

汉方养生

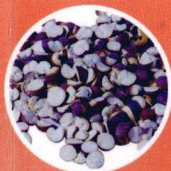
丛书

祛风化痰

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、护体之道。

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

祛风化痰



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

祛风化痰 / 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祛... II. ①犀... III. ①祛风—食物疗法—食谱 ②化痰
—食物疗法—食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 021431 号

汉方养生丛书

祛风化痰

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

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

reface



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

祛风解表药膳

白芷薄荷酒·····	4
薄荷叶粥·····	5
薄荷金银花粥·····	6
苍耳子粥·····	7
柴胡薄荷饮·····	8

柴胡粥·····	9
川芎白芷炖鱼头·····	10
葱白豆豉汤·····	11
防风黄芪白术粥·····	12
防风粥·····	13

浮萍散·····	14
葛根粉粥·····	15
枸杞菊花绿豆汤·····	16
桂枝茯苓酒·····	17
桂枝酒·····	18

胡荽黄豆汤·····	19
胡荽神仙粥·····	20
姜丝萝卜汤·····	21
姜糖茶·····	22
荆芥防风粥·····	23

荆芥粥·····	24
菊花蔓荆子酒·····	25
菊花粥·····	26
麻黄酒·····	27
麻黄牛肉葱姜汤·····	28



麻黄粥·····	29
牛蒡蝉蜕酒·····	30
牛蒡粥·····	31
羌活板蓝根茶·····	32
羌活汤·····	33

桑叶枇杷粥·····	34
桑枝葛根粥·····	35
升麻葛根汤·····	36
生姜秋梨汤·····	37
四叶细辛酒·····	38

蕤仁肉煲牛肝·····	39
蕤仁猪肝汤·····	40
香薷饮·····	41
香薷粥·····	42
宣降汤·····	43

紫苏鸡蛋汤·····	44
紫苏粥·····	45



活血化痰药膳

艾叶阿胶酒·····	48
艾叶生姜汤·····	49
补益活血酒·····	50
川芎煮鸡蛋·····	51
丹参当归粥·····	52

痛灵酒·····	53
丹参去痛酒·····	54
当归炖鲢鱼肉·····	55
当归延胡汤·····	56
调经酒·····	57

二活川芎酒·····	58
佛手郁金粥·····	59
骨碎补排骨汤·····	60
骨碎补粥·····	61
红花黑豆汤·····	62

红花绿茶饮·····	63
化痰通痹汤·····	64
活血止痛饮·····	65
活血止痛粥·····	66
鸡血藤蛋汤·····	67

鸡血藤木瓜豆芽汤·····	68
姜黄威灵酒·····	69
降气镇病汤·····	70
莲蓬炖鸡·····	71
凌霄花茶根饮·····	72



鲢鲤炖母鸡·····	73
马钱子酒·····	74
没药酒·····	75
牛膝活血酒·····	76
牛膝粥·····	77

芹菜益母汤·····	78
人参姜黄鳖甲汤·····	79
三七大枣粥·····	80
三七藕汁蒸蛋·····	81
水蛭粉饮·····	82

水蛭粥·····	83
苏木黑豆红糖汤·····	84
王不留行炖排骨·····	85
王不留行饮·····	86
五灵脂红花蒸鲈鱼·····	87

延胡索红枣粥·····	88
益母草茶·····	89
益母草汁粥·····	90
郁金鸭·····	91
月季花汤·····	92
泽兰茶·····	93

祛风解表药膳



>>> >>>

白芷薄荷酒

适用于外感头痛。

【适宜人群】

祛风 通窍 解表

【功效】



【饮食宜忌】

气虚血热、阴虚阳亢者禁服。白芷恶旋覆花。

【食用方法】

口服。每次服 15 ~ 30 毫升，日服 2 次。

【用料】

白芷、薄荷各 50 克，白酒 55 毫升。

【制作过程】

1. 将白芷、薄荷切碎。
2. 将药材置容器中，加入白酒，密封。
3. 浸泡 5 ~ 7 天后，过滤去渣，即成。

温馨小贴士

- 凡感冒风寒、恶寒发热、头痛、骨节烦痛、脉浮紧者，白芷可与羌活、防风、苍术、细辛等配伍。
- 白芷用于外科疮疡肿毒、红肿热痛，常配清热解毒的银花、天花粉等同用，有消肿的功效。若脓已形成，可用白芷配皂角刺、蒲公英等排脓。

