

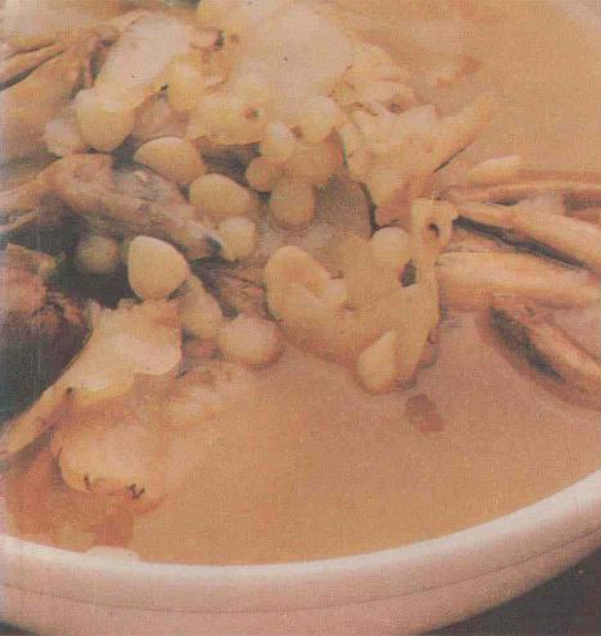
家庭营养食疗丛书

汤粥食疗治百病

◎赵文慧

叶华编

◎长春出版社



保健养生越来越引起人们的重视。然而，当人们一旦身感不适或疾病缠身时，追求的往往是高价值的保健品或药品，效果并非全佳。俗话说：『千疗万疗，不如食疗』。价格昂贵的药品和保健品不是寻常百姓所能承受的。孰不知，灵丹就在身边，良药已在餐桌。

家庭营养食疗丛书

汤粥食疗治百病

赵文慧 叶 华 编著

长 春 出 版 社

(吉)新登字 10 号

汤粥食疗治百病

赵文慧 叶 华 编著

责任编辑:张耀民

封面设计:王爱宗

长春出版社出版
(长春市建设街 43 号)

吉林省新华书店发行
长春市第十一印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32

1994 年 2 月第 1 版

印张:6.5

1994 年 2 月第 1 次印刷

字数:146 000

印数:1—15 000 册

ISBN 7—80604—147—8/R·29

定价:4.90 元

目 录

春季食疗	(1)
汤食类	(1)
粥食类	(2 9)
夏季食疗	(4 6)
汤食类	(4 6)
粥食类	(7 8)
秋季食疗	(9 1)
汤食类	(9 1)
粥食类	(125)
冬季食疗	(132)
汤食类	(132)
粥食类	(169)

春季食疗

春季气候温暖，阳气开发，万物生长，但也易得风热病。风热病具有开散、疏泄的特点。侵袭人体多先犯上焦肺卫肌表皮毛，并易致腠理发泄。所以春季风热病，初起病位多在上焦肺卫，出现发热，微恶风寒，有汗或少汗，咳嗽、口渴、苔薄白、脉浮数等表热症状。春季饮食多以卒凉解表，苦寒清热，清温为主。凉寒清热，苦能泄热。

汤食类

齿苋菜头煲猪大肠汤

用料：解齿苋菜头 100~120 克，猪大肠 150~200 克。将鲜齿苋菜头洗净，猪大肠切小块，清水 3 碗煮 2 小时以上，留 1 碗；饮汤吃大肠。主要的功用是通便止血。

