

很经典很经典的 食疗1000方

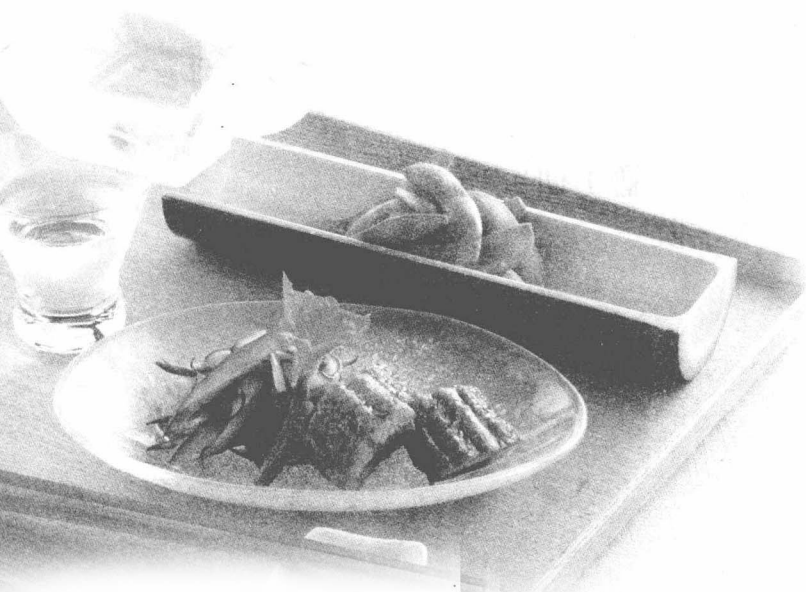
主编 邓明鲁 / 夏洪生 / 段奇玉 / 南 征 / 庄树范 / 高濂正博

- 百姓在日常生活中养生疗疾的科学严谨的医学参考
- 饮食服务行业工作人员的辅助用书
- 医学院校师生和基层医生学习工作的工具书



很经典很经典的 食疗1000方

主 编	邓明鲁	夏洪生	段奇玉
	南 征	庄树范	高濂正博
副主编	孙秀珠	隋殿军	杨春山
	韩 平	白凤学	孙景礼



图书在版编目(CIP)数据

很经典很经典的食疗1000方 / 邓明鲁等主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5384-5370-6

I. ①很… II. ①邓… III. ①食物疗法—验方 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第103208号

很经典很经典的食疗1000方

主 编 邓明鲁 夏洪生 段奇玉 南 征 庄树范 高瀛正博

出 版 人 张瑛琳

责任编辑 韩 捷 杨晓蔓

封面设计 涂图工作室 张 虎

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×990mm 1/16

字 数 415千字

印 张 17.75

版 次 2011年6月第一版

印 次 2011年6月第一次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635170

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-5370-6

定 价 29.00元

编 著 者

长春中医药大学（按姓氏笔画为序）

马梦华	王 良	王 尚	王 新	王少丽
王立红	王凤梅	王国林	王景章	方美玉
邓明鲁	刘振亚	仲 平	庄 严	庄树范
闫 琪	孙永刚	孙秀珠	张风瑞	张立侠
杨春山	吴纯清	佟 慧	周丽雅	南 征
段奇玉	修宗昌	夏洪生	徐自华	钱金昌
韩 平				

日本汉方医疗（药膳）研究所
国际整体疗法学院

高濑正博

前 言

用食物治疗疾病的方法，自远古既有之。三代时期《周礼·天官》中已将御医分为食医、疾医、疡医、兽医四科，而食医居首位。医学经典著作《黄帝内经》也记载了用食物治疗疾病的方法，全书的方剂中，食疗方剂即占近50%。现存最早的药理学专著《神农本草经》中，记载了大枣、莲子、生姜、山药、蜂蜜、赤小豆、食盐、葱白等食疗验方。东汉末年，张仲景所著的《金匱要略》指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”唐代伟大医家孙思邈所著《千金要方》专辟“食治”篇，指出：“夫为医者，当须洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”“若是能用食平疴，适情遗疾者可谓良工。”