薄荷粥

【功效】

疏散风热 清利头目 透疹

【适宜人群】

适用于外感风热、头痛发热、目赤、咽喉肿痛及麻疹初起透发不畅、夏季风热感冒等。

【饮食宜忌】

孕妇勿过量食用；阴虚发热、血虚眩晕者慎服；表感自汗者禁服。

【食用方法】

每日服1剂，分数次食用。

【用料】

薄荷叶10克，粳米100克。

【制作过程】

1. 先将薄荷叶洗净，加水200毫升，煮成100毫升，去渣取汁。
2. 将粳米淘洗干净，加水800毫升，煮为稀稠粥。
3. 待粥将熟时兑入药汁，再煮一二沸即成。

温馨提示

- 凡风热郁闭、表里俱热、麻疹透发不畅者，薄荷可与石膏、蝉蜕、连翘等配伍，以疏风清热透疹。
- 薄荷有透发功效，能助麻疹透发，可配合荆芥、牛蒡子、蝉衣等同用。
- 凡肝气郁结、两胁胀痛、胃脘不舒或乳房胀痛、月经不调者，薄荷可与柴胡、当归、白芍等配伍。





薄荷金银花粥

【功效】

辛凉解表 清热解暑

【适宜人群】

适用于口腔上火、口臭、咽喉干燥发痒、声音嘶哑等咽部不适。

【饮食宜忌】

孕妇勿过量食用；阴虚发热、血虚眩晕者慎服；表虚自汗者禁服。

【食用方法】

每次饮 200 克，每日 2 次，温服。

【用料】

大米 50 克，薄荷 30 克，金银花 20 克。

【制作过程】

1. 薄荷、金银花洗净，大米淘洗干净。
2. 取金银花、薄荷，加水适量煎煮 10 ~ 15 分钟。
3. 去除药渣，再加入大米，煮至米烂即可。

温馨提示

- 薄荷煎汤代茶饮，切忌久煮。
- 凡外感风热、邪在卫分、发热、微恶风寒、无汗或少汗、头痛者，薄荷可与金银花、连翘、荆芥或桑叶、菊花、桔梗等配伍，以辛凉解表。
- 凡风热头痛眩晕、心胸烦闷者，薄荷可与菊花、白芷、石膏、川芎等配伍，以散风热而清头目。

