

百
汤
治
百
病

蒋建栋
主编

汤

百汤治百病

蒋建栋 主编

- ◆ 药食同源 源同功异
- ◆ 药补不如食补
- ◆ 寓疗于食 食中求疗
- ◆ 药食疗疾 防病健体



中国时代经济出版社

◆ 中国时代经济出版社

百汤治百病

蒋建栋 主编

百粥治百病
百汤治百病

百茶治百病
百酒治百病

图书在版编目(CIP)数据

百汤治百病/蒋建栋主编. —北京:中国时代经济出版社,
2002.1

ISBN 7 - 80169 - 092 - 3

I . 百… II . 蒋… III . 汤菜 - 食物疗法 IV . R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 072482 号

百汤治百病

蒋建栋 主编

出 版	中国时代经济出版社(原中国审计出版社)		
地 址	北京市东城区东四十条 24 号	邮 政 编 码	100007
电 话	(010)88361317	传 真	(010)64065917
发行经销	新华书店总店北京发行所发行 各地新华书店经销		
制 版	世纪风云图文制作中心		
印 刷	北京市白帆印刷厂		
开 本	850 × 1168 1/32	版 次	2002 年 1 月第 1 版
印 张	13	印 次	2002 年 1 月北京第 1 次印刷
字 数	280 千字	印 数	1 ~ 6000 册
定 价	23.00 元	书 号	ISBN 7 - 80169 - 092 - 3/R.003

版权所有 侵权必究

前 言

运用食物疗疾祛病,健体强身,在我国有着悠久的历史,其理论基础为“药食同源”。

“药食同源”是我国古代先人在生活与生产实践中的经验总结。药有温、热、寒、凉——四性,辛、甘、酸、苦、咸——五味;而食物也同样秉有四性与五味。所以,我们日常摄取的食物,不仅可以裹腹疗饥,更因其性味的不同而具有祛病健体的功效。

药与食的关系,恰如一对孪生兄弟,同出一母而秉性有别:药物在某个方面虽有超常或偏于强烈的功效,能够有针对性地用于治疗某种疾病,扶正祛邪,以调整阴阳气血,使身体恢复健康。但药物作用强烈却不均衡,于疗治疾病的同时,对人体总有或多或少的损害,此之谓“是药三分毒”。食物富含营养与精华,对人体的作用缓和而均衡,有滋养濡润的功效,既可疗疾健体,又对机体没有损害,此之谓“药补不如食补”。

《百汤治百病》一书,是作者根据“药食同源、源同功异”的特点,将二者有机地融合起来的结晶,目的在于使读者根据自身的病情及身体状况,恰当地、合理地选择食物,“寓疗以食,食中求疗”。倘本书能够对广大读者的身体健康有些微的帮助,则作者于愿足矣。

在编写过程中,作者参阅吸收了专家学者的不少著作中的精华,在此深表谢意。

由于作者学识有限、时间仓促,书中疏漏之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

作 者

2001 年 10 月于北京

2001/10/01

目 录

内 科 疾 病

一、呼吸系统疾病	(3)
【风寒感冒】	(3)
雪菜豆腐汤	(4)
香菜大米汤	(4)
葱豉豆腐汤	(5)
葱姜汤	(5)
黄豆香菜汤	(6)
姜糖汤	(6)
【风热感冒】	(7)
薄荷汤	(7)
杞菊绿豆汤	(8)
绿豆荷叶汤	(8)
银花山楂汤	(9)
桑叶菊花汤	(9)
【流行性感冒】	(10)
玉竹葛根猪肉汤	(10)

百汤治百病

苦瓜瓢汤	(11)
橄榄汤	(11)
【暑热感冒】	(12)
银花竹叶绿豆汤	(12)
香薷厚朴扁豆汤	(12)
粳米绿豆汤	(13)
【咳嗽】	(14)
芥菜生姜汤	(14)
萝卜葱白汤	(15)
红糖姜枣汤	(16)
萝卜胡椒汤	(16)
萝卜猪肺杏仁汤	(17)
百合枇杷汤	(17)
苹果雪梨汤	(18)
银耳鸭蛋汤	(18)
猪肉杏仁汤	(19)
罗汉柿饼汤	(19)
【支气管炎】	(20)
百合荸荠汤	(21)
鸡子姜汁汤	(21)
甘草蜜枣汤	(22)
羊肉青椒鸡子汤	(22)
白菜豆腐汤	(23)
南瓜大枣汤	(23)
【支气管哮喘】	(24)
柚皮百合汤	(25)

