



扶陽論壇
FuYangLunTan

扶阳学派传承与临床应用丛书

主编单位 《中国中医药现代远程教育》杂志社

中华中医药学会扶阳论坛 组委会

扶阳食疗效验良方

食療良方

創一派新法

宗聖人之典

玉鍊提香天露清
秋來曾訪長官清
薛花百里快煙水
華樓一技漁漁

● 严雪梅 杨建宇 汪培莉 魏素丽 主编

學苑出版社

扶陽論壇 FuYangLunTan 扶阳学派传承与临床应用丛书

主编单位 《中国中医药现代远程教育》杂志社
中华中医药学会扶阳论坛 组委会

扶阳食疗效验良方



◎ 严雪梅 杨建宇 汪培莉 魏素丽 主编

學苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

扶阳食疗效验良方 / 严雪梅等主编. —北京: 学苑出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5077-3846-9

I. ①扶… II. ①严… III. ①补阳-食物疗法-食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 173803 号

责任编辑: 陈 辉 付国英

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100079

网 址: www.book001.com

电子信箱: xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话: 010-67675512、67678944、67601101(传真)

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 北京市广内印刷厂

开本尺寸: 890×1240 1/32

印 张: 11

字 数: 255 千字

印 数: 0001—3000 册

版 次: 2011 年 8 月第 1 版

印 次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

《扶阳学派传承与临床应用丛书》

编委会名单

主编单位 《中国中医药现代远程教育》杂志社

中华中医药学会扶阳论坛组委会

总主编 孙永章 杨建宇

执行主编 杨金生 王发渭

顾问 吴荣祖 高体三 孙光荣 吴大真 方文贤

副主编 (按姓氏笔画排序)

王耀献 刘平 刘从明 刘国正 刘艳骄

刘培英 朱建平 严雪梅 李剑颖 李彦知

苏庆民 徐江雁 郭会军 魏素丽

编委 (按姓氏笔画排序)

于 崢 毛得权 王红雨 王养富 王 韵

史金花 刘延华 孙秀梅 邢晓彤 吴 旻

张文娟 杨 敏 杨卫彬 杨 杰 沈 娟

邹天琼 周鸿飞 孟凡红 尚志华 荆志伟

赵丹丹 赵 钢 海 霞 莫婷婷 贾少谦

贾守凯 顾晓静 高天旭 高 君 常 宇

康 瑞 魏素红

《扶阳食疗效验良方》

编委会名单

主 编 严雪梅 杨建宇 汪培莉 魏素丽

副主编 王发渭 杨金生 李彦知 杨剑峰

编 委 (按姓氏笔画排序)

于 峥 王 兴 邓 敏 孔伟荣

孙文政 李志明 张 凯 易 珊

赵丹丹 赵美丽 娄彦梅 魏素红

序

扶阳学派是近现代中医药学上比较活跃的新兴学术流派之一，以比较完善的自身中医理论体系和独特的诊疗技法以及显著的临床疗效而著称，尤以重用姜附的“火神派”为代表，也是比较成熟的中医学术流派之一。根据国家中医药管理局全国中医药继续教育“十一五”的发展规划要求，为促进扶阳学派的发展和推广，编写一套扶阳学派传承和临床应用的继续教育教材成为一种必需，为此，《中国中医药现代远程教育》杂志社、中华中医药学会扶阳论坛组委会联合组织编写了《扶阳学派传承与临床应用丛书》。

太阳的光和热是地球万物生长的源泉。华夏祖先早已认识到阳光（阳气）的宝贵和重要，形成了《周易》、易学“贵阳贱阴”、“扶阳抑阴”的自然哲学思想，在阴阳关系中尤其重视阳气的生化作用。

中医学有关“扶阳抑阴”思想的表述首见于《素问·生气通天论》篇中：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰”，“凡阴阳之要，阳密乃固”，“阳气固，虽有贼邪，弗成害也”。医圣张仲景《伤寒杂病论》的扶阳抑阴思想，体现在用药多温热，少寒凉，处处顾护机体阳气，乃扶阳学派中“火神派”经方之宗，姜附重

剂用药之肇。

李东垣依“内伤脾胃，百病由生”之论，重视脾阳、升发脾气，制补中升阳益气之方，成为扶阳学派温阳之典范。

张景岳“阳非有余，阴常不足”之说，强调了元阴元阳之作用，尤其重视元阳之功，其在《大宝论》中强调：“凡万物生者，由乎阳，万物之死也由乎阳……阳来则生，阳去则死”，“天之大宝，只此一丸红日，人之大宝，只此一息真阳”。这也成为扶阳学派中“火神派”重要的理论基奠。

