

很老很老 的 老偏方

刘 昆 / 编著

北京中医药大学医学硕士、优秀教师
结合中西医之药理、食疗、
营养学及临床经验为中国家庭编写

对症药茶 ·
药酒 · 药膳方

千年国医精华，
百病药食偏方。

本书传承《黄帝内经》的养生智慧，
选取大量古籍偏方、
中医老前辈的经验妙方，
致力于打造一本中国家庭必备的
药茶、药酒、药膳养生宝典。



大彩生活读库

很老很老 的 老偏方

刘 昆 / 编著

药酒 · 药膳方

对症药茶



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

很老很老的老偏方. 对症药茶·药酒·药膳方 / 刘昆
编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5335-4353-2

I. ①很… II. ①刘… III. ①茶剂—土方—汇编②药
酒—土方—汇编③食物疗法—土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第191653号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 很老很老的老偏方——对症药茶·药酒·药膳方 |
| 编 著 | 刘昆 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号 (邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 北京缤索印刷有限公司 |
| 开 本 | 720毫米×1020毫米 1/16 |
| 印 张 | 20 |
| 图 文 | 320码 |
| 版 次 | 2013年10月第1版 |
| 印 次 | 2013年10月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4353-2 |
| 定 价 | 39.80元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

contents

第一章

药茶、药酒、药膳基础知识大盘点

2 • 药茶：茶亦药，涤净身心污秽

- 2 • 药茶的养生文化
- 4 • 药茶材料的选择
- 5 • 药茶的制法
- 6 • 药茶的服法
- 7 • 药茶的六大优势

9 • 药酒：一人饮，一家无疫

- 9 • 药酒的独到优势
- 10 • 家庭自制药酒的准备条件
- 12 • 自制药酒的方法
- 14 • 自制药酒需要注意的问题
- 15 • 常见问题解疑

18 • 药膳：药食同源的直接体现

- 18 • 什么是药膳
- 18 • 药膳养生更深入人心
- 19 • 药食两用的理论依据
- 20 • 食物的中药属性
- 22 • 家中必备的补益中药



24 • 感冒

- 24 • 苏羌茶 祛风散寒效力佳
- 24 • 辣茶 散寒开胃
- 25 • 生姜葱白茶 化痰止咳
- 25 • 桑菊竹叶茶 缓解头痛身疼
- 26 • 金银花甘草茶 治风热感冒
- 26 • 桑菊梨皮茶 养阴润燥
- 26 • 银花大青叶茶 预防流感疗效好
- 27 • 生姜酒 预防感冒助消化
- 28 • 葱姜酒 外用对小儿风寒感冒有效
- 28 • 麻黄汤 发汗解表
- 28 • 荆芥粥 缓解感冒症状
- 29 • 葱豉黄酒汤 治风寒感冒初起
- 29 • 葱姜粥 可发汗
- 29 • 萝卜糖水 缓解感冒症状
- 29 • 蔓荆子粥 缓解头痛目赤

30 • 咳嗽

- 30 • 鱼腥草杏桔茶 小儿风热咳嗽适用



- 30 • 百合枇杷茶 对肺热咳嗽有疗效
- 31 • 乌龙冬瓜茶 利水消肿
- 31 • 桔梗茶 寒热感冒均可饮
- 32 • 银耳茶 润燥止咳
- 32 • 桑白皮茶 吸烟者咳嗽咳痰者可饮
- 32 • 橘皮茶 治疗痰湿咳嗽有疗效
- 33 • 雪梨止咳茶 缓解咽痛干痒咳嗽
- 33 • 三根清肺茶 清热祛火
- 33 • 雪梨酒 润燥化痰
- 34 • 海浮石白萝卜 适用于慢性支气管炎
- 34 • 陈皮雪梨汤 缓解感冒咳嗽
- 34 • 玉竹猪瘦肉汤 滋阴润肺

35 • 支气管哮喘

- 35 • 金瓜饴糖汁 有效预防支气管哮喘
- 35 • 米醋蛋方 缓解哮喘
- 35 • 丝瓜花方 适用于哮喘
- 36 • 杏仁猪肚 适用于哮喘
- 36 • 罗汉果柿饼汤 化痰止咳
- 36 • 椒目方 除痰平喘

37 • 肺气肿

- 37 • 南瓜蜂蜜方 缓解肺气肿症状
- 37 • 百合猪肺汤 缓解肺气肿症状
- 38 • 白梨薏米汤 缓解肺气肿症状
- 38 • 复方麻黄膏 宣肺定喘
- 38 • 鱼腥草猪肺汤 适用于阻塞性肺气肿
- 39 • 鸡蛋鲜姜羹 适用于肺气肿
- 39 • 杏仁梨 适用于肺气肿
- 39 • 百合酸枣仁 适用于肺气肿
- 39 • 羊胎小米粥 适用于肾虚型肺气肿