功效：主治痔疮。证见大便有血、腹胀、恶心呕吐，舌质红，苔黄腻，脉弦滑。

茵陈绿豆汤

用料：茵陈 120 克，绿豆 120 克。

制法：先用水煎茵陈，当水耗去一半时，将药液滤出，再

用药液煮绿豆煮熟后当饭吃。

功效：主治黄疸，证见黄疸，胁痛腹胀，倦怠无力，尿黄，便秘，舌质红，苔黄腻，脉弦滑。

赤小豆冬瓜煲生鱼汤

用料：生鱼一条约 100~150 克（或用鲤鱼、鲫鱼）冬瓜 500 克，赤小豆 60 克，葱头五枚。

制法：将生鱼去磷和内脏，冬瓜连皮切成小块，入赤小豆、葱头同煲汤，饮汤食鱼肉。

功能：具有清热解毒之功效。主治水腫。水腫的证见外感风热湿邪后，见头面肢体，甚至全身浮肿，尿黄，咽喉红肿痛，舌质红，苔黄腻，脉滑数。

车前草煲猪小肚汤

用料：车前草 30 克（鲜品 60~90 克）猪小肚 200 克。

制法：猪小肚洗净切块，煲汤，饮汤食猪小肚。具有清热利湿之功效。

凤尾蕙苡仁汤

用料：凤尾草 30 克（鲜品 60 克），苡苡仁 20 克。

制法：取第二次淘米水三碗，入汤料煎至一碗，加食盐少许调味，饮用。

功效：具有清热利湿，解毒通淋之功用。主治膀胱湿热。

草决明海带汤

用料：草决明 30 克，海带 10 克，猪瘦肉 50 克。

制法：先煎草决明 20 分钟，再入海带、猪瘦肉同煮，去

渣，饮汤食用。

功效：主治平肝潜阴，熄火熄风。

芹菜煲红枣汤

用料：芹菜 200~400 克，红枣 50~100 克。

制法：将芹菜洗净，切碎，加红枣煲汤，分 3 次饮。

功效：有清火熄风之效。主治眩晕。

鸡骨草煲田螺汤

用料：鸡骨草 30~60 克，田螺 250~500 克。

制法：田螺清水洗净，斩去螺钉，入鸡骨草煲汤饮用。

功效：有消热祛湿，利胆之功效。主要治疗腹痛。

豆腐石膏汤

用料：生石膏 50 克，豆腐 200 克。

制法：将豆腐切小块，石膏打碎，加清水适量，煲二小时以上，调味饮汤食豆腐。

功效：有和胃之功效，主治胃脘痛。

饴糖萝卜豆腐汤

用料：豆腐 500 克，麦芽糖 60 克，生萝卜汁一杯。

制法：将豆腐切成小块，加入麦芽糖、生萝卜汁混和煮开，每日分 2 次服。

功效：具有清热宜肺、化痰降逆之功效。主治热喘。

鱼腥草煲猪肺汤

用料：鲜鱼腥草 60 克，猪肺 200 克。

制法：将猪肺洗净，切块，同鱼腥草煲汤，调味，饮汤食猪肺。

功效：具有清热宣肺、止咳之功用，主治风热犯肺。

茵陈蚬肉汤

用料：茵陈 24 克，蚬肉 12 克，油盐酌量。

制法：将茵陈和蚬肉浸洗干净。用适量清水，以慢火煎煮至水分减半，调味后便可饮。

功效：有清热利湿之功效。主治急性黄疸型肝炎。

薏苡仁绿豆汤

用料：薏苡仁 120 克，绿豆 120 克人砂糖适量。

制法：将薏苡仁用水浸约 3 小时，绿豆用水洗净。煲内盛适量清水，薏苡仁和绿豆一起放入，煮至烂熟后加糖搅匀，再煮片刻即可。

功效：有清热利湿，解毒之功。主治下焦湿热。

大飞扬豆腐汤

用料：大飞扬 25 克，豆腐 2 块，猪瘦肉 10 克。

制法：将猪瘦肉原块洗净，豆腐洗净沥干，切成细方块煲内盛 2 碗清水，用料一起放入，煮至约 1 碗水份量，用油盐调味即可食。

功效：具有清热解毒，通乳利尿之功用。主治高热，口干舌燥、尿黄、口质红、脉浮。