苍耳子粥

【功效】

散风除湿 祛邪解表

【适宜人群】

适用于因风湿上扰引起的头痛、鼻渊，或因湿热下注引起的老年痔疮以及风湿阻痹之肢体作痛或皮肤瘙痒等症。

【饮食宜忌】

虚性头痛、痹痛者禁服。苍耳子忌猪肉、米泔。

【食用方法】

晨起做早餐食用。

【用料】

苍耳子 10 克，粳米 50 克。

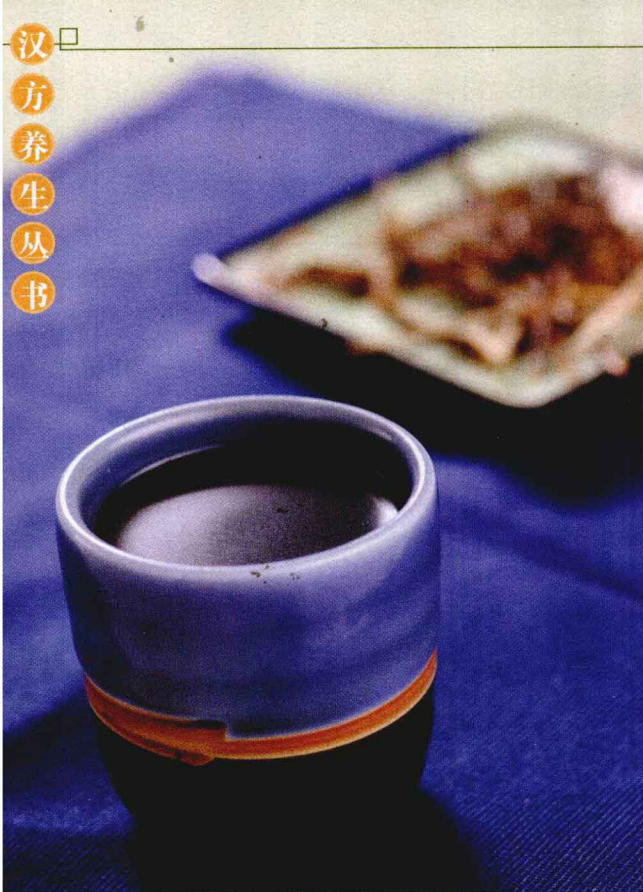
【制作过程】

1. 备齐以上原料，并清洗好。
2. 放适量清水煮苍耳子，取汁去渣。
3. 再加入粳米煮粥即成。

温馨提示

- 外感风寒头痛者，苍耳子可与防风、羌活、白芷等配伍，以解表散寒止痛。
- 临床苍耳子常与仙灵脾、威灵仙、川芎等配伍，以祛风胜湿、活血定痛。
- 用于风疹瘙、淡疮、疥癬等皮肤病，临床苍耳子可与荆芥、地肤子、白鲜皮、白蒺藜等同用，或内服，或煎洗，均可收到较好疗效。





柴胡薄荷饮

【功效】

和解少阳 解表退热

【适宜人群】

适用于少阳病症寒热往来突出者。

【饮食宜忌】

真阴亏损、肝阳上亢及阴虚火旺者禁服。
柴胡与皂荚、女莞、藜芦相克。

【食用方法】

代茶饮。

【用料】

柴胡 6 克，薄荷 6 克，冰糖适量。

【制作过程】

1. 将柴胡、薄荷洗净，放入沙锅内，加水适量。
2. 煎煮去渣，留汁。
3. 然后加入冰糖调匀即可。

温馨提示

- 柴胡解热用量宜大，升阳用量宜小；疏肝解郁宜醋炒，阴虚骨蒸宜鳖血炒。
- 大叶柴胡的干燥根茎，表面密生环节，有毒，不可当柴胡用。
- 治疗感冒，柴胡常与葛根、羌活等同用。

