



汤水养生500方

《老中医养生食谱丛书》

林焕新 陈世华 郭 灵 等编著

- ◎古方今鉴，祛病除疾百十种
- ◎名肴妙用，简便安全卓效方
- ◎健康经营，居家实惠养生法



◎想吃就吃，我家健康我做主

世界图书出版公司



老中医养生食谱丛书

汤水养生 500 方

林焕新 陈世华 郭 灵 等编著



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

汤水养生 500 方/林焕新,陈世华,郭灵等编著. —广州: 广东世界图书出版公司, 2006.1

(老中医养生食谱丛书)

ISBN 7-5062-7494-9

I. 汤… II. ①林… ②陈… ③郭… III. 食物养生-汤菜-菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 126400 号

汤水养生 500 方

TANGSHUI YANGSHENG 500 FANG

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮政编码: 510300)

电 话: 020-84451969, 84453623

公司 <http://www.gdst.com.cn>

编辑 E-mail: edksy@21cn.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 湛江南华印务公司

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

规 格: 787mm×1 092mm 1/16 13 印张

书 号: ISBN 7-5062-7494-9/TS·0021

定 价: 23.80 元

版权所有 违者必究(若发现因印装质量问题影响阅读, 请与本公司联系退换)

中华民族的传统食物保健理论、中医养生饮食实践，在民族的繁衍生息中一直起着极其重要的作用。正如《素问·脏气法时论》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”自古至今，如何应用食物、药物和中医养生饮食来防病抗衰、延年益寿是人们的愿望，无论是帝王将相、达官贵人抑或庶民百姓都企盼能找到一种灵丹妙药以求得长生不老。而自然规律否定了人类长生不老的可能性。但在现实生活中，通过平常饮食、起居、精神等方面的调养，适当锻炼，加上服用一些保健药物、中医养生饮食，以强身健体、防病抗衰、延年益寿则是完全可以做到的。

近些年来，随着医源性或药源性疾病不断蔓延、损伤性医学高度发展，加以人们生活水平的普遍提高，出于对自身健康的高度关注，寻求更有效地保持身体健康的途径，各种具有保健作用的中华传统天然食物、中医养生饮食受到了青睐，出现了归真反璞、偏爱自然疗法的群体趋向，对传统食物、中医养生饮食的保健作用之研究、运用，顺应并推动了这一潮流。

早在2000多年前的《神农本草经》就记载了多种食物有“补虚羸”、“聪耳明目”、“乌须黑发”、“久服不老”、“轻身延年”等养生保健作用。明代李时珍《本草纲目》就记载了人们作为食物的几乎全部谷肉瓜果蔬菜种类，并类举了它们的功能作用，同时也论述了其他多种本草的养生保健功能。现代研究表明，传统保健食物、中医养生饮食具有抗疲劳、提高机体免疫功能、改善血液循环、促进新陈代谢、降压降脂、抗动脉粥样硬化、抗衰老等作用，若能针对性地使用它们，则可起到聪耳明目、固齿生发、乌发美容、增力强筋、善走轻身、明智安神、壮阳种子、益寿延年之效，无论对于强身健体，还是防病抗衰都是有所裨益的。

中医养生饮食包含传统中药的成分，具有药物的性能、功效，故有治疗、养生的作用。这种疗效类养生饮食，必须具有较明确的适应证方能施用。中医养生饮食不同于一般饮食，施用必须遵循一定的原则。这些原则包括平衡阴阳、调理脏腑、扶正祛邪、三因制宜、勿犯禁忌等。

所谓“平衡阴阳”，即审清阴阳的虚实盛衰所在，恰当地施用药食，以恢复阴阳的平衡。具体原则是①“有余者损之”，例如阴盛的寒证，必须补阳泻阴；阳盛的热证，必须泻热以救阴或滋阴。②“不足者补之”，例如阴虚生内热，当补阴以除虚热；阳虚生外寒，当温补阳气以祛内外之寒等。协调阴阳是施膳的重要原则。

所谓“调理脏腑”，就是消除病理状态，恢复人体的生理功能。这种调治，可能是对某一脏的或补或泻，也可能是对多个相关脏腑的调理。中医养生饮食也同样按照中医辨证论治理论，调治脏腑以恢复正常生理机能。中医

养生饮食中“以脏补脏”的方法，例如肝病夜盲用羊肝、鸡肝等治疗，肾虚腰痛用杜仲炒腰花；心脏病用猪心蒸朱砂等，乃临床调治脏腑功能的常见方法。

所谓“扶正祛邪”，就是祛除邪气，扶助正气，以达到正胜邪却，恢复健康。基本原则是①邪气盛须先祛邪，使邪去正复；②正气虚甚者宜以扶正为主，使正气复而邪自却。若邪盛而补正，或正虚而攻邪，都会使病证进一步发展，甚或恶化。

所谓“三因制宜”，是指“因人、因时、因地”制宜。必须根据不同状态，制订相应的适宜的中医养生饮食，才能达到良好的调治效果。

所谓“勿犯禁忌”，是药治与中医养生饮食应用时均需注意的问题。禁忌表现在①有些药相互之间不能一起配伍应用。例如中药配伍的传统说法“十八反”、“十九畏”。②某些特殊状态时的禁忌。例如妇女妊娠时，各种生理状态都发生了某些变化，胎儿的生长发育易受外界影响，故有“妊娠禁忌”，主要禁用一些性能峻猛或毒性剧烈类药（例如大戟、芫花、巴豆等）、破血逐瘀类药（例如水蛭、三棱、莪术等）、催吐类药（例如瓜蒂、常山、藜芦等）、通窍攻窜类药（例如麝香、山甲等）。禁用这些药以防伤胎、动胎。③饮食禁忌，俗称“忌口”。指在应用某些药或饮食时不宜进食某些药物、食物。例如服用治疗感冒的中医养生饮食时，不宜进食过分油腻的食物，以防滞邪。用常山时忌葱；用地黄、首乌忌葱、蒜、萝卜。④病证禁忌。某些病证也须禁忌某些食物，例如高血压禁辛辣，糖尿病忌高糖饮食。体质易过敏者当忌鱼、虾等。很多禁忌为传统说法，未必都有确切依据，但应尽可能遵循，方有利于中医养生饮食的应用效果。

