

JIATINGBAO JIANSHIPUBAODIAN

膳

家庭保健食谱宝典

食疗为本 简单易学 抗病防病 健康快乐
自我保健 养生宜命 合理饮食 享受生活

风湿病 食疗食谱



药补不如食补
治疗莫如食疗

JIATINGBAO JIANSHIPUBAODIAN

内蒙古人民出版社

家庭保健



食谱宝典

风湿病 食疗食谱

江苏工业学院图书馆
藏书章

金元尚 编

内蒙古人民出版社

责任编辑:王继雄

封面设计:华傲祥工作室

家庭保健食谱宝典

金元尚 编著

★

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

北京市昌平开拓印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:140 字数:200 千

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

ISBN7-204-07489-0/R·208 全套 20 册定价:256.00 元

目 录

第一章 防治风湿病食疗食谱

五加皮粳米粥	(1)	寄生甲鱼汤	(6)
丝瓜鸡血花蛇羹	(1)	钻地风鹌鹑汤	(6)
木瓜薏苡仁粥	(2)	鳝鱼芡实羹	(7)
威灵仙高粱羹	(2)	威灵仙粥	(7)
独活黑豆薏苡仁汤	(2)	五加皮葛苳粥	(8)
二藤鸡血汤	(3)	寄生鳝鱼粥	(8)
益痹祛风酒	(3)	木瓜蛇肉包	(8)
蛇龙酒	(3)	牛膝蹄筋	(9)
蛇肉汤	(4)	红辣椒烧鳗鱼	(9)
蜜汁木瓜甜汤	(4)	龙凤会	(10)
三风鸡肉汤	(4)	葛根炖乌蛇	(10)
独活茶	(5)	木瓜苳苳蒸鳝段	(11)
桑枝茶	(5)	清蒸河鳗	(11)
柳枝茶	(5)	祛寒白蛇酒	(12)
银环蛇酒	(6)	丁香甜橙茶	(12)

附子八物酒	(12)	木瓜薏苡仁猪脚汤 ...	(23)
海马多鞭酒	(13)	桂皮木瓜全鸡汤	(23)
丁桂酒	(13)	牛奶薏苡仁鲫鱼汤 ...	(24)
川乌鹤鹑汤	(13)	苍术玉米须蛇肉羹 ...	(24)
温阳化湿酒	(14)	天麻荠菜牛蛙羹	(25)
附片鲤鱼汤	(14)	冬瓜皮扁尖汤	(25)
羊腰祛湿温阳汤	(15)	薏苡仁蛇肉羹	(26)
八味老鸭汤	(15)	龟肉薏苡仁羹	(26)
温阳散寒粥	(16)	六味化湿蛋糕	(27)
二桂红糖粥	(16)	木瓜茯苓玉米甜粥 ...	(27)
麻黄玉米粥	(16)	肉桂玉米须扁豆糊 ...	(27)
桂皮花椒羊骨粥	(17)	温阳化湿腊八粥	(28)
麻辣豆腐肉末	(17)	土茯苓鸡肉煲	(28)
桂皮木瓜煨猪蹄	(17)	桂枝木瓜野鸭煲	(29)
雪里蕻辣椒炒肉丝 ...	(18)	牛膝煨蹄筋	(29)
沙河鲢鱼头	(18)	苍术薏苡仁粥	(30)
红烧萝卜羊肉	(19)	赤小豆冬瓜皮羹	(30)
大蒜炒香菇	(19)	独活寄生蜜饮	(30)
胡萝卜烧羊肉	(19)	红烧栗子鸡	(31)
桂皮月季红烧肉	(20)	大蒜炒狗鞭	(31)
狗肉韭菜小笼包	(20)	五香栗子鸡	(31)
清蒸桂皮甲鱼	(21)	天麻鲫鱼	(32)
羊肉火锅	(21)	茯苓芡实烧甲鱼	(32)
苍术柳枝茶	(22)	鲫鱼火锅	(33)
复方蚂蚁酒	(22)	苍术煨泥鳅	(33)
薏苡仁酒	(22)	银花藤茶	(34)

