

便方速查

第二辑

BIANFANG SUCHU



食疗方

精选804首中医食疗灵验古方

主编◎冯姗姗

北京科学技术出版社

便方速查

BIANFANG SUCHU

第二辑



食疗方

主编◎冯姗姗

编委：苏涛锋 周晶 姜延娟 李翼飞 岳春梅

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗方/冯姗姗主编.—北京:北京科学技术出版社,2011.9
(便方速查)

ISBN 978-7-5304-4867-0

I. ①食… II. ①冯… III. ①食物疗法—验方—汇编—
中国 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 173725 号

食疗方

作 者:冯姗姗

责任编辑:赵 晶 康震平

责任印制:杨 亮

封面设计:红十月设计室

出 版 人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社 址:北京西直门南大街 16 号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱:bjkjpress@163.com

网 址:www.bkjpress.com

经 销:新华书店

印 刷:三河国新印装有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/64

字 数:140 千

印 张:4.5

版 次:2010 年 10 月第 1 版

印 次:2011 年 9 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5304-4867-0/R·1310

定 价:15.00 元



京科版图书,版权所有,侵权必究。
京科版图书,印装差错,负责退换。

前言

近年来，随着中医养生理论的普及，人们越来越认识到合理养生的重要性，而合理养生也成了时下颇时髦的话题。如何“未病先防”、“食疗养生”成为人们关注的焦点。

食疗又称“食治”，即利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或预防疾病的一种方法。早在《黄帝内经》就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充”的食疗理论，所谓“养生当论食补，治疗当药攻”，“药补不如食补”。正确合理的饮食调养，不仅能提供给人体的营养物质，还能起到补益养生，强身健体，延年益寿的作用。孙思邈曾在《千金翼方》中说：“凡病先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”，食疗是自古就为医家所推崇的一种治疗方法。

众所周知，“是药三分毒”，长期使用药物治疗往往会产生各种副作用和依赖性，而且还可能对人体的健康造成不良影响，而食疗所用都是日常食用的食物，不仅不会



前言

产生任何毒副作用，而且这些食物都是我们日常生活中的平凡之物，价格低廉，有的甚至不花分文，让我们在日常用餐中便可达到治病防病的目的，省去昂贵的医药费，人们在享受美食的过程中祛除病痛，避免了吃药、打针，甚至手术之苦。具有如此优点，难怪食疗会越来越被大众所接受和推崇。当然，食疗不能包治百病、也不能代替药物的治疗。如果病情急重，或者应用食疗后疾病不减轻，应该及时请医生指导。

好的食疗方不仅用料科学严谨，而且有深厚的中医理论支持，方可达到强身防病的目的。笔者在所学中医理论的指导下，博采众长，将各家久经验证的食疗方编辑成册，以供大家参考。但笔者所学毕竟有限，有的地方难免有失偏颇，望大家多多批评指正，一起来丰富发展博大精深的食疗医学。

编者

2010年6月





目录

第1章 补益食疗方 60 首

补气血 1

花生衣红枣饮 1/ 丹参黄精茶 1/ 红枣羊骨糯米粥 2/ 黑糯米粥 2/ 薯蓣粥 2/ 参枣米饭 3/ 芡实蒸羹 3/ 栗子健脾羹 4/ 归参鳝鱼羹 4/ 龙眼肉粥 5/ 鲤鱼补血羹 5/ 归参炖母鸡 6/ 当归火锅 6/ 枸杞烧牛肉 7/ 菠菜肝片 8/ 当归羊肉羹 8

