

食物疗法

总主编 / 陈可冀
编著 / 许树强 白兰香

自然疗法丛书

食物疗法

总主编/陈可冀

编 著/许树强 白兰香

总主编简历

陈可冀，中国科学院院士。1930年生。福建省福州市人。1954年毕业于福建医学院医疗系。我国第一代西医学习中医的中西医结合医学家。现任中国中医研究院西苑医院及老年医学研究所教授，国家中医药管理局心血管病重点研究室主任，国务院学位委员会中西医结合评议组长，卫生部新药审评委员，国家科委生命科学技术发展中心委员，并任全国政协委员，中国科协常委，中国中西医结合学会会长，中华医学会老年医学会副会长；《中华心血管病杂志》副总编。应聘并任世界卫生组织（WHO）传统医学顾问，Int. J. of Phytotherapy Research (U.K.) 顾问；曾应聘担任洛杉矶加州大学和台湾阳明医学院客座教授，中国药科大学、北京中医药大学、天津中医学院及福建中医学院客座教授或名誉教授，北京医科大学中西医结合临床医疗中心顾问，中国医学科学院学术委员会委员等职。



陈可冀长期从事心脑血管病、老年病治疗研究，对活血化瘀理论及清宫医药档案研究有成。在研究活血化瘀复方冠心2号及血府逐瘀汤防治冠心病方面，分别就其对血小板功能和抑制血管平滑肌细胞增生及相关基因表达的影响方面和同事们一起进行了系统的研究，为前者用于心绞痛治疗，后者用于冠脉

腔内成形术后再狭窄的预防，提供了科学依据。研究发展了川芎嗪在缺血性脑血管病中的应用。研究了芳香温通复方宽胸气雾剂、温补中药附子一号（去甲乌药碱）及活血药中的玄胡碱及赤芍甙在心血管病中的应用。倡议并系统整理研究清代宫廷原始医药档案三万余件，填补了中医药学术继承领域中的一段空白。出版中文专著《心脑血管疾病研究》及《清宫医案研究》等四种，英文专著（Clinical Case Studies）一种。发表学术论文近百篇。创办《中国中西医结合杂志》（中、英、日文版），该杂志论著为《Index Medicus》系统收录，促进了国外对中医药学术的交流 and 理解。曾获国家及卫生部科技进步奖 9 项，1989 年获世界文化理事会的爱因斯坦世界科学奖。

总 序

自然疗法，是指与化学药物治疗法相对而言的、以激发人体强身抗病能力为主导的各种防病、治病及康复保健的手段和方法。

自然疗法的基本原则似可归纳为“道法自然”和“取法自然”，也就是顺乎自然、效法自然和达于自然。自然疗法具有与现代西方医学治疗方法截然不同的两大特点，一是完全摒弃化学合成药物，充分利用自然环境的各种因素、物质和信息防病治病，如森林、阳光、泥沙、空气、水及汤泉，以及草木花果、酒茶饮品的内服、外用（如药敷、熨敷、熏浴）和磁、蜡、热能等等，都是利用自然环境和资源为主的疗法；二是效法大自然的规律，以调理恢复人的自然之性、激发人体抗御疾病的能力为主要应用目的，如针灸、推拿、健身术、气功和心理、音乐与娱乐等等。这些方法与以对抗治疗为主要模式的现代西方医学不同，它重在激发人体自身自然抗病能力，调畅机体的失衡状态，从而达到修复组织及功能损伤，祛除病患侵袭的目的。

自然疗法的起源可以追溯到远古时代。在千百年生存、生

活、生产及医疗、保健实践中，我们的祖先早已总结出“法于自然”的养生原则，并创造出许多行之有效的医疗保健方法，其中包括怡情养性、练形摄生、食养食疗、针灸、推拿以及天然动植物药品内服、外用等，这些传统的方法和手段，为中华民族的繁衍和昌盛作出了重要贡献，同时也成为世界自然疗法中的主要内涵。在自然疗法中，还有印度的草药、瑜伽术，美国的筋骨按摩术，日本的足反射疗法，以及近年颇受注意的森林疗法、泥沙疗法、心理疗法、香味疗法、催眠疗法、色彩疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、磁疗、蜡疗等。这些疗法与传统的疗法相映成趣，引起愈来愈多人们的关注。

我们生活在一个现代科学技术高度发达的时代，现代医学的突飞猛进，曾从根本上改变了医学发展的进程。抗生素、疫苗等的广泛使用，使各种传染病和感染性疾病得到了有效的控制就是有力的例证；特别是1978年，世界卫生组织宣布人类彻底消灭了天花这一烈性传染病，现代医学和药物学的发展已达到了一个新的高峰。但是，伴随着新的化学药品层出不穷，其副反应的危害亦随之大幅度增加，引起了人们强烈的反响，大家都认为应探讨对策。有资料表明，全世界每年因用药不当所造成的病患约占有所有发病数的14%以上，同时，化学合成药品远远不足以应付日益增多的现代社会病，如心血管病、肿瘤，以及与免疫、遗传、代谢、社会环境及与心理因素相关的各类病症。人们开始意识到，“对生命的体验与理解，是身体、理智、精神和灵魂的联合，积极的健康，是身体、精神、社会、道德和心灵繁荣的融合”；人们开始渴求摆脱对化学合成药物的依赖，“回归自然”已是当代文明社会

人类返朴归真的强烈追求。

当前，自然疗法正风靡全世界。美国国立卫生研究院(NIH)近年成立了替代医学办公室(OAH)，“替代医学”(alternative medicine)，也可译作“选择医学”或“他类医学”，其内容相当部分是指上述一类自然疗法，这些均得到国际上极大的重视，我已两次被邀请参加该办公室组织召开的学术研讨会，很有感触。近年来，我国在南京、北京、成都等地也分别召开了自然疗法、非药物治疗法讨论会，出版了各类有关书刊、杂志。由于自然疗法取材方便，操作简单，效果显著，且无痛苦，不少方法在人们的衣食住行、生活娱乐中即可实施，因而受到病患者及家属的普遍欢迎。一些国家和地区探索建立了“自然疗法医学院”和“自然疗法医学会”，创办了《人种药理学杂志》、《整体观杂志》、《补充医学与替代医学杂志》及《自然疗法杂志》等，可见自然疗法已受到愈来愈多人们的重视。尽管许多自然疗法的作用机制还有待于应用现代科学技术方法进一步予以揭示，但其光辉的前景是可以预见的。

为了顺应我们这一时代医学模式的转变和发展，为了顺应广大人民群众的需要和追求，湖南科学技术出版社倡议并组织全国的专家、学者编写了这套《自然疗法丛书》，丛书本着“取自大自然、用于全人类”的宗旨，遵循“寓健康于日常生活”的自然规律而分册出版，力求简洁明了，通俗实用。每一分册独立介绍一种疗法，在所刊载的疗法中，有的比较简单，有的则较复杂，对于较难掌握的内容一般均配有图片，所介绍知识大多可以在家庭环境中使用，成为自我保健的手

段,必要时亦可在医生指导下实施。我深信本丛书的出版,将会给懂得增加自我保健意识的人们增加信心、措施和乐趣。是为序。

陈可冀

1996年元月于北京

前 言

中国是一个重视饮食文化的国度，尤其注重饮食的养生保健作用。随着社会发展和人们生活水平的逐渐提高，健康长寿已成为人们最关注的问题之一。当今世界医学、营养学的发展趋势是“重返大自然”，而来源于大自然的、无毒的、具有营养价值和医疗作用的食物，越来越引起营养学家和普通百姓的重视。人们都期望通过科学的饮食，防病治病，达到延年益寿的目的。

我们编写《食物疗法》一书，正是为了向广大读者提供一本通俗易懂、方便实用的介绍食物营养学常识的读物。在这本书中既有食物营养的基本知识，又有各种食物的食疗功效及防病治病的方法。还列举了 100 多种切实可行、行之有效的药膳。如果读者能从中有所启发，学会了科学合理的安排饮食，从而获得健康的体魄，这将是我们的莫大荣幸。

本书在编写过程中，引用了有关文献中的一些有价值的资料，限于篇幅，不能一一注明，在此一并表示感谢。

编著者

1996 年于北京中日友好医院

目 录

1 食物的营养学基本知识

1.1 食物中的营养成分.....	2
1.1.1 蛋白质	2
1.1.2 脂类	4
1.1.3 碳水化合物	6
1.1.4 维生素	7
1.1.5 无机盐.....	14
1.1.6 水.....	19
1.2 合理的饮食结构	20
1.2.1 饮食与保健.....	20
1.2.2 合理的膳食内容.....	23
1.2.3 合理的饮食配制.....	25
1.2.4 良好的饮食卫生习惯.....	26
1.2.5 饮食宜忌.....	28
1.2.6 特殊生理条件下的营养与膳食.....	30

2 食疗功效的具体应用

2.1 谷物篇

玉米 (42)	粳米 (43)	糯米 (44)
小米 (45)	小麦 (47)	荞麦 (48)
高粱 (49)	黄豆 (50)	黑豆 (53)
赤小豆 (54)	绿豆 (55)	花生 (57)
芝麻 (58)	蚕豆 (61)	甘薯 (63)

2.2 蔬菜篇

白菜 (65)	菠菜 (66)	韭菜 (67)
芹菜 (69)	荠菜 (71)	苋菜 (72)
油菜 (73)	香菜 (74)	葱 (75)
大蒜 (77)	生姜 (79)	辣椒 (82)
萝卜 (83)	胡萝卜 (85)	西红柿 (86)
茄子 (87)	冬瓜 (89)	黄瓜 (91)
莲藕 (92)	南瓜 (94)	丝瓜 (95)
苦瓜 (97)	马铃薯 (98)	扁豆 (100)
马齿苋 (101)	山药 (102)	紫菜 (104)
海带 (105)	黄花菜 (106)	洋葱 (108)
芦笋 (109)	百合 (110)	茼蒿 (111)
芋头 (112)	蕹菜 (114)	
结球甘蓝 (115)	竹笋 (116)	

2.3 肉禽篇

猪 (117)	羊 (123)	牛 (127)
鸡 (130)	鸭 (135)	狗 (137)

兔 (139) 鹌鹑 (140) 鹅 (142)
鸽 (143) 麻雀 (144)

2.4 海鲜篇

鲫鱼 (145) 鲤鱼 (148) 青鱼 (150)
黄鱼 (151) 鲈鱼 (153) 黑鱼 (153)
鳗鲡鱼 (154) 黄鳝 (155) 乌贼鱼 (156)
鳖 (158) 龟 (159) 泥鳅 (161)
虾 (162) 蟹 (163) 海蜇 (164)
青蛙 (166)

2.5 珍味篇

蛤士蟆 (167) 黑木耳 (167) 燕窝 (169)
冬虫夏草 (170) 海参 (171) 熊掌 (172)
猴头 (173) 竹荪 (173) 银耳 (174)
香菇 (175) 蘑菇 (176)

2.6 调味篇

醋 (177) 酱 (179) 食盐 (180)
糖 (182) 蜂蜜 (184) 茶叶 (186)
花椒 (189) 茴香 (190) 胡椒 (191)

2.7 药膳篇

2.7.1 菜肴类

白果鸡丁 (192) 丁香鸭 (192)
砂仁肚条 (193) 翠皮香蕉 (194)
玉竹猪心 (194) 菊花肉丝 (195)
鱼腥草拌莴笋 (195) 首乌肝片 (196)
茴香腰子 (196) 独蒜炖鸭 (197)

- | | |
|---------------|--------------|
| 川贝酿梨 (197) | 黄精炖猪瘦肉 (198) |
| 萝卜煲鲍鱼 (198) | 党参鹌鹑 (198) |
| 板栗烧鸡 (199) | 杏仁蒸肉 (200) |
| 天麻烧牛尾 (200) | 杜仲腰花 (201) |
| 爆人参鸡片 (202) | 夜明砂蒸猪肝 (202) |
| 海蛤杏仁平喘鸭 (203) | |
| 2.7.2 粥饭类 | |
| 葱豉粥 (203) | 四仁粥 (204) |
| 猪肺粥 (204) | 百合粥 (204) |
| 山药粥 (205) | 藿香粥 (205) |
| 土豆粥 (205) | 麻仁苏子粥 (206) |
| 核桃粥 (206) | 大蒜粥 (207) |
| 仙人粥 (207) | 皮蛋粥 (207) |
| 海带粥 (208) | 薤白粥 (208) |
| 蒲公英粥 (208) | 黄芪粥 (209) |
| 莲藕粥 (209) | 竹叶菜粥 (209) |
| 葛根粉粥 (210) | 玫瑰粥 (210) |
| 芝麻粥 (211) | 桂圆莲子粥 (211) |
| 阿胶粥 (211) | 人参粥 (212) |
| 鸡肝粥 (212) | 枸杞子粥 (213) |
| 荷叶粥 (213) | 安胎鲤鱼粥 (213) |
| 胡萝卜粥 (214) | 菠菜粥 (214) |
| 益脾饼 (214) | 茯苓包子 (215) |
| 山药面 (215) | 红枣益脾糕 (216) |
| 开元寿面 (216) | 参枣米饭 (217) |

- 豆蔻馒头 (217) 箬竹叶包绿豆粽 (218)
- 砂仁藕粉 (218) 麻仁栗子糕 (218)
- 2.7.3 汤饮类
- 姜苏饮 (219) 双花饮 (219)
- 桑叶薄荷饮 (220) 香薷饮 (220)
- 清咽饮 (220) 糖蜜红茶饮 (221)
- 姜茶饮 (221) 玉米须饮 (221)
- 丝瓜饮 (222) 羊乳饮 (222)
- 黄花菜马齿苋饮 (222) 二鲜饮 (223)
- 宁嗽定喘饮 (223) 清络饮 (223)
- 白菜绿豆饮 (224) 羊肺汤 (224)
- 蜂蜜香油汤 (225) 葫芦双皮汤 (225)
- 骨头酥汤 (225) 五神汤 (226)
- 山楂决明荷叶汤 (226) 百合淮山猪胰汤 (227)
- 土茯苓猪骨汤 (227) 鳖龟牡蛎汤 (227)
- 乌鸡汤 (228) 黄芪甲鱼汤 (228)
- 当归生姜羊肉汤 (228) 甘麦大枣汤 (229)
- 雪红汤 (229) 姜汁杏仁猪肺汤 (230)
- 壮阳狗肉汤 (230) 豆腐红糖汤 (231)
- 杏霜汤 (231)
- 2.7.4 膏羹类
- 羊肉羹 (231) 鲫鱼羹 (232)
- 清脑羹 (232) 猪肤红枣羹 (233)
- 麦芽山楂蛋羹 (233) 龙眼莲子羹 (234)
- 磺酒蛋黄羹 (234) 葛粉羹 (234)

- | | |
|--------------|-------------|
| 柿饼木耳羹 (235) | 马齿蛋羹 (235) |
| 白果梨柿膏 (235) | 天门冬膏 (236) |
| 乌发膏 (236) | 核桃膏 (237) |
| 釜底抽薪蜜膏 (237) | 羊蜜膏 (237) |
| 五味子膏 (238) | 金樱子膏 (238) |
| 2.7.5 茶酒类 | |
| 丹参酒 (239) | 龟蛇酒 (239) |
| 佛手酒 (239) | 首乌酒 (240) |
| 延寿酒 (240) | 枸杞子酒 (241) |
| 人参枸杞酒 (241) | 雪莲花酒 (241) |
| 红花酒 (242) | 灵芝甜酒 (242) |
| 三蛇酒 (243) | 鹿茸酒 (243) |
| 海马酒 (243) | 桑椹酒 (244) |
| 降压茶 (244) | 菊花山楂茶 (244) |
| 泽兰茶 (245) | 莲子心茶 (245) |
| 花生叶茶 (245) | 夏金茶 (245) |
| 杭菊糖茶 (246) | 苦瓜茶 (246) |
| 橘皮玳玳花茶 (246) | 罗布麻茶 (247) |
| 柿叶山楂茶 (247) | 玫瑰花茶 (247) |
| 麻黄根茶 (248) | 丁香柿蒂茶 (248) |
| 天麻钩藤茶 (248) | |

常见病症治疗药膳索引

1 食物的营养学基本知识

现代营养科学向人们揭示：人们进食的真正目的并不是为了单纯地填饱肚子，而是为了从外界摄取人体正常生理活动所需要的营养素。人体在正常的生长发育和生存活动中，大致需要 50 多种营养物质，可归纳为蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和无机盐等 5 大类营养素。每一种食物都含有人体所需要的营养素，但其数量和种类有很大差别，因而必须根据人体需要进行膳食的营养物质平衡。而且食物在烹饪加工过程中，因方法不同，其营养素的含量也会发生很大变化。现代医学证明，饮食营养是影响人体健康长寿的重要因素之一。因此，对每一个人来说，要想保持健康，延年益寿，必须懂得营养学知识，进行科学饮食，主动地、自觉地控制和调节进食的质量和数量，以满足身体对各种营养物质的需求。

1.1 食物中的营养成分

一种食物的营养价值大小取决于它所含营养成分（即营养素）的多少。这些营养素主要包含蛋白质、糖、脂类、维生素、无机盐和水等 6 大类物质。每一个人每天都要从摄取的食物中获得各种必需的营养素，以保证身体健康的需要。所摄取的营养素不仅要种类齐全，而且数量也要充足，相互之间的比例又要适当，否则，将会对人体健康产生不良影响。

食物中的各种营养素都有一定的生理功能，下面分类介绍一下各种营养素。

1.1.1 蛋白质

蛋白质是构成人体的重要原料，正常成人体中蛋白质约占 17.5%。蛋白质的基本构成单位是氨基酸，已发现的有 20 余种，其中有 8 种是人体本身不能合成或合成速度不快，不能满足机体需要，只能由食物蛋白质提供的，这 8 种氨基酸被称做“必需氨基酸”。其余氨基酸可以在人体内自己合成，称为“非必需氨基酸”。分类见下表：

必需氨基酸	异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、色氨酸、蛋氨酸、苏氨酸、缬氨酸、苯丙氨酸
非必需氨基酸	甘氨酸、脯氨酸、丙氨酸、羟脯氨酸 谷氨酸、天门冬氨酸、精氨酸、酪氨酸 胱氨酸、组氨酸、丝氨酸、半胱氨酸

蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命。蛋白质的主要生理功能表现在以下几方面：

1 .蛋白质是人的重要构成物质，为机体提供生长发育和组织修复的材料。如软骨、韧带、肌腱、皮肤等结缔组织都以蛋白质作为主要成分。机体在生长发育期间需要增加许多新的细胞，这要靠蛋白质来组成新的细胞及新的组织。同时，身体各部分的旧细胞及组织，在不断地消耗和破坏，需要蛋白质随时修补。伤口的愈合与修复也需要蛋白质的参与。

2 .蛋白质参与体内重要生物活性物质的形成。人体内的各种化学反应几乎都是在生物活性物质——酶的参与下进行的。所有的酶都是蛋白质。还有一部分激素，如生长激素、胰岛素、促甲状腺激素等，也都是由蛋白质或其衍生物构成的。

3 .供给能量。这并不是蛋白质在人体内的主要功能，只有当身体内的碳水化合物和脂肪供给的热量不足时，蛋白质才可能提供或释放部分热能以供身体所需。这种作用亦被称作“庇护作用”。人体每日所需的热能约有 10% ~ 15% 来自蛋白质。

4. 其他。蛋白质还具有增强人体免疫力、调节渗透压、维持血液正常酸碱度等功能。

能够供给人体必需氨基酸（即蛋白质）的食物主要来源于瘦猪肉、牛肉、鱼、虾、奶、蛋、禽类等动物性食物，以及豆类、谷类和硬果（如花生、核桃）等植物性食物。食物中蛋白质营养价值的高低，主要取决于食物蛋白质的氨基酸组成，即组成食物蛋白质的氨基酸种类、数量以及相互之间的比例。如果某种蛋白质的氨基酸比值越接近人体所需的比值，则其营养价值就越高。另一方面，蛋白质在人体中的消化吸收程度即蛋白质消化率和蛋白质吸收后被人体利用的程度即蛋白质的生理价值，也是蛋白质营养价值的重要指标。一般而言，鱼、蛋、奶的必需氨基酸品种较齐全，其蛋白质消化率及生理价值都较高。在自然界中，还没有发现一种动物或植物的蛋白质完全符合人体的需要，只有将多种食物蛋白质混合食用，才能互相取长补短，从而提高蛋白质的生理价值。日常饮食中的粗、细粮混食及荤、素搭配都是提高蛋白质生理价值的好方法，值得提倡。

1.1.2 脂 类

脂类是脂肪和类脂的总称。脂肪是甘油和脂肪酸的化合物——甘油三酯。类脂是磷脂、糖脂、胆固醇等的总称。脂类在人体内有以下几种生理功能：

1. 供给热能。脂肪是产生热量最高的一种能源物质，1克脂肪在体内可产生 37.656 千焦耳（9 千卡）热能，是蛋白

质或碳水化合物的 2.25 倍。积存的体脂是机体的“燃料仓库”，为能量的一种贮存形式。

2.供给必需脂肪酸。脂肪中有几种不饱和脂肪酸在体内不能合成，必须从食物中获取，称为必需脂肪酸，主要有亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸 3 种。必需脂肪酸是人体生命活动必不可少的物质，它是构成体内组织细胞的成分，能促进身体的生长发育，增强微血管壁的完整性，减少血小板的粘附性，防止血栓形成。与精子形成、前列腺素的合成有密切关系；有保护皮肤的作用，防止放射线照射引起的皮肤损害；与胆固醇的代谢有密切关系，有助于防止冠心病的发生。

3.构成身体组织。磷脂、胆固醇等类脂质是构成细胞的重要成分。

4.促进脂溶性维生素的吸收。维生素 A、D、E、K 等不溶于水而溶于脂肪，当人体摄取脂肪时，食物中的脂溶性维生素也一同被吸收。

5.维持体温和保护器官。皮下脂肪能防止体温大量向外排散，同时可以保护神经末梢、血管、内部器官，以及防止外界辐射热的侵入。此外，脂肪组织能支撑内部各器官，使其保持一定的位置。

6.增加食欲。脂肪能增加食物的香味，同时能增加饱足功用，使食物在胃中停留时间较长，延缓饥饿的时间。但如果食入过多的脂肪，会使消化减慢，影响食欲，引起消化不良。如果体内储存脂肪过多，还能增加心脏与其他器官的负担，诱发冠心病、高血脂症等疾病。

各种食物中都含有不同量的脂肪。人们日常食用的动物

性脂肪主要是动物体内储存的油脂，如猪油、牛油、羊油、肥肉等，还有乳汁、鱼肝油、蛋黄等。食用的植物性脂肪主要是植物的种子，如芝麻、棉籽、菜籽等，以及硬果（如花生、核桃、杏仁等）和豆类（如黄豆、黑豆等）之中。在上述脂肪来源中，以乳类及蛋类的脂肪最好，因为这些脂肪易于消化，且含有维生素 A 及维生素 D，营养价值甚高。一般植物油含有一种对人体有益的脂肪酸，这个特点是动物性脂肪所没有的，所以烹调用油最好用植物油。

1.1.3 碳水化合物

碳水化合物也叫糖类，是人体热能的主要来源。一般分为单糖、多糖、双糖三类。单糖易为人体吸收，主要包括有葡萄糖、果糖和半乳糖。双糖类包括蔗糖、麦芽糖以及乳糖。多糖类是由较多葡萄糖分子组成的碳水化合物，不溶于水，包括有淀粉、糊精、糖元（即动物淀粉）、纤维素、半纤维素、果胶类等。

碳水化合物在人体内的主要功能有：

1. 供给热能。碳水化合物是生命的燃料，1 克碳水化合物在体内可产生 16.736 千焦耳（4 千卡）热能。成人每日所需的总热量约有 70% ~ 80% 来自碳水化合物。

2. 组成人体细胞组织。所有神经组织及细胞核中都含有碳水化合物。

- 3 参与肝脏对毒物的解毒作用。肝脏中糖元贮存充裕时，能提高对酒精、四氯化碳、砷等有毒化学物质的解毒能力，从

而有利于保护肝脏免受有害物质的损害。同时还能提高对各种细菌感染引起的毒血症的解毒作用。

4.防止酸中毒。如碳水化合物摄入量不足,或身体不能利用碳水化合物时(如患糖尿病),身体所需热能将大部分依赖脂肪供给。脂肪氧化不全时即产生酮体,多余的酮体积存在血液及组织中,即可发生酮症酸中毒。

5.提供食物纤维。食物纤维包括有纤维素、半纤维素、木质素和果胶等。人体不能吸收纤维素,但它能促进肠道蠕动,增进消化腺的分泌,有利于食物的消化和排泄,减少粪便在大肠停留的时间,从而减少中毒症和肠癌的发生。

6.保护大脑,维持大脑正常功能。大脑内贮存的葡萄糖和糖元极少,脑功能活动复杂、频繁,需要的能量特别多,它完全依靠循环血液随时供给葡萄糖,以维持大脑正常机能。

碳水化合物的来源主要靠植物性食物供给,动物性食物含量甚少。含碳水化合物最多的食物有各种糖和糖果、藕粉、菱粉等淀粉类以及谷类,如小米、高粱米等。干豆类(如红豆、绿豆等)、根茎类(如马铃薯、红薯等)中碳水化合物的含量也较为丰富。

1.1.4 维生素

维生素是一种低分子有机化合物,在维持身体正常生长及调节机体生理机能方面,起着十分重要的作用。大多数维生素是机体内酶系统中辅酶的组成部分。维生素大多数不能在体内合成,又不能在体内充分贮存,故必须不断由食物供

给。它的需要量也不大，每日仅需要以毫克或微克计算就能满足机体的生理需要。

维生素的种类很多，通常分为脂溶性维生素与水溶性维生素两类。

脂溶性维生素溶于脂肪及脂肪剂，不溶于水，吸收后可贮存在体内，排泄量少，摄入过多可致中毒。它包括：维生素 A、D、E、K 等。

水溶性维生素它溶于水，排泄率高，一般不在体内蓄积，大量服用也不会或很少发生中毒。主要包括有：维生素 B₁、B₂、B₃、PP、B₆、C、B₁₂等。

1. 维生素 A。维生素 A 是脂溶性维生素，它包括动物性食物中的维生素 A 和植物性食物中的维生素 A 原——类胡萝卜素，类胡萝卜素在人体小肠粘膜内能变成维生素 A。

维生素 A 的生理功能有以下几方面：

(1) 促进人体生长发育。维生素 A 是维持正常生长发育所必需的。如果食物中缺乏维生素 A，则会致使儿童发育迟缓，智力低下。

(2) 参与视网膜内视紫质的合成，维持正常视觉功能，防止夜盲症。

(3) 维持上皮组织的健康，增强对疾病的抵抗力。维生素 A 缺乏会出现上皮组织萎缩，皮肤干燥、脱屑，毛囊角化，形成棘状丘疹，皮肤变得粗糙。还可以使眼结膜上层角化，产生于眼症，甚至发生角膜软化、溃疡穿孔而失明。

(4) 促进骨齿健康。维生素 A 有帮助骨骼钙化的作用，还能促进牙齿釉质的发育，保持它的坚固。

(5) 抗癌作用。维生素 A 缺乏时会增加对化学致癌物的易感性，因此摄取足够的维生素 A 是预防癌症发生的好方法，它能够防止上皮组织发生肿瘤，并可抑制肿瘤细胞的生长和分化。

(6) 维持正常的生殖功能。动物实验证明，食物中缺乏维生素 A，生殖能力明显降低，精子停止产生。孕妇膳食中如缺乏维生素 A，可能会导致先兆流产。

维生素 A 的主要来源是动物性食物，如动物的肝脏、蛋黄、牛奶、奶油、鱼肝油等；胡萝卜素的最主要来源是有色蔬菜和部分水果，如油菜、芥菜、雪里蕻、胡萝卜、番茄、豌豆苗、金针菜等。胡萝卜素在体内可以转变成维生素 A。

摄入过多的维生素 A 会引起中毒，如儿童长期每日服用维生素 A 制剂 10 万个国际单位以上。中毒表现为头晕、头痛、厌食、腹泻、感觉过敏、皮肤粗糙、面部或全身发生鳞状脱皮、毛发脱落、肝脏肿大、肌肉僵硬等症状。及时停用维生素 A，症状会很快消失。

2. 维生素 D。维生素 D 主要包括维生素 D₂ 及 D₃。维生素 D₂ 是由酵母菌、藻类植物中的麦角固醇经紫外线照射后转变而成的。维生素 D₃ 是人体皮肤内的 7-脱氢胆固醇经日光紫外线照射后转变成的。一般成年人经常接触太阳光，在保证日常膳食的条件下是不会缺乏维生素 D 的。

维生素 D 能促进身体吸收和利用钙和磷来构成健全的骨骼和牙齿。如果维生素 D 不足，肠道吸收钙磷能力降低，儿童会发生佝偻病，孕妇和乳母则易患骨软化症或骨质疏松症。所以维生素 D 又被称作“抗佝偻病维生素”。

维生素 D 含量最丰富的食物是鱼肝油、动物肝脏和蛋黄。夏季动物奶中的含量也较为丰富。

3. 维生素 E。维生素 E 又名生育酚，它属于脂溶性维生素。耐热、酸、碱，对氧极为敏感，容易被氧化，是极有效的抗氧化剂。在正常烹调温度下，维生素 E 受到的破坏不大。其主要生理功能有维持机体正常的生殖机能和胚胎发育；能促进人体新陈代谢，增强机体耐力，改善冠状动脉和周围血管的微循环，对延迟细胞衰老有一定作用；同时还能提高机体的免疫反应。临床上常用维生素 E 来防治习惯性流产。

维生素 E 最丰富的来源是麦胚，在谷胚、蛋黄、豆类、硬果、绿叶蔬菜中也有一定含量。

4. 维生素 K。维生素 K 也属于脂溶性维生素，有耐热性，正常的烹调过程损失很少，但对光和碱很敏感，需避光保存。

维生素 K 是肝脏凝血酶原形成的必需物质，并与肝中其它凝血因子的合成有关。缺乏维生素 K 会使凝血过程发生障碍，使凝血时间延长，容易出血。

新鲜绿叶蔬菜、肝、蛋类中都含有维生素 K，体内肠道菌也能合成维生素 K。

5. 维生素 B₁。维生素 B₁ 又称硫胺素，易溶于水，不溶于脂溶性溶剂，是水溶性维生素。它在酸性环境中较稳定，在中性和碱性溶液中遇热很易被破坏。

维生素 B₁ 在体内主要是构成脱羧酶的辅酶，参与碳水化合物、脂肪和氨基酸产能代谢作用，维生素 B₁ 可维持神经、肌肉和循环系统的功能；还可以促进乙酸胆碱合成，并能抑制其分解，维持胃肠道的正常蠕动和消化腺的分泌功能。

维生素 B₁ 的缺乏症是脚气病，最初的症状是易感疲乏、下肢无力、肌肉酸痛、头痛、失眠、烦躁、食欲减退，以后逐渐出现对称性周围神经炎。维生素 B₁ 严重缺乏，还会出现脚气病性心脏病，有心悸、气急、胸闷等症，治疗不及时，会导致水肿、心脏扩大，从而引起急性心力衰竭甚至死亡。

谷类、豆类和硬果类含有丰富的维生素 B₁。谷类的维生素 B₁ 主要存在于谷皮和谷胚内，因而吃粗制的糙米和带麸皮的面粉能摄入较多的维生素 B₁。瘦猪肉与动物肝脏的维生素 B₁ 含量也较为丰富，不失为维生素 B₁ 的良好来源。

6. 维生素 B₂。维生素 B₂ 也称核黄素，有苦味，在中性和酸性溶液中对热稳定，在碱性溶液中加热后会破坏，还易被光特别是紫外线所破坏。

维生素 B₂ 是机体内许多重要辅酶的组成成分，参与生物氧化过程，对氨基酸、脂肪酸和碳水化合物代谢起着重要作用，促进能量释放，以供细胞利用。还能促进生长发育，润泽皮肤，维持皮肤和粘膜的完整性。

人体一旦缺乏维生素 B₂ 会发生代谢紊乱，出现口角炎、舌炎、唇炎和阴囊炎（俗称绣球风）等一系列症状。

维生素 B₂ 主要来源于动物食物，尤以内脏、蛋类、奶类等含量丰富；其次是豆类和新鲜蔬菜。啤酒是唯一含核黄素较多的饮料。

7. 维生素 PP。维生素 PP 包括两种物质，即尼克酸（又称烟酸）和尼克酰胺（又称烟酰胺）。它是各种维生素中性质最稳定的一种维生素，溶于水，不易被酸、碱及热破坏，且不易被氧化破坏。

维生素 B₁ 的缺乏症是脚气病，最初的症状是易感疲乏、下肢无力、肌肉酸痛、头痛、失眠、烦躁、食欲减退，以后逐渐出现对称性周围神经炎。维生素 B₁ 严重缺乏，还会出现脚气病性心脏病，有心悸、气急、胸闷等症，治疗不及时，会导致水肿、心脏扩大，从而引起急性心力衰竭甚至死亡。

谷类、豆类和硬果类含有丰富的维生素 B₁。谷类的维生素 B₁ 主要存在于谷皮和谷胚内，因而吃粗制的糙米和带麸皮的面粉能摄入较多的维生素 B₁。瘦猪肉与动物肝脏的维生素 B₁ 含量也较为丰富，不失为维生素 B₁ 的良好来源。

6. 维生素 B₂。维生素 B₂ 也称核黄素，有苦味，在中性和酸性溶液中对热稳定，在碱性溶液中加热后会破坏，还易被光特别是紫外线所破坏。

维生素 B₂ 是机体内许多重要辅酶的组成成分，参与生物氧化过程，对氨基酸、脂肪酸和碳水化合物代谢起着重要作用，促进能量释放，以供细胞利用。还能促进生长发育，润泽皮肤，维持皮肤和粘膜的完整性。

