

健康宝库

汤羹与健康

Tanggeng yu Jiankang
Tanggeng yu Jiankang

Tanggeng yu Jiankang
Tanggeng yu Jiankang

生活百科知识
青苹果电子图书系列

汤羹与健康

田雅琴等 编著

主编

田雅琴

参与编写人员

王亚南 张 颖 杜建成 张 鹏

朱理森 郑 琴 张旭东 张守连

张静宇 彭小琦

前言

饮食，历来被认为是中国文化的瑰宝之一。

在丰富的实践过程中，人们逐渐摸索、总结了一整套关于膳食与保健相互作用关系的较为完整的理论，是为“食疗学”。

早在战国时代，《黄帝内经》提出“凡欲诊病，必问饮食居处”的观点，同时提出“天食人以五气，地食人以五味”、“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”等饮食原则，对后来的食疗学产生了重大的影响。

汤羹食疗占据了药膳食疗种类一半以上，成为药膳食疗的主要组成部分。汤羹类菜肴具有制作简便、香鲜味美、营养丰富、容易消化等特点。汤羹类菜肴通过炖、煮、熬等手段，在较长时间的受热过程中，可以使食物、药物的有效成分最大限度地溶于汤中，发挥其应有的功效。因此，汤羹的食疗作用较为明显，尤其适用于老人、儿童、病人食用。

本书以中医食疗理论和现代医疗理论为依据，参考了大量的医学和饮食专著，帮助读者了解关于汤羹的发展演变过程，增长汤羹烹制知识，认识汤羹的食疗效果。

书中所述几十种常见病症的汤羹食疗方法，按照病症的不同特点予以分类，力求做到材料完整、叙述精当。

本书内容丰富、实用性强、通俗易懂，可作为广大读者饮食保健的参考书。

书中不妥之处，望广大读者朋友不吝赐教。

编者

2000 年 6 月

目 录

第一章 汤与羹	1
第一节 汤羹的起源	1
第二节 忌口	5
一、不同情况下的忌口	6
二、食物之间的相克	9
第三节 食养	11
一、认识食物的属性	11
二、认识食物的五味	13
三、认识食物的升降浮沉	14
四、认识食物归经	14
第四节 体质与食疗	15
第二章 汤羹烹制的用料与技法	16
第一节 汤羹烹制的用水与用火	16
一、水	16
二、火	22
第二节 汤羹主料的挑选与处理	27
一、净选	28
二、浸润	29
三、切制	31

第三节 汤羹配料简介	32
一、食盐	32
二、味精	33
三、大蒜	33
四、生姜	34
五、葱	35
六、醋	35
七、猪油	36
八、菜油	36
九、麻油	37
十、辣椒	38
十一、花椒	38
十二、胡椒	39
十三、酱	39
十四、黄酒	40
十五、红糖	40
十六、冰糖	41
十七、白砂糖	41
十八、淀粉	42
第四节 调味品的盛装和保管	43
一、调味品的盛装。	43
二、调味品的合理摆放。	43
三、调味品的保管。	44
第五节 汤羹的烹制方法	45
一、炖	45

二、煮	47
三、熬	48
第三章 家庭药膳汤羹辅助疗法	50
一、急慢性胃炎	50
二、慢性结肠炎	56
三、胆囊炎和胆石症	58
四、肝硬化与黄疸型肝炎	60
五、急慢性肝炎	65
六、脂肪肝	67
七、胰腺炎	69
八、痢疾	71
九、疟疾	74
十、便秘	74
十一、痔疮	83
十二、感冒	85
十三、急慢性咽喉炎	90
十四、咳嗽气喘	93
十五、支气管炎与肺结核	100
十六、哮喘	106
十七、肺气肿	109
十八、肺脓肿	110
十九、肺结核	111
二十、肺心病	114
二十一、高血压病	115

二十二、低血压防治	121
二十三、冠心病	123
二十四、糖尿病	125
二十五、肾炎	133
二十六、血栓闭塞性脉管炎	135
二十七、前列腺炎及前列腺肥大	137
二十八、肾虚	139
二十九、中风	147
三十、更年期综合症	149
三十一、阳痿早泄	152
三十二、贫血	160
三十三、风湿痹痛	165
三十四、头痛	171
三十五、失眠神经衰弱	174
三十六、甲状腺功能亢进症	179
三十七、痤疮防治	182
三十八、湿疹防治	184
三十九、风疹块	185
四十、水肿	187
四十一、痛经	190
四十二、闭经	194
四十三、产前安胎	197
四十四、产后	199
四十五、麻疹	205
四十六、小儿遗尿	206

四十七、外科手术前后	207
四十八、放疗化疗后食疗	213
四十九、牙周病	215
五十、口臭	217
五十一、美容养颜	218
第四章 家庭保健汤羹烹制	226

第一章 汤与羹

在我国古代，汤和羹是被分得很清楚的两种不同事物：羹，更像是现在意义上的汤；汤，则是热水。到了现代，汤、羹已经渐渐地模糊了原先的概念，本书所述的内容更接近现代的习惯。

另外，为了叙述清晰起见，在此对汤、羹、粥、汁、饮这几种饮食方法稍作区别。

“汁”、“饮”，偏重于由水果、蔬菜通过压榨、打浆或混合等非加热的物理方法加工而成；

“粥”，一般是掺入了稻米、谷子、小麦等粮食作物加热熬制而成；

“汤”、“羹”指通过煮、熬、炖等加热手段，使食物中的美味或营养物质溶入水中的烹调方式。

第一节 汤羹的起源

羹，据说是黄帝制出的。大概是有了陶器，也就有了羹。最早的羹，是“大羹”，这是一种不备五味的肉汁，《尔雅·释器》：“肉谓之羹。”早时的羹是很浓的肉汁。《大戴礼记》说这种大羹是“饮食之本”。在没有盐之前，这种大羹就是煮肉

的肉汤，较为肥腻。有盐以后，刚开始只是施以“盐海”。当时大羹是古人们吃“粒食”最好的下饭佐餐用品，无论贵族和贫民都可以用，所以《周礼·王制》说：“羹食自诸侯以下至于庶人，无等。”

开始以五味调羹，据说是彭祖的创造，他以五味调的雉羹，献给尧，于是才赋予了羹以滋味。彭祖五味调羹以后，羹的含义就成了五味之和。《释名》：“羹，旺也，汁汪郎也。”《说文》：“羹，五味之和也。”《左传》：“和如羹焉。水火醯醢盐梅，以烹鱼肉，传之以薪，宰夫和之，齐之以味，济其不及，以泄其过。君子食之，以平其心。”这里总结了五味调肉羹的过程：肉或者鱼入清汤煮，然后用酱、醋、肉酱、盐、梅子调味。调和再煮时，要提防过和不及。这过和不及，指的是火候。

古人吃羹有各种讲究。比如一种，吃羹时边上要摆上盐梅。羹是调好味的，这盐梅是为调节客人的口味用的，但只能“执之以右，居之于左。”也就是说，一定要摆在羹的左边，要用右手拿。比如另一种，是不细咀嚼，狼吞虎咽地饮食。。

做羹，以各种肉或鱼为主料，也要加一点谷物。因为先秦时，羹古字底部是鼎脚形，鼎内有碎米之象。崔浩《食经》里，就这样记“芋子酸臠法”：先猪肉羊肉，每样一斤，用水一斗煮熟。再整治好小芋一升，另外蒸好。然后，三合粳米，一合盐，一升豉汁，五合苦酒，用口尝过，把味道调整好，再加十两生姜，可以得一斗羹。《齐民要术》中共记羹臠法二十多种，基本都要加谷米。

在春秋战国时期，羹的名目就很多，几乎凡可入口的动

物肉都可配以谷米，就可以做羹。比如鸭羹、羊羹、豕羹、犬羹、鳖羹、兔羹、雉羹、龟羹、鸡羹、羊蹄羹、鹿头羹、鲤鱼羹……肉羹里加上蔬菜，称葍为“毛羹”。

在《仪礼·公食大夫礼》中，就记录了肉羹与蔬菜的搭配方法：牛、羊、猪三种肉，牛羹宜配藿叶(豆叶)，羊羹宜配苦菜，猪肉羹宜配薇菜。

《礼记·内则》中还记有各种羹配各种饭食。如雉羹宜配麦饭，脯羹宜配细米饭，犬羹、兔羹宜配粝。搭配原则，以凉性的菜调和温热的肉，羹与粮食的搭配，也是以调和为原则。

当时还有一种“铏羹”。《仪礼·公食大夫礼》注：“铏，菜和羹之器。”有一种说法，说铏鼎是作调羹的器用，即在鼎内调味和放菜。但《周礼·天官·亨人》有“祭祀，共大羹铏羹”之句。郑注：“大羹，不致五味也。铏羹，加盐菜矣。”其实，铏羹就是泛指配以菜，经调味过的羹。

在春秋战国诸羹中，最负盛名者要数羊羹，当初诸羹中，称羊羹为最。《战国策》上记中山君手下的大夫司马子期，就因为没吃到中山君赐的羊羹，而怒走投楚，说服楚王伐中山君。中山君亡，说：“吾以一杯羹致亡国”。刘向《说苑》中，记宋与郑作战，战前宋将领华元杀羊做羊羹搞劳将士，结果给华元驾车的羊斟没有吃到，因为没吃到羹，开始作战时，这位羊斟就说：“昔之羊羹子为政，今日之事我为政。”他一怒之下，把元华的战车驰入郑营，使华元被俘，宋军大败。

汉代，是食羹最鼎盛期，出现了各种各样明目的羹。据马王堆出土的汉墓遗策所记，羹就有五种。分别是于羹、白

羹、巾羹、逢羹、苦羹。

《方言》：“于，大也。”于羹，也就是大羹。《遗策食简》记于羹有九鼎，分别是：牛羹、羊羹、豕羹、豚羹（豚：小猪）、犬羹、鹿羹、鳧（鸭）羹、雉羹、鸡羹。

白羹，大约用米粉调和，不入酱的肉羹，食简记有七鼎：牛白羹、鹿肉鲍（干鱼）鱼笋白羹、鹿肉芋白羹、鸡瓠白羹，鲫白羹、小菽（小豆）鹿胁白羹，鲜鳢禺（藕）鲍白羹。

巾羹（巾：装饰的意思），食简记有三鼎：犬巾羹、雁巾羹，鲫禺巾羹。

逢羹：逢羹可能是以麦饭和羹。食简记逢羹三鼎：牛羹、羊羹、豕羹。

苦羹，苦，估计指苦菜，和以苦菜的羹，食简记两鼎：牛苦羹和犬苦羹。

五羹，加起来共二十四鼎。

隋唐以后，各种烹饪方法的出现，羹在菜肴中不再处主要地位，渐渐转为文人雅士们雅兴发挥的对象。宋林洪的《山家清供》里，汇集了文人雅士创作的各类雅羹十来种，其中，以笋作羹，叫做“玉带羹”；以芙蓉花配豆腐叫“雪霞羹”；以山药、栗配羊汁为“金玉羹”；以葵与芹相配，称“碧涧羹”；张翰的鲈鱼药羹称“锦带羹”；苏东坡的芦服羹称“骊塘羹”。还有“溪流清处取小石子或带藓者一、二十枚，汲泉煮之，隐然有羹之气”，称为“石子羹”。

“羹”，按李渔的说法，是为配饭的。“有饭即应有羹，无羹则饭不能下。”“饭犹舟也，羹犹水也。舟之在滩非水不下，与饭之在喉非汤不下，其势一也。且养生之法，食贵能

消，饭得羹而即消，其理易见。故善养生者，吃饭不可无羹；善作家者，吃饭亦不可无羹，宴客而为省馔汁者，不可无羹；即宴客而欲其果腹始去，一馔不留者，亦不可无羹。何也？羹能下饭，亦能下馔放也。”李笠翁之说，羹只在搭配。

历史上亦多有钱人，做出各种各样无法搭配的羹。比如曹植做“七宝羹”，用驼蹄为羹，一盅值千金。唐李德裕用珠玉、雄黄、朱砂碾碎为羹，一盅三万钱。宋蔡京以鹤鹑作羹，称一盅要用几百只鹤鹑。明冒襄设羊羹宴，中席用羊三百只，上席用羊五百只。至于清代两淮盐商用各种各样的鱼的脑、舌、白、肝、鳔、翅、裙、血等配起来的“百色羹”，就更难以论价了。

第二节 忌口

忌口是为了防止病情恶化和避免某些食物发生不良作用的一种措施。祖国医学治病用药讲究忌口已有两千多年的历史，古人在认识药物(包括食物)的性味、功效及作用等特点的同时，就注意到治病用药时，某些食物对药物的疗效和机体健康会产生不良作用，并且通过长期反复的临床观察，进一步验证了这些不良作用，逐渐丰富和发展了“饮食禁忌”的内容，使中医总结出了“病而服药，须守禁忌”，“服药之一，谨守禁忌，方保无虞”等内容丰富的戒律。

在疾病发生发展过程中，机体的各种正常生理活动受到干扰，脾胃的运化功能相对地显得不足，故患者合欲受到影

响，消化吸收能力减弱，是机体恢复的消极方面。中医忌口的目的是避害就利，调摄饮食，顾护脾胃，以充分发挥药物治疗的效果。

病人患病期间，忌口的法则颇为讲究，一般除要求患者避免饮食辛热炙辣、肥甘滞腻、腥燥异味等刺激性食物外，还应注意以下方面。

一、不同情况下的忌口

1. 根据五脏确定食物的五味禁忌

人体的心、肝、脾、肺、肾五脏在正常生理情况下，具有相互滋生、助长和相互抑制、制约的关系，而且各脏器具有不同的生理特点。故《内经》根据人体五脏的生理特点和五脏间的相互影响，总结出“肝病禁辛”、“心病禁咸”、“脾病禁酸”、“肺病禁苦”、“肾病禁甘”的食忌原则。

2. 根据机体患病的属性确定饮食禁忌

机体患病有寒热之分，治病用药就有散寒、清热之别，故寒性病症当禁食凉性食物，如生冷水果、萝卜、甘笋、菜瓜、绿豆芽、干蔬菜、豆类及清凉饮料；热性病症当禁食热性食物，如烟、酒、葱、姜、椒、蒜及牛羊肉、卤肉、鹅肉等。

病症表现有虚实的不同，治病用药就有补虚泻实的区别。虚症病当忌其有消削、攻克的食物，如芋类、瓜、豆；实症病当忌具有滋养、补塞等有碍邪出的食物，如肥腻的肉类，

收涩的酸果类，涩滞的瓜、豆、果仁等。

3. 根据药物的性质、功能，确定饮食禁忌

凡确定有减低或抵消药效及产生副作用的食物而应列入禁忌之内，如丹参、茯苓、茯神忌醋；使君子、土茯苓忌饮茶；人参、党参忌萝卜、浓茶；荆芥忌虾、蟹、海鲜；甘草、苍耳、乌梅、桔梗、黄连、吴茱萸忌猪肉；地黄、首乌忌葱蒜、萝卜；苍术、白术忌桃和李；厚朴忌煎炒豆类；补骨脂、轻粉忌猪血；薄荷忌鳖肉；鳖甲忌苋菜；麦冬忌鲤鱼；服利尿退肿药忌盐；服安神药后，忌浓茶；服用止咳祛痰药时，切忌过咸、过甜食物，也应忌吸烟、饮酒和食鱼、虾、蟹等“发物”；服用清内热药时，应忌食葱、蒜、椒、羊肉、狗肉等热性食物。

4. 根据疾病的临床特点，确定不同的饮食禁忌

如急性炎症、目赤、痔血、高热患者，忌辣味、胡椒、老姜、羊肉、狗肉、烈酒、煎炸品等发火之物；

胃寒疼痛、腹泻、哮喘、肢冷患者，忌螃蟹、田螺、西瓜、肺等冷积之物；

风温病、皮肤湿疹、肝胆病患者，忌食发湿、动血、动气之物，如竹笋、芋头、慈菇、胡椒、羊肉、莲子、芡实等；

消化不良等肠胃疾病，应忌食生冷、滞腻及不易消化的食品；

皮肤疾患，应忌食葱、韭、大蒜及猪头肉、鱼、虾、蟹；气滞而引起的胸闷、腹胀、两胁胀痛，忌食豆类和白薯

等。

5. 根据体质不同确定饮食禁忌

如形体白胖、面色不华、形寒肢冷、唇淡口和等阳虚体质者，当忌苦味、凉寒食物，如菜瓜、竹笋、柿子、石榴等；

如形弱清瘦、口燥咽干、内热便秘、尿黄短少、饮不解渴、少眠心烦等阴虚体质者，当忌辛温、辛热食物，如姜、椒、蒜、韭菜和火烤、油炸食品等；

如体形肥胖、中脘痞满、口甜粘、身重如裹、大便不实、口干不饮等疾湿体质者，当忌酸寒食物，如柠檬、酸梅汤、枣等；

如肤色晦滞、口唇色暗、眼眶暗黑、肌肤甲错、丝缕斑痕、痞闷作胀等瘀血体质者，当忌苦酸、寒性食物，如苦菜、石榴等；

如面色恍白、气短懒言、乏力眩晕，心悸健忘等气血两虚体质者，当忌苦味、寒凉食物，如槟榔、荸荠等；

体壮力强、面色润泽、胃纳佳、耐寒暑、二便谓等正常体质者，虽无食物品种上的禁忌，但也忌烟酒无度、暴饮暴食，忌过甜、过酸、过苦、过辣、过咸、过寒、过热，忌偏食或久食一种食物。

6. 西医同样要求某些病人忌口

如患过敏性支气管哮喘、过敏性皮炎、疮疗的病人，在服药的同时，不要吃“发物”，如羊、鱼、虾、蟹等食物。因为这类食物中含有异种蛋白，部分病人对它特别敏感，吃了

容易产生过敏反应，加重病情。又如高血压、血管硬化、冠心病等病人，要少吃或不吃动物内脏、鸡蛋黄、肥肉等，以减少胆固醇的摄入量等。

在服西药方面，如服用镇静催眠药、降血压药、降血糖药、止血药、水杨酸类药时，当忌酒；服用驱虫药时，当忌油荤；服用洋地黄、铁剂、中成补药、催眠药、胃蛋白酶、多酶片时，应忌茶；服用铁剂、四环素、土酶素、利福平、氯酶素、咖啡因时，忌喝牛奶、豆类制品及海带；服钙片时，不宜吃菠菜；服含氨基比林的制剂时，要禁食酸菜等腌制品；服抗甲状腺素药，如他巴唑、甲亢平、甲基硫氧嘧啶、丙基硫氧嘧啶，应忌食黄豆、油菜、萝卜、白菜等；服用肝素及双香豆素等抗凝血药时，应少吃动物肝及含维生素k多的食物。

由此可见，西医也应根据疾病性质和药物作用讲究忌口，以期达到最佳治疗效果。

二、食物之间的相克

药膳学在禁忌方面除了在药物配伍中的“相反”、“相恶”、药物与食物之间的禁忌外，还有食物之间的禁忌。

部分食物禁忌如下：

猪肉合麦落毛发患病；合牛肉食生虫；合马肉食得霍乱；合羊肝食闷心；合鸡蛋、鲫鱼、黄豆食滞气；合龟、鳖肉食伤人。

猪肺合花菜令人气滞、发霍乱。

猪肝合鱼脍食生病疽；合鲤鱼肠子食伤人神；猪肝同荞面、豆酱食发病疾。

狗肉同蒜食损人元气，同菱食令人发癫。

牛肉不可同猪肉同食。

兔肉忌鸡肉、獭肉。

鳖肉忌兔、鸭、猪肉及苋菜、鸡蛋。

鲫鱼忌砂糖、猪肉。

鲤鱼忌狗肉；

龟肉不可合酒果及苋菜食。

鳝鱼忌猪肉、狗血。

鸡肉忌胡蒜、芥米、糯米、李子、狗肉、鲤鱼、兔肉。

鸭蛋忌鳖肉、李子、桑椹同食。

雀肉不可同猪肝同食。

元代忽思慧在《饮膳正要》中说：“盖食不欲杂，杂则或有所犯，知者分而避之”。《灵枢，五味篇》曰：“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸”。实践证明，水肿禁食盐，黄疸、腹泻忌食油腻等确有科学根据。

古人给我们提供了宝贵的资料，这些资料也可以说历代医家从实践中所得到的经验教训，其中有些不一定正确，这就要我们有选择地应用，吸收其精华，排除其糟粕，批判地继承这些医家经验。

但是有些食物禁忌过于机械，有待更进一步证实。例如，服鳖肉搭苋菜，是否会发生不利于健康的问题，尚有待研究。当然对于药膳来说，有些食物不适应某些病人，而却适宜于另一些病人，关键在于辨证施膳。

忌口是具有科学性的内容，当然禁忌并非绝对，若没有真正掌握忌科学内容，而是笼统地、不加分析地对某些食物一概禁忌饮食，不但对疾病的恢复没有益处，日久天长，势必因身体缺乏某些营养物质而有损于人体健康。总之，忌口应根据具体情况分析，适度和因病制宜的原则，才能达到“治半功倍”的效果。

第三节 食养

早在战国时期成书的《黄帝内经》，就很重视饮食对人体健康的作用，指出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充”，简要地说明了饮食与健康的关系。唐代名医孙思邈在《千金方》中说：“凡欲治病，先以食疗；既食疗不愈，后乃药尔”。从现代医学的观点来看，食疗确实有补充人体的营养，改善病人的体质，提高病人的抗病接力和防病治病的作用。但是，使用饮食治疗时，必须讲究食物的食法。

一、认识食物的属性

滋补食物的属性主要是指四气，即寒、热、温、凉。一般把微寒归凉，大温归于热，性温的称为平性，即温热、平性、寒凉三类。

1. 寒凉类食物

肉类：鳖肉、牡蛎肉、鸭肉、兔肉、鹅肉等。

菜类：菠菜、白菜、豆芽菜、芹菜、苋菜、冬苕菜、竹、笋、黄瓜、苦瓜、丝瓜、冬瓜、芋头、茄子、菱角、莲藕、紫菜等。

水果类：梨、西瓜、柑、橙、柚、柿子等。

其他：大麦、小麦、绿豆、小米、薏米、豆腐、白砂糖、牛乳、生蜂蜜等。

一般来说，此类多具有清热、泻火和解毒的作用，可以用来治疗热症和阳症。

2. 温热类食物

肉类：狗肉、牛肉、鸡肉、羊肉、雀肉、鲫鱼、鲢鱼、虾肉、白花蛇肉、乌梢蛇肉等。

果菜类：蚕豆、刀豆、淡菜、胡萝卜、生姜、葱、蒜、辣椒、韭菜、芥菜、油菜、香菜、胡椒等。

水果类：荔枝、红枣、木瓜、胡桃等。

其他：酒、红糖、香醋、糯米、面粉、羊乳、黄豆。

上述食物多具有温阳和散寒作用，可以用来治疗寒症和阴症。

3. 平性类食物

肉类：鲤鱼、墨鱼、黄鱼等。

菜类：赤小豆、黑豆、豇豆、四季豆、南瓜、木耳、百合、莲子、大枣、花菜、土豆、黄花等。

果类：杏仁、葡萄、桃子、枇杷、无花果等。

其他：粳米、黑豆、黄豆、鸭蛋、山药、花生等。

这些平性食物，对热症或寒症都可配用，尤其是对虚不受补、实不敢泻的病人，十分适合。

二、认识食物的五味

《五味篇》曰：“谷有五味……，各有所宜……，以溉五脏”。

五味指辛、甘、酸、苦、咸。五味的特点是：

辛味食物，有发散和行气止痛的作用，如生姜、大葱散发散寒，治疗风寒感冒，茺荑能透发麻疹，胡椒可散胃寒痛等；但多食则气散。

甘味食物，能补养身体，缓和痉挛，能养阴和中，调和食物的性味，如桑椹能补血养颜、滋补肝肾，大枣补脾益阴、调和百味，葡萄能补血强志、利筋骨，蜂蜜能润肺补虚、调和百味、缓解心腹疼痛等；故但多食则痹塞、滞气。

酸性食物，具有收敛固涩作用，如青梅、石榴、山楂等能涩肠止泻，桃干可止虚汗，乌梅能敛汗止吐，石榴还可以疗下痢、止漏精等；但多食则痉挛。

苦味食物，能燥湿、清热、泻实，如苦瓜叶捣烂敷患处，可治湿疹；但多食则滑泻。

咸味食物，能软坚散结，滋润潜降，如海蜇能软坚化痰，可治甲状腺肿；还有淡味食物，能渗利小便，如薏米能利小便等；但多食则令血凝。

另外，食物的五味与五脏也有一定的关系，一般来说，辛入肺，甘入脾，苦入心，酸入肝，咸入肾。

三、认识食物的升降浮沉

食物进入人体之后，由于其食性的不同，故能分别产生上升、下降、发散和泻下等作用。临床上就是利用这些作用，来祛除一些在上、在下、在表、在里的病邪，以纠正一些病势上逆或下陷的偏向，从而达到治病的目的。如用西瓜清热利尿，帮助排毒等；用山药、大枣调养中气，防其下陷，帮助治疗胃下垂等。

一般来说，升浮食物多为辛甘温热，沉降食物多为苦酸咸凉；食物质轻者升，质重者降；食物的花叶多能升浮。果实多能沉降。食物升降浮沉的性质，可因配伍或加工制作，使之发生变化。如身体虚寒者，一般以食用温热性食物为宜，若想吃寒凉的食物，就可在寒凉食物中加些升浮温热的食物，如姜、葱、酒、醋、芥末等，使病人今后无恙。反之，如在辣椒中加入苦瓜，可使辣椒的热性大减。另外，有的食物经过酒炒则升，姜炒则散，醋炒则敛，盐水炒则下行。

四、认识食物归经

某些食物对某些脏腑经络的疾病有特殊治疗作用，如神经衰弱可经常吃些动物的脑髓，肝脏病可经常吃些动物肝脏；贫血或机体抵抗力较差，可经常吃些猪血或动物骨髓。又如杏仁入肺经，莲子入心经，山药入脾经，核桃仁入肾经，山楂入肝经等，也有兼入二脏或三脏的。因此，某些部位的病变或症状宜选入该部的食物，将获得较为满意的效果。

第四节 体质与食疗

气血两虚体质者宜选味甘、性温平的食物，如莲子、核桃仁、龙眼肉、山药、百合、大枣、糯米、赤小豆等；

阴虚体质宜选味甘、性凉寒平的食物，如兔肝、菠菜、黑芝麻、生梨、香蕉、鲜藕、桑椹等；

阳虚体质宜选甘辛、性温热平的食物，如羊肉、狗肉、虾米、韭菜、海马、核桃仁等；

痰湿体质宜选味淡、性温平的食物，如薏米仁、赤小豆、白扁豆、苦杏仁、冬瓜仁等；

瘀血体质宜选味辛甘、性温平的食物，如山楂、鸡内金、黑木耳、桃仁等。

综上所述，忌口和食养是在一定的原则下进行的，而临床医疗又为此积累了丰富的经验。每个人可以根据自己情况调整自己的饮食，持之以恒，必能获得效益而达到增强体质、防病治病和延年益寿的目的。

第二章 汤羹烹制的用料与技法

汤羹味道是否鲜美、营养成分的多寡、疗效的好坏，主要有如下几个因素控制：汤羹烹制所用的水质、火候、汤羹用料。

汤羹用料分为主料与配料。

主料是汤羹中的主要营养成分或医疗成份之所在，它决定着汤羹的主要功能和作用。原则上，几乎所有的食物均可作为主料烹制汤羹，但针对于具体的用途，则有较为严格的选择标准。

配料是汤羹中调味、调色，并具有辅助作用的材料。有了恰到好处的配料，会增加汤羹的色、香、味，并能提高主料的作用效果。

第一节 汤羹烹制的用水与用火

一、水

人离不了水，我们人体维持的水平衡是相当精确的。一个成年人在温度适宜的季节平均每天喝 1650 毫升水，吃掉含

750 毫升以上的水的食物，可以通过氧化食物产生约 350 毫升的水。总共有约 1700 毫升的水最终以尿的形式排出，约 500 毫升变成汗水排出，约 400 毫升通过肺蒸发，约 150 毫升随大便排出。

一个人要是失掉了体内正常水分的百分之一，一般说来，他就会感到很渴。如果找不到水，干渴很快就会使人从不舒服变得极度痛苦，最终导致死亡。相反，如果体内的水分过多，就会以加快产生小便的方式使其减少，否则就会导致体内盐分浓度的降低，并会引起恶心、头晕、甚至肌肉痉挛这些症状。开始时可用加入盐分的办法减轻痛苦，如果持续时间长了则是致命的。

古人认为，人身自呼吸空气之外，首宜饮水。因为“人之体中，水占七成。不仅血管里所流血液之为水。脑浆一百分，含水七十八，而骨中亦含之。且人身所出之水亦甚多，口涎、溺汗、其显著也。皮肤毛管，时时出气，固如水气之流通，又凡用脑之时，脑气运动，亦为肌肤出水之证。全身身每天出气出水，日无所间，而腹中之食物悉为渣滓。若不时时饮水，渣滓填积，多则成毒。何况全身血液，亦全靠饮水调匀。”

所以，古人谈饮食，首先都必要先谈水。

朱彝尊在《食宪鸿秘》中说，“从来称饮必先于食，盖以水生于天，谷成于地。天一生水，地二成之之义也。人非饮食不生，自当以水谷为主。肴与蔬但佐之，可少可更，准水谷不可不精洁。天一生水，人之先天只是一点水。凡父母资稟清明，嗜欲恬淡者，生子必聪明寿考，此先天之故也。《周

礼》云，饮以养阳，食以养阴。水属阴，故滋阳；谷属阳，故滋阴。以后天滋先天，可不务精治乎？”

古人认为，天是一，地是二，水生于天，谷成于地，人之先天只是“一滴水”，所以要以水与谷食为主，以菜肴佐之。水谷之间，水滋阳而谷滋阴，所以水最重要。

朱彝尊认为，诸水的饮用，品茶、酿酒应该用山泉。烹任则宜用江湖水。江湖水中未尝无原泉之性，而且得土气多而又无上淬无土性。江湖中水大而流活，得太阳也多，所以实该说是养生第一。朱彝尊称这种水为“第一江湖长流宿水”，称山泉雨水为第二。

他介绍取江湖长流宿水法为：在江湖长流通港内，半夜船只未走时泛舟到中流，多带一些坛瓮把水舀回来，多备大缸贮下。用青竹棍左旋搅一百余回，搅成漩涡就住手，盖好用竹蔑制的盖，不要再触动。在装水之前先留出一个空缸。三天后用洁净木勺把存了二天的水舀入空缸，舀到七分为止。缸内余水淬淘洗干净，令缸洁净，再把别缸水舀入此缸七分。这样逐缸倒运后，再用竹棍旋搅后盖好，三日后再舀过缸，去泥滓，如此三遍。然后预备洁净的灶锅，水入锅煮成滚透，舀取入坛。每个坛里还先要放上三两白糖霜，然后入水，盖好，停宿一二月才能使用。

《管子》说，“水者，地之血气，如筋脉之流通者也，故曰水具材也。”又说，“水有大小又有远近，出于山石而流入于海者，命曰经水。水别于他水入于大水及海者命曰枝水。山之沟一有水一无水者命曰谷水。水出于他水，沟流于大水及海者，命曰川水，出地而不流者命曰渊水。”

李时珍说：“水者坎之象，上则为雨露霜雪，下则为海河泉井。“水为万化之源，土为万化之母。饮资于水，食资于土。饮食者，人之命脉也，而营卫赖之。故曰‘水去则营竭，谷去则卫亡’。”

李时珍把江湖水归为地水。他认为，流水者，“其外动而性静，其质柔而气刚”、“水性本咸而体重，劳之则甘而轻。取其不助肾气，而益脾胃也。”江湖水有顺流水、急流水与逆流水之分。顺流水性顺而下流，又名甘澜水。急流水湍上峻急，其性急速而下达。逆流水洄澜之水，其性逆而倒上。这三种之中，顺流水钦用为好。但李时珍称天水为一，地水为二，认为地水还是不如天水。

明人高濂也持这种看法。他认为饮膳之水，应该用“灵水”。他在《遵生八笺》中解说：“灵，神也，天一生水而精明不清，故上天自降之泽实灵水也。”

高濂认为，只有天上生出的水才是精明而不混浊的，所以天降之水是神水。灵水，就是雨雪露霜雪，高濂说：“灵者阳气胜而所散也，色浓为露，凝如脂，美如始，一名膏露。一名天酒。”“雪者，天地之积寒，雪为五谷之精；而雨者阴阳之和，天地之施水从云下，辅时生养者也。和风顺雨，明云甘雨。”《拾遗记》：“香云遍润，则成香雨，皆灵雨也。”高濂认为，可食之灵水，其实也就是这么三种，“若夫龙所行者，暴雨露者，旱而冻者，腥而墨者，及檐溜者，皆不可食。”

南宋有一名学人贾铭，自号华山老人，从南宋一直活到明初，活了一百零六岁。贾铭著《饮食须知》中，对种种天降水作了界定。

天雨水：味甘波，性冷。暴雨不可用。淫雨及降注雨谓水，味甘薄。立春节雨水：性有春开始生之气。妇人不生育者，是日夫妇各饮一杯，可易得孕。取其发育万物之义也。

梅雨水：味甘性平，芒种后逢土为入梅，小暑后逢壬为出梅，须淬入火炭解毒。此水入酱易熟，沾衣易烂，人受其气生病，物受其气生霉。忌用造酒醋。浣垢如众汁，入梅叶煎汤洗衣霉，其斑乃脱。

液雨水：立冬后十日为入液，至小雪为出液。百虫饮此皆伏蛰。宜制杀虫约饵，又谓之约雨。

腊雪水：味甘性冷。冬至后第三戌为腊，密封阴处，数年不坏。用此水浸五谷种，则耐旱而不生虫。酒席间则蝇自去。淹藏一切果菜永不虫蛀。春雪日久则生虫，在堪用，亦易败坏。

冰：味甘，性大寒，止可浸物。若暑月食之，不过暂时爽快，入腹令寒热相激，久必至病，因与时候相反，非所宜也。

露水：味甘，性凉，百花草上露皆堪用，秋露取之造酒，名秋露白，香冽最佳。凌霄花上露入目损明。

冬霜：味甘性寒。汲时用鸡羽扫入瓶中。密封阴处，久留不坏。

冰雹水：味咸，性冷，有毒。人食冰雹，必患风癫之症。酱味不正，取一二升纳盆中，退还本性。

这些天水中，自然是甘露最好。古人称露水甘凉润燥，涤暑除烦。《瑞应图》记，“甘露，美露也，神灵之精，仁瑞之泽，其凝如脂，其甘如饴，故有甘膏酒浆之名。”清人王士

雄《随息居饮食谱》中，记有各种露水之性能：“稻头上露，养胃生津。菖蒲上露，清心明目。韭叶上露，凉血止噎。荷花上露，清暑怡神。菊花上露，养血息风。”露水有秋前秋后之分。两者相比，秋后之露比秋前之露要好。

甘露固然好，毕竟太金贵。于是，贾铭提出贮“神水”。“神水”一般都指节气日水。比如立春日、清明日的雨水，比如谷雨日要取长江之水，五端午午时有雨，要急伐竹竿，剖开竹竿，其中“必有神水”。寒露、冬至、小寒、大寒四节及腊日水宜浸造滋补丹丸药酒，这些说法，现在看，都没多少道理。

除江河水、灵水以外，还有井水，井水味有甘、淡、咸之异，性凉。贾铭说：“凡井水，远从地脉来者为上。如城市人家稠密，沟渠污水杂入井中者，不可用。须煎滚澄清，候碱秽下坠，取上面清水用之，如雨浑浊，须擂桃杏仁，连汁投入水中搅匀，片时则水清矣。”朱彝尊说：“煮粥，必须井水，亦宿贮为佳。”

