



健康饮食



大众



食疗方

DAZHONG SHILIAO FANG

李明河 李登洲 编著

中国轻工业出版社



序

食以止饥养人，人皆知之，故“民以食为天”。传云：神农尝百草，伊尹作汤液，而后世赖之。是药能治病，则又全凭用当通神也。

同乡李登洲老先生，行医五十余载，对男女各科，诸般杂症，治法皆当。更精于药与食之相配，因时因地因人之异而取用。远近慕名而求治者，不可胜纪。今虽年逾古稀，医救病人从无闲日。诊务之暇，集临床验证效方颇丰。其食疗诸方，运用得当，往往能起沉痾，获奇效，唯零散未统，亟待编修。有子明河，聪颖好学，继承父业，得所传焉。不数年内明河即编撰医学科普文章四百余篇，见诸报刊杂志。余不曾全读，但就所阅者，已足见明河之用心处。戊辰腊月，明河又将经多年整理告成之“食疗方”书稿，出示余观。拜读之下，不仅贺登洲老先生所用之良方得以传世；尤觉效方中“加减”和“宜忌”两部分，见解独到，自成家法。经明河给予完善总结，将利于民生保身长寿。明河方在壮年，有志若此，青胜于蓝矣。故乐为之序。

岁次己巳曲阜孔闻之谨识

前 言

饮食疗法（简称食疗）是中医学、营养学与烹制技术相结合的一门科学，是中医学的一个分支。几千年来，它为中华民族的繁衍昌盛和人民身体素质的增强作出了重大贡献。

古有“安身之本，必资于食”，“日食两合米，胜似参芪一大包”之说，言明食物具有可食可药的双重效应，此即“药食同源”。

食疗的主要方法是药膳。药膳是在食疗的基础上，以中医理论为指导，将药物和食物相配合，采用传统的制作方法，结合现代先进食品生产工艺加工而成的一种防病治病、保健强身的美味食品。它形是食品，性是药品，既不同于单用药物祛邪治病，又不同于纯食米谷扶正调理。它的精华之处在于药食相配，功力相济，食借药力，药助食威，从而收到药物治病和食物营养双重功效。正如清代医学家黄宫绣在《本草求真》中所说：“米虽常食之物，服之不甚有益，而一参以药投，则其力甚巨，未可等为泛常而忽视也。”其食疗价值可见一斑。

随着我国医疗保健事业的发展和人民生活水平的提高，食疗已引起全社会的关注。不仅一些食疗书籍相继问世，而且在北京、上海、成都、武汉、广州等大城市相继开设了食疗餐厅或药膳餐馆。一些独具特色的医疗保健食品也涌入市

场，受到广大群众欢迎。

为了使饮食疗法得以继承、完善和发展，我和父亲广泛收集民间的食疗单方，采用和加减历代中医的食疗复方，整理家传的食疗验方，参阅大量文献资料，编著了这本《大众食疗方》。

本书与其它食疗书籍不同之处有三个方面：①增写了“加减”条目，即在原方的基础上，减去某种食物或药物，再加入某种食物或药物，使原方功能发生变化，以用于新的适应症。②“宜忌”条目下不仅写了患者对方剂的宜忌，而且根据适应症写了宜辅食哪些食物、药物或方剂，可增强原方功效；忌食哪些食物可保持原方功能。这就不致使本书只限于单纯“食疗效方”罗列，而且起到指导患者药食调理的作用。③以食物分类来写，并加写了对症索引。既能使读者以食配膳，又能使患者按病找方。前后呼应，方便实用。

本书在编著过程中，承蒙北京市宣武中医医院孔祥琦教授和杨开源、李完璞同志审订初稿，并承孔祥琦教授作序，在此一并致谢。

李明河

目 录

食 疗 总 论

- 一、食疗渊源····· (3)
- 二、药食性味与功用····· (6)
- 三、注重药食宜忌····· (9)
- 四、药膳方剂的分类····· (13)

水 陆 蔬 菜

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 菠菜····· (19) | 黄花合欢大枣汤·· (27) |
| 菠菜粥····· (20) | 备用单方····· (28) |
| 菠菜银耳汤····· (21) | 韭菜····· (29) |
| 菠菜内金山药汤·· (21) | 韭菜粥····· (30) |
| 菠菜猪肝黄花汤·· (22) | 韭菜生姜牛奶汤·· (31) |
| 菠菜麻油拌芹菜·· (23) | 韭菜炒羊肾····· (31) |
| 备用单方····· (24) | 韭菜炒河虾····· (32) |
| 黄花菜····· (25) | 备用单方····· (33) |
| 黄花菜汤····· (26) | 萝卜····· (34) |
| 黄花菜炖猪蹄···· (26) | 萝卜粥····· (35) |
| 黄花菜白茅饮···· (27) | 萝卜秋梨汁····· (36) |

