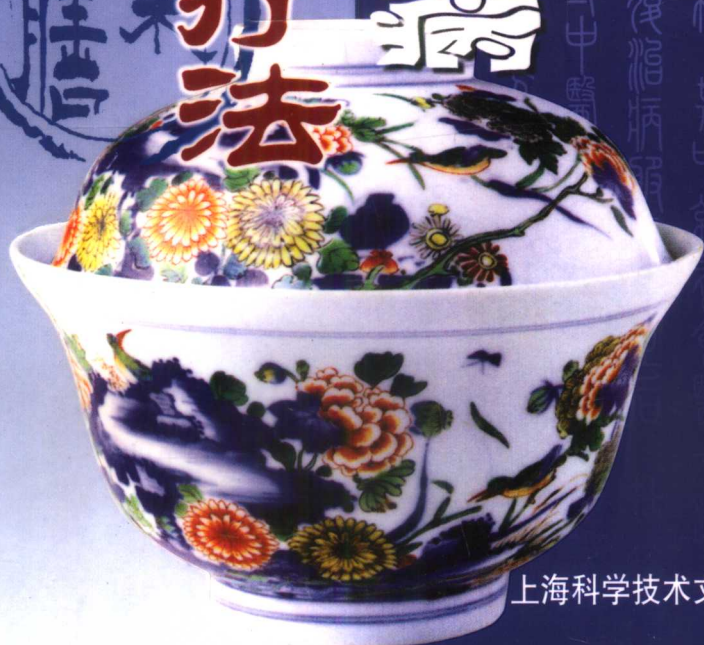


* 中华自我保健药膳文库 *

纪军 王翔宇 主编

眼耳鼻咽喉及口腔疾病

药膳疗法



上海科学技术文献出版社

眼耳鼻咽喉及口腔疾病

YAN ER BI YAN HOU JI KOU QIANG JI BING

药膳疗法

YAO SHAN LIAO FA

中华自我保健药膳文库

纪 军 王翔宇 十 编

上海科学技术文献出版社



图书在版编目(CIP)数据

眼耳鼻咽喉及口腔疾病药膳疗法/纪军等主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2005. 5
ISBN 7-5439-2436-6

I. 眼... II. 纪... III. ①眼病—食物疗法②耳鼻咽喉病—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第096521号

责任编辑: 胡德仁

眼耳鼻咽喉及口腔疾病药膳疗法

纪 军 王翔宇 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/32 印张7 字数151 000

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 7-5439-2436-6/R·676

定价: 13.00元

<http://www.sstlp.com>



医食同源 药食同功
乃人类健康之本





* 中华自我保健药膳文库 *

1. 《糖尿病药膳疗法》
2. 《心脏疾病药膳疗法》
3. 《肝胆疾病药膳疗法》
4. 《肿瘤疾病药膳疗法》
5. 《小儿疾病药膳疗法》
6. 《胃肠疾病药膳疗法》
7. 《骨伤疾病药膳疗法》
8. 《泌尿系统疾病药膳疗法》
9. 《实用美容养生药膳疗法》
10. 《女性常见疾病药膳疗法》
11. 《高血压与高血脂药膳疗法》
12. 《眼耳鼻咽喉及口腔疾病药膳疗法》

《中华自我保健药膳文库》

编 委 会

总策划 胡德仁

主 编 白 皋 周士琴

副主编 孙炜华 沈 红 宗志国

主 审 段逸山

编 委 (按姓氏笔画为序)

马茹人 白 皋 包明惠

孙炜华 纪 军 肖元春

何其灵 沈 红 周士琴

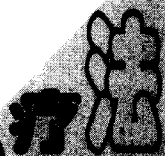
宗志国 贯 剑 高正国

崔花顺

中 国药膳是中医药学的重要组成部分。数千年来,它始终伴随着中医药学的发展而不断地得以丰富和充实,逐步形成了具有系统理论和深厚实践基础的中国药膳学。



药膳在中国源远流长,早在远古时代就有“神农尝百草”的传说,探索食物与药物的功效、用途,故有“药食同源”之说。公元前一千多年,周朝将医生分为四科,其中就有“食医”一科,专门调配膳食,为帝王养生、保健、康复、治病服务。之后,在《黄帝内经》、《神农本草经》、《伤寒杂病论》等中医经典著作中,已载有许多药食并用的中药品种与药膳名方。唐代孙思邈的《备急千金要方》和《千金翼方》专列了“食治”、“养老食疗”等门类,药膳方药的内容十分丰富。据史料记载,至隋唐时期,食疗专著约有60多种,可惜大多已散佚,其中唐代孟诜所著的《食疗本草》是我国现存最早的食疗专著,对后世颇有影响。自宋代以来,《太平圣惠方》、《寿亲养老新书》、《饮膳正要》、《本草纲目》、《遵生八笺》、《随息居饮食谱》、《调疾饮食辨》、《随园食单》、《老老恒言》等一大



