

家庭食疗方1100种

李明河 李登洲 编著

中国食品出版社

内 容 简 介

本书是一部家庭实用食疗方集锦，共含各类方剂1100余种，信息量大。本书作者乃中医世家，精选良方既为内行，躬亲实践又显创见，其方效验可信。千余方剂可防可治人之多种常见病，尤其对妇女科、男性科、小儿科、皮肤诸科症状，读者都可从本书中选取到恰当的食疗方，其料平凡，其法简便，其味优美，其效显明。书中还列有食疗概论、中医辞释、效方索引等篇章，通俗实用。

家庭食疗方1100种

李明河 李登州 编著

中国食品出版社出版

(北京广安门内大街)

新华书店北京发行所发行

河北省迁安县印刷厂印刷

787×1092 32开本 11.75印张 264千字

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

印数：1—15000册

ISBN 7-80044-264-0/TS·265

定价：4.30元

前 言

饮食疗法（简称食疗）是中医学、营养学与烹制技术相结合的一门科学，是中医学的一个分支。几千年来，它为中华民族的繁衍昌盛和人民身体素质的增强作出了重大贡献。

古有“安身之本，必资于食”，“日食两合米，胜似参芪一大包”之说，言明食物具有可食可药的双重效应，此即“药食同源”。

食疗的主要方法是药膳。药膳是在食疗的基础上，以中医理论为指导，将药物和食物相配合，采用传统的制作方法，结合现代先进食品生产工艺加工而成的一种防病治病、保健强身的美味食品。它形是食品，性是药品，既不同于单用药物祛邪治病，又不同于纯食米谷扶正调理。它的精华之处在于药食相配，功力相济，食借药力，药助食威，从而收到药物治病和食物营养双重功效。正如清代医学家黄宫绣在《本草求真》中所说：“米虽常食之物，服之不甚有益，而一参以药投，则其力甚巨，未可等为泛常而忽视也。”其食疗价值可见一斑。

随着我国医疗保健事业的发展和人民生活水平的提高，食疗已引起全社会的关注。不仅一些食疗书籍相继问世，而

且在北京、上海、成都、武汉等大城市相继开设了食疗餐厅或药膳餐馆。一些独具特色的医疗食品也涌入市场，受到广大群众欢迎。

为了使饮食疗法得以继承、完善和发展，我和父亲广泛收集民间的食疗单方，采用和加减历代中医的食疗复方，整理家传的食疗验方，参阅大量文献资料，编著了这本“家庭食疗方1100种”。

本书与其它食疗书籍不同之处有三个方面：①增写了“加减”条目，即在原方的基础上，减去某种食物或药物，再加入某种食物或药物，使原方功能发生变化，以用于新的适应症。②“宜忌”条目下不仅写了患者对方剂的宜忌，而且根据适应症写了宜辅食哪些食、药或方剂，可增强原方功效；忌食哪些食物可保持原方功能。这就不致使本书只限于单纯“食疗效方”罗列，而且起到指导患者药食调理的作用。③以食物分类来写，并加写了对症索引。既能使读者以食配膳，又能使患者按病找方。前后呼应，方便实用。

本书在编著过程中，承蒙北京市宣武中医医院孔祥琦教授和杨开源、李完璞同志审订初稿，并承孔祥琦教授作序，在此一并致谢。

李明河

一九八八年十二月

目 录

食疗总论.....	(1)
一、食疗渊源.....	(1)
二、药食性味与功用.....	(4)
三、注重药食宜忌.....	(7)
四、药膳方剂的分类.....	(11)
水陆蔬菜.....	(15)
菠菜.....	(15)
菠菜粥.....	(16)
菠菜内金山药汤.....	(17)
菠菜麻油拌芹菜.....	(18)
黄花菜.....	(22)
黄花菜汤.....	(23)
黄花菜白茅饮.....	(24)
备用单方.....	(25)
韭菜.....	(27)
韭菜粥.....	(28)
韭菜炒羊肾.....	(29)
菠菜银耳汤.....	(17)
菠菜猪肝黄花汤.....	(18)
备用单方.....	(20)
黄花菜炖猪蹄.....	(23)
黄花合欢大枣汤.....	(24)
韭菜生姜牛奶汤.....	(28)
韭菜炒河虾.....	(30)

