

风湿病调理

JIANKANGCHICHU



健康吃出来

膳食

- 食疗祛风湿，功效看得见
- 让风湿病的疼痛远离你
- 吃出活力，吃出健康

◎王志伟 编著 / 广东旅游出版社

惊爆价
10元



前言

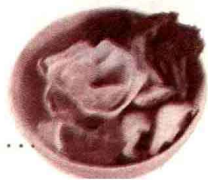
中医食疗作为一种理想而有效的医疗保健方法，越来越受到人们的重视。利用日常食物的搭配来影响机体各方面的功能，使其获得健康或预防疾病的方法，也正被更多的人所接受。

本套丛书的编写正是基于这一认识，将常见疾病的食疗方收集整理，6册合为一辑，分别为《高血压调理膳食》、《风湿病调理膳食》、《肝脏病调理膳食》、《胃肠病调理膳食》、《妇科病调理膳食》、《糖尿病调理膳食》。编者从用料、制作、特点、小知识4个方面做了详尽介绍，原材料普通常见，方便读者选购，制作表述浅显易懂，便于操作。

本书内容丰富详尽，图文并茂，版式新颖，实用美观，是养生健体，烹饪美食的好助手。

编者

2006年12月

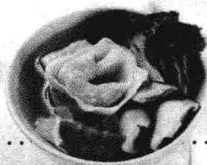


目录

- | | |
|------------|-----------|
| 1 前言 | 26 木瓜薏米粥 |
| 2 目录 | 27 薏米丝瓜粥 |
| 6 赤小豆薏米粥 | 28 薄荷葱白粥 |
| 7 桂枝附子粥 | 29 川乌附子粥 |
| 8 生姜乌豆粥 | 30 粳米松叶粥 |
| 9 粳米黄精粥 | 31 牛膝核桃仁粥 |
| 10 红糖肉桂粥 | 32 白芍核桃仁粥 |
| 11 陈皮羊骨粥 | 33 桂心核桃仁粥 |
| 12 葱白防风粥 | 34 加味川乌粥 |
| 13 粳米核桃仁粥 | 35 茯苓附子粥 |
| 14 姜汁川乌粥 | 36 枸杞羊肾粥 |
| 15 老桑枝煲鸡肉汤 | 37 黄芪党参粥 |
| 16 石膏竹叶粥 | 38 附子干姜粥 |
| 17 白糖木瓜粥 | 39 威灵仙蚕皮饮 |
| 18 薏米桑枝粥 | 40 太子参杞子粥 |
| 19 粉丝羊脊骨粥 | 41 赤小豆薏米粥 |
| 20 老桑枝煲水鸭汤 | 42 独活乌豆酒 |
| 21 桑枝薏米饮 | 43 寄生花蛇汤 |
| 22 乌骨鸡煲黑木耳 | 44 桑叶木瓜茶 |
| 23 羊肉糯米粥 | 45 绿豆冰糖水 |
| 24 羌活甘草茶 | 46 银花冰糖水 |
| 25 干姜茯苓粥 | 47 木瓜猪肉汤 |

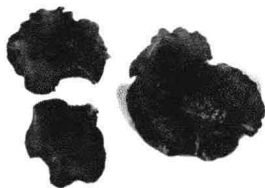


CONTENTS



- 48 石斛甘蔗饮
- 49 金牛根鸡蛋饮
- 50 两面针煮鸡蛋
- 51 陈醋煮乌鸡
- 52 灵芝蹄筋汤
- 53 老桑枝鸡汤
- 54 猪蹄炖牛膝
- 55 风湿调补汤
- 56 牛骨髓地黄汤
- 57 芪枣黄鳝汤
- 58 白木耳桂圆汤
- 59 胡椒根蛇肉汤
- 60 五加皮醪
- 61 薏米醪
- 62 防风薏米饮
- 63 蜜汁木瓜
- 64 旱莲草红枣汤
- 65 樱桃酒
- 66 黑豆薏米酒
- 67 风湿酒
- 68 丹参酒
- 69 三蛇酒
- 70 桑甚桑枝酒
- 71 田七红花酒
- 72 巴戟牛膝酒
- 73 木瓜牛膝酒

