



执行主编 袁正守
副主编 肖征波
责任编辑 王琪霞
插图 吴 苏

續石
天月八日
生利一六五
麻黃湯服之
水煎服之

ISBN 7-5320-8688-7



9 787532 086887 >

易文网: www.ewen.cc
定价: (软精) 19.00 元

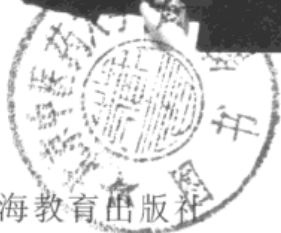
自养自疗自救自助保健丛书



0193527

名医食疗方

颜德馨 颜乾麟 主编



上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

名医食疗方 / 颜德馨, 颜乾麟主编. —上海: 上海教育出版社, 2003. 10

(自养自疗自救自助保健丛书)

ISBN 7-5320-8688-7

I. 名... II. ①颜... ②颜... III. 常见病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 097402 号

自养自疗自救自助保健丛书

名医食疗方

颜德馨 颜乾麟 主编

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路 123 号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 上海江杨印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 9.5 插页 4 字数 169,000

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—6,000 本

ISBN 7-5320-8688-7/R·8 定价: (软精) 19.00 元

《名医食疗方》

主 编：颜德馨 颜乾麟

编撰人员：颜 新 邱雅昌

内 容 简 介

本书为国内著名的“衡法治疑难病”专家颜氏所著。作者广征博引古今医学文献,结合其数十年的临床经验,在丰富的动植物资源中,总结出食物的食性及其功效和药用价值。全书以“饮食平衡”的主导思想,按常见病的病证共分 33 大类,每一“证”又赋予阴阳虚实之鉴。根据疾病辨证论治的原则,按一定的组方,再与特定的药材相调配,分别列出与各病证相适宜的食疗处方。读者可以从自己身体情况出发,各取所需。这样,既对病体的康复起到积极的调理作用,又可烹制成可口佳肴于日常饮食中,使你的一日三餐多样又不失对“证”性,丰富而更趋于合理性。

本书的食疗方均出自于名家,故谓《名医食疗方》。

目 录

感 冒	(1)
咳 嗽	(9)
哮 证	(26)
喘 证	(35)
肺 痛	(41)
肺 癆	(47)
呕 吐	(55)
噎 膈	(64)
胃 脘 痛	(73)
腹 痛	(85)
泄 泻	(94)
痢 疾	(105)
便 秘	(114)
黄 疸	(123)
臌 胀	(129)
心 悸	(137)
不 寐	(144)
头 痛	(151)
眩 晕	(161)

中	风		(170)
消	渴		(176)
腰	痛		(185)
水	肿		(192)
淋	证		(203)
遗	精		(213)
阳	痿		(218)
痹	证		(225)
血	证		(233)
虚	劳		(256)
月	经不	调.....	(270)
痛	经		(276)
闭	经		(281)
带	下		(288)

感 冒

感冒以鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、发热等为特征，四时皆有，以冬、春季节为多见。病情轻者，称为伤风；重者称为重伤风或时行感冒。辨证可分为风寒、风热、暑湿三种类型。

感冒，包括上呼吸道多种感染性疾病，如普通感冒、流行性感冒、腺病毒、肠道病毒或细菌感染所引起的急性炎症。

鼻塞肢重身恶寒，
宜用葱姜来发汗，
苏叶红糖入粥汤，
白菜葱根祛风寒。

面红目赤声不朗，
凉食清疏有便方，
茶豆薄荷桑叶菊，
茅姜稀饭最恰当。

感冒高热兼暑湿，
肺胃失畅不欲食，
西瓜番茄鲜青果，
味佳效胜祛暑药。

一、风寒型

风寒束表，肺卫失宣，证见恶寒重，发热轻，无汗，头痛，肢节酸疼，鼻塞声重，时流清涕，喉痒咳嗽，痰稀薄色白，口不渴，或渴喜热饮，舌苔薄白而润，脉浮或浮紧。

1. 姜糖饮《食疗简便方》

[组成]生姜 10 克，红糖适量。

[制法]先将生姜洗净切丝，放入瓷杯或保温杯中，沸水冲入，加盖浸泡 5 分钟，加入红糖溶化即成。

[服法]趁热顿服，服后盖被，如得汗不畅，一小时后可再服一次。

[按语]李时珍《本草纲目》称生姜“生用发散，熟用和中。”，说明生姜具有发汗解表，温中止呕的作用。加红糖不仅为了调味，因红糖性温，能协同生姜发汗和胃。民间多用此方防治淋雨受寒，颇验。

