

王三虎 编著

傾
心
精
選

食疗篇

中医 1000 问



上海科学技术出版社

中医 1000 问——食疗篇

王三虎 编著

上海科学技术出版社

内 容 提 要

中医药是中华文明的一大瑰宝。数千年来,食疗更是与人们的生活息息相关。本书介绍了食疗的源起,药食两用的谷、菜、果等,以及一些常见病、慢性病的日常食疗方法,内容丰富实用,操作性强。

中医 1000 问——食疗篇

王三虎 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 望亭发电厂印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.5 字数 118 000

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7-5323-5444-X/R·1415

定价:12.00 元

本书如有缺页、错装和坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

《中医 1000 问》丛书

顾问 施奠邦 裘沛然
主编 李慕才

序

中医是我国传统文化瑰宝之一,几千年来为中华民族的繁衍昌盛、卫生保健作出了卓越贡献。

建国以来,在党和政府的关怀下,中医事业有了较大发展,中医教育也不断扩大,但还不能满足人民的客观需要。据有关部门调查,广大基层中医人员和中医爱好者仍很难买到中医教材和其他中医书籍。由于中医理论和学术用语与现代语言不尽相同,不少人阅读起来确有困难,他们迫切需要更多的现代通俗语言撰写的中医书籍。李慕才同志多年从事中医工具书和参考书的编写工作,他有志于弘扬祖国医学,热心于中医学术知识的普及与传播,他主编的中医系列丛书《中医1000问》,是以问答形式全面介绍中医知识的科普性著作。付梓之前,索序于余。我觉得这套书有几个特点:一是文字简明;用通俗的语言介绍深邃古奥的中医理论;二是内容丰富,既有基础理论的阐述,又有临床知识的介绍;三是知识性强,对许多大家不熟悉的知识,有较明晰的解释,即使大家比较熟悉的知识也有发人深思的提示。因此,这套书既能为中医爱好者答疑解惑,又可作为中医院校师生的参考书。我相信它的出版会受到广大读者的欢迎。

我高兴地在这套书前写上几行字,并希望它能尽快与广大读者见面。

施冀邦

前 言

中医学是一个“伟大的宝库”，几千年来，群众赖以防病治病，养生健身，它对中华民族的生存、衍繁，对生产的发展、社会的进步，都有着不朽的功绩。直到今天，不但依然为国内广大群众所喜爱，而且正在走向世界，博得海外越来越多的人的赞誉。我想，每一个中国人，都应该为我们国家有着这样丰盈多彩、璀璨夺目的瑰宝而自豪！

中医药所以能历数千年且屡经磨难而不衰，所以能获得人们的欢迎与信赖，最主要的是它有着实实在在的疗效。正因为如此，广大群众希望更多地了解中医，不少人还想学习一些中医知识。由于中医的理论体系是独特的，因而它对人体生理、病理的解释以及临床诊断、治疗中所使用的名词、术语也是特有的。对于缺乏中医基本知识的人们说来，很难弄清楚这类名词术语的确切含意。我们经常可以看到这样的情形：患者在接受中医治疗时，总想让医生解释一下自己患的是什么病，或者很想了解对自己的病，中医到底是怎样认识的。这时，尽管医生作了解答，但有些患者对于诸如“阴虚阳亢”、“心火”、“胃气”、“肝阳”、“肾阴”等说法，仍不甚了解。再加上中医古籍意深义邃，文字古奥，也为想通过读医书而了解中医的人增加了困难。

为了解答大家关心的种种问题，我们编写这部《中医1000问》的系列丛书。在编写中，我们力图以通俗易懂的语

言、生动有趣的事例来阐释中医深奥的医理,使知识性、趣味性、可读性兼备;在内容上则考虑既要照顾到中医学的系统性,又要突出重点,解答群众最希望了解的问题。这部丛书共计有养生、益寿、美容、方药、食疗、妇人、幼儿、针灸、推拿、气功等十个篇目,每篇百问,总共一千问。

宣传、普及中医药学知识,是一件难度相当大的事情,加之我们水平有限,缺点甚至错误肯定难免。诚恳希望专家同道们给以批评指正。

李慕才

编 者 的 话

中医学是一个伟大的宝库,对其中宝藏的挖掘和利用,并不只是医务工作者的专利。广大人民群众既有追求健康、延年益寿的愿望,也就有利用中医中药知识的必要。有一定文化知识的中国人,学习利用中医药知识可谓就地取材,得天独厚。事实上,随着社会的发展和人们科学文化水平的提高,医药知识,已经成为科学文化素养的一部分。我很赞同上海科学技术出版社《中医 1000 问》的编辑计划,并乐意编写其中的食疗专篇。在编写过程中我始终贯穿着告诉读者养成良好的饮食及生活习惯这一指导思想,希望把住病从口入这一关。在此基础上,尽量通俗易懂地介绍一些基本知识、常见的疾病和大家感兴趣的问题以及简、便、廉、验的食疗方剂,以期在医疗、保健、延年益寿等方面尽一些微薄之力。古人云:“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼。”这既是中华民族的传统美德,也是我的信奉格言。但愿这本书能成为我忠实地实践这一格言的一个方面。

在本书的编写过程中,学习并参考了许多食疗著作,谨对各位作者表示敬意。第四军医大学有关领导,图书馆李广德馆长、马炳厚副馆长、蔡卫红教员以及王雅芸等同志提供了热情的支持和帮助,在此一并致谢!

由于编写水平有限,缺点错误之处,请读者指正!

王三虎
2000 年 1 月

目 录

1. 什么是食疗？	1
2. 食疗是怎样产生和发展的？	1
3. 中医食疗的特点有哪些？	3
4. 中医食疗的主要观点有哪些？	4
5. 良好的饮食习惯有哪些？	8
6. 哪些谷类有治疗作用？	9
7. 绿豆能解百毒吗？	11
8. 姜、葱、蒜、辣椒多多益善吗？	12
9. 韭菜的食疗作用有哪些？	13
10. 食用大蒜能防治哪些疾病？	15
11. 香蕉有治疗作用吗？	17
12. 核桃的食疗作用有哪些？	18
13. 桂圆和荔枝的滋补作用有何异同？	20
14. 为什么称大枣为“天然的维生素丸”？	20
15. 梨为什么有“百果之宗”的美誉？	21
16. 西瓜为什么又称“天生白虎汤”？	22
17. 为什么说“酒为百药之长”？	23
18. 醋的医疗作用有哪些？	24
19. 食盐的利弊有哪些？	26
20. 茶的食疗作用有哪些？	27
21. 孙思邈为什么说牛奶“胜肉远矣”？	28
22. 鸡的肉、蛋、内脏各有什么食疗作用？	30

23. 猪的内脏及肉、血等有什么食疗作用？	32
24. 羊的肉及内脏有什么食疗作用？	34
25. 蜂蜜入药有何功？	36
26. 常用作食疗的鱼类有哪些？	37
27. 什么叫药膳？	39
28. 常用解表发汗的药膳有哪些？	39
29. 常用清热泻火的药膳有哪些？	41
30. 常用化痰、止咳、平喘的药膳有哪些？	44
31. 常用祛风除湿的药膳有哪些？	46
32. 常用活血化瘀的药膳有哪些？	47
33. 常用润肠通便的药膳有哪些？	49
34. 常用益智补脑的药膳有哪些？	50
35. 常用舒肝理气的药膳有哪些？	53
36. 常用的补气药膳有哪些？	55
37. 常用的补血药膳有哪些？	56
38. 常用的补五脏药膳有哪些？	57
39. 汗证的食疗方法有哪些？	60
40. 血证的食疗方法有哪些？	61
41. 头痛的食疗方法有哪些？	63
42. 眩晕的食疗方法有哪些？	65
43. 腰痛的食疗方法有哪些？	67
44. 失眠的食疗方法有哪些？	68
45. 呕吐的食疗方法有哪些？	70
46. 腹泻的食疗方法有哪些？	72
47. 腹痛的食疗方法有哪些？	73
48. 呃逆的食疗方法有哪些？	75
49. 痢疾的食疗方法有哪些？	76

50. 遗精的食疗方法有哪些？	78
51. 阳痿的食疗方法有哪些？	79
52. 水肿的食疗方法有哪些？	81
53. 痔疮的食疗方法有哪些？	82
54. 提高视力的食疗方法有哪些？	83
55. 耳鸣耳聋的食疗方法有哪些？	84
56. 糖尿病的食疗方法有哪些？	85
57. 高脂血症的食疗方法有哪些？	87
58. 单纯性肥胖症的食疗方法有哪些？	89
59. 慢性支气管炎的食疗方法有哪些？	90
60. 肺结核的食疗方法有哪些？	92
61. 高血压病的食疗方法有哪些？	94
62. 冠心病的食疗方法有哪些？	97
63. 病毒性肝炎的食疗方法有哪些？	99
64. 肝硬化的食疗方法有哪些？	101
65. 胆囊炎、胆石症的食疗方法有哪些？	103
66. 慢性胃炎的食疗方法有哪些？	104
67. 胃、十二指肠溃疡的食疗方法有哪些？	106
68. 慢性肾炎的食疗方法有哪些？	108
69. 肾盂肾炎的食疗方法有哪些？	110
70. 慢性肾功能衰竭的食疗方法有哪些？	112
71. 泌尿系结石的食疗方法有哪些？	114
72. 缺铁性贫血的食疗方法有哪些？	116
73. 再生障碍性贫血的食疗方法有哪些？	118
74. 紫癜的食疗方法有哪些？	120
75. 甲状腺功能亢进症的食疗方法有哪些？	122
76. 类风湿性关节炎的食疗方法有哪些？	124

77. 骨质增生症的食疗方法有哪些？	126
78. 神经症的食疗方法有哪些？	128
79. 中风后遗症的食疗方法有哪些？	131
80. 银屑病的食疗方法有哪些？	132
81. 脱发的食疗方法有哪些？	133
82. 早年白发的食疗方法有哪些？	136
83. 带下病的食疗方法有哪些？	137
84. 产后缺乳的食疗方法有哪些？	139
85. 更年期综合征的食疗方法有哪些？	140
86. 小儿遗尿症的食疗方法有哪些？	142
87. 小儿厌食症的食疗方法有哪些？	143
88. 佝偻病的食疗方法有哪些？	145
89. 肿瘤的食疗方法有哪些？	147
90. 慢性化脓性中耳炎的食疗方法有哪些？	149
91. 急性咽炎的食疗方法有哪些？	150
92. 梅核气的食疗方法有哪些？	151
93. 鼻窦炎的食疗方法有哪些？	152
94. 美容养颜的药膳有哪些？	153
95. 延缓衰老的药膳有哪些？	156
96. 增强性功能的药膳有哪些？	157
97. 预防感冒的食疗方法有哪些？	159
98. 常见病的饮食禁忌有哪些？	160
99. 食疗的注意事项有哪些？	162
100. 常见的食疗专著有哪些？	163

1. 什么是食疗？

食疗,就是在中医理论的指导下,选择适当的饮食,养成良好的饮食习惯和注意饮食卫生来治疗疾病,保持和恢复健康的方法。食疗的历史悠久,内容丰富,涉及到养生保健、增强体质、延年益寿,以及临床各科疾病的治疗与康复,是中医药宝库中很有特色的部分,很受人们的喜爱。

研究食疗的理论及各种食疗方法运用的科学就是食疗学,它与现代营养卫生学的不同点主要在于它是以中医理论为指导,系统论述水、谷、菜、果、鱼、介、禽、兽、造酿食品等的性味、功效、主治、服法、宜忌和食疗处方,研究其作用的脏腑经络以及如何达到调和气血、平衡阴阳、防治疾病、健身延年的目的。有关食疗的内容,最早常归于食禁、食忌、食治等名称之下,自唐代《千金方》、《食疗本草》等书问世后,食疗这一名词才得以盛行,以至于今。

食疗的优点是没有像药物那样的副反应且易于为大众所接受,但并不是任何人都可以不分体质,不论病情,不加区别地运用,而是要辨病、辨证、辨体质,具体情况具体分析。另外,食疗只是疾病治疗的一种辅助方法,多数情况下,不能代替常规治疗。

2. 食疗是怎样产生和发展的？

饮食与医药的关系非常密切,就像一对孪生姊妹,几乎是

同时出现的。早在二三百万年以前，地球上有了原始人类。我们的远古祖先为了生存，采集野果、挖掘植物根茎、猎杀动物，寻找食物充饥。在这个漫长的过程中，他们发现有的东西香甜可口，吃了以后不饥不渴，浑身有劲，有的东西苦涩难咽，但吃了以后身体上原有的病痛消失了。前一类就成了人们口耳相传的食物，后一类就成了药物。而介于两者之间，既香甜味美，又能增强体力，消除某些病痛的食物，就成了食疗的主要原料。古人所谓“医食同源”说的就是这个道理。

到了距今3 000多年前的夏代，我国已能人工酿酒，酒能散寒冷、提精神、通血脉、止疼痛、杀病菌，因而被誉为“百药之长”。其实酒也是最常用的食疗药物之一。商代著名宰相伊尹，是厨子出身，精于烹饪，在长期的烹调实践中，对食药两用的药物如姜、桂、枣之类在制作及服用方法上进行了改革，他用陶罐将之煎熬成汤，使之便于服用，比起以前直接用牙齿咬断并咀嚼单味药物要高明得多，这就是“汤液”（汤药）的发明。这不论在医药还是食疗发展史上都是重要的里程碑。

到了周代，医生分为四科，即疾医（内科）、疡医（外科）、食医、兽医。专管食疗的医生就是食医，负责王家四时饮食的确定，调食味与营养，用饮食来保健与治疗疾病。《周礼·天官》中有“以五味、五谷、五药养其病”之说，五味、五谷就是饮食疗法。战国至秦汉之际成书的中医经典著作《内经·素问》中就有药治与食疗结合的观点，即：“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，以补益精气。”被后世誉为医圣的东汉医家张仲景所著《伤寒杂病论》中就有“猪肤汤”、“当归生姜羊肉汤”等典型的食疗处方。

我国隋唐之间出现了几十种食疗著作，精于食疗的专家辈出。孙思邈最为有名，他认为食疗并不是可有可无的辅助

措施,而是好医生必须掌握的治疗手段。即“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯。以食治之,食疗不愈,然后命药”,“若能用食平病,释情遣疾者,可谓良工”。元代忽思慧的《饮膳正要》一书,理法方药兼备,内容丰富实用,是图文并茂的食疗名著。此书非常强调饮食有节,重视饮食卫生,提出“先饥而食,食勿令饱;先渴而饮,饮勿令过。食欲数而少,不欲过而多”,“夜不可多食”,“饮酒过度,丧生之源”,“浆老而饭馊不可食”等原则。明代李时珍的《本草纲目》中,记载了许多食疗药品,如鱼翅等最先见于该书。清代不但食疗著作多,而且许多综合性著作或医学专著中都有食疗内容,如叶天士《温热论》中的五汁饮,用甘蔗、雅梨、鲜芦根、生荸荠、生藕的鲜汁来治疗阴虚津涸,就是典型的例子。近、现代我国食疗学发展速度快,影响面广,城乡普及,方兴未艾。人们不仅认识到通过食疗可以健身防病,祛病延年,而且注意到饮食营养卫生和保持良好的生活习惯也是食疗的重要内容,因此,食疗已成为一门很有群众性,前途宽广的学科。

3. 中医食疗的特点有哪些?

通过饮食来预防和治疗疾病、恢复健康、延年益寿,在不同的医学体系中都有论述,由于历史、地域、经济、文化、种族、生活习惯等的不同,中医食疗则具有显著的特点。

(1) 丰富的内容 中医食疗在漫长的发展过程中,得到不断的充实和完善。大多数中医方药及临床书籍都包含食疗的内容,仅清末以前专门或重点论述食疗的专著就有 70 余种,近、现代食疗著作更是丰富多采,相继涌现。而且,我国幅员广

阔、物产丰富、民族众多而风俗习惯各异，各地人民在长期实践中通行的食疗经验更具有独特的民族风格和地方特色。

(2) 完整的体系 中医食疗不仅着眼于疾病的治疗，而且包括食养、饮食卫生、饮食宜忌、预防保健及食疗药品的采集、炮制、性味、功效、主治、服法、处方等内容的完整体系。尤其是讲究“饮食有节”，提倡良好的饮食习惯具有重要的历史和现实意义。涉及到饮食量的适中，食品寒热的调节，食品性味及种类的全面与均衡，避免或减少辛辣生冷食物等。如清代石成金提出的饮食六宜，即“食宜早些、食宜缓些、食宜少些、食宜淡些、食宜暖些、食宜软些”。

(3) 坚实的理论基础 食疗并不是单纯的实践经验，而是中医学宝库中的一部分，建立在中医理论基础之上。首先在食物性味上，也像中药一样有寒、热、温、凉、平和辛、甘、酸、苦、咸的不同，在归经上，也对五脏六腑有各自相异的定位选择，因而具有不同的医疗作用。食疗的应用，更是在中医阴阳五行、脏腑经络、四诊八纲等理论的指导下，辨体质，辨病性，辨病位，辨病程，辨证施食。食疗中的以脏补脏（如吃动物的脑子补脑）、忌口（某些病及某些人不能吃某种东西，或某几种食物不能同时食用）、发物（指能引起旧疾发作、新病增重的食物，如鸡头、猪头、海鲜、姜、葱、蒜之类）等理论更具中医的理论特色。

4. 中医食疗的主要观点有哪些？

食饮有节、辨证施食、药食结合、因人因地因时制宜等理论观点构成了中医食疗学的特色内容。

(1) 食饮有节 早在2 000多年前的《内经》中就将食饮有节作为健康长寿的重要内容,认识到饮食无节,“以酒为浆,以妄为常”是早衰的原因之一。食饮有节的第一个含义是饮食量要适当。吃的太少、喝的太少肯定不行,而食饮无节的主要表现是过量。《内经》:“饮食自倍,脾胃乃伤……卒然多食饮……则肠满……因而饱食,筋脉横解,肠澼为痔,因而大饮,则气逆。”《千金方》:“饮食过多则积聚,渴饮过多则成痰。”均说明过度饮食能造成脾胃病、腹胀、痔疮、积聚、痰饮等诸多疾病。所以《素子医》一书中说“纵然适口莫乱食,只食八分便已足”。

食饮有节的第二个含义是饮食的内容要全面。中医历来提倡荤素适当,清淡为佳,也早就认识到过食肥甘之品,营养过剩可导致消渴(糖尿病)、肥胖、疔疮疖肿等疾病。中医认为辛、甘、酸、苦、咸五味不可缺少,也不可偏食。辛入肺,苦入心,甘入脾,酸入肝,咸入肾。过食辛伤肺,过食苦伤心,过食酸伤肝,过食甘(甜)伤脾,过食咸伤肾,五脏受伤,则可产生众多疾患。还强调谷、肉、果、菜等食物的全面与均衡,食物种类不能太单一,《内经》有“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”之说,五谷、五果、五畜、五菜是泛指粮食、瓜果、肉食、蔬菜,并不局限于各五种,实质上是保证人体营养的全而与合理,有重要的指导价值。当然,讲究饮食均衡的另一方面,就是在同一时间内进食品种不能太多太杂。《千金方》:“食不欲杂,杂则或有所犯,有所犯者,或有所伤,或多时虽无灾苦,积久为人作患。”食不欲杂,一是减轻胃肠负担,二是避免不同食物同食的副反应,如蟹与柿子同时食用会产生腹痛腹泻等。

食饮有节的第三个含义是食饮的温度要适中,不可过热过冷。即《内经》所说的“饮食者,热无灼灼,寒无沧沧,寒温中

适”。只有这样,才能保持健康,免生疾病。“形寒饮冷则伤肺”,过食生冷或过于热烫,则伤脾胃。

(2) 辨证施食 食疗的应用必须在中医理论的指导下,若不加辨证随意进食,往往有害无益。食疗前要根据个人的体质、脉舌、症候等分辨阴阳、表里、寒热、虚实,病在何脏何腑等等。寒性病用温热类饮食,如葱、姜、椒、桂。热性病用寒凉的饮食,如绿豆、梨、西瓜等。脾虚食山药粥,肾虚食板栗、核桃,肺燥用蜂蜜,积食用山楂等。只有在准确辨证,合理用食的情况下,才能有利无弊,治病于无形之中。

(3) 药食结合 中医历来主张疾病的治疗与康复,不能光凭药物,要药治食养相结合。《内经》曰:“大毒治病,十去其六,常毒治病,十去其七,小毒治病,十去其八,无毒治病,十去其九,谷肉果菜,食养尽之,勿使过之,伤其正也。”这一段话的意思是说,用有剧毒的药物治的话,病去六成就行了,用一般有毒性的药物治疗,病去七成就要停药,用有轻微副反应的药物治疗,病去八成就停药,即使没有一点毒副反应的药物,病去九成就要停药,然后用谷肉果菜的食疗方法达到痊愈。不能用药太过,以防损伤人体正气。唐代孙思邈则主张治疗疾病先用食疗,食疗不行的话,然后用药,即“夫为医者,当需先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后用药”。这种药物和食养相结合的方法,受到历代医家的肯定。即使“攻邪派”的代表人物张子和,也有药治为先,食养善后之论,他说:“余虽用补,未尝不用攻药居其先,何也?盖邪未去,不可言补,补之适足资寇,故病蠲之后,莫若以五谷养之,五果助之,五畜益之,五菜充之。”当然,实际过程中,药食如何结合,还要具体问题具体分析。

(4) 因人因地因时制宜 任何事物都不能一概而论,食

疗也是如此。针对性越强,效果就越好。人有老少、胖瘦不同,秉性各异,老人脾胃渐亏,体质衰退,饮食以清淡、温暖、可口、软烂为佳。小儿饥饱无度,且父母易于关心过度,要注意节食,所谓“若要小儿安,常带三分饥和寒”。体胖之人,劝其多吃蔬菜,少吃肥甘;体瘦之人,则与之相反;无病之人,也常有偏热偏寒等体质差异,须分别对待。有痔疮者避免食辛辣;有皮肤病者,不要吃鱼、虾、葱、蒜之类;有水肿者,当少食或忌盐。有的人非常想吃的东西,食后也觉舒畅则要适当满足,即清代名医叶天士所说的“食人自适者,即胃喜为补”。食疗也要依据不同地理位置作不同处理,西北地区,风土刚燥,地处东南则湿热为多,饮食风味也当有异,应有所区别。中医还强调随四季的不同,食物要有所改变。唐代名医王冰说:“春宜凉,夏宜寒,秋宜温,冬宜热,此时之宜,不可不顺。”《饮膳正要》:“春气温宜食麦以凉之,夏气热宜食菽以寒之,秋气燥宜食麻以润其燥,冬气寒宜食枣以治其寒。”总之,食疗要因人因地因时之不同而不同。



5. 良好的饮食习惯有哪些？

良好的饮食习惯是健康的保证,涉及方方面面,归纳起来有以下几点:

(1) 一日三餐,定时定量 一日三餐,是保证人体正常营养的起码条件。“早饭宜早,午饭宜饱,晚饭宜少”。有些青少年不吃早餐,这是个不好的习惯。经常不吃早饭,不但 10 点以后容易疲乏、头晕,脑力、体力也会下降,影响学习与工作效率,而且因一日二餐,晚饭到次日午饭间长达十几个小时,胆汁排出减少,时间长了就浓缩,容易产生胆结石等病症。上午人体消耗大,所以,早餐质量要高一些,吃些鸡蛋及主食。晚饭要清淡一些,量也要相对少一些。因为晚上活动少,多食肥甘厚腻之品不容易消化,久之营养过剩还会引起肥胖、糖尿病、心脑血管病等。

(2) 荤素搭配,不偏不过 人体需要的糖类、蛋白质、脂肪、维生素及微量元素等,基本上都是从饮食中来的,所以,在饭菜中既要以粮食类为主,保证人体热能的供应,又要有充分的蔬菜以补充维生素及微量元素,一定量的蛋和肉类提供蛋白质、脂肪也是非常重要的。那么,我们中国人一天荤素怎样搭配才算合理呢?专家提出“一斤蔬菜一两豆,一个鸡蛋一点肉”的标准,基本上符合我国国情。其中豆是指以豆腐为主的豆制品。大量地食用肉类食品和常年食素都是不应该提倡的。在日常生活中,辛、甘、酸、苦、咸五味及香料等不可偏嗜,应该适可而止。过食辛辣刺激食品容易引起胃炎、痔疮等疾病。过食甜味,容易引起龋齿、肥胖,也可因影响食欲而导致

进食量减少,品种单一而产生营养不良。过食酸对牙齿及胃不利。过食咸味,也就是吃盐多,容易引起高血压等病。过食花椒等香料易上火。在主副食的品种上,有的人也很单一,这样也不好。因为各种食物都有不同的营养成分,增加品种,可起到互补作用,才能保证人体所需营养的全面与均衡。

(3) 干净卫生,不凉不烫 讲究饭菜的干净卫生,是杜绝病从口入的主要措施。在原料的采集及制作过程中防止污染,不吃腐败变质的食物。对剩饭剩菜要加以鉴别,即使没有变质也要加热后再吃。不吃生冷饭菜,也不能吃过烫过硬的食物,以免损伤肠胃。

良好的饮食习惯还有细嚼慢咽,先饥而食,先渴而饮,食后轻微活动,不酗酒,在大怒的情况下不勉强进食等。养成了良好的饮食习惯就等于为自己的终身健康上了保险,何乐而不为呢?

6. 哪些谷类有治疗作用?

我们天天不离的谷类,不仅为生命的延续提供主要的能量,而且几乎都有一定的食疗作用。举例如下:

粳米:其味甘淡,其性平和,具有益五脏,壮气力,长肌肉之功。《随息居饮食谱》称用于“病人、产妇,或身体虚弱者”,方法是“粳米煮饭,当米料烂熟而尚未烘干前,取其面上的浓米汤饮之”,“贫人患虚证,以浓米饮代参汤”,均能起到补养作用。

糯米:粘柔,味甘性温,有补中益气之功。李时珍的《本草纲目》中,一用糯米治自汗不止,方法是糯米、小麦麸同炒为末,每服 9g,米饮汤下。二治胎动不安,用糯米 30g,黄芪、川

芎各 15g,水 200ml,煎服。三治虚劳不足,用糯米入猪肚内蒸干,捣作丸子,日日服之。此外,还有几个食疗方剂可供参考:脾虚泄泻,用糯米、莲子、大枣、淮山药共煮粥,熟后加白糖食之;颈淋巴结核,用糯米 1 份,米 2 份,分别炒黄共研末,每日早晨空腹开水冲服 9g。

小麦:甘凉,具有养心安神,厚肠益脾之功。在医圣张仲景的《金匱要略》中就有一首著名的甘麦大枣汤,治疗因情志抑郁或思虑过度,心脾受损,致脏阴不足而致神志不安,悲伤欲哭,呵欠不断,具有良好效果。方法是用小麦 50g,甘草 10g,大枣 10 枚,水煎分 3 次服。唐代名医孙思邈认为小麦“养心气,心病者宜食”。

大麦:甘咸性凉,有和胃宽肠之功。噎膈,即食管癌等所致吞咽困难,可用大麦面作稀糊饮用,因其性滑腻,易下咽,能助胃气,恢复体力。轻度的皮肤烧伤、烫伤,可用大麦炒黑,研末,油调搽患处。

荞麦:味甘性凉,能降气宽肠,消积开胃,用于肠胃积滞,慢性泄泻,噤口痢,水火烫伤等。李时珍在壮年之时,患肚腹微微作痛,出即泻,泻亦不多,一昼夜好多次,消瘦疲乏 2 个月,用消食化气药俱无效,有个僧人让他用荞麦面作饭,连食三四次即愈。所以他在《本草纲目》中说:“荞麦最降气宽肠,故能练肠胃滓滞,而治浊带泄痢腹痛上气之疾,气盛有湿热者宜之。”

粟米:即小米,味甘、咸,性凉,有补虚损、健脾胃之功。小儿脾虚泄泻、消化不良,用粟米、淮山药共研细末,煮糊加白糖适量喂之。产后体虚,用粟米、大枣煮粥,加红糖食用。

玉蜀黍:即玉米,味甘性平,能调中开胃,利尿除浊,常用于尿路结石或慢性肾炎水肿或高血压病的辅助治疗。

7. 绿豆能解百毒吗？

绿豆虽为寻常之物，但解毒之功却不可小看。著名医家李时珍盛赞绿豆解毒之力，即“肉平皮寒，解金石、砒霜、草木一切诸毒”。可见，“绿豆能解百毒”，此言不虚。《本草求真》说得更确切，“绿豆味甘性寒，据书各极称善，有言能厚肠胃、润皮肤、和五脏及滋脾胃，按此虽用参、芪、归、术，不是过也。第书所言能厚、能润、能和、能滋者，缘因毒邪内炽，凡脏腑经络皮肤脾胃，无一不受毒扰，服此性善解毒，故凡一切痈肿等证，无不用此奏效”。

用绿豆解毒，宜连皮生研，水冲服。《夷坚志》曰：“有人服附子酒多，头肿如斗，唇裂血流，急求绿豆、黑豆各数合，嚼食，并煎汤饮之，乃解也。”《本草汇言》载：“治金石丹火药毒，并酒毒、烟毒、煤毒为病：绿豆一升，生捣末，豆腐浆二碗，调服。一时无豆腐浆，用糯米泔顿温亦可。”解乌头中毒，用绿豆 120g，生甘草 60g，煎服。解百毒：生粉、甘草各 60g，绿豆 1 000g，水煎服。小儿丹毒：绿豆 15g，大黄 6g，为末。用生薄荷汁加蜜调涂。

绿豆还可治农药中毒。有人曾用绿豆治疗 1059 农药中毒 15 例，均在 24h(小时)后临床症状消失。除个别发生呕吐外，未发现其他副反应。方法是：用绿豆 500g，食盐 100g，捣细加冷开水约 2 000ml 浸泡数分钟后，过滤饮用。尽量多喝，每天最多可喝 3 000 ~ 5 000ml。神志不清者可用胃管灌入。或者用绿豆 200 ~ 500g，制成生豆浆，初服 3 ~ 5 匙，每 3 ~ 5min(分钟)1 次，逐渐加至每次半碗。

绿豆能治疗腮腺炎。用生绿豆 100g 置小锅内煮至将熟

时,加入白菜心2~3个,再煮约20min,取汁顿服,每日1~2次。有人用此方法治疗发病在3~4d(日)的患者34例,全部治愈。并认为在发病早期使用更好。

绿豆还可治疗铅中毒。有人用绿豆200g,甘草15g,煎汤分两次配合维生素C 300mg内服,10~15d为1疗程,治疗9例轻度中毒及28例铅吸收者,经连续治疗2疗程,基本治愈。

8. 姜、葱、蒜、辣椒多多益善吗?

姜、葱、蒜、辣椒等蔬菜及调味品是日常生活中不可缺少的,富含有益于身体的物质,又有显著的食疗作用,所以,有人说:“多吃葱和蒜,身体如铁棒。”但也不是越多越好,姜、葱、蒜、辣椒尤其如此。

姜:这里主要说药食两用的生姜。生姜味辛性温,能发表散寒,开胃止呕,解半夏、天南星及鱼蟹、鸟兽肉毒。作为佐料入餐,能去腥辟秽。治感冒风寒、呕吐、痰饮、咳喘、胀满、泄泻等。是一种用途广泛的食疗药物。但是,多服久食会产生许多副反应。《本草纲目》载:“食姜久,积热患目。凡病痔人多食兼酒,立发甚速。痈疮人多食则生恶肉。”患有某些病症或素体阴虚内热者,不宜食姜。《本草经疏》指出:“阴虚咳嗽吐血,表虚有热汗出,自汗盗汗,脏毒下血,因热呕恶,火热腹痛,法并忌之。”《随息居饮食谱》认为:“内热阴虚,目赤喉患,血证疮痛,呕泻有火,暑热时症,热哮大喘,胎产痧胀及时病后,痧痘后均忌之。”

葱:葱是日常菜蔬,含有蒜素及维生素B₁、B₂、A等,对白喉杆菌、结核杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌、链球菌及多种皮肤真

菌有抑制作用。葱叶、葱白、葱汁、葱花、葱实、葱须均有一定的食疗作用。但究属辛辣刺激之品，多食或有某些疾患之人食用可产生副反应。如表虚多汗之人不宜食葱；有狐臭之人不可食葱；久食葱令人记忆力下降、容易引发痼疾；生葱不能与蜜同食，否则易产生腹泻等。

蒜：大蒜辛温，有较强的刺激性，既有较广的治疗作用，又有明显的副反应。所以，大蒜可食，但决非多多益善。大凡阴虚火旺之人以及目疾、口齿、喉、舌诸患和流行病、传染病后均忌食大蒜。这是因为《本草经疏》认为：“脾胃之气最喜芳香，熏臭损神耗气，故久食则伤人。肝开窍于目，目得血而能视，辛温太过，则血耗而目损矣”。

辣椒：辣椒作为最常用的蔬菜及调味品，在四川、湖南、陕西等地广为食用，几乎到了无辣不成菜的地步。食用辣椒能增加食欲、驱风散寒、活血暖胃，但食之过多，则易引起胃炎、胃及十二指肠溃疡、痔疮、疖疮痈肿等，故尽量少食为上策。

9. 韭菜的食疗作用有哪些？

韭菜营养丰富，有“素中之荤”之誉，“乃菜中最有益者”。作为常用的食疗药品，以其味辛性温，具有温中、行气、散血、解毒之功。李时珍曾记载了这样一个病案，一老汉患噎膈（食管癌），食入即吐，胸中刺痛，有人用韭菜捣取汁，入盐梅卤汁少许，慢慢咽下，咽下以后逐渐增加，忽然吐出好多稠痰而愈。可见韭菜散胃脘痰证恶血之功。此外，韭菜还用于胸痹、反胃、吐血、鼻衄、尿血、痢疾、消渴、痔漏、脱肛、跌扑损伤、虫蝎螫伤等。举例如下：

(1) 胸痹(冠心病),心中急痛如锥刺,不得俯仰,自汗出,或痛彻背上,不治或至死 生韭或根2 500g(洗)捣汁。灌少许,即吐胸中恶血。

(2) 阳虚肾冷,阳痿不举,或举而不坚,或腰膝冷疼,遗精梦泄 韭菜白 250g,胡桃肉(去皮)60g,同芝麻油炒熟,日食之,服一月。

(3) 翻胃(幽门梗阻) 韭菜汁 60g,牛乳一盞。上用生姜汁 15g,和匀。温服。

(4) 喉卒肿不下食 韭菜一把,捣熬薄之,冷则易。

(5) 吐血,唾血,呕血,衄血,尿血及一切血证 韭菜 5 000g,捣汁,生地黄2 500g(切碎)浸韭菜汁内,烈日下晒干,以生地黄黑烂,韭菜汁干为度;入石臼内,捣数千下,如烂膏无渣者,为丸,弹子大。每日早晚各服 2 丸,白萝卜煎汤化下。

(6) 自汗,盗汗 韭根煎汁适量内服,每日 2 次。

(7) 过敏性紫癜 鲜韭菜500g,洗净,捣烂绞汁。加健康儿童尿 50ml。每日 1 剂,分 2 次服。

(8) 误吞铁钉及铁针入胃 韭菜250g,不要切,吞嚼咽下,可使异物随大便而出。

(9) 消渴引饮无度(糖尿病) 韭苗日吃150~250g。或炒或作羹,勿入盐,但吃得5 000g即佳。过清明勿吃。

(10) 痔疮 韭菜不以多少,先烧热汤,以盆盛汤在内,盆上用器具盖之,留一窍,却以韭菜于汤内泡之,以谷道坐窍上令气蒸熏;候温,用韭菜轻轻洗疮数次。

(11) 孕期恶心呕吐 韭菜汁、生姜汁适量,加糖调服。

(12) 产后血晕 韭菜(切)入瓶内,注热醋,以瓶口对鼻。

(13) 脱肛不缩 生韭菜 500g。细切,以酥拌炒令熟,分为两处,以软帛裹,更互熨之,冷即再易,以人为度。

- (14) 金疮出血 韭汁和风化石灰,日干,每用为末,敷之。
- (15) 慢性中耳炎 耳中流脓,韭汁日滴3次。
- (16) 百虫入耳不出 捣韭汁,灌耳中。
- (17) 赤痢,心痛 韭菜一把,去梢取汁,和酒一盅,名曰“韭汁酒”。温服。
- (18) 小儿尿床 韭菜籽研粉,和面做饼蒸食。
- (19) 龋齿牙痛 韭菜籽研粉,纸卷当烟吸。
- (20) 过敏性皮炎 韭菜捣汁外涂,日数次。

10. 食用大蒜能防治哪些疾病?

大蒜是《食经》的上品,含蛋白质、脂肪、糖、维生素B、维生素C以及钙、磷、铁等物质,具有抗菌、抗真菌、抗原虫、抗癌、降压、降脂等作用。能用于多种疾病的防治。举例如下:

- (1) 预防流行性感冒 口含生大蒜2片,每日3~4次。
- (2) 预防流行性脑脊髓膜炎 进餐时服生大蒜5g,15岁以下减半,每日1次,连服3d。
- (3) 预防心脑血管疾病 经常适量食用大蒜,能降血压、降血脂、补充硒等微量元素,因而能预防心脑血管疾病。
- (4) 疟疾 独头蒜7个,热酒送服;或大蒜1瓣捣烂如泥,于发疟前2h敷于手脉处,敷至皮肤发红即取掉。
- (5) 痢疾,急性肠炎 蒜头3~5瓣,捣烂开水送服;或独头蒜放火炭上烧熟,每服3g。
- (6) 胃气痛 青蒜连叶7根,用盐醋煮熟,痛时即服。
- (7) 肠梗阻 大蒜3~5瓣,捣烂冲入开水1杯,当发病之前或发作时服下。

(8) 腹泻 大蒜头 1 个，煨熟食下，每日 2 次。

(9) 高血压病 每天早晨空腹吃糖醋大蒜 1~2 球，并连带喝些醋汁，10~15d 为 1 疗程。

(10) 高脂血症 大蒜汁加奶油服，或单饮适量大蒜汁。

(11) 小便淋沥 大蒜 1 头，纸包煨熟，露 1 夜，空腹新水送下。

(12) 尿闭，水肿 大蒜 3 片，蝼蛄 5 个，共捣烂如泥，贴脐中约 0.5h 可见效；大蒜 3~5 瓣，蓖麻子 50 粒，共捣烂，每日下午敷于脚底，第二日晨起更换，至小便通、浮肿消为止。

(13) 阴部瘙痒(阴道滴虫病) 大蒜 4 头切片，水煎，趁温热熏洗外阴部。

(14) 产后中风 大蒜 30 瓣，用水 3L 煮至 1L，灌之即苏。

(15) 小儿白秃 切蒜日日揩之。

(16) 百日咳 大蒜 50g，去皮捣烂，加白糖 200g，开水 500ml，搅拌澄清后，取汁服。每日 3~4 次，每次 2 汤匙。

(17) 蛇、蝎咬伤 大蒜、雄黄同磨烂或仅以大蒜捣烂涂敷患处。



11. 香蕉有治疗作用吗？

香蕉为芭蕉科植物甘蕉的果实，甘甜如蜜，营养丰富，四五枚可使人吃饱。含淀粉、蛋白质、脂肪、糖，以及维生素 A、B、C、E 等，其中钾的含量在水果中最高。研究表明，钾对维持人体细胞功能和体内酸碱平衡，以及改进心肌功能等有重要作用。未成熟的香蕉对实验性胃溃疡有预防、保护和治疗作用。所以，香蕉的治疗作用亦不可忽视。中医认为本品味甘性寒，有清热、润肠、解毒等功效。

(1) 防治流行性乙型脑炎 鲜香蕉根削去皮，洗净捣烂绞汁，加蜂蜜少许调匀。成人每服 1 500 ~ 2 000ml，每日 3 ~ 5 次，小儿酌减。服药后体温渐降，泄泻次数增多，则效果较好。如服后不泻，应及时通便。服药期间，忌用氯丙嗪。

(2) 预防脑溢血和中风 用香蕉花 5g 水煎代茶饮。

(3) 高血压，动脉硬化，冠心病 每日吃香蕉 3 ~ 5 枚最宜；或饮香蕉茶亦可。香蕉茶制法为：香蕉 50g 研碎，加入等量的茶水中，再放适量蜜糖。无鲜香蕉可用香蕉片加白糖研末冲水，每日 3 小杯分服。

(4) 大便干结 每日早晨空腹吃香蕉 1 ~ 2 个。

(5) 痔疮出血，大便干结 带皮香蕉 2 枚，炖服，连皮食之。

(6) 高胆固醇血症 香蕉花、蚕豆花各 20 ~ 30g，泡茶服，连用 10 ~ 12 剂；或单用香蕉花泡水代茶饮亦可。

(7) 痢疾 香蕉花 50g，捣烂开水冲服，或加蜂蜜调服。

(8) 咳嗽日久 香蕉 1 ~ 2 只，冰糖炖服，每日 1 ~ 2 次，连服数日。

(9) 肺炎咳嗽 鲜香蕉根 200g,捣烂绞汁煮熟,加食盐少许调服。

(10) 痈肿,疖肿 鲜香蕉根、茎、叶捣烂绞汁,涂敷患处。

12. 核桃的食疗作用有哪些?