目 录

丝瓜鸡子汤	(25)
罗汉银杏猪肉汤	(26)
虾仁芹菜汤	(26)
鹤鹑汤	(27)
刀豆蜂蜜汤	(27)
【肺炎】	(28)
百合猪肉汤	(28)
茅根藕片汤	(29)
银花薄荷芦根汤	(29)
【肺结核】	(30)
银耳莲子赤豆汤	(31)
银杏蜂蜜汤	(32)
蘑菇猪肉汤	(32)
桑葚地骨皮汤	(33)
【肺脓肿(肺痈)】	(33)
双花桑杏汤	(35)
桃仁冬瓜仁汤	(35)
芦根薏米汤	(36)
桔梗杏仁玉竹汤	(36)
【胸膜炎】	(37)
夏枯草猪肉汤	(37)
川贝雪梨汤	(37)
二、消化系统疾病	(38)
【消化不良】	(38)
山楂橘皮汤	(38)

百汤治百病

柚皮山楂肉金汤	(39)
猪肚萝卜汤	(39)
桂皮山楂汤	(40)
【胃痛】	(40)
生姜鸡丝汤	(41)
鸡子胡椒汤	(42)
山楂汤	(42)
香菜大枣汤	(42)
花椒生姜汤	(43)
佛手红糖汤	(43)
【肠胃炎】	(44)
菠萝汤	(44)
石榴皮荠菜汤	(44)
生姜橘皮汤	(45)
生姜木瓜汤	(45)
【胃、十二指肠溃疡】	(46)
姜韭牛奶汤	(47)
橘皮猪肚汤	(47)
旱莲草红枣汤	(48)
牛肉良姜汤	(48)
【腹泻】	(49)
羊肉荔枝汤	(49)
荔枝大枣山药汤	(50)
山楂萝卜白糖汤	(50)
猪肚莲子汤	(51)
绿豆车前汤	(51)

【痢疾】	(52)
马齿苋绿豆汤	(52)
生姜绿豆汤	(53)
车前葱白汤	(53)
山楂糖茶汤	(53)
山楂红白糖汤	(54)
马齿苋山楂汤	(54)
【便秘】	(55)
百合冬瓜鸡子汤	(55)
松仁海带汤	(56)
山楂萝卜汤	(56)
菠菜鸡子汤	(57)
猪肠核桃汤	(57)
芹菜豆腐汤	(58)
茼蒿猪肉汤	(58)
【便血】	(59)
兔肉汤	(59)
木耳大枣汤	(60)
生地丝瓜汤	(60)
金针豆芽汤	(61)
【肝炎】	(61)
猪肉蘑菇汤	(62)
番茄鸡子汤	(62)
紫茄肉丝汤	(63)
鲫鱼火腿汤	(63)
紫菜南瓜汤	(64)

百汤治百病

芹菜大枣汤	(65)
【肝硬化】	(65)
大枣干姜茵陈汤	(66)
赤豆鲤鱼汤	(66)
紫草猪骨汤	(67)
冬瓜枸杞肉丝汤	(67)
三、循环系统疾病	(68)
【高血压】	(68)
鹤鹑汤	(69)
芹菜肉丝汤	(69)
绿豆海带汤	(70)
香菇豆腐汤	(70)
柠檬荸荠汤	(71)
茭白芹菜汤	(71)
山楂汤	(72)
木耳柿饼汤	(72)
【冠心病】	(73)
菊花肉丝汤	(74)
木耳羊肉汤	(74)
洋葱兔肉汤	(75)
胡萝卜鸡子汤	(75)
【动脉硬化】	(76)
银耳冰糖汤	(76)
枸杞鸡子汤	(77)
海带豆腐汤	(77)

紫菜兔肉汤	(78)
【高脂血症】	(78)
槐花山楂汤	(79)
草莓山楂荷叶汤	(79)
紫菜黄瓜汤	(80)
猪肉枸杞汤	(80)
【慢性肺心病】	(81)
萝卜杏仁汤	(81)
鱼腥草鸭蛋汤	(82)
萝卜远志汤	(82)
百合杏仁汤	(83)
【贫血】	(83)
木耳大枣汤	(84)
龙眼桑葚汤	(84)
当归龙眼鸡肉汤	(85)
菠菜猪肝汤	(85)
番茄鸡肝汤	(86)
四、泌尿、生殖系统疾病	(87)
【尿路结石】	(87)
冬瓜皮黑豆汤	(88)
车前绿豆汤	(88)
金钱草汤	(89)
【尿路感染】	(89)
地胆草猪肉汤	(90)
灯芯柿饼汤	(91)

