

家庭药膳

JIATING YAOSHAN

(修订版)

顾奎琴 主编



生活百科知识
青苹果电子图书系列



芦根蝉猴串



健美果蔬汁



海马鸽蛋



冬瓜裙边



莲花鲍鱼



琵琶虾



盘龙鳗



赤蚌珊瑚鱼



五彩蛇丝



雀巢樟茶鸭



韭菜炒干丝





拔丝核桃仁



荷叶风脯



明炉鳊鱼



芙蓉百花

枸杞水晶糕



生地乌鸡汤



红枣煨肘



荷花拼盘



黑豆赤豆粥



莲参粥



核桃仁粥



猪蹄鸽蛋



小麦红枣粥





学芥豆豉青豆

白扒鱼翅



素什锦



竹笋鳝鱼





美容水果



蛋烘糕



鳙鱼川芎白芷汤

菠丝花篮



鲜奶玉液



清蒸茶鲫鱼

家庭药膳

(修订版)

主 编

顾奎琴

编著者

谢春生

于桂英

陈利平

张桂云

安泽民

刘国鑫

郭建文

方 欣

杨 娟

李万忠

邹小康

谢兴娟

杨 东

徐 峰

内 容 提 要

本书精选了适合家庭制作和使用的药膳方 800 余条，包括美容保健、滋补强身及常见病、内科病、外科病、儿科病、妇科病、男科病和皮肤病等 9 大类。每个药膳方都介绍来源、原料、制作、服法、功效及宜忌等。内容丰富，制作简便，是家庭利用药膳养生保健和防病治病的好读物。

修订版说明

《家庭药膳》出版以来，受到了广大读者的喜爱。几年来，发行数量已超过 35 万册。这说明读者朋友对本书的认可和需要。在读者来信中，有的给予热情鼓励；有的指出了书中存在的不足；还有的介绍他本人、家人及亲属、朋友服用书中药膳后的受益情况。这一切都给予我们很大的鼓舞。在此，真诚感谢广大读者给予的鼓励和支持。

随着社会的发展，人们的保健意识不断增强，利用饮食养生防病正日益被人们所接受和重视。事实上，良好的身体素质是提高生活质量最根本的保证。药膳这一具有独特食疗功效和特殊食物美味的膳食，正是与人们的一日三餐紧密相连的。药膳既可使人饱腹和享受美味，又可起到润肤美容、益智健脑、滋补强身、延年益寿和防治疾病的作用。可以说，每个人每天都在享用药膳，并且，药膳只有进入家庭，才能真正发挥其食疗作用。

《家庭药膳》一书的修订版，是我们根据广大读者的要求和近年来药膳发展的状况而定的。本版除对原书进行了较大的调整，还对不适用的方剂进行了删除和修改。本版药膳方由原来的 500 余条增加至 800 余条，共分为 9 大类、80 余种药膳。特别是增加了“抗疲劳类”药膳，此类内容目前在同类书中尚未见归类。还增加了“减肥健美类”、“外科病类”、“皮肤病类”及第一版中未涉及到的多个病种的药膳。概述部

分也作了重新考证和修改,增加了药膳的应用原则等内容,使其更为准确和具有参考价值。

本书在修订过程中,还特别注意选择适于家庭且原料易得、方便实用的药膳方,并结合现代营养学、中医食疗学和现代医学对古代方剂进行了科学的加工和修改,使其更为科学和实用。我们力求使本书内容更丰富,类别更齐全,使广大读者更多受益,以答谢读者的厚爱。书中照片部分摄于北京四环宾馆餐厅,经理许萌、厨师长袁佳星给予了热情支持和帮助,在此表示感谢。

由于编写者水平有限,书中不足之处在所难免,敬请读者朋友和同行不吝指正。此外,读者在选用药膳方时,如有不解之处,应请教医师,万勿盲目服用。

作 者

1998 年 3 月

目 录

一、概 述

(一) 药膳的起源与演变	(1)
(二) 药膳的分类	(5)
(三) 药膳的主要特点	(8)
(四) 药膳的应用原则	(12)

二、美容保健药膳

(一) 润肤美容药膳方	(15)
莲藕驻颜方	(15)
养颜抗皱膏	(15)
乌发养颜膏	(16)
樱桃美容散	(16)
荷花荔枝鸭	(17)
黄精鲜鱼	(17)
香菇豆腐	(18)
猪皮烧花生米	(19)
樱桃香菇	(19)
玉兔西兰花	(20)
杨梅芙蓉鸡片	(20)
养血美容汤	(21)
红颜汤	(21)

猪皮红枣羹	(22)
麦皮牛奶粥	(22)
银耳樱桃粥	(23)
丝瓜络消斑饮	(23)
润肌养颜茶	(24)
慈禧珍珠茶	(24)
绞股蓝藕汁	(24)
健美果蔬汁	(25)
驻颜酒	(25)
(二) 健脑益智药膳方	(26)
杞精炖鹌鹑	(26)
海马鸽蛋	(26)
银耳鸽蛋汤	(27)
黑豆枣杞汤	(28)
萱草忘忧汤	(28)
益智羹	(29)
补肾健脑糕	(29)
益智油饺	(30)
三珍米粥	(30)
山药桂圆粥	(31)
枸杞桂圆膏	(31)
健脑茶	(32)
补脑增智饮	(32)
(三) 抗疲劳药膳方	(33)
双参肉	(33)
丁香火锅	(34)
三稔煲芥菜	(34)

玉竹烧豆腐	(35)
天门冬萝卜汤	(35)
肉苁蓉豆豉汤	(36)
苁蓉鲜鱼汤	(37)
鲜莲银耳汤	(37)
清汤燕窝鸽蛋	(38)
绞股蓝红枣汤	(39)
蜂王浆强精饮	(39)
枸汁滋补饮	(40)
刺五加五味饮	(40)
(四) 减肥健美药膳方	(41)
减肥轻身方	(41)
竹笋烧鸡条	(41)
薏米鸭肉	(42)
赤豆炖鹌鹑	(43)
三鲜冬瓜	(43)
芦笋扒冬瓜	(44)
凉拌发菜	(44)
轻身散	(45)
减肥芡实散	(45)
竹荪银耳汤	(46)
轻身粥	(46)
冬瓜薏仁粥	(47)
防己黄芪粥	(47)
健身降脂茶	(47)
荷叶山楂茶	(48)
(五) 延年益寿药膳方	(48)

松子抗衰膏	(48)
首乌素鳝丝	(49)
五加蒜泥白肉	(49)
何首乌煮鸡蛋	(50)
长春鸽蛋	(51)
翡翠双菇	(51)
杞芪鲜贝	(52)
芦根蝉猴串	(53)
龙眼百合	(53)
益寿鸽蛋汤	(54)
补肾复元汤	(55)
补肾健脑糕	(55)
天冬黑豆饼	(56)
鲜奶玉液	(56)
菊花延龄膏	(57)
耐老酒	(57)
益寿茶	(58)

三、滋补强身药膳

(一) 补气药膳方	(59)
烩双菇	(59)
荷叶乳鸽片	(59)
法制猪肚	(60)
补益鸡	(61)
荷叶凤脯	(61)
参枣米饭	(62)
薯面萝卜饺	(62)

山药面	(63)
枸杞水晶糕	(63)
补虚正气粥	(64)
黄芪粥	(64)
小米面茶	(65)
人参果露茶	(65)
参芪酒	(66)
(二) 补血药膳方	(67)
归参山药猪腰	(67)
乌贼骨炖猪皮	(67)
生地乌鸡汤	(68)
黄芪鳝鱼汤	(68)
猪心大枣汤	(69)
兰花鸭肝羹	(69)
蜜饯姜枣龙眼	(70)
牛骨髓膏	(70)
花生衣红枣汁	(71)
红枣羊骨糯米粥	(71)
糯米阿胶粥	(71)
当归补血茶	(72)
红枣养血茶	(72)
(三) 气血双补药膳方	(73)
归参鳝鱼	(73)
牛肉胶冻	(73)
参归炖猪心	(74)
芙蓉百花	(74)
气血滋补汤	(75)

兔肉补虚汤	(75)
益气黄鳝羹	(76)
杏仁玉枣	(76)
荆芥馄饨	(77)
养血茶	(77)
龙眼冰糖茶	(78)
补血顺气药酒	(78)
(四) 补肺阴药膳方	(79)
杏仁豆腐	(79)
贝母甲鱼	(79)
萝卜杏仁煮牛肺	(80)
北杏猪肺汤	(80)
沙百鸭汤	(81)
罗汉果肺汤	(81)
蜜饯双仁	(81)
银耳冰糖羹	(82)
山药杏仁粥	(82)
百合枇杷藕茶	(83)
西洋参益肺酒	(83)
(五) 补脾胃药膳方	(83)
香酥山药	(83)
莲子猪肚	(84)
明炉桂鱼	(85)
荷花拼盘	(85)
姜橘椒鱼羹	(85)
白术苡仁饭	(86)
薏米八宝饭	(86)

萝卜饼	(87)
健脾益气糕	(88)
茯苓包子	(88)
瓜蒂炒米粉	(89)
三米桂圆粥	(89)
山药薏米粥	(89)
猪脾粥	(90)
健脾茶	(90)
(六) 补肝肾药膳方	(91)
法制黑豆	(91)
拔丝核桃仁	(91)
莲花鲍鱼	(92)
白扒鱼翅	(92)
枸杞麦冬蛋丁	(93)
虫草红枣炖甲鱼	(93)
补益海参	(94)
鳝段炖猪肉	(94)
桑椹蜜膏	(95)
肝肾饭	(95)
麻仁栗子糕	(96)
三鲜烙盒	(96)
延年益肾茶	(97)
返老还童茶	(97)
(七) 滋阴药膳方	(98)
银杏全鸭	(98)
葱烧海参	(99)
红枣煨肘	(99)

玉米须龟	(100)
雀巢樟茶鸭	(100)
赤蚌珊瑚鱼	(101)
银耳鸭蛋汤	(101)
天门冬烧麦	(102)
虫草米粥	(102)
玉竹粥	(103)
麦冬粥	(103)
百合沙参粥	(104)
党参麦冬茶	(104)
(八) 壮阳药膳方	(105)
姜附烧狗肉	(105)
冬瓜裙边	(105)
核桃仁炒韭菜	(106)
韭菜炒干丝	(106)
五彩蛇丝	(107)
琵琶虾	(107)
冬虫夏草炖黄雀	(108)
虫草金龟	(108)
盘龙鳗	(109)
双鞭壮阳汤	(109)
壮阳狗肉汤	(110)
鹿肾羹	(111)
鹿茸羹	(111)
麻雀肉饼	(112)
锁阳壮阳粥	(112)
鹿角胶粥	(113)

肾阳酒	(113)
-----------	-------

四、常见病症药膳

(一) 发热药膳方	(114)
西瓜白虎汤	(114)
鲜芦根薏苡仁粥	(114)
导赤清心粥	(115)
清宫粥	(115)
生姜地黄粥	(116)
增液粥	(116)
生地茅根粥	(117)
银翘解毒粥	(117)
桑菊杏仁粥	(118)
清热茶	(118)
清肺止渴凉茶	(119)
双花饮	(119)
桑叶薄荷饮	(120)
(二) 中暑药膳方	(120)
百合莲花汤	(120)
绿豆冬瓜汤	(121)
草菇莴笋汤	(121)
鲜奶芦笋汤	(121)
青荷鳅鱼汤	(122)
萝卜鸭肫汤	(123)
肉丝苦瓜汤	(123)
防暑茶	(124)
乌梅清暑茶	(124)

绿豆酸梅茶	(124)
清暑明目茶	(125)
祛暑清心茶	(125)
(三) 头痛药膳方	(125)
天麻鱼头	(125)
丝瓜藤煲猪肉	(126)
黄酒核桃泥	(127)
归参鳝鱼	(127)
屈头鸡汤	(128)
天麻石决明猪脑汤	(128)
鳙鱼川芎白芷汤	(128)
青箱子速溶饮	(129)
清眩茶	(129)
风热头痛川芎茶	(130)
升麻三黄茶	(130)
僵蚕葱白茶	(130)
(四) 眩晕药膳方	(131)
五味首乌蜜	(131)
金雀花瘦肉汤	(131)
四味止眩汤	(132)
八宝清眩汤	(132)
黄豆芽猪血汤	(133)
夏菊粥	(133)
枸杞麦冬粥	(134)
清热养阴茶	(134)
防眩晕茶	(135)
旱莲桑椹酒	(135)

(五) 失眠药膳方	(136)
乌灵参炖鸡	(136)
玫瑰花烤羊心	(136)
芝麻桑核丸	(137)
红枣银耳汤	(137)
紫菜猪心汤	(137)
小麦百合生地汤	(138)
枣仁百合汤	(138)
黑枣葱白汤	(138)
红黄安神羹	(139)
养心粥	(139)
小麦红枣粥	(140)
小米枣仁粥	(140)
柏子仁粥	(140)
安神茶	(141)
竹叶宁心茶	(141)
(六) 哮喘药膳方	(142)
姜味润肺蜜糖	(142)
沙锅杏仁豆腐	(142)
冰糖蒸鸭梨	(143)
甲鱼贝母汤	(143)
白果仁麻黄甘草汤	(144)
苏子降气粥	(144)
加味参苓粥	(144)
蛤蚧粥	(145)
百喘糖汁	(145)
平喘茶	(146)

霜桑叶茶	(146)
久喘桃肉茶	(147)
(七) 胃痛药膳方	(147)
胡椒猪肚	(147)
丁香桂胡鸡	(148)
胡椒葱汤	(148)
桂皮山楂汤	(149)
仙人掌猪肚汤	(149)
温胃粥	(150)
干姜粥	(150)
佛手柑粥	(151)
生姜萝卜汁	(151)
牛奶姜汁	(151)
佛手茶	(152)
老姜茶	(152)
(八) 贫血药膳方	(153)
糖渍加味红枣	(153)
猪蹄鸽蛋	(153)
山药紫荆皮汤	(154)
生血牛筋汤	(154)
补心养血汤	(154)
糖酒猪皮汤	(155)
猪皮红枣羹	(155)
荔枝干大枣	(156)
猪血粥	(156)
桂圆黑芝麻粥	(156)
动物肝粥	(157)

(九) 便秘药膳方	(157)
金钩挂银丝	(157)
姜汁菠菜	(158)
香菇桃仁汤	(158)
二仁通幽汤	(159)
桑椹苳蓉汤	(159)
三仁汤	(159)
桃花馄饨	(160)
核桃仁粥	(160)
五仁粥	(161)
松仁粥	(161)
麻仁桑仁粥	(161)
老年保健茶	(162)
四仁通便茶	(162)
(十) 呃逆药膳方	(163)
补气止呃方	(163)
胡椒生姜汤	(163)
佛手姜汤	(164)
老刀豆姜汤	(164)
藿香粳米粥	(164)
加味橘皮粥	(165)
丁香柿蒂粥	(165)
治呃逆药茶	(166)

五、内科病药膳

(一) 甲状腺肿大药膳方	(167)
理气化痰丸	(167)

醋泡海带	(167)
昆布海藻煮黄豆	(168)
凉拌海蜇头	(168)
消瘦汤	(169)
海带紫菜汤	(169)
蚝豉海带汤	(169)
猪胰淡菜汤	(170)
海珠散结茶	(170)
消瘦红糖饮	(170)
(二) 甲状腺功能亢进药膳方	(171)
菊蚌怀珠	(171)
紫菜蛋卷	(172)
干烧杞麦冬笋	(172)
凉拌蜇皮芹菜	(173)
鸡蛋拌海参	(173)
川参粥	(174)
五味粥	(174)
鲜蘑粥	(174)
绿豆橙子饮	(175)
青果萝卜饮	(175)
(三) 支气管炎药膳方	(176)
慢支食疗方	(176)
双仁百合方	(176)
百合糖柚	(177)
北杏炖雪梨	(177)
润肺银耳汤	(177)
杏仁猪肺汤	(178)

甜杏鲫鱼汤	(179)
蜜枣甘草汤	(179)
葱梨汤	(179)
川贝雪梨羹	(180)
荸荠百合雪梨羹	(180)
麻杏甘草粥	(181)
(四) 高血压药膳方	(181)
天麻炖甲鱼	(181)
海带爆木耳	(182)
海蜇荸荠	(182)
素什锦	(182)
冰糖炖海参	(183)
山楂决明汤	(183)
首乌山楂汤	(184)
玉米须瓜皮香蕉汤	(184)
银叶红枣绿豆汤	(184)
银耳山楂羹	(185)
松花淡菜粥	(185)
菊苗粥	(186)
降压茶	(186)
菊明降压茶	(187)
夏枯草降压茶	(187)
(五) 低血压药膳方	(187)
鹿茸蛋	(187)
牛肉胶冻	(188)
六味升压汤	(188)
桂圆菠萝升压汤	(189)

复元汤	(189)
胎盘猪肉汤	(190)
当归姜枣汤	(190)
升压鸡蛋糕	(190)
莲参粥	(191)
生脉粥	(192)
甘枣茶	(192)
升压药茶	(192)
(六) 高脂血症药膳方	(193)
素烩三菇	(193)
山楂青鱼片	(193)
首乌黑豆炖甲鱼	(194)
绿豆萝卜灌大藕	(194)
鲤鱼山楂蛋	(195)
山楂黄精粥	(195)
茵陈荷叶粥	(196)
菊花决明子粥	(196)
山楂降脂茶	(197)
纤维茶	(197)
山楂桃仁露	(198)
(七) 冠心病药膳方	(198)
山楂炖牛肉	(198)
玉竹煲兔肉	(199)
木耳烧豆腐	(199)
川芎蛤蜊汤	(200)
大枣冬菇汤	(200)
血管回春汤	(201)

香菇降脂汤	(201)
益寿杂面	(201)
川芎红花粥	(202)
楂菊决明茶	(202)
丹参黄豆汁	(203)
(八) 溃疡病药膳方	(203)
生姜木瓜方	(203)
鲜姜猪肚方	(204)
苡仁扁豆山药汤	(204)
旱莲草红枣汤	(205)
黄鱼鱼肚汤	(205)
陈草蜜膏	(206)
马铃薯蜜膏	(206)
包心菜粥	(206)
土豆粥	(207)
溃疡茶	(207)
甘蓝牛乳汁	(208)
鲜包菜饴糖汁	(208)
(九) 脂肪肝药膳方	(208)
金钱草砂仁鱼	(208)
鱼脑粉	(209)
脊骨海带汤	(209)
玉米须冬葵子赤豆汤	(210)
白术枣	(210)
黄芝泽香饮	(210)
当归郁金楂橘饮	(211)
黄芪郁金灵芝饮	(211)

(十) 急、慢性肾炎药膳方	(212)
逐水消肿方	(212)
大蒜炖鸭	(212)
薏冬鲫鱼汤	(213)
大蒜鳖肉汤	(213)
葫芦双皮汤	(213)
二皮车前草汤	(214)
冬瓜蚕豆壳粥	(214)
茅根公英粥	(215)
玉米须车前叶粥	(215)
葫芦粥	(215)
白菜苡仁粥	(216)
鲫鱼利水茶	(216)
西瓜白茅茶	(217)
(十一) 糖尿病药膳方	(217)
清蒸茶鲫鱼	(217)
山药炖猪肚	(217)
蒜烧南瓜	(218)
竹笋鳝鱼	(218)
黄精黑豆汤	(219)
天山降糖羹	(219)
消渴汤	(220)
猪胰苡仁汤	(220)
菠根银耳汤	(220)
猪脾蜜丸	(221)
水蛇粟饭丸	(221)
地骨皮粥	(222)

天花粉粥	(222)
降糖茶	(222)
双皮天花粉茶	(223)
(十二) 酒毒、食物中毒药膳方	(223)
治醉酒不醒方	(223)
治醉酒不醒方	(224)
糖渍金橘	(224)
姜汁猪血菠菜	(224)
荸荠豆豉青豆	(225)
橘味醒酒汤	(225)
螺蚌葱豉汤	(226)
老菱角汤	(226)
万寿果粥	(226)
甘蔗萝卜粥	(227)
南瓜根煎	(227)
绿豆甘草饮	(227)
番薯叶饮	(228)
鲜生姜汁	(228)
杏树皮汁	(228)
紫苏叶汁	(229)
生萝卜汁	(229)

六、外科病药膳

(一) 乳腺炎药膳方	(230)
三草红糖蛋	(230)
苍耳炒鸡蛋	(230)
蜂房地丁汤	(231)

四仙猪骨汤	(231)
金针猪蹄汤	(232)
香附粳米粥	(232)
蒲金粥	(232)
银花陈皮饮	(233)
合欢甘草金针饮	(233)
银花地丁茶	(233)
野菊花茶	(234)
鲜橙汁冲米酒	(234)
(二) 胆囊炎、胆石症药膳方	(234)
丹参郁金蜜	(234)
香附鸡金粉	(235)
山羊角陈皮汤	(235)
公英酱草薏米粥	(236)
茵陈薏米粥	(236)
金玉梅苋饮	(236)
川楝子元胡饮	(237)
麦苗叶茶	(237)
消炎利胆茶	(237)
消胆结石茶	(238)
(三) 颈淋巴结结核药膳方	(238)
煮芋艿	(238)
荔枝炖海带	(239)
蜗牛炖猪精肉	(239)
月季夏枯草膏	(240)
槐米糯米粉	(240)
白梅花煮鸡蛋	(240)

猪肉海藻汤	(241)
参芪地黄粥	(241)
猫爪草茶	(241)
夏枯草茶	(242)
(四) 血栓闭塞性脉管炎药膳方	(242)
温阳狗肉	(242)
七品蒸鸭	(243)
毛冬青炖猪蹄	(243)
四虫粉	(244)
鹿角胶熟地汤	(244)
黑豆活血粥	(244)
枸杞红枣山药粥	(245)
脉管炎酒	(245)
乌蛇通脉酒	(246)
祛寒通络酒	(246)
通脉管药酒	(246)
(五) 风湿性关节炎药膳方	(247)
五加皮炖瘦猪肉	(247)
附片蒸狗肉	(247)
乌蛇汤	(248)
桂心酒粥	(248)
柳枝木瓜粥	(249)
姜汁川乌粥	(249)
伸筋草酒	(250)
雪莲花蜈蚣酒	(250)
(六) 疝气药膳方	(250)
茴香小雀	(250)

柚子鸡蛋	(251)
桂花羊肉	(251)
猪肉茴香丸子	(252)
小茴香红烧蛋	(252)
茴香炖猪膀胱	(253)
过江龙鸡蛋汤	(253)
羊睾丸鸡蛋汤	(253)
红皮蒜柑核汤	(254)
草果麦仁汤	(254)
荔枝核粥	(254)
茴香红糖粥	(255)
青果石榴茶	(255)
(七) 痔疮药膳方	(256)
米醋煮羊血	(256)
清蒸黄鳝	(256)
白糖炖鱼肚	(256)
白及大蒜炖乌鲤鱼	(257)
荞麦猪苦胆丸	(257)
僵蚕莲藕汤	(257)
木耳柿饼汤	(258)
凌霄槐花糯米粥	(258)
槐花山栀粉	(258)
苦酒赤豆散	(259)
疗痔宝珠茶	(259)
(八) 脱肛药膳方	(259)
绿豆糯米猪肠	(259)
陈醋煮大枣	(260)

黄花菜木耳汤	(260)
芋头花炖肉	(261)
黄芪枳壳炖带鱼	(261)
石榴皮蜜膏	(261)
鳝鱼薏米汤	(262)
猪肠马齿苋汤	(262)
黄芪升麻四物茶	(263)
脱肛茶	(263)

七、儿科病药膳

(一) 小儿感冒药膳方	(264)
萝卜姜枣汤	(264)
葱白香菜汤	(264)
生姜桑叶汤	(265)
荆苏茶姜汤	(265)
葱姜糯米粥	(265)
流感茶	(266)
(二) 小儿麻疹药膳方	(266)
红萝卜香菜汤	(266)
荸荠芦茅汤	(266)
金针香菜汤	(267)
鸽蛋粳米粥	(267)
粳米冬笋粥	(268)
荸荠萝卜汁	(268)
小儿麻疹茶	(268)
小儿透疹茶	(269)
散疹茶	(269)

(三) 小儿水痘药膳方	(269)
绿豆汤	(269)
香菜汤	(270)
银花薏苡仁粥	(270)
野菊花粥	(271)
三豆粥	(271)
蒲公英解毒粥	(271)
甘草三豆饮	(272)
青果芦根茶	(272)
芦菊茶	(272)
(四) 百日咳药膳方	(273)
小肠葱头止咳汤	(273)
豆腐青葱汤	(273)
百部验方	(274)
浙贝蛋	(274)
川贝蜜	(274)
板栗糖浆	(275)
二冬阿胶粥	(275)
川贝杏仁粥	(275)
饴糖萝卜汁	(276)
百日咳茶	(276)
百部蜜糖茶	(276)
(五) 流行性腮腺炎药膳方	(277)
蛇蜕葱白方	(277)
龙衣炒鸡蛋	(277)
鸭蛋冰糖	(278)
蒜泥马齿苋	(278)

猪肠葱汤	(278)
金针根汤	(279)
银翘粥	(279)
板蓝根粥	(279)
疳腮茶	(280)
大青忍冬茶	(280)
(六) 小儿流涎药膳方	(280)
摄涎饼	(280)
大枣陈皮竹叶汤	(281)
茯苓益智仁粥	(281)
白术糖	(282)
姜糖神曲茶	(282)
(七) 小儿疳积药膳方	(282)
小儿疳积汤	(282)
榴根猪肉	(283)
内金煮黄鳝	(283)
丁香姜汁奶	(284)
消食散	(284)
鸡内金散	(284)
粳米胡萝卜粥	(285)
小米淮山药粥	(285)
橘花红茶	(286)
三鲜消滞饮	(286)
(八) 小儿腹泻药膳方	(286)
鸡蛋黄油	(286)
糯米固肠汤	(287)
大枣木香汤	(287)

胡椒糊汤	(288)
茯苓大枣粥	(288)
婴儿泄泻绿茶	(288)
小儿理中茶	(289)
(九) 小儿遗尿药膳方	(289)
烤金钱橘	(289)
白糖猪膀胱	(290)
小儿缩尿糖浆	(290)
鸡肠粉	(290)
止遗粉	(291)
加味鸡肠散	(291)
小儿缩尿粥	(291)
韭菜根粥	(292)
缩尿茶	(292)
益智缩尿茶	(293)
(十) 小儿发育不良药膳方	(293)
芝麻椒盐虾	(293)
海带花生排骨汤	(294)
鲩鱼头金针汤	(294)
蛋烘糕	(295)
栗子泥	(295)
金针增智粥	(296)
胡麻粥	(296)
(十一) 小儿佝偻病药膳方	(297)
虾皮蛋羹	(297)
龙骨荷包蛋	(297)
清炖二骨汤	(297)

核桃栗子羹	(298)
牡蛎面条	(298)
龙牡粥	(299)
蛋壳粉粥	(299)
芝麻鱼豆粉	(300)
胎盘蛋壳粉	(300)
蛋壳龟板散	(300)
焦碧桃大枣饮	(301)
(十二) 小儿肠道寄生虫药膳方	(301)
糖蜜南瓜子	(301)
炒使君子	(302)
姜蜜	(302)
炒香榧	(302)
雷丸冰糖	(303)
驱虫糖	(303)
杀虫汤	(304)
使君子粥	(304)
雷丸槟榔粥	(304)
驱虫丸茶	(305)
驱钩虫茶	(305)

八、妇科病药膳

(一) 痛经药膳方	(306)
调经草汤	(306)
黑豆蛋酒汤	(306)
姜枣花椒汤	(307)
山楂去痛粥	(307)

茴香麻雀粥	(308)
当归粥	(308)
鲜益母草粥	(308)
痛经茶	(309)
三花调经茶	(309)
调经酒	(309)
(二) 闭经药膳方	(310)
当归煮鸡蛋	(310)
天香炉煲猪肉	(310)
乌豆益母草汤	(311)
调经祛瘀水鱼汤	(311)
归芪调经汤	(311)
黑豆红花汤	(312)
桃仁牛血羹	(312)
桃仁红花粥	(313)
调经茶	(313)
(三) 带下病药膳方	(313)
山药莲苡汤	(313)
冰糖冬瓜子汤	(314)
白兰花瘦猪肉汤	(314)
完带粥	(315)
石榴皮粥	(315)
鳖甲鹿角胶粥	(315)
鸡冠花茶	(316)
白果通淋茶	(316)
(四) 崩漏(功能性子宫出血)药膳方	(317)
艾叶生姜煨鸡蛋	(317)

卷柏芹菜鸡蛋汤	(317)
当归地黄羊肉汤	(317)
红米生地粥	(318)
三七粉粥	(318)
小麦鸡血粥	(319)
乌梅红糖水	(319)
小蓟锅巴茶	(319)
(五) 妊娠恶阻 (呕吐) 药膳方	(320)
姜汁炒糯米	(320)
姜汁牛奶	(320)
砂仁蒸鲫鱼	(320)
黄花鱼煲蒜头	(321)
生姜伏龙肝鸡肉汤	(321)
白术鲫鱼粥	(322)
鲜竹茹粥	(322)
五汁安胎饮	(322)
妊娠止呕茶	(323)
(六) 妊娠水肿药膳方	(323)
黑豆大蒜煮红糖	(323)
千金鲤鱼汤	(324)
牛肉蒜汤	(324)
黑豆赤豆粥	(324)
五皮粥	(325)
鹿头肉粥	(325)
(七) 胎动不安 (习惯性流产) 药膳方	(326)
苎麻根煲鸡	(326)
蛋黄固胎羹	(326)

莲子葡萄干汤	(327)
杞杜鹌鹑汤	(327)
艾叶鸡蛋汤	(328)
参芪保胎膏	(328)
安胎鲤鱼粥	(329)
二红固胎粥	(329)
养胎粥	(329)
(八) 不孕症药膳方	(330)
益母草元胡鸡蛋汤	(330)
菟杜麻雀汤	(330)
五子胎盘汤	(331)
鹿肾阿胶汤	(331)
双皮炖鸽子	(332)
开郁种玉粥	(332)
启宫粥	(333)
白狗骨粥	(333)
(九) 子宫脱垂药膳方	(334)
蓖麻根炖鸡	(334)
升麻煲龟肉	(334)
巴戟炖猪大肠	(335)
首乌炖雌鸡	(335)
青山羊血	(335)
参芪毛豆角	(336)
补中益气粥	(336)
党参小米粥	(337)
黄鳝小米粥	(337)
金樱柿蒂桂圆饮	(337)

枳壳糖浆	(338)
丝瓜络炭酒	(338)
(十) 妇女更年期综合征药膳方	(339)
麻雀炖淡菜	(339)
黄精山药炖鸡	(339)
蒸百合枸杞	(340)
首乌枸杞蛋	(340)
栗子枸杞羊肉汤	(340)
更年康粥	(341)
枣仁山萸肉粥	(341)
百合地黄粥	(342)
甘麦大枣粥	(342)

九、男科病药膳

(一) 阳痿药膳方	(343)
虫草炖雄鸭	(343)
冬虫草炖胎盘	(343)
核桃炖蚕蛹	(344)
杜仲爆羊腰	(344)
阳痿食疗方	(345)
雄蚕蛾酒	(345)
麻雀壮阳汤	(345)
羊外肾汤	(346)
虾米虫草香虫汤	(346)
药烧饼	(347)
雀卵羊肉羹	(347)
鹿鞭粥	(348)

(二) 遗精药膳方	(348)
遗精方	(348)
猪肾煨附子	(349)
猪腰核桃	(349)
红杞乌参鸽蛋	(349)
枸杞炖牛鞭	(350)
五味止遗汤	(351)
虾蛋肉烧麦	(351)
黑芝麻山药酥	(352)
雀卵虫草粥	(352)
莲实雪耳粥	(353)
覆盆子茶	(353)
(三) 早泄药膳方	(354)
早泄方	(354)
北芪杞子炖乳鸽	(354)
杞子南枣煲鸡蛋	(355)
淮山圆肉炖水鱼	(355)
熘炒黄花猪腰	(355)
椰子糯米蒸鸡饭	(356)
山药茯苓包子	(356)
脆鳝面	(357)
(四) 睾丸肿痛药膳方	(358)
山药桂圆炖甲鱼	(358)
合欢花蒸猪肝	(358)
昆布海藻煮黄豆	(359)
瓦楞子蒸鸡肝	(359)
马鞭草蒸猪肝	(359)

金橘柑核汤	(360)
老丝瓜陈皮	(360)
橘核茴香方	(361)
(五) 不育症药膳方	(361)
催育鸡	(361)
酿禾花雀	(362)
巴戟天苁蓉炖狗鞭	(362)
双冬女贞子虫草汤	(363)
参芪雀卵汤	(363)
液化汤	(363)
益气健精汤	(364)
固精酒	(364)
(六) 前列腺炎药膳方	(365)
黑槐子鸡蛋	(365)
紫花地丁炒田螺	(365)
栗子炖乌鸡	(366)
老人癃闭汤	(366)
灯心柿饼汤	(366)
爵床红枣汤	(367)
山药菟丝粥	(367)
慈姑凌霄粉	(368)
热淋尿痛茶	(368)
二紫通尿茶	(368)
(七) 前列腺肥大药膳方	(369)
补肾利尿小肚	(369)
利尿蛤蜊肉	(369)
炖麻雀	(370)

田螺坤草汤	(370)
补肾羹	(371)
参芪精	(371)
黑芝麻蜂蜜糊	(371)
桂末粥	(372)
双仁牛膝粥	(372)
莲米茯菟粥	(372)

十、皮肤病药膳

(一) 痤疮药膳方	(374)
蜜饯金橘	(374)
姜醋木瓜	(374)
凉拌三菜	(375)
麻油泡使君子仁	(375)
大蒜白及煮鲤鱼	(376)
凉血五花膏	(376)
薤汁蜜膏	(376)
绿豆薏仁汤	(377)
海藻薏米粥	(377)
黑豆坤草粥	(378)
天葵苡仁粥	(378)
(二) 酒渣鼻药膳方	(379)
枇杷栀子方	(379)
山桅蜜丸	(379)
鲜蘑发菜鸡丝	(379)
莲子白果汤	(380)
枇杷叶膏	(380)

银花知母粥	(381)
麻黄酒	(381)
(三) 湿疹药膳方	(381)
土茯苓炖鹌鹑	(381)
桑椹百合汤	(382)
归竹乌蛇汤	(382)
冬瓜皮薏米汤	(382)
薏米赤小豆玉米须粥	(383)
土茯苓槐花饮	(383)
当归玉竹乌蛇饮	(383)
(四) 荨麻疹药膳方	(384)
丝瓜子方	(384)
红枣炖猪胰	(384)
使君猪肉丸	(384)
芋头炖猪排	(385)
当归黄芪乌蛇汤	(385)
僵蚕荆芥蝉蜕汤	(386)
生地元鱼汤	(386)
多皮饮	(386)
抗敏茶	(387)
(五) 神经性皮炎药膳方	(387)
团鱼煲黑豆	(387)
黄花菜炖蚌肉	(387)
黄花菜大枣炖鸽	(388)
芹菜枸杞煮豆腐	(388)
马齿苋金针菇粥	(389)
芦菊饮	(389)

(六) 银屑病(牛皮癣)药膳方	(389)
仙茅菟丝子羊肉汤	(389)
乌梅膏	(390)
车前蚕砂薏米粥	(390)
桂花薏米粥	(391)
茯苓槐花粥	(391)
(七) 皮肤瘙痒药膳方	(391)
败酱草炖猪大肠	(391)
荆防归枣粥	(392)
生姜桂枝粥	(392)
青粱米桃仁粥	(393)
薄荷蝉衣茶	(393)
风疹瘙痒茶	(393)
暑季痒疹茶	(394)
苦参菊花止痒茶	(394)
(八) 扁平疣药膳方	(395)
去疣方	(395)
炒酸苦瓜	(395)
醋鸭蛋	(395)
三子糯米粉	(396)
白果薏米汤	(396)
薏苡仁米饭	(397)
薏米百合粥	(397)
治扁平疣茶	(397)
蜂房青叶薏米茶	(398)
(九) 斑秃、白癜风药膳方	(398)
沙苑蒺藜猪肝	(398)

浮萍黑芝麻丸	(398)
柿饼杞子丸	(399)
天麻鲤鱼	(399)
马齿韭菜包子	(400)
槐花柏叶粥	(400)
二白一花饮	(401)
鬼针苳麻饮	(401)
(十) 带状疱疹药膳方	(401)
龙子丹	(401)
黑豆煲团鱼	(402)
齿苋薏米汤	(402)
柴胡青叶粥	(402)
马齿苋薏米粥	(403)
菱角粥	(403)

一、概 述

药膳是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋予药用，药借食力，食助药威；既具有营养价值，更具有防病治病、保健强身、延年益寿的功效。因此，药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。它可以使食用者在心理上感觉是一种享受，在享受中，使其身体得到滋补，疾病得到治疗。因而，中国传统药膳的制作和应用，可以说，不但是一门科学，而且是一门艺术。

（一）药膳的起源与演变

人类的祖先为了生存的需要，不得不在自然界到处觅食，久而久之，也就发现了某些动物、植物不但可以作为食物充饥，而且具有某种药用价值。在人类社会的原始阶段，人们还不需要也没有能力把食物与药物分开。这种把食物与药物合二而一的现象就成了药膳的起源。也许正是基于这样一种情况，中国传统医学才认为“药食同源”。现代考古学家已发现不少原始时代的药性食物。现代民族学也发现一些处在原始时代的民族会制作具有药物作用的食物。这些都证明，药

膳确实可以说起源于人类的原始时代。当然，这种原始的药膳雏形，还不能说是真正的药膳，那时的人们还不能自觉地利用食物的药性。真正的药膳只能出现于人类已经有了丰富的药物知识和积累了丰富的烹饪经验之后的文明时代。那么，真正意义的药膳在我国究竟起源于何时？又是如何发展演变的呢？

我国自文字出现以后，甲骨文与金文中就已经有了“药”字与“膳”字。而将药字与膳字联起来使用，便形成“药膳”这个词，最早见于《后汉书·列女传》。其中有“母亲调药膳思情笃密”这样的字句。《宋史·张观传》还有“蚤起奉药膳”的记载。这些记载证明，至少在一千多年前，我国已出现药膳其名。而在药膳一词出现之前，在我国的古代典籍中，已出现了有关制作和应用药膳的记载。《周礼》记载了“食医”，食医主要掌管调配周天子的“六食”、“六饮”、“六膳”、“百羞”、“百酱”的滋味、温凉和分量。食医所从事的工作与现代营养医生的工作类似。同时，书中还涉及了其它一些有关食疗的内容。《周礼·天官》还记载了疾医主张用“五味、五谷、五药养其病”；疡医则主张“以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉，以滑养窍”等。这些主张已经是很成熟的食疗原则。这些记载表明，我国早在西周时期就有了丰富的药膳知识，并出现了从事药膳制作和应用的专职人员。

成书于战国时期的《黄帝内经》中载：“凡欲诊病，必问饮食居处”，“治病必求其本”，“药以祛之，食以随之”；“人以五谷为本”，“天食人以五气，地食人以五味”，“五味入口，

藏于肠胃”，“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气”。与《黄帝内经》成书时间相近的《山海经》中也提到了一些食物的药用价值：“櫟木之实，食之使人多力；枏木之实，食之不老；狴狴食之善走，蓼服之不火。”上述医籍的记载，说明在先秦时期中国的食疗理论已具雏形。

《黄帝内经》中共有 13 首方剂，其中有 8 首属于药食并用的方剂，如乌鲂骨丸，由茜草、乌鲂、麻雀蛋、鲍鱼制成。其制作方法是将前 3 种研末为丸，以鲍鱼汤送服，主要用于治疗血枯病。说明当时药膳的制作与应用也较成熟。

秦、汉时期药膳有了进一步发展。东汉末年成书的《神农本草经》集前人的研究载药 365 种，其中红枣、人参、枸杞子、五味子、地黄、薏苡仁、茯苓、沙参、姜、葱白、当归、贝母、杏仁、乌梅、鹿茸、核桃、莲子、蜂蜜、龙眼、百合、附子等，都具有药性，常作为配制药膳的原料。汉代名医张仲景的《伤寒杂病论》、《金匱要略方论》不仅发展了中医理论，而且在治疗上除了用药，还采用了大量的饮食调养方法来配合治疗，如白虎汤、桃花汤、竹叶石膏汤、瓜蒂散、十枣汤、阿胶鸡子黄汤、当归生姜羊肉汤、甘麦大枣汤等。在食疗方面张仲景不仅发展了《黄帝内经》的理论，而且突出了饮食的调养及预防作用，开创了药物与食物相结合治疗重病、急症的先例，并记载了食疗的禁忌及应注意的饮食卫生。汉代以前虽有较丰富的药膳知识，但仍不系统，为我国药膳食疗学理论的奠基时期。

晋、唐时期为药膳食疗学的形成阶段，药膳理论有了长

足的发展，出现了一些专门著述。晋代葛洪的《肘后备急方》、北魏崔洁的《食经》、梁代刘休的《食方》等著述对中国药膳理论的发展起到了承前启后的作用。

唐代名医孙思邈在其所著的《备急千金要方》中设有“食治”专篇，食疗已开始成为专门学科，其中共收载药用食物 164 种，分为果实、菜蔬、谷米、鸟兽四门类叙述。孙思邈还指出：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血。”“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药耳。”并认为“若能用食平疴，适性遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也”。孙思邈的弟子孟诜集前人之大成编成了《食疗本草》。这是我国第一部集食物、中药于一体的食疗学专著，共收集食物 241 种，详细记载了食物的性味、保健功效、过食偏食后的副作用及其独特的加工烹调方法。这时，还有医博士咎殷编著的《食疗心鉴》、南唐陈士良的《食性本草》，这些都是在晋、唐时期出现的专门论述食疗功效的专著，将食疗、药膳作为专门的学科进行详细的论述。

宋、元时期为食疗、药膳学全面发展时期。宋代官方修订的《太平圣惠方》中专设“食治门”，记载药膳方剂 160 首，可以治疗 28 种病症，且药膳以粥、羹、饼、茶等剂型出现。元朝的统治者也重视医药理论，提倡蒙、汉医的进一步结合和吸收外域的成果，由饮膳太医忽思慧所编著的《饮膳正要》为我国最早的营养学专著。该书收载食物 203 种，除了谈到对疾病的治疗，还首次从营养学的观点出发，强调了正常人应加强饮食营养的摄取，用以预防疾病，并详细记载了饮食卫生，服用药食的禁忌及食物中毒的表现，颇有见解。

明、清时期是中医食疗、药膳学进入更加全面发展的阶段。几乎所有关于本草的著作都注意到了本草与食疗学的关系，对于药膳的烹调和制作也达到了极高的水平，且大多符合营养学的要求。明代李时珍的《本草纲目》对中医食疗提供了丰富的资料，仅谷、菜、果 3 部就收有 300 多种，其中专门列有饮食禁忌、服药与饮食的禁忌等。明代朱棣的《救荒本草》记载了可供荒年救饥食用的植物 414 种，并绘图详细讲述其产地、名称、性味及烹调方法。此外，还有徐春甫的《古今医统》、卢和的《食物本草》、宁原的《食鉴本草》。较为著名的有贾铭的《饮食须知》、王孟英的《随息居饮食谱》等，至今在临床及生活中仍有较大的实用价值。这一时期的食疗学还有一个突出的特点，就是提倡素食的思想得到进一步的发展。如黄云鹄所著的《粥谱》、曹庭栋的《老老恒言》等均重视素食，这对食疗、养生学的发展均有帮助。

中国药膳自远古至现今，源远流长；自宫廷到民间，广为流传。据有的学者统计，自汉初到明末，有关药膳的著作已有 300 多部。而今有关食疗、药膳的著作更是色彩纷呈，应用空前广泛，以至出现了一些专门的药膳餐馆。在人们的生活中，药膳也得到了空前的普及，在国外也备受青睐。

药膳是中国传统饮食和传统医学的重要内容，它已作为一种适用的科学、艺术和文化传播遍世界各地，走进千家万户。

（二）药膳的分类

药膳经过千百年的演变、积累和创造，现已形成种类繁

多的一系列特殊膳食，可按药膳的性状、制作方法和作用等三方面来分类。

1. 按性状分

(1) 菜肴类：此类药膳是以蔬菜、肉、蛋、鱼、虾类等为原料，配一定比例的药物制成的菜肴。这类药膳可以制成冷菜、蒸菜、炖菜、炒菜、炸菜、卤菜等。

(2) 米面食品类：此类药膳是以米和面粉为基本原料，加一定补益药物或性味平和的药物制成的馒头、汤圆、包子等各种饮食。

(3) 粥食类：此类药膳是以米、麦等粮食加一定的补益药物煮成的半流体食品。这类药膳可以用具有药用价值的粮食制成，也可以由药物和粮食制成。

(4) 糕点类：此类药膳是按糕点的制作方法制成的，花样繁多，一般由专业厂家制作。

(5) 汤羹类：此类药膳是以肉、蛋、奶、海味等原料为主加入药物经煎煮而成的较稠厚的汤液。

(6) 精汁类：此类药膳是将药物原料用一定的方法提取、分离后制成的有效成分较高的液体。

(7) 饮料类：此类药膳是将药物和食物浸泡和压榨，煎煮或蒸馏而制成的一种专供饮用的液体。

(8) 罐头类：此类药膳是将药膳原料，按制造罐头的工艺生产。

(9) 糖果类：此类药膳是将药物加入熬炼成的糖料经混合制成的固体食品。

(10) 蜜饯类：此类药膳是以植物的干、鲜果实或果皮为

原料经药液煎煮后，再附适量的蜂蜜或白糖而制成。

2. 按制作方法分

(1) 炖类：此类药膳是将药物和食物同时下锅，加水适量，置于武火上，烧沸去浮沫，再置文火上炖烂而制成。

(2) 焖类：此类药膳是将药物与食物同时放入锅内，加适量的调味品和汤汁，盖紧锅盖，用文火焖熟。

(3) 煨类：此类药膳是将药物与食物置于文火上或有余热的柴草灰内进行煨制而成。

(4) 蒸类：此类药膳是将药膳原料和调料拌好，装入碗中，置蒸笼内用蒸气蒸熟。

(5) 煮类：此类药膳是将药物与食物放在锅内，加入水和调料，置武火上烧沸，再用文火煮熟。

(6) 熬类：此类药膳是将药物与食物倒入锅内，加入水和调料，置武火上烧沸，再用文火烧至汁稠、味浓、烂。

(7) 炒类：此类药膳是先用武火将油锅烧热，再下油，然后下药膳原料炒熟。

(8) 熘类：这是一种与炒相似的药膳，主要区别是熘需放淀粉勾芡。

(9) 卤类：此类药膳是将药膳原料加工后，放入卤汁中，用中火逐步加热烹制，使其渗透卤汁而制成。

(10) 烧类：此类药膳是将食物经焯、煎等方法处理后，再调味、调色，然后加入药物、汤汁，用武火烧滚，文火焖，烧至卤汁稠浓而制成。

(11) 炸类：此类药膳是将药膳原料放入油锅中炸熟。

3. 按作用分

(1) 滋补强身类：此类药膳是供无病但体弱的人食用的。它主要是通过调理脏腑器官和组织的功能，使之协调，从而达到增强体质，增进健康的目的。主要包括：益气养血药膳、滋阴壮阳药膳及补肾、养肝、健脾药膳等。

(2) 治疗疾病类：此类药膳是针对病人的病情需要而制作的一种起治疗作用或辅助治疗作用的膳食。它可以通过长期服用而达到治疗疾病的目的，最适宜于慢性病患者。它的种类按其具体功能主要有：解表药膳、泻下药膳、清热药膳、祛寒药膳、消导化积药膳、补益药膳、理气药膳、理血药膳、祛痰止咳药膳、熄风药膳等。

(3) 保健益寿类：此类药膳是根据用膳者的生理、病理特点而制作的一种属于药性平和，起增进健康和抗衰老作用的膳食。它主要是通过提高机体免疫功能和协调功能，从而达到促进发育、调理气血或抗衰延年的目的。可分为儿童保健药膳、妇女保健药膳和老年保健药膳。常用的药膳有：人参防风粥、参麦团鱼、虫草鸭子、燕窝汤、银耳羹、杜仲腰花、乌鸡白凤汤、血藤河蟹、小儿八珍糕、芡实粥等。

(三) 药膳的主要特点

药膳是药物与食物的有机结合，既有药物的治疗作用，又有食品的补养、充饥作用。其主要特点在于：以中医基础理论为核心，强调药食同源，在辨证论治的指导下，充分应用药物与食物的性味与功能的统一，最大限度地促进药物与食物的吸收、利用，以达到保健强身、防病治病的目的。

1. 药膳以中医药的理论为基础，注重辨证论治

药食结合是中医的传统疗法，为综合治疗中的一种重要方法。它是以中医的阴阳五行学说、脏腑经络学说为基础，结合本草学理论，采用辨证论治的方法进行调整补养的治疗方法。中医认为，人体是一个有机的整体，人与自然界也是一个有机的整体，人体内的阴阳应平衡，气血应调和，以保证人体的健康。人类生活于自然界，禀受天地阴阳之气而生，应与自然界的气候、环境的变化相适应。但由于气候的异常变化，过度的劳累，精神压力太大，饮食不节制等诸多因素，很容易使气、血、阴、阳平衡失调又不能自行恢复而产生疾病。同样，生于大自然的各种动、植物也禀受天地阴阳之气而生，具有四气、五味，与药品的药性一样，食物也具有食性。用食物、药物的偏性来调节人体的气、血、阴、阳的失衡，即是药膳食疗之根本所在。四气是指寒、热、温、凉四种不同的药性。寒、凉性的药物、食物具有清热、泻火、解毒的作用，可以减轻或消除热证，如茯苓、菊花、绿豆、丝瓜、鸭肉等；温、热性的药物、食物具有温阳、散寒、救逆的作用，可以减轻或消除寒证，如附子、干姜、桂枝、葱、粟米、雀肉、羊肉等。药物与食物还有五味，即酸、苦、甘、辛、咸五种不同的味道。五味不同，其治疗作用亦不同。酸味能收涩、止汗、止泻；苦味能燥湿、坚阴、泄热；甘味能补益和中、缓急止痛；辛味能发散、行气、活血；咸味能软坚散结、泻下。此外，五味还与五脏相对应，酸味入肝、苦味入心、甘味入脾、辛味入肺、咸味入肾。药物与食物还具有升降浮沉及归经作用。升浮的药物可发汗解毒、散寒；沉降的药物具

有理气、泻下、止汗的作用。食物也同样具有上述作用。药膳只有在中医药的理论指导下，才能充分利用药物、食物的作用来调节人体脏腑的功能。

药膳应在辨证论治的指导下选用对症的食疗才能取得预期的效果，只有在正确的辨证基础上，明了不同食用者的病变所在，有针对性地选用不同的药膳，才能达到目的。如同为咳嗽，风寒咳嗽以食用葱白粥为宜；肺阴虚燥热的干咳，则宜用百合杏仁粥；风热咳嗽则应服贝母桑叶梨汁。应仔细辨证，充分了解各种咳嗽的寒、热、虚、实，有了正确的诊断，治疗才不会出现差错。在运用辨证论治原则的时候还应注意四时气候、地理环境对人的生理、病理的影响，在不同的季节选用不同的药膳。春宜升补，春季阳气初生，大地复苏，万物生发向上，内应肝脏，应根据春季的特性，因势利导，应用升补之法，充分调动人体的阳气，使气血调和。夏宜清补，夏季炎热，火邪炽盛，万物繁茂，内应心脏，应根据夏令之时，人体脏腑气血旺盛，采用清淡、清热之品调节人体阴阳气血。长夏宜淡补，长夏时值夏、秋之际，天热下降，地湿上蒸，湿热相缠，内应脾脏，应根据长夏之时采用淡渗之品，利湿健脾以达到气血生化有源。秋宜平补，秋季阳气收敛，阴气滋长，气候干燥，内应肺脏，此时五脏刚从夏季旺盛的代谢中舒缓过来，应进行阴阳平衡的滋补，以调节夏季脏腑功能的失调。冬宜温补，冬季天气寒冷，阳气深藏，内应肾脏，此时应根据冬季封藏的特点，以温热大补之品来滋补人体气血阴阳之不足，使脏腑的气血旺盛，适应自然界的變化。一年四季，不论何时，都必须重视保养脾胃之气。脾胃为后天

之本，气血生化之源，只有脾胃的消化吸收功能好，药膳才能充分吸收，转化。

2. 药膳以传统的烹调艺术为手段

药膳的主要原料是药物和食物。它必须寓药于食，寓性于味，融药物功效与食物美味于一体。因此，它也就必须以精湛的烹调艺术为手段，借助炖、焖、煨、蒸、煮、熬、炒、卤、烧等中国传统的烹调方法。同时，按患者身体的需要进行中药的调补、选料。对所选用的中药应根据药物的不同，采用不同的炮制、加工方法及分离提取方法，以保证制成的食品既具有一般美食的色、香、味、形，又可在享受美味的同时达到治病、保健和强身的目的。

3. 药膳以治病、保健和强身为目的

食用一般膳食的主要目的是为了消除饥饿，维持生存，增强体质，促进健康和获得一种物质享受。服用一般药物的目的则是为了治疗疾病。而食用药膳，除上述两个目的兼而有之外，其最主要的目的还是为了使有病者得到治疗，体弱者得以增进健康，健康者得以更加强壮。

药膳是医疗食养结合的好形式，将中药和中餐有机地结合在一起，将药治和食治结合在一起，既可疗疾，又可借助鼓动胃气，增加抗病能力。目前，在生活中应用范围广，数量多的当数保健养身药膳，有 500 多种动、植物可作为滋补食疗药膳食品，如人参、冬虫夏草、芡实、山药、白术、天麻、茯苓、甘草、当归、首乌、核桃、芝麻、红枣、燕窝、甲鱼、薏苡仁、莲子、枸杞子及鸡、鸭、猪、羊、雀肉等，这些都能起到滋身体、补气血、调阴阳的作用。现代药理学研

究证实，这些滋补品，确能增强机体生理功能，改善细胞的新陈代谢和营养，对神经内分泌的调节功能和机体的免疫功能、抗病能力都有好的调节作用，且为绿色食品，符合现代人的健康需求。如人参具有抗衰老的作用，可延长细胞的寿命，具有抗氧化的作用，可增强机体的免疫功能，刺激骨髓的造血功能和肝脏的解毒作用，加强大脑皮质的兴奋与抑制过程，调节兴奋和抑制两种过程的平衡，提高及增强机体对各种有害刺激的非特异性的防御能力。枸杞子具有降血糖、血脂、保肝及调节免疫功能的作用。

（四）药膳的应用原则

药膳具有丰富饮食、保健养生、防病治病等多方面的作用，在应用中应遵循一定的原则，不可滥用。

正确对待药膳与药物的关系。药物是去病疗疾的，见效快，重在治病；药膳多用以养身防病，见效慢，重在养与防。食疗不能代替药物疗法，但是药膳在保健、养身、康复中却有很重要的地位，尤其是慢性病，老年病，部分妇、儿疾病患者能在享受美味的同时，收到保养、调和、治病的效果。中医治病之法很多，如药物、食疗、针灸、按摩、气功、心理、音乐、药浴等各有所长，各有不足，因此，应视具体人与病情而选定合适的治法，不可滥用。

药膳要有针对性。针对不同疾病的不同阶段，采用不同的药膳，对症立方用膳。但对于不同年龄层次的人的保健补养却有一些不同的生理特点和不同的病理变化，应注意有针

对性地辨证施膳。

少年儿童：少儿时期与成人比，在生理上最主要的区别是少儿处在不断生长、发育之中，尚未成熟与完善，属于稚阴稚阳，脏腑娇嫩，易虚易实。根据小儿的生理特点易于出现热证、阳证，处于生长期需较多的营养物质，且小儿脾胃不足，过食生冷、油腻之品极易损伤脾胃，引起消化不良。因此，小儿的饮食应少温补，多样化，富有营养，易于消化，尤其应注意时时顾护脾胃，以补后天之本。

中年人：青年时期是人体脏腑功能旺盛，各器官组织都处于鼎盛时期。随着时间的推移进入中年期，有一个由盛而衰的转折点，脏腑功能逐渐由强而弱，而这个时期的许多人又肩负工作、生活两副重担，往往抓紧时间拼命工作，自恃身体好而忽视了必要的保养。中医认为，过度劳体则伤气损肺，长此以往则少气力衰，脏腑功能衰败，加速衰老；而过度劳心则阴血内耗，出现记忆力下降，性功能减退，气血不足，久而久之出现脏腑功能失调，产生各种疾病。而中年人的身体状况本来就不如青年时期，所以中医很注重中年人的保健调养。《景岳全书》指出：“人于中年左右，当大为修理一番，则有创根基，尚于强半。”中年时的补养不但使中年时期身体强壮，也可防治早衰。通过选用补肾、健脾、舒肝等功效的药膳，可起到健肤美容、抗疲劳、增智、抗早衰、活血补肾强身的作用。

老年人：老年人由于大半辈子的忙碌奔波，过度劳心劳体，出现脏腑功能的不足，随着年龄的增长也出现了脏腑功能的减退和气血津液的不足。加之青壮年时期所遗留的一些

病根，往往虚实夹杂，以虚为主，出现心、肝、脾、肺、肾的不足，表现为体力下降、记忆力减退、头晕、失眠、性功能减退、腰酸腿软、腹胀、纳差、便秘等。又夹有实证，血脉不通畅，痰湿内阻，出现骨质增生、动脉硬化、组织增生等。此时的饮食治疗应以补养为主。但老年人的补养与年轻人的不同，不是一时能奏效，应长期坚持，宜清淡，熟软，易于消化、吸收。可适当多服用药粥、药汤等具有健脾开胃、补肾填精、益气养血、活血通脉、通便及延年益寿作用的药膳。

二、美容保健药膳

（一）润肤美容药膳方

莲藕驻颜方

【来源】 《太清草木方》

【原料】 莲花 7 克，莲藕 8 克，莲子 9 克。

【制作】 将上 3 味阴干，为末，过筛，混匀，装瓶封存。

【服法】 每日早、晚空腹服 1 克，用酒或温开水送服。

【功效】 驻颜轻身，葆青春。适用于肥胖而容颜早衰症。

养颜抗皱膏

【来源】 《中国驻颜全书》

【原料】 人参 80 克，桃仁 200 克，白芷 100 克，蜂蜜 300 克。

【制作】 将上 3 味药加水 500 毫升，连煎 3 次，每次取汁 200 毫升，再将 3 次汁液合在一起，浓缩为 300 毫升~400 毫升，入蜂蜜煮沸，停火，冷却收瓶。

【服法】 每日早、晚各服 2 匙。

【功效】 益气活血，养颜抗皱。适用于身体早衰，面部过早出现皱纹等症。

乌发养颜膏

【来源】 《中国驻颜全书》

【原料】 黑芝麻、核桃仁各 60 克，北杏仁 20 克，薏苡仁、冰糖各 30 克。

【制作】 将以上各味同放沙锅内，加水适量，文火煎煮 7 小时，收膏装瓶。

【服法】 每日早、晚空腹服 2 匙，常食有效。

【功效】 补肝肾，乌须发，驻容颜，抗衰老。适用于面色不佳，须发早白等症。

樱桃美容散

【来源】 《中国驻颜全书》

【原料】 蜜樱桃 300 克，山药粉、核桃肉各 500 克，蜂蜜 400 克。

【制作】 核桃肉炒香捣碎；樱桃切成碎块。蜂蜜加适量开水，文火溶化后加山药粉、核桃肉，炒出香味，加樱桃炒匀，入缸密封即成。

【服法】 早晨空腹服 50 克，用沸水冲饮，如冲入少许黄酒、果酒或果汁效果更好。

【功效】 健脾益气，润肤驻颜。樱桃味甘，性温，有健脾胃，补中益气之功。《名医别录》载：“主调中，益脾气，令人好颜色，美色”。山药有补脾胃，养颜色。核桃肉调胃口，通经脉，润肌肤，华发质。诸药共奏驻颜延寿之功。

荷花荔枝鸭

【来源】 《中国食疗学》

【原料】 水盆鸭 1 只（约 1000 克），荔枝 200 克，瘦猪肉 800 克，鲜荷花 1 朵，熟火腿 20 克，姜片 10 克，葱节 15 克，精盐 3 克，料酒 15 毫升，清汤 200 毫升。

【制作】 ①将鸭去毛，洗净，切开背，切除嘴及内脏，敲断四柱骨，放开水里氽一下，取出去净绒毛，洗净污物。鲜荷花洗净，掰下花瓣叠好，剪齐两端，放开水锅中氽一下捞起。荔枝洗净，去壳和核，切成 2 片。将火腿切成丁。瘦猪肉切成小块。②取蒸盒 1 个，先放火腿、猪肉、鸭、葱、姜、精盐、料酒，再加水 500 毫升，用湿纸封口，入蒸笼内蒸 2 小时至鸭肉烂，去掉姜、葱、火腿、猪肉，撇去汤面上油泡沫。将鸭、荔枝、荷花加清汤蒸约 20 分钟即成。

【服法】 食鸭肉，喝汤。每日 200 克～300 克，10 日为 1 个疗程。

【功效】 滋阴健脾，养血生肌，润肌肤，美容颜。

黄精鲜鱼

【来源】 《中国驻颜全书》

【原料】 草鱼 1 条（约 750 克），黄精 25 克，料酒 10 毫升，葱白丝 5 克，嫩芹菜叶 6 片，泡红辣椒 1 个，淀粉 25 克，白糖 3 克，味精 1 克，姜汁 12 毫升，精盐 4 克，蒜泥 10 克，酱油 5 毫升，植物油 800 毫升（实耗 50 毫升），鲜汤适量。

【制作】 ①黄精去净残渣，烘干研末，煎取药汁 120 毫

升；草鱼去鳞和鳃，去内脏，用刀斜划成菱形块，抹精盐。淀粉 8 克和黄精药汁 30 毫升拌均，抹在鱼身上。将淀粉、精盐、酱油、白糖、味精和鲜汤兑成滋汁。②锅放中火上，下植物油烧至六成熟，下草鱼炸 3 分钟，滗出余油，锅内留油 50 毫升，烹入料酒，加黄精药汁、姜汁、蒜泥、鲜汤，炖至草鱼熟装盘，滋汁烹入锅内，溢出香味时淋在草鱼身上，撒上葱、辣椒、芹菜叶即成。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补气益血，美容延寿。适用于体质虚弱，气血不足等症。常食有强身美容功效。

【宜忌】 凡湿痰气阻，中焦虚寒，大便溏稀者不宜食。

香菇豆腐

【来源】 《蔬菜保健食谱》

【原料】 嫩豆腐 200 克，香菇丁 50 克，胡萝卜丁 10 克，香油 10 毫升，高汤、胡椒粉、精盐、白糖、味精、淀粉各适量。

【制作】 ①将豆腐用水煮 5 分钟，捞起，切去老硬的边后用匙压碎，倒掉渗出的水。加精盐、白糖、味精、香油拌匀。②取中碗 1 个，碗底涂好香油，倒入拌好的豆腐泥，压修成碗形，放进蒸锅中，用大火蒸 15 分钟。③将香菇丁、胡萝卜丁用精盐、高汤、湿淀粉煮成芡汁。④将蒸好的豆腐扣在深盘中，浇入煮好的芡汁，淋上香油即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 滋润皮肤，健美身体。

猪皮烧花生米

【来源】 《中国驻颜全书》

【原料】 新鲜猪皮 200 克，花生米 250 克，精盐、味精、葱花、姜末各适量。

【制作】 ①将花生米去杂质，洗净待用。将鲜猪皮去毛洗净，下沸水锅中焯一段时间捞出洗净，切成丁。②将鲜猪皮、花生米、精盐、姜末和清水一起下锅煮沸后，改用小火烧至猪皮熟烂，花生米醇香嫩细时，撒上葱花、味精即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 猪皮中含有丰富的胶原蛋白，是使皮肤光洁，细嫩，富有弹性的重要物质。花生米中含有丰富的营养物质，有延缓衰老和维持神经系统正常功能的作用。常食能有效地滋润皮肤，使皮肤洁白而富有弹性。

樱桃香菇

【来源】 《药膳菜谱》

【原料】 水发香菇 80 克，鲜樱桃 50 克，莴笋 100 克，料酒、味精、精盐、酱油、白糖、姜汁、湿淀粉、植物油、香油各适量。

【制作】 ①将水发香菇洗净，切成薄片；莴笋洗净，去皮，切成薄片；鲜樱桃摘洗干净待用。②炒锅放植物油烧热，放入香菇煸炒，加入姜汁、料酒、酱油、白糖、精盐和水 500 毫升煮沸后，再改文火煨炖 10 分钟。然后将莴笋片入锅，加入味精，用湿淀粉勾芡，最后放入樱桃，淋上香油，出锅装

盘即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 香菇益气开胃，含有丰富的维生素 B₁、B₂、PP、E，还含有能提高机体免疫功能的香菇多糖。樱桃为“调中，益脾气，令人好颜色，美志”的佳果。莴笋中含有丰富的维生素 C、E，可滋润皮肤，促进皮肤白嫩细腻。经常食用能使皮肤白嫩光洁。

玉兔西兰花

【来源】 《现代家庭滋补药膳》

【原料】 西兰花 400 克，鸡茸 250 克，鸡蛋清 90 毫升，料酒、香油、精盐、味精各适量。

【制作】 ①将西兰花削成球形，入开水中焯片刻，用精盐、味精、香油拌匀待用。②将鸡茸放碗中，加鸡蛋清、料酒、精盐、味精，打成泥状，做成 10 只玉兔上笼蒸 10 分钟，出笼后在盘中放入西兰花即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补虚养颜，易消化，提高机体免疫功能。

杨梅芙蓉鸡片

【来源】 《节日家宴》

【原料】 鸡肉 200 克，杨梅 10 个，鸡蛋清 200 毫升，鸡汤 100 毫升，精盐 5 克，湿淀粉 40 克，料酒 10 毫升，味精 1 克，香油、葱末、姜末各少许。