40 • 肺炎

- 40 • 罗汉果桔梗汤 清热又止咳

- 40 • **大蒜方** 缓解大叶性肺炎症状
- 41 • **润肺化痰方** 化痰止咳
- 41 • **白果蜂蜜** 缓解肺炎初期咳嗽气喘
- 41 • **鲜鱼腥草根方** 适用于小便黄赤
- 41 • **银花粳米白蜜粥** 适用于各种肺炎
- 42 • **肺结核**
- 42 • **大蒜白及粥** 辅助治疗肺结核
- 42 • **猪肺炖花生米** 改善肺结核咳嗽

- 43 • **雪梨黑豆** 适用于肺结核肺阴亏损证
- 43 • **燕麦炖羊肉** 适用于肺结核
- 43 • **冰糖黄精汤** 养心补肺
- 43 • **百合蜂蜜方** 清热润肺
- 44 • **大蓟根炖猪瘦肉** 适用于肺结核
- 44 • **罗汉果猪肉汤** 缓解肺结核症状
- 44 • **沙参煮鸡蛋** 适用于肺结核咯血
- 44 • **夏枯草膏** 适用于肺结核

第三章 消化系统病症药茶、药酒、药膳方

46 • 打 嗝

- 46 • **生姜红糖饮** 降逆止呕
- 46 • **生姜汁** 对呃逆久不愈者有效

47 • 呕 吐

- 47 • **白蔻茶** 和胃化湿、止呕
- 47 • **藿香姜枣茶** 改善恶心、呕吐、胃
痉挛
- 48 • **橘子酒** 改善恶心、腹胀
- 49 • **砂仁粥** 对妊娠呕吐有效
- 49 • **枇杷叶粥** 清肺化痰、止咳降逆
- 49 • **白糖醋蛋方** 健胃消食、滋阴补虚

50 • 消化不良

- 50 • **葱白陈皮茶** 适用于小儿消化不良
- 50 • **麦芽红茶** 改善儿童消化不良
- 51 • **蜂蜜柚子茶** 清热降火、改善便秘
- 51 • **玫瑰花茶** 理气解郁、舒肝健脾
- 51 • **绿茶** 有消食的效果
- 52 • **山楂酒** 可用于消化不良
- 53 • **牛肚黄芪汤** 改善脾胃虚弱、消化
不良
- 53 • **神曲粥** 健脾胃、助消化



- 53 • **白术猪肚粥** 适用于脾胃虚弱者
- 53 • **高粱米粥** 改善消化不良

54 • 胃 痛

- 54 • **蜜红茶** 缓解虚寒性胃痛
- 54 • **莲藕三七炖鸡蛋** 可缓解胃痛
- 54 • **花椒粥** 温中散寒、和胃止痛
- 55 • **炒粳米粥** 适用于胃痛
- 55 • **猪肚汤** 适用于虚寒性胃痛
- 55 • **党参干姜粥** 健脾暖胃止痛

56 • 胃 炎

- 56 • **干姜绿茶** 适用于胃病及虚寒型慢
性胃炎
- 56 • **胃康茶** 缓解胃炎症状
- 57 • **麦芽茶** 对慢性胃炎有疗效
- 57 • **玫瑰花茶** 和血行气
- 57 • **生姜陈皮茶** 温中行气、健脾
- 58 • **洋葱酒** 清肺健胃

