

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康系列——汤羹疗篇/冯娟主编. —广州:华南理工大学出版社, 1998. 5

ISBN 7-5623-1263-X

I. 吃…

II. 冯…

III. 汤羹—饮食疗法

IV. R247.1

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮码 510641)

责任编辑:常 青 傅穗文

各地新华书店经销

广州市番禺印刷厂印装

*

1998年5月第1版 1998年5月第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张10.25 字数:262千

印数:1—3000册

定价:16.00元

内 容 简 介

汤羹治病养生,是我国传统的饮食疗法中的一个重要组成部分。汤羹用于治疗疾病时,是针对病人的病情需要而制作的,一般要服用较长时间,最适于慢性病患者长期服用。汤羹用于养生时,一是为了滋补强身,二是为了促进生长、延年益寿。汤羹用于美容时,可以祛除外感六淫之邪气,补益脏腑,疏通经络气血,清洁与养护颜面、须发、五官和皮肤,保持人的青春健美。

除了历代医学典籍记载有一些汤羹治病养生方外,更多的汤羹治病养生方以偏方和验方的形式流传于民间。本书就是对各类汤羹治病养生方进行(搜集、整理)而成的。全书共分为八章,除概述了选择饮用药膳汤羹的原则、药膳汤羹的制作及饮用禁忌外,还详尽介绍了药膳汤羹在治疗内科、外科、妇科、儿科、五官科疾病及防癌抗癌、养生美容等方面的应用。

本书所选汤羹治病养生方由“组成”、“制法”、“适应症”、“用法”等项目组成。选方准确,查阅方便,叙述清楚,制作简便,是本书的一大特点,实为一般家庭及基层医疗单位很有实用价值的参考读物。



第一章 概 述

- 一、药膳汤羹的概念 (3)
- 二、药膳汤羹的特点 (4)
- 三、选择饮用药膳汤羹的原则 (6)
- 四、饮用药膳汤羹的禁忌 (8)
- 五、药膳汤羹在制作上的要求 (10)

