

# 汉方养生

丛书

## 清热祛湿

汉方养生 国药精华

食疗是中国人的传统习惯，通过饮食达到调理身体、强壮体魄的目的。食疗文化源远流长，食疗是一种长远的养生行为。以前的人通过食疗调理身体，现在的人通过食疗减肥、护肤、护发。食疗是一种健康之道的健体之道。



犀文资讯 编著



化痰理气 清热祛湿  
祛风化痰 滋阴壮阳

中华医学 国药传承 对症下药 药膳同疗

汉方养生丛书

清  
热  
祛  
湿



湖南美术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

清热祛湿 / 犀文资讯编著. -- 长沙: 湖南美术出版社,  
2010.2

(汉方养生丛书)

ISBN 978-7-5356-3564-8

I. ①清... II. ①犀... III. ①清热—食物疗法—食谱 ②祛湿—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第021422号

## 汉方养生丛书

### 清热祛湿

策划出品: 犀文资讯

编 著: 犀文资讯

责任编辑: 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 787 × 1092 1/32

印 张: 12

版 次: 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3564-8

定 价: 48.00元(共四册)

#### 【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: [market@arts-press.com](mailto:market@arts-press.com)

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688 转 8328



# P 前言

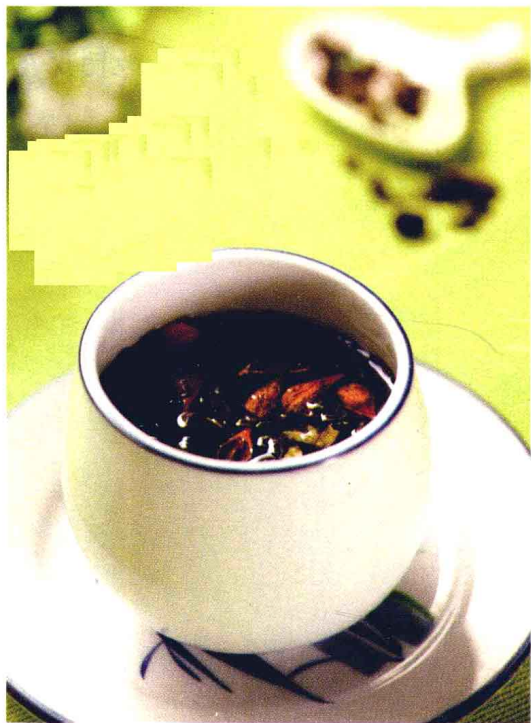
## re face



从古至今，人们都十分注重养生保健，中医学记载了许多养生术，而“药膳”是中医养生的一个重要组成部分。它是在中医理论指导下，将中药与日常食物相配伍，运用传统的饮食烹调技术和现代加工方法制成色、香、味俱佳的，更具有保健和治疗作用的食物。其应用广泛，品名繁多，日渐为大众所喜爱和推崇。

《汉方养生丛书》汇集了丰富的养生药膳，按功能划分和编写，分为《化痰理气》、《清热祛湿》、《祛风化痰》、《滋阴壮阳》四本。每款药膳从用料、制作过程、功效、食用方法、适宜人群、饮食宜忌及温馨小贴士等多方面进行详尽介绍。本系列丛书内容丰富，方便实用，尤其适合家庭操作，是一套不可多得的药膳养生参考书。

