

大醫精誠第二

食療茶萃

梁進芳

編著

中醫名家學術經驗集（一）



中醫古籍出版社

中医名家学术经验集（一）

食疗荟萃

梁进芳 编著

中医古籍出版社

责任编辑 孙志波

封面设计 陈 娟

图书在版编目 (CIP) 数据

中医名家学术经验集 .1/《中医名家学术经验集》编委会编
—北京: 中医古籍出版社, 2005.5

ISBN 7-80174-296-6

I. 中… II. 梁… III. 中医学临床—经验 IV. R249.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 009468 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京恒达印刷有限公司

850×1168 毫米 32 开 10 印张 200 千字

2005 年 5 月第一版 2005 年 5 月第一次印刷

印数: 0001~3000 册

ISBN 7-80174-296-6/R·295

定价: 15.00 元 (全套 150.00 元)

食療薈萃

梁進芳 編著

作者小传

梁瑞仁（进芳），男，1939年出生，广东省紫金县人，师从梁步青名老中医，后在县中医院进修，毕业于振兴中医刊授大学。从医40多年，精通脉理。对内、外、妇、儿科钻研尤精，擅治疑难杂症，对不孕不育症、肝硬化腹水、肾炎、中风、肿瘤等有深厚临床研究，学术造诣很深，撰写论文90余篇。先后在《国际民族医药》、《世界中西医结合论坛》、《当代中国名医论坛》、《当代专科专病研究精要》、《中国新药杂志》等几十种国内外医学刊物上发表。事迹入编《中华特色名医辞典》、《中国医学专家》、《中国专家大辞典》、《世界优秀专家人才名典》、《世界人物辞海》等18部辞典。近年又总结了多年临床经验编著了《应世新方》、《养生宝典》、《中药名·作品集》等书出版。



1999年9月应邀出席泰国曼谷市举行的“第四届世界中西医结合学术论坛暨卓越医家颁奖大会”，被大会授于“金牌奖”、“金象奖”和“纪念勋章奖”。曾多次出席国内国际医学经验交流会及表彰大会，获得国内、国际多个镀金奖杯，荣获当代中国“1999/2000世纪名医”、“当代中国名医”、“当代好医师”、“2000/2001世界千年名医”等称号，是广东省肿瘤协会会员、全球执照中医师联合会会员、中医名家、全球寻医问药世界名医、国际互联网世界好医师。

内容简介

古语云：“医食同源，药食同用。”

中华民族关于养生、养老、防病、治病的研究具有悠久的历史，更重要的是自古有“食治之方，医药之法，摄生之道”，其中有一个特点是强调“以食治疾，胜于用药”，明确“食治胜于药治”。本书应用时菜或食物配合中药，循照中医基础理论，辨证论食，将用于食治的动物、植物两大类分为十小类，以食物品名、性味、归经、组成、用料（包括中药物），如何运用炖、焖、灼、煲、蒸、煮、泡或炸、烤、炙、煨、煎等不同烹调方法制作使用，用后有什么功效，能治什么病，服用注意事项等均进行一一讲述，一些还以病例报告、验方选登、说明、文献摘要排列，读者可按食物去查方，十分方便。

序

食疗于科学，饮食于营养。《千金要方·食治》云：“安身之本必资于食，求疾之速必凭于药。”《食疗荟萃》来源，是动物和植物二大项，动物如家禽、山珍、海味及其复制品油料……。植物由五谷、蔬菜、豆类、水果类、复制品和饮料……

现代科学对动物、植物大概分为“七大营养素”，如蛋白质、糖、脂肪、维生素、无机盐、水、纤维素等。

营养于生命，吃喝于科学。

《千金要方·食治》医书曰：“不知食宜者，不足以生存。”食品膳餐中，要科学烹调，品味特佳，营养均衡，要想身体健康，饮食最为先，进行内脏调补、阴阳气血平衡，营养食疗首位，运动排行第二，营养和运动相结合，增强体质，则健康长寿。若饮食不当，健康人也会生出病来。饮食讲究科学，食品烹调有利于吸收，烹调当，口感好，而促进病人食欲。营养输送全身，则可以帮助病人早日恢复健康。

书中载有动物和植物，以鸡、鸭、鹅、鸟、猪、牛、羊、狗……，粮、油、酒、醋、姜、葱、芹、蒜……的食疗经验有效方。

《内经》云：“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧。”指食物中的性质寒热平调，过寒过热都会使身体阴阳失调，可能导致疾病发