萝卜青果荸荠汤 … (36)	莲藕 …… (53)
萝卜羊肉生姜汤 … (37)	莲藕粥 …… (54)
萝卜白皮豆蛋汤 … (38)	藕汁蜜糖露 …… (54)
备用单方 …… (39)	莲藕桃仁汤 …… (55)
山药 …… (40)	绿豆萝卜灌大藕 … (56)
山药粥 …… (41)	藕汁鸡冠花糖饮 … (56)
山药内金山楂粥 … (42)	备用单方 …… (57)
山药三七藕节粥 … (43)	丝瓜 …… (58)
山药枸杞猪脑汤 … (44)	丝瓜粥 …… (59)
山药扁豆芡实汤 … (45)	丝瓜饮 …… (60)
备用单方 …… (45)	丝瓜莲子鸡蛋汤 … (60)
冬瓜 …… (46)	丝瓜虾皮猪肝汤 … (61)
冬瓜粥 …… (47)	丝瓜豆腐瘦肉汤 … (62)
冬瓜利水减肥汤 … (48)	备用单方 …… (63)
冬瓜赤豆鲤鱼汤 … (48)	苦瓜 …… (64)
冬瓜蚕豆绿豆汤 … (49)	苦瓜粥 …… (65)
冬瓜荷叶汤 …… (50)	苦瓜茶 …… (65)
冬瓜赤豆乌鱼汤 … (50)	苦瓜荠菜瘦肉汤 … (66)
冬瓜蚌肉陈皮汤 … (51)	苦瓜炒猪肝 …… (67)
备用单方 …… (52)	备用单方 …… (68)

干 鲜 果 类

花生 …… (71)	花生枯草炖枣仁 … (74)
花生粥 …… (72)	花生赤豆茅根汤 … (74)
花生杏仁黄豆浆 … (72)	备用单方 …… (75)
花生大枣猪蹄汤 … (73)	莲子 …… (76)

莲子粥	(77)	备用单方	(98)
莲子龙须猪肉汤 ...	(78)	荸荠	(99)
莲子百合麦冬汤 ...	(79)	荸荠粥	(100)
莲子大枣桂花汤 ...	(80)	荸荠海蜇皮汤	(101)
莲子牡蛎芦根汤 ...	(81)	荸荠薤菜汤	(102)
备用单方	(81)	荸荠芫荽汤	(102)
山楂	(82)	荸荠茅根生藕汤 ...	(103)
山楂粥	(83)	备用单方	(104)
山楂决明荷叶汤 ...	(84)	百合	(105)
山楂内金桃仁散 ...	(85)	百合粉粥	(105)
山楂肉桂红糖汤 ...	(86)	百合生地枣仁汤 ...	(106)
山楂枸杞饮	(86)	百合党参猪肺汤 ...	(107)
备用单方	(87)	百合蒸蜂蜜	(108)
梅实	(88)	百合麦冬玉竹蜜 ...	(108)
乌梅粥	(89)	百合二仁红枣蜜 ...	(109)
乌梅糖水	(90)	百合荸荠雪梨羹 ...	(110)
乌梅麦冬冰糖汤 ...	(91)	备用单方	(111)
乌梅姜茶红糖饮 ...	(91)	柿子	(112)
乌梅茵陈蜜	(92)	柿饼粥	(113)
乌梅萝卜汤	(93)	柿饼藕节芥菜汤 ...	(113)
备用单方	(93)	柿饼灯草汤	(114)
橘子	(94)	柿饼鸭梨汤	(115)
橘饼粥	(95)	柿蒂丁香生姜汤 ...	(115)
橘饼橘皮大枣饮 ...	(96)	柿饼红枣山萸汤 ...	(116)
橘饼杏仁丝瓜汤 ...	(96)	备用单方	(117)
橘红粉白糖包	(97)	梨	(118)
橘饼桂圆糖	(98)	梨粥	(119)

