

主 编 曹文富
副 主 编 唐成林 黄学宽



幸福生活



健康食疗

• 中老年食疗 •

西南师范大学出版社

幸福生活
健康食疗

• 中老年食疗 •

西南师范大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中老年食疗 / 曹文富主编. —重庆: 西南师范大学出版社, 2009. 6

(幸福生活·健康食疗)

ISBN 978-7-5621-4513-4

I. 中… II. 曹… III. ①中年人—食物疗法②老年人—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第096375号

幸福生活·健康食疗——中老年食疗

曹文富 主编

责任编辑: 廖伟

美术设计: 张宏

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆·北碚

邮编: 400715

网址: www.xscbs.com

印 刷: 重庆美惠彩色印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 2.625

字 数: 70千字

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-4513-4

定 价: 25.00元 (附DVD光盘1片)

前 言

世界卫生组织新近研究显示，人的健康和寿命8%取决于医疗条件，7%取决于气候环境，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，60%取决于生活方式。因此，真正的健康和长寿是在长期生活方式中“养”出来的。而在“养”的过程中，“中医食养”或称“中医食疗”占有非常重要的地位。中医以人为本的个体化调节观，“天人合一”的养生观，崇尚天然食物的饮食观，因人、因时、因地、因病制宜的整体调理观，对于养生保健、强身防病、延年益寿都具有十分重要的作用。

“中医食疗学”是中医养生保健与康复治疗体系的重要组成部分，它是在中医药理论的指导下，经过前人长期医疗和生活实践逐渐积累、不断总结和发展起来的。随着我国社会经济的迅速发展，人民生活水平的不断提高，以及疾病谱新的变化，为了适应城乡青年就业培训、职业技能院校教学使用，同时满足社会各界朋友对食疗保健的需求，我们特组织编写了这一套《幸福生活·健康食疗》系列丛书。该丛书以中医药理论为指导，结合烹饪学、现代营养学以及食品卫生学等相关知识和理论，通过发掘中医药食疗精华，将药物与食物进行合理配方，并采用传统和现代科学加工技术，指导人们制作出具有独特色、香、味、形、效的药膳食品，旨在提高人们对食疗的认识，从而提高健康和养生保健水平。这些食疗品种不仅有助于补充人体所需要的营养，满足人们对美味食品的追求，同时还具有增强体质、调节机能、养生防病、辅助治病和促进机体康复等作用。

本套丛书包括《四季食疗》《中老年食疗》《男性食疗》《女性食疗》《儿童食疗》5部。其中《四季食疗》介绍了中医食疗的基本知识、春季食疗养生、夏季食疗养生、秋季食疗养生以及冬季食疗养生的食疗药膳处方；《中老年食疗》则介绍了中医药膳食物的基本性能与疾病治疗的关系、药膳治疗的基本原则、疾病状态下的饮食宜忌，



以及感冒、腰痛、高血压、糖尿病、冠心病、失眠、便秘、痔疮、关节炎、虚劳等中医常见病证的食疗处方；《男性食疗》介绍了男性食疗的基本常识与原则，以及阳痿、早泄、遗精、不育、前列腺疾病等男科常见病的食疗处方；《女性食疗》介绍了女性食疗的基本常识与原则，以及月经病、带下病、妊娠病、产后病、妇科杂病及女性美容等方面的食疗处方；而《儿童食疗》则介绍了儿童食疗的基本常识与原则，以及儿童常见头面五官疾病、心肺疾病、脾胃疾病、神经血液疾病、泌尿及其他疾病的食疗处方。

全书内容丰富，既有理论阐发，又有实践技能，图文并茂，并附有指导性很强的操作光盘，科学实用，通俗易懂，是一种一看就懂、一学就会的实用技术，是学习食疗保健的良师益友。希望本套丛书能使各位朋友从食疗中吸取“营养”之利，帮助各位朋友在体验无限美妙的“口福生活”之中保健养生、强身防病、延年益寿，快快乐乐地享受人生。

本套丛书在编写过程中，参考了有关书籍并引用了部分食疗处方，在此谨向原作者致以诚挚的谢意。由于编者水平有限，书中缺点和错漏在所难免，恳请读者提出宝贵意见，以期再版时修正提高。

