

鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

四季滋补与药膳/徐秀芝著
武汉:湖北人民出版社,1996
(实用家庭生活系列)
ISBN 7-216-01798-6

I. 四…

I. 徐…

III. 中医—食物疗法

N. R247.1

实用家庭生活系列

四季滋补与药膳

徐秀芝著

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址: 武汉市解放大道新育村 33 号
邮编: 430022

印刷: 湖北人民出版社蒲圻印刷厂 经销: 湖北省新华书店

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 13.625

字数: 294 千字 插页: 5

版次: 1996 年 3 月第 1 版 印次: 1996 年 11 月第 2 次印刷

印数: 11 141 · 19 190 定价: 15.30 元

书号: ISBN 7-216 01798-6/R·7

前 言

随着生活水平的日益提高,人们在饮食方面已经由“温饱型”,转向了“营养型”、“滋补型”,希望通过饮食达到祛病强身,益智健脑,美容减肥,防老抗衰,延年益寿,强壮精力,消除疲劳的目的。因此,如何根据个体的体质差异,结合四季气候变化的特点,选择时令蔬菜食品,进行食疗和食补成了不少人亟待了解的问题。本书将为您提供一个满意的答案。

食疗与防病治病是一项专门的学问,源于夏朝的食疗,已有三千多年的历史。食疗是根据不同病症以及中医辨证施治的原则,按一定的组方,与特定的食物、药物相调配,将苦口的药品烹制成可口的佳肴,寓治疗疾病于日常饮食之中,以食代药,以达祛病康复之目的。人体气血阴阳和五脏六腑与大自然的运动变化息息相关,违背大自然的规律,人的机体就会阴阳失调,气血亏损,脏腑也会受到损害。顺乎自然的运动规律,正确地运用食物、药品补充机体的不足,纠正失衡的气血阴阳、五脏关系,则可扶正固本,延年益寿。

本书以一年的四季为纲,在每个季节中又分为两部分:第一部分按本季中常见病、多发病分列出可供选择的药膳,以供读者选用。为避免中医学术语的艰涩难懂,一般按西医的病名陈述,按中医的主症、治疗原则论治。四季中的常见病多发病均可在书中找到以食代药之方。第二部分分八个方面分列出保

健滋补药膳,使读者一看就明白其药理和滋补效果。所列食品及药品皆是该季中信手可得之物,且适合一般家庭的经济承受能力。

本书第一、二篇由武汉大学医院中医科徐秀芝执笔;第三篇由武汉大学医院药剂科郭晓林执笔;第四篇由湖北中医学院中药教研室王绪前执笔。全书由徐秀芝统稿。由于成书时间仓促,加之水平有限,不当之处一定不少,望读者及同道指正。

本书所列方剂乃是无数前人及今人的集体智慧的结晶,在成书的过程中参考了许多书籍(参考书目列于书尾),在此谨向有关先生恭致谢忱。

本书承蒙姚舜先生大力支持,在此一并致谢。

编 者

目 录

1. 春季常见疾病的药膳

治疗与保健滋补

1. 春季常见疾病的药膳治疗	7
1.1 普通感冒	7
荆芥粥	8
葱白粥	8
1.2 流行性感 冒	8
地瓜葛根煎	9
葱豉豆腐	9
预防药膳	10
人参莲肉汤	10
黄芪汽锅鸡	10
十全大补汤	11
猪肾粥	12
栗子龙眼粥	12
1.3 病毒性肝炎	13
(一)甲型肝炎	13
茵陈鲜蘑菇粥	13
(二)乙型肝炎	14
乙肝食疗粥	14
决明粥	14
(三)黄疸型肝炎	15

梔子仁粥	15
茵陈粥	16
黄鳝饭	16
甘薯粟米粥	17
茯苓包子	17
白茯苓粥	18
(四)慢性肝炎	18
香菇猪肉	19
芹菜蜜汁	19
枸杞麦冬蛋丁	20
猪骨米醋汁	20
枸杞子粥	21
枸杞大枣鸡蛋	21
烩生鸡丝	22
黄芪粥	23
番茄煮牛肉	23
红枣花生红糖汤	23
当归鸡汤	24
泥鳅粉	24
水晶菠萝	25
1.4 肝硬化	25
猪腿赤豆汤	26
赤小豆冬瓜炖乌鱼	27
鲤鱼陈皮煲	27
胎盘泥鳅粉	28
烤黄牛脾	28

