

饮食疗法

广东省中医院 梁剑辉 编著

广东科技出版社

粤新登字04号

饮食疗法

编 著 者: 梁剑辉

责任编辑: 刘兆卓

特邀编辑: 刘建珩

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号)

经 销: 广东省新华书店

印 刷: 广东省新华印刷厂

规 格: 850×1168 1/32 印张15 字数350 000

版 次: 1992年12月 第1版

1992年12月 第1次印刷

印 数: 1—30 200册

ISBN 7-5359-0943-4/R·173

定 价: 7.50元

前 言

常说“药补不如食补”。用食物防治疾病，先祖们已懂得了。如文献记载，远在周代（公元前1066年至前221年）的王宫里，就设有食医，专为帝王调剂饮食，研究饮食治病和日常保健。在唐朝，孙思邈（公元581年至682年）著的《千金要方·食治篇》中就精辟地指出：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”从这可知，用食疗治病的源流，是深远的。

所谓饮食疗法的剂型，是单纯用植物食物或动物食物，或两者互相配伍，或再配伍药品，经过烹饪而成。由于本疗法所取用的食物、药物价廉、易得，且用于平常保健、治病或辅助治病，确有一定效果，群众乐于接受，故流传广泛。

本书所选的处方，有来自古籍的，也有摘自近年出版的医书的；有来自民间验方的，也有选自日常美味菜谱的；有来自时令补品的组方，也有选自汤料的组方。共介绍的处方441首，用于治疗适应症有内、外、妇、儿、五官、传染病、皮肤等科的多种病种。家中备有一本，对保健、治病裨益甚大。

本书介绍的每一首处方，都有两个以上适应症，同时一病多方，故在选择使用处方前，最好查阅书末“按病查方索引”，弄懂哪首处方适合自己的病情，就用哪首处方，这有助于提高疗效。同时，饮食疗法一般用于慢性疾病疗效满意；急病、重病需到医院诊治，用本疗法作辅助治疗可提高疗效。

编 者

一九九二年夏

目 录

丁香煨梨	(1)
人参炖马鬃蛇	(2)
入地金牛鸡蛋汤	(3)
刀豆猪腰汤	(4)
干冬菜煮粥	(5)
土茯苓猪脊骨汤	(6)
土茯苓糖水	(7)
大飞扬草豆腐汤	(8)
大叶紫珠煮鸡蛋	(9)
大蒜炖生鱼	(10)
大蒜炖猫肉	(11)
大蒜鸭蛋汤	(12)
大蒜煮羊肉	(13)
大蒜蒸西瓜	(14)
万寿菊红糖水	(15)
山梔根猪瘦肉汤	(16)
山稔子煮塘虱鱼	(17)
山楂荷叶茶	(18)
千斤拔猪脚汤	(19)
川贝冰糖炖饭汤	(20)
川贝梨子猪肺汤	(21)
川芎白芷炖猪脑	(22)
川芎糖茶	(23)

马齿苋绿豆汤·····	(24)
马齿苋煮粥·····	(25)
马鞭草蒸猪肝·····	(26)
女贞子酒·····	(27)
无花果炖猪瘦肉·····	(28)
无花果冰糖水·····	(29)
无患子根猪骨汤·····	(30)
天香炉猪瘦肉汤·····	(31)
天麻炖猪脑·····	(32)
木瓜带鱼汤·····	(33)
木耳海参煮猪大肠·····	(34)
木棉花白糖水·····	(35)
瓦楞子蒸鸡肝·····	(36)
五加皮酒·····	(37)
五味子炖蜜糖·····	(38)
五指毛桃根猪脚汤·····	(39)
车前草猪小肚汤·····	(40)
毛冬青猪脚汤·····	(41)
牛百叶粥·····	(42)
升麻黑芝麻煮猪大肠·····	(43)
乌豆圆肉红枣汤·····	(44)
乌豆焖田鼠干·····	(45)
乌豆腐皮汤·····	(46)
乌龟肉煮猪肚·····	(47)
乌龟血炖冰糖·····	(48)
乌梅红糖水·····	(49)
凤尾草米泔汤·····	(50)
凤尾草海带汤·····	(51)