核桃,是人们日常喜爱之干果。营养丰富,不仅核桃仁食药两用,核桃的叶、壳、花、枝、根等均入药用。核桃仁经实验证明,可影响胆固醇在体内合成、氧化、排泄,使血胆固醇水平升高较慢,核桃仁和叶中还含有抑癌、抗癌成分,具有预防老年疾病的作用,因而有长寿果之美称。食疗作用举例如下:

(1) 肾虚腰痛,足跟痛 核桃仁嚼服,每日 1 次,每次 10 枚,15d 为 1 疗程。

(2) 肾虚耳鸣,遗精 核桃仁 3 个,五味子 7 粒,蜂蜜适量,于睡前嚼服。

(3) 阳痿 核桃仁 1 枚,炒韭子 6g,水煎加黄酒饮服。每 5d 加 1 枚,加至 20 枚止。周而复始。

(4) 肺肾两虚,久咳痰喘 核桃仁 1~2 枚,生姜 1~2 片,共细嚼慢咽,每早晚各服 1 次,或胡桃肉 15g,补骨脂 12g,砂仁 1g(后入),水煎,分 2 次服,每日 1 剂。另方:核桃仁、人参各 6g,水煎分 2 次服,每日 1 剂。

(5) 肾虚小便频数 核桃煨熟,临睡前嚼之,温酒送下;或胡桃肉 15g,益智仁 12g,淮山药 15g,水煎服,每日 1 剂。

(6) 尿路结石 核桃仁、冰糖各 120g,以香油炸酥核桃,共研为细末,每次 30~60g,每日服 3~4 次,温开水送下。连续服至结石排出、症状消失为止。一般在服药后数天能一次或多次排

石,且结石较服药前缩小或变软,或崩解于尿液中而呈乳白色。

(7) 百日咳 核桃仁 30 个(连紫衣),早晚各服 3 个;核桃仁、冰糖各 30g,梨 150g,共捣加水煮汁,每服 1 匙,日服 3 次。

(8) 脏躁病,心神不安,悲伤欲哭 胡桃仁 30g,捣碎,和糖开水冲服,每日 3 次。

(9) 常年便秘 核桃仁 60g,黑芝麻 30g,共捣烂,每日早晨服 1 匙,温水送下。

(10) 神经衰弱,失眠,多梦,食少 核桃仁、黑芝麻、桑叶各 30g,捣泥作丸,丸重 3g,每服 3 丸,日服 2 次;或胡桃肉(捣烂)、黑芝麻(捣烂)、枸杞子、五味子、杭菊花各等分,研为细末,炼蜜为丸。丸重 9g。每服 1 丸,每日 3 次,空腹温开水送下。

(11) 肝肾虚,头晕头痛 核桃肉 15g,首乌 15g,天麻 6g,与鱼头或鸡头或猪脑共煮汤,至肉烂,吃肉喝汤。

(12) 虚寒痛经 青核桃 3kg,黄酒 5kg,红糖 1kg,浸泡,常服。

(13) 孕妇胎气上逆 核桃 10 个,打破连壳煎汤服。

(14) 妇女血崩 核桃肉 50 枚,烧存性研细,空腹以温酒 1 次服下。

(15) 乳汁不通 核桃仁 5 个捣烂,用黄酒冲服。

(16) 乳疮 核桃肉 3 枚捣烂,山慈菇 3g 研末,调匀,黄酒送服。

(17) 宫颈癌 鲜核桃树枝约 30cm,鸡蛋 4 个,加水同煮。鸡蛋熟后,敲碎蛋壳再煮 4h。每次吃鸡蛋 2 个,日服 2 次,连续用。

(18) 牛皮癣 白露节前,摘取绿核桃用小刀刮去外面的薄皮,趁湿擦患处,每日 3~5 次。也可用核桃绿皮晒干,水煎擦洗患处,每日数次。

13. 桂圆和荔枝的滋补作用有何异同？

桂圆和荔枝都甘甜味美，是营养丰富的果中珍品，在食疗方面均以补养见长。其不同之处在于荔枝甘、酸，性温，还能生津止呃。桂圆药名龙眼肉，味甘，性平，还能养血安神。也就是说与桂圆相比，荔枝性温易生热，故《玉楸药解》有“血热宜龙眼，血寒宜荔枝”的说法。当然，在食疗方面，也有不同的适应证。

桂圆擅长补益心脾，对于贫血、心慌、心悸、失眠健忘、自汗盗汗，均可用桂圆4~6枚和莲子、芡实各10g，加水炖汤，睡前服。或单用龙眼肉15~30g，加水煎汤，睡前服。

荔枝可治脾虚久泻，用荔枝干果7个，大枣5个，水煎服。老人五更泻用荔枝干5粒，山药15g，莲子15g，粳米30g，煮粥食用，每日1次。呃逆不止用荔枝7个，连皮核烧存性，为末，开水冲服。气虚胃寒用荔枝肉5枚，煮一小杯，每日1~2次。小儿遗尿可每天吃荔枝干10枚。

14. 为什么称大枣为“天然的维生素丸”？

大枣含糖量高为人所共知，它还含有蛋白质、有机酸、粘液质、钙、磷、铁等，而且富含维生素。每100g中含维生素C达540~972mg，此外，还含有维生素A、B₁、B₂，烟酸，胡萝卜素等。鲜枣中维生素C的含量，在水果中名列前茅，比苹果、桃子高100倍，比橘子高7~10倍，烟酸的含量也为百果之王。因此，国

外对大枣有“天然的维生素丸”、“活维生素 C 丸”等称。据现代药理研究,大枣有中枢抑制、护肝、增强肌力、抗变态反应、抗肿瘤等作用,在食疗方面,大枣可用于下面这些疾病:

(1) 高血压病 大枣10~15枚,鲜芹菜根60g,煎服,每日1次。

(2) 妇女瘵病,精神恍惚,悲伤欲哭 大枣10枚、甘草9g、淮小麦30g,煎服。每日1剂。

(3) 脾胃虚弱,倦怠乏力,血虚萎黄,神志不安 红枣10~20枚,煎汤常服。

(4) 虚劳烦闷不得眠 大枣20枚、葱白若干,水煎去滓顿服。

(5) 非血小板减少性紫癜 生红枣10只,每日3次,食至紫癜全部消失。

(6) 急、慢性肝炎,肝硬化面血清转氨酶较高者 红枣、花生、冰糖各30g,先煎花生,再加红枣、冰糖同煎,睡前饮服,每日1剂,30d为1疗程。

(7) 脱肛日久不愈 大枣120g,陈醋250g,同煮至醋干,取枣食。

15. 梨为什么有“百果之宗”的美誉?

梨作为常见的水果,甘甜爽口。它“百果之宗”的美誉,与它广泛快捷的食疗作用有关。朱震亨解释“梨”字时说:“梨者,利也。其性下行流利也。”魏文帝诏云:“真定御梨大如拳,甘如蜜,脆如菱,可以解烦释憎。”唐武宗患心热之疾,百药不效。青城山邢道人以紫花梨绞汁进之,帝疾遂愈。梨的种类

很多,品质差异也大,只有乳梨、鸭梨、桑梨等入药。梨味甘微酸性凉,有生津润燥,清热化痰之功,治热病津伤烦渴、消渴、热咳、痰热惊狂、噎膈、便秘等,疗效明显,但有脾虚便溏及风寒咳嗽之人不能食用。李时珍对梨的评价较为中肯,“别录著梨,止言其害,不荐其功。陶隐居言梨不入药。盖古人论病多主风寒,用药皆是桂、附,故不知梨有治风热、润肺凉心、消痰降火、解毒之功也。今人痰病、火病,十居六七。梨之有益,盖不为少,但不宜过食尔”。

梨的食疗应用如下:

- (1) 烦热,口渴 生梨1个,连皮吃,每日2次,连用3~5d。
- (2) 虚火咳嗽 大梨1个,蜂蜜适量,将梨挖洞去核,装入蜂蜜盖严,蒸熟,睡前服。
- (3) 咽喉红肿干痛 新鲜沙梨,连皮用米醋浸泡,捣烂取汁,慢慢咽下,早晚各1次。
- (4) 肺热咳嗽 生梨1个,洗净,连皮切碎,加冰糖炖服,每日1次。
- (5) 失音 雪梨捣汁,徐徐含咽。
- (6) 食管癌 生梨汁、人乳、蔗汁、芦根汁、童便、竹沥各20ml,每日分3次服下。
- (7) 醉酒 鲜雪梨榨汁,连服150~300ml。

16. 西瓜为什么又称“天生白虎汤”?

西瓜,又叫寒瓜,味甘性寒,汁液丰满,具有清热解暑,除烦止渴,解酒毒,利小便之功。正如《本经逢原》所说:“西瓜,

能引心包之热,从小肠、膀胱下泄。能解阳明口渴及热病大渴,故有天生白虎汤之称。”这就是说西瓜有泻热除烦之功,与由生石膏、知母、粳米、甘草四味药物组成的白虎汤功能相似,自然天成,所以称作天生白虎汤。《本草汇言》载:“阳明热甚,舌燥烦渴者,或神情昏冒、不寐、语言懒出者:好红瓤西瓜剖开,取汁一碗,徐徐饮之。”这就是将西瓜作为白虎汤用的实例。《丹溪心法》一书中用西瓜浆水徐徐饮之,治口疮。此外,西瓜皮有良好的利尿退肿之功,用于高血压、心脏性及肾脏性水肿的辅助治疗。



17. 为什么说“酒为百药之长”?

酒为药用,在我国已有3 000多年的历史。尽管对酒的发

明者说法不一，杜康造酒也好，狄夷造酒也好，但我国在夏代就能人工酿酒，并因食药两用而广受人们喜爱。称“酒为百药之长”的原因：一则酒是最早用人工制造的药物；再则酒的药用广泛，能通血脉，散寒气，解邪毒，行药势。李时珍在《本草纲目》中指出：“米酒，解马肉、桐油毒，热饮之甚良”，“老酒，和血养气，暖胃辟寒”，“烧酒，消冷积寒气，燥湿痰、开郁结，止水泄。治霍乱，疟疾，噎膈、心腹冷痛，阴毒欲死，杀虫辟瘴，利小便，坚大便；洗赤目肿毒”。汉代名医张仲景在《伤寒杂病论》的 200 多首方剂中，用酒者 22 方，几占十分之一。治疗胸痹（冠心病）的著名方剂瓜蒌薤白白酒汤就是一例。酒通行血脉，能行药势，引诸药直达病所，也是酒药用广泛的原因；三则酒的用法多样，既能内服，又能外用，既能以此炮制药物，又能制成药酒，如人参酒、鹿茸酒、枸杞酒等，几乎是家喻户晓，人人皆知；最后一个原因是酒作为百药之长，确有“长”者之威风，毒副反应也较常见。最常见者为醉酒，也就是急性酒精中毒。而慢性酒精中毒者，常可引起营养不良、肝硬化等。人们常说“是药三分毒”，酒这位“百药之长”正是应了这句话。我们在少量饮酒或用酒治病之时，切不可忘记嗜酒或过度、长期饮酒之危害。

18. 醋的医疗作用有哪些？

醋是日常必需的调味品，烹调菜肴，能增加鲜、甜及香味，能增进食欲，促进消化、防腐杀菌。以醋入药，还有预防流感、活血散瘀、消食化积、消肿软坚、解毒杀虫、治癣疗疮等功效。

(1) 预防流感,流行性腮腺炎,流行性脑脊髓膜炎 临睡前关好门窗,按每 1m^2 的空间用 3ml 的比例,在食醋中加适量水,文火慢蒸,使空气中有较浓的酸味,于晚上烧熏 1 次。

(2) 高血压病 醋浸花生仁 $7\sim 10$ 粒,醋适量,每天晚上浸,第 2 日早晨连醋吃下,连吃 $10\sim 15\text{d}$ 。

(3) 疟疾 醋 $30\sim 50\text{ml}$,碳酸氢钠(小苏打) 3g ,病发之前将两者混合喝下。

(4) 肺结核 醋浸大蒜 1 星期,每服 3 瓣,每日 2 次。

(5) 肺脓肿 紫皮蒜 50g 捣烂,醋 100g ,同煎,饭后服,每日 2 次。

(6) 支气管炎 蒜头 10 枚捣烂,放 200g 醋内浸泡,加红糖 200g , 3d 后滤去渣,每次半汤匙,每日 3 次。

(7) 呃逆 醋 30g ,开水 30g 。调合一起,随意少饮之。

(8) 胆道蛔虫病腹痛 按年龄大小顿服酸醋 $30\sim 50\text{ml}$ 或更多,以后视情况可再次服用,直至不痛为止。在疼痛明显减轻的当天或次日,再按常规服用驱蛔药物。

(9) 牙疼 陈醋 200g ,花椒 6g 。水煎,去椒含漱。

(10) 风湿性关节炎(包括急性关节炎肿痛) 好醋 2 碗,煎至 1 碗;加入切细的葱白 1 碗,再煮 $1\sim 2$ 沸,过滤后,用布包好,趁热裹于患部,每日 2 次。

(11) 荨麻疹 醋 50g ,红糖 50g ,生姜 1 块(切),加水适量煎汤,每日分 2 次服。

(12) 产后血晕 用铁器烧红,更迭淬醋中,就病人之鼻以熏之。

(13) 冻疮初起未溃 醋煮热,乘温湿敷,每日 $2\sim 3$ 次。

(14) 鹅掌风,脚气 好醋 120g ,加水 $1\,000\text{g}$,浸泡患肢手、足,每晚 1 次。

(15) 小鱼骨鲠喉 醋 120g, 缓缓喝下, 再将馒头大口嚼咽下。

(16) 诸肿毒 醋调大黄末涂, 每日 1 次。

(17) 神经性皮炎 鸡蛋数个浸醋缸内密封, 2 星期后取出, 将蛋清蛋黄搅和, 贮清洁瓶内备用, 每日 3 次, 涂擦患处。

19. 食盐的利弊有哪些?

盐为生活中的必需品, 有清火凉血, 通便解毒, 滋肾坚齿等功效, 但若长期嗜盐, 则可引起高血压、动脉硬化等疾病, 心脏、肝脏、肾脏等疾病引起的浮肿、腹水等也会因食盐而加重。北方人口味重, 吃盐量远远高于人的生理需要, 应该自觉地、有计划地、有步骤地减少食盐的摄入量, 这已是继提倡禁烟之后, 摆在人们面前的又一个大众卫生问题。

盐的食疗应用有以下诸方面:

(1) 偶而受凉腹痛 盐开水乘热喝 1 碗。

(2) 习惯性便秘 每日早晨空腹喝淡盐水 1 茶杯。

(3) 牙龈出血 早晚用盐细末刷牙, 连续用。

(4) 血痢不止 白盐纸包烧研, 调粥吃 3~4 次。

(5) 阳脱虚证, 四肢厥冷, 不省人事, 或少腹紧痛 盐炒热, 熨脐下气海。

(6) 咽喉肿痛 每天用盐水含漱咽喉, 每日数次。

(7) 冲洗疮口 碰伤后被泥土污染或溃烂有脓水的疮口, 可用淡盐水冲洗, 有杀菌防腐, 促进伤口全愈的作用。

(8) 疮癣痛痒 嚼盐频擦患处。

20. 茶的食疗作用有哪些？

茶是我国最早发现的药物之一。相传神农尝百草之时，一日遇七十二毒，得茶而解之。实际上，茶叶中含咖啡碱为主的多种生物碱、挥发油及维生素 C、胡萝卜素等，具有兴奋中枢神经，活跃思想，消除疲劳作用，还有扩张血管，松弛平滑肌，加强横纹肌的收缩能力，利尿，抑菌，收敛及增加毛细血管抵抗能力作用。因此，茶的食疗作用相当广泛。

(1) 细菌性痢疾，阿米巴痢疾 10% 的茶叶煎剂，每次 20 ~ 40ml，每日 3 ~ 4 次。

(2) 急性胃肠炎 50% 茶叶煎剂，每次 10ml，日服 4 次。

(3) 急、慢性肠炎 100% 茶叶煎剂，每次 2 ~ 5ml，每日 3 ~ 4 次。

(4) 伤寒，副伤寒 100% 茶叶煎剂，每次 10ml，每日 3 次。

(5) 急性病毒性肝炎 绿茶 3g，嚼服，每日 3 ~ 4 次，连服 2 ~ 3 星期。

(6) 胃及十二指肠溃疡 茶叶、白糖等量，一次可各取 200 ~ 500g，开水冲泡，沉淀去渣，贮于瓶中。经 6 ~ 12d 后，色如陈酒，表面结皮，即可服用；如不结皮，7 ~ 14d 后也可服。每日早晚各 1 次，每次 1 匙。

(7) 肺源性心脏病及其他心脏病，充血性心衰 老茶树根 50g，水煎去渣，以米酒（黄酒）和人，每日 2 次分服，或睡前 1 次服。

(8) 羊水过多症 临产前数周，酌饮红茶，早晚各 1 次。

(9) 牙本质过敏症 50g 次级红茶，水煎，只用头煎先含

漱，后饮服，每日2~4次。

(10) 防治稻田皮炎 老茶叶 100g，明矾 100g，加水 500ml 浸泡煎煮。在下水田前后将手脚各浸泡一次，听其自行干燥。

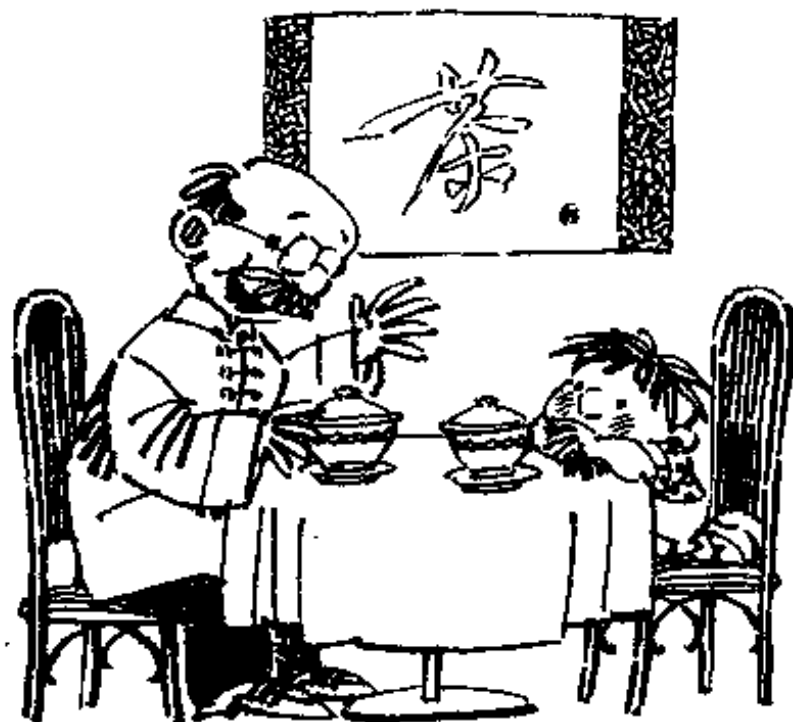
(11) 带状疱疹 老茶叶研细末，浓茶汁调涂，每日2~3次。

(12) 消脂减肥 常饮绿茶。

(13) 预防冠心病 常饮富硒茶。

(14) 除口臭 浓茶漱含或口嚼茶叶。

(15) 解烟毒 吸烟过敏，心慌恶心，可即饮浓茶解之。



21. 孙思邈为什么说牛奶“胜肉远矣”？

唐代著名医家，人称药王的孙思邈在其巨著《千金翼方·

卷十二·养老食疗方》中,指出了牛奶的功能及在养老中的地位,即:“牛乳性平,补血脉,益心长肌肉,令人身体康强润泽,面目光悦,志气不衰。故为人子者,须供之以为常食,一日勿阙,常使恣意充足为度也。此物胜肉远矣。”孙思邈认为牛奶远比肉好,是因为牛奶营养丰富,容易消化吸收,能在日常饮用中使老人身体康健。从现代观点来看,牛奶的确营养丰富均衡,胆固醇含量低且能降低血中胆固醇,适宜于老人的多种生理需要。每 100g 牛奶中,含蛋白质 3.1g,脂肪 3.5g,糖 6g,钙 120mg,磷 90mg,铁 0.1mg,硫胺素 0.04mg,维生素 B₂ 0.13mg,烟酸 0.2mg,维生素 C 1mg,维生素 A 140 单位。牛乳的蛋白质主要是磷蛋白和酪蛋白,也含白蛋白及球蛋白,此 3 种蛋白质都含全部必需氨基酸。牛乳的脂肪主要是棕榈酸、硬脂酸的甘油酯。牛乳中的糖主要是乳糖。牛乳中还含有镁、钾、钠等。换句话说,牛奶是天然优质的老年保健品。早在 1300 多年前孙思邈能有如此见解,可谓实践出真知,难能可贵。他活了 101 岁,可能就和长服牛奶有关。在《千金方》中还有不少含牛奶的食疗方剂,其中治大病后不足,万病虚劳,用黄牛乳 2 000ml,煎服。已可见牛奶的食疗范围。明代医家李时珍在扩大食疗范围的基础上也有类似见解:“治反胃热哕,补益劳损,润大肠,治气痢,除疸黄,老人煮粥甚宜。”

从食疗的观点来看,牛奶适用于下列病症:

- (1) 反胃噎膈(幽门梗阻,食管癌) 牛奶时时咽之,或牛奶煮沸,加入韭菜汁或生姜汁温服。
- (2) 糖尿病(偏于肾虚、小便多) 牛奶适量,渴即饮之,每次 60~80ml。
- (3) 体虚,气血不足 牛奶煮大米、大枣粥,常食。
- (4) 胃、十二指肠溃疡 牛奶 250g 煮沸,调入蜂蜜 50g,

白及粉 6g,空腹服,每日 1 次。

(5) 习惯性便秘 牛奶 250g,蜂蜜 100g,葱汁少许,煮熟,早空腹服之。

(6) 小儿热啜 牛奶 40ml,姜汁 20ml,煎 5~6 沸。1 岁以内小儿饮 10ml,依年龄酌增。

可见,牛奶的确是老人、小儿和体虚之人的平凡而又精良的食疗佳品。

22. 鸡的肉、蛋、内脏各有什么食疗作用?

鸡在《神农本草经》中列为上品,说明鸡不仅是美味佳肴的原料,而且有相当长的食疗历史。鸡的全身,可供食疗之处甚多,分述如下:

(1) 鸡肉 味甘性温,具有补精添髓,温中益气之功。用于虚劳消瘦,纳差泄泻,消渴,水肿,崩漏,带下,产后乳少,病后虚弱等。食疗方有:①血虚头晕:母鸡肉 250g,当归 50g,川芎 15g,隔水蒸熟食之。②肾虚耳聋:乌雄鸡 1 只,洗净,以黄酒 500g,煮熟,乘热食之,三五只见效。③营养不良性水肿:白雄鸡 1 只,洗净,赤小豆 100g,以水 3L 煮熟,随意食肉喝汤。④肺结核中晚期,潮热不退,身体瘦弱:乌鸡肉 100g,冬虫夏草 10g,淮山药 30g,共煮汤,常食用,每日 1 剂。⑤补虚强身:鸡肉 250g,冬虫夏草 10g,共煮食用。⑥病后、产后体虚:母鸡 1 只,黄芪 60g,当归 30g,淮山药 30g,红枣 10 枚,加黄酒淹没鸡药,隔水煮熟,去药渣,食肉喝汤,分数次食用。⑦月经不调,潮热盗汗:乌鸡 1 只,洗净,于腹内放入当归、熟地、白芍、知母、地骨皮各 10g,缝合,煮熟后去药食肉喝汤。

(2) 鸡蛋 鸡蛋入药分为鸡子白(蛋清)、鸡子黄、鸡子壳等。味甘,性平,滋阴润燥,养心安神。蛋清味甘,性凉,清肺利咽,清热解毒。蛋黄味甘,性平,滋阴养血,润燥熄风。食疗方有:①肺结核咯血:鸡蛋1个,调入白及粉3g,每晨起开水冲服,连用数次。②阴虚肺燥所致的咳嗽痰少,咽干,喉痛:先煎银耳10g,北沙参15g,后打入鸡蛋2个,熟后加少量白糖或糖水服用。③胃酸过多,胃及十二指肠溃疡:鸡蛋壳焙干,研极细末,每服3g,饭前以温水送服,每日2~3次。④心律不齐(早搏):蛋黄油(制法:鸡蛋煮熟取黄,在铁勺内炒黑焦时,用铲挤压,使油渗出),每服1ml,每日2次。⑤久咳咽痛,失音:蛋衣3~9g,煎服。⑥下肢溃疡(臁疮腿):局部涂蛋黄油,每日1~2次。⑦妇女血虚,月经不调:当归10g,水煎,打入鸡蛋2个,加红糖50g,服食。⑧妊娠胎动不安:鸡子1枚,阿胶(炒令燥)30g。以清酒200ml,微火煎胶令消后,入鸡子1枚,盐3g,和之,分作三服。⑨小儿惊痫:鸡子黄和乳汁,量儿大小服之。⑩小儿消化不良:蛋黄油每日5~10ml,分2次服,1疗程为4~5d。

(3) 鸡肝 味甘,性微温,能补肝肾。用于:①老人视物不清:乌雄鸡肝1具,切碎,以豉和米作汤食之。②夜盲:鸡肝1具,枸杞子、女贞子各10g,水煎食肉喝汤,每日1剂。③阳痿:雄鸡肝2具(阴干百日),菟丝子30g,共研末,以雀卵和丸如小豆,每次1丸,每日3次。

(4) 鸡胆 味苦,性寒,有消炎、止咳、祛痰、明目作用。用于百日咳、慢性气管炎、小儿细菌性疾病、尿路结石、目赤流泪、痔疮等。如:①百日咳:将鸡苦胆加糖调匀内服,1岁以内每次1/4,2~3岁每次1/2,3~5岁每次1个,每日2次。一般服后第1日痉咳次数即显著减少,痉咳时间缩短,4~5d痉挛

性咳嗽停止。②视物不清,多泪:乌鸡胆汁临睡前点眼。

(5) 鸡血 味咸,性平,有祛风、活血、通络之功,用于小儿惊风、口眼歪斜,痈疽疮癣等。如燥癣作痒,可用雄鸡冠血,频频涂之。

(6) 鸡内金 味甘,性平,能消积滞,健脾胃,化石。治食积不化,脘腹胀满,呕吐反胃,泻痢,小儿疳积,遗尿,胆结石,尿路结石等。如:①治食积腹满:鸡内金 10g 研末,吞服。②噤口痢:鸡内金 10g,焙研,乳汁服下。③骨结核,肠结核:鸡内金炒焦研末,每次 10g,每日 3 次,空腹用黄酒送下。④小便淋沥,痛不可忍(尿路结石):鸡内金 15g,烧存性,研末,开水冲服。

23. 猪的内脏及肉、血等有什么食疗作用?

猪是主要的家畜之一,我国大部分地区都有饲养。猪的皮、毛、骨、血、内脏均可入药,仅《中药大辞典》中就 20 余种药物来自猪,一头猪就是一个小型保健品工厂。因原料易得,所以应用至广。举例如下:

(1) 猪脑 味甘性寒。能补脑髓,益虚劳。治神经衰弱、头风、眩晕等。如:①肝肾虚,脑震荡后遗症:用猪脑 1 具,天麻 15g,枸杞 25g,隔水炖服。②血虚头晕者:用猪脑 1 具,川芎 10g,白芷 10g,蒸熟食。③偏、正头痛:猪脑 1 具、明天麻 10g,蒸汤服。

(2) 猪心 味甘咸,性平,能安神定惊,益心补血。治惊悸、怔忡、自汗、不眠。如:①心虚自汗失眠:猪心 1 个,带血剖开,人人参、当归各 10g,煮熟去药食之。②血虚心悸:猪心 1

个，黄泥裹好，焙干，去泥研末，另取川贝、朱砂各 10g，研细，共拌匀。每服 10g，每日 2 次。

(3) 猪肝 味苦，性温，能补肝养血，明目。治血虚、萎黄、夜盲、目赤、浮肿、脚气等。如：①夜盲及糙皮病：猪肝煮汤或配菜炒，常食。②贫血：猪肝 100g，菠菜 250g，煮汤服食，每日 1 次。③闭经：猪肝 250g，剖切，入柏子仁 10g，蒸熟食之。④产后乳少：猪肝 500g，黄芪 60g，同煮汤，食肝饮汤。

(4) 猪脾 味甘，性平，能健脾胃，助消化。如治脾胃气弱，不下食，米谷不化：猪脾一具，洗净切细，入好米 50g，如常法煮粥，空腹食。

(5) 猪肺 甘平补肺，治肺虚咳嗽，咯血等。如：①肺虚久咳：猪肺 1 具，切片，麻油炒熟，用米煮粥食，或猪肺洗净后加入杏仁 25g，炖熟食之。②风寒久咳：猪肺 1 具，麻黄根 10g，共炖汤服。③咯血肺损：薏苡仁研细末，煮猪肺蘸食之。

(6) 猪肾 咸寒，引诸药入肾。用于肾虚腰痛，身面浮肿，遗精，盗汗，老年性耳聋等。如：①肾虚腰痛：猪腰加杜仲末适量，荷叶包煨食，酒下。②久泄不止：猪肾 1 个，剖开，掺骨碎补末 10g，煨熟食之。③老人耳聋：猪肾 1 对，党参、防风、葱白、薤白各 10g，糯米 100g，共煮粥服。李时珍认为“猪肾性寒，不能补命门精气，方药所用，借其引导而已”，“肾有虚热者宜食之，若肾气虚寒，非所宜矣”。可以参考。

(7) 猪肚 味甘，性温，有补虚损，健脾胃功效。治虚劳羸瘦，泄泻下痢，消渴，小便频数，小儿疳积。如：①脾虚泄泻：猪肚洗净切片与大米、淮山药同煮粥，加盐、生姜调味食之。②胃脘隐痛，喜热畏寒，吐清水：用猪肚 200g，生姜 50g，肉桂 25g，放碗内加水，隔水炖至熟烂，分两次吃完。

(8) 猪肠 治便血，血痢，痔疮，脱肛等。如治内痔出血：

黄连(酒煮)300g,枳壳(麸炒)120g,以猪大肠约 25cm,入水浸糯米于内,煮烂,共捣为丸如绿豆大小,每服10~15丸,每日3次。

(9) 猪血 味咸,性平,治贫血,便秘等。如:①贫血:猪血(块)100g,菠菜 100g,炒食,每日1次。②老年便秘:猪血块 150g,每晨炒食。

(10) 猪蹄 甘咸性平,有补血,通乳,托疮之功,用于产后少乳,痈疽,疮毒等。如:①产后无乳:用猪蹄1只,煮后食蹄及汤,或加通草 3g 同煮。②鼻衄,齿衄,紫癜:猪蹄1只,红枣10~15枚,同煮至烂,每日1剂。③血栓闭塞性脉管炎:猪蹄1只,毛冬青根 100g,鸡血藤 30g,丹参 30g,水煎,去渣,吃蹄喝汤。

(11) 猪肉 甘咸性平,有滋阴,补肾之功。如:①肝肾虚所致的头晕眼花:杞子 15g,瘦猪肉适量,共煮食用。②体弱血虚者:用瘦猪肉 500g,当归 60g 煮后食肉喝汤。③体质虚弱,久病后头晕乏力:瘦肉配红枣炖服。

24. 羊的肉及内脏有什么食疗作用?

羊在食疗、保健方面,历史悠久,声名卓著,以汉代医圣张仲景《金匱要略》中的当归生姜羊肉汤为最。以后论补,多将人参与羊肉相提并论,即“补可去弱,人参、羊肉之属是也”。金元四大医家之一,补土派的代表人物李东垣对此解释为“人参补气,羊肉补形也”。羊与猪一样,几乎全身内外均可用以食疗,只不过羊多偏热,猪多偏寒,各有不同适应证而已。分别举例主要食疗作用如下:

(1) 羊肉 味甘性温,益气补虚,温中暖下。治虚劳羸瘦,腰膝酸软,产后虚冷,腹痛,寒疝,中虚反胃等。方用:①脾胃虚弱所致消化不良:羊肉50~150g,洗净切薄片,与高粱米煮粥,加入调料食之。②反胃,朝食夜吐,夜食朝吐:羊肉去脂膜,作脯,好蒜佐,空腹随意食。③男子五癆七伤:肥羊腿1只,密盖煮烂,饮汤食肉。④肾虚房事无力:白羊肉250g,去脂膜,切块,煮至半熟,以蒜佐之,3日1次。⑤寒劳虚羸,产后血虚腹痛:当归、生姜各10~15g,精羊肉1块约90~120g,同煮熟。吃肉喝汤,每日1次。

(2) 羊肝 味甘苦,性凉,益血,补肝,明目。用于血虚萎黄瘦弱,肝虚目暗昏花,夜盲、障翳、青光眼等。治疗:①贫血:羊肝作羹,肝熟入菠菜,打下鸡蛋,食之。②肝虚亏眼花,夜盲:羊肝150g,谷精草50g,砂锅煮熟,吃肝喝汤;或羊肝煮熟切片,调酱油常食。③青盲内障(青光眼):白羊肝1具,黄连30g,熟地黄60g,同捣,丸梧子大,每服30丸,每日3次,饭后温水下,连用5剂。④近视:羊肝1具,去膜切细,以葱子1勺炒为末,加水煮熟,去渣,入米煮粥食。

(3) 羊肾 味甘,性温,补肾气,益精髓。用于肾虚劳损,腰背痛,足膝痿弱,耳聋,消渴,阳痿,尿频,遗尿等。食疗方有:①肾虚腰痛,活动受限:羊肾1对,黄泥裹好,焙干,去泥研末,用酒冲服3g,每日3次。②肾虚阳痿:羊肾1枚煮熟,和米粉适量,炼成乳粉,空腹食之。

(4) 羊肚 即羊胃,味甘性温,具有补虚,健脾胃之功。可用于:①久病虚羸、不生肌肉,水气在胁下,不能饮食,四肢烫热:羊肚1具,白术100g,水2L,煮烂,分九服,日3服。②胃虚消渴:羊肚1具,煮烂,空腹食。③下虚尿床:羊肚1具,盛水令满,线缚两头,煮熟,即开取肚中水顿服之。

(5) 羊胆 苦寒,能清火,明目,解毒。可用于:①暴赤目疾(红眼病):将蜜适量入羊胆内,蒸熟后取汁点眼。②病后失明:羊胆点之,日2次。③目为物伤:羊胆1枚,鸡胆3枚,鲤鱼胆2枚,和匀,日日点眼。④产后面部色素沉着:羊胆、猪胰、细辛各等分,煎3沸,夜涂晨洗。⑤百日咳:羊胆1枚,白糖适量,和匀,分3次服,一日服完。⑥哮喘:新鲜羊胆汁150g,蜂蜜250g,混合,蒸2h。早晚各服1汤匙;或用羊胆焙干研末,每服1g,每日3次。

25. 蜂蜜入药有何功?

蜂蜜采百花之精,含多种营养物质,主要有:葡萄糖、果糖、蔗糖、糊精、蛋白质、矿物质(铁、钾、镁、铜、锰、磷等)、天然芳香化合物、有益酶(氧化酶、淀粉酶、还原酶、转化酶等)、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素D、维生素K、维生素E、烟酸、泛酸等。是老少皆宜的优质保健食疗用品。《神农本草经》认为蜂蜜能安五脏,还可益气补中,止痛解毒,除百病,和百药,久服强志轻身,延年益寿。蜂蜜入药,具有五大作用,即清热、补中、解毒、润燥、止痛。李时珍解释为:“生则性凉,故能清热;熟则性温,故能补中;甘面和平,故能解毒;柔而濡泽,故能润燥;缓可以去急,故能止心腹肌肉疮疡之痛;和可以致中,故能调和百药而与甘草同功。”常用的食疗方如下:

(1) 胃、十二指肠溃疡 每日新鲜蜂蜜100g,早、中、晚分服,第10日后,每日增至150~160g,一般服20d即可。

(2) 老年人便秘 蜂蜜,黑芝麻。先将黑芝麻炒熟捣如泥,2匙,用蜂蜜适量,用开水冲服。每日2次。

(3) 婴幼儿大便干结 蜂蜜适量,温开水冲服。

(4) 慢性气管炎 蜂蜜 35g,鸡蛋 1 个,蜜微煎后加水适量,打入鸡蛋,早晚服食。

(5) 肺结核,痰中带血 百部、白及各 25g,水煎去渣取汁,调入蜂蜜适量,每日 1 剂,分 2 次服。

(6) 心悸,失眠,多梦 蜂蜜 30g,炒枣仁 15g,水煎服,每晚睡前服用。

(7) 口疮 蜜浸大青叶含之。

(8) 男子阴疮 蜜煎甘草末,涂之。



26. 常用作食疗的鱼类有哪些?