59 • **砂仁煮猪肚** 辅助治疗肝胃气滞型胃炎

59 • **益气温胃汤** 对胃炎有疗效

59 • **黄芩蒲公英** 缓解胃窦炎

59 • **红糖芝麻泥** 缓解慢性胃炎

60 • 泄泻

60 • **生姜绿茶** 用于风寒型泄泻

60 • **生姜养胃茶** 用于腹痛、呕吐、泄泻

61 • **薏米绿豆甜茶** 清凉解毒、解暑醒神

61 • **党参酒** 补中益气、健脾止泻

62 • **杜仲炖猪肚** 缓解腰膝酸软、泄泻

62 • **大蒜红糖汁** 缓解风寒腹泻

62 • **豆腐米醋方** 解毒、收敛、止泻

63 • **淮山糯米粥** 用于小儿脾虚寒型泄泻

63 • **莲子猪肚** 补气养胃

63 • **鲤鱼萝卜汤** 适用于经前水肿泄泻

64 • 痢疾

64 • **马齿苋粳米粥** 适用于热痢脓血

64 • **马齿苋绿豆汤** 用于肠炎、痢疾

65 • **醋煮鸡蛋** 用于阴虚久痢

65 • **乌梅蜂蜜汁** 辅助治疗赤痢

65 • **萝卜蜂蜜汁** 适用于痢疾及痢后
大肠灼痛

65 • **马齿苋葱汤** 除湿止痢、杀菌消炎

66 • 便秘

66 • **参芪陈蜜茶** 健脾益气、润肠通便

66 • **四仁通便茶** 润肠通便的功效

67 • **杞菊决明子茶** 清热明目、滋润肠道

67 • **芝麻核桃玫瑰茶** 润燥滑肠

68 • **西红柿酒** 润肠通便

69 • **桃仁酒** 润肠通便，适用于产后血虚便秘

69 • **北杏炖雪梨** 有效缓解便秘

69 • **当归川芎地黄汤** 适用于血虚便秘

69 • **当归白芍** 改善便秘

70 • **蜜糖金银花汁** 清热通便

70 • **芒硝粥** 清热泻火、软坚散结

70 • **二仁芝麻丸** 清热润肠、缓解便秘

71 • 肝病

71 • **绿茶李子蜜** 改善肝硬化

71 • **鸡蛋茶** 减轻肝炎症状

72 • **黄豆白菜饮** 辅助治疗肝炎

72 • **山楂虎杖茶** 清热解毒

72 • **金钱草砂仁鱼** 去脂降压

72 • **茶矾鱼** 用于肝硬化腹胀



74 • 外阴瘙痒

74 • 猪胰玉米须汤 清热利湿、祛风止痒

74 • 龙胆泻肝汤 可改善外阴瘙痒

75 • 宫颈糜烂

75 • 猪苦胆石榴皮散 对宫颈糜烂有疗效

75 • 炒猪血 辅助治疗宫颈糜烂

76 • 宫颈炎

76 • 白胡椒蒸鸡蛋 适用于慢性宫颈炎

76 • 鱼腥草猪肺汤 清热解毒，适用于急性宫颈炎

77 • 韭菜根鸡蛋方 适用于肾虚型宫颈炎

77 • 鲫鱼薏米汤 缓解宫颈炎

77 • 豉汁文蛤肉 适用于急性宫颈炎

78 • 椿白皮方 适用于湿热下注型宫颈炎

78 • 杜仲粥 适用于脾肾亏虚型宫颈炎

78 • 鸡冠花瘦肉汤 适用于湿热型宫颈炎

78 • 刺苋根方 适用于湿热型宫颈炎

79 • 盆腔炎

79 • 青皮红花茶 适用于气滞血淤型盆腔炎

79 • 皂角刺粥 适用于盆腔炎

80 • 阿胶鸽蛋 适用于盆腔炎

80 • 生地粥 适用于盆腔炎

80 • 荔枝核蜜汁 适用于各类慢性盆腔炎

80 • 香椿皮方 适用于盆腔炎湿热带下者

81 • 子宫脱垂

81 • 黄鳝汤 适用于气虚型子宫脱垂

81 • 金樱根米酒炖母鸡 适用于肾虚型子宫脱垂

82 • 鲫鱼芪枳汤 适用于气虚型子宫脱垂

82 • 枸杞叶羊肾粥 适用于肾虚型子宫脱垂

82 • 黄芪粥 补中益气、补气升提

83 • 尿路感染

83 • 风足草冰糖饮 适用于急性尿路感染

83 • 冬瓜汤 适用于尿路感染、血淋

84 • 膀胱炎

84 • 稻草红糖茶 适用于膀胱炎

84 • 龙葵根炖骨头 适用于膀胱炎

84 • 鱼腥草炖瘦肉 适用于慢性膀胱炎

85 • 尿血

85 • 苦瓜黄鳝 适用于尿血

85 • 生地粥 适用于阴虚火旺型尿血

85 • 鲜车前草方 适用于尿血

86 • 泌尿系结石

86 • 胖大海茶 适用于肾结石

86 • 板蓝根茶 适用于尿路结石

86 • 薏米粥 消食积、通石淋

87 • 前列腺炎

87 • 甘草茶 适用于急性前列腺炎

87 • 蒲公英茶 适用于慢性前列腺炎

87 • 紫茉莉花根汤 可有效改善前列腺炎

88 • 白玉兰瘦肉汤 适用前列腺炎患者

88 • 萝卜浸蜜 改善前列腺炎症状

88 • 灯芯花苦瓜汤 适用于急性前列腺炎



89 • 阳痿、早泄

- 89 • 淫羊藿茶 用于阳痿、早泄、遗精
- 89 • 苁蓉巴戟茶 补肾助阳、润肠通便
- 90 • 人参茶 改善肾阳不足型阳痿早泄
- 90 • 细辛茶 祛风散寒、通窍止痛
- 90 • 灵加茶 适用于手足不温、性功能低下者
- 91 • 核桃茶 改善手足不温、性功能低下
- 91 • 麻雀壮阳酒 温补肾阳
- 91 • 对虾酒 适用于遗精、阳痿
- 92 • 板栗酒 补肾助阳、益脾胃
- 92 • 海马酒 可改善阳痿不举、腰膝酸软
- 92 • 虫草鸭 用于老年体虚、遗精阳痿



