

样 本 库

药膳治百病

王者悦 孙洪洋 编著

吉林科学技术出版社

1218873

【吉】新登字 03 号

药膳治百病

王者悦 孙洪洋 编著

责任编辑:杨晓蔓

封面设计:马腾骧

出版 吉林科学技术出版社 787×1092 毫米 32 开本

7 印张

152 000 字

1993 年 4 月第 1 版 1993 年 4 月第 1 次印刷

发行 吉林省新华书店 印数:1—12 140 册

定价:4.30 元

印刷 磐石县印刷厂

ISBN 7-5384-1071-6/R·206

前 言

当人类走出茹毛饮血的蒙昧阶段，进入文明时代，随着生产力的发展，食物烹调和药物炮制也随之产生。到了夏商周时代，我国医药学和烹饪技术已发展到一定阶段。当时人们已经懂得饮食营养和药物治疗对人的健康同样重要，同时也掌握了把某些食物和药物相配伍食用，达到强身健体，防病祛病的目的。《吕氏春秋》中著名的“商汤问伊尹”就是例证。伊尹巧妙地用食疗对人体的作用来比喻国家兴亡，不仅说明他具有非凡的政治见解，同时反映出当时人对食疗作用的认识水平。由于饮食疗法被社会重视，周朝的医事制度中把医疗人员区分为食医、疾医、疡医和兽医等，而食医居各类医师之首，专事饮食营养、食疗保健工作。

由于饮食疗法是中国饮食文化的重要组成部分，所以在社会的各个方面都有所反映。我国古代著名文化经典《周礼》、《诗经》、《楚辞》、《山海经》等都载有许多有关食疗的内容。战国时期出现的我国第一部医学典籍《黄帝内经》则第一次系统地以阴阳五行学说奠定了食疗学的理论基础。《黄帝内经》以后的重要医药学典籍《神农本草经》、《伤寒论》、《金匱要略》、《肘后方》、《本草经集法》、《备急千金要方》、《新修本草》、《本草图经》、《经史证类备急本草》、《太平圣惠方》、《圣济总录》、《普济方》、《景岳全书》、《本草纲目》、《本草纲目拾遗》等或载有食疗原料与方剂，或论食疗健身疗病之原理，把中医药学的发展和食疗学的发展紧紧联结在一

起。食疗专著《食疗本草》、《食性本草》、《食医心鉴》、《饮膳正要》、《饮食须知》、《日用本草》、《调疾饮食辨》、《食物本草会纂》、《食鉴本草》等则使中国食疗学臻于完善并蔚为壮观。

我国古代并无“药膳”一词，几千年来则以“食治”、“食疗”、“食补”、“食养”称之。“药膳”一说，只是在20世纪80年代由我国当代学者提出来的。这一新概念一经提出，便被广泛使用。药膳是在中医理论的指导下，将中药与食物相配伍，运用传统的饮食烹调技术和现代加工方法，制成的味色形俱佳，具有保健和治疗作用的食物。其内容广泛，按功能分类，可分为益气健脾、补血养营、气血双补、滋阴生津、助阳健身、安神益智、开胃消食、温里散寒、理气止痛、活血化痰、平肝熄风、解表散邪、祛痰止咳、清热解毒、祛风除湿、利水消肿和润肠通便等药膳；按工艺特点分类，可分为鲜汁、茶饮、汤液、药酒、药露、蜜膏、药粥、药羹、药糖、米面食品和菜肴等。

近些年来，随着我国经济的飞速发展，人民生活水平的不断提高，群众对养生保健美容长寿的追求日益迫切。在中华饮食文化的百花园中，药膳正以它独特的古韵新香走入餐厅、家庭。许多地方开办了药膳餐馆，成立了专门的药膳科研机构，出版了大量的药膳书籍。在国外，700多年前由意大利人马可·波罗从我国带去的一些药膳食品如杜松子酒、哈姆茶、大黄酒等，现在仍然流行在一些欧美国家。还有菊花酒、茯苓饼、橘皮茶等也畅销国外。可以断言，中国药膳不仅对中华民族的繁荣昌盛做出巨大贡献，同时也定将对世界饮食文化的发展产生巨大影响。

