烦躁不安、精神不振、心悸少寐,口干咽燥,耳鸣耳聋等症。





13. 降压清热海带汤

【用料】 海带 50 克 白萝卜 1 条 海蜇皮 50 克

【制法】 海带洗净切段，白萝卜去皮切块，海蜇皮洗净切丝，加盐调味。放水 4 碗煲汤，煲 2 小时至萝卜稔即可饮食之。

【功效】 化痰，清热，除烦。

【适应证】 高血压病初期，无明显症状者。

【注意】 高血压病不是吃一两次药即下降和稳定，一定要有恒心，经常测量血压，制定科学的食谱，控制膳食中热量的摄入，尽量使膳食结构合理，对防治高血压病相当重要。此汤既能降血压，也有防止血管硬化之效，对高血压初期尤为适宜。

14. 夏枯草瘦肉炖鲍鱼

【用料】 夏枯草 50 克 鲍鱼 500 克 瘦肉 100 克

【制法】 鲍鱼壳肉分离，用牙刷擦净壳背，然后去鱼脏肠洗净。夏枯草、瘦肉洗净备用。将鲍鱼连壳、瘦肉、夏枯草放入炖盅内，注入凉开水加盖猛火炖 20 分钟，改慢火炖 3 小时即可。

【功效】 清肝明目，清热散结。

【适应证】 高血压病属肝虚火旺者，症见头痛头晕，目赤肿痛、羞明流泪及耳聋耳鸣，急躁易怒的人适宜服用本汤，亦对身体有滋养及康复的作用。

二十、泌尿系感染、结石，慢性前列腺炎

泌尿系感染是由细菌直接侵犯所引起的泌尿系炎症，包括尿道炎、膀胱炎及肾盂肾炎。治疗以滋阴补肾、清利湿热为主，兼以活血化瘀，清泄相火。

1. 车前田螺汤

【用料】 车前子 30 克 红枣 10 个 田螺（连壳）1000 克

【制法】 （1）先用清水静养田螺 1~2 天，经常换水以漂去污泥，斩去田螺钉；红枣（去核）洗净。（2）用纱布另包车前子，与红枣、

田螺一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲2小时,饮汤吃螺肉。

【功效】 利水通淋,清热祛湿。

【适应证】 泌尿系感染、前列腺炎、泌尿系结石等属于膀胱湿热者,症见小便短赤涩痛,淋沥不畅,甚或癃闭不通,小便胀痛,舌红苔白,脉数。

【注意】 车前属车前草科植物,其子及全草皆入药,但本汤降泄之力较强,孕妇不宜用。若无田螺,可用海螺代之。但不宜用东风螺代替,因为东风螺没有利水通淋的功效。

2. 慈姑螺蛳汤

【用料】 慈姑 250 克 螺蛳(连壳)1000 克 猪苓 60 克
茴香 10 克

【制法】 先用清水静养螺蛳1~2天,经常换水以漂去污泥,斩去螺喙。慈姑去皮、洗净、拍碎,猪苓洗净,与螺蛳、小茴香一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲2小时,调味供用。

【功效】 清热止渴,利水通淋。

【适应证】 泌尿系感染、泌尿系结石、前列腺炎、前列腺及膀胱肿瘤等属下焦湿热,症见小便短赤涩痛,淋沥不畅,少腹胀痛,舌红苔黄,脉弦数者。

【注意】 慈姑为泽泻科水生草本植物慈姑的球茎,又称茨姑。性味甘微寒,能清热利水通淋,与猪苓配伍利水通淋而不伤阴。螺蛳为田螺科动物方形环梭螺或同属其它动物的肉,又名师螺、方田螺,性味甘寒,功能清热止渴、利尿通淋,与慈姑、猪苓相配,既可增强其利水通淋之力,又可令其利水而不伤脾肾。另外慈姑易与山慈姑、荸荠(即马蹄)相混,然三者科属、功用不同,宜予鉴别。若无螺蛳,可用田螺代之。本汤利水之力颇强,孕妇不宜用。

3. 绿豆芽蛤蜊汤

【用料】 蛤蜊肉(鲜)250 克 绿豆芽 500 克 豆腐 6 块 冬瓜皮 1000 克

【制法】 (1)冬瓜皮、蛤蜊肉洗净,放入锅内,加清水适量,武





火煮沸后,文火煲半小时;绿豆芽洗净。(2)豆腐下油锅稍煎香,与绿豆芽一齐放入冬瓜皮汤内,煮沸片刻,调味供用。

【功效】 清热解暑,利水消肿,减肥。

【适应证】 感受暑湿或湿热,症见身热身重,烦口渴,小便不利,全身浮肿,舌红苔白,脉滑。现多用于中暑、前列腺炎、尿道炎及急、慢性肾炎等属于暑湿或湿热见有上症者。亦用于防治肥胖病。

4. 冬瓜蛭肉汤

【用料】 蛭肉 150 克 冬瓜(连皮)1000 克 茯苓 60 克
通草 15 克 陈皮 6 克

【制法】 (1)冬瓜(连皮)去瓢及子,切块;茯苓、陈皮、通草、蛭肉洗净。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 清暑热,利水湿,通乳。

【适应证】 暑湿之季,泌尿系感,症见身热心烦,小便短赤,口渴,舌红苔白,脉缓;或皮水,而见头面四肢悉肿,小便不利;或产后乳汁不足。亦用于小儿夏季热、急性肾炎、慢性肾炎等属于暑湿或皮水见有上症者。

5. 车前滑石冰糖汤

【用料】 马蹄粉 60 克 车前草(鲜品)60 克 滑石 90 克
冰糖适量

【制法】 (1)取清水约 20 毫升,溶化马蹄粉及冰糖。(2)车前草洗净,与滑石一齐放入锅内,加清水约 2000 毫升,武火煮沸 15 分钟,取汁倾入已溶化的马蹄粉、冰糖内,搅匀供用。

【功效】 清热解暑,利水通淋。

【适应证】 感受暑湿,症见身热汗多,心烦口渴,小便短赤,舌红苔白薄;或下焦湿热之小便涩痛,淋漓不畅,少腹胀满。现多用于日射病、小儿夏季热、夏季微热以及尿道炎、泌尿系结石、前列腺炎等属于感受暑湿或属下焦湿热,见有上症者。

6. 海带绿豆甜汤

【用料】 将海带 60 克 绿豆 80 克 白糖适量

【制法】 (1)将海带浸透、洗净切丝,绿豆洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮至绿豆烂,放白糖调甜汤,再煮沸即可。随量饮用。

【功效】 清热利湿。

【适应证】 泌尿系感染,肾盂肾炎,肾结石属湿热内结者,症见尿频尿急,溺时涩痛,淋漓不畅,尿色浑赤,或血淋尿中带血,或石淋尿夹砂石,常觉口燥咽干等。

7. 车前草猪小肚汤

【用料】 鲜车前草 80 克(干品 30 克) 猪小肚 200 克

【制法】 将车前草、猪小肚洗净,猪小肚切成小块,与车前草一齐放入砂煲内,加清水适量,旺火煮沸后,改用文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 滋阴补肾,活血化瘀。

【适应证】 泌尿系统感染,症见尿色呈淡红、鲜红、或带酱油色、烦躁、口干唇燥、神倦乏力、骨节酸痛、头昏头痛等症。

8. 白玉小肚粟米汤

【用料】 茅根 50 克 粟米连须 500 克 猪小肚 500 克 红枣 4 粒 瘦肉 100 克 芡实 10 克 清水适量

【制法】 (1)猪小肚刮脂切开用盐拌擦,用清水先净后飞水,粟米连须切段洗净。(2)将其它洗净的材料连同粟米、猪小肚放入煲内加上清水猛火 25 分钟转慢火煲 2.5 小时即可。

【功效】 健脾益气,清热利湿。

【适应证】 尿路感染、前列腺炎、肾结石等在暑热之季出现少尿、尿频尿急、淋漓不尽者用之最宜。

9. 茅根横膈煲唐排

【用料】 茅根 25 克 薏米 10 克 芡实 10 克 猪横膈 2 条 排骨半斤 菜干 100 克 蜜枣 3 粒

【制法】 将材料洗净、菜干浸透一并放入煲内注入清水猛火煲至水滚,转慢火煲 2.5 小时即可。

【功效】 凉血止血,清热利湿。





【适应证】 泌尿系结石引起的小便不畅；或水肿、淋病患者可用于辅助性治疗。

二十一、前列腺增生

前列腺增生是泌尿科常见的一种中老年男性病。常为虚中挟实证，故治疗要虚实兼顾，急则治标，用活血利水通窍之法，缓则宜补肾健脾。

1. 红参冬葵子生鱼汤

【用料】 生鱼 1 条（约 120 克） 红参 9 克 冬葵子 24 克
生黄芪 30 克 淮山药 30 克

【制法】 （1）将生鱼去鳃及肠杂，洗净；红参切片；冬葵子洗净，用纱布另包；黄芪、淮山药洗净。（2）把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，文火煮 2 小时，调味即可。

【功效】 大补元气，通调小便。

【适应证】 前列腺增生或前列腺肥大术后而致元气大亏者，症见小便频繁，滴沥而出，排尿无力，神疲气短，身重体倦，面色苍白，舌淡苔白，脉沉缓。

2. 锁阳萸肉鹌鹑汤

【用料】 鹌鹑 1 只（约 90 克） 锁阳 18 克 山萸肉 30 克
制附子 9 克 茯苓 30 克

【制法】 （1）将鹌鹑剖净，去肠杂，切块；锁阳、山萸肉、附子、茯苓洗净。（2）把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 3 小时，调味即可。

【功效】 温补肾阳，通调小便。

【适应证】 前列腺肥大属于肾阳不足者，症见排尿无力，每次小便要分多次排完，排尿终末见有“尿后余沥”的现象，腰酸肢冷，神疲乏力，夜尿频繁，尿清量少，舌淡胖苔白润，脉沉迟。

3. 鹿角牛膝猪腰汤

【用料】 猪腰 2 个（约 90 克） 鹿角 12 克 怀牛膝 15 克

菟丝子 24 克 车前子 15 克

【制法】 (1) 将猪腰去油脂, 先用清水浸以去尿味, 洗净、切片; 怀牛膝洗净; 菟丝子、车前子洗净, 用纱布另包。(2) 把全部用料(猪腰除外) 放入锅内, 加清水适量, 文火煮 2 小时, 加入猪腰, 再煮半小时, 调味即可。

【功效】 温补肾阳, 通调小便。

【适应证】 前列腺肥大属于肾阳不足者, 症见尿后余沥, 点滴不断, 间有小便失禁, 腰膝无力, 头晕耳鸣, 神气怯弱, 舌淡苔白润, 脉沉细。

二十二、慢性肾炎

慢性肾炎是慢性肾小球肾炎的简称, 是一种常见的肾脏病。本病治疗主要在于固护脾肾。

1. 大蒜羊肉汤

【用料】 羊肉 750 克 大蒜头 60 克 肉苁蓉 30 克 生姜 4 片

【制法】 (1) 羊肉洗净, 切块, 用开水拖去膻味。(2) 大蒜(去衣)、生姜、肉苁蓉洗净, 与羊肉一齐放入锅内, 加清水适量, 武火煮沸后, 文火煲 3 小时, 调味供用。

【功效】 温肾壮阳, 利水消肿。

【适应证】 慢性肾炎属肾阳不足, 症见下肢水肿, 小便不利, 腰酸脚软, 筋骨乏力。舌淡苔白, 脉沉弱。

【注意】 大蒜性温, 阴虚火旺者不宜多食。吃大蒜常令口臭, 食后生嚼茶叶, 可以消减。

2. 白玉猪小肚汤

【用料】 猪小肚 500 克 白茅根 60 克 玉米须 60 克 红枣 10 个

【制法】 (1) 猪小肚去净肥脂, 切开, 用盐、生粉拌擦, 用水冲洗, 放入开水锅内煮 15 分钟, 取出在冷水中冲洗; 白茅根、玉米须、





红枣(去核)洗净。(2)把全部用料放入锅内,加水适量,武火煮沸后,文火煲3小时,调味供用。

【功效】 清热祛湿,利水消肿。

【适应证】 慢性肾炎或急性发作属湿热内盛者,症见头面四肢浮肿,小便短少,体重而困倦;或湿热黄疸,身目黄色鲜明,小便黄短,口渴身重等。

【注意】 玉米须甘淡性平,有清热利水,平肝利胆作用,用于治疗急慢性肾炎水肿、黄疸型肝炎、胆囊炎等都有一定效果。又有人用它治疗难治性肾病综合征,近年用它治糖尿病,效果也很好。可以说,玉米须是价廉物美,取之不尽的良药。

3. 竹笋西瓜皮鲤鱼汤

【用料】 鲤鱼1条(约750克) 鲜竹笋500克 西瓜皮500克 眉豆60克 生姜、红枣适量

【制法】 竹笋削去硬壳,再削老皮,切片,水浸1天;鲤鱼去鳃、内脏(不去鳞),洗净;眉豆、西瓜皮、生姜、红枣(去核)洗净。把全部用料放入开水锅内,武火煮沸后,文火煲2小时,调味供用。

【功效】 祛湿降浊,健脾利水。

【适应证】 慢性肾炎属湿浊内盛者,症见足胫浮肿麻木,沉重无力,身重困倦,小便短少,大便不畅(量少)。可用于湿性脚气病、多发性神经炎、血管神经性水肿、特发性水肿、高血压病、高血脂症、单纯性肥胖等属于湿浊内盛见有上症者。

【注意】 笋作为蔬食,在我国有2000多年历史。因其味鲜不腻,可荤可素,故古人称它为蔬中第一品。西瓜皮又称西瓜翠衣,性味甘苦微凉,也和西瓜一样,有解暑、清热、止渴、利尿作用,与竹笋配伍既可增强其利水之力,又可保留其味道之甘美。是防暑除湿的良药。

4. 玉米蚌肉汤

【用料】 新鲜玉米1条 蚌肉60克

【制法】 (1)将玉米去衣,留须、洗净切3段,蚌肉洗净。(2)把玉米放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮20分钟,放入蚌

肉,煮半小时,调味即可。

【功效】 健脾益肾,通利水道。

【适应证】 急、慢性肾炎水肿,尿路感染,泌尿系结石等属脾虚湿盛,尿道不畅者,症见水肿、小便不利,或尿痛,尿频尿少,尿中断等。

5. 黄芪薏米乌龟汤

【用料】 乌龟 1 只(约 250 克) 黄芪 30 克 薏米 5 克 杜仲 10 克 生姜 2 片

【制法】 (1)将黄芪洗净;薏苡仁洗净,凉干水后略炒;杜仲洗净;乌龟用开水烫,去龟壳、肠脏,洗净,斩件。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1~2 小时,放盐调味即可。随量饮用或佐餐。

【功效】 健脾,益肾,消肿。

【适应证】 慢性肾炎脾肾虚弱,症见反复浮肿,尿检常有蛋白尿,尿量偏少,食欲不振,倦怠无力,头晕耳鸣,腰膝酸软等。

6. 黑豆胡桃仁塘虱鱼汤

【用料】 黑豆 30 克 胡桃肉 35 克 塘虱鱼 2 条 陈皮 1 小片

【制法】 (1)将黑豆、陈皮洗净;胡桃肉用开水烫,去衣洗净;塘虱鱼去鳃及肠脏,洗净。(2)把黑豆、胡桃肉、陈皮放入锅内,加清水适量,武火煮沸,放塘虱鱼煮沸后,文火煮至黑豆烂,调味即可。随量饮用或佐餐。

【功效】 补肾益精,理气行水。

【适应证】 慢性肾炎属脾肾不足者,症见水肿时发,腰膝乏力,头晕目眩,胃纳不佳等。

【注意】 近年有学者认为,蔬果类食物,颜色深者养生保健作用最佳,那末,黑豆便是豆类中的佼佼者了。

7. 冬瓜皮蚕豆瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 100 克 冬瓜皮(干)60 克 蚕豆 60 克

【制法】 (1)将冬瓜皮、蚕豆洗净;猪瘦肉洗净,切件。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮至蚕豆烂,





调味即可。

【功效】 补肾健脾,利湿退肿。

【适应证】 慢性肾炎水肿属水湿内停者,症见水肿,按之凹陷,面色苍白,疲倦食少,小便不利,大便溏泄等。

【注意】 冬瓜是夏天常用的蔬食,有清热、解暑、止渴、利尿的功效。冬瓜皮的药用价值很高,它主要功效是清热利尿而不伤正,加入健脾补肾祛湿去瘀的各种方剂中,治急、慢性肾炎,可增强疗效。

8. 土茯苓黄芪猪骨汤

【用料】 猪脊骨 500 克 土茯苓 60 克 黄芪 30 克

【制法】 (1)将土茯苓、黄芪洗净;猪脊骨洗净,斩件。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1~2 小时,用盐调味即可。

【功效】 健脾益气,利水消肿。

【适应证】 慢性肾炎属脾虚湿聚者,症见水肿,小便不利,四肢乏力,食少神疲,或水肿消退而尿蛋白仍高等。

9. 荠菜蜜枣猪腩汤

【用料】 新鲜荠菜 150 克 蜜枣 3 粒 猪腩 1 个

【制法】 (1)将荠菜洗净,蜜枣洗净;猪腩用粗盐擦洗净,用沸水烫过。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1 小时,调味即可。

【功效】 健脾胃,清热毒,利尿止血。

【适应证】 慢性肾炎、肾结核,乳糜尿,泌尿系感染,泌尿系结石,属湿热蕴结者,症见尿血,淋浊,涩痛,以及肾炎水肿等。

10. 荠菜蛋汤

【用料】 鲜荠菜(香菜 250 克) 鸡蛋 1 个

【制法】 荠菜洗净,放入锅里,加 3 大碗水,煮至 1 碗时,加入鸡蛋(去壳打匀)煮沸,加盐调味食用,每日 1~2 次。

【功效】 清热止血。

【适应证】 慢性肾炎的恢复期,症见浮肿消退、血压渐渐下

降、血尿和蛋白尿减少者。

11. 蕹菜车前猪腰汤

【用料】 猪腰 250 克 蕹菜 500 克 车前草(鲜)60 克

【制法】 (1)车前草去根须,洗净,放入锅内,加清水适量,武火煮 15 分钟,去渣留汁。(2)蕹菜洗净,猪腰洗净、切片,放入车前草汁内煮沸片刻即可,调味供用。

【功效】 清热解暑,利水除湿,解药石毒。

【适应证】 慢性肾炎,又感受暑湿,症见身热倦怠,小便短赤,心烦口渴,舌红苔白,脉缓;或下焦湿热之小便淋沥不畅,或砂淋、血淋等。现多用于中暑、尿道炎、肾盂肾炎、泌尿系结石、前列腺炎、肾结核、膀胱肿瘤等属下焦湿热见有上症者。

【注意】 蕹菜,一名瓮菜,广东人叫通心菜,具有清热、凉血、解毒、利水、通淋的作用。《岭南采药录》和《广州植物志》,都说它内服可解一切食物毒,煎汤浸洗,可治胎毒、痛肿和扑伤。民间一年四季均服食,以祛湿利尿。

12. 桑白皮赤小豆鲫鱼汤

【用料】 鲫鱼 3 条重约 500 克 桑白皮 100 克 赤小豆 150 克 生姜皮 10 克 陈皮 10 克

【制法】 鲫鱼去鳞、鳃和内脏;桑白皮,赤小豆、生姜皮、陈皮洗净。全部用料一齐放入滚水锅内,武火煮滚,改文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 清热利水,疏风消肿。

【适应证】 慢性肾炎急性发作,症见目脸浮肿,继则四肢及全身皆肿,肢节沉重,伴恶风发热,咳嗽而喘,小便短少,舌红苔薄白,脉浮数等。还可用于特发性水肿、血管神经性水肿、柯兴氏综合征、营养缺乏性水肿等

【注意】 赤小豆无毒,是豆类中含蛋白质、脂肪较少,含碳水化合物特别多的一种,很适合于老年人食用。自古以来就有“亦药亦食”赤小豆之称。对水肿明显的肾炎患者,亦可用赤小豆 60 克,冬瓜 250 克,一起煎汤服。





13. 沙葛煲福寿鱼

【用料】 新鲜去皮沙葛肉 200 克 福寿鱼 400 克左右 马蹄(去皮)6 粒 瘦肉 100 克 拍扁姜 1 块

【制法】 (1)用姜落镬加少油煎透鱼身放入封密袋备用。(2)连同洗净的沙葛肉、马蹄肉、瘦肉放置煲内加上清水煲至水滚即改慢火煲 3 小时即可。

【功效】 清热解毒,祛风除湿。

【适应证】 慢性肾炎、营养不良性浮肿、慢性关节炎等所致的体虚浮肿。

二十三、阳 痿

阳痿是男子青壮年时期阳事不举或临房举而不坚的病证。其治疗属虚者宜补,属实者宜清,无火者宜温,有火者宜泄。同时进行心理治疗,树立信心,适当进行体育锻炼,是有助于治疗的。

1. 参茸炖鸡

【用料】 鸡肉 100 克 人参(高丽参)10 克 鹿茸 3 克

【制法】 (1)取鸡胸肉或鸡腿肉洗净,去皮,切粒。(2)把人参切片,与鹿茸片、鸡肉粒一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 3 小时,调味供用。

【功效】 大补元气,温肾壮阳。

【适应证】 阳痿属肾阳虚衰,精血亏虚,症见畏寒肢冷,阳痿早泄,宫冷不孕,小便频数,腰膝酸痛,头晕耳聋,精神疲乏等。

【注意】 大病或失血后,伤及元气,或房劳过度,耗竭肾精,则阳气大亏而见阳痿,本汤是治体虚欲脱或肾阳虚衰之良剂。但若阴虚阳亢、血分有热、肺有痰热或胃火炽盛等实证者不宜。

2. 枸杞沙苑炖鸡子

【用料】 雄鸡子 12 粒 沙苑子 30 克 枸杞子 30 克 韭菜子 30 克

【制法】 (1)雄鸡子洗净,挑去筋膜,用开水拖过。(2)沙苑子、枸杞子、韭菜子洗净,与鸡子一齐放入炖盅内,加清水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖2小时,调味供用,亦可加少量酒调服。

【功效】 补肾益精。

【适应证】 阳痿属肾阳虚衰,症见阳痿早泄,精冷稀少,活动力弱,腰酸脚软,神疲乏力,不育不孕。

【注意】 沙苑子,又名沙苑蒺藜、潼蒺藜、白蒺藜,为豆科一年生草本植物扁茎黄芪的成熟种子。近来研究,沙苑子配伍的复方制剂还有养颜美容,对治疗雀斑、蝴蝶斑、脸面疤痕及祛除面部皱纹等有很好的疗效。本汤选用雄鸡之子即鸡之睾丸入药,有补肾益精之功,善治阳痿精少,民间多用以浸酒内服,以治精少不育之证。韭菜子性温,补肝肾、暖腰膝,壮阳固精,诸药合用补肾生精,兴阳治痿,为温补强壮之汤品。

3. 鹿尾巴竹丝鸡汤

【用料】 竹丝鸡1只(约500克) 鹿尾巴1条 肉苁蓉30克 淮山药30克 生姜4片

【制法】 (1)竹丝鸡剖净,去内脏,切块;鹿尾巴洗净,用温水浸泡,割去残肉及脂肪,切碎。(2)肉苁蓉、淮山药、生姜洗净,与鸡肉、鹿尾巴一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲3小时,调味供用。

【功效】 温肾壮阳,补虚益精。

【适应证】 阳痿属肾阳虚衰,下元虚冷,症见阳痿或临房举而不坚,精液稀冷,不育不孕,腰酸耳聋,性欲淡漠等。

4. 巴戟海龙瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉500克 海龙20克 巴戟天60克

【制法】 把海龙、巴戟天洗净,猪瘦肉洗净,切块一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲3小时,调味供用。

【功效】 补肾壮阳。

【适应证】 肾虚阳痿,症见性欲减退,举而不坚,早泄遗精,腰膝酸软。





5. 海参龟板猪脊髓汤

【用料】 猪脊髓 4 条 海参 120 克 龟板 30 克 怀牛膝 30 克 巴戟天 30 克 胡桃肉 60 克

【制法】 (1)海参用水浸发好,洗净,切丝。(2)猪脊髓洗净,除去血筋,用开水拖过。(3)龟板、怀牛膝、巴戟天、胡桃肉洗净,与猪脊髓一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 1 小时,下海参再煲 1 小时,调味供用。

【功效】 补肾益精,强壮腰膝。

【适应证】 肾气不足,精血亏损,症见虚弱劳怯,阳痿滑泄,小便频数,腰膝酸软,头晕耳鸣。

6. 巴戟枸杞羊肉汤

【用料】 羊肉 750 克 巴戟天 30 克 肉苁蓉 30 克 枸杞子 15 克 生姜 5 片 大蒜头 20 克

【制法】 (1)羊肉洗净切块,用开水拖去膻味。(2)将巴戟天、枸杞子、肉苁蓉、姜、蒜洗净,与羊肉一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,调味供用。

【功效】 补益肝肾,益精助阳。

【适应证】 阳痿属肝肾不足者,症见腰酸脚软,头晕眼花,夜尿频多,或精冷不化,妇女带下,或年老体弱便秘等证。

7. 麻雀附子羊肉煲

【用料】 羊肉 500 克 麻雀 8 只 熟附子 15 克 生姜 4 片

【制法】 (1)羊肉洗净。切块,用开水拖去膻味。(2)麻雀洗净,去毛、内脏,洗净。(3)熟附子、生姜洗净,与羊肉、雀肉一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,调味供用。

【功效】 温壮肾阳。

【适应证】 肾虚阳痿,症见腰酸肢冷,阳痿早泄,或举而不坚,或性欲冷淡,形体虚羸等。

【注意】 附子是一味传统中药,由于它生来有一股热辣劲儿,中医学把它列为大辛大热一类药。在民间附子炖羊肉,是冬季老年人的优良补品。

8. 人参炖三鞭

【用料】 牛鞭 1 条 鹿鞭 1 条 黄狗鞭 1 条 猪瘦肉 250 克
人参(红参)20 克 红枣 5 个

【制法】 (1)三鞭用温水泡软,割去残肉,切块,用姜汤煮 10 分钟,去姜汤用清水漂过。(2)猪瘦肉洗净,略出水,切块。(3)人参浸软切片,红枣(去核)洗净,与三鞭、猪瘦肉一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 3~4 小时,调味供用,亦可加少许酒调服。

【功效】 大补元气,温肾壮阳。

【适应证】 阳痿属肾阳虚衰,症见性欲减退;阳事不举,或举而不坚,早泄,小便频数,夜尿繁多,腰酸脚软,畏寒肢冷,或妇女阴冷不孕,精神萎靡等。

9. 巴戟杜仲牛鞭汤

【用料】 牛鞭 1 条 巴戟天 60 克 杜仲 30 克 生姜 4 片
红枣 5 个

【制法】 鲜牛鞭洗净,切去肥油,用开水拖过膻味,然后用清水漂净,切块。巴戟天、杜仲、生姜、红枣(去核)洗净,与牛鞭一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,调味供用。

【功效】 补肾壮阳,强壮腰膝。

【适应证】 肾气不足,症见阳痿早泄,腰膝酸软,下肢乏力,精神萎靡,或风湿腰痛。

10. 淮杞牛腰汤

【用料】 牛腰 4 只 淮山药 30 克 枸杞子 15 克 芡实 30 克 生姜 4 片

【制法】 (1)鲜牛腰切开,割去白膜,用清水反复冲洗,用开水拖去膻味。(2)淮山药、枸杞子、芡实、生姜洗净,与牛腰一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 壮腰健肾,涩精止遗。

【适应证】 肾气不足,症见遗精滑泄,腰膝酸软,精神不振,或妇女带下,清稀量多,神疲乏力。





11. 胡桃枸杞子炖鹿肉

【用料】 鹿肉 500 克 巴戟天 30 克 胡桃肉 60 克 枸杞子 15 克 红枣 5 个

【制法】 (1)鹿肉洗净,切块,用开水拖过。(2)巴戟天、枸杞子洗净;胡桃肉微炒过,红枣(去核)洗净,与鹿肉一起放入炖盅内,加开水适量,文火隔开水炖 3 小时,调味供用。

【功效】 温补精血,益肾壮阳。

【适应证】 肾阳不足,精血亏虚,症见畏寒肢冷,阳痿早泄,宫冷不孕,小便频数,腰酸腿软,头晕耳聋,精神疲乏;或先天不足,发育不良;或老年肾虚之耳聋、健忘等。

12. 巴戟苁蓉鲤鱼卵汤

【用料】 鲤鱼卵 300 克 肉苁蓉 30 克 淮山药 30 克 巴戟天 30 克 生姜 5 片

【制法】 (1)鲤鱼剖开,取出鱼卵,放入锅内,加清水适量,文火煲 10 分钟。(2)肉苁蓉、巴戟天、淮山药洗净,与姜、鱼卵一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 补肾益精。

【适应证】 肾阳不足,症见阳痿早泄,精冷稀少,或腰膝冷痛,神疲乏力,大便秘结,小便频数。

13. 海参虾肉汤

【用料】 虾肉 150 克 海参 150 克 姜 2 片 葱 1 根

【制法】 (1)将虾肉洗净滴干水;将发好的海参洗净切丝;姜洗净切姜丝,葱去须洗净切段。(2)起油锅,加入清水适量,武火煮沸,放海参,文火煮 1 小时,放虾肉、姜丝煮 20 分钟,放葱,调味即可。

【功效】 温肾壮阳,益精养血。

【适应证】 肾病属肾精亏虚,肾阳衰弱者,症见阳痿不举,小便频数,腰痛劳怯,或病后及产后肾虚诸证。

二十四、神经衰弱

神经衰弱是一种可逆性、功能性疾病。其治疗以调整五脏阴阳入手,补偏救弊,多可治愈。

1. 桂圆肉猪心汤

【用料】 猪心 1 个 (约 300 克) 桂圆肉 15 克 党参 15 克 红枣 5 个

【制法】 (1)猪心切去肥油,洗净。(2)桂圆肉、红枣(去核)、党参洗净,与猪心一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 补益气血,养心安神。

【适应证】 神经衰弱属气血两虚,症见虚烦失眠,心悸多梦,神疲乏力,舌淡苔白,脉细弱。亦可用于风湿性心脏病等而见心悸不眠者。

2. 桂圆肉红枣羊肉汤

【用料】 羊腿肉 750 克 桂圆肉 15 克 党参 15 克 红枣 10 个 生姜 4 片

【制法】 (1)羊肉洗净,切块,下油起镬,用姜、酒爆透。(2)桂圆肉、党参、红枣(去核)洗净,与羊肉一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,调味供用。

【功效】 健脾补气,养心安神。

【适应证】 神经衰弱属气血两虚,症见形体羸瘦,面色萎黄,神疲乏力,心悸怔忡,夜睡不安,头晕眼花,舌淡苔白。亦可用于缺铁性贫血等病。

3. 淮山芡实老鸽汤

【用料】 老鸽 2 只 猪瘦肉 150 克 淮山药 30 克 芡实 15 克 桂圆肉 15 克 生姜 4 片

【制法】 (1)老鸽洗净,切块,与猪瘦肉一齐出水过冷河。(2)淮山药、芡实、桂圆肉、生姜洗净,与老鸽肉、猪瘦肉一齐放入锅内,





加清水适量,武火煮沸后,文火煲3小时,调味供用。

【功效】 补气健脾。

【适应证】 神经衰弱属脾胃气虚,症见面色萎黄,气短懒言,饮食减少,大便溏薄,肢体微肿,或心悸失眠。亦可用于营养不良性水肿、失眠等。

4. 莲子猪心汤

【用料】 猪心1个 莲子30克 太子参30克 桂圆肉15克

【制法】 (1)猪心、莲子(去心)、太子参、桂圆肉洗净。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲2~3小时,调味供用。

