

饮食疗法

(五)

梁剑辉 编

目 录

烧肉蚝豉汤	(1)
淮山煲猪横脷	(2)
冬虫草炖水鸭	(3)
玉竹猪瘦肉汤	(5)
老桑枝煲鸡	(6)
雪耳炖冰糖	(7)
沙苑蒺藜鱼胶汤	(8)
女贞子酒	(9)
灵芝粉蒸肉饼	(10)
胡桃仁炒韭菜	(11)
巴戟煲鸡肠	(12)
甜马乳	(13)
江珧柱猪瘦肉汤	(14)
红枣炖羊心	(15)
莲子芡实猪瘦肉汤	(16)
蚕豆煮牛肉	(17)
炆鲜鲮肉	(18)
北芪煲南蛇肉	(19)
鹿筋煲花生	(20)
大蒜炆羊肉	(21)
姜汁炒章鱼	(22)
乌豆圆肉大枣汤	(23)
番茄煮牛肉	(24)
苡薏猪瘦肉汤	(25)
韭菜炒鸡蛋	(26)
金樱子煲鲫鱼	(27)
韭黄炒猪腰	(28)
梨汁炖人乳	(29)
山稔子煲塘虱鱼	(30)

白菜干腐皮红枣汤	(31)
辣椒叶鸡蛋汤	(32)
生地煲鸭蛋	(33)
草决明海带汤	(34)
山楂荷叶茶	(35)
盐腌黄皮果	(36)
金樱子炖冰糖	(37)
蚌花猪瘦肉汤	(38)
桑叶猪肝汤	(39)
柠檬叶猪肺汤	(40)
花生煲冰糖	(41)
车前草煲猪小肚	(42)
萝卜汁煮麦芽糖	(43)
草果煲牛肉	(44)
入地金牛煲鸡蛋	(45)
川芎糖茶	(46)
节瓜猪瘦肉汤	(47)
炒桂林雄	(48)
天香炉煲猪瘦肉	(49)
木棉花糖水	(50)
火炭母猪红汤	(51)
苦瓜猪瘦肉汤	(52)
生姜煨红枣	(53)
丝瓜猪瘦肉汤	(54)
沙葛拌白糖	(55)
红丝线猪瘦肉汤	(56)
冰糖杏仁糊	(57)
茼蒿菜鸡蛋白汤	(58)
生蚝猪瘦肉汤	(59)

清蒸茄子·····(60)	凤眼果煲猪瘦肉·····(93)
炒萝卜缨·····(61)	鸡屎藤米糊·····(94)
白糖煮菱角粉·····(62)	紫草茸糖水·····(95)
普洱茶·····(63)	眉豆煲饭·····(96)
麻油拌菠菜·····(64)	炖苹果泥·····(97)
伊拉克蜜枣甘草汤·····(65)	食盐炒蚕蛹·····(98)
咸大头菜煲粥·····(66)	乳饼煲粥·····(99)
西谷米糖水·····(67)	生姜大蒜炖红糖·····(100)
冰糖蒸柿饼·····(68)	猪油炸蟑螂·····(101)
葫芦瓜糖水·····(69)	鲜芦根炖冰糖·····(102)
旱莲草红枣汤·····(70)	茶叶潮州柑·····(103)
沙田柚花煲猪肚·····(71)	咸橄榄芦根茶·····(104)
萝卜酸梅汤·····(72)	菊花龙井茶·····(105)
姜汁北杏猪肺汤·····(73)	北杏炖雪梨·····(106)
蔗汁淮山糊·····(74)	葫芦茶煲冰糖·····(107)
茉莉花糖水·····(75)	芥菜蜜枣汤·····(108)
龟血炖冰糖·····(76)	茶叶煲鸡蛋·····(109)
咸柠檬茶·····(77)	鸡蛋花糖水·····(110)
葱煮柚皮·····(78)	生姜炒米粥·····(111)
干冬菜煲粥·····(79)	豆腐石膏汤·····(112)
豆腐炆猪脚·····(80)	白糖煮葛粉·····(113)
米酒煮蚌肉·····(81)	橄榄酸梅汤·····(114)
鸡血藤煲鸡蛋·····(82)	凉粉草粉葛汤·····(115)
桃仁牛血汤·····(83)	鱼腥草煲猪肺·····(116)
姜汁炖砂仁·····(84)	生姜芥菜汤·····(117)
甘草小麦大枣汤·····(85)	蜜饯油甘子·····(118)
鲜橙汁冲米酒·····(87)	荷叶冬瓜汤·····(119)
白兰花猪瘦肉汤·····(86)	姜葱苏叶橄榄汤·····(120)
芋头煲粥·····(89)	芫荽黄豆汤·····(121)
生姜猪脚煲甜醋·····(90)	橄榄煲冰糖·····(122)
棉花子煲鸡蛋·····(91)	
独脚金煲猪瘦肉·····(92)	