第二章 汤羹治内科疾病

- 第一节 呼吸系统疾病 (15)
 - 感冒 (15)
 - 支气管炎 (17)
 - 老年性慢性支气管炎 (20)
 - 咳 嗽 (21)
 - 哮 喘 (28)
 - 肺结核 (29)
 - 肺 炎 (31)
 - 肺 癆 (32)
 - 矽 肺 (34)
 - 肺气肿 (35)
- 第二节 消化系统疾病 (36)

~~~~~吃出健康系列——汤羹疗篇~~~~~

|                  |      |
|------------------|------|
| 消化不良 .....       | (36) |
| 呕 吐 .....        | (39) |
| 呃 逆 .....        | (41) |
| 肠 炎 .....        | (42) |
| 胃 痛 .....        | (44) |
| 胃 炎 .....        | (46) |
| 胃、十二指肠溃疡 .....   | (47) |
| 胃下垂 .....        | (49) |
| 腹 痛 .....        | (50) |
| 泄 泻 .....        | (51) |
| 痢 疾 .....        | (55) |
| 便 秘 .....        | (57) |
| 便 血 .....        | (61) |
| 肝硬化 .....        | (62) |
| 肝 炎 .....        | (63) |
| 黄 疸 .....        | (65) |
| 胆囊炎、胆石症 .....    | (66) |
| 第三节 循环系统疾病 ..... | (68) |
| 高血压 .....        | (68) |
| 高血脂症 .....       | (72) |
| 心脏病 .....        | (75) |
| 冠心病 .....        | (77) |
| 中风后遗症 .....      | (78) |
| 动脉硬化 .....       | (80) |
| 贫 血 .....        | (81) |
| 白细胞减少症 .....     | (85) |
| 紫 癜 .....        | (87) |

## 目 录

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 出 血 .....           | (88)  |
| 第四节 生殖、泌尿系统疾病 ..... | (90)  |
| 尿路感染 .....          | (90)  |
| 尿路结石 .....          | (91)  |
| 尿 血 .....           | (91)  |
| 遗 尿 .....           | (93)  |
| 肾 炎 .....           | (94)  |
| 膀胱炎 .....           | (97)  |
| 小便失禁 .....          | (98)  |
| 小便不利 .....          | (98)  |
| 肾囊肿 .....           | (100) |
| 乳糜尿 .....           | (101) |
| 早 泄 .....           | (101) |
| 遗 精 .....           | (104) |
| 阳 痿 .....           | (108) |
| 不育症 .....           | (113) |
| 前列腺炎 .....          | (117) |
| 前列腺肥大 .....         | (117) |
| 第五节 神经、运动系统疾病 ..... | (118) |
| 头 痛 .....           | (118) |
| 眩 晕 .....           | (119) |
| 失 眠 .....           | (122) |
| 神经衰弱 .....          | (125) |
| 关节疼痛 .....          | (128) |
| 腰腿疼痛 .....          | (129) |
| 第六节 其他疾病 .....      | (131) |
| 糖尿病 .....           | (131) |

## 吃出健康系列——汤羹疗篇

|          |       |
|----------|-------|
| 水 肿      | (136) |
| 中 暑      | (140) |
| 盗 汗      | (141) |
| 自 汗      | (145) |
