

中国食疗名方 300 首

凌一揆 方显树 主编



四川科学技术出版社

中国食疗名方

300 首



中国食疗名方 300 首

编者 凌一揆 方显树 苏玉章 李永强
孙蓉灿 刘兴文 张崇强

中国食疗名方 300 首

主 编 凌一揆 方显树
责任编辑 钱丹凝
封面设计 李 勤
版式设计 翁宜民
责任校对 苏晓宁 杨晓黎
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮编 610012
开 本 787×1092 毫米 1/32
印张 9.5 字数 185 千
插页 2
印 刷 成都市盐道街小学印刷厂
版 次 1992 年 4 月成都第一版
印 次 1997 年 1 月第 3 次印刷
印 数 16801—21800 册
定 价 8.50 元

ISBN 7-5364-2118-4/R·318

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街 3 号
邮编/610012

目 录

药 粥

- | | | | |
|----------------|----|-----------------|----|
| 1. 胡桃粥 | 3 | 12. 荔枝粥 | 14 |
| 2. 栗子粥 | 4 | 13. 龙眼肉粥 | 15 |
| 3. 枸杞子粥 | 5 | 14. 鸡子粥方 | 16 |
| 4. 枸杞羊肾粥 | 6 | 15. 补益大枣粥 | 17 |
| 5. 枸杞叶粥 | 7 | 16. 酸枣仁粥 | 18 |
| 6. 附子粥 | 8 | 17. 柏子仁粥 | 19 |
| 7. 韭子粥 | 9 | 18. 松子仁粥 | 20 |
| 8. 益智仁粥 | 10 | 19. 人参粥 | 20 |
| 9. 脂麻粥 | 11 | 20. 黄芪粥 | 22 |
| 10. 桑椹粥 | 12 | 21. 补虚正气粥 | 23 |
| 11. 胎漏方 | 13 | 22. 落花生粥 | 24 |

- | | | | |
|-----------|----|-----------|----|
| 23. 菱粥 | 25 | 49. 天花粉粥 | 52 |
| 24. 芡实粥方 | 25 | 50. 干葛根粥方 | 52 |
| 25. 藕粥 | 26 | 51. 芦根粥方 | 50 |
| 26. 莲实粥方 | 27 | 52. 柿子粥 | 51 |
| 27. 珠玉二宝粥 | 28 | 53. 梨汁粥 | 52 |
| 28. 茯苓粥 | 29 | 54. 扁豆粥 | 53 |
| 29. 山药粥 | 30 | 55. 绿豆粥 | 54 |
| 30. 苎麻粥 | 31 | 56. 荷叶粥 | 55 |
| 31. 糯米粥 | 32 | 57. 豉粥方 | 56 |
| 32. 面粥 | 33 | 58. 神仙粥 | 57 |
| 33. 玉米粉粥 | 33 | 59. 桑白皮粥 | 58 |
| 34. 黍米粥方 | 34 | 60. 杏仁粥 | 59 |
| 35. 曲米粥 | 35 | 61. 枇杷叶粥 | 60 |
| 36. 小麦曲粥 | 36 | 62. 桃仁粥方 | 61 |
| 37. 山楂粥 | 37 | 63. 萝卜子粥 | 62 |
| 38. 蜡粥方 | 38 | 64. 紫苏粥方 | 62 |
| 39. 粟酥粥 | 38 | 65. 麻子苏子粥 | 63 |
| 40. 浮小麦粥 | 39 | 66. 蚕豆粥 | 65 |
| 41. 甜浆粥 | 40 | 67. 赤小豆粥 | 66 |
| 42. 甘蔗粥 | 41 | 68. 谷白皮粥 | 67 |
| 43. 地黄粥方 | 42 | 69. 槟榔粥方 | 67 |
| 44. 生地黄粥方 | 43 | 70. 郁李仁粥方 | 68 |
| 45. 百合粥 | 44 | 71. 薏苡仁粥 | 69 |
| 46. 沙参粥 | 45 | 72. 嫩桑枝粥 | 70 |
| 47. 麦门冬粥 | 46 | 73. 木瓜粥 | 71 |
| 48. 杏仁粥方 | 47 | 74. 榆白皮粥 | 72 |