此后，有关“食疗”的专著相继问世，如唐代孟诜的《食疗本草》、咎殷的《食医心鉴》、陈士良的《食性本草》等等，这表明唐代的食疗已有显著的发展。宋代陈直的《养老奉亲书》可谓是以食物治疗老年病的专著，他主张“凡老人之患，宜先以食治，食治未愈然后命药。”元代御医忽思慧的《饮膳正要》是一部完整的营养学专著，促进了朝野人士对食疗的重视。明清时代王颖的《食物本草》、宁原的《食鉴本草》、王孟英的《随意居饮食谱》等所介绍的食疗方剂，通俗易懂，方便有效。可见，中华民族的繁衍昌盛，食疗功不可逾。

现在，人民的物质生活水平更高了，对饮食的要求也更精了。不仅仅满足于温饱的人们，渴望更长的寿命和更高的健康水平。将日常的食物用于强身健体，防病祛病，已经成为一种理智的生活追求。因而，食疗作为饮食的一种，有着极大的疗病潜力和旺盛的健康效力。为了帮助人们掌握食疗，运用食疗，更好地为健康服务，我们组织了具有多年教学和临床经验的著名专家、

学者，广集食疗之精品，撰写了《很经典很经典的食疗1000方》一书。全书集营养、治疗、预防于一体，是一部具有很高的学术价值和实用价值的食疗专著。

本书将食疗在临床上的应用方剂辑集成册，将内科、外科、妇科、儿科、皮肤科疾病的食疗方剂都进行了极详尽的论述，其宗旨是指导读者合理配备饮食，利用食物参与疾病的辅助治疗和保健。

本书通俗易懂，科学严谨，可作为医学院校师生和基层医生专业学习工作的工具书。同时也是一部科普读物，可作为饮食服务机构的工作人员工作中借鉴的辅助用书。更可贵的是本书可作为健康养生类图书为广大读者在日常生活中防治疾病提供可靠的医学参考。

编 者

2011年6月

目 录

第一章 内 科

支气管哮喘	1
支气管炎	9
肺结核	14
高血压病	24
贫 血	30
冠心病	31
便 秘	32
慢性胃炎	35
肝硬化	40
慢性胆囊炎	41
腹 泻	43
糖尿病	47
慢性肝炎	52
脑血管意外	56
慢性肾小球肾炎	57
尿路结石	61
前列腺肥大	62
泌尿系感染	63

第二章 外 科

单纯性甲状腺肿	65
颈淋巴结结核	66
直肠脱垂	68
痛疮疖肿	70
痔 疮	73

第三章 妇 科

女性生殖系统炎症	78
功能失调性月经紊乱	88
经前期紧张综合征	101
痛 经	102
闭 经	105
妊娠剧吐	109
妊娠水肿	112
妊娠高血压综合征	115
流 产	117
难 产	125
产后腹痛	127
产后自汗	128
缺 乳	129
不孕症	141
子宫脱垂	144
更年期综合征	147

第四章 儿 科

猩红热	152
百日咳	154
流行性腮腺炎	162
麻 疹	166
水 痘	178
小儿营养不良	182
佝偻病	189

婴幼儿腹泻·····	192
遗尿症·····	197
暑热症·····	203
小儿寄生虫病·····	206

第五章 五官科

青光眼·····	213
角膜软化症·····	214
结膜炎·····	219
梅尼埃病·····	222
咽 炎·····	225
鼻 炎·····	231
鼻出血·····	233
复发性口疮·····	235

第六章 皮肤科

足 癣·····	239
带状疱疹·····	242

接触性皮炎·····	243
酒渣鼻·····	245
红 疹·····	246
烧 伤·····	247
荨麻疹·····	249
皮肤瘙痒症·····	252
湿 疹·····	253
银屑病·····	255
疣·····	257
神经性皮炎·····	258
痤疮·····	259
脂溢性皮炎·····	261

