

中医秘方 常见病调理药膳

易发病 调理药膳

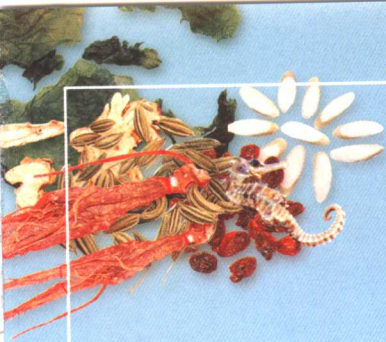
Duofabing Tiaoli Yaoshan 石健 等 编著

取药物之性，用食物之味，
达治病之效，起养生之功。



广东旅游出版社





中医秘方 常见病调理药膳

多发病 调理药膳

Duofabing 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

多发病调理药膳

Duofabing Tiaoli Yaoshan

作者：石 健 等

责任编辑：刘丹萍

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

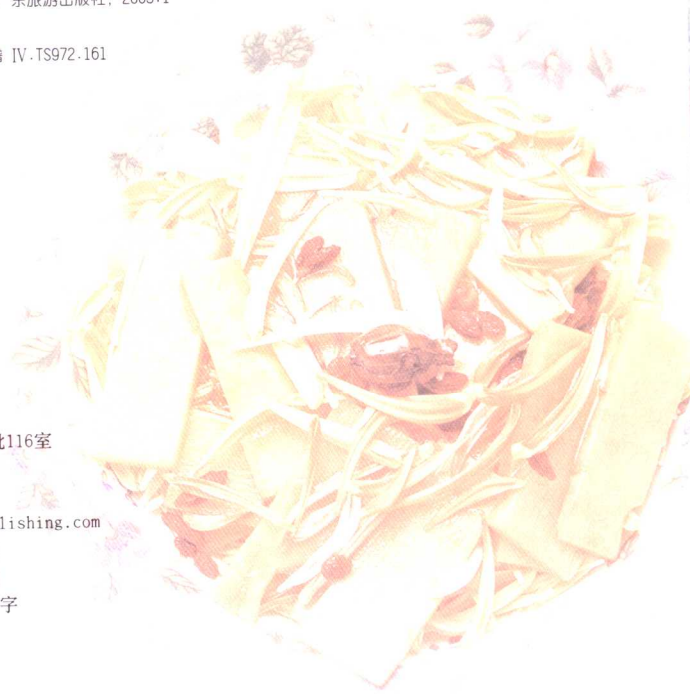
地址：广东省中山市火炬开发区逸仙大道
850毫米×1320毫米 48开 14印张 280千字

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。



多发病 调理药膳

目

录

感冒调理药膳

1

姜糖苏叶饮	1
姜糖饮	1
葱豉黄酒汤	2
鲜芦根薏苡仁粥	2
姜糖茶	3
姜丝萝卜汤	3
葱姜豉饮	4
银花饮	4
川芎白芷炖大鱼头	5
生姜秋梨汤	6

苦瓜焖豆豉	6	葱白粥	11
五神汤	7	爽喉茶	12
绿豆竹叶粥	8	绿豆茶	12
薄荷露	8	神曲葱白饮	12
小葱老姜汤	9	紫苏叶茶	13
生姜酒	9	苦瓜粥	13
萝卜姜枣汤	9	蒲公英茶	14
菊花蜜茶	10	萝卜芦根茶	14
薄荷粥	10	薄荷粥	15
银花薄荷饮	10	清凉豆茶	15
银花当归茶	11	白菜姜葱汤	15
葱豉汤	11	香菜鸡蛋羹	16

香薷饮	16
菊花豆根汤	17
杭菊糖茶	17
木耳炒子姜	17
神仙粥	18
地瓜葛根煎	18
白果焖白菜	18
绿豆茶叶冰糖汤	19
腊梅茶	19
荆芥粥	19
双花茶	20
桑菊薄豉饮	20
菊花芦根茶	20
葱蒜粥	21
葱白香菜汤	21
九层塔煎蛋	21
羌活板蓝根茶	22
藿香露	22