为了满足人们对常用保健食品、中医养生饮食知识的需求，我们从散在于历代医籍文献之中，从当今最新报道的保健食品、中医养生饮食的有关资料之中，结合自己多年来的临床经验，本着继承发扬、整理提高的宗旨，对古今研究成果兼收并蓄，编著了这套《老中医养生食谱丛书》。

这本《汤水养生500方》收集了用于调理、养生的中医汤、汁、饮、茶、蜜、羹等共500余方（包括【老中医按语】中的附方），这些药膳食疗方都具有较高实用价值，乃古今养生保健经典方。分别叙述了这些调理养生方的主要原料、制作技巧、服食方法、适应证、老中医按语等。需要注意的是，通过疾病目录，还可检索到比较全面的每个疾病相关的饮食适宜原则、饮食禁忌事项，以及各种疾病的中医辨证分型。

在本书编写过程中，得到了许多专家教授和同事们的支持与协助，同时大量参阅了国内外许多学者有关方面的研究成果，在此表示衷心的感谢！特别需要感谢的是，马博崇教授、王凯副主任中医师、张彦钧主管中药师不辞艰辛，详细审阅了本稿；林文光、黄炎辉、李东贤、黄哲维、赵子森、尹兆森、叶鹏、赖智蓉、赵铁夫、刘宇扬、张北平、孙雪莲、姜涛、刘子如、吴景立等同志参与了本书的资料收集和整理工作，并编写了部分内容。由于编者水平有限，而医学知识更新又较快，虽经再三核对，书中错漏之处亦恐难免，诚恳希冀广大专家和读者批评指正，以便再版时订正。

编著者

一、解表类 1

(一)辛温解表 1

- | | | |
|--------------|------------|------------|
| 1.杏苏姜糖饮(1) | 2.姜豉麻糖饮(1) | 3.桂芍黄芪汤(2) |
| 4.桂枝苍耳红糖汤(2) | 5.麻桃蜜饮(2) | 6.葱豉三子饮(3) |

(二)辛凉解表 3

- | | | |
|--------------|---------------|-------------|
| 7.冬瓜皮黄菊花饮(3) | 8.板蓝银竹代茶饮(3) | 9.桑菊白糖饮(4) |
| 10.桑麻蜜饮(4) | 11.银鱼冰糖汤(5) | 12.银鱼饮(5) |
| 13.银菊冰糖饮(5) | 14.银菊竹叶代茶饮(6) | 15.蝉荷冰糖饮(6) |
| 16.暴耳聋茶(6) | | |

二、清热类 8

(一)清气凉营 8

- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| 17.丹栀逍遥汤(8) | 18.六汁饮(8) | 19.水牛角蜜参汤(8) |
| 20.生地牛角冰糖饮(9) | 21.生地猪蹄汤(9) | 22.固本汤(10) |
| 23.金荞麦蜜汁饮(10) | 24.柏地汤(10) | 25.凉血生发汤(11) |
| 26.凉血解毒饮(11) | 27.桃红四物汤(11) | 28.雪梨菜汁(12) |
| 29.葛根绿豆汤(12) | 30.薄荷白藕汁(12) | 31.鳖甲百部饮(13) |

(二)清热解毒 13

- | | | |
|----------------|--------------|---------------|
| 32.山慈姑蜜(13) | 33.丝瓜汁饮(13) | 34.甘蓝饴糖液(14) |
| 35.石枣瘦肉汤(14) | 36.豆根桃仁汤(15) | 37.苦瓜汤(15) |
| 38.健胃茶(方1)(15) | 39.清热宁心饮(16) | 40.萝卜芹菜汁(16) |
| 41.银花丹参茶(17) | 42.银花莲子汤(17) | 43.鲜白花蛇草茶(17) |

(三)清脏腑热 18

- | | | |
|------------|---------------|--------------|
| 44.生菜汁(18) | 45.竹笋银耳蛋汤(18) | 46.郁金虎杖茶(18) |
| 47.夏梔饮(19) | 48.溃疡茶(19) | 49.葛根苦参饮(20) |

(四)清退虚热 20

- | | | |
|----------------|---------------|--------------|
| 50.五汁饮(20) | 51.止消渴速溶饮(20) | 52.百合鳖肉汤(21) |
| 53.百部玉竹冰糖汤(21) | 54.百部獭肝汤(22) | 55.贞杞猪肝汤(22) |
| 56.金玉代茶饮(22) | | |

三、泻下通便类 23

- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| 57.人参黑芝麻饮(23) | 58.大黄蜜茶(23) | 59.乌黄蜜姜饮(23) |
| 60.凤髓汤(24) | 61.番泻鸡蛋汤(24) | 62.硝菴汤(24) |
| 63.锁阳红糖饮(25) | | |

四、温里祛寒类 26

- | | | |
|-----------------|---------------|-----------------|
| 64. 山鸡桂红汤(26) | 65. 升压茶(26) | 66. 归姜羊肉汤(26) |
| 67. 生姜杏仁胡桃汤(27) | 68. 生脉龙眼汤(27) | 69. 当归参芪羊肉汤(27) |
| 70. 红参核桃蜜乳饮(28) | 71. 红糖姜汤(28) | 72. 回阳饮(28) |
| 73. 肉桂益母红糖汤(29) | 74. 灵桂羊肉汤(29) | 75. 参附回阳煎(29) |
| 76. 参附蜜汁(30) | 77. 参麦莲心汤(30) | 78. 参麦苡肉饮(31) |
| 79. 参桂茯苓汤(31) | 80. 参糖饮(31) | 81. 细辛桂枝鸡汤(32) |
| 82. 姜汁米汤(32) | 83. 姜橘椒鱼汤(32) | 84. 姜橘椒鱼羹(33) |
| 85. 独蒜猪肚汤(33) | 86. 草蔻羊肉汤(33) | 87. 桂附鲤鱼汤(34) |
| 88. 猪肚茴香首乌汤(34) | 89. 鲤鱼汤(35) | 90. 薏米附子汤(35) |

