

家庭

上汤膳

滋补

丛书1



祛风解表

对症求药，辩证择膳。

因人因时因地，吃出健康。

风者善行而数变，奏理开则洒然而寒，奏理闭则热而闷。发表祛风，宣散湿邪对人体非常重要。

犀文图书 编著



家庭

上药膳

滋补

(丛书1)

祛风解表

犀文图书 编著

CTS



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

祛风解表 / 犀文图书编著. — 长沙 : 湖南美术出版社, 2011.12

(家庭药膳滋补丛书. 第1辑)

ISBN 978-7-5356-4445-9

I. ①祛… II. ①犀… III. ①祛风—食物疗法—食谱
②解表—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第080321号

家庭药膳滋补丛书1

祛 风 解 表

出 版 人 : 李小山

策划出品 : 犀文图书

编 著 : 犀文图书

责任编辑 : 范 琳

出版发行 : 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销 : 湖南省新华书店

印 刷 : 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本 : 1270×1012 1/64

印 张 : 9

版 次 : 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5356-4445-9

定 价 : 72.00元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系 : 0731-84787105 邮 编 : 410016

网 址 : <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱 : market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话 : 0755-88833688转8328



前言 PREFACE

中华药膳独具特色，成书于战国时期的《黄帝内经》中即已记载了“半夏粳米汤”。经历代医家整理、搜集，逐渐将药膳发展成内容丰富，疗效显著，影响深远的保健方法。现代营养学的研究又大大推动了药膳的进步，其特点是以中医理论为基础，将中药经过严格的加工，与传统烹饪原料结合而烹制成可口菜肴，以达到保健强身以及治病养生的目的。

“药食同源”的理论就是酸、甜、苦、辛、咸五味，各司其职，分别供养五脏六腑，对人体内脏产生各种各样的作用。厨房是最好的医院，自己是最好的医生，饮食是最好的药物，让我们自己动手，吃出健康吧。

本书主要选取了具有祛除内外风、疏解肌表、促使发汗、解除表证功效的药材和食材，详细介绍了它们的营养成分、养生功效以及药膳食方，还穿插了大量的中医养生小常识。方便您根据自身体质和实际情况，制作相应的药膳，来达到治病养生的目的。



何为解表及其药理作用	1
生姜	3
姜糖茶	4
姜丝萝卜汤	5
生姜秋梨汤	6
菠菜生姜鱼头汤	7
麻黄	8
麻黄粥	9
麻黄牛肉葱姜汤	10
麻黄酒	11
桂枝	12
桂枝茯苓酒	13
桂枝酒	14
荆芥	15
荆芥粥	16
荆芥防风粥	17
防风	18
防风粥	19
防风芪术粥	20
羌活	21
羌活板蓝根茶	22
羌活汤	23

目 录

CONTENTS

白芷	24
川芎白芷炖鱼头	25
白芷薄荷酒	26
紫苏叶	27
紫苏粥	28
苏叶鸡蛋汤	29
香薷	30
香薷饮	31
香薷粥	32
细辛	33
四叶细辛酒	34
苍耳子	35
苍耳子粥	36
苍耳子茶	37
苍耳子鸡蛋	38

葱白 39

葱白豆豉汤 40

葱蒜粥 41

葱烧肉段 42

胡荽 43

胡荽神仙粥 44

胡荽黄豆汤 45

胡荽鸡蛋羹 46

薄荷 47

薄荷酒 48

薄荷银花粥 49

薄荷叶粥 50

牛蒡子 51

牛蒡子冰糖清水 52

牛蒡粥 53

牛蒡蝉蜕酒 54

桑叶 55

桑菊粥 57

桑叶枇杷粥 58

菊花 59

菊花粥 61

菊花龙井茶 63

枸杞菊花绿豆汤 64

蔓荆子 65

菊花蔓荆子酒 67

蔓荆子酒 68

柴胡 69

柴胡薄荷饮 71

柴胡粥 72

升麻 73

升麻葛根汤 75

升麻粥 77

葛根 78

地瓜葛根煎 79

葛根粉粥 81

桑枝葛根粥 82

浮萍 83

浮萍散 85

蕤仁 86

蕤仁肉煲牛肝 87

蕤仁猪肝汤 88

前胡 89

宣降汤 91





何为解表及其 药理作用



1. 何为解表

解表，是指解除表证。凡能疏散肌表，促使发汗，解除表证的药物称为解表药。解表药大多具有辛味，辛能发散，可促使病人汗出，而达到外邪从汗而外泄，表证得以解除，即《内经》所说“其在皮者，汗而发之”的意思。解表药有温性和凉性之分，它们的适应证也不相同。该类药大多入肺经和膀胱经，故其适应证和手太阴肺经、足太阳膀胱经的循行路线和脏腑有关。