井水中精彩者是井花水，井花水是清早第一汲者。朱彝尊说：“凡井水澄蓄一夜，精华上升，故第一汲为最妙。每日取斗许入缸，盖好宿下。”他叮嘱，汲井水要轻轻下井绳，以免浊者泛起。凡井久无人汲取者，不宜即饮。

各种水各有利弊，明人田艺衡则认为，井其清出于阴，其通入街渚，脉暗而味滞，故井水下，江湖水则：“江，公也，众水共入其中。水共则味杂。泉自谷而溪而江而海，力以渐弱，气以渐而薄，味以渐而碱。”所以，水之最佳者，只有泉水。《随息居饮食谱》记：试水美恶，辨水高下，其方法有五

种。江河、井泉、雨雪之水，其实性能都一样。

第一煮试。“取清水置净器煮熟，倾入白瓷器中，候澄清。下有沙土者，此水质浊也。水之良者无滓，以煮物则易熟。”

第二日试。“清水置白瓷器中，向日下令日光正射水，视日光中，若有尘埃綳縕如游气者，此水质不净也。水之良者，其澄彻底。”

第三味试。“水，元气也，无气无味。无味者真水，凡味皆从外合之。故试水，以淡为主，味佳者次之，味恶为下(天泉最淡，故烹茶独胜，而煮粥不稠)。”

第四称试。“有各种水欲辨优劣，以一器更酌而衡之，轻者为上。”

第五纸帛试。“用纸或绢帛之类，色莹白者，以水蘸而干之，无痕迹者为上(‘白水’为泉，故水以色白为上)。”

二、火

火是饮食烹饪之根本。应该说，有了火，才有了饮食文化。在火没有诞生之前，先民们只能过原始的、禽兽一般的生活。所谓“食草木之食，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”如《韩非子》所说：“民食果菰蚌蛤，腥臊恶臭而伤害腹胃，民多疾病。”自火诞生后，才使“炮生为熟，令人无腹疾，有异于禽兽。”

火之发明者，中国一致的传说是钻燧取火的燧人氏。考古者从周口店北京猿人所用石器初步推测，中国猿人开始自觉用火，大约在五十万年以前。

中国历史上有三皇五帝说。三皇之称，起码有四种说法：一种说法，是伏羲、神农、黄帝(《世本》、《帝王世纪》)；一种说法，是伏羲、女社祸、神农(《三皇纪》、《风俗通》)；一种说法是伏羲、神农、祝融(《白虎通》)；

还有一种说法，就是伏羲、神农、燧人(《白虎通》)。

燧人氏肯定在伏羲、神农之后。因为据中国民间传说，自伏羲之后，大庭氏王才有天下；伏羲之后，次有柏皇氏、中央氏、栗陆氏、骊连氏、赫胥氏、尊节氏、祝融氏、混沌氏、吴英氏、有巢氏、葛天氏、阴康氏、朱襄氏、无怀氏、燧人氏，皆袭谥庖牺氏(即伏羲)之号。

《尸子》：“燧人上观星辰，下察五木以为火。”按阴阳五行说，火生于木，故燧人用木取火。《路史》中说，选人是观乾象，察辰心而出火，作钻燧。“辰心”，按古人所说为“心宿”，即“大火星”。所谓“五木”，是指当时认为五种应天时可以取火的木材，即：

榆：柳青，故春取之；

枣：杏赤，故夏取之；

桑：柘黄，故季夏取之；

柞：橈白，故秋取之；

槐：檀黑，故冬取之。

燧人作钻燧取火后，其钻木工具称燧。

后人又发明利用金属向太阳取火，于是又有“木燧”和“阳燧”之分。《淮南子》记：“阳燧见日则燃而为火；阳燧，金也。日高三四丈，持以向日，爆艾承之寸余。有顷，焦吹之则得火。”《古今注》：“阳燧以铜为之，形如镜。照物则景

倒，向日生火。”在汉以前，用阳燧取火，称作“明火”；用木燧取火，称作“国火”。按《周礼》中《大礼》、《大司寇》的说法，阳燧取之于日，近于天也。故占卜与祭祀时用之。木燧取之于五木，近于人也，故烹饪用之。

汉以后，用金属与石相击，也可以磨擦得火，于是，简单的铁片就可成为阳燧。人们一出门，一般腰间都左佩阳燧，右佩木燧，以随时取火用。另备有艾加上硝水制成的火绒，当磨擦得到火星掉在绒上燃烧时，再用“发烛”接引得火。所谓“发烛”，是用褪皮的麻秸做成的小片状，长五、六寸，流硫磺于首，遇火就燃。

火神，按一般说法是祝融。《淮南子·时则》注：“祝融吴回，为高辛氏火正，死为火神，托祀于灶。”《史记·楚世家》：“董黎为帝喾高辛居火正，甚有功，能光融天下。帝喾命曰‘祝融’。”《礼记月令》：“孟夏之月，其帝炎帝，其神祝融，其祀灶，祭先师。”

用火而烹饪，古人很早就注意到了火候对于烹饪之重要。

古文中首次谈及火候对于烹饪之重要的，是《吕氏春秋·本味篇》。其中伊尹这样告诉商汤：“凡味之本，水最为始。五味三材，九沸九变，火为之纪。时疾时徐，灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理。调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸。先后多少，其齐甚微，皆有自起，鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志弗能喻。若射御之微，阴阳之化，四时之数；放久而不弊，熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不喉。”

这段话翻成白话的大意是：大凡味之根本，水为第一。

依酸甜苦辣咸这五味和水木火这三材来施行烹调。鼎中九次沸腾就会有九种变比。这要靠火来探制调节。有时用武火，有时用文火。清除腥、臊、膻味，关键在掌握火候。只有掌握了用火的规律，才能转臭为香。调味必用甜酸苦辛咸这五味，但放调料的先后和用料多少。它们的组合是根微妙的。鼎中的变化，也是精妙而细微，无法形容，就是心里有数也难以说得清楚。就像骑在马上射箭一样，要把烹技练到得心应手。如阴阳之自然化合，如四时之自然变换，烹饪之技才能做到烹久而不败，熟而而不烂，甜而不过，酸而不浓烈，咸而不涩嘴，辛而不刺激，淡而不寡味，肥而不腻口。

袁枚后来在《随园食单》中，专门有一节关于火候的论述。他认为：烹饪食物，关键是掌握火候。煎炒必须用旺火，火力不足，炒出来的东西就会疲软；煨煮则必须用温火，火猛了，煨成的食品就会干瘪；要收汤的食品，应该先用旺火，再用温火，如果心急而一直用旺火，食物就会外焦而里不熟。

袁枚认为，腰子、鸡蛋这类，越煮越嫩；鲜鱼、蚶蛤这类，则稍多煮就会不嫩。猪肉熟了就要起锅，这样，颜色红润；起锅稍迟就会变黑。做鱼要是起锅晚了，则活肉都会变死。烹饪时，开锅盖的次数多了，做出的菜就会多沫而少香。如果火灭以后再烧菜，则菜就会走油而失味。

袁枚说，传闻道人必须经过九次循环转变才能炼成真丹，儒家则以既不做过头，又要功夫到家为准。厨师要正确掌握了火候，谨慎操作，才算基本掌握了烹调。掌握了烹调的厨师，做出来的鱼，应该临吃时还是色白如玉，肉凝而不散，这种肉是活肉；要是色白如粉、松而不粘者，就是死肉。

古人认为，火有新火、旧火之分，温酒炙肉做菜用的石炭火、木炭火、竹火、草火、麻菱火(用麻根燃烧的火)，气味各自不同。清人《调鼎集·火》中，就列举种种火配以种种食物烹制：

桑柴火：煮物食之，主益人。又煮老鸭及肉等，能令极烂，能解一切毒，稭柴不宜作食。

稻穗火：烹煮饭食，安人神魂到五脏六腑。

麦穗火：煮饭食，主消渴润喉，利小便。

松柴火：煮饭，壮筋骨，煮菜不宜。

栎柴火：煮猪肉食之，不动风，煮鸡鸭鹅鱼腥等物烂。

茅柴火：炊者饮食，主明目解毒。

芦火、竹火：宜煎一切滋补药。炭火：宜煎茶，味美而不浊。

糠火：砻糠火煮饮食，支地灶，可架二锅，南方人多用之，其费较柴火省半。惜春时糠内入虫，有伤物命。

元人贾铭在《饮食须知》中告知：“宜用阳燧火珠，承日取太陷真火，其次贴钻槐取火为良。”他认为：“其戛金击石(即用火石击火石生火)，钻燧八木之火皆不可用。八木者：松大难瘥(瘥：疫病，意思是：用松木之火，得病难愈)，柏火伤神多汗，桑火伤肌肉，柘火伤气脉，枣火伤内吐血，桔火伤营卫经络，榆火伤骨失志，竹火伤筋损目也。”

顾炎武也反对用石取火，认为用火石取火都会影响寿命。但他认为，应按四时五行之变取木之火。他说：“人用火必取之木，而复有四时五行之变。《素问》黄帝言：壮火散气，少火生气：《周礼》：季春出火贵其新者，少火之义也。今日一

切取之于石，其性猛烈而不宜人，病痰之多，年寿自减，有之来矣。”

古人称火为“阳之精”。《后五行志》：“火者，阳之精也，火性炎。”（河图·汗光篇）：“阳精散而分布为火。”古人把火列为五行之一，认为它有气而无质，可以生杀万物，神妙无穷。

古人认为，独有火在五行中有二，其他都只有一。所谓二者，是指火有阴火和阳火之分，古人又把火分成有天火大、地火、人火三种。认为天火有四，地火有五，人火有三。

天之阳火有二：太阳，真火；星精，飞火。天之阴火有二：龙火（称龙口有火），雷火。

地之阳火有三：钻木之火，击石之火，戛金之火。地之阴火有二：石油之火（古人称油贮存到一定数量会自然起火），水中之火（古人称江湖河海，夜动有火）。

人之阳火有一，丙丁君火（就是心、小肠的所谓离火）。人之阴火有二，命门相火（谓起于北海，称坎火，游行三焦寄位肝胆），三昧之火（纯阳，乾火）。

总共阳火六，阴火也六，共十二。

第二节 汤羹主料的挑选与处理

这里介绍一些关于汤羹主料挑选、处理的基本知识。

汤羹用料基本处理方法有净选、浸润、切制等。

一、净选

选取食物的实际应用部分，除去杂质和非食用部分，以满足汤羹食品烹制的要求，根据食物的不同情况，可选用下列方法处理。

1. 挑选或筛选

拣除或筛去食物中的泥沙、杂质，除去虫蛀、霉变品等。

2. 刮

除去表面的粗皮和附着的杂物。如莲藕刮去粗皮，冬瓜、萝卜去皮，鱼刮去鱼鳞等。

3. 火燎

将药物或食物在火焰上短时烧燎，使药物、食物表面绒毛迅速受热焦化，而药物内部不受影响、再刮除焦化的绒毛或须根。如狗脊；鹿茸火燎后刮去茸毛，鸡鸭禽体烧掉细毛等。

4. 去壳

去壳的方法因物而异，为了食物用量准确，核桃、莲子等去壳取仁，枣、乌梅等去核取肉，动物去蹄、壳、爪、掌等。

5. 碾

是碾去药物外表非药用部分，或将药物、食物干燥后碾

成粗粒或细粉。如刺蒺藜、苍耳子炒碾去刺，又如人参、淮山药研成细粉等。

二、浸润

浸润是食物处理最常用的方法。

由于许多有效成分大都能溶于水、若处理不当，很易造成药物、食物有效成分损失。因此，凡是需水制处理的，都应根据动、植物品种的不同性质特点、分别给予处理。当泡则泡，当快洗的不应久洗，以保证食品质佳效高。常用的水制法有洗、泡、润、漂等。

1. 洗

用清水或温水除去食物表面附着的泥土或其他不洁物。

绝大多数食物都要经过本法处理后，再经其他方法处理，切制成所需要的规格。

2. 泡

将质地较坚硬的食物在水中浸泡一定时间，使其吸入适量水分，达到软化目的。

泡的时间长短，应视食物的大小、质地以及季节、温度而定。一般质坚体粗大者宜久泡，体细小者宜少泡。春冬气温低时宜久泡，夏秋气温高时宜短泡。

总之，在用水泡食物的过程中，必须注意泡的时间不宜太长，避免食物在泡的过程中，有效成分流失而降低效能。

3. 润

对不宜用水浸泡的药物、食物采用水润使之软化的一种方法。无论是淋润、泡润，还是伏润、露润，都是使液体辅料或水分徐徐渗入药物、食物组织的内部。以达到既软化食物又不影响质量的目的。

水润：如清水润燕窝、虫草、贝母，温水润发蘑菇、银耳等。

奶汁浸润：将食物用奶汁（如牛奶、羊奶）浸润的

米汤浸润：将药物、食物用米汤浸润，其目的是去燥性而和中。如米泔水润苍术、天麻等。

药汁浸润 药汁浸润是药物和食物结合制膳的方法之一。如山楂汁浸牛肉制成山楂牛肉干，吴萸汁浸黄连等。

碱水浸润：采用饱和石灰水或用 5% 碳酸钠溶液浸泡。如碱水润发鱿鱼、鹿筋、鹿鞭等。

4. 漂

某些有毒性或异味药物、食物采用水漂使在水中停留较长的时间或加其他辅料以减低毒性，如半夏等。处理时间据药物、食物的性质及季节气候的不同，决定漂的时间长短和换水次数。冬春每日换水一次、夏秋每日换水 2~3 次。一般漂 3~10 天即可。

另外有些药物、食物为了便于保存而用盐浸渍，因而使药物、食物中含有大量的盐分，在应用前需要将盐分漂去，如咸鱼、盐肉苡蓉等；有的应漂去血腥臭，如紫河车等；有的应漂去苦涩味，如鲜竹笋等。

5. 焯

将食物置沸水中微煮，以能搓去种皮为度，如杏仁、扁豆去皮等。用焯法来去血水，目的使食品味鲜汤白，如褪去鸡、鸭、肉类血水等。用葱叶、酒料、生姜同食物煮沸，约10~15分钟除去腥、膻臭味，如熊掌、鹿筋、牛鞭等。用柏木块、蛋壳或麦草等适量，同牛、羊肉煮沸(约10~15分钟)，除去腥膻臭味等。

三、切制

将净选软化后的食物根据其质地不同、食用要求不同等情况，切制成一定规格的片、块、丁、节、丝等，或按需要制成一定的形状，供菜肴制作之用。

对切制的基本要求是：

1. 切制必须适合烹调的要求

由于烹调的方法多种多样，因而切制的形状、大小、厚薄应根据需要而定。

2. 切制时要注意掌握刀工技巧

所切制的块、片、丁、丝、条或其他形状，都应整齐划一，粗细均匀，厚薄一致，长短相等。

3. 切制加工时，要清爽利落

切成的片、块、丁、丝、条必须彻底切断，切忌藕断丝连，或肉断筋连，相互粘结在一起。使用的刀具要锋利无缺

口，砧墩要平稳，用力要均匀，这样才能做到刀工精细。

第三节 汤羹配料简介

汤羹中除了主料以外，配料也起着不可低估的作用。汤羹中放入合适的配料，不但能调节汤羹的各种味道，增加进食者的食欲，还能够提高主料的作用效果，而且，有些配料本身就是很好的食疗佳品，丰富了食疗的内容。

一、食盐

【来源品质】

本品多为由海水、盐井等处提出的白色结晶，主含氯化钠，味咸，为主要的咸味调味品。

【效用】

清热，凉血，解毒，调味。

用于胸脘胀满，二便不利，咽喉肿痛，牙龈出血，牙痛，止翳，疮疡，胃酸缺乏之消化不良等症。

加入食盐调味，可是汤羹可口，增进食欲，甜味食口加食盐少许，可爽口而解腻。

【宜忌】

1. 水肿者应禁盐或进低盐，心脏病、高血压、肝硬化患者宜低盐。

2. 药膳用盐不宜过量，药食同炖用盐调味者，多在炖好后加入。

二、味精

【来源品质】

本品多为由面粉中提出的白色结晶或粉末。主含谷氨酸钠，味极鲜美。

【效用】

有健身、醒脑作用。

配料用味精，可提高鲜味，增坦进食欲。

【宜忌】

味精在长时间受热情况下会引起失水，生成焦谷氨酸钠，不但失去鲜味和营养价值，而且具有一定毒性，所以要避免受热过高，一般宜在起锅时放入。

与含碱食物同用也会失去鲜味，与含醋食物同用则鲜味更佳。

三、大蒜

【来源品质】

本品百合科多年生草本植物大蒜的鳞茎。全国各地均产，以个大，饱满、紫皮者为佳。

【性味归经】

辛、温。归脾、胃、肺经。

【效用】

行气，温胃，消积，解毒，杀虫，调味。

用于饮食积滞，脘腹冷痛，腹泻，痢疾，疟疾，百日咳，痈疽肿毒等症。并能防治在感冒。

配料用大蒜，可以增加特有的香辣味，消除腥膻味，开胃，增进食欲。

四、生姜

【来源品质】

本品为姜科多年生草本植物姜的根茎。主产四川、广东、山东、陕西等地。以块大、丰满、质嫩者为佳。

【性味归经】

辛，温。归肺、胃、脾经。

【效用】

发汗解表，温肺止咳，温中止呕，调味。

用于感冒风寒，呕吐，痰饮，咳嗽，食滞，腹泻等症。

配料用姜，可以增加香辣味，消除腥膻味，开胃，增进食欲。

五、葱

【来源品质】

本品为百合科多年生草本植物葱的鳞茎和叶。全国各地均产。以清香、气浓、新鲜者为佳。

【性味归经】

辛，温。归肺、胃经。

【效用】

发表，通阳，解毒，调味。

用于风寒感冒头痛鼻塞，阴寒腹痛，虫积，二便不通，痢疾，痈肿等症。

配料用葱，可增加特异的清香味，消除腥膻味，增进食欲，并能解鱼、肉毒。

六、醋

【来源品质】

本品为米、麦、高粱、酒糟等酿造而成的含乙

酸的液体。全国各地均产。以味纯、气香、陈久、米酿者为佳。

【性味归经】

酸，苦，温。归肝、胃经。

【效用】

散瘀，止血，解毒，杀虫，调味。

用于产后血晕，黄疸，黄汗，吐血，衄血，大便下血，阴部骚痒，痈疽疮肿等症。

配料用醋，可增加酸味香气，解药、食的腥膻气味，与糖合用增加酸甜味，使药膳更加可口，增进食欲。

醋还有一定，解药、食毒能力。

七、猪油

【来源品质】

本品为猪科动物猪的脂肪油。各地均产。以色白、气香者为佳。

【性味归经】

甘，凉。归脾、肺、大肠经。

【效用】

补虚，润燥，解毒，调味。

用于体虚，大便不利，燥咳，皮肤皲裂等症。

调味用猪油，起传热、增香、保持原色和不易放凉等作用。

八、菜油

【来源品质】

本品为十字花科一年生草本植物——油菜的种子榨取的脂肪油。主产长江中、下游地区。以气香、透明者为佳。

【性味归经】

甘，凉。入大肠经。

【效用】

能润肠通便，清热，调味。

用于便秘，汤火伤，痈疽肿毒等症。

配料用菜油，有传热、增香、出光等作用。

九、麻油

【来源品质】

本品为胡麻科一年生草本植物脂麻的成熟种子榨取的脂肪油。主产四川、山东、山西、河南等地。以气香、透明者为佳。

【性味归经】

甘，凉。归大肠经。

【效用】

润燥通便，解毒，生肌，调味。

用于肠燥便秘，蛔虫，食积，疮肿，溃疡，疥癣，皮肤皲裂等症。

十、辣椒

【来源品质】

本品为茄科一年生草本植物辣椒的果实。主产四川、贵州、云南、湖南等地。以质干，色鲜红或棕红、有光泽、味辣者为佳。

【性味归经】

辛，热。归心、脾经。

【效用】

温中散寒，开胃消食，调味。

用于寒滞腹痛，呕吐，泻痢，冻疮，疮癣等症。

配料用辣椒，能增加香辣味，消除腥味，上色，开胃，以增进食欲。

十一、花椒

【来源品质】

为芸香科灌木或小乔木植物花椒的果皮。主产四川、陕西等地。以色红、气香、味麻、无枝叶杂质者为佳。

【性味归经】

辛，热，小毒。归脾、肺、肾经。

【效用】

温中，止痛，杀虫。

用于脘腹冷痛，呕吐，腹泻，蛔虫病，外治皮肤骚痒。

十二、胡椒

【来源品质】

本品为胡椒科多年生藤本植物的果实，药材有黑白两种，白者质好，最为多用。主产于广东、广西、云南及东南亚地区。以体大、粒圆、坚实、色白、气味浓烈者为佳。

【性味归经】

辛，热。归胃，大肠经。

【效用】

温中散寒，下气，消痰，解毒，调味。

用于寒痰食积，脘腹冷痛，呕吐清水，反胃腹泻等症。

配料用胡椒，能增加香辣味，消除腥味，并能增加食欲。

十三、酱

【性味归经】

咸、寒。归脾、胃、肾经。

【效用】

清热，解毒，调味。

用于烧伤、烫伤、蜂虫伤、疔疮初起、药食中毒等。

黄酱增加咸、鲜味；甜酱增加咸、鲜、甜味，并能上色，增进食欲。

十四、黄酒

【来源品质】

本品为糯米和酒曲酿制而成的火黄色液体。全国各地均产，浙江绍兴产者最优。以透明、陈久、味甜、醇香、气浓者为佳。

【性味归经】

辛、甘，温。归心、肝、胃经。

【效用】

散寒，通经，活血，推行药势，调味。

用于风湿痹痛，心腹冷痛，胸痹，筋脉挛急，跌打疼等症。

配料用黄酒，可以增国中醇香甜味，消除腥膻气味，增进食欲。

十五、红糖

【性味归经】

甘，温。归脾、胃、肝经。

【效用】

补气，缓中，温胃，活血，调味。

用于脘腹冷痛，感寒痛经，行经有畅，产后腹痛等症。

调料用红糖，有增加甜味、提高鲜味、降低咸味、上色等作用，以此增进食欲。

十六、冰糖

【来源品质】

本品为白糖煎炼而成的冰块状结晶。我国大部地区均产。以色白、透明、质硬脆、块大、无杂质者为佳。

【性味归经】

甘，平。归脾、肺经。

【效用】

补中，益气，和胃，润肺，生津，清热，调味。

用于中气不足，肺热咳嗽，口燥咽干，咽喉肿痛等症。

调料用冰糖，能增加甜味，增加色泽，增进食欲。

十七、白砂糖

【性味归经】

甘，平。归脾、肺经。

【效用】

补中，润肺，生津，调味。

用于中虚脘痛，肺燥咳嗽，口渴，咽干等症。

调料用白砂糖，能增进甜味，提高鲜味，降低咸味，使食物味美可口，增进食欲。

十八、淀粉

【来源品质】

本品为碗豆、蚕豆、玉米、土豆、白薯等制成的淀粉，全国各地均产。以色白，细腻，手搓时有响声者为佳。

【效用】

药膳调料淀粉，是上浆、挂糊、勾欠的必须原料，起增加香味，保持脆嫩，融合菜、汤和保护营养、药效成分等作用。

汤羹药膳的调味一般都应保持原料本身所具有的鲜美味道，而不宜用调味品来改变或降低原有的鲜味，这是从性味与功效的一致性为出发点考虑的。有的必须进行调味才为人们乐于食用的药膳，大都在临上桌前进行适当的调味。如用食盐、胡椒、味精、香油等。对于本身有腥膻味的药物和食物，如龟、鳖、鱼、牛、羊、鞭、鹿肉等则按品种采用一定的方式进行必要矫味。对于本身无明显滋味的淡味药物和食物，如燕窝、海参等则必须进行增味。

第四节 调味品的盛装和保管

调味品的盛装和保管很重要，如果盛装的容器不妥，管理的方法不善，就会使调味品存放次序紊乱，甚至导致调味品的变质。

一、调味品的盛装。

装调味品的器皿，要根据调味品不同的物理性质和化学性质来选用。其品种较多，有液体的必须讲究。例如金属器皿不适合贮盛含有盐分和醋酸的调味品，如酱油、醋、盐等，因为盐和醋对很多金属会起腐蚀作用，容易使容器损坏，调味品变质。

透明的器皿，不宜贮盛油脂类的调味品，否则易于吸收日光而氧化变质。

二、调味品的合理摆放。

调味品摆放是否合理，对烹调速度和操方便都有一定关系。日常使用的调味品器皿，常是摆放在靠近优势手的灶面上或灶旁的桌子上，以便于取用。

合理摆放的原则是：先用的放近一些，后用的放远一些；常用的放得近一些，不常用的放得远一些；有色的放得近一些，无色的放得远一些；潮湿的放得近一些，干燥的放得远

一些。另外，对同色的调味品，应当间隔放置。

三、调味品的保管。

存放调味品，要注意环境温度，不要过高或过低。温度过高，葱蒜容易变色；糖容易溶化；醋容易浑浊。温度太低，葱、蒜等，也容易冻坏。同时要注意环境不要太潮或太干。太潮湿，盐、糖容易溶化，酱油容易生霉；太干燥，葱、蒜、辣椒等易枯萎。

有些调味品，还要注意不宜多接触日光和空气。如油脂类，接触日光多，容易氧化变质，姜多接触日光，容易生芽，香料多接触空气容易失去香味等。

在保管中，调味品一般都不宜久存，以避免储存过久而变质，但是也有少数调味品，如黄酒等，则越存越陈越香，然而在开启后用后，则不宜久存。

对自行加工的调味品，一次不要加工太多，如湿淀粉、香糟、切碎的葱花、姜末等，应当根据实际需要的用量掌握加工，避免一次加工太多，造成变质浪费。

对不同性质的调味品，应当分类储存和保管。例如，同是植物油，没有使用过的清油和炸用过的浑油，必须分别放置，否则影响质量；湿淀粉每日应当调换清水。酱油存放较久时，可煮沸一下，以防生霉变质。

第五节 汤羹的烹制方法

同样的食物，如果烹制方法得当，制作出的汤羹往往具有更美味的口感和更明显的疗效。

这里介绍关于汤羹烹制方法的一些知识。

一、炖

炖法是将食物下锅后注入清水，放入调料，置于武火上烧开后，撇去浮沫，再置文火上炖至熟烂的烹制方法。

炖法，最大的特色在于“清”、“鲜”、特别是“清”，是它区别于焖、煨的显著标志。其要求：汤水较多，原汁原味，汤清而鲜。炖分为清炖、隔水炖、侉炖、混炖几种。

1. 清炖

清炖菜，吃其原汁原味，其色泽多为白色，是汤和菜合一的菜肴。

炖制菜肴的调味，最好在菜肴炖好后再放精盐调味，因为盐有渗透作用，如果盐过早地渗透到原料中去，会使原料自身的水分排出，蛋白质凝固，同时，还会使汤随着水分的不断蒸发而使汤味变咸。

清炖菜肴，还可加入适量的配料。以协调菜肴的口味，

增加菜肴的美感。一般用油菜心，大白菜心，小白菜心，豆苗等蔬菜相搭配，以突出主料，并使味道更为清淡爽口。如果是清炖牛肉、羊肉、排骨，可用白萝卜、土豆来做配料。

清炖菜肴的主要特点是：原汁原味，色多白色，味咸而鲜，主料软而酥烂，配料清淡利口，颇受老人、小孩的欢迎。

2. 隔水炖

这是一种很细腻的烹调技法，要求十分严格。

第一，选料必须以肌体组织比较粗老、能耐长时间加热的鲜料为主，并以大块整料为宜。

第二，原料放入容器前，要经过初步热处理，如在开水锅中焯一下，以焯去血水和腥臊气味，保证清鲜。

第三，容器必须用陶制品，原料放入容器后，要把口封严，防止原料的香味散失。

第四，置于滚沸水锅中，要水面必须低于容器。

第五，在整个加热过程中，水面始终保持沸腾状态，使水的热量不断通过容器传入原料，促使原料肌体组织分解，溢出鲜味。

第六、原料加入容器中，只加清除异味的葱、姜、料酒等，不加调味料，更不能放咸味的调味料，如果盐加早了，会影响原料分解酥烂，也影响口味。

除上述隔水之外，还有水中炖、沙锅炖，是直接在火上加热的方法，要求火候适宜，必须用微火或小火长时间炖。如果火力过大，汤水沸滚，汤汁发挥，呈乳白色，就失掉清鲜的特色。

清炖菜肴品种虽多，但在制法上基本一样。原料是鸡鸭的，以整只为；是牛肉、羊肉和排骨的，可改刀成核桃大的块；是肘子、猪蹄，可先用旺火燎糊表皮，放在清水中泡软糊皮，用小刀刮毛荏，再用清水洗净，即可改刀。

炖的具体操作方法是：

将原汤徐徐倒入另一容器内，汤底的渣子及血污去掉。

先将食物在沸水锅内焯去血污和腥膻味，然后放入炖锅内。另将所用药物用纱布包好，用清水浸漂几分钟后放入锅内，倒入澄清的原汤，放入原料烧开，下入料酒、胡椒面、葱段、姜块，先用武火煮沸，烧开后改用小火，加盖盖严炖至熟烂。炖制时，要不断撇去浮在汤面上的浮油。

一般炖的时间掌握在 2~3 小时左右。其法所制药膳特点是质地软烂，原汁原味。如雪花鸡汤，十全十大补汤等的制作方法。

二、煮

煮法是将药物和食物一起放在多量的汤汁或清水中，先用武火煮沸，再用文火煮熟。

煮是汤菜各半，汤宽汁浓，不勾芡。煮菜，有的是用生料，有的是半熟制品。

原料一般用动物性原料，并根据原料的性质不同，掌握不同火候。肉类原料，在先用旺火烧沸，随后用温火、微火较长时间的煮制，要求肉入口软烂，肥而不腻，瘦而不糜，鲜香爽口。以禽类、鱼类为原料的，要求温火煮制时间就不

宜过长，煮出来的菜肴多吃其肥嫩清鲜。

调味上，有的只加料酒、葱、姜和香料，不置咸淡，称为白煮，有的略加清淡无色的调料，以突出原味。

具体操作方法是 将药物和食物按初加工的要求加工后，放置在锅中；加入调料，注入适量的清水或汤汁，汤水应淹过食物表面。用武火煮沸后，再用文火煮至水尽透心。适用于体小、质软一类的原料。这种方法烹制的汤羹的特点是口味清鲜，煮的时间比炖的短。如玉米须炖蚌肉的制法。

煮制的目的是消除毒性或刺激性和涩味，减少其副作用。煮制时要注意两点：

1. 煮制时间的长短

应根据药物、食物不同情况时要而定，一般煮至中心无白色或刚透心为度。

2. 加水量的多少

需要吸干浓汁的，用水量不宜太多；需煮透心的加水量不宜过少。

另外加入辅料和食物同煮，目的是转变其性能，便于二次炮制烹调。如鱼翅、鱼唇、鱼皮，投入锅内煮沸约 10 分钟后，改用焖的方法，保持一定的水温继续焖 3~4 小时，待体质柔软时捞出。

三、熬

熬法是将药物和食物经初加工炮制后，放入锅中，加入

清水，用武火烧沸后改用文火熬至汁稠食烂的烹制方法。

熬比炖的汤汁要多，而且不勾芡。熬菜加调料和鲜汤要浸没原料，烧开后用温火不盖盖熬制。

如果熬制以素菜为主料的菜肴时，除加适量的醋、白糖、精盐、味精、酱油、胡椒面外，加汤或加水要适量，因主料经调味、加热要外出一部分水，以免汤汁过多。如果是鱼和肉，可放些花椒、八角、桂皮、烧开后，调好味，下主料，汤汁可略多一些。

其特点是：原汤原菜，连汤带菜，原料酥烂，汤汁不腻，味咸鲜香。

熬的具体操作方法是：将原料用水涨发后，择去杂质，冲洗干净，撕成小块，锅内先注入清水，再放入原料和调料用武火烧沸后，撇净浮沫，改用文火熬至汁稠味浓即可。

熬的时间比较长，一般都在3小时以上，多适用烹制含胶质重的原料。此法所制药膳的特点汁稠味浓，如冰糖银耳的制法。

综上所述，药膳烹调的特点即是：以保持药物和食物的原汁，原味为主，适当的佐以辅料调制其色、香、味、形，做到既有可靠的效用，又有较鲜美的色、香、味、形来诱发人们的食欲，使其乐意食用，从而使药膳的固有效用得到充分发挥。

第三章 家庭药膳汤羹辅助疗法

俗话说“药疗不如食疗”、“三分病七分养”，可见平时食疗的重要性。而食疗的形式主要是以“汤羹”为主，在现有药膳品种中汤、羹占百分之五十以上，可以认为这是从药物的“汤剂”演变而成的。

一般地，通过炖、煮、熬等手段，在较长时间的受热过程中，可以使药物、食物的有效成分最大限度地溶于汤中，发挥其应有的功效。如：雪花鸡汤，八宝鸡汤、十全大补汤、双鞭壮阳汤等。因此，汤羹的食疗作用较为明显。

在日常生活中，如果配合恰当的汤羹食疗手段，很多常见的病症会恢复得更快。当然，针对某种具体的病症来说，汤羹疗法不一定是最有效的，想要对某种病症取得显著的疗效，还要综合考虑各种治疗手段，切不可片面、机械地理解汤羹疗法。

下面给出几十种常见病症的汤羹食疗法。

一、急慢性胃炎

急性胃炎的主要临床表现在上腹部不适、疼痛、厌食、恶心呕吐、急性水样腹泻等，严重者可有发热。

慢性胃炎则主要表现在消化不良症状，如饱胀、嗝气，

少数有食欲减退、恶心。萎缩性胃炎可有贫血、消瘦、腹泻；肥厚性胃炎症状有时与消化性溃疡相似。

急、慢性胃炎在祖国医学中属“胃脘痛”、“腹痛”范畴，分为头痛、热痛、实痛、虚痛。寒痛是由于过食生冷或寒邪犯胃所致；热痛主要由于肝气、热邪郁结于内，日久化火，灼痛胃脘；实痛主要由饮食停滞所致；虚痛则是由于胃痛日久伤阴，或脾胃气虚弱。

