

中医食疗药膳



主编 膳书堂文化

康子堂简慧康脂病奇方秘传百世

● 匯集前良藥簡慧氏康脂病奇方秘傳百世

華夏五千年的文明，源远流长，博大精深。中医食疗药膳，是祖国医学宝库中的一颗明珠。它不仅是一种饮食，更是一种文化，一种艺术。本书汇集了古今名方，精选了康子堂简慧氏康脂病奇方秘传百世，内容丰富，图文并茂，是广大读者了解中医食疗药膳的必读之书。



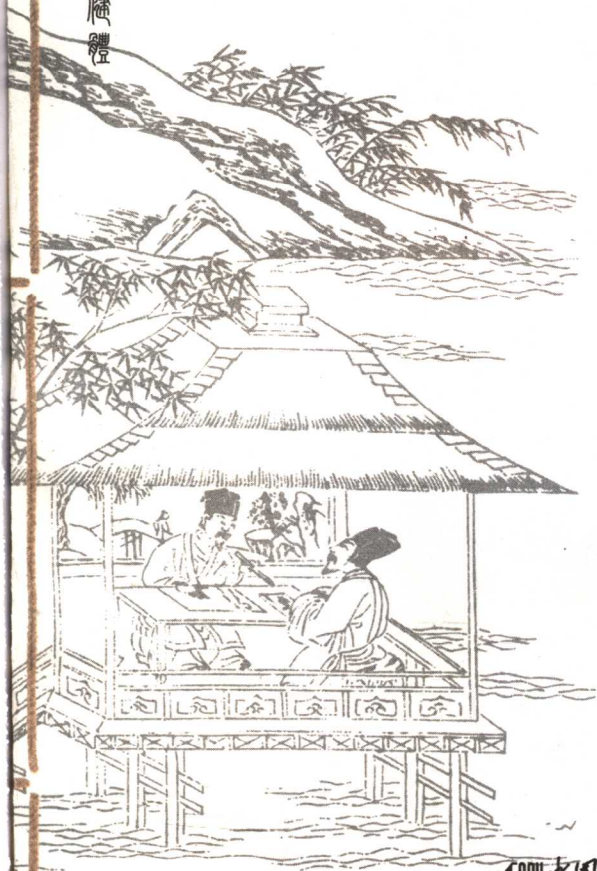
中国医药出版社

Zhongyi shiliao yaoshan
主编 膳书堂文化

中医食疗药膳

● 康子亮简慧辰编病奇方流传百世

● 匯集前代藥膳方氏廣書恩輯集氏後身體



中国医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医食疗药膳/膳书堂文化主编. —北京:中国
画报出版社, 2007. 10
ISBN 978-7-80220-194-1
I. 中… II. 膳… III. 食物疗法-食谱 IV. R247.1 TS972.161
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 149126 号

中医食疗药膳

出 版 人: 田 辉
责任编辑: 刘晓雪
出版发行: 中国画报出版社
(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100044)
策划制作: 膳书堂文化
电 话: 88417359(总编室兼传真)88417482(发行部)88417417(发行部传真)
网 址: <http://www.zghbcbs.com>
电子信箱: cppl1985@126.com
印 刷: 北京振兴华印刷有限公司
监 印: 敖 晔
经 销: 新华书店
开 本: 720mm×1000mm 1/16
印 张: 28
插 图: 98
版 次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-80220-194-1
定 价: 19.90 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

>>前言

单偏方疗病是伟大的中华医药宝库中的一朵奇葩,其历史源远流长,在世界上也享有盛誉,“小偏方治大病”之说,几乎有口皆碑,深入人心。

单方、偏方指药味不多,但对某些病症具有独特疗效的方剂。例如治风湿性关节炎,用雪莲花 15 克,黄酒 100 毫升,将雪莲花浸入黄酒中,7 天后饮用,可达到温中散寒,活血通络,祛湿消炎的理想疗效;若不慎皮肤上生有瘰子,可用牛倒嚼沫适量,涂擦患处,连续 7 天,可以治愈。正因为中华医学的博大精深,使得许多当代著名的中医学专家辛勤不倦,遍收古今,广采博引,集腋成裘,荟以成集,为本已浩瀚如海的中医文献添砖加瓦。笔者研习中医多年,独爱单方、偏方,本着“撷取精华、重在实效”的原则编撰此书。

1. 此书共分九章,包括常见急症、内科、外科、骨科、妇科、儿科、皮肤科、五官科、美容科、长寿滋补食谱。

2. 书中共收集 1000 多味方剂,多数方剂下皆分组成、用法、功效、主治、来源等几项内容。

3. 对一些特殊的单方、偏方的特殊用法、注意事项均在“注”中作了说明。

4. 诸药方富实践之经验,寓医理于其中,通俗易懂,方微药简,广泛易行。

本书仅为抛砖引玉之作,希望藉此引起医界同仁的重视,共同发掘、继承、光大中医之单方偏方。由于笔者学识浅薄,水平有限,其中难免有不当之处,恳请行家里手不吝垂教斧正!