生，有害于身体健康。

“医食同源”借饮食以助医药，以食治疾，胜于用药。食疗这个古老的学科，在我国源远流长。这既是中医的精华，又具有营养之精髓，当然深受群众的欢迎和采用，因而经久不衰，不断发展和兴旺。20多年来，作者在运用食疗、药膳、茶疗、运动、物理、环保、营养保健等，多项目的保健养生系统工程上深入探索，不断推陈出新，取得了卓越的成绩。曾在《探索百岁之路》发表“百岁弄玄——饮食保健秘诀”，在《国际民族医学》发表“中国营养学保健食疗赋”，在《中国中医老年学杂志》发表“自我养生保健的实际意义”，在《临床营养进展》发表“营养学典型病例报告”等论文，近年还编著出版了《应世新方》、《养生宝典》、《中药名·作品集》等书籍。本书系作者总结了从医几十年来成长轨迹和研究保健养生的精髓累积，其中还收录了一些民间食疗良方及一些报刊杂志介绍的保健方，内容丰富，易学易用。治病广，疗效高，且以简、便、廉为原则，安全可靠，防治兼施。四季可用，男女老少皆宜。适应于家庭、饭堂、餐馆、饭店、酒店、医疗单位、中西药店等，方便使用，书中缺点错误难免，敬请读用者给予修改指正。

编者

2004年6月于深圳

目 录

概述

- 一 浅谈五行运用木、火、土、金、水 (1)
 - 1 木 (如木瓜) (1)
 - 2 火 (2)
 - 3 土 (3)
 - 4 金 (4)
 - 5 水 (5)
- 二 浅谈五脏食疗 (6)
- 三 浅谈中医药补肾防治方法 (7)
- 四 盐焗肉益寿诗 (8)

第一篇 鸡、鸭、鹅、鸟

- 一 鸡 (9)
 - 1 鸡肉 (9)
 - 2 鸡煲淮杞汤 (9)
 - 3 鸡炖田七汤 (10)
 - 4 鸡炖杜仲汤 (11)
 - 5 鸡煲狗脚迹 (12)
 - 6 鸡蒸蜂糖 (12)

7	鸡煲老艾头	(13)
8	鸡煲牛膝桑枝	(14)
9	乌鸡汤	(15)
10	鸡炒姜酒	(16)
11	水焗鸡	(16)
12	鸡炖酸醋	(17)
13	鸡煲柚皮	(18)
14	鸡心姜葱汤	(18)
15	鸡肝炖疳积草	(19)
16	鸡肝煲米酒	(19)
17	鸡脾煲山楂	(20)
18	鸡脾煮姜葱	(21)
19	鸡脚炖防己	(21)
20	鸡脚煲乌豆	(22)
21	鸡肠煮米酒	(23)
22	鸡肠炖巴戟天	(23)
23	鸡肠煲北芪	(24)
24	鸡蛋煮生艾	(25)
25	鸡蛋煲桑寄生	(25)
26	鸡蛋煲鸡血藤	(26)
27	鸡蛋煮坤草叶	(26)
28	鸡蛋煮醋	(27)
29	鸡蛋煲茶叶	(28)
30	鸡蛋煎黄油	(28)
31	鸡蛋炒韭菜	(29)
32	鸡宰生姜汤	(30)

33	鸡蛋煲川芎、白芷	(30)
34	鸡蛋首乌寄生汤	(31)
二	鸭	(32)
1	鸭肉焖北沙参	(32)
2	鸭血汤	(32)
3	鸭肉汤	(33)
4	焖鸭肉	(34)
5	鸭肉焖糯米饭	(34)
6	烤水鸭	(35)
7	老鸭肉蒸冬虫夏草	(36)
8	鸭肾姜酒汤	(36)
9	鸭蛋煲金针头	(37)
10	鸭蛋煲薤菜头	(37)
11	鸭蛋煲苏木	(38)
12	鸭肫煲山楂党参	(39)
三	鹅	(39)
1	鹅肉	(39)
2	鹅肉蒸玉竹	(40)
3	鹅血酒	(41)
四	鸟	(41)
1	白鸽汤	(41)
2	白鸽蒸冰糖	(42)
3	白鸽炖参淮汤	(43)
4	乳鸽煲参芪汤	(43)
5	鹌鹑汤	(44)
6	麻雀炖姜杞汤	(45)

7	翠碧鸟	(45)
8	白鹤汤	(46)
9	鸛鴒汤	(46)
10	蝙蝠	(47)
11	壁虎	(48)

第二篇 猪、牛、羊、狗、猫、兔、猴、 山甲、老鼠、龟、鳖、田鸡

猪	(49)
1 猪肉	(49)
2 猪肉汤	(50)
3 猪瘦肉煲丹参草决明	(50)
4 猪瘦肉蒸广地龙	(51)
5 猪心炖白茯苓	(52)
6 猪心蒸冰糖	(52)
7 猪心丹芎汤	(53)
8 猪肝煲丝瓜汤	(54)
9 猪肝汤	(55)
10 猪肾汤	(55)
11 猪肾乌豆汤	(56)
12 猪肾杞子汤	(57)
13 猪肺炒生姜	(57)
14 猪肺炒川贝	(58)
15 猪肺煲橘红	(58)
16 猪肺煲海蜇皮	(59)