编者希望读者一举三得：既能享受美食，又能滋补身体，更能对症食疗。药食同源，食到病除，药膳养生，护佑全家。



# C 目录

## Contents

### 清热解毒药膳

白花蛇舌草饮·····	4
白术地骨皮酒·····	5
板蓝根汤·····	6
板蓝根夏枯草糖饮·····	7
冰糖芦根饮·····	8

参麦银花茶·····	9
赤桃归苓粥·····	10
赤小豆芽根牛角粥·····	11
大青叶汁粥·····	12
大青银花茶·····	13

豆腐菊花羹·····	14
杜仲夏枯草瘦肉汤·····	15
蜂蜜金银花饮·····	16
橄榄竹叶茶·····	17
枸杞地骨皮蜜酒·····	18

桂枝豆蔻散·····	19
荷叶粥·····	20
红枣知母汤·····	21
黄芩白芷茶·····	22
黄瓜土茯苓乌蛇汤·····	23

黄连白头翁粥·····	24
解毒双黄汤·····	25
菊花豆根汤·····	26
菊花山楂决明饮·····	27
决明降压粥·····	28



连翘茶·····	29
芦蔗粥·····	30
蜜枣半边莲·····	31
蒲公英莼菜鸡丝汤·····	32
蒲公英金银花粥·····	33

清肺止痛茶·····	34
散疹茶·····	35
山梔粥·····	36
生地黄粥·····	37
生地青蒿鳖甲汤·····	38

石膏绿豆粥·····	39
双花饮·····	40
桃仁山楂荷叶粥·····	41
土茯苓瘦肉汤·····	42
玄参炖猪肝·····	43

鸭跖草车前汤·····	44
野菊山楂降压茶·····	45
鱼腥草蛋汤·····	46
知母龙骨炖鸡·····	47
梔子粥·····	48





## 祛湿强筋药膳

白花蛇酒·····	50
半枝莲穿破石水鱼汤·····	51
川乌当归粥·····	52
川乌杜仲酒·····	53
穿破石酒·····	54

独活参附酒·····	55
独活防己酒·····	56
独活附子酒·····	57
风瘫药酒·····	58
风藤丹参酒·····	59

凤爪防己汤·····	60
狗脊花生凤爪汤·····	61
狗脊蒸双肾·····	62
狗脊猪脊骨汤·····	63
黑豆白花蛇浸酒·····	64

黄芪乌梢蛇酒·····	65
活血舒经药酒·····	66
姜黄徐长卿酒·····	67
抗风湿酒·····	68
路路通猪蹄汤·····	69

络石藤鸡子黄汤·····	70
络石藤酒·····	71
木瓜酒·····	72
木瓜生姜蜂蜜粥·····	73
蕲蛇药酒·····	74



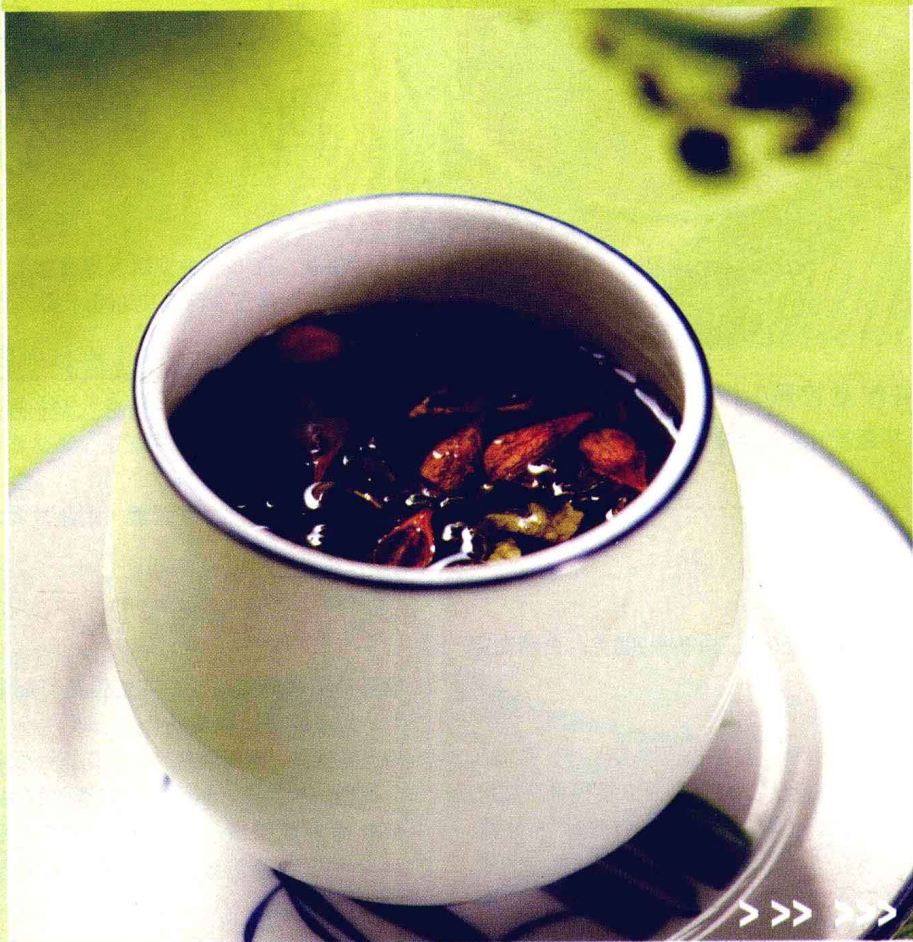
千年健酒·····	75
祛风独活酒·····	76
祛风止痛酒·····	77
桑寄生炖羊腰·····	78
桑寄生猪脚汤·····	79

