

食疗便方

农民
2
元
丛
书

福建科学技术出版社



序

为了适应农业和农村经济发展新阶段的要求，积极推进农业和农村经济的战略性调整，福建科学技术出版社组织有关专家深入农村调查研究，并精心策划出版了这套《农民2元丛书》。

这套丛书首批共50本。其主要内容为调整和优化农业生产结构服务，如提倡名、优、特品种，介绍果树、蔬菜、食用菌、药材、毛竹等作物的高效生产技术，着力于发展高效农业和创汇农业；大力介绍先进的养殖新技术，积极发展畜牧水产业；推广水果、药材、蔬菜、食用菌等农产品的储藏、保鲜、运输、加工技术，促进农产品的转化增值；介绍农村常用技术，如电机、柴油机、摩托车的修理，电气安装等，为发展农村小城镇和乡镇企业服务；同时还介绍了农民保健与疾病防治，以及农村应用文、对联、法律等知识，旨在不断提高广大农民的科学文化素质，加强农村基层组织、民主法制和精神文明建设。

这套丛书有四个特点：一是有的放矢，针对当前农业生产和农村生活急需解决的问题；二是实用性强，尽量避免深奥难懂的“为什么”，开门见山地介绍

“怎么做”；三是阐述方式深入浅出，通俗易懂；四是价格便宜，每本仅2元。总之，这套丛书面向农村，面对农民，让广大农民读者买得起，看得懂，用得上。

科技知识的普及与应用，对进一步发展农村经济，提高农民的生产和生活水平，具有极其重要的作用。我衷心希望通过出版这套《农民2元丛书》，把科技知识的力量带给广大农民，对农村经济的发展、农民增收，能起到积极的作用。

福建省人民政府副省长

卢克

2000.3

目 录

一、基本知识

1. 食疗方的定义 (1)
2. 食疗方的特点 (2)
3. 食疗方的应用范围 (3)
4. 食疗方的应用要点 (4)

二、四时保健食疗方

1. 春季保健食疗方 (9)
2. 夏季保健食疗方 (10)
3. 秋季保健食疗方 (11)
4. 冬季保健食疗方 (12)

三、强身保健食疗方

1. 补气食疗方 (14)
2. 补血食疗方 (15)
3. 滋阴食疗方 (16)
4. 壮阳食疗方 (17)

四、调疾食疗方

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 感冒 (19) | 8. 痢疾 (24) |
| 2. 咳嗽 (20) | 9. 泄泻 (25) |
| 3. 咯血 (21) | 10. 便秘 (26) |
| 4. 喘病 (21) | 11. 紫癜 (27) |
| 5. 胃脘痛 (22) | 12. 中暑 (27) |
| 6. 呕吐 (23) | 13. 心悸 (28) |
| 7. 便血 (24) | 14. 失眠 (29) |

- | | |
|------------------|------------------|
| 15. 自汗、盗汗… (29) | 38. 不孕症 …… (44) |
| 16. 头风 …… (30) | 39. 小儿泄泻 …… (44) |
| 17. 眩晕 …… (31) | 40. 小儿厌食 …… (45) |
| 18. 水肿 …… (31) | 41. 小儿疳症 …… (46) |
| 19. 消渴 …… (32) | 42. 小儿夏季热… (47) |
| 20. 热淋 …… (33) | 43. 小儿遗尿 …… (47) |
| 21. 乳糜尿 …… (34) | 44. 小儿夜啼 …… (48) |
| 22. 阳痿 …… (34) | 45. 疖 …… (49) |
| 23. 遗精 …… (35) | 46. 湿疮 (湿疹) …… |
| 24. 腰肌劳损 …… (36) | …………… (49) |
| 25. 风湿痹 …… (37) | 47. 瘾疹 (荨麻疹) …… |
| 26. 月经先期 …… (37) | …………… (50) |
| 27. 月经后期 …… (38) | 48. 视瞻昏渺 …… (50) |
| 28. 月经过多 …… (38) | 49. 夜盲 …… (51) |
| 29. 月经过少 …… (39) | 50. 久聋 …… (51) |
| 30. 痛经 …… (39) | 51. 鼻塞 …… (52) |
| 31. 闭经 …… (40) | 52. 鼻衄 (过敏性鼻炎) |
| 32. 崩漏 …… (40) | …………… (52) |
| 33. 带下病 …… (41) | 53. 鼻衄 (鼻出血) …… |
| 34. 产后缺乳 …… (41) | …………… (53) |
| 35. 阴挺 (子宫脱垂) | 54. 慢喉痹 …… (53) |
| …………… (42) | 55. 慢喉暗 …… (54) |
| 36. 更年期综合征 …… | 56. 梅核气 …… (55) |
| …………… (42) | 57. 口疮 …… (56) |
| 37. 滑胎 (习惯性流产) | 58. 痔疮 …… (56) |
| …………… (43) | 59. 脱肛 …… (57) |