山楂羹

【原料】山楂、茯苓、山药各 100 克，白糖适量。

【做法】将山楂净，去核取肉。茯苓、山药洗净，切薄片。

将山楂肉、茯苓、山药同入锅中煮熟，待药物成糊状时加入白糖拌匀作羹。

【功效】健脾止泻，消食开胃。

【适应症】脾虚泄泻，消化不良。

【用法】每次 1 小碗，每日 2 次，空腹食。

山楂甘酸而性平，是治疗食滞不化的良药。可以消食导滞，尤其对肉类食物或油腻太过所致的食滞有良效。

茯苓性平味甘而淡，是健脾利水，养心安神的要药。在此羹中主要取其健脾的作用。

山药性平和而味甘，是补脾益肾的要药，长于滋阴液，具有补而不滞的特点。最适宜小儿消化不良者食用。

果羹

【原料】莲子、白扁豆、薏米、白糖、桂花或玫瑰花各适量。

【做法】莲子浸软，去皮心。白扁豆浸软去皮。薏米淘洗干净。

以上三物各等量，放入碗中（在可太满），再加入白糖与开水，稍加些糖渍黄桂花或糖渍玫瑰花，入笼蒸至极烂。

取出后翻碗，盛入瓷盆中，用拌好的糖和芡粉浇之，即成果羹。

【功效】健脾益气，祛湿利尿。

【适应症】脾虚泄泻、水肿，妇女白带过多以及暑湿内蕴之呕吐、腹泻等症。

【用法】每次 1 小碗，每日 2 次，空腹食。正常人则随意食用。

羹中选用的莲子味甘涩，性平，有养心益脾，涩肠止泻的作用，可治疗夜梦过多、失眠、遗精、淋浊、久痢久泻、妇女崩漏、白带过多等症。

扁豆性平味甘，具有较好的健胃祛湿，清暑热的作用，是治疗脾虚消化不良、食少纳呆、舌苔白腻、泄泻以及妇女赤白带下的良药。

山金胡萝卜汤

【原料】山药 30 克，内金 10 克，新鲜胡萝卜 200 克，红糖少许。

【做法】将胡萝卜洗净切片，放锅内与山药，内金同煮

30 分钟，加红糖少许即可。

【用法】饮汤，食胡萝卜、山药、内金。

【功效】补中健胃，助消化，适宜于脾胃虚弱之消化不良、纳呆、食后腹胀等症。

山药羊乳羹

【原料】山药 50 克，新鲜羊乳 500 毫升，白砂糖或蜂蜜适量。

【做法】将山药在锅中炒至微黄，轧碎为细末。将羊乳烧沸，加入山药末和白砂糖，搅匀即成。

【功效】益气养阴、补肾健脾。适宜于慢性肾炎、慢性胃炎等病症及气阴不足之症。

【用法】佐餐食用，每日 1 次。

羊肉萝卜汤

【原料】羊肉 100 克，苹果 150 克，碗豆 100 克，萝卜 300 克，香菜、胡椒粉、盐、醋各少许。

【做法】羊肉洗净，切成六分见方的肉块，香菜洗净切成段待用。碗豆、苹果、羊肉、姜放入锅内。

加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮一小时，再放萝卜块煮熟，放盐，茺荳即成。

【适应症】适用于脾胃虚弱、慢性胃炎等症。

【用法】喝汤，沾醋食羊肉。

胡椒老鸡猪肚汤

【原料】老鸡 1 只，猪肚 1 个，胡椒粒 30 克，红枣 6

粒。

【做法】将老鸡宰好，洗净，除去皮和肥脂。除去猪肚之肥脂，把它翻转内部，用盐、生粉擦洗，以清水洗净，放入滚水中略煮，除去煮出来的泡沫及浮油。胡椒粒稍为捣烂，放入猪肚内；红枣去核，洗净。

将用料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 3 小时，下盐调味即可。

【功效】有驱风、暖胃之功效。

【用法】喝汤，食鸡肉与猪肚。

春砂乳鸽汤

【原料】乳鸽 1 只，淮山 50 克，春砂仁 20 克，胡椒 15 克，生姜 4 片。

【做法】乳鸽洗净，抹干血水；起油锅用姜片爆乳鸽至微黄。

淮山、胡椒洗净，与乳鸽放入清水煲内，大火煮滚，改慢火煲 2 小时；然后下春砂仁（打碎），再煲 15 至 20 分钟，调味即可。

【功效】温中健脾，行气止呕。

【适应症】用于脾胃虚寒，胃脘隐隐作痛，暖气腹胀，反胃，口淡等。砂仁不宜久煎，以免影响其功效。

【用法】喝汤，食鸽肉。

莲藕牛腩汤

【原料】牛腩 500 克，莲藕 500 克，红豆 50 克，生姜 4

片，蜜枣 4 个。

【做法】选鲜牛腩，洗净，切大块，割去肥脂，过水后再过冷河，漂洗干净，滴干水；莲藕洗净，刮皮去节，拍成大块；红豆、生姜、蜜枣洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 3 小时，加盐调味即可。

【功效】此汤健脾开胃。

【适应症】用于久病脾虚，气血不足，面色萎黄，头昏眼花，四肢乏力，食欲不振，舌淡苔白等。肠胃湿热、外感热病者不宜食用。

【用法】佐餐食。

塘蒿鱼头汤

【原料】鳙鱼（大鱼）头 2 个，塘蒿 500 克，生姜 4 片，胡椒粉 10 克。

【做法】取鲜大鱼头洗净，去鳃，抹干水。

起油锅用生姜爆至微黄，香气大出，溅入少许米酒，加清水适量，大火煲滚，改慢火煲 40 分钟。

塘蒿洗净，待鱼头汤煲好后，下塘蒿再煲 10 分钟，下胡椒粉，调味即可。

【功效】温中健胃。

【适应症】用于脾胃虚寒，食欲不振，恶心欲吐，体倦乏力等。肠胃湿热之泄泻者不宜食用。

【用法】喝汤食鱼。

西洋菜鲜陈肾汤

【原料】西洋菜 500 克，蜜枣 4 粒，鲜鸭肾 1 个，腊鸭肾 3 个，陈皮 1 小块，瘦肉 150 克。

【做法】西洋菜洗净摘好；鲜肾用少许盐搓擦洗净，与腊鸭肾一同出水过冷河。陈皮浸软，刮去瓢，洗净；瘦肉放落滚水中煮 5 分钟，取出洗净。

将用料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 3 小时，汤成下盐调味。

【功效】清热醒胃，除积滞，滋润生津。

【用法】佐餐食。

二、慢性结肠炎

慢性结肠炎在祖国医学中属“泄泻”、“痢疾”，是由脾胃功能障碍所致。其发病因素有感受外邪，尤其是混浊之邪，困阻脾阳，故有“无湿不成泻”之说；有饮食所伤，如过食肥甘厚味，致使脾胃呆滞，多食生冷损伤脾胃；有情志失调，如忧思恼怒、精神紧张，以致肝气郁结，横逆犯脾，影响脾胃的运化功能；有脾胃素虚，运化传导失司而致泄泻；又有年老体衰、久病之后，肾阳不足，无力温煦脾胃，使脾胃消化功能减弱而致泄泻无度。

黄鳝

【原料】黄鳝 200~300 克，调味品适量。

【做法】将黄鳝洗净，切丝。放入锅中炒至香味溢出，

加适量水煮开，放调味品。

【功效】补脾胃、除温浊。

【适应症】可治疗腹中冷痛、肠鸣泄泻、痔血脱肛等症。

【用法】一般每周 2~3 次。

绿豆马苋瘦肉汤

【原料】瘦肉 100 克，绿豆 150 克，马齿苋 200 克，蒜仁少许。

【做法】瘦肉洗净切片；马齿苋洗净切段；绿豆洗净待用。先将绿豆放入清水煲内煮约 15 分钟，再放入其他用料。大火煲滚后，改慢火煲约 1 小时，下盐调味即可。

【功效】汤清湿毒，止热痢疾。

【用法】喝汤，食肉。

藕节黑豆塘虱鱼汤

【原料】塘虱鱼 1 条（约 3 两），藕节（鲜品）120 克，黑豆 30 克，党参、龙眼肉各 15 克。

【做法】将塘虱鱼洗净，去鳃及肠杂；藕节洗净、切块；黑豆洗净，先用温水浸泡 2~3 小时；党参、龙眼肉洗净。

把全部用料一齐放入锅内，加适量清水，武火煮沸后，文火煮 3~4 小时，调味即可。

【功效】健脾益气，养血止血。

【用法】每日 1 次，随量饮用。

【适应症】适用于脾虚型溃疡性结肠炎。

椒姜羊肉汤

【原料】生姜 14 片，花椒、大料各少许，羊肉 250 克。

【做法】煮汤饮用。

【功效】温中散寒，祛湿止泻。

【用法】食肉饮汤。

【适应症】适用于因寒湿引起的争慢性肠炎。

三、胆囊炎和胆石症

近年来，由于饮食结构的改变，胆囊炎和胆结石症的发病率逐年上升，现已成为消化系统最为常见的疾病之一。

胆囊炎和胆石症的发生主要和细菌感染、胆汁成分改变及体内胆固醇代谢失调有关，其中后二者与饮食营养有不可分隔的联系，由此看来，饮食的宜忌对于胆囊炎和胆石症病人来说是日常生活中的大事。

治疗胆结石多主张手术治疗，但体内形成结石的原因不除，结石还仍然生成，有的患者虽经多次手术，但仍有结石生成，不能根治本病。

为此，治病需求源，调整饮食结构，设法改变胆汁成分和调节体内胆固醇含量，使机体代谢恢复正常，就有可能断绝生石之源，如再以疏肝利胆之品食之，胆囊炎和胆石症是可以防治的。

豆腐炖泥鳅鱼

【原料】豆腐 200 克，泥鳅鱼 250 克，调料少许。

【做法】将泥鳅去腮、肠、内脏，加入豆腐，一同炖汤，加入调料少许。

【功效】有消炎散肿解毒的功能。

【适应症】对急性胆囊炎有效。

【用法】吃鱼、豆腐，并饮汤。

冬瓜汤

【原料】冬瓜 60~150 克，或冬瓜皮 60 克。

【做法】加水浓煎。

【功效】有清利湿热的作用。

【用法】每次饮一大碗，日饮 3~4 次。

二金玉枣瘦肉汤

【原料】郁金、鸡内金各 15 克，玉米须 30 克，大枣 5 枚，猪瘦肉适量。

【做法】原料同入沙锅内，加清水适量煎汤。

【功效】消食利胆。

【用法】去渣取汤，每日分 2 次饭后饮用。

【适应症】适用于胆囊炎和胆石症患者。

金钱银花炖瘦肉

【原料】金钱草 80 克(鲜者 200 克)，金银花 60 克(鲜品 150 克)，猪瘦肉 600 克，黄酒 20 克。

【做法】将金钱草与金银花用纱布包好，同猪肉块一同加水浸没，武火烧开加黄酒，文火炖 2 小时，取出药包。

【功效】清热解毒，消石。

【适应症】适用于胆囊炎与胆管炎，预防胆结石。

【用法】饮汤食肉，每次 1 小碗，日服 2 次。过夜煮沸，3 日内服完。

蚯蚓葱白汤

【原料】蚯蚓 15 克，葱白 30 克。

【做法】将蚯蚓去除内脏，洗净，与葱白同煎汤。

【功效】适用于胆囊炎

【用法】每日 2~3 次。

四、肝硬化与黄疸型肝炎

引起肝硬化的原因很多，现代医学认为主要由病毒性肝炎久治不愈、慢性肝炎、血吸虫感染、营养障碍、慢性酒精中毒、长期少量的化学品中毒及慢性心可能不全等原因引起，这些原因导致肝脏广泛的肝实质损害，夺脏细胞变性、坏死。

肝脏细胞具有很强的再生和代偿能力，当肝细胞再生时，结缔组织也弥漫性增生，结果导致肝脏结构破坏，使会脏变硬。对本病食养应以供给充足的蛋白质和维生素，促进肝细胞的再生和修复。烹调应采用蒸、煮、炖、烩、熬等方法，使食物成为柔软、易于消化的食品。

米仁赤豆汤

【原料】薏米仁 50 克，赤小豆 30 克，红枣 10 枚，冰糖适量。

【做法】上物加水煮成汤。

【适应症】适用于作肝硬化腹水病人。

【用法】长服无不良作用。

赤小豆鲤鱼汤

【原料】赤小豆 50 克，新鲜鲤鱼一尾（500 克以上）去鳞及内脏，玫瑰花 15 克。

【做法】三物同煮烂后，去玫瑰花，加入适量调味品。

【适应症】对肝硬化腹水有效。

【用法】分 2~3 次服食，隔日服用一次。

鳖甲红枣汤

【原料】鳖甲 20 克，红枣 10 个，米醋 2 匙，冰糖适量。

【做法】将鳖甲用沙炒熟，用醋淬之。然后将鳖甲、红枣、冰糖放沙锅中用小火炖一小时。

【适应症】对肝硬化早期有效。

【用法】吃枣喝汤。如有腹水，可加赤小豆 30 克。如腹胀明显请勿再服。用本法两个月为一疗程。

山药桂圆炖甲鱼

【原料】山药片 30 克，桂圆肉 20 克，甲鱼 1 只(约重 500 克)。

【做法】先将甲鱼宰杀，洗净去内脏，连甲带肉加适量水，与山药片、桂圆肉清炖，至炖熟。

【功效】滋阴潜阳，散结消，补阴虚，清血热。

【适应症】适用于肝硬化、慢性肝炎、肝脾肿大患者。

【用法】食用时，吃肉喝汤。

冬瓜煨草鱼

【原料】冬瓜 500 克，草鱼 250 克，生姜、葱、食盐、菜油、味精、绍酒、醋各适量。

【做法】将草鱼去鳞、鳃和内脏，洗净；冬瓜洗净，去皮，切成长 4 厘米、宽 3 厘米的块。

锅内加菜油烧沸，将草鱼入锅内煎至金黄色，然后放入锅内，加入冬瓜、食盐、生姜、葱、绍酒、醋，水适量。

锅置武火上烧沸，移文火上炖至鱼肉熟即成。食用时，可加味精少许。

【功效】平肝，祛风，除热。

【用法】佐餐食。

茵陈公英汤

【原料】茵陈 100 克蒲公英 50 克白糖 30 克

【做法】取茵陈、蒲公英加水 500 克，煎取 400 克，加白糖 30 克。

【功效】清热解毒，利胆退黄。

【适应症】适用于急性黄疸型肝炎发热患者。

【用法】分 2 次服，每日 2~4 次。

鸡骨草煲红枣

【原料】鸡骨草 60 克，红枣 10 枚。

【做法】将鸡骨草、红枣放入沙锅内，加水 750 毫升，煎至 250 毫升。

【功效】清热利湿退黄。

【用法】每日 1 次，连服 5~7 天。

【适应症】适用于病毒性肝炎。

香菇煲瘦肉

【原料】香菇 20 克，猪瘦肉 100 克调料适量。

【做法】香菇洗净，用温水泡，去菇蒂，放入沙锅内，加水适量。用文火熬汤，至香菇熟烂，再加瘦肉，肉熟调味。

【功效】健脾养肝。

【用法】隔日 1 次食用，常服。

【适应症】适用于病毒性肝炎肝脾虚弱者。

鸡骨草猪肝汤

【原料】猪肝 250 克，鸡骨草 150 克。

【做法】将猪肝洗净和鸡骨草一同加水炖煮熟后，去药渣，食肝饮汤。

【功效】疏肝健脾，活血化瘀。

【用法】分 2~3 次完，早晚各食 1 次，1 个月为 1 个疗效。

【适应症】适用于肝郁脾虚型病毒性肝炎。

茵陈蚬肉汤

【原料】茵陈 30 克，蚬肉 100~150 克。

【做法】茵陈、蚬肉分别洗净，加清水适量煎汤。

【功效】利湿退黄，清热解毒。

【用法】喝汤，每日 2 次，连服 3 天。

【适应症】适用于急性黄疸型肝炎。

蒜瓜砂仁汤

【原料】阳春砂仁 120 克，独头蒜 49 瓣，西瓜 1 个。

【做法】上药放入沙锅内，加水 400 毫升，用武火煎沸，改文火煮 10 分钟。

【功效】行气利水。

【用法】每日 1 剂，分 2~3 次食用。

【适应症】适用于肝硬化或肝癌引起的腹水。

蒜茶乌鱼汤

【原料】松萝茶 9 克，乌鱼 1 尾约 250 克，独头蒜 10 头。

【做法】将鱼去肠、鳞，洗净、把茶、蒜放入鱼腹中，入沙锅内加水，煮至鱼肉极烂。

【功效】利水消胀。

【用法】每日 1 次，食鱼饮汤，连用 3~5 天。忌食盐、醋 7 天。

【适应症】适用于肝硬化或肝癌引起的腹水。

绿豆大蒜汤

【原料】绿豆 250 克，大蒜 15 克，白糖适量。

【做法】绿豆淘净，与大蒜同放入沙锅内，加水适量，共煮至绿豆熟烂，入白糖调味。

【功效】泻热利尿。

【用法】分次酌量服用。

【适应症】适用于肝硬化腹水者。

木耳红枣汤

【原料】黑木耳 15 克，红枣 15 枚。

【做法】黑木耳用温水发开洗净，与红枣同煎汤。

【功效】健脾消瘀。

【用法】每日 1 次服食，常用。

【适应症】适用于肝硬化脾虚兼有瘀血者。

五、急慢性肝炎

金针泥鳅汤

【原料】金针菜 30 克（或金针菇 50 克），泥鳅 100 克。

【做法】共煮汤调味服食。

【适应症】对急性肝炎有效。

【用法】每天 1 次，连服数天。

薏米豆腐羹

【原料】鲜豆腐 100 克，薏米 50 克或米仁根 150 克。

【做法】加水煎服。

【适应症】对急性肝炎有效。

【用法】每天 2 次，连服 3~5 天。

西瓜皮绿豆汤

【原料】西瓜皮、绿豆各 50 克。

【做法】水煎，取汤去皮，煮绿豆数沸，待微温时连汤带豆一起吃下。

【适应症】对急性肝炎有效。

【用法】每天3次，连服数天。

山药鳖汤

【原料】鳖1只（去脏头），淮山药50克。

【做法】共煮汤，去药渣，加调味，饮汤食鳖。

【适应症】对慢性肝炎有效。

【用法】分2天服用，连服8~10天。

酸枣汤

【原料】酸枣50克，白糖适量。

【做法】将酸枣50克，加水500克，文火煎1小时，加白糖适量。

【功效】适用于急慢性肝炎、转氨酶高、心烦不安患者。

【用法】每日服1次，随量饮。

鸡骨草煲田螺

【原料】鸡骨草60克，田螺400克。

【做法】先用清水养田螺48小时，换水除泥土，用刀斩去田螺兜少许，与鸡骨草一起煲汤。

【功效】清热解毒，利湿退黄。

【用法】饮汤，一般每日2次，连服3天。

【适应症】适用于传染性黄疸肝炎、慢性肝炎、早期肝硬化。

紫珠煲鸡蛋

【原料】鲜紫珠草 120（干品 60 克），鸡蛋 4 个。

【做法】紫珠草、鸡蛋同放锅中，加水将蛋煮熟，去壳后再放药汤中煮泡 6~8 小时，使蛋发黑。

【功效】祛瘀消肿。

【用法】每次吃 1 个蛋，每天 2 次，连续吃蛋 10 个为 1 个疗程。

【适应症】适用于慢性肝炎有瘀血者。

六、脂肪肝

杞子玉米羹

【配料】玉米粉 100 克，鸡蛋 2 个，枸杞子、白糖各 50 克，蜂蜜、水各适量。

【制作方法】将枸杞子洗净，鸡蛋打破入碗，打散备用。玉米粉加少许水调成糊状。

置锅加入适量水，并放入枸杞子，用中火烧沸后缓缓加入玉米糊，并边下边搅，至成浓糊状时改文火煨至玉米熟软溢香，再加入鸡蛋、白糖、蜂蜜搅匀即成。

枸杞子又名耳坠、甜菜子、杞果、红果子、明目子等，其营养非常丰富，其中维生素的含量较高。性味甘平微凉，质嫩味甜而腻有滋养肝肾，清肝明目的功效，并能兴奋性神经。

玉米粉既可作主食，又可作菜肴，其味美性温，作羹糊

类食最适于老人和小儿食用。

金钱草砂仁鱼

【原料】金钱草、车前草各 60 克，砂仁 10 克，鲤鱼 1 尾，盐、姜各适量。

【做法】将鲤鱼去鳞、鳃及内脏，同其他 3 味加水同煮，鱼熟后加盐、姜调味。

【功效】适用于脂肪肝。

【用法】佐餐食。

脊骨海带汤

【原料】海带丝、动物脊骨各适量，调料少许。

【做法】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，加盐、醋、味精、胡椒粉等调料即可。

【功效】用于脂肪肝的辅助治疗。

【用法】食海带，饮汤。

玉米须冬葵子赤豆汤

【原料】玉米须 60 克，冬葵子 15 克，赤小豆 100 克，白糖适量。

【做法】将玉米须、冬葵子煎水取汁，入赤小豆煮成汤，加白糖调味。

【功效】用于脂肪肝的辅助治疗。

【用法】分 2 次饮服，吃豆，饮汤。

枸杞猪肝瘦肉汤

【原料】猪肝、瘦肉各 150 克，枸杞(连梗)500 克。

【做法】猪肝洗净，切片；瘦肉洗净，切片；用调味料腌 10 分钟；枸杞洗净，摘叶，枸杞梗折短或屈扎成两小扎。将枸杞梗放入煲内。

加清水适量，大火煲滚，改慢火煲至枸杞梗出味后捞起不要，放入枸杞叶，煲滚后放入猪肝、瘦肉片，滚至熟，调味即可。

【功效】养肝阴，清肝热。

【适应症】此汤用于肝阴不足，视物不清，风热目赤，眼涩流泪等。平素胃寒者，可加生姜 2 片同煲。

【用法】喝汤，吃猪肝、肉。

兔肝鸡蛋汤

【原料】新鲜兔肝 1 具，红皮鸡蛋 2 只，植物油、精盐、香菜等各适量。

【做法】先将油烧热家盐，加水适量，烧沸；兔肝洗净，去胆囊，切为数片放在锅中，至肝变色，放香菜，鸡蛋去壳搅匀，倒入锅中致熟即可。

【用法】食肉，饮汤。

【功效】补阴养血、滋肝明目。

七、胰腺炎

胰与肝胆之关系非常密切，其功能属于肝脾两脏，发病

与肝胆脾的功能失调有关,本病可归属于“脾心痛”、“结胸”、“胃脘痛”等辨证范畴。

中医认为其病因病机:

一是郁怒伤肝,肝气郁结,肝失疏泄,肝气横逆犯脾、犯胃,脾胃升降失常而发病;

二是暴饮暴食,饮食过量,或嗜食膏粱厚味,损伤脾胃,积滞于中,生痰聚湿,郁而化热,湿热内蕴脾胃、肝胆,阳明腑实而致病;

三是虫积胃肠,窜入胆道,脏中津液不能外泄,横溢犯病。

内金薯叶汤

【原料】鸡内金 10 克,红薯叶 30 克。

【做法】将红薯叶洗净后加鸡内金煎汤。

【功效】清肝化瘀,祛痰顺气。

【适应症】用于慢性胰腺炎营养障碍者。

【用法】调味佐餐服。

砂仁冬瓜汤

【原料】砂仁 10 克,冬瓜 300 克。

【做法】先将砂仁煮沸后,再入切成片的冬瓜,待冬瓜熟后加入适量调味品即可。

【功效】适用于慢性胰腺炎。

【用法】可用于餐后汤饮,也可当作菜肴。

八、痢疾

痢疾是夏秋季节十分常见的急性肠道传染病，儿童及青壮年的发病率较高。

其典型表现是：阵发性腹痛和腹泻，轻者日泻 4~5 次，重者 10 多次，开始是水样大便，继而泻下脓血，里急外紧。并伴有恶心、呕吐、发热等全身有适等症状。上述细菌性痢疾的典型表现医学上称为普通型。通过及时有效的治疗，大约一周左右多能得到缓解，并逐渐恢复。

本病主要是感受痢疾而发病，病菌在肠道内大量繁殖，产生大量毒素，造成肠道弥漫性炎症，从而引起腹泻、腹痛、便下脓血等一系列症状。痢疾杆菌主要是通过污染的手、水、食物、用具和苍蝇等途径从口而入肠道。

当然，是否发病，还要看机体的抗病能力、病菌的数量及其毒力等。

马齿羹

【原料】马齿苋 300 克，豆豉汁、生姜、米醋、香油各适量。

【做法】马齿苋洗净切碎，生姜洗净切成碎末。先用水将马齿苋煮熟烂成羹。

冷却后与食盐、豉汁、姜丝、醋、香油各适量拌匀，即可食之。

【功效】清热解毒，散痢止疾。

【适应症】湿热痢疾，下痢赤白脓血，水谷不化，腹涌

或腹泻等症。

【用法】空腹凉食，每日 2~3 次，连食 2~3 日。

马齿苋性寒味甘酸，主入大肠、肝、脾经，具有清热解毒，消炎止痛，止血等功效。对痢疾、肠炎、水肿、产生子宫出血、痔疮出血、乳腺炎以及外科皮肤科炎症疾患有很好的治疗作用。

《本草纲目》说：“（马齿苋）钐散血消肿，利肠滑胎，解毒通淋，治产后虚汗。”《五华草药》指出它有“止痢泻热”的效用。

鲫鱼汤

【原料】鲜鲫鱼 500 克，大蒜 2 头。

【做法】将鱼去鳞和内脏后切片，大蒜去外皮，同煮汤调味服食。

【功效】杀菌解毒。

【适应症】对各种菌痢有效。

【用法】每天 1 次，连服 3~5 天。

荠菜红枣汤

【原料】荠菜 500 克，红枣 20 枚。

【做法】将荠菜焙黄研末，红枣煮汤，每次取荠菜末 6 克送服。

【适应症】对休息痢患者有效。

【用法】每天 2 次，连服 7~10 天。

砂仁鲫鱼

【原料】砂仁小茴香各 6 克，大鲫鱼 1000 克，胡椒、辣椒、陈皮、荜拨各 3 克，葱 50 克，生姜 20 克，食盐 10 克，蒜 2 块，花生油 1000 克（耗油 100 克）。

【做法】将鲫鱼去鳃、鳞、鳍，剖腹去内脏，洗净。将胡椒略碎，同辣椒、陈皮、砂仁荜拨、小茴香、葱段、姜片、蒜片用食盐合匀，装入鱼腹内。

将锅中放花生油，待油长成热时，将鲫鱼下油中煎制，待鱼色黄至熟，捞出沥去油。将锅内放熟油少许，煸姜、葱，注入清汤，调好味后，将煎熟的鲫鱼下汤内略煮，待汤沸后，即可起锅。

【功效】健脾燥湿，行气利水。

【用法】佐餐食。

【适应症】适用于地虚湿盛引起的腹泻。

佛手煮鸡蛋

【原料】佛手 15 克，茉莉花同煮 15 分钟即可。

【功效】疏肝理气，醒脾固肠。

【用法】每次吃 2 个鸡蛋，每日 1 次。

【适应症】适用于肝气乘脾型泄泻。

酸辣汤

【原料】焦山楂 60 克，胡椒粉 6 克，红糖 30 克。

【做法】焦山楂水煎取汁，入胡椒粉、红糖搅匀。

【功效】健脾开胃，温中散寒。

【用法】代茶频服。

【适应症】适用于寒湿型痢疾。

九、疟疾

疟疾是感受疟原虫所引起的一种传染病,通过蚊子传播,好发于夏秋季节,在岭南云贵高原等地,一年四季都流行。发间歇性寒热、高热、出汗以及脾脏肿大、贫血为临床特征。

本病病因主要为感受疟疾邪,风寒暑湿及饮食劳倦也常为本病的诱发因素,其中以风邪与暑邪的关系最为密切。疟疾的发作,由于邪留半表半里,出入营卫之间,若邪正交争之时,则疟疾发作;疟邪伏藏,则寒热休止。休作时间的长短,与疟邪伏藏的深浅有一定关系。

饭豆煮鲤鱼

【原料】红饭豆 100 克,鲤鱼 250 克,红枣 10 枚,生姜 30 克。

【做法】同煮汤后调味服食。

【功效】清热祛邪。

【适应症】用于瘴疟患者。

【用法】每天 1 剂,连服 3~4 剂。

十、便秘

便秘是指大便秘结不通,排便时间延长,三天以上排便一次,或虽有便意识欲解不能解下,而排便时有困难、便质坚硬的症候。其主要是由于肠的传导功能失常,大便运动缓

慢；或因津枯肠燥，使干而硬的粪块在肠腔滞留所造成的。

引起便秘的原因很多，中医以为主要有：

一，由于邪热壅结，食滞气阻，或过多进食辛热厚味，肠胃燥热，津液不能输布，使大便坚结燥涩；

二，由于老年人、体虚之人或妇人产后，因阴津不足，或阳虚寒凝所致。

胡麻羹

【原料】芝麻 60 克，葱头 30 克，糯米 200 克。

【做法】先将芝麻磨烂，煮熟，研细取汁。葱头洗净，切成小丁。糯米淘净。

以上三味混和后放入锅中，用文火煮至葱头和糯米烂熟，散发出香味，羹即成。

【功效】益胃养血，润肠通便。

【适应症】津枯便秘，大便难行，老年习惯性便秘。

【用法】每日 3 次，每次 300 毫升，空腹连食数日。

芝麻性平味甘，入肝、肾经，具有补肝肾，润五脏的作用。

本羹取胡麻不汁配葱白之辛香行气，再加粳米之补脾益气。合而为羹，润肠而补虚，补而不滞，最适合老年性便秘者常食。

番茄枸杞玉米羹

【配料】鲜玉米 400 克，枸杞 30 克，香油 20 毫升，白糖 100 克，鸡蛋（2 个）50 克，蜂蜜 50 毫升，鲜番茄（去皮、

子) 400 克, 水 500 毫升。

【制法】将鲜嫩玉米磨成细浆与绞烂的鲜番茄、枸杞、鸡蛋混和, 再加入蜂蜜、白糖和水, 用文火煮沸, 均匀搅拌至熟, 即可食。欲冷饮, 可置冰箱冷藏室, 冷冻一段时间, 饮用时加入适量香油。

玉米, 又名玉高粱、玉蜀黍珍珠米、粟米、包粟、苞米等, 是人们赖以生存的主粮之一。番茄, 又称番李子、西红柿, 属果菜两用之品。其味酸甜可口, 别有风味, 既可作菜, 又可煮汤, 还可当水果吃, 番茄不有一定的药用价值, 中医认为, 它性凉味甘酸, 性凉能清热, 甘能补气血, 酸能生津。

枸杞是一味药食两用的果类食品, 它具有滋补强壮的作用, 尤其适宜于肝肾阴虚所致的头晕眼花、阳痿、遗精、失眠、视力减退等症, 对肺阴不足以及肠燥便秘也有较好的作用。

呈嫩黄色、胶态, 取料新鲜, 配料齐全, 富含淀粉、糖分、蛋白质和多种维生素, 味道鲜美, 芬香甜润, 爽口清心。但糖尿病患者不宜多食。

乳蛋羹

【原料】牛乳 500 毫升, 鸡蛋 1 只, 胡桃仁 1 枚, 冰糖适量。

【做法】将鸡蛋敲入碗中, 打散。胡桃仁研级细末。冰糖研细。

以上三味共加入牛乳中, 调匀, 蒸熟即成。

【功效】滋阴润燥。

【适应症】老人肠燥便秘，小儿便秘以及肺虚久咳等症。常人亦宜食。

【用法】空腹食，或佐餐食。

牛奶中蛋白质的质量很高，含有八种人体必需氨基酸。特别是蛋氨酸和赖氨酸是其他植物中所缺乏的；牛奶还含有5%的乳糖，乳糖在消化道分解成葡萄糖和半乳糖，半乳糖最易被人体所吸收，它对主神经的形成和发育有重要的作用，且能促进钙的吸收，故是婴儿理想的食品。

中医认为，鸡蛋性味甘平，有养心安神，益气补虚，安胎补血，润燥通便的作用，故可作为上述诸症患者理想的食疗品。

肉羹

【原料】五花猪肉、核桃、鲜笋、松仁、白面或藕粉、葱白、生姜、盐、酱各适量。

【做法】将猪肉煮熟，切成小块，加入核桃、鲜笋丝、松仁等料，煮成汤羹，临时锅起加白面或藕粉少许，酌加葱白、生姜、盐酱油等佐料。

【功效】健脾胃开胃，润肠通便。

【适应症】脾胃虚弱、食少、便秘以及肺肾两虚所致的久咳、气短等症。

【用法】佐餐温食。

猪肉味甘性凉，有滋补肾阴，滋养肝血，润泽皮肤等功能。核桃性温味甘，入肺肾经，有补肾强腰，敛肺定喘，润肠通便的功效，《本草纲目》称胡桃肉“能补气养血，润咽化

痰，益命门，治虚寒喘嗽腰脚重痛。”

鲜笋清凉爽口，不但羹质家郁香濡，且有较好的补虚通便疗效。

鲜枣苹果羹

【原料】鲜枣 200 克，苹果 100 克，白糖、纯巧克力各 30 克，柠檬酸适量，红樱桃 1 个，水 600 毫升。

【做法】将选好的鲜枣淘洗干净，置锅中加水煮沸至软，然后置箩筛中用力擦烂，洗下枣泥，除去皮核。苹果去皮切块，用搅拌机边加热至沸。

待冰糖、巧克力都已溶解后，分放 2 个直身玻璃杯中。冷后加入柠檬酸搅匀，置冰箱冷藏室冷冻。饮时放红樱桃 1 个，挂在玻璃杯边点缀。

【功效】健脾开胃，补血气。

【适应症】食欲不振，消化不良，便溏或便秘等症。

【用法】作冷饮随意饮食。

红枣性平和，长于调补脾胃，益气养血，肉质肥厚，营养丰富。中药学将其列为补益上品。

苹果性味甘酸而偏凉，具有生津补益脾胃，除烦解毒，健肠止泻，润肠通便，醒酒解腻等作用。它既能止泻，又能通便，具有双向调节作用。故凡腹泻或便秘之人均宜食之。

银耳大枣羹

【原料】白木耳 3~6 克，冰糖 25 克，大枣 10 枚。

【做法】共同水炖。

【功效】润肠通便，止泄。

【适应症】治疗腹泻、便秘。

【用法】早晨空腹食，每天 1 次。

豆皮汤

【原料】黄豆皮 200 克。

【做法】加水水煎。

【功效】健脾宽中、润肠，通便去火。

【适应症】适用于大便秘结，习惯性便秘等症。

【用法】分 2 次服，每天 1 剂，连服数日。

桑椹苁蓉汤

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

【做法】将山 4 味药放入锅中，加水适量煎煮 1 小时，去渣取汤即可。

【用法】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。

蜜糖牛奶芝麻羹

【原料】蜜糖 30 克，牛奶 200 毫升，芝麻 15~20 克。

【做法】先将芝麻炒熟研为末，在将蜂蜜和牛奶煮沸后调入芝麻即可。

【用法】晨起空腹饮服较佳。

【功效】滋阴润肠通便。适用于阴虚肠燥的便秘和老人便秘。

蜂蜜香油汤

【原料】蜂蜜 50 克，麻油 25 克，开水约 1000 克。

【做法】将蜂蜜放入碗内，搅拌后起泡沫时，边搅动边将麻油缓慢地渗入蜂蜜中，再共同搅拌均匀。蜂蜜，麻油搅匀后，将温开水约 100 克，徐徐加入，再搅匀，搅至开水，麻油、蜂蜜成混合液状，即可服用。

【功效】肠燥便秘者，食之立效。

【用法】代茶饮。

党参麦冬瘦肉汤

【原料】瘦肉 500 克，党参 100 克，生地、麦冬各 50 克，红枣 20 个。

【做法】党参、生地、麦冬、红枣（去核）均洗净；瘦肉洗净，切块。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 1 小时，加油盐调味即可。

【功效】增液润燥，养胃生津。

【适应症】用于热病伤津、口渴、舌干红、便秘等。

【用法】脾虚湿盛、痰湿内结者不宜食用。

藤菜瘦肉汤

【原料】瘦肉 250 克，藤菜 500 克。

【做法】藤菜洗净，摘叶；瘦肉洗净，切片，用调味料腌 10 分钟。

将藤菜放入滚水煲内，煮滚片刻，放入肉片滚至熟，调

味即可。

【功效】润燥滑肠，清热凉血。

【适应症】用于胸膈烦热，肠燥便秘等。

【用法】脾虚便稀及虚寒性痢疾者不宜食用。

杏桃猪展汤

【原料】猪展肉 500 克，甜杏仁 100 克，胡桃仁 150 克。

【做法】甜杏仁、胡桃仁用滚水烫，去皮；猪展肉洗净。将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，调味即可。

