

中华食疗



李永来 主编

线装书局

(三)

也始畫八卦造書契以代

藉生焉

濟曰太古結繩以理逮及伏義畫八卦代結繩由是

大文以察時變觀乎人文

時變失常也人文禮樂典

文之時

雅直輪焉大略路之始大



中华食疗

李永来 主编 第三册

线装书局



六 骨科常见疾病食疗方

跌打损伤

跌打损伤即扭、挫伤,是临床较常见损伤。

扭伤指间接暴力使肢体和关节周围的筋膜、肌肉、韧带过度扭曲、牵拉,引起损伤或撕裂。多发生在关节及关节周围的组织。

挫伤指直接暴力打击或冲撞肢体局部,引起该处皮下组织、肌肉、肌腱等损伤。其中腰部扭挫伤是最常见的腰部伤筋疾患,多见于青壮年。

跌打损伤轻者伤及肌肤,多于短期内痊愈,只用通常膳食治疗即可;重者伤筋动骨,创面污染,或出血过多,而致血虚气衰,甚至伤及内脏,生命垂危,病期较长,则需膳食治疗辅佐。

舒筋定痛酒

[配料]制乳香、制没药各 15 克,当归、血竭、红花、延胡索各 10 克,白酒 1000 毫升。

[制用法]乳香、没药均炮制后入药。上药粉碎为粗末,纱布袋装,扎口,白酒浸泡。7 日后取出药袋,压榨取液。将榨得的药液与药酒混合,静置,过滤即成。每日 2~3 次,每次 30 毫升,宜饭后服;外用,涂擦患处。

[功效]散瘀止痛、舒筋活血。适用于跌打损伤、血瘀肿痛。

[注意]孕妇、肝功能异常及乙醇(即酒精)过敏者禁用。高血压、心脏病患者慎用。皮肤破损者不宜外涂,该药酒不宜空腹使用。

三七酒

[配料]三七、海桐皮、薏苡仁、生地、牛膝、川芎、羌活、地骨皮、五加皮各 15 克,白酒 2500 毫升。

[制用法]将以上味药研为粗粉,入白酒中浸渍,密封,夏季浸 7 日,冬季浸泡 10 日,过滤即可。每日 2 次,每次饮服 15 毫升。

[功效]活血止痛、通络祛瘀。适用于跌打损伤、瘀血肿痛。

焙蟹末

[配料]大蟹 2 只,白酒适量。

[制用法]用瓦将蟹焙干研为末。每服 20 克,以酒送服。

[功效]散瘀血、通经络、续筋接骨。适用于跌打损伤、骨折筋断、瘀血红肿。

竹七药酒

[配料]竹七 45 克,白酒 500 毫升。

〔制用法〕将竹七加工碎,放入砂锅内,倒入白酒,再置火上煮至沸,取下待冷。再将竹七与酒倒入净瓶中,加盖密封,置于阴凉处。经7日后即可启封取饮。每日早、晚各1次,每次饮服15~20毫升。

〔功效〕活血补血,补中益气、生肌长肉。适用于跌打损伤、劳伤吐血、腰痛、体虚乏力等症。

〔注意〕无瘀血者不宜使用。

桃仁粳米粥

〔配料〕桃仁10克,粳米50克。

〔制用法〕将桃仁捣烂如泥,加水研汁去渣,以汁加粳米煮为粥。空腹温食,每日2次。

〔功效〕祛瘀止痛、通络活血。用于跌打损伤、瘀血肿痛、胸胁刺痛。

苏木散瘀酒

〔配料〕苏木70克,酒500毫升。

〔制用法〕将苏木捣细碎,加水、酒等量各500毫升,煎取500毫升。每日1次,分早、午、晚及临睡空腹各饮1次。

〔功效〕祛瘀行血、止痛消肿。适用于跌打损伤及肿痛。

〔注意〕孕妇忌服。

内伤白酒

〔配料〕红花、桃仁(炒)、秦艽、续断、广木香、砂仁(炒)、丹皮、威灵仙各15克,当归、五加皮、怀牛膝各45克,骨碎补、胡桃肉、杜仲(炒)、丹参各30克,白酒5000毫升。

〔制用法〕将上药捣碎,与2500毫升白酒同置于容器中,密封后置锅中隔水煮4小时,待冷后开封,再加入余下的2500毫升白酒,密封静置3日后即可饮用。早、晚各1次,每次15~30毫升。不论病程长短皆可服用。