人体一旦缺乏维生素 B₂ 会发生代谢紊乱，出现口角炎、舌炎、唇炎和阴囊炎（俗称绣球风）等一系列症状。

维生素 B₂ 主要来源于动物食物，尤以内脏、蛋类、奶类等含量丰富；其次是豆类和新鲜蔬菜。啤酒是唯一含核黄素较多的饮料。

7. 维生素 PP。维生素 PP 包括两种物质，即尼克酸（又称烟酸）和尼克酰胺（又称烟酰胺）。它是各种维生素中性质最稳定的一种维生素，溶于水，不易被酸、碱及热破坏，且不易被氧化破坏。

子量最大的一个。它溶于水，能被强酸、强碱溶液破坏，并易被日光、氧化剂、还原剂所破坏。它的生理功能是促进细胞的发育和成熟，参与碳水化合物、脂肪和蛋白质的代谢。如果机体缺乏维生素 B₁₂会产生核巨红细胞性贫血（恶性贫血）、脊髓变性、及消化道粘膜炎症。

动物的肝、肾、肉类都含有维生素 B₁₂，其次为鱼、贝、蟹类、蛋类及干酪。肠道细菌也能合成维生素 B₁₂，但几乎不能被吸收。

10 .维生素 C。维生素 C 呈酸性，缺乏时可致坏血病，故又名抗坏血酸。它在酸性溶液中比较稳定，易溶于水，遇热和碱会被破坏，与某些金属特别是铜接触破坏更快，因而在烹调过程中容易损失。

维生素 C 是一种活性很强的还原性物质，参与体内重要的生理氧化还原过程，是机体新陈代谢不可缺少的物质。能促使细胞间质的形成，维持牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能和促进伤口愈口。能促使抗体的形成，提高白细胞的吞噬作用，增强人体的抵抗力。维生素 C 还有广泛的解毒作用。维生素 C 能对进入体内的化学毒物（如铅、苯、砷等）的慢性中毒有解毒作用，并能阻断致癌物亚硝胺的形成。

缺乏维生素 C 的主要病变是出血和骨骼变化。维生素 C 缺乏会感到身体乏力、食欲减退，容易出血，小儿会出现生长迟缓、烦躁和消化不良，以后逐渐出现牙龈萎缩、浮肿、出血。

维生素 C 的主要来源是新鲜的蔬菜和水果，酸味水果较无酸味水果的维生素含量要高。由于维生素 C 易受破坏，故

烹调时间要短，并需减少与空气的接触，以保证维生素 C 不致过多损失。

11 . 叶酸。叶酸是水溶性维生素，在酸性环境中不耐热，在中性或碱性环境中耐热，易被日光破坏。

叶酸的主要生理功能是促进正常红细胞的再生。缺乏叶酸会出现核巨红细胞贫血、白细胞减少症及舌炎、腹泻、食欲不振等。

叶酸存在于动物肝、肾及酵母和绿叶蔬菜中，人体肠道细菌也能合成。

1 . 1 . 5 无 机 盐

无机盐又称矿物质，是构成人体组织的重要成分之一。约占成年人体重的 4% 左右。包括了除碳、氢、氧、氮以外的其他各种元素。其中含量较多的有钙、磷、镁、钾、钠、氯、硫等，称为常量元素。还有一些含量极少的元素，如铁、锰、铜、碘、锌、钴、钼、硒、氟、铬等，被称作微量元素。

下面介绍几种重要的无机盐：

1 . 钙。人体中的钙 99% 存在于骨骼和牙齿中，是骨骼和牙齿的主要成分，能促进骨、牙的正常成长。对于一般软组织，钙也是基本的组成成分，并且是维持它们正常机能所不可缺少的物质。钙还是凝血的重要因素之一，帮助血液凝固。机体的许多酶系统需要钙来激活。

人体缺钙，会患佝偻病和软骨病。血浆中含钙量若低于正常量的 10%，即会引起心跳加快、心率不齐，神经肌肉应

激性加强，产生手足搐搦症等。

食物中以虾皮、海带及乳制品含钙量最丰富，并且吸收率也高。植物性食物的绿叶菜和豆类也是钙的重要来源。动物性的来源较植物性的来源容易被身体利用，其中又以乳类为最佳。

2. 钾。钾是生命所必需的物质之一，它能维持细胞内渗透压及酸碱平衡，促使糖原及蛋白质合成，并能维持神经、肌肉，特别是心肌的功能。还有一定的降压作用，所以有些早期较轻的高血压可进食含钾丰富的香蕉、桔子等就可不用服药而有效控制血压。

钾广泛存在于各类食物中，如水果和蔬菜类、肉类、鱼类等。正常膳食者不易发生缺钾现象。

3. 磷。磷在体内占矿物质含量的 $1/4$ 。

磷是骨骼、牙齿和神经组织的重要构成成分，体内 80% 以上的磷存在于骨骼和牙齿中。它还是核酸、磷脂和辅酶的重要组成成分。体内物质的储存、转移、代谢需磷的化合物作为桥梁。磷酸盐从尿中排出的量和形式，是机体调节酸碱平衡的手段之一。

含磷的食物较多，一般不会引起缺乏。肉、禽、蛋、鱼，动物的肝、肾脏，干酪、果仁、豆类和整粒谷物是磷的主要来源。

4. 钠。钠在人体中大部分存在于细胞外液中，是细胞外液中的主要阳离子，参与血浆容量、渗透压和酸碱平衡的调节和维持。另外有三分之一贮存于骨内无机盐中。钠能够维持正常神经肌肉的兴奋性，还是各种体液的组成成分。

人体一旦缺钠时会出现倦怠、肌无力、低血压、眩晕，甚至休克昏迷等症状。摄入过多钠则又易引起水肿、高血压，原有心脏病者可增加心脏、肾负担，使病情加重。故肝硬化、肾病、高血压、心力衰竭等要限制钠的摄入量。

富含钠的食物有食盐、酱油及盐腌制的咸菜、咸鱼、咸蛋等。

5. 镁。镁在人体内的含量为体重的 0.05%，其中约 60% 的镁以磷酸盐和碳酸盐的形式存在于骨骼和牙齿中，所以镁是骨骼和牙齿的重要组成成分。镁还是体内多种酶的激活剂，激活多种酶从而参与机体新陈代谢。镁也是心血管系统的保护因子，维持正常心肌功能。人体内的镁与钙相互制约，从而保证了神经、肌肉兴奋与抑制的协调。

人体缺镁，会产生慢性呼吸障碍症候群、急性腹泻、慢性肾功能衰竭和蛋白质-热能营养不良。出现情绪不安、手足搐搦、心跳过速和心律不齐等症状。

富含镁的食物有虾米、紫菜、冬菜、蘑菇、燕麦及多种豆类。

6. 铁。成年人体内含铁量约为 3~5 克，其中约 70% 存在于血红蛋白中，其余贮存于肝、脾及骨髓中。尽管人体内铁的含量很少，但它是人体极为重要的元素之一。它是血红蛋白的重要组成成分，又是细胞色素酶系统的组成成分。它参与主要的组织呼吸及生物氧化过程，帮助体内氧的运输。

人体内的铁含量不宜过多，若摄入过多，则会发生组织损坏、肝和脾功能障碍、皮肤色素沉着等病症。若人体长期缺铁或铁的吸收受到限制，又会产生缺铁性贫血。

含铁量较高的食品有：动物肝脏、动物全血、肉类、鱼类和某些绿叶蔬菜如白菜、菠菜、雪里蕻、油菜等。

7. 锌。人体所含微量元素中，除铁以外，锌的含量是最高的，在一切组织器官中均含有锌，而以骨骼、皮肤、毛发中的含量较丰富。锌的生理功能是参与酶的组成，并与 DNA（脱氧核糖核酸）、RNA（核糖核酸）的合成有密切关系；促进性器官发育，维持正常的性功能；促进创伤愈合、组织再生；与胰岛素活性有关。

人体缺锌可表现出：生长停滞、性功能下降或第二性征及生殖器官发育不全、味觉减退、口腔溃疡、贫血以及创伤愈合不良。严重缺锌的孕妇还会使胎儿发生畸形。

富含锌的食物有牡蛎、胰脏、肝脏、肉类、鱼类食物。整谷、粗粮（多存在于胚芽、麦麸中）、干豆、硬果、蛋中含量也较高。

8. 铜。人体内所有组织中都含有铜，以肝、脑、心、肾含量最多。铜是许多氧化酶的辅助因子，能加速血红蛋白合成，加速幼稚细胞成熟，增强机体防御功能，维持组织弹性，促使黑色素形成。

人体缺铜会致贫血、中性粒细胞缺乏、血管脆性增加、白癜风、生长迟缓和情绪易于激动等症状。

一般食物中都含有铜。含铜较为丰富的食物有肝、肾、牡蛎、硬果类、葡萄干及干豆等。奶类含铜量甚少。

9. 碘。人体内约含 20~25 毫克的碘，其中绝大部分存于甲状腺中。碘主要用于合成甲状腺激素。甲状腺激素是维持身体正常代谢所必需的。它能调节细胞内的氧化速度，促

进身体及智力发育，调节神经和肌肉组织的功能，维持正常的循环功能，参与各种营养素的代谢。

体内缺碘，会给甲状腺素的合成带来困难，使甲状腺组织代偿性增生，出现甲状腺肿大。孕妇缺碘会使胎儿生长迟缓，造成智力低下或痴呆，甚至发生克汀病。

人体所需的碘，主要来源于饮水、食物和食盐。海洋中的海带、紫菜、海产鱼、虾、蟹和海盐都含有丰富的碘。

10. 氟。氟是构成骨骼和牙齿珐琅质的重要成分，有防龋齿及老年骨质疏松的功能。人体内的氟主要来源于饮水，常饮含氟量低于 0.5 毫克/升的水，易发生龋齿，老年骨质疏松。长期饮含氟量高的水（> 1.2 毫克/升），易发生氟斑牙，重者发生氟中毒、氟骨症。适宜人体饮用的水含氟量应为 0.5~1.0 毫克/升。

氟的来源除水外，许多食物中都含有，以海产品及茶叶中含量最丰富。

11. 硒。硒属半金属元素，指甲中的含硒量最多。硒具有抗氧化作用，从而可以保护细胞膜、心肌和血管壁。缺硒时易出现心电图异常、微血管出血、心肌坏死和克山病等。所以硒对克山病有防治作用。硒还可以保护视力，改善糖尿病人的失明，并对汞、砷、镉、铅等有毒的重金属和黄曲霉素有拮抗及降低其毒性作用。

硒来源于动物的肝脏、肾脏、海产品以及肉类。

12. 铬。铬是球蛋白代谢中不可缺少的元素，它协助胰岛素与细胞膜上的胰岛素受体发挥胰岛素的最大生理作用。铬还能改善糖代谢，降低血糖，控制血脂，对防止冠心病发

生有重要意义。还能促进儿童生长发育，纠正贫血现象。

铬缺乏时人体易患糖尿病、动脉粥样硬化等疾病。

铬的最好来源是啤酒酵母、肉制品、乳酪及全谷。

13 . 锰。锰在体内含量极少，主要分布在肝脏、肾脏、皮肤、骨骼和肌肉中。锰参与骨骼形成和其他结缔组织的生长，并作为许多酶的激活剂，参与碳水化合物、脂肪、蛋白质和核酸代谢。还可以维持正常的生殖功能。

硬果、粗粮及干豆类中含锰量丰富。蔬菜及干鲜果中的含锰量也较多。

14 . 钴。钴在人体内含量极少，约为 1 . 1 ~ 1 . 5 毫克。但它是维生素 B₁₂ 的重要组成成分，对造血过程起着重要作用。此外，钴对于机体的物质代谢，亦起着重要的作用，如钴对组织呼吸过程有一定的抑制作用，特别对恶性肿瘤组织表现更为明显，甚至能因此而阻止恶性肿瘤的生长。

钴的来源是富含维生素 B₁₂ 的食物，以动物的肝、肾、胰脏含量为最高。

1 . 1 . 6 水

水是人体的重要组成部分，人体的含水量占身体总重量的 60% 以上。儿童体内的含水量更高，约占 80%。这些水分在人体内的分布并不相同，肌肉中水分占 75%，血液、泪水、汗等水含量达 90%，骨骼内的含水量也不少，约占 22%。

1 . 水的生理功能。

(1) 水是人体细胞组织中最重要成分，也是构成细胞

不可缺少的物质，对保持组织细胞的正常生理解剖形态起重要作用。

(2) 人体的很多生理活动，如消化、吸收、分泌、排泄，都一定要在有水的情况下才能进行。

(3) 维持人体的内环境稳定，参与体温的调节。

(4) 作为器官、关节及肌肉的润滑剂。

每人每日生理需水量，要以气候、温度、身体状况、工作条件而定。在普通的情况下每天约需 2.5 升。

2. 人体所需水分通常来源于以下 3 种途径：

(1) 饮水。这是供给体内水需要的主要途径。每日水的摄入量应与体水排出量保持动态平衡。

(2) 食物水。这部分水的来源随所进食物种类不同而各异。一般认为，蔬菜含水量约 70% ~ 90%，肉类约 40% ~ 70%，谷类约 8% ~ 10%，蛋类约 75%。

(3) 内生水。即人体摄入产热能营养素（碳水化合物、蛋白质、脂肪）后在人体内氧化代谢所产生的水。100 克碳水化合物能产生 55 毫升水，100 克脂肪产生 107 毫升水，100 克蛋白质可产生 41 毫升水。

1.2 合理的饮食结构

1.2.1 饮食与保健

“医食同源”，“医”与“食”是不可分割的。早在 2000 多

年前，我国的《黄帝内经·素问》中就指出“谷肉果实，食养尽之”。可见古人早已懂得从食物中摄取营养以强身壮体。食物中的营养素不仅是维持人体正常生理功能的物质基础，而且还能用于防病治病。早在周朝时期，医学共分4科，其中就有“食医”科，在防治疾病方面，占有重要地位。唐代著名医学家孙思邈在《千金方》中写道：“凡欲治疗，先以食疗，即食疗不愈，后乃药尔。”碘盐用于防治地方性甲状腺肿，即是食疗的一种体现。《备急千金方》指出：“安生之本，必资于食，不足以存在也。”《本草纲目》说得更明确：“饮食者，人之命脉也，而营卫以赖之。”只有长期合理的饮食和营养，才能使人们保持健康的体魄、旺盛的精力，进而从事和完成各种社会活动。饮食失调可以影响到人体的功能乃至生命。

饮食营养与身体功能密切相关，饮食营养在人体内或者变为机体的组成部分，或者分解释放出热能维持身体功能活动。如果一个人有良好的营养供给，就会有正常的生理功能，表现为精力充沛，充满活力。如果饮食营养不足，就会发生身体功能减退，表现为精神萎靡，气短乏力，工作能力下降。

合理的饮食营养可以维持人体的健康，但摄入养分过多或不足又可引起疾病。(1) 饮食与肥胖：尽管引起肥胖的原因很多，但大多数是由于长期进食超过机体需要的营养量而引起过多脂肪蓄积所致。特别是中老年人活动量相对减少，如果摄取热能物质过多更是容易发生肥胖。肥胖病患者常易合并高血压病、高血脂症、心脑血管疾病，严重影响身体健康，缩短寿命。(2) 饮食与骨质疏松及骨质软化：老年患者，特别是女性患者的发病，饮食营养因素占有重要地位。老年人

常因胃肠道功能减退、消化吸收功能较差、食量减少，使蛋白质、钙及维生素 D 摄入量不能满足身体需要。更由于户外活动少，日光照射不足，导致维生素 D 缺乏，使骨质疏松及骨质软化症发病率明显增多。

衰老是一种正常的生物学现象，多出现于 65 岁以后。但是，严重营养不良会引起早衰。早衰会严重缩短寿命。解放前，由于生活贫困，我国人民多数营养不良，平均寿命仅 35 岁；现在平均寿命达 70 岁。

合理的饮食营养是健康长寿的基础。动物实验发现，在蛋白质供给不受影响的条件下，热能摄取少的动物寿命较长，即在饲喂 51% 酪朊食物时，鼠的平均寿命：自由饮食组为 614 天，热能限制组为 934 天。调查发现，长寿老人通常摄入热能和脂肪较少，肥胖者不多。他们日常食物多为新鲜谷物、蔬菜、水果。此外，他们居住环境好，常年坚持体力活动。著名生物学家麦奇尼克夫曾指出：酸奶可使人长寿。据调查，常食酸奶者其血清总胆固醇值正常，健康情况良好，衰老明显延迟。经研究表明，老年人经常食用维生素 A、C、E 有防癌延寿作用。维生素 C 能增强细胞间质粘着性，有防止癌细胞的浸润和转移作用。同时，维生素 C 能抑制甲基苄胺与亚硝酸钠在体内合成亚硝胺（致癌物质），从而起到防癌作用。维生素 A 主要能防止上皮癌变。化学致癌物质多为强氧化剂，维生素 E 具有抗氧化作用，能对抗脂褐质，故有防癌及抗衰老作用。植物油含较多的不饱和脂肪酸，不饱和脂肪酸可降低血清胆固醇和低密度脂蛋白，能预防冠心病。老年人吃植物油有助于健康长寿。

总之，饮食与保健关系极为密切，为了健康长寿，就必须讲究饮食营养，对于一些疾病用饮食治疗也可收到满意的疗效。

1.2.2 合理的膳食内容

早在《素问·脏器法时论》中有这样的记载：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”这就是说：临床上除了运用药物祛邪治病外，还必须利用谷、肉、果、菜等食物以补益精气，营养身体，增强抗病能力，才能确保安康。

唐代王冰注解，五谷为粳米、小豆、麦、大豆及黄黍；五果为桃、李、杏、栗、枣；五畜为牛、羊、猪、犬、鸡；五菜为葵、藿、薤、葱、韭等。实际上包括了谷类、豆类、果品类、畜禽类、蔬菜类。这也就是合理膳食的具体内容。

食物可分为两大类，一类是主要供给人体热能，叫热力食品，在我国主要是粮食，也叫主食；另一类主要是更新、修补人体的组织，调节生理功能，叫保护性食品，又叫副食。粗略地说，副食是指含蛋白质、矿物质和维生素丰富的食物，如动物性食物、大豆及其豆制品和蔬菜、食油等。热力食品和保护性食品既相互影响，又不能截然分开。

“五谷为养”，米、麦是我国人民的主食，人体所需要的有80%左右的热能和50%左右的蛋白质是由粮食供给的，全谷制成的食品，是B族维生素的重要来源，同时还供给无机盐。黍为有粘性之稷，稷米即高粱米，我国产的高粱米中脂

肪及铁的含量均比稻米多。小米所含的蛋白质、脂肪和铁，也比稻米高，维生素 B₁、B₂ 亦很丰富。豆类所含的蛋白质质量高，它的氨基酸组成基本上符合人体需要，其中赖氨酸很多，营养价值高。

谷类含淀粉最多，蛋白质次之，供给机体的主要是糖，而豆类则含蛋白质多，脂肪次之，供给机体的主要是蛋白质。两者混食，就可以互相补偿，提高营养价值。

“五畜为益”，“益”是增进，有益。五畜是动物性食品，主要供给蛋白质及脂肪，而且畜类的蛋白质质量较高，可与谷类蛋白质互相补足。动物性食品，亦是人体脂肪的主要来源。中医认为这些都是“血肉有情之品”，补益作用确比草木之类为佳。但是，长期高脂饮食，也会带来危害，贵在适量。宜“谨和五味”，不可“贪嗜太过”。

“五菜为充”，“充”是补充、完备的意思。蔬菜富含水分、无机盐、维生素、粗食物纤维等。膳食中的胡萝卜素和抗坏血酸，大都来自蔬菜。粗食物纤维包括纤维素、半纤维素及非碳水化合物的木素等，不能被人体胃肠道的分泌液所消化，能促进消化液的分泌及胃肠的蠕动，帮助消化和排泄，增加大便量，改善大便习惯。中医认为，蔬菜就有疏通的含义，而人体如果闭塞，那将是不可想象的事。对患痔疮、糖尿病、结肠过敏、动脉粥样硬化和冠状动脉疾病的病人，则显得更为重要。在叶菜类中，叶酸、胆碱、维生素 K 和钙、磷、铁等盐类含量较高，其所含之铁，易被机体较好地吸收、利用，可作为贫血患者之膳食。

“五果为助”，果品类含丰富的无机盐和维生素，与蔬菜

相似。但由于蔬菜要烹煮，维生素往往被破坏，水果则不必烹煮，可以生吃，所含之维生素不致损失，并且果皮所含的维生素量高于果肉，吃时最好不去皮。另外，有的绿叶菜，如菠菜、苋菜等，虽然含钙很丰富，但因其含草酸量亦较多，故容易结成不溶性草酸钙而阻碍钙的吸收。

1.2.3 合理的饮食配制

配制合理的饮食就是要选择多样化的食物，使所含营养素齐全，比例适当，以满足人体需要。

1. 粗粮、细粮要搭配：粗细粮合理搭配混合食用可提高食物的风味，有助于各种营养成分的互补，还能提高食品的营养价值和利用程度。

2. 副食品种类要多样，荤素搭配：肉类、鱼、奶、蛋等食品富含优质蛋白质，各种新鲜蔬菜和水果富含多种维生素和无机盐。两者搭配能烹调制成品种繁多，味美口香的菜肴，不仅富于营养，又能增强食欲，有利于消化吸收。

3. 主副食搭配：主食是指含碳水化合物为主的粮食作物食品。主食可以提供主要的热能及蛋白质，副食可以补充优质蛋白质、无机盐和维生素等。

4. 干稀饮食搭配：主食应根据具体情况采用干稀搭配，这样，一能增加饱感，二能有助于消化吸收。

5. 要适应季节变化：夏季食物应清淡爽口，适当增加盐分和酸味食品，以提高食欲，补充因出汗而导致的盐分丢失。冬季饭菜可适当增加油脂含量，以增加热能。

配制合理饮食的方法：根据具体情况（如性别、年龄、劳动强度），确定每日总热能及营养需要量。根据碳水化合物（占 60% ~ 70%）、脂肪（占 20% ~ 25%）、蛋白质（占 10% ~ 15%）所占一日总热能的比例，分别计算其需要量。确定每日需用的营养素后，根据食物所含的营养素计划每日膳食。根据经济及供应情况确定每日供给主食和副食的数量。

最后计算出全部食物的各种营养素含量，并与供给标准相对照。若相差在 $\pm 10\%$ 幅度内，即符合要求。

1.2.4 良好的饮食卫生习惯

1. 饮食有节。《内经》说，“饮食有节”，“勿使过之，伤其正也”。如果“暴饮暴食”，会使胃过度扩张，并加重胃的消化功能的负担，“饮食自倍，肠胃乃伤”，有个《蠹子医》说，“纵然适口莫乱食，只食八分便已足”，“贪图口福”则往往招疾。《养生避忌》说，“善养生者，先饥而食，食勿令饱，先渴而饮，饮勿令过，食欲数而少，不欲顿而多”，这种“少食多餐”，食之七八分的方法，目前也还沿用于溃疡病、肠胃炎等病人，更适于老人和脾胃功能薄弱者。《寿世保元》中说：“大饥不大食”，“荒年饿季，饱食即死，是验也”。这就要求适胃而食，保护胃气。

2. 饮食卫生。《金匱要略》中指出：“秽饭、馁肉、臭鱼食之皆伤人”，“肉中有珠点者不可食”。《诸病源候论》说，“凡诸肉脯，若为久故茅屋屋漏所湿则有大毒，不可食”，也有提出“宿食不得食”，要求很严格。饮食不洁，可以中毒，

这在《诸病源候论》中也有记载：“凡人往往因饮食，勿然困闷，少时致甚，乃致死者，名曰饮食中毒。”“鲇鱼（河豚）及腹内子有大毒，不可食，食之往往致死”，“蕈菌……或有毒者，人食遇此毒，多致死甚速，不致死者，尤能令烦闷、吐、利良久始醒”。指明了常见的食物中毒现象。对于“馊腐陈败”变质或经虫蝎、苍蝇、毒尘污染的食品有毒，应弃而不用。

华佗谈饮食后的卫生：“动摇则谷气得消，血脉流通，病自不生，譬如户枢，终不朽也。”又云“饱食即卧，乃生百病”。也有认为“食毕当漱口数过，不尔使人病龋齿”，“饭后百步走，活到九十九”种种说法，是希望饭后作适宜的活动以帮助消化，如果“饱食终日，无所事事”，则会“夭寿”。

3. 饮食不宜偏嗜。

饮食不宜过寒过热：《灵枢·师传篇》云：“饮食者，热勿灼灼，寒勿沧沧”，《金匱要略》说：“服食节其冷热，……不遗形体有衰。”过热易灼伤食道，助长内热，增剧血症，目前已知过热食物，是引起食道癌的原因之一。过进冷食，易损“胃气”，《外科正宗》说：“生冷伤脾，硬物难化”，妇女嗜食生冷，还常是引起痛经和月经不调的原因之一。

不宜过食肥甘厚味：《素问·奇病论》在谈及“消渴”（即糖尿病）时有“数食甘美而多肥，肥则令人内热，甘者令人中满，转为消渴”。现已证明肥甘食物影响最大的是因血脂过高引起的心血管疾病，肥者含脂肪多，甘者含糖多，高脂高糖，可引起肥胖和血脂增高，继而血管硬化，冠心病、脑血管病等均可产生。

4. 饮水卫生。《管子书》述：“春三月……揉井易水，所以去滋毒也。”这已经认识到“水郁则为污”，鉴于春三月是毒虫开始滋生蔓延的季节，把井底终年沉积的污泥淘一淘，一则防其毒虫滋生，再则使能取得饮用的澄清之水。对于水源的管理，粪便的清除，灰尘的防止和垃圾的扫除，据文献记载，在战国时就有明文规定，在城郊南北都设有洒水工具等，这些都是直到今天还应用的防疫卫生措施。

1.2.5 饮食宜忌

与病相宜的食之有益，与身有害的应该禁忌。中医学尤其重视饮食宜忌，在临床中也确有实际意义。现举例如下：

(1) 高热汗出、伤津耗液，宜选清凉、有滋润作用的瓜果饮料或食品。西瓜、蔗汁、梨汁、藕汁、荸荠汁或其他果汁，直至饮用酸梅汤、冰汽水、冰牛奶等，既可清热，又可养液。西瓜曾被誉为“天生白虎汤”，而高热口渴津伤时，吴鞠通以“雪梨浆沃之”。这些都是较好的方法。

(2) 肾阴不足、肝阳上亢的高血压病人；久病阴虚、骨蒸盗汗的肺结核病人；头晕、耳鸣、腰痛、低热的慢性尿路感染病人，至今还沿用雪羹汤（荸荠、海蜇）、“白鸭、乌骨鸡”和“冰糖清炖银耳”、梨浆粥等来治疗。

(3) 身体虚弱、易感风寒的人，宜常给生姜、大枣、红糖煎服。以益气温中、散寒健脾。

(4) 病后调理：清朝戴天章于《广瘟疫论》中说，“大病之后，客邪所去，胃口方开，首先与粥食，次糊饮，次糜粥，

次稀饭，九宜循序渐进”，这是比较科学的安排。《通俗伤寒论》中也说：在急性热病后“宜热退，舌净无苔，始可渐进粥饮汤，渐进渐厚，不致转复”。还可以先用“三元汤”（红枣、桂圆、莲子）作辅食，待“胃气”渐复，则选进“排骨汤”、“腰花汤”、“肝汤”、“鸡汤”等高营养的汤水。一般认为以脏补脏，可依病情选用。另可根据食性调养，如“羊肉汤”、“狗肉汤”、“兔肉”、“雀肉”等均具温热性，可补肾补阳；“甲鱼”、“乌龟”、“鸭子”等煮汤，则偏凉性，有滋阴作用。龙眼强心，大枣健脾、绿豆清热解毒、鲤鱼利尿消肿、淡菜理气消瘿等等，均可以病情、病后所需选食。

除上述与病相宜之饮食外，食忌也很重要，也举数例说明：

（1）病中或疾病初愈，“胃气未复，食欲不振”，则不宜高脂厚味。如不注意，常会因“油腻炙博”之品“稠粘胶结，熏灼脏腑”，可阻滞气机、生热酿痰，并引起病情的加重或初愈又见复发。

（2）热性病证，应忌温热性食物，亦不宜用姜、椒、蒜、桂之类温散、辛辣之品。用之等于火上加油，于病不利。

（3）外科感染性疾病，忌食荤腥之类。如《内经》所说：“高粱之味，足生大丁。”如过食腥发动风，炙博厚味、烟、酒、浓茶、辛辣，以至脾为湿热所困，并可以引起湿疹的发作。

（4）另外如水肿忌盐、消渴忌糖、呕家忌甘，睡前忌茶等均属病家常识，不必详述。

总之，中医学在这方面积累了不少有益的宝贵经验，在此只能略谈概况，尚可参阅本书以后章节。

1.2.6 特殊生理条件下的营养与膳食

婴儿、儿童、青年、孕妇、乳母、老年等各个生理阶段，机体的代谢状况不同于一般成人，因此，在营养和膳食方面亦有一定的特殊要求，应予照顾。

1. 婴儿的营养和膳食

- (1) 人乳喂哺。母乳是婴儿最好的食品，有以下优点：
母乳的成分最适于婴儿的消化和需要。

婴儿可自母乳中获得相当的免疫力，因母乳中含有抗体。

母乳的温度适宜，喂法便利，无须经过消毒的程序。

母亲哺乳，有助于产后子宫的复原。

(2) 人工喂哺。没有母乳或母乳不足而要以其他食品喂养为主的，叫人工喂哺。食品中以鲜牛奶、鲜羊奶、奶粉为最适宜。还有一些豆制代乳粉质量也较好。其次为代乳粉、奶糕、米糊、饼干等，这些都是淀粉类食物所含蛋白质很少，如果长期单独使用，其中的营养成分不能完全满足婴儿生长发育的需要，必须加用奶类或蛋类食品。

牛羊奶：牛羊奶中所含的蛋白质、无机盐及脂肪量，均较人乳为高，但含糖量较人乳为低。因此，如用牛羊奶来喂哺婴儿，须适当地将牛羊乳加水冲淡，否则过高的蛋白质和脂肪会造成婴儿消化不良的现象。同时为了补充糖量，并增加热量，可加蔗糖少许。牛羊奶食前须煮沸数分钟，或在沸水中蒸半小时，以增进牛奶的消化。

一般说,6个月以前婴儿每天的奶量约为体重的1/10,即每公斤体重约需100毫升左右,但也要根据体重增长和消化情况适当调整,4个月以前的小儿要加水或米汤冲淡,6个月以后随着辅食的增加,奶量可逐渐减少,每100毫升牛奶中加5克糖以补充热量,比较合适。

豆浆:加料豆浆亦可用来代替人乳,其制备方法如下:用黄豆1份加水8份,浸一夜后制成豆浆。于每公斤豆浆内加盐1克、乳酸钙3克、炒米粉或炒面粉20克及糖60克。先将所加的东西调成糊状,慢慢倒入豆浆内,在文火上煮半小时,随煮随搅。

奶糕:含糖而缺少蛋白质、无机盐和维生素,不宜单独长期食用。

(3) 增加辅食。不论用人乳或人工喂哺的婴儿,除人乳或牛乳外,均须逐步增加辅食,其原因:

人乳和牛乳在营养方面缺乏铁质及维生素D和维生素C。

人乳喂哺的婴儿,若能早日习惯于人乳以外的食物,可以减少断奶时的困难。

婴儿不断生长发育,奶汁所供应之热量和营养,已经跟不上身体的需要,必须加辅食补足。

(4) 辅食品种。

鱼肝油:主要补充维生素D和维生素A。以促进生长,造成良好的骨、齿,并预防软骨病。婴儿满月后,即可开始采用。最初用清鱼肝油每日2次,每次数滴,逐渐增加用量。到第三个月以后,每日2次,每次可给半茶匙。6个月后,每

日 2 次，每次可增至 1 茶匙（或用浓鱼肝油滴剂，每日两次，每次 1~2 滴增至 4~5 滴）。

橘汁或菜水：橘汁和菜水，可供给维生素 C。它的功能是促进生长发育，防止坏血病，并可维持骨齿的健康。婴儿自第二个月开始，即可采用。初用时，须加同量的水冲淡桔汁，每日用 1~2 茶匙，至 3 足月时，每日 2 次，每次用 2 汤匙。西红柿汁和菜水也可用来代替桔汁，但西红柿汁的用量应加倍，菜水则须更多，可用来当水喝。

粥类：用以补充热量，并使婴儿习惯于淀粉食品之消化。婴儿 5 个月时，可开始吃粥，一天给两次，起初只给 1~2 汤匙，渐增至半小碗。大米粥、小米粥、玉米面均可食用。粗粮最好加工制细后熬粥，便于消化。

菜泥：供给铁质及维生素，使婴儿渐渐习惯用蔬菜，另外，因蔬菜中纤维较多，能保持正常的大便。自第五六个月开始，即可给以菠菜泥、胡萝卜泥、马铃薯泥等。初用时，每日 2 次，每次给半汤匙，渐增至 3~4 汤匙。

蛋黄：主要可补充胆固醇、铁质、维生素和无机盐。当婴儿五六个月时，即可开始采用。初用时，每日 2 次，每次 1/4 个，渐增至每次半个。其制法是将鸡蛋煮老，取出蛋黄，压碎后，调入粥或乳中，待婴儿长至八九个月时，可用整个鸡蛋，如蒸蛋羹等。

烤馒头干或面包干：从第七个月开始，将烤馒头干或面包干给正在长牙齿的婴儿，使他练习咀嚼，并使发展牙床。每日给 2~3 次。

煮烂的水果：与给菜泥的目的相同。在第八九个月时

给之。每日 2 次，每次— 1~2 汤匙。

瘦肉末与肝末：可补充，铁和维生素。一般应自第十个月开始，每次食量应不超过 1 汤匙，逐渐加量。

2. 儿童的营养和膳食

(1) 儿童的营养需要

热量：儿童的基础代谢高，生长发育又需要额外的热量，加上天性好动、肌肉活动所消耗的能量亦较高，所以儿童对热量的需要量要高于成人。一般认为每日每公斤体重需要热量如下：

