

家庭保健药膳丛书

常见疾病保健药膳

郝爱真 顾奎琴 主编



中国环境科学出版社

家庭保健药膳丛书

常见病保健药膳

主编 郝爱真 顾奎琴

中国环境科学出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

常见疾病保健药膳/郝爱真,顾奎琴主编. —北京:中国环境科学出版社,1998.8

(家庭保健药膳丛书)

ISBN 7-80135-554-7

I. 常… II. ①郝… ②顾… III. 常见病-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 22398 号

中国环境科学出版社出版

(100036 北京海淀区普惠南里 14 号)

北京联华印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经售

*

1999 年 3 月 第 一 版 开本 787×1092 1/32

1999 年 3 月 第一次印刷 印张 9 3/4

印数 1—5000 字数 219

定价:9.80 元

序

中国药膳源远流长,是中华民族的宝贵文化遗产,是中国传统医学的重要组成部分,几千年来它同中医药一样,为中华民族的繁荣和人民身体素质的提高,作出了巨大的贡献。随着社会的发展,人们的健康意识不断增强,饮食观念也发生了巨大变化,利用饮食养生已普遍被人们所重视和接受。药膳作为一种具有独特食疗功效和特殊美味的膳食,可以使人们在享受美味的同时,也使身体得到滋补,疾病得以治疗。药膳只有进入家庭,才能真正发挥食疗作用,是现代人养生保健的最佳选择和途径。

《家庭保健药膳丛书》是一套集美容保健、滋补强身、防治疾病为一体的大型科普书籍。这套丛书由解放军总医院郝爱珍、顾奎琴同志主编,分为儿童保健药膳、妇女保健药膳、男性保健药膳、滋补保健药膳、常见疾病保健药膳、疑难杂病保健药膳六册。它汇集了古代名方、民间验方、经验方等食疗方约 3000 余条。作者结合现代营养学、中医学和现代医学,对书中食疗方进行了科学的整理和修改,使其选方、归类更为科学、合理和实用。

此书内容丰富,类别齐全,通俗易懂。选方力求原料易得、制作简便,既适合于普通家庭,又可作为营养专业、中医及广大医务工作者参考之用。

值得一提的是,药膳虽然有食疗和保健作用,并且食用安全,无毒副作用,但药膳毕竟是一种膳食,所以对病情较重和急症病人应及时找医生诊治,以免耽误病情。药膳最适用于一般疾病、慢性病的调养和辅助治疗,能起到增强人体免疫功能、补充营养、强健体质、促进康复和保健防病作用。有病的人食用药膳时,可根据自身情况进行选择,或在医生指导下服用。药膳大多选用药性平和、副作用和异味小的药物和食物为原料,具有便于接受、易于坚持服用的特点。

随着科学的发展,药膳将成为一门独具特色的新兴学科,为提高人类健康水平做出新的更大的贡献。我衷心地希望这套书的出版能使每一位读者、每一个家庭都能终身受益。

胡照明
一九八八年

目 录

一、感冒药膳

小葱老姜汤..... (1)	蔓菁子粥..... (8)
生姜秋梨汤..... (2)	石膏豆豉粥..... (9)
萝卜姜枣汤..... (2)	预防感冒茶..... (9)
白菜姜葱汤..... (3)	桑薄花蜜茶..... (10)
葱白香菜汤..... (3)	三花茶..... (10)
生姜芥菜汤..... (3)	桑叶枇杷茶..... (10)
三根汤..... (4)	清热止嗽茶..... (11)
生姜桑叶汤..... (4)	流感茶..... (11)
葱豉汤..... (4)	贯众茶..... (11)
葱豉黄酒汤..... (5)	绿豆流感茶..... (12)
生姜草鱼汤..... (5)	橄榄萝卜茶..... (12)
苏叶葱头汤..... (5)	姜蒜柠檬酒..... (12)
葱白麦芽奶..... (5)	黄豆芫荽煎..... (13)
葱姜糯米粥..... (6)	地瓜葛根煎..... (13)
生姜炒米粥..... (6)	姜糖饮..... (13)
发汗豉粥..... (7)	姜糖苏叶饮..... (14)
荆芥粥..... (7)	桑菊薄竹饮..... (14)
防风粥..... (7)	银花薄荷饮..... (14)
薄荷粥..... (8)	