野菊大青叶茶	(34)	红七鸡	(46)
活血龙药酒	(34)	茄子炖乌蛇	(46)
虎杖冬瓜咸肉汤	(35)	红花韭菜鳝糊	(47)
葫芦蚌肉汤	(35)	土茯苓肚肺汤	(47)
草莓薏苡仁甜饮	(36)	红花大蒜猪风湿汤	(48)
葫芦薏苡仁赤小豆甜羹	(36)	山药玉竹乌骨鸡汤	(48)
竹叶薏苡仁菜饭	(37)	土茯苓鲫鱼羹	(49)
银橘冬笋绿豆粥	(37)	薏苡仁扁豆虾皮粥	(49)
笋丝炒蛇片	(38)	当归红花猪肚粥	(50)
黄柏花生炖猪蹄	(38)	清蒸参芪鸽	(50)
竹叶笋片炒鹌鹑	(39)	丹参苏木煮蛋	(51)
石苇青菜炒面筋	(39)	杜仲石楠茶	(51)
滑石水煮田螺	(40)	养阴清热茶	(51)
金雀煨兔肉	(40)	加味肾气酒	(52)
生地芦根蒸牛蛙	(41)	杜仲葛根鲢鱼头汤	(52)
鹿茸活血酒	(41)	杜仲牡蛎猪脑汤	(53)
竹沥生姜丹参茶	(42)	骨碎补羊肉汤	(53)
南瓜半夏黄酒	(42)	枸杞麦冬鳝鱼汤	(54)
青香酒	(42)	桂皮羊肉芝麻粥	(54)
姜皮蛤蚧海蜇萝卜汤	(43)	桂枝黑芝麻糊	(54)
田七芡实鲫鱼汤	(43)	肉苁蓉牛骨髓粥	(55)
金橘甘草饮	(44)	辣椒红花煮田螺	(55)
鳝鱼萝卜丝薏苡仁羹	(44)	杜仲栗子闷猪腰	(56)
加减阳和粥	(44)	双仙煨鹌鹑	(56)
丝瓜薏苡仁粥	(45)	参杞煨蹄筋	(57)
冬青薏苡仁粥	(45)	肉苁蓉粥	(57)

百合粥	(57)	柚子粳米粥	(63)
杜仲牛膝排骨汤	(58)	笋丁茯苓包	(63)
当归山芋柿子羹	(58)	姜苡牛奶甜羹	(64)
生地茯苓薏苡仁粥	(58)	土茯苓鸡血藤野鸭汤	(64)
当归赤小豆粥	(59)	红花冬瓜海带汤	(65)
山药粥	(59)	姜黄桂枝茶	(65)
山芋薏苡仁羹	(60)	双龙会	(66)
当归猪血葛苣汤	(60)	西芹百合	(66)
参芪鲤鱼汤	(60)	瓜皮鳝丝	(66)
五加皮红枣米酒	(61)	黄柏消炎粥	(67)
加味八珍活血酒	(61)	钻地风兔肉汤	(67)
薏苡仁糯米藕饼	(61)	茯苓生姜冰糖茶	(68)
月季花烧牛肉	(62)	肉苁蓉狗肉羹	(68)
皂角刺煨兔肉	(62)	威灵仙薏苡仁酒	(69)
川芎野鸭煲	(63)	芙蓉酒	(69)

第二章 风湿病饮食疗法

木瓜烧猪蹄	(70)	徐长卿炖牛肉	(73)
木瓜炖狗肉	(70)	徐长卿炖羊胫骨	(74)
木瓜炖羊肉	(71)	徐长卿芹菜炒肉丝	(74)
威灵仙炖猪蹄	(71)	透骨草炖狗肉	(75)
威灵仙炖牛肉	(72)	透骨草炖羊肉	(75)
威灵仙炖羊胫骨	(72)	透骨草煮樱桃	(76)
威灵仙炒芹菜	(73)	白花蛇木瓜炖乌鸡	(76)

