

常见病 食疗

食疗

【中医食疗汤水概论】
【内科诸病食疗汤水】
【妇产科诸病食疗汤水】
【外科诸病食疗汤水】
【儿科诸症食疗汤水】

汤水

精选

毛小娟◎编著

常见病食疗汤水精选

毛小娟 编著

羊城晚报出版社

·广 州·

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病食疗汤水精选/毛小娟编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2002.6

ISBN 7-80651-146-6

I. 常… II. 毛… III. 常见病-汤菜-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 030497 号

常见病食疗汤水精选

CHANGJIANBING SHILIAO TANGSHUI JINGXUAN

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/ 张唐生

策 划/ 汤卓英

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 12 插图 8 页 字数 270 千

版 次/ 2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印 数/ 1~6000 册

书 号/ ISBN 7-80651-146-6/R·35

定 价/ 21.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



燕窝乳鸽汤

【用料】

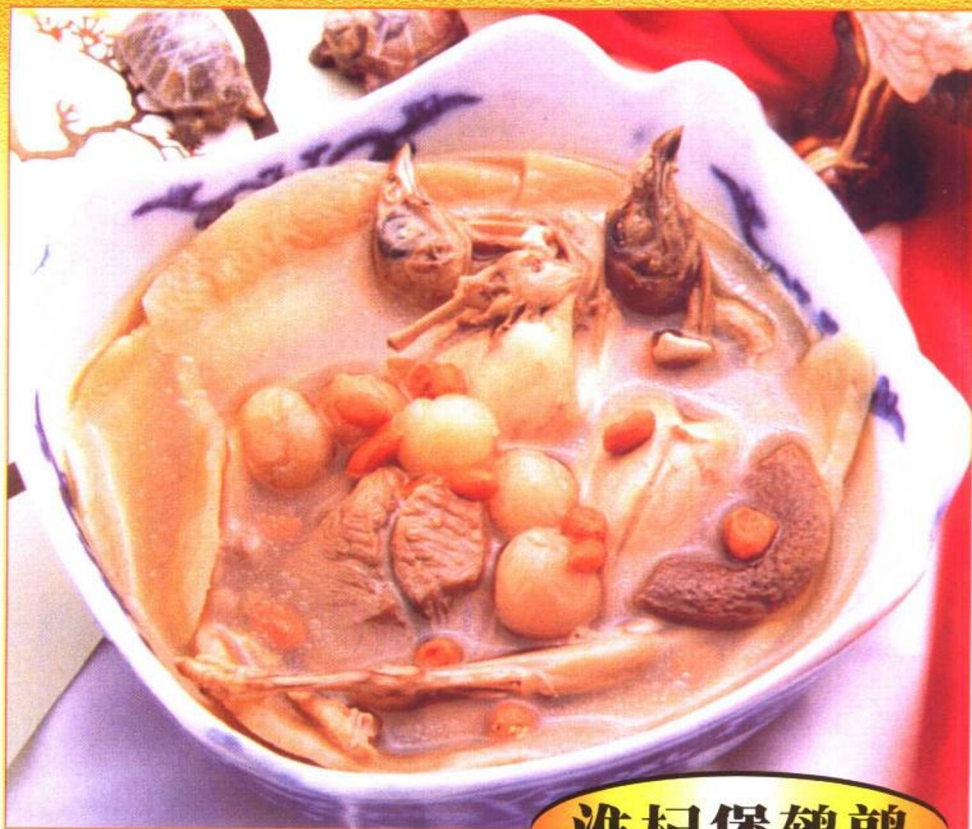
已浸发燕窝150克，乳鸽1只，莲子50克，瘦肉150克，陈皮1/4个，开水4杯。

【制法】

- ①陈皮浸软刮去瓤，莲子洗干净浸30分钟。
- ②乳鸽去除内脏，和瘦肉一同飞水，冲净，沥干。
- ③将乳鸽、瘦肉、莲子和陈皮同放入炖盅内，加入开水隔水炖2小时半，加入燕窝再炖10分钟，下少许盐调味即成。