2. 解表药的药理作用

(1) 发汗解热作用

如麻黄、桂枝、荆芥、防风、白芷、生姜、薄荷、菊花、柴胡等大多

数解表药均具有发汗解热作用。这种作用是通过调节体温中枢而实现的。

(2) 增强体表血液循环

如桂枝、紫苏、生姜、菊花等多数解表药均能扩张周围血管，增强体表循环、促进汗腺分泌，从而增加热的散发。表证特点之一是“恶寒”，而这种恶寒与肌肉及小动脉痉挛有关（即产热增加），解表药通过扩张痉挛之血管可改善这种病理状态。同时由于外周循环加强，使病毒大量流至皮肤毛细血管，引起皮肤毛细血管增生、血清渗出，形成皮疹。这可能是解表药用以透疹的作用基础。解表药除了能抑制某些细菌生长而用于疮病的治疗外，还能通过扩张周围血管，使局部毛细血管内皮细胞增生而用于疮疡初起得治疗。

(3) 抗菌、抗病毒作用

经过大量实验，已证明解表类药物对某些细菌、病毒等致病微生物有抑制或杀伤作用。

对某些病毒有抑制作用者：麻黄、桂枝、紫苏、羌活、防风、白芷、生姜、牛蒡子、桑叶、菊花、葛根、升麻等。

对某些革兰氏阳性球菌有抑制作用者：麻黄、桂枝、紫苏、羌活、白芷、细辛、藁本、薄荷、牛蒡子、菊花、桑叶等。

对某些革兰氏阴性杆菌有抑制作用者：桂枝、紫苏、羌活、防风、白芷、藁本、细辛、薄荷、牛蒡子、菊花、柴胡等。

对结核杆菌有抑制作用者：柴胡、荆芥、羌活、白芷、细辛、薄荷、牛蒡子、升麻等。

对某些致病真菌有抑制作用者：桂枝、羌活、防风、白芷、辛夷、葱白等。

此外，菊花对白喉杆菌及脑膜炎双球菌，防风、白芷、细辛对枯草杆菌，桂枝对炭疽杆菌，柴胡对疟疾均有抑制作用。

(4) 其他作用

除上述主要药理作用外，该类药物尚有镇痛作用，止咳祛痰作用，健胃及利尿作用。



生 姜



【营养成分】

含姜醇、姜烯、清水芹烯、茨烯、柠檬醛、芳樟醇、甲基庚烯酮、壬醛、d-龙脑、天门冬氨酸、哌啶酸-2、谷氨酸、天门冬氨酸、丝氨酸、甘氨酸、树脂状物质、淀粉等。

养生功效：

镇吐镇痛，抗炎消肿。生姜所含的醇提取物能兴奋血管运动中枢、呼吸中枢、心脏；正常人嚼生姜，可升高血压；对伤寒杆菌、霍乱弧菌、白色毛癣菌、阴道滴虫均有不同程度的抑杀作用。