补阴 9

天门冬酒 9/ 女贞子酒 9/ 西洋参酒 10/ 人参粥 10/ 黄芪粥 11/ 燕窝粥 11/ 乌鸡膏粥 12/ 甘蔗粥 12

补阳 12

八味黄芪酒 12/ 四味胡椒酒 13/ 桂心粥 13/ 雌鸡粥 14/ 肉桂炖鸡肝 14/ 韭菜煨虾 15/ 杜仲腰花 15

补脾胃 16

代茶饮方 16/ 清热代茶饮方 16/ 人参酒 16/ 茯苓酒 17/ 菱粉粥 17/ 秫米粥 18/

目录

三米桂圆粥 18/ 扁豆淮山药 18

补肝肾 19

磁石酒 19/ 何首乌粥 19/ 鲤鱼脑髓粥 20/

首乌红枣粥 20

益寿养颜 21

酥油茶 21/ 牛乳红茶 22/ 观音面茶 22/

还童茶 22/ 五香奶茶 23/ 葡萄酒 23/ 红

颜酒 23/ 栗子粥 24/ 胡桃粥 24/ 胡麻粥

24/ 芝麻粥 25/ 桃酥豆泥 25/ 姜乳蒸饼

26/ 炒鹤鹑 26/ 天冬饼 27/ 麻仁耐老方

27/ 补益海参盅 27

第2章 内科疾病食疗方 388 首

感冒 29

姜糖茶 29/ 核桃葱姜茶 29/ 五神茶 29/

荆芥豉酒 30/ 芥子酒熨方 30/ 生姜炒米粥

30/ 蔓荆子粥 31/ 神仙粥 31/ 白胡椒热

汤面 32/ 鸭蛋清饮 32/ 乌梅红糖汤 32/

黄芪瘦肉方 32/ 鸡蛋白糖汤 33/ 白菜根白

糖汤 33/ 西瓜番茄汁 33/ 葱白大蒜粥 33/

食

疗

方

目录



口含生大蒜治感冒 34/ 醋熏预防流感法 34/
苏叶鸡蛋 34/ 姜葱梨鸡蛋 35/ 苦参鸡蛋
35/ 冰糖鸡蛋 35/ 一味鸡蛋汤 35/ 绿豆
鸡蛋清饼 36

中暑 36

莲藕茶 36/ 双汁饮 36/ 山楂荷叶茶 37/
姜韭蒜叶汁 37/ 杨梅酒 37/ 绿豆粥 37/
藿香粥 38/ 荷叶粥 38/ 砂糖乌梅汤 38/
苦瓜猪瘦肉汤 39/ 丝瓜猪瘦肉汤 39/ 猪肉
冬瓜汤 39/ 绿豆丝瓜花方 40

支气管哮喘 40

荸荠酒 40/ 核桃酒 40/ 紫苏粳米粥 41/
生姜大枣糯米粥 41/ 红枣南瓜方 41/ 萝卜
籽杏仁汤 42/ 甜苦杏仁煮冰糖 42/ 韭菜炒
鸡蛋 42/ 茶叶鸡蛋 42/ 米醋鸡蛋 43

咳嗽 43

橘茶饮 43/ 雪梨酒 43/ 百部酒 44/ 贝母
粥 44/ 百合粉粥 44/ 五味子泡鸡蛋方 45/
红枣红糖南瓜方 45/ 花生冰糖煲方 45/ 蜜
糖萝卜方 46/ 冰糖柿饼方 46/ 苏子粥 46/
杏仁粥 47/ 核桃仁粥 47/ 桃仁粳米粥 47/
萝卜葱白饮 48/ 红糖姜枣汤 48/ 白萝卜蜂

目录

食

疗

方



蜜方 48/ 豆浆饮 49/ 豆腐糖方 49/ 玉米
须橘皮饮 49/ 萝卜猪肺方 49/ 糖水鸡蛋饮
50/ 芝麻冰糖水 50/ 花生米方 50/ 荞面
蛋清方 50/ 银耳百合沙参方 51/ 二汁饮
51/ 鸡蛋酸醋方 51/ 公英猪肉方 51/ 雪
梨川贝银耳方 52/ 乌骨母鸡方 52/ 蜂蜜炖
川贝末 52/ 胡萝卜大枣汤 52/ 藕汁蜜糖露
53/ 冰糖炖香蕉 53/ 鱼腥草鸡蛋 53/ 生
姜鸡蛋 53/ 蜂蜜鸡蛋汤 54/ 砂糖鸡蛋汤
54/ 韭菜鸡蛋 54/ 百合鸡蛋汤 54

