

精选羹汤 治病养生 555方

敏涛 主编

江西科学技术出版社



羊肾羹

姜韭牛奶羹

鹅肉沙参玉竹汤

火腿脚爪羹

海参羹

银耳杜仲羹

猪骨米醋汤

雪羹汤

●第二版 生活类畅销书

猪皮止血汤

牛蹄筋灵芝汤

藕丝羹

鱼鳔胶羹

灵芝黄芪汤

黄鱼木耳金针汤

鲤鱼汤

葱白灯心丝瓜汤

● 第二版

生活类畅销书

精选 羹汤
治病养生
555 方

江苏工业学院图书馆
藏书章

敏 涛 主编
卿 时 文 林 华 编著

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选羹汤治病养生 555 方/敏涛主编. —南昌:江西科学技术出版社, 2004. 2

ISBN 7-5390-2393-7

I. 精… II. 敏… III. 汤菜-食物疗法-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 120462 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://www.ncu.edu.cn:800/)

精选羹汤治病养生 555 方

敏涛主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路 17 号 邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	江西青年报社印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm × 1168mm 1/32
字数	160 千字
印张	6.75
印数	36001 - 40000 册
版次	2004 年 2 月第 2 版 2004 年 2 月第 6 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2393-7/TS·134
定价	10.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

前言



JINGXUAN GENTANG ZHIBING YANGSHENG 555 FANG

我国的饮食疗法源远流长，羹汤治病养生是我国传统的饮食疗法中的一个重要组成部分。羹汤用于治疗疾病时是针对病人的病情需要而制作的，一般需要服用较长时间，最适用于慢性病患者服用。羹汤用于养生时，一是为了滋补强身，二是为了促进生长、延年益寿。羹汤用于美容时可以祛除外感六淫之邪气，补益脏腑，疏通经络气血，清洁与养护颜面、须发、五官和皮肤，保持人的青春健美。

汉代名医张仲景的《伤寒病杂论》中记载了许多羹汤治病方，例如，猪肤汤、当归生姜羊肉汤、白虎汤、桃花汤、百合鸡子汤、苦酒汤、竹叶石膏汤、黄连阿胶汤等。唐代孙思邈的《千金要方》中专辟“食治篇”，记载了药用食物 150 种，用于治疗妇人产后虚羸的方药中，有羊肉汤、猪肾汤、羊肉黄芪汤、鹿肉汤、杏仁汤、乳蜜汤等。此外，咎殷的《食医心鉴》、陈士良的《食性本草》中均辑录了众多的食疗方，如车前叶羹治淋证，扁竹叶羹治痔疮等。元代饮膳太医忽思慧所著的《饮膳正要》中，饮食疗法已从过去的偏重于“食治”发展为注重健康的“食补”，例如，用羊肉、回回豆子加草果、官桂调制的马思答吉汤可以补益、温中、顺气，用五味子、苏叶、人参、白糖调制的五味子汤可以生津止渴、暖精益气等。

除了历代医学典籍收载有一些羹汤治病养生方外，更多的羹汤治病养生方以偏方和验方的形式流传于民间，我们通过博览群书和收集验证，精选了养生治病羹汤方 555 首，编写成书，以便于我国广大城乡的寻常百姓对症选用，防病治病，养生保健，进一步提高身体素质。本书的主要内



容是,第一章概述羹汤类药膳的由来及制作和选用等;第二章是羹汤治内科常见病;第三章是羹汤治儿科病;第四章是羹汤治妇科病;第五章是羹汤治外科病;第六章是羹汤治五官科病;第七章是羹汤防癌抗癌;第八章是羹汤美容养生。

本书所选羹汤治病养生方由组成、制法、功效、用途、用法等五项构成。组成有药物与药量两部分,其中药量按国家统一计量单位“克”来计算;制法是介绍羹汤的制作方法;功效是简述每一羹汤治病养生方的治病原理;用途是规定了每一羹汤治病养生方的使用范围,患者可根据医生的指导来选用对症的羹汤治病养生方;用法主要介绍羹汤的服用方法和禁忌。毋庸讳言,尽管羹汤治病养生具有一定治病防病和养生保健价值,但仍有一定局限性,对于危重病人首先应送医院治疗。

