

家庭 保健 饮料

王德全
倪惠珍

江苏科学技术出版社

家庭保健饮料

王焕华 倪惠珠

出版、发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：张家港市教育印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张5.75插页2 字数129,000

1989年3月第1版 1989年3月第1次印刷

印数1—7,000册

ISBN 7—5345—0571—2

Z·84

定价：2.05元

责任编辑 王达政

前 言

随着我国人民生活水平的逐步提高，人体素质的不断增强，人们都期望能健康延年。无病者希望能无疾而终，尽享天年，有病者希望能以食代药，不药而愈。由于饮料属于流质和半流质，具有容易消化，便于吸收的优点，既能补充体液，增加营养，又能寓药于食，医疗保健，无论男妇老幼，体虚羸弱，病后、产后，慢性病人，均为适宜。所以，选择适当的中药，配合一定的食品及佐料，用简单的方法配制成汤、茶、汁、露、羹、粥、膏、酒之类的饮料来服用，可以达到医疗保健，滋补强身的目的。

在祖国医学文献中，有着几千年流传下来的各种保健饮料效方。在历代名医队伍中，也有着丰富的以饮料来养生的宝贵经验。在民间，各地群众也常有以饮料防病治病，补养健身的风俗习惯。在我们的临床实践中，也摸索出了一些有效、简便的保健饮料方。所有这些，都可以使有病者能防治，无病者能调补，起到了医疗和保健作用。近几年来，我们广泛收集了古代医籍、近代报道、现代名医和民间使用的保健饮料验方、秘方，并结合自己的心得体会，筛选整理出适合于现代家庭制作的、简便安全、行之有效、味美可口的饮料方，编写成《家庭保健饮料》一书，奉献给读者。对每一种保健饮料，我们都分别作了饮料来源、配方组成、制作方法、功用说明和服用宜忌等介绍，力求使读者能一目了然，心中有数，会做会用。读者可以针对各自的体质状况，病情

性质，以及不同季节，喜爱嗜好，选用不同的饮料来防治疾病，调补身体。

《家庭保健饮料》是以医疗保健为主，对于一些常见病症，只要合理选用，则多能有效，且无副作用。对于慢性疾病，坚持应用，也能渐见起色，逐步好转，乃至痊愈。对于单纯体质虚弱者，若能选用得当，并且持之以恒，也会达到康健的目的。至于一些危急重症病人，应当请医生及时抢救和治疗，如果在救治过程中，或病情缓解后，或在疾病恢复阶段，配合应用适当的饮料，也有利于促进疾病的好转，有利于身体的康复。

本书在编写过程中，曾得到射阳县卫生局主管药师储农同志的支持与帮助，在此表示衷心感谢。

由于我们学识有限，实践经验不足，加之编写时间仓促，书中缺点错误之处难免，诚恳地希望广大读者批评指正。

编 者

1988年6月于南京

目 录

汤	参枣汤.....	(2)
	雪羹汤.....	(3)
	甘麦大枣汤.....	(4)
	山药扁豆汤.....	(5)
	如神汤.....	(6)
	赤豆汤.....	(7)
	冬瓜海带豆瓣汤.....	(8)
	黄芪母鸡汤.....	(9)
	利水消肿汤.....	(10)
	鲤鱼消肿汤.....	(11)
	通草猪爪汤.....	(12)
	催乳鲤鱼汤.....	(13)
	芥菜汤.....	(14)
	西瓜皮汤.....	(15)
	龙眼姜枣汤.....	(16)
	白芨肺.....	(17)
	鲜莲银耳汤.....	(18)
	红枣汤.....	(19)
	浮麦止汗汤.....	(19)
	当归生姜羊肉汤.....	(20)
	杏仁猪肺汤.....	(21)
	胶蜜汤.....	(22)
	花椒火腿汤.....	(23)
	海带苡仁汤.....	(24)
	竹茹汤.....	(25)

茶

玉米须茶.....	(28)
枸杞桑菊茶.....	(29)
款冬花茶.....	(30)
莲子锅焦茶.....	(30)
柿叶茶.....	(31)
千秋茶.....	(32)
桑芽茶.....	(33)
降压茶.....	(33)
竹芽茶.....	(34)
姜醋茶.....	(35)
生姜乌梅茶.....	(36)
五味枸杞茶.....	(37)
桑菊茶.....	(38)
番泻叶茶.....	(39)
决明茶.....	(39)
忍冬藤茶.....	(40)
胖大海茶.....	(41)
罗布麻茶.....	(42)
苏叶生姜茶.....	(43)
苦丁茶.....	(44)
白茅根茶.....	(45)