作者

目 录

内科病证治疗膳食

感 冒	(1)
痢 疾	(3)
疟 疾	(5)
内伤发热	(7)
咳 嗽	(10)
哮 喘	(12)
肺痿 (支气管炎、肺心病)	(14)
肺癆 (肺结核)	(18)
矽 肺	(21)
衄 血	(22)
呃 逆	(24)
呕 吐	(26)
噎 膈	(29)
胃 脘 痛	(30)
泄 泻	(32)
便 秘	(35)
便 血	(39)
头 痛	(41)
失 眠	(44)
心 悸	(46)
眩 晕	(48)
健 忘	(50)
高 血 压	(53)
高 血 脂	(56)
冠 心 病	(57)

贫 血	(59)
发斑 (血小板减少性紫癜 及过敏性紫癜)	(61)
中 风	(64)
痹 症	(66)
黄 疸	(70)
慢性肝炎及肝硬化	(72)
胆囊炎及胆石症	(75)
消渴 (糖尿病)	(76)
急性肾炎	(78)
慢性肾炎	(80)
水 肿	(82)
尿 血	(86)
淋 症	(88)
阳痿、早泄	(90)
遗 精	(96)
中 暑	(99)
癩 痛	(102)
甲状腺机能亢进	(104)
外科病证治疗膳食	
痔 疮	(107)
脱 肛	(109)
疔	(110)
痈	(112)
瘰 疮	(113)
瘰癧 (颈淋巴结核) ...	(114)

牛皮癬	(116)
湿 疹	(117)
荨 麻 疹	(119)
神经性皮炎	(123)
皮肤瘙痒症	(124)
乳 腺 炎	(125)
妇科病证治疗膳食	
月经先期	(127)
月经后期	(129)
月经先后无定期	(132)
月经量多	(134)
月经量少	(136)
痛 经	(138)
闭 经	(141)
倒 经	(144)
崩漏(功能性子宫出血)	(146)
湿热带下	(149)
虚寒带下	(151)
子宫脱垂	(153)
先兆性流产	(155)
妊娠恶阻	(157)
妊娠水肿	(159)
产后贫血	(161)
产后发热	(163)
产后恶露不绝	(164)
产后缺乳	(166)
绝经前后诸症(更年期综合征)	(169)
慢性盆腔炎	(171)

儿科病证治疗膳食	
麻 疹	(173)
水 痘	(175)
疥 腮	(177)
百日咳	(178)
鹅 口 疮	(182)
小儿疳积	(183)
小儿支气管炎	(186)
小儿厌食	(187)
小儿腹泻	(190)
小儿遗尿	(193)
小儿暑热症	(196)
蛔 虫 病	(197)
蛲 虫 病	(199)
钩 虫 病	(200)
绦 虫 病	(202)
五官科病证治疗膳食	
暴发火眼(急性结膜炎)	(204)
青 光 眼	(205)
雀目(夜盲症)	(207)
鼻塞(慢性鼻炎)	(208)
鼻 出 血	(209)
鼻 窦 炎	(210)
酒 皸 鼻	(211)
口腔溃疡	(212)
牙龈出血	(214)
咽 炎	(215)
耳鸣、耳聋	(216)

内科病证治疗膳食

感 冒

选方一：姜糖液

冰糖 60 克，鲜姜 6 克。

冰糖放锅内，加水烧开至冰糖化，放入洗净切好的姜片，烧开即可。每日 2 次，连服 3 日。适用于风寒感冒，兼治恶阻，痛经虚寒等症。

选方二：姜葱枣汤

生姜 6 克，葱白 3 段，大枣 4 枚。

生姜、大枣、葱白分别用水洗净，姜切片，葱劈成条，大枣砸烂，放入水中烧开即可。每日 1 次，连服 2~3 日。适用于虚寒感冒。

选方三：香菜茶

香菜 30 克，饴糖 15 克，大米 30 克。

大米淘洗干净，放入锅内加水烧开，熬 10 分钟，取米汤半碗，将已洗净切成段的香菜及饴糖放入锅内，上锅蒸至饴糖溶化即可。每日 1 次，连服 2~3 日。适用于风寒感冒症。