【饮食禁忌】

阴虚内热者忌服。

【别名】

姜、均姜、白姜。

【性味归经】

味辛，性温；归肺、脾、胃经。

【选购贮存】

选购时以色黄、无杂质、辛辣味浓烈者为佳。贮存于干燥处即可。





步骤

>>>>>



姜 糖 茶

功效：散风寒，解热化痰，止咳嗽。

【原料】

生姜5片，绿茶10克，冰糖30克，清水1碗半。

【用法】

趁热饮之，盖被发汗。

制作过程

1. 生姜洗净，切片。
2. 将生姜、绿茶及冰糖放入清水中。
3. 煮滚5~10分钟即可。



步骤
>>>>>



姜丝萝卜汤

功效：辛温解表，发汗散寒。

【原料】

生姜丝25克，萝卜片50克，红糖适量。

【用法】

每次200毫升，每日2次，温服。

制作过程

- 1.把生姜丝、萝卜片一起放入烧锅内。
- 2.往锅内加清水约500毫升，煎煮15分钟。
- 3.再加入红糖，稍煮1~2分钟即可。



步骤
>>>>>



生姜秋梨汤

功效：发汗驱寒，止咳化痰。

【原料】

生姜5片，秋梨1个，红糖适量。

【用法】

趁热喝汤，吃梨。每日1剂，1~2次喝完，连服3日。

【制作过程】

1. 分别把生姜、秋梨洗净，切成薄片。
2. 把生姜片、秋梨片放入锅内，加清水2碗。
3. 先用大火煮沸，再改小火煎15分钟，加入红糖即可。



步骤
>>>>>



菠菜生姜鱼头汤

功效：驱风。

【原料】

菠菜400克，生姜6片，大鱼头1个（连双眼），瘦肉150克，味精1克，盐适量。

【用法】

佐餐服。

【制作过程】

1. 菠菜洗净，切成段；生姜洗净并切片。
2. 瘦肉洗净，切成片；鱼头一开为二。
3. 将上述材料放入煲内加清水煲煮约1个小时，加盐和味精调味即可。

麻 黄



【营养成分】

主要含麻黄碱，并含少量伪麻黄碱、挥发油等。

【养生功效】

发汗解表，宣肺平喘，利清水消肿。适用于风寒感冒、胸闷咳喘、清水肿等症。

【饮食禁忌】

表虚自汗、阴虚盗汗及虚喘者应慎用。

【别名】

龙沙、卑相、卑盐、狗骨。

【性味归经】

味甘、苦、咸，性微寒；归肝、大肠经。

【选购贮存】

选购时以外表色淡绿或黄绿、内心色红棕、手拉不脱节、味苦涩者为佳。放置干燥通风处，防潮、防霉。



步骤

>>>>>>



麻黄粥

功效：辛温发汗，散寒解表。

【原料】

麻黄10克，糯米50克、豆豉汁适量。

【用法】

不计时顿服。

制作过程

1. 麻黄洗净，与清水1500毫升共煮，去沫。
2. 取药汁约800毫升，去渣；加入糯米和适量豆豉汁。
3. 大火煮为稀粥即可。



步骤
>>>>>



麻黄牛肉葱姜汤

功效：散寒平喘。

【原料】

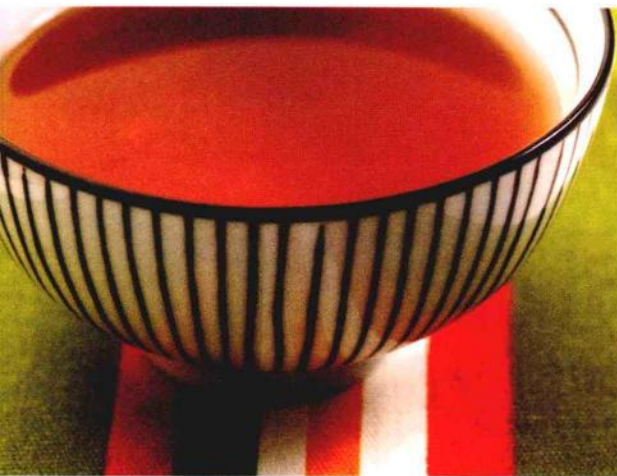
麻黄15克，生姜10克，牛肉250克，葱白10克。

【用法】

1剂分2次服食，喝汤食肉。

制作过程

- 1.牛肉洗净，切片。
- 2.先将麻黄煮沸去浮沫，下牛肉片煨炖至肉烂熟。
- 3.再加入姜、葱即可。



步骤

>>>>>



麻 黄 酒

功效：发汗解表，利清水退黄。

【原料】

麻黄20克，黄酒300毫升。

【用法】

口服。徐徐温服，温覆汗出，即愈。

制作过程

1. 麻黄洗净，放到烧锅里。
2. 上药用黄酒300毫升煎至150毫升。
3. 去渣即可。