二、白内障药膳

雀儿丸····· (16)	山药夜明粥····· (20)
桑麻糖····· (17)	核桃仁豆浆蜂乳饮····· (20)
清蒸枸杞桂圆····· (17)	珍珠参术饮····· (20)
沙苑子鸡····· (17)	豆枣饮····· (21)
豌豆乌梅菠菜汤····· (18)	冬瓜柿霜饮····· (21)
蝙蝠肉汤····· (18)	苹果皮苍术饮····· (21)
茅根泽泻浮萍汤····· (18)	干菊花茶····· (21)
二豆黑枣汤····· (18)	银耳白菜茶····· (22)
鸡肝鸡蛋荠菜汤····· (19)	枸杞黄酒····· (22)
猪肝膏····· (19)	

三、鼻炎药膳

羊皋粉····· (23)	黄芪冬瓜汤····· (27)
藿香辛芷丸····· (24)	黄芪橘皮荷叶汤····· (27)
桃仁桂鱼····· (24)	辛夷花鸡蛋汤····· (27)
冬瓜子炖泥鳅····· (24)	桑叶菊花杏仁粥····· (28)
芎芷炖猪脑····· (25)	薏苡荷叶粥····· (28)
丝瓜藤煲猪肉····· (25)	小麦荷叶粥····· (28)
枣姜甘草汤····· (25)	桑杏菊粥····· (29)
黄花鱼头汤····· (26)	辛夷百合粳米粥····· (29)
柏叶猪鼻汤····· (26)	苍耳辛夷饮····· (29)
丝瓜藤汤····· (26)	党参黄芪饮····· (30)

龟板熟地陈皮饮····· (30)	辛夷茶····· (32)
萝卜刺梨饮····· (30)	苍耳桔梗桂枝茶····· (32)
辛夷苏叶饮····· (31)	山楂川芎茶····· (32)
桑叶黄芩苍耳饮····· (31)	蜂房汁····· (32)
苍耳子茶····· (31)	猪胆蜜····· (33)

四、鼻出血药膳

姜末青鱼····· (35)	菊花藕粉····· (39)
雪梨藕节煮猪肉····· (35)	板栗壳散····· (39)
鸡蛋鸡冠花····· (35)	生地黄汁粥····· (39)
旱莲草猪肝····· (35)	田七阿胶粥····· (40)
蛋清羹····· (36)	仙鹤草粥····· (40)
猪肤红枣羹····· (36)	白茅根粥····· (40)
鱼鳞胶冻····· (36)	益母草汁粥····· (41)
莲藕血余汤····· (37)	桑白皮茅根粥····· (41)
茅根鸭蛋汤····· (37)	藕节梗米粥····· (42)
梨藕猪肉汤····· (37)	黑木耳枣粥····· (42)
莲藕荸荠萝卜汤····· (38)	枇杷叶陈茶····· (42)
塘虱黑豆汤····· (38)	白萝卜汁····· (43)
蘑菇猪鼻汤····· (38)	

五、咽炎药膳

生鱼葛菜汤····· (44)	生地螃蟹汤····· (45)
牛蒡子鱼汤····· (45)	橄榄酸梅汤····· (45)

罗汉雪梨汤·····	(46)	百合金银花茶·····	(54)
米醋蛋清汤·····	(46)	茶菊蜜饮·····	(54)
豆腐石膏汤·····	(46)	桂花茶·····	(55)
橄榄萝卜汤·····	(47)	橄竹梅茶汤·····	(55)
罗汉果速溶饮·····	(47)	荸荠萝卜汁·····	(55)
生津滋胃饮·····	(47)	鲜姜萝卜汁·····	(56)
玄麦桔甘茶·····	(48)	马蹄糕·····	(56)
利咽茶·····	(48)	蛋白豆沙·····	(56)
橄竹梅茶·····	(48)	鸡粒慈菇饼·····	(57)
双叶茶·····	(49)	咸鸭蛋蚝豉粥·····	(58)
胖大海茶·····	(49)	牛蒡根粥·····	(58)
清咽茶·····	(49)	甘桔薄荷粥·····	(59)
咽炎茶·····	(50)	岗梅根粥·····	(59)
西青果茶·····	(50)	蒲公英薄荷粥·····	(59)
橄榄茶·····	(50)	橘皮粥·····	(60)
胖大海冬瓜子茶·····	(51)	梨汁粥·····	(60)
舒咽茶·····	(51)	丝瓜甘蔗汁粥·····	(60)
菊花冲泡茶·····	(51)	蝉蜕茶粥·····	(61)
清咽顺气茶·····	(52)	木蝴蝶粥·····	(61)
罗汉果茶·····	(52)	玄参乌梅粥·····	(61)
竹叶麦冬茶·····	(52)	蝉蜕胖大海粥·····	(62)
大海生地茶·····	(53)	荔枝草粥·····	(62)
诃子麦冬茶·····	(53)	牛蒡荆芥粥·····	(62)
海蜜橄榄茶·····	(53)	双叶公英粥·····	(63)
防疫清咽茶·····	(54)	蜜糖银花粥·····	(63)

