

主编 刘玉兰 王德润

千家食疗 妙方



北京科学技术出版社

(京)新登字207号

千家食疗妙方

主编 刘玉兰 王德润

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街16号)

邮政编码 100035

新华书店总店发行 各地新华书店经销

河北省卢龙印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 15.875印张 412千字

1992年5月第一版 1992年5月第一次印刷

印数1—13000册

ISBN7-5304-1025-3/R·157 定价: 9.50元

《千家食疗妙方》编写人员名单

主 编	刘玉兰	王德润	
副主编	马立森	阎洪琪	李成勇
编写人员	刘玉兰	平 凡	李成勇
	马立森	阎洪琪	
	庞国胜	祁玉洛	
	庞国凤	李 莉	
	陈勤生	苗 苗	
	宁 虹	王 青	
	李振君	李秋菊	

前 言

“养生当论食补，治疗当考药攻”，这几乎是妇孺皆知的常识了。俗话说得好，“药补不如食补”，人类就是依靠“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充”以维持其生生不息的生命活动的。正确、合理的饮食调养，不仅能提供给人体必不可少的营养物质，而且还能起到补益养生、强身健体、延年益寿的作用。

自古以来就有一种介于“食补”与“药攻”之间，既能补益，又能治病，教人们从美味中吃出健康、除去疾病的饮食治疗方法。唐代著名医学家孙思邈曾在《千金翼方》中说：“凡病先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”由此可见，饮食治病是自古就为医家所推崇的一种治疗方法。近几年来，随着工业现代化的高速发展，导致了日益严重的自然界生态失衡，人们发出了“回归大自然”的强烈呼声。利用食物来治疗疾病的方法越来越受到人们的重视，专门研究食物养生治病方法的“食疗学”也应运而生。许多医药研究人员致力于从浩如烟海的医学、饮食著作中发掘整理食疗文献，从民间寻觅确有疗效的饮食偏方。饮食疗法堂堂正正地走进了千家万户。

《千家食疗妙方》汇集了古今医家及民间流传的饮食治疗常见病症的偏、验、秘、单良方，本书以简、便、廉、验为选方原则，对临床常见的112种病症，以病为纲，以方为目，每病下选择了包括药膳、药茶、药酒等各种食疗妙方1400种左右，力求为基层医务人员及广大病家食疗治病提供有益的参考。

编者

1991年9月

目 录

第一章 补益类食疗方

补气血	(1)
花生衣红枣饮	(1)
丹参黄精茶	(1)
补气养血酒	(2)
酸叶桑椹酒	(2)
红枣羊骨糯米粥	(2)
黑糯米粥	(3)
薯蕷拨粥	(3)
参枣米饭	(3)
芡实蒸蛋羹	(4)
风栗健脾羹	(4)
归参鳝鱼羹	(5)
地骨爆两样	(5)
龙眼肉粥	(5)
鲤鱼补血羹	(6)
归参炖母鸡	(6)
当归火锅	(7)
枸杞烧牛肉	(7)
菠菜肝片	(8)
当归羊肉羹	(8)

补 阴	(9)
天门冬酒	(9)
女贞子酒	(9)
西洋参酒	(9)
人参粥	(10)
黄芪粥	(10)
燕窝粥	(11)
乌鸡膏粥	(11)
甘蔗粥	(11)
银耳羹	(12)
椰子盅	(12)
红烧龟肉	(13)
扒猪蹄	(13)
虫草炖水鸭	(14)
补 阳	(14)
参椒酒	(14)
八味黄芪酒	(15)
四味秦椒酒	(15)
桂心粥	(15)
雌鸡粥	(16)
韭菜粥	(16)
雀儿药粥	(16)
红烧狗肉	(17)
肉桂炖鸡肝	(17)
韭菜煸虾	(18)
淮药桃	(18)
杜仲腰花	(19)

补脾胃	(19)
代茶饮又方	(19)
清热代茶饮方	(20)
人参酒	(20)
茯苓酒	(20)
冰糖莲子粥	(21)
菱粉粥	(21)
秫米粥	(21)
三米桂圆粥	(21)
扁豆淮山药	(22)
补肝肾	(22)
参杞酒	(22)
磁石酒	(23)
补益酒	(23)
何首乌粥	(23)
鲤鱼脑髓粥	(24)
首乌红枣粥	(24)
益寿养颜	(24)
酥油茶	(25)
八仙茶	(25)
牛乳红茶	(25)
观音面茶	(26)
还童茶	(26)
五香奶茶	(26)
地黄酒	(27)
葡萄酒	(27)

红颜酒	(27)
栗子粥	(28)
胡桃粥	(28)
胡麻粥	(28)
芝麻粥	(28)
何首乌粥	(29)
益寿鸽蛋汤	(29)
脂桃膏	(30)
猪肚羹	(30)
桃酥豆泥	(30)
枣泥桃酥	(31)
黄精炖瘦肉	(31)
姜乳蒸饼	(32)
炒鹤鹑	(32)
天冬饼	(32)
首乌盐黑豆	(33)
麻仁耐老方	(33)
补益海参	(34)
乌发糖	(34)