能食用的鱼类多数都有一定的疗养作用,常用于食疗的有以下几种。

(1) 鲤鱼 味甘性平,具有利水,消肿,下气,通乳之功,治水肿胀满,脚气,黄疸,咳嗽气逆,乳汁不通等。如:①水肿:鲤鱼约 500g(去鳞及内脏)1 条,赤小豆 30g,不加任何调料,先煮赤小豆,后入鱼合煮,于早饭前或早饭时一次吃完。②黄疸:大鲤鱼 1 条,去内脏不去鳞,放火中煨熟,分次食用。③咳嗽气喘:鲤鱼头 1 个,姜、醋、蒜适量同煮,食头。④口眼歪斜:鲤鱼血、白糖各等分,搅匀后涂之,向左歪涂右,向右歪涂左。⑤癫痫:鲤鱼脑或脂肪煮粥食。⑥耳聋:鲤鱼胆汁滴耳中。⑦鱼骨鲠喉:鲤鱼鳞、皮合烧作屑,以水服之。

(2) 鳝鱼 又名黄鳝,味甘性温,能补虚损,祛风湿,强筋骨。用以治疗风寒湿痹,虚癆,产后淋漓,下痢脓血,痔疮等。如:①久痢脓血(虚证):鳝鱼 1 条,红糖 10g。将鳝鱼去肚杂,以新瓦焙枯,和糖研末,开水吞服。②内痔出血:鳝鱼 1 条煮食。③足痿无力:鳝鱼加金针菜共煮食。④面神经麻痹:鳝鱼血局部涂(向右歪涂左,向左歪涂右),30min 后洗去,3d 1 次。⑤慢性化脓性中耳炎:将黄鳝放在清水中养 6~8h,用时以镊子或止血钳将黄鳝颈部夹住,以消毒过的剪刀将其尾剪断,让鲜血滴进耳中,静卧 20~40min。滴药前,需先用 3% 过氧化氢溶液(双氧水)或生理盐水将患耳洗净擦干。

(3) 泥鳅 味甘性平,能补中气,祛湿邪,治消渴、阳痿、黄疸、痔疮、湿疹等。如:①消渴饮水无度:泥鳅 10 条(阴干,去头尾,烧灰,碾细末),干荷叶(碾细末),各等分,每服 3g,新井水调下,渴时服,每日 3 次,直至不思水。②阳痿:泥鳅煮食。③湿热黄疸:食泥鳅炖豆腐。④肝炎:泥鳅焙干研粉,每日 3 次,每次 10g。⑤内痔脱出:泥鳅同米粉煮羹食。

(4) 鲫鱼 味甘性平,能健脾利湿,治脾胃虚弱,纳少无力,痢疾,便血,水肿,疮疡等。如:①脾胃虚弱,饮食无味:葱

烤鲫鱼食之。②疝气：鲫鱼同茴香同煮食。③水肿：鲫鱼 1 条，砂仁 3g，葱 10 根煮食。④疮肿乳癌：鲫鱼生捣，和入山药共研，外敷患处。⑤产后少乳：鲫鱼 1 条，王不留行 15g，同煮，食鱼。⑥产后臂痛挛急：约 250g 鲫鱼 1 条，不去鳞肠，切成小块，香油炸焦食，食后饮热黄酒 200g，取微汗。⑦小儿头不生发：鲫鱼烧灰，研末，以酱汁和敷之。

27. 什么叫药膳？

药膳是以中药材为原料，在中医药理论指导下，按照一定组方原则，运用传统的饮食烹调技术和现代加工制作方法，单独或与特定的食物配合，制成美味可口且具有保健和治疗作用的特殊菜肴和饮食物品。它是中国医药与烹饪两学科交叉结合形成的特色文化，具有很强的实用性和广泛的群众性。药膳按工艺特点可分为鲜汁、茶饮、汤液、药酒、药露、蜜膏、药粥、药羹、药糖、米面食品及菜肴等。从功能来看，药膳几乎包括了中药方剂大多功能，如解表发汗、清热泻火、化痰平喘、健脾和胃、活血化瘀、润肠通便、安神益智、舒肝理气、补气养血，补益脏腑等，以滋补见长，以易于接受，乐于应用，很少副反应为特点。总而言之，药膳是制作的饮食品，而食疗的范围更大，并不限于饮食品。药膳是食疗的重要组成部分。

28. 常用解表发汗的药膳有哪些？

中医认为“风为百病之长”，在人体抵抗力降低的情况下，

由于气候突然变化,或四季气候失常,应热反寒,应寒反热,或人汗出受风,突然受凉等因素,风邪则挟寒、挟热侵犯人体,引起感冒等病症。把恶寒(怕冷)重,发热轻,无汗,头痛身痛,打喷嚏,流清涕,咳嗽声重,舌苔薄白,脉浮紧等一系列症候叫风寒表证。把发热重,恶寒轻,或不恶寒,口干咽痛,咳嗽痰少而粘,舌苔薄黄,脉浮数等一系列症候叫风热表证。在病情轻浅的情况下,可以通过食疗治愈。在运用食疗的过程中要分辨清楚,风寒表证用辛温解表类药膳,风热表证用辛凉解表类药膳。

(1) 辛温解表药膳 ①防风粥:防风10~15g,葱白2茎,粳米约100g。先取防风、葱白煎取药汁,去渣。再用粳米煮粥,待粥成时加入药汁,煮成稀粥顿服。适用于感冒风寒,头痛、身痛者。②葱豉粥:白米50g,葱白10cm,豆豉10g。煮米熬粥,将熟时入葱、豉煮沸,热食得汗。用于一般的风寒感冒。③葱豉汤:葱白30g,淡豆豉10g,生姜3片。加水半碗,煎沸后10min,加黄酒30g,再稍煎即成。趁热喝下,盖被发汗。适用于感冒风寒,无汗,胸烦者。④姜苏饮:生姜15g,紫苏叶10g,红糖20g,将生姜、紫苏叶放入半碗水中煎沸后10min,加入红糖饮用。适用于感冒风寒,有呕吐、胃痛、腹胀者。⑤杏仁粥:杏仁15g,白米50g。杏仁去皮尖,水研,同白米煮粥食用。宜于风寒感冒,以咳喘胸闷为主者。

(2) 辛凉解表药膳 ①桑叶菊花饮:桑叶10g,菊花10g,薄荷10g,甘草10g。将4味药用开水冲泡20min,即可酌量分次饮用。一般风热表证宜用。②银花薄荷饮:银花30g,薄荷10g,鲜芦根60g。先将银花、芦根加水一大碗煮15min后下薄荷,再煮3min,滤出加适量白糖,分3~4次饮用。适用于口渴、发热较重的风热表证。③牛蒡粥:牛蒡根30g(或牛蒡子

打碎 15g), 粳米 60g。牛蒡水煎去渣取汁, 入粳米粥, 加白糖适量, 徐徐咽下。适用于以咽痛为主的风热表证。④桑杏饮: 桑叶 10g, 杏仁 5g, 沙参 5g, 象贝母 3g, 梨皮 15g, 冰糖 20g。加水一大碗共煎至沸后 15min, 代茶饮。适用于秋冬季风热感冒, 以咳嗽无痰为特征者。⑤桑叶枇杷茶: 野菊花、桑叶, 枇杷叶各 10g。共为粗末, 水煎, 取汁。代茶频饮, 连服 3~5d。适用于流行性感冒, 咳嗽, 痰黄等症。

29. 常用清热泻火的药膳有哪些?

面红目赤, 唇干眼肿, 鼻涕黄稠, 咽喉干痛, 口舌生疮, 耳聾耳鸣, 口渴喜饮, 心烦失眠, 多食易饥, 大便秘结, 小便黄赤等症, 中医认为属于火热内盛, 可用清热泻火的药膳。

(1) 清心火的药膳 ①竹叶车前茶: 车前草 10g, 竹叶 10g, 生甘草 10g。水煎去渣, 加白糖适量, 代茶饮, 每日 1 剂。适用于心烦, 口舌糜烂, 小便短赤涩痛者。②仙人掌饮: 仙人掌 60g, 白糖适量。鲜仙人掌捣烂取汁, 开水冲溶, 白糖调味饮用。每日 1 剂。适用于热扰心神不安, 心悸失眠等。③灯心草茶: 灯心草、淡竹叶各 3g, 洗净, 开水冲泡, 代茶饮, 适用心烦, 失眠, 口渴等。④苏连茶: 苏叶 3g, 黄连 1g。沸水冲泡, 代茶喂服, 适用于心火盛之小儿夜啼。⑤连心茶: 连翘 10g, 莲子心 2g, 麦冬 10g, 共研粗末, 沸水冲泡, 代茶频饮。适用于麻疹后心火炽盛, 口疮等。

(2) 清肝火的药膳 ①羚羊菊花茶: 羚羊角 3g, 菊花 20g, 草决明 25g, 五味子 15g。共为粗末, 水煎, 取汁, 代茶频饮。适用于肝胆风火所致的单纯性青光眼, 头痛目痛等症。

②**栀子仁粥**：栀子仁 5g，粳米 100g。先煮粳米为稀粥，加入栀子末稍煮即成。适用于肝火盛之目赤肿痛等。

③**菊花粥**：菊花末 15g，粳米 100g。菊花去蒂，晒干研粉，每次用粳米煮粥，粥成加菊花末，稍煮即可，早晚各 1 次。适用于肝火盛，血压高之头痛眩晕等。

④**苦瓜炒肉片**：苦瓜 250g，猪瘦肉 150g，调料适量。苦瓜切薄片，用盐捏后洗净。猪肉切薄片，加酒、盐、淀粉拌和。在热油中爆香姜片，加入肉片翻炒至泛色，倒入苦瓜，煮沸调味。适用于肝火上炎之目赤肿痛。

⑤**平肝清热茶**：龙胆草、醋柴胡、川芎各 2g，甘菊、生地各 3g，捣粗末，每日 1 剂，水煎数沸，代茶频饮。适用于肝火盛之肝炎，胆囊炎，急性眼结膜炎，慢性胃炎，早期高血压病等。

(3) **清胃火的药膳**

①**石膏粥**：生石膏 60～100g，粳米 50g。先以水煮生石膏取汁去渣，用药汁煮米熟汤成，不拘时饮用。用于肺胃热盛之发热、口渴、多汗、头痛、牙痛、喘促、尿赤等。

②**生芦根粥**：新鲜芦根 100～150g。竹茹 15～20g，粳米 100g，生姜 2 片。芦根、竹茹同煎取汁去渣，入粳米煎至米将熟时，加生姜，稍煮即可。适用于胃热呕吐或呃逆。

(4) **清肺热的药膳**

①**杏仁蜜膏**：杏仁 30g，甘草 10g，生蜜 120g，水 200ml。杏仁去皮尖，加水 2 000ml，共研取汁，再加入蜂蜜、甘草。放砂锅中慢火熬成稀膏即可，每次 10g，每日 2 次。用于肺热咳喘，便秘。

②**鱼腥草拌莴笋**：鲜鱼腥草 100g，莴笋 500g，食盐 2g，生姜 6g，葱白 10g，酱油 15g，醋 10g，味精 0.5g，麻油 15g，大蒜 10g。将鱼腥草择去杂质老根，淘洗干净，用沸水略焯后捞出，加 1g 食盐拌合腌渍待用。鲜莴笋摘去叶子剥去皮，冲洗之后，切成 3～4cm 的节，再切成 2 粗丝，用食

盐 1g 腌渍沥水待用。生姜、葱白、大蒜择洗后切成姜末、蒜末、葱花待用。然后将莴笋丝放在盘内，加入鱼腥草，再放入酱油、味精、麻油、醋、姜末、葱花、蒜末合匀入味即成。用于肺热咳嗽，痰稠色黄，胸痛等。③补肺阿胶粥：糯米 30g，阿胶 15g，杏仁、马兜铃各 10g。水煎杏仁、马兜铃，去渣取汁，入米煮粥；阿胶烊化为汁，兑入粥内，加冰糖调服。适用于肺虚火盛，咳嗽气喘。④诃子麦冬茶：诃子 3g，麦冬 6g，木蝴蝶 2g，胖大海 2 枚。开水冲泡，代茶饮，适用于肺热阴虚所致的失音、声音嘶哑。

(5) 消暑热的药膳 ①西瓜汁：新鲜西瓜 1 个，去子取瓤，用细纱布绞汁，随意饮用。宜于暑热烦渴者。②凉拌银芽：绿豆芽 400g，精盐、白糖、味精各适量，料酒 5g，香油 10g。绿豆芽根洗净，放入沸水锅内烫熟捞出，再用凉开水过冷，沥干水后装入盘内。将上述调料一起放入碗内，调匀后浇在绿豆芽上便成。适用于暑热烦渴、水肿、疮疡肿毒、小便短赤不利者。③绿豆粥：绿豆 50g，粳米 100g，清水约 600ml。将绿豆洗净，用温水浸涨，粳米淘洗净，同入锅内，加清水煮开后，小火煮至浓稠，凉服为宜，每日 2~3 次。适用于暑热烦渴，疮疡肿毒，食物中毒以及附子、巴豆、砒霜、农药、毒草中毒等。④绿豆南瓜汤：干绿豆 50g，老南瓜 500g，食盐少许。绿豆淘净沥水，加食盐少许，拌匀，腌 3min 后用清水冲洗干净。老南瓜削去表皮，把老瓜瓤，用清水冲净，切成约 2cm 见方的块。锅内注入清水 500ml，沸后下绿豆，2min 后入少许凉水，再沸，入南瓜块，加盖文火煮 30min，加盐少许即成。适用于伤暑心烦，身热口渴，尿赤，或见头昏、乏力等。⑤淡盐茶：清茶 10g，食盐 5g。一起用开水浸泡，频饮。具有补液止渴，解热除烦，消暑降温之功。



30. 常用化痰、止咳、平喘的药膳有哪些？

“肺如钟，撞则鸣”，肺为清虚之脏，外邪袭肺，或痰浊壅肺，或心肝火犯肺，或肾阴亏虚，肺失滋养，均可引起咳嗽、气喘、痰多等症，可分别选用相应药膳。

止咳梨膏糖：雪梨 100g，百部 50g，白糖 500g，前胡、杏仁、川贝母、制半夏、茯苓、橘红粉各 30g，款冬花 20g，生甘草、香橼粉各 10g，植物油少许。梨切碎，与百部、前胡、杏仁、贝母、制半夏、茯苓、款冬花、生甘草同放锅内，加清水适量，煎熬 20min 后取汁，如此反复取汁 4 次；合并药汁，武火烧沸后，转文火煎熬至较稠时，加白糖调匀；继续熬至稠粘，入橘红粉、香橼粉搅匀；文火熬至以筷子挑起药糖汁成丝状时，停火；倒入涂有植物油的搪瓷盘内，稍晾，压平并划成 100 块。每服 1 块，每日 3 次。功能祛痰利肺，止咳平喘。适用于各类咳嗽。

川椒煨梨：川椒 50 粒，大雪梨 1 个，冰糖 30g，面粉 50g。梨削去皮，用尖筷子在表面均匀地戳 50 个小孔，把川椒逐个按入。面粉揉成面团，擀成圆皮，包在梨子表面，放入烘箱内烘熟，或放在柴草灰内煨熟，取出，剥去面皮，挑出花椒不用，将梨装入盘内。冰糖放在锅内加少许水炼成汁，浇在梨子表面。每服 1 个，每日 2 次。功能宣肺化痰止咳。适用于感受外邪，卒然咳嗽，无问寒热。

生姜饴糖煎：生姜 10g，饴糖 5g。水煎服。功能散寒止咳。适用于寒痰咳嗽。痰白清稀，舌苔白润等症。

瓜蒌饼：瓜蒌瓢 250g，白糖 100g，面粉 800g。瓜蒌瓢去粒，与白糖加水一同煨熬，糖、瓢拌匀，压成馅备用；另将面粉制成发酵面团，加馅包制成面饼，烙熟或蒸熟食用。功能清热化痰，宽胸散结，润肺滑肠。适用于肺热咳嗽，痰少黄稠，胸痛，便秘等症。

贝母粥：贝母 10g，北粳米、冰糖适量。先用粳米、冰糖加水煮作粥，米花汤末稠时，调入贝母粉，改用文火稍煮片刻，视粥稠即停火。每日早晚温服。功能润肺止咳，补虚散瘀。适用于肺虚久咳，痰少咽燥，或痰热咳嗽，咯痰稠黄，咽喉肿痛，瘰癧，疮痈肿毒及乳痈、肺痈等症。凡寒痰咳嗽者不宜服食。

梨粥：沙梨(或鸭梨)3 个，粳米 50g。先将梨切开去核，捣滤取汁。用水煮米做粥，将熟时放入梨汁调匀，不拘时食之。能清心润肺，降火止咳。用于心肺蕴热而引起的咳嗽气促，喉干音哑，心烦等。

蜂蜜羊胆汁：鲜羊胆汁 120g，蜂蜜 250g。混匀蒸 24h，待冷，装瓶。每服 15~20g，早晚各 1 次。能清肺泻肝，止咳化痰。用于肝火犯肺，痰热犯肺之呼吸急促，喉中痰鸣，痰粘难出等症。

萝卜汁：白萝卜 1 000g，盐适量。将萝卜刨成丝，用纱布

包好挤压出汁，汁内加盐少许。能顺气消食，清肺化痰。用于饮食积滞，痰多咳嗽。

双仁冲剂：甜杏仁 15g，胡桃仁 15g，蜜或白糖适量。将双仁微炒，共捣碎研细，加蜜或糖，分 2~3 次，开水冲服。功能润肺止咳，润肠通便。适用于久患喘咳，肺肾两虚，干咳无痰，少气乏力，大便秘结等症。

水晶桃：核桃仁、柿霜饼各 500g。核桃仁上屉蒸熟取出，放瓷器内，入柿霜饼上屉蒸透，使之融为一体。随意服用。功能益肺补肾，清热化痰。适用于肺肾不足，虚喘久嗽，动则喘甚，腰膝酸痛，四肢乏力等症。

31. 常用祛风除湿的药膳有哪些？

在人体气血不足，肝肾亏虚的情况下，风、寒、湿等外邪乘机侵犯人体的关节、肌肉，引起关节疼痛，拘挛，头身痛，腰腿痛等慢性疾患。适当选用药膳，能于平稳中见功。

风湿酒：狗脊 250g，威灵仙 150g，忍冬藤 250g，紫花前胡 150g，当归 100g，白酒 500ml，白糖 150g。酒浸诸药，7d 后服用。每服 15~30ml，每日 3 次。能祛风湿，治痹痛。适用于风湿痹痛，腰膝酸痛，四肢麻木，关节炎等症。

薏苡仁酒：薏苡仁 100g，白酒 500g。将薏苡仁碾成细末，放入瓶中，加入白酒封固。每日振摇 1 次，半月可用。每次 10~15ml，每日服 2 次。能祛风湿，强筋骨，健脾胃。适宜于寒湿所致的周身关节疼痛沉重，曲伸不利等。

川乌粥：生川乌头 0.5~3g，粳米 50g，姜汁约 10 滴，蜂蜜适量。把川乌头捣碎，碾为极细末。先煮粳米粥，煮沸后加入

川乌头末改用小火慢煎，待熟后加入姜汁及蜂蜜，搅匀，稍煮一二沸即可。能祛风散寒，除湿止痛。适用于风寒湿痹，关节疼痛较重者。川乌头辛热有大毒，宜按上述操作方法久煎。有内热及心脏病患者不宜用。

芝麻粥：芝麻仁 10g，白米 30g，砂糖或蜂蜜适量。先将芝麻炒干出香味，另煮米成粥将熟时加入芝麻、砂糖或蜜。晨起作早餐食之。能补肝肾，坚筋骨，用于肝肾不足，风湿内侵的肢节疼痛，肠燥便秘等。

五加皮酒：曲 50g，大米 100g。五加皮、当归、牛膝、地榆各 20g，白酒 1 000ml。五加皮、当归、牛膝、地榆入锅加水煎汁，纱布过滤备用，大米煮半熟沥干，和药汁混匀蒸熟，再拌以酒、曲，入瓷瓶内，周围保温，待发酵后，酒甜可口。每服 20～30ml，每日 2 次。有祛风湿、壮筋骨、填精髓之功，适用于一切风湿痿痹。

豨薟煨羊肉：羊肉 700g，酒制豨薟草 50g，白萝卜 100g，花椒 12 粒，葱白 25g，生姜 15g，精盐 8g，绍酒（或料酒）20g，味精、胡椒粉各 1g。豨薟草入砂锅水煎取汁；羊肉洗净，入沸水煮几分钟，清水漂后，切小条块；萝卜洗净切块。砂锅加水，用几块羊骨垫底，入羊肉煮沸后去沫，加葱、姜、花椒、绍酒，转中火煮 30min 后改文火，加药汁、白萝卜煨至熟软，拣去姜、葱、花椒，放精盐、胡椒粉、味精，佐餐食。功能祛风散寒，利湿补虚。适用于寒湿痹证。

32. 常用活血化瘀的药膳有哪些？

瘀血在体内，可引起疼痛、麻木、脏腑功能障碍等多种症

状,瘀血停留的部位不同,症状则异,难一尽述。瘀血的共同表现有:固定不移的疼痛、肿块,出血,面色晦暗,皮肤瘀斑,舌质紫,舌有瘀点或瘀斑,脉涩等。可依证适当选用药膳治疗。

三七酒:三七10~30g,白酒500~1 000ml。三七浸入白酒中泡7d。每服5~10ml,每日2次。能活血止血,消肿止痛。适用于跌打损伤所致之瘀血疼痛。

地龙酒:地龙3条,黄酒适量。将地龙放在新瓦上焙焦,研末。调黄酒温服,每日1剂,连服3d。适用于瘀血所致之闭经。

丹参酒:丹参100g,白酒500ml。将丹参放入酒中浸泡7d即可饮用。每日2次,每次服10ml。能活血祛瘀止痛。适用于多种瘀血证。

山楂酒:干山楂片200g,白酒300ml。山楂片去核,放入瓶中,加酒泡1星期后即可服用。每日2次,每次饮10~20ml。能化瘀通经,治寒性痛经有良效。又能活血舒筋,适宜于劳动过力,身痛疲倦。

红花酒:红花100g,白酒500ml。将红花置于白酒中浸泡7d,以酒红为度。每日2次,每次10ml。能活血通经,祛瘀止痛,对寒凝血瘀,月经后期有效。对寒性痛经也有效。

羊乳饮:羊奶250g,竹沥水15g,蜂蜜20g,韭菜汁10g。羊奶煮沸后,加竹沥水、蜂蜜、韭菜汁,再煮沸,代茶饮。能豁痰化瘀,适用于中风痰壅,瘀血所致之噎膈、反胃。

桃仁粥:桃仁10~15g,粳米约100g。先把桃仁捣烂如泥,加水研汁去渣,同粳米煮为稀粥。能活血通经,祛瘀止痛。适用于瘀血停滞所引起的妇女血滞经闭,痛经,产后瘀阻腹痛,跌打损伤,瘀血肿痛,胸肋刺痛,以及高血压,冠心病,心绞痛。

桃仁决明蜜茶：桃仁 10g，草决明子 12g，白蜜适量。桃仁打碎，与草决明子共用水煎，加白蜜适量冲服。能破瘀行血，润肠通便，清肝益肾，适合于高血压、脑血栓形成有热象者。此方脑出血病人勿用。

柿叶山楂茶：柿叶 10g，山楂 12g，茶叶 3g。开水浸泡，随意饮用。能活血化瘀，养心。适用于冠心病、高脂血症、高血压病等。

33. 常用润肠通便的药膳有哪些？

成人每天大便一次，不溏不干，是身体健康的标志。若因内热和血虚，肾虚肠燥，均可引起便秘。改善饮食结构，如多食蔬菜，选用一些药膳来保持大便通畅，可以防治多种疾病。

淡盐汤：食盐 1~2g，温开水 1 杯，和成淡盐汤。晨起空腹饮。功能解毒软坚，增液。适用于习惯性便秘，咽喉肿痛等症。

菠菜汤：菠菜适量。洗净煮汤，加调料，有麻油最好，每早空腹吃 1 碗。连服半月。功能润燥通便，适用于肠胃燥热便秘。

桑椹煎：鲜桑椹 50~100g。洗净，水煎取汁。每日 1 剂，分 2 次饮服。功能滋阴补肾，润肠通便。适用于心肾不足之心悸失眠及习惯性便秘等。脾胃虚寒泄泻者不宜用。

松仁粥：松仁 15g，粳米 30g。先煮粳米成粥，后将松仁和水研末作膏，入粥内，2~3 沸。空腹食。功能润肠通便。适用于老年气血不足或热病伤津引起大便秘结者。

柏子仁粥：柏子仁适量，粳米 100g，蜂蜜适量。柏子仁去

尽皮壳,每次取10~15g,捣烂,与粳米同入砂锅内,加水煮稀粥,待粥将熟时,加入蜂蜜,稍煮1~2沸食用。不得久煮,防止有效成分挥发。功能润肠通便。适用于老年性便秘或习惯性便秘,心悸失眠、健忘等症。

锁阳粥:锁阳 15g,粳米 50~60g。洗净锁阳,切薄片,与粳米同煮粥,一次食。功能补肾壮阳,润肠通便。适用于肾虚阳痿、遗精、腰膝酸软,老年阴虚气弱之便秘。

黑芝麻杏仁粥:黑芝麻 90g,杏仁 60g,大米 90g,当归 9g,白糖适量。前3味水浸后磨糊,煮熟后用当归、白糖煎汤调服。每日1次,连服数日。功能润肠通便。适用于血虚便秘。

核桃仁芝麻泥:核桃仁、黑芝麻各 10g,桑椹 60g,白糖少许。前3味共研泥状,调入白糖。睡前服,分2~3次服。功能补肾益精,润肠通便。适用于肾虚失眠,大便干结等症。

奶蜜饮:黑芝麻 25g,蜂蜜、牛奶各 50ml。黑芝麻捣烂,同蜂蜜、牛奶调和,早晨空腹冲服。功能养血滋阴,润燥滑肠。适用于产后血虚,肠燥便秘,面色萎黄,皮肤不润等症。

麻油拌菠菜:鲜菠菜 250g,麻油适量。菠菜洗净;锅中水烧沸,加入适量食盐调味后,下菠菜烫约 3min,取出,加麻油拌匀食。功能通血脉,下气调中,益血润肠。适用于高血压之便秘、头痛、面红、目眩等症。

34. 常用益智补脑的药膳有哪些?

脑力强健,过目不忘,料事如神,是人们共同期盼的智力要求。然而,或先天不足,或后天失养,或大病久病,或用脑过度,均可出现记忆力减退,遇事则烦,注意力不集中,头痛、失

眠等一系列症状。中医通过补气养血、益肾健脑、以脏补脏等药膳，在益智补脑方面颇具特色，食补胜于药补，何乐而不为呢？

益智糖：核桃仁、黑芝麻各 250g，红糖 500g。核桃仁、黑芝麻分别炒香。红糖加水置文火上熬至稠厚时，加核桃仁、黑芝麻，搅拌均匀，停火。将其倒入涂有熟菜油的搪瓷盘中，待稍冷，划小块。早晚各食 3 块。功能健脑益智，补肾乌发。用于健忘、头发早白、脱发等，尤其适用于儿童及青少年膳食保健用。痰热证及素体阴虚者不宜用。

圆榭酒：桑榭、龙眼肉各 50g，浸入 2 000ml 白酒中，酌量服，不可过量。功能健肾益脑。适用于中老年脑力下降，气血不足者。

健脑酒：远志、熟地黄、菟丝子、五味子各 18g，石菖蒲、川芎各 12g，地骨皮 24g，白酒 600ml。上药浸入酒中，7d 后过滤，去渣取汁，倒入玻璃瓶中，密盖，勿使气泄。每次 10ml，早、晚各 1 次，20d 服完 1 剂。有健脑益智，聪明耳目，安神定志之效，适用于健忘，心悸失眠，头痛耳鸣，腰膝酸软等。

首乌煲猪尾：制首乌、枸杞子各 15g，杜仲 9g，猪尾 1 条。猪尾刮净后沸水焯过，剁成段；药物置锅中，加水 800ml，沸后放入猪尾，文火炖至 300ml。功能补肝益肾。适用于肝肾精血不足，头晕眼花，腰膝酸痛，须发早白，耳鸣耳聋，健忘失眠等症。

虫草蒸牛髓：牛骨髓 150g，虫草 5g，山药 10g，生姜、葱等调料。牛髓装入瓦盅中，放入山药粉、虫草、精盐、胡椒粉、料酒、葱段、姜片、清水 50ml、味精，盖上盅盖，大火上笼，蒸 1h。分次服用。功能补精益智，壮腰安神。适用于精血亏少，虚劳

羸瘦,健忘失眠,腰膝酸软等症。尤宜于少年,是益智保健的良好食品。

桂髓鹑羹:鹌鹑(去骨)150g,猪脊骨髓 50g,桂圆肉、冰糖各 40g,葱 5g,生姜、料酒各 10g,精盐 0.5g,胡椒粉 1g,鸡汤适量。鹌鹑肉洗净切小块,入开水氽透,去掉血水;生姜洗净拍破;葱洗净用整枝;桂圆肉用温水洗净;骨髓洗净,入沸水中氽熟,除筋膜。肉装入蒸碗内,放入上述诸料,加冰糖、盐、料酒、胡椒粉、鸡汤,用湿绵纸封严碗口,上笼大火蒸至肉烂时取出。拣去葱、姜不用,倒入汤碗内。功能补五脏,安心神。适用于脾胃虚弱之食欲不振;心血不足之心悸,失眠。健忘等。青少年常食可补脑益智,增强记忆力。

猪脑黑木耳汤:猪脑 1 个,黑木耳 15g,植物油、细盐、黄酒、香葱、味精适量。猪脑挑去血筋,洗净;黑木耳冷水泡胀,洗净,去杂质,仍浸泡在冷水中备用。起油锅,放植物油 1 匙,中火烧热,倒入木耳,翻炒 3min,加黄酒 1 匙,细盐半匙,冷水少许,焖 3min,猪脑放入,加冷水 1 碗半,小火慢炖 30min 后,加香葱、味精少许,盛碗。佐餐。功能滋肾补脑,益气活血。适用于用脑过度、头昏、记忆力减退等症。

五元鹑蛋:鹌鹑蛋 20 个,桂圆 10 个,白莲子 20 个,荔枝 10 个,黑枣 5 个,宁夏枸杞 6g,冰糖 60g,调料适量。莲子、桂圆、黑枣、枸杞用温水洗净,荔枝剥去壳,鹌鹑蛋煮熟剥去壳;蒸钵内注入清水,下冰糖、精盐、桂圆、黑枣、枸杞、荔枝、莲子、鹌鹑蛋,上笼蒸 30min,滗出原汁,并把鹌鹑蛋等原料转装平盆中;原汁勾清芡,放入鸡油,淋在鹌鹑蛋等上。功能开胃健脾,养血安神。适用于心血不足之心悸失眠,健忘;脾虚之饮食减少,泄泻等症。紧张比赛或考试前食用,可稳定情绪。



35. 常用舒肝理气的药膳有哪些？

人生活在大千世界中，社会、家庭、工作等方面常会遇到不顺心，不如意的事，甚至怒火难抑，导致胁肋胀痛，不想吃饭，心烦，哀声叹气等肝气郁结症状，进而可以产生许多种病症。换句话说，多种疾病都与人的心理不平衡，情绪不畅有关。中医所谓“百病皆生于气”，就是这个道理。现代医学对这一类疾病几乎束手无策，中医却以疏肝理气，解郁散结为专长。所以，日常遇有心情不畅，肝气郁结之时，不妨选用简便易行的药膳治疗，使情志逍遥，心态怡然。

高粱叶茶：高粱叶 3~5 片。洗净，切碎，水煎，取汁。代茶饮。功能理气止痛。适用于胃痛，呕吐。

佛手茶：鲜佛手 25g(干品 10g)。开水冲泡。代茶饮。功

能理气止痛。适用于肝胃气痛,两胁作胀,胃神经痛。

橘皮茶:陈皮 6g,茶叶少许。将陈皮洗净,加水煎取滚沸汤液,趁热沏茶。随意饮之。功能行气宽胸。适用于胸脘满闷,时有恶心或呕吐痰涎,舌苔白腻,脉滑或脉弦。

荞麦糊:荞麦研细末,炒香,每取 10g,加水煮成稀糊服食。功能降气宽肠。适用于夏季肠胃不和,情绪不安等症。

凉拌胡荽:鲜胡荽 120g,调料适量。将胡荽洗净、切段。用熟食油(或熟油辣椒)、酱油、食盐、醋拌匀。佐餐食用。功能健胃理气,增进食欲。适用于胃气不和,呕恶食少,食欲不振等症。

糖渍金橘:金橘 500g,白糖 500g。将金橘洗净,放铝锅中,用勺将每个金橘压扁,去核。加白糖 250g 腌渍 1d,待金橘浸透糖,以文火煨熬至汁液耗干,停火待冷,再拌入白糖 250g,放盘中风干数日,装瓶备用。功能理气、解郁、化痰、醒酒。适用于胸脘痞闷,食欲不振,消化不良及伤酒等。

仙人掌猪肚汤:仙人掌 30~60g,猪肚 1 个。仙人掌装入猪肚内,文火炖烂熟,饮汤食肉。功能行气活血,健脾益胃。适用于气滞血瘀,胃痛年久等症。

青皮麦芽饮:青皮 30g,麦芽 10g。2 味洗净,加水先用武火烧开,转用文火煮 5min,取汁。每次 1 杯温饮,每日 3 次。功能理气疏肝。适用于肝气郁结,两胁疼痛胀满,纳食不香等症。

二花参麦茶:厚朴花、佛手花、红茶各 3g,党参、炒麦芽各 6g。捣成粗末,沸水冲泡,不拘时,代茶徐徐饮之。功能理气止痛。适用于气郁不舒,脘闷腹胀,痰积食滞之梅核气。

36. 常用的补气药膳有哪些？

气虚的主要表现是困倦乏力，少气懒言，语声低微，抵抗力差，容易感冒，自汗，脉弱等，可选用药膳补养。

人参茶：生晒参 3g。切薄片，放入保温杯内，用开水闷泡 30min，早晨空腹或晚上临睡前温饮之。忌同时食用萝卜、浓茶、螃蟹、绿豆。能大补元气，适用于多种男女虚证，为延年益寿之佳品。

山药粉：干山药、白糖各适量。将干山药一半炒微黄，一半生用，共研细末。每服 30g，加白糖适量，米汤调下。能补气健脾，适用于气虚食少等症。

参芪精：党参、黄芪、白糖各 250g。参、芪加水文火煎煮，每 30min 取药汁 1 次，连续取汁 3 次。混合药汁，文火煎熬至药汁呈稠粘状时，停火。加白糖混合均匀，晒干压碎，装瓶中待用。每次 10g，开水冲化服。每日 3 次。适用于气虚之倦怠乏力，心悸气短，食少便溏，浮肿，自汗，眩晕等。

黄芪粥：黄芪 30g，粳米 100g。先煎黄芪，去渣，下米，煮作粥，空腹食之。适用于气虚诸证，如全身疲乏，气短，汗出等。

鲫鱼黄芪汤：鲫鱼 150g，黄芪 20g，炒枳壳 9g。鲫鱼去腮、鳞、内脏。二味药先煎 30min 后下鱼，可加生姜、盐调味，鱼熟后取汤饮之。功能补气升举。用于气虚所致的气短、乏力、脱肛、胃下垂、子宫脱垂等。

糯米麦麸散：糯米、小麦麸各等量。将两者同炒，研细末。每次 10g，每日 2 次，米汤送下。能益气止汗，适用于气虚自汗。

归地烧羊肉：羊肉 500g，当归、熟地各 15g，干姜 10g。羊肉洗净、切块、放砂锅中，并入洗净之药及酱油、盐、糖、黄酒、清水各适量，红烧至肉烂。功能益气摄血，温中补虚。适用于气虚，月经量多，过期不止，色淡而清稀如水，而色苍白，气短懒言，亦用于产后虚冷腹痛，及虚劳羸弱，困倦乏力等症。

37. 常用的补血药膳有哪些？

血虚的主要症状表现为面色萎黄无华，头昏目眩，心悸不安，失眠多梦，爪甲干枯，唇舌色淡，脉细弱等。可选用药膳补养。

小米花生粥：小米与花生适量，共煮成粥。适用于血虚诸证。

木耳红枣酱：黑木耳 50g，红枣 50g，白糖适量。将黑木耳泡发，洗净，干燥，粉碎。红枣煮烂，去皮、核。将木耳粉、红枣、白糖共煮，收膏。每服 5g，每日 3 次。适用于贫血，皮肤粘膜苍白，劳动后心悸气短，注意力不集中，记忆力减退等。

龙眼肉粥：龙眼肉 10g，莲子 15g，糯米 60g。加水同煮成粥。每日早晚服食。适用于小儿贫血。

杞圆酒：枸杞子 375g，蔗糖 500g，龙眼肉 500g，白酒 2500ml，浸泡 1 星期后饮用。每次 15～30ml，每日 2 次。能滋养补血，明目提神，适用于血虚体弱，精神萎靡。

阿胶炖肉：猪瘦肉 100g，阿胶 6g。猪肉洗净切片，加水炖熟，入阿胶烊化，低盐调味，饮汤食用。能补血活血滋阴，适用于失血性贫血，面色苍白，头晕心悸，乏力等症。

芪归鸡汤：母鸡 1 只，生黄芪 60g，当归 30g，党参 20g，白

芍 15g, 调料适量。鸡宰杀后, 洗净, 纳诸药入腹中, 用线缝好, 加水、黄酒、葱、姜、盐, 煮烂。吃肉喝汤, 以汤为主, 少服频饮。能补气养血, 适用于贫血久治不愈, 面色萎黄无华, 气短乏力, 心悸眩晕等。

38. 常用的补五脏药膳有哪些?

