

新版家庭白皮书系列

煲汤治百病

刘立昌 编著



吉林科学技术出版社

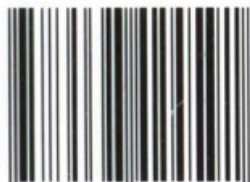
ZH

BAI

新版家庭白皮书系列

磁尿小拔手足药煲药药瓜葱
 偏方罐疗茶汤粥膳菜蒜
 治治治治治治治治治治
 百百百百百百百百百百
 病病病病病病病病病病

ISBN 7-5384-2459-8



9 787538 424591 >

定价：10.00 元

BING

责任编辑 / 齐郁 杨晓曼 封面设计 / 杨玉中

煲汤治百病

刘立昌 编著

吉林科学技术出版社

新版家庭白皮书系列
煲汤治百病

刘立昌 编著

责任编辑:齐 郁

封面设计:杨玉中

出版 吉林科学技术出版社 880×1230毫米 32开本 160 000字 6.125印张
发行 2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷
印刷 长春新华印刷厂 ISBN 7-5384-2459-8/R·486 定价:10.00元

地址 长春市人民大街124号 邮编 130021 电话 5635177

传真 5635185 电子信箱 JLKJCBS @ public.cc.jl.cn

前 言

中国的饮食之道,博大精深,中国的饮食文化,源远流长。而汤膳作为中国药膳中的一朵奇葩,更具有鲜明的民族特色,成为华夏文化宝库一笔独步世界的丰厚财富。

汤膳除具有饮食养生外,还具有防病治病的功效。别致考究的汤膳,药食同煲,药菜结合,食借药力,药借食味,风味各异,营养丰富,从而达到疗病健身的目的。

我来广东工作6年余,结识了很多广东朋友,每每当丈夫的出差归来,贤慧的妻子第一件大事就是煲汤,让丈夫一进家门,就闻到一缕香气扑鼻而来,喝上甘甜可口的靓汤,真是胃舒神怡,一切疲劳和烦恼消失殆尽。另外他们还根据季节的变化来变换煲汤的种类和内容,有滋补的、清凉的、祛暑的、保健的、美容的尽皆涉及,令我感悟颇深。为使这些宝贵财富宏扬天下,造福人类,特撰拙作。

由于汤品浩如烟海,内容十分丰富,本书主要搜集和整理了具有治疗作用的汤谱共计600余首,分内、外、妇、儿、五官、肿瘤等六部分,选择了100余种疾病,据病选汤,汤证结合,每汤从用料、制法、功效、适应证等方面进行介绍,层次清楚,疗效显著,从而达到食养和食疗结合的最佳效果。希望广大读者在煲制靓汤中启悟健康的欲望,在品尝靓汤中满足众生的口腹,其功无限,其乐无穷。

刘立昌

2001年7月23日于鹏城



目 录

第一章 内 科

一、感冒	2
二、急性支气管炎	9
三、慢性支气管炎	12
四、支气管扩张	17
五、支气管哮喘	19
六、肺结核	21
七、肺病	25
八、慢性胃炎	27
九、胃、十二指肠溃疡	32
十、痢疾	38
十一、肠易激综合征	39
十二、便秘	44
十三、胃下垂	48
十四、急性黄疸型肝炎	49
十五、慢性肝炎、肝硬化	51
十六、胆囊炎、胆石症	56
十七、冠心病	58
十八、心功能不全	60
十九、高血压病	62
二十、泌尿系感染、结石、慢	

性前列腺炎	66
二十一、前列腺增生	70
二十二、慢性肾炎	71
二十三、阳痿	76
二十四、神经衰弱	81
二十五、头痛	89
二十六、中风后遗症	92
二十七、老年性痴呆	94
二十八、贫血	96
二十九、血小板减少性紫癜	98
三十、糖尿病	99
三十一、甲状腺机能亢进	106
三十二、甲状腺机能减退	107
三十三、系统性红斑狼疮	110
三十四、风湿性关节炎	112
三十五、黄褐斑	120
三十六、美容健美	123
三十七、肥胖症	128
三十八、暑病	129





