

一、基本知识

1. 食疗方的定义

食疗又称食治，指借助食物特有的性味，作用于人体，而发挥调理、治疗的作用；方即方剂，是以若干药物配合组成的药方。单味药又称单方，也是药方中的一种形式。食疗方，就是以单味或若干食物，或食物与药物组成的具有调理、治疗作用的方剂。本书所谓的“食疗便方”，是指配伍简单，制食方便的食疗方。

不少菜肴、糕点、饭粥、汤羹、饮料等日常食品也是食疗良方，如牛肉生姜饭、荷叶粉蒸鸡等。本书主要介绍茶饮、药粥、药酒、药露、汁浆等中国传统食疗方。

(1) 茶饮 茶饮即药茶，又称代茶饮。陈可冀院士《清宫代茶饮精华》指出：“药茶或代茶饮者，实即以药物或药物加茶叶，共煎或开水冲泡以饮用者。”方如防疫清咽茶、淑妃代茶饮。

(2) 药粥 是选择中药和五谷配伍，或再加入适量的佐料共煮成粥，如莲子粥。

(3) 药酒 是选择中药浸入酒内，经过一定时间，或隔汤煎煮，滤去渣，即为药酒，如周公百岁酒。

(4) 药露 多用新鲜含有挥发性成分的药物，经蒸馏法制成的蒸馏液。一般作为饮料，夏秋时节尤为常用，如佛手露。

(5) 汁浆 从天然果汁或蔬菜、野生植物中榨取而得的汁液，称为“汁”，如冬瓜汁；较浓或经特殊制作的汁液，称

为“浆”，如雪梨浆。

2. 食疗方的特点

食疗方主要有下述五大特点：

(1) 药食相济 不少食疗方中所用的原料既有食品，又有药物，取其既有饮食的营养与滋味，又有药物的防治功效，自然天成，相得益彰。如薏苡粥的主要原料就是薏苡、大米；天门冬粥的主要原料就是天门冬、大米，两方以药治病，以粥扶正。

(2) 配伍简单 食疗方大多配伍简单，少则一二味，多则五六味，很少有超过十味以上的。如一味薯蓣饮、雪羹汤，前者只有一味薯蓣（山药），后者只有海蜇皮、荸荠两味。方中药物用量也比较轻（多是常规用量），用量重、药力猛的“大方”极少见。因简单、量轻，所以易学易掌握。

(3) 制食方便 食疗方所用的原材料多取自于日常食品或常用中草药，如生姜、葱白、韭菜、萝卜、五谷、鱼、肉、蛋等，资源丰富，取之不尽，用之不竭。制作方法如泡茶法、水煎代茶饮、药粥、药酒等，多是家喻户晓的方法。服法也十分方便，而且少有服药之苦。因此，很受广大群众尤其是缺医少药地区人们的青睐。据《中国中医药报》最近报道，重庆某医院推出的“绿色感冒套餐”（由银花、薏苡、荷叶等配方）就很受当地居民的欢迎。

(4) 效果灵验 食疗方所以能历代相传，常用不衰，贵在“效验”二字。这些方虽看似平淡无奇，然应用得当，却往往能“效如桴鼓”。尤其可贵的是，食疗方极少不良反应，较之药物疗法（包括西药、中药），自有其独特的优势。如民谣有“一日食三枣，终生不显老”之说；又如，民间广泛流

传的葱姜红糖汤，就是预防风寒感冒的良方。

(5) 价格低廉 食疗方中所用的原料可以随处采摘，如荠菜、百合、松子仁，或自己栽植，如五谷、瓜果、蔬菜，花费极少甚至不必花钱便可获得。而且通过精心制作，往往能达到“形、色、香、味”俱佳的境地。物美而价廉，因而深受家境贫寒或需长期服药而为药价昂贵所苦的患者欢迎。

3. 食疗方的应用范围

食疗方的应用范围主要有强身保健、预防疾病、辅助治疗、病后调理四个方面。

(1) 强身保健 金元时期著名医家张子和有句名言：养生当论食补。食疗方具有益气补血、滋阴壮阳的作用，可使人体气血充沛，阴阳协调。这是益智健脑，悦肤美容，强健身体，提高抗病能力，防老抗衰的关键。长期服用某些食疗方如清蒸黄芪鸡、龙眼肉粥等，可以达到延年益寿的目的。