一、基本知识

1. 食疗方的定义

食疗又称食治，指借助食物特有的性味，作用于人体，而发挥调理、治疗的作用；方即方剂，是以若干药物配合组成的药方。单味药又称单方，也是药方中的一种形式。食疗方，就是以单味或若干食物，或食物与药物组成的具有调理、治疗作用的方剂。本书所谓的“食疗便方”，是指配伍简单，制、食方便的食疗方。

不少菜肴、糕点、饭粥、汤羹、饮料等日常食品也是食疗良方，如牛肉生姜饭、荷叶粉蒸鸡等。本书主要介绍茶饮、药粥、药酒、药露、汁浆等中国传统食疗方。

(1) 茶饮 茶饮即药茶，又称代茶饮。陈可冀院士《清宫代茶饮精华》指出：“药茶或代茶饮者，实即以药物或药物加茶叶，共煎或开水冲泡以饮用者。”方如防疫清咽茶、淑妃代茶饮。

(2) 药粥 是选择中药和五谷配伍，或再加入适量的佐料共煮成粥，如莲子粥。

(3) 药酒 是选择中药浸入酒内，经过一定时间，或隔汤煎煮，滤去渣，即为药酒，如周公百岁酒。

(4) 药露 多用新鲜含有挥发性成分的药物，经蒸馏法制成的蒸馏液。一般作为饮料，夏秋时节尤为常用，如佛手露。

(5) 汁浆 从天然果汁或蔬菜、野生植物中榨取而得的汁液，称为“汁”，如冬瓜汁；较浓或经特殊制作的汁液，称

为“浆”，如雪梨浆。

2. 食疗方的特点

食疗方主要有下述五大特点：

(1) 药食相济 不少食疗方中所用的原料既有食品，又有药物，取其既有饮食的营养与滋味，又有药物的防治功效，自然天成，相得益彰。如薏苡粥的主要原料就是薏苡、大米；天门冬粥的主要原料就是天门冬、大米，两方以药治病，以粥扶正。

(2) 配伍简单 食疗方大多配伍简单，少则一二味，多则五六味，很少有超过十味以上的。如一味薯蓣饮、雪羹汤，前者只有一味薯蓣（山药），后者只有海蜇皮、荸荠两味。方中药物用量也比较轻（多是常规用量），用量重、药力猛的“大方”极少见。因简单、量轻，所以易学易掌握。

(3) 制食方便 食疗方所用的原材料多取自于日常食品或常用中草药，如生姜、葱白、韭菜、萝卜、五谷、鱼、肉、蛋等，资源丰富，取之不尽，用之不竭。制作方法如泡茶法、水煎代茶饮、药粥、药酒等，多是家喻户晓的方法。服法也十分方便，而且少有服药之苦。因此，很受广大群众尤其是缺医少药地区人们的青睐。据《中国中医药报》最近报道，重庆某医院推出的“绿色感冒套餐”（由银花、薏苡、荷叶等配方）就很受当地居民的欢迎。

(4) 效果灵验 食疗方所以能历代相传，常用不衰，贵在“效验”二字。这些方虽看似平淡无奇，然应用得当，却往往能“效如桴鼓”。尤其可贵的是，食疗方极少不良反应，较之药物疗法（包括西药、中药），自有其独特的优势。如民谚有“一日食三枣，终生不显老”之说；又如，民间广泛流

传的葱姜红糖汤，就是预防风寒感冒的良方。

(5) 价格低廉 食疗方中所用的原料可以随处采摘，如荠菜、百合、松子仁，或自己栽植，如五谷、瓜果、蔬菜，花费极少甚至不必花钱便可获得。而且通过精心制作，往往能达到“形、色、香、味”俱佳的境地。物美而价廉，因而深受家境贫寒或需长期服药而为药价昂贵所苦的患者欢迎。

