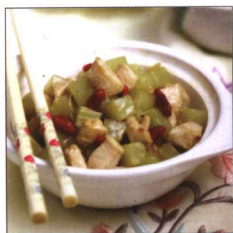




主 编
胡献国

补益药膳

365



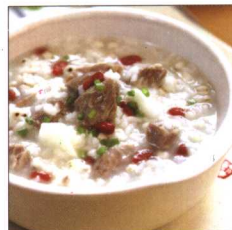
· 营养 ·



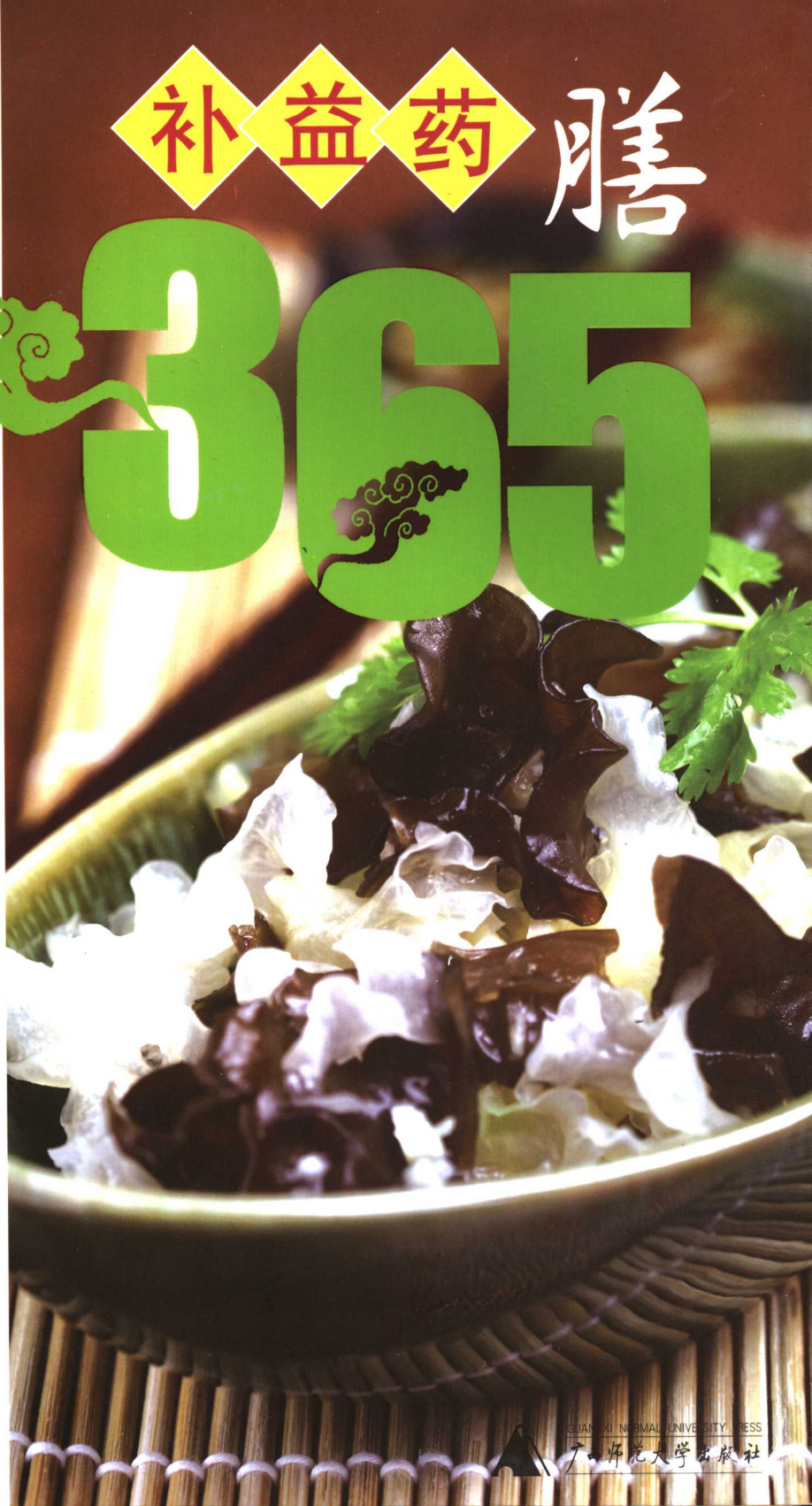
· 滋补 ·



· 调理 ·



· 美味 ·





补 益 药 膳

365

主 编：胡献国

副主编：张 玲 黄成汉

编 委：（以拼音字母为序）

胡 皓 胡熙曦 胡献国

黄成汉 刘华章 宋友华

谭晓熙 杨小云 张 玲

周红金 周 桦



广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

补益药膳 365 / 胡献国主编. —桂林: 广西师范大学出版社,
2007.9

(养生坊)

