

生姜治百病，美容又养颜  
姜对人体有神奇的疗效  
千种民间养生姜方让您轻松套用  
中国家庭中必备的佐料

# 姜 生 治百病

中国家庭  
健康工程  
推荐

*Sheng Jiang Zhi Bai Bing*  
金海豚第四医学工作室/主编

健康 养生 食疗 方

是多年草本植物，生姜治病古已有之，有“冬吃萝卜、夏吃姜，不用医生开药方”之说。初生嫩姜名紫姜或子姜，根宿为母姜。

是每家家庭中必备的佐料；姜的药用价值自古以来便有许多记载，甚至在科技文明的今天，西方科学家也不断研究姜对人体神奇疗效！本书提供近千种民间养生姜方，让您轻松套用，生又养颜！

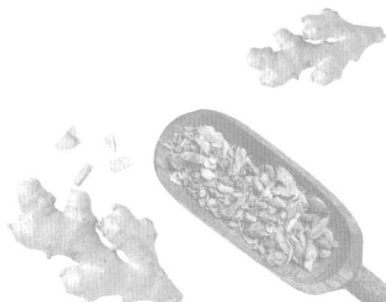


# 姜 生 治 百 病

中国家庭  
健康工程  
推荐

健康养生食疗方

金海豚第四医学工作室/主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目 ( C I P ) 数据

健康养生食疗方/金海豚第四医学工作室主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2005.1  
ISBN 7-204-07550-1

I. 健... II. 金... III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2004 ) 第 111798 号

# 健康养生食疗方

## 生姜治百病

金海豚第四医学工作室主编

---

责任编辑:苏华

出版发行:内蒙古人民出版社(呼和浩特市新城西街 20 号)

印 刷:北京小红门印刷厂

开 本:850×1168 1/32

印 张:48

字 数:600 千字

版 次:2005 年 3 月第 1 版

印 次:2005 年 3 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-204-07550-1/R·210

定 价:89.40 元(共六册)

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

## 【前言】

# 生姜 治百病

姜是多年生草本植物，生姜治病古已有之，有“冬吃萝卜、夏吃姜，不同医生开药方”之说。初生嫩姜名紫姜或子姜，根宿为母姜。

姜，是每个家庭中必备的佐料；姜的药用价值自古以来便有许多记载，甚至在科技文明的今天，西方科学家也不断研究姜对人体的神奇疗效！本书提供近千种民间养生姜方，让您轻松套用，养生又养颜！

## 【目录】

### 【第一章】

#### 姜能治病又能养生

- 一、神奇的姜.....1
- 二、姜的分类.....3
- 三、生姜治病、增进健康的原理.....5

### 【第二章】

#### 内科疾病

##### 感冒

- 7◎姜葱粥
- 7◎姜糖苏叶饮
- 8◎五神汤
- 8◎核桃葱姜方
- 8◎姜糖茶
- 8◎生姜芥菜汤
- 9◎核桃生姜汤
- 9◎姜葱糖汤

##### 支气管炎

- 9◎干姜豆豉糖
- 9◎姜萝卜汁

- 10◎生姜饴糖饮
- 10◎姜汁白蜜煎
- 10◎红枣糯米姜粥

##### 支气管哮喘

- 11◎芝蔴姜糖
- 11◎哮喘姜方
- 11◎柿饼姜方
- 12◎南瓜麦芽姜汁
- 12◎芝蔴糖姜汁
- 12◎巴豆鲜姜塞鼻方
- 13◎虫草麻雀姜汤
- 13◎民间验方
- 13◎复方麻黄膏