(2) 预防疾病 无论中医学还是西医学，都极重视预防为主。如何预防？途径固然很多，如体育锻炼、加强营养、气功锻炼、药物疗法等等，而食疗方也不失为预防疾病的一条康庄大道。前人曾说：“如无疾患，亦不须服药，但只调停饮食，自然无恙矣。”通过调整饮食或服用食疗方，提高机体的抗病能力，可防患于未然。例如，涉水作业之前或沐雨栉风之后，立即饮一碗生姜红糖汤或几口药酒，对预防风寒感冒效果很好；平时常食些莲子心粥或百合莲子粥，可以预防失眠。

(3) 辅助治疗 唐代著名医家孙思邈有“凡欲治疗，先以食疗；既食疗不愈，后乃用药尔”之说。食疗方大多从容和缓，若是小病、轻病且是疾病初起阶段，可以“用食平

病”（以食物治病），但对于危急、重症而言，食疗方往往有杯水车薪之嫌。所以，一般来说，患病期间，当病势得到控制后，适当地选择食疗方作为辅助治疗，与医疗同步协调，相辅相成，疗效往往会更令人满意。例如，叶橘泉先生《食物中药与便方》一书推荐用芹菜汁治疗高血压病；葱白汤治疗伤风感冒、头痛鼻塞，都是用之有效的食疗方。有些急危重症，甚至“不治之症”，只要应用得当，食疗方也一样会收到惊人的效果。例如，当代学者王金荣《膳食防癌指导》一书，就推荐了不少对恶性肿瘤有一定辅助治疗作用的食疗方。

（4）病后调理 急性病恢复期或慢性虚损性疾病，多属正气亏虚，如气虚、阳虚、阴虚、血虚，当此之时，应以调养为主，既免去服药之苦，又能调摄、顾护正气，防止旧病复发。例如，习惯性便秘常反复发作，给服决明子茶之后，便秘缓解甚至痊愈。

4. 食疗方的应用要点

（1）辨证选方 方药用得准确，就是毒药也能防治疾病；用得不够准确，就是人参也会致命。如何用得准确呢？关键在于要以中医辨证论治精神为指导，灵活应用。所谓“辨证论治”，是中医诊治的基本特点。对病人表现的症状、体征进行综合分析，辨别为何种证候，称辨证；在辨证基础上，定出治疗措施，称论治。例如，同是失眠，因心火妄动而致者，宜用清心泻火的灯心茶或莲子心茶；因心血不足而致者，宜用养心安神的柏子仁粥等等。

此外，如能进一步结合“三因制宜”的治疗原则，选择用方，效果当更为理想。

因时制宜 根据四季气候的变化选择食疗方。中医有

“夏不用麻黄，冬不用石膏”之说，意思是说，夏季要慎用或忌用辛温药物与食物，冬季要慎用或忌用寒凉药物与食物。

因地制宜 根据地域的差异选择食疗方。中医有“西北气寒，当用温热之药；东南地温，当用清凉之品。”之说，意为：西北地区气温较低，宜用温热而慎用寒凉的药物与食物；东南地区气温较高，宜用清凉而慎用辛热的药物与食物。

因人制宜 选择食疗方更要考虑到体质、性别、年龄等实际情况。如对阴虚体质，慎用或忌用辛热药物与食物；对阳虚体质，慎用或忌用寒凉药物与食物；对过敏体质者，慎食虾、蟹等发物。对妇女，要考虑到有经、带、胎、产等特殊情况，尤其是孕妇应慎用或不用活血化瘀、行气破滞、重镇安神等食疗方。对老人，要少进食盐，多素少荤；对儿童，用量相对偏轻，宜多吃易消化而富有营养的食品。

(2) **选择剂型** 应根据各种食疗方的剂型特点与病情以及制作条件，酌选剂型。

根据病情需要 治疗感冒、咳嗽等病症，以药茶为妙；风湿病，以药酒为妙；中暑，以汁浆、药露为妙；补益为主，以药粥为妙；体质虚寒或泄泻患者，不宜服食生冷果汁与药露。

根据制、食条件 人在旅途，不便煮食药粥者，可改用药茶或药酒；滴酒不沾者，不宜服用药酒；无蒸馏设备及制作技术者，不必用药露。

不随意加减 食疗方的配方虽不如中药方剂如麻黄汤、麻杏石甘汤那样“增之一分则太多，减之一分则太少”，君臣佐使配伍精密，用量轻重严格，但由于它是前人经验的结晶，一般不要随意更改、增减其配方及用量，以免弄巧成拙。当然，有些地区由于民俗或生活习惯，不吃羊肉、猪肉，若药