序

批食疗、药膳的重要著作与专著相继问世，大大丰富了药膳的内容，药用食物发展到了300余种，药膳形式变化多样，理论更加系统完整，“药膳”作为一门专门学问已初具规模。建国以后，特别是近20多年以来，对药膳食疗的研究更加系统全面，保健食品不断涌现，《中国药膳学》、《中国食疗学》、《实用中医营养学》等专著，似雨后春笋般蓬勃发展，在国内国际产生了很大的影响。

中国药膳是集滋养、保健、防病、治病、康复于一体的特殊食品，它不是食物与中药的简单相加，而是根据食用对象的个体体质、病情与阶段的不同，以及社会生活环境的变化，运用辨证配膳的理论，有针对性地选择食物、药物、调料等精制而成的疗效食品，其科学性是不言而喻的。

当今，我们正处在高新技术迅猛发展时期，生活崇尚回归自然、返朴归真，世界性的“绿色工程”方兴未艾。人类对于自身健康问题，作了慎重而有价值的反思与总结，从单纯治疗疾病的简单思维中解放出来，提出了新的命题与新的要求，开始注重如何解决亚健康状态与提高生存质量的问题，这是医





学领域中认识上的重大飞跃。解决这样一个课题,西医学尚无理想完善之办法,而自然医学、传统医学,特别是几千年来曾为中华民族繁衍昌盛作出重大贡献的中医医学,在这方面具有独特的优势,它理所当然地得到国际上的广泛青睐。中国药膳是中医医学的重要组成部分,认真做好对其科学内容的总结、整理、发掘和研究,对于人类健康来说,是一项极有意义和极为重要的工作,它能帮助人们建立起科学有序的生活饮食方法,从中获得健康。



令人高兴的是在诸多“食疗”、“药膳”著作之后,《中华自我保健药膳文库》丛书面世了,它在广泛收集古今药膳资料的基础上,以人体脏器系统和疾病为线索,进行分类、总结、集成、提炼和升华,内容丰富、实用,为患有各种疾病的人们在药物治疗之外,提供了饮食保健康复的辅助方法,可谓是一项富有意义的善举。

上海中医药大学校长
上海中医药研究院院长
上海市中医学会副会长

张发荣





药 膳疗法是中国传统医药学的一个重要组成部分,也是中国饮食文化的一大特色。它对于防病治病、滋补强身、延年益寿等都有重要的作用,为中华民族的健康做出了巨大的贡献。现在,随着现代医学科学的发展,人们发现过多地使用化学药品会给人体带来许多毒副作用。于是纷纷从自然界寻找天然药物以替代化学药品。这与药膳疗法的原则不谋而合,越发显现出药膳疗法在预防疾病、辅助治疗等方面的优越性。



近几年来,随着人民生活水平的提高,人们对养生保健的要求日益迫切。为弘扬祖国传统医药文化,普及药膳知识,使广大群众掌握方便实用的药膳疗法以防治疾病,增进健康,本分册选取了五官科及口腔科常见病症 16 种,即:急性结膜炎、老年性白内障、夜盲症、青光眼、化脓性中耳炎、梅尼埃症、耳聋耳鸣、鼻出血、鼻炎、鼻窦炎、咽炎、牙周炎、牙龈炎、牙痛、口臭、口腔溃疡。分别以菜肴、茶饮、饭粥、汤羹、酒疗、蛋疗等类别,归类收集了上述各种疾病的药膳方。在收集的过程中,始终以有效性为原则,以期





为使用者提供可靠的信息。同时,有一点需要指出,药膳疗法对于预防疾病、缩短病程、促进病体恢复是行之有效的。但在疾病的发作期,则应作为辅助疗法,还要积极采取其他方法以治疗疾病,以免延误病情。