汁

姜韭汁.....	(48)
西瓜汁.....	(49)
芹菜汁.....	(49)
甘蔗汁.....	(51)
茅根汁.....	(51)
莱菔汁.....	(52)
百合汁.....	(53)
鲜五汁.....	(54)
益母草汁.....	(55)

汁

荸荠汁	(56)
鲜竹汁	(57)
饴糖萝卜汁	(57)
鲜藕汁	(58)

露

玫瑰露	(61)
茉莉花露	(61)
青蒿露	(62)
香橡露	(63)
桑叶露	(64)
梅花露	(65)
枇杷露	(65)
丁香露	(66)
谷芽露	(67)
藿香露	(68)
薄荷露	(69)
佛手露	(70)
金橘露	(71)
桂花露	(72)
石斛露	(72)
甘菊花露	(73)
银花露	(74)
白荷花露	(75)

羹

龟肉羹	(78)
银耳羹	(79)
姜韭牛奶羹	(80)
山药羊髓羹	(81)
鸡子羹	(82)
乌鸡肝羹	(83)
葱白冬瓜鲤鱼羹	(84)

羹

山药羊肉羹.....	(85)
猪蹄通乳羹.....	(86)
参芪羊肉羹.....	(87)
益气黄鳝羹.....	(88)
冰糖燕窝.....	(89)
莲子羹.....	(90)
鹌突羹.....	(91)
磁石肾羹.....	(93)
苡蓉羹.....	(94)
百合绿豆沙羹.....	(95)
天麻羹.....	(96)
羊肾苡蓉羹.....	(97)

粥

栗子粥.....	(100)
燕窝粥.....	(101)
西米粥.....	(102)
松子粥.....	(103)
黄芪粥.....	(104)
百合粥.....	(105)
甘蔗粥.....	(106)
白扁豆粥.....	(107)
肉苡蓉粥.....	(108)
砂仁粥.....	(109)
牛乳粥.....	(110)
玉米粉粥.....	(111)
芝麻粥.....	(112)
荷叶粥.....	(114)
绿豆粥.....	(115)
藿香粥.....	(115)
羊骨粥.....	(116)

粥	仙人粥.....	(117)
	神仙粥.....	(118)
	枳椇粥.....	(119)
	香菇海贝奶粥.....	(120)
	大蒜白芨粥.....	(122)
	胡桃粥.....	(123)
	荔枝粥.....	(124)
	苡仁粥.....	(125)
	柏子仁粥.....	(126)
膏	天门冬膏.....	(128)
	杞圆膏.....	(129)
	玉灵膏.....	(130)
	锁阳蜜膏.....	(131)
	文武膏.....	(132)
	上党参膏.....	(133)
	百花膏.....	(135)
	甜杏仁膏.....	(136)
	玫瑰膏.....	(137)
	五味子膏.....	(138)
	二冬膏.....	(139)
	五汁膏.....	(140)
	雪梨膏.....	(141)
	芝麻蜜膏.....	(142)
酒	仙茅酒.....	(146)
	枸杞子酒.....	(147)
	薯蓣酒.....	(148)
	徐国公仙酒.....	(149)
	菊花酒.....	(149)
	桑椹酒.....	(151)

酒

女贞子酒.....	(152)
鹿茸酒.....	(153)
首乌苡仁酒.....	(154)
葡萄酒.....	(154)
山楂酒.....	(156)
人参酒.....	(157)

常见病症饮料索引

汤

汤属流质，是人们生活中不可缺少的一种饮料。自古以来，人类一直保持着喝汤的习惯，这是由于各种汤类都能补充人体水分，促进新陈代谢，增加营养，强壮体质。

作为保健饮料的汤液，根据不同的配方选料，分别具有清热生津、补气养血、健脾益胃、滋养五脏、利水消肿、通乳催奶、化痰止咳、安神止汗等功能，尤其适合老、弱、病、残者饮用，真可谓“有病者能治，体虚者可补”。由于人体素质各异，嗜好偏爱不同，四时气候有别，疾病性质不一，所以，如能做到合理选用，则效果更好。