17	猪肺煲九贴耳	(60)
18	猪肺煲黄芪	(60)
19	猪肺煲参芪汤	(61)
20	猪肺煲生脉饮	(62)
21	猪胰煲骨淮汤	(62)
22	猪肉煮豆腐	(63)
23	猪脑天麻汤	(64)
24	猪脑蒸茯神芡实	(65)
25	猪眼睛煲杞菊汤	(65)
26	猪骨煲五指毛桃	(66)
27	猪骨姜枣汤	(67)
28	猪骨煲白沫叶树根	(67)
29	猪排骨蒸黄豆汤	(68)
30	猪骨煲苦瓜汤	(69)
31	猪骨煲鸡骨草	(69)
32	猪骨头煲地胆头草	(70)
33	猪骨煲一点红	(71)
34	猪肚煲升芪汤	(71)
35	猪肚煲古月汤	(72)
36	炒猪肚	(73)
37	猪肚煲红枣	(73)
38	猪小肚煲芪苡	(74)
39	猪小肚煲淡菜绿豆汤	(75)
40	猪大肠煲秦皮白头翁汤	(76)
41	猪尾炖杜仲	(76)
42	猪脚煲芪艾汤	(77)

43	猪脚煲牛尾顿	(77)
44	猪脚煲花生	(78)
45	猪脚黑豆汤	(79)
46	猪蹄虾米通草汤	(79)
47	猪皮	(80)
48	猪皮膘	(81)
49	猪油	(81)
二	牛	(82)
1	牛肉	(82)
2	牛肉汤	(83)
3	牛展肉炒生姜	(83)
4	牛心炖枣仁茯神冰糖	(84)
5	牛肝炒芹菜	(84)
6	牛肝煲杞菊汤	(85)
7	牛肾炖姜酒汤	(86)
8	牛肺炒生姜	(86)
9	牛脾炖姜酒汤	(87)
10	牛肚煲古月汤	(87)
11	牛胃酸辣酱	(88)
12	牛骨煲怀牛膝	(89)
13	牛筋煲凤爪汤	(89)
14	牛扁筋煲乌豆	(90)
15	牛蹄炖姜杞汤	(90)
16	牛胎盘炖姜酒	(91)
17	牛鞭煲黑大豆	(92)
18	牛奶	(92)

三 羊	(93)
1 羊肉汤	(93)
2 羊肉炖姜淮杞	(94)
3 羊脑蒸茯神芡实	(94)
4 羊血汤	(95)
5 羊心炖冰糖	(95)
6 羊肝汤	(96)
7 羊肾炖杞子汤	(97)
8 羊肺姜酒汤	(97)
9 羊肚煲淮山	(98)
10 羊小肚炖小茴	(98)
11 羊骨汤	(99)
12 羊脚炖乌豆	(100)
四 狗	(100)
1 狗肉煲	(100)
2 狗肉炖附子汤	(101)
3 狗脚煲乌豆汤	(102)
4 狗肉炖淮杞汤	(103)
5 狗肾炖杞子附子汤	(104)
6 狗鞭炖五子衍宗丸	(104)
7 水狗炖姜酒汤	(105)
8 狗骨煮十全大补汤	(106)
五 猫	(107)
1 猫肉煲大蒜汤	(107)
2 猫肉煲党参汤	(107)
3 猫肉炖人参	(108)

4	野猫汤	(109)
六	兔肉	(109)
七	猴	(110)
1	猴肉炒生姜	(110)
2	猴骨膏	(111)
3	猴肉煲疳积草	(112)
4	猴唾液米	(112)
八	山甲、蛤蚧	(114)
1	穿山甲煲北芪	(114)
2	蛤蚧百部白及散	(114)
3	蛤蚧炖西洋参	(115)
九	老鼠肉	(116)
十	龟	(116)
1	乌龟煲猪肚	(116)
2	乌龟炖西洋参	(117)
3	龟骨汤	(118)
4	水龟汤	(118)
十一	鳖肉汤	(119)
十二	炒田鸡	(120)

第三篇 焗

一	鸡	(121)
1	焗乌骨鸡	(121)
2	焗鸡心	(122)
3	焗鸡肝	(122)
4	焗鸡肠	(123)

5	焗鸡爪	(123)
6	焗鸡蛋	(124)
二	鸭	(125)
1	焗鸭肉	(125)
2	焗鸭蛋	(125)
三	焗鹅肉	(126)
四	焗鹌鹑	(127)
五	猪	(128)
1	焗猪腩肉	(128)
2	焗猪心	(128)
3	焗猪心金戒指	(129)
4	焗猪胰	(129)
5	焗猪肾	(130)
6	焗猪尾	(131)
7	焗猪脚皮	(131)
8	焗猪粉肠	(132)
六	牛	(132)
1	焗牛肝	(132)
2	焗牛脾	(133)
3	焗牛肾	(133)
七	羊	(134)
1	焗羊心	(134)
2	焗羊肾、羊肺	(135)
八	狗肉	(136)
1	焗狗肉	(136)
2	焗狗肾	(136)