编者

于重庆医科大学中医药学院

2009年6月

目 录

第一章 认识中医食疗	1
第二章 中老年常见病症的食疗	10
一、感冒	10
二、腰痛	12
三、高血压	17
四、糖尿病	21
五、冠心病	25
六、失眠	28
七、便秘	32
八、痔疮	35
九、风湿性关节炎	37
十、虚劳	41
附录：试着做 —— “中老年食疗”参考食疗方	49

第一章 认识中医食疗

一、中医食疗的概念

中医食疗，实际应称为中医药膳食疗。它是中医药学与中国传统饮食文化和烹饪技艺相结合的一门交叉学科。中医食疗以中华优秀传统文化为底蕴，以中国古代哲学思想为指导，以传统科学的研究成果（包括中医药学及其他相关学科）为核心，充分体现了中国传统养生保健和防病治病的思想。

1. 药膳与食疗

药膳：以药配膳，以食为形。药，指中药，主要是指天然的动植物药（其中有不少可药食兼用）。

食疗：以食为疗。利用食物的特性或调节膳食中的营养成分，达到防治疾病的目的。古人很早就发现不少食物兼备营养保健和防治疾病两大功能，既可以解决人类生存问题，还能提高其生存质量（如山药、板栗等）。

食物与药物：食物性质比较平和，作用缓慢，没有毒副作用；药物偏性较大，作用比较峻烈。

2. 药膳与药物的区别

药膳多用以保健防病，作用显现慢，重在养与防；药物用以祛病救人，显效快，重在治病，应用时应遵循一定原则。药膳在保健、养生、康复中有很重要的地位，但药膳不能代替药物疗法。二者各有所长，各有不足，应视具体人与病情而选定合适之法，不可滥用。

二、中医食疗学发展简史

中医食疗有数千年历史，《黄帝内经》提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，说明各种食物合理搭配能扶助人体正气。现代营养学提出的要求是：平衡膳食、合理营养。

古代医家对食疗的论述与现代营养学观念一致。元代医家忽思慧在《饮膳正要》中说：“春气温，宜食麦以凉之；夏气热，宜食



菽（豆的总称）以寒之；秋气燥，宜食麻以润其燥；冬气寒，宜食黍（黄米）以热性治其寒。”强调饮食要符合四时气候变化的自然规律。现代营养学也指出，人体营养素的供给量要根据气候、地区、劳动强度及生理特点等因素的变化而有所不同，使人体能量代谢和物质代谢与外界环境达到平衡，以维持身体健康。

近年来，食疗学取得的不少成果逐渐被现代科学所证实，被医务工作者以及大众所接受。如：燕麦防治高脂血症、糖尿病；芹菜防治高血压；花生红衣防治贫血与出血；马齿苋、苦瓜抗菌消炎等。

三、中医食疗的指导思想

1. 整体观念

中医认为，人体的各个部分都是有机地联系在一起的，这种相互联系的关系是以五脏为中心，通过经络的联系作用而实现的。它体现在脏腑与脏腑、脏腑与形体各组织的生理、病理各个方面。在食疗过程中，可以根据五官、形体、色脉等外在的变化，了解脏腑的虚实，气血的盛衰，以及正邪的消长，从而确定治疗原则。如老年人常见腰酸腿软、眼花耳聩等症，考虑到目与肝有关，肾与骨、耳有关，可知上述症状为肝肾不足所致，治疗原则宜补益肝肾，经常食用枸杞子、桑椹、羊肉、黑芝麻、胡桃仁等，从而达到聪耳明目、坚骨延年的效果。

2. 天人相应

人处于天地之间，生活于自然环境之中，为自然界的一部分，人和自然具有相通相应的关系。自然界的气候变化必然会对人体产生一定影响，人体摄入饮食五谷也应顺应四时的变化，并作出相应的调整，才有利于防病治病。

3. 平衡阴阳

中国古代哲学思想认为，阴阳是指一切事物或现象相互对立统一两个方面。就人体而言，也存在着阴阳两个方面。身体患有疾病，究其原因，主要为阴阳失调所致，如阴阳之偏盛偏衰则导致疾病发生，出现阴虚、阳虚、阴盛、阳亢的病证。

饮食治疗以调整阴阳平衡为基本指导思想。即“谨察阴阳所在而调之，以平为期”（《素问·至真要大论》），使人体保持“阴



平阳秘，精神乃治”的正常生理状态，从而保证身体健康。

4. 食药同源

食物与药物皆属于天然之物，均具有形、气、味、质等特性，二者在性能上有相通之处。食物也具有类似药物的“四气”（即寒、凉、温、热）“五味”（即辛、苦、甘、酸、咸）“升降沉浮”“归经”“功效”等属性。