第二章 妇 科

- 一、月经不调136
- 二、子宫功能性出血138
- 三、闭经139
- 四、带下病140
- 五、不孕症144
- 六、先兆流产146
- 七、妊娠水肿148
- 八、妊娠高血压综合征149
- 九、产后恶露不尽151
- 十、缺乳152
- 十一、产后体虚156
- 十二、更年期综合征160
- 十三、脏躁162

第三章 儿 科

- 一、百日咳164
- 二、麻疹165
- 三、小儿汗证166
- 四、小儿疳疾167

第四章 外 科

- 一、疖172
- 二、瘰癧174
- 三、痔疮175
- 四、肠痈176

第五章 五官科

- 一、夜盲178
- 二、急性结膜炎178
- 三、老年性白内障180
- 四、复发性口疮184
- 五、过敏性鼻炎185
- 六、慢性咽炎188
- 七、耳鸣189

第一章 内科





一、感冒

感冒是风邪侵袭人体而引起的临床最常见的外感病。一般多在气候变化,冷热失常,人体卫气不固之时感受外邪而发病。

1. 芥菜生姜牛肉汤

【用料】 牛肉 250 克 芥菜(鲜品) 500 克 生姜 30 克

【制作】 生姜去皮,拍扁,切碎;牛肉洗净,切片;芥菜洗净。把全部用料及油、盐等放入开水锅内,武火煮沸片刻即可,乘热食用。

【功效】 解表散寒,化痰止咳。

【适应证】 夏季感冒风寒,症见微恶风寒,头痛,周身骨痛,咳嗽痰白,舌淡红苔白,脉浮;或肺寒咳嗽。对于夏季感冒、支气管炎属于风寒外犯见有上症者,可用本汤治之。

【注意】 本汤亦可用于体育运动或体力劳动后,见汗出不畅,或无汗出而肌肉酸痛者,可解肌透汗,消除肌痛,恢复体力。风热外感出现发热口渴、舌红脉数者不宜。

2. 芡苡豆腐鱼头汤

【原料】 鲩鱼头 100 克 芡苡 25 克 淡豆豉、葱白各 50 克 豆腐 5 块

【制作】 芡苡、葱白洗净,切碎;淡豆豉、鲩鱼头洗净。鲩鱼头、豆腐分别下油锅煎香,取出与淡豆豉一齐放入锅内,武火煮滚,改文火煲半小时,再放入芡苡、葱白,煲滚片刻,调味,乘热食之。

【功效】 解表散寒。

【适应证】 复秋季节感冒风寒,症见微恶风寒,周身不适,头痛无汗,鼻塞流涕,喉痒咳嗽,喷嚏,纳呆,舌苔薄白,脉浮。对于流感、支气管炎、麻疹等属于夏季感冒风寒见有上症者,可用本汤防治之。

【注意】 本汤即能发汗解表,又能开胃消食,最宜夏秋季节感冒风寒、胃纳欠佳者。食用后可以盖被取汗,但以微微汗出为宜,切

忌大汗淋漓。

3. 芫荽苏叶汤

【用料】 鲩鱼片 60 克 鲜芫荽 6 克 葱白 5 条 鲜紫苏叶 10 克

【制法】 (1)取鲜芫荽、鲜紫苏叶洗净；葱白洗净，拍扁；取鲜鲩鱼肉洗净，切片，用盐、豆粉、姜等腌过，备用。(2)先用清水煮紫苏叶约 20 分钟，去渣，下鱼片、芫荽、葱白，略煮至鱼片刚熟，调味即可。

【功效】 祛风解表，发汗透邪。

【适应证】 感冒属风寒者，症见恶寒发热，头痛鼻塞，胸闷不舒，饮食减少；亦用于风寒外束，麻疹透发不畅者。

4. 川芎白芷煲鱼头

【用料】 鳙鱼头 80 克 川芎 6 克 白芷 6 克 生姜 2 片

【制法】 将鱼头洗净，去鳃，起油锅，下鱼头煎至微黄，取出备用；川芎、白芷、生姜洗净。把全部用料一齐放入大炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔水煲 2 小时，调味即可。