白花蛇枸杞炖海参 … (77)	白花蛇枸杞炖鲈鱼 … (90)
木瓜烧猪瘦肉 …… (77)	白花蛇炖鹧鸪 …… (90)
木瓜煮猪腰 …… (78)	白花蛇肉蒸鳗鱼 …… (91)
木瓜炖牛肉 …… (78)	乌梢蛇炖白鸭肉 …… (91)
木瓜炖牛蹄筋 …… (79)	乌梢蛇炖鹧鸪 …… (92)
木瓜炖羊胫骨 …… (79)	乌梢蛇炖海参 …… (92)
威灵仙炖牛蹄筋 …… (80)	脆蛇炒肉片 …… (93)
威灵仙炖羊肉 …… (80)	脆蛇烧猪血 …… (93)
徐长卿炖猪瘦肉 …… (81)	脆蛇炖羊肉 …… (94)
徐长卿炖狗肉 …… (81)	脆蛇煮鱼肚 …… (94)
徐长卿炖牛筋 …… (82)	脆蛇炖鳖肉 …… (95)
徐长卿炖羊肉 …… (82)	脆蛇炖乌贼 …… (95)
透骨草炖猪瘦肉 …… (83)	海马三七粥 …… (96)
透骨草炖猪蹄筋 …… (83)	防己桑枝粥 …… (96)
透骨草炖猪蹄 …… (84)	胡桃雀肉粥 …… (97)
透骨草炖牛肉 …… (84)	薏苡仁粥 …… (97)
透骨草炖牛筋 …… (85)	苍术薏苡仁粥 …… (97)
透骨草炖羊胫骨 …… (85)	栗子焖猪腰 …… (98)
透骨草煮葡萄 …… (86)	黑豆蛇肉羹 …… (98)
透骨草煮松子仁 …… (86)	九香虫炒丝瓜 …… (98)
透骨草煮芹菜 …… (87)	石膏薏苡仁粥 …… (99)
白花蛇炖鳖鱼 …… (87)	忍冬藤薏苡仁粥 …… (99)
白花蛇炖老龟 …… (88)	川乌粥 …… (99)
白花蛇枸杞炖墨鱼 … (88)	钻地风鸽肉汤 …… (100)
白花蛇枸杞炖鳗鱼 … (89)	桑寄生白花蛇汤 … (100)
白花蛇炖蛤蜊肉 …… (89)	透骨草蛇肉汤 …… (100)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 黄芪桂枝蛇肉汤 … (101) | 地黄龟肉汤 …… (110) |
| 附子鸡肉汤 …… (101) | 当归羊肉汤 …… (111) |
| 寻骨风鸡肉汤 …… (101) | 川牛膝羊肉汤 …… (111) |
| 巴戟天肉桂狗肉汤 … (102) | 附子鹿筋汤 …… (111) |
| 金狗脊狗脊骨汤 … (102) | 续断鹿筋汤 …… (112) |
| 木瓜猪脚汤 …… (103) | 鹿衔草鹿肉汤 …… (112) |
| 淫羊藿羊肉汤 …… (103) | 锁阳龟肉汤 …… (112) |
| 杜仲猪脊骨汤 …… (103) | 地骨皮龟肉汤 …… (113) |
| 接骨木猪骨汤 …… (104) | 川芎黄鳝汤 …… (113) |
| 桂枝羊肉汤 …… (104) | 当归干地黄鳝汤 … (113) |
| 威灵仙蜚皮汤 …… (104) | 搐鼻药酒 …… (114) |
| 五加蛇肉汤 …… (105) | 虎杖桃仁酒 …… (114) |
| 黄芪蛇肉汤 …… (105) | 白玫瑰酒 …… (115) |
| 参蛇汤 …… (106) | 菊花酒 …… (115) |
| 赤豆花蛇汤 …… (106) | 山虎药酒 …… (115) |
| 徐长卿蛇肉汤 …… (106) | 复方黑豆酒 …… (116) |
| 细辛川乌鸡肉汤 … (107) | 巨胜酒 …… (116) |
| 川乌黑豆鸡肉汤 … (107) | 薏苡仁酒 …… (117) |
| 三七鸡肉汤 …… (107) | 首乌苡仁酒 …… (117) |
| 土茯苓鸭肉汤 …… (108) | 风湿酒 …… (117) |
| 海风藤狗肉汤 …… (108) | 三乌药酒 …… (118) |
| 桂枝狗肉汤 …… (108) | 长宁风湿酒 …… (118) |
| 仙茅瘦肉汤 …… (109) | 风痛药酒 …… (119) |
| 千年健猪脚汤 …… (109) | 风湿关节酒 …… (119) |
| 菟丝子羊脊骨汤 … (110) | 冯了性药酒 …… (120) |
| 淮山枸杞炖鹿茸 … (110) | 风湿骨痛酒 …… (120) |

骨痛药酒	(121)	大黄芪酒	(132)
复方雷公藤酒	(121)	肉桂黄芪酒	(133)
万年春酒	(122)	双乌木瓜酒	(133)
熟地杜仲酒	(122)	黄芪防风酒	(134)
香附归芍酒	(123)	聚宝酒	(134)
杜仲独活酒	(123)	牛膝附子酒	(135)
松节苓仙酒	(123)	米腊参酒	(135)
痛风药酒	(124)	当归酒	(136)
石藤通络酒	(124)	仙酒方	(136)
二藤鹤草酒	(125)	仙酒	(136)
山龙药酒	(125)	舒筋通络酒	(137)
地黄羌活酒	(125)	侧子酒	(137)
三味杜仲酒	(126)	鹿骨酒	(138)
漏肩风药酒	(126)	十七药酒	(138)
追风药酒	(127)	大风引酒	(139)
鹿筋壮骨酒	(127)	摄风酒	(139)
三蛇药酒	(128)	牛蒡酒	(140)
芍瓜酒	(128)	加味养生酒	(140)
三花药酒	(129)	海蛇药酒	(141)
独活寄生酒	(129)	防风白术酒	(141)
独活石斛酒	(130)	参茸木瓜酒	(142)
补虚黄芪酒	(130)	痛灵酒	(142)
茵芋酒	(130)	木瓜牛膝酒	(143)
生地黄酒	(131)	蕲蛇风湿酒	(143)
追风活络酒	(131)	活血酒	(144)
风伤药酒	(132)	独活人参酒	(144)