- 93 • 杜仲炒羊肾 对肾虚型早泄有疗效
- 93 • 杞叶羊肾汤 对腰酸阳痿有疗效
- 93 • 益智仁粥 暖肾止遗
- 94 • 麻雀粥 用于阳痿尿频、腰酸怕冷
- 94 • 狗肉甘薯汤 适用于肾阳虚、夜多尿症
- 94 • 淮山附子鸡蛋汤 改善阳痿

第五章

神经系统病症药茶、药酒、药膳方

96 • 面部病痛

- 96 • 红枣芎苳茶 安神止痛
- 96 • 二芍全蝎炖金龟 缓解面瘫症状

97 • 神经衰弱

- 97 • 茉莉薰衣草茶 改善不良睡眠
- 97 • 脑清茶 辅助治疗神经衰弱
- 98 • 枣仁蜂蜜茶 改善失眠、多梦、健忘等症状
- 98 • 枣仁人参茶 养心安神、补益肺气
- 98 • 丹参酒 益气养血、安神宁心、活血祛淤
- 99 • 薄荷酒 抗疲劳、忧郁
- 100 • 核桃安神汤 改善神经衰弱
- 100 • 枇杷银耳汤 有效改善神经衰弱症状
- 100 • 首乌藤粥 适用于心血不足、失眠多梦者

- 101 • 柏子仁炖猪心 适用于神经衰弱

- 101 • 浮小麦红枣汤 预防和缓解神经衰弱

- 101 • 牛奶阿胶粥 对神经衰弱有疗效

102 • 抑郁症

- 102 • 金橘叶绿茶 舒肝、理气、解郁
- 102 • 玫瑰花茶 理气解郁、活血散淤
- 103 • 佛手茶 理气解郁
- 103 • 菊香明日叶茶 舒缓压力、抗紧张情绪
- 103 • 橘叶茶 行气、解郁、散结
- 103 • 甘麦饮 改善围绝经期(更年期)症状
- 104 • 淮山粥 宁心安神,可缓解抑郁症症状
- 104 • 麦冬煮鹌鹑蛋 对抑郁症有一定疗效

- 104 • 百合炒青笋 改善抑郁症症状
- 105 • 甘麦红枣汤 适用于久郁伤神者
- 105 • 百合鲜奶羹 提高记忆力
- 105 • 莲子白果炒鸡蛋 养心安神

106 • 癫痫

- 106 • 榛蘑白糖汁 缓解癫痫症状
- 106 • 鸡蛋黄人乳汁 辅助治疗癫痫
- 106 • 猪心菖蒲汤 缓解癫痫症状

第六章

心脑血管病症药茶、药酒、药膳方

108 • 高血压

- 108 • 罗布麻茶 轻身健体、软化血管
- 108 • 苦瓜茶 适用于高血压、糖尿病患者
- 109 • 玉米须茶 适用于肾炎引起的高血压
- 109 • 菊槐茶 预防冠心病、脑出血、脑血栓
- 110 • 山楂冰糖茶 消食化积
- 110 • 枯草苦丁茶 用于风阳上扰型高血压
- 110 • 苹果皮蜜茶 养阴、清热、降压
- 111 • 山楂白术茶 适用于胃纳欠佳、面色萎黄、神疲乏力的高血脂、高血压患者
- 111 • 麦苧牛膝茶 养血柔肝、活血降压
- 111 • 香菇柠檬酒 适用于高脂血症、高血压
- 112 • 黑芝麻酒 滋润肠胃，预防和缓解高血压
- 113 • 柴胡龙骨牡蛎汤 有助于降压
- 113 • 温胆汤 适用于原发性高血压
- 113 • 芹菜红枣汤 清肝火、降血压
- 114 • 低血压
- 114 • 生姜红糖茶 提升血压

