

SHIYONG GUSHANG YAOSHAN HUICUI

实用

骨伤药膳荟萃

谢 艳 尚延春 赵治伟 主编



郑州大学出版社

SHIYONG GUSHANG YAOSHAN HUICUI

实用 骨伤药膳荟萃

谢 艳 尚延春 赵治伟 主编



郑州大学出版社
郑州

图书在版编目(CIP)数据

实用骨伤药膳荟萃/谢艳,尚延春,赵治伟主编. —郑州:
郑州大学出版社,2013.7
ISBN 978-7-5645-1443-3

I. ①实… II. ①谢…②尚…③赵… III. ①骨损伤-
食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 104470 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

河南写意印刷包装有限公司印制

开本:787 mm×1 092 mm 1/16

印张:18.75

字数:470 千字

版次:2013 年 7 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

印次:2013 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1443-3

定价:56.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换



- 主 编** 谢 艳(河南省正骨研究院)
尚延春(河南省洛阳正骨医院)
赵治伟(河南省洛阳正骨医院)
- 副主编** (按姓氏笔画排序)
王 冲(河南省洛阳正骨医院)
查朱青(河南省洛阳正骨医院)
唐洪涛(河南省洛阳正骨医院)
黄满玉(湖南中医药大学
河南省洛阳正骨医院)
- 编 委** (按姓氏笔画排序)
卜保献(河南省洛阳正骨医院)
王春秋(河南省洛阳正骨医院)
毕军花(河南省洛阳正骨医院)
吕振超(河南省洛阳正骨医院)
李小玲(河南省洛阳正骨医院)
邹吉锋(河南省洛阳正骨医院)
张晓辉(河南省洛阳正骨医院)
赵鹏飞(河南省洛阳正骨医院)
秦 娜(河南省洛阳正骨医院)
凌春莹(河南省正骨研究院)
程真真(河南省洛阳正骨医院)



药膳“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，变“良药苦口”为“良药可口”，既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿，因此受到广大患者的喜爱。为了帮助骨伤科患者在日常生活中通过饮食减轻病痛疾苦，特组织经验丰富的医师和药师编写了此书。

本书详细介绍了骨伤科 40 种疾病适用的各种药膳，在每一种疾病中简单介绍了该病症的临床症状、特点、分类等，然后介绍了该病症的膳食原则，最后详细介绍各种药膳。在每一药膳中详述了药膳的原料、制法、用法、功效及来源等。且本书中所述药膳原料易得，操作简便。患者可以根据自己的病情和证型选择适合的药膳，进行烹饪食用。

在使用药膳治疗疾病时，患者可先行到医院由医师确诊，根据自己体质虚实情况进行辨证论治，找到适合自己的药膳，对证治疗，定能取得良好疗效。



前言

药膳是为了治病、强身、美容和抗衰老的需要,在中医理论指导下,用药物和食物相配合,通过烹调加工,具有一定色、香、味、形的保健食品。

药膳是中医中药不可分割的组成部分。饮食疗法是我们中华民族的祖先遗留下来的宝贵文化遗产。几千年来它同中医药一样,为中华民族的繁衍昌盛和人民体质的增强做出了重要贡献。

药膳具有悠久的历史。在有了熟食后,就有了药物和食物在一起共用的实践,也就有了“食疗”的萌芽。新石器时代,陶器和酒的发明,进一步推动了医药和药膳的发展。西周时期,我国已经有专门的营养医生,称为食医。

药膳的特点主要从制作、剂型和味道三个方面体现。

(1)制作特点:药膳食品是以中药材为原料与食物调料用传统制作方法结合现代先进的食品生产工艺加工而成。它既不同于一般食品,又不同于药品。它形是食品,性是药品。它是取药物之性,用食物之味,共同配伍,相辅相成,起到食借药力、药助食功的协同作用,收到药物与食物的双重效应。

(2)剂型特点:药膳的剂型为菜肴、饮料、糕点等,它不同于膏、丹、丸、散,但发挥其所长,在防治疾病上,和其他剂型收异曲同工之效。

(3)感官特点:良药不苦口,食之味美,观之形美,效在饱腹之后,益在享乐之中。

随着人民生活水平的不断提高,药膳也愈来愈受欢迎,药膳也必将飞跃发展;现在全国药膳品种不下千种,各种剂型琳琅满目。现代科学技术促进了药膳的工业化,药膳将成为人们喜爱而又极其方便的现代食品,药膳罐头、饼干、糖果、糕点、饮料等,即将机械化大批生产,以满足广大群众日益增长的物质生活需要。展望未来,药膳发展前景广阔,将迎来“良药可口益于身,饱餐美味助延年”的时代。