炒绿豆芽	23
薄荷酒	24
芫荽黄豆汤	24
鲜海螺炖大鱼头	25
葱豆茶	26
芦根薄荷茶	26
人参薄荷茶	27
贯众茶	27

皮肤病调理药膳 28

大蒜白及煮鲤鱼	28
茵陈海藻粥	28
老鸽煲双花	29
山楂荸荠糕	30
蜜饯金橘	30
黄豆马铃薯煲排骨	31
黄瓜土茯苓乌蛇汤	32
山栀蜜丸	32

粉葛绿豆慈姑煲乳鸽	33
苦参当归丸	34
杷叶菊花苡仁粥	34
姜醋木瓜	34
凉拌三菜	35
鲜蘑发菜鸡丝	36
黑豆益母草粥	36
老豆腐煲咸鱼头	37
桃仁山楂荷叶粥	38
麻油泡使君子仁	38
梔子蜡丸	38
龙凤蝎子汤	39
莲子赤豆茯苓羹	40
贵妃蚌大虾炖发菜冬菇	41
海带生地绿豆瘦肉汤	42
三花汤	42
枇杷梔子方	42



灵芝山鸡炖秦蛇 43

麻疹调理药膳

44

鸽蛋粥 44

蝉蜕粥 44

冬笋粥 45

三鲜饮 46

牛蒡粥 46

肉末粥 47

薄荷叶粥 47

脑炎调理药膳

48

贝母竹沥粥 48

红枣莲子羹 48

西瓜白糖饮 49

大蒜野菊花 49

蓝青双花茶 49

风湿病调理药膳

50

黑豆蛇肉羹 50

防风薏米粥 50

杜仲猪脊骨汤 50

黑老虎猪骨汤 50

杜仲北芪煲牛蹄 51

寄生花蛇汤 52

木瓜猪脚汤 52

附子鹿筋汤 52

鹿含草鹿肉汤 52

狗脊肉苡蓉炖羊腰 53

千年健猪脚汤 54

寻骨风乌鸡汤 54

葛根水蛇汤 54

红枣鹿筋炖猪腱肉 55

忍冬藤猪筋汤 56

防己桑枝粥 56

桑枝薏米汤 56

川芎黄鳝汤 56

千斤拔鸡脚汤 57

苍术薏苡仁粥 57

牛筋汤 57

甲状腺疾病调理药膳

58

卤汁黄豆 58

理气化痰丸 58

紫菜蛋卷 59

荸荠炖猪靛 60

红糖腌海带 60

芋艿丸 60

干烧杞麦冬笋 61

菊蚌怀珠 62

莲藕粥 62

蜜枣双耳煲海狗鲨 63

灵芝茯苓茶 64

小麦碧桃红枣茶	64
香橡米醋浸海带	64
柚子炖鸡	64
海带葛菜煲笋壳鱼	65

糖尿病调理药膳 66

软炸白花鸽	66
淮杞肚条	67
山药炖猪肚	68
猪胰止渴汤	68
山药饼	69
软炸淮药兔	69
玉竹粥	70
土茯苓炖猪骨	70
老黄瓜豆腐煲鲩鱼尾	71
山药粉薏米粥	72
五汁饮	72
猪脊羹	72

枸杞叶粥	73
天门冬酒	73
地骨皮粥	74
竹笋米粥	74
玉米须桃树胶汁	74
东北双宝炖猪腱肉黄鳝	75
鲤鱼赤豆羹	76
云腿芦笋炖翅	77
枸杞子炖兔肉	78
沃焦散	78
猪胰海参蛋	78
沙参玉竹炖鸡脚猪心	79

前列腺炎调理药膳 80

枸杞茯苓茶	80
白兰花猪肉汤	80
核桃肉煲猪腰	81
独味蜂王浆	82

益肾粥	82
爵床红枣汤	82
葵菜羹	82
田冠草芡实薏米煲猪小肚	83

夜尿多调理药膳 84

鸡肠饼	84
猪腰煮粥	84
肉桂米酒粥	84
栗子核桃煲三蛇	85
凤栗排骨煲鸡脚	86
羊肉虾羹	86
瑶柱双仁汤	87
三子煮山药面疙瘩	88
桂黄浆粥	88
金缨子鲫鱼汤	88
白玉小肚粟米汤	89