2. 葱白粥《小品方》

[组成]连须葱白 7 根，粳米 60 克。

[制法]先将粳米加水煮粥，待粥将成时，加入葱白，稍煮一、二沸即成。

[服法]趁热顿服，服后盖被取汗。

[按语]葱白发散风寒，和胃止痛。《神农本草经》称

能“主伤寒寒热，出汗，中风，面目肿。”说明其发散之力颇强，入粳米煮粥，可促进出汗作用，又能调和胃气，使发汗而不伤正。

3. 葱豉黄酒汤《必效方》

[组成]豆豉 15 克，葱白 30 克，黄酒适量。

[制法]先将豆豉加水煎煮 10 分钟，加入葱白再煮 5 分钟，去渣，兑入黄酒。

[服法]趁热顿服，服后盖被，务令汗出。

[按语]豆豉解表除烦，葱白发散风寒，加黄酒可促进发汗，三药合用，共奏祛寒、发汗之效，对感受风寒较重，病人体质较为结实者可用此方。

4. 二根汤《颜氏验方》

[组成]大白菜根 3 个，大葱根 7 个，红糖适量。

[制法]先将大白菜根、大葱根洗净切片，加水适量，煎煮 10 分钟，加入红糖溶化。

[服法]趁热顿服，服后盖被取汗。



[按语]大白菜又名菘，《本草纲目》称能通利肠胃，除胸中烦，解酒渴，消食下气，治瘴气，止热气嗽。加葱白、红糖温寒发汗。用此方治外感风寒之兼有肠胃症状者较宜。

5. 姜糖苏叶饮《本草汇言》

[组成]生姜 3 克，苏叶 3 克，红糖适量。

[制法]先将生姜洗净，切成细丝，与苏叶、红糖一并放入瓷杯内，以沸水冲入，加盖浸泡 10 分钟即成。

[服法]趁热顿服，服后加被取汗。

[按语]苏叶发散风寒，和胃止呕，对风寒表证而兼胸闷呕吐症状用之最为适宜。本方加生姜、红糖增其祛寒和胃的作用，用治受寒所致的胸痞作恶，有药到病除之妙。

6. 生姜粥《兵部手集方》

[组成]鲜生姜 9 克，粳米 60 克。

[制法]先将鲜生姜捣汁，或切成薄片，与粳米一起加水煮粥。

[服法]趁热顿服，服后加被取汗。

[按语]鲜生姜擅长发汗，又能和胃，与粳米煮粥，兼有温补脾胃之效，此方用于老年或胃气虚弱者新感风寒，标本兼顾，最为恰当。

7. 羌英汤《颜氏验方》

[组成]羌活 9 克，蒲公英 9 克，大青叶 9 克，红枣 6 枚。

[制法]急火煎服，服后加被取汗。

[按语]寒温并用，擅治风寒型感冒，风热型亦能取用。

二、风热型

风热犯表，肺卫失和，证见发热，微恶风，汗出不畅，头昏胀痛，面色多赤，目红目胀，口干微渴欲饮，咳嗽，痰稠或稠黄，咯吐不爽，或咳声嘎哑，咽干或咽喉乳蛾红肿疼痛，鼻塞，流黄浊涕，舌苔薄白或微黄欠润，脉浮数。

1. 广东凉茶《药膳食谱集锦》

[组成]桑叶，菊花，薄荷各5克，苦竹叶，白茅根各30克。

[制法]上药一并放入茶壶内，用沸水冲入，加盖浸泡10分钟。

[服法]代茶频服。

[按语]桑叶、菊花、薄荷发散风热，竹叶退热利尿，用治风热或秋燥引致的感冒发热，有良好疗效。

2. 茶豆饮《食治纂秘》

[组成]绿豆30克，茶叶9克，白糖适量。

[制法]先将茶叶用纱布包好，与绿豆一起，加水煎煮，待绿豆熟时，去茶叶，加入白糖溶化。

[服法]热服，可一次或分次饮。

[按语]绿豆甘寒，清热解毒，能治痧痘热毒，加茶叶利尿，白糖清热，用治时行感冒，咽痛发热，小溲不利或兼有尿痛者有效。

3. 薄荷糖《简便单方》

[组成]薄荷 30 克,白砂糖 500 克。

[制法]先将薄荷研成细粉,取白砂糖置铝锅内,加水小火煎熬至较稠厚时,加入薄荷粉调匀,再以小火煎熬至用铲挑起成丝状时,将糖倒入表面涂过食用油的大搪瓷盘中,分割成 60 块。