烧肉蚝豉汤

烧肉蚝豉汤，有滋阴，养血，润燥的功效。民间用以治疗虚烦失眠，虚火牙痛，口舌粘膜糜烂等症。

【食物功效】

烧肉即烧猪肉（以瘦肉为好），性味甘咸、平，入脾、胃、肾经。功能滋阴润燥，治热病伤津。《随息居饮食谱》说它能“补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤，利二便，止消渴”。《本草备要》认为它“食之润肠胃，生精液，丰肌体，泽皮肤”。



蚝豉，用牡蛎肉干制而成，性味甘咸、平，入心、脾、肾经。功能滋阴养血。崔禹锡《食经》说它能“治夜不眠”，“志意不定”。《医林纂要》认为它有“清肺补心，滋阴养血”的功用。

【分量和用法】

每次用蚝豉50克，瘦烧猪肉100克，加清水适量煲汤，用食盐少许调味，佐膳。

淮山煲猪横脷

淮山煲猪横脷，有健脾，补肺，固肾，益精的功效。民间常用以治疗肺结核咳嗽、痰中带血，脾胃虚弱，食欲不振及糖尿病等症。

【食物功效】

淮山，又称山药、薯蓣，性味甘、平，入肺、脾、肾经。功能健脾，补肺，固肾，益精，治脾虚泄泻，虚劳咳嗽，遗精，带下，小便频数及消渴症（包括糖尿病）等疾患。

猪横脷，即猪胰，性味甘、平，入肺、脾经。功能养肺，补脾，润燥，泽颜，治肺损咳嗽，咯血，乳汁不通等疾患。

【分量和用法】

每次用淮山60克，猪横脷150克切成片状，加清水适量煲汤，用食盐少许调味服食。

冬虫草炖水鸭

冬虫草炖水鸭，有清补心肺，滋肾益精，和胃消食的功效。民间常用以治疗病后体虚瘦弱、食欲不振，神经衰弱，失眠，遗精，阳痿，肾虚哮喘日久不愈，贫血，肺结核咳嗽痰中带血，老人慢性支气管炎干咳不止等症。

【食物功效】

冬虫草，性味甘、温，入肺、肾经。含虫草酸、冬虫草菌素、蛋白质等。功能补虚损，益精气，止咳化痰。《本草从新》记载它有“保肺益肾，止血化痰，已劳嗽”的功用。《现代实用中药》说它“适用于肺结核、老人衰弱之慢性咳嗽气喘，吐血，盗汗，自汗；又用于贫血虚弱，阳痿遗精”等。据现代药理研究，冬虫草有扩张支气管、镇静、催眠作用，并对结核杆菌有抑制作用。



水鸭，又称绿头鸭、野鸭、凫，性味甘、凉，入脾、胃、肺、肾经。功能补中益气，消食和胃。《日华子本草》说它能“补虚助力，和胃气，消食”，“大补益病人”。《医林纂要》记载它有“清补心肺”的功用。《本经逢原》认为它“味极甘美，病人食之，全胜家鸭，以其肥而不脂，美而易化”。