〔功效〕行气活血、祛瘀壮筋。适用于跌打及劳伤太过引起的机体四肢筋骨疼痛、步履无力。

红花药酒

〔配料〕红花30克,白酒500毫升。

〔制用法〕将红花浸泡于白酒中,7日后即可。每日2~3次,每次服20~30毫升。

〔功效〕活血通经、消肿止痛。适用于各种瘀阻疼痛。

续筋接骨酒

〔配料〕透骨草、大黄、当归、白芍、土狗、红花各10克,丹皮5克,生地15克,土虱30克,自然铜末3克,好酒350毫升。

〔制用法〕将土狗槌碎;再将上药中除自然铜末外,共研为粗末,以好酒350毫升煎至175毫升,去渣取汁,候温待用。将药酒分成3份,每日用1份药酒送服铜末1克。

〔功效〕止痛、接骨续筋。适用于跌伤。

[注意]孕妇忌服。

消肿止血酒

[配料]延胡索、刘寄奴、骨碎补各 80 克,白酒 1350 毫升。

[制用法]将上药共制为粗末,浸入白酒内,密封,每日摇荡 1 次,15 日后即可,每服 15 毫升,每日 2 次。

[功效]消肿止痛,续筋止血。适用于跌打损伤,瘀血肿痛。

化瘀止痛酒

[配料]生地黄汁 250 毫升,丹皮、肉桂、桃仁各 30 克,白酒 500 毫升。

[制用法]将肉桂去粗皮,桃仁去皮尖后炒。将丹皮、桃仁、肉桂共捣为细末,并与生地黄汁、酒同煎数十沸,候温,去渣待用。每日 3 次,每次饮服适量。

[功效]通经化瘀、止痛。适用于伤损瘀血等症。

鸡血药酒

[配料]鸡血 120 克,白酒 500 毫升。

[制用法]将鸡血倒入净器中,再加入白酒,用竹筷搅匀,加盖密封,置于阴凉处。一昼夜后,用细纱布滤去渣,贮入净瓶中。每日 3 次,每次空腹温饮 20~30 毫升。

[功效]活血补血、祛风通络。适用于跌打损伤、筋骨折伤等症。

焙老丝瓜

[配料]老丝瓜 1 个,白酒适量。

[制用法]将老丝瓜切片,晒干,置于铁锅内用小火焙炒成棕黄色,研为面,装瓶备用。每次 3 克,日服 2 次,连用 3 天,白酒冲服。

[功效]消肿、散瘀。适用于跌打损伤。

破血散瘀药酒

[配料]羌活、防风、官桂各 3 克,苏木 5 克,连翘、当归尾、柴胡各 6 克,水蛭 9 克(炒烟尽),麝香少许,白酒 1000 毫升。

[制用法]将上药(除水蛭、麝香 2 味)用 200 毫升水煎至 100 毫升,去渣,倒入白酒中,再把水蛭、麝香研成泥状,调入酒内搅匀即可饮用。每日早、晚各 1 次,每次空腹饮 15~30 毫升。

[功效]散瘀止血、理气止痛。适用于跌打损伤、瘀血疼痛。

红枣牛肉汤

[配料]牛肉 300 克,红枣 20 枚,盐、味精适量。

[制用法]将牛肉切成小块与红枣同放入锅中,加水适量,以微火炖熟即可。饮汤,吃肉及枣。可佐餐食用。

[功效]补中益气、助肌生长、促伤痊愈。

肩关节周围炎

肩关节周围炎是指肩关节囊及其周围的韧带、肌腱和滑膜囊的慢性非特异性炎症,简称肩周炎。因五十岁左右患者居多,老年人因肝肾不足,气血虚亏,筋肉失养,

若受外伤或风寒湿邪侵袭,易致肩部络脉不通,气血凝滞,筋肉挛缩而产生诸症。临床表现:患者先感到肩部、上臂部轻微疼痛,随后逐渐加重,最后使肩关节僵硬,疼痛可有钝痛、刀割样痛,夜间加重,亦可放射至上臂和手,亦有肩部外伤、骨折或脱位,肩部行固定3周后,直接出现冻结肩者。