1 岁以内为 418 . 4~481 . 16 千焦耳 (100~115 千卡)；
2 岁以内为 418 . 40 千焦耳 (100 千卡)；2~5 岁为 376 . 56 千焦耳 (90 千卡)；6~9 岁为 313 . 8 千焦耳 (75 千卡)；10~13 岁为 292 . 88 千焦耳 (70 千卡)。

蛋白质：蛋白质是机体组织细胞的基本组成成分。儿童正值生长发育时期，所需要的蛋白质也就较多，特别是当儿童肌肉系统发育最快时，所需的蛋白质量最高。一般认为，1~4 岁，每日每公斤体重，供蛋白质量为 3~3 . 5 克；4~7 岁为 3 克，7~11 岁为 2 . 5~3 克。蛋白质供应量，最好占总热量的 15%，而其中 2/3 的蛋白质由动物来源供给。

无机盐：主要是钙、磷、铁的供给。

钙：儿童时随着骨骼的生长，需钙量相应要增加，一般 1~10 岁，每人每日需 1 克；10~15 岁为 1 . 2~1 . 5 克。据报道，男孩在 15~16 岁，女孩在 13~15 岁时体内钙的增加数量最高。

磷：参与骨骼和各种组织细胞的组成，供磷量要重视。但

主要应维持钙磷的适当比例（钙 磷= 1 : 1，而随着年龄增大，钙与磷的比例逐步增至 1 : 1.5 或 1 : 2）。

铁：初生婴儿由于在体内有 50~100 毫克的铁储备，故出生后 3~5 个月内不会有铁的缺乏。但随着生长发育，铁量应及时补足。一般 1~10 岁每人每日需 6~10 毫克；10~15 岁为 12~15 毫克。

维生素：

维生素 A：我国规定，从 1 岁起就按成人的需要量供应，每日 3300 国际单位（或胡萝卜素 4 毫克）。

维生素 D：每日至少供给 400 国际单位。除多吃动物肝脏、蛋类、肉类、豆类和补充鱼肝油以外，还应多晒日光。

维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 PP、维生素 C 等需要量，参阅本书中有关章节。

水分：幼儿时期，每公斤体重约需 100~120 毫升；3 岁以后每公斤体重需 70~100 毫升。

（2）儿童膳食的特点

食品质地：以细软者为好，除去果菜及食粮中的粗渣，应切碎煮烂。

食品烹调：注意色香味，外观诱人，品种丰富多彩，避免偏食择食。

食物分配：一般早餐应占全天热量的 30%，午餐为 35%，下午点心为 10%，晚餐为 25%。

食品卫生：食物和用具应尽量避免细菌的污染。

不宜多用的食物：刺激性食品，如浓茶、咖啡、酒等；整粒的硕果，如花生、核桃、杏仁、榛子等不易咀嚼、不易

消化；油炸食品、多油脂的点心、肥肉、过咸、过甜、过酸的食品；带刺的鱼及带骨的家禽肉类。

(3) 儿童饮食习惯之训练

用餐定时，包括早中晚三餐及点心都应定时，而两餐之间隔不应少于 3 小时（食物在胃中消化约需 3 个小时）。

避免吃零食。

食前卫生，洗手，休息片刻，安静情绪。

进食时可听轻音乐，增加愉快感觉，不能在用膳时打骂小孩。

用餐之桌椅要合适。

食品多样，防止偏食，提高用餐兴趣。

提倡细嚼慢咽。

如食品种类多，不宜一齐陈放在儿童面前，应吃完一样再换一样，养成计划性。

儿童富于模仿性，故大人进食时的不良习惯（如脚抖动，话多等），要注意改正。

如发现儿童食欲不佳时，应寻找原因，设法纠正或治疗。如有无不良的饮食习惯（喜吃零食、偏食、吃甜食或糖果过多等）；不良的喂食方法（如用强迫方法叫儿童勉强进食、食无定时定量等）；长期用母乳喂哺，而又不及时加用辅食；食物品种单调、调味不佳、太淡太咸、或有令人不适的刺激气味等；精神情绪怎样、是否患病、有无寄生虫感染；是否太累、或是活动太少等。在不明原因情况下，切勿责怪小孩。

3. 青少年的营养和膳食

由于机体生长发育旺盛，对热量和蛋白质的需要量明显

增加。

(1) 青少年营养需要

热量：每日需要量，13~16岁，男孩为10878.4千焦耳（2600千卡），女孩为10460千焦耳（2500千卡）；16~19岁，男孩为12552千焦耳（3000千卡），女孩为10878.4千焦耳（2600千卡）。

蛋白质：每日需要量，13~16岁，男女少年为80克；16~19岁，男性为100克，女性为90克。

无机盐：钙、磷、铁的需要量与儿童相似，标准较成人高。

随着甲状腺机能的增强，碘的供应也应注意增加，常吃海带、紫菜、淡菜等含碘量较高的食物，对预防和治疗青春期甲状腺肿大，都有肯定的效果。

维生素的供应，甚为重要。维生素D供给不足，可导致发生轻度佝偻病或骨质疏松症。

(2) 青少年的膳食

足够的营养素，供青春期生长发育需要。

足够的食量，以适应不断增加的体力活动的消耗。

注意食物品种多样化，使营养吸收全面。粗细粮结合、米面食结合。

下午适当增加点心（面包、面条、馒头、饼干、糖开水、麦乳精等）。

养成细嚼慢咽、定时定量的饮食习惯。不酗酒、吸烟、暴饮、暴食。

4. 老年人的营养和膳食

随着年龄增长，机体的生理功能将发生渐进性衰退。改善营养以防止早老和老年性疾病，延年益寿，成为目前老年病学中的一个重要课题。老年人在营养需求上存在以下几个特点：

(1)热量的需要。随着体力活动减少和代谢活动降低，热量的消耗也相应减少。一般活动不多的老人，每天有 6276~8368 千焦耳 (1500~2000 千卡) 热量，就足够了。如果继续食用不必要的高热量膳食，可使身体过胖，并会伴发一些常见的老年病，如冠心病、高血压病等，影响健康。

(2)蛋白质的需要。原则上应该是质量高些，数量少些。因为老年人的体内代谢过程以分解代谢为主，需要较为丰富的蛋白质来补偿组织蛋白的消耗。要尽量供给生物价值较高的蛋白质，应占摄取蛋白质总量的 50% 以上，如豆类、鱼类等可以多吃。相反，过多的蛋白质，可加重老年人消化功能和肾脏功能的负担，如果进食过多蛋类、动物内脏，又可增加体内胆固醇的合成，对健康不利。

(3)对碳水化合物的需要。碳水化合物包括淀粉、蔗糖、麦芽糖、乳糖、果糖、葡萄糖、纤维素和果胶，除了纤维素和果胶外，其余均可被吸收利用，它们是供给人体热能的主要物质。食物中的糖类主要来自谷物中的淀粉。另外，食糖、水果、蔬菜等也含有少量碳水化合物。老年人膳食中碳水化合物量要低于青年人，约为 300~400 克，或占每日总热能的 60%~70%。如 60 岁以上的老年人，每日总热能供给约 35011.71 千焦耳 (8368 千卡)，碳水化合物应供给 300~350 克。老年人的碳水化合物供给量应根据个体特点而作适当调

整。合并有肥胖的老年人应限制主食摄入，增加活动量。有饥饿感时应增加瓜果、蔬菜的补充。反之，不伴有肥胖的老年人体力活动量又较大者可适当增加主食供给量。同时，老年人的膳食中应注意供给一定量的纤维素和果胶，这两种不被吸收的碳水化合物能刺激肠道蠕动。老年人运动功能减弱，肠壁肌张力降低，容易发生便秘。缺少纤维素的膳食会加重老年人的便秘症状。

(4)对脂肪的需要。老年人体内脂肪组织将逐渐增加，过多的脂肪，不利于心血管系统、消化系统及肝脏。但若进食脂肪过少，又将影响到脂溶性维生素的吸收，所以进一定量脂肪，以保持平衡膳食，也是必要的。总的原则是，要尽量选用含不饱和脂肪酸较多的脂肪，而减少膳食中饱和脂肪酸和胆固醇的含量，也就是多吃花生油、豆油、菜油、玉米油等植物油，而少吃猪油、酥油等动物性脂肪。

(5)对无机盐类的需要。无机盐类在人体内参与许多主要的生理功能，合理供给老年人身体需要的无机盐，对他们的健康长寿也有着不可低估的重要意义。老年人对钙的利用和贮存能力降低，易发生钙的负平衡，长期持续性负钙平衡是老年人骨质疏松发病率增加的一个重要原因，女性更为明显。除坚持适当的运动之外，多接受日光照射，经常保证食物钙的摄入量（每日至少摄入 600 毫克钙），对预防骨质疏松甚为有益。牛奶含钙量丰富且易吸收，是老年人提供钙盐的较好食品。对于钠盐，老年人应适当限制，通常每日食盐摄入量以 5~10 克为宜，不得超过 8 克。钾主要存在于细胞内液，老年人分解代谢常大于合成代谢，细胞内液减少，体钾

含量常减少。所以应保证膳食中钾的供给量，每日供给 3~5 克即可满足需要。瘦肉、豆类和蔬菜富含钾。

(6) 对水的需要。老年人的结肠、直肠的肌肉萎缩，排便能力较差，再加肠道中粘液分泌减少，以致大便容易秘结。老年人的饮水量一般认为每日 2000 毫升左右，以保持尿量 1500 毫升左右。

由于以上生理需要，老年人需补充足够的营养。良好饮食习惯的养成，是身体健康的基本保证。根据老年人的生理特点，少食多餐的饮食方法较为适宜，暴饮暴食有害无益。也不宜过饥过饱，每餐以七分饱为最适合，进餐时要细嚼慢咽。饭菜要力求做到色、香、味、形俱佳，富有营养。烹调时应切碎煮烂，使其柔软，因老年人咀嚼、消化能力稍差。饮食温度要适宜，过粘、过甜、过酸、过咸、过于油腻或油炸的食物不宜食用。

5. 孕产妇的营养和膳食

孕妇的营养摄取，对孕期胎儿的生长发育和婴儿体重有决定性的作用。妇女在妊娠期必须摄入丰富的营养，才能适应孕期的一系列生理改变，为胎儿健康成长创造一个有利的内部环境。同时也为分娩、哺乳和身体康复做好体质准备。

妊娠期妇女所需营养包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、食物纤维、无机盐和维生素。这些营养全靠食物来提供，因此有一个合理的营养膳食结构，才能保证孕期各种营养成分的摄取。

粮食类食物：孕妇每日需要的热量比平时多 2092 千焦耳 (500 千卡)，而粮食是供给热量的主要来源。由于白面、大米、

玉米面等各类粮食所含营养成分不同,最好能粗细粮搭配,多种粮食混合食用,提高互补作用,以确保母体自身代谢生长及胎儿成长所需热能。

蛋白质食物:蛋白质是生命的基础,孕妇如果缺乏蛋白质,除容易造成流产外,还可影响胎儿脑细胞的发育,造成婴儿智力障碍。所以孕妇每日应摄取 90 克左右的蛋白质。这其中动物蛋白要占到 1/3 以上,其余的由植物蛋白补充。

蔬菜类:孕妇要摄取足够的钙、铁、胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C 等,这些主要靠蔬菜提供。妊娠期妇女每日进食蔬菜应在 1 公斤以上,尤应多进食绿叶蔬菜。绿叶蔬菜含有丰富的维生素 C 和胡萝卜素,尤以油菜、雪里蕻、芥菜、小白菜、韭菜、菠菜含量最丰,同时含铁量也多,是孕妇的重要食品。除蔬菜外,还应多吃些苹果、梨、葡萄、山楂等水果,以补充维生素。

孕期妇女每天需钙量为 1500~2000 毫克。钙质不足可导致婴儿先天性佝偻病和软骨病,还会引起孕妇手足抽搐症等。因此,孕妇充分摄取钙是极为重要的。含钙的食物很多,动物性食物中以奶类含量为丰富,虾、蟹、蛤蜊和蛋类也含有较多的钙。植物性食物的绿叶菜和豆类也是钙的重要来源。

孕妇还应吃些海带、紫菜、海米、虾皮等,以补充碘。孕妇缺碘可使胎儿生长迟缓,造成智力低下或痴呆症。

产妇分娩后的饮食安排也十分重要。因为充分合理的营养不仅有利于产妇的乳汁分泌,使宝宝有足够的乳汁,而且对产妇身体尽快康复起着决定性作用。所以产后更应注意饮食调养。

产后饮食的原则,一是应多吃富含营养的食物,如鸡、蛋、鱼、瘦肉、牛肉、排骨、牛奶、豆腐等。二是要吃易于消化的食物,因产后胃肠功能较弱,所以可多进食一些汤类,如排骨汤、猪蹄汤、鱼汤等,以保证营养的充分吸收。而不宜吃刺激性食物,如浓茶、辣椒、烟、酒等。可以适量地多喝些蜂蜜水。

2 食疗功效的具体应用

2.1 谷物篇

玉 米

玉米又叫玉蜀黍、苞谷、棒子，其营养十分丰富。主要成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物，以及钙、磷、铁等矿物质。除此之外，它还含有胡萝卜素、B₁、B₂，烟酸等维生素。玉米性味甘平，既可谓中开胃，又能渗湿利水。玉米的花穗叫玉米须，有很好的利尿、降压、止血和健胃作用，还能控制肾炎蛋白尿，利胆，减少胆红质。高血压、浮肿、黄疸、小便不利患者，可经常以之煎汤或代茶饮。玉米油含亚油酸为60%，还含有卵磷脂、维生素A、E等，长期食用可降低胆固醇，软化血管，是心血管疾病、肥胖者的理想食品。最新的医学研究发现，玉米还是一种具有抗癌作用的食物。在人们生活水平日益提高，粮食加工越来越精细的今天，多食用一些玉米食品，就可以有效地防止“富贵病”的发生。

【应用实例】

1. 小便不利：玉米须鲜者 30~45 克，干者 12~15 克，煎汤服。

2. 糖尿病：玉米须 50~100 克水煎，分 2 次 1 日服完。连服见效。

3. 高血压：玉米须 15~25 克，加冰糖适量，煎水代茶常饮；或干玉米须 60 克，煮水喝，每日 3 次。

4. 咯血：玉米须 60 克，冰糖 60 克，混合炖服。

5. 高脂血症：常以玉米油炒菜食之。

6. 胆囊炎：玉米须 30~60 克，煎水代茶饮。

7. 咳嗽：玉米须、桔皮各适量，水煎服。

8. 慢性肾炎水肿：玉米籽 1 份，加水 3 倍量，煎汤代茶，早晚饮服，久而有效。

9. 鼻炎：玉米须装烟斗内吸。

粳 米

粳米即日常人们食用的大米，亦称粳稻米。它的营养成分主要有蛋白质、脂肪、淀粉、维生素，以及钙、磷、铁等矿物质。粳米性味甘平，具有健脾养胃、止渴除烦、固肠止泻等功效。故药膳中多用粳米，且常作粥食。用粳米煮粥时浮在面上的浓稠液体叫做米油或粥油，其营养丰富，可滋阴强身，有医家称之“可代参汤”。因此粥被誉为“世间第一补人之物”。

【应用实例】

1. 腹泻：陈仓米磨粉炒焦，每服 3~6 克，日服 3 次。
2. 婴儿吐奶：炒焦粳米，水煎服汁。
3. 肠风下血：陈仓米 30 克，柿蒂 7 个，加水同煮熟，去柿蒂服食。
4. 水肿：粳稻根 180~240 克，洗净，1 次煎服；粳稻草 60 克烧灰，放杯中，开水冲泡，静置 2 小时，取上清液，同白米粥服。
5. 便秘：早稻秆 1 把，烧灰水冲，服上层澄清液 120 克。
6. 黄疸：早稻草 60 克，薏苡仁根 30 克，水煎服，数次。

糯 米

糯米俗称江米、元米。其质柔粘，性味甘温。营养成分除含有蛋白质、脂肪、碳水化合物，以及钙、磷、铁等外，尚含有硫胺素、核黄素、尼克酸等，营养较为全面。祖国传统医学认为，糯米具有暖脾胃，补中益气，缩小便的功效。王士雄的《随息居饮食谱》亦称“糯米甘温补肺气，充胃津，助痘浆，暖水脏”。但因为糯米性粘滞，难以消化，多食可助湿生痰，损伤脾胃，故糯米不宜多食，脾虚病人和小儿以不食为佳。

【应用实例】

1. 痈肿：糯米煮饭，乘热入盐、葱白（碎）少许，敷之即愈。
2. 自汗：糯米配小麦麸同炒为末，每次服 10 克，日服 3 次。

3. 久泻：糯米 500 克，淮山药 50 克，炒熟研末，每晨取半碗，加砂糖 2 匙，胡椒粉少许，开水调服。

4. 胃痛：糯米、红枣各适量，煮粥食用。

5. 产后体弱：糯米酒、鸡肉适量，红枣（去核），生姜几片。将上几味共蒸，鸡肉熟即可食用。

6. 失眠：糯米 50 克，小麦米 50 克，共煮粥，加适量红糖或白糖，服用。

7. 咳嗽：糯米 60~100 克，百合 20~30 克，甜杏仁 12~20 克。将上几味洗净，加水煮粥，食用。

8. 尿崩症：爆糯米花和桑根白皮各 30 克，水煎，分 2 次服。

9. 颈淋巴结结核：糯米 1 份，槐米 2 份，分炒黄共研末，每晨空腹开水冲服 9 克。

10. 吐血：糯米 25 克，莲子心 7 枚，共为末酒送服。

小 米

小米又名粟米，它清香甘甜，色金黄酥糯。我国北方地区喜食小米粥，是因为它既可口又富于营养。在每 100 克小米中含蛋白质 9.7 克，脂肪 3.5 克，淀粉 72~76 克，钙 29 毫克，磷 240 毫克，铁 4.7~7.8 毫克。跟南方地区喜食的大米相比，小米不仅产生的热量高，而且铁、胡萝卜素、维生素 B₁、B₂ 的含量均高于大米。祖国医学认为，小米性味甘咸，微寒，具有和中健脾除热，益肾气补虚损，利尿消肿的作用。而用小米制成的锅巴（以焦厚不糊者为佳）性味甘平，

功能补气健脾，消积止泻。用小米糠制成的小米糠油又有祛风、杀虫、止痒、收敛的功效。

【应用实例】

1. 小儿消化不良：粟米与淮山药等量，炒黄，共研细末，加水煮糊，加白糖食用。

2. 泄泻：粟米 50~100 克，淮山药 15~20 克，大枣 5~10 枚。共煮粥服食。

3. 反胃：粟米磨成粉，做成梧桐子大小，每次煮熟后服 6~10 克，加少量盐吞服。

4. 腹痛：锅巴烧焦研末，用温水送服 5 克，每日服 3 次。

5. 鹅掌风：糠油不拘多少，擦患处 2 次即愈。

6. 脚气：糠油抹患处，每天 2 次。

7. 发癣：用小米糠油，每日擦 2~3 次。

8. 骨髓炎：用清水 10 公斤浸泡谷糠 5 公斤 24 小时，再用布袋过滤去渣澄清，将清水入锅熬成膏，摊在布上敷贴患处。

9. 牛皮癣：谷糠油外涂，每日 1 次。

10. 干血癆：陈小米糠烧炭（即炒焦黑），每服 9 克，黄酒送服，每日 1 服。约 10 日内，月经可行。

11. 口角皲裂：取谷糠油擦之，数日可愈。

附：谷糠油（即小米糠油）制法

取 1 碗，碗口糊麻纸 1 张，将谷糠堆在麻纸上，堆积如塔形。灶火内取红火 1 块，或燃木炭 1 块，置糠堆的顶端，点燃谷糠，待糠燃尽（以不烧透麻纸为度），用木板刮去余糠，待碗冷，打开麻纸，碗底及碗壁上即积有糠油（如谷糠质量

较差，则仅在碗壁上有油）。

小 麦

小麦是面粉的原料，也是北方人的主食。小麦中除含有蛋白质、淀粉、钙、磷、铁，还含有维生素 B、淀粉酶、油酸、亚油酸等。小麦的蛋白质含量比大米高，而且还含有大米所缺乏的维生素 E、麦芽糖酶、蛋白分解酶和淀粉酶，所以面食比米饭容易消化。祖国医学认为，小麦性味甘微寒，入心、脾、肾三经，功能益肾养心安神，调肠胃，除热止渴。小麦淘洗时轻浮瘪瘦者为浮小麦，具有除虚热，敛汗，镇静安神的功效。小麦麸可除心烦，止消渴，而以小麦粉水洗得之的面筋，性甘凉，为素食中的佳品。功能为益气和中，痼热病人宜煮食之。

【应用实例】

1. 口腔溃疡：小麦面烧灰 2 份，冰片 1 份，混合研细，吹在患儿口疮面，每天 2~3 次，3~5 天即愈。

2. 慢性脑膜炎：小麦麸 100 克，瘦肉 250 克加葱、盐等佐料拌成馅，以糯米粉包成包子，蒸熟后食用。

3. 眩晕：浮小麦、黑豆各 30 克，水煎服。

4. 神经衰弱：小麦 30 克，大枣 10 枚，甘草 9 克，水煎服，每日 1 剂，15 日为 1 疗程。

5. 自汗盗汗：浮小麦 50 克，五味子 10 克，水煎服。

6. 骨质增生：小麦麸 500 克，陈醋 250 克共放铁锅炒热。装入布袋内趁热烫患部，可用两付轮流。每日 2 次，每次半

小时。

7. 水肿：小麦芽 6 克，焙黄，水煎煮浓汁去渣服之。

8. 淋症：将小麦 50 克煮沸后，下入通草 9 克，再用文火煮成浓汁，去渣饮汁，早晚空腹饮用各 1 次。

9. 腹泻：小麦粉（炒黄），糯米（炒黄研粉），大枣（去核干燥研碎），每次 15~30 克，开水调服。

荞 麦

荞麦也称花麦、玉麦。在人们吃腻了精米细面的今天，荞麦以其独有的营养成分越来越受到人们的重视和喜爱。这一转变是很有益处的。荞麦所含的蛋白质不仅不低于大米和白面，而且其中的赖氨酸和精氨酸含量还都超过米、面，这是人体（尤其儿童）两种不可缺少的必需氨基酸。荞麦中油酸、亚油酸的含量很高，这两种脂肪酸在人体内起着降低血脂的作用，而且也是前列腺素的重要组成部分。同时，荞麦面中含有的维生素 B₁ 不比白面少，而维生素 B₂ 和烟酸含量，则明显地高于白面。荞麦面中还含有其它粮食中很少具有的芦丁成分。烟酸和芦丁具有降低血脂和胆固醇以及保护血管的重要作用，是治疗心血管病的良药。祖国医学认为，荞麦性味甘凉，入脾、大肠二经，功能清热利湿，开胃宽肠，下气消积。荞麦面含红色莹光素，部分人食之可发生对光敏感症（又名荞麦病）或过敏性皮炎，且不宜多食，否则会引起消化不良，肿瘤病人忌食荞麦。

【应用实例】

- 1.痢疾：荞麦面 6 克（炒），砂糖水调，顿服。
- 2.带下：荞麦粉 500 克（炒金黄色），鸡蛋清 10 个，甘草末 60 克，上药和温水调为丸，晒干待用，每日早晚各 1 次，开水送下，每次 30 克。
- 3.偏头痛：荞麦子、蔓荆子等份研末，以烧酒调敷患部。
- 4.小儿丹毒：荞麦粉以醋调敷，早、晚更换。
- 5.疝气：荞麦面适量，生川乌 15 克，白胡椒 9 克，共研细末，用烧酒拌成泥状，包扎在脚心。
- 6.淋症：荞麦面炒，白糖各等份，水浸，空腹服，每次 30~60 克。
- 7.下乳：荞麦花约 50 克煎水，煮鸡蛋每日吃一个。
- 8.崩漏：荞麦根叶 30 克，切碎水煎服。
- 9.外伤出血：荞麦叶捣烂外敷。
- 10.腹泻：荞麦面作饭食之，连用三四天可愈。

高 粱

高粱主产于我国北部地区，其性味甘、涩，温，入脾、胃二经。高粱米或碾粉熟食，有健脾益胃，充饥养身的作用。煮粥滋养，宜为脾虚有水湿者食用。高粱米还具温中、燥湿、收敛的功效。高粱叶可和胃、止呕，高粱根利水止血，高粱霉则有燥湿、收敛、止血的功效。

【应用实例】

- 1.食积：高粱子 30~60 克，水煎服。
- 2.胃痉挛：高粱 60 克，陈灶心土 1 块，水煎后，澄清

去渣顿服。不论寒、热、虚、实均可用。

3.痢疾：高粱霉包 6 克，为末，烧酒少许，拌匀，开水冲服；高粱根 1 个，红糖 120 克，熬成水服。

4.崩漏：高粱霉包 15 克，百草霜 3~6 克，水煎服，红糖为引。

5.带下：以多年高粱根，炒后研末，用红糖水或米汤送下，每次 9 克，日服 3 次。

6.足跟痛：高粱根数个，鸭蛋 2 个，煮汤，滤去渣，加白糖调服。

7.自汗：高粱子、葱、盐、羊肉汤共煮粥食。

8.便血：高粱花 9 克，焙干研末，黄酒调服。

9.倒经：红高粱花，水煎加红糖服。

10.脚气：陈高粱若干（以五六年者为佳），焙黄为细末，干涂患处。

黄 豆

黄豆是我国的特产，而且被誉为“植物肉”和“绿色的乳牛”。为什么黄豆会获得如此称号呢？这是因为黄豆中含有大量的蛋白质，在 500 克黄豆中的蛋白质含量相当于 1000 多克瘦猪肉或 1500 克鸡蛋或 6000 克米饭的蛋白质含量。黄豆含植物油也多，出油率达 20%，所以它既是粮食，又是油料。黄豆中含的营养物质全面而且丰富。每 100 克黄豆含蛋白质 36.3 克，脂肪 18.4 克、热量 1723.8 千焦耳、钙 367 毫克、磷 571 毫克、铁 11 毫克、硫胺素 0.79 毫克、核黄素 0.25

毫克、尼克酸 2.1 毫克。最近研究发现黄豆中所含的蛋白质可以软化因年老而变脆的血管,而且黄豆脂肪中所含的亚油酸,具有清除沉积在血管壁上的胆固醇的效能。黄豆还能提供延缓机体老化的维生素和皂甙。黄豆中的钾元素,可减轻盐对人的危害,有预防高血压病的作用。近来专家又发现黄豆中含有“植物固醇”,和胆固醇的作用相似,可用来制造激素和细胞膜的成分。但是“植物固醇”不沉积于血管壁,在肠道中先于胆固醇而被吸收,所以对胆固醇的吸收起到阻碍作用。黄豆因其铁、钙、磷含量高,对正在生长发育的少年儿童和易患骨质疏松的老年人以及缺铁性贫血患者,非常适宜食用。祖国医学认为,黄豆性味甘平,入脾、大肠经,具有益气养血、健脾宽中、下气利大肠、润燥消水的功效。

黄豆经水泡发芽即成黄豆芽。黄豆发芽后维生素含量发生很大变化,其中胡萝卜素、核黄素、尼克酸含量均增加 2 倍以上,维生素 C 和维生素 B₁₂ 含量也有很大的变化,这些维生素对维持皮肤健康,促进皮肤正常发育起到很重要的作用。中医学认为,黄豆芽可去黑痣、治疣赘、润肌肤。有利湿清热之效。

豆浆为黄豆经水泡、磨碎、过滤、煮沸后制成。其性味甘平,功可补虚润燥、清肺化痰。生豆浆中含有皂甙,吃后会引起食物中毒,必须充分煮透将皂甙破坏才可以吃。

煮沸的豆浆加卤水(主要成分是硫酸镁、硫酸钙等)或石膏水使蛋白质凝固,再经压榨去水制成豆腐。豆腐因用卤水或石膏点成,因而钙和镁盐含量较多。钙质对小儿骨骼与牙齿生长有重要作用,而镁盐则对心肌有庇护作用,对冠心

病患者大有裨益。《本草纲目》载豆腐的功用为“宽中益气，和脾胃，消胀满，下大肠浊气”以及“清热散血”等。

【应用实例】

1. 手足肿痛：黄豆 30 克，白矾 6 克，花椒 9 克，水煎，乘热先熏后洗，每日 1 次。

2. 习惯性便秘：每日以黄豆皮 20 克，水煎，分 3 次服。

3. 腹泻：黄豆皮烧灰研末，以开水送服。每日 2 次，每次 15 克。

4. 预防感冒：黄豆 1 把，干香菜 5 克（或葱白 3 根），白萝卜 3 片，水煎温服。

5. 脚气：黄豆 150 克，水煎洗脚立愈。

6. 足跟痛：黄豆根 500 克（在土内者）煎汤趁热浸洗数次。

7. 妊娠高血压：黄豆芽水煮 3~4 小时，温服数次。

8. 寻常疣：黄豆芽煮熟，连汤淡食，一日三餐，吃饱为止。三天为一疗程，治疗期间不食其它食物，第四天改为正常饮食，仍以豆芽菜佐餐。

9. 血崩：生豆浆一碗，韭菜汁半碗，调和空腹饮下。

10. 胃及十二指肠溃疡：豆浆 1 碗，加饴糖 15 克，煮沸后每日晨起空腹服之。

11. 淋症：滑石粉：甘草粉为 6 : 1（即六一散），冲入豆浆饮。

12. 带下：豆浆 1 碗，白果仁 10 粒捣碎，冲入豆浆内炖温内服。每日 1 次，连服数日。

13. 久痢：豆腐煮熟蘸醋吃。

14. 甲状腺机能亢进：豆腐 4 块，鲫鱼 1 条（约 500 克），调味品适量，共炖服食。每天 1 次，连服。

15. 脉管炎：豆腐（未下冷水浸过者）切两片，一片撒白糖，一片不撒，共蒸 20 分钟。撒糖豆腐食之，无糖豆腐敷之。

16. 通乳：鲜豆腐、黑糖各 120 克，煮数沸，1 次服。

黑 豆

黑豆是大豆的一种，又名乌豆或黑料豆。其性味甘平，入心、肝、肾经。《本草纲目》中曰：“黑豆入肾功多，故能治水、消胀、下气、制风热而活血解毒。”现代医学研究也发现，黑豆中含有大豆皂草甙、染料木甙等物质，有解表清热和滋养止汗作用。

【应用实例】

1. 牙痛：以黄酒煮黑豆，煮至稍烂，取汁漱口。

2. 产后风：将 250 克黑豆炒熟，用黄酒 1 碗童便 1 碗煮十来沸，澄清，分 3 次温服。

3. 眩晕：黑豆 30 克、浮小麦 30 克，水煎服。

4. 肺结核：雪梨 2 个洗净切片，加水适量，放入 30 克黑豆，用文火炖烂熟后服食。每日 2 次，连服 15~20 天。

5. 慢性肾炎：黑豆 100 克，瘦猪肉 500 克共炖汤适当调味服食。分 2 次服，每天 1 剂。

6. 小儿遗尿：猪肉 500 克，黑豆 100 克，煮烂熟，任意食之。

7. 坏血病：山楂、黑豆、白糖各 120 克，捣碎加水 3 杯煎沸，再加黄酒 60 克，一次服下。

8. 产后身痛：将 500 克黑豆入锅炒至半焦，与红枣 20 克一起浸入 1 升黄酒中，半月后去渣饮酒。每天 2~3 次，每次服 20~30 毫升。

赤 小 豆

赤小豆又名红豆、朱小豆、红饭豆等。其营养价值很高，每 100 克中含蛋白质 21.7 克，碳水化合物 60.7 克，钙 76 毫克，磷 386 毫克，铁 4.5 毫克。此外还含有硫胺素、核黄素、菸酸、皂素等。它性平，味甘、酸，功可清热解毒，利水消肿。善治营养不良性水肿以及一切痈疽疥疮和丹毒。还可用于通乳。

赤小豆芽为赤小豆经水浸泡发芽而成的豆芽。性味甘平，具有行水消肿，止血治痢的功效，用治便血和妊娠胎漏等。

赤小豆叶善治小便频数和遗尿。

赤小豆花又名腐婢，味辛，平，无毒。能清热、止渴、醒酒、解毒。用治疟疾、痢疾、消渴、丹毒等。

【应用实例】

1. 水肿：赤小豆 120 克，水煎当茶饮；或以赤小豆研细末，每次 9 克，日以温开水冲服 3 次。或赤小豆与鲤鱼、鲫鱼、雌鸡等煮食。

2. 肝硬化腹水：取赤小豆 500 克，活鲤鱼 1 条（重 500 克以上），同放锅内，加水 2000~3000 毫升清炖，至赤小豆

烂透为止。将赤小豆、鱼和汤分数次服下。

3. 丹毒：赤小豆捣为细末，与鸡蛋清调和均匀，涂敷患处，效佳。

4. 妊娠出血：赤小豆温水浸出芽，取一撮煎汤，黄酒为引，温服。

5. 下乳：赤小豆 100 克，煮粥食之。

6. 腮腺炎：赤小豆 1 撮，捣为细面，水调糊状，敷腮部。

7. 小儿遗尿：赤小豆叶捣汁服之。

8. 营养不良性水肿：以赤小豆 60~90 克，冬瓜 150 克，煮汤服。

9. 预防麻疹：赤小豆、绿豆、黑豆、甘草各适量。将三豆共煮熟，晒干，与甘草同研细粉，开水冲服。1 岁每次 3 克，2 岁每次 6 克，3 岁 9 克，每日 3 次，连服 7 日。

绿 豆

绿豆含有丰富的营养，除蛋白质、淀粉外，还富含铁、磷、钙等微量元素和维生素 C、B 及胡萝卜素、尼克酸等。它性凉味甘，有清热解毒、止渴消暑、利尿润肤的功能。在烈日炎炎的夏天，喝上一碗清凉可口的绿豆汤，顿时会感觉汗消热解，浑身爽快。

