

现代时尚休闲保健生活丛书

XIANDAI SHISHANG XIUXIAN
BAOJIAN SHENGHUO CONGSHU

老中医医疗汤水

五千年中华传统医学·药膳医疗经典汤水

元秀◎主编

内外兼治 以汤养元



内蒙古人民出版社

现代时尚休闲保健生活丛书

老中医医疗汤水

主编 元秀

内蒙古人民出版社

《现代时尚休闲保健生活丛书》(全24册)

主 编：元 秀
出版发行：内蒙古人民出版社
地 址：呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷：三河市华东印刷有限公司
开 本：880×1230 1/32
印 张：384
字 数：4000 千字
版 次：2006 年 12 月第 1 版
印 次：2007 年 3 月第 1 次印刷
印 数：1-8000 册
书 号：ISBN7-204-08814-X/Z·493
定 价：715.20 元(全24册)

版权所有 盗印必究

如发现印装质量问题,请与我社联系

联系电话:(0471)4971562 4971659

· 现代时尚休闲保健生活丛书 ·

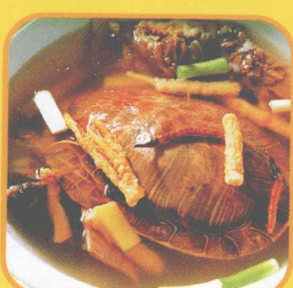


老 中 医 医 疗 汤 水



LAOZHONGYIYILIAOTANGSHUI

· 现代时尚休闲保健生活丛书 ·

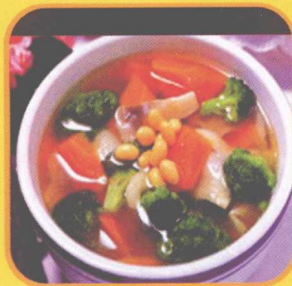


老 中 医 医 疗 汤 水



LAOZHONGYIYILIAOTANGSHUI

· 现代时尚休闲保健生活丛书 ·



老 中 医 医 疗 汤 水



LAOZHONGYIYILIAOTANGSHUI

· 现代时尚休闲保健生活丛书 ·



老 中 医 医 疗 汤 水



LAOZHONGYIYILIAOTANGSHUI

前 言

健康与时尚是现代生活的两大主旋律。为了适应现代人生活方面各层次不同角度的需求,丰富和充实大众百姓生活,引导人们更科学、健康地了解 and 认识什么是真正的时尚及潮流,正确而详尽地介绍时尚家庭生活的林林总总,我们倾力推出了《现代时尚休闲保健生活丛书》。

随着社会的发展和物质、文化生活水平的不断提高,人们对健康、生活质量、休闲娱乐方式等诸多方面有了更高的标准和要求。为了适应现代人更完美意义上的需求,引导科学健康及时尚生活层面的潮流,《现代时尚休闲保健生活丛书》共推出以休闲保健生活饮食等方面共二十四册涵盖生活各领域的经典丛书。

保健与休闲,提高生活质量是我们日常生活中不可或缺的表现主体。本丛书从新颖、实用角度入手,阐述了饮食文化与健康、女性医学与科学保健、家庭装饰与生活美化、中国象棋娱乐与休闲垂钓、提高生活质量方面等诸多层面。着力突出现代时尚家庭生活中的人文特色及和谐理念,迎合现代人多层面、广角度、快节奏的生活方式,引

导人们正确追求时尚,体验更深更广的生活内涵。

人们常把日常生活比喻为万花筒,的确如此。生活的本身既是一个广义的载体,又是狭义中的具体某一细节或某一部分。从宏观上指导,自细节中介绍,正是本套丛书编撰的主旨。在饮食与女性保健角度,我们更注重生活中的细节指导,无论是相关知识,还是操作方法,本书都详尽到位。另外,在生活领域中的其它方面,我们也力求内容新颖、阐述时尚。本套丛书紧扣健康、时尚主题,讲求实用,使你一书在手,洞悉生活真谛。

把握时尚,汲取更多的知识才能更好地生活。我们希望通过这种方式为广大读者提供生活方面的帮助,使人们在认知和生活能力方面都有所提高,从而真正提高生活质量。真心期望《现代时尚休闲保健生活丛书》能成为您家庭生活的好伙伴。祝愿您合家团圆,幸福安康!