【制作】 ①鸡肉洗净，用刀背把鸡肉砸成泥状，边砸达

加点水。②用鸡汤把鸡肉泥澥开，搅成糊状，鸡蛋清分4次放入鸡泥中搅拌（顺一个方向），使之融为一体，至发粘时加放湿淀粉、味精再搅匀。③炒锅放火上，放油，烧至四五成热时分多次放入鸡肉泥，视肉泥成片，浮出油面，立即捞出，以免过火不白。④另起一锅，放油，炝葱末、姜末，放汤、精盐、料酒，烧开后用湿淀粉勾芡，成稠糊状。放味精，下鸡泥片，轻轻搅匀，放香油，出锅，装盘。盘四周用洗净的杨梅点缀。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补气血，美容颜，安脏腑，温养补益。

养血美容汤

【来源】 《中医报》

【原料】 酒白芍、红花、香附、党参、白术、生地、当归各10克，北沙参15克，茯苓、川芎、广木香各6克。

【制作】 以上诸药同放入沙锅内，先用武火煮沸，再用文火煎半小时，滤出药液后，再加水适量，煎煮。将2次药液混合后备用。

【服法】 每日3次，每次空腹服30毫升~50毫升，连服1周为1个疗程，共用3个疗程。

【功效】 养血美容，祛面部雀斑。

红颜汤

【来源】 《中外女性美容全书》

【原料】 大白菜心250克，红枣8枚，牛奶100毫升，

鸡蛋 1 个，料酒、精盐、葱花各适量。

【制作】 将大白菜心洗净切 5 厘米长的段，沸水氽过捞出；红枣加清水 2 碗，煮半小时至 1 小时，加入牛奶、精盐、料酒、葱花，待滚沸后入白菜心，再滚沸打入鸡蛋，迅速搅散成蛋花即可。

【服法】 每日早、晚餐服食。

【功效】 补血养颜，洁肤润肤。适用于容颜憔悴，肌肤粗糙等症。

猪皮红枣羹

【来源】 《药膳汤羹》

【原料】 猪皮 500 克，红枣 250 克，冰糖适量。

【制作】 将猪皮去毛，洗净，切小块；红枣洗净去核，备用。将猪皮块与红枣同放沙锅中，放入冰糖和清水，大火烧开后，用小火炖成稠羹。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补血美容。适用于容颜早衰，血小板减少性紫癜，牙龈出血，血友病，缺铁性贫血等症。

麦皮牛奶粥

【来源】 《中国驻颜全书》

【原料】 麦皮 100 克，牛奶 300 毫升，黄油 5 克，白糖 100 克，精盐少许。

【制作】 将麦皮浸泡 3 分钟，加水煮粥，将熟时放入牛奶煮 10 分钟，加黄油、白糖及少量精盐，麦皮开花即可。

【服法】 每日早、晚餐服食。

【功效】 益气健脾，美颜健身。麦皮（麦麸）为一种高纤维食物，有防治便秘之功效。牛奶营养丰富，易于消化吸收。此粥能全面补充体力，适用于体弱胃气尚可者。是病后康复的理想膳食。

银耳樱桃粥

【来源】 （经验方）

【原料】 水发银耳 50 克，罐头樱桃 30 克，粳米 50 克，糖桂花、冰糖各适量。

【制作】 先将粳米煮粥，粥熟后，入冰糖溶化，加入银耳，煮 10 分钟，再入樱桃、糖桂花，煮沸后即成。

【服法】 随意服食。

【功效】 补气养血，嫩皮肤，美容颜。适用于气血虚之颜面苍老，皮肤粗糙干皱等症。常食可使人肌肉丰满，皮肤嫩白光润，容颜焕发，唇似樱桃。

丝瓜络消斑饮

【来源】 （民间验方）

【原料】 丝瓜络、白茯苓、白僵蚕、白菊花各 10 克，珍珠母 20 克，玫瑰花 2 朵（鲜品），红枣 10 枚。

【制作】 将以上各味同放沙锅中，加水适量，连煎 2 次，取汁 500 毫升。

【服法】 每日 1 剂，早、晚各温服 250 毫升，10 日为 1 个疗程。

【功效】 养肝健脾，悦颜消斑。适用于面部蝴蝶斑。

润肌养颜茶

【来源】 （民间验方）

【原料】 大生地 12 克，积雪草、生山楂各 15 克，白糖少许。

【制作】 将上药共切碎捣研成粉末状，混匀，开水煎煮后加白糖。

【服法】 代茶徐徐饮服，每日 1 剂。

【功效】 清热凉血，荣养肌肤。适用于皮肤粗糙衰老，瘙痒等症。

慈禧珍珠茶

【来源】 《御香缥缈录》

【原料】 珍珠、茶叶各适量。

【制作】 选用晶莹圆润的珍珠研磨成细粉，瓷罐封贮，备用。

【服法】 每次取珍珠粉 1 克～1.5 克，加入茶叶，以沸水冲泡，温服，每隔 10 日服 1 次。

【功效】 润肌肤，葆青春，美容颜。适用于面部皮肤衰老等。

绞股蓝藕汁

【来源】 （民间方）

【原料】 绞股蓝 60 克，鲜藕（粗大者为佳）150 克，白

糖适量。

【制作】 将绞股蓝、鲜藕洗净，分别捣烂取汁，加白糖即可。

【服法】 每日1次，连服15~20日。

【功效】 养颜抗皱。适用于面部皮肤衰老等。

健美果蔬汁

【来源】 《美肤驻颜饮食法》

【原料】 鲜芹菜、西红柿、橙子各适量。

【制作】 将芹菜洗净，切段；西红柿洗净切片；橙子去皮切片。将以上各原料分别放入果汁机内搅汁。

【服法】 每日饮1~2杯。

【功效】 富含维生素和无机盐。滋润皮肤，降脂降压，减肥健美。

驻颜酒

【来源】 《长生食物和药酒》

【原料】 柚子5个，地黄、当归、芍药各40克，蜂蜜50克，白酒4000毫升。

【制作】 将柚子洗净，拭干，切成2厘米~3厘米大的块，同上药装入罐内，加白酒浸泡90日，滤去渣滓即可。

【服法】 每次饮服20毫升~40毫升、每日1次。

【功效】 养血驻颜。适用于皮肤色素沉着，皮肤老化，面部痤疮等症。

(二) 健脑益智药膳方

杞精炖鹌鹑

【来源】 (民间验方)

【原料】 鹌鹑 1 只，枸杞子、黄精各 30 克，精盐、味精各适量。

【制作】 将鹌鹑宰杀，去毛及内脏，洗净，枸杞子、黄精装鹌鹑腹内，加水适量，文火炖酥，加精盐、味精调味即成。

【服法】 弃药，吃鹌鹑肉，喝汤。每日 1 次。

【功效】 滋养肝肾，补精益智。鹌鹑是良好的益智食品，含有丰富蛋白质、无机盐、维生素等，有助于小儿发育，增进食欲，提高记忆力。脑力劳动者常食，能消除眩晕健忘症状，能提高智力，有健脑养神之作用；枸杞子能补肾益精，养肝明目，抗疲劳，增强体力和智力；黄精能补脾润肺，养阴生津，强化筋骨，益智强身。几味同用更增加其滋补和益智作用。适用于肝肾不足、精血亏虚所致的神疲乏力，腰膝酸软，眩晕健忘等症。

海马鸽蛋

【来源】 《现代家庭滋补药膳》

【原料】 海马、鸽蛋各 8 个，精盐、味精、白胡椒粉各适量。

【制作】 将鸽蛋打入盘中，每个鸽蛋上放 1 只海马。将精盐、味精、白胡椒粉均匀地撒在鸽蛋上，上笼蒸 10 分钟即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补肾壮阳，镇静安神，益气美容，健脏强身。

银耳鸽蛋汤

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 银耳 6 克，鸽蛋 12 个，核桃仁 15 克，荸荠粉 60 克，白糖、植物油各适量。

【制作】 ①银耳在温水中泡 1 小时，洗净杂质，盛入碗内，加水上蒸笼蒸 1 小时左右。鸽蛋放在冷水锅里煮熟，捞入冷水里浸后去壳，放入碗内。另取碗 1 个，放入荸荠粉，加清水调成粉浆。核桃仁用温水浸泡半小时，剥皮、沥干水分，用油炸酥，切碎成米粒状。②铝锅置火上，加清水，滗入蒸银耳的汁，倒入荸荠粉浆，加白糖、核桃仁，搅拌匀成核桃稀糊盛入汤碗内。③将银耳放在核桃糊的周围，12 个鸽蛋再镶在银耳的周围即成。

【服法】 每日 1 剂，分 2 次服。

【功效】 补脑强身。银耳性平，味甘淡。能润肺生津，滋阴养胃，益气和血，补脑强心，为强壮滋补品。鸽蛋味甘咸，性平，能补虚损。核桃仁味甘性温，能补肾养血，调肺纳气，润肠通便。荸荠能消积。四物合用，具有滋阴润肺、补肾益气、补脑强心功效。适用于阴虚肺燥引起的津液亏耗，干咳久咳，肠燥便秘，以及病后阴虚体弱，疲乏无力等症。健

康人常食能增强记忆力。

黑豆枣杞汤

【来源】 《不药良方》

【原料】 黑豆 60 克，小红枣 12 枚，枸杞子 10 克。

【制作】 将上 3 味同置沙锅内，加水适量，文火煎煮，至黑豆酥即可。

【服法】 吃黑豆、红枣、枸杞子，喝汤。每日 1 剂，分 2 次服用。

【功效】 滋养肝肾，补益心脾。适用于肝肾亏虚，心脾不足，腰膝酸软，头晕眼花，心悸健忘，面色皤白等症。尤其记忆力减退兼见视力下降，神疲乏力者适用。

【宜忌】 湿热内盛者慎用。

萱草忘忧汤

【来源】 《医醇剩义》

【原料】 黄花菜 20 克，合欢花 10 克，蜂蜜 30 克。

【制作】 将黄花菜、合欢花同置锅内，加水适量，煎煮 30 分钟，取汁，加入蜂蜜即成。

【服法】 每日 1 剂，睡前温服。

【功效】 除烦解郁，安神益智。现代研究发现，黄花菜含有维生素 A、B₁、C 及蛋白质等，具有清心、宁神、益智功效；合欢花为一种神经系统的强壮剂，具有舒解郁结、缓和紧张、减轻疲劳等作用。适用于虚烦不安，忧郁烦恼，夜不能眠，注意力难以集中，记忆力下降等症。

益智羹

【来源】 《中国药膳大辞典》

【原料】 鲜熟红桑椹 20 克，桂圆肉 50 克，苹果 200 克，冰糖 50 克，玫瑰蜜饯 10 克，水适量。

【制作】 先将熟红桑椹、桂圆肉、苹果洗净，桑椹捣碎，桂圆肉切成颗粒，苹果切成丁形小块，冰糖捣碎。然后置锅加适量水，加入玫瑰蜜饯与上述各料，用中火煮至桂圆肉熟软即成。

【服法】 每日分 1~2 次食完，连食 5 日为 1 个疗程。

【功效】 健脑，益智。适用于健忘，易疲劳等症和智力低下的青少年。

补肾健脑糕

【来源】 （民间方）

【原料】 核桃仁 30 克，柏子仁 20 克，莲子 25 克，枸杞子 15 克，黑芝麻 20 克，玉米粉、淮山药粉各 200 克，红糖少许。

【制作】 先将核桃仁打碎，莲子去心，然后把黑芝麻碾碎，与柏子仁、枸杞子相合，加少量红糖，同玉米粉、淮山药粉做成糕，蒸熟即可。

【服法】 每日早餐服食 30 克。

【功效】 补肾固精，健脑益智，壮腰强筋，养血明目，延年益寿。适用于五脏虚损，腰膝酸痛，头目眩晕，视力减退，失眠健忘等症。健康人久服能轻身延年。

益智油饺

【来源】 《增寿益智药膳食品》

【原料】 远志 15 克，益智仁、菖蒲各 12 克，面粉 500 克，糯米粉 50 克，鸡蛋 6 个，黑木耳、银耳各 10 克，芝麻 20 克，核桃仁 50 克，白糖、熟猪油、植物油各适量。

【制作】 ①将前 3 味药水煎两遍取汁，过滤 2 次后待用。
②糯米粉炒香，核桃仁炒熟、切碎，黑木耳、银耳水发后切碎，芝麻炒香。③将白糖、核桃仁、熟糯米粉、黑木耳、银耳等混合成为馅料。④将白糖、鸡蛋、熟猪油、药汁等与面粉拌和成面团，揪成面剂，擀成面皮，包入馅料，捏成三角形，放入油中炸熟即可。

【服法】 当主食吃。

【功效】 开胃健脾，通窍益智。适用于多种因素引起的智力低下症。此方中配以核桃仁、芝麻、黑木耳、银耳等具有强肾补脑作用的食物，对注意力不集中，纳呆，精神疲惫，嗜睡，头昏的儿童效果最好。

三珍米粥

【来源】 《药膳粥谱》

【原料】 桂圆、莲子各 15 克，红枣 10 克，糯米 50 克，水、白糖各适量。

【制作】 先将莲子、红枣、糯米分别洗净，莲子去皮、心，红枣去核，桂圆去壳、核取肉。然后将莲子、红枣肉入锅，加水旺火煮沸后再加入糯米、桂圆肉，继续再煮至沸，改

用文火煨至糯米熟软，最后加入白糖调匀即成。

【服法】 每日服 2 次。

【功效】 益智宁心。其中桂圆肉又名龙眼肉，久服可使人聪明，健脑，益智。

【宜忌】 消化不良，中满痞胀，大便燥结者不宜服用。

山药桂圆粥

【来源】 《实用中医营养学》

【原料】 鲜生山药 100 克，桂圆肉 15 克，荔枝肉 5 个，五味子 3 克，粳米 50 克，白糖适量。

【制作】 将山药去皮，切成薄片，与桂圆肉、荔枝肉、五味子同置锅内，加入淘洗净的粳米，加水适量，煮成粥，加白糖调味即成。

【服法】 当早饭或晚饭食用，每日 1 剂。

【功效】 补益心肾，安神益智。山药能镇心神，安魂魄，补心气，健脑益智；桂圆古人称之为“益智果”，是治失眠健忘的补品；荔枝能通神益智，补脑填髓，养心神，补气血；五味子能加强中枢神经系统的兴奋过程，改善人的智力活动。适用于心悸失眠，眩晕健忘，神疲乏力等症。尤其适宜于中老年脑力劳动者。

枸杞桂圆膏

【来源】 《摄生秘剖》

【原料】 枸杞子、桂圆肉各 500 克。

【制作】 先将枸杞子洗净，然后与桂圆肉一并置沙锅内，

加水用文火煎煮。边煮边搅动，不使结底；时时加水，不使干枯。待熬成膏，用瓷罐收贮。

【服法】 每次取 1 匙，开水化开后服下，每日 2 次。

【功效】 补益心脾，滋养肝肾，养血安神，明目益智。适用于思虑过度、心脾损伤、肾精亏耗所致的头晕目糊，眼冒金星，视物不清，遇事善忘，注意力难以集中，神疲乏力，腰背酸痛等症。也可作为脑力劳动者调补服用。

健脑茶

【来源】 《家庭药茶》

【原料】 枸杞子、酸枣仁各 30 克，红糖适量。

【制作】 将以上 3 味同放茶杯内，冲入滚开水，盖紧盖，闷 20 分钟即成。

【服法】 每日 1 剂，随冲随饮，反复冲泡至药味尽为止。

【功效】 补养肝肾，健脑明目。适用于阴虚精亏，头晕眼花，心烦意乱，心悸不宁，记忆力减退，失眠神疲等症。对中老年人及脑力劳动者具有较好的健脑益智和延缓衰老的功效。

【宜忌】 痰热内盛者不宜饮用。

补脑增智饮

【来源】 《食物补疗大全》

【原料】 牛奶 180 毫升，鸡蛋黄 30 克，胡萝卜半根，苹果、橘子各 1 个，人参 1.5 克。

【制作】 先将牛奶煮沸，鸡蛋黄蒸熟，再将鸡蛋黄打散，

搅和在牛奶里；将胡萝卜、苹果、橘子分别洗净、切片、榨汁，加入蛋黄奶中，再将人参煎汁兑入，一并和匀即成。

【服法】 每日 1 剂，晚上睡前半小时饮服。

【功效】 补脑益智，强心爽神。适用于脑力劳动者补脑之用，尤其适宜于夜间工作的脑力劳动者。现代研究证明，牛奶含有丰富的营养素，有改善脑功能作用；蛋黄中含有丰富的卵磷脂，对增进记忆，提高脑力活动有益；胡萝卜、苹果中含有多种维生素及无机盐，具有健脑益智的作用；橘子为碱性食物，有中和人体内的酸性物质，活跃思维，增强记忆作用；人参大补元气，养心安神，益智增慧。此饮为补脑的最佳饮料。

（三）抗疲劳药膳方

双参肉

【来源】 《中国药膳》

【原料】 鲜人参 15 克，海参 150 克，瘦猪肉 250 克，香菇 30 克，青豌豆、竹笋各 60 克，味精、精盐、香油各适量。

【制作】 ①将海参发好，切块；香菇洗净，切丝；瘦猪肉洗净，切小块；竹笋切片。②将以上 4 料与人参、青豌豆一齐放沙锅内，加清水适量炖煮，以瘦猪肉熟烂止，加入味精、精盐、香油即可。

【服法】 每日 1~2 次，每次适量，每周 2 剂。

【功效】 大补气血，强壮身体，消除疲劳。适用于久病

体虚不复，或年老体衰，精神萎靡，身体疲倦等症。

丁香火锅

【来源】 《民间食谱》

【原料】 丁香 6 克，蛤蜊肉 200 克，鱼丸 100 克，墨鱼 2 条，虾仁 100 克，鸡汤 4 碗，粉丝、芹菜、冻豆腐、葱、精盐、味精、葡萄酒各适量。

【制作】 ①将蛤蜊肉、虾仁洗净，备用；鱼丸切片；墨鱼除去腹内杂物洗净后在开水锅里速烫 1 遍，然后切成 2 片。粉丝用热水泡软，切成几段；芹菜切成寸段；冻豆腐切成小块；葱切小段。②将以上各料先各放一半入锅，汤也加入一半，并可加入适量葡萄酒及少量精盐，旺火烧 5~6 分钟后，即可趁热吃，边吃边加。

【服法】 佐餐食。

【功效】 丁香具有强烈的芳香，有兴奋强身作用。当身体疲劳时，食丁香火锅能使人精神振奋，增强全身活力，消除疲劳。

三稔煲荠菜

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 三稔 4~5 枚，荠菜 500 克，精盐适量。

【制作】 将三稔切开；荠菜洗净，同煎汤，不加油，加精盐调味。

【服法】 1 次饮服。

【功效】 清热，止渴，除烦，抗疲劳，利小便。适用于

风热感冒所致的头痛发热，咳嗽痰黄稠，口干舌燥，口鼻气热，大便秘结，小便短黄等症。日常体力劳动或体育活动后肌肉酸痛，服之可透汗解肌，祛除疲劳，恢复精力。亦用以解酒。

玉竹烧豆腐

【来源】 《中国驻颜全书》

【原料】 玉竹 50 克，油豆腐 16 个，肥瘦猪肉 250 克，竹笋 20 克，水发香菇 8 个，芹菜心 25 克，发菜 5 克，料酒 25 毫升，味精 1 克，精盐 5 克，胡椒粉 0.6 克，鸡汤 250 毫升，湿淀粉 10 克，酱油 10 毫升，植物油 40 毫升，白糖少许。

【制作】 ①将玉竹煎取药汁 100 毫升；肥瘦猪肉剁成肉末；竹笋煮熟；香菇、芹菜切碎；油豆腐切一小口共 16 份，自切口挖空，将香菇、竹笋、芹菜、猪肉末、味精、胡椒粉、湿淀粉、料酒、精盐等调成馅，分成 16 份，放入油豆腐中，用发菜扎紧，不得漏馅。②将锅放植物油，置中火，掺鸡汤、玉竹汁、油豆腐，烧开，下酱油、白糖，加盖文火慢烧，至汤汁浓时起锅即成。

【服法】 佐餐食。

【功效】 美肌艳容。玉竹养阴润燥，生津止渴。《本经》载：“久服去面黑干，好颜色润泽，轻身不老”。久服能温暖身体，消除疲劳，消除颜面斑点，美肌肤，增血色。

天门冬萝卜汤

【来源】 《中国药膳》

【原料】 天门冬 15 克，萝卜 300 克，火腿 150 克，葱花 5 克，精盐 3 克，味精、胡椒粉各 1 克，鸡汤 500 毫升。

【制作】 ①将天门冬切成 2 毫米~3 毫米厚的片，用水约 2 杯，以中火煎至 1 杯量时，用布过滤，留汁备用。②火腿切成长条形薄片；萝卜切丝。锅内放鸡汤 500 毫升，将火腿肉先下锅煮，煮沸后将萝卜丝放入，并将煎好的天门冬药汁加入，盖锅煮沸后，加精盐调味，再略煮片刻即可。食前加葱花、胡椒粉、味精调味。

【服法】 佐餐食。

【功效】 止咳祛痰，消食轻身，抗疲劳。常食能增强呼吸系统功能，增强精力，消除疲劳。

肉苁蓉豆豉汤

【来源】 《营养汤谱》

【原料】 干豆豉 200 克，萝卜 100 克，肉苁蓉 15 克，小芋头 350 克，豆腐 400 克，葱花 5 克，精盐 3 克，味精、胡椒粉各 1 克，小鱼干适量。

【制作】 ①肉苁蓉加水 6 杯，以小火煎约 1 小时，待药汁煎至约 4 杯时，即可离火用布滤去药渣，再在此药汁内加入少量小鱼干，煮成肉苁蓉汤备用。②将豆豉压碎；萝卜切成丝；小芋头切成细丝，备用。③将做好的肉苁蓉汤放入铝锅内（汤量如少可酌量加点水），随即将压碎的豆豉放入汤内，盖锅煮。煮沸后即将切好的萝卜及芋头放入。再沸时将豆腐切成小块放入，用精盐调好味，再煮至豆腐浮上来时，即可离火。食时可加葱花、味精、胡椒粉调味。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补肾益精，润燥滑肠，消除疲劳。常食能强化脏腑功能，使精力充沛及延年益寿。男子常食能增强性功能，女子久用可以得孕，是疗效可靠的滋补强壮剂。

苡蓉鲜鱼汤

【来源】 《养生保健食谱》

【原料】 鲜鱼肉 400 克，肉苡蓉 15 克，白菜、胡萝卜、粉丝、豆腐、酱油、料酒、精盐、味精、胡椒粉各适量。

【制作】 ①将鲜鱼肉切成薄片；肉苡蓉、胡萝卜切成小薄片备用。②铝锅内（或火锅）加水，放入酱油、料酒、精盐、味精，将鱼片、肉苡蓉片、白菜、豆腐、粉丝等一同放入煮熟，再加入胡椒粉调味即可。

【服法】 食鱼肉，饮汤。

【功效】 补肾强精，消除疲劳，调节人体功能。适用于肾精不足，性功能减退等症。

鲜莲银耳汤

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 干银耳 10 克，鲜莲子 30 克，鸡汤 1500 毫升，料酒、精盐、白糖、味精各适量。

【制作】 ①把银耳发好，放一大碗内，加鸡汤 150 毫升蒸 1 小时左右，将银耳完全蒸透取出。②将鲜莲子剥去青皮和一层嫩白皮，切掉两头，捅去心，用水氽后仍用开水浸泡（鲜莲子略带脆性，不要泡得很烂）。③烧开剩余鸡汤，加入

料酒、精盐、味精、白糖，将银耳、莲子装在碗内，注入鸡汤即可。

【服法】 吃莲子、银耳，喝汤。每日 1 次。

【功效】 滋阴润肺，补脾安神。适用于心烦失眠，干咳痰少，口干咽干，食少乏力等症。健康人食用能消除疲劳，促进食欲，增强体质。

清汤燕窝鸽蛋

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 干燕窝 30 克，奶汤 1500 毫升，鸽蛋 24 克，鸡清汤 250 毫升，熟火腿丝 6 克，料酒 6 毫升，精盐 4 克，植物油适量。

【制作】 ①将燕窝择去毛，拣去杂质（要保持燕窝的完好）。②将鸽蛋放瓦钵内加水淹浸，加盖，用纱布密封（避免鸽蛋熟时爆裂），用中火蒸熟取出，放入冷水中冷却，剥去蛋壳（要保持鸽蛋完整）。③将锅烧热入油，烹料酒，加入鸡清汤和精盐，烧开后将燕窝用漏勺盛着放入另一锅内煨 1 分钟，取出后用洁净毛巾吸干水分，放在鸡清汤中间，排列整齐，把鸽蛋镶在燕窝四周，熟火腿丝放在燕窝上面。将锅洗净放在火上，加入奶汤烧至微沸后，撇去汤面浮油，从燕窝边轻轻倒入，保持燕窝外形完美。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补益脾胃，补肾生血，消除疲劳。适用于四肢无力，腰酸，头昏的肾虚证。健康人食用更能提神醒脑，消除疲劳，防病强身。

绞股蓝红枣汤

【来源】 《益智健脑食疗方》

【原料】 绞股蓝 10 克，红枣 5 枚。

【制作】 将上 2 味洗净，同放锅内，加水适量，文火煮至红枣熟即可。

【服法】 吃红枣，喝汤。每日 1 剂。

【功效】 健脑益智，镇静安神。绞股蓝具有健脑益智、镇静安神、益肾摄精功效。适用于神疲乏力，食欲不振，失眠健忘，记忆力减退，夜尿频等症。绞股蓝与甘润温和、补脾胃、益气血的红枣配合，能发挥较好的健脑补益作用，坚持服用，能抗疲劳，促深睡，提高思维能力和记忆力。

【宜忌】 阴虚火旺症见烦躁易怒，口干咽痛者慎用。

蜂王浆强精饮

【来源】 《中国驻颜全书》

【原料】 蜂王浆 1 克，鲜芹菜汁 200 毫升，蜂蜜 10 克。

【制作】 选用新鲜芹菜 500 克洗净，切成短节放搅汁机内，加少量冷开水搅取汁。将蜂王浆放干净的玻璃杯中，加芹菜汁、蜂蜜调匀即可。

【服法】 每日 1 次，可长期饮服。

【功效】 强身壮体，消除疲劳。蜂王浆能调整人体的功能，使其强健，并有抗疲劳作用。蜂王浆与芹菜汁中还含有多种维生素和无机盐。长期饮用能强壮身体，消除疲劳，抗衰延年。

枸汁滋补饮

【来源】 《美容养颜饮食调养》

【原料】 鲜枸杞叶 100 克，苹果 200 克，胡萝卜 150 克，蜂蜜 15 克，冷开水 150 毫升。

【制作】 将鲜枸杞叶、苹果、胡萝卜洗净。苹果去皮、核。将鲜枸杞叶切碎，苹果、胡萝卜切片，同放入搅汁机内，加冷开水制成汁，加入蜂蜜调匀即可。

【服法】 每日 1 剂，可长期饮服。

【功效】 强身壮阳，美颜，抗疲劳。枸杞叶味甘性平，能补肾益精，清热明目止渴。在工作过于劳累及运动过量时饮用，能消除困倦疲劳，恢复元气，增强健康。

刺五加五味饮

【来源】 （民间方）

【原料】 刺五加 15 克，五味子 6 克。

【制作】 将刺五加、五味子同置茶杯内，冲入沸水，加盖闷 15 分钟即可。

【服法】 当茶饮，随冲随饮，每日 1 剂。

【功效】 补肾强志，养心安神。适用于腰膝酸痛，神疲乏力，失眠健忘，注意力难以集中等症。现代研究发现，刺五加含有五加甙、左旋芝麻素、多糖等，有较好的抗衰老、抗疲劳及强壮作用。能增强体力或智力，提高工作效率，并具有调节神经系统功能的作用。此茶配以具有养心益智的五味子，有较好的益智强心，养心安神功效。

【宜忌】 阴虚火旺或病症属实热者，不宜饮用。

（四）减肥健美药膳方

减肥轻身方

【来源】 《太平圣惠方》

【原料】 黑、白牵牛子各 10 克～30 克，草决明、泽泻、白术各 10 克，山楂、制首乌各 20 克。

【制作】 将上药浸于水中，水漫过药面约 1 厘米，1 小时后火煎至沸，约 20 分钟，倒出药汁，加开水 1 小杯，煎沸 15 分钟，再倒出药汁，将 2 次药汁混合，贮瓶中备用。

【服法】 空腹服，每剂分 2 次，连服 10 剂。

【功效】 泄水培元，去滞化痰，降脂减肥。方中牵牛子有泻下逐水，去积杀虫功效，“久服令人清瘦”，为一味减肥良药。草决明既可清热泻火，又可润肠通便，降脂减肥。泽泻渗水利湿。白术补气健脾，燥湿利水。山楂消食化积。制首乌补益精血，润肠通便。诸药合用，减肥疗效甚佳。

【宜忌】 本方可引起腹泻，若泻下次数较多者，应减量或停服。

竹笋烧鸡条

【来源】 （民间食谱）

【原料】 鲜竹笋 500 克，熟鸡肉 250 克，大葱 2 根，姜 10 克，料酒 10 毫升，白糖 2 克，精盐 4 克，味精 1 克，熟猪

油 40 克，鸡汤适量。

【制作】 ①将鲜竹笋剥去外壳，洗净，入开水中氽煮 10 分钟，漂入清水中 1 小时，粗的对剖，切成 4 厘米长的条；熟鸡肉切成 4 厘米长、2 厘米宽的条；姜、葱洗净，姜拍破，葱切段。②净锅置中火上，放熟猪油烧至五成热时，放入笋条煸炒，加鸡汤兑成鲜汤，放入鸡肉条烧开，烹入料酒、放入精盐及姜、葱，烧至竹笋熟时拣出，下白糖，味精调味即成。

【服法】 佐餐食，可常食。

【功效】 清热益气，消脂减肥。竹笋有清热消痰，利膈爽胃，消渴益气作用，为低脂肪、多纤维食物。能促进胃肠蠕动，助消化，是理想的减肥珍馐。适用于身体肥胖，水肿等症。

薏米鸭肉

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 薏米 40 克，鸭肉、冬瓜各 800 克，瘦猪肉 100 克，姜 15 克，葱 10 克，料酒 30 毫升，精盐 3 克，胡椒粉 1 克，植物油 50 毫升，肉汤 1500 毫升。

【制作】 ①将鸭肉洗净入沸水中氽去血水，切长方块；猪肉洗净，切长方块；冬瓜去皮洗净切长方块；姜洗净，拍破；葱洗净，切长段；薏米洗净，备用。②锅置火上加植物油烧至六成热，下姜、葱煸出香味，注入肉汤、料酒，下薏米、鸭肉、猪肉、精盐、胡椒粉煮至肉七成熟时，下冬瓜至熟。

【服法】 佐餐食。

【功效】 益阴清热，健脾消肿。体胖者常食可减肥。

赤豆炖鹌鹑

【来源】 《中国药膳》

【原料】 鹌鹑 10 只，赤小豆 50 克，姜、葱各 10 克，精盐 5 克，味精、胡椒粉各 3 克，料酒 30 毫升，清汤 1500 毫升。

【制作】 ①将赤小豆洗净；姜洗净，切厚片；葱洗净，切长段；鹌鹑杀后去毛、内脏，剥去脚爪，入沸水锅内焯去血水，对砍成 2 块，清水洗净，备用。②将锅置火上，注入清汤，放入赤小豆、葱、姜、胡椒粉、精盐，烧开后小火慢炖 90 分钟，放入鹌鹑、料酒再炖至鹌鹑肉烂，拣去姜、葱，入味精调味。

【服法】 佐餐食。

【功效】 利水除湿，益气补虚。常服有助减肥。

三鲜冬瓜

【来源】 《家庭川菜》

【原料】 冬瓜 500 克，熟火腿 30 克，冬笋、蘑菇各 25 克，葱花 5 克，味精 0.5 克，精盐 3 克，胡椒粉 0.5 克，鸡汤 250 毫升，湿淀粉 10 克，香油 5 毫升，熟猪油 15 克。

【制作】 将冬瓜切成 4.5 厘米长、3.3 厘米宽、0.7 厘米厚的片，再放入沸水锅内焯至刚熟时即捞起；熟火腿、冬笋、蘑菇切成 1.6 厘米见方的薄片。将炒锅置中火上，下猪油烧至三成热，放入冬瓜、火腿、冬笋、蘑菇片炒一下，再

加入鸡汤、精盐、胡椒粉、味精煮沸至软熟入味，然后用湿淀粉勾芡，再加葱花，淋上香油，推匀起锅即成。

【服法】 佐餐食。

【功效】 消脂解腻，减肥强肌。适用于营养性肥胖症。

芦笋扒冬瓜

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 芦笋 250 克，冬瓜 300 克，葱末、美丝、精盐、味精、淀粉、香油各适量。

【制作】 将罐头芦笋放在盘内；冬瓜削皮，洗净，切长条块，入沸水中烫透，凉水浸泡沥水，与芦笋、精盐、葱、姜一起煨烧 30 分钟，放入味精，湿淀粉勾芡，淋入香油即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 清热利水，滋补健身，减肥。适用于肥胖症。

凉拌发菜

【来源】 （经验方）

【原料】 发菜 100 克，青蒜苗、茭白各适量，精盐、味精、胡椒粉、香油各少许。

【制作】 发菜用温水泡发，蒸熟。青蒜苗、茭白洗净切细丝，加精盐稍腌，和发菜装盘。撒入味精、胡椒粉、香油拌匀即成。

【服法】 佐餐食。

【功效】 清热化痰，降脂减肥。适用于肥胖症。

轻身散

【来源】 《圣济总录》

【原料】 黄芪 500 克，人参、茯苓、甘草、山茱萸、云母粉各 3 克，姜汁 1500 毫升。

【制作】 将黄芪切碎，与姜汁同煎，以姜汁完全浸入黄芪之中为度；然后将黄芪焙干，与其它药物一起研为细末，混合均匀。

【服法】 每服 3 克，每日 3 次，温开水送下。

【功效】 黄芪是此方中的主要成分，具有补中益气、利水消肿功效，是古今治疗肥胖症的常用药物。近年来的临床观察证实，黄芪确有减肥作用。姜味辛性温，不仅能发散风寒、健脾和中，而且可以散消痰气。黄芪用姜汁煎煮，可以加强其行水消肿之功。茯苓利水渗湿，为黄芪之使药，二者在行水方面具有协同作用。人参、甘草能加强黄芪的补脾益气之功效。山茱萸含山茱萸甙，能抑制食欲，并有利尿作用。云母亦有“下气坚肌”作用。此方具有较好的减肥功效。

减肥芡实散

【来源】 《遵生八笺》

【原料】 芡实、干藕、鲜嫩金银花茎叶各 500 克。

【制作】 将上 3 味在锅内蒸熟，晒干，共研为粉，备用。

【服法】 每日 3 次，每次饭前服 10 克～15 克，用开水调成糊服。

【功效】 健脾胃，减肥美容。

竹荪银耳汤

【来源】 《食用菌饮食疗法》

【原料】 竹荪 100 克，银耳 10 克，鸡蛋 1 个，精盐、味精各适量。

【制作】 竹荪放温水中浸泡至软，洗净；银耳浸泡，去蒂，洗净；鸡蛋打碎搅匀。清水煮沸后，加竹荪、银耳，文火烧 10 分钟，倒入鸡蛋糊，加精盐、味精即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 减肥健美，消除腹壁脂肪。适用于肥胖症。

轻身粥

【来源】 《本草纲目》

【原料】 粳米 50 克，人参粉 1 克，黄芪 12 克，茯苓、山茱萸各 4 克，姜 12 克。

【制作】 将粳米洗净，放锅中，加适量清水；黄芪片、茯苓片、山茱萸、姜洗净，放入纱布袋内，与粳米同放一锅中，先用大火烧开，再用小火慢慢熬至粥熟，加入人参粉稍煮片刻，拣出药袋即可。

【服法】 空腹服，每日 1 次。

【功效】 健脾益气，强身祛湿，减肥健美。本方中用黄芪、人参补气；茯苓、山茱萸健脾利湿。上述药合用，能益气健脾和胃，利水消肿。其中山茱萸能抑制食欲，故常服能轻身减肥健身。

冬瓜薏仁粥

【来源】（民间方）

【原料】冬瓜 150 克，薏苡仁 50 克。

【制作】将冬瓜切成小块，与薏苡仁加水共煮，至熟为度。

【服法】顿食，每日 1 次。

【功效】健脾利湿，消脂减肥。适用于肥胖症。

防己黄芪粥

【来源】（经验方）

【原料】防己 10 克，黄芪 12 克，白术 6 克，甘草 3 克，粳米 50 克。

【制作】将上药共煎取汁，去渣，加入粳米煮粥。

【服法】温热服，每日 1~2 次。

【功效】补血健脾，利水消肿。适用于肥胖，水肿及湿痹，肢体麻木等症。

健身降脂茶

【来源】（民间验方）

【原料】何首乌、泽泻、丹参、绿茶各 10 克。

【制作】将前 3 味药加水煎煮，取汁冲泡绿茶即可。

【服法】代茶饮用，每日 1 剂。

【功效】活血利湿，降脂减肥。适用于高脂血及肥胖等症。

荷叶山楂茶

【来源】（验方）

【原料】鲜荷叶 65 克，山楂、薏苡仁各 15 克，橘皮 7 克，决明子 15 克，泽泻 12 克。

【制作】将荷叶晒干，与其它 5 味一起研碎，倒入热水瓶里，开水冲泡。

【服法】每日 1 剂，连服 30 日。

【功效】理气渗湿，降脂减肥。适用于单纯性肥胖症。

（五）延年益寿药膳方

松子抗衰老

【来源】《中国药膳大辞典》

【原料】松子仁 200 克，黑芝麻、核桃仁各 100 克，蜂蜜 200 克，料酒 500 毫升。

【制作】将松子仁、黑芝麻、核桃仁同捣成膏状，入沙锅中，加入料酒，文火煮沸约 10 分钟，倒入蜂蜜，搅拌均匀，继续熬煮收膏，冷却装瓶备用。

【服法】每次服食 1 汤匙，温开水送服，每日 2 次。

【功效】滋润五脏，益气养血。适用于肺肾亏虚，久咳不止，腰膝酸软，头晕目眩等症。中老年人经常服用，可滋补强壮，健脑益智，延缓衰老。脑力劳动者经常服用能使思维敏捷，记忆力增强，是抗老防衰的有效食品。

首乌素鳝丝

【来源】 《增寿益智药膳食品》

【原料】 何首乌、水发大香菇各 30 克，油菜心 8 个，精盐、植物油、白糖、味精、香油、料酒、胡椒粉、干淀粉、清汤、酱油各适量，葱、姜丝各少许。

【制作】 ①何首乌煎 2 次，过滤，浓缩滤液。②将发好的香菇用剪刀转圈剪成如鳝鱼丝一般粗细的长条，再用干淀粉搅匀。③锅内放植物油，待油热将香菇丝下锅，慢火炸至酥脆，捞出。④锅内放底油，下葱、姜炆锅，放入清汤、药液、料酒、精盐、白糖、味精、酱油，调成稠汁，下炸好的香菇丝，翻匀，淋香油出锅，装盘，将烧好的油菜心摆放盘边。

【服法】 佐餐食。

【功效】 何首乌是延年抗衰药，同时也具有良好的益智抗痴呆作用。中医认为，何首乌能补益肝肾，填精髓。药理研究也证实，何首乌中含有大量的卵磷脂（大约占总重量的 3.7%）。卵磷脂是构成神经组织尤其是脑髓的主要物质，能促进红细胞的新生和发育。何首乌配香菇共组成此药膳，其性味平和，味清淡。适用于各种体质的中老年人长期食用，是比较理想的益智抗早衰菜肴。

五加蒜泥白肉

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 南五加皮 20 克，猪后腿肉 500 克，蒜泥 10 克，

醋 15 毫升，白糖 5 克，酱油 25 毫升，辣油 20 毫升，味精、香油各少许。

【制作】 ①将猪后腿肉投入锅内加五加皮（用布包）煮至断生，捞出，冷却后将肉横丝切成 6.5 厘米长的薄片。②锅内放清水烧开，将肉片入锅烫一下，至肉片卷起，捞出沥干，装盘，再将蒜泥、白糖、味精、酱油、醋、辣油、香油等配成调料，浇在肉上即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 五加皮有南北之分。药膳食品主要选用南五加皮。有明显的滋补强壮作用，能提高机体的免疫功能，对维持人体的正常生命活动和延缓衰老大有益处。大蒜泥具有降低血清胆固醇、三酰甘油及防治动脉粥样硬化、降血糖作用。因此，此佳肴是中老年人难得的防病抗衰的保健膳食。

何首乌煮鸡蛋

【来源】 《大众药膳》

【原料】 何首乌 100 克，鸡蛋 2 个，葱、姜、精盐、料酒、味精各适量。

【制作】 ①将何首乌洗净，切成长 3.3 厘米、宽 1.6 厘米的块；把鸡蛋、何首乌放入铝锅内，加水适量，再放入葱、姜、精盐、料酒等调料。②将铝锅置武火上烧沸，文火熬至鸡蛋熟，将鸡蛋取出用清水泡一下，将鸡蛋壳剥去，再放入铝锅内煮 2 分钟。食用时，加味精少许。

【服法】 吃鸡蛋，喝汤。每日 1 次。

【功效】 补肝肾，益精血，抗早衰。适用于血虚体弱，

头晕眼花，须发早白，未老先衰，遗精，脱发，以及血虚便秘等症。最适于虚不受补者。

长春鸽蛋

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 鹌鹑蛋 3 个，银耳 3 克，莲子 10 克，冰糖 30 克，百合 10 克。

【制作】 于铁锅中加适量水煮沸，加入胀发后去皮和心的莲子、洗净的百合、发胀洗净的银耳，煮烂后，加冰糖溶化，最后加入蒸熟去壳的鹌鹑蛋。

【服法】 佐餐食。

【功效】 安神益智，健脾开胃，延年益寿。适用于神经衰弱，食欲不振，虚热咳嗽等症。

翡翠双菇

【来源】 （天津中医学院养生康复教研室）

【原料】 白术 45 克，小青菜 16 棵，香菇 30 克，凤尾菇 200 克，植物油、酱油、精盐、白砂糖、淀粉、味精、香油各适量。

【制作】 ①将白术煎 2 次，合并滤液，过滤 2 遍，冷却。②香菇漂洗干净，去掉根蒂，用白术液泡发。③小青菜剥去外皮，将头部削成尖圆形状，刮上十字刀纹。④锅内放植物油，放菜心煸炒后加汤，放凤尾菇略焖，再加精盐、味精，烧开后即用漏勺把凤尾菇捞出铺垫在盘底，再将小青菜捞出，头部向外，呈放射状夹排在凤尾菇中间，并在菜心捞出后的菜

汤中勾上薄芡，浇上香油，均匀地浇在菜心及凤尾菇上面。⑤另取锅，烧热，放植物油，将香菇略煸，加酱油、砂糖及少量泡发香菇后的白术液，略焖。待菜心、凤尾菇上的芡汁浇好，即在香菇中加味精，待汤汁稠干时淋香油，取出香菇排放在盘子中央即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 香菇、凤尾菇含有丰富的植物蛋白、维生素 A、B₁、B₂、C、D、E、K 及钙、磷、铁、铜、锌、锰等微量元素。有较好的益胃助食、提高机体免疫力作用。白术具有补脾肾气虚、滋补精髓、通利耳目功效。此菜肴以白术与双菇相配，对中老年人脾虚纳呆者有良好作用。此菜黑白分明，清淡爽口，不燥不腻，是抗衰延寿的平补食品。

杞芪鲜贝

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 枸杞子 10 克，黄芪 15 克，鲜贝 250 克，植物油、香油、鸡蛋清、味精、白糖、湿淀粉、料酒、醋各适量，葱、姜末各少许。

【制作】 ①将黄芪用纱布包好，与枸杞子煎 2 遍，药汁过滤 2~3 次，文火浓缩至 1 小碗。②将鲜贝、鸡蛋清、味精、淀粉和匀，下温油锅用筷子划散，用漏勺捞出，沥去油。③勺内放油，用葱、姜炆锅，加鲜贝、药汁、料酒，锅开后加味精、白糖、醋调味，淋香油出勺装盘，将煎过的枸杞子均匀地撒在盘中即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 古代养生家把枸杞子列为益肝明目、延年抗衰的上品药。现代研究证实，枸杞子有降血压，抑制脂肪在肝细胞内沉淀，促进肝细胞新生的作用。黄芪是重要的补气药物。近年来发现，黄芪具有抗衰延年功效。研究证明，黄芪不但能提高人体的免疫功能，减缓人体细胞的自然衰老过程，使细胞的传代次数增加，而且还具有抗高血压，防治贫血，防止肝糖原减少，兴奋性功能，改善血液循环等多种功能。因此，能有效地防止衰老，延年益寿。枸杞子配黄芪，阴阳双补，气血兼顾，加上具有补肝肾，益精血的鲜贝，其补益抗衰作用非常全面。此药膳不寒不腻，不温不燥。各种体质的中老年人均可长期食用。

芦根蝉猴串

【来源】 （元达名厨学校）

【原料】 芦根 8 根，蝉猴 25 克，料酒、精盐、植物油、胡椒粉各适量。

【制作】 将蝉猴和芦根洗净。蝉猴用料酒、精盐、胡椒粉腌半小时，取出后用细线分别固定在 8 根芦根上。锅烧热放油，烧至六七成熟时，放入芦根串炸约 3~5 分钟即可装盘。

【服法】 佐餐食。

【功效】 芦根清热生津，除烦止呕；蝉猴富含蛋白质和铁质，具有补益强身作用。

龙眼百合

【来源】 《食疗本草》

【原料】 龙眼 100 克，百合 250 克，白糖适量。

【制作】 ①将龙眼去壳，去核，取出肉。百合剥去老皮，掰下鳞片瓣，撕掉筋皮，在凉水中泡 20 分钟，捞入开水锅内稍烫，再捞入凉水中。②将龙眼肉和百合放汤钵子里，加入白糖，注入适量清水，搅匀。上笼蒸 20 分钟，出笼即可。

【服法】 每日 1 剂，分 2 次服。

【功效】 龙眼有开胃、益脾、养血、安神、补虚长智的作用。《神农本草经》称其有“久服强魂聪明，轻身不老，通神明”的功效，配以甘润滋肺、清心泄降的百合，共组为滋补强壮的佳肴。具有补中益气，养血滋阴，宁心安神的作用。适用于思虑过多，劳伤心脾，健忘怔忡，虚烦不眠，自汗惊悸，肺燥干咳，劳嗽吐血，神志恍惚或产后虚肿等症。亦可作为滋补强壮食品，常服可以起到延年益寿的作用。

益寿鸽蛋汤

【来源】 《四川中药志》

【原料】 枸杞子、龙眼肉各 10 克，制黄精 15 克，鸽蛋 4 个，冰糖 50 克。

【制作】 ①将枸杞子、龙眼肉、制黄精均洗净切碎待用；冰糖砸碎装碗内。②锅置中火上，注入清水约 750 毫升，加入以上 3 味药物同煮至沸后约 15 分钟，再把鸽蛋打破后逐个放入锅内，同时将冰糖屑放入锅中同煮至鸽蛋熟即可。

【服法】 每日 1 次，空腹服，连服 7 日为 1 个疗程。

【功效】 补肝肾，益气血，抗衰老。适用于肺燥咳嗽，气血虚衰，智力减退等症。

补肾复元汤

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 山药 50 克，肉苁蓉 20 克，核桃仁 2 个，菟丝子 10 克，瘦羊肉 500 克，羊脊骨 1 具，粳米 100 克，葱、姜、料酒、胡椒粉、八角、精盐、味精、花椒水各适量。

【制作】 将羊肉洗净血水，切块；羊脊骨洗净剁块，药料用纱布袋装好，扎口，与羊肉、羊脊骨、净粳米同放锅中加清水适量，旺火烧开去浮沫，再放花椒水、料酒、八角、葱、姜、胡椒粉，文火焖羊肉熟烂。食时加精盐、味精调味。

【服法】 随量佐餐食，每日 1 次。

【功效】 温补肾阳，抗衰老。适用于未老先衰，耳鸣目花，腰膝无力，阳痿早泄等症。经常食用可防止衰老，健康长寿。

补肾健脑糕

【来源】 （民间方）

【原料】 核桃仁 30 克，柏子仁 20 克，莲子 25 克，枸杞子 15 克，黑芝麻 20 克，玉米粉、淮山药粉各 200 克，红糖少许。

【制作】 先将核桃仁打碎，莲子去心，然后把黑芝麻碾碎，与柏子仁、枸杞子相合，加少量红糖，同玉米粉、淮山药粉做成糕，蒸熟即可。

【服法】 每日早餐服食 30 克。

【功效】 补肾固精，健脑益智，壮腰强筋，养血明目，

延年益寿。适用于五脏虚损，腰膝酸痛，头目眩晕，视力减退，失眠健忘等症。健康人久服能轻身延年。

天冬黑豆饼

【来源】 《太平圣惠方》

【原料】 天冬 100 克，芝麻 12 克，蜂蜜 60 克，黑豆粉 500 克。

【制作】 将天冬加水浓煎，取汁 300 毫升，加蜂蜜熬炼，再入芝麻、黑豆粉，捏成饼，直径 9 厘米，厚 1.5 厘米。

【服法】 每次吃 1 饼，嚼烂，开水送服，每日 3 次。

【功效】 固齿黑发，延年益寿，保持青春。

【宜忌】 腹胀者不宜服用，忌食鲤鱼。

鲜奶玉液

【来源】 《民间食谱》

【原料】 粳米 60 克，炸核桃仁 80 克，生核桃仁 45 克，牛奶 200 毫升，白砂糖 12 克。

【制作】 粳米洗净后用水浸泡 1 小时捞出，滤干水分，和生核桃仁、炸核桃仁、牛奶、清水拌匀磨细，再用漏斗过滤取汁，然后，将汁倒入锅内，再在锅内注入清水烧沸，加入白砂糖全溶化后，过滤去渣，将滤液慢慢倒入锅内搅匀烧沸即成。

【服法】 空腹服食，或每日早、晚当点心食。

【功效】 补脾肾，益肺，润燥强身。适用于咳嗽，气喘，腰痛及津亏肠燥便秘等症。并可作为病后体虚，神经衰弱，慢

性支气管炎，性功能低下，老年便秘患者之膳食。无病常饮亦能强身益寿。

菊花延龄膏

【来源】 《本草纲目》

【原料】 鲜杭菊花瓣 500 克，蜂蜜 250 克。

【制作】 菊花用水煎 3 次，去渣，将 3 次煎液合并，用慢火熬成浓汁，加蜂蜜收膏。

【服法】 每次服 10 克～15 克，每日服 2 次，温开水冲服。

【功效】 清肝明目。适用于老年目赤头晕等症。常服、久服能抗衰老，延年益寿。

耐老酒

【来源】 《太平圣惠方》

【原料】 生地黄、枸杞子、杭菊花各 250 克，糯米 2500 克，细酒曲 200 克。

【制作】 ①将上 3 种药加工碾碎，细酒曲碎为粗末。将药置沙锅中，加水 5000 毫升，煮取汁 2500 毫升，倒入净瓷坛中，待冷。②将糯米洗净蒸煮，沥半干，待冷后拌入细酒曲，然后倒入酒坛内，同药汁拌匀，加盖密封，置保温处。经 21 日后药酒即熟，过滤去糟渣，贮于净器中即可。

【服法】 每次空腹服 20 毫升～25 毫升，每日 3 次。

【功效】 补肝肾，益精髓，延年益寿。适用于肝肾不足所致的头晕目眩，须发早白，腰膝酸软等症。老年人常饮此

酒，能获防病治病，延年益寿之功。

益寿茶

【来源】（民间验方）

【原料】高丽参 5 克，紫藤子 3 克，薏苡仁 15 克，梓叶 2 克。

【制作】将前 3 味药分别用文火炒至微黄。

【服法】将炒好的 3 味药放入茶杯中，加入梓叶，用沸水冲泡饮用。

【功效】清热解毒，延年益寿常饮可强身健体，促进新陈代谢，抗衰老，提高机体免疫力。

三、滋补强身药膳

（一）补气药膳方

烩双菇

【来源】 《保健药膳食谱》

【原料】 罐头蘑菇 200 克（或鲜蘑菇 250 克），香菇 50 克，精盐 6 克，植物油 50 毫升，淀粉适量，味精、白糖各少许。

【制作】 ①香菇用开水浸发半小时捞出，挤干水，去蒂洗净，泡香菇水留用。②把香菇倒入烧热的植物油锅内煸炒 1 分钟，投入罐头里的蘑菇与泡香菇水、精盐、白糖，待汤汁微沸时，勾芡，调入味精。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补气益胃，降低血脂、血糖。适用于年老体弱，久病气虚，食欲不振，小便频数或失禁等症。亦是高血压，动脉硬化及糖尿病患者的食疗佳品。

荷叶乳鸽片

【来源】 《滋补中药保健菜谱》

【原料】 乳鸽 4 只，鲜荷叶 1 张，水发冬菇 60 克，熟

瘦火腿 15 克，蚝油 6 毫升，姜片 5 片，湿淀粉 10 克，熟猪油 30 克，胡椒粉适量，白糖、香油、精盐各少许。

【制作】 ①乳鸽宰后洗净，将鸽片和头、翼放入瓦钵内，用姜、蚝油、精盐、香油、白糖、胡椒粉及湿淀粉拌匀，后下猪油拌匀，于长碟中，横放一根水草。②将用开水泡过、洗净、抹干水的荷叶放上面，将鸽片、冬菇片、火腿片互相间隔，分 3 行排在荷叶上，鸽头、翼放上面，用水草扎紧裹成长方形，入笼中蒸 15~20 分钟取出，去水草即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补气养精，清暑补脾。适用于一切虚弱症。是夏季良好的补品。

法制猪肚

【来源】 《养老奉亲书》

【原料】 猪肚 1 个，人参 6 克，干姜 10 克，胡椒 2 克，糯米 50 克，葱白 7 茎。

【制作】 ①将猪肚洗净；人参、干姜、胡椒研末，与糯米、葱白拌匀，然后装入猪肚内（猪肚大者可适当增加糯米量），扎紧或缝合猪肚切口，勿令泄气。②将装入药的猪肚放入沙锅内，加水适量微火煨炖，至熟烂为止。

【服法】 空腹分数次服。

【功效】 补气健脾，温中暖胃。适用于气虚、脾弱、胃寒所致的四肢无力，精神困倦，腹胀食少，胃脘冷痛等症。

补益鸡

【来源】 《仁寿录》

【原料】 老肥鸡 1 只（约 2500 克），人参 10 克，小茴香 15 克，蜀椒（花椒）6 克，酱油、甜酒各 30 毫升。

【制作】 ①老肥鸡去毛及肠杂，洗净备用。②将人参切片，蜀椒研末，与小茴香、甜酒拌和，酱油可根据自己的口味和鸡的大小增减其量，但不宜太咸。③将拌好的药料填入鸡肚内，放瓦钵中，隔水蒸至熟烂；或放水在沙锅中煮烂即可。

【服法】 空腹服食适量，以少吃多餐为宜。

【功效】 补气健脾，温中暖胃。适用于气虚脾胃不和所致的气短无力，肌肉不丰，食欲不振，胃腹胀痛等症；或病后体弱，精力未复者。

荷叶凤脯

【来源】 《现代家庭滋补药膳》

【原料】 鲜荷叶 5 张，鸡肉 500 克，鸡蛋 1 个，料酒、姜末、胡椒粉、味精、精盐、鸡汤各适量。

【制作】 将荷叶用开水烫一下，取出用凉水过凉，每张划成 2 份，修剪整齐；鸡肉绞成鸡泥，加料酒、姜末、精盐、胡椒粉、味精，搅拌均匀，将鸡泥分别卷入 10 张荷叶中，摆放盘中，加少量鸡汤上蒸笼蒸 15 分钟即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补中益气，增髓添精，开胃健脾。适用于脾肾

两虚，食少泄泻，饮食不消，腰膝酸软，遗精等症。

参枣米饭

【来源】 《醒园录》

【原料】 党参 5 克，红枣 10 枚，糯米 200 克，白糖 25 克。

【制作】 ①将党参、红枣加水适量泡发后，煎煮半小时，捞去党参、红枣，汤备用。②糯米淘净，加水适量放在大碗中蒸熟后扣在盘中，把红枣摆在上面，再把汤液加白糖煎成粘汁，浇在枣饭上即成。

【服法】 每日早、晚餐根据个人食量服用。

【功效】 健脾益气，养胃。适用于体虚气弱，乏力倦怠，心悸失眠，食欲不振，便溏水肿等症。

【宜忌】 凡属阴虚火旺及身体健壮者不宜服用。其他人以秋、冬季节服用为佳。

薯面萝卜饺

【来源】 《民间食谱》

【原料】 红薯粉 500 克，熟猪油 80 克，白萝卜 500 克，猪肉、鱼肉各 150 克，葱花 50 克，姜末 15 克，精盐、酱油、味精、料酒、植物油、湿淀粉、辣椒粉各少许，清水 160 毫升。

【制作】 ①铝锅坐火上，放 160 毫升清水，放入熟猪油煮沸，放入红薯粉（事先筛过），烫匀，揉成面团。②白萝卜去皮，洗净，剁成碎末，放入炒锅中，加植物油、酱油、精

盐、味精、葱花炒入味，放湿淀粉勾芡出锅。③鱼肉、猪肉分别切成指甲大的薄片，拌入料酒、姜末、酱油、精盐、味精，稍加腌渍。④将红薯面团搓成长条，分成8克重的剂子若干块，用刀拍压成皮，放上白萝卜馅，1片鱼肉，1片猪肉，包成饺子，放在铺好湿屉布的蒸笼中，用旺火蒸15分钟，出笼装盘。⑤将辣椒粉拌入酱油，分盛小碟，随红薯面萝卜饺一块上桌，蘸着食用。

【服法】 随量食。

【功效】 补中和血，益气生津，宽肠胃，通便。适用于神倦食少，口渴便秘，湿热黄疸，完谷不化等症。

山药面

【来源】 《饮膳正要》

【原料】 白面粉3000克，山药粉1500克，鸡蛋10个，姜5克，豆粉200克，精盐、味精、胡椒粉、猪油、葱各适量。

【制作】 ①将白面粉、山药粉、豆粉放入盆中，加鸡蛋和适量的水、精盐，揉成面团，擀成薄面片，切成面条。②将铝锅内加水适量，放入猪油、葱、姜，烧开后，再将面条放入，煮熟，放入味精、精盐、胡椒粉即成。

【服法】 当饭吃，吃饱，常吃有效。

【功效】 补虚羸，益元气。

枸杞水晶糕

【来源】 《现代家庭滋补药膳》

【原料】 枸杞子 10 克，藕粉、荸荠粉各 250 克，白糖 300 克，青菜叶、植物油各适量。

【制作】 将藕粉、荸荠粉、白糖加水调和匀，分别放入涂好植物油、摆放好枸杞子和青菜叶的 8 只小碗内，入蒸笼蒸 15 分钟，出笼稍凉扣入装饰好的盘中即可。

【服法】 当点心吃。

【功效】 补中益气，清热润燥，凉血止血。

补虚正气粥

【来源】 《圣济总录》

【原料】 黄芪 30 克，人参 10 克，粳米 90 克，白糖适量。

【制作】 ①将黄芪、人参切片，用冷水浸泡半小时，入沙锅煎沸，煎出浓汁后将汁取出，再在沙锅中加入冷水如上法再煎，并取汁。②将 2 次煎药汁合并后再分 2 份，每日早、晚各 1 份，同粳米加水煮粥，粥成后入白糖。

【服法】 每日早、晚餐空腹食用，5 日为 1 个疗程。

【功效】 大补元气，健脾胃。适用于劳倦内伤，五脏虚衰，年老体弱，久病羸瘦，心慌气短，体虚自汗，慢性泄泻，脾虚久痢，食欲不振，气虚水肿等一切气衰血虚之症。

黄芪粥

【来源】 《冷庐医话》

【原料】 生黄芪 30 克～60 克，陈皮末 1 克，粳米 60 克，红糖少许。

【制作】 先将黄芪浓煎取汁，并与粳米、红糖同煮，待粥将熟时，调入陈皮末，稍沸即可。

【服法】 每日早、晚餐温热服食。

【功效】 益元气，健脾胃，消水肿。适用于劳倦内伤，慢性腹泻，体虚自汗，老年性水肿，慢性肝炎，慢性肾炎，疮疡久溃不收口等一切气血不足之症。

【宜忌】 凡属阴虚体质者忌服。

小米面茶

【来源】 （民间方）

【原料】 小米面 100 克，麻酱 25 克，芝麻 10 克，香油、精盐、食用碱面各适量。

【制作】 将芝麻炒成焦黄色，擀碎，加入精盐，拌好待用。锅里倒入适量水，烧开后将小米面调成稀糊倒入锅内，放入少量食用碱面，略加搅拌，开锅后盛入碗中。将麻酱和香油调匀，用小勺淋入碗里，再撒上拌好的芝麻、精盐即可。

【服法】 每日早、晚餐食用。

【功效】 补养气血。适用于冬季服用。

人参果露茶

【来源】 （验方）

【原料】 人参 10 克，菠萝汁 30 毫升，白糖 30 克，蜂蜜 60 克。

【制作】 将人参洗净，切成薄片，加开水浸泡后捣烂，再加白糖浸渍。将剩余白糖、蜂蜜加入 500 毫升水中，加热

煮沸，再加入菠萝汁搅匀。将人参汁加入蜜糖菠萝汁中搅匀即可。

【服法】 每日 2~3 次，每次取 2 匙，冲入开水，代茶饮用。

【功效】 大补元气，抗疲劳。此茶能增强大脑皮质的兴奋强度和灵活性，提高工作效率，减轻疲劳，增强机体抗病力，并可调整胆固醇。适用于神疲乏力，气短自汗，心神不安，失眠多梦，体质虚弱等症。

参芪酒

【来源】 （经验方）

【原料】 党参、黄芪各 30 克，山药、茯苓、扁豆、白术、甘草各 20 克，红枣 15 枚，白酒 1500 毫升。

【制作】 将上药加工成粗末，装入细纱布袋中，扎紧口，备用。然后将白酒倒入瓦坛内，放入药袋，加盖密封，置阴凉干燥处。隔日摇动数下，经 2 周后开封，去掉药袋，再用细布过滤 1 遍即可。

【服法】 每日早、晚各 1 次，每次温饮 10 毫升~20 毫升。

【功效】 补气，健脾，养血。适用于气虚无力，不思饮食，面黄肌瘦，血虚萎黄等症。

【宜忌】 外感发热者忌服。

(二) 补血药膳方

归参山药猪腰

【来源】 《百一选方》

【原料】 当归、党参、山药各 10 克，猪腰子 500 克，酱油、姜丝、蒜末、香油、醋各适量。

【制作】 ①将猪腰子切开，剔去筋膜腺腺，洗净；将当归、党参、山药装入纱布袋内，扎紧口，一同放入铝锅内；再在铝锅内加水适量，清炖至猪腰子熟透，捞出猪腰子，冷却后，切成薄片，放入盘子里。②将酱油、醋、姜丝、蒜末、香油等与猪腰子片拌匀即成。

【服法】 佐餐食。

【功效】 养血，益气，补肾。适用于血损肾亏所致的心悸，气短，腰酸痛，失眠，自汗等症。

乌贼骨炖猪皮

【来源】 (民间方)

【原料】 乌贼骨 15 克，猪皮 60 克。

【制作】 将乌贼骨、猪皮洗净，猪皮切成小块与乌贼骨同放碗内加水，隔水用文火炖至猪皮熟透即可。

【服法】 食猪皮。每日 2 次，一般服 3~5 次见效。

【功效】 健脾，固涩，止血。适用于身体虚弱及血热型崩漏等症。

生地乌鸡汤

【来源】 《仁寿录》

【原料】 乌骨鸡 1 只（1500 克以上，公鸡，母鸡均可），大生地、饴糖各 120 克。

【制作】 ①先将乌骨鸡宰杀后去毛及肠杂，洗净。②大生地酒洗后切片，饴糖拌和后，装入鸡肚内缝好，放进瓦钵内，放入铜锅中隔水蒸烂。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补血养肝。适用于肝血亏虚或产后血虚血热及一切失血后所出现的贫血，骨髓造血功能障碍所致的贫血，化学、物理损伤及造血器官功能障碍所致的贫血等症。

【宜忌】 大便溏泻，腹胀食少者不宜服用。

黄芪鳝鱼汤

【来源】 《食养与药膳》

【原料】 鳝鱼（黄鳝）450 克，黄芪 30 克，姜 3 克，精盐、味精各适量。

【制作】 ①将鲜活鳝鱼宰杀，去内脏，洗净，切丝；黄芪淘净泥沙，用纱布包好，备用。②将鳝鱼丝、黄芪药包和姜共放入沙锅内，加水适量煮熟，起锅前弃药包，加入精盐、味精，调好味即可。

【服法】 吃鳝鱼肉，喝汤。

【功效】 补血生血，祛湿通络。适用于因气血虚衰所致的少气懒言，头晕眼花，体倦乏力等症。

猪心大枣汤

【来源】 《疾病与食疗》

【原料】 新鲜猪心 1 个，大枣 20 克。

【制作】 先将猪心去附着物，洗净，切片，大枣去核，与调味品共放于锅中，加水适量，炖煮约半小时即可。

【服法】 食猪心、大枣，饮汤。分 2 次食用。

【功效】 补血，养心，安神。适用于心血不足之心悸怔忡，乏力倦怠，面色无华及各种心脏病。

兰花鸭肝羹

【来源】 《药膳汤羹》

【原料】 兰花 15 朵，鲜鸭肝 400 克，清汤 1000 毫升，鸡蛋 1 个，葱、姜、精盐、味精、料酒、白胡椒粉、鸡蛋清、香油、湿淀粉各适量。

【制作】 ①将葱、姜洗净，切片，泡入清汤（约 70 毫升）内；洗净鲜鸭肝，除去苦胆，用刀背砸成细茸，置碗内，用泡姜、葱的凉清汤澥开后过滤去渣，入精盐、味精、料酒、白胡椒粉、鸡蛋清、湿淀粉拌匀，上笼武火蒸熟。②炒勺内注入清汤烧沸，入精盐、味精、料酒、白胡椒粉，去浮沫，洒入香油，撒上兰花，轻轻注入鸭羹即成。

