



吃喝保健康
湖南省药膳食疗研究会编撰
主编 谭兴贵 廖泉清

丛书主编 谭兴贵 廖泉清

湖南省药膳食疗
丛书主编 谭兴贵 廖泉清
FENGSHITONGZHENG BAO

风湿痛证

保健药膳

主编 刘绍贵 汤翠娥

膳	药
粥	药
茶	药
酒	药

膳
粥
茶

Health



海天出版社

丛书主编：谭兴贵 廖泉清

◎ 吃喝保健康

丛书编委：叶锦先 周光优 欧正武 黄保民 欧林德 刘绍贵
朱传湘 胡猷国 王平南 周祖贻 苏晋南 朱 正
汤翠娥 陈兰玲 吴金莲 袁宜勤 胡方林 邹万成
肖锦仁 马滴滴 杨 建



风湿痛证 保健药膳



FENGSHITONGZHENG
BAOJIAN YAOSHAN

主 编 刘绍贵 汤翠娥

保健药膳



治
疗

1 风

湿痛证，主要原
则为扶正祛邪

运用扶正祛邪的法则，必须根据邪正盛衰消长的情况，分清主次先后，分别采取以扶正为主兼顾祛邪，或以祛邪为主兼顾扶正，或祛邪扶正同用的方法。

正
气

亏

虚，尤其是肝肾
亏虚是风湿痛证
形成的根本原因

在膳食调治中，常配以具有补气血、益肝肾及祛风湿的药食物，如木瓜、寄生、羊肉、牛肉、鳙鱼、狗肉、蛇肉等。





风湿痛

证多因风、寒、湿邪
闭阻气血经络所致

食疗中多宜选用驱风、散寒、化湿、温通的药食，如木
瓜、苡仁、韭菜、香菜、香葱、油菜、辣椒等。





孰用

膳

孰用粥，孰用茶，孰
用酒，应根据病因病
机和病证轻重选用

风湿痹痛证多因邪阻气血，闭阻不通而痛，醇、酒等温通活血为常用之品。凡痛风患者、痹痛证见有热毒症候者、高血压病患者、有出血倾向的患者、妇女月经期、孕产妇及哺乳期妇女、肝炎患者、糖尿病患者、对酒过敏者等均禁用或忌用。



主编的话

自1990年我主编《药膳食疗研究》杂志以来，经常收到许多患者的来函、来电，询问一些常见疾病如何进行家庭食疗，怎样搞好药膳保健。

我作为一名医生，又作为一名中医药膳食疗工作者，感到不仅有责任解除病人的病痛，也有义务为广大病人及其家属设计出合理的药膳食谱，使他们不再为自己的病究竟应该吃什么药膳为好而发愁。为此，我们几经商议，决定组织专家编写一套《吃喝保健康》丛书，以满足广大患者的需要。

这套丛书采用以病统方的写作方法，将散在于古今各个医家著作的传统食疗经验及编撰者家传、师授及数十年临床食疗经验分门别类加以收集整理总结，同时亦收录了现代医家运用、发展传统食疗经验的成果。

本丛书按照药膳主食、药膳菜肴、药汤、药茶、药粥、药酒等分类详细介绍各类膳食的原料组成、制作方法、功效和适应证等，给读者提供了大量的制作简便、经





风湿痛

证兼保健药膳

济实惠、营养丰富的保健药膳，读者可自行选用，也可在中医药膳师的指导下选服。

在本丛书的编写过程中，我们参阅了大量的文献资料，请教了许多食疗经验丰富的临床专家、教授，吸取了他们宝贵的经验，同时也得到了深圳海天出版社旷昕总编辑的大力支持，在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵

2003年于长沙药膳斋



前 言

风湿痛证是临床上一类常见和多发病证，而且多属慢性和难治性疾病，有的甚至伴随人的终身。一旦罹患此类疾病，在急性期和病情较严重时，住院采用药物等多种治疗方法是必须的，但在慢性期或病情较轻的阶段，大多只能以门诊治疗和家庭治疗为主，有时辅以保健药膳，实行饮食疗法，尚可获得很好效果。作者深知此类患者的痛苦，故根据自己从业几十年的体验，并荟集古今典籍与文献中有益风湿痛证的膳食验方，经过筛选、诠释，编写成《风湿痛证保健药膳》一书，以飨众多患者和读者，希望能在辅助治疗中有所补益。

全书共分七章。第一章概述风湿痛证的含义、分类、病因、常见症候、治疗原则与方法及膳食保健原则，使众多患者与读者对此类病证有较系统和清晰的了解。其余各章重点介绍风湿痛证中以风邪为主、寒邪为主、湿邪为主、热邪为主，或肝肾亏虚、正气不足而兼感外邪所致痛证的膳食保健法则，并将膳食按药膳、药粥、药茶、药酒