秋梨膏····· (119)	大枣····· (137)
秋梨白藕汁····· (120)	大枣粥····· (138)
雪梨百合冰糖汤·· (121)	大枣木耳汤····· (138)
鸭梨装丁香····· (121)	大枣干姜甘草散·· (139)
雪梨川贝煨猪肺·· (122)	大枣黄芪浮麦汤·· (140)
备用单方····· (123)	大枣党参桂圆汤·· (140)
栗子····· (124)	大枣花生桂圆泥·· (141)
栗子粥····· (125)	大枣鳖甲汤····· (142)
栗子山药姜枣粥·· (126)	备用单方····· (142)
栗子猪肾粥····· (126)	桂圆····· (143)
栗子蒸母鸡····· (127)	桂圆粥····· (144)
栗子糕····· (128)	桂圆煮鸡蛋····· (145)
栗子荸荠猪肉汤·· (128)	桂圆枸杞桑椹汤·· (145)
备用单方····· (129)	桂圆松子仁汤···· (146)
核桃····· (130)	备用单方····· (147)
核桃粥····· (131)	白果····· (148)
核桃仁炒韭菜···· (132)	白果仁粥····· (149)
核桃参姜汤····· (132)	白果莲子乌骨鸡·· (149)
核桃山药冰糖蜜·· (133)	白果金樱猪腩汤·· (150)
核桃山楂菊花茶·· (134)	白果煮苡米····· (151)
核桃人参汤····· (135)	备用单方····· (152)
备用单方····· (135)	

豆 类

绿豆····· (155)	绿豆白糖汤····· (156)
绿豆粥····· (156)	绿豆车前黑豆汤·· (157)

三豆甘草汤·····	(158)	黑豆独活蚯蚓汤··	(176)
绿豆海带紫菜汤··	(158)	备用单方·····	(176)
绿豆猪肝粥·····	(159)	黄豆·····	(178)
备用单方·····	(160)	黄豆粥·····	(179)
蚕豆·····	(161)	黄豆芫荽汤·····	(179)
蚕豆粥·····	(162)	黄豆金针鲤鱼汤··	(180)
蚕豆冬瓜皮汤····	(163)	黄豆海藻紫菜汤··	(181)
蚕豆糕·····	(163)	黄豆首乌烩猪肝··	(181)
蚕豆小豆炖牛肉··	(164)	备用单方·····	(182)
蚕豆壳红茶饮····	(164)	扁豆·····	(183)
备用单方·····	(165)	扁豆粥·····	(184)
赤豆·····	(166)	扁豆山药大枣粥··	(185)
赤豆粥·····	(167)	扁豆藿香荷叶汤··	(186)
赤豆内金荷叶粥··	(168)	扁豆茯苓散·····	(186)
赤豆乌骨鸡·····	(168)	扁豆香薷银花汤··	(187)
赤豆白皮汤·····	(169)	备用单方·····	(188)
赤豆补脾粥·····	(170)	豆腐·····	(189)
备用单方·····	(171)	豆腐炖泥鳅·····	(190)
黑豆·····	(172)	豆腐蘑菇银耳汤··	(190)
黑豆粥·····	(173)	豆腐红糖汤·····	(191)
黑豆桑椹汤·····	(173)	豆腐兔肉紫菜汤··	(192)
黑豆小麦莲心汤··	(174)	豆腐猪蹄瓜菇汤··	(193)
黑豆甘草汤·····	(175)	备用单方·····	(194)
黑豆圆肉芡枣汤··	(175)		