【功效】 发散风寒，祛风止痛。

【适应证】 感冒属风寒者，症见微恶风寒，头痛时发，遇寒加剧，鼻塞流涕，舌淡苔白，脉浮。

5. 苏叶生姜鸡蛋汤

【用料】 鸡蛋 2 个 鲜紫苏叶 30 克 生姜 15 克

【制法】 (1)将紫苏叶洗净，切碎；生姜去皮，洗净，切片。(2)起油锅，煎蛋，然后把蛋与紫苏叶、生姜放入瓦锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮半小时，调味即可。

【功效】 发散风寒，宣肺止咳。

【适应证】 感冒属风寒者，症见恶寒，发热，头痛，鼻塞，流清稀鼻涕，打喷嚏，咳嗽，痰稀，口不渴，舌苔白，脉浮。

6. 香花菜鸡蛋汤

【用料】 鸡蛋 2 个 香花菜 30 克 生姜 15 克

【制法】 (1)取鲜香花菜洗净，切碎；生姜洗净，切片；将鸡蛋





去壳拌匀备用。(2)把香花菜、生姜放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,待香气大出,再入鸡蛋,煮熟,调味即可。

【功效】 发散风寒,健胃止痛。

【适应证】 感冒属风寒气滞者,症见恶寒发热、头痛鼻塞,胸闷不舒,脘腹微胀,恶心欲吐,饮食不佳,口不渴,舌淡苔白,脉浮。

7. 葱豉豆腐汤

【用料】 豆腐 2~4 块 淡豆豉 12 克 葱白 15 克

【制法】 (1)将淡豆豉洗净,葱白洗净,拍扁。(2)把豆腐略煎,然后放入淡豆豉,加清水适量,武火煮沸后,文火煮约半小时,再入葱白,待香气大出,调味即可。

【功效】 发散风寒,芳香通窍。

【适应证】 感冒属风寒者,症见头痛鼻塞,流清鼻涕,时打喷嚏,咽痒咳嗽,微恶风寒,口不渴,舌淡苔白,脉浮。

8. 黄豆萝卜茺荑汤

【用料】 黄豆 60 克 鲜茺荑 15 克 葱白 4 条 白萝卜 60 克

【制法】 将黄豆洗净,以清水浸泡半天;白萝卜洗净,去皮,切片;茺荑、葱白洗净。把黄豆、萝卜一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮半小时,再下茺荑、葱白略煮,调味供用。

【功效】 发散风寒,下气化痰。

【适应证】 感冒属风寒者,症见发热恶寒,头痛鼻塞,喷嚏流涕,咳嗽痰多,舌淡苔白,脉浮。

9. 紫苏葱白汤

【用料】 紫苏叶 12 克 葱白 4 条 生姜 4 片

【制法】 水煎服。

【功效】 解表散寒,宣窍通鼻。

【适应证】 感冒属风寒者,症见微恶风寒,头痛微热,鼻塞声重,喷嚏频作,流清鼻涕,咽痒咳嗽,舌淡苔白,脉浮。

10. 生姜芥菜汤

【用料】 鲜芥菜 500 克 生姜 10 克

【制法】 芥菜洗净切段,生姜洗净切片,同放入锅内,加清水

4 碗,武火煮沸后,改用文火煮至汤约 2 碗,加入食盐少量调味,分 2 次 1 日内饮用。

【功效】 发散风寒,宣肺化痰。

【适应证】 感冒咳嗽属风寒者,症见恶寒发热,头痛鼻塞,咳嗽痰白,痰难咳出,周身骨痛,舌苔薄白,脉浮。

11. 姜汁鸡蛋汤

【用料】 生姜 2 块 鸡蛋 2 个 冰糖适量

【制法】 (1)将生姜刮去皮,洗净捣碎,用干净纱布绞汁备用。
(2)鸡蛋打破去壳,放入炖盅内,加放姜汁和冰糖适量,以及少许清水,搅匀,置锅内用文火隔水炖半小时,即可食用(或炖至刚熟)。