肩周围炎分为风寒型、瘀滞型和亏虚型,治疗时应以通经活络,行气活血为方法。

黄豆猪肉骨汤

[配料]黄豆250克,猪肉骨1000克,黄酒、生姜、盐等。

[制用法]猪肉骨洗净,开水浸泡去浮沫,加入黄豆,再加清水1000毫升,武火煮开5分钟,再加黄酒、生姜、精盐等,改为文火煮30分钟,分次服用。

[功效]补肾健脾利水。

木瓜猪肉汤

[配料]木瓜150克,猪肉500克,黄酒、生姜、精盐。

[制用法]木瓜洗净、切片,猪肉洗净切成块,开水浸泡,除去浮沫。将木瓜、猪肉放入锅中,急火煮开5分钟,再加黄酒、生姜、精盐,改为文火煮30分钟,分次服用。

[功效]补气养血,祛风通络。

鸡蛋煎茄块

[配料]鸡蛋2只,茄子200克,蒜茸、精盐、生抽、白糖、鸡精适量。

[制用法]鸡蛋去壳,入碗打散,加生抽拌成蛋粉糊;茄子去皮,斜切成块,粘上蛋糊,入油锅煎至两面呈金黄色时盛起;炒锅下油,爆香蒜茸投入煎茄块炒匀,调入鸡精及适量清水,煨至茄块入味,用湿生粉打芡,炒匀上碟即成,分次食用。

[功效]活血祛瘀止痛。

乌梢蛇羹

[配料]乌梢蛇1条,黄酒、姜、蒜等。

[制用法]将乌梢蛇活宰,去皮、头尾及腹中杂物,切成段,与清水、黄酒、蒜泥、生姜等一并放入砂锅中,急火煎开5分钟,去浮沫,改用文火煎30分钟,分次饮服。

[功效]通经络,祛风湿。

桑叶冰糖饮

[配料]桑叶50克,冰糖20克。

[制用法]将桑叶洗净,放在锅中,放清水500毫升,加冰糖,武火煎沸5分钟,改用文火煎30分钟,滤渣取汁,分次饮用,每日2次。

[功效]祛风通络止痛。

木瓜药酒

[配料]木瓜90克,白酒500毫升。

[制用法]将木瓜洗净,切成块。将白酒、木瓜分别置于坛中,封口扎紧,浸泡半个月左右,分次饮服。

[功效]止痛,祛风湿,通络脉。

陈皮鹿蹄汤

[配料]鹿蹄4只,陈皮5克。

[制用法]将鹿蹄去爪壳、毛,洗净;将陈皮洗净。分别将鹿蹄、陈皮放入锅中,加入清水、黄酒、生姜等,急火煎开3分钟,去浮沫,文火煎30分钟,分次饮服汁及鹿蹄。

[功效]祛风湿,强筋骨。

小茴香炖羊肉

[配料]小茴香20克,净羊腿肉500克,姜、葱、黄酒、精盐等。

[制用法]将净羊腿肉洗净后放入沸水中煮5分钟,捞起放到冷水中浸透,洗净,切成块;小茴香冷水洗净。将羊肉、小茴香放入锅中,分别将姜、葱也一并放入,清水500毫升,旺火烧开,撇去浮沫,再加酒、盐等急火煮开5分钟,用文火炖羊肉30分钟,拣去葱、姜、小茴香,分次食用。