脏腑辨证是中医学的重要内容, 且以心、肝、脾、肺、肾五脏为主。心气虚的心悸, 气短, 自汗; 心血虚的心悸, 健忘, 失眠多梦; 肝血虚的眩晕, 爪甲干枯, 月经量少; 脾气虚之食少泄泻, 四肢乏力; 肺气虚之气短喘促, 咳痰无力; 肺阴虚的咳嗽无痰, 或痰少而粘, 五心烦热, 颧红盗汗; 肾阴虚之腰膝酸软; 肾阳虚之腰脊冷痛, 阳痿早泄等, 均为大众所熟悉。对这一类慢性病, 选用药膳可取得较好效果, 不妨一试。

(1) 补心

人参灵芝丹参散: 人参 30g, 灵芝 60g, 丹参 90g。将三者共研细末。每服 3g, 每日 2 次, 温开水送下。功能补气活血通络。适用于心气虚夹瘀之冠心病。

爆鹿心: 鹿心 300g, 蛋清 1 个, 水发香菇 50g, 玉兰片 50g, 豌豆 50g, 葱、姜、蒜末各 12g, 湿淀粉 25g, 精盐、味精、清汤适量, 植物油 100g。将葱、蒜、姜末放在碗内, 用盐、味精、清汤兑成汁。鹿心切片去筋, 淘净挤干, 放入碗内加蛋清、淀粉、盐少许拌匀。香菇、玉兰片同豌豆放在一起。将油加热, 下心片, 发亮散捞出, 去余油, 将配菜下锅, 再将汁放入, 炒几下, 再将心片下锅。汁沸时, 勾少量芡, 翻炒两下即成。能补心养血, 镇静安神, 适用于心血虚损, 惊悸, 失眠, 自汗等症。

(2) 补肝

猪肝羹：猪肝 1 具，葱白 1 茎，鸡蛋 1 个，豉汁适量。猪肝洗净，去筋膜，切片，加葱段，以豉汁煮作羹，临熟打入鸡蛋，熟后调味食用。能补肝养血，明目润燥。适用于肝血不足，面色萎黄，视力减退，夜盲等症。

鸡肉首乌当归汤：鸡肉 250g，首乌 15～20g，当归 12～15g，枸杞 15g。将鸡肉洗净切块，诸药装入纱布包，与鸡肉同煮，肉熟后饮汤食肉。大补肝血，用于肝血不足所致的头晕，眼花，易倦等症。

(3) 补脾

山药面：面粉 3 000g，山药粉 1 500g，鸡蛋 10 个，老姜 5g，豆粉 200g，调料适量。三种粉与鸡蛋同放盆内，加水及盐揉成面团，擀成薄面饼，切成面条。锅中水烧沸，加猪油、葱、姜、下入面条，煮熟，调入味精。早晚餐温热服食。功能健脾补肺。固肾益精。适用于脾虚泄泻，久痢，虚劳咳嗽，消渴，遗精，带下，小便频数等。

山药扁豆糕：山药 200g，鲜扁豆、陈皮各 50g，红枣 500g。山药洗净去皮，切成薄片；枣肉、鲜扁豆切碎；陈皮切丝，同置盆内，加水调和，制成糕坯，上笼用武火蒸 20min。早餐温热服食。每次 50g。功能健脾止泻。适用于脾气虚弱，大便溏薄或泄泻不止，面黄肌瘦，乏力倦怠等症。

四君蒸鸭：嫩肥鸭 1 只，党参 30g，白术 15g，茯苓 20g，调料适量。活鸭宰杀、洗净，去掉嘴、足，入沸水中滚一遍捞起，把鸭翅盘向背部；党参、白术、茯苓切片，装入双层纱布袋内，放入鸭腹；将鸭子置蒸碗内，加入姜、葱、绍酒、鲜汤各适量，用湿绵纸封住碗口，上屉武火蒸约 3h，去纸并取出鸭腹内药包、葱、姜，加精盐、味精。饮汤食肉。功能益气健脾。适用于脾

虚食少，面色萎黄，大便溏薄等症。

(4) 补肺

玉兰花鸡塔：玉兰花 4 朵，生鸡脯肉 300g，去皮猪膘肉 375g，熟火腿、鸡蛋、面粉、湿淀粉、调料各适量，将 2 朵玉兰花摘瓣后砸成泥，加清水，用纱布过滤去渣；第 3 朵玉兰花切丝；生鸡脯肉和肥膘肉(125g)放于菜墩，用刀背砸成细泥，置器内，用兰花汁浸开，加入精盐、料酒、味精、蛋清、湿淀粉、姜末，搅成鸡糊；用蛋清、湿淀粉、面粉调成蛋清糊；将肥膘肉(250g)煮熟后切成厚 2mm 的圆形片，一面扎一些小孔，放于案板上，擦干水，抹上蛋清糊，再将鸡糊挤成圆球放在肥膘托上，拿小刀抹光滑，用火腿末和兰花丝在顶上摆成五角星形；炒勺烧热，倒入香油适量，以不没过鸡塔为度，把鸡塔逐个下锅烙煎，待黄球熟时捞出，在盘中整齐地摆成金字塔形；将第 4 朵玉兰花放盘的另一端；元白菜切丝，放入番茄酱、白糖、醋，调拌成酸甜爽口的小菜，围在鸡塔的周围，连同一盘花椒盐一同上桌。单食或佐餐。功能益气补精。适用于肺虚喘咳，短气形瘦等症。

天门冬粥：天门冬 15～20g，粳米 100g，冰糖少许。煎药去渣，入粳米煮粥，熟后入冰糖稍煮即食。能补肺养阴，适用于肺阴虚之咳嗽吐血，五心潮热，肺痿肺癰，咽喉干痛，消渴便秘等症。

(5) 补肾

杞子炖羊肉：鲜羊肉 250g，淮山药 100g，枸杞子 25g，龙眼肉 15g，红枣 10 枚。鲜羊肉洗净切片，入诸药、盐、姜、酒、八角等适量调味，炖熟，睡前吃肉喝汤。每日 1 剂，连服 10d 为 1 疗程。能补肾壮阳，治肾虚阳痿、腰痛、畏寒等。

甲鱼猪髓汤：甲鱼 1 只，猪脊髓 200g，调料适量。猪脊髓

洗净后放碗内。甲鱼用开水烫死后去甲、头、爪、内脏，加水，武火烧沸后，加姜葱、胡椒粉，文火煮至将熟时，加猪脊髓，同煮至熟，放味精，食肉饮汤。能滋阴补肾，填精益髓，适用于肾阴不足，头昏目眩，多梦遗精，腰膝酸痛等症。

39. 汗证的食疗方法有哪些？

汗证，就是异常的多汗。正常人劳动、天热等情况下出汗，一般情况下不自觉有汗。如果经常出汗，或动则汗出，中医叫自汗，多由肺气虚，表不固所致。若睡中出汗，醒则自止，叫盗汗，多因阴虚火旺所致。有时自汗、盗汗同时并见。虽非大病，但长久不愈颇令人烦恼，也会使身体更加虚弱。可酌情选用食疗方法。

糯米炮谷汤：每次将连壳的糯米谷 60g，放铁锅中，文火炒至糯米谷开花，然后加水适量，食盐少许放瓦盅内隔水炖服。每日 1 次，连服 3～5d。有益气止汗的功效。治自汗不止。

浮小麦煮糯米糊：糯米 100g 炒黄，炒浮小麦 50g，共研细末，每次 10g，用饭汤送服。有益气止汗的功效。治气虚自汗、盗汗。

浮小麦煲羊肚：每次用浮小麦（即干瘪轻浮的小麦，水淘浮起者）30～50g，羊肚 150～200g，洗净切块，加清水适量煲汤，调味饮汤。有固表止汗之功。治小儿脾虚自汗，阴虚盗汗。

泥鳅煮汤：泥鳅 100g，热水洗去粘液，去肠杂，油煎至金黄，加水一碗半煮至半碗，用盐调味，吃鱼饮汤，每日 1 次，连服 3d。有固表止汗的功效。治小儿盗汗。

木耳煮红枣：木耳、红枣各 25g，加水 500ml，煎至 400ml，分 3 次服，5d 可愈。有固表止汗的功效。治盗汗。

桑叶山药粉：桑叶 100g，山药 100g，共研细末，每服 15～20g，米汤冲服，治盗汗有奇功。

韭黄炒猪腰：每次用鲜韭菜黄 100g，洗净切成小段，猪腰一个洗净切成薄片，加生油、食盐同炒熟，佐膳。有补肾强腰的功效。治盗汗有明显的效果。



40. 血证的食疗方法有哪些？

血证是指各种不正常的出血，如鼻衄（流鼻血）、吐血、咯血、便血、尿血、皮肤紫斑等。造成血液不循常道，或止溢口鼻，或下出二阴，或外渗肌肤的原因，不外跌打损伤、血热妄行、气不摄血、瘀血内停数种，应辨证施疗。这里按出血部位

主要介绍一些治疗血热妄行的食疗方法。

(1) 鼻衄

生地黄粥：生地黄汁约 50ml(或干地黄 60g)，粳米 100g，生姜 2 片。用鲜生地洗净切段，榨取汁约 50ml，或用干地黄煎汤，去渣取汁，加水、生姜、粳米煮成稀粥食用。

白茅根汁：新鲜白茅根适量，洗净榨汁约 50ml，顿服，每日 2~3 次。

豆腐石膏汤：生石膏 50g，豆腐 200g。将生石膏、豆腐加水 500ml，煮 1h 后，用少许食盐调味，吃豆腐喝汤。

(2) 吐血，黑便(胃出血)

藕柏饮：生藕节 500g，侧柏叶 100g。捣烂取汁，加温开水饮用。每日分 3~4 次，血止即停服。

鸡蛋三七汤：鸡蛋 1 个，三七末 3g，藕汁 1 小杯，陈酒半小杯。将鸡蛋打开和以三七末，倒入藕汁，陈酒调和，隔水炖熟食之，每日 1 次。

黄鳝木耳汤：黄鳝 250g，黑木耳 50g。黄鳝除净内脏切段，同黑木耳加水适量炖汤，油盐调味，分 2 次食用。

(3) 咯血

白及冰糖燕窝：白及 15g，燕窝 10g，冰糖少许。先将燕窝去除毛渣，装入瓦罐内，白及洗净切薄片，放入罐内，加水适量，将冰糖粉碎备用。然后将瓦罐置盛有水的锅内，隔水蒸炖至熟，滤去药渣，待用。再将冰糖放入铝锅，加水适量煮熟，用纱布过滤。最后将糖汁倒入燕窝即成。

猪肺粥：薏苡仁 50g，猪肺 500g，大米 100g，葱、生姜、盐、味精、料酒各适量。将猪肺洗净，加水适量，投入料酒，煮七成熟捞出，用刀切成布丁状备用。将薏苡仁、大米淘净，连同猪肺一起放入铝锅内，并放入葱、姜、盐、味精、料酒，置武火烧

沸，文火煨熬，米熟烂即可食用。

(4) 尿血

大小蓟速尿饮：鲜大蓟或小蓟2500g，白糖500g，水适量。将大蓟或小蓟洗净切碎，加水适量，中火煮1h，去渣，以文火浓缩。停火待温加入纯白糖500g吸净药液，冷却晾干，轧粉装瓶备用。每服10g，开水冲服，每日3~4次。

生地白茅饮：生地30g，白茅根60g，侧柏叶20g。加水适量煎汤去渣取汁，分2次饮用。

大黄粉蒸鸡蛋：鸡蛋1个，大黄粉1g。将鸡蛋敲一个小孔，放入大黄粉，湿纸盖在孔上，蒸熟后食用。

41. 头痛的食疗方法有哪些？

头痛是最常见的病症，往往时作时止，经久不愈，给生活与日常工作带来不便。用食疗方法治头痛，应针对不同证型区别应用。由于风寒表证、风热表证引起的头痛，可参考解表发汗的药膳，这里主要介绍内伤头痛的食疗方法。

(1) 肝阳头痛 头痛头晕，烦躁易怒，睡眠多梦易醒，口干口苦，面红耳赤，或见胁痛，舌红、苔薄黄，脉弦。

夏枯草猪瘦肉：夏枯草20g，猪瘦肉50g。同煲汤，去渣食肉饮汤。每天1次，连服3~5d。

草决明煲海带：海带20g，草决明10g。共放煲内，加清水2碗，煲成大半碗，去渣饮用。可常服。

草决明粥：草决明15g，白菊花10g，大米100g，冰糖适量。先将草决明微炒后，与菊花同煎汤，去渣取汁，以药汁与大米同煲粥。待粥将熟，加入冰糖，稍煮至冰糖溶化，调匀，

食用。

冬瓜草鱼汤：冬瓜250～500g，草鱼200～250g，姜、葱、精盐各适量。将鱼用油煎至金黄色，与冬瓜一并入锅，加清水适量煮汤，沸后以文火煨炖3～4h，加姜、葱、盐调味，酌情分食。

(2) **痰浊头痛** 头痛头胀，痰多或常吐痰涎，胸脘满闷，恶心纳差，舌苔白腻，脉弦滑。

川芎法夏煲猪瘦肉：川芎、法夏各10g，炒扁豆20g，猪瘦肉60g，油、盐、味精适量。先将川芎、法夏、扁豆煎汤，去渣取汁，加入瘦肉煲熟，调味服食。

天麻陈皮炖猪脑：天麻、陈皮各10g，猪脑1个。将天麻、陈皮洗净，与天麻同放炖盅内，加清水适量，隔水炖熟，饮汤食猪脑。

陈皮茶：陈皮10g，茶叶适量。陈皮洗净加水适量，煎汤，乘滚沸冲沏茶叶，代茶饮。

(3) **气虚头痛** 多因劳倦思虑过度，气虚清阳不升。症见头痛绵绵不休，遇劳则甚，或上午痛甚，少气懒言，舌淡脉弱。

陈皮鸡：鸡1只(约净重250g)，陈皮末10g，姜末12g，调料适量。将鸡洗净切块，加姜、葱、料酒，盐、酱油拌匀，15min后，用花生油炸成金黄色倒出。锅内留油15g，把干红辣椒、花椒、陈皮末、鸡块等放入锅中煸炒，当辣椒呈黄褐色时，将料酒、酱油12g、白糖调在一起入锅内，随后下鸡清汤，用小火将鸡清汤烧干，把醋和味精放入锅内，翻转几下即可食用。

半边枫蒸猪脑：半边枫15g，金银花15g，盐肤木皮30g，牛奶30g，石油菜25g，猪脑1个。将5味药洗净切碎，加水适量煎煮，去渣取汁，与猪脑(挑去血丝)拌匀，隔水蒸熟，加少许食盐，食肉喝汤，每日1剂，连服数日。

(4) 血虚头痛 头痛且晕,心慌气短,神疲乏力,面黄无华,唇指色淡,舌淡、苔白,脉虚。

圆肉枣仁汤:桂圆肉 12g,炒枣仁 15g。共煲汤饮用,可常服。

枸杞子炖羊脑:枸杞子 30g,羊脑 1 个。共放炖盅内,加水适量,隔水炖熟,调味食用。

淮山圆肉炖水鱼:淮山 30g,桂圆肉 15g,甲鱼 1 只,生姜 3 片。甲鱼用热水烫,使排净屎尿,然后和淮山、圆肉、生姜同放炖盅内,加水适量,隔水炖熟透,调味食用。

(5) 肾虚头痛 头脑空痛,眩晕耳鸣,腰膝酸软无力,记忆力减退,多梦脱发。舌淡红、苔薄,脉细沉。

人参杞子汤:党参、杞子各 30g,猪瘦肉 250g。共放炖盅内,加清水适量,隔水炖熟,盐少许调味,食用。可常服用。

人参核桃汤:党参 30g,核桃肉 15g,共煲汤服用。可常服。

铜鱼(乌龟)汁:活铜鱼 1 只,酒炒知母、酒炒黄柏各 9g,母姜 1 片。铜鱼宰杀后,洗净,与诸药隔水蒸 5h 左右,至龟版酥软,开笼取汁饮用。功擅滋阴降火补肾,用于肾阴虚头痛。

42. 眩晕的食疗方法有哪些?

眩晕,就是自觉头晕眼花,甚至天旋地转。多种原因都可导致眩晕,但多与风、火、痰、虚有关,故有“无风不作眩”、“无火不作眩”、“无痰不作眩”、“无虚不作眩”等说,既可单因为病,又可多因并见,宜辨证施疗。

(1) 阳亢风动 眩晕耳鸣,头胀且痛,面红颧赤,急躁易

怒，口苦，失眠多梦，舌红、苔薄或稍黄，脉弦。

天麻炖猪脑：天麻 10g，猪脑 1 个。将猪脑洗净，与天麻片放炖盅内，加水适量，隔水炖熟，服食。每日或隔日服 1 次，连服 3~4 次。

菊花茶：杭菊花 10g。放杯内，用刚沸开水冲泡，代茶饮。或加少许白糖亦可。可常饮用。

芹菜拌豆腐：鲜芹菜半斤，豆腐两块，香油、食盐少许。芹菜洗净，放锅内微煮，凉后切碎，加香油、食盐、豆腐拌匀食用。

(2) 痰浊上扰 头昏如蒙，眼前发黑，眩晕时发，头重如裹，恶心呕吐，胸闷食少，倦困多寐，舌苔白腻，脉濡滑。

天麻豆腐汤：天麻 10g，豆腐适量。先将天麻煎汤，去渣取汁，加入豆腐，煮熟调味后服食。可常服。

豆蔻粥：肉豆蔻 10g，生姜 3 片，大米 100g。豆蔻捣碎研为细末。大米先煮粥，将成加入豆蔻末、生姜、油、盐适量调味，食用。

杏陈薏米粥：陈皮 6g，杏仁 15g，薏苡仁 30g，粳米 100g。先煎陈皮、杏仁，取汁与苡仁、粳米同煮成粥，每日服 1 次。

(3) 气血亏虚 头晕目眩，每因劳累加重，面色苍白，唇色淡，倦怠神疲，心悸眠差，舌淡、苔白，脉细弱。

菊花酒：菊花 30g，熟地 10g，当归 10g，枸杞 30g，白酒 500g。以瓶或瓷罐盛白酒，将诸药浸泡，7d 后即成，每日酌饮 1~2 次。

何首乌煲鸡蛋：何首乌 50g，鸡蛋 2 个，加水同煮。待鸡蛋熟后去壳取蛋再煮片刻，吃蛋饮汤。可常服。

黄芪当归炖母鸡：黄芪 30g，当归 15g，母鸡 1 只，姜、葱、油、盐少许。母鸡宰后，去毛、肠脏，洗净，将黄芪、当归放入鸡

腹内，共放炖盅内，加入清水适量及调料，隔水炖熟，分次食用。

(4) 髓海空虚 眩晕耳鸣，腰膝酸软，健忘失眠，舌淡红，脉沉细。

淮山杞子炖猪脑：淮山药 30g，枸杞子 10g，猪脑 1 个。共放炖盅内，加水适量，隔水炖服，可常用。

桑椹芝麻膏：黑桑椹 500g，黑芝麻 60g，蜂蜜 200g，共放煲内加水熬煮收膏。每日早、晚各服 2 匙。

黄精熟地煲猪脊骨：黄精、熟地黄各 50g，猪脊骨约 500g，盐少量。猪脊骨洗净切块，与黄精、熟地同放锅内，加水煲 2h，入盐调味，食用。

43. 腰痛的食疗方法有哪些？

腰痛以非常多见而疗效较差称著，故有“病人腰痛，医生头痛”之说。其实，大多数慢性腰痛是肾虚、寒湿或瘀血所致，只要辨证清楚，适当选用食疗药膳，确有“单方一味，气煞名医”的可能。

(1) 肾虚腰痛 多因房室不节，症见腰痛酸困，伴头晕健忘，双膝无力，夜尿增多，尺脉弱等。

核桃栗子汤：核桃仁 30g，栗子 15 枚，加水共煮 15 ~ 20min，食核桃、栗子，喝汤，每晚 1 次。

杜仲煨猪腰：杜仲 15g，猪腰 4 个。破开猪腰呈钱包型，装入杜仲片，外用草纸打湿，将猪腰包裹数层，再放入柴灰火中慢慢烧烤至熟，猪腰不放盐食用。适用于腰部困痛偏凉和肾阳虚者。

补髓汤：鳖 1 只，猪脊髓 200g，姜、葱、胡椒粉、味精适量。将鳖开水烫死，去内脏及头爪，切块入锅，加姜、葱、胡椒粉，先武火后文火将鳖肉煮熟，再放入猪脊髓煮熟，加味精，吃肉喝汤。适用于肾阴虚腰痛，咽干，五心烦热等症。

(2) **寒湿腰痛** 多因久居湿地，或淋雨，或水中作业所致，症见腰部冷痛，部位固定，得温稍减，遇天气变化加剧，舌苔薄白或腻，脉沉迟。

金毛狗脊煲猪脊骨：金毛狗脊 30g，猪脊骨 30g，生姜、葱、花椒、盐适量，煲汤服用，每日 1 次。

干姜茯苓粥：干姜 6g，茯苓 15g，大米 100g，红糖适量，红枣 5 枚。先将干姜、茯苓加水煮 20min，去渣取汤入大米煮熟，加红糖适量服用，每日 1 次。

茴香炖猪腰：猪腰 2 个，茴香 9g。将茴香及少许食盐纳入猪腰，入砂锅加水适量，炖熟食用。用于肾虚或寒湿腰痛。

(3) **瘀血腰痛** 多有外伤史，腰痛如刺，固定不移，可兼面色晦暗，舌有瘀点，脉细涩。

桃树根猪瘦肉汤：桃树根 60～90g，精猪肉 90～120g，加调料适量，煲汤饮用，每日 1 次。

苏木煮鸭蛋：苏木 12g，青壳鸭蛋 1～2 个。先煮鸭蛋，熟后去壳与苏木共煲 30min，饮汤吃蛋，每日 1 次。

茜草酒：茜草 200g，白酒 1 000ml，浸泡 7d 后，每日酌量饮 2～3 次。

44. 失眠的食疗方法有哪些？

失眠就是指经常睡不着觉，或刚睡就醒，醒后不能再入睡

的病症。以失眠为主,往往伴有一些兼症,根据这些兼症,结合脉舌,从而辨别失眠的类型,然后选用食疗药膳。

(1) 心脾两虚 这是最常见的证型,多因思虑过度,或大病久病耗伤气血,神无所养而成。症见入睡困难,睡眠不深,动则易醒,伴多梦,面黄无华,心悸,食少等,舌质淡,脉细弱。

枣仁粥:酸枣仁 60g,大米 100g。将酸枣仁炒熟后放入铝锅内,加适量水煎熬,取其药液;将药液与大米放入锅内,先大火后小火,熬至成粥。每晚 1 次。

桂圆莲子粥:桂圆肉约 30g,莲子约 30g,红枣约 10g,糯米 30~60g,白糖适量。先将莲子去皮心,红枣去核,再与桂圆、糯米同煮做粥如常法。食时加糖。可作早餐食用。

远志枣仁粥:远志肉 10g,炒枣仁 10g,粳米 50g。如常法煮米做粥。开锅后即放入远志、枣仁。晚间睡前做夜宵食之。适用于心血不足,痰扰于神而引起的惊悸健忘,不寐多痰等症。

(2) 心火上炎 症见心烦失眠,口舌生疮,小便短赤,舌尖红,脉细数等。

竹叶茶:竹叶一撮,开水泡当茶饮,连用 2~3d。

莲子心茶:莲子心 2g,生甘草 3g。用开水将莲子心,生甘草冲泡代茶,每日饮用数次。

朱砂煮猪心:猪心 1 只,朱砂 1.5g。将猪心剖开纳入朱砂,外用细线扎好,放进足量的清水中煮熟,直至猪心煮熟为止,最后酌加盐、味精、小葱等调料,吃猪心喝汤,一天服完,此方不宜连续服用。

(3) 肝气郁结 事不遂心,郁怒难伸,辗转不眠,唉声叹气,多恶梦,胸胁胀满,脉弦。

合欢花蒸猪肝:合欢花 12g,放碟中,加清水少许浸泡 4~

6h,再将猪肝100~150g切片,同放碟中,加盐调味,隔水蒸熟,食猪肝,每日1次。



45. 呕吐的食疗方法有哪些？

呕吐可由多种疾病所致,首先当明辨病因。中医将呕吐分为虚实两大类,正如明代医家张景岳所说:“呕吐一证,最当详辨虚实,实者有邪,去其邪则愈,虚者无邪,则全由肾气之虚出。”

(1) 实证 突发呕吐,伴有恶寒发热,胸脘满闷者多为外邪袭胃,呕吐酸腐,伴有厌食,胃痛拒按,脉滑者为饮食积滞。有情绪因素,烦闷不舒者为肝气犯胃。呕吐势急,食少即吐,口渴便秘者为胃中积热。

藿香散:藿香 10g,生姜 5g,入砂锅共煎约 15min,分 2 次

服。适用于外感风寒所致之呕吐。

麦芽山楂饮：炒麦芽 10g,炒山楂 10g,红糖适量。入砂锅共煎约 15~20min,顿服,每日 1~2 剂。适用于饮食积滞之呕吐。

加味梅花粥：白梅花 3~5g,生姜汁 1 匙,粳米 50~100g。先煮粳米为粥,将成时加入白梅花、生姜汁,稍煮即成。适用于肝气犯胃之呕吐。

加味枇杷叶粥：枇杷叶 10~15g(鲜者 30~60g),粳米 100g,鲜芦根 60g,冰糖少许。先将枇杷叶用布包与鲜芦根(洗净切段)同煎取汁,再与粳米煮粥,粥成后入冰糖,稍煮即可饮食。适用于胃中积热之呕吐。

(2) 虚证 呕吐时发时止,时有干呕,似饥而不欲食,迁延不愈,舌苔少甚至光亮无苔,脉细数者为肾阴虚。饮食稍多即吐,喜热畏寒,食少便溏,舌淡,脉缓弱者为脾肾虚寒。

五汁饮：梨汁、荸荠汁、鲜苇根汁、麦冬汁、藕汁(或蔗浆)各适量,和匀凉服。适用于肾阴不足,尤其是发热性疾病后期之呕吐。

雪梨浆：甜水梨大者 1 枚,切薄片,以新汲凉水浸半日,时时频饮,适用于胃阴不足之呕吐。

麦冬粥：麦冬 10g,人参 3~5g,粳米 100g,白糖少许。将人参切薄片,与麦冬浸泡 30min,煎取浓汁,分 2 份早晚同粳米加水适量煮粥,粥成后入白糖,稍煮即可,适用于肾阴不足之呕吐。

豆蔻粥：肉豆蔻 5~10g,生姜 5g,粳米 100g,先将肉豆蔻捣碎研细末。用粳米煮粥,等煮沸后加入豆蔻末及生姜,同煮为粥。适用于脾胃虚寒之呕吐。

椒面糊：花椒 3~5g,白面粉 100g,生姜 3 片。先将花椒研

细末，同面粉和匀，调水中煮糊，后加生姜稍煮即可，适用于脾肾虚寒之呕吐。

46. 腹泻的食疗方法有哪些？

腹泻，又叫泄泻，是大便稀而次数增多的病症。外感、内伤均可导致腹泻。应辨证施疗。

(1) 寒湿中阻 多因坐卧湿冷之地，或冷饮过量所致。症见大便稀薄，甚至呈水样，一日数次，腹胀脘闷，肠鸣腹痛，苔白腻，脉濡缓。

干姜车前饮：干姜 3g，炒车前子 10g，共研末，加红糖 1 匙，滚水冲服，每次 1 杯。若煎煮服，用干姜 6g，炒车前子 30g，治乳白色水泻尤佳。

姜茶饮：绿茶 6g，干姜末 3g，滚开水冲泡闷 10min，作茶频饮。

(2) 湿热下注 泄泻腹痛，泻下急迫，肛门灼热，粪稀色黄，口渴，尿黄而少，舌红苔黄腻，脉滑数。

浓茶酸醋饮：绿茶 10g，开水冲泡，加醋少许，频饮。

车前草粥：新鲜车前草 30～60g，葱白 3 根，粳米适量。前 2 味洗净切碎，水煎去渣入粳米，煮成粥，每日 2 次。

(3) 饮食积滞 暴饮暴食，消化不良，积滞胃肠，以致泻下臭秽，泻后痛减，暖腐吞酸，舌苔厚，脉滑。

二丑消积饼：黑、白丑各 60g，白面 500g。二丑炒香脆，研细末，过罗，与面粉调合，入白糖适量。焙成 3g 重饼干食用。每次 1～2 枚，每日 3 次。适用于小儿食积，吐乳，腹泻，大便臭腐，夹有不化食物，烦躁啼哭，两腮红赤等症。

三消饮：炒麦芽、炒谷芽、焦山楂各 10g，白糖 30g。前三味水煎 15min 去渣取汁，调入白糖，趁热服，每日 2~3 次。

(4) 脾胃虚弱 大便稀薄，时发时止，不思饮食，四肢乏力，舌淡，脉弱。

莲肉糕：莲肉 100g，糯米 500g。净干莲肉去心，放在锅内，加水适量，煎煮熟烂，以洁净屉布包住莲肉，揉搓烂碎。糯米或大米 500g，淘净与莲肉泥拌匀，置搪瓷盆内加水适量蒸熟，待冷后，以洁净屉布将其压平，切块，上盘后撒一层白糖即可。酌情食用，每日 3 次。

山药白糖粥：干山药片(薯蓣)60g，轧细过筛，加水调糊置炉上，用筷不断搅动，煮熟成粥，加白糖适量，每日服 2~3 次。

芡实茯苓粉煮粳米粥：芡实粉 60g，茯苓粉 20g，粳米 100g，先将粳米煮成稀粥，芡实、茯苓粉加水调成糊，入粳米粥中搅拌，煮二三沸即成。每日 1~2 次。

(5) 脾肾虚寒 黎明之时，腹痛欲泻，泻后方安，每日如此。

荔枝粥：干荔枝肉 50g，山药、莲子各 10g，捣碎，加水适量，煎煮至软烂时，再加淘净的大米适量，煮成稀粥，每晚食用。

山药芡实苡米粥：山药 30g，芡实 15g，苡米 30g，小米或大米 250~300g。以上几味共煮粥，芡实和米煮熟后即可分 2~3 次温服。常服更佳。

47. 腹痛的食疗方法有哪些？

腹痛是以腹部疼痛为主的病症。可见于多种急慢性疾

病。对于腹痛,尤其是剧烈腹痛,应弄清属何种疾病所致,有针对性地治疗。在对病情基本掌握的情况下,可依证选用食疗方法。

(1) 寒积 多因恣食生冷,或腹部受凉突发腹痛,可伴大便不通,手足冰凉,舌苔薄白,脉沉紧。

红糖酒:黄酒 50ml,红糖 10g,同置小铝锅中,以小火煮沸,待糖溶化后停火,趁热顿服。

高良姜陈皮粥:高良姜 25g,陈皮 5g,大米 100g。煎药去渣取汁,入米煮粥,趁热食,每日 1 次。

(2) 虚寒 腹痛隐隐,绵绵不休,喜温喜按,得热则减,食少便溏,舌淡脉弱。

狗肉豆豉煮大米粥:肥狗肉 250g 和大米 100g 共煮粥,加盐、豆豉食用,每日 1 次,连用 2~3d。

姜枣饮:干姜 10g,红枣 10g,饴糖(或红糖)30g。姜枣共煎,去渣取汁,再调糖,稍煮即可,趁热分 2 次饮用。

(3) 气滞 多因事不如意,郁怒难伸,致腹中胀痛,走窜不定,甚至连胸胁,长嘘短叹,脉弦。

荔枝散:荔枝核 10g,木香 5g,红糖少许。将荔枝核煎取汁,木香研末并红糖调入汁中,顿服。

茉莉花茶:茉莉花茶、石菖蒲各 6g,青茶 10g。共研粗末,开水浸泡,频饮。每日 1 剂。

治男、妇气痛酒:威灵仙 200g,生韭根 10g,乌药 2g,好酒一盞,鸡蛋 1 个(灰火煨一宿,视蛋壳软为度)。共煎去渣取汁温服,每日 2 次。

(4) 瘀血 腹痛不移,或有积块,甚或刺痛,面色晦暗,舌有瘀点瘀斑,脉细涩。

桃仁粥:桃仁 10~15g,粳米 50~100g。先将桃仁捣烂如

泥,加水研汁去渣,同粳米煮为稀粥饮用,每日2次。

红花酒:红花100g,白酒400ml。浸泡1星期,即可饮用。
每次10ml,每日2~3次。

48. 呃逆的食疗方法有哪些?

呃逆,俗称“打嗝”,是胃气上逆所致。轻者偶而可见,若于大病久病之后,身体大衰之际出现呃逆,则非佳兆。对一般的呃逆,可选用食疗方法。

(1) 胃寒 过食生冷,或胃脘受寒,突然呃逆,呃声沉缓,胃脘不适,得温似减,苔白脉沉。

柿蒂汤:柿蒂10个,生姜5片,丁香2g。共入砂锅,水煎取汁,每日分2次服用。

加味橘皮粥:橘皮15g,(或鲜品30g),生姜5片,丁香2g,粳米100g。先煎诸药去渣取汁,入粳米煮粥食用。

(2) 胃火 多因过食辛辣刺激之物所致,呃声洪亮有力,口臭,烦渴,喜冷饮,可伴有大便干,小便黄,苔黄,脉滑数。

芦根柿蒂汤:新鲜芦根30~60g,柿蒂5~10个。同煎汤去渣取汁饮用。

加味竹叶石膏粥:鲜竹叶30~45g,生石膏45~60g,柿蒂10个,粳米100g,白糖少许。诸药同煎去渣取汁,入粳米煮成粥,加白糖食用。

(3) 气逆痰阻 多因肝郁恼怒,呃声不断,胸胁不舒,脉弦。

治呃逆药茶:代赭石24g,木香、公丁香各10g,柿蒂15g,

灶心土 150g。前四味煎汤，灶心土烧红放入汤内，待澄清后代茶饮。

加味梅花粥：白梅花3~5g，柿蒂3~5个，生姜3片，粳米50~100g。先煮粳米，待沸后，加入柿蒂、生姜，粥将成时，再加入白梅花，煮二三沸即可饮用。

(4) 脾胃阳虚 呃声低沉，时作时止，面色无华，手足不温，食少倦怠，舌淡，脉弱。

刀豆饮：柿蒂3~5个，刀豆子15~18g。水煎服，每日2次。或用刀豆9~30g，烧灰冲服。

加味吴茱萸粥：吴茱萸3g，生姜3片，丁香3g，粳米50~100g，葱白3茎。将吴茱萸、丁香研细末。先煮粳米，待米熟后下吴茱萸、丁香、生姜、葱，同煮成粥。每日2次，连服3~7d。

(5) 胃阴亏虚 呃声短促，口干舌燥，烦热不宁，舌红少苔或无苔，脉细。

加味沙参粥：沙参15~30g，柿蒂5~10个，粳米50~100g，冰糖适量。先将沙参、柿蒂煎取药汁，入粳米同煮成粥，再加冰糖稍煮即可食用，日服1~2次，连续应用方可有效。

加味玉竹粥：玉竹15~20g，柿蒂5~10个，粳米100g，冰糖适量。先将沙参、柿蒂水煎取汁，入粳米煮成粥，加冰糖稍煮即可食用，每日1~2次。

49. 痢疾的食疗方法有哪些？

痢疾，是以腹痛，里急后重，大便脓血为主的病症。有急、慢性之分，急性者以湿热痢为主，也有疫毒痢，寒湿痢，慢性者

以虚寒多见。除疫毒痢来势凶猛，病情危重，应到医院急诊外，可选用食疗方药。

(1) 湿热痢 病发突然，下痢赤白，里急后重，腹痛，舌苔黄腻，脉滑数。

银花红糖饮：银花 15g，红糖适量。银花加清水适量，煮沸 10min，加红糖再煮沸即成，去渣取汁，分 2 次服完。连用 3~4d。

银花槟榔粥：银花 10g，槟榔 15g，大米 50g。先将银花、槟榔煎汁去渣，用药汁煮粥，油、盐调味食用，每日 2 次。

马齿苋薏苡仁粥：马齿苋 50g，薏苡仁 50g，共煮粥服食，每日 2 次。

马齿苋绿豆汤：鲜马齿苋 120g(干 30g)，绿豆 50g。共煎汤服食，每日 1 次，连服 3~5 次。

(2) 寒湿痢 大便赤白粘冻，白多赤少，腹痛，里急后重，纳呆脘闷，头身困重，口不渴，舌质淡、苔白腻，脉濡缓。

姜附粥：干姜 5g，制附子 10g，葱白 2 条，大米 100g，红糖适量。附子、干姜先煎约 1h，去渣取汁，与大米煮粥，将成加入葱白、红糖，食用。每日 1~2 次。连服 3~4d。

(3) 休息痢 久痢不愈，时发时止，大便稀溏，带有白冻，腹部隐痛，四肢不温，舌淡苔薄，脉细弱。

加味参苓粥：人参 3~5g，茯苓 15~20g，山药 30g，扁豆 15g，莲子 15g，苡米 15g，陈皮 5g，粳米 100g。先将诸药合煎去渣取汁，入粳米、苡米煮粥，早晚温服。以 7d 为 1 疗程。

三宝粥：生山药 30g，三七 6g，鸦胆子 50 粒。先单煮山药二三沸。将三七研细末，鸦胆子去皮，用山药粥送服三七粉、鸦胆子，每日分 2 次服。



50. 遗精的食疗方法有哪些？

遗精是不因性生活而精液自出的病症。未婚男子偶而有遗精，为精满自溢，不属于疾病。梦中遗精者为梦遗，较轻。无梦而精自出，为滑精，病情较重。这些均与精神情绪有关，所以调节情志转移注意力非常重要。“心病还要心药医”，另外也可依证选用食疗方法。

(1) 阴虚火旺 相火扰动精室，有梦则遗，口干舌燥，头昏便秘，舌红脉细数。

加味生地黄粥：生地黄汁 30 ~ 50ml，枣仁 10 ~ 15g，粳米 100g，生姜 2 片。用新鲜生地黄适量，洗净后切段，每次榨取生地黄汁约 50ml(或用干地黄 60g，与枣仁取药汁)。先用粳米加

水煮粥，煮沸后加入地黄汁和生姜、枣仁煎液，煮成稀粥食用。

苦瓜泥：生苦瓜 1 条，芡实 10～15g，冰糖 30g。生苦瓜捣烂如泥，和芡实粉、冰糖捣匀，分 2 次食用，服 3～7d。

(2) 湿热内蕴 遗精频繁，口苦或渴，小便短赤不利，舌红苔黄腻，脉滑数。

加味车前叶粥：新鲜车前叶 30～60g，莲子心 10g，葱白 1 茎，粳米 50～100g。将车前叶洗净，切碎，同葱白煮汁后去渣，然后放莲子心与粳米同煮粥。每日服 1～2 次，可连服 5～7d。

梔仁莲子粥：梔子仁 3～5g，莲子心 10g，粳米 50～100g。将梔子仁碾成细末，先煮粳米、莲子心，待粥将成时，调入梔子末稍煮即可，或加白糖适量服。

(3) 肾虚不藏 遗精日久，甚至滑精，头昏耳鸣，腰膝无力，面色不华，舌淡红，尺脉弱。

山药萸肉粥：淮山药 30～60g，山萸肉 15～20g，粳米 100g。先将淮山药与山萸肉煎取浓汁，分 2 份与粳米煮粥，每日 2 次。

金樱子煮鲫鱼：鲫鱼 250g，金樱子 30g，油、盐、姜、葱各适量。将鲫鱼去肠脏留鳞，洗净，与金樱子共入锅，加清水适量煮汤。加适量油、盐、姜、葱等调味，食鱼饮汤。

川断杜仲炖猪尾：川断 25g，杜仲 30g，猪尾 1～2 条。将猪尾去毛洗净，与川断、杜仲共入瓦罐加水煮至猪尾熟透，放精盐少许调味食用。

51. 阳痿的食疗方法有哪些？

阳痿是青壮年男子阴茎难于勃起而不能完成性交的病

症。现在往往容易将自觉阴茎挺举无力,或要求过高而显力不从心当成阳痿,甚至不考虑年龄和其他疾病的影响,造成不必要的思想负担,这是一个值得纠正的观念。另一种情况是不问青红皂白,按广告所说,滥服壮阳药,见效者也有,无效甚或加重者也不少。治疗阳痿,解除思想包袱、循序渐进很重要。依证选用食疗方法,就会逐步见效,否则,欲速而不及。

(1) 肾阳虚衰 多因房事过度或少年手淫太过,元气受伤,或大病久病伤及肾阳,渐至对房事兴趣淡漠,阴茎举而不坚,甚至疲软不起,或早泄。多伴腰膝酸软,面色无华,神疲气怯,舌淡脉弱。