附 录

常见食品营养成分表·····	263
----------------	-----

参考书目·····	276
-----------	-----

第一章 内 科

支气管哮喘

支气管哮喘是在支气管高反应状态下由于变应原或其他因素引起的广泛气道狭窄的疾病，其临床特点表示为反复发作的，带有哮鸣音的呼气性呼吸困难，经治疗或自行缓解。本病为一常见病，多发生于儿童及青少年。

◆ 参考方药

1. 石膏粥

【组成】生石膏80g 大米50g

【制法】先以水煮生石膏取汁去滓，用汁煮米成粥。

【服法】不拘时食之。

【按语】本方具有清热、止渴、定喘之功。凡因燥热伤肺胃而引起的壮热、口渴、多汗、头痛、牙痛、喘促等症，即可辅食此粥。

2. 百合粥

【组成】鲜百合50g 大米50g 冰糖适量

【制法】先煮大米做粥如常法，将熟前放入百合熟煮即可。如无鲜百合可用干百合粉，与米同煮粥亦可。

【服法】晨起作早餐食之。食时放入糖调匀。

【按语】本方具有补肺益脾，定喘止咳，凡因肺阴不足，脾气虚弱而引起的咳嗽、喘气、乏力、少痰食欲不佳而时有虚热烦躁者，即可辅食此粥。

3. 甘蔗粥

【组成】甘蔗汁30滴 高粱米30g

【制法】如常法煮米成粥（要煮烂），加入蔗汁。

【服法】晨起作早餐食用。

【按语】甘蔗甘平，下气和中，止渴，除心胸烦热；高粱米甘涩温，可止咳喘。故此粥对老年虚热上炎之咳喘病颇宜辅食之。

4. 生姜粥

【组成】鲜生姜9g 切为姜末 大枣2枚 糯米150g

【制法】同煮为粥。

【服法】食用。

【按语】生姜辛温，功能散寒解表，化痰行水。用于痰饮咳喘，呕吐恶心；大枣甘温，能补脾和胃，益气调营，此粥适于老年人。

5. 芡实粥

【组成】芡实100g（打碎） 胡桃肉20g 红枣20个

【制法】按常法煮粥，可适当加糖。

【服法】每日2次，作点心服。

【按语】芡实甘涩性平，入肺肾二经，功能益肾固精健脾止泻，治老年下元虚损，小便不禁，大便溏泻，配胡桃敛肺定喘，大枣肉补中益气。此方主治脾肾虚损，肾不纳气的虚喘。

6. 芥菜粥

【组成】芥菜头适量 大米50g

【制法】芥菜头切成小片，同米煮粥如常法。

【服法】晨起作早餐食之。

【按语】本方具有通肺利膈，下所消痰之功。凡因寒饮阻遏肺胃而引起的咳逆上气，胸膈满闷，痰涎壅盛等证者，即可辅食此粥。

7. 紫苏粥

【组成】紫苏子15g（熬研细以水投取汁） 大米50g

【制法】如常法煮米做粥，临熟入紫苏汁调匀，即可。

【服法】晨起作早餐食用。食时加入冰糖少许，或盐少许亦可。