玉米须汤

用料：乌龟 1 只，玉米须 30 克，猪瘦肉 100 克，油盐少

许。

制法：玉米须用水浸着待用。乌龟剖开，斩去头和爪，去除内脏，冲洗干净。猪瘦肉原块洗净。瓦锅内放适量清水，用料一起放入，以慢火煮至乌龟肉软熟，调味后便可饮用。

功效：有益肝补肾、清热利湿之功用。主治黄疸型肝炎、肾脏水肿和糖尿病等。

凤尾草海带汤

凤尾草 30 克，海带 30 克，油盐酌量。

制法：将凤尾草洗净，海带浸软后切段。煲内放 3 碗水，用料一起放入，煮至 1 碗水份量，调味即可饮用。

功效：有益肝补肾、清热利湿、消肿解毒之功用，主治温热淋症。

绿豆马齿苋汤

用料：绿豆 100 克，马齿苋 100 克，猪瘦肉 100 克，蒜仁 4 粒，油盐酌量。

制法：将上药洗净，马齿苋切段。放适量清水在煲内，先煮绿豆约 15 分钟，再放入其他汤料，煮约 1 小时，至猪瘦肉软熟，调味即可饮用。

功效：有清热解毒，祛泻止痢。主治湿热痢疾。

地胆头猪瘦肉汤

用料：地胆头 30 克，猪瘦肉 100 克，油盐适量。

制法：将地胆头、猪瘦肉洗净，猪瘦肉切成细块，一起放入煲内，用 4 碗清水，煎煮成 2 碗，再用油盐调味即可饮用。

功效：清热解毒，凉血利尿。主治血尿。

葱白大蒜汤

用料：葱白 500 克，大蒜 250 克。

制法：将葱白洗净，大蒜去皮，切碎，加水 2 公斤煎汤。每日服 3 次，每次一茶杯。

功效：有解毒杀菌，透表通阳之功用。主治防治流行性感冒。

青龙白虎汤

用料：橄榄 5 枚，白萝卜 200 克。

制法：将白萝卜洗净，切作小块，同橄榄共煮汤饮，每日 3 次，用量不限。

功效：有清热解毒之功，用于流行性感冒，白喉等症。

白菜根白糖汤

用料：白菜根 1 个，白糖 50 克。

制法：将白菜根洗净，切片，加水一碗煎好，后加白糖，每日服 2 次。

功效：有清热解毒的功能，用于流行性感冒、热多寒少症。

芦根汤

用料：芦根 50 克，鲜萝卜 200 克，葱白 7 个，青橄榄 7 个。

制法：将芦根、鲜萝卜洗净，切碎，放入砂锅中，入葱白、青橄榄同煮汤饮。

功效：有解毒清热宣通气机。可预防和治疗流行性感冒。

绿豆茶叶冰糖汤

用料：绿豆 50 克，绿茶 5 克，冰糖 15 克。

制法：绿豆洗净，捣碎，同绿茶、冰糖放入碗内，用开水冲沏，约 20 分钟服。

功效：有清热解毒之功，用于流行性感冒，和预防流行性感冒，并主治咽痛，热症咳嗽症。

葱白豆豉汤

用料：葱白 1 扎、淡豆豉 1500 克，葛根 150 克，麻黄 150 克。

制法：将淡豆豉用纱布袋包，同葱白放锅内加水适量，煎煮成浓汁，顿服，避风寒；如无汗，添加葛根按上法熬制，若不见汗，再加麻黄按上法熬制。

功效：有卒凉透热，清热除烦的功用。用于感冒初起，发热、头痛，烦躁满闷，口干、苔薄黄、脉浮数。

银花山楂汤

用料：银花 30 克，山楂 10 克，蜂蜜 250 克。

制法：先把银花、山楂放砂锅内，加适量水，放旺火上煮沸，3 分钟后，将药液滤入小盘内，再将药煎熬 1 次，再滤出药液，将两次药液合并，加蜂蜜拌匀而成，随时服用。

功效：有卒凉透热、生津止渴，用于外感风热。

姜葱解表汤