【服法】 随意服食。

【功效】 养肝补血。适用于肝虚目暗及血虚头晕，面色不华等症。老年人食用更为有益。

蜜饯姜枣龙眼

【来源】 《泉州本草》

【原料】 龙眼肉、红枣、蜂蜜各 250 克，姜汁适量。

【制作】 将龙眼肉、红枣洗净，放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，改用文火煮至七成熟时，加入姜汁和蜂蜜，搅匀，煮熟，起锅，待冷后，装入瓶内，封口即成。

【服法】 吃龙眼肉、红枣。每次各 6~8 枚，每日 3 次。

【功效】 健脾益胃，滋补心血。适用于脾虚、血亏所致的食欲不振，面色萎黄，心悸怔忡等症。

牛骨髓膏

【来源】 《饮膳正要》

【原料】 牛骨髓 60 克，天冬 300 克，生地、黄精各 500 克，绍兴黄酒适量。

【制作】 ①先将牛骨砸碎取油髓，备用。②将黄精、生地、天冬加适量的水，煎熬，浓缩成膏。③趁初成之浓缩膏尚热时，加入骨髓，用银匙不断地搅拌和匀，冷却即成。

【服法】 每晨起空腹时，用绍兴黄酒调膏 10 克服食。

【功效】 补精生血，养肝滋胃。据《饮膳正要》载：“补精髓，壮筋骨，和气血，延年益寿”。对再生障碍性贫血和化疗、放疗所致的骨髓造血功能损害有一定防治作用。

【宜忌】 脾虚腹泻，胃纳不佳者忌服。

花生衣红枣汁

【来源】（民间方）

【原料】花生米 100 克，干红枣 50 克，红糖适量。

【制作】①花生米温水泡半小时，取皮。②干红枣洗净后温水泡发，与花生米皮同放铝锅内，倒入泡花生米水，加清水适量，小火煎半小时，捞出花生衣，加红糖即成。

【服法】 饮汁，吃枣。每日 3 次。

【功效】 养血补血。适用于身体虚弱及产后、病后血虚及营养不良性贫血，恶性贫血等症。

红枣羊骨糯米粥

【来源】《本草纲目》

【原料】羊胫骨 1~2 根，红枣（去核）20~30 枚，糯米适量。

【制作】 将羊胫骨（即四肢的长骨）敲碎，与红枣、糯米加水煮成稀粥，捞出骨渣，调味服食。

【服法】 1 日内分 2~3 次服完。

【功效】 益气血，补脾胃，健骨固齿。适用于腰膝酸软，乏力，贫血，血小板减少性紫癜，小儿牙齿生长缓慢等症。

糯米阿胶粥

【来源】《食医心鉴》

【原料】阿胶 30 克，糯米 100 克，红糖适量。

【制作】 先将糯米煮粥，待粥将熟时，放入捣碎的阿胶，

边煮边搅匀，稍煮 2~3 沸加入红糖即可。

【服法】 每日分 2 次服，3 日为 1 个疗程。间断取用。

【功效】 养血止血，滋阴补虚，安胎，益肺。适用于血虚，虚劳咳嗽，久咳，吐血，鼻出血，便血及妇女月经过多，崩漏，孕妇胎动不安，胎漏等症。

【直忌】 连续服用可有胸满气闷之感觉。故宜间断服用。脾胃虚弱者不宜多用。

当归补血茶

【来源】 (验方)

【原料】 当归、熟地各 10 克，红枣 30 克。

【制作】 将上药共置入沙锅内加水煎煮，取汁。

【服法】 不拘时代茶饮，每日 1 剂。

【功效】 养血补血。适用于阴血亏虚所致的身体虚弱，面色萎黄，妇女月经不调等症。

红枣养血茶

【来源】 《茶叶实用知识》

【原料】 红枣 10 枚，茶叶 5 克，白糖 10 克。

【制作】 先将红枣洗净，加水适量，与白糖共煎煮至红枣熟烂，再将茶叶用沸水冲泡 5 分钟，取茶汁加入红枣汤内搅匀即可。

【服法】 不拘时温服，每日 1 剂。

【功效】 补精养血，健脾和胃。适用于久病体虚，贫血及维生素缺乏等症。

(三) 气血双补药膳方

归参鳝鱼

【来源】 《本经逢原》

【原料】 当归、葱白各 15 克，潞党参 20 克，鳝鱼 500 克，料酒 30 毫升，大蒜 25 克，精盐 3 克，酱油、葱末、姜、味精各适量。

【制作】 ①将鳝鱼剖背脊后，去头、尾及内脏，洗净，切丝备用。②将当归、潞党参、葱白装入纱布袋内，扎口备用。③将鳝鱼丝置锅内，放入药袋，加水适量，放入料酒、葱、姜、蒜、精盐。先用武火煮沸，撇去浮沫；再用文火煎熬 1 小时以上，捞出药袋不用，加入精盐、味精调味即成。

【服法】 吃鳝鱼肉，喝汤。多次服食。

【功效】 补气益血，扶羸壮体。适用于气血俱虚的面黄肌瘦，产后血虚，大病调补，肿瘤等症。

【宜忌】 感冒及阴虚火旺者不宜服用。

牛肉胶冻

【来源】 《丹溪心法》

【原料】 牛肉 1000 克，料酒 250 毫升。

【制作】 ①将牛肉洗净，切成小块，放入大铝锅内，加水适量，熬煮，每小时取牛肉汁 1 次，加水再煮，共取牛肉汁 4 次。合并牛肉汁液，以文火继续煎熬，至粘稠时为度，再

加入料酒，至粘稠时停火。②将粘稠液倒入盆内，冷藏。

【服法】 吃牛肉胶冻。

【功效】 补气益血，健脾安中。适用于气血虚弱消瘦，少食消渴，精神倦怠等症。

参归炖猪心

【来源】 （民间方）

【原料】 党参 50 克，当归 10 克，猪心 1 个，味精、精盐各适量。

【制作】 ①将猪心去油脂，洗净。②将党参、当归和猪心放入沙锅内，加水适量，用文火炖至猪心烂即成。食用时，放味精和精盐少许。

【服法】 吃猪心，喝汤。

【功效】 补心血，益心气。适用于心血虚、心气不足所出现的心悸怔忡，失眠多梦等症。

芙蓉百花

【来源】 （元达名厨学校）

【原料】 鸡茸 250 克，鸡蛋清 90 毫升，海带丝、黄瓜、料酒、精盐、白胡椒粉、味精各适量。

【制作】 将鸡茸加鸡蛋清、料酒、精盐、白胡椒粉、味精搅匀，放在盘子的周围做成花托，每个花托上装饰 1 朵鲜花和花叶，放蒸笼蒸 10 分钟，出锅后在盘子的中间放上调好口味的熟海带丝和用黄瓜刻成一只鸟装饰即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 益气血，补虚损，软坚散结，清热利水。

气血滋补汤

【来源】 《药膳汤菜》

【原料】 乌骨鸡肉、净鸭肉各 500 克，鸡血藤 30 克，仙鹤草 25 克，狗脊、夜交藤各 20 克，菟丝子、女贞子、旱莲草、桑寄生各 15 克，合欢皮、白术、熟地、生地、川断各 10 克，人参 6 克，葱、姜、精盐、味精、花椒、胡椒粉各适量。

【制作】 ①将上 14 味中药水煎取浓汁，滤去药渣备用；鸡、鸭肉沸水氽后切成块，备用。②将沙锅置中火上，锅内下垫鸡骨，加入鲜汤烧开，放入鸡、鸭肉块及药汁，加入葱、姜、花椒，鸡、鸭肉熟烂后，加精盐、味精、胡椒粉调味即成。

【服法】 食鸡、鸭肉，饮汤。

【功效】 气血双补，强筋壮骨，养心安神。适用于气血两亏的头晕目眩，失眠健忘，精神疲倦，腰膝酸软，四肢乏力等症。

兔肉补虚汤

【来源】 《中国药膳》

【原料】 兔肉 120 克，党参、山药、红枣各 30 克，枸杞子 15 克。

【制作】 将兔肉洗净，切块，加入诸药，加水适量，煮至兔肉熟透即成。

【服法】 佐餐食，饮汤，食兔肉。

【功效】 补气养血。适用于气血不足或营养不良，身体瘦弱，疲倦无力，饮食减少等症。

益气黄鳝羹

【来源】 《药膳汤羹》

【原料】 黄鳝 1 条，当归身、党参、黄芪各 20 克，葱白、姜、生粉、精盐各适量。

【制作】 ①将黄鳝去头及内脏，取鳝鱼肉洗净，切成丝或丁，备用。②将当归、党参、黄芪同放入沙锅内，加水约 2 碗，煎沸半小时左右，捞出中药，取其浓汁备用。③把参芪当归汁倒入小锅内，加少量清水，放入鳝鱼丝同煮；沸后改用小火煨烂，最后加入葱白末和姜末及生粉、精盐，再煮 5 分钟即可。

【服法】 每次服 1 小碗，温热食用，每日 1 次，连用 7 日。

【功效】 益气血，补虚损，壮筋骨，强精力。适用于久病体弱，气血双亏等症。

杏仁玉枣

【来源】 《民间食谱》

【原料】 甜杏仁 100 克，红枣 150 克，芋头 300 克，糯米 200 克，京糕 50 克，白糖 150 克，杏仁精少许。

【制作】 ①红枣去核装碗内，加少许清水旺火蒸约 20 分钟，取出后碾碎，制成枣泥。②芋头蒸熟，剥去外皮，碾成芋头泥。③用枣泥搓成杏核形，芋头泥成枣形包住，制成玉

枣，放碗内。④糯米、杏仁（去皮）一起磨成糊状。无油净锅，入清水 750 毫升，入白糖，烧开后徐徐放入米糊，轻搅，煮成羹状，酒点杏仁精，浇在玉枣碗中，撒上刻成梅花形京糕片即成。

【服法】 当点心服食。

【功效】 补气，养血，止咳，润肺，健脑。

荆芥馄饨

【来源】 《药膳集锦》

【原料】 荆芥 6 克，面粉 200 克，瘦猪肉 150 克，葱、姜、精盐、植物油、鸡汤、排骨、胡椒粉各适量。

【制作】 ①将荆芥炒研为末，和面粉加水适量，揉成面团。②将猪肉洗净，与葱、姜一起剁为茸，放入碗内，加入精盐、味精、植物油搅拌成馅。③将面团擀成馄饨皮，逐个加馅包成坯；锅内放鸡汤和煮烂的排骨烧沸，加水、精盐，下馄饨坯煮熟，另用碗放入胡椒粉、味精，冲入原汤、馄饨即成。

【服法】 随意食。

【功效】 发表，祛风，理血。适用于大便下血等症。

【宜忌】 忌食驴肉、鱼。

养血茶

【来源】 （验方）

【原料】 红枣 50 克，姜 5 克，红糖适量。

【制作】 将红枣洗净，姜洗净切片，同放入沙锅中，加

水适量，煮沸后用文火煎煮 20 分钟，加入红糖搅匀。

【服法】 趁热饮服。

【功效】 益气养血。适用于气血不足所致的面黄，心悸怔忡，气短乏力，脾胃虚寒等症。

龙眼冰糖茶

【来源】 （验方）

【原料】 龙眼肉 10 克，冰糖 3 克。

【制作】 将龙眼肉洗净，与冰糖同放入茶杯中。

【服法】 用沸水冲泡，随泡随饮用。

【功效】 补心脾，益气血。适用于贫血，失眠，心悸，多梦等症。

【宜忌】 凡感冒未愈，内有郁火，消化不良者均不宜服。

补血顺气药酒

【来源】 《医便》

【原料】 天门冬、麦门冬各 30 克，怀生地黄、怀熟地黄各 62 克，人参、枸杞子各 15 克，砂仁 5 克，木香 3.8 克，沉香 2.3 克，白酒 3750 毫升。

【制作】 将上药制为粗末，用绢袋盛之，入瓷坛内，加白酒浸泡 3 日后用文火再隔水蒸煮半小时，以酒色转黑色为宜，继续浸 1~2 日即可。

【服法】 适量饮用。

【功效】 气血双补。适用于气血不足，乏力短气，面色无华，须发早白，精神不振，脾胃不和，脘满食少等症。

【宜忌】 忌食萝卜、葱、蒜。

（四）补肺阴药膳方

杏仁豆腐

【来源】 （民间方）

【原料】 苦杏仁 150 克，洋菜 9 克，白糖 60 克，奶油 60 克，糖桂花、菠萝蜜、橘子、冷甜汤各适量。

【制作】 ①将苦杏仁放入适量水中，带水磨成杏仁浆。
②将锅洗净，放入冷水 150 毫升，加入洋菜，置火上烧至洋菜溶于水中，加入白糖，拌匀，再加杏仁浆拌透后，放入奶油拌匀，烧至微滚，出锅倒入盆中，冷却后，放进冰箱中冻成块，即为杏仁豆腐。用刀将其划成棱子块，放入盆中，洒上糖桂花，放上菠萝蜜、橘子，浇上冷甜汤或汽水即可。

【服法】 当点心吃，夏季每日早、晚食用。

【功效】 利肺祛痰，止咳平喘。适用于各种咳嗽，气喘等症。

贝母甲鱼

【来源】 （民间方）

【原料】 甲鱼 1 只，川贝母 5 克，鸡汤 1000 毫升，料酒、精盐、花椒、姜、葱各适量。

【制作】 将甲鱼切块放入蒸钵中，加入鸡汤、川贝母、精盐、料酒、花椒、姜、葱，上蒸笼蒸 1 小时即成。

【服法】 佐餐食，趁热食。

【功效】 滋阴补肺。适用于阴虚咳嗽，气喘，低热，盗汗等症。健康人食用能防病强身。

萝卜杏仁煮牛肺

【来源】 （民间方）

【原料】 萝卜 500 克，苦杏仁 15 克，牛肺 250 克，姜汁、料酒各适量。

【制作】 ①萝卜切块，苦杏仁去皮、尖。②牛肺用开水烫过，再以姜汁、料酒旺火炒透。③沙锅内加水适量，放入牛肺、萝卜、苦杏仁，煮熟即成。

【服法】 吃牛肺，饮汤。每周 2~3 次。

【功效】 补肺，清肺，降气，除痰。适用于肺虚体弱，慢性支气管炎等症。尤宜冬、春季节选用。

北杏猪肺汤

【来源】 （民间方）

【原料】 猪肺 250 克，北杏 10 克，姜汁、精盐各适量。

【制作】 猪肺切块洗干净，与北杏加清水适量煲汤，汤将好时冲入姜汁 1~2 汤匙，用精盐调味即成。

【服法】 饮汤，食猪肺。每日 2 次，随量食。

【功效】 止咳化痰，补肺。适用于慢性支气管炎，肠燥便秘等症。

沙百鸭汤

【来源】 《营养汤羹》

【原料】 北沙参 50 克，百合 30 克，肥鸭肉 200 克，葱、姜、精盐各适量。

【制作】 将沙参、百合切片；鸭肉切小块，放入葱、姜等，加精盐，加水适量共煮汤，至鸭肉熟即可。

【服法】 食鸭肉，饮汤。每日 1 次或隔日 1 次。

【功效】 滋阴清热，润肺止咳。适用于阴虚火旺所致的咳嗽，咯痰不爽，痰中带血等症。亦可用作肺结核阴虚证候明显的患者平时食疗之品。

罗汉果肺汤

【来源】 （民间方）

【原料】 猪肺 1 具，罗汉果 1~2 个。

【制作】 将猪肺洗净，入沸水锅氽透，捞出，用凉水冲洗干净，切块，与罗汉果一起放入沙锅，加清水适量，以文火炖 45 分钟，拣去罗汉果即可。

【服法】 食猪肺，饮汤。每 2 日服 1 剂，分顿随意温热食用。

【功效】 清肺热，生津液。适用于糖尿病，肺燥久咳，痰中带血等症。

蜜饯双仁

【来源】 《杨氏家藏方》

【原料】 炒甜杏仁、炒核桃仁各 250 克，蜂蜜 500 克。

【制作】 将炒甜杏仁放入锅中，加水适量，煎煮 1 小时，再加核桃仁，收汁，锅将干时加蜂蜜，拌匀至沸即可。

【服法】 随量食用，每日 2~3 次。

【功效】 补肾益肺，止咳平喘，润燥。适用于肺肾两虚型久咳，久喘等症。

银耳冰糖羹

【来源】 《家庭药膳》

【原料】 银耳 10 克，冰糖 20 克。

【制作】 ①先将银耳去蒂，拣净杂质，用冷开水浸泡至胀大变软。②将银耳、冰糖放沙锅中，加水适量，用文火炖煮 90 分钟，至银耳松烂、汤汁稠时即成。

【服法】 当夜点食用，每晚 1 次。

【功效】 滋阴润燥，化痰止咳。适用于肺阴不足所致的干咳少痰，不易咳出，痰中带血等症。

山药杏仁粥

【来源】 （民间方）

【原料】 山药、粟米各 100 克，杏仁 20 克，酥油适量。

【制作】 山药煮熟，粟米炒为粉；杏仁炒，令熟，去皮、尖，捣为末。

【服法】 每日空腹开水调杏仁末 10 克，山药、粟米粉各适量，入酥油服。

【功效】 补中益气，温中润肺。适用于脾虚体弱，肺虚

久咳等症。

百合枇杷藕茶

【来源】（验方）

【原料】百合（鲜好者）、枇杷（去核）、鲜藕（洗净、切片）各 30 克，糖（白糖或冰糖）适量。

【制作】将百合、枇杷和藕片合煮汁，调入白糖，若冰糖更佳。

【服法】代茶频频饮之。

【功效】清热养阴，润肺止咳。适用干燥热伤肺、虚热扰胸所致的肺炎干咳不止，或咳痰带血，口干舌燥，面颊及唇红赤，舌苔薄干，脉细数无力等症。

西洋参益肺酒

【来源】（验方）

【原料】西洋参 15 克，白酒、黄酒各 250 毫升。

【制作】将西洋参洗净，晾干表面水分，放入洁净瓶中，加入白酒和黄酒，加盖密封，浸泡 10 日即可。

【服法】每次饮服 25 毫升，每日 1~2 次。

【功效】益肺阴，生津液，清虚火。适用于咽干口渴，肺虚久咳，虚热疲倦等症。

（五）补脾胃药膳方

香酥山药

【来源】（验方）

【原料】 山药 500 克，白糖 125 克，植物油、醋、淀粉、味精、香油各适量。

【制作】 ①山药洗净，上笼武火蒸烂后取出，去皮，切成 3 厘米的段，再一剖两片，用刀拍扁，锅中植物油烧至七成热时，放山药，炸至金黄色时捞出。②锅内留余油少许，再放炸好的山药、白糖、水（约 100 毫升），文火烧 5 分钟后即转武火，加醋、味精，用湿淀粉勾芡，淋上香油即可。

【服法】 随意服食。

【功效】 健脾养胃，补肺益肾。适用于脾虚食少，泄泻，肺虚咳嗽，气喘，肾虚遗精，尿频等症。亦可用作病后体虚及小儿营养不良，慢性肠炎患者之膳食。

莲子猪肚

【来源】 《医学发明》

【原料】 猪肚 1 个，水发莲子 40 个，香油、精盐、葱、姜、蒜各适量。

【制作】 ①将猪肚洗净，内装水发莲子（去心），用线缝合，放入锅内，加清水，炖熟透；捞出晾凉，将猪肚切成细丝，同莲子一起放入盘中。②将香油、精盐、葱、姜、蒜与猪肚丝、莲子拌匀即成。

【服法】 可单服，亦可佐餐食。

【功效】 健脾益胃，补虚益气。适用于食少，消瘦，泄泻，水肿等症。

明炉桂鱼

【来源】（四环宾馆餐厅）

【原料】大桂鱼 1 条，火腿、香菇、玉兰片、料酒、姜丝、清汤、精盐、味精各适量。

【制作】将桂鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，在鱼身两侧打斜刀，入油锅炸至两面金黄，出锅控油，在每个斜刀处夹入火腿、玉兰片、香菇各 1 片，装入明炉中。加清汤、料酒、姜丝、精盐、味精。点燃明炉即可。

【服法】佐餐食。

【功效】健脾益肾，补虚健体。常食可保健强身。

荷花拼盘

【来源】（天然居药膳餐厅）

【原料】酱口条、泥肠、熏里肌、黄瓜、香菇、枸杞子、西红柿各适量，海马 1 只。

【制作】将前 4 味切薄片，摆盘中成荷叶状；用香菇、枸杞子、西红柿、黄瓜拼成荷花茎和花朵；将海马煮汁，浇在拼盘上即可。

【服法】佐餐食。

【功效】补脾益胃，镇静安神。含蛋白质丰富，脂肪低。造型美观，营养丰富，可作为佐酒佳肴。

姜橘椒鱼羹

【来源】《食医心鉴》

【原料】 姜 30 克，橘皮 10 克，胡椒 3 克，鲜鲫鱼 1 条（约 250 克），精盐适量。

【制作】 ①将鲜鲫鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净。②将姜洗净，切片，与橘皮、胡椒共装入纱布袋内，包扎好后，填入鲫鱼腹中，加水适量，用小火煨熟即成。食用时，除去鲫鱼腹中的药袋，加精盐少许。

【服法】 单食。

【功效】 温胃散寒。适用于胃寒疼痛，虚弱无力，食欲不振，消化不良，蛔虫性腹痛等症。

白术苡仁饭

【来源】 《中国药膳学》

【原料】 土炒白术 25 克，薏苡仁 50 克，炒枳壳 15 克，荷叶 1 张，粳米、香油、精盐各适量。

【制作】 ①将粳米蒸成饭。②荷叶铺于蒸笼上，其上放药物、粳米饭，加香油、精盐，同蒸约半小时。

【服法】 吃米饭、薏苡仁。

【功效】 补气健脾，开胃消食，化湿利水。适用于脾虚失运，食少纳呆及脾虚水肿等症。

薏米八宝饭

【来源】 《膳食保健》

【原料】 糯米 150 克，薏米 100 克，水发冬菇 50 克，净冬笋 30 克，豆腐干 100 克，白莲子 50 克，槟榔芋、红萝卜各 100 克，酱油 20 毫升，味精 4 克，植物油 50 毫升。

【制作】 ①薏米、糯米分别淘净，清水浸半小时。②水发冬菇、冬笋、豆腐干均切成1厘米方粒；槟榔芋刨皮、红萝卜去冠，也均切成1厘米方粒。③薏米加清水焖烧熟透，糯米焖成饭，白莲子加水蒸透。薏米及糯米饭加熟植物油30毫升、酱油10毫升拌匀。④炒锅放旺火上，下植物油烧热，下豆腐干略煎炒，然后加入冬菇、冬笋、槟榔芋、红萝卜，加入酱油烧20分钟，加味精盛起。⑤大扣碗1个，碗底涂抹植物油（防止粘碗）。排入白莲子，拨入薏米、糯米饭一半，摊平。装入各馅料，再拨入薏米、糯米饭压实，浇入各料的汁，上蒸笼蒸20分钟取出，翻扣于盘中即成。

【服法】 当主食吃。

【功效】 健脾益胃。

萝卜饼

【来源】 《清宫食谱》

【原料】 白萝卜、面粉各250克，瘦猪肉100克，姜、葱、精盐、植物油各适量。

【制作】 ①将白萝卜洗净，切成（或刨）细丝，用植物油煸炒至五成熟时，待用。②将肉剁细，加姜、葱、精盐调成白萝卜馅子。将面粉加水适量，和成面团，软硬程度与饺子皮一样，分成若干小剂子，将其擀成薄片，将白萝卜馅填入，制成夹心小饼，放入油锅内，烙熟即成。

【服法】 当主食吃。

【功效】 健胃，理气，消食，化痰。适用于食欲不振，消化不良，食后腹胀，咳喘多痰等症。

健脾益气糕

【来源】（民间方）

【原料】 茯苓、山药、芡实、莲子各 200 克，陈仓米粉、糯米粉各 3000 克，蜂蜜、白糖各 500 克。

【制作】 将以上前 4 味药研成细末，与米粉及白糖拌匀，加入蜂蜜、少量清水和匀，压入模型内，脱块成糕，上笼蒸熟。

【服法】 佐餐食。

【功效】 健脾益气和中，厚肠胃。适用于老年人服食。

茯苓包子

【来源】（民间方）

【原料】 茯苓 50 克，面粉 1000 克，鲜猪肉 500 克，酱油、姜末、葱末、香油、料酒、精盐、胡椒、骨头汤各适量。

【制作】 将茯苓去皮，在水中润透，然后加水煮 3 次，每次加水约为 250 毫升，煮 1 小时，3 次药汁合并滤净，备用。面粉加发酵粉适量，以茯苓水和成发酵面团。猪肉剁成肉泥，加酱油拌匀，再放入姜末、香油、料酒、精盐、葱末、胡椒、骨头汤搅拌成馅。待面发好后，包成包子入笼蒸熟。

【服法】 每日早、晚餐或当点心食。

【功效】 养心安神，健脾开胃，除湿化痰，利水消肿。适用于脾胃虚弱，小便不利，心悸失眠等症。

瓜蒂炒米粉

【来源】 《膳食保健》

【原料】 干南瓜蒂 50 克，炒米粉 500 克，白糖适量。

【制作】 瓜蒂在瓦片上用文火炙成炭，研磨成粉后，拌入炒熟之米粉中，加白糖即可。

【服法】 每日服 1 次，连服 4 日。

【功效】 健脾益气，和胃降逆。适用于胃气上逆，呕吐不止等症。

三米桂圆粥

【来源】 《本草纲目》

【原料】 薏苡仁 30 克，紫米、糯米各 80 克，红枣 9 枚，桂圆肉、红糖各 25 克。

【制作】 将薏苡仁、紫米、糯米淘洗干净，红枣去核洗净切成 4 瓣，3 种米加入适量清水同煮至沸，待米熟，再加入红枣、桂圆肉、红糖煮成粥。

【服法】 每日早、晚服，体质虚弱、营养不良者可长期服用。

【功效】 健脾开胃，补益气血。适用于脾胃虚寒，营养不良，体质虚弱，消渴多尿，自汗便溏等症。

【宜忌】 大便秘结及菌痢者忌服。

山药薏米粥

【来源】 （民间方）

【原料】 山药、薏米各 30 克，莲肉（去心）15 克，红枣 10 枚，小米 50 克～100 克，白糖少许。

【制作】 将以上各味与小米共煮粥，粥熟后，加白糖即可。

【服法】 空腹食用，每日 2 次。

【功效】 健脾益气。适用于脾虚，食少纳呆，腹胀便溏，肢体无力等症。

猪脾粥

【来源】 《圣济总录》

【原料】 猪脾、猪肚各 1 个，粳米 100 克。

【制作】 将猪脾、猪肚洗净切细，与粳米同煮为粥。

【服法】 空腹食。

【功效】 健脾益气。适用于脾胃气虚，米谷不化等症。

健脾茶

【来源】 （验方）

【原料】 白术 20 克，山药 15 克，煨葛根 9 克，陈皮 6 克。

【制作】 将上 4 味药放入沙锅内加水煎煮，过滤去渣取汁。

【服法】 代茶频饮，每日 1 剂。

【功效】 补益脾胃。适用于脾胃虚弱引起的食后腹胀，四肢无力，慢性腹泻等症。

（六）补肝肾药膳方

法制黑豆

【来源】 《景岳全书》

【原料】 黑豆 500 克，山萸、茯苓、当归、桑椹、熟地黄、补骨脂、菟丝子、旱莲草、五味子、枸杞子、地骨皮、黑芝麻各 10 克，精盐适量。

【制作】 ①将黑豆用温水泡半小时，备用。②将以上药装入纱布袋内，口扎紧，放入锅内，加水适量，煎煮，每半小时取煎液 1 次，再加水煎煮，如此共取煎液 4 次，合并煎液，放入锅内。③药液锅内倒入黑豆，放入精盐，先以武火烧沸，再用文火煎熬，至药液干涸，即停火。④将黑豆曝晒至干，装入瓶中贮藏，备用。

【服法】 每日随量嚼食。

【功效】 补肾，益精，强筋，壮骨。适用于头昏目眩，耳鸣耳聋，身体消瘦，腰酸腿痛，筋骨无力等属肾精不足，肾阴亏损等症。

拔丝核桃仁

【来源】 （四环宾馆餐厅）

【原料】 核桃仁 250 克，白糖 80 克，植物油 500 毫升（实耗 50 毫升）。

【制作】 炒锅置火上，下油烧至五成热，放入核桃仁，

炸至金黄色捞出，控油。炒锅内放油 25 毫升，置小火上烧至四成热，加白糖炒至金黄色起泡时，倒入核桃仁，将锅端离火口炒匀，使糖汁均匀地挂在核桃仁上，盛入装饰好的盘中即可。

【服法】 当甜点吃。

【功效】 补肾，通淋，消石。适用于尿路结石，腰痛，尿血等症。

莲花鲍鱼

【来源】 （四环宾馆餐厅）

【原料】 罐头鲍鱼 300 克，大西红柿 2 个，熟香菇、姜末、料酒、高汤、胡椒粉、淀粉、精盐、味精各适量。

【制作】 将鲍鱼切成大薄片。将锅内注入高汤，放入鲍鱼片、料酒、姜末、胡椒粉、精盐、味精。调好口味，烧开片刻，用淀粉勾薄芡，盛放用西红柿、熟香菇装饰好的盘内即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 滋补肝肾，润燥利肠。适用于肝肾阴虚的眩晕，耳鸣，高血压及老年人津枯便秘等症。

白扒鱼翅

【来源】 （元达名厨学校）

【原料】 水发净鱼翅 400 克，海米 10 个，料酒、香油各 20 毫升，鲜奶 100 毫升，精盐 2 克，淀粉 20 克，葱丝、姜丝各 10 克，鸡汤适量。

【制作】 将海米放入鸡汤中烧开，做成鲜汤；另一锅内倒入香油，烧热后放入葱、姜丝，煸出香味后倒入鲜汤、鲜奶，接着下入鱼翅，再放料酒、味精、精盐，煨半小时，出锅前淋入淀粉、香油，倒入装饰好的盘中即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 益气养胃，补肾益精，润肤美容。

枸杞麦冬蛋丁

【来源】 （民间方）

【原料】 鸡蛋 5 个，枸杞子、花生米、瘦猪肉各 30 克，麦冬 10 克，植物油、精盐、湿淀粉、味精各适量。

【制作】 ①将花生米炒脆；枸杞子洗净，入沸水中略氽一下；麦冬洗净，入沸水中煮熟，切成碎末；瘦猪肉切丁；鸡蛋打在碗中，加精盐搅匀，把蛋倒进另一碗中（碗壁涂油）隔水蒸熟，冷却后将蛋切成粒状。②锅置旺火上，放植物油，把猪肉丁炒熟，再倒进蛋粒、枸杞子、麦冬碎末，炒匀，放精盐及湿淀粉勾芡。③最后放味精，脆花生米铺在上面即成。

【服法】 佐餐食，每日 2 次。

【功效】 滋补肝肾。适用于慢性肝炎，早期肝硬化等症。健康人食用能增强体质，防病延年。

虫草红枣炖甲鱼

【来源】 （民间方）

【原料】 活甲鱼 1 只，冬虫夏草 10 克，红枣 20 克，料酒、精盐、葱、姜、蒜、鸡清汤各适量。

【制作】 ①将甲鱼切成4大块，放入锅中煮沸，捞出，割开四肢，去肠杂，剥去腿油，洗净。②冬虫夏草洗净；红枣用开水浸泡。③甲鱼放入汤碗中，上放冬虫夏草、红枣，加料酒、精盐、葱段、姜片、蒜瓣和鸡清汤，上笼隔水蒸2小时，取出，拣去葱、姜即成。

【服法】 佐餐食，每日2次。

【功效】 滋阴益气，补肾固精。适用于腰膝酸软，遗精，阳痿，早泄，乏力，痔疮，月经不调，白带多等症。健康人食用能增强体质，防病延年。

补益海参

【来源】 《仁寿录》

【原料】 海参15克，小茴香6克，清汤、姜汁各适量。

【制作】 将海参在温水中泡发，去肠杂，捞出用开水氽1次，放入锅内，加清汤适量，放入小茴香，用文火煨炖至熟烂。吃时加姜汁拌和。

【服法】 分次服食，以常服为佳，亦可加入火腿炖服。

【功效】 滋补肾阴，养血润燥，抗衰老。适用于肾阴虚的早衰早老，阳痿滑精，肠燥便秘及肺结核，再生障碍性贫血，糖尿病和肿瘤等症。

鳝段炖猪肉

【来源】 《膳食保健》

【原料】 黄鳝500克，瘦猪肉250克，葱、姜各5克，酱油、精盐、料酒、味精、黄油、蒜、植物油、白糖各适量。

【制作】 ①将黄鳝宰杀后，用温水洗去表面粘液，去肠杂，切成3厘米长的段；猪肉切块，各用黄油、精盐渍20分钟。②把植物油烧热，爆香蒜茸、姜末，煸炒鳝块、肉块，加料酒、酱油、白糖、葱花、味精炒匀，盛于碗中，隔水炖约2小时。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补肾，强腰膝。适用于肾虚腰痛，腰膝酸软等症。

桑椹蜜膏

【来源】 《医学大辞典》

【原料】 鲜桑椹1000克（干品500克），蜂蜜300克。

【制作】 ①桑椹洗净加水适量煎煮，每半小时取煎液1次，加水再煎，共取煎液2次。②合并煎液，以小火煎熬浓缩至较粘稠时，加蜂蜜至沸停火，待冷装瓶。

【服法】 每次1汤匙，以沸水冲化饮用，每日2次。

【功效】 滋补肝肾，聪耳明目。适用于失眠，健忘，目暗，耳鸣，烦渴，便秘及须发早白等症。

肝肾饭

【来源】 《强身食制》

【原料】 粳米、猪肾、猪肝、熟植物油、姜汁、白糖、料酒各适量。

【制作】 猪肾去脂膜、臊腺，猪肝去脂洗净，均切小块，用熟植物油、姜汁、白糖、料酒拌腌后与粳米煮饭。

【服法】 当饭吃，吃饱。

【功效】 补肝，益肾。适用于肝肾不足，腰膝酸痛，头昏目暗等症。

麻仁栗子糕

【来源】 (民间方)

【原料】 芝麻仁、火麻仁(打碎)各适量，栗子粉、玉米粉各 30 克~50 克，红糖适量。

【制作】 将芝麻仁、火麻仁放入玉米粉中搅匀，再加入栗子粉、红糖，以水和面蒸糕。

【服法】 早餐食用。

【功效】 补肾，润燥，宽肠。适用于肾气不足而大肠功能减弱，以至大便经常干燥等症。

三鲜烙盒

【来源】 《民间食谱》

【原料】 海参 150 克，大海米 120 克，干贝 50 克，猪肉 500 克，面粉 1500 克，植物油 500 毫升，酱油 10 毫升，精盐 10 克，味精 2 克，葱末、姜末、香油各适量。

【制作】 ①先将猪肉洗净，剁成茸状；干贝上笼屉蒸至酥烂；海参、海米泡发后洗净，切成小丁。②将上述主料同放入一盆内，加入酱油、精盐、葱末、姜末、味精、香油搅匀调制成馅。③用沸水将面粉和成烫面团，推开晾在面板上，待凉后，揉成面团。④将面团揉成长条，按每 50 克面揪 4 个剂子，逐一按扁，擀成直径约 6 厘米~7 厘米的面皮子。⑤将

1 面皮托于左手，右手放入调好的三鲜馅，再取 1 面皮合在上面，周围捏成花边，制成烙盒子生坯。⑥将平锅置火上，烧热后刷上植物油，待油烧热，将烙盒子生坯放入锅内用中火烙制，待面皮鼓起呈金黄色时盛入盘中即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补肾，益精，益血，润燥。适用于精血亏损，体弱，遗精，阳痿，小便频数，肠燥便秘等症。

延年益肾茶

【来源】 （民间验方）

【原料】 何首乌、红枣、红糖各 50 克。

【制作】 将红糖用适量的温水溶开，浸煎 2 味药 1 周，1 周后，将药取出晒干，再反复浸晒，以糖尽为佳，后研细末，备用。

【服法】 每次 10 克，冲入开水饮服。

【功效】 补肝益肾，益气养血。适用于肝肾不足，须发早白，血虚头晕，腰膝酸软，筋骨酸痛，遗精，带下及胃虚食少，脾弱便溏等症。

返老还童茶

【来源】 《中国食品》

【原料】 乌龙茶 3 克，槐角、冬瓜皮各 18 克，山楂肉 15 克，何首乌 30 克。

【制作】 先将槐角、何首乌、冬瓜皮、山楂肉 4 味，用清水煎沸 20 分钟左右，去药渣，取沸烫药汁冲泡乌龙茶即可。

【服法】 温热饮服，每日 1 剂。

【功效】 滋补肝肾，润须乌发，消脂减肥，延年益寿。适用于肝肾阴虚，头晕目眩，耳鸣，毛发枯黄、早白，肥胖症，高血压，高血脂，动脉硬化等症。

（七）滋阴药膳方

银杏全鸭

【来源】 （民间方）

【原料】 银杏 200 克，水盆鸭 1 只（约 1000 克），猪油 50 克，胡椒粉、料酒、鸡油、姜、葱、精盐、味精、花椒、清汤、湿淀粉各适量。

【制作】 ①将银杏去壳放入锅内，用沸水煮熟，捞出去皮膜，切去两头，去心，再用开水焯去苦水，在猪油锅中炸一下，捞出待用。②将水盆鸭去毛杂，洗净，剥去头和爪，用精盐、胡椒粉、料酒将鸭身内外抹匀后，放入盆内，加入姜、葱、花椒，上笼蒸 1 小时取出；拣去姜、葱、花椒，用刀从鸭背脊处切开，去净全身骨头，铺在碗内，齐碗口修圆，修下的鸭肉切成银杏大小的丁儿，与银杏拌匀，放于鸭脯上，将原汁倒入，加汤上笼蒸半小时，至鸭肉烂，即翻入盘中。③锅内掺清汤，加入余下的料酒、精盐、味精、胡椒面，用湿淀粉勾芡，放鸡油浇于鸭上即成。

【服法】 佐餐食。

【功效】 滋阴养胃，利水消肿，定喘止咳。

葱烧海参

【来源】（民间方）

【原料】水发海参1000克，清汤250毫升，油菜心2棵，料酒9毫升，湿玉米粉9克，熟猪油45克，葱120克，酱油、味精、精盐各适量。

【制作】①将水发海参洗净，用开水氽一下；用熟猪油将葱段炸黄，制成葱油；海参下锅，加入清汤100毫升和酱油、味精、精盐、料酒，用微火炖烂。②将海参捞出，放入大盘内，原汤不用。将油菜心放在海参上。③锅内放清汤150毫升，再加入酱油、味精、精盐、料酒，用湿玉米粉勾芡，浇在海参、油菜心上，淋上葱油即成。

【服法】佐餐食。

【功效】滋肺补肾，益精壮阳。适用于肺阴虚的干咳、咯血，肾阴虚的阳痿、遗精，血虚的再生障碍性贫血，以及糖尿病等症。

红枣煨肘

【来源】（民间方）

【原料】猪肘1000克，冰糖150克，红枣100克，汤1500毫升。

【制作】①将猪肘以常法处理；红枣洗净；冰糖30克炒成深黄色糖汁。②在沙锅底上垫几块猪骨，掺汤1500毫升，放入猪肘烧开，打去浮沫，再将红枣、冰糖汁及其余冰糖放入，用微火慢慢煨，待猪肘煨至烂、粘稠、汁浓即成。

【服法】 单食或佐餐食。

【功效】 补脾益胃，滋阴养血。适用于脾胃虚弱，阴虚血虚等症。血小板减少者尤为适宜。健康人食用能防病强身。

玉米须龟

【来源】 （民间方）

【原料】 玉米须 120 克，龟 1 只（500 克以上），精盐、料酒、葱、姜各适量。

【制作】 将龟放入盆中，倒入热水，使其排尽尿，洗净，剥去头、足，除去内脏，与玉米须一起放入沙锅内，加精盐、料酒、葱、姜和水适量，先用武火煮开，再用文火慢煮至熟透即成。

【服法】 吃龟肉，饮汤。

【功效】 滋阴补肾，生津降压。适用于肾阴亏损的糖尿病，高血压等症。

雀巢樟茶鸭

【来源】 （四环宾馆餐厅）

【原料】 鸭子 1 只，精盐、大料、胡椒、料酒、土豆、植物油、干淀粉、樟树叶、茶叶、锯末各适量。

【制作】 ①将鸭子去毛及内脏，放入盆中，用料酒、大料、胡椒、精盐腌 15 分钟。放入用樟树叶、茶叶、锯末点燃的暗火上熏 1 小时左右，放蒸锅中蒸 20 分钟，取出。锅内放植物油，烧至六成熟，放入蒸好的鸭炸 8 分钟。②将土豆切丝，放开水中焯至五成熟，加干淀粉拌匀，放雀巢形模具中，

用七八成热的植物油炸至金黄色，装盘，上放切好并保持原形的樟茶鸭即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 养阴健胃，补虚利水，滋补强壮。

赤蚌珊瑚鱼

【来源】 （元达厨师学校）

【原料】 赤蚌 500 克，人造蟹肉 200 克，西兰花、红樱桃、花生米、料酒、姜末、精盐、味精、清汤、香油各适量。

【制作】 将赤蚌壳打开，取出蚌肉。锅烧热，煸炒姜末，放入蚌肉、料酒、精盐、清汤，煨 10 分钟，加味精，淋上香油起锅，放入蒸好人造蟹肉和用西兰花、花生米、红樱桃装饰好的盘中即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 清热解毒，滋阴明目。适用于烦热，消渴，湿疹，血崩，带下等症。

银耳鸭蛋汤

【来源】 《养生食疗菜谱》

【原料】 鸭蛋 2 个，银耳 25 克，冰糖适量。

【制作】 ①将银耳用热水泡发，择去杂质，洗净，入锅中加水煮沸。②将鸭蛋打破，去壳，搅匀，入锅中再煮沸，加入冰糖汁略煮 2~3 沸，盛入碗中即成。

【服法】 佐餐食。

【功效】 清热止咳，滋阴清肺。适用于因阴虚、肺燥所

引起的咳嗽，痰少，咽干疼痛等症。

天门冬烧麦

【来源】 《饮膳正要》

【原料】 天门冬 40 克，猪肉 400 克，面粉 600 克，鸡蛋 4 个，洋葱 2 个，嫩笋 2 根，藕粉、酱油、精盐、香油各适量。

【制作】 ①制皮：将面粉堆在面板上，顶部打入鸡蛋清 30 毫升，然后用淡盐水揉面，揉至面团软硬适度，切成小面团。②藕粉用纱布包好，作布面用，将面团擀成极薄片，切成 9 厘米见方烧麦皮。③制馅：先将天门冬用水浸泡至软，再将猪肉、笋、洋葱、天门冬剁碎，搅入鸡蛋、酱油、精盐、香油。④用面皮和馅做烧麦，入笼蒸半小时至皮透明即可。

【服法】 当主食吃。

【功效】 润肺养阴，清热止咳。适用于干咳少痰，口渴咽干，咯血等症。

虫草米粥

【来源】 （民间方）

【原料】 冬虫夏草 10 克，瘦猪肉 50 克，小米 100 克。

【制作】 ①将冬虫夏草用布包好；猪肉切成细丝。②将药包与小米、猪肉同煮粥，粥熟，取出药包即可。

【服法】 空腹食。

【功效】 补虚损，益精气，润肺，补肾。适用于肺肾阴虚，虚喘，癆嗽，咯血，自汗盗汗，阳痿遗精，腰膝酸痛，病

后久虚不复等症。

玉竹粥

【来源】 《粥谱》

【原料】 玉竹 15 克～20 克（鲜品 30 克～60 克），粳米 100 克，冰糖少许。

【制作】 先将新鲜肥玉竹洗净，去掉根须，切碎煎取浓汁后去渣，或用干玉竹煎汤去渣，入粳米，加水适量煮为稀粥，粥熟后放入冰糖，稍煮 1～2 沸即成。

【服法】 每日 2 次，5～7 日为 1 个疗程。

【功效】 滋阴润肺，生津止渴。适用于糖尿病，高热后的烦渴，口干舌燥，阴虚低热不退等症。并可用于各类心脏病，心功能不全的辅助食疗。

【宜忌】 胃有痰湿致胃部饱胀，口腻多痰，消化不良，不喜饮水，舌苔厚腻者忌服。

麦冬粥

【来源】 《圣济总录》

【原料】 鲜麦冬汁、鲜生地汁各 50 毫升，薏苡仁 15 克，粳米 50 克～100 克，姜适量。

【制作】 先将薏苡仁、粳米煮粥，再下麦冬汁与生地汁，调匀煮成稀粥。干呕者入姜。

【服法】 空腹食，每日 2 次。

【功效】 养阴润燥，降逆止呕。适用于舌红口干，口渴引饮，或干呕呃逆，妊娠恶阻，或咳吐脓痰，舌红口干，或

阴虚心悸，心烦，或为消渴，小便多等症。

【宜忌】 体质虚寒，大便泄泻，外感风寒者忌用。

百合沙参粥

【来源】 （经验方）

【原料】 百合、沙参各 15 克～30 克，粳米 50 克～100 克，冰糖适量。

【制作】 先煎沙参、百合，去渣取汁，加入粳米，煮至粳米熟后加入冰糖，再稍煮为稀粥。

【服法】 每日早、晚温热食，3～5 日为 1 个疗程。

【功效】 养阴，润肺，养胃，祛痰，止咳。适用于肺热肺燥，干咳少痰或肺气不足，肺胃阴虚的久咳无痰，咽干或热病后津伤口渴等症。

【宜忌】 外感风寒咳嗽者不宜服。

党参麦冬茶

【来源】 （民间验方）

【原料】 党参 25 克，麦冬 10 克，北五味子 6 克，红枣 50 克，冰糖适量。

【制作】 将红枣洗净，与党参、麦冬、北五味子同放入沙锅中，加水 1000 毫升，煎煮取汁 800 毫升；加入冰糖，溶化搅匀即可。

【服法】 每日 1 剂，分多次饮用。

【功效】 益气养阴，健脾开胃。适用于气阴不足，精神不振，气短懒言，疲劳乏力，久咳少痰及身体虚弱等症。

(八) 壮阳药膳方

姜附烧狗肉

【来源】 (民间方)

【原料】 熟附片 30 克, 姜 150 克, 狗肉 1000 克, 大蒜、葱、料酒、精盐、味精、高汤各适量。

【制作】 ①将狗肉洗净, 切成小块; 将姜煨熟。②将附片放入铝锅 (或沙锅) 内, 先煎熬 2 小时, 然后将狗肉、大蒜、姜、葱放入, 加料酒、高汤、精盐炖煮, 至狗肉烂, 加味精即成。

【服法】 分多餐服食, 1 次不宜过多。

【功效】 温肾散寒, 壮阳益精。适用于阳痿, 夜多小便, 畏寒, 四肢冰冷等阳虚证。对身体虚寒的慢性支气管炎, 慢性肾炎也有一定疗效。

【宜忌】 患感冒者禁食。

冬瓜裙边

【来源】 (元达名厨学校)

【原料】 裙边 500 克, 鳖蛋 10 个, 熟冬瓜片、姜末、料酒、胡椒粉、味精、精盐、高汤各适量。

【制作】 将裙边修整好, 划直刀, 锅烧热, 放姜末炆锅, 放入高汤、料酒、胡椒粉、精盐, 调好口味。放入裙边煨 15 分钟, 放入味精起锅, 盛入蒸好鳖蛋和用熟冬瓜片装饰好的

盘内即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补虚壮阳。适用于阳痿，早泄，病后体虚，白细胞减少，抵抗力低下，神经衰弱等症。并可益五脏，防心衰，抗衰老。

核桃仁炒韭菜

【来源】 《方脉正宗》

【原料】 核桃仁 50 克，韭菜、香油、精盐各适量。

【制作】 ①将核桃仁用香油炸黄。②将韭菜洗净，切成段后，放入核桃仁内翻炒，调入精盐即可。

【服法】 佐餐随量食用。

【功效】 补肾助阳。适用于阳痿。

韭菜炒干丝

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 韭菜 100 克，五香豆腐干 150 克，白糖 10 克，精盐、姜丝各 3 克，味精 1 克，植物油 50 毫升。

【制作】 将韭菜择、洗净，切段；五香豆腐干切丝。锅置武火上放植物油，烧热煸姜丝，放入五香豆腐丝、韭段同炒，加精盐、白糖，炒至韭菜断生，放味精起锅。

【服法】 佐餐食。

【功效】 温中补肾，益气壮阳。

五彩蛇丝

【来源】（元达厨师学校）

【原料】蛇1条，鲜虾仁、香菇丝、红柿椒丝、香菜、植物油、料酒、姜末、精盐、味精各适量。

【制作】将蛇去肠杂及骨，洗净，一部分切成蛇段，一部分切成蛇丝；将虾仁用料酒、精盐煨好后，分别放入蛇段中（虾尾部在蛇段外）。将锅烧热，放植物油煸炒姜末，放入蛇段，加料酒、精盐、味精炒熟后摆放盘四周，虾尾朝外；另起锅放植物油，煸炒姜末，放入蛇丝、香菇丝、红柿椒丝，加精盐、味精稍炒片刻，撒入香菜段，盛入摆好蛇段的盘中。

【服法】佐餐食。

【功效】补肾壮阳，清热除烦，祛风止痛。

琵琶虾

【来源】（四环宾馆餐厅）

【原料】大虾8只，鸡蛋清、香菇、西红柿、海带丝、精盐、味精、料酒、淀粉、心里美萝卜各适量。

【制作】①将大虾去壳及脊背沙线（虾尾留用），剁成虾泥，放入盆中，加料酒、精盐、味精、淀粉、鸡蛋清，搅成虾糊。将虾糊做成8只琵琶形虾，放入盘中，摆上虾尾。②用海带丝、香菇、西红柿做成象征性五条琴弦。上蒸笼蒸10分钟。出锅后在盘中间摆放用熟香菇、心里美萝卜做成的假山即可。

【服法】佐餐食。

【功效】 补肾壮阳，强身健体，补脾胃，易消化。

冬虫夏草炖黄雀

【来源】 （民间方）

【原料】 冬虫夏草 6 克，黄雀 12 只，姜 2 片，精盐、味精各适量。

【制作】 ①将黄雀去毛和内脏，洗净，切块。②将冬虫夏草、姜片和黄雀块放入沙锅内，加水适量，慢火炖 2~3 小时，以黄雀肉烂为度，放精盐、味精即成。

【服法】 将药和黄雀肉一起服食。

【功效】 补脑兴阳，填精益髓。适用于中老年人阳气衰败、肾精亏损所出现的身体虚弱，阳痿，早泄，性功能低下等症。

虫草金龟

【来源】 （民间方）

【原料】 冬虫夏草 5 克，沙参 6 克，金钱龟 100 克，火腿肉 25 克，瘦猪肉 100 克，葱、姜、料酒、精盐、鸡汤、味精、猪油、胡椒粉各适量。

【制作】 ①将龟剥去头和爪尖，刮净黄皮，用清水洗净，小的剥成 2 块，大的剥成 4 块，用开水氽后捞出，去肠杂，再用温水洗净；瘦猪肉用开水氽透捞出，温水洗净；沙参用温水闷透，切片。②将锅内加猪油，烧热，放入姜片和葱，煸香后倒入龟肉，翻炒片刻，烹入料酒，倒入开水，烧沸后，煮 3~5 分钟，撇去浮沫，捞出（原汤不用）。③取盆 1 个，将沙

参放在底部，再将龟肉盖在上面，冬虫夏草、火腿肉、瘦猪肉放在龟肉四周，放入鸡汤、葱、姜，盖好盆盖，放蒸笼内蒸，待肉熟烂时取出，将火腿肉、瘦猪肉、葱、姜择出，再加精盐、味精、胡椒粉即成。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补肾益精，养阴补血。适用于久病体虚，久咳咯血，肺虚燥咳，心烦失眠等症。健康人食用能补血强身。

盘龙鳗

【来源】 （四环宾馆餐厅）

【原料】 白鳗 1 条，豆豉、郫县辣酱、料酒、姜汁、精盐、味精、植物油、清汤各适量。

【制作】 将鳗鱼去内脏，刮去鳗鱼体上的粘液，在鳗鱼周身打斜刀，以不断骨为度，用料酒、精盐、姜汁腌 15 分钟。锅放植物油，烧至六七成热时，轻轻放入鳗鱼，炸约 2~3 分钟，轻轻取出放入盘中，摆成三环形。锅内放植物油少许，炒郫县辣酱，去豆瓣、辣椒，留炒豆豉，加清汤、姜汁、料酒、精盐、味精调味，浇在鳗鱼上即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补虚损，壮元阳。适用于一切虚弱之症。

双鞭壮阳汤

【来源】 （民间方）

【原料】 枸杞子、菟丝子各 10 克，肉苁蓉 6 克，牛鞭 100 克，狗鞭 10 克，羊肉 100 克，母鸡肉 50 克，花椒、老生

姜、料酒、味精、猪油、精盐各适量。

【制作】 ①将牛鞭加水发胀，去净表皮，顺尿道对剖成2块，用清水洗净，再用冷水漂半小时；将狗鞭用油砂炒酥，用温水浸泡约半小时，刷洗干净；将羊肉洗净后，再放入沸水锅内氽去血水，捞入凉水内漂洗，待用。②将牛鞭、狗鞭和羊肉放入铝锅内，加清水烧开，撇去浮沫，放入花椒、老生姜、料酒和母鸡肉；再烧沸后，改用文火煨炖，至六成熟时，用洁净白布滤去汤中的花椒和老生姜，再将菟丝子、肉苁蓉、枸杞子用纱布袋子装好，放入汤内，置火上继续煨炖，至牛鞭、狗鞭酥烂时，取出药包不用，并将牛鞭、狗鞭、羊肉和鸡肉捞出，将牛鞭切成3.3厘米长的条，狗鞭切成1厘米长的节，羊肉切片，鸡肉切块，然后把它们一起装在碗内，加味精、精盐和猪油调味即成。

【服法】 吃肉，喝汤。既可佐餐，又可单食。

【功效】 暖肾壮阳，益精补髓。适用于虚损劳伤，肾气虚衰，阳痿不举，滑精，早泄等症。

壮阳狗肉汤

【来源】 （民间方）

【原料】 狗肉250克，附片15克，菟丝子10克，精盐、味精、姜、葱、料酒各适量。

【制作】 ①将狗肉洗净，整块放入开水锅内氽透，捞入凉水内洗净血沫，切成3.3厘米长的方块；姜、葱切好备用。②将狗肉放入锅内，同姜片煸炒，加入料酒，然后将狗肉、姜片一起倒入沙锅内；同时将菟丝子、附片用纱布袋装好扎紧，

与精盐、葱一起放入沙锅内，加清汤适量，用武火烧沸，文火煨炖，待狗肉熟烂后拣去药包不用，加入味精即成。

【服法】 吃狗肉，喝汤。每日2次。

【功效】 温肾助阳，补益精髓。适用于阳气虚衰，精神不振，腰膝酸软等症。

鹿肾羹

【来源】 《滋补保健药膳》

【原料】 鹿肾2对，猪精肉500克，胡椒粉、葱末、肉汤、精盐各适量。

【制作】 ①将鹿肾收拾干净切成丁；猪肉洗净，入沸水锅中略余，捞出切丁备用。②将鹿肾丁、猪肉丁、胡椒粉、葱末、精盐及肉汤放入锅中，共煮至两丁熟烂，盛入碗中即成。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补肾壮阳，益精暖宫。适用于阳痿，早泄，遗精，肾虚，耳聋，女子宫寒不孕，慢性睾丸炎等症。无病食之可强壮身体。

【宜忌】 阴虚火旺者忌食。

鹿茸羹

【来源】 《吉林菜谱》

【原料】 鹿茸6克，鸡肉150克，水发海参25克，水发口蘑、水烫青菜各15克，鸡蛋清30毫升，肥猪肉膘50克，精盐、味精、料酒、鸡油、湿淀粉、鸡汤各适量。

【制作】 ①将鹿茸磨成细面；海参、青菜、口蘑都切成

小片；肥猪肉膘和鸡肉剁茸，加鸡蛋清、鸡汤和精盐、味精、料酒，搅成糊状，再放入鹿茸搅匀备用。②锅内放鸡汤，烧开后将鹿茸、鸡泥，用油纸漏斗挤作珍珠形拖入汤内，再放入海参、口蘑、青菜，烧开后用湿淀粉勾芡，淋上鸡油，盛在汤盆内即成。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补气血，壮元阳，益肾精。适用于肾虚阳痿，遗精，早泄，虚寒带下等症。

【宜忌】 阴虚火旺者忌食。

麻雀肉饼

【来源】 （经验方）

【原料】 麻雀 5 只，瘦猪肉 200 克，豆粉、面粉、植物油、白糖、精盐、料酒各适量。

【制作】 ①将麻雀肉、猪肉洗净后一同剁成肉泥。②将碗内加入豆粉、植物油、白糖、精盐、料酒，拌匀，和面，以肉泥为馅，做成肉饼，蒸熟。

【服法】 经常随量服用。

【功效】 健脾止泻，益精固肾，祛湿，止小便频数。

锁阳壮阳粥

【来源】 （民间方）

【原料】 锁阳 10 克，羊肉、粳米各 100 克。

【制作】 ①将羊肉洗净细切。②先煎锁阳，去渣，后入羊肉与粳米同煮为粥。

【服法】 空腹食用。

【功效】 温阳补肾。适用于肾阳虚，腰膝酸软，肢冷畏寒，阳痿，老年性便秘等症。

【宜忌】 大便溏泻及早泄者慎用。

鹿角胶粥

【来源】 《本草纲目》

【原料】 鹿角胶 15 克～20 克，粳米 100 克，姜 3 片。

【制作】 先煮粳米，待沸后放入鹿角胶、姜同煮为稀粥。

【服法】 每日 1～2 次，3～5 日为 1 个疗程。

【功效】 补肾阳，益精血。适用于肾阳不足所致的阳痿，早泄，遗精，腰痛，妇女子宫虚冷，不孕，崩漏，带下等症。

【宜忌】 阴虚火旺，口干舌燥，尿黄便秘，感冒发热者忌服。适宜于冬季服用。

肾阳酒

【来源】 （民间验方）

【原料】 雄鸡睾丸 4 对，龙眼肉 200 克，白酒 1000 毫升。【制作】 选用刚开始啼鸣的雄鸡的睾丸，放入碗中蒸熟，然后剖开，晾干，与龙眼肉同放入白酒中，密封浸泡 3 个月即可。

【服法】 每次饮服 10 毫升～15 毫升，每日 2 次。

【功效】 养心安神，温补肾阳。适用于中老年人阳虚畏寒，腰膝酸软及肢体冷痛，失眠，食欲不振等症。

【宜忌】 感冒，发热者忌服。

四、常见病症药膳

（一）发热药膳方

西瓜白虎汤

【来源】 《伤寒论》

【原料】 西瓜汁 200 毫升~1000 毫升，生石膏 30 克，知母 15 克，甘草 6 克，粳米 50 克。

【制作】 ①先将生石膏、知母、甘草用纱布袋装好，扎紧口，加适量水，在沙锅中煎煮取药液约 1000 毫升。②药液加入粳米，在沙锅中煮成稀粥，盛入碗中晾凉。③选一大熟西瓜，榨取西瓜汁 200 毫升~1000 毫升，加入稀粥中即成。

【服法】 渴即饮，不分次数。

【功效】 清热生津。适用于气虚血热，津液受伤，高热烦渴，汗出热不解，舌红苔黄燥，脉洪数等症。

【宜忌】 脾胃虚寒及阳虚发热者忌服。

鲜芦根薏苡仁粥

【来源】 《家庭药膳》

【原料】 鲜芦根 60 克~100 克，薏苡仁、粳米各 30 克，冬瓜仁 20 克，淡豆豉 15 克。

【制作】 先将鲜芦根、冬瓜仁、淡豆豉洗净，煎取药汁，去渣，再与洗净的粳米、薏苡仁合煮为粥。

【服法】 温热服食，每日1~2次。

【功效】 芳香宣化，燥湿化浊。适用于湿温证所致的身热，午后热象较显，头重如裹，身重肢倦，胸闷脘痞，苔白腻，脉濡缓等症。

导赤清心粥

【来源】 《食疗百味》

【原料】 生地黄汁50毫升，连心麦冬6克，莲子心3克，竹叶卷心20根，灯心草2支，雪梨1个，粳米20克，砂糖适量。

【制作】 将上药洗净后共煎，去渣取汁；雪梨去皮捣烂，取汁；粳米洗净，煮粥，待沸后入药汁、生地黄汁，后下雪梨汁。粥熟后调入砂糖即可。

【服法】 每日2~3次服食。

【功效】 清心凉营。适用于伏暑、邪在营血所致的发热日轻夜重，心烦不寐，口干渴不欲饮，小便短赤热痛，舌绛等症。

【宜忌】 暑湿盛，胸闷不食者禁用；脾胃虚寒，大便溏软者不宜用。

清宫粥

【来源】 《中国药粥》

【原料】 莲子心10克，竹叶卷心30根，连心麦冬15克，

犀角尖 3 克（用水牛角 10 克代），粳米 100 克。

【制作】用清水将莲子心、竹叶卷心、麦冬、水牛角洗净，共煎取汁，再与粳米同煮为稀粥。

【服法】温热缓缓喂服，每日 2 次。

【功效】清心开窍。适用于热陷心包所致的身灼热，神昏谵语，或昏愤不语，言语不利，手足厥冷等症。

【宜忌】脾胃虚寒者忌用。

生姜地黄粥

【来源】《二如亭群芳谱》

【原料】生地黄汁 50 毫升（或干地黄 60 克），粳米 100 克，姜 2 片。

【制作】取生地黄汁或用于地黄 60 克煎取药汁，先用粳米加水煮，煮沸后加入地黄汁和姜，煮成稀粥。

【服法】空腹食，不宜长期食用。

【功效】清热生津，凉血止血。适用于热病后期，阴液耗伤，低热不退，劳热骨蒸，或高热心烦，口干作渴，口鼻出血等症。

【宜忌】脾胃虚寒者忌服。忌吃葱白、韭白、薤白及萝卜。

增液粥

【来源】《食疗百味》

【原料】鲜生地黄汁 50 毫升（或干地黄 60 克煎汁），麦冬 15 克～20 克，粳米 100 克，蜂蜜 30 克，姜汁少许。

【制作】 先将麦冬入沙锅煎汁，取汁去渣，再与洗净的粳米同煮，煮沸后加入生地黄汁、姜汁，待粥熟后调入蜂蜜即可。

【服法】 空腹温热服食，每日 2 次。

【功效】 滋阴润燥。适用于热结津伤所致的身热，腹满，口干唇裂，便秘，舌苔焦燥，脉沉弱等症。

【宜忌】 脾胃虚弱，大便溏薄者不宜多服。

生地茅根粥

【来源】 《药膳粥谱》

【原料】 鲜白茅根 200 克，鲜生地 50 克，粳米 60 克，冰糖适量。

【制作】 取鲜白茅根去节间小根，洗净切碎，鲜生地切块，同入沙锅内煎煮，取汁去渣，入粳米、冰糖煮至粥熟即可。

【服法】 空腹服食。

【功效】 凉血止血，清热利尿。适用于热病所致的口干燥渴，吐血，鼻出血，肺热咳嗽，热淋，小便不利，尿血等症。

银翘解毒粥

【来源】 （传统方）

【原料】 金银花、连翘、淡豆豉、竹叶、荆芥各 10 克，芦根 15 克，牛蒡子、甘草各 6 克，粳米 100 克。

【制作】 上 8 味药洗净，煎汁，去渣，备用；再煮洗净

的粳米成粥，待粥将熟时，加入上药汁，煎 1~2 沸即可。

【服法】 分 2 次，每日早、晚温热服。

【功效】 辛凉解表，清热解毒。适用于温病初起，发热微恶风寒，头痛，无汗，或汗而不多，口渴，咳嗽咽痛，舌尖红，舌苔薄黄，脉浮数等症。

【宜忌】 外感风寒，恶寒重，发热轻者不宜用。

桑菊杏仁粥

【来源】 （经验方）

【原料】 桑叶、菊花、杏仁、桔梗、连翘各 10 克，甘草 3 克，芦根 12 克，粳米 100 克。

【制作】 上 7 味药水洗净，煮汁，去渣，备用；再将洗净的粳米煮粥。粥将熟时，加入上药汁，再煮 1~2 沸即可。

【服法】 分 2 次，温热服。

【功效】 清热疏风，宣肺止咳。适用于风温初起所致的咳嗽，微热，口微渴，舌苔薄白，脉浮数等症。

【宜忌】 外感风寒咳嗽者不宜用。

清热茶

【来源】 （民间验方）

【原料】 薤菜 200 克，荸荠 150 克。

【制作】 将薤菜、荸荠分别洗净；薤菜切成寸段，荸荠拍碎；同放入沙锅中，加水煎煮取汁。

【服法】 代茶频服。

【功效】 清热解毒。适用于暑热，温病消渴，鼻出血，

黄疸，热淋，痈肿，肠胃热，目赤，咽喉肿痛，便秘等症。可防治夏季暑热病。

清肺止渴凉茶

【来源】（民间验方）

【原料】 竹叶、鲜枇杷叶、芦根各 25 克，白糖适量，精盐少许。

【制作】 将竹叶、鲜枇杷叶（刷净茸毛）；芦根洗净切碎与前 2 味一并，放入沙锅中，加水 1500 毫升，煎沸 10 分钟，去渣取汁，趁热加入白糖、精盐，搅匀。

【服法】 晾凉后代茶饮。

【功效】 清热，生津，利小便。适用于心烦口渴，暑热，小便短赤等症。本茶清肺止渴，是夏季常用清凉饮料。

双花饮

【来源】（民间验方）

【原料】 金银花 15 克，蜂蜜 50 克，大青叶 10 克。

【制作】 将金银花、大青叶放入锅内，加水煮沸，3 分钟后将药液滗出，放进蜂蜜，搅拌和匀即可。

【服法】 频频当茶饮，发热重，服 1 剂不退者，1 日内可连饮 3 剂以上。

【功效】 清热解毒，解表退热。适用于外感风热，发热重，咽喉红肿等症。

【宜忌】 风寒外感发热者不宜服用。

桑叶薄荷饮

【来源】（民间验方）

【原料】桑叶、菊花各 6 克，薄荷 3 克，苦竹叶 15 克，白糖适量。

【制作】将桑叶、菊花、薄荷、苦竹叶加水适量，煮沸，将药液滗入茶杯内，加适量白糖即成。

【服法】当茶频频饮服。

【功效】疏风清热，解表退热。适用于外感风热表证，感冒风热等症。

【宜忌】外感风寒无汗者不宜服用。

（二）中暑药膳方

百合莲花汤

【来源】《药膳菜谱》

【原料】莲子 50 克，百合 100 克，黄花菜 20 根，冰糖 150 克。

【制作】①将百合、黄花菜洗净，装入大汤碗内；莲子去皮、心，洗净，也放汤碗中。②汤碗中加清水 500 毫升，上笼用旺火蒸至上述料熟，加入冰糖，再蒸片刻即可。

【服法】每日早、晚餐服食。

【功效】健脾开胃，固精敛汗。为夏季清热滋补佳品。

绿豆冬瓜汤

【来源】 《民间食谱》

【原料】 冬瓜 1000 克，绿豆 300 克，鲜汤 500 毫升，姜 10 克，精盐 3 克，葱 30 克。

【制作】 ①将铝锅洗净置旺火上，倒入鲜汤烧沸，撇去泡沫；姜拍破，放锅内；葱去根洗净，挽结入锅；绿豆淘洗干净，去掉浮于水面的豆皮，放入汤锅内炖烂。②将冬瓜去皮、去瓢、洗净，切块投入锅内，烧熟，加入精盐即可。