[功效]补益肝肾,活血止痛。

桃仁粳米粥

[配料]桃仁10克,粳米50克。

[制用法]将桃仁洗净,粳米淘清,放入锅中,放清水500毫升,急火煮至开5分钟,改用文火煮20分钟,分次食用。

[功效]活血化瘀止痛。

桂圆粳米粥

[配料]桂圆50克,粳米500克,白糖60克。

[制用法]将桂圆去壳洗净,粳米淘洗干净,共放入锅中,加清水1000毫升,急火煮开5分钟,改为文火煮30分钟,分次饮服。

[功效]补益肝肾。

桑叶黑芝麻粥

[配料]桑叶20克,黑芝麻20克,粳米50克。

[制用法]桑叶烘干研细,黑芝麻炒后研细,放入锅中,放清水1000毫升,急火煮开5分钟,改为文火煮30分钟,分次服用。

[功效]祛风止痛、补益肝肾。

白芷鲤鱼汤

[配料]鲤鱼1条,白芷20克,姜、葱、酒。

[制用法]鲤鱼活杀,去肠、鳃,切成段;白芷洗净。共放入锅中,加清水500毫升,急火煮开5分钟,加入姜、葱、黄酒,改用文火煮30分钟,除去白芷,分次服用。

[功效]补虚羸,祛风止痛。

丁香麻雀汤

[配料]麻雀10只,丁香50克,芡实50克。

[制用法]麻雀刮净去内脏、脚爪,丁香、芡实洗干净。将全部用料放入清水锅中,急火煮开5分钟,再加入姜、葱、黄酒、精盐,改为文火煮30分钟,分次食用。

[功效]强筋骨、补肝肾,祛风活血止痛。

腰肌劳损

腰肌劳损一般指腰部肌肉、韧带等积累性、机械性、慢性损伤,或急性腰扭伤后未

获得及时有效治疗而转化成慢性者。本病往往无明显外伤史,常在不知不觉中出现腰痛,其发病没有明显职业区别。临床表现:腰部隐痛反复发作,劳累后加重,休息后缓解,弯腰困难,持久弯腰疼痛加剧,适当活动或经常变换体位后疼痛可减轻,睡觉时用枕垫于腰部能减轻症状,常喜用两手捶腰。

中医对腰肌劳损的临床分型:(1)肾虚型,(2)气滞血瘀型,(3)风寒湿型,(4)湿热型,治疗时应以活血化瘀,清化湿热为主。

茯苓药酒

[配料]茯苓 50 克,白酒 500 克。

[制用法]茯苓洗净,放入瓶中,加白酒,密封 3 周,分次饮用,每日 2 次,每次 10 ~ 20 克。

[功效]清热利湿。

红花乌梢蛇酒

[配料]红花 15 克,乌梢蛇 1 条,白酒 1000 克。

[制用法]乌梢蛇活杀,去内脏,放入瓶中,加红花、白酒,密封两个月,分次食用,每日 2 次,每次 15 ~ 20 克。

[功效]祛风寒,活血止痛。

陈皮鹿蹄汤

[配料]鹿蹄 4 只,陈皮 5 克。

[制用法]鹿蹄去毛洗净,放入锅中,加陈皮及清水 500 毫升,急火煮开 3 分钟,去浮沫,加黄酒、姜、葱,改用文火煮 30 分钟,分次食用。

[功效]祛风湿,强筋骨。

金环蛇药酒

[配料]金环蛇 1 条,白酒 500 毫升。

[制用法]金环蛇活杀,去内脏,放入瓶中,加白酒 500 毫升,密封 3 月,分次饮用。

[功效]祛风湿,通经络。

赤小豆金针菜汤

[配料]金针菜 20 克,赤小豆 25 克,黄酒 25 毫升。

[制用法]金针菜、赤小豆洗净,放入锅中,加清水 200 毫升同煮 30 分钟,去渣取汁,与黄酒一同温服。

[功效]化瘀消肿止痛。

姜枣桃仁汤

[配料]桃仁 25 克,生姜 10 克,大枣 10 枚。

[制用法]桃仁洗净,放入锅中,加清水 200 毫升,加大枣、生姜,急火煮开 3 分钟,改用文火煮 20 分钟,分次食用。

[功效]止痛活血行瘀。

黄酒韭菜汤

[配料]韭菜 50 克,黄酒 100 毫升。

[制用法]韭菜洗净后切成丝,与黄酒同炖,煮沸后趁热服用。

[功效]祛瘀通络。

黑芝麻酒

[配料]黑芝麻 50 克,白酒 500 毫升。

[制用法]黑芝麻炒熟,放入瓶中,加白酒,密封 3 周,分次饮用,每日 1~2 次,每次 15~20 克。

[功效]活血通络,滋阴强腰。

甜菜根粳米粥

[配料]甜菜根 30 克,粳米 50 克。

[制用法]甜菜根洗净切碎,放入锅中,加粳米,加清水 500 毫升,急火煮开 5 分钟,改用文火煮 30 分钟,成粥,趁热食用。

[功效]止痛活血通络。

杞子猪腰汤

[配料]猪腰子 2 只,杞子 20 克,黄酒 20 毫升,生姜、葱少许。

[制用法]猪腰子剖开洗净,切成小块,开水浸泡 1 小时,去浮沫,放入锅中,加杞子、姜、葱、黄酒,清水 200 毫升,急火煮开 3 分钟,改用文火煮 20 分钟,分次食用。