肺结核 55

鲜地黄汁冰糖饮 55/ 枸杞粳米粥 55/ 地黄
枣仁粥 55/ 瘦猪肉红葱头方 56/ 三鲜汤
56/ 淮山药雪梨蜂蜜方 56/ 生藕白糖方
56/ 冰糖黄精方 57/ 莲子百合煲瘦肉方
57/ 韭菜汁调红糖 57/ 鱼腥草鸡蛋百合方
57/ 甜鸡蛋豆浆 58

胃痛 58

老姜茶 58/ 蜂蜜红茶饮 58/ 玫瑰花茶 59/
党参黄米茶 59/ 梅花粥 59/ 糯米百合糖粥
60/ 洋白菜粥 60/ 白胡椒炖猪肚方 60/
田螺壳方 61/ 炖蜂蜜方 61/ 胡椒红枣方

目录

61/ 辣椒叶鸡蛋汤 61/ 胡萝卜炖狗肉 62/
花生油 62/ 活鲫鱼蒸白胡椒粉 62/ 大麦芽
方 62/ 姜汁甜牛奶 63/ 干姜胡椒散 63/
红糖煲豆腐 63/ 香油生姜鸡蛋 63/ 佛手花
鸡蛋壳散 64/ 辣椒叶生姜鸡蛋 64

呕吐 64

生姜饴糖饮 64/ 姜汁蜂蜜饮 65/ 蔗汁蜂蜜
饮 65/ 鸡内金酒 65/ 白扁豆粥 65/ 橘皮
粥 66/ 藿香粳米粥 66/ 姜汁砂仁粥 67/
芒果方 67/ 萝卜蜂蜜方 67/ 带蒂柿饼方
67/ 丁香煨雪梨方 68/ 白鸭热血方 68/
鲜羊奶方 68/ 生姜煨红枣 68/ 蜜饯萝
卜 69

呃逆 69

姜茶饮 69/ 柿蒂茶 69/ 白油麻酒 70/ 紫
苏子酒 70/ 柠檬酒方 70/ 砂仁粥 70/ 芦
根竹茹汤 71/ 柿饼蒂生姜汤 71/ 油炸核桃
肉 71

消化不良 71

米茶方 71/ 山楂酒 72/ 泡酒方 72/ 羊肉秫
米粥 72/ 粟米山药糊 73/ 荷叶饭 73/ 麦芽
神曲汤 73/ 无花果饮 73/ 鸡肫皮方 74

食

疗

方



目录

腹痛 74

桃根茶 74/ 扁豆茶 74/ 茴香酒 75/ 红糖
黄酒方 75/ 狗肉豆豉粥 75/ 高良姜陈皮粥
75/ 附片干姜粥 76/ 醋浸大蒜 76

便秘 76

蜜茶 76/ 莱茶 77/ 蜂蜜金银花饮 77/ 韭
菜汁白酒方 77/ 火麻仁酒 77/ 猪脂酒 78/
郁李仁粥 78/ 五仁粳米粥 78/ 芋头粥 79/
桃花粳米粥 79/ 菠菜粳米粥 79/ 白糖葛粉
方 80/ 胡萝卜蜂蜜方 80/ 牛乳蜂蜜葱汁方
80/ 沙参玉竹焖老鸭 80/ 北杏炖雪梨 81/
冰糖炖香蕉 81/ 桑椹蜂蜜膏 81/ 黑芝麻杏
仁米糊 82

腹泻 82

浓茶酸醋饮 82/ 姜茶饮 82/ 干姜车前子饮
83/ 二花茶 83/ 石榴茶 83/ 白酒炒鸡蛋
方 84/ 蒜酒 84/ 山药粳米粥 84/ 人参粳
米粥 84/ 大枣糯米粥 85/ 荔枝粥 85/ 莲
薏粥 85/ 焦米粥 86/ 山药蛋黄粥 86/ 炒
白面糯米大枣粉 86/ 炒米面粉 86/ 莲肉糯米
糕 87/ 鸭蛋酸醋汤 87/ 大蒜头灰水方 87/
粳米末冲姜水 87/ 黄母鸡煮莲肉 88/ 盐腌