扶阳的“扶”字在清代阮元《经籍纂诂》中大概有三层意思：一是“助也”，帮助的“助”；二是“护也”，保护的“护”，护理的“护”；三是“治也”，治理的“治”。单从字面上来理解，就是帮助、保护、护理、调节、治理的意思。

所谓的扶阳学派，尤指立根于《周易》、《内经》对阳气的认知，效法于《伤寒杂病论》的理法方药，而形成的以郑钦安为典型代表的火神派。作为典型代表，“火神派”重视机体元阳和阳气的作用，以阴阳辨证为纲，善治阴证，形成了以重用姜附为主的重用温阳热药特色，这些大剂量重用附子、干姜等大辛大热药物的医家，形成了扶阳学派中一独特的分支，大大丰富和凸显了中医扶阳学派的特色。

为了更好地开展扶阳学派的继续教育工作，使广大中医药界同仁能够了解、掌握扶阳学派的理论精华和临

床诊疗技巧，提高临床诊疗技艺和疗效，我们根据扶阳学派的学术特点及其发展规律，组织了对此颇有研究的专家、学者编写了扶阳学派系列丛书。

本系列丛书拟有以下几方面分类分册：①方药类拟有：扶阳中药、扶阳经方、扶阳名家良方验方、食疗效验方等。②扶阳疗法类拟有：疗法辑要、扶阳名家验案、扶阳食疗等。③医史文献类拟有：扶阳名家传记、经典文献辑校、养生文献秘笈、扶阳新论等十余分册，旨在尽可能系统地反映扶阳学派的学术思想和临床方法及临床经验，以利于扶阳学派的传承和临床应用。

扶阳学派以个性化诊疗特征著称于近现代，其创新和发展是中医药学继承创新发展理论和临床技术的突破，提高了中医诊疗水平，为中医学术的发展提供了有益的借鉴，具有新的启迪意义。我们期待着中医药学界能够出现更多的学术流派，能够出现崭新的百家争鸣新时代和中医学术繁荣发展的新的更宽广的空间。

鸟翔鱼跃，中医药的明天一定会更美好！中医药一定会走向新的辉煌！中华文明的弘扬，必助伟大的华夏民族复兴！

《中国中医药现代远程教育》杂志社
中华中医药学会“扶阳论坛”组委会

2009年12月



前 言

在清代阮元编著的《经籍纂诂》中，“扶”有三层意思，一是“助也”，帮助的“助”；一是“护也”，保护的“护”；一是“治也”，治理的“治”。所谓“扶”，从字面上来理解，就有帮助、保护、调节、治理之意。《黄帝内经》曰：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰，故天运当与日光明。”医圣张仲景说：“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一脉真阳！”由此可见，阳气在人的生命活动中的至关重要，而扶阳本身就有宣通、保护、温助、调理阳气的意思，阳虚者则大剂量温扶其阳，阳郁者则宣散其阳，阴阳之气不相顺接者则扶阳而使其通达，阳气不达则枢转其阳气以达邪等等，这都是扶阳思想的具体体现。

食疗药膳是我国传统医学中颇具特色的重要组成部分，具有卓著的疗效和极为丰富的内容。俗话说：“民以食为天。”食物是我们赖以生存的物质基础。我国古代就提出了“药食同源”的理论，历代医家利用食性平和、来源易得、经济实惠、平稳安全的优点，以食物代替药物。通过食疗，无病能预防，有病可控制、缓解，轻病则痊愈，重病则改善症状，减轻痛苦，可达到防治疾病、调和气血、平衡阴阳、养生延年之目的。历代医



家在扶阳思想的指导下，结合临床实际，形成了一系列养生原则、方法和具体的食疗。扶阳食疗，即是在扶阳思想指导下，通过食疗药膳的方式，达到使人体的阳气得到宣扬，得到强盛的目的。

在《扶阳食疗法要》之后推出《扶阳食疗效验良方》，二者形成互补，前者授人以渔，后者授人以鱼，二者兼得。其中，名方验案少有重复，可互映霞晖。本书意在广大普通百姓之读者，以普及实用为主要特色，重实用重应用是其特点。希望能给广大读者在扶阳养生疗疾方面带来帮助。