仙灵脾酒:仙灵脾 60g,白酒 500ml。将仙灵脾装入纱布袋中,浸泡在酒内封固,3d 后即可饮用。每晚睡前服 1 小盅。

熟附煨姜炖狗肉:熟附片 30g,生姜 150g,蒜头适量,狗肉 1 000g,花生油适量。将生姜煨熟,狗肉洗净切碎。先将花生油(或植物油)在锅里把蒜瓣稍炒片刻,加适量水,入狗肉、熟附片、煨姜片,共煮 2h,酌量分餐热食,每次不宜过饱。

(2) 肝郁筋伤 忧思恼怒,物欲太多,所愿不遂,以致阳事不举,性欲淡漠,脉弦。

佛手姜汤:佛手 10g,生姜 2 片。水煎去渣,加白砂糖温服。

香橡浆:香橡 1~2 个,麦芽糖适量。取鲜香橡 1~2 个,切碎放入碗内,加入适量麦芽糖,盖上盖,隔水蒸数小时,以香橡稀烂为度,每次服 1 匙,早晚各 1 次。

(3) 湿热下注 过食肥甘酒肉,湿热下注宗筋(前阴),勃起无力,早泄,会阴胀痛,甚则连及腰骶,苔黄腻,脉滑数。

苡仁萆薢粥：苡仁 30g，萆薢 10g，大米 100g，冰糖适量。先煎萆薢去渣取汁，后与苡仁、大米同煮成粥，调入冰糖稍煮即成。每日 1 次，连服 7d 为 1 疗程。

加味生地黄粥：生地黄汁约 50ml(或用干地黄 60g)，苡仁 30g，粳米 100g，生姜 2 片。用新鲜生地黄适量，洗净后切段，每次榨取生地黄汁约 50ml，或用干地黄 60g，煎取药汁。先用粳米与苡仁加适量水煮粥，沸后入生地黄汁和生姜，煮成稀粥食。每日服 1~2 次，连用 7d 为 1 疗程，可用 2~3 疗程。

52. 水肿的食疗方法有哪些？

水肿，是以头面、四肢或全身浮肿为特征的疾病。心、肝、肾脏疾病及营养不良均可导致水肿。还有一种四肢肿胀，时肿时消，多种检查均无异常的功能性水肿。对于水肿，治疗原发病非常重要，也可选用一些有利水消肿作用的食疗药膳为助。

玉米须汤：干玉米须 60g，加水 500ml，煎至 250ml，顿服，每日 2 次。

三味苡仁羹：苡仁、山药、莲子各 30g。莲子泡后去心，与另二味同煮羹。每日 1 剂，7d 为 1 疗程。适用于脾虚水停，食少乏力者。

车前子茶：车前子 200g。拣去杂质，筛去空粒，以水淘洗去泥沙，晒干，每次 10g，开水冲泡当茶频饮。

水肿食治方：葱白 6 根，冬瓜 500g，鲤鱼 1 条(约 500g)。冬瓜切块，鲤鱼洗净，去肠留鳞，二者与葱白同加水，文火炖熟，加油盐调味。食鱼饮汤。

醋煮黄瓜：黄瓜 1 个，破作两半，醋煮一半，水煮一半，至烂熟，空腹俱食。

楮叶茶：楮叶 500g，洗净晒干，切碎，每用 10g，开水冲泡当茶频饮。适用于有口干咽燥等阴虚症状或利水日久者。

清炖水牛蹄：水牛蹄 1 只，去毛洗净，放炖盅内，加清水适量，蒸 4～5h，食盐调味顿服。适用于营养不良性水肿。

53. 痔疮的食疗方法有哪些？

痔疮是临床上最常见的疾病，尤其在北方发病率甚高，故有“北方十人九痔”的说法。痔疮往往时发时止，所以好多人并不看医生，而是简单吃些消炎止血药，或顺其自然，对人民健康水平和社会劳动力造成一定的影响。痔疮的发生，与多食辛辣刺激及久坐不动有关，所以，平时多喝水，食清淡，多食用富含纤维的蔬菜如芹菜、青菜、白菜等使大便软化，预防发作是很重要的。痔疮发作之时，可选用食疗的方法。

无花果：每次吃 4 个，空腹用，每日 3 次。能凉血止血，治痔疮出血。

槐花炖瘦肉：瘦猪肉 100g，槐花 50g，调味品适量。将肉洗净切片，加入槐花、水和调味品，炖烂食用，可治痔疮出血。

金针红糖汤：金针菜 200g，红糖 200g。将金针菜放入锅内加 2 碗水，煎成 1 碗，加入红糖后饮用。有止痛和消痔核作用。

牛脾汤：牛脾 1 只，煮汤食。有健脾益气收敛作用，主治痔疮脱出。

西红柿：空腹生食 2～3 个，有清热、消肿、止血作用。

蒸马齿苋大肠：马齿苋 100g，猪大肠 12cm，调味品适量。马齿苋去根洗净切碎，加盐腌几分钟，加入调味品，将猪大肠洗净，一头扎紧，将马齿苋馅装入大肠内，用线扎紧蒸熟，切片食用，有健脾益气收摄之功。用于痔疮日久，痔核易脱出。

外用方：荞麦面、蜂蜜各适量，混合后涂敷患处，用于外痔栓塞肿痛。

54. 提高视力的食疗方法有哪些？

中医认为，肝开窍于目，五脏六腑之精华皆上注于目，目得血而能视。所以，视力减退，视物不清，夜盲等，中医多从补肝肾，养血明目入手。

枸杞菊花茶：枸杞子、白菊花各 10g。开水冲泡，代茶频饮。能养肝明目，适用于视力衰退，夜盲、眼前发黑等症。

羊肝汤：羊肝 1 具，洗净，切片煮熟。用酱油、醋、盐、味精调味，喝汤吃肝，分次食用。用于肝血不足之目昏目暗，视物不清等症。

鸡肝大米粥：鸡肝 2 具，大米 100g，盐少许。鸡肝切碎，与大米同煮作粥，熟时调入食盐，早晚分食。适用于眼花、夜盲症等。

明砂猪肝：夜明砂 9g，猪肝 50g。水煮夜明砂去渣取汁，放入猪肝，煮熟加调料食用。养肝明目，适用于肝血不足之两眼昏花，夜盲等。

桑椹糖：桑椹 200g，白糖 500g，植物油少许。桑椹压成细末。白糖放锅内，加适量水，用文火熬至粘稠时，放入桑椹末，调匀。继续熬至用筷子挑起糖液呈丝状时停火，将其倒

入涂有植物油的搪瓷盘内，待稍冷，用刀切成 1cm 见方小块。每次服 3 块，每日 3 次。能补益肝肾，用于肝肾阴虚，目暗视弱。

斑鸠明目汤：斑鸠 1 只，枸杞子 15g，覆盆子 15g，五味子 10g。将斑鸠杀后去毛及内脏，与诸药加水，煮至肉烂，饮汤食肉。能滋肾养肝明目，适用于肝肾虚损，眼目昏花。



55. 耳鸣耳聋的食疗方法有哪些？

耳鸣是自觉耳中作响，大如轰雷，小如蝉鸣。耳鸣是耳聋之先兆，失治误治，往往导致耳聋。耳鸣与耳聋急性发作当与肝火上炎有关，以耳中轰鸣，无有止时，头昏脑胀，口苦舌红，脉弦数为主。慢性耳鸣，时作时止，声如蝉鸣，多与肾虚精衰，耳失所养有关。可选用食疗的药膳。

葡萄芹菜汁：葡萄、芹菜各适量。洗净，捣烂绞汁，温开水送服。每日2~3次，连服5~6d。适用于肝火上炎，阴虚阳亢之耳鸣眩晕等症。

夏枯草荷叶茶：夏枯草10g，荷叶12g(或新鲜荷叶半张)。共煎汤取汁，代茶频饮。适用于肝阳亢盛之耳鸣。

丝瓜饮：经霜丝瓜1条，切碎，开水泡，频服。适用于肝阳上亢之耳鸣、耳聋。

菖蒲粥：石菖蒲5~6g，粳米50g，冰糖适量。石菖蒲研末，米与冰糖入砂锅加水，煮至米开汤未稠时，调入菖蒲末，米熟时即可食。每日2次。适用于湿浊蒙蔽清窍之耳聋不聪。

宁杞杜仲酒：宁夏枸杞30~60g，杜仲30g，白酒250g。浸泡5d，每次15~30g，每日2次。用于肾虚耳鸣耳聋。

山药枸杞蒸鸡：净母鸡1只，山药40g，枸杞子30g，水发香菇、火腿片、笋片各25g，料酒50g，清汤1000g，调料适量。净鸡去爪，剖开脊背，抽去头颈骨留皮，入沸水锅内氽一下，取出洗净血秽；山药去皮，切成长7~10cm，厚0.2cm的纵片；枸杞子洗净。鸡腹向上放在汤碗内，诸料铺在鸡面上，加入料酒、精盐、味精、清汤，上笼蒸2h至鸡肉熟烂。随意食用。用于肾精亏虚之耳鸣耳聋。

56. 糖尿病的食疗方法有哪些？

糖尿病是由于人体胰岛素相对或绝对分泌不足和靶细胞对胰岛素的敏感性降低，致使体内葡萄糖、蛋白质、脂肪、电解质和水的代谢紊乱，血糖、尿糖升高的一种慢性疾病。分I型

和Ⅱ型，Ⅰ型糖尿病又称胰岛素依赖型糖尿病，起病急，病情重，发病年龄较轻，有明显的“三多一少”症状（多饮、多食、多尿、消瘦），易发生酮症酸中毒和合并感染，治疗较困难。Ⅱ型糖尿病多尿和多饮较轻，没有显著的多食，但疲倦、乏力、体重下降，易出现视力下降、肢端麻木等并发症，病情较轻，可用饮食治疗及口服降糖药治疗。糖尿病类似中医的消渴病，根据症候可分型进行食疗。

（1）肺胃阴虚 多在病初，口渴善饥，多饮多食，口燥舌干，大便干，小便较多，舌红苔少，脉细数。

马乳饮：马乳 500ml。煮沸后，每服 50ml，每日 3 次。

天花粉粥：天花粉 30g（鲜者 60g），大米 50g。先煎天花粉去渣取汁，入大米同煮粥，每日 2 次。

猪胰淡菜汤：猪胰 1 条，淡菜 50g。先洗净淡菜，清水浸泡 20min，然后放锅内煲汤。煮开 20min 后，加入洗净切段猪胰同煮，熟透后加油、盐、味精调味服食。

止消渴速溶饮：鲜冬瓜皮 1 000g，西瓜皮 1 000g，瓜蒌根 250g。将二皮削去外层硬皮，切成薄片。瓜蒌根捣碎，先用冷水泡透后，与二皮一同放入锅内，加水适量，煎煮 1 h，捞出渣，再用小火煎煮浓缩，至较稠粘将要干锅时停火，待温加入干燥的白糖粉，把煎液吸净，拌匀，晒干，压碎装瓶。每次 10g，开水冲化当茶频饮。

（2）气阴两虚 口渴多饮，多尿，气短乏力，消瘦神疲，舌苔少，舌质淡红略干，脉弱。

猪胰煲淮山：猪胰 1 具，淮山药 50g。猪胰洗净，与山药同煮，熟后调味服用，每日 1 次。

猪胰汤：猪胰 1~2 条，薏苡仁、黄芪各 30g，淮山药 120g。先将淮山、黄芪煎汤取汁，与猪胰、薏苡仁共煮成汤，调味

服食。

桑椹酒：桑椹1000g，神曲200g，糯米100g。将桑椹洗净捣汁，煎过，与糯米如法酿酒。每服10ml，每日2~3次。

(3) 肝肾阴虚 尿频量多而混浊，如脂如膏，口干燥，腰膝酸软，舌红苔少，脉细数。

枸杞饮：枸杞子15g。开水冲泡，当茶频饮。

淮山莲子粥：淮山药60g，莲子30g，大米50~100g。先将淮山药、莲子共煎取汁，与大米煮粥，分1~2次服完。

玉米须煲龟：鲜玉米须100g(干50g)，乌龟1~2只。先用开水烫乌龟使排净尿，去肠杂、头、爪，洗净后，与玉米须同放瓦锅内，加清水适量，慢火熬煎2h，调味，饮汤吃肉。

(4) 阴阳两虚 病延日久，阴损及阳。形瘦神疲，气短懒言，畏寒，口燥咽干，腰膝酸软，阳痿早泄，女子可见月经不调或闭经，舌淡，脉细弱。

南瓜山药粉：南瓜切片晒干磨粉，山药磨粉，各等量和匀，每服10g，每日3次。

黄芪炖鳖：黄芪30g，鳖肉200g。共炖至烂熟，调味服食。

杜仲核桃炖猪腰：猪腰2个，杜仲30g，核桃肉20g，同煮，加调料食用。

57. 高脂血症的食疗方法有哪些？

在正常情况下，人血中总胆固醇为3.50~6.50mmol/L，三酰甘油为0.28~1.80mmol/L。血脂就是指胆固醇和三酰甘油。当二者大于正常范围，则叫高脂血症。高脂血症是目前公认的心脑血管疾病发生及死亡的危险因素，是中老

年人常见的病症。不良的生活方式如多食肥甘,活动量小,是导致高脂血症发生的重要原因,所以,养成良好的生活方式非常重要。对于高脂血症,在日常生活中,尽量食用牛奶、大豆、绿豆、玉米、花生、蘑菇、西红柿、芹菜、大蒜、洋葱、生姜、茶叶等有降脂作用的食物、蔬菜之外,还可选用以下药膳。

山楂冻:山楂条 100g,洋菜 15g,白糖 50g。将洋菜放在清水中泡软,捞起,捻去杂物,洗净,沥水。取锅 1 只,洗净后,放入清水 1 000ml,上小火,加入洋菜、山楂条、白糖等,慢慢煮化,调匀煮至微沸,出锅倒入盘内,冷却至成形发硬时即可。切片食用。

淡菜荠菜汤:淡菜 80g,荠菜 200g,素油 25g,精盐 3g,胡椒粉 1g。将淡菜用清水洗净,放入盛有沸水的碗中,浸泡发开。荠菜洗净,切段。取锅 1 只,洗净后放入素油,油锅热后放入荠菜,煸炒至色变碧绿,加入精盐,注入清水或清汤约 500ml,倒入洗净胀发的淡菜,再烧 10min,熟后倒出,洒上胡椒粉即可饮服。常用可降血脂。

萝卜粥:鲜萝卜 250g,大米 50g。将萝卜切块与米同煮成粥。

首乌粥:粳米 50g,红枣 2 枚,首乌 20g,白糖适量。粳米、红枣加水 500ml 煮成粥。再把首乌研粉与白糖入粥。

素炒洋葱丝:洋葱 300g,豆油 25g,酱油 15g,精盐 2g,黄酒 5g,香醋 5g,白糖 5g。将洋葱洗净切丝,炒锅上旺火,舀入豆油,熬熟后倒入洋葱丝煸炒、烹入黄酒,加酱油,精盐,白糖等调味,炒几下,淋上香醋即可装盘食用。

银杏叶茶:银杏叶 5g,红糖适量,开水冲泡,代茶频饮。

黑木耳烩豆腐:豆腐 200g,黑木耳 25g,素油 25g,盐、味

精、湿粉适量。黑木耳泡发洗净。沸水将豆腐先烧沸捞起，旺火烧锅，放素油投入黑木耳，舀入清汤，烧沸后，用湿粉勾芡，倒入豆腐，沸后调味。

58. 单纯性肥胖症的食疗方法有哪些？

超过标准体重 20% 者为肥胖。成人男性的标准体重(kg) = 身高(cm) - 105；女性成人的标准体重(kg) = 身高(cm) - 102；1 岁以上儿童标准体重(kg) = 年龄 × 2 + 8。把无确切病因的肥胖称为单纯性肥胖症。由内分泌、神经系统等疾病引起的肥胖称为继发性肥胖。对于单纯性肥胖，尤其是成年后产生的肥胖，首先要从增加活动量，减少饮食量，改变饮食结构(以清淡素菜为主)等方面着手，限制食盐及水分进入。芹菜、韭菜、萝卜、黄瓜、竹笋、木耳等含纤维素，低热量，将这些作为常食蔬菜，有利减肥。重度肥胖者，可常用一些食疗药膳。

山楂茶：山楂 30 ~ 40g，煎汤服用，可加糖精片或甜菊，常饮用。

荷叶茶：干鲜荷叶 25g，煎汤代茶，3 个月为 1 疗程。适用于食欲亢进者。

橘皮饮：橘皮、杏仁、老丝瓜各 10g，白糖少许。丝瓜、橘皮洗净，杏仁去皮，加水武火烧沸，文火煮 20 ~ 30min，去渣，加糖饮用。适用于肥胖兼有胸闷、脘痞(胃部胀满)，体倦痰多者。

素烧冬瓜：冬瓜 250g，素油 25g、葱花 5g、精盐、味精适量。冬瓜洗净切块，放入热油锅内煸炒。稍软时加入精盐，倒入适

量水,加盖,烧至酥烂后,调味,代替部分主食。

白茯苓粥:白茯苓粉 15g,粳米 100g。同煮粥。代替主食常食用,可减肥。

赤小豆粥:赤小豆 30g,粳米 100g。赤小豆浸泡半日后,与粳米一起煮粥吃。代替主食常食用,有减肥功效。

豌豆泥:鲜老豌豆 100g,姜、葱、盐、菜油适量。豌豆入沸水煮熟软捞起,捶茸去皮壳。菜油入锅烧至六成熟时,下姜出香,放入盐及豆面反复炒至翻沙,加入葱花拌匀起锅即成。每日 1 次。适用于体内水湿壅盛,四肢沉困,大便不实,舌白厚腻者。



59. 慢性支气管炎的食疗方法有哪些?

慢性支气管炎是以咳嗽、咯痰或伴有喘息及反复发作作为特征的常见病,多发病。我国患病率约为 3.82%,老年人多

见。相当于中医的“咳嗽”、“哮喘”、“痰饮”等，其标在肺，其本在脾肾。根据发病情况可分为急性发作期、慢性迁延期、临床缓解期进行辨证施疗。

(1) 急性发作期 原有的咳嗽、咯痰喘息等症状明显加重。痰稀白或白色泡沫状，兼恶寒背冷，头痛鼻塞，舌苔白等症为寒证。痰白粘或黄稠而不易咯出，发热，胸闷，咽痛，便秘，舌质红，苔黄，脉数者为热证。

苏杏汤：紫苏 10g，杏仁 10g，生姜 10g，红糖 10g。紫苏、杏仁(捣成泥)、生姜共煎，去渣取汁，调入红糖再稍煮片刻，每日分 2~3 次饮用。适用于寒证咳嗽。

桑杏饮：桑叶 10g，杏仁 10g，沙参 5g，象贝母 3g，梨皮 15g，冰糖 10g。诸药共煮，去渣取汁，代茶饮。适用于热证咳嗽。

(2) 慢性迁延期 咳嗽、咳痰、喘息等症经常发作，病程日久，伤及肺、脾、肾等脏，正虚邪恋，虚实夹杂，应依病证选用不同药膳。

灵芝粉蒸肉饼：灵芝 3g，猪瘦肉 100g。将肉剁成肉泥，与灵芝末拌匀后加酱油少许调味，隔水蒸熟佐膳。有益气止咳之功，用于肺气虚，咳嗽咯痰，声低气怯，自汗畏风，易感冒者。

四仁煮鸡蛋羹：白果仁、甜杏仁各 100g，胡桃仁、花生仁各 200g，共捣碎，每天早晨取 20g，加水 1 小碗，煮沸后打入鸡蛋 1 个，冰糖适量，顿服。可连用半年。具有扶正固本，补益肺肾，纳气平喘之功，用于肺肾两虚，咳嗽日久，气短不足以息，声低气怯，腰膝酸软等症。

茯苓苡米粥：茯苓 15g，苡米 60g。加水适量，煮粥食用。适用于脾湿生痰，咳嗽痰多，食少脘闷，舌苔白腻等症。

冰糖蒸柿饼：柿饼 3~5 个，冰糖适量。柿饼洗净，与冰糖放碗内，加少量水，蒸至柿饼软熟后食用。适用于肺阴咳嗽，干咳少痰，口燥舌干等症。

附子干姜粥：熟附子 10g，干姜 5g，葱白 2 条，大米 100g，红糖少量。将附子、干姜先煎 1 h，去渣取汁，加入大米及适量清水，同煮成粥，调入红糖，日分 2~3 次服完。用于咳喘日久，肾阳虚衰，畏寒肢冷，痰白清稀等症。

(3) 临床缓解期 当慢性支气管炎经过治疗或自然缓解，临床症状不明显，或仅有轻微症状时间超过 2 个月，为临床缓解期。缓则治其本，以补脾肾为大法，扶正固本。

冬虫夏草炖胎盘：冬虫夏草 10~15g，鲜胎盘半个至 1 个。将虫草、胎盘洗净后，置锅内隔水炖熟，酌量分次食用。

芡实核桃粥：芡实 30g，核桃仁 20g，红枣 10 枚，大米 50g。诸药与大米同煮成粥顿服。每日 1 次，连用 3 个月以上。

60. 肺结核的食疗方法有哪些？

肺结核是呼吸系统常见的慢性传染性疾病。以潮热、咳嗽、咯血、盗汗、胸痛、消瘦、食欲不振为主要表现，与中医所谓的“肺癆”、“癆瘵”基本一致。本病自链霉素等抗结核药物问世以来，疗效已大大提高。但对西医称作“难治病例”的肺结核患者，如结核菌对多种抗癆药高度耐药，因各种原因造成的药物中断或不能用药以及机体免疫功能缺陷等，中医中药，尤其是食疗具有不可替代的作用。

(1) 阴虚肺燥 午后潮热，五心烦热，颧红盗汗，咳嗽胸

痛,痰中带血,口燥咽干,倦怠消瘦,舌质红,脉细数。这是肺结核初期最典型,最多见的证型。

加味沙参麦冬粥:沙参 10g,麦冬 10g,百合 10g,尖贝 10g,粳米 100g,冰糖适量。先煎沙参、麦冬、百合,去渣取汁,与粳米同煮为粥,加适量冰糖令其溶化。尖贝研末,分两次用稀粥冲服。日食 1~2 次。

银耳羹:银耳 6g,鸡蛋 1 个,冰糖 50g。先将银耳用温开水浸泡,待发透,去头蒂、杂质,用手分成小块,在铝锅加适量水,武火煮沸后,加入冰糖,文火煮烂熟。然后将鸡蛋打破,倒入碗内,调拌后倒入银耳羹中搅匀,煮沸即成。每日 1 次,连用 10d 为 1 疗程。

梨汁炖人乳:鲜梨适量,人乳 100ml。将雪梨洗净榨汁,取梨汁 100ml,加入人乳,放炖盅内,隔水炖,至沸即可饮用。可常服。

(2) **肺脾两虚** 多见于病久不愈,咳嗽、盗汗、五心烦热仍在,又见食欲不振,食后腹胀,倦怠懒言,或便溏,舌红少津,苔腻。脉细弱。

淮山百合炖白鳝:白鳝 1~2 条,淮山药 30g,百合 30g。将白鳝去肠脏,洗净。与淮山药、百合一并置瓦盅内,加清水适量,放蒸锅内隔水炖熟。适量调味,佐餐酌量服。

燕窝炖洋参:燕窝 6g,西洋参 9g。燕窝用温水泡后去燕毛,洋参切片,并放炖盅内,加清水适量,隔水炖 1~2h,服食。

莲子百合瘦肉汤:莲子、百合各 30g,猪瘦肉 250g,共放煲内,加清水适量,煲 1h 以上至烂熟,调味食用。

(3) **肺肾阴虚** 病程日久,阴伤及肾,除阴虚肺燥主症外,又有头晕,耳鸣,腰膝酸软,遗精或月经不调,舌红少苔,脉细数。

海参粥：海参 1 条(约 200g)，糯米 100g。先将海参浸透，剖洗干净，切片煮烂，加米煮粥，煮至烂熟，调味食用。

海参煲鸡：海参 1 条，母鸡 1 只。海参浸透，剖洗干净，切片。鸡去毛及内脏，洗净，切块，与海参同放瓦煲内，加水适量，煲至烂熟，分次食用。

冬虫草炖老鸭：冬虫草 15g，老鸭 1 只。将鸭去毛、内脏，洗净，将冬虫草放入鸭腹内，共放入瓦盅内，加水适量，隔水炖熟，调味食用。

(4) **脾肾阳虚** 肺结核后期，阴损及阳，症见咳声低微，喘息自汗，面色无华，食少纳差，便溏肢冷，夜尿频数，舌质淡，脉虚。

人参杞子粥：人参 6g，枸杞子 15g，红枣 5 枚，大米 100g，红糖适量。先将人参、枸杞子、红枣煎水取汁，再与大米放煲内煮粥，将成时加入红糖，溶化调匀，分 1~2 次服。

枣泥桃酥：核桃仁 50g，枣泥 250g，猪油 125g，面粉 500g。将核桃仁擀碎，加入枣泥制成馅，取面粉 200g，加入猪油 100g，拌匀成干油酥。剩余面粉和猪油 25g，水适量，和成油面团。将干油酥包入油面团内，切成每个 25g 的小团，包入枣泥馅，搓成椭圆形，待锅内油温六成熟时，把生坯下锅中炸至见酥浮面，呈浅黄色即可，出锅后稍凉即酥。每日 2 次，每次 25~50g。

61. 高血压病的食疗方法有哪些？

高血压病是常见病、多发病之一。据我国 1979 年普查资料，高血压病发病率为 3%~9%。其明显的北方高于南方

的发病率,可能与北方人食盐摄入量大有关系。有调查表明:食盐少于2g/d,几乎不发生高血压病;3~4g/d,高血压病发病率为3%;4~15g/d,发病率为15%;大于20g/d,发病率为30%。当然,高血压病的发生还与遗传、肥胖、噪音的工作环境和过度紧张的脑力劳动等有关。要预防和治疗高血压病,首先要去除病因。虽然同是高血压病,但由于病程早晚和体质、脏腑阴阳衰弱和夹杂之不同,证型也不同,应该辨证施疗。

(1) 肝阳上亢 这是高血压病早期的常见类型,74.8%的人发生头晕,还常见到头痛、颜面潮红,失眠多梦,烦躁易怒,口苦,便秘,尿黄,脉弦数。

菊花茶:菊花 15g,开水冲泡,代茶频饮。

芹菜汁:鲜芹菜 500g,蜂蜜 50ml。将芹菜洗净捣汁,加蜂蜜调匀,每日分2次饮用。

海带草决明汤:海带 20g,草决明 10g,共煮汤,每日分2次饮用。

海带绿豆汤:海带 30g,绿豆 30g,白糖少许。二药共煮,豆烂后加糖,日分2次饮用。

槐花山楂饮:槐花、山楂 10g。水煎代茶频饮。具有清肝降火行血之功,适用于头痛头胀,眩晕时作,面红口苦,舌质红,苔黄,脉弦数有力等肝火见症。

向日葵果盘饮:将向日葵果盘切成小块,加水适量,煎煮取汁,加适量白糖当茶饮。适应证同槐花山楂饮。

拌菠菜:鲜菠菜 250g,麻油、食盐适量。菠菜洗净切段,入沸水中烫约2~3min,捞起沥干水分,拌入麻油、食盐食用,宜常服。

天麻煮豆腐:天麻 10g,豆腐 250g,鲜汤适量。天麻打碎,

加水煮沸，放入豆腐及鲜汤即成，佐餐食用。

(2) 肝肾阴虚 高血压病进入中期，阴虚证渐显，证见头目眩晕，头痛耳鸣，心烦，口燥咽干，肢麻欲倒，舌红苔少，脉细弦或脉弦数。

香蕉皮饮：香蕉皮(或果柄)30~60g。洗净，加水适量煎煮取汁，当茶饮。

枸杞叶汁：鲜枸杞叶 500g。洗净榨汁，每次 10~20ml，每日 2 次。

首乌桑寄生茶：首乌 30g，桑寄生 30g，共煮代茶频饮。

桑寄生煲黄鳝：桑寄生 60g，黄鳝 2~3 条，加水煲汤，日分 2 次饮用。

生地煲蟹汤：生地 30g，鲜蟹 1 只，清水适量，煲汤饮用。

淮山炖甲鱼：淮山药 30g，甲鱼 1 只。煮热水烫甲鱼，使其排尿后去内脏，切块，加山药蒸，适当调味，饮汤食肉。

(3) 阴阳两虚 病程日久，阴损及阳，以老年患者或绝经期妇女多见。眩晕头痛，视物不清，心悸气短，烦躁失眠，耳鸣如蝉，腰酸腿软，畏寒肢冷，手足麻木，夜尿频数，遗精阳痿，舌淡苔少，脉沉细数。

核桃炖蚕蛹：核桃仁 100~150g，蚕蛹(略炒)50g，隔水炖服。

杜仲炖猪腰：猪腰 2 个，杜仲 30g，核桃肉 30g，猪油、盐适量。猪腰去膜洗净，加入杜仲核桃肉，清水炖煮 20min，去杜仲，加猪油、盐即成。每日 1 次，每次 1 小碗。

鳖甲炖白鸽：鳖甲 30g，白鸽 1 只。将鳖甲打碎放进剖好的白鸽腹内，加少许水隔水炖烂服用。

枸杞肉丝：枸杞子 30g，瘦猪肉 100g，青笋 30g。先将肉、笋切丝，枸杞洗净，将锅烧热放油炒肉丝及笋丝，后投入其他

佐料。

二仙烧羊肉：仙茅、仙灵脾各 15g，生姜 15g，羊肉 250g，盐、食油、味精各少许。先将羊肉切片，放砂锅内入清水适量，再把用纱布包裹的仙茅、仙灵脾、生姜放入锅内，文火烧至羊肉熟烂，入佐料即成，食时去药包，食肉饮汤。

62. 冠心病的食疗方法有哪些？

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。多发于 40 岁以上的男性，主要表现为突然阵发性的前胸压榨感或疼痛，主要在胸骨后部，也可波及到心前区，放射到左肩及左上肢。发作时间一般为 1～5min，伴有面色苍白，烦躁心悸，冷汗，气短等。有些不典型的发作，疼痛可出现在上肢、颈、咽、下颌及背部，伴有恶心呕吐等消化道症状。心电图有助于诊断。耳垂折裂痕出现并加深，对本病诊断有参考价值。本病相当于中医“胸痹”、“心痛”范畴，在发作期应尽快服用速效救心丸和亚硝酸异戊酯等急救药品，尽可能请医生救治。缓解期可辨证施疗。

(1) 心气虚 气短乏力，心悸心慌，胸闷心痛，自汗出，头晕目眩，舌体胖有齿印，苔薄，脉弱或结代。

参芪精：党参、黄芪各 250g，洗净，以冷水泡透，加水适量煎煮，每 30min 取煎液一次。再加水煎共 3 次，合并煎液，继续以文火煮，浓缩至稠粘为膏时，停火保温，拌入干燥的白糖粉 500g，把煎液吸净、混匀、晒干、压碎，装瓶备用，每次 10g，以沸水冲化饮服，每日 2 次。

人参灵芝丹参散：人参 30g，灵芝 60g，丹参 90g，共研末，

每日服 3g，每日 2 次。

(2) 心阴虚 胸闷心痛，五心烦热，心悸不安，失眠盗汗，口燥咽干，面颊潮红，腰酸头晕，舌苔薄或无苔，舌质红，脉细数。

玉竹饮：玉竹 12g。加水煮汁。代茶频饮。

麦门冬粥：麦门冬汁 100ml，大米 100g，生地黄汁 100ml，苡仁 50g，生姜汁 30ml。大米苡仁共煮粥，粥成加入上述药汁。

西洋参灵芝三七饮：西洋参、三七各 30g，灵芝 60g，丹参 50g 共研末，每次 3g，每日 2 次。

(3) 痰浊壅塞 胸脘痞闷，心前区痛，心悸不安，头昏脑胀，倦怠乏力，恶心腹胀，苔薄白或黄，脉沉滑或滑兼结代。

薤白粥：薤白一握，葱白一握，大米 100g，姜末、花椒末适量，精盐少许。薤白、葱白洗净细切，大米煮粥，粥成入薤白、葱花、姜末、花椒末、食盐调味。

大蒜粥：紫皮大蒜 30g，大米 100g。大蒜去皮，放沸水中煮 1min 捞出，大米入蒜水中煮成稀粥，再将蒜重新放入粥内。

素炒洋葱：洋葱 60g，菜油适量。洋葱洗净切丝，锅烧热入油至油七八成熟，倒入洋葱爆炒至熟起锅，每日或隔日 1 次。

(4) 瘀血内阻 胸心刺痛，痛有定处，或胸部憋闷如有重压，面色晦暗，唇舌色紫，舌面有瘀点或瘀斑，脉细涩或结代。

山楂糕：山楂 200g，糯米粉 1 000g，红砂糖 100g，白砂糖 50g。山楂去核磨粉与糯米粉及红、白砂糖在一起，加适量水拌匀，上笼蒸熟即成。每次 50～100g，每日 2 次，作点心食用。

桃仁粥：桃仁 10～15g，大米 50～100g。先把桃仁捣烂如泥，加水研汁去渣，同大米煮成稀粥。每日 1 次。

三七炖猪瘦肉：三七 10g，猪瘦肉 125g。三七研细末，瘦

肉装碗，撒入三七末，隔水蒸熟。饭前 2h 食用，每日 1 次。

63. 病毒性肝炎的食疗方法有哪些？

病毒性肝炎是由多种肝炎病毒所引起的一组传染病。包括甲、乙、丙、丁、戊型。主要有食欲不振，恶心，乏力，腹胀，肝大及肝功能异常等临床表现，部分病例可出现黄疸。我国是乙型肝炎的高发区，由于尚缺乏特效疗法，所以，食疗就成了易被患者接受和长期坚持用药的较好选择。

(1) 急性肝炎 面目、皮肤发黄，多黄如橘子色，小便短少黄如浓茶。伴发热口渴，恶心呕吐，胃纳差，厌油腻，腹胀满，体倦乏力，肝区痛，肝肿大，压痛，舌红、苔黄腻，脉弦滑数。

鸡骨草煲红枣：鸡骨草 60g，红枣 10 枚。清水 3 碗，煎至 1 碗，饮用，每日 1 次，连服 5~7d。有较好的退黄效果。

垂盆草粥：垂盆草 20g，大米 50g，油盐、味精适量。垂盆草先煎去渣取汁大半碗，大米煲粥，粥成加入药汁，略煲，调味，食用。可降低转氨酶。

茵陈陈皮饮：茵陈 30g，陈皮 10g。同水煎，去渣饮汤。每日 1 次，连服 3~5 次。适用于急性黄疸型肝炎。

清蒸带鱼：带鱼 100g，玉米须 50g。玉米须煎汤去渣，入带鱼清蒸，食鱼喝汤。有护肝健脾扶正化邪之功，可降低转氨酶，降低浊度。

(2) 慢性迁延性肝炎 右肋隐痛，容易疲劳，面色无华，头晕目眩，四肢乏力，食欲不振，或五心烦热，或失眠，遗精，或烦躁。以脾虚为主者，舌质淡胖，苔厚，脉弱。以肝肾阴虚为主者，舌红苔少，脉细数。

山药扁豆粥：山药 30g, 白扁豆 15g, 大米 50g, 白糖少许。大米淘净, 山药切片, 扁豆洗净。大米、扁豆入锅, 适量加水, 先用武火烧沸, 再用文火熬至八成熟时, 加入山药片、白糖, 再熬至熟。每日 1 次, 宜常食之。适用于脾虚型慢性肝炎。

党参粥：党参 15g, 粳米 100g。党参切末, 与粳米加水适量, 煮粥作早餐食用。用于脾虚型慢性肝炎。

女贞子当归粥：女贞子、当归各 15g, 粳米 100g。同煮成粥, 加白糖适量, 作早餐食用。适用于肝肾阴虚型慢性肝炎。

杞子南枣煲鸡蛋：杞子 15g, 南枣 6 枚, 鸡蛋 2 个。同煮, 鸡蛋熟后去壳取蛋再煮片刻, 饮汤吃蛋。每日 1 次, 可连服 5~7 次。适用于肾虚型慢性肝炎。

淮山杞子煲鳖：淮山药 30g, 杞子 15g, 鳖 1 只。鳖先用开水烫后, 去内脏, 与淮山、杞子同煲, 调味食用。适用于肝肾阴虚型慢性肝炎。



64. 肝硬化的食疗方法有哪些？

肝硬化是以肝脏损害为主要表现的一种慢性全身性疾病。以食欲减退,消瘦乏力,脾大,腹水,贫血及吐、衄、便血为主要临床表现。相当于中医的“积聚”、“臌胀”、“单腹胀”等。多因慢性肝炎、血吸虫感染、饮酒、营养不良、长期少量的化学物质中毒和代谢障碍等损害肝脏组织,引起肝细胞变性、坏死、再生和纤维组织增生等一系列病理变化,使肝脏变形,质地变硬。中医认为肝硬化病机的关键在于肝气瘀滞,肝血瘀阻,与脾肾虚有关。临床上可按初、中、晚三期分别施以相应的食疗方法。

(1) 初期 为肝功能代偿期,临床表现常不明显,有症状也较轻微。往往是体检时发现,通过 B 超检查确诊。常可见到食欲不振,消化不良,右上腹隐痛不适,食后腹胀,恶心呕吐,胸脘满闷,面色无华,可有肝脾肿大,舌上可有瘀点,脉弦细。

党参砂仁大枣粥:党参 15~20g,砂仁 10g(布包),大枣 5 枚,大米 60g,白糖适量。共煮粥,白糖调味服食。

佛手茯苓粥:佛手 15g,茯苓 15g,大米 100g,冰糖适量。煎药去渣取汁,大米煮成粥,将熟时加入冰糖,稍煮即成,每日 1 次。

蚕豆糕:蚕豆 250g,红糖 150g。把蚕豆加水泡发后,去皮。放入高压锅,煮至烂熟,加入红糖,捣成泥,稍冷,入盘,压平切成块,每次 25~50g,每日 2 次。

(2) 中期 即失代偿早期,除了初期的临床表现加重外,

还有明显的胁痛,胁下痞块增大或变硬,面色黧黑,肌肤甲错,皮肤粘膜瘀斑瘀点。颈、胸、面、肩等处可见毛细血管扩张和蜘蛛痣,手掌特别是大、小鱼际及手指末端厚肌肉部出现红斑(肝掌),齿衄,鼻衄,月经过多,也可见黄疸,皮肤瘙痒,轻度腹水,肝功能明显异常。舌质紫暗而瘀斑,脉弦涩。