| 甲状腺肿大    | (147) |
| 甲状腺机能亢进症 | (149) |
| 癰 痢      | (150) |

### 第三章 汤羹治儿科疾病

|          |       |
|----------|-------|
| 小儿感冒     | (153) |
| 小儿夏季热    | (154) |
| 小儿咳嗽     | (157) |
| 百日咳      | (158) |
| 麻 疹      | (159) |
| 风 疹      | (162) |
| 水 痘      | (162) |
| 流行性腮腺炎   | (163) |
| 流行性脑脊髓膜炎 | (164) |
| 小儿淋巴结核   | (165) |
| 小儿肾结核    | (165) |
| 小儿肾炎     | (166) |
| 小儿自汗、盗汗  | (168) |
| 小儿贫血     | (170) |
| 小儿泄泻     | (173) |
| 小儿厌食     | (174) |
| 小儿疳积     | (175) |
| 小儿肝炎     | (177) |

## 目 录

|            |       |
|------------|-------|
| 小儿佝偻病····· | (178) |
| 小儿惊风·····  | (179) |
| 小儿弱视·····  | (179) |
| 小儿夜盲症····· | (180) |
| 小儿鼻衄·····  | (182) |
| 小儿遗尿·····  | (182) |
| 小儿癫痫·····  | (184) |

## 第四章 汤羹治妇科疾病

|               |       |
|---------------|-------|
| 痛 经·····      | (189) |
| 闭 经·····      | (191) |
| 月经过多·····     | (193) |
| 月经不调·····     | (194) |
| 更年期综合症·····   | (197) |
| 崩 漏·····      | (197) |
| 带 下·····      | (198) |
| 妊娠腹痛·····     | (201) |
| 胎动不安·····     | (201) |
| 流 产·····      | (202) |
| 胎死腹中·····     | (203) |
| 产后腹痛·····     | (204) |
| 产后恶露排出不畅····· | (205) |
| 产后血虚·····     | (205) |
| 产后足跟痛·····    | (207) |
| 产后缺乳·····     | (208) |
| 回乳断奶·····     | (213) |
| 脏躁症·····      | (214) |

|      |       |
|------|-------|
| 乳 痈  | (214) |
| 不孕症  | (215) |
| 子宫脱垂 | (217) |
| 盆腔炎  | (217) |

## 第五章 汤羹治外科疾病

|            |       |
|------------|-------|
| 第一节 感 染    | (221) |
| 疖          | (221) |
| 痈          | (222) |
| 丹 毒        | (223) |
| 颈淋巴结核      | (224) |
| 第二节 皮肤病    | (226) |
| 皮 炎        | (226) |
| 痒 症        | (226) |
| 湿 疹        | (227) |
| 荨麻疹        | (227) |
| 带状疱疹       | (228) |
| 粉 刺        | (228) |
| 痱 子        | (229) |
| 疣          | (229) |
| 第三节 直肠肛门疾病 | (230) |
| 痔 疮        | (230) |
| 脱 肛        | (232) |
| 疝 气        | (233) |
| 第四节 外科杂症   | (234) |
| 外 伤        | (234) |



## 目 录

|     |       |
|-----|-------|
| 烧烫伤 | (234) |
| 脉管炎 | (235) |
| 骨 折 | (235) |

## 第六章 汤羹治五官科疾病

|           |       |
|-----------|-------|
| 第一节 眼科疾病  | (239) |
| 结膜炎       | (239) |
| 白内障       | (240) |