目录

Contents

常见急症

外感高热	41
梅翁汤	41
清肺六二汤	41
清肺化痰汤	42
凉膈增液汤	42
四清汤	42
清气汤	43
蚤休汤	43
中 风	44
通脉汤	44
两救固脱汤	44
发郁通络汤	45
通脉舒络汤	45
育阴柔肝汤	45
偏瘫汤	46
化痰开窍汤	46
伸筋草汤	46
通腑化痰汤	47
稀荳蔻汤	47
桑钩温胆汤	47
胸 痹	48
愈梗通淤汤	48
强心饮	48
冠心通痹汤	49

温阴散寒类药 49

二、药膳的加工 50

加工的基本方法 50

粥膳 50

菜膳 50

汤头 51

饮剂 52

药酒 52

滋膏 53

加工时营养物质的保持 53

中医食疗药膳

一、养生保健篇 55

补气益血 55

枸杞桂圆鸽蛋 55

红焖鹌鹑 55

人参银耳鸽蛋汤 56

莲藕猪脊骨汤 56

瘦肉章鱼西菜汤 56

花旗参滋补汤 57

人参群鲜汤 57

桂圆葡萄干汤 58

桂芝补血汤 58

归参鳝鱼羹 58

芝麻首乌糊 58

牛奶强身饮料 59

桑葚藕粉蜜 59

牛髓粥 59

黄芪牛肉粥 60

鹌鹑山药粥 60

落花生粥 60

菠菜粥 60

仙人粥 61

桂圆莲子粥 61

人参黄芪粥 61

防衰麻团 61

蘑菇炒菠菜 62

枸杞萝卜烧鸡 62

胡萝卜酱瘦肉 63

红烧猪大排 63

王浆焖肘子 63

益气补血羊肉汤 64

红枣花生烧兔肉 64

大补双味肉 64

参芪炖龟肉 64

参麦炖水鱼 65

地黄蒸乌鸡 65

佛手南瓜鸡 65

薏苡仁炖鸡 66

黄芪炖乌骨鸡 66

归芪蒸鸡 66

清蒸人参鸡 67

爆人参鸡片 67

天门冬人参炖鸡 67

补元橘皮鸭 68

强胃健脾 68

羊肉火锅 68

红杞炖鲫鱼 68

急性阑尾炎 60

化滞清热汤 61

三解汤 61

外脓破敷散 61

解毒通腑汤 62

红藤丹皮大黄汤 62

肠梗阻 62

通关汤 63

香连四逆散 63

通肠散阻汤 63

内 科

感 冒 64

感冒退热汤 64

风寒感冒简易方 64

疏解风寒方 65

辛凉清热汤 65

外感风痧冲剂 66

消食解表汤 66

咳 嗽 66

外感咳嗽方 67

青白止咳方 67

止咳汤 67

清肺止咳方 68

温阳止咳方 68

辛凉轻宣方 68

清肺定咳汤 69

辛润理肺汤 69

复方蝉衣枇杷叶汤 69

清汤苦瓜	88	五味枸杞茶	97
雪梨黑豆方	89	荷叶粥	97
胡桃银耳炖海参	89	枇杷叶粥	98
核桃烧鱿鱼	89	罗汉果粥	98
灵芝煎水鱼	89	海参粥	98
二冬嫩蛋	90	猪肺粥	98
银耳煮鸭蛋	90	牛乳粥	99
灵芝鸭	90	补血养心	99
竹笋烧鸭	91	桂圆红枣粥	99
沙参玉竹煲老鸭	91	益母草汁粥	99
双参焖老鸭	91	鱼胶糯米粥	99
桂花炖鸭	92	黄芪熟地鸡粥	100
冰糖炖麻雀	92	鸽肉粥	100
牡丹花银耳汤	92	红花归参粥	100
虫草麻雀姜汤	92	红枣山药粥	101
胡萝卜大枣汤	93	桂圆糯米粥	101
鹌鹑滋阴汤	93	小麦红枣粥	101
桔梗冬瓜汤	93	驴肉粥	101
生姜杏仁猪肺汤	93	藕粉粥	102
四仁鸡蛋汤	94	桑葚糯米粥	102
银贝雪梨汤	94	花生红枣黑米粥	102
黄芪猴头鸡肉汤	94	鸡汁粥	102