粥中需要用的话，可用其他食品代替。

（3）制作方法

原料 食疗方所用原料必须新鲜、洁净，质量上乘。例如煮粥最好选用新米；药茶最好选用优质绿茶或乌龙茶、红茶；药酒最好选用低度白酒或黄酒；药物最好选用道地、优质药材。例如，枸杞，最好选用宁夏、甘肃出产的，粒大、肉厚、种子少、色红、质柔润的；莲子，最好选福建、浙江出产的，个大、饱满、味甘、微涩。某些药物要求炮制加工，如炮干姜、炙甘草，如无条件炮制加工，可到中药店购买。

调料 为了使药粥香鲜可口，可适当加些佐料。常用的调料有油、盐、酱、醋、酒、糖、味精等。一般以不咸、不甜、不酸、不腻、适量为宜。某些疾病患者尤需慎用，如高血压病、水肿病宜少食盐，糖尿病宜少食糖，高脂血症、脂肪肝宜少食油，尤其是动物油。

用水 要选择水质较好的泉水、溪水、井水，或经沉淀过的自来水。冲泡药茶，当用沸水；煮粥当趁水沸时放米煮制，或与清水同时煮制。

用具 煎煮药物的用具，以传统特制的陶瓷药罐为首选，用搪瓷器具亦可；煮粥能用有盖的砂锅最妙。切忌使用铁、铜、锡等会引起化学反应的容器煎煮药物。

火候 按火力大小分为“武火”与“文火”两种。“武火”火力大而猛，发散取汗药宜用武火，不宜久煎。“文火”火力小而缓，食品、药物煮沸后，一般改用文火煎熬；味厚滋补食品、药物宜文火久煎。

制作时间 不同剂型制作时间不一，如药酒一般浸泡数天，也可将药物与酒同煮。药茶冲泡片刻，每一剂可冲泡数

次；代茶饮一般每剂分 2 次煎煮，第一次煎煮至水沸之后再煮 20~30 分钟，第二次煎煮时间适当短些。药粥必煮至粥熟为止。若煎煮时间太久，往往会丧失功效；相反，煎煮时间太短，药物成分不容易分解出来，也无法充分发挥其功效。

特殊的煎煮法 药茶、药粥的煎煮方法还有其特殊之处。

药茶在制作前，可先将药物浸泡 20~30 分钟以后再煎煮，用水量一般以浸过药面 3~5 厘米为度。处方中有附加注明特殊煎药法的，应特别煎煮。例如，旋覆花、枇杷叶等含绒毛的药物要用纱布包好再入药同煎；人参、龟板等贵重药，可另煎煮取汁服用或煎煮取汁与其他药液和服，以免其有效成分被其他药物吸收；已研为细末的药物如三七粉、肉桂粉和已加工成品的，如竹沥汁等，可趁热掺入药汁内冲服；阿胶、饴糖、蜂蜜等富含胶质或粘性大、易于溶化的药物，可单独溶解（烊化），或在它药煎好后，去渣取汁与之同煮至溶化；珍珠母、磁石等介壳、矿物类药物，质地坚实，可先煎 20 分钟，再与其他药物合煎，以使药力容易煎出。薄荷、木香等气味芳香，以及生大黄、番泻叶等不耐久煎者应后下，以免久煎之后药力被破坏。药粥煮制除参考上述方法外，还有药米同煮与分煮法，同煮法是将食物与可食用的中药如枸杞，与粥共煮食；分煮则是将药材另行煎熬，弃渣取汁与粥共煮。

(4) 服食方法 本书各方之配方，如无特殊说明，均为一日量。具体服食法可根据食疗方的剂型与病情及患者的饮食习惯、家庭条件等因素而决定。例如，一般药茶、药粥以现制现服为佳，不宜搁置太久。药粥一般每天晚餐时食用 1 次，或早晚各食用 1 次；药酒每日服用 1~2 次；药茶可随意代茶频饮，但若是用于补益的最好空腹服食；用于防治感冒

的，最好饭后服；防治失眠的，最好是临睡前 2 小时左右服；急性病则不拘时服。若是呕吐，则宜少量频频服食。此外，还有热服、冷服之分，即治疗热性病的食疗方，应当凉服；治疗寒性病的食疗方，应当温热服。

(5) 注意事项

配方禁忌 中药配方有“十八反”“十九畏”“妊娠禁忌”之说，必须注意。此外，如果使用食疗方时还需加服西药、中成药的话，最好要在专科医生指导下服药，以免产生药物的拮抗作用甚至严重后果。

