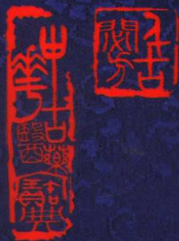


中华偏方单方大全



華夏文化博大精深，源遠流長，醫藥世所
中醫藥總綱是國人所共知，世所共知，凡民一病，一
醫財國，社計多國醫，藏訓萬千，岐脈病國，皆
中醫藥總綱，凡民一病，一醫財國，社計多國醫，藏訓萬千，岐脈病國，皆
中醫藥總綱，凡民一病，一醫財國，社計多國醫，藏訓萬千，岐脈病國，皆



主编 膳書堂文化

康子膳書堂文化出版

康子膳書堂文化出版

中国医药出版社



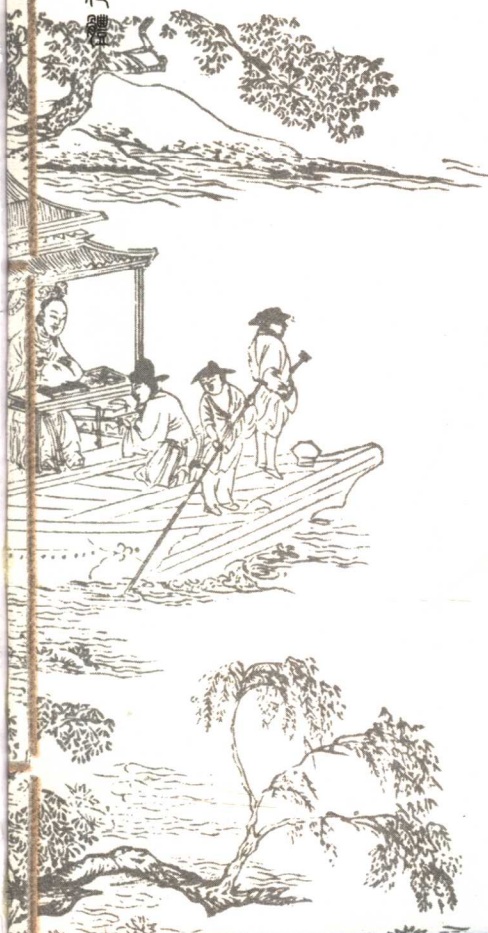
Zhonghua pianfang danfang daquan

主编 膳书堂文化

中华偏方单方大全

康子常简慧旅病奇方流傳百世

匯集前代藥方秘方 廣集民間驗方 務求體



中国医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华偏方单方大全/膳书堂文化主编. —北京:中国
画报出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-80220-193-4

I. 中… II. 膳… III. ①土方-汇编 ②单方(中药)-汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 149127 号

中华偏方单方大全

出版人: 田 辉

责任编辑: 杨 博

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: cpph1985@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: 26

插 图: 100

版 次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-193-4

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

自古医食同源,食药同用。懂得养生保健的老祖宗在没有药片、针剂,衣食不保的年代里活到了天年人瑞,靠什么?靠的就是“药食同源”,用食物疗养身体,用药物佐膳驱疾。中医学历来强调“药补不如食补,食补不如汤补”,这其中就阐明了中医食疗药膳在祛病强身中的作用。

“药食同源”采用天然的动、植物及矿物质能够养生保健、防治疾病。历代医家的实践证明,中医食疗药膳具有防病祛病、延年益寿、养生保健、营养滋补等功效,深受人民的喜爱。近年,中医食疗药膳又广泛地传到世界许多国家,受到那里人民的欢迎。

中医食疗药膳是我国传统医学宝库中颇具特色的重要组成部分,具有十分卓著的疗效和极为丰富的内容。我国历代流传下来的食物疗法专著就有 300 多部。然而,这些书由于年代久远,一些方子中的材料已经消失难觅,已不具备可操作性。本着继承传统中医食疗药膳治病健身的精髓,发扬发展中医食疗药膳的新方剂、新功效的目的,笔者结合多年的行医经验,联手中医界知名同仁,精心编写了这本《中医食疗药膳》,希望能给广大读者的疗疾保健带来帮助。