选方四：葱白香菇人乳汤

葱白 1 根，香菇 1 枚，母乳 30~50 毫升。

将葱白劈成条，香菇用少许水发开，放另外盆内洗去泥

砂撕成条；将葱白条、香菇条及去掉泥沙的发香菇水放入母乳内，隔水烧10分钟，去葱及香菇即可。每日2~3次，连服3日。适用于新生儿感冒鼻塞气阻流涕等症。

选方五：芥菜甘草煎

芥菜、甘草、防风、白芷、冰糖各适量。

将芥菜洗净切成碎叶，放入锅内，用甘草、防风、白芷加清水泡20分钟，同放火上烧开即可。每日1次，连服2日。本方适用于预防流感。

选方六：麻豆茶

绿豆30克，麻黄9克。

将绿豆与麻黄用水淘洗一下，放入锅内加水烧开，撇去浮沫，改小火煮至豆开花，喝其汁液。每日1次，连服2~3日。适用于伤风，流感。

选方七：二葛汤

沙葛（豆薯、凉瓜）、葛根各250克。

二葛均洗净切块，加水适量煎服。每日1次，连服2~3日。适用于外感风热，微恶风寒，咳嗽咽痛，口渴等症。

选方八：刀豆茶

刀豆根30克，红茶3克，黄酒适量。

同加水煎煮数沸即可。每日代茶常饮。适用于恶风畏寒，头痛等症。

选方九：三根饮

大白菜根3个，大葱根7个，芦根1.5克。

三根洗净，加水煎煮数沸。每日1次，连服2~3日。适用于外感风热之感冒。

选方十：干葛粥

葛根15克，粳米50克。

洗净葛根煎汤，去渣后入梗米作粥。每日1次，连服4~5日。适用于风热感冒，挟痰挟惊，发热头痛，呕吐等症。

选方十一：川芎煮鸡蛋

川芎6~9克，鸡蛋2个，大葱5根。

上味同入锅中水煮，鸡蛋熟后剥皮，再煮片刻，吃蛋饮汤。每日2次，连服3日。适用于外感风寒引起的头痛，恶寒，常喜裹头等症。

选方十二：牛蒡子粥

牛蒡子15克，梗米50克，冰糖适量。

牛蒡子加水煎汤，去渣后入梗米、冰糖，再加水煮至米花稠粥。每日2次，温热服食，连用3~4日。适用于外感风热，感冒咳嗽，咳痰不爽，咽喉肿痛，麻疹透发不畅等症。

痢 疾

选方一：蜜拌黄瓜

蜂蜜适量，嫩黄瓜10条。

将嫩黄瓜用水刷洗干净，切成粗丝放入盘内，浇上蜂蜜拌匀即可。每日2次，连服3日。适用于中毒性血痢。

选方二：鲜马齿苋汁

鲜马齿苋适量，白糖少许。

将鲜马齿苋用水洗净，挤汁，加入白糖至糖溶化即可。每日2次，连饮3日。适用于痢疾。

选方三：紫苋粥

紫苋菜、白糖、大米适量。

将紫苋菜用水洗净切碎，放入锅内，加水烧开煎20分钟，去苋菜，放入已淘干净的大米熬成粥即可。每日1次，连食

3~5 日。适用于产前、产后赤白痢。

选方四：红糖木耳

木耳 15 克，红糖 60 克。

将木耳用水泡发后洗净，放锅中加红糖煮熟，吃木耳喝汤。每日 1 次，连食 3~4 日。适用于痢疾便血腹痛等症。

选方五：煮木耳

木耳 30 克，盐、醋各适量。

将木耳用水泡发后洗净，另放锅中煮熟，晾凉取木耳加盐、醋汁食，并喝木耳汤。每日 1 次，连食 3~4 日。适用于血痢，日夜不止，腹中绞痛。

选方六：马齿苋绿豆汤

鲜马齿苋 120~200 克（干品 30~50 克），绿豆 50~100 克。

马齿苋洗净，切碎，与绿豆加水煎煮至豆熟，取汁 500 毫升，分 2 次温服。每日 1 剂，连服 3~4 日。适用于痢疾、肠炎、痈肿疮疡等症。

选方七：马齿苋藕汁饮

鲜马齿苋、鲜藕各 500 克，白糖适量。

鲜马齿苋和鲜藕均洗净，捣烂，绞汁，调入白糖，搅匀。每服 200 毫升，每日 2 次，连服 3~4 日。适用于热毒血痢。

选方八：木耳豆腐汤

黑木耳 30 克，豆腐 250 克。

木耳泡发洗净，加豆腐煮汤，加调料服食。每日 1~2 次，连服数日。适用于细菌性痢疾，发病急促，腹痛，腹泻前有明显高热，头痛，烦躁，口渴，便秘，或为脓血等症。

选方九：石榴果皮

干燥石榴皮适量，白糖适量。

上味加水煎煮 30 分钟，制得 50%~60% 石榴果皮煎剂，加白糖适量调匀。每服 20 毫升，每日 3~4 次，连服 6~10 日。适用于细菌性痢疾或慢性阿米巴痢疾。

选方十：田螺煎

田螺肉适量。

炒焦，每取 15 克，水煎服。每日 3 次，连服 2~3 日。适用于细菌性痢疾，腹痛便脓血，里急后重，肛门灼热等症。

选方十一：丝瓜汁

鲜丝瓜 2 条，红糖（或白糖）适量。

将丝瓜切成 10 厘米长，用竹笋叶或厚纸包裹，放红火灰里煨热，用纱布包好绞汁，加糖搅匀。每日 1 剂，连服 3 日。适用于细菌性痢疾，腹痛便脓血，里急后重，肛门灼热等症。