[功效]滋阴补肾强腰。

桑叶芝麻粥

[配料]桑叶 20 克,芝麻 20 克,粳米 50 克。

[制用法]桑叶、黑芝麻洗净焙干,研成粉末,放入锅中,加清水 500 毫升,加粳米,急火煮开 5 分钟,改用文火煮 30 分钟,成粥,趁热食用。

[功效]强筋通络,滋阴补肾。

韭菜子粳粥

[配料]韭菜子 10 克,粳米 50 克。

[制用法]韭菜子洗净,炒熟,放入锅中,加粳米,加清水 250 毫升,急火煮开 3 分钟,改用文火煮 30 分钟,至成粥,趁热分次食用。

[功效]温暖腰膝,壮阳固精。

双鞭汤

[配料]牛鞭 500 克,狗鞭 200 克,杞子 20 克。

[制用法]将牛鞭入开水中浸泡 3 小时,然后顺尿道对剖成两半,刮洗干净;放入温油中浸泡,以微火炸酥,捞起,放入开水锅中泡洗干净。将牛鞭、狗鞭置于锅内,加入清水 500 毫升,加黄酒、姜、葱,急火煮开 5 分钟,加入杞子,改用文火煮 30 分钟,分次食用。

[功效]壮阳暖肾,益精补髓。

燕窝粳米粥

[配料]燕窝 30 克,粳米 50 克。

[制用法]将粳米燕窝放入锅中,加清水 500 毫升,急火煮开 2 分钟,改为文火煮 20 分钟,成粥,趁热食用。

[功效]补气强腰,填精补髓。

羊肉粳米粥

[配料]羊腿肉 250 克,粳米 200 克。

[制用法]羊腿肉洗净,切成小块,开水浸泡,去浮沫,放入锅中;加粳米及清水 500 毫升,急火煮开 3 分钟,改用文火煮 30 分钟,成粥,趁热食用。

[功效]补肾阳,通筋脉,壮腰脊。

龙眼麻雀汤

[配料]麻雀 4 只,龙眼肉 20 克。

[制用法]麻雀活杀,去皮毛、头爪及内脏,洗净,放入锅中,加龙眼肉,清水 200 毫升,急火煮开,去浮沫,加入黄酒、生姜、葱、精盐等,改为文火煎煮 20 分钟,即可服用。

[功效]强筋止痛,壮阳温肾。

韭菜子桃仁汤

[配料]炒韭菜子 6 克,胡桃仁 5 枚。

[制用法]将炒韭菜子、胡桃仁共放入锅中,加清水 200 毫升,急火煮开 3 分钟,改为文火煮 10 分钟,加入少量黄酒,分次服用。

[功效]壮阳益肾,温暖腰膝。

红烧狗肉

[配料]狗腿肉 250 克,黄酒、姜、葱等。

[制用法]将狗腿肉洗净,切成块,开水浸泡 2 小时,去浮沫,加入少量清水,急火煮开,加黄酒、姜、葱等调味,改用文火煮 30 分钟,再加醋、酱油、白糖,分次食用。冬天服用尤佳。

[功效]温肾助阳,补中益气。

淡菜麻雀汤

[配料]淡菜 50 克,麻雀 4 只,调料。

[制用法]淡菜洗净切碎;麻雀活杀,去头爪、皮毛及内脏,洗净,放入锅中;加淡菜,急火煮开 5 分钟,加黄酒、姜、葱等,改用文火煮 30 分钟,分次食用。

[功效]滋阴健腰。

大枣青果茶

[配料]青果 3 枚,大枣 6 枚。

[制用法]将青果打碎后与大枣一同放入杯中,用开水冲泡,代茶饮。

[功效]止痛活血生津。

山药鳗鱼汤

[配料]鳗鱼 1 条,山药 20 克。

[制用法]鳗鱼活杀,去鳃及内脏;山药洗净。鳗鱼、山药放入锅中,加清水 500 毫升,加姜、葱、黄酒、精盐等,急火煮开,去浮沫,改用文火煮 20 分钟,分次食用。

[功效]补虚通络,祛风湿。

薏苡仁粳米粥

[配料]薏苡仁 50 克,粳米 50 克。

[制用法]薏苡仁洗净,放入锅中,加粳米,加清水 500 毫升,急火煮开 3 分钟,改

用文火煮 30 分钟,成粥,趁热食用。

[功效]清热利湿。

胸肋损伤

胸肋损伤是指胸肋部受外力或自身扭转、牵拉而导致胸肋部软组织的损伤或气血、经络功能紊乱。患者常感觉到胸部疼痛。临床表现:胸肋部外伤后数小时或 1~2 日才出现疼痛症状,疼痛可牵涉肩背部,直接暴力伤处疼痛较明显,胸部痛闷,走窜不定,深呼吸或大声说话以及咳嗽时疼痛尤甚,甚至不能平卧,转侧困难,如果由气及血,可出现咯血、咳血。

