

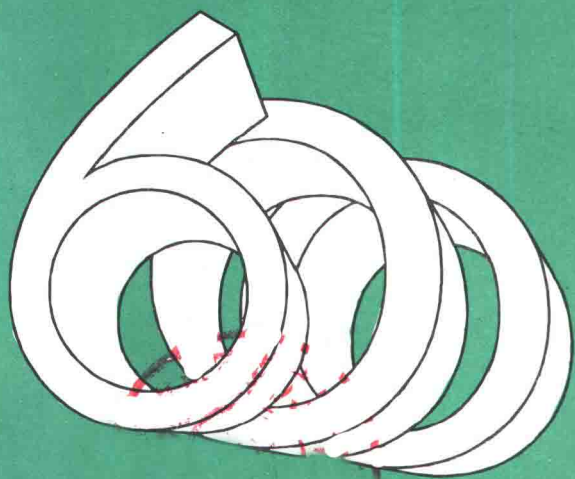
羹汤治病养生

600

方

●敏涛 瑶卿 时文 林华编著
●江西科学技术出版社





羹汤治病养生 600方

● 敏涛 瑶卿 时文 林华 编著
● 江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

羹汤治病养生 600 方/敏涛

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-0824-5/R·191

I. 羹汤治病养生 600 方

II. 敏涛

III. 营养卫生

IV. R·15

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

羹汤治病养生 600 方

敏涛等 编著

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	江西吉安市印刷厂
经销	各地新华书店
开本	787×1092 1/32
字数	29 万
印张	12.125
印数	20001—30000 册
版次	1994 年 12 月第 1 版 1997 年 6 月第 3 次印刷
书号	ISBN 7-5390-0824-5/R·191
定价	12.50 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

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,胥殷的《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、砂糖调制的五味子汤可以生津止渴、暖精益气等。

除了历代医学典籍记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,荟萃了 600 多首羹汤治病养生方,编写成书,以便于我国广大城乡的居民对症选用,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；第七章是羹汤抗癌；第八章是羹汤美容养生。按病症排列羹汤治病养生方是本书的一大特色，书后附录还按笔画排列了羹汤治病养生方索引，以方便读者选用。

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

1994年12月

目 录

第一章 概 述..... (1)

第一节 饮食疗法的由来..... (1)

第二节 药膳的分类..... (4)

第三节 羹汤的烹制方法..... (6)

第四节 羹汤的选用..... (7)

第二章 羹汤治内科疾病..... (9)

第一节 呼吸系统疾病 (9)

感冒 (9)

支气管炎 (12)

老年性慢性支气管炎 (14)

咳嗽 (16)

哮喘 (23)

肺结核 (25)

肺炎 (27)

肺病 (27)

矽肺 (30)

肺气肿 (30)

第二节 消化系统疾病..... (32)

消化不良 (32)

呕吐 (35)

呃逆 (37)

肠炎 (39)

胃痛 (41)

胃炎	(43)
胃、十二指肠溃疡	(44)
胃下垂	(46)
腹痛	(48)
泄泻	(49)
痢疾	(53)
便秘	(55)
便血	(59)
肝硬化	(61)
肝炎	(62)
黄疸	(64)
胆囊炎、胆石症	(65)
第三节 循环系统疾病	(67)
高血压	(67)
高血脂症	(71)
心脏病	(74)
冠心病	(76)
中风后遗症	(78)
动脉硬化	(79)
贫血	(81)
白细胞减少症	(86)
紫癜	(88)
出血	(89)
第四节 生殖、泌尿系统疾病	(91)
尿路感染	(91)
尿路结石	(92)
尿血	(92)
遗尿	(94)
肾炎	(96)

膀胱炎	(99)
小便失禁	(100)
小便不利	(101)
肾囊肿	(103)
乳糜尿	(104)
早泄	(104)
遗精	(107)
阳痿	(111)
不育症	(118)
前列腺炎	(121)
前列腺肥大	(122)
第五节 神经、运动系统疾病	(123)
头痛	(123)
眩晕	(125)
失眠	(128)
神经衰弱	(132)
关节疼痛	(136)
腰腿疼痛	(137)
第六节 其它疾病	(139)
糖尿病	(139)
水肿	(144)
中暑	(150)
盗汗	(151)
自汗	(155)
甲状腺肿大	(157)
甲状腺机能亢进症	(160)
癫痫	(161)

第三章 蕤汤治儿科疾病 (162)

小儿感冒	(162)
------------	-------

小儿夏季热	(163)
小儿咳嗽	(167)
百日咳	(168)
麻疹	(169)
风疹	(171)
水痘	(172)
流行性腮腺炎	(173)
流行性脑脊髓膜炎	(174)
小儿淋巴结核	(175)
小儿肾结核	(175)
小儿肾炎	(176)
小儿自汗、盗汗	(179)
小儿贫血	(181)
小儿泄泻	(184)
小儿厌食	(185)
小儿疳积	(187)
小儿肝炎	(189)
小儿佝偻病	(190)
小儿惊风	(191)
小儿弱视	(192)
小儿夜盲症	(192)
小儿鼻衄	(194)
小儿遗尿	(195)
小儿癫痫	(197)