备用单方.....	(31)		
萝卜.....	(32)		
萝卜粥.....	(33)	萝卜秋梨汁.....	(34)
萝卜青果荸荠汤.....	(35)	萝卜羊肉生姜汤.....	(35)
萝卜白皮豆蛋汤.....	(36)	备用单方.....	(37)
山药.....	(39)		
山药粥.....	(40)	山药内金山楂粥.....	(41)
山药三七藕节粥.....	(42)	山药枸杞猪脑汤.....	(43)
山药扁豆芡实汤.....	(44)	备用单方.....	(44)
冬瓜.....	(46)		
冬瓜粥.....	(47)	冬瓜利水减肥汤.....	(47)
冬瓜赤豆鲤鱼汤.....	(48)	冬瓜蚕豆绿豆汤.....	(48)
冬瓜荷叶汤.....	(49)	冬瓜赤豆乌鱼汤.....	(50)
冬瓜蚌肉陈皮汤.....	(51)	备用单方.....	(51)
莲藕.....	(53)		
莲藕粥.....	(54)	藕汁蜜糖露.....	(54)
莲藕桃仁汤.....	(55)	绿豆萝卜灌大藕.....	(56)
藕汁鸡冠花糖饮.....	(56)	备用单方.....	(57)
丝瓜.....	(59)		
丝瓜粥.....	(60)	丝瓜饮.....	(60)
丝瓜莲子鸡蛋汤.....	(61)	丝瓜豆腐瘦肉汤.....	(62)
丝瓜虾皮猪肝汤.....	(62)	备用单方.....	(63)
苦瓜.....	(65)		
苦瓜粥.....	(66)	苦瓜茶.....	(66)
苦瓜荠菜瘦肉汤.....	(67)	苦瓜炒猪肝.....	(68)
备用单方.....	(69)		

干鲜果类.....	(70)		
花生.....	(70)		
花生粥.....	(71)	花生杏仁黄豆浆.....	(72)
花生大枣猪蹄汤.....	(72)	花生枯草炖枣仁.....	(73)
花生赤豆芽根汤.....	(74)	备用单方.....	(75)
莲子.....	(77)		
莲子粥.....	(78)	莲子龙须猪肉汤.....	(78)
莲子百合麦冬汤.....	(79)	莲子大枣桂花汤.....	(80)
莲子牡蛎芦根汤.....	(81)	备用单方.....	(82)
山楂.....	(83)		
山楂粥.....	(84)	山楂决明荷叶汤.....	(85)
山楂内金桃仁散.....	(85)	山楂肉桂红糖汤.....	(86)
山楂枸杞饮.....	(87)	备用单方.....	(88)
梅实.....	(90)		
乌梅粥.....	(91)	乌梅糖水.....	(91)
乌梅麦冬冰糖汤.....	(92)	乌梅姜茶红糖饮.....	(93)
乌梅茵陈蜜.....	(93)	乌梅萝卜汤.....	(94)
备用单方.....	(95)		
桔子.....	(96)		
桔饼粥.....	(97)	桔饼桔皮大枣饮.....	(97)
桔饼杏仁丝瓜汤.....	(98)	桔红粉白糖包.....	(99)
桔饼桂圆糖.....	(99)	备用单方.....	(100)
荸荠.....	(102)		
荸荠粥.....	(103)	荸荠海蜇皮汤.....	(103)
荸荠薏苡汤.....	(104)	荸荠芫荽汤.....	(105)
荸荠茅根生藕汤.....	(105)	备用单方.....	(106)

百合.....	(108)	百合生地枣仁汤.....	(109)
百合粉粥.....	(108)	百合蒸蜂蜜.....	(111)
百合党参猪肺汤.....	(110)	百合二仁红枣蜜.....	(112)
百合麦冬玉竹蜜.....	(111)	备用单方.....	(114)
百合荸荠雪梨羹.....	(113)	柿子.....	(115)
柿子.....	(115)	柿饼粥.....	(116)
柿饼粥.....	(116)	柿饼藕节荠菜汤.....	(116)
柿饼灯草汤.....	(117)	柿饼鸭梨汤.....	(118)
柿蒂丁香生姜汤.....	(118)	柿饼红枣山茱汤.....	(119)
备用单方.....	(120)	梨.....	(121)
梨.....	(121)	梨粥.....	(122)
梨粥.....	(122)	秋梨膏.....	(122)
秋梨白藕汁.....	(123)	雪梨百合冰糖汤.....	(124)
鸭梨装丁香.....	(124)	雪梨川贝煨猪肺.....	(125)
备用单方.....	(126)	栗子.....	(128)
栗子.....	(128)	栗子粥.....	(129)
栗子粥.....	(129)	栗子山药姜枣粥.....	(129)
栗子猪肾粥.....	(130)	栗子蒸母鸡.....	(130)
栗子糕.....	(131)	栗子荸荠猪肉汤.....	(132)
备用单方.....	(132)	核桃.....	(134)
核桃.....	(134)	核桃粥.....	(135)
核桃粥.....	(135)	核桃仁炒韭菜.....	(136)
核桃参姜汤.....	(136)	核桃山药冰糖蜜.....	(137)
核桃山楂菊花茶.....	(138)	核桃人参汤.....	(139)
备用单方.....	(139)	大枣.....	(141)
大枣.....	(141)		