【功效】 补心健脾,养心安神。

【适应证】 神经衰弱属心脾不足、症见精神衰疲,虚烦心悸,睡眠不安,健忘等。

5. 黄豆珧柱兔肉汤

【用料】 江珧柱30克 兔肉500克 黄豆50克 马蹄10个

【制法】 (1)黄豆、马蹄(去皮)洗净;江珧柱用清水浸软;兔肉洗净,切块。(2)把黄豆、马蹄、江珧柱放入锅内,加清水适量,武火煮沸后放入兔肉,再煮沸后文火煲3小时,调味供用。

【功效】 滋阴退热,养血和中。

【适应证】 神经衰弱属肾阴不足,阴虚火旺,症见五心烦热,失眠盗汗,健忘,腰膝酸软,头昏脑胀,咽干口渴等;或阴血不足,虚火内扰之心烦失眠;或脾肾阴虚之内热渴饮。亦可用于糖尿病等属阴虚有热者。

【注意】 本汤重在养脾肾之阴而退虚热。汤中兔肉性味甘凉,有补中滋阴的作用,和黄豆、马蹄合而为汤,滋肾阴而退虚热,健脾胃而益阴血,共奏养阴退热,养血调中之效。

6. 熟地黄芪羊肉汤

【用料】 羊肉700克 当归头15克 白芍10克 熟地

黄 30 克 黄芪 30 克 生姜 3 片 红枣 5 个

【制法】 (1)羊肉洗净,切块,用开水拖过;红枣(去核)、当归头(切片)、白芍、熟地黄、黄芪洗净。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,调味供用。

【功效】 气血双补,固本养颜。

【适应证】 神经衰弱属气血不足,症见面色苍白或萎黄,头晕目眩,四肢倦怠,气短懒言,心悸怔忡,食欲不振;或肾阳不足之肢冷,腰膝无力,面部色斑等。亦可用于贫血、肾炎属气血不足、肾阳亏损者。

7. 莲子莲心猪心汤

【用料】 猪心 1 个 莲子(不去心)100 克 芡实 60 克 麦冬(不去心)60 克 枸杞子 15 克 蜜枣适量

【制法】 把全部用料洗净,放入锅内,加清水适量,文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 清心安神,固肾涩精。

【适应证】 神经衰弱属心肾不交,症见心烦失眠,心悸怔忡,梦多遗精,精神萎靡,腰酸乏力,形体消瘦,舌嫩红,脉细数等。

【注意】 莲子作为药品在《神农本草经》就把它列入“上品”之药,还称之为“水芝丹”,说它能“补中养神益气力,除百疾,久服轻身耐老,不饥延年。”总结历代历代医家运用莲子的经验,可将其功用概括为“养心,益肾,补脾,固涩”八个字,常用于治疗夜寐多梦,心烦失眠,不思饮食,小便频数,遗精遗尿,崩漏带下,虚泻久痢之证,所以又把它当作一种强壮滋补药。现在,作药用者渐少,作食用者渐多。

8. 甜菊灵芝汤

【用料】 甜菊 60 克 灵芝 30 克 合欢花 15 克 酸枣仁 30 克、柏子仁 30 克

【制法】 把全部用料洗净,放入锅内,加清水适量,文火煲 2 小时,汤成即为甜香微酸之品,不用加糖。每日 3—4 次,每次 1 杯。

【功效】 清心安神,养肝润燥。





【适应证】 神经衰弱属阴虚火旺者，症见虚烦失眠，梦多易醒，心悸盗汗，头晕耳鸣，精神衰疲，不耐思虑，咽干口燥，大便干燥，舌红少苔，脉细而数。

【注意】 甜菊为菊科草本植物甜菊的茎叶，含有低热量、高甜度甜味成分（甜菊糖），性味甘甜可口，凉而平和，功能养阴清热，生津止渴，其味虽甘甜，但有降糖作用，单用有效，因此，糖尿病患者若有本汤适应证者亦可常饮。

灵芝又称灵芝草，但不是草而是一种真菌，在植物分类学上属担子菌纲、多孔菌科，可分为青、赤、黄、白、黑、紫六种。李时珍认为灵芝甘温无毒，主治耳聋，利关节，保神，益精气，坚筋骨，好颜色，多服有轻身耐老，延年益寿的功效。现代多用于神经系统、心、脑血管、肿瘤、肝病等。多数病人服灵芝后食欲增加，体力增强，睡眠良好。表现出“扶正固本”的功效。现代人们用的灵芝多是人工培植，治疗各种虚衰性疾病，取得了良好效果。

9. 百合红枣龟肉汤

【用料】 乌龟 1 只（约 250 克） 百合 30 克 红枣 10 粒

【制法】 （1）将百合、红枣（去核）洗净；乌龟用沸水烫，去龟壳、肠、头，洗净，斩件。（2）把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。

【功效】 滋阴养血，调补心肾。

【适应证】 神经衰弱属心肾两虚者，症见失眠，心烦，健忘心悸，或潮热盗汗，精神疲乏。

【注意】 百合历来作为观赏、馈赠、食用、医药的佳品。百合味甘，性微寒，是一味良好的养肺阴的药物。还具有清热、宁心安神之效，对烦躁失眠、神经衰弱有很好的治疗作用。

10. 川芎白芷炖鱼头

【用料】 鱼头 1 个 川芎 6 克 白芷 6 克 生姜 2 片

【制法】 （1）将川芎、白芷、生姜洗净，鱼头洗净，斩两边略煎。（2）把全部用料一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，隔开水文火炖 2 小时，调味即可。

【功效】 疏风散寒,活血止痛。

【适应证】 神经衰弱属风寒瘀阻者,症见头晕头痛或偏头痛时作时止,遇风受寒则痛甚,常喜裹头,口不渴等。

11. 茼蒿鱼丸汤

【用料】 茼蒿菜 250 克 鲮鱼肉 150 克 葱 1 根

【制法】 将茼蒿菜去根洗净;葱去须洗净,切葱花;鲮鱼肉洗净,干水剁烂,加葱花及调味料搅至起胶,做成鱼丸。将鱼丸放入开水锅内煮沸后,放入茼蒿菜再煮沸,调味即可。

【功效】 健脾开胃,化浊利湿。

【适应证】 神经衰弱属湿困脾胃者,症见食少腹胀,肢体重倦,怠惰嗜卧,口淡乏味,或暖气恶心。

【注意】 茼蒿味甘性温,有一种特殊的香浊气味,和芫荽相似,为蔬菜中佳品,冬天火锅常用之,取其辛香醒胃,并有制鱼虾肉类之腻的作用,广东人特别嗜食。但有人认为本品有气浊动火之弊,内有积热之人慎用。

12. 当归首乌鸡肉汤

【用料】 鸡肉 150 克 当归 10 克 首乌 25 克

【制法】 (1)将当归、首乌洗净;鸡肉洗净切件。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2~3 小时,调味即可。

【功效】 补养肝血,明目止眩。

【适应证】 神经衰弱属肝血不足者,症见头晕目眩,面色萎黄,容易疲劳,或胸肋不舒,或虚烦不寐;亦用于妇女月经不调属肝血不足者。

13. 寄生首乌鸡蛋糖水

【用料】 鸡蛋 1~2 个 桑寄生 20 克 何首乌 30 克

【制法】 将全部用料洗净,一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 20 分钟后,取出鸡蛋去壳,再放入锅内煮 20 分钟,加白糖再煮沸即可。

【功效】 补益肝肾,养血安神。





【适应证】 神经衰弱属阴虚血少者，症见头晕眼花，白发增多，虚烦失眠，或遗精，或白带过多，或腰膝无力等。

14. 百合鸡子黄汤

【用料】 鸡蛋 2 个 百合 60 克

【制法】 (1)将百合洗净；鸡蛋打开去蛋白取蛋黄。(2)把百合放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮至百合烂，放入蛋黄拌匀煮熟，加白糖再煮沸即成。

【功效】 滋润肺胃，消心安神。

【适应证】 神经衰弱属阴虚内热者，症见心神不宁，沉默少言，虚烦失眠，食少疲乏，咽干而咳。

15. 沙参玉竹炖蜆鸭

【用料】 蜆鸭 1 只 沙参 30 克 玉竹 30 克

【制法】 (1)将沙参、玉竹洗净；蜆鸭去毛、肠脏、脚，洗净，斩件。(2)把全部用料一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖 3 小时，调味即可。

【功效】 滋养肺胃，益阴除热。

【适应证】 神经衰弱属肺胃阴虚者，症见低热或潮热，心烦失眠，口干欲饮，或干咳少痰，或食欲不振，大便干结，或盗汗遗精。

16. 丝瓜磨菇肉片汤

【用料】 猪瘦肉 100 克 丝瓜 150 克 磨菇 60 克

【制法】 (1)将丝瓜去棱洗净，削角形；磨菇洗净；猪瘦肉洗净，切片，用生粉、油、盐拌匀。(2)把丝瓜、磨菇放入开水锅内再煮沸后，放入肉片，煮熟，调味即可。

【功效】 清热疏肝，养阴润燥。

【适应证】 神经衰弱属肝热阴伤者，症见情绪激动，烦躁易怒，睡眠欠佳，口苦咽干，或胁肋不舒，或头痛目赤。

【注意】 丝瓜、水瓜性味大致相同，都是嫩者为肴，老的入药。论食用，丝瓜胜于水瓜，论药用则水瓜优于丝瓜。

17. 莲子桃柱瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 150 克 莲子 50 克 江桃柱 30 克

【制法】 (1)将莲子去心,洗净,浸半小时;江珧柱洗净,浸软撕开,猪瘦肉洗净,切件。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮至莲子烂,调味即可。

【功效】 滋肾健脾,养心安神。

【适应证】 神经衰弱属阴液不足者,症见失眠多梦,浅睡易醒,心悸健忘,肢倦神疲,饮食无味,口干咽干,或腰酸痛,或低热,或遗精。

18. 合欢花猪肝瘦肉汤

【用料】 猪肝 60 克 猪瘦肉 60 克 合欢花 30 克

【制法】 (1)将合欢花用水浸泡,洗净;猪肝、瘦肉洗净,切片,用调味料拌匀。(2)把合欢放入锅内,加清水适量,文火煮沸 10 分钟,放入猪肝、瘦肉再煮沸,调味即可。

【功效】 养肝舒肝,解郁安神。

【适应证】 神经衰弱属肝气郁结者,症见胸胁胀闷则痛,郁郁不乐,情绪低下,失眠,叹息等。

【注意】 合欢是以其树皮及花入药,古多用其皮,花是宋代才开始作为药用。皮和花功用相似,能解郁、宁心、和血、消痈。用于治疗心神不安,忧郁失眠等而被医家所沿用。正如清代名医黄宫绣说的“必重用,久服方有补益怡悦心志之效矣”。

19. 花生冬菇猪脚汤

【用料】 猪前脚 1 只 花生米 100 克 冬菇 20 克

【制法】 (1)将花生、冬菇去蒂洗净;猪脚去毛、甲,洗净,斩件。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮至花生米、猪脚烂,调味即可。

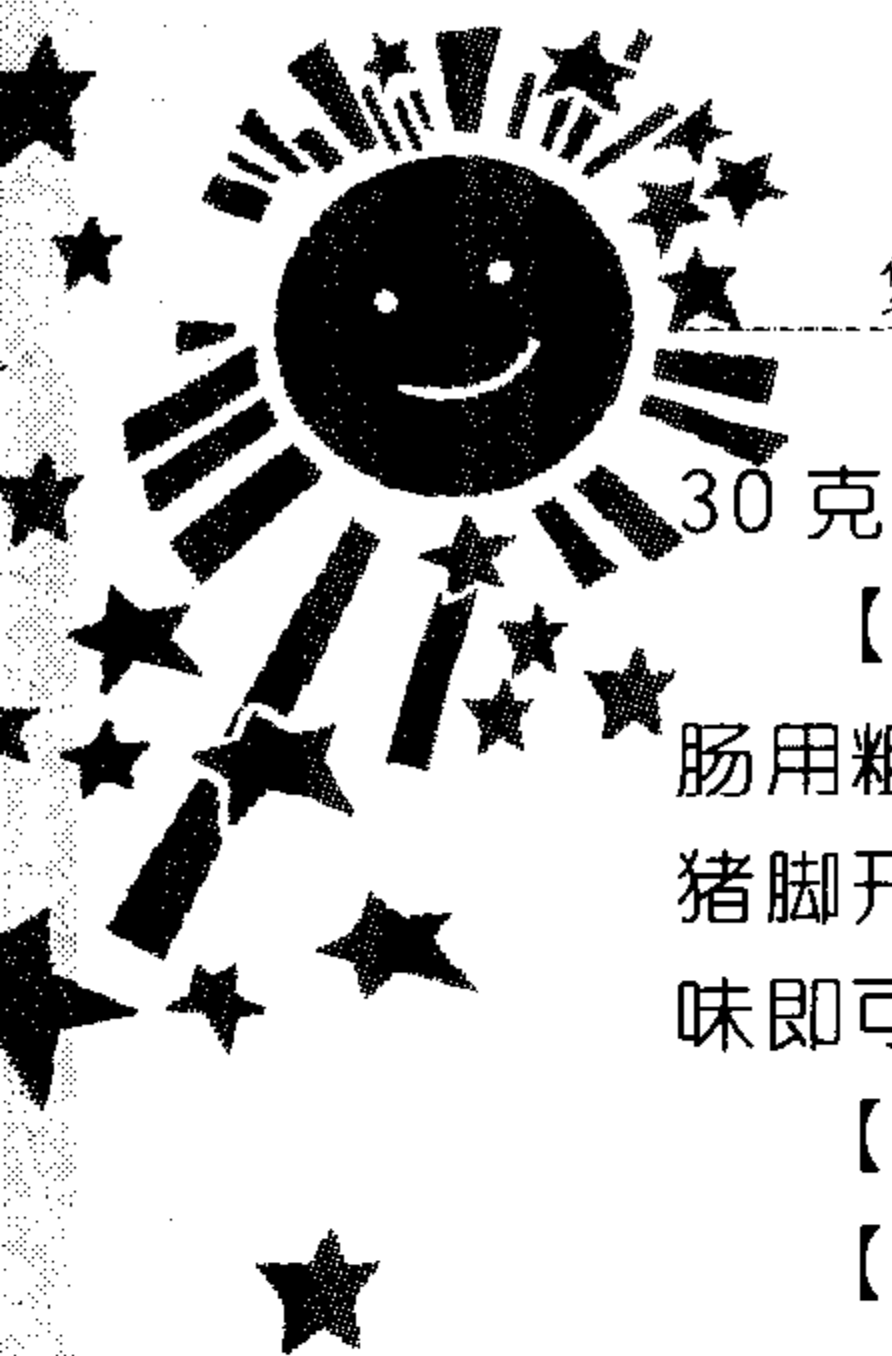
【功效】 滋阴润燥,宁心安神。

【适应证】 神经衰弱属脏阴不足者,症见情绪容易激动,睡眠不安,精神不集中,口干咽燥,渴欲饮水等;亦用于哺乳期妇女阴虚乳少者。

20. 无花果莲子猪肠汤

【用料】 猪大肠 1 段(约 20 厘米) 无花果(干)60 克 莲子





30 克

【制法】 (1)将无花果洗净;莲子去心洗净,用水浸 1 小时;猪肠用粗盐擦洗净。(2)把无花果、莲子装进猪肠内(留少量水),扎紧猪脚开口,放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。随量饮用,猪肠佐餐。

【功效】 健脾和胃,涩肠止泻。

【适应证】 神经衰弱属肠胃不和者,症见反复大便溏泄,或肠鸣下利,劳累即发,或腹胀满不痛,或食欲减退。

【注意】 无花果味道很美,不但营养丰富,而且还有很好的医疗价值,它具有健胃生津,补脾止泻,清热润肠,解郁除烦之效,现代研究无花果还具有一定的抗癌作用,因此,它的药用价值值得进一步挖掘。

21. 剑花蜜枣猪肺汤

【用料】 剑花(干)20 克 猪肺 150 克 蜜枣 2 粒

【制法】 将剑花、蜜枣洗净;猪肺切片,泡清水中挤洗干净,放入沸水煮几分钟,捞起过冷河。把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1~2 小时,调味即可。

【功效】 润肺止咳。

【适应证】 神经衰弱属阴伤肺燥者,症见干咳无痰,咽燥或声嘶,劳累则发,心烦失眠,或有潮热,或咳痰有血丝等。

22. 黑豆黄芪红枣牛肉汤

【用料】 牛肉 200 克 黑豆 60 克 黄芪 30 克 红枣 10 粒

【制法】 (1)将黑豆、黄芪、红枣(去核)洗净;牛肉洗净,切件。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮至黑豆烂,调味即可。

【功效】 健脾益气固表。

【适应证】 神经衰弱属脾虚气弱,卫外不固者,症见面色苍白,自汗,盗汗,体倦神疲,少气懒言,食欲减退。

23. 罗布麻速溶饮

【用料】 罗布麻叶 500 克 白糖 500 克

【制法】 (1)将白糖磨成白糖粉;罗布麻叶洗净。(2)把罗布麻叶放入锅内,加清水适量,文火煮沸 20 分钟后取汁液,再加清水适量,煮沸 20 分钟再取汁液,共取汁液 3 次,去渣。(3)把 3 次汁液放入锅内,文火浓缩至将干,停火待凉,拌入白糖粉把浓缩液吸干,混匀备用。每次 10 克,用开水冲溶代茶饮。

【功效】 清热平肝,柔肝缓急。

【适应证】 神经衰弱属肝肾阴虚、肝阳上扰者,症见情绪急躁,容易激动,常有失眠、头痛、眩晕、胁痛等。

24. 核桃杞子鸡蛋汤

【用料】 核桃肉 15 克 枸杞子 10 克 鸡蛋 2 个

【制法】 鸡蛋(连壳)、核桃肉、枸杞子分别用清水洗净,一起放入砂煲里,加清水适量,用旺火煮至鸡蛋熟,鸡蛋去壳,放回煲里,改用文火煲半小时,调味供用。

【功效】 滋补肝肾,安神宁志。

【适应证】 神经衰弱属肝肾阴虚者,症见头晕头痛、五心烦热、烦躁易怒、失眠健忘、耳鸣、腰膝酸软、遗精、舌红苔少、脉弦细。



二十五、头 痛

头痛是临床常见的症状之一。可由许多急慢性疾病引起。其治疗,外感头痛多属实,以祛邪为主;内伤头痛,多为虚证,以扶正为主,或扶正与祛邪兼顾,当因证制宜。对于一些有特殊证候的头痛,如伴有视力障碍,呕吐而不恶心,头痛剧烈难忍者,应及时请专科医生诊治,以免贻误病情。

1. 川芎白芷羊头汤

【用料】 羊头(连脑)半个(约 500 克) 川芎 30 克 白芷 30 克 生姜 60 克

【制法】 (1)羊头斩开,取出羊脑备用。另羊头骨洗净、斩件,加姜及清水适量,文火煲 1~2 小时,去羊头骨,留汤备用。(2)川芎、白芷洗净,与羊脑一齐放入锅内,加入羊头熬成的汤水,再煲



1 小时,调味供用,亦可加少量米酒调服。

【功效】 养血祛风,散寒止痛。

【适应证】 血虚寒凝之头晕眼花、头痛;或头风头痛;或经行血寒之头痛。亦用治血管神经性头痛属风重偏寒者。

2. 稻豆首乌塘虱鱼汤

【用料】 塘虱鱼 1 条(约 90 克) 稻豆 60 克 制首乌 15 克
龙眼肉 15 克 珠兰少许

【制法】 (1)将塘虱鱼剖净,去鳃及肠杂;首乌、龙眼肉、生姜洗净,燉豆洗净,用清水浸渍 3 小时。(2)把全部用料(除珠兰外)一齐放入锅内,加稻豆水适量,武火煮沸后,文火煮 3 小时,加入珠兰,再煮半小时,调味即可。

【功效】 养肝血,止头痛。

【适应证】 偏头痛属于肝血不足者,症见头痛头眩,反复发作,头痛多在头部两侧,烦躁易怒,失眠多梦,面色萎黄,舌淡红苔白薄,脉弦细。

【注意】 珠兰又称珍珠兰、真珠兰、鱼子兰、鸡爪兰。为金粟兰科植物金粟兰的茎叶。味甘性温。《陆川本草》记载有“破血,止痛,止血。”的作用。临床上不常用。

3. 川芎三七鸡肉汤

【用料】 鸡肉 90 克 川芎 15 克 三七 6 克 当归 12 克
枸杞子 15 克

【制法】 (1)将鸡肉洗净、切块;三七洗净、打碎;当归、枸杞子、川芎洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 活血补血,止头痛。

【适应证】 偏头痛属于血虚血瘀者,症见头痛日久不愈,多为持续性,或可阵发性加剧,伴头晕眼花,失眠健忘,舌淡暗苔白薄,脉弦细。

4. 鹿茸川芎羊肉汤

【用料】 羊肉 90 克 鹿茸(片) 9 克 川芎 12 克 锁阳

15 克 红枣少许

【制法】 (1)将羊肉洗净、切块;川芎、锁阳、红枣(去核)洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 补肾阳,益精血,止头痛。

【适应证】 偏头痛属于肾阳不足者,症见头痛头晕,头脑空虚,反复发作,日久不愈,遇寒尤甚,腰酸肢冷,小便清长,舌淡胖苔白腻,脉沉弱。

5. 枸杞菊花绿豆汤

【用料】 枸杞子 100 克 菊花 15 克 绿豆 30 克

【制法】 将绿豆洗净,用清水浸约半小时;枸杞叶、菊花洗净。把绿豆放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮至绿豆烂,然后加入菊花、枸杞叶,再煮 10~20 分钟,调味即可。

【功效】 疏散风邪,清热止痛。

【适应证】 感冒头痛属风热者,症见微微发热,头痛时作,口渴咽干,或咽喉疼痛,鼻塞流黄稠涕,或目赤肿痛,舌苔白,脉浮数。

6. 天麻砂锅鱼头汤

【用料】 活花鲢头(带鱼肉 2 厘米)约 1 000 克 天麻 5 克
冬笋片 50 克 粉皮 6 张 青蒜少许 绍酒 15 克 酱油 75 克
精制盐 5 克 白糖 6 克 味精 5 克 精制油 100 克

【制法】 (1)天麻用水洗净,切成薄片。(2)鱼头去腮洗净,在鱼肉二面剖二条刀纹,在鱼头脑壳上用刀根斩一刀,便于加热时易熟;粉皮切成 1 厘米宽,2 厘米长的 1 条,用冷水洗清待用。(3)头用酱油淹渍,炒锅烧热后,放入精制油至沸热时,放入鱼头,两面煎黄;再加入黄酒用锅盖焖一下,再加酱油、白糖、笋片、天麻、白汤 1000 克,盖上锅盖,用旺火烧开后,用小火焖烧约 20 分钟,见鱼头的鱼眼珠凸出,鱼头皮呈青灰色,即可将鱼头捞出装入砂锅,,放入粉皮,烧至粉皮变色发卷后,再加味精和青蒜,烧滚。检验鱼头成熟的标准:看鱼眼凸出,鱼头皮变青灰色;用竹筷从鱼眼处向鱼头喉





咙口上一块胡桃肉插,能插入,证明已成熟。

【功效】 平肝潜阳,息风止疼,补气暖胃。

【适应证】 对头痛、神经性偏头痛、肢体麻木、高血压等症有较好的辅助疗效。

二十六、中风后遗症

中风又名卒中。本病是以卒然昏倒,不省人事,伴口眼歪斜,半身不遂,语言不利,或不经昏仆而仅以歪僻不遂为主证的一种疾病。在急性期的治疗,当根据闭证、脱证、中经络、中脏腑等情况,给予回阳固脱,清心开窍或活血醒神等治疗,后遗症期应针对病因病机,给予药物防治,平时进行适当的锻炼,以增强体质,提高防治效果。

1. 淮杞炖猪脚鹿筋

【用料】 鸡脚 8 只 猪脚 2 只 鹿筋 30 克 淮山药 60 克
枸杞子 15 克 生姜 3 片 红枣 5 个

【制法】 (1)鸡脚用开水拖过、去皮及爪甲、洗净,猪脚刮净毛、去蹄甲、斩件,二者一齐放入沸水内煮 10 分钟,取出用清水反复漂过。(2)鹿筋用温水泡软,放入沸水锅内略煮,除去异味,切断,洗净(3)淮山药、枸杞子、生姜、红枣(去核)洗净,与鸡脚、猪脚、鹿筋一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 3 小时,调味供用。

【功效】 补肾壮阳,强壮筋骨。

【适应证】 中风后肾阳不足,肢体痿软乏力,偏瘫,步履不健,筋络挛缩,四肢不温等;或产后受风,下肢痿软。

2. 杜仲鹌鹑汤

【用料】 鹌鹑 3 只 杜仲 30 克 淮山药 60 克 枸杞子 15 克
生姜 5 片 红枣 6 个

【制法】 (1)鹌鹑去毛剖净,去内脏,滴干水。(2)杜仲、枸杞子、淮山药、红枣(去核)、生姜洗净,与鹌鹑一齐放入锅内,加清水

适量,武火煮沸后,文火煲3小时,调味供用。

【功效】 补益肝肾,强壮筋骨。

【适应证】 中风后遗症属肝肾不足者,症见腰膝无力,筋骨痿软,语言不利;或先天不足之发育不良,站立无力,行迟脚软。小儿麻痹后遗症之下肢痿软。

3. 巴戟猪脊髓汤

【用料】 猪脊髓4条 鸡脚10只 巴戟天30克 牛大力60克 生姜4片 红枣5个

【制法】 (1)猪脊髓洗净,用开水拖过;鸡脚脱皮、爪,洗净。(2)巴戟天、牛大力、生姜、红枣(去核)洗净,与鸡脚、猪脊髓一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲3小时,调味供用。

【功效】 补益肝肾,强壮腰膝。

【适应证】 中风后属肝肾不足者,症见腰膝无力,筋骨痿软,肢体痿软乏力,步履失健;或先天不足之发育迟缓,站立无力,脚软行迟。亦用于小儿发育不良、小儿麻痹后遗症之下肢痿软。

4. 杜仲鹿筋汤

【用料】 鹿筋30克 猪瘦肉500克 杜仲30克 淮牛膝60克 陈皮6克

【制法】 (1)鹿筋洗净,以温水浸泡,切件;猪瘦肉洗净,切块。(2)杜仲、牛膝、陈皮洗净,与猪瘦肉、鹿筋一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲3小时,调味供用。

【功效】 温补肝肾,强壮筋骨。

【适应证】 中风后遗症症见步履不健,腰膝酸软,下肢痹痛,肌肉萎缩;或病后体弱,筋骨失养,或先天不足,发育不良等。

5. 黄芪南蛇汤

【用料】 黄芪50克 南蛇肉200克 生姜3片

【制法】 (1)南蛇洗净,切块,黄芪、生姜洗净。(2)起油镬,放生姜爆香,再下南蛇肉稍炒片刻,铲起,与黄芪同放砂煲里,加清水适量,用文火煲3小时,调味供用。

【功效】 补气养血,祛风湿,舒筋络。





【适应证】 中风后遗症半身不遂,或风湿关节痹痛、慢性腰腿痛等症的食疗。

6. 巴戟寄生三蛇汤

【用料】 三蛇肉 250 克 桑寄生 30 克 巴戟天 20 克 红枣 5 粒 生姜 4 片

【制法】 (1)将三蛇拆骨取肉,蛇骨用纱布袋装好;桑寄生、巴戟天、红枣(去核)、生姜分别洗净。(2)将以上用料一齐放入砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲 2~3 小时,去蛇骨和药渣,调味供用。

【功效】 补益肝肾、祛风通络。

【适应证】 中风后遗症属肝肾两虚者。症见半身不遂、下肢痿软、筋络拘挛、步履困难或口眼歪斜、语言不清等。亦用于风湿病。

二十七、老年性痴呆

痴呆,又称早病。是表情迟钝,呆傻愚痴,空虚茫然的一种神志方面的病变。老年性痴呆的患者除用药治疗以外,更要注重调节情志,避免刺激,合理安排生活,加强训练,加强饮食营养,保养胃气等,均对防治痴呆大有裨益。

1. 川芎首乌鱼头汤

【用料】 鱼头 1 个(约 30 克) 川芎 12 克 制首乌 15 克 黄芪 30 克 生姜 红枣少许

【制法】 (1)将鱼头去鳃、洗净;川芎、首乌、黄芪、生姜、红枣(去核)洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 益气养血,补脑安神。

【适应证】 老年性痴呆属于气虚血少者,症见记忆力下降,神志呆滞,反应迟钝,意志低沉,头晕眼花,倦怠乏力,胃纳呆滞,舌淡苔白,脉沉细弱。

2. 肉苁蓉鹌鹑汤

【用料】 鹌鹑 2 只(120 克) 肉苁蓉 30 克 五味子 18 克
枸杞子 30 克

【制法】 (1)将鹌鹑剖净,去肠杂、切块;肉苁蓉、五味子、枸杞子洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 补肾益精,填髓益志。

【适应证】 老年性痴呆属于精髓不足者,症见记忆力下降(特别表现在近事易忘),情绪低落,意志消沉,腰酸乏力,头晕耳鸣,形体瘦弱,舌淡红苔薄白,脉沉细。

3. 灵芝龙眼肉鸡肉汤

【用料】 鸡肉 90 克 灵芝 15 克 龙眼肉 24 克 党参 15 克

【制法】 (1)将鸡肉洗净、切块;灵芝、党参、龙眼肉洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 补心气,益心神。

【适应证】 老年性痴呆属于心气不足者,症见神志呆滞,反应迟钝,近事易忘,精神衰颓,自知力丧失,不知饥饱,不讲卫生,舌淡苔白,脉弦而虚。

4. 三七红参鸡肉汤

【用料】 鸡肉 90 克 三七 10 克 红参 6 克 全当归 12 克
生姜、红枣少许

【制法】 (1)将鸡肉洗净、切块;三七洗净、打碎;红参(切片)、当归、生姜、红枣(去核)洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 活血通窍,安神增智。

【适应证】 老年性痴呆属于瘀阻清窍者,症见健忘头昏,神志呆滞,表情迟钝,茫然若失,失眠多梦,耳鸣耳聋,但饮食如常,舌淡暗,脉细涩。





5. 黄豆猴头菇鸡汤

【用料】 鸡肉 200 克 黄豆 120 克 猴头菇 180 克 茯苓 30 克 红枣 8 粒

【制法】 (1)鸡肉洗净切块;黄豆用清水浸胀,洗净;猴头菇用湿水浸软后,切成薄片;茯苓、红枣(去核)分别洗净。(2)将以上用料一齐放入砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲 3 小时,以黄豆熟烂为度。

