

食疗妙方

三百三

郝玉明等 编著

中国医药科技出版社



食疗妙方三百三

郝玉明 杜惠芳 郝丽 编著

中国医药科技出版社

食疗妙方三百三

郝玉明 等 编著

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)
山西省新华书店 发行
万荣县国营印刷厂 印刷

开本: 787×1092mm 1/32 印张: 5.625

字数: 120 千字 印数: 1—10000册

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

ISBN7—5067—0452—8 / R·0392

定价: 3.00元

序

食疗，就是以食物来防治疾病，这在我国已有十分悠久的历史。早在西周时期，生产力水平有了很大发展，文化水准也提高到新的历史阶段，封建社会开始萌芽，政治制度不断完善。在这种社会背景下，宫廷的膳食管理和人员分工以及对饮食的初步研究，已极至纤细。《周礼·天官》中，萌露出的许多食疗思想，应当说是在周代以前，我们祖先在无数个生活岁月中，对饮食习惯以及用膳规律的探讨和总结。周代比商代确有发展，商重鬼神，重天命；周重民情，尚明德。周之文王兴岐，到周公佐政，“飧人耆老孤子士庶子，共其食”。注重食为民天，膳和君健。同时，提出了食疗的无病可调，已病可治；物宏烹细，食杂功专；饮纳贵节，调益因时等观点。周以后的历代哲人、医家，也都十分重视食疗、食养。孔子说：“食不厌精，脍不厌细”。精细之食不伤脾胃，既便于消化，又易于吸收。还云“食馐而饫，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。”明之张景岳，清之叶天士，近代之张锡纯，现代之蒲辅周，都对饮食疗法、食品宜忌，提出过卓越的看法。

人们常说治病“三分治，七分养”。这“七分养”中，很大成分是饮食调养。事实上，随着现代文明的发展，人们

不仅认识“食者生民之天，活人之本”，也认识到饮食是抵抗疾病、保证健康的基本条件，饮食治病法，已越来越被人民群众所接受。

本书的作者，是三位高中级的医务工作者，其中郝玉明先生是我的一位挚友，学验俱丰，尤擅内科疑难杂病，於三晋之中声誉日隆。作者既是医者，在丰富的临床实践中摸索出饮食疗法的优越之道，并在疑难杂病的诊治中悟出食疗重要的佐助作用，於此心得，集验而成的此书，更显出此书的价值。

辛未初春，三位作者著毕此书，嘱我一阅并邀为序，我阅过后，感到此书简便，易于掌握，注重了科学性和实用性，同时分门别类，易于查询，家庭常用，有病治病，无病防病，於读者有益，故欣允写上几句，权充为序，期望此书的出版，於社会、於读者、於人民的健康，带来裨益。

卢祥之

一九九一年七月于太原不息子斋

前 言

食疗在我国已有悠久历史。本书在古今食疗方论基础上，结合临床实践，从1300余张食疗方剂中，几经对比，精选出功效卓著、科学性强的食疗方剂330首，汇编成册，名为《食疗妙方三百三》，旨在为广大群众强身健体、抗衰延寿、开发智力、防病治病服务。

书中根据方剂功效、主治，以病分类，纲目清楚。方后附有出处，其中未注明出处者40首，为笔者屡用屡验之方。每方分为组成、制法、食法和按语，扼要说明功效、主治及机理，以方便读者查寻选用。

本书在选题方面及整个编写过程中，得到了《中医药研究》杂志主编卢祥之先生的热情指导和帮助，并为书作序。同时，也得到太原市中医研究所毕爱华、贺世慧、王桂平及山西物贸大厦特一级烹调厨师郭同民等同志的大力协助，在此一并致谢。

由于水平有限，书中谬误之处，敬请读者批评指正。

编著者

1991年3月于太原

目 录

抗 衰 延 寿

1. 脊肉粥..... (1)
2. 狗肉粥..... (2)
3. 龙眼肉粥..... (2)
4. 菟丝子粥..... (3)
5. 仙人粥..... (3)
6. 人参粥..... (4)
7. 补虚正气粥..... (5)
8. 延寿酒..... (5)
9. 芝麻粥..... (6)
10. 何首乌煮鸡蛋..... (6)
11. 地黄酒..... (7)

健 脑 益 智

1. 人乳汁..... (7)
2. 金针菇炒胡萝卜丝..... (8)
3. 人参莲肉汤..... (9)
4. 桂圆莲子粥..... (9)
5. 胡桃芡实粥..... (10)

6. 山药芡实煲粥..... (10)
7. 狗脊羹..... (11)

美 容 润 肤

1. 玻璃核桃仁..... (12)
2. 酥蜜粥..... (13)
3. 银耳樱桃..... (13)
4. 鲑鱼肉丸汤..... (14)