百汤治百病

金针菜汤	(91)
【尿血】	(91)
马齿车前汤	(92)
薤菜蜂蜜汤	(92)
灯心茅根柿饼汤	(93)
【小便不利】	(93)
玉米须茅菜汤	(93)
鲤鱼黄芪汤	(94)
蒲瓜壳汤	(94)
芥菜汤	(95)
【肾炎】	(95)
花生红枣汤	(97)
赤豆花生汤	(98)
蚕豆花生汤	(98)
葱白灯心丝瓜汤	(98)
黑鱼汤	(99)
二皮车前草汤	(99)
藕节汤	(100)
豆壳瓜皮汤	(100)
绿豆葫芦汤	(100)
【阳痿】	(101)
核桃仁韭菜汤	(103)
生姜狗肉汤	(103)
羊肉大蒜汤	(104)
泥鳅大枣汤	(104)
虾仁木耳汤	(105)

枸杞鲫鱼汤	(105)
【早泄】	(106)
牛肉枸杞汤	(108)
鲤鱼汤	(108)
【遗精】	(109)
核桃仁猪肾汤	(111)
莲实银耳汤	(111)
芡实大枣汤	(112)
五、神经、运动系统疾病	(112)
【眩晕】	(112)
鸭肉海参汤	(113)
葱白大枣汤	(114)
芹菜大枣汤	(114)
雪梨百合汤	(115)
淡菜鸭蛋汤	(115)
【头痛】	(116)
芹菜鸭肉汤	(117)
山楂荷菊汤	(117)
山楂二皮汤	(118)
【神经衰弱】	(118)
莲子心汤	(119)
龙眼莲子汤	(120)
鸭肉银耳汤	(120)
豆芽肉丝汤	(121)
柏仁猪心汤	(121)

百汤治百病

【失眠】	(122)
银耳百合汤	(123)
猪肉莲子汤	(123)
桑葚枣仁汤	(124)
猪心芹菜汤	(124)
茼蒿鸡子汤	(125)
【老年痴呆症】	(125)
桑葚大枣汤	(127)
核桃仁羊肉汤	(127)
枸杞猪肉汤	(128)
黑芝麻大枣汤	(128)
【风湿性关节炎】	(128)
苡仁鸡肉汤	(129)
黑鱼杜仲汤	(130)
葱姜辣椒汤	(130)
草鱼辣椒汤	(131)
【腰痛】	(131)
带鱼汤	(132)
韭菜鸡子汤	(133)
黑豆猪肾汤	(133)
赤豆红枣汤	(134)
六、其他疾病	(134)
【糖尿病】	(134)
蘑菇猪肉汤	(136)
兔肉汤	(136)

冬笋豆腐汤	(137)
菠菜银耳汤	(137)
绿豆南瓜汤	(138)
鸽肉银耳汤	(138)
【水肿】	(139)
冬瓜银耳汤	(140)
鲫鱼冬瓜皮汤	(140)
西瓜皮鸡子汤	(141)
黑豆苡仁汤	(141)
【烦热消渴】	(142)
杨梅绿豆汤	(142)
冬瓜海带蚕豆汤	(142)
枸杞山楂汤	(143)
荷叶绿豆汤	(144)
【盗汗】	(144)
银耳百合汤	(145)
小麦大枣汤	(145)
黑豆小麦汤	(145)
牡蛎海带汤	(146)
【自汗】	(147)
羊肉大枣汤	(147)
黑豆猪肉汤	(148)
羊肚黄芪黑豆汤	(148)
小麦红枣龙眼汤	(149)
【甲状腺肿大】	(149)
紫菜淡菜汤	(150)

紫菜萝卜汤	(150)
胡萝卜海蜇汤	(150)
海带豆腐汤	(151)

妇 科 疾 病

【月经量多】	(155)
猪肉大枣木耳汤	(155)
猪皮红糖汤	(156)
牡蛎鸡肉汤	(156)
【月经量少】	(156)
猪肉归芪汤	(157)
猪肉首乌地黄汤	(157)
【月经后期】	(158)
月季花姜片汤	(159)
山楂红糖汤	(159)
益母草鸡子汤	(159)
黑豆塘虱鱼汤	(160)
黑豆苏木汤	(161)
【月经先期】	(161)
山楂青皮汤	(162)
香菇蚌肉汤	(162)
芹菜鸡子汤	(163)
淡菜猪肉汤	(164)
【痛经】	(164)
生姜红糖汤	(166)
干姜大枣汤	(166)