

中医秘方 常见病调理药膳

五官、骨科 呼吸道疾病 调理药膳

Wuguan Guke Huxideojibing Tisoli Yaoshan 石健 等 编著

膳药合璧 去病健身



广东旅游出版社

CHINESE



江苏工业学院图书馆
藏书章

秘方 常见病调理药膳

五官、骨科、呼吸道疾病调理药膳

Wuguan Guke Huxidao Jibing Tiaoli Yaoshan 石健 等 编著

CHINESE

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医秘方：常见病调理药膳／石健等编．—广州：广东旅游出版社，2005.1
ISBN 7-80653-610-8

I. 中… II. 石… III. 常见病—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第129036号

五官、骨科、呼吸道疾病调理药膳

Wuguan Guke Huxidao Jibing Tiaoli Yaoshan

作者：石健等

责任编辑：王强

装帧设计：区洋

出版：广东旅游出版社

地址：广州市中山一路30号之一

邮编：510600

邮购地址：广州市合群一马路111号省图批116室

邮编：510100 电话：020-83791927

联系：周向辰 邹亚洲

广东旅游出版社图书网：www.travel-publishing.com

印刷：广东省中山新华商务印刷有限公司

地址：广东省中山市火炬开发区逸仙大道

850毫米×1320毫米 48开 14印张 280千字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数：1-10000册

书号：ISBN 7-80653-610-8/R.51

定价：70.00 元(全套共七册)



中医秘方 常见病调理药膳

版权所有，翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。



五官、骨科 呼吸道疾病 调理药膳

目

录

五官疾病

腮腺炎调理药膳 ①

- 龙衣炒鸡蛋 1
- 鸭蛋冰糖 1
- 浮萍散 1
- 蒜泥马齿苋 2
- 蛇蜕葱白方 2

鼻炎调理药膳 ③

- 白扁豆粥 3

- 猪蹄汤 3
- 川黄柏茶 4
- 蛋清羹 4
- 凉拌马齿苋 4
- 大蒜泥 5
- 白萝卜汁 5

咽炎调理药膳 ⑥

- 知母玉竹蜜 6
- 玄参萝卜清咽露 6
- 绿豆汤 7
- 生地螃蟹汤 8

- 釜底抽薪蜜 8

牙痛调理药膳 ⑨

- 银花薄荷茶 9
- 花椒粥 9
- 地黄乌鸡火锅 10
- 石膏茶 10

急性结膜炎调理药膳 ⑪

- 猪胰荸荠汤 11
- 合欢花蒸猪肝 11
- 苦瓜末 11

银耳冰糖茶	12
竹叶粥	12
猪油炒苦瓜	13
羊胆膏	14
盐茶	14
茶叶蛋	14

视力减退调理药膳 15

枸杞叶炒猪心	15
番茄猪肝汤	15
雀儿丸	16
谷精夜明砂蒸鸡肝	16
辣椒蛋方	17
羊肝粥	17
朱砂蒸鸡肝	17
红番薯叶煮羊肝	17
银杞明目汤	18
胡萝卜炖猪肝	19
黄精枸杞汤	20
谷精草养肝汤	20

枸杞兔肉	20
枸杞叶粥	21
葱白猪肝鸡蛋汤	21
菟丝子粥	22
枸杞粥	22
肝脾双补粥	22

骨科疾病

关节炎调理药膳 23

杜仲乳鸽汤	23
三蛇酒	23
赤豆鹌鹑羹	24
木瓜生姜蜂蜜粥	24
粟米鸡脚煲脊骨	25
炖鹿筋	26
姜汁鳝鱼饭	26
响螺头沙虫炖鸡脚	27
鳝鱼辣汤	28
酒曲包子	28

双菇炖南蛇	29
脆鳝面	29
鳗鱼饺	30
松子枣泥拉糕	30
炒蛇片	31
牛膝蹄筋	32
胡椒猪腰散	32
姜葱辣椒面	32
清炖乌蛇	33
治手臂疼痛酒	33
驴肉汤	33
雪凤鹿筋汤	34
薏米烧鹌鹑	34
当归蛇羹	35
治手脚酸痛酒	35
定风酒	35
龟甲兔肉	36
竹叶酒	36
生地煎	36
千斤拔牛大力煲牛骨山蛇	37
参芪红烧熊掌	38