内 科 疾 病

- 发热..... (15)
 1. 石膏粥..... (15)
 2. 芦根粥..... (16)
 3. 天花粉粥..... (16)
 4. 梨汁粥..... (17)
- 咽喉痛..... (17)
 1. 牛蒡子粥..... (17)
 2. 银花粥..... (18)
- 感冒..... (18)
 1. 葱白粥..... (19)
 2. 生姜粥..... (19)
 3. 薄荷粥..... (20)

4. 发汗豉粥·····	(20)
5. 神仙粥·····	(21)
6. 麝香粥·····	(21)
7. 荷叶粥·····	(22)
支气管炎 ·····	(22)
1. 芥菜粥·····	(23)
2. 桑白皮粥·····	(23)
3. 枇杷叶粥·····	(23)
4. 沙参粥·····	(24)
5. 萝卜粥·····	(24)
哮喘 ·····	(25)
1. 杏仁粥·····	(25)
2. 简易补肺阿胶粥·····	(26)
3. 苏子粥·····	(26)
4. 胡桃人参汤·····	(27)
5. 芡实粥·····	(27)
6. 鸡蛋萝卜汤·····	(27)
支气管扩张症 ·····	(28)
1. 萝卜羊肉汤·····	(28)
2. 白芨鲜藕粥·····	(29)
肺气肿 肺心病 ·····	(29)
1. 葶藶粥·····	(29)
2. 茯苓苡米粥·····	(30)

3. 四仁鸡子羹.....	(30)
4. 黄精粥.....	(31)
5. 羊肺汤.....	(32)
肺脓肿	(32)
1. 银桔粥.....	(32)
2. 苇茎苡米粥.....	(33)
3. 鱼腥草拌莴笋.....	(33)
4. 南瓜牛肉汤.....	(34)
肺结核	(34)
1. 百合粉粥.....	(35)
2. 麦门冬粥.....	(35)
3. 二冬膏.....	(35)
4. 冰糖黄精汤.....	(36)
5. 阿胶粥.....	(36)
6. 虫草粥.....	(37)
7. 大蒜粥.....	(37)
咳血	(38)
1. 银耳粥.....	(38)
2. 生地黄粥.....	(39)
3. 二鲜饮.....	(39)
颈部淋巴结核	(39)
1. 贝母粥.....	(40)
2. 芋粥.....	(40)

3. 参芪地黄粥·····	(41)
食管癌 ·····	(41)
1. 谷皮糠粥·····	(41)
2. 薏苡仁粥·····	(42)
3. 韭菜汁·····	(42)
4. 银耳苡米羹·····	(42)
5. 牛乳粥·····	(43)
胃脘痛 ·····	(43)
1. 干姜粥·····	(43)
2. 鸡内金粥·····	(44)
3. 佛手柑粥·····	(44)
4. 柴梔冰糖茶·····	(45)
5. 乌甘茶·····	(45)
6. 山药粥·····	(46)
7. 良姜粥·····	(46)
8. 羊肉粥·····	(47)
9. 甘橈散·····	(47)
10. 饴糖饮·····	(48)
呃逆 ·····	(48)
1. 丁香柿蒂汤·····	(48)
2. 干姜刀豆饮·····	(49)
3. 竹茹麦冬茶·····	(49)
4. 玉竹柿蒂粥·····	(50)
呕吐 ·····	(50)

1. 生姜怡糖饮.....	(50)
2. 姜茶饮.....	(51)
3. 白扁豆粥.....	(51)
4. 萝卜子粥.....	(52)
5. 半夏生姜茶.....	(52)
6. 吴茱萸粥.....	(53)
7. 竹茹粥.....	(53)
泄泻	(53)
1. 干姜车前饮.....	(54)
2. 姜连散.....	(54)
3. 人参粥.....	(55)
4. 山药羊肉粥.....	(55)
5. 羊肉黄芪羹.....	(56)
便秘	(56)
1. 蔗浆粥.....	(57)
2. 紫苏麻仁粥.....	(57)
3. 柏子仁粥.....	(58)
4. 黄芪蜜茶.....	(58)
5. 肉苁蓉粥.....	(58)
痢疾	(60)
1. 马齿苋绿豆汤.....	(60)
2. 黄连白头翁粥.....	(61)
3. 大蒜糯米粥.....	(61)
4. 赤石脂干姜粥.....	(62)