【按语】本方具有止嗽定喘，利膈消痰之功。适用于老年人因肺气较虚，易受寒邪而引起的胸膈满闷，咳喘痰多，食少等症。宜于老人服食，但亦不宜久服。

8. 珠玉二宝粥

【组成】生山药60g 生薏米60g 柿霜饼24g

【制法】上3味，先将山药、薏米捣成粗渣，煮至烂熟，再将柿霜饼切碎，调入融化。

【服法】随意服之。

【按语】本方具有益气固肺之功。凡见气短息促，声低息微，动则喘甚，面色无光，自汗，舌淡齿痕，脉象细弱，皆可服之。

9. 期颐饼

【组成】生芡实米180g 生鸡内金90g 面粉250g 白砂糖适量

【制法】先将芡实米用水淘去浮皮，晒干，轧细过罗，再将鸡内金轧细过罗，浸以滚水，半日许，入芡实粉、面粉、白糖，用所浸原水，和作薄饼，烙成黄色。

【服法】食之。

【按语】本方具有益气固肺之功。适用于脾肺气虚之喘症。

10. 杏梨饮

【组成】杏仁10g（去皮尖打碎） 鸭梨大者1个 冰糖适量

【制法】先将鸭梨切块去核，与杏仁同煮，梨熟加入冰糖少许即可。

【服法】不拘时食之（饮汁食梨）。

【按语】本方具有清热润肺之功。凡属肺燥引起的咳喘病，即可辅食此饮。

11. 橘皮饮

【组成】橘皮（干鲜均可）15g 杏仁10g 老丝瓜10g

【制法】以水煮15分钟，澄汁代饮，可加入少许白糖。

【服法】冬天热饮，春、秋温饮，夏日可凉饮。

【按语】本方具有理气祛痰之功效。适用于湿痰内蓄所引起的咳喘病。

12. 宁嗽定喘饮

【组成】生怀山药50g 白蔗自然汁30g 酸石榴自然汁18g 生鸡子黄4个

【制法】先将山药煎取汤500ml，再将余3味调入碗中，即可。

【服法】分3次温服。如药已凉，则炖热，不可过热，过热则鸡子黄熟，效大减。

【按语】本方具有辛散甘润之功。适用于燥在肺卫之咳喘。

13. 人参酒

【组成】白人参30g 白酒500g

【制法】先将人参装入纱布袋内，与酒同煮，然后封固7天后，即可饮用。

【服法】每次饮10ml。晨起及晚间各饮1次。

【按语】本方具有补中益气，温通血脉之功。凡属中气不足而引起的，喜暖畏寒，动则气喘，自汗乏力，即可常饮此酒，以温养中焦而通血脉。

14. 橘红酒

【组成】白酒500g 橘红30g

【制法】将橘红浸入白酒中封固，1周后即可饮用。

【服法】每次饮10ml，晚临睡前饮之。

【按语】橘红辛苦温，功专燥湿化痰。故用于长年慢性气管炎，哮喘病之属于湿寒偏盛者。惟每次不可多饮，多饮反助湿邪。

15. 蛤蚧酒

【组成】蛤蚧1对 好白酒1 000g

【制法】将蛤蚧去头、足、鳞，浸于酒中。封盖，30天后饮用。

【服法】每日饮3次，每次10ml。