目前国内药膳类图书比较多,但骨科专用药膳类图书并不多,而且有一些书中收录的药膳实用性不强,原材料有的比较昂贵,有的不易获得,有的制作方法过于复杂。本书收录的各种药膳,成本低,易于操作,同时也是骨伤科药膳中收录比较全面的,适合于广大骨科疾病患者和骨伤科及营养学从业人员及学生

使用。

本书对每一种骨伤科疾病都做了简明的概述,让读者对本病的基本情况(包括临床症状、病机、分型)先有一个了解,然后对各种病症提供了若干条药膳,每条药膳又基本包括“原料”“制法”“用法”“功效”“来源”等几部分内容,患者可以根据自己的情况选择适合自己的药膳。

由于收集资料的局限性,书中会有一些不足之处,希望广大读者予以指正,所有编者在此表示由衷的感谢!

编者

2012 年冬于洛阳



目录

一、骨折	1
二、骨质疏松症	21
三、跌打损伤	57
四、颈椎病	68
五、骨与关节结核	83
六、腰腿疼	91
七、肩关节周围炎	101
八、筋伤类(扭挫伤)	110
九、腰肌劳损	118
十、骨髓炎	123
十一、骨肿瘤	131
十二、骨软化症	144
十三、骨缺血性坏死	147
十四、强直性脊柱炎	152
十五、脱位	156
十六、肱骨外上髁炎	162
十七、跟痛症	165
十八、佝偻病	170
十九、腱鞘囊肿	182
二十、氟骨病	185
二十一、大骨节病	189
二十二、伤后健忘、失眠、心悸	193
二十三、大脑性瘫痪	198
二十四、坐骨神经痛	200
二十五、腰椎管狭窄症	205
二十六、尾痛症	208
二十七、骨质增生	210

二十八、腰椎间盘突出症 215

二十九、骨折迟缓愈合 221

三十、髋关节滑膜炎 224

三十一、落枕 226

三十二、成骨不全 230

三十三、风湿性关节炎 232

三十四、类风湿性关节炎 260

三十五、骨性关节炎 273

三十六、痛风性关节炎 280

三十七、化脓性关节炎 284

三十八、绝经期关节炎 288

三十九、神经性关节炎 290

四十、病灶性关节炎 292

一、骨折

由于外力的作用破坏了骨的完整性或连续性者,称为骨折。骨折的概念,古人很早就有所认识,甲骨文已有“疾骨”“疾胫”等病名。《周礼·天官》记载了“折疡”;《灵枢·邪气藏病形》记载了“折脊”;马王堆汉墓出土的医籍也记载了“折骨”。骨折这一病名,出自唐·王焘《外台秘要》。

轻微骨折可无全身症状。一般骨折,由于瘀血停聚,积瘀化热,常有发热(体温约 38.5°C),5~7天后体温逐渐降至正常,无恶寒或寒战,兼有口渴、口苦、心烦、尿赤、便秘,夜寐不安,脉浮数或弦紧,舌质红、苔黄厚腻。如合并外伤性休克和内脏损伤,还有相应的表现。

局部表现为疼痛、肿胀、功能障碍,而畸形、异常活动、骨擦音是骨折的特征,这三种特征只要有其中一种即可在临床上初步诊断为骨折。

复位、固定、练功活动和药物治疗(包括食疗)是中医治疗骨折的四个方面。其中药物治疗是中医的一大特色,有丰富的临床经验和广泛的社会基础,深受患者的欢迎。



[膳食原则]

- (1) 多吃含钙的食物,如排骨、脆骨、蛋、虾皮、豆类、奶类、鱼类。
- (2) 应摄入足够的蛋白质,可选用牛奶、鸡蛋、鸡、瘦肉、鱼、豆制品等。
- (3) 多吃新鲜的蔬菜水果,如苋菜、茺荑、芹菜、小白菜、柑橘、核桃、梨、苹果等。
- (4) 忌辛辣之物。



[药膳举例]