宋代《养老奉亲》说：“水陆之物为饮食者，不管千百品，其四气五味，冷热补泻之性，亦皆禀于阴阳五行，与药物无殊……人若知其食物，调而用之，则倍胜于药也……善治药者不如善治食。”食物与药物同理，这是食物具有保健和治疗作用的理论基础。因此，又将药食两用的食物称为“药食”。

四、食物的性、味、归经

1. 食物的“性”

食物的“性”是指食物具有的寒、凉、温、热四种性质，中医称为“四性”或“四气”。其中寒凉与温热属于两类不同的性质。温与热、寒与凉是其共性，但温次之于热，凉次于寒，即在共同性质中又有程度上的差异。还有一类食物，寒热性质不太明显，作用比较和缓，则归于平性食物，食物中以平性者居多。

寒性食物：马齿苋、苦瓜、莲藕、食盐、海带、紫菜、鸭梨、西瓜、冬瓜等。

凉性食物：茄子、白萝卜、丝瓜、苋菜、芹菜、大麦、绿豆、茶叶等。

热性食物：芥末、肉桂、辣椒、花椒、生姜等。

温性食物：韭菜、葱白、香菜、糯米、胡桃仁、大枣、雀肉、羊肉、羊乳等。

平性食物：粳米、小米、圆白菜、黄豆、莲子、山药、蜂蜜等。

从生活和临床应用食物的经验来看，寒凉性食物多有滋阴、清热、泻火、凉血、解毒的作用；温热性食物多有温经、散寒、助阳、活血、通络等作用；平性食物大都具有补益滋养的作用。

2. 食物的“味”

中医在长期食疗实践中发现，味不同的食物，其作用往往不





同；而味相同的食物却常有共同之处。食物的五味，是指“辛、苦、甘、酸、咸”五种味，五味之外，尚有味不明显者，称为“淡味”。

食物“五味”的特点：

辛味食物：有发散、行气、行血的作用。如生姜、葱白发散风寒，适用于外感表实证；陈皮、香橼、佛手行气解郁，适用于肝郁气滞等证。

苦味食物：能清热、泄火、燥湿、泻下。如苦瓜清热解毒，可用于火热实证；杏仁润肺降气、化痰止咳，适用于外感咳嗽、气喘等。

酸味食物：有收敛、固涩等作用。如乌梅、石榴等，前者可安蛔止痛，用于蛔虫病；后者可涩肠、止血、止咳，可治疗泻痢、脱肛、下血、咳喘等。

咸味食物：能软坚散结、泻下通便。如海藻、海带等，适用于甲状腺肿大（中医称为瘰疬）等。

甘味食物：有补益、缓急、和中作用。如蜂蜜、大枣、山药、饴糖等，多用于治疗虚证、疼痛等。

淡味食物：有渗湿、利水等作用。如茯苓、薏苡仁等，多用于治疗湿邪或水气为患的病证。

3. 食物的“归经”

归经就是指食物对机体某部分的选择性作用。如鸭梨、芹菜同属寒性食物，虽然都有清热的作用，但其作用范围侧重点不同，前者偏于清肺热，后者偏于清肝热，各有所长。

五、食物的治疗作用

食物的治疗作用主要有“补”、“泻”、“调”三方面，即补益正气、祛除邪气、调和脏腑。

1. 补益正气

人体各组织、器官和整体的机能低下是导致疾病的重要原因，中医学把这种病理状态称为“正气虚”，其所引起的病证称为“虚证”。虚证有气虚、血虚、阴虚、阳虚等不同，因而临床表现各具特点，总体上表现为精神萎靡、神倦乏力、心悸气短、食欲不振、腰酸腿软、脉象细弱等。