跌打骨折调理药膳 39

陈皮蛇羹	39
大乌泡根炖肉	39
土大黄猪肉饼	40
壮筋鸡	40
蟹肉粥	40
米酒煮蚌肉	41
丹参甲鱼	42
红枣鸡肝羹	42
鸡血酒	43
余蚬黄	43
消肿汤	43
归芪鸡汤	43

骨质疏松调理药膳 44

黑豆乌骨鸡	44
芝麻核桃仁粉	44
韭菜炒蚌肉	45
枸杞炒螃蟹	45

骨质增生调理药膳 46

白芍木瓜汤	46
海带荸荠瘦肉汤	46
补骨膏	46
粉葛煲鲛鱼	47
参蒸鳝段	48
黑豆枣杞汤	48
蛤蚧蕲蛇酒	49
猪脊髓煲莲藕	49
辣椒炖蛇肉	49
泥鳅羹	50
老桑枝煲鸡	50
归参山药炖猪腰	50

呼吸道疾病

肺结核病调理药膳 51

黄精粥	51
甲鱼粥	51
薏米橘羹	52

哮喘调理药膳 60

党参百合粥	60
桂圆罗汉果冬瓜汤	60
桔梗甘草茶	60
南北杏川贝炖鹧鸪	61
紫菀款冬羊肺汤	62

米露	52
淮山百合炖鳗鱼	53
龟肉羹	54
地黄粥	54
海底椰煲鳄鱼爪	55
芦根鳝鱼汤	56
功劳叶茶	56
糯米梨	56
发菜蚝豉煲猪舌	57
百仁全鸭	58
生地粥	59
乌鸡冬虫夏草汤	59
石耳炖鸡	59

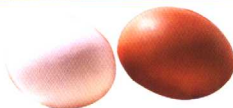
附子生姜炖狗肉	62	鸡苦胆散	72	款冬茶	82
沙参玉竹心肺汤	63	茅根瘦肉炖海底麻雀	73	鲜奶玉液	83
四仁大战	64	杷叶粥	74	黑豆酿梨	83
核桃粥	64	杏仁粥	74	枣杏焖鸡	84
银耳豉汁粥	64	白及冰糖燕窝	74	剑花蜜枣煲鹌鹑	85
龙利叶鸡蛋花生地煲瘦肉	65	胎盘羶丸粉	74	川明参烧雅鱼	86
落花生粥	66	金银菜生鱼煲猪肺	75	枇杷叶茶	86
甘蔗粥	66	柿霜糖	76	莱菔子粥	86
百果蜜糕	66	百合汁	76	杏仁海底椰煲瘦肉	87
南瓜牛肉汤	67	羊肺汤	76	北杏炖雪梨	88
腐竹鲜蘑	68	高汤杏仁炖白肺	77	松子粥	88
蛤蚧冬虫散	68	萝卜鲍鱼汤	78	葱烧海参	88
佛草紫金鲤鱼汤	68	川椒煨梨	78	枇杷银耳	89
川贝瘦肉煲海底麻雀	69	鱼腥草南北杏煲瘦肉	79	贝母炖猪肺	89
白扒口蘑	70	车前子粥	80	双耳听琴	89
菠菜粥	70	糯米饭	80		
千年桑果煨发菜	70	玉露糕	80		
西洋菜罗汉果煲猪腱肉	71	杏仁青红萝卜煲鸡脚	81		
百果玫瑰球	72	贝母梨罐	82		
灵草鸭子	72	猪肺粥	82		