秋梨川贝膏	95	莲子桂圆粥	103
山茶冰糖饮	95	桃酥补血糕	103
三鲜饮	95	藕米糕	104
五汁饮	95	黄花菜肉饼	104
碧桃饮	96	羊杂面	104
人参胡桃饮	96	小麦红枣桂圆汤	104
橄榄萝卜饮	96	什锦麻蓉汤圆	105
蜜糖银花饮	96	菠菜猪血汤	105
萝卜汁煮麦芽糖	96	羊肝菠菜鸡蛋汤	105
万寿菊糖水	97	羊骨红枣汤	105
建兰花茶	97	鸭血豆腐汤	106

沉泻方	81
温肾健脾止泻方	81
三味止泻散	82
痢 疾	82
解毒宽肠汤	82
养阴止痢方	83
消食利湿方	83
清热救阴方	84
阴虚血痢汤	84
治痢方	84
非特异性溃疡性结肠炎	85
久汤断下汤	85
肠炎汤	85
健脾利湿汤	86
灌肠方	86
白藓皮煎	87
乌梅败酱汤	87
胃 痛	87
行气活血止痛汤	88
和胃方	88
健中调胃汤	88
安胃止痛汤	89
疏肝和胃散	89
调气散寒汤	89
三合汤	90
理脾愈疡汤	90
加味乌贝芩甘散	91
呕 吐	91
藿香化浊汤	91
和降止呕方	92
温经回阳方	92
噎 膈	92

雪梨炒牛肉片·····	128	磁朱鸡肝酥·····	138
桂圆牛心·····	128	桂圆鹌鹑蛋·····	139
太子参烧羊肉·····	129	桂圆大枣煲鸭·····	139
土豆烧羊肉·····	129	核桃人参汤·····	139
红枣炖羊心·····	129	牡蛎发菜粥·····	139
远志羊心·····	130	桂圆粥·····	140
扁豆羊肉丝·····	130	枣仁桂圆粥·····	140
参精鹌鹑·····	130	芡实圆肉粥·····	140
鲜莲烩玉米·····	131	聪耳明目·····	140
葡萄蜜汁藕·····	131	鲍鱼烩海参·····	140
蜜汁红薯·····	131	菊花炒鸡片·····	141
芍药甘草蜜饮·····	132	枸杞鸡丁·····	141
绿豆红枣饮·····	132	野菊花炒肉片·····	141
山楂桃仁露·····	132	芹菜炒猪肝·····	142
姜丝菠菜·····	132	酱醋羊肝·····	142
木耳核桃炖豆腐·····	133	菊花鱼球·····	142
三鲜酿豆腐·····	133	菟丝子蛋饼·····	143
生地枸杞蜜·····	134	女贞火锅·····	143
土豆蜂蜜饮·····	134	圆肉益母汤·····	143
健脑安眠·····	134	牛髓地黄汤·····	144
圆肉猪心汤·····	134	奶油猪肝汤·····	144
黄花合欢大枣汤·····	135	羊肝汤·····	144
百合芡实汤·····	135	枸杞羊肝汤·····	144
枸杞百合羹·····	135	豌豆杞子鲍鱼汤·····	145
银耳参枣羹·····	135	双花决明汤·····	145
天麻猪脑羹·····	136	芦荟汁·····	145
黑豆小麦煎·····	136	菊花粥·····	145
百合二仁蜜·····	136	菊花决明子粥·····	146
栗子桂圆粥·····	136	菊花枸杞猪肝粥·····	146
桂花莲子·····	137	双花决明小米粥·····	146
柏子猪心片·····	137	梅花粥·····	146
玫瑰花烤羊心·····	137	桑椹粥·····	147
胡桃桂圆鸡丁·····	138	枸杞粥·····	147