饮食禁忌 主要有两点，一是疾病对饮食的宜忌，例如痛风病忌食内脏、鱼、肉；过敏性疾病忌食虾、蟹等发物；寒性疾病忌食生冷物，热性疾病忌食辛辣热燥物；二是药物对饮食的宜忌，一般不宜多吃油腻、腥臊、刺激性食物；服用滋补食疗方，不宜同时喝茶，或吃白萝卜。

节制饮食 需知“爽口物多终作疾”。无论是果汁、药露、药酒、药粥、药茶，均应遵守饮食有节、“宜淡宜少宜软宜暖”的原则，不可偏嗜偏食、饕餮贪杯，否则，极易诱发急性慢性胃肠炎、胆囊炎、胰腺炎等疾病。

守方 绝大多数食疗方性味平和，宜于长期服食，最好能在富有经验的医生指导下服用，并要持之以恒，切勿朝三暮四、半途而废。若是食疗无效，应及时到医院诊治，以免延误病情。

最后，应当指出，必须增强对野生动物的保护意识，切勿以食疗为由，违规猎杀，铸成大错。

二、四季保健食疗方

根据春夏秋冬四季炎凉寒温的气候变化特点与春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律，通过有目的的服用食疗方，以“顺四时而适寒暑”，加强人体适应自然界的能力，从而达到养生保健的目的。

1. 春季保健食疗方

阳春三月，万物欣欣向荣、生机勃勃。此时，可相应服用益气升发的食疗方，如黄芪粥；有抑郁倾向者，可服用养阴柔肝、疏畅气机的食疗方，如清上舒中固下汤。春天气候变化无常，或乍暖还寒，或春雨绵绵，湿度较高，易导致身体困乏（“春困”）、流感、上呼吸道感染、支气管炎等疾病，所以，还要适当服用具有散寒、祛湿功效的食疗方，如生姜薄荷茶。

生姜薄荷茶

【组成】 生姜 10 克，薄荷 10 克，连须葱白数茎。体质虚寒者，可加适量红糖。

【制法】 将生姜、葱白洗净，切碎；将生姜、葱白、薄荷放入保温杯内，冲入沸水浸泡，加盖，焖泡 10~20 分钟后饮服。可冲泡多次，直至无味为止。

【解说】 此物具有驱风散寒作用，适用于春季作预防感冒保健方。

清上舒中固下茶

【组成】 薄荷 2 克，女贞子 9 克，橘络 3 克，莲子心 4.5 克，甘草 1 克，绿茶叶 6 克。

【制法】将上述 6 物放入保温杯中，照常法冲泡，代茶频饮。也可用清水煎煮，代茶频饮。

【解说】清上舒中固下茶配伍甚妙。据耿鉴庭先生介绍，此方“（头晕目昏，胸闷不舒，精神不振）患者服之，颇感舒适，且无副作用。试用甚多，以其能清香悦口，又能解决问题，并可常服无碍。”因而适宜作春季保健饮料，对性格忧郁者尤宜。

清蒸黄芪鸡

【组成】黄芪 30 克，子母鸡 1 只，香菇数朵，调料适量，也可酌加人参、白术等补气之品。

【制法】将鸡宰杀，去毛及内脏；纳黄芪于鸡腹腔内，隔水炖至鸡肉烂熟，去药渣，留肉与汤；加入调料，将鸡肉、汤分作数份，每日取 1 份食用。

【解说】此物为食疗保健佳品，可常食用，尤宜作春季保健食品。

2. 夏季保健食疗方

盛夏时节，暑热熏蒸，炎威灼人，前人有道：“人在暑天如在蒸笼之内，热气逼迫，致毛开而汗大泄。”由于暑热最易伤津耗气，可相应服用清凉解暑食疗方，如“天生白虎汤”西瓜汁、夏月代茶饮、绿豆饮等。