六、贫血药膳

枣菇蒸鸡..... (64)	扶中糕..... (71)
糖渍加味红枣..... (65)	枣糖糕..... (72)
红枣黑木耳汤..... (65)	枣泥薄撑..... (72)
山药天花粉汤..... (66)	核桃仁豌豆泥..... (73)
鲩鱼鳔当归汤..... (66)	猪血粥..... (73)
山药紫荆皮汤..... (66)	大枣阿胶粥..... (73)
生血牛筋汤..... (67)	桂圆黑芝麻粥..... (74)
豆腐猪血汤..... (67)	黄芪鸡汁粥..... (74)
补心养血汤..... (67)	动物肝粥..... (75)
糖酒猪皮汤..... (68)	鸡汁粥..... (75)
黄豆芽猪血汤..... (68)	小米龙眼粥..... (75)
猪皮红枣羹..... (68)	莲子龙眼粥..... (76)
桂髓鹑羹..... (69)	猪肝菠菜粥..... (76)
花生衣饮..... (69)	大枣糯米粥..... (76)
荔枝干大枣饮..... (70)	鸡肝豉姜粥..... (77)
鸡血藤煲鸡蛋..... (70)	牛蹄筋粥..... (77)
当归米饭..... (70)	芪枣羊骨粥..... (77)
生炒糯米饭..... (71)	当归猪胫骨粥..... (78)

七、慢性支气管炎药膳

慢支食疗方..... (79)	牛胆黑豆..... (80)
双仁百合方..... (80)	百合糖柚..... (80)

大蒜炒肉..... (81)	田鸡焖米饭..... (92)
海蜇萝卜..... (81)	麻杏甘草粥..... (92)
蜂蜜萝卜汁..... (81)	百合粉粥..... (92)
蜜饯百合雪梨..... (82)	莱菔子粥..... (93)
北杏炖雪梨..... (82)	桃仁粳米粥..... (93)
橄榄萝卜饮..... (83)	二陈汤粥..... (94)
芝麻糖浆..... (83)	山药杏仁粥..... (94)
南瓜糖..... (83)	加味枇杷叶粥..... (95)
萝卜蜜膏..... (84)	核桃仁粥..... (95)
润肺银耳汤..... (84)	附子干姜粥..... (96)
杏仁猪肺汤..... (85)	加味干姜粥..... (96)
甜杏鲫鱼汤..... (85)	猪肺粥..... (97)
冬瓜子豆腐汤..... (85)	贝母粥..... (97)
蜜枣甘草汤..... (86)	杏仁粥..... (97)
葱梨汤..... (86)	百合杏仁粥..... (98)
川贝雪梨羹..... (86)	四仁粥..... (98)
荸荠百合雪梨羹..... (87)	苏子粥..... (98)
玉露糕..... (87)	车前子粥..... (99)
酸枣糕..... (88)	祛寒止咳茶..... (99)
柿子糕..... (88)	萝卜茶..... (100)
桂花荸荠饼..... (89)	薄荷甘草茶..... (100)
梨豆饼..... (89)	清气化痰茶..... (100)
保健饼..... (90)	冬花茶..... (101)
油煎南瓜饼..... (90)	橘茶..... (101)
灵芝荷包饺..... (91)	川贝莱菔茶..... (101)
姜汁牛肺糯米饭..... (91)	蜜蛋茶..... (102)