参 枣 汤

〔来源〕 元·葛可久《十药神书》

〔原料〕

人 参

3~5克

大 枣

10~15枚

人参因产地和加工方法的不同而名目繁多。就产地而言，野生的称“野山参”或“山参”，栽培的称“圆参”或“秧参”。如将幼小的野山参移植于田间，或将幼小的圆参移植于山野而成长的人参，称“移山参”。另外，产于朝鲜者，称别直参、高丽参，产于日本者称东洋参。就不同的加工方法而论，又可分为红参、糖参、生晒参、白参等。以上各种人参，均可选用，以支大、身长、浆足、芦(根基)长、纹细者为佳。

〔制作〕

1. 先将人参与大枣洗净，用冷水2碗(约500毫升)浸泡1小时；把人参切为薄片，与枣同入砂锅(或搪瓷锅)内，文火煎煮。

2. 煮至1碗汤后，倒出汤液；人参、大枣留在砂锅内，加水后文火再煎煮至1碗汤。

3. 将两次汤液合并，分作4次饮用。

据《月池人参传》中“忌铁器”的记载，煎煮时最好不要选用铁锅。

〔功用〕 益气养血，滋补强壮，健脾胃，疗虚损。适用于年老体衰，病后虚弱，气血双亏，食少便溏，疲倦乏力，心慌气短，贫血，健忘，阳痿等证。

参枣汤属于补虚扶正类保健饮料，由于人参中含有人参

甙、人参素、人参酸、维生素A、B₁、B₂、C以及蔗糖、麦芽糖、葡萄糖、果糖等多种糖类和其他一些化合物，故有“维生素复合体”之称，与大枣合用煎汤，既可改善人参的微苦之性，又能增强大补元气、养血健脾之力。无论男女老幼，凡属体质衰弱，气血不足者，均可选用。

〔服法〕 适宜于早起或临睡时空腹温热饮用，喝汤吃枣。尤以秋、冬季为妥。在饮用参枣汤期间，暂不宜喝茶、吃萝卜。对于内热较盛，阴虚火炽，肝阳偏旺，腹胀便秘，口鼻出血者，不宜选用，感冒发热时和春、夏季节忌饮。

雪 羹 汤

〔来源〕 清·王晋三《古方选注》

〔原料〕

鲜荸荠 10~15个

海蜇皮 30~60克

〔制作〕

1. 选用个大肥嫩的新鲜荸荠，除去嫩芽，削去外皮，切成薄片。
2. 将海蜇皮放入清水内浸泡，换去几次水，以便除净咸味及砂子，切碎。
3. 将荸荠片同海蜇一起放入锅内，加水3碗，煮取2碗即可。

〔功用〕 清热，化痰，消积滞。适用于急慢性气管炎，咳嗽气喘，痰多色黄，高血压，以及小儿食积难消，腹满作胀。

荸荠虽为常食之物，但也是一种天然的清热化痰药，前人常有单用荸荠治疗黄疸、痞积、百日咳、咽喉肿痛、小儿

口疮、妇女血崩等记载。海蜇也属药食兼用之品，功同荸荠。《归砚录》中曾说：“海蛇，妙药也，宣气化痰，消痰行食而不伤正气。”海蛇(音扎,zha)即海蜇。据近代药理试验证实，海蜇有降低血压的作用。临床医生也有报道，用海蜇同荸荠煎汤服用，治疗各期高血压，疗效满意及进步者达82.6%，可长期服用而无毒性与副作用，对早期患者更为适合。

〔服法〕 每次温服1碗，一日二次，连用5~7天。一年四季均可饮用。

甘麦大枣汤

〔来源〕 东汉·张仲景《金匮要略》

〔原料〕

炙甘草	6~10克
小麦	30~60克
大枣	10~15枚

〔制作〕

1. 先将小麦、大枣洗净。

2. 把小麦、大枣、甘草一同放入锅内，加水适量煎沸后再煮5~10分钟，去渣取汤饮用。

〔功效〕 益气、养心、安神。适用于妇人脏躁，心烦失眠，神志恍惚，悲伤欲哭，呵欠频繁(相当于妇女癔病)及更年期综合征。

甘麦大枣汤是中医之圣张仲景的一张名方，流传千余年，专门治疗妇人脏躁病，此病多由于忧思劳伤，阴血耗损，心脾两虚，心神失养所致。甘草能补益心脾，安魂定魄。小麦养心气，除虚烦。大枣补脾益气。合而煎汤，不仅