风湿痛证兼保健药膳

分为四类，每类均分别列出具体膳食品种，每种膳食均列出所用原料、制法、功效、服法，有的列有“注意”一项，可供不同类型和证型的患者选用。书末还附有“痛风的膳食保健”。

全书纲目清楚，编排有序，文字简洁通俗，以病证类膳，以膳、粥、茶、酒类方，便于查找。但应强调的是，由于风、寒、湿三邪常杂合为病，病证有兼挟，故有少数膳食品种在不同病证中有重复出现的情况，即有的膳食两种病证均引用，这主要是为了方便读者按证施膳。

编者



目 录

第一章 风湿痛证药膳调治纲要

- 一、痛证与痹证及风湿病的含义/1
- 二、风湿痛证的分类/3
- 三、风湿痛证的病因/5
- 四、风湿痹痛证的常见症状/12
- 五、风湿痹痛证的常见症候/24
- 六、风湿痹痛证的治疗法则/29
- 七、风湿痹痛证的常用治疗方法/38
- 八、风湿痹痛证的膳食保健原则/40

第二章 风邪为主的痛证保健膳食

第一节 药膳..... 44

- | | |
|----------|------------|
| 姜葱羊肉汤/44 | 川芎白芷炖鱼头/44 |
| 渔家鲮王粉/45 | 独蕙黑豆饮/45 |
| 防风蕙米煎/46 | 蛇肉胡椒汤/46 |
| 川乌米姜饮/46 | 清炖乌蛇/47 |
| 清蒸五蛇肉/47 | 天麻鳝鱼卷/48 |
| 三丝蛇羹/49 | 乌蛇汤/50 |





风湿痛

证 兼 保 健 药 膳

炒蛇片/50

熊肉羹/50

清炖乌蛇/51

翠皮鳝丝/51

第二节 药 粥 52

防风粥/52

葱白粥/53

薏苡仁粥/53

枸杞羊肾粥/53

乌豆粥/54

鳗鱼粥/54

薏苡仁防风桂枝粥/55

第三节 药 茶 55

瓜络通络风痹茶/55

木瓜风痹茶/56

二枝通络止痛茶/56

豨地风湿茶/57

石楠芽茶/57

海桐痹痛茶/58

杜仲防风痹痛茶/58

立安强筋健骨茶/59

苡仁防风茶/60

川芎茶/60

苍耳茶/60

第四节 药 酒 61

五加皮醪/61

樱桃酒/61

三蛇酒/62

寻骨风酒/62

天麻酒/63

五枝酒/63

五粒松叶浸酒/64

牛膝酒 I 号方/64

牛膝酒 II 号方/64

牛膝浸酒 I 号方/65

牛膝浸酒 II 号方/65

长松酒/66

乌蛇酒 I 号方/66

乌蛇酒 II 号方/67

巴戟酒 I 号方/67

巴戟酒 II 号方/68

石斛牛膝酒/68

仙灵桂心酒/68

仙灵脾浸酒/69

白花蛇酒/69



- | | |
|--------------|---------------|
| 白蛇浸酒/70 | 白花蛇浸酒/70 |
| 白蒺藜药酒/71 | 防风松叶酒/72 |
| 羌活防风酒/72 | 松叶酒 I 号方/73 |
| 松叶酒 II 号方/73 | 松叶酒 III 号方/73 |
| 松节浸酒/74 | 狗脊浸酒/74 |
| 参蛇浸酒/75 | 茵芋酒 I 号方/75 |
| 枳壳酒/76 | 柏叶酒/76 |
| 骨痛药酒/77 | 逡巡酒/77 |
| 濒湖白花蛇酒/78 | 凝水石酒/78 |
| 槐枝酒/79 | 桑椹酒/79 |
| 三两半药酒/80 | 白花蛇药酒/80 |
| 风湿酒 I 号方/81 | |

第三章 寒邪为主的痛证保健膳食

第一节 药膳 83

- | | |
|-----------|-----------|
| 附片蒸羊肉/83 | 辣椒根炖羊肉/83 |
| 丁香风干鸡/84 | 油炸屈头鸡/84 |
| 豨莶草煨羊肉/85 | |

第二节 药粥 86

- | | |
|----------|----------|
| 乌头粥/86 | 防风葱白粥/86 |
| 附子桂枝粥/87 | 双桂粥/87 |
| 羊躑躅根粥/88 | 桂枝粥/88 |