五、祛风胜湿类 36

- | | | |
|---------------|---------------|----------------|
| 91. 天麻杜仲汤(36) | 92. 秋水仙茶(36) | 93. 追地风鸽肉汤(37) |
| 94. 荷叶桑枝汤(37) | 95. 寄生花蛇汤(37) | 96. 清地乌蛇(38) |

六、利水祛湿类 39

(一)化湿利水 39

- | | | |
|------------------|-----------------|-----------------|
| 97. 三鲜茅根饮(39) | 98. 冬瓜苡米汤(39) | 99. 生地赤豆汤(40) |
| 100. 白术枳实茶(40) | 101. 白羊肾羹(40) | 102. 龙猪枣汤(41) |
| 103. 羊肉肉陆羹(41) | 104. 豆蔻鱼汤(41) | 105. 赤小豆鲤鱼汤(42) |
| 106. 赤豆陈皮鲤鱼汤(42) | 107. 赤小豆鲫鱼汤(43) | 108. 参苓汤(43) |
| 109. 茯苓苡米汤(44) | 110. 消炎利胆煎(44) | |

(二)利尿通淋 44

- | | | |
|----------------|----------------|------------------|
| 111. 二金藕节饮(44) | 112. 车前薏菜汤(45) | 113. 竹叶菜汤(45) |
| 114. 旱莲二金茶(45) | 115. 芦根茶(46) | 116. 花生莲肉汤(46) |
| 117. 枸杞茯苓茶(46) | 118. 海金沙茶(47) | 119. 海带通草豆腐汤(47) |
| 120. 益肾汤(47) | 121. 绿豆葵穰汤(48) | 122. 鹤鹑汤(48) |

(三)利湿退黄 48

- | | | |
|----------------|----------------|-----------------|
| 123. 大枣茵陈汤(48) | 124. 赤豆绿豆汤(49) | 125. 鸡骨草煮田螺(49) |
| 126. 藿香芦根饮(50) | | |

(四)清热祛湿 50

- | | | |
|------------------|------------------|------------------|
| 127. 马齿苋绿豆汤(50) | 128. 公英败酱猪肠汤(51) | 129. 李子茶(51) |
| 130. 枇杷苡米汤(51) | 131. 苦连代茶饮(52) | 132. 扁豆饮(52) |
| 133. 柠檬豆芽汤(52) | 134. 茵陈莱子茶(53) | 135. 夏枯草金钱草饮(53) |
| 136. 清炎利胆茶(53) | 137. 清热化湿止痛汤(54) | 138. 桃秦大肠汤(54) |
| 139. 地黄茯苓鸡汤(54) | 140. 地黄桂心汤(55) | 141. 解毒化瘀饮(55) |
| 142. 鲜皮赤豆鲤鱼汤(56) | 143. 鲜菖蒲茶(56) | |

七、化痰止咳平喘类 57

- | | | |
|------------------|------------------|-----------------|
| 144. 人参红糖汤(57) | 145. 十汁饮(57) | 146. 三子茶(57) |
| 147. 山楂荷叶苡米汤(58) | 148. 川贝雪梨煲猪肺(58) | 149. 五味姜糖饮(59) |
| 150. 五味子蛋汤(59) | 151. 双花三汁饮(59) | 152. 半夏山药汤(60) |
| 153. 玉穆羹(60) | 154. 瓜蒌黄连饮(60) | 155. 竹沥生姜汁饮(61) |

- | | | |
|------------------|----------------|------------------|
| 156. 虫草煨猪肺(61) | 157. 西瓜麻杏饮(62) | 158. 枇杷萝卜汤(62) |
| 159. 苓花红糖饮(62) | 160. 苓桂茶(63) | 161. 青果绿茶(63) |
| 162. 鱼腥枇杷饮(63) | 163. 复方雪羹汤(64) | 164. 星蒺涤痰饮(64) |
| 165. 柠檬饮(64) | 166. 洗心扁豆汤(65) | 167. 桑杏蜜汁饮(65) |
| 168. 海藻昆布山楂汤(65) | 169. 荷叶竹茹乳(66) | 170. 莲子发菜瘦肉汤(66) |
| 171. 菖蒲郁金赤豆饮(66) | 172. 雪羹汤(67) | 173. 麻杏地龙汤(67) |
| 174. 麻杏苦蜜饮(68) | 175. 麻鱼西瓜饮(68) | 176. 富贵汤(68) |
| 177. 葶苈大枣汤(69) | 178. 葶姜桂枣汤(69) | 179. 戴莱薏米汤(69) |
| 180. 橘皮饮(70) | 181. 橘红饮(70) | 182. 橘积生姜汤(71) |

八、消食化积类 72

- | | | |
|--------------|----------------|----------------|
| 183. 三鲜饮(72) | 184. 内金粉汤(72) | 185. 莱菔鸡金汤(72) |
| 186. 猪肚汤(73) | 187. 菱实紫藤汤(73) | 188. 槟榔饮(73) |