- 114 • 太子参茶 缓解低血压症状

- 115 • 淮芝糯米茶 用于气血两虚型低血压

- 115 • 黑芝麻红茶 适合肝肾阴虚型低血压

- 116 • 麦地巴戟续断茶 有温补之效，适合低血压患者

- 116 • 人参莲子汤 改善低血压症状

- 116 • 参麦五味子糯米粥 缓解低血压症状

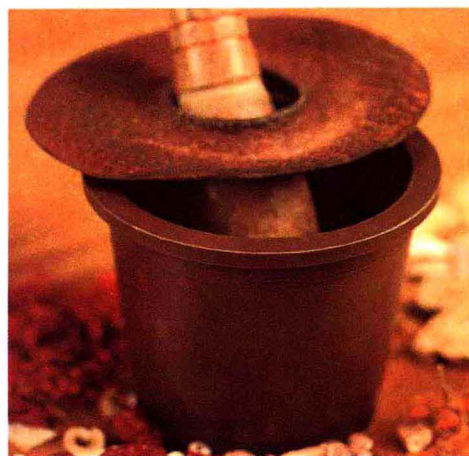
- 117 • 乌鸡黄芪汤 养心安神、滋阴补血

- 117 • 阿胶糯米 有助于缓解低血压

- 117 • 八珍香粥 适用于各种低血压

118 • 脑卒中

- 118 • 三花茶 适用于脑卒中后遗症



- 118 • **白花蛇泡酒** 祛风湿、疗瘫痪
- 118 • **木瓜麻黄鸡** 改善脑卒中引起的半身不遂症状
- 119 • **荆芥叶粟米煮粥** 治疗脑卒中后遗症
- 119 • **椒根蛇肉汤** 辅助治疗半身不遂
- 119 • **人参附片粥** 益气回阳
- 120 • 心脏病**
- 120 • **醋茶** 杀菌、活血、止痛
- 120 • **丹参茶** 活血化淤、宁心安神
- 121 • **茉莉花茶** 缓解冠心病症状
- 121 • **银杏茶** 辅助治疗肺虚咳喘、冠心病、心绞痛、高血脂

- 121 • **香蕉蜜茶** 适用于冠心病等
- 122 • **甘菊饮** 对冠心病有疗效
- 122 • **丹参酒** 适用于冠心病
- 122 • **瓜蒌薤白汤** 适用于冠心病心绞痛
- 122 • **玉米蜂蜜粥** 适用于冠心病调养
- 123 • **丹参蜂蜜** 辅助治疗冠心病
- 123 • **醋泡花生** 适用于冠心病调养
- 123 • **朱砂蛋黄油** 适用于冠心病
- 123 • **芹菜根红枣汤** 适用于冠心病调养
- 124 • **川贝冰糖汤** 适用于肺源性心脏病
- 124 • **芦根竹茹粥** 适用于肺源性心脏病
- 124 • **菠萝玉米粥** 能预防心脏疾病

第七章

五官科病症药茶、药酒、药膳方

126 • 睑腺炎、角膜炎

- 126 • **桑银茶** 疏风清热、清肝明目
- 126 • **板蓝大青茶** 清热解毒、凉血止血
- 127 • **菊花酒** 缓解视觉疲劳

128 • 沙眼

- 128 • **丝瓜汤** 适用于沙眼
- 128 • **蒲公英大蒜汤** 改善沙眼症状

129 • 青光眼

- 129 • **菊花煮酒** 清肝明目
- 129 • **二冬粥** 适用于闭角型青光眼
- 130 • **桂圆红枣汤** 适用于老年人青光眼
- 130 • **夏枯草板蓝根粥** 适用于急性充血型青光眼
- 130 • **龙胆草汁** 适用于急性充血性青光眼

131 • 夜盲症

- 131 • **消盲汤** 辅助治疗夜盲症
- 131 • **凉拌胡萝卜** 清肝明目
- 132 • **蜂蜜蒸鸡肝** 辅助治疗夜盲症
- 132 • **红番薯叶羊肝汤** 缓解夜盲症症状
- 132 • **猪肝菊花汤** 对夜盲症有疗效
- 132 • **猪肝萝卜姜** 缓解夜盲症症状
- 133 • **牛肝苍术汤** 主治维生素A缺乏所致的夜盲症
- 133 • **菠菜猪肝** 预防视力减退
- 133 • **朱砂蒸鸡肝** 辅助治疗夜盲症
- 133 • **猪肝枸杞叶** 有改善视力的作用
- 134 • **菠菜谷精草炖羊肝** 缓解夜盲症
- 134 • **鸡肉胡萝卜** 补肝明目
- 134 • **决明茅术散** 能养阴明目

- 135 • 菠菜炒猪血 平肝明目
- 135 • 菠菜汁方 适用于夜盲症
- 135 • 枸杞桂圆汤 预防视力衰退

136 • 白内障

- 136 • 枸杞酒方 益睛明目
- 136 • 猪肝汤 缓解白内障症状
- 137 • 地黄二子粥 滋阴明目
- 137 • 枸杞甲鱼方 适用于早期老年性白内障
- 137 • 枸杞牛骨髓粉 缓解白内障
- 138 • 玄参猪肝方 养肝明目
- 138 • 枸杞桂圆方 益精养血、滋补明目
- 138 • 首乌黄豆烩猪肝 养血明目
- 139 • 菊花粥 滋养肝血、养颜明目
- 139 • 枸杞糯米粥 补益肝肾
- 139 • 沙苑子炖鸡肉 补肝肾、益气血