腺炎调理药膳

龙衣炒鸡蛋

【原料】龙衣(蛇蜕)6~10克(10岁以下儿童用6克,10岁以上用10克),鸡蛋2个,细盐少许。



◎鸡蛋

【制作】先把龙衣洗净后细细切碎,再将鸡蛋打入碗内,加入龙衣碎末及细盐,一并反复搅拌。然后在锅内加入素油,油热后加入龙衣末、细盐和鸡蛋,如常法炒熟即可。



◎蛇蜕

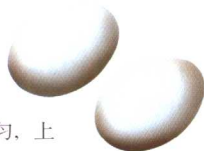
【用法】每日1次,1顿食下,连用1~2天。

【效用】祛风,消肿。适用于小儿流行性腮腺炎。

鸭蛋冰糖

【原料】鸭蛋2个,冰糖30克。

【制作】先将冰糖放入热水中搅拌溶化,待水凉后打入鸭蛋搅匀,上笼蒸熟。



◎鸭蛋

【用法】每日2剂,连服7日。

【效用】适用于热毒蕴结型腮腺炎。

浮萍散

【原料】浮萍90克,大葱白3根。

【制作】将浮萍研为细末,加葱白熬水冲服。

【用法】每日1次,每次9克。

【效用】疏风消肿。适用于小儿腮腺炎。



◎浮萍



蒜泥马齿苋

【原料】鲜马齿苋 60 克，大蒜泥 10 克。

【制作】将鲜马齿苋加水煮熟，捞出切段，放入蒜泥和酱油调味，拌匀即可。

【用法】作凉菜随意食用，连用 1 周。

【效用】适用于热毒蕴结型流行性腮腺炎。



◎ 马齿苋

蛇蜕葱白方

【原料】蛇蜕（拇指粗）3 厘米，大葱白 9 厘米。

【制作】将上药切碎，炒熟，夹在馒头内食之。此为 10 岁儿童 1 次量。

【用法】每日 1 次，一般 1~3 次即愈。

【效用】祛风，消肿，散结。适用于流行性腮腺炎。



◎ 大葱白





炎调理药膳

白扁豆粥

【原料】白扁豆30克，党参10克，粳米100克。

【制作】取白扁豆、党参同煎30分钟，去滓取汁，加入粳米煮成稀粥。

【用法】早晚空腹食用。

【效用】益气健脾。主治慢性鼻炎。

【按语】党参补中益气；扁豆、粳米均为健脾益气之食品。三者相佐可使气虚得复、鼻窍互通。



◎白扁豆

猪蹄汤

【原料】猪蹄2个，茜草20克，大枣10枚。

【制作】将茜草用纱布包裹，猪蹄洗净，剁成小块，与大枣共入锅中，加水煎煮，待猪蹄熟烂，除去茜草即可。

【用法】吃肉食枣饮汤，早晚餐佐食。

【效用】滋阴养血，凉血止血。用于鼻衄、便血等。

【按语】猪蹄味甘，性平，能滋阴、益气血、通血脉。

其中含有大量胶质，是血小板生成的物质，有止血功效。茜草苦寒，能凉血止血、活血行瘀。大枣甘平，能滋阴补脾胃、益气血。将猪蹄与上药同煨，不仅止血效果佳，而且酥烂味醇，可口宜人，堪称食疗佳品。