【按语】蛤蚧酒治疗肾阳虚的咳喘，亦治慢性支气管炎具有肾阳虚证者。

16. 山药汤

【组成】山药200g 粟米250g 杏仁500g 酥油适量

【制法】先将粟米炒研面，再将杏仁炒令熟研碎，二物合拌匀。另煮山药熟，去皮作泥。

【服法】晨起空腹，用滚开水冲调杏仁面10~20g，成汤，放入山药（量随意）及酥油调食之。亦可加糖少许。

【按语】山药补益脾肺之气；杏仁肃肺降气而止咳定喘；加粟米、酥油以温养脾胃。故合之可辅助治疗慢性咳喘病。

17. 双耳汤

【组成】银耳10g 黑木耳10g 冰糖30g

【制法】将银耳、黑木耳用温开水发泡，并择除蒂柄，除去杂质，洗净，放入碗内，将冰糖放入，加水适量。然后，将盛木耳的碗置蒸笼中，蒸1小时，待木耳熟透时即成。

【服法】食用时，可分次或1次食用，吃木耳喝汤，每日2次。

【按语】本方具有滋阴补肾润肺之功能。适用于肺阴虚的咳嗽、喘息等症。

18. 杏霜汤

【组成】粟米500g 杏仁100g 盐60g

【制法】将粟米炒为面，杏仁去皮尖炒，盐炒研末，将三物合拌匀，即可。

【服法】每日晨起空腹，用滚开水冲调10~20g，亦可加入酥油少许。

【按语】本方具有利肺止咳之功。凡属肺气失其肃降而引起的咳嗽喘息病，久成痼疾者，即可辅饮此汤。

19. 沃雪汤

【组成】生山药45g 牛蒡子（炒捣）12g 柿霜饼18g

【制法】先煮山药、牛蒡子，汤成去滓，再入柿霜饼泡溶，即可。

【服法】饮食之，不拘时。

【按语】本方具有清补脾肺，止咳平喘之功。凡因肺脾气阴不足，而引起虚热，劳嗽，喘逆，饮食懒进者，即可辅食此汤。

20. 银杏小排汤

【组成】小排骨500g 银杏30g 黄酒、青葱末、姜片、精盐、味精各适量

【制法】小排骨洗净加黄酒、姜片和适量水，用文火焖煮1.5小时，银杏剥去壳，脱去红衣后加于汤内，调味后再煮15分钟，撒上青葱末。

【服法】食用。

【按语】本方具有止咳平喘之功效。

21. 胡桃人参汤

【组成】胡桃肉20g（不去皮） 人参6g（或党参20g） 生姜3片

【制法】加水适量同煎取20ml。去姜，加冰糖少许调味，即可。

【服法】每天吃1次，临睡前温服。

【按语】胡桃甘温入肺肾二经，能强壮肾。敛肺定喘；人参大补元气，益肺健脾；生姜暖胃化痰。此方对肾不纳气的虚证，疗效显著。

22. 鸡蛋萝卜汤

【组成】大萝卜数个 鸡蛋数个

【制法】冬至前后大萝卜数个，切开挖洞，每个嵌入生鸡蛋，大头朝上。将萝卜捆扎植入花盆使之成活，数九过后，拔起萝卜，洗净。将萝卜切片煮汤，鸡蛋打入汤中，不加盐服用，即可。但因天寒，一般鸡蛋不会变质，如变质则不可再用。