消暑茶

【组成】金银花 9 克，益元散 9 克（布包）。

【制法】将金银花、益元散放入保温杯中，照常法冲泡，代茶频饮。

【解说】据耿鉴庭先生介绍，暑天工作于室外者，往往口渴溲黄、胸中灼热、皮肤干燥、自觉心跳厉害、饮不解渴，

“服此茶剂，即见轻快”，然益元散中含朱砂，不适宜长期或大量饮用，如改为六一散，则更为稳妥。

绿豆饮

【组成】绿豆 125~250 克。

【制法】将绿豆放入清水中浸泡 1~2 小时；另换洁净清水与绿豆，用武火猛煮，水沸后即取其汤，待冷却后（汤呈翠绿色），代茶频饮。也可与粳米共煮成绿豆粥食用。

【解说】绿豆擅长清热、解暑、止渴。绿豆饮为夏季绝妙的清凉保健饮料。

西瓜汁

【组成】西瓜 1 块（不拘大小）。

【制法】将西瓜果瓢削下，去籽后，捣烂取汁，频频饮用；另将西瓜翠衣（西瓜皮）刮去表皮后，加入清水，隔水炖片刻，取汁饮用。

【解说】西瓜汁长于清热解暑，除烦止渴，利小便，且甘凉爽口，有“天生白虎汤”之誉，男女老幼皆宜。

3. 秋季保健食疗方

清秋时节，天朗气清；深秋时节，秋风萧瑟，气候又比较干燥，容易导致皮肤干裂、口咽干燥、鼻衄、便秘等，可相应服用具有润肺养阴、生津润肤功效的食疗方，如“天生甘露饮”梨汁、雪梨浆、暗香汤等。

桑菊茶

【组成】经霜桑叶 9 克 白菊花 4.5 克 龙井茶叶 6 克。如口干特甚，多饮而不解渴者，酌加玄参、麦冬适量。

【制法】将上述三物放入保温杯中，照常法冲泡，代茶频饮。

【解说】据耿鉴庭先生介绍，头昏目花，或口干作渴，用桑菊茶“频频饮之，颇具卓效”。

雪梨浆

【组成】雪梨或砀山酥梨 1~2 枚。

【制法】取清冷甘泉（如无，用洁净井水或自来水也可）适量备用；将梨子削去外皮，挖出内核，然后切成薄片，浸于水中，约 30 分钟之后，水味甘美，即可代茶频饮。

【解说】梨是秋季保健佳品，因其长于生津润燥，沁人心脾，被清代医学家、食疗专家王孟英誉为“天生甘露饮”。本品制法独特，别具风味。

4. 冬季保健食疗方

隆冬时节，朔风凛冽，寒凝大地，万物收藏，易导致风寒感冒、胃脘痛、腹泻等疾病。此时，可相应服些具有温补阳气，特别注重温补肾阳的食疗方，如鹿茸酒。

牛肉生姜饭

【组成】新鲜黄牛肉 25~50 克，粳米 50~100 克，生姜 6~10 克，酱油、菜油适量。

【制法】将牛肉洗净，生姜切成薄片或碎末，剁成肉泥，放入酱油、菜油，调匀；粳米淘洗净，放入瓷钵或大碗内，用武火蒸 40 分钟左右，再将生姜、牛肉倒在饭上面，继续蒸 15 分钟左右即可。

【解说】牛肉生姜饭有一定的温中益气之功。其中，牛肉长于温中补气，生姜长于温中散寒。

鹿茸酒

【组成】鹿茸 2~3 克，黄酒少许。

【制法】将鹿茸切成小片或捣碎；鹿茸与黄酒放入有盖

的陶瓷容器内，隔水炖片刻即可；或将鹿茸放入白酒内，浸泡 7 天以上也可。

【解说】鹿茸为壮阳良药。鹿茸酒适用于防治肾阳不足、怕冷、阳痿精冷、多尿、女子不孕等症。

三、强身保健食疗方

普通人尤其是先天不足者，营养不良者，经期、孕期、更年期妇女及老年人，均有可能出现气虚或阳虚、血虚、阴虚的倾向，但表现却比较轻微或仅初露端倪，如有气虚倾向者，比较容易短气、疲乏；阳虚倾向者，比较怕冷，小便偏多；阴虚倾向者，比较容易“上火”；血虚倾向者，面少华色。若能酌情选用益气、壮阳、补血、滋阴食疗方，可以强身保健，预防疾病。

1. 补气食疗方

补虚正气粥

【组成】 吉林白参 6 克或党参 15 克，黄芪 30 克，大米 50~100 克，白糖适量。

【制法】 将人参、黄芪切成薄片，文火煎煮或炖，弃渣取汁；大米淘洗净，趁以上药汁煮沸时加入，煮至粥成；加入白糖，调匀。

【解说】 此粥参、芪、粳米相辅相成，共奏补正气、健脾胃、疗虚损之功。

参龙茶

【组成】 人参 6 克，龙眼干 3 粒。

【制法】 将人参切成薄片，与龙眼干一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖，焖泡 10~20 分钟后饮服，可冲泡多次，直到无味为止。