由于编者水平有限,医海高深,书中难免有不尽或不当之处,希望广大读者和医界同仁不吝赐教,批评指正,使之更好的受益于人民。

目录

Contents

食疗药膳的治病机理

食疗药膳的作用

一、食疗的作用	30	增强免疫力	39
补充营养	31	调节代谢状况	40
充足的营养	31	改善微循环机能	40
合理的膳食结构	33	促进造血机能	40
平衡阴阳	35	增强消化能力	40
补益气血	37	促进内分泌系统调节机能	40
二、药膳的作用	39	调节泌尿功能	41
缓解神经系统疲劳	39	改善心血管机能	41

食疗药膳的饮食禁忌

一、与脏器相克的药膳禁忌	42	三、药物与食物相克的药膳禁忌	44
二、与病证属性相克的药膳禁忌	43	四、病证的临床特点与药膳的禁忌	45

药膳的制配方法

一、药膳的选材	47	补气理气类药	48
补血活血类药	47	养阴生津类药	48

化痰愈心汤	49
益气温通方	50
温阳通痹止疼汤	50
活血化淤方	50
强心回厥汤	51
咳 血	51
降火止血汤	51
平热止血汤	52
泻白化血汤	52
小蓟汤	52
养阴止血汤	53
温阳止血方	53
益肺止血汤	53
吐 血	54
平血降逆汤	54
降香枯草汤	54
止血煎	55
解毒凉血汤	55
镇冲止血汤	56
化淤宁血汤	56
尿 血	56
梔豉荠菜汤	57
化淤止血汤	57
地参凉血汤	57
泽泻血尿汤	58
培土益本汤	58
血尿煎	58
便 血	59
翁连汤	59
建理汤	59
凉血化湿方	60
溃疡饮	60

赤豆鲤鱼	69	豆角炒青椒	79
菊花青鱼火锅	69	番茄蛋糕	79
椰子炖鸡	70	泥鳅炖豆腐	80
党参茯苓鸡	70	栗子烧白菜	80
芡实煮老鸭	70	甜椒牛肉丝	80
桂圆红枣蒸鸭	71	莲子猪肚	81
淮山枸杞炖白鸽	71	烧蹄筋	81
鹌鹑肉片	71	黄芪炖牛肚	81
荷花豆腐汤	72	砂仁炖牛肉	82
淮山药泥	72	六味牛肉脯	82
桂花红枣羹	72	粉蒸牛肉	82
红枣麻油面	73	养肝护胆	83
猪肉酸菜包	73	玫瑰枣糕	83
高汤水饺	73	绿豆酸枣酿藕	83
猪肉春卷	74	茉莉花余鸡片汤	83
八宝锅蒸	74	萝卜炒猪肝	84
玉竹柿蒂粥	74	茭白瘦肉丝	84
山药扁豆粥	75	鸡骨草煲红枣	84
栗子粥	75	猪肝豆腐汤	85
大枣薯蓣粥	75	蒜瓜砂仁汤	85
花生红枣粥	75	绿豆大蒜汤	85
豌豆粥	75	二金玉枣瘦肉汤	85
江米枣粥	76	玉米蚌肉汤	86
桂花赤豆粥	76	金针汤	86
扁豆花粥	76	鸡骨草瘦肉汤	86
山药羊肉粥	76	宣肺利喘	86
桂圆山药糕	77	白芨冰糖燕窝	86
三仙糕	77	百莲酿藕	87
阳春白雪糕	77	生姜夹柿饼	87
莲肉糕	78	雪梨炖贝母	87
桂花赤豆糕	78	菠萝雪蛤	87
黄芪烩什锦	78	凉拌三鲜	88
参芪焖青豆	79	莲子百合煨猪肉	88