【功效】 散寒止咳。

【适应证】 风寒感冒,症见微恶风寒,咽痒咳嗽,入夜尤甚,头痛微热等;亦用于胃寒呕吐。

12. 红糖姜葱汤

【用料】 生姜 10 克 葱白连须 3 条 红糖 15 克

【制作】 生姜刮去皮,与葱白一起分别用清水洗净,放入锅内,加清水 1 碗,武火煮沸后,用红糖搅溶,趁热温服,每天 1 次,连服 2~3 天。

【功效】 发散风寒,宣肺化痰。

【适应证】 风寒感冒,见恶寒发热,无汗头痛,四肢酸痛,鼻塞清涕,喉痒咳嗽,喷嚏声重,痰白清稀,不渴,小便清长,舌苔薄白。

13. 白瓜紫菜咸蛋汤

【用料】 咸鸭蛋 3 个 白瓜 500 克 紫菜 25 克 绿豆粉丝 100 克

【制法】 白瓜子去瓢和子,洗净切片,放入滚水锅内,文火煲沸 15 分钟,放入咸鸭蛋、绿豆粉丝,稍滚片刻熄火,随即放入紫菜煲滚,调味供用。

【功效】 清暑利水,清肺化痰。

【适应证】 用于感冒之身热口渴,咳嗽痰稠,头重倦怠,小便短赤,舌苔白薄微腻,脉濡滑而数。现用于防治热射病、夏季微热、





流感、支气管炎、过敏性肺炎等属于夏季感受暑湿见有上症者。

14. 藿香苏叶鸡蛋汤

【用料】 鸡蛋 2 个 鲜藿香叶 30 克 鲜苏叶 30 克

【制法】 (1)将鲜藿香叶、苏叶洗净,切碎。(2)起油锅,煎蛋,然后放入瓦锅内,加入藿香、苏叶、适量清水,武火煮沸后,文火煮 20 分钟,调味即可。

【功效】 祛暑解表,化湿和中。

【适应证】 感冒属暑湿者,症见恶寒发热,头痛无汗,头重身倦,胸脘痞闷,恶心欲吐,或腹痛泄泻,舌苔白腻,脉浮。

15. 柴葛瘦肉汤

【用料】 猪瘦肉 120 克 鲜葛根 60 克 柴胡 12 克

【制法】 (1)将柴胡洗净,用布包;葛根去皮,洗净,切片;猪瘦肉洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调味即可。

【功效】 解肌透表,清热生津。

【适应证】 感冒属风热者,症见恶寒发热,发热较甚,颈项强痛,头痛口渴,周身骨痛,汗出不畅,小便短黄,舌红苔黄,脉浮数。

16. 大青叶绿豆汤

【用料】 大青叶 30 克 绿豆 30 克

【制法】 将绿豆洗净,用清水浸泡半小时,大青叶洗净。用料一齐放入锅内,加清水适量;文火煮 1 小时即可。随量饮用。

【功效】 清热解毒。

【适应证】 流行性感属疫毒盛者,症见高热不退,恶寒头痛,寒战,周身酸痛,倦怠无力,咽痛口渴,或咳嗽,舌红,脉数。

17. 银竹绿豆汤

【用料】 银花 24 克 淡竹叶 10 克 绿豆 30 克

【制法】 (1)将银花、淡竹叶洗净,用布包。(2)把绿豆洗净,浸泡约半小时,与上药包一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮约 1 小时,调味即可。随量饮用,亦可加入蜜糖少许调服。