| 青光眼       | (241) |
| 夜盲症       | (242) |
| 近 视       | (244) |
| 远 视       | (244) |
| 视力衰退      | (245) |
| 第二节 耳部疾病  | (246) |
| 耳 鸣       | (246) |
| 耳 聋       | (249) |
| 第三节 鼻部疾病  | (250) |
| 鼻 炎       | (250) |
| 鼻 衄       | (251) |
| 第四节 咽喉部疾病 | (252) |
| 咽喉炎       | (252) |
| 扁桃体炎      | (253) |
| 声音嘶哑      | (254) |
| 第五节 口腔疾病  | (255) |
| 牙 痛       | (255) |
| 口 疮       | (256) |

|          |       |
|----------|-------|
| 口 臭····· | (257) |
|----------|-------|

## 第七章 汤羹防癌抗癌

|               |       |
|---------------|-------|
| 舌 癌·····      | (261) |
| 皮肤癌、口腔癌 ····· | (261) |
| 肝 癌·····      | (262) |
| 食道癌·····      | (264) |
| 胃 癌·····      | (265) |
| 肠 癌·····      | (267) |
| 肺 癌·····      | (270) |
| 乳腺癌·····      | (272) |
| 阴道癌·····      | (272) |
| 卵巢癌·····      | (273) |
| 子宫颈癌·····     | (273) |
| 白血病·····      | (275) |
| 肾 癌·····      | (277) |
| 鼻咽癌·····      | (278) |
| 膀胱癌·····      | (280) |
| 甲状腺癌·····     | (280) |
| 恶性黑色素瘤·····   | (281) |

## 第八章 汤羹与美容、养生

|           |       |
|-----------|-------|
| 养颜嫩肤····· | (285) |
| 祛斑增白····· | (294) |
| 生发乌发····· | (294) |
| 延年益寿····· | (299) |
| 祛病强身····· | (301) |



概

述



## 一、药膳汤羹的概念

所谓药膳汤羹,具有两种含义:一是药膳,二是汤羹。即这种汤羹具有药膳的成分,这种药膳含有汤水和饮汁。药膳是一种含有药物成分的膳食,即以药物为膳食,又以膳食为药物,它既有保健作用又有治疗作用,即能补能治。我们日常食用的许多食物中就含有药,药食兼备。药食为伍,常可药借食味,食借药性,以发挥其协同作用,使苦口的药物变成美味的佳肴。药膳用于养生防病称为食养,用于治疗疾病则称为食疗。

自古以来,汤羹即是中国传统的一种肴型,它包括羹、汤、饮、汁。所谓汤羹,即既汤亦羹,是含较多水量菜肴的总称。汤的含水量一般比羹多,且通常作为正餐的佐食,即食前或食毕上汤。羹是比较粘稠的汤,多以肉、蛋、奶、海味作为主要原料,再加入配料同煮调味而成。所以羹既可作正餐,又可作佐餐。羹因质感嫩软且富有营养,故既能滋养脏腑,又能调理机体功能,特别有利于老幼病残者治病养身。

药膳汤羹,是以药物和食物为原料,加入较多量的水,经烹饪制成具有食疗作用的佐餐。它是中国传统医药与烹调经验相结合的产物。其历史久远,古籍上就有“药食同源”的记载。因此,它具有强身健体、延年益寿的功效。药膳汤羹既不同于一般中药方剂,又有别于普通的饮食,是一种兼有食品美味和药物功效的特殊膳食,它可使食用者在心理上感觉是一种享受。

药膳汤羹经过千百年的演变、积累和创新,已形成了一门独立的分支学科,这是药物学和营养学相结合的结果。它是在中医学的阴阳五行、脏腑经络、辨证论治理论的指导下,根据药物、食物的性味和归经对人体的作用配伍而成。因此,药膳汤羹是中国医药

学宝库中的一颗明珠。

## 二、药膳汤羹的特点

药膳汤羹是药膳的一种特殊形式。它是药物、食物和水分三者的巧妙结合，因此，凡是药膳所具有的特点它都具备。当然它还有普通药膳所没有的特点。它是以中医学治病求本、祛邪扶正、平衡阴阳、疏通经络的理论基础为指导的特殊食疗。它取五谷、五畜和百药之精华加工制作而成。其特点是加工制作简单、饮服灵活方便、味道鲜美可口，故愈来愈受到海内外同胞的青睐。

药膳汤羹是药膳食疗的一个组成部分，具有滋养脏腑、滋润关节、活血化瘀、固本求治、补虚泻实的作用，能使寒者热之，热者寒之。药膳汤羹还有如下几个特点：