由于编者水平有限，书中难免有不尽或不当之处，希望广大读者和医界同仁批评指正。

编者
2008年8月



目 录

肺 病 症

感冒	(1)
生姜饴糖饮	(2)
生姜杏仁猪肺汤	(2)
咳嗽	(3)
白果双菇炒鹌鹑蛋	(4)
蛤参酒	(5)
核桃炒鸡胗	(6)
加味干姜粥	(7)
辛味葛苣	(7)
喘病	(9)
银杏鸡丁	(10)
白果鸡蛋	(11)
苏子汤圆	(11)
人参蛤蚧粥	(12)
核桃粥	(13)
桂心粥	(13)
姜豉饴糖	(14)
蛤蚧核桃炖双鹌	(15)
核桃姜杏糊	(16)

四仁鸡子羹	(17)
双杏全肺汤	(18)
人参胡桃鸡汤	(19)
核桃白果生姜汤	(20)
人参五味茶	(21)
杏仁鲫鱼汤	(21)
枣杏炖鸡	(22)
蛤蚧羊肺汤	(23)
参蚧杏仁粉	(24)
杏仁蜂蜜猪肺汤	(25)
人参蛤蚧山鸡煲	(26)
橘红糕	(27)
核桃骨脂胶冻	(28)
肺癌	(29)
苡米杏仁粥	(29)

心 系 病 症

心悸	(31)
保元强心汤	(32)
白木耳粥	(33)
熟地当归羊肉汤	(34)
浓汤驴肉煲	(35)



胸痹心痛	(36)	羊肉羹	(58)
姜葱焖仔鸡	(37)	春盘面	(59)
薤白粥	(37)	六味牛肉脯	(60)
丁香鸭	(38)	小茴香牛肉	(61)
瓜蒌薤白白酒汤	(39)	羊肉萝卜汤	(62)
失眠	(40)	羊肉糯米温胃粥	(63)
何首乌红枣粥	(40)	猪肚姜桂汤	(64)
黄鳝羊肝	(41)	羊肉奶羹	(65)
红枣粽子	(42)	附片羊肉汤	(66)
甜醋姜脚	(43)	陈皮牛肉	(67)
圆肉花生汤	(44)	荸荠山楂糕	(68)
补骨脂芹菜煲白鸽	(44)	山楂肉干	(69)
脾 胃 病 症			
胃脘痛	(46)	痞满	(70)
花椒火腿汤	(46)	淮药芝麻酥	(70)
橘味牛肉	(47)	补虚正气粥	(71)
葶苈头蹄	(48)	黄芪汽锅鸡	(72)
葶苈粥	(50)	芪烧活鱼	(73)
花椒粥	(50)	紫河车牛腱汤	(74)
茴香卤猪舌	(51)	呕吐	(75)
白术猪肚粥	(52)	砂仁肚条	(76)
羊肉炖白萝卜	(53)	白豆蔻馄饨	(77)
姜韭牛奶羹	(54)	桂心粥	(78)
胡椒粥	(55)	猪肚粥	(79)
温补鸡汤	(56)	呃逆	(80)
姜橘椒鱼羹	(57)	砂仁炖牛肉	(80)
		白术陈皮煲鱼汤	(81)
		刀豆炖猪腰	(82)



- | | | | |
|-----------------|-------|---------------|-------|
| 丁香糖 | (83) | 白术猪肚粥..... | (107) |
| 腹痛 | (84) | 鸳鸯炸山药..... | (108) |
| 补脾胃肉糕 | (85) | 补脾粥..... | (109) |
| 温脾酒 | (86) | 枸杞莲子..... | (110) |
| 鲢鱼姜椒汤 | (87) | 人参莲肉汤..... | (111) |
| 干姜粥 | (88) | 附子粥..... | (112) |
| 陈皮椒姜鸡 | (88) | 姜附酒..... | (113) |
| 椒盐炸猪肝 | (89) | 参附酒..... | (113) |
| 草薹羊肉汤面 | (90) | 活血通络狗肉汤..... | (114) |
| 当归枸杞羊肉粥 | (91) | 党参附片狗肉汤..... | (115) |
| 大麦片粉 | (92) | 人参扁豆粥..... | (116) |
| 鹿茸扒猴头蘑 | (93) | 刀豆炒香菇..... | (116) |
| 椒盐火腿 | (94) | 栗子羊肉..... | (117) |
| 砂仁藕粉 | (95) | 栗子鸡..... | (118) |
| 海参羊肉汤 | (96) | 茯苓大枣粥..... | (119) |
| 茴香汤 | (97) | 珠玉二宝粥..... | (120) |
| 砂仁酒 | (98) | 补骨脂炖羊小肚..... | (121) |
| 鱼羊一锅鲜 | (98) | 山药鸡头米鸡肉粥..... | (121) |
| 肉豆蔻陈皮烧鲫鱼..... | (99) | 茯苓造化糕..... | (122) |
| 白胡椒煨猪肚..... | (101) | 芡实粉粥..... | (123) |
| 狗肾粥..... | (101) | 莲子肚片汤..... | (124) |
| 甘草桂皮叉烧肉..... | (102) | 复方香虫酒..... | (125) |
| 干姜花椒粥..... | (103) | 芡实汤..... | (126) |
| 苦瓜羊腩粥..... | (104) | 芡实薏苡仁粥..... | (126) |
| 泄泻 | (105) | 参枣米饭..... | (127) |
| 茯苓酒..... | (105) | 猪肾皮尾参粥..... | (128) |
| 四神炖猪肚汤..... | (106) | 猪腰骨碎补粥..... | (129) |