症 疾

选方一：辣椒籽

辣椒籽 30 粒。

早晨空腹服下，连服 4 日。适用于正症，先有寒战，继则壮热，定时发作。

选方二：鸦胆龙眼肉

鸦胆子 10 粒，龙眼肉 4 个。

将鸦胆子去壳，用龙眼肉包着，饭后吞下。每日服 3 次。服 1 日后如发作已控制，可将剂量减半，每次服 5 粒，每日服 3 次，连服 3~4 日。适用于正症。

选方三：黑枣高良姜

黑枣 10 枚，高良姜 10 克。

加水 1 碗半煎取 1 碗。分 2 次服，每隔 6 小时服 1 次，连

服 2~3 日。适用于正疟。

选方四：桃叶煎

鲜桃叶 60 克。

水煎服。每日 1 次，5 日为一个疗程。适用于温疟，寒热发作有定时性，以热多寒少，或以发热不寒为特征。

选方五：醋炙鳖甲

醋炙鳖甲与黄酒适量。

鳖甲研成细末。每次 3~9 克，每日 3 次，黄酒冲服，连服 2~3 日，孕妇忌服。适用于温疟。

选方六：酒服薤菜根

薤菜根（空心菜）200 克，白酒适量。

先将薤菜根水煎后冲白酒，在疟疾未发作前半小时服下。每天 1 剂。连服 3~4 天。适用于温疟。

选方七：酒服独头蒜

独头蒜 7 个，米酒适量。

将蒜捣烂，用热酒冲服。每日 2 次，连服数日。适用于寒疟，寒热并发有定时性，以寒多热少，或但寒不热为特征。

选方八：大蒜辣椒汤

大蒜 2 头，辣椒叶 60 克。

将大蒜去外皮后入辣椒叶煮汤服食。每日 1 次，连服 10 日。适用于寒疟。

选方九：胡椒米酒

白胡椒 20 粒，米酒 60 毫升。

将白胡椒砸烂，炖熟后加米酒温服。每日 1 次，连服数剂。适用于寒疟。

选方十：椒萸姜猪胰

胡椒、吴茱萸各 6 克，高良姜 6 克，猪胰子 1 条。

将前三味药研末。猪胰子切碎炒熟取一半和药，另一半不拌药，分别作馄饨煮熟。有药的馄饨吞服，无药的馄饨细嚼，1服即效。适用于寒症。

选方十一：姜枣炖鸭

鸭子1只，大枣15克，生姜10克。

鸭子去毛和内脏，入姜、枣加少量油、盐和酒，炖汤服食。每日1次，连食2~3日。适用于瘰疬。

选方十二：苏菖陈皮鲫鱼汤

鲫鱼150克，苏叶6克，菖蒲、陈皮各3克。

将鱼去内脏洗净，同煮汤服食。每日1剂，连服数剂。适用于疟疾。

选方十三：红豆鲤鱼汤

红饭豆100克，鲤鱼1条，红枣10枚，生姜30克。

将鱼去鳞和内脏，红枣去核，入豆和姜同煮汤后调味服食。每日1次，连服3~4日。

选方十四：甲肉汤

穿山甲肉250克。