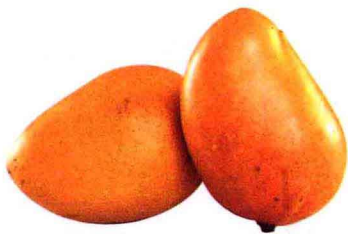
140 • 口臭

- 140 • 丁香桂皮茶 减轻口臭症状
- 140 • 甘草苹果茶 改善口臭、调理肠胃
- 141 • 石斛绿茶煎 清热养阴
- 141 • 生芦根粥 清热除烦、辟秽除臭
- 141 • 薄荷叶粥 利咽喉，令口香

142 • 牙痛

- 142 • 止牙痛茶 清热泻火
- 142 • 绿豆鸡蛋甜茶 清热止痛
- 143 • 西红柿茶 防治口腔溃疡，缓解牙痛、牙龈出血
- 143 • 双花茶 清热生津、解毒消肿
- 143 • 芒果绿茶 清心祛火
- 144 • 花椒酒 适用于龋齿牙痛
- 144 • 丝瓜鲜姜汤 适用于风热牙痛
- 144 • 地龙蜜汁 适用于牙痛
- 144 • 柳根炖猪肉 适用于虚火牙痛





145 • 牙周炎

- 145 • 盐茶 化痰降火、消炎利咽
- 145 • 白酒鸡蛋羹 清心降火，适用于牙周炎

146 • 口腔溃疡

- 146 • 柏子仁茶 适用于口腔溃疡
- 146 • 清心茶 缓解心胸烦热、口干喜饮
- 147 • 吴茱萸膏 适用于口腔溃疡
- 147 • 生地绿豆汤 可治疗口腔溃疡
- 147 • 莲子白萝卜 缓解口腔溃疡症状
- 147 • 西瓜翠衣方 适用于口腔溃疡

148 • 中耳炎

- 148 • 丹芎京菖茶 适用于中耳炎
- 148 • 半夏酒 适用于中耳炎
- 149 • 蒲公英方 适用于急、慢性中耳炎
- 149 • 白茯苓粥 适用于化脓性中耳炎
- 149 • 石菖蒲方 适用于耳流脓血者
- 149 • 酒煮公鸡方 适用于肾虚导致的慢性中耳炎



150 • 耳鸣

- 150 • 莲子粥 益精气、强智力、聪耳目、健脾胃
- 150 • 胡萝卜炖田螺 健脾养胃，促进内耳神经细胞再生
- 151 • 地黄方 适用于肾阴亏损所致的耳鸣
- 151 • 羊肝海带汤 适用于耳鸣患者
- 151 • 芝麻粥 缓解肝肾亏虚症状
- 151 • 芹菜粥 适用于肝火上扰所致的耳鸣

152 • 咽 炎

- 152 • 胖大海茶 清热、润肺、利咽
- 152 • 檀香橄榄茶 适用于慢性咽炎、咽部异物感者
- 153 • 罗汉果雪梨饮 缓解急、慢性咽炎症状
- 153 • 橙子冰糖酒 缓解咽喉不适
- 153 • 蜂蜜醋 对咽喉炎有效

154 • 鼻 炎

- 154 • 石榴花茶 缓解过敏性鼻炎症状
- 154 • 菊花栀子茶 对过敏性鼻炎有效
- 155 • 川芎炖猪脑 适用于慢性鼻炎
- 155 • 黄花菜通草粥 适用于过敏性鼻炎
- 155 • 辛夷白芷半夏方 利窍通鼻