八、高血压病药膳

陈皮炒兔肉	(104)	菊花粉粥	(113)
天麻炖甲鱼	(104)	桑叶荷叶粥	(113)
菊花肉片	(105)	茺蔚子粥	(113)
麻油芹菜菜	(105)	杏陈薏苡仁粥	(114)
核桃仁拌芹菜	(106)	半夏白术天麻粥	(114)
海带爆木耳	(106)	菊苗粥	(115)
海蜇荸荠	(106)	莲子粉粥	(115)
冰糖炖海参	(107)	决明子冰糖粥	(115)
夏枯草煲猪肉	(107)	鲜芹菜粥	(116)
海带决明汤	(107)	葛根粉粥	(116)
昆布薏米蛋汤	(108)	胡萝卜粥	(117)
向日葵花托红枣汤 ..	(108)	枸杞桑菊茶	(117)
山楂决明汤	(108)	降压茶	(117)
荸荠鸭蛋汤	(109)	菊花山楂茶	(118)
首乌山楂汤	(109)	梔子茶	(118)
茼蒿蛋白汤	(109)	杜仲茶	(119)
玉米须瓜皮香蕉汤 ..	(110)	花生叶茶	(119)
银叶红枣绿豆汤	(110)	山楂二花茶	(119)
银耳山楂羹	(110)	菊槐茶	(120)
玉米面发糕	(111)	菊明降压茶	(120)
天麻钩藤粥	(111)	三宝茶	(120)
松花淡菜粥	(112)	决明罗布麻茶	(121)
发菜蚝豉粥	(112)	夏枯草降压茶	(121)

三七花茶	(121)	菊楂决明饮	(122)
鲜芹菜汁	(122)	冰糖酸醋饮	(123)
芹菜蜜汁	(122)	大蒜泡酒	(123)

九、低血压药膳

鹿茸蛋	(125)	当归姜枣汤	(128)
莲子枸杞酿猪肠	(125)	治低血压蛋糕	(128)
牛肉胶冻	(125)	升压鸡蛋糕	(129)
六味升压汤	(126)	莲参粥	(129)
桂圆菠萝升压汤	(126)	生脉粥	(130)
双鞭汤	(127)	甘枣茶	(130)
复元汤	(127)	双桂茶	(131)
胎盘猪肉汤	(128)	升压药茶	(131)

十、高脂血症药膳

核桃仁鲜虾炒韭菜 ...	(133)	绿豆萝卜灌大藕	(137)
素烩三菇	(133)	荷叶米砂肉	(138)
银耳炒肉丝	(134)	云苓枣实瘦肉汤	(138)
双耳炒豆腐	(134)	鲤鱼山楂蛋	(139)
葱头鸡翅肉块	(135)	五味银叶红枣蜜	(139)
山楂青鱼片	(135)	益寿饺子	(140)
红烧鳗鱼	(136)	三七首乌粥	(140)
红花杞子鸡	(136)	山楂黄精粥	(141)
首乌黑豆炖甲鱼	(137)	花生壳粥	(141)

双玉粳米粥	(141)	消脂减肥茶	(144)
茵陈荷叶粥	(142)	山楂降脂茶	(144)
山楂粥	(142)	纤维茶	(145)
菊花决明子粥	(143)	山楂桃仁露	(145)
消脂健身茶	(143)	醋蛋液	(145)
山楂荷泽茶	(143)		

十一、冠心病药膳

玉竹猪心	(147)	川芎蛤蚧汤	(156)
双耳滑鸡煲	(148)	兔肉紫菜豆腐汤	(157)
山楂炖牛肉	(148)	首乌山甲汤	(157)
玉竹煲兔肉	(149)	猪心大枣汤	(158)
木耳烧豆腐	(150)	大枣冬菇汤	(158)
花椒嫩鸡	(150)	血管回春汤	(158)
炒香舌片	(151)	香菇降脂汤	(159)
陈皮参芪煲猪心	(151)	益寿杂面	(159)
人参麦冬炖瘦肉	(152)	开元寿面	(159)
瓜蒌半夏蒸乳鸽	(152)	玉米粉粥	(160)
归芪蒸鳗鱼	(153)	豆腐浆粥	(160)
姜葱滑鸡煲	(153)	二豆粥	(161)
草鱼炖豆腐	(154)	拔粥	(161)
岗松炖猪心	(154)	参麦粥	(162)
猪肉炒洋葱	(155)	人参三七粥	(162)
蜜饯山楂	(155)	丹参粳米粥	(162)
山楂软糖	(156)	灵芝丹参粥	(163)