【服法】 喝汤，吃冬瓜、绿豆。

【功效】 清热利水，解渴祛暑。为夏季清补佳肴。

草菇莴笋汤

【来源】 《营养汤菜》

【原料】 草菇 200 克，莴笋 500 克，姜 10 克，泡辣椒 2 个，精盐 3 克，清汤 750 毫升，植物油 50 毫升。

【制作】 ①将草菇去尽根蒂、洗净，撕成块；莴笋去老叶、根皮，切成长 7 厘米的条，洗净，待用。②锅置火上，下植物油烧热，下莴笋、草菇同炒，下姜、精盐、泡辣椒，加清汤，煮至莴笋断生，捞去姜及泡辣椒不用，舀入汤盆上桌。

【服法】 佐餐食。

【功效】 祛暑热，清心火。为夏季食疗佳品。

鲜奶芦笋汤

【来源】 《药膳大辞典》

【原料】 白芦笋 300 克，鲜牛奶 500 毫升，精盐 5 克，味精 2 克，鸡汤 50 毫升，淀粉 2 克，猪油适量。

【制作】 ①将白芦笋洗净后用开水略烫。②沙锅置旺火上，加鸡汤，将白芦笋放入，加精盐、味精烧 5 分钟，待鸡汤快开时，加入鲜牛奶，烧开后淋入湿淀粉勾芡并淋入猪油，舀入汤盆即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 清热解暑，健脾利尿降压。适用于高血压，头昏脑胀等症。常服有效。

青荷鳅鱼汤

【来源】 《保健汤菜大全》

【原料】 活泥鳅 600 克，鲜荷叶 2 张，熟猪油 50 克，葱、姜各 15 克，精盐 3 克，酱油 15 毫升，胡椒粉 1 克，料酒 15 毫升，白糖 5 克。

【制作】 ①将泥鳅去头尾，剖腹去内脏，清水冲洗干净；荷叶洗净入沸水中烫软，每张切成 6 小块；葱、姜洗净切末。②锅置火上，放猪油烧热，放葱、姜末炒几下，放入泥鳅、精盐、料酒炒香，掺入适量清水煮开，加荷叶、酱油、白糖再煮一会，最后加入胡椒粉起锅即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 解暑消渴，益气祛湿，利水消肿。适用于夏季脾胃虚弱，口渴思饮，暑湿泄泻等症。尤适用于糖尿病。

萝卜鸭肫汤

【来源】 《药膳汤菜》

【原料】 大白萝卜 1 个，新鲜鸭肫 2 个，姜 2 片，精盐 3 克，香油 10 毫升，鲜汤 1000 毫升。

【制作】 ①将鸭肫剖开，除去肫内的污物（鸭内金保留），用清水洗干净，备用。②大白萝卜同姜分别用清水洗净，去皮，切块，姜切片。③锅置火上，放鲜汤烧沸，加鸭肫、姜、精盐，用大火煮沸，改用中火煮 1 小时，再下白萝卜块，煮熟，淋上香油即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 清热解毒，开胃消食，润燥理气。夏季常用，可开胃健体，保健防病。

肉丝苦瓜汤

【来源】 《保健汤菜大全》

【原料】 鲜苦瓜、瘦猪肉各 200 克，料酒 15 毫升，精盐 4 克，葱末 10 克，猪油 50 克，肉清汤 750 毫升。

【制作】 ①将苦瓜剖开，去瓤，用精盐稍腌，放沸水锅中氽一下，捞起沥尽苦水，洗净，切条待用。②猪肉洗净，下沸水锅烫一下，捞出沥尽水，切丝。③锅置火上烧热，放猪油，放入葱末煸香，再加猪肉丝煸炒至水干，烹入料酒，加入精盐、肉清汤，烧煮至猪肉熟，加入苦瓜条，煮熟，盛汤盆即成。

【服法】 佐餐食。

【功效】 清热解毒，祛暑明目。适用于热病烦渴，中暑目赤等症。

防暑茶

【来源】 (验方)

【原料】 茶叶 6 克，藿香、佩兰各 9 克。

【制作】 藿香、佩兰洗净，与茶叶一起放入杯中，开水冲沏。

【服法】 代茶饮用。

【功效】 清热解暑。适用于轻度中暑症。

乌梅清暑茶

【来源】 《百病饮食自疗》

【原料】 乌梅 15 克，石斛 10 克，莲心 6 克，竹叶卷心、西瓜翠衣各 30 克，冰糖适量。

【制作】 将石斛入沙锅先煎，后下诸药共煎取汁，去渣，调入冰糖令溶化即可。

【服法】 代茶频饮。

【功效】 清热祛暑，生津止渴。适用于心热烦躁，口渴欲饮不已，舌红绛，苔黄燥等症。

绿豆酸梅菜

【来源】 《膳食保健》

【原料】 绿豆 100 克，酸梅 50 克，白糖适量。

【制作】 上药前 2 味共煎，取汁，加入白糖令溶化，待

凉。

【服法】 代茶频饮。

【功效】 清热解暑。适用于暑热，烦躁，燥热等症。是夏季的常用饮料。

清暑明目茶

【来源】 《卫生科普》

【原料】 白菊花、决明子、槐花各 10 克。

【制作】 上 3 味煎水。

【服法】 代茶凉饮。

【功效】 清热祛暑，平肝降压。适用于暑天头昏目眩，高血压等症。

祛暑清心茶

【来源】 《卫生科普》

【原料】 鲜竹叶心、麦冬心、莲心、鲜佩兰各 6 克。

【制作】 上药共入锅加水煎汤，取汁。

【服法】 代茶凉饮。

【功效】 清热祛暑，清心除烦。适用于暑热所致的胸闷汗多，心烦口干，疲倦纳差等症。

（三）头痛药膳方

天麻鱼头

【来源】 （民间方）

【原料】 天麻 25 克，川芎、茯苓各 10 克，鲜鲤鱼 1 条（约 1500 克），酱油、料酒、精盐、味精、白糖、胡椒粉、香油、葱、姜、湿淀粉、清汤各适量。

【制作】 ①将鲜鲤鱼去鳞、鳃和内脏，洗净，装入盆内；将川芎、茯苓切成大片，用第 2 次米泔水泡上，再将天麻放入泡过川芎、茯苓的米泔水中浸泡 4~6 小时，捞出天麻洗净，置米饭上蒸透，切成片待用。②将天麻片放入鲤鱼头和鲤鱼腹内，将鲤鱼仍置盆内，然后加入葱、姜和适量清水，上蒸笼蒸约半小时。③将鲤鱼蒸好后，拣去葱和姜。另用湿淀粉、清汤、白糖、精盐、料酒、酱油、味精、胡椒粉、香油烧开勾芡，浇在天麻鱼头和鱼腹上即成。

【服法】 佐餐食，每日 2 次。

【功效】 平肝熄风，定惊止痛，行气活血。适用于虚火头痛，眼黑肢麻，神经衰弱，高血压头昏等症。

丝瓜藤煲猪肉

【来源】 《药膳菜谱》

【原料】 丝瓜藤 1 米~1.7 米（近根部的最好），瘦猪肉 50 克，精盐适量。

【制作】 将丝瓜藤洗净，切段，猪肉切块，同放沙锅内加水 500 毫升，炖煮 1 小时，猪肉熟烂后加精盐调味。

【服法】 喝汤，吃猪肉。每日 1 次，连用 10 日。

【功效】 清热解毒，消炎通窍。适用于慢性鼻炎急性发作期，萎缩性鼻炎，头痛眼重等症。

黄酒核桃泥

【来源】 《本草纲目》

【原料】 核桃肉 5 个，白糖 50 克，黄酒 50 毫升。

【制作】 将核桃肉、白糖放在瓷碗中，研成末，再放入锅中，加入黄酒，用小火煎煮 10 分钟。

【服法】 吃核桃末，喝酒。每日 2 次。

【功效】 补肾壮腰，宁心益智。核桃肉有较好的祛病强身效用。现代研究表明，核桃肉还有较好的降低胆固醇、防止动脉硬化等重要作用，对益智强身，延年益寿均有益处。适用于健忘而兼头痛，失眠，腰痛，大便秘结等症。

【宜忌】 阴虚火旺，痰热口干者，不宜服用。

归参鳝鱼

【来源】 《药膳菜谱》

【原料】 鳝鱼 500 克，当归、党参各 15 克，料酒、精盐、味精各少许。

【制作】 将鳝鱼剖去背脊骨、内脏、头尾，制成鳝鱼片后切丝；当归、党参装入纱布袋中封口。将鳝鱼丝、药袋一同放入锅中，加入料酒、精盐，注入适量清水用大火烧沸撇去浮沫后，再改文火煮 1 小时，捞出药袋加味精调味。

【服法】 食鳝鱼肉，饮汤。

【功效】 补气养血，通脉止痛。适用于偏头痛症。

屈头鸡汤

【来源】 《太平圣惠方》

【原料】 屈头鸡 2~4 只，姜 60 克~100 克，植物油适量。

【制作】 将屈头鸡去皮、毛和内脏，洗净切碎；姜去皮拍烂，与屈头鸡一起放铁锅中，用植物油煎至焦香，调味即可。

【服法】 每日 1 次，连服 3~4 日。

【功效】 祛风湿。适用于风湿头痛，头痛如裹，肢体倦重，胸闷纳呆，小便不利，大便溏泻等症。

天麻石决明猪脑汤

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 猪脑 1 个，天麻 10 克，石决明 15 克。

【制作】 将上 3 味同放锅中，加水适量，以文火烧 1 小时，炖成厚羹汤，捞出天麻、石决明即可。

【服法】 食猪脑，喝汤。分 2~3 次食完，宜常服。

【功效】 平肝潜阳。适用于肝阳头痛，头晕胀痛，心烦易怒，睡眠不宁等症。

鳙鱼川芎白芷汤

【来源】 《膳食保健》

【原料】 鳙鱼 1 条，川芎、白芷各 60 克。

【制作】 将鳙鱼去鳞、鳃及内脏，洗净；2 味药装纱布

袋中，扎口，入锅同炖至鳙鱼肉熟时加调料调味，捞弃药袋即成。【服法】 食鳙鱼肉，饮汤。

【功效】 祛风止痛。适用于头痛，头风眩晕等症。

青箱子速溶饮

【来源】 《福建中草药》

【原料】 青箱子 300 克，白糖 200 克。

【制作】 将青箱子冷水泡透，加水适量，煎煮 20 分钟取药液，再加水煎，共煎 3 次，合并药液。文火浓缩药液到稍粘稠将要干锅时，停火，待冷后，拌入白糖，把药液吸干，混匀，晒干，压碎，装瓶。

【服法】 每次 10 克，沸水冲化饮用，每日服 3 次。

【功效】 清肝明目。适用于偏头痛，高血压，目赤肿痛等症。

清眩茶

【来源】 《中国药茶谱》

【原料】 泽泻、白术各 8 克，茶花根皮 9 克，菊花 6 克，佩兰叶 3 克，荷叶蒂 5 个。

【制作】 将上药洗净入锅，加水适量，用旺火煮沸后弃渣取汁即成。

【服法】 代茶频饮。

【功效】 活血，祛痰，除湿，明目，止眩。适用于头痛，头晕，耳鸣，眼花，身重，头沉等症。

风热头痛川芎茶

【来源】（简便方）

【原料】川芎 3 克，茶叶 6 克。

【制作】上 2 味加水 1 小碗，煎汁。

【服法】每日 2 剂，食前热服。

【功效】祛风散热，理气止痛。适用于风热头痛症。

升麻三黄茶

【来源】（经验方）

【原料】升麻 18 克，生地 15 克，雨前茶 12 克，黄芩、黄连各 3 克，柴胡 8 克，白芷 6 克。

【制作】上药水煎，取汁。

【服法】顿服，每日 1 剂。

【功效】滋阴，清热，泻火。适用于偏、正头痛症。

僵蚕葱白茶

【来源】《太平圣惠方》

【原料】白僵蚕不拘量，葱白 6 克，茶叶（以绿茶为佳）3 克。

【制作】将白僵蚕焙后研成细末，备用。

【服法】每次取白僵蚕末 3 克，以葱白、茶叶煎汤调服，每日 1~2 次。

【功效】祛风止痛。适用于偏、正头痛症。凡头痛绵绵，年久未愈者，用此茶疗之，或许正中病处。

(四) 眩晕药膳方

五味首乌蜜

【来源】 《常见病饮食疗法》

【原料】 北五味子、制首乌各 250 克，蜂蜜 500 克，冰糖适量。

【制作】 ①北五味子、制首乌快速洗净，倒入大瓦罐内，加冷水浸泡 1 小时。用小火煎半小时至 1 小时，约剩药液 1 大碗时，滤出头汁。再加冷水 2 大碗，煎二汁，约剩药液大半碗时，滤出、弃渣。②将头汁、二汁、冰糖、蜂蜜倒入沙锅内，用小火烧开后开盖再烧 15 分钟，离火，冷却，装瓶。

【服法】 随意饮服。

【功效】 补脑补血，强壮神经，益肝肾，乌须发，利血脉。适用于头晕目眩，耳鸣耳聋，须发早白等症。

金雀花瘦肉汤

【来源】 《重庆草药》

【原料】 金雀花 50 克，瘦猪肉 100 克，精盐适量。

【制作】 将猪肉洗净，切小块，同金雀花加水适量及精盐，炖煮至猪肉熟烂即成。

【服法】 分顿随量食猪肉，饮汤。

【功效】 适用于眩晕，头痛等症。

四味止眩汤

【来源】 《中国药膳大辞典》

【原料】 松子仁、黑芝麻、枸杞子、杭菊花各 15 克，白糖适量。

【制作】 将上药共洗净，松子仁、黑芝麻捣碎，然后一同入锅加水适量，用中火煮沸后，改文火煨至松子仁熟软，加入白糖即成。

【服法】 每日 1 次，连服 10 日为 1 个疗程。

【功效】 滋补肝肾，清热养血，明目，止眩晕。适用于肝肾虚损引起的头晕眼花等症。

八宝清眩汤

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 母鸡 1 只（约 1000 克），瘦猪肉、猪杂骨各 500 克，党参、云苓、炒白术、白芍各 5 克，炙甘草 2.5 克，当归、熟地各 7.5 克，川芎 3 克，葱花、姜片、精盐、味精、料酒各适量。

【制作】 ①将母鸡宰杀、去毛及剖腹去肠杂后洗净，切块；猪杂骨洗净砸为短节；瘦猪肉洗净，切块。8 味中药洗净后装入纱布袋，扎紧口。②将母鸡、瘦猪肉、药袋、猪杂骨一起放入锅内，加水适量，旺火煮沸后除去水面上的浮沫，同时加入葱、姜、料酒，改为文火煨至鸡肉、猪肉熟时，取出药袋，捞出猪杂骨，在锅内加入精盐、味精调味即成。

【服法】 食鸡肉、猪肉，饮汤。每日分 2~3 次食完。

【功效】 补气补血，健脾生津，活血止眩。适用于气血亏虚型眩晕等症。

【宜忌】 用此药膳时，不宜与藜芦同食，以免影响效果。

黄豆芽猪血汤

【来源】 《膳食保健》

【原料】 黄豆芽、猪血各 250 克，料酒、植物油、蒜茸、葱末、姜末、精盐、味精各适量。

【制作】 黄豆芽去根洗净；猪血划成小方块，用清水漂净。锅内加植物油烧热，爆香蒜茸、葱末、姜末，下猪血并烹入料酒，加水煮沸，放入黄豆芽，煮 2 分钟，调入精盐、味精即成。

【服法】 随意服食。

【功效】 润肺补血。适用于血虚头晕，缺铁性贫血等症。并可防治棉尘肺，矽肺等症。

夏菊粥

【来源】 《药膳粥谱》

【原料】 夏枯草、菊花各 15 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【制作】 将夏枯草、菊花洗净，共装入纱布袋内，扎紧口，入锅加水适量，旺火煮沸后加入洗净的粳米，再煮沸去除药袋，并改用文火煮粳米至熟软为粥，加入冰糖即成。

【服法】 每日 1 次，连服 6 日为 1 个疗程。

【功效】 清肝明目，清热散风，降血压，止眩晕。适用

于肝阳上亢眩晕等症。

【宜忌】 气虚胃寒，食少泄泻者不宜用。

枸杞麦冬粥

【来源】 (经验方)

【原料】 枸杞子 30 克，麦冬 10 克，花生米 30 克，粳米 50 克，白糖适量。

【制作】 先将枸杞子、麦冬水煎取汁去渣，然后放入洗净的花生米、粳米煮粥，粥熟后调入白糖，稍煮即可。

【服法】 每日早、晚餐服，7~10 日为 1 个疗程，隔 3~5 日再服。

【功效】 滋补肝肾。适用于肝肾不足所致的头晕眼花，视物不清，耳鸣耳聋，消渴等症。健康人食用能增强体质，防病延年。

【宜忌】 本品滋补腻胃，故脾虚痰湿盛者忌用。

清热养阴茶

【来源】 《慈禧光绪医方选议》

【原料】 甘菊、霜桑叶、带心麦冬各 9 克，羚羊角 1.5 克，茯苓 12 克，陈皮、炒枳壳各 4.5 克，鲜芦根 2 支。

【制作】 将鲜芦根切碎，同余药共为粗末，水煎，取汁。

【服法】 代茶温饮，每服 1 剂，每日 1 次。

【功效】 清肝和胃。适用于肝火旺，胃弱，头晕目眩，口苦咽干，目赤红肿，迎风流泪，暖气吞酸，干呕恶心等症。

防眩晕茶

【来源】（验方）

【原料】绿豆皮、扁豆皮各 10 克，茶叶 5 克。

【制作】将绿豆皮、扁豆皮炒黄，与茶叶一起，开水冲泡即可。

【服法】代茶饮。

【功效】清热化湿。适用于头晕，目眩等症。

旱莲桑椹酒

【来源】（经验方）

【原料】女贞子 80 克，旱莲草、黑桑椹各 60 克，黄酒 1500 毫升。

【制作】将女贞子、旱莲草加工成粗末，黑桑椹微捣碎，然后与上药共装绢袋或细纱布袋扎紧口，放入小坛内，倒入黄酒浸泡，加盖密封，置阴凉干燥处，每日摇动数下，经 14 日后开封，去掉药袋即可。

【服法】每日早、晚各 1 次，每次空腹温饮 20 毫升～30 毫升。

【功效】滋肝肾，清虚热，乌发益寿。适用于肝肾不足所致的须发早白，头晕目眩，腰膝酸软，耳鸣等症。

【宜忌】此药酒呈黑色，服药能使牙齿变黑，但只要每次饮后刷 1 次牙，即可消失。阳虚怕冷者慎用。

（五）失眠药膳方

乌灵参炖鸡

【来源】（民间方）

【原料】鸡 1 只，乌灵参 100 克，料酒、姜、葱、精盐各适量。

【制作】①乌灵参用温水浸泡 4~8 小时，洗净切片，放入鸡腹内。②将净鸡放入沙锅内，清水淹过鸡体，放入料酒、姜、葱，旺火烧开后，改文火清炖，待鸡熟后，加精盐即成。

【服法】食鸡肉，饮汤。每日 2 次。

【功效】补气健脾，养心安神。适用于神经衰弱症。

玫瑰花烤羊心

【来源】《饮膳正要》

【原料】鲜玫瑰花 50 克（或干品 15 克），羊心 50 克，精盐适量。

【制作】①将鲜玫瑰花放入小铝锅中，加精盐、水煎煮 10 分钟，待冷备用。②将羊心洗净，切成块状，穿在烤签上边烤边蘸玫瑰花盐水，反复在明火上炙烤，烤熟即成。

【服法】热食，可边烤边食。

【功效】补心安神。适用于心血亏虚所致的惊悸失眠及郁闷不乐等症。

芝麻桑核丸

【来源】 《常见病验方研究》

【原料】 黑芝麻、桑叶、核桃肉各 60 克，蜂蜜适量。

【制作】 将黑芝麻、核桃肉、桑叶研成细末，按常规炼蜜为丸，每丸重 4.5 克即可。

【服法】 每次服 1 丸，每日早、晚分服。

【功效】 养阴安神。适用于神经衰弱引起的健忘，失眠等症。

红枣银耳汤

【来源】 （经验方）

【原料】 银耳 10 克，白糖 15 克，红枣 5 克。

【制作】 将银耳、红枣洗净，在铜锅中用文火煨炖至熟烂。吃时加入白糖即可。

【服法】 每日早、晚各 1 次，连服 1 周。

【功效】 养阴补血安神。适用于心阴虚、心血不足引起的神经衰弱症。

紫菜猪心汤

【来源】 《家庭药膳》

【原料】 紫菜 30 克，猪心 1 个。

【制作】 猪心切片，与紫菜入锅加适量水，同煮至熟烂。

【服法】 吃猪心，饮汤。宜常食用。

【功效】 养心安神。适用于失眠症。

小麦百合生地汤

【来源】 《中国药膳》

【原料】 小麦 30 克，百合、生龙齿各 15 克，生地 15 克
~18 克。

【制作】 小麦用布包好，与余药同煎成汤。

【服法】 每日 1 剂，分 2 次服。

【功效】 养心阴，安心神。适用于心阴不足所致的心烦不安，失眠等症。

枣仁百合汤

【来源】 《食疗辞典》

【原料】 生枣仁、熟枣仁各 15 克，百合 30 克。

【制作】 先将枣仁加适量水煎片刻，去渣，再加入百合煎煮至熟即可。

【服法】 食百合，饮汤。

【功效】 镇静安神，清心养血。适用于失眠症。

黑枣葱白汤

【来源】 （经验方）

【原料】 黑枣 10 枚，葱白 3 茎。

【制作】 将上 2 味水煎汤。

【服法】 每日 1 剂，临睡前 2 小时服。

【功效】 补肾宁神。适用于肾虚失眠症。

红黄安神羹

【来源】 《中国食品报》

【原料】 鸡蛋黄 60 克，灯心草 9 克，朱砂面 2 克。

【制作】 ①将灯心草用纱布包好，放入沙锅内，加适量水煎到一定程度后，捞出药包，将灯心草汁倒入碗内。②把朱砂及鸡蛋黄同时加入盛有灯心草汁的碗内，搅匀，上锅蒸熟后即可。

【服法】 每晚睡前半小时服 1 次，7 日为 1 个疗程。

【功效】 养阴清热，补心安神。适用于心血亏虚、心阴不足所致的失眠，神经官能症，瘵病及属于心阴血亏虚的一切慢性疾病。

【宜忌】 朱砂属汞制剂，肝功能不好者忌服；不可久服。

养心粥

【来源】 《食疗百味》

【原料】 人参 10 克（或党参 30 克），红枣 10 枚，麦冬、茯神各 10 克，糯米 100 克～150 克，红糖适量。

【制作】 将人参、麦冬、红枣、茯神共煎取汁，去渣，再与洗净的糯米同煮为粥，调入红糖即可。

【服法】 温热服，每日 1～2 次。

【功效】 益气养血安神。适用于心悸，健忘，失眠，多梦，面色不华，舌质淡，脉细或结代等症。

【宜忌】 凡一切实证、热证忌用。

小麦红枣粥

【来源】 《本草纲目》

【原料】 小麦 50 克，粳米 100 克，红枣 5 枚，桂圆肉 15 克，白糖 20 克。

【制作】 将小麦淘洗净，加热水浸胀；粳米、红枣洗净；桂圆肉切成细粒。然后将小麦、粳米、红枣、桂圆肉粒放入锅中，共煮为粥。起锅时加入白糖。

【服法】 温热食，每日 2~3 次，4~7 日为 1 个疗程。

【功效】 养心益肾，补益脾胃，清热止汗，除烦安神。适用于心气不足，怔忡不安，烦热失眠，妇女脏躁，自汗，盗汗，脾虚泄泻等症。

【宜忌】 内有实热，外感表证均不宜用。

小米枣仁粥

【来源】 （民间方）

【原料】 小米 100 克，枣仁末 15 克，蜂蜜 30 克。

【制作】 小米煮粥，候熟，入枣仁末，搅匀。食用时加蜂蜜。

【服法】 每日服 2 次。

【功效】 补脾润燥，宁心安神。适用于纳食不香，夜寐不宁，大便干燥等症。

柏子仁粥

【来源】 《粥谱》

【原料】 柏子仁 10 克~15 克，粳米 50 克~100 克，蜂蜜适量。

【制作】 先将柏子仁去尽皮、壳、杂质，捣烂，同粳米煮粥，待粥将熟时，兑入蜂蜜，稍煮 1~2 沸即可。

【服法】 每日服 2 次，2~3 日为 1 个疗程。

【功效】 润肠通便，养心安神。适用于心悸，失眠健忘，长期便秘或老年性便秘等症。

安神茶

【来源】 《慈禧光绪医方选议》

【原料】 龙齿 10 克，石菖蒲 3 克。

【制作】 先将龙齿加水煎沸 10 分钟，再加入石菖蒲煎沸 10~15 分钟即可。

【服法】 每日 1~2 剂，不拘时代茶饮用。

【功效】 宁心安神。适用于心神不安，心悸胆怯，寐差等症。

竹叶宁心茶

【来源】 《圣济总录》

【原料】 鲜竹叶 60 克。

【制作】 将上药放入锅内，加水浓煎，取汁。

【服法】 每日 1 剂，上、下午 2 次饮服。

【功效】 清热除烦，止渴宁心。适用于热病后心烦口渴，睡卧不宁等症。

(六) 哮喘药膳方

美味润肺蜜糖

【来源】 《家庭食疗手册》

【原料】 芝麻 250 克，姜、冰糖、蜂蜜各 60 克。

【制作】 先将冰糖置凉开水中溶化；芝麻洗净控干水分，姜洗净后捣烂，纱布过滤取汁。然后将芝麻与姜汁混合搅拌均匀后静置片刻。最后将芝麻从姜汁中取出入锅炒熟，离火放凉后加入冰糖水、蜂蜜，充分混合，拌匀后装瓶备用。

【服法】 每日早、晚各 1 汤匙，温开水冲服，连服 7 日为 1 个疗程。

【功效】 强心润肺，平喘止咳。适用于肾虚型哮喘症。

沙锅杏仁豆腐

【来源】 《膳食保健》

【原料】 豆腐 120 克，杏仁 15 克，麻黄 3 克，精盐、味精、香油各适量。

【制作】 先将杏仁、麻黄洗净，共装入纱布袋，用线将口扎紧。然后将豆腐切成 3 厘米见方和药袋一起放入沙锅，加适量水，先用旺火烧开，后改用文火，共煮 1 小时，最后捞出药袋，加入精盐、味精、香油调味即成。

【服法】 食豆腐，喝汤。每日分 2 次食用，连服 3 日为 1 个疗程。

【功效】 润肺滑肠，发汗定喘。适用于肾阳虚哮喘症。受凉发作者食用，疗效更为显著。

冰糖蒸鸭梨

【来源】 《食养与药膳》

【原料】 鸭梨 5 个（约 250 克），冰糖 50 克，清水适量。

【制作】 将鸭梨洗净去核、蒂后切块，放入碗中，并加入冰糖、清水，隔水入锅蒸至鸭梨熟软即成。

【服法】 每日早、晚 2 次服完，连服 5 日为 1 个疗程。

【功效】 清心润肺，化痰定喘止咳。适用于肺虚型哮喘症。

甲鱼贝母汤

【来源】 《膳食保健》

【原料】 甲鱼 1 只，贝母 10 克，精盐、料酒、葱、姜、味精各少许。

【制作】 将甲鱼放滚开水内烫杀后，剖腹去除肠杂。贝母放入甲鱼腹内，随后用精盐、料酒、葱、姜、味精调味之后将甲鱼放入炖盅并加水，置锅隔水炖 2 小时左右，直至甲鱼肉熟软即成。

【服法】 食甲鱼肉，饮汤。每日分 2 次食完，每隔 5 日服 1 剂。

【功效】 滋阴补肺，益肾健胃，平喘止咳。适用于肺虚型哮喘症。

白果仁麻黄甘草汤

【来源】 《营养汤谱》

【原料】 白果仁 6 克，麻黄、甘草各 4.5 克。

【制作】 将上 3 药洗净，一起入沙锅加水煎煮，旺火煮开后改用中火继续煎煮半小时即成，弃渣，取汁。

【服法】 每日 1 剂，分 2 次服。

【功效】 温肺益气，化痰定喘，补气养心，益肾滋阴。适用于肾阴虚，喘咳多痰等症。

苏子降气粥

【来源】 （传统方）

【原料】 前胡、制半夏、当归、姜、苏子各 10 克，陈皮 3 克，厚朴 6 克，炙甘草 4 克，肉桂 1.5 克，粳米 50 克～100 克，红糖适量。

【制作】 将上药煎煮，去渣取汁，加粳米、红糖煮至粳米开、粥稠即成。

【服法】 每日早、晚温热服，5 日为 1 个疗程。

【功效】 降气平喘，温化痰湿。适用于支气管炎及支气管哮喘所致的痰涎壅盛，咳喘气短，胸膈满闷等症。

【宜忌】 肺热痰喘者忌用。

加味参苓粥

【来源】 《食疗百味》

【原料】 人参 3 克～5 克（或党参 15 克～20 克），茯苓

15 克，核桃肉 10 克，蛤蚧末 5 克~6 克，姜片 3 克~5 克，粳米 100 克。

【制作】 先将人参（或党参）、茯苓、蛤蚧末煎汁，姜后下，去渣。人参可连用 3 次。将核桃肉研烂，与药汁、粳米共煮为稀粥。亦可将药汁与核桃肉分 2 份，每日早、晚分别与粳米煮粥。

【服法】 每日 2 次温热食。

【功效】 益气定喘。适用于虚喘，喘促气短，咳声低弱，语言无力，面色苍白，自汗畏风，舌质淡红，苔白，脉弱等症。

【宜忌】 实喘证及内有郁热的病人忌用。

蛤蚧粥

【来源】 《药膳粥谱》

【原料】 蛤蚧 1 只，党参 30 克，糯米 50 克，白酒、蜂蜜、蜡各少许。

【制作】 先用白酒和蜂蜜涂蛤蚧身上炙熟，研末；党参研末，化蜡，与蛤蚧末和匀成饼；煮糯米成稀粥，加入蛤蚧饼搅化即成。

【服法】 每日早、晚温热服。

【功效】 补肾温阳，纳气益肺。适用于肾气亏虚，久喘不愈，面肢水肿，动则汗出，腰腿冷痛，阳痿等症。

百喘糖汁

【来源】 《中国药膳大全》

【原料】 香油 30 毫升，白砂糖 100 克。

【制作】 先将香油入锅，用中火烧至六七成热时，将白砂糖放入，改用文火边炒边搅，直至糖溶成蜜汁状时，停火放凉后装瓶备用。

【服法】 每次服 1 汤匙，每日 3 次，温开水冲服，连服 10 日为 1 个疗程。

【功效】 止咳平喘。适用于轻度哮喘症。

平喘茶

【来源】 《河南省秘验单方集锦》

【原料】 麻黄 3 克，黄柏 4.5 克，白果仁 15 个（打碎），茶叶 1 撮（约 6 克），白糖 30 克。

【制作】 前 4 味加水适量，共煎取汁，加白糖即可。

【服法】 每日 1 剂，分 2 次饮服。在发病呼吸困难时饮用。

【功效】 宣肺肃降，平喘止咳。适用于哮喘（过敏性支气管喘息）等症。

霜桑叶茶

【来源】 《实用中医偏方汇编》

【原料】 经霜桑叶 30 克。

【制作】 将经霜桑叶洗净加水 500 毫升～1000 毫升，煎沸 10～15 分钟，取汁。

【服法】 代茶饮用，每日 1 次，不拘时温服。

【功效】 祛风平喘，止咳化痰。适用于风热痰喘症。

【宜忌】 忌食腥膩之物。

久喘桃肉茶

【来源】 《家用良方》

【原料】 核桃肉 30 克，雨前茶 15 克，炼蜜 5 茶匙。

【制作】 原法：将前 2 味研为末，拌匀，和炼蜜为丸，弹子大。现制法：核桃肉、雨前茶加水煮沸 10~15 分钟后，取汁加入炼蜜即可。或上 2 味研末，加炼蜜以沸水冲泡也可。

【服法】 丸剂：每日 2 丸，时时噙化；茶剂：每日 1 剂，不拘时温服。

【功效】 润肺平喘止咳。适用于久喘，口干等症。

（七）胃痛药膳方

胡椒猪肚

【来源】 （经验方）

【原料】 胡椒、白术、葱头各 15 克，肉桂 9 克，猪肚 1 个，精盐适量。

【制作】 ①将猪肚洗净。②将药料拌精盐，填入猪肚中放入沙锅，加适量的水，先用武火煮沸，再用文火炖至猪肚熟烂。

【服法】 空腹时吃猪肚，饮汤。每次 1 小碗，每日 2~3 次，5~7 次为 1 个疗程。

【功效】 补胃暖胃，温中止痛。适用于虚寒胃痛，身体

虚弱等症。

【宜忌】 阴虚胃痛者不宜服。

丁香桂胡鸡

【来源】 (经验方)

【原料】 老母鸡 1 只，丁香、胡椒各 6 克，姜、葱白各 10 克，肉桂 5 克，卤汁、冰糖、香油各适量，味精、精盐各少许。

【制作】 ①将母鸡宰杀后，去毛和内脏，洗净；将丁香、肉桂、胡椒放入锅内，加适量的水，煎熬 2 次，每次水烧沸后 10 分钟，滗出药汁，共收药汁约 3000 毫升。②将药液倒入锅内，加拍破的姜、葱，放入母鸡，在文火中煮至六成熟时，捞起晾凉。③将卤汁放入锅内，再放进母鸡，用文火卤熟后，捞出，揩净浮沫。④在卤汁中加精盐、冰糖、味精搅拌，烧热溶化，再放入母鸡，置文火上，边滚动母鸡边浇卤汁，直到卤汁浇遍鸡面而呈现红亮颜色时捞出，再在鸡面上均匀地涂层香油即成。

【服法】 每日分 3 次服用，1 只母鸡供 3 日吃完。夏季须将鸡肉置电冰箱内保存。

【功效】 温中降逆，止吐止痛。适用于脾胃虚寒、寒凝气滞型胃痛，寒浊上逆之呕吐清涎等症。

【宜忌】 胃火旺盛者不宜服。

胡椒葱汤

【来源】 (经验方)

【原料】 胡椒粉 2 克，葱白 3 茎，姜 6 克。

【制作】 ①先烧开水，下姜、葱白，煮沸而成美姜葱汤。
②用热姜葱汤，送服胡椒粉，或将胡椒粉放入姜葱汤中即成。

【服法】 胃痛时将汤热饮即可缓解。

【功效】 暖胃行气止痛。适用于胃寒痛症。

【宜忌】 胃热痛者忌服。

桂皮山楂汤

【来源】 《中医营养学》

【原料】 桂皮 6 克，山楂肉 10 克，红糖 30 克。

【制作】 先用水煎山楂肉 15 分钟，后入桂皮，待山楂肉将熟熄火，滤汁入红糖，调匀即可。

【服法】 趁热饮服。

【功效】 温胃消食止痛。适用于胃脘痛症。

仙人掌猪肚汤

【来源】 《饮膳正要》

【原料】 仙人掌 30 克~60 克，猪肚 1 个。

【制作】 将仙人掌装入猪肚内，入锅加适量水，以文火炖至熟烂。

【服法】 饮汤，食猪肚。

【功效】 行气活血，健脾益胃。适用于气滞血瘀，胃痛年久不愈等症。

温胃粥

【来源】 《药膳粥谱》

【原料】 黄芪 10 克，糯米 100 克，红枣 10 枚，鲜羊肉 200 克，精盐、味精、胡椒粉、陈皮粉、姜末各适量。

【制作】 先将羊肉洗净，加入陈皮粉、姜末煮熟切成细丝。红枣洗净去核、切碎，糯米洗净，黄芪洗净、切碎。然后置锅加适量水及黄芪、红枣，用旺火煮沸后再加入糯米，并改文火煨至糯米熟软时，加入羊肉丝、精盐、胡椒粉、味精即成。

【服法】 每日分 3 次服。

【功效】 温阳补气，健脾，和五脏。适用于脾胃虚弱，畏寒，四肢怯冷并胃痛等症。

干姜粥

【来源】 《寿世青编》

【原料】 干姜 1 克～3 克，高良姜 3 克～5 克，粳米 100 克。

【制作】 先煎干姜、高良姜，取汁去渣，再入粳米同煮为粥。

【服法】 每日早、晚服食。先从小剂量开始，逐渐增加剂量，3～5 日为 1 个疗程。以秋、冬季节为宜。

【功效】 温暖脾胃，散寒止痛。适用于脾胃虚寒，心腹冷痛，呕吐，呃逆，泛吐清水，肠鸣腹泻等症。

【宜忌】 凡发热之时以及阴虚内热者不宜用。

佛手柑粥

【来源】 《宦游日札》

【原料】 佛手柑 10 克～15 克，粳米 50 克～100 克，冰糖适量。

【制作】 将佛手柑煎汤，去渣，再入粳米、冰糖同煮为粥。

【服法】 温热服，每日早、晚餐或作点心食。

【功效】 健脾养胃，理气止痛。适用于年老胃弱，胸闷气滞，胃痛走窜，消化不良，食欲不振，嗝气呕吐等症。

生姜萝卜汁

【来源】 《浙江中医杂志》

【原料】 生姜、生萝卜为 1：10，精盐少许。

【制作】 将前 2 味捣汁，加少量精盐饮服。

【服法】 每次服 150 毫升，每日 2～3 次。

【功效】 和胃止痛。适用于胃脘部阵发剧痛，腹部绷紧等症。

牛奶姜汁

【来源】 （经验方）

【原料】 牛奶 150 毫升～200 毫升，姜汁 1 汤匙，白糖适量。

【制作】 将上 2 味加白糖，放瓦盅内，隔水炖服。

【服法】 每日 2 次。

【功效】 温中散寒，缓急止痛。适用于胃痛喜热喜按，暖气泛酸等症。

佛手茶

【来源】 《偏方大全》

【原料】 鲜佛手 25 克（干品 10 克）。

【制作】 将鲜佛手切片或制成粗末，以沸水冲泡，加盖闷 10 分钟即可。

【服法】 代茶饮用，每日 1 剂，不拘时温服。

【功效】 疏肝理气，和胃止痛。适用于肝胃失和之胃脘胀痛及胃神经痛；对于慢性胃炎及溃疡所致的疼痛，可以用本茶治疗，既有效又方便。

老姜茶

【来源】 （民间验方）

【原料】 老姜、红糖各 250 克。

【制作】 将老姜捣汁去渣，隔水蒸 10 沸，将红糖溶入收膏。

【服法】 每日早、晚各 1 次，分 4 日服完。

【功效】 温中散寒。适用于寒积胃痛，因胃阴不足、饮冷内伤、阴寒郁结所致的胃脘疼痛，遇寒加重，手足逆冷，二便清利，口吐涎沫等症。

(八) 贫血药膳方

糖渍加味红枣

【来源】 (民间验方)

【原料】 干红枣 50 克，花生米 100 克，红糖 50 克。

【制作】 将干红枣洗净，用温水泡发；花生米略煮一下，放冷，把皮剥下。把泡发的红枣和花生米皮同放在煮花生米的水中，再加冷水适量，用小火煮半小时左右，捞出花生米皮加入红糖，待红糖溶化后，收汁即可。

【服法】 每日 1 剂，分 2 次服。

【功效】 补气生血。对产后、病后体虚，营养不良及恶性贫血，血小板减少症，以及癌症经化疗、放疗后血象异常的病人，均有改善症状的作用。

猪蹄鸽蛋

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 猪蹄 2 只，鸽蛋 13 个，葱、姜、白糖、料酒、酱油、植物油、精盐各适量。

【制作】 将猪蹄洗净，剁成 4 块，入开水锅中煮烫，捞出冲洗干净。炒锅烧热，入植物油少许，放入白糖炒成红色，再放入猪蹄翻炒，然后加酱油、料酒、葱、姜、精盐及适量水，煮 2 小时后捞出，摆入盘中。鸽蛋打入温开水锅中，做成荷包鸽蛋，摆在盘周围即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补虚，养血，通乳。适用于妇女产后贫血，乳少，体虚等症。因富含动物胶质，有润肤美容作用。

山药紫荆皮汤

【来源】 (民间方)

【原料】 山药 30 克，紫荆皮 9 克，红枣 10 枚。

【制作】 将上 3 味水煎。

【服法】 每日 1 剂，分 3 次服。

【功效】 健脾益血，补肾养阴。适用于低热贫血症。

生血牛筋汤

【来源】 《中国药膳学》

【原料】 补骨脂 10 克，鸡血藤、牛蹄筋各 50 克。

【制作】 将鸡血藤、补骨脂、牛蹄筋共放沙锅中，加水 300 毫升，以文火炖煮 50 分钟，至牛蹄筋熟烂即可。

【服法】 饮汤，食牛蹄筋。

【功效】 补肾生髓，养血通脉。适用于再生障碍性贫血，白细胞减少，血小板减少及其它骨髓造血功能减退等症。

补心养血汤

【来源】 《食疗全书》

【原料】 羊肉 250 克，山药 30 克，当归、姜片各 15 克。

【制作】 将羊肉洗净切块；当归用纱布包好；把二者同山药、姜片都放入沙锅内，加水适量，共炖汤，至羊肉熟烂

后，加入调味品即成。

【服法】 饮汤，食羊肉。每周 3~4 次。

【功效】 健脾益气，补心养血。适用于产妇贫血症，服 1 个月左右即愈。

糖酒猪皮汤

【来源】 （经验方）

【原料】 红糖 50 克，料酒 50 毫升，净猪皮 100 克。

【制作】 将猪皮切细条，放入锅中，加水 500 毫升及料酒、红糖，文火炖煮 2 小时，猪皮熟烂即可。

【服法】 饮汤，食猪皮。

【功效】 补血滋阴，温通血脉。适用于失血后的贫血，血友病，崩漏，大便下血等症。

猪皮红枣羹

【来源】 （验方）

【原料】 猪皮 500 克，红枣 250 克，冰糖适量。

【制作】 ①将猪皮去毛，洗净，切小块；红枣洗净去核备用。②将猪皮块与红枣置铁锅中，放入冰糖和清水，大火烧开后用小火炖成稠羹。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补血美容，防治容颜早衰。适用于血小板减少性紫癜，牙龈出血，血友病，缺铁性贫血等症。

荔枝干大枣

【来源】（民间方）

【原料】荔枝干、大枣各 7 枚。

【制作】将荔枝干与大枣水煎。

【服法】每日 1 剂，分 2 次服。

【功效】补气血。适用于失血性贫血症。

猪血粥

【来源】（民间方）

【原料】猪血、粳米各 100 克，精盐、味精、葱、姜、菠菜各适量。

【制作】先将猪血放沸水中稍煮，然后捞出切成小块，再将菠菜洗净，放入沸水中，略烫数分钟，捞出后切细，同猪血块、粳米煮粥，粥熟后放入精盐、味精、葱、姜即可。

【服法】每日早、晚餐温热服食。

【功效】养血，润燥。适用于贫血，痔疮便血，老年性便秘等症。

桂圆黑芝麻粥

【来源】《本草纲目》

【原料】黑芝麻 25 克，桂圆肉 15 克，粳米适量。

【制作】将黑芝麻捣碎，粳米淘净，与桂圆肉一并入锅，加水适量煮粥。

【服法】每日 2~3 次，或经常佐餐食。

【功效】 补肝肾，润五脏。适用于阴血不足所致的眩晕，消瘦，便燥，须发早白，以及产后乳汁不足等症。

动物肝粥

【来源】 《粥·炖品·饮料》

【原料】 动物肝（猪肝、羊肝、牛肝、鸡肝均可）100克～150克，粳米100克，葱、姜、植物油、精盐各适量。

【制作】 将动物肝洗净切成小块，与粳米、葱、姜、植物油、精盐一起加水约700毫升，煮成粥，待肝熟粥稠即可。

【服法】 每日早、晚空腹趁热服食。

【功效】 补肝，养血，明目。适用于气血虚弱所致的贫血，夜盲症，疳眼，目昏眼花等症。

（九）便秘药膳方

金钩挂银丝

【来源】 《膳食保健》

【原料】 绿豆芽300克，海米30克，青椒1个，姜、精盐、味精、料酒、香油各适量。

【制作】 青椒切丝，绿豆芽去壳、根，洗净。一起用沸水焯熟沥干；海米加料酒、水浸发后蒸熟，再拌入绿豆芽、青椒丝。加入姜丝、精盐、味精，淋上香油。

【服法】 佐餐食。

【功效】 滋阴平肝。适用于预防老年性便秘及动脉粥样

硬化等症。

姜汁菠菜

【来源】 《中国药膳学》

【原料】 菠菜 250 克，姜 25 克，精盐、酱油、香油、味精、醋、花椒油各适量。

【制作】 菠菜去须根留红头，洗净后切长段，置开水锅内略焯后捞出，沥水，装盘抖散，晾凉，加入搅成的姜汁及精盐、酱油、香油、味精、醋、花椒油调拌入味。

【服法】 佐餐食。

【功效】 养血通便，开胃解酒。适用于肠燥便秘，老年性便秘，习惯性便秘，痔疮，高血压，酒精中毒等症。

【宜忌】 缺钙者及小儿不宜食。

香菇桃仁汤

【来源】 《药膳汤菜》

【原料】 香菇 500 克，鲜桃仁 200 克，鸡汤 550 毫升，精盐、料酒、湿淀粉、白糖各适量。

【制作】 鲜桃仁上锅蒸熟备用。鸡汤中加精盐、料酒、白糖，下锅煮沸，再加入熟桃仁和泡发香菇共煮熟，用湿淀粉勾芡即成。

【服法】 佐餐食。

【功效】 润肠通便。适用于便秘症。

二仁通幽汤

【来源】 《药膳汤羹》

【原料】 桃仁 9 个，郁李仁 6 克，当归尾 5 克，小茴香 1 克，藏红花 1.5 克。

【制作】 将上 5 味药放入沙锅内合煮，半小时后去渣即成。

【服法】 代茶频饮。

【功效】 润肠通便，行气化瘀消胀。适用于因血脉瘀滞、大便阻塞所致的腹部胀满，大小便不通等症。

桑椹苁蓉汤

【来源】 《膳食保健》

【原料】 桑椹 30 克，肉苁蓉 15 克～30 克，黑芝麻 15 克，炒枳壳 9 克。

【制作】 将上 4 味药放入锅中，加水适量煎煮 1 小时，去渣，取汤即可。

【服法】 饮服，每日 1 次。

【功效】 滋阴润肠，理气通下。适用于阴虚血少之便秘症。

三仁汤

【来源】 （民间方）

【原料】 松子仁 30 克，核桃仁 60 克，柏子仁 30 克，熟蜂蜜适量。

【制作】 将松子仁、柏子仁、核桃仁捣烂研膏，用熟蜂蜜拌匀。

【服法】 每服 6 克，每日 1 次，用温开水送服，15~20 日为 1 个疗程。

【功效】 生津润燥。适用于因津伤液燥而引起的大便秘结，尤宜于老年性便秘症。

桃花馄饨

【来源】 《药膳大辞典》

【原料】 鲜毛桃花 30 克，面粉 90 克，瘦猪肉 100 克，葱、姜、精盐、味精、鸡汤各适量。

【制作】 ①将瘦猪肉洗净，切碎，和葱、姜剁为肉泥，加精盐、味精调匀为馅。②将面粉与毛桃花加水适量揉为面团，擀成皮。然后将面皮与馅做成馄饨，入鸡汤中煮熟。

【服法】 空腹食，至当日午后，腹中如雷鸣，当下恶物。

【功效】 利水，活血，通便。适用于大便秘结，胀痛不通等症。

【宜忌】 孕妇忌服。

核桃仁粥

【来源】 《药膳粥谱》

【原料】 粳米 50 克，核桃仁 5 个。

【制作】 将粳米和核桃仁洗净，入锅同煮粥。

【服法】 每日分 2 次服。

【功效】 滋补强壮，补肾，益肺，润肠。

五仁粥

【来源】（经验方）

【原料】 芝麻、松子仁、核桃仁、桃仁（去皮、尖，炒）、甜杏仁各 10 克，粳米 200 克，白糖适量。

【制作】 将 5 仁混合碾碎，入粳米共煮成稀粥。食用时，加白糖。

【服法】 每日早、晚服用。

【功效】 滋养肝肾，润燥滑肠。适用于中老年气血亏虚引起的习惯性便秘症。

松仁粥

【来源】 《本草纲目》

【原料】 松子仁 15 克，粳米 30 克。

【制作】 先煮粳米为粥，后将松子仁和水研末作膏，入粥内，煮 2~3 沸即成。

【服法】 空腹食，每日 3 次。

【功效】 润肠通便。适用于老年气血不足或热病伤津引起的便秘症。

麻仁桑仁粥

【来源】（经验方）

【原料】 火麻仁 30 克，桑椹 30 克（鲜品 50 克），糯米 100 克，冰糖适量。

【制作】 先将桑椹浸泡片刻，火麻仁洗净，然后与糯米

同入沙锅煮粥，粥熟后，加入冰糖溶化即可。

【服法】 空腹食用，每日 2 次，可经常食。

【功效】 补肝滋肾，养血明目。适用于肠燥便秘及肝肾阴虚引起的头晕目眩，视力减退，腰膝酸软，须发早白等症。

老年保健茶

【来源】 (验方)

【原料】 糯米、油炸核桃仁各 60 克，生核桃仁 50 克，牛奶 200 毫升，白糖适量。

【制作】 ①将糯米洗净，浸泡 1 小时，捞起沥干水分，与两种核桃仁放石磨中磨成浆，过滤，取汁备用。②煮好牛奶，把滤汁慢慢倒入牛奶中，边倒边搅均匀，煮沸，加白糖即可。

【服法】 代茶饮用，每日 1~2 次。

【功效】 健脾益气，补血润燥。适用于老年肠燥便秘症，也可作润肤黑发，壮阳固精的保健饮料。经常饮用可调节机体的新陈代谢，延年益寿。

【宜忌】 本茶偏温，咳黄稠痰，口干咽燥，舌苔黄厚者忌服。

四仁通便茶

【来源】 《滋补保健药膳食谱》

【原料】 杏仁(炒)、松子仁、大麻子仁、柏子仁各 9 克。

【制作】 上 4 味共捣烂，放杯内用开水冲泡，加盖闷片刻即可。

【服法】 代茶频饮。

【功效】 滋阴润燥通便。适用于阴虚、老年津枯液少引起的便秘症。

（十）呃逆药膳方

补气止呃方

【来源】 《新编偏方秘方汇海》

【原料】 姜 3 片，竹茹 6 克，党参、陈皮各 6 克～9 克，炙甘草 3 克，红枣 3 枚。

【制作】 将上各味水煎，取汁。

【服法】 每日 1 剂，分 2 次服。

【功效】 补虚止呕。适用于胃虚呃逆，呃声低沉，身倦乏力，纳少等症。

胡椒生姜汤

【来源】 （民间方）

【原料】 胡椒粉 3 克，生姜 30 克。

【制作】 将 2 味放入锅中，加适量水，煎为汤剂。

【服法】 趁热饮服。

【功效】 温中散寒，降逆止呕。适用于虚寒反胃，呃秽吐食数目不止等症。

佛手姜汤

【来源】 《中国药膳学》

【原料】 佛手 10 克，姜 6 克，白糖适量。

【制作】 先将姜、佛手放入沙锅中加水煎煮，去渣后加入白糖即可。

【服法】 代茶频饮。

【功效】 理气宽胸，和胃止呕。适用于肝胃不和所致的胸脘堵闷，呕逆时作，常作叹息，纳食不香等症。

老刀豆姜汤

【来源】 《常见病饮食疗法》

【原料】 姜 9 克，带壳老刀豆 50 克，红糖 25 克。

【制作】 将刀豆、姜水煎去渣，加红糖即可。

【服法】 温服，每日 2 次，连服 3~5 日。

【功效】 温中散寒降逆。适用于胃寒呃逆，呃声沉缓无力，遇冷易发，胃脘不舒，得热则减，得寒则甚，饮食减少，口不渴，苔白润，脉迟缓等症。

藿香粳米粥

【来源】 《医余录》

【原料】 藿香 15 克（鲜品 30 克），粳米 100 克，姜 1 片。

【制作】 将藿香、姜煎煮取汁，用粳米煮粥，待粥将熟时，加入藿姜汁，再煎 1~2 沸即可。

【服法】 每日早、晚服。

【功效】 解暑祛湿，开胃止呕。适用于脘腹痞闷，呕吐泄泻，食欲不振，头昏痛，发寒热等症。

加味橘皮粥

【来源】 《粥谱》

【原料】 橘皮 15 克（鲜品 30 克），姜 5 片，丁香 2 克，粳米 100 克。

【制作】 先煎橘皮、姜、丁香，取汁去渣。另煮粳米为粥，粥沸后入药汁，再煮成粥。

【服法】 每日 2 次，早、晚温热食。

【功效】 温中散寒，降逆止呃。适用于胃中寒冷之呃逆所致的呃声沉缓，胃脘不适，得热则舒，得寒愈甚，口不渴，苔白润，脉迟缓等症。

【宜忌】 因热致呃者忌用。

丁香柿蒂粥

【来源】 《证因脉治》

【原料】 丁香 3 克，柿蒂 10 克，党参 12 克，姜 3 片，粳米 100 克，红糖适量。

【制作】 将上药放入沙锅煎煮，取汁去渣，再加入淘净的粳米煮粥，粥将熟时加入红糖调匀即成。

【服法】 每日 2 次，温热服食。

【功效】 益气温中，祛寒降逆。适用于胃中虚寒所致的呃逆，呕吐，口淡，食少，脘闷胸痞等症。

【宜忌】 胃热所致呃逆呕吐者忌用。

治呃逆药茶

【来源】 《陕甘宁中草药选》

【原料】 代赭石 24 克，木香、公丁香各 10 克，柿蒂 15 克，灶心土 150 克。

【制作】 将前 4 味煎汤，灶心土烧红放入汤内，待澄清后备用。

【服法】 经常代茶饮用。

【功效】 降逆止呃。适用于呃逆症。

五、内科病药膳

(一) 甲状腺肿大药膳方

理气化痰丸

【来源】 《海上名方》

【原料】 海藻、昆布各等份，青皮为昆布的 $\frac{1}{3}$ ，蜂蜜适量。

【制作】 将上 3 味焙焦，研成细末，加蜂蜜，制成杏核大小的蜜丸，装瓶备用。

【服法】 晚饭后服 1~2 丸，常服。

【功效】 理气，解郁，消瘿。适用于肝郁气滞型单纯性甲状腺肿，以及心情不畅，胁痛腹胀，月经前乳房、小腹痛等症。

醋泡海带

【来源】 《疾病的食疗与验方》

【原料】 海带 120 克，醋 1000 毫升，香椽皮 9 克。

【制作】 将海带、香椽皮浸泡于醋中，7 日后即可。

【服法】 吃海带。每日 6 克~9 克，连服 10~15 日。

【功效】 理气解郁，消瘿。适用于单纯性甲状腺肿所致

的肝郁气滞，心情不畅，胁痛腹胀，或月经前乳房、小腹胀痛等症。

昆布海藻煮黄豆

【来源】 《家庭食疗手册》

【原料】 昆布、海藻各 30 克，黄豆 150 克～200 克，白糖适量。

【制作】 将昆布、海藻加水浸泡 1 日，漂洗干净，切碎，与黄豆文火煮汤，待黄豆熟，加白糖调味。

【服法】 每日服 2 次。

【功效】 滋阴清热降压。适用于单纯性甲状腺肿，慢性颈淋巴结炎及高血压属阴虚有热等症。

凉拌海蜇头

【来源】 《常见慢性病食物疗养法》

【原料】 海蜇头 250 克，酱油、香油、醋、姜末、葱花、味精各适量。

【制作】 将海蜇头粗洗 1 遍，冷水浸泡 4～6 小时，捞出，洗净，滤干，切小块，盛碗，加酱油、香油、醋、姜末、葱花、味精拌匀。

【服法】 佐餐食。

【功效】 化痰利水，软坚散结，降压。适用于缺碘性甲状腺肿大及慢性淋巴结炎等症。亦是高血压病人较好的疗养食品。

消瘦汤

【来源】（经验方）

【原料】海带 30 克，昆布、海藻各 15 克，白萝卜 100 克，香油、味精、精盐各少许。

【制作】将海带、海藻、昆布洗净，放入沙锅中，置文火上煨炖，将熟时下白萝卜，再炖至熟烂即成。可加入香油、味精、精盐。

【服法】连汤服食，每日 1 剂。

【功效】消瘦散结。适用于单纯性甲状腺肿大症。

海带紫菜汤

【来源】（验方）

【原料】海带、紫菜、海藻、龙须菜、昆布各 15 克。

【制作】上料煎汤即可。

【服法】代茶频饮。

【功效】清热养阴，消瘿瘤。适用于甲状腺肿大（瘿瘤）症。

蚝豉海带汤

【来源】《家庭药膳》

【原料】白萝卜 250 克，紫菜 15 克，陈皮 2 小片，精盐适量。

【制作】白萝卜洗净，切丝；紫菜、陈皮剪碎，同放入锅内，加水适量，煎煮半小时。出锅前加精盐调味即成。

【服法】 吃萝卜、紫菜，喝汤。每日 2 次。

【功效】 清热解毒，行气软坚。适用于甲状腺肿大，淋巴结核等症。

猪胰淡菜汤

【来源】 《本草纲目》

【原料】 猪胰 1 具（约 100 克），淡菜 50 克，姜、花椒、精盐、清汤各适量。

【制作】 ①先将猪胰洗净，切小块；淡菜用温水浸泡 20 分钟后洗净，择去杂质，备用。②将切好的猪胰和淡菜放入瓦煲中，加入清汤及姜、精盐、花椒，置火上煲熟即成。

【服法】 食猪胰，饮汤。

【功效】 消瘿气，润毛发，滋补强壮，助消化。适用于甲状腺肿，毛发枯少等症。

海珠散结茶

【来源】 （验方）

【原料】 海珠（海粉）30 克，牡蛎 25 克，山麦根、山楂各 6 克。

【制作】 牡蛎先煎半小时，然后再下余药，煎取汁。

【服法】 代茶饮用，每日 1 剂。

【功效】 软坚散结。适用于甲状腺瘤，恶性淋巴瘤等症。

消瘿红糖饮

【来源】 《普济方》

【原料】 郁金 9 克，丹参、海藻各 15 克，红糖适量。

【制作】 将郁金、丹参、海藻煎汤去渣，调入红糖。

【服法】 每日 1 剂，连服 4 周。

【功效】 适用于痰血瘀积型单纯性甲状腺肿。

（二）甲状腺功能亢进药膳方

菊蚌怀珠

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 净蚌肉 10 克，猪肉馅 100 克，鸡蛋清 30 毫升，料酒 15 毫升，鲜菊花 10 克，鲜竹叶数片，浙贝 3 克，葱、姜、精盐、味精各适量。

【制作】 ①将蚌肉捶松，放入锅中，用文火煮至蚌肉烂，取出置凉，把猪肉馅与浙贝粉、葱、姜、精盐、鸡蛋清搅匀，制成 20 个小丸子，入沸水氽沸，将每个蚌肉一分为二，夹肉丸 2 个。②大汤碗中铺垫数片鲜竹叶，将蚌肉怀珠摆放在竹叶上，兑上料酒，上蒸笼蒸 10 分钟取下。③另取一锅，倒入清汤，烧沸，加精盐、味精、鲜菊花。再烧沸后，浇在蚌肉上即成。

【服法】 佐餐食，每日 1 次。

【功效】 滋阴清热，软坚化痰，祛风。适用于甲状腺功能亢进。

紫菜蛋卷

【来源】 《疾病的食疗与验方》

【原料】 紫菜 20 克，鸡蛋 3 个，象贝粉、牡蛎粉各 3 克，鲜橘皮 5 克，猪肉馅 100 克，姜、葱、精盐、味精各适量。

【制作】 将鸡蛋摊成蛋皮；猪肉馅、象贝粉、牡蛎粉拌匀成粘稠状，加入橘皮末、姜末、葱末、精盐、味精和成馅。摊好蛋皮，铺上一层发好的紫菜，放上馅，卷成卷，装盘，上笼蒸 20 分钟即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 疏肝理气，消痰散结。适用于气郁痰凝型甲状腺功能亢进。

干烧杞麦冬笋

【来源】 《药膳菜谱》

【原料】 冬笋 50 克，枸杞子 15 克，麦冬 10 克，鲜菊花 5 克，栀子 2 克，料酒、酱油、白糖、味精、清汤各适量。

【制作】 将冬笋入油锅，低温炸成金黄色，捞出，放入另一锅中，加清汤、料酒、味精、白糖、枸杞子、菊花、栀子、麦冬，置武火烧沸，用文火炖煮至汁干即成。

【服法】 佐餐食，常食。

【功效】 滋阴清热，平肝祛风，化痰。适用于甲状腺功能亢进所致的颈部肿大、有硬结，心烦胸闷，易怒咽哽，头晕目赤，心悸汗出，善食易饥，便干尿黄等症。

凉拌蜇皮芹菜

【来源】 《中国药膳大辞典》

【原料】 芹菜 500 克，小海米 30 克，水发海蜇皮 150 克，精盐、味精、白糖各适量。

【制作】 将芹菜去叶，除粗筋洗净后切成节，在开水中烫一下，沥干水分，切成丝；小海米泡胀；海蜇皮切丝。然后把芹菜丝、海蜇皮丝、小海米一起拌匀，加白糖、精盐、味精拌匀即成。

【服法】 佐餐食，常食。

【功效】 平肝解毒，化痰软坚。适用于甲状腺功能亢进所致的脖颈肿大，眼球突出，畏光，怕热，多汗，烦躁易怒，善食易饥，舌及手指颤抖，头晕目赤，口干心悸等症。

鸡蛋拌海参

【来源】 《疑难病的食疗》

【原料】 海参 30 克，鸡蛋 1 个，酱油适量。

【制作】 将海参泡发透，与鸡蛋同煮至熟，吃时用酱油拌。

【服法】 佐餐食，每日 1 次或隔日 1 次。

【功效】 气阴双补。适用于甲状腺功能亢进所致的心悸，气短，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，神疲乏力等症。

川参粥

【来源】 《常见病食疗食补大全》

【原料】 川贝、丹参各 15 克，薏苡仁 30 克，冬瓜 60 克，昆布 15 克，红糖适量。

【制作】 将川贝、丹参煎汤，去渣，取汁，入薏苡仁、冬瓜（去皮，切小丁）、昆布同煮粥，粥熟后入红糖调匀。

【服法】 每日服 1 剂，连服用 15～20 剂。

【功效】 适用于痰湿凝结所致的甲状腺功能亢进。

五味粥

【来源】 《粥谱》

【原料】 大麦米 50 克，酸枣仁、五味子、麦门冬各 10 克，嫩莲子、龙眼肉各 20 克。

【制作】 先将酸枣仁、五味子捣碎，与麦门冬同煮，浓煎取汁；把莲子发胀后，去掉莲心放入水中煮熟烂，待用；将大麦米洗净，如常法煮粥，将熟时，放入酸枣仁等浓煎液及莲子、龙眼肉，煮熟为度。吃时加糖。