第四章 羹汤治妇科疾病

痛经	(198)
闭经	(200)
月经过多	(203)
月经不调	(204)

更年期综合症	(207)
崩漏	(208)
带下	(209)
妊娠水肿	(212)
妊娠腹痛	(214)
胎动不安	(215)
流产	(217)
胎死腹中	(218)
产后腹痛	(218)
产后恶露排出不畅	(219)
产后尿闭	(220)
产后血虚	(220)
产后足跟痛	(223)
产后缺乳	(224)
回乳断奶	(231)
脏躁症	(231)
乳痈	(232)
不孕症	(233)
子宫脱垂	(235)
盆腔炎	(236)

第五章 羹汤治外科疾病..... (238)

第一节 感染..... (238)

疖

(238)

痈

(239)

丹毒

(240)

颈淋巴结核

(241)

第二节 皮肤病..... (244)

皮炎

(244)

痒症	(245)
湿疹	(246)
荨麻疹	(246)
带状疱疹	(247)
粉刺	(247)
痱子	(248)
疣	(249)
第三节 直肠肛门疾病	(250)
痔疮	(250)
脱肛	(254)
疝气	(256)
第四节 外科杂症	(257)
外伤	(257)
烧烫伤	(257)
脉管炎	(258)
骨折	(259)
第六章 羹汤治五官科疾病	(260)
第一节 眼科疾病	(260)
结膜炎	(260)
白内障	(262)
青光眼	(263)
夜盲症	(264)
干眼病	(266)
近视	(267)
远视	(268)
视力衰退	(268)
第二节 耳部疾病	(270)
耳鸣	(270)

耳聾	(275)
第三节 鼻部疾病	(276)
鼻炎	(276)
鼻衄	(277)
第四节 咽喉部疾病	(279)
咽喉炎	(279)
扁桃体炎	(280)
声音嘶哑	(281)
第五节 口腔疾病	(282)
齿衄	(282)
牙痛	(284)
口疮	(285)
口臭	(286)
第七章 羹汤防癌抗癌	(287)
舌癌	(287)
皮肤癌、口腔癌	(288)
肝癌	(289)
食道癌	(290)
胃癌	(292)
贲门癌	(294)
肠癌	(295)
肺癌	(298)
乳腺癌	(300)
阴道癌	(301)
卵巢癌	(302)
子宫颈癌	(302)
白血病	(305)
肾癌	(307)

鼻咽癌	(308)
膀胱癌	(310)
甲状腺癌	(311)
恶性黑色素瘤	(312)
第八章 羹汤与美容、养生	(313)
养颜嫩肤	(313)
祛斑增白	(323)
生发乌发	(324)
延年益寿	(329)
祛病强身	(334)
减肥轻身	(342)
羹汤索引	(346)

第一章 概 述

第一节 饮食疗法的由来

本书所讲述的羹汤治病养生方是我国传统的饮食疗法中的一个重要组成部分,要知道羹汤治病养生方的真谛,就必须了解饮食疗法的由来。

我们的祖先为了生存和繁衍,在寻觅食物的过程中,不断品尝食物的滋味,辨别草药的温凉,逐渐认识到一些动植物既可以充饥又能防治疾病,逐步积累了丰富的饮食治病养生的经验,因而,我国的饮食疗法源远流长。公元前5世纪前后的周代就已设置了四种不同医官:食医、疡医、疾医、兽医,据《周礼·天官》中记载,食医的职责是:“掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐。……”用今天的话来说,食医就是专门管理宫廷饮食的医生,负责为皇帝配膳,做营养保健工作。从此以后,各个朝代都有了专管“食疗”的太医。

我国现存医学文献中最早的一部较为系统的理论著作是《黄帝内经》,它是春秋战国时的医家总结劳动人民同疾病作斗争的经验,托名黄帝编成的,比较系统地阐述了中医学理论,因而被誉为“医家之宗”。在饮食与健康的关系上,提出了“饮食有节”的重要原则,还就饮食的饥饱之度、冷热之性、偏嗜之习、

宜忌之规、配餐之则提出了一系列法则,告诫人们要注意饮膳,重视卫生,以食疗疾。在有关膳食平衡方面,书中记载:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”这一配膳原则与现代营养学的主张遥相呼应。

汉魏六朝承袭了先秦医食互补的古风,在膳补食疗方面又有了新的开拓,这一时期出现了张仲景、淳于意、华佗、王叔和等名医,推出了《神农本草经》、《伤寒病杂论》、《脉经》等著作,总结了脏腑经络学说,奠定了辨证施治的理论基础,传统医学体系初步形成,并试图用阴阳五行学说来解释饮食与健康的关系,既有食品入药,又有药物治菜,使医食同源理论进一步得到了验证。汉代名医张仲景的《伤寒病杂论》中还收录了许多药膳方,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。