急肝汤	103
疏肝和胃饮	104
肝郁得效方	104
虎蛇疔肝汤	105
积 聚	105
软坚丸	105
肝硬化丸	106
化淤益气方	106
软肝缩脾方	106
臌 胀	107
消臌利水汤	107
化淤通气排水方	107
臌胀丸	108
益脾消水饮	109
舒肝开肺方	109
补气利水汤	109
臌胀消水丹	110
脱 肛	110
收肛散	110
益气升肠汤	111
脱肛液	111
脱肛口服方	111
心 悸	112
宁心饮	112
渗湿逐饮汤	112
心律失常方	113
风心方	113
温阳补气活血汤	113
人参芍药散	114
加味生脉饮	114
失 眠	114
理消汤	114

干炸银鱼·····	166	胡萝卜煮鸡蛋·····	179
糯米红枣炖鲤鱼·····	167	枸杞兔肉丁·····	179
糖醋熘青鱼·····	167	牛奶冲鸡蛋·····	179
五柳青鱼·····	167	醋拌芹菜·····	179
茄汁青鱼片·····	168	豆豉炒苦瓜·····	180
茄汁青鱼·····	168	黑木耳炒黄花菜·····	180
枸杞鱼片·····	169	红萝卜芹菜汁·····	180
冬笋炖海鲜·····	169	荠菜拌豆腐·····	181
蚝油鲍片·····	169	紫云三仙·····	181
红烧鲍鱼·····	170	香蕉茶汁·····	181
三鲜豆腐·····	170	橘子蛋蜜汁·····	182
米酒炖蚌肉·····	170	五味枸杞子饮·····	182
清蒸鲍鱼·····	171	桑葚蜜饮·····	182
玉米须炖龟肉·····	171	软炸鸡肝·····	183
木耳海螺·····	172	苦瓜焖鸡翅·····	183
香干肉丝炒芹菜·····	172	降糖降压·····	183
翡翠红螺·····	172	玉米须龟汤·····	183
香葱蒸猪肤·····	173	荸荠海蜇皮汤·····	184
四季豆炒猪肝·····	173	天麻菊花饮·····	184
玄参炖猪肝·····	173	芹菜粥·····	184
荸荠炒猪肝·····	173	菠菜皮蛋粥·····	184
枸杞爆肝尖·····	174	芹菜牛肉粥·····	184
胡萝卜炒猪肝·····	174	炖南瓜·····	185
韭黄炒猪腰·····	175	洋葱炒猪肉·····	185
菊花粉丝炒猪肉·····	175	鸡汤炖冬菇·····	185
灵芝猪腰·····	175	玉米须炖猪肉·····	185
熘炒黄花猪腰·····	176	猪胰烩山药·····	186
爆牛肝·····	176	兔肉炖山药·····	186
鱼香牛肝·····	177	清蒸鲫鱼·····	186
枸杞洋葱炖牛肉·····	177	清炖鲫鱼·····	186
羊肝胡萝卜·····	177	白鸽煮银耳·····	187
羊肝排叉·····	178	芹菜拌银芽·····	187
枸杞炖羊脑·····	178	玉米脆片·····	187

气虚眩晕煎	126
头 痛	126
偏头痛熏方	126
头痛嗜鼻散	127
天麻半夏汤	127
震消汤	127
偏头痛饮	128
凉血清肝汤	128
加味芎辛汤	129
霹雳汤	129
头痛舒煎剂	129
三叉神经痛	130
熄风止痛汤	130
四味芍药汤	130
风静络和疼止汤	130
三叉 1 号片	131
面肌痉挛	131
镇痉汤	131
龙齿牡蛎汤	132
祛痰清肝汤	132
高血压病	132
黄精四草汤	133
活络蠲痹饮	133
柔肝熄风汤	133
三草汤	134
平衡汤	134
降压灵	134
高血压食疗方	135
降压汤	135
腰 痛	135
补肾强腰方	136
舒筋止痛散	136