解郁宣肺止咳方	70
截咳基本方	70
支气管哮喘	70
宣肺化痰定喘方	71
清肺化痰汤	71
麻黄都气汤	71
益气定喘汤	72
肺肾同治汤	72
化哮八宝丹	72
咳喘合剂	73
二麻四仁汤	73
杏仁四子汤	74
补肾平喘汤	74
肺脓疡	74
苇茎汤	74
肺痈汤	75
麻苇汤	75
养阴清肺汤	76
大叶性肺炎	76
养阴消炎汤	76
清肺解毒化痰汤	77
清肺解毒汤	77
银麻汤	77
肺结核	78
益肺健脾汤	78
培土生金膏	78
空洞结核方	79
托里内消汤	79
腹 泻	80
二香葛根汤	80
葛根健脾汤	80
苹果止泻方	81

带鱼番木瓜汤·····	106	藕丝羹·····	116
二莲蛋黄汤·····	106	桂圆薏仁莲子羹·····	116
乳腐蛋汤·····	107	桂圆首乌汤·····	116
甘麦红枣汤·····	107	银耳柿饼羹·····	117
枸杞银耳汤·····	107	枸杞子炖鸡·····	117
海参汤·····	107	白切鸡·····	117
黑木耳猪肝汤·····	108	桂圆童子鸡·····	118
黑豆莲藕乳鸽汤·····	108	陈皮鸡丁·····	118
黑豆党参汤·····	108	酱油嫩鸡·····	118
桂圆红枣汤·····	109	茉莉花鸡片·····	119
猪皮止血汤·····	109	啤酒鸡·····	119
猪肉黄花菜根汤·····	109	荔枝蒸鸭·····	119
猪肉参枣汤·····	109	乳鸽炖绿豆·····	120
猪蹄瓜菇汤·····	110	陈皮鸽松·····	120
猪蹄猪心汤·····	110	归芪墨鱼片·····	121
泥鳅参芪汤·····	110	黄芪炖鲈鱼·····	121
牛肉莲子山药汤·····	111	芥菜鱼卷·····	121
清汤燕窝·····	111	烩鳝鱼丝·····	122
山药紫荆皮汤·····	111	姜醋炒章鱼·····	122
乌鸡补血汤·····	112	章鱼炖鹌鹑·····	122
黄芪归枣汤·····	112	参麦甲鱼·····	123
黄芪猪肝汤·····	112	糖醋黄鱼·····	123
黄豆芽猪血汤·····	112	虾子海参·····	124
黄豆排骨汤·····	113	滑熘鹿里脊·····	124
鲫鱼猪蹄汤·····	113	黄芪软炸里脊·····	124
姜枣红糖汤·····	113	青椒炒猪肝·····	125
茭白猪蹄汤·····	114	豇豆炒猪肝·····	125
灵芝黄芪汤·····	114	灵芝猪肝·····	126
驴肉汤·····	114	猪蹄芝麻糊·····	126
墨鱼当归汤·····	115	柏子仁炖猪心·····	126
花生红枣汤·····	115	参归炖猪心·····	127
花生蜜枣栗子羹·····	115	松子火腿烧豆腐·····	127
山楂雪梨羹·····	115	酸辣猪血·····	127

养阴止噎方	93
开道散	93
运中涤痰饮	93
呃 逆	94
活血散寒止呃方	94
止呃方	94
祛化湿痰止呃汤	94
腹 痛	95
升槐升降汤	95
温脾固肠汤	95
解毒活血汤	96
香姜红糖散	96
养肝健脾驱虫止痛方	96
胃下垂	97
益气畅中汤	97
马钱枳术丸	98
补胃散	98
益气升陷汤	98
便 秘	99
通便汤	99
硝黄散	99
通幽汤	100
通便利水汤	100
惯秘方	100
加味小柴胡汤	101
调脾通结汤	101
芦荟通便胶丸	101
病毒性肝炎	102
舒肝和络饮	102
五草汤	102
归芍和胁饮	103
清肝凉胆汤	103

猪肝绿豆粥	147
猪肝赤小豆粥	147
猪羊鹿肾粥	148
枸杞羊肾粥	148
鲤鱼脑髓粥	148
山药鸡蛋粥	148
肝肾米饭	149
菟丝饼	149
明目小笼包	149
薄荷叶粥	150
荸荠粥	150
鳖甲薏苡仁粥	150
车前子粥	150
车前叶粥	151
淡菜拌芹菜	151
柑橘粥	151
枸杞叶羊肾粥	152
枸杞叶粥	152
枸杞羊肉粥	152
胡萝卜粥	152
黄花粥	153
菊苗粥	153
山药夜明粥	153
羊肝粥	154
榛子枸杞粥	154
猪肝鸡蛋粥	154
猪肝粥	154
兔肝粥	155
鸡肝饼	155
葱白猪肝鸡蛋汤	155
地耳豆腐汤	155
番茄牛肝汤	156
枸杞叶蚌肉汤	156