编 者

2006·12

目 录

上 篇

食物与中医治疗	(3)
各种治疗方法	(3)
食物治疗法分为三大类	(4)
食物的“四气五味”	(4)
“四气”表示食物的功能	(4)
食物分为“五味”	(5)
轻的食物“浮升”,重的食物“沉降”	(6)
五脏六腑及其疾病特征	(7)
五脏——肝、心、脾、肺、肾	(7)
常见疾病发生的内因与外因	(10)
食疗汤水的制作及禁忌	(11)
汤液制作	(11)
汤液禁忌	(12)

中 篇

中西医医疗汤水食疗谱

妇产科

痛 经	(17)	生姜红糖汤	(17)
生姜花椒红枣汤	(17)	干姜大枣汤	(18)

老中医医疗汤水

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 闭 经····· (18) | 黑木耳红糖饮····· (28) |
| 当归黄花根猪肉汤····· (18) | 大(小)蓟速溶饮····· (29) |
| 乌鸡丝瓜汤····· (19) | 油菜汁····· (29) |
| 猪肉归姜汤····· (19) | 金针菜炖猪肉····· (30) |
| 经量过多····· (20) | 金针猪蹄汤····· (30) |
| 蚌肉白果汤····· (20) | 带 下····· (31) |
| 当归生地羊肉汤····· (20) | 银杏豆浆汤····· (31) |
| 卷柏芹菜鸡蛋汤····· (21) | 鸡冠花鸡蛋汤····· (31) |
| 经量过少····· (21) | 马齿苋蛋清汤····· (32) |
| 黑豆苏木汤(一)····· (21) | 慢性盆腔炎····· (32) |
| 母鸡木耳红枣汤····· (22) | 香椿根皮汤····· (32) |
| 杜仲核桃猪腰汤····· (22) | 子宫脱垂····· (33) |
| 月经先期····· (23) | 二麻炖大肠····· (33) |
| 参芪大枣汤····· (23) | 何首乌煲雄鸡····· (33) |
| 黑豆党参汤····· (23) | 黄芪枸杞炖乳鸽····· (34) |
| 山楂青皮汤····· (23) | 更年期综合症····· (34) |
| 月经后期····· (24) | 加味甘麦大枣汤····· (34) |
| 加味羊肉汤····· (24) | 蚝豉发菜瘦肉汤····· (35) |
| 益母陈皮鸡蛋汤····· (24) | 仙茅仙灵脾羊肉汤····· (35) |
| 元艾当归猪肉汤····· (25) | 首乌决明汤····· (36) |
| 月经先后无定期····· (25) | 妊娠恶阻····· (36) |
| 山归附子羊肉汤····· (25) | 保生汤····· (36) |
| 黑豆苏木汤(二)····· (26) | 加味六君子汤····· (37) |
| 月季桃仁汤····· (26) | 妊娠遗尿····· (38) |
| 倒 经····· (26) | 加减六味汤····· (38) |
| 牛膝地黄汤····· (26) | 桑螵蛸米汤····· (38) |
| 黑枣猪蹄汤····· (27) | 妊娠水肿····· (39) |
| 玉竹百合煮鸡蛋····· (27) | 鲫鱼赤豆汤····· (39) |
| 崩 漏····· (28) | 鲤鱼赤豆汤····· (39) |
| 鸡蛋水泽兰汤····· (28) | 辣椒根猪粉肠汤····· (40) |

苎麻鸡蛋汤····· (40)	参归山药佛手羊肉汤····· (47)
莲子芋肉糯米汤····· (40)	参归芍枣炖母鸡····· (48)
女子不孕····· (41)	姜枣益母汤····· (48)
鹿茸炖乌鸡····· (41)	当归干姜羊肉汤····· (49)
党参枸杞子胎盘汤····· (42)	产后贫血····· (49)
丹参当归牛汤····· (42)	枸豆猪骨汤····· (49)
产后缺乳····· (43)	归姜山药羊肉汤····· (50)
金针肉丝汤····· (43)	猪肉阿胶汤····· (50)
猪蹄花生黄豆汤····· (44)	产后发热····· (51)
猪肉黄芪汤····· (44)	参芪当归羊肉汤····· (51)
猪肉虾仁汤····· (45)	桃仁莲藕汤····· (51)
猪肉莲藕汤····· (46)	山药桂圆炖甲鱼····· (52)
鱼头木瓜汤····· (46)	产后恶露不绝····· (52)
产后腹痛····· (47)	苏藕鸭蛋汤····· (52)