【功效】 健脾益气,化浊降脂。

【适应证】 老年性痴呆属脾虚气弱者,证见记忆力减退、表情淡漠、呆木,反应迟钝、形体虚胖者。

二十八、贫 血

贫血是指在血容量正常的情况下,单位容积血液中的红细胞数目或血红蛋白含量发生减少,低于正常值时称为贫血。贫血的治疗主要是调节脏腑功能,针对病人的不同情况辨证治疗。

1. 参芪竹丝鸡汤

【用料】 竹丝鸡 1 只(约 750 克) 猪瘦肉 150 克 黄芪 30 克 党参 30 克 红枣 10 个 生姜 3 片

【制法】 (1)竹丝鸡剖净、去内脏、斩件,猪瘦肉洗净,一齐放入沸水锅内,武火煮 2~3 分钟,过冷河。(2)红枣(去核)、黄芪、党参洗净。(3)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 补气养血。

【适应证】 平素体虚贫血,或病后产后虚羸,症见乏力体倦,形瘦气短,饮食减少,头晕眼花,面色萎白,舌淡胖,脉细弱。

2. 珧柱红枣鸡肉汤

【用料】 鸡 1 只(约 750 克) 江珧柱 24 克 红枣 10 个 莲子 30 克 生姜 3 片

【制法】 (1)鸡剖净,去内脏及肥油,吊干水,斩件,下油起镬,爆姜下鸡块,爆片刻取出。(2)江珧柱用水浸软;红枣(去核)、莲子(去芯)洗净。(3)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲3小时,调味供用。

【功效】 健脾补气,滋阴养血。

【适应证】 贫血,病后体虚,或思虑过度,损伤心脾,或劳累过度,暗耗精血,症见精神萎靡,体倦乏力,饮食减少,面色萎黄,形体消瘦;或中气虚弱,动则喘息,短气声低,舌淡胖,脉虚。

3. 参归银鲳汤

【用料】 鲳鱼 500 克 党参 30 克 当归 15 克 生姜 5 片

【制法】 (1)鲳鱼剖净,去鳞、鳃、内脏,下油起镬用姜爆香至微黄。(2)党参、当归洗净,加清水适量,武火煮沸后,文火先煲1小时,下鲳鱼煲熟,调味供用。

【功效】 补气养血,健脾开胃。

【适应证】 贫血属脾胃虚弱,气血不足者,症见面色苍白,神疲乏力,饮食减少,头晕心悸,形瘦气短,舌淡脉虚。

4. 莲藕牛坑腩汤

【用料】 牛坑腩 600 克 莲藕 500 克 红豆 15 克 生姜 4 片 蜜枣 2 个

【制法】 (1)牛坑腩洗净,切大块,割去肥油,放入锅内出水,取出后再过冷河,漂洗干净,滴干水。(2)莲藕洗净、刮皮去节、拍成大块,红豆、生姜、蜜枣洗净,与牛坑腩一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲3小时,调味供用。

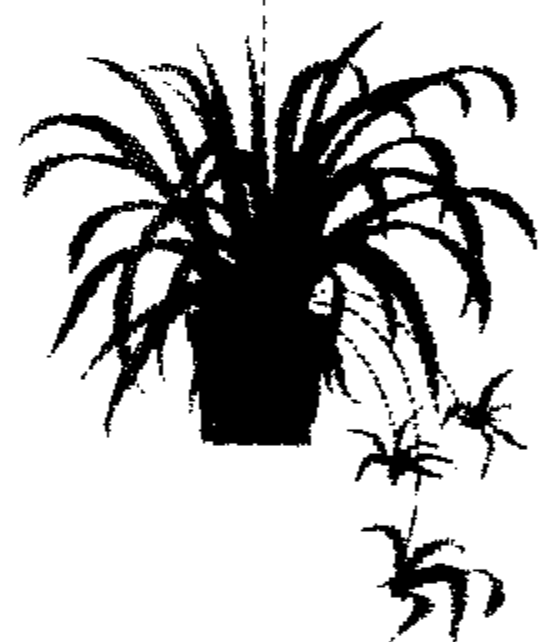
【功效】 健脾开胃,益气补血。

【适应证】 贫血气血不足,症见面色萎黄,神疲气短,头晕眼花,四肢乏力,饮食减少,舌淡苔白,脉虚弱。或产后虚羸、营养不良属气血不足者。

5. 首乌红枣鸡蛋汤

【用料】 何首乌 24 克 红枣 12 粒 鸡蛋 2 个

【制法】 (1)将首乌、红枣(去核)洗净,鸡蛋煮熟,去壳。(2)把





全部用料一齐放入锅内,加清水适量,文火煮 30 分钟,调味即可。随量饮用,亦可调入蜜糖服。

【功效】 补养肝血。

【适应证】 肝病贫血者,症见头晕目眩,心悸失眠,面色无华,唇甲淡白,或脱发,或须发早白,月经不调,舌淡苔白,脉细弱。

二十九、血小板减少性紫癜

血小板减少性紫癜是出血性疾病中常见的一种。急性期治疗以凉血止血为主;慢性期以滋补肝肾,补益气血为要。

1. 党参龙眼肉黄鳝汤

【用料】 黄鳝 2 条(约 90 克) 党参 24 克 龙眼肉 30 克
黄芪 15 克 白术 6 克 当归 6 克

【制法】 (1)将黄鳝剖净,去鳃及肠杂;党参、龙眼肉、黄芪、白术、当归洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 补脾益气,引血归经。

【适应证】 紫癜属于脾不统血者,症见皮下出血,斑色淡红,隐而不显,斑点细碎,起病缓慢,反复发作,日久不愈,舌淡苔白,脉缓而沉。

2. 花生生地兔肉汤

【用料】 兔肉 90 克 花生(生品)60 克 生地黄 24 克 三七 6 克 枸杞子 15 克

【制法】 (1)将兔肉洗净、斩块;花生洗净,先用清水浸渍 3 小时,三七打碎;生地黄、枸杞子洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,文火煮 3 小时,调味即可。

【功效】 养血止血。

【适应证】 紫癜属于血虚有热者,症见皮下出血,色紫暗,形如粟米,亦可融合成片,抚之不得手,起病缓慢,反复发作,日久不

愈,舌淡红苔少,脉细数无力。

【注意】 花生亦称落花生,有的地方叫地豆,还发现花生衣有良好的止血作用,治疗血小板减少性紫癜,值得进一步研究。

3. 枸杞桂圆猫肉汤

【用料】 猫肉 1000 克 猪瘦肉 150 克 甘蔗 90 克 枸杞子 15 克 桂桂圆肉 10 克 生姜 葱段适量

【制法】 (1)猫肉洗净、斩块,放入开水锅内稍煮片刻,捞起过冷河;猪肉洗净,切块;甘蔗洗净,斩成小块;枸杞子、桂桂圆肉分别用清水洗净。(2)将备用料一齐放入炖盅内,加入清水(最好是鸡清汤)适量和料酒少许,盖好,用文火隔水炖 3 小时,捞去姜、葱、甘蔗,用味精、胡椒粉和食盐调味食用。

【功效】 益精明目,养血通络,滋阴补肾。

【适应证】 血小板减少性紫癜等患者的食疗。健康人食之更能消除疲劳,起到祛病延年之功效。

三十、糖尿病

糖尿病是一种由遗传基因决定的全身慢性代谢性疾病。在治疗上以养阴清热益气为大法,上消偏于清肺热,中消偏重清胃火,下消侧重滋补肾阴。

1. 白参炖鹌鹑

【用料】 鹌鹑 1 只 白参 30 克

【制法】 (1)鹌鹑剖净,去内脏,抹干水,斩块。(2)白参切片,与鹌鹑一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖约 3 小时,调味热服。

【功效】 补气健脾,生津止渴。

【适应证】 糖尿病属气津不足,虚劳体弱者,症见食少倦怠,易汗气短,消渴引饮;或久咳伤肺之虚喘汗出,形体消瘦。

2. 参芪乳鸽汤

【用料】 乳鸽 2 只 党参 30 克 黄芪 30 克 红枣 5 个





【制法】 (1)乳鸽洗净,去内脏,抹干水,斩块。(2)党参、黄芪、红枣(去核)洗净,与乳鸽肉一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲2小时,调味供用。

【功效】 补气健脾。

【适应证】 糖尿病属脾胃虚弱,症见倦怠乏为,脸黄食少,神疲形瘦,多食易饥,或产后欠补,气血不足者。

3. 参杞兔肉汤

【用料】 兔肉 500 克 党参 30 克 淮山药 30 克 枸杞子 10 克 红枣 5 个

【制法】 (1)兔肉洗净,抹干水,斩件,下油起镬爆香。(2)党参、淮山药、枸杞子、红枣(去核)洗净,与兔肉一齐放入锅内,武火煮沸后,文火煲2小时,调味供用。

【功效】 补气健脾,益胃养阴。

【适应证】 糖尿病属脾虚气弱,症见形体虚羸,疲倦乏力,饮食减少,消渴口干,形瘦尿多。或用于小儿营养不良属脾虚气弱者。

4. 粟米雀肉汤

【用料】 麻雀 12 只 脱壳粟米 30 克 马蹄粉 15 克 葱白 2 条

【制法】 (1)麻雀洗净,去内脏、脚爪,洗净;葱白洗净,切葱花;马蹄粉用水湿化。(2)粟米洗净,与雀肉一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲2小时,捞起麻雀拆去骨,加入湿马蹄粉搅匀,煮沸后,调味供用。

【功效】 益肾健脾,补虚助阳。

【适应证】 糖尿病属脾肾两虚,症见体倦乏力,腰膝酸软,小便频多,口渴欲饮,大便溏泻等;或用于年老体弱,或病后虚羸,脾肾不足者。

5. 粉葛猪骨汤

【用料】 猪骨 700 克 粉葛 500 克 红枣 10 个 陈皮 1 片

【制法】 (1)粉葛去皮洗净,切段;红枣(去核)洗净;陈皮浸

软、去白。(2)猪骨洗净、斩块,与粉葛、红枣、陈皮一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲3小时,调味供用。

【功效】 健脾养阴,生津止渴。

【适应证】 糖尿病属脾虚胃热,症见口干渴饮,形体消瘦,多食易饥,大便干结。

6. 生地黄芪猪胰汤

【用料】 猪胰1条 猪瘦肉60克 黄芪30克 生地黄30克 淮山药30克 山萸肉15克

【制法】 (1)黄芪、生地黄、淮山药、山萸肉洗净,放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲1~2小时。(2)猪胰洗净、去油脂、切片,猪瘦肉洗净,切片一齐放入容器内,加油、盐、酒适量,腌15分钟,放入已煲好的汤内,加盖煲15分钟,调味供用。

【功效】 滋肾补脾,生津止渴。

【适应证】 糖尿病属脾肾阴亏者,症见口渴引饮,神疲乏力,腰酸膝软,失眠健忘,头晕眼花等;或肺胃实热之咽干渴饮。

7. 大豆苕芩猪腰汤

【用料】 猪腰2个 大豆芽250克 苕芩60克 党参60克

【制法】 (1)猪腰洗净,开边切去白脂膜,洗擦干净,切片,用适量酒、油、盐拌匀。(2)大豆芽洗净,去根;苕芩、党参洗净。(3)把苕芩、党参放入煲内,加清水适量,武火煮几沸后,加入大豆芽,文火煲15分钟,再加入猪腰,煲15分钟,调味供用。

【功效】 滋肾润燥,益气生津。

【适应证】 糖尿病属燥热伤阴或气阴两伤,症见咳喘,短气,口渴欲饮;或常觉口干而多饮者。

【注意】 苕芩又称杏参、甜桔梗,性味甘寒,《得配本草》说有“解上焦热邪,利肺气,解百药毒,治咳嗽,消渴,强中”的作用。本汤是根据《备急千金要方》中猪肾苕芩汤化裁而成。

8. 海藻蛎肉汤

【用料】 海藻24克 新鲜牡蛎(壳、肉同用)150克 姜、红枣少许。





【制法】 将海藻、牡蛎、生姜、红枣（去核）洗净，放入瓦锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。随量饮用。

【功效】 滋阴消痰，软坚散结。

【适应证】 糖尿病并发肺结核属阴虚火旺者，症见呛咳痰少，粘稠难咯，骨蒸内热，口燥咽干，颧红盗汗，心烦失眠，声嘶失音，形体消瘦，舌红苔少，脉细而数。

9. 桑叶螺肉汤

【用料】 桑叶（鲜）24 克 蝉衣 6 克 田螺（鲜活）240 克
红枣少许

【制法】 取鲜活田螺置清水中养之（一般为半天），除去泥砂，用水略煮后捞起，取肉去壳；红枣（去核）洗净，用水浸透（枣水留用）；桑叶、蝉衣略洗。把全部用料一齐放入瓦锅内，加入枣水及清水适量，武火煮 15～20 分钟（不宜过久），调味即可。随量饮汤吃肉。

【功效】 清肝明目，除烦止渴。

【适应证】 糖尿病失明属肝经风热者，症见视物模糊，视力下降，目赤多泪，常伴有烦躁易怒，口渴引饮，难眠易醒，耳鸣如潮，小便频数量多，舌红苔白，脉弦细数等。

10. 玄参龟肉汤

【用料】 玄参 15 克 全当归 6 克 龟（鲜）1 只（约 60 克）
生姜、红枣适量

【制法】 （1）将鲜龟去头致死（或煮死），去内脏（不必剔除龟甲），洗净；玄参、当归、生姜、红枣（去核）洗净。（2）把全部用料一齐放入瓦锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，加盐调味即可。

【功效】 清热解毒，滋阴活血。

【适应证】 糖尿病并发血栓闭塞性脉管炎属热毒耗伤阴血者，症见患肢黯红，灼热微肿，溃烂腐臭，疼痛剧烈，入夜尤甚，口干口渴，舌红苔少，脉细而数。

11. 黄芪桂皮鲈鱼汤

【用料】 生黄芪 60 克 桂皮 6 克 当归身 12 克 生姜少许
鲈鱼(鲜) 90 克

【制法】 (1)将鲈鱼去鳞、鳃、肠杂,洗净,切块,起油锅,下鲈鱼,稍煎香,铲起,当归、生姜、黄芪、桂皮洗净。(2)把全部用料一齐放入瓦锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 补气托毒,养血排脓。

【适应证】 糖尿病并发痈疡属正虚不能托毒排脓者,症见痈疡已溃,但脓液清稀,流出不畅,久不敛口,,难于自愈,倦怠乏力,口干不渴,舌淡苔白滑,脉细弱。

12. 山药玉竹白鸽汤

【用料】 淮山药 30 克 玉竹 30 克 麦冬 30 克 白鸽 1 只

【制法】 (1)将白鸽去毛及肠,洗净,切块;山药、玉竹、麦冬洗净。(2)把全部用料一齐放入瓦锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 滋补脾肺,生津止渴。

【适应证】 糖尿病属于脾肺虚损者,症见口渴引饮,神疲乏力,知饥不食,或食不知味,形体消瘦,咽干齿燥,舌淡红苔白干,脉沉细数。

13. 人参石膏鸡肉汤

【用料】 人参 10 克 生石膏 30 克 粳米 30 克 鸡肉 60 克

【制法】 将人参、石膏、粳米、鸡肉洗净,放入瓦锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 清热生津,益气止渴。

【适应证】 糖尿病属肺胃燥热,消灼气阴者,症见烦渴多饮,口干舌燥,小便频而多,倦怠乏力,形体消瘦。舌红苔少,脉洪而无力。

14. 洋参鸡肉汤

【用料】 洋参 9 克 石斛 15 克 鸡肉 60 克





【制法】 将洋参、石斛、鸡肉洗净，一齐放入瓦锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 30 分钟，调味即可。

【功效】 养胃阴，清胃热，生津止渴。

【适应证】 糖尿病属胃阴不足，虚火上炎者；症见烦渴多饮，口干舌燥，吃饭虽多，但形体消瘦，神疲乏力，舌嫩红苔净，脉细数而虚。

15. 玉竹二参兔肉汤

【用料】 玉竹 30 克 生晒参 15 克 北沙参 30 克 兔肉 60 克 红枣少许

【制法】 将玉竹、生晒参、北沙参、兔肉、红枣（去核）洗净，放入瓦锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮至兔肉烂熟为度，调味即可。

【功效】 清养肺胃，生津止渴。

【适应证】 糖尿病属胃阴不足，肺气亏虚者，症见咽干口渴，多饮多食，形体消瘦，干咳痰少，粘稠色白，难于咯出，气短气促，舌红苔少，脉细而数。

16. 巴戟狗肉汤

【用料】 巴戟天 10 克 肉苁蓉 25 克 狗肉 60 克 小茴香 5 克 生姜 8 片

【制法】（1）将狗肉洗净，斩块；生姜洗净（切片）。（2）起油锅，下生姜和狗肉，煎炒至狗肉皮变为赤色为度，铲起，放入瓦锅内，加入巴戟、肉苁蓉、小茴香，清水适量，文火煮 2~3 小时，至狗肉熟烂为度，调味即可。

【功效】 补肾壮阳。

【适应证】 糖尿病并发阳痿属肾阳不足者，症见阳事不举，或临房举而不坚，伴腰膝酸软，头晕目眩，夜尿频数量多，精神萎靡，面色苍白，舌淡胖苔白润，脉沉细。

17. 桑夏瘦肉汤

【用料】 桑寄生 90 克 夏枯草 15 克 猪瘦肉 90 克

【制法】（1）将桑寄生、夏枯草洗净；猪瘦肉洗净，切块。（2）把

全部用料一齐放瓦锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1 小时,调味即可。

【功效】 益肝肾,清肝热。

【适应证】 糖尿病并发高血压属肝阳上亢者,症见头晕眼花,烦躁易怒,面色潮红,失眠多梦,口渴多饮,舌红,脉弦数。

18. 石斛瘦肉汤

【用料】 鲜石斛 30 克 芦根 15 克 猪瘦肉 30 克

【制法】 (1)将石斛、芦根去泥沙;猪瘦肉洗净,切块。(2)把全部用料一齐放入瓦锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 养胃阴,清胃热,除烦止渴。

【适应证】 糖尿病属胃阴虚,虚火上炎者,症见烦渴多饮,多食易饥,口干舌燥,形体消瘦,大便干结,舌红苔白干,脉细数。

19. 茯苓牛肚汤

【用料】 白茯苓 30 克 党参 15 克 牛肚 60 克

【制法】 将牛肚洗净、切块,茯苓、党参洗净,放入瓦锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮至肚熟烂为度,调味即可。

【功效】 健脾利水。

【适应证】 糖尿病并发水肿属脾虚者,症见全身浮肿,按之凹陷,晨起则头面较甚,劳累则下肢肿胀,能食而疲乏无力,大便如常,小便反多,舌淡苔白滑,脉沉而缓。

20. 川芎当归羊肉汤

【用料】 川芎 9 克 全当归 9 克 瘦羊肉 60 克 生姜少许 红枣 10 粒

【制法】 (1)将羊肉去肥脂、切块;生姜刮皮,洗净,切片;川芎、当归、红枣洗净。(2)把全部用料一齐放入瓦锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮至羊肉烂熟为度,调味即可。

【功效】 养血止晕。

【适应证】 糖尿病性血管病变属阴血不足者,症见眩晕时作,劳累即发,心悸少寐,易惊健忘,神疲体倦,舌淡白苔白润,脉细





弱。

21. 冬瓜淡菜汤

【用料】 冬瓜(连皮)250克 冬瓜子(鲜)60克 淡菜60克
香菇15克

【制法】 (1)先将淡菜(干品)洗净、水泡半小时;冬瓜(切块)、冬瓜子、香菇洗净。(2)把全部用料一齐放入瓦锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮2小时,调味即可。

【功效】 清肺热,润肺燥,化痰排脓。

【适应证】 糖尿病并发呼吸系感染属于燥热伤肺者,症见烦渴多饮,咽干鼻燥,干咳无痰或痰如线粉,不易咯出,形体消瘦,舌红少津苔白,脉细数。

三十一、甲状腺机能亢进

甲状腺功能亢进(简称“甲亢”),是由于多种病因引起的甲状腺激素分泌过多所致的一组常见内分泌疾病。中医认为本病与情志失调、肝气郁结、脾失健运、凝湿成痰,或素体阴虚、虚火上炎或阴竭阴脱等有关。患了“甲亢”并不可怕,只要得到合理的治疗、养护,是完全可以治愈的。

1. 昆布海藻瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉500克 昆布30克 海藻30克 生地黄60克 红枣5个

【制法】 (1)昆布、海藻水浸后洗净,生地黄、红枣(去核)洗净;猪瘦肉洗净,切块。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲2小时,调味供用

【功效】 养阴清热,化痰散结。

【适应证】 “甲亢”属痰热郁结,症见咳喘痰黄或痰结成核,时有发热;或热病后期,余热未清之伤津发热;或久病阴虚之发热,低热不退。亦可用于高血压、淋巴结炎、甲状腺肿等属阴虚痰热郁结

者。

2. 淡菜紫菜瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 180 克 淡菜 30 克 紫菜 20 克

【制法】 (1) 淡菜用水浸软,洗净;猪瘦肉洗净,切丝,用豉油、生油、盐、生粉腌 10 分钟;紫菜撕成小块,放锅内炒片刻,去腥味和砂,用清水浸开,洗净。(2) 把淡菜放入锅内,加清水适量,文火煲沸 15 分钟后,放入紫菜再煲沸,再放入瘦肉丝煲至肉熟,调味供用。

【功效】 滋阴降火,清化热痰。

【适应证】 “甲亢”属阴虚内热者,症见头晕,目眩,耳鸣;或肺虚有热之咳嗽日久,咽喉干痛;或痰热结聚成瘰疬。亦可用于高血压、淋巴结炎、甲状腺肿、慢性支气管炎等属阴虚有热,痰火郁结者。

3. 海带排骨汤

【用料】 排骨 300 克 海带 100 克 绍酒 15 克 精制盐 2 克 葱段 5 克 姜片 5 克 清水 600 克 香油 10 克

【制法】 (1) 海带用温水浸发,洗净后,切成丝。猪排骨洗净,斩成段,放于冷水锅中,待水煮沸后,捞出用温水冲洗干净。(2) 锅中放入清水、排骨、生姜、葱、绍酒,烧沸后,用小火烧至肉酥,放入海带、精制盐烧至入味,拣去姜、葱,淋上香麻油。

【功效】 补肝益血,清热利水,镇咳平喘

【适应证】 “甲亢”、甲状腺肿大、高血脂、高血压等症有保健疗效。



三十二、甲状腺机能减退

甲状腺机能减退症(简称“甲减”)是由于血循环中缺乏甲状腺激素,导致体内代谢过程减低而引起的疾病。治疗主要是温肾助阳,益气健脾为主。



1. 五加皮鹌鹑汤

【用料】 鹌鹑 1 只 (约 90 克) 五加皮 18 克 黄芪 45 克
茯苓 30 克

【制法】 (1)将鹌鹑剖净,去肠杂,切块;五加皮、黄芪、茯苓洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 补气利水。

【适应证】 老年甲状腺机能减退属于气虚水停者,症见面部浮肿,足踝虚肿(粘液性水肿),皮肤干燥、粗糙,畏寒乏力,大便稀烂,日 1~2 次,舌淡苔白,脉沉缓弱。

2. 冬虫夏草鹿霜鸡肉汤

【用料】 乌骨鸡 90 克 冬虫夏草 9 克 鹿角霜 30 克 山萸肉 24 克 淮山药 24 克

【制法】 (1)将乌骨鸡洗净、斩块;冬虫夏草、鹿角霜、山萸肉、淮山药洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 补脾益肾,涩精止带。

【适应证】 甲状腺功能减退属于脾肾两虚者,症见白带清稀不臭,绵绵不断,日久不愈,腰膝酸软,神疲乏力,便溏,口淡不渴,舌淡苔白润,脉沉缓。

3. 当归熟地鸡肉汤

【用料】 鸡肉 90 克 当归 12 克 熟地黄 24 克 肉桂 3 克
川芎 12 克

【制法】 (1)将鸡肉洗净、切块;当归、熟地、川芎洗净。(2)把全部用料(肉桂除外)一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后。文火煮 2 小时,加入肉桂,再煮半小时,调味即可。

【功效】 调补肝肾,养血调经。

【适应证】 甲状腺机能减退并发月经不调属于肝肾虚损者,症见经期不定,或前或后,经量不多,经色淡红,表情淡漠,精神抑郁,头晕耳鸣,腰膝酸软,舌淡稍胖苔白润,脉沉细。

4. 附子泽泻狗肉汤

【用料】 狗肉 90 克 制附子 9 克 泽泻 2 克 桂枝 9 克
山萸肉 9 克 生姜 12 克

【制法】 (1)将狗肉去油脂、洗净、切块;附子、泽泻、桂枝、山萸肉、生姜洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,开火煮沸后,文火煮 3 小时,调味即可。

【功效】 温肾利水。

【适应证】 老年甲状腺机能减退属于肾阳不足者,症见四肢虚肿,双下肢尤甚(粘液性水肿),畏寒乏力,自汗出,皮肤粗糙、冷湿,腰酸肢冷,小便清长,舌淡胖,苔白腻,脉沉弱。

5. 黄芪党参牛肉汤

【用料】 牛肉 90 克 黄芪 30 克 党参 24 克 红枣 30 克
陈皮 6 克

【制法】 (1)将牛肉去油脂、洗净,斩件;黄芪、参、红枣(去核),陈皮洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 补气升阳,延缓衰老。

【适应证】 老年甲状腺机能减退属于元气不足者,症见全身无力,精神疲倦,懒言恶动,自汗出,皮肤湿冷,畏寒,舌淡苔白润,脉缓弱。

6. 杜仲寄生鹿胎汤

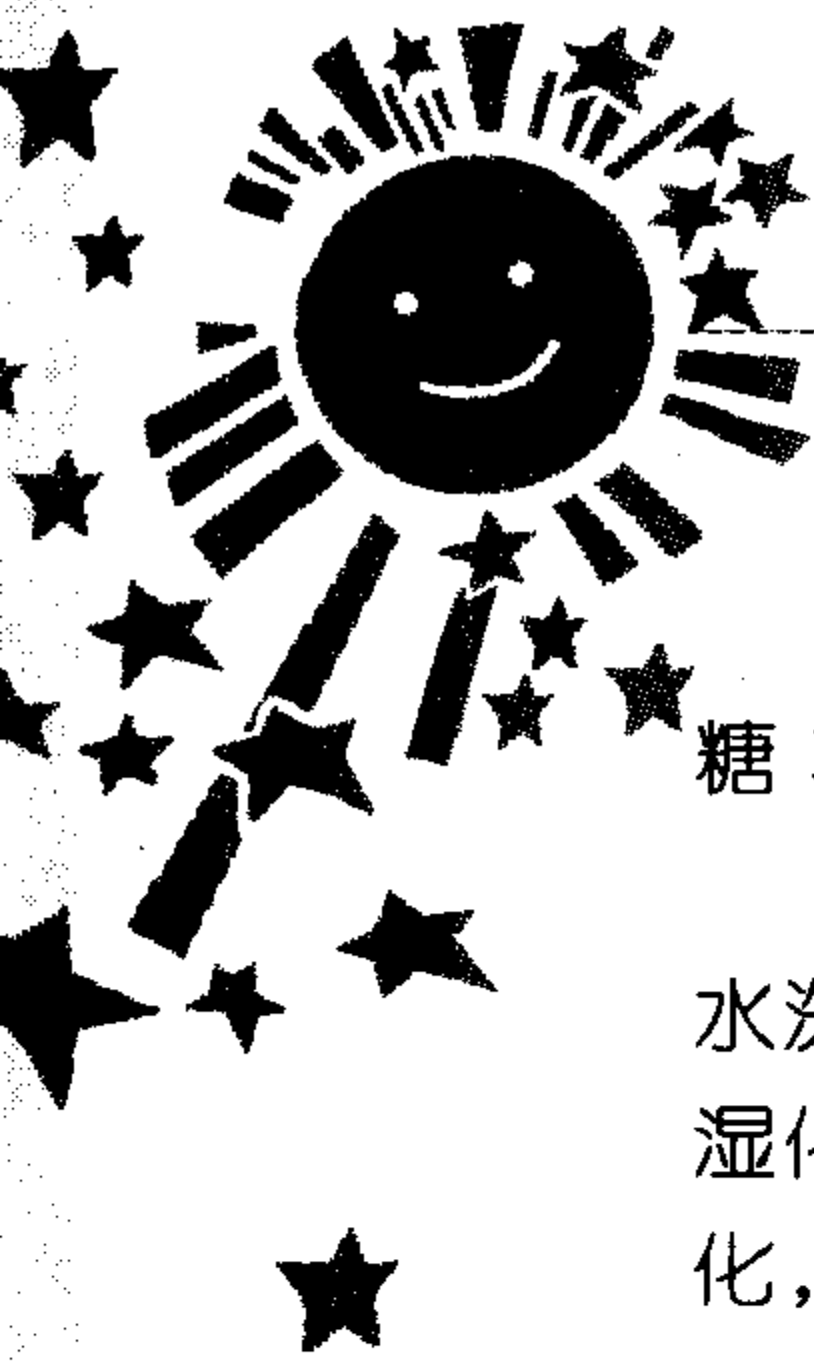
【用料】 鹿胎 24 克 杜仲 30 克 桑寄生 18 克 菟丝子 15 克
砂仁 6 克

【制法】 (1)将鹿胎、杜仲、桑寄生、砂仁洗净;菟丝子用纱布另包。(2)把全部用料(砂仁除外),放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,加入砂仁,再煮半小时,调味即可。

【功效】 温补肝肾。

【适应证】 甲状腺机能减退并发流产属于肝肾亏损者,症见妊娠早期,阴道内有少量出血,色淡红或为深褐色,下腹部隐隐作痛,按之痛减,腰酸乏力,头晕耳鸣,舌淡苔白,脉沉细。





7. 芝麻枸杞饴糖汤

【用料】 黑芝麻粉 60 克 枸杞子 30 克 生地黄 30 克 饴糖 30 克

【制法】 (1)黑芝麻粉用清水湿化;枸杞子、生地黄分别用清水洗净,放入锅内,加清水适量,用文火煮 1 小时,汤成去渣。(2)将湿化的黑芝麻粉放入药汤内,搅匀,用文火煮沸片刻,加入饴糖溶化,即可食用。

【功效】 滋补肝肾,润泽肌肤。

【适应证】 老年甲状腺功能减退属肝肾阴虚者。症见皮肤苍白或萎黄、粗糙、干燥而厚、多脱屑、毛发粗且少光泽、易脱落等。

三十三 系统性红斑狼疮

系统性红斑狼疮(简称 SLE)是一种全身性自身免疫性疾病,可侵犯结缔组织、血管、内脏、皮肤等多种器官。

1. 地骨皮牡蛎汤

【用料】 牡蛎肉(鲜品)90 克 牡蛎(壳)60 克 地骨皮 30 克 银柴胡 15 克 生姜 红枣少许

【制法】 (1)将牡蛎的肉、壳分开,洗净,地骨皮、银柴胡、生姜、红枣(去核)洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 清虚火,退虚热。

