

编委：

王荣茂 叶云生 汤耿民

吴少峰 苏再发 黄住才

目 录

上篇 总 论

第一章 药膳历史源流..... (1)

1. 远古时期..... (1)

2. 春秋战国时期..... (3)

3. 秦汉三国时期..... (4)

4. 晋南北朝时期..... (6)

5. 隋唐五代时期..... (7)

6. 宋元时期..... (8)

7. 明清时期..... (10)

8. 中华民国时期..... (12)

9. 新中国成立之后..... (12)

第二章 骨伤药膳特点..... (14)

第一节 骨伤药膳基本理论..... (14)

1. 阴阳学说..... (14)

2. 精气学说..... (16)

3. 辨证施治..... (17)

4. 脏器互补学说..... (19)

5. 四气五味学说..... (21)

6. 皮肉筋骨学说..... (25)

第二节 骨伤药膳配药方法·····	(27)
1.药膳组方原则·····	(27)
2.药膳组成变化·····	(28)
第三节 骨伤药膳治疗方法·····	(29)
1.汗法药膳·····	(29)
2.下法药膳·····	(30)
3.温法药膳·····	(31)
4.补法药膳·····	(31)
5.清法药膳·····	(33)
6.消法药膳·····	(35)
7.续筋接骨法药膳·····	(37)
第四节 骨伤药膳“四因施膳”·····	(38)
1.因证施膳·····	(38)
2.因时施膳·····	(38)
3.因地施膳·····	(38)
4.因人施膳·····	(39)
第五节 骨伤药膳烹制方法·····	(39)
1.炖·····	(39)
2.焖·····	(40)
3.煨·····	(40)
4.蒸·····	(40)
5.煮·····	(41)
6.熬·····	(42)
7.炒·····	(42)
8.卤·····	(43)
9.炸·····	(43)
10.烧·····	(44)

11. 粥	(44)
12. 文火煎	(45)
13. 药酒	(46)
14. 蒸馏	(46)
15. 炼	(46)
第六节 骨伤药膳配伍宜忌	(47)
1. 四时宜忌	(47)
2. 配伍禁忌	(48)
3. 服药食忌	(49)
4. 食物忌食	(50)
5. 食物相反	(51)

第三章 骨伤药膳常用食物药物

(54)

1. 骨伤药膳常用食物	(54)
2. 骨伤药膳常用药物	(79)

下篇 各 论

第一章 骨折类

(92)

1. 蟹肉莲藕粥	(93)
2. 合欢花粥	(94)
3. 桃仁粥	(94)
4. 壮筋鸡	(94)
5. 豆蔻卤牛肉	(95)
6. 春盘面	(95)
7. 骨碎补煲猪腰	(96)

8. 杜仲爆羊肾.....	(96)
9. 枸杞子煲猪腰.....	(97)
10. 归参山药猪腰	(97)
11. 消肿物	(97)
12. 蟹肉汤	(98)
13. 牛肉红枣汤	(98)
14. 复元汤	(98)
15. 童便羊血饮	(99)
16. 接骨草酒	(99)
17. 风伤药酒	(100)
18. 欲蛇龟酒	(101)
19. 紫金酒	(101)
20. 丢了棒药酒	(101)
21. 河蟹酒... ..	(102)
22. 骨碎补茶	(102)

第二章 脱位类..... (103)

1. 清蒸北风菌.....	(104)
2. 元蘑炖山鸡.....	(104)
3. 地黄海参.....	(105)
4. 益母草膏.....	(106)
5. 三七药酒.....	(106)

第三章 筋伤类..... (107)

第一节 一般扭挫伤.....	(108)
1. 鸡蛋两面针.....	(109)
2. 葛根炖金鸡.....	(109)