九、理气类 75

- | | | |
|-----------------|----------------|------------------|
| 189. 双花茶(75) | 190. 开郁调经茶(75) | 191. 加味梅花饮(75) |
| 192. 佛手柑汤(76) | 193. 佛手蒺藜饮(73) | 194. 佛手鸡骨草肉汤(77) |
| 195. 利胆和胃汤(77) | 196. 利胆散结饮(77) | 197. 茉莉花糖水(78) |
| 198. 金橘饮(78) | 199. 青萝卜汤(79) | 200. 香附川芎茶(79) |
| 201. 香附茯苓鸡汤(79) | 202. 香槟汤(80) | 203. 健胃方(方2)(80) |
| 204. 柴梔冰糖茶(80) | 205. 柴胡疏肝饮(81) | 206. 柴菊饮(81) |
| 207. 桂花香附汤(81) | 208. 消斑汤(82) | 209. 秘传涌泉猪蹄(82) |
| 210. 素馨花煮鲫鱼(83) | 211. 萝卜海带汤(83) | 212. 疏肝化脂饮(83) |
| 213. 紫苏姜橘饮(84) | 214. 蜂蜜草陈汤(84) | 215. 橄榄萝卜饮(84) |
| 216. 橘花茶(85) | | |

十、理血类 86

(一)活血化瘀 86

- | | | |
|-------------------|-------------------|------------------|
| 217. 丁香姜糖饮(86) | 218. 三七牛肉汤(86) | 219. 三七红花汤(87) |
| 220. 山药莲子甲鱼汤(87) | 221. 山楂枸杞子兔肉汤(87) | 222. 山楂荷叶饮(88) |
| 223. 川芎红花茶(88) | 224. 川芎猪蹄汤(88) | 225. 川芎黄芪汤(89) |
| 226. 丹参山楂蜜饮(89) | 227. 丹参卫矛茶(90) | 228. 丹参鸡汤(90) |
| 229. 丹参炖乌梢蛇(90) | 230. 丹参汤(91) | 231. 化瘀止痛汤(91) |
| 232. 化瘀养肝蜜汁(91) | 233. 双叶汤(92) | 234. 当归牛肉汤(92) |
| 235. 当归尾赤芍汤(92) | 236. 竹叶椒根茶(93) | 237. 红丹百合汤(93) |
| 238. 红花青皮茶(93) | 239. 红花益母糖水(94) | 240. 红花绿茶(94) |
| 241. 红枣桃仁汤(94) | 242. 鸡血藤炖河蟹(95) | 243. 兔肉紫菜豆腐汤(95) |
| 244. 参芪红桃花茶(95) | 245. 活血化瘀饮(96) | 246. 胡椒根炖蛇肉(96) |
| 247. 荆芥猪肠汤(96) | 248. 韭汁牛乳饮(97) | 249. 香附姜黄猪肝汤(97) |
| 250. 桃仁红花羹(98) | 251. 桃仁汁(98) | 252. 桃红柠檬饮(98) |
| 253. 消脂软脉代茶饮(99) | 254. 留行猪蹄汤(99) | 255. 荷叶山楂饮(99) |
| 256. 黄芪二参鹅肉汤(100) | 257. 鳖甲枣汤(100) | |

(二)止血 100

- | | | |
|-------------------|---------------|----------------|
| 258. 乌豆圆肉大枣汤(100) | 259. 双荷汤(101) | 260. 仙鹤草饮(101) |
|-------------------|---------------|----------------|

- | | | |
|----------------|----------------|---------------|
| 261.白及牛奶(101) | 262.石耳鸭蛋汤(102) | 263.芝麻叶汤(102) |
| 264.鸡冠花炖肺(102) | 265.韭菜汁(103) | 266.猪蹄汤(103) |
| 267.黄花菜藕汤(103) | 268.棉子黑豆汤(104) | |

十一、安神类 105

- | | | |
|------------------|------------------|------------------|
| 269.二竹代茶汤(105) | 270.山菜萸煨鸭(105) | 271.五味子鱼汤(105) |
| 272.甘麦大枣汤(106) | 273.龙眼枣仁汤(106) | 274.龙眼洋参饮(107) |
| 275.杞圆饮饮饱饱从(107) | 276.牡蛎肉枸杞子汤(107) | 277.连夏竹枣汤汤汤(108) |
| 278.枣竹灯心汤(108) | 279.苦参蜂蜜饮(108) | 280.养心汤(108) |
| 281.柏子仁花生汤(109) | 282.洋参丹玉茶(110) | 283.洋参莲肉汤(110) |
| 284.健心代茶饮(110) | 285.麻黄牛肉汤(111) | 286.磁石猪肾汤(111) |

十二、平肝息风类 112

- | | | |
|------------------|------------------|------------------|
| 287.三甲蛋花汤(112) | 288.山药杞子炖猪脑(112) | 289.山楂决明瘦肉汤(113) |
| 290.冬笋枸杞菊梳汤(113) | 291.天麻豆腐汤(113) | 292.天麻陈皮汤(114) |
| 293.天麻陈皮炖猪脑(114) | 294.天麻鱼头汤(114) | 295.天麻桃仁饮(115) |
| 296.车前羚羊饮(115) | 297.玉兰鱼球汤(116) | 298.白芍首乌天麻汤(116) |
| 299.石决明生地饮(116) | 300.决明茶(117) | 301.地龙蛋清汤(117) |
| 302.地黄枸杞汤(118) | 303.杞子核桃汤(118) | 304.荠菜瘦肉汤(118) |
| 305.钩藤白术饮(119) | 306.芹菜海蜇汤(119) | 307.夏枯草决明子茶(120) |
| 308.夏枯草猪肉汤(120) | 309.菊花荷叶茶(120) | 310.菊楂决明饮(121) |
| 311.黄精熟地脊骨汤(121) | 312.镇肝息风煎(121) | 313.薏苡仁杏仁汤(122) |

十三、固涩类 123

(一)固表止汗 123

- | | | |
|----------------|---------------|----------------|
| 314.生脉饮(123) | 315.浮小麦饮(123) | 316.麻鸡敛汗汤(124) |
| 317.黄芪桂枝汤(124) | | |