156 • 鼻窦炎

- 156 • 白术苏叶猪肚粥 治疗鼻窦炎
- 156 • 北芪炖乳鸽 缓解鼻窦炎症状

157 • 鼻出血

- 157 • 鸡冠花煮鸡蛋 治疗鼻出血
- 157 • 石榴花粥 适用于鼻出血、吐血、下消等

158 • 鼻息肉

- 158 • 辛夷花煲鸡蛋 缓解鼻息肉症状
- 158 • 鱼腥草煲猪肺 辅助治疗鼻息肉

160 • 白发症

160 • 何首乌煮鸡蛋 改善白发症

160 • 女贞子黑芝麻煎 改善白发症

161 • 皮肤瘙痒

161 • 山楂玫瑰茶 疏肝理气、活血化淤

161 • 红枣淮山茶 健脾利湿、养血祛风

162 • 蹄甲酒 缓解由神经性皮炎引起的
皮肤瘙痒症状

162 • 莲子黑米粥 可祛风热

162 • 七味地黄益母汤 适用于老年皮肤
瘙痒症

163 • 痱子

163 • 乌梅汤 适用于暑痱

163 • 薏米绿豆粥 改善痱子症状

164 • 痈

164 • 二白饮 解毒消痈

164 • 金银花粥 清热解毒

165 • 痤疮

165 • 白芷祛痘茶 除湿解毒

165 • 芦荟蜂蜜茶 消炎抗菌

166 • 薏米酒 可改善黑斑、皱纹、皮肤
粗糙、痘痘167 • 大蒜绿豆肉汤 解毒、消炎、消肿
和排毒167 • 玫瑰藕粉汤 适用于肤色暗淡、
粉刺

167 • 海带绿豆杏仁汤 改善痤疮

168 • 绿豆百合粥 缓解痤疮症状

168 • 海带清热汤 改善痤疮症状

168 • 茯苓地榆方 可活血祛湿、预防痤疮

168 • 绿豆薏米汤 软化皮肤硬结，缓解
痤疮症状

169 • 冻疮

169 • 樱桃泡酒 预防冻疮

169 • 白及凡士林膏 对冻疮有一定疗效

170 • 湿疹、荨麻疹

170 • 龙胆车前子茶 清热利湿，适用于
皮炎、湿疹者饮用170 • 地丁甘草茶 适用于皮炎、湿疹
患者171 • 冬瓜莲子羹 对湿疹有辅助治疗
作用

171 • 芦根鱼腥草汁 有效抗湿疹感染

171 • 竹节菜粥 清热利湿

171 • 三仁饼 适用于血燥型湿疹

172 • 韭菜方 适用于荨麻疹

172 • 香菜方 缓解荨麻疹症状

172 • 水蛇蟾蜍粥 祛风除湿

172 • 地肤子汤 适用于荨麻疹

173 • 带状疱疹

173 • 银花紫草茶 改善带状疱疹

173 • 黑芝麻糖酒 减轻疱疹症状

174 • 化带解毒汤 祛湿止痛，有效改
善带状疱疹症状

- 174 • **红豆粥** 活血消肿
- 174 • **杞菊排骨汤** 缓解带状疱疹
- 175 • **脂溢性皮炎**
- 175 • **白鲜皮生地酒** 缓解脂溢性皮炎症状
- 175 • **红绿豆百合汤** 缓解脂溢性皮炎症状
- 176 • **白癜风**
- 176 • **黑豆饮** 适用于各型白癜风

- 176 • **胡桃芝麻糊** 缓解白癜风症状
- 177 • **黄精粥** 适用于气阴耗伤型白癜风
- 177 • **马齿苋韭菜包子** 散血解毒
- 177 • **酒浸猪胰方** 缓解白癜风所致皮肤圆形白斑
- 178 • **月季花红糖汤** 适用于气滞血淤型白癜风
- 178 • **淮山炖鳗鱼** 缓解白癜风症状
- 178 • **沙苑子猪肝** 通经活络
- 178 • **桑葚枸杞粥** 增加黑色素

第九章 肿瘤科病症药茶、药酒、药膳方

180 • 鼻咽癌

- 180 • **大蒜萝卜汁** 防癌抗癌
- 180 • **三参二冬汤** 缓解鼻咽癌鼻塞、头晕

181 • 肺癌

- 181 • **三棱桃仁饮** 活血化淤

- 181 • **银耳冰糖水** 滋阴润肺、养血和营

- 182 • **浙贝炖猪肺** 适用于肺癌

- 182 • **三七鸡** 辅助治疗气滞血淤型肺癌

- 182 • **金银花雪梨蜜** 辅助治疗痰热阻肺型肺癌



183 • 胃癌

- 183 • 大蒜鳝鱼煲 消积止痛
- 183 • 冬虫夏草炖白鸭 缓解胃癌症状

184 • 肝癌

- 184 • 旱莲猪肝汤 缓解肝癌症状
- 184 • 白术兔肉汤 适用于晚期肝癌

185 • 直肠癌

- 185 • 黄芪猪肉红藤汤 缓解直肠癌腹痛、腹胀
- 185 • 槐花直肠汤 对直肠癌有疗效

186 • 子宫肌瘤

- 186 • 消瘤蛋 适用于气滞血淤型子宫肌瘤

- 186 • 苏芎猪肉汤 活血祛瘀

187 • 乳腺癌

- 187 • 山楂橘饼茶 适用于乳腺增生
- 187 • 柴胡丹皮饮 对乳腺癌有一定疗效
- 188 • 黄花菜根炖猪蹄 适用于乳腺炎
- 188 • 逍遥汤 安神消肿
- 188 • 海带猪肉冻 改善乳腺癌症状



第十章 其他病症药茶、药酒、药膳方

190 • 中暑

- 190 • 白菊花茶 消暑解渴
- 190 • 柠檬散 清热生津、消暑止呕
- 191 • 绿豆壳方 适用于中暑
- 191 • 西瓜汁方 清热解暑、除烦止呕、利大小便
- 191 • 乌梅方 预防中暑
- 191 • 绿豆汤 清热解毒