### （一）增强食欲

药膳汤羹与一般汤羹相比更具有刺激食欲、帮助消化的作用。餐前、餐中均为必备之佳肴。汤羹色泽鲜艳，浑厚晶莹，形如翡翠，质如玛瑙，气味清新，极易引起人们的食欲。它可促进整个神经、消化系统的活动，是集艺术欣赏、佳肴享受为一体的美味食品。从现代营养科学分析来看，药膳汤羹中，含有丰富的脂肪、蛋白质、维生素、无机盐类和某些药物成分，其中的谷氨酸可刺激胃液分泌，增强食欲。

### （二）利于消化

药膳汤羹餐后服用，无疑能帮助消化。古人设宴席，在山珍海

## 第一章 概 述

味佳肴之外,再搭配各种汁饮汤羹,其目的是用以佐餐调理,平衡膳食,促进胃肠功能和消食疏积。

### (三)强身健体

因药膳汤羹既可增加食欲,又能帮助消化,故具有强身健体的功效。它使体弱者得以增进健康,健康者更加强壮。因为用于药膳的药物和食物都系滋补品,如人参、黄芪、当归、阿胶、枸杞、山药、大枣、鸡、鸭、猪肉、羊肉等,都能起到滋脏腑、补气血、壮阴阳的作用。用近代科学来解释,它可改善人体新陈代谢、调节内分泌功能、增强免疫力、提高大脑反应的灵活性和抗病御病的能力。正如唐代名医孙思邈所说:“安身之本必资于食,救疾之速必凭于药。”药食结合可以壮身祛病。

### (四)防病治病

药膳汤羹性平而效缓,故妇、病、幼等虚弱者均适宜饮用。因汤羹水分多、软嫩润滑,不伤胃,不滞肠,故十分有益于胃肠保健,是治病和康复的食疗佳品。患者服用药膳汤羹,可增进人体内水盐代谢,保持机体电解质平衡,促进胃肠蠕动,起到排毒、解毒的作用。对于患有消化系统疾病和热病的病人更宜食用。

有些药膳汤羹专门为某些疾病而设置,例如十枣汤羹多用于治疗肝硬化腹水、渗出性腹膜炎,双鞭壮阳汤羹是大补肾阳热性药膳。

### 三、选择饮用药膳汤羹的原则

药膳汤羹通过以具有一定性味功能的中药与适宜的食物相结合，经烹调制作后，使之与人体脏腑阴阳、气血盛衰、寒热虚实相匹配。如以西瓜、番茄汁两种食物为主要原料做成的汤羹，有清热解暑之功用；以荸荠与海蜇为主要原料做成的雪羹汤，有清热化痰的功效。选择汤羹药膳归结起来有两种目的，即“治未病”和“治已病”，此二语见载于中医古籍《黄帝内经素问·四气调神大论篇》。

#### （一）治未病

药膳汤羹作为食疗的第一职能是保健强身和延年益寿。“治未病”就药膳汤羹而言，其含义是在无病或无大病时，选择有保健作用的汤羹食之，以保持人体营养均衡，增强机体免疫力，预防疾病的发生。青壮年可选择一些淡汤羹类，作为正常营养的补充，不须进食药膳汤羹，更不能进食大补大热的汤羹类，因为他们体壮阳旺，“火上加油”会有害身体。而中老年人，因为机体逐渐趋于衰老而出现或轻或重的虚症，所以可选择一些健脾、补肾而又具有低脂肪和高蛋白的汤羹进食之，这对于防病、抗衰是十分有益的。中老年人如长期服用，将可获益寿延年之功。

#### （二）治已病

药膳汤羹作为食疗的第二个职能是利用食物、药物的偏性来矫正脏腑功能的偏性，或以食物和药物的寒、热、温、凉 4 种不同特性来增强机体抵抗力和免疫力，其应用原则是补其所需。



## 第一章 概 述

这种汤羹治已病,应用范围不像药物那样广泛,它最适宜的是治慢性病、老年病和妇、儿科疾病,且多以滋补虚证为主。急性病则可选择一些清热生津的汤羹。因为减轻或消除热证的药物或食物,一般属于寒性或凉性,如黄芩、板蓝根、紫菜、粟米、荞麦、绿豆、黄瓜、丝瓜、兔肉等。而减轻或消除寒证的药物或食物,一般属于温性和热性,如附子、干姜、桂枝、葱、粳米、雀肉等。因此,对患温热的病人,宜食用以绿豆、扁豆、高粱、薏米等为原料制作的汤羹,以偏凉之性,收清热解毒之效。对虚寒病人,则宜食用以面粉、粳米、糯米等为原料制作的汤羹,以温中补虚。

药膳汤羹的饮用,应根据主客观条件灵活处理,特别应该注重人体的阴阳五行、五脏六腑与季节气候变化的关系。因此,饮用药膳汤羹时,应遵循以下原则:

1. 适应季节 春季大地苏醒万物萌发,人们精神焕发、情绪高昂,在脏属肝,宜饮疏泄清散之类汤羹。夏季气候炎热,人体喜凉,在脏属心,宜选择清凉去暑之汤羹,以增液利汗,清心健脑。秋天气候渐凉,天高气爽,在脏属肺,宜饮甘寒养阴生津之汤羹,“肺苦气上逆,急食苦以泄之”。冬季气候寒冷,阳气深藏,在脏属肾,而寒邪侵入易伤胃,故宜选祛寒温里滋补汤羹,如狗肉汤羹、附子汤羹、双鞭壮阳汤羹等,尤中老年人最需要滋补。

2. 适应地区 我国幅员辽阔,东西南北水土气候差异甚大。南方炎热、多雨、潮湿;北方严寒、少雨、干燥。因此,应分清情况区别对待。例如同是温补汤羹,在北方严寒地区则用料重,量多,质地浓;而在南方炎热地区则用料轻,量少,质地淡。

3. 适应个性 不同的个人,有不同的饮用特点,故汤羹的饮用也应当因人而异。男子多宜滋补肝肾,女子常宜补气血;体强者宜平缓,体弱者宜补虚;青少年不宜热补,更不需大热大补;中老年人应常滋常补,平缓久服。总之,一定要具体情况具体分析,切不