(二)固肠止泻 124

- | | | |
|------------------|-----------------|------------------|
| 318.三花防风茶(124) | 319.五味菜萸茶(125) | 320.芡莲山药汤(125) |
| 321.补骨肉蔻枣姜汤(125) | 322.柿蒂二皮饮(126) | 323.荔枝山药莲子汤(126) |
| 324.健脾饮(126) | 325.黄瓜叶速溶饮(127) | 326.黄芪山药莲子汤(127) |
| 327.橘枣茶(127) | | |

(三)涩精止遗 128

- | | | |
|------------------|------------------|------------------|
| 328.山萸韭菜饮(128) | 329.双鞭壮阳汤(128) | 330.玉米须煲蚌肉汤(129) |
| 331.生地鱼鳔汤(129) | 332.芹菜汁(129) | 333.补骨脂煲羊肚汤(130) |
| 334.泥鳅虾肉汤(130) | 335.泥鳅炖豆腐(130) | 336.金樱子根炖鸡(130) |
| 337.金樱羊肉火锅汤(131) | 338.夏枯草猪瘦肉汤(131) | 339.莲子须银耳汤(131) |
| 340.黄芪乌鸡汤(132) | 341.糖渍金橘汁(132) | |

(四)固崩止带 132

- | | | |
|------------------|----------------|----------------|
| 342.乌鱼母鸡汤(132) | 343.双耳益肾汤(133) | 344.木耳芝麻茶(133) |
| 345.生地藕节饮(134) | 346.甲鱼虫草汤(134) | 347.参芪鸽汤(134) |
| 348.炮姜当归羊肉汤(135) | 349.藕节三七茶(135) | |

十四、补益类 136

(一)益 气 136

- | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| 350. 人参陈皮汤(136) | 351. 人参枣皮蜜汁饮(136) | 352. 人参核桃饮(136) |
| 353. 八宝汤(137) | 354. 山药罗汉肉汤(137) | 355. 丹芪生脉饮(138) |
| 356. 四君蒸鸭汤(138) | 357. 母鸡黄芪汤(138) | 358. 玉参味蜜饮(139) |
| 359. 生地胡桃汤(139) | 360. 白术猪肚汤(139) | 361. 地黄苓桂汤(140) |
| 362. 芋头汤(140) | 363. 灵芝二参代茶饮(140) | 364. 芦笋芪菇瘦肉汤(141) |
| 365. 芪参烧活鱼汤(141) | 366. 兔肉健脾汤(141) | 367. 参杞归枣汤(142) |
| 368. 参杞龙眼泥鳅汤(142) | 369. 参芪鸡汤(142) | 370. 参芪炖乌鸡汤(143) |
| 371. 参脉蜜汁饮(143) | 372. 参莲牛肉汤(144) | 373. 扁木灵芝杂碎汤(144) |
| 374. 党参元胡兔肉汤(145) | 375. 黄芪炖乳鸽汤(145) | 376. 黄芪橘蜜饮(145) |
| 377. 黄花芡实猪肠汤(146) | 378. 鲫鱼黄花汤(146) | |

(二)补 血 146

- | | | |
|-------------------|------------------|-------------------|
| 379. 牛筋血藤枸杞汤(146) | 380. 当归芍药汤(147) | 381. 杞子木耳羹(147) |
| 382. 阿胶枸杞鳖鸽汤(148) | 383. 参归黄鳝汤(148) | 384. 首乌乌鱼(148) |
| 385. 首乌甲鱼汤(149) | 386. 首乌地黄肉汤(149) | 387. 首乌芹菜瘦肉汤(149) |
| 388. 首乌黄肉鸡汤(150) | 389. 莲子猪肚汤(150) | |

(三)气血双补 151

- | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| 390. 八宝鸡汤(151) | 391. 十全大补汤(151) | 392. 大枣木耳汤(152) |
| 393. 归参龙眼炖乌鸡(152) | 394. 龙眼莲子汤(152) | 395. 当归红枣汤(153) |
| 396. 当归榧子羊肉羹(153) | 397. 红枣猪胰汤(153) | 398. 首乌大枣汤(154) |
| 399. 杞子炖羊脑(154) | 400. 芪杞炖乳鸽(154) | 401. 苡仁大枣汤(155) |
| 402. 驴肉芪归汤(155) | 403. 参芪当归羊肉汤(155) | 404. 参芪龟羊汤(156) |
| 405. 参麦五味饮(156) | 406. 参枣汤(156) | 407. 参胶蛋汤(157) |
| 408. 参精鸡汤(157) | 409. 养血止痛汤(157) | 410. 杜仲地黄肉汤(158) |
| 411. 党参无花果炖肉(158) | 412. 猪蹄立效饮(158) | 413. 黄芪当归羊肉汤(159) |
| 414. 黄芪黄鳝汤(159) | 415. 黄芪猴头汤(160) | 416. 黄芪煲南蛇肉汤(160) |
| 417. 猴菇汤(160) | 418. 葛根狗肉汤(161) | 419. 蜜饯姜枣龙眼(161) |

(四)壮 阳 162

- | | | |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| 420. 牛鞭煲巴戟杞子汤(162) | 421. 甘草人参汤(162) | 422. 壮阳狗肉汤(162) |
| 423. 羊骨汤(163) | 424. 羊骨苁蓉菟丝汤(163) | 425. 羊骨苁蓉草果汤(163) |
| 426. 肉苁蓉炖羊肾(164) | 427. 虫草胎盘瘦肉汤(164) | 428. 杜仲炖羊肾(164) |
| 429. 苁蓉虫草鸡汤(165) | 430. 狗肉汤(165) | 431. 胡桃红枣汤(165) |
| 432. 续断杜仲煲猪尾(166) | 433. 菟葛仙灵羊肉汤(166) | |