3. 食疗方的应用范围

食疗方的应用范围主要有强身保健、预防疾病、辅助治疗、病后调理四个方面。

(1) 强身保健 金元时期著名医家张子和有句名言：养生当论食补。食疗方具有益气补血、滋阴壮阳的作用，可使人体气血充沛，阴阳协调。这是益智健脑，悦肤美容，强健身体，提高抗病能力，防老抗衰的关键。长期服用某些食疗方如清蒸黄芪鸡、龙眼肉粥等，可以达到延年益寿的目的。

(2) 预防疾病 无论中医学还是西医学，都极重视预防为主。如何预防？途径固然很多，如体育锻炼、加强营养、气功锻炼、药物疗法等等，而食疗方也不失为预防疾病的一条康庄大道。前人曾说：“如无疾患，亦不须服药，但只调停饮食，自然无恙矣。”通过调整饮食或服用食疗方，提高机体的抗病能力，可防患于未然。例如，涉水作业之前或沐雨栉风之后，立即饮一碗生姜红糖汤或几口药酒，对预防风寒感冒效果很好；平时常食些莲子心粥或百合莲子粥，可以预防失眠。

(3) 辅助治疗 唐代著名医家孙思邈有“凡欲治疗，先以食疗；既食疗不愈，后乃用药尔”之说。食疗方大多从容和缓，若是小病、轻病且是疾病初起阶段，可以“用食平

病”（以食物治病），但对于危急、重症而言，食疗方往往有杯水车薪之嫌。所以，一般来说，患病期间，当病势得到控制后，适当地选择食疗方作为辅助治疗，与医疗同步协调，相辅相成，疗效往往会更令人满意。例如，叶橘泉先生《食物中药与便方》一书推荐用芹菜汁治疗高血压病；葱白汤治疗伤风感冒、头痛鼻塞，都是用之有效的食疗方。有些急危重症，甚至“不治之症”，只要应用得当，食疗方也一样会收到惊人的效果。例如，当代学者王金荣《膳食防癌指导》一书，就推荐了不少对恶性肿瘤有一定辅助治疗作用的食疗方。

（4）病后调理 急性病恢复期或慢性虚损性疾病，多属正气亏虚，如气虚、阳虚、阴虚、血虚，当此之时，应以调养为主，既免去服药之苦，又能调摄、顾护正气，防止旧病复发。例如，习惯性便秘常反复发作，给服决明子茶之后，便秘缓解甚至痊愈。

4. 食疗方的应用要点

（1）辨证选方 方药用得准确，就是毒药也能防治疾病；用得不准，就是人参也会致命。如何用得准确呢？关键在于要以中医辨证论治精神为指导，灵活应用。所谓“辨证论治”，是中医诊治的基本特点。对病人表现的症状、体征进行综合分析，辨别为何种证候，称辨证；在辨证基础上，定出治疗措施，称论治。例如，同是失眠，因心火妄动而致者，宜用清心泻火的灯心茶或莲子心茶；因心血不足而致者，宜用养心安神的柏子仁粥等等。

此外，如能进一步结合“三因制宜”的治疗原则，选择用方，效果当更为理想。

因时制宜 根据四季气候的变化选择食疗方。中医有

“夏不用麻黄，冬不用石膏”之说，意思是说，夏季要慎用或忌用辛温药物与食物，冬季要慎用或忌用寒凉药物与食物。

因地制宜 根据地域的差异选择食疗方。中医有“西北气寒，当用温热之药；东南地温，当用清凉之品。”之说，意为：西北地区气温较低，宜用温热而慎用寒凉的药物与食物；东南地区气温较高，宜用清凉而慎用辛热的药物与食物。

因人制宜 选择食疗方更要考虑到体质、性别、年龄等实际情况。如对阴虚体质，慎用或忌用辛热药物与食物；对阳虚体质，慎用或忌用寒凉药物与食物；对过敏体质者，慎食虾、蟹等发物。对妇女，要考虑到有经、带、胎、产等特殊情况，尤其是孕妇应慎用或不用活血化瘀、行气破滞、重镇安神等食疗方。对老人，要少进食盐，多素少荤；对儿童，用量相对偏轻，宜多吃易消化而富有营养的食品。