【适应证】 红斑狼疮属于阴虚火旺者,症见午后低热,日久不愈,形体消瘦,夜卧盗汗,两颧潮红,其色嫩红,口干口渴,头目眩晕,烦躁易怒,舌红苔少,脉弦细数。

2. 半枝莲田螺汤

【用料】 田螺(连壳、鲜活)500 克 半枝莲(鲜品)12 克 绿豆 60 克,紫草 6 克 蜜枣少许

【制法】 (1)先将田螺浸泡清水 1 日,以去污泥,然后洗净,用

沸水烫过,去壳取肉;绿豆用清水浸泡 3—4 小时;半枝莲、紫草、蜜枣洗净。(2)把田螺肉、绿豆、蜜枣放入锅内,加清水适量,文火煮 2 小时,加入半枝莲、紫草,再煮半小时,调味即可。

【功效】 凉血消斑,利尿解毒。

【适应证】 红斑狼疮属于血热毒盛者,症见两颧潮红,其色鲜红,其状如蝴蝶,午后潮热,日久不退,口干口渴,烦躁失眠,小便短赤,舌红苔薄黄,脉弦数。

3. 五加皮乌骨鸡汤

【用料】 乌骨鸡(肉)90 克 五加皮 15 克 巴戟天 9 克 杜仲 24 克

【制法】 (1)将乌骨鸡洗净、切块;五加皮、巴戟天、杜仲洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 补肝肾,祛风湿。

【适应证】 红斑狼疮属于肝肾不足者,症见筋骨痿弱,四肢无力,腰膝酸软,两颧潮红,状如蝴蝶,头发脱落,性欲下降,舌淡苔白润,脉沉细弱。

4. 黄芪川芎羊肉汤

【用料】 羊肉 90 克 黄芪 45 克 川芎 12 克 桂枝 9 克 生姜 15 克 红枣 18 克

【制法】 (1)将羊肉洗净、切块;黄芪、川芎、桂枝、生姜、红枣洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 补气和营,活血祛风。

【适应证】 红斑狼疮属于气虚血滞者,症见四肢麻木,关节痹痛,两颧淡红,其形如蝴蝶样,舌淡苔白,脉浮缓。

5. 附子桂枝鹿肉汤

【用料】 鹿肉 90 克 制附子 9 克 桂枝 9 克 益智仁 12 克 红枣少许

【制法】 (1)将鹿肉洗净、切块;附子、桂枝、益智仁、红枣(去





核洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮3小时,调味即可。

【功效】 补肾助阳,温经止痛。

【适应证】 红斑狼疮属于风寒痹者,症见关节及肌肉酸痛,腰膝尤甚,两颧潮红,其色淡红,状如蝴蝶,夜尿频繁而清长,舌淡苔白腻,脉沉缓。

6. 黑豆枸杞蛇肉汤

【用料】 乌梢蛇肉 150 克 升麻 12 克 黑豆 60 克 枸杞子 30 克 蜜枣 8 粒

【制法】 (1)将乌梢蛇肉洗净,切块;(2)升麻、黑豆、枸杞子、蜜枣(去核)分别洗净,与蛇肉同放砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲3小时,调味供用。

【功效】 养血解毒。

【适应证】 红斑狼疮属血毒内盛者。症见两颧潮红,形状如蝴蝶样,关节及肌肉酸痛、头发脱落、眩晕耳鸣、口干心烦者。

7. 川乌当归蛇肉汤

【用料】 蛇肉 250 克 当归 9 克 川乌 6 克 细辛 3 克 红枣 5 粒

【制法】 (1)将蛇肉洗净,切块;(2)当归、川乌、细辛、红枣(去核),分别洗净,与蛇肉一齐放入砂煲内,加清水适量武火煮沸后,改用火煲3小时,调味供用。

【功效】 祛风除湿,散寒止痛。

【适应证】 红斑狼疮属风寒湿痹者。症见全身关节酸痛,遇寒尤甚,小便清长,两颧潮红,口淡不渴,舌淡苔白腻。

三十四、风湿性关节炎

本病以关节疼痛(主要为双膝关节、双肘关节及颈、肩、腰为主)、酸楚、麻木、重着、活动障碍为主要临床表现,治疗主要以祛风

除湿,清热止痛,活血通络为主。

1. 花胶蚬鸭炖三蛇

【用料】 蚬鸭 1 只(约 500 克) 三蛇 250 克 花胶 30 克
陈皮 3 克 生姜 2 片 葱 1 条

【制法】 (1)三蛇刮净起肉,将蛇骨用布包好后煲汤,弃去蛇骨,汤留用。(2)蛇肉以文火煲熟,取起待冷后,拆丝或切块。(3)将蚬鸭刮净,放入开水中煮 5 分钟,取起过冷河后斩件。(4)将花胶用水发开,用姜、葱出水,过冷河,取起切件。(5)把蚬鸭、蛇肉、陈皮、姜放入炖盅内,把蛇骨汤煲沸后倒入炖盅内,炖盅加盖,文火隔开水炖 3 小时,下花胶再炖半小时,调味供用。

【功效】 滋阴养血,祛除风湿。

【适应证】 风湿日久,正气不足,症见身体虚羸,关节疼痛,腰膝乏力,舌淡,脉虚;或虚劳体倦,面色苍白,目眩晕;或汗出遗泄,腰酸脚软等

【注意】 三蛇指乌梢蛇、眼镜蛇、腹蛇,亦可用银环蛇、眼镜蛇、过树榕三种,其中眼镜蛇、银环蛇、腹蛇有毒,用时应去头,但有毒之蛇,其祛风湿力更强。

2. 千斤拔鸡脚汤

【用料】 鸡脚 8 只 千斤拔 120 克 花生肉(连衣)120 克
红枣 10 个

【制法】 (1)鸡脚用开水拖过,去皮、爪甲,洗净。(2)千斤拔洗净、切碎,花生肉、红枣(去核)洗净,与鸡脚一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,调味供用,亦可加少量米酒饮服。

【功效】 强筋健步。

【适应证】 风湿痹证日久、肝肾两虚之下肢痿软;或产后受风、气血两亏之下肢痿软无力;或中风后遗之步履困难、肢体乏力。

3. 芡实鸡脚蹄筋汤

【用料】 鸡脚 10 只 猪蹄筋 60 克 芡实 60 克 淮山药



60克 蜜枣 6个

【制法】 (1)猪蹄筋浸软、切断、洗净,鸡脚用开水拖过、去皮及爪甲、洗净,一齐放入沸水锅内,武火煮5分钟,取出备用。(2)蜜枣(去核)、芡实、淮山药洗净,与鸡脚、猪筋一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲3小时,调味供用。

【功效】 强壮筋骨,舒筋活络。

【适应证】 风湿日久,风邪入络,症见筋络拘挛,肢体痿痹;或平素肾虚之腰膝乏力,形体虚羸者。

4. 杜仲猪尾汤

【用料】 猪尾(连骨)1条 杜仲 30克 淮牛膝 60克 花生肉 60克 蜜枣 5个

【制法】 (1)取连尾骨的猪尾,刮净毛,割去肥肉,洗净,斩件。(2)杜仲、淮牛膝、花生肉、蜜枣(去核)洗净,与猪尾一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲3小时,调味供用。

【功效】 补益肝肾,强壮筋骨。

【适应证】 风湿性关节炎属肝肾不足,症见腰膝酸软疼痛,遇劳更甚,卧则减轻,反复发作,喜按喜揉,肢体乏力;或风湿痹证日久,伤及肝肾之腰酸脚软者。近常用于腰肌劳损、腰椎骨质增生等病。

5. 天麻三蛇汤

【用料】 三蛇肉 500克 猪瘦肉 500克 明天麻 30克 玉竹 60克 生姜 5片

【制法】 (1)三蛇剖净,去头,起肉拆骨,把蛇骨包好,放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲1小时,弃骨留汤用。(2)猪瘦肉洗净、切块,天麻、玉竹、生姜洗净,与蛇肉一齐放入锅内,加入蛇骨汤,文火煲约2小时,调味供用。

【功效】 祛风胜湿,舒筋活络。

【适应证】 风湿痹证,症见筋络拘挛,关节屈伸不利,肌肤麻木,遇风加剧,经久不愈;或中风后遗之半身不遂,口眼歪斜,肢体

乏力。

【注意】 本汤以三蛇为主，三蛇即银环蛇、眼镜蛇（俗称饭铲头）、过树榕蛇三种，均具有祛风活络之功，古人云能“透骨搜风”，是治风湿顽痹、肢体拘挛之要药，《开宝本草》载银环蛇（又称白花蛇）“主中风湿痹不仁，筋脉拘急，口眼歪斜，半身不遂，骨节疼痛”，三蛇合用，其功力尤佳。

6. 节瓜苡米黄鳝汤

【用料】 黄鳝 250 克 节瓜 2 条（约 500 克） 薏米 60 克
芡实 30 克 冬菇 15 克 生姜 4 片

【制法】（1）黄鳝刮净，用盐拌擦，清水冲净，放入开水锅内稍煮，捞起过冷河；刮净节瓜之青皮，洗净，切成大块；生姜、薏米、冬菇、芡实洗净。（2）把全部用料放入开水锅内，武火煮沸后，文火煲 1 小时，调味供用。

【功效】 清热祛湿，缓和拘挛。

【适应证】 风湿痹证属湿热下注筋骨，症见两脚麻木，手足拘挛，痿软无力，屈伸不利，红肿酸痛，小便短赤；或湿热下注之带下、湿疹等。

7. 川芎黄鳝汤

【用料】 黄鳝 2 条 川芎 10 克 当归 12 克 桂枝 5 克 红枣少许

【制法】（1）将黄鳝去肠杂、斩块；川芎、当归、桂枝、红枣（去核）洗净。（2）把全部用料一齐放入瓦锅内，加清水适量，文火煮 2 小时，调味即可。

【功效】 养血祛风，活血止痛。

【适应证】 肩关节周围炎、风湿性关节炎等属血不养筋者，症见上肢酸痛，肩部尤甚，患肢上举或后屈则疼痛加剧，麻木不仁，舌淡白苔白滑，脉细涩。

8. 钻地风鸽肉汤

【用料】 白鸽 1 只 钻地风 25 克 海风藤 15 克 防风 9 克
生姜、红枣少许





【制法】 (1)将白鸽去毛、肠杂,洗净、斩块;钻地风、海风藤、防风、生姜、红枣(去核)洗净。(2)把全部用料一齐放入瓦锅内,加清水适量,文火煮2小时,调味即可。

【功效】 祛风除湿,通络止痛。

【适应证】 风湿性关节炎初起属于风湿侵袭经络者,症见关节肿痛,游走不定,伴发热恶风,汗出,倦怠乏力,饮食如常,二便自利,舌苔薄白,脉滑数。

9. 川芎黑豆鸡肉汤

【用料】 鸡肉90克 川芎6克 黑豆60克 红枣少许

【制法】 把全部用料洗净,一齐放入瓦锅内,加清水适量,文火煮2~3小时,至口尝无麻辣感为度。

【功效】 祛风逐湿,散寒止痛。

【适应证】 类风湿性关节炎、痛风性关节炎等属于风湿痹阻经络者,症见关节剧痛,痛在定处,痛如锥刺,屈伸困难,舌苔白滑,脉弦紧。

10. 三七鸡肉汤

【用料】 鸡肉120克 三七12克 生黄芪30克 枸杞子15克

【制法】 把全部用料洗净,一齐放入瓦锅内,加清水适量,文火煮2小时,调味即可。随量饮用。

【功效】 补气活血,化瘀定痛。

【适应证】 外伤性关节炎、肥大性关节炎等属于气虚血瘀者,症见关节肿痛,痛有定位,入暮痛甚,日久不愈,足软无力,不耐劳累,舌淡黯,脉大无力。

11. 蜜枣鸡肉汤

【用料】 鸡肉90克 威灵仙12克 接骨木18克 蜜枣适量

【制法】 把全部用料洗净,一齐放入瓦锅,加清水适量,文火煮2小时,调味即可。

【功效】 祛风除湿,活血通络。

【适应证】 风湿性关节炎、肩关节周围炎等属于风湿痹阻者，症见关节肿痛，游走不定，屈伸不利，筋脉拘挛，或痛有定位，日轻夜重（多有跌扑扭伤之病史），饮食如常，舌苔白滑，脉弦涩。

12. 巴戟狗肉汤

【用料】 狗肉（狗骨并用）250 克 巴戟天 10 克 肉桂 2 克 生姜适量

【制法】 （1）将狗肉洗净，斩块；巴戟洗净；生姜洗净、捣烂。（2）起油锅，下生姜和狗肉，煎炒至狗肉皮变为赤色为度，铲起，放入瓦锅内，加入巴戟、肉桂、清水适量，文火煮 2～3 小时，至狗肉熟烂为度，调味即可。

【功效】 补肾逐寒，祛风除湿。

【适应证】 肥大性关节炎、腰肌劳损、风湿性坐骨神经痛等属于肾阳不足，风寒湿痹阻者，症见腰膝冷痛或软弱无力，劳累则加重，得休息可减轻，或下肢挛痛，步履沉重乏力，舌淡胖苔白腻，脉沉迟。

13. 狗脊骨仁仲汤

【用料】 狗脊骨（连肉）250 克 金狗脊 25 克 肉苁蓉 15 克 杜仲 25 克 八角茴香少许

【制法】 （1）将狗脊（连肉）洗净、斩块，起油锅，煎炒狗脊骨（连肉），炒至微赤，铲起放入瓦锅；金狗脊、苁蓉、杜仲、茴香洗净。（2）把全部用料一齐放入瓦锅内，加清水适量，文火煮 2～3 小时，至狗肉酥烂为度，调味即可。

【功效】 补肾壮腰，祛风除湿。

【适应证】 老年性关节炎、类风湿性关节炎等，症见腰酸脊强，不能俯仰，不耐久坐，劳累时上症加重，甚则背脊突起，弯腰驼背，行走不健，舌淡苔白滑，脉沉弦细。

14. 仙茅瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 90 克 仙茅 9 克 黄精 15 克 生姜、红枣少许





【制法】 把全部用料洗净，一齐放入瓦锅内，加清水适量，文火煮 2 小时，至瘦肉熟烂为度，调味即可。

【功效】 温肾壮腰，祛寒除湿。

【适应证】 结核性脊椎炎、结核性膝关节炎等属于寒湿侵袭，肾阳不足者，症见腰膝冷痛，俯仰艰难，遇寒冷或潮湿则痛剧，得温暖或休息则痛减，舌淡胖苔白滑，脉细弱。

15. 木瓜猪脚汤

【用料】 猪脚 2 只 木瓜 30 克 肉苁蓉 24 克 红枣少许

【制法】 (1) 将猪脚去毛及蹄甲、洗净；木瓜、苁蓉、红枣洗净。(2) 把全部用料一齐放入瓦锅内，加清水适量，文火煮 2 小时，至猪脚熟烂为度，调味即可。

【功效】 补肝肾，祛风湿。

【适应证】 风湿性关节炎、脚气病属于肝肾虚损，风湿外侵者，症见腰膝酸痛，脚弱无力，步履沉重，手脚痉挛，手足麻木，舌苔白滑，脉沉缓。

16. 接骨木猪骨汤

【用料】 猪骨 250 克 接骨木 25 克 当归 9 克 桑寄生 30 克 杜仲 25 克

【制法】 把全部用料洗净一齐放入瓦锅内，加清水适量，文火煮 2~3 小时，调味即可。随量饮用。

【功效】 祛风胜湿，活血定痛。

【适应证】 外伤性关节炎、肥大性关节炎等属于风湿痹阻，瘀血内停者，症见患处疼痛，痛有定位，日久不愈，劳累后加重，休息后可减轻，可有外伤或长年劳累的病史，舌淡暗，脉弦涩。

17. 附子鹿筋汤

【用料】 鹿筋 90 克 猪脚 2 只 熟附子 9 克 生姜、红枣少许

【制法】 把全部用料洗净一齐放入瓦锅内，加清水适量，文火煮 2~3 小时，至口尝无麻辣感为度，调味即可。

【功效】 温肾逐寒，强筋健骨。

【适应证】 老年性关节炎、膝关节痛、外伤性关节炎等属于肾虚筋骨无力者，症见腰膝冷痛，步履无力，遇寒或劳累则加重，得暖或休息则缓解，形体虚胖，口淡不渴，舌淡胖苔白滑，脉沉迟。

18. 续断鹿筋汤

【用料】 鹿脚筋 90 克 续断 15 克 黄精 25 克 当归 9 克 蜜枣 适量

【制法】 把全部用料洗净一齐放入瓦锅内，加清水适量，文火煮 2~3 小时，至鹿筋酥烂为度，调味即可。

【功效】 补肝肾，行血脉，强筋骨。

【适应证】 外伤性关节炎、老年性关节炎等属于筋骨痿弱者，症见关节酸软，筋骨无力，屈伸不利，劳累则上症加重，休息后可减缓，有外伤或慢性劳损史，舌淡黯，脉弦涩。

19. 鹿衔草鹿肉汤

【用料】 鹿肉 90 克 鹿衔草 12 克 千年健 15 克 杜仲 30 克 红枣 适量

【制法】 把全部用料洗净，放入瓦锅内，加清水适量，文火煮 2~3 小时，至鹿肉酥烂为度，调味即可。

【功效】 祛风除湿，补肾强骨。

【适应证】 风湿性关节炎、肥大性关节炎等属于风湿久痹，肾虚骨弱者，症见腰背酸痛，日久不愈，脚膝乏力，屈伸不利，步履不健，舌苔白润，脉象沉细。

20. 桑生当归花蛇汤

【用料】 白花蛇肉 200 克 桑寄生 30 克 全当归 9 克 红枣 8 粒 生姜 少许

【制法】 将蛇肉、桑寄生、全当归、红枣（去核）、生姜分别洗净，同放砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲 2 小时，调味食用。

【功效】 养血祛风，除湿宣痹。

【适应证】 风湿性关节炎、肥大性关节炎属肝血不足、血不养筋者，症见关节疼痛、活动困难、或四肢麻木、手足拘挛、伴心悸头





晕者。

21. 千年党参猪脚汤

【用料】 猪脚 2 只 千年健 30 克 党参 15 克 玉竹 30 克

【制法】 (1)猪脚刮洗干净,洗净斩块;千年健、党参、玉竹分别洗净。(2)将以上用料一齐放砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲 2 小时,以猪脚熟烂为度,调味供用。

【功效】 祛风逐痹,补气健骨。

【适应证】 用于风湿性关节炎、风湿性心脏病、肥大性关节炎属风湿痹阻、气阴两虚者。

22. 红枣黑豆蛇肉汤

【用料】 蛇肉 500 克 黑豆 200 克 红枣 10 粒 陈皮 1 片

【制法】 (1)蛇肉、红枣(去核)、陈皮(去白)分别用清水洗净;黑豆放入热锅内,用慢火炒至豆壳裂开,用清水洗净、滤干水。(2)将备用料一齐放入砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲 3 小时,调味供用。

【功效】 补血活血,祛风除湿,宣痹止痛。

【适应证】 用于风湿痹痛、或腰膝酸痛、手脚痿弱、屈伸不利等症。

三十五、黄褐斑

黄褐斑是一种以面部发生黄褐斑片为特征的皮肤病。治疗以调和肝脾,滋阴补肾为主。

1. 归圆炖鸡肉

【用料】 鸡 500 克 当归 30 克 桂圆肉 20 克

【制法】 当归、桂圆肉洗净;鸡肉洗净,斩件。把全部用料放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 3 小时,调味供用。

【功效】 养血益颜。

【适应证】 黄褐斑属血虚者,症见肌肤不泽,面部色素沉着,

皮肤干燥无华,或神疲失眠,头晕心悸,形体瘦弱;或产后虚弱等。

【注意】 桂圆肉又名龙眼肉,性味甘平,有健脾养血,补心安神的功效,一向被视为美容佳品,本汤就是取当归、桂圆肉浸酒饮用,以补血养颜。

2. 冬瓜薏米瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 250 克 冬瓜 1500 克 薏米 60 克 陈皮 1 片

【制法】 (1)冬瓜(连皮留瓜仁)洗净,切块;薏米、陈皮洗净;猪瘦肉洗净,切块(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 祛湿除斑,养血益颜。

【适应证】 面部色素沉着,时有眼睑浮肿;或脸色黑褐无华;或大便秘结,面部皮肤粗糙;或小便不利;或湿痰咳嗽等。

3. 双豆百合猪蹄肉汤

【用料】 猪蹄肉 500 克 绿豆 30 克 赤小豆 30 克 百合 30 克

【制法】 (1)绿豆、赤小豆、百合洗净,清水浸半小时;猪蹄肉洗净,切块。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 1 小时,调味供用。

【功效】 活血凉血,泽肤除斑。

【适应证】 黄褐斑属血热血燥、血行不畅者,症见面部黑斑或面部皮肤粗糙,烦躁失眠,小便不利;或暑天热痱、疮疹等。

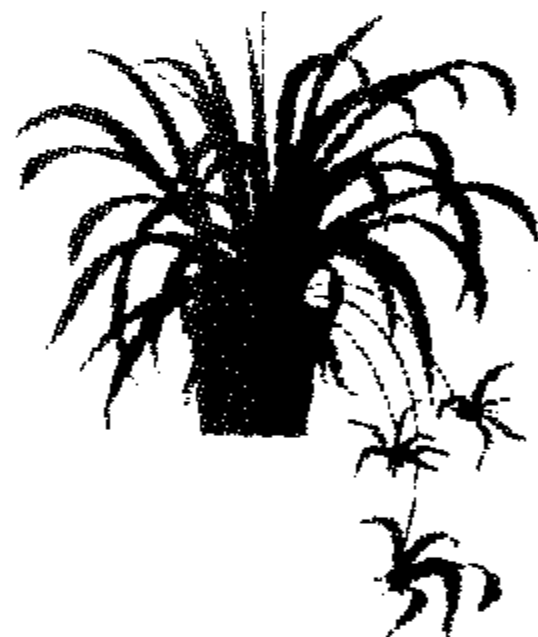
4. 黑木耳红枣瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 300 克 黑木耳 20 克 红枣 10 个

【制法】 黑木耳用清水浸开,洗净;红枣(去核)洗净;猪瘦肉洗净,切片,用调味品腌 10 分钟。把黑木耳、红枣放入锅内,加清水适量,文火煲沸 20 分钟后,放入猪瘦肉片煲至熟即可,调味供用。

【功效】 活血润燥,洁肤除斑。

【适应证】 黄褐斑属气虚血瘀者,症见面部色斑,面色萎黄暗黑;或阴虚燥结之大便不通;或阴亏津枯之口渴欲饮。





5. 丝瓜猪肝瘦肉汤

【用料】 猪肝 100 克 猪瘦肉 100 克 丝瓜 500 克 生姜 2 片

【制法】 (1)丝瓜削去边,洗净,削角形;猪肝、猪瘦肉洗净,切薄片,用调味料腌 10 分钟。(2)把丝瓜、姜片放入开水锅内,文火煲沸几分钟,再放入猪肝、猪瘦肉煲至熟,调味供用。

【功效】 清热养阴,洁肤除斑。

【适应证】 黄褐斑属肝热,热毒上壅,症见目赤,口干渴饮,面部黑斑;可用于暑热伤津之烦渴不眠等。

6. 玉竹牛腩汤

【用料】 牛腩肉 500 克 玉竹 60 克 桃仁 6 克 生姜 4 片

【制法】 (1)牛腩肉洗净,切块,用开水拖去腥味;玉竹、生姜洗净;桃仁开水烫,去衣。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2~3 小时,调味供用。

【功效】 养阴益血,润肤增白。

【适应证】 黄褐斑属阴血不足,症见面色萎黄,肌肤干燥,皮肤色素沉着,色暗无华;或津枯消渴,或肺燥干咳,或肠燥便秘者。

7. 白果菊梨淡奶汤

【用料】 淡牛奶适量 白果 30 克 白菊花 4 朵 雪梨 4 个 蜜糖适量

【制法】 (1)白果去壳,热水烫去衣,去心;白菊花洗净,摘花瓣用;雪梨削皮,取梨肉,切粒。(2)把白果、雪梨放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 20 分钟,加菊花瓣、牛奶煮沸,熄火稍降温,加蜜糖调甜汤,即可饮用。

【功效】 润容白面,洁肤除斑。

【适应证】 黄褐斑属阴亏津枯,症见肌肤干燥,面色无华;或干性皮肤,肤色枯槁、皱纹、皲裂;或风热邪气阻滞肌肤之面部色素沉着、色斑、酒渣鼻等。亦用于肺结核咳喘痰稠等。

8. 豆苗竹笋鸡肉汤

【用料】 鸡胸肉 200 克 豆苗 250 克 竹笋 50 克 生姜少许

【制法】 (1)肉去鸡皮,洗净切薄片,用调味料腌片刻;豆苗、竹笋、生姜分别用清水洗净、竹笋切片,生姜切丝,豆苗摘除老梗部分,备用。(2)将以上用料一齐放入开水锅内,用文火煮至肉熟即可调味,食肉饮汤。

【功效】 滋养强壮,美肌养颜。

【适应证】 一用于身体虚弱或病后体弱,能消除面疱及其分泌物,或因日晒而产生的褐斑等症。

三十六、美容健美

衰老是在人生走完鼎盛的青年时期向中年、老年迈进的过程中逐渐出现的变化。随着人们生活水平的不断提高,美容保健汤谱被广大群众熟知和掌握,成为人们日常生活不可缺少的一种饮食疗法。

1. 人参炖竹丝鸡

【用料】 竹丝鸡 1 只 (约 500 克) 人参 12 克 当归 10 克 黄精 15 克 红枣 8 个 生姜 2 片

【制法】 (1)人参、当归、黄精、红枣(去核)、生姜洗净。竹丝鸡洗净,去肠杂和脚,斩件。(2)把全部用料放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 3 小时,调味供用。

【功效】 平补气血,养颜黑发。

【适应证】 气血不足,症见面色苍白或萎黄,须发早白或脱落;或脾虚血少,症见头晕目眩,四肢倦怠,气短懒言,心悸怔忡,食欲不振;或产后、病后失于补养之容貌憔悴,肌肤不泽。

2. 仙莲鸡肉汤

【用料】 光鸡半只 莲花 2 朵 莲子 30 克 莲藕 500 克 红枣 10 个 生姜 2 片

【制法】 (1)莲花(去梗)、莲子(去心)、莲藕(去节)、红枣(去核)洗净;光鸡洗净,去肥油和鸡皮,斩块,用半汤匙油起锅,放八鸡





块和姜片稍爆。(2)把鸡块、莲子、莲藕、红枣一起放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲1小时半,再放入莲花煲10分钟,调味供用。

【功效】 健脾益血,补肾养颜。

【适应证】 脾肾不足,症见面色无华,肌肤粗糙,皱纹早现,或饮食无味,大便溏薄等。

3. 金针鸡丝汤

【用料】 鸡 200 克 金针菜 40 克 冬菇 3 个 木耳 10 克
葱 1 根

【制法】 (1)金针菜、木耳、冬菇用清水浸软,洗净,冬菇切成丝;鸡肉洗净,切丝,用调味料拌过;葱洗净,切葱花。(2)把金针菜、冬菇、木耳放入水锅内,文火煲沸几分钟,再放入鸡肉丝煲至熟,放葱花,调味供用。

【功效】 补血和血,健美养颜。

【适应证】 血虚,症见面色胱白,肌肤干燥,虚烦失眠;或妇女产后缺乳;或血虚血行不畅之面部色斑;或病后体虚贫血;或神经衰弱、高血压等。

【注意】 金针菜一名黄花菜,一名萱萼,是萱草的小花蕾,性味甘凉,能清虚热,除湿利尿消滞。

4. 灵芝鹌鹑蛋汤

【用料】 鹌鹑蛋 12 个 灵芝 60 克 红枣 12 个

【制法】 (1)灵芝洗净,碎细块;红枣(去核)洗净;鹌鹑蛋煮熟,去壳。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲至灵芝出味,加白糖适量,再煲沸即成。

【功效】 补血益精,悦色减皱。

【适应证】 血虚体弱,症见消瘦神疲,面皱早现;或心血不足之心悸失眠,精神呆滞;亦用于营养不良、贫血、虚劳等。

5. 归芪红枣鸡蛋汤

【用料】 鸡蛋 4 个 当归 10 克 黄芪 40 克 红枣 12 个

【制法】 (1)鸡蛋煮熟,去壳;当归、黄芪、红枣(去核)洗净。

(2) 把全部用料放入煲内, 加清水适量, 武火煮沸后, 文火煲 1 小时, 调味供用。

【功效】 益气养血, 润泽肌肤。

【适应证】 气虚血弱, 症见面色萎黄, 肌肤无华; 或妇女行经、产后血虚头晕; 或血虚劳热等。

6. 枸杞子炖田鸡

【用料】 田鸡 500 克 花胶 30 克 猪腰 1 个 枸杞子 15 克

【制法】 (1) 田鸡剖净, 去肠脏, 皮及脚爪; 花胶用开水浸软, 剪丝; 猪腰洗净, 切开, 去脂膜, 切片; 枸杞子洗净。(2) 把全部用料放入炖盅内, 加开水适量, 炖盅加盖, 文火隔开水炖 2 小时, 调味供用。

【功效】 补气血, 养容颜。

【适应证】 气血不足, 失于调养, 症见肌肤不泽, 面色萎黄, 面部皱纹, 精神疲倦; 或中老年人阳气不足, 肌肤衰老, 手脚冷感; 或妇女产后血虚失养等。

7. 冰糖燕窝羹

【用料】 燕窝 20 克 乳鸽 2 只 冰糖适量

【制法】 (1) 乳鸽剖净, 去肠杂、头脚, 拆骨留肉, 切丝或斩碎块; 燕窝浸发, 捡去杂质、绒毛。(2) 把燕窝、鸽肉放入锅内, 加清水适量, 武火煮沸后, 文火煲至鸽肉烂, 放冰糖再煮沸即可。

【功效】 补气润肺, 滋养容颜。

【适应证】 气血不足, 症见面色无华, 肌肤不泽或肺癆咳喘, 肌肤粗糙, 咳痰有血, 形容憔悴; 或病后气血虚亏之面色萎黄等。

8. 胡萝卜红枣猪胰汤

【用料】 猪胰 2 条 胡萝卜 250 克 红枣 12 个

【制法】 (1) 胡萝卜洗净, 去皮、切厚件; 红枣(去核)洗净; 猪胰洗净, 去白脂, 切片, 用调味品腌 10 分钟。(2) 把胡萝卜、红枣放入锅内, 加清水适量, 武火煮沸后, 文火煲半小时, 放猪胰再煲沸, 调味供用。

【功效】 健脾养血, 润肤美容。





【适应证】 脾胃不足，血虚津枯，症见面色苍白无华，黑斑雀斑，肤燥皴裂，或面容憔悴，头发枯槁不泽。亦可用于糖尿病属气津不足者。

【注意】 胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，具有保健、美容、明目、防衰老、抗癌的作用。故多吃一些胡萝卜是安全无害的。

9. 益母草鸡蛋汤

【用料】 鸡蛋 4 个 益母草 30 克 桑寄生 30 克 冰糖适量

【制法】 (1)鸡蛋煮熟去壳；益母草、桑寄生洗净。(2)把熟鸡蛋、益母草、桑寄生放入锅内，文火煮沸半小时，放入冰糖再煲至冰糖溶化，去益母草和桑寄生，饮汤吃蛋。

【功效】 补肝养血，活血养颜。

【适应证】 肝肾不足，湿阻瘀滞，症见腰膝无力，面部粉刺，黑斑；或妇女痛经等。

10. 眉豆猪皮汤

【用料】 猪皮 200 克 眉豆 100 克

【制法】 (1)猪皮洗净，去毛，用开水拖过，刮去肥油切短条；眉豆洗净，清水浸 1 小时。(2)把眉豆放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 1 小时，放入猪皮煲半小时，调味供用。