1. 鸡血酒

原料:鸡血 60 克,白酒 250 毫升。

制法:将鸡血倒入容器内,再倒入白酒,搅匀,密封至阴凉处,24 小时后滤渣,储瓶中。

用法:每日 3 次,每次 20 毫升,空腹温饮。

功效:补血活血、疏风通络。适用于跌打损伤,筋骨折伤等。

来源:《美食美酒百例经典》。

2. 消肿汤

原料:新鲜猪长骨 1 000 克,黄豆 200 克,紫丹参 20 克,肉桂、精盐各适量。

制法:将紫丹参洗净后加水煎煮,取其煎液备用。另将猪骨洗净,剁碎,放入锅中,加水适量,加入丹参煎液,再加黄豆、肉桂、精盐,文火煨至烂熟即可。

用法:趁热饮用。

功效:消肿化瘀。适用于骨折患者。

来源:《百病食疗大全》。

3. 归芪鸡汤

原料:嫩母鸡 1 只,当归 20 克,黄芪 100 克,精盐、味精、黄酒各适量。

制法:将当归、黄芪洗净,加水煎煮,取其煎液备用。另将母鸡开膛洗净,切成小块,放入砂锅中,加入归芪药液,加适量黄酒、精盐及适量清水,文火炖煮、炖烂即可。

用法:佐餐食用。

功效:补气血、强筋骨。

来源:《五官、骨科、呼吸道疾病调理药膳》。

4. 蟹肉莲藕粥

原料:大米 50 克,蟹 2 只,莲藕 30 克,鸡蛋 2 个,杜仲 3 克,葱,姜片适量。

制法:大米洗后用加倍水泡一晚;莲藕去皮,切成 3 厘米长的细丝,泡在两倍量的水中,鸡蛋分成蛋白、蛋黄,放置备用;把蟹洗净后去壳,去鳃,切除脚,把蟹取出;躯干切成放射状的 8 等份。壳和足用菜刀轻敲,脚端切断,蟹弄碎和蛋黄混合备用,锅中放三大匙油,加热。把蛋壳、蟹壳、蟹脚、葱、姜一起下锅炒,发出香味后加 15 杯水及杜仲,加盖后用中火煮 40 分钟左右,然后过滤。把沥干的米、莲藕浸汁及水放另一锅中加盖煮沸,再用文火继续煮一个半小时,即将熟时,把切块的蟹放入,用少量盐调味,将其中 2/3 量与蛋白混合,置于碗中,剩余的与蛋黄混合,再倒入加蛋黄的粥上,最后将蟹脚置于面上,按个人爱好加入葱、姜等香辛料。

用法:佐餐食用。

功效:散血结、续筋伤、健脾胃、泻诸热。适用于骨折损伤、心神不宁、心胸烦热、热淋、血淋者。

来源:《实用骨科药膳 425 种》。

5. 合欢花粥

原料:干合欢花 30 克(鲜花用 50 克),粳米 50 克,红糖适量。

制法:上料同入砂锅中,加水如常法煮粥,至米花粥稠,表面有油为度。

用法:每晚空腹在睡前 1 小时,温热顿服。

功效:镇痛、安神、利尿。适用于跌打损伤,骨折肿痛,健忘失眠,虚烦不安,急怒忧郁等症。

来源:《实用骨科药膳 425 种》。

6. 桃仁粥

原料:桃仁 15 克,粳米 50 克,红糖适量。

制法:桃仁捣烂,加水浸泡,研汁去渣。粳米,红糖适量,同入锅内,加水 450 毫升,用文火煮成稀薄粥。

用法:温热服食。

功效:活血通经、祛瘀止痛、润肠通便。适用于跌打损伤,骨折肿痛,胸胁刺痛,瘀积,妇女血滞经闭,痛经,产后瘀阻腹痛,血燥便秘等症。

来源:《实用骨科药膳425种》。

7. 豆蔻卤牛肉

原料:牛肉1000克,豆蔻、草豆蔻各6克。姜片、花椒粉各3克,山柰、小茴香、甘草各2克。

制法:将牛肉切块,盛入盘内,用盐和花椒粉均匀地抹在牛肉上腌渍(夏天约4小时,冬天约8小时,腌渍过程中应上下对翻2~3次),将豆蔻、草豆蔻、姜片、山柰、小茴香、甘草装入纱布袋内或香料袋内。卤锅中加清水1500毫升,放入牛肉和香料袋,用武火烧开,除尽浮沫,再加酱油、料酒,改用文火将牛肉卤至熟烂,再用武火烧开,撇开浮油,速将牛肉捞起(防止浮沫附肉上)晾干(卤水可留下次用),横着肉纹切成片,盛入盘内,加入味精,淋上麻油,撒上花椒粉即可。