(2) **选择剂型** 应根据各种食疗方的剂型特点与病情以及制作条件，酌选剂型。

根据病情需要 治疗感冒、咳嗽等病症，以药茶为妙；风湿病，以药酒为妙；中暑，以汁浆、药露为妙；补益为主，以药粥为妙；体质虚寒或泄泻患者，不宜服食生冷果汁与药露。

根据制、食条件 人在旅途，不便煮食药粥者，可改用药茶或药酒；滴酒不沾者，不宜服用药酒；无蒸馏设备及制作技术者，不必用药露。

不随意加减 食疗方的配方虽不如中药方剂如麻黄汤、麻杏石甘汤那样“增之一分则太多，减之一分则太少”，君臣佐使配伍精密，用量轻重严格，但由于它是前人经验的结晶，一般不要随意更改、增减其配方及用量，以免弄巧成拙。当然，有些地区由于民俗或生活习惯，不吃羊肉、猪肉，若药

粥中需要用的话，可用其他食品代替。

(3) 制作方法

原料 食疗方所用原料必须新鲜、洁净，质量上乘。例如煮粥最好选用新米；药茶最好选用优质绿茶或乌龙茶、红茶；药酒最好选用低度白酒或黄酒；药物最好选用道地、优质药材。例如，枸杞，最好选用宁夏、甘肃出产的，粒大、肉厚、种子少、色红、质柔润的；莲子，最好选福建、浙江出产的，个大、饱满、味甘、微涩。某些药物要求炮制加工，如炮干姜、炙甘草，如无条件炮制加工，可到中药店购买。

调料 为了使药粥香鲜可口，可适当加些佐料。常用的调料有油、盐、酱、醋、酒、糖、味精等。一般以不咸、不甜、不酸、不腻、适量为宜。某些疾病患者尤需慎用，如高血压病、水肿病宜少食盐，糖尿病宜少食糖，高脂血症、脂肪肝宜少食油，尤其是动物油。

用水 要选择水质较好的泉水、溪水、井水，或经沉淀过的自来水。冲泡药茶，当用沸水；煮粥当趁水沸时放米煮制，或与清水同时煮制。

用具 煎煮药物的用具，以传统特制的陶瓷药罐为首选，用搪瓷器具亦可；煮粥能用有盖的砂锅最妙。切忌使用铁、铜、锡等会引起化学反应的容器煎煮药物。

火候 按火力大小分为“武火”与“文火”两种。“武火”火力大而猛，发散取汗药宜用武火，不宜久煎。“文火”火力小而缓，食品、药物煮沸后，一般改用文火煎熬；味厚滋补食品、药物宜文火久煎。

制作时间 不同剂型制作时间不一，如药酒一般浸泡数天，也可将药物与酒同煮。药茶冲泡片刻，每一剂可冲泡数

次；代茶饮一般每剂分2次煎煮，第一次煎煮至水沸之后再煮20~30分钟，第二次煎煮时间适当短些。药粥必煮至粥熟为止。若煎煮时间太久，往往会丧失功效；相反，煎煮时间太短，药物成分不容易分解出来，也无法充分发挥其功效。

特殊的煎煮法 药茶、药粥的煎煮方法还有其特殊之处。

①药茶在制作前，可先将药物浸泡20~30分钟以后再煎煮，用水量一般以浸过药面3~5厘米为度。处方中有附加注明特殊煎药法的，应特别煎煮。例如，旋覆花、枇杷叶等含绒毛的药物要用纱布包好再入药同煎；人参、龟板等贵重药，可另煎煮取汁服用或煎煮取汁与其他药液和服，以免其有效成分被其他药物吸收；已研为细末的药物如三七粉、肉桂粉和已加工成品的，如竹沥汁等，可趁热掺入药汁内冲服；阿胶、饴糖、蜂蜜等富含胶质或粘性大、易于溶化的药物，可单独溶解（烊化），或在它药煎好后，去渣取汁与之同煮至溶化；珍珠母、磁石等介壳、矿物类药物，质地坚实，可先煎20分钟，再与其他药物合煎，以使药力容易煎出。薄荷、木香等气味芳香，以及生大黄、番泻叶等不耐久煎者应后下，以免久煎之后药力被破坏。②药粥煮制除参考上述方法外，还有药米同煮与分煮法，同煮法是将食物与可食用的中药如枸杞，与粥共煮食；分煮则是将药材另行煎熬，弃渣取汁与粥共煮。