凤眼果猪瘦肉汤.....	(52)
六一散煮豆腐浆.....	(53)
火炭母猪红汤.....	(54)
火麻仁绿豆粥.....	(55)
火麻仁粥.....	(56)
水蛇苡米粥.....	(57)
巴戟鸡肠汤.....	(58)
巴戟炖牛鞭.....	(59)
巴戟炖猪大肠.....	(60)
节瓜猪瘦肉汤.....	(61)
玉竹猪瘦肉汤.....	(62)
玉米须西瓜皮香蕉汤.....	(63)
玉米须乌龟汤.....	(64)
石菖蒲炖猪心.....	(65)
甘草小麦红枣汤.....	(66)
甘蔗汁淮山糊.....	(67)
甘蔗煮粥.....	(68)
北芪乌豆汤.....	(69)
北芪炖乌骨鸡.....	(70)
北芪炖鲈鱼.....	(71)
北芪煮粥.....	(72)
北芪熟地鸡粥.....	(73)
北杏炖梨.....	(75)
田七藕汁炖鸡蛋.....	(76)
田鸡焖饭.....	(77)
田基黄鸡蛋汤.....	(78)
田螺蚌肉汤.....	(79)
仙人掌炒牛肉.....	(80)

冬瓜皮蚕豆汤	(81)
冬瓜苡米绿豆汤	(82)
冬瓜鲩鱼汤	(83)
冬虫草炖水鸭	(84)
冬虫草炖老鸭	(85)
生石膏煮粥	(86)
生地鸭蛋汤	(87)
生地螃蟹汤	(88)
生姜大蒜炖红糖	(89)
生姜夹柿饼	(90)
生姜芥菜汤	(91)
生姜炒米粥	(92)
生姜猪脚煮甜醋	(93)
生姜煨红枣	(94)
生蚝猪瘦肉汤	(95)
白兰花猪瘦肉汤	(96)
白芨炖燕窝	(97)
白果蒸鸡蛋	(98)
白果覆盆子猪小肚汤	(99)
白背叶根猪骨汤	(100)
白菜干腐皮红枣汤	(101)
白糖炖鱼胶	(102)
白糖栗子糊	(103)
白糖煮菱角粉	(104)
白糖煮葛粉	(105)
丝瓜猪瘦肉汤	(106)
地胆头猪瘦肉汤	(107)
芋头煮粥	(108)

芝麻蜜糊.....	(109)
老桑枝鸡汤.....	(110)
西谷米糖水.....	(111)
西洋菜蜜枣汤.....	(112)
百合鸡蛋糖水.....	(113)
百合鸡蛋黄糖水.....	(114)
当归牛尾巴汤.....	(115)
当归生地羊肉汤.....	(116)
肉苁蓉羊肉粥.....	(117)
肉苁蓉羊肾汤.....	(118)
肉豆蔻莲子粥.....	(119)
肉桂米酒粥.....	(120)
肉桂炖鸡肝.....	(121)
朱砂蒸鸡肝.....	(122)
伊拉克蜜枣甘草汤.....	(123)
向日葵花托红枣汤.....	(124)
合欢花蒸猪肝.....	(125)
灯芯花苦瓜汤.....	(126)
灯芯花柿饼汤.....	(127)
冰糖炖香蕉.....	(128)
冰糖炖海参.....	(129)
冰糖煮马蹄粉.....	(130)
冰糖蒸柿饼.....	(131)
江珧柱猪瘦肉汤.....	(132)
羊肺羊肉汤.....	(133)
羊脊骨羊肾粥.....	(134)
阳起石牛肾粥.....	(135)
红丝线猪瘦肉汤.....	(136)

红花炖羊心·····	(187)
红枣人参汤·····	(188)
红枣羊胛骨糯米粥·····	(189)
红枣红糖煮南瓜·····	(140)
红枣炖羊心·····	(141)
红枣炖果子狸·····	(142)
红枣猪胰汤·····	(143)
红萝卜红枣汤·····	(144)
红蓖麻根黑醋煮鸡蛋·····	(145)
红糖煮豆腐·····	(146)
麦芽糖生姜糖水·····	(147)
麦芽糖煮红枣·····	(148)
杜仲猪肚汤·····	(148)
杜仲猪脊骨汤·····	(150)
杞子炖羊脑·····	(151)
杨桃蜜糖水·····	(152)
豆腐生石膏汤·····	(153)
豆腐焖猪脚·····	(154)
芫荽黄豆汤·····	(155)
苋菜子猪肺汤·····	(156)
花生大蒜焖禾虫·····	(157)
花生冰糖水·····	(158)
花生油炒猪小肚·····	(159)
花生猪脚汤·····	(160)
花粉豇豆汤·····	(161)
花椒火腿汤·····	(162)
芹菜猪瘦肉汤·····	(163)
芹菜酸枣仁汤·····	(164)