绿豆芽即豆芽菜，为绿豆的种子水浸后发出的嫩芽，性味甘凉，能“解酒毒、热毒，利三焦”（《本草纲目》）。

绿豆衣为绿豆的种皮，又名绿豆壳、绿豆皮。性味甘寒、无毒，功同绿豆，但凉血清热解毒之功胜于绿豆，还可明目、

利咽消肿。

【应用实例】

1. 胆囊炎：绿豆 100 克洗净放入 1 个新鲜猪苦胆中，用细绳扎好口，挂在通风阴凉处风干。每次服绿豆 15~20 粒。每日服 2~3 次。

2. 中暑：绿豆 120 克煮烂，捣成泥状，加入 30 克红糖调匀吃下。或饮绿豆汤。

3. 食物中毒：绿豆 30 克，甘草 15 克，食盐（炒焦）12 克，水煎，稍温徐徐饮服。重患者可灌服。

4. 腮腺炎：用生绿豆 60 克，置小锅内煮至将熟时，加入白菜心 2~3 个，再煮约 20 分钟，取汁顿服，每日 1~2 次。

5. 小儿赤白痢：绿豆 3 粒，白胡椒 3 粒，大枣 1 枚去核，共捣敷脐上，胶布贴封，次日再换。或绿豆皮、白糖各 15 克，加水共煎服。

6. 小儿水痘：绿豆 100 克，加水 500 毫升，煮汤代茶饮，服时酌加白糖。

7. 便血：绿豆芽、红糖、椿根白皮各 120 克，加水 800 毫升，煎成 150~200 毫升，早晚分服，每日 1 剂。

8. 乳腺炎：绿豆淀粉与血余炭面（人发烧灰）各 30 克，用水调成糊状，敷于患部。

9. 疮疮：绿豆粉温水煮成糊状，每晚临睡前洗净患部，涂抹之。

花 生

花生，又名长生果、落花生。每 100 克干花生米中含蛋白质 26 克，相当于 250 克瘦猪肉的蛋白质含量；脂肪 40 克，是相同数量瘦肉的 1.4 倍。此外，花生中还含有丰富的纤维素、维生素类、氨基酸以及少量的磷脂、嘌呤、生物碱、三萜皂甙和矿物质等。由于花生的营养极其丰富，所以它具有较突出的食疗保健作用。常食花生可促进脑细胞发育、增强记忆力、提高智力、防止过早衰老。同时，花生中含有脂溶性维生素 E，溶于花生油脂中，能维持有机体的正常生理功能和胚胎发育，延长细胞寿命，有利于生育、长寿，所以花生被称作“健脑长寿食品”。

近代医学研究发现，花生米外层的红衣具有良好的止血作用，对血友病、血小板减少性紫癜等疾病有明显疗效，对慢性支气管炎也有一定疗效。所以吃花生米应连同红衣一起吃。

中医学认为，花生米煮熟性平，炒熟性温，具有和胃、润肺、化痰、补气、生乳、滑肠之功，经常食用可治营养不良、咳嗽痰多、产后缺乳等症，对慢性肾炎、腹水、声音嘶哑等病也有辅助治疗作用。

【应用实例】

1. 高血压：用醋浸花生仁 7 日以上，每晚服 7~10 粒；或鲜花生叶煎水代茶饮。

2. 高胆固醇：花生壳 50~100 克，水煎代茶饮。

3. 贫血：花生衣 12 克，每日分 2 次冲服，经常服用。
4. 产后缺乳：花生米 60 克、黄豆 60 克、猪蹄 2 只，共炖食。
5. 慢性肾炎：花生米（连皮）、红枣各 60 克，煎汤代茶饮，食花生米和枣，连服 1 周。
6. 声音暴哑：花生米（连皮）水煮熟后，吃花生米，喝汤，每日 1 次，每次 60~90 克。
7. 久咳：花生米、大枣、蜂蜜各 30 克，水煎后饮汤，日 2 次，枣、花生仁吃下。
8. 脚气：花生米 90 克、赤小豆 60 克、大蒜 30 克、红枣 60 克，水煎服，每日 2 次。
9. 过敏性紫癜：花生米 6 粒，熟大枣 4 枚去核，共捣为泥状，每日 1 剂，分 4 次用枣汤送服。
10. 冻疮：将花生衣 30 克研细，加入 100 毫升白醋浸泡 7 天，另取樟脑 5 克调成糊状，外涂患处。
11. 带下：花生 200 克，冰片 15 克共捣如泥，分两次服，每日空腹时白开水送下。
12. 胃及十二指肠球部溃疡：每日晨起漱口后，食花生油 2~4 匙，半小时后始可饮食，连服 1 周可见效。
13. 失眠：鲜花生叶不拘多少，煎汤服。

芝 麻

芝麻为胡麻科植物脂麻的种子，古称为巨胜子、油麻、脂麻。分白、黑两种。白芝麻多作食用，黑芝麻多入药用。芝

麻历来被当作“仙家”食物，有延年益寿的作用。现代医学研究也证实了芝麻的抗衰老作用。据分析，每百克芝麻中含蛋白质 21.9 克，脂肪 61.7 克，钙 564 毫克，磷 368 毫克，铁 50 毫克，含铁量为各种食物之首。芝麻中脂肪油含量高达 60%，其中主要成分是油酸、亚油酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸，这些物质都具有抗衰老的特性。另外，芝麻中还含有维生素 E，维生素 E 可以阻止体内产生过氧化脂质，从而维持含不饱和脂肪酸比较集中的细胞膜的完整和功能正常，也可以防止体内其它成分受到脂质过氧化物的伤害。此外，维生素 E 还可以减少体内脂褐质的积累，这些都可以起到延缓衰老的作用。

麻油是以芝麻榨取的脂肪油，又称香油。麻油为不饱和脂肪酸，在体内极易分解、利用和排出，能促进胆固醇代谢，清除动脉血管壁上的沉积物，消除皮肤老年斑，所以麻油又被称为“动脉血管内的清道夫”。

中医学认为，芝麻性平味甘，生用微寒，炒用温，功可补肝肾、润五脏、生津、润肠、通乳。因其滑肠，大便溏者不宜多食。麻油性味甘凉，功能润燥、通便、解毒、生肌。用治肠燥便秘，食、虫积腹痛，溃疡、疥癣等。还用作软膏的基础剂，在煎熬膏药时，尤为必用。

【应用实例】

1. 神经衰弱：黑芝麻、核桃仁、桑叶各 60 克，捣烂为泥，捏成小丸，每次 10 克，每日 2 次。

2. 产后乳少：芝麻炒熟，入盐末少许，进餐时作副食，可增乳汁。

3. 中风：黑芝麻 1000~1500 克，洗净去杂质，上锅蒸 2~3 次，干燥后研细，炼蜜为丸，每丸重 3 克，每次服 3 丸，黄酒送下，每日服 3 次。

4. 便血：黑芝麻 500 克，蒸熟，每天服 60 克，早晚两次，空腹服。

5. 哮喘：黑芝麻 250 克，生姜 120 克（捣汁去渣），白蜜 120 克蒸熟，冰糖 120 克，捣碎蒸溶，与白蜜混合均匀。将黑芝麻炒后，待冷，拌生姜汁再炒，再待冷，拌白蜜冰糖，磁瓶收贮，早晚服 1 匙。

6. 习惯性便秘：黑芝麻 30 克，核桃仁 60 克，共捣烂，每日晨起服 1 匙，温开水冲服。或香油 60~120 克，顿服即通。

7. 崩漏：芝麻叶 30~60 克，煎浓汁，以热开水冲服。

8. 风湿性关节炎：鲜芝麻叶 60 克，洗净切碎，水煎。如冬季无叶，也可用芝麻秸。

9. 烫火伤：芝麻壳烧存物，研细，以麻油调涂。如局部有渗出，可用干末撒在表面。

10. 干咳：黑芝麻 120 克，白糖 30 克，炒食。

11. 痢疾：白芝麻 30 克，泡水调冰糖服。

12. 鹅口疮：用香油 10 数滴，冲化于 10 毫升左右的淡盐水中，每次滴入口内 2~4 滴，日 10 余次。

13. 毛囊炎：把香油熬开，用葱白蘸香油涂患处，每次 20 分钟。连涂 3 日。

14. 鼻炎：以麻油滴入每侧鼻腔 2~3 滴，每日 3 次。

15. 牙周炎：芝麻秆熬水漱口，以不痛为度。

蚕 豆

蚕豆，原产黑海南部，亦称胡豆。蚕豆的营养丰富，尤其是磷和维生素的含量比较高，为一般干豆所不及。据分析，在 100 克蚕豆中，含磷 217 毫克、胡萝卜素 0.15 毫克、维生素 B₁ 0.33 毫克、维生素 C₁₂ 毫克以及其它营养素。蚕豆还是低热量食物。100 克蚕豆可产热量为 1444 千焦，低于其它豆类。所以蚕豆是肥胖者减肥及患高血压、高血脂的心血管系统患者的保健食品。蚕豆性味甘、平，益脾快胃，有通便消肿作用。用治小便不利、肾脏水肿等。蚕豆皮性涩味甘，可利湿化滞，收敛医疮，并有逐风邪作用。蚕豆花性味甘平，具有收敛作用，止出血、白带、咳嗽，并有收敛浮阳作用，用于头晕目眩的高血压症。蚕豆荚即蚕豆黑壳，有利尿、止血作用。蚕豆叶味苦、微甘，性温，为止血剂，治一切出血。蚕豆茎即蚕豆梗，有止血、止泻作用，治各种内出血、水泻及烫伤。

蚕豆虽是一种食药俱佳的食物，但在食用时也应注意，因蚕豆中含有一种叫巢菜碱甙的物质，能使人发生急性溶血性贫血（即蚕豆黄病），一旦发生，应立即求医治疗，以防意外发生。

【应用实例】

1. 水肿：陈蚕豆（至少 3 年）煎汤喝水；或陈蚕豆（数老者最好）120 克，红糖 90 克，将蚕豆带壳和红糖放砂锅中，添清水 5 茶杯，慢慢熬煮至 1 茶杯服下；或蚕豆 60 克，冬瓜

皮 60 克，水煎服。

2. 痢疾：蚕豆 60 克（炒黄），百草霜 30 克，同炒以起烟为度，加米汤煎服。初起者不宜用。

3. 秃疮：鲜蚕豆捣如泥，涂疮上，于即换之。如无鲜者，用干豆以水泡胖，捣敷亦效。

4. 湿疹：将蚕豆皮烘焦，研极细过筛，香油调敷，每日 1 次。

5. 产后风：蚕豆皮 15 克，焙黄为末，黄酒送下。

6. 高血压：蚕豆花 15~30 克，开水泡，代茶饮，久服始效。

7. 咯血：蚕豆花 9 克，煎，去渣，溶化冰糖适量，1 日 2~3 次分服。

8. 肺结核咯血：鲜蚕豆荚 250 克，水煎服，每日 1 剂；或鲜蚕豆叶捣烂挤汁，每日 2 次，每次 20 毫升。

9. 黄水疮：蚕豆壳瓦上焙枯研末，加黄丹少许，以菜油调敷（香油亦可），干则再敷，3 日即愈。

10. 胎漏：蚕豆壳炒熟研末，每服 10 克，加白糖，温开水调匀送服。

11. 带下：鲜蚕豆花蒸馏得蚕豆花露，随意服用；或蚕豆花 30 克，水煎加白糖，每日服 3 次。

12. 小便不通：蚕豆壳 150 克，水煎服。

13. 烫火伤：蚕豆荚壳炒炭研细，用麻油调匀，敷于患处。

甘 薯

甘薯是一种常见且经济实惠的营养保健食品，尤以胡萝卜素含量极为丰富，是粮食和蔬菜中的佼佼者。甘薯中含有一种由胶原和粘液多糖类物质组成的多糖、蛋白质的混合物——粘蛋白，这种粘蛋白有助于保持心血管壁的弹性和防止动脉粥样硬化，对呼吸、消化系统以及关节腔、浆膜腔也有很好的润滑作用。甘薯还有一个特点是它属于“生理碱性”的食物，富含钾、钠等元素，而米、面、肉、蛋等都属“生理酸性”食物。因此，甘薯同这些食物共同食用，有助于保持人体的酸碱平衡。甘薯中丰富的植物纤维素能增加粪便体积，而且吸水性好，可预防便秘和肠道疾病。

祖国医学认为，甘薯性平味甘，功可“补中和血暖胃，肥五脏。白皮白肉者，益肺气，生津”（《本草纲目拾遗》）。在日本和我国的一些长寿区和长寿村，调查研究发现，当地的人们把甘薯作为主食，常年不断地食用。因此甘薯又被誉为“健身长寿”食品。

由于甘薯的淀粉颗粒较大，进入人体胃肠道以后刺激胃酸分泌，产生大量二氧化碳气体，引起腹胀、打嗝、吐酸水，所以，吃甘薯要蒸熟煮透，也可把切好的甘薯先放在淡盐水中浸泡十分钟再蒸煮，或与米、面以及豆类食物共煮。吃甘薯同时吃点咸菜，可以减少胃酸，避免腹胀。

【应用实例】

1. 乳腺炎：以白甘薯洗净去皮，切碎捣烂，敷患处，觉

局部发热即换，敷数日可好转。

2. 夜盲症：甘薯叶 120 克，和猪肝煮食，连服 2~3 次。

3. 急性胃肠炎：甘薯藤 60~90 克，加生盐炒焦，冲水煎服。

4. 产后乳少：甘薯叶 180 克，和猪腩肉煎汤，尽量饮之。

5. 阴囊湿疹：用甘薯苗叶加白盐少许，煎水洗。洗后以甘薯粉、滑石粉二味适量混匀，敷患处。

6. 小儿疳积：鲜甘薯叶 90~120 克，水煎服，不需调味，饮汤，数次即可痊愈。

7. 对口疮：甘薯叶、虾酱各适量，共捣敷患处。

8. 肝硬化腹水：用甘薯叶嫩叶苗、蕹菜嫩叶、红糖各适量，同捣烂敷于脐部。

9. 糖尿病：鲜甘薯叶 100 克、鲜冬瓜适量水煎服，或干藤 50 克、干冬瓜皮 12 克水煎服，对糖尿病有辅助治疗作用。

10. 便秘：用洗净的鲜甘薯叶 250 克，加少许食油、盐炒食，一次吃完，早晚空腹各食 1 次。

11. 遗精：每日用适量甘薯粉调服。

12. 浮肿病：用洗净的甘薯 500 克，挖洞，放入生姜 3 片，烤熟，每天早晚各吃 250 克。连续服用。

2.2 蔬菜篇

白 菜

白菜是我国北方冬季的主要食用菜。它不仅菜质鲜嫩,清爽适口,而且含有丰富的维生素C和纤维素。它所含丰富的纤维素,能促使肠胃蠕动,缩短大便在人体内滞留的时间,吸附肠内的致癌和有毒物质,保持大便通畅,可预防习惯性便秘和防止直肠癌的发生。丰富的维生素C含量,使得常食白菜能促进细胞间质形成,维持牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功能;能促进伤口愈合,促进抗体形成,提高白细胞吞噬能力,增强人体抵抗力,并能促进人体对铁质的吸收。因此,白菜也是贫血患者的良蔬。

中医学认为,白菜性平味甘,无毒。有消痰止咳、清肺热、通利胃肠、解毒醒酒、消食下气、和中、利大小便等功效。民谚有云:“白菜豆腐保平安”即是对白菜食疗作用的赞美。

【应用实例】

1. 感冒:干白菜根1块,红糖50克,生姜3片,水煎服。
2. 腮腺炎:白菜根2个,1个煎水内服,一个捣烂外敷,每日换一次。
3. 煤气中毒:酸白菜盐汤,服下即愈。

4. 烫伤：大白菜老叶 5 片，焙干研细，香油调匀，涂擦患处。

5. 丹毒：新鲜白菜帮、绿豆芽菜、马齿苋洗净后捣烂，外敷患处，每日更换 1~2 次。

6. 阳痿：白菜 250 克，虾仁 10 克，炒食。

7. 牙痛：白菜根绞汁，左牙痛滴左耳，右牙痛滴右耳。

8. 胃溃疡：小白菜 250 克洗净、切碎、盐腌 10 分钟，绞汁加糖饮用，每日 3 次，空腹服。

菠 菜

菠菜，也叫菠薐菜。它营养丰富，其维生素的含量在叶菜中名列前茅。菠菜中维生素 C 含量是番茄的 1 倍，胡萝卜素的含量是大白菜的 40 倍。因此阿拉伯人把菠菜称为“蔬中之王”。近代医学认为菠菜中含有的丰富的胡萝卜素和维生素 C，具有很好的补血作用；丰富的维生素 K 含量，也具有止血、凝血功能。此外，菠菜中所含维生素 B₁ 和 B₂，也与人体血液有关。民间多用服食菠菜补血，以为是菠菜中铁的作用，其实它不易被人体吸收，起作用的是菠菜中的丰富维生素。中医学认为，菠菜性味甘凉、滑利，具养血止血、下气润燥之功。尤宜老人或久病体虚便秘者服食。

由于菠菜中含有较多的草酸，人体食入过多草酸，会妨碍对钙的吸收，还会引起泌尿系结石，故食用菠菜时宜先放入开水中焯几下再进行烹调。

菠菜的果实又名刺蒺藜，性味微温辛甜。含有蔗糖、棉

籽糖、水苏糖等。功可祛风明目，开通关窍，利肠胃。

【应用实例】

1. 习惯性便秘：鲜菠菜 250 克，开水煮几分钟捞出，用香油拌食。

2. 夜盲症：菠菜 250 克，猪肝 200 克，炒熟淡食；或鲜菠菜 500 克，捣烂取汁，每日 2 次。

3. 高血压：鲜菠菜放沸水中略烫数分钟，以麻油拌食，每日 2 次。

4. 胆固醇高：菠菜根煮汤常服。

5. 急性结膜炎：菠菜籽、野菊花适量，水煎服。

6. 咳喘：菠菜籽以文火炒黄，研成细末，每次 5 克，每日 2 次，温水送下。

7. 尿闭：菠菜籽 15 克，水煎服。

8. 便血：鲜菠菜 250 克，水煎服。

韭 菜

韭菜别名起阳草、懒人菜。色、香、味俱佳的韭菜，历来受到我国人民的喜爱。一来它是调味的佳品，二来它还含有丰富的营养成分。在马王堆汉墓出土的医简中，就曾经提到韭菜具有延年益寿的功效。现代医学研究证明，韭菜中含有丰富的纤维素，能增强肠胃蠕动，对预防肠癌有积极作用。而且韭菜中含有的挥发性精油及含硫化合物更具有降低血脂的作用。因此，食用韭菜对高血脂及冠心病患者颇有好处。

中医学认为，韭菜性味辛、甘、温，生食活血、散血，熟

食可和中下气、补肾益阳、健胃提神、调和脏腑、理气降逆、暖胃除湿、解毒。韭菜籽更为壮阳的最佳选择。

韭菜性辛温，阴虚内热及疮疡、目疾者忌食。

【应用实例】

1. 急性胃肠炎：韭菜洗净，捣烂绞汁约 100 毫升，温开水冲服。每天 2~3 次，连服 3~5 天。

2. 中暑：韭菜捣汁 1 杯灌服。

3. 小儿遗尿：韭菜籽 9 克，研末和面作饼。分 2 次食。每天 1 次，连服 6~7 天。

4. 遗精：韭菜、鲜虾仁各 150~200 克，生地 20 克，共放锅内炒熟后佐膳、喝酒。每天 1 次。10~15 天为 1 疗程。

5. 阳痿：韭菜 150 克，羊肾 120 克，各种调料适量。放铁锅内同炒熟，调味佐食。每天 1 次，7~10 天为 1 疗程；或韭菜籽研末，每日早晚各 15 克，开水送服。

6. 胃下垂：韭菜籽 60 克，捣烂，加蜂蜜 120 克，开水冲服，每日服 1~2 次。

7. 呃逆：韭菜籽 9 克，捣碎，温水送服。

8. 尿频：韭菜籽 6 克，研细面，水酒各半调服。

9. 月经过多：韭菜 250 克，糯米酒 60 克，月经期服，每日 1 剂，连服 3~5 剂。

10. 带下：韭菜根 50 克，鸡蛋 2 个，白糖 50 克。同煮汤食，连服数天；或醋煮韭菜籽，再焙干研成细末，炼蜜为丸（如红豆粒大）。空腹用酒送服，每天 2 次，每次 30 丸，连服 7~8 天。

11. 白癜风：将韭菜适量烤热，撒上适量硫磺、冰片，轻

擦患处。每日 1 次。

12. 子宫脱垂：韭菜根适量煎水，放盆内趁热熏洗，每天 2 次。

13. 妊娠呕吐：韭菜汁、生姜汁加糖调服。每天 1~2 次，连服数天。

14. 鼻出血：韭菜捣取汁，放水内炖热，每次服 1 酒杯。

15. 蛲虫病：鸡蛋 5~6 个，炒韭菜 90 克服食。

16. 倒经：韭菜 30 克捣烂取汁，童便 1 盅，韭菜汁兑童便服。

17. 荨麻疹：用韭菜 1 把，放火上烤热，擦患部。

18. 跌打损伤：将韭菜连根洗净，捣碎，和童便服下。

19. 误吞金属器物：韭菜叶煮软，任意嚼食，尽量吃下，针即可自大便出。

芹 菜

芹菜为伞形科植物旱芹的全草，因其浓香，又叫香芹，入药又称“药芹”。芹菜除含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物外，还含有钙、磷、铁等微量元素以及丰富的维生素。芹菜中含有的芹菜碱，具有降压安神的作用。另据医学研究发现，芹菜中含有茺荑碱、甘露醇等物质，有强烈的芳香及辛味，能提神健脑、润肺止咳、醒胃健脾、增进食欲；由于它富含铁、钙等矿物质，故孕妇、缺铁性贫血及肝病患者常食大有裨益。

中医学认为，芹菜性味甘、微苦、凉，入肝、胃二经。具

有平肝凉血、清热利湿的功效。

值得一提的是，芹菜叶含胡萝卜素和维生素C比茎多，因此在食用时不应择茎弃叶，为去掉芹菜叶的苦味，可以用开水烫一下再用。

【应用实例】

1. 高血压：生芹菜去根洗净，捣绞汁，混以等量蜂蜜，每日服3次，每次40毫升；或芹菜汁加糖少许，每日当茶饮；或芹菜根60克，水煎服；或芹菜500克，苦瓜90克，水煎服；或芹菜250克，红枣2个，加水适量，分次饮服；或芹菜30克，菊花9克，水煎或开水冲泡，代茶饮。

2. 冠心病：芹菜350克，黄酱6克，刺菜100克。加水适量煮汤调味服食。每天1次。

3. 慢性肝炎：鲜芹菜100克，萝卜100克，鲜车前草30克，以上3物洗净共捣烂取汁，加蜂蜜适量炖沸后温服，每日1次。

4. 神经性皮炎：芹菜20克洗净切碎，豆腐30克共煮熟，加食盐少许调味。每日1次。

5. 月经先期：干芹菜500克，水1000毫升，煎成500毫升，常服；或干芹菜30克、金针菜15克，用水1碗，将之煎成半碗。月经前，每天1剂，酌情服4~5天。

6. 白带：芹菜籽30克，每次15克，黄酒引，水煎服。

7. 梅核气：芹菜1000克，洗净捣汁，加蜂蜜少许，文火熬成膏，每天半茶匙，开水冲服。

8. 糖尿病：芹菜500克，绞取汁，煮沸后调白糖服。

9. 中风：芹菜洗净后，绞取汁，每日3~4汤匙，每日

3次，连服7日。

10. 失眠：芹菜根60克，水煎服。

11. 产后恶露：芹菜根60克，煮水去渣，用汤煮二枚鸡蛋共食。

12. 百日咳：全芹菜1把，洗净捣汁，加盐少许，隔水蒸熟，晨起5时及晚7时各服1小杯，连服3日。

荠 菜

阳春三月，正是采荠菜的好时候。在田野、路旁、庭院，到处可以见到野生的荠菜。荠菜虽是野菜，却含有丰富的营养成分。它的蛋白质含量每公斤为42.4克，在叶菜、瓜果类蔬菜中数一数二；它的胡萝卜素含量与胡萝卜不相上下；维生素C的含量远远高于柑桔。而且它还富含各种无机盐，因此荠菜越来越受到人们的钟爱。

荠菜古称“护生草”，民谚有云：“三月三，荠菜当灵丹。”现代药理实验也证实，荠菜具有多种医疗功能，它有良好的降血压、止血作用，对麻疹有良好的预防作用。中医学认为荠菜性味甘平，具有清肝调脾，和血利水之功效。

【应用实例】

1. 细菌性痢疾：荠菜500克，红枣20枚，花椒9克。将荠菜焙黄研末，红枣、花椒煮汤，每次取荠菜末6克，用红枣、花椒汤送服。每日2次。连服7~10天。

2. 高血压：鲜荠菜6~9克，煎汁代茶饮；或荠菜花15克，墨旱莲15克，水煎服。

3. 乳糜尿：鲜荠菜 120 克，煎汁作 3 次服，连用 3 个月。
4. 功能性子宫出血：荠菜花 30~45 克，生地 15 克，水煎服。每日 1 次，连服 3~5 天；或用荠菜全草水煎服。
5. 预防麻疹：荠菜 1000 克，洗净加水 1000 毫升，煎成 500 毫升。每次服 100 毫升，每 7 天服 1 次，连服 2~3 次；或荠菜花、竹叶、银花各 60 克，分 2 次煎服，连服 3 天。
6. 预防流脑：荠菜花 30 克，煎水代茶饮。隔天或 3 天 1 次，连服 7~14 天。
7. 血尿：鲜荠菜 200 克，加水煎浓，打入鸡蛋 1 个煮熟，食盐少许调味，连吃 2 个月。
8. 疮疖：鲜荠菜捣泥外敷。
9. 吐血：荠菜和蜜枣各 30 克，水煎服。

苋 菜

每年春夏之交正是吃苋菜的时节。市场上常见的有红苋菜、紫苋菜和绿苋菜。论其营养以红、紫两种苋菜为佳。苋菜中含有蛋白质、脂肪、无机盐、糖、粗纤维和多种维生素等营养成分，其中叶和种子含有高浓度赖氨酸，可补充谷类食物中氨基酸的组成缺陷。最值得称道的是，苋菜的含钙量高达 200 毫克/100 克以上，红苋或紫苋含钙量可高达 400 毫克/100 克，是菠菜的 2~3 倍。苋菜含铁量为 3 毫克/100 克以上，在众多蔬菜中也堪称佼佼者。苋菜中所含营养物质，都是维持人体正常生理机能所不可缺少的，对青少年的生长发育和老人的健康长寿均十分有益，故苋菜又称为“补血菜”、

“长寿菜”。

中医学认为，苋菜性味甘凉，无毒，能补气、除热，通九窍，有清热解毒，收敛止泻的作用。苋菜籽即苋实，性味甘寒，无毒。能清肝明目、通利二便。

苋菜性凉，肠胃虚寒、脾弱便溏者不宜多食。

【应用实例】

1. 毒蛇咬伤：鲜苋菜叶茎（或根）加白糖捣烂，敷患处，每日换药3次以上。

2. 痢疾：苋菜叶60克，水煎服。

3. 牙痛：苋菜根晒干，烧存性，为末揩之，再以红灯笼草根煎汤漱口。

4. 乳糜尿：红苋菜籽炒至炸花，研成细末。每服10克，糖水送服，每日3次。

5. 淋症：苋菜90克，煮猪肉吃，久则有效。

6. 透发麻疹：红苋菜籽15克，水煎服，每日2次。

7. 月经过多：苋菜籽炖肉（连皮）服。

8. 白翳：苋菜籽炖猪肝常服。

9. 白喉：苋菜根煨研末，加冰片少许吹入喉中。

油 菜

油菜，又名芸苔、苔菜、油菜心，为十字花科植物油菜的嫩茎叶，因其子能榨油而得名。它质地脆嫩，略带甜味且营养丰富。油菜的蛋白质、脂肪的含量是白菜的1倍多，钙、铁及维生素的含量亦大大高于白菜。油菜气味辛凉，入肝、脾

经，具有散血消肿、清热解毒的功效。

油菜籽即油菜的种子，性味辛温，可消肿解毒，润燥通便，止血杀虫。油菜籽榨出的油透亮清香，是人们日常生活中常用的植物油，俗称香油，它的不饱和脂肪酸含量较高，有利于降血脂，防止动脉硬化。

【应用实例】

1. 乳腺炎：用油菜叶捣烂外敷，也可绞汁温服，每次 1 小杯，每日 3~4 次。

2. 丹毒：油菜叶不拘多少，捣烂涂患处，每日 2~3 次。

3. 肠出血：油菜根 500 克，蜂蜜 120 克，将根煮熟拌蜜食之。

5. 肠梗阻：按年龄大小用菜籽油 50~250 克，分 1~2 次服下。不能口服者由胃管注入，同时配合必要的辅助疗法。

6. 诸虫入耳：菜油点入 1~2 滴（不要多），虫自爬出。

7. 风疹、湿疹：用生菜籽油外搽，1 日数次。治疗期间忌用水洗患处。

8. 烫伤：用菜籽油外涂患处。

香 菜

香菜又名芫荽、胡荽，它可能是绿叶蔬菜中香气最浓郁的蔬菜了。人们在日常烹调食物时，常用它来作调味，以增加菜肴的香度。香菜营养丰富，每 100 克中含蛋白质 20 克，碳水化合物 6.9 克，脂肪 0.3 克，钙 170 毫克，磷 49 毫克，铁 5.6 毫克，胡萝卜素 3.77 毫克，维生素 C 41 毫克。还含

有硫胺素、核黄素、尼克酸等。香菜性味辛温，因含有芫荽油，可驱风解毒、益脾健胃，并能促进人体血液循环。

《医林纂要》云：香菜“多食昏目耗气”故香菜虽好，不宜多食。胃溃疡患者、脚气、狐臭及口臭者均不宜食之。

【应用实例】

1. 感冒：香菜 15 克，葱白 15 克，水煎服。每日 1 次，连服 2~3 天；或香菜 30 克，饴糖 15 克，加米汤半碗，糖蒸溶化后服。

2. 麻疹透发不畅：香菜 30~60 克，加水酒煎汤，擦洗全身，能透疹；或用香菜与荸荠或胡萝卜煮汤饮用。

3. 消化不良：香菜籽、陈皮各 6 克，苍术 9 克，水煎服。

4. 痔疮、脱肛：香菜煮汤熏洗。

葱

葱是人们四季经常食用的蔬菜及调味品。葱的营养成分有蛋白质、脂肪、糖、维生素 A 原、B 和 C 以及钙、镁、铁等。此外它还含有挥发油，油中主要成分为葱蒜辣素，也叫植物杀菌素，具有较强的杀菌作用。最近科学家又从大葱中提炼出一种葱素，用于心血管硬化治疗已初见成效。由此可见，葱不仅能增加菜肴香味，增强人们的食欲，而且具有很高的营养医疗价值。

全葱性味辛温，入肺、胃经。功可解肌发汗，散风寒，通阳利气，行瘀止血，消肿解毒，消炎生肌。

葱白功效强于葱茎，其性味辛温，含挥发成分巴豆醛、2

- 甲基戊烯-2-醛、甲基丙基二硫化物等，有发表，通阳，解毒的作用。

葱叶辛温，通阳利气，散风除湿。

葱衣（即葱白的外皮）味辛性平，可驱寒渗湿。

葱须（即大葱的须根）散瘀消肿，行气行血效果尤佳。

葱生食后口腔中会留下葱臭味，可用浓茶漱口或口内放入几片茶叶咀嚼去除异味。患狐臭者忌食。

【应用实例】

1. 感冒：连须葱白 9 克，生姜 9 克，红糖 15 克，煎水 1 碗，乘热服下，盖被出汗即愈；或葱白、生姜各 9 克，大白菜根 1 个，水煎，趁热服下，盖被出汗。治风寒感冒尤效。

2. 乳腺炎：捣葱汁饮服，或以葱汁外搽，每日 5 次左右。

3. 尿闭：大葱 1 根，栀子 7 枚，食盐少许，共捣为泥，敷脐上。一般 1 小时可通。

4. 骨髓炎：连头大葱 250 克，蒜 500 克，共捣入 1500 克醋中，熬成膏状，贴患处。

5. 跌打损伤：葱白切碎，加白糖炒热，敷于伤肿处，纱布包扎。

6. 冻疮：葱白带须 5 根，艾叶 10 克，花椒 10 粒，水煎洗患处，每日 1 剂。

7. 便秘：以小指粗的葱白一根蘸蜂蜜少许，徐徐插入肛门内 5 厘米，再来回拉动两下，然后拔出，一般 15~30 分钟即欲大便。如仍不通，再用上法 2~3 次即通。

8. 小儿蛔虫：葱 30 克切碎，菜油 15 克，用烈火炒，不放水和盐，每日清早空腹，1 次服完，连服 3 天。服后 2 小时

再进饮食。

9.鼻衄：葱白捣为泥，厚敷足心（涌泉穴），顷刻血止。左鼻敷右足心，右鼻敷左足心。

10.缩阳：速将葱白切碎，炒热敷脐上，阴茎即出。同时煎服葱白汤，效果更好。

11.疝气：葱衣煮熟，每次服食 60~90 克，服 6~7 次痊愈。

12.小儿脱肛：葱连须斤许，煎汤乘热熏洗，软时用手轻轻托入。

13.鸡眼：葱白液慢慢涂擦患处，数次即可痊愈。

14.小儿遗尿：葱白 7~8 根，硫黄 50 克，共捣出汁，睡前敷脐上，连续 3 夜。

15.急性胃肠炎：葱白适量，捣烂炒熟，放肚脐部位，用胶布固定熨脐。每天 1~2 次，连用数天。

16.预防流感：葱白 3 根，水煎服。连服 3 天。

大 蒜

大蒜，相传是我国汉代张骞出使西域时带回国的，故又名“胡蒜”。每 100 克新鲜大蒜中含蛋白质 4.4 克、脂肪 0.2 克、碳水化合物 23 克、粗纤维 0.7 克、无机盐 1.3 克、钙 5 毫克、磷 44 毫克、铁 0.4 毫克、硫胺素 0.24 毫克、核黄素 0.03 毫克、尼克酸 0.9 毫克、抗坏血酸 3 毫克。含有丰富的营养成分，为大蒜的医疗作用价值提供了保证。大蒜中含有的挥发油内含大蒜素，经现代医学研究发现证实，它是