凡是能够补充人体物质，增强机能，提高抗病能力，改善或消除虚弱证候的食物，都具有补益脏腑、扶助正气的作用。这类食物大多为动物类、乳蛋类或粮食类食物。

补气类：粳米、糯米、小米、黄豆、豆腐、牛肉、鸡肉、兔肉、鹌鹑、鸡蛋、鹌鹑蛋、土豆、胡萝卜、大枣等，用于气虚证。

补血类：猪肉、羊肉、猪肝、羊肝、牛肝、甲鱼、海参、菠菜、胡萝卜、黑木耳、桑椹等，用于血虚证。

滋阴类：鸡蛋黄、鸭蛋黄、甲鱼、乌贼、猪皮、鸭肉、桑椹、枸杞子、黑木耳、银耳等，用于阴虚证。

补阳类：羊肉、狗肉、鹿肉、兔肉、羊肾、猪肾、鸽蛋、鳝鱼、虾、韭菜、枸杞子、刀豆、胡桃仁等，用于阳虚证。

2. 祛除邪气

外界致病因素侵袭人体，或内脏机能活动失调、亢进，皆可使入发生疾病。如果病邪较盛，其所引起的病证则称为“实证”。实证范围很广，如邪闭经络或内结脏腑，或气滞、血瘀、痰湿、积滞等。常见“实证”的症状有呼吸气粗、精神烦躁、脘腹胀满、疼痛难忍、大便秘结、小便不通或者淋沥涩痛、舌苔黄腻、脉实有力等。用于实证的食物大都具有祛除病邪的作用，使邪去正安，身体康复。

辛温解表类：生姜、大葱、蒜等，用于风寒感冒。

辛凉解表类：杨桃、茶叶、豆豉等，用于风热感冒。

清热泻火类：苦瓜、苦菜、蕨菜、芦根、西瓜等，用于实热证。

清热燥湿类：茄子、荞麦、马齿苋等，用于湿热病证。

清热解毒类：绿豆、赤小豆、马齿苋、苦瓜、豆腐、豌豆等，用于热毒证。

清热解暑类：西瓜、绿豆、绿茶，用于暑热证。

清热利咽类：荸荠、罗汉果、青果、无花果等，用于内热引起的咽喉肿痛。

清热凉血类：茄子、藕节、丝瓜、黑木耳等，用于血热证。

通便类：香蕉、菠菜、竹笋、蜂蜜、核桃仁、黑芝麻等，用于便秘证。

祛风湿类：薏苡仁、木瓜、樱桃、鳝鱼等，用于风湿证。

芳香化湿类：扁豆、蚕豆等，用于湿温、暑湿、脾虚湿盛证。





利水类：玉米、玉米须、黑豆、绿豆、赤小豆、冬瓜、冬瓜皮、白菜、鲤鱼等，用于小便不利、水肿、淋病、痰饮等。

温里类：干姜、肉桂、花椒、茴香、胡椒、辣椒、羊肉等，用于寒证。

行气类：香橼、佛手、刀豆、玫瑰花等，用于气滞证。

活血类：山楂、茄子、酒、醋等，用于血瘀证。

止血类：藕节、黑木耳等，用于出血等证。

化痰类：海藻、昆布、海带、紫菜、萝卜、橘络、杏仁、生姜等，用于痰证。

止咳平喘类：杏仁、梨、枇杷、百合等，用于咳喘证。

安神类：莲子、小麦、百合、龙眼肉、酸枣仁、猪心等，用于神经衰弱、失眠。

收涩类：乌梅、莲子等，用于泄泻、尿频等滑脱不禁。

3. 调和脏腑

中医认为，脏和腑虽然各有不同的生理功能，但它们之间分工又合作，互相帮助，相互依赖，构成了有机整体，从而保证身体正常的生命活动。如果脏腑之间或脏与脏、腑与腑之间失去协调、平衡的关系，也会导致疾病的发生。如脾胃都是饮食消化的主要器官，胃主受纳、腐熟水谷；脾主运化水谷。脾气以升为顺，胃气以降为和。若脾胃不和，脾气该升不升，则出现食欲不振、食后腹胀、倦怠乏力、头晕脑胀等清阳不升、脾不健运的症状；胃气当降不降，则出现食停胃脘的胃脘胀满、胃痛、恶心欲吐等症状。治疗宜调和脾胃，可予以扁豆、生姜、山药、猪肚、胡萝卜、麦芽、谷芽等食物。

六、饮食治疗原则

1. 平衡膳食

在日常生活中力求饮食多样化，荤素搭配，平衡膳食。《黄帝内经》提出“五谷为养，五果为助，五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”即以谷类食物滋养人体，动物类食品补益脏腑，蔬菜水果作为副食补充，这样配制的膳食含有人体所需要的各种营养成分，比例适当。避免五味偏嗜是保持身体健康、防止疾病的基本保证。在此基础上，结合个人体质、具体病证予以相应膳食，最终到达“阴平阳秘，精神乃治”的状态。