柴胡

【功效】

和解表里 调和内外 舒肝和胃 畅达肝脾

【适宜人群】

适用于外感发热、寒热往来、疟疾、黄疸、胸胁胀痛、头痛目赤、耳聾口苦、月经不调、脏器下垂、脱肛阴挺。

【饮食宜忌】

真阴亏损、肝阳上亢及阴虚火旺者禁服。柴胡与皂荚、女莞、藜芦相克。

【食用方法】

温服。

粥

【用料】

柴胡 6 ~ 9 克，葱白 2 茎，粳米 50 ~ 100 克。

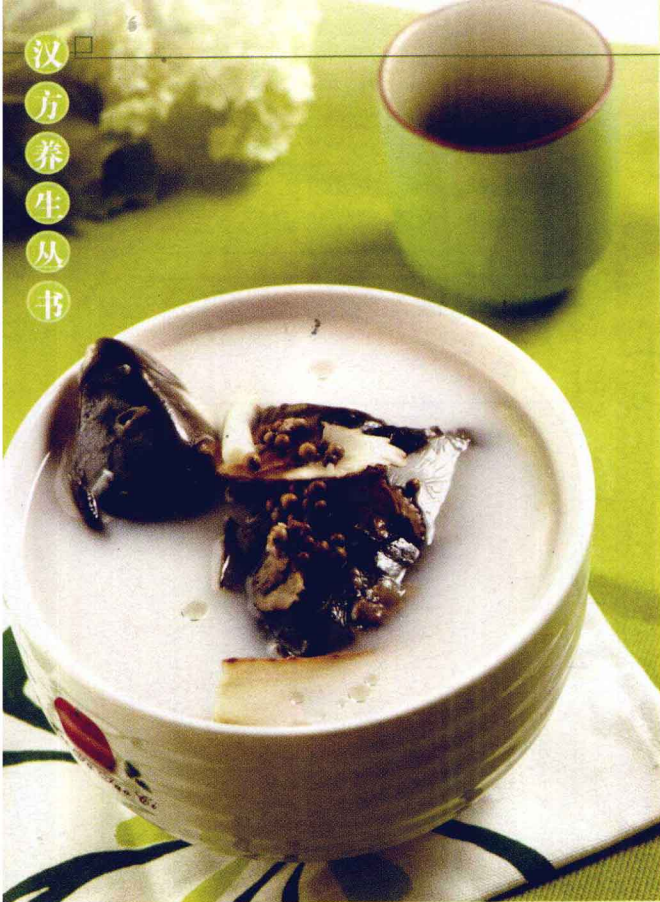
【制作过程】

1. 柴胡、葱白水煎，取药汁，去渣。
2. 粳米淘洗干净，加适量水煮粥。
3. 待粥将熟时加入药汁，煮成稀粥服食。

温馨小贴士

- 柴胡有较佳的退热作用，若邪在少阳、寒热往来，则常与黄芩、半夏等同用（如小柴胡汤）。
- 对症疾症，柴胡可与草果、青皮等配伍应用。
- 对肝气郁结所致的月经不调或痛经等，柴胡可与当归、白芍、香附、郁金等药同用。