健脾餅·····	(129)	奶湯鯽蛤·····	(151)
米粥固腸餅·····	(131)	補腎羹·····	(153)
核桃栗子粥·····	(132)	紅花黑豆鯰魚湯·····	(154)
栗子粥·····	(132)	酒炖鱔魚大蒜·····	(155)
山藥面·····	(133)	蔥段燒鯽魚·····	(156)
淮山栗子粥·····	(134)	豆蔻雞·····	(157)
山藥薏苡仁粥·····	(135)	附片鯉魚湯·····	(157)
石榴皮蜜膏·····	(136)	黃芪茯苓粥·····	(158)
益智仁粥·····	(137)	赤豆鯉魚·····	(159)
白朮扣燒牛肉·····	(137)	鯽魚赤小豆湯·····	(160)
人參蓮肉湯·····	(138)	冬瓜黑魚湯·····	(161)
姜附燒狗肉·····	(139)	白茯苓粥·····	(162)
便秘 ·····	(140)	茯苓水餃·····	(163)
苳蓉胡桃粥·····	(141)	木瓜鯽魚湯·····	(163)
紅薯姜蒜糖水·····	(142)	枸杞鱔魚湯·····	(164)
山楂核桃飲·····	(142)	黨參黑魚·····	(165)
桂花核桃凍·····	(143)	遺精 ·····	(167)
肉苳蓉韭菜炒蝦仁·····	(144)	豬腰白果粥·····	(167)
苳蓉羊肉粥·····	(145)	韭菜煎雞蛋·····	(168)
溫脾酒·····	(145)	鹿茸香菇菜心·····	(169)
苳蓉粳米粥·····	(146)	仙靈脾滑雞煲·····	(169)
		狗肉煨黑豆·····	(170)
		魚鱧黃芪羊肉粥·····	(171)
		肉苳蓉海參炖瘦肉·····	(172)
		附子熟地炖烏龜·····	(173)
		茴桂糯米糕·····	(174)
		鮮蝦銀耳·····	(174)
腎 病 症			
水腫 ·····	(148)		
鯉魚湯·····	(149)		
烩鱔魚絲·····	(150)		
鯉魚生姜桂皮湯·····	(151)		



- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 麻黄附片羊肉汤····· (175) | 巴戟苁蓉鸡肠汤····· (198) |
| 海米炒韭菜····· (176) | 海参公鸡汤····· (199) |
| 红烧海参东坡肉····· (177) | 琴瑟和鸣····· (200) |
| 鲜虾粥····· (178) | 虾粉雀肉····· (201) |
| 三鲜鹿茸羹····· (179) | 金樱桑螵粥····· (202) |
| 参茸枸杞炖乌龟····· (180) | 金樱子膏····· (203) |
| 猪尾巴煲····· (181) | 苁蓉狗鞭鸡····· (203) |
| 补骨脂小茴香煨猪肾
····· (182) | 巴戟天金狗脊麻雀汤
····· (204) |
| 雀儿药粥····· (183) | 鸡肠散····· (205) |
| 熙春酒方····· (184) | 白羊肾羹····· (206) |
| 白果覆盆子煲猪肚·· (185) | |
| 肉苁蓉炖牛肉····· (185) | |
| 紫河车鹿角胶粥····· (186) | |
| 鸡内金桑螵蛸粉····· (187) | |
| 复元汤····· (188) | |
| 肉蓉鹿茸鸡汤····· (189) | |
| 参附牛肉汤····· (190) | |
| 猪腰核桃汤····· (191) | |
| 续断炖羊腰····· (192) | |
| 韭菜红糖饮····· (193) | |
| 狗脊金樱炖狗肉····· (193) | |
| 益智桑螵猪孚汤····· (194) | |
| 猪膀胱炖益智仁····· (195) | |
| 胡桃羊肾粥····· (196) | |
| 红烧鹿肉····· (197) | |
| 肉苁蓉粥····· (197) | |
| | 气血津液病症 |
| | 鼻衄····· (208) |
| | 田七鸡····· (209) |
| | 咳血····· (209) |
| | 莲藕花生猪骨汤····· (210) |
| | 吐血····· (210) |
| | 羊肉鱼鳔黄芪汤····· (211) |
| | 便血····· (211) |
| | 山萸山药粥····· (212) |
| | 姜附炖狗肉····· (213) |
| | 尿血····· (214) |
| | 参附鸡····· (214) |
| | 艾叶粥····· (215) |
| | 汗病····· (216) |
| | 黄芪太子参煨红枣·· (216) |