第二章 内科疾病食疗方

感 冒	(35)
姜糖茶	(35)
核桃葱姜茶	(35)
五神茶	(36)
荆芥豉酒	(36)
芥子酒熨方	(36)

生姜炒米粥·····	(36)
蔓青子粥·····	(37)
神仙粥·····	(37)
石膏豆豉粥·····	(37)
白胡椒热汤面·····	(38)
鸭蛋清饮·····	(38)
乌梅红糖汤·····	(38)
食盐煨猪心方·····	(39)
黄芪瘦肉方·····	(39)
鸡蛋白糖·····	(39)
白菜根白糖汤·····	(39)
西瓜番茄汁·····	(40)
干白菜根汤·····	(40)
冰糖鸡蛋膏·····	(40)
大白萝卜汁·····	(40)
当归生姜羊肉汤·····	(41)
葱白大蒜粥·····	(41)
草鱼生姜米酒汤·····	(41)
口含生大蒜法·····	(42)
醋熏预防流感法·····	(42)
苏叶鸡蛋·····	(42)
姜葱梨鸡蛋·····	(42)
路边荆鸡蛋·····	(43)
苦参鸡蛋·····	(43)
冰糖鸡蛋·····	(43)
一味鸡蛋汤·····	(44)
绿豆鸡蛋清饼·····	(44)
白芥子调鸡蛋清·····	(44)
芒硝米酒鸡蛋·····	(44)

中 暑	(45)
莲藕茶	(45)
豆叶茶	(45)
苦瓜茶	(45)
蕹菜荸荠茶	(46)
红萝卜马蹄饮	(46)
双汁饮	(46)
红糖绿豆饮	(46)
山楂荷叶饮	(47)
姜韭蒜汁	(47)
冬瓜汁	(47)
杨梅酒	(48)
胡麻酒	(48)
绿豆粥	(48)
扁荷粥	(49)
藿香粥	(49)
白糖菱角粉粥	(49)
荷叶粥	(49)
沙糖乌梅汤	(50)
节瓜猪瘦肉汤	(50)
苦瓜猪瘦肉汤	(50)
清暑二豆汤	(51)
丝瓜猪瘦肉汤	(51)
猪肉冬瓜汤	(51)
黍子汤	(52)
绿豆丝瓜花方	(52)
西瓜盏	(52)

支气管哮喘	(53)
茶实丸	(53)
茶根鱼胆消喘饮	(53)
葶苈酒	(53)
桃核酒	(54)
紫苏粳米粥	(54)
生姜大枣糯米粥	(54)
鸡蛋浸尿方	(55)
芝麻姜蜜冰糖方	(55)
鸡蛋煮向日葵花盘方	(55)
红枣南瓜方	(56)
白鸭方	(56)
鸡蛋萝卜汤	(56)
萝卜籽杏仁汤	(57)
甜苦杏仁煮冰糖	(57)
韭菜炒鸡蛋	(57)
茶叶鸡蛋	(57)
米醋鸡蛋	(58)
童便生盐鸡蛋	(58)
咳 嗽	(58)
银杏膏	(59)
橘茶饮	(59)
雪梨酒	(59)
百部酒	(59)
贝母粥	(60)
百合粉粥	(60)
葱白糯米粥	(60)

五味子泡鸡蛋方·····	(61)
玉竹沙参焖老鸭方·····	(61)
红枣红糖南瓜方·····	(61)
花生冰糖煲方·····	(62)
鲫鱼散·····	(62)
蜜糖萝卜方·····	(62)
冰糖柿饼方·····	(62)
苏子粥·····	(63)
杏仁粥·····	(63)
核桃仁粥·····	(63)
竹叶花粉粥·····	(64)
桃仁粳米粥·····	(64)
沙参玉竹粥·····	(64)
萝卜葱白饮·····	(65)
红糖姜枣汤·····	(65)
白萝卜蜂蜜方·····	(65)
马乳方·····	(66)
豆浆饮·····	(66)
豆腐糖方·····	(66)
玉米须橘皮饮·····	(66)
萝卜猪肺方·····	(67)
糖水鸡蛋饮·····	(67)
芝麻冰糖水·····	(67)
燕窝银耳方·····	(67)
花生米方·····	(68)
荞面蛋清方·····	(68)
银耳百合沙参方·····	(68)
二汁饮·····	(69)
鸡蛋酸醋方·····	(69)