【功效】 补肾健脾，润肤减皱。

【适应证】 脾肾不足，精津亏损，症见皮肤干燥，弹性降低，皱纹早现，或干燥皴裂，枯槁不泽；亦可用于阴虚火旺之咽喉干痛，胸中烦热，或阴亏便秘等。

11. 菊花猪肝汤

【用料】 猪肝 100 克 鲜菊花 10 朵

【制法】 (1)鲜菊花洗净，摘取花瓣，去花托；猪肝洗净，切薄片，用调味料腌 10 分钟。(2)把猪肝、菊花瓣放入开水锅内，武火煮至猪肝熟，调味供用。

【功效】 滋养肝血，养颜明目。

【适应证】 肝血不足，症见视物不清面色无华，头晕等；或肝经热盛之头痛目眩，口苦口渴；亦用于高血压病等有上症者。

【注意】 以菊花为原料的食品、用品十分普遍,如菊花茶、菊花酒、菊花糕、菊花粥、菊花火锅、菊花面条、菊花枕头、菊花香袋等。据说连清代的“老佛爷”慈禧太后都爱上了菊花食品,使它成为皇宫宴上的特色菜肴。

12. 苁蓉菟丝炖猪腰汤

【用料】 猪腰 3 个 肉苁蓉 60 克 菟丝子 20 克 红枣 10 个

【制法】 (1)肉苁蓉浸淡,切片;菟丝子、红枣(去核)洗净;猪腰洗净,切开,去白脂膜,切片。(2)把全部用料放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 2~3 小时,调味供用。

【功效】 补肾益精,延年益寿。

【适应证】 老年体弱,精血亏虚,症见腰膝冷痛,阳痿耳鸣,视物昏花,小便频数,大便燥结;或肾虚之体态龙钟,精神不振,腰腿无力,肌肤不泽等。

13. 补骨脂莲肉猪腰汤

【用料】 猪腰 2 个 补骨脂 15 克 胡桃肉 60 克 莲子肉 30 克 葫芦巴 15 克

【制法】 (1)胡桃肉用开水烫,去衣;莲子肉(稍浸)、补骨脂、葫芦巴洗净;猪肾洗净,切开去白膜,切厚片。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2~3 小时,调味供用。

【功效】 补肾助阳,驻颜美容。

【适应证】 肾阳不足、肾中虚冷,症见腰膝酸软,无力,小便频数,遗精;或沉寒冷积之面色青黑,色素沉着;或脾阳不足、中焦虚寒之四肢不温,肌肤清冷,面色㿠白,咳喘等。

14. 人参鹿茸炖乌龟

【用料】 乌龟 2 只(约 500 克) 鹿茸片 12 克 人参 12 克 枸杞子 12 克

【制法】 (1)乌龟放盆中,注入开水,烫死剖净,去内脏和龟甲,龟肉斩件;人参、枸杞子洗净。(2)下油起锅,略炒龟肉,加适量清水煮沸后,倒炖盅内,放入鹿茸、人参、枸杞子,炖盅加盖,文火隔开水炖 3 小时,调味供用。





【功效】 补精髓,益气血,葆青春。

【适应证】 肾气虚弱,症见腰膝酸软无力,须发早白,脱发,遗精目眩;或心血虚少之心悸失眠;或气血不足之精神萎靡不振,小便频数,气短懒言,形容憔悴等。

三十七、肥胖症

肥胖症又称肥胖病。肥胖症通过控制饮食与体育锻炼未能有效时可采用药物作为辅助治疗。

1. 草决明丹参瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 150 克 枸杞子 15 克 首乌 20 克 草决明 15 克 山楂 15 克 丹参 10 克

【制法】 (1)猪瘦肉洗净,切块;其余药物洗净。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 活血降脂,减肥健美。

【适应证】 肥胖属肝肾不足者,症见疲乏无力,气短多汗,头晕目眩,时有胸闷心烦失眠;或肝阳上亢之面赤,头痛,目眩;瘀血阻滞之心胸翳痛,肢体疼痛,面部色斑等。

2. 山楂决明瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 100 克 山楂 30 克 草决明 30 克

【制法】 (1)山楂、决明子洗净;猪瘦肉洗净,切片。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲至山楂、草决明稔,调味供用。

【功效】 健胃清肝,消积减肥。

【适应证】 饮食积滞、肥胖多脂,或肥胖之人属肝经郁热,症见目赤,头痛目眩。亦可用于高血压病、高脂血症有上症者。

3. 冬瓜车前草汤

【用料】 冬瓜 500 克 鲜车前草 100 克

【制法】 (1)冬瓜洗净,留皮和瓜仁,切厚件;车前草洗净,去

头。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲半小时,调味供用。

【功效】 利水减肥,除烦止渴。

【适应证】 肥胖,水湿内停,症见水肿,烦渴,小便不利或小便涩痛。

4. 三稔芥菜汤

【用料】 三稔 5 个 大芥菜 500~750 克

【制法】 (1)三稔洗净,削去边,横切星形或直切条状;大芥菜洗净,切短度。(2)把三稔、大芥菜放入开水锅内,武火煮沸后,文火煲半小时,调味供用(一般不加油)。

【功效】 健胃减肥,疏散风热。

【适应证】 肥胖症、高血压病或风热感冒轻证,症见头痛发热,咳嗽痰黄,口干舌燥;或咽喉炎;或食积,消化不良等。

【注意】 三稔又称山稔,性味酸甘涩平,有生津止渴、健胃消积,并能散风热。大芥菜,广东称潮州芥菜、潮菜,性味辛苦微温,能健胃和中、宣肺豁痰,《本草纲目》说它可“通肺豁痰,利膈开胃。”《名医别录》说它能“利九窍,明耳目。”三稔与大芥菜,均不含脂肪类物质,并有降血压、降血脂作用。合而为汤,是肥胖症、高血压病患者理想的汤品。



三十八、暑 病

“暑”为夏季的主气,“暑邪”为六淫之一。凡夏天感受暑邪而发生的多种疾病,统称为暑病。治疗以消暑解表、消暑祛湿、消暑清热为主。

1. 薤菜车前猪腰汤

【用料】 猪腰 250 克 薤菜 500 克 车前草(鲜)60 克

【制法】 (1)车前草去根须,洗净,放入锅内,加清水适量,武火煮 15 分钟,去渣留汁。(2)薤菜洗净,猪腰洗净、切片,放入车前草汁内煮沸片刻即可,调味供用。



【功效】 清热解暑,利水除湿,解药石毒。

【适应证】 感受暑湿,症见身热倦怠,小便短赤,心烦口渴,舌红苔白,脉缓;或下焦湿热之小便淋沥不畅,或砂淋、血淋等。

2. 西洋参冬瓜野鸭汤

【用料】 野鸭 500 克 西洋参 25 克 冬瓜(连皮)1 000 克 石斛 60 克 眉豆 90 克 荷梗(鲜)90 克 生姜、红枣适量

【制法】 (1)西洋参略洗;切片;冬瓜、石斛、眉豆、荷梗、生姜、红枣(去核)洗净;野鸭剖净,去内脏,切块。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 清暑益气。

【适应证】 夏月感受暑邪,津气已伤,症见体倦少气,汗多,口渴心烦,脉虚数等。

【注意】 本汤化裁于《温热经纬》清暑益气汤。西洋参性味甘微苦凉,清热生津,益气养胃,是清补之佳品,十分常用。市场售之亦品种繁多,真伪难辨。那么如何辨别真伪呢?真西洋参质轻,气味清香,切片内层有微细菊花状之纹路;伪品质重,无清香之气味,切片内纹多实心,无菊花状纹路。眉豆为豆科草本植物饭豇豆的种子,又称白豆,性味甘平,既能健脾开胃,又清香可口。共奏清热解暑,益气生津之功。

3. 白菜牛百叶汤

【用料】 牛百叶 500 克 鲜白菜 1000 克 生姜 20 克 麻油适量

【制法】 (1)牛百叶浸透,洗净,切件;生姜、鲜白菜洗净。(2)牛百叶下油锅用姜爆过,加清水适量,武火煮沸后,加入白菜,文火煲 1~2 小时,调味供用。

【功效】 消暑清热,解表和中。

【适应证】 夏日感冒,症见身热口渴,咳嗽,周身不适,汗出,头目不清,舌红苔薄白,脉浮数;或预防暑病。

4. 粉葛鲮鱼汤

【用料】 鲜鲮鱼 2 条(约 500 克) 鲜葛根 500 克 生姜

15 克 竹叶 15 克

【制法】 (1)葛根去皮,洗净,切片;竹叶洗净;生姜洗净,切片;鲮鱼去内脏、鳃、鳞,下油锅稍煎香,铲起。(2)葛根、生姜、鲮鱼一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 1 小时,放入竹叶再煲半小时,调味供用。

【功效】 清热解暑,生津止渴。

【适应证】 暑温初起,症见身热汗多,心烦口渴,背微恶寒,形似伤寒,舌红苔薄白,脉数。

5. 西瓜皮荷叶海蜇汤

【用料】 西瓜皮 500 克 鲜海蜇 250 克 鲜扁豆 60 克 鲜丝瓜 500 克 鲜荷叶 60 克 鲜竹叶心 15 克

【制法】 海蜇、西瓜皮、丝瓜洗净,切块;鲜扁豆、鲜荷叶、鲜竹叶心洗净。把海蜇、西瓜皮、扁豆、荷叶、竹叶心放入开水锅内,武火煮沸后,文火煲 1 小时,再放入丝瓜,煲沸片刻,调味供用。

【功效】 清热解暑,清肺止咳。

【适应证】 暑热伤肺之轻证,或暑热病经发汗后,余邪未解者,症见身热口渴不甚,但头目不清,昏眩微胀,汗多,或干咳无痰,咳声清高者。

6. 醋甜二花茶

【用料】 酸角 250 克 茉莉花 24 克 啤酒花 30 克 麦冬 60 克 盐、冰糖适量

【制法】 (1)茉莉花、麦冬、啤酒花、酸角洗净。(2)把酸角放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火先煲半小时,放下茉莉花、啤酒花、麦冬再煲半小时,汤成取汁,加入糖、盐,时时饮之。

【功效】 清热生津,消食安神。

【适应证】 暑热伤津,症见心烦不安,夜寐烦躁,咽干口渴,不思饮食,小便短少。

7. 阴虚火旺内热汤

【用料】 半肥瘦猪肉 250 克 大生地 20 克 土茯苓 20 克

【制法】 半肥瘦猪肉去猪皮切块,加大生地、土茯苓,水 6 碗,



煲2小时汤成。

【功效】 清火滋阴祛暑。

【适应证】 夏暑季节,内热上亢,目赤便闭,湿困疮毒。

8. 凉瓜排骨汤

【用料】 凉瓜2条 肉排骨500克 黄豆50克

【制法】 凉瓜洗净切开去仁,切块状,肉排切块,黄豆洗净,一齐煲汤。

【功效】 清热祛暑,烦热。

【适应证】 暑热之季,汗多口渴,心烦不寐,小便黄赤等。此汤为南方、广东暑季常用汤品。

9. 罗汉果八珍汤

【用料】 瘦肉适量 罗汉果半个 龙眼肉15克 龙利叶50克 蜜枣6粒 西洋参20克 杏仁20克 北沙参15克

【制法】 瘦肉洗净,原件放入,加各药物、水适量,煲2~3小时,汤浓即可。

【功效】 清凉解渴,理痰润肺。

【适应证】 夏季之常用的清凉之品。症见汗出口渴,咽干痛疼,咳嗽咯痰等。职业常需讲话者,饮此汤能生津止渴、滋润声带等。

10. 生鱼葛菜汤

【用料】 生鱼1条 野葛菜250克 罗汉果半个 蜜枣6粒

【制法】 生鱼去内杂洗净,野葛菜洗净,加各药物、水,煲2小时汤成,可饮。

【功效】 清热润燥,止咳化痰,祛暑下火。

【适应证】 有预防中暑的作用。

11. 润肺菜干汤

【用料】 猪肺1副 白菜干500克 罗汉果半个 光杏仁20克 蜜枣8粒

【制法】 猪肺清洗灌净切块,白菜干浸洗切段,加罗汉果、光杏仁、清水8碗,煲3小时,饮汤食猪肺。

【功效】 清热润肺。

【适应证】 暑季上感，发热，周身酸痛，口渴咽干，咳嗽吐痰等。

12. 清润养肺汤

【用料】 瘦肉适量 生鱼 1 条约 500 克 西洋菜 500 克
罗汉果半个 蜜枣 6 个

【制法】 瘦肉洗净原件放入，生鱼去内杂原条放入，加上西洋菜、罗汉果、蜜枣、加水 6 碗，煲 2 小时汤成调味供用。

【功效】 清润养肺。

【适应证】 广东等地夏秋季之清热下火祛痰之清润汤。

13. 南瓜冰糖水

【用料】 南瓜 500 克 冰糖适量。

【制法】 南瓜去皮切小块，加冰糖、水四碗，煲 1 小时汤成，食瓜饮汤。

【功效】 祛热清痰，止热咳，清暑热，解毒，目痛，驱虫。

【适应证】 广东等地一年四季均服此汤，预防暑病。

14. 鲜荷解暑清热汤

【用料】 鲜荷叶连梗二支 冬瓜连皮 500 克 扁豆 25 克
赤小豆 50 克

【制法】 鲜荷叶、冬瓜连皮洗净，切块，加扁豆、赤小豆，放水 10 碗，煲浓汤，供家人代茶饮。

【功效】 解暑清热，祛湿利尿，生津止渴。

【适应证】 暑夏之季，湿热交蒸，症见神疲乏力，下肢浮肿，小便量少，纳差口苦，口干心烦。盛夏每星期一次煲给家人饮，能够预防中暑，为清暑热之佳品。

15. 夏暑溃烦汤

【甲料】 苦瓜 1 至 2 个 生甘草 10 克。

【制法】 苦瓜洗净切片，加甘草、清水 2 碗共煮至存 1 碗，食瓜饮汤。

【功效】 清暑生津。





【适应证】 暑热蒸困,症见胸闷心烦、精神疲倦,烦渴引饮等,此汤消暑热又解烦躁,为民间经验方,简单易做,价便宜,但效用神速。

【注意】 苦瓜,又称凉瓜,食苦瓜能涤热除邪,有防病作用。儿童患湿热疮疖,痛痒难忍者,常用苦瓜煎汤洗之,亦有良效。

16. 解暑豆仁汤

【用料】 鲜藕根 250 克至 500 克(1 人用量) 瘦肉 200 克
生薏仁 40 克 赤小豆 50 克 白扁豆 50 克 土茯苓 50 克

【制法】 鲜藕根洗净切薄片,瘦肉原件,加各药物、水 6~8 碗,煲 2 小时。肉烂豆熟即可食用。

【功效】 清暑化湿健脾。

【适应证】 暑热烦渴、身热脉洪、不思饮食、便秘、下肢困倦、乃湿暑之症,此汤最宜之。

【注意】 薏仁除湿气、健脾胃、利尿消炎;扁豆有清暑下气、止霍乱、除湿;藕养阴清热,治食欲不振;土茯苓祛湿利关节。

17. 双花防暑汤

【用料】 鸡蛋花 20 克 冰糖适量 冬瓜 20 克 菊花 15 克

【制法】 鸡蛋花、冬瓜、菊花洗净,加水 4 碗,放冰糖一起煲,1 小时后即可饮用。

【功效】 化湿解毒,防暑止咳。

【适应证】 为暑夏之季常用的清凉之汤品。

18. 老黄瓜煲唐排

【用料】 老黄瓜 250 克 排骨 500 克 清水适量

【制法】 洗净老黄瓜斩段,连同斩好的唐排放入煲内加上清水,猛火煲水至滚约 10 分钟,转慢火煲 3 小时,即可饮用。

【功效】 清热解暑。

【适应证】 夏季热毒、热气、生疮者。

【经方治百病】 JING FANG ZHI BAI BING

第二章 妇科





一、月经不调

凡是月经的周期或经量出现异常者,称为“月经不调”。临证时应结合色、质、量和先期、后期进行辨证论治。

1. 茜草乌鱼汤

【用料】 草乌龟 1 只 海螵蛸 30 克 茜草根 20 克

【制法】 (1)将乌龟用沸水烫死后,去壳及内脏,斩小块,洗净;海螵蛸、茜草根洗净。(2)把全部用料一齐放入砂锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 3 小时,调味即可。

【功效】 滋阴凉血,调经止血。

【适应证】 月经不调属肾阴亏损、虚火迫血妄行者,症见月经先期,月经量过多,经期延长,崩漏,头晕耳鸣,腰酸脚软,或午后潮热,手心发热,舌红苔少。

2. 七叶蔷薇鸡蛋汤

【用料】 鸡蛋 2 个 七叶莲 9 克 蔷薇根(干品)30 克

【制法】 将七叶莲、蔷薇根、鸡蛋(连壳)分别用清水洗净,一齐放入砂煲里,加清水适量,用文火煲 1 小时,鸡蛋去壳,去渣留汁,鸡蛋放回药汤再煲 20 分钟,加少量米酒服食。来月经前 1~2 天开始服,每日 1 次,连服 2~4 天。

【功效】 益气活血,调经止痛。

【适应证】 用于妇女月经不调,痛经或月经过多等妇科疾患的食疗。

3. 当归生姜羊肉汤

【用料】 羊肉 500 克 当归 30 克 生姜 60 克

【制法】 (1)羊肉洗净,切块,用开水拖去膻味。(2)当归、生姜洗净,与羊肉一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,调味供用。

【功效】 温肝散寒,养血调经。

【适应证】 血虚寒凝之月经不调,症见月经推迟,经行腹痛,

小腹常有冷感,头痛;或寒疝;或产后腹痛。

4. 当归黄芪乌鸡汤

【用料】 乌骨鸡 500 克 当归 15 克 黄芪 30 克

【制法】 (1)将乌骨鸡宰后去毛及内脏,洗净,切成小块;当归、黄芪洗净。(2)把全部用料一齐放入砂锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 调补气血,补肾调经。

【适应证】 月经不调属气血两虚、肾精不足者,症见月经后期,经量不多、色稀薄而色淡,面色苍白,神疲气短,心跳健忘,失眠多梦,头晕腰痛,舌淡红苔薄白。

5. 益母草瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 80 克 益母草 20 克

【制法】 瘦肉洗净、切片;益母草洗净,与瘦肉同放锅内,加清水适量,武火煮沸后,用文火煮至肉熟,调味食用,每天 1 次。

【功效】 补气益血,调经止带。

【适应证】 月经不调。尤适用于经血过多、月经过期的月经不正常者食用。

6. 芍药归杞鸡肉汤

【用料】 鸡肉 200 克 当归 15 克 熟地 25 克 枸杞子 15 克 白芍 15 克 淮山 20 克 炙甘草 5 克

【制法】 (1)把当归、熟地、枸杞子、白芍、淮山、炙甘草分别用清水洗净,放入锅内,加清水适量,用文火煮 1 小时,汤成去渣留汁,备用。(2)鸡肉洗净切片,放入药汤内,用文火煮至肉熟,调味供用。

【功效】 滋肾益阴,和营养血。

【适应证】 月经不调属血虚引起的月经后期,症见月经来潮延后一个星期,量少色淡,伴小腹隐隐作痛,面色萎黄,头晕心悸,舌质淡、苔薄,脉虚细。

7. 寄生鸡蛋茶

【用料】 鸡蛋 4 个 桑寄生 60 克 红枣 10 个

【制法】 桑寄生、红枣(去核)洗净,与鸡蛋一齐放入锅内,加



清水适量,文火煲1小时,去蛋壳食蛋,饮茶。

【功效】 养血调经。

【适应证】 月经不调属血虚者,症见月经先后无定期,经来腹痛、头晕眼花、面色苍白等。

8. 当归鹿茸炖鸡

【用料】 鸡肉100克 鹿茸5克 当归15克

【制法】 将当归洗净,鸡肉洗净、去脂肪及皮、切成小块,一齐放入炖盅内,加入鹿茸片及适量开水,炖盅加盖,文火隔开水炖3小时,调味即可。

【功效】 温补肾阳,养血调经。

【适应证】 月经不调属肾阳虚衰、肾精不足者,症见月经先后不定期或月经后期,经量多少不定,闭经,痛经,伴面色晦黯,眼眶黯黑,经色黯淡,手足冷或畏寒,头晕耳鸣,腰酸膝软,带下清稀,大便溏薄,经行泄泻等。

二、功能性子宫出血

功能性子宫出血,简称“功血”。治疗应本着“急则治其标,缓则治其本”的原则,掌握止血,求因,固本三法,随证应用。

1. 红枣鹿胶炖鸡肉

【用料】 鹿胶30克 鸡肉120克 生姜4片 红枣5个

【制法】 取鲜鸡肉去皮,红枣(去核)、生姜洗净,与鹿胶一齐放入炖盅内,加开水适量,武火煮沸后,文火隔开水炖1小时,汤成趁热服。

【功效】 补肾益精,固崩止血。

【适应证】 功血属久病伤肾,肾阳不足,精血虚少者,症见崩漏,下腹冷痛,腰膝酸软,头晕乏力,或虚劳羸瘦等。

2. 参归炖鸽肉

【用料】 乳鸽1只 当归15克 人参10克 生姜3片 红枣4个

【制法】 (1)乳鸽去毛剖净,去内脏、脚爪,放入开水锅内,武火煮5分钟,取出备用。(2)人参(切片)、当归、红枣(去核)、生姜洗净,与乳鸽一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖3小时,调味供用。

【功效】 补气生血,调经止崩。

【适应证】 功血属气血两虚,症见崩中漏下,或月经淋漓不净,或一月数行,头目眩晕者。

3. 淡菜墨鱼汤

【用料】 淡菜 60 克 干墨鱼 100 克 猪瘦肉 100 克

【制法】 (1)将墨鱼浸软,洗净,连其内壳切成4~5段;淡菜浸软后,洗去泥沙及杂物;猪肉洗净。(2)把全部用料一齐放入砂锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮3小时,调味即可。随量饮用。

【功效】 滋阴清热,调经止血。

【适应证】 功血属阴虚血热或血热挟瘀者,症见月经过多,崩中漏下,经行腹痛,经色鲜红或挟有血块,颧红烦热,口干咽燥,大便秘结等。

4. 益母草鹌蛋汤

【用料】 鹌鹑蛋 5 个 益母草 30 克

【制法】 鹌鹑蛋、益母草分别用清水洗净,一齐放入锅内,加清水适量,用文火煮至蛋熟,捞起鹌鹑蛋,再煎10分钟,去药渣,放入剥去蛋壳的鹌鹑蛋再煮片刻,调味,食蛋饮汤。

【功效】 调经活血、消肿利水。

【适应证】 功血属气血瘀滞者,症见经血过多,或淋漓不断,血暗有块;或月经不调,产后恶露不止,痛经等症。



三、闭 经

凡年过18岁月经尚未来潮者称为原发性闭经;凡以往已有过正常月经,而连续3个月以上不来潮者称为继发性闭经。治疗上应



遵“虚者补之，实者通之”的原则，切勿乱用通利之法。

1. 当归羊肉汤

【用料】 牛肉 500 克 当归 30 克 红枣 10 个

【制法】 (1)牛肉选鲜嫩者，洗净，切块。(2)当归、红枣(去核)洗净，与牛肉一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2~3 小时，调味供用。

【功效】 补血调经。

【适应证】 闭经属血虚血滞，症见月经 3 个月以上未至，神疲乏力，心悸失眠。亦治血虚头晕，眼花，心悸等。

2. 当归养血汤

【用料】 当归身 500 克 阿胶 250 克 黄酒适量

【制法】 (1)将阿胶研成细末，用适量黄酒浸 12 小时，滤去黄酒。当归切碎，加清水浸泡 12 小时，再煎煮 3 次，每次 2 小时，分次过滤取汁。(2)当归汤合并后，用文火煎熬，加入阿胶，煎煮片刻(或加入适量冰糖溶化)即成。

【功效】 补血生血、滋阴润燥。

【适应证】 闭经属心肝血虚所致者，面色萎黄，唇舌色淡，肌肉消瘦，头昏目眩，皮肤干燥，舌质淡紫，苔薄白，脉沉细。

四、带下病

“带下”首见于《素问·骨空论》，其义有二，有广义和狭义之分。临床以白带、黄带、赤白带为多见。其治疗以健脾、升阳、除湿为主。

1. 虫草花胶炖白鸽

【用料】 白鸽 1 只 冬虫夏草 10 克 花胶 30 克 生姜 3 片

【制法】 (1)白鸽去毛洗净去内脏和脚爪，冬虫夏草洗净；花胶浸发，切丝洗净。(2)把全部用料放入炖盅内，加入少许米酒及适量开水，文火隔开水炖 3 小时，调味供用。

【功效】 补气养血，填精补肾。

【适应证】 带下病属病后体虚，脾肾不足者，症见带下清稀，

无味,形瘦神疲,自汗畏寒,头目眩晕;或久咳虚喘,气短懒言,饮食减少;或肾虚之遗精者。

2. 淮山薏米片肚汤

【用料】 牛肚 500 克 生薏米 30 克 淮山药 30 克 芡实 30 克 生姜 4 片 白果 6 个 蜜枣 2 个

【制法】 (1)牛肚洗净,用盐拌擦后,放入水中冲洗,翻转又用生粉、盐拌擦 1 次,冲洗净,放入沸水中拖过,除净黑膜。(2)白果(去壳心)、蜜枣(去核)、薏米、淮山药、芡实、生姜洗净,与牛肚一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,调味供用。

【功效】 补脾健胃,化湿止带。

【适应证】 带下病属脾虚湿重者,症见带下清稀绵绵,无色无臭,神倦乏力;亦可用于老人或儿童病后失调,脾胃虚弱,症见食欲不振,消化不良,或消瘦便溏,甚或泄泻者。

3. 白果莲子炖竹丝鸡汤

【用料】 竹丝鸡 1 只(约 500 克) 白果 15 克 莲子肉 30 克 胡椒 3 克 糯米 30 克

【制法】 (1)竹丝鸡剖净,去内脏,沥干水。(2)白果(去壳)、莲子肉、胡椒洗净,与浸洗过的糯米一齐放入鸡肚内,用线缝合,放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 3 小时,调味供用。

【功效】 健脾固肾,收涩止带。

【适应证】 病后体弱,或劳倦损伤,脾肾不足,症见腰腿酸软,带下量多,清稀无臭,绵绵不断,面色苍白,神疲乏力等。

4. 胡桃瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 500 克 胡桃肉 60 克 莲子肉 30 克 芡实 30 克 红枣 5 个

【制法】 (1)猪瘦肉洗净,胡桃肉、莲子肉洗净。(2)芡实、红枣(去核)洗净,与胡桃肉、莲子肉、猪瘦肉一齐放入锅内,武火煮沸后,文火煲 3 小时,调味供用。

【功效】 补益脾肾,收敛止带。

【适应证】 带下病属脾肾不足,症见腰膝酸软,小便频多,带





下不止,或遗精,小便白浊。

5. 莲须猪尾汤

【用料】 猪尾(连尾骨)1000克 莲须30克 淮山药60克
白果24克 红枣5个

【制法】 (1)猪尾(连尾骨)洗净,割去肥肉,斩件。(2)白果(去壳)、红枣(去核)、淮山药、莲须洗净,与猪尾一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲3小时,调味供用。

【功效】 强壮腰膝,收敛止带。

【适应证】 病后或产后体弱,症见腰膝酸软,带下色白,清稀无臭,绵绵不断,面色苍白,乏力。

6. 荞麦白果丝鸡汤

【用料】 竹丝鸡肉500克 荞麦100克 白果50克 芡实60克 车前子30克(布包) 生姜、红枣适量

【制法】 (1)荞麦、芡实、车前子、生姜、红枣(去核)洗净;白果去壳取肉;鸡肉洗净,切块。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲3小时,调味供用。

【功效】 清热祛湿,健脾止带。

【适应证】 脾虚湿热带下,症见带下连绵不断,粘稠量多,色白兼黄,其气腥臭,头眩身重,纳呆乏力等。

7. 淡菜芡实墨鱼汤

【用料】 淡菜100克 墨鱼(干品)50克 猪瘦肉100克
芡实20克

【制法】 将淡菜、墨鱼分别用清水浸软、洗净,连其内壳切成3~4段;芡实洗净;猪瘦肉洗净。把全部用料一齐放入砂锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮2小时,调味即可。

【功效】 滋阴清热,收敛止带。

【适应证】 带下属肾阴虚或阴虚有热者,症见带下量多、色微黄质稀,或带下色黄赤相兼、质稠如糊状,或伴有阴道热辣感觉,甚则热痛,烦闷不安,睡卧不安,口干,大便结等。

8. 莲子仙茅炖乌鸡

【用料】 莲子肉 50 克 乌鸡肉 100 克 仙茅 10 克

【制法】 (1)将莲子肉、仙茅洗净;乌鸡肉洗净,切小块。(2)把全部用料一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 3 小时,调味即可。随量饮用。

【功效】 温肾健脾,固涩止带。

【适应证】 带下病属脾肾阳虚者,症见带下量多,色白质稠或无色透明,气味略带腥味,伴四肢乏力,腰酸下坠,或小腹胀满,大便溏薄,或经行泄泻,经行肢体浮肿,食欲不振等。

9. 鸡冠花瘦肉汤

【用料】 鸡冠花 20 克 猪瘦肉 100 克 红枣 10 粒

【制法】 (1)将鸡冠花、红枣(去核),猪瘦肉洗净。(2)把全部用料一齐放入砂锅内,加入清水适量,武火煮沸,文火煮 30 分钟,调味即可。

【功效】 清热利湿止带。

【适应证】 带下属湿热者,症见带下增多,色黄或黄赤相兼,有秽臭味,伴外阴潮红、瘙痒,下腹胀痛,小便短赤,舌红苔黄厚腻。

10. 白果薏苡仁猪肚汤

【用料】 白果 10 个 薏米 30 克 猪小肚 3 个

【制法】 (1)将白果去壳,洗净;薏米拣去杂质,洗净,用铁锅炒至微黄;猪小肚剪开,把食盐放猪小肚上,反复揉搓,一再用清水冲洗干净至无尿味为止。(2)把全部用料一齐放入砂锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 3 小时,调味即可。