（4）服食方法 本书各方之配方，如无特殊说明，均为一日量。具体服食法可根据食疗方的剂型与病情及患者的饮食习惯、家庭条件等因素而决定。例如，一般药茶、药粥以现制现服为佳，不宜搁置太久。药粥一般每天晚餐时食用1次，或早晚各食用1次；药酒每日服用1~2次；药茶可随意代茶频饮，但若是用于补益的最好空腹服食；用于防治感冒

的，最好饭后服；防治失眠的，最好是临睡前2小时左右服；急性病则不拘时服。若是呕吐，则宜少量频频服食。此外，还有热服、冷服之分，即治疗热性病的食疗方，应当凉服；治疗寒性病的食疗方，应当温热服。

(5) 注意事项

配方禁忌 中药配方有“十八反”“十九畏”“妊娠禁忌”之说，必须注意。此外，如果使用食疗方时还需加服西药、中成药的话，最好要在专科医生指导下服药，以免产生药物的拮抗作用甚至严重后果。

饮食禁忌 主要有两点，一是疾病对饮食的宜忌，例如痛风病忌食内脏、鱼、肉；过敏性疾病忌食虾、蟹等发物；寒性疾病忌食生冷物，热性疾病忌食辛辣热燥物；二是药物对饮食的宜忌，一般不宜多吃油腻、腥臊、刺激性食物；服用滋补食疗方，不宜同时喝茶，或吃白萝卜。

节制饮食 需知“爽口物多终作疾”。无论是果汁、药露、药酒、药粥、药茶，均应遵守饮食有节、“宜淡宜少宜软宜暖”的原则，不可偏嗜偏食、饕餮贪杯，否则，极易诱发急性慢性胃肠炎、胆囊炎、胰腺炎等疾病。

守方 绝大多数食疗方性味平和，宜于长期服食，最好能在富有经验的医生指导下服用，并要持之以恒，切勿朝三暮四、半途而废。若是食疗无效，应及时到医院诊治，以免延误病情。

最后，应当指出，必须增强对野生动物的保护意识，切勿以食疗为由，违规猎杀，铸成大错。

二、四季保健食疗方

根据春夏秋冬四季炎凉寒温的气候变化特点与春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律，通过有目的的服用食疗方，以“顺四时而适寒暑”，加强人体适应自然界的能力，从而达到养生保健的目的。

1. 春季保健食疗方

阳春三月，万物欣欣向荣、生机蓬勃。此时，可相应服用益气升发的食疗方，如黄芪粥；有抑郁倾向者，可服用养阴柔肝、舒畅气机的食疗方，如清上舒中固下汤。春天气候变化无常，或乍暖还寒，或春雨绵绵，湿度较高，易导致身体困乏（“春困”）、流感、上呼吸道感染、支气管炎等疾病，所以，还要适当服用具有散寒、祛湿功效的食疗方，如生姜薄荷茶。

生姜薄荷茶

【组成】 生姜 10 克，薄荷 10 克，连须葱白数茎。体质虚寒者，可加适量红糖。

【制法】 将生姜、葱白洗净，切碎；将生姜、葱白、薄荷放入保温杯内，冲入沸水浸泡，加盖，焖泡 10~20 分钟后饮服。可冲泡多次，直至无味为止。

【解说】 此物具有驱风散寒作用，适用于春季作预防感冒保健方。

清上舒中国下茶

【组成】 薄荷 2 克，女贞子 9 克，橘络 3 克，莲子心 4.5 克，甘草 1 克，绿茶叶 6 克。

【制法】 将上述 6 物放入保温杯中，照常法冲泡，代茶频饮。也可用清水煎煮，代茶频饮。

【解说】 清上舒中固下茶配伍甚妙。据耿鉴庭先生介绍，此方“（头晕目昏，胸闷不舒，精神不振）患者服之，颇感舒适，且无副作用。试用甚多，以其能清香悦口，又能解决问题，并可常服无碍。”因而适宜作春季保健饮料，对性格忧郁者尤宜。