丹参山楂粥	(163)	三根茶	(167)
瓜蒌薤白半夏粥	(164)	山楂益母茶	(167)
川芎红花粥	(164)	丹参茶	(167)
韭白粥	(165)	乳香止痛茶	(168)
柿叶山楂茶	(165)	高心茶	(168)
菊决茶	(165)	芹菜苹果汁	(169)
参果茶	(166)	丹参黄豆汁	(169)
楂菊决明茶	(166)	黄芪橘汁	(170)
银杏叶茶	(166)		

十二、溃疡病药膳

生姜猪肚莲子	(172)	清明菜糕	(177)
生姜木瓜方	(172)	三珍甜饭	(178)
鲜姜猪肚方	(172)	甜菜粥	(179)
姜汁鸡	(173)	包心菜粥	(179)
姜糖	(173)	白芨粥	(179)
苡仁扁豆山药汤	(173)	土豆粥	(180)
旱莲草红枣汤	(174)	枳壳白芨粥	(180)
大枣冬菇汤	(174)	溃疡茶	(180)
黄鱼鱼肚汤	(175)	柑橘茶	(181)
陈草蜜膏	(175)	蜂蜜红茶	(181)
马铃薯膏	(176)	旱莲红枣茶	(182)
莲子桂花羹	(176)	糖蜜红茶饮	(182)
姜韭牛奶羹	(176)	饴糖饮	(182)
田螺墨鱼骨羹	(177)	甘蓝汁	(183)

甘蓝牛乳汁	(183)	鲜包菜饴糖汁	(183)
-------------	-------	--------------	-------

十三、慢性胃炎药膳

姜枣	(186)	营养暖胃粉	(188)
木瓜姜汤	(186)	粳米炭粉	(188)
生姜大枣汤	(186)	八宝饭	(189)
茴香黄羊汤	(187)	豆蔻馒头	(189)
鲫鱼陈皮羹	(187)	健胃茶	(190)

十四、胃下垂药膳

升胃方	(191)	鲫鱼黄芪枳壳汤	(195)
煨荷叶肚丝	(192)	龟肉枳壳汤	(195)
白汁桂鱼	(192)	荷叶牛肚汤	(196)
五香参肚卷	(193)	牛肚补胃汤	(196)
黄芪补胃枣	(193)	归升牛肚汤	(197)
猪肚枳壳砂仁	(194)	牛肚枳砂补汤	(197)
砂仁笋鸡	(194)	荷叶蒂莲子汤	(198)
黄芪枳壳	(194)	鸡内金炒米粉	(198)
核桃肉炖蚕蛹	(195)	茯苓香菇饭	(199)
蚕蛹散	(195)	粳米黄芪粥	(199)

十五、胆石症药膳

麻油胡桃	(200)	内金山楂麦芽饮	(201)
------------	-------	---------------	-------

黄芩茵陈橘皮饮	(201)	利胆消石茶	(203)
四味饮	(201)	利胆消炎茶	(203)
金钱浮石瓦楞子饮 ...	(202)	茵陈玉米须茶	(204)
消胆结石茶	(202)	金钱草虎杖茶	(204)

十六、急性胃肠炎药膳

黄芪带鱼	(205)	高良粥	(208)
葱油扁豆	(206)	藿香正气粥	(209)
五香鹅	(206)	银花莲子粥	(209)
柿干桂圆蜜饯	(206)	五苓粥	(209)
柚皮茶姜糖	(207)	白石脂粥	(210)
胆汁绿豆粉	(207)	干荔枝粥	(210)
山楂荞麦饼	(207)	乌梅甜茶	(211)
蒜头粥	(208)	石榴叶茶	(211)

十七、痢疾药膳

马齿苋绿豆汤	(212)	枣肚兔肉汤	(215)
野苋汤	(213)	鲫鱼羹	(215)
鱼腥草山楂汤	(213)	萝卜饼	(216)
西红柿叶汤	(213)	扁豆花馄饨	(216)
鸡冠花蛋汤	(214)	猪肾陈皮馄饨	(217)
大蒜鲫鱼汤	(214)	赤石脂面	(217)
灰马二苋汤	(214)	乳饼面	(217)
龟肉莲子芡实汤	(215)	大蒜粥	(218)