【说明】

乳鸽的营养价值很高，配合燕窝莲子炖汤，可强壮身体，更可延缓衰老，该汤滋补养颜，老幼皆宜。



淮杞煲鹌鹑

【用料】

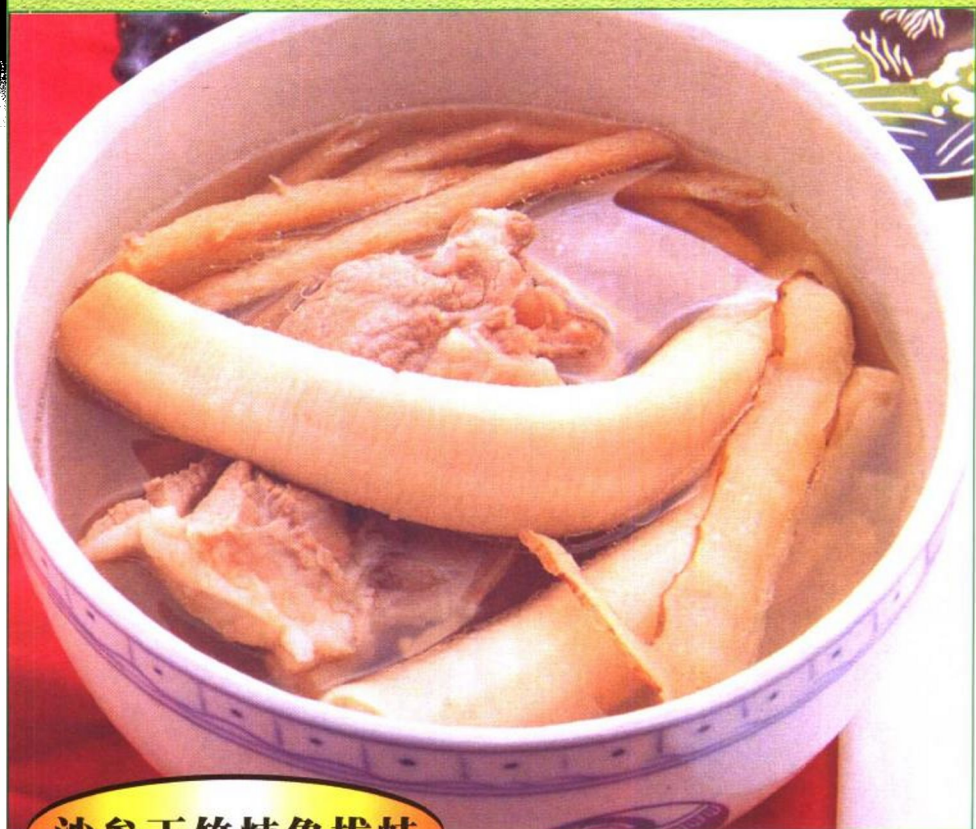
淮山50克，杞子15克，鹌鹑3只，猪肉200克，龙眼肉8粒，陈皮1/4个，姜2片，清水、盐各适量。

【制法】

- ①淮山、杞子、龙眼肉洗净；陈皮浸软，刮去瓢。
- ②鹌鹑去毛、去内脏、洗净；猪肉切丝洗净。
- ③烧开半锅水，加入姜片、鹌鹑、猪肉丝煮3分钟，盛起，冲净。
- ④锅内放水加陈皮先煲开，放入鹌鹑、猪肉丝、淮山、杞子、龙眼肉煮10分钟，改慢火煲2小时，下盐调味即成。

【说明】

淮山经常与杞子同用，常饮该汤水，可增强身体的抵抗力，特别是对糖尿病患者有食疗功效。健康的人则可作为滋养强壮的汤水。



沙参玉竹炖象拔蚌

【用料】

沙参25克，玉竹50克，急冻象拔蚌600克，瘦肉200克，姜100克，滚水5杯，盐适量。

【制法】

- ①沙参、玉竹洗净；瘦肉飞水，冲净。
- ②象拔蚌解冻，用盐擦洗干净。
- ③烧开半锅水，加入姜2片、葱2条、酒1汤匙，再放入象拔蚌煮5分钟，取出，冲净。
- ④象拔蚌、瘦肉、沙参、玉竹、姜片同放入炖盅内，加入开水，盖上盅盖，隔水炖3个半小时，下盐调味即成。

【说明】

病后体虚之人，往往有喉干舌涸、胃口欠佳的现象，常饮该汤水对他们会有食疗作用。健康人饮用，有健脾开胃、滋阴解燥的功效。



猴头菇炖生鱼

【用料】

干猴头菇20克，生鱼一条（600克），猪瘦肉200克，粟米1棵，杞子2茶匙，陈皮12克，姜2片，水10杯或适量，盐少许。

【制法】

- ①猴头菇用温水浸软，清洗干净后，揸干水分；猪瘦肉飞水冲干净后切丝；粟米洗干净后切大段；陈皮浸软刮去瓤。
- ②生鱼去鳞、去内脏，洗干净后抹干水分。烧热少许油，爆香2片姜，放入生鱼，煎至两面微黄，盛起，用温水冲去表面油脂。
- ③水10杯或适量，放入陈皮先煲开，将各材料放入煮10分钟，然后改慢火再煲2.5小时，下少许盐调味即成。