【功效】滋补肺肾，润燥滑肠。

【适应症】用于阴血虚亏，老人气虚血弱，大便干结等。

【用法】湿痰咳喘、脾胃湿盛者不宜食用。

熟地肉苁蓉猪腰汤

【原料】猪腰 2 个，当归 10 克，熟地 100 克，肉苁蓉 50 克，红枣 5 个。

【做法】猪腰洗净，剖开，去白脂膜，切片，用醋、酒、生粉拌匀；当归、熟地、肉苁蓉、红枣（去核）洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 1 至 2 小时，加盐调味即可。

【功效】滋肾益阴，养血濡肠。

【适应症】用于肾阴不足，肠失濡润，大便秘结晶等。

【用法】大便稀薄者不宜食用。

木耳海参炖猪肠

【原料】木耳 20 克，海参 30 克，猪大肠 150 克，调料适量。

【做法】将猪大肠洗将，切段与木耳、海参共炖熟，调味即可。

【功效】滋养、润肠、通便。

【用法】佐餐食，每日 1~2 次。

【适应症】适用于阴虚肠燥引起的便秘。

黄酒核桃泥汤

【原料】核桃仁 5 个，白糖 50 克，黄酒 50 毫升。

【做法】将核桃仁、白糖放在蒜罐或瓷碗中，用擀面杖捣成碎泥，再放入锅中，加黄酒，用小火煎煮 10 分钟。

【功效】益气润肠。

【用法】每日食用 2 次。

【适应症】适用于气虚引起的便秘。

番泻鸡蛋汤

【原料】番泻叶 5~10 克，鸡蛋 1 个，菠菜少许，食盐、味精各适量。

【做法】鸡蛋盪入碗中搅散备用。番泻叶水煎，去渣留汁，倒入鸡蛋，加工菠菜，食盐、味精，煮沸即成。

【功效】泄热导滞。

【用法】佐餐食。

【适应症】适用于肠胃实热型便秘。

凤髓汤

【原料】松子仁核桃仁各 50 克，蜂蜜 500 克。

【做法】将松子仁、核桃仁以水泡过，去皮，烘干研为细末，与蜂蜜和匀即成。

【功效】养阴润肠。

【用法】每次 50 克，每日 3 次。

【适应症】适用于血虚肠燥型便秘。

葱蜜阿胶汤

【原料】葱白 3 要，生蜂蜜 15 毫升，阿胶（研末）3 克。

【做法】葱白洗净，加水适量煎煮 10 分钟，调入蜂蜜、阿胶，稍加热使之烊化。

【功效】润肠通便。

【用法】每日 1 次，温服。

【适应症】适用于血虚引起的便秘。

十一、痔疮

无花果炖瘦猪肉

【原料】无花果（干品）60 克，猪瘦肉 10 克，食盐适量。

【做法】无花果洗净切丝，猪肉切碎，同放入沙锅内。加清水适量，大火煮沸，改小火炖 1 小时，用食盐调味。

【功效】清热利湿，补气养血。

【用法】每日 1 次服食，可常用。

【适应症】适用于湿热型痔疮出血。

白糖炖鱼胶

【原料】鱼胶 20 克，白砂糖 30 克。

【做法】将鱼胶放入炖锅内，加白糖及适量清水，隔水炖 1 小时即可。

【功效】益精止血。

【用法】每日 1 次食用，连服 3~5 日。

【适应症】适用于血虚，痔疮出血。

槐花煲牛脾

【原料】槐花米 15 克，牛脾脏 250 克。

【做法】槐花、牛脾同入锅中加水适量炖熟即可。

【功效】清热除湿，凉血止血。

【用法】不加盐，饮汤吃牛脾。

【适应症】适用于痔疮出血、疼痛。

蚕豆叶汤

【原料】鲜蚕豆叶（或荚壳）100 克，红糖适量。

【做法】将蚕豆叶或其荚壳洗净，加水煎汤后，入红糖调服。

【功效】健脾益气，补血止血。

【用法】每日早晚餐食用。

【适应症】适用于脾虚气弱之痔疮便血。

苋菜煲猪肠

【原料】刺苋菜 10 克，猪大肠 150 克，食盐少许。

【做法】猪肠洗净切碎，与刺苋菜一起煮 2 小时，去渣取汁，加盐适量调味。

【功效】润肠止血化瘀。

【用法】每日 1 次，饮汤食肉。

【适应症】适用痔疮兼便秘、出血者。

十二、感冒

感冒是以病毒感染为主要病因的上呼吸道疾病，多发生在冬春两季，本病往往被大家所轻视，认为这是小毛病，不吃药过上几天自然会好。殊不知感冒常常引起支气管炎、肺炎、心肌炎等并发症。严重的流感甚至可能造成老年人、小孩及肺气肿、心脏病、肾脏病等慢性疾病患者的死亡。

本病属祖国医学“时行感冒”、“冬温”、“春温”等病症范畴，由六淫、时行疫气侵袭人体而致病；或因生活起居不当，寒温失调；或体质偏弱，易感邪毒而成病。临床根据感冒出现的症状，分为风寒型、风热型、暑湿型、疫毒型。

患感冒的病人应食流汁、半流汁、易消化的软食及清淡食品，食物应滋润而偏凉，多吃新鲜蔬菜、水果汁等，如青菜、大白菜、橘子汁、枇杷，萝卜鸭汤等和西瓜、冬瓜、黄瓜更为适宜。

杏仁羹

【配料】杏仁 15 克，大米 100 克。

【制法】将杏仁去皮，晒干研末，再用水与杏仁末细研，滤去渣，煎成芝麻糊状，与米粥共合为羹。

杏仁为杏子的种仁，有苦、甜两种。

甜杏仁多作果食，性平味甘无毒，常人均可食，尤宜于虚劳咳喘、肠燥便秘的人食用，有补肺润肺的作用。

苦杏仁性温，味辛苦，有小毒，能降肺气、散风邪、止咳喘、化痰浊，是治疗外感咳嗽、急慢性支气管炎的要药。因杏仁中含油脂较多，故可润肠通便。

杏仁中含维生素甚多，还含有儿茶酚、黄酮类及杏仁甙等成分，对人体有直接或间接的防癌作用。

但杏仁性温，在夏季不宜多吃，多吃有诱发腹泻和疖肿、齿痛之弊。

葱白萝卜饮

【原料】葱白 3 根，白萝卜 15 克。

【做法】水煎温服。

【功效】具有祛风散寒的作用。

【适应症】对风寒型流行性感冒有效。

【用法】代水连服三天。

薄荷芦根饮

【原料】芦根一尺，薄荷 3~5 克。

【做法】煎水饮用。

【功效】对风热型流行性感冒有效。

【用法】带水饮服三天。

二豆汤

【原料】豆腐 250 克，淡豆豉 12 克，葱白 15 克，调料适量。

【做法】先将豆腐切成小块，放入锅中略煮，后将淡豆豉加入，放水 1 碗，煎取大半碗。

再入葱白，煎滚后取出，趁热内服，盖被取汗。

【功效】祛寒发汗。

【适应症】对暑湿型流行性感冒有效。

【用法】每天 1 剂，连服 4~5 天。

白菜姜葱汤

【原料】白菜 120 克，生姜、葱白各 10 克。

【做法】将白菜连根茎洗净，切碎，与生姜、葱白一同加水煎煮后，去渣即成。

【用法】日饮 2 次，连服 2~3 日。

【功效】适用于感冒初起或预防感冒。

西洋参冬瓜野鸭汤

【原料】野鸭 500 克，西洋参 40 克，冬瓜(连皮)500 克，石斛 100 克，眉豆、荷梗(鲜)各 150 克，生姜 3 片，红枣数个。

【做法】西洋参切片；冬瓜切大块；共与石斛、眉豆、荷梗、生姜、红枣(去核)洗净；野鸭洗净，去内脏。

将全部用料放入滚水煲内，大火煮滚后，改慢火煲 2 小时，调味即可。

【功效】清暑益气。

【适应症】用于夏季感冒，汗多，口渴心烦，脉虚弱等。脾胃阳虚、痰湿内盛者慎服。

【用法】佐餐食。

葱白香菜汤

【原料】葱白，香菜各 15 克。

【做法】上 2 味洗净，加水煎煮为汤。

【用法】趁热顿服。

【功效】解表散寒。适用于外感风寒。

五神汤

【原料】荆芥、苏叶、生姜各 10 克，茶叶 6 克，红糖 30 克。

【做法】将荆芥、苏叶洗净加水适量，与茶叶、生姜一并放文火上煎沸，加红糖溶化即成。

【用法】趁热饮服。

【功效】发汗解表。适用于风寒感冒。

葱白生姜汤

【原料】葱白连根、淡豆豉各 15 克，生姜 10 克，生甘草 9 克，萝卜 100 克，食盐、大蒜、酱油、胡椒粉、味精各适量。

【做法】将葱白连根、生姜、生甘草洗净、切碎，萝卜

去皮、切片，放锅中加食油、食盐、豆豉煸炒后，加入适量水煮汤，至熟后调味服食。

【功效】辛温解表，发散风寒。

【用法】食萝卜饮汤。

【适应症】适用于风寒感冒。

黄豆芫荽汤

【原料】黄豆 60 克，鲜芫荽 15 克，葱白 4 条，白萝卜 60 克。

【做法】将黄豆洗净，以清水浸泡半天；白萝卜洗净，去皮，切片；芫荽、葱白洗净。

把黄豆、萝卜一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮半小时，再下芫荽、葱白略煮，调味即可。

【功效】发散风寒，下气化痰。

【用法】随量饮用

【适应症】适用于风寒感冒。

姜葱苏叶橄榄汤

【原料】生姜、紫苏叶各 10 克，葱头 15 克，新鲜橄榄 60 克。

【做法】将生姜、苏叶、葱头、橄榄共放入沙锅内，加入 600 毫升，煮至 250 毫升，加食盐少许，煎至沸，去渣取汁。

【功效】发散风寒。

【用法】每日饮 2~3 次，连服 3 日。

【适应症】适用于风寒感冒。

十三、急慢性咽喉炎

中医认为急性咽喉炎多为实证。是由于气候失常，冷热不均，或起居不慎，外邪乘机侵入，结于咽喉而发病；或由平素嗜好酸辣烟酒，造成肺胃积热，复感外邪所致。慢性咽喉炎多为虚症。由于身体虚亏，又反复感染，导致阴液不足，虚火上炎，故迁延不愈。

急、慢性咽喉炎患者，平时宜多饮水，吃水分多的菜及瓜果，吃软而清淡的食物。如清蒸、汤类的菜肴，香蕉、蜂蜜、西瓜、黄瓜、生梨等都有益于病人。

萝卜橄榄汤

【原料】萝卜 100 克，橄榄 50 克。

【做法】煎水代茶饮。

【功效】有清热消炎的作用。

【适应症】适用于急性咽喉炎症。

【用法】每天 1 剂，连服 5~7 剂。

银花绿豆饮

【原料】绿豆 30 克，银花 6 克。

【做法】水煎取汤。

【功效】有清热解毒的作用。

【适应症】适用于急性咽喉炎症。

【用法】冲服饮用，一日数次。

燕窝银耳羹

【原料】燕窝 6 克，银耳 9 克，冰糖 15 克。

【做法】先将燕窝、银耳用清水泡发，择洗干净，放入冰糖，隔水炖熟服食。

【功效】有清肺化痰的作用。

【适应症】适用于慢性咽喉炎症。

【用法】每周 2~3 次，连服 30 天。

天门冬萝卜汤

【原料】天门冬 20 克，胡萝卜 250 克，猪精肉 100 克，调料适量。

【做法】将天门冬加水煎取药汁适量；而后在锅中加水一大碗，再放入猪精肉。

等煮熟后放入胡萝卜丝、天门冬汁和葱花、胡椒粉等，沸后即便可食用。

【用法】食肉，饮汤。

【功效】止咳去痰、滋补强壮。适用于疲劳过度，精力不足、皮肤粗糙无华、痰多咳嗽等症。

什锦紫菜瘦肉汤

【原料】紫菜 1 张，瘦肉 150 克，鸡蛋 1 只，粉丝 25 克，红萝卜丝少许，清水适量。

【做法】先将粉丝浸软，滴去水分，备用；瘦肉剁碎，加盐、生抽、糖、麻油和生粉适量略腌，做成肉丸子；鸡蛋打开拌匀；紫菜冲净，撕成小块。

烧开适量水，加入肉丸子煮至肉丸子浮面熟透，加入调味品即成。

【功效】能减轻咽喉痛

【用法】佐餐食。

大枣百合汤

【原料】大枣 10 枚，百合 60 克，冰糖适量。

【做法】将大枣洗净，去核；百合洗净，撕散鳞片。将上 2 味共入沙锅煮烂，加水冰糖适量调匀即可。

【用法】饮汤，食大枣、百合。每日 1 次，5~7 日为 1 个疗程。

【功效】补中益气，润肺止咳、健脾养胃。主治慢性咳嗽。

三雪蚌花瘦肉汤

【原料】瘦肉 250 克，雪梨 4 个，雪耳 100 克，雪哈膏 50 克，蚌花 100 克。

【做法】雪哈膏放入清水中，浸 5 小时，发至白色，拣去污物，洗净，放滚水中煮 5 分钟，捞起沥干水；瘦肉洗净；雪梨洗净，连皮切 4 块，去核；雪耳用清水浸开，洗净，摘小朵，蚌花洗净。

将雪梨、雪耳、蚌花、瘦肉放入清水煲内，加清水适量，大火煲滚后，改慢火煲 1 小时，然后放入雪哈膏，再煲 1 小时，加盐调味即可。

【功效】清补润肺，化痰止咳。

【适应症】用于燥热伤肺，咽干痰黄稠或干咳无痰。

【用法】寒湿痰咳者不宜食用。

十四、咳嗽气喘

鲜藕枇杷百合羹

【原料】鲜藕、枇杷、百合各 50 克，白糖、淀粉、水各适量。

【做法】将百合洗净，枇杷除去皮、核、藕洗净并切成 2 厘米左右长小片。

然后把百合、枇杷和藕片共同入锅，加水适量置武火煎煮，水沸后改为文火煨至熟软时，加入淀粉、白糖再煮沸即成。

【功效】滋阴润肺，止血止咳。

【适应症】肺热燥咳，痰中带血以及胃热燥渴呕逆等症。

【用法】佐餐食用，每日 1~2 次，连食 7 日。

羹中鲜藕性寒冷、味甘，中医认为，它具有消瘀学以致用热解渴生津，益气醒酒，止血健胃的功能，可治疗因热策烦渴、暑热口渴及燥热阴虚所致的咯血、吐血、咳血等出血性疾病，尤以藕节的作用明显。

现代科学研究发现莲藕中含有丰富的鞣酸成分，这种物质进入体内有收缩血管的作用，因而有止血作用。

百合为著名的润肺止咳的中药，其性平而滋补，很适合阴虚燥热咳喘者常食。

枇杷，嫩甜多汁，甘酸可口，堪称水果珍品，药食俱优。

古人称赞其“树繁碧玉簪，柯叠黄金丸，”可谓维妙维肖。枇杷作为中药则具有清肺下气，止咳化痰的作用；善治肺热咳嗽、咳痰、咳血等症。

鲜藕、枇杷、百合三者的作用虽各具特色，但都有入肺经止咳止血润燥之功，三者合用，其作用就更强了。再配以糖、淀粉制成汤羹，堪称食疗之中的佳品。

银耳枇杷羹

【原料】鲜枇杷 100 克。银耳 3~5 克、枇杷汁 100 毫升 冰糖 20 克，罐头杨梅 1 听，白糖 50 克，樱桃香精 1 滴，柠檬酸适量，水 500 毫升。

【做法】选用上等鲜熟枇杷去掉果梗，洗净后去皮、核，保持果肉完整，将银耳用水发后煮软。将银耳、冰糖、白糖和水放入铝锅中加热至沸。

然后放入枇杷肉，沸后离火，再加入枇杷果汁搅拌均匀，放冷后置冰箱冷藏室冷冻。饮时滴入玫瑰香精搅匀，穿杨梅 1 个，挂直身玻璃杯边点缀。

【功效】润肺止咳，益胃生津。

【适应症】阴虚咳嗽、胃热津伤之口干渴、恶心、食欲不振或食欲亢进者。

【用法】可作冷饮点心，不拘时服用。

中医认为，银耳是一味药食两用的珍贵补品，具有较高的营养价值和药用价值，被誉为“菌类食品之王”。它性凉味甘滑腻，具有较好的润养阴，止咳清热，养胃生津，补肾强心，健脑提神的作用。善治肺结核咳嗽血、热病伤津口渴、

便秘，神经衰弱所致折心悸失眠等病症。既可入食，亦可入药，多用于药膳，其特点是滋而不腻。

枇杷，为我国南方特有的果品。嫩甜多汁，甘酸可口，堪称水果中之珍品，同时其药用价值也很高，它是临床上常用来治疗咳嗽、呕吐的要药。银耳配枇杷（汁），相辅相成，使止咳平喘的作用得到加强，并可减轻二者的副作用。

燕窝滋补平喘羹

【原料】燕窝 3 克，冰糖 30 克，水 250 毫升。

【做法】先将燕窝用温水浸泡使其松软，并用镊子拣尽其中杂毛，捞出洗净，撕为细条。

然后置锅加入水和冰糖，用文火炖煮，待冰糖溶化后滤取滤液放入净锅，加入燕窝煮沸即成。

【功效】滋阴润燥，补中益气。

【适应症】虚损劳积、经常咳嗽及久虚者。

【用法】1 次顿食，每周 2~3 次。

燕窝是一种高级补品，现代药理研究表明，燕窝的营养非常丰富，我国民间早就有食用燕窝大补身体的说法，遗憾的是，我国燕窝产量甚少，仅海南岛和福建有产。

中医认为，燕窝味甘性平，入肺、胃、肾经，具有较好的滋阴润燥，益气补中之功，是治疗虚劳肺肾不足、咳嗽气喘、胃虚口渴之佳品。

本羹制作方法简单，原料单纯，味美而营养丰富，很适合家庭制作。

枸杞炖银耳羹

【原料】枸杞子 250 克，水发银耳 100 克，冰糖 200 克，核桃仁适量。

【做法】将枸杞子洗干净，泡软，上笼蒸 15 分钟，取出沥干水分。水发银耳摘去粗硬杂质，洗干净。

锅内加水和冰糖，烧沸，撇去浮沫，加银耳、枸杞，用文火炖约为 20 分钟，撒入切成薄片的核桃仁即成。

【功效】滋补肺肾，和血养营。

【适应症】肺肾阴虚所致的潮热盗汗、咯血、妇女赤白带下、虚烦为眠、眩晕、心悸以及高血压、血管硬化之属于阴虚型者。

【用法】冬季热食，夏季凉食，空腹随意服食。

枸杞又名杞果，果药两用，性味甘平、微凉，质嫩味甜，有滋补肝肾，润肺明目之功。

银耳养胃生津，健脑提神，既是席中佳肴，又是药中补品。银耳与枸杞、核桃相配，养阴补益力量可加强。但需注意，脾虚寒泻者不宜食此羹。

参菠羹

【原料】北沙参、百合各 9 克，菠萝 50 克，银耳 6 克，冰糖和水适量，盐少许。

【做法】将北沙参、百合洗净，百合去皮和北沙参共切成片。菠萝去皮、刺后先放淡盐水中浸渍 2~3 分钟，并切成小块。银耳用温水泡发后去除黄蒂、杂质、洗净，撕成小朵后放入瓷碗或盆中。

加入少许清水浸北沙参、百合、菠萝和冰糖，然后将碗（或盆）入锅，隔水蒸至熟软即成。

【功效】补虚润肺，祛温利尿，止血止咳。

【适应症】肺燥干咳痰少或痰中带血、手足软弱无力者。

【用法】羹药共食，每日1次，晨起或睡前服用，连服5日为1个疗程。

北沙参味甘而多质，性微寒，与南沙参比较，它的滋阴润肺，养胃生津的作用更明显。百合兼名花、美食、良药于一身，是一种药食两用的补益之品，其性味平甘、微苦，具有较好的润肺止咳，清心安神的作用。

菠萝，又名凤梨，酸甜可口，味美多汁，芳香四溢，风味独特。

雪羹汤

【原料】海蜇30克，鲜荸荠15克。

【做法】将海蜇用温水泡发，洗净，切碎。将鲜荸荠洗净去皮。

把切碎的海蜇和荸荠一起放入沙锅内，加水适量，用文火煮1小时，煮好后，将汤倒入碗内。

【功效】养阴清热，润肺止咳。

【适应症】阴虚内热的咳嗽、痰黄而粘稠、口燥咽干以及高血压、心血管疾病。

【用法】可分次服用。

海蜇为海蜇科动物海蜇的口腕部，产于我国东南沿海，是著名的海产品。

海蜇煎液可降低血压，舒张血管，故高血压、心血管病患者可常食海蜇。海蜇的药用价值很大，中医认为，海蜇咸平，入肝、肾经，有清热化痰，消积润肠等功能。海蜇为药食两用之品，故常用作药膳，但因海蜇性偏凉，且质韧不易消化，故脾胃虚寒者勿食。

荸荠，又名马蹄、乌芋、地栗，生长于水田池沼中，冬季收获，清脆可口，是除热消食的佳果。

中医认为，荸荠性寒味甘而滑利，长于清肺胃之热，生津止渴，消食化滞，解酒去腻。

剑花蜜枣猪肺汤

【原料】猪肺半个，剑花 100 克，蜜枣 5 个，陈皮 1 小片。

【做法】剑花、陈皮用清水浸软；剑花洗净切 2 至 3 段；陈皮洗干净，放入滚水中煮 5 分钟，捞起过冷水。

将全部用料一齐放入煲内，加清水适量，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，加盐调味即可。

【功效】润肺止咳，理气化痰。

【适应症】用于肺燥或外感燥邪，干咳，咽干口燥等。

萝卜牛百叶汤

【原料】新鲜牛百叶 250 克，萝卜 500 克，陈皮 1 小片。

【做法】萝卜洗净利，切成角块；陈皮浸软去白；新鲜牛百叶放入水中泡 3 分钟，取出刮去黑衣，洗净，切块。

将陈皮放入煲内，加清水适量，大火煲滚后，放入其他

全部用料，改慢火煲至萝卜蔫，加盐调味即可。

【功效】润肺化痰，降气止咳。

【适应症】用于肺燥咳嗽之咯痰不易，吭干呛咳等。

【用法】若平素胃寒者，可加适量胡椒粉食用。

百部红枣麻雀汤

【原料】麻雀 2~3 只，炙百部 12 克，红枣 4 枚。

【做法】将炙百部，红枣（去核洗净）；麻雀活杀，去毛爪、肠脏，洗净。

把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮汤后，文火煮 1 小时，调味即可。

【功效】温润肺气，化痰止咳。

【用法】随量饮用。

【适应症】适用于咳嗽、喘症。

无花果荸荠瘦肉汤

【原料】猪瘦肉 250 克，无花果 30 克，荸荠 60 克。

【做法】将无花果、荸荠（去皮）洗净，切片，猪瘦肉洗净。

将全部用料一齐放锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。

【功效】清热化痰，利咽止咳。

【用法】随量饮汤食肉。

【适应症】适用于肺阴虚有热咳嗽。

罗汉果煲柿饼

【原料】罗汉果半个，柿饼 3 个，冰糖少许。

【做法】将罗汉果、柿饼同放入沙锅内，加清水 700 毫升，煎至 400 毫升，去渣、取汁、入冰糖，煎至沸。

【功效】清热润燥，化痰止咳。

【用法】1 天内分 3 次服完，连用 3~5 天。

【适应症】适用于支气管炎肺有热痰者。

十五、支气管炎与肺结核

急慢性支气管炎，是感染引起的气管、支气管粘膜的急性炎症，病程一般不超过一个月。

慢性支气管炎，为老年人的常见病多发病，是支气管反复感染所致的炎症，以冬春两季最为多见。病到晚期可引起阻塞肺气和肺原性心脏病，对健康危害极大。

本病祖国医学中属“咳嗽”、“痰饮”、“哮喘”等病症范畴。咳嗽、咯痰是本病的主要症状，多数由外邪犯肺，或脾虚生痰等引起。外邪或为风寒、风热，或挟燥邪。急性支气管炎因外感使肺气闭塞，肃降失常而致。慢性支气管炎除外感外，还可因脾虚、肺肾虚引起。急性支气管炎分风寒束肺型、风热袭肺型、燥热伤肺型，慢性支气管炎分痰湿犯肺型、外寒内饮型、外寒内热型、肺脾两虚型、肺肾两虚型。

鲫鱼汤

【原料】活鲫鱼 1 条，陈皮、生姜适量。

【做法】剖杀鲫鱼，取出内脏，加陈皮、生姜少许，加水文火炖至汤如乳汁。

【功效】主治外邪犯肺，燥热伤肺等症。

【适应症】适宜于咳嗽咯白痰者。

【用法】喝汤，每周三次。

胎盘羹

【原料】胎盘 1 个，淮山药 30 克，补骨脂 15 克，红枣 10 枚，生姜 9 克，白糖适量。

【做法】先将胎盘洗净，擦盐，入开水中煎透片刻，再用冷水漂洗数次，切块，入锅加白糖、姜汁炒透，再移至瓦锅内加水与诸药炖至烂熟。

【功效】清热温肺。

【适应症】尤适于慢性支气管炎。

【用法】调味后分 2 次服食。每周 1~2 次，连服 10 次。

鱼腥草猪肺汤

【原料】鲜鱼腥草 60 克，猪肺 250 克，食盐少许。

【做法】将猪肺洗净切块，用手挤洗去泡沫，与鱼腥草同放沙锅内，加清水适量煮汤，汤成后加入食盐调味。

【功效】清肺化痰。

【用法】每日 1 次，饮汤食猪肺，连用 3~5 日。

【适应症】适用于支气管炎肺有热痰者。

罗汉果猪肺汤

【原料】罗汉果 1 个，猪肺 250 克。

【做法】将罗汉果洗净，打碎；猪肺洗净，入沸水烫一下。

把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 1~2 小时，调味即可。

【功效】清热润肺，化痰止咳。

【用法】随量饮汤。

【适应症】适用于慢性支气管炎、百日咳属肺中燥热者。

沙参麦冬瘦肉汤

【原料】猪瘦肉 250 克，北沙参 30 克，麦门冬 18 克，蜜枣 4 枚。

【做法】将北沙参、麦门冬、蜜枣（去核）洗净，猪瘦肉洗净切块。

把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。

【功效】滋养肺阴，润肺止咳。

【用法】随量食肉饮汤。

【适应症】适用于慢性支气管炎、肺结核。

百合雪耳瘦肉汤

【原料】百合、雪耳各 30 克，猪瘦肉 250 克。

【做法】将百合洗净；雪耳用清水浸发，洗净；猪瘦肉洗净，切块。

把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。

【功效】润肺止咳。

【用法】随量食肉饮汤。

【适应症】适用于支气管炎属肺燥者。

荸荠川贝汤

【原料】鲜荸荠 30 克，川贝母 12 克，海蜇皮 50 克。

【做法】将鲜荸荠洗净，去皮，切成片；海蜇皮用清水浸泡、漂淡，洗净后切碎；川贝母打碎。

将全部用料放沙锅内，加入适量清水，置火上用武火烧沸后，再改用文火煎煮，煮沸约 20 分钟后即可服食。

【功效】清热生津，化痰止咳。

【用法】食荸荠、海蜇，饮汤，温热服食。温热服食。

每日 1 剂，分 2 次食完，连续服食 3~5 日。

【适应症】适用于肺阴虚型慢性支气管炎。

绿豆薄荷汤

【原料】绿豆 20 克，薄荷 6 克。

【做法】水浸泡煎汤，一滚取离火

【功效】清热解毒。

【适应症】对急性支气管炎患者有效。

【用法】待稍湿即服。

花生黑枣汤

【原料】花生米、黑枣各 30 克，冰糖适量。

【做法】上物共炖服。

【功效】清热祛痰。

【适应症】对慢性支气管炎有效。

【用法】每天 1 剂，分二次服，连服 3~5 天。

海蜇马蹄汤

【原料】海蜇 50 克，马蹄 100 克。

【做法】两物同煮汤。

【功效】补虚，祛痰。

【适应症】对慢性支气管炎患者适用。

【用法】可常食。

冬瓜子豆腐汤

【原料】冬瓜子 30 克，豆腐 500~1000 克。

【做法】将豆腐切成块，与冬瓜子同入沙锅内，加适量水煮 20 分钟即可。

【用法】食豆腐，饮水。

【功效】化痰止咳。主治咳嗽多痰、慢性气管炎。

龙猪枣汤

【原料】五爪龙，大枣，瘦猪肉各适量。

【做法】将山 3 味共煮为汤。

【用法】饮汤，食肉、枣。

【功效】健脾补肺。现多用于消化不良、慢性支气管炎、肝硬变腹水等症。

牡瓦鸡肝汤

【原料】生牡蛎、瓦楞子各 15 克，公鸡肝 1 具。

【做法】先将牡蛎、瓦楞子研碎、煎煮 30 分钟；在将鸡肝切开，入锅中煮 30 分钟即成。

【用法】食肉，饮汤。

【功效】补肝益肾、消积化痰。适宜于慢性咳嗽、低热，以及慢性肺结核的辅助治疗。

冬笋雪菜黄鱼汤

【原料】冬笋、雪菜、肥肉各 30 克，黄鱼 1 条（约 500 克），葱、姜、花生油、香油、清汤、料酒、胡椒面、食盐、味精各适量。

【做法】先将黄鱼去鳞，除内脏，洗净，冬笋发好，切片，把雪菜洗净，切碎；猪肉洗净，切片备用。

将花生油下锅烧热，放入鱼两面各煎片刻。锅中加入清汤，放入冬笋、雪菜、肉片、黄鱼和佐料，先用武火烧开，后改用文火烧 15 分钟，再改用武火烧开，拣去葱、姜，撒上味精、胡椒面，淋上香油即成。

【用法】佐餐食用。

【功效】补气开胃、填精安神。适用于体虚食少和肺结核，以及手术后病人的营养滋补。

黄鱼鱼肚汤

【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、花生油，肉汤、料酒、精盐、味

精、胡椒粉各适量。

【做法】将黄鱼肉洗净，斜刀切片；猪肥膘切片备用。锅中下花生油烧热，放入干黄鱼肚，约2分钟捞起（能折断即可），入冷水中浸至回软，再入沸水锅略煮片刻，捞出，洗净，切块备用。

锅内下猪油，放入鱼片略爆片刻，加葱、料酒、肉汤和盐少许，再把鱼肚、肥膘倒入，煮沸，加入味精，淋上香油，盛入汤盆，撒上火腿末、葱末和胡椒粉即成。

【用法】食肉，饮汤。

【功效】填精、大补元气、调理气血，适用于消化性溃疡、肺结核、肿瘤等症。

十六、哮喘

现代医学认为本病是由过敏、激发因素吸入物、呼吸感染等因素引起。过敏是本病最重要的原因，过敏原可分为外源性和内源性两类。外源性有草木的花粉、动物皮毛、霉菌、螨虫、油漆、乳类、蛋类、海鲜及寒冷的空气等，内源性有鼻炎、扁挑体炎、慢性胆道感染以及体内的一些慢性感染等均可引起发病。当过敏原进入机体后，机体产生一种使支气管炎症挛的物质，从而引起哮喘发作。

冬虫夏草百合炖胎盘

【原料】鲜胎盘半个，冬虫夏草10克，百合15克，猪瘦肉90克。

【做法】将百合、冬虫夏草洗净；猪瘦肉洗净，切块；

鲜胎盘挑去血筋，用水反复漂净，切块。

把全部用料一齐放炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖 3 小时，调味即可。

【功效】益肾被肺，平喘止咳。

【用法】随量饮用。

【适应症】适用于肺肾两虚哮喘。

虫草麻雀姜汤

【原料】冬虫夏草 10 克，麻雀 5 只，生姜 60 克。

【做法】麻雀去毛、内脏，洗净切块，生姜切片，放入锅内。

加水适量，置入冬虫夏草，用文火炖 2 个小时佐入调料即可。

【功效】补肾温肺平喘。

【用法】1 次顿服，每周 3~4 次，连用 10~20 次。

【适应症】适用于肺肾虚寒引起的哮喘。

白果罗汉果瘦肉汤

【原料】猪瘦肉 90 克，甜杏仁、白果各 12 克，罗汉果 1 个（约 9 克），桑白皮 24 克。

【做法】将白果去壳，先用清水浸渍 1 小时；猪瘦肉洗净，切块；罗汉果、甜杏仁、桑白皮洗净。

把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 3 个小时即可。

【功效】清肺热，止喘咳。适用于支气管哮喘属于肺有

虚热者。

【用法】随量饮用。

【适应症】适用于寒喘。

贝梨清肺定喘膏

【原料】川贝母、生石膏、橘红各 30 克，雪梨 6 个，前胡 15 克，杏仁 20 克，甘草 10 个，冬瓜条 100 克，冰糖 150 克，白矾适量。

【做法】先将石膏、杏仁、前胡、甘草用清水 700 毫升煎取药汁 250 毫升备用。再将冬瓜条切成小块，川贝母研细，橘红研成细末。

雪梨削去皮，捣烂加入少量白矾水，倒入冬瓜、冰糖、贝母、橘红及药汁，搅匀，隔水蒸 1 小时，化痰定喘。

【用法】第次服 1 汤匙，每 2 次。

【适应症】本方适宜于热喘。

机皮煲牛胎盘

【原料】牛胎盘 1 个，机皮 30 克。

【做法】牛胎盘洗净，切成小块，加清水适量与机皮煲汤。

【功效】温肺补气，理气化痰。

【用法】饮汤吃肉。

【适应症】适用于寒喘。

豆腐麦芽萝卜汤

【原料】豆腐 500 克，麦芽糖 100 克，生萝卜汁 1 杯。

【做法】三者混和煮开。

【功效】平喘消炎。

【适应症】对肺热哮喘有效。

【用法】一天分次服食。

人参核桃煎

【原料】人参 2 克，核桃肉 3 枚。

【做法】二物煎汤服之。

【功效】补肾益气

【适应症】适用于哮喘缓解期

【用法】每日一次，连饮数日。

十七、肺气肿

本病多由慢性支气管炎或支气管哮喘所致，在临床上以“痰”、“咳”、“喘”为主要症状。根据症状的发生情况，临床上以分为急性发作期、慢性迁延期和临床缓解期。本病呈渐进性发展，严重可出现呼吸衰竭而有紫绀、头痛、嗜睡、兴奋、神志恍惚等表现。