一种植物性广谱抗菌药。对痢疾杆菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等有较强的抑制作用。大蒜能减慢心率，增加心脏收缩力，扩张末梢血管，利尿，降低血压，对高血压、高血脂、冠心病患者来说，常食大蒜是十分有利的。大蒜还能激发人体吞噬细胞的吞噬作用，加强人体的免疫功能。若坚持长期生食大蒜，可降低胃内亚硝酸盐的含量，使胃癌的发病率大大降低。还可刺激胃液分泌，增强胃肠蠕动，增进食欲，促进消化与吸收功能。

大蒜还是美容食物。用大蒜中提取出的蒜氨酸制成的“大蒜美容霜”，具有减少黑色素沉着，使皮肤增白的作用。

中医学认为，大蒜生者性味辛热，熟者性味甘温。入脾、胃、肺经。具有杀菌驱虫、止咳祛痰、宣窍通闭，消肿解毒的功效。

因大蒜性热，刺激性强，故不宜多食，否则易损伤肠胃。素体阴虚火旺者，患胃病者、口齿喉舌肿痛者，均不宜用。

【应用实例】

1. 哮喘：紫皮蒜 100 克，砂糖 200 克，共捣成泥状，放在砂锅里共煮成膏。早晚各服 1 匙，久服有效。

2. 百日咳：大蒜 50 克，白糖 15 克。将蒜捣烂如泥，加白糖调匀，置冷开水中浸泡两昼夜，过滤去渣，即可服用。每日 3 次，每次 10~15 毫升，温开水调服，连服数天。

3. 疟疾：独头蒜 7 个捣烂，用热米酒适量冲服。每日 2 次，连服数天；或 2 头大蒜去皮后，同辣椒叶 60 克共煮汤服食。

4. 痢疾：大蒜 2 头捣烂，加开水浸泡半天，过滤后加红

白糖服食。

5. 预防流脑：生食大蒜，温盐水漱口。流行期间，每日数次。

6. 鼻衄：大蒜捣烂为泥，敷足心（涌泉穴），时间以半小时为限，以免起泡。左鼻出血敷右脚心，右鼻出血敷左脚心。

7. 白癬风：大蒜切片，在患处来回搓擦，每次 1 分钟，每日 2~3 次。

8. 高血压：每天早上空腹吃糖醋蒜 1~2 头，并喝醋汁。

9. 小儿蛲虫：大蒜适量捣烂，加入菜油少许，临睡时涂肛门周围。

10. 高血脂：大蒜汁加奶油服或单饮适量大蒜汁。

11. 失语：大蒜两瓣去皮，捣烂涂牙根上。

12. 神经性皮炎：蒜头适量捣烂，以纱布包裹，外敷患处。另用艾条隔蒜灸患处到疼痛为止，隔日 1 次。

生 姜

“一片生姜胜丹方，一杯姜汤保健康”。生姜自古以来就是民间常用的良药。生姜中含辛辣和芳香气味的挥发油，油中的主要成分是姜醇、姜烯、姜油萜、姜酚等。姜中的姜辣素为黄色油状液体，具辛辣味，就是它赋予姜以辣味的。它们共同的作用，使得生姜能够增强和加速血液循环，刺激胃液分泌，促进肠胃蠕动，健胃消食。而且有试验证实，生姜滤液能有效地抑制葡萄球菌，对阴道滴虫及皮肤真菌也有明

显的抑制作用。

生姜性味辛温，为芳香性辛辣健胃剂，有解表、散寒、温胃止吐、化痰止咳等功效。生姜亦被誉为“呕家圣药”。

生姜皮即生姜的外皮，性味辛凉。有“留姜皮则凉，去皮则热”之说。功可利尿消肿。

鲜生姜洗净，用草纸包裹，在清水中浸湿后，放火中煨，待草纸焦黑，姜熟即成煨姜。煨姜性味辛温，功以和中止呕为主。

干姜是姜的干燥根茎，其性味辛热，能够反射性兴奋血管运动中枢和交感神经使血压上升，具有温中祛寒、回阳救逆、温肺化饮、温经止血、温暖脾胃的功效。

炮姜为干姜炒至外表已黑，内里老黄色。性味辛、苦而大热，辛散之力大减，温守之力增强，功可温中止泻、止血。

腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质——黄樟素，它能使肝细胞变性，诱发肝癌和食道癌，所以不要食用已变质的生姜。

【应用实例】

1. 感冒：生姜 9 克捣烂，加红糖，开水冲泡，调匀温服，服后盖被取汗。每天 1 次，连服 2~3 次。

2. 急性胃肠炎：干姜丝、绿茶各 3 克，放杯中以沸水冲泡，浸 10 分钟，代茶频饮。

3. 脂溢性皮炎：生姜绞汁涂患处，每周 1 次，连用 3 次即愈。

4. 胃及十二指肠溃疡：生姜 250 克洗净切碎，放入洗净的猪肚中，文火煲熟，喝汤吃肚。每 2 天吃 1 个，连吃 3~4

个；或干姜 6 克，胡椒 10 粒，两味共研末，分 2 次用开水冲服。

5. 慢性肠炎：生姜适量切片，用米醋浸腌 24 小时后即可食用。用时取 3 片，加红糖适量，以沸水冲泡，温浸片刻，代茶饮用。常服。

6. 蝎蜂螫伤：生姜、大蒜适量，捣烂，取汁涂患处。

7. 小儿支气管炎：生姜 10 克洗净切丝，放杯内以开水冲泡，盖上盖泡 5 分钟，再调入饴糖 30 克，频频代茶饮。每天 1 剂，连服 3~5 剂。

8. 痛经：生姜 6 克，大枣 10 枚，红糖 60 克，加水适量，煎汤饮。月经前，每天 1 次，连服 3~5 天。

9. 妊娠呕吐：生姜、橘皮各 15 克，红糖 20 克，煎成糖水代茶饮；或生姜、红糖煮水服。

10. 白癜风：用生姜 1 块，切去 1 片，在患处揩擦，姜汁擦干，再切去 1 片，连续擦至局部皮肤知热为度，每天 3~4 次。

11. 脚汗：干姜 15 克，白矾 15 克，煎水洗，连洗数日汗即止。

12. 胃痛：干姜 3 克研细末，水调温服。

13. 缩阳：老姜 1 块，去皮烤热，塞入肛门，阳即伸出。

14. 冻疮：生姜数片，放适量白酒内，文火煮沸，去渣，用棉球蘸酒，擦洗患处。

15. 斑秃：生姜捣烂，加温，敷头上；或鲜姜频擦。

16. 中暑：生姜汁、韭菜汁、大蒜汁灌服。

17. 口舌生疮：生姜汁频频漱口；或生姜末擦患处。

18. 呕吐不止：生姜 50 克水煎，加醋少许，频频含咽。

辣 椒

辣椒，是深受人们喜爱的一种蔬菜。在我国四川、湖南、贵州等地流行着这样一句话：“辣椒好，一餐无它不得饱”，充分证实了这一点。辣椒具有很高的营养价值，它的维生素 C 含量高居各种蔬菜之首，每百克中含维生素 C 可高达 185 毫克。另外它还含有丰富的维生素 B₁、B₂ 和胡萝卜素以及多种矿物质，可以补充人体各种营养所需。

辣椒性味辛热，强烈的辛辣味能够刺激唾液及胃液的分泌，增加食欲，促进肠蠕动，帮助消化。辣椒所含的辣椒素能够使心跳加快，皮肤血管扩张，从而使具有抗寒作用。辣椒中还含有较多的钴，钴是人体合成维生素 B₁₂ 必不可少的原料，具有促进造血的作用，并能降低血压，活跃新陈代谢，抑制恶性肿瘤细胞的生长。

辣椒对胃、口腔粘膜有刺激作用，过量食用易引起肠胃疾病。患有消化系统及肺结核、咽炎、扁桃体炎等症的患者，均不宜多食。专业演员、教师也不宜多食用辣椒。

【应用实例】

1. 冻疮：辣椒煎水温洗；或用辣椒放麻油中煎成辣油外搽；也可用辣椒皮外贴冻疮处。

2. 疟疾：辣椒子 30 粒。每日晨起空腹时服下，连服 4 天。未成年者减半。

3. 风湿性关节炎：红辣椒 10 个，萝卜 1 个。同捣烂，敷

于患处。每天 1~2 次。敷后暂有疼痛感。连敷数天。

4. 功能性子宫出血：辣椒根 15 克（鲜品 30 克），鸡脚 2~4 只，水煎分 2 次服。

5. 斑秃：尖小辣椒切细，用烧酒浸泡 10 日，过滤去渣，以棉球蘸酒涂擦患处，频搽。

6. 腰腿痛：取辣椒末、凡士林，加适量黄酒调成糊状，摊在油纸上贴患处，并用胶布固定。

7. 胃痛：生姜 3 片，辣椒 1 个，加红糖、水煎服。

萝 卜

萝卜，古称莱菔。在我国许多地方流传着“十月萝卜小人参”的谚语，为什么萝卜能获此殊荣呢？萝卜性味甘凉，含有很多糖化酶。这种酶能够分解食物中的淀粉等成分，使之被人体充分吸收，减少浪费。萝卜中的辛辣味，主要来源于其中所含的芥子油，它能够促进胃肠蠕动，增进食欲，帮助消化。近来研究还发现，萝卜能抗癌。它所含多种酶，能完全消除致癌物亚硝胺使细胞发生突变的作用；所含木质素，能增强巨噬细胞的活力，可吞噬癌变细胞。

萝卜的嫩叶，营养丰富，所含钙、铁及维生素 A、C 均比萝卜头高得多，具有消食、和中、理气的作用。

萝卜籽又叫莱菔籽，含有莱菔素等抗菌物质，对葡萄球菌、大肠杆菌等有抑制作用。中药学认为，莱菔子具有下气定喘，消食化痰的功效。

【应用实例】

1. 咳嗽：白萝卜汁、梨汁、生姜汁各 1 盅混匀，加冰糖适量分两次温开水送服。

2. 哮喘：白萝卜 100 克去皮，加水适量煮熟，用适量蜂蜜调味，连汤服食。每日 1 剂；或白萝卜挤汁 1 碗，徐徐饮下。

3. 矽肺：萝卜 500 克洗净切碎，绞取汁液，加适量白糖调服。每日 1 次，常用必效。

4. 脚汗：白萝卜 1 个切片，煎汤洗脚。

5. 便血：萝卜皮烧存性，荷叶烧存性，蒲黄生用等份为末，每服 3 克，米汤送下。

6. 腹泻：萝卜 2 份，蔗糖 1 份，共捣糊，滤渣取汁，每日 3 次，每次 5~10 毫升。

7. 腹痛：艾叶、莱菔籽各 30 克，加盐 9 克炒熟，包脐上。

8. 细菌性痢疾：干萝卜叶 90~120 克，加水煎浓，当茶频饮。

9. 滴虫性阴道炎：先以醋酸冲洗阴道，后用萝卜汁擦洗及堵塞阴道。

10. 夜盲症：炒莱菔子（去皮）研粉，以动物肝烤干为末，各等份混和，每次服 2 克，开水冲服。

11. 高血压：鲜萝卜汁，每日 2 次，每次 1 小杯。

12. 小儿积食：葱白、萝卜共榨取汁，多量饮服。

13. 水肿：萝卜 500 克，玉米须 100 克，水煎加茶叶 100 克饮服。

14. 麻疹：萝卜籽 6 克研碎，用小米汤冲服。每天 2 次。

15. 解酒：白萝卜洗净捣碎，绞汁饮服。轻度醉者即解。

16. 鼻衄：以鲜萝卜绞汁服；或鲜萝卜叶水煎服。

17. 偏正头痛：生萝卜汁 1 酒杯，仰卧，左痛注右鼻孔，右痛注左鼻孔，加冰片少许效果更佳。

18. 煤气中毒：鲜萝卜捣取汁服用；或生萝卜汁 1 杯，白糖 60 克，搅化灌服。

19. 口腔溃疡：萝卜绞汁频频漱口。

胡 萝 卜

胡萝卜，也叫红萝卜，因富含胡萝卜素而深受人们的喜爱。胡萝卜中所含胡萝卜素的量约为土豆的 360 倍、芹菜的 36 倍、苹果的 45 倍、柑桔的 23 倍，如此丰富的胡萝卜素含量，对人有何益处呢？近年的医学研究发现，缺乏维生素 A 的人，癌症发病率高于普通人二倍多。而胡萝卜素，亦即维生素 A 原，能够产生大量维生素 A，因此可以大大降低癌症发病率，甚至对已转化的癌细胞也有阻止其进展或使其逆转的作用。而且胡萝卜中含有的叶酸及木质素，同样具有提高机体免疫力、抗癌的作用。

胡萝卜中还含有槲皮素，它能够改善微血管的功能，增加冠状动脉血流量，降低血脂，因此具有降压、强心的效能。

李时珍《本草纲目》云：胡萝卜“甘，辛，微温，无毒。下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食，有益无损”。但由于胡萝卜素不易被人体吸收，须溶解在动物脂肪里才能被很好地吸收，故民间常以胡萝卜炖肉，此举正是一种彻底吸

收营养的好办法。

【应用实例】

1. 高血压：鲜胡萝卜洗净切块，同粳米煮粥吃。每天 1 次，可常食。
2. 小儿腹泻：鲜胡萝卜 2 个，炒山楂 15 克，红糖适量，水煎服。每天 1 剂，分数次服用，连服 2~3 天。
3. 夜盲症：胡萝卜洗净切片蒸熟，不限多少，任意食用。
4. 百日咳：胡萝卜 120 克，大枣 12 枚连核。水 3 碗煎至 1 碗，随意分服。
5. 产后风：胡萝卜缨子 1 撮，水煎汤，加红糖适量服。
6. 蛔虫病：新鲜胡萝卜籽 90 克，或干品 24 克，作为成人量，一次煎服，每隔 5 天服 1 次，连服 3 次为 1 疗程。
7. 白喉：胡萝卜煎水代茶饮。
8. 便秘：以咸胡萝卜条制成圆锥形，长 2~3 厘米，宽 1~1.5 厘米，慢慢塞入肛门，便即可排出。
9. 急性黄疸型肝炎：干胡萝卜缨 120 克（鲜品 250 克）水煎服，每日 2 次，连服 7 天。
10. 烫伤：胡萝卜捣烂敷患处。
11. 小儿发热：胡萝卜 60 克，水煎，连服数次即愈。

西 红 柿

西红柿，学名番茄，俗称洋柿子。西红柿的营养很丰富，许多水果和蔬菜均不及它。它含有丰富的维生素 A、B、C 及人体可直接吸收的葡萄糖、果糖，还有人体不可缺少的钙、磷、

铁、硫、钾等矿物质元素，尤其还含有维生素 P。生食西红柿，既可保口福，又不使维生素遭受破坏，可谓一举两得。

近来医学研究证实，西红柿中含有一种抗癌和抗衰老的物质，叫做谷胱甘肽。此外，还含有一种可抑制酪氨酸酶活性的物质，使沉着皮肤的色素减退或消失，保持皮肤的洁净，预防蝴蝶斑和老年斑的形成。所以西红柿又被称为美容佳蔬。

中医学认为，西红柿性味甘酸，微寒，入胃经，具有止渴生津、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降低血压的功效。

未成熟的西红柿含有大量的毒性物质“番茄碱”，多食易发生中毒，出现恶心、呕吐、流涎及全身疲乏等症状，严重者还会危及生命。故不要食用未成熟的西红柿。

【应用实例】

1. 高血压：每日清晨空腹吃西红柿 1~2 个。
2. 腋臭：取西红柿汁，加入适量温水，用干净毛巾蘸汁洗两腋下，最好浸 15 分钟。隔 3 天洗 1 次。
3. 增肥：西红柿榨取汁，加白糖适量，常服。每日 1 次，睡前饮。
4. 细菌性痢疾：番茄洗净，500 克加水 1000 克，水煎，过滤取液。成人每日服 6~10 次，日夜连服，每次 60~80 毫升。

茄 子

茄子是夏季常见的蔬菜之一，营养价值较高。它与人们公认的营养价值较高的西红柿相比，除维生素 A 及维生素 C

的含量较低外,其它维生素、脂肪、糖和铁及磷都很接近,而蛋白质及钙的含量还比西红柿高大约3倍,所含的热量也要高近一倍。茄子有白茄、紫茄、圆茄、长茄等品种,紫茄中含有很多维生素P。维生素P又叫路丁,它可以降低毛细血管的脆性和通透性,增加毛细血管和身体细胞间的粘合力 and 修补能力,使毛细血管能保持正常状态、弹性和生理功能,有防止血管破裂的作用。所以人们称茄子为心血管病患者的佳蔬。同时维生素P还有预防坏血病及促进伤口愈合的功效。

茄子中含有硫胺素,它具有增强大脑和神经系统功能的作用。常食茄子,可增强记忆,减缓脑部疲劳。

茄子性味甘寒,有清热、祛火、活血、止痛、消肿的作用。茄叶能清热解毒,凉血止血。茄蒂、茄花、茄根等也具有止痛消肿、清热散血、止泻的功能。

茄子性寒,凡脾胃虚寒、慢性腹泻、消化不良者及孕妇不宜多食。

【应用实例】

1. 疝气:鲜茄蒂4~5个,煎取浓汁,白糖水调服。
2. 风湿性关节炎:茄子根15克,水煎服。每天1次,连服数天;或茄子根90克,浸入500毫升白酒中,3天后服用。每次饮15毫升,每天2次,连服7~8天。
3. 腹泻:茄子根15克,石榴皮3克,水煎服。
4. 口腔溃疡:以霜后茄子放干,研细末,抹于患处,1~2次即愈。
5. 乳腺炎:将茄子细末撒于凡士林纱布上,外敷患处。
6. 便血:经霜茄子连蒂烧存性为末,每日空腹温酒服10

克；或茄叶 10 余片水煎服。

7. 荨麻疹：茄子连根叶、明矾、食盐，共煎水，以水熏洗。

8. 牙痛：茄根捣汁，频涂之；或陈茄根烧灰敷之，先以露蜂房煎汤漱口。

9. 慢性气管炎：将茄根煎成浓汁，加入红糖适量，每次服 50 毫升，每日 2~3 次。

10. 乳头皲裂：霜打的茄子花焙干，香油调敷患处。

11. 带下：白茄花 30 克，水煎服。

12. 冻疮：茄根 10 棵，花椒 3 克，水煎洗患处。

13. 老烂脚：取鲜紫茄之皮，局部外敷，每日 1~2 次。初用时局部症状加重，1 周左右反应消失。

冬 瓜

冬瓜虽名冠“冬”，却是真正的春播夏收蔬菜。人们喜食冬瓜，是因为它颇具独特的营养价值。冬瓜中维生素 C 的含量高，每 100 克冬瓜中含有 16 毫克，是西红柿维生素 C 含量的 1.2 倍，更为一般水果所望尘莫及。冬瓜不含脂肪，热能少，食之能将体内脂肪转化为热能。而且冬瓜含丙醇二酸，它能够抑制糖类转化为脂肪，减少脂肪在体内的堆积，所以冬瓜是一种非常好的减肥食品。

冬瓜是高钾低钠蔬菜，每 100 克中含钾 135 毫克，钠 9.5 毫克。这对于需要低钠盐食物的肾脏病、糖尿病、高血压、浮肿病患者来说，是最理想的食物。

中医学认为，冬瓜性味甘平，有清热养胃，荡涤肠内秽物的功效。冬瓜仁能够清肺化痰，祛毒排脓。冬瓜皮性味甘、微寒，功可利尿消肿。

【应用实例】

1. 妊娠水肿：冬瓜 500 克，大枣 20 枚，共煮汤食。可常服。
2. 支气管炎：冬瓜籽 30 克，麦冬 30 克，水煎服，每日 2 次。
3. 荨麻疹：冬瓜皮煎水洗并内服。
4. 带下：冬瓜籽仁 50 克捣成末，加冰糖 50 克开水炖服。每天 2 次。连服数天。
5. 痲子：冬瓜 60 克，薏米 30 克，加水煮汤饮服。每天 1 剂，连服 7~8 天。
6. 肺脓疡：冬瓜子 15 克，水煎服。
7. 小便白浊：冬瓜子炒研末，每次 15 克，米汤调服。
8. 酒渣鼻：鲜冬瓜 1 个，切开去子取瓢，用纱布绞汁，外涂鼻部。每天数次。
9. 脚气：冬瓜皮（干者为佳）50 克，熬汤，乘热先熏后洗，每日 1 次。
10. 慢性肾炎：冬瓜 1000 克，鲤鱼 1 条，白水煮汤服食。
11. 疖肿：冬瓜 200 克，薏米 30 克，白糖适量。煎汤代茶饮。每天 1 次。连服 4~5 天。
12. 雀斑：桃花、冬瓜子仁各等份，研成细末，以蜂蜜调匀，搽之即效。

黄 瓜

黄瓜细嫩清香，味道鲜美，是夏季的主要瓜菜之一。黄瓜含水量为 98%，只含有微量的胡萝卜素、维生素 C 及不多的糖类、蛋白质、钙、磷、铁等。黄瓜还含有细纤维素，对促进肠道中腐败食物的排泄和降低胆固醇，有着一定的作用。据研究证实，鲜黄瓜中含有的丙醇二酸，可以抑制糖类物质转变为脂肪，对体重过重和有肥胖倾向的人，多吃黄瓜有减肥的好处。黄瓜头部多苦味，苦味成分为葫芦素 C，动物实验证实，这种物质具有明显的抗肿瘤作用，毒性较低。近年来，人们又发现，黄瓜藤具有明显的扩张血管、减慢心率、降低胆固醇及降压作用，而无不良反应。

黄瓜还有一种特殊的美容功能，用黄瓜汁来清洁和保护皮肤或用捣碎的黄瓜来舒展皱纹，都颇为有效。

中医学认为，黄瓜性味甘寒，有清热、利尿、除湿、滑肠、降脂、减肥的功效。

黄瓜多凉拌生吃，要注意卫生。其性凉，凡脾胃虚寒及腹痛吐泻者不宜食。

【应用实例】

1. 慢性结膜炎：老黄瓜 1 条，上开小孔，去瓢，入芒硝令满，悬挂阴处，待硝透出刮下粉末少许点眼。
2. 烫伤：鲜黄瓜洗净，捣烂以汁涂患处。
3. 耳疔：黄瓜子加冰片适量，共研为末，吹入耳内。
4. 暑热症：黄瓜 1500 克洗净去瓢切成条，放锅内加水

少许，煮沸后去掉多余的水，趁热加入 100 克蜂蜜调匀，煮沸即可食用。随意食用，每天数次。

5. 噤口痢：黄瓜根捣烂贴肚脐上。

6. 高血压：黄瓜藤 90 克，水煎服，每日 1 剂。

7. 热痢：嫩黄瓜洗净去皮，鲜吃，每次约 250 克。

8. 胆囊炎：干黄瓜藤 30 克，烧水喝。

9. 乳腺炎：黄瓜根捣烂敷患处。

10. 癫痫：黄瓜藤 60 克剪短，入清水 3 杯，煎取约 2 杯，分 2 次服。

11. 去皱纹：用切断的鲜黄瓜横断面涂擦面部。

莲 藕

莲藕全身都是宝。它是高糖低脂肪食物，其糖分含量为 19.8%，脂肪含量仅占 0.1%。此外它还含有多种氨基酸及维生素 B₁、B₂、C 等。

莲子即莲藕的种子，它的蛋白质含量高达 16.6%，还含有淀粉和棉籽糖、天门冬素、蜜三糖及其他营养成分，是营养丰富的滋补品。能养心安神，益肾固精，补脾止泻，滋阴壮体。常食可强身健体，延年益寿。

莲子心即莲子中的胚芽，它含有生物碱，具有强心、降压及平静性欲的作用。莲子心性味苦寒，无毒，有清心祛热，止血涩精的功效。用莲子心泡茶饮，可收清心火、降血压、通血脉之效。

用莲藕经加工制成的藕粉，味甘性平，能养血止血、养

阴补脏、调中开胃、健脾止泻，为衰老、虚弱、久病之人的理想食品。

中医学认为，生莲藕甘寒，熟莲藕甘温。生用能凉血散瘀，熟用则补心益胃。

【应用实例】

1. 五更泻：莲肉 500 克，蜂蜜适量，炒研末，炼蜜为丸，每次用开水吞服 3 克，每日 3 次。

2. 咯血：莲藕切成薄片，加入红糖，拌匀吃下；或新鲜莲藕挤汁，加蜂蜜饮喝。

3. 痔疮：藕 500 克洗净切厚片，与僵蚕 7 个、红糖 120 克放锅中加水煎煮，吃藕喝汤。每天 1 次，连服 7 天。

4. 鼻息肉：藕节连须，焙干，研为细粉，吹鼻内。

5. 口腔溃疡：鲜藕 500 克，生萝卜数个，两者洗净捣烂绞汁含漱。每天数次，连用 3~4 天。

6. 带下：莲子 50 克，红枣 10 枚，糯米 50 克，共煮粥。早晚服食。

7. 倒经：鲜藕节 60 克，黄花菜 30 克，水煎服。每日 1 剂，服至血止。

8. 高血压：莲子心 5~9 克，代茶饮。

9. 神经衰弱：莲子心 30 个，水煎，放盐少许，每晚睡前服。

10. 中暑：鲜荷花或叶适量，水煎服；或鲜荷叶、白扁豆，水煎代茶饮。

11. 黄水疮：莲房烧成炭，研细末，香油调匀，敷患处，每日 2 次。

12. 胃溃疡：干荷叶适量，烧存性研细末，每次 1 克，每日 1 次。

13. 胎衣不下：莲房 1 个，甜酒煎服。

南 瓜

葫芦科蔓生藤本植物南瓜又称番瓜、倭瓜、饭瓜，它营养丰富，含蛋白质、脂肪、碳水化合物和维生素、胡萝卜素以及钙、磷、铁等。尤其是胡萝卜素和维生素 C 含量在瓜类中都较高。

现代研究发现，人体缺乏微量元素钴是导致高血脂、冠心病、糖尿病的原因之一。每公斤南瓜中钴的含量高达 126 毫克，居各类粮食、蔬菜的首位。因此经常服食南瓜，能增加体内胰岛素释放量，促使糖尿病患者胰岛素分泌正常化，对降低血糖有意想不到的疗效。

南瓜中的纤维素含有丰富的果胶。果胶进入人体后，可以和多余的胆固醇粘结在一起，排出体外，降低血清中胆固醇含量，起到防治动脉粥样硬化的作用。

中医学认为，南瓜味甘性温，有补中益气、润肺化痰、消炎止痛、解毒杀虫的效用。

【应用实例】

1. 烫伤：生南瓜捣烂外敷。

2. 蛲虫病：将生南瓜子 120 克去皮研碎，开水调服，每日 2 次，每次 1 汤匙，连服 7 天。

3. 呃逆：南瓜蒂 4 个，水煎服，连服 3~5 次。

4. 糖尿病：南瓜 250 克，煮汤服食。每天早晚餐各 1 次，连服 1 个月。

5. 肺癌：南瓜藤 1500 克，水煎服。常代茶饮。

6. 乳腺癌：将南瓜蒂烧炭存性，研为末。每次 2 个量，用黄酒冲服。早晚各服 1 次。

7. 蛔虫症：南瓜子仁略炒，研成细末，拌白糖适量，温开水送服。

8. 产后乳少：生南瓜籽 15~18 克取仁，捣泥，开水送服。每天 1 次，连服 3~5 天。

9. 痔疮：南瓜子 1000 克，煎水熏洗，每日 2 次，连熏数天。

10. 小儿疳积：南瓜叶 500 克研末（晒干），每次用 20 克，蒸猪肝服。

11. 牛皮癣：鲜南瓜叶捣烂外搓。

12. 习惯性流产：将南瓜蒂放瓦上烧灰存性，研末，自受孕两月起，每个月 1 个，拌入炒米粉内同食。

丝 瓜

丝瓜属葫芦科植物，因老则筋丝罗织，像人的经络，故名。原产印度，唐朝末年传入我国。丝瓜色泽翠绿，清香甘甜，含有蛋白质、淀粉、钙、磷、铁和胡萝卜素、维生素 C 等。丝瓜性味甘平，有清暑凉血、解毒通便、祛风化痰、润肌美容、通经络、行血脉、下乳汁等功效。丝瓜一身皆宝，其络、籽、藤、叶均可入药。

丝瓜子即成熟丝瓜的种子,药理实验证实具轻泻作用。临床主要用作驱蛔。

丝瓜叶中含皂甙,性味苦酸、微寒,有清热解毒、止咳祛痰、清暑、止血等功效。

丝瓜络为丝瓜老熟果实的网状纤维,性味甘平,具通经活络,清热化痰作用。常用于治疗气血阻滞的胸胁疼痛、乳痈肿痛等症。

近年研究发现,丝瓜藤茎的汁液具有美容去皱的特殊功能。以丝瓜茎水美容成为一种美容新时尚,效果显著。

【应用实例】

1. 胎动不安:丝瓜 2 个,当归 18 克,水煎服。
2. 痢疾:丝瓜汁 15 克,红、白糖各 15 克,调和均匀服之。
3. 神经性皮炎:鲜丝瓜叶洗净,搓碎后在患部摩擦,发红为止。每 7 天 1 次。
4. 牙痛:经霜老丝瓜 1 个,烧存性,为末,每服 3 克,开水送服,并擦患处。
5. 蛔虫病:黑色生丝瓜子 20~30 粒去壳,空腹嚼烂咽下。每天 1 次,连服 3 天。
6. 荨麻疹:生丝瓜子 20~30 粒去壳。谷芽 30 克煎汤。每天 1 次,空腹嚼烂丝瓜子,用谷芽汤送服。连服 3 次。
7. 胸胁痛:以干老丝瓜烧焦存性,研末,温酒调服,每次 10 克。
8. 子宫脱垂:丝瓜络烧成炭,研面,分成 14 等份,每天早晚饭前各服 1 包,白酒适量送服,7 天为 1 疗程。

9. 鼻窦炎：丝瓜蒂烧灰，和水酒，饭后冲服。

10. 预防麻疹：老丝瓜近蒂 10 厘米，连皮煨存性为末，砂糖汤调服。

11. 月经不调：丝瓜子焙干，水煎，加红糖少许，冲黄酒温服。

12. 百日咳：生丝瓜绞汁和蜜少许共服；或丝瓜藤切段挤取自然汁 1 小杯，炖热加冰糖服用。

13. 偏头痛：鲜丝瓜根 90 克，鸭蛋 2 个，用水煮服。

14. 痱子：丝瓜叶 120 克，捣烂取汁，擦皮肤上。

15. 痛经：干丝瓜 1 条，加水 1 碗，水煎服。

16. 带下：经霜小丝瓜（3~6 厘米）置新瓦上，烤黄为末，每日 6 克，睡前温开水送下。

苦 瓜

苦瓜又名癞葡萄。因含苦瓜甙、苦味素，是蔬菜中唯一以“苦”而独具特色的。苦瓜中所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等，在瓜类蔬菜中都是较高的。特别是维生素 C，每百克中高达 84 毫克，居瓜类菜之冠。

近年来医学研究发现，苦瓜中含有类似胰岛素的物质，因而有明显降低血糖的作用，是糖尿病患者理想的疗效食品。苦瓜中还含有明显生理活性的蛋白质，这种蛋白质注入动物体内能驱使动物免疫细胞去消灭癌细胞，因此它可能成为提取抗癌药物的新来源。

苦瓜性寒味苦，具有消暑涤热、明目、解毒的功效。苦

瓜的根、茎、叶、花也都具有清热解毒的作用。

苦瓜性寒，凡脾胃虚寒者不宜食用。

【应用实例】

1. 痢疾：鲜苦瓜捣烂绞汁 1 杯，开水冲服。
2. 糖尿病：鲜苦瓜 50~100 克，作菜吃，每天 2~3 次；或将苦瓜制成干粉冲服，每次 7~12 克，每天 3 次，连服 10~15 天。
3. 中暑：鲜苦瓜 1 个，绿茶 3 克。将苦瓜去瓤切碎，与绿茶加水煎服。
4. 便血：鲜苦瓜根 120 克，水煎服。
5. 牙痛：苦瓜根捣烂，敷下关穴。
6. 鹅掌风：先用苦瓜叶煎汤洗，后以米糠油涂之。
7. 阳痿：苦瓜种子炒熟研末，每次 15 克，黄酒送服，每日 3 次，10 天为 1 疗程。
8. 呕吐：苦瓜根 6 克，水煎分服。

马 铃 薯

马铃薯，又名土豆、山药蛋。它营养丰富，被营养学家们称为“十全十美的食品”。它既可作粮食，又可作蔬菜。马铃薯除含有蛋白质外，还含有丰富的碳水化合物，每百克高达 16.8 克，并含有丰富的维生素 C、维生素 A、维生素 B₁、B₂ 和钙、磷、铁等矿物质。同时它还含有维生素 B₆，维生素 B₆ 有防止动脉硬化的功效。所以常食马铃薯可减少脑溢血的发病率。

马铃薯含钾量丰富,100克中含502毫克,有高钾蔬菜之称。钾在人体内,能加强肌肉的兴奋性,维持心跳节律,对心肌有保护作用。

马铃薯性平味甘,具有和胃调中、健脾益气的功效。食用马铃薯时应注意,马铃薯中含有龙葵素,属有毒物质。马铃薯发芽时,龙葵素的含量急剧增高。如食用发芽的马铃薯,可出现中毒症状。因此,一定要除去发芽部分,并在煮食时放些醋,就比较安全了。