食

疗

方



目录

香椿 88/ 胡椒鸡蛋 88/ 艾叶鸡蛋 88/ 黄
瓜叶米醋鸡蛋 89/ 米醋煮鸡蛋 89/ 青盐鸡
蛋 89

痢疾 90

姜茶乌梅饮 90/ 鸡冠花酒 90/ 楂糖酒 90/
马齿苋粥 91/ 柿饼粥 91/ 莲子生姜粥 91/
无花果白糖汤 92/ 马齿苋绿豆汤 92/ 大蒜
糯米粥 92/ 蒜头汁方 93/ 鳝鱼黄酒方 93/
绿茶酸醋饮 93/ 葡萄姜蜜汁 93/ 石榴皮蜂
蜜膏 94/ 生姜鸡蛋 94/ 松花蛋蘸白糖方
94/ 红糖鸡蛋 95/ 马齿苋鸡蛋 95/ 白面
米醋鸡蛋 95

肝炎 96

红茶糖饮 96/ 绿茶丸 96/ 猪肝粥 96/ 猪
腿赤豆汤 97/ 红枣花生红糖汤 97/ 白薯叶
汤 97/ 番茄煮牛肉 98

黄疸 98

茵黄绿茶饮 98/ 附子茵姜茶 98/ 丝瓜酒
98/ 茵陈粥 99/ 栀子仁粥 99/ 紫茄子大
米粥 100/ 红枣花生汤 100/ 谷糠鸡蛋蜂
蜜汤 100/ 陈皮红枣汤 100/ 猪胆马蹄方
101/ 黄豆白菜方 101/ 蜂蜜猪胆汁方 101/

食

疗

方



目录

胡椒鸡蛋方 101/ 金针菜蒸瘦猪肉方 102/ 芹菜煲红枣 102/ 柚子汤 102/ 茵陈鸡蛋 102

臌胀..... 103

大蒜西瓜饮 103/ 冬葫芦粥 103/ 狗肉米粥 104/ 大戟鸡蛋 104

水肿..... 104

蚕豆壳冬瓜皮茶 104/ 西瓜速溶饮 105/ 茅根菠萝速溶饮 105/ 酒炖母鸡方 105/ 灯心花鲫鱼粥 106/ 薏苡仁粥 106/ 玉米豆枣粥 106/ 茅根豆粥 107/ 白果芡实糯米粥 107/ 鸭肉大米粥 107/ 赤小豆鲤鱼汤 107/ 羊乳白糖方 108/ 鲫鱼冬瓜皮方 108/ 葡萄干生姜皮方 108/ 红枣大蒜花生方 108/ 蚕豆煮牛肉 109/ 花生仁炖鲤鱼 109/ 米醋煮海带 109/ 大蒜蒸西瓜 109/ 杏仁鸡蛋黄 110/ 黑豆鸡蛋粥 110

淋证..... 110

竹叶茶 110/ 芹菜汁 111/ 冬瓜汁 111/ 甘蔗嫩藕汁 111/ 玉米粥 112/ 高粱粥 112/ 绿豆芽汁白糖汤 112/ 黄芪煮鲤鱼汤 112/ 海蜇荸荠汤 113/ 花生仁衣方 113/ 芥菜鸡蛋 113/ 大黄鸡蛋 113



目录

遗精、阳痿、早泄..... 114

韭菜籽茶 114/ 淫羊藿酒 114/ 羊外肾粥
114/ 芡实粉粥 115/ 芡实茯苓粥 115/ 韭
菜籽粥 115/ 猪腰核桃方 115/ 狗肉黑豆
方 116/ 仙茅炖瘦肉 116/ 九香虫粉 116/
核桃膏 116

糖尿病..... 117

姜盐茶 117/ 清蒸茶鲫鱼 117/ 山药粥
117/ 菠菜根粥 118/ 西瓜籽粥 118/ 菠菜
银耳汤 118/ 蚕蛹汤 119/ 银耳玉竹汤
119/ 黑木耳扁豆方 119/ 泥鳅荷叶方 119/
炸笋片方 120/ 姜末鱼胆汁方 120/ 蒸鲜
山药 120/ 人参鸡蛋清 121/ 天花粉鸡
蛋 121