【服法】 空腹服，每日 1 剂。

【功效】 滋阴养心。适用于心阴亏损型甲状腺功能亢进。

鲜蘑粥

【来源】 《家庭粥谱》

【原料】 鲜蘑菇片 25 克，粳米 100 克，精盐、味精、香油各适量。

【制作】 将粳米淘净，加水适量煮粥，待粥将熟时，入蘑菇片、精盐、味精、香油，再稍煮一会即成。

【服法】 每日 1 次，宜常食。

【功效】 健脾胃，化痰湿，补虚健中。适用于甲状腺功能亢进所致的脖颈肿大，咽中梗阻，胸胁满闷，食欲不振，神疲乏力等症。

绿豆橙子饮

【来源】 （经验方）

【原料】 绿豆 15 克，橙子 1 个，鲜青果 20 克，竹叶 10 克。

【制作】 鲜青果去核；橙子洗净，切碎，与绿豆、竹叶一同入锅，加水适量，置武火上烧沸，用文火煎 1 小时，静置片刻即成。

【服法】 当茶饮，口渴即饮。

【功效】 清热解毒，生津止渴，和胃理气。适用于甲状腺功能亢进所致的口渴，喜凉饮冷，多汗，怕热，善食易饥，脖颈肿大，便干尿黄，舌及手指颤动等症。

青果萝卜饮

【来源】 （民间方）

【原料】 青果 10 个，萝卜 500 克，白糖或精盐适量。

【制作】 将萝卜洗净切片，与青果共煮，加白糖或精盐，去渣。

【服法】 每日饮 2~3 次。

【功效】 清热解毒，利咽去痰。适用于甲状腺功能亢进所致的脖颈肿大，眼突畏光，面颊烘热，口渴喜饮，尿黄而少，多汗，善食易饥等症。

【宜忌】 暑天尤宜。

（三）支气管炎药膳方

慢支食疗方

【来源】 《常见病饮食疗法》

【原料】 姜 9 克～12 克，南杏仁 15 克，核桃肉 30 克，冰糖适量。

【制作】 先将上 3 味捣烂，再加入冰糖，放入锅内炖熟。

【服法】 每日 1 次，连服 15～20 日。

【功效】 散寒化痰，补肾纳气。适用于慢性支气管炎属寒证型。

双仁百合方

【来源】 《偏方大全》

【原料】 核桃仁、杏仁、姜各 30 克，地龙、麻黄、百合各 15 克，蜂蜜适量。

【制作】 上药共研为细末，炼蜜为丸。

【服法】 每次 1 丸，每日服 3 次，共服 18 日。

【功效】 补肾益肺，止咳平喘。适用于慢性支气管炎咳嗽痰等症。

百合糖柚

【来源】 《浙江中医杂志》

【原料】 柚子 1 个（500 克～1000 克），百合 125 克，白糖 250 克。

【制作】 柚子除去肉瓣，留皮用。将柚子皮壳放锅中，加入百合、白糖，加水 600 毫升，煎 2～3 小时，取药汁，去渣即成。

【服法】 1 剂分 3 次服完，每日 1 次，服 3 剂为 1 个疗程。病情重者可 1 日服 1 剂。儿童酌减。

【功效】 消痰下气，止咳平喘。适用于慢性支气管炎，肺气肿等症。

【宜忌】 服药时忌食油菜、萝卜、虾类。

北杏炖雪梨

【来源】 （民间方）

【原料】 北杏 10 个，雪梨 1 个，白砂糖 30 克～50 克。

【制作】 将北杏、雪梨、白砂糖同放炖盅内，加清水半碗，隔水炖 1 小时。

【服法】 食雪梨，饮汤。每日 2 次。

【功效】 化痰止咳，清热生津，润肺平喘。适用于慢性支气管炎及肠燥便秘等症。

润肺银耳汤

【来源】 《中医营养学》

【原料】 水发银耳 400 克，荸荠 100 克，甜杏仁 10 克，桂圆肉 30 克，姜、葱、精盐、白糖、植物油、玫瑰露酒、味精各适量。

【制作】 ①先将荸荠削皮，洗净，切碎放入沙锅中，加水煮 2 小时取汁，备用；甜杏仁去皮，入开水锅煮 10 分钟，再用清水漂去苦味，放碗中加清水 100 毫升；桂圆肉洗净，与甜杏仁一起入笼蒸 50 分钟取出，备用。②将银耳入沸水煮片刻捞出。炒锅置中火上，加植物油，放葱、姜、精盐和水，把银耳放入煮 3 分钟捞出，放在蒸锅内，加荸荠汁、精盐、玫瑰露酒、白糖入笼蒸 50 分钟，然后再放入甜杏仁、桂圆肉蒸 15 分钟，加味精即成。

【服法】 佐餐食。

【功效】 滋阴润肺，养血润肠。适用于老年支气管炎，咳嗽，痰中带血，大便秘结等症。

杏仁猪肺汤

【来源】 《百病食疗》

【原料】 新鲜猪肺 1 副，姜汁 60 毫升，甜杏仁 60 个，蜂蜜 250 克。

【制作】 ①将猪肺洗净；甜杏仁用温水浸泡 2 小时，去皮，捣烂，取出，同姜汁、蜂蜜一起拌匀，塞入猪肺气管内，扎好管口备用。②将猪肺放入沙锅，加水适量，先用武火烧沸，后改用文火炖 150 分钟即可。

【服法】 趁热空腹喝汤 1 小碗，每日 1~2 次，连服 7 日。四季均可饮用。

【功效】 补肺，化痰，止咳。适用于老年慢性支气管炎及久咳不愈等症。

甜杏鲫鱼汤

【来源】 《中国食疗学》

【原料】 甜杏仁 10 克，鲫鱼 1 条，红糖适量。

【制作】 先将鲫鱼去鳃与内脏及鳞，洗净，放锅中加水与甜杏仁、红糖共煮半小时，至鲫鱼熟即可。

【服法】 食鲫鱼肉，饮汤。

【功效】 健脾益气，滋阴理肺。适用于慢性支气管炎气阴两虚型有痰咳之不爽，动辄喘促气短等症。

蜜枣甘草汤

【来源】 （经验方）

【原料】 蜜枣 8 枚，生甘草 6 克。

【制作】 将蜜枣、生甘草加清水 2 碗，煎至 1 碗，去渣即成。

【服法】 饮服，每日 2 次。

【功效】 补中益气，润肺止咳。适用于慢性支气管炎咳嗽，咽干喉痛，肺结核咳嗽等症。

葱梨汤

【来源】 《食物与治病》

【原料】 葱白（连须）7 茎，鸭梨 1 个，冰糖 9 克。

【制作】 将上 3 味加水煎煮。

【服法】 吃梨，饮汤。每日 2 次。

【功效】 清热疏风。适用于风热型咳嗽，咳嗽频剧，喉燥咽痛，咳痰不爽等症。

川贝雪梨羹

【来源】 《家庭药膳》

【原料】 雪梨 1 个，川贝 6 克，冰糖适量。

【制作】 先将雪梨洗净，切碎，加川贝和冰糖水炖。

【服法】 饮服，每日 2 次。最好是早饭前和晚上临睡前服用。

【功效】 润肺，止咳，化痰。适用于慢性气管炎，支气管扩张，痰咳喘等症。

荸荠百合雪梨羹

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 荸荠 5 个，百合 20 克，雪梨 1 个，冰糖适量。

【制作】 ①将荸荠以清水洗净，去皮捣烂；雪梨去皮、核，切碎成小块；百合洗净备用。②将上 3 味混合加水适量，文火熬煮 50 分钟，至熟烂成糊状时，加入冰糖，搅匀后放入干净玻璃瓶中即成。

【服法】 每次 1~2 汤匙，每日服 3 次。

【功效】 滋阴润肺，止咳化痰，清热除烦。适用于慢性支气管炎，喘息性支气管炎，阴虚肺热痰质粘稠不易咯出等症。亦可用于急性肺炎恢复期的食疗。

麻杏甘草粥

【来源】（传统方）

【原料】麻黄 3 克～9 克，杏仁 9 克，甘草 3 克，粳米 50 克～100 克，红糖适量。

【制作】将上 3 味药加水煎煮，取汁去渣，然后加入洗净的粳米，同煮成稀粥，最后入红糖调匀。

【服法】每日 2～3 次，3～5 日为 1 个疗程。

【功效】疏风散寒，宣肺止咳。适用于外感风寒之咳嗽症。

【宜忌】外感风热及肺热咳嗽者忌用。

（四）高血压药膳方

天麻炖甲鱼

【来源】《膳食保健》

【原料】甲鱼 1 只（约 450 克），天麻片 15 克，葱、姜、蒜、料酒、香油、精盐各适量。

【制作】将甲鱼宰杀，沸水稍烫后刮去泥膜，挖净体内黄油，用甲鱼胆在壳背上涂 1 周，腹盖向上置器皿中。天麻片、葱、姜、蒜覆盖其上，加料酒、精盐，加盖后隔水炖 1.5～2 小时。食时蘸香油或随喜好调制蒜泥等调味汁水。

【服法】佐餐食。

【功效】滋养肝肾，平肝潜阳，活血散瘀。适用于高血

压，肝炎等症。

海带爆木耳

【来源】 《膳食保健》

【原料】 水发黑木耳 250 克，水发海带 100 克，蒜 1 瓣，葱、酱油、精盐、白糖、味精、植物油、香油各适量。

【制作】 ①将海带、黑木耳洗净，各切丝，备用。②植物油烧热，爆香蒜、葱花，倒入海带丝、木耳丝，急速翻炒，加入酱油、精盐、白糖、味精，淋上香油即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 安神降压，活血化瘀。适用于高血压，紫癜等症。

海蜇荸荠

【来源】 《中华医学杂志》

【原料】 海蜇 120 克，荸荠 360 克。

【制作】 将海蜇漂净，将荸荠洗净连皮用，加水 1000 毫升，熬取 250 毫升。

【服法】 喝汤，吃海蜇、荸荠。空服顿服，或分 2 次，每日早、晚服食。

【功效】 降压利尿。适用于各期高血压症。

素什锦

【来源】 《蔬菜保健菜谱》

【原料】 油菜、西兰花、胡萝卜、玉米笋、香菇、姜汁、

料酒、精盐、味精、鸡汤、植物油、淀粉各适量。

【制作】 将西兰花切成球状；玉米笋切短节；香菇水发，切片；胡萝卜去皮，切长片；油菜从中间切开。将以上各蔬菜放入加几滴明油的沸水中焯片刻，出锅，用凉开水过凉，摆放盘中，拼成蝴蝶状。锅烧热，放鸡汤、料酒、姜汁、精盐、味精烧沸，加湿淀粉勾芡，浇在拼盘上即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 降脂降压。此菜富含膳食纤维和维生素。经常食用可降低血脂和胆固醇，有保健防病作用。

冰糖炖海参

【来源】 （民间方）

【原料】 水发海参 50 克，冰糖适量。

【制作】 将海参炖烂后，加入冰糖，再炖片刻即成。

【服法】 早饭前空腹服。

【功效】 补肾益精，养血润燥。适用于高血压症。

山楂决明汤

【来源】 《食疗本草学》

【原料】 山楂 30 克，决明子 60 克。

【制作】 水煎。

【服法】 代茶饮。

【功效】 降血压，降胆固醇。适用于高血压和高脂血症等症。

首乌山楂汤

【来源】 《百病食疗》

【原料】 何首乌 15 克，山楂 12 克，白糖适量。

【制作】 何首乌、山楂加水共煎 50 分钟，取汁加白糖即可。

【服法】 温服，宜常服。

【功效】 补益肝肾，平肝潜阳。适用于高血压，动脉硬化，高脂血属肾阳虚证。

玉米须瓜皮香蕉汤

【来源】 《营养汤谱》

【原料】 玉米须、西瓜皮、香蕉各适量。

【制作】 将上 3 味放入锅中，加适量水，煎煮为汤。

【服法】 温热饮服，宜常服。

【功效】 滋阴平肝，清热除烦。适用于原发性高血压症。

银叶红枣绿豆汤

【来源】 《药膳大辞典》

【原料】 鲜银杏树叶 30 克（干品为 10 克），红枣 10 枚，绿豆 60 克，白糖适量。

【制作】 ①将绿豆择去杂质，洗净；银杏树叶洗净，切碎；红枣用温水浸泡片刻，洗净备用。②将切碎的银杏树叶放入沙锅内，加水 2 碗，小火烧开 20 分钟，捞弃树叶，加入红枣、绿豆、白糖 1 匙，继续煮 1 小时，至绿豆熟烂（如水

不足可中间加水)即可。

【服法】 当点心食，每次1小碗，每日2次。

【功效】 养心气，补心血，降血压，解暑热。适用于高血压，冠心病等症。

【宜忌】 夏季炎热食之最宜。

银耳山楂羹

【来源】 《常见慢性病食物疗法》

【原料】 银耳20克，山楂糕或山楂片40克，白糖1匙。

【制作】 ①将银耳冲洗后，冷水浸泡1日，全部发透，摘洗干净，放入沙锅内，并倒入银耳浸液。②山楂糕切小方块，与白糖同加入银耳锅内，炖半小时，至银耳烂，汁稠成羹离火。

【服法】 当点心吃，或临睡前食，每次1小碗，每日1~2次，2日食完。

【功效】 滋阴养胃，强心补血，润肺降压，降血脂。适用于心血管病，高血压等症。

松花淡菜粥

【来源】 《家庭药膳》

【原料】 松花蛋1个，淡菜50克，粳米100克，精盐、味精各适量。

【制作】 将淡菜洗净后切成末，松花蛋切成小丁块，粳米淘净。然后把淡菜、松花蛋、粳米同置于锅内，加水适量，熬成稀粥。食用时，加精盐、味精调味。

【服法】 每日早、晚温热服。

【功效】 补益肝肾，降火除烦。适用于高血压，耳鸣眩晕等症。

菊苗粥

【来源】 《遵生八笺》

【原料】 新鲜甘菊嫩芽或幼苗、北粳米各 50 克，冰糖适量。

【制作】 将甘菊嫩芽洗净，切细，水煎取汁约 100 毫升，入北粳米、冰糖，再加水 400 毫升，煮成稀薄粥。

【服法】 稍温食，每日 2 次。

【功效】 清肝明目，降低血压。适用于高血压，高脂血症。【宜忌】 脾胃虚寒，慢性腹泻者不宜服。

降压茶

【来源】 《常见病验方选编》

【原料】 夏枯草、茺蔚子各 18 克，草决明 30 克，生石膏 60 克，黄芩、茶叶、槐角、钩藤各 15 克。

【制作】 将上药加水适量，煎沸 20 分钟取汁，可先后煎 2 次汁，合而饮用。

【服法】 每日 1 剂。

【功效】 清肝泻火，降压。适用于高血压，头痛，头晕，目眩等症。

菊明降压茶

【来源】（验方）

【原料】白菊花 10 克，草决明 15 克。

【制作】将上 2 味放入杯中，沸水冲泡。

【服法】每日 1 剂。

【功效】清肝降压，润肠通便。适用于高血压，习惯性便秘等症。

夏枯草降压茶

【来源】（经验方）

【原料】夏枯草 10 克，车前草 12 克。

【制作】将夏枯草、车前草洗净，放入茶壶中，用沸水冲泡。

【服法】不拘时饮服，每日 1 剂。

【功效】清热利水，降血压。适用于高血压，头晕目眩，头痛等症。本茶可以作为高血压患者的日常饮料，但在饮用过程中要经常测量血压，以免血压相对过低而引起头昏。

（五）低血压药膳方

鹿茸蛋

【来源】《食疗百病》

【原料】鹿茸粉 0.3 克，鸡蛋 1 个。

【制作】 在鸡蛋一头敲打 1 个小洞，将鹿茸粉放进去，封口后入锅煮熟。

【服法】 早餐去壳食。

【功效】 补肾阳，益精血。适用于低血压症。

牛肉胶冻

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 牛肉 1000 克，料酒 250 毫升，葱、姜、精盐各适量。

【制作】 将牛肉洗净，切成小块，放入大铝锅内，加水适量和葱、姜煎煮，每小时取牛肉汁 1 次，加水再煮，共取牛肉汁 4 次，合并牛肉汁液，以小火继续煎熬，至牛肉汁粘稠时，加入料酒、精盐，再熬至粘稠停火，将粘稠液倒入盆内，冷藏备用。

【服法】 每日 1 剂，分 2 次服食，常服。

【功效】 适用于气阴两虚型低血压症。

六味升压汤

【来源】 《药膳汤菜》

【原料】 蛤蚧 1 对，田鸡 2 只，黑北芪大者 4 片，花菇 2 个，火腿 10 克，姜 2 克，料酒、精盐各少许。

【制作】 将蛤蚧宰杀去头，洗净；田鸡宰杀去皮、取腿肉；花菇、姜洗净，姜切片，花菇撕成小朵；火腿切成薄片，同入锅与北芪加开水同炖。待肉熟软加入料酒、精盐调味即成。

【服法】 食肉，饮汤。每日1次，连服5日为1个疗程。

【功效】 补脾，安神，升血压，养血。适用于低血压头晕，面黄，唇无血色及诸虚百损，记忆力差，心肾虚弱等症。血压正常者服之也有补身作用。

桂圆菠萝升压汤

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 桂圆肉100克，菠萝肉200克，红枣100克，砂糖适量，精盐少许。

【制作】 先将菠萝肉放淡盐水中浸泡10分钟，红枣洗净去核。然后将桂圆肉、菠萝肉、红枣一同入锅，加水800毫升，旺火煮沸后再改用文火煨1~2小时，至水剩约300毫升时加入砂糖调匀即成。

【服法】 食果肉，饮汤。每日1次，连服1周为1个疗程。

【功效】 补心安神，养血，升血压。适用于血压过低，失眠头晕及手足软弱无力等症。

复元汤

【来源】 《中国药膳学》

【原料】 淮山药50克，肉苁蓉20克，瘦羊肉300克，菟丝子10克，核桃仁2个，羊肉汤500毫升，羊脊骨1具，粳米100克，葱、姜、花椒、八角、料酒各适量。

【制作】 将羊脊骨剁成数节，洗净；瘦羊肉洗净切成块；将淮山药、肉苁蓉、菟丝子、核桃肉用纱布袋装好扎口，姜、

葱拍烂。将以上原料和粳米、花椒、八角、料酒、羊肉汤放锅内，武火煮沸，移到文火上炖至羊肉烂即成。

【服法】 饮汤，吃羊肉。

【功效】 温补肾阳。适用于低血压症。

胎盘猪肉汤

【来源】 《常见病症的辨证与食疗》

【原料】 鲜胎盘半个，瘦猪肉 250 克，姜 25 克。

【制作】 将胎盘、猪肉洗净，切块；姜切丝。先炒后煮，调味即可。

【服法】 连汤服食，每周 2~3 次。

【功效】 温补脾肾。适用于脾肾阳虚之眩晕，伴畏寒肢冷，自汗，腰背酸痛，面色㿠白等症。

当归姜枣汤

【来源】 《浙江中医杂志》

【原料】 当归、红枣各 50 克，羊肉 250 克，姜 15 克。

【制作】 姜切片；羊肉、姜、红枣文火熬成 3 碗汤，加入调料。另煎当归 240 毫升。

【服法】 将药液、羊肉汤每日分 2 次分别依次饮用。

【功效】 补益气血，调和营卫。适用于低血压性眩晕症。

升压鸡蛋糕

【来源】 《中国药膳》

【原料】 黄芪、党参、熟地、沙参、白术、泽泻、云苓、

玉竹、当归、川芎、陈皮、甘草、炒白芍、谷芽、太子参各 10 克，桂枝 3 克，鸡蛋 10 个，面粉、白糖各 1000 克，熟芝麻 30 克。

【制作】 ①将以上 16 味中药研成细末，混匀。②将面粉加清水、中药末、白糖，打入鸡蛋搅成鸡蛋面浆。③在蒸笼内垫上湿笼布，舀入鸡蛋面药浆抹平，撒上芝麻，旺火蒸 20 分钟即成。

【服法】 分次食用，连用 1~2 周。

【功效】 气血双补，益阳育阴。适用于先天不足及久病体虚所致的低血压症。

莲参粥

【来源】 《药膳粥谱》

【原料】 莲子、党参、薏苡仁各 10 克，淮山药 20 克，红枣 10 枚，糯米 50 克。

【制作】 将上料皆洗净，淮山药切片；红枣去核；莲子放冷水中浸泡至胀，去皮心。然后置锅加适量水，除糯米外均入锅，旺火煮沸后再加入糯米，至再沸改文火煨至糯米熟软即成。

【服法】 每日 2 次，早、晚服，连服 15 日为 1 个疗程，病情重者可连服 2 个疗程。

【功效】 补气养心，健脾益胃，生津。适用于低血压眩晕症。

生脉粥

【来源】 《粥谱》

【原料】 人参 6 克（或党参 21 克），麦冬 15 克，五味子 6 克，粳米 100 克。

【制作】 将人参、麦冬、五味子加适量水煎熬，滤汁去渣，再加入粳米及适量水，共煮成粥。

【服法】 每日 1 剂，分 2 次服食，常服。

【功效】 适用于气阴两虚型低血压症。

甘枣茶

【来源】 （民间验方）

【原料】 生甘草 10 克，红枣 20 克。

【制作】 将上 2 味用沸水闷泡 15 分钟后即可。

【服法】 代茶饮用，每日 1 剂。

【功效】 健脾，消暑，防病。适用于血压偏低，咽喉干痒，睡眠不佳等症。

【宜忌】 一般人只宜少量、间歇饮用；肥胖及高血压者不宜饮用。

升压药茶

【来源】 《中国药茶》

【原料】 太子参（又名孩儿参）9 克，肉桂、炙甘草各 3 克。

【制作】 将太子参、炙甘草切成薄片，肉桂为末，共入

一带盖的茶杯中，然后冲入沸水，加盖闷置 10 分钟即成。

【服法】 频频饮服，每日 1 剂，汁完再冲入沸水泡服，直至无味为止，最后太子参片也可嚼服。

【功效】 温阳益气，升血压。适用于低血压头晕及虚寒性胃痛，腹痛等症。

（六）高脂血症药膳方

素烩三菇

【来源】 《中华药膳宝典》

【原料】 草菇、冬菇、蘑菇各 25 克，嫩玉米笋片 50 克，植物油、鲜汤各适量，淀粉、精盐、味精各少许。

【制作】 先将冬菇、蘑菇、草菇入清水泡发，洗净，入油锅煸炒之后加入鲜汤、嫩玉米笋片同煮，待熟后再加入淀粉和精盐、味精，翻炒片刻即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 降脂，降压，防癌。

山楂青鱼片

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 山楂 10 克，玉竹 6 克，陈皮 3 克，青鱼 150 克，淀粉、鸡蛋清、精盐、植物油、味精各少许。

【制作】 先将青鱼去除头、鳞、肠杂，清洗后切片，用淀粉、鸡蛋清、精盐、味精浆一下，入油锅爆炒，铲出待用。

山楂、陈皮洗净，切片。玉竹置温水中浸泡至软，捞出后与山楂片一起在油锅中煸炒一下。随后加入青鱼片、陈皮及浸过玉竹的汁与调料，同炒至青鱼肉熟软，汁呈粘稠即成。

【服法】 佐餐食。

【功效】 降血脂。

首乌黑豆炖甲鱼

【来源】 （经验方）

【原料】 首乌 30 克，黑豆 60 克，甲鱼 1 只，红枣 3 枚，姜、精盐各适量。

【制作】 ①将甲鱼宰杀，去内脏，洗净切块，略炒备用。甲鱼血可生饮或加工食用。②将甲鱼块、黑豆、首乌、红枣（去核）及姜一起隔水炖熟，调味后即可。

【服法】 吃甲鱼肉，饮汤。佐餐食。

【功效】 滋阴益肾，降血脂。有明显的降血清胆固醇作用。适用于高脂血症，冠心病。此验方常服有效。

绿豆萝卜灌大藕

【来源】 （经验方）

【原料】 大藕 4 节，绿豆 200 克，胡萝卜 125 克，白糖适量。

【制作】 ①先将绿豆洗净，浸泡半小时，然后沥干；胡萝卜洗净切碎，捣泥；再用白糖与此 2 味调匀，备用。②将藕洗净，以刀切开靠近藕节的一端，切下部分留作盖，将和匀的绿豆萝卜泥塞入藕洞内，塞满为止。再将切下部分盖在

原处，用竹签插牢，上锅隔水蒸熟。

【服法】 当点心食用。

【功效】 降低血脂。适用于高脂血症，高血压和动脉硬化等症。

鲤鱼山楂蛋

【来源】 （民间方）

【原料】 鲤鱼 1 条，鲜山楂片 25 克，面粉 150 克，鸡蛋清 60 毫升，植物油、料酒、葱段、姜片、精盐、白糖各适量。

【制作】 ①将鲤鱼去鳞、鳃及内脏，洗净切块，加入料酒、精盐渍 15 分钟。将面粉加入清水和白糖，打入鸡蛋清搅和成糊，备用。②将鲤鱼块下入糊中浸透，取出后粘上干面粉，放入爆过姜片的温油锅中翻炸 3 分钟捞起；山楂片加入少量水，上火煮烂，加入调料及生面粉糊，制成芡汁水，倒入炸好的鱼块煮 15 分钟，撒上葱段、味精即成。

【服法】 佐餐食。

【功效】 开胃利水。适用于冠心病，高脂血症，面身水肿等症。

山楂黄精粥

【来源】 （经验方）

【原料】 山楂 15 克，黄精 15 克～30 克，粳米 100 克，白糖适量。

【制作】 选干净的山楂、黄精煎取浓汁后去渣，再同洗

净的粳米煮粥，粥成后加入白糖即可。

【服法】 温热服，每日 2 次。

【功效】 补脾胃，润心肺，祛瘀血，降血脂。适用于高脂血症及动脉硬化症。

【禁忌】 平时痰湿偏盛者忌用，脾胃虚寒者也不宜用。

茵陈荷叶粥

【来源】 （经验方）

【原料】 茵陈 15 克，新鲜荷叶 1 张，粳米 100 克，砂糖适量。

【制作】 先将茵陈、鲜荷叶洗净煎汤，取汁去渣，加入洗净的粳米同煮，待粥将熟时，放入砂糖稍煮即成。

【服法】 每日早、晚餐温热服食。

【功效】 解暑热，散瘀血，降血脂，降血压，减肥。适用于高脂血症，肥胖症，高血压及感受暑热，头昏脑胀，胸闷烦渴等症。

菊花决明子粥

【来源】 （经验方）

【原料】 菊花 10 克，决明子 10 克～15 克，粳米 50 克，冰糖适量。

【制作】 先把决明子放入沙锅内炒至微有香气，取出，待冷后与菊花煎汁，去渣取汁，放入粳米煮粥，粥将熟时，加入冰糖，再煮 1～2 沸即可。

【服法】 每日 1 次，5～7 日为 1 个疗程。

【功效】 清肝明目，降压通便。适用于高血压，高脂血症及习惯性便秘等症。

【宜忌】 大便泄泻者忌服。

山楂降脂茶

【来源】 (验方)

【原料】 鲜山楂 30 克，生槐米 5 克，嫩荷叶 15 克，草决明 10 克，白糖适量。

【制作】 将前 4 味药放入沙锅中煎煮，待鲜山楂煮烂时，用汤勺将山楂碾压碎，再煮 10 分钟左右，滤取煎液，加入白糖即可。

【服法】 代茶饮用，不拘时频频饮服，每日 1 剂。

【功效】 化瘀行滞。适用于高脂血症。

纤维菜

【来源】 《中国家庭药膳》

【原料】 麦麸 200 克，豆粒外皮、柏子仁、松子仁各 20 克，蜂蜜适量。

【制作】 将麦麸、豆粒外皮、柏子仁、松子仁混合炒熟至发出香味后，研为细粉，放入瓷罐内备用。用时，取 1 平匙，用开水冲好，加蜂蜜调匀即可。

【服法】 当茶饮，每日 1~2 次。

【功效】 降低胆固醇。适用于高脂血症，冠心病，肥胖病，大便秘结等症。

山楂桃仁露

【来源】（经验方）

【原料】新鲜山楂 1000 克，桃仁 60 克，蜂蜜 250 克。

【制作】①将鲜山楂洗净，用刀背拍碎，同桃仁共入锅中，水煎 2 次，去渣取汁，备用。②将煎好的汁盛入盆内，加入蜂蜜，加盖，隔水蒸 1 小时，离火冷却，装瓶即可。

【服法】每次 1 勺，每日 2 次，早、晚饭后用开水冲服。宜长期服用。

【功效】健脾胃，消积食，降血脂，降胆固醇，降血压，增加心肌供血。适用于高脂血症，冠心病。

（七）冠心病药膳方

山楂炖牛肉

【来源】《百病食疗》

【原料】山楂 15 克，红花 6 克，红枣 10 枚，熟地 6 克，牛肉、胡萝卜各 200 克，料酒 10 毫升，葱 10 克，姜、精盐各 5 克。

【制作】①把山楂洗净、去核；红花洗净去杂质；红枣去核；熟地切片；牛肉洗净，用沸水焯一下，切成 4 厘米见方的块；胡萝卜洗净，切 4 厘米见方的块；姜拍松，葱切段。②把牛肉、料酒、精盐、葱、姜放入炖锅内，加水 1000 毫升，用中火煮 20 分钟后，再加入上汤 1000 毫升，烧沸，入胡萝

卜、山楂、红花、红枣、熟地，用文火炖煮 50 分钟即成。

【服法】 每次吃牛肉 50 克，随意吃胡萝卜，喝汤。每日 1 次。

【功效】 补气血，祛瘀阻。适用于冠心病心绞痛（心痹）症。

玉竹煲兔肉

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 玉竹 20 克，香菇 15 克，兔肉 150 克，西芹、火腿肉各 50 克，料酒 10 毫升，精盐 5 克，葱 10 克，姜 5 克。

【制作】 ①玉竹洗净，切 3 厘米的段；西芹洗净，切 3 厘米段；香菇发透，洗净去蒂，一切两半；火腿肉切薄片；姜榨汁；葱切段；兔肉洗净，切 3 厘米长、2 厘米宽的块。②煲锅内放入兔肉、玉竹、西芹、火腿、香菇、姜汁、葱、料酒，加入鸡汤 500 毫升，先用大火煮沸，放入精盐，用文火煲 1 小时即成。

【服法】 佐餐食，每次吃兔肉 30 克～50 克，每日 1 次。

【功效】 润肺，生津，止烦渴。适用于冠心病。

木耳烧豆腐

【来源】 （验方）

【原料】 黑木耳 15 克，豆腐 60 克，葱、蒜各 15 克，花椒 1 克，辣椒 3 克，植物油适量。

【制作】 将锅烧热，下植物油，烧至六成熟时，下豆腐，煎十几分钟，再下水发黑木耳翻炒，最后下辣椒、花椒、葱、

蒜炒匀即成。

【服法】 佐餐食，每日 1 次。

【功效】 益气活血。适用于冠心病。

川芎蛤蜊汤

【来源】 《药膳汤菜》

【原料】 蛤蜊肉 200 克，川芎 10 克，土豆、料酒、精盐各适量。

【制作】 ①将川芎加水适量煎取约 50 毫升的药汁，过滤去渣后备用。②把土豆切片放入锅中，倒入川芎汁和适量的水，煮至土豆将熟时，把用盐水洗过的蛤蜊肉放入，煮开后加入料酒调味即可。

【服法】 食蛤蜊肉，饮汤。

【功效】 强精，活血，造血，安神。适用于冠心病心绞痛等症。

大枣冬菇汤

【来源】 （民间方）

【原料】 大红枣 15 枚，干冬菇 15 个，姜、植物油、料酒、精盐、味精各适量。

【制作】 先将干冬菇洗净；大红枣洗净，去核；将干冬菇、大红枣、精盐、味精、料酒、姜片、植物油一起放入蒸碗内，加水盖严，上笼蒸 60～90 分钟，出笼即成。

【服法】 佐餐食。

【功效】 益气，活血。适用于高血压，冠心病。

血管回春汤

【来源】 《药膳汤羹》

【原料】 黄芪 15 克，软骨素、干鱼粉各 1 克，料酒 20 毫升。

【制作】 先将黄芪煎取汁液，然后加入软骨素、干鱼粉，再加入料酒，搅拌均匀即可。

【服法】 饮汤。

【功效】 软化血管，降低胆固醇。适用于气血虚弱，动脉硬化等症。

香菇降脂汤

【来源】 《药膳汤羹》

【原料】 鲜香菇 90 克，精盐、植物油各适量。

【制作】 先将香菇用植物油和精盐炒过，然后再加水煎煮为汤。

【服法】 长期服食。

【功效】 降低血脂。适用于动脉硬化，高血压等症。

益寿杂面

【来源】 （民间方）

【原料】 黄豆粉 3 份，绿豆粉、豇豆粉各 2 份，面粉 3 份，炸酱、麻酱、浇卤各适量。

【制作】 将 3 种豆粉与面粉混合揉好，用擀面杖擀成薄片，切成均匀细面条，放入开水锅内煮熟。食时配以炸酱、麻

酱、浇卤，或炒食均可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 滋补强壮，延年益寿。适用于高血压，冠心病，动脉硬化等症。

川芎红花粥

【来源】 （经验方）

【原料】 川芎、红花各 6 克，粳米 50 克～100 克，白糖适量。

【制作】 先将川芎、红花煎汁，去渣，加入淘净的粳米和白糖共煮成粥。

【服法】 温热服，每日 2 次。

【功效】 行气活血，祛瘀止痛。适用于冠心病心绞痛及头痛，身痛等症。

【宜忌】 阴虚火旺，肝阳上亢，孕妇及出血性疾病者忌用。

楂菊决明茶

【来源】 （验方）

【原料】 菊花 5 克，生山楂 10 克，草决明 15 克。

【制作】 将菊花、生山楂、草决明洗净，同放入沙锅中煎煮 20 分钟；或者同放入保温瓶中，冲入沸水，闷泡半小时。

【服法】 不拘时饮用。

【功效】 平肝，清热，活血。适用于冠心病心绞痛，高血压。饮用此茶可预防和治疗心血管疾病，可作为冠心病患

者的常用饮料。

丹参黄豆汁

【来源】 《常见慢性病食物疗法》

【原料】 丹参 250 克，黄豆 1000 克，蜂蜜 150 克，冰糖 30 克，料酒 1 匙。

【制作】 ①将黄豆洗净，去杂质，冷水浸泡 1 小时，捞出，倒锅内，加水 5~6 碗，旺火烧开，加料酒 1 匙，小火煮 3 小时，至黄豆熟烂，剩下浓汁 1 碗半时离火，滤出豆汁。②丹参洗净，倒瓦罐内，冷水浸泡 1 小时，水量以浸没为度，中火烧开，小火煎半小时，剩下药液 1 大碗时，滤出头汁，再加水 2 碗，煎半小时，剩下半碗药液时，滤出。2 次煎汁混合。③将黄豆汁、丹参汁一起倒入瓷盆内，加蜂蜜、冰糖，加盖，隔水蒸 2 小时，离火，冷却，装瓶，盖紧即可。

【服法】 每次 1 匙，每日 2 次，餐后 1 小时饮。

【功效】 补心血，缓肝气，健脾气，通血脉。适用于动脉硬化，慢性肝炎等症。

（八）溃疡病药膳方

生姜木瓜方

【来源】 《常见病饮食疗法》

【原料】 生姜 30 克，木瓜 500 克，红枣 30 枚，醋 50 毫升。

【制作】 将上 4 味一起用沙锅文火炖熟。

【服法】 每日 1 剂，分 3 次食用，连服 3~4 剂。

【功效】 健脾化痰。适用于胃、十二指肠溃疡等症。

鲜姜猪肚方

【来源】 《偏方大全》

【原料】 鲜姜 250 克，猪肚 1 个，酱油适量。

【制作】 将猪肚洗净，装入切成片的鲜姜，扎好，放沙锅内文火煨熟，去姜，猪肚切丝。

【服法】 猪肚丝拌酱油及调料吃，并可饮汤。每个猪肚分 3 日吃完，可连吃 10 个。

【功效】 温中健脾。适用于胃溃疡症。

苡仁扁豆山药汤

【来源】 《百病食疗》

【原料】 薏苡仁、白扁豆、山药各 30 克，佛手 9 克。

【制作】 将山药洗净切成薄片，与另 3 味同入沙锅内，加水 3 碗煎成 1 碗即可。

【服法】 每日早晨空腹食，每次 1 剂，7~10 日为 1 个疗程。

【功效】 清热解毒，健脾，化湿，止痛。适用于因脾虚湿热引起的溃疡病，上腹疼痛，大便干结，小便赤黄，口臭等症。

旱莲草红枣汤

【来源】（经验方）

【原料】鲜旱莲草 50 克，红枣 8~10 枚。

【制作】将鲜旱莲草、红枣加清水 2 碗煎至 1 碗。

【服法】去渣饮汤。每日 2 次。

【功效】补肝肾，滋阴补血，止血。适用于胃、十二指肠溃疡出血，失血性贫血等症。

黄鱼鱼肚汤

【来源】《中国食疗大全》

【原料】黄鱼肉 250 克，干黄鱼肚 150 克，熟火腿末 25 克，熟猪肥膘 30 克，葱末、猪油、香油、植物油、肉汤、料酒、精盐、味精、胡椒粉各适量。

【制作】①将黄鱼肉洗净，斜刀切片；熟猪肥膘切片，备用。②锅中下植物油烧热，放入干黄鱼肚，炸约 2 分钟捞起（能折断即可），入冷水中浸至回软，再入沸水锅略氽片刻，捞出，洗净，切块备用。③锅内下猪油，放入黄鱼片略爆片刻，加葱、料酒、肉汤和精盐，再把干黄鱼肚、猪肥膘倒入，煮沸，加入味精，淋上香油，盛入汤盆，撒上熟火腿末、葱末和胡椒粉即成。

【服法】食黄鱼肉，饮汤。

【功效】填精，大补元气，调理气血，熄风，止血，抗癌。适用于消化性溃疡，肺结核，肾结核，再生障碍性贫血，肿瘤等症。

陈草蜜膏

【来源】（民间方）

【原料】陈皮、甘草各 100 克，蜂蜜适量。

【制作】将陈皮、甘草洗净，加水适量浸泡透发，加热煎煮，每 20 分钟取煎液 1 次，加水共煎 3 次，合 3 次药液熬成膏时，加蜂蜜一倍再煎至沸停火，待冷，装瓶备用。

【服法】每次 1 汤匙，每日 2 次。

【功效】补中益气，行气健脾。适用于胃、十二指肠溃疡等症。

马铃薯蜜膏

【来源】《百病中医药膳疗法》

【原料】鲜马铃薯 1000 克，蜂蜜适量。

【制作】将鲜马铃薯洗净，用绞肉机加工捣烂，再用洁净纱布搅取汁，放锅中以大火烧沸，后改文火煎熬，浓缩至粘稠时加一倍量的蜂蜜，再煎至粘稠如膏状停火，冷却装瓶。

【服法】空腹服用，每次 1 汤匙，每日 2 次，20 日为 1 个疗程。

【功效】和胃调中。适用于胃、十二指肠溃疡等症。

【宜忌】治疗中忌辣椒、葱、醋、酒等刺激性食物。

包心菜粥

【来源】（民间方）

【原料】包心菜 500 克，粳米 50 克。

【制作】 先将包心菜水煮半小时，捞出菜后，人粳米煮粥。

【服法】 温热服，每日服 2 次。

【功效】 缓急止痛。适用于胃脘拘急疼痛，对胃、十二指肠溃疡有止痛和促进溃疡愈合作用。

土豆粥

【来源】 （民间方）

【原料】 新鲜土豆 250 克（不去皮），蜂蜜适量。

【制作】 将土豆洗净、切碎，用水煮至土豆成粥状即可。服用时加蜂蜜。

【服法】 每日清晨空腹食用，连服 15 日。

【功效】 缓急止痛。适用于胃脘隐痛不适等症。

溃疡茶

【来源】 《中医秘方验方汇编》

【原料】 茶叶、白砂糖各 250 克。

【制作】 将上 2 味加水适量，煮数沸，候冷沉淀去渣，贮于洁净的容器中加盖，于干燥处贮藏。经 6~12 日后，若茶色如陈酒，结面如罗皮，即可服用；若茶色淡，未结面，则要经 7~14 日。

【服法】 每日早、晚将上茶蒸热后各服 1 汤匙。

【功效】 和中化湿，消炎敛溃。适用于胃、十二指肠球部溃疡等症。

甘蓝牛乳汁

【来源】 《膳食保健》

【原料】 甘蓝（卷心菜）500 克，鲜牛乳 250 毫升，白糖 15 克。

【制作】 先将甘蓝洗净，切碎，入锅，加水适量，旺火煮沸后再改中火煮半小时，然后加入鲜牛乳至沸后再煮 5 分钟，调入白糖即成。

【服法】 每日早、晚 2 次饮服，连服 2 周为 1 个疗程。

【功效】 提高胃肠粘膜上皮抵抗力，加速溃疡面愈合。适用于胃、十二指肠溃疡等症。

鲜包菜饴糖汁

【来源】 （民间方）

【原料】 鲜包心菜、饴糖各适量。

【制作】 将鲜包心菜用冷开水洗净后捣烂，置消毒纱布中搅汁。

【服法】 每日早、晚饭前，取鲜包心菜汁 1 杯，加温后，加入适量饴糖饮服。每日 2 次，10 日为 1 个疗程。

【功效】 清热止痛，促进溃疡愈合。适用于胃、十二指肠溃疡等症。早期疗效明显。

（九）脂肪肝药膳方

金钱草砂仁鱼

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 金钱草、车前草各 60 克，砂仁 10 克，鲤鱼 1 条，精盐、味精、姜各适量。

【制作】 将鲤鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，同其它 3 味加水同煮，鲤鱼熟后加精盐、味精、姜调味。

【服法】 食鲤鱼肉，饮汤。分 2~3 次食。

【功效】 利胆除湿，补脾利水。适用于水湿停滞型脂肪肝症。

鱼脑粉

【来源】 《食疗治百病》

【原料】 鱼脑（或鱼子）适量。

【制作】 将鱼脑或鱼子焙黄研细末。

【服法】 温开水冲服，每次服 3 克~5 克。

【功效】 适用于脂肪肝症。

脊骨海带汤

【来源】 《食疗治百病》

【原料】 海带丝、动物脊骨各适量，精盐、醋、味精、胡椒粉各少许。

【制作】 将海带丝洗净，先蒸一下；将动物脊骨炖汤，汤开后去浮沫，投入海带丝炖烂，加精盐、醋、味精、胡椒粉调味即可。

【服法】 食海带，饮汤。

【功效】 适用于脂肪肝症。

玉米须冬葵子赤豆汤

【来源】 《家庭食疗便方》

【原料】 玉米须 60 克，冬葵子 15 克，赤小豆 100 克，白糖适量。

【制作】 将玉米须、冬葵子水煎取汁，入赤小豆煮成汤，加白糖调味。

【服法】 吃豆，饮汤。分 2 次饮服。

【功效】 利胆除湿，利水消肿。适用于水湿停滞型脂肪肝症。

白术枣

【来源】 （经验方）

【原料】 白术、车前草、郁金各 12 克，红枣 120 克。

【制作】 将白术、车前草、郁金用纱布包，加水与红枣共煮，尽可能使红枣吸干药液，去渣。

【服法】 食红枣。每日食 25 克～30 克。

【功效】 补脾益气，疏肝止痛。适用于肝郁脾虚型脂肪肝症。

黄芝泽香饮

【来源】 （经验方）

【原料】 黄精、灵芝各 15 克，陈皮、香附子各 10 克，泽泻 6 克。

【制作】 将上各味加水煎煮，取汁。

【服法】 每日分 2~3 次饮服。

【功效】 健脾利湿，疏肝理气。适用于肝郁脾虚型脂肪肝所致的食欲不振，胸腹胀满，胁肋疼痛，或恶心呕吐，便溏腹泻等症。

当归郁金楂橘饮

【来源】 《中医百病良方》

【原料】 当归、郁金各 12 克，山楂、橘饼各 25 克。

【制作】 将上 4 味同加水煎煮取汁。

【服法】 每日分 2~3 次饮服。

【功效】 疏肝理气，活血化瘀。适用于气滞血瘀型脂肪肝所致的胁肋胀满疼痛，脘闷少食，或恶心呕吐等症。

黄芪郁金灵芝饮

【来源】 （民间方）

【原料】 黄芪 30 克，灵芝、茯苓各 15 克，郁金 10 克，茶叶 6 克。

【制作】 将上 4 味水煎，取汁浸泡茶叶。

【服法】 代茶饮。

【功效】 健脾益气，利水渗湿，疏肝利胆。适用于水湿停滞型脂肪肝所致的胁肋胀痛，脘腹痞满，饮食减少，身目发黄，水肿，小便不利等症。

(十) 急、慢性肾炎药膳方

逐水消肿方

【来源】 《中国中医秘方大全》

【原料】 老姜 300 克,黑丑、白丑各 63 克,红糖 120 克,红枣 60 克。

【制作】 将黑丑、白丑除去杂质,用锅炒至发爆破声后取出,研细末;老姜洗净去皮,捣碎,用纱布压榨,取汁;红枣洗净,煮熟,去皮、核,捣成泥状。将红糖、红枣泥、黑丑、白丑末在姜汁中调匀成糊,先蒸半小时,取出捣匀后继续蒸半小时,干后为丸即成为药 1 料。每料等分为 7 份。

【服法】 1~3 日服 1 料,饭前 2 小时开水送服。

【功效】 逐水消肿。适用于慢性肾炎肾病型。

大蒜炖鸭

【来源】 《肾脏病饮食疗法》

【原料】 独头紫皮大蒜 150 克,3 年以上的绿头鸭 1 只(约 1500 克)。

【制作】 将绿头鸭宰杀后,去毛,剖腹弃内脏,洗净。紫皮大蒜剥去外衣,将蒜瓣填入鸭腹,用线缚好,放锅内炖至熟烂,加调料(不加盐)。

【服法】 每日分数次食,数日 1 只。

【功效】 滋阴补中,利尿消肿。适用于慢性肾炎肾病型。

薏冬鲫鱼汤

【来源】 《膳食保健》

【原料】 薏苡仁 30 克，冬瓜皮 50 克，活鲫鱼 1 条（约 200 克）。

【制作】 鲫鱼剖杀去鳃与内脏，洗净，放锅内加清水与冬瓜皮、薏苡仁共煮，不要加盐，鲫鱼熟即可。

【服法】 饮汤，食鲫鱼肉。

【功效】 健脾行水，利尿消肿。适用于各种急、慢性水肿症，对于急性肾小球肾炎所致的水肿效果尤佳。

【宜忌】 忌与鸡、羊、狗肉同食。

大蒜鳖肉汤

【来源】 《偏方大全》

【原料】 大蒜 100 克，鳖肉 300 克，白糖、料酒各适量。

【制作】 先将鳖肉洗净，加大蒜和白糖、料酒一起炖熟。

【服法】 每日 1 剂，分 2 次服完，连服 10~15 日。

【功效】 平肝潜阳，固肾涩精。适用于肝肾阴虚型慢性肾炎。

葫芦双皮汤

【来源】 （民间方）

【原料】 葫芦壳 50 克，冬瓜皮、西瓜皮各 30 克，红枣 10 克。

【制作】 将上各味加水 400 毫升，煎至约 150 毫升，去

渣即成。

【服法】 饮汤。每日 1 剂，至水肿消退为度。

【功效】 健脾利湿，消肿。适用于慢性肾炎。

二皮车前草汤

【来源】 《饮食疗法 100 例》

【原料】 姜皮 6 克，冬瓜皮、车前草各 15 克。

【制作】 将上几味水煎服。

【服法】 每日 2 次。

【功效】 疏风利水消肿。适用于风热型急性肾炎，颜面水肿，甚至全身皆肿，腰以上肿甚为其特征，伴有恶寒发热，咳嗽头晕，咽喉肿痛，小便不利等症。

冬瓜蚕豆壳粥

【来源】 （经验方）

【原料】 新鲜冬瓜 80 克～100 克，或干的冬瓜子 15 克（新鲜的 30 克），蚕豆壳 20 克，粳米适量。

【制作】 先将蚕豆壳煎煮，取汁去渣，再将冬瓜洗净，切成小块，同粳米一并煮为粥，然后兑入蚕豆壳汁即成。或用冬瓜子、蚕豆壳一并煎水，去渣同粳米煮粥。

【服法】 每日 2 次，10～15 日为 1 个疗程，经常食用。

【功效】 利小便，消水肿，清热毒，止烦渴。适用于急、慢性肾炎水肿胀满，小便不利及肝硬变腹水，脚气水肿，肥胖症，暑热烦闷，口干作渴，肺热咳嗽，痰喘等症。

茅根公英粥

【来源】（民间方）

【原料】白茅根、蒲公英各 60 克，金银花 30 克，粳米 50 克～100 克。

【制作】先煎白茅根、蒲公英、金银花，去渣取汁，再入粳米煮作粥。

【服法】任意服食。

【功效】清热解毒，利水消肿。适用于急性肾炎，小便不利，血尿，水肿及乳腺炎，胆囊炎，眼结膜炎等症。

玉米须车前叶粥

【来源】（民间方）

【原料】玉米须、鲜车前叶各 30 克，葱白 1 茎，粳米 50 克～100 克。

【制作】将鲜车前叶洗净，切碎，同玉米须、葱白煮汁后去渣，然后加粳米煮粥。

【服法】每日 2～3 次，5～7 日为 1 个疗程。

【功效】清热利尿。适用于急性肾炎小便不利，尿血，水肿等症。

【宜忌】患有遗精，遗尿的病人不宜食用。

葫芦粥

【来源】（民间方）

【原料】陈葫芦粉（越陈越好）10 克～15 克，粳米 50

克，冰糖适量。

【制作】 先将粳米、冰糖同入沙锅内，加水 500 毫升，煮至粳米开时，加陈葫芦粉，再煮片刻，视粥稠为度。

【服法】 温热服用，每日 2 次，5~7 日为 1 个疗程。

【功效】 利水消肿。适用于肾炎及心脏病水肿，脚气水肿等症。

白菜苡仁粥

【来源】 （经验方）

【原料】 小白菜 500 克，薏苡仁 60 克。

【制作】 先将薏苡仁煮成稀粥，再加入洗净、切好的小白菜，煮 2~3 沸，待小白菜熟即成，不可久煮。食用时不加精盐或少加精盐。

【服法】 每日 2 次。

【功效】 健脾祛湿，清热利尿。适用于急性肾炎的水肿少尿症。

鲫鱼利水茶

【来源】 《河南省秘验单方集锦》

【原料】 鲫鱼 1 条（约 400 克），松萝茶 15 克，独头蒜 10 头。

【制作】 鲫鱼去内脏和鳞，洗净，将另 2 味放入鱼肚内，扎紧，用沙锅加水煮熟。

【服法】 饮汤，食鲫鱼肉。每日 2 剂，连吃 3 日。

【功效】 利尿消肿。适用于肾病水肿症。

西瓜白茅茶

【来源】 《饮食疗法 100 例》

【原料】 西瓜皮 60 克，白茅根（鲜品）90 克。

【制作】 将上 2 味同煎，取汁。

【服法】 随量饮用，每日 3 次。

【功效】 清热，凉血，利尿。适用于慢性肾炎血尿，蛋白尿，管型尿，水肿，高血压等症。此茶亦可治急性肾炎水肿症。

（十一）糖尿病药膳方

清蒸茶鲫鱼

【来源】 《活人心统》

【原料】 鲫鱼 500 克，绿茶适量。

【制作】 将鲫鱼去鳃、内脏，留下鱼鳞，洗净，腹内装满绿茶，放盘中，上蒸锅清蒸透即可。

【服法】 淡食鲫鱼肉。每日 1 次。

【功效】 补虚，止消渴。适用于糖尿病口渴多饮不止及热病伤阴。

山药炖猪肚

【来源】 （民间方）

【原料】 猪肚、山药、精盐各适量。

【制作】 将猪肚煮熟，再入山药同炖至烂。稍加精盐调味。

【服法】 空腹食用，每日 1 次。

【功效】 滋养肺肾。适用于消渴多尿等症。

蒜烧南瓜

【来源】 《家庭食疗手册》

【原料】 南瓜 1000 克～1500 克，大茴香、蒜、香油各适量，精盐少许。

【制作】 南瓜洗净切成约 3 厘米见方的块，蒜去皮。净锅放入香油，用旺火烧至七成热，倒入南瓜翻炒片刻，然后放入大茴香、蒜瓣及适量水，改用中火熬至南瓜熟软，加入精盐即可。

【服法】 单食或佐餐食，1 日分 2 次食完。

【功效】 补中益气，降低血糖。适用于糖尿病引起的白内障。

竹笋鳝鱼

【来源】 （元达名厨学校）

【原料】 鳝鱼 500 克，竹笋 150 克，核桃仁、精盐、味精、醋、白糖、香油、姜汁各适量。

【制作】 将鳝鱼去内脏和骨，洗净，切成马鞍形。竹笋切成锯齿形；将鳝鱼和竹笋用沸水焯熟，在凉开水中过一下，放入盆中，加精盐、味精、白糖、醋、姜汁、香油拌匀，放入装饰好的盘中，将炸好的核桃仁同放盘中即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补虚助力，祛风湿，强筋骨。适用于糖尿病，产后血虚，风寒湿痹，阳痿，早泄等症。

黄精黑豆汤

【来源】 《常见病食物疗法》

【原料】 黄精、黑豆各 30 克，蜂蜜半匙。

【制作】 将黄精、黑豆洗净，倒入沙锅内，加冷水 3 大碗，浸泡 10 分钟，用小火慢炖 2 小时，调入蜂蜜即可。

【服法】 当点心吃。每次 1 小碗，每日 2 次。

【功效】 补中益气，强肾益胃，降血糖，降血压。对食多易饥，形体消瘦的糖尿病有一定的疗效。或用于糖尿病的稳定期。

天山降糖羹

【来源】 《药膳汤羹》

【原料】 天花粉 12 克，山药 30 克，白糖适量。

【制作】 将山药、天花粉洗净，切成薄片，共入锅加水适量，旺火煮沸后，改用文火煨至天花粉、山药熟软，捞出用匙压成泥状后再入锅，同时加入白糖搅匀，继续煮沸即成。

【服法】 每日 1 次，连服 2 周为 1 个疗程。

【功效】 清热，补脾胃，滋肺肾，生津止渴，降血糖。适用于糖尿病。

【宜忌】 用此膳者不宜同食乌头。

消渴汤

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 生猪胰子 10 克，生地、山药各 30 克，山芋肉、黄芪各 15 克。

【制作】 ①将山芋肉、山药、生地、黄芪置于沙锅中，加水适量浸泡 1.5~2 小时后，用文火煎煮 40 分钟，用纱布滤取药液，再加入热水煎煮半小时，亦滤取药液，合并 2 次药液。②生猪胰子洗净，加入 2 次药液煮熟即成。

【服法】 食猪胰，饮汤。

【功效】 健脾益胃，润燥止渴。适用于糖尿病。

猪胰苡仁汤

【来源】 《百病食疗》

【原料】 猪胰子 1 个，薏苡仁 30 克，黄芪 60 克，淮山药 120 克。

【制作】 先将猪胰子洗净，置入沙锅中，加适量水，煮 15 分钟后，再把用纱布包着的薏苡仁、黄芪、淮山药放入，同煮 1 小时即可。

【服法】 取汁饮用，不拘时。

【功效】 益气健脾，润燥止渴。适用于因中气不足、气不化津所致的气津两虚之消渴症。

菠根银耳汤

【来源】 《膳食保健》

【原料】 鲜菠菜根 150 克，银耳 30 克。

【制作】 将鲜菠菜根去杂质，洗净；银耳用冷开水浸泡至变软。将二者同放锅中，加适量水煮半小时即可。

【服法】 食银耳，饮汤。每日 1 次，连续用 1 周。

【功效】 滋阴润燥，软化血管。适用于糖尿病兼有脑血管硬化症。

猪脾蜜丸

【来源】 （验方）

【原料】 猪脾 7 个。

【制作】 将猪脾用瓦盆焙焦，研为细末，炼蜜为丸，每丸 6 克。

【服法】 每日早、晚各服 1 丸，15 天为 1 个疗程，共服 3 个疗程。

【功效】 健脾摄精。适用于糖尿病。

水蛇粟饭丸

【来源】 《太平圣惠方》

【原料】 水蛇 1 条，蜗牛 15 只，麝香 0.5 克，粟米 150 克，姜适量。

【制作】 ①水蛇剥皮，去内脏，洗净，文火炙黄，捣末。②蜗牛水浸 5 日取涎，开水烫死，挑出肉烘干，擀成粉末。③麝香研末；粟米煮成饭；将水蛇末、蜗牛粉、蜗牛涎水、麝香末、粟米饭拌匀，制成绿豆大小饭丸。

【服法】 每服 10 丸，姜汤送服，每日 2 次。

【功效】 清热除烦，生津止渴。适用于消渴，四肢烦热，口渴心烦等症。

地骨皮粥

【来源】 《食医心镜》

【原料】 地骨皮 30 克，桑白皮、麦冬各 15 克，面粉 100 克。

【制作】 先煎上 3 味药，去渣，与面粉共煮为稀粥。

【服法】 渴即食，不拘时。

【功效】 清肺，生津，止渴。适用于消渴多饮，身体消瘦等症。

天花粉粥

【来源】 《千金月令》

【原料】 天花粉 30 克，粳米 100 克。

【制作】 先煎天花粉，去渣，取汁，再入粳米煮作粥。

【服法】 任意食用。

【功效】 清肺，止渴，生津。适用于糖尿病及肺热咳嗽等症。

降糖茶

【来源】 （验方）

【原料】 老茶叶（30 年以上的老茶叶为佳）10 克。

【用法】 将老茶叶研成粗末，用沸水冲闷泡 10 分钟即可。

【服法】 每日 1 剂（可冲泡 2~3 次），不拘时饮服，并将茶叶嚼烂服食，连续服用 15~30 日。

【功效】 降血糖，利湿浊。适用于糖尿病。

双皮天花粉茶

【来源】 （验方）

【原料】 冬瓜皮、西瓜皮各 10 克，天花粉 8 克。

【用法】 将冬瓜皮、西瓜皮、天花粉分别洗净，切成小片，放入沙锅中，加水适量，煎煮 10~15 分钟，取汁。

【服法】 代茶饮用。

【功效】 清热，生津止渴。适用于糖尿病口渴，暑热烦渴，小便不利等症。

（十二）酒毒、食物中毒药膳方

治醉酒不醒方（1）

【来源】 《太平圣惠方》

【原料】 豆豉 70 克，葱白 30 克。

【制作】 将葱白洗净，切碎，与豆豉加水 2 盏，煎至 1 盏，去渣。

【服法】 涓涓饮服。

【功效】 适用于酒醉不醒。

治醉酒不醒方（2）

- 【来源】 《太平圣惠方》
【原料】 松菜子 140 克。
【制作】 将松菜子研细，以水 1 盏调匀。
【服法】 分 2~3 次服。
【功效】 适用于酒醉不醒。

糖渍金橘

- 【来源】 《本草纲目拾遗》
【原料】 金橘、白糖各 500 克。
【制作】 将金橘洗净，放铝锅内，用勺将每个金橘压扁，去核。加白糖 250 克腌渍 1 日，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 250 克，放盘中风干数日，装瓶备用。
【服法】 食金橘。每日 5~10 个。
【功效】 理气解郁，化痰醒酒。适用于胸脘痞闷，食欲不振，消化不良及伤酒等症。

姜汁猪血菠菜

- 【来源】 《中华药膳宝典》
【原料】 菠菜 300 克，姜 25 克，猪血 100 克，酱油 15 毫升，香油 3 毫升，精盐 2 克，醋、味精、花椒油各少许。
【制作】 将菠菜带根洗净，切成约 5 厘米长的段，于滚开水中焯 2 分钟后取出，沥去水分，装盘抖散。猪血洗净切

片后先入热油锅爆炒，熟后取出与菠菜混匀。姜去皮，洗净后捣烂取汁。待菠菜、猪血凉后加入姜汁和其它调料即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 生津补血，降血压，通肠利便，解酒毒。适用于老年性便秘，痔疮，高血压及饮酒过多酒精中毒等症。

荸荠豆豉青豆

【来源】 《蔬菜食谱》

【原料】 荸荠 500 克，豆豉、青豆、姜末、植物油、清汤、料酒、精盐、味精各适量。

【制作】 将荸荠去皮；锅中放植物油烧热，煸炒姜末，先炒豆豉、青豆，然后放入荸荠、料酒、精盐、清汤，烧 10 分钟左右，放味精即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 清热化痰，解酒消积，开胃消食。适用于口干咽痛，消化不良，大便干结，小便不利，痔疮，高血压等症。

橘味醒酒汤

【来源】 《滋补保健药膳食谱》

【原料】 橘子罐头、莲子罐头各半瓶，青梅 25 克，红枣 50 克，白糖 300 克，白醋 30 毫升，桂花少许。

【制作】 将红枣洗净去核，置小碗中加水蒸熟；青梅切丁；橘子罐头、莲子罐头一起倒入锅中，加青梅、红枣、白糖、白醋、桂花、清水，烧开。

【服法】 冷后饮。

【功效】 解酒毒。适用于酒精中毒症。

螺蚌葱豉汤

【来源】 《偏方大全》

【原料】 田螺、河蚌、大葱、豆豉各适量。

【制作】 将田螺捣碎；河蚌取肉，一同与大葱、豆豉共煮。

【服法】 饮汁 1 碗即可解酒。

【功效】 祛热醒酒。适用于饮酒过量，醉而不省人事。

老菱角汤

【来源】 《偏方大全》

【原料】 老菱角及鲜菱角草茎共 150 克。

【制作】 将老菱角及鲜菱角草茎加水煎汤。

【服法】 1 次服下。

【功效】 解酒毒。适用于饮酒过量中毒症。

万寿果粥

【来源】 《常见病食疗食补大全》

【原料】 万寿果 15 克～20 克，粳米 50 克。

【制作】 将万寿果加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣入粳米，再加水 400 毫升，煮成稀粥。

【服法】 每日 2 次温服。解酒毒，空腹顿服。

【功效】 解酒毒。适用于醉酒及酒精中毒，热病所致的烦渴等症。

甘蔗萝卜粥

【来源】 《中国药粥大全》

【原料】 甘蔗、萝卜各 250 克，陈皮 6 克，粳米 100 克。

【制作】 将甘蔗、萝卜切碎，捣烂，搅取汁液；陈皮切成细粒，与粳米和甘蔗、萝卜汁液加水煮粥熟。

【服法】 每日分 2 次服食。

【功效】 清热生津，理气和胃，止呕。适用于酒精中毒症。

南瓜根煎

【来源】 《浙江中医》

【原料】 南瓜根 1000 克。

【制作】 将南瓜根洗净，切碎，煎浓汁。

【服法】 随量饮，每日 1 剂。

【功效】 适用于河豚中毒症。

绿豆甘草饮

【来源】 《本草纲目》

【原料】 绿豆 1000 克，甘草粉 60 克。

【制作】 将绿豆、甘草粉放沙锅内加水煎煮至绿豆烂。

【服法】 随量饮用，多饮为好。

【功效】 适用于各种食物中毒症。

番薯叶饮

【来源】（民间验方）

【原料】番薯叶适量。

【制作】将番薯叶捣烂，冲入开水。

【服法】大量灌服催吐，不吐继续灌服，直至吐出粘液即奏效。

【功效】适用于误食河豚或毒蕈中毒症。

鲜生姜汁

【来源】《景岳全书》

【原料】鲜生姜适量。

【制作】将鲜生姜洗净，捣汁。

【服法】顿服。

【功效】适用于鱼、蟹中毒所致的恶心呕吐症。

杏树皮汁

【来源】《偏方大全》

【原料】杏树皮 60 克。

【制作】将杏树外表皮削去不用，取中间纤维部分，加水 200 毫升，煮沸 20 分钟，去渣。

【服法】饮汁，温服。

【功效】适用于杏仁中毒症。

紫苏叶汁

- 【来源】 《景岳全书》
- 【原料】 紫苏叶（或紫苏子）适量。
- 【制作】 将紫苏叶煎浓汁或用紫苏子捣汁。
- 【服法】 每日 2~3 次。
- 【功效】 适用于食蟹中毒症。

生萝卜汁

- 【来源】 （民间方）
- 【原料】 生萝卜 500 克。
- 【制作】 将生萝卜洗净，切碎，捣汁。
- 【服法】 每次服用 1 小碗。
- 【功效】 适用于各种食物中毒症。

六、外科病药膳

（一）乳腺炎药膳方

三草红糖蛋

【来源】 《现代女性饮食保健》

【原料】 夏枯草、蒲公英各 15 克，益母草 20 克，鸡蛋 2 个，红糖 50 克。

【制作】 将夏枯草、蒲公英、益母草装入纱布袋内，扎口，置沙锅内，加清水适量，旺火煮沸，打入鸡蛋，加红糖，改文火煨 1 小时，将汤、鸡蛋倒入大碗中。

【服法】 吃鸡蛋，喝汤。每日早、晚各 1 次。

【功效】 清热解毒，化瘀消肿。适用于产褥期急性乳腺炎。

苍耳炒鸡蛋

【来源】 《现代女性饮食保健》

【原料】 苍耳子仁 10 粒，鸡蛋 2 个，植物油、精盐各适量。

【制作】 先将苍耳子仁研成细末，与鸡蛋拌匀。起热锅，倒入植物油，烧至八成熟时，倒入已拌好的苍耳子仁与鸡蛋，

煎熟鸡蛋，加精盐和少量清水煮沸即可。

【服法】 每日 2 次，将鸡蛋和苍耳子仁末全部吃完。

【功效】 疏散风邪，化结消肿。适用于急性乳腺炎。

蜂房地丁汤

【来源】 《偏方奇效》

【原料】 蜂房 10 克，蒲公英 50 克，地丁 20 克，白糖适量。

【制作】 上药共加水煎汤，放白糖即成。

【服法】 每日 1 剂，连用 5 日。

【功效】 适用于成脓期郁热内盛型急性乳腺炎。

四仙猪骨汤

【来源】 《现代女性饮食保健》

【原料】 银花 20 克，蒲公英 15 克，皂角刺 10 克，夏枯草 20 克，猪杂骨 250 克，精盐、料酒、葱、味精各适量。

【制作】 将前 4 味药装入干净纱布袋内，扎口；洗净猪杂骨，捶碎。将药袋、猪杂骨放入大沙锅中，加清水适量，旺火煮沸，撇去浮沫，加入精盐、料酒、葱，改文火，再煨 1 小时，起锅时加味精。