桑枝鸡·····	80
桑枝蜜茶·····	81
世传白花蛇酒·····	82
丝瓜花蜜茶·····	83
威灵仙酒·····	84

威灵仙蜚皮汤·····	85
五加皮酒·····	86
五爪龙小米粥·····	87
香加皮饮·····	88
消斑食疗汤·····	89

徐长卿黄豆猪骨汤·····	90
徐长卿酒·····	91
寻骨风酒·····	92
猪脚伸筋汤·····	93

# 清热解毒药膳





# 白花蛇舌草饮

## 【功效】

清热 利湿 解毒 消肿

## 【适宜人群】

肝癌患者饮用尤佳。



## 【饮食宜忌】

阴疽及脾胃虚寒者忌用。孕妇慎用。

## 【食用方法】

每日3次，每次饮100克。

## 【用料】

白花蛇舌草250克，白茅根200克，白糖30克。

## 【制作过程】

1. 白花蛇舌草、白茅根洗净去泥沙、杂质。
2. 将白花蛇舌草、白茅根放入铝锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火煎煮25分钟。
3. 过滤去渣，留汁液，加入白糖，搅匀即成。

## 温馨小贴士

- 肺热咳嗽喘促者，白花蛇舌草可配黄芩、瓜蒌皮等，以清肺化痰止咳。
- 火毒壅盛、咽喉肿痛者，白花蛇舌草可配桔梗、牛蒡子、射干等，以清肺利咽。
- 肠痈未成脓或已成脓者，白花蛇舌草均可与红藤、败酱草等清热解毒药配伍。



# 白术地骨皮酒

## 【功效】

温气散寒 祛风解毒

## 【适宜人群】

主治心虚寒、气性反常、心手不随、语声冒昧。

## 【饮食宜忌】

脾胃虚寒者慎服。

## 【食用方法】

口服。随自己酒量饮之，喝到半醉，不能饮到呕吐。

## 【用料】

白术、地骨皮、荆实各 150 克，菊花 90 克，糯米 600 克，酒曲适量。

## 【制作过程】

1. 将前 4 味入沙锅，加水 1500 毫升。
2. 煎至减半，去渣，取汁；加糯米、酒曲拌匀。
3. 如常法酿酒，至酒熟。

## 温馨小贴士

- 地骨皮忌铁。
- 地骨皮能清泻肺热，肺热除则肺气清肃，喘咳等症自可减除，常与桑白皮同用。
- 用于吐血、衄血等症，地骨皮可与白茅根、侧柏叶等配用。
- 对阴虚发热、低热不退等症，地骨皮常与青蒿、鳖甲、白薇配用。