中医对胸肋损伤的临床分型:(1)伤气型,疼痛窜走不固定。治疗宜行气止痛。(2)伤血型,疼痛位置比较固定。治宜活血化瘀,(3)气血伤型,治疗宜行气活血止痛。

陈皮红花酒

[配料]橘络 30 克,陈皮 30 克,红花 30 克,黄酒 250 毫升。

[制用法]将橘络、陈皮、红花分别洗干净,放入瓶中,加黄酒,密封 2 周,每取 10 毫升酒,兑水 10 毫升,炖温饮用。

[功效]行血止痛,理气通络。

薤白羊肾汤

[配料]薤白 50 克,羊肾 2 只,生姜、黄酒、葱、精盐适量。

[制用法]薤白洗净切碎;羊肾洗净,沸水漂清,切成片。薤白、羊肾共放入锅中,加清水 500 毫升,急火煮开,去浮沫,加姜、葱、黄酒、精盐,改用文火煮 30 分钟,分次食用。

[功效]补益气血,活血行气。

合欢花蒸猪肝

[配料]合欢花干品 10 克,鲜品 20 克,鲜猪肝 150 克,鸡蛋 2 个。

[制用法]将干、鲜合欢花放入碗中,加清水浸泡 10 分钟;鸡蛋去壳,与合欢花搅匀;新鲜猪肝切小片,加少量盐;合欢花、鸡蛋、猪肝共放入碗中,隔水蒸 30 分钟,分次食用。

[功效]疏肝理气止痛。

茉莉梗米粥

[配料]鲜茉莉花 20 克,梗米 50 克,白糖 2 匙。

[制用法]鲜茉莉花洗净,放入锅中,加梗米,加 800 毫升清水,急火煮开 5 分钟,改用文火煮 30 分钟,成粥,趁热食用。

[功效]理气和中止痛。

橘皮米酒

[配料]橘皮 50 克,米酒 500 克。

[制用法]橘皮洗净,放入瓶中,加米酒,密封 1 周,分次饮服,每日 1~2 次。

[功效]散结止痛,理气调中。

白梅花茶

[配料]白梅花 500 克。

[制用法]将白梅花洗净阴干待用,每日 5 克,冲汤代茶饮之。

[功效]疏肝解郁止痛。

糖蜜月季花

[配料]月季花 5 克,红糖 5 克。

[制用法]月季花花瓣洗干净,加红糖,加水适量共煎煮 3 分钟,取汁,再加入甜酒 1 匙,早晚各用 1 次。

[功效]活血化瘀,行气止痛。

红花药酒

[配料]红花 20 克,白酒 500 克。

[制用法]红花洗净,放入瓶中,加白酒,密封 3 周,分次饮服,每日 1~2 次,每次 15~20 克。

[功效]活血通络,祛瘀止痛。

姜枣桃仁汤

[配料]桃仁 15 克,生姜 20 克,大枣 15 枚。

[制用法]将桃仁、生姜洗净,大枣去核,放入锅中,加清水 200 毫升,米酒适量,急火煮开 5 分钟,分次食用。

[功效]活血行瘀止痛。

河蟹药酒

[配料]河蟹 3 只,白酒 500 克。

[制用法]新鲜活河蟹洗净,放入大口瓶中,加白酒,浸泡河蟹,密封 6 周。分次食用。

[功效]清热散血,续接外伤。

丝瓜胡萝卜汤

[配料]胡萝卜 30 克,老丝瓜 30 克。

[制用法]胡萝卜、老丝瓜洗净,切成块,放入锅中,加清水 200 毫升,急火煮开 3 分钟,改用文火煮 20 分钟,加红糖,分次食用。

[功效]活血通络,化瘀止咳。

小茴香煮猪肋

[配料]猪肋排 250 克,小茴香 10 克。

[制用法]猪肋排洗净切小块,放入锅中,加少许清水,加八角、小茴香,黄酒 10 毫升,焖煮至骨肉脱离;小火煨煮,加入红糖 50 克,葱、姜、酱油适量调味,再加食醋 25 毫升,起锅食用。