醋煮黄瓜汤:黄瓜 250g,醋适量。黄瓜切开,水、醋各半,煮烂后喝汤吃瓜,每日 1 次。

桃仁粥:桃仁 15g 去皮尖打碎,大米 60g。煮粥,红糖调味服食。

苏木煲鸭蛋:苏木 15g,青壳鸭蛋 1~2 个。先将鸭蛋连壳煮熟,去壳,再加入苏木同煮约 30min,饮汤吃蛋。

三皮饮:冬瓜皮、黄瓜皮、西瓜皮各 50g。三皮一同入锅加水,熬煮取汁,当茶频饮。适用于轻度腹水、小便不利者,可与其他食疗方同用。

猪腿赤小豆汤:猪前小腿肉 250g,赤小豆 200g。二物洗净,一同入锅,先用武火烧沸,再用文火炖到肉烂即成。每日 1 次。具有消水肿,清湿热而不伤脾的特点。

(3) 晚期 这是肝功能失代偿期的严重阶段,以腹大如鼓,腹壁皮肤紧张发亮,腹壁静脉怒张,脐突。尿少或无尿,呼吸困难,时有烦躁,进而昏迷。

玉米须煲龟:玉米须 60g,龟 1 只去内脏洗净。加清水煎到烂熟,调味饮汤食肉。

三甲软坚粉:鳖甲 300g,龟版 200g,穿山甲 100g。共研成粉装瓶备用。每日 2 次,每次 5g,饭后用米汤加白糖少许送服。便秘者,可用蜂蜜水送服。

鲫鱼赤豆商陆饮:鲫鱼 250g,赤小豆 150g,商陆 3g。三物同煮,饮汤。每日 1 次。

鲤鱼苡米大蒜粥：鲤鱼 250g，苡仁 30g，大蒜 15g，大米适量。共煮粥服食。

益母草汁粥：新鲜益母草汁 10ml，新鲜生地黄汁 40ml，鲜藕汁 40ml，生姜 20g，蜂蜜 10ml，大米 100g。煮大米为粥，将熟时加入上述诸药汁和蜂蜜，稍煮即成，每日 1 次食用。

鸭片粥：雄鸭肉 250g，大米 100g。鸭肉切片，大米淘净，同人锅内加水，熬煮成粥，可加适量调味品，每日 1 次，分 2 次服完。

65. 胆囊炎、胆石症的食疗方法有哪些？

胆囊炎是由于细菌、结石、化学因子引起全身及局部的各种病理改变的胆囊炎性疾病，是中老年常见的疾病。以右肋下疾病及压痛为主要临床表现，临床上可分为急性胆囊炎和慢性胆囊炎两类，食疗主要适用于慢性胆囊炎。胆石症是指胆道系统发生结石的疾病。多发于中年妇女。胆结石分为发作期和静止期，食疗适用于静止期。其发病机制及辨证施治与胆囊炎基本相同。以肝胆湿热，气机郁滞为基本病机，故选择清利肝胆，理气化石的食疗方法。

金钱银花煲瘦肉：金钱草 30g，银花 15g，猪瘦肉 60g，加水适量煲汤，饮汤食肉。

消炎利胆茶：玉米须、蒲公英、茵陈各 30g。水煎去渣取汁，加白糖适量，代茶饮。

金钱败酱茵陈茶：金钱草、败酱草、茵陈各 30g。水煎去渣取汁，加白糖适量代茶饮。

佛手内金山药粥：佛手 15g，鸡内金 12g，山药 30g。将佛手、鸡内金加水先煎，去渣取汁，再加大米、山药共煮成粥，盐调味服食。适用于肝郁脾虚型慢性胆囊炎与胆石症。

内金饼：鸡内金 200g，面粉 2 000g，盐、椒适量。鸡内金在新瓦上焙干研细末，与面粉和匀加盐、椒适量烙饼，分 20～30d 吃完，适用于胆结石。

66. 慢性胃炎的食疗方法有哪些？

慢性胃炎是指不同病因引起的各种胃粘膜炎症性病变，是常见病多发病。依形态学改变分为浅表性胃炎与萎缩性胃炎两型。慢性胃炎以上腹部疼痛，饱胀，食欲减退，乏力为主要表现，可伴有嗝气，恶心，呕吐，泛酸等。萎缩性胃炎在此基础上还有病程日久，倦怠无力，营养不良，腹泻，消瘦，贫血，舌多光红少苔，甚或无苔有裂纹，脉细弱。可依证之不同选用食疗方剂。

(1) 胃寒 胃脘疼痛，痞满不舒，食欲不振，遇寒加重，口淡不渴，舌苔白，脉沉紧。

丁香姜糖：白糖 250g，生姜 30g，丁香粉 5g。将白糖放在铝锅中，加少许水，用小火煎熬至较稠厚时，加入生姜末、丁香粉，调匀，再继续煎熬至用铲挑起即成丝状不粘手时停火。将糖倒在表面涂过油的大搪瓷盘中，稍冷将糖切割成条，再分割 50 块即可。每次 1～2 块，每日 3 次。

砂仁粥：砂仁 5g，粳米 100g。粳米煮粥将成时调入砂仁末，再稍煮即可，每日 1 次食用。

(2) 胃热 胃脘胀痛，喜凉恶热，甚至胃脘灼热，嘈杂不

舒，口臭，口渴，口苦，便干尿黄，舌红苔黄，脉滑数。

丝瓜粥：嫩鲜丝瓜 1 条，粳米 50g，白糖适量。煮米成粥，半熟时放入鲜丝瓜（切段），待粥熟时去丝瓜，加糖食用。日分 1~2 次。

蒲公英粥：鲜公英 60~90g，粳米 100g。蒲公英洗净切碎，煎取汁去渣，入粳米同煮为粥。每日分 2 次食用。

(3) 寒热错杂 胃痛痞闷，遇寒遇热均感不适，心烦，便溏，舌红苔白，脉弦细。

栀子干姜粥：栀子 6g，干姜 3g，粳米 100g。二药研末，待米熟成粥时调入食用。

蒲公英砂仁粥：蒲公英 12g，砂仁 5g，粳米 100g。先将蒲公英水煎去渣取汁，入粳米煮成粥，将成时加入砂仁末，每日分 2 次食用。

(4) 肝胃不和 胃痛连及两胁，脘痞不舒，哀声叹气，遇怒则发，恶心呕吐，苔白脉弦。

玫瑰花茶：干玫瑰花 9g，放茶盅内，冲入沸水，当茶频饮。

陈皮粥：陈皮 9g，大米 100g。共煮成粥，加盐调味食用，每日 1 次。

(5) 脾胃虚弱 胃脘隐痛，按之则舒，食少乏力，面色无华，食后腹胀，舌淡脉缓弱。

参芪红枣煲猪肚：猪肚（洗净切块）250g，党参、黄芪各 15g，大枣 5 枚，煲汤。饮汤食猪肚。

党参茯苓粥：党参 15g，茯苓 20g，生姜 3 片，粳米 100g。诸药水煎去渣取汁，入粳米煮成粥，日分 2 次服食。

(6) 胃阴亏虚 此型多见于萎缩性胃炎，病程日久，胃脘隐痛不适，饥不欲食，口燥咽干，大便干结，舌红少津，苔花剥

甚或光红无苔，脉细。

银耳炖冰糖：白木耳 6g，冰糖适量。白木耳先用清水浸泡，洗净后和冰糖共放碗内，加水少许，隔水炖 1h 食用，连用 7~10d 为 1 疗程。

麦冬粥：麦冬 30g，冰糖适量，粳米 100g。将麦冬煎汤取汁，粥煮半熟时加入麦冬汁及冰糖，再煮成粥食用。

67. 胃、十二指肠溃疡的食疗方法有哪些？

胃、十二指肠溃疡又称消化性溃疡，是最常见的疾病，在人群中达 10%~20% 的发病率。与烟酒嗜好和情绪紧张有密切关系。所以本病的治疗，首先应戒除酒，舒畅情志，移情易性，养成良好的饮食生活习惯，诸如一日三餐，不暴饮暴食，少吃辛辣刺激及生冷不洁之品等。并可辨证应用一些食疗方法。

(1) 肝气犯胃 胃脘胀痛，暖气泛酸，伴有两胁胀痛，急躁易怒，口苦，不欲饮食，舌苔薄白，脉弦。

砂仁煲猪肚：猪肚 250g，砂仁 10g。将猪肚洗净，加清水适量，与砂仁共煲至猪肚熟烂，盐椒调味，饮汤食肉。

麦芽青皮饮：生麦芽 30g，青皮 10g。同煮去渣取汁，当茶频饮。

香砂糖：砂仁 12g，香橼 10g，白糖 50g。将白糖放入锅内，加水适量，煎熬至稠时放入香橼粉、砂仁粉搅匀，继续熬至起丝状时停火。将糖倒入涂有熟菜油的盘中，摊平稍冷，用刀划成小块。每次 10g，每日 3 次。适用于肝气犯胃兼有喜食热食，呕吐清水等症。

(2) 脾胃虚寒 胃脘隐痛,得食则减,喜温喜按,痰涎清稀,食欲不振,大便溏泻,四肢无力,舌淡苔白,脉弱。

羊肉挂面:挂面 100g,羊肉 100g,鸡蛋 1 个,蘑菇、姜末、猪油、胡椒面、盐等适量。将羊肉切丝,鸡蛋用油煎熟。锅内加水烧沸,下入羊肉丝、挂面、蘑菇、姜末,将熟时加入鸡蛋、盐、椒面即成。

鸡蛋壳糯米粥:鸡蛋壳(连衣)3 个,糯米 100g,香油、盐、味精适量。将蛋壳加水煎汁去渣。在糯米煮粥将成时,加入蛋壳汁、香油、盐、味精调匀即成。每日 1 次。适用于有泛酸者。

(3) 胃阴亏虚 胃脘嘈杂,隐痛不舒,似饥非饥,不欲饮食,口燥咽干,舌红少,脉细数。

鱼肚瘦肉炖冰糖:鱼肚 30g,猪瘦肉 60g,冰糖 15g。加清水适量,隔水炖熟服食。

牛奶蜂蜜调白及:牛奶 250g,蜂蜜 50g,白及粉 6g。将牛奶煮沸,加入蜂蜜、白及,调匀后服食。

藕米糕:藕粉、糯米粉、白糖各 250g。将三粉和匀,加水适量,揉成面团,放上蒸笼蒸熟即成。每次 50g,每日 2~3 次。

(4) 瘀血内阻 病程日久,胃脘刺痛不移,日轻夜重,面色晦暗,舌有瘀点,舌质紫暗,脉涩。

益母草粥:益母草 30g,粳米 100g。先煮益母草,去渣取汁,入粳米煮成粥,每日 1 次。

桃仁煲墨鱼汤:桃仁 12g,墨鱼 1 条。将墨鱼洗净切块(不去骨),加清水共煮,盐调味食。每日分 2 次食用。

仙人掌炒牛肉:鲜仙人掌 45g,牛肉 60g。将仙人掌切碎,牛肉切片,共炒熟,调味后食用。

68. 慢性肾炎的食疗方法有哪些？

慢性肾炎是慢性肾小球肾炎的简称。是由多种原因引起的一组肾小球免疫性炎症性疾病，以病程长为临床特点，多为缓慢进行性，大多数有不同程度的肾功能损害。本病相当于中医的水肿、虚劳、血尿、腰痛等病症，痛位在肾，可波及多个脏腑，正虚邪实，虚实夹杂，病情迁延易变，治疗颇难措手。可依证情选用食疗方法。

(1) 脾肾阳虚 浮肿，四肢不温，疲乏懒言，面色萎黄，食少便溏，腰痛酸困，畏寒，头晕，性功能减退，月经失调，舌淡苔白，脉沉细。

加味淮山粥：鲜淮山药 100～200g(或干山药 50～60g)。补骨脂 9g，吴茱萸 3g，大米 60g。同煮成粥，每日分 1～2 次食用。

干姜粥：干姜 5～10g，茯苓 15g，大枣 5 枚，粳米 100g。先煎干姜、茯苓，去渣取汁，再与大枣、粳米煮成粥，食用。适用于四肢不温，食少便溏，神疲乏力，浮肿等以脾阳虚为主者。

芪烧活鱼：黄芪 10g，党参 6g，活鲤鱼 1 条(约 750g)，水发香菇 15g，冬笋片 15g，白糖、料酒、食盐、酱油、葱、蒜、味精、水豆粉、姜汁、花生油、猪油、清汤各适量。鱼洗净，黄芪、党参切片。将花生油入锅，烧至六成，下鱼，炸成金黄色，捞出去油。将猪油、白糖入锅，炒成枣红色时，下炸好的鲤鱼，加水，下黄芪、党参，烧开后文火煨至汤汁已浓，鱼已熟透，将鱼捞出，除去黄芪、党参，再把笋片、香菇放入汤勺内，调入味精，烧开后，

撇去油沫,用水豆粉勾芡,淋上猪油,浇在鲤鱼上即可食用。适用于四肢肿胀,按之没指,面色萎黄,食少便溏之脾虚型。

鲜牛奶:新鲜牛奶 500ml,烧沸入白糖少许,每日分 1~2 次饮用。有益气血、补脾胃之功。适用于脾胃虚弱,面色不华,食少肢困,蛋白尿和血尿久不消失者。

附片羊肉汤:附片 30g,羊肉 2 000g,生姜 50g,葱 50g,胡椒 6g,盐 10g。将附片用纱布包。羊肉入沸水锅,加生姜、葱各 25g,焯至无红色时,捞出羊肉,剔骨,切小块,放入清水中,漂去血水。将羊肉、姜、葱、胡椒、附片放入锅内,加水适量,用武火煮沸 30min,再用文火炖至羊肉熟烂,再将附片捞出,分盛数碗,每次 1 碗,每日 1 次。适用于肢冷畏寒、面色㿔白,腰痛浮肿等肾阳虚为主者。

虫草炖鸡汤:冬虫夏草 5 枚,鸡肉 500g。将虫草与鸡肉一同放入锅内,加水适量,武火烧沸,文火炖至鸡肉烂熟即成。每日 1 次,每次 1 小碗。能温阳补虚,适用于畏寒肢冷,面色㿔白,浮肿不退,食少便溏,四肢困乏,腹胀尿少,腰痛酸困等症。

(2) 肝肾阴虚 病程日久,形瘦体弱,浮肿时重时轻,口燥咽干,双目干涩,视物不清,头晕耳鸣,五心烦热,失眠多梦,腰脊酸痛,遗精,月经不调,舌红少苔,脉细弱。

干烧冬笋:冬笋 300g,枸杞子 10g,麦冬 10g,野菊花 5g,生栀子 2g,料酒、酱油、白糖、味精、清汤适量。冬笋切块,放入热油锅中炸成金黄色,捞出放入另一锅中,再加清汤,调料、枸杞子、麦冬、野菊花、栀子,先武火烧开,后文火煮至汁干即成。可供佐餐,宜常食。

栗子烧鸭块:鸭子 1 只,栗子 200g,鸡汤 1 250ml,白糖 10g,料酒 10g,盐 12g,酱油 8g,豆粉少许,鸡油 50g。鸭子洗

净,切块,用沸水余一下,捞出,洗净血沫。栗子去皮。将鸭块放锅内,加鸡汤及调料,用武火烧沸后,再用文火焖 1.5h,将栗子倒入,再焖 30min,起锅,用原汤加豆粉勾成汁,淋入鸡油,浇在鸭块和栗子上,佐餐食用。

清炖鳖肉:鳖 1 只。用开水将鳖烫死,去爪、头,入清水中炖至熟(不加盐)。每日 1 次,分 3 次吃完。具有滋阴、潜阳、活血之功。适用于久病不愈,血压升高,头痛头胀,耳鸣眩晕,不寐心悸,腰膝酸软,潮热夜汗,浮肿不甚,舌红或暗,少津。

冬瓜鲩鱼汤:冬瓜 250 ~ 500g,鲩鱼尾 1 条。先煎鲩鱼尾至黄后,加冬瓜煲汤 2 ~ 3h,饮汤吃肉,日 1 次。

田螺苡仁粥:田螺 10g,苡仁 30g。田螺水养 1 夜,沸水煮熟,挑出螺肉备用。苡仁加水煮粥,粥将成时加入螺肉共食之。

雄鸭煲猪蹄:雄鸭 1 只,猪蹄 200g。各洗净,共炖熟,盐调味,分 2 ~ 3 次食之。每日 1 次。

69. 肾盂肾炎的食疗方法有哪些?

肾盂肾炎是因各种致病微生物感染直接引起的肾盂和肾实质的炎症,是一种好发于育龄妇女的常见病,以腰痛、发热、排尿异常为主要临床表现。本病急性患者如能及时彻底治疗,效果很好,可望痊愈。若失治误治,迁延不愈,导致慢性过程则有肾功能衰竭之虞。

(1) 湿热蕴结 本型多见于急性肾盂肾炎,也可见于慢性肾盂肾炎的急性发作,以尿急、尿频、尿痛为主要表现,可伴

有恶寒发热,腰痛,血尿,寒热往来,舌红苔黄腻,脉滑数。

车前草茶:车前草 20g,泡水代茶频饮。适用于症状较轻者。

蒲公英茶:蒲公英 30g,泡水代茶频饮。

青小豆粥:青小豆 50g,小麦 50g,通草 5g。先以水煮通草取汁去渣,用药汁煮豆、麦成粥,晨起早餐食用,亦可加白糖少许。

二鲜饮:鲜藕 120g,鲜茅根 120g。将藕洗净切片,茅根洗净切碎,同煮取汁,代茶频饮。适用于以血尿为主者。

大小蓟饮:大、小蓟各 100g,取鲜大、小蓟各 100g。洗净,捣烂取汁,每日 2~3 次,用温开水冲服。适用于血尿为主者。

(2) 正虚邪恋 本型为慢性肾盂肾炎最常见的证型,平素腰酸困痛,头晕耳鸣,口燥咽干,乏力懒言,面色无华,时有尿频尿急,甚或尿灼热涩痛,舌红少苔,脉细数。

淡菜汤:淡菜 10g,粳米 20g,共煮至米熟,再加萝卜或冬瓜或荠菜适量同煮成汤,每日 2 次饮用。

茯苓车前子粥:茯苓粉、车前子各 30g,粳米 60g。车前子纱布包,水煎 30min 取汁,加粳米和茯苓粉共煮成粥,粥成加白糖适量,每日分 2 次服。适用于有便溏、食少、四肢困倦等脾虚症状者。

苡仁草薺饮:薏苡仁 30g,草薺 6~10g,粳米 100g。草薺单煎取汁,与苡仁、粳米同煮为粥,每日 1 次。

莲须芡实粥:莲须 5g,芡实 15~20g,粳米 50g。先将莲须、芡实煎取汁,同粳米煮成粥。适用于脾肾两虚型。

山药菟丝粥:山药 30~60g,菟丝子 10~15g,粳米 100g,白糖适量。先将淮山药,菟丝煎取浓汁,分 2 份与粳米同煮成稀

粥，调入白糖，每日2次服。适用于脾肾两虚型。



70. 慢性肾功能衰竭的食疗方法有哪些？

慢性肾功能衰竭是指各种慢性肾病晚期，肾实质已严重毁损，致使氮质代谢物潴留，水、电解质及酸碱平衡失调，内分泌紊乱等所表现的一种临床症候群。以有慢性肾病史，逐渐出现贫血，氮质血症，有全身乏力，纳食减少，恶心呕吐，口中尿味，皮肤瘙痒，骨节疾病等为诊断要点。相当于中医的癃闭、关格、肾风等病证。食疗在本病发展过程中有重要的治疗作用。首先蛋白质的摄入量应根据患者的肾功能加以调整。一般采用营养全面，维生素丰富的低蛋白饮食，但以身体正常需要为原则。供给优质蛋白，如蛋类、乳类、鱼、瘦肉等，限制

植物蛋白的摄取。食盐不必过分限制，无水肿者不应限水，少尿者应严格限制含磷含钾的食物。临证还要依证分别选用食疗方法。

(1) 脾肾阳虚 面色无华，口中尿臭，呕恶纳呆，腹胀便溏，形寒肢冷，脱发，足跟痛，全身关节痛，甚至无尿少尿，气急不缓，面色惨白，四肢厥逆，舌淡胖有齿痕，苔薄，脉细弱。

山药猪脬汤：山药、益智仁(盐炒)、乌药各 60g，猪脬 1 具。前三味共为细末，用纱布包好，与猪脬同炖至熟。每日 2 次，吃肉饮汤。

杜核猪腰：猪腰子 1 对，杜仲、核桃肉各 30g。将猪腰子切开去肾盂洗净，与二药同煮至熟，去二药蘸少许食盐，每日 2 次食。

北芪粥：北芪 50g，陈皮 1g，大米 50～100g。北芪水煎取汁，入大米同煮，粥成调入陈皮稍沸即可，也可加砂糖少许调味。适用于脾气虚型。

人参田七炖鸡：人参 5～10g，田七 10g，鸡 200g，加水适量共炖，每日分 2～3 次食用。适用于脾肾阳虚，兼有唇舌色暗，或舌有瘀斑者。

云苓桂枝白术炙甘草汤：云苓 20g，桂枝 10g，白术 10g，炙甘草 6g，水煎代茶饮。适用于水肿明显者。

(2) 肝肾阴虚 面色萎黄，身困乏力，口燥咽干，头晕头痛，恶心呕吐，口中尿臭，手足心热，腰酸腿软，大便干结，小便黄赤，舌淡体瘦，苔薄，脉沉细数。

益母草粥：益母草 10ml，生地黄汁 40ml，藕汁 20ml，姜汁 2ml，大米 100g，蜂蜜 10ml。先用大米煮粥，粥成，入诸药汁及蜂蜜，每日分 2 次服。

蜂蜜桑椹膏：鲜桑椹子，以紫红透者为好，洗净，捣烂纱布

过滤取汁,放砂锅内稍稍浓缩,加蜂蜜搅匀,冷后装瓶,每日3次,每次1汤匙,开水送服。

沙苑蒺藜鱼胶汤:沙苑蒺藜 10~12g,鱼胶 15~30g。用双层纱布包沙苑蒺藜,扎紧,鱼胶切碎,共煲汤食用。

芹菜苦瓜汤:芹菜 500g,苦瓜 60g,同煮汤饮。适用于肝肾阴虚兼头痛头晕,耳鸣烦躁之肝阳上亢者。

玉米须西瓜皮煲香蕉:玉米须 60g,西瓜皮 60g(鲜品 200g),去皮香蕉 3条,水 4碗煮成 1碗,冰糖调味,分 2次服用。适用于肝肾阴虚表现兼有尿频尿痛,尿流不畅,舌根部苔黄腻者。

71. 泌尿系结石的食疗方法有哪些?

泌尿系结石即尿路结石,是肾、输尿管、膀胱及尿道中形成的结石。以腰痛、血尿、尿道涩痛、尿出砂石为主要临床表现,严重者可导致肾功能衰竭。相当于中医所说的石(砂)淋、腰痛、关格等病症。泌尿系统结石经治疗后复发率高达 15%左右,因此,通过饮食疗法预防结石的发生具有重要意义。首先要养成饮水的习惯,每天饮水量应在 2 000ml 以上。饮食宜清淡,多吃西瓜、冬瓜、生梨、鲜藕等。对尿结石化验,可确定其主要成分。草酸盐结石,应少吃西红柿、苹果、菠菜、竹笋、毛豆、甜菜等草酸多的食物。磷酸盐结石,可食用乌梅、梅子、核桃仁、杏仁等酸性食物。尿酸盐结石,应少食动物的内脏、家禽、甲壳动物、鱼、扁豆、红茶、可可、咖啡、巧克力等含嘌呤量高的食物。可多吃含嘌呤量低的食物,如玉米粉、麦片、藕粉、水果、蛋类、胡萝卜、芹菜、黄瓜、茄子、山芋、南瓜、豇豆等,

还要常饮茶水。对于已形成结石者,可依急、慢性期及主证选用下列食疗方法。

(1) 急性期 小便频急、涩痛、混浊,血尿,或尿中有砂石,排尿中断,伴腰痛,少腹胀满,恶寒发热,呕恶,舌质红,苔黄腻,脉滑数或弦数,呈现一派湿热蕴结的表现。

玉米须车前饮:玉米须 50g,车前子 20g,生甘草 10g,加水 500ml,煎取至 400ml,去渣温服,每日 3 次。

金钱草薏苡仁茶:金钱草 30g,薏仁 90g,海金砂 15g,白糖少许。先煎前二味,再用海金砂水煎取汁 1 碗,煮粥 3 碗,与药汁和匀,加白糖,分次服之。

葫芦瓜糖水:葫芦瓜 500g,冰糖适量。葫芦瓜洗净连皮切块,加水适量煲汤调入冰糖,饮汤食瓜。

荠菜豆腐羹:嫩豆腐 250g,新鲜荠菜 100g,胡萝卜 25g,水发香菇 25g,熟竹笋 25g,水面筋 50g,精盐、味精、姜末、湿淀粉、鲜汤、麻油、生油适量。将荠菜洗净切成末,其余都切成小丁。先在锅内加油,烧至七成熟,加鲜汤、豆腐、冬菇、胡萝卜、笋、面筋、荠菜末、精盐、姜末,烧沸后加味精,并用湿淀粉勾稀芡淋上麻油,出锅入碗即可食用。适用于伴血尿者。

(2) 慢性期 以腰部隐痛、酸痛、胀痛、刺痛为主。兼见腰部沉重冷痛、四肢不温,畏寒,口不渴,尿少色白,舌淡胖,苔白润,脉沉缓为肾阳虚。若腰部刺痛难忍,痛引胁腹,甚至到小腹及骶部,尿血,血色紫暗,有血丝或血块,脉沉涩者为瘀血阻滞。

油炸核桃仁:核桃仁 120g,用食油炸酥,加白糖适量研成糊状,每次服 40g,每日服完,连服 3 月,温开水送服。适用于肾阳虚者。

核桃黄芪汤:核桃仁 60g,黄芪 30g。水煎成汤,每日 1

剂。适用于肾阳虚兼气短乏力者。

鱼脑石苡仁粥：鱼脑石 3 粒，研末，煎 2h 取汁，与苡仁 30g 共煮成粥食用，每日 1 次。适用于肾阳虚者。

藕柏饮：生藕节 500g，侧柏叶 100g，捣烂取汁，加温开水服用，每日 3~4 次。治结石久存，内伤血络，伴有血尿者。

葱白琥珀饮：葱白 100g，琥珀 1~1.5g。取葱汁送琥珀末，每日 1 次。适用于瘀血阻滞者。

参三七糯米粥：参三七粉 3g，炒黄糯米 30g，冰糖少许。炒黄糯米煮成粥，加冰糖少许送服参三七。适用于瘀血阻滞者。

鸡内金薏仁粥：鸡内金 9g，薏仁 60g，红糖 2 匙。鸡内金磨粉，薏仁煮粥两碗，加红糖和匀，随意食之。适用于瘀血阻滞较轻者。

72. 缺铁性贫血的食疗方法有哪些？

缺铁性贫血是指体内可用来制造血红蛋白的贮存铁已被用尽，红细胞生成障碍所致的贫血，是最常见的一种贫血。全世界约有 10%~30% 的人群有不同程度的缺铁。产生缺铁性贫血的原因，一是铁的需要量增加而摄入不足，如婴幼儿、儿童、妊娠及哺乳期的妇女。二是铁的吸收障碍，如慢性腹泻等。三是失血过多，如月经过多，痔疮、鼻衄等。所以，对缺铁性贫血，在治疗原发疾病的基础上，应多食用含铁量较丰富的食物，如海带、发菜、紫菜、木耳、香菇，动物肝、肉、血，豆类等。还可选用以下食疗方剂。

猪肝菠菜汤：猪肝 100g，菠菜 150~200g。将猪肝切片，菠

菜去根洗净切段，在沸水中放入少许姜片及盐，下猪肝、菠菜、煮熟后饮汤食肝及菜。

花生大枣汤：带衣花生米 10 枚，大枣 10 枚（去核），龙眼肉 12g。将大枣煮熟，与生带衣花生、龙眼肉共捣如泥，分 3 次用大枣汤送下，每日 1 剂。

菠菜鸡蛋汤：鲜菠菜 250g，鸡蛋 1~2 个。将菠菜去根洗净，鸡蛋打入碗内，将水煮沸，加入少许油盐，放入切段的菠菜，倒入搅好的鸡蛋，稍煮即成。可经常食用。

鲜地黄汁：新鲜地黄 250g，生姜汁少许。将地黄洗净切块，用干净纱布包好，绞取汁液，临服时加少许姜汁。每次 10~20ml，每日 2 次。功能凉血止血补血，适用血热出血所致的贫血。

荔枝粥：荔枝肉 50g，淮山药 10g，莲子 10g，大米 100g，白糖适量。淮山药去皮切丁，莲子去皮、心，荔枝肉切丁。大米与莲子一同入锅，武火煮沸后，用文火煮至米将熟时，加入山药丁，荔枝丁，再熬至熟，每日 1 次食用。

龙眼淮山药糕：龙眼肉 25g，淮山药 500g，青梅 25g，熟莲子 25g，樱桃、李子少许，熟面粉 100g，老蛋糕 25g，瓜子仁 25g，京糕 25g，猪油少许，白糖 200g，蜂蜜、水豆粉适量。淮山药研粉加熟面粉和水揉成团，青梅切柳叶片，老蛋糕切菱形片，京糕切丝。把淮山药团做成圆饼，将李子摆在圆饼的周围，樱桃摆在圆饼的第 2 圈，龙眼肉摆在第 3 圈，老蛋糕摆在第 4 圈，瓜子仁摆在第 5 圈，青梅片在当中摆成花叶形，将余下的老蛋糕切丁。用一张大棉纸盖在淮山药饼上面，上笼蒸 15min，取出，揭下棉纸，把京糕丝摆在圆饼中间，呈菊花形，撒上老蛋糕丁作花。将勺内放清水，加蜂蜜、白糖，用旺火熬化，倒入水豆粉，最后加猪油，搅匀，浇在淮山药饼上即成。每次 50~100g，

每日 2 次，或作点心食用。适用于头晕目眩，面色萎黄或苍白，神疲乏力，食欲不振，食少纳呆，心悸失眠，大便溏稀等心脾两虚者。

黑木耳糖：黑木耳粉 200g，赤砂糖 250g。将赤砂糖放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，用文火煎至稠酹时，加入黑木耳粉，搅匀，停火。将糖汁倒入涂有熟菜油的盘内，摊平，晾凉，用刀划成小块即成。每次 20g，每日 2 次。

归地烧羊肉：当归、生地黄各 15g，干姜 10g，羊肉 250g，酱油、盐、白糖、料酒适量。羊肉洗净切块，与当归、生地黄、干姜、酱油、盐、白糖、料酒一同入锅，加水适量。将锅置武火上烧沸，用文火炖熬至熟，加味精即成。每日 1 次，可供佐餐食用。



73. 再生障碍性贫血的食疗方法有哪些？

再生障碍性贫血简称再障，是由化学、物理、生物因素及

不明原因所致的骨髓造血功能部分或全部衰竭的一组综合征。临床主要以进行性贫血,出血,反复感染及全血细胞减少为主要表现。相当于中医的虚劳、虚损及血症等。对于慢性型再障,在药物治疗的同时,食疗往往有一定的辅助治疗作用。

(1) 阴亏精竭 面色无华,手足心热,出血,头晕,目眩,口燥咽干,盗汗,大便干,腰膝酸软,舌苔少,舌质淡而少津,脉细数。

羊骨粥:鲜羊骨1 000g,大米 100g,盐、姜、葱适量。将羊骨洗净捣碎,加水煎熬取汁,入大米,熬煮成粥,起锅前,加入盐、姜、葱。每日1次食用。

首乌当归鸡:鸡肉 250g,制首乌 25g,当归 25g,枸杞子 25g。将肉及三味药一同入锅,加水适量,武火烧沸,后用文火炖至肉熟烂,调入常用佐料食用。

羊蜜膏:熟羊脂 250g,白蜂蜜 250g,生姜汁 25ml,生地黄汁 200ml。将羊脂入锅,武火烧开,再下蜂蜜、地黄汁、生姜汁,边下边烧,不断用铲拌搅。移文火上煎熬,至成糖状,停火稍凉,盛入瓷罐贮存。每次 25~50g,每日2次。

海参炖蛋:海参1只,鸡蛋1个。将海参发涨后,煮熟,打入鸡蛋,蛋熟即成。蛋参同吃,每日1次。

(2) 肾阳虚衰 面色苍白,头晕目眩,爪甲干枯,唇舌色淡,形寒肢冷,面肢虚浮,自汗,便溏,腰膝酸软,舌淡胖有齿痕,脉虚大。

当归生姜羊肉汤:当归 30g,羊肉 500g,生姜 30g。共加水煮至羊肉烂熟,盐椒调味,吃肉饮汤。

胎盘红枣粥:胎盘粉 10g,红糖 30g,红枣 15枚,糯米 100g。先将糯米、红枣加水煮粥,粥成加入胎盘粉、红糖煮数

沸,即可食用。每日1次。

韭菜炒羊肝:韭菜150g,羊肝200g,生姜、葱、盐、味精、菜油、料酒适量。将韭菜洗净切段,羊肝切薄片,姜切片,葱切节。菜油入锅烧沸,入羊肝,翻炒,待肝变色,下韭菜、葱、生姜、盐,再炒片刻,下味精,起锅即成。

(3) 气血两虚 面色苍白无华,心悸气短,自汗乏力,食欲减退,爪甲不荣,多梦失眠,头晕目眩,唇舌色淡,苔薄,脉细弱。

胶芪炖猪肉:阿胶15g,黄芪30g,红枣15枚,猪肉150g。先将黄芪、红枣、猪肉(切块)共炖熟,再加入阿胶溶化,即可食用。

鸡血藤煲鸡蛋:鸡血藤60g,鸡蛋2个,加水同煎,鸡蛋熟后去壳取蛋,再煎20min,吃蛋饮汤。

乌鸡汤:乌鸡1只,陈皮、生姜、胡椒各5g,草果3个,葱、酱适量。将鸡去内脏洗净切块。陈皮、生姜、胡椒、草果纱布包,一同入锅,加水适量,武火烧沸,再用文火煮至鸡熟烂,加入葱、酱,再煮沸,捞出药包不用。每次1小碗,每日1次。

74. 紫癜的食疗方法有哪些?

紫癜是临床常见的病症,以皮肤瘀点及瘀斑,粘膜及内脏出血为主要表现。有过敏性紫癜和血小板减少性紫癜两种,均属于中医的血症。与感受外邪、嗜食辛辣、劳倦过度、大病久病有关。可依证选用食疗方法。

(1) 血热妄行 起病急,病程短,皮肤出血点及紫斑多,色红润明亮,面红耳赤,口渴心烦,尿黄便干,可见到吐、衄、

便、尿血，舌质红，苔薄黄，脉数有力。

鲜地黄汁：鲜地黄 250g。将鲜地黄洗净，切块，用纱布包好，绞压取汁。每次 10~20ml，每日 2 次。

鲜藕汁：鲜藕 500g。将鲜藕洗净，切小块，用纱布包好，压绞取汁。每次 10~50ml，每日 2 次。

水牛角茅根汤：水牛角 50g，白茅根 30g，白糖适量。水煎，取汁去渣，代茶频饮。

紫草大枣汤：紫草 50g，大枣 30g。水煎，去渣取汁，代茶频饮。

(2) 阴虚内热 起病缓，病程长，出血较少，紫癜时隐时现，头晕心烦，盗汗，口燥咽干，时有吐血、衄血，舌红苔少或花剥，脉细数。

甲鱼炖茜根仙鹤草：甲鱼 1 只，茜草根 15g，仙鹤草 30g，调料适量。将甲鱼去内脏洗净，茜根、仙鹤草煎汤去渣，入甲鱼炖熟，加调料服食。

龟版旱莲阿胶汤：龟版 30g，旱莲草 25g，阿胶 12g，白糖适量。将龟版、旱莲草煎汤，去渣，加入阿胶烊化后服用。

斛苓沙参猪骨汤：石斛、茯苓、沙参各 12g，猪脊骨 500g，菠菜 100g，生姜、葱花、盐、味精适量。将猪骨加水 2 000ml，放入生姜，烧开后去掉浮油，再煮 30min。将石斛、茯苓、沙参用纱布包好，放入猪骨汤中，再煮 20min，去药包。菠菜洗净，放入汤中煮沸，加盐、味精后，倒入葱花碗中即成。每次 1 小碗，每日 1 次。

(3) 气不摄血 起病缓，皮下出血点散在，色呈紫暗，鼻衄、齿衄轻微，神疲乏力，头晕。心悸，气短纳差，大便不调，舌质淡，舌体胖，脉细弱。

花生衣红枣汤：花生仁衣 30g，红枣 15 枚，党参 25g。水煎

服，每日1剂。

八宝鸡：党参、炒白术、白芍、茯苓各10g，炙甘草5g，熟地黄、当归各15g，川芎6g，母鸡1只，猪肉750g，猪杂骨750g，葱、姜、料酒、味精、盐适量。将以上中药装入口袋，扎紧。把母鸡杀后去毛，除内脏，洗净，杂骨捶破，生姜拍破，葱切节。将鸡肉、猪肉、药袋、杂骨一同入锅；加水适量，先用武火烧开，加入葱、姜、料酒，改用文火煨炖至烂，把药袋捞出不用。捞出鸡肉、猪肉、切小块，再入锅，加盐、味精少许即成。本品可供佐餐，常食之。

羊肚参术炖汤：羊肚1具，白术20g，党参、山药各25g。将羊肚洗净，切块，与白术、山药、党参一同入锅，加水适量，先用武火烧沸，再用文火煨至羊肚熟烂即可。每日1次，每次1碗。

(4) 瘀血阻络 起病缓慢，紫癜色暗，时起时消，消退较慢，肝脾肿大，舌紫暗或有瘀斑、血泡，脉细涩。

三七炖鸡蛋：生三七3g，丹参10g，鸡蛋2个。加水同煮，蛋熟后去壳再煮至药性尽出。食蛋饮汤，每日1剂。

桃仁山楂粥：桃仁、山楂、贝母各9g，荷叶半张，粳米60g。前4味煎汤，去渣后入粳米煮粥。每日1剂。

当归米酒饮：当归60g，米酒1000ml。当归片浸于米酒内，7d后饮用。每次20ml，每日2~3次。

75. 甲状腺功能亢进症的食疗方法有哪些？

甲状腺功能亢进症是由于自身免疫反应等因素致使甲状腺腺泡细胞分泌过多的相应激素而引起的，以烦躁易怒，心悸

多汗,消瘦易饥,手指震颤,甲状腺肿大,眼球突出等为特征的疾病。多见于20~45岁的中青年女性。相当于中医的肝火、癭瘤。本病虚实夹杂,以痰气郁结,燥火扰心伤阴为基本病机。临症可选用一些食疗方剂,作为药物治疗的辅助。

黄花菜马齿苋饮:黄花菜 30g,马齿苋 30g。将二药入锅,加水适量,武火烧沸,再用文火煮 30min,待凉后频饮。功能清肝泻火利湿,适用于肝火盛者。

二菜汤:淡菜 30g,紫菜 10g。把二菜洗净切节,加水适量,煮熟,喝汤吃菜,每日 1 次,宜常吃。功能清痰热,补肝肾。适应于脖颈肿大,眼突畏光,面颊烘热,多汗,易饥,口干,盗汗,头晕目眩,潮热,腰膝酸软等。

萝卜海带汤:海带 50g,萝卜 250g,陈皮 10g,生牡蛎 30g,海蛤壳 10g,鸡汤、盐、味精适量。把海带、陈皮、生牡蛎、海蛤壳一同熬煮 40min,捞出海带切丝,其余去渣留汁。萝卜洗净切小块,与海带丝一同入药汁中,加少量鸡汤、盐、味精,用文火炖至萝卜熟烂即成。本品可供佐餐,宜常吃。功能化痰散结,软坚清热。适应于颈脖肿胀而大,按之柔软,胸闷咽阻,喉中时有痰滞,脘痞,食欲不振,口渴喜饮,头晕目眩,或头昏而重,苔黄腻等。

糖醋海蜇:水发海蜇皮 250g,川青笋 150g,白糖、盐、香油适量。把海蜇皮切丝,青笋切丝,加少许盐码好。10min 后,用水淘洗,浸漂数分钟。将青笋放入盘底,海蜇皮丝放上面,把白糖、醋、盐、香油放入碗内兑成汁,淋在蜇丝上即成。本品可供佐餐食用,宜常吃。功能平肝清热,化痰散结。适应于颈脖肿大,眼球突出,畏光,怕热,汗出,心悸,易怒烦躁,善食易饥,舌及手指颤抖,口干便秘等。

桑椹汁:新鲜桑椹 500g。将桑椹淘净,用干净纱布包好,

绞取汁。每次 10 ~ 20ml, 每日 3 次, 或作饮料, 不拘时饮服。能补肝肾, 生阴血。适应于心悸气促, 失眠多梦, 汗出, 头晕目眩, 颈部肿大, 腰膝乏力, 易饥喜饮, 便干形瘦等。

酱油拌海参:海参 30g, 鸡蛋 1 个。将海参泡发透, 与鸡蛋同煮至熟, 用酱油蘸食。本品可供佐餐食用, 每日 1 次或间日 2 次。能气阴双补, 适应于心悸, 气促, 口渴喜饮, 失眠多汗, 脖颈肿大, 眼球突出, 五心烦热, 多食易饥, 盗汗消瘦, 大便干结, 神疲乏力等。

粥滚鲜蘑菇片:鲜蘑菇片 2 匙, 大米 100g, 盐、味精、香油适量。将大米淘净, 煮成粥, 待粥将熟时, 下入蘑菇片、盐、味精、香油, 再煮一会儿即成。本品可作主食, 每日 1 次, 宜常食。能健脾胃, 化痰湿。适应于久病, 症见脖颈肿胀, 咽中梗阻, 胸胁满闷, 食欲不振, 神疲乏力等。

枸杞南枣煲鸡蛋:枸杞 30g, 南枣 10g(去核), 鸡蛋 2 个。将枸杞、南枣加水适量, 用文火炖 1h, 捞出枸杞、南枣, 再把鸡蛋敲开放入, 煮成荷包蛋。每日 1 次, 吃蛋喝汤。功能滋补阴血, 益脾胃, 补肝肾。适应于心悸, 气促, 失眠, 多梦, 汗出, 易饥喜饮, 大便干结, 眼球突出, 脖颈肿大, 形体消瘦等。

76. 类风湿性关节炎的食疗方法有哪些?