【说明】

猴头菇有较强的食疗效用，它体内的多糖体对癌细胞有抑制作用。



冬瓜炖水蟹

【用料】

水蟹2只（重约500克），冬瓜500克，淡菜25克，瘦肉200克，新鲜粟米1棵，姜2片，水10杯或适量，盐少许。

【制法】

- ①将蟹剖好，洗擦干净，去除内脏“沙包”和蟹鳃。
- ②冬瓜去瓢，连皮切块；淡菜浸片刻后洗干净；洗干净粟米；瘦肉飞水后冲干净。
- ③水烧开后，放入姜片、瘦肉、淡菜和粟米煲1小时，然后加入冬瓜和蟹，煲至冬瓜软透，下少许盐调味即成。

【说明】

蟹剖好后要立刻炖汤，否则容易变坏，吃后会中毒。



四宝炖木瓜

【用法】

榆耳25克，雪耳25克，竹笋25克，木瓜1个（重约250克），莲子50克，百合50克，蜜枣4个，陈皮1/4个，水10杯或适量，盐少许。

【制法】

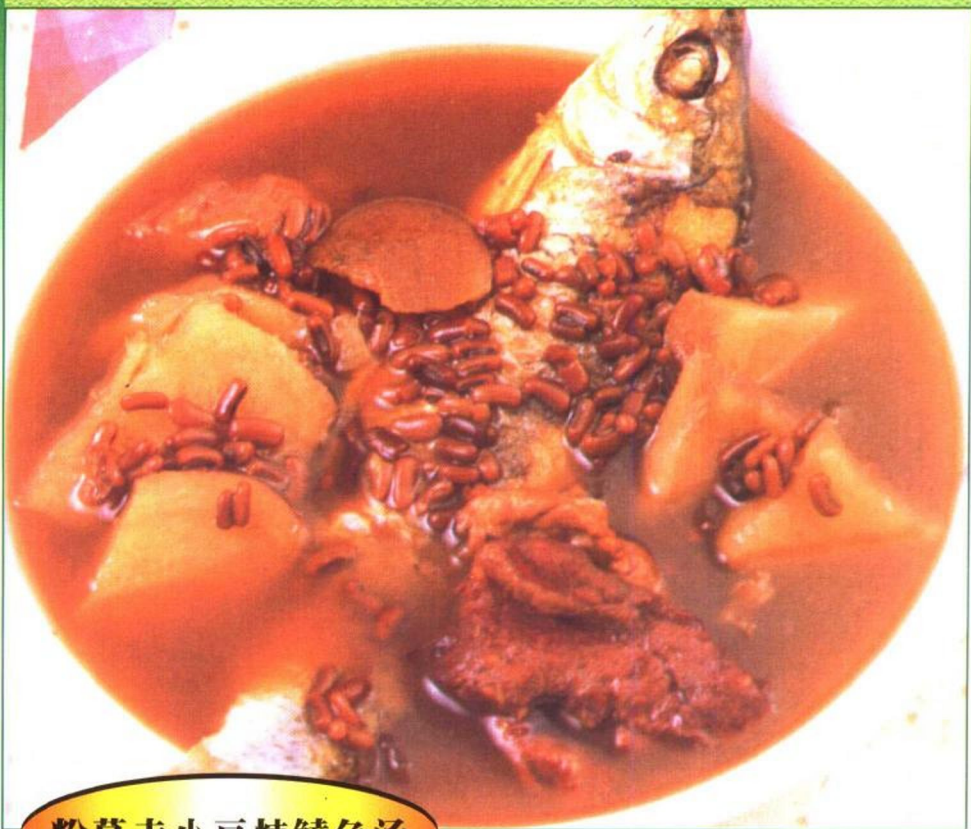
①榆耳、雪耳和竹笋用清水浸2小时，剪去梗蒂，洗干净后飞水，再冲干净，滴干水分；木瓜去皮、去核，切大块。

②洗干净莲子和百合，然后浸1小时；洗干净蜜枣；陈皮浸软刮去瓢。

③水10杯或适量，放入陈皮先煲开，将材料加入（木瓜除外）煲1小时，加入木瓜再煲1小时，下少许盐调味即成。

【说明】

该炖品味道清甜，不肥不腻，滋润养颜，是荤汤之外的另一选择。



粉葛赤小豆炖鲮鱼汤

【用料】

粉葛600克，赤小豆100克，鲮鱼1条（约600克），猪肉丝300克，陈皮1/3个，水适量，盐适量。

【制法】

- ①粉葛去皮，横切大块；赤小豆洗干净。
- ②鲮鱼去鳞、去内脏，洗干净，抹干水分。热锅下少许油，将鱼煎至两面微黄。
- ③猪肉丝飞水，冲干净；陈皮浸软刮去瓢。
- ④将陈皮放入适量水内先煲开，将各材料放入煲10分钟，改中慢火再煲3.5小时，下盐调味即成。