【功效】 健脾利湿止带。

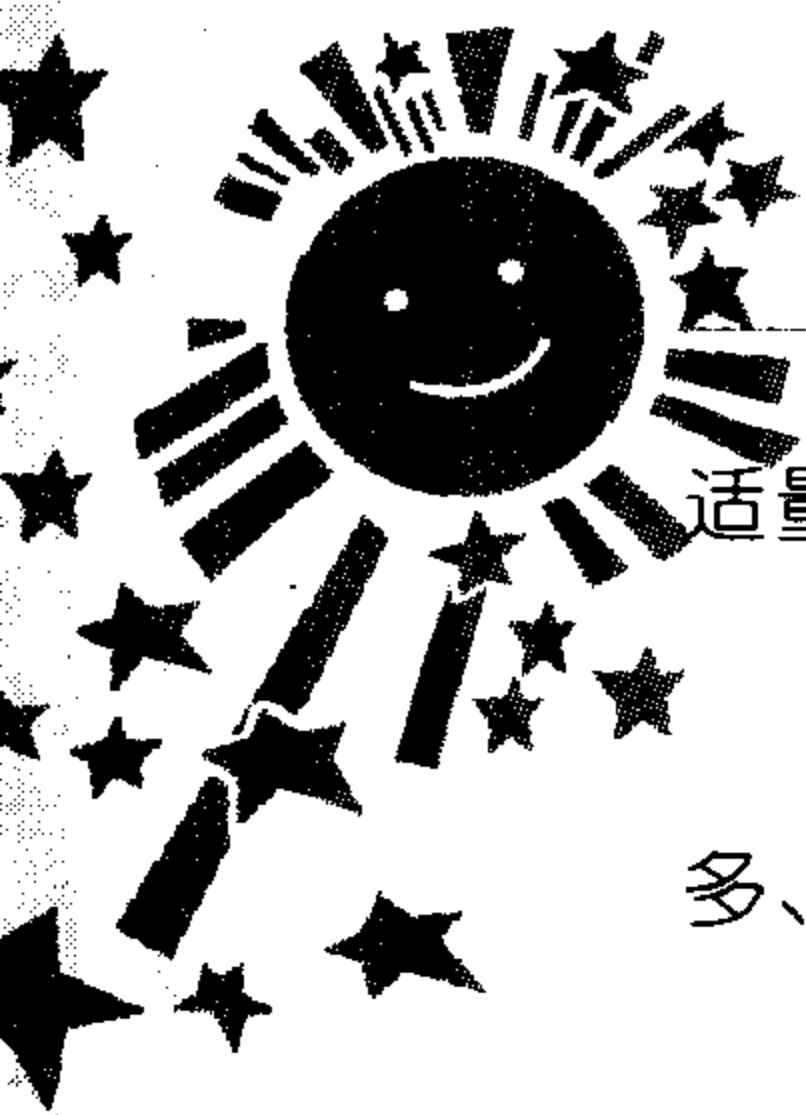
【适应证】 带下属脾虚者,症见带下量多,色白质稀,无臭味,腹胀脘满,或大便溏,舌胖或边有齿印、苔薄白等。

11. 姜葱河蚌汤

【用料】 河蚌 2 只 生姜 10 克 葱 2 根

【制法】 (1)将河蚌洗净,去壳取肉及蚌水;生姜、葱洗净,生姜切片,葱去须根切小段。(2)起油锅,下生姜爆香,加蚌肉和清水





适量煮至熟,放入葱段及食盐调味,即可食用。

【功效】 清热滋阴止带。

【适应症】 带下病属阴虚有热,损伤任带之脉者,症见带下多、色黄、有臭味,阴道灼热甚或疼痛,伴有心烦失眠者。

五、不孕症

凡婚后夫妇同居三年以上,未避孕而不孕者称为不孕症(亦称原发性不孕)。曾生育或流产后三年以上,未避孕而不再受孕者称“继发性不孕”。治疗上常宜虚者温肾填精、补益冲任,实者宜疏肝解郁、化痰除湿,使气血调和,月事正常,则能摄精成孕。

1. 虫草羊肉汤

【用料】 羊肉 750 克 冬虫夏草 20 克 淮山药 30 克 枸杞子 15 克 生姜 4 片 蜜枣 4 个

【制法】 (1)羊肉洗净,切块,用开水拖去膻味。(2)冬虫夏草、淮山药、枸杞子、姜、枣(去核)洗净,与羊肉一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,调味供用。

【功效】 温补肝肾,益精壮阳。

【适应证】 不孕症属肝肾两虚,或肾阳不足,症见妇女子宫发育不良,伴有腰酸脚软,夜尿频多,带下清稀,阴冷不孕。

2. 巴戟锁阳羊腰汤

【用料】 羊腰(即羊肾) 6 只 巴戟天 30 克 锁阳 30 克 淫羊藿 15 克 生姜 4 片

【制法】 (1)把羊腰切开,割去白筋膜,用清水冲洗干净。(2)巴戟天、锁阳、淫羊藿、生姜洗净,与羊腰一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,汤成加少许酒服。

【功效】 温补肾阳,益精壮阳。

【适应证】 不孕属肾阳不足者,症见腰酸脚软,精神萎靡,小腹冷痛,带下清稀,月经量少等。

3. 紫河车炖鹿胎

【用料】 鹿胎 1 个 紫河车 30 克 猪瘦肉 500 克 熟地黄 15 克 枸杞子 12 克 巴戟天 30 克

【制法】 (1)取干燥鹿胎或鲜鹿胎,洗净,除去血水及残肉,用开水拖过,下锅用香油微炙。(2)紫河车浸泡,洗净,如用鲜品,宜去尽血筋,用清水反复漂洗,下锅出水。(3)熟地黄、枸杞子、巴戟天洗净,与猪瘦肉、鹿胎、紫河车一起放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 3~4 小时,调味供用。

【功效】 补肾益精,壮阳养血。

【适应证】 不孕属肾气亏虚,精血不足,症见头晕耳鸣,腰膝酸软,少腹不湿,带下清少,形体虚羸,精神萎靡等。

4. 仙茅仙灵脾炖乳鸽

【用料】 乳鸽 1 只 仙茅 10 克 仙灵脾 15 克 红枣 10 粒

【制法】 (1)将乳鸽去毛,宰后去内脏,洗净,切小块;仙茅、仙灵脾、红枣洗净。(2)把全部用料一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 3 小时,调味即可。

【功效】 温肾益气。

【适应证】 不孕属肾阳不足、肾气虚弱者,症见婚久不孕,经来稀少色淡红,小腹冷痛,腰酸肢痹,大便不实,小便清长等。

5. 丹参当归煲牛腩汤

【用料】 丹参 20 克 当归 20 克 牛腩 250 克 甘草 3 克

【制法】 (1)将牛腩洗净,切小块;丹参、当归、甘草洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 4 小时,调味即可。

【功效】 活血化瘀。

【适应证】 不孕属子宫腔粘连及输卵管粘连堵塞者,症见婚后不孕,月经正常或月经过少,经来腹痛,伴经血排出不畅等。





六、先兆流产

先兆流产是指停经后或有早孕反应，阴道少量流血，有时伴有下腹微痛。无组织物排出。治疗以补肾肝，益气血，调理冲任为主。

1. 二莲鸡子黄汤

【用料】 鸡蛋 2 个 莲子肉 30 克 莲须 12 克 百合 30 克 红枣 4 个

【制法】 (1) 莲子(去心取肉)、红枣(去核)、百合、莲须洗净。(2) 把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 1 小时，然后把鸡蛋打破，取蛋黄放入汤中，蛋黄刚熟即可，饮汤食蛋，亦可加少量糖调服。

【功效】 养心除烦，安神固胎。

【适应证】 妊娠后阴血不足，症见小腹坠胀，阴道有少量粉红色分泌物，虚烦不眠，心中烦闷，心悸心慌，多梦易醒，舌红苔少，脉细数。

2. 参芪砂仁瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 100 克 党参 15 克 黄芪 30 克 淮山药 30 克 砂仁 6 克

【制法】 (1) 猪瘦肉洗净，放入开水中略煮，过冷河。(2) 党参、黄芪、淮山药洗净，与猪瘦肉一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，然后加入砂仁，再煲 20 分钟，调味供用。

【功效】 补益气血，和胃安胎。

【适应证】 妊娠早期之恶心欲吐，食少体倦，头晕心悸等，及胎气不固，易于流产者。近用于防治习惯性流产。

3. 杜仲术艾瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 100 克 杜仲 15 克 白术 12 克 当归身 10 克 阿胶 10 克 析艾 10 克 红枣 5 个

【制法】 (1) 猪瘦肉洗净，放入开水内，武火煮 1~2 分钟，取出过冷河。(2) 杜仲、白术、当归身、析艾、红枣(去核)洗净，与猪瘦

肉一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,去渣后加阿胶溶化温服。

【功效】 调补脾肾,保孕安胎。

【适应证】 妊娠早期,冲任不固,症见胎漏下血,腰腿酸软,小腹下坠,头目眩晕,或月经过多,淋漓不止,舌淡,脉细滑。现可用治习惯性流产。

4. 寄生党参猪骨汤

【用料】 猪骨 500 克 桑寄生、党参各 30 克 红枣 5 个

【制法】 (1)选猪碎骨,或猪脊骨洗净,斩件。(2)桑寄生、党参、红枣(去核)洗净,与猪骨一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,调味供用。

【功效】 补气养血,保产育胎。

【适应证】 妊娠中期,气血两虚,症见形体消瘦,体倦乏力,腰膝酸软;或胎儿发育不良,胎动不安。

5. 杜仲参胶鹿角汤

【用料】 鹿肉 250 克 党参 30 克 杜仲 30 克 阿胶 15 克

【制法】 (1)取鲜鹿肉洗净,切块。(2)党参、杜仲洗净,与鹿肉一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,去药渣,取汤加入阿胶溶化,温服。

【功效】 益气固肾,止血安胎。

【适应证】 妊娠早期脾肾两虚,症见腰酸膝软,小腹下坠,胎漏下血;或用于习惯性流产及男女肾虚不育之辅助治疗。

6. 巴仙鹿角汤

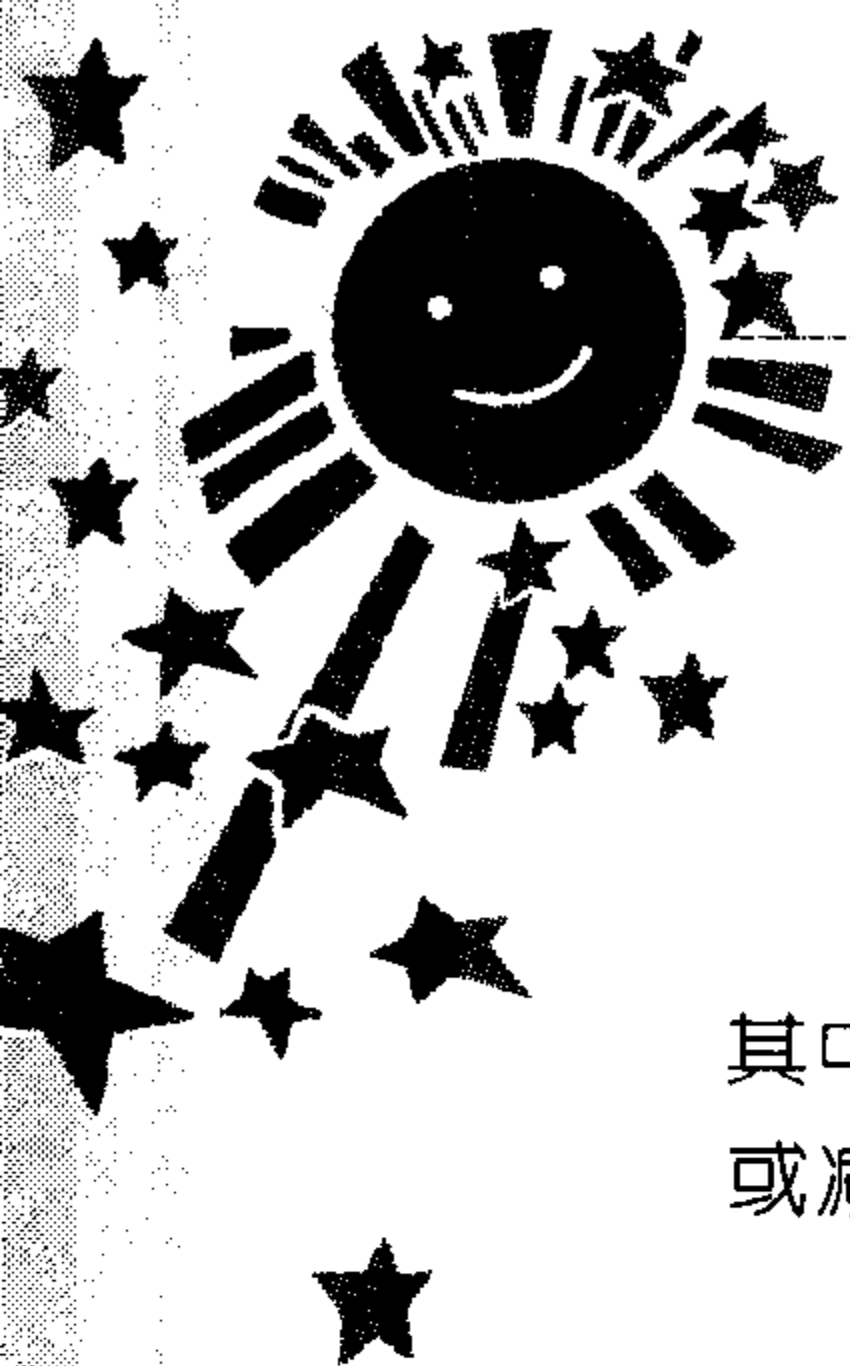
【用料】 鹿角片 10 克 巴戟天 10 克 仙灵脾 10 克 山萸肉 10 克 党参 12 克 熟地 12 克 黄芪 15 克 淮山药 15 克

【制法】 将鹿角片、巴戟天、仙灵脾、山萸肉、党参、熟地、黄芪、淮山药分别用清水洗净,一齐放入锅内加水煎 45 分钟,即可食用。

【功效】 补肾益气,助阳安胎。

【适应证】 肾气不足、冲任不固所致的习惯性流产。





七、妊娠水肿

孕妇在妊娠期间往往出现踝部以上至全身程度不同的浮肿，其中无高血压及蛋白尿者称为妊娠水肿。但经休息后能自然消退或减轻，而小便化验与血压均属正常范围。

1. 乌豆塘虱汤

【用料】 塘虱 500 克 黑豆 60 克 生姜 4 片 红枣 5 个

【制法】 (1)塘虱刮净，下油起镬用姜爆香。(2)红枣(去核)、黑豆洗净，与爆香的塘虱一齐放入锅内，加适量清水，武火煮沸后，文火煲 1~2 小时，调味供用。

【功效】 补气健脾，养血利水。

【适应证】 妊娠水肿属脾胃气虚，气血不足，症见体倦食少，头晕眼花，肢体微肿；或病后失调脾虚水肿；或妊娠营养不良下肢浮肿、心悸头晕。

2. 眉豆排骨汤

【用料】 排骨(或猪尾骨) 500 克 眉豆 30 克 莲子肉 30 克 栗子 100 克 红枣 5 个

【制法】 (1)排骨洗净，切去肥肉，斩件；栗子去壳，放入开水锅内煮 5 分钟，去衣。(2)莲子肉、眉豆、红枣(去核)洗净，与排骨、栗子肉一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 3 小时，调味供用。

【功效】 健脾益气，利水消肿。

【适应证】 妊娠脾虚，症见体弱食少，体倦乏力，下肢浮肿；或脚气水肿；或营养不良性水肿。

3. 赤豆鲤鱼汤

【用料】 鲤鱼 1 条(约 200 克) 赤小豆 60 克 生姜 4 片

【制法】 鲤鱼去鳞，刮净，赤小豆、生姜洗净，一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2~3 小时，调味供用。

【功效】 健脾补虚，利水消肿。

【适应证】 妊娠水肿,或脾虚水肿,症见小便短少,腹满,脚气浮肿。亦用治肾炎水肿、营养不良性水肿。

4. 归芪鲤鱼汤

【用料】 鲤鱼 1 条 (约 200 克) 黄芪 30 克 当归 10 克 生姜 3 片

【制法】 鲤鱼去鳞,刮净,黄芪、当归、生姜洗净,一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 补益气血,利水消肿。

【适应证】 妊娠后营养不良、气血两虚,症见下肢浮肿,头晕眼花,神疲乏力,精神不振,亦治营养不良性水肿、失血性贫血。

5. 黄芪苧麻根鲤鱼汤

【用料】 鲤鱼 1 条 (约 500 克重) 苧麻根 25 克 扁豆 30 克 黄芪 15 克

【制法】 (1)将苧麻根、扁豆、黄芪洗净,一齐放入砂锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 30 分钟,去药渣,药汁经 2 层纱布过滤,备用。(2)鲤鱼去鳃及内脏,洗净,放入砂锅内,加入药汁,文火煮 30 分钟,调味即可。

【功效】 健脾渗湿,清热利水。

【适应证】 妊娠水肿属脾经有热者,症见妊娠期间肢体浮肿,重坠无力,腰膝酸软,神疲乏力,口舌生疮,口臭,大便黄臭,舌红苔黄腻等。



八、妊娠高血压综合征

凡孕妇在妊娠前无高血压病史,而在妊娠 24 周以后,血压升高,超过 17.3 /12.0(130 /90mmHg)或收缩压与舒张压分别比孕前基础血压高出 4.0 /2.0kpa(30 /15mmHg)以上,而无水肿或蛋白尿等其他症状,称为妊娠高血压。治疗以滋补肝肾、平肝潜阳为主。



1. 发菜生蚝猪骨汤

【用料】 猪脊骨 750 克 发菜 15 克 生蚝 120 克 红枣 15 个

【制法】 (1)猪脊骨切去肥油,洗净,斩件;发菜浸软,加数滴生油,洗净。(2)红枣(去核)洗净,生蚝去壳取肉、洗净(亦可用干蚝豉代之),与猪骨一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 1 小时,然后下发菜,再煲 1 小时,调味供用。

【功效】 滋阴养血,平肝熄风。

【适应证】 妊娠后期,气血亏虚,血虚风动者,症见头目眩晕,目胀耳鸣,肌肉拘挛。主要治疗妊娠高血压综合征。

2. 天麻鲍鱼汤

【用料】 鲍鱼 2 个 猪瘦肉 100 克 明天麻 12 克 枸杞子 10 克 生姜 4 片

【制法】 (1)鲍鱼用水浸发 4 小时,洗净;猪瘦肉洗净,切块;天麻、枸杞子、生姜洗净。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,调味供用。

【功效】 滋补肝肾,祛风止痛。

【适应证】 妊娠后期血压增高属肝肾两虚,症见腰膝酸软,头晕头痛,视物昏暗,口干咽燥,失眠健忘者。

3. 葛根鲢鱼汤

【用料】 鲢鱼 1 条(重约 250 克)生葛根 250 克 红枣 10 粒

【制法】 将红枣(去核)洗净;鲢鱼去鳞、鳃及内脏,洗净;葛根去皮,洗净,切厚片。红枣放入砂锅内,加清水适量,武火煮沸,再加入葛根,武火煮 10 分钟,加入鲢鱼,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 解肌清热,利水降压。

【适应证】 妊娠眩晕属脾经湿火者,症见妊娠期间,头晕目眩,或头重而痛,连及颈项,血压升高,口干渴饮或肢体浮肿,舌红苔薄。

4. 桑寄生黑豆鸡蛋汤

【用料】 桑寄生 60 克 黑豆 30 克 鸡蛋 2 个 白糖 15 克

【制法】 将桑寄生、黑豆、鸡蛋洗净，一齐放入砂锅内，加清水适量，文火煮 30 分钟，取出鸡蛋及桑寄生，鸡蛋去壳后再放入锅内，加入白糖，煮沸即可。

【功效】 养血祛风，利水消肿。

【适应证】 妊娠眩晕属肝肾不足、血虚风动者，症见妊娠期间血压升高，头晕目眩，失眠心跳，面色淡黄，肢体浮肿，皮肤按之凹陷，小便短小，腰酸无力等。

5. 首乌天麻钩藤瘦肉汤

【用料】 制首乌 15 克 天麻 15 克 钩藤 15 克 猪瘦肉 100 克

【制法】 (1)将首乌、天麻、猪瘦肉洗净，放入砂锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时。(2)把钩藤洗净，加入天麻猪肉汤内，再煮沸 15 分钟，调味即可。

【功效】 养血柔肝，熄风止眩。

【适应证】 妊娠眩晕属肝血不足、肝阳上升者，症见妊娠期间血压升高，头晕目眩或头晕头痛，舌淡红或红、苔薄黄。

6. 菠菜猪肝汤

【用料】 菠菜 250 克 猪肝 100 克

【制法】 (1)将菠菜洗净，去根，切小段；猪肝洗净，切薄片，用调味料及生粉适量拌匀，腌制 10 分钟。(2)锅内放清水 1 小碗，煮沸，放入菠菜、适量生油、食盐，煮至菠菜刚熟，再放入猪肝煮至熟透即可。

【功效】 滋阴养血，润肠通便。

【适应证】 产后眩晕属阴血不足者，症见产后头目眩晕，面色淡黄，心跳心慌，大便燥结难排，舌淡红苔薄白。



九、产后恶露不尽

胎儿娩出后，胞宫内遗留的余血浊液，叫“恶露”。治疗以调理冲任，活血化瘀，补益气血为主。



1. 芪枣黄鳝汤

【用料】 黄鳝 500 克 黄芪 45 克 生姜 5 片 红枣 5 个

【制法】 (1)黄鳝刮净,用盐腌去粘潺,洗净,并用沸水拖去血腥,切片,下油起镬用姜爆香,加少许好酒,片刻即取出。(2)黄芪、红枣(去核)洗净,与鳝肉一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 1 小时,调味供用。

【功效】 补益气血。

【适应证】 产后恶露不尽属气血不足者,症见小腹坠胀,阴道流血,肢体麻木,腰脚无力者。

2. 党参黄芪炖乌鸡

【用料】 乌鸡肉 200 克 党参 30 克 黄芪 15 克

【制法】 (1)将党参、黄芪洗净;鸡肉洗净;切小块。(2)把全部用料一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 3 小时,调味即可。

【功效】 补益气血。

【适应证】 恶露不绝属气虚者,或气血虚弱不能濡养肢体而致的产后身痛、腹痛者,症见产后恶露逾期不止,色淡、质稀,伴头晕眼花,失眠心悸,关节酸痛,小腹绵绵而痛,舌淡红苔薄白。

十、缺 乳

产妇生产后乳汁甚少或点滴全无,叫缺乳或乳汁不足。治疗以补益气血和疏肝解郁为主。

1. 归芪猪脚汤

【用料】 猪脚 2 只 当归 12 克 黄芪 30 克 蜜枣 5 个

【制法】 (1)猪脚刮净毛,斩成大块,放入沸水中,武火煮 10 分钟,取出洗净,用清水漂过。(2)当归、黄芪洗净,与蜜枣、猪脚一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,调味供用。

【功效】 补气养血,强壮筋骨。

【适应证】 缺乳属气血不足者,症见身体虚羸,肢体乏力,下

肢萎软,乳汁缺乏,舌质淡苔薄白,脉沉弱。

2. 党参牛鳊鱼汤

【用料】 牛鳊鱼 1 条 (约 500 克) 党参 30 克 花生 60 克
生姜 5 片

【制法】 牛鳊鱼刮净,抹干水,下油起镬用姜爆香至微黄。党参洗净,花生用开水烫去衣 (亦可不去衣),与牛鳊鱼一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 1~2 小时,调味供用。

【功效】 补气健脾,养血催乳。

【适应证】 乳汁不足属脾胃虚弱,气血不足者,症见乳汁缺少,形体消瘦,饮食减少,倦怠乏力,脚气浮肿;或久咳肺虚,肺癆之咳嗽不止,虚羸形弱者。

3. 黄芪猪蹄汤

【用料】 猪脚 2 只 黄芪 30 克 党参 30 克 当归 12 克
通草 10 克 红枣 15 个

【制法】 (1)猪脚刮毛去甲,洗净,斩件,放入开水锅内,武火煮 10 分钟,取出用清水漂洗干净。(2)黄芪、党参、当归、通草、红枣 (去核)洗净,与猪脚一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,调味供用。

【功效】 补益气血,通利乳汁。

【适应证】 乳汁缺少属产后体弱,气血两虚者,症见乳汁不通或量少清稀,伴见面色无华,头晕心悸,体倦食少。

4. 木通猪脚汤

【用料】 猪脚 2 只 木通 15 克 红枣 5 个

【制法】 (1)猪脚刮毛去甲,洗净,斩件,放入开水锅内,武火煮 10 分钟,取出用清水漂洗干净。(2)红枣 (去核)、木通洗净,与猪脚一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,汤成加少许米酒,调味,温服。

【功效】 补血通乳。

【适应证】 产后血虚之乳汁不通或乳汁过少,体虚乏力。





5. 莲藕猪脚章鱼汤

【用料】 猪脚 2 只 章鱼 60 克 莲藕 500 克 红豆 30 克
红枣 5 个

【制法】 (1)猪脚刮毛去甲,洗净,斩件,放入开水锅内,武火煮 10 分钟,取出用清水漂洗干净;莲藕刮皮,去节,洗净,切块;章鱼浸洗干净;红枣(去核)、红豆洗净。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,调味供用。

【功效】 补血通乳。

【适应证】 产后血虚,症见面色无华,头晕眼花,乳汁不下,或乳汁稀少。

6. 木瓜章鱼汤

【用料】 猪尾(连尾骨)1 条(约 750 克) 番木瓜 500 克 章鱼 60 克 花生肉 100 克 红枣 5 个

【制法】 (1)猪尾刮毛,割去肥肉,洗净,斩件;选半生熟木瓜,刨去皮,去掉内核,切厚件;章鱼浸发,撕开;红枣(去核)、花生肉洗净。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,调味供用。

【功效】 补血通乳,强壮腰膝。

【适应证】 产后血虚,症见乳汁稀少,腰膝酸软,头晕眼花,面色无华。

7. 木瓜鱼尾汤

【用料】 鲩鱼尾 1 条 木瓜 1 个 生姜 4 片

【制法】 (1)鲩鱼尾去鳞、洗净,下油起锅煎至微黄色;取半生熟木瓜去皮,去核,洗净,切块;生姜洗净。(2)把全部用料放入开水锅内,武火煮沸后,文火煲 1 小时,汤成奶白色,调味供用。

【功效】 补脾益气,暖胃通乳。

【适应证】 产后体弱,脾胃气虚,症见乳汁不下,或清稀,食欲不振,或消化不良者,

8. 鲩鱼鸡蛋羹

【用料】 鲩鱼 1 条 鸡蛋 2 个 生姜 3 片 马蹄粉 30 克

【制法】 (1) 鲶鱼去鳍、肠杂,洗净,切块,下油起锅用姜爆过。取出放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 1 小时,汤成取汁用。(2) 把鸡蛋打破去壳,搅匀,下鱼汤中,再下湿马蹄粉,搅匀,调味供用。

【功效】 补脾益气,催乳。

【适应证】 产后气血不足之乳汁不足;或脾虚水肿,小便不利。

9. 花生鱼头汤

【用料】 大鱼头 1 个 花生肉 100 克 枝竹 1 条 红枣 10 个 生姜 2 片

【制法】 (1) 花生肉洗净,清水浸半小时,枝竹洗净、浸软,切小段;红枣(去核)洗净。(2) 鱼头洗净,斩开两边,下油起锅略煎。(3) 把花生、红枣、姜片放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 1 小时,放入鱼头、枝竹再煲 1 小时,调味供用。

【功效】 益气养血,清补脾胃。

【适应证】 产后乳汁不足属脾胃虚弱,气血不足者,症见乳汁缺少,头晕头痛;或病后体虚,胃纳欠佳。

10. 花生章鱼汤

【用料】 章鱼 100 克 花生 60 克 鸡肉 250 克 糯米酒 100 克

【制法】 将章鱼洗净,用清水浸软;花生洗净;鸡肉洗净,切小块。把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。饮汤时再加入糯米酒,随意饮用或佐餐。

【功效】 补脾和胃,养血通乳。

【适应证】 产后乳汁缺少属脾胃虚弱、气血不足者,症见产后乳汁清稀、色淡白、量少,乳房松软,神疲食少,面色苍白,舌淡红苔薄白。

11. 通草猪脚汤

【用料】 猪脚 1 只 通草 10 克 葱 10 条

【制法】 (1) 将猪脚去毛,刮去皮及爪甲,洗净,切成小块;通





草洗净,葱连须根洗净。(2)把猪脚、通草放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,加入葱,文火再煮 10 分钟,调味即可。随量饮用。

【功效】 利血脉,通乳汁。

【适应证】 产后乳汁不足属气血不足者,症见产后乳汁稀少、色淡,乳房柔软不胀,舌淡红苔薄白。

12. 红糖酒酿鸡蛋汤

【用料】 甜酒酿 150 克 红糖 20 克 鸡蛋 2 个

【制法】 (1)将甜酒酿放入锅内,加清水 1 碗,用文火煮沸约 10 分钟。(2)鸡蛋去壳,放入碗内搅匀,再放入酒酿内,用文火煮至刚熟,加入红糖溶解,即可食用。

【功效】 益气活血通乳。

【适应证】 乳汁不足属气血虚弱者,症见产后乳汁量少、乳汁清稀、乳房无胀感、舌淡红、苔薄白。

13. 参归留行猪脚汤

【用料】 猪脚 2 只 当归 15 克 党参 12 克 王不留行 15 克 漏芦 9 克 花粉 6 克 穿山甲 3 克 麦冬 9 克 僵蚕 3 克 甘草 3 克

【制法】 (1)猪脚刮洗干净,斩小块,放入砂煲内,加清水适量,用武火煮沸 15 分钟,除去面上浮沫,改用文火煲 15 分钟。(2)将以上各药材洗净,装入砂袋内,并扎紧袋口,放入猪脚汤中,用文火煲 1~2 小时,去药袋,调味供用。

【功效】 补肝理气,疏利通乳。

【适应证】 乳汁缺少或不通属气结血滞者,症见乳汁不足,乳房胀硬或痛,伴有身热,乳汁不通等。

十一、产后体虚

分娩结束后,产妇机体在解剖上和生理上由妊娠期间的变化恢复至未孕时的状态这一段时间,称为产后。中医认为,由于分娩

时耗气失血,以致阴血骤虚,营卫不固,故产后最易受病,此期的调摄尤为重要。

1. 莲子淮山猪蹄汤

【用料】 猪蹄 450 克 莲子(去心)30 克 淮山药 30 克 章鱼 60 克 蜜枣 2 个 生姜 4 片

【制法】 (1)猪蹄洗净,放入沸水中煮 5 分钟,过冷河,切去过多肥肉;章鱼洗净、浸发。(2)淮山药、莲子肉、生姜洗净,与蜜枣、猪蹄、章鱼一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 3 小时,调味供用。

【功效】 健脾开胃。

【适应证】 产后身体虚弱,脾胃气虚,症见食欲不振,面黄神倦,四肢乏力;或营养不良之形体消瘦等。

2. 党参牛腩汤

【用料】 牛腩 450 克 党参 60 克 桂圆肉 15 克 生姜 4 片

【制法】 牛腩、党参、桂圆肉、生姜洗净,一齐放入锅内,武火煮沸后,文火煲 3 小时,调味供用。

【功效】 健脾益气。

【适应证】 产后体弱属脾虚胃弱者,症见食欲不振,面色萎黄,神疲乏力,眩晕心悸,形瘦消渴,舌淡苔白,脉虚弱。

3. 白术陈皮鲈鱼汤

【用料】 鲈鱼 500 克 白术 20 克 陈皮 5 克 胡椒粉 3 克

【制法】 (1)鲈鱼去鳞,剖开去肠杂,洗净,切块。(2)白术、陈皮洗净,与鲈鱼一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味使用。