畜禽肉类

- 羊肉…………… (197)
- 羊肉粥…………… (197)
- 羊肉奶药羹…………… (198)
- 羊肉烧胡萝卜…………… (199)
- 当归生姜羊肉汤… (200)
- 羊肉煨大蒜…………… (200)
- 备用单方…………… (201)
- 牛肉…………… (202)
- 牛肉粥…………… (203)
- 浓牛肉汁…………… (204)
- 牛肉莲药苓枣汤… (205)
- 牛肉蚕豆汤…………… (206)
- 牛肉南瓜汤…………… (206)
- 备用单方…………… (207)
- 狗肉…………… (208)
- 狗肉粥…………… (209)
- 狗肉菟丝附片汤… (210)
- 焖狗肉…………… (211)
- 狗肉黑豆大枣汤… (211)
- 狗肉枸杞山药汤… (212)
- 狗肉炖红薯…………… (213)
- 备用单方…………… (213)
- 兔肉…………… (214)
- 兔肉粥…………… (215)
- 兔肉猪肚枣药汤… (216)
- 兔肉补虚汤…………… (217)
- 兔肉佩兰煮鸡蛋… (217)
- 备用单方…………… (218)
- 鸡肉…………… (219)
- 鸡汁粥…………… (220)
- 母鸡炖黄芪…………… (221)
- 鸡肉蒸三七…………… (221)
- 鸡肉焖天麻…………… (222)
- 鸡肉炖苡蓉…………… (223)
- 备用单方…………… (224)
- 鸭肉…………… (225)
- 鸭肉粥…………… (226)
- 鸭肉蒸虫草…………… (226)
- 鸭肉海参汤…………… (227)
- 老鸭蒸天麻…………… (228)
- 鸭肉芡实扁豆汤… (228)
- 鸭肉蒸大蒜绿豆… (229)
- 备用单方…………… (230)
- 鹅肉…………… (231)
- 鹅肉粥…………… (232)
- 鹅肉沙参山药汤… (232)
- 鹅肉冬瓜汤…………… (233)
- 鹅肉鱼鳔汤…………… (234)

备用单方·····	(234)	雀肉·····	(241)
鹌鹑·····	(235)	雀肉粥·····	(242)
鹌鹑粥·····	(236)	麻雀蒸天麻·····	(242)
鹌鹑杞仲汤·····	(237)	麻雀银耳冰糖汤·····	(243)
鹌鹑蒸黄芪·····	(238)	麻雀枸杞核桃汤·····	(243)
鹌鹑蒸圆参·····	(238)	麻雀陈皮姜枣汤·····	(244)
鹌鹑蒸三七·····	(239)	备用单方·····	(245)
备用单方·····	(240)		

鱼 龟 参 蜃

鲤鱼·····	(249)	鳝鱼粥·····	(261)
鲤鱼粥·····	(249)	鳝鱼黄芪汤·····	(262)
鲤鱼赤豆汤·····	(250)	鳝鱼内金汤·····	(263)
鲤鱼归芪汤·····	(251)	鳝鱼党参大枣汤·····	(264)
鲤鱼冬瓜汤·····	(252)	鳝鱼芹菜炒翠衣·····	(264)
鲤鱼山楂鸡蛋汤·····	(253)	备用单方·····	(265)
备用单方·····	(253)	甲鱼·····	(266)
鲫鱼·····	(254)	甲鱼粥·····	(267)
鲫鱼粥·····	(255)	甲鱼杞山贞子汤·····	(268)
鲫鱼黄芪汤·····	(256)	甲鱼二母杏仁汤·····	(269)
鲫鱼猪苓汤·····	(257)	甲鱼黄芪大枣汤·····	(269)
鲫鱼豆蔻汤·····	(257)	甲鱼炖大蒜·····	(270)
鲫鱼杏仁红糖汤·····	(258)	备用单方·····	(271)
鲫鱼百合柿饼汤·····	(259)	龟肉·····	(272)
备用单方·····	(260)	龟肉粥·····	(273)
鳝鱼·····	(261)	龟肉百合汤·····	(273)

龟肉羊肉汤····· (274)	凉拌海蜇萝卜丝·· (281)
龟肉煲猪肚····· (275)	海蜇冰糖蜜····· (282)
龟肉冬瓜赤豆汤·· (275)	备用单方····· (283)
龟肉莲子芡实汤·· (276)	海参····· (284)
备用单方····· (277)	海参粥····· (285)
海蜇····· (278)	海参猪肠木耳汤·· (285)
海蜇粥····· (279)	海参蘑菇猪肉汤·· (286)
海蜇荸荠芹菜汤·· (280)	海参山药胰蛋汤·· (287)
凉拌海蜇莴笋丝·· (280)	备用单方····· (288)

野 生 蔬 菜

枸杞叶····· (291)	马齿苋····· (302)
枸杞叶粥····· (292)	马齿苋粥····· (303)
枸杞菠菜鸡肝汤·· (292)	马齿苋槟榔
枸杞羊肾粥····· (293)	银花汤····· (304)
枸杞车前芥菜汤·· (294)	马齿苋金针
生煸枸杞叶····· (294)	肝蛋汤····· (305)
备用单方····· (295)	马齿苋蛋白羹···· (305)
荠菜····· (296)	马齿苋绿豆汤···· (306)
荠菜粥····· (297)	备用单方····· (306)
荠菜齿苋拌大蒜·· (298)	车前叶····· (308)
荠菜红枣藕节汤·· (298)	车前叶粥····· (309)
荠菜苋菜鸡蛋汤·· (299)	车前银耳冰糖汤·· (310)
荠菜鸡肝鸡蛋汤·· (300)	车前竹叶甘草汤·· (310)
荠菜荸荠芹菜汤·· (300)	车前赤豆玉米
备用单方····· (301)	须汤····· (311)