其味甘美，又能共奏补益心脾、安神定志的作用，经常饮服，对妇女脏躁病颇有效验。

〔服法〕 每日2次，每次1碗，趁热饮用。或以之代茶，随意饮之，连用7~10天。

山药扁豆汤

〔来源〕（民间方）

〔原料〕

鲜山药	100~150克
（或：干者）	30~60克）
鲜白扁豆	150~200克
（或：干者）	50~100克）
红糖	适量

〔制作〕

1. 将山药洗净后去皮切片。
2. 把山药片同白扁豆一同放入锅内，加水2碗，煮沸后加入红糖，稍煮即可。

〔功用〕 健脾益气。适用于脾虚腹泻，慢性肠炎，赤白带下。

山药主产河南，现大部分省份都有。早在《神农本草经》中即有记载，并称之为“上品”之药，可以健脾、补肺、滋肾、益精。《本草用药研究》认为“山药生者性凉，熟则化凉为温。纯白者入肺，温补而不骤，微香而不躁，有调肺之功，可治肺虚之咳，效果颇著。又因其味甘气香，用之助脾，可治脾虚腹泻，四肢无力，精神倦怠，为肺、脾之脏要药。”白扁豆的药用特点是补脾而不滋腻，化湿而不燥烈，生用多用于暑湿吐泻，炒用多用于脾虚泄泻，妇女白带等

症，功在健脾化湿。因此，在煎煮山药扁豆汤时，最好将白扁豆炒熟后再用。

〔服法〕 每日1或2次，趁热吃豆与山药并喝汤，连服10～15天作为一疗程。长期服用，效果更好。

如 神 汤

〔来源〕 宋·王怀隐《太平圣惠方》

〔原料〕

新鲜白茅根	60克
鲜桑根白皮	60克
冰糖	15克

〔制作〕

1. 采挖鲜茅根，去掉根须，约60克。
2. 再挖鲜桑树根皮，洗净，趁新鲜时刮去黄棕色外皮，纵向剖开，去掉木心，剥取白皮60克。
3. 把茅根与桑根白皮与冰糖15克同入锅内，加水3碗，煎取2碗汤。

〔功用〕 清热，止咳，定喘。适用于肺热咳喘，风热咳嗽，咳吐黄色脓痰，以及急性气管炎，肺炎等证。

茅根与桑根白皮，均是味甘性寒之品，善于清泻肺热，可以治疗热病烦渴，肺热咳喘气急。急性气管炎、支气管炎，以及小儿肺炎所致的咳嗽气喘，痰稠色黄者，多属中医的肺热之证，选用此汤，其效如神，故名“如神汤”。

〔服法〕 每日分2或3次凉饮，以之代茶，连用3～5天。凡是风寒咳嗽以及寒痰气喘者，不宜选用。

赤 豆 汤

〔来源〕《梅师集验方》

〔原料〕

赤小豆 125~250克

(或加:鲜冬瓜 500克)

(或加:活鲤鱼 1条)

赤豆分赤小豆与饭赤豆两种,赤小豆主产两广及江西等地,饭赤豆全国大部地区均产,药材以赤小豆品质为好,但货源不多。另外,赤小豆与相思子二者外形相似,均有“红豆”之别,过去曾有误把相思子当作赤小豆而引起中毒的,故选用时要注意,不可混淆。

〔制作〕

1. 将赤小豆洗净后,浸泡1~2小时。
 2. 把浸泡后的赤小豆放入砂锅,加水2000~3000毫升,加热煮沸。
 3. 煮沸后改用文火慢煨,至赤小豆烂透为止。
- 注意:也可放入冬瓜或鲤鱼(去净鳞鳃与肠杂)同煮取汤。

〔功用〕 利水消肿。适用于各种水肿病,诸如心脏性水肿,肾脏炎水肿,肝硬化腹水,脚气浮肿,产后浮肿,营养不良性浮肿(加鲤鱼更好),并可用于产后缺奶。

赤小豆利水消肿,早在《本经》中即有记载,历代医家及民间一直在沿用。据近代报道,用赤小豆0.5公斤同鲤鱼1条煮汤,治疗肝硬化腹水,连续服食,以愈为度。服后尿量增加,腹围减少,精神良好,毫无不良反应。用于产后缺奶,《产书方》中即有记载,现在民间常用赤小豆200克,早晚煮