



辨症食疗法

易道健康

食疗方法

选择具有不同功能的食物，或通过食物与中药配伍，经过烹调加工，可以制成体现中医汗、下、温、清、和、补、消等不同治疗法则的饮食。主要食疗法则有汗法、化痰止咳法、清热法、理气法、补气健脾法、补血滋阴法、补肾益精法和益阴生津法。

一、汗法

汗法是辛温解表法和辛凉解表法的总称。它具有宣发肺气、调畅营卫、开泄腠理的作用。

辛温解表法具有散寒解表、宣肺止咳等作用。如选用生姜、葱白、胡荽（香菜）、胡椒和紫苏、杏仁制成姜糖饮、生姜葱白饮、胡椒面、胡荽拌香干等，用于外感风寒、发热恶寒、无汗等症。

辛凉解表法具有清肺解表、止咳等作用。如选用薄荷、葛根、豆豉、菊花和桑叶、芦根、连翘制成桑叶菊花芦根饮、连翘芦根薄荷汤等，用于外感风热、发热有汗、头痛口渴、咽痛等症。

二、化痰止咳法

化痰止咳法是宣肺化痰法与止咳平喘法的总称。

宣肺化痰法具有宣肺温化寒痰或清化热痰的作用。如选用姜汁、莱菔子和苏子、白芥子等制成**生姜三子养亲汤**，用于外感风寒、咳嗽、痰液清稀等症；选用竹沥等制成**鲜竹沥饮**等，用于肺热咳嗽、痰液浓稠等症。

止咳平喘法是宣肺化痰平喘与益气润肺平喘的总称。

宣肺化痰平喘法具有宣肺化痰、止咳平喘的作用。如选用梨、枇杷、莱菔子和杏仁、川贝制成**川贝杏仁梨饮、莱菔子杏仁枇杷饮**等，用于肺气不宣、咳嗽气喘等症。

益气润肺平喘法具有健脾补肾、益气润肺、平喘降逆的作用。如选用核桃、花生、鸡蛋和白果、杏仁制成**四仁鸡子粥**，用于老年体虚、喘息等症。

三、清热法

清热法是清热泻火法与清热解毒法的总称。

清热泻火法具有清热、泻火、除烦、生津、止渴的作用。

如选用芦根、西瓜皮、莲心、荷叶、丝瓜和竹叶、山栀子制成**竹叶芦根栀子汤、莲心西瓜皮荷叶粥**等，用于内热盛、烦躁、口渴、口腔溃疡等症。

清热解毒法具有清邪热、解热毒的作用。如选用鱼腥草、橄榄、野菊花、马齿苋、绿豆、绿豆衣、柿霜、西瓜霜和金银花制成**金银花绿豆汤、橄榄菊花饮**等，用于咽喉肿痛、双蛾肿大等症。

四、理气法

理气法是疏肝理气法与健胃行气和中法的总称。

疏肝理气法具有疏肝解郁、理气宽中的作用。如选用佛手、橘皮、玫瑰花、玳玳花、茴香和荔枝核、橘核、香附制成**橘核茴香汤、香附橘皮茶、佛手橘皮茶**等，用于疝气痛、胸胁胀痛、腹痛等症。

健胃行气和中法具有理气健脾、燥湿化痰的作用。如选用橘皮、茯苓、佛手、香椽皮、刀豆、柿蒂、冬瓜子和制半夏制成**二陈汤、丁香柿蒂汤**等，用于湿痰咳嗽、胸膈痞闷、恶心呕吐、暖气吞酸、呃逆不止等症。

五、补气健脾法

补气健脾法是补气法与健脾法的总称。

补气法具有补肺气、益脾气、增强脏腑功能、强壮体质等作用，适用于气虚体质和气虚证患者。如补益肺气法选用大枣、饴糖、蜂蜜、鸡肉和人参、党参、黄芪，制成**补虚正气粥、芪参糖**等，用于肺虚气弱、喘息短气、语声低怯、易感冒等症。

补益脾气法选用糯米、大枣、猪肚、鸡肉、鹌鹑、山药和党参、白术等，制成**大枣粥、山药羹**等，用于脾虚、精神困顿、四肢无力、食少便溏等症。

健脾法具有健脾除湿、益气升陷等作用，适用于脾虚体质或表现为脾虚证的患者。如健脾除湿法选用莲子、芡实、薏苡仁、赤小豆、扁豆、鲫鱼、鳝鱼和茯苓、白术等，制成**莲子猪肚、赤小豆鲤鱼汤**等，用于脾虚水湿不运、面浮身重、四肢肿满、肠鸣泄泻等症。
益气升陷法选用鸡肉、羊肉、鸽肉、鲫鱼、大枣、糯米和人参、黄芪、升麻等，制成**归芪鸡、人参粥**等，用于气短声怯、大便滑泄、脱肛、子宫下垂、胃下垂、崩漏带下等属中气下陷者。