【分量和用法】

每次用水鸭一只，去毛及肠脏，将冬虫草10~12克洗净放入水鸭腹内，以竹签缝好切口，放炖盅内加水适量隔水炖熟，用食盐调味，饮汤食鸭肉。

玉竹猪瘦肉汤

玉竹猪瘦肉汤，有养阴，润肺，止咳的功效。民间常用以治疗热病伤阴之咽干咳嗽、心烦口渴，秋冬肺燥干咳，肺结核干咳等症。《湖南药物志》记载本疗法能治虚咳。

【食物功效】

玉竹，性味甘、平，入肺、胃经。含君影草苦甙、烟酸和粘液质等。《日华子本草》记载它有“除烦闷，止渴，润心肺，补五劳七伤、虚损”的功效。《广西中药志》认为它能“养阴清肺，润燥，治阴虚、多汗、燥咳、肺痿”。

猪瘦肉同用，取其益气养阴的功效。

【分量和用法】

每次用玉竹30克，猪瘦肉100~150克，加清水四碗煎至二碗，用食盐、味精调味，饮汤食猪瘦肉。

老桑枝煲鸡

老桑枝煲鸡，有益精髓，祛风湿，利关节的功效。民间常用以治疗风湿性关节炎，四肢痠痛麻痹，颈背牵强疼痛，慢性腰脊劳损等症。

【食物功效】

老桑枝，性味苦、平，入肝经。功能祛风湿，利关节，行水气。《本草汇言》说它能“去风气挛痛”。《本草备要》认为它能“利关节，养津液，行水祛风”。《岭南采药录》记载它有“去骨节风疾，治老人鹤膝风”的功用。

鸡肉，性味甘、温，入脾、胃、肝经。功能温中，益气，补精，添髓。《别录》说它能“补益五脏，续绝伤，疗劳，益气力”。《食疗本草》认为它能治“痿折骨疼”。《日华子本草》记载它有“止劳劣，添髓补精，助阳气”的功用。

【分量和用法】

每次用老桑枝60克，雌鸡一只约500克去毛及内脏，加水适量煲汤，用食盐少许调味，饮汤食鸡肉。

雪耳炖冰糖

雪耳炖冰糖，有滋阴润肺，生津止咳的功效。民间常用以治疗秋冬燥咳，干咳无痰，咽干口燥，肺结核咳嗽痰中带血，虚热口疮等症；或作体质虚弱者滋补之用。

【食物功效】

雪耳，又称白木耳、银耳，为银耳科植物银耳的子实体，性味甘淡、平，入肺、胃经。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、无机盐等。功能滋阴，润肺，养胃，生津。《本草问答》说它能“治口干肺痿，痰郁咳逆”。《饮片新参》记载它有“清补肺阴，滋液，治劳咳”的功用。《增订伪药条辨》认为它能“治肺热肺燥，干咳痰嗽，衄血，咯血，痰中带血”。

冰糖，为白砂糖煎炼而成的冰块状结晶，性味甘、平，入脾、肺经。功能补中益气，和胃润肺，止咳嗽，化痰涎。《本经逢原》记载它能治“口疮”。

【分量和用法】

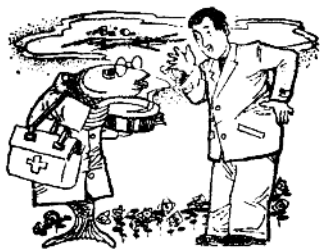
每次用雪耳10~12克，洗净后放碗内加冷开水浸，以浸过雪耳为度，泡浸一小时左右，待雪耳发胀后拣去杂物，再加冷开水及冰糖适量，与雪耳一起隔水炖2~3小时，食雪耳饮汁