类风湿性关节炎是一种以关节和关节周围组织非化脓性炎症为主的慢性、全身性、免疫性疾病。发病年龄多在 20 ~ 40 岁, 女性多于男性, 起病缓慢, 多有疲倦无力, 体重减轻, 胃纳不佳, 低热, 手足麻木刺痛等前驱症状。继之关节晨僵、肿痛、酸楚、活动障碍, 多侵犯手、足及腕等小关节, 常呈对称性。本

病缠绵顽固，经久难愈。治疗大法，早期邪入未久，正气尚可支持，以攻邪为主，中期扶正祛邪并用，晚期邪势渐衰，正气明显亏虚，则以补益肝肾气血为主。具体食疗方法应依证进行。

(1) 风寒湿证 病程较短，一个或多个关节肿痛，畏寒肢冷，得热则舒，晨僵，天气变化而加剧，纳差便溏，小便清，口不渴，舌质淡，苔薄白，脉沉紧。

川乌粥：生川乌头 5g，生姜 10g，粳米 100g，蜂蜜适量。将川乌头久煎 3h，生姜榨取汁，用川乌煎液加适量水煮粥，沸后调入生姜汁，临熟再调入蜂蜜。每日分 2 次服。

麻黄桂心酒：麻黄 30g，桂心 60g，白酒 500g。麻黄、桂心共研为细末，加白酒，慢火熬成稀糖状。每服 1 匙，每日 2 次。

豨豨煨羊肉：羊肉 700g，酒制豨豨草 50g，白萝卜 100g，花椒 12 粒，葱白 25g，生姜块 15g，味精 1g，精盐 8g，胡椒面 1g，绍酒 20g。将酒蒸制的豨豨草洗净，入砂锅加水煎取汁，去渣。羊肉、萝卜洗净。萝卜切成块，羊肉入沸水中煮几分钟，漂入清水中，捞起切成小条块。姜、葱洗净。砂锅置旺火上，加清水，用几块羊肉骨垫底，加羊肉，煮沸后，撇去血沫，再放姜、葱、花椒、绍酒，改用中火烧煮 30min，移至小火上，加入中药汁，白萝卜煨至熟软，拣去姜、葱、花椒。放精盐、胡椒调好味即成。每次 1 小碗，每日 1~2 次。

(2) 化热伤阴 关节疼痛肿胀，局部灼热，关节僵硬，初得凉渐舒，稍久仍以温暖为适。口苦而干，舌质红，苔黄或黄腻，脉弦细数。

忍冬藤酒：忍冬藤、乌梅、川乌、甘草、大青盐各 10g，白酒 500g。浸泡 21d。取酒饮服。每服 5ml，每日 3 次。

长宁风湿酒：当归 120g，土茯苓 90g，生地 120g，防风 60g，威灵仙 90g，防己、红花各 60g，木瓜 30g，高粱酒（60 度）

1500ml。上药浸酒中,3星期后取出滤液;药渣再加水煎煮,过滤去渣,取药汁。另用蝮蛇、眼镜蛇、赤炼蛇(均用活蛇)各500g,分别浸酒1000g,3星期后滤取酒液,等量混合成为“三蛇酒”,将药酒、药汁、三蛇酒三者等量混合即为长宁风湿酒。每次10~15ml,每日1次。

苡米仁粥:以苡米仁30g,粳米50g,同煮粥常食。

(3) 正虚邪恋 病程日久,形体瘦削,面色萎黄,神疲乏力,关节疼痛,日轻夜重,甚至彻夜不已,关节僵化畸型,功能丧失,舌淡,苔白脉弦细。

参茸木瓜药酒:麻黄、当归、防风、槲寄生、续断、老鹳草各500g,人参(去芦)、木瓜、地龙、狗脊(烫)、苍术(炒)、桂枝、独活、五加皮、牛膝、川乌(制)、草乌(制)、红花、羌活、威灵仙各400g,青风藤、桃仁、乌梢蛇、川芎、甘草、海风藤、白芷、秦艽、赤芍各300g,细辛200g,鹿茸(去毛)100g,白糖5000g,50度的酒260L。酒浸诸药。每饮10~15ml,每日2~3次温服。

鸡茸鲮鱼汤:鲮鱼2条(约500g),母鸡肉100g,鸡蛋清1个,调料适量。鲮鱼去鳞,鳃及肠杂,拌入精盐、胡椒粉、黄酒渍10min;鸡肉剁成茸,加蛋清,黄酒、盐、水生粉搅至有粘性,塞入鱼腹内。锅水烧沸,放入姜片,继下鲮鱼,烹入黄酒,文火煮1h,调入盐、味精、葱花。功能益气血,强筋骨,祛风湿。适用于风寒湿痹,筋骨疼痛,关节不利等症。

77. 骨质增生症的食疗方法有哪些?

骨质增生症是一种慢性骨关节疾患,又称增生性、肥大性或退行性关节炎。好发于中老年人,颈、腰、髋、膝、足跟等处

关节是关节增生的多发部位。本病以人到中老年,肝肾虚弱,气血亏虚,筋骨失养为本,又多兼痰、瘀及风寒湿。起病缓慢,病程漫长,关节活动不便,并有痛胀酸麻等不适,久坐久卧后,起立时疼痛加重,活动后稍缓解。往往因活动量过大而加重。颈椎骨质增生者,可伴有项背甚至上肢酸痛,头晕,腰椎骨质增生者,除腰痛外,还可引起一侧或双侧小腿麻木沉重。X线拍片可明确诊断。可选用下列方剂食疗。

蜜炙核桃仁:核桃仁 200g,蜂蜜 50g。先炼蜂蜜片刻,后下核桃仁,文火煎熬至核桃仁色黄,蜂蜜粘稠能成丝即起锅入盘。每食 20g,每晚 1 次。尤其适用于腰、膝、足跟骨质增生症。

排骨汤:猪排骨2500g,花椒、八角茴香、盐适量。排骨入锅,武火烧沸,捞出,汤倒掉,入清水,文火煎熬,至肉烂脱骨,放入调料,食肉喝汤,每日 1 次。

板栗烧鸡:板栗 250g,鸡肉 850g,鸡汤2000ml,菜油1000g(实耗 50g),姜、葱等调料。板栗切口,入沸水煮一下,去壳及内衣。鸡肉洗净,切成 5cm 方块。锅内加油,烧至七成热时,下板栗炸约 3min 待用;将锅内油倒出,留油 50g 左右,下葱段、姜片、鸡块,炒出香味,下鸡汤、料酒、糖色、酱油、精盐、白糖,武火上烧开,去浮沫,改用文火慢炖。待鸡块炖至五成熟时,下板栗同炖,至肉熟,拣出葱、姜不用,收汁装碗,酌量食用。

银耳杜仲羹:银耳、焦杜仲各 10g,冰糖 20g。将银耳发透,去蒂、杂质,撕片;冰糖加水熬至微黄,滤渣待用;杜仲加水单煎 3 次,共取药汁约1000ml去渣,与银耳同煮,烧沸后,转用文火熬 4h,至银耳烂熟时,兑入冰糖液,搅拌均匀,起锅时加少许麻油。随意服用。

祛风活血酒：红花 250g，枸杞子 30g，当归 250g，桑寄生 60g，独活 125g，油松节 125g，川芎 60g，鸡血藤 60g，官桂 30g，乳香(醋制)30g，川牛膝 250g，没药(醋制)30g，木瓜 250g，红曲 275g，玉竹1000g，续断 60g，桑枝 250g，白酒 50L，黄酒 50L。酒浸诸药。每饮 15～60ml，每日 2 次。功能祛风活血，强筋健骨。

豹骨酒：豹骨 20g，羌活 30g，杜仲 60g，川芎 30g，木瓜、五加皮、当归、威灵仙、茜草各 60g，茯苓 30g，鹿角 80g，独活 30g，补骨脂 60g，草乌(制)、苍术、肉桂、川芎、秦艽、草薢各 30g，甘草 10g，红花 60g，续断 30g，首乌 30g，桂枝 20g，陈皮 30g，白茄根 30g，麻黄 10g，川牛膝 30g，白酒 16L。酒浸诸药。每服 15ml。每日 2 次。

78. 神经症的食疗方法有哪些？

神经症是以神经功能易兴奋也易疲劳并伴有自主神经功能紊乱的一种常见病。以身倦乏力，工作不能持久，自觉效率减退，情绪不稳，易焦虑，自我控制能力差，常因琐事急躁，晚间入睡困难，睡眠浅，多梦易醒，早晨头脑不清醒，日间昏昏欲睡，傍晚时反而精神振作，记忆功能减退为常见症状，也可兼有心血管、胃肠、运动及泌尿生殖系统的诸多症状。本病相当于中医失眠、健忘、惊悸、头痛、虚损等病症。心理治疗，调神养性，舒缓清志，放下思想包袱等对本病有重要作用。其次，可依证选用食疗方法。

(1) 肝郁化火 急躁易怒，情绪不稳，焦虑不安，头痛脑胀，心中烦乱，失眠多梦，口苦咽干，渴喜冷饮，胸胁胀痛，叹

息,舌苔薄,舌质红,脉弦。

二绿合欢茶:绿萼梅、绿茶、合欢花各 3g,枸杞子 5g。开水冲泡,代茶频饮。

夏枯草瓜络饮:夏枯草 10g,丝瓜络 10g,冰糖适量。前二药水煎取汁约 1 碗,另将冰糖熬化,再入药汁,煮片刻。每日 1 剂,分 2 次服。

葱煮柚皮:新鲜柚皮 1 个,葱 2 棵。将柚皮放炭头上烧至皮焦里黄,放清水中浸泡 1d,析出苦味,切块加水煮,将熟时加入切碎之葱,用油、盐调味,佐餐食。

(2) 阴虚火旺 心烦不寐,头痛头晕,健忘,耳鸣,腰酸,梦遗,口燥咽干,大便干,舌尖红,苔少,脉细数。

龟肉煮百合大枣汤:龟肉 250g,百合 30g,大枣 10 枚。共煮成汤。每日 2~3 次食用。

蜂蜜桑椹:新鲜色紫熟透之桑椹 1000g。捣烂,用纱布包绞汁,入砂锅煮,待稍浓缩,加入蜂蜜搅匀,煮成膏状,冷却后贮瓶中,每日早晚各服 2 汤匙,开水送服。

咸鸭蛋蚝豉粥:咸鸭蛋 2 个,蚝豉(即牡蛎肉的干制品) 60~100g,大米 100g。共煮成粥,每日 1 次。

(3) 心脾两虚 失眠心悸,食少乏力,面色萎黄,声低气怯,多梦易醒,健忘眩晕,舌淡胖,苔薄,脉细弱。

圆肉党参炖老猫肉:桂圆肉 15g,党参 30g,老猫肉 150~250g。放炖盅内,隔水炖熟食用。连用 2~3 次。

归参山药炖猪腰:当归、党参、山药各 10g,猪腰 500g。猪腰切开,剔去筋膜,洗净放在铝锅内,入诸药加水,清炖至猪腰熟透,捞出猪腰,待冷,改刀切成薄片,放在盘上,浇酱油、醋、姜丝、蒜末、香油等调料,佐餐食用。

龙眼肉百合瘦肉汤:龙眼肉 15g,百合 30g,猪瘦肉 200g,

油、盐、味精适量。共放瓦煲内，加水煲汤，调味服食。

(4) 心肾不交 心烦不寐，腰酸健忘，精神恍惚，头脑空痛，男子遗精，女子梦交，月经不调，舌红少苔，脉虚数。

五味子膏：五味子 250g，蜂蜜适量。五味子洗净，浸半日，煮烂滤去渣，浓缩，加蜂蜜适量，将膏装瓶，每服 20ml，每日 2~3 次。

黄连阿胶鸡子黄汤：黄连 5g，生白芍 10g，水煎至 100ml，去渣，兑入烱化阿胶汁 300ml，保温，取新鲜鸡蛋 2 个，去蛋清取蛋黄，入药汁搅匀，每晚临睡前顿服。

冬虫草煲水鸭：水鸭 1 只，冬虫草 10g。将水鸭去毛除去内脏，虫草放入鸭腹内，缝好切口，放炖盅内加水适量隔水炖熟，用盐调味，饮汤食肉。

(5) 心胆虚怯 惊恐不安，坐卧不定，惧怕惊动，多恶梦易醒，自汗，舌淡，脉弦细。



酸枣仁粥：酸枣仁(捣末)50g,粳米 100g。以粳米煮粥,半熟时放入酸枣仁汤同煮,粥成趁温服食。

甘草小麦大枣汤：甘草 10g,小麦 30g,大枣 5 枚。水煎去渣取汤服用。

糯米麦粥：糯米 50g,小麦米 60g,红糖 20g。将糯米、小麦米共煮成粥,将熟时加入红糖稍煮即成。

79. 中风后遗症的食疗方法有哪些？

中风是急性脑血管疾病的古称,是中医内科四大难病之一。中风急性期后,往往遗留不同程度的半身不遂、口眼歪斜、语言不利、智力减退等,多以肝肾阴亏,气虚血瘀,痰浊阻窍为病机,可选用下列食疗方剂。

加味补虚正气粥：黄芪 60 ~ 120g,人参 3 ~ 5g(或党参 30g),归尾 10g,地龙 5g,白糖少许,粳米 100g。先将黄芪、人参切成薄片,置砂锅内用冷水浸泡 30min;归尾切成小节,与地龙共入砂锅煎沸,改用文火煎成浓汁。分两份于每日早晚同粳米加水适量煮粥,调入白糖服。适用于半身不遂为主症者。

黄芪桃仁粥：黄芪 50g,桃仁 10g,地龙 2g,大米 100g,白糖少许。地龙焙干研末,再煎黄芪、桃仁、去渣取汁,以汁煮粥,粥成加入白糖、地龙末、调匀食用。或不加白糖,油盐少许调味亦可。适用于以半身不遂为主症者。

黄芪炖南蛇肉：黄芪 50g,南蛇肉 200g,生姜 3 片,油、盐适量。洗净蛇肉,切段,与黄芪、生姜共放炖盅内,加水适量,隔水炖熟,油盐加味,食蛇肉饮汤。适用于半身不遂为主症者。

天麻全虫散：天麻 10g，全虫 3g。共研为细末，和匀，每服 2g，热酒送下。每日服 1~2 次。适用于以口眼歪斜为主症者。

决明子粥：炒决明子 10~15g，白菊花 10g，钩藤 10g，粳米 100g，冰糖少许。先将决明子入锅内炒至微有香气，与白菊花、钩藤同煎取汁，去渣，与粳米煮粥，粥将熟时，入冰糖，稍煮即可。适用于血压高，大便干结，眩晕为主症者。

竹沥姜汁饮：竹沥、生姜各适量。每次用竹沥水 1~2 匙，调入少量生姜汁，温开水或米汤送下。适用于口齿语言不清，痰多，眩晕者。

龟血炖冰糖：龟血、冰糖适量。每次用拳头大之乌龟 3 只取血，加清水及冰糖适量，盛碗内，放锅中隔水炖熟食。适用于中风后遗痴呆，语言不清等以肝肾阴虚为主者。

80. 银屑病的食疗方法有哪些？

银屑病又称牛皮癣，是一种常见并易复发的慢性炎症性皮肤病。本病发病率高，国内人群发病率在 0.05%~0.389% 之间，而美国为 1%~3%。多为青少年，病程缠绵，极易反复发作。中医认为本病以血热、血燥为主要病机。因此，在急性期病人，不宜饮酒及食用辛辣刺激的姜、葱、蒜类食物，避免物理性、化学性物质和药物的刺激，还应解除思想负担，树立战胜疾病的信心。

皮冻：猪皮 250g，调料适量。先将猪皮入锅用开水氽一下，捞出晾凉，切细条，另用清水文火炖 2~3h，加调料适量，倒入盘碟。食用时切片，调味佐餐。

大青叶柴胡粥：大青叶、柴胡各 15g，粳米 30g，白糖适量。大青叶、柴胡加水 3 碗煎至 2 碗，再把粳米、白糖加入煮成稀粥，每日 1 剂。适用于急性期。

牛膝地黄汤：白茅根、川牛膝、生地黄各 30g，白糖适量。二药入锅，加水 500ml，煎至 300ml 加白糖调匀。每服 100ml，每日 3 次。适用于急性期，皮损色红，皮损范围较广。

乌梅虎杖蜜：乌梅 250g，虎杖 500g，蜂蜜 1000g。乌梅、虎杖洗净，水浸 1h，再用瓦罐，加水适量，文火慢煎 1h，滤出头汁 500ml，加水再煎，滤出二汁 300ml；将药汁与蜂蜜同入锅中，文火煎 5min，冷却装瓶。每服 1 汤匙，饭后开水冲服，每日 2 次。适用于急性期已过的患者。

鲜猪蹄甲冲酒：鲜猪蹄甲洗净烤干研末取粉 25～50g，用黄酒 100～150g 冲服，每日 1 次。适用于慢性期。

乌梅膏：乌梅 2500g，水煎去核，浓缩成 500g 膏。每次 10g，每日 3 次，服时加白糖适量调服。适用于慢性期。

醋鸡蛋：鸡蛋 2 只，醋适量。将鸡蛋放入醋内密封浸泡 7d，去壳取蛋，将蛋白、蛋黄调匀。用时以棉签蘸取，涂搽患处，每日数次。

石榴糊：石榴皮适量，香油 30ml。石榴皮炒炭研末，加香油调成糊状，外涂患处，每日 2 次。

核桃糊：核桃仁适量，捣烂如糊状，用纱布包核桃仁糊，涂搽患处，每日 2～3 次。

81. 脱发的食疗方法有哪些？

脱发是头发日渐稀疏或成片脱落的病症。轻者自述梳头

时脱发增多,重者成片脱落,或年轻力壮之时就见头顶光秃乃至全秃,影响容貌,还可伴有头皮瘙痒、脱屑等。中医认为,发为精血之余气所生,肝血肾精亏虚,发无所养则脱发,另外血热生风,瘀血阻滞毛窍,也可导致脱发,当辨证施疗。

(1) 血热生风 头发突然成片脱落,或脱发增多,头皮光亮瘙痒,多屑,口渴心烦,唇干舌红,大便干,小便黄,脉弦数。

鲜藕汁:鲜藕 500g,白糖适量。洗净切小块,用纱布包好绞取汁,加白糖即成。每次 10~20ml,每日 2 次。

鲜生地汁:鲜生地 50g。洗净切成条,用纱布包好绞取汁液,顿服,每日 1 次。

荸荠茅根饮:荸荠、鲜藕、鲜茅根各 250g。将荸荠、鲜藕洗净去皮,鲜茅根洗净,一同入锅,加水适量,武火烧沸,再用文火煮 20min,去渣即成,代茶频饮。

(2) 肝肾亏虚 头发脱落渐增,发细易折,枯黄而无光泽,有歇顶之势,伴腰膝酸软,两目干涩,头晕目眩,舌淡,脉细弱。

何首乌粥:制首乌 30g,大米 100g,红枣 3 枚,冰糖少许。将首乌入砂锅,水煎取浓汁,去渣,大米、红枣、冰糖一起放入砂锅内,武火烧沸,再用文火熬熟。顿食,每日 1 次。

芝麻兔:黑芝麻 30g,兔 1 只,姜 20g,葱 20g,花椒 5g,芝麻油 3g,味精 3g,卤汁适量。将黑芝麻淘净,放入锅内炒香备用。兔子杀后去皮、毛、爪、内脏,洗净放入沸水锅中氽去血水,撇去浮沫后,投入姜片、葱节、花椒、盐等,待兔肉煮熟后捞出,稍凉再放入卤水锅中,置文火卤 1h,捞出晾凉,切成 2cm 小块,放在盘中,将味精用芝麻油调匀淋在兔肉面上,边淋边拌和边放黑芝麻即成。本品可供佐餐,宜常吃。

红杞蒸鸡:枸杞子 15g,子母鸡 1 只(1500g),绍酒、胡椒

面、姜、葱、味精、盐适量。将子母鸡宰杀除毛去内脏，去爪洗净；枸杞洗净，姜切片，葱切节待用。将母鸡用沸水氽透，捞在凉水内冲洗干净，沥净水份，再把枸杞装入鸡腹内，放入碗内（腹部朝上），摆上姜片、葱节，注入清汤，加盐、绍酒、胡椒粉，用湿棉纸封口，上笼旺火蒸 2h，立即取出，揭去碗口棉纸，拣出姜片、葱节，加味精即成。可供佐餐，宜常食。

（3）气血两虚 大病久病之后，头发日渐枯黄脱落，稀疏，面色无华，气短懒言，唇舌色淡，苔薄脉细弱。

龙眼肉粥：龙眼肉 15g，红枣 5 枚，大米 100g，白糖适量。煎三者。一同入锅，加水适量，煮粥将熟时，加入白糖，稍煮即成。每日 1 次。

牛乳饮：牛乳 250g，白糖少许。将牛乳入锅煮沸，放入白糖搅匀，再烧沸即成。趁热服，每日 1 次。

蜜饯姜枣龙眼膏：大枣 250g，龙眼肉 250g。将二药洗净入锅，加水适量，煎煮到七成熟时，加入鲜姜汁 2 汤匙，蜂蜜 250g 至沸，调匀，装瓶备用。每次 25～50ml，每日 2 次，宜常服。

（4）瘀血阻窍 头发部分甚至全部脱落，日久不长，伴头痛，面色晦暗，唇舌色紫，有瘀点瘀斑，脉沉涩。

黑豆红花饮：黑豆、红糖各 30g，红花 6g。三味一同入锅，加水适量，煮沸 30～40min 即成。代茶频饮。

川芎白芷炖鱼头：川芎、白芷各 15g，鳙鱼头 1 个（约 200g），姜、葱、盐、绍酒适量。白芷、川芎洗净切片，鳙鱼头去鳃洗净，将药物、鱼头入锅，加姜、葱、盐、绍酒、水适量，把锅置武火上烧沸，再用文火炖熟即成。本品可供佐餐，食用时加点味精。

三七藕蛋羹：鲜藕汁 400ml，三七粉 5g，鸡蛋 1 个，油、盐适量。将鲜藕汁加水适量煮沸，三七粉与鸡蛋调匀入沸汤中，

加点油、盐即成。每日 2 次服完。

82. 早年白发的食疗方法有哪些？

一头又黑又亮的头发是人们的普遍追求，而往往有些人青少年时就有了丝丝白发，好不恼人。少年白发与遗传、精神紧张等因素有关。中医多从清血热，补肝肾，乌须发入手，往往能缓慢取效，不妨一试。

乌发糖：核桃仁 250g，黑芝麻 250g，赤砂糖 500g。将赤砂糖放入铝锅内，加水适量，置武火上烧沸，用文火煎熬至稠时，加炒香的黑芝麻、核桃仁，拌匀，停火。将糖倒入涂有熟菜油的盘中，摊平晾凉，用刀划成小块，装入糖盒内即成。本品可作点心食用，每日 2 次，每次 50～100g。

首乌肝片：首乌液 20ml，鲜猪肝 250g，水发木耳 25g，青菜叶、绍酒、醋、盐、水豆粉、酱油、葱、姜、蒜、汤适量。混合油 500g(实耗 75g)。将首乌切片煮，浓缩为 1:1 的汁液，取 20ml 备用。猪肝剔去筋，洗净后切成长 4cm、宽 2cm、厚 0.5cm 的片，姜、葱、蒜洗净，葱切丝，蒜切片，姜剁成粒，青菜叶洗净。将肝片加入首乌汁和盐少许，用水豆粉 20g 拌匀，另把首乌汁、酱油、绍酒、盐、醋和剩余的水豆粉、汤兑成汁。菜油在旺火上烧至七八成熟时，放入拌好的肝片滑透，用漏勺沥去余油。锅内留下油 50g，下入蒜片、姜末略煸炒后，下入肝片，同时将青菜叶下入锅内翻炒两下，倒入滋汁炒匀，淋入明油少许，下入葱丝，起锅即成。本品可供佐餐，宜常食。

桑椹蛋糕：桑椹 30g，女贞子 20g，旱莲草 30g，鸡蛋 500g，白糖 300g，面粉 200g，酵粉适量。将三药入锅，加水适量，武

火烧沸,再用文火煮 20min,滤去渣,留汁同鸡蛋、白糖、面粉合成面团,加发酵粉,待面发起后,加碱适量,做成糕,上笼蒸 15min 即成。每次 50~100g,每日 2 次,作点心食用。

黄芩蒸猪腰:猪腰 1 对,黄芩 10g,调料适当。将猪腰洗净切片,放入清水浸泡 30min,后与黄芩共置陶瓷盛器内,酌加调料,隔水用旺火蒸至猪腰熟透,去黄芩后便可食用。每日 1 次,分 2~3 次服完。适用于血热明显者。



83. 带下病的食疗方法有哪些?

育龄妇女阴道内有一些清亮的分泌物,对于润滑阴道,防止细菌入侵等具有重要作用,是正常的。但是,当分泌物过多,或分泌物质地、颜色、气味发生异常,则称为带下病。可由局部或全身病变所致,当辨证施疗。

(1) 湿热下注 带下色黄,粘稠味臭,外阴瘙痒,心烦喜

怒,大便干,小便黄赤,舌红苔黄腻,脉弦数。

黄花菜马齿苋饮:黄花菜 30g,马齿苋 30g。将二味洗净,入锅加水适量。武火烧沸,再用文火煮 30min,待凉入杯,当茶频饮。

莲藕鸡冠花饮:鲜莲藕 100g,鸡冠花 3 朵。鲜莲藕切条,用纱布包绞取汁液,和鸡冠花一起入锅,加水煮 20min,加白糖少许即成。每次 50~100ml,每日 2 次。

车前粥:车前子 15g,大米 60g。车前子洗净,去杂,用纱布包好,入锅,加水适量,水煎去渣取汁,入大米,熬成粥,每日 1 次。

(2) **脾虚湿盛** 多因劳倦太过,脾虚水湿不行,带下色白,量多清稀,神疲乏力,食欲不振,四肢困倦,舌淡胖,苔白腻,脉缓弱。

鲜山药汁:鲜山药 500g。将鲜山药洗净泥沙,切成小块,用纱布包,绞取汁液。每次饮 20~30ml,每日 2 次。

白果豆浆饮:生白果 7 枚,豆浆 150ml。将白果捣烂如泥,豆浆烧沸后,冲服白果泥。每日 1 次。

米汤调茯苓粉:茯苓 10g,鲜米汤 50~100ml。茯苓研成细粉,用新鲜米汤调服,每日 2 次,宜常服。

(3) **肾虚不藏** 多因生育过多,房劳过度,以致白带过多,淋漓不断,头晕目眩,腰膝酸软,小便频数,舌淡,苔薄,脉沉细。

芡实核桃粥:芡实粉 30g,核桃仁 15g,红枣 7 枚。将芡实粉用凉开水打成糊状,放入滚开水中搅拌,再入核桃仁、红枣(去核),煮熟成粥,每日 1 次。

杜仲爆羊腰:杜仲 15g,五味子 6g,羊腰 1 对,豆粉、菜油、酱油、盐、姜、绍酒、葱适量。将杜仲、五味子入锅,加水适量,

煎煮 40min，去渣加热浓缩成稠液，用药液调好豆粉。将羊腰洗净，去膜切小块，先用豆粉汁裹匀，再用熟菜油爆炒至嫩熟，烹入酱油、盐、葱、姜即成，佐餐常食。

素炒韭黄：韭黄、泡辣椒、白酱油、盐、豆干丝、白糖、菜油、素汤、味精、水豆粉、冬菜适量。韭黄洗净切成 10cm 的节，冬菜洗净切细，泡辣椒去蒂和籽，切丝，白糖、醋、汤、盐、味精、水豆粉、白酱油、泡辣椒入碗内兑成滋汁。锅烧热下油烧至七成熟时，下豆干丝翻炒几下，倒入韭黄、冬菜、翻炒至半生，烹入滋汁铲匀起锅即成。可佐餐常食。

84. 产后缺乳的食疗方法有哪些？

产后乳汁不通或缺乳，不外气血营养不足，影响乳汁化生之源，情绪不舒，肝失疏泄等因素，用食疗方法早已成为我国民俗之一，现介绍几则通乳下乳食疗方法，可供参考。

猪蹄生乳汤：猪蹄 2 只，通草 5g，姜、葱、黄酒、味精、食盐适量。炒锅里放些油，烧热后，投入姜片和葱段少许，再倒入焯过水的猪蹄块，煨透。加黄酒 15g，鲜汤 400g，通草 5g，煮 40min。40min 后，加盐、味精、葱花，出锅即成。饮汤食肉。

猪蹄通乳汤：猪蹄 2 只去毛洗净，通草 5g。上二味置砂锅内，加水适量，入姜葱少许，文火炖至烂，食时入盐适量调味，每日食肉喝汤数次，连服数日。

穿山甲炖猪蹄方：穿山甲 30g，王不留行 15g，猪蹄 1 对。前二味洗净与洗净之猪蹄同炖至猪蹄烂熟。食前放姜、葱、盐少许调味，食肉饮汤。

王不留行鸡蛋汤：王不留行 10g，鸡蛋 3 个、白糖 1 匙。先

将王不留行加冷水半碗小火煎 15min, 滤出药汁半碗去渣。将药汁倒入小铝锅内, 用小火烧开后, 连续打入鸡蛋, 白糖 1 匙, 再烧 3min, 至蛋黄呈半流质状, 离火。作早餐或当点心吃。有催乳和收缩子宫作用。产后 1 个月内服用尤佳。

山甲通乳汤: 穿山甲珠 30g, 丝瓜络 15g, 猪蹄筋 200g, 佛手 10g。诸药洗净, 置砂锅或高压锅内炖熟, 食时入盐、姜汁少许, 每日食汤与肉数次, 至乳多为止。本方适用于肝气郁结, 情绪不畅所致的乳汁不足。

85. 更年期综合征的食疗方法有哪些?

更年期是指人由中年向老年的转化期间。更年期综合征是指男女自生育旺盛的性成熟期后逐渐过度到性衰退期而出现的一组症候群。因为女子绝经前后出现此综合征的可能性最大, 所以这里只举女性的诸种表现。本综合征多发生在 40~50 岁, 月经紊乱, 提前或推后, 经量或多或少, 渐渐月经停止。经常伴有烘热汗出, 颜面潮红, 情绪不稳定, 遇事敏感, 喜怒不定, 心烦失眠, 头晕耳鸣, 精力不集中等。中医称此为“绝经前后诸证”, 不外肾阴肾阳亏虚的表现, 依证施疗方可。

(1) 肾阴亏虚 月经提前, 量少, 或推迟, 崩漏, 口燥咽干, 头目眩晕, 五心烦热, 烘热汗出, 大便干燥, 多梦健忘, 注意力不集中, 舌红少苔, 脉细数。

地黄枣仁粥: 酸枣仁 30g, 生地黄 30g, 大米 100g。将酸枣仁加水研碎, 取汁 100ml, 生地黄煎汁 100ml。大米煮粥, 粥成加枣仁汁、生地汁即成。每日 1 次, 宜常食。

猪肾粥: 猪肾 1 对, 大米 100g。将猪肾剖开去膜, 切成小

片,放在沸水余后沥干,与淘净的大米一同入锅,加适量水煮熟即成,每日1次,宜常食。

海参猪肉饼:干海参300g,冬菇200g,瘦猪肉600g,豆粉、白糖、盐、芝麻油、菜油适量。将干海参、冬菇用温水泡发,洗净。猪瘦肉剁烂,放在碗内,加入豆粉、白糖、盐、油、打散的鸡蛋,共拌匀后分作3份,蘸以干豆粉入油锅炸至金黄色。在锅内加油少许,将海参、冬菇略煸一下,放入炸过的肉饼同焖,当水干时,加入芝麻油、少许酱油和豆粉汁翻匀即成。每日2次,每次50~100g。

桑椹蛋糕:桑椹50g,白糖200g,面粉300g,鸡蛋5个。将桑椹洗净入锅,加水适量,置文火煮熬20min,滤去渣,留汁。将白糖、鸡蛋放面中,加入药汁,揉成面团,做成蛋糕。将蛋糕烘烤熟即成。每次50~100g,每日2次,或作点心。

甲鱼冰糖:甲鱼1只,冰糖100g。将甲鱼入沸水烫死,煮3min取出,用小刀刮去背部和裙边上的黑膜,再剥去四肢脚上的白衣,斩去爪尾和腹甲,除掉内脏,入锅加水适量,先武火烧沸,再用文火炖至肉烂,放入冰糖,片刻起锅即成。每日1次,每次50~100g。

(2) 肾阳虚衰 经来过多,先期而至,或月经前后不定期,时多时少,腰膝酸软,肢寒畏冷,带下清稀,便溏浮肿,倦怠无力,小便频数,或小便失禁,或尿有余沥,舌淡苔薄,尺脉沉迟。

仙灵脾酒:仙灵脾60g,白酒500ml。将仙灵脾洗净沥干,装入纱布袋内,扎紧口,放入酒罐内,将白酒倒入,盖好盖,浸泡7d即成。每次5~20ml,每日1次。

狗肉粥:狗肉250g,大米100g,姜、盐少许。将狗肉洗净,切成长3cm、厚2cm的块,姜切颗粒,大米淘净,一同入锅加盐

和适量水，置武火上烧沸，再用微火煮熟即成。每日1次，每次1饭碗。

淡菜炖麻雀：淡菜30g，麻雀1只。淡菜洗净，麻雀剖杀去毛除内脏，与淡菜一同入锅，炖至雀肉熟烂即成。1次服完，每日1次，7d为1疗程。

杜仲腰花：杜仲12g，猪腰子250g，白酒25ml，葱50g，味精、酱油、醋、豆粉、大蒜、姜、盐、白糖、花椒、混合油适量。猪腰子一剖两片，去腰臊筋膜，切成腰花；杜仲加清水熬成浓汁50ml，姜切片，葱切节。用杜仲汁一半加入绍酒、豆粉和盐调拌腰花；白糖、味精、醋、酱油和豆粉5g兑成滋汁待用。将锅置旺火上烧热，倒入混合油到八成熟时，放入花椒，投入腰花、葱、姜、蒜，快速炒散，沿锅倒入滋汁，翻炒均匀颠簸起锅即成。本品可供佐餐，宜常吃。

86. 小儿遗尿症的食疗方法有哪些？

小儿遗尿症是指3岁以上儿童在睡眠中不能自控而遗尿，醒后方知的病症。多与先天不足，肾气肾阳不充，膀胱失约而成，由于儿童服药困难，所以非常适合食疗方法。

韭菜汁：鲜韭菜300g。将韭菜洗净切碎，用纱布包绞取汁，临服时加点白糖，每次5~10ml，每日2次。

三黑猪脬汤：黑补骨脂30g，黑芝麻15g，黑大豆30g，猪膀胱1具。将前三味洗净，冷水浸泡2h备用；将猪膀胱洗净。将所浸泡好的前三味装入膀胱内，并用线将膀胱口扎紧，置砂锅内文火清炖至烂熟。食前入盐少许，药、汤、膀胱一齐服，隔日1料，3料为1疗程。

益智仁猪腰汤：益智仁 30g,桑螵蛸 15g,猪腰 1 具。将上三味洗净,干净纱布包裹益智仁、桑螵蛸,用砂锅将三味炖熟,去药包,入盐,食肉饮汤。每日 1 料,1 星期为 1 疗程。

羊肉片火锅汤：羊肉 100 ~ 200g,姜、葱、盐、味精、火锅调料适量。先将适量水入锅烧开,放入火锅调料、姜、葱、盐、味精,煎熬 30min,再放入切成小块的羊肉,煮熟,直接从中捞出食用,入冬尤宜。

狗肉粥：狗肉 250g,大米 100g,姜、盐少许。将狗肉洗净,切小块;姜切米粒状,大米淘净,共同入锅,加盐和适量水,先用武火烧沸,后用文火煮熟即成。本品可作主食,每日 1 次。

麻雀粥：麻雀 5 只,白酒少许,葱白 3 根,大米 60g。先将麻雀用水淹死,去毛除内脏,洗净后炒熟,放点白酒,用文火煮 5min,再加大米和适量水同煮,待粥将熟时,加入葱白,再续熬至熟即成。本品可作主食,每日 1 次,宜常服。

银杏核桃糖：核桃仁 500g,银杏 100g,白糖 500g。将白糖入锅,加水适量,用文火煎熬至锅铲挑起丝状时,停火。银杏去壳切小粒,与核桃仁一同用麻油炸酥,放入糖锅,搅匀,倒入盘内冷却即成。每日 1 次,每次 25 ~ 50g。

87. 小儿厌食症的食疗方法有哪些?