四仁鸡蛋汤

【原料】白果仁、花生仁各 12 克，甜杏仁克，瓜蒌仁克，鸡蛋 1 个。

【做法】将白果仁、甜杏仁瓜蒌仁花生仁置锅中，加入适量水，用小火慢煮，烧沸约 30 分钟后，打入鸡蛋，待熟后即可。

【功效】滋阴清热，宣肺止咳。

【用法】食鸡蛋饮汤，趁热服食，每日 1 剂，连续服食 5~7 日。

【适应症】适用于肺肾阴虚型慢性支气管炎。

海蜇马蹄汤

【原料】陈海蜇 50 克，鲜马蹄 150 克(去皮切成薄片)。

【做法】煎汤代茶。

【功效】具有清热化痰、养阴生津之功效。

【适应症】治疗肺热咳嗽、痰稠黄腻有较好效果。

【用法】经常饮。

沙参百合猪展汤

【原料】猪展 350 克，沙参、百合适量，云耳 15 克，密枣数粒，姜 2 片，盐适量。

【做法】将沙参、百合分别冲净，略浸。浸软云耳，去蒂，洗净出水，猪展飞水后，洗净沥干，切大件。

将用料一同放入煲内，加水适量，煲滚后改用慢火煲 2 至 3 小时，加盐调味即可。

【功效】清肺火。

【适应症】治久痰及肺痿，是解燥润肺秋日滋补之汤水。

【用法】佐餐食。

十八、肺脓肿

肺脓肿属于祖国医学“肺痛”的病症范畴，多因外感风

邪热毒，或内伏痰热，熏蒸于肺，以致热壅血瘀，酝酿成痈，久则肉腐血败化为脓血所致。

燕窝银耳羹

【原料】燕窝 6 克，银耳 9 克，冰糖 15 克。

【做法】先将燕窝、银耳用清水泡发，清洗干净，放入冰糖，隔水炖服。

【功效】清热祛痰，凉血补气。

【适应症】肺脓肿等症。

【用法】每周 2~3 次，连服 30 天。

萝卜杏仁猪肺汤

【原料】萝卜 500 克，苦杏仁 15 克，猪(牛)肺 250 克，食盐适量。

【做法】萝卜切块，杏仁去皮尖，猪肺洗净后用沸水烫一次。

三者一起放瓦锅内煮烂熟，用食盐调味。

【功效】清热去火，温肺补气。

【适应症】适用于各种肺部疾病。

【用法】吃肺喝汤。每周 2~3 次，连服 30 天。

十九、肺结核

结核病是严重危害人类健康的传染病之一，祖国医学将本病归属于“肺癆”的病症范畴，认为因气血亏虚，正气不足，感受癆虫所致，病变主要在肺，而与脾肾密切相关。病

理性质以阴虚为主，并可导致阴虚火旺或气阴两虚。

川贝冰糖汤

【原料】川贝 6~9 克(打碎)，玉竹 15 克，冰糖 25 克。

【做法】加水适量炖服。

【功效】用于干咳少痰，或痰中带血、潮热、盗汗者。

【适应症】适于肺结核等症。

【用法】每天 2 次，连服 15~20 天。

板栗山药肉汤

【原料】板栗 50 克，山药 50 克，瘦猪肉 100 克。

【做法】炖汤服食。

【功效】用于肺脾气虚。

【适应症】适于肺结核等症。

【用法】每天 2 次，连服 10~15 天。

马兰炖猪心马兰头根 12 克，炖猪心或猪肺后食用。

洋葱猪肺猪肺 250 克，红色洋葱头 100 克，共煮熟服，常用。

冬虫夏草瘦肉汤

【原料】冬虫夏草 9 克，麦冬 9 克，北沙参 9 克，瘦猪肉 100 克。

【做法】上物共炖汤。

【功效】用于肺阴亏损患者。

【适应症】适用于肺部虚损症状。

【用法】每天 1 次，连服 10~15 天。

药汁鳖肉

【原料】鳖肉 250 克，百部 15 克，地骨皮 15 克，生地 20 克，北芪 250 克。

【做法】水煎去药渣服食。

【功效】用于气阴两虚者。

【适应症】适用于肺部虚损症状。

【用法】每天 1 剂，连服 7~10 天。

海参煲鸡

【原料】海参 1 条，母鸡 1 只。

【做法】海参浸透，剖洗干净，切片。鸡去毛、内脏，洗净，切块与海参同放沙锅中。

加水适量，煮至熟烂，调味食用。

【功效】健脾肾。

【用法】佐餐食用，每周 1 次。

【适应症】适用于肺结核属脾肾两虚者。

梨汁炖牛奶

【原料】鲜雪梨适量，牛奶 20 毫升。

【做法】将雪梨洗净榨汁，取梨汁 100 毫升，加入牛奶，调匀，放锅内隔水炖，至沸后即可饮用。

【功效】养肺润燥。

【用法】可常服。

【适应症】适用于肺结核属肺燥者。

二十、肺心病

本病属祖国医学“咳喘”、“痰饮”、“水气”等范畴，认为患者素体虚弱，或反复感受外邪，耗伤正气，正气衰微，不能抵御外邪，水湿运化失常，痰饮内停，或水气凌心，或复感外邪，而出现咳喘、咯痰、水肿等症状。所以，治疗多从扶正固本和祛痰、平喘、止咳、消肿等方面入手。

冰糖炖麻雀

【原料】取麻雀二只（去毛和内脏），冰糖 15 克。

【做法】加水适量，隔水炖服。

【功效】性平味甘，入肺胃肾三经，补阴益精，化痰止咳，续五脏不足之气。

【适应症】专治肺心病喘息、咳痰较轻者，以防止急性发作。

【用法】每天 1 次，连服 10 天为一疗程。

虫草炖胎盘

【原料】取冬虫夏草 10 克，新鲜胎盘一只。

【做法】隔水炖熟服用。

【功效】性平味甘、咸，入肺肾二经，功能益肺肾、补精血、平喘嗽、定心悸。

【适应症】对预防肺心病的急性发作有良效。

【用法】一周 2 次。

莲子百合煲瘦肉

【原料】取莲子、百合各 30 克，瘦肉 200~250 克。

【做法】加水适量，煲熟，调味后佐膳。

【功效】补脾养心润肺。

【适应症】对肺心病有良效。

【用法】一周 2 次。

二十一、高血压病

原发性高血压的发病机理尚未完全阐明，目前认为与遗传因素、高钠饮食、精神紧张、肾血管疾病和肾上腺病变等因素有关。

原发性高血压起病缓慢，早期一般可无症状，到 40 岁以后逐渐出现头晕、头痛、眼花、耳鸣、失眠、乏力等症状。随着病程进展，血压持久升高，就会出现心脏肥大、肾功能不全以及脑溢血等并发症。

本病属祖国医学“眩晕”、“头痛”、“中风”的病症范畴，多由于情志失调、饮食不节、内伤虚损等因素，使人体阴阳消长失调，气血功能不和，而形成上实下虚之症。上实为肝气郁结，肝火、肝风上扰，气血并走于上。下虚为肾阴虚损，水不涵木，肝失去滋养，而致肝阳偏盛。

控制食盐、忌高热量食物，中药中应尽量避免损劫肝肾阴精的药物，如附子、肉桂、鹿角、麻黄、细辛等燥热之品。家清淡养阴之品，膳食注意高蛋白、低脂肪、低盐、多维生素。

核桃炖蚕蛹

【原料】核桃 100~150 克，蚕蛹 50 克。

【做法】蚕蛹略炒，核桃仁研碎，同放于炖盅内，隔水炖 1 小时。

【功效】补阳益阴，活血通络。

【用法】每周 2 次食用。

【适应症】适用于高血压有瘀血者。

海蜇皮荠苳汤

【原料】海蜇皮 80 克，荠苳 200 克，苳菜 100 克。

【做法】将海蜇皮洗净，切成细条，用凉水浸泡片刻，捞出挤干。荠苳洗净切段，入沸水中煮 15 分钟，去渣取汁，与海蜇、苳菜共入锅中。

加水适量，煮汤，调入白糖，稍炖即可。

【功效】清热生津，化痰消食，利尿降压。

【用法】每日分 2 次服食，连用 7 天。

【适应症】适用于阴虚阳亢型高血压病。

海蜇马蹄汤

【原料】鲜海蜇 50~100 克，马蹄 100~150 克。

【做法】马蹄洗净去皮，切成薄片，与鲜海蜇一同煎汤。

【功效】降血压。

【用法】喝汤，每日 3 次。

【适应症】适用于高血压病。

决明海带汤

【原料】海带 100 克，草决明 30 克。或海带 30 克，冬瓜 100 克，薏米、白糖共煮成汤。

【功效】清肝泻火。

【用法】每天 1 次，连服 4~5 天。

【适应症】适用于肝炎上炎型高血压。

荠菜荠菜汤

【原料】荠菜、荠、芹菜各 100 克。

【做法】将芹菜、荠菜洗净，切碎；荠洗净、去皮。以上三物共入锅，加水适量，煎煮。

【功效】清热平肝，生津化痰，降压降脂。

【用法】食菜饮汤，可常食。

【适应症】适用于高血压、高血脂。

红花海鲜汤

【原料】藏红花 2 克，海参 30 克，鲍鱼 20 克，鲜虾仁 25 克，白菜 150 克，素油 30 克，葱 10 克，盐适量。

【做法】红花洗净，海参发好、洗净去内脏，切条状。白菜洗净切 4 厘米长段。

锅置火上烧热，加油烧七成熟，人葱、海参、鲍鱼、虾仁、白菜，加水适量，盐少许，煮熟即成。

【功效】活血祛瘀，通络舒脉。

【用法】隔日 1 次，吃菜喝汤，佐餐食用。

【适应症】适用于高血压有瘀血者。

绿豆蒜汤

【原料】大蒜瓣 50 枚（50 岁以下者以 1 岁 1 枚计算），绿豆 100 克，冰糖适量。

【做法】大蒜剥去外皮，绿豆洗净，同放入锅内加水 500 毫升，用武火烧沸，改文火炖熟，加冰糖使之溶化。

【功效】清肝火，降血压。

【用法】每日 1 剂，分数次饮用，疗程不限。

【适应症】适用于高血压面赤、头痛、眩晕、爱发脾气者。

苦瓜芹菜汤

【原料】苦瓜 60 克，芹菜 200 克。

【做法】将芹菜洗净、切段，与苦瓜共入锅，加水煎服。

【功效】清热凉血，平肝明目，降脂降压。

【用法】每日 1 剂，可连服 10 天。

【适应症】适用于高血压、高血脂患者。

葱头银耳汤羹

【原料】葱头（洋葱）250 克，银耳 50 克，水 500 毫升。

【做法】将葱头剥去皮切成细丝，银耳清水泡软去除杂质，撕成小朵。

上物共入锅，加水用中火烧开后，改用文火煨至银耳软糯，加入冰糖待其溶化即成。

【功效】强心补脑，清热和血，补气提神，舒张血管及降低血压、血脂。

【适应症】高血压，高脂血症，心脏病患者。

【用法】每日 1 次，连用 2 周为 1 个疗程。

中医认为，洋葱具有清热化痰，解毒杀虫的功效。洋葱的药用价值很大，故宜常食。

银耳为常用的清补珍品，常用作汤羹食用，与糖合用其味便佳。

银耳贝杞羹

【原料】银耳（水发好）、枸杞子各 10 克，干贝 15 克（先发透），鲜汤调料、水各适量。

【做法】银耳、枸杞子、干贝放入锅中，加水适量，并加鲜汤调料，用中火共烩煮成羹。

【功效】滋肾养阴，疏通脉络。

【适应症】肝肾阴虚型高血压患者。

【用法】1 次食完，连食 10 日为 1 个疗程。

性凉的银耳滋养肾阴，枸杞子性平而多汁，长于滋补肝肾，干贝性凉而味咸，滋阴补肝肾，三者相伍，滋阴潜阳，养血熄风，并能疏通脉络，降压，是高血压病患者理想的食疗汤羹。

其特点是汤鲜味美，营养丰富。常人食之，亦可起到预防高血压，补虚明目的作用。

清脑羹

【原料】银耳、杜仲各 10 克，冰糖 50 克。

【做法】将银耳放入盆内，加温水适量，浸泡 30 分钟，

然后拣去杂质、蒂头、淘去泥沙，撕成片状。

将冰糖放入锅内，加水溶化后熬至微黄色时，滤去渣待用。将杜仲放入锅内，加水煮熬 3 次，取药液 1000 毫升。

将药液倒入锅内，加银耳片和清水适量，置武火上烧沸，再用文火烧沸 3~4 小时，另少许猪油，使银耳羹更加滋润可口。

【功效】补肝肾，壮腰膝。

【适应症】肝肾阴虚引起的头昏头痛、腰膝酸软症。

【用法】可早晚随量服食。

杜仲为补阳补肾之药，近代药理实验证实，杜仲有降压作用，是一种缓和、持久、安全的天然降压药物，此外，杜仲还有镇静催眠作用，对肝肾阴虚、用脑过度、阴虚阳亢所致的头脑发胀、眩晕、高血压等具有较好的作用。

黄瓜藤天麻猪脑羹

【原料】黄瓜藤 500 克，天麻 10 克，猪脑 1 个，食盐少许。

【做法】将黄瓜藤洗净，切成 1 厘米左右长的短节，用挤压机绞挤弃渣，取汁备用。天麻用淘米水泡 4 小时左右，取出洗净切成薄片。

然后将天麻和黄瓜藤汁入锅，用武火煮沸后改用文火煨 1 小时，加入猪脑、食盐、再煮沸即成。

【功效】健脑，清热，止咳，祛湿，活血，降压，降脂，减慢心律。

【适应症】神经衰弱，神经性偏头痛，气管炎，高血压

病，高血脂症等。

【用法】每日分3次食完。连服3日为1个疗程。

羹中猪脑即猪髓，猪髓为补髓健脑的要药，善治头风，止眩晕，益虚劳，养阴液，抗衰老；天麻甘平，归肝经，平肝熄风，祛风定惊，主治头晕目眩、肢体麻木、小儿惊风、癫痫、高血压、偏正头痛等病症。

芹菜红枣汤

【原料】芹菜500克，红枣100克。

【做法】锅中放入以上2味后，加水适量煎煮成汤。

【用法】每日分3次服用。

【功效】和中养血、利尿、理胃湿浊、除心烦热。克辅治高血压。

二十二、低血压防治

大枣银耳炖羊肉

【原料】大枣10枚，银耳、龙眼肉各30克，羊肉300克，生姜6克，黄酒、食盐、味精各少许。

【做法】羊肉洗净切块，大枣去核洗净，银耳用水浸发洗净，和龙眼肉一起放入锅内。

加黄酒、盐、姜片和适量水，先用武火烧沸，再用文火煨至羊肉熟透即可。

【功效】补血温阳，益气健脾。

【用法】佐餐，食羊肉、大枣、龙眼肉和银耳，饮汤，

分次食完，可常食。

【适应症】适用于气血亏虚型低血压。

胡桃芝麻炖牛心

【原料】胡桃仁、黑芝麻各 30 克，大枣 10 枚，牛心 150 克。

【做法】牛心洗净、切片；大枣去核、洗净。

将全部原料放入锅内，加适量清水、酒和盐，先用武火煮沸后，改用文火炖至牛肉熟烂，加味精调味即可。

【功效】补气健脾，补血养肝，补肾固精。

【用法】佐餐，食牛心、胡桃仁、芝麻和大枣，饮汤。

【适应症】适用于气血不足型低血压。

山杞枣鸡汤

【原料】山药 50 克，枸杞子 30 克，鸡肉 250 克，大枣 10 枚。

【做法】将鸡肉、山药、枸杞子、大枣分别用清水洗净，入锅。

加适量清水、酒、盐和姜片，用武火烧沸后改用文火炖熟，加味精调味即可。

【功效】滋补心肾，健脾益胃，补血益精。

【用法】佐餐，食鸡肉、山药、枸杞子和大枣，饮汤，分次食完。

【适应症】适用于肝肾两虚型低血压。

龙眼大枣牛肉汤

【原料】龙眼肉 20 克，大枣 10 枚，牛肉 250 克。

【做法】龙眼肉、大枣洗净；牛肉洗净，切成片状或小块。

将以上三物放入锅内，加适量清水，酒、食盐、姜片，先用武火煮沸，再用文火炖至牛肉烂即可。

【功效】补益心脾，养血安神，益气补虚。

【用法】佐餐，食牛肉、龙眼肉和大枣，饮汤，分次停职发之。

【适应症】适用于低血压气阴两虚者。

二十三、冠心病

冠心病虽然多发生于 40 岁发后，但其形成过程往往需要几年甚至几十年的时间。冠心病的高因是错综复杂的，包括遗传因素、血浆脂质代谢紊乱及血液高凝状态等。引起冠心病的主要危险因素有高血脂症、高血压、糖尿病、吸烟等。此外，肥壮、缺乏体力活动、精神高度紧张等因素亦可使冠心病的发生率增加。

葱姜黄瓜汤

【原料】生姜 15 克，黄瓜 150 克，葱白 3 根。

【做法】将生姜、葱白用水煎 15 分钟，黄瓜洗净，切成小块，用葱姜汤冲泡 10 分钟。

【功效】通阳行气，宽胸消脂。

【用法】每日 1 次，喝汤吃黄瓜。

【适应症】适用于冠心病

双耳汤

【原料】白木耳、黑木耳各 10 克，冰糖 30 克。

【做法】将黑、白木耳用温水泡发洗净，放于碗中，加入冰糖及适量清水，共煮至木耳熟烂。

【功效】养血活血。

【用法】吃木耳喝汤，每日 1 次。

【适应症】适用于冠心病

薤白葱汤

【原料】干薤白 10~15 克（鲜者 30~60 克），葱白 3 根。

【做法】先把薤白、葱白洗净切碎，同时入锅内，加水适量煮。

【功效】行气宽胸。

【用法】每日分 2~3 次温服。

【适应症】适用于冠心病胸闷、心前区疼痛。发热患者不宜用。

大枣冬菇汤

【原料】红枣 15 枚，干冬菇 15 个，生姜、熟花生油、料酒、食盐、味精各适量。

【做法】先将干冬菇洗净泥沙；红枣洗净，去核；然后将清水、冬菇、红枣、食盐、味精、料酒、姜片、熟花生油少许，一起放入蒸碗内，盖严，上笼蒸 60~90 分钟，出笼即

成。

【用法】佐餐食用。

【功效】适用于治疗各种虚症，如冠心病、胃、十二指肠溃疡等病症。

二十四、糖尿病

糖尿病是由于体内胰岛素分泌相对或绝对不足及胰岛素在机体中不起作用，引起人体内葡萄糖、蛋白质及脂肪等代谢紊乱，而致血糖增高和排泄糖尿（尿中含有糖分）的一种慢性疾病。

本病在在医中属“消渴”范畴。多由嗜食醇酒厚味，损伤脾胃，使动化失调，酿成内热，蕴结化燥，从而消谷耗精；或素体阴虚，复因情志失调，劳欲过度，导致肾阴虚损，肝郁化火，肺、胃燥热，病延日久，消烁津液，使阴阳两虚，发为消渴。

天山降糖羹

【原料】天花粉（栝楼根）12克，山药30克，白糖、水各适量。

【做法】将山药、天花粉洗净，切成薄片，共入锅，加适量水。

武火煮沸后，改用文火后再煮，同时加入白糖搅匀，继煮沸即成。

【功效】清热，补脾胃，滋肺肾，生津止渴，降血糖。

【适应症】糖尿病患者。

【用法】每日 1 次，连服 2 周为 1 个疗程。

天花粉性凉，味甘苦酸，主入肺，胃经，能生津止渴，降火润燥，消肿排脓，长于治疗消渴症（糖尿病）、热病伤津症。

冬瓜羹

【原料】冬瓜 250 克，鼓心 50 克，葱白半握，米粉，无味调料各适量。

【做法】冬瓜去皮、瓤，切成大小均匀的小方块。葱白洗净切成细段。

锅中加入清水 500 毫升，烧沸后依次加入米粉、冬瓜、鼓心、葱白，煮作羹，下五味调料起锅。

【功效】清热除烦，生津润燥。

【适应症】消渴（糖尿病），心烦不安等症。

【用法】空腹随意食，或佐餐食。

中医认为，冬瓜性凉味干淡，具有除烦消满，润肺消炎，清热解毒，通利二便，消肿止渴之功。清代温病学家王孟英说：清热，阳胃生津，亦治水肿，消暑湿。

雉羹

【原料】野鸡 1 只，五味调料适量。

【做法】将野鸡治净，去头，脚及内脏，入水中用武火煮沸，撇去浮沫，再以文火煮至烂熟，去骨，加入五味调料作羹。

【功效】补中益气。

【适应症】虚痢，消渴小便频繁。

【用法】每日2次，每次1小碗，空腹温食。

中医认为，野鸡味酸酸性湿，有补中益气的作用，长于治疗虚痢，消渴，小便频繁等病。

羊肚羹

【原料】羊肚1具，梗米，胡椒，生姜，豆鼓，盐，生葱，各适量。

【做法】将羊肚刮去脂膜，洗净，煮至半熟，老起切成薄片。生姜，葱均洗净切成细丝。

先以水煮羊肚片，水开后加入淘洗干净的糯米，加胡椒末，生姜，葱，豆鼓，盐等原料，煮拌好即成羹。

【适应性】虚老羸瘦，裨虚纳少，消渴，盗汗，神疲乏力，大便稀薄等症。

【用法】温热食用，每日2次，随意食。每周食羊汤肚2只，2周为1个疗程。常人亦宜食。

羊肚甘温，长于补虚健胃，是治疗虚癆羸瘦，不能饮食，消渴的要药。根据中医学的观点，脾主运化，胃主受纳，为气血生化之源。胃功能正常则食欲旺盛，可以充养四肢肌肉，使形体健壮。反之则补欲饮食，或少食，可以导致营养不良，肌肉消瘦，四肢无力，抵抗力下降而变生他病。故中医有“脾为后天之本”之说。

羊肺羹

【原料】羊肺1具，羊肉100克，熟猪油，盐，甜酱，

醋，茴香各适量。

【做法】先将羊肉，羊肺洗净，以水煮熟后，分别切成细丝。锅置武火上，下熟猪油烧热，再放入羊肺丝，羊肉丝，炒后加入甜酱、茴香末、胡椒粉。

用煮熟羊肺和羊肉的原汤煮至烂熟，加精盐、醋和均后即成。

【功效】补益肺气，温气下元。

【适应症】肺肾气虚所至的消渴，小便频繁等症。

【用法】空腹分2至3次食完，每周食羊肺2至3具。

本羹是以羊肺为主，加少量羊肉及调料而成。羊肺味甘性平，养肺润燥，补肺气，通调水道。《千金食治》载：“止渴，治小便多。伤中，补虚补助。”

羊肉性味甘温，益气而助阳暖下，强肾补虚。从本羹配羊肉来看，可见他所治之症，除肺气虚外，还兼有肾阳不足，临床可见腰膝酸软，畏寒肢冷，尿色清白等症状。

花粉樱桃羹

【原料】鲜樱桃100克，莲子20克，天然花粉2至3克，蜜玫瑰15可，白糖，冰糖各3克，水500毫升。

【做法】莲子除去皮和心后洗净，放入锅中，加入冰糖和水煮沸至可饮。

鲜樱桃洗净和白糖，蜜玫瑰一起放入锅中，再用文火煮沸片刻，加入花粉，搅匀。

离火片刻至冷，置冰箱冷冻1小时即可饮用。

【功效】补气养心，驻颜泽肤。

【适应症】糖尿病，肾结石，肝炎，贫血，失眠，神经衰弱，心血管病之属于气液两亏者。

【用法】随意饮食，每日 1 至 2 次，10 日为 1 个疗程。

羹中花粉是近年来一种新型的营养保健食品，其蛋白质含量高达 30%至 35%。

莲子性平而健脾养心。

樱桃“治一切虚症，能大补元气，滋润皮肤，浸酒服之，治左瘫右痪，四肢不仁，风湿腰腿痛。

苦瓜蚌肉汤

【原料】苦瓜 150 克，蚌肉 100 克。

【做法】将活蚌用清水养二天以去除泥沙，然后取出蚌肉同苦瓜煮汤，加适量调料。

【功效】有降血糖作用。

【适应症】适用于糖尿病及高血压病症。

【用法】喝汤吃苦瓜和蚌肉。

猪胰海参汤

【原料】猪胰 1 具，海参 1 个（泡发），鸡蛋 1 个。

【做法】三物按常法煮汤，加适量调料。

【功效】有降糖止渴的作用。

【适应症】适用于糖尿病。

【用法】佐餐食。

淮山药绿豆羹

【原料】淮山药 50 克（鲜品 150 克），绿豆 50 克。

【做法】两物同煮至羹状。

【功效】健脾清热降，有降低血糖、糖尿作用。

【适应症】适用于糖尿病各期。

【用法】随量饮取。

鸡丝冬瓜汤

【原料】鸡脯肉 100 克，冬瓜片 200 克，党参 3 克，盐、黄酒、味精各适量。

【做法】将鸡肉切成细丝，与党参同放在沙锅中，加水 500 克，以小火炖至八成熟。余入冬瓜片，调加盐、黄酒、味精适量，冬瓜熟透即可。

【功效】健脾利水。

【用法】佐餐吃肉喝汤，每日 1 次。

【适应症】适用于糖尿病属脾气虚弱者。

鳖鱼滋肾汤

【原料】鳖鱼 1 只（300 克以上），枸杞子 30 克，熟地黄 15 克。

【做法】将鳖鱼放沸水锅中】烫死，剥去头爪，揭去鳖甲，掏去内脏，洗净切成小方块，放入锅内。

再放入洗净的枸杞子、熟地黄，加水适量，武火烧开，改用文火炖熬至鳖鱼享透即可。

【功效】滋补肝肾，养血明目。

【佐餐分次停职发用，每日 1 次。

【适应症】适用于糖尿病并发眼病者。

蘑菇木耳生姜汤

【原料】蘑菇 50 克，木耳、生姜各 10 克，盐 3 克。

【做法】蘑菇、木耳、生姜放入锅内，加水 250 毫升煮汤，汤熟加食盐调味。

【功效】健脾胃，活血脉。

【用法】每日 2~3 次，喝汤吃木耳、蘑菇。

【适应症】适用于糖尿病。

猪胰淡菜汤

【原料】猪胰 1 具，淡菜 80 克，调料适量。

【做法】淡菜洗净，浸泡片刻，煲汽 10 分钟后，加入猪胰同煮至熟透，调味。

【功效】养阴滋肾。

【用法】佐餐食，每日 1~2 次。

【适应症】适用于糖尿病患者的辅助治疗。

鳝鱼汤

【原料】鳝鱼 100~150 克。

【做法】炒鳝丝、炒鳝糊或煮汤均可。

【功效】黄鳝体内含有降糖成分，并有扶正活血功能。

【适应症】适用于糖尿病人消瘦、乏力。

【用法】佐餐食。

枸杞子炖兔肉

【原料】兔肉 250 克，枸杞子 15 克。

【做法】把兔肉切块，将上两物加水炖熟，加调料。

【功效】消渴、降糖，补气健肾。

【适应症】糖尿病患者。

【用法】饮汤食肉。

淡兔汤

【原料】兔子 1 只，黄酒 2 匙，酱油适量。

【做法】将兔子宰杀，剥皮、去爪，剖腹去内脏，洗净，切大块，放入沙锅内，加冷水至使肉块浸没。

先用中火烧开，加入黄酒，再用小火炖煮 4 小时，至肉烂骨离即成。

【功效】清补脾肺、养胃利肠、解热止渴。

【适应症】适用于糖尿病。

【用法】饮汤，食肉。每日 3~4 次，每次 1 大碗。

猪肚羹

【原料】肥猪肚 1 个，葱白、豆鼓、食盐各适量。

【做法】将猪肚洗净，放入锅中，在加适量水，置火上，待猪肚煮熟后，用葱白、豆鼓、食盐调味即成。

【用法】空腹饮汤，食肚。

【功效】补脾益气。可辅治糖尿病。

二冬汤

【原料】冬菇 30 克，冬笋 60 克，料酒，食盐，味精，花椒，水，水淀粉，香油，鸡汤各适量。

【做法】先将冬菇用水泡发好，择净杂质，洗净，对剖

为两半。冬笋洗净，入沸水锅中余透，切片备用。

在锅中加入鸡汤、料酒、味精、盐、花椒水和姜片，用武火烧开后，取出姜片，放入冬菇、冬笋继续烧开后，改用文火烧5分钟，用水淀粉勾稀欠，出锅淋上香油即成。

【用法】佐餐食用。

【功效】补中益气、生津止渴、清热利水、延年益寿。适用于治疗脾胃气虚或胃阴不足、浮肿、消渴、肾炎等病症。

南瓜汤

【原料】南瓜 1000 克。

【做法】将南瓜切块，加水适量，煮汤。

【功效】富含维生素，能降低糖尿病人的血糖，并能增加饱腹感。

【用法】随饭饮用。

二十五、肾炎

赤小豆冬瓜葱头煲乌鱼

【原料】赤小豆 250 克，冬瓜 200 克，葱白 5 根，乌鱼 150~200 克。

【做法】乌鱼剖肚去内脏，将冬瓜洗净连皮切碎，连同赤小豆一起放入鱼腹，加葱白、水、武火烧开，改文火煲熟烂。

【功效】温补脾肾，利水消肿。

【用法】每日 1 次食用，连用 7 日。

【适应症】适用于急慢性肾炎水肿。

鲤鱼芡实大蒜汤

【原料】鲤鱼 1 条，芡实 100 克，大蒜 20 克。

【做法】先将鲤鱼去鳞及内脏，和芡实、去皮大蒜煮熟。

【功效】健脾利水。

【用法】食肉饮汤，2 日食 1 条鱼，连服数次。

【适应症】适用于脾失健运型肾炎。

赤豆冬瓜汤

【原料】赤 30 克，带皮冬瓜 60 克。

【做法】将带皮冬瓜切碎，与赤小豆同入锅内，加水适量煮汤，至豆熟即可。

【功效】清热利湿消肿。

【用法】每日 1 剂，分 2 次服。

【适应症】适用于湿热内蕴型急性肾小球肾炎。

黄芪鲫鱼汤

【原料】黄芪 7 克，鲫鱼 1 条。

【做法】将鲫鱼去鳞及内脏，洗净，与黄芪一同煮汤。

【适应症】适用于肺肾气虚型慢性肾小球肾炎。

荷叶药仁鸭子汤

【原料】荷叶 50 克，鲜鸭肉 500 克，药仁 100 克。

【做法】将鲜鸭肉洗净切碎成块，同药仁荷叶放在一起，加水煮至肉烂，不放盐和其他调味品。

【功效】有利尿、消肿、补血行水之效。

【用法】每日 2 次，每次 250 毫升左右，连服 10~14 天。

双皮汤

【原料】葫芦壳 50 克，冬瓜皮 30 克，红枣 5 枚。

【做法】把上述各味药共加水 400 毫升，煎至 150 毫升，去渣留汁。

【功效】适用于浮肿者。

【用法】每日 1 剂，服至浮肿消退为止。

二十六、血栓闭塞性脉管炎

血栓闭塞脉管炎属于祖国医学的“脱疽”的病证范畴，中医认为其致病与心、脾、肾功能失调有关，多由心气不足，气血不调，运行不畅，血瘀不通；或脾肾阳虚，寒湿外侵，寒湿凝聚经脉；或因情志内伤，脏腑蕴热，邪热淫于脉络；或感受寒邪、冒雨涉水，寒湿下受，阳气不能下达，致使脉络痹，气血不周而成。

宝贵狗肉

【原料】狗肉 2000 克，饱附子 10 克，油肉桂 10 克，干姜 10 克，怀牛膝 30 克，郁金 10 克，桃仁 10 克及葱、盐、酱油、黄酒适量。

【做法】将狗肉切块，中药纳入布袋扎口，加入适量清水和调料，用武火烧沸，撇沫，改文火慢炖二小时。

【功效】调血补气，祛邪扶正。

【适应症】用于脉管炎的早期阶段。

【用法】食肉喝汤，以冬季食用更佳。

罐焖仔鸡

【原料】雄仔鸡 750 克，当归 20 克，桃仁 10 克，桂枝 10 克，鸡血藤 20 克，生麻典 3 克，生姜 10 克，葱白 10 克，黄酒 25 克，甜面酱 25 克，花椒 3 克，盐、糖、味精少许。

【做法】将仔鸡肉切块，诸药纳入布袋扎口，加入适量清水和调料，用武火烧沸，撇沫，改文火慢炖二小时。

【功效】祛邪负症。

【适应症】用于脉管炎的早期阶段。

【用法】吃鸡喝汤。

牛筋祛瘀汤

【原料】水发牛蹄筋 100 克，当归尾 15 克，紫丹参 20 克，雪莲花 10 克，鸡冠花 10 克，香菇 10 克，火腿 15 克，生姜、葱白、黄酒、味精、盐等适量。

【做法】以上各物上笼蒸熟。

【功效】祛邪祛瘀。

【适应症】用于脉管炎营养障碍期。

【用法】佐餐食。

八珍炖肉

【原料】黄牛肉 3000 克，党参 20 克，茯苓 10 克，白术 10 克，当归 20 克，熟地 20 克，大枣 10 枚，川芎 5 克，白

芍 15 克，调料适量。

【做法】上物共炖煮。

【功效】调血补气。

【适应症】用于久病耗伤气血者。

【用法】佐餐服食。

鸡蛋莲藕汁

【原料】鸡蛋 1 个，莲藕 250 克。

【做法】鸡蛋液搅匀，加藕汁 30 毫升，酌情加冰糖调味拌匀，隔水煮熟即成。

【功效】健脾和胃，活血化瘀。

【用法】每日 1 剂，连服 8~10 天。

二十七、前列腺炎及前列腺肥大

前列腺炎和前列腺肥大在祖国医学中属“癃闭”范畴，多由肾气亏损、膀胱气化失常或痰湿壅滞尿道，导致水液代谢失调。

本病多见于老年人，常为虚中挟实症，故治疗要虚实兼顾，急则治标，用活血利水通窍之法，缓则宜补肾健脾。

绿茶通草汤

【原料】绿茶 1~2 克，通草 5~10 克，小麦 25 克。

【做法】先将通草和小麦放锅内加水 400 毫升煮 15 分钟，用汁沏茶。

【功效】顺气化瘀。

【适应症】对前列腺炎小便不通者有效。

【用法】分 3 次服用。

蛤蜊坤草汤

【原料】鲜蛤蜊肉 150 克，坤草（益母草）嫩苗 500 克，牛膝 30 克。

【做法】先将坤草与牛膝煎汤去渣，再将蛤蜊放入汤中煲熟，加适量调料

【功效】活血通闭。

【适应症】对肥大的前列腺有软化作用。

【用法】喝汤食蛤蜊肉，可久服。

栗子煲乌鸡

【原料】乌鸡一只，栗子十数个。

【做法】将乌鸡去肠杂、毛，切块，洗净。栗子剥皮。鸡与栗子仁、海马及盐、姜同放锅内，加适量水蒸熟。

【功效】补益脾肾。

【适应症】适用于前列腺炎。

【用法】分 2~3 次吃完。

益气补中汤

【原料】党参 24 克，黄芪 30 克，茯苓、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。

【做法】将以上各药洗净，水煎，去渣取汁。

【功效】益气健脾，温补肾阳。有补中益气，升清降浊，

活血祛瘀，温肾利水之功效。

【适应症】适用于前列腺肥大。

【用法】每日 2 次，连服 7 天为一个疗程。

白兰花猪肉汤

【原料】猪瘦肉 150~200 克，鲜白兰花 30 克（干品 10 克），食盐适量。

【做法】将猪肉洗净，切小块，与鲜白兰花加水煲汤，加食盐少许调味。

【功效】补肾滋阴，行气化浊。

【适应症】适用于前列腺炎。

【用法】饮汤食肉，每日 1 次。

葵菜羹

【原料】奎菜叶 200 克，食盐、味精、淀粉适量。

【做法】将葵菜叶洗净，煮沸加入淀粉少量作羹，另以食盐、味精调味即成。

【功效】消炎解毒，清热利湿。

【适应症】适用于慢性前列腺炎。

【用法】空腹食，每日 2 次。

二十八、肾虚

羊头羹

【原料】何首乌 30 克，熟地、黑芝麻、山药各 10 克，天麻 2 克，当归、丹皮、泽泻、菟丝子各 3 克，黑豆 15 克，

羊头 1 个，羊骨 500 克，葱、生姜、白胡椒、味精、盐各适量。

【做法】将羊骨、羊头打破，放入锅内(羊骨垫底)。将黑芝麻、黑豆淘洗干净，与其他各药用纱布袋装好扎口，放入锅内，并放入葱、生姜和白胡椒。

加适量清水。将锅置炉上，先用武火将汤烧开，撇去浮沫，捞出羊肉切片后，再放入锅中。

用文火炖 1 小时，待羊肉炖至熟透去骨，将药包捞出不用。然后加入食盐、味精即成。

【功效】滋阴补虚，乌发美须。

【适应症】肾虚发须早白。

【用法】吃肉喝汤，随意食用，或佐餐食。

方中以羊头、羊骨、何首乌为主料，补虚益损，滋阴乌发。配以熟地、山药、当归、黑豆、黑芝麻滋补肾阴，养血生发；丹皮、泽泻利水泻热；天麻平肝潜阳；菟丝子补肾，共奏乌发养颜，滋阴生发之功。最适宜肾虚秃发、毛发早白以及肝肾阴血不足、足软神疲、头晕目眩、腰膝酸冷、性欲低下、遗尿等症。