猪肉粥·····	205	双凤壮阳粥·····	215
木耳粥·····	206	胡桃粥·····	215
珠玉二宝粥·····	206	白果莲子粥·····	215
天冬枸杞粥·····	206	人参麻雀粥·····	216
玉竹冰糖粥·····	206	苡蓉羊肉粥·····	216
调补阳衰·····	207	虾仁韭菜粥·····	216
人参炖三鞭·····	207	羊肉淡菜粥·····	216
香菜爆鳝鱼·····	207	四子麻雀粥·····	217
红烧带鱼·····	207	牡蛎粥·····	217
山药枸杞炖鳝鱼·····	208	羊骨汤面·····	217
酒炒虾仁·····	208	刀豆炒香菇·····	218
玫瑰虾饼·····	208	参归炖腰子·····	218
虫草汽锅鸡·····	209	狗脊蒸双肾·····	218
油爆人参鸡脯·····	209	清炖牛肉·····	219
虾仁童子鸡·····	209	附片归杞炖羊肉·····	219
参茸炖鸡肉·····	210	清蒸羊肉·····	219
枸杞沙苑炖鸡子·····	210	枸杞附片炖羊肾·····	220
海狗肾炖鸡·····	210	抗衰回春·····	220
肉桂炖鸡肝·····	211	榛子粥·····	220
金樱根炖鸡·····	211	猪脾猪肚粥·····	220
冬虫夏草炖鸡·····	211	人参粥·····	221
韭菜炒鸡蛋·····	211	参枣饭·····	221
五味子炖麻雀·····	212	柿饼饭·····	221
芪杞炖乳鸽·····	212	枸杞糯米饭·····	221
枸杞萝卜羊肉汤·····	212	八仙糕·····	222
蛤蚧羊肺汤·····	212	益寿饼·····	222
仙茅雀肉汤·····	213	鸡肠饼·····	223
杞鞭壮阳日汤·····	213	姜汁羊肉鸡蛋饼·····	223
萝卜羊肉汤·····	214	山药酥·····	223
海虾豆腐汤·····	214	山楂鸡蛋糕·····	223
鸽蛋百莲汤·····	214	七仙炒面·····	224
山药奶肉糊·····	214	鹌鹑烩玉米·····	224
虾米粥·····	215	芝麻茯苓粉·····	225

壮阳起痿丸	148
亢痿灵	148
益精壮阳汤	148
精液异常症	149
通精煎	149
补肾生精丸	149
生精五子汤	150
男子不育 1 号方	150
黄氏增精丸	151
化精汤	151
虚 劳	151
补肾调经方	152
补肝益肾汤	152
干血癆方	152
利水止血汤	153
生血增白汤	153
痹 症	153
黄芪桂枝汤	154
抗风湿汤	154
通痹丸	154
五藤饮	155
除痹方	155
复方三蛇酒	156
十味散	156
坐骨神经痛	156
一味定痛饮	157
温经止痛汤	157
淤去络通汤	157
龙蛇四物汤	158
痛消饮	158
痛 风	158
痛风验方	159

芙蓉鹌蛋.....	248	补虚正气粥.....	259
芡实蒸蛋.....	249	鲳鱼粥.....	259
银耳镶鸽蛋.....	249	核桃仁粥.....	260
银耳茯苓鸽蛋.....	250	红枣粥.....	260
人参蒸鸡蛋.....	250	党参茯苓鸡蛋粥.....	260
益寿长春蛋.....	250	山药蛋黄粥.....	261
茄汁鲜蘑.....	250	山药薏米粥.....	261
醋熘木耳卷心菜.....	251	羊乳粥.....	261
醋熘茄子.....	251	助谢排毒.....	262
蜜枣核桃.....	251	桑葚蒸鸡蛋.....	262
红枣炖香菇.....	252	醋蛋芝麻蜜.....	262
红烧面筋.....	252	瓜皮煎.....	262
参芪毛豆角.....	252	木耳大枣饮.....	262
松子腐皮卷.....	253	黑鱼冬瓜汤.....	263
素炒洋葱丝.....	253	三瓜姜皮汤.....	263
素焖扁豆.....	253	赤豆冬瓜汤.....	263
糖醋嫩藕.....	254	大蒜鳖肉汤.....	263
芋艿烧双菇.....	254	柿椒炒嫩玉米.....	264
炒双菇.....	254	扒白菜心.....	264
炒甘薯叶.....	255	炒双瓜.....	264
竹笋枸杞头.....	255	鸡汤煮豌豆苗.....	264
拌荠菜松.....	255	黄花菜炖粉条.....	265
八宝番茄.....	255	干豆腐炒肉丝.....	265
拔丝葡萄.....	256	夜来香花煮双皮.....	265
百果玫瑰球.....	256	大蒜蒸鲫鱼.....	266
凉拌番茄.....	257	月季花烧鱼肚.....	266
凉拌胡萝卜丝.....	257	拌茄丝.....	266
豆腐烧油菜.....	257	绿豆糯米酿猪肠.....	267
蜂乳番茄.....	258	涮羊肝.....	267
桂圆杏仁炖银耳.....	258	鸡腿蒸甲鱼.....	267
鲜蘑扁豆.....	258	清蒸甲鱼.....	268
盐水花菜.....	259	大蒜鳝鱼煲.....	268
白扁豆粥.....	259	归参桂圆炖乌鸡.....	268