编著者

2004年1月

目录

	第一章 概述
1	第一节 饮食疗法的由来
3	第二节 药膳的分类
5	第三节 羹汤的烹制方法
6	第四节 羹汤的选用
	第二章 羹汤治内科疾病
8	第一节 呼吸系统疾病
8	感冒
9	支气管炎
11	老年性慢性支气管炎
12	咳嗽

汤

精选羹汤治病养生 666 方

14	哮喘
5	肺结核
16	肺炎
16	肺癰
17	矽肺
17	肺气肿
18	第二节 消化系统疾病
18	消化不良
20	呕吐
21	呃逆
22	肠炎
23	胃痛
24	胃炎
25	胃、十二指肠溃疡
26	胃下垂

27	腹痛
28	泄泻
30	痢疾
31	便秘
32	便血
33	肝硬化
33	肝炎
35	黄疸
35	胆囊炎、胆石症
36	第三节 循环系统疾病
36	高血压
38	高脂血症
39	心脏病
40	冠心病
40	中风后遗症

汤

精选羹汤治病养生555方

41	动脉硬化
42	贫血
44	白细胞减少
45	紫癜
46	出血
48	第四节 生殖、泌尿系统疾病
48	尿路感染
48	尿路结石
49	尿血
50	遗尿
51	肾炎
52	膀胱炎
53	小便失禁
53	小便不利
54	肾囊肿

55	乳糜尿
55	早泄
57	遗精
59	阳痿
61	不育症
63	前列腺炎
64	前列腺肥大
65	第五节 神经、运动系统疾病
65	头痛
66	眩晕
67	失眠
69	神经衰弱
71	关节疼痛
72	腰腿疼痛
73	第六节 其他疾病

73	糖尿病
75	水肿
76	中暑
77	盗汗
78	自汗
80	甲状腺肿大
81	甲状腺机能亢进症
82	癫痫

第三章 羹汤治儿科疾病

83	小儿感冒
84	小儿夏季热
85	小儿咳嗽
86	百日咳
87	麻疹

汤

精选羹汤治病养生555方

88	风疹
89	水痘
90	流行性腮腺炎
90	流行性脑脊髓膜炎
91	小儿淋巴结核
91	小儿肾结核
92	小儿肾炎
93	小儿自汗、盗汗
95	小儿贫血
97	小儿泄泻
97	小儿厌食
99	小儿疳积
101	小儿肝炎
101	小儿佝偻病
102	小儿惊风

102 小儿弱视

103 小儿夜盲症

104 小儿鼻衄

104 小儿遗尿

106 小儿癫痫

第四章 羹汤治妇科疾病

107 痛经

108 闭经

109 月经过多

110 月经不调

111 更年期综合症

112 崩漏

112 带下

114 妊娠水肿

汤

精选羹汤治病养生555方

114 妊娠腹痛

115 胎动不安

116 流产

117 胎死腹中

117 产后腹痛

118 产后恶露排出不畅

118 产后尿闭

119 产后血虚

120 产后足跟痛

121 产后缺乳

123 回乳断奶

124 脏躁症

124 乳痛

124 不孕症

126 子宫脱垂

127	盆腔炎
第五章 羹汤治外科疾病	
128	第一节 感染
128	疔
128	痈
129	丹毒
130	颈淋巴结核
132	第二节 皮肤病
132	皮炎
132	痒症
133	湿疹
134	荨麻疹
134	带状疱疹
134	粉刺

135 瘰子

135 疣

136 第三节 直肠肛门疾病

136 痔疮

138 脱肛

139 疝气

140 第四节 外科杂症

140 外伤

140 烧烫伤

141 脉管炎

141 骨折

第六章 羹汤治五官科疾病

143 第一节 眼科疾病

143 结膜炎

144	白内障
145	青光眼
146	夜盲症
147	干眼病
148	近视
148	远视
149	视力衰退
150	第二节 耳部疾病
150	耳鸣
152	耳聋
153	第三节 鼻部疾病
153	鼻炎
154	鼻衄
155	第四节 咽喉部疾病
155	咽喉炎