内 科

头 痛····· (53)	荠菜豆腐羹····· (60)
鱼头三白汤····· (53)	芹枣汤····· (60)
菊花冰糖饮····· (53)	海参羹····· (61)
当归川芎祛瘀汤····· (54)	竹笋莲子笋片汤····· (61)
天麻炖猪脑····· (54)	荠菜鸡蛋汤····· (62)
扁豆瘦肉汤····· (55)	鲍鱼竹笋汤····· (63)
芪归二参汤····· (55)	清汤鲍鱼····· (63)
归地汤····· (56)	咳 嗽····· (64)
高血压····· (56)	胡萝卜大枣汤····· (64)
枸杞杜仲鹌鹑汤····· (56)	红糖姜枣汤····· (64)
雁肉汤····· (57)	砂糖鸡蛋汤····· (65)
清炖木耳香菇····· (58)	冰糖炖香蕉····· (65)
冬瓜草鱼汤····· (58)	蜂蜜鸡蛋汤····· (65)
肉片柿子汤····· (59)	百合鸡蛋汤····· (66)

老中医医疗汤水

芥菜生姜汤····· (66)	风热感冒····· (79)
萝卜葱白汤····· (67)	枸杞菊花绿豆汤····· (79)
银耳鸭蛋汤····· (67)	银花绿豆汤····· (80)
猪肉杏仁汤····· (68)	冬瓜莲叶扁豆汤····· (81)
高 烧····· (69)	柴葛瘦肉汤····· (81)
冷饮五汁····· (69)	苦瓜莲叶瘦肉汤····· (82)
山羊角钩藤汤····· (69)	岗梅根瘦肉汤····· (83)
丝瓜猪肉羹····· (69)	银花连翘汤····· (83)
西瓜汁····· (70)	流行性感冒····· (84)
痢 疾····· (70)	玉竹葛根猪肉汤····· (84)
鲜马齿苋汁····· (70)	苦瓜瓢汤····· (85)
红糖木耳汤····· (71)	橄榄汤····· (85)
马齿苋绿豆汤····· (71)	暑热感冒····· (86)
木耳豆腐汤····· (71)	银花竹叶绿豆汤····· (86)
丝瓜汁····· (72)	香薷厚朴扁豆汤····· (87)
疟 疾····· (72)	粳米绿豆汤····· (87)
大蒜辣椒汤····· (72)	急性支气管炎····· (88)
姜枣炖鸭····· (73)	苏叶杏仁鸡蛋汤····· (88)
苏菖陈皮鲫鱼汤····· (73)	无花果荸荠瘦肉汤····· (89)
红豆鲤鱼汤····· (73)	白菜干猪肺汤····· (89)
甲肉汤····· (74)	鱼腥草猪肺汤····· (90)
风寒感冒····· (74)	桑白地骨皮猪肺汤····· (90)
白芷川芎炖鸡蛋····· (74)	三拗汤····· (91)
姜汁炖鸡蛋····· (75)	慢性支气管炎····· (91)
葱豉豆腐汤····· (75)	鸭梨杏仁鹅肉汤····· (91)
生姜芥菜汤····· (76)	西洋菜瘦肉汤····· (92)
黄豆芫荽汤····· (77)	剑花瘦肉汤····· (92)
苏叶生姜鸡蛋汤····· (77)	百合雪耳瘦肉汤····· (93)
香花菜鸡蛋汤····· (78)	生姜杏仁猪肺汤····· (93)
霍香苏叶鸡蛋汤····· (79)	三子养亲汤····· (94)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 哮喘····· (94) | 急性肝炎····· (108) |
| 鸡蛋萝卜汤····· (94) | 茵陈蒿汤····· (108) |
| 萝卜籽杏仁汤····· (95) | 栀子柏皮汤····· (109) |
| 甜苦杏仁煮冰糖····· (95) | 鸡骨草红枣汤····· (109) |
| 肺炎····· (96) | 车前茵陈红枣汤····· (110) |
| 百合猪肉汤····· (96) | 刘寄奴汤····· (110) |
| 茅根藕片汤····· (96) | 迁延性肝炎····· (111) |
| 银花薄荷芦根汤····· (97) | 丹参田鸡汤····· (111) |
| 肺结核····· (98) | 白背叶根瘦肉汤····· (111) |
| 银耳莲子赤豆汤····· (98) | 菠菜黄花猪肝汤····· (112) |
| 银杏蜂蜜汤····· (98) | 病毒性肝炎····· (112) |
| 蘑菇猪肉汤····· (99) | 猪骨米醋汁····· (112) |
| 桑葚地骨皮汤····· (100) | 红枣花生红糖汤····· (113) |
| 双花桑杏汤····· (100) | 当归鸡汤····· (113) |
| 桃仁冬瓜仁汤····· (101) | 肝硬化····· (114) |
| 芦根薏米汤····· (102) | 猪腿赤豆汤····· (114) |
| 桔梗杏仁玉竹汤····· (102) | 赤小豆冬瓜炖乌鱼····· (114) |
| 胸膜炎····· (103) | 山药羊肉汤····· (115) |
| 夏枯草猪肉汤····· (103) | 水肿····· (115) |
| 川贝雪梨汤····· (103) | 冬瓜皮蚕豆汤····· (115) |
| 盗汗自汗····· (104) | 赤小豆鲤鱼汤····· (116) |
| 麦枣汤····· (104) | 乌豆圆肉大枣汤····· (116) |
| 黑豆枣芪汤····· (104) | 车前发菜汤····· (116) |
| 黄芪羊肉汤····· (105) | 猪肚麦芽汤····· (117) |
| 猪肉黑豆汤····· (105) | 辣椒叶鸡蛋汤····· (118) |
| 慢性肝炎····· (106) | 胡萝卜炖狗肉····· (118) |
| 北芪灵芝汤····· (106) | 鱼肚炖瘦猪肉····· (118) |
| 水鱼汤····· (106) | 呕吐····· (119) |
| 赤豆花生汤····· (107) | 豆腐汤····· (119) |
| 菠菜猪肝汤····· (108) | 猪肚炖五味子····· (119) |