车前茵陈公英汤… (312)	公英茵陈红枣汤… (316)
备用单方…………… (313)	蒲公英玉米须汤… (317)
蒲公英…………… (314)	公英地丁绿豆汤… (318)
蒲公英粥…………… (315)	备用单方…………… (318)
蒲公英桔梗汤…… (316)	
附录 (一) 有关中医术语注释…………… (320)	
附录 (二) 食物的性味表…………… (327)	
附录 (三) 常见病症效方索引…………… (328)	
主要参考文献…………… (346)	

食疗总论

一、食疗渊源

饮食疗法在我国历史悠久，源远流长。上古时期，原始先民“茹毛饮血”，“饥不择食”，常因遇毒食而生疾丧生。经过不断尝试，才逐渐分清食与药，同时也逐步发现了既可为食又能作药的药用食物。传说中的“神农尝百草”即包含了这一内容。

早在 7000 年前的新石器时代，我们的祖先就发明了陶器，诸多品种的陶器能煎熬药物和烹蒸食物，既而出现了谷物发酵酿酒。酒“善走窜”，“通血脉”，“引药势”，药酒也进入了人们的生活。

周代，“食医”作为独立的一科，与“疾医”（内科）、“疡医”（外科）和“兽医”并为朝廷医事。战国时期的典籍《周礼》载：“以五味五谷五药养其病，以五气五色五声眡（shi，视的异体字）其死生。”《吕氏春秋》有“阳朴（四川地名）之姜，招摇（桂阳招摇山）之桂”的说法，姜、桂其时已是既可调味又能作药了。可见药食同源，由来已久。以食疗疾，更见于后来典籍。

《黄帝内经》是战国时代的医学专著，该书提出“药以祛之，食以随之”的治疗原则，指出：“五味入口，藏于肠胃。”这里的“五味”实指各种食物的分类简称。并总结出“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补养精气”的膳食配制原则。该书共载 13 方，属药膳者 6 首。

东汉时期，以假托“神农氏”之名写成的名著《神农本

草经》，共列上、中、下三品药物计 365 种，其中药用食物总计 50 种，上品占 22 种，如酸枣、橘柚、葡萄、瓜子、大枣、海蛤等；中品占 19 种，如干姜、海藻、醋酱、赤豆、黍米、粟米、龙眼等；下品占 9 种，如洋桃、羊蹄、桃仁、杏仁等。汉代医圣张仲景，“勤求古训，博采众方”，著成《伤寒杂病论》一书，书中载有米药同用的方剂 40 余种。其食疗论述主要集中在《禽兽鱼虫禁忌并治》、《果实菜谷禁忌并治》两个专篇内。仲景首创的桂枝汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等药膳方剂，可用于治疗人体多种疾病。此外，北魏崔洁的《食经》；晋朝葛洪的《抱朴子·内篇》、《肘后方》；梁代陶弘景的《本草经集注》、《养生延命录》、《养生经》；刘休的《食疗》；王权和他的《养生论》等，对食疗都有详细的记载。

唐代，食疗成为一门专门的学问。卓越的医药学家孙思邈的《千金要方·食治》即是其代表。书中指出：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。”又说：“为医者当洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”“若是能用食平疴，适情遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也。”书中将 154 种食物分为果实、菜蔬、谷米、鸟兽四类，多有精辟论述。孙氏列药膳方剂 17 首，其中的茯苓酥、杏仁酥，就是抗老延龄的著名药膳方剂。此外，孟诜的《食疗本草》，咎殷的《食医心镜》，陈士良的《食性本草》，陈藏器的《本草拾遗》，苏敬的《新修本草》，李珣的《海药本草》，甄权的《药性本草》，王焘的《外台秘要》等，都丰富了食疗的内容。

宋代对食疗更加重视。《太平圣惠方》广泛收集前代方书和民间验方，内容丰富，其中对 28 种病证专门论述了食