小儿厌食,既多见,又常令大人无奈。多因婴幼儿哺乳无度,不能消化,停滞中脘,影响脾胃运化;或小儿恣食肥甘,耗气伤形,渐成积滞;或偏嗜冷饮零食,损伤脾胃而成。相当于中医的积滞、疳积。在养成小儿按时饮食,少吃零食,少食生

冷等良好习惯基础上,可依证选用不同的食疗法。

无花果饮:无花果干品适量。将干果切成小粒,炒至半焦,加适量白糖,用鲜开水冲泡。取汁当茶饮。能开胃助运。适用于小儿厌食初起,病情不重,饮食不香,面色少华,大便干结等。

对食汤:选用小儿过食而致疾之物(如馒头、肉等),烧焦存性,研末适量冲服,或煮水喝。适用于饮食积滞所致的厌食。

鸡内金散:鸡内金 50g,白糖适量。将鸡内金文火焙干研末,白糖水冲服,每次 1~2g,每日 3 次。适用于饮食积滞所致之厌食。

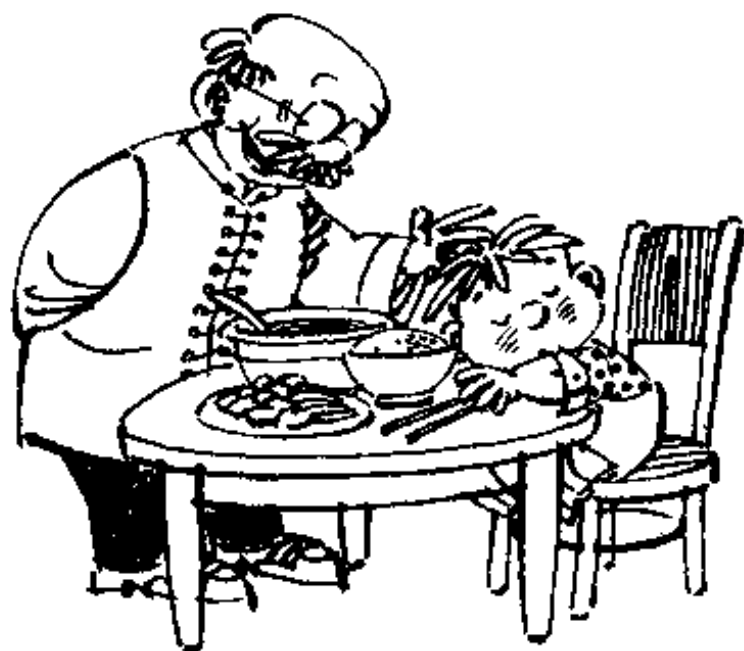
香砂糖:砂仁 12g,香橼粉 10g,白糖 50g。白糖入锅,加水适量,熬至稠时,加入香橼、砂仁(打)粉,搅匀,续熬至起丝状时停火,倒入涂有熟菜油的盘中,摊平晾凉,用刀划成条,装盒备用。每次 5~10g,每日 2 次,常服。具有开胃健脾的特点。适应于小儿厌食初起,病情不重,饮食不香,大便干燥等。

番薯粥:番薯 50g,小米 50g。番薯洗净去皮,切小方块;小米淘净,与番薯一同入锅,加水适量,置武火上烧沸,再用文火熬煮至熟即成。本品可作主食,每日 1 次,宜常吃。能健中,补虚,清热。适应于小儿厌食,拒食,口干心烦,易出汗,尿黄,大便干,饮多食少,形瘦面黄,舌红少津等。

人参粥:人参 3g,大米 100g,冰糖少许。人参研末或切片;大米淘净,与人参粉一同入锅,加水适量,先武火烧沸,后文火熬煮成粥。把冰糖熬汁和人粥中即成。本品可作主食,每日 1 次,宜常吃。具有健脾胃,益气津的特点。适应于小儿厌食,伴面色萎黄,神疲乏力,形瘦肉松,大便稀溏或干结等。

枣柿饼:柿饼、红枣各 30g,山茱萸 10g,面粉 100g。将柿

饼去蒂，切块；红枣去核，掰开，与山萸肉共捣碎，拌匀烘干，研成细粉，然后与白面拌匀，加水适量调和，作成小饼，放入热油锅内，烙熟即成。本品可作点心，每日 1 次，每次 50 ~ 100g。适用于小儿厌食，拒食，体瘦口干，倦怠乏力，懒动怕热，饮多食少，躁动易怒，尿黄便干等。



88. 佝偻病的食疗方法有哪些？

佝偻病是因维生素 D 缺乏所致的儿童全身性慢性营养不良疾病，以骨骼系统生长发育障碍为主要表现。相当于中医的五软、五硬、五迟、龟背、鸡胸等病症。五软是头项、口、手、足、肌肉的衰弱痿软；五硬是头项、口、手、足、肌肉的拘紧板硬不灵；五迟是立迟、行迟、发迟、齿迟、语迟等发育迟缓；龟背是背骨痿弱、弯曲变形；鸡胸是胸腔剑肋外突窄狭，状如鸡胸。主要病因一是小儿先天不足，如父母精血亏损，孕母体弱多病，或其他因素损伤胎元。二是后天失养，乳食不足，或居

室阴湿黑暗、不见阳光。均可导致元阳不振，气血两虚，筋肉不能正常成长，发育障碍而见诸症。对本病患儿，除注意饮食营养全面均衡，多晒太阳，适当游戏外，还要选用食疗方法，持之以恒，日久方可见功。

羊肉粥：羊肉 150g，大米 100g，盐、葱、姜少许。将羊肉切片，与大米、姜、葱、盐一同放入锅内，加水适量，武火烧沸，再用文火熬煮至熟即成，每日分 5 次食用。

蛋壳粥：鸡蛋壳 50g，大米 50g，谷、麦芽各 10g，白糖少许。将蛋壳研成粉末，大米与谷、麦芽入锅，加水适量，先武火后文火煮粥，将熟时放入蛋壳粉、白糖，稍煮即成，每日分 2 次食用。

核桃栗子羹：核桃仁 50g，栗子 50g，白糖适量。先将栗子炒熟去壳，将熟栗子与核桃仁同捣如泥，再加白糖拌匀即成。不拘时食，宜常用。

龙骨荷包蛋：生龙骨 30g，鸡蛋 1 个。将生龙骨久煎取汁，打入鸡蛋，做成荷包蛋食用。每日 1 次。

黄精蜜饯：干黄精 100g，蜂蜜 200g。黄精浸泡，入锅文火煮至烂熟，晾干，加蜂蜜，煮沸，调匀即成，每次 25g 左右，每日 2 次。适用于食欲不振，大便干结，手足心热，盗汗形瘦等。

参苓山药汤圆：人参 5g，茯苓 10g，山药 10g，糯米粉 250g，豆沙泥 50g，白糖 100g，熟猪油 20g。制法与食法：①人参、茯苓、山药粉与豆沙泥、白糖、猪油共同拌匀，揉搓成直径约 1cm 的丸子备用。②将干糯米粉放在盘中，然后放上参、苓、山药、豆沙丸子，将盘子左右摆动，让丸子均匀粘上糯米粉，再将丸子逐个沾水，放入盘中滚动，使其再粘上干江米粉，如此反复操作 3~4 次，至成汤圆。③将汤圆投入沸水中煮熟，再放白糖水即成。具有益气阴，补脾肾之功。适用于头秃发稀，神疲

消瘦,夜惊易醒,食少多汗,手足心热,少气懒言等。

89. 肿瘤的食疗方法有哪些?

肿瘤分为良性和恶性两大类。目前,对于恶性肿瘤的治疗,尽管已经取得了不少进展,但大多数仍缺乏“特效”手段及方法。所以,综合运用多种方法,是一种较为明智的选择。国内外用食疗方法对付肿瘤,均有丰富经验,也不乏成功的先例。中医对肿瘤的治疗,可分为疏肝理气,软坚散结,活血化瘀,燥湿化痰,清热解毒,益气养血,补肺益肾等。应依病、证、期的不同而分别或综合运用不同方法。

(1) 脑瘤 包括神经纤维瘤、垂体腺瘤、脑膜瘤、脑血管网状细胞瘤等颅内肿瘤。

炸蝎子:蝎子 2 枚。油炸至黄脆,研粉冲服,或直接嚼服。

炸壁虎:壁虎 24 只。油余后研细,拌入肉松,卷入麦饼内服。

(2) 脊髓肿瘤

蟹粉饼:梭子蟹肉、壁虎粉(壁虎在新瓦上焙干,研粉)。以10:1的比例调匀,裹麦饼内食用。以每天食壁虎粉 3g 左右为度。

苍耳兔肉:苍耳、金针菜各 30g,煎汁去渣取汁,以汁煮兔肉红烧食之。

(3) 鼻咽癌

兰片煮菱:白玉兰花3~10g,菱 250g,煮汤,喝汤吃菱。

魔芋红烧肉:魔芋 120g,煮汤取汁,以汁煮肉,若能加入

红曲 3g,同煮更佳。酌量食用。

(4) 喉癌

猪肤山豆方:猪肤(皮)30g,山豆根 9g,加蜜,兑水共煎,去渣,缓缓咽下。

桑耳牡蛎雪菜汤:桑耳 5g,牡蛎50~100g,雪菜 30g,菜煮成汤,去渣取汁,调味频饮。

(5) 甲状腺肿瘤

柳树根茶:柳树根30~60g,水煮代茶频饮。

菝葜肉汤:菝葜 250g,精肉 20g,调料适量。菝葜水煮,去渣,入肉再煮,肉熟时加调料,食肉喝汤。

(6) 肺癌

薏米菱角粥:薏米 30g,菱角 15g,诃子 9g,红花 3g,玉竹 15g。后4味煎汤去渣后入薏米煮粥,每日1剂,常食。

虫草炖老鸭:冬虫夏草 15g,老雄鸭 1只。将虫草放在处理干净的鸭腹内,加水炖熟,调味食用。

(7) 食管癌

羊乳饮:羊乳 250g,竹沥水 15ml,蜂蜜 20ml,韭菜汁 10ml。先将羊乳烧沸,加入竹沥水,蜂蜜、韭菜汁,继续用文火烧沸即可。不拘时频饮。

牛奶四汁饮:牛奶 60ml,韭汁 10ml,姜汁 10ml,藕汁 10ml,梨汁 10ml。将牛奶与四汁混合煮沸即成,频饮。

(8) 胃癌

鲫鱼煨蒜:活鲫鱼 1尾,大蒜适量。将鲫鱼去肠留鳞,大蒜切细,填入鱼腹,将鱼纸包泥封,烧好存性,研成细末(或做成丸子)。每服 5g,用米汤送下,每日2~3次。

五香鸡血汤:鸡血块 250g,小茴香 10g,木香 10g,肉桂 6g,白豆蔻 10g,山楂 30g,盐、猪油、葱、姜适量。将小茴香、木香

等放入锅，加水适量熬煮 30min，去渣，将鸡血切成小块放入，煮熟即成，每日 1 次。

(9) 直肠癌

葵花猴桃茶：向日葵杆髓 30g，猕猴桃果 100g，白糖适量。水煎向日葵杆髓，取汁再加猕猴桃、白糖，稍煮即成。代茶频饮。

蟾蜍鸽蛋：蟾蜍 2~4 只洗净，鸽蛋 4 枚同煮，食蛋喝汤。

(10) 肝癌

泥鳅煮核桃：泥鳅 3~5 条，核桃 5 枚（打破连壳）。水煎共煮熟，食用。

蓊菜鲫鱼：大蓊 60g（连根），鲫鱼 1 条，调料适量。大蓊洗净，鲫鱼去腮、鳞及内脏，共煮，将熟时加入调料即成。每日 1 次。

90. 慢性化脓性中耳炎的食疗方法有哪些？

慢性化脓性中耳炎是很常见的耳科疾病，以缠绵难愈的耳中流脓，听力减退为主要表现。可伴有耳鸣、眩晕等。属于中医的脓耳、耳漏等。可选用下列食疗方法，内服外用。

龙胆草粥：龙胆草、柴胡、泽泻、车前子、木通、栀子、黄芩各 6g，甘草 2g，粳米 100g。诸药用纱布包好，水煎 20min 捞出纱包，再加水适量，放入粳米，煮成稀粥，每日食 2 次。适用于脓多而稠，耳中灼热，口苦而干者。

茯苓赤豆薏米粥：白茯苓粉 20g，赤小豆 50g，薏仁 100g，白糖适量。先将赤小豆浸泡半天，与薏仁共煮成粥，将成时加入茯苓粉、白糖，稍煮即成。每日 1 次。适用于有食少便溏乏

力等脾虚湿盛表现的慢性化脓性中耳炎。

苦瓜茶：生苦瓜 1 条，白糖 60g。苦瓜切片煮，滤渣，取汁，加入白糖，代茶饮。适用于湿热上扰，耳中流脓，伴耳聋、耳中胀痛、头痛、牙痛等。

槐菊茶：槐花、菊花、绿茶各 3g。沸水冲泡，代茶频饮。具有清热凉血之功，适用于听力减退的慢性中耳炎。

核桃油：核桃油 10ml，冰片 1g。将冰片研末化入核桃油中，每次 2~3 滴入耳，每日 2~3 次。适用于肾虚型中耳炎。

蛋黄油：鸡蛋 2 枚，冰片 2g。将鸡蛋煮熟，取出蛋黄，在铁勺中文火炼出蛋黄油，加入冰片末调匀，滴入耳中，每次 2~3 滴，每日 2~3 次。适用于病程日久，耳中干痛并伴有肾虚症状者。

91. 急性咽炎的食疗方法有哪些？

急性咽炎以咽部肿痛为主要表现，咽部充血水肿，常颌下淋巴结肿大，还可伴有发热恶寒等。

(1) 风热 咽部红肿干痛，发热，口渴，唇干，甚至痛连耳部，大便干，舌红苔薄，脉浮数。

罗汉果速溶饮：罗汉果 250g，白糖 500g。罗汉果洗净，打碎，水煎 3 次，每次 30min，合并煎液，文火浓缩到稍稠粘将要干锅时，停火，待冷，拌入白糖粉，混匀，晒干，压碎，装瓶。每次 10g，沸水冲化频饮。

胖大海茶：胖大海 2~3 枚，白糖适量。用滚开水泡胖大海，饮时澄汁，加入白糖频饮，适用于咽喉干痛，声音嘶哑者。

防疫清咽茶：金银花 15g，杭菊花 10g，板蓝根 20g，麦冬

10g,桔梗 15g,甘草 3g,茶叶 6g,冰糖适量。共为细末,纱布袋分装成 3 包,每次 1 包,沸水冲泡,放入冰糖令溶,代茶频饮。

(2) 风寒 咽痛,不甚红肿,口不渴,恶寒重,发热轻,舌苔薄白,脉浮紧。

生姜红糖茶:生姜 5~7 片,红糖适量。开水冲泡频饮。

荆芥防风粥:荆芥 10g,防风 12g,薄荷 5g,淡豆豉 8g,粳米 80g,白糖 20g。将诸药入砂罐煎沸 6~7min,去渣取汁。再将粳米入铝锅加清水煮粥,待熟时,倒入药汁,加白糖即成。

92. 梅核气的食疗方法有哪些?

梅核气是自觉咽部有异物堵塞感,吐之不出,咽之不下,时轻时重的一种病症。现代医学多以慢性咽炎诊治。本病多因肝气郁结,事不遂心,情绪不畅,以致痰气交阻于咽喉而成,用理气化痰散结之食疗方剂往往可取效。但这一类疾病,正如古人所谓“心病还要心药医”,患者自身开怀解闷,移情易性最为重要。

佛手酒:佛手 150g,白酒 2 000g。佛手洗净,切细丝,装入瓶内,加白酒,封紧瓶口,每日振摇 1 次,半月后开始饮用。每日 2 次,每次 10~15g。

厚朴花茶:厚朴花 10g,焙干,沸水冲泡,代茶频饮。

橘朴茶:橘络,厚朴,红茶各 3g,党参 6g。共为粗末,放入茶杯中,沸水冲泡,代茶频饮。适用于气滞痰阻型梅核气。

二绿女贞茶:绿萼梅、绿茶、橘络各 3g,女贞子 6g。开水冲泡,频频饮之,20d 为 1 疗程。适用于口苦眩晕,咽干,舌红苔黄腻等气郁化热或痰热郁结的梅核气。

二绿合欢茶：绿萼梅、绿茶、合欢花各 3g，枸杞子 5g，沸水冲泡，代茶频频饮之。适用于气郁不舒，胸闷胁胀，呕逆叹息之梅核气。

二花桔萸茶：月季花、玫瑰花、绿茶各 3g，桔梗、山萸肉各 6g。捣为粗末，开水冲泡，不拘时，代茶频饮。适用于病程日久，如有物梗，咽中刺痛，舌有瘀点之气滞血瘀，咽喉郁阻型梅核气。

93. 鼻窦炎的食疗方法有哪些？

鼻窦炎以流黄稠浊涕，涕有臭味，头额痛为特征，往往迁延不愈，时轻时重。中医称为鼻渊，多以胆经郁热，肺失宣发，鼻窍不通为主要病机，可选用下列食疗方剂。

银花薄荷饮：银花 15g，薄荷 6g，黄芩 3g，冰糖 15g。前三味水煎去渣取汁，入冰糖化服。

辛夷花茶：辛夷花 2g，苏叶 6g。春季采剪未开放的辛夷花蕾，晒至半干，堆起，待内部发热后再晒至全干；苏叶切碎，拌匀，开水冲泡，代茶频饮。

鱼腥草拌莴笋：鲜鱼腥草 100g，莴笋 500g，食盐 2g，生姜 6g，葱白 10g，酱油 15g，醋 10g，味精 0.5g，麻油 15g，大蒜 10g。将鱼腥草择去杂质老根，淘洗干净，用沸水略焯后捞出，加 1g 食盐拌合腌渍待用。鲜莴笋摘去叶子剥去皮，冲洗之后，切成 3~4cm 的节再切成二粗丝，用食盐 1g 腌渍沥水待用。生姜、葱白、大蒜择洗后切成姜末、蒜米、葱花待用。莴笋丝放在盘内，加入鱼腥草，再放入酱油、味精、麻油、醋、姜末、葱花、蒜米合匀入味即成。适用于鼻涕黄稠浊臭，量大，头

痛者。

辛夷煮鸡蛋：辛夷 15g，鸡蛋 2 个。辛夷花放入砂锅内，加清水 2 碗，煎煮至 1 碗。鸡蛋煮熟去壳，刺孔十余个。将砂锅覆置于火上，倒入药汁煮沸，放入蛋同煮片刻，饮汤吃蛋。本方具有通窍止涕，滋养扶正之功，适用于慢性鼻窦炎，流脓涕，体弱怕寒等。

苍耳子粥：将苍耳子用文火炒黄，每日取 6～9g，加水 200ml，煎到 100ml，去渣留汁。入粳米 50g，再加水 400ml 左右，煮为稀粥。每日 2 次，温热服食。

柏叶猪鼻汤：猪鼻肉 60g，刮洗干净，生柏叶 30g，金钗石斛 6g，柴胡 10g，同放砂锅内，加清水 4 碗与猪鼻共煮到剩 1 碗汤，滤去药渣，冲入蜂蜜 60g 及黄酒 30g，和匀饮服。2～4 剂为 1 疗程，连用 3～4 个疗程。本方具有清热通窍，益阴补肺功效。

羊粉：羊睾丸 1 对。洗净，放瓦上烧干黄，研细末，温开水送下，每对分 2 次，1d 内服完。能通窍温中，扶正祛邪，适用于偏于虚寒，鼻涕不稠的慢性鼻窦炎，一般 2～3d 见效。

94. 美容养颜的药膳有哪些？

爱美之心，人皆有之。如何能使青春永驻，容光焕发，或者更加白皙动人，是人们，尤其是女性不懈的追求。从补气血，益精髓立法，是美容养颜之基础，辅之以活血化瘀等法，持之以恒，再加上心情爽朗，自然会渐渐容光焕发。

桃仁酒：桃仁(汤浸去皮尖双仁)1 200枚，清酒 30L。捣桃

仁令碎，放砂盆中细研，以少量酒绞取汁，再研再绞，使桃仁尽，都纳入小瓷瓮中，置于锅内，加入大量水煮，待汤色变黄，便倒出。每服1盅，每日2服，其味极美。女人服之更佳。可令人光悦。

嫩肤饮：薏苡仁 250g，蜂蜜适量。苡仁研细粉，装瓶待用。每次饭前0.5~1h内取10g苡仁粉煎成茶，调入适量蜂蜜服。连用6个月，方能生效。功能嫩肌肤，防衰老。

天雄白敛酒：天雄（去生皮脐）、白敛各120g，山芋（去紫茎）80g，蜀椒20g、羊躑躅20g、乌头（去生皮脐，制）、附子（去生皮脐，制）、姜各80g。上药细锉，以酒30L渍，春夏5d，秋冬7d，去滓，备用。每服50ml，曝渣为散，服3g，早午晚3服，以知为度，夏日恐酒酸，以油单覆，下悬井中。功能益精神，通血脉，除风湿，明耳目，悦颜色。

桃花白芷酒：桃花250g，白芷30g，白酒1000ml。农历3月3日或清明前后，采集东南方向枝条上花苞初放及开放不久的桃花，与白芷同浸于酒中，容器密封1个月。每日早晚或晚上饮酒1~2盅，同时倒少许酒于掌中，双手对擦，待手发热后，来回擦面部患处，使用30~60d后，面部黑斑可消失，面色变红润光泽。适用于面色晦黯、黑斑或因妊娠面部色素沉着等症。

五味斋：青瓜2个，粉丝100g，豆腐干2块，金针菜10g，云耳10g，虾米3汤匙，姜少许。金针菜洗净，温水浸发，虾米、云耳热水浸发，粉丝切10cm长段，煮软，青瓜剖开，切斜片，豆腐干用沸水焯一下，浸冷水，切丝。用油4汤匙，爆姜及虾米，加金针菜炒，顺次加云耳、豆腐干、粉丝炒一会儿，加青瓜片、盐、胡椒粉各少许，下麻油1汤匙。功能美肌肤，去雀斑。适用于皮肤粗糙老化、面部雀斑等病症。

干柿去黑斑方：干柿饼适量。日日食，久服有效。功能润肺。适用于面部黑斑、黑痣。

祛斑散：冬瓜仁 250g，莲子粉 15g，白芷粉 15g。合研细粉。饭后开水冲服 1 汤匙。功能除雀斑，洁颜肤。适用于雀斑及色素沉着症。

麻油泡使君子仁：使君子、麻油若干。使君子去壳取仁，入铁锅内文火炒至微有香气，取出放凉，入麻油内浸泡。每晚睡前服使君子仁 3~5 枚（成人量），7~10d 为 1 疗程。使君子仁用量不宜过大。功能健脾润燥，消积杀虫。适用于面部痤疮，酒渣鼻等。

蜜糖炖雪耳：雪耳 5 朵，上汤，蜂蜜各适量，桂花酱少许。雪耳洗净，温水浸 1 夜。雪耳浸透，上汤和桂花酱注入蜂蜜中，分别倒入雪耳盘中，炖 0.5~1h。功能润肌肤，泽容颜。适用于肌肤老化、雀斑等症。

薏米饭：薏米、米各 2 杯，虾仁 200g，瘦猪肉茸 200g，炸豆腐 2 块，冬菇 4 支，胡萝卜 1 个，青豆，姜各适量，上汤 4 杯，酱油 1 汤匙，酒 2 茶匙，砂糖 2 茶匙，姜汁酒，玉米粉各少许。薏米洗几次，过清水，热水浸，待 1 晚，捞起，用水 3 杯略煮。用姜汁、酒少许渍过虾仁，拌少许玉米粉，焯热。少许姜丝拌匀瘦肉末，用 2 汤匙油炒过。浸发冬菇，与胡萝卜同切丝。豆腐油炸。姜切丝。把薏米、米混合，加冬菇及浸水等料，注入上汤，混和煮。饭时加入虾仁，撒下焯过的青豆。功能延缓衰老，美肌肤，泽容颜。

莲藕驻颜方：莲花 7g，莲根（藕）8g，莲子 9g。阴干，为末，过筛。混匀，瓷瓶封存。早、晚空腹食 1g，温酒送服，或开水冲服。功能驻颜轻身，葆青春。适用于肥胖而容颜将衰败者。



95. 延缓衰老的药膳有哪些？

生老病死，是人类必须遵循的客观规律。但延缓衰老，却是可以通过药膳等方法实现的。下面举一些延年益寿的药膳，供参考。

造仙酒：细面2 400g，糯米(熟软蒸)10kg，胡椒、良姜各120g，桂花、细辛各160g，杏仁(肥好者)500粒，麦(磨)300g余。上药捣碎为末，入瓮中，用纸密封瓮口上，春夏7d，冬15d，取出捣烂，做成弹子大小的丸。每丸煎水2大碗，入瓮中，1时许，即为酒，随各人酒量饮。有延年之效。

却老酒：甘菊花、麦冬(去心焙)、枸杞子、石菖蒲、远志(去心)各60g，白茯苓(去黑皮)70g，熟地60g，人参30g，肉桂25g，何首乌50g，醇酒2 000ml。将11味共捣为粗末，用酒浸，封口，春夏5d，秋冬7d开取，去渣取汁备用。每日饭前温饮1h。

有补血养营,延年益寿之功。

养生酒:当归身(酒洗)30g,桂圆肉 240g,枸杞子 120g,甘菊花 30g,白酒浆 3 500ml。滴烧酒 1 500ml。将上药盛入绢袋内,悬于坛中,加入酒封固,窖藏 1 个月饮用。每次 1~2 小盅,每日 1~2 次。功能补肝肾,益精血,延衰老。

灵芝酥糖:精白面粉、芝麻、白糖、粳米、灵芝各适量。提取灵芝有效成分。按酥糖常规技术操作,加入灵芝,切块后装盒,功能延年益寿,预防衰老。为老年保健食品。

乌龙保健茶:乌龙茶 4g,槐角 24g,冬瓜皮 24g,首乌 40g。乌龙茶置器内,用余药清水煮沸,取汁冲泡,代茶饮。功能防病保健,常服可健身延年。

黄精冰糖煎:黄精、冰糖各 30g。黄精洗净,与冰糖加水,用文火同煎 1h。饮汤食黄精,早晚分服。能益气养阴,润肺补虚,强身益寿。

96. 增强性功能的药膳有哪些?

以药膳来增强性功能,是中医的特色,也是许多人乐于接受的方法。药膳起效虽慢,但功能持久,也不损人,值得一试。

灵芝双鞭:灵芝、枸杞、狗鞭各 10g,菟丝子、肉苁蓉各 6g,牛鞭 100g,母鸡肉 500g,调料适量。枸杞、菟丝子、肉苁蓉均装入纱布袋内,扎口;牛鞭用水胀发,去净表皮,顺尿道对剖,洗净,放冷水中漂 30min;狗鞭用油砂炒酥,温水浸泡 30min,涮洗干净,与牛鞭同放入砂锅内,加清水烧沸,打去浮沫,放入花椒、生姜片、绍酒、鸡肉,烧沸,文火煨炖至六成熟时,用纱布滤去汤中的花椒、姜片,再置火上,加入药袋、灵芝,继续煨炖

至双鞭酥烂时,即将诸物捞出,去药袋,牛鞭切成3cm长条,狗鞭切成1cm的节,鸡肉切块,灵芝切片,同放入碗中,加味精、食盐、猪油。

蘑菇鹿鞭:新鲜鹿鞭1支,味精适量,干贝30g,料酒10g,金钩(即大海米)30g,胡椒面1g,香菇30g,湿淀粉15g,嫩母鸡500g,鸡油10g,猪肉500g,葱15g,蘑菇90g,姜15g,鸡清汤1750g,盐少许。将鹿鞭顺长切开,将尿道层用刀削掉,再用开水烫掉外皮,再去掉一层白皮,放开水煮1h左右,用冷水洗净,放锅内加清汤1000g。干贝、金钩、水发香菇、嫩母鸡、带皮猪肉、葱姜,共炖烂。将炖烂的鹿鞭捞出(其余不要),切成斜象眼片。于锅内倒入鸡汤750g,加入蘑菇90g(大的分四半,小的分两半)、料酒15g、胡椒面1g、盐少许、湿淀粉15g,再把炖烂的鹿鞭加入同烩,最后加味精,淋上鸡油。功能补阴强阳。

双雀雀卵:麻雀卵10个(或鹌鹑蛋5~6个),菟丝子、枸杞子各9g。雀卵煮1~2min,浸冷,剥壳,刺数个小孔;双子加水约500ml,煎至350ml左右,入雀卵,文火煎15min,去药渣。饮汤食蛋,连服多次。功能补肾壮阳。

龙马童子鸡:海马10g,仔公鸡1只(约1000g),虾仁15g,调料适量。净鸡入沸水略焯,剁成长方形小块,分装于7个碗内;海马、虾仁用温水洗净,浸泡10min,分放于鸡肉上,加绍酒、葱、姜、食盐、清汤各适量,上笼蒸烂;出笼后,拣去葱姜、翻扣;原汤倒在勺内,加绍酒、盐、味精各适量,沸后去浮沫,入豆粉着芡收汁,浇于鸡面上。每服1份。功能补肾壮阳。

枸杞炖牛尾:带皮牛尾1条(约750g),枸杞子50g,调料适量。一半枸杞子用水煮提取法,提取浓缩汁25ml,另一半洗净备用;牛尾刮洗干净,剁成段,开水余一下,洗净,将牛尾、枸杞子置锅内,加清汤1500ml,及料酒、酱油、葱段、姜片、精盐

各适量，武火烧沸后，加入枸杞子浓缩汁，转文火炖至牛尾酥烂取下，除去葱、姜，加味精。功能补肝肾，强筋骨，适用于肾虚之性欲减退，腰膝酸痛等症。

青虾炒韭菜：青虾 250g，韭菜 100g。先将青虾及韭菜洗净，韭菜切段。先用植物油煸炒青虾，烹黄酒、酱油、醋、姜丝等调料，再加入韭菜，炒至嫩熟。佐餐食之。功能补益肾阳。

英雄酒：山茱萸、当归、菟丝子、狗脊、枸杞子、人参各 30g，麦门冬 60g，蛤蚧尾 1 双，酒 1 000ml。上药切碎与酒装入大口瓶内，封存 21d。早午各服 1 小杯，连续饮用。功能补肾壮阳，添精补髓。

罗汉大虾：对虾 12 个，鱼泥 60g，鸡蛋清 1 个，豆苗 12 棵，火腿末 3g，油菜末 3g，油菜叶 150g，清汤 150g，味精适量，料酒 12g，玉米粉 15g，白糖 15g，熟猪油 45g，姜丝 6g，食盐适量。将对虾去头、皮、肠子，留下尾巴，片开，剁断虾筋，挤干水分，加些味精。先两面蘸玉米粉，再放在鸡蛋清（已打在碗中）中蘸一下，最后把背面蘸上面包渣，码在盘子里。将鱼泥用蛋清、玉米粉、味精、盐、熟猪油拌成糊，抹在对虾上，在糊面中间放 1 根火腿丝，两旁各放 1 根黄瓜皮丝，外面再各放 1 根火腿丝。然后用筷子按一遍，将对虾用猪油炸熟。盘中先放好生菜叶，把对虾剁成两段，对齐码成圆圈即可。功能补肾兴阳，强筋壮骨。

97. 预防感冒的食疗方法有哪些？

感冒常见而易患，为多种疾病之诱因。反复感冒，必然影响学习工作及生活质量。中医认为反复感冒是表虚不固所致，今介绍几种预防感冒之食疗方剂，供参考。

糯米谷花汤：糯米谷适量。将带壳糯米放于铁锅中，用小火烤至糯米谷开花，放入盅内，加水，隔水炖熟。每日用50~60g，连服5~7d。能补气健脾固表，适用于自汗及体虚易伤风者。

牛肉北芪浮小麦汤：鲜牛肉 250g，北芪 30g，浮小麦 30g，淮山药 15g，生姜 6g，大枣 10 枚。将上述各味放砂锅，加水煮至牛肉烂熟，加盐及适量调味品，饮汤食肉，每日 1 次。

玉屏风粥：黄芪 6g，防风 3g，白术 3g，粳米 50g。将诸药加水煎，去渣取汁，入粳米，熬至米熟粥成，每日 1 次，连用10~15d。

黄芪粥：生黄芪 30g，粳米 100g，陈皮末 1g，红糖适量。生黄芪浓煎取汁，粳米、红糖与之同煮，粥成加陈皮末，稍煮即可。用于体虚自汗，乏力气短，易于感冒者。

食醋熏蒸方：食醋 120g。加水适量，文火烧煮，紧闭门窗 1h，每晚 1 次。有预防流行性感冒之效。

98. 常见病的饮食禁忌有哪些？

饮食得当可治疗疾病，饮食不当可导致疾病。我们既要懂得食疗可用于哪些疾病，也应知道常见病证有哪些饮食禁忌。我国早在秦汉时代就有《神农食忌》、《神农黄帝食禁》、《老子禁食经》等专著。东汉医家张仲景的《伤寒杂病论》的第一方桂枝汤下的禁忌——禁生、冷、粘、滑、肉、面、五辛、酒酪、臭恶等物，已为广大中医所熟悉。民间关于能引起新病增重，或旧疾复发的“发物”确有一定的科学性。一般来说鸡头、猪头、海鲜、鱼类、葱、韭、椒、姜等传统上视为“发物”的食品，的

确要予以重视。

从中医的观点来看,表证不宜食用酸涩收敛之石榴、乌梅等,热证不宜食用生火助热的酒、姜、椒、羊肉等,寒证不宜食用生冷之品,虚证不宜食质粗坚硬,肥腻难消化之品,实证以饮食清淡为宜,过食补养反而会助邪。

食物与食物,食物与药物同时应用也有一些禁忌,如葱与蜂蜜,萝卜与人参,猪肝与荞麦、豆酱,醋与丹参,茶与羊肉狗肉,鱼蟹与荆芥,鲤鱼与天门冬,桃李与白术,黄鳝与狗肉等,都不宜同时食用。

急慢性胃炎、便秘、痔疮患者,应忌食辛辣刺激之类,腹胀患者,对甜食及牛乳、羊乳之类要严加限制。胃痛、腹泻、咳喘病人,应忌食生冷。胆囊炎、胆结石、肝炎患者,忌食油炸鸡蛋等肥腻厚味。肝硬化患者忌食油炸、干硬食品。浮肿、高血压患者,要少食甚或忌食盐。肥胖患者,忌食肥肉。皮肤病应少食辛辣刺激,忌食鱼蟹等发物。慢性肾炎、肾功能衰竭患者血中尿素氮高者,应限制蛋白质摄入量。痛风症患者应忌食各种动物内脏,限制肉类和谷皮、豆类、菜花、菠菜、酒等。癌症患者应忌食烤肉、蒸肉、腌肉、酱菜、咸菜、酸菜等。



99. 食疗的注意事项有哪些？

任何事情都是一分为二的。食疗既有肯定的功效,用之不当也可带来副反应。因此,进行食疗应注意以下几点:

(1) 注意辨证 辨证论治是中医的显著特点。同一种病,可有不同证,同一证可出现在不同病中。首先,要辨清疾病的阴阳、表里、寒热、虚实这八纲,八纲无误,则不会犯原则性错误。其次,要弄清所属脏腑、经络。证辨得准,食疗就会有效。

(2) 注意全面地看问题 要注意病的性质,病程,病人的体质,病的轻重程度,病人的年龄、职业、性格,用药情况等。一般情况下,食疗可作为辅助治疗方法,与其他方法综合应用,尤其对于危重患者,切不可凭一己之见,一言之偏而避重投轻。还要注意疾病是一个动态过程,不同阶段可有不同表现,经常观察,证变方也变,不要一法一方用到底。还要把纠正自己不良的生活习惯和食疗结合起来考虑,防止一面因不良习惯而致病,一面又用食疗治病。如嗜烟好酒,嗜食辛辣,食盐过重,暴饮暴食等不纠正,食疗药物用之何益?

(3) 注意疗程和剂量 食疗方法也有疗程与剂量的问题。量小,时间短,就不一定达到目的,量过大,疗程过程过长,一方面可造成经济上的浪费,另一方面还可引起矫枉过正的副反应。所以,具体问题具体分析,严格掌握食疗时间与剂量,具有重要意义。

(4) 量力而行 食疗方法很多,实施的难易程度及价格差异很大,要量力而行,选择适合自己情况的食疗方法,不盲

目追求高档,以简、便、廉、验为首选原则。

100. 常见的食疗专著有哪些?

我国的食疗方法,颇具特色,源远流长。《黄帝内经》、《神农本草经》等医籍中都有食疗内容。到了唐代,孙思邈的学生孟诜在总结秦汉以来丰富的食疗经验基础上,加以己见,写出了我国第一本食疗专著——《食疗本草》。本书记载了食品的性质与保健功效,强调了食物的防病治病作用,也认识到某些食物多食或偏食后引起的不良反应,对食物的加工、贮存和烹调方法也有一定叙述。

我国古代最有影响的食疗专著是元代宫廷御医忽思慧所撰的《饮膳正要》,成于 1330 年。集元代以前饮食疗法之大成,对后世饮食疗法及药膳学的形成和发展有较大影响。书中选录了历朝所进用以山珍海味所做的羹、粉、汤、面、粥、饼、馒头等延年益寿之品,载有食疗诸病,常用方药的主治功用,四时所宜,五味宜忌,服药食忌等,还介绍了米、谷、果、菜、兽、禽、鱼、调料之性味、毒性、功用,过食危害及烹调方法等,至今仍有参考价值。

明代朱橚所撰《救荒本草》,从可食植物角度大大扩展了药食两用类植物的范围。成为特殊意义上的食疗著作。清代王士雄,是著名的温病学家,撰有《随息居饮食谱》一书。他在总结前人食疗经验基础上,参以己见,特别强调节制饮食的重要性和食疗的必要性。内容通俗易懂,有实用价值。清代名医费伯雄的《食鉴本草》,记载食物 95 种,药膳及有关食品 75 种,还著有《食养疗法》、《本草饮食谱》两书,强调食养补虚,祛

病延年。清代黄鹄辑的《粥谱·附广粥谱》，共收药粥方 200 多个，为我国第一本药粥专著。清代章杏云所著《饮食辨录》，内容丰富、详细，是一本重要的食疗养生专著。

近代以来，我国的食疗专著有了新的内容。一方面衷中参西，一方面在传统食疗方法上有所发展。继丁福保评译了日本的《食物新本草》以后，1932 年张拯滋《食物治病新书》、1937 年杨志一等的《食物疗病常识》及《补品研究》、1938 年程国树的《疾病饮食指南》依次问世。

现代食疗专著较多，尤其是 80 年代以来，大部头书籍相继问世。彭铭泉主编的《中国药膳学》，1987 年上海科学技术出版社出版钱伯文主编的《中国食疗学》，1988 年施奠邦主编的《中医食疗营养学》，1992 年王者悦主编的《中国药膳大辞典》等，均有一定影响。此外，胡珍珠等的《家庭食疗手册》、谢永新等的《百病饮食自疗》、周小寒的《临床食疗手册》、刘国普等的《内科病饮食疗法》、蔡武承等的《中国药膳大观》等书有一定实用价值，可供学习参考。