老中医医疗汤水

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 柿蒂刀豆汤 (119) | 急性肾炎 (130) |
| 柿饼蒂生姜汤 (120) | 龙麻黑豆母鸡汤 (130) |
| 丁香柿蒂汤 (120) | 冬瓜赤豆鲤鱼汤 (131) |
| 芦根竹菇汤 (120) | 慢性肾炎 (131) |
| 消化不良 (121) | 黄豆冬瓜鲤鱼汤 (131) |
| 酸辣血汤 (121) | 鲤鱼冬瓜汤 (132) |
| 双芽汤 (121) | 鸭蹄汤 (132) |
| 麦芽神曲汤 (122) | 黑豆猪肉汤 (132) |
| 眩 晕 (122) | 腹 泻 (133) |
| 芹菜红枣汤 (122) | 羊肉荔枝汤 (133) |
| 天麻鱼头汤 (122) | 荔枝大枣山药汤 (133) |
| 双耳汤 (123) | 山楂萝卜白糖汤 (134) |
| 偏头痛 (123) | 猪肚莲子汤 (134) |
| 天麻龙眼肉炖羊脑 (123) | 绿豆车前汤 (135) |
| 川芎萆拔炖鱼头 (124) | 颈淋巴结核 (135) |
| 川芎三七鸡肉汤 (125) | 猪肉蚝豉汤 (135) |
| 鹿茸川芎羊肉汤 (125) | 紫菜萝卜汤 (136) |
| 细辛天麻鹿肉汤 (126) | 芙蓉海底松 (137) |
| 稻苡首乌塘虱鱼汤 (127) | 海带肉丝汤 (138) |
| 小便频数 (127) | 蛤蜊蛋汤 (138) |
| 破故纸煮猪尿囊汤 (127) | 凉瓜炖蛤 (139) |
| 刺觅菜根萝卜干生姜汤
..... (128) | 蛤笋汤 (139) |
| 莲子芡实瘦猪肉汤 (128) | 拆烩果子狸 (140) |
| 干贝瘦肉汤 (128) | 蚝豉海带汤 (141) |
| 小便不利 (129) | 海带苡仁蛋汤 (141) |
| 黄芪煮鲤鱼汤 (129) | 冠心病 (142) |
| 海蜇荸荠汤 (129) | 草鱼豆腐汤 (142) |
| 玉米须小茴汤 (130) | 鲜蘑豆腐汤 (143) |
| 猪苓汤 (130) | 豆芽豆腐汤 (144) |
| | 双菇竹笋 (144) |