感冒调理药膳

姜糖苏叶饮

【来源】《本草汇言》

【原料】苏叶 3 克，生姜 10 克，红糖 15 克。

【制作】将生姜、苏叶洗净，切成细丝，一起装入茶杯内，加开水冲泡，盖上杯盖，浸泡 15 分钟后，再加红糖搅匀即成。

【用法】每日 2 次，趁热服食。

【效用】发汗解表，祛寒健胃。适用于风寒感冒，对同时患有恶心、呕吐、胃痛、腹胀等症的胃肠型感冒，则更为适宜。

【按语】生姜辛温，辛能散风，温能祛寒；紫苏叶辛温行散，叶入肺，能发散风寒、宣肺止咳；梗入脾胃，善于行气和中，理气安胎。故为风寒咳嗽、脾胃气滞所常用，此外，又可解鱼蟹之毒。

姜糖饮

【来源】民间验方

【原料】生姜片 15 克，葱白适量，红糖 20 克。

【制作】将葱白切成 3 厘米长的段（共 3 段），与生姜一起，加水 50 毫升煮沸，加入红糖即可。

【用法】趁热一次服下，盖被取微汗。

【效用】止呕吐，发汗解表，和中散寒。适用于风寒感冒发热头痛、身痛无汗者。



◎生姜



◎苏叶



葱豉黄酒汤

【原料】豆豉 15 克，连须葱白 30 克，黄酒 50 毫升。

【制作】豆豉加水 1 小碗，煎煮 10 分钟，再放入洗净切碎的连须葱白，继续煎 5 分钟，滤出煎液，加入黄酒，趁热服用。

【用法】每日 2 次，趁热顿服。

【效用】解表和中。适用于风寒感冒。

【按语】葱须疏表发汗、以散表寒，豆豉辛甘解表、宣散表邪，二者合用，黄酒为引，盖被取微汗可散表寒。



◎豆豉



◎葱

鲜芦根薏苡仁粥

【原料】鲜芦根 60 ~ 100 克，薏苡仁、粳米各 30 克，冬瓜仁 20 克，淡豆豉 15 克。

【制作】先将鲜芦根、冬瓜仁、淡豆豉洗净，煎取药汁，去渣，再与洗净的粳米、薏苡仁合煮为粥。

【用法】每日 1 ~ 2 次，温热服食。

【效用】芳香宣化，燥湿化浊。适用于湿温证，症见身热，午后热症较显，头重如裹，身重肢倦，胸闷脘痞，苔白腻，脉濡缓等。



◎薏苡仁



◎鲜芦根

姜糖茶

【原料】生姜5片，绿茶10克，冰糖30克，清水1碗半。

【制作】将生姜、绿茶及冰糖放入水中，煮滚5~10分钟后，即可。

【用法】趁热饮之，盖被发汗。

【效用】散风寒，解热化痰，止咳嗽。可用于治疗感冒风寒初起，鼻塞头痛，咳嗽痰白等症。

【按语】冰糖味甘，性平，入脾、肺经，和胃润肺，止咳嗽，化痰涎。



◎绿茶



◎冰糖

姜丝萝卜汤

【来源】《百病食疗大全》

【原料】生姜丝25克，萝卜片50克，红糖适量。

【制作】取生姜丝、萝卜片加水约500毫升，煎煮15分钟，再加入红糖适量，稍煮1~2分钟，即可。

【用法】每次200毫升，每日2次，温服。

【效用】辛温解表。



◎萝卜



葱姜豆豉饮

【原料】连须葱白 30 克，淡豆豉 10 克，生姜 3 片，黄酒 30 毫升。

【制作】将淡豆豉、生姜加水 500 毫升，加盖煎沸，加葱白，盖严，文火煮 5 分钟，再加黄酒烧开后即可。

【用法】热服，服后盖被取微汗。