山药羊肉汤	29
山药车前粥	29
大叶紫珠鸡蛋	30
绿豆大蒜	30
鸡蛋地耳草	31
月季樱桃粥	31
甲鱼蜂蜜	32
猪肝鳖甲方	32
枸杞蒸鸡	33
预防药膳	33
春笋香菇	33
油炸蚕蛹	34
1.5 急性肾小球肾炎	34
姜糖鸡	35
车前草粥	36
冬瓜赤豆黑鱼汤	36
1.6 慢性肾小球肾炎	37
桂枝生姜粥	38
菠萝饮	39
大蒜鸭	39
鸭粥	39
芥菜粥	40
茅根大米粥	40
向日葵煮鸡蛋	41
砂仁煮鲫鱼	41
乌龟炖猪肚	41

鲤鱼煨大蒜	42
黑豆粥	42
鲫鱼灯心粥	43
茯苓米粉白糖饼	43
鲤鱼汁粥	43
蚕豆炖牛肉	44
青鸭羹	44
鲫鱼粥	45
大葱炖猪爪	45
乌豆元肉大枣汤	45
黑豆鸡蛋粥	46
1. 7 尿路结石	47
金钱草苡米粥	47
核桃冰糖	47
车前绿豆汤	48
胡桃肉芝麻糖	48
玉米粥	49
青小豆粥	49
海金沙苡仁粥	49
1. 8 血尿	50
丹皮龟	50
煮花生莲子	51
荸荠藕节汁	51
茅根甘蔗饮	52
藕丝糯米粥	52
芹菜糯米粥	53

三七糯米粥	53
空心菜糯米粥	53
1.9 胆囊炎	54
蒲公英粥	54
玉米须炖蚌肉	54
鲤鱼赤豆陈皮汤	55
茭白汤	55
荸荠饮	56
1.10 胆石症	56
麻油核桃	56
鸡内金粥	57
大金钱草粥	58
核桃茶	58
1.11 荨麻疹	59
黄酒黑芝麻	59
姜醋饮	60
使君猪肉	60
姜醋木瓜	60
黄绿二豆粉	61
菊花饮	61
红花酒	62
红枣炖猪胰	62
1.12 痤疮	63
天葵苡仁粥	63
雪梨菜汁	64

海藻苡米粥	64
海带绿豆汤	64
萝卜芹菜汁	65
清肺饮	65
1.13 月经过多	66
加味黑木耳汤	67
艾叶黄芪炖母鸡	67
韭菜糯米酒	68
马齿苋鸡蛋汤	68
天冬红糖水	69
莲花茶	69
阿胶糯米粥	69
旱莲茅根粥	70
乌梅金樱膏	70
1.14 妊娠恶阻	71
砂仁蒸鲫鱼	71
鲫鱼糯米粥	72
扁豆山药粥	72
沙参粥	73
黄精玉竹粥	73
甘蔗生姜汁	73
佛手柑粥	74
生芦根粥	74
1.15 麻疹	75
红萝卜香菜汤	75
胡萝卜香菜荸荠汤	76

荸荠怪柳汤	76
荸荠酒酿	76
香菜浮萍饮	77
鲫鱼豆腐汤	77
香菇牛肉粥	78
1.16 风疹	78
金针香菜汤	79
竹笋鲫鱼汤	79
软炸百花鸽	79
1.17 流行性腮腺炎	80
绿豆菜心粥	81
冰糖鸭蛋羹	81
黄花菜汤	82
二豆粥	82
蛇皮鸡蛋	82
鲫鱼陈皮枸杞菜	83
赤小豆汤	83
丝瓜糊	84
青红粉	84
1.18 水痘	84
春笋猪肉粥	85
黄花齿苋饮	85
百合杏仁赤豆粥	85
1.19 蛔虫病	86
牵牛子粥	86

荷叶红糖饮	87
苦楝葱白醋饮	87
花椒油	88
1.20 蛲虫病	88
马齿苋醋汁	89
大蒜菜油膏	89
银杏糊	89
1.21 绦虫病	90
桃花粥	90
胡椒汁	90
椰汁	91
槟榔汁南瓜仁	91
1.22 翼状胬肉	91
蛇皮绿豆汤	92
柴胡菊花粥	92
1.23 青光眼	93
槟榔煎	93
清炖甲鱼	93
生地青葙粥	94
决明芝麻煎	94
夏枯草茶	94
1.24 慢性鼻炎	95
柏叶猪鼻汤	95
芎芷炖猪脑	96
苍耳子茶	96