##### 肺脓肿

- 14◎黄精煨肘姜汤
- 14◎虫草鹤鹑

##### 冠心病

- 15◎瓜荷姜三汁饮
- 15◎荷叶苡仁姜枣汤
- 15◎姜酒方

**心悸**

- 16◎姜鸭萝卜当归膏
- 16◎猪脑姜丝羹

**高血压病**

- 17◎冬瓜煨草鱼姜汤
- 17◎消脂健身饮

**高脂血症**

- 17◎花生芝麻壳姜汤
- 18◎姜楂茵陈汤
- 18◎荷叶藿香姜汤
- 18◎减肥消脂饮

**急性肠胃炎**

- 18◎葱姜液外搽方
- 19◎姜草枣夏汤

**胃痛**

- 19◎生姜煨红枣
- 19◎生姜鲫鱼汤
- 20◎姜煨猪肚
- 20◎核桃姜汤
- 20◎生姜橘皮汤

- 20◎大米姜汤
- 21◎蛋清白面姜膏
- 21◎萝卜生姜汁
- 21◎胡椒生姜饼
- 21◎姜汁奶
- 22◎姜蛋
- 22◎姜炖猪肚
- 22◎生姜大枣红糖汤

**胃下垂**

- 22◎姜炖笋鸡
- 23◎干姜黄芪汤

**呕吐**

- 23◎甘蔗姜汁
- 23◎蜂蜜姜汁
- 24◎姜汁炖砂仁
- 24◎防晕方
- 24◎白胡椒姜汤
- 24◎羊肉索姜饼
- 25◎生姜醋蛋饮
- 25◎生姜外贴
- 25◎苦瓜生姜方
- 25◎丁香姜

- 26◎蜂蜜姜汁
- 26◎芦根绿豆姜粥
- 26◎芦根竹菇姜汁汤
- 26◎连苏饮
- 27◎姜韭牛奶茶
- 27◎苏叶茶

### 腹胀

- 27◎豆蔻木瓜姜汤
- 28◎木瓜枳壳干姜汤
- 28◎姜枣方
- 28◎陈皮姜汤
- 28◎姜楂橘皮汤
- 28◎正元丹

### 呃逆

- 29◎甘蔗姜汁
- 29◎姜蜜汁
- 29◎刀豆姜汤
- 30◎把叶竹菇姜汤
- 30◎刀豆糖姜汤
- 30◎丁香姜汁膏
- 30◎补气止呃方
- 31◎生姜甘蔗汁

### 腹痛

- 31◎姜汁盐散
- 31◎炮姜精盐粉
- 31◎娥眉豆生姜汤
- 32◎姜盐附子外敷方
- 32◎二白生姜饼
- 32◎艾叶生姜煮鸡蛋

### 泄泻

- 32◎姜茶
- 33◎山药干姜散
- 33◎椿树皮姜草散
- 33◎姜梅赤石脂散
- 33◎生姜艾叶汤

### 噤胀

- 33◎姜枣黑白丑丸
- 34◎商陆姜泥
- 34◎扁竹姜汤

### 噎膈

- 34◎五噎立效方
- 35◎五噎丸
- 35◎神曲丸

- 35◎瓜蒌实丸  
36◎九物五膈丸

痞块

- 36◎散聚汤  
36◎枳壳散  
37◎痞气丸  
37◎积气丹  
37◎荆蓬煎丸  
38◎半夏散

脚肚转筋

- 38◎桂皮当归姜汤  
38◎滑石木通丸

便秘

- 39◎菠菜姜汁方  
39◎生姜豆豉方  
39◎葱姜外敷  
40◎脾积丸  
40◎二香丸  
40◎疏风散  
41◎穿结药  
41◎枳壳丸

泌尿系统感染

- 41◎姜汁小麦汤  
42◎隔鲜姜灸  
42◎篇蓄生姜鸡蛋方

水肿

- 42◎姜糖鸡  
43◎三皮汤  
43◎姜枣二丑膏  
43◎萱草根汁  
43◎茯苓姜汤  
44◎二皮车前草汤  
44◎逐水消肿方  
44◎生姜桂汁粥  
45◎黄芪鲤鱼姜汤  
45◎三瓜姜皮汤