2. 辨证施食

辨证论治是中医诊治疾病的基本特点，也是指导中医食疗的精髓之一。辨证施食是由辨证与施食互相联系的两个部分所组成。辨证不是各种症状的简单罗列，而是通过对症状、舌象、脉象等进行综合分析，从中找出内在的联系，得出证型的概括，并以此作为治疗处方的重要依据。辨证是决定治疗的前提和依据，施食是治疗的手段和方法。

虚证：呼吸气短，神疲乏力，少气懒言，心悸健忘，失眠多梦，唇甲色淡，潮热盗汗，五心烦热，畏寒肢冷，舌质淡，脉细无力等。

实证：形体壮实，脘腹胀满，大便秘结，舌质红且苔厚苍老，脉实有力等。

寒证：怕冷喜暖，手足不温，口淡不渴，痰涕清稀，小便清长，大便稀溏，舌淡苔白，脉迟等。

热证：身热出汗，口渴喜冷饮，烦躁不宁，痰涕黄稠，小便短黄，大便干结，舌红苔黄，脉数等。

《黄帝内经》中指出“虚者补之”、“实者泻之”、“寒者热之”、“热者寒之”。

3. 顾护脾胃

中医认为“胃为水谷之海”、“脾为气血生化之源”。胃主受纳，脾主运化，二者互为表里，共同协作完成食物的受纳、腐熟、消磨和对精微物质的吸收与输布，进而滋养五脏六腑、肌肉筋骨、皮肤毛发，所以脾胃为人体的后天之本。如果脾胃失健，就会变生他病。如胃气不和，受纳失司，则进食减少、恶心呕吐。脾胃运化无力，则出现腹胀便溏、疲倦乏力、少气懒言、面色萎黄等一系列虚弱的征象。因此脾胃功能的强弱对于疾病的传变、转归、康复都起着重要的作用。在实际生活中，不论是以食养生还是以食治病，都要注意补益脾胃以生气血，顾护脾胃而不伤脾胃。此外，平时还要饮食有节，不要加重脾胃的负担。

4. 以食为主

在中医饮食疗法中，常常可以看到食物与药物同用的现象。如用当归生姜羊肉汤治疗产后血虚腹痛；人参胡桃汤治疗肺虚久咳气喘。食物与药物的性能相通，二者配合应用，可以更好地发挥疗效。





然而中医食疗并非都一定要添加药物，一般情况下还是尽量选用食物或药食两用之品，以食为主，必要时才可用少量药物起到画龙点睛的效果。

在药物选择时，主要以选用药食兼用的天然之品为宜。如枸杞子、山药、茯苓、薏苡仁、冬虫夏草、麦冬、菊花、豆蔻、桂皮、茴香等。

七、饮食宜忌

“饮食宜忌”指的就是有关食物“所宜”与“非所宜”的诸般情况，中医学在饮食与病情宜忌方面积累了大量的经验，值得借鉴。

病中宜忌：生、冷之物，辛辣、油腻、腥膻之物。

服药宜忌：茶叶可与多种药物发生化学反应，薄荷忌蟹肉。

胎产宜忌：怀孕、分娩是女性的特殊生理时期，饮食要格外注意。

妊娠期由于胎儿生长发育的需要，应给予营养滋补的食物，避免吃辛热温燥、不易消化的食物。

分娩后的乳母可多用鸡、鸭、鱼、牛肉、猪蹄炖汤喝，既补充营养，又促进乳汁分泌；避免生食寒冷或辛辣之物。但也不要禁忌太多，以免影响母亲及乳儿的营养与健康。

八、食疗的加工方法

食疗处方通常需要加工成粥、菜、汤、饮、酒、膏等剂型，以便食用。食疗与正常饮食一样，也需注重口味与营养。现将食疗加工的基本方法和注意事项简述如下。

1. 药粥

就是将中药与大米混合，加入清水或汤汁，先用武火煮沸，再用文火熬至浓稠即成。如果使用的中药同时也是食物，则可以直接与大米同煮，如果使用的中药是药物，其药渣又不便于食用，则应该先煎煮药物，去渣取汁与大米煮熬。