(五)滋 阴 167

- | | | |
|------------------|-------------------|-------------------|
| 434. 二冬甲鱼汤(167) | 435. 二冬银耳羹(167) | 436. 人参磁石汤(167) |
| 437. 三甲复脉鲜汤(168) | 438. 山药枸杞花鸽汤(168) | 439. 山药猪胰炖汤(168) |
| 440. 乌豆猪骨汤(169) | 441. 玉竹猪心汤(169) | 442. 玉参冰糖饮(170) |
| 443. 生地双耳汤(170) | 444. 生地精汤(170) | 445. 生脉甲鱼汤(171) |
| 446. 甲鱼滋肾汤(172) | 447. 白米粥之浮油(172) | 448. 百合五龙汤(172) |
| 449. 百合鸡蛋汤(172) | 450. 百合银耳汤(173) | 451. 百合熟地龙齿汤(173) |
| 452. 芝麻地黄饮(174) | 453. 旱莲草红枣汤(174) | 454. 杞子鸡蛋汤(174) |
| 455. 杞子黄肉汤(175) | 456. 杞地鳖鱼羹(175) | 457. 龟甲乌鸡骨汤(175) |

- | | | |
|-------------------|-------------------|-----------------|
| 458. 龟鳖子鸡汤(176) | 459. 枸杞女贞兔肉汤(176) | 460. 枸杞子汤(176) |
| 461. 枸杞决明汤(177) | 462. 枸杞百合竹沥汤(177) | 463. 枸杞兔肝汤(177) |
| 464. 枸杞豆枣炖猪骨(178) | 465. 核桃豆浆(178) | 466. 淮杞甲鱼汤(178) |
| 467. 清脑羹(179) | 468. 清蒸甲鱼汤(179) | 469. 猪肝豆腐汤(180) |
| 470. 猪喉地黄汤(180) | 471. 银杞明目汤(181) | 472. 鸽蛋百莲汤(181) |
| 473. 黄连阿胶鸡子汤(181) | 474. 葛根玉竹瘦肉汤(182) | 475. 黑鱼黑豆汤(182) |
| 476. 燕窝汤(183) | | |

(六) 阴阳兼补 183

- | | | |
|------------------|-------------------|-------------------|
| 477. 乌发汤(183) | 478. 冬虫夏草胎盘汤(183) | 479. 当归生姜羊肉汤(184) |
| 480. 红玉茶(184) | 481. 杞鞭壮阳汤(184) | 482. 龟羊汤(185) |
| 483. 参鹿龟肉汤(183) | 484. 昆布海藻黄豆汤(183) | 485. 枸杞羊肾汤(183) |
| 486. 枸杞参归肾汤(187) | 487. 枸杞炖牛肉(187) | 488. 胡桃芝麻糖汁(188) |
| 489. 高粱枸杞汤(188) | | |

一、呼吸系统疾病

1. 急性气管-支气管炎

川贝雪梨煲猪肺(58)
桑菊白糖饮(4)

杏苏姜糖饮糖饱(1)

鱼腥枇杷饮鱼腥(63)

2. 慢性气管炎

人参核桃饮(136)
玉参羹(60)
猪喉地黄汤(180)
葱豉三子饮(3)

五味姜糖饮(59)
西瓜麻杏饮(62)
黄芪橘蜜饮(145)

双花三汁饮(59)
姜豉麻糖饮(1)
富贵汤(68)

3. 支气管哮喘

人参红糖汤(57)
麻杏地龙汤(67)

五味子蛋汤(59)
麻杏苦蜜饮(68)

青果绿茶(63)

4. 慢性肺源性心脏病(肺心病)

参麦芎肉饮(31)
银鱼饮(5)

三子茶(57)
麻桃蜜饮(2)

苓桂茶(63)

5. 支气管扩张

生地双耳汤(170)
银菊冰糖饮(5)

金荞麦蜜汁饮(10)

桑杏蜜汁饮(65)

6. 肺炎

三甲蛋花汤(112)
参麦莲心汤(30)
麻鱼西瓜饮(68)

水牛角蜜参汤(8)
桑麻蜜饮(4)

玉参冰糖饮(170)
银鱼冰糖汤(5)

7. 肺结核

山药罗汉肉汤(137)
百部玉竹冰糖汤(21)

冬虫夏草胎盘汤(183)
百部獭肝汤(22)

百合鳖肉汤(21)
参鹿龟肉汤(183)

8. 肺癌

川贝雪梨煲猪肺(58)
蓴菜薏米汤(69)

虫草煨猪肺(61)

柏地汤(10)

二、消化系统疾病

9. 慢性胃炎

金橘饮(78)
健胃茶(方 2)(80)

草蔻羊肉汤(33)

健胃茶(方 1)(15)

10. 消化性溃疡

内金粉汤(72)
旱莲草红枣汤(174)
溃疡茶(19)

甘蓝饴糖液(14)
姜橘椒鱼汤(32)
蜂蜜草陈汤(84)

白及牛奶(101)
猪肚茴香首乌汤(34)
橘花茶(85)

11. 慢性肝炎

化瘀养肝蜜汁(91)
柴胡疏肝饮(81)

佛苓鸡骨草肉汤(77)
猪肝豆腐汤(180)

鸡骨草煮田螺(49)
藿香芦根饮(50)

12. 病毒性肝炎

化瘀养肝蜜汁(91)
柴胡疏肝饮(81)

佛苓鸡骨草肉汤(77)
清蒸甲鱼汤(179)

鸡骨草煮田螺(49)
藿香芦根饮(50)

13. 脂肪肝

丹参山楂蜜饮(89)
荷叶竹茹乳(66)

兔肉健脾汤(141)
疏肝化脂饮(83)

枸杞女贞兔肉汤(176)

14. 肝硬化

山药莲子甲鱼汤(87)
羊肉商陆羹(41)

白术枳实茶(40)
李子茶(51)