【解说】 人参有“补药之王”的美誉，功擅大补元气、生津止渴、宁神益智，为补气第一要药（人参品种较多，除

危急重症必须用野山参外，一般均可以人工培植的园参或党参代替）；龙眼肉也是滋补上品。两物相合，气血并补，且甘苦协调，恰到好处。

周公百岁酒

【组成】 黄芪、党参等 18 味。

【制法】 药店有售成品。每次饮 10~20 毫升，空腹温饮，每日 1~2 次。

【解说】周公百岁酒补益元气、调血养神，是流传很广的滋补药酒。

清蒸黄芪鸡

（参阅“春季保健食疗方”）

2. 补血食疗方

龙眼肉粥

【组成】 龙眼肉 15 克，红枣 5 枚，粳米 50~100 克。

【制法】 将粳米淘洗净，红枣洗净劈开；锅中水开后，将龙眼肉、红枣、粳米放入，共煮至粥成。

【解说】龙眼肉、红枣均为补血妙物，煮成药粥，更适用作补血保健食疗方。除补血之外，此粥尚可“开胃悦脾，养心益智，通神明，安五脏，其效甚大”。（《老老恒言》）

当归芪杞羊肉羹

【组成】 当归 15 克，炙黄芪 30 克，枸杞 15 克，羊肉 50~100 克，生姜（薄）3~5 片，调味品适量。

【制法】 将羊肉洗净，切成小块；将当归、黄芪、枸杞、生姜、羊肉与适量清水一齐放入砂锅或电子瓦罐中，用文火慢煲至羊肉烂熟为止，加入调味品搅匀。

【解说】此羹即于古方当归补血汤合当归生姜羊肉汤，

再加枸杞，可大补气血，鲜美可口，唯阴虚火旺者不宜食用。

黑红羹

【组成】黑枣或红枣 15 克 连皮花生 50 克，红糖适量。

【制法】将大枣洗净，与花生及适量清水隔水炖至烂熟；放入红糖调匀。

【解说】黑枣、红糖功能补血养血；花生有“长生果”之美称，长于润燥养血。三物配合，加强了补血效果，且味道甘甜，宜于长服。

3. 滋阴食疗方

雄鸭蒸虫草

【组成】老雄鸭 1 只，冬虫夏草 10 克，酱油、黄酒适量。

【制法】将雄鸭宰杀，去毛及内脏；鸭头劈开，将冬虫夏草放入鸭头内，用干净纱线扎紧，加入酱油、黄酒，照常法蒸至烂熟，再把肉及汤分作数份，每日取 1 份食用。

【解说】雄鸭为滋阴上品，冬虫夏草长于滋肺补肾。《本草纲目拾遗》称本品“凡病后虚损人，每服一鸭，可抵人参一两。”

天门冬粥

【组成】天门冬 15 克，粳米 50~100 克，冰糖适量。

【制法】将天门冬洗净，切片，水煎或隔水炖，去渣取汁；将粳米淘米净后，加上汁液，共煮至粥成，加入冰糖调匀即可。

【解说】天门冬长于润肺滋肾。《饮食辨录》称此粥“润肾燥”、“补肾虚”。

双耳羹

【组成】黑木耳 15克，白木耳 15克，冰糖适量。

【制法】将黑、白木耳剔净后，用清水泡发；捞出泡发好的黑、白木耳，再加入适量清水，炖至木耳烂熟为止，加入冰糖调匀即可。

【解说】黑、白木耳具有滋阴凉血功效。双耳羹是民间验方，常服可防治阴虚证。

4. 壮阳食疗方

神仙粥

【组成】韭菜子 10~15克，山药 15克，芡实 15克，粳米 50~100克。

【制法】将山药去皮、蒸熟，芡实煮熟，去壳，捣成碎末，韭菜子洗净；将粳米淘洗净，与山药、芡实、韭菜子一起，趁锅中水开时放入，改用文火煮成粥。食粥后，可再饮适量温酒。如无韭菜子，改用韭菜适量，当粥将熟时，放入共煮至粥成亦可。

【解说】韭菜子长于温肾固精，山药、芡实补脾益肾。据古医籍称“（神仙粥）善补虚劳，益气强志，壮元阳，止泄精，神妙”。

双红茶

【组成】红参 3克，枸杞 15克。

【制法】将红参切成薄片或碾成粉末，枸杞洗净；将红参、枸杞放入保温杯中，沸水冲泡或隔水炖，代茶频饮。

【解说】双红茶调补阴阳，而性味平稳，中、老年人宜常服之。