用法:每日2次,或佐餐食。

功效:补气益脾、养血。适用于手术前后的补养调理,贫血,虚弱,食欲缺乏等。

来源:《实用骨科药膳425种》。

8. 骨碎补煲猪腰

原料:猪腰一个,骨碎补6克。

制法:先将猪腰洗净切开,剔去中间筋膜,把骨碎补研细纳入猪腰内,用线扎紧,加清水适量煮熟。

用法:饮汤吃肉。

功效:补肾镇痛、活血壮筋。适用于骨折肿痛以及肾虚腰痛等疾患。

来源:《实用骨科药膳425种》。

9. 杜仲爆羊肾

原料:杜仲15克,五味子6克,羊肾500克,生粉、酱油、盐、葱、姜、植物油各适量。

制法:

(1)杜仲、五味子放入锅内,加清水适量煎煮40分钟,去渣,再加热浓缩成稠药汁,备用。

(2)羊肾洗净,去筋膜、臊腺,切成小块,放入碗中,加药汁、生粉拌匀。

(3)烧热锅,放植物油,将羊肾下锅爆炒至嫩熟,烹酱油,放葱、姜,再炒片刻即成。

用法:佐餐食用。

功效:补肾强腰。适用于骨折后期肾虚者以及长期腰痛等症。

来源:《实用骨科药膳425种》。

10. 枸杞子煲猪腰

原料:枸杞子100~150克,猪腰1对。

制法:猪腰洗净后切去脂膜,切成小块,放入枸杞子,加水煲汤。

用法:调味服食。

功效:补肾、益精、壮骨。适用于骨折后期肾虚者以及肾虚遗精,肾虚耳聋等症。

来源:《实用骨科药膳 425 种》。

11. 蟹肉汤

原料:新鲜湖蟹 2 只,粳米、姜、醋、酱油各适量。

制法:取蟹肉(带黄),待粳米粥熟时,入蟹肉,再配以适量的生姜,醋和酱油,即可食用。

用法:佐餐食用。

功效:滋养气血、接骨续筋。可辅治骨折。

来源:《实用骨科药膳 425 种》。

12. 牛肉大枣汤

原料:牛肉 250 克,大枣 10 枚。盐、味精少许。

制法:将牛肉切成小块与大枣文火炖熟。

用法:佐餐食用。

功效:补中益气、助肌生长。促进骨折伤口愈合。

来源:《实用骨科药膳 425 种》。

13. 接骨草酒

原料:接骨草叶 0.5 千克。

制法:将新鲜接骨草叶 0.5 千克捣烂,加少许乙醇,炒至略带黄色。然后文火煎 6~8 小时,搓挤出药汁过滤,配成 45% 酒精浓度的酒 500 毫升(1:1 浓度)便可饮用。

用法:用纱布包敷骨折部,小夹板或石膏固定。然后将接骨草酒滴入小夹板下纱布润湿为宜,每天 2~3 次,每次 50 毫升,儿童酌减。

功效:消肿、止痛,促使患部末梢血管扩张,改善局部血液循环,促进骨痂生长,有助于骨折的愈合。

来源:《实用骨科药膳 425 种》。

14. 骨碎补茶

原料:骨碎补 50 克,桂枝 15 克。

制法:以上药同煎煮。

用法:代茶饮。

功效:活血散寒、补肾接骨。可辅治骨折,身体偏寒者尤宜。

来源:《实用骨科药膳 425 种》。

15. 桃仁生地酒

原料:生地黄汁 500 克,桃仁 30 克,白酒 500 毫升。

制法:将桃仁去皮研细,将生地黄汁并酒煎,令沸,下桃仁末再煮数沸,去渣,收储备用。

用法:每次温服 1 杯(约 30 毫升),不拘时。

功效:疏通脉络、活血祛瘀。适用于骨折早期瘀血肿痛,倒仆跌损筋脉等。

宜忌:孕妇忌服。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

16. 螃蟹酒

原料:雌雄蟹 1 对,陈酒 1 000 毫升。

制法:以陈酒煮蟹半小时,然后取酒待服。

用法:上酒分1~3次服完,每次服后,睡2~4小时。

功效:消肿止痛、续筋接骨。适用于骨折早期局部症状明显者。螃蟹具活血化瘀之功,且有接骨特性。配以陈酒使骨折早日愈合,局部症状快速消除。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