益气摄血法选用花生、大枣、龙眼肉、鳝鱼、墨鱼和黄芪、三七等，制成**花生红枣汤、归芪鸡**等，用于气不摄血的吐血、便血、齿衄、崩漏等症。

六、补血滋阴法

补血滋阴法是补血法与滋阴法的总称。

补血法具有增强生血机能、补充血液不足和补心养肝、濡养身体等作用，适用于营血生化不足，久病血虚及各种失血后之血虚证。如益气生血法选用胡萝卜、花生、菠菜、大枣、黄鳝、龙眼肉、鸡肉、猪肝、羊肉和黄芪、人参、当归等，制成**归参鳝鱼羹、济生当归羊肉汤**等，用于气血两虚、面色白、晕眩心悸等症。

补血养心法选用龙眼肉、荔枝、大枣、葡萄、猪心、鸡肉和人参、当归、酸枣仁、茯苓等，制成**蜜饯姜枣龙眼、归参炖猪心**等，用于心血不足、心悸怔忡、健忘失眠等症。

补血养肝法选用胡萝卜、菠菜、猪肝、鸡肝和枸杞、桑椹、何首乌、当归等，制成**猪肝炒枸杞苗、桑椹膏、枸杞当归葡萄酒**等，用于肝血亏虚、视物昏花、眩晕胁痛、惊惕肉、手足麻木等症。

滋阴法具有滋补阴液、濡养筋骨、涵敛阳气等作用，适用于阴虚体质或热病久病后阴液不足的患者。如滋阴息风法选用桑椹、黑豆、鳖肉、龟肉、牡蛎肉、鸡子黄和龟甲、鳖甲、白芍等，制成**小定风珠羹、龟甲胶、鳖甲胶、阿胶鸡子黄汤**等，用于肝阴不足、虚风内动所致的手足抽动、筋脉拘急、头目眩晕等症。

滋阴清热法选用梨、藕、荸荠、甘蔗、龟肉、鳖肉、牛乳、鸡子黄和生地黄、龟甲、枸杞子、桑椹等，制成**荸荠甘蔗汤、梨汁饮、藕汁饮、生地鸡、清炖乌龟、百合枸杞鸡蛋汤**等，用于阴虚火盛、五心烦热、骨蒸潮热、盗汗颧红等症。

七、补肾益精法

补肾益精法具有补肾气、充元阳、填精髓、强筋骨等作用，适用于肾气不足、精髓亏虚所致的发育迟缓、早衰或遗精不育等症。如补肾滋阴法选用芝麻、黑豆、枸杞子、桑椹、牛乳、猪肾等，制成**枸杞炒腰花、双耳汤、芝麻桑椹膏**等，用于肾虚亏损、眩晕耳鸣、腰膝酸软、潮热盗汗、消渴遗精等症。

温补肾气法选用胡桃仁、栗子、韭菜、狗肉、麻雀肉和肉苁蓉、淫羊藿等，制成**核桃仁炒韭菜、狗肉煲**等，用于腰膝酸软、畏寒肢冷、夜尿清长、阳痿遗精等症。

填精补髓法选用芝麻、黑豆、龟肉、海参、淡菜、鳖肉、猪肾、紫河车、猪脊髓、羊脊髓和肉苁蓉、鹿茸、枸杞子等，制成**羊蜜膏、圣济猪肾羹**等，用于肾精亏虚、腰脊酸痛、须发早白、虚羸少气、发育迟缓等症。

八、益阴生津法

益阴生津法是益胃生津法与润燥生津法的总称。

益胃生津法具有益胃阴、生津液的作用，适用于津液不足、口干唇燥、便秘等症。如选用梨、甘蔗、荸荠、藕、牛乳、芝麻、蜂蜜和麦冬、石斛等，制成**五汁饮、益胃汤**等，用于胃阴不足、口燥咽干、大便燥结等症。

润燥生津法具有润肺燥、生津液的作用，适用于肺燥津伤、咳嗽咽干等症。如选用梨、百合、藕、荸荠、柿、枇杷、蜂蜜、冰糖、猪肺、牛乳和沙参、麦冬等，制成**蜜饯雪梨、银耳百合羹**等，用于肺燥阴伤、鼻干、咽喉干痛、干咳无痰或痰中带血，以及肌肤干燥等症。



感谢观看

THANK YOU

易道健康