枸杞叶猪肝汤	156
枸杞猪肝汤	157
海参枸杞虾肉汤	157
黑豆红枣猪尾汤	157
黑豆枸杞猪肝汤	158
黄瓜鸡蛋汤	158
鸡肉首乌当归汤	158
鹿肾猪肉汤	159
绿豆决明子汤	159
马齿苋黄花汤	159
茉莉银杞鸡肝汤	159
桑叶猪肝汤	160
松子仁汤	160
兔肝鸡蛋汤	160
鱼头花生汤	161
猪肉枸杞汤	161
猪肝苍术汤	161
猪肝明目汤	161
猪肝枸杞鸡蛋汤	162
猪肝菠菜汤	162
竹荪海螺汤	162
蚌肉明目汤	163
胡萝卜缨黄豆羹	163
黄鱼海参羹	163
鸡肝羹	163
羊肝羹	164
羊乳山药羹	164
猪肝豆豉鸡蛋羹	164
猪肝羹	165
油菜心炒鸡肝	165
蜂蜜蒸鸡肝	165
红煨斑鸠	165
枸杞蒸鱼肠	166

百合夏枯草汤	115
复方丹参酒	115
去痰君安汤	115
惊恐不寐方	116
地芍二至丸	116
补心安神膏	116
潜阳宁神汤	117
癲 狂	118
加味温胆汤	118
枕中丹	118
解醒汤	118
癲狂清脑汤	119
自 汗	119
固表育阴汤	119
五倍子散	120
补阳汤	120
止汗验方	120
盗 汗	121
滋阴敛汗方	121
止汗汤	121
三物敛汗饮	122
桑叶饮	122
加味牡蛎散	122
二味敛汗散	123
补虚止汗方	123
眩 晕	123
黄芩泻火汤	124
降压膏	124
清泻肝胆方	124
降压汤	125
定眩汤	125
平肝清晕汤	125

清炒竹笋	187	山楂银花汤	196
醋黄豆	188	何首乌粥	196
天麻炖鲤鱼	188	山楂粥	196
天麻豆腐汤	188	枸杞猪肉汤	197
蘑菇木耳生姜汤	188	冬瓜薏仁粥	197
鸡丝冬瓜汤	189	什锦乌龙粥	197
苦瓜羹	189	滋补阴虚	198
降脂减肥	189	鳖甲炖鸽	198
香菇豆腐汤	189	冰糖黄精汤	198
百合芦笋汤	189	海带鸭块汤	198
紫菜海带汤	190	百合银耳汤	198
姜楂茵陈汤	190	参百猪肺汤	199
葱姜黄瓜汤	190	润肺银耳汤	199
黑木耳烩豆腐	190	金针炖水鱼	199
菠菜炒洋葱	191	菜油黄酒烧龟肉	200
花椒油炒芹菜	191	韭菜煲龟	200
芹菜炒香菇	191	沙参虫草炖龟肉	200
山楂炒肉片	191	小麦百合汤	201
竹笋烧鸡条	192	蜜枣水蟹汤	201
红烧鸭块	192	甲鱼猪髓汤	201
月季花饮	192	荸荠茅根汤	201
菊花决明子饮	192	鳖肉滋阴汤	202
清宫减肥茶	193	强身枸杞饮	202
灵芝丹参酒	193	芝麻胡桃扁豆泥	202
大蒜玉米粥	193	木耳芝麻茶	203
薤白葱粥	193	蟹肉莲藕粥	203
丹桃墨鱼抄手	194	阿胶白皮粥	203
糖醋素肉	194	甲鱼粥	204
芙蓉番茄	194	百合粥	204
香椿拌豆腐	195	龟肉粥	204
金钩芹菜	195	腊鸭颈头菜干粥	205
虾仁炒黄瓜	195	甘蔗高粱粥	205
山楂鲤鱼汤	196	沙参粥	205