【应用实例】

1. 胃溃疡:鲜马铃薯洗净,捣成泥,用布挤去水分,置砂锅里火煮,不要盖盖,蒸发掉水分,煮成黑焦结在锅底,即成锅巴。将锅巴研成粉末,每日早晚各服1匙。

2. 慢性肠炎:将土豆100克,生姜10克洗净切碎,橘子1个去皮、核,三味混合用洁净纱布绞汁。每次饭前饮1汤匙。

3. 药物中毒:生土豆研汁服下。

4. 皮肤溃疡:马铃薯擦丝,捣为泥,敷患处。

5. 便秘:将土豆洗净切碎后,加水捣烂,用纱布绞汁,加蜂蜜适量。每日早晚空腹服下半茶杯,连服半个月。

6. 烫伤:马铃薯磨汁,涂伤处;或将山药蛋煮熟剥下山药蛋皮贴在患处,极效。

7. 黄水疮:马铃薯擦丝捣烂敷患处,纱布包扎,每日换1次。

8. 腮腺炎:马铃薯加醋磨汁外涂,干了再搽。

扁 豆

扁豆为夏秋季主要蔬菜之一。其含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁及多种维生素等成分。它还含有人体所必需的微量元素锌，每百克中含量达 2.69 毫克。锌是维持性器官和性机能正常发育的重要物质，是促进智力发育和视力发育的重要元素，能提高人的免疫能力。所以青少年常吃些扁豆，对身体的生长发育大有益处。

扁豆性味甘平，功可健脾和中，清暑化湿。扁豆衣为扁豆的干燥种皮，性味同扁豆，功效则略逊，但无壅滞之弊。炒扁豆健脾功用强，生扁豆则化湿性能好。

扁豆含有一种毒蛋白，豆荚上有一种溶血素。此二物须高温方能破坏，若加热不够，食后可发生恶心、呕吐、腹痛、头晕等中毒症状。所以食用扁豆必须炒熟煮透才可食用。

【应用实例】

1. 急性肠胃炎：以白扁豆为末，每服 12 克，温开水送服，每日 3~4 次；或以白扁豆 30~60 克，煮汁，分 2~3 次饮服。

2. 呃逆：扁豆 30 克炒后，研成细面，开水送服。一次服完。

3. 带下：白扁豆 30 克，淮山药 30 克，红糖适量，共煮至烂熟。每日分 2 次服。连服半月。

4. 妊娠呕吐：生扁豆 75 克，晒干研细末，每日 3 次，每次 9 克，米汤送服。若重症呕吐者，配黄连粉 1 克，饭前服

下。

5. 砒霜中毒：白扁豆生研，水绞汁灌服。
6. 小儿消化不良：扁豆花 15~30 克，水煎加糖服。
7. 百日咳：生扁豆 10 克，红枣 10 个，水煎，服 3~5 日。

马 齿 苋

马齿苋是一种野生蔬菜，又名“长命菜”、“长寿菜”。它含有维生素 A 原、B、C、蛋白质、脂肪、碳水化合物及磷、钙、铁等矿物质，还含有草酸、树脂、黄酮类和大量钾盐。经常食用马齿苋，既可补充身体营养所需，又无增高胆固醇之忧，实为一举二得。

马齿苋性味寒、酸，具有清热解毒、利水祛湿、散血消肿、杀虫灭菌的作用。药理实验证实，马齿苋的乙醇浸液对大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌等有显著的抑制作用，有“天然抗生素”的美称。

马齿苋还有防治矽肺病的功效。它能消除尘毒，防止吞噬细胞变性和坏死，防止淋巴管发炎和阻止纤维性变化，杜绝矽结核形成。

夏季将马齿苋加绿豆做汤饮，能清热解毒，杀菌止痢，是一种良好的保健饮料。但因马齿苋为寒凉之物，脾胃虚弱及孕妇应少量食用或不食为好。

【应用实例】

1. 痢疾：马齿苋 120 克（鲜者），水煎加红糖服。或黄花菜、马齿苋各 50 克，红糖 100 克，煎水服。

2. 肾结核：马齿苋鲜品 1.5 公斤，或干品 250 克，捣碎，黄酒 1 公斤，浸泡 3 天，去渣，每次服 1 小盅（约 5~10 毫升），每日 2~3 次。

3. 接触性皮炎：将马齿苋 250 克洗净，加水适量煎熬 2 次，将 2 次滤液混合后分成 2 等份，早晚两次温服，每天 1 剂（孕妇忌服）。

4. 湿疹：鲜马齿苋 250 克，洗净切碎，煎汤服食。每天 1 剂，连服 5~7 剂。

5. 皮肤瘙痒症：鲜马齿苋 30 克，白矾 60 克，雄黄 6 克，共捣烂如泥，敷患处，干时则换。连用 7~8 天。

6. 带状疱疹：马齿苋 30 克，薏米 30 克共煮熟，加红糖适量调味服食。每天 1 剂。

7. 月经过多：将马齿苋 250 克洗净，捣烂取汁，鸡蛋 2 个去壳入水打散，对入马齿苋汁，1 天分 2 次服完。月经期连服数天。

8. 白喉：马齿苋 30~60 克，白糖适量。加水煎服，每天 1 次。

9. 肺结核：马齿苋 250 克，大蒜头 1 个，水煮沸，常代茶饮。

10. 尿道炎：马齿苋 60 克，生甘草 6 克，水煎服，每日 1 剂，连续服用。

山 药

山药自古被视为物美价廉的补虚佳品，它性味甘平，质

厚，滋补性强，既补气，又益阴。《本草纲目》中说山药有“补虚羸，除寒热、邪气，补中、益气力、长肌肉、强阳、益肾气、健脾胃、止泄痢”等功效。它补而不腻，不热不燥，常食山药对人体十分有益。

山药不但含有丰富的淀粉、蛋白质、无机盐和多种维生素等营养物质，还含有多量纤维素以及胆碱、粘液质等成分。山药供给人体大量的粘液蛋白，能预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管的弹性，防止动脉粥样硬化过早发生，减少皮下脂肪沉积，避免出现肥胖。

山药性收敛，有湿热实邪者不宜多服。

【应用实例】

1. 糖尿病：生山药 120 克，水煎服；或山药 50~60 克切片，粳米 60 克同煮粥食。

2. 小儿遗尿：山药、桑螵蛸各等量，共研细末，开水冲服，1 日 2 次，每次服 3~6 克。

3. 小儿夜啼：淮山药、茯苓各 15 克，煎汤，加白糖适量，调服。连服半月。

4. 乳腺炎：生山药捣烂外敷。

5. 哮喘：山药捣烂，约半碗，加入半碗甘蔗汁，和匀，炖热饮之。

6. 消化不良：山药适量，生一半，炒一半，研为末，米汤送服，每日 2 次。

7. 再生障碍性贫血：山药 30 克、大枣 10 克、紫荆皮 9 克，水煎服，每日 1 剂，分 3 次服。

8. 急慢性肾炎：鲜山药 200 克、鲜荠菜 150 克烧汤调味

服食。

9. 腹泻：淮山药 15 克、炒山楂 15 克，红糖适量，加水煎服。每日 1 剂，分 3~4 次服；或淮山药 30 克与鸡内金 1 个炒香研末，每次 5 克，入糯米中煮粥食。每天 1 剂，连服数剂。

10. 妊娠水肿：淮山药 30 克，大枣 20 枚，肉桂 0.5 克，薏米 30 克，同煮粥食。每天 1 剂，连服 4~5 剂。

紫 菜

紫菜为红毛菜科植物中甘紫菜的叶状体。其营养丰富，香浓味美，有很高的食用、药用价值。据分析，每 100 克紫菜中含蛋白质 28.2 克，脂肪 0.9 克，碳水化合物 31.2 克，热量 1293 千焦（309 千卡），粗纤维 4.8 克，灰分 8 克，胡萝卜素 1.23 毫克，维生素 B₁ 0.44 毫克，维生素 B₂ 0.07 毫克，尼克酸 5.1 毫克，维生素 C 1 毫克。紫菜中还含有矿物质钙 343 毫克，磷 457 毫克，铁 33.2 毫克，镁 460 毫克，碘 1800 微克，硒的含量也较高。如此全面的营养成分，难怪紫菜被营养学家称作“微量元素的宝库”。

紫菜性寒，味甘、咸，有软坚、化痰、散结、清热、利尿之功，能消癭瘤，治脚气、水肿、热淋尿赤涩痛等症。

对于体内矿物质渐渐缺乏的中老年人及发育旺盛的儿童来说，经常食用富含多种微量元素的紫菜大有益处。

【应用实例】

1. 甲状腺肿大：紫菜 30 克，萝卜 500 克，陈皮 1 片，水

煎服；或紫菜 60 克，黄药子 30 克，高粱酒 500 克，浸 10 天，每日 2 次，适量服；或紫菜、鹅掌菜（昆布）各 15 克，夏枯草、黄芩各 10 克，水煎服；或紫菜 15 克水煎服。

2. 淋巴结核：紫菜 10 克，水煎服，每日 2 次；或紫菜汤佐餐。

3. 高血压：紫菜、草决明各 15 克，水煎服。

4. 慢性气管炎：紫菜、远志各 15 克，生牡蛎 30 克，水煎服。

5. 肺脓疡：紫菜适量嚼服；或紫菜研末，每日 2 次，每次 3 克，蜂蜜水冲服。

海 带

海带为大叶藻科植物中大叶藻的全草，它有丰富的营养。据测定，每百克海带中含有蛋白质 8 克，脂肪 0.1 克，胡萝卜素 0.57 毫克，维生素 B₁ 0.09 毫克，B₂ 0.36 毫克，烟酸 1.6 毫克，钙 1177 毫克，铁 150 毫克，磷 216 毫克，此外海带还含有丰富的碘质，所以常食海带对预防缺碘性甲状腺肿大和维持甲状腺正常功能大有益处。现代医学研究还发现，海带可降低血液中的血脂水平，减少它在血管壁、心肌、肝脏、肠膜上的积存。因此，海带对预防血管硬化、心脏病和肝硬化起一定作用。故海带又被誉为“长寿食品”。

中医学认为，海带性味咸、寒，既可软坚散结，又能行水化湿，治瘰疬结核、脚气、水肿、瘰癧等症，并能解酒毒及煤烟毒。

因海带性寒，胃寒者不宜多食。

【应用实例】

1. 甲状腺肿：海带 30 克切碎，加清水煮烂，加盐少许，当菜下饭，常吃；或海带用红糖腌食。

2. 慢性咽炎：海带洗净切块煮熟，加白糖拌匀，腌 1 天后食，每日 2 次。

3. 高血压：海带 50 克，草决明 30 克，水煎服；或海带 30 克，加冬瓜、薏米煮汤，加糖调味。

4. 鹅掌风：海带丝 120 克，白肥猪肉 120 克，白开水煮熟，不放油盐，连汤及海带丝、猪肉同食。

5. 冠心病：海带 9 克，草决明 15 克，生藕 20 克。水煎去渣调味，吃海带及藕，并饮汤。每日 1 次。或用海带做菜或汤，常吃。

6. 颈淋巴结结核：海带 250 克，醋 100 克，共煮汤服食。隔天 1 次，可常服。

7. 丹毒：海带适量焙干研成细末，用香油调匀涂患处。每日 3 次。

8. 痄子：海带 15 克，绿豆 30 克，冬瓜 60 克，3 味共同煎汤，用少许白糖调味。每日 1 次。

9. 产后乳少：海带 100 克，豆浆 500 克，佛手 9 克，共煮汤淡食。每天 1 次，连服数天。

黄 花 菜

黄花菜为百合科植物中黄花萱草的花蕾，又称金针菜。黄

花菜营养价值很高，每百克中含蛋白质 14.1 克，脂肪 1.1 克，碳水化合物 62.6 克，钙 463 毫克，磷 173 毫克，以及多种维生素。黄花菜中胡萝卜素的含量非常丰富，在 100 克黄花菜中，鲜菜含胡萝卜素 1.17 毫克，干制品则含 3.44 毫克，仅次于胡萝卜的含量。由于黄花菜营养丰富，所以它不仅是厨中佳肴，也具有良好的食疗价值。黄花菜有较显著的健脑、抗衰老功能，并能显著降低血清胆固醇的含量，所以对于体弱的脑力劳动者及高血压患者有很好的保健作用。它的滋补营养作用，对于正处于生长发育阶段的青少年及孕妇、产妇、体弱者都大有益处，所以可经常食用。祖国医学认为，黄花菜性味甘、凉，具有凉血清肝、利尿通乳、清热利咽喉等功效。黄花菜根又名萱草根，是一种强壮滋补药，并具有清热解毒、利尿消肿的作用。

需要注意的是，黄花菜不宜鲜食，鲜黄花菜营养虽好，但食之易中毒。因为鲜黄花菜中含有秋水仙碱，人体吸收后，部分秋水仙碱氧化为二秋水仙碱，它会严重刺激肠道、肾脏等器官而引起中毒。

【应用实例】

1. 急性黄疸型肝炎：黄花菜 30 克，泥鳅 100 克，共煮汤调味服食。或黄花菜鲜根 50 克，水煎服，每日 1 次。

2. 痢疾：黄花菜、马齿苋各 50 克，红糖 100 克，水煎服。或黄花菜炖冰糖服。

3. 风湿性关节炎：黄花菜根 50 克水煎去渣，冲黄酒 50 克内服。每日 2 次。

4. 鹅口疮：黄花菜 50 克煎汤半杯，加 50 克蜂蜜调匀，

缓缓服用，分 3 次服完，每日 3 次。

5. 急性乳腺炎：黄花菜鲜根 60 克（或干品 25 克），猪蹄 1 个，共放砂锅中加水适量，煮至猪蹄烂熟，饮汤食肉，不加佐料。

6. 倒经：黄花菜 30 克，鲜藕节 60 克，水煎服。每日 1 剂，服至血止。

7. 产后乳少：黄花菜 30 克，黄豆 50 克，鸡肉 150 克，共放砂锅内加水适量，炖烂熟后调味服食。每天 1 次。

8. 痔疮：金针菜 120 克，用水 2 碗，煎至 1 碗，和入红糖 120 克温服。初起可以消散，已成可以减轻痛苦。

9. 急性结膜炎：黄花菜、马齿苋各 30 克，加水煎汤饮服。每日 2 次。

洋 葱

洋葱又叫葱头。在一些欧美国家，洋葱被看作“菜中皇后”。它含有大量的糖分和含氮化合物，钙、铁、烟酸及各种维生素的含量也较丰富。洋葱中含有蒜素，能发出香味和辛辣味，可促进食欲。美食家称：“没有葱头，就不会有烹饪术。”

洋葱的食疗价值非常高。洋葱中含有的前列腺素 A₁ 可直接作用于血管，使血压下降。该物质还有促进肾脏利尿和排钠的作用，并能调节体内肾上腺素神经介质释放，从而起到降压作用。实验研究还证实，洋葱可明显降低血脂、血糖含量，对冠心病、糖尿病有很好的预防保健作用。

洋葱中含有葱蒜辣素，有辛辣味，能催人流泪，食用后

经呼吸道、泌尿道、汗腺排泄时，能轻微刺激管道壁的分泌，故有祛痰、利尿、发汗及预防感冒的作用。同时洋葱含有植物杀菌素，对链球菌、白喉杆菌、痢疾杆菌、沙门氏菌属和大肠杆菌等有杀伤及抑制作用。

【应用实例】

1. 阴道滴虫症：洋葱 40 克，洗净后捣烂挤汁，浸透消毒纱布塞入阴道，连用 3~4 次，有较好效果。

2. 痢疾：洋葱 1 个，白糖 50 克，加粳米共同煮粥食用。

3. 风湿性关节炎：洋葱 100 克，鸡腿 5 对，生姜 100 克，加水煎服，空腹早晚各 1 次。

4. 失眠：洋葱 1~2 个用刀横竖十字切开，睡前放在枕边闻其辣味。

5. 百日咳：洋葱 50 克，猪小肠 1 节，炒香，用洗米水煮熟，分次服。

6. 小儿蛔虫：葱头 30 克切碎，菜油 15 克，用烈火炒（不加水、盐），每日早晨空腹，一次服完，连服 3 天，服后 2 小时再进饮食。

7. 糖尿病：洋葱洗净，用开水泡后，加适量酱油调味，当菜佐餐用，疗程不限。

芦 笋

芦笋在欧洲被称为“蔬菜之王”，它味香酥脆，清爽可口，是西餐中常用蔬菜。芦笋的营养价值很高，除含有丰富的维生素、无机盐、蛋白质外，尚含许多种氨基酸成分。芦笋中

的组织蛋白和天门冬酰胺等成分，能促使细胞正常生长，并对癌细胞有一定抑制作用。据有关报道，芦笋几乎对所有癌症都有一定疗效。虽然芦笋对癌症的疗效还有待于进一步研究，但是它起码可以作为各种癌症的辅助治疗食品。

芦笋内含有芦丁、维生素 C 等成分，能降低血压，软化血管，减少胆固醇吸收，因此可作为冠心病、高血压患者的辅助治疗食品。

中医学认为，芦笋性微温，味苦甘，具有消癭结热气、利小便、润肺、镇咳、祛痰杀虫的功效。

【应用实例】

1. 膀胱炎：取芦笋根 5 克，每天 2 次，水煎服。
2. 各种癌症：用罐制加工食品，每日早晨空腹，晚上临睡前各取固形物质 25 克，生拌或熟吃，3 个月为 1 疗程，直至痊愈，中途不可间断。
3. 高血压、冠心病：鲜芦笋 25 克，水煎服或做菜吃，每日 2 次。

百 合

百合又名夜合、蒜脑薯。百合自古以来被作为吉祥之物，因其名有百年和好，白头偕老之意。百合除含有淀粉、蛋白质、脂肪及钙、磷、铁、维生素 B₁、B₂、C、胡萝卜素等营养素外，并含有一些特殊的营养成分，如秋水仙碱等多种生物碱。这些成分综合作用于人体，不仅具有良好的营养保健之功，而且对人体多部位癌变都有较好的抗癌作用。

中医学认为，百合味甘微苦，性平，具有滋补润肺、止咳、养阴、清热、安神、利尿等功效，历来被视为止咳润肺、宁心安神、清利二便的滋补品，对肺燥咳血、咳嗽、病后余热未清、惊悸、失眠、心神不安等症有一定疗效。并有补脑健胃、抗衰老等功能，是中老年人、神经衰弱患者的营养保健佳品。

【应用实例】

1. 更年期综合征：生百合 60~90 克，和蜜，拌和蒸熟，每日服 2 次，或睡前服。

2. 神经衰弱：鲜百合 500 克，清水泡 24 小时，取出洗净。酸枣仁（炒）15 克，用水煎好，去渣，再加入百合，煮熟食之。

3. 哮喘：百合不拘多少，水煮，吃百合，每年冬季吃 40 余个，连吃二三冬，可愈。

4. 胃痛：鲜百合，水煮加糖，服食。

5. 丹毒：百合研极细末，与白糖捣烂敷患处。

6. 慢性气管炎：用鲜百合 120 克，和蜜蒸软，时时含一片食之。或以新鲜百合数个，捣汁，以温开水饮服，也可煮食。

7. 肺病：白花百合，或煮或蒸，频食。拌蜜蒸更好。

茼蒿

茼蒿，别名蒿子秆。因其花形似菊，又名菊花菜。茼蒿中因含有挥发性精油及胆碱等物质，所以有很浓郁的香气。茼

蒿中富含胡萝卜素和矿物质。据测定，每 100 克茼蒿中，含胡萝卜素 2.54 毫克，约为黄瓜、茄子含量的 15~30 倍。每 100 克茎中含钙 7 毫克，每 100 克叶中含钙达 38 毫克，约为冬瓜、黄瓜含钙量的 2 倍，为西红柿含钙量的 6 倍。其纤维细嫩，容易消化吸收，对儿童发育成长和老年人吸收不良的胃肠均很有好处。

中医学认为，茼蒿性味甘辛、平，具有安心气、和脾胃、消痰饮、利二便的功效。常食茼蒿，能开胃增食，降压补脑，有助睡眠，对咳嗽多痰、脾胃不和、记忆力减退及便秘者颇有益处。同时由于脾胃得宜、大便通畅，可消除口臭。

【应用实例】

1. 便秘：茼蒿 250 克每天煮吃。
2. 高血压：茼蒿 200 克洗净、切碎、捣汁，温开水送服，每服 1 杯，日服 2 次。或与菊花脑各 60 克，水煎服。
3. 咳嗽痰浓：鲜茼蒿 150 克，水煎去渣，加入冰糖适量，溶化后分 2 次饮服。

芋 头

芋头又叫毛芋、芋艿，为天南星科植物。芋头富含淀粉，既可当菜食用，又能作粮充饥。据分析，每 100 克芋头中含蛋白质 2.2 克，脂肪 0.1 克，碳水化合物 17.5 克，胡萝卜素 0.02 毫克，维生素 B₁ 0.06 毫克，B₂ 0.03 毫克，尼克酸 0.07 毫克，维生素 C 4 毫克，钙 19 毫克，磷 51 毫克，铁 0.6 毫克，钾 218 毫克，镁 32.6 毫克。中医学认为，芋头

性平，味甘辛，具有补气益肾，和胃健脾，破血散结的作用。凡脾肾阴虚所致的食少瘦弱、久痢便血、口渴便秘、气血郁结所致的腹中癖块、瘰癧肿毒者宜食。

芋叶性味辛凉，功能止泻、敛汗、消肿毒，用治泄泻、自汗、盗汗、痈疽肿毒等，

芋茎性同芋叶，利水、和脾、消肿，可治泻痢、肿毒。

芋头花，性平，味麻，有毒。适宜于治疗胃痛、吐血、子宫脱垂、痔疮及脱肛等。

胃肠难以吸收芋头粘液中的草酸钙，草酸钙且有苦涩味，但煮熟后可消除。草酸钙能刺激皮肤发痒，所以在削皮切片时，应注意不要把粘液弄到手臂上。如果手发痒，可在火上烤烤，或用生姜捣汁擦之。

【应用实例】

1. 痢疾：芋艿 12 克，水煎服。白痢加白糖，红痢加红糖。

2. 慢性肾炎：芋头 1000 克，红糖 250 克，将芋头洗净切片，放在锅内煨灰研末后，拌糖和匀，日 3 次，每次服 50 克。

3. 胃痛：嫩芋艿，切薄片，拌白糖，早晚佐饭，常服有效。

4. 鸡眼：切生芋艿片，摩擦患部，每次擦 10 分钟，日擦 3 次。若擦及健康皮肤而引起皮炎时，以生姜汁轻擦洗。

5. 烫火伤：新鲜芋头捣烂外敷。

6. 牛皮癣：大芋头、生大蒜，共捣烂，敷患处。

7. 荨麻疹：芋头的干茎 30~60 克，洗净，酌量配猪排

骨炖服。

8. 小儿脱肛：以陈壁土捣碎，冲水澄清，煮芋茎、猪肠吃。

9. 腹泻：芋茎、陈萝卜根、大蒜，用水煎服。

10. 吐血：芋头花 15~30 克，炖猪肉服用。

11. 子宫脱垂：芋花 3~6 朵，炖陈腊肉服用。

12. 鹤膝风：芋头花、生姜、葱子、面粉，共捣烂，酒炒，包患处。

13. 疣：鲜芋切片擦患处。

薤 菜

薤菜，又名空心菜、藤藤菜，为我国南方常食蔬菜之一。它含有多种营养成分和维生素、蛋白质、钙、磷、铁等。与番茄相比较，其蛋白质含量是番茄的 2.6 倍，钙为 12.5 倍，胡萝卜素为 6.1 倍，维生素 C 为 2.3 倍，是一种老少妇孺皆宜食用的蔬菜。薤菜性寒味甘，能清热解毒、凉血利尿。对尿血、便血、鼻衄、小便涩痛者有很好的治疗作用。

薤菜性寒凉，体质虚弱者食后易发生小腿抽筋，故不宜多食。

【应用实例】

1. 食物中毒：空心菜捣汁一大碗，另乌韭、甘草各 120 克，银花 30 克，煎成浓汁，和空心菜汁一齐灌服，解毒效果尤佳。

2. 带状疱疹：鲜空心菜，去叶取茎，在新瓦上焙焦后，

研成细末，用菜籽油搅成油膏状，在患处用浓茶汁洗涤，拭干后，涂擦此油膏，1日2~3次。

3. 便血：鲜薤菜洗净捣取汁，和蜂蜜适量，服之。

4. 鼻衄：薤菜数根，和糖捣烂，冲入沸水，服之。

5. 毒蛇咬伤：鲜空心菜150克，洗净、捣烂、绞汁，以黄酒20~30毫升拌和，一次服下。

6. 带下：鲜薤菜连根500克、鲜白槿花250克（干品减半）与猪肉或鸡肉同炖至熟，吃肉喝汤。

7. 糖尿病：薤菜梗100克，玉米须50克，水煎服，常用有效。

8. 核黄素缺乏症：薤菜100克，葱白50克，洗净同煮汤，食盐调味，经常服食。

结球甘蓝

结球甘蓝简称甘蓝，又名洋白菜、圆白菜，色泽洁白，味甘脆嫩，是人们喜爱的蔬菜之一。它含有丰富的钙、磷和维生素C，并含有人体不可缺少的钼、锰等微量元素。钼能抑制亚硝胺的合成，有一定的抗癌作用，锰可以促进人体的物质代谢，有助于身体生长发育。甘蓝还含有维生素E，有助于延缓衰老。所以常食用甘蓝，对于老人、儿童均十分有益。

中医学认为，甘蓝性味甘平，无毒，有补骨髓、利关节、壮筋骨、利脏器和清热止痛等功效，尤其对胃及十二指肠溃疡有止痛及促进愈合的作用。

【应用实例】

1. 胃及十二指肠溃疡：甘蓝捣烂绞取汁 1 杯，略加温，饭前饮服，每日 2 次。

2. 乳汁不下：甘蓝 200 克、小虾米 25 克、猪肉末 50 克、糯米 100 克，同煮稀粥，加盐、油、味精调味食之。

3. 预防癌症：甘蓝常煮食。

4. 缺铁性贫血：新鲜甘蓝，油盐适量，常炒食之。

竹 笋

竹笋，即竹的嫩茎，柔嫩清香，滋味鲜美，历来被誉为“蔬中第一品”。竹笋是低糖低脂肪高纤维食物，它含的粗纤维较多，有促进肠道蠕动、帮助消化、解便秘之效，所以又被称为“刮油菜”，是一种有效的减肥保健佳蔬。竹笋性味甘凉，具有“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀”（《纲目拾遗》）的作用。常食可清热化痰、利膈下气、促发痘疹。可治浮肿、急性肾炎、糖尿病、二便不利等症。

竹笋因含粗纤维和草酸钙较多，故胃痛、胃溃疡、胃出血、肾结石及肠炎患者应慎食或忌食。

【应用实例】

1. 风湿性关节炎：鲜笋适量，捣烂敷患处，隔日换 1 次，数次有效。

2. 小儿麻疹：鲜竹笋同鲫鱼煮汤食之。

3. 久泻、久痢、脱肛：鲜竹笋与米同煮粥。

4. 腹水：用旱蛙竹笋（虫笋）10 克加陈葫芦 10 克、冬瓜皮 50 克，用水煎服。

2.3 肉禽篇

猪

猪，是我国农村普遍饲养的家畜之一，也是人们日常食物消费中消费量最大的一类肉食。这不仅因为猪肉的鲜美，更在于猪全身各部分特有的营养医疗价值。

猪肉：是人们最常食的部分。它含有人体所需要的多种营养成分。在 500 克猪瘦肉中，蛋白质为 84.5 克，脂肪 146 克，糖类 5 克，钙 55 毫克，磷 850 毫克，铁 12 毫克，维生素 B₁ 2.65 毫克，维生素 B₂ 0.6 毫克，尼克酸 21 毫克。猪肉味甘性微寒，具有补中益气，润肠胃，生津液，丰肌体，泽皮肤的功能。但由于猪肉中含脂肪量比较高，多食易碍胃生湿，凡高血压、冠心病、糖尿病患者，以少食或不食为宜。人们在日常食用中也以食瘦肉或半肥半瘦为宜。

猪肉皮：每 100 克猪肉皮中含蛋白质 26.4 克，脂肪 22.7 克以及钙、磷、铁等营养成分。猪肉皮的蛋白质主要由角蛋白、白蛋白、球蛋白、弹性蛋白和胶原蛋白等组成。胶原蛋白对人体的皮肤、骨骼、结缔组织等有重要作用。因此食用猪肉皮（可制成肉皮冻、肉皮辣酱等）对延缓人体的衰老和促进儿童生长发育有非常好的帮助作用。

猪心：性平，味甘咸，具有养血补心、镇静安神的功效。

猪肚：即猪胃。味甘，性微温，主要含有蛋白质和消化

食物的各种消化酶，胆固醇含量较少，故具有补中益气、消食化积的功效。

猪肝：含有丰富的蛋白质和各种氨基酸，尤其含有大量维生素 A 及微量元素钙、磷、铁、锌。锌具有促进生长发育和抗癌的作用。猪肝中含胆固醇最多，胆固醇是构成人体神经细胞，合成激素的重要原料；但过多，又是造成动脉硬化的因素。因此，中老年人胆固醇高者宜少食猪肝。

猪肾：即猪腰子。味甘，性咸平，蛋白质、胆固醇含量较高，尤其富含微量元素锌，有“锌库”之称。具有补肾、强腰膝、壮筋骨、益精的功效。

猪蹄：即猪爪。性味甘平。每 100 克猪蹄中含蛋白质 15.8 克，脂肪 26.3 克，硫胺素 0.38 克，核黄素 1.1 克，并含有丰富的胶原纤维。具有补血，生乳，益气，强筋壮骨的功效。

猪骨：性平味甘，入骨补骨。猪骨中含有大量的磷酸钙、骨胶原、骨类粘蛋白等，对老年人和儿童的缺钙，可起到补益作用。

猪胰：味甘性平，可止消渴。

猪脑：味甘性寒，补骨髓，益虚劳。

猪肺：味甘性平，入肺，补肺止咳嗽。

猪肠：味甘性寒，入肠，有理肠补虚之功。

猪脬：即猪膀胱、猪尿泡。味甘咸、性平，入膀胱，能补膀胱而缩尿。

猪胆：即猪苦胆。性寒，猪胆汁具有清热降火、消肿止痛、解毒除湿、清心凉肝、明目通便的作用。

猪油：性寒味甘，可凉血润燥，解毒利尿，润肺通肠。多食则闭血脉。

猪睾丸：味甘性温，除寒热，补肾止喘，壮阳。

净猪爪：即猪蹄壳。性寒，清热凉血，可代替犀角用。

猪毛：煅炭外敷，用香油调和，可治疗烫伤。

【应用实例】

1. 糖尿病：猪胰焙干为末，口服；猪胰 1 个，玉米须 30 克，水煎服，每日 1 次；猪胰 1 个，薏苡仁 50 克，水煎服，每日 1 次；干猪泡 10 个，剪破去蒂，烧存性为末。每次 3 克，温酒送服；猪脾 7 个（1 个疗程）用瓦盆焙焦，研为细末，炼蜜为丸，每丸 6 克，每日早晚各服 1 丸，温开水送下；猪胰脏 1 个切片煮熟，打入 3 个鸡蛋，加菠菜 60 克共煮沸，连汤食，每日 1 次。

2. 疝气：鲜猪瘦肉适量，小茴香 15 克。将茴香研末，合瘦肉为肉丸，加水煮熟，酒送服。连服 5 天为 1 疗程。

3. 风湿痛：瘦猪肉 250 克，北沙参 30 克，将药 2 味放砂锅内，放入油、盐、葱、姜，一同煮熟，分 2 次吃下。

4. 矽肺：瘦猪肉 50 克，夏枯草 15~25 克，共煮汤调味后服食。每天 1 次。

5. 冠心病：猪胆汁 200 克与 200 克绿豆粉拌和均匀，烘干研末加红糖 50 克备用。每天 2 次，每次 6 克，开水冲服；或在猪胆内装满黑豆，蒸熟，晒干备用。每天服 2 次，每次 20~30 粒，连服 20~30 天。

6. 遗精：以猪脊髓 30 克，山药粉适量为丸绿豆大，朱砂为衣，每日早晨开水送服 3 克。

7. 黄疸：猪瘦肉 100 克，鲜鹅不食草 50 克（捣烂），煎汤服食；或猪瘦肉 100 克，鸡骨草 50 克，红枣 4 枚，煮汤服食。

8. 痔疮：猪瘦肉 100 克，槐花 50 克，煮汤服食；或猪瘦肉 250 克，万年青根 150 克，水煮至烂熟，滤去药，吃肉喝汤，每日 1 剂，连续服用。

9. 心绞痛：猪心 1 个，芭蕉花 250 克，加水煎煮，待烂熟后调味，吃猪心喝汤。隔天 1 剂，连服 7~10 天。

10. 再生障碍性贫血：生猪骨 250 克，枸杞子 15 克，黑豆 30 克，大枣 20 枚。同放砂锅内加水炖至烂熟，调味服食。隔天 1 次。

11. 精神分裂症：猪心 2 个，朱砂 3 克。竹筷削尖，将猪心扎 3 个洞，每个洞填入朱砂 0.5 克，用砂锅炖熟，喝汤吃肉，连服 20~30 个。

12. 慢性肠炎：猪肾 1 对去筋膜腺，切块划细花，与补骨脂加水适量煎煮 1 小时，调味分 2~3 次食用。

13. 头痛：瘦猪肉 50 克，夏枯草 6~24 克，同煮汤服食，每日 1 次；或猪脑 1 个，天麻 10 克，石决明 15 克，同放砂锅中加水适量，以小火炖煮 1 小时成稠厚羹汤，捞出药渣，1 日分 2~3 次服。