ISBN 978-7-5633-6634-7

I. 补… II. 胡… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 105622 号



广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
网址: www.bbtpress.com

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

发行热线: 010-64284815

北京东海印刷有限公司

(北京市丰台区造甲街南里 5 号楼 邮政编码: 100070)

开本: 960mm × 1 380mm 1/32

印张: 8.5 字数: 200 千字 插页: 6

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印数: 0 001~6 000 定价: 19.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。













目 录

内科常见病症的补益药膳



急性上呼吸道感染·····	3
急性支气管炎·····	5
慢性支气管炎·····	7
支气管哮喘·····	9
肺炎·····	11
肺结核·····	13
支气管扩张症·····	15
食道炎·····	17
急性胃肠炎·····	18
慢性胃炎·····	19
胃与十二指肠溃疡病·····	21
胃下垂·····	23
慢性胃肠出血·····	24
急性肠炎·····	26

慢性肠炎·····	28
便秘·····	30
病毒性肝炎·····	31
肝硬化·····	34
高血脂症·····	36
脂肪肝·····	38



中风后遗症·····	40
高血压病·····	42
心肌炎·····	44
冠心病·····	46
充血性心力衰竭·····	49
心律失常·····	51
老年性痴呆·····	53
神经衰弱·····	55
急性肾炎·····	57
慢性肾炎·····	59

肾盂肾炎·····	61
风湿热·····	63
类风湿性关节炎·····	65
干燥综合征·····	67
甲状腺机能减退·····	69
甲状腺机能亢进·····	71
糖尿病·····	73
缺铁性贫血·····	76
白细胞减少症·····	78
原发性血小板减少性紫癜·····	80
血管性头痛·····	82
坐骨神经痛·····	84
骨质疏松症·····	86
震颤麻痹症·····	88
肿瘤·····	89

妇科常见病症的补益药膳



月经先期·····	95
月经后期·····	97
月经先后无定期·····	99
经期延长·····	100
月经过多·····	101



月经过少·····	103
月经前后诸症·····	105
绝经前后诸症·····	107
痛经·····	109
闭经·····	111
功能性子宫出血·····	113
带下病·····	115
妊娠呕吐·····	117
妊娠水肿·····	119
妊娠腹痛·····	121
先兆流产·····	123
产后血晕·····	124
产后恶露不净·····	125
产后便秘·····	127
产后缺乳·····	129
产后乳汁自出·····	131
产后遗尿症·····	132
产后汗出异常·····	133
性交阴道痉挛综合征·····	134
不孕症·····	136
子宫脱垂·····	139
阳痿·····	141
女性功能性水肿·····	143

男科常见病症的补益药膳

阳痿·····	147
早泄·····	149
遗精·····	151
不射精症·····	154
逆行射精·····	156
无精子症·····	158



少精子症·····	160
畸形精子过多症·····	162
精子活力低下症·····	164
死精子症·····	166
精液不液化·····	169
免疫性不育症·····	171
缩阳症·····	173
男性更年期综合征·····	175

儿科常见病症的补益药膳

疳积·····	179
腹泻·····	181
厌食症·····	183

小儿滞颐·····	185
遗尿·····	187
肾病综合征·····	189



小儿夏季热·····	191
佝偻病·····	193
小儿生长痛·····	194
缺锌症·····	195
儿童多动症·····	197
小儿汗出异常·····	199

皮外科常见病症的补益药膳



白癜风·····	203
银屑病·····	205
疣目·····	206
斑症·····	208
粉刺·····	210
疖病·····	211

痔疮·····	213
直肠脱垂·····	215
急性乳腺炎·····	217



冻疮·····	218
股骨头缺血性坏死·····	220
肩关节周围炎·····	222
骨质退行性病变·····	223
术后补益药膳·····	224

五官科常见病症的补益药膳



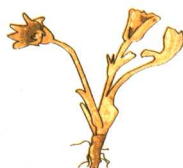
急慢性咽炎·····	229
鼻衄·····	231
青光眼·····	233
夜盲症·····	235