- 74 海马蜈蚣酒
- 75 牛膝酒糟
- 76 天麻熄风酒
- 77 五加皮酒
- 78 附片蒸羊肉
- 79 菊花鳝鱼
- 80 乌梢蛇汤
- 81 忍冬藤薏米粥
- 82 防己桑枝煨母鸡
- 83 石膏薏米粥
- 84 防风薏米煎
- 85 干骨节草瘦肉汤
- 86 知母炖鹌鹑
- 87 土茯苓乌蛇汤
- 88 车前子薏米粥
- 89 粳米苍耳粥
- 90 藿香荷叶粥
- 91 豆酱蒸茄子
- 92 清炖乌蛇
- 93 鸡丁猪蹄筋汤
- 94 生姜川乌粥
- 95 当归黄芪蛇汤
- 96 绿豆桑枝鸡羹
- 97 壮阳狗肉汤
- 98 猪肉鳝鱼羹
- 99 松叶粳米粥

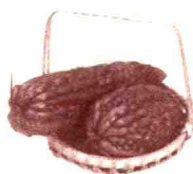


目录

- 100 秦艽桑枝煲老鸭
- 101 薏米防己煲猫肉
- 102 秦艽丹参煲瘦肉
- 103 白糖薏米粥
- 104 风湿痛痹汤
- 105 雪莲炖鸡汤
- 106 当归火锅汤
- 107 冬笋龙凤汤
- 108 乌豆牛肉汤
- 109 三蛇搜风汤
- 110 独活乌豆汤
- 111 穿山龙炒鸡蛋
- 112 黄芪蛇肉汤
- 113 雌乌鸡羹方
- 114 五加皮蛇肉汤
- 115 白蜜木瓜汤
- 116 牛膝粥
- 117 风湿骨痛酒
- 118 川牛膝羊肉汤
- 119 乌鸡龙眼酒
- 120 生姜鸡
- 121 磁石石英粥



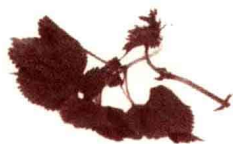
- 122 当归羊肉汤
- 123 羊蒿羊肉汤
- 124 老鹤草炖猫肉
- 125 乌鸡爬山虎
- 126 乌鱼枸杞汤
- 127 赤小豆粥
- 128 附子鹿筋汤
- 129 巴戟参蛇汤
- 130 参蛇浸酒
- 131 爬山虎蟹螯酒
- 132 威灵仙蜚皮汤
- 133 枳椇果炖母鸡
- 134 透骨草蛇肉汤
- 135 钻地风鸽肉汤
- 136 寄生花蛇汤
- 137 猪脚伸筋汤
- 138 续断鹿筋汤
- 139 菟丝子羊脊骨汤
- 140 鹿茸鸡
- 141 桂枝羊肉汤
- 142 参蒸鳝段
- 143 辣椒根瘦肉汤



CONTENTS



- | | |
|-------------|-------------|
| 144 归芪薏米汤 | 169 茜草根糖水 |
| 145 母鸡石榴皮汤 | 170 田七煲乌鸡 |
| 146 川芎白芷炖鱼头 | 171 附子煲猪尾 |
| 147 果仁排骨 | 172 田七煲草龟 |
| 148 玄参猪肝 | 173 羊腔红枣党参汤 |
| 149 胡椒根炖蛇肉 | 174 沙参炖猪肉 |
| 150 猪脚瓦煲 | 175 猴头菇炖竹丝鸡 |
| 151 牛髓壮骨粉 | 176 生地黄煎鸡 |
| 152 爆羊肝肾 | 177 太子参枸杞粥 |
| 153 金针菜根汤 | 178 麻黄桂心酒 |
| 154 红烧鳝鱼段 | 179 黄酒鳝鱼 |
| 155 山楂菊花茶 | 180 苡仁海带鸡蛋汤 |
| 156 五加皮燻黄鱼 | 181 薏米淮山猪肚汤 |
| 157 党参泥鳅汤 | 182 薏米茅根苦瓜粥 |
| 158 参归淮山猪腰汤 | 183 皮蛋煮黄鳝 |
| 159 乌豆猪骨汤 | 184 羊肝焖黄鳝 |
| 160 淮山炖腰花 | 185 韭菜炒黄鳝 |
| 161 猪肉淮山汤 | 186 麻辣黄鳝 |
| 162 生鱼冬瓜汤 | 187 淮山蒸乳鸽 |
| 163 冬瓜煨三鸟 | 188 猪腰煲杜仲 |
| 164 雪花鸡汤 | 189 沙锅鳝鱼 |
| 165 田七煲鸡脚 | |
| 166 熟地煲母鸡汤 | |
| 167 入地金牛煲鸡蛋 | |
| 168 水鸭四味汤 | |