大棗粥.....(142)	大棗木耳湯.....(142)
大棗干姜甘草散.....(143)	大棗黃芪浮麥湯.....(144)
大棗黨參桂圓湯.....(144)	大棗花生桂圓泥.....(145)
大棗蜇甲湯.....(146)	備用單方.....(146)
桂圓.....(148)	
桂圓粥.....(149)	桂圓煮雞蛋.....(149)
桂圓枸杞桑椹湯.....(150)	桂圓松子仁湯.....(150)
備用單方.....(151)	
白果.....(153)	
白果仁粥.....(154)	白果蓮子烏骨雞.....(154)
白果金櫻豬肝湯.....(155)	白果煮苡米.....(156)
備用單方.....(157)	
豆类(158)	
綠豆.....(158)	
綠豆粥.....(159)	綠豆白糖湯.....(160)
綠豆車前黑豆湯.....(160)	三豆甘草湯.....(161)
綠豆海帶紫菜湯.....(162)	綠豆豬肝粥.....(162)
備用單方.....(163)	
蚕豆.....(165)	
蚕豆粥.....(166)	蚕豆冬瓜皮湯.....(166)
蚕豆糕.....(167)	蚕豆小豆炖牛肉.....(168)
蚕豆壳紅茶飲.....(168)	備用單方.....(169)
赤豆.....(171)	
赤豆粥.....(172)	赤豆內金荷葉粥.....(172)
赤豆烏骨雞.....(173)	赤豆白皮湯.....(174)

赤豆补脾粥.....(174)	备用单方.....(175)
黑豆.....(177)	
黑豆粥.....(178)	黑豆桑椹汤.....(178)
黑豆小麦莲心汤.....(179)	黑豆甘草汤.....(180)
黑豆圆肉芡实汤.....(180)	黑豆独活蚯蚓汤.....(181)
备用单方.....(181)	
黄豆.....(183)	
黄豆粥.....(184)	黄豆芡实汤.....(184)
黄豆金针鲤鱼汤.....(185)	黄豆海藻紫菜汤.....(186)
黄豆首乌烩猪肝.....(186)	备用单方.....(187)
扁豆.....(189)	
扁豆粥.....(190)	扁豆山药大枣粥.....(190)
扁豆藿香荷叶汤.....(191)	扁豆茯苓散.....(192)
扁豆香薷银花汤.....(193)	备用单方.....(193)
豆腐.....(195)	
豆腐炖泥鳅.....(196)	豆腐蘑菇银耳汤.....(196)
豆腐红糖汤.....(197)	豆腐兔肉紫菜汤.....(198)
豆腐猪蹄瓜菇汤.....(199)	备用单方.....(200)
畜禽肉类(201)	
羊肉.....(201)	
羊肉粥.....(202)	羊肉奶药羹.....(202)
羊肉烧胡萝卜.....(203)	当归生姜羊肉汤.....(204)
羊肉煨大蒜.....(205)	备用单方.....(205)
牛肉.....(207)	
牛肉粥.....(208)	浓牛肉汁.....(208)

牛肉蓮葯苓朮湯.....(209)	牛肉蚕豆湯.....(210)
牛肉南瓜湯.....(211)	备用單方.....(212)
狗肉.....(214)	狗肉菟絲附片湯.....(215)
狗肉粥.....(214)	狗肉黑豆大棗湯.....(217)
焖狗肉.....(216)	狗肉炖紅薯.....(218)
狗肉枸杞山藥湯.....(217)	
备用單方.....(219)	
兔肉.....(220)	
兔肉粥.....(221)	兔肉猪肚參葯湯.....(221)
兔肉補虛湯.....(222)	兔肉佩兰煮雞蛋.....(223)
备用單方.....(223)	
雞肉.....(225)	
鸡汁粥.....(226)	母鸡炖黃芪.....(226)
鸡肉蒸三七.....(227)	鸡肉焖天麻.....(228)
鸡肉炖苡蓉.....(229)	备用單方.....(229)
鴨肉.....(231)	
鴨肉粥.....(232)	鴨肉蒸虫草.....(232)
鴨肉海參湯.....(233)	老鴨蒸天麻.....(234)
鴨肉芡實扁豆湯.....(234)	鴨肉蒸大蒜綠豆.....(235)
备用單方.....(236)	
鵝肉.....(238)	
鵝肉粥.....(239)	鵝肉沙參山藥湯.....(239)
鵝肉冬瓜湯.....(240)	鵝肉魚鱈湯.....(241)
备用單方.....(241)	
鸚鵡.....(243)	
鸚鵡粥.....(243)	鸚鵡杞仲湯.....(244)