川芎白芷炖鱼头

【功效】

祛风散寒 活血止痛

【适宜人群】

治疗男女头风、四肢拘挛痹痛。

【饮食宜忌】

气虚血热、阴虚阳亢者禁服。川芎恶黄芪、山茱萸、狼毒，畏硝石、滑石、黄连，反黎芦。白芷恶旋覆花。

【食用方法】

每日1剂，连用3~5日。

【用料】

川芎6克，白芷6克，鳙鱼头500克，葱、胡椒、姜、盐适量。

【制作过程】

1. 将鱼头去腮，洗净。
2. 将鱼头连同川芎、白芷及其他配料一同放入沙锅内，加水适量。
3. 武火烧沸，再以文火炖半小时，加盐调味即可。

温馨提示

●川芎和白芷都能够活血、行气、祛风，配上味甘、性温的鱼头，更相得益彰。

葱白豆豉汤

【功效】

解表和中

【适宜人群】

适用于感冒初起，症见、发热、怕冷、头痛、烦闷不适、肌肉酸痛、口干、舌苔薄白或黄、脉浮数。

【饮食宜忌】

若感冒日久、高热不退、汗出较多、口干口苦、苔黄厚而干者，邪已传里，不宜服用。若恶寒较重，无汗者，才加麻黄入汤煎服。

【食用方法】

每日2次，趁热顿服。

【用 料】

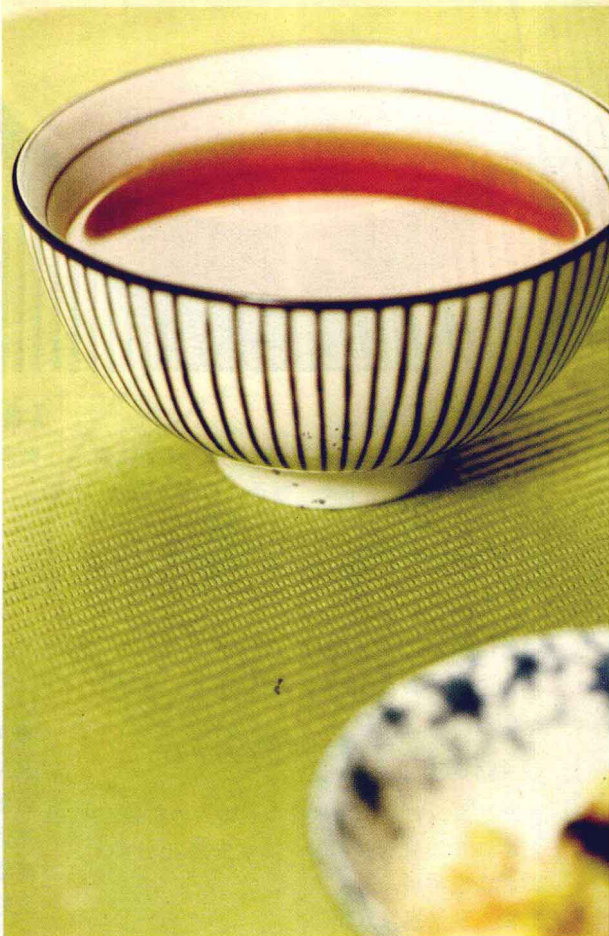
淡豆豉15克，连须葱白30克，黄酒50毫升。

【制作过程】

1. 把连须葱白洗净，切碎。
2. 淡豆豉加水1小碗，煎煮10分钟，再放入连须葱白，继续煎5分钟。
3. 滤出煎液，加入黄酒，趁热服用。

温 馨 小 贴 士

●葱白性温，味辛，入肺、胃经，有发汗解表、散寒通阳之功效；淡豆豉性平，味甘，微苦，入脾、肺经，能解表除烦；葛根性凉，味辛，入脾、胃经，能解肌清热；麻黄性温，味辛，微苦，入肺、膀胱经，取其发汗散寒之功。诸药合用，具有解表散邪、清热除烦的功效。



防风黄芪白术粥

【功效】

益气固表 疏风散寒

【适宜人群】

适用于气虚易感、表虚自汗、产后身痛畏风、气虚低热、慢性肾炎病外感复发以及过敏性鼻炎、荨麻疹等。



【饮食宜忌】

体虚风动发痒者慎服，肝阳上亢、头痛眩晕者禁服。防风恶干姜、藜芦、白藜、芫花。

【食用方法】

频服。

【用料】

防风 9 克，黄芪 15 克，白术 15 克，粳米 100 克。

【制作过程】

1. 将防风、黄芪、白术洗净后装入纱布袋。
2. 将纱布袋放入沙锅内，加水先煎 20 分钟，然后捞去药袋。
3. 倒入粳米煮成粥。

温馨提示

●黄芪补气升阳固表，防风疏风解表。二药结合，补中兼疏，既能祛风解表，又能去湿止痛；加入葱白，兼有辛温发表、散寒通阳之功，所以该粥适用于老幼体弱之感冒，同时对过敏性鼻炎、荨麻疹、脱肛之轻症患者均有辅助治疗作用。

防风

【功效】

祛风解表 散寒止痛

【适宜人群】

适用于感冒风寒、发热畏冷、恶风、自汗、头痛、身痛、风寒痹痛、关节酸楚、肠鸣、腹泻，对老幼体弱病人较适宜。

【饮食宜忌】

体虚风动发痉者慎服，肝阳上亢、头痛眩晕者禁服。防风恶干姜、藜芦、白芷、芫花。

【食用方法】

每日2次，温服。

粥

【用料】

防风 10 ~ 15 克，葱白 2 根，粳米 30 ~ 60 克。

【制作过程】

1. 先将防风、葱白加水煎取药汁，去渣。
2. 粳米淘洗干净，加清水煮粥。
3. 待粥将熟时加入药汁，煮成稀粥服食。

温馨小贴士

● 防风有祛风解表、胜湿止痛的功效，有明显解热作用，并有抗炎和抗过敏作用。葱白的发汗作用明显，可以宣通上下阳气，发汗解热。二者合用主治风寒感冒，对老幼体弱病人尤为适宜。

● 喝完粥之后要卧床休息，并注意盖好被子以使汗能发透。