赤小豆薏米粥

用料》

赤小豆 30 克

薏米 50 克

银花藤 15 克

盐适量

制作》

1. 将赤小豆洗净，用水浸泡 2 小时。
2. 将泡过的赤小豆与薏苡仁一起放入煲中，加清水适量，煮至豆熟，加银花藤，继续煮半小时，以盐调味即可食用。

特点》

利湿退黄，利水消肿，清热解毒。对风湿性骨痛有食疗效果。

【小知识 Tips】

赤小豆跟红豆不是一个概念，药用价值也不同。赤小豆为长圆形而稍扁，表面暗紫红色，一侧有线形突起的肿脐，肿脐处有明显的凹陷成纵沟，另侧有一条不明显的棱脊。



桂枝附子粥

用料》

附子 10 克
桂枝 10 克
肉桂 5 克
葱白 3 根
粳米 100 克
红糖 适量

制作》

1. 先煎制附子 90 分钟，再入桂枝、肉桂、葱白，再煎 40 分钟，去渣取汁。
2. 粳米与药汁同放入煲中煮粥，粥熟后调入红糖稍煮即成。

特点》

桂枝性温，味辛、甘，入心、肺、膀胱经，具有发汗解表、温经通阳之功效。此粥温中散寒止痛。

【小知识 Tips】

在购买桂枝时，应注意与肉桂区别，两者虽同属于肉桂树的产物，但性味功效不同，桂枝性温，入心、肺、膀胱经，肉桂性热，入心、肝、肾、脾经。



[生 姜 乌 豆 粥]