75. 麻子仁粥	73	91. 肉苁蓉粥	86
76. 冬麻子粥方	74	92. 胡萝卜粥	87
77. 冬葵菜粥	74	93. 菊花粥	88
78. 淡竹叶粥	75	94. 海参粥	89
79. 车前叶粥	76	95. 磁石粥	90
80. 马齿粥	77	96. 大蒜粥	91
81. 马齿苋子粥	78	97. 鲤鱼粥	92
82. 紫苋粥	78	98. 羊肉粥	93
83. 枳椇粥	79	99. 羊髓粥	94
84. 乌梅粥方	80	100. 羊脊骨粥	95
85. 薤白粥	81	101. 雀儿药粥	96
86. 高良姜粥方	82	102. 狗肉粥	97
87. 葶苈粥	83	103. 鸡肝粥	97
88. 吴茱萸粥方	84	104. 雌鸡粥	98
89. 佛手柑粥	85	105. 鸡子粥	99
90. 茴香粥	85		

汤、饮、煎、羹、汁、药露

106. 当归生姜羊肉汤	103	112. 鲤鱼汤	108
107. 羊脏汤 *	104	113. 乌鲤鱼汤	109
108. 海参羊肉汤 *	105	114. 鲤鱼煮枣汤	110
109. 羊肾杜仲汤 *	106	115. 龙眼姜枣汤	111
110. 羊头蹄汤 *	107	116. 甘麦大枣汤	112
111. 羊肺汤	107	117. 百合鸡子黄汤	113

- | | | | |
|--------------|-----|-------------|-----|
| 118. 四合汤 | 114 | 143. 乌梅麦冬饮* | 136 |
| 119. 人参胡桃汤 | 115 | 144. 枸杞煎 | 137 |
| 120. 参枣汤 | 116 | 145. 地黄煎 | 138 |
| 121. 藕汤 | 117 | 146. 通音煎 | 139 |
| 122. 雪羹汤 | 117 | 147. 黑牛髓煎 | 140 |
| 123. 马齿菜蜜汤 | 118 | 148. 金髓煎 | 141 |
| 124. 秦艽牛乳汤* | 119 | 149. 杏仁煎 | 142 |
| 125. 鲤鱼羹菜汤 | 120 | 150. 梨酥蜜地煎* | 142 |
| 126. 大豆汤 | 121 | 151. 茅根猪肉羹* | 143 |
| 127. 牛乳汤 | 122 | 152. 猪肝羹 | 144 |
| 128. 鸭蛋汤 | 122 | 153. 鲤鱼冬瓜羹* | 145 |
| 129. 赤小豆茅根汤* | 123 | 154. 青头鸭羹 | 146 |
| 130. 绿豆汤 | 124 | 155. 猪肾枸杞羹* | 147 |
| 131. 猪蹄汤 | 124 | 156. 枸杞羊肉羹* | 147 |
| 132. 萝卜鲫鱼羊肉汤 | 125 | 157. 羊脊骨羹 | 148 |
| | | 158. 羊肝羹 | 149 |
| 133. 三七鸡汤 | 126 | 159. 乌雌鸡羹 | 150 |
| 134. 五汁饮 | 127 | 160. 三七藕蛋羹* | 151 |
| 135. 四汁饮 | 128 | 161. 鹤突羹 | 152 |
| 136. 三豆饮 | 129 | 162. 鸡子羹 | 153 |
| 137. 冬瓜饮 | 130 | 163. 猪肚羹 | 153 |
| 138. 枸杞饮 | 131 | 164. 猪肚蛤蟆羹* | 154 |
| 139. 五味枸杞饮 | 132 | 165. 西瓜汁 | 155 |
| 140. 姜糖饮* | 133 | 166. 饴糖萝卜汁* | 156 |
| 141. 姜茶乌梅饮 | 134 | 167. 山楂糖汁* | 157 |
| 142. 姜醋饮 | 135 | 168. 蜜酥姜汁汤 | 158 |