【服法】 喝汤。每日 1 剂，分 3 次服完。

【功效】 清热解毒，活血化瘀，通络托脓。适用于浊气蕴结型乳腺炎化脓期。

金针猪蹄汤

【来源】（民间方）

【原料】鲜金针菜根 150 克（或用于金针菜 24 克），猪蹄 1 只。

【制作】将鲜金针菜根与猪蹄加水同煮。

【服法】吃猪蹄，喝汤。每日 1 次，连用 3~4 次。

【功效】清热消肿，通经下乳。适用于乳腺炎，乳汁不下等症。

香附粳米粥

【来源】《药膳粥谱》

【原料】香附 30 克，粳米 50 克，红糖 30 克。

【制作】香附水煎取汁，加入粳米、红糖同煮成稀薄粥。

【服法】温热吃，每日 1 剂，连服 1 周。

【功效】适用于肝气郁结型乳腺炎。

蒲公英

【来源】（经验方）

【原料】蒲公英 60 克，紫花地丁、金银花各 30 克，粳米 50 克~100 克，白糖适量。

【制作】先煎蒲公英、金银花、紫花地丁，去渣取汁，再入粳米煮作粥，加白糖调味。

【服法】每日 2~3 次，10 日为 1 个疗程。

【功效】清热解毒。适用于急性乳腺炎，扁桃体炎，胆

囊炎，眼结膜炎等症。

银花陈皮饮

- 【来源】 《百花治百病》
- 【原料】 金银花 30 克，陈皮 20 克，甘草 15 克。
- 【制作】 将上 3 味加水适量，煮沸 10 分钟，滤取煎液。
- 【服法】 当饮料饮服，不拘次数，每日 1 剂。
- 【功效】 适用于乳腺炎。

合欢甘草金针饮

- 【来源】 《百花治百病》
- 【原料】 合欢花、甘草各 20 克，陈皮 30 克，金针菜 15 克。
- 【制作】 将上 4 味加水适量浸泡，加热煎煮 20 分钟，滤取煎液。
- 【服法】 分顿饮服，每日 1 剂。
- 【功效】 适用于乳腺炎。

银花地丁茶

- 【来源】 《百病中医自我疗养丛书》
- 【原料】 银花、紫花地丁各 30 克。
- 【制作】 将紫花地丁制成粗末，与银花共煎汤，取汁。
- 【服法】 代茶饮用，每日 1 剂。
- 【功效】 清热解毒，消肿。适用于乳痈初起热毒较甚者。

野菊花茶

【来源】 《百病中医自我疗养丛书》

【原料】 野菊花 15 克。

【制作】 上药沸水冲泡。

【服法】 代茶频饮。

【功效】 清热解毒，消肿。适用于乳痈初起，红肿较明显者。

鲜橙汁冲米酒

【来源】 《滇南本草》

【原料】 鲜橙汁半碗，米酒 1~2 汤匙。

【制作】 将米酒冲入鲜橙汁内即可。

【服法】 每日 2 次饮服。

【功效】 行气止痛。适用于急性乳腺炎早期，妇女哺乳期乳汁排出不畅，乳房红肿，硬结疼痛等症。

（二）胆囊炎、胆石症药膳方

丹参郁金蜜

【来源】 《疾病的食疗与验方》

【原料】 丹参 500 克，郁金 250 克，茵陈 100 克，蜂蜜 1000 克，料酒适量。

【制作】 将丹参、郁金、茵陈入锅，冷水浸 2 小时，中

火烧开，加料酒 1 匙，小火煎 1 小时，制药汁 1 大碗，滤出；再加水煎 1 次，制药汁半大碗；将 2 次药汁与蜂蜜同入盆，搅匀，加盖，旺火隔水蒸 2 小时，冷却装瓶。

【服法】 饭后开水冲服，每服 1~2 匙，每日服 2 次，3 个月为 1 个疗程。

【功效】 疏肝利胆，清热除湿。适用于慢性胆囊炎，胆道阻塞，胆囊疼痛，大便燥结等症。

香附鸡金粉

【来源】 《家庭中医便方》

【原料】 香附 20 克，鸡内金 12 克，山楂 25 克，薏苡仁、赤小豆各 100 克，白糖适量。

【制作】 将上各味共研为细末备用。服用时，加白糖调味即可。

【服法】 沸水冲调，每次 15 克~20 克。

【功效】 疏肝理气，健脾利湿。适用于胆囊炎，胆石症。

山羊角陈皮汤

【来源】 （民间验方）

【原料】 山羊角 60 克，陈皮 20 克，甘草 3 克。

【制作】 将山羊角锉碎，与陈皮、甘草加水煎汤。

【服法】 每日服 2~3 次。

【功效】 适用于胆囊炎，胁肋痛，口苦等症。

公英酱草薏米粥

【来源】 《百病中医食疗》

【原料】 鲜蒲公英 60 克，败酱草、金钱草、赤小豆各 30 克，薏米 50 克。

【制作】 将上 3 味药加水煎取汁，加入赤小豆、薏米煮粥熟。

【服法】 分 2 次服，每日 1 剂。

【功效】 适用于急性胆囊炎。

茵陈薏米粥

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 茵陈 30 克，薏米 60 克。

【制作】 先煎茵陈去渣，取汁，入薏米煮粥熟。

【服法】 每日 1 剂，连服数剂。

【功效】 适用于急性胆囊炎。

金玉梅苋饮

【来源】 （民间方）

【原料】 金钱草、玉米须各 50 克，乌梅 10 克，马齿苋 25 克。

【制作】 将上 4 味水煎，去渣，取汁。

【服法】 分 2 次饮服。

【功效】 清热解毒，除湿利胆。适用于胆囊炎。

川楝子元胡饮

【来源】 《进补全书》

【原料】 川楝子、元胡各 10 克，白糖适量。

【制作】 将川楝子、元胡共加水煎取汁，加白糖调味。

【服法】 分 2 次服用，每日 1 剂。

【功效】 适用于气滞型胆囊炎所致的右肋肋隐痛闷胀或窜痛牵引肩背，口苦咽干，纳差等症。

麦苗叶茶

【来源】 《医学衷中参西录》

【原料】 鲜大麦苗叶 1 把，白糖适量。

【制作】 将鲜大麦苗叶洗净，切段，煎汤，取汁，加入白糖溶化。

【服法】 代茶饮，不拘时。

【功效】 清热解毒。适用于胆囊炎。

消炎利胆茶

【来源】 （经验方）

【原料】 玉米须、蒲公英、茵陈各 30 克，白糖适量。

【制作】 将玉米须、蒲公英、茵陈加水 1000 毫升，煎后去渣，加白糖。

【服法】 温服，每次 250 毫升，每日 3 次。

【功效】 利尿，利胆，清热消炎，健胃。适用于急性黄疸型肝炎。

消胆结石茶

【来源】 《中医良药良方》

【原料】 炙鸡内金 9 克，金钱草 15 克，广郁金 10 克。

【制作】 将上方剂量加大 20 倍，共研为末。

【服法】 每次用 30 克～40 克，置于保温杯中，冲入沸水，加盖闷 20 分钟后，代茶频频饮服，每日 1 剂。

【功效】 消积化石，疏肝利胆。适用于胆石症，慢性胆囊炎，右上腹部反复疼痛，牵及右肩背部，每因情志不舒或进食油腻后而加重。有时结石梗阻胆道，引起阻塞性黄疸，全身皮肤及巩膜黄染，皮肤瘙痒，大便呈陶土色等症。

【宜忌】 孕妇忌用。

（三）颈淋巴结结核药膳方

煮芋艿

【来源】 《药膳大辞典》

【原料】 鲜芋艿 400 克，酱油适量。

【制作】 将鲜芋艿洗净，放锅内煮熟，剥去芋艿衣，用酱油调味。

【服法】 佐餐食。

【功效】 散风利水，除湿热。适用于颈淋巴结结核。

荔枝炖海带

【来源】 (民间方)

【原料】 干荔枝 7 个，海藻、海带各 25 克，料酒、葱、姜、大料、桂皮、酱油各适量。

【制作】 干荔枝剥去外皮；海藻、海带洗去泥沙，切碎，同于荔枝同放锅内，加料酒、葱、姜、大料、桂皮、酱油及清水适量，烧开，煮至海带熟烂。

【服法】 佐餐食。

【功效】 软坚散结，利水泄热，祛脂降压。适用于颈淋巴结结核，瘰疬。

蜗牛炖猪精肉

【来源】 《家庭食疗手册》

【原料】 蜗牛 100 克（干品 50 克），瘦猪肉 150 克，葱段、姜丝、料酒、精盐、味精各适量。

【制作】 将蜗牛洗净，沸水烫死，挑出蜗牛肉洗净（如干品，则用温水泡发洗净）；瘦猪肉切 2 厘米长、1 厘米宽的块，与蜗牛肉同放沙锅内，加清水适量及葱、姜、料酒、精盐，烧沸，文火炖至瘦猪肉熟烂，调入味精即可。

【服法】 随意服。

【功效】 养阴清热，消肿解毒。适用于颈淋巴结结核及慢性淋巴结炎。

月季夏枯草膏

【来源】 《中药大辞典》

【原料】 月季花、夏枯草各 30 克，蜂蜜 500 克。

【制作】 将月季花和夏枯草加水适量，浸泡 2 小时，加热煎煮，共取煎液 3 次，合并煎液，以小火煎熬浓缩至粘稠如膏时，加入蜂蜜，至沸停火，待冷，装瓶备用。

【服法】 每次服 1 汤匙，以沸水冲化饮用，每日服 3 次。

【功效】 适用于颈淋巴结结核。

槐米糯米粉

【来源】 《中药大辞典》

【原料】 槐米 2 份，糯米 1 份。

【制作】 将槐米、糯米炒至微黄，共研为末。

【服法】 每日早晨空腹服用 15 克~20 克，连服半个月。

【功效】 适用于颈淋巴结结核。

【宜忌】 服药期间禁止食糖。

白梅花煮鸡蛋

【来源】 《本草纲目拾遗》

【原料】 白梅花 7 朵，鸡蛋 1 个。

【制作】 将鸡蛋壳打一小孔，填入白梅花，用湿纸封口，于锅中蒸熟，去白梅花及蛋壳。

【服法】 食鸡蛋。每日 1 次，连服 7 日。

【功效】 适用于颈淋巴结结核。

猪肉海藻汤

【来源】 《食疗百病》

【原料】 瘦猪肉 150 克，海藻、夏枯草各 30 克，精盐适量。

【制作】 将瘦猪肉洗净切丝，与海藻、夏枯草同煮至瘦猪肉熟为止，精盐调味。

【服法】 佐餐食。

【功效】 清热解毒，软坚散结。适用于颈淋巴结结核。

【宜忌】 饮食宜清淡，富含维生素，忌辛辣油腻。

参芪地黄粥

【来源】 （民间验方）

【原料】 党参、黄芪各 10 克，熟地 15 克，糯米 50 克，红枣 10 枚。

【制作】 先将党参、黄芪、熟地入锅，加水 400 毫升，浸透，文火煎至 200 毫升，去渣，取汁备用。糯米、红枣加水 400 毫升，煮至糯米开花后加入药汁，再煮 5 分钟即可。

【服法】 每日早、晚空腹温热服食。

【功效】 补气养血，托里生肌。适用于瘰疬溃后，久不收口。治疗瘰疬屡试屡验。

猫爪草茶

【来源】 《河南中草药手册》

【原料】 猫爪草 60 克。

【制作】 将上药加清水适量煎沸后闷泡 15 分钟。

【服法】 取汁分 2~3 次饮用，每日 1 剂。

【功效】 治瘰消肿。适用于颈淋巴结结核。

夏枯草茶

【来源】 《摄生众妙方》

【原料】 夏枯草 180 克。

【制作】 取上药 60 克置保温瓶中，以沸水 500 毫升闷泡 15 分钟。

【服法】 代茶饮用，每日 1 剂。

【功效】 清肝散结。适用于颈淋巴结结核及肺结核。

（四）血栓闭塞性脉管炎药膳方

温阳狗肉

【来源】 《疾病的食疗与验方》

【原料】 狗肉 500 克，炮附子 12 克，油肉桂、干姜、郁金、桃仁各 10 克，怀牛膝 30 克，葱段、姜片、料酒、精盐、味精各适量。

【制作】 将狗肉洗净切块，焯去血水；将诸药放纱布袋内扎紧。取沙锅，垫几片瓷片，放入狗肉及药袋，加适量清水及葱、姜片、料酒、精盐，武火烧沸，撇去浮沫，中火炖 2 小时至狗肉烂，去药袋，加味精。

【服法】 佐餐食。

【功效】 温阳散寒，活血通络。适用于血栓闭塞性脉管炎，表现为下肢寒凉、沉重、麻木、酸痛，行走时疼痛加重，呈间歇性跛行，患肢皮肤苍白，全身喜暖畏寒，面色暗淡、苍白等症。

七品蒸鸭

【来源】 《疾病的食疗与验方》

【原料】 白鸭 1 只（约 2000 克），连翘、丹皮各 15 克，金银花、白茅根各 30 克，赤芍 20 克，元参、延胡索各 10 克，姜、葱、料酒、胡椒粉、精盐、清汤各适量。

【制作】 将白鸭去毛、内脏，沸水焯透，冷水洗净，沥干。把以上各药全部纳入白鸭腹中，入沙锅中，兑入清汤，加入料酒、胡椒粉、姜、葱、精盐，盖上锅盖，用湿棉纸封好沙锅口，隔水大火蒸 3 小时，去药。

【服法】 佐餐食，吃鸭肉，饮汤。

【功效】 清热育阴，活血止痛。适用于热毒蕴结所致的血栓闭塞性脉管炎。

毛冬青炖猪蹄

【来源】 《家庭食疗手册》

【原料】 毛冬青 150 克，猪蹄 1 只，葱、姜、料酒、精盐、味精各适量。

【制作】 将毛冬青洗净，猪蹄去毛洗净；二者同放锅内，放葱、姜、精盐、料酒、清水，烧沸后文火炖熬 4 小时至猪蹄烂，加味精调味。

【服法】 食猪蹄，饮汤。1日分3次服完，20日为1个疗程，每个疗程间隔5~7日。

【功效】 活血通脉，解毒托疮。适用于血栓闭塞性脉管炎。

四虫粉

【来源】 《中国药膳大辞典》

【原料】 全蝎、蚯蚓、土元、蜈蚣各25克。

【制作】 将上4味药焙干共研末。

【服法】 每次4克，每日3次，7日为1个疗程。

【功效】 活血通络。适用于血栓闭塞性脉管炎。

鹿角胶熟地汤

【来源】 《保健汤菜大全》

【原料】 鹿角胶15克，熟地50克，肉桂5克，白芥子10克，麻黄、姜炭各2克，生甘草6克。

【制作】 将上各味同放沙锅内，加水适量煎汁。

【服法】 每日服1剂。

【功效】 补肾虚，强筋骨。适用于血栓闭塞性脉管炎，鹤膝风及其它阴疽等症。

黑豆活血粥

【来源】 《百病中医药膳疗法》

【原料】 黑大豆、粳米各100克，苏木15克，鸡血藤30克，元胡面5克，红糖适量。

【制作】 先将黑大豆洗净，放入普通锅或高压锅内，加水煮至五成熟。另将苏木、鸡血藤加水煎煮 40 分钟，滤去药渣；把药液与黑大豆同煮，至八成熟时再放入粳米、元胡面和水，煮至熟烂，加糖即可。

【服法】 每日早、晚餐食用，每日 2 次。

【功效】 活血化瘀。适用于瘀血阻滞型脉管炎。

枸杞红枣山药粥

【来源】 《药膳粥谱》

【原料】 枸杞子 10 克，红枣 10 枚，鲜山药 100 克，粳米 250 克。

【制作】 将上 4 味同煮粥。

【服法】 每日服 2 次。

【功效】 补养气血。适用于血栓闭塞性脉管炎。

脉管炎酒

【来源】 《贵州中草药制剂》

【原料】 爬山猴（草药）350 克，白酒 1000 毫升。

【制作】 将爬山猴研成细粉，先用白酒湿润后，置于容器内，加入白酒，按冷浸法浸渍 7 日即可。

【服法】 每次饮 15 毫升，每日饮 3 次。

【功效】 通络消炎。适用于血栓闭塞性脉管炎。

【宜忌】 高血压患者忌服。

乌蛇通脉酒

【来源】 《中国动物药》

【原料】 乌梢蛇、制附子各 20 克，赤芍 15 克，白酒 500 毫升。

【制作】 将上药置于瓶中，加入白酒，密封浸泡 7 日，过滤即可。

【服法】 每次饮 10 毫升，每日早、晚各饮 1 次。

【功效】 活血通脉，化瘀止痛。适用于血栓闭塞性脉管炎。

祛寒通络酒

【来源】 《张八封外科新编》

【原料】 熟附子 45 克，细辛 15 克，红花、丹参各 60 克，土元、苏木、川芎各 30 克，红枣 20 枚，白酒 1500 毫升。

【制作】 将上各味药共置瓶中，加入白酒，密封浸泡 7 日，过滤去渣即可。

【服法】 每次饮 30 毫升，每日饮 2 次。

【功效】 祛寒通络，温经止痛。适用于寒湿、血瘀所致的血栓闭塞性脉管炎，表现为患肢肢端疼痛、苍白或紫暗，触之发凉，受寒加剧等症。

通脉管药酒

【来源】 《广西中医》

【原料】 走马胎、七叶一枝花、当归尾、桑寄生、威灵

仙各 30 克，红花、桃仁、皂角刺、牛膝、黄芪、桂枝、党参各 15 克，乳香、没药各 9 克，桂林三花酒 2500 毫升。

【制作】 将上述各药放容器中，加入桂林三花酒，浸泡 3 周后，滤取药汁备用。

【服法】 每日饮 20 毫升～60 毫升，分 4～6 次，酒量大者可多饮，以不醉为度，1 个月为 1 个疗程，停 3～5 日可再饮。

【功效】 驱风散寒，益气活血。适用于阴寒型、气滞型和血瘀型脉管炎。对湿热型患者，宜先清热利湿解毒，活血化瘀，待炎症控制后，再用药酒。

（五）风湿性关节炎药膳方

五加皮炖瘦猪肉

【来源】 《进补全书》

【原料】 五加皮 15 克，瘦猪肉 150 克～200 克，精盐适量。

【制作】 五加皮用清水稍泡，瘦猪肉洗净切块，同置沙锅内，加适量水、精盐，隔水炖煮至瘦猪肉熟烂即可。

【服法】 佐餐食，吃猪肉，喝汤。

【功效】 滋阴去湿。适用于风湿性关节炎。

附片蒸狗肉

【来源】 《食疗百病》

【原料】 狗肉 1000 克，制附片 30 克，料酒、熟猪油、葱节、姜片、精盐、清汤各适量。

【制作】 将狗肉刮洗干净，整块随冷水下锅煮熟，切成肉块。取大碗 1 只，放入狗肉、制附片、料酒、熟猪油、葱节、姜片、精盐、清汤，隔水蒸 3 小时至狗肉熟烂即成。

【服法】 佐餐食，冬季更佳。

【功效】 壮骨活血。适用于风湿性关节炎。

乌蛇汤

【来源】 《食物补疗大全》

【原料】 乌梢蛇 1 条，猪油、精盐、姜各适量。

【制作】 将乌梢蛇宰杀，洗净，切段，放在锅中，加适量水，置火上煮至蛇肉熟烂后，加猪油、精盐、姜调味即成。

【服法】 饮汤，吃蛇肉。

【功效】 祛风除湿解毒。适用于风湿痹痛等症。

桂心酒粥

【来源】 《太平圣惠方》

【原料】 桂心（研末）15 克，好白酒 50 毫升，粳米 100 克。

【制作】 先以粳米煮粥，临熟入白酒及桂心末，调匀。

【服法】 空腹服食。

【功效】 温阳散寒，止痛。适用于肾虚，寒痛，腰膝疼痛不可忍，遇冷加重，得暖稍减等症。

柳枝木瓜粥

【来源】（民间方）

【原料】鲜木瓜 1 个（或干木瓜片 20 克），鲜柳枝 5 克，粳米 50 克，砂糖少许。

【制作】鲜木瓜剖切 4 半（或干木瓜片）与鲜柳枝放入沙锅内，加水煎汁，去渣，入粳米、砂糖，再加水煮成稀粥。

【服法】温热食，每日 2 次。

【功效】舒筋活络，祛风除湿。适用于风寒湿痹，四肢沉重，关节疼痛，肌肤麻木及吐泻并作，筋脉拘紧，脚气水肿等症。

姜汁川乌粥

【来源】《普济方》

【原料】制川乌头 3 克～5 克，粳米 50 克，姜汁 10 滴，蜂蜜适量。

【制作】把制川乌头捣碎，碾为极细粉末。先煮粳米粥，煮沸后加入制川乌头末改为小火慢煎，待熟后加入姜汁及蜂蜜，搅匀，稍煮 1～2 沸即可。

【服法】趁热服用，每日分作 2 次。

【功效】祛散寒湿，通利关节，温经止痛。适用于风寒湿痹，关节风痛，四肢及腰膝酸痛，风湿性关节炎。

【宜忌】关节红肿热痛者忌服，发热期间及孕妇忌服；不可与半夏、瓜蒌、贝母、白及、白蔹等中药同时服用。

伸筋草酒

【来源】 《临床实用中药学》

【原料】 伸筋草 15 克，白酒 500 毫升。

【制作】 将上药加工研碎，浸泡于白酒中，封口，置阴凉处。每日摇晃 1~2 次，7 日后过滤即成。

【服法】 饮酒。每次 15 毫升~20 毫升，每日 2 次。

【功效】 散寒除湿，舒筋通络。适用于风寒湿痹，关节疼痛，肌肤麻木等症。常饮之有疏通经络，健体强身的作用。

雪莲花蜈蚣酒

【来源】 《新疆中草药手册》

【原料】 雪莲花 1 株，蜈蚣 4 只，白酒 500 毫升。

【制作】 将雪莲花、蜈蚣放入白酒中，密闭浸泡，经常晃动，7 日后即可。

【服法】 炖热温服，每次饮服 10 毫升~30 毫升，每日饮 1 次。

【功效】 适用于风湿性关节炎。

（六）疝气药膳方

茴香小雀

【来源】 《普济方》

【原料】 茴香 120 克，胡椒 4 克，缩砂仁、肉桂各 5 克，

生小雀 3 只。

【制作】 将上前 4 味研为末；生小雀燎毛去肠，洗净，入药末于雀腹中，线系足，湿纸数重，裹煨香熟。

【服法】 空腹嚼食，温酒送下。

【功效】 适用于肾冷疝气，坠偏急痛等症。

柚子鸡蛋

【来源】 《四川中医》

【原料】 柚子、生鸡蛋各 1 个。

【制作】 把柚子扎 1 个孔，将生鸡蛋放入孔内用火烧，待熟后去壳。

【服法】 食鸡蛋。每日服 2 个。

【功效】 散寒暖肝行气。适用于孤疝，表现为昼出夜缩，或时大时小，畏寒喜暖，两胁胀痛，四肢不温，舌淡苔白，脉弦紧等症。

桂花羊肉

【来源】 《华夏药膳保健顾问》

【原料】 桂花 50 克，羊肉 500 克，鸡蛋清 30 毫升，黄瓜、湿淀粉、葱、姜、蒜、鸡汤、精盐、味精、植物油、香油各适量。

【制作】 将桂花用清水洗净；羊肉洗净切成 2 厘米厚、4 厘米长的大片，加入精盐，加鸡蛋清、湿淀粉抓匀；黄瓜切片；葱、姜切末；蒜切薄片。炒勺中放植物油烧至六成热时，倒入羊肉片，用筷子不断搅动，待羊肉片变白时用漏勺捞出。

炒勺中留底油少许，加葱、姜、蒜爆锅，放入鸡汤、精盐、味精、湿淀粉，待芡汁烧开后倾入黄瓜片、羊肉片、桂花及香油，翻炒均匀即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补气养血，益肾壮阳。适用于久病体虚，腰腹冷痛，寒疝酸痛等症。

猪肉茴香丸子

【来源】 （民间方）

【原料】 瘦猪肉 200 克，小茴香 15 克，精盐、料酒、姜汁各适量。

【制作】 将瘦猪肉洗净，剁碎成泥状；小茴香研为末，撒在猪肉泥上；姜汁、料酒、精盐抓匀，制成丸子，加水煮熟。

【服法】 佐餐食。

【功效】 消肿，顺气。适用于小儿疝气，阴囊肿大等症。

小茴香红烧蛋

【来源】 《膳食保健》

【原料】 鸭蛋 10 个，小茴香 10 克，酱油、味精各适量。

【制作】 鸭蛋煮熟，冷却后剥去壳，加酱油、小茴香烧至入味，调入味精。

【服法】 吃鸭蛋。每服 1~2 个，每日服 1 次，温热服。

【功效】 温里，散寒，理气。适用于小儿疝气及睾丸、少腹疼痛等症。

茴香炖猪膀胱

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 猪膀胱 2 个，大茴香、小茴香各 5 克，酱油、精盐、味精各适量。

【制作】 将猪膀胱洗净，入锅，加入适量水及大茴香、小茴香，旺火烧沸后，改用文火炖至猪膀胱软熟。捞起切成小块，加入酱油、精盐、味精调味。

【服法】 食猪膀胱。每日 1 个，分次单食或佐餐食。

【功效】 理气消胀。适用于小儿疝气。

过江龙鸡蛋汤

【来源】 《中草药土方土法》

【原料】 过江龙 30 克，鸡蛋 2 个。

【制作】 将过江龙以清水浓煎取汁，趁沸时冲生鸡蛋。

【服法】 1 次服下，每日 1 剂，连服 4 日，小儿用量酌减。

【功效】 适用于疝气。

羊睾丸鸡蛋汤

【来源】 《百病良方》

【原料】 羊睾丸、鸡蛋各 2 个。

【制作】 将羊睾丸加水炖煮，将熟时，打入鸡蛋，煮至熟。

【服法】 吃鸡蛋，喝汤。每日 1 剂，连服 7 日。

【功效】 适用于疝气。

红皮蒜柑核汤

【来源】 《葱姜蒜防治常见病便方》

【原料】 红皮蒜 2 头，柑核 50 克，金橘 2 个，白糖 50 克。

【制作】 将红皮蒜去皮同其它 3 味加水 2 碗，煮成 1 碗。

【服法】 食金橘，饮汤。顿服。

【功效】 消肿止痛。适用于疝气疼痛异常。

草果麦仁汤

【来源】 《饮膳正要》

【原料】 羊肉 150 克，草果 5 个，大麦仁 100 克，精盐适量。

【制作】 将羊肉切块，同草果煮熟，捞出羊肉，将汤过滤，入大麦仁煮熟，再放入羊肉，加精盐调匀即可。

【服法】 随意服食。

【功效】 散寒行气。适用于疝气疼痛，腹胀，不思饮食，畏寒肢冷等症。

荔枝核粥

【来源】 《粥谱》

【原料】 荔枝核 30 克，粳米 50 克。

【制作】 先煎荔枝核，去渣取汁，与粳米同煮粥。

【服法】 任意服用。

【功效】 温中，理气，止痛。适用于寒疝气痛，少腹冷痛，畏寒肢冷，苔白，脉沉细等症。此方可散寒行滞，对寒疝疼痛诸症能起到缓解作用。

茴香红糖粥

【来源】 《常见病食疗食补大全》

【原料】 小茴香 30 克，精盐 3 克～5 克，粳米 50 克，红糖适量。

【制作】 将小茴香炒至焦黄，研细末，作为 1 个疗程用量。粳米加水煮稀粥，入茴香粉、红糖，文火稍煮片刻，待粥稠为度，精盐调味。

【服法】 晚睡前温热食，每日服 1 次，连服 5 日为 1 个疗程。

【功效】 适用于疝气，脘腹胀气，睾丸肿胀偏坠等症。

【宜忌】 阴虚火旺及实热证者忌食。

青果石榴茶

【来源】 《辽宁中医验方》

【原料】 青果、石榴皮各 5 克～10 克。

【制作】 将青果切片，石榴皮撕碎一同放入茶杯中，沸水冲泡。

【服法】 代茶饮用。

【功效】 清热涩肠。适用于疝气。

(七) 痔疮药膳方

米醋煮羊血

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 羊血 200 克，醋、精盐各适量。

【制作】 将羊血切小块，加入醋 1 碗煮熟，以精盐调味。

【服法】 食羊血。

【功效】 化瘀止血。适用于内痔出血，大便下血等症。

清蒸黄鳝

【来源】 《古方饮食疗法》

【原料】 黄鳝 250 克，植物油、精盐各适量。

【制作】 将黄鳝去肠杂洗净，切段，加植物油、精盐调味，隔水蒸熟。

【服法】 佐餐顿服。

【功效】 补虚损，通血脉，祛风湿。适用于痔疮及痔疮出血等症。

白糖炖鱼肚

【来源】 《百病中医疗法》

【原料】 鱼肚 25 克～52 克，白砂糖 50 克。

【制作】 将鱼肚和白砂糖同放沙锅内，加水适量炖熟。

【服法】 每日服 1 次，连续服用。

【功效】 补肾益精，止血消肿。适用于痔疮。

白及大蒜炖乌鲤鱼

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 白及 15 克，大蒜 3 头，乌鲤鱼 250 克，精盐、味精各适量。

【制作】 将乌鲤鱼去鳞、鳃及内脏；大蒜去皮。将乌鲤鱼、大蒜及白及同放锅内，加水炖煮，熟时加精盐、味精调味即可。

【服法】 每日 1 剂，连用数日。

【功效】 适用于湿热型痔疮，表现为肛门坠胀灼痛，便血，大便干结，或有炎性溃疡，行走、咳嗽、劳累时加剧等症。

荞麦猪苦胆丸

【来源】 《圣济总录》

【原料】 荞麦面若干，猪苦胆 1 个，蜂蜜 150 克。

【制作】 将猪苦胆汁与荞麦面和匀，以能成丸为度，每丸重 10 克。

【服法】 每服 3 丸，隔日 1 次，连用 3 次，以蜂蜜为引，白开水送服。

【功效】 适用于湿热型痔疮。

僵蚕莲藕汤

【来源】 《药膳大辞典》

【原料】 僵蚕 7 个，莲藕 500 克，红糖 120 克。

【制作】 将莲藕洗净，切碎，与僵蚕同煮，加红糖调味。

【服法】 吃莲藕，喝汤。每日 1 次，连用 7 日。

【功效】 适用于血虚型痔疮，表现为便血日久，面色苍白等症。

木耳柿饼汤

【来源】 《疾病的食疗与验方》

【原料】 黑木耳 6 克，柿饼、红糖各 50 克。

【制作】 将上 3 味同置锅中，加水适量，煮汤。

【服法】 每日服 1 剂，连服 5~6 日。

【功效】 活血祛瘀。适用于痔疮，痔核初发，粘膜瘀血，肛门瘙痒不适，伴有异物感，或轻微出血，疼痛等症。

凌霄槐花糯米粥

【来源】 《百花治百病》

【原料】 凌霄花、槐花各等份，糯米 50 克。

【制作】 将凌霄花、槐花共研细末。将糯米煮粥，粥熟后调入药末 5 克。

【服法】 每日服 1~2 次。

【功效】 适用于内痔出血，肛裂出血等症。

槐花山栀粉

【来源】 《经验良方》

【原料】 槐花 30 克，山栀 25 克。

【制作】 将槐花一半炒熟，一半生用，和山梔共为细末。

【服法】 每服 3 克，用米汤送服，每日服 3 次。

【功效】 适用于痔疮出血症。

苦酒赤豆散

【来源】 《肘后方》

【原料】 赤小豆 100 克，苦酒（醋）1 茶盅，米酒适量。

【制作】 苦酒煮赤小豆至熟，取出晒干，入适量米酒中浸渍至米酒尽，干燥后研细末。

【服法】 每次服 3 克～6 克，每日服 3 次，米酒送服。

【功效】 散血，消肿，止血。适用于痔疮瘀肿疼痛，大便带血等症。

疗痔宝珠茶

【来源】 《本草纲目拾遗》

【原料】 宝珠山茶花蕾适量。

【制作】 取宝珠山茶花蕾 10 朵（干燥），置盖杯中。以沸水 200 毫升闷泡 10 分钟后即可。

【服法】 代茶饮，每日 1 剂。

【功效】 凉血止血，散瘀消肿。适用于痔疮出血等症。

（八）脱肛药膳方

绿豆糯米猪肠

【来源】 《食疗本草学》

【原料】 绿豆 60 克，糯米 30 克，猪大肠 300 克。

【制作】 先将猪大肠洗净；绿豆、糯米用水浸泡半小时，然后把绿豆、糯米放入猪大肠内并加水适量，肠两端用线扎紧，放沙锅内加水煮 2 小时左右即可。

【服法】 隔日 1 次，连服 7~8 日为 1 个疗程。

【功效】 补中养气，清热解毒，通便止痢。适用于湿热下痢，便血，痔疮初起，脱肛等症。

陈醋煮大枣

【来源】 《偏方大全》

【原料】 陈醋 250 毫升，大枣 120 克。

【制作】 将大枣洗净，用陈醋煮大枣，待煮至醋干即成。

【服法】 分 2~3 次将大枣吃完，每日 1 剂。

【功效】 益气，散瘀，解毒。适用于久治不愈的脱肛症。

黄花菜木耳汤

【来源】 《偏方大全》

【原料】 黄花菜 100 克，木耳 25 克，白糖 5 克。

【制作】 将黄花菜、木耳洗净，拣去杂质，加水煮 1 小时，原汤加白糖调服。

【服法】 每日 1 剂。

【功效】 清热，除湿，消肿。适用于湿热脱肛，大便时肛门痛或便后滴血等症。

芋头花炖肉

【来源】 《江西草药手册》

【原料】 鲜芋头花 50 克，陈腊肉 250 克。

【制作】 将陈腊肉用温水洗净，切片，同鲜芋头花加水适量，炖煮至腊肉熟。

【服法】 分顿随量食腊肉，饮汤。

【功效】 适用于脱肛，子宫脱垂，痔核脱出等症。

黄芪枳壳炖带鱼

【来源】 《药膳菜谱》

【原料】 带鱼 1000 克，炒枳壳 15 克，黄芪 50 克，姜、葱、味精、精盐、料酒各适量。

【制作】 将黄芪、炒枳壳洗净切碎，用白纱布包好，扎紧；将带鱼去头，除内脏，切成 5 指长的段，洗净，放入油锅中略煎片刻，再放入药包及葱、姜、料酒、精盐，注入清水适量，炖至汁少许时，加入味精调好味即成。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补五脏，和中开胃，温养脾胃，固护卫阳，补气生血，升举脾阳。适用于脱肛，胃下垂，子宫下垂，久泻等中气下陷等症。

石榴皮蜜膏

【来源】 《中国药膳学》

【原料】 鲜石榴皮 1000 克（干品 500 克），蜂蜜 300 克。

【制作】 将鲜石榴皮洗净，加水煎煮 2 次，每次半小时，合并 2 次煎液，文火浓缩至较稠时，加入蜂蜜，搅匀至沸停火，待冷，装瓶备用。

【服法】 每服 10 毫升，开水冲服，每日服 2~3 次。

【功效】 涩肠止泻，杀虫止血。适用于久泻，久痢，脱肛，消化不良性腹泻，肠炎，细菌性痢疾等症。

【禁忌】 慢性胃炎病人不宜服用。

鳝鱼薏米汤

【来源】 《药膳汤谱》

【原料】 黄鳝 1 条，薏米 60 克，姜片、葱末、精盐、味精、料酒各适量。

【制作】 将黄鳝宰杀，去内脏，切碎，与薏米同煮，加料酒、姜片、葱末、精盐、味精调味。

【服法】 每日 1 次，5~7 日为 1 个疗程。

【功效】 补中益气，健脾祛湿。适用于体虚脱肛等症。

猪肠马齿苋汤

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 猪直肠 1 段，马齿苋、精盐各适量。

【制作】 将猪直肠洗净后装满马齿苋，扎紧两头，加精盐炖至熟烂。

【服法】 空腹 1 次吃完，每日 1 次，3~5 日为 1 个疗程。

【功效】 清热解毒，通便。适用于脱肛症。

黄芪升麻四物茶

【来源】 《古今儿科临床应用数方》

【原料】 生黄芪 30 克，升麻、防风各 3 克，郁李仁 10 克。

【制作】 将上 4 味研为粗末，置保温杯中，用沸水冲泡，加盖闷 20 分钟。

【服法】 频频代茶饮用，每日 1 剂。

【功效】 补气升提，润肠通便。适用于气虚下陷的小儿脱肛，表现为经常脱肛，不能自收，大便干燥，小便淡黄，不欲饮食，脉虚无力等症。

【宜忌】 郁李仁润肠通便作用较强，故脾虚气陷而大便溏薄者不用郁李仁，可用枳壳 10 克。

脱肛茶

【来源】 《食物中药与便方》

【原料】 枳实或枳壳 10 克。

【制作】 将枳实焙干研为细末，置保温杯中，冲入沸水，加盖闷 30 分钟。

【服法】 频频代茶温服，每日 1 剂。

【功效】 破气行滞。适用于小儿脱肛症。

七、儿科病药膳

（一）小儿感冒药膳方

萝卜姜枣汤

【来源】 《家庭药膳》

【原料】 白萝卜 1 个，姜 1 块，红枣 3 枚，蜂蜜 30 克。

【制作】 ①将白萝卜、姜分别洗净，晾干，切成薄片待用。②取白萝卜 5 片，姜 3 片，红枣 3 枚，置锅内，加水 1 碗，煮沸 20 分钟，去渣留汤。最后加入蜂蜜，再煮 1 沸即可。

【服法】 趁热代茶频饮。

【功效】 辛温解表，止咳化痰。适用于小儿风寒感冒，咳嗽，鼻流清涕等症。

葱白香菜汤

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 葱白、香菜各 15 克。

【制作】 将上 2 味洗净，加水煎沸为汤。

【服法】 趁热顿服。

【功效】 解表散寒。适用于外感风寒等症。

生姜桑叶汤

【来源】 《新编偏方秘方汇海》

【原料】 生姜 3 片，冬桑叶 9 克，西河柳 15 克。

【制作】 将上 3 味水煎。

【服法】 代茶饮。

【功效】 疏风散热。适用于小儿风热感冒，发热较高，微恶风寒，汗出，鼻塞无涕，咽喉肿痛等症。

荆苏茶姜汤

【来源】 《惠直堂经验方》

【原料】 荆芥、苏叶、姜各 10 克，茶叶 6 克，红糖 30 克。

【制作】 将荆芥、苏叶洗净，与茶叶、姜一并放文火上煎沸，加红糖溶化即成。

【服法】 随量服。

【功效】 发汗解表。适用于风寒感冒。

葱姜糯米粥

【来源】 《家庭食疗大全》

【原料】 葱白、姜各 15 克，糯米 100 克，醋 30 毫升。

【制作】 先将糯米煮成粥，加入姜、葱白，煮 5 分钟，再加醋，立即起锅。

【服法】 趁热服用，服用后上床盖被，以助药力，约 15 分钟后，腹中似有热气升腾，继之遍体微热而发小汗。每日

早、晚各服 1 次，连服 3 日可愈。

【功效】 辛温解表，益气健脾。适用于风寒型感冒。

流感茶

【来源】 《河南省秘验单方集锦》

【原料】 贯众、板蓝根各 30 克，甘草 15 克。

【制作】 将上 3 味药用开水冲泡代茶。

【服法】 不拘时频饮，每日 1 剂。

【功效】 祛风，清热，利咽。适用于流行性感冒。上 3 味药均有较强的抗流感病毒的作用，且清热解毒功效良好。以药浸泡代茶，既饮服方便，又使药物的成分充分浸出，不致因煎沸而使一些成分遭受破坏。

（二）小儿麻疹药膳方

红萝卜香菜汤

【来源】 （经验方）

【原料】 红萝卜、香菜各适量。

【制作】 将红萝卜、香菜同煎汤。

【服法】 适量饮服，每日 2 次。

【功效】 清热透疹。适用于麻疹。

荸荠芦茅汤

【来源】 （经验方）

【原料】 鲜荸荠 10 个，鲜茅根、鲜芦根各 30 克。

【制作】 将鲜荸荠切片，鲜芦根、鲜茅根切段，加适量的水，煎煮取滤液。

【服法】 将滤液晾凉，代茶令患儿频频饮用。

【功效】 清热，排毒，透疹。适用于麻疹见疹期。

金针香菜汤

【来源】 《食疗食谱》

【原料】 金针菜、香菜各 20 克，瘦猪肉 50 克，香油、精盐各适量。

【制作】 瘦猪肉切片，放入锅中，加适量水烧熟后下入金针菜，略炖后，放入香菜、香油、精盐即成。

【服法】 食菜、猪肉，饮汤。每日 3 次。

【功效】 清热，滋补，透疹。适用于风疹及小儿麻疹时透疹不畅等症。

鸽蛋粳米粥

【来源】 （民间方）

【原料】 鸽蛋 2 个，粳米 50 克。

【制作】 先将粳米煮粥，将熟时，入鸽蛋，调匀，煮成稀粥。

【服法】 空腹服，每日 2 次，连服 5 日。

【功效】 预防麻疹。

粳米冬笋粥

【来源】 《寿世新编》

【原料】 冬笋、粳米各 50 克。

【制作】 将冬笋洗净切片，与粳米同煮为稀粥。

【服法】 空腹服，每日服 2 次。

【功效】 宣散透疹。适用于小儿麻疹，疹出不畅等症。

荸荠萝卜汁

【来源】 （经验方）

【原料】 荸荠、鲜萝卜各 500 克。

【制作】 将荸荠洗净去皮，鲜萝卜洗净切块同放搅汁机内搅汁。

【服法】 每日饮汁数小杯，连服 3~5 日。

【功效】 清热利咽，开音化痰。适用于咽喉肿痛，声嘶，目赤等症。

小儿麻疹茶

【来源】 （民间验方）

【原料】 鲜荠菜 100 克，白茅根 50 克。

【制作】 将鲜荠菜、白茅根洗净，放在锅中，加水 500 毫升，煎煮 10~15 分钟即可。

【服法】 每日 1 剂，分 2 次服下。

【功效】 和脾利水，清热解毒。适用于小儿麻疹火盛，或用于预防麻疹。

小儿透疹茶

【来源】（民间验方）

【原料】甘蔗、荸荠、胡萝卜各 100 克。

【制作】将上 3 味分别洗净，切成小块，加水 500 毫升，煎煮成 250 毫升即可。

【服法】代茶饮用。

【功效】清热养阴，生津润燥。适用于小儿麻疹。

散疹茶

【来源】《河南省秘验单方集锦》

【原料】生地 90 克，苍术 30 克，茶叶 10 克（5 岁以下：生地 9 克，苍术 3 克～6 克，茶叶 1 克～3 克）。

【制作】先将生地、苍术加水煎汁，并以沸药汁冲泡茶叶于壶内或杯内即可。

【服法】不拘时徐徐饮服，至全身汗出为止，每日 1 剂。

【功效】养血，祛风，散疹。适用于风疹块，荨麻疹等症。

【宜忌】服此茶汗出后，忌伤风或受凉。

（三）小儿水痘药膳方

绿豆汤

【来源】（民间验方）

【原料】 绿豆 100 克，白糖适量。

【制作】 将绿豆加水 500 毫升，煮汤。服用时加白糖。

【服法】 代茶饮。

【功效】 利水消肿，清热解毒，解渴清暑。适用于水痘。

【宜忌】 热退后即停服。

香菜汤

【来源】 《岭南草药志》

【原料】 鲜香菜 150 克，鲜胡萝卜 200 克，风栗（干板栗）150 克，鲜荸荠 100 克。

【制作】 先分别将鲜香菜、鲜胡萝卜、风栗、鲜荸荠洗净，然后切碎。把上 4 味一同放入搪瓷锅或沙锅内，加水适量，煮沸后取汤 2 碗，去渣即可。以上为 1 日量。

【服法】 分作 2 次温热饮用，连用 3~5 日。

【功效】 透发痘疹。适用于小儿水痘。

银花薏苡仁粥

【来源】 《食疗百味》

【原料】 银花 15 克，薏苡仁 30 克，冰糖适量。

【制作】 将银花水煎 3 次，去渣取汁。将薏苡仁煮粥八成熟时，入药汁共煮至粥熟，入冰糖调味。

【服法】 每日 2 次，连服 3 日。

【功效】 疏风清热，除湿。适用于水痘，表现为头痛发热，鼻塞流涕，咳嗽，喷嚏，皮疹如痘，痘粒可数，痘内疱疹清亮，苔薄白，脉浮数等症。

野菊花粥

【来源】（民间方）

【原料】野菊花 15 克，绿豆 50 克，白糖适量。

【制作】先将野菊花水煎，取汁去渣，然后放入浸泡洗净的绿豆，煮成稀绿豆粥。服用时加白糖。

【服法】每日早、晚餐服食。

【功效】解热毒，止烦渴。适用于水痘。

【宜忌】热退后即停服。

三豆粥

【来源】（民间方）

【原料】绿豆、赤小豆、黑豆、薏苡仁各 10 克，粳米 30 克。

【制作】先把上 4 味药洗净，浸泡 1 小时后，同淘净的粳米共煮成稀粥。

【服法】每日早、晚温服，连服 5~7 日。

【功效】清热利湿解毒。适用于小儿水痘。

薄金解毒粥

【来源】（民间方）

【原料】蒲公英、金银花、板蓝根各 30 克，甘草 5 克，粳米 50 克，冰糖适量。

【制作】将蒲公英、金银花、板蓝根、甘草煎汁去渣，入粳米同煮成粥，冰糖调匀。

【服法】 每日 2~3 次，连服 3~5 日。

【功效】 清热凉血解毒。适用于小儿水痘及一切病毒感染所致的发热等症。

甘草三豆饮

【来源】 (民间方)

【原料】 绿豆、赤小豆、黑豆各 10 克，生甘草 3 克。

【制作】 先把绿豆、赤小豆、黑豆洗净，浸泡 1 小时后，同生甘草一并放入锅内加水适量，煮沸后改用文火煨炖，煮至豆熟烂当作饮料。以上为 1 日量。

【服法】 每日分 2~3 次服，连服 5~7 日。

【功效】 清热利湿解毒。适用于小儿水痘。

【宜忌】 在治疗期间忌食鱼腥及辛辣食物。

青果芦根茶

【来源】 《常见病中医临床手册》

【原料】 青果 30 克，芦根 60 克。

【制作】 将青果捣碎，芦根切碎，共煎水。

【服法】 代茶饮用。

【功效】 清热解毒，生津利咽。适用于水痘初起，发热，咽红疼痛等症。

芦菊茶

【来源】 《常见病中医临床手册》

【原料】 芦根 60 克，野菊花 10 克。

【制作】 将芦根切碎，与野菊花共加水煎汤，取汁。

【服法】 代茶饮用。

【功效】 清热解毒，生津止渴。适用于水痘。

（四）百日咳药膳方

小肠葱头止咳汤

【来源】 《临床验方集锦》

【原料】 猪小肠 1 节，葱头 30 克，料酒、精盐各适量。

【制作】 将上 2 味一起炒香后，用淘米水 1 碗煮熟，煮时加料酒、精盐。

【服法】 分数次服，吃猪肠，饮汤。

【功效】 解痉止咳。适用于百日咳日久，遗尿气喘，面部水肿等症。

豆腐青葱汤

【来源】 《偏方大全》

【原料】 豆腐 1 块，冰糖、青葱（去白）各适量。

【制作】 将青葱管纳入冰糖，放在豆腐里，上锅蒸至冰糖溶解，青葱浸出液体后即可。2 周岁以下每次用青葱 3 茎。2 周岁以上每次用青葱 5~7 茎。

【服法】 趁热吃豆腐，饮汤。每日早、晚各服 1 次。

【功效】 清肺止咳。适用于小儿百日咳。

百部验方

【来源】（民间验方）

【原料】百部、马兜铃各 6 克，大蒜 3 头。

【制作】将上 3 味放碗内，加水适量，蒸汁去渣。

【服法】每日 1 剂，分 2 次服。

【功效】解痉止咳。适用于百日咳。

浙贝蛋

【来源】（民间方）

【原料】浙贝母 2 克～3 克，鸡蛋 1 个。

【制作】把浙贝母研为细末。取鸡蛋 1 个，洗净外壳后在其尖端开 1 小孔，把浙贝母粉由小孔内放入，摇匀后以纸封闭小孔，放入饭锅内，小孔一端朝上，蒸熟即可。

【服法】每次 1 个，每日 1～2 次，连用 5～7 日。

【功效】止咳平喘。适用于小儿百日咳。

川贝蜜

【来源】（经验方）

【原料】川贝母 15 克，炙麻黄 5 克，桑白皮 6 克，葶苈子 5 克，蜂蜜适量。

【制作】将川贝母、炙麻黄、桑白皮、葶苈子晒干或烘干后，一同放入碾槽内碾成细末备用。每次按用量，用温热蜂蜜水调匀即可。

【服法】1～3 岁每次取川贝母等药末 2 克，4～7 岁每

次取 3 克，8~10 岁每次取 4 克，用蜂蜜水调匀后缓缓饮用，每日 3 次。

【功效】 宣肺，化痰，止咳。适用于小儿百日咳。

板栗糖浆

【来源】 《常见病验方》

【原料】 风栗干（连壳）60 克，糖冬瓜 30 克，粟米须 6 克。

【制作】 将上药加水煎，浓缩至 25 毫升作 1 次剂量服用。

【服法】 每日 1 剂，服用 15~20 日。

【功效】 补肾祛邪。适用于百日咳。

二冬阿胶粥

【来源】 《食疗百味》

【原料】 天冬、麦冬、糯米各 30 克，阿胶 15 克。

【制作】 将前 2 味药水煎，去渣取汁。糯米煮粥八成熟时，入药汁共煎至熟，趁热入阿胶烊化。

【服法】 每日 1 剂，连服 5 次。

【功效】 清热养肺，降气化痰。适用于百日咳痉咳期。

川贝杏仁粥

【来源】 （民间方）

【原料】 川贝 6 克，杏仁 3 克，粳米 30 克，蜂蜜适量。

【制作】 先将上 2 味药捣碎，与粳米同煮成粥，粥熟时

调入蜂蜜。或将上 2 味药煎水，取汁去渣，再入粳米煮为粥，加入蜂蜜。

【服法】 每日 2~3 次。

【功效】 润肺化痰，止咳平喘。适用于百日咳初起。

饴糖萝卜汁

【来源】 《本草汇言》

【原料】 白萝卜汁 30 毫升，饴糖 20 克。

【制作】 将白萝卜汁、饴糖和适量沸水搅匀即可。

【服法】 顿服，每日 3 次。

【功效】 润肺止咳。适用于百日咳。

百日咳茶

【来源】 《中草药单验方选编》

【原料】 扛板归（贯叶蓼）干品 30 克，冰糖适量。

【制作】 先将扛板归炒适度后，加冰糖，用水煎汁。

【服法】 代茶饮用，每日 1 剂。

【功效】 清肺化痰，解痉止咳。适用于小儿百日咳。

百部蜜糖茶

【来源】 （经验方）

【原料】 百部 10 克，蜂蜜 2 匙。

【制作】 将百部煎汤 20 毫升，加蜂蜜调味。

【服法】 顿服，每日 2 次。

【功效】 对百日咳有显著疗效。亦适用于新、久寒热咳

嗽症。

【宜忌】 百部有小毒，故不宜久服。

（五）流行性腮腺炎药膳方

蛇蜕葱白方

【来源】 《陕西新医药》

【原料】 蛇蜕（拇指粗）3厘米长，葱白9厘米长。

【制作】 将上药切碎，炒熟，夹在馒头内食用。此为10岁儿童1次量。

【服法】 每日1次。

【功效】 祛风消肿散结。适用于流行性腮腺炎。

龙衣炒鸡蛋

【来源】 （经验方）

【原料】 龙衣（蛇蜕）6克～10克（10岁以下儿童用6克，10岁以上用10克），鸡蛋2个，植物油适量，精盐少许。

【制作】 先把龙衣洗净后细细切碎，再将鸡蛋打入碗内，加入龙衣碎末及精盐，一并反复搅拌；然后在锅内加入植物油，将加入龙衣末和精盐的鸡蛋如常法炒熟即可。

【服法】 1顿食下，每日1次，连用1～2日。

【功效】 祛风消肿。适用于小儿流行性腮腺炎。

鸭蛋冰糖

【来源】 《偏方大全》

【原料】 鸭蛋 2 个，冰糖 30 克。

【制作】 先将冰糖放入热水中搅拌溶化，待水凉后打入鸭蛋搅匀，上笼蒸熟。

【服法】 每日 2 剂，连服 7 日。

【功效】 适用于热毒蕴结型腮腺炎。

蒜泥马齿苋

【来源】 （经验方）

【原料】 鲜马齿苋 60 克，蒜泥 10 克，酱油、香油各适量。

【制作】 将鲜马齿苋加水煮熟捞出切段，放入蒜泥和酱油、香油调味，拌匀即可。

【服法】 当凉菜随意食用，连用 1 周。

【功效】 适用于热毒蕴结型流行性腮腺炎。

猪肠葱汤

【来源】 《福建中医药杂志》

【原料】 猪小肠 33 厘米长，鲜葱连头 3 茎，精盐、料酒各适量。

【制作】 将两边有油膜的猪小肠洗净；将鲜葱连头洗净，装入猪小肠内，然后将猪小肠切成 5~6 段，勿切断，放锅内微火炒，加入料酒、精盐，再加入适量米泔水，将猪小肠煮

熟（2碗煎至1碗），取汤。

【服法】 以热汤喂病儿。每日1剂，连服2~3剂。

【功效】 适用于流行性腮腺炎。

金针根汤

【来源】 《百病食疗》

【原料】 鲜金针菜根60克，冰糖适量。

【制作】 将上2味置锅中加水适量，于火上煎煮半小时即可。

【服法】 饮服，每日1剂，分2次服完，连服3~5剂。

【功效】 清热解毒，利尿消肿。适用于流行性腮腺炎。

银翘粥

【来源】 （民间方）

【原料】 鲜银花30克~50克（干品15克~30克），粳米20克，连翘10克，冰糖适量。

【制作】 先煎鲜银花、连翘，去渣取汁。将粳米洗净煮粥，待粥将熟时，入药汁共煮至熟，加入冰糖调味。

【服法】 分2~3次服完。

【功效】 清热解毒。适用于小儿腮腺炎，麻疹出疹前期。也可防治小儿痄腮。

板蓝根粥

【来源】 （经验方）

【原料】 板蓝根30克，夏枯草20克，粳米30克，白

糖适量。

【制作】板蓝根、夏枯草水煎去渣取汁。粳米煮为稀粥，加入药汁、白糖，稍煮 1~2 沸即成。

【服法】温服，每日 2 次。

【功效】清热解毒。适用于小儿腮腺炎，或作预防性治疗。

疳腮茶

【来源】《河南省秘验单方集锦》

【原料】野菊花 30 克，广豆根 10 克，蒲公英 30 克。

【制作】将上 3 味加水煎汁。

【服法】代茶饮用，每日 1 剂，不拘时温服。

【功效】清热解毒。适用于疳腮（腮腺炎）。

大青忍冬茶

【来源】（民间验方）

【原料】大青叶、忍冬藤各 30 克。

【制作】将上 2 味共制粗末，水煎。

【服法】代茶饮用。

【功效】清热解毒。适用于腮腺炎。

（六）小儿流涎药膳方

摄涎饼

【来源】（经验方）

【原料】 炒白术、益智仁各 20 克~30 克，鲜姜、白糖各 50 克，面粉适量。

【制作】 ①先把炒白术和益智仁一同放入碾槽内，研成细末。②把鲜姜洗净后捣烂搅汁，再把药末同面粉、白糖和匀，加入姜汁和清水，和匀做成小饼 15~20 块。③把小饼放入锅内，如常法烙熟。

【服法】 每次 1 块，每日早、晚嚼食，连用 7~10 日。

【功效】 健脾摄涎。适用于小儿口角流涎症。

【宜忌】 对于小儿口腔溃疡、小儿口疮所致的流涎忌用。

大枣陈皮竹叶汤

【来源】 (民间方)

【原料】 大枣 5 枚，陈皮、竹叶各 5 克。

【制作】 将大枣、陈皮、竹叶水煎服。

【服法】 每日 1 剂，分 2 次饮服，连服 3~5 剂。

【功效】 健脾益气，止涎。适用于小儿流涎症。

茯苓益智仁粥

【来源】 《补要袖珍小儿方论》

【原料】 益智仁、白茯苓、糯米各 30 克~50 克。

【制作】 将益智仁、白茯苓研为细末。糯米煮粥，然后调入药末，稍煮片刻，待粥稠即可。

【服法】 每日早、晚温热服，连用 5~7 日。

【功效】 健脾暖肾固气。适用于小儿流涎及小儿遗尿等症。

【宜忌】 脾胃积热者不宜用。

白术糖

【来源】 《江苏中医》

【原料】 生白术 30 克～60 克，白糖 50 克～100 克。

【制作】 先将生白术晒干后研为细粉，过筛；再把生白术粉同白糖和匀，加水适量调拌成糊状，放入碗内，隔水蒸或置饭锅上蒸熟即可。

【服法】 温热服，每日服 10 克～15 克，分作 2～3 次，连服 7～10 日。

【功效】 健脾摄涎。适用于小儿流涎症。

姜糖神曲茶

【来源】 （民间验方）

【原料】 姜 2 片，神曲半块，白糖适量。

【制作】 将上 3 味同放罐内，加水稍煮即成。

【服法】 代茶随量饮。

【功效】 健脾温中，止涎。适用于小儿流涎症。

（七）小儿疳积药膳方

小儿疳积汤

【来源】 《百病食疗》

【原料】 猪肝 100 克，鲜珍珠草 30 克（干 15 克），鲜

疳积草 30 克（干 15 克），青皮、冰糖各 3 克。

【制作】 先将猪肝洗净，切片；鲜珍珠草、鲜疳积草、青皮洗净后共装入布袋，口扎紧。然后将猪肝、药袋共同入锅，加水适量，旺火煮沸后再改文火煨至猪肝熟软，捞出药袋，加入冰糖，再稍煮片刻至冰糖溶化即成。

【服法】 食猪肝，饮汤。每日 1 次，连服 7 日为 1 个疗程。

【功效】 清肝热，益脾养血，渗湿利水，消积滞。适用于疳积症气血虚者。

榴根猪肉

【来源】 《中医验方》

【原料】 红石榴根皮、瘦猪肉各 30 克。

【制作】 将红石榴根皮与瘦猪肉同放在沙锅中炖至熟烂即可。

【服法】 吃猪肉，喝汤。连服 3 日。

【功效】 驱虫补虚。适用于疳积症。

内金煮黄鳝

【来源】 （民间方）

【原料】 黄鳝 1 条（约 250 克），鸡内金 10 克，酱油适量。

【制作】 将黄鳝去肠切段，同鸡内金加水共煮，酱油调味。

【服法】 每日服 1 次。

【功效】 补虚损，强筋骨，健胃消积。适用于小儿疳积虚损症。

丁香姜汁奶

【来源】 《中国药膳全书》

【原料】 丁香 2 粒，姜汁 20 毫升，牛奶 250 毫升，白糖适量。

【制作】 将前 3 味放铝锅内煮沸，除去丁香，加入白糖即可。

【服法】 每日服 1 次，连服 10 日。

【功效】 益气养血，健脾开胃。适用于小儿气血双亏型疳积，面色苍白，形体羸瘦，四肢不温，发稀干枯，睡眠露睛，哭声无力，腹部凹陷，精神萎靡，食欲不振，完谷不化，大便稀溏，舌质淡，脉弱无力等症。

消食散

【来源】 《中医儿科学》

【原料】 谷芽、山楂、槟榔、枳壳各等份。

【制作】 将上诸味共研细末。

【服法】 每服 3 克~5 克，每日 3 次。

【功效】 理气消食，健脾开胃。适用于食积气滞，消化不良，脘腹胀满，腹泻便溏等症。

鸡内金散

【来源】 （经验方）

【原料】 鸡内金适量。

【制作】 将鸡内金焙干研粉。

【服法】 每次 2 克~3 克，温开水送服。

【功效】 消滞化积，健脾止泻。适用于小儿疳积，遗尿等症。

粳米胡萝卜粥

【来源】 《寿世青编》

【原料】 胡萝卜 250 克，粳米 50 克。

【制作】 将胡萝卜洗净切片，与粳米同煮为粥。

【服法】 空腹食，每日 2 次。

【功效】 宽中下气，消积导滞。适用于小儿积滞，消化不良等症。

小米淮山药粥

【来源】 （民间方）

【原料】 淮山药 45 克（鲜者 100 克），小米 50 克，白糖适量。

【制作】 将淮山药洗净捣碎或切片，与小米同煮为粥，熟后加白糖调匀。

【服法】 空腹食。

【功效】 健脾止泻，消食导滞。适用于小儿脾胃素虚，消化不良，不思乳食，大便稀溏等症。

橘花红茶

【来源】（经验方）

【原料】橘花 3 克，红花 2 克，建曲 6 克。

【制作】将上 3 味药用白开水冲泡。

【服法】代茶饮用，每日 1 剂。

【功效】理气和胃。适用于胃脘胀痛，咳嗽痰多，暖气呕吐，食积不化或生冷瓜果伤食等症。

三鲜消滞饮

【来源】《中国药膳大辞典》

【原料】鲜山楂 20 克，鲜萝卜 30 克，鲜青橘皮 6 克，冰糖适量。

【制作】将鲜山楂、鲜萝卜、鲜青橘皮洗净、切丝，共入锅加水适量，用旺火烧开后改用文火煨半小时，然后用干净纱布过滤，弃渣取汁后，加入冰糖继续煮沸即成。

【服法】每次 20 毫升～30 毫升，每日 3 次，连饮 3 日为 1 个疗程。

【功效】健脾行气，开胃，助消化，散结消滞。适用于积滞伤脾型痞积症。

（八）小儿腹泻药膳方

鸡蛋黄油

【来源】《浙江中医杂志》

【原料】 鸡蛋黄 90 克。

【制作】 取鸡蛋黄放铁勺或铝勺中，加热熬出鸡蛋黄油即可。

【服法】 每次服 2 毫升～5 毫升，每日早、晚各 1 次，4～5 日为 1 个疗程。

【功效】 解热毒，补阴血。适用于婴儿腹泻，消化不良，百日咳等症。

糯米固肠汤

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 糯米 30 克，山药 15 克，胡椒粉、白糖各适量。

【制作】 将糯米略炒与山药一起下锅，加适量水，置火上煮粥，待熟后加胡椒粉及白糖调味即可。

【服法】 饮服，每日 2 次。

【功效】 健脾暖胃，温中止泻。适用于小儿脾胃虚寒泄泻症。

大枣木香汤

【来源】 《食养与药膳》

【原料】 大枣 20 枚，木香 6 克。

【制作】 大枣去核，置锅中，加水适量，用文火先煮 1 小时，加入木香后再煮片刻，去渣即成。

【服法】 温服，每日 2 次。

【功效】 健脾和胃，燥湿止泻。适用于小儿腹泻症。

胡椒糊汤

【来源】 《百病食疗》

【原料】 白胡椒 1 克，米汤 100 毫升，白糖少许。

【制作】 将白胡椒研为末，加入米汤 100 毫升，再加白糖调味即可。

【服法】 每次饮服 30 毫升，每日 3 次。

【功效】 涩肠止泻。适用于婴儿腹泻症。

茯苓大枣粥

【来源】 （民间验方）

【原料】 茯苓粉 30 克，粳米 60 克，大枣 10 克，白糖适量。

【制作】 将大枣去核，浸泡后连水同粳米煮粥，粥熟时加入茯苓粉拌匀，稍煮即可。服时加白糖。

【服法】 每日 2~3 次。

【功效】 利水渗湿，健脾补中。适用于小儿脾虚久泻症。

【宜忌】 腹胀及小便多者不宜用。

婴儿泄泻绿茶

【来源】 （民间验方）

【原料】 云南绿茶 1 克。

【制作】 将绿茶研为极细粉。

【服法】 单纯性婴幼儿腹泻，每日用 1 克，分 3 次，温开水或乳汁调服，连服 1~4 日为 1 个疗程。

【功效】 清热，消食，止泻。适用于婴幼儿腹泻症。

小儿理中茶

【来源】 《中医交流验方汇编》

【原料】 白术、党参、粉葛、云苓各 3 克，寸冬 9 克，广木香 0.9 克，炙甘草、藿香各 1.5 克，红枣 1 枚，姜 1 片。

【制作】 将上诸味药加水煎汤。

【服法】 不拘时代茶饮服，每日 1 剂。

【功效】 健脾理中，止吐止泻。适用于小儿吐泻、日久不止，口渴，苔白滑等症。以 3 岁以下小儿为多见。

【宜忌】 忌生冷酸辣。

（九）小儿遗尿药膳方

烤金钱橘

【来源】 《中医实用效方》

【原料】 金钱橘（金柑）49 个。

【制作】 将金钱橘晾 49 日，防止腐烂，用火烤干研成细末即可。

【服法】 每次服 10 克，白开水送服，每日服 2 次，早、晚分服。

【功效】 健脾散寒。适用于虚寒性小儿遗尿症。

白糖猪膀胱

【来源】 《中医效方精选》

【原料】 猪膀胱 1 个，白糖适量。

【制作】 将猪膀胱洗净，装入白糖，在沙锅中炖烂即成。

【服法】 空腹连汤吃下，每日 3 次。

【功效】 摄纳膀胱。适用于遗尿及小儿尿频症。

小儿缩尿糖浆

【来源】 （经验方）

【原料】 桑螵蛸 10 个，山萸肉、益智仁、菟丝子、覆盆子各 15 克，红糖 100 克。

【制作】 将上各味加水 500 毫升，煎 2 次，取汁 400 毫升，加红糖溶化装瓶。

【服法】 每服 10 毫升，每日 3 次。

【功效】 补肾涩精缩尿。适用于小儿遗尿症。对成人遗精也有效。

【宜忌】 肝热型遗尿症禁用。

鸡肠粉

【来源】 （民间方）

【原料】 公鸡肠 1 具。

【制作】 将公鸡肠剖开洗净，放在文火上焙干研成细末即可。

【服法】 每次 10 克，每日 2 次，用温开水送服，连服

7~10 日。

【功效】 温肾止遗。适用于小儿遗尿症。

止遗粉

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 淮山药、桑螵蛸各 100 克，鸡内金、白糖各 20 克。