17. 玫瑰膏

原料:玫瑰花300朵(初开者),红糖500克。

制法:将玫瑰花去蒂,花瓣放砂锅内,加清水适量,文火煲取浓汁,滤去渣,文火再浓缩后加入红糖,炼为稠膏。

用法:早晚开水冲服,每次10~20克。

功效:行气活血、散瘀止痛。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

18. 川芎酒

原料:川芎30克,白酒500毫升。

制法:将川芎洗净,浸泡于白酒中,7日后可饮用。

用法:饮用上酒,每次10~20毫升,每日2~3次。

功效:活血、行气止痛。川芎为骨科常用药之一,本品活血化瘀之中,兼有行气止痛之效,为血中之气药,与善通行血脉之酒相配,使气血流通,经脉畅顺,瘀肿疼痛自减。适用于骨折早期,跌打损伤等见胸胁部胀痛,或局部瘀肿明显者。亦可治偏头痛。

宜忌:对于阴虚火旺、肝阳上亢所引起的头痛、月经过多及出血性疾病者均不适宜。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

19. 栀子虎杖粥

原料:栀子5克,虎杖5克,粳米60克。

制法:虎杖煎汤去渣取汁,入粳米煮为稀粥,待粥将成时,调入栀子末稍煮即可。

用法:栀子虎杖粥以2~3天为1疗程,每日2次食用,不宜久服多食,平素大便泄泻者忌用。

功效:清热泻火、散瘀定痛。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

20. 鲜藕茶

原料:鲜藕50克,白糖适量。

制法:鲜藕洗净切片,放入锅内(注意不要用铁锅),加清水适量。用文火煮至原水量的2/3时,放入白糖搅匀即可。

用法:代茶饮用,每日1次。

功效:凉血散瘀。鲜藕散瘀之中又可凉血,清热开胃。用于骨折,软组织损伤早期瘀血凝滞,郁而化热者,症见局部瘀肿疼痛,发热口干,食欲缺乏等效果尤佳。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

21. 糯米内金粥

原料:鸡内金 15 克,生山药 45 克,糯米 50 克。

制法:先以文火煎鸡内金 1 小时,后加糯米及山药再煮粥即成。

用法:每日分 2 次服。

功效:活血通经、健胃消食。主要适用于骨折中期瘀凝未尽,肿痛未消,气滞血瘀所致的闭经,以及食积不化,脘腹胀满和小儿疳积等症。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

22. 当归生姜羊肉汤

原料:当归 20 克,生姜 12 克,羊肉 300 克。

制法:以上三味,以水 1 500 毫升炖制即成。

用法:喝汤食肉,1 日 3 次服完。

功效:养血活血、温经散寒、止痛。适用于骨折损伤后血虚或瘀血未消肿痛,及血虚或血滞所致的腹痛、痛经等。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

23. 红鸡冠花鸡蛋

原料:红鸡冠花 3 朵,鸡蛋 2 枚。

制法:红鸡冠花浓煎取汁,冲生鸡蛋,置火上微沸即可。

用法:待温顿服。上为 1 日量。

功效:行血化瘀、扶正固本。适用于骨折中期瘀血肿痛,产后气血不和,腹痛,胸闷等。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

24. 酒醋鸡蛋

原料:米醋 100 毫升,黄酒 100 毫升,鸡蛋 3 枚。

制法:将鸡蛋打碎,与米醋、黄酒搅匀,放火上煮至 100 毫升即可。

用法:分早晚 2 次空腹服下。

功效:散瘀解毒、行气、通血脉。适用于骨折、跌打损伤中期瘀血未尽,以及产后出血等症。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

25. 当归火锅

原料:当归 20 克,鱼肉 400 克,豆腐 3 块,白菜酌量,香菇 5 朵,鸡汤 200 ~ 250 毫升(或 500 克去毛杂鸡 1 只入火锅)。酱油、盐等佐料各适量。

制法:当归洗净,切成薄片备用,鱼肉切片,豆腐切成小块,白菜切段,香菇泡软切丝。先将鸡汤放火锅内,将切好的当归全部放入汤内,武火煮开,再改用文火煮约 20 分钟,若汤少了可再添。然后再加佐料调味;随后放入鱼片、豆腐、香菇、白菜等,熟后即可。

用法:佐餐服用。

功效:补血活血、御寒保暖。适用于骨折、跌打损伤,瘀血肿痛,血虚体弱,畏寒肢冷,经行腹部冷痛等。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

26. 鲤鱼鳞胶黄酒方

原料:鲤鱼鳞甲 200 克,黄酒适量。

制法:将 200 克鲤鱼鳞甲洗净,加水适量,文火煎熬成胶冻状即可。

用法:每日用 60 克黄酒冲化胶冻,温服,每日 2 次。

功效:祛瘀生新、补血止血。适用于骨折中期瘀肿疼痛尚存,以及子宫出血等。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