3.牛膝炖猪肉.....	(109)
4.归参牛膝猪腰.....	(110)
5.醋公鸡.....	(110)
6.莴苣籽乳没方.....	(110)
7.山羊血三七末方.....	(111)
8.鸡血藤酒.....	(111)
9.苏木行淤酒.....	(111)
10.跌打风湿药酒	(112)
11.土鳖虫酒	(112)
12.建曲酒	(112)
13.神曲酒	(113)
14.穿山龙药酒	(113)
15.韭菜酒	(113)
16.舒活酒	(114)
17.鹿角棘针酒	(114)
18.大黄蚯蚓酒	(114)
19.苏木红花酒	(114)
20.地黄酒	(115)
21.化淤止痛酒	(115)
22.菊三七药酒	(115)
23.内伤药酒	(116)
24.茴香故纸酒	(116)
25.续筋接骨酒	(116)
26.麻根汁酒	(117)
27.桔子酒	(117)
28.跌打损伤药酒	(117)
29.跌打万应药酒	(118)

30.跌打损伤酒(Ⅰ)	(118)
31.跌打损伤酒(Ⅱ)	(119)
32.小花五味子酒	(119)
33.岩龙风湿酒	(120)
34.复方红花药酒	(120)
35.《伤科补要》药酒方	(120)
36.大力药酒	(121)
37.舒筋活血药酒	(121)
第二节 颈椎病	(122)
1.清炖乌蛇	(122)
2.胡椒根炖蛇肉	(123)
3.参杞红烧熊掌	(123)
4.冰糖蛤士蟆	(124)
5.风伤酊	(125)
6.茄皮鹿角酒	(125)
第三节 肩关节周围炎	(125)
1.臂痛药酒	(126)
2.活血龙药酒	(126)
3.五加皮药酒	(127)
4.半枫荷叶酒	(127)
5.筋骨疼痛酒	(128)
第四节 肱骨外上髁炎	(128)
1.苡仁粥	(129)
2.牛膝茎叶粥	(129)
3.参茸熊掌	(129)
4.桑寄生煲鸡蛋	(130)
5.风湿骨痛酒(Ⅱ)	(131)

第五节 腱鞘囊肿	(131)
1.大蒜烧茄	(131)
2.泽兰炖团鱼	(132)
第六节 腰腿痛	(133)
1.仙人粥	(134)
2.猪肾粥	(135)
3.羊肾粥	(135)
4.鸡肝粥	(135)
5.雀儿粥	(136)
6.鹿肾粥	(136)
7.枸杞羊肾粥	(137)
8.煨猪腰	(137)
9.葡萄根炖猪蹄	(137)
10.炖猪腰	(138)
11.核桃鸭子	(138)
12.虫草炖乳鸽	(139)
13.杜仲腰花	(139)
14.红烧鹿肉	(140)
15.壮阳狗肉汤	(140)
16.龟羊汤	(141)
17.清脑羹	(142)
18.稀荃猪蹄饮	(142)
19.菜果菜汁	(143)
20.痛灵酒	(143)
21.首乌苡仁酒	(143)
22.风湿药酒	(144)
23.风湿骨痛药酒	(144)

24.加味地黄酒	(144)
25.独活参附酒	(145)
26.复方白蛇酒	(145)
27.葱子酒	(146)
28.腰痛酒	(146)
29.虎骨羊角酒	(146)
30.枫蛇酒	(147)
31.丁公藤酒	(147)
32.风湿骨痛酒	(148)
33.杜仲地黄酒	(148)
34.虎骨酒	(149)
35.青囊药酒	(149)

第四章 损伤内证类..... (150)

第一节 损伤出血..... (151)

1.龙眼肉粥.....	(152)
2.加味白术猪肚粥.....	(152)
3.加减补虚正气粥.....	(152)
4.蒲葛粥.....	(153)
5.韭菜粥.....	(153)
6.莲子龙眼粥.....	(154)
7.木耳红枣粥.....	(154)
8.南杏桑白炖猪肺.....	(154)
9.生地黄鸡.....	(154)
10.田七末藕汁炖鸡蛋	(155)
11.车前草煲猪小肚	(155)
12.半月沉缸	(156)