灵脂酒	(144)	半枫荷酒	(155)
葛根桂枝酒	(145)	驱风蛇酒	(156)
克痹药酒	(145)	抗风湿药酒	(157)
牛黄酒	(146)	抗风湿1号酒	(157)
牛膝白术酒	(146)	全龙酒	(157)
乌蛇黄芪酒	(146)	寄生地归酒	(158)
五积散酒	(147)	祛风药酒	(158)
马齿苋酒	(147)	三乌追健酒	(159)
生牛蒡根酒	(148)	秦艽桂苓酒	(159)
钟乳归芪酒	(148)	徐长卿酒	(159)
苡仁防风酒	(148)	独活姜附酒	(160)
黑豆浸酒	(149)	舒筋活络酒	(160)
健步酒	(149)	参茸追风酒	(161)
芝麻杜仲酒	(150)	筋骨疼痛酒	(161)
全蝎祛风酒	(150)	丹参石斛酒	(162)
冠心酒	(151)	海桐皮酒	(162)
独活牛膝酒	(151)	石斛酒	(162)
石楠防风酒	(151)	狗脊参芪酒	(163)
竹叶酒	(152)	桑枝酒	(163)
祛风酒	(152)	三两半药酒	(164)
青囊药酒	(153)	苡仁牛膝酒	(164)
风湿药酒	(153)	崔氏侧子酒	(165)
痹类灵酒	(154)	风湿痛药酒	(165)
三乌酒	(154)	大黄酒	(166)
追风酒	(154)	人参天麻药酒	(166)
蛇虫酒	(155)	地胡酒	(166)

巴戟牛膝酒	(167)	松枝酒	(174)
蜈蚣七酒	(167)	腰痛酒	(174)
牛膝肉桂酒	(168)	海藻浸酒	(175)
牛膝人参酒	(168)	丹参酒方	(175)
泡酒方	(169)	狗骨药酒	(175)
延年薯蓣酒	(169)	秦艽木瓜酒	(176)
复方松节酒	(169)	补血壮骨酒	(176)
牛膝酒	(170)	络石藤酒	(177)
薯蓣酒	(170)	祛风调荣酒	(177)
雷公藤酒	(171)	独活寄生酒	(178)
追黄酒	(171)	狗脊丹参酒	(178)
四乌子酒	(172)	牛膝石斛酒	(178)
木防己酒	(172)	少林八仙酒	(179)
十味侧子酒	(172)	栝楼薤白酒	(179)
鲁公酒	(173)	屠苏酒	(180)
风湿跌打药酒	(173)	五加皮酒	(180)

第一章 防治风湿病食疗食谱

五加皮粳米粥

【原料】五加皮 20 克，粳米 80 克。将五加皮 20 克洗净，放入布袋中备用。

【制作】将粳米淘净后加水适量，烧煮 20 分钟后，加入备好的五加皮布袋，再煎 10 分钟，取出布袋即成。

【功效】具有祛风湿、壮筋骨、活血祛痹的作用。

丝瓜鸡血花蛇羹

【原料】丝瓜 1 条，鸡血 200 克，白花蛇 5 克，料酒、精盐、香葱末、味精、胡椒粉、水淀粉各适量。

【制作】将丝瓜剥皮，洗净后切片；鸡血洗净切块备用；将白花蛇洗净，用料酒浸泡后放入铁锅，烘炒至干脆，研粉备用。将肉汤下锅，烧沸后放入丝瓜、鸡血，加料酒、精盐适量，大火煎煮 2~3 沸，撒入花蛇粉，水淀粉勾芡，再调入味精、香葱末、胡椒粉即成。

【功效】具有祛风化湿、活血通络、散寒止痛之功效。

木瓜薏苡仁粥

【原料】木瓜 10 克，薏苡仁 30 克。

【制作】将成熟木瓜采摘后，纵破晒干，切片，每次将木瓜片入锅加水适量，浓煎后去渣留汁，与洗净的薏苡仁一同入锅，加清水适量，大火烧开后，改用小火，烧煮至稀糊粥样，即可服用。