【效用】解

表和中。主治风寒感冒初期的头痛、喷嚏、发冷、无汗者。

【按语】上述原料均为辛温散寒之品，在感受风寒之后立即服用，效果明显。



◎ 淡豆豉

银花饮

【原料】银花 20 克，山楂 10 克，蜂蜜 250 克。

【制作】将银花、山楂放入沙锅内，加水适量，置急火上烧沸，5 分钟后取药液一次，再加水煎熬一次取汁，将两次药液合并，放入蜂蜜，搅拌均匀即成。

【用法】每日 3 次或随时饮用。

【效用】辛凉解表，清热解毒。适用于感冒。

【按语】金银花辛凉发散、清热解毒。也可用银花与茶叶泡饮。



◎ 山楂



◎ 银花



川芎白芷炖大鱼头

【原料】川芎、白芷共50克，大鱼头1个(约600克)，米酒50克，清水适量，大姜片3片，瘦肉100克。

【制作】川芎、白芷洗净，连同洗净的原个大鱼头及瘦肉放入炖盅，加入牙签串好的姜片，注入清水、米酒，猛火隔水炖30分钟，转慢火炖3小时即可。

【效用】川芎善上行头面而祛风邪，止头痛，白芷亦为祛风邪、止头痛要药，功能祛风、通窍、止痛，大鱼头用之有以形补形之意，且其味甘性温，既能补益脾气、祛除头风，又能缓和川芎、白芷之辛散。此汤功能发散风寒，祛风止痛，主治感冒头痛属风寒者，症见微恶风寒、头痛时发，遇寒加剧，鼻塞流涕等。





生姜秋梨汤

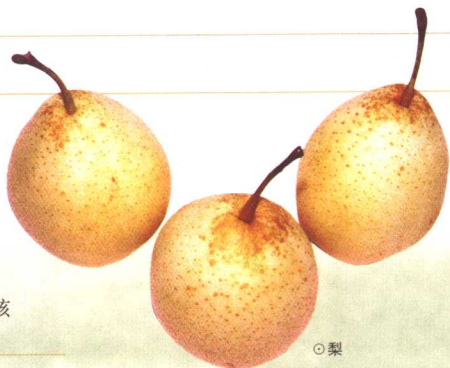
【原料】生姜5片，秋梨1个，红糖适量。

【制作】分别把生姜、秋梨洗净，切成薄片，放入锅内，加水2碗。先用大火煮沸，再改文火煎15分钟，加入红糖即可。

【用法】趁热喝汤，吃梨。每日1剂，1~2次喝完，连服3日。

【效用】发汗驱寒，止咳化痰。可辅治小儿受凉感冒咳嗽、鼻塞不通。

【宜忌】服汤后需盖被发汗，故应避风。



◎梨

苦瓜焖豆豉

【原料】苦瓜350克，香菇3朵，豆豉1大匙，盐少许，高汤粉适量。

【制作】1. 苦瓜洗净，不用去籽，切薄片；香菇泡软，切丝。

2. 锅下油烧热，先爆香菇丝，然后放下苦瓜拌炒，至苦瓜稍变色，下豆豉，先干煸一会儿，再加1杯水焖煮。

3. 焖到苦瓜变软，下盐、高汤粉，即可盛盘。

【效用】适用于中暑、感冒。



五神汤

【来源】《惠直堂经验方》

【原料】荆芥6克，苏叶6克，茶叶6克，生姜2克，冰糖25克。

【制作】1. 生姜洗净，切成薄片，同荆芥、苏叶、茶叶一起放入干净的锅内，加入清水约500毫升，置火上烧沸约5分钟，滗出汁，再加清水煎一次，两次取汁约500毫升，用双层纱布过滤取得清亮药液装在盅内。

2. 锅中掺清水约50毫升，烧沸后下入冰糖溶化，趁热过滤，再把糖汁对入药液内。

【用法】温热3次服完。饮后覆被而卧，取微汗出，即可退烧。剩下的药液，煮热当茶饮。

【效用】疏风散寒，发汗解热。荆芥、苏叶、生姜辛温解表，发散风寒，加糖矫味、助汗，入茶叶利用其寒下之性，使其温而不燥，升而有降，又可悦神爽志。用于外感风寒所引起的恶寒发热、头痛、鼻塞、鼻涕清涕、痰少清稀、呕吐、咳嗽等症，有较好疗效。