169. 牛乳韭菜汁*	159	172. 萝卜汁	161
170. 鸡蛋豆浆	160	173. 银花露	163
171. 饴糖豆浆	161	174. 菊花露	164

煎 膏

175. 羊蜜膏	166	180. 玉灵膏	170
176. 牛髓膏子	167	181. 雪梨膏	171
177. 牛髓膏	168	182. 琼脂膏	172
178. 梨蜜川贝膏*	169	183. 琼玉膏	173
179. 杞圆膏	169	184. 五味子膏	174

煎、炒、蒸、炖、煨、烤、炙

185. 醋煎白豆腐*	177	195. 燕窝炖人参*	187
186. 韭菜胡桃烩*	178	196. 蒸乌鸡	188
187. 枸杞叶炒鸡蛋	179	197. 生地黄鸡	189
188. 炒羊肝	180	198. 蒸猪胰	190
189. 水晶桃方	181	199. 药肺	191
190. 蒸羊肝	182	200. 酿猪肚方	192
191. 蜂蜜蒸百合	183	201. 参归腰子	193
192. 蜜糖蒸鸡肝	183	202. 炖乌龟	194
193. 必效方	184	203. 参归鸡	195
194. 燕窝冰糖蒸雪梨	186	204. 黄狗肉温补方	196

205. 杜仲酿猪肚*	197	219. 葱白冬瓜炆鲤鱼* ...	209
206. 花生炖猪蹄*	198	220. 商陆豆方	210
207. 虫草炖鸭子	199	221. 金枣仙方	211
208. 萝卜炆鲫鱼	200	222. 黄雌鸡	212
209. 豌豆炆羊肉	201	223. 泥鳅炖豆腐	213
210. 莲花肚	201	224. 菖蒲猪心方*	214
211. 猪脬包糯米	202	225. 丁香煨雪梨	215
212. 白果炖乌鸡	203	226. 杜仲煨猪腰*	216
213. 香鳗	204	227. 骨碎补腰子*	216
214. 酒煮鳗鱼*	205	228. 炙猪肾	217
215. 荸荠酿猪肚	206	229. 炙黄鸡	218
216. 桃仁炖墨鱼	207	230. 牛肉脯	219
217. 木耳方	208		
218. 鲤鱼煮赤小豆方...208			

糕、粉、饼、面食

231. 九仙王道糕	222	239. 期颐饼	230
232. 八仙糕	223	240. 苏煎饼子	231
233. 白雪糕	224	241. 酸枣仁煎饼	232
234. 长寿粉	225	242. 鸡肠饼	233
235. 藕米粉	226	243. 药髓饼子方	233
236. 玉露霜	227	244. 山药面	234
237. 锅焦饼	228	245. 鸡子索饼	235
238. 益脾饼	229	246. 骨汁煮索饼	236

247. 羊肉素饼方	237
248. 乌鸡桑白皮方	238
249. 菟丝羊肾傅托方	239
250. 椒面傅托方	240

251. 没食子馄饨方	241
252. 椒姜馄饨方	242
253. 鸡肉馄饨方	243
254. 羊肾馄饨方	244

药 酒

255. 海桐皮酒	247
256. 虎骨酒①	248
257. 虎骨酒②	249
258. 蚕砂酒	251
259. 史国公浸酒方	252
260. 五加皮酒	253
261. 鹿茸酒	254
262. 巴戟天酒	255
263. 缩砂酒	256
264. 仙灵脾酒	257
265. 桂心酒方	258
266. 枸杞酒	259
267. 神仙枸杞子酒	260
268. 人参酒	261
269. 龙眼酒	262
270. 菖蒲酒	263
271. 当归酒	264