沙苑蒺藜鱼胶汤

沙苑蒺藜鱼胶汤，有补肾益精，养血明目的功效。民间常用以治疗肾虚遗精，夜多小便，遗尿，肾虚腰痛，老人肾虚耳聋视矇等症。

【食物功效】

沙苑蒺藜，又称沙苑子、潼蒺藜，性味甘、温，入肝、肾经。功能补肝，益肾，明目，固精。《本草纲目》记载它有“补肾，治腰痛泄精，虚乏劳损”的功用。《本草从新》说它能“补肾，强阴，益精，明目”，“性能固精”。《本草求原》认为它能治“肾冷，尿多，遗溺”。



鱼胶，又称鱼鳔，广州俗称鱼肚，性味甘、平，入肾经。功能补肾益精，滋养筋脉，治肾虚滑精。《本草求原》认为它有“养筋脉，定手战，固精”的功用。《本草新编》说它能“补精益血”。《本经逢原》记载“鳔胶合沙苑蒺藜名聚精丸，为固精要药”。《证治准绳》亦记载用鱼胶“治肾虚封藏不固，梦遗滑泄”。

【分量和用法】

每次用沙苑蒺藜10~12克，用干净纱布两层包裹，线扎紧，鱼胶15~30克切碎，放入瓦锅内，加清水适量煲汤，用花生油、食盐少许调味，饮汤食鱼胶。

女贞子酒

女贞子酒，有补肝肾，养阴益血的功效。民间常用以治疗神经衰弱，须发早白，慢性腰腿痛等症。《浙江民间常用草药》亦有记载本疗法。

【食物功效】

女贞子，性味苦甘、平，入肝、肾经。含齐墩果酸、甘露醇、葡萄糖、棕榈酸、硬脂酸、油酸、亚油酸、熊果酸等。功能补肝肾，强腰膝，治头晕、目花、耳鸣、腰膝酸软，须发早白。《本草经》说它“主补中，安五脏，养精神，除百疾，久服肥健”。《本草再新》记载它有“养阴益肾，补气舒肝，治腰腿疼，通经和血”的功用。《本草蒙荃》认为它能“黑发黑须，强筋强力，多服补血去风”。

米酒，性味甘苦辛、温，入心、肝、肺、胃经。功能通血脉，行药势，治风寒痹痛。唐代名医孟诜认为它有“通脉，养脾气，扶肝”的功用。《本草纲目》记载它能“和血养气，暖胃辟寒”。

【分量和用法】

每次用女贞子250克，米酒500毫升，浸泡3~4周，每天1~2次，按各人酒量酌饮。

灵芝粉蒸肉饼

灵芝粉蒸肉饼，有安神，益气，养阴的功效。民间常用以治疗神经衰弱，老人慢性支气管炎、咳嗽气喘，慢性胃炎，消化不良等症。

【食物功效】

灵芝，又称木灵芝、茵灵芝，性味甘、平，入心、脾、肺经。含水溶性蛋白质、有机酸、多糖类、甘露醇和多种酶类等。功能滋补强壮，助消化，治虚劳，咳嗽，气喘，失眠，消化不良。《本草经》说它“主耳聋，利关节，保神，益精气，坚筋骨，好颜色”。《本草纲目》认为它能“疗虚劳”。《中国药用植物图鉴》记载它有“治神经衰弱、失眠、消化不良等慢性疾患”的功效。

猪瘦肉，性味甘咸、平，入脾、胃、肾经。功能补肝益血，滋阴润燥，补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤。