# 板蓝根汤

## 【功效】

清热解表 活血散结

## 【适宜人群】

主治气血失和、腠理不密、复感外邪、凝聚肌肤而成。



## 【饮食宜忌】

脾胃虚寒、无实热火毒者慎服。

## 【食用方法】

水煎服，每日1剂，每日服2次。药渣再煎外洗，用纱布浸药液抹擦患处，每日3次。

## 【用料】

板蓝根 30 克，木贼 30 克，苡仁 30 克，连翘 30 克，香附 15 克。

## 【制作过程】

1. 将以上 5 味洗净，入烧锅。
2. 加清水煎煮。
3. 药汁煎好后，药渣可再煎外洗，用纱布浸药液抹擦患处。

## 温馨小贴士

●板蓝根可利咽消肿，故常用于喉痹咽痛之症，可与山豆根、玄参等配伍，以增解毒利咽之功。



# 板蓝根夏枯草糖饮

## 【功效】

清热解毒 凉血散结

## 【适宜人群】

适用于腮腺炎肿痛发热有硬块者。

## 【饮食宜忌】

脾胃虚寒、无实热火毒者慎服。

## 【食用方法】

直接饮服。每次10克，每日3次。

## 【用料】

板蓝根30克、夏枯草20克、冰糖适量。

## 【制作过程】

1. 夏枯草洗净。
2. 板蓝根、夏枯草同入沙锅，放适量清水煎。
3. 煮沸后加入冰糖即可。

## 温馨提示

● 温病高热头痛者，板蓝根可与石膏、黄芩、大青叶等配伍，以增清热解毒之力。







# 冰糖芦根饮

## 【功效】

清热生津 润肺和胃 除烦止呕

## 【适宜人群】

适用于急性支气管炎、肺炎、症见胸痛、咳嗽气喘、痰稠色黄、发热、烦渴引饮、小便少黄等。

## 【饮食宜忌】

脾胃虚寒者慎服。芦根忌巴豆。

## 【食用方法】

每日3次，每次1碗。

## 【用料】

鲜芦根 120 克，竹茹 20 克，冰糖 40 克。

## 【制作过程】

1. 将以上材料加清水适量放入瓦盅内。
2. 隔水炖。
3. 药成，去渣代茶饮。

## 温馨小贴士

- 用于风热犯肺引起的肺热咳嗽、痰稠难出，芦根可与生石膏、麦冬、天花粉等配伍。若用鲜芦根汁，清热生津之力更大。
- 芦根多配竹茹等同用，治疗胃热引起的呕吐呃逆。
- 芦根可与木通、车前子、滑石等配伍，以加强清利湿热之功效。