【制作】 将淮山药、桑螵蛸、鸡内金均洗净，去除杂质，焙干共研成粉末，加入白糖混合，贮瓶。

【服法】 每次 8 克，每日早、晚各 1 次。

【功效】 健胃，补肾，缩尿，止遗。适用于小儿尿频，遗尿等症。

加味鸡肠散

【来源】 《中医儿科学》

【原料】 鸡肠子 1 具，茯苓 10 克，肉桂 6 克，龙骨、牡蛎各 10 克，桑螵蛸 30 克。

【制作】 将鸡肠子洗净，焙干研成细末；将其余药烘干，共研成细末，与鸡肠子末混合均匀即可。

【服法】 每次服 6 克，每日早、晚各 1 次，白开水冲服。

【功效】 温下元，固小便。适用于较大儿童的遗尿症。

小儿缩尿粥

【来源】 （经验方）

【原料】 桑螵蛸 5 个，山萸肉、菟丝子、覆盆子、益智

仁各 5 克，糯米 50 克，白糖少许。

【制作】 将上药共煎，取汁去渣，再加入糯米煮粥，然后调入白糖稍煮片刻，待粥稠即可。

【服法】 每日早、晚餐温热服。

【功效】 补肾助阳，固精缩尿。适用于小儿遗尿，尿频等症。对成人遗精也有效。

【宜忌】 阴虚内热者忌服。

韭菜根粥

【来源】 （民间方）

【原料】 鲜韭菜根 250 克，粳米 50 克，白糖适量。

【制作】 将鲜韭菜根洗净后，放入干净纱布中搅取汁液。煮粳米粥，沸后，加入鲜韭菜根汁再煮即成，加入白糖调味。

【服法】 温热食，每日 2 次，连服 10 日。

【功效】 补肾温中，壮阳止遗。适用于小儿遗尿及虚寒久痢等症。

【宜忌】 宜采用新鲜的韭菜根煮粥，现煮现食，隔日粥不要吃。阴虚内热，身有疮疡及患有眼疾者忌食。炎热夏季不宜食用。

缩尿茶

【来源】 《本草纲目》

【原料】 乌药叶不拘量。

【制作】 将上药加水煎浓汁。

【服法】 不拘时代茶温服，但晚饭后不能饮服，每日 1

剂。

【功效】 温肾散寒，缩小便。适用于遗尿及虚寒所致的尿频清长等症。

益智缩尿茶

【来源】 (验方)

【原料】 益智仁、金樱子各 6 克，乌药 5 克。

【制作】 将上 3 味药加水 1 碗，煎成半碗即成。

【服法】 代茶徐徐服，每日 1 剂。

【功效】 培元补肾，祛寒止遗。适用于遗尿及肾虚尿多清长等症。

(十) 小儿发育不良药膳方

芝麻椒盐虾

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 鲜虾仁 200 克，鸡蛋 2 个，白芝麻 20 克，香油 50 毫升，淀粉 75 克，味精 3 克，花椒、精盐、水各适量。

【制作】 将白芝麻洗净，沥干，放热锅中炒香；花椒炒焦，加入精盐混匀后再共炒，磨成粉末；将鲜虾仁洗净、沥干；鸡蛋打破，倒入一大碗中搅匀，加入淀粉、精盐、味精和少量水共调成糊，随之放入鲜虾仁、拌匀。最后将锅置中火上，待锅热加入香油，当烧至五成热时再陆续放入鲜虾仁，使炸成柿黄色时起锅，在虾仁上撒上芝麻椒盐即成。

【服法】 任意食，佐餐食。

【功效】 补肾壮阳。富含钙、磷等营养素，有助于青少年增长身体和成长发育。

海带花生排骨汤

【来源】 《药膳汤菜》

【原料】 海带 200 克，花生米 100 克，猪（牛）排骨 300 克，精盐适量，醋、味精各少许。

【制作】 将海带、花生米、猪排骨分别洗净，猪排骨剁成块，海带稍加醋浸泡片刻并切成片或丝。花生米用热水泡胀去除内皮。锅加水，先放入猪排骨、花生米，旺火煮沸后去除水上浮沫，加入海带，改用中火保持一定沸度继续煮半小时至 1 小时，直至猪排骨肉熟易脱骨时，加入精盐、味精调味即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 强身健体，补脑益智。食物中除含丰富优质蛋白质、不饱和脂肪酸外，还富含钙、磷、铁、碘及维生素 E 等极有益于促进生长发育的物质，最适合青少年定期或不定期食用。

鲢鱼头金针汤

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 干金针菜（又名黄花菜）25 克，鲜鲢鱼头 2 个，姜汁 5 毫升，陈皮 1 小片，料酒、醋、精盐、植物油、味精各适量。

【制作】 先将干金针菜剪除硬蒂、洗净，置冷水中浸泡至软。陈皮洗净。鲜鲩鱼头去鳞、鳃，洗净并斩块。起油锅略煎鲩鱼头，并将其改放入沙锅或陶器罐内，加入水、陈皮、姜汁、料酒、醋、精盐旺火将水烧开后，加入已泡软的金针菜，继续旺火煮沸再改用中火煮约 40 分钟，鲩鱼头熟软即成，起锅时加入味精调味即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 健脑，安神，开胃，助生长发育。

蛋烘糕

【来源】 （四环宾馆餐厅）

【原料】 鸡蛋 8 个，白糖 300 克，面粉 500 克。

【制作】 将鸡蛋打碎，去壳，放碗中。面粉盛入面盆，加入白糖、鸡蛋及清水适量，用抽子或蛋糕机打匀后，倒入模具内，上烤箱烤熟即可。

【服法】 当点心食。

【功效】 补虚壮力。适用于身体虚弱，小儿发育不良等症。

栗子泥

【来源】 《百病饮食自疗》

【原料】 生板栗 500 克，白糖 250 克。

【制作】 将栗子放铝锅内加水煮半小时，待冷，去壳后放碗内再蒸半小时，趁热加糖，压成泥状。

【服法】 当点心随意服食。

【功效】 补肾养胃，强筋壮骨。可作为儿童及青少年保健膳食。

【宜忌】 消化不良，湿热内蕴，颜面水肿者不宜用。

金针增智粥

【来源】 《食用菌饮食疗法》

【原料】 金针菇、糯米、精盐各适量。

【制作】 将金针菇洗净切碎，脱水熟化；糯米熟化；按每 50 克熟化的糯米加脱水熟化的金针菇干品 5 克的比例混合，加精盐，以食品包装袋包装。

【服法】 滚开水冲泡，闷 5 分钟后即可食。

【功效】 益智增慧。金针菇含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素 B₂、C、钙、磷、铁、胡萝卜素及多种氨基酸和核酸等。对增强儿童记忆力、开发智力、增加身高和体重有益。可作为早餐或课间餐食用，能提高儿童智力，促进其生长发育。

胡麻粥

【来源】 《食宪鸿秘》

【原料】 胡麻 60 克，粳米 100 克。

【制作】 将胡麻去皮蒸熟，微火炒香，研末与粳米煮粥，煮至粥汁粘稠为度。

【服法】 随意服食。

【功效】 补肝肾，润五脏，防衰老，促发育。适用于肝肾不足，筋骨软弱无力，须发早白，视物昏花，小儿发育不良等症。

(十一) 小儿佝偻病药膳方

虾皮蛋羹

【来源】 (民间方)

【原料】 虾皮 10 克，鸡蛋 1 个，精盐适量。

【制作】 将鸡蛋打散；虾皮洗去泥沙与鸡蛋花搅拌均匀，加精盐，放入蒸锅中蒸熟。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补钙壮骨。适用于预防小儿佝偻病。

龙骨荷包蛋

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 生龙骨 30 克，鸡蛋 3 个。

【制作】 将生龙骨久煎取汁，打入鸡蛋，做成荷包蛋。第 2 次再将生龙骨 30 克，与第 1 次用过的生龙骨同煎，取药汁煮荷包蛋。

【服法】 吃鸡蛋，饮汤。每日 1 剂。

【功效】 滋阴敛汗，壮骨安神。适用于佝偻病，表现为多汗易惊，夜寐不宁，神疲消瘦，手足心热或低热，咽痛等症。

清炖二骨汤

【来源】 《药膳汤羹》

【原料】 猪骨 500 克，乌鱼骨 250 克，精盐适量。

【制作】 将猪骨、乌鱼骨洗净，砸碎，入锅加清水适量，炖成白色浓汤，弃渣，加精盐调味即可。

【服法】 喝汤。每日 1~2 次，可经常食用。

【功效】 补虚益肾，补充钙质。适用于小儿软骨病，表现为出牙不齐，发育缓慢，头颅畸形等症。

核桃栗子羹

【来源】 《药膳汤羹》

【原料】 核桃肉 500 克，栗子 50 克，白糖适量。

【制作】 先将栗子炒熟去壳，将熟栗子与核桃肉一同捣烂如泥，再加白糖拌匀即成。

【服法】 不拘时服，宜常食。

【功效】 补肾强身壮骨。适用于佝偻病，表现为肌肉松弛，头颅骨软，囟门迟闭而大，面白多汗，神疲易惊，头方发稀等症。

牡蛎面条

【来源】 《健儿药膳》

【原料】 鲜牡蛎肉 100 克，面条适量。

【制作】 将鲜牡蛎肉、面条及调味品一起煮熟。

【服法】 当点心吃。

【功效】 强健筋骨。适用于小儿佝偻病。

龙牡粥

【来源】 《疑难病的食疗》

【原料】 龙骨、牡蛎各 30 克，山茱萸 10 克，粳米 100 克。

【制作】 将龙骨、牡蛎打碎煮约 1 小时，再加山茱萸前半小时，用纱布过滤，滗出药汁，再煎提取药汁 2 次（每次煎煮约 40 分钟），把 3 次药汁合并在一起。粳米淘净入锅，倒入药汁，加适量水煮粥。

【服法】 分成 2 份，每日早、晚食用，宜常服食。

【功效】 补益脾胃，壮骨敛汗，镇惊安神。适用于佝偻病，表现为面色无华，神疲消瘦，夜惊多梦，头方发稀，鸡胸龟背，筋骨酸软等症。

蛋壳粉粥

【来源】 《太钢保健》

【原料】 鸡蛋壳 30 克～50 克，粳米 50 克，麦芽、谷芽各 10 克，白糖少许。

【制作】 将鸡蛋壳洗净，研成极细粉末；粳米、谷芽、麦芽淘洗净入锅，加水适量。先用武火煮沸，后用文火熬煮，粥将熟时放入鸡蛋壳粉、白糖，再煮 3～5 分钟即可。

【服法】 每日分 2～3 次服。

【功效】 补五脏，壮骨力。适用于小儿佝偻病、婴儿手足搐搦症，表现为肌肉松弛，神疲消瘦，头颅骨软，囟门迟闭而大，汗多易惊等症。

芝麻鱼豆粉

【来源】（民间方）

【原料】油炸小黄鱼、炒熟黄豆各 500 克，芝麻酱 250 克。【制作】将油炸小黄鱼、炒熟黄豆共研细末，过筛，加芝麻酱调匀。

【服法】每次 1 小匙，每日 3 次，白开水送服，连续服用 1~2 年。

【功效】补钙壮骨。适用于预防佝偻病。

胎盘蛋壳粉

【来源】（民间验方）

【原料】胎盘粉、蛋壳粉等量。

【制作】将上 2 味混合。

【服法】每次 1.5 克~3 克，每日 2 次，温开水送服。

【功效】适用于佝偻病，行走迟等症。

蛋壳龟板散

【来源】《家庭食疗手册》

【原料】鸡蛋壳、龟板各等份，醋适量。

【制作】将鸡蛋壳焙干；龟板焙黄，趁热放入醋中浸泡片刻，取出晒干，与鸡蛋壳共研细末。

【服法】每次 3 克~6 克，温开水或米汤调服。

【功效】补肝肾，强筋骨。适用于小儿佝偻病，表现为小儿出牙、坐立、行走等发育均迟缓，头颅方大，鸡胸，下

肢弯曲，胸肋沟骨骼畸形等症。

焦碧桃大枣饮

【来源】 《疑难病的食疗》

【原料】 碧桃干、大枣各 30 克。

【制作】 将碧桃干炒至外表开始变焦，立即加水，再加大枣同煎。

【服法】 每晚睡前服 1 次。

【功效】 健脾益气，敛汗养心。适用于佝偻病，表现为汗多，神疲，夜寐不安等症。

（十二）小儿肠道寄生虫药膳方

糖蜜南瓜子

【来源】 《中药的药理与应用》

【原料】 新鲜南瓜子 150 克~200 克，冰糖 50 克或蜂蜜 30 克。

【制作】 将新鲜南瓜子剥取南瓜子仁 100 克左右，放入研钵内，加入冷开水少许，研烂如糊状，加入冰糖或蜂蜜一同拌匀即可。

【服法】 空腹顿服，每日分 2 次。

【功效】 杀虫。适用于小儿蛔虫病，也可用于小儿绦虫病。

炒使君子

【来源】 《江苏中医》

【原料】 使君子 250 克。

【制作】 将个大、颗粒饱满、种仁色黄、味香而带油性的使君子，去壳，取其仁，放入锅内，炒至香脆。

【服法】 用于治疗小儿蛲虫病，每日 6~15 粒，分 2 次于饭前半小时嚼食，连用 15 日为 1 个疗程，隔月再服 1 个疗程。

用于治疗小儿蛔虫病，按每岁 1 粒计，于空腹时 1 次嚼食，连用 2~3 日。

【功效】 杀虫，消积，健脾。适用于小儿蛲虫病，小儿蛔虫病。

姜 蜜

【来源】 《广西中医药》

【原料】 姜 150 克~200 克，蜂蜜 60 克~120 克。

【制作】 姜去皮洗净，捣烂取汁，加入蜂蜜内搅拌均匀。

【服法】 1 次顿服，小儿酌减。如 1 剂不愈，可再服，每日服 2~3 次。

【功效】 健脾和胃止痛。适用于胆道蛔虫病。

炒香榧

【来源】 《食疗本草》

【原料】 香榧子 250 克~500 克。

【制作】 将香榧子除去肉质外皮，取出种子，晒干。再将香榧子仁微炒至外表褐黑，内仁黄黑，发出焦香味为度。

【服法】 吃榧子肉。每日 10 克～15 克，连吃 15～30 日，直至大便中钩虫卵消失为止。

【功效】 消积杀虫。适用于小儿钩虫病。

雷丸冰糖

【来源】 《中医杂志》

【原料】 雷丸（俗称竹铃芝、木莲子）200 克，冰糖 100 克，冷开水适量。

【制作】 先把雷丸放入碾槽内，研为细粉，每次取雷丸粉 15 克～20 克，加冰糖 10 克，冷开水适量，调匀即成。

【服法】 每日 3 次，连服 3 日。

【功效】 驱虫。适用于小儿绦虫病。

驱虫糖

【来源】 《永类铃方》

【原料】 牵牛子 60 克，槟榔 30 克，使君子肉 50 粒，白砂糖适量。

【制作】 将牵牛子放入锅内炒香后研末；使君子肉微炒后，取出，同槟榔一并研成细末，将 3 味药粉混匀。

【服法】 每次用药末 3 克～5 克同白糖适量和匀后 1 次服下，每日 1 次，连用 2～3 日，直至蛔虫被驱出。

【功效】 杀虫驱蛔。适用于小儿蛔虫病。

【宜忌】 体弱儿童不宜多吃常吃。

杀虫汤

【来源】 《食养与药膳》

【原料】 榧子仁、使君子仁、大蒜各 50 克。

【制作】 榧子仁切碎，使君子仁切细，大蒜切片，同入锅加水适量，置火上煎成汤。

【服法】 空腹饮服，每日 3 次，小儿用量酌减。

【功效】 驱虫。适用于小儿蛔虫病，蛲虫病。

使君子粥

【来源】 《奇方医话》

【原料】 使君子 50 克，花生米 25 克，茶叶 15 克，粳米 50 克。

【制作】 先将前 3 味共研细末。将粳米煮粥，将熟时加入 10 克药末，稍煮即成。

【服法】 空腹食，每日 1 次。

【功效】 杀虫驱蛔。适用于小儿蛔虫病。

雷丸槟榔粥

【来源】 《圣济总录》

【原料】 雷丸、槟榔各 10 克，粳米 50 克。

【制作】 先把雷丸、槟榔煎汁去渣后，加入粳米一同煮粥。

【服法】 空腹顿食，2~3 日为 1 个疗程。

【功效】 驱虫，消积，下气。适用于多种寄生虫病及食

积气滞，脘腹胀痛，大便不爽等症。

【宜忌】 不宜久服。体质虚衰，脾胃薄弱者不宜用。

驱虫丸茶

【来源】 《串雅补》

【原料】 茶叶、雷丸、三棱各 9 克，白砂糖 10 克，精盐 3 克。

【制作】 先将茶叶、雷丸、三棱研为末，和匀；再将精盐、白砂糖加水适量煎好后，调和上 3 味药末为丸即可。

【服法】 每次取药丸 3 克，晚饭后白开水送服，每日 1 次。

【功效】 消滞，散结，杀虫。适用于蛔虫病，绦虫病等。

驱钩虫茶

【来源】 （验方）

【原料】 马齿苋 2000 克，醋 1000 毫升，面粉适量。

【制作】 将马齿苋晒干研粉，过 60 目筛，加入醋和面粉拌匀，压制成药块，每块 30 克。

【服法】 每日 1 块，临睡前开水冲泡代茶饮。

【功效】 解毒，杀虫。适用于钩虫病。

八、妇科病药膳

（一）痛经药膳方

调经草汤

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 肥瘦猪肉、调经草各 60 克，葱、八角茴香各 5 克，植物油、精盐、白糖、料酒各适量。

【制作】 ①将猪肉、调经草洗净，猪肉切 2 厘米见方块。将调经草及八角茴香装入纱布袋。②炒锅内加植物油 10 毫升，油热后投入猪肉块，翻炒至水气散出时，加清水 1000 毫升，放入葱、精盐、白糖、料酒及纱布袋，汤开后改用文火再煮 90 分钟即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补气行气，调经止痛。适用于气滞血瘀型痛经症。

黑豆蛋酒汤

【来源】 《食疗本草》

【原料】 黑豆 60 克，鸡蛋 2 个，米酒 120 毫升。

【制作】 将黑豆、鸡蛋洗净放锅中，加水适量，用文火

煮至鸡蛋熟后取出，去壳，放入锅中，再煮一会儿即成。服时加米酒。

【服法】 吃鸡蛋，喝汤。每日 2 次。

【功效】 调中，下气，止痛。适用于气血两虚型痛经症。

姜枣花椒汤

【来源】 （经验方）

【原料】 姜 24 克，红枣 30 克，花椒 9 克。

【制作】 将姜、红枣洗净，姜切薄片，同花椒一起置锅内加适量水，以小火煎成 1 碗汤汁即成。

【服法】 热服，每日 2 次。

【功效】 温中止痛。适用于寒性痛经症。

【宜忌】 阴虚火旺者忌服。

山楂去痛粥

【来源】 （经验方）

【原料】 山楂 30 克，鸡血藤、益母草各 12 克，当归 9 克，川芎 5 克，粳米 100 克，红糖适量。

【制作】 先将上 5 味药入沙锅加水，煎取浓汁，去渣，加入粳米、红糖同煮为粥。

【服法】 经前 1 周开始服用，温服，每日 2 次，服至月经来潮。

【功效】 活血化瘀，调经止痛。适用于血瘀痛经，月经有块，经期延后等症。

茴香麻雀粥

【来源】 《中国食品》

【原料】 麻雀 2 只，小茴香 5 克，肉桂 3 克，粳米 100 克，姜、精盐、葱各适量。

【制作】 先将小茴香、肉桂煎汁，去渣；再将麻雀去毛及内脏，洗净切碎，炒熟。然后一并与淘净的粳米煮成粥，加入精盐、葱、姜调味。

【服法】 每日空腹服食。

【功效】 温补下元，散寒理气。适用于虚寒性痛经症。

当归粥

【来源】 （民间方）

【原料】 当归 10 克，粳米 50 克，红糖适量。

【制作】 先将当归煎汁去渣，然后加入粳米、红糖共煮成粥。

【服法】 经前 3~5 日开始服用，温热服，每日 1~2 次。

【功效】 行气养血，活血止痛。适用于气血虚弱型痛经，经血量少，色淡质稀等症。

鲜益母草粥

【来源】 （民间方）

【原料】 益母草 60 克（干品 30 克），粳米 50 克，红糖适量。

【制作】 先将益母草煎汁去渣，然后与粳米、红糖共煮

成稀粥。

【服法】 经前 3~5 日开始服用，温热服，每日 1~2 次。

【功效】 活血化瘀，理气通经。适用于气血瘀滞型痛经，月经不调，产后恶露不止等症。

痛经茶

【来源】 （民间验方）

【原料】 香附、乌药、延胡各 10 克，肉桂 3 克。

【制作】 上药共研碎末，以沸水冲泡。

【服法】 代茶饮，每日 1 剂，连服 3~5 日。

【功效】 温经理气，止痛。适用于青年女性月经前或经行时少腹部隐痛，时有胀满感或时感少腹冷，得热则舒等症。

三花调经茶

【来源】 （验方）

【原料】 玫瑰花、月季花各 9 克，红花 3 克。

【制作】 将上 3 味制粗末，以沸水闷泡 10 分钟即可。

【服法】 每日 1 剂，不拘时温服，连服数日，以在行经前几日服用为宜。

【功效】 活血调经，理气止痛。适用于气滞血瘀型痛经，月经量少，腹胀痛，经色暗或夹块，闭经等症。

调经酒

【来源】 《中药临床应用》

【原料】 月季花 12 克，当归、丹参各 30 克，冰糖 50 克，

黄酒 1000 毫升。

【制作】 将上药切碎，与黄酒同置入容器中，密封浸泡 7 日后加入冰糖，搅匀溶化即成。

【服法】 每次饮服 15 毫升～30 毫升，每日 2～3 次。

【功效】 活血调经。适用于月经不调，经来腹痛难忍，月经量少，有块或闭经等症。

（二）闭经药膳方

当归煮鸡蛋

【来源】 （民间方）

【原料】 鸡蛋 2 个，当归 9 克。

【制作】 将当归加水 3 碗，放入煮熟去壳又用针刺 10 余个孔的鸡蛋，煮汤至 1 碗即成。

【服法】 吃鸡蛋，饮汤。每日 2 次。

【功效】 补气血，调经。适用于气血瘀滞型闭经症。

天香炉煲猪肉

【来源】 《四川中药志》

【原料】 天香炉 30 克，瘦猪肉 100 克，精盐适量。

【制作】 将瘦猪肉切成块，再与天香炉一起加水适量煲汤，用精盐调味即成。

【服法】 食猪肉，饮汤。每日 2 次。

【功效】 祛风化湿，活血通经。适用于闭经症。

乌豆益母草汤

【来源】 《女性滋阴美容食谱》

【原料】 乌豆（黑豆）50 克，益母草 30 克，红糖 30 克
～50 克，料酒 2 汤匙。

【制作】 将益母草洗净，切成寸段，入瓦煲加水 500 毫升～800 毫升，煎沸半小时以上，去渣留汤。乌豆淘洗干净，倒入益母草汁中，继续煎煮至乌豆熟烂时，调入红糖和料酒即可。

【服法】 食乌豆，饮汤。

【功效】 活血，祛瘀，调经。适用于闭经症。

调经祛瘀水鱼汤

【来源】 《食疗食补全书》

【原料】 水鱼 1 只（约 500 克），泽兰末 25 克，料酒少许。

【制作】 将水鱼放锅内，注入清水加盖，慢慢热至水滚，待水鱼排尽尿液，将其捞出除去肠杂，洗干净，切块，放料酒、泽兰末、清水，入炖盅隔水炖 2 小时至水鱼熟烂即可。

【服法】 吃水鱼肉，饮汤。

【功效】 活血滋阴，软坚散结，去瘀调经。适用于闭经，病后脾肿大等症。

归芪调经汤

【来源】 《中医杂志》

【原料】 当归、黄芪、菟丝子各 30 克，仙灵脾 15 克，红枣 10 枚。

【制作】 将上几味同入锅水煎。

【服法】 每日早、晚 2 次分服，每日 1 剂，3 日为 1 个疗程，连服 1~2 个疗程。

【功效】 益气养血。适用于气血不足之闭经症。

黑豆红花汤

【来源】 （民间方）

【原料】 黑豆 50 克，红花 5 克，红糖适量。

【制作】 将黑豆、红花同加水适量煮汤，至黑豆熟透，放红糖溶化即成。

【服法】 食黑豆，饮汤。每日 2 次。

【功效】 滋补脾肾，活血行经。适用于血虚气滞型闭经症。

桃仁牛血羹

【来源】 《家庭食疗手册》

【原料】 桃仁 12 克，鲜牛血（已凝固者）200 克，精盐少许。

【制作】 桃仁去皮、尖，研细，与鲜牛血同放入锅中，加水 500 毫升同煲成汤后，调入精盐即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 活血通络，补血润肠。适用于血瘀型闭经及血燥便秘等症。

桃仁红花粥

【来源】 《多能鄙事》

【原料】 桃仁 10 克～15 克，红花 6 克～10 克，粳米 50 克～100 克，红糖适量。

【制作】 先将桃仁捣烂如泥，与红花一并煎煮，去渣取汁，同粳米煮为稀粥，加红糖调味。

【服法】 温热服，每日 1～2 次。

【功效】 活血通经，祛瘀止痛。适用于气滞血瘀型闭经，月经不调及冠心病，心绞痛，高血压等症。

【宜忌】 用量不宜过大；平时大便稀薄者不宜用。

调经茶

【来源】 《偏方大全》

【原料】 绿茶 25 克，白砂糖 100 克。

【制作】 用沸水将上 2 味浸泡 1 夜，次日饮服。

【服法】 温热顿服，每日 1 剂。

【功效】 清热调经。适用于月经骤停，伴有腰痛、腹胀等症。

（三）带下病药膳方

山药莲苡汤

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 山药、莲子、薏苡仁各 30 克。

【制作】 将山药、莲子（去皮、心）、薏苡仁放入锅中，加水 500 毫升，用文火煮熟即可。

【服法】 饮汤，食山药、莲子、薏苡仁。每日 2 次，一般服 5~7 日。

【功效】 补脾益肾。适用于身体虚弱及脾虚型带下病。

冰糖冬瓜子汤

【来源】 《百病食疗》

【原料】 冰糖、冬瓜子各 30 克。

【制作】 将冬瓜子洗净捣碎末，加冰糖，冲开水 1 碗放在陶瓷罐里，用文火隔水炖。

【服法】 饮服，每日 2 次，连服 5~7 日。

【功效】 补中益气，清热利湿。适用于湿毒型带下病。

白兰花瘦猪肉汤

【来源】 《药膳汤菜》

【原料】 鲜白兰花 30 克，瘦猪肉 150 克~200 克，精盐适量。

【制作】 将上 2 味放入锅内，加清水适量、精盐，置火上煲成汤即可。

【服法】 饮汤，食猪肉。每日 2 次。

【功效】 滋阴化浊。适用于妇女白带过多，男子前列腺炎等症。

完带粥

【来源】（传统方）

【原料】炒白术、炒山药各 30 克，人参 6 克，白芍 15 克，车前子、苍术各 9 克，甘草 3 克，陈皮、荆芥、柴胡各 1.5 克，粳米 100 克，白糖适量。

【制作】将上 10 味药放入沙锅，煎汁，去渣，再加入洗净的粳米，共煮成粥，调入白糖即成。

【服法】温热食，每日分 2 次。

【功效】健脾燥湿，疏肝理气。适用于脾虚带下病，腰酸神疲，饮食懒进等症。

石榴皮粥

【来源】（民间方）

【原料】石榴皮 30 克，粳米 100 克，白糖适量。

【制作】先将石榴皮洗净，放入沙锅，加水适量煎煮，取汁去渣，再入粳米煮粥，待粥将熟时，加入白糖稍煮即可。

【服法】每日 1~2 次，3~5 日为 1 个疗程。

【功效】温肾止带。适用于脾肾虚弱，带下绵绵，腰酸腹痛等症。

【宜忌】发热期间及小便淋涩，湿热带下者均不宜用。

鳖甲鹿角胶粥

【来源】（经验方）

【原料】鳖甲 10 克，鹿角胶 15 克~20 克，粳米 100 克，

姜 3 片。

【制作】 先煎鳖甲，取汁去渣，加入洗净的粳米煮粥，待沸后放入鹿角胶、姜同煮为稀粥。

【服法】 每日 1~2 次，3~5 日为 1 个疗程。

【功效】 补肾，益精，止带。适用于肾气不足所致的带下量多，淋漓不断，腰酸胀痛等症。

【宜忌】 湿热带下者不宜用。

鸡冠花茶

【来源】 《常见病验方研究参考资料》

【原料】 鸡冠花 30 克。

【制作】 将上药切碎，煎水。

【服法】 代茶频饮。

【功效】 收涩止带。适用于赤、白带下病，对阴道滴虫亦有杀灭作用。

白果通淋茶

【来源】 （民间验方）

【原料】 白果 50 克，冬瓜子 25 克，莲子 20 克，胡椒粉 15 克，白糖适量。

【制作】 将白果去皮心；冬瓜子、莲子去心，一同放入沙锅中加水煎煮 40 分钟。过滤取汁，加入胡椒粉和白糖，搅匀即成。

【服法】 代茶饮用。

【功效】 健脾补肾，通淋止带。适用于白带，淋浊等症。

(四) 崩漏（功能性子宫出血）药膳方

艾叶生姜煨鸡蛋

【来源】（民间方）

【原料】艾叶 15 克，生姜 25 克，鸡蛋 2 个。

【制作】将上 3 味加水适量同煮；待鸡蛋熟，剥去壳，复入原汤中煨片刻。

【服法】吃鸡蛋，饮汤。每日 2 次。

【功效】温经散寒，止血安胎。适用于崩漏及胎动不安，习惯性流产等症。

卷柏芹菜鸡蛋汤

【来源】《家庭药膳手册》

【原料】鲜卷柏 30 克（干品 15 克），鲜芹菜 30 克，鸡蛋 2 个。

【制作】将鸡蛋煮熟，去壳，放入沙锅中，再放入洗净的鲜卷柏和洗净、切段的鲜芹菜，加适量水置火上煮熟后，去药渣即可。

【服法】饮汤，食鸡蛋。每日 1 剂，连服 2~3 剂。

【功效】调经止血。适用于月经过多，崩漏等症。

当归地黄羊肉汤

【来源】《百病食疗》

【原料】 生地、当归各 30 克，羊肉 250 克，精盐适量。

【制作】 将羊肉洗净，切块，与生地、当归同放入锅中，加水适量，置火上共炖至羊肉熟后，加精盐调味即可。

【服法】 饮汤，食羊肉。

【功效】 理血补虚。适用于经血过多，功能性子宫出血等症。

红米生地粥

【来源】 《食医心鉴》

【原料】 生地黄 50 克，红米 100 克，冰糖适量。

【制作】 生地黄洗净后煎取汁，与红米加水共煮，煮沸后加入冰糖，煮成稀粥。

【服法】 每日早、晚空腹温热食。

【功效】 清热生津，凉血止血。适用于血热崩漏，鼻出血及消化道出血，以及热病后期，阴液耗伤，低热不退，劳热骨蒸，或高热心烦，口干作渴等症。

【宜忌】 此粥不宜长期食用。服用期间，忌吃葱白、韭黄、薤白及萝卜。

三七粉粥

【来源】 （经验方）

【原料】 三七粉 3 克，红枣 5 枚，粳米 100 克，冰糖适量。

【制作】 粳米淘洗净，红枣去核洗净，然后一同放入沙锅内，加水适量煮粥，待粥将熟时，加入三七粉、冰糖即成。

【服法】 每日 2 次服食。

【功效】 补血止血，化瘀清热。适用于崩漏下血及其它出血症。

小麦鸡血粥

【来源】 （民间方）

【原料】 小麦 150 克，鲜鸡血 1 碗，米酒 100 毫升。

【制作】 小麦加水适量煮粥，鲜鸡血用米酒拌匀，放入小麦粥内煮熟。

【服法】 每日分 2 次服。

【功效】 养心益肾。适用于气虚型功能性子宫出血症。

乌梅红糖水

【来源】 （民间方）

【原料】 乌梅 9 克，红糖适量。

【制作】 将乌梅、红糖加水 1 大碗，煎至半碗，去渣。

【服法】 温热饮服，每日 2 次。

【功效】 收敛止血。适用于功能性子宫出血症。

小蓟锅巴茶

【来源】 （经验方）

【原料】 小蓟炭 30 克，糯米锅巴 50 克。

【制作】 将上 2 味共加水煎汤，取汁。

【服法】 代茶饮用，每日 1 剂。

【功效】 凉血止血。适用于功能性子宫出血症。

（五）妊娠恶阻（呕吐）药膳方

姜汁炒糯米

【来源】（民间方）

【原料】糯米 250 克，姜汁 3 匙。

【制作】将炒锅放在文火上倒入糯米、姜汁同炒，炒到糯米爆开，研粉即成。

【服法】每次 1 汤匙，每日 2 次，开水调服，一般 5～7 次有效。

【功效】补中益气。适用于脾胃虚弱所致的妊娠恶阻症。

【宜忌】阴虚内热者忌用。

姜汁牛奶

【来源】（经验方）

【原料】鲜牛奶 200 毫升，姜汁 10 毫升，白糖 20 克。

【制作】将鲜牛奶、姜汁、白糖混匀，煮沸后即可。

【服法】温热服，每日 2 次。

【功效】益胃，降逆，止呕。适用于妊娠呕吐不能进食症。

砂仁蒸鲫鱼

【来源】《家庭食疗手册》

【原料】鲜鲫鱼 250 克，砂仁 5 克，酱油、精盐、淀粉

各适量。

【制作】 将砂仁研成粉末；鲜鲫鱼去鳞、肠杂；酱油、精盐、砂仁末搅匀，放入鲫鱼腹中；用淀粉封住刀口，放在盘上盖严，上笼蒸熟。

【服法】 佐餐食。

【功效】 利湿止呕。适用于妊娠呕吐症。

黄花鱼煲蒜头

【来源】 《葱姜蒜治百病》

【原料】 黄花鱼 150 克，大蒜头 30 克，料酒、精盐、味精各适量。

【制作】 将黄花鱼去肠杂，洗净切成块，大蒜头切片，同入锅内加水 750 毫升和料酒，用文火煮至黄花鱼熟透，加精盐、味精即可。

【服法】 饮汤，食鱼肉。

【功效】 补中益气，温胃止呕。适用于妊娠中毒症。

生姜伏龙肝鸡肉汤

【来源】 《中国中医秘方大全》

【原料】 生姜、伏龙肝各 60 克，童子鸡 1 只。

【制作】 生姜带皮切片，与伏龙肝共煎，取上清汤煮鸡。

【服法】 吃鸡肉，喝汤。

【功效】 补脾和胃，降逆止呕。适用于妊娠剧吐症。

白术鲫鱼粥

【来源】 《食疗百味》

【原料】 白术 10 克，鲫鱼 30 克～60 克，粳米 30 克，精盐或糖适量。

【制作】 鲫鱼去鳞及内脏；白术洗净先煎汁 100 毫升，然后将鲫鱼与粳米煮粥，粥成入药汁和匀，根据患者口味入精盐或糖。

【服法】 每日 1 次，连服 3～5 日。

【功效】 健脾和胃，降逆止呕。适用于脾胃虚弱型恶阻，表现为孕后 2～3 个月脘腹胀闷，呕恶不食或食入即吐，浑身无力，倦怠思睡，苔白，脉缓滑等症。

鲜竹茹粥

【来源】 （民间方）

【原料】 鲜竹茹、糯米各 50 克。

【制作】 先用鲜竹茹煎汁去渣，加入糯米煮成稀粥。

【服法】 稍温服，每日 2～4 次。

【功效】 清热降逆止呕。适用于妊娠恶阻，呕吐清涎等症。

五汁安胎饮

【来源】 《肾脏病的饮食疗法》

【原料】 姜汁 5 毫升，雪梨 1 个（约 250 克），莲藕 500 克，韭菜 200 克，牛奶 250 毫升。

【制作】 将雪梨及莲藕去皮洗干净后，榨取鲜汁；韭菜捣汁。将 3 汁与姜汁同入牛奶中煮沸。

【服法】 温热服，每日 1~2 剂，随意服用，5~7 日为 1 个疗程。

【功效】 健脾和胃止呕。适用于妊娠呕吐症。

妊娠止呕茶

【来源】 （民间验方）

【原料】 黄芩 10 克，苏梗 5 克。

【制作】 将苏梗、黄芩用开水 300 毫升闷泡 3 小时。

【服法】 代茶饮用。

【功效】 理气安胎，和胃止呕。适用于因胎热不安而出现的恶心呕吐，心中烦热，口吐酸水，饥不欲食等症。

（六）妊娠水肿药膳方

黑豆大蒜煮红糖

【来源】 （民间方）

【原料】 黑豆 100 克，大蒜、红糖各 30 克。

【制作】 将炒锅放旺火上，加水 1000 毫升，煮沸后倒入黑豆（洗净）、大蒜（切片）、红糖，用文火煮至黑豆熟即可。

【服法】 每日 2 次，一般服 5~7 次有效。

【功效】 健脾益胃。适用于肾虚型妊娠水肿症。

千金鲤鱼汤

【来源】 《中国药膳大辞典》

【原料】 姜、党参、白芍、当归各 15 克，鲤鱼 1 条（约 500 克），白术、茯苓各 30 克，大腹皮 10 克，葱、蒜、无盐酱油各适量。

【制作】 将鲤鱼去内脏洗净，余药用布包好，同放瓦锅，加水 1000 毫升，文火炖至熟烂，去药渣，用葱、蒜、无盐酱油调味。

【服法】 食鲤鱼肉，喝汤。每日早、晚分 2 次服，连服 3~4 剂。

【功效】 健脾利水，调气导滞。适用于中度妊娠水肿症。

牛肉蒜汤

【来源】 《中医营养学》

【原料】 大蒜 25 克，牛肉 250 克，赤小豆 200 克，花生米 150 克，红辣椒（干品）3 个。

【制作】 先将牛肉洗净，切块，与余料共放沙锅内，加水适量，煲至牛肉极烂。

【服法】 空腹温食，分 2 次吃完，连吃 3~5 日。

【功效】 温补脾肾，通阳利水。适用于重度妊娠水肿症。

黑豆赤豆粥

【来源】 （经验方）

【原料】 黑豆、赤小豆各 30 克~50 克，粳米 50 克，白

糖适量。

【制作】 用沙锅煮洗净的黑豆、赤小豆、粳米，待将粥煮烂时，放入白糖调匀。

【服法】 每日随意服食。

【功效】 健脾胃，利小便。适用于妊娠水肿及慢性肾炎水肿，小便不利等症。

五皮粥

【来源】 （传统方）

【原料】 白茯苓皮、大腹皮、冬瓜皮各 15 克，橘皮、姜皮各 10 克，粳米 100 克。

【制作】 将上 5 味水煎，取汁去渣，加入淘净的粳米，煮成稀粥。

【服法】 温热食，每日 2 次。

【功效】 健脾补气，利水消肿。适用于妊娠水肿，老年人水肿，肥胖症，小便不利，腹泻等症。

【宜忌】 外感发热时不宜服。

鹿头肉粥

【来源】 《圣济总录》

【原料】 鹿头肉 150 克，蔓荆子 15 克，高良姜、小茴香（炒）各 10 克，粳米 100 克。

【制作】 将蔓荆子、高良姜、小茴香捣碎过罗为末，每服 10 克。先煮鹿头肉，熟后去肉加粳米与药末同煮为粥。将熟加调料即成。

【服法】 分 2~3 次服食。

【功效】 益气健脾，利湿消肿。适用于妊娠四肢虚肿，喘急胀满等症。

（七）胎动不安（习惯性流产）药膳方

苈麻根煲鸡

【来源】 《食疗本草》

【原料】 雌鸡 1 只（约 500 克），干苈麻根 30 克（鲜者用 60 克~90 克）。

【制作】 将雌鸡去毛、肠杂、头爪。将干苈麻根放雌鸡腹内，加水煲汤，调味即可。

【服法】 食鸡肉，饮汤。每日 2 次。

【功效】 补阴养血安胎，调经止带。适用于习惯性流产，妇女崩漏，带下等症。

蛋黄固胎羹

【来源】 《食养与药膳》

【原料】 鸡蛋黄 150 克，料酒 50 毫升，精盐、味精各少许。

【制作】 将鸡蛋煮熟，去蛋壳取蛋黄，放入大碗内，用匙压碎、搅匀，然后加入料酒及适量水和精盐调成稀糊，将碗置锅加水，用中火隔水蒸炖 1 小时即成。

【服法】 单食或佐餐食，每日分 1~3 次食用。

【功效】 健脑益气，安五脏，止惊安胎。适用于气血虚损之先兆流产症。

莲子葡萄干汤

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 莲子 90 克，葡萄干 30 克。

【制作】 将莲子去皮、心，洗净，与葡萄干同装入陶瓷罐里，加水 700 毫升～800 毫升，用旺火隔水炖至莲子熟透即可。

【服法】 饮汤，食莲子、葡萄干。每日 1 次，一般 5～10 次见效。

【功效】 补气益脾，安胎。适用于脾肾虚型胎动不安症。

杞杜鹌鹑汤

【来源】 《疾病食疗与验方》

【原料】 枸杞子 30 克，杜仲 6 克，鹌鹑 1 只，水发木耳、水发蘑菇各 25 克，胡椒粉、姜片、葱节、鸡汤、鸡油、料酒、精盐、味精各适量。

【制作】 ①将鹌鹑宰杀，洗净，入沸水锅中氽透，捞出，洗净，剁块；杜仲刮去老栓皮，洗净备用。②锅中注入鸡汤，放入鹌鹑块和上述调料及中药，用中火炖 1 小时至鹌鹑肉熟烂，放入水发木耳、蘑菇，烧开后拣去葱、姜、杜仲，淋上鸡油即成。

【服法】 佐餐食。

【功效】 补肝肾，益心力，强筋骨，助阳益精，安胎。

适用于五脏虚损，腰膝酸软，头晕目花，及先兆流产，胎动不安等症。健康人食用能补虚强身。

【宜忌】 阴虚火旺者忌用。

艾叶鸡蛋汤

【来源】 (民间方)

【原料】 艾叶 50 克，鸡蛋 2 个，白糖适量。

【制作】 将艾叶加水适量煮汤，打入鸡蛋煮熟，放白糖溶化即成。

【服法】 每日晚睡前服。

【功效】 温肾安胎。适用于习惯性流产症。

参芪保胎膏

【来源】 (经验方)

【原料】 人参 15 克，黄芪 30 克，生地 20 克，阿胶 30 克，蜂蜜 100 克。

【制作】 先将人参、黄芪、生地加水 500 毫升煎 2 次，取汁浓缩至 300 毫升；阿胶加水 100 毫升隔水蒸化，然后在人参、黄芪、生地浓缩汁中加入阿胶和蜂蜜 100 克，收膏（共 500 克）装瓶。

【服法】 每服 20 克，每日 3 次。

【功效】 补气，滋阴止血。适用于气阴两虚的先兆性流产及身体虚弱、有习惯性流产史等症。

安胎鲤鱼粥

【来源】 《太平圣惠方》

【原料】 活鲤鱼 1 条(约 500 克), 苈麻根 20 克~30 克, 糯米 50 克, 葱、姜、香油、精盐各适量。

【制作】 鲤鱼去鳞及肠杂, 洗净切片煎汤。再取苈麻根加水 200 毫升, 煎至 100 毫升, 去渣留汁, 入鲤鱼汤中, 并加糯米和葱、姜、香油、精盐, 煮成稀粥。

【服法】 每日早、晚趁热食, 3~5 日为 1 个疗程。

【功效】 安胎, 止血, 消肿。适用于胎动不安, 胎漏下血, 妊娠水肿等症。

二红固胎粥

【来源】 《大众药膳》

【原料】 红薯(又名地瓜) 50 克, 红枣 10 枚, 粳米 50 克, 饴糖 1 匙。

【制作】 将红薯、红枣、粳米洗净。红薯切成小块, 红枣去核, 置锅中并加水, 旺火煮沸后再加入粳米, 改文火煨至粳米熟软, 加入饴糖搅匀即成。

【服法】 晚餐服食, 每日 1 次, 常服。

【功效】 开胃养血, 宁神固胎。适用于因血虚所致的胎动不安, 先兆流产等症。

养胎粥

【来源】 《药膳粥谱》

【原料】 阿胶 18 克，龙骨 6 克，艾叶 3 克，糯米 60 克。

【制作】 阿胶炙黄，研为末；龙骨、艾叶捣碎为末，糯米洗净，加水适量，共煮为粥。

【服法】 空腹服，每日 1 次。

【功效】 补血滋血，止血安胎，温经止痛。适用于寒性腹痛，月经过多，崩中漏下，胎动不安等症。

（八）不孕症药膳方

益母草元胡鸡蛋汤

【来源】 《百病食疗》

【原料】 益母草 30 克～60 克，元胡 20 克，鸡蛋 2 个。

【制作】 将益母草、元胡与鸡蛋同煮。鸡蛋熟后去壳，再煮片刻，去药渣即可。

【服法】 吃鸡蛋，喝汤。每日 1 次，月经前连服 5～7 日。

【功效】 适用于血虚型不孕症，表现为月经错后，经期腹痛拒按，经血暗黑有块等症。

菟丝子杜麻雀汤

【来源】 《现代女性饮食保健》

【原料】 菟丝子、川杜仲各 15 克，麻雀 2 只，精盐、味精、姜末、料酒各适量。

【制作】 将麻雀杀死，去毛、血、内脏，洗净；将川杜仲、菟丝子装入纱布袋中。将药袋置沙锅内，加清水，旺火

煮沸，加入麻雀、姜末、精盐、料酒，改用文火，再煨1小时，起锅，去药袋，汤中加味精调味。

【服法】 吃麻雀肉，喝汤。分2次喝，第1次喝一半汤并吃2只麻雀，第2次将另一半汤于6小时后温热服下，自月经干净后第5日起，每日1剂，连服10剂，3个月为1个疗程。

【功效】 温补肾阳，固精壮体，调养冲任。适用于肾阳不足型、脾弱血虚型及胞宫寒冷型不孕症。

五子胎盘汤

【来源】 《食物与性保健》

【原料】 枸杞子、菟丝子、车前子、五味子、覆盆子各10克，新鲜胎盘（紫河车）1具，精盐、味精各适量。

【制作】 把新鲜胎盘洗净，切成小块；将枸杞子、菟丝子、车前子、五味子、覆盆子洗净，捣碎后用双层干净纱布包好，与胎盘一起放进炖盅内，加水适量，隔水炖至胎盘熟烂，除去药料袋，加精盐、味精调味即可。

【服法】 分数次服完。

【功效】 补肾益精。适用于妇女不孕及男子精少症。

鹿肾阿胶汤

【来源】 《女性滋阴美容食谱》

【原料】 鹿肾或羊肾2个，阿胶10克、精盐、味精各适量。

【制作】 将阿胶放入碗内，倒入热水浸泡至溶化；鹿肾

剖开洗净，切成片状，与阿胶一起倒入沙锅中，加适量清水煮至鹿肾熟透时以精盐、味精调味即可。

【服法】 每周 2 次。

【功效】 补肾壮阳，益精。适用于不孕症及因血虚所致的腰膝酸痛等症。

双皮炖鸽子

【来源】 《食物与性保健》

【原料】 地骨皮、牡丹皮各 10 克，白鸽 1 只，料酒、精盐、味精、酱油、香油各适量。

【制作】 将白鸽活杀，去毛、血、内脏，洗净；将地骨皮、牡丹皮洗净，装入纱布袋内，扎口，置瓦罐内加清水，旺火煮沸，加入白鸽、精盐、料酒，改文火，再煨 1 小时，去药袋，在汤中加入味精。捞出白鸽放盘中，用酱油、香油拌鸽肉。

【服法】 吃鸽肉，喝汤。自月经干净第 6 日起，每日 1 剂，连食 6 只白鸽。

【功效】 滋补肝肾，益气理血，调养冲任。鸽子味甘、咸，性平。有补肝肾，益精血等功效。适用于肾精不足、肾阴虚亏所致的四肢乏力，腰酸，背酸等症。但一旦怀孕，即应忌吃。地骨皮、牡丹皮有清热凉血，滋补肾阴等作用。此药膳仅适用于肾阴虚亏不孕的女子食用。

开郁种玉粥

【来源】 （传统方）

【原料】 当归、白术、白芍、茯苓、丹皮、花粉各 10 克，香附 6 克，小米 100 克，白糖适量。

【制作】 将上药煎煮，去渣取汁，然后与小米同煮粥。待小米煮成粥后调入白糖，再煮 2~3 沸，调匀即可。

【服法】 温热服，每日 1~2 次。

【功效】 舒肝解郁，养血理脾。适用于肝郁气滞所引起的多年不孕，月经不调，经前乳房胀痛，烦躁易怒，精神抑郁等症。

启宫粥

【来源】 （传统方）

【原料】 制半夏、茯苓、陈皮、苍术各 10 克，香附、神曲各 12 克，川芎 6 克，粳米 100 克。

【制作】 将上 7 味药煎汁去渣，加入粳米（洗净）同煮成粥。

【服法】 空腹温服，每日 2 次。

【功效】 健脾燥湿，化痰祛脂。适用于痰湿不孕，肥胖症。

白狗骨粥

【来源】 《女性滋阴美容食谱》

【原料】 白狗骨、粳米各适量。

【制作】 将白狗骨熬汤，以骨汤煮粳米粥，加调味品。

【服法】 每日 1~2 次。

【功效】 补虚损。适用于妇女体虚不孕等症。

(九) 子宫脱垂药膳方

蓖麻根炖鸡

【来源】 《进补全书》

【原料】 蓖麻根、金樱子各 50 克，棉花根、益母草、炙黄芪各 30 克，母鸡 1 只，姜、料酒、精盐各适量。

【制作】 将母鸡洗净切块；上药用纱布包好，与母鸡同炖烂，母鸡肉熟后去药渣，加姜、料酒、精盐再稍炖片刻即可。

【服法】 吃鸡肉，喝汤。隔日 1 次，连服 8~10 次。

【功效】 适用于气虚型子宫脱垂症。

升麻煲龟肉

【来源】 《食物补疗全书》

【原料】 升麻 12 克，乌龟肉 100 克~150 克，精盐、味精各适量。

【制作】 将乌龟肉洗净，切块；升麻洗净后用纱布包好，一齐放入瓦煲内，加水 800 毫升，加热煲至乌龟肉熟，去药包加精盐、味精即可。

【服法】 食乌龟肉，喝汤。

【功效】 补益气血，升举阳气。适用于子宫脱垂症。

巴戟炖猪大肠

【来源】 《药膳大辞典》

【原料】 巴戟 50 克，猪大肠 250 克～300 克，粗盐适量。

【制作】 将猪大肠翻转，以粗盐擦洗干净后，再翻转复原。把巴戟纳入猪大肠内，加水适量，隔水炖至猪大肠熟烂。去巴戟。

【服法】 食猪大肠。空腹食，每周 2 次。

【功效】 调血，补肾，壮阳。适用于子宫脱垂症。

首乌炖雌鸡

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 何首乌 30 克，嫩雌鸡 1 只（约 500 克），姜丝 10 克，植物油、精盐、料酒各适量。

【制作】 将嫩雌鸡宰杀，去毛、肠杂和脚爪，放入大炖盅内；何首乌洗净，切成碎粒状，用纱布袋装好，扎口，纳入雌鸡腹内。加清水适量，隔水炖雌鸡肉离骨时，去掉何首乌，加植物油、精盐、姜丝、料酒拌匀，继续炖 10～20 分钟即可。

【服法】 食鸡肉，喝汤。

【功效】 益肾养血。适用于子宫脱垂，脱肛等症。

青山羊血

【来源】 《晋北医学资料汇集》

【原料】 青山羊血 10 滴。

【制作】 选肥壮的青山羊，在羊耳尖部位消毒后取血 10 滴，用温开水冲服。

【服法】 每日服 1 次。

【功效】 补肾益气。适用于肾虚、气虚所致的子宫脱垂症。

参芪毛豆角

【来源】 《疑难病的食疗》

【原料】 太子参、黄芪各 10 克，嫩毛豆角 500 克，精盐适量。

【制作】 将嫩毛豆角洗净，嫩毛豆角两端剪口，放入锅中，加入太子参、黄芪、精盐、水适量。将锅置小火上炖煮至毛豆角熟烂即可。

【服法】 剥皮吃豆，随意服用。

【功效】 补中，益气，升阳。适用于子宫下垂或脱出阴道口外，常因劳累加重，小腹下坠，四肢无力，少气懒言，面色不华，带下量多，色白质稀等症。

补中益气粥

【来源】 （传统方）

【原料】 党参、黄芪各 15 克，白术 12 克，升麻、当归各 6 克，柴胡、陈皮各 3 克，小米 50 克，红糖适量。

【制作】 将上 7 味药煎汁去渣，加入小米、红糖同煮成粥。

【服法】 温热服，每日 1~2 次。

【功效】 补中益气，升阳举陷。适用于子宫脱垂，脱肛，胃下垂等症。

党参小米粥

【来源】 （传统方）

【原料】 党参 30 克，升麻 10 克，小米 50 克。

【制作】 先煎党参、升麻去渣，加入小米煮为粥。

【服法】 空腹食，每日 2 次。

【功效】 益气升提。适用于子宫脱垂，气短乏力等症。

黄鳝小米粥

【来源】 （民间方）

【原料】 黄鳝 1 条，小米 50 克～100 克，精盐少许。

【制作】 先将黄鳝去内脏，洗净切细，加精盐与小米同煮为粥。

【服法】 空腹食。

【功效】 益气补虚。适用于气虚所致的子宫脱垂症。

金樱柿蒂桂圆饮

【来源】 《疑难病的食疗》

【原料】 金樱子根 30 克，柿蒂、桂圆各 20 个，白糖适量。

【制作】 金樱子根、柿蒂洗净切碎，纳入纱布袋中，与桂圆肉同置锅内，加水 500 毫升。将锅置火上，中火煎煮 20 分钟去药袋，加白糖即成。

【服法】 喝桂圆汤。每日 2 次，7~10 日为 1 个疗程。

【功效】 健脾养心，清热降逆，涩下，健中。适用于子宫脱垂而无其它症。

枳壳糖浆

【来源】 (经验方)

【原料】 炒枳壳 60 克，升麻 15 克，黄芪 30 克，红糖 100 克。

【制作】 将上 3 味药加水 800 毫升，煎取 500 毫升，加入红糖即可。

【服法】 每次服 20 毫升，每日 3 次。

【功效】 补气，升举脾胃清阳之气。适用于产后子宫脱垂症。

丝瓜络炭酒

【来源】 《辽宁医药》

【原料】 丝瓜络 120 克，白酒少许。

【制作】 将丝瓜络烧成炭，研成细末，分成 14 包，每包约 3 克。

【服法】 每日早、晚各服 1 包，用少许白酒兑开水冲服，7 日为 1 个疗程，连服 2~3 个疗程。

【功效】 清热凉血利湿。适用于湿热下注之子宫脱垂症。

(十) 妇女更年期综合征药膳方

麻雀炖淡菜

【来源】 《养生保健食谱》

【原料】 麻雀 1 只，淡菜 30 克，精盐、味精、香油各适量。

【制作】 将淡菜洗净；麻雀剖杀，去毛及内脏，洗净，与淡菜一同入锅，炖至麻雀肉熟烂，加精盐、味精、香油调味即成。

【服法】 1 次服完，每日 1 次，7 日为 1 个疗程。

【功效】 滋养脾胃，暖肾壮阳。适用于更年期综合征，表现为时而畏寒，时而烘热，头晕耳鸣，腰酸乏力，脉细等症。

黄精山药炖鸡

【来源】 《补益全书》

【原料】 黄精 30 克，山药 100 克，鸡 1 只，葱段、姜片各 10 克，料酒、精盐、味精各适量。

【制作】 将鸡去毛及内脏，洗净切块，与山药、黄精同放大碗中，加水适量及葱、姜、料酒，隔水炖熟，加精盐、味精调味即可。

【服法】 隔日 1 剂，分 2 次服，连服 3~5 日。

【功效】 适用于更年期综合征。

蒸百合枸杞

【来源】（经验方）

【原料】百合 150 克，枸杞子 100 克，蜂蜜适量。

【制作】将百合、枸杞子加蜂蜜拌匀，同蒸至百合熟烂。

【服法】临睡前食用 50 克。

【功效】补肾养血，清热除烦，宁心安神。适用于更年期综合征。

首乌枸杞蛋

【来源】《中国食疗大全》

【原料】制首乌 20 克，枸杞子 10 克，鸡蛋 2 个。

【制作】将制首乌、枸杞子、鸡蛋同加水煮至鸡蛋熟，去渣及蛋壳后，再煮片刻。

【服法】饮汤，食鸡蛋。1 次服完。

【功效】养血润燥，祛风止痒。适用于更年期综合征，表现为绝经前后发生阵发性肌肤瘙痒，如蚁行感及头晕健忘，心悸失眠等症。

栗子枸杞羊肉汤

【来源】《膳食保健》

【原料】栗子 20 克，枸杞子 15 克，羊肉 60 克。

【制作】将羊肉洗净切块，同栗子、枸杞子、调料一起炖熟。

【服法】每日 1 剂，连服数日。

【功效】 适用于肾阳不足型更年期综合征。

更年康粥

【来源】 （经验方）

【原料】 黄芪、夜交藤各 30 克，当归、桑叶各 12 克，三七 6 克，胡麻仁 10 克，小麦 100 克，红枣 10 枚，白糖适量。

【制作】 先煎前 6 味药取汁去渣，后入小麦及红枣煮为粥，加白糖调味。

【服法】 空腹温食，每日 2 次。

【功效】 益气养血，宁心安神。适用于妇女更年期综合征，表现为精神恍惚，时常悲伤欲哭不能自持，失眠多梦等症。

枣仁山萸肉粥

【来源】 （经验方）

【原料】 酸枣仁 15 克，山萸肉 15 克～20 克，粳米 100 克，白糖适量。

【制作】 先将山萸肉洗净去核，再与酸枣仁共煎，取汁去渣，入粳米同煮粥，待粥将熟时，加入白糖稍煮即可。

【服法】 每日 1～2 次，10 日为 1 个疗程。

【功效】 补益肝肾，养心安神。适用于妇女更年期综合征及肝肾不足所致的夜寐不安，面部潮红，手足心热，头晕耳鸣，带下，遗尿，小便频数等症。

【宜忌】 发热期间或小便淋涩者，均不宜食用。

百合地黄粥

【来源】（传统方）

【原料】百合 30 克，生地 15 克，枸杞子 12 克，枣仁 10 克，粳米 100 克。

【制作】将百合、生地、枸杞子、枣仁水煎取汁，加入粳米煮粥。

【服法】温热服，每日 2 次。

【功效】滋补肝肾，养心安神。适用于肝肾阴虚所致的妇女脏躁，表现为头晕耳鸣，烦躁易怒，心悸不安，甚至意识朦胧，手足心热，腰膝酸软等症。

甘麦大枣粥

【来源】《金匱要略》

【原料】小麦 50 克，大枣 10 克，甘草 15 克。

【制作】先煎甘草去渣取汁，后入小麦及大枣煮为粥。

【服法】空腹食，每日 2 次。

【功效】益气宁心安神。适用于妇女脏躁，表现为精神恍惚，时常悲伤欲哭，不能自持或失眠盗汗，舌红少苔，脉细而数等症。

九、男科病药膳

（一）阳痿药膳方

虫草炖雄鸭

【来源】 《中医营养学》

【原料】 冬虫夏草 10 个，雄鸭 1 只，姜、葱白、胡椒粉、精盐、陈皮末、味精各适量。

【制作】 先将冬虫夏草清除灰屑后用温水洗净；雄鸭宰杀去毛，剖腹去肠杂后洗净；姜、葱白洗净后分别切成小片及葱末。然后将冬虫夏草放入鸭腹，缝合后放入锅中加适量水，文火炖熬软后加入姜片、葱末、陈皮末、胡椒粉、精盐、味精调味后即成。

【服法】 细嚼冬虫夏草，食鸭肉，饮汤。每日分数次食用。

【功效】 保肺益肾，补虚清热，除水肿，消胀满，养胃，补血，生津，壮肾阳。适用于阳痿，神疲，咳嗽多痰，食不消化，贫血等症。

冬虫草炖胎盘

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 冬虫夏草 10 克~15 克，鲜胎盘 1 个。

【制作】 将冬虫夏草与鲜胎盘置瓦盅中加水，隔水炖熟。

【服法】 吃胎盘，喝汤。每周 1 次，一般 1~2 次见效。

【功效】 补气益血。适用于阳痿，遗精，盗汗，肺结核，贫血，老年慢性气管炎等症。

核桃炖蚕蛹

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 核桃肉 100 克~150 克，蚕蛹（略炒过）50 克。

【制作】 将核桃肉与蚕蛹同放瓦盅中，隔水炖熟。

【服法】 隔日 1 次。

【功效】 补脾益肾。适用于阳痿，滑精，小儿疳积，胃下垂等症。

杜仲爆羊腰

【来源】 《筐中方》

【原料】 杜仲 15 克，五味子 6 克，羊腰 500 克，葱、姜、料酒、酱油、湿淀粉、植物油各适量。

【制作】 将杜仲、五味子加水适量煎煮 40 分钟，去渣，加热浓缩成稠液；羊腰洗净，去筋膜腺腺，切成腰花，以湿淀粉裹匀，再以植物油加热爆炒，至嫩熟，调以杜仲等的浓缩稠液、酱油、姜、葱、料酒出锅。

【服法】 分顿食用。

【功效】 补肝益肾强腰。适用于肾虚体弱，慢性腰痛，阳痿等症。

阳痿食疗方

【来源】（经验方）

【原料】雄鸡肝、鲤鱼胆各 4 个，菟丝子粉 30 克，麻雀蛋 1 个。

【制作】将雄鸡肝、鲤鱼胆风干百日后研细，加菟丝子粉、麻雀蛋清拌匀，做成黄豆大药丸，烘干或晒干。

【用法】每次 1 粒，每日 3 次，温开水送服。

【功效】补肾助阳。适用于阳痿症。

雄蚕蛾酒

【来源】（经验方）

【原料】雄蚕蛾 20 只，白酒 20 毫升。

【制作】有条件者选活雄蚕蛾，在热锅上焙干，研末。

【服法】每次空腹用白酒冲服雄蚕蛾末 3 克，每日早、晚各 1 次，连服 15 日以上。或将雄蚕蛾油炸后，平时随意食用。

【功效】兴阳助性，益精液，活精虫。适用于肾虚阳痿，早泄，滑精，男性不育症，精液量少，活精虫少等症。

麻雀壮阳汤

【来源】《营养汤谱》

【原料】麻雀 5 只，陈皮 3 克，料酒、花椒、胡椒、精盐、味精各少许。

【制作】将陈皮洗净，切片；麻雀宰杀去毛、肠杂，洗

净，与料酒、陈皮、花椒、胡椒、精盐共入锅加水，用旺火煮沸后改文火煨熟，加入味精即成。

【服法】 食麻雀肉，饮汤。每日1次，连服15日为1个疗程。

【功效】 益气，和胃，壮阳。适用于阳痿，早泄等症。

【宜忌】 阴虚火旺者忌食。

羊外肾汤

【来源】 《本草纲目》

【原料】 鲜羊外肾1对，猪骨头汤1碗，猪脊髓1副，花椒10粒，姜末5克，葱白2根，香菜末3克，精盐适量，胡椒粉少许。

【制作】 先把鲜羊外肾剖开，去筋膜，冲洗干净，切成薄片；把熬好的猪骨头汤，加入花椒、胡椒粉、精盐、姜末、葱白一起放入锅内，用文火烧沸，把切成3.3厘米一段的猪脊髓投入，约煮15分钟，再投入羊外肾片，然后改用武火烧沸3分钟，倒入碗内，撒上香菜末即成。

【服法】 随意食，吃肉、猪骨髓，喝汤。

【功效】 补肾益精。适用于肾精不足之阳痿症。

虾米虫草香虫汤

【来源】 《百病食疗》

【原料】 虾米50克，冬虫夏草、九香虫各9克。

【制作】 将3味同入沙锅，加适量水共煮后，经调味即可。**【服法】** 饮汤，吃虾米。每日1剂。

【功效】 补肾壮阳。适用于肾虚阳痿，神疲乏力，腰膝酸痛等症。

药烧饼

【来源】 《太平圣惠方》

【原料】 羊肉 500 克，肉苁蓉 120 克，附片 30 克，诃子、茺萸各 15 克，胡椒，芫荽各 0.3 克，面粉、姜末、料酒、精盐、味精各适量。

【制作】 先将羊肉洗净，去血水，切细；将上药共研细末，加羊肉末、姜末、料酒、精盐、味精和匀，为馅。面粉加水揉成面皮，包馅做成饼，烤至两面金黄色熟透即可。

【服法】 随意服食。

【功效】 温肾壮阳。适用于命门火衰之阳痿，性欲低下，畏寒肢冷，下肢甚凉，面白，舌淡等症。

雀卵羊肉羹

【来源】 《药膳汤羹》

【原料】 雀卵 2~3 个，精羊肉 100 克~150 克，葱花、姜丝、精盐各适量。

【制作】 将精羊肉切片。锅内放水适量，加葱花、姜丝、精盐，烧开后放入羊肉片，再打入雀卵，待二者煮熟即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 温补脾肾。适用于脾肾阳虚之阳痿症。