用料：新鲜橄榄连核六个（如干品四个）、生姜三片、葱

头四个、粗盐少许。紫苏叶 10 克（鲜品六片）。

制法：将各料洗净，葱头拍烂齐放入瓦煲，水二碗煲半小时去渣，放盐调味，温和饮下。

功效：有表汗、散寒、止呕、清痰、治伤风，感冒，头痛的功用。

黑白治感汤

用料：葱白四株、豆腐三块，食盐少许，淡豆豉 10 克。

制法：先将豆腐洗净略煎，后加入淡豆豉，水一碗半煮沸，加入葱白（即葱头分瓣），再煲滚，放少许盐，乘热服用，饮汤食豆腐。

功效：食完即盖上棉被睡觉，使患者出汗，全身有微汗即可。

鸡蛋花糖水

用料：红糖 100 克，鸡蛋花（干品）30 克至 50 克。

制法：中药铺成生草药档购鸡蛋花鲜品 150 克洗净，清水二碗煎至一碗，去渣加红糖调匀，作饮品即可。鸡蛋花属夹竹桃科植物，取花入药，性甘、平入肺、大肠经。

功效：能清热、解毒、利湿止泻、消喘止咳。治感冒、伤风、热咳、咽喉炎、饮食积滞，肠胃温热，肠炎、腹泻等症。

芫荽逐感汤

用料：芫荽 50 克，葱苗四株、生姜二片。淡豆豉 5 克。

制法：将上述材料洗净放入瓦煲，清水两碗煲半小时，去渣饮汤。芫荽性卒温。入肺、脾经，功能表汗、消食、下气。

功效：芫荽能拔四肢热，止头痛，它含丰富维生素C，对感冒有食疗作用，加上淡豆豉、生姜，更加能逐除感冒、流行性感冒。

消火除烦汤

用料：豆腐四块，食盐少许，石膏 50 克。

制法：将生石膏打碎，豆腐洗净，齐放入瓦煲，加水两碗，少许盐，煲一小时。饮汤食豆腐。

功效：有清肺火降胃热，解毒、润燥、治疗感冒发热后咳嗽，痰稠、鼻衄、胃火牙痛、口疮、咽喉痛、炎症、暑湿烦躁、干渴等疗效。

生津止渴汤

用料：鲜橄榄（连核）六个（干品亦可），酸梅 50 克，白糖适量。

制法：将鲜橄榄洗净，酸梅可稍加打碎，加清水三碗煎成一碗，加白糖调味，即饮，有清热解毒，生津止渴之功用。

功效：用于感冒多伴有喉痛喉干、声沙、咽喉炎、急性扁桃腺炎。

风寒感冒汤

用料：生姜 3 片，鲜芥菜 250 克，盐少许。

制法：取新鲜芥菜洗净切段，生姜切片。清水四碗煎至成一碗，加红糖调味。

功效：用于清热化痰、止咳、治伤风咳、小儿百日咳，支气管炎等症。

姜杏猪肺汤

用料：猪肺一副、姜汁二汤匙，北杏仁 25 克。

制法：用水喉水灌涨整个猪肺，后擦干气体，切块，用盐渣擦干净，加北杏洗净，清水适量，煲汤至好时加入姜汁，加少许盐作调料，饮汤食猪肺。老人可以分几次饮用。

功效：此汤有止咳、化痰补肺等功效。民间验方以治疗老年人慢性支气管炎、咳嗽、寒痰多、久咳难愈、肠燥肺弱等便秘等症。

淮山炖蔗汤

用料：竹蔗汁大半碗，淮山角 50 克。

制法：将淮山捣烂成碎，将淮山角、甘蔗汁一齐放置炖盅，加清水一汤，隔水炖一小时三十分即可服用。此品有润肺补脾、化痰止咳的功能。

功效：用于一般慢性支气管炎、久咳、肺结核病之咳嗽，脾虚、久咳气喘等症。

润燥涤痰汤

用料：猪肺一副。南杏仁 12 克，霸王花 25 克。

制法：猪肺搓揉净泡沫，用水喉水灌洗污物，切小块，加各药材，清水适量，煲三到四小时。

功效：治肺燥干咳、咽干口燥、小儿痰火核、颈部淋巴腺炎、胃肠积热、大便干燥团结、口气臭秽。

滋阴清肺汤

用料：老鸭一只，旧陈皮五分、玉竹 15 克、沙参 20 克。