◎猪蹄

◎茜草





川黄柏茶

【原料】上等龙井茶 30 克，川黄柏 6 克。

【制作】以上二味共研细末，贮存。

【用法】用时挑少许嗅入鼻内（两侧），每日 5~6 次。

【效用】清热泻火，解毒排脓。治鼻渊、鼻塞、有脓性分泌物腥臭等症。

【按语】川黄柏味苦，性寒，入肾、膀胱经，清热，燥湿，泻火解毒。

蛋清羹

【原料】鸡蛋 2 个，白糖 40 克。



◎鸡蛋

【制作】将鸡蛋去黄取清，与白糖搅匀，沸水冲服。

【用法】每早空腹饮用，连服 15 日。

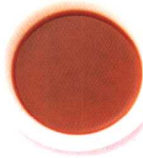
【效用】清热解毒。主治鼻衄。

【按语】鸡蛋清甘寒，能清热解毒；白糖甘凉，能清热润肺消炎。两种原料配伍能清凉凉血。此羹还宜于老年人冬季饮用。

凉拌马齿苋

【原料】鲜马齿苋 500 克，仙人掌 60 克，白糖、醋、麻油适量。

【制作】将马齿苋洗净，切成段，仙人掌去刺、皮，切成丝。二味放入沸水中焯过，加入白糖、醋、麻油适量，拌匀。



◎醋

【用法】佐餐食用。

【效用】清热解毒，消肿止痛。适宜一切疔疮、丹毒、痔疮患者及乳腺炎患者。

【按语】单用马齿苋凉拌疗效亦可。



大蒜泥

【原料】生大蒜3瓣。

【制作】将生大蒜捣烂如泥，摊在布上，如硬币大小，贴在脚底涌泉穴，包扎固定。左鼻出血贴左足，右鼻出血贴右足，两鼻出血贴双足，至足底疼痛欲起泡即可。

【效用】大蒜辛温，解毒，以蒜泥敷足心，引肝火下行，为“上病下取”之法，能治鼻衄与吐血等。

【按语】实验表明，大蒜有明显的抗炎作用，所含的脂溶性挥发油可增强巨噬细胞的活性，从而加强机体免疫功能，起到消炎止血的作用。但应注意敷贴时间不可过长，感发热即去掉。若时间过长，足底红肿会影响走路。



◎生大蒜

白萝卜汁

【原料】白萝卜2000克，冰糖适量。

【制作】白萝卜洗净，切碎，用洁净纱布绞取汁液，加冰糖溶化即可。

【用法】每日3次，每次冷饮40毫升。

【效用】宽中消食，清热凉血。主治鼻衄、咳嗽。

【按语】白萝卜味辛、甘，性凉，能下气消食、清热凉血、生津止咳，配伍冰糖冷饮能增强其清泻肺火之功。



◎白萝卜



炎调理药膳

知母玉竹蜜

【原料】知母 60 克，玉竹 60 克，蜂蜜 1000 克。

【制作】知母、玉竹快速洗净，放入瓦罐中，加冷水 1500 毫升，小火煎至 500 毫升，滤出头汁。再加冷水 700 毫升，煎至 300 毫升，滤出二汁，弃渣。将头汁、二汁、蜂蜜一起倒入大瓷盆内，加盖。旺火隔水蒸 2 小时，离火，冷却，装瓶，密盖。

◎知母

【用法】每日 3 次，每次 15 毫升，

饭后温开水送服。

【效用】清热利咽，滋阴。



玄参萝卜清咽露

【原料】白萝卜 300 克，玄参 15 克，牛蒡子 15 克，蜂蜜 80 克，黄酒 20 毫升。



◎牛蒡子

【制作】萝卜洗净，切成薄片，玄参、牛蒡子快速洗净，用黄酒浸润备用。用瓷盆 1 只，放入 2 层萝卜片，再放 1 层玄参、牛蒡子，淋上蜂蜜约 10 克。如此放置 4~5 层，余蜜加冷水 20 毫升，倒入瓷盆中。旺火隔水蒸 2 小时，离火。



◎玄参

【用法】每天蒸热食，每日 2 次，每次饮清咽露水 50 毫升，吃萝卜 4 片。

【效用】清热解毒，利咽。



7



生地螃蟹汤

【原料】生地 30 克、螃蟹 1 只。

【制作】生地、鲜蟹加水适量，煎煮。

【用法】去渣饮汤，每日 1 次，连服 3 天。

【效用】清热凉血，解热散结。用于急性咽喉炎的辅助治疗。

【宜忌】本方四季可用。《日用本草》说蟹“不可与红柿共食”，《本草纲目》记载“不可与柿与荆芥食”。

【按语】生地性寒，味甘、微苦，入心、肝、肾经，其功能清热凉血。常用于阴虚气旺，热邪闭结之证。螃蟹性寒，味咸，入肝、胃经，含蛋白质、脂肪、糖、无机盐、多种维生素等，功能清热散结。《神农本草经》说其“主散热结痛”，唐代名医孟诜认为其“主散诸热，治胃气”，与生地配伍，共奏清热凉血、解热散结之功。