编 者

2005 年 5 月





目 录

MU LU

一、急性结膜炎

菜 肴

- 九月鸡片 (1)
- 香菇炒茭白 (2)
- 玄参炖猪肝 (3)
- 合欢花蒸猪肝 (3)
- 参地炖猪肝 (4)
- 炒苦瓜 (4)
- 荠菜拌豆腐 (4)
- 笋煸枸杞叶 (5)

茶 饮

- 马兰头银花饮 (5)
- 广东凉茶 (6)
- 马齿苋黄花菜饮 (6)
- 五汁饮 (7)
- 双花饮 (7)
- 知母茶 (7)
- 决明蔓荆子茶 (8)
- 百银茶 (8)

- 连花茶 (9)
- 金菊五花茶 (9)
- 刺蒺藜茶 (9)
- 草决明茶 (10)
- 桑芽茶 (10)
- 盐茶 (10)
- 桑银茶 (11)
- 黄芩茶 (11)
- 菊花菠菜籽饮 (11)
- 解毒明目茶 (12)

饭 粥

- 车前子粥 (12)
- 栀子仁粥 (12)
- 菊花粥 (13)
- 蒲公英粥 (13)
- 薄荷粥 (13)

蛋 疗

- 绿茶木耳鸡蛋方 (14)



汤羹

- 二瓜汤 (14)
决明鸡肝蛋汤 (15)
荠菜瘦肉汤 (15)

- 蚌肉羹 (16)
荸荠甘蔗汤 (16)
银耳羹 (16)

二、老年性白内障

菜肴

- 红杞乌参鸽蛋 (18)
红杞蒸鸡 (19)
夜明砂蒸猪肝 (19)
软炸鸡肝 (20)
首乌肝片 (20)
枸杞肉丝 (21)
枸杞兔肉 (21)
韭菜炒羊肝 (22)
素炒豆芽 (22)
黄芪蒸乳鸽 (23)
菊花爆鸡丝 (23)
菊菜鸡片 (24)

茶饮

- 千里光茶 (25)
山楂消脂饮 (25)
女贞子煎 (26)
石斛杞子茶 (26)
沙苑子饮 (26)

- 菊花茶 (27)
营养奶汁 (27)
密蒙花茶 (27)
黄精珍珠茶 (28)
菟丝子饮 (28)

饭粥

- 红枣粥 (28)
枸杞粥 (29)
胡萝卜粥 (29)
荠菜粥 (30)
荷叶粥 (30)
党参杞子猪肝粥 (30)
党参淮山粥 (31)
猪肝杞子粥 (31)
黄芪杞子粥 (31)
紫茄粥 (32)
雀儿药粥 (32)

蜜饯

- 加味蜜饯黑枣 (33)



桑椹蜜膏 (33)

汤 羹

牛奶鸡蛋汤 (34)

冬瓜汤 (34)

白参圆肉煎 (34)

鸡肝银耳汤 (35)

学士汤 (35)

扁豆红枣汤 (36)

枸杞鸡肝鸡蛋汤 (36)

枸杞猪肝汤 (36)

核桃芝麻豆浆饮 (37)

鸽豆汤 (37)

猪肝豆豉葱白鸡

蛋汤 (37)

杞子鲍鱼汤 (38)

豌豆苗汤 (38)

酒 疗

枸杞地骨皮蜜酒 (38)

三、夜 盲 症

菜 肴

马蹄炖鳗鱼 (41)

天鼠蒸鸡肝 (41)

石决明蒸猪肝 (42)

当归羊肝 (42)

磁石蒸鸡肝 (42)

苍术蒸羊肝 (43)

炒胡萝卜丝 (43)

姜丝菠菜 (44)

枸杞叶煎猪肝 (44)

香蒿炖黄鳝 (44)

酱拌兔肝 (45)

酱醋羊肝 (45)

茶 饮

决明子茶 (46)

青苜蓿饮 (46)

饴糖萝卜汁 (46)

枸杞菊花茶 (47)

草菇茶 (47)

夏枯草茶 (47)

菠菜汁 (48)

蒙花蜜糖茶 (48)

饭 粥

羊肝玉米粉粥 (48)

羊肝胡萝卜粥 (49)

胡萝卜燕麦粥 (49)