用料》

黑大豆 50 克
白米 100 克
白糖 50 克
生姜末 适量

制作》

1. 将黑大豆浸泡过夜。
2. 白米洗净，与黑大豆一起煮烂，再加白糖与生姜末稍煮，即可食用。

特点》

黑豆性平味甘，具有润肠补血之功效。适用于类风湿性关节炎肌肉萎缩者食用。

【小知识 Tips】

黑大豆炒熟后，热性大，多食者易上火，故不宜多食。忌与蓖麻子同食。



粳米黄精粥

用料》

黄精 50 克
粳米 100 克

制作》

1. 将黄精用清水浸泡后捞出，切碎备用。
2. 粳米淘洗干净，与黄精放入锅内，加清水，武火烧沸后改用小火煮成粥，即可食用。

特点》

补脾润肺，益气养阴。对风湿性心脏病阴精亏损、心悸怔忡、气短乏力等有食疗功效。

【小知识 Tips】

黄精，别名鸡头黄精、鸡头根、黄鸡茶，是百合科植物囊丝黄精的根茎，是常用中药材。



红糖肉桂粥

用料》

肉桂粉 2 克

粳米 100 克

红糖 适量

制作》

1. 粳米洗净，加红糖煮成粥。

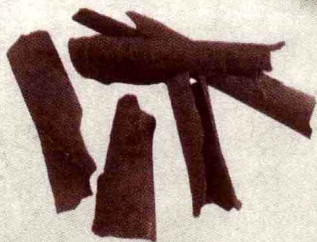
2. 粥将熟时放入肉桂粉，文火再煮，待粥稠时即可食用。若久煮则效果更佳。

特点》

肉桂性热，归心、肝、肾、脾经，具有温补肾阳、温中逐寒、宣导血脉之功效。对风湿性疼痛有食疗作用。

【小知识 Tips】

品质好的肉桂外层棕色而较粗糙，内层红棕色而油润，气味浓烈、辛辣。



陈皮羊骨粥

用料》

羊骨架 1 副

陈皮 6 克

苹果 2 个

生姜 30 克

粳米 50 克

盐 适量

制作》

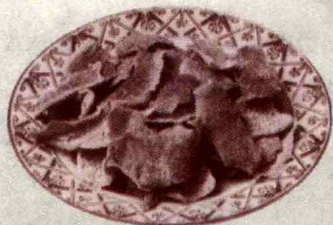
1. 将羊骨洗净，全部捶碎，放锅内加水煮熬。
2. 依次放入陈皮、苹果、生姜，改用文火煮成汁，滤出澄清，用此汁加入粳米煮粥或作成羹汤，食用前，加盐调味即成。

特点》

适宜虚劳羸瘦、腰膝无力、筋骨疼痛者食用。

【小知识 Tips】

陈皮性温，味苦、辛，具有行气健胃、燥湿化痰之功效。



葱白防风粥

用料》

防风 15 克

葱白 2 根

粳米 100 克

制作》

1. 取防风、葱白，加水煎煮，去渣取汁，备用。

2. 粳米洗净，与药汁同煮成稀粥，即可食用。

特点》

祛风解表，散寒止痛。风寒痹痛、关节酸疼者宜食。

【小知识 Tips】

购买防风，以根粗壮，皮细而紧，无毛头，断面有棕色环，中心色淡黄者为佳。



粳米核桃仁粥

用料》

核桃仁 15 克

粳米 100 克

制作》

1. 核桃仁捣烂如泥，加水研汁去渣。
2. 将粳米与核桃仁汁一起熬煮成稀粥，即可食用。

特点》

活血通经，祛瘀止痛。

【小知识 Tips】

购买核桃仁时应观察核桃肉的颜色，通常新鲜的核桃肉颜色呈淡黄色或浅琥珀色，如果颜色越深，说明桃核越陈。



姜汁川乌粥

用料》

川乌 2 克
粳米 30 克
姜汁、蜂蜜各适量

制作》

1. 将川乌研末；粳米洗净；两料同放入瓦煲内，加适量清水，同煮成粥。
2. 待粥熟烂后加入姜汁、蜂蜜，搅匀，再煮 2 分钟即可食用。

特点》

祛散寒湿，通利关节，温经止痛。适用于肩周炎风湿寒患者食用。

【小知识 Tips】

川乌不宜与贝母类、半夏、白藜、天花粉、瓜类同用。



老桑枝煲鸡(肉)汤

用料》

老桑枝 60 克

雌鸡 1 只

生姜 3 片

盐 适量

制作》

1. 用清水把老桑枝洗净，并稍浸片刻。
2. 雌鸡宰杀，去毛、内脏，洗净，与生姜、老桑枝一起放进瓦煲内，加入清水适量，先用武火煲沸后，改用文火煲约 2 个小时，再加入盐，即可食用。

特点》

益精髓，祛风湿，利关节。

【小知识 Tips】

购买活鸡时，将鸡翼提起挣扎有力，双脚收起，眼睛明亮干净的是健康的鸡。



石膏竹叶粥

用料》

鲜竹叶 30 克

石膏 45 克

粳米 50 克

红糖 适量

制作》

1. 石膏先煎 20 分钟，再放入鲜竹叶同煎 8 分钟，取汁备用。
2. 将药汁中加入洗净的粳米，同煮成粥，待粥绵，加红糖搅匀，稍凉后即可食用。

特点》

清热泻火，通筋减痛。

【小知识 Tips】

好的红糖外观干燥松散、洁白、有光泽，平摊在白纸上不应看到明显的黑点。