羹中羊头中含有羊肉、羊脑（髓）等大补肾虚之品。何首乌又名地精，为补益肝肾、养血祛风、乌发养颜的要药。何首乌能补肾乌发，久服延年益寿，美容驻颜。

芝麻粉莲子羹

【原料】芝麻 15 克，莲子、白糖各 20 克，水适量。

【做法】将芝麻筛选，洗净，炒香研碎。莲子去皮，心

后入锅。

加适量水，武火烧开后改为文火煨 1 小时，加入白糖、芝麻粉搅匀即成。

【功效】补肝肾，润五脏，养心脾，健胃肠。

【用法】每日 1 次，连食 15 天。

猪肾羹

【原料】猪肾 1 对，红米 100 克，葱白半握，酱油、食盐、姜丝各适量。

【做法】将猪肾去脂膜，洗净，切成薄片。红米淘洗干净。葱白切碎。

先用水煮熟猪肾，去白沫，下红米再煮，待米熟后，加入姜丝、葱末、酱油、食盐等原料，作成羹。

【功效】补虚益肾。

【适应症】产后虚热、汗多、下利、出血不止等症。

【用法】随量温食，每日 2~3 次，3~5 次为 1 个疗程。

猪肾即猪腰子，猪肾咸平补肾，可治肾虚腰痛、身面水肿、遗精、盗汗、老人耳聋等症。常作药膳，既可补肾，又可引药下达肾脏而发挥药效。

红米，又称山稗子、红果莎、乌禾、野高粱等，入药味甘微寒。猪肾羹中以猪肾引导红米，补肾虚而治妇人产后虚热，出血不止。

生薯药羹

【原料】生薯药、薤白各 500 克，豉汁、五味调料各适

量。

【做法】将生薯药去皮洗净，切成小块。薤白去须切碎。二味同入豉汁中，文火久煮熟烂，起锅前加五味调料作成羹。

【功效】补肾益气，通阳散寒。

【适应症】下焦虚寒而致的小便频繁、畏寒肢冷、体虚等症。

【用法】每次空腹食 150 克，每日 2 次，连食 15 天为 1 个疗程。

山药《神农本草经》介绍其作用为：“主伤中，补虚羸，……补中，益气力，长肌肉，如阴。久服，耳目聪明，轻身不饥延年。”可见山药的药用价值很高，可治疗多种虚损性病变，又是健身强体，延年益寿，美容驻颜的佳品，久食、多食没有副作用。

鹿肾羹

【原料】鹿肾 1 对，豆豉、粳米、五味调料各适量。

【做法】将鹿肾去脂膜，洗净，切成薄片。粳米淘洗干净。

将鹿肾片、豆豉、粳米同入水中煮，至鹿肾熟烂、米成粥后，加五味调料拌匀作羹。

【功效】补肾壮阳，益精暖宫。

【适应症】肾虚耳聋、耳鸣、阳痿早泄，腰膝酸软，女子宫寒不孕等症。

【用法】空腹温食，1 次食完，每周食 3~4 次，连服 1~2

周为个疗程。

鹿肾甘咸而性温，《日华子本草》载：“补中，安五脏，壮阳气。”《四川中药志》说它“治阳痿，肾虚耳鸣，妇人子宫寒冷，久不受孕，慢性睾丸发炎。”《河北药材》谓其“补肾益精，活血催乳。”可见鹿肾有较好的补肾、壮阳、益精的作用。

羊脊羹

【原料】白羊脊骨1大块，羊髓30克，羊肾1对，高粱米1000克，葱白1握，盐、小茴香、酱油等调料各适量。

【做法】将羊脊骨捶碎，羊髓捣碎。羊肾洗净后去脂膜，横刀批片，入开水中焯去腥味，去浮沫取出。

用水约4000毫升，加高粱米、羊骨、羊髓同煮至半熟，去羊骨，加入羊肾片，再煮至羊肾熟透，加入茴香、盐、葱白、酱油等调料调和成羹。

【功效】温阳补虚，强筋健骨。

【适应症】在老年人肾阳不足、畏寒肢冷、阳痿早泄、腰膝酸软等症。

【用法】温食，随量分次，2周为1个疗程。

羊髓主补精髓，重在养阴。而羊骨则性偏热，如《食疗本草》说：“羊骨性热，主虚劳。胫骨治脾弱、肾虚不能摄精、白浊、除湿热，健腰脚，固牙齿。”《随息居饮食谱》说：“羊脊骨补肾，利肾，强腰。”羊脊骨配羊髓，重在补肾强腰，主治肾虚腰膝酸软。

羊肾即羊腰子，性味甘温，《日华子本草》说它：“补虚

耳聋，阴弱，壮阳益肾，止小便。治虚损盗汗。”《本草逢原》谓其：“治肾虚膀胱热胞痹，小便淋沥疼痛。”

海参龟板猪脊髓汤

【原料】猪脊髓 4 条，海参 200 克，龟板 50 克，牛膝、巴戟天各 25 克，胡桃肉 100 克。

【做法】海参用水浸发好，洗净，切丝；猪脊髓洗净，除去血筋，过水。

龟板、牛膝、巴戟、胡桃肉洗净，与猪脊髓放入清水煲内，大火煲滚后 1 小时，再下海参，慢火再煲 1 小时，加入调味品即可。

【功效】补肾益精，强壮腰膝。

【适应症】用于肾气不足，精血亏损，阳痿滑泄，小便频繁，腰膝瘫软，头晕耳鸣等。

【用法】佐餐常食。

杜仲猪尾汤

【原料】猪尾（连骨）1 条，杜仲 50 克，怀牛膝、花生各 100 克，蜜枣 5 个。

【做法】取连尾骨的猪尾，刮净毛，切去肥肉，洗净，斩件；杜仲、怀牛膝、花生（去壳）、蜜枣（去核）洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 3 小时，加盐调味即可。

【功效】补益肝肾，强壮筋骨。

【适应症】用于肝肾不足，腰膝酸软疼痛，肢体乏力，

腰椎骨刺增生等。

杞枣煲鸡蛋

【原料】南枣 10 枚，西枸杞 30 克，鸡蛋 2 只。

【做法】将枸杞、南枣洗净后加水适量，文火炖 1 小时后打入鸡蛋，再煮片刻，做成荷包蛋即成。

【功效】用于滋肝补肾。

【用法】每日 2 次，饮汤吃蛋。

补髓汤

【原料】甲鱼 1 只，猪骨髓 200 克，葱、姜、味精适量。

【做法】甲鱼用开水烫死，揭去鳖甲，去内脏和头爪；将猪骨髓洗净，放入碗内。

鳖肉放锅内，加调料，大火煮沸，小火净鳖肉煮熟，再放猪骨髓，煮熟加味精制成。

【功效】滋阴补肾，填精补髓。

【用法】佐餐食用。

茴香炖猪肾

【原料】茴香 15 克，猪肾 2 个，葱、姜、盐、黄酒各适量。

【做法】将猪肾洗净，在凹处切一口子，将茴香、盐装入猪肾剖口内，用白线缝合，放入沙锅内。

加葱、姜、黄酒、清水适量，文火炖熟。

【功效】益肾精，温血脉。

【用法】食肉喝汤。

【适应症】适用于肾虚腰痛。

菟丝子羊脊骨汤

【原料】羊脊骨（连尾）1条，肉苁蓉25克，菟丝子18克。

【做法】将菟丝子酒浸3日，晒干，捣末；肉苁蓉酒浸一宿；羊脊骨洗净、斩块。

把肉苁蓉、羊脊骨放入锅内，加清水适量，文火煮2~3小时，调入菟丝子末，调味即可。

【功效】补肝肾，益精髓，强筋骨。

【用法】空腹酌量服食。

【适应症】适用于肝肾不足之腰椎肥大。

杜仲鹌鹑汤

【原料】鹌鹑3只，杜仲、山药各30克，枸杞子15克，生姜5克，红枣10枚，食盐适量。

【做法】鹌鹑去毛、内脏，与杜仲、山药、枸杞子、红枣同煮2~3小时，加盐调味即可。

【功效】补益肝肾，强壮筋骨。

【用法】每日分2次服食。

【适应症】适用于肝肾不足之腰膝软弱无力。

燕窝汤

【原料】燕窝3克，冰糖30克。

【做法】燕窝温水泡后择去燕毛后，切成细条备用。

清水250克，倒入冰糖屑，小火烧开溶化，以纱布滤去

杂质，再倒入锅内。放入燕窝，烧至沸后，盛碗即可。

【功效】适用于虚损劳积。

【用法】可间断食用。

羊肾黑豆汤

【原料】羊肾 2 只，黑豆 100 克，小茴香 5 克，杜仲 15 克，葱、姜、盐、味精、料酒各适量。

【做法】将羊肉去臊腺，切片，同上 3 味一起煨汤，加料酒、葱、姜，煨 30 分钟，加盐，味精调味。

【功效】补精填髓。

【用法】喝汤，吃羊肾、黑豆。

二十九、中风

中风常继发于动脉粥样硬化和高血压病，发病前多有高血压症状，或有动脉硬化的表现，如头痛、头晕、肢体麻木无力等。

祖国医学认为中风多由肝阳上亢，挟风挟痰，突然上扰清窍（大脑）所致。肝为风脏，因素体精血衰微，不能滋养肝脏，水不涵木而致肝偏亢，内风时起。这种内风躁动，挟痰浊走窜经络，以致络脉闭阻，引起突然昏扑，肢体瘫痪。在急性期，治疗应根据闭症脱症、中经络中脏腑等情况，或予回阳救脱，或予开窍回苏。预防发作或治疗后遗症，则多从平肝潜阳，熄风化痰着手。

炖南蛇肉

【原料】黄芪 50 克，南蛇肉 200 克，生姜 3 片，油、盐各适量。

【做法】蛇肉洗净、切段，与黄芪、生姜同放入炖锅内，加水适量，隔水炖熟，入油盐调味。

【功效】益气活血通路。

【用法】食蛇肉饮汤，每周 2 次。

【适应症】适用于中风出现半身不遂者。

独活乌豆汤

【原料】独活 100 克，乌豆 60 克。

【做法】加清水 800 毫升，上物共煎成 200 毫升。

【功效】祛风湿、强筋骨。

【适应症】治疗中风后遗症有良好效果。

【用法】去渣温服。

桑寄生煲鸡蛋

【原料】桑寄生 15 克，鸡蛋一只（去壳）。

【做法】加水适量同煮。

【功效】入肝肾二经，功能补益肝肾，强壮筋骨，养血祛风。

【适应症】治疗中风后遗症或用于防止中风发生。

【用法】每日晨起空腹温服。

海带绿豆糖水

【原料】海带 60 克，绿豆 150 克，红糖适量。

【做法】加水同煮。

【功效】清热利水、软坚散结。

【适应症】可用于预防中风发生。

【用法】每天温服一碗。

三十、更年期综合症

理虚补阴汤

【原料】豆腐 200 克，羊肉 80 克，鲜虾 50 克，生姜 2 块，食盐、味精各适量。

【做法】将豆腐切大片，羊肉切薄片，锅中加水煮沸，放入豆腐、姜煨 10 分钟；再放入羊肉、虾，煨 15~20 分钟，放盐、味精调味即可。

【功效】安神补虚。

【用法】佐餐食。

苁蓉猪肝汤

【原料】肉苁蓉 25 克，猪肝 100 克，盐、味精适量。

【做法】将猪肝切片，肉苁蓉水煎取汁 500 毫升，放入猪肝片同煮，加盐、味精调味。

【功效】清心明目，益中补气。

【用法】喝汤，吃肝。

鹤鹑萝卜汤

【原料】鹤鹑 3 只，萝卜 200 克，盐、味精各适量。

【做法】将鹤鹑杀死，去毛及内脏，切片，萝卜去皮，切块。

锅内放植物油，锅热后，放鹤鹑，萝卜略炒后，加水煨汤，待鹤鹑熟烂后，加盐，味精调味即可。

【功效】理气补虚。

【用法】喝汤，吃萝卜、鹤鹑。

黄精山药炖鸡

【原料】黄精 30 克，山药 60 克，鸡肉 500 克。

【做法】将上物放入炖盅内加水适量，隔水炖熟，调味即可。

【功效】滋肾潜阳。

【用法】分 2 次服食，每日 1 剂。

【适应症】适用于肾阴虚者更年期综合症。

仙茅仙灵脾羊肉汤

【原料】羊肉 250 克，仙灵脾 15 克，仙茅、龙眼肉各 10 克。

【做法】将仙茅、仙灵脾洗净，用纱布包裹备用；羊肉洗净，切小块。

把全部用料一起放入沙锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 3 小时，去药包，调味即可。

【功效】温肾壮阴。

【用法】随量饮用。

【适应症】适用于肾阴虚者更年期综合症。

蚝豉发菜瘦肉汤

【原料】蚝豉、猪瘦肉各 100 克，发菜 25 克，食盐适量。

【做法】将蚝豉用清水浸饮，洗净；发菜用清水浸软，洗净；猪瘦肉洗净，切小块。

把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。

【功效】滋阴补肾，养血补心。

【用法】随量饮用。

【适应症】适用于肾阴不足者更年期综合症。

首乌黄芪乌鸡汤

【原料】乌鸡肉 200 克，制首乌 20 克，黄芪 15 克，红枣 10 枚。

【做法】将黄芪、制首乌洗净，用棉布袋装，封口；红枣（去核）洗净；乌鸡肉洗净，去脂肪，切成小块。

把全部用料一齐放入沙锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，去药袋后，调味即可。

【功效】补气血，滋味肝肾。

【用法】随量饮用。

【适应症】适用于更年期综合症，属气虚血弱，肝肾不足者。

黄酒核桃汤

【原料】核桃 20 克，白糖 50 克，黄酒 100 毫升。

【做法】核桃仁捣碎，与白糖一起放入锅中，加黄酒，用小火烧开，煮沸 10 分钟即可。

【功效】补肾安神。

【用法】睡前 1 次服下。

【适应症】适用于更年期综合症失眠患者。

冬菇海参汤

【原料】冬菇 300 克，海参 400 克，猪瘦肉 800 克，盐、味精、花椒粉各适量。

【做法】将海参、冬菇用温水泡发、洗净。猪瘦肉切成条状，炒锅中加油少许，将猪瘦肉略炒后，加入盐、花椒粉、冬菇、海参，一并炖至肉熟为谋取工，调入味精、酱油。

【功效】健脾滋肾，补益气血。

【用法】分次服食，每日 1 次。

【适应症】适用于更年期综合症出现头昏耳鸣、腰膝酸软、头面烘热、自汗者。

三十一、阳痿早泄

海狗肾炖鸡

【原料】海狗肾(中药肭肭脐)50 克，鸡肉 500 克，淮山药，枸杞子各 25 克，杜仲、巴戟各 15 克。

【做法】将海狗肾切片，放白酒中慢浸 1 夜，然后与鸡

肉，淮山药、枸杞，杜仲、巴戟共入瓷盆内。

加水封盖，小火炖约 4 小时即成。

【功效】培元补精。

【用法】佐餐食。

三子泥鳅汤

【原料】活泥鳅 200 克，韭菜籽、枸杞子、菟丝子各 20 克，水 600 毫升，盐、味精各少许。

【做法】将泥鳅沸水烫杀，剖腹去内脏、肠杂；韭菜籽、枸杞子、菟丝子均洗净，韭菜籽与菟丝子装入一纱布袋，口扎紧，然后将泥鳅、枸杞子、纱布袋共入锅。

加入水，用旺火煮沸后再改文火煨至水剩余 300 毫升左右时，取出布袋，加入盐及味精即成。

【功效】具暖中益气，补肾壮阳之效。

【适应症】适于阳痿、早泄、贫血者食用。

【用法】食肉饮汤，每日 1 次，连服 10 日为 1 疗程。

麻雀壮阳汤

【原料】麻雀 5 只，陈皮 3 克，料酒、花椒、胡椒、盐、味精各少许，水适量。

【做法】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、盐等共入锅，加水，用旺火煮沸后改文火煨熟，加入味精即成。

【功效】具益气、和胃、壮阳之效。

【适应症】适于阳痿、早泄者食用。阳虚火旺者忌食。

【用法】每日 1 次，食肉饮汤，连服半月为 1 疗程。

羊外肾汤

【原料】鲜羊外肾 1 对，猪骨头汤 1 碗，猪脊髓 1 副，花椒 10 粒；胡椒末少许，姜末 5 克，葱白 2 根，芫荽末 3 克，食盐适量。

【做法】先把羊外肾剖开，去筋膜，冲洗干净，切成薄片；再把熬好的骨头浓汤，加入花椒、胡椒末、食盐、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，撒上芫荽末即成。

【功效】补肾益精

【适应症】适用于肾精不足之阳痿。

【用法】随意服，吃肉、骨髓，喝汤。。

泥鳅虾汤

【原料】泥鳅 200 克，虾 50 克，料酒、姜、盐、味精各适量。

【做法】将泥鳅放清水中，滴几滴植物油，每天换清水，让泥鳅吃油及清水后，排去其肠内粪物。

把泥鳅和虾共煮汤，加料酒、姜片，煮至泥鳅熟，加盐和味精调味即可。

【功效】温补肾阳。

【适应症】适用于肾虚所致的阳痿。

【用法】随意服用。

枸杞煨甲鱼汤

【原料】甲鱼 1 只约 500 克，枸杞子 50 克，生姜、葱段各 10 克，料酒、食盐各适量。

【做法】将甲鱼烫死，剖开洗净，与枸杞子、生姜、葱段、料酒同放入沙锅内。

加水适量，置大火上烧沸，改小火炖至甲鱼熟烂，放食盐适量。

【功效】滋肾补精。

【用法】常佐餐食用。

【适应症】适用于肾精亏虚引起的阳痿、早泄。

海虾豆腐汤

【原料】鲜海虾 30 克，豆腐 200 克，葱、姜末、盐、味精各适量。

【做法】将豆腐切成小块，虾洗净，共放入锅内煮 30 分钟，入葱、姜末、盐、味精调味。

【功效】补肾壮阳。

【用法】佐餐食。

【适应症】适用于肾阳虚弱引起的阳痿不举、面色无华、腰膝酸软者。

雪花鸡汤

【原料】党参 150 克，雪莲花 30 克，峨参 15 克，薏苡仁 1000 克，鸡肉 10 千克，生姜、葱白各 50 克。

【做法】前 3 味择净后，党参、雪莲花切成节，峨参切成片，用纱布包好。薏苡仁用清水淘洗后，另用纱布包好。生姜、葱白洗净拍破。

将鸡宰杀后，焯净毛桩，剖腹去内脏洗净，放入锅中，加入清水约 40 千克，然后将包好的药袋和生姜、葱白下入锅中，先用武火将汤烧沸后，再移文火上炖 2~3 小时。

捞出鸡肉，剁成 2~3 厘米见方的块，按定量放入碗中；将煮熟的薏苡仁捞出，解开抖散，分撒在碗中，再灌入药汤，用食盐略调味即成。

【功效】祛寒壮阳，补中益气，消水肿，化痹湿。

【用法】去药渣，食肉喝汤。

【适应症】适用肾阳亏虚型阳痿。

猪肾胡桃汤

【原料】猪肾 1 对，胡桃肉 15 克，山萸肉 12 克，生姜 10 克，食盐等调味品适量。

【做法】将猪肾去筋膜，剖开洗净，切成腰花，与余药加适量水一同煨炖，至熟烂后调味服食。

【功效】补肾助阳，强腰益精。

【用法】食腰花，核桃，饮汤，每日 2 次。

【应用】适用肾气不固型早泄、阳痿。

海参瘦肉汤

【原料】海参、猪瘦肉各 250 克，生姜 18 克，大蒜、葱、

食盐、味精各适量。

【做法】将海参、生姜切片；瘦肉切块，加适量水和食盐煨炖，至熟烂后调味服食。

【功效】补益精血，益虚健体。

【用法】饮汤食肉。

【适应症】适用于阴虚火旺型早泄、阳痿。

东风螺汤

【原料】东风螺 200 克，巴戟天、北芪、当归、枸杞子、桂圆肉各 150 克，盐、葱、姜、味精各适量。

【做法】将螺洗净，放清水中使其吐清肠中泥沙；将巴戟天、北芪、当归纱布包，与东风螺、枸杞、桂圆共炖汤，加盐、葱、姜、味精炖至螺肉熟即可，去药包。

【功效】滋补肾阴，益气壮阳。

【适应症】适用于肾虚之阳痿、遗精、四肢酸软、困倦乏力、腰困等症。

【用法】随意服食。

羊肾杜仲五味汤

【原料】羊肾 2 枚，杜仲 5 克，五味子 6 克，料酒、葱、姜、味精、盐各适量。

【做法】将羊肾洗净，去掉臊腺，切碎；杜仲、五味子用纱布包扎，与羊肾同放沙锅内，加水适量及葱、姜、料酒。

炖至熟透后，加入盐、味精调味。

【功效】温阳固精，补肝肾，强筋骨。

【适应症】适用于肾虚腰痛、阳痿、遗精、伴腰膝酸软、筋骨无力等症。

【用法】空腹服。

巴戟海龙瘦肉汤

【原料】用料：瘦肉 500 克，海龙 30 克，巴戟天 100 克。

【做法】将海龙、巴戟天洗净；瘦肉洗净。将全部用料放入清水煲内。

大火煲滚后，改慢火煲 3 小时，调味即可。

【功效】补肾壮阳。

【适应症】用于肾虚阳痿，性欲减退，早泄遗精，腰膝瘫软等。

【用法】孕妇及阴虚火旺者不宜食用。

味补汤

【原料】海参、燕窝、淡菜、鳗鱼各等份，鲜紫河车(胎盘)1 具。

【做法】将海参、燕窝、淡菜、鳗鱼共为粗末；紫河车洗净切碎，加水与前物共煮至极烂。取汁备用。

【功效】健脾益肾，补精温阳。

【适应症】适用于营养不良、阳痿不举、不能射精、精液稀少、精子缺乏者。

【用法】任意服之。

冬虫虾仁汤

【原料】冬虫夏草 9~12 克, 虾仁 15~30 克, 生姜少许。

【做法】将上 3 味入锅加适量水, 煎煮至水沸 30 分钟即可。

【功效】滋肾助阳。

【适应症】适用于肾虚阳痿等症。

【用法】取汤温服。

鸡肝菟丝子汤

【原料】雄鸡肝 1~2 具, 菟丝子 10~15 克。

【做法】上述两种原料一同入锅, 加水适量同煎为汤。

【功效】补肾气, 壮肾阳。

【适应症】适用于阳痿、遗精、早泄、小便频繁等症。

【用法】饮汤, 食肝, 常服有效。

狗肾汤

【原料】黄狗肾(阴茎和睾丸)1 具, 羊肉 500 克。

【做法】将狗肾、羊肉洗净, 切块, 放入锅中, 加水适量, 置火上共炖熟, 以食盐调味即可。

【功效】温补肾阳。

【适应症】适用肾虚阳痿、性功能减退、腰膝酸软等症。

【用法】食肉, 饮汤, 可佐餐食用。

鹿桃二肉汤

【原料】鹿肉、胡桃肉各适量, 食盐少许。

【做法】将鹿肉洗净，切成小块，与洗净的胡桃肉同入锅，加适量水共煮至熟，加食盐调味即可。

【功效】补肾阳，强腰膝。

【适应症】适用于肾阳不足、腰膝酸软、阳痿、遗精等症。

【用法】食肉，饮汤。

三十二、贫血

造成贫血的原因大致有造血不良；红细胞过度破坏；急慢必失血三种。造血不良引起的贫血在临床上有再生障碍性贫血、缺铁性贫血，地中海性贫血等，红细胞过度破坏的有溶血性贫血、阵发性睡眠性血红蛋白尿、脾功能亢进等，急慢性失血可有外伤、皮肤粘膜慢性出血等引起。

本病属于祖国医学“虚症”范畴。其常由饮食不节，忧虑伤脾，或诸虫寄生，或药物损害引起。临床常见心脾亏虚，久病及肾之症象，症属心脾两虚者，治疗宜补脾养心；症属脾肾阳虚者，治宜温补脾肾，益气养血。如为诸虫寄生，则要以驱虫，如为药物损害，则应停用该药，并以积极治疗贫血。

贫血的食养主要以养心、健脾、补血为原则，在中医补法中常以血肉有情之品给以补之，取得较好效果。

阿胶芝麻核桃羹

【原料】阿胶 250 克，芝麻 250 克，核桃肉 150 克共捣细末，桂圆肉 50 克。

【做法】将阿胶融化，另适量冰糖，放入众物，隔水蒸2小时即可。

【用法】每次加熟食二匙。

【功效】本法有补肾、安神、益血的功效。

狗肉补阳汤

【原料】狗肉 500 克，各种调料适量。

【做法】将狗肉洗净切成块，放入锅中，加水适量，再加入辣椒、生姜、橘皮、花椒。

用小火炖至熟烂后，加食盐调味即可。

【功效】养气补肾。

【用法】佐餐食。

草果羊杂葵菜羹

【原料】羊肉 500 克，羊肺 1 具，羊肚 1 个，蘑菇 250 克，草果 5 个，良姜 6 克，胡椒粉 15 克，白面 500 克，葵菜 500 克，葱、盐、醋各适量。

【做法】先将羊肉、草果、良姜熬成汤，再将另炖熟的羊肚、羊肺、蘑菇切细放入汤中，再加胡椒粉及葵菜、葱、盐、醋熬制成羹。

【功效】温阳补肾，填充实中。

【用法】佐餐食。

红枣炖羊心

【原料】羊心 1 个，红枣 10 枚，盐适量。

【做法】将羊心洗净切块，红枣洗净与羊心一起入锅内，

加水适量煲汤，汤成加盐调味。

【功效】益气养血。

【用法】每日 2 次，吃羊心喝汤。

【适应症】适用于气血亏虚引起的贫血。

龙眼葡萄干汤

【原料】葡萄干、龙眼肉各 50 克，红糖适量。

【做法】葡萄干、龙眼肉加水适量，与红糖同煮 30 分钟即可。

【功效】补气血。

【用法】每日 1 次服食。

【适应症】适用于缺铁性贫血。

龟羊汤

【原料】羊肉、龟肉各 500 克，党参、枸杞子、制附片各 10 克，当归、姜片各 6 克，冰糖、葱、料酒、味精、胡椒粉各适量。

【做法】将龟肉用沸水烫一下，刮去表面黑膜，剔去脚爪，洗净；羊肉刮洗干净。

龟肉、羊肉随冷水下锅，煮开 2 分钟，去掉腥味，捞出，再用清水洗净，然后切成方块。

党参、枸杞子、制附片、当归用清水洗净。

锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，下龟肉、入料酒，继续翻炒，炒干水分。然后放入沙锅，再放冰糖、党参、制附片、当归、葱段、姜 750 克。

先用旺火烧开，再移到小火上炖至肉烂时，再放入枸杞子，继续炖 10 分钟左右，离火，去掉姜、葱、当归，放入味精、胡椒粉即成。

【功效】滋阴助阳，益气养血。

【用法】每日 2 次佐餐服。

【适应症】适用于阴阳两虚再生障碍性贫血。

紫河车猪肉汤

【原料】鲜胎盘（紫河车）半个，猪瘦肉 250 克，生姜 25 克，食盐、味精各少许。

【做法】胎盘、猪肉洗净切块，生姜切丝。3 味先炒，后加水适量煮汤，汤成调味。

【功效】补血强身。

【用法】分 3 次服食，1 周内服完。

【适应症】适用于各种贫血。

补髓汤

【原料】鳖 1 只，猪脊髓 200 克，生姜、葱、胡椒粉、味精各适量。

【做法】将鳖用开水烫死，揭去鳖甲，去内脏和头、爪；将猪脊髓洗净。

先将鳖肉放入锅内，加入生姜、葱、胡椒粉，用武火烧沸，再用文火将鳖肉煮熟，然后放入猪脊髓，煮熟加味精即成。

【功效】滋阴退热，凉血止血。

【用法】吃肉喝汤，或当佐餐食用。

【适应症】适用于阴虚有热型再生障碍性贫血。

健脾养血猪骨汤

【原料】鲜猪胫骨 100 克，红枣 50 克，枸杞子、莲子各 30 克。

【做法】将鲜猪胫骨洗净，入锅煮 2 小时；将红枣、枸杞子、莲子洗净，入猪胫骨汤同煮，加入适量调味品，咸甜均可。

【功效】补气健脾，益肾养血。

【用法】饮汤，吃莲子、红枣，每日早、晚各 1 次。

【适应症】适用于各种贫血。

旱莲草红枣汤

【原料】鲜旱连草 50 克，红枣 8~10 枚。

【做法】将旱连草、红枣加清水 2 碗煎至 1 碗。

【用法】去渣饮服，每日 2 次。

【功效】补肝肾，滋阴补血，止血。对失血性贫血有较好的辅助治疗效果。

黑枣玫瑰汤

【原料】黑枣，玫瑰各适量。

【做法】枣去核，装入玫瑰花，放碗中盖好，隔水煮烂即成。

【功效】具有健脾和胃，补血活血之功效。

【用法】每日 3 次，每次吃枣 5 个，经常食用。

三十三、风湿痹痛

三丝蛇羹

【原料】毒蛇 3 条，小鸡脯肉 150 克，熟火腿、冬笋各 100 克，鸡蛋清少许，料酒、精盐、胡椒粉、味精、白兰地酒、玉米粉、奶汤、鸡油、葱、姜、香油等适量。

【做法】左手紧攥蛇的头部，右手握紧蛇皮向下捋至腹部，去头及内脏。洗净后用清水煮熟，捞出，放入冷水中浸凉，遂将蛇肉撕成丝。

煮蛇的汤过滤。将少许鸡蛋清、玉米粉浆好，再用沸水煮熟。冬笋切细丝，熟火腿切细丝。

汤锅置火上，加入煮蛇的原汤和适量的奶汤，沸后，下入蛇丝、鸡丝、用玉米粉勾成薄芡，淋些香油，撒上葱、姜丝即成。

【功效】清热养阴，益气补虚，祛风除湿。

【适应症】常人均可食，尤宜于阴虚内热、风湿痹症。

【用法】佐餐食。

毒蛇肉清热泻火，养阴祛风；鸡肉补虚健体；火腿肉养阴益气；冬笋清凉泻热，除湿。

乌蛇鸡羹

【原料】乌蛇一条，糙米 500 克，活白鸡一只。

【做法】将大乌蛇打死，用 2 碗水浸泡，7 日后，蛇肉浸烂，去皮骨，加入糙米，浸入 1 日晒干。取白鸡 1 只，饿

1~2 日，再用蛇汤泡糙米饲之，待鸡的羽毛脱尽，即将鸡杀死，去内脏，洗净。

入水煮熟，酌加食等调味品作羹。

【功效】补益气血，祛风通络。

【适应症】气血虚弱型顽痹、骨核、风湿性关节炎和类风湿疾病等。

【用法】食鸡肉喝汤，空腹为宜，每周食 2~3 只，连食 3 周为 1 个疗程。

《随息居饮食谱》谓：“（乌蛇）甘平，治诸风顽痹、皮肤不仁、热毒癰疮、眉发脱落，功并白蛇，性善无毒。

白鸡，补益气血之功强，并长于调经，妇科常用。

驼蹄羹

【原料】鲜驼蹄 1 只，料酒、葱、姜、鸡汤、胡椒、猪油、香菇丁、香油、盐各适量。

【做法】选蹄掌完整、腥膻味较小的鲜蹄。先将鲜驼蹄放入冷水中浸泡漂洗，除去血污，再放入冷水锅内，用武火烧开，加足料酒、葱、姜，用文火焖煮，除去腥膻味。

视蹄掌与骨分离时取出，将蹄掌装进汤盆，加入鸡汤、葱、姜、料酒等上笼蒸至蹄掌软烂；继而将驼蹄切成小丁粒状。

炒锅内放入猪油，用葱、姜爆出香味，放入酱油少许，放入香菇丁，加鸡汤与驼蹄共煮。

出锅时加香油、盐。

【功效】有养血平肝、利尿消肿，下乳的功效。

【适应症】适于体质虚寒、风湿顽痹、筋骨萎软等症。

【用法】佐餐食。

骆驼肉属甘温类美味肉食，《医林纂要》称它“一起血，壮筋力。”《日华子本草》称其“治风，下气，壮筋力，润皮肤。”

骆驼蹄质韧，长于强筋健骨，活血消肿。不仅是高级宴席上的美味佳肴，更是治疗气血不足、筋骨无力、气血运行不畅等症的上品。

鳝鱼羹

【原料】鳝鱼 400 克，黄花菜 100 克，冬瓜 300 克，米酒 150 毫升，酱油、大葱、豆粉各适量。

【做法】鳝鱼洗净，入开水中焯至半熟，捞起后划丝去骨，切成小段。黄花菜略浸泡。冬瓜去皮瓢，切块。大葱切细。

将鱿鱼丝加米酒酿入锅中，略加水、酱油，同煮煨，水开后入切碎的黄花菜、冬瓜、葱，合煮熟。

【功效】补虚损，祛风湿，利水道，强筋骨。

【适应症】肺癆，风寒湿痹，产后淋漓，诸虚劳损。

【用法】空腹温食，每日一次，连食 7 次为一个疗程。

鳝鱼性甘温，是治疗诸虚劳损、风湿痹痛、手足活动不利、痢疾等症的食疗佳品。

黄花菜有养血平肝、利尿消肿、通乳下奶的功效。

独活黑豆瘦肉汤

【原料】独活 200 克，黑豆 100 克，瘦肉 150 克。

【做法】瘦肉洗净切片；黑豆、独活洗净待用。

将用料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 至 3 小时，下盐及少许米酒调味即可。

【功效】此汤祛风湿，通经络，止痛散寒。风热症者忌服。

黄豆凤爪汤

【原料】黄豆 250 克，凤爪 250 克。

【做法】黄豆用水浸泡约 3 小时；凤爪洗净备用。

将用料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，下盐调味即可。

【功效】祛风理湿、通络。

【适应症】用于风湿和脚气肿痛等。

【用法】佐餐食。

黑豆猪手汤

【原料】黑豆 200 克，猪手 2 只，防己 25 克。

【做法】黑豆洗净，用水浸泡约 1 小时；猪手洗净去毛，斩段。

将用料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 3 小时，下盐调味即可。

【功效】去湿利尿。

【适应症】用于风湿等。

【用法】喝汤，吃猪手。

胡椒猪肚汤

【原料】猪肚 1 个，胡椒 15 克，蜜枣 4 个。

【做法】猪肚洗净，切去肥脂，用少许盐擦洗一遍，并用清水冲洗净，再用生粉、盐擦洗内外，以清水冲洗净，放入滚水中过水后，除去浮油及泡沫。

将胡椒放入猪肚内，以线缝合，与蜜枣放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 至 3 个小时，汤成去胡椒，加盐调味即可。