【分量和用法】

每次用灵芝3克研末，猪瘦肉100克剁成肉酱，与灵芝末拌匀后加酱油少许调味，碟载隔水蒸熟，佐膳。

胡桃仁炒韭菜

胡桃仁炒韭菜，有补肾，壮阳，固精，暖腰膝的功效。民间常用以治疗肾虚阳萎，腰膝冷痛，遗精梦泄，夜多小便等症。

【食物功效】

胡桃仁，性味甘、温，入肾、肺经。功能补肾固精，温肺定喘，润肠。《本草纲目》记载它有“补气养血，润燥化痰，益命门，利三焦，温肺润肠，治虚寒喘嗽，腰脚重痛”的功用。《医林纂要》认为它能“补肾，润命门，固精”。《本草从新》说它能“治痿，强阴”。

韭菜，性味辛、温，入肝、胃、肾经。功能温中，行气。《别录》说它能“安五藏”。《日华子本草》认为它能“止泄精、尿血，暖腰膝，除心腹痼冷，胸中痹冷”。《本草拾遗》记载它有“温中，下气，补虚，调和腑脏，令人能食，益阳”的功用。

【分量和用法】

每次用胡桃仁60克，韭菜150克，加麻油下镬炒熟，用食盐少许调味，佐膳。

巴戟煲鸡肠

巴戟煲鸡肠，有补肾，壮阳的功效。民间常用以治疗肾虚夜多小便，阳萎早泄，肾虚遗精、遗尿等症。

【食物功效】

巴戟，性味辛甘、温，入肝、肾经。功能补肾阳，壮筋骨，祛风湿，治阳萎。《本草经》说它“主大风邪气，阴痿不起，强筋骨，安五脏，补中增志益气”。《药性论》记载它有“治男子梦交泄精，强阴”的功用。广州部队《常用中草药手册》认为它有“补肾壮阳，强筋骨，祛风湿。治肾虚腰脚无力，痿痹瘫痪，风湿骨痛，神经衰弱，阳萎，遗精，早泄，失眠，妇女不育”的功用。

鸡肠，性味甘、平，入肾、膀胱经。功能补肾。《本草经》说它“主遗溺”。《别录》认为它能治“小便数不禁”。《本草纲目》记载它有“止遗精、白浊、消渴”的功用。

【分量和用法】

每次用巴戟15克，鸡肠2～3副剪开洗净，加清水二碗煎至一碗，用食盐少许调味，饮汤食鸡肠。

甜 马 乳

甜马乳，有补血生津，润燥止嗽的功效，对肺结核病人咳嗽、潮热有良好的辅助治疗作用。

【食物功效】

马乳，性味甘、凉，入肺、胃经。功能补血润燥，清热止渴。《唐本草》说它能“止渴疗热”。《随意居饮食谱》认为它“功同牛乳而性凉不腻，补血润燥之外，善清胆、胃之热，疗咽喉口齿诸病，利头目，主消渴”。《泉州本草》记载它能“治骨蒸、癆热，消瘦”。

白砂糖，性味甘、平，入脾经。功能润肺，生津，治肺燥咳嗽。《本草纲目》说它有“润心肺燥热，治嗽消痰”的功用。

【分量和用法】

每次用新鲜马乳 300 毫升，加白砂糖适量，煮沸后饮用。



江珧柱猪瘦肉汤

江珧柱猪瘦肉汤，有滋阴补肾的功效，对肾阴虚之心烦口渴，神经衰弱，失眠，多梦，夜尿多等症有良好的辅助治疗作用。

【食物功效】

江珧柱又称干贝，为江珧科动物栉江珧的后闭壳肌，性味甘咸、平。功能滋阴，补肾，调中。《本草从新》说它能“下气调中，利五脏，疗消渴，消腹中宿食”。《本草求原》记载它有“滋真阴，止小便”的功用，《随息居饮食谱》认为它“补肾与淡菜同”。

猪瘦肉，性味甘咸、平，入脾、胃、肾经。功能滋阴润燥。《千金方》说它“宜肾，补肾气虚竭”。《随息居饮食谱》记载它能“补肾液，充胃汁，滋肝阴”。

【分量和用法】

每次用江珧柱30~50克，猪瘦肉200克，加水煲汤，用食盐调味，佐膳。