272. 丹参酒	264
273. 经验乌须酒	265
274. 桑椹酒	266
275. 天门冬酒	267
276. 葡萄酒	268
277. 菊花酒	269
278. 青蒿酒	270
279. 薏苡仁酒	271
280. 黄精酒	271
281. 长春酒	273
282. 长生固本酒	274
283. 造酒乌须方	275
284. 百岁酒	276
285. 神仙延寿酒	277
286. 八珍酒	278
287. 枸圆药酒	279
288. 归圆枸菊酒	280

289. 养神酒	280	295. 海狗肾人参酒 ...	286
290. 虎骨木瓜酒	281	296. 三蛇酒	287
291. 人参枸杞酒	282	297. 养血愈风酒	287
292. 英雄酒	283	298. 瓜蒌薤白酒	288
293. 何首乌回春酒 ...	284	299. 羊藿血藤酒	289
294. 阳春酒	285	300. 白花蛇酒	290

注：1. 方名后面有注“*”者，系原书无方名，由作者命名。

2. 本书个别方剂中有助保护动物的某一部份，如虎骨等，系原方组成，实际使用时，应用其他功效类似的品种代替。

药 粥

以一定量的中药与适量米谷（如大米、小米、糯米、玉米、高粱、麦面等）合用，加入适量的水，煮成半流质性的食物，称为药粥。

药粥用于防治疾病，历代都很重视。春秋战国时期的文献中，就有青粱米粥、火齐粥、半夏秫米汤等药粥治病的记载。其后的食疗方中应用颇多。仅明代李时珍《本草纲目》粥条“略取其可常食者”，就列有 44 种药粥，并分别记载各自的功用。而我们搜集清代以前的著名的药粥方剂则有二百多个。可见药粥在食疗中占有十分重要的地位。

各种药粥均以粮食为主要成分。粮食是人类饮食的主要部分，为人体提供维持生命和进行生理活动的营养物质。粮食作粥，又有容易消化吸收的优点，故成为我国人民喜用的

膳食。粮食虽是常食之物，通常并无特别显著的治疗作用，“而一参以药投，则其力甚巨，未可等为泛常而忽视也”（《本草求真》）。

由于各种粮食“皆禀冲和之气”，性味甘平，历代医药学家认为，均有不同程度的补中益气、养胃益脾、和胃调中等功能。作为粥食，并有润养脏腑、充津液、资汗源、利小便等作用。粮食配以药物制成药粥，其意义主要有三：一是既能助长补脾益气药物的功效，又使其补而不骤、不峻，对消化不良、脾胃不健、虚不受补者，产生良好的补虚扶弱之功；二是增强和胃及调和药物的功效，对慢性脾胃疾病，有良好的调治作用；三是诸谷物的甘缓之性，能缓和药物的峻烈性质，又能保持脾胃，从而减轻或防止某些烈性药物对机体的不良影响，使药物祛邪而不伤正气。后者在一定意义上尚有攻补兼施的作用。所以，药粥是治疗慢性疾病，特别是脾胃疾患和体虚患者的良好食疗方剂，对老人、小儿更为适宜。

药粥制作简便易行，主要有三种方式：一是先煎中药，滤取药汁，再与粮食及适量的水煮为粥，这种形式应用最多；二是直接将中药与粮食一起，加水适量，煮成粥食。这类药物通常富含淀粉、糖类，味道甘美，无不良气味，且纤维杂质含量很低；三是名贵药材，或不宜煎煮的药物，可以先制成粉末，兑入粥中服用。此外，如阿胶、鹿胶之类，待粥成，烱化兑服。

药粥一般以稀稠适度为佳，或视病情的特殊需要而定。如治疗感冒的发汗药粥，以稀粥热服为佳，可以提高发汗之力。用于治疗小便不利的药粥，也宜稀粥。其共同的目的均

是充津液以资汗源或尿源。药粥的制作，还可依病人的服食习惯，加入适量的糖、盐或其他调味品，使其乐于服食。尚须注意应以砂锅或搪瓷容器来制作药粥，从而避免药物与容器发生化学变化。药粥应现煮现食，以免使药汁与粥分离，或发生变质。此外，凡药物气味不良者，一般均不宜作成药粥，避免造成服用困难而失去药粥的本义。