三两半	136
强腰散	137
水 肿	137
益气化淤补肾汤	137
瞿附通阳汤	138
辛凉解毒消肿汤	138
风水饮	139
土茯苓茅根汤	139
白茅根汤	139
消肿汤	140
癰 闭	140
猪苓通关启闭汤	140
化淤补肾汤	141
麻黄五苓汤	141
淋 症	141
芳化解毒汤	142
清热利湿养阴汤	142
益肾温化汤	142
芙蓉清解汤	143
生地连梔汤	143
苦参消浊汤	144
遗 精	144
双补固精丸	144
五子固精丸	144
复方水蛭散	145
滋阴降火汤	145
遗精方	146
阳 痿	146
补肾壮阳丸	146
蜘蛛丸	147
补肾丸	147
补肾涩精强阳丸	147

枣泥桃酥·····	225	板栗炖鸡·····	236
八宝山药泥·····	225	猴头焖鸡·····	236
五香黄豆·····	226	蚝油鸡球·····	236
煮花生米·····	226	核桃仁鸭子·····	237
鲳鱼补血汤·····	226	陈皮鸭·····	237
当归生姜羊肉汤·····	226	麻油乳鸽·····	237
冬笋鹅掌汤·····	227	柠檬乳鸽·····	238
鹅肉补中汤·····	227	田七炖乳鸽·····	238
鳊鱼补养汤·····	227	脆皮鹌鹑·····	238
桂圆花生汤·····	228	黄精炒鱼丁·····	239
莲子银耳汤·····	228	炖青鱼·····	239
清炖鸭汤·····	228	菊花鲈鱼·····	240
乳鸽山药汤·····	229	鳝丝炒辣椒·····	240
松子鸽蛋汤·····	229	糖醋鲤鱼·····	240
双菇竹荪汤·····	229	苹果沙丁鱼·····	241
温补鸡汤·····	230	木耳炒肉·····	241
猪肉苡枣归杞汤·····	230	枸杞熘里脊·····	241
西瓜鸡汤·····	230	黄瓜拌猪肝·····	242
雪梨银耳汤·····	231	椒油肚块·····	242
益寿鸽蛋汤·····	231	炸桃腰·····	243
冰糖银耳樱桃·····	231	灵芝炖猪蹄·····	243
泥鳅木耳汤·····	232	油爆双脆·····	243
银耳太子参羹·····	232	糟煎肚片·····	244
银耳枇杷羹·····	232	杞参肚片·····	245
八宝莲子羹·····	233	牛肉胶冻·····	245
莲子藕粉羹·····	233	姜醋炖牛肚·····	245
荸荠木耳羹·····	233	附片蒸羊肉·····	246
银耳橘羹·····	233	山药炖羊肚·····	246
姜枣桂圆·····	234	海参豆腐·····	246
枣杏炖鸡·····	234	砂锅豆腐·····	247
杏仁鸡·····	234	银耳珍珠豆腐丸·····	247
椰子鸡球·····	235	醋蛋·····	248
珍珠银耳·····	235	枸杞麦冬蛋丁·····	248

祛风饮	159
龙牡芍苓汤	159
乌桂四物汤	160
红斑性肢痛症	160
解毒止痛汤	160
解毒化淤汤	161
白虎桑藤汤	161
红斑 2 号洗剂	161
糖尿病	162
降糖方	162
自拟消渴方	162
清热养阴汤	162
滋肾明目汤	163
清渴基本方	163
祛淤降糖方	163
清热生津汤	164
肥胖症	164
加味防己黄芪汤	164
消肥除湿方	165
清通饮	165
清降饮	165
减肥方	166
蛔虫病	166
驱蛔汤	166
乌梅大白汤	166
楝根皮汤	167
利胆排虫汤	167
驱虫定痛汤	167
清热安蛔汤	168
绦虫病	168
复方槟榔煎	168
二味驱虫汤	169