鹤鹑蒸黄芪.....(245)	鹤鹑蒸圆参.....(246)
鹤鹑蒸三七.....(247)	备用单方.....(247)
雀肉.....(249)	
雀肉粥.....(249)	麻雀蒸天麻.....(250)
麻雀银耳冰糖汤.....(251)	麻雀枸杞核桃汤.....(251)
麻雀陈皮姜枣汤.....(252)	备用单方.....(253)
鱼龟参蜆.....(255)	
鲤鱼.....(255)	
鲤鱼粥.....(256)	鲤鱼赤豆汤.....(257)
鲤鱼归芪汤.....(257)	鲤鱼冬瓜汤.....(258)
鲤鱼山楂鸡蛋汤.....(259)	备用单方.....(260)
鲫鱼.....(261)	
鲫鱼粥.....(262)	鲫鱼黄芪汤.....(262)
鲫鱼猪苓汤.....(263)	鲫鱼豆蔻汤.....(264)
鲫鱼杏仁红糖汤.....(264)	鲫鱼百合柿饼汤.....(265)
备用单方.....(266)	
鳊鱼.....(268)	
鳊鱼粥.....(268)	鳊鱼黄芪汤.....(269)
鳊鱼内金汤.....(270)	鳊鱼党参大枣汤.....(271)
鳊鱼芹菜炒翠衣.....(271)	备用单方.....(272)
甲鱼.....(274)	
甲鱼粥.....(274)	甲鱼杞山贞子汤.....(275)
甲鱼二母杏仁汤.....(276)	甲鱼黄芪大枣汤.....(277)
甲鱼炖大蒜.....(278)	备用单方.....(279)
龟肉.....(280)	

龟肉粥.....(280)	龟肉百合汤.....(281)
龟肉羊肉汤.....(282)	龟肉煲猪肚.....(282)
龟肉冬瓜赤豆汤.....(283)	龟肉莲子芡实汤.....(284)
备用单方.....(285)	
海蜇.....(287)	
海蜇粥.....(288)	海蜇荸荠芹菜汤.....(288)
凉拌海蜇莴笋丝.....(289)	凉拌海蜇萝卜丝.....(290)
海蜇冰糖蜜.....(291)	备用单方.....(291)
海参.....(293)	
海参粥.....(294)	海参猪肠木耳汤.....(294)
海参蘑菇猪肉汤.....(295)	海参山药脆蛋汤.....(296)
备用单方.....(297)	

野生蔬菜.....(298)

枸杞叶.....(298)	
枸杞叶粥.....(299)	枸杞菠菜鸡肝汤.....(299)
枸杞羊肾粥.....(300)	枸杞车前荠菜汤.....(301)
生煸枸杞叶.....(301)	备用单方.....(302)
荠菜.....(304)	
荠菜粥.....(305)	荠菜苣荬拌大蒜.....(305)
荠菜红枣藕节汤.....(306)	荠菜苣荬鸡蛋汤.....(307)
荠菜鸡肝鸡蛋汤.....(307)	荠菜荸荠芹菜汤.....(308)
备用单方.....(309)	
马齿苋.....(311)	
马齿苋粥.....(312)	马齿苋槟榔银花汤.....(312)
马齿苋金针肝蛋汤.....(313)	马齿苋蛋白羹.....(314)

马齿苋绿豆汤.....(314)	备用单方.....(315)
车前叶.....(317)	
车前叶粥.....(318)	车前银耳冰糖汤.....(319)
车前竹叶甘草汤.....(319)	车前赤豆玉米须汤... (320)
车前茵陈公英汤.....(321)	备用单方.....(322)
蒲公英.....(324)	
蒲公英粥.....(325)	蒲公英桔梗汤.....(326)
公英茵陈红枣汤.....(326)	蒲公英玉米须汤.....(327)
公英地丁绿豆汤.....(328)	备用单方.....(328)
附录 I 有关中医术语注释.....(330)	
附录 II 食物的性味表.....(337)	
附录 III 常见病症效方索引.....(338)	

食 疗 总 论

一、食疗渊源

饮食疗法在我国历史悠久，源远流长。上古时期，原始先民“茹毛饮血”，“饥不择食”，常因遇毒食而生疾丧生。经过不断尝试，才逐渐分清食与药，同时也逐步发现了既可为食又能作药的药用食物。传说中的“神农尝百草”即包含了这一内容。