【功效】 疏散风热,清热解毒。

【适应证】 感冒属风热或暑热者，发热不退，微恶风寒，头痛汗出，咽喉肿痛，口渴引饮，小便短少，舌苔黄，脉浮数或濡数。

18. 杞菊绿豆汤

【用料】 枸杞子 100 克 菊花 15 克 绿豆 30 克

【制法】 将绿豆洗净，用清水浸约半个小时，枸杞叶、菊花分别洗净。将绿豆放入煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲至绿豆烂，然后加入菊花、枸杞叶，再煮 10～20 分钟，调味供用。

【功效】 疏散风邪，清热止痛。

【适应证】 感冒属风热者，症见微微发热，头痛时作，口渴咽干，或咽喉疼痛，鼻塞流黄稠涕，或目赤肿痛，舌苔白，脉浮数。

19. 凉瓜汤

【用料】 凉瓜(苦瓜)250 克 凉瓜根 250 克

【制法】 凉瓜去子，洗净切块；凉瓜根洗净、切段。将用料放入砂煲内，用文火煲 1～2 小时，调味饮用，可作糖水饮，宜常服。

【功效】 辛凉解表。

【适应证】 风热感冒，发热头痛、汗出、鼻塞流浊涕、咽喉肿痛、咳嗽、痰黄稠、口渴欲饮、小便短黄、舌苔薄白或微黄、脉浮数。

20. 三叶清热汤

【用料】 鲜荷叶连梗 1 块 桑叶 15 克 苏叶 15 克 红糖 100 克

【制法】 荷叶如无鲜品，中药铺有售，以上 3 叶，洗净后加清水 3 碗，煲至 1 碗，后下红糖调味。

【功效】 发汗解表，祛风除湿。

【适应证】 风热感冒，症见头痛发热、身重困倦、大汗、便秘。

21. 川贝蜜糖煲雪梨

【用料】 大雪梨 1 个 蜜糖半茶匙 川贝母 15 克(粉末)

【制作】 大雪梨去蒂挖心留皮，梨孔放入川贝及蜜糖，置炖盅，隔水煲 1 小时。

【功效】 清热宣肺止咳

【适应证】 用于感冒已愈，风热难清，仍留余咳者。





22. 玉竹葛根煲瘦肉

【用料】 猪瘦肉 250 克 玉竹 100 克 葛根 60 克 葱白 15 克 淡豆豉 25 克

【制作】 (1)玉竹、豆豉、葛根洗净；猪瘦肉洗净，切块；葱白洗净，切成葱花。(2)把玉竹、葛根、猪瘦肉放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 1 小时，再放入豆豉、葱白煲沸，调味供用。

【功效】 滋阴解表。

【适应证】 阴虚之体，外感风邪之轻证，症见身热头痛，无汗或有汗不多，心烦口渴，舌红脉数。用于夏末秋初，外感温燥，症见咽干鼻燥，干咳无痰，身热不甚，口渴，舌红苔薄白而燥，脉浮数。

23. 苦瓜莲叶煲瘦肉

【用料】 猪瘦肉 120 克 苦瓜 250 克 鲜莲叶 30 克

【制法】 (1)将苦瓜洗净，去瓢，切块；鲜莲叶洗净，切小片；猪瘦肉洗净。(2)把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。

【功效】 清热解暑。

【适应证】 感冒属暑热者，症见面红发热，口渴引饮，心中烦热，倦怠肢重，胸闷纳呆，小便短黄，舌红，脉数。

24. 苏杏糖姜汤

【用料】 苏叶 10 克 北杏仁 10 克 生姜 10 克 红糖 15 克

【制法】 (1)苏叶、北杏仁、生姜分别用清水洗净；北杏仁、生姜捣烂，备用。(2)将北杏仁、生姜、苏叶一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸片刻，去渣留汁，加入红糖用文火再煮糖溶化，即可服用，分 2~3 次服完，每日 1 剂，连服 2~3 天。