癃闭

- 45◎真武汤  
46◎防己黄芪汤  
46◎立效方  
46◎槟榔散

前列腺炎

- 47◎木香汤



47◎地肤子姜汤

遗精

- 47◎桂心散
- 48◎万全丸
- 48◎固气丸
- 48◎正元散

阳痿

- 49◎姜附烧狗肉方
- 49◎枸杞煨甲鱼汤
- 49◎粉散方
- 49◎炮姜茴香膏
- 50◎韭菜虾粥
- 50◎狗肉粥
- 50◎鹿茸粥

缩阳症

- 51◎生姜汤
- 51◎正阳散
- 51◎茴香生姜汤
- 51◎缩阳神方
- 52◎生姜塞肛
- 52◎隔姜灸
- 52◎干姜葱头方

精子减少症

- 52◎当归黄芪羊肉汤

紫癜

- 53◎黄芪阿胶煎

贫血

- 53◎姜汁黄鳝饭
- 54◎桑椹韭菜姜汤
- 54◎姜枣猪肉汤
- 54◎河车猪肉汤

糖尿病

- 54◎姜末鱼胆汁汤
- 55◎蘑菇木耳生姜汤
- 55◎天池膏
- 55◎姜盐茶汤

痹证

- 55◎三圣丸
- 56◎六生散
- 56◎姜汁浸棉花方
- 56◎姜汁乳没膏
- 57◎干姜米仁粥
- 57◎姜辣汁

- 57◎姜汁乌头粥
- 58◎姜葱芫荽方
- 58◎姜葱五枝汤
- 58◎捉虎膏
- 58◎姜葱辣椒面
- 59◎椒姜酒疗方
- 59◎姜薤苏叶饼
- 59◎桂枝姜附汤
- 59◎桂枝姜芪汤
- 59◎麻黄芥子汤

### 面神经炎

- 60◎巴豆斑蝥生姜膏
- 60◎巴豆生姜外敷
- 61◎姜蒜冰片散
- 61◎牵正外敷膏
- 61◎附乌散
- 61◎乌秦陈皮汤

### 头痛

- 62◎生姜椒盐柳叶外用方
- 62◎草乌附子南星葱姜疗方
- 62◎姜糖茶
- 62◎姜芎附子茶
- 63◎菊花饮

- 63◎芎术汤
- 63◎小芎辛汤
- 63◎芎辛导痰汤
- 64◎川芎散
- 64◎菊花散
- 64◎生姜半夏汤
- 64◎生姜外敷
- 65◎生姜雄黄方
- 65◎屈头鸡汤
- 65◎干姜散寒方
- 65◎鲤鱼姜葱汤
- 65◎鲜姜鼻疗汤
- 66◎通窍蜈蚣汤
- 66◎川芎葱白茶

### 中风

- 66◎白矾姜汁饮
- 67◎竹沥姜汁
- 67◎姜葱艾蒿外用方
- 67◎生姜芹菜汁
- 67◎竹沥姜糖饮
- 67◎生姜芝麻壳汤
- 68◎干姜桂枝粥
- 68◎生姜生附汤
- 68◎海蛇肉汁粥

### 眩晕

- 68◎ 荷叶灶心土姜汤
- 69◎ 姜葱附片汤
- 69◎ 葱煮鲮鱼头
- 69◎ 当归生姜羊肉汤
- 69◎ 胎盘猪肉姜汤
- 70◎ 炮姜甘草汤
- 70◎ 白萝卜姜葱泥
- 70◎ 干姜附子粥
- 70◎ 生姜片外贴
- 71◎ 加味六君子汤
- 71◎ 对姜丸
- 71◎ 三五七散
- 71◎ 大三五七散
- 71◎ 嚼食生姜方
- 72◎ 白姜散