【服法】食用。

【按语】此方治过敏性哮喘颇为灵验。

23. 冰糖黄精汤

【组成】黄精30g 冰糖50g

【制法】将黄精洗净，用冷水发泡，置铝锅内，再放入冰糖屑，加水适量。将锅置炉上，用武火煎煮，后用文火煨熬，直至黄精烂为止。

【服法】食用时，每日2次，吃黄精喝汤。

【按语】本方具有补虚止咳，润肺平喘之功。适用于肺脾阴虚所致的咳嗽痰少、干咳无痰、咳喘等症。

24. 猪肺敛肺汤

【组成】猪肺300g 北沙参15g 五味子10g 诃子9g

【制法】将猪肺切块洗净，与诸药同水煎，水沸1小时后即可。

【服法】饮汤食肺。

【按语】猪肺、北沙参、五味子几味同用补肺敛肺，治疗肺阴虚所致的久咳、痰少、气短等症。

25. 葶苈大枣汤

【组成】葶苈子10g 大枣20枚

【制法】将葶苈子10g炒黄，研末；大枣加水500ml 煎取200ml，加葶苈末再煎10分钟，即可。

【服法】连汤服下。

【按语】葶苈子辛苦性寒，功能祛痰平喘下气行水，用治肺气壅塞喘不得卧。用大枣相配，缓其峻烈之性，以免伤正。身体虚弱患者慎用。

26. 简化补肺阿胶汤

【组成】糯米30g 杏仁10g 阿胶15g 马兜铃10g

【制法】用水适量先煎杏仁、马兜铃，去渣取药汁同糯米煮成粥；阿胶烊化为汁，兑入糯米粥，即可。

【服法】加冰糖服。

【按语】马兜铃苦辛性寒，能清肺降气止咳平喘；阿胶养阴润燥，杏仁止咳平喘，糯米补中益气，此方为治肺虚火盛咳嗽气喘的传统方剂。

27. 猪肺冬虫夏草汤

【组成】猪肺250g 冬虫夏草15g

【制法】猪肺切块，洗净，与冬虫夏草同煮，即可。

【服法】熟后食肺。

【按语】猪肺、冬虫夏草两味同用补益肺肾，用于肺肾不足的咳嗽及支气管哮喘的治疗和预防。

28. 玉参焖鸭

【组成】玉竹50g 沙参50g 老鸭1只 葱、姜、味精、精盐各适量

【制法】将老鸭宰杀后，除去毛和内脏，洗净，放砂锅内，将沙参、玉竹放入，加水适量，煮1小时，放入调料，即可。

【服法】饮汤吃鸭。

【按语】本方具有补肺，滋阴之功。适用于肺阴虚之咳嗽。

29. 银杏全鸭

【组成】银杏200g 水盆鸭1只（约1 000g） 猪油500g 胡椒面、料酒、鸡油、清汤、生姜、葱、食盐、味精、花椒各适量

【制法】将银杏去壳，放入锅内，用沸水煮熟，捞出去皮膜，切去两头，去心；再用开水冲去苦水，在猪油锅内炸一下，捞出待用。然后与鸭肉拌匀，将原汁倒入，加汤上笼蒸30分钟，至鸭肉烂，翻入盘中即可。

【服法】食用。

【按语】本方具有滋阴养胃，定喘止咳之作用。适用于骨蒸劳热、咳嗽水肿、哮喘痰嗽等症。

30. 芙蓉鹌鹑肉

【组成】鹌鹑肉200g 蛋清2只 胡萝卜25g 冬笋肉25g 黄酒、葱、姜、精盐、白糖、味精各适量

【制法】鹤鹑肉切丁拌入少许精盐、黄酒、水淀粉和打匀的蛋清；胡萝卜、笋肉分别蒸熟切丁。姜片用油爆香，倒入鹤鹑肉丁翻炒至肉泛色，加入双丁，调味。待沸撒上葱末。

【服法】食用即可。

【按语】鹤鹑肉补肺治哮喘，是对呼吸系统有较高疗效的滋补食品。

31. 黄芪膏

【组成】生黄芪20g 石膏10g 蜂蜜30g 甘草6g 山药末10g 鲜茅根20g

【制法】先将黄芪、石膏、茅根煎30分钟，去渣取汁2杯，入甘草、山药末同煎，搅动勿令焦底，膏成调入蜂蜜，煮一沸，即可。

【服法】分3次服用。

【按语】黄芪补肺之阳，山药滋肺之阴，茅根通肺之窍。石膏凉而能散，其凉也能调黄芪之热，其散也能助茅根之通，甘草味甘，益土以生金，蜂蜜甘凉清肺润肺。肺之阴阳调和，脉络贯通而自消。