早在7千年前的新石器时代，我们祖先就发明了陶器，诸多品种的陶器能煎熬药物和烹蒸食物，既而出现了谷物发酵酿酒。酒“善走窜”，“通血脉”，“引药势”，药酒也进入了人们的生活。

周代，“食医”作为独立的一科，与“疾医”（内科）、“疡医”（外科）和“兽医”并为朝廷医事。战国时期的典籍《周礼》载：“以五味五谷五药养其病，以五气五色五声眡（shì，视的异体字）其死生。”《吕氏春秋》有“阳朴（四川地名）之姜，招摇（桂阳招摇山）之桂”的说法，姜、桂其时已是既可调味又能作药了。可见药食同源，由来既久。以食疗疾，更见于后来典籍。

《黄帝内经》是战国时代的医学专著，该书提出“药以祛之，食以随之”的治疗原则，指出：“五味入口，藏于肠

胃。”这里的“五味”实指各种食物的分类简称。并总结出“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补养精气”的膳食配制原则。该书共载1方，属药膳者6首。

东汉时期，以假托“神农氏”之名写成的名著《神农本草经》，共列上、中、下三品药物计365种，其中药用食物总计50种，上品占22种，如酸枣、橘柚、葡萄、瓜子、大枣、海蛤等；中品占19种，如干姜、海藻、醋酱、赤豆、黍米、粟米、龙眼等；下品占9种，如洋桃、羊蹄、桃仁、杏仁等。汉代医圣张仲景，“勤求古训，博采众方”，著成《伤寒杂病论》一书，书中载有米药同用的方剂40余种。其食疗论述主要集中在《禽兽鱼虫禁忌并治》、《果实菜谷禁忌并治》两个专篇内。仲景首创的桂枝汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等药膳方剂，可用于治疗人体多种疾病。此外，北魏崔诜的《食经》；晋朝葛洪的《抱朴子·内篇》、《肘后方》；梁代陶弘景的《本草经集注》、《养生延命录》、《养生经》；刘休的《食疗》；王权和他的《养生论》等，对食疗都有详细的记载。

唐代，食疗成为一门专门的学问。卓越的医药学家孙思邈的《千金要方·食治》即是其代表。书中指出：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。”又说：“为医者当洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”

“若是能用食平病，适情遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也。”书中将154种食物分为果实、菜蔬、谷米、鸟兽四类，多有精辟论述。孙氏列药膳方剂17首，其中的茯苓酥、杏仁酥，就是抗老延龄的著名药膳方剂。此

外，孟诜的《食疗本草》，昝殷的《食医心镜》，陈士良的《食性本草》，陈藏器的《本草拾遗》，苏敬的《新修本草》，李珣的《海药本草》，甄权的《药性本草》，王焘的《外台秘要》等，都丰富了食疗的内容。

宋代对食疗更加重视。《太平圣惠方》广泛收集前代方书和民间验方，内容丰富，其中有28种病证专门论述了食疗方剂和食治方法。如牛乳治消渴病；鲍鱼粥、黑豆粥治水肿；杏仁粥治咳嗽等。还有苏颂的《图经本草》，寇宗奭的《本草衍义》，唐慎微的《证类本草》等，都收集了大量食疗资料。特别是陈直所著的《养老奉亲书》，堪称以药膳治疗老年病的专著，全书载方231首，其中药膳方达162首。

元代宫廷饮膳太医忽思慧编著的《饮膳正要》，是一部著名的食疗专著，对养生、妊娠禁忌、营养疗法、饮食卫生、食物中毒等都有论述。卷三收载有关食物本草药200种。书中介绍了药膳菜肴94种，汤类35种，抗衰老药膳方剂29首。此外，郑望的《膳夫论》，贾铭的《饮食须知》，王好古的《汤液本草》，吴端的《日用本草》，朱丹溪的《本草衍义补遗》，王中阳的《养生主论》，娄居中的《食治通说》，郑樵的《食鉴》等专著，对食疗都有许多重要的论述。

明清时期，饮食疗法得到进一步发展，这方面的专著也层出不穷，如稽康的《养生论》，曹慈山的《老老恒言》，沈李龙的《食物本草会纂》，兰茂的《滇南本草》，朱橚的《救荒本草》，袁枚的《随园食单》，王孟英的《随息居饮食谱》，何克谦的《食物本草备考》等，都为饮食疗法增添了丰富的内容。伟大的医药学家李时珍编著的《本草纲目》，