14. 神经衰弱：猪心 1 个，带血破开，入人参、当归各 15 克，煮熟去药食之；或瘦猪肉 250 克，莲子 30 克，百合 30 克，共放砂锅内加水煮汤，调味服食，每天 1 次；或猪脑 1 个，淮山药 30 克，枸杞子 10 克，同放砂锅内加水炖服。每天分 2 次服。

15. 风湿性关节炎：瘦猪肉 100 克，辣椒根 90 克，共煮汤，调味后服食。每天 1 次，连服 7~10 天。

16. 小儿遗尿：荔枝肉 50 克，糯米适量，装入猪膀胱内煮熟服食；或猪膀胱 1 个剖开洗净切块，槐花、党参各 15 克用布包好，同放锅内加水煮烂熟，去药渣，调味服食。

17. 颈淋巴结结核：瘦猪肉 150 克切丝，与海藻 30 克、夏枯草 30 克共煮汤调味服食。常服。

18. 脱肛：猪直肠 1 段，马齿苋适量。将直肠洗净后装满马齿苋，扎紧两头，炖至烂熟，空腹 1 次服完。每天 1 次。

19. 倒经：猪皮 60 克，猪蹄 1 只，大枣 10 枚。同煮至稀烂。月经前，每天服 1 剂，连服 5~10 剂。

20. 产后缺乳：猪蹄 2 只，花生仁 60 克，黄豆 60 克，共放砂锅内加水清炖，烂熟后调味食用。或猪肝 500 克，黄花菜 50 克（包），花生仁 60 克，共煮汤，熟后去药渣，调味食肝喝汤，每天 1 次。

21. 夜盲症：猪肝 90~120 克切碎，夜明砂 15 克煎汤，去渣后，烫熟猪肝，饮汤食肝。每天 1 剂。

22. 咳嗽失音：猪板油 60 克，生蜂糖 60 克，将油熔化，去渣，再将蜂糖放入，溶化至沸，盛入容器内，冬天用量加倍，夏天减少，每日用开水冲服若干。

23. 百日咳：猪胆取汁，放铁锅中用文火炼 4 小时，取出研末，1 岁以下服 0.5 克，1~2 岁服 1.5 克，均加炒熟的面粉适量，分成 14 包，早晚各服 1 包，7 日服完，2 岁以上药量酌增。

24. 预防白喉：取新鲜猪胆汁，或猪、鱼胆汁混合，加

等量砂糖，蒸 30~60 分钟，1~3 岁每次服 1~2 毫升，3 岁以上每次服 2~3 毫升，每天服 2 次，连服 4 天。

25. 化脓性中耳炎：猪胆 1 个，白矾 9 克。将白矾放入猪苦胆内，阴干或温火烤干，研末。先用 3% 双氧水洗耳，拭干脓液，然后撒入猪胆粉剂，每 3 天用药 1 次。

26. 胃溃疡：将猪胃 1 只洗净，装入切碎的半斤生姜，扎好，放瓦锅内文火煮熟。去姜，切丝，调酱油吃，汤亦喝掉。每只猪胃食 3~4 天，连服 8~10 只。

27. 支气管哮喘：猪睾丸煮熟连汤服食，每日 2 次，每次量：2 岁以内者 $\frac{1}{3}$ 个，2~5 岁者 $\frac{1}{2}$ 个，6~10 岁 1 个，11~15 岁 $1\frac{1}{2}$ 个，成人每次服 2 个。或小猪睾丸 2 枚，烧存性研末，黄酒冲服。

28. 脱臼：以猪蹄煮汤，多食几次即愈。对习惯性脱臼效尤佳。

29. 小儿消化不良：猪骨（煨）研面，装瓶备用。日服 3 次，周岁内每次服 1.5 克，两周岁内每次服 3 克，依次类推。

30. 宫颈糜烂：取新鲜猪血加工干燥成粉末后，加入 15% 白芨粉及 3% 熟石灰混合，用于局部撒布。每日上药 1 次。用时先以 1% 乳酸液冲洗阴道，然后将药粉均匀地喷撒于宫颈糜烂面上，再以带线棉球填塞，次日取出。

31. 烧烫伤：将猪蹄甲烧制成炭，研极细面，以香油混合成膏，敷患处。

32. 崩漏：以猪皮 100~150 克，水煎，加黄酒少许，文火久煮，稀烂后加红糖调服。

33. 久泻：陈火腿脚爪，白水煮1日，令极烂，连汤一顿食尽。

34. 胃痛：猪胆1枚，米醋50克，煎熬成稀膏状，每次1匙，每日2次。

35. 慢性副鼻窦炎：将藿香400克研细，与公猪胆汁调糊。餐后服15克，每日2次，用苍耳子15克煎汤送服。

36. 胃下垂：猪肚儿1只洗净，炒枳壳12克，砂仁3克，纳入肚内，扎好后，水煮熟。食肚喝汤。兼有胃寒者，可用猪肚250克，白胡椒15克，共煮熟后食之。

37. 闭经：猪肝300克，剖切入柏子仁15克，蒸熟食之。

38. 肺结核：猪肝切片晒干研粉，与白苕粉调匀，每次15克，日3次，开水送服。

羊

羊在我国北方农村饲养比较普遍，内蒙、新疆饲养量更大。这是因为羊是食草动物，饲养简单，养育方便，而且其肉质细嫩，味道鲜美，加上其毛可以纺线织物，其奶亦可供人饮用，因此受到人们的喜爱。

羊肉：含有丰富的营养。据分析，它含有优质完全蛋白质11.1%，含脂肪28.8%，还含有无机盐、钙、磷、铁以及维生素B、A和烟酸等。羊肉性味甘、温、热，历来被用作补阳的佳品，具有温中补虚，温经补血，温肾壮阳的功效。因其性热，凡外感邪热，或内有宿热者忌食。同时，羊肉不宜同荞麦、豆酱同食，同食容易引发宿疾，亦不宜与醋同食。

羊血：水分占 4/5，其余为多种蛋白质、少量脂类（包括磷脂和胆固醇）、葡萄糖及无机盐。蛋白质主要是血红蛋白，其次是血清白蛋白、血清球蛋白和少量纤维蛋白。性味咸平，功能止血，祛瘀，可解丹石毒。

羊乳：富含脂肪及蛋白质。羊乳的脂肪酸，饱和者以棕榈酸为最多，不饱和者皆以油酸为主。味甘性温，补虚弱，润心肺，开胃进食，利大肠，并有解毒利尿消肿之功。

羊肝：含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、尼克酸、维生素 B₁、C 等营养成分，其中维生素 A 的含量较高，每 100 克羊肝中含维生素 A 29900 国际单位。味甘、苦，性寒，具有补肝明目，养肝补血的作用。它不宜与梅子、小豆、生椒、苦笋同食，同食易伤人。

羊肾：俗称羊腰子、羊肾子。性味甘、温，功可补肾气，益精髓，为补阴佳品。

羊胃：即羊肚，性味甘、温，有补益脾胃，补气敛阴的功效。

羊心：性温，味甘，功能补心，还可解心气郁滞。

羊胆：羊胆汁主要成分是胆汁酸盐，胆色素（胆红素和胆绿素），粘蛋白，胆固醇，卵磷脂，碳酸氢钠等。其性味苦寒，能清火、明目、解毒、退翳，还具有抑菌作用，对肺结核有良效。

羊肺：性味甘平，补肺气，调水道。

羊胰：性味甘平，功能益肺、祛瘀、补脾、润燥。

羊脂：性味甘温，能祛风、补虚、润燥。

羊骨：味甘，性温，含大量磷酸钙，少量碳酸钙以及磷、

钠、钾、铁、氟、氯、骨胶原、骨类粘蛋白、弹性硬蛋白样物质，尚有中性脂肪、磷脂和少量糖原等。功用为益肝肾、强筋骨、固牙齿、健脑补血。

羊角：与羚羊角功效相似，但功力稍差。能平肝熄风，解痉镇惊。

【应用实例】

1. 产后腹痛：羊肉 400 克洗净切块，当归 100 克用纱布包好，加干姜 50 克、水适量共煮汤。待羊肉烂熟后去药渣，调味食肉喝汤。每天 1 次，连服 4~5 次。

2. 痛经：羊肉 500 克，当归、生姜各 25 克，桂皮、调料各适量。羊肉洗净切块，当归用纱布包好，加生姜、调料、桂皮后，文火焖煮至烂熟，去药渣，食肉喝汤。月经前，每天 1 次，连服 3~5 天。

3. 乳汁自出：羊乳 18 克，芡实 9 克，黄芪 18 克，水煎服，每日 1 剂。

4. 急性结膜炎：羊胆 3 个，蜂蜜适量。取羊胆汁加入蜂蜜内，放锅里熬成软膏服。每天 2 次，每次 10~15 克，开水冲服。

5. 青光眼：羊肝 60~90 克，谷精草、白菊花各 12~15 克，水煎服，每天 1 剂。

6. 阳痿：羊肾 120 克，韭菜 150 克，各种调料适量，放铁锅内同炒熟调味佐食。每天 1 次。

7. 小儿遗尿：羊肚 1 个洗净加水煮汤，调味后空腹食用。每天 1 次，连服 1 周。

8. 心绞痛：羊心 1 个，红花 6 克。将红花加水 1 杯浸泡，

入盐少许，徐徐涂在羊心上，炙熟食用。隔天1次。

9. 支气管哮喘：鲜羊胆汁120克，蜂蜜250克。二味混合后蒸2小时，装瓶备用。每次15~20克，早晚各服1次。

10. 干呕：羊乳1杯，空腹饮之。

11. 视物模糊：羊肝1具，羊胆1具，用湿纸包裹，炖熟去羊胆，每次吃羊肝120~150克。

12. 肺结核：每日蒸服羊苦胆1枚，或每日吞服羊胆干燥粉1克，连服3个月为1疗程。

13. 疟疾：羊骨洗净杵碎约150~180克，水煎，在疟疾发作前3小时服。

14. 子宫脱垂：在青山羊之耳尖消毒后取血十数滴，用温开水1次冲服，每日1次。

15. 带下：羊胰1具，用醋洗净，空腹食之。

16. 消化不良：羊肉50~150克，洗净切薄片，与高粱米煮粥，加入调料食之。

17. 吐血、衄血：新鲜羊血热饮1~2小杯。

18. 贫血：羊肝作羹，肝熟入菠菜，打入鸡蛋，食之。

19. 腰痛：羊肾去膜，阴干为末，酒服6克，每日3次。

20. 百日咳：羊胆1枚，白糖适量，和匀，分3次服，1日服完。

21. 血小板减少性紫癜：羊胫骨500克，砸碎煮1小时，入大枣100克，煮至软熟，分2~3次服食，15日为1疗程。

22. 头痛：山羊角削片，每取30克，水煎服。或烧灰存性，温酒服少许。

23. 流行性乙型脑炎：山羊角30克，钩藤6~10克，水

煎服。

24. 毒蕈中毒：山羊血大量灌服。

牛

牛有黄牛、水牛、奶牛等种类，作为食用肉类，以黄牛肉较佳。

牛肉：黄牛肉味甘性温，水牛肉味甘性平。每百克牛肉中含蛋白质 20.1 克（比猪肉约多 3.3%，比羊肉约多 10%），含脂肪 10.2 克（比猪肉少约 19%，比羊肉则少 18.6% 左右），还含有钙 7 毫克、铁 0.9 毫克、磷 170 毫克及维生素 B₁ 0.07 毫克、维生素 B₂ 0.15 毫克、烟酸 6 毫克和少量的维生素 A。由于牛肉含脂肪量低，含蛋白质较高，而且味道鲜美，营养成分易于被人体消化吸收，因而深受人们的喜爱。中医学认为，牛肉具有益气血，强筋骨，补脾胃，除湿气，消水肿的作用。但牛肉为发物，患疮疥湿疹、痘痧、瘙痒者，食后病情可能加重，食用时应慎重。

牛乳：富含蛋白质、脂肪、碳水化合物以及钙、磷、铁等无机盐和维生素 A、B₁、B₂、B₆、C。蛋白质中含有人体必需的氨基酸。其性平味甘，有补虚损，益肺胃，生津润肠的作用。

牛肚：性味甘平，功可补中益气，补益脾胃，解毒。

牛肝：味甘性平，有滋阴养血，补肝明目之功效。

牛肾：性温味甘，益精，补益肾气，去湿痹。

牛脾：味甘性温，功可补脾消肿，消痞满。

牛筋：性味甘平，补肝强筋，补血。

牛胆：味苦大寒，清肝明目，利胆通肠，解毒消肿。

牛黄：为牛胆囊的结石，成分有胆红素、胆酸、胆固醇、麦角固醇、脂肪酸、卵磷脂等。有清热解毒、镇惊安神、开窍豁痰作用，并能促进红细胞新生。

牛角：药用以水牛角为主。性味苦咸、寒，具清热解毒，凉血止血作用，可代犀角用，但药量宜加大，一般用 30~120 克，水煎服。

牛皮：味甘性温，功可驱寒，燥湿，杀虫。

牛骨髓：性味甘、温，能润肺、补肾、填髓。

牛皮：味甘性温，驱寒、燥湿、杀虫。

【应用实例】

1. 体虚乏力：牛肉 100 克切成薄片，与大米煮粥，加五香粉和盐少许调味，温热食之。

2. 中风偏瘫：牛肉 10 公斤洗净，水煮成肉糜，去渣取液，再熬成琥珀色收膏。冬季温服，每次 1 小杯，逐渐加量，久服收效。

3. 电光性眼炎：鲜牛乳 10 毫升，2% 普鲁卡因（或 1% 地卡因）0.3 毫升，混合均匀。每分钟点 1 次，点 2 次，五分钟后点 1~2 次，每次 2~3 滴。

4. 胃及十二指肠溃疡：牛奶 250 克，煮沸，调入蜂蜜 50 克，白芨粉 6 克，饮服。

5. 肝硬化腹水：黄牛脾 90 克，仙人掌 90 克。将仙人掌纵切成 2 片（不切断），夹入牛脾，以木炭火烤熟，弃去仙人掌，只吃熟牛脾，1 天 1 次。

6. 白癜风：牛胎盘 1 具，瓦焙存性，研细末，黄酒冲服，3 次服完。

7. 原发性血小板减少症：水牛角 30~60 克，削成薄片，加水煎 2 小时，1 日分 2 次服。

8. 百日咳：取新鲜牛胆汁蒸干研粉，然后将牛胆粉 240 克，淀粉 240 克，白糖 500 克，混合成粉剂。2 岁以下每日 0.5~1 克，2~5 岁 1~1.5 克，5 岁以上 1.5~2 克，分 2~3 次服。

9. 牛皮癣：旧鼓皮 1 块，谷糠油半茶杯。先将旧鼓皮烧成炭，研为细末，用谷糠烧炼取油，调抹患处，每日 3 次。或牛蹄甲 30 克，烧存性，研末，用香油调敷。

10. 急性肠炎：牛骨烧炭研细末，日服 3 次，每次 2~3 克。

11. 夜盲症：牛肝 150 克，苍术 9 克，共煎汤饮用。

12. 小儿虫积：牛肝 100 克，使君子仁（1 岁 1 枚），2 味共捣烂，加油盐煮熟食之。

13. 贫血：牛蹄筋 100 克，带衣花生米 100~150 克。两味共煮，待筋及花生熟烂后，汤液浓稠，即可饮之。

14. 疟疾：牛肝加醋适量，煮熟服食。

15. 消化不良：牛肚 1 具，砂仁 3 克，陈皮 6 克，生姜 9 克，共煮熟，食肉喝汤。

16. 慢性气管炎：牛胆汁干燥粉装入胶囊，每饭后服 2~3 粒。

17. 黄疸：牛胆 1 枚取汁，苦参 150 克，龙胆草 50 克，为末，和蜜为丸梧子大。每次姜汤送服 50 丸。

18. 带下：牛角胎（牛角内的嫩骨）烧存性，研细末，红糖水送服，每次 3~6 克，日 2 次。

19. 妊娠水肿：牛肉 250 克，赤小豆 200 克，花生仁 150 克，大蒜 25 克，红辣椒 3 枚（干品）。先将牛肉放锅内加水适量，煲极烂，空腹温服。分 2 次服。

鸡

鸡的品种繁多，有丹、白、乌、黄之分。由于鸡肉的营养价值较高，故自古以来，一直是人们常用的滋补强壮食品。

鸡肉：据分析，每百克鸡肉中含蛋白质 23.3 克（约为牛肉的 1.15 倍，羊肉的 2 倍，猪肉的 2.5 倍），脂肪 1.2 克（是牛肉的 1/2，羊肉的 1/24，猪肉的 1/49），还含有钙、磷、铁、维生素 A、B₁、B₂、C、E、尼克酸等。鸡肉含脂肪量少，脂肪又多为不饱和脂肪酸，是老年人以及心血管病患者的理想蛋白质食品。中医学认为，鸡肉性味甘温，具有温中益气、滋养五脏、补精添髓、固胎利产的功能。《随息居饮食谱》谓：“鸡肉补虚，暖胃，强筋骨，续绝伤，活血，调经，拓痈疽，止崩带，节小便频数，主娩后羸。”鸡肉虽补益，但不宜多食，多食易生热动风。

鸡血：性味咸平，无毒，能祛风通络，活血止血，解热毒，疗惊痫。

鸡苦胆：味苦微寒，功可明目，涂疮疗痔，止百日咳，治疟疾。

鸡骨：解毒疗疮，止痒杀虫。

鸡肫：为家鸡的砂囊，其角质内膜（胃内膜）又称为鸡肫皮、鸡内金。鸡内金含胃激素、消化酶等，可使胃液及胃酸分泌量均增加，使胃的蠕动增强，胃内容物的排空加速，故能消食化积。除此之外，鸡内金还具有除烦解热疗疮，收敛止遗尿，化石通淋的功效。

鸡蛋：每百克中含蛋白质 14.7 克，主要为卵蛋白和卵球蛋白，包括人体必需的 8 种氨基酸，与人体蛋白质组成相近。鸡蛋蛋白质的人体吸收率为 99.7%。鸡蛋味甘性平，具有镇心、益气、安五脏、养血的功效，为防病治病的良药。

鸡蛋清：性味甘、微寒，能润肺利咽，清热解毒。

鸡蛋黄：性味甘平，能滋阴润燥，养血熄风。

鸡蛋壳：味甘涩，富含钙质，有制酸止痛作用。

凤凰衣：为干燥之鸡蛋内膜衣，多取鸡雏孵化出壳后的膜衣，干燥而成，又称鸡蛋膜。质轻、易碎、味淡。性味甘平，能润肺止咳。

鸡的种类繁多，功能各异。入药一般以乌骨鸡为主。乌骨鸡可治一切虚损诸症，被视为妇科圣药。公鸡属阳，补性不如母鸡。母鸡属阴，益于老年人、妇女、产妇和体弱者。其中小母鸡柔嫩，多作为补青、老年的虚，老母鸡则多用于产妇。在食用时可因人施用。

【应用实例】

1. 肝脾肿大：公鸡 1 只，荸荠 0.5~1 公斤，将公鸡杀死，洗净去内脏，和荸荠炖服。

2. 习惯性流产：以母鸡 1 只（宰净，连内脏全部入药），乌贼鱼干（带骨大的）1 条，加水炖烂，取浓汤，加糙糯米 90

~ 150 克，煮米熟为度，加盐适量调味服。鸡肉、乌贼鱼随意吃。

3. 咳嗽气喘：乌母鸡 1 只，好陈醋 1.5~2 公斤（按鸡大小决定），把乌鸡去毛洗净，切碎以陈醋煮熟，分 3~5 顿热吃。

4. 风湿性关节炎：母鸡 1 只，石榴皮 150 克，煮汤服食。

5. 赤白带下：乌鸡 1 只，洗净去内脏，放白果、莲肉、江米各 15 克，胡椒 3 克于鸡腹内，煮熟后空腹食。

6. 解砒霜毒：1 只生鸡血全用，温开水 1 茶碗，血水混合，一气服完。

7. 产后体虚：母鸡 1 只、黄芪 100 克、党参 50 克、淮山药 50 克、红枣 50 克，加黄酒淹没鸡、药，隔水蒸熟，分数次服食。

8. 功能性子宫出血：取健康雄鸡，拔去翅下羽毛，露出静脉，以消毒注射器抽血，每次 15~20 毫升，立即趁热饮服，每日 2 次。

9. 百日咳：鸡苦胆汁加白糖少许。1 周岁以下 3 天服 1 个，2 周岁以下 2 天服 1 个，2 周岁以上，1 天服 1 个，每天服 2~3 次。

10. 疟疾：鲜鸡胆 1 枚，吞服，每次 1 枚，隔 2~3 日服 1 次，连服 3~4 枚可愈。

11. 婴儿痉挛性支气管炎：新鲜鸡苦胆 1~2 枚剪开，挤出胆汁，每枚加水 30 毫升，白糖 10 克，文火煎熬至 10 毫升左右，上下午空腹各服 1 次。2 岁以内者每天 1 枚，2 岁以上者酌加。

12. 烫伤：公鸡骨头 1 具，烧存性，研细面，香油调涂。或鸡蛋 1 个用清，白酒 15 克，将鸡蛋清与酒一起调匀，敷患处，每日 3~4 次。

13. 小儿疳积：鸡内金瓦上焙干研末，开水送服；或用山楂 50 克，或用白术 50 克，或用淮山药 100 克，煎水送服。

14. 预防感冒：白酒 30 克煮沸，蒸发掉酒精，再打入 1 个鸡蛋，搅散后，加 1 匙白糖及适量开水冲淡而饮。

15. 肺结核：白芨 5 克研末，加鸡蛋 1 个搅匀，开水冲服，每日早饭前服，10 日为 1 疗程。

16. 胃痉挛：新鲜鸡蛋 3 个，冰糖 200 克，黄酒 50 克。鸡蛋打破共熬成焦黄色，每日饭前服 15 毫升。

17. 胆胃炎、胆结石：鸡内金 10 克，金钱草 30 克，芒硝 10 克，水煎服。

18. 阴囊瘙痒：将鸡蛋煮熟，剥去皮，取蛋黄放在铁勺内炒油，每日以蛋黄油涂擦患处 2 次，连续 1 周。

19. 盆腔炎：生大黄 10~15 克研末，生鸡蛋 5 个打小洞，每个蛋纳入生大黄末 3 克，煮熟服。月经净后于晚上临睡前吃 1 个，连服 5 天。

20. 小儿佝偻病：鸡蛋壳炒黄，研细末，开水冲服。每次 3 克，1 日 3 次。

21. 小儿遗尿：鸡肠 1 具，用醋或盐洗净，焙干研细末，用桑螵蛸煮水送下，亦可温酒送或炒熟食；或与炒淮山药 50 克共研末，加适量白糖，每日早晚空腹服，连续 3~4 天。

22. 阳痿：雄鸡肝 3 具，菟丝子 500 克，为末，雀卵和丸小豆大，每服 100 丸，酒送下，日 2 次。

23. 带下：鸡蛋 5 个，荞麦面若干，用蛋清和荞麦面调匀，为丸如豆大，每服 15 克开水送下。或鸡蛋 1 只开 1 小孔，入胡椒 10 粒（研末）于蛋内，以纸封固煨熟食。

24. 感冒：鸡蛋 1 枚打散，与 30 克冰糖混合，临睡前开水冲服，取微汗。

25. 泄泻：鸡蛋 1 枚，打入碗里，加白糖 10 克，倒入白酒 100 毫升，搅匀。划火柴点燃，边燃边搅，直至酒尽火灭。蛋熟如花状，待凉服下。

26. 鼻衄：鸡蛋清 2 个，白糖 30 克，将鸡蛋清搅匀后，加入白糖再搅，开水冲服。

27. 宫颈糜烂：鸡蛋壳用碘酒及酒精消毒后，取出蛋清，用带线纱布棉球蘸上鸡蛋清，阴道用高锰酸钾冲洗后，再用纱布棉球填塞在宫颈口，几小时后取出。

28. 胃及十二指肠溃疡：鸡蛋壳焙燥，研极细末，每次 3 克，饭前以温水送服，每日 2~3 次。

29. 耳聋：鸡蛋 1 个打孔放入巴豆 1 粒（去皮、去心），搅匀，取汁滴耳。

30. 慢性中耳炎：将煮熟的鸡蛋黄放铁勺内焙炒，即出油，将油滴入耳内。

31. 遗精：何首乌 30 克，鸡蛋 2 个共煮，鸡蛋熟后去壳再煮片刻，食蛋。

32. 预防动脉硬化：将醋 180 克放入大口玻璃瓶里，然后将 1 个洗净的新鲜鸡蛋放入瓶里浸泡。放置 1 周后，用筷子把薄皮挑开，蛋壳已被溶化，把蛋黄与醋搅匀，即制成醋蛋液。每次取 20~25 克，加蜂蜜适量，再加入 3~5 倍的温

开水，调匀。早晨空腹服下，每日1次。1个“醋蛋”分7天服完。常服效佳。此法同样适用于防治脑血栓、高血压、心肌梗塞和糖尿病等老年疾病。

鸭

北京烤鸭、南京板鸭是闻名于世的美味佳肴。鸭肉的营养价值很高。据营养学分析，每100克鸭肉中含蛋白质16.5克、脂肪7.5克、糖0.5克，还含有维生素B₁、B₂和尼克酸以及钙、磷、铁等多种营养素。祖国医学认为，鸭的全身都可以入药，《食疗本草》上说，鸭能“滋五脏之阴，清虚劳之热，补血行水，养胃生津，止咳息惊”，尤其适宜于阴虚火旺或素为火体之人。

鸭肉：性味甘、咸、平，微寒，功可滋阴补血、益气利水消肿。

鸭血：性味咸、寒，具有解瘀血、血热，解毒的功效。能解野葛毒、盐卤毒、鱼虫百毒及鸦片毒等。

鸭蛋：性味甘、微寒，能除胸膈肠胃伏热，清热降逆。鸭蛋清养阴清热，可治烫火伤。

皮蛋：又叫松花蛋，是鲜鸭蛋在氢氧化钠等多种物质作用下形成的再制蛋。其味辛、涩、甘、咸，能泻热，醒酒，还可清凉、明目、平肝。

有一种水鸭，又叫野鸭，其肉味鲜美，能补虚暖胃，强壮筋骨，活血行气。民间常以冬虫夏草炖水鸭来滋补身体。

鸭为水禽，其性寒凉。因此，腹部冷痛、腹泻清稀、腰

痛、痛经患者应慎用。鸭肉肥腻，多食滞气、滑肠，不宜暴食。

【应用实例】

1. 阴虚水肿：雄鸭 1 只，去毛及内脏，或加猪蹄，或加火腿，煮熟后调味食用，或将鸭肉切片，同大米煮粥，调味食用。

2. 预防中风：香椿芽煎鸭蛋，吃蛋。每年吃 2~3 次。

3. 小儿麻疹发烧咳嗽：取新鲜鸭苦胆 1 个（连胆汁），白糖开水冲服，每日 1 个，连服 3 日即愈。

4. 痢疾：鸭肝 1 具，配以佐料，煮熟服之，日服 2 次，2 日可愈。或松花蛋 3 个，白糖 60 克，先让患者断食半日，待觉饿欲食时，把蛋剥开蘸糖吃，1 次吃 3 个，再饿时再吃 1 次。忌茶。

5. 哮喘：青壳鸭蛋 7 个，用童便浸 7 日，每日煨吃 1 个。

6. 牙痛：咸鸭蛋 2 只、韭菜 90 克、食盐 9 克，将上 3 味放砂锅内加水同煮，空腹服下。

7. 高血压：松花蛋 1 枚，淡菜末适量，每晚 1 次，常吃有效。

8. 头痛：青壳鸭蛋 10 个、马兰头 250 克，同煮，蛋熟后，将壳敲碎，再煮蛋至乌青色。每日适量吃蛋喝汤。

9. 慢性肾炎：野鸭 1 只，去毛及杂，纳入大蒜 50 克于鸭腹内，缝合，煮熟后食肉喝汤。2 日食 1 只，连服数次。

10. 咽喉肿痛：青葱白 4 段，每段 6~7 厘米长，饴糖 45 克，用水 2 茶杯煎煮 1~2 沸，倾入碗中，加入鸭蛋清 1 个或 2 个搅匀，分 3 次温服。忌酸辣食物。

11. 外伤出血：鸭毛烧存物，敷伤口上。

12. 阳痿：洋鸭（旱鸭）250克，虾米15克，共煮汤食用，或用洋鸭250克清炖食用。

13. 营养不良性水肿：野鸭1只，去毛及内脏，赤小豆30克，陈皮30克，或加花生米100克，冬瓜皮100克，共煮汤食用。

14. 百日咳：冰糖50克，加水溶化，打入鸭蛋2个，调匀蒸熟食用。

狗

俗话说：“寒冬至，狗肉肥。”冬天，正是吃狗肉的好季节。狗肉营养价值很高，除含有丰富的蛋白质、脂肪等一般性营养成分外，还含有嘌呤类和肌肽及钾、钠、氯等化合物。狗肉中含有多种氨基酸和脂类，吃了它，可使人产生较高的热能。冬季常吃狗肉，可促进机体血液循环，增强机体抵抗力，还可预防冻疮的发生。中医学认为，狗肉性温味咸，有补血脉、厚肠胃、暖腰背、补虚劳之功。

狗血性温味咸，具有清热解毒，活血消肿的作用。

狗骨性味甘平，烧存性敷诸种疮痍痈肿及烫火伤，有生肌长肉的作用。

病狗胃中的结石，称狗宝，是一味传统的中药材。其性味甘、咸、平，能开郁降逆，主治噎膈、反胃、腹胀诸症。另还具有止痛、解毒的作用。

雄性黄狗的干燥阴茎和睾丸，中药名为黄狗肾，以色淡

黄、带红筋，长大粗壮及带睾丸者为佳。性大热，能暖肾、壮阳、益精，可治阳痿、早泄等男性性机能减退。

由于狗肉性热，易“发热动火”，因此，患有热病、感冒发烧的病人，或者在炎热的夏天，都不宜食用狗肉。

【应用实例】

1. 遗尿：狗肉 250 克，黑豆 30 克，调以盐、姜、五香粉以及少许糖，共煮熟食。

2. 冻疮：黑狗骨数块，烧存性为细末，香油调敷。

3. 带下：狗头烧灰为末，每于空腹及晚食前，以暖酒调服下 3 克。

4. 阳痿：狗鞭 1 具。锅内放沙，加热，将狗鞭放锅内炒，炒至松泡后，研末。每日 2 次，每次 3 克，温开水送下。

5. 胃癌：狗宝 9 克，硫磺、水银各 3 克，鸡蛋 1 个，烧酒适量。将硫磺、水银同炒成金黄色，入狗宝为末；鸡蛋去白，留黄，与药物搅匀，纸封泥固，糠火煨半天，取出为末。每次 1.5 克，烧酒冲服。每天 1 剂。

6. 痢症：新生雏狗 1 只，瓦焙黄为面，每次服 6 克，黄酒送下。

7. 烧、烫伤：将狗骨烧成炭状，取出碾成细粉，用香油调成糊状，涂于创面即可。

8. 血崩：狗头骨 1 个（烧存性），煅龙骨 18 克，棉花籽 18 克（炒），百草霜 18 克。将上药共为细末，混合即成，每次 24 克，用黄酒送下，微见汗。

9. 肾虚腰痛：黄狗肾（睾丸）焙燥，研细末，每服 1.5 克，日 2 次，温酒送服。

10. 老年体弱：腊月取狗肉煮食。

兔

兔分野兔、家兔两种。兔肉被公认为“保健肉”、“美容肉”，这是什么原因呢？原来兔肉含有丰富的蛋白质，含量为21.5%，比猪肉多1倍以上，比牛肉多18.7%，比鸭肉高33%，比羊肉多近1倍，而且为完全蛋白质，肌纤维细腻疏松，水分较多，肉质细嫩，易于消化吸收。它含有较低的脂肪，仅为3.8%，约为猪肉脂肪含量的1/16，羊肉的1/7，牛肉的1/5，所以兔肉是中老年人、心血管病以及肥胖症患者理想的动物食品。它的胆固醇含量很少，而卵磷脂却含量较多，具有较强的抑制血小板粘聚的作用，可阻止血栓形成，保护血管壁，从而起到预防动脉硬化的作用。祖国医学认为，兔肉性味甘平，既可补中益气，凉血解毒，又能止渴健脾，通利大便。故食用兔肉既可增强体质，又不会使形体发胖。

【应用实例】

1. 烫、烧伤：兔子皮焙成炭存性，研末，香油调匀敷患处。
2. 消渴症：兔1只去毛、爪及内脏，与山药同煎取浓汁，凉后饮用，口渴即饮。
3. 冻疮：兔毛30克，烧灰存性，涂患处，2~3次有效。
4. 夜盲：鲜兔肝1~2具，沸水烫至半熟，加油盐调味。至肝熟，打入鸡蛋1个，常食有效；或兔肝1具，米30~50克，和豉汁煮粥食。

5. 肺结核：胎兔搅碎，烘干，研粉，压片，片重 0.3 克。口服 3 次，每次服 2~4 片。3~6 个月为 1 疗程。可与其它抗痨药物同用。

6. 视物模糊：兔肝 1 具，枸杞子 9 克，女贞子 9 克。先煎药取汁，煮兔肝，调味后，吃肝喝汤。

7. 体弱：兔肉 200 克，淮山药 30 克，枸杞子 15 克，党参 15 克，黄芪 15 克，大枣 30 克，共煮汤食用。

8. 小儿贫血：兔肝 5 具，剖开焙干研面。1 岁每服 3 克，每增 1 岁加 1.5 克，口服 3 次，米汤送服。

鹌 鹑

鹌鹑古称为鹑鸟，它有夏季北移，冬季南迁的习惯。俗话说：“要吃飞禽，还数鹌鹑”，鹌鹑既有鲜美的味道，又有着丰富的营养。鹌鹑肉中富含蛋白质，含量高达 22.2%，另外还含有多种维生素和矿物质，以及卵磷脂、激素和多种人体所必需的氨基酸。它是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，特别适合中老年人以及心血管病、肥胖病患者食用。与公认营养价值高的鸡蛋相比，鹌鹑蛋的营养价值更高。它的蛋白质含量比鸡蛋高 30%，维生素 B₁ 高 20%，维生素 B₂ 高 83%，铁含量高 46.1%，卵磷脂高 5~6 倍。所以鹌鹑蛋对于贫血、营养不良、神经衰弱、慢性肝炎、高血压、心脏病等均有补益作用。