192 • 贫血

- 192 • 红花生地黄茶 补血养肾、改善贫血
- 192 • 熟地黄茶 适合长期熬夜者
- 193 • 桑葚茶 滋肝肾、充血液
- 193 • 丹参茶 活血养血、养心安神
- 193 • 益母草花茶 适用于体虚、贫血
- 194 • 桂圆红枣养血茶 缓解贫血症状

- 194 • 白芍当归滋肝茶 补血调经、活血止痛、养阴平肝
- 195 • 木耳红枣饮 有滋阴补血、强壮身体的作用
- 195 • 当归黄芪补血茶 补气养血
- 196 • 乌龙首乌茶 适合年老体衰者或身体虚弱者
- 196 • 熟地黄酒 有补血的效果
- 197 • 干香菇酒 提高人体免疫力，改善贫血
- 198 • 红枣酒 补中益气、养血安神
- 199 • 枸杞红枣菊花酒 补血、抗疲劳
- 200 • 黄芪红枣粥 补血益气、健脾养胃
- 200 • 铁落醋方 适用于缺铁性贫血
- 200 • 淮山方 适用于心脾两虚型贫血
- 200 • 熟地糯米粥 适用于肾阴虚型贫血

- 201 • **猪肚方** 缓解恶性贫血
- 201 • **地黄蜜汁** 适用于再生障碍性贫血
- 201 • **首乌红枣粥** 益肾养肝、补血
- 201 • **红枣汤** 补中益气、养血安神
- 202 • 肥胖**
- 202 • **番泻叶红枣茶** 用于肥胖症脾虚
浊滞者
- 202 • **乌龙茶** 消脂减肥
- 203 • **薏米茶** 湿性体质者
- 203 • **荷叶绿茶** 适用于肥胖症及高脂
血症
- 203 • **金银花瘦身茶** 降压、通便、减肥
- 204 • **柠檬茶** 是消脂、减肥的佳饮
- 204 • **陈葫芦茶** 利尿降脂
- 204 • **消脂减肥茶** 清热、泻火、通便、
祛脂、消积
- 205 • **香蕉绿茶** 利尿、消肿、通便
- 205 • **川芎荷叶茶** 降脂减肥
- 205 • **山楂槐花饮** 降脂减肥
- 206 • **茉莉玫瑰饮** 用于改善肥胖症
- 206 • **豆腐芝麻汤** 对减肥有一定效果
- 206 • **山楂汁拌黄瓜** 降低胆固醇
- 207 • **白茯苓粥** 用于脾虚水停之腹部
肥胖
- 207 • **荷叶粥** 解暑热、散淤血、降血压、
降血脂、减肥



- 207 • **党参鸡脯肉** 健脾利湿
- 208 • 高脂血症**
- 208 • **苦瓜绿茶** 平肝降压、降糖调脂
- 208 • **二根茶** 降血脂
- 209 • **女贞子茶** 适用于高脂血症
- 209 • **山楂枸杞茶** 可以有效降血脂
- 209 • **荷叶茶** 适用于高脂血症
- 209 • **乌龙茶** 利尿降脂
- 210 • **山楂香橙露** 缓解高脂血症症状
- 210 • **菊花决明子糯米粥** 降脂降压
- 210 • **大藕点心** 降脂、防止血管硬化
- 211 • 糖尿病及其并发症**
- 211 • **蔷薇根茶** 适用于消渴尿多
- 211 • **马齿苋茶** 适用于糖尿病
- 211 • **紫杉叶茶** 适用于糖尿病
- 212 • **麦冬茶** 适用于糖尿病
- 212 • **空心菜玉米须汤** 适用于糖尿病
- 212 • **花粉杞淮汤** 可降糖止渴
- 212 • **西瓜皮方** 适用于糖尿病合并高
血压
- 213 • **南瓜汤** 适用于糖尿病
- 213 • **淮山炖猪肚** 缓解糖尿病多尿
- 213 • **清蒸茶鲫鱼** 缓解糖尿病口渴
- 213 • **笋米粥** 可辅助治疗糖尿病
- 214 • **海蛤壳方** 适用于糖尿病口渴饮
水不止
- 214 • **熟芋头方** 适用于糖尿病
- 214 • **淮山方** 改善糖尿病症状
- 214 • **降血糖醋蛋方** 降血糖
- 215 • **仙人掌方** 适用于糖尿病
- 215 • **土茯苓猪骨汤** 健脾、利湿
- 215 • **胡萝卜粥** 适用于糖尿病
- 215 • **育阴降糖汤** 对老年性糖尿病有疗效
- 216 • **菠菜根粥** 止渴润肠