第三节 药茶 89

- | | |
|------------|------------|
| 灵仙除痹茶/89 | 狗脊蠲痹止痛茶/89 |
| 姜黄舒筋通痹茶/90 | 淫灵桂芍风湿茶/90 |





风湿痛

证 兼 保 健 药 膳

灵仙除湿腰痛茶/91
五加杜仲腰痛茶/92
黄芪桂枝血痹茶/93
杜仲补肾强腰茶/95
肉桂暖腰止痛茶/96

血藤独活风湿茶/92
寻骨桂枝寒痹茶/93
藁独天芎通痹茶/94
莼桂牛膝腰痛茶/95
僵蚕良姜茶/96

第四节 药 酒 97

豹骨木瓜酒/97
虎骨当归酒/98
松节酒 I 号方/99
松节酒 III 号方/100
牛膝松节酒/101
豹骨追风酒/102
摄风酒/103
松叶汁酒/104
祛风胜湿酒/105
丁公藤风湿药酒/106
大力药酒/107
天雄酒/108
木瓜酒 I 号方/109
牛膝地黄酒/110
牛膝附子酒/111
杜仲浸酒/113
附子酒 I 号方/114
鸡血藤酒/114
茵芋浸酒 III 号方/115
茵芋浸酒 V 号方/116

附子酒/98
九藤酒/99
松节酒 II 号方/99
虎骨木瓜酒 I 号方/100
威灵仙酒/101
麻黄酒/102
蕲蛇药酒/104
松节酿酒/104
祛风活血酒 I 号方/105
九制豨莶草药酒/106
川乌酒/108
天雄浸酒/109
五加皮丹参酒/110
牛膝肉桂酒/111
冯了性药酒/112
两皮独活酒/113
附子酒 II 号方/114
茵芋浸酒 II 号方/115
茵芋浸酒 IV 号方/116
乳酒方/117



追风药酒/117	追风活络酒/118
独活酒 I 号方/118	独活酒 II 号方/119
独活参附酒/119	独活寄生酒/120
祛风活血酒 II 号方/120	祛寒通络药酒/121
萆薢杜仲酒/122	蚺蛇酒/122
麻油桂心酒/123	椒附酒/123
鲁公酒 I 号方/123	鲁公酒 II 号方/124
舒筋活络酒 I 号方/125	舒筋活络酒 II 号方/125
筋骨疼痛酒/126	虎骨木瓜酒 II 号方/126
屠苏酒/127	雪莲药酒/127
风湿药酒/128	祛风活络酒/129
巴戟浸酒/129	牛蒡浸酒/129
腰痛酒/130	神仙酒/130
祛风药酒/131	痛风药酒/131
加味痛风酒/132	

第四章 湿邪为主的痛证保健膳食

第一节 药膳 134

入地金牛煲鸡蛋/134	土茯苓龟/134
千斤拔煲猪脚/135	川芎薏米屈头鸡/135
木瓜汤/135	羊肉木瓜汤/136
苍耳叶羹/136	炮苍耳菜方/137
蜜汁木瓜/137	鸡头粉羹/138
木瓜汁/138	云苓杜仲腰子汁/138

第二节 药粥 139

木瓜苡仁粥/139	芝麻粥/139
-----------	---------





风湿痛

证兼保药膳

苍耳子粥/140

薏米煲粥/141

木果粥/142

牛膝茎叶粥/142

苡仁粥/143

葱头薏苡仁粥/144

木瓜粥/140

桑枝薏苡仁粥/141

牛膝粥/142

乌豆粥/143

松叶粥/144

第三节 药茶 145

川芎二活除痹茶/145

海风二枝蠲痹茶/146

苍苡除湿通痹茶/147

五加木瓜痹痛茶/148

续断祛风除湿茶/149

海桐补肾蠲痹茶/151

苏木秦艽痹痛茶/152

羌活解表除湿茶/153

祛风骨痛露/154

苍术黄柏秦艽饮/155

灵仙木瓜茶/156

秦艽天麻痹痛茶/145

独活寄生蠲痹茶/147

牛膝秦艽三痹茶/148

老鹳二枝痹痛茶/149

寄生除湿蠲痹茶/150

伸舒筋顽痹茶/151

巴戟牛膝痹痛茶/153

骨碎补肾强腰茶/154

木瓜茶/155

石楠芽茶/156

第四节 药酒 157

薏苡仁醪/157

松节酒/158

三仁酒/159

大豆蚕沙酒/160

五加皮酒/161

五加皮浸酒/162

黑豆酒 I 号方/157

十七味药酒/158

大金牙酒/159

卫矛酒/160

五加皮药酒/161

牛膝酒 III 号方/162