1

胡桃粥（〈本草纲目〉）

【组成】胡桃肉 60 克 粟米 100 克

【用法】将胡桃肉连皮捣烂。用水适量，先煮米成稀粥，后下胡桃煮至粥稠表面有油为度。温热食之，日服二次。

【功效】补肾敛肺，润养脾胃。

胡桃又名核桃，为世界四大干果之最，是很好的营养滋补品。含大量的油脂，为高级食用油。另含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及多种维生素。煮粥，加少量盐或糖，气香味美，确为食疗佳品。补肾敛肺，润养脾胃，常服对肾虚腰痛脚弱，肺肾不足之喘咳，及血虚津枯之便秘，可收补肾壮腰，纳气定喘和润肠通便之功。又，古人还认为胡桃有消坚化石作用，故原方用治石淋、砂淋之症，现今临床观察，可使尿路结石缓慢软化和溶解。

【应用】1. 用于石淋、砂淋，症见小便困难或排尿中

断，阴中痛引小腹，或伴腰部绞痛，时有砂石排出，小便黄赤或浑浊，或尿血等。

2. 主治肾阳虚衰，腰痛酸软，喜温喜按，两足软弱，阳萎遗精，小便频数等症。若加炒韭子 10 克，对治阳萎遗精可增其效。

3. 用治肾虚咳喘，短气喘促，动则喘甚，以及肺虚久咳等症。若加甜杏仁 12 克，其味更美，并可增强疗效。

4. 用治病后体虚、老年、产后阴血不足，肠燥便秘等。

5. 无病久服常服，可增强体力和脑力，并能润肌肤，黑发。

【使用注意】痰热咳嗽气喘，阴虚火旺者忌用。

2

栗子粥（《本草纲目》）

【组成】栗 60 克 粳米 100 克

【用法】栗去壳，米淘洗。上二味，用水适量，煮为粥。温热空腹食之，日服一次。

【功效】补肾强腰膝，益气健脾胃。

栗又名板栗，营养丰富，味道甘美，为干果中上品，高级木本粮食。生食、蒸、炒、煮食、做菜无不相宜。《内经》认为栗为肾之果，肾病宜食栗。《千金方》谓其“治腰脚不遂”。本品补肾健脾，与米为粥食之，可增健脾益胃之效。

【应用】1. 原方主治肾虚，腰脚无力，有补肾气，益腰

脚作用。

2. 用治脾胃虚弱，消化不良，呕吐，泄泻，有健脾止泻之效。

3. 《经验方》治肾虚腰脚无力，每早空腹细嚼十余颗风干栗，次以猪肾粥助之，亦为应用得宜之方。

【使用注意】每次不宜吃得过多，以免滞气膈食。

3

枸杞子粥（《本草纲目》）

【组成】枸杞子 20 克 山萸肉 12 克 粳米 60 克

【用法】上三味淘洗，用水适量，共煮为粥，入糖适量，温热空腹食之，日服二次。

【功效】滋补肝肾，益精明目。

枸杞子富含胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、C、烟酸、钙、磷、铁、亚油酸等多种营养物质。枸杞子、山萸肉均能补肝肾，益精血，前者有益精明目之效，后者有补肾固精之功，为治肝肾亏虚的要药。与粳米为粥，健脾和胃，增强脾胃功能，故久服而不伤脾。

【应用】1. 原方主治肾精虚，瞳仁昏暗，视物不清之证。亦治两眼昏花，视力减退，迎风流泪等肝肾亏虚，阴血不足之症。

2. 用治肝肾虚损，头晕目眩，耳鸣，腰膝酸软，遗精，小便频数等症。