### 汗证

- 72◎ 葡萄姜汁
- 72◎ 浮小麦龙骨汤
- 73◎ 桂勺附汤
- 73◎ 猪膏煎

### 中暑

- 73◎ 生姜菠萝汁

- 74◎ 生姜盐汤
- 74◎ 姜附膏
- 74◎ 鸡金姜楂散
- 74◎ 姜韭蒜汁
- 74◎ 却暑散

### 中毒

- 75◎ 紫苏生姜饮

### 阙脱

- 75◎ 大己寒丸
- 75◎ 大顺散
- 76◎ 肉苁蓉丸

### 酒醉

- 76◎ 姜汁茭白饮

## 【第三章】 外科疾病

### 疔

- 77◎ 姜油方
- 77◎ 姜芋饼
- 77◎ 仙人掌姜泥
- 78◎ 柴胡独活姜汤

疖

- 78◎姜醋方
- 78◎苦菜姜汁
- 79◎生姜向日葵花汤

丹毒

- 79◎姜豆方
- 79◎姜蜜方
- 79◎姜洗方

破伤风

- 80◎姜星方

颈淋巴结核

- 80◎姜合方

疝气

- 80◎姜汁方
- 81◎姜枸方
- 81◎姜酒方
- 81◎艾灸方

阑尾炎

- 81◎姜芋方

痔疮

- 82◎姜蚌方
- 82◎逐瘀汤
- 82◎干葛汤
- 83◎橘皮汤
- 83◎枳壳散

脱肛

- 83◎整方

蛇虫咬伤

- 84◎姜菊方
- 84◎姜糖方
- 84◎姜汁方

骨髓炎

- 84◎泡姜熟地汤
- 85◎姜柏方

跌打损伤

- 85◎姜黄方
- 85◎姜菜方
- 85◎姜葱膏
- 86◎姜瓜方

### 外伤出血

86◎大黄干姜蚕虫膏

### 腰肢痛

86◎姜乌方

86◎姜仁方

87◎姜椿方

87◎姜蚕方

87◎姜茴方

87◎姜附方

87◎麻腰丹

88◎狗脊良姜汤

88◎荆芥桂枝散

88◎贴腰膏

88◎摩腰膏

89◎摩腰紫金膏

89◎胡桃丸

89◎蛋艾生姜疗方

## 【第四章】

### 妇产科疾病

### 月经不调

90◎当归生姜羊肉汤

90◎毛蛋姜酒方

91◎冬瓜皮姜枣方

91◎艾叶姜方

91◎干姜粳米方

91◎干姜黄柏汤

91◎红花芭蕉姜饮

92◎艾叶姜蛋

92◎豆豉羊肉生姜汤

92◎豆腐生姜羊肉汤

92◎当归延胡姜汤

93◎干姜羊肉汤

93◎黄芪党参汤

93◎元归姜散

### 痛经

93◎白芍干姜散

94◎坤草生姜煎

94◎生姜红糖方

94◎干姜大枣红糖煎

94◎鸡蛋归姜汤

95◎姜桂乌珀丸

95◎生姜红枣汤

95◎姜楂汤

96◎姜椒枣汤

96◎姜葱外敷方

96◎姜枣艾叶汤

- 96◎玄归散
- 96◎茴香姜枣饮
- 97◎鸭蛋生姜方
- 97◎姜艾薏苡仁粥
- 97◎吴茱萸粥

闭经

- 98◎附术芍汤
- 98◎姜丝炒墨鱼
- 98◎红糖姜枣茶
- 99◎羊肉归芪姜汤
- 99◎马蓝头根姜汤
- 99◎羊肉当归姜汤
- 99◎归芪调经姜汤
- 100◎双红姜饮

功能性子宫出血

- 100◎姜炭酒
- 100◎乌梅美棕炭汤
- 100◎乌梅干姜百草霜汤
- 100◎黑姜炭阿胶汤
- 101◎姜炭芥穗当归汤
- 101◎止血根大枣姜汤
- 101◎黄芪木耳姜方
- 101◎如圣散

- 101◎灶心姜炭饮

带下病

- 102◎干姜白芍方
- 102◎豆芽姜汁方
- 102◎椿根皮干姜外敷方
- 102◎肾着汤
- 103◎桂枝龙牡姜汤
- 103◎鳖甲鹿角胶粥

阴疮

- 103◎蛎散

不孕症

- 104◎姜糖饮
- 104◎归芍芎姜方

更年期综合征

- 104◎枸札姜枣汤
- 105◎乌梅炮姜莲方
- 105◎羊肉姜方

滴虫性阴道炎

- 105◎明汤
- 106◎茯苓参姜方

阴冷

- 106◎瓜芥穗姜枣汤
- 106◎姜归苏子汤
- 106◎山药姜糖汤
- 106◎姜豆仙灵脾汤

妊娠恶阻

- 107◎莱姜方
- 107◎双叶姜方
- 107◎伏龙肝姜方
- 107◎苓夏姜方
- 107◎连梅夏姜方
- 108◎芦椴姜方
- 108◎苓姜方
- 108◎半夏姜水竹菇方
- 108◎参橘散
- 108◎缩砂散
- 109◎炒姜丸
- 109◎生地黄丸
- 109◎人参半夏丸
- 109◎甘蔗生姜方
- 110◎乌梅生姜方
- 110◎生姜半夏方
- 110◎麦地粥
- 110◎伏龙肝姜鸡方