清蒸黄芪鸡

【组成】 黄芪 30 克，子母鸡 1 只，香菇数朵，调料适量，也可酌加人参、白术等补气之品。

【制法】 将鸡宰杀，去毛及内脏；纳黄芪于鸡腹腔内，隔水炖至鸡肉烂熟，去药渣，留肉与汤；加入调料，将鸡肉、汤分作数份，每日取 1 份食用。

【解说】 此物为食疗保健佳品，可常食用，尤宜作春季保健食品。

2. 夏季保健食疗方

盛夏时节，暑热熏蒸，炎威灼人，前人有道：“人在暑天如在蒸笼之内，热气逼迫，致毛开而汗大泄。”由于暑热最易伤津耗气，可相应服用清凉解暑食疗方，如“天生白虎汤”西瓜汁、夏月代茶饮、绿豆饮等。

消暑茶

【组成】 金银花 9 克，益元散 9 克（布包）。

【制法】 将金银花、益元散放入保温杯中，照常法冲泡，代茶频饮。

【解说】 据耿鉴庭先生介绍，暑天工作于室外者，往往口渴溲黄、胸中灼热、皮肤干燥、自觉心跳厉害、饮不解渴，

“服此茶剂，即见轻快”，然益元散中含朱砂，不适宜长期或大量饮用，如改为六一散，则更为稳妥。

绿豆饮

【组成】 绿豆 125~250 克。

【制法】 将绿豆放入清水中浸泡 1~2 小时；另换洁净清水与绿豆，用武火猛煮，水沸后即取其汤，待冷却后（汤呈翠绿色），代茶频饮。也可与粳米共煮成绿豆粥食用。

【解说】 绿豆擅长清热、解暑、止渴。绿豆饮为夏季绝妙的清凉保健饮料。

西瓜汁

【组成】 西瓜 1 块（不拘大小）。

【制法】 将西瓜果瓢削下，去籽后，捣烂取汁，频频饮用；另将西瓜翠衣（西瓜皮）刮去表皮后，加入清水，隔水炖片刻，取汁饮用。

【解说】 西瓜汁长于清热解暑，除烦止渴，利小便，且甘凉爽口，有“天生白虎汤”之誉，男女老幼皆宜。

3. 秋季保健食疗方

清秋时节，天朗气清；深秋时节，秋风萧瑟，气候又比较干燥，容易导致皮肤干裂、口咽干燥、鼻衄、便秘等，可相应服用具有润肺养阴、生津润肤功效的食疗方，如“天生甘露饮”梨汁、雪梨浆、暗香汤等。

桑菊茶

【组成】 经霜桑叶 9 克，白菊花 4.5 克，龙井茶叶 6 克。如口干特甚，多饮而不解渴者，酌加玄参、麦冬适量。

【制法】 将上述三物放入保温杯中，照常法冲泡，代茶频饮。

【解说】 据耿鉴庭先生介绍，头昏目花，或口干作渴，用桑菊茶“频频饮之，颇具卓效”。

雪梨浆

【组成】 雪梨或砀山酥梨 1~2 枚。

【制法】 取清冷甘泉（如无，用洁净井水或自来水也可）适量备用；将梨子削去外皮，挖出内核，然后切成薄片，浸于水中，约 30 分钟之后，水味甘美，即可代茶频饮。

【解说】 梨是秋季保健佳品，因其长于生津润燥，沁人心脾，被清代医学家、食疗专家王孟英誉为“天生甘露饮”。本品制法独特，别具风味。

4. 冬季保健食疗方

隆冬时节，朔风凛冽，寒凝大地，万物收藏，易导致风寒感冒、胃脘痛、腹泻等疾病。此时，可相应服些具有温补阳气，特别注重温补肾阳的食疗方，如鹿茸酒。

牛肉生姜饭

【组成】 新鲜黄牛肉 25~50 克，粳米 50~100 克，生姜 6~10 克，酱油、菜油适量。

【制法】 将牛肉洗净，生姜切成薄片或碎末，剁成肉泥，放入酱油、菜油，调匀；粳米淘洗净，放入瓷钵或大碗内，用武火蒸 40 分钟左右，再将生姜、牛肉倒在饭上面，继续蒸 15 分钟左右即可。

【解说】 牛肉生姜饭有一定的温中益气之功。其中，牛肉长于温中补气，生姜长于温中散寒。

鹿茸酒

【组成】 鹿茸 2~3 克，黄酒少许。

【制法】 将鹿茸切成小片或捣碎；鹿茸与黄酒放入有盖