13. 大肠槐米白芨汤	(156)
14. 三七藕蛋羹	(157)
15. 荔枝干大枣	(157)
16. 槐花饮	(157)
17. 黄花菜饮	(158)
18. 泻白饮	(158)
19. 加味槐花饮	(159)
20. 红枣花生饮	(159)
第二节 损伤疼痛	(159)
1. 杞子麻雀粥	(160)
2. 杞子炖羊脑	(161)
3. 羊肉大麦片汤	(161)
4. 芎归鳊鱼汤	(162)
第三节 伤后发热	(162)
1. 石膏粥	(163)
2. 生芦根粥	(164)
3. 荆芥粥	(164)
4. 防风粥	(165)
5. 栀子仁粥	(165)
6. 蒲公英粥	(165)
7. 生地黄粥	(166)
8. 淡竹沥粥	(166)
9. 莲花粥	(166)
10. 双花萝卜煎	(167)
11. 桑菊丹芍饮	(167)
12. 白菜绿豆芽饮	(167)
13. 五汁饮	(168)

第四节 损伤昏厥·····	(168)
第五节 损伤口渴·····	(170)
1. 天花粉粥·····	(171)
2. 寒水石粥·····	(171)
3. 洋参粳米粥·····	(172)
4. 炒米泡粥·····	(172)
5. 枳椇粥·····	(172)
6. 七鲜汤·····	(173)
7. 花生糖蘸·····	(173)
8. 雪梨饮·····	(173)
9. 甘蔗马蹄饮·····	(174)
10. 五汁饮·····	(174)
第六节 损伤呕吐·····	(175)
1. 半夏棋子粥·····	(175)
2. 芦根绿豆粥·····	(176)
3. 罂粟粥·····	(176)
第七节 伤后癰闭·····	(177)
1. 栗酥粥·····	(178)
2. 雌鸡赤小豆粥·····	(178)
3. 黑豆粥·····	(178)
4. 商陆粥·····	(179)
5. 青头鸭粥·····	(179)
第八节 伤后便秘·····	(179)
1. 桃仁松子粥·····	(180)
2. 苏荏粥·····	(181)
3. 大麻仁粥·····	(181)
4. 肉苁蓉粥·····	(181)

5. 葵菜粥·····	(182)
6. 紫苏麻仁粥·····	(182)
7. 糯米粥·····	(182)
8. 芹菜粥·····	(182)
9. 凉拌海带丝·····	(183)
10. 沙玉炖猪心 ·····	(183)
11. 联珠海参 ·····	(184)
第九节 损伤腹胀·····	(184)
1. 橘皮粥·····	(185)
2. 良姜粥·····	(186)
3. 双仁粥·····	(186)
第十节 损伤喘咳·····	(187)
1. 珠玉二宝雪梨粥·····	(188)
2. 虫草猪肺粥·····	(188)
3. 百合粥·····	(188)
4. 杏仁粥·····	(189)
5. 四仁粥·····	(189)
6. 莱菔子粥·····	(189)
7. 杏桃粥·····	(190)
8. 寒食粥·····	(190)
9. 清明茶粥·····	(190)
10. 燕窝粥 ·····	(191)
11. 真君粥 ·····	(191)
12. 假鱼翅 ·····	(191)
13. 鲫鱼杏仁红糖汤 ·····	(192)
14. 川贝枇杷膏 ·····	(192)
15. 橄榄萝卜饮 ·····	(193)

第十一节 痿软麻木·····	(193)
1.牛肉粥·····	(194)
2.肉苁蓉羊肉粥·····	(195)
3.牛骨髓·····	(195)
4.红烧龟肉·····	(195)
5.鸡头羹粉·····	(196)
6.茵陈红枣饮·····	(196)
7.临汝药酒·····	(197)
8.牛膝附子酒·····	(197)
第十二节 耳目失聪·····	(198)
1.磁石粥·····	(199)
2.芹菜粥·····	(199)
3.菊茵粥·····	(199)
4.海蜇马蹄汤·····	(200)
第十三节 伤后健忘·····	(200)
1.柏子仁粥·····	(202)
2.人参粥·····	(202)
3.八宝粥·····	(203)
4.茯苓粥·····	(203)
5.莲子粥·····	(203)
第十四节 心烦不寐·····	(204)
1.合欢花粥·····	(205)
2.小麦米粥·····	(206)
3.莲子鸡头粥·····	(206)
4.酸枣仁粥·····	(207)
5.远志莲粉粥·····	(207)
6.小米枣仁粥·····	(207)