炖汤服。于1日内分3次服完，连服7日。适用于疟疾。

内 伤 发 热

选方一：生地黄粥

生地黄汁50毫升（或干品60克），粳米100克，枣仁10克，生姜2片。

先用粳米加水煮粥，煮沸后加入生地黄汁、枣仁和生姜，煮成稀粥食用。每日1次，连服2~3日。适用于阴虚发热，午后或夜间潮热，盗汗，心烦失眠，口干咽燥等症。

选方二：沙参蔗汁

沙参 15 克，甘蔗汁 50 毫升，先煎沙参，取汁 1 碗，再加入甘蔗汁同饮。每日 2 次温服。适用于阴虚发热。

选方三：竹叶粥

竹叶 50 片，生石膏 90 克，粳米 60 克，白糖 30 克。

锅内加水放入生石膏，烧开煎 20 分钟，再放入竹叶煎 7~8 分钟，取汁放另一锅内，放入已淘洗好的米，待烧开后改用小火熬至粥熟，加白糖搅匀即可。每日 1 次，连服 3 日。适用于膈上风热，头痛目赤，目视眈眈。

选方四：枸杞叶猪肝汤

鲜枸杞叶 100 克，猪肝 100~200 克，葱、姜少许，料酒、精盐、香油各少许。

猪肝切成薄片，鲜枸杞叶洗净。锅内放水加猪肝烧开，撇去血沫，加入枸杞叶、葱、姜、料酒、精盐，再烧开，滴少许香油即可。每日 1 次，可常食。适用于风热目赤，双眼涩痛流泪，夜盲等。

选方五：黄芪大枣粥

生黄芪 30 克，党参 30 克，甘草 15 克，粳米 100 克，大枣 10 枚。

黄芪、党参、甘草加水煎浓汁；粳米、大枣煮粥，粥成后兑入药汁调匀。每日早、晚各 1 次，体弱者常服。适用于气虚血亏引起的低热，可增强体质，延年益寿。

选方六：珠玉二宝粥

生山药 100 克，薏米 100 克，柿饼霜 30 克。

先将山药、薏米捣成粗末，煮至烂熟，再将柿饼霜切碎入粥随意服用。适用于脾肺阴分亏损，午后低热，干咳少痰，饮食懒进者。

选方七：西瓜汁

新鲜西瓜 1 个。

去子取瓤，纱布绞汁，代茶频服。适用于多种感染性疾病、传染性疾病以及夏季引起的体温升高。

选方八：竹沥粥

竹沥 100~150 毫升，粳米 100 克。

上味共煮粥食。每日 2~3 次，连用 3 日。适用于呼吸系统感染引起的高热谵妄。

选方九：人参莲肉汤

人参 10 克，莲子 10 枚，冰糖 30 克。

将人参、莲子放入碗内，加适量清水发泡，再加冰糖。将此碗放入蒸锅中，隔水蒸 1 小时即成，喝汤吃莲肉，人参可连用 3 次，第 3 次连同人参一并食之。每日 1 次，3~5 日为 1 个疗程。适用于气虚发热，热势或高或低，劳累后发作加重，头晕乏力，自汗，气短懒言，食少便溏等症。