辛夷花茶	97
桑菊粥	97
1. 25 萎缩性鼻炎	97
黄花鱼头汤	98
瓜藤煮鱼	98
2. 春季保健滋补	99
2.1 防老抗衰类	99
莲子粉粥	99
甜浆粥	100
何首乌煮鸡蛋	100
枸杞酒	101
2.2 延年益寿类	102
枸杞粥	102
黄精粥	102
赤豆粥	103
鹌鹑赤豆粥	103
苡蓉鸡粥	104
2.3 美容养颜类	104
核桃粥	104
苹果汁	105
桔汁	106
葡萄胡萝卜苹果汁	106
香蕉汁	106
2.4 生发乌发类	107
何首乌粥	107

芝麻粥	107
桑椹粥	108
乌发粥	108
2.5 明目亮睛类	109
羊肝粥	109
鸡肝粥	109
银杞明目汤	110
玄参炖猪肝	110
2.6 消皱美肌类	111
苡米酒	111
鸡骨汤	111
蕨蕕油豆腐包虾	111
天门冬烧麦	112
天门冬萝卜汤	113
2.7 益智健脑类	113
青椒拌干丝	113
蛋皮鱼卷	114
油炸鹌鹑	115
炒双菇	115
2.8 减肥健身类	116
海带干梅茶	116
白茯苓粥	117
赤小豆粥	117
荷叶茶	117

Ⅱ. 夏季常见疾病的药膳

治疗与保健滋补

1. 夏季常见疾病的药膳治疗	124
1.1 风热感冒	124
薄荷粥	124
桑菊薄荷饮	125
双花粥	125
薄荷糖	126
1.2 感冒挟湿	126
香薷饮	126
藿佩饮	127
1.3 细菌性痢疾	127
芩粥	128
银花莲子粥	129
大蒜粥	129
姜茶	129
苡米莲子粥	130
扁豆花馄饨	130
鲫鱼羹	131
赤小豆山药粥	131
鲜藕膏	131
马齿苋粥	132
1.4 疟疾	132
乌龟汤	133

常山粥	133
炖野鸭	133
甲鱼粥	134
1.5 腹泻	134
鸡蛋饼	136
糖藕	136
三宝粥	137
苋蒜粳米粥	137
乌梅膏	138
益脾饼	138
桔饼桂元糖	138
茯苓粉粥	139
扁豆山药粥	139
莴苣猪肉粳米粥	140
1.6 疔疮	140
香椿鱼	141
苦菜姜汁	141
炒绿豆芽	141
葱炖猪蹄	142
益寿鸽蛋汤	142
1.7 颈淋巴结核	143
煮芋艿	143
猪肉海藻汤	144
紫菜萝卜汤	144
水煮牡蛎面	144
芋艿荸荠海蜇粉	145

荔枝果酒	145
1.8 丹毒	146
油菜粥	146
丝瓜豆腐汤	146
油菜虾米粥	147
1.9 乳腺炎	147
澄汁米酒	148
油菜汁	148
金针菜炖猪肉	148
金针猪蹄汤	149
公英虾肉	149
1.10 痔疮	150
丝瓜猪肉汤	150
空心菜蜜膏	150
白糖炖鱼肚	151
无花果炖猪肉	151
槐花猪肉汤	151
木耳粥	152
清蒸鳝鱼羹	152
桑椹糯米粥	153
1.11 湿疹	153
土茯苓龟	154
车前瓜皮苡米粥	155
土豆粥	155
赤小豆苡米粥	155

绿豆海带汤	156
莲花粥	156
1.12 脓疱疮	157
菱角粥	157
松香油	157
田螺粉	158
杏仁油	158
1.13 脚气	159
米糠粥	159
米糠饼	159
陈皮花生豆	160
陈皮羊骨豆	160
茴香牛肉萝卜粥	161
1.14 慢性盆腔炎	161
油菜籽丸	161
香椿根皮汤	162
冬瓜槐花粥	162
大黄鸡蛋	163
1.15 妊娠水肿	163
安胎鲤鱼粥	164
鲤鱼头煮冬瓜	164
黄花菜炒黄瓜	165
黑豆大蒜	165
黄花鱼煮大蒜头	166
肉桂大枣山药粥	166