【说明】

此炖品味甜无腥味，有去骨火的功效。平时喝酒或吃过量煎炸食物，体内有火燥热气问题，导致周身骨痛，不时饮用此炖品，有预防筋骨酸痛的好处。



淮山杞子煲山瑞

【用料】

淮山25克，杞子25克，圆肉2汤匙，山瑞500克，金华火腿50克，陈皮1/4片，姜2片。

【制法】

- ①淮山、杞子、圆肉洗净。
- ②山瑞斩大块，放入开水内煮10分钟，取出洗去外层薄膜。
- ③陈皮浸软刮去瓤。
- ④水9杯或适量煲开，将淮山、杞子、圆肉、山瑞、金华火腿、陈皮、姜加入煲开，改文火煲3小时，加盐调味。

【说明】

淮山功能补脾肺、清虚热、固肠胃、润肤化痰止泻，以及治健忘遗泄。杞子润肺清肝、滋肾益气、生精助阳。此汤适合思虑过多、劳伤心脾者用以滋补宁神。

内 容 简 介

作为中医的特色之一，食疗越来越受到人们的重视，而食疗汤水则更是广受普通大众的欢迎。所谓食疗汤水就是把有治病作用的中药与日常饮食结合起来，制成汤水，这不但可以收到人身补养的功效，同时还可增加汤水的美味。

《常见病食疗汤水精选》收集了兼具疗疾与补养功效的汤水共 450 余款，内容涉及内、外、妇、儿及其他诸症。在每一款汤水中，我们均详细地介绍了“用料”、“制法”与“说明”，读者可根据自己的实际情况选择，并对其中的用量按比例适量加减，以适应各人不同时的饮用需要。

在本书编写过程中，我们参考了大量国内外有关书籍，力求做到科学、严谨，但由于编者水平有限，文中错漏之处在所难免，祈望读者批评指正。



责任编辑:黄初镇

汤卓英

责任技编:汤卓英

封面设计:小 宇



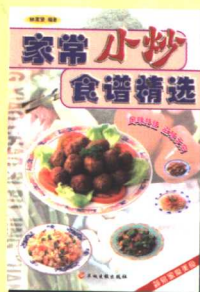
幼儿护理与教养

定价: 25.00元



老中医食疗汤水

定价: 23.00元



家常小炒食谱精选

定价: 19.00元



目录

医

食

同

源

有

汤

水

概 论

- 一、食物与中医治疗..... (3)
 - 1. 各种治疗方法 (3)
 - 2. 食物治疗法分为三大类 (4)
- 二、食物的“四气五味” (5)
 - 1. “四气”表示食物的功能..... (5)
 - 2. 食物分为“五味” (6)
 - 3. 轻的食物“浮升”，重的食物“沉降” (8)
- 三、五脏六腑及其疾病特征..... (8)
 - 1. 五脏——肝、心、脾、肺、肾 (9)
 - 2. 六腑——胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦、心包络
..... (11)
- 四、常见疾病发生的内因与外因 (12)
- 五、食疗汤水的制作及禁忌 (14)
 - 1. 汤液制作 (14)
 - 2. 汤液禁忌 (15)



第一章 内科诸病食疗汤水



健

身

治

病

餐

桌

上

1. 头 痛 (21)
2. 高血压 (25)
3. 咳 嗽 (33)
4. 高 烧 (38)
5. 痢 疾 (40)
6. 疟 疾 (41)
7. 风寒感冒 (43)
8. 风热感冒 (49)
9. 流行性感冒 (54)
10. 暑热感冒 (56)
11. 急性支气管炎 (59)
12. 慢性支气管炎 (62)
13. 哮 喘 (65)
14. 肺 炎 (66)
15. 肺结核 (68)
16. 肺脓肿 (脓肿) (71)
17. 胸膜炎 (74)
18. 盗汗自汗 (75)
19. 慢性肝炎 (77)
20. 急性肝炎 (80)
21. 迁延性肝炎 (82)





22. 病毒性肝炎	(84)
23. 肝硬化	(85)
24. 水 肿	(87)
25. 胃 痛	(89)
26. 呕 吐	(90)
27. 呃 逆	(91)
28. 消化不良	(92)
29. 眩 晕	(93)
30. 偏头痛	(95)
31. 小便频数	(99)
32. 小便不利	(101)
33. 急性肾炎	(102)
34. 慢性肾炎	(103)
35. 腹 泻	(104)
36. 颈淋巴结	(107)
37. 冠心病	(115)
38. 胃溃疡	(118)
39. 糖尿病	(121)
40. 百日咳	(127)
41. 急慢性咽炎	(128)
42. 尿路结石	(129)
43. 血 尿	(130)
44. 尿路感染	(131)
45. 失 眠	(133)
46. 心 悸	(134)
47. 健 忘	(135)