27. 山楂粥

原料:山楂 20~30 克,粳米 100 克,白糖适量。

制法:先将山楂洗净,加清水适量,文火煮至原水量的 2/3,去渣取汁,加入粳米(洗净)煮粥,待粥成后加入白糖即成。

用法:随量食用。

功效:活血化瘀、消食健脾。主治腰椎压缩性骨折早、中期。症见腰腹部疼痛,腹胀,不思饮食,大便不通。腰椎压缩性骨折的患者,因外力所致血瘀气滞,肠蠕动减弱。加之需卧床治疗,久卧又可影响脾胃的运化,故常出现腹胀、不思饮食的症状。山楂有促进消化和散瘀之功效,粳米又能养胃气、壮筋骨。故本方尤宜于骨折须长期卧床,消化功能低下的患者。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

28. 骨碎补酒

原料:骨碎补 60 克,白酒 500 克。

制法:先将骨碎补洗净,文火蒸 30 分钟,再浸于白酒中,7 日后可饮用。

用法:饮用上酒,每次 20~30 克,每日 1~2 次。

功效:补肾接骨,骨碎补补肾续骨之中兼有活血的作用,使瘀去骨续。此酒主治骨折中期瘀肿已消、骨折未续。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

29. 接骨木大枣茶

原料:接骨木 30 克,大枣 20 枚。

制法:接骨木、大枣(去核)洗净,加清水适量,文火共煮 1 小时即可饮用。

用法:饮用此茶每日 1 次。

功效:续筋接骨。接骨木为民间常用伤药之一,有促进骨折愈合的作用。大枣旺血濡筋,可加强续筋接骨之效。两者相配,主治骨折中期瘀肿已消、骨折未续。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

30. 脊骨茯苓汤

原料:猪脊骨(或牛脊骨)250 克,藕 250 克,茯苓 50 克。

制法:将猪脊骨、藕、茯苓同放入锅内,加水适量,炖 1 小时,再加盐少许即可。

用法:每次饮汤 200 毫升,每日 2 次,吃藕喝汤。

功效:利湿健脾、健骨活血。适用于损伤后关节不利,骨折中期患处不利、酸痛等。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

31. 猪蹄苡米汤

原料:猪蹄 1 只,薏苡仁 50 克。食盐、红酒各适量。

制法:猪蹄洗净,薏苡仁洗净,同入锅中,加清水适量,炖汤,沸后加入少许盐及酒调味即可。

用法:早晚 2 次服用。每次饮汤 200 毫升左右。

功效:健脾利湿、强筋壮骨、通络除痹。适用于骨折损伤后兼风湿、关节屈伸不利、血气未畅引起的酸痛等。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

32. 桑寄生鸡蛋

原料:桑寄生 30 克,鸡蛋 2 枚。

制法:上料 2 味同煮至蛋熟,去壳再煮 10 分钟即可。

用法:分早晚空腹服用。

功效:祛风止痛、益气养血。适用于风湿而致的腰膝疼痛、四肢麻木;骨折后风湿所致关节屈伸不利、酸痛者。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

33. 黄豆汤

原料:黄豆 90 克。

制法:黄豆洗净加水煎熟即可。

用法:饮汤食豆。

功效:除湿祛风。用于骨折后筋脉不畅,筋拘挛,膝痛湿痹,关节屈伸不利等。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

34. 鸭蛋高粱汤

原料:高粱根、鸭蛋、糖。

制法:将高粱根 7 棵洗净后煎汤去渣滤干净,放入鸭蛋 1 枚,蛋熟后加糖适量即可。

用法:每天饮高粱汤 200 毫升,食鸭蛋 1 枚。

功效:祛湿健脾。适用于骨折后兼风湿,关节屈伸不利者。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

35. 二花归酒汤

原料:玫瑰花 10 克,红花 6 克,当归 6 克,黄酒适量。

制法:取玫瑰花、红花、当归放入锅内,加水 400 ~ 500 毫升,煎煮至约 200 毫升,滤取汁,锅内加水再煎取约 100 毫升,两次药汁混匀,冲入热黄酒适量即可。

用法:每天 3 次,每次饮用 100 ~ 150 毫升汤。

功效:活血养血、通络止痛。适用于骨折损伤后肿痛不仁,关节酸痛、屈伸不利者。

来源:《实用骨伤药膳疗法》。

36. 鸡汁粥

原料:母鸡 1 只,粳米 100 克。