红薯粥 (50)

鸡蛋猪肝粥 (50)



胡萝卜粥 (50)

清明菜粥 (51)

蛋 疗

鸡蛋蒸鱼肝 (51)

兔肝鸡蛋汤 (52)

猪肝杞蛋汤 (52)

汤 羹

小儿雀目猪肝散 (53)

山药羊肉汤 (53)

乌鸡肝羹 (54)

谷精草菠菜肝汤 (54)

使君夜明羊肝汤 (54)

桑蚕猪肝汤 (55)

猪肝菠菜汤 (55)

四、青 光 眼

菜 肴

花生甲鱼汤 (57)

芜菁煮肝 (57)

苦瓜焖鸡翅 (58)

蒙菊羊肝 (58)

茶 饮

决明茶 (59)

决明枸杞参膝饮 (59)

决明桑地饮 (59)

建兰花茶 (60)

茯苓大枣饮 (60)

茯苓半夏饮 (60)

桑菊饮 (61)

羚羊车前细辛饮 (61)

槟榔饮 (61)

饭 粥

生地青箱子陈皮粥 ... (62)

苓桂决夏粥 (62)

蛋 疗

牛奶核桃仁鸡蛋方 ... (63)

汤 羹

光明汤 (63)

赤小豆金针菜羹 (63)

谷精草菊花羊肝汤 ... (64)

草决明海带汤 (64)

五、化脓性中耳炎

菜 肴

荠菜肉丝 (66)



糖醋卷心菜 (67)

茶 饮

丹芎京菖茶 (67)

苦瓜茶 (67)

脓耳二地丁茶 (68)

黄柏苍耳子茶 (68)

槐菊茶 (68)

饭 粥

茉莉花粥 (69)

金银花粥 (69)

益肾粥 (69)

汤 羹

健脾汤 (70)

六、梅 尼 埃 症

菜 肴

天麻炖鸡 (72)

天麻鲤鱼 (72)

沙锅天麻鱼头 (73)

茶 饮

天麻茶 (73)

芹菜葡萄汁 (74)

饭 粥

山药粥 (74)

天麻藕粉粥 (75)

竹茹陈皮粥 (75)

首乌粥 (75)

枸杞子粥 (76)

茯苓赤小豆粥 (76)

蛋 疗

木槿花鸡蛋方 (76)

汤 羹

羊角冬瓜皮汤 (77)

猪骨生地荷花汤 (77)

七、耳 鸣 耳 聾

菜 肴

人参牛尾汤 (79)

山药枸杞蒸鸡 (80)

山萸瘦肉煲 (81)

火炭母草炒鸭蛋 (81)

四子蒸蛋 (81)

肉苁蓉炖羊肾 (82)

团鱼汤 (82)





朱萸黑豆	(83)	石菖蒲猪肾粥	(93)
杜仲腰花	(83)	羊肉苡蓉粥	(93)
杞鞭壮阳汤	(84)	羊骨粟米粥	(93)
枸杞叶猪腰汤	(84)	芹菜粥	(94)
香菇鲍鱼	(85)	莲肉红枣扁豆粥	(94)
黄酒炖乌鸡	(85)	菊花粥	(94)
清脑羹	(86)	猪肾粥	(95)
黑豆炖狗肉	(86)	雀儿粥	(95)
强身腰花	(87)	菟丝子粥	(96)
葛粉莼肉腰花	(87)	葛根粉粥	(96)
蒙花羊肝	(88)	磁石粥	(96)
蒸羊脑	(88)		
茶 饮		酒 疗	
五味子茶	(89)	百岁酒	(97)
天麻菊花饮	(89)	苍耳酒	(98)
丝瓜饮	(89)	牡荆酒	(98)
旱芹车前饮	(90)	参杞酒	(98)
苦丁茶	(90)	桑椹酒	(99)
参须京菖蒲茶	(90)	菖蒲桂心酒	(99)
草决明饮	(91)	磁石酒	(100)
流气饮子茶	(91)	磁石浸酒	(100)
桑菊竹叶茶	(91)		
暴耳聾茶	(92)	汤 羹	
饭 粥		羊肾杜仲汤	(100)
仙人粥	(92)	陈皮云苓羹	(101)
		枸杞猪肾汤	(101)
		柴胡栀子花粉羹	(101)