芥菜猪瘦肉汤.....	(165)
芡实煮老鸭.....	(166)
苎麻根鸡汤.....	(167)
苡米羊肉汤.....	(168)
苡米煮粥.....	(169)
赤小豆冬瓜生鱼汤.....	(170)
赤小豆鸡汤.....	(171)
岗梅根鸭蛋汤.....	(172)
旱莲草红枣汤.....	(173)
何首乌鸡汤.....	(174)
谷精草羊肝汤.....	(175)
饭汤冰糖慈姑糊.....	(176)
辛夷花鸡蛋汤.....	(177)
沙参冬虫草乌龟汤.....	(178)
沙参鸡蛋糖水.....	(179)
沙苑蒺藜鱼胶汤.....	(180)
沙葛拌白糖.....	(181)
补骨脂羊小肚汤.....	(182)
补骨脂猪腰汤.....	(183)
灵芝粉蒸猪肉饼.....	(184)
阿胶鸡蛋汤.....	(185)
阿胶糯米粥.....	(186)
鸡血藤煮鸡蛋.....	(187)
鸡骨草红枣汤.....	(188)
鸡冠花鸡蛋汤.....	(189)
鸡屎藤米糊.....	(190)
鸡屎藤根猪小肚汤.....	(191)
鸡蛋花糖水.....	(192)

鸡蛋黄油·····	(193)
鸡蛋甜豆腐浆·····	(194)
玫瑰花茶·····	(195)
枇杷叶生姜粥·····	(196)
枇杷叶糯米粽·····	(197)
杭菊普洱茶·····	(198)
茉莉花糖水·····	(199)
苦瓜猪瘦肉汤·····	(200)
茅根竹蔗荸荠汤·····	(201)
罗汉果生鱼葛菜汤·····	(202)
罗汉果柿饼汤·····	(203)
罗汉果猪肺汤·····	(204)
乳饼煮粥·····	(205)
金针菜黄豆猪脚汤·····	(206)
金针菜蒸猪肉饼·····	(207)
金针菜糖水·····	(208)
金樱子炖冰糖·····	(208)
金樱子鲫鱼汤·····	(209)
金樱根炖鸡·····	(210)
金橘根猪肚汤·····	(211)
狗棍鱼煮粥·····	(212)
兔肝煮粥·····	(213)
鱼胶糯米粥·····	(214)
鱼腥草猪肺汤·····	(215)
炖苹果泥·····	(216)
炒麦芽糖水·····	(217)
炒扁豆淮山粥·····	(218)
炒桂林锥·····	(219)

炒萝卜缨	(219)
泥鳅汤	(220)
泽兰炖水鱼	(221)
卷柏芹菜鸡蛋汤	(222)
珍珠草猪肝汤	(223)
柚子肉炖鸡	(224)
柚皮牛胎盘汤	(225)
柚花猪肚汤	(226)
枳椇子甘蔗猪心肺汤	(227)
枸杞叶羊肾粥	(228)
枸杞叶炒鸡蛋	(229)
枸杞叶炒猪心	(230)
枸杞叶猪肝汤	(231)
枸杞叶猪腰汤	(232)
柳根猪瘦肉汤	(233)
柠檬叶猪肺汤	(234)
胡桃仁五味子蜜糊	(235)
胡桃仁炒韭菜	(236)
胡桃仁煮粥	(237)
胡桃仁糖糊	(238)
胡椒酿红枣	(238)
南杏羊肺汤	(239)
草决明兔肝汤	(240)
草决明海带汤	(242)
草决明蒸鸡肝	(243)
草果牛肉汤	(244)
草果草豆蔻煮乌骨鸡	(245)
茼蒿菜鸡蛋白汤	(246)

茵陈蜆肉汤	(247)
茴香炖猪腰	(248)
茴香蒸鲫鱼	(249)
茯苓鸡肉馄饨	(250)
茶叶煮鸡蛋	(251)
茶叶酿鲫鱼	(252)
茶叶潮州柑	(253)
荠菜鸡蛋汤	(254)
荠菜蜜枣汤	(255)
茭笋通草猪脚汤	(256)
荔枝干煮粥	(257)
荔枝酒	(258)
砂仁蒸猪腰	(258)
砂仁蒸鲫鱼	(259)
咸大头菜煮粥	(260)
咸金橘糖茶	(261)
咸柠檬茶	(262)
咸鸭蛋蚝豉粥	(263)
咸橄榄芦根茶	(264)
韭菜汁姜汁炖牛奶	(265)
韭菜炒鸡蛋	(266)
韭菜煮蛤蜊肉	(267)
韭黄炒猪腰	(268)
骨碎补猪腰汤	(269)
钟乳石煮牛奶	(270)
香花菜鸡蛋花汤	(271)
剑花猪肺蜜枣汤	(272)
食盐拌粥油	(273)