美尼尔氏综合征·····	237
视疲劳·····	239
近视眼·····	241

附录

不同体质的补益药膳

气虚体质的补益药膳·····	245
血虚体质的补益药膳·····	247
气血双亏体质的补益药膳·····	250
阴虚体质的补益药膳·····	252
阳虚体质的补益药膳·····	254
阴阳两虚体质的补益药膳·····	256



四季补益药膳

春季补益药膳·····	258
夏季补益药膳·····	260
长夏季节补益药膳·····	262
秋季补益药膳·····	264
冬季补益药膳·····	266



补益药膳 365

BU YI YAO SHAN 365

内科常见病症的补益药膳





中医内科疾病可分为外感病和内伤病两大类。一般来说，外感病主要指伤寒、温病等热性病，主要按六经、卫气营血和三焦的生理、病理指导辨证论治。内伤病包括脏腑经络病和气血津液疾病等，它们主要是以脏腑、经络、气血津液的生理、病理指导辨证论治。



急性上呼吸道感染

急性上呼吸道感染是鼻腔和咽部、喉部急性病症的总称。它是最常见的呼吸道传染病，主要由病毒引起，发病率高，传染性强。

本病属中医“感冒”范畴，多为肺卫亏虚、外邪侵袭所为，当以疏散外邪、补益肺卫为治。



食疗药膳

蚕蛾骨脂酒

【组方】 雄蚕蛾90克、菟丝子2克、补骨脂5克、50度高粱酒或米酒500毫升。

【制法】 蚕蛾炒至淡黄色，去鳞毛、翅、脚，置酒中密封浸泡30天，去除未溶物，再加5%肥猪肉进行陈酿，醇化1个月，待变为琥珀色即成。每次20~30毫升，每日2~3次饮服。

【功用】 补益肺肾，适用于体虚易感冒者。此酒尚有降压降脂、防老抗衰之功，老人常服，还能延年益寿。

姜蜜饮

【组方】 老生姜60克、蜂蜜30克。

【制法】 老姜洗净，切碎，加水500毫升煎30分钟，去渣取汁，浓缩至250毫升，加入蜂蜜，煮沸即成。早晚分服，每日1剂，连服3~5天。

【功用】 疏散风寒，适用于风寒感冒之咳嗽流清涕、鼻塞声重者。



泽术牛膝汤

【组方】 泽泻20克、焦白术15克、牛膝10克。

【制法】 上药加1500毫升沸水，置保温瓶中，频频饮服，每日1剂，10天为1疗程，连服1~2个疗程。若感冒症状明显者，加生姜3片、冰糖15克同饮，感冒症状消失后即不用。

【功用】 补虚理肺，适用于体虚易感冒者。

葱白姜草汤

【组方】葱白连根15克，生姜、甘草各10克，淡豆豉15克，萝卜100克，调味品适量。

【制法】葱白、生姜、甘草洗净，切碎；萝卜去皮，切片。放锅中加食油、盐、豆豉煸炒后，加入适量水煮汤，至熟后调味，食萝卜饮汤。

【功用】辛温解表、发散风寒，适用于风寒感冒。

银菊饮

【组方】金银花、山楂、菊花各10克，蜂蜜50克，食用香精适量。

【制法】上药煎沸30分钟后，起锅滤汁；另将蜂蜜文火煮沸，烧至微黄时，缓缓倒入熬成的银菊饮汁内，纳入香精，拌匀，用纱布过滤去渣冷却后即成。每次1汤匙，每日3次，温开水冲饮。

【功用】辛凉解表、清热解毒，适用于风热感冒。

扁豆花粥

【组方】白扁豆花15克、茅根12克、大

米100克、白糖适量。

【制法】白扁豆花、茅根煎汁备用；另将大米煮粥，待熟时调入药汁、白糖，再煮一二沸即成。每日1次，连服2~3天。

【功用】清热化湿、解暑生津，适用于暑月感冒。



扁豆香荷饮

【组方】扁豆12克，香薷、荷叶各10克，陈皮6克，白糖适量。

【制法】白扁豆炒黄捣碎，与香薷、陈皮、荷叶同煎，煮沸10分钟后去渣取汁，白糖调味，代茶频频饮服。

【功用】清暑益气、祛湿解表，适用于暑湿感冒。