[功效]养血补虚。

薤白药酒

[配料]薤白 50 克,白酒 50 克。

[制用法]将薤白洗净,切成块,放入瓶中,加白酒,密封3周,分次饮用,每日1~2次,每次15~20克。

[功效]行气散结,通阳止痛。

玫瑰花茶

[配料]玫瑰花500克。

[制用法]玫瑰花阴干待用,每日5克,冲汤代茶。

[功效]和血止痛,疏肝理气。

5 天后,分次饮用,每日 2 次,每日 10~15 克。

[功效]祛风湿,健脾胃,强筋骨。

黄酒鸡血热饮

[配料]活鸡热血 15 毫升,热黄酒 25 毫升。

[制用法]活杀鸡时取鸡热血 15 毫升,即刻注入热黄酒内,趁热饮用。

[功效]行气散结通络。

橘皮米粥

[配料]橘皮干 10 克,粳米 50 克。

[制用法]将橘皮干碾为细末,放入锅中,加粳米,加入清水 500 毫升,急火煮开 3 分钟,改用文火煮 30 分钟,成粥,趁热分次饮食。

[功效]行气止痛。

韭菜炒鹌鹑蛋

[配料]韭菜 200 克,鹌鹑蛋 10 只。

[制用法]韭菜拣净洗清,切成条,鹌鹑蛋去壳拌匀。鹌鹑蛋下油锅炒成块,盛起待用;韭菜炒熟,再将鹌鹑蛋拌炒,加盐、味精调味,上碟食用。

[功效]行气活血散瘀。

月季花红糖饮

[配料]月季花 5 克,红糖 15 克。

[制用法]将月季花洗净,放入锅中,加清水 200 毫升,急火煮开 5 分钟,滤渣取汁,加红糖,分次饮服。

[功效]活血止痛消肿。

白芷黑豆饮

[配料]黑豆 20 克,白芷 20 克,白糖 2 匙。

[制用法]将黑豆、豆芷分别洗净,放入锅中,加清水 500 毫升,急火煮开 5 分钟,改用文火煮 30 分钟,滤渣取汁,加白糖,趁热分次服用。

[功效]行气活血止痛。

冬瓜桃仁粥

[配料]桃仁 10 克,冬瓜 20 克,粳米 100 克。

[制用法]桃仁捣烂如泥,用水研汁去渣,与冬瓜、粳米一同放入锅中,加清水 200 毫升,急火煮开 3 分钟,改用文火煮 30 分钟,成粥,趁热食用。

[功效]行气止痛消肿。

荔枝核粳米粥

[配料]荔枝核 50 克,粳米 100 克。

[制用法]将荔枝核捣碎洗净,放入锅中,加清水 100 毫升,急火煮开 10 分钟,滤渣取汁;将粳米荔枝核汁共置锅中,加清水 500 毫升,急火煮开 5 分钟,改文火煮 30 分钟,成粥,趁热食用。