病毒性肝炎	(63)
1. 茵陈粥.....	(64)
2. 鲤鱼赤豆汤.....	(64)
3. 黄芪粥.....	(65)
4. 动物肝粥.....	(65)
5. 枸杞叶粥.....	(66)
6. 杞子南枣煲鸡蛋.....	(66)
7. 茵陈干姜饮.....	(66)
肝硬变	(68)
1. 牵牛子粥.....	(68)
2. 郁李仁粥.....	(68)
3. 商陆粥.....	(69)
4. 山药桂圆炖甲鱼.....	(69)
5. 清蒸枸杞圆鱼.....	(70)
肝胆结石	(70)
1. 大金钱草粥.....	(71)
2. 芦根粥.....	(71)
吐血	(72)
1. 柏叶粥.....	(72)
2. 鲜荷叶汁.....	(72)
3. 三七藕蛋羹.....	(72)
便血	(73)
1. 木耳粥.....	(73)

2. 乌梅粥·····	(73)
3. 鸡冠花蛋汤·····	(74)
高血压 ·····	(74)
1. 芹菜粥·····	(74)
2. 石决明粥·····	(75)
3. 降压茶·····	(75)
4. 清脑羹·····	(76)
5. 冰糖酸醋饮·····	(76)
6. 素炒洋葱·····	(77)
7. 海带炒肉·····	(77)
动脉硬化 ·····	(78)
1. 木耳山楂粥·····	(79)
2. 何首乌粥·····	(79)
3. 豆腐浆粥·····	(80)
4. 香菇粥·····	(80)
5. 海米炒芹菜·····	(81)
6. 菊花乌龙茶·····	(81)
7. 山楂荷叶茶·····	(81)
脑血管意外 ·····	(83)
1. 落花生粥·····	(83)
2. 珍珠母粥·····	(83)
3. 桃仁决明蜜茶·····	(84)
4. 竹沥粥·····	(84)
5. 枸麦饮·····	(85)

6. 复方黄芪粥·····	(85)
7. 黄芪猪肉羹·····	(86)
冠状动脉硬化性心脏病·····	(86)
1. 玉米粉粥·····	(86)
2. 薤白粥·····	(87)
3. 葛根粉粥·····	(88)
4. 山楂粥·····	(88)
5. 田七炖鸽肉·····	(89)
6. 凉拌双耳·····	(89)
水肿·····	(90)
1. 冬瓜赤小豆粥·····	(90)
2. 榆皮粥·····	(91)
3. 泽泻粥·····	(91)
4. 大蒜烧鲫鱼·····	(91)
5. 黄芪山药煲龟板·····	(92)
6. 赤小豆苡米粥·····	(92)
7. 茯苓饼·····	(93)
8. 葫芦粥·····	(93)
9. 鸭粥·····	(94)
10. 荠菜粥·····	(94)
11. 冬瓜仔鸡·····	(94)
尿路感染·····	(96)
1. 滑石粥·····	(97)
2. 车前子粥·····	(97)

3. 薦蓄粥·····	(97)
4. 黄芪白茅饮·····	(98)
泌尿系统结石·····	(98)
1. 薦蓄金钱茶·····	(98)
2. 内金元明散·····	(99)
3. 茅根赤豆粥·····	(99)
4. 胡桃海金粥·····	(100)
尿血·····	(100)
1. 灯芯草柿饼汤·····	(100)
2. 柿饼木耳羹·····	(101)
缺铁性贫血·····	(101)
1. 山楂陈麦饮·····	(101)
2. 枣矾丸·····	(102)
3. 大枣粥·····	(102)
4. 木耳红枣汤·····	(103)
5. 菠菜粥·····	(103)
6. 黄豆排骨羹·····	(104)
7. 当归羊肉羹·····	(104)
再生障碍性贫血·····	(105)
1. 仙鹤红枣汤·····	(105)
2. 参枣汤·····	(106)
3. 犀角花生衣粥·····	(106)
4. 补髓蜜膏·····	(107)

血小板减少性紫癜·····	(108)
1. 茅根仙鹤粥·····	(108)
2. 黄芪大枣粥·····	(109)
3. 红枣羊胛糯米粥·····	(109)
过敏性紫癜·····	(110)
1. 花生米煲大蒜·····	(110)
2. 莱菔绿豆饮·····	(111)
白血病·····	(112)
1. 茅根地黄汁·····	(112)
2. 青黛散合二鲜饮·····	(112)
3. 猪脾散·····	(113)
4. 马齿苋阿胶汤·····	(113)
5. 蜂蜡鸡蛋·····	(113)
衄血·····	(114)
1. 金针白茅饮·····	(114)
2. 白萝卜汁·····	(114)
3. 猪肤红枣羹·····	(115)
甲状腺功能亢进症·····	(115)
1. 海藻散·····	(115)
2. 紫菜汤·····	(116)
3. 海带肉丝汤·····	(116)
糖尿病·····	(116)
1. 猪胰煲山药·····	(117)