【功效】 补气健脾,和中开胃。

【适应证】 产后失调,脾胃虚弱,症见饮食减少,体倦神疲,形体消瘦,口淡泛涎;或脾虚水肿等。

4. 参芪牛骨汤

【用料】 牛骨 1500 克 党参 30 克 怀牛膝 30 克 胡桃肉





60克 生姜 15克 红枣 10个

【制法】 (1)牛骨洗净、斩碎,生姜洗净,放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲2~3小时,汤成去滓。(2)胡桃(去壳)、党参、怀牛膝、红枣(去核)洗净,放入牛骨汤中,文火煲1小时,调味供用。

【功效】 补益脾肾,强身健骨。

【适应证】 产后失调,或年老体弱,脾肾两虚,症见身体虚羸,神疲乏力,下肢痿软,腰膝酸痛者。

5. 首乌鹿筋水鸭汤

【用料】 水鸭 1只(约750克) 鹿筋 30克 淡菜 30克
何首乌 60克 怀牛膝 30克 陈皮 6克 生姜 5片

【制法】 (1)水鸭去毛、剖净,去内脏、鸭尾,并放入开水锅内,武火煮5分钟,取出备用;鹿筋用温水浸软,切段。(2)首乌、牛膝、淡菜、生姜洗净,陈皮刮去囊洗净,与水鸭、鹿筋一齐放入锅内,加入清水适量,武火煮沸后,文火煲3小时,调味供用。

【功效】 补肾益精,强壮筋骨。

【适应证】 产后体虚属肝肾不足,精血亏虚者,症见腰酸脚软,肌肤麻木,肢体乏力,下肢痿软,头晕乏力。

6. 参归鳝鱼汤

【用料】 黄鳝 750克 猪蹄筋 60克 猪脊骨 150克 党参 30克 当归 15克 红枣 5个

【制法】 (1)黄鳝剖开,去骨、内脏,用开水拖去血水、粘涎,切片;猪蹄筋浸发;猪脊骨洗净,斩碎。(2)党参、当归、红枣(去核)洗净,与黄鳝、猪蹄筋、猪脊骨一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲3小时,加少许酒、盐调服。

【功效】 补益气血,强筋健骨。

【适应证】 产后体弱,气血两虚,症见腰体乏力,筋骨萎软,步履失健;或中风后下肢萎软;或先天不足之发育迟缓,下肢乏力。

7. 海参瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 500克 海参 100克 何首乌 60克 桂圆

肉 15 克 红枣 5 个

【制法】 (1)海参浸发,切丝;猪瘦肉洗净,放入开水中略煮,取出过冷河。(2)何首乌、桂圆肉、红枣(去核)洗净,与海参、猪瘦肉一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 补肾益精,养血调经。

【适应证】 产后体弱属肾阳不足,精血亏虚者,症见虚羸形弱,头晕眼花,腰酸脚软,小便频多。

8. 枸杞当归猪心汤

【用料】 猪心 1 个 当归 25 克 枸杞 35 克 黑枣 8 粒

【制法】 (1)猪心去肥油、洗净切片状;当归洗净。(2)将用料一齐放入砂煲内,加清水 5 碗和米酒半瓶,用武火煮沸后,改用文火煲 1 小时,调味供用。

【功效】 补脾益阴,补血安中。

【适应证】 产后体虚,或妇女经期鼻出血。亦用于过敏性紫癜、自汗盗汗、尿血、高血压等症的食疗。

9. 番茄猪肝汤

【用料】 猪肝 100 克 番茄 100 克 粟米粒 100 克 生姜 4 片

【制法】 (1)猪肝洗净,切片,用盐、生抽(即酱油)、生粉、白酒搅匀;番茄洗净,切开;生姜洗净,去皮,切丝;粟米粒洗净。(2)粟米粒放入锅内,加适量清水,文火煲 20 分钟,放入番茄、生姜,煲 10 分钟,再放入猪肝,煲沸几分钟至猪肝刚熟,调味供用。

【功效】 养肝补血。

【适应证】 产后体弱血虚,或妊娠后期血虚或营养不良,症见眩晕,面色苍白,唇爪淡白。

10. 胡萝卜羊肉汤

【用料】 羊肉 100 克 胡萝卜 100 克 淮山药 30 克 生姜 30 克 蜜枣 5 个

【制法】 (1)羊肉洗净,切块,下油起锅用姜少许爆香。(2)胡





萝卜洗净,切片,淮山药、蜜枣洗净,与羊肉、生姜一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲3小时,调味供用。

【功效】 健脾养肝,补虚开胃。

【适应证】 产后体虚,气血不足,症见神疲乏力,头晕眼花,食欲不振,肢体麻木;或血虚视物昏花,夜盲。

11. 芡实泥鳅鱼汤

【用料】 泥鳅鱼 200 克 猪瘦肉 100 克 芡实 20 克 白术 6 克 黄芪 12 克

【制法】 (1)将芡实、白术、黄芪洗净;猪瘦肉洗净,切片;泥鳅洗净,去鳃及内脏,起油锅,下泥鳅鱼煎至微黄,备用。(2)把芡实、白术、黄芪、猪瘦肉放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮1小时,加入泥鳅鱼,再煮20分钟,调味即可。随量饮用。

【功效】 补脾益气,固表止汗。

【适应证】 产后盗汗或泄泻属脾气虚者,症见产后汗多不止,面色苍白,气短神疲,劳则气促,或大便泄泻,食欲不振。

12. 鳝鱼金针汤

【用料】 鳝鱼 200 克 金针 50 克 葱 2 根 姜 3 片

【制法】 (1)鱼洗净去骨,鳝鱼肉切小块。(2)金针用水泡软,姜葱切碎与鳝鱼肉一齐放入锅内,加清水适量,用文火煮熟,调味便可食用。

【功效】 补气养血,温阳益脾。

【适应证】 产后虚弱气血不足所致的乏力、贫血和肝肾精血不足所致的筋骨痿软等症。

十二、更年期综合征

更年期妇女因卵巢功能衰退直至消失,引起内分泌失调和植物神经紊乱的一种病症,称为“更年期综合征”。治疗多以心理治疗、对症及中药治疗为主。

1. 枸杞子鱼鳔羹

【用料】 鱼鳔 50 克 猪瘦肉 100 克 关沙苑 15 克 枸杞子 20 克

【制法】 (1)将黄鱼鳔用清水浸软,洗净,再用沸水浸洗干净后,切小段;枸杞子、关沙苑洗净;猪瘦肉洗净,切小块。(2)把全部用料一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 3 小时,调味即可。

【功效】 滋肾益精,养肝止血。

【适应证】 更年期综合症属肝肾不足、精亏血少者,症见烘热汗出,头晕耳鸣,眼目昏花,腰膝酸痛,月经过多或经期先后不定,经期延长,伴五心烦热等。

2. 首乌黄芪乌鸡汤

【用料】 乌鸡肉 200 克 制首乌 20 克 黄芪 15 克 红枣 10 粒

【制法】 (1)将黄芪、制首乌洗净,用棉布袋装,封口;红枣(去核)洗净;乌鸡肉洗净,去脂肪,切成小块。(2)把全部用料一齐放入砂锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,去药袋后,调味即可。

【功效】 补气血,滋肝肾。

【适应证】 更年期综合征属气虚血弱、肝肾不足者,症见头晕耳鸣,烘热汗出,心跳失眠,心惊胆怯,虚弱无力等。

3. 蚝豉发菜瘦肉汤

【用料】 蚝豉 100 克 发菜 25 克 猪瘦肉 100 克 食盐适量

【制法】 (1)将蚝豉用清水浸软,洗净;发菜用清水浸软,洗净;猪瘦肉洗净,切小块。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 滋阴补肾,养血补心。

【适应证】 更年期综合征属肾阴不足者,症见烘热汗出,头晕耳鸣,惊恐不安,心悸失眠或头目眩晕,咽干口燥等。





4. 牛奶鹌鹑汤

【用料】 鹌鹑蛋 2 个 鲜牛奶 200 克 白糖适量

【制法】 将牛奶放入锅内，加少许水用文火煮沸，鹌鹑蛋打开，加入牛奶中，用文火煮至刚熟，加入白糖适量，即可食用。

【功效】 补气养血，养心安神。

【适应证】 更年期综合征属于气血不足、心脾气虚者。症见头晕眼花、面色苍白、气短懒言、怔忡健忘、失眠梦多、无故忧思等。

十三、脏 躁

脏躁病名首见于《金匮要略》。是指机体的脏阴不足，有干燥躁动之象，故以“脏躁”命名。治疗以平衡阴阳，养心益脾，清热化痰安神为主。

1. 红枣炖兔肉

【用料】 兔肉 500 克 红枣 20 个 马蹄 5 只 生姜 2 片

【制法】 (1)兔肉洗净，切块；红枣（去核）、马蹄（去皮）洗净。(2)把全部用料放入炖盅，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖 2 小时，调味供用。

【功效】 补中益气，健脾养血。

【适应证】 妇人脏躁属脾胃气虚，症见体倦乏力，心悸失眠，喜怒无常，食欲不振，面黄肌瘦者。

2. 小麦红枣竹丝鸡汤

【用料】 竹丝鸡肉 500 克 小麦 90 克 红枣 12 个 百合 60 克 桂圆肉 15 克

【制法】 (1)竹丝鸡洗净，斩件；小麦、红枣（去核）、百合、圆肉洗净。(2)把全部用料放入锅内，加清水适量，文火煲 2 小时，调味供用。

【功效】 清心安神，养肝缓急。

【适应证】 脏躁，症见言行失常，无故悲伤，精神恍惚，心中烦乱，失眠多梦，坐卧不安，喜怒无常，大便干硬，舌红少苔，脉细而数。

第二章 儿科



一、百日咳

百日咳又叫顿咳。是小儿时期常见的呼吸道传染病之一。治疗以宣肺化痰、泻肺涤痰、润肺养阴为主。

1. 雪梨南杏海蜇汤

【用料】 雪梨 1 个 南杏仁 10 克 海蜇皮 60 克

【制法】 (1)将雪梨去皮、核,切片;南杏仁洗净;海蜇皮切成细条,以清水浸泡,漂去异味,捞起挤干水分。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1~2 小时,调味即可。(亦可加入蜜糖适量调服)。

【功效】 养阴润肺,化痰止咳。

【适应证】 百日咳属肺阴不足者,症见久咳无痰,或痰少而粘,甚则痰中带血,五心烦热,潮热盗汗,口干咽燥,形瘦颧红,舌红苔少,脉细数。

2. 雪梨川贝猪肺汤

【用料】 雪梨 2 个 川贝母 10 克 猪肺 250 克

【制法】 (1)将雪梨洗净,去皮、核,切小块;川贝母洗净;猪肺用清水反复灌洗干净,切块,挤干水,再放入锅中爆干水分,取出再放入清水中漂洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 清热润肺,化痰止咳。

【适应证】 百日咳后期属肺阴不足者,症见干咳无痰,咳引胸痛,口干咽燥,午后潮热,手足心热,消瘦盗汗,舌红苔少,脉细而数。

3. 南北杏川贝炖鹧鸪

【用料】 南北杏 9 克 川贝 6 克 鹧鸪 4 只(洗净约 900 克) 瘦肉 100 克 瑶柱 3 克 清水 4 杯 大姜片 4 片

【制法】 (1)清水洗净南北杏、川贝备用。(2)用大姜片同鹧

鸽、瘦肉飞水后,连同瑶柱、南北杏川贝放入炖盅加水加盖,隔水猛火炖 20 分钟,转慢火炖 2 小时即可。

【功效】 润肺止咳。

【适应证】 百日咳属肺热阴虚者,症见痉咳阵作,倾吐白痰,伴有发热、鼻塞、流泪等。为百日咳清润之食疗佳品。

4. 西洋菜罗汉果煲猪腩

【用料】 西洋菜 600 克 罗汉果 1/4 个 杏仁 15 克 猪腩肉 400 克 鸡脚 100 克 清水适量 冰糖 10 克

【制法】 将所有材料洗净放入煲内注入清水猛火煲至水滚改慢火煲 2 小时即可。

【功效】 清肺润肠。

【适应证】 百日咳初期,症见咳嗽夜间加剧,痰粘稠,发热,大便干结等。

5. 龙利叶煲鸡

【用料】 龙利叶 9 克 蜜枣 6 粒 老鸡 1 只(剖净约 600 克) 清水适量

【制法】 (1)老鸡剖净斩件飞水。(2)将龙利叶、罗汉果浸透洗净,连同蜜枣及老鸡放置煲内注入清水猛火煲至水滚改慢火煲 2 小时即可。

【功效】 清肺止咳化痰。

【适应证】 百日咳阵咳期,症见咳时面赤,头颈筋脉怒张,舌向外伸,涕泪交作,连续不止。舌红少苔。对久咳、老年慢性支气管炎有一定的辅助疗效。



二、麻 疹

麻疹是由外感麻疹病毒引起的呼吸道传染病。治疗采取透发、解毒、养阴三大法为主。

1. 胡萝卜马蹄竹蔗汤

【用料】 胡萝卜 250 克 马蹄 250 克 淡竹叶 20 克 生甘



草 20 克 胡荽 15 克 甘蔗 501 条

【制法】 各用料洗干净,放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,取汁代茶饮之。

【功效】 清热解毒,解肌透疹。

【适应证】 麻疹发麻期,症见疹出不畅,身热咳嗽,目赤流泪,喷嚏,口渴,纳呆等。

【注意】 麻疹中、后期,疹出已透者,亦可饮用本汤,此时,可去胡荽。若麻疹疹出不畅,并见高热烦躁,喘促鼻煽属于麻疹内陷、肺热炽盛者,不宜再用本汤。

2. 葛根清肺汤

【用料】 葛根(又称深葛、大葛、粉葛等)500 克 猪肺 1 副
蜜枣 6 粒

【制法】 猪肺洗濯净切块,葛根切块,加入蜜枣、水八碗,煲 2 小时汤成。

【功效】 清肺透疹。

【适应证】 麻疹发疹期,发疹由浅红变深,由少变多,融合成片。

3. 丝瓜粉丝汤

【用料】 丝瓜 2 条 粉丝 25 克 油盐少许调味

【制法】 丝瓜切片,与粉丝煲汤。

【功效】 清热养阴。

【适应证】 麻疹恢复期,体温复常,有糠皮样落屑,暂留有暗褐色色素斑。

【注意】 凡小儿痧麻疹疹后,用丝瓜汁作为内服,或用丝瓜外擦全身,可泣皮肤,减少湿疹热痒。粉丝原料是绿豆,绿豆本身也是可解毒清热的。

三、小儿汗证

小儿汗证,是指小儿在安静的状态下(如静坐、静卧、睡眠等),

全身或身体某些部位汗出很多，或大汗淋漓不止为主的一种证候。

1. 夏暑期盗汗汤

【用料】 瘦肉适量 浮小麦 15 克 红枣 10 枚 北芪 25 克

【制法】 瘦肉原件洗净，加各药、水 3 碗煲汤，饮汤食瘦肉。

【功效】 调和营卫。

【适应证】 自汗盗汗，身体日差，入睡后汗自流出，衣衫尽湿，汗无咸味，精神倦怠疲劳，胃纳欠佳。

【注意】 此汤有预防盗汗作用，在暑季前给小儿饮几次，到夏季时能预防，再无盗汗发生。小儿平日多汗，气短懒言，暑夏犹甚，亦可用此汤。

2. 乌梅大枣汤

【用料】 乌梅 10 粒 大枣 10 粒

【制法】 乌梅洗净放锅内，加水适量，用文火煎半小时；大枣去核洗净，放入锅里，加水适量，文火煎半小时；两次煎液混合后，分两次服，连服 10 天。

【功效】 益气滋阴。

【适应证】 小儿阴虚汗症，症见盗汗，面部常阵阵发红，以两颧较为明显，舌色偏红，舌苔较少。若手心、足心、心窝觉热，且烦躁不安者。



四、小儿疳疾

小儿疳疾是指小儿脾胃虚损，运化失宜，吸收功能长期障碍，脏腑失养，气液干涸，形体羸瘦，饮食不为肌肤，影响生长发育，病程较长的一种慢性疾病。治疗应以调理脾胃为主，并应注意饮食营养，加强护理，以配合治疗。

1. 黄芪鲮鱼汤

【用料】 鲮鱼 500 克 黄芪 60 克 陈皮 6 克 生姜 5 片



【制法】 (1)鲮鱼去鳃、鳞、内脏,洗净,下油起镬用姜爆至微黄。(2)陈皮用水浸泡,黄芪洗净,与鲮鱼一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲1~2小时,调味供用。

【功效】 健脾开胃,补气生血。

【适应证】 小儿疳疾属脾胃虚弱者,症见食少便溏,消瘦乏力,食少形瘦。

2. 党参田鸡汤

【用料】 田鸡 500 克 党参 30 克 淮山药 15 克 红枣 5 个

【制法】 (1)田鸡刳净,去皮、内脏、头。(2)党参、红枣(去核)、淮山药洗净,与田鸡一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲1~2小时,调味供用。

【功效】 补气健脾,益胃消积。

【适应证】 小儿疳疾属脾胃虚弱,营养不良者,症见身体虚弱,形瘦腹胀,食欲不振,烦躁不安,夜睡不宁;或虚劳发热,或脾虚水肿。

3. 参芪雪蛤汤

【用料】 雪蛤 4 只 黄芪 30 克 党参 30 克 红枣 5 个

【制法】 (1)鲜雪蛤刳去皮、内脏、洗净。(2)黄芪、党参、红枣(去核)洗净,与雪蛤肉一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲2小时,调味供用。

【功效】 补气健脾,消除疳积。

【适应证】 小儿疳积或小儿病后失调属脾胃气虚,症见形体消瘦,食欲不振,神疲乏力者。

4. 白术陈皮鳊鱼汤

【用料】 鳊鱼 500 克 白术 15 克 陈皮 3 克 生姜 4 片

【制法】 (1)鳊鱼,刳去肠杂,洗净切块。(2)白术洗净,陈皮浸软刮去内囊,生姜洗净切丝,与鱼肉一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲2小时,调味供用。

【功效】 补脾益气,行气开胃。

【适应证】 小儿疳疾属脾胃虚弱，症见食欲不振，形瘦体弱，少气乏力，大便溏薄；或营养不良，体虚浮肿。

5. 薯仔番茄煲唐排

【用料】 薯仔 250 克 番茄 250 克 排骨 500 克 清水适量

【制法】 (1)排骨斩条洗净飞水，番茄去蒂，薯仔飞水去皮或者一同切开。(2)将材料放入汤煲，注入清水猛火煲至水开，转中慢火煲 1.5 小时即可调味食用。

【功效】 和胃调中，健脾益气。

【适应证】 小儿疳疾属脾胃不和者，症见饮食减少，面色无华，精神萎靡，目无光彩，睡卧露睛，脘腹胀大等。

6. 独脚金瘦肉煲田鸡

【用料】 独脚金 10 克 淮山片 25 克 太子参 5 克 田鸡 500 克 瘦肉 100 克 清水适量

【制法】 鸡去内脏、剥皮洗净、连同药材及瘦肉放入煲内注入清水中慢火煲 2 小时即可。

【功效】 清肝健脾，消食杀虫。

【适应证】 小儿疳疾积滞伤脾者，症见面黄肌瘦，毛发稀疏，精神不振，困倦喜卧，脘腹胀满，或食则呕吐，手足心热，烦躁易怒，口干，夜睡不宁，大便溏薄或干结，舌苔浊腻，指纹淡滞。

7. 淮山鸡内金鳝鱼汤

【用料】 黄鳝 250 克 鸡内金 10 克 淮山药 10 克 生姜 4 片

【制法】 (1)将黄鳝活杀，去内脏，洗净，切段，用开水拖去血腥、粘液；鸡内金、淮山药洗净。(2)起油锅，用姜爆香鳝肉，溅白酒少许，加清水适量，转入锅内，加鸡内金、淮山药，用武火煮沸，文火煮 1 小时，调味即可。

【功效】 健脾开胃，消食导滞。

【适应证】 小儿疳疾，或病后食欲减退属脾虚食滞者，症见食欲不振，胃脘饱胀，时有暖气，或食后消化不良，便下不消化食物，



形瘦体倦,舌苔白腻,脉滑。

8. 葫芒草炖冰糖

【用料】 冰糖适量 葫芒草 15 克 (鲜品,山上随处有之,形似葫芦)。

【制法】 葫芒草洗净,加冰糖和水 2 碗,炖 1 小时汤成,去渣饮汤。

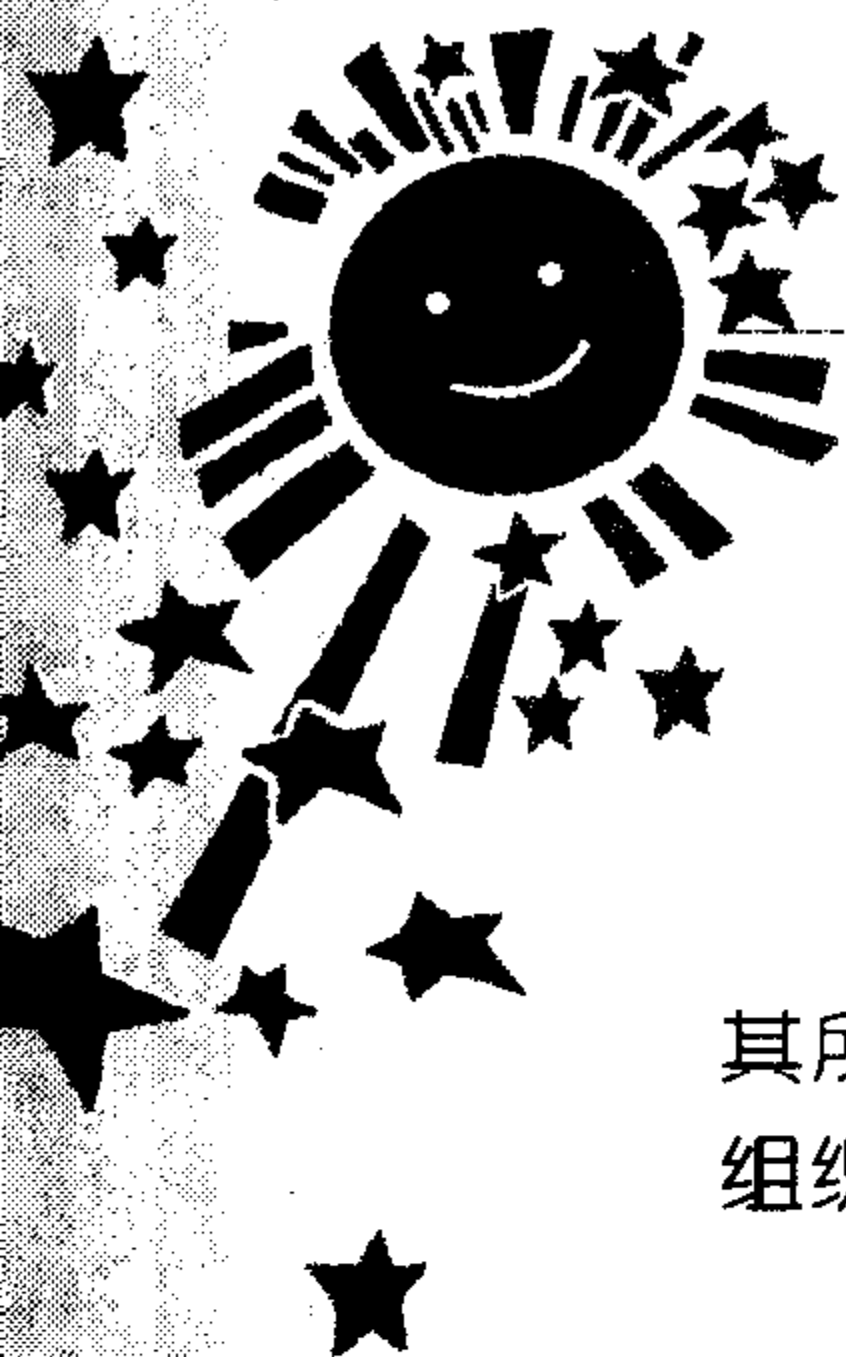
【功效】 清热解暑,利水消滞。

【适应证】 小儿疳疾,形体消瘦,口渴、咽痛。

【注意】 葫芦草又称葫芦菜,性味苦涩。功能清热祛湿暑、消滞、杀虫、加冰糖炖,温润清凉,相得益彰。

第四章 外科





一、疖

疖是金黄色葡萄球菌自毛囊或汗腺侵入所引起的单个毛囊及其所属皮脂腺的急性化脓性感染，炎症常可扩展到其周围的皮下组织。

1. 蒲公英二花汤

【用料】 蒲公英 30 克 鲜半边莲 90 克 鲜白花蛇舌草 90 克 金银花 50 克 葱白 15 克 红糖适量

【制法】 除红糖外，各用料洗净，放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 1 小时，取汁溶化红糖，顿服或代茶饮均可。

【功效】 清热解毒，散结消疔。

【适应证】 疔疮初起属于火毒结聚者，见颜面或手足有粟米样小颗粒，红肿掀痛，根深坚硬，形如钉丁之状，伴发热恶寒，舌红苔黄薄。亦可用于毛囊炎、脓疱疮、蜂窝组织炎、急性淋巴结炎等属于火毒结聚见有上症者。

2. 银花紫背天葵汤

【用料】 银花 60 克 生甘草 20 克 淡竹叶 20 克 紫背天葵 20 克 鲜荷叶 100 克 紫苏叶 16 克 蜂蜜适量

【制法】 除蜂蜜外，各用料洗净放入锅内，加清水适量，文火煲半小时，取汁冲蜜糖，代茶饮之。

【功效】 清热解毒，祛暑消疮。

【适应证】 暑疖属于暑毒蕴于肌肤者，症见皮肤出现红、肿、热、痛的结节，突起根浅，范围局限，其数目不定，少则几个，多则数十个，2~3 天后可出现黄白色脓头，多发于头面部，可伴有全身不适，心烦口苦，便秘尿赤等症。对于毛囊炎、脓疱疮等属于暑毒蕴于肌肤见有上症者。

3. 丝瓜肉片咸蛋汤

【用料】 丝瓜 500 克 猪瘦肉 200 克 咸蛋 2 个

【制法】 (1)丝瓜去角洗净，切角形；瘦肉洗净切成薄片。(2)

把丝瓜放入开水煲里，文火煲沸几分钟后，加入瘦肉和咸蛋煲至稔，调味供用。

【功效】 清热解毒、化痰、祛湿、通经络。

【适应证】 疮疖初起。

4. 海带清热汤

【用料】 海带 25~50 克 绿豆 50 克 红糖 50 克

【制法】 洗净切段，绿豆洗净，加水 1 碗，煲至豆烂，后下红糖，搅匀可饮汤食豆、海带。

【功效】 清热软坚散结。

【适应证】 疔肿多见于头颈部，局部肿痛，大便闭结，舌质淡苔白腻。

5. 清润红绿糖水

【用料】 红豆 50 克 绿豆 50 克 红糖适量 香草少许

【制法】 香草、红豆、绿豆洗净，加清水五碗，放瓷器匙羹一个同煲（使豆易稔起沙），煲好时捞起匙羹，饮汤食豆。

【功效】 清热通便，祛湿防暑。

【适应证】 疔肿初起，局部红肿热痛，发无定处，或防生疮疖和润泽皮肤。

6. 葛粉清毒汤

【用料】 葛粉 50 克 绿豆 150 克 山慈姑 25 克

【制法】 先洗好绿豆、山慈姑，用水 3 碗煲稔，去渣，将调好之葛粉以热绿豆水冲成糊，等凉可用。

【功效】 解热清毒。

【适应证】 疔肿属肠胃湿热、天气暑热等引至生暗疮、皮肤疮毒、生粉刺、酒渣鼻（鼻头暗红赤色）。

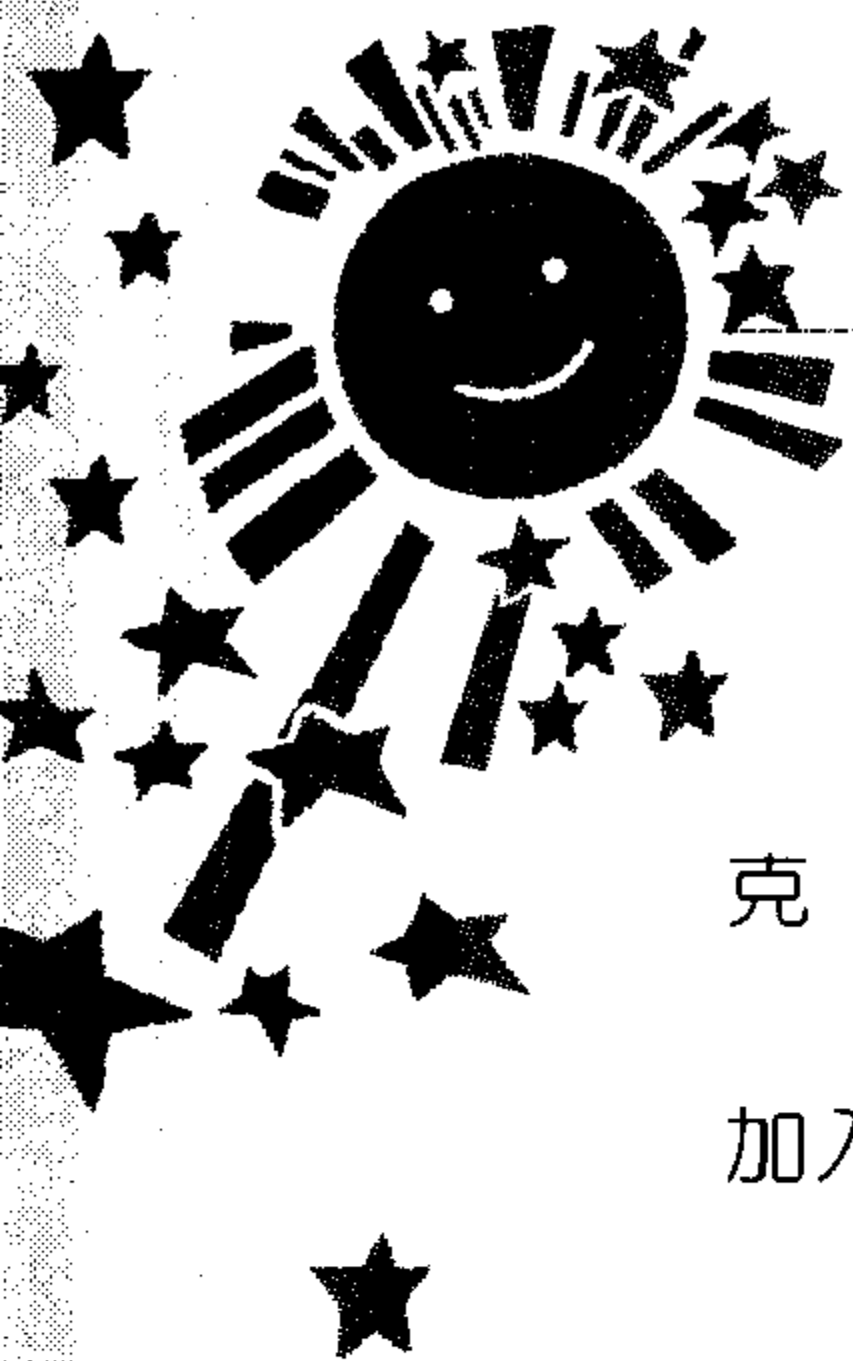
7. 番薯糖水

【用料】 番薯 2 大条（约 500 克） 红糖 1 块 芍药 15 克

【制法】 番薯去皮切块，加芍药、红糖，煲水适量，煲 1~2 小时。

【功效】 清热化毒利湿。





【适应证】 疖肿疼痛,反复发作,迁延日久。

8. 祛暑热木棉花饮

【用料】 冰糖适量 木棉花 40 克 布渣叶 20 克 桑叶 15 克

【制法】 木棉花、布渣叶、桑叶,洗净,加清水 4 碗煲至将好,加入冰糖,片刻汤成,去渣饮汤。

【功效】 清热解暑化毒。

【适应证】 凡暑热引致之各症,如暑疖疮、湿疹、尿道炎、肠胃炎、小便不通畅待,饮此汤有改善。

【注意】 木棉花乃岭南特产,《岭南采药录》述“木棉花消暑”。《中药新编》述“利尿及健脾”。《广西药志》记述:“去湿治恶疮,清热,治慢性肠胃炎、产后浮肿”。

9. 绿豆糖水

【用料】 绿豆 50 克 白糖(或红糖)50 克。

【制法】 绿豆洗净,加水 4~5 碗,煲至将稔,加糖,再煮成绿豆沙,每天一次,三两天食完。

【功效】 清热解毒。

【适应证】 疖疮早期,漫赤苔黄脉数等,可改善症状;解食物中毒、药草中毒,且有降血压作用。

二、瘰 疔

瘰疬是发生于颈部淋巴结的慢性感染性疾患。治疗以清热化痰,软坚散结为主。

1. 发菜佛手蚌肉汤

【用料】 发菜 30 克 琼枝 30 克 蚌肉 250 克 蜜枣 8 个 佛手 6 克 陈皮 6 克

【制法】 (1)蚌肉、发菜、琼枝先用清水浸泡,洗净;佛手、陈皮洗净。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲

2 小时,调味供用。

【功效】 清热消痰,软坚散结,行气解郁。

【适应证】 瘰疬初起,属于痰气郁结者,症见颈项两侧出现结块如花生米大,一粒或数粒不等,按之坚实不痛,可移动,皮色不变,亦不破溃。

2. 紫菜蛤肉羹

【用料】 鸡蛋 2 只 文蛤肉 250 克 紫菜 30 克 绿豆粉丝 60 克 马蹄粉 30 克

【制法】 (1)马蹄粉用水调稀;鸡蛋去壳搅匀,备用;(2)文蛤肉洗净,放入锅内,加清水适量,文火煲熟,放入粉丝、马蹄粉、鸡蛋,煲沸后熄火,随即放紫菜,调味供用。

【功效】 清热化痰,软坚散结。

【适应证】 瘰疬属痰火郁结者,症见颈项出现结块如豆,一粒或数粒不等,日久不消,按之坚实而能移动,亦不溃破,皮色不变,无痛,饮食如常;或癭瘤属痰火者。对于单纯性淋巴结炎、淋巴结核、单纯性甲状腺肿、小儿佝偻病属于痰火郁结者。



三、痔 疮

痔是直肠末端粘膜下和肛管皮下静脉丛发生扩大、曲张所形成的柔软静脉团。治疗除手术外,尚可用中药内服或外洗,饮食调理对防止痔疮的复发非常重要。

1. 槐花猪肠汤

【用料】 猪大肠 500 克 猪瘦肉 250 克 槐花 60 克 蜜枣 2 个

【制法】 (1)猪大肠用盐擦洗净,槐花洗净,装进大肠内,扎紧大肠两头;猪瘦肉洗净,切块。(2)把装有槐花的猪大肠与瘦猪肉、蜜枣一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2~3 小时,调味供用;捞起猪肠,切开去掉槐花,用酱油调味佐膳。

【功效】 益阴润燥,清肠解毒。

【适应证】 痔疮属大肠燥热,症见大便下血,或痔疮出血,或大便干结难解,皮肤瘙痒。

2. 槐花大肠汤

【用料】 猪大肠 1 条 (约 250 克) 槐花 30 克 金银花 30 克

【制法】 (1)将猪大肠割去肥油,翻转,用盐腌去粘液,并用清水漂洗干净;槐花、银花洗净,纳入猪大肠中,用线把两端扎好。(2)把装有药材的猪大肠放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,用文火煮 1~2 小时,调味即可。

【功效】 清肠止泻。

【适应证】 痔疮出血属湿热者,症见腹痛泄泻,大便秽臭,肛门灼热,口渴身热,不思饮食。

四、肠 痛

肠痛是指因热毒内聚,痈脓发生于肠内,而引起以少腹肿胀、拘急疼痛,恶心呕吐,发热恶寒为特征的疾患。

1. 苡米冬瓜蛇蜜汤

【用料】 鲜白花蛇舌草 90 克 薏米 160 克 冬瓜仁 100 克 蜂蜜适量

【制法】 蛇舌草洗净;薏米、冬瓜仁洗净,放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 1 小时,放入白花蛇舌草,再煲半小时,去渣取汤冲蜂蜜供用。

【功效】 清热解毒,祛湿排脓。

【适应证】 肠痛,症见右少腹隐痛,按之加剧,腹皮微急,右足常喜屈曲;发热恶寒,便秘。单纯性阑尾炎、过敏性结肠炎、附件炎、输精管结扎术后感染等属于湿热内蕴见有上症者。

第五章 五官科





一、夜 盲

夜盲患者白昼视力正常，黄昏后或光线暗弱时，视力下降，甚或完全看不见。日久可导致完全失明。本病多由于饮食不节，损伤脾胃，酿成疴疾，精气亏损，脾阳不升，肝热上攻眼部而成。

1. 当归枸杞羊肠汤

【用料】 羊肝 250 克 猪瘦肉 250 克 党参 15 克 当归 15 克 枸杞子 10 克 红枣 4 个 生姜 4 片

【制法】 (1)羊肝去筋膜，洗净切件，用开水拖去血水；猪瘦肉洗净切件。(2)红枣(去核)、党参、当归、枸杞子、生姜洗净，与羊肝、猪瘦肉一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，用文火煲 2 小时，调味供用。

【功效】 补血益气，养肝明目。

【适应证】 夜盲症属血虚者，症见面色萎黄，虚羸消瘦，心悸眼花，夜间目暗，视力减退或完全看不见；或产后血虚，症见体倦乏力，视物昏花，舌淡苔白，脉细弱。

2. 枸杞猪肝瘦肉汤

【用料】 猪肝 200 克 猪瘦肉 100 克 枸杞(连梗)700 克

【制法】 (1)猪肝洗净，切片；猪瘦肉洗净，切片，用调味料腌 10 分钟；枸杞洗净，摘叶，枸杞梗折短(或屈扎成两小扎)。(2)把枸杞梗放入锅内，加清水适量，文火煲 10 分钟后捞起不要，放入枸杞叶煮沸后，放入猪肝、猪瘦肉煮至熟，调味供用。

【功效】 养肝阴，清肝热。

【适应证】 夜盲症属肝阴不足，症见视物不清；或风热目赤、眼涩流泪；眼结膜炎、视力减退等属肝阴不足、肝经有热者。

二、急性结膜炎

本病是由于细菌感染结膜引起，细菌通过接触感染，由毛巾、

手、钱币、玩具、水为媒介传至眼。

1. 荠菜瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 500 克 鲜荠菜 250 克 鲜东风菜 250 克
蜜枣适量

【制法】 猪瘦肉洗净、切片；东风菜、荠菜洗净，以上用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 1 小时，调味供用。

【功效】 清肝热，利湿浊。

【适应证】 急性结膜炎属肝火上炎，症见目赤肿痛，羞明怕光，头痛脑胀，耳聩耳肿，口苦溺赤者。

2. 枸杞叶蚌肉汤

【用料】 鲜蚌肉 250 克 枸杞叶 250 克 鲜桑叶 45 克

【制法】 把全部用料洗净，先将桑叶、蚌肉放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 1 小时，加枸杞叶煮片刻，调味供用。

【功效】 清肝热，养肝阴，明目。

【适应证】 急性结膜炎虚火上炎者，症见头晕目眩，两眼昏花，干涩视朦，或夜盲；肝经有热之目赤涩痛，羞明怕光等。

3. 双花决明汤

【用料】 密蒙花 60 克 菊花 60 克 车前子（另布包）25 克
石决明 125 克 蜂蜜适量

【制法】 密蒙花、菊花、车前子、石决明洗净，放入锅内，加清水适量，文火煲 1 小时，取汁冲蜜糖。每日 3~4 次，每次 1 杯。

【功效】 清肝明目，疏散风热。

【适应证】 急性结膜炎属肝经实热者，症见眼睑赤肿，涩痛畏光，睑球结膜充血、水肿、有粘性分泌物，伴发热头痛等；亦可用于麦粒肿。对于假膜性结膜炎、急性泪囊炎、眼睑腺急性化脓性炎症、春季卡他性结膜炎、电光性眼炎等属于肝经风热见有上症者。

4. 荠菜清暑汤

【用料】 荠菜鲜品 500 克（干品 150 克） 生姜 2 片 大鱼头 1 个（连双眼）

【制法】 荠菜鲜品为佳，洗净。有眼疾头晕加鱼头，生姜；无眼





疾者,荠菜、瘦肉煲汤即成。

【功效】 清热解毒,养阴明目。

【适应证】 急性结膜炎属风热外感者,症见目赤红肿,有异物感,瘙痒不适,夜间或下午加重。睑结膜充血等。

三、老年性白内障

本病是各种白内障中发病率最高的。多见于 40 岁以的人。

1. 参枣斑鸠汤

【用料】 斑鸠 1 只 党参 24 克 枸杞子 12 克 红枣 6 个

【制法】 (1)斑鸠去毛,剖开去内脏,取肉切块。(2)党参、红枣(去核)、枸杞子洗净,与斑鸠肉一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 补益脾肾,强身明目。

【适应证】 老年性白内障属久病虚损,脾肾不足,症见少气乏力,精神萎靡,眼目昏花,视力减退;或年老体衰,视物不清;或久视眼倦。

2. 豇豆杞子鲍鱼汤

【用料】 鲍鱼 90 克 豇豆 90 克 枸杞子 30 克 生姜、红枣适量

【制法】 把全部用料洗净,放入锅内,加清水适量,文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 清肝明目,养肝解毒。

【适应证】 老年性白内障属肝血亏虚,虚火上炎者,症见视物模糊,头晕眼花,视力减退,或有飞蚊症,伴腰酸腿软,心烦失眠;对于慢性葡萄膜炎、中心性视网膜炎、电光性眼炎、急性球后视神经炎、玻璃状体混浊、高血压病、糖尿病、脑动脉硬化等属肝血虚、虚火上炎见有上述症者。

3. 茺蔚子螺肉汤

【用料】 田螺肉 90 克 茺蔚子 15 克 山萸肉 12 克 当归

6 克 红枣 8 粒

【制法】 (1)取新鲜田螺于清水中浸渍 1 日以去污泥,用水煮沸后捞起,取肉去壳;茺蔚子、山萸肉、当归、红枣(去核)洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 补益肝肾,养血明目。

【适应证】 老年性白内障属肝血不足者,症见视物模糊,不耐久视,伴腰酸乏力,头晕耳鸣,心悸健忘,夜尿频繁,舌淡白苔薄白,脉沉细等。

4. 桑叶桑椹蚌肉汤

【用料】 蚌肉(鲜 60 克) 桑叶(鲜)30 克 桑椹子 30 克
枸杞子 15 克 生姜 8 片

【制法】 (1)将桑叶、桑椹子、枸杞子、生姜、蚌肉洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸半小时,调味即可。

【功效】 清肝明目。

【适应证】 老年性白内障属肝虚有热者,症见视物模糊或逐渐加重,或视近昏蒙(视远清亮),双眼干涩,伴心烦易怒,咽干口燥,畏光羞明,舌红苔少,脉弦细数。

5. 珍珠母蚌肉汤

【用料】 鲜蚌 2 只(内含珍珠母及蚌肉共重约 150 克) 楮实子 30 克 生姜 红枣少许

【制法】 (1)将蚌洗净,肉、壳分离另放;楮实子、生姜、红枣(去核)洗净。(1)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量;武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 平肝潜阳,养肝明目。

【适应证】 老年性白内障属肝阴不足,肝阳上亢者,症见目暗眼干,眩晕眼花,两耳如有蝉鸣,脑热脑胀,心烦失眠,舌红苔少,脉弦细;亦可用于老年青光眼属于肝阴不足、肝阳上亢者。





6. 枸杞菟丝子泥鳅汤

【用料】 泥鳅(鲜)90克 枸杞子30克 菟丝子15克 桑椹子15克 姜适量

【制法】 (1)将泥鳅放在清水盆里,往盆里加少许食盐,泥鳅在游动中吸收盐水后肠内的污物很快便往外排泄;枸杞子、菟丝子、桑椹子、生姜洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮1小时,调味即可。

【功效】 养肝明目,益肾防衰。

【适应证】 老年性白内障属肝血不足者,症见视力减退,视物模糊,伴头晕眼花,腰酸乏力,胃纳呆滞,失眠健忘,舌淡白苔白润,脉细弦。

7. 黑豆黄鳝汤

【用料】 黄鳝(鲜)90克 黑豆90克 制首乌9克 生姜、红枣适量

【制法】 先将黑豆用水浸胀、去泥砂、洗净;黄鳝去肠杂(不必切块),洗净,首乌、生姜、红枣洗净。把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮3小时,调味即可。

【功效】 益肾抗衰老,补肝明目。

【适应证】 老年性白内障属肝肾亏损者,症见视力下降,视物模糊,未老先衰,腰酸乏力,头发早白,其色不泽,舌淡白苔白润,脉沉细;亦可用于糖尿病性失明症。

8. 决明鲍鱼汤

【用料】 鲍鱼(鲜)60克 决明子15克 石决明30克 生姜、红枣适量

【制法】 (1)将决明子、石决明、生姜、红枣(去核)、鲍鱼洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火再煮半小时,调味即可。

【功效】 通便降脂,清肝明目。

【适应证】 老年性白内障属肝胆痰热者,症见视物昏蒙,羞明多泪,口苦失眠,大便干硬,目胀脑热,脉弦细滑。

9. 沙蒺藜鸡肉汤

【用料】 鸡肉 90 克 沙蒺藜 15 克 熟地黄 18 克 枸杞子 15 克 生姜、红枣适量

【制法】 (1)将鸡肉洗净、切块;沙蒺藜、熟地、枸杞子、生姜、红枣(去核)洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 补肾明目。

【适应证】 老年性白内障属肾亏者,症见视物昏蒙,伴神疲困倦,腰膝酸软,未老先衰,舌淡苔白,脉沉细弱。

10. 夏枯草鸡肉汤

【用料】 鸡肉 90 克 夏枯草 15 克 生地黄 30 克 密蒙花 12 克

【制法】 (1)将鸡肉洗净、切块;夏枯草、生地黄、密蒙花洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1 小时,调味即可。

【功效】 清肝明目。

【适应证】 老年性白内障属肝阴不足,虚火上炎者,症见视力下降,视物模糊,畏光羞明(光线射眼时会感到眩耀不适),心烦易怒,口干口苦,舌红苔少,脉弦细数。亦可用于老年青光眼属于肝阴不足,虚火上炎者。

11. 枸杞叶猪肝汤

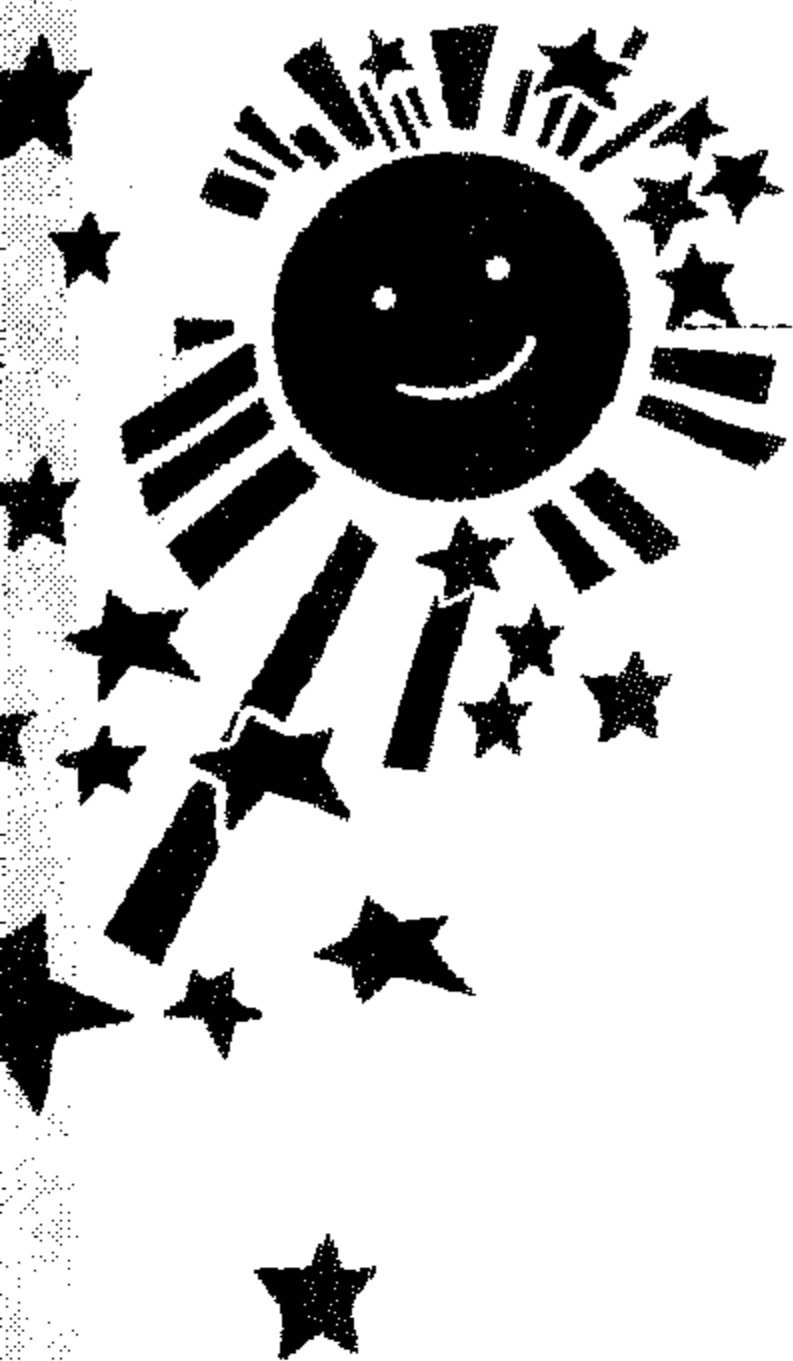
【用料】 鸡肝 90 克 枸杞叶(鲜)90 克

【制法】 (1)把鸡肝洗净,切片;枸杞叶洗净;(2)把清水适量放入锅内,武火煮沸,加入枸杞叶、鸡肝,煮沸片刻,调味即可。

【功效】 养肝阴,清肝热。

【适应证】 老年性白内障属肝阴不足者,症见视物不清,双目干涩,伴口干烦渴,舌嫩红苔白净,脉弦细;亦可用于糖尿病性失明症。





四、复发性口疮

复发性口疮又称复发性口腔溃疡。

1. 生蚝瘦肉汤

【用料】 生蚝肉 250 克 猪瘦肉 250 克 生姜 2 片 葱 1 根

【制法】 (1) 生蚝肉洗净；猪瘦肉洗净，切块；葱洗净，切葱花。(2) 把生蚝肉、猪瘦肉、姜片一齐放入锅内，武火煮沸后，文火煲约半小时，放入葱花，调味供用。

【功效】 滋养肝肾，养血宁心。

【适应证】 口疮属肝肾不足，症见虚烦失眠，虚火牙痛，口舌生疮；或热病伤津之口干渴饮，燥咳无痰。

2. 番茄咸肉汤

【用料】 咸猪瘦肉 250 克 番茄 500 克 胡萝卜 1 个 葱 1 根

【制法】 (1) 咸猪瘦肉制作：猪瘦肉洗净，抹干水，切大块，用盐搽匀，腌过晚，第二天切小块。(2) 番茄洗净，切块；胡萝卜去皮，洗净，切厚片；葱洗净，切葱花。(3) 把咸肉、胡萝卜放入锅内，加清水适量，文火煲 20 分钟，放番茄再煲 5 分钟，放入葱花，调味供用（调味时注意，咸肉已有盐，避免加盐过量）。

【功效】 清热润燥，健胃生津。

【适应证】 口腔溃疡属胃热者，症见口腔溃烂，口渴，食欲不振，或消化不良，口热气臭，或牙龈肿痛等。亦用于胃炎胃酸不足

3. 发菜蚝豉猪蹄汤

【用料】 猪蹄肉 300 克 蚝豉 100 克 发菜 20 克 眉豆 60 克

【制法】 (1) 将发菜浸软，用生油数滴搓后洗净。(2) 蚝豉（水浸）洗净，猪蹄肉洗净切块，眉豆洗净。(3) 把蚝豉、猪蹄肉、眉豆一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 1 小时，放入发菜再

煲 1 小时,调味供用。

【功效】 健脾滋肾,清降虚热。

【适应证】 复发性口疮属阴虚内热者,症见失眠,牙痛,口舌生疮,反复发作,咽干颊肿;或脾虚胃弱之时有眼睑浮肿。亦可用于高血压属阴虚火旺者。

4. 豆腐咸鱼头汤

【用料】 咸鱼头 2 个 猪肉 250 克 豆腐 3 件 白菜干 200 克

【制法】 (1)白菜干用水浸软、洗净、切段;咸鱼头猪肉洗净;豆腐每件切两块。(2)将用料全部放入砂煲里,加清水适量,用武火煮沸后,改用文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 养阴滋液,退热生津。

【适应证】 复发性口疮属胃阴不足、胃火上攻者。症见发热头痛,牙痛、咽喉痛、口疮舌糜,流涎,疼痛剧烈。亦可用于咽喉炎、牙龈炎等属阴虚胃火上攻者。

五、过敏性鼻炎

过敏性鼻炎,又称变态反应性鼻炎,可分为常年性和季节性两种。治疗以宣肺、解表、通窍为主。

1. 辛夷花鱼头汤

【用料】 鱼头 2 只(150 克) 辛夷花 12 克 细辛 3 克 白芷 2 克 生姜 15 克

【制法】 (1)将鱼头去鳃、洗净。辛夷花用纱布另包;细辛、白芷、生姜洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 祛风散寒,宣通鼻窍。

【适应证】 过敏性鼻炎属于风寒犯鼻者,症见阵发性喷嚏,反复发作,鼻流清涕,涕稀色白,鼻塞,舌淡红苔薄白,脉浮缓。





2. 荜茇藁本鲍鱼汤

【用料】 鲍鱼肉 90 克 荜茇 9 克 藁本 6 克 川芎 9 克
生姜、红枣少许

【制法】 (1)将鲍鱼肉洗净;荜茇、藁本、川芎、生姜、红枣(去核)洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 辛散风寒,温通鼻窍。

【适应证】 过敏性鼻炎属于风寒犯鼻者,症见喷嚏频作,遇寒尤甚,鼻流清涕,鼻塞,伴前额头痛,口不渴,舌苔白润,脉浮迟。

3. 苍耳子乳鸽汤

【用料】 乳鸽 1 只(约 60 克) 苍耳子 9 克 黄芪 15 克
龙眼肉 15 克 肉桂 1 克

【制法】 (1)将乳鸽剖净,去肠杂、洗净、切块;苍耳子、黄芪、龙眼肉、肉桂洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1 小时,调味即可。

【功效】 祛风散寒,宣通鼻窍。

【适应证】 过敏性鼻炎属于体质气虚,风寒犯鼻者,症见喷嚏繁频,多见于劳累之后,鼻流清涕,涕稀不臭,鼻塞,舌淡红苔薄白,脉浮缓。

4. 藿香菖蒲鸡肉汤

【用料】 鸡肉 90 克 藿香(鲜品)15 克 石菖蒲 6 克 砂仁 6 克 生姜、红枣少许

【制法】 (1)将鸡肉洗净、切块;藿香、菖蒲、砂仁、生姜、红枣(去核)洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮半小时,调味即可。

【功效】 芳香化浊,宣通鼻窍。

【适应证】 过敏性鼻炎属于痰浊壅滞鼻窍者,症见鼻流浊涕,色白不黄,但有腥味,伴鼻塞头重,头目不清,喷嚏为阵发性,舌淡红苔白浊,脉缓。

5. 党参附子狗肉汤

【用料】 狗肉 90 克 党参 18 克 制附子 9 克 细辛 3 克
生姜 15 克

【制法】 (1)将狗肉洗净、切块;党参、附子、细辛、生姜洗净。
(2)全部用料一齐放入瓦锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 3 小时,调味即可。

【功效】 温补阳气,宣通鼻窍。

【适应证】 过敏性鼻炎属于阳虚体质,寒邪犯鼻者,症见鼻流清涕,喷嚏频繁,遇寒尤甚,伴口淡畏寒,小便清长,四肢不温,舌淡胖苔白润,脉沉弱。

6. 双椒豆腐瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 100 克 豆腐 4 块 辣椒 15 克 胡椒粉 3 克

【制法】 (1)选用新鲜辣椒去蒂及籽,切碎;瘦肉洗净,切片;豆腐略洗,沥干水。(2)将豆腐放入热油锅中,用慢火煎至微黄,放入辣椒、胡椒粉、瘦肉和清水适量,武火煮沸后,改用文火焖 20 分钟,调味供用。

【功效】 暖胃健脾,宣通鼻窍。

【适应证】 过敏性鼻炎属风寒者。症见早上喷嚏频频,间歇发作,鼻流清涕,口淡纳呆,鼻窍失聪,不知香臭,舌淡红,苔白润。

7. 洋参百合田鸡汤

【用料】 田鸡 2 只 西洋参 15 克 百合 30 克 麻黄 3 克

【制法】 (1)田鸡剖净,去肠杂,切块,百合用清水浸软,洗净,西洋参、麻黄分别洗净。(2)将以上用料一齐放入砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲 2 小时,调味食用。

【功效】 养肝阴,通鼻窍。

【适应证】 过敏性鼻炎属阴虚体质、风热犯鼻者。症见鼻干塞、伴鼻流清涕、形体消瘦、舌红苔薄白。





六、慢性咽炎

慢性咽炎为咽部粘膜、粘膜下及淋巴组织的弥漫性炎症，常为上呼吸道炎症的一部分。

1. 生地水蟹汤

【用料】 水蟹 3 只(约 250 克) 生地黄 150 克 蜜枣 2 个

【制法】 (1)生地黄洗净;水蟹剖洗净。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味供用。

【功效】 养阴和血,退热散结。

【适应证】 慢性咽炎属阴虚热结者,症见咽喉肿痛;咽干渴饮;或阴虚血热之衄血、面赤、头痛。

2. 岗梅根瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 120 克 岗梅根 30 克 甘草 6 克

【制法】 (1)将岗梅根洗净,切碎;甘草洗净;猪瘦肉洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 1 小时,调味即可。

【功效】 清热解毒,利咽止痛。

【适应证】 慢性咽炎属风热者,症见发热头痛,微恶风寒,咽喉肿痛,吞咽困难,口渴引饮,或周身骨痛,舌红苔黄,脉浮数。

3. 银耳沙参鸡蛋汤

【用料】 银耳 10 克 北沙参 10 克 鸡蛋 2 个

【制法】 银耳洗净,与北沙参一齐放入锅内,加清水适量煎汁,去渣留汁,打入鸡蛋并加入冰糖适量搅匀,煮滚即可饮用。

【功效】 滋阴清热,润肺止咳。

【适应证】 慢性咽炎属阴虚肺燥者,症见咽干喉痛、口渴声嘶等症。

4. 红枣猪皮脚筋汤

【用料】 猪皮 100 克 猪脚筋 30 克 红枣 10 粒

【制法】 (1)猪皮刮洗干净,切片;猪脚筋、红枣(去核)分别洗净,猪脚筋切段。(2)将以上用料一齐放入砂煲内,加清水适量;武火煮沸后,改用文火煲1~2小时,调味用供。

【功效】 滋阴润燥,养血安神。

【适应证】 慢性咽炎属阴液不足者,症见咽喉干痛、心烦胸闷、肢体乏力,或渴饮、失眠等。

5. 竹蔗杏百汁汤

【用料】 竹蔗三段 光杏仁15克 百合15克 枇杷叶25克

【制法】 竹蔗去皮节,枇杷叶另装入煲汤纱布袋,加上各药,放水10碗煲浓汤,放置大盆,分给全家人饮用。

【功效】 清热止渴,润喉止痛。

【适应证】 慢性咽炎属气阴两虚者,症见咽喉部干痛,口渴,干咳,痰粘,咽痒等。

七、耳 鸣

耳鸣是指患者在耳部或头部有声音感觉,但外界并无相应的声源存在。

1. 黄精天冬龟肉汤

【用料】 乌龟1只(约240克) 黄精30克 天门冬24克 五味子9克 红枣少许

【制法】 (1)将乌龟放在盆中,倒入热水令其排尿并烫死,洗净,剖开,去肠杂、头、爪;黄精、天冬、五味子、红枣(去核)洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮2小时,调味即可。

【功效】 滋养肾精,益智安神。

【适应证】 老年性耳鸣耳聋属于肾精不足者,症见听力障碍,伴耳鸣失眠,神疲乏力,头目眩晕,腰酸腿软,盗汗咽干,形体消瘦,





舌光少苔,脉沉细数。

2. 海参鸭肉汤

【用料】 老鸭肉 150 克 海参 30 克 生姜 2 片 葱 1 根

【制法】 将生姜洗净,葱去根洗净切段,鸭肉洗净切片;海参水发后洗净切薄片。油盐起锅,放清水适量,煮沸后放鸭肉、海参,武火煮沸后,文火煮 1 小时,放姜葱煮沸,调味即可。

【功效】 补肝肾,滋阴液。

【适应证】 耳聋耳鸣属肝肾阴虚者,症见腰膝酸软,头目眩晕,耳鸣耳聋,盗汗遗精,口干咽燥或五心烦热等。

3. 五加皮莼肉猪耳汤

【用料】 猪耳 120 克 制五加 15 克 山莼肉 12 克 胡桃仁 18 克 生姜、红枣(去核)洗净

【制法】 (1)将胡桃仁水浸,去皮;猪耳洗净、切块;制五加、莼肉、生姜、红枣(去核)洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2~3 小时,调味即可。

【功效】 补肾气,益精髓。

【适应证】 老年性耳聋耳鸣属肾气不足者,症见听力下降,伴腰酸乏力,精神疲倦,情绪低沉,性欲下降,头晕健忘,舌淡红,脉沉弱。亦可用于老年气喘属于肾不纳气者。

4. 边条参枸杞羊肉汤

【用料】 羊肉 120 克 边条参 9 克 枸杞子 30 克 龙眼肉 24 克 川芎 12 克

【制法】 (1)将羊肉洗净、切块;边条参切片;枸杞子、龙眼肉、川芎洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2~3 小时,调味即可。

【功效】 补气养血,聪耳。

【适应证】 老年性耳鸣耳聋属气血两虚者,症见未老先衰,40 岁后便见听力减弱,耳鸣如蝉,且日见加重,伴头晕眼花,气短乏力,心悸健忘,舌淡白苔薄白、脉细弱。

封面
前言
目录
正文