【功效】 疏风散寒，宣肺止咳。

【适应证】 感冒风寒之邪，症见头痛发热，恶寒或咳嗽，痰白清稀、鼻塞流清涕、喉痒不痛，舌淡苔薄白。

二、急性支气管炎

急性支气管炎是一种常见的呼吸道感染性疾病,发病率高,全年都可发生,以冬季天气寒冷时较多见。

1. 海蜇马蹄煲瘦肉

【用料】 鲜海蜇 500 克 猪瘦肉 60 克 马蹄 500 克 生姜

【制法】 (1)海蜇洗数次,洗去咸味和细沙,切丝。(2)马蹄去皮,洗净,切开两半;猪瘦肉洗净,切片,用油、盐稍腌。(3)把海蜇、马蹄、姜放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲半小时,放入猪瘦肉片,煲几分钟,调味供用。

【功效】 清热生津,散结化痰。

【适应证】 肺热咳嗽,痰黄稠;或热性病,邪热伤胃阴,症见口燥咽干而渴,或大便秘结。

【注意】 汤中海蜇又名水母,马蹄又名荸荠,海蜇与马蹄配伍有清肺热养胃阴之功。湿痰内盛者不宜。

2. 北杏参地煲老鸭

【用料】 老鸭 1 只 北杏仁 12 克 党参 30 克 熟地黄 30 克 川贝母 12 克 生姜 2 片

【制法】 (1)党参、川贝母、熟地黄洗净;北杏仁用开水烫去衣;老鸭去毛、去肠杂,洗净,斩块。(2)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2~3 小时,调味供用。

【功效】 滋阴润肺,宣肺化痰。

【适应证】 肺肾阴亏,症见肺燥干咳,或咳痰黄稠、咯痰不易,或口燥咽干,气逆而喘,咳嗽声嘶等。

3. 川贝雪梨煲猪肺

【用料】 猪肺半个 川贝母 15 克 雪梨 4 个

【制法】 (1)猪肺切厚片,泡水中用手挤洗干净,放入开水中煮 5 分钟,捞起过冷河,滴干水。(2)雪梨洗净,连皮切 4 块,去核;川贝母洗净。(3)把全部用料放入开水锅内,武火煮沸后,文火煲





2~3小时,调味供用。

【功效】 润肺化痰止咳。

【适应证】 上呼吸道感染、支气管炎属肺燥者,症见咳嗽痰稠,咯痰不易,咽干口渴,舌红苔白,脉浮数。

4. 罗汉果西洋菜猪腩汤

【用料】 猪腩肉 500 克 罗汉果 30 克 西洋菜 700 克 南杏仁 30 克

【制法】 (1)猪腩肉洗净,干水;罗汉果洗净;西洋菜洗净,摘短度;南杏仁用开水烫,去衣。(2)把罗汉果、南杏仁放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,放入猪腩肉、西洋菜,再煮沸后,文火煲 2~3 小时,调味供用。

【功效】 清热润肺,化痰止咳。

【适应证】 肺热之燥咳,咽干口燥;或咽喉干痛,咳声嘶哑;或燥热便秘等。

5. 剑花蜜枣煲猪肺

【用料】 剑花(干)20 克 猪肺 150 克 蜜枣 2 粒 陈皮 1 小片

【制法】 (1)剑花、陈皮用清水浸软;剑花洗净,切 2~3 段;陈皮(去白)、蜜枣洗净;猪肺切片,泡清水中挤洗干净,放入沸水煮几分钟,捞起过冷河。(2)把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 1~2 小时,调味即可。

【功效】 润肺止咳,理气化痰。

【适应证】 外感燥邪,燥热犯肺,症见干咳无痰,咽燥或声嘶,劳累则发,或有潮热,或咳痰有血丝;或肺胃积热之咳痰黄稠。

【注意】 寒湿痰饮咳嗽者不宜。

6. 白菜干猪肺汤

【用料】 猪肺 120 克 白菜干 90 克 蜜枣 5 粒

【制法】 (1)将白菜干用清水浸软,切段,用开水略泡,去除涩味;蜜枣去核,洗净;猪肺如“川贝雪梨煲猪肺”中炮制法。(2)把全部用料一齐放入锅内,加适量清水,武火煮沸后,文火煮 2 小时,调