7.夜交藤粥.....	(207)
8.干蒸湘莲.....	(208)
9.柏子仁炖猪心.....	(209)
10.莲子百合煲瘦肉	(209)
11.烤羊心	(209)
12.茯苓饼	(210)
13.葱枣汤	(210)
14.江珧柱猪瘦肉汤	(210)
15.莲子芡实猪肉汤	(211)
16.乌龟百合红枣汤	(211)
第十五节 损伤眩晕.....	(212)
1.双决明粥.....	(213)
2.加味梅花粥.....	(213)
3.加味益母草汁粥.....	(213)
4.首乌粥.....	(214)
5.杞子粥.....	(214)
6.陈皮鸽松.....	(215)
7.安神脑花.....	(215)
8.晕药炒鸭蛋.....	(216)
9.二黄蒸牛肉.....	(216)
10.椒盐麻雀	(217)
11.芝麻枣仁虾糕	(218)

第五章 骨病类..... (219)

第一节 化脓性关节炎.....	(219)
1.绿豆粥.....	(220)
2.油菜粥.....	(220)

3. 丝瓜粥	(220)
4. 牛蒡子粥	(221)
5. 泽泻粥	(221)
6. 牛膝茎叶粥	(222)
7. 白虎粥	(222)
8. 茄子炖乌蛇	(222)
9. 北杏炖雪梨	(223)
10. 仙方活命饮	(223)
11. 忍冬藤煎酒	(224)
第二节 化脓性骨髓炎	(224)
1. 阳和粥	(225)
2. 发汗豉粥	(226)
3. 竹叶粥	(226)
4. 虫草汽锅鸡	(227)
5. 清蒸人参鸡	(227)
6. 猪骨苡米汤	(228)
7. 四逆羊肉汤	(228)
8. 猫肉羹	(229)
9. 羊蜜膏	(229)
10. 雄牛股骨	(230)
11. 驴肾	(230)
12. 大豆乌蛇酒	(230)
13. 两皮干蝎酒	(231)
第三节 骨与关节结核	(231)
1. 加减阳和粥	(234)
2. 天门冬粥	(235)
3. 地黄粥	(235)

4.冬虫草米粥.....	(235)
5.牛奶滋补粥.....	(236)
6.乳酪粥.....	(236)
7.乳粥.....	(236)
8.羊脊骨粥.....	(237)
9.地骨皮粥.....	(237)
10.大蒜粥	(237)
11.鸡汁粥	(238)
12.北芪虫草炖山甲	(238)
13.虫草全鸭	(239)
14.瓦楞子蒸鸡肝	(239)
15.韭菜煮蛤蜊肉	(240)
16.红烧龟肉	(240)
17.饴糖鸡	(241)
18.百果玫瑰球	(241)
19.法制黑豆	(242)
20.百仁全鸭	(243)
21.虫枣甲鱼汤	(244)
22.萝卜羊肉汤	(244)
23.沃雪汤	(245)
24.补髓汤	(245)
25.鱼鳞柿饼膏	(245)
26.鳗鲡鱼	(246)
27.鱼鳔胶珠	(246)
28.獭肝	(246)
29.鳖血黄酒	(247)
第四节 增生性关节炎.....	(247)

1.地黄鸡·····	(249)
2.千金拔狗脊炖猪尾·····	(249)
3.柴鱼花生猪骨汤·····	(250)
4.复方当归酒·····	(250)
5.虎潜酒·····	(251)
第五节 风湿性关节炎·····	(251)
1.川乌粥·····	(253)
2.薏苡仁粥·····	(253)
3.乌豆粥·····	(253)
4.木瓜粥·····	(254)
5.石英粥·····	(254)
6.松叶粥·····	(254)
7.牛膝粥·····	(255)
8.虎筋煨母鸡·····	(255)
9.五彩炒蛇丝·····	(255)
10.烩二龙·····	(256)
11.乌鸡爬山虎·····	(257)
12.老鹳炖猫肉·····	(257)
13.狗肉蜀羊泉·····	(258)
14.雪中送炭·····	(258)
15.烩三蛇·····	(259)
16.翠皮爆鳝丝·····	(260)
17.参蒸鳝段·····	(260)
18.母鸡枳椇果·····	(261)
19.抗风湿酒·····	(261)
20.八角枫酒·····	(262)
21.九层风酒·····	(262)