- 110◎柚皮姜汤

妊娠水肿

- 111◎豆姜枣方
- 111◎鲤鱼姜汤
- 111◎生姜浮萍汤
- 111◎苓皮姜方
- 112◎黄芪三皮饮
- 112◎桂枝茯苓姜敷脐方
- 112◎龙眼干枣姜汤
- 112◎千金鲤鱼汤加减
- 113◎五皮粥

妊娠杂症

- 113◎姜仲方
- 113◎瓜络姜方
- 113◎干姜丹艾汤
- 114◎天仙瓜萎汤
- 114◎白术散

流产

- 114◎苕根姜方
- 114◎姜艾参汤
- 115◎瓜皮姜糖
- 115◎当归川芎姜方

115◎姜艾蛋方

产后出血

- 115◎胶姜汤
- 116◎穗椀姜方
- 116◎蝎蜈姜方
- 116◎耆婆方
- 116◎人参当归姜方

产后发热

- 116◎大黄姜汤
- 117◎芪防姜汤
- 117◎芪归姜汤
- 117◎当归熟地干姜方
- 117◎红参桂枝芍姜方

产后恶露不尽

- 118◎姜大黄散
- 118◎生姜地黄当归散
- 118◎桃仁姜归芍汤
- 118◎生姜黄酒汤
- 119◎当归川芎黑姜方
- 119◎桃仁红花姜汤

产后缺乳

- 119◎木瓜生姜煲米醋方
- 120◎猪爪姜醋方
- 120◎芪归姜汤
- 120◎冻猪蹄
- 121◎鲶鱼姜葱卧鸡蛋

产后中风

- 121◎姜地汤
- 121◎姜枣汤
- 122◎芥穗羌姜汤
- 122◎花粉桂枝姜汤
- 122◎生姜胡椒末方
- 122◎韭菜生姜方

产后便秘

- 123◎调导散

产后腹痛

- 123◎糖汤
- 123◎姜归芍汤
- 123◎归芍仁姜汤



- 123◎桂枝姜糖饮
- 124◎生姜膏
- 124◎姜楂汤
- 124◎益母草生姜汤
- 124◎羊肉当归黄芪姜汤
- 125◎桃仁四物汤加减
- 125◎羊肉当归生姜汤
- 125◎蝎蜈姜疗方

### 产后杂症

- 125◎莲子黑豆姜枣汤
- 126◎木耳血藤姜汤
- 126◎芫荽姜汤
- 126◎扁豆干姜散
- 126◎苍术厚朴姜汤
- 126◎当归羊肉汤
- 127◎胶姜汤
- 127◎穗椀姜疗方

## 【第五章】 儿科疾病

### 小儿感冒

- 128◎萝卜姜汤
- 128◎柴胡葛根生姜汤

- 128◎麻黄姜汁
- 129◎姜蛋外用方
- 129◎葱姜豆豉外用方
- 129◎生姜外洗方
- 129◎生姜外用方
- 130◎姜葱外用方
- 130◎红糖姜汤
- 130◎生姜米醋粥
- 130◎葱姜外贴方
- 131◎姜葱外用方
- 131◎生姜桑叶汤

### 支气管哮喘

- 131◎杏仁姜汤
- 131◎干姜麻黄外敷方
- 132◎姜芋外用方
- 132◎茯苓姜粥
- 132◎姜汁北瓜膏
- 133◎川贝姜留蜜饮
- 133◎麻黄杏仁生姜汤
- 133◎平喘汤
- 134◎胡桃生姜嚼食

### 咳嗽

- 134◎蜂蜜姜汁饮