祖国医学认为，鹌鹑肉、蛋性味甘、平，功可补五脏，益中气，利水消肿。因此，鹌鹑又有“动物人参”之称。

【应用实例】

1. 小儿疳积：鹌鹑 1 只治净，加少量油盐蒸熟，早晚各食 1 次，连吃 5 日。

2. 过敏反应：鹌鹑蛋 1 个打破生饮。

3. 解乏提神：新鲜鹌鹑蛋 3 个，打破去皮搅匀，用沸水冲沏。于每日早晨空腹时饮下。

4. 防治老年斑：水发银耳 50 克，鹌鹑蛋 3 个煮熟，加入少量黄酒、适量味精、盐，以小火煨炖，熟烂后食用。

5. 消化不良：鹌鹑 1 只，去毛及内脏，加党参 15 克，淮山药 50 克，共煮食。

6. 痢疾：鹌鹑 1 只，去毛及内脏，赤小豆 30 克，生姜几片煮熟食用。

7. 肾炎水肿：鹌鹑 2 只，治如常法，加酒少量，不加盐，炖食。每日 1 次，连用 1 周。

8. 久咳：鹌鹑 1 只治净，加红糖、黄酒适量，煮熟食肉喝汤。

9. 神经衰弱：核桃肉 15 克放入盐开水中浸泡，枸杞子 10 克清水泡后上笼蒸 5 分钟，鹌鹑蛋 12 个用文火煮熟，去壳后撒上干生粉。再将鹌鹑蛋和核桃肉放入油锅内炸成金黄色，把枸杞子、番茄酱适量等调味品加入即可服食。隔天 1 次。

10. 胎衣不下：鹌鹑蛋 2 个，米醋 100 毫升，人参 6 克（另炖）。将醋与参汤一起煮沸冲蛋花服。

鹅

鹅属鸭科动物，古称家雁、舒雁。鹅肉中含水分、蛋白质、脂肪、维生素、无机盐等一般营养成分。鹅肉性味甘平，入药可解五脏之热，功可益气补虚，和胃止渴。消渴羸瘦者最宜食之。以鹅肉煮粥，不仅营养丰富，味道佳美，而且可止消渴。鹅血味咸性平，能解毒，并治噎膈反胃。鹅胆可解热止渴消喘，鹅油可以润肌肤，鹅蛋能补中益气，鹅涎可治骨刺鲠喉等等。但因鹅肉为发物，患皮肤疮毒瘙痒者忌服。

【应用实例】

1. 腰膝酸痛：鹅肉 200~500 克切块，与 50 克鱼鳔共水煮，加少量盐以调味，肉熟后饮汤食肉。

2. 气阴不足所致口干思饮、乏力等：鹅肉 250 克，猪瘦肉 250 克，淮山药 30 克，北沙参 15 克，玉竹 15 克，共煮熟食用。

3. 中气不足所致消瘦、乏力、食少等：鹅 1 只，去毛及内脏，与黄芪、党参、淮山药各 30 克同煮，肉熟后食用。

4. 噎食：白鹅尾毛烧灰，米汤送服，每次 3 克。

5. 鹅口疮：用食草白鹅屎，滤汁，入砂糖少许，搽之。

6. 食道癌：抽鹅翅下血，每次 5~10 毫升，趁热饮，宜连续服。

7. 干血癆：鲜鹅血 1 碗，每次服 30~60 克，每日数次。

鸽

鸽子，古称飞奴、鹁鸽。鸽肉是高蛋白、低脂肪的优质肉食。其蛋白质的含量高达 24.49%（猪肉为 9.5%，鸡肉为 21.5%），而脂肪含量仅为 0.73%（猪肉为 59.8%，鸡肉为 25%）。它滋味鲜美，肉质细嫩，民间就流传有“鸽胜九鸡”之说。中医学认为，鸽肉性味甘、咸、平，具有滋肾益气，祛风解毒的功效。对于老年人因肾精不足所致之羸弱、消渴等症尤为适宜。

【应用实例】

1. 子宫脱垂：乳鸽 1 只治净切块，炙黄芪 30 克、枸杞子 30 克用纱布包好，共放炖盅内加水适量，隔水炖熟，去药渣饮汤吃鸽肉。隔天 1 次。

2. 闭经：白鸽 1 只治净，黄酒、清水各半将白鸽煮熟服食。

3. 神经性皮炎：把鸽子 1 只治净，与红枣 15 枚、发菜 10 克一起炖熟，调味服食。

4. 老人体虚：白鸽 1 只，黄精 30 克，枸杞子 24 克，共煮熟食用。

5. 消渴症：白鸽 1 只，去毛及内脏，切小块，淮山药、玉竹各 30 克，共炖熟，调味后食肉饮汤。或白鸽 1 只，切作小块，与萝卜同煎，取汁含咽。

6. 羊痫风：白鸽 2 只，剖开取其心，发作前用。1 次生吃，至多两次即愈。

7. 久疟：鸽子 1 只治净蒸熟服食。

8. 预防麻疹：鸽蛋 2 个，煮食。麻疹流行时期，可连服 3~5 天，每日服 2 个。

麻 雀

麻雀俗称家雀、老家贼。麻雀肉含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B₁、B₂、A、尼克酸等营养成分。其性温，味甘咸，具有壮阳益精、暖腰膝、缩小便的功效。雀卵为家雀的卵，味酸性温，功可补肾阳、益精血、调冲任，用于阳痿、不孕、经闭等症。因雀肉性温，凡阳盛之体，有内热之人忌食。且食雀肉时不宜与李、酱、白术同用。

【应用实例】

1. 阳痿、早泄：麻雀 2~3 只，去毛和内脏，放入热油锅炸至熟酥，取出蘸少许盐食用，每日食 1 次，连服 5~7 天。或麻雀 2 只，去毛及内脏，菟丝子、枸杞子各 15 克，共煮熟食肉饮汤。或麻雀 3~5 只，去毛及内脏，切碎，炒熟，与大米煮粥，加盐和葱调味，空腹食用。或雀卵煮熟去壳食，每日 3 次，1 次 1 个。或雀卵 2 个，虾 9 克，菟丝子、枸杞子各 9 克，放于碗内，蒸熟食。

2. 遗精：生地 15 克、覆盆子 10~15 克，枸杞子 20~30 克同放砂锅内加水煎取药汁，滤去药渣；将麻雀 5 只去毛及内脏，洗净用酒炒，然后同大米 100 克、药汁再加水适量一并煮成稀粥，熟后加盐、葱白、味精调味服食。

3. 呃逆：麻雀 4 只去毛及内脏，煮汤或煮粥食；或麻雀

3只,陈皮6克,红枣10枚,生姜10克,共放砂锅内加水炖汤食。

4.百日咳:麻雀肉1只,冰糖9克,炖熟服食。

5.冻疮:将麻雀脑去筋,调成膏,每日涂冻伤处1次。

6.支气管哮喘:麻雀3~5只治净切块,冬虫夏草6~9克,生姜50克,同入锅加水适量,慢火炖2小时,调味服食。

7.疝气:生雀3只,去毛及内脏,不洗,将茴香9克,胡椒3克,缩砂、肉桂各6克,入肚内,湿纸裹,煨熟空腹酒送下。

8.小儿营养不良:麻雀1只,治净后同鸡内金10克,放碗内蒸熟,调味食用。

9.眩晕:麻雀2只治净,天麻9克,大枣肉3枚同放碗中,加水蒸熟食用。

10.水肿:麻雀5只,去毛及内脏,洗净备用。茅根适量,煎汤去渣,入麻雀肉煮熟服食。

2.4 海鲜篇

鲫 鱼

鲫鱼,是我国重要食用淡水鱼之一,肉味鲜美,营养丰富,深受人们的喜爱。鲫鱼含蛋白质量较高,每百克高达19.5克,脂肪含量为1.1克,另外还含有碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A、B₁、B₂、尼克酸等,其中维生素A的含量在

淡水鱼中名列榜首。祖国医学认为，鲫鱼性平味甘，具有利尿消肿，益气健脾，清热解毒，通脉下乳的功效。

鲫鱼鳞可熬制成鱼鳞膏，散血止血，用来治疗妇人血崩、子宫癌、血友病以及其他诸种出血。

鲫鱼头性温，煨烧后研末，可治疗痢疾、咳嗽、脱肛、子宫脱垂等疾病，并能透发痘疹。

鲫鱼胆味苦性寒，功可清肝热，明眼目，杀虫止痒，涂疮有良效。

【应用实例】

1. 慢性肾炎：取活鲫鱼 1 条，去肠杂，另将切成豆粒大的中药商陆、赤小豆填入鱼肚内，用线缚定，放锅内加水煮至熟烂，不吃鱼，只饮不加盐的淡汤，间日服 1 次。

2. 下乳：鲜鲫鱼，加水不加盐煮汤，汤色呈乳白时饮服，也可食鱼肉。或鲜活鲫鱼 1 尾（约 100 克），猪蹄 1 只，共煮汤，烂熟后调味食肉饮汤。为了增强通乳效果，还可加通草 6~9 克，或加漏芦 6 克。

3. 血友病：鲫鱼鳞甲，加水用文火煎熬成胶，每次 30 克，用温酒加水化服。

4. 甲状腺机能亢进：鲫鱼 1 条（约 500 克），豆腐 4 块，调味品适量，共炖服食。每天 1 次，连服。

5. 细菌性痢疾：鲜鲫鱼 500 克去鳞和内脏后切片，大蒜 2 头去外皮，同煮汤调味服食。

6. 泪囊炎：鲫鱼胆 7 个，人乳 1 小杯，2 味和匀，放锅内蒸 2 次即成。用上药点眼。

7. 妊娠水肿：活鲫鱼 1 条（约 500 克），去鳞及肠杂洗

净，煮半熟，加黄酒 30 毫升，清炖，吃鱼喝汤。每日 1 次。

8. 食管癌：活鲫鱼 1 尾治净，大蒜 1 头去皮切细，填入鱼腹，纸包泥封，烧存性，研成细末。每次 3 克。用大枣 10 枚，党参 12 克，陈皮 6 克煎水冲服。常服有效。

9. 妊娠呕吐：鲜鲫鱼 1 条（约 200 克），砂仁末 3 克，油、盐适量。将鲫鱼治净，再用油、盐、砂仁末拌匀，放鱼腹内；用豆粉封腹部刀口，置菜盘中，大碗盖严，隔水蒸熟食用。或鲫鱼 1 条，糯米 30~50 克，共煮粥，早晚餐食用。

10. 香港脚：小鲫鱼（愈小愈好）在瓦上烧灰存性，并研为末，泡酒抹患处。

11. 小儿厌食症：鲫鱼 100 克去鳞及内脏，羊肉 50~100 克切片，与薏米 15 克同煮汤后调味服食。

12. 慢性胃炎：鲫鱼 1~2 条，糯米 50 克，同煮粥食。早晚常服。

13. 疟疾：鲫鱼 150 克去内脏洗净，同苏叶 6 克，菖蒲、陈皮各 3 克共煮汤服食。

14. 小肠疝气：鲫鱼 1 条，同茴香共煮食。

15. 脱肛：鲫鱼 500 克，黄芪 24 克，炒枳壳 9 克，水煎去药后，食肉饮汤。

16. 小儿麻疹透发不畅：清炖鲜活鲫鱼，可加盐少许，令患儿吃鱼喝汤。

17. 久咳：鲫鱼加红糖炖服，连服数次。

18. 产后臂痛抽筋：活鲫鱼 1 条（约重 250 克），切成 2 寸长小块，不去鳞肠，用香油炸焦。服后饮热黄酒 200 克，取微汗。

鲤 鱼

鲤鱼,外观色黄而有金属光泽,肉嫩刺少而味道鲜美,因而颇受人们的喜爱。有句诗云:“岂其食鱼,必河之鲤”,不难看出鲤鱼受欢迎的程度,所以鲤鱼又有“家鱼之首”的美称。

鲤鱼具有很高的营养价值,每100克肉中含蛋白质20克,脂肪1.3克,碳水化合物1.8克,钙65毫克,磷4.7毫克,铁0.6毫克,并含10多种游离氨基酸,这是其产生美味的主要成分。另外还含有维生素B₁、B₂、A、C、尼克酸等多种维生素及组织蛋白酶。祖国医学认为,鲤鱼性味甘平,有利尿消肿,安胎通乳,清热解毒,止嗽下气的作用。

鲤鱼目即鲤鱼眼睛,每100克含维生素C0.44毫克,一般春夏较秋冬为高。鲤为淡水鱼,网膜上几乎只有维生素A₂。

鲤鱼头可去冷气,散风寒,通乳汁,用于冷气入腹,头风疼痛等症。

鲤鱼胆性味苦寒,能清肝明目,散翳消肿。用治目赤肿痛,青盲障翳,一般均外用。

鲤鱼鳞是皮肤的真皮生成的骨质,具有散血、止血的作用,用来治吐血、衄血以及崩漏带下等症。

【应用实例】

1. 慢性肾炎:鲤鱼1条,黄豆50克,冬瓜200克,葱白适量,食盐少许。将鲤鱼治净,同黄豆、冬瓜一起煮汤,加葱、盐调味服食。

2. 妊娠水肿：活鲤鱼 1 条（约 500 克），去鳞及肠杂洗净，煮半熟，加黄酒 30 毫升，清炖，吃鱼喝汤。每日 1 次。

3. 下乳：鲤鱼 1 条（250 克左右），通草 10 克，清炖。熟后，吃鱼饮汤。

4. 黄疸：大鲤鱼 1 条去内脏，不去鳞，放火中煨熟，分次食用。

5. 安胎：用 500 克左右鲤鱼 1 条，留鳞去肠杂，与 75 克糯米，少量陈皮、生姜炖熟，将阿胶 15 克溶化，少许食盐调服，连服 5~7 次。

6. 肝硬化腹水：鲤鱼 1 条，去鳞、头及内脏，赤小豆 30 克，放入锅中加水煮熟，忌用油、盐、醋及其他调料。于早饭前或与早饭同食。

7. 急慢性中耳炎：用双氧水将耳内脓水搽净，滴入鲜鲤鱼胆汁，用棉球填塞耳孔，1 日 1 次。

8. 疟疾：鲤鱼 1 条（约 250 克），红豆 100 克，红枣 10 枚，生姜 30 克。将鱼治净，红枣去核，入豆和姜同煮汤后调味服食。

9. 脚气：鲤鱼 250 克，去鳞及内脏，与大蒜 60 克，赤小豆 60 克，陈皮 3 克，生姜 30 克共煮汤服食。

10. 小儿厌食症：鲤鱼 100 克，豆豉 30 克，胡椒 0.5 克，生姜 9 克，陈皮 6 克，同放砂锅内煮汤调味服食。

11. 崩漏：鲤鱼鳞烧灰，每次服 6 克，日服 3 次。

12. 口眼歪斜：鲤鱼血、白糖等份，搅匀后涂之，向左歪涂右，向右歪涂左。

13. 痔疮：乌鲤鱼 1 条（约 250 克）去鳞及内脏，与 3 头

大蒜、15克白芨共煮汤服食。

14. 妊娠呕吐：鲜鲤鱼1条（约500克以上）治净置盘中，放入蒸笼中蒸20~30分钟，取出服食。禁用油、盐调料，否则不能生效。

15. 百日咳：鲜草菇6枚捣烂取汁，和鲤鱼胆汁混合。临睡前服，连用3~4日。

16. 胃及十二指肠溃疡：取黑色鲤鱼去肠杂不去鳞，切小块以50%烧酒浸泡，加盖焖数小时，过滤去渣，取汁约500毫升，加冰糖50克，每日饭后2小时服100毫升，日服2~3次。

青 鱼

青鱼，又名鲩鱼，是我国特有的一种淡水鱼，主要产于长江以南平原地区的江河、湖泊中。青鱼属鲤科动物，肉质肥美，每百克肉中含蛋白质19.5克，脂肪5.2克，钙25毫克，磷117毫克，铁0.8毫克，维生素B₁0.13毫克，维生素B₂0.12毫克，尼克酸1.7毫克。清代《随息居饮食谱》记载：“青鱼，甘平。补气，养胃，除烦满，化湿，祛风，治脚气，脚弱。”

青鱼枕，为青鱼头中的枕骨，《食疗本草》云其“疗卒心痛，平水气，以水研服之”。

青鱼胆味苦性寒，有清热，消炎，散肿作用，用于目赤肿痛，热疮，疔腮等有卓效。

【应用实例】

1. 血小板减少性紫癜：青鱼鳞适量洗净，加水煮 2~4 小时，过滤去渣，加黄酒、生姜、食盐、味精等佐料调味，放置 1 夜后，即成胶冻。切成小块，用麻油、酱油拌食。每天 350~400 克，每日 1 次。

2. 急性腮腺炎：从青鱼腹中剖取全胆，不要入水，徐徐加热，焙干、研面。用时以鹅毛管挑药末少许，吹入咽部。

3. 脚气：青鱼 500 克，去鳞及内脏，加韭黄 250 克，煮食之。

4. 青光眼：青鱼胆挂通风处阴干，研成粉末，用米粒大小点眼角，休息片刻，日 2 次。

5. 慢性中耳炎：青鱼胆 6 克（烘干）、枯矾 6 克、黄连粉 3 克，冰片 2 克，共研极细末。先将耳内脓液用药棉卷净，再用食盐水冲洗，拭干，然后将药粉吹入。勿过多，日 1 次。

6. 驱鼻内水蛭：将腊月收集之青鱼胆阴干后磨成细粉备用。先用麻黄素溶液滴鼻，再用棉签蘸青鱼胆粉末少许，涂于水蛭身上，稍待片刻，水蛭失去吸盘之附着力，即可用镊子夹出，或令患者自行擤出，无任何痛苦。

黄 鱼

黄鱼，又叫黄花鱼、石首鱼、大王鱼。为我国四大海产经济鱼类之一。每百克鱼肉中含蛋白质 17.6 克，有 17 种氨基酸，此外还含有脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 B₁、B₂ 以及尼克酸等。其性平味甘，具有开胃益气，暖中填精的功能。黄鱼的白腩可炒炼成胶，再焙黄如珠，称鱼鳔胶。

珠，具有大补真元，调理气血的特效，对于治疗亏血过多，元气大伤的症候，尤有显效。鱼脑石即黄鱼头中的 2 枚耳石，其性重下走，主治石淋，小便不通。

【应用实例】

1. 血小板减少性紫癜：黄花鱼鳔 200 克，旱莲草 60 克（布包），放入锅内加水用慢火炖 1 天，时时搅拌，防止烧焦，使鱼鳔全部炖化，去渣。分 4 次服用，每天 2 次，服时加热。

2. 胃癌：黄花鱼鳔、紫河车各半量，用香油炸酥，研成细末，每次 6 克，用北芪 15 克、党参 9 克煎汤冲服。每天 3 次。

3. 肾结石、膀胱结石、输尿管结石：耳石研末，每次 3 克，日 3 次，甘草煎水冲服；或当归 9 克，耳石 9 克，水煎服。

4. 高血脂症：黄鱼胆 1 个，虎耳草 15 克，山楂根、茶树根各 50 克，大枣 5 枚，共煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

5. 萎缩性鼻炎：耳石 27 克、青黛 1.5 克、冰片 3 克，共研末，吹入鼻中，每日 1 次。

6. 毒菌蕈中毒：耳石 10~15 克，加黑豆或绿豆 60 克，甘草 30 克，浓煎后灌服洗胃。

7. 乳癌初起：取鲜黄鱼 10~20 条，将背翅剪下，贴石灰壁上，不要沾水，愈久愈好，用时火炙成炭为末，1 日 2~3 次，每次 5~10 克，陈酒送下，连服 1 月。

8. 小便不通：鱼脑石末，水服 10 克，每日 3 次。

9. 产后食欲不振：黄花鱼 1 条，去鳞及内脏，加调味品共煮熟食用。

10. 肺结核：鱼鳔、淮山药各适量，煎服。

11. 肾亏腰痛：鱼鳔胶、鹿角片等量，砂锅炒至色黄松脆，共研细末，以黄酒或葡萄酒送服，每次3克，日2~3次。

鲢 鱼

鲢鱼为初夏季节性的名贵鱼类，其肉多脂肪，鲜嫩无比，味极肥美，为酒席上的珍品。鲢鱼脂肪含量高于一般鱼类，每百克肉中高达17克。其性味甘平，能温中补虚，开胃醒脾，清热解毒。鲢鱼鳞主要外用，以直接敷贴、或香油敷涂、或焙干研末调敷。用治疗疮、烫火伤、下疳等。鲢鱼刺小而生多，食时易哽咽喉，可调服砂糖水或山楂水解鲠。

【应用实例】

1. 疮疮：以鲢鱼贴疮上，固定紧，然后用力揭起，可拔疮根，但其痛无比。

2. 烫火伤：蒸鲢鱼，取浮油外涂。

3. 下疳：鲢鱼鳞焙干研末，白色者名白龙丹，外敷。

黑 鱼

黑鱼，因肤色黝黑，故又名乌鱼、黑火柴头鱼。黑鱼的营养价值较高，每百克鱼肉中含蛋白质19.8克，脂肪1.4克，此外尚含有钙、磷、铁、维生素B₁、B₂、尼克酸等。黑鱼味甘性温，功可补脾、利水。《医林纂要》云：其“补心养阴，退风祛湿。治妇人血枯，经水不调，崩淋二带，理腰脚

气”。

【应用实例】

1. 急性肾炎：黑鱼 1 条，去鳞及内脏，加水 5 碗，与 30 克赤小豆、1500 克冬瓜、5 根大葱一起煎成 3 碗，吃鱼喝汤后盖被取汗。

2. 肠痔下血：乌鱼鲙和姜、蒜食之，忌冷、毒物。

3. 水肿腹大：活黑鱼去腹垢，入独头蒜令满，外涂湿黄泥，炭火炙熟食。

4. 一切风疮、顽癣疥癬：黑鱼 1 条，去肠肚，以苍耳叶填满，外以苍耳铺于锅底，置鱼于其上，少少着水，慢火煨熟。去皮骨淡食，勿入盐、酱。

鳎 鱼

鳎鱼，别名白鳎、蛇鱼。鳎鱼肉质细嫩，味道鲜美，营养价值高。在 100 克鱼肉中含蛋白质 19 克，脂肪 8 克，还含有钙 166 毫克，磷 211 毫克、铁、维生素 A、B₁、B₂、C 及尼克酸等。从肌肉中还分离得肌肽和鹅肌肽。在鱼身粘滑液中含多糖。鳎鱼肝中含维生素尤其丰富，每 100 克肝含维生素 A 15000 国际单位，B₁300 微克，B₂500 微克。所以也有较高的药用价值。祖国医学认为，鳎鱼味甘性平，具有补虚羸、祛风湿、杀虫功效。因其生性滑利，脾胃虚弱易泄泻者少食；含脂丰富，痰湿之体不宜多进。

【应用实例】

1. 骨蒸劳热、肠风下血：鳎鱼 500 克，去鳞及内脏，

煮熟后放盐、醋食用。

2. 肺结核：以鳊鱼烧存性，研细末，每服 3~6 克，日服 2 次。或将鳊鱼放清水中煮 2~3 小时，鳊鱼油就浮在水面上，取油冷凝后备用，每次半匙，日 2 次，饭后服。

3. 夜盲症：鳊鱼 300~350 克，荸荠 7 个，炖服，每日 1 次，连服较长时间。

4. 五痔瘰疮：鳊鱼 1 条，切作片炙，着椒、盐、酱油调和食之。

5. 白癬风：热鳊鱼油擦患部，每次擦 3~5 分钟，日 2 次。

6. 神经衰弱：鳊鱼烧存性，研细末，每服 3~6 克，日 2 次。或经常煮食鳊鱼。

7. 角膜软化症：生鳊鱼肝、草决明子细末适量，捣和为丸，如小豆大，每次 3 克，日 2 次。

黄 鳢

黄鳢的营养价值在一定程度上比鲤鱼、鲫鱼都高。它营养成分齐全，每百克肉含水分 80 克，蛋白质 18.8 克，脂肪 0.9 克，钙 38 毫克，磷 150 毫克，铁 1.6 毫克，还含有维生素 A、B₁、B₂、尼克酸等。黄鳢味甘性温，长于补气养血，除风湿痹痛。现代药理实验发现，自黄鳢中提取出的黄鳢鱼素，有调节血糖的作用，故糖尿病患者常食鳢鱼有益。

【应用实例】

1. 小儿疳积：黄鳢 1 条去内脏，加鸡内金放锅中隔水蒸

熟，用酱油调味服食。

2. 子宫脱垂：将黄鳝 1 条治净，用新瓦焙枯拌红糖研末，温开水送服。隔天 1 次。

3. 乳腺炎：鳝鱼皮烧灰，空腹以暖酒调下 3 克。

4. 脱肛：黄鳝 1 条治净，与薏米同煮汤调味服食。每天 1 次。

5. 痢疾：鳝鱼去肠杂切碎，瓦上焙干，研末，每日热黄酒调服 9 克，加红糖内服。

6. 心悸头晕：黄鳝 1 条去内脏，猪瘦肉 100 克，黄芪 15 克，共煮熟。去药食用。

7. 口眼歪斜：大鳝鱼 1 条，以针刺头取血，入麝香少许。左斜涂右，右斜涂左。

8. 化脓性中耳炎：鳝鱼鲜血滴耳。将黄鳝放入清水中养 6~8 小时，取出用镊子夹住其颈部，以消毒过的剪子剪断鱼尾，让鲜血滴进耳内，侧卧 30 分钟左右。滴血前，先将患耳用 3% 双氧水或生理盐水洗净擦干。

9. 鸡眼：新鲜鳝鱼血涂患处。

10. 疔疮：黄鳝去骨，将鳝肉剁成肉泥，敷患处，2~3 小时，更换 1 次。

乌 贼 鱼

乌贼鱼，又名墨鱼、墨斗鱼，是我国四大海产鱼之一。乌贼鱼肉脆嫩鲜美，营养极其丰富。乌贼鲜肉含蛋白质 17.1%，脂肪甚少，还有一定量的碳水化合物、无机盐以及维生素等。

每百克干品中含蛋白质 68.4 克，钙 290 毫克，磷 776 毫克，铁 5.8 毫克，尚含丰富的碘质。乌贼味咸性平，功可滋肾养血，补心通脉，最宜于妇女，尤以乌贼鱼卵滋阴养血之功显著，凡精血亏损、头晕耳鸣、遗精早泄及老人虚弱者食之都大有裨益。

乌贼鱼骨为乌贼鱼的内壳，中药名为海螵蛸，性味咸、微温，功可制酸、止血、固精、止带、除湿、敛疮。

【应用实例】

1. 功能性子宫出血：取完整新鲜乌贼鱼之墨囊，不必用水冲洗，烘干后研细末，每次服 1 克，每日 2 次。

2. 带下：用墨鱼 2 个，瘦猪肉 250 克，少加食盐煮食，每日吃 1 次，连吃 5 日。

3. 哮喘：乌贼骨 500 克，于锅内焙干，研成粉末。加砂糖 1 公斤，调匀。成人每次 15~24 克，儿童酌减，每日 3 次，开水送服。服药期间禁食萝卜。

4. 便血：乌贼骨粉，每服 3 克。

5. 胃及十二指肠溃疡：乌贼骨配贝母，研极细末，每服 3 克，日服 2~3 次，糖水调服。

6. 胃出血：海螵蛸 15 克、白及 18 克，共研细粉，每日 3 次，每次 4.5 克。

7. 疟疾：用乌贼骨粉 3 克，白酒或黄酒 10 毫升，混合后 1 次服完。

8. 小儿软骨病：乌贼骨 10 克，龟板 12 克，茜草根 6 克，水煎加红糖，日 2~3 次分服。

9. 下肢溃疡：乌贼骨粉外敷。

10. 咯血：干乌贼骨焙黄研末，温开水冲服。
11. 刀伤出血：乌贼骨为末敷伤处。
12. 闭经：墨鱼 1 个，桃仁 10 枚，共煮食。

鳖

鳖，又名甲鱼、元鱼、团鱼，俗称王八。是一种肉质鲜美、营养丰富的珍贵补品。据分析，鳖肉含丰富的蛋白质、钙、磷、铁、脂肪、糖，还含有维生素 A、B₁、B₂、D、尼克酸、动物胶、角蛋白、碘等物质。鳖肉味道极鲜美，特别是它背甲周围的柔表皮部（称鳖裙）是肉质中最美的部分，历来为筵席上乘名菜。鳖肉味甘性平，功可“滋肝肾之阴，清虚劳之热。主脱肛、崩带、瘰癧、症瘕”（《随息居饮食谱》）。

鳖血为滋阴退热之良药。

鳖头能治眩晕、子宫脱垂、脱肛等症。

鳖的背甲叫鳖甲，性味咸、平，能滋阴潜阳，散结消块，退虚热。药理研究发现，鳖甲能抑制肝脾之结缔组织增生，提高血浆蛋白水平，用于治疗肝脾肿大及肝炎合并贫血、血清球蛋白倒置的病人颇为有效。鳖甲煎熬而成的胶块，称鳖甲胶，亦能滋阴，补血，退热，消瘀。

【应用实例】

1. 羊痫风：团鱼 1 个，煮熟去壳，剥肉，用油盐炖好，连汤带肉一块吃完。在未发病前服用，每日 1 次。

2. 慢性肾炎：鳖 500 克，大蒜 100 克，白糖、白酒适量，加水炖熟食用。

3. 肺结核：鳖肉 250 克、百部 15 克、地骨皮 15 克、生地 20 克，北芪 15 克，水煎去药渣服。

4. 疟疾：醋炙鳖甲研成细末，每次 3~9 克，每天 3 次，调黄酒服下。孕妇忌服。

5. 血小板减少性紫癜：鳖甲 50 克、丹皮 12 克、生地 30 克，水煎服。

6. 慢性肝炎：鳖 1 只去内脏及头，枸杞子、淮山药各 50 克，女贞子、熟地各 15 克，陈皮 9 克，共煮汤，去药渣调味，饮汤食鳖，每天分 2 次服食。

7. 闭经：将白鸽 1 只治净，再将 50 克鳖甲打碎，放入白鸽腹内，共放瓦锅内加水适量，炖熟后调味服食。或鳖 1 只，猪瘦肉 100 克，共煮汤，调味服食。

8. 带下：鳖 1 只（约 250~500 克）先用醋炒，再加山药 50 克放砂锅内共煮汤，熟后服食。

9. 鼻咽癌：鳖甲 15 克、佛手 9 克、核桃树枝 30 克加水 5 碗，煎成 3 碗，再入薏米 30 克煮粥，用蜂蜜调食。

10. 脱肛：鳖 1 个，去内脏，猪大肠 500 克共炖，食盐调味，食肉喝汤。

11. 疔疮：鳖血适量，将鳖血滴于火纸上，敷患处。

12. 肝硬化腹水：甲鱼 1 只，去肠杂及头，加槟榔 12 克，大蒜适量，共煮熟，食肉饮汤。

龟

龟，种类不一，有水龟、海龟、绿毛龟等。龟肉性味甘、

酸、平，含蛋白质、脂肪、烟酸、维生素 B₁、B₂、胶质等营养成分，有滋阴补肾、柔肝补血、祛火明目的功效。民间认为吃了龟肉，可以使人长寿。据研究发现，龟肉的蛋白质，具有抗癌作用。龟板（龟的腹甲）是一种名贵的中药，功可滋阴潜阳，治疗高血压有明显疗效。海龟板制成的海龟胶，可使肝癌患者减轻症状，延长寿命。龟肉虽不及鳖肉鲜美，但滋阴之力强于鳖肉，且能除风，用治四肢拘挛或日久瘫软不收有显著效果。

【应用实例】

1. 心悸失眠：龟肉 250 克、百合 50 克、红枣 10 枚，共煮汤调味食用。

2. 子宫脱垂：龟肉 250 克、炒枳壳 15 克，煮熟去药食肉饮汤。

3. 肺结核咯血：乌龟 1 个，用黄泥包裹放糠火内煨干，捶烂，15 克 1 包，开水送服。

4. 小儿遗尿：龟肉和狗肉各 250 克，煮烂吃。

5. 崩漏带下：乌龟放猪肚内煨熟，去壳，加盐少许，饮食。或龟板煨存性研末，每服 3 克，开水送下，日服 2 次。

6. 慢性肝炎早期肝硬化：先将海龟板数个加水煮成胶质，装瓶备用。每天 1~2 汤匙，加红糖适量，用陈皮 9 克煎水冲服。每天 2~3 次。

7. 骨关节结核：金龟炭粉 250 克，和去核大枣 250 克（半斤），捣和为丸，早晚各服 12 克。（附：制龟炭法：将龟 1 只用绳缚紧，黄泥封固，在火上煨焦后，去掉泥，全部研细即成）

8. 老年肾虚尿频：龟 1 个约 250 克，去内脏，小公鸡肉 250 克，共炖熟加盐调味食用。

9. 阳痿：乌龟炖汤，吃汤和肉。

10. 哮喘：龟血加白糖，每次 3~4 汤匙。或龟胆冲酒服。

11. 烫火伤：龟油外敷患处。

泥 鳅

泥鳅，又名鳅鱼，肉质细嫩，营养价值极高。据测定，每 100 克泥鳅肉中含蛋白质 22.6 克，脂肪 2.9 克，钙 51 毫克，磷 154 毫克，铁 3 毫克，维生素 A 70 国际单位，A 原 90 国际单位。此外尚含有维生素 B₁、B₂ 及烟酸等。泥鳅肉性平味甘，能补中气，祛湿邪，止泄泻，除黄疸，并可治阳事不起。泥鳅滑涎具有很强的抗菌消炎作用，用于外科急性炎症有良好效果。

【应用实