【功效】此汤温中健脾，散寒止痛。用于脾胃虚寒，腹胀呕吐，食欲不振，四肢不温，形寒怕冷，胃溃疡、十二指肠溃疡等。如胃寒偏虚者，要酌加党参。胃热食滞者不宜食用。

木瓜羊肉汤

【原料】木瓜、羊肉各 1000 克，草果 3 克，豌豆 300 克，米 500 克，白糖 200 克，食盐、味精、胡椒面各适量。

【做法】将米、草果、豌豆淘洗干净，木瓜取汁待用。将羊肉洗净切块，放入铝锅内，加入米、草果、豌豆、木瓜汁。

加水适量，先置武火上烧沸，后改用文火炖之，至豌豆烂、肉熟，放入白糖、食盐、味精、胡椒面即成。

【用法】食肉及豆等，饮汤。

【功效】健脾除湿。适用于脾湿下注之腿足肿痛、麻木

不仁等症。

胡椒根煲蛇肉

【原料】蛇肉 250 克，胡椒根 60 克。

【做法】上 2 味加清水共煲至蛇肉烂熟。

【功效】祛风散寒止痛。

【适应症】适用于风湿性关节炎、类风湿性关节炎，或中风后遗症半身不遂。

辣椒根煲猪瘦肉

【原料】辣椒根 60 克，猪瘦肉 100 克，油、盐各适量。

【做法】辣椒根洗净，与猪肉同煲，肉煲烂后调味。

【功效】温经散寒止痛。

【用法】饮汤食肉，每天 1 次，连用 7 天。

【适应症】适用于寒邪引起的关节疼痛。

木瓜汤

【原料】木瓜 4 个，白沙蜜 1000 克。

【做法】先将木瓜蒸熟，去皮，捣烂如泥，白沙蜜拣净，然后将二者和匀，放入洁净容器内即可。

【用法】每日清晨空腹用滚开水冲服，每次 1~2 匙，10~15 日为 1 个疗程。

【功效】通痹止痛。主治因湿热阻滞经脉而致之筋、肌痹痛等症。

三十四、头痛

头痛是一种常见的自觉症状，可见于许多急、慢性疾病，如内外神经、精神、五官等各科疾病均会引起头痛。而头痛的临床表现比较复杂，有搏动性头痛、钝痛、隐痛、偏头痛等。所以，发生头痛要尽可能找出其性质和病因，以便对症治疗。

川芎白芷鱼头汤

【原料】川芎 3~9 克，白芷 6~9 克，鱼头 250 克，生姜适量。

【做法】共放沙锅中，加水适量炖汤服食。

【功效】祛邪扶正。

【适应症】用于风寒头痛者。

【用法】每天 1 次，连服 3~5 天。

川芎煮蛋

【原料】川芎 6~9 克，鸡蛋 2 只，大葱 5 根。

【做法】上物同放沙锅中加水煮，鸡蛋熟后去壳再煮片刻。

【功效】理气祛邪。

【适应症】用于风寒头痛者。

【用法】吃蛋喝汤，每天 1 次，连服数天。

芎米屈头鸡汤

【原料】屈头鸡（孵化不出，已长毛，尚在蛋壳内的鸡

胚胎) 2~5 只, 川芎 6 克, 薏米 9 克。

【做法】将屈头鸡去毛、壳、内脏、洗净略切, 药用纱布包好, 共煮汤调味服食。

【功效】祛风除湿。

【适应症】用于风湿头痛者。

【用法】每天 1 次, 连服 3~5 天。

天麻决明猪脑汤

【原料】天麻 10 克, 石决明 15 克, 猪脑 1 个

【做法】同放于沙锅加水适量, 以小火炖煮 1 小时, 成稠厚羹汤, 捞出药渣, 吃猪脑喝汤。

【适应症】用于肝阳头痛者。

【用法】分 2~3 顿日服, 可常服。

半夏猪肉羹

【原料】半夏 9 克, 炒扁豆 15 克, 川芎 9 克, 瘦猪肉 60 克, 调料适量

【做法】前三味煎汤后去渣, 加入瘦肉煮熟调味服食。

【功效】祛痰理气。

【适应症】用于痰浊头痛。

【用法】每天 1 剂, 连服 3~4 天。

草菇鱼头汤

【原料】大鱼头 1 个, 草菇 100 克, 丝瓜 150 克, 姜 4 片, 盐、酒等调味品适量。

【做法】鱼头斩成大件, 洗净沥干, 放入适量盐、酒、

生粉、胡椒粉拌匀，略腌片刻。

草菇洗净，一切开二。丝瓜去皮，洗净，切滚刀块。用油将姜片爆香，放入鱼头煎香，加酒少许，加入适量清水。煲至滚后加入草菇及丝瓜，慢火煲 1 至 2 小时。下盐调味即可。

【功效】暖胃、健脾、养血，止头晕头痛。

【用法】佐餐食。

鲢鱼葱汤

【原料】葱白 6 根，白鲢鱼 1 条（约 500 克），白酒 60 毫升。

【做法】鱼去鳞、内脏，先煎鱼头，再放酒、葱、鱼块，加水 300 毫升，共煮熟。

【功效】补脾益气。

【用法】每日 1 次，趁热食用。

【适应症】适用于头痛眩晕、乏力者。

淡菜紫菜瘦肉汤

【原料】瘦肉 250 克，淡菜 100 克，紫菜 50 克。

【做法】淡菜用水浸软，洗净；瘦肉洗净，切丝，用豉油、生油、盐、生粉拌匀腌 10 分钟；紫菜撕成小块，放锅内炒片刻，去腥味和砂粒，用清水浸开，洗净。

将淡菜放入煲内，加清水适量，大火煮滚，改慢火滚 15 分钟后，放紫菜再煮滚，然后放入瘦肉丝，滚至肉熟，调味即可。

【功效】滋阴降火，清化热痰。

【适应症】用于阴虚内热，头晕，目眩，耳鸣等。胃虚寒者不宜多食。

【用法】佐餐食。

天麻豆腐汤

【原料】天麻 10 克，豆腐适量，调料少许。

【做法】天麻切片，加水煮汤，去渣取汁，入豆腐煮熟，调味即可。

【功效】清热平肝利尿。

【用法】佐餐常食。

【适应症】适用于肝阳上亢引起的头痛眩晕。

银杏红枣汤

【原料】银杏仁 3~6 克，红枣适量。

【做法】将银杏仁炒熟研粉，红枣加水煎为汤，再将银杏粉调入红枣汤内即成。

【用法】吃枣，饮汤。

【功效】适用于头风眩晕。

三十五、失眠神经衰弱

本病在祖国医学中属“虚症”、“郁寐”的病症范畴，多由心脾不足，阴虚火旺，心虚胆怯和脾胃不和所引起。特别是脾胃不和导致失眠者为众，中医有“胃不和则卧不安”之训，可见饮食与睡眠的重要关系。

本病在治疗上以养心益气、疏肝解郁、清心降火、安神定志、滋阴补肾、和胃消导、清热化痰等法为治。

人参圆肉羹

【原料】鲜人参片（或人参精 10 滴）3 克，冰糖 30 克，鲜桂圆肉、蜜樱桃各 10 克，白糖 20 克，水 400 毫升。

【做法】鲜人参切片后，入锅中，加冰糖和清水用文火煮沸片刻，即可离火放冷，置冰箱后食。

【功效】补气养血，益心安神。

【适应症】气血两虚所致的心神不安、心悸失眠、精神倦怠、食欲不振等症。

【用法】每日 1 次，10 日为 1 个疗程。

羹中取鲜人参之甘（微苦）温，大补元气，生津扶羸；配甘温补脾肺之桂圆肉以及蜜樱桃之甘温，冰糖之甘甜，合而成为鲜果羹，色鲜味佳，服之无有不效者。

羹中人参、桂圆、樱桃均属温热类补品，凉饮则可减轻其温热之性。故凡体质属阳热者，或病属热症、实症以及外感、皮肤科病变患者均不宜饮用。此外，小儿及青少年亦不宜常饮。

桂圆莲子汤

【原料】桂圆、莲子各 100 克。

【做法】两物煮成汤。

【功效】具有养心、宁神、健脾、补肾的功效。

【适应症】适合于中老年人。

【用法】长期服用。

百合红枣汤

【原料】百合 30 克，红枣 10 枚，冰糖适量。

【做法】上三物放锅中，加水煮熟。

【功效】安神补脑。

【适应症】治疗阴虚而引起的心悸、失眠、心为烦等症。

【用法】每日一剂。

柏子仁炖猪心

【原料】猪心一个，柏子仁 10 克。

【做法】将柏子仁放入猪心内，加适量水，放蒸锅内蒸 1 小时，加适量调料。

【功效】安心定神。

【适应症】神经衰弱、失眠等症。

【用法】佐餐食。

莲子百合煲瘦肉汤

【原料】去芯莲子 50 克，百合 30 克，冰糖适量。

【做法】上三物加水烧成汤。

【功效】养神益气，清热去火。

【适应症】暑热，神经衰弱等症。

【用法】随意服用。本方夏季服用极佳。

莲子猪心汤

【原料】猪心 1 个，莲子 100 克，太子参 50 克，圆肉

15 克。

【做法】猪心要洗除积于血管内之瘀血；莲子（去心）、太子参、圆肉洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，加盐调味即可。

【功效】补心健脾，养心安神。

【适应症】用于心脾不足，精神衰弱，虚烦心悸，睡眠不安，健忘症等。

【用法】喝汤，猪心切片佐膳。

鲜花生叶汤

【原料】鲜花生叶 15 克，赤小豆 30 克，蜂蜜 2 汤匙。

【做法】将花生叶、赤小豆洗净，放入锅中，加适量水置火上煎为汤，调入蜂蜜即成。

【用法】睡前饮汤，吃豆及叶。

【功效】适用于失眠症服。

苦瓜排骨汤

【原料】排骨 500 克，鲜苦瓜 200 克，潮州咸菜 150 克。

【做法】苦瓜剖开去瓢，洗净切块；排骨洗净，斩件；潮州咸菜洗净。

将全部用料放入滚水锅内，大火煮滚，改慢火煲 2 小时，调味即可。

【功效】清热凉肝，泄火解毒。

【适应症】用于心肝有热，心胸烦热，夜卧不安，失眠

易醒等。身体虚弱者慎用。

【用法】佐餐常食。

生蚝瘦肉汤

【原料】生蚝肉、瘦肉各 250 克，生姜 3 片，葱 1 根。

【做法】生蚝肉洗净，切块；葱洗净，切葱花；生姜洗净。

将生蚝肉、瘦肉、姜片一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲约 30 分钟，放入葱花，加油盐味即可。

【功效】滋养肝肾，养血宁心。

【适应症】用于肝肾不足，虚烦失眠，虚火牙痛，口舌生疮等。

圆肉红枣猪心汤

【原料】猪心 1 个，圆肉、党参各 50 克，红枣 6 个。

【做法】猪心剖开切去肥脂，洗除血水；圆肉、党参、红枣（去核）洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，加盐调味即可。

【功效】补气益血，养心安神。

【适应症】用于气血两虚，虚烦失眠，心悸多梦，神疲乏力，神经衰弱，风湿性心脏病等。

【用法】外感未愈者不宜食用。

紫菜猪心汤

【原料】紫菜 30 克，猪心 1 个。

【做法】猪心切片，与紫菜入锅加适量水，同煮至烂。

【用法】吃肉饮汤，宜常食用。

【功效】养心安神。适用于失眠症。

小麦百合生地汤

【原料】小麦 30 克，百合、生龙齿各 15 克，生地 15~18 克。

【做法】小麦用布包好，与余药同煎成汤。

【用法】每日 1 剂，分 2 次服。

【功效】养心阴、安心神。适用于心阴不足之心烦不安，失眠等症。

三十六、甲状腺功能亢进症

本病属于中医学的“瘵气”范畴，与“消瘦”、“心悸”等也有联系。其病因与情志失调和素体阴虚密切相关。长期精神抑郁，则肝气滞痰凝之症；素体阴虚之人，郁火伤阴，更易出现心、肝、肾阴亏虚的表现，甚至发生阴竭阳脱的危候。

夏枯草煲瘦肉

【原料】夏枯草 30 克，猪瘦肉 100 克。

【做法】夏枯草煎汁，入猪瘦肉煮至熟烂即可。

【功效】清肝散结。

【用法】饮汤食肉，每日 1 次，可常服。

【适应症】适用于单纯性甲状腺肿大。

蚝豉海带汤

【原料】蚝豉 100 克，海带 25 克，发菜 15 克。

【做法】将蚝豉、海带、发菜洗净，放入锅内，加水适量煮汤。

【功效】清热化痰，软坚消肿。

【用法】每日分 2 次服完，可连服数日。

【适应症】适用于青春期甲状腺肿大。

紫菜瘦肉汤

【原料】紫菜 30 克，猪瘦肉 60 克。

【做法】猪肉切片，与紫菜同煮汤。

【功效】散结消瘿。

【用法】每天 1 次食肉饮汤，常用。

【适应症】适用于地方性甲状腺肿。

紫菜萝卜汤

【原料】紫菜、陈皮各 15 克，白萝卜 250 克，食盐少许。

【做法】萝卜切丝，与陈皮、紫菜同放沙锅内，加清水适量煮熟，盐调味。

【功效】理气化痰消瘿。

【用法】【每日 1 次服食，常用。

【适应症】适用于地方性甲状腺肿、甲亢。

萝卜海带汤

【原料】海带 50 克，生牡蛎 30 克，海蛤壳、陈皮各 10

克，白萝卜 250 克，食盐少许。

【做法】将海带、牡蛎、海蛤壳、陈皮放消锅内，加水同煎 30 分钟，去渣取汁，以药汁煮萝卜，熟后调味。

【功效】理气化痰。

【用法】每日 1 次服食，常用。

【适应症】适用于地方性甲状腺肿、甲亢。

西红柿豆腐汤

【原料】豆腐 4 块，西红柿 150 克。木耳、冬笋、豌豆各 15 克，湿淀粉 9 克，生油 9 克，葱、盐等调味品适量。

【做法】上物共烩汤服食。

【功效】输筋理气。

【适应症】适用于心热症。

【用法】隔天 1 次，连服数次。

鲫鱼豆腐汤

【原料】豆腐 4 块，鲫鱼 500 克，油、盐、姜、葱、酱油、味精调味品各适量。

【做法】共炖汤服食。

【功效】祛痰通气。

【适应症】甲状腺亢进等症。

【用法】每天 1 次，连服数天。

龙牡汁

【原料】龙骨、牡蛎各 30 克，竹菇 15 克，桔梗 9 克，淡菜 15 克，红糖适量。

【做法】加水煎服。

【功效】通肝理气。

【适应症】心热症、精神亢奋。

【用法】每天 1 剂，连服数剂。

三十七、痤疮防治

海带绿豆汤

【原料】海带、绿豆各 15 克，甜杏仁 10 克，玫瑰花瓣 6 克，红砂糖适量。

【做法】将玫瑰花用纱布包好，与海带、绿豆、杏仁同置沙锅内。

加水适量，煮至绿豆熟烂，去玫瑰花，放入红砂即可。

【功效】活血清热，软坚解毒。

【用法】每日 1 次，喝汤，食绿豆等物，连用 20~30 日。

【适应症】适用于久治不愈，反复发作之痤疮。

荸荠银花汤

【原料】鲜荸荠 500 克，金银花 50 克，白砂糖适量。

【做法】将荸荠洗净，与银花同煮沸 1 小时，去渣取汁。

【功效】清热解毒消肿。

【用法】代茶频服。

【适应症】适用于痤疮囊肿或继发感染者。

百合菊花汤

【原料】百合 30 克，白菊花 10 克，冰糖 20 克。

【做法】百合洗净，与白菊花同加水 500 毫升，煮沸 15 分钟后加冰糖溶化，去渣取汁。

【功效】清肺解毒。

【用法】代茶频服，连用 5~7 天。

【适应症】适用于肺热偏盛之痤疮。

慈姑茯苓瘦肉汤

【原料】慈姑 250 克，土茯苓 150 克，瘦肉 250 克，生姜 2 片。

【做法】慈姑洗净切片；土茯苓洗净切块；瘦肉洗净切片。将用料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，调味即可。

【功效】清风热，去湿毒。

【适应症】能治皮肤毒疮、面疱等。

【用法】喝汤，食肉。

绿豆芽排骨汤

【原料】绿豆芽 500 克，排骨 400 克，姜 2 片。

【做法】绿豆芽洗净，滴干水，白锅炒片刻铲起，使去腥味。排骨洗净，斩件，放落滚水中煮 5 分钟，取起洗净。

将用料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时 30 分钟至 3 小时，下盐调味即可。

【功效】清热去湿毒，利水降火。

【适应症】用于面疮等。

【用法】喝汤，吃排骨、绿豆芽。

山楂荷叶汤

【原料】山楂 60~120 克，荷叶 1 张，生甘草 3 克。

【做法】将山楂、荷叶、甘草放入沙锅中，加水适量，置火上煎煮成汤即可。

【功效】清热解毒利湿。

【用法】代茶频饮。

【适应症】适用于湿热型痤疮。

三十八、湿疹防治

莲心银耳汤

【原料】银耳 50 克，莲心 15 克，百合 30 克，冰糖适量。

【做法】银耳用温水泡发，掰成小块，与莲心、百合同放锅中。

加清水适量，熬至熟烂，加冰糖调味。

【功效】清热滋阴除烦。

【用法】每日 1 次服食，常用。

【适应症】适用于慢性湿疹伴阴虚烦热患者。

二红汤

【原料】红萝卜，红枣 20 枚。

【做法】红萝卜洗净、切片，红枣去核，同置锅中，加清水适量，煮沸 30 分钟，去渣取汤。

【功效】健脾生津。

【用法】每天分 2~3 次饮下，常用。

【适应症】适用于慢、急性湿疹伴口干纳少者。

桑椹大枣汤

【原料】桑椹、百合各 30 克，大枣 10 枚，青果 9 克。

【做法】将大枣去核，与桑椹、百合、青果同煎水，去渣取汁。

【功效】养血生津解毒。

【用法】代茶频饮，每日 1 剂，连服 10~15 剂

【适应症】适用于血虚风燥型湿疹。

三十九、风疹块

风疹块又名瘾疹、荨麻疹，是指突然发生暂时的局限性皮内水肿，医学上称为风团。风疹块是皮肤起疹或起快，时时隐现，遇风易发，其形中如麻疹，大如蚕豆，甚或更大成块成片。本病常反复发作，顽固者可缠绵数月或数年不愈。

中医认为，本病多由于风湿之邪和营分之热，相搏于皮肤肌肉之间而成。此外，亦因对某种物质过敏，或外感风寒、风热，或胃肠有湿热，或冲任不调等引起。亦有情志忧郁阴血亏损者，或过食辛辣食物，燥火伤阴而发。

海带鱼腥绿豆汤

【原料】绿豆 30 克，海带 20 克，鱼腥草 15 克，白糖适量。

【做法】将海带、鱼腥草洗净，同绿豆煮熟，喝汤，吃海带和绿豆。

【功效】解毒祛湿。

【适应症】用于急性湿疹。

【用法】每天1剂，连服6~7剂。

归竹蛇汁

【原料】乌梢蛇(干)15克，当归9克，玉竹15克。

【做法】蛇去头宰杀后，同当归、玉竹共煎汤服。

【功效】解毒祛湿。

【适应症】用于慢性湿疹。

【用法】每天一剂，连服10~15剂。

桑百枣果汤

【原料】桑椹30克，百合30克，大枣10枚，青果9克。

【做法】共同煎服。

【功效】祛邪扶正。

【适应症】用于慢性湿疹。

【用法】每天1剂，连服10~15剂。

马齿苋汁

【原料】鲜马齿苋250~500克。

【做法】洗净切碎，煎汤服食。

【功效】解毒祛邪。

【适应症】用于急性湿疹。

【用法】每天1剂，连服5~7剂。

泥鳅红枣汤

【原料】泥鳅 30~50 克，红枣 70 克，食盐少许。

【做法】泥鳅洗净，与红枣同煮，泥鳅熟烂后加食盐调味即可。

【功效】通血、润肤、去痒。

【用法】每日 1 次服食，连用 10 天。

【适应症】适用于血虚生风之风疹瘙痒。

四十、水肿

青鸭羹

【原料】青头鸭 1 只，草果 1 个，赤小豆 250 克。

【做法】将青头鸭宰杀洗净，赤小豆洗干净，连同草果装入鸭腹内，再将鸭放锅中。

加水适量，用火炖煮，待鸭炖熟后即成。食时去赤小豆、草果，加调料拌食。

【功效】健脾，开胃，利尿。

【适应症】脾虚性水肿。

【用法】每日 2 次。空腹食鸭肉，喝汤。

鸭肉味甘、咸，性微寒，有滋阴养胃，利水消肿的功效，可用于治疗血虚头痛、阴虚水肿、虚劳、小便不利以及热病后期气阴两伤等症。治疗小便不利、水肿，宜用青头雄鸭。羹中配赤小豆，意在加强其健脾利水消肿的作用；配草果的目的，一者去鸭肉之腹味，二者助鸭肉以祛湿利水，并可制

鸭肉、赤小豆寒凉之性。

假羊眼羹

【原料】羊白肠 1 条，田螺、绿豆粉各适量。

【做法】将羊白肠去脂洗净。田螺先用水泡养 1~2 日，待水净无泥后取出田螺，入水中熟煮后挑出螺头肉。

以绿豆粉、清水调稀拌和螺头肉，灌入羊白肠内，紧系肠的两头，入水煮熟取出，放冷，切薄片，加五味调料作羹。

【功效】补益脾胃，清热祛湿，利水消肿。

【适应症】脾虚而水湿内停、湿热内蕴所致的小便不利、脚气湿毒等症。

【用法】每日 2 次，每次 1 小碗，空腹温食，连食 3~4 天。

羊白肠即羊小肠。补气，健步，固精，行水，厚肠，便溺有节。

田螺甘咸而寒，有清热利水的作用，可治热结小便不通、黄疸、脚气、水肿、消渴、痔疮、便血、止赤肿痛、疗疮肿毒等病症。

绿豆可治疗暑热烦渴、湿热水肿、痢疾、丹毒、痈肿，并解热药毒。

鲤鱼羹

【原料】鲤鱼 1 尾（约 500 克），冬瓜 500 克，葱白根，五味调料适量。

【做法】将鲤鱼去鳞及内脏。冬瓜刮去青皮，切成小块。

葱白切末。

先将鲤鱼煮熟，取汁，加入冬瓜做成汤羹，起锅前加葱白和五味高料和匀即可。

【功效】健脾利水，益气消肿。

【适应症】脾虚水肿，风水全身水肿，小便不利，便溏，食少纳呆，脚气等症。

【用法】空腹分 1~2 次温食。可连续数日食用。

此羹长于利小便，故能消肿胀，黄疸，脚气，喘嗽，湿热之病。

白玉猪小肚汤

【原料】猪小肚 500 克，白茅根、玉米须各 50 克，红枣 10 个。

【做法】猪肚去净肥脂，剖开，用盐、生粉擦洗，再用清水冲洗净，放入滚水中煮 15 分钟，取出过冷水；白茅根、玉米须、红枣（去核）洗净。

将全部用料放入滚水煲内，大火煮滚，改慢火煲 3 小时，下盐调味即可。

【功效】清热祛湿，利水消肿。

【适应症】用于水肿，小便短少，体重困倦，湿热黄疸等。肾脾阳虚者忌服。

【用法】喝汤，食肚。

赤小豆冬瓜鲤鱼汤

【原料】鲜鲤鱼 1 条约 500 克，赤小豆 100 克，冬瓜 200

克。

【做法】将鲜鲤鱼去鳞去内脏后同赤小豆一起煮到半熟时加入冬瓜 200 克，再煮至肉烂汤白，不放盐及其他调味品，熟后用纱布过滤去渣。

【功效】能提高血浆蛋白，有较强的利尿消肿作用。

【用法】每日 2 次，每次服 250 毫升左右，连服 10~14 天。

姜枣葫芦蚌肉汤

【原料】连皮生姜 10 克，大枣 5 枚，新鲜葫芦去皮及籽 50 克，蚌肉 100 克。

【做法】生姜、大枣、葫芦加水适量，煮半小时后去渣取汁，加蚌肉文火煮熟。

【功效】利尿消肿。

【适应症】适用于风邪犯表引起的水肿。

【用法】吃蚌肉喝汤，隔日 1 次。

四十一、痛经

痛经是指女子在月经期中或月经来潮的前后几天，出现周期性的小腹疼痛，或痛引腰骶，甚则剧痛而引起昏厥的病症。常伴有头晕、恶心、呕吐、全身无力等病症，影响正常的生活和工作。

枸杞炖兔肉

【原料】枸杞子 20 克，兔肉 250 克，调料适量。

【做法】枸杞洗净，兔肉切块，同放于沙锅中，加水适量，大火烧沸后改小火炖熟，加调料调味。

【功效】滋养肝肾，补益气血。

【用法】佐餐用，每日 1 次。

【适应症】适用于肝肾亏虚之痛经。

调经汤

【原料】调经草、猪肉各 60 克，葱、生姜、八角茴香各 5 克，各种调料少许。

【做法】猪肉洗净，切成 2 厘米块状，放入锅内，用熟豆油煸炒去水气，入清水 1000 毫升，放入盐、糖、料酒及料袋（内装调经草、八角茴香），大火烧沸后改小火煮 90 分钟。

【功效】理气化瘀，温里止痛。

【用法】佐餐食。

【适应症】适用于经期腹痛。

乌豆蛋酒汤

【原料】乌豆(黑豆)60 克，鸡蛋 2 个，黄酒或米酒 100 毫升。

【做法】将乌豆与鸡蛋加水同煮即可。

【功效】具有调中、下气、止痛功能。

【适应症】适用于妇女气血虚弱型痛经，并有和血润肤功效。

【用法】佐餐食。

玄胡益母草煮鸡蛋

【原料】玄胡 20 克，益母草 50 克，鸡蛋 2 个。

【做法】将以上 3 味加水同煮，待鸡蛋熟后去壳，再放回锅中煮 20 分钟左右即可。

【功效】具有通经、止痛经、补血等功效。

【用法】饮汤，吃鸡蛋。

姜枣花椒汤

【原料】生姜 25 克，大枣 30 克，花椒 100 克。

【做法】将生姜去皮洗净切片，大枣洗净去核，与花椒一起装入瓦煲中。

加水 1 碗半，用文火煎剩大半碗，去渣留汤。

【功效】具有温中止痛功效。

【适应症】适用于寒性痛经。

【用法】每日一剂。

山楂葵子红糖汤

【原料】山楂、葵花子仁各 50 克，红糖 100 克。

【做法】以上用料一齐放入锅中，加水适量同煎或炖，去渣取汤。

【功效】具有补中益气，健脾益胃，和血悦色，止痛功效。

【适应症】适用于气血两虚型痛经症。

【用法】此汤宜在月经来潮前 3~5 日饮用。

益母草香附汤

【原料】益母草、香附各 100 克，鸡肉 250 克，葱白 5 根。

【做法】将葱白拍烂，与鸡肉、益母草、香附加水同煎。

【功效】适用于痛经。

【用法】饮汤，食鸡肉。

桂皮山楂红糖汤

【原料】桂皮 6 克，山楂肉 9 克，红糖 30 克。

【做法】于月经来潮前水煎。

【功效】理气祛邪。

【适应症】对气滞血瘀或寒湿凝滞之痛经有效。

【用法】温服。

红枣汤

【原料】上等红枣 50~100 克。

【做法】煎汤。

【功效】补气祛邪。

【适应症】适用于虚寒痛经。

【用法】连枣带汤温服。

鸡蛋红糖汤

【原料】鸡蛋两个，红糖适量。

【做法】红糖水冲鸡蛋煮食。

【功效】补气血。

【适应症】适宜于虚寒性痛经。

【用法】代水常饮。

四十二、闭经

中医将本病的病因归结为“虚、实”两类。凡已逾常人初潮年龄尚未行经，或月经逐渐稀少以至停经，并伴有他虚弱症象者，多属虚症。虚症的主要病因为先天禀赋不足、肾气未盛、精气未充、肝血虚少；或因多产、堕胎、房劳过度，以至精血匮乏、无血可下，而成闭经，或因寒凉生冷导致气血凝滞，使胞脉瘀阻，经水阻断；或肥胖之人，痰湿壅塞，阻滞胞脉，使经血无下行之道而成经闭之症。

金针木耳汤

【原料】金针菜 60 克，黑木耳 30 克，冰糖适量。

【做法】共炖熟烂后食用。

【功效】养血补虚，滋润活血。

【适应症】适用于血虚经闭。

【用法】每日一次，连服 10~20 天。

金针黑豆猪肉汤

【原料】黄花菜根 24 克，黑豆 24 克，瘦猪肉适量。

【做法】共煮烂熟，吃肉喝汤。

【功效】补血，益肾，滋阴。

【适应症】适用于消瘦虚弱之经闭

【用法】连用 5~7 天。

墨鱼桃仁汤

【原料】墨鱼一条，桃仁 6 克。

【做法】加水适量共煮食。

【功效】养血滋阴，益胃通气。

【适应症】适用于虚弱经闭。

【用法】佐餐食。

鳖鱼煮猪肉

【原料】鳖 1 只，瘦猪肉 500 克左右。

【做法】去壳取肉，与猪肉同煮熟食用。

【功效】补骨髓、滋肝阴、养筋活血。

【适应症】治疗身体亏虚、血虚血瘀所致经闭。

【用法】连服数只。

白鸽炖血竭

【原料】白鸽一只（去内脏和毛），将中药血竭 30 克焙干研粉。

【做法】将血竭装入白鸽腹内，用针线缝合，放入黄酒、清水各半斤，煮熟。

【功效】温补气血，通经活血。

【适应症】适用于妇女气血未充之经闭。

【用法】吃肉喝汤。

桃仁牛血汤

【原料】桃仁 10~12 克，鲜牛血(血已凝固)200 克，食

盐少许。

【做法】将牛血切块，与桃仁加清水适量煲汤，食时加食盐少许调味。

【功效】具有破瘀行血、理血通经、美肤益颜之功效。

【适应症】适用于闭经，血燥，便秘等症。

【用法】常饮。

黑豆羹

【原料】黑豆 3 克，益母草 15 克，砂仁 5 克。

【做法】先将黑豆研碎，益母草、砂仁洗净与黑豆共煎取汁。

【功效】具有活血化瘀，理气行滞，嫩肤美颜功效。

【适应症】适用于血虚气滞型闭经。

【用法】每日一次。

乌豆双红汤

【原料】乌豆(黑豆)50~100 克，红花 5 克，红糖 30~50 克。

【做法】将前 2 味置于炖盅内，加清水适量，隔水炖至乌豆熟透，去红花，放入红糖调匀。

【功效】具有滋补肝肾，活血行经，美容乌发功效。

【适应症】适用于血虚气滞型闭经。

【用法】随意饮。

当归鸡蛋汤

【原料】当归 9 克，鸡蛋 2 个。

【做法】将当归洗净，切成片状，与鸡蛋同入瓦煲中，加水 3 碗同煮，待蛋熟后去壳，用针在蛋周围刺 10 多个孔，放回煲中再煮 15~20 分钟即成。

【功效】具有益气补血，调经养容功效。

【适应症】适用于妇女血虚气滞型闭经症。

【用法】每日一次。

鸡血藤煲鸡蛋

【原料】鸡血藤 30 克，鸡蛋 2 个，白砂糖少许。

【做法】鸡血藤和鸡蛋加清水 2 碗同煮，鸡蛋熟后去壳再煮片刻，煮成 1 碗后加白糖少许即可。

【功效】活血补血，舒筋活络，美颜功效。

【适应症】适用于月经不调，闭经，贫血，面色苍白等症。

【用法】每日一次，趁热服下。

四十三、产前安胎

海参煲鸡

【原料】海参 1 条（约 100 克），母鸡 1 只（约 250 克），盐、味精各适量。

【做法】将海大浸泡洗净、切块，鸡宰后去内脏，切块，同放瓦煲内，加水适量，文火煲烂，入调味品后即可。

【功效】健脾补肾，益血固胎。

【用法】分次食用。

【适应症】适用于胎动不安。

章鱼煲花生

【原料】章鱼、花生各 100 克，大枣 7 枚。

【做法】将各食品洗净，放煲内加水适量，煲至烂熟，调味后食用。

【功效】健脾补肾，益血固胎。

【用法】1 日分 2 次食完，可常服。

【适应症】适用于脾肾两虚之胎动不安。

寄生党参猪骨汤

【原料】猪脊骨（或猪胫骨）1000 克，桑寄生、党参各 30 克，红枣 5 枚。

【做法】猪骨洗净，斩段。桑寄生、党参、红枣（去核）洗净，与猪骨一起放入锅内。

加清水适量，武火煮沸后，文火煲 3 小时，调味即可。

【功效】补气养血，保产育胎。

【用法】去药渣，饮汤。

【适应症】适用于气血不足引起的胎儿发育不良或胎动不安。

二莲鸡子黄汤

【原料】鸡蛋 2 个，百合、莲子肉各 30 克，莲须 12 克，红枣 4 枚。

【做法】莲子（去芯）、红枣（去核）、百合、莲须洗净。把全部原料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火

煲 1 小时，然后把鸡蛋打破，取蛋黄放入汤中，蛋黄刚熟即可。

【功效】养心除烦，安神固胎。

【用法】饮汤食蛋。

【适应症】适用于阴血不足、虚火内扰引起的胎动不安、心烦不眠者。

参芪砂仁瘦肉汤

【原料】猪瘦肉 500 克，党参 15 克，黄芪、淮山药各 30 克，砂仁 6 克。

【做法】猪瘦肉洗净，放入开水中略煮后，取出过冷水。党参、黄芪、淮山药洗净，与猪瘦肉一起放入锅内。

加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，然后加入砂仁，再煲 20 分钟，调味供用。

【功效】补益气血，和胃安胎。

【用法】去药渣，食肉饮汤。

【适应症】适用于气血亏虚引起的胎气不固、易于流产者，或胃气不和引起恶心欲呕者。

四十四、产后

中医认为，由于分娩时耗气失血，以致阴血骤虚，营卫不固，故产后最易受病，此期的调摄尤为重要。

猪心羹

【原料】猪心 1 只，枸杞叶 50 克，豉汁、盐各适量。

【做法】猪心洗净后切细片。枸杞叶洗净切碎。

将猪心、枸杞同入豉汁（约 500 毫升）中煮烂熟，加盐等调味品作羹。

【功效】清热祛风，安神养心。

【适应症】虚劳烦热，惊悸怔忡，妇人产后伤风等症。

【用法】空腹温食，喝羹，食猪心，1 次食完，连食数日。

猪蹄羹

【原料】母猪蹄 2 只，木通 30 克，生姜、茴香、盐各适量。

【做法】先将木通加水 5000 毫升，煮取 4000 毫升，去木通取汁待用。

猪蹄洗净切块，放入木通汁中，酌加生姜、茴香、盐等调料，文火煲汤，至汤成乳白色、肉烂成羹时即可。

【功效】通经，补虚，催乳。

【适应症】产后体虚乳汁不通或乳少症。

【用法】分 2 次温食，食肉喝汤。

猪蹄羹是流传于民间的通乳药膳。本羹即以木通汤煮猪蹄，取木通之通经下趋之性，而为通乳之用。

雪耳猪脚汤

【原料】猪脚一个，雪耳 50 克，青木瓜 1 个，红枣 5 个。

【做法】猪猪脚洗净，木瓜去皮、核，洗净，切角块；

雪耳用水浸开，洗净，摘小朵；红枣（去核）洗净。

将猪脊骨、木瓜、红枣放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，放入雪耳，再煲 1 小时，加盐调味即可。