【按语】外感初期服用效果好。



◎荆芥



◎茶叶



绿豆竹叶粥

【原料】绿豆15~30克，粳米50~100克，银花露、鲜荷叶、鲜竹叶各10克，冰糖适量。

【制作】先将鲜荷叶、鲜竹叶用清水洗净，共煎取汁、去渣；绿豆、粳米淘洗干净后共煮稀粥，待沸后加入银花露及药汁，文火缓熬至粥熟；最后调入冰糖。

【用法】温热服食，每日2次。

【效用】清暑化湿，解表清营。适用于暑湿感冒。



◎绿豆



◎鲜竹叶

薄荷露

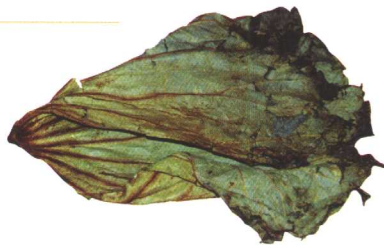
【来源】《百病食疗大全》

【原料】鲜薄荷茎叶30~50克。

【制作】采摘叶多、气味浓郁的鲜薄荷，剪碎后放入烧瓶内，加入清水适量，盖上瓶塞，连接上冷凝管。用炉子或酒精灯对烧瓶加热，收取蒸馏液即得。

【用法】每日饮50毫升。

【效用】辛凉解表。



◎荷叶

小葱老姜汤

- 【原料】细香葱(小葱)2~3根,老生姜1片,红糖适量。
- 【制作】将细香葱、老姜片分别冲洗干净,置小锅内,加水1小碗,煎至半小碗,去渣留汤,加红糖少许即可。
- 【用法】趁热饮服,每晚1剂,连服3次。
- 【效用】发汗解表,止咳。可辅治小儿风寒感冒伴咳嗽。
- 【宜忌】服汤后需盖被发汗,故应避风。

◎生姜



生姜酒

- 【来源】《百病食疗大全》
- 【原料】生姜180克,黄酒660毫升。
- 【制作】生姜洗净,切片,加黄酒煎煮至约500毫升。
- 【用法】顿服。
- 【效用】辛温解表。

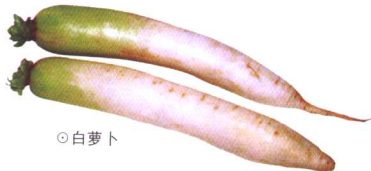
萝卜姜枣汤

- 【原料】白萝卜1个,生姜1块,大枣3枚,蜂蜜30克。
- 【制作】1. 将白萝卜、生姜分别洗净,晾干,切成薄片待用。
2. 将白萝卜、生姜、大枣置锅内,加水1碗,煮沸20分钟,去渣留汤。最后加入蜂蜜,再煮一沸即可。
- 【用法】趁热代茶频饮。
- 【效用】辛温解表,止咳化痰。可辅治小儿风寒感冒、咳嗽、鼻流清涕。

◎大枣



◎白萝卜





菊花蜜茶

【原料】桑叶、菊花各5克，淡竹叶10克，薄荷3克，蜂蜜适量。

【制作】1. 将桑叶、菊花、淡竹叶放入锅内，加水1000毫升，煮5分钟，捞去残渣。
2. 再加入薄荷叶煮2分钟，待凉，加入蜂蜜调味即可。

【用法】代茶饮，热饮。

【效用】治疗感冒时头痛、咳嗽、多痰。



薄荷粥

【来源】《百病食疗大全》

【原料】大米50克，薄荷30克，银花20克。

【制作】取银花、薄荷，加水适量先煎煮10~15分钟，去除药渣，再加入大米，煮至米烂即可。

【用法】每次饮200毫升，每日2次，温服。

【效用】辛凉解表，清热解暑。

银花薄荷饮

【原料】银花30克，薄荷10克，鲜芦根60克，白糖适量。

【制作】先将银花、芦根加水500毫升，煮15分钟，后下薄荷煮沸3分钟，滤去渣，加适量白糖。

【用法】每日3~4次，温热服。

【效用】清热，解毒，凉血。适用于各种热病初起者，对发热较重的风热型感冒，效果显著。