龙猪枣汤(41)
黑鱼黑豆汤(182)

15. 溃疡性结肠炎

三花防风茶(124)
荔枝山药莲子汤(126)
黄芪山药莲子汤(127)

红花益母糖水(94)
莱菔鸡金汤(72)

姜橘椒鱼羹(33)
黄瓜叶速溶饮(127)

16. 上消化道出血

双荷汤(101)
黄花菜藕汤(103)

石耳鸭蛋汤(102)
棉子黑豆汤(104)

芝麻叶汤(102)

17. 胆石症

大枣茵陈汤(48)

芦根茶(46)

青萝卜汤(79)

18. 胆囊炎

利胆和胃汤(77)
消炎利胆煎(44)

利胆散结饮(77)
消炎利胆茶(53)

扁豆饮(52)
鳖甲枣汤(100)

19. 便秘

人参黑芝麻饮(23)
番泻鸡蛋汤(24)

凤髓汤(24)
锁阳红糖饮(24)

香槟汤(80)

20. 食管癌

十汁饮(57)
猴菇汤(160)

豆根桃仁汤(15)

扁木灵芝杂碎汤(144)

21. 胃癌

独蒜猪肚汤(33)
黄芪猴头汤(160)

韭汁牛乳饮(97)

菱实紫藤汤(73)

22. 直肠癌

马齿苋绿豆汤(50)
补骨肉蔻枣姜汤(125)

贞杞猪肝汤(22)
黄芪猴头汤(160)

佛手柑汤(76)

三、泌尿系统疾病

23.慢性肾小球肾炎

母鸡黄芪汤(88)

枇杷萝卜汤(62)

地黄枸杞汤(118)

黄芪炖乳鸽汤(145)

赤豆鲤鱼汤(42)

24.慢性肾盂肾炎

生地胡桃汤(139)

白羊肾羹(40)

地黄茯苓鸡汤(54)

25.慢性肾功能衰竭(慢性肾衰)

白术猪肚汤(139)

赤豆鲤鱼汤(42)

枸杞子汤(176)

26.泌尿系感染

车前戴菜汤(45)

竹叶菜汤(45)

枸杞茯苓茶(46)

益肾汤(47)

27.泌尿系结石

二金藕节饮(44)

旱莲二金茶(45)

花生莲肉汤(46)

海金沙茶(47)

28.前列腺增生症

冬瓜苡米汤(39)

生地赤豆汤(40)

壮阳狗肉汤(162)

芋头汤(140)

海带通草豆腐汤(47)

鹌鹑汤(48)

29.慢性前列腺炎

双鞭壮阳汤(128)

当归牛肉汤(92)

绿豆姜藕汤(48)

鸽蛋百莲汤(181)

30.前列腺癌

三鲜茅根饮(39)

丹参卫矛茶(90)

杜仲炖羊肾(164)

芪杞炖乳鸽(154)

31.阳 痿

牛鞭煲巴戟杞子汤(162)

参杞龙眼泥鳅汤(142)

夏枯草金钱草饮(53)

素馨花煮鲫鱼(83)

续断杜仲煲猪尾(166)

磁石猪肾汤(111)

32.遗 精

玉米须煲蚌肉汤(129)

生地鱼鳔汤(129)

补骨脂煲羊肚汤(130)

夏枯草猪瘦肉汤(131)

莲子须银耳汤(131)

黄芪乌鸡汤(132)

33.早 泄

泥鳅炖豆腐(130)

泥鳅虾肉汤(130)

金樱子根炖鸡(130)

糖渍金橘汁(132)

四、血液系统疾病

34.缺铁性贫血

大枣木耳汤(152)

当归榧子羊肉羹(153)

杞子鸡蛋汤(174)

苡仁大枣汤(155)

胡桃红枣汤(165)

35.慢性系统性疾病性贫血

二冬甲鱼汤(167)

参归黄鳝汤(148)

莲子猪肚汤(150)

36.再生障碍性贫血

虫草胎盘瘦肉汤(164)

龟羊汤(185)

枸杞豆枣炖猪骨(178)

凉血解毒饮(11)

37.血小板减少性紫癜

参杞归枣汤(142)

桃仁汁(98)

薄荷白藕汁(12)

鳖甲百部饮(13)

38.白细胞减少症、粒细胞缺乏症

牛筋血藤枸杞汤(146)

四君蒸鸭汤(138)

当归参芪羊肉汤(27)

参胶蛋汤(157)

板蓝银竹代茶饮(3)

39.白血病

二冬银耳羹(167)

六汁饮(8)

雪羹汤(67)

黄芪当归羊肉汤(158)

五、内分泌及骨代谢性疾病

40.肥胖症

竹笋银耳蛋汤(18)

参苓汤(43)

鲤鱼汤(35)

橘皮饮(70)

41.高脂血症

三鲜饮(72)

生姜杏仁胡桃汤(27)

赤小豆鲫鱼汤(43)

荷叶山楂饮()

42.糖尿病

山药枸杞花鸽汤(168)

山药猪胰炖汤(168)

止消渴速溶饮(20)

高粱枸杞汤(188)

葛根玉竹瘦肉汤(182)

43.甲状腺功能亢进症(甲亢)

八宝汤(137)

冬笋枸杞菊栀汤(113)

芹菜海蜇汤(119)

萝卜海带汤(83)

44.甲状腺功能减退症(甲减)

甘草人参汤(162)

生脉龙眼汤(27)

当归生姜羊肉汤(184)

羊骨汤(163)

45.痛风

山慈姑蜜(13)

天麻杜仲汤(36)

红花绿茶(94)

秋水仙茶(36)

46.更年期综合征

生地黄精汤(170)

杞鞭壮阳汤(184)

47.骨质疏松症

乌豆猪骨汤(169)

羊骨苡蓉菟丝汤(163)

淮杞甲鱼汤(178)