[服法]每服一块,任意食之。咽痛者入口中含化。

[按语]薄荷辛凉,能疏散风热,利咽透疹,有发汗作用,白糖性凉,作为赋形剂。用治急慢性咽痛或风热引起的发热、头痛、目赤皆佳。

4. 薄荷粥《送余录》

[组成]薄荷 15 克,粳米 60 克,冰糖适量。

[制法]先将薄荷煎取药汁候凉,取粳米加水煮粥,待粥将成时,加入薄荷汁及冰糖。

[服法]稍温即服,得汗最佳。

[按语]薄荷为疏散风热之要药,加粳米、冰糖制粥,能促使出汗,又有护胃作用。用于素有胃病,新感风热者最为适宜。

5. 菊花粥《老老恒言》

[组成]菊花 15 克,粳米 60 克。

[制法]先将菊花研成细粉,取粳米加水煮粥,待粥将成时,调入菊花粉,稍煮一二沸即成。

[服法]稍温即服,汗出不畅者可热服。

[按语]菊花疏散风热,明目,清热平肝,加粳米制粥,

可治风热感冒。对高血压或头痛、目糊之患者也可常服。

6. 茅姜稀饭《颜氏验方》

[组成]白茅根 30 克,生姜 3 片,粳米 60 克。

[制法]先将白茅根煎取药汁,去渣,加入粳米煮粥,待粥将成时,再加生姜,稍煮一二沸即成。

[服法]待温分次频服,如当发汗者应热服。

[按语]白茅根味甘性寒,善清肺胃之热,兼有利水作用,故能导热下行。加生姜、粳米,旨在护胃。此方用治风热外感之兼有肠胃症状者较佳。

7. 白萝卜汤《颜氏验方》

[组成]白萝卜 250 克,白糖适量。

[制法]先将白萝卜洗净切片,加水煎煮 10 分钟,加入白糖溶化。

[服法]稍温即服。

[按语]白萝卜下气消谷,和中去痰,治咽喉痛,生食能治消渴。本方加白糖消热利尿,用治风热咳嗽、咽痛、腹满便秘有效。《普济方》载萝卜与蜜煎,能治反胃噎膈,亦可用本方试治。

三、暑湿型

暑湿伤表,肺胃失畅,证见高热或身热不扬,汗出不解,心烦口渴,头重如裹,肢节酸困疼重,胸脘胀闷,泛呕欲吐,食欲不振,小便短赤、舌红苔黄腻,脉濡数。

1. 香薷饮《和剂局方》

[组成]香薷 10 克,厚朴 5 克,白扁豆 6 克。

[制法]先将香薷、厚朴洗净剪碎，白扁豆炒黄捣碎，一起放入保温杯中，以沸水冲入，加盖温浸 30 分钟。

[服法]代茶频服。得汗后即减为日服两次。

[按语]香薷发汗祛暑，配以厚朴宽中利气，扁豆健脾化湿，三味同用，治暑月感冒、腹痛下痢，多有良效。

2. 西瓜番茄汁《药膳食谱集锦》

[组成]西瓜适量，番茄适量。

[制法]先将西瓜取瓢去子，用纱布绞取汁，番茄用沸水汤 2~3 分钟、剥皮去子，也用纱布绞取汁，二汁等量和匀。

[服法]随量饮服。

[按语]西瓜清热解暑，生津止渴，有“天生白虎汤”之名，番茄亦能生津，营养丰富，两味合用，为祛暑佳品。

3. 青龙白虎汤《颜氏验方》

[组成]白萝卜 250 克，鲜青果 30 克。

[制法]先将白萝卜洗净切片，鲜青果洗净后，用刀在果上划数条深痕，一起放入锅内，加水适量，煎煮 20 分钟。

[服法]代茶频饮。咽痛病人可俟药汁凉时含漱。

[按语]白萝卜理气消食，青果清热解毒，两药合用，可以解暑热交蕴之症，如咽痛、胸痞、多痰，服之更良。

咳 嗽

咳嗽是肺系疾病的主要症状之一。中医称：无痰而有声谓“咳”，无声而有痰谓“嗽”，有痰而有声谓“咳嗽”。临床有外感咳嗽与内伤咳嗽之分，前者每因外邪侵袭，肺失宣肃引起，后者则为脏腑功能失调所致。

咳嗽，包括呼吸道感染、支气管炎、肺炎、肺结核、肺源性心脏病等疾病。

外感咳嗽证浅表，
病因来自湿风燥。
寒热无汗痰稀白，
姜糖豆豉组成方。
咽红身热痰稠黄，
丝瓜花蜜枇杷膏。
燥热干咳痰难出，
麦门冬粥川贝梨。
清肺化痰蔗浆粥，
润喉止咳菠萝蜜。
内伤咳嗽证难疑，

缠绵迁延病难愈。

痰湿犯肺面浮肿，

橘皮柚肉芫花枣。

肺热邪迫咳喘急，

天花粉粥生芦根。

肝火郁积痰不爽，

海蜇甘蔗荸荠汁。

久咳不止为阴虚，

萝卜松仁姜鸭梨。

肺气虚弱咳声微，

食疗宜先补力气，

蒜醋鲤鱼猪牛肺，

鸡蛋豆浆也健脾。

一、外感咳嗽

（一）风寒咳嗽

风寒犯肺，肺气失宣，证见咳嗽，痰稀色白，伴有头痛、鼻塞、流清涕，喉痒声重，骨节酸痛、寒热无汗、舌苔薄白，脉浮。

1. 姜豉饴糖《肘后方》

[组成]干姜 30 克，淡豆豉 15 克，饴糖 250 克。

[制法]先将干姜、淡豆豉加水适量，煎取浓汁，再加水煎取浓汁共两次，合并药汁，小火浓缩至较稠时，加饴糖调匀，继续煎熬至用铲挑起成丝状时，离火，趁热搅拌至乳白色时，随即倒入表面涂过食用油的大搪瓷盘中，稍