心悸、怔忡、失眠..... 121

桑椹茶 121/ 小麦红枣粥 121/ 酸枣仁粥
122/ 枣仁粥 122/ 蛋黄油 123/ 牛(羊)
肝大枣汤 123/ 何首乌鸡蛋 123/ 面姜羊
肉鸡蛋清 124/ 百合鸡蛋黄 124

冠心病..... 124

山楂益母茶 124/ 香蕉茶 125/ 薤白粥
125/ 玉米粉粳米粥 125/ 猕猴桃 126

食

疗

方



目录

高血压病	126
菊花粥 126/ 双耳汤 126/ 芹菜白糖降压汤 127/ 柠檬马蹄汤 127/ 山楂白糖方 127/ 柿子汁牛奶方 127/ 向日葵籽芹菜根方 128	
中风	128
地龙茶 128/ 乌鸡酒 128/ 鲜鲤鱼血涂方 129/ 鸡蛋皮黄酒方 129/ 木耳桃仁方 129/ 蒜泥涂方 129/ 黑豆膏 130/ 黑芝麻丸 130	
头痛	130
菊花龙井茶 130/ 大豆酒方 131/ 当归酒 131/ 芹菜根鸡蛋 131/ 荷叶鸡蛋 131	
脏躁	132
胡桃仁糖茶 132/ 党参红枣茶 132	
癫、狂、痫证	132
龙胆茶 132/ 壁虎酒 133/ 桑寄生酒 133/ 乳汁鸡蛋 133/ 白酒烧鸡蛋 133	
腰腿痛	134
茶醋饮 134/ 茜草酒 134/ 狗骨酒 134/ 枸杞子粥 134/ 木瓜粥 135/ 黄豆汤 135/ 食盐熨法 135	



目录



痹证..... 136

柳枝茶 136/ 槐枝酒 136/ 长松酒 136/

乌梢蛇酒 137/ 艾叶酿酒 137

虫证..... 137

乌药槟榔饮 137/ 槟榔饮 138/ 青梅煮酒

138/ 冷虫心痛酒 138/ 乌梅粥 139/ 使君

子槟榔鸡蛋 139/ 苦楝皮百部鸡蛋 139/

血余炭鸡蛋方 140/ 豆油鸡蛋 140

疟疾..... 140

马兰糖饮 140/ 青蒿酒 141/ 附子鳖甲酒

141/ 知母叶鸡蛋 141/ 常山鸡蛋 141

瘟疫..... 142

赤豆桑白皮茶 142/ 石膏茶 142/ 三仁

酒 143

疫疔..... 143

苦参酒 143/ 椒柏酒 143

第3章 妇科疾病食疗方 82 首

痛经..... 145

姜枣红糖茶 145/ 当归饮 145/ 大黄酒

145/ 姜芪鸡蛋 146/ 艾姜鸡蛋 146/ 黑豆

目录

米酒鸡蛋 146/ 益母草鸡蛋 146	
月经不调.....	147
茴香酒 147/ 牛肾粥 147	
月经过多.....	148
浓茶红糖饮 148/ 黑木耳红枣茶 148/ 莲 子茶 148/ 芍药黄芪酒 149/ 地榆酒 149/ 阿胶糯米粥 149	
月经过少.....	150
黑豆苏木饮 150/ 红花山楂酒 150/ 月季 茶酒 150	
闭经.....	151
绿茶白糖饮 151/ 茜草饮 151/ 丹参糖茶 151/ 鸡血藤鸡蛋 152	
崩漏.....	152
豆浆韭汁饮 152/ 蚕茧酒 152/ 槐花酒 153/ 滋阴养血酒 153/ 木耳粥 153/ 乌贼鱼墨 囊散 154/ 百草霜鸡蛋 154/ 酒醋鸡蛋 154	
带下症.....	155
肉苁蓉饮 155/ 鸡冠花藕汁速溶饮 155/ 鳖甲酒 156/ 白果仁鸡蛋 156/ 马齿苋白 果仁鸡蛋 156/ 金菊叶鸡蛋 157/ 薏苡莲 子鸡蛋黄油錠 157	