[功效]行气止痛散结。

陈皮佛手饮

[配料]佛手 50 克,陈皮 30 克,白糖 2 匙。

[制用法]将佛手、陈皮洗净切碎,放入锅中,加清水 500 毫升,急火煮开 3 分钟,改用文火煮 10 分钟,滤渣取汁,加白糖,分次饮用。

[功效]行气活血止痛。

桃仁牛血汤

[配料]桃仁 12 克,鲜牛血(已凝固)200 克,精盐少许。

[制用法]将桃仁去皮、尖,研为细末。将桃仁末、牛血同置于锅中,加清水 500 毫升,急火煮开,再用文火煲成汤,放入精盐调味,即可食用。

[功效]活血通络止痛。

豆腐猪血汤

[制用法]白人参洗净切成块,鱼鳔洗净后水发。白人参、鱼鳔同放入锅中,加少许黄酒,隔水炖蒸2小时,分次食用。

[功效]大补阴血,滋阴降火。

核桃仁炒芝麻

[配料]核桃仁100克,黑芝麻100克。

[制用法]核桃仁、黑芝麻分别放入锅中热炒,至熟为止,可分次食用。

[功效]补肝益肾,滋阴清热。

淡菜干贝汤

[配料]淡菜20克,干贝20克。

[制用法]淡菜洗净,切成块,干贝洗净;淡菜、干贝同放入锅中,加清水500毫升,加黄酒、精盐,急火煮开5分钟,改用文火煎煮20分钟,分次食用。

[功效]降虚火,清热滋阴。

银耳粳米粥

[配料]银耳25克,粳米50克。

[制用法]将银耳洗净,凉水浸泡2小时,放入锅中,加粳米,加清水1000毫升,急火煮开3分钟,改用文火煮30分钟,成粥,趁热分次服用。

[功效]补益肝肾,滋阴清热。

杞子菊花饮

[配料]菊花500克,杞子500克。

[制用法]菊花、杞子洗净,分别晒干待用,每次各取5克,放入杯中,开水冲服代茶。

[功效]清热明目,滋补肝肾之阴。

虾皮凉拌豆腐

[配料]嫩豆腐750克,虾皮50克,葱花25克,姜末25克,麻油10克。

[制用法]先将虾皮洗净,放入碗中,用刚煮沸的开水焖泡10分钟,待凉后,沥干水。将嫩豆腐入沸水锅煮一下,捞出,剖条后切成小方丁,放入盘碗内,铺上虾皮,加葱花、姜末、精盐、味精、麻油,拌和均匀即可。佐餐或当菜,随早、中、晚餐食用。

[功效]通治各类骨质疏松症。

复方海螵蛸粉

[配料]海螵蛸300克,胎盘(紫河车)1个,鲮鱼肝200克。

[制用法]将海螵蛸(从乌贼鱼中取出洗净,日晒夜露至无腥味)研为细粉。将胎盘去除羊膜及脐带,用清水反复漂洗干净后,放入沸水锅中略煮片刻,捞出,撑开烘干,研为细末。鲮鱼肝洗净,切片,烘干或晒干,研成细粉,与海螵蛸粉、胎盘粉混合在一起,充分拌匀,瓶装,防潮,放入冰箱内冷藏保存。每日2次,每次10克,温开水送服。

[功效]通治各类骨质疏松症。

羊腰羊骨汤

[配料]新鲜羊骨500克,羊腰(羊肾)2个,料酒、葱花、姜末、精盐、味精、五香粉、

麻油各适量。

[制用法]先将新鲜羊骨洗净,用刀背砸碎或砸断,待用。将羊腰洗净,去除腺腺及筋膜,斜切成羊腰片,与羊骨一同放入砂锅,加足量水,大火煮开,撇去浮沫,烹入料酒,加葱花、姜末,改用小火煮1个半小时,待羊骨汤汁浓稠时加入味精、五香粉、精盐,拌和调匀,淋入麻油即可。佐餐或当汤,随意服食。

[功效]对肾阳虚型骨质疏松症效果尤佳。

砂锅牛尾汤

[配料]带皮牛尾1千克,母鸡汤250毫升,熟火腿30克,料酒、葱花、姜末、精盐、味精、五香粉、麻油各适量。

[制用法]先将熟火腿切成片。将带皮牛尾洗净,剥切成约3厘米长的段,与熟火腿片、母鸡汤同放入砂锅,再加适量水,大火煮开,烹入料酒,加葱花、姜末、花椒末,改用小火煮3小时,待牛尾熟烂,加精盐、味精,煨煮至沸,淋入麻油即可。佐餐或当菜,随意食用。

[功效]对肾阳虚型骨质疏松症效果尤佳。

杞子酸枣仁酒

[配料]酸枣仁50克,杞子50克,白酒500毫升。

[制用法]酸枣仁、杞子分别洗净,放入瓶中,加白酒密封3周,分次饮用,每日2次,每次10~20克。

[功效]敛汗安神,滋补肝肾。

鸭肉粳米粥

[配料]老鸭1只,粳米100克。

[制用法]老鸭活杀,去毛去内脏,切成小块,放入锅中,加清水1000毫升,并加入黄酒、姜、葱等,急火煮开,去浮沫,文火煮30分钟,取其汁,再加粳米,急火煮开3分钟,改用文火煮30分钟,成粥,趁热分次食用。

[功效]滋阴清热,补中益气。

乌骨鸡粳米粥

[配料]乌骨鸡1只,粳米100克。

[制用法]乌骨鸡活杀,去毛及内脏,放入锅中,加清水1000毫升,并加黄酒、姜、葱,急火煮开3分钟,去浮沫,加入粳米,改用文火煮1小时,分次食用。

[功效]补气养血,补肾健脾。

炖狗肉

[配料]狗腿肉200克,八角10克,肉桂20克,黄酒、姜、葱、精盐、味精等。

[制用法]将狗肉洗净,切成小块,开水浸泡1小时,去浮沫,放入锅中,加肉桂、八角、黄酒、姜、葱、少许精盐,急火煮开3分钟,改用文火煮30分钟,分次食用。

[功效]补中益气,温肾助阳。

韭菜炒河虾

[配料]韭菜250克,河虾100克。

[制用法]韭菜洗净、切段,河虾洗净;放入油锅将韭菜、河虾炒熟,加少许精盐,分