【功效】具有祛风除湿、通络止痛作用。

威灵仙高粱羹

【原料】威灵仙 20 克，高粱 100 克，白糖 20 克。

2 【制作】将威灵仙、高粱洗净，晾干，一同研成粉末。将 300 克清水放入锅中烧开，然后把威灵仙、高粱粉边倒入锅中边搅拌，同时加入白糖，调成稀糊即成。

【功效】具有祛风利湿、通经止痛作用。

独活黑豆薏苡仁汤

【原料】独活 15 克，黑豆 50 克，薏苡仁 50 克，樱桃 10 粒，白糖适量。

【制作】将上述 4 味药洗净，入锅，加清水 1000 毫升，大火烧沸后改用小火，煮 1 小时后加白糖，搅拌即成。

【功效】具有祛风胜湿、通络止痛作用。

二藤鸡血汤

【原料】络石藤 10 克，鸡血藤 15 克，鸡血 250 克。

【制作】将 2 味药洗净，入锅加水适量，煎煮 30 分钟，滤渣取汁，加入鸡血块，大火烧煮 2 沸，加入调料即成。

【功效】具有祛风通络、活血止痛之功效。

益痹祛风酒

【原料】独活 20 克，秦艽 20 克，防风 10 克，桑枝 30 克，当归 20 克，生地黄 30 克，牛膝 30 克，续断 30 克，黄芪 20 克，茯苓 30 克，低度白酒 2000 毫升。

【制作】将上述 10 味药用米泔水浸泡一夜，滤液后烘干，浸泡于白酒中，密封浸泡 2 周。

【功效】具有祛风湿、补风湿肾作用。

蛇龙酒

【原料】乌梢蛇 1 条，白花蛇 1 条，壁虎 5 条，60°白酒 3000 毫升。

【制作】将蛇宰杀，去内脏，洗净；壁虎用冷开水浸泡 30 分钟，与蛇一同晾干，加入白酒中浸泡，贮瓶密封 1 月后即可。

【功效】具有祛风除湿止痛之功效。

蛇肉汤

【原料】乌蛇 1 条，尖头红辣椒 20 克，葱段、姜片、料酒、精盐、味精各适量。

【制作】将乌蛇杀死，去皮与内脏，洗净，与洗净的辣椒同入沙锅中，加葱段、姜片、料酒和清水适量，用大火烧沸后，改用小火焖煮 1 小时，加入精盐、味精、胡椒粉适量，烧煮片刻后即成。

【功效】具有祛风散寒、疏筋通络之功效。

蜜汁木瓜甜汤

4 【原料】木瓜 50 克，薏苡仁 30 克，蜂蜜 30 毫升，生姜 5 克。

【制作】先将薏苡仁洗净，加水 500 毫升，煮沸 20 分钟。再将洗净的木瓜去皮切片，放入锅内，加生姜丝，小火煨 10 分钟，放凉后调入蜂蜜即成。

【功效】具有祛风利湿、舒筋止痛作用。

三风鸡肉汤

【原料】寻骨风 10 克，防风 10 克，凤（风）尾草 10 克，鸡肉 100 克，姜片、料酒、精盐、胡椒粉、味精、熟猪油各适量。

【制作】将三味中药洗净，加水 1000 毫升，煎煮取滤液 800 毫升备用。鸡肉入油锅氽 2 分钟后捞出，与药液一同倒入砂

锅内，加姜片、料酒、精盐，大火烧沸后，改用小火炖煨 30 分钟，加胡椒粉、味精，再加入熟猪油即成。

【功效】具有祛风除湿、散寒止痛作用。

独活茶

【原料】独活 10 克，红茶 3 克。

【制作】将独活洗净，切成细末，加水煎开，煎汁与红茶同入杯中，加盖闷 10 分钟后即可。

【功效】具有祛风除湿作用，用于风胜夹湿型痹痛，尤其对痹痛在下半身者效果较好。

桑枝茶

【原料】桑枝 10 克，红茶 3 克。

【制作】将桑枝洗净，切细后加水煎开 20 分钟，煎汁和红茶同入杯中，稍闷后当茶频频饮用。

【功效】具有祛风通络、除湿止痛作用。

柳枝茶

【原料】柳枝 5 克，绿茶 3 克。

【制作】将柳枝洗净晒干，切成细片，加茶叶，冲开水代茶，频频饮用。

【功效】有祛风除湿、散寒止痛作用。