- | | | | |
|---------------|-------|----------------|-------|
| 芦笋莲珠 | (145) | 白茅根煲黄鳝 | (158) |
| 胃溃疡 | (146) | 北芪鲤鱼汤 | (158) |
| 党参鳙鱼汤 | (146) | 冬瓜皮蚕豆汤 | (159) |
| 清炖冬菇汤 | (146) | 泥鳅炖豆腐 | (159) |
| 龟肉炖猪肚 | (147) | 失 眠 | (160) |
| 糖尿病 | (148) | 黄连阿胶鸡蛋黄汤 | (160) |
| 鹅肉补阴汤 | (148) | 人参鸡汤 | (160) |
| 南瓜牛肉汤 | (148) | 柏子仁炖猪心 | (161) |
| 乌鸡汤 | (149) | 心 悸 | (161) |
| 马蹄薤菜汤 | (150) | 人参枣仁汤 | (161) |
| 冬瓜鲢鱼汤 | (150) | 甘麦大枣汤 | (162) |
| 清余牡蛎汤 | (151) | 健 忘 | (162) |
| 猪胰淡菜汤 | (151) | 狗鱼炖百合 | (162) |
| 海蜇马蹄汤 | (152) | 猪脑黑木耳汤 | (162) |
| 鳗鱼山药汤 | (152) | 贫 血 | (163) |
| 百部生姜汁 | (153) | 绿豆红枣汤 | (163) |
| 饴糖萝卜汁 | (154) | 红枣木耳汤 | (163) |
| 大蒜生姜炖红糖 | (154) | 参枣汤 | (164) |
| 急慢性咽炎 | (154) | 仙鹤红枣汤 | (164) |
| 银花薄蜜饮 | (154) | 山药紫荆皮汤 | (164) |
| 连翘薄荷饮 | (155) | 枸杞羊骨黑豆汤 | (165) |
| 沙参玉竹煲老鸭 | (155) | 茅根猪皮汤 | (165) |
| 尿路结石 | (156) | 鱼鳔旱莲汤 | (166) |
| 车前绿豆汤 | (156) | 鱼鳞汤 | (166) |
| 血 尿 | (156) | 花生红枣党参汤 | (166) |
| 荸荠藕节汁 | (156) | 杞参红枣煮鸡蛋 | (167) |
| 茅根甘蔗饮 | (157) | 茜根鹤草炖水鱼 | (167) |
| 尿路感染 | (157) | 大枣汤 | (168) |
| 猪腰煲杜仲 | (157) | 花生米煲大蒜 | (168) |
| 玉米须煲龟 | (158) | 便 秘 | (168) |

老中医医疗汤水

黄酒核桃汤	(168)	三七藕蛋汤	(177)
红杏炖雪梨	(169)	白芨海螵蛸汤	(177)
阳 痿	(169)	黄花菜汤	(178)
核桃仁韭菜汤	(169)	咯 血	(178)
生姜狗肉汤	(170)	蚌花瘦猪肉汤	(178)
羊肉大蒜汤	(171)	冬虫夏草炖水鸭	(178)
早 泄	(171)	燕窝炖白芨汤	(179)
牛肉枸杞汤	(171)	鼻 衄	(179)
鲤鱼汤	(172)	黄花菜白茅根汤	(179)
遗 精	(173)	豆腐石膏汤	(180)
核桃仁猪肾汤	(173)	芥菜蜜枣藕节汤	(180)
莲实银耳汤	(173)	凤尾草海带汤	(180)
芡实大枣汤	(174)	中 风	(181)
恶性肿瘤	(175)	桑叶汤	(181)
复方韭汁汤	(175)	大便下血	(181)
冰糖炖香蕉	(175)	黑木耳煲红枣	(181)
红萝卜煲荸荠	(175)	荷蒂汤	(182)
乳汁草豆腐汤	(176)	神经衰弱	(182)
芎归炖穿山甲肉	(176)	莲子宁神汤	(182)
南杏桑皮煲猪肺	(176)	心悸失眠汤	(183)
吐 血	(177)	沙参玉竹汤	(183)

外 科

皮肤湿疹	(184)	榴皮煲鸡汤	(187)
绿豆糖水	(184)	热痹调养汤	(188)
当归玉竹愈疹汤	(185)	风湿关节炎补养汤	(188)
风湿关节炎	(185)	牛皮癬	(189)
寒痹调养汤水	(185)	二子薏仁汤	(189)
辣椒根瘦肉汤	(186)	苓芍归地汤	(189)
胡椒根蛇肉汤	(186)	桂枝牛膝饮	(190)