公英猪肉方·····	(69)
雪梨川贝银耳方·····	(69)
乌骨母鸡方·····	(70)
童尿泡鸡蛋方·····	(70)
蜂蜜炖川贝末·····	(70)
蜂蜜冲藕粉·····	(70)
鸡蛋煮甜豆浆·····	(71)
胡萝卜大枣汤·····	(71)
藕汁蜜糖露·····	(71)
冰糖炖香蕉·····	(71)
鱼腥草鸡蛋·····	(72)
生姜鸡蛋·····	(72)
蜂蜜鸡蛋汤·····	(72)
四仁鸡蛋·····	(72)
砂糖鸡蛋汤·····	(73)
韭菜鸡蛋·····	(73)
百合鸡蛋汤·····	(73)
肺结核·····	(74)
鲜地黄汁冰糖饮·····	(74)
鲜竹沥梨膏·····	(74)
鳗鳝煮酒方·····	(74)
枸杞粳米粥·····	(75)
地黄枣仁粥·····	(75)
生鱼姜枣汤·····	(75)
瘦猪肉红葱头方·····	(76)
三鲜汤·····	(76)
鹤鹑煮白芨·····	(76)
淮山药雪梨蜂蜜方·····	(76)

蛤蜊肉方	(77)
梨汁人乳方	(77)
生藕白糖方	(77)
灶心土童尿方	(78)
冰糖黄精方	(78)
乌龟散	(78)
莲子百合煲瘦肉方	(78)
淮山药圆肉水鱼	(79)
酒醋炖鳗鱼	(79)
麦麸汤圆	(79)
韭菜汁调红糖	(79)
白芨鸡蛋	(80)
鱼腥草鸡蛋百合方	(80)
荔枝核红枣凤凰衣	(80)
白糖鸡蛋	(81)
独味蛋黄油	(81)
甜豆浆鸡蛋	(81)
胃 痛	(82)
老姜茶	(82)
瓜藤茶	(82)
蜂蜜红茶饮	(82)
玫瑰花茶	(83)
党参黄米茶	(83)
姜附酒	(83)
半夏人参酒	(84)
干姜花椒粥	(84)
佛手柑粥	(85)
梅花粥	(85)

糯米百合糖粥·····	(85)
洋白菜粥·····	(85)
高粱黑豆大枣丸·····	(86)
核桃皮泡酒方·····	(86)
白胡椒炖猪肚方·····	(86)
田螺壳方·····	(87)
旱莲草红枣汤·····	(87)
炖蜂蜜方·····	(87)
田七末藕汁炖鸡蛋方·····	(87)
石仙桃炖猪肚方·····	(88)
鸡蛋壳方·····	(88)
大枣方·····	(88)
胡椒红枣方·····	(88)
辣椒叶鸡蛋汤·····	(89)
胡萝卜炖狗肉·····	(89)
姜橘土豆汁·····	(89)
饴糖水·····	(90)
早花生油·····	(90)
鱼肚炖瘦猪肉方·····	(90)
活鲫鱼蒸白胡椒粉·····	(90)
椒盐火腿·····	(91)
大麦芽方·····	(91)
五香山药鸡·····	(91)
荔枝核陈皮末·····	(92)
姜汁甜牛奶·····	(92)
乌龟肉煲猪肚·····	(92)
金橘根煲猪肚·····	(92)
沙田柚花煲猪肚·····	(93)
姜韭牛奶羹·····	(93)

干姜胡椒散	(93)
红糖煲豆腐	(93)
香油生姜鸡蛋	(94)
佛手花鸡蛋壳散	(94)
乳没国老鸡蛋壳	(94)
元胡鸡蛋壳	(95)
白面生姜鸡蛋清	(95)
辣椒叶生姜鸡蛋	(95)
豆腐鸡蛋壳	(95)
威灵仙鸡蛋清	(96)
呕 吐	(96)
乌梅茶	(96)
萝卜叶茶	(96)
生姜饴糖饮	(97)
姜汁蜂蜜饮	(97)
蔗汁蜂蜜饮	(97)
鸡内金酒	(97)
白扁豆粥	(98)
橘皮粥	(98)
半夏山药粥	(98)
藿香粳米粥	(99)
姜汁砂仁粥	(99)
鲫鱼砂仁汤	(99)
豆腐汤	(99)
芒果方	(100)
萝卜蜂蜜方	(100)
甘蔗姜汁方	(100)
燕窝牛奶方	(101)

带蒂柿饼方	(101)
丁香煨雪梨方	(101)
白鸭热血方	(101)
活鲫鱼方	(102)
鲜羊奶方	(102)
猪肝炖五味子	(102)
韭汁姜汁炖牛奶	(102)
生姜煨红枣	(103)
蜜饯萝卜	(103)
呃 逆	(103)
姜茶饮	(103)
柿蒂茶	(104)
呃逆不止酒	(104)
紫苏子酒	(104)
柠檬酒方	(104)
砂仁粥	(105)
苏子粳米粥	(105)
丁香柿蒂汤	(105)
芦根竹茹汤	(106)
柿蒂刀豆汤	(106)
柿饼蒂生姜汤	(106)
姜汁白糖水	(106)
油炸核桃肉	(107)
服白糖法	(107)
消化不良	(107)
山楂麦芽饮	(107)
米茶方	(108)