食盐炒龙虱	(274)
食盐炒芝麻	(275)
食盐炒蚕蛹	(276)
食盐煮豇豆	(277)
独活乌豆汤	(278)
独脚金猪肝汤	(279)
独脚金猪瘦肉汤	(280)
胖大海冰糖茶	(281)
姜汁牛肺糯米饭	(282)
姜汁甘蔗露	(283)
姜汁北杏猪肺汤	(284)
姜汁炖砂仁	(285)
姜汁炒章鱼	(286)
姜汁鸭蛋汤	(287)
姜汁甜牛奶	(288)
姜丝炒墨鱼	(289)
姜葱苏叶橄榄汤	(290)
姜糖茶	(291)
眉豆煮饭	(292)
蚕豆壳红茶	(293)
蚕豆煮牛肉	(294)
蚕砂酒	(295)
桃仁牛血汤	(296)
桃仁煮粥	(297)
桃仁墨鱼汤	(298)
桃仁藕汤	(299)
桃树根猪瘦肉汤	(300)
荸荠煮猪肚	(301)

荸荠薏菜汤	(302)
莲子芡实猪瘦肉汤	(303)
莲子饭焦粥	(304)
莲子猪肚汤	(305)
荷叶冬瓜汤	(306)
盐腌黄皮果	(307)
栗子猪瘦肉汤	(308)
党参当归炖猪心	(309)
党参当归炖猪腰	(310)
党参茯苓鸡蛋白粥	(311)
鸭肉煮粥	(312)
蚌花猪瘦肉汤	(313)
臭草绿豆糖水	(314)
鹌鹑煮粥	(315)
高良姜羊脊骨粥	(316)
烧猪肉蚝豉汤	(317)
凉粉草葛根汤	(318)
酒炖胡桃麦芽糖	(319)
酒炒田螺	(320)
酒炒鸡肠	(321)
酒炒海虾	(322)
酒虾米汤	(323)
酒浸荸荠	(324)
酒煮蚌肉	(325)
酒蒸鸭血	(326)
酒蒸螃蟹	(327)
浮小麦羊肚汤	(328)
益母草乌豆糖水	(329)

益智仁煮粥·····	(330)
烫鲜蚶肉·····	(331)
桑叶猪肝汤·····	(332)
桑白皮兔肉汤·····	(333)
桑寄生芦根黄鳝汤·····	(334)
桑椹糖水·····	(335)
萝卜汁煮麦芽糖·····	(336)
萝卜焖鲫鱼·····	(337)
萝卜鲍鱼汤·····	(338)
萝卜酸梅汤·····	(339)
菟丝子鸡肝粥·····	(340)
菊花龙井茶·····	(341)
菠萝蜜种仁猪瘦肉汤·····	(342)
菠菜猪红汤·····	(343)
黄泥煨冬瓜·····	(344)
黄精炖冰糖·····	(345)
黄精炖猪瘦肉·····	(346)
雪耳炖冰糖·····	(347)
蚯蚓炒鸡蛋·····	(348)
蚯蚓胡椒黄豆·····	(349)
甜马乳·····	(350)
甜杏仁米糊·····	(351)
梨子煮粥·····	(352)
梨汁炖人乳·····	(353)
猪肺煮粥·····	(354)
猪油炖水鱼·····	(355)
猪脾猪肚粥·····	(356)
猪腰煮粥·····	(357)

鹿筋花生汤·····	(358)
麻油拌菠菜·····	(359)
麻油泡使君子仁·····	(360)
麻雀煮粥·····	(361)
清炖牛鼻肉·····	(362)
清炖乌龟·····	(363)
清炖水牛蹄·····	(364)
清炖果子狸·····	(365)
清蒸白鳝·····	(366)
清蒸茄子·····	(367)
清蒸泥鳅·····	(368)
清蒸黄鳝·····	(369)
清蒸鲫鱼·····	(370)
淡竹叶煮粥·····	(371)
淡菜皮蛋粥·····	(372)
淮山百合炖白鳝·····	(373)
淮山米酒糊·····	(374)
淮山杞子炖乳鸽·····	(375)
淮山芡实粥·····	(376)
淮山猪胰汤·····	(377)
绿豆猪肝粥·····	(378)
椰子炖鸡·····	(379)
棉花子鸡蛋汤·····	(380)
款冬花百合糖水·····	(381)
葫芦瓜糖水·····	(382)
葫芦茶冰糖水·····	(383)
葛根煮粥·····	(384)
葡萄藕汁生地露·····	(385)