鹿鞭粥

【来源】（民间方）

【原料】鹿鞭 1 具，粳米 100 克，葱、精盐、姜丝、胡椒各适量。

【制作】锅内放沙，加热，将鹿鞭放锅内炒至松泡后，研末。将粳米淘净放入沙锅内煮粥，待粥煮至将熟时，放入鹿鞭末 3 克及葱花、姜丝、精盐、胡椒，稍煮 1~2 沸即可。

【服法】空腹温热食，每日 2 次。

【功效】温阳补虚。适用于阳气衰弱，腰膝疼痛，筋骨萎弱，肢体畏寒，行动无力，阳痿，早泄等症。

【宜忌】火热证忌用。

（二）遗精药膳方

遗精方

【来源】《常见肾病药膳谱》

【原料】杭菊 60 克，枸杞子、黑豆衣、补骨脂、炙猬皮、莲子各 9 克，菟丝子、芡实、覆盆子、龙骨、炒白芍各 15 克，牡蛎 30 克，瘦猪肉、鸽肉各 300 克，料酒 30 毫升，葱 20 克，姜 15 克，精盐 10 克。

【制作】①将上药用纱布袋装好，扎紧口；鸽肉、瘦猪肉洗净切块；葱、姜拍松，同放入炖锅内，加水 2500 毫升，放入精盐、料酒。②将炖锅置武火上烧沸，再用文火炖煮 1 小

时即成。

【服法】 每日 1 次，单服，5 日为 1 个疗程。

【功效】 补肾固精。适用于男子遗精，滑精等症。

猪肾煨附子

【来源】 《中国药膳学》

【原料】 猪肾 1 对，熟附子末 3 克。

【制作】 将猪肾切开去膜、臊腺，洗净，入熟附子末，湿棉纸裹煨熟。

【服法】 空腹食，每日 1 次。

【功效】 补肾益精。适用于肾阳虚之腰痛，腰以下冷，遗精，阳痿，耳鸣耳聋，小便频数等症。

猪腰核桃

【来源】 （经验方）

【原料】 猪腰 1 对，杜仲、核桃肉各 30 克，精盐少许。

【制作】 将猪腰洗净，与杜仲、核桃肉同煮熟。

【服法】 蘸精盐食用。

【功效】 益肾助阳，强腰益气。适用于肾虚不固的遗精，盗汗等症。

红杞乌参鸽蛋

【来源】 （成都惠安堂滋补餐厅方）

【原料】 海参 2 只，枸杞子 15 克，鸽蛋 12 克，精盐、酱油、葱、姜、淀粉、肉汤、料酒、味精、猪油、植物油、胡

椒粉各适量。

【制作】 ①将海参水发撕净内壁膜，放入肉汤内氽一下，捞出。倒出汤，再放新汤，并将海参入锅复氽一下取出，在海参腔壁上切菱形花刀。鸽蛋煮熟剥去壳。葱切段。②锅烧热放植物油，将鸽蛋蘸满淀粉，入锅内炸黄捞出。烧热锅，放猪油，将葱、姜煸香，添肉汤稍煮，捞出葱、姜不用，放入海参、料酒、酱油、胡椒粉，小火煨大约 40 分钟，加入枸杞子、鸽蛋，再煨 10 分钟左右，取出海参摆盘中，用鸽蛋点缀于盘子四周，再用锅内余下的肉汤汁勾成芡汁，浇在海参、鸽蛋上即可。

【服法】 分次佐餐食。

【功效】 滋阴润肺，补肝明目。适用于精血亏损、虚劳劳损之遗精，阳痿，目涩，视物昏花等症。

枸杞炖牛鞭

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 枸杞子 20 克～40 克，牛鞭 1 具（包括 2 个单丸），姜 2 片，料酒、精盐、味精各适量。

【制作】 将上 2 味加水适量，隔水炖熟。炖时加入姜、料酒，熟烂后放味精、精盐调味即成。

【服法】 食肉，饮汤。每周 1 次，一般 1～2 次见效。

【功效】 补肾壮阳，固精止遗。适用于遗精，精液清冷，畏寒肢冷，腰酸膝软，神疲乏力，精神萎靡，小便清长，舌淡苔白，脉沉细等症。本方主要用于男子肾阳亏损、肝肾精力不足所致的遗精。

五味止遗汤

【来源】 《中医营养学》

【原料】 甲鱼 1 只，枸杞子、淮山药各 50 克，熟地、女贞子各 10 克，精盐、酱油、葱、姜、花椒、味精各适量。

【制作】 先将甲鱼宰杀，去头及肠杂，洗净；上 4 药及姜、葱洗净；淮山药、熟地切片；女贞子、枸杞子用纱布包好，口扎紧；姜、葱切碎。然后一起同甲鱼入锅，加适量水旺火烧开后改用文火煨至甲鱼肉熟软。取出纱布袋，捞出甲鱼切块，加入调料调味即成。

【服法】 任意食，食甲鱼肉，饮汤。

【功效】 健脾养肝，滋阴清热，益肾壮阳。适用于肝肾阴虚所致的遗精，滑精，腰膝酸痛等症。

虾蛋肉烧麦

【来源】 《良药佳馐》

【原料】 虾仁 250 克，鸡蛋 2 个，咸瘦肉末 10 克，淀粉、精盐、胡椒粉、葱、姜汁、料酒、香油各适量。

【制作】 ①取虾仁 75 克，用精盐、淀粉拌后待用；余下虾仁制成泥，加精盐、胡椒粉、葱、姜汁、料酒搅匀，再加鸡蛋清、淀粉拌匀，制成馅。②鸡蛋去壳搅散，用铁勺抹上香油摊鸡蛋饼 10 张（每张直径 7 厘米）；取虾仁肉馅分放鸡蛋皮上，制成烧麦状，收口处放淀粉拌过的虾仁及咸瘦肉末，置盆内，入笼蒸 10 分钟取出；再用淀粉加香油勾成薄芡，浇于上面。

【服法】 分2餐食用。

【功效】 益肾壮阳。适用于肾阳不足，遗精，阳痿不举等症。

【宜忌】 阴虚火旺及皮肤病患者不宜服用。

黑芝麻山药酥

【来源】 (天然居药膳餐厅)

【原料】 黑芝麻10克，面粉250克，山药粉100克，红樱桃6个，绿樱桃半个，白糖150克，鸡蛋1个，小苏打6克，莲子、植物油、奶油各适量。

【制作】 ①将面粉中加入山药粉、白糖。植物油、鸡蛋拌匀后，用手掌将上述原料揉匀，小苏打和入面粉中，揉匀。②将面团分成几个剂子，揉匀叠成数层呈半圆形，每个上面放1个红樱桃，其中1个呈圆形，上面蘸满黑芝麻，放1个莲子（莲子上放半个绿樱桃）。放入烤箱中烤10分钟左右即可。

【服法】 当点心食。

【功效】 补肾精，固肠胃。适用于肾虚遗精，腰膝酸软，脾虚泄泻等症。

雀卵虫草粥

【来源】 (民间方)

【原料】 雀卵2~3个，冬虫夏草10克，瘦猪肉50克，小米100克。

【制作】 将冬虫夏草用布包好，瘦猪肉切成细片，与小

米同煮粥，粥将熟时，再倒入去壳雀卵，粥成后取出药包即成。

【服法】 空腹食，喝粥，吃猪肉。

【功效】 补虚损，益精血，润肺补肾。适用于肾阳虚，遗精，腰膝酸痛，病后久虚不复及肺肾阴虚，虚喘，癆咳，咯血，自汗盗汗等症。

莲实雪耳粥

【来源】 （经验方）

【原料】 莲子 15 克～20 克，芡实 12 克～15 克，山药 15 克，雪耳 9 克，粳米或糯米 100 克，白糖适量。

【制作】 将莲子、芡实、山药、雪耳与粳米共煮为粥。加白糖调匀。

【服法】 每日早、晚餐食用。

【功效】 养心补脾，益肾抗老。适用于多梦，遗精，慢性腹泻，夜间多尿等症。

【宜忌】 大便干燥者不宜服食；感冒发热期间停服。

覆盆子茶

【来源】 （验方）

【原料】 覆盆子 15 克，绿茶适量。

【制作】 将上 2 味泡茶。

【服法】 不拘时温服。

【功效】 益肾涩精。适用于遗精，小便频数，阳痿等症。

(三) 早泄药膳方

早泄方

【来源】 《常见肾病药膳谱》

【原料】 鹿衔草 30 克，熟地 20 克，山药 30 克，巴戟 15 克，枸杞子 12 克，茯苓 10 克，仙灵脾 20 克，肉桂 5 克，熟附片 15 克，五味子 12 克，鹿角胶 10 克，子公鸡 1 只，葱 20 克，姜 15 克，料酒 30 毫升，精盐 10 克。

【制作】 ①将上药（除熟附片、鹿角胶外）用纱布袋装好，扎口，放药罐内煎煮半小时，每次加水 1500 毫升，煎煮 2 次，合并煎液。鹿角胶另用水炖至溶化。②熟附片放炖锅内，加水 300 毫升，煎煮 1 小时后，放药液、子公鸡、料酒、葱、姜、精盐于锅内，置武火上炖煮沸，再用小火炖 50 分钟即可。

【服法】 单服，每日 1 次，5 日为 1 个疗程。

【功效】 补肾虚，益精血。适用于早泄症。

北芪杞子炖乳鸽

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 北芪、枸杞子各 30 克，乳鸽 1 只。

【制作】 先将乳鸽去毛及内脏，洗净，与北芪、枸杞子同放炖盅内，加水适量，隔水炖熟。

【服法】 饮汤，吃鸽肉。3 日炖 1 次，3~5 次为 1 个疗程，1 个疗程即可见效。

【功效】 补心益脾，固摄精气。适用于早泄，阳痿，体倦乏力，自汗，心悸等症。

杞子南枣煲鸡蛋

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 枸杞子 15 克～30 克，南枣 6～8 枚，鸡蛋 2 个。

【制作】 先将鸡蛋煮熟去壳，然后与枸杞子、南枣同煮。

【服法】 吃鸡蛋，饮汤。每日或隔日 1 次，一般 3 次即可见效。

【功效】 补心脾，摄精气。适用于遗精，早泄，头晕眼花，精神恍惚，心悸，健忘，失眠等症。

淮山圆肉炖水鱼

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 淮山药、桂圆肉各 15 克～20 克，水鱼（又名鳖）1 只。

【制作】 先用滚水烫水鱼，使其排尿，再切开洗净，掏出内脏。然后将水鱼肉、水鱼壳、淮山药、桂圆肉一起放入炖盅内，加水适量，隔水炖熟。

【服法】 喝汤，吃水鱼肉。每周炖服 1 次。

【功效】 补肾益精。适用于早泄，食欲不振，心悸怔忡，耳聩目暗等症。

熘炒黄花猪腰

【来源】 （民间方）

【原料】 猪腰 500 克，黄花菜 50 克，姜、葱、蒜、植物油、精盐、白糖、淀粉各适量。

【制作】 将猪腰切开，剔去筋膜腺，洗净，切成腰花块；黄花菜水泡发，切段。炒锅中置植物油烧热，先放入葱、姜、蒜煸炒，再爆炒猪腰，至其变色熟透时，加黄花菜、精盐、白糖煸炒，再入淀粉勾芡，汤汁明透起锅。

【服法】 顿食或分顿食用。

【功效】 补肾益脾，固涩精液。适用于肾虚腰痛，耳鸣，早泄，阳痿及产妇乳汁少等症。

椰子糯米蒸鸡饭

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 椰子肉、糯米、鸡肉、精盐、猪油各适量。

【制作】 将椰子肉切成小块，加糯米、鸡肉、精盐、猪油，置有盖的瓦盅内，隔水蒸至熟。

【服法】 当饭吃，每日 1 次。

【功效】 补脾，益心，摄精。适用于早泄，阳痿，四肢乏力，食欲不振等症。

山药茯苓包子

【来源】 《儒门事亲》

【原料】 山药粉、茯苓粉各 100 克，面粉 200 克，白糖 300 克，猪油、青丝、红丝各适量。

【制作】 将山药粉、茯苓粉置大碗中，加冷水适量浸成糊状，移火上蒸半小时，取出调入面粉和好，发酵后调碱制

成软面，再以白糖、猪油、青丝、红丝作馅，包成包子，蒸熟。

【服法】 当早点吃，每日 1 餐。

【功效】 益脾，补心，涩精。适用于食少纳呆，消渴，遗尿，遗精，早泄等症。

脆鳝面

【来源】 《民间食谱》

【原料】 鳝鱼丝 250 克，料酒 20 毫升，酱油 100 毫升，白糖 100 克，葱 1 茎，姜 1 块，胡椒粉 0.5 克，精盐 1 克，鲜奶 500 毫升，植物油 1000 毫升（实耗 50 毫升），香油 2.5 毫升，面条 500 克。

【制作】 ①鳝鱼丝放入开水中烫一下，捞出沥去水分。②炒锅烧热，放植物油，在旺火上烧至八成熟时，将鳝鱼丝炒开，放入锅内炸。炸时要不断翻动，炸至无响声，鳝鱼丝发硬，即用漏勺捞出。③原锅倒出余油，放酱油、料酒、白糖、葱、姜、鲜汤做成卤汁，将鳝鱼丝倒入锅里，上下翻动，使卤汁粘在鳝鱼丝上，淋上香油，出锅放到煮好的面条上（碗内另加汤、调料）并撒上胡椒粉即成。

【服法】 随量食。

【功效】 补虚助力，祛风湿，强筋骨。适用于劳伤，产后血虚，恶露淋漓，风寒湿痹，早泄，阳痿等症。

（四）睾丸肿痛药膳方

山药桂圆炖甲鱼

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 山药 30 克，桂圆肉 20 克，甲鱼 1 只（重 500 克），料酒、姜、精盐各适量。

【制作】 先将甲鱼宰杀，去肠杂，洗净，甲鱼连壳带肉加水适量，与山药、桂圆肉、料酒、姜清炖，至甲鱼肉熟烂，加精盐调味即可。

【服法】 吃甲鱼肉，喝汤。

【功效】 滋阴，养肝，消肿。适用于睾丸肿大，灼热疼痛，小便短赤，目红，耳鸣，舌苔薄黄，脉弦数等症。

合欢花蒸猪肝

【来源】 《中国食疗学》

【原料】 干合欢花 10 克～12 克，猪肝 100 克～150 克，精盐少许。

【制作】 将干合欢花放碟中，加清水适量泡浸 4～6 小时，再将猪肝切片，同放碟中，加精盐，隔水蒸熟。

【服法】 食猪肝。1～2 日吃完。

【功效】 养阴柔肝。适用于睾丸肿痛，阴囊红肿，小腹胀痛，胸胁胀痛，情绪急躁伴头晕耳鸣等症。

昆布海藻煮黄豆

【来源】 《家庭食疗手册》

【原料】 昆布 30 克，海藻 50 克，黄豆 60 克，精盐或白糖适量。

【制作】 将上 3 味加水适量，共煮至熟烂，加精盐或白糖。

【服法】 1 日内分 2~3 次服。

【功效】 清热消痰，软坚散结。适用于睾丸肿大，阴囊内缓慢出现不规则硬结，囊皮微肿，全身低热，舌淡苦白等症。

瓦楞子蒸鸡肝

【来源】 《实用食疗方精选》

【原料】 瓦楞子 3 克，鸡肝 1 具。

【制作】 将瓦楞子研细末，与鸡肝拌匀，隔水蒸熟。

【服法】 食鸡肝。每日 2 次。

【功效】 消痰化瘀，软坚散结。适用于小儿睾丸酸胀隐痛，副睾丸上有缓慢、逐渐增大的不规则硬结，饮食不佳，舌淡苔白，脉滑等症。

马鞭草蒸猪肝

【来源】 《食物疗法》

【原料】 鲜马鞭草 60 克，新鲜猪肝 100 克。

【制作】 将鲜马鞭草洗净，切碎；鲜猪肝洗净，切片，

与鲜马鞭草相间置瓷盘中，隔水蒸熟。

【服法】 食猪肝。每日 1 次。

【功效】 清热解毒，养血柔肝。适用于阴囊红肿热痛，甚者肿大如瓢，亮如水晶，坠胀疼痛，全身发热，口干饮冷，小便赤涩，舌红苔黄，脉数等症。

金橘柑核汤

【来源】 《食疗便方》

【原料】 红皮蒜 2 个，柑核 50 克，金橘 2 个，白糖 50 克。

【制作】 将红皮蒜去皮，切片，与柑核、金橘同煮汤 1 碗。

【服法】 温服，每日 3 次。

【功效】 健脾化痰，疏肝止痛。适用于睾丸酸胀隐痛，阴囊发凉，副睾丸上有不规则硬结，子系增粗，上有串珠样结节，舌淡苔白，脉沉或弦症。

老丝瓜陈皮

【来源】 （民间验方）

【原料】 干老丝瓜 1 个，陈皮 10 克。

【制作】 将干老丝瓜和陈皮共研成细末。

【服法】 每次 10 克，每日服 2 次，开水冲服。

【功效】 理疝消肿。适用于睾丸肿痛及小肠疝气等症。

橘核茴香方

【来源】（验方）

【原料】橘核、小茴香等量。

【制作】将橘核炒香研末；小茴香炒后研末，混合均匀。

【服法】每次 5 克～10 克，于临睡前以热黄酒送服。

【功效】消坚散瘀。适用于睾丸肿痛症。

（五）不育症药膳方

催育鸡

【来源】《常见肾病药膳谱》

【原料】党参 30 克，熟地、枸杞子各 18 克，当归 10 克，枣皮、杜仲、淮山药各 15 克，炙甘草 6 克，鹿茸 2 克，瘦猪肉 200 克，鸡 1 只，葱 20 克，姜 15 克，料酒 20 毫升，精盐 10 克。

【制作】①将上药洗净，放入布袋，入锅内。葱、姜拍松，入锅中，加水 3000 毫升。将瘦猪肉、鸡切块放入锅中，加料酒。②将锅置武火上烧沸，用文火炖煮 1 小时，加精盐即可。

【服法】每日 1 次，单服，5 日为 1 个疗程。

【功效】补肾阳，益精气。适用于男子不育症。

酿禾花雀

【来源】 《女性滋阴美容食谱》

【原料】 禾花雀 30 只，五花猪肉 250 克，植物油 1000 毫升（实耗 100 毫升），荸荠、香菜、虾肉、香菇、生粉、鸡蛋清、面包屑、白糖、料酒各适量。

【制作】 先将禾花雀宰杀，去毛及内脏，再将五花猪肉、荸荠、香菜、虾肉、香菇剁成末，加入生粉捣成肉饼，在禾花雀腹内涂上干生粉，填入肉饼作馅，粘上鸡蛋清、面包屑，放植物油锅中煎炸禾花雀，至金黄色，熟透捞起，控油。另起锅放入酿炸好的禾花雀，加入预先调好的芡汁即成。

【服法】 佐餐食。

【功效】 温肾壮阳。适用于肾亏腰痛，阴冷不育等症。

巴戟天苁蓉炖狗鞭

【来源】 《性保健大全》

【原料】 巴戟天、菟丝子各 15 克，肉苁蓉、肉桂各 10 克，狗鞭 20 克，羊肉 100 克，葱、姜、料酒、精盐、味精各适量。

【制作】 先将狗鞭温水发透；羊肉切片。诸药用纱布包好，同狗鞭、羊肉共煮至熟，加葱、姜、料酒、精盐再炖 10 分钟，加味精调味。

【服法】 食狗鞭、羊肉，肉汤另服。隔日 1 剂，连用数剂。

【功效】 温补肾阳，兼补肾精。适用于精子成活率低所

致的不育症。

双冬女贞子虫草汤

【来源】 《食物疗法》

【原料】 天门冬、麦冬、女贞子各 10 克，冬虫夏草 15 克，蜂蜜 30 克。

【制作】 将上 4 味水煎取汁，加蜂蜜调服。

【服法】 温服，每日 1 剂，连用数剂。

【功效】 滋阴降火。适用于精液不液化所致的不育症。

参芪雀卵汤

【来源】 《进补全书》

【原料】 人参 15 克，黄芪 20 克，山药 25 克，麻雀卵 5 个，精盐、味精各适量。

【制作】 将上药水煎，去渣，打入麻雀卵搅匀再煮片刻，加精盐、味精调味即可。

【服法】 温服，食麻雀卵，饮汤。每日 1 剂，连服数日。

【功效】 健脾补肾。适用于精子活动力差所致的不育症。

液化汤

【来源】 《食疗全书》

【原料】 鳖 1 只，知母、黄柏、天冬、女贞子各 10 克，银耳 15 克，姜、葱、味精各适量。

【制作】 将知母、黄柏、天冬、女贞子装入纱布袋内，扎口；用开水把鳖烫死，揭掉鳖甲，去内脏、头、爪，洗净，

放入锅内，加适量水及姜片、葱段。先用武火烧开，再改文火煨至鳖肉将熟时，放入水发好的银耳及药袋，待鳖肉酥烂时出锅，加味精即成。

【服法】 吃鳖肉，饮汤。

【功效】 滋阴清热泻相火。适用于精液不液化所致的不育症。

益气健精汤

【来源】 《男科病药食方萃》

【原料】 人参、水发香菇各 15 克，山药、黄芪各 20 克，麻雀头 5 个，母鸡 1 只，葱、姜、精盐、料酒各适量。

【制作】 将母鸡及麻雀头去毛洗净，同入锅内，加水适量上火煮，待七成熟时，加黄芪、山药、香菇、葱、姜、精盐、料酒，改文火煨至烂。人参用开水泡开，上笼蒸半小时。

【服法】 饮汤，吃鸡肉，嚼食人参。

【功效】 健脾胃，补肾气。适用于脾肾气虚之精子活动力差症。

固精酒

【来源】 《惠直堂经验方》

【原料】 枸杞子 60 克，当归 30 克，熟地 90 克，白酒 1500 毫升。

【制作】 将上药加工碾碎，盛入绢袋，置于瓷制容器或其它适宜容器中，加白酒封固，每日摇动数下，经 14 日后开封，取出药袋，澄清药液即成。

【服法】 每次饮服 3 小盅，每日早、晚各 1 次，不可过量。

【功效】 滋阴补血。适用于肝肾精血不足所致的男子不育，头晕腰酸等症。

（六）前列腺炎药膳方

黑槐子鸡蛋

【来源】 《食医心鉴》

【原料】 黑槐子末 2 克，大黄末 2 克，鸡蛋 1 个。

【制作】 将鸡蛋开 1 小口，把黑槐子末与大黄末纳入鸡蛋内搅匀，用白面糊口蒸熟。

【服法】 吃鸡蛋。每次 2 个，每日 1 次，食后多喝开水，连用 4 日，停 2 日。

【功效】 适用于气滞血瘀型慢性前列腺炎。

紫花地丁炒田螺

【来源】 （民间方）

【原料】 鲜紫花地丁 60 克，田螺肉 10 克～20 克，香油、精盐各适量。

【制作】 将紫花地丁和田螺肉，用香油炒熟，加精盐调味。

【服法】 1 次吃完。

【功效】 清热化湿。适用于前列腺炎。

栗子炖乌鸡

【来源】 《家庭饮食疗养》

【原料】 栗子仁 60 克，海马 1 对，乌骨鸡 1 只，精盐、姜各适量。

【制作】 将乌骨鸡去毛、肠杂，洗净，切块，与栗子仁、海马及精盐、姜同放锅内，加水适量蒸熟。

【服法】 分 2~3 次吃完。

【功效】 补益脾肾。适用于前列腺炎。

老人癃闭汤

【来源】 《中医杂志》

【原料】 党参 24 克，黄芪 30 克，茯苓、萆薢、王不留行各 12 克，莲子 20 克，车前子 15 克，肉桂 6 克，白果、甘草各 9 克，吴茱萸 5 克，蜂蜜适量。

【制作】 将上各药洗净，水煎，去渣，取汁，加蜂蜜调味。

【服法】 空腹服，每日 1 剂。

【功效】 益气健脾，温补肾阳。适用于前列腺肥大，表现为排尿困难或尿潴留，神疲懒言，气短不续，便溏或便秘，小便清白等症。此方由诸药配伍，共奏补中益气，升清降浊，活血祛瘀，温肾利水之功效。

灯心柿饼汤

【来源】 《朱氏集验方》

【原料】 灯心草 6 克，柿饼 2 个，白糖适量。

【制作】 将上 2 味加水适量煎汤。加白糖调味。

【服法】 饮汤，吃柿饼。

【功效】 清肺热，利水道。适用于肺热气壅，表现为小便不畅，烦渴欲饮，呼吸急促或有咳嗽，苔黄，脉数等症。

爵庆红枣汤

【来源】 （民间方）

【原料】 鲜爵床草 100 克（干者减半），红枣 30 克。

【制作】 将鲜爵床草洗净切碎，同红枣一起加水 1000 毫升，煎至 400 毫升左右。

【服法】 饮药汁，吃红枣。每日 2 次。

【功效】 利水解毒。适用于前列腺炎。

山药菟丝粥

【来源】 《中国食疗学》

【原料】 淮山药 30 克～60 克，菟丝子 10 克～15 克，糯米 100 克，白糖适量。

【制作】 先将菟丝子水煎，去渣取汁；将淮山药洗净切片与糯米同煮粥，加入药汁同煮，待粥熟后调入白糖即可。

【服法】 每日服 2 次。

【功效】 健脾温肾，滋阴清热。适用于劳淋诸症，小便赤涩不堪，淋漓不尽，遇劳即发，神疲腰痛等症。此方诸药合用，共奏温肾健脾，以收气化复常，生化有源之功效。

慈姑凌霄粉

- 【来源】 《本草纲目》
- 【原料】 山慈姑花 30 克，凌霄花 20 克。
- 【制作】 将山慈姑花、凌霄花共研为细末。
- 【服法】 每次取 6 克，白开水送服，每日 3 次。
- 【功效】 适用于前列腺炎。

热淋尿痛茶

- 【来源】 《中医良药良方》
- 【原料】 鱼腥草 20 克，炒黄柏 10 克，细木通 9 克。
- 【制作】 按上药比例加大剂量，研成粗末，以纱布包，每包 30 克，放入保温杯中，以沸水冲泡，盖闷 5 分钟。
- 【服法】 每日 1 剂，分数次饮完。
- 【功效】 清热利尿通淋。适用于热淋，表现为小便短数、灼热刺痛，尿色黄赤，小腹拘急胀痛等症。

二紫通尿茶

- 【来源】 《中草药手册》
- 【原料】 紫花地丁、紫参、车前草各 15 克，海金沙 30 克。
- 【制作】 上药研为粗末，置保温瓶中，以沸水 500 毫升闷泡 15 分钟。
- 【服法】 代茶饮用，每日 1 剂，连服 5~7 日。
- 【功效】 消炎利尿。适用于前列腺炎，排尿困难及尿频，

尿痛等症。

【宜忌】 脾胃虚寒者忌用。

（七）前列腺肥大药膳方

补肾利尿小肚

【来源】 《食物疗法》

【原料】 猪小肚（膀胱）1个，肉苁蓉30克，淫羊藿、葱白各15克，精盐、味精各适量。

【制作】 将猪小肚洗净，切块；肉苁蓉、淫羊藿用纱布包好。将葱白与上味共放沙锅内加清水适量，小火炖煮，待猪小肚烂，加精盐、味精调味即可。

【服法】 吃猪小肚，喝汤。常食。

【功效】 温肾补虚利尿。适用于肾气亏虚，前列腺肥大，小便频数，排尿困难，无力等症。

利尿蛤蜊肉

【来源】 《中华养生药膳大典》

【原料】 蛤蜊肉250克，牛膝30克，车前子、王不留行各20克，精盐、味精各适量。

【制作】 将蛤蜊肉洗净；把牛膝、车前子、王不留行装入纱布袋内。将上药及蛤蜊肉共入沙锅内，加清水适量，文火煎煮半小时，取出药袋，加精盐、味精调味。

【服法】 吃蛤蜊肉，喝汤。1次1碗，2次吃完，连服

5~7 日。

【功效】 滋阴清热，软坚利水。适用于肾阴不足，湿热内蕴，前列腺肥大，小便淋漓涩痛，五心烦热等症。

炖麻雀

【来源】 《本草纲目》

【原料】 麻雀 10 只，葱白 5 茎，料酒 50 毫升，姜汁、酱油、精盐、白糖、味精、植物油各适量。

【制作】 将麻雀宰杀去毛及内脏，用姜汁、酱油腌渍 10 分钟后放入六成热的植物油锅内翻炒，加料酒、精盐、水和拍碎的葱白段，用小火焖煮 40~60 分钟，起锅前加白糖、味精，将汤汁收浓后即可。

【服法】 佐餐食。

【功效】 益肾缩尿。适用于前列腺肥大，小便频数等症。

田螺坤草汤

【来源】 《疾病的食疗与验方》

【原料】 田螺 250 克，鲜嫩坤草（益母草）125 克，车前子 30 克，广木香 10 克。

【制作】 将田螺漂洗干净，去尾尖；鲜嫩坤草洗净，切碎；车前子、广木香用布包好。诸药加水煎汤，去药包即可。

【服法】 饮汤，食田螺肉、坤草。

【功效】 清热利湿，行气通滞。适用于前列腺肥大属膀胱湿热者，小便频数、量少、短赤灼热，甚者小便不通等症。

补肾羹

【来源】 《圣济总录》

【原料】 羊肾 1 对，葱白、姜各 10 克，冬葵子 500 克，精盐、味精各适量。

【制作】 将羊肾洗净，去筋膜，切细，加葱白、姜、水适量，煮熟，调入精盐、味精，加炒香的冬葵子即可。

【服法】 随意服。

【功效】 补肾利水。适用于肾气不充之癃闭，表现为面色黧白，腰膝酸软，小便不利等症。

参芪精

【来源】 《中国药膳宝典》

【原料】 党参、黄芪各 250 克，白糖 500 克。

【制作】 将党参、黄芪泡透煎煮，每半小时取药液 1 次，共煎取 3 次；合并药液，慢火熬至粘稠，放冷后加入白糖搅匀，晒干压碎，装瓷罐内。

【服法】 每次 10 克，沸水冲化服，每日 2 次，常服。

【功效】 适用于中气不足型前列腺肥大症。

黑芝麻蜂蜜糊

【来源】 （民间方）

【原料】 黑芝麻 500 克，蜂蜜适量。

【制作】 将黑芝麻拣净，炒香，晾凉，捣碎，装入瓷罐内。

【服法】 每次取 2 汤匙黑芝麻粉放碗中，加蜂蜜适量，开水冲服，每日 3 次，常用。

【功效】 适用于阴虚火旺型前列腺肥大症。

桂末粥

【来源】 《万病回春》

【原料】 肉桂末 5 克，粳米 60 克，蜂蜜适量。

【制作】 粳米煮粥，半熟时加入肉桂末熬熟，加蜂蜜调味。

【服法】 顿食，每日 1 剂，连用 7 日。

【功效】 适用于肾阳衰微型前列腺肥大症。

双仁牛膝粥

【来源】 《中国药粥谱》

【原料】 桃仁、郁李仁各 10 克，川牛膝 15 克，粳米 100 克，蜂蜜适量。

【制作】 将上 3 味加水煎煮，去渣，入粳米同煮至粥熟，加蜂蜜调味。

【服法】 每日分 1~2 次服完。

【功效】 活血化瘀，通利小便。适用于前列腺肥大症。

莲米茯菟粥

【来源】 《粥谱》

【原料】 茯苓 20 克，栗子 100 克，菟丝子、莲子各 15 克，蜂蜜适量。

【制作】 将茯苓研细末，与其它 3 味同煮粥，粥熟时加蜂蜜调味。

【服法】 每日服 1~2 次。

【功效】 补肾益脾，通利小便。适用于前列腺肥大症。

十、皮肤病药膳

（一）痤疮药膳方

蜜饯金橘

【来源】 《疾病的食疗与验方》

【原料】 金橘 500 克，鲜橘皮 50 克，连翘、夏枯草、槟榔各 20 克，蜂蜜 50 克。

【制作】 将金橘洗净，去核；槟榔碾成粉；鲜橘皮切细丝。连翘、夏枯草加水 1500 毫升煎煮半小时。去渣取汁。用药液再煮金橘、橘皮丝、槟榔粉，煮至金橘熟烂（药液不足可适当加水），汁液将干时，入蜂蜜，再煎煮 20 分钟，收汁即可停火，待冷，贮于瓶罐中。

【服法】 每服 10 克～15 克，每日服 3 次。

【功效】 疏肝理气，清热解毒。适用于气郁之痤疮症。

姜醋木瓜

【来源】 《醋蛋治百病》

【原料】 醋 100 毫升，木瓜 60 克，姜 9 克。

【制作】 将上 3 味共放入沙锅煎煮，待醋煮干时，取出木瓜、姜。

【服法】 吃姜、木瓜。每日 1 剂，早、晚 2 次食完，连用 7 剂。

【功效】 适用于脾虚痰湿型痤疮症。

凉拌三菜

【来源】 《民间食谱》

【原料】 石花菜 30 克，嫩鱼腥草、芹菜各 100 克，精盐、醋、白糖、香油各适量。

【制作】 将石花菜用水发软；鱼腥草折段；芹菜洗净切段，入沸水中焯一下，将上 3 味用精盐、醋、白糖、香油凉拌。

【服法】 佐餐食，分 2 次食用。

【功效】 清热润燥，利大小便。适用于脾胃湿热型痤疮，表现为皮肤红肿热痛，大便秘结，小便黄少，少食腹胀，胸脘满闷，二便不利等症。

麻油泡使君子仁

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 使君子、麻油各适量。

【制作】 使君子去壳取仁，入铁锅内文火炒至微有香味，取出放凉，入麻油内浸泡。

【服法】 每晚睡前服使君子仁 3~5 枚（成人量），7~10 日为 1 个疗程。

【功效】 健脾润燥，消积杀虫。适用于面部痤疮，酒渣鼻等症。

【宜忌】 使君子仁用量不宜过大。

大蒜白及煮鲤鱼

【来源】 《中国食疗大全》

【原料】 乌鲤鱼 1 条（约 250 克），大蒜 3 头，白及 15 克，精盐、料酒、味精各适量。

【制作】 将乌鲤鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，与大蒜、白及、料酒同煮汤至乌鲤鱼肉熟，加精盐、味精调味。

【服法】 食乌鲤鱼，饮汤。每日 1 剂，连服数日。

【功效】 解毒消肿，止血生肌。适用于疮疮症。

凉血五花膏

【来源】 《疾病的食疗与验方》

【原料】 金银花、生槐花、鸡冠花、月季花、玫瑰花各 10 克，生石膏 30 克，红糖、蜂蜜各适量。

【制作】 将生石膏水煎半小时，去渣取汁。将上述 5 花放入药液中，加红糖，大火煮沸，小火熬成膏状，放蜂蜜，熬开停火，置凉装瓶。

【服法】 每服 1 匙，沸水冲饮，每日服 2~3 次。

【功效】 清热凉血。适用于血热之疮疮症。

薤汁蜜膏

【来源】 《食疗百病》

【原料】 薤菜 2000 克，蜂蜜 250 克。

【制作】 薤菜洗净，切碎，捣汁。薤菜汁放在锅内先以

大火煮，开锅后以小火加热浓缩，至煎浓时加入蜂蜜，再煎至粘稠如蜜时停火，候冷装瓶。

【服法】 开水冲服。

【功效】 适用于痤疮症。

绿豆薏仁汤

【来源】 《皮肤病防治》

【原料】 薏苡仁、绿豆各 80 克，蜂蜜 10 克。

【制作】 将绿豆和薏苡仁洗净，放入锅中，加水适量，用文火炖熬至熟，焖数分钟即可。

【服法】 趁温热时调入蜂蜜饮用。

【功效】 清热止渴，消软皮肤硬结。适用于粉刺，皮炎，脂溢性皮炎等症。

海藻薏米粥

【来源】 《药膳粥谱》

【原料】 海藻 9 克，昆布 15 克，甜杏仁 10 克，薏米 30 克，白糖 10 克。

【制作】 将上 3 味药加水 750 毫升，煎取汁 500 毫升，用药汁与薏米同煮成粥，加白糖调味。

【服法】 代早餐食用，每日 1 次，连用 20~30 日。

【功效】 消痰散结。适用于痰瘀积聚所致的面部痤疮，寻常疣等症。

黑豆坤草粥

【来源】 《常见病的饮食防治》

【原料】 黑豆 150 克，益母草 30 克，桃仁 10 克，苏木 15 克，粳米 250 克，白糖适量。

【制作】 先将益母草、苏木、桃仁用水煎煮半小时，滤出药汁，再将黑豆加药液和水，煮至八成熟，下粳米煮粥，粥烂加白糖即可。

【服法】 每日早、晚各服食 1 小碗。

【功效】 活血祛瘀。适用于硬结型痤疮（皮疹呈硬结状或呈囊肿聚合在一起，严重者形成瘢痕），女青年月经不调，痛经，闭经等症。

【宜忌】 孕妇忌用。

天葵苡仁粥

【来源】 《家庭药粥》

【原料】 紫背天葵草（鲜品）50 克，薏苡仁 30 克，粳米 50 克。

【制作】 粳米淘净，留第三遍淘米水，将粳米和紫背天葵草、薏苡仁同放于淘米水中煮成粥。拣出紫背天葵草。

【服法】 趁热吃粥。

【功效】 解热毒，消粉刺。适用于痤疮症。

(二) 酒渣鼻药膳方

枇杷栀子方

【来源】 《本事方》

【原料】 鲜枇杷叶、栀子仁各等份，白酒适量。

【制作】 将鲜枇杷叶去叶背绒毛，研末；栀子仁研末。两末相合。

【服法】 每次服 6 克，温白酒 10 毫升送服，每日 3 次。

【功效】 清热，解毒，凉血。适用于酒渣鼻，毛囊虫皮炎等症。

山栀蜜丸

【来源】 《家用偏方验方集》

【原料】 炒山栀 100 克，蜂蜜适量。

【制作】 将炒山栀研细粉，加蜂蜜和为丸。

【服法】 每次服 6 克～9 克，每日 2 次。

【功效】 适用于酒渣鼻症。

【宜忌】 服药期间禁酒、辣、油煎食物。

鲜蘑发菜鸡丝

【来源】 《药膳菜谱》

【原料】 鲜蘑菇 150 克，发菜 25 克，鸡肉 100 克，姜末、鸡汤、精盐、味精、猪油、湿淀粉各适量。

【制作】 将发菜水发，洗净沥干；鸡肉加精盐腌后，水焯熟，撕丝。猪油烧热，爆香姜末，倒入鲜蘑菇片煸炒，加鸡汤，下发菜，文火炖 15 分钟，再放入鸡肉丝烩煮 5 分钟，调入精盐、味精，勾玻璃芡。

【服法】 佐餐食。

【功效】 清热润肤护颜。适用于神经末梢受损所致的皮肤功能失调，如酒渣鼻，白化病，色斑，阴囊湿疹等症。

莲子白果汤

【来源】 《中国药膳大辞典》

【原料】 莲子 15 克（去心），白果（去心）、玉竹、沙参、百合、核桃仁各 9 克，淮山药 15 克，生石膏 20 克（布包），白糖适量。

【制作】 将沙参、玉竹、生石膏水煎煮 1 小时，取汁，入莲子、白果、百合、淮山药、核桃仁，煮熟烂后加白糖。

【服法】 每日 1 次，15 日为 1 个疗程。

【功效】 清泄肺胃积热。适用于酒渣鼻症。

枇杷叶膏

【来源】 《百病中医药膳疗法》

【原料】 鲜枇杷叶 5000 克，蜂蜜适量。

【制作】 将鲜枇杷叶洗净去毛，加水 4000 毫升，煎煮 3 小时后过滤去渣，再浓缩成膏 563 克，兑入蜂蜜混匀，贮存。

【服法】 每次服 10 克～15 克，每日服 2 次。

【功效】 清肺和胃。适用于酒渣鼻，肺燥咳嗽，胃阴虚

呕哝等症。

银花知母粥

【来源】 《粥谱》

【原料】 银花 9 克，生石膏 30 克，知母 15 克，粳米 60 克。

【制作】 将银花、生石膏、知母同放锅内，加水适量煎煮，弃渣，取汁，入粳米熬成粥。

【服法】 每日 1 次，7 日为 1 个疗程。

【功效】 清热解毒。适用于酒渣鼻症。

麻黄酒

【来源】 《美容养颜与饮食调养》

【原料】 麻黄、麻黄根各 60 克，黄酒 500 毫升。

【制作】 将麻黄、麻黄根浸于黄酒中，隔水炖 2~3 小时，再放阳台上露 1 夜。

【服法】 每日早、晚各饮 3~5 小杯（酒量小者可酌减量），连续饮用至痊愈。

【功效】 适用于酒渣鼻症。

（三）湿疹药膳方

土茯苓炖鹌鹑

【来源】 《家庭饮食疗养》

【原料】 土茯苓 30 克，鹌鹑 2 只，猪油、精盐各适量。

【制作】 将鹌鹑去毛、内脏，洗净，和土茯苓加水一同炖烂，以猪油、精盐调味。

【服法】 分 1~2 次吃。

【功效】 健脾利湿，清热解毒。适用于急性和亚急性湿疹。

桑椹百合汤

【来源】 《药膳汤谱》

【原料】 桑椹、百合各 30 克，红枣 10 枚，青果 9 克。

【制作】 将上 4 味入锅，加水适量同煎汤。

【服法】 饮汤。每日 1 剂，连用 2 周。

【功效】 适用于血虚风燥型湿疹。

归竹乌蛇汤

【来源】 《中医百病药膳疗法》

【原料】 当归 10 克，玉竹 25 克，乌梢蛇 1 条，猪油、精盐、姜各适量。

【制作】 将乌梢蛇去皮、内脏，洗净，切段；将当归、玉竹水煎取汁，放入乌梢蛇段煮汤，以猪油、精盐、姜调味。

【服法】 吃蛇肉，饮汤。分 2~3 次服。

【功效】 养血润燥，祛风止痒。适用于慢性湿疹。

冬瓜皮薏米汤

【来源】 《健美祛病食物疗法》

【原料】 冬瓜皮、薏米各 30 克，车前草 15 克。

【制作】 将上 3 味共煮汤。

【服法】 每日 1 剂，7 日为 1 个疗程。

【功效】 健脾除湿。适用于各种湿疹，如耳部湿疹，阴囊湿疹，肘窝湿疹等症。

薏米赤小豆玉米须粥

【来源】 《药膳粥谱》

【原料】 薏米 30 克，赤小豆、玉米须各 15 克。

【制作】 将上 3 味一同放锅内，加水适量煮粥。

【服法】 食薏米、赤小豆，喝米汤。每日 1 剂，连服 7～8 剂。

【功效】 健脾利湿，清热行水。适用于湿热俱盛之湿疹。

土茯苓槐花饮

【来源】 （民间方）

【原料】 土茯苓、槐花、马齿苋各 30 克。

【制作】 将上 3 味水煎。

【服法】 每日 1 剂，分 2 次服。

【功效】 适用于湿疹，黄水疮等症。

当归玉竹乌蛇饮

【来源】 《集验良方》

【原料】 乌梢蛇（干）15 克，当归 9 克，玉竹 15 克。

【制作】 将上 3 味共加水煎汤。

【服法】 每日 1 剂，分 2 次服，连用 10 日。

【功效】 适用于血虚风燥型湿疹。

（四）荨麻疹药膳方

丝瓜子方

【来源】 《肘后方》

【原料】 生丝瓜子 20~30 粒，谷芽 30 克。

【制作】 生丝瓜子去壳；谷芽煎汤。

【服法】 空腹嚼烂丝瓜子，谷芽汤送服，每日 1 剂，连用 3 日。

【功效】 适用于气血两虚型兼有虫积者荨麻疹。

红枣炖猪胰

【来源】 《中国药膳大辞典》

【原料】 猪胰 1 具，红枣 250 克，精盐适量。

【制作】 将猪胰洗净，切成小块，炒熟，加精盐、红枣及适量水炖熟。

【服法】 喝汤，吃红枣、猪胰。每日 1 剂，连服 2 周。

【功效】 适用于气血两虚型荨麻疹。

使君猪肉丸

【来源】 《常见病饮食疗法》

【原料】 使君子 9 克，瘦猪肉 90 克，山楂 18 克。

【制作】 将山楂洗净煎汤，再把使君子去壳留肉。瘦猪肉洗净，加入使君子一起剁成肉泥，制成麻雀蛋大小肉丸，放入开水中煮熟，加入山楂汁。也可在汤中加少许使君子壳同煮。

【服法】 吃猪肉丸，饮汤。

【功效】 祛风健脾。适用于荨麻疹。

芋头炖猪排

【来源】 《常见病饮食疗法》

【原料】 芋头干茎 30 克，猪排、料酒、精盐、姜各适量。

【制作】 芋头干茎洗净，与猪排、料酒、姜共炖至熟，加精盐调味即可。

【服法】 吃猪肉，喝汤。每日 1 剂，连服 5 日。

【功效】 适用于风热郁肌型荨麻疹。

当归黄芪乌蛇汤

【来源】 《圣济总录》

【原料】 当归 25 克，黄芪 50 克，乌梢蛇 1 条，猪油、精盐、姜各适量。

【制作】 将当归、黄芪用纱布包；乌梢蛇去头、皮和内脏，洗净，与药包共加水煮至蛇肉熟烂，去纱布包，加猪油、精盐、姜调味。

【服法】 吃蛇肉，饮汤。分 3~4 次服。

【功效】 活血养血，祛风止痒。适用于荨麻疹。

僵蚕荆芥蝉蜕汤

【来源】（民间验方）

【原料】白僵蚕、荆芥穗各 10 克，蝉蜕 5 克。

【制作】将上 3 味共煎汤服。

【服法】每日 1 剂，分 2 次服。

【功效】清热止痒。适用于荨麻疹，皮肤瘙痒等症。

生地元鱼汤

【来源】《中医百病食疗法》【原料】元鱼 1 只，生地 18 克，苏叶、料酒、精盐、姜各适量。

【制作】将元鱼去头、爪、内脏，洗净，切块，与生地、料酒、姜同炖熟，再放苏叶稍煮片刻，加精盐即成。

【服法】食元鱼，饮汤。每日 1 次，7 日为 1 个疗程。

【功效】养血，滋阴，降火。适用于荨麻疹。

多皮饮

【来源】（民间方）

【原料】地骨皮、五加皮、大腹皮、粉丹皮、川槿皮各 10 克，桑白皮、干姜皮各 6 克，白鲜皮、赤茯苓皮、冬瓜皮、扁豆皮各 15 克。

【制作】将以上各味水煎 2~3 次。

【服法】每日 1 剂，分 2~3 次温服。

【功效】健脾除湿，疏风，调和气血。适用于慢性荨麻疹。

抗敏茶

【来源】（民间验方）

【原料】乌梅、防风、柴胡各 9 克，五味子 6 克，生甘草 10 克。

【制作】将上 5 味煎汤代茶。

【服法】每日 1 剂，分 2 次服。

【功效】清热祛湿，散风止痒。适用于因风热蕴结、脾湿风毒引起的风湿疙瘩，周身刺痒，怕冷发热，骨节酸痛等症及荨麻疹等过敏性皮肤病。

（五）神经性皮炎药膳方

团鱼煲黑豆

【来源】《百病中医食疗》

【原料】团鱼 1 只，黑豆 30 克，料酒、精盐各适量。

【制作】将团鱼去内脏，切块，洗净，与黑豆一起入锅，加水适量和料酒、精盐，煲至团鱼肉烂。

【服法】饮汤，吃团鱼肉、黑豆。每日 1 剂。

【功效】疏风养血润燥。适用于风盛血燥型神经性皮炎。

黄花菜炖蚌肉

【来源】《药膳菜谱》

【原料】黄花菜 15 克，蚌肉 30 克，丝瓜络 10 克，精

盐、味精、香油各适量。

【制作】 将黄花菜、蚌肉、丝瓜络各洗净入锅，加适量水，用旺火烧沸后，改用文火煨炖，炖熟后放入精盐、味精、香油调味。

【服法】 顿食，每日 1 剂，连用 10 日。

【功效】 适用于血热风盛型神经性皮炎。

黄花菜大枣炖鸽

【来源】 《家庭饮食疗养》

【原料】 鸽子 1 只，大枣 15 枚，黄花菜 25 克，猪油、精盐各适量。

【制作】 将鸽子杀死，去毛及内脏，洗净，切块，与大枣同炖，待鸽肉将熟时，放入黄花菜煮至鸽肉熟，加猪油、精盐调味。

【服法】 佐餐食。

【功效】 养血安神，祛风止痒。适用于神经性皮炎。

芹菜枸杞煮豆腐

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 芹菜 50 克，枸杞子 15 克，豆腐 100 克，猪油、精盐各适量

【制作】 将芹菜洗净，切碎，与枸杞子、豆腐同煮熟，加猪油、精盐调味。

【服法】 分 1~2 次吃。

【功效】 清热平肝，养血润燥。适用于神经性皮炎。

马齿苋金针菇粥

【来源】 《药膳粥谱》

【原料】 鲜马齿苋、金针菇各 60 克，粳米 50 克～100 克，红糖适量。

【制作】 将鲜马齿苋和金针菇洗净，切碎；粳米淘洗干净后与鲜马齿苋、金针菇同入沙锅，加水适量煎煮，熬至粳米八成熟时，放入红糖，再煮至粳米熟烂即成。

【服法】 温热食，每日早、晚各 1 剂，连用 10 日。

【功效】 适用于血热风盛型神经性皮炎。

芦菊饮

【来源】 《偏方奇效》

【原料】 芦根 60 克，野菊花 10 克。

【制作】 将芦根洗净切碎，与野菊花同入锅，加水适量，煎煮 10 分钟，取汁。

【服法】 代茶频饮，连用 15 日。

【功效】 适用于风热湿结型神经性皮炎。

（六）银屑病（牛皮癣）药膳方

仙茅菟丝子羊肉汤

【来源】 《本草纲目》

【原料】 仙茅 18 克，菟丝子 15 克（布包），当归 9 克，

羊肉 60 克，精盐适量。

【制作】 将仙茅、菟丝子、当归加水适量，煎煮，取药汁。将羊肉洗净，切碎，放药汁里炖煮，羊肉熟后，加精盐调味。

【服法】 吃羊肉，喝汤。每日 1 次，7 日为 1 个疗程。

【功效】 调摄冲任，祛风润燥。适用于牛皮癣。

乌梅膏

【来源】 《圣济总录》

【原料】 乌梅 2500 克。

【制作】 将乌梅加水适量煎煮，去核，浓缩成 500 克膏状，装瓶。

【服法】 每次服 10 克，每日 3 次，30 日为 1 个疗程。

【功效】 适用于牛皮癣。

车前蚕砂薏米粥

【来源】 《中国药粥谱》

【原料】 车前子 15 克，蚕砂 9 克，薏米 30 克，白糖适量。

【制作】 将车前子布包，与蚕砂同放锅内加水适量煎煮，弃渣取汁，用药汁加薏米熬煮成粥，加白糖调匀。

【服法】 每日 1 次，7 日为 1 个疗程。

【功效】 清热解毒利湿。适用于牛皮癣。

桂花薏米粥

【来源】 《药膳粥谱》

【原料】 桂花、牛膝各 9 克，杜仲 18 克，薏米 30 克，白糖适量。

【制作】 将桂花、牛膝、杜仲同放锅内加水适量煎煮，去渣，取药汁。用药汁煮薏米成粥。粥熟加白糖调服。

【服法】 每日 1 次，10 日为 1 个疗程。

【功效】 活血通络，祛风除湿。适用于牛皮癣等皮肤病。

茯苓槐花粥

【来源】 《药膳粥谱》

【原料】 生槐花、土茯苓各 30 克，粳米 60 克，红糖适量。

【制作】 将生槐花、土茯苓放入锅内加水适量煎煮，去药渣，取汁。用药汁加粳米熬成稀粥。食用前加红糖调味。

【服法】 每日 1 次，7 日为 1 个疗程。

【功效】 清热，凉血，祛风。适用于牛皮癣。

（七）皮肤瘙痒药膳方

败酱草炖猪大肠

【来源】 《家庭食疗便方》

【原料】 猪大肠 250 克，败酱草 15 克，绿豆 50 克，精

盐适量。

【制作】 将绿豆洗净煮 20 分钟，把绿豆捞出放入洗净的猪大肠内，两端扎紧，和败酱草一起炖熟，加精盐调味。

【服法】 吃猪大肠、绿豆。隔日 1 次。

【功效】 清热祛风。适用于皮肤瘙痒症。

荆防归枣粥

【来源】 《家庭食疗便方》

【原料】 荆芥、防风各 10 克，当归 6 克，红枣 10 枚，粳米 100 克，蜂蜜适量。

【制作】 将荆芥、防风、当归水煎取汁，放入红枣、粳米同煮粥，粥熟加蜂蜜调味。

【服法】 分 2 次服。

【功效】 祛风散寒，止痒。适用于皮肤瘙痒症。

生姜桂枝粥

【来源】 《粥谱》

【原料】 生姜 9 克，桂枝 6 克，红枣 10 枚，粳米 50 克，白糖 10 克。

【制作】 将前 2 味水煎取汁，入粳米、红枣煮粥，粥熟加白糖调味。

【服法】 分 2 次服。

【功效】 祛风散寒，养血。适用于皮肤瘙痒症。

青粱米桃仁粥

【来源】 《圣济总录》

【原料】 青粱米 50 克，桃仁 10 克，红糖适量。

【制作】 将青粱米和桃仁（去皮尖）研碎，如常法煮粥，加红糖调味。

【服法】 作早餐食用，每日 1 次。

【功效】 活血润燥。适用于皮肤瘙痒症。

薄荷蝉衣茶

【来源】 《中医良药良方》

【原料】 薄荷 9 克，黄芪 10 克，净蝉衣 15 克。

【制作】 将上药共研粗末，置保温瓶中，冲入沸水，盖闷 15 分钟。

【服法】 代茶频频饮服，每日 1 剂。

【功效】 清热解表，祛风止痒。适用于皮肤瘙痒症属风热证，如皮肤瘙痒突然发作，走窜不定，遍身或只发生于暴露部位，但无皮疹等症。

【宜忌】 血热和血虚者不宜服用。

风疹瘙痒茶

【来源】 《中医中药良方》

【原料】 生黄芪 10 克，野菊花 15 克，土茯苓 20 克，荆芥穗 7 克。

【制作】 将上药共研粗末，置保温瓶中，冲入沸水，盖

闷 10 分钟。

【服法】 代茶频频饮服，每日 1 剂。

【功效】 清热解毒，祛风利湿。适用于痒疹属风热湿毒证，如风团样瘙痒性丘疹，风团红肿消退后，可遗留丘疹剧痒，常对称分布于四肢、躯干和面部等症。

【宜忌】 脾虚血燥者不宜饮用。

暑季痒疹茶

【来源】 《中医良药良方》

【原料】 茵陈 20 克，荷叶 15 克。

【制作】 将上 2 味捣成粗末，放入保温瓶中，冲入沸水，盖闷 10 分钟。

【服法】 代茶频频饮服，每日 1 剂。

【功效】 清暑利湿。适用于暑痒疹瘙痒，色红成片等症。

苦参菊花止痒茶

【来源】 《中国药茶谱》

【原料】 苦参 15 克，野菊花 12 克，生地 10 克。

【制作】 将上 3 味共研粗末，置保温瓶中，冲入沸水，盖闷 20 分钟。

【服法】 代茶频频饮服，每日 1 剂。

【功效】 清热燥湿，凉血解毒。适用于痒疹属湿热夹血热证，如痒疹红色，下肢、躯干为多，遇热加重，苔黄腻，舌质红等症。

(八) 扁平疣药膳方

去疣方

【来源】 《朱仁康临床经验集》

【原料】 马齿苋 60 克，蜂房 9 克，薏苡仁 30 克，紫草 15 克。

【制作】 将上各味加水 500 毫升，煎取 300 毫升。

【服法】 每日 1 剂，7 日为 1 个疗程，2 个疗程即可见效。

【功效】 适用于扁平疣。

炒酸苦瓜

【来源】 《中医杂志》

【原料】 鲜苦瓜、植物油、精盐各适量。

【制作】 将鲜苦瓜剖开去籽，放入酸菜水或泡菜坛内浸泡 7 日，取出切碎，在植物油锅内爆炒片刻，加精盐，盛盘。

【服法】 佐餐食，每次 100 克～150 克，每日 2～3 次，连续服用 15 日。

【功效】 清热解毒，除疣。适用于面部扁平疣。

醋鸭蛋

【来源】 (民间方)

【原料】 鸭蛋 2 个，醋 70 毫升。

【制作】 将鸭蛋煮熟剥去壳，每个鸭蛋用竹筷刺若干个小孔，再切成 4 等份装入杯中，再将醋倒入杯中，拌匀，加盖放置 6 小时。

【服法】 空腹连鸭蛋带醋 1 次服下，每周服食 1 次，一般服 10~20 次见效。

【功效】 适用于扁平疣。

【禁忌】 服用时忌用精盐、酱油，更忌食用碱性食物或碱性药物。

三子糯米粉

【来源】 《食疗本草学》

【原料】 白芥子、萝卜子、紫苏子各 30 克，糯米、白糖各 240 克。

【制作】 将白芥子、萝卜子、紫苏子、糯米均炒熟，与白糖混匀，碾成炒米粉状。

【服法】 每日服 3 次，分 10 日服完。

【功效】 适用于扁平疣。

白果薏米汤

【来源】 《饮食疗法》

【原料】 白果仁（去壳）8~12 粒，薏米 60 克，冰糖适量。

【制作】 将上 2 味加水适量煮熟，放入冰糖调味即可。

【服法】 饮汤，食薏米、白果仁。每日数次。

【功效】 健脾，清热，利湿。适用于青年人扁平疣。

薏苡仁米饭

【来源】 《中华皮肤科》

【原料】 新薏苡仁、粳米各 50 克～100 克。

【制作】 ①把新薏苡仁同粳米一同淘洗干净后，放入锅内，加水适量，如常法煮成薏苡仁米饭。②也可用上法煮成薏苡仁粥。以上为 1 日量。

【服法】 分 2～3 次服食，连续服用，以痊愈为止。

【功效】 健脾利湿。适用于儿童扁平疣。

薏米百合粥

【来源】 （验方）

【原料】 薏米 30 克，百合 10 克，白糖或蜂蜜适量。

【制作】 将薏米和百合洗净，放锅内加水适量，武火煮沸 1 小时，加白糖或蜂蜜调匀即可。

【服法】 温热服，每日服 1 剂。

【功效】 健脾润肺，润肠通便，去湿除疣，美容。适用于皮肤扁平疣，雀斑，痤疮，湿疹等症。

治扁平疣茶

【来源】 《中医良药良方》

【原料】 苦参 15 克，菝葜 20 克，土茯苓 30 克，地肤子 12 克。

【制作】 将上各味药研成粗末，置热水瓶中，冲入沸水大半瓶，盖闷 20 分钟。

- 【服法】 代茶频频饮服。
- 【功效】 清热解毒，利水祛湿。适用于扁平疣。
- 【宜忌】 脾胃虚寒者忌服。

蜂房青叶薏米茶

- 【来源】 （民间验方）
- 【原料】 蜂房 9 克，大青叶 15 克，薏米 30 克，马齿苋 60 克。
- 【制作】 将上 4 味水煎服。
- 【服法】 代茶饮，每日 1 剂。
- 【功效】 适用于扁平疣。

（九）斑秃、白癜风药膳方

沙苑蒺藜猪肝

- 【来源】 《食物疗法》
- 【原料】 沙苑蒺藜 60 克，猪肝 1 个。
- 【制作】 将沙苑蒺藜研末；将猪肝煮熟，切片。
- 【服法】 将猪肝蘸药末吃。
- 【功效】 适用于白癜风。

浮萍黑芝麻丸

- 【来源】 （民间方）
- 【原料】 浮萍、黑芝麻各 120 克。

【制作】 将浮萍、黑芝麻共研细末，调成水丸如绿豆大。

【服法】 每次 9 克，每日 3 次。

【功效】 适用于白癜风。

柿饼杞子丸

【来源】 《中国药膳大全》

【原料】 干柿饼、枸杞子、白酒、茅香汤各适量。

【制作】 干柿饼用茅香汤煮熟，焙干，枸杞子用白酒泡后焙干，一同研成粉末，制成绿豆大小的丸子，放入茅香汤中煮沸即成。

【服法】 饮汤，食丸子。

【功效】 补肾活血，乌发生发。适用于斑秃。

天麻鲤鱼

【来源】 《健美祛病食物疗法》

【原料】 鲤鱼 500 克，天麻 25 克，川芎、茯苓各 10 克，葱、姜、料酒、精盐、味精各适量。

【制作】 将鲤鱼刮鳞，弃内脏，洗净，剖成两半，横切成 8 块，鲤鱼头也切 8 份，分装 8 碗。将川芎、茯苓切片，以淘米水浸泡，并将天麻放入。泡 4~9 小时后取出天麻，置米饭上蒸透，取出切成薄片，与茯苓、川芎片分放盛鲤鱼的碗中，将姜末、葱段、料酒、清汤适量，加在放鲤鱼块的碗中，放蒸笼中蒸熟。根据个人口味放入精盐、味精即可。

【服法】 每次 1 碗，每日早、晚各 1 次，连吃 20 余日，直至长出新发。

【功效】 适用于经脉瘀阻、血不养发、血虚生风所致的斑秃，全秃。

马齿苋韭菜包子

【来源】 （民间方）

【原料】 马齿苋、韭菜、面粉、葱、姜、熟猪油、酱油、精盐、鸡蛋各适量。

【制作】 ①将马齿苋、韭菜分别洗净，阴干 2 小时，切成碎末；将鸡蛋煮熟去壳，捣碎。②将马齿苋、韭菜、鸡蛋拌在一起，加上精盐、酱油、熟猪油、味精、葱、姜末为馅。和面与馅制成包子，放在蒸笼里蒸熟。

【服法】 随量食。

【功效】 清热祛湿，散血解毒。适用于斑秃，白癜风，银屑病及神经性皮炎，心血管病等症。

槐花柏叶粥

【来源】 《中医良方》

【原料】 槐花 60 克，柏叶 10 克，粳米 100 克，冰糖 30 克。

【制作】 将槐花、柏叶加水煎煮半小时去渣，再入粳米煮粥，待粳米将熟时入冰糖，至熟即可。

【服法】 顿食，每日 1 次，连服 10～15 日。

【功效】 凉血生发。适用于血分瘀热所致的斑秃。

二白一花饮

【来源】 《中医食疗大全》

【原料】 白附子 10 克，白花蛇舌草 30 克，桃花 15 克，冰糖 20 克。

【制作】 将上 4 味加水适量共煎煮 2 次，去渣。

【服法】 饮汁。每日 1 剂，连服 15 剂。

【功效】 祛风解毒，养发生发。适用于斑秃。

鬼针苳麻饮

【来源】 《中药大辞典》

【原料】 鲜鬼针草 200 克，苳麻根 250 克，姜 50 克，白砂糖 30 克。

【制作】 将前 3 味捣烂取汁，混匀，加入白砂糖即成。

【服法】 每日 1 次，连服 7~10 日。

【功效】 解毒，凉血，生发。适用于热毒盛所致的斑秃。

（十）带状疱疹药膳方

龙子丹

【来源】 《医林改错》

【原料】 车前子 250 克，地龙 8 条，香油适量。

【制作】 将锅烧热，放入香油烧至八成热，放入车前子炸至微有响爆声，以紫红色为度，研末；将地龙去土，焙干

研成细末。将 2 末混匀，面糊为丸。

【服法】 每次 0.3 克~0.5 克，临睡时盐水送服。

【功效】 通经止痛。适用于带状疱疹及其它各种神经痛等症。

黑豆煲团鱼

【来源】 《中医营养学》

【原料】 团鱼 1 只，黑豆 30 克，料酒、姜、精盐各适量。

【制作】 将团鱼洗净，与黑豆、料酒、姜一起煲烂，加精盐调味。

【服法】 饮汤，食团鱼肉、黑豆。

【功效】 疏风养血润燥。适用于带状疱疹。

【宜忌】 忌食一切海鲜发物。

齿苋薏米汤

【来源】 《食疗百病》

【原料】 薏米、马齿苋各 30 克，红糖适量。

【制作】 先将薏米和马齿苋煮熟，再加红糖调味。

【服法】 每日早、晚餐食。

【功效】 解毒祛湿。适用于脾湿内蕴型带状疱疹。

柴胡青叶粥

【来源】 （民间方）

【原料】 柴胡、大青叶各 15 克，粳米 30 克，白糖适量。

【制作】 将柴胡、大青叶同放入锅内加水适量煎煮，去渣，取汁，用药汁煮粳米成粥，放入白糖调匀。

【服法】 每日1次，6日为1个疗程。

【功效】 疏肝清热。适用于带状疱疹。

马齿苋薏米粥

【来源】 （民间方）

【原料】 马齿苋、薏米各30克，粳米50克，红糖适量。

【制作】 将上2味洗净加水与粳米煮粥，红糖调服。

【服法】 每日1次，7日为1个疗程。

【功效】 健脾祛湿。适用于带状疱疹。

菱角粥

【来源】 《中国药粥谱》

【原料】 粳米100克，菱角500克，红糖100克。

【制作】 将菱角煮熟去壳取肉，切碎；粳米洗净加水煮至米粒开花时，放菱角，共煮成稠粥，加红糖调味。

【服法】 早餐食。

【功效】 清热利湿。适用于带状疱疹。

玉兔西兰花



杨梅芙蓉鸡片



香菇豆腐



黑芝麻山药酥