2. 菜肴

就是以食物为原料，或加入适当中药，再加入辅料，运用烹调方法制成美味佳肴。常见的制作方法如下：



蒸：将食物、中药和调料拌好，装入碗中，放入蒸笼内蒸熟即成。

煮：将食物和中药一起放入砂锅内，加入适量清水或汤汁，先用武火煮沸，再用文火烧至熟烂即成。

炖：将食物和中药同时下锅，加入适量清水，用武火烧沸后，去掉浮沫，再用文火炖至熟烂即成。

卤：将食物和中药按照一定方式配合，放入卤汁中，用火加热烹制，使其渗透卤汁，直至烧熟。

焖：在锅内加入适量的素油，将食物和中药同时放入，炒至半成品后，再加入调味品和少量汤汁，盖紧锅盖，用文火焖熟。

煨：将食物和中药用文火或放在有余热的柴草灰内煨制熟透。

炒：将锅烧热，倒入素油，并用油滑锅，一般用武火，依次放入食物和中药，用锅铲翻拌，动作迅速，断生即成。

炸：在锅内放入大量素油，待油热后，将食物和药物放入锅内油炸，用武火熟制，炸熟即出锅。

3. 药汤

这是将中药加水煎煮而成，也可以适当加入食物一同煎煮。煎好后，滤去不能吃的药渣，喝汤并吃同煮的食物。有时还可稍放一些调料，如盐、葱等。

4. 药茶

这是以质地轻薄或具有芳香挥发性成分的中药为原料，经过沸水冲泡而成。首先将中药洗净，再切片或切丝，有的则捣碎或剪碎，然后放入杯中，冲入沸水，有的也可以稍煮一下。加盖温浸10~30分钟即可饮用。饮完后，药渣可以继续冲泡。

5. 药酒

这是采用一定的方法将中药的有效成分溶解入酒中而成。将中药放入瓷坛中，按处方规定加入一定量的白酒或黄酒，密封坛口。每天搅拌振荡1次，7天后改为每周1次。在常温暗处浸泡2周以上，吸取上清液，压出残渣中的余液，合并后澄清、过滤即得。饮用药酒应注意不可过量，不会饮酒以及酒精过敏者不宜饮用。

6. 滋膏

这是提取出食疗处方中的汁液或煎液，去渣浓缩，加糖或蜂蜜收膏而成。



第二章 中老年常见病症的食疗

一、感冒

感冒又称伤风、冒风，是风邪侵袭人体所致的常见外感疾病。临床表现以鼻塞、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适为其特征。全年均可发病，尤以春季多见。

膳食原则

1. 宜食稀软的食物。
2. 宜食有利于发汗的食物。
3. 忌食滋补的食物。

辨证食疗

生姜红糖茶

【原料】生姜10克，红糖30克。

【制作方法】生姜切丝或片，与红糖一起放入杯中，开水冲泡。

【食用方法】代茶饮。每日2剂。

【功效主治】生姜有温暖、兴奋、发汗、止呕、解毒等作用，适用于外感风寒、头痛、痰饮、咳嗽、胃寒呕吐。此茶适用于风寒感冒，伴有恶心、呕吐、腹胀等症状。



生姜红糖茶



葱蒜粥

- 【原 料】葱白10根，大蒜3瓣，糯米50克。
- 【制作方法】取干净的葱白10根，切碎，大蒜3瓣，糯米50克，加水煮成粥。
- 【食用方法】每次150毫升，每日2次。
- 【功效主治】葱白，性温、味辛，具有散寒、健胃、发汗、去痰、杀菌之功效。蒜，性温、味辛，可健胃、杀菌、散寒。由于具有显著的广谱抗菌作用，所以对春季的呼吸道传染病有防治作用。



葱蒜粥

姜糖苏叶饮

- 【原 料】生姜15克，苏叶、红糖各10克。
- 【制作方法】将生姜洗净，切丝；苏叶洗净，合并装入茶杯中；开水冲泡，盖上盖，浸泡10分钟，调入红糖搅匀，即可趁热顿服。
- 【食用方法】每日2次，2~3日为1疗程。
- 【功效主治】方中生姜辛温，能发汗解表、温胃散寒、和中止呕，加上苏叶，能加强发汗解表行气温中止呕的作用；红糖具有温中暖胃的作用。适用于外感风寒、脾胃不和所致的头痛、恶寒、发热、胸闷、恶心、呕吐等症。