【功效】此汤清燥润肺，健胃生津。

【适应症】用于燥热伤津、口渴咽干、干咳无痰者。

【用法】佐餐常食。

牛肉羹

【原料】牛肉、香油、五味调料各适量。

【做法】将牛肉洗净，切成小片，入水中煮烂熟，撇去浮沫，淋上香油，撒入五味调料即成。

【功效】补中催乳。

【用法】空腹温食，或佐餐食。

牛肉作羹治疗产后无乳是流传于民间的著名药膳。

牛肉有补脾胃，益气血，强筋骨的作用。主治虚损羸瘦、消渴、脾弱不运、痞积、水肿、腰膝酸软等症。

虾肉羹

【原料】鲜虾 500 克，陈酒 100 毫升。

【做法】将鲜虾去皮、须、足，取虾肉，盛入洁净的瓷器内捣烂成茸，用陈酒炖熟，虾肉与热酒调和即可。

【功效】补虚通乳。

【适应症】产后乳汁不通。

【用法】先食虾肉羹，继食猪蹄汤。服后乳汁不通者，可连用 2~3 次。

食用此方时，应配猪蹄汤（羹），效果更好。虾为甘温大热之品，有补肾壮阳、通乳、托毒之功，多作药膳用于治疗阳痿、产妇乳汁不下以及外科丹毒、痈疽、疔疮（外用）等病症。

鹿肉羹

【原料】鹿肉 120 克，五味调料适量。

【做法】将鹿肉洗净，切成细片，加清水 1000 毫升，酌入五味调料，与鹿肉共煮，等鹿肉烂熟成羹即可。

【功效】益气养血，通乳。

【适应症】虚劳羸弱，产后无乳等症。

【用法】食肉喝汤，空腹食。每日 1 次，连食 2~3 天（通乳）或连食 10 日为 1 个疗程（补虚）。

鹿肉其性温味甘，有补五脏，调血脉的作用，可治虚劳羸瘦、产后无乳。

莲藕猪脚章鱼汤

【原料】猪脚 2 只，章鱼 60 克，莲藕 500 克，红豆 30 克，红枣 5 枚。

【做法】猪脚刮毛去甲，洗净，斩件，放入开水锅内，武火煮 10 分钟，取出用清水漂洗干净。莲藕刮皮、去节，洗净、切块。章鱼浸洗干净。红枣（去核）、红豆洗净。

把全部原料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 3 小时，调味即可。

【功效】补血通乳。

【用法】喝汤，吃猪脚、莲藕、章鱼、红豆、红枣。

【适应症】适用于产后血虚乳汗不能或稀少者。

花生鱼头汤

【原料】大鱼头 1 个，花生米 100 克，枝竹 1 条，红枣 10 枚，生姜 2 片。

【做法】花生米洗净，清水浸半小时。枝竹洗净，浸软，切小段。红枣（去核）洗净。鱼头洗净，从中斩开，下油起锅略煎。把花生、红枣、生姜片放入锅内。

加清水适量，武火煮沸后，文火煲 1 小进，放入鱼头、枝竹再煲 1 小时，调味即可。

【功效】益气养血，清补脾胃。

【用法】食花生米、红枣，饮汤。

【适应症】适用于产后脾胃虚弱、气血不足引起的乳汁稀少者。

母鸡炖山药

【原料】母鸡 1 只，黄芪 30 克，党参 15 克，山药 15 克，红枣 15 克，黄酒 50 克。

【做法】将母鸡去毛皮及内脏，在腹腔内放入诸药，外面上黄酒，隔水蒸熟。

【功效】温补，通乳。

【适应症】对产后身体虚弱、消化不良、瘀血腹痛等症均有较大的作用。

【用法】在 1~2 天内将鸡肉食完。

母鸡有补虚益气养血的功效；黄芪、党参、山药补益脾胃，大枣补血，黄酒活血，

当归生姜羊肉汤

【原料】羊肉（去脂肪）250 克，生姜 20 克，当归 20 克，红糖适量。

【做法】羊肉原块放沸水锅内焯 3 分钟，去净血水。然后捞出，晾凉沥干，横切成 4 厘米左右大小的块。生姜洗净，连皮用，对切开，用刀背拍松。当归洗一下，用清水授 20 分钟。

将当归连同所浸之水倒在沙锅内，加放羊肉、生姜，并加足量的水、盖好，用旺火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖至羊肉熟烂，放红糖，再稍炖一下即成。

【功效】祛寒健胃，活血补血。

【适应症】对产后恶露不净、产后腹痛、产后贫血等均较有效。

【用法】食羊肉及汤。

羊肉为温性食物，能温补气血、开胃健力、通乳治带，对产后身体虚弱、形寒畏冷、腹中冷痛等均有较好的作用；生姜有散寒开胃的作用；当归为养肝补血的有效良药，妇女调经尤多用之。红糖既能调味，又能温中。诸物合用，配制方便，温补力强，适宜于家庭烹制补益。

煮黄鳝

【原料】鲜黄鳝 1 条。

【做法】开水烫死，剖肝去内脏及鳃血，放入少量的水，煮熟后放少许盐。

【功效】补脾，益气，理血。

【适应症】对产后虚弱、胃口不开、恶露淋漓不尽等，均有一定的效果。

【用法】佐餐食。

四十五、麻疹

祖国医学认为麻疹主要是受麻毒时邪所致，在疾病发展过程中，有顺症和逆症之分，顺症是指麻疹点依正常顺序透发，病情轻快而预后良好；逆症是指不按一般发病过程，在病中出现复杂而危重的症状，如治疗不当，会危及生命。

麻疹的一般疗法为：出疹期宜辛凉透表为主。出疹期宜清热解毒，佐以透发。收疹期宜养阴清热，兼调脾胃。

芫荽表疹汤

【原料】鲜芫荽（即香菜）10克，胡萝卜、荸荠、甘蔗各60克，冰糖适量。

【做法】上四物共煎汤，去渣，加少量冰糖

【功效】清热，解表，透疹，生津。

【适应症】适用于清除外感病毒及内感毒素。

【用法】代水常饮。

丝瓜汤

【原料】生丝瓜一条。

【做法】切丝或切片煮汤，加适量调料。

【功效】清热散毒。

【适应症】可催疹透发，又可预防麻疹。

【用法】作菜汤饮用。

羊肉芫荽汤

【原料】羊肉 50 克，芫荽（香菜）25 克。

【做法】先将羊肉放于锅中，加适量水，倒入几滴白酒，煮约一个小时，再将切细的芫荽放入，煮 3~5 分钟即可，放适量调料。

【功效】清热解毒。

【适应症】本法适用于体温不高，疹出不透者。

【用法】分二次饮汤。

四十六、小儿遗尿

凡年满三周岁具有正常排尿功能的中儿，在睡眠时不能自行控制而使小便自遗者，称为遗尿，谷称“尿床”。偶因疲劳兴奋，或临睡饮水过多而遗尿，不作病态论。若三岁以内的小儿，由于智力未健，排尿正常习惯尚未养成，引起小便自遗，亦不属病态。

中医认为本病多因肾气不足，下元虚冷，不能制约水道；或脾肺气虚，上虚不能制下，无权约束水道；可肝经郁热，疏泄太过，膀胱不藏而引起。

狗肉黑豆汤

【原料】狗肉 250~500 克，黑豆 20 克。

【做法】上物同煮汤服食。

【功效】补虚添气。

【适应症】小儿遗尿等症。

【用法】分 2 次 1 天内服完，隔天 1 剂，连服 5~6 剂。

羊腩炖白果

【原料】鲜羊腩（膀胱）1 个，白果 10 粒，菟丝子（用纱布起）。

【做法】炖汤吃。

【功效】补虚华瘀。

【适应症】小儿遗尿。

【用法】佐餐食。

羊肚汤

【原料】羊肚 1 个。

【做法】洗净加水煮汤，调味后空腹食用。

【功效】调气补虚。

【适应症】适用于小儿遗尿等症。

【用法】每天 1 次，连服 7~8 天。

四十七、外科手术前后

外科手术前后的饮食忌对手术的成功与否及疾病的康复

有着重要的意义。手术对人体造成创伤、失血、感染、麻醉等常常会发生代谢紊乱、水电解质愈合及疾病的恢复。因此，合理的饮食、适当的忌口和补充营养在外科手术中占有极其重要的地位。

手术后由于经历了创伤、失血的过程，导致气血两亏，故应大补元气，促进患者的康复。饮食上应以富于营养，宜于消化为原则。

归芪鸡汤

【原料】母鸡 1 只（去毛及内脏），当归 20 克，黄芪 100 克。

【做法】上三物同煮成鸡汤，加适量调料。

【功效】补气血。

【用法】佐餐饮汤。

党参茯苓八宝鸡汤

【原料】鸡肉 500 克，瘦肉、杂骨各 150 克，党参、茯苓、炒白术、炙甘草、熟地黄、白芍、当归、川芎各 15 克，葱、生姜、食盐少许。

【做法】将党参等用料用纱布袋装好扎紧口，先用清水浸洗。将瘦肉、鸡肉分别洗净，放滚水锅中略煮，冲洗干净；骨洗净敲碎；生姜洗净拍碎；葱洗净。

将用料同放入煲中，加水适量，用大火烧滚。

去浮沫，加入生姜、葱，用慢火煲 3 小时至鸡肉烂熟。

将汤中各物捞起，弃布袋、生姜、葱不用，鸡肉和瘦肉

稍凉，切成条，汤可加盐少许调味。

【功效】调补气血。

【适应症】用于气血两虚、面色萎黄，食欲不振，四肢乏力等。

【用法】佐餐食。

鳝鱼羹

【原料】鳝鱼 200 克（去骨及内脏）。

【做法】切成丝状，加适量水、生粉、调味品，煮成羹状服用。

【功效】补虚补血。

【用法】佐餐食。

鸽芪汤

【原料】鸽子一只（去毛及内脏），生黄芪 25 克。

【做法】上二物同煮成汤，加适量调味品饮用。

【功效】有生肌长肉的作用。

【用法】佐餐常食。

参枣冬菇瘦肉汤

【原料】瘦肉 500 克，党参、冬菇各 75 克，红枣 6 个，生姜 4 片。

【做法】瘦肉洗净；冬菇浸发，剪去蒂；党参、生姜、红枣（去核）洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，调味即可。

【功效】补气健脾。

【适应症】用于手术后体弱、脾胃气虚、食欲不振、形体虚羸、神疲乏力等。

【用法】脾胃寒滞或外感发热者不宜食用。

人参汤

【原料】人参 3~5 克，陈皮 10 克，砂糖 30 克。

【做法】将二味熬汤取汁，调入砂糖即成。

【用法】代茶频饮。

【功效】益气健脾化痰。适用于脾气虚弱之倦怠乏力等症。

山参鹌鹑汤

【原料】山药、党参各 20 克，鹌鹑 1 只，精盐适量。

【做法】将鹌鹑洗净，切块，放沙锅中加入山药、党参及适量精盐、清水，用文火炖煮 30 分钟即可。

【用法】食肉，饮汤。

【功效】健脾益胃、强壮身体。适宜于体质虚弱、脾胃不足的食欲不振、消化不良、四肢倦怠等症。

山药鱼片汤

【原料】鱼肉 250 克，山药 20 克，海带丝、豆腐、调料等适量。

【做法】(1)将鱼肉切片，山药研成粉末。(2)在锅中加水，放入海带丝和山药粉。

煮开后放入豆腐块和鱼片及适量盐，煮熟后加入葱花、

胡椒粉等即可。

【用法】佐餐食用。

【功效】健脾益胃、滋补强壮。适用于脾胃虚弱、消化不良、病后无力等症。

百合乌龟汤

【原料】百合瓣 30 克，大枣 10 余枚，净龟肉 50 克，调味品各适量。

【做法】将乌龟肉切块，大枣去核；3 味共放沙锅中加入调味品及清水适量，以文火炖煮至龟肉烂熟即可。

【用法】食肉，饮汤。

【功效】补肾养心，滋阴生血。适宜于心肾阴虚所致的心烦失眠、心悸怔忡等症。

鱿鱼补益汤

【原料】鱿鱼 2 尾，调料适量。

【做法】将鱿鱼洗净入锅，加适量水入生姜、胡椒等炖至鱼熟即可。

【用法】佐餐食用。

【功效】补元气、益脏腑。适用于脏腑不足、元气虚弱等症。

八鲜八补汤

【原料】人参 3 克，干贝，熟火腿各 20 克，冬笋 50 克，水发海参、猪肉、鸡肉各 100 克，海米 15 克，葱、姜、精盐、味精、料酒、猪油各适量。

【做法】将人参用温水湿锅切成薄片，用白酒浸泡 5~7 日（每日晃动 1~2 次），纱布滤取药液，取药液约 25 毫升，人参片留用。

干贝、海米用温水浸泡；火腿、冬笋切片；鸡肉、猪肉切成小块；海参切小丁，控去水分备用。

锅中放入猪油，投入葱、姜、料酒烹炒，加水适量，再加入精盐、干贝、海米、火腿，冬笋、猪肉、鸡肉，武火煮开后打净浮沫，用文火炖至肉烂，加入海参丁、人参药酒再煮 10 分钟左右，最后加入人参片焖片刻，味精调味。

【用法】佐餐食用。

【功效】大补元气，对身体虚弱者可增强体质。

牛肉返本汤

【原料】牛肉 250 克，山药、莲子、小茴香（布包）、大枣各 30 克。

【做法】将牛肉切块，与其他药物一同加水适量，小火炖至烂熟，酌加食盐调味。

【用法】饮汤吃肉（除茴香外，均食之）。

【功效】补脾益气。适用于脾胃虚弱、气血不足、虚损羸瘦、体倦乏力等症。

栗子猪展汤

【原料】猪展肉 500 克，栗子 200 克，淮山 100 克，陈皮 2 片。

【做法】栗子去壳，用滚水拖过，去衣；陈皮浸软，刮

白；淮山洗净、猪展肉洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 3 小时，调味即可。

【功效】补气健脾，厚肠止泻。

【适应症】用于脾胃气虚，体倦乏力，食欲不振等。

【用法】脾胃寒湿、外感发热者不宜食用。

四十八、放疗化疗后食疗

白果发菜汤

【原料】白果 20 枚，发菜 25 克，鸡丝、鸭丝、猪肉丝各 20 克，盐、味精各适量。

【做法】白果煮烂，去外壳内皮。将发菜与鸡丝、鸭丝、猪肉丝、白果、盐同煮汤，汤熟加味精即可。

【功效】滋阴补阳，软坚散结。

【用法】佐餐服食。

【适应症】适用于化疗后气阴两亏之患者。

鹅血山药汤

【原料】鹅血 100 克，山药 50 克，黄芪 30 克。

【做法】先将鹅血放入碗中，隔水蒸熟，切成小块。山药、黄芪洗净，入锅加水，煎煮半小时，去渣留汁，加入鹅血块，再煮 10 分钟即成。

【功效】益气补虚抗癌。

【用法】分 2 次饮服，当日服完。

【适应症】适用于放疗、化疗病人肺脾两虚，头昏、乏力、气短、白细胞下降。

胡萝卜马蹄竹蔗汤

【原料】胡萝卜、马蹄各 250 克，竹蔗 1 条。

【做法】将胡萝卜去皮，洗净，切厚片；马蹄去皮，洗净，切两半；竹蔗削皮，斩段，破开。

把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时即成。

【功效】滋润解热，生津止渴。

【用法】每次 100 毫升，每日 3 次。

【适应症】适用于各种癌肿放化疗期间热盛伤津者。

番茄豆腐鱼丸汤

【原料】鱼肉 120 克，番茄 150 克，豆腐 1 件，葱 1 根。

【做法】将番茄洗净，切块；豆腐洗净，切小块；葱去须，洗净，切葱花；鱼肉洗净，沥干水剁烂，调味，搅起胶做鱼丸。

把豆腐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，放番茄，再煮沸几分钟，放鱼丸、葱花，煮熟调味即可。

【功效】清润生津，开胃消食。

【用法】佐餐随量饮用，每日 1~2 次。

【适应症】适用于癌症放疗、化疗期间及治疗后胃津不足者。

阿胶芝麻核桃羹

【原料】阿胶、核桃肉各 150 克。黑芝麻 250 克，桂圆肉 50 克，冰糖 2000 克。

【做法】将阿胶烊化，加冰糖、芝麻、核桃肉、桂圆肉同放入蒸锅内，隔水蒸 2~3 小时，成膏状即可。

【功效】滋养肝肾，补血安神。

【用法】每次服食 30 克，每日早晚各 1 次。

【适应症】适用于化疗后肝肾不足之患者。

海参茯苓羹

【原料】枸杞、茯苓各 25 克，水发海参 250 克，食盐少许。

【做法】枸杞子、茯苓加水煎汁，去渣取汁炖煮海参至熟烂，加盐调味。

【功效】滋补脾肾，益气生血。

【用法】佐餐食用。

【适应症】适用于化疗后脾肾阳虚之患者。

四十九、牙周病

牙周病是由萌出不全的智齿、急性病毒或细菌感染，以及过食辛辣刺激等物引起的牙周病变。本病随病情进一步发展，炎症扩散，可引起颊部肿或扁桃体周围脓肿，甚至引起脓毒败血症。

本病祖国医学属“牙咬痛”、“合架风”；“牙痛”、“牙衄”

等病症范畴。智齿冠周炎，多由风热之邪袭少阳，或风热外乘，湿热蕴蒸；或阴亏络空，少阳胆少火循经上逆而成。急性多发性龈脓肿，多由阳明胃经火毒上蕴而成。牙龈出血是肠胃积热化火，阴虚火动，肾亏火炎而致。

绿豆薄荷汤

【原料】绿豆 15 克，薄荷 5 克。

【做法】绿豆小浸煮烂，后入薄荷同煮。

【功效】清热消炎。

【适应症】对智齿冠周炎有效。

【用法】喝汤，每天 1 次，连服 5 天。

发菜蚝豉汤

【原料】猪瘦肉 500 克，蚝豉 250 克，发菜 100 克，眉豆 200 克。

【做法】将发菜浸软，用生油数滴搓后洗净；蚝豉浸软；猪瘦肉、眉豆洗净。将眉豆放入煲内，加清水适量，大火煲滚后，放入蚝豉、猪瘦肉再煲滚改慢火煲 1 小时，放入发菜再煲 1 小时，调味即可。

【功效】健脾滋肾，清退虚热。

【适应症】此汤用于阴虚内热，牙痛，口舌生疮，咽干颊肿，脾虚胃弱，眼睑肿等。感冒发热者不宜食用。

【用法】喝汤，食肉。

五十、口臭

由牙龈病、口腔粘膜等疾病引起的口有臭气，称为口臭。它是由一种症状，也可见于鼻咽喉疾病中。出现此症应找出原发病灶，及时治疗，控制感染，不然难以治愈。

萝卜薄荷汤

【原料】萝卜 20 克，薄荷 10 克。

【做法】前一味水煎，待烂加后一味一滚即取下，去渣喝汤。

【适应症】对风湿侵袭型的口臭病人有效。

【用法】每天 1 次，连服 3 天。

薏仁山药汤

【原料】薏苡仁 30 克，山药 30 克。

【做法】二药水泡同煎。

【功效】清热养阴，利湿，排脓，消肿。

【适应症】对急性多发性牙龈脓肿有效。

【用法】每天 1 剂，连服 3~5 天。

龙胆山药汤

【原料】龙胆草 3 克，生梨二个(切片)，淮山药 30 克。

【做法】三味水浸，煎汤吃。

【适应症】对肝旺克土型的口臭有效。

【用法】每天 1 剂，连服 5 天。

白耳蜜

【原料】白木耳 30 克，蜂蜜 10 毫升。

【做法】白木耳煎汤，冲服蜂蜜。

【适应症】对肾虚火浮型口臭有效。

【用法】每天 1 剂，连服 7 天。

莲藕羹

【原料】莲芯 20 克，藕 30 克

【做法】二味水浸煮烂服食。

【适应症】对肝火上冲引起的口臭有效。

【用法】每天一剂，连服 5~7 天。

莲芯荷叶汤

【原料】莲芯 30 克，荷叶一张。

【做法】莲芯浸水煮，烂后加荷叶再煎，滚后待温服。

【功效】清热消炎。

【适应症】对急性多发性牙龈脓肿有效。

【用法】代水多饮。

五十一、美容养颜

中医学认为皮肤健美与脏腑功能活动密切相关。脏腑功能活动正常，气血津液充足，皮肤得以滋养则健美，否则将导致面色无华或萎黄，面容憔悴，皱纹早现等。若加之温蚀停聚，气血瘀滞，热毒侵淫，将会引起一些皮肤病而影响美容。

饮食保健原则是：

1. 禁烟酒。
2. 忌食辛辣刺激食物，如辣椒、葱蒜、胡椒、洋葱等。
3. 少吃或不吃油炸、烧烤、烟熏食物。
4. 不吃非菜、虾、猪头肉、公鸡、狗肉等发物。
5. 宜新鲜蔬菜、水果等清淡之品。

红颜汤

【原料】大白菜心 2 个（约半斤）红枣 8 个，牛奶半杯，鸡蛋 1 个。

【做法】将白菜心洗净切成约 5 厘米长段，用沸水氽过捞出备用。将红枣放入，放入清水两碗熬半小时。

当余一碗水时，将配料放入，待滚沸时再放进白菜心，再滚沸时打入鸡蛋，用筷子迅速将蛋搅散成蛋花即成。

【功效】补血养颜，润肤。

【用法】顿服。

乌发汤

【原料】熟地、怀山药、菟丝子、核桃仁各 3 克，丹皮、泽泻、天麻各 1.5 克，枣皮 2 克，当归、红花、侧柏叶各 1 克，制首乌、黑芝麻、黑豆各 5 克，羊肉、羊骨各 500 克，羊头 1 个，葱、生姜、白胡椒、味精、食盐各适量。

【做法】将羊骨、羊头打破。羊肉洗净，入沸水中氽去血水，同羊骨、羊头一起放入锅内（羊骨垫底）。将以上药物用纱布袋装好扎紧口，放入锅内，并放入葱、生姜和白胡椒，

加水适量。

将锅置炉上，先用武火烧开，撇去浮沫，捞出羊肉切片再放入锅中，用文火炖 1.5 小时，待羊肉炖至熟透，将药包捞出不用。

【功效】滋肝补肾，补血养气，乌须发。适用于肝肾不足、血虚风燥的脱发、头发早白等症。

【用法】服用时，可加入味精、食盐等调料。吃肉喝汤，每日 2 次。

羊脏羹

【原料】羊肝 1 具，羊肚 1 具，羊肾 1 具，羊心 1 具，羊肺 1 具，苳苳 50 克，草果 2 个，陈皮 10 克，猪油 50 克，胡椒 50 克，生姜 10 克，葱 10 克，豆豉 150 克，食盐，料酒，味精各适量。

【做法】将羊肝、羊心、羊肺、羊肾洗净，除去血水，切成 2 厘米见方的小块，放入羊肚内；将苳苳、草果、陈皮（去白）、胡椒、生姜、豆豉装白布袋扎紧，也装入羊肚内，用线将羊肚缝合。

将装有药物、羊杂的羊肚放入铝锅内，加水适量，放入猪油、食盐、料酒、味精。

将锅置武火上烧开，移文火上炖熬，直至烂。捞起羊肚，拆去缝线，取出药包，将羊肚等切成小块，再放入汤中烧开。

【功效】补五脏，益精气，美容颜。

【用法】食用时，可佐餐，也可单食。

银杞明目汤

【原料】银耳 15 克，枸杞 15 克，鸡肝 100 克，茉莉花 24 朵，水豆粉、料酒、姜汁、食盐各适量。

【做法】将鸡肝洗净，切成薄片，放入碗内，加水豆粉，料酒，姜汁，食盐拌匀待用。

银耳洗净，撕成小片，用清水浸泡待用；茉莉花择去花蒂，洗净，放入盘中；枸杞洗净待用。

将锅置火上，放入清汤，加入料酒，姜汁，食盐和味精，随即下入银耳，鸡肝，枸杞烧沸，撇去浮沫，待鸡肝刚熟，装入碗内，将茉莉花撒入碗内即成。

【功效】补且益肾，明目美颜。

【适用症】适用于阴虚所致的两眼昏花、面色憔悴等。

【用法】每日二次。佐餐食。

肤心肺膳

【原料】首乌、沙参、生苡仁各 15 克，玉竹 20 克，猪心肺 1 副，味精、食盐各适量。

【做法】将首乌、沙参、玉竹、生苡苡装入纱布袋子内，扎紧口，再将猪心、猪肺洗耳恭听净、切块。

以上共入沙锅内，加水适量，武火煮沸，去浮沫，改用文火炖煮至猪心肺熟，弃药袋，加少许味精、食盐即成。

【功效】养阴润燥，被虚润肤。

【用法】第次适量食之，常服。

【适应症】适用于阴血虚少面色无华者。

章鱼炖猪蹄

【原料】章鱼 200 克，猪蹄 2 只，料酒、精盐、胡椒粉、葱末、肉汤各适量。

【做法】先将章鱼洗净，用开水浸泡 10 分钟，脱去黑皮，切条；再将猪蹄毛去尽，洗净后放入沸水锅氽一段时间捞出，最后将章鱼、猪蹄、料酒、精盐、胡椒粉、葱末、肉汤混合。

烧沸后，文火炖至肉熟烂，盛出即成。

【功效】益气养血，滋润皮肤。

【用法】佐餐食用，每日 1 次。

【适应症】适用于气血虚少面部皮肤粗糙无光泽者。

玉米须炖蚌肉

【原料】蚌肉 150 克，玉米须 100 克，葱白、姜、盐、味精、黄酒各适量。

【做法】玉米须用水冲一下放入纱布袋中包好。蚌肉洗净切片或小块。葱切段姜切片备用。

沙锅中加水足量，下蚌肉、葱、姜、盐，先用大火烧沸，改用小火慢慢炖，炖 10 分钟后，放入玉米须。是肉炖熟即可。

【功效】利水通便，平肝清热，美颜华面。

【用法】每日早晚餐食用，饮汤食肉。

【适应症】适用于肝经郁热，面紫暗者。

美肤菜花鲜贝肉

【原料】鲜贝 2 个，绿菜花 1/2 个，绍酒 2 大勺，盐 4 克，鸡汤 30 克，胡椒少许，葱丝、胡萝卜丝各适量。

【做法】用刀切去鲜贝上面的白色坚硬部分，然后切成5毫米厚的薄片，两面粘上淀粉。绿菜花掰成小块，放在盐开水锅中煮3分钟。

植物油下锅烧至八成熟，下鲜贝略炸一下起锅。将绍酒、盐、胡椒粉、鸡汤下锅，用水淀粉色芡。再将鲜贝和绿菜花下锅，迅速翻炒几下，淋上鸡油。

将鲜贝盛于盘中央，上面撒上葱丝、胡萝卜丝，绿花菜围于鲜贝四周即成。

【功效】滋润皮肤，美容养颜。

【用法】佐餐食，每日1次。

【适应症】适用于皮肤粗糙无光泽者。

金针鸡丝汤

【原料】鸡肉150克，金针菜60克，冬菇3个，木耳30克，葱1根。

【做法】先将金针菜、木耳、冬菇用清水浸软，洗净，冬菇切成丝；鸡肉洗净，切丝，用调味料拌过；葱洗净，切葱花。

把金针菜、冬菇、木耳放入开水锅内，文火煲沸几分钟，再放入鸡肉丝煲至熟，放葱花，调味供用。

【功效】补血和血，健美养颜。

【用法】佐餐食用。

【适应症】适用于血虚面色欠荣润者。

西洋参鸡片汤

【原料】鸡片 300 克，西洋参 5 克，冬笋片 50 克，嫩黄瓜 250 克，水发木耳 10 朵，银粉丝 15 克，猪油 25 克，盐 5 克，酒 8 毫升，葱丝、姜丝、胡椒粉各少许，水 2000 毫升。

【做法】先将鸡片用开水煮一下，去其腥味。银粉丝用水泡软、洗净。冬笋、黄瓜洗净切成薄片。木耳、西洋参洗净，将西洋参切碎。

将锅置旺火上，加入猪油，烧热后放入葱丝、姜丝、鸡片，煸炒后加入水及西洋参，不加盖，直煮至水量约减半时再放入粉丝、酒、盐。

调味后再加入冬笋、黄瓜、木耳，继续煮至笋、耳熟软，起锅前加入胡椒粉搅匀，再稍煮片刻即成。

【功效】滋养五脏，被精添髓，养颜美容。

【用法】佐餐食，吃肉喝汤，每日 1 次。

【适应症】适用于精髓虚少面色无华者。

人参鸽蛋银耳汤

【原料】人参粉 3 克，鸽蛋 12 克，银耳 25 克，熟火腿 30 克，水发科菇 10 克，鸡汤 750 克，精盐 3 克，熟猪油 10 克。

【做法】将银耳去净脏污，用温水浸泡稍软，再换 70~80℃ 热水发胀。剪去蒂，用 60℃ 温水洗净，入碗内上笼蒸 10 分钟至松软取出。

笔去水，放入有热鸡汤的锅内烫一下捞起。选用直径 10 厘米的碟子 2 只，抹上熟猪油，每个碟子内打入鸽蛋一个。

将火腿、冬菇分别切成直径1厘米的取出稍凉后，用竹片沿着鸽蛋的边拨一圈，入汤碗内，倒入热水，漂去油腻，滗水待用。

炒锅置旺火上，舀入鸡汤，加盐水烧开，去净浮沫，倒入银耳烧开。

【功效】滋阴润肺，益肾被气，驻颜。

【用法】食用时盛在大汤碗内，将鸽蛋摆在汤面即成。

【适应症】适用于肾气虚面部欠润者。

冬瓜薏米瘦肉汤

【原料】猪瘦肉250克，冬瓜1500克，薏米60克，陈皮1片。

【做法】先将冬瓜（连皮留瓜）瓜洗净，切块；薏米、陈皮洗净；猪文火煲2小时，调味借用。

【功效】祛湿除斑，养血益颜。

【用法】食肉、冬瓜、薏米、陈皮，喝汤。

【适应症】适用于油性皮肤。

第四章 家庭保健汤羹烹制

桂花鲜栗羹

【原料】鲜板栗 250 克，糖桂花 1 克，白糖 200 克，藕粉 25 克。

【做法】先将板栗用刀顺直斩一刀，接近底壳不要斩断，放在开水锅内煮 5 分钟左右取出，切成如小手指大的丁。

将炒锅洗刷干净，放在武火上，放入清水 1000 毫升，倒入栗子肉丁、白糖烧开后，撇去浮沫，放入糖桂花，用藕粉加清水 50 毫升调稀勾芡，便成稠浓羹汤，倒入碗内即成。

【功效】益气厚胃，活血祛秽，补肾。

【适应症】常人均可食，尤宜于脾胃不足、饮食不佳者食用。

【用法】可单独食用，或佐餐食。

桂花鲜栗羹取桂花之清香，配鲜板栗之香甜，藕粉鲜糯，有较高的保健治病作用。

东坡羹

【原料】蔓菁（即芜菁，又称大头菜）、萝卜各适量。

【做法】将蔓菁、萝卜洗净，刮去表皮，切成小块，用清水煮至烂熟，略加五味调料，淋上香油即成。

【功效】健脾利湿，化痰开胃。

【适应症】常人均可食，宜于脾胃积滞、痰湿内阻、食少便秘等症。

【用法】作汤羹佐餐食，或空腹食。

大头菜肉质柔软致密，有一种特殊的辛香味，性温味辛苦而甘，功能温中下气，利湿解毒。

萝卜甘凉多汁，开胃清热化痰，与大头菜相配，温凉相宜，而化湿健脾的作用可以加强。

此羹相传为北宋文豪苏东坡所创制，故名“东坡羹”。

姜橘椒鱼羹

【原料】生姜 30 克，橘皮 10 克，胡椒 3 克，鲜鲫鱼 1 尾（250 克），食盐适量。

【做法】将鲜鲫鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净。将生姜洗净，切片，与橘皮、胡椒共装入纱布袋内，包扎好后，填入鱼腹中。

加水适量，用文火煨熟即成。

【功效】温胃散寒，补益气血。

【适应症】胃寒疼痛，虚弱无力，食欲不振，消化不良，蛔虫性腹痛等病症。

【用法】食用时除去鱼腹中的药袋，加食盐少许，可单食。

鲫鱼有通乳、补虚的作用，健脾利湿，可治疗脾胃虚弱，食少乏力，水肿、淋病等病症。生姜、椒、橘皮等属辛温香燥这品，与鱼类同用，可制其腥味，并可加强其温中散寒的

作用。

姜韭牛奶羹

【原料】韭菜 250 克，牛奶 250 毫升（或奶粉 2 汤匙，加水适量。

【做法】将韭菜、生姜切碎，捣烂，以洁净纱布绞取汁液，倾入锅内，再兑入牛奶，加热煮沸。

【功效】温胃健脾。

【适应症】胃寒型胃溃疡、慢性胃炎、胃脘痛、呕吐等。

【用法】早、晚趁热顿服。

牛奶宜于病后体虚、年老体弱及小儿食用。牛奶有补虚损，益脾胃，生津润肠的作用，善治虚弱劳损、反胃噎膈、消渴、便秘等病症。

具有增强和加速血液循环，刺激胃液分泌，兴奋肠管，促进消化等作用。中医认为，韭菜性温味辛甘，具有温中行气，健胃益肾的作用，还能活血化瘀，止血止泻，能治多种病症。

银耳鸽蛋羹

【配料】银耳 6 克，鸽蛋 12 个，核桃仁 15 克，荸荠粉 60 克，白糖 150 克。

【制法】银耳以常法处理，加清水 90 克，上笼蒸 1.5 小时，取水备用。

取大碗 1 个，放少许冷水，磕入鸽蛋，连水一起倒入温水锅中，煮成嫩鸽蛋，捞入冷水内。另取碗 1 个，放入荸荠

粉，加清水调成粉浆。

核桃仁用温开水浸泡 30 分钟，剥皮、沥干水分，用油炸酥，切成米粒状。

锅内加水 600 毫升，放入蒸银耳的汁，倒入荸荠粉浆，加白糖、核桃仁，搅匀熬成核桃羹，盛入汤盘内。

将银耳镶在核桃羹的周围，将 12 个鸽蛋用沸水氽一下（氽至刚熟），再镶在银耳的周围即成。

银耳鸽蛋羹造形美观，黄白相间，味道鲜美可口，营养丰富。

银耳中含有抗癌多糖 A、B、C，对肿瘤生长有抑制作用。

羹中鸽蛋含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分，营养丰富，味道也特鲜美。中医认为，它能补虚损，解毒，故多作汤类菜肴或药膳，是品味较高的禽收类佳品。

此外，羹中所配的核桃仁、荸荠粉也是人有较好补益作用的药食俱佳的食物，加入此羹中，可增强其营养价值，并有勾芡成羹的作用。

红枣樱桃西米羹

【配料】大西米 80 克，红枣（去核）50 克，冰糖 150 克，水 1000 毫升，鲜樱桃 50 克（或樱桃蜜饯 20 克）。

【制法】将淘洗干净的大西米加水煮软后去除乳浊液体。红枣洗净煮软入西米中，补足水量，加入冰糖和樱桃，再煮沸片刻即可。饮用前冷冻。

本羹特点为：色红似玛瑙，西米大若珍珠，形美质嫩，清甜爽口。

西米，又称西国米、莎木面、莎面、沙孤米，为棕榈科植物西谷椰子的木髓部提出的淀粉。中医认为，它味甘性温，有温中健脾的功效，可治疗脾胃虚弱、消化不良等症。

本羹以西米本大红枣，健脾益气，养血活血，常作心脑血管病患者的辅助药膳。