32. 杏仁蜜膏

【组成】杏仁30g 生蜜120g 甘草10g

【制法】杏仁去皮尖加水200ml，共研取汁，入生蜜、甘草放砂锅中慢火熬成膏。即可。

【服法】每服10ml，每天2次，饭后服。

【按语】杏仁止咳平喘，蜂蜜止咳润肺，甘草清热解毒调和药性。此方用于肺燥热喘，常服润五脏，通便秘。肺气虚者亦可服。

33. 蛤参二母丸

【组成】蛤蚧1对 人参30g 知母30g 川贝母30g 杏仁50g 炙甘草20g

【制法】将蛤蚧用清水浸泡5日，逐日换水，去其腥气。5日后取出烤酥成黄色，研为细末。再将余药研为细末。此药末再与蛤蚧末混合，过筛，再研；混合匀后，炼蜜为丸。

【服法】每次1丸，空腹服用，温开水送下。

【按语】蛤蚧、人参补益肺肾，知母、贝母，清热化痰，杏仁宣肺止咳喘，甘草补气调和诸药。几味共用补肺肾，化痰热，止咳喘，用于治疗久咳不愈，肺肾已虚，咳痰黏或黄者。

34. 水晶桃

【组成】核桃仁、柿霜饼各500g

【制法】将胡桃仁在锅中蒸熟，取出放瓷器内，再入柿霜饼上屉蒸透，使之融为一体，待凉即可。

【服法】随意食之。

【按语】柿霜甘凉滑润，益肺气清肺热，化痰润燥，与胡桃同用肺肾同补。定喘喘，止咳嗽。对虚喘偏热者有显效。最适于虚喘痰稠患者服用。

35. 糖卷果

【组成】红枣（去核）500g 生山药（去皮）100g 红糖适量

【制法】先将枣掰块，洗净，再将山药去皮后切成与枣块大小，用白面少许相合拌，蒸熟后再用净水纱布包，做成长条状，冷后切成块，用花生油炸焦，再熬红糖拌炒即成。

【服法】凉后随意食之。

【按语】本方具有补益脾肺之功。凡属脾肺气阴不足而引起的咳嗽、乏力、动则喘息、自汗、大便溏软等症，即可辅食之。

36. 燕窝川贝糖梨

【组成】燕窝3g 川贝5g 冰糖3g 雪梨2个

【制法】先将燕窝水泡、雪梨挖去核，将川贝、燕窝、冰糖放入梨内，再将挖的孔用原挖下的梨盖好，用线扎好，隔水炖，梨熟后，即可。

【服法】食之。

【按语】燕窝滋阴润肺肾，强壮身体，川贝化燥痰；冰糖、雪梨滋肺。几味同用补益肺肾，化痰止咳，用于治疗肺肾两虚所致的咳喘、痰黏难出、气短、乏力诸症。

37. 江米藕

【组成】糯米适量 老藕1支 陈皮数块 红糖适量 桂花浓汁适量

【制法】先煮陈皮取汁去滓，用陈皮汁泡江米半日去汁，另用老藕1支，切开一头，装入江米封固，再用泡米汁煮熟、蒸透。

【服法】切成薄片，酒入红糖、桂花食之。不拘时。

【按语】本方具有补益肺胃之功。凡因肺脏气阴亏损而引起的咳嗽、气促，乏力倦怠，少食便溏等虚劳病，即可辅食之。

38. 人参胡桃煎

【组成】人参3g 胡桃肉3个

【制法】用水煮熬1小时，即可。

【服法】饮汤后将参及胡桃肉食之，1次量，晨起或晚睡前饮服皆可。

【按语】人参补肺定喘，胡桃肉摄纳元气，故二品合食可补气纳气，对虚喘患者颇益。

支气管炎

支气管炎是一种常见的呼吸系统疾病。多由感染，物理化学刺激或过敏引起，是气管—支气管黏膜的炎症。临床上有急、慢性之分，常发病于寒冷季节或气候突变之时。其临床主要症状有咳嗽、咳痰。在中医学中属咳嗽、痰症、饮症等范畴。

◆ 参考方药

1. 杏仁粥

【组成】杏仁15g 大米50g

【制法】杏仁去皮尖，水研滤汁，同大米50g，煮粥食用。

【服法】食用。

【按语】《本草求真》说杏仁既有发散风寒之能，复有下气除喘之力。所以凡风寒感冒、有喘咳、胸闷便秘者，服此粥最为合适。

2. 生姜粥

【组成】大米150g 生姜25g 白糖适量

【制法】生姜切成末混入大米，加适量清水煮成稠粥。

【服法】食用即可。以3~5天为1个食程。

【按语】生姜发表散寒祛痰，有治中寒呕吐，止痰逆咳的功效。

3. 苏子粥

【组成】苏子15g 大米100g

【制法】苏子15g研粉，大米100g，加水适量共煮粥，加白糖调味。

【服法】每天服2次。

【按语】此粥用于中老年人慢性支气管炎，咳嗽痰多，胸闷气喘，多服有效。

4. 竹沥粥

【组成】大米150g 竹沥油15g 白糖适量

【制法】大米加清水用文火熬成粥，起锅前加入竹沥油，调入白糖。

【服法】食用。

【按语】竹沥清肺热去痰止渴，白糖清热润肺消炎。

尤适合于老年性慢性支气管炎者服用，但寒咳咳嗽及脾虚者忌食。

5. 黄芪粥

【组成】黄芪20g 大米60g

【制法】煮粥加白糖适量。