制法：将老鸭去干及内脏杂物，洗净，加以上各药材，清水八碗到十碗，按鸭之大细配药分量，调节水之多少。煲三小时，饮汤去渣，分几次饮。

功效：此汤有滋阴润燥，滋胃润肺，止热病伤津，和肺燥胃热。

滋补营肺汤

用料：白鳢鱼一条，淮山、百合各 15 克，陈皮 25 克。

制法：先将白鳢刮净去内脏肠杂，洗净斩件，加淮山、百合、陈皮、清水四碗置炖盅，隔水炖两小时，汤成。去渣饮汤食鱼肉。有滋肺补气、止咳养神的功用。

功效：此汤对于肺结核低热、烦躁、食欲不振、神经衰弱、体瘦乏力、久咳血痰均有疗效。

定喘姜附羊肉汤

用料：黑草羊肉 500 克，老姜五小块，熟附子 20 克。

制法：将熟附子煨姜。羊肉洗净，切粗块、加药材、清水适量、慢火煲二到三小时，羊肉香烩即可。

功效：凡属肾阴虚之哮喘、夜多小便、胃寒、四肢冰冷，老年人身体虚寒之慢性支气管炎，哮喘，久治不愈之症疾等均有疗效。

止咳虫草汤

用料：水鸭一只，生姜四片，冬虫草 20 克。

制法：刮净水鸭，去毛肠内杂，将姜、冬虫草放入水鸭腹部，清水浸到水鸭一半身，置炖盅内，隔水炖两小时半、饮汤食水鸭肉。

功效：此汤有滋养益血，对支气管哮喘，老年人慢性气管炎、虚弱咳嗽白痰多而夜咳不能睡者有效。

鸬鹚玉竹疗肺汤

用料：鸬鹚一只，瘦肉 100 克，玉竹 25 克。

制法：鸬鹚去毛，内脏肠杂，洗净，加瘦肉药材，清水六碗煲两小时，饮汤食用。

功效：此汤治虚弱咳嗽，痰稠难吐，肺结核病，午后潮热，老人冠状动脉硬化性心脏病、风湿性心脏病之积痰者，此汤有滋润疗痰功效。

补肺疗喘汤

用料：瘦猪肉 200 克，白果十粒（去壳），冬虫草 15 克蛤蚧一对（雌雄各一条）。

制法：将蛤蚧去头足肠杂留尾部，用酒洗过，加瘦肉、白果（去壳）、冬虫夏草一齐置盅炖三小时，去渣饮汤，白果可以食。

功效：此方有补肺肾、益精气，止咳定喘，化痰疗肺癰，顺气逆，止消渴，肾虚久喘者宜。

治淋巴结核汤

用料：大蒜 20 粒，鸭蛋两只。

制法：将大蒜米去皮衣原粒，清水二碗煲烩蒜米，加鸭蛋，调匀成汤食蒜米，饮汤，多次见效。

功效：此汤有杀菌、解毒的功效，使肿大淋巴结核逐渐消散。鸭蛋性凉味甘，功能滋阴、清肺。大蒜性温味平，入脾、胃、肺经。

燕窝回音汤

用料：燕窝 50 克，开花果 50 克，淮山 25 克，北杏 15 克。

制法：以食物同药物煎汤饮之，一剂见效，二剂除根，北芪用墨鑫芪。

功效：凡平素辛劳之人，空腹未吃东西便去做苦力，忽觉声音嘶哑，用此方治之。

止咳如神汤

用料：生榄 100 克，蜜枣 50 克，蚝豉 50 克，芒果核 50 克。

制法：将生榄洗净去核，芒果核切开，同蚝豉蜜枣，加水三碗煎服。

功效：此方用于咳嗽不知寒热。

乌鸡止喘汤

用料：白毛乌脚鸡一只，麻油，生姜正朱砂 10 克，莲子肉、淮山、茯苓、茨实各 25 克。

制法：乌脚鸡取肉，麻油 100 克、姜汁一杯起镬，放鸡肉入锅炒至半生熟，再拌上朱砂再炒一下，取出入瓦煲中，同莲子、茯苓、淮山、茨实等同煲，放水多少看鸡肉有多少而定，约入五碗水便可，再作加半碗姜汁进去同煎，慢火焖之。

蛤蚧定喘汤

用料：蛤蚧一对，猪腰一副，冬早草 15 克，法半夏 25 克打碎。

制法：蛤蚧一对生刮去肠杂，无生的用乾品，猪腰洗净