# 参麦银花茶

## 【功效】

滋阴清火 解毒利咽

## 【适宜人群】

主治咽喉部潮红、慢性充血，咽后壁淋巴滤泡增生。自觉咽喉部有异物感，口干咽燥，或声音嘶哑、干咳少痰，或胸闷、暖气、舌红少苔等是常见症状。

## 【饮食宜忌】

脾胃虚寒及痰湿内滞者不宜服用。玄参不宜与藜芦、黄芪、干姜、大枣、山茱萸同用。

## 【食用方法】

频频代茶饮，每日1剂。

## 【用料】

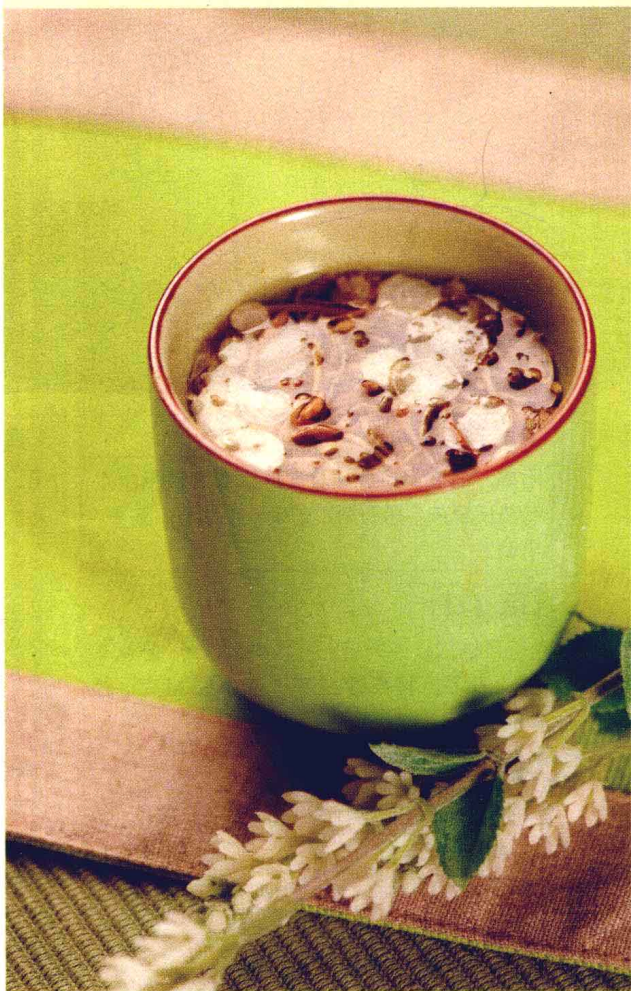
玄参9~15克，麦冬10克，银花9克。

## 【制作过程】

1. 将玄参、麦冬、银花一起放在瓷杯中。
2. 以沸水冲泡。
3. 盖闷10分钟左右。

## 温馨提示

●玄参甘苦咸寒，归肺、胃、肾经；既能清热滋阴，又能解毒利咽，是治疗咽喉红、肿、热、痛之良药。麦冬甘、微苦、寒，归肺、胃、心经；养阴润肺，生津养胃，又善清心；助玄参，共起养阴清肺、解毒利咽之效。银花甘寒，抗菌范围广，是清热解毒良品。三药相配，经常泡茶饮用，是治疗慢性咽喉炎的有效茶剂。







# 赤桃归苓粥

【功效】

清热解毒 凉血

【适宜人群】

主治表现为血膨的肝硬化患者。

## 【饮食宜忌】

阳虚、血虚无瘀之证及痈疽已溃者慎服。赤芍药反藜芦，恶石斛、芒硝，畏硝石、鳖甲、小蓟。

## 【用料】

赤芍、桃仁、当归各9克，水红花子、陈皮各6克，茯苓、猪苓各12克，赤小豆30克，粳米60克。

## 【制作过程】

1. 将赤芍、桃仁、当归、水红花子、陈皮、茯苓、猪苓水煎。
2. 药成，滤汁去渣；药汁中加赤小豆、粳米及水适量，煮粥。
3. 武火烧沸后，用文火熬成稀粥。

## 【食用方法】

1日内分两次服食。

## 温馨小贴士

- 温热毒邪入于血分，迫血妄行，而致发斑、吐衄者，赤芍可与丹皮、生地黄、犀角（水牛角代）配伍，以清热凉血解毒。
- 瘀血阻滞头面，而致头痛昏晕耳鸣者，赤芍可与川芎、桃仁、红花、葱、姜配伍。