选方十：枸杞蒸蛋

鸡蛋 2 个，枸杞 15 克，熟猪油 40 克，精盐 1 克，酱油 8 克，味精 1 克，湿淀粉 10 克，鲜汤 120 克。

鸡蛋破壳入碗中搅散，加精盐、味精、湿淀粉，用冷鲜汤调散成蛋糊；枸杞用温开水洗去泥沙，沸水浸胀。将蛋糊碗入笼，旺火沸水蒸约 10 分钟，撒上枸杞再蒸 5 分钟，熟猪油与酱油一起蒸化，淋在蛋面上即成。每日 1 次，7 日为一个疗程。适用于血虚发热，肌热，烦渴，面色不华，唇甲色淡，心悸头眩，舌质淡，脉大而虚。

咳 嗽

选方一：苏杏汤

紫苏 10 克，杏仁 10 克，生姜 10 克，红糖 10 克。

紫苏、杏仁捣烂，生姜切片，加水共煎，去渣取汁，调入红糖再煮片刻，令其溶化。每日 2~3 次，3~5 日为 1 个疗程。适用于外感风寒引起的咳嗽。

选方二：葫芦茶冰糖饮

葫芦茶 30~50 克，冰糖适量。

用清水 3 碗煎汁 1 碗，代茶频饮。适用于外感风热引起的咳嗽，咯痰不爽，咳时汗出等症。

选方三：桑杏豆豉饮

桑叶 10 克，杏仁 10 克，淡豆豉 10 克。

上味共煎取汁，去渣。每日 2~3 次饮用，3~5 日为 1 个疗程。适用于燥热咳嗽，干咳无痰，或痰少粘稠，不易咯出，鼻燥咽干等症。

选方四：橘红汤

橘红 10 克，白茯苓 15 克，生姜 5 片。

上味共煎取汁，去渣，代茶酌量饮用。适用于痰湿咳嗽，多痰，痰色白稠，胸闷脘痞，食少纳呆等症。

选方五：枇杷叶粥

枇杷叶 10~15 克（鲜者 30~60 克），粳米 100 克，冰糖少许。先将枇杷叶用布包入煎，取浓汁后去渣，入粳米煮粥，粥成后调入冰糖，令其溶化。每日 1 次，7 日为 1 个疗程。适用于痰热咳嗽，多痰，痰色黄稠，气促胸闷，身热口渴，小便黄等症。

选方六：猪肺粥

猪肺 500 克，大米 100 克，葱、姜、食盐、味精各适量。

猪肺洗净，加适量水，煮七成熟，捞出，切成丁块；再以大米、猪肺丁各 100 克，加猪肺汤适量煮成粥，加葱、姜、盐等调味即成。酌量经常食用。适用于阳虚咳嗽，反复发作，迁延难愈，痰涎清稀，头昏，心悸，肢体沉重，四肢逆冷等症。

选方七：沙参百合饮

沙参 10 克，百合 15 克。

共煎取汁，酌量缓缓饮用。适用于阴虚咳嗽，干咳无痰，口舌干燥，或略见咳血等症。

选方八：百合雪梨膏

百合 250 克，雪梨 4 个，蜂蜜 250 克。

百合用水浸泡 1 夜，次日连水以文火煮至极烂；雪梨榨取汁，同蜂蜜一起放入锅中，与百合共煮熬成浓汁，以瓦罐盛。早晚各用 1 汤匙，以滚开水冲开，温饮之。适用于肺阴不足引起的咳嗽，口渴，阴虚发热，心烦不宁，夜不能寐等症。

选方九：芙蓉鹌鹑肉

鹌鹑肉 200 克，鸡蛋清 2 个，胡萝卜、冬笋肉各 25 克。

鸡蛋清打匀；鹌鹑肉切丁，放入精盐、黄酒、水淀粉、鸡蛋清，和匀；胡萝卜、冬笋分别蒸熟，切丁。锅内菜油烧热，爆香姜片，投入鹌鹑肉，煸炒至肉泛色，加入胡萝卜、冬笋丁，调入白糖、精盐、味精，临熟，撒上葱末。每日 1 次，可常食。适用于肺虚咳嗽日久，气短乏力等症。

选方十：杏梨饮

杏仁 10 克，鸭梨 1 个，冰糖适量。