六、循环系统疾病

48.高血压病

山楂荷叶苡米汤(58)

双叶汤(92)

杞子核桃汤(118)

昆布海藻黄豆汤(183)

夏枯草猪肉汤(120)

黄精熟地脊骨汤(121)

49.低血压

升压茶(26)

参麦五味饮(156)

参莲牛肉汤(144)

菟葛仙灵羊肉汤(166)

50.动脉粥样硬化

首乌芹菜瘦肉汤(149)

海藻昆布山楂汤(65)

消脂软脉代茶饮(99)

51.冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)

灵桂羊肉汤(29) 玉竹猪心汤(169) 芪参烧活鱼汤(141)
桃红柠檬饮(98) 橘枳生姜汤(71)

52.急性心肌梗死

人参枣皮蜜汁饮(136) 三七牛肉汤(86) 瓜蒌黄连饮(60)
参附蜜汁(30) 参脉蜜汁饮(143) 柠檬饮(64)
薏米附子汤(35)

53.心律失常

三甲复脉鲜汤(168) 龙眼枣仁汤(106) 连夏竹枣汤(108)
苦参蜂蜜饮(108) 洋参莲肉汤(110) 桃仁红花羹(98)
麻黄牛肉汤(111) 黄连阿胶鸡子汤(181)

54.心肌病

川芎猪蹄汤(88) 五味子鱼汤(105) 生脉甲鱼汤(171)
回阳饮(28) 红参核桃蜜乳饮(28) 桂附鲤鱼汤(34)
葶苈大枣汤(69)

55.病毒性心肌炎

丹芪生脉饮(138) 红玉茶(184) 苦连代茶饮(52)
金玉代茶饮(22) 洋参丹玉茶(110) 健心代茶饮(110)
清热宁心饮(16) 银菊竹叶代茶饮(6) 葛根苦参饮(20)

56.充血性心力衰竭

玉参味蜜饮(139) 肉桂益母红糖汤(29) 参芪炖乌鸡汤(143)
参桂芡实汤(31) 参糖饮(31) 葶苈桂枣汤(69)

57.高黏血症

川芎红花茶(88) 天麻陈皮炖猪脑(114) 灵芝二参代茶饮(140)
黄芪二参鹅肉汤(100)

七、神经系统及精神疾病

58.抑郁症

双花茶(75) 当归尾赤芍汤(92) 牡蛎肉枸杞子汤(107)
柏子仁花生汤(109) 橄榄萝卜饮(84)

59.神经衰弱

山茱萸煨鸭(105) 龙眼洋参饮(107) 羊骨苁蓉苹果汤(163)
枣竹灯心汤(108) 茉莉花糖水(78)

60.偏头痛

川芎红花茶(88) 半夏山药汤(60) 甲鱼滋肾汤(172)
参精鸡汤(157) 香附川芎茶(79) 菊花荷叶茶(120)
菊楂决明饮(121)

61.脑动脉硬化症

山楂决明瘦肉汤(113) 山楂枸杞子兔肉汤(87) 杞地鳖鱼羹(175)
杞圆饮(107) 养心汤(108)

62.短暂性脑缺血发作

首乌甲鱼汤(149) 夏枯草决明子茶(120) 莲子发菜瘦肉汤(66)

63.脑出血

竹沥生姜汁饮(61)

星蒺葜痰饮(64)

黄芪燀南蛇肉汤(160)

参芪红桃花茶(95)

枸杞羊肾汤(183)

镇肝息风煎(121)

参附回阳煎(29)

菖蒲郁金赤豆饮(66)

64.脑梗死

川芎黄芪汤(89)

兔肉紫菜豆腐汤(95)

天麻鱼头汤(114)

复方雪羹汤(64)

玉兰鱼球汤(116)

65.老年期痴呆

鸡血藤炖河蟹(95)

洗心扁豆汤(65)

参芪龟羊汤(156)

枸杞炖牛肉(187)

66.帕金森病

山药杞子炖猪脑(112)

龟羊汤(185)

山楂荷叶饮(88)

薏苡仁杏仁汤(122)

芪杞炖乳鸽(154)

67.运动神经元疾病

狗肉汤(165)

燕窝汤(183)

胡椒根炖蛇肉(96)

清脑羹(179)

68.癫痫

人参陈皮汤(136)

天麻桃仁饮(115)

天麻豆腐汤(113)

白芍首乌天麻汤(116)

天麻陈皮汤(114)

杞子炖羊脑(154)

八、外科疾病

69.胰腺炎

大黄蜜茶(23)

生菜汁(18)

郁金虎杖茶(18)

柴梔冰糖茶(80)

山楂荷叶饮(88)

白米粥之浮油(172)

茵陈莱子茶(53)

丝瓜汁饮(13)

赤豆绿豆汤(49)

党参元胡兔肉汤(145)

70.肠梗阻

乌黄蜜姜饮(23)

硝菴汤(24)

71.阑尾炎

竹叶椒根茶(93)

鲜白花蛇草茶(17)

鲜菖蒲茶(56)

72.直肠脱垂(脱肛)

桃秦大肠汤(54)

黄花芡实猪肠汤(146)

鲫鱼黄花汤(146)

73.颈椎病

丁香姜糖饮(86)

葛根狗肉汤(161)

杜仲地黄肉汤(158)

清炖乌蛇(30)

74.肩关节周围炎(肩周炎)

三七红花汤(87)

荷叶桑枝汤(37)

细辛桂枝鸡汤(32)

寄生花蛇汤(37)

追地风鸽肉汤(37)

75.血栓闭塞性脉管炎

山鸡桂红汤(26)

驴肉芪归汤(155)

川芎黄芪汤(89)

银花丹参茶(17)

红丹百合汤(93)

76.痔疮

公英败酱猪肠汤(51)

荆芥猪肠汤(96)

党参无花果炖肉(158)