# 赤小豆茅根牛角粥

## 【功效】

清热解毒 凉血消斑

## 【适宜人群】

治疗牛皮癣有特殊疗效。

## 【饮食宜忌】

脾胃虚寒者不宜用。

## 【食用方法】

直接食粥，每日1剂。

## 【用料】

赤小豆、大米各50克，  
鲜茅根、水牛角各100  
克，红糖适量。

## 【制作过程】

1. 将鲜茅根、水牛角入锅，加水2000毫升。
2. 煎至1000毫升，去渣留汁，加大米、赤小豆煮粥。
3. 先大火煮开，再用文火熬成稀粥。

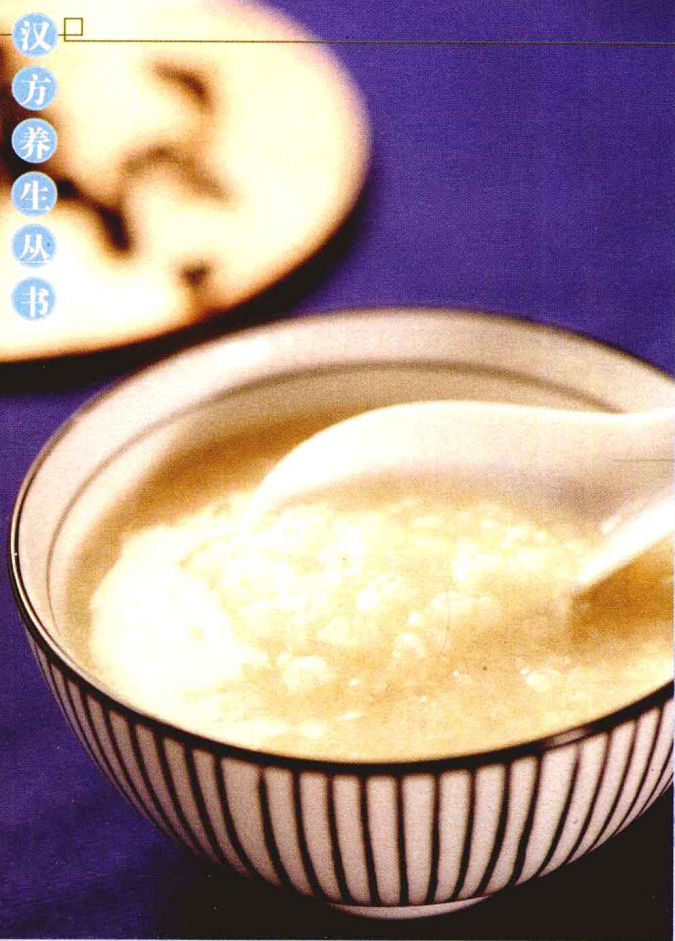
## 温馨提示

●水牛角无毒性，仅有少数病人服用后出现消化道症状，如胃部不适、腹胀、腹泻、恶心等。亦有少数病人出现失眠。

●水牛角性寒，非实热之证者不宜服用。例如治疗出血，水牛角适用于热盛而迫血妄行的皮下血斑等多种出血。因脾气虚弱、脾不统血的皮下血斑、牙龈出血者，则不能用水牛角止血。







# 大青叶汁粥

【功效】

清热解  
毒

【适宜人群】

对小儿疳腮有较理想的防治作用。

## 【饮食宜忌】

脾胃虚寒者忌用。

## 【食用方法】

每日3次，每次1~2碗。

## 温馨小贴士

●大青叶清热凉血，为解毒要药，主要用于热毒发斑、丹毒、咽喉肿痛、口舌生疮、疮痈肿毒等症，故前人认为它能解心胃热毒。近年来此药在临床上被广泛应用，除治上述诸症外，也可用于痰热郁肺、咯痰黄稠；尤其用于流行性乙型脑炎。青叶既可单味应用于预防，又可配合柴胡、银花、连翘、板蓝根、玄参、生地等，能清解气分、营分的热毒，也可用治各种乙脑，以偏热型较为合适。

## 【用料】

大青叶 30 克，粳米 30 克，白糖适量。

## 【制作过程】

1. 大青叶捣烂过滤取汁。
2. 粳米加水适量煮粥。
3. 粥熟加入大青叶汁、白糖，稍煮沸即成。



# 大青银花茶

## 【功效】

清热解毒 祛暑

## 【适宜人群】

适用于流行性乙型脑炎、中暑高热，并有预防作用。

## 【饮食禁忌】

脾胃虚寒者忌用。

## 【食用方法】

每日1剂，不拘时饮服。

## 【用料】

鲜大青叶 30 ~ 60 克（干品 20 克），  
金银花 15 ~ 30 克，茶叶 5 克。

## 【制作过程】

1. 大青叶、金银花洗净，与茶叶一齐置于烧锅里。
2. 加适量清水煎汤（或以沸水冲泡 10 分钟）。
3. 武火烧沸后，稍冷却即可饮用。

## 温馨提示

●大青叶味微苦，却是气油性寒，如果用量过多，容易导致恶心呕吐。