隋唐五代时期,隋代名医巢元方等编著的《诸病源候论》中不少地方说到了食与医的关系。东晋葛洪《肘后备急方》中已经提到了若干营养性疾病,如脚气病,虽然当时并不知道它是因缺乏维生素 B₁ 所致,但却知道用富含维生素 B₁ 的食物牛羊乳和豆类来治疗。

唐代是我国饮疗法大发展的重要时期。药王孙思邈的《千金要方》中专辟“食治篇”收录了药用食物 150 种,分作果实、蔬菜、谷食、鸟兽四类逐一详加阐述,这是世界食疗史上的一大创举。据此书记载,用于治疗妇人产后虚羸的方药中,多备有食物,如羊肉汤、猪肾汤、羊肉黄芪汤、鹿肉汤、杏仁汤、乳蜜汤等。孙思邈的另一本著作《养老食疗》,设计了长寿食方十七组,开老年医学中食物疗法之先河。孙思邈的学生孟诜在前人的基础之上写出《补养方》,这是一部最早专讲饮食疗法的著作,共收录了药用食物 241 种,后经孟诜的弟子张鼎增补成三卷本的《食疗本草》,

其内容丰富,集唐以前饮食疗法之大成,惜原书久佚,现存的是敦煌石室的残卷及以后各医家引用《食疗本草》中资料的纂辑书。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。

宋元时期,一些在名医在饮食宜忌与温补疗治方面的探讨很有建树,大大促进了食疗的发展。《太平圣惠方》中有 28 病记载了食治法,尤以虚劳病患者的食疗方法为多。宋代陈直의《奉亲养老书》中收录了饮食调治和老人备用急方 233 条。元代邹铉又对《奉亲养老书》进行了增补,附有妇女和儿童食方 256 条。元代饮膳太医忽思慧所著《饮膳正要》,是我国的第一部较为系统的营养学专著,书中将历朝宫中进用的奇珍异馐、汤膏煎饮、诸家本草、名医方术、日常必用的谷肉果菜集中起来,取其性味补益者辑录成书。第一、二卷记载了各种汤、羹、浆、膏、煎、油、茶,以及各种烧饼、包子、馒头、粥、面等膳食的作用与制作。此书较为全面地总结了前代饮食养生的经验,强调“药补不如食补”这一重要原则。值得特别指出的是,在忽思慧所著的《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、砂糖调制的五味子汤可以生津止渴、暖精益气等。

明清时期,膳疗食补的成就突出。以李时珍的《本草纲目》为标志,传统医学跃上了新的高峰,医药食饮水乳一体,交互见功。朱棣编的《救荒本草》中专门记载了荒年可供充饥的野菜,扩大了人类食物的范围,这是饮食疗法的又一大发展。此外,《日用本草》、《食鉴本草》、《遵生八笺·四时调摄笺》、《养生食忌》、《养生随笔》、《随息居饮食谱》、《沈氏养生书》等膳补食疗专著的大量刻印,促使人们普遍地注重养生之道。

新中国成立后,随着人民生活水平的不断提高,食疗食养也越来越受到人们的重视。七十年代初,南京药学院叶桔泉教授编著了《食物中药与便方》一书,书中介绍了可用作食疗的药物 340 种,逐一叙述其来源、性味、成分、功用及方例 1500 条。进入八十年代后,药膳的研究有了空前的繁荣,1985 年人民卫生出版社出版了彭铭泉主编的《中国药膳学》,使之达到了一个新的水平。可以相信,药膳在为人类健康服务方面必将发挥出更大的作用。

第二节 药膳的分类

药膳经过千百年来演变和发展,已经形成一系列种类繁多的特殊膳食,按其性状可以分为:

(1)羹汤类:羹汤类药膳主要是以肉、乳、蛋、鱼、蔬菜等原料加入药物经煎煮而制成的汤液。羹可通称为汤,但它不同于中医方剂学上的汤剂。羹汤类药膳的特点是容易消化吸收,营养丰富,味道鲜美,还具有较好的治病养生的作用。

(2)饮料类:饮料类药膳是药食物和药物用浸泡、压榨、煎煮或蒸馏的方法制成的一种专供饮用的液体。

(3)菜肴类:菜肴类药膳是以蔬菜、肉类、鱼、虾等为原料,配以一定比例的药物制成的菜肴,这类食疗菜可以是冷菜、蒸菜、炖菜、炸菜、卤菜等。

(4)粥食类:粥食类药膳是以米、谷、麦等粮食为原料,加入一定比例的补益药物煮成的半流体食品。

(5)米面类:米面类药膳是以米和面粉为基本原料,加入一定量的补益药物或性味平和的药物制成的各种饭食。