黄芪韭菜粥·····	(217)
人参黄芪粥·····	(218)
浮小麦羊肚汤·····	(218)
小麦枣芪茶·····	(219)
扁豆山药煮鲫鱼·····	(220)
黄芪大枣粥·····	(221)
牛肉北芪浮小麦汤·····	(222)
痹病 ·····	(223)
乌头粥·····	(223)
辣椒猪肉汤·····	(224)
酒炖鳝鱼大蒜·····	(225)
灵脾血藤酒·····	(226)
参蒸鳝段·····	(227)
黄芪桂枝粥·····	(228)
桂浆粥·····	(228)
肉桂粥·····	(229)
乌头粥·····	(230)
香菜爆鳝鱼·····	(231)
双桂粥·····	(232)
仙灵脾酒·····	(233)
栗子焖猪腰·····	(233)
五加皮饮·····	(234)
五加蛇汤·····	(235)
附片蒸羊肉·····	(236)
巴戟黄雄鸡·····	(237)
薏苡仁酒·····	(237)
果仁排骨·····	(238)

妇 科 杂 症

月经病 ·····	(240)
鸽肉葱姜粥·····	(243)
枣杞龙眼甜羹·····	(244)
当归生姜羊肉汤·····	(245)
青龙卷·····	(246)
当归炖黄鳝·····	(247)
乌鸡汤·····	(248)
当归鲤鱼汤·····	(249)
养血止痛粥·····	(250)
猪蹄花生汤·····	(251)
熟地黄粥·····	(252)
归参山药猪腰·····	(253)
枸杞红枣蛋·····	(254)
黄精紫河车汤·····	(255)
阿胶鸡丝汤·····	(255)
归芪墨鱼片·····	(256)
当归红枣粥·····	(256)
葱爆海参·····	(257)
山楂黄胡红糖水·····	(258)
当归烧狗肉·····	(259)
川芎白芷炖鱼头·····	(260)
狗肉姜枣汤·····	(261)
巴戟天冬炖瘦肉·····	(262)
桂心粥·····	(263)
玫瑰花粥·····	(264)



- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 艾叶生姜红糖饮····· (265) | 芡实白果猪肚汤····· (277) |
| 益母元胡蛋汤····· (265) | 紫石英粥····· (278) |
| 桂枝山楂红糖汤····· (266) | 五香狗肉····· (278) |
| 荔枝干炖莲子····· (267) | 金樱子膏····· (279) |
| 艾叶炖乌鸡····· (267) | 金樱子粥····· (280) |
| 带下病 ····· (268) | 黄羊淮山扁豆粥····· (281) |
| 白果莲子炖乌鸡····· (269) | 菟丝烧海参····· (282) |
| 芡实羊肉汤····· (270) | 烩海参鲜蘑····· (283) |
| 莲子扁豆粥····· (270) | 复元汤····· (284) |
| 韭菜子香白芷粥····· (271) | 扁豆红糖煎····· (285) |
| 山药茯苓包子····· (272) | 莲子红枣糯米粥····· (286) |
| 胡桃瘦肉汤····· (273) | 补中益气糕····· (287) |
| 白果甜芋泥····· (274) | 芋头烧凤翅····· (287) |
| 板栗烧鸡····· (275) | |
| 莲子芡实糯米鸡····· (276) | 部分食材文献摘录 ··· (289) |