◎生地



◎螃蟹

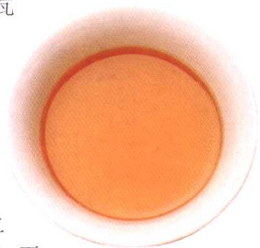
釜底抽薪蜜

【原料】熟大黄 60 克，蜂蜜 500 克，黄酒 60 毫升。

【制作】熟大黄快速洗净，先用黄酒浸润 1 小时，然后倒入小瓦罐内，加冷水 1000 毫升，小火煎 10 分钟，滤出头汁约 300 毫升。再加冷水 500 毫升，煎 10 分钟，滤出二汁 200 毫升，弃渣。再将熟大黄头汁、二汁和蜂蜜一起倒入瓷盆内，加盖，不让水蒸气进入。旺火隔水蒸半小时，离火，冷却，装瓶。

【用法】每次 15~30 毫升，每日 1~2 次，饮后温开水送服。

【效用】此方适宜于长期大便秘结，伴有胃热口臭、咽干喉痛不愈的患者。



◎蜂蜜



痛调理药膳

银花薄荷茶

【原料】金银花2克，
甘草0.5克，薄荷
0.5克，板蓝根2
克，连翘1克。

【制作】以上几味用
滚开水泡茶。

【用法】时时饮用。

【效用】清热解毒，祛风散邪解暑。可用于暑热、口腔炎、夏季感冒、牙痛等疾病的治疗，以及日光性皮炎、夏季皮炎、痱子等疾病的辅助治疗与预防。



◎连翘



◎板蓝根

花椒粥

【原料】花椒5克，粳米50克。

【制作】花椒水煎10分钟，取汁。取粳米以常法煮粥，粥将熟时加入花椒汁略煮即可。

【用法】空腹趁热服用。

【效用】温通，散寒，止痛。适用于龋齿疼痛、怕冷恶风、牙痛连及半侧头痛者。

【按语】花椒温中散寒，有局部麻醉作用，故能止牙齿疼痛；粳米甘平益胃。花椒其味甚香，本品做为膳食，有散风寒、止牙痛之功，又细软适口，可解牙痛病人进食之苦。



◎花椒



◎粳米





地黄乌鸡火锅

【原料】生地黄、午餐肉、菜心各100克，大枣10个，乌鸡1只（约重1500克），蘑菇、金针菇各150克，藕200克，姜20克，葱15克，精盐10克，味精5克，料酒25毫升，骨头汤2500毫升。

【制作】1. 将生地黄浸泡3~5小时，取出切成薄片；大枣洗净，沥干水；乌鸡宰杀，去毛、内脏及爪尖，入开水中氽去血水，切成5厘米见方的块；蘑菇、金针菇去蒂，洗净泥沙；菜心洗净，沥干水；午餐肉切片；藕去皮，切片。以上各料用盘装好，围于火锅四周待用。
2. 将骨头汤装入高压锅中，放入乌鸡块、地黄片、大枣、姜、葱、盐、料酒烧开，加入味精调味，即可烫食各种原料。

【用法】直接食用或做面汤、佐餐皆可。

【效用】补虚损，益气血，生津安神。适用于气血虚损、血热伤津、心烦热躁、牙痛等症。

【按语】本食疗美味可口，汁液醇厚，为补虚益血、生津润燥之佳品。泡生地之水过滤后，须加入火锅内，不可弃掉；骨头汤以棒子骨汤为优。



◎大枣

石膏茶

【来源】《美食茶水百例经典》

【原料】生石膏60克，紫笋茶末3克。

【制作】将生石膏研成末，与紫笋茶末一起加水煎煮，去渣取汁。

【用法】代茶饮，每日1剂。

【效用】解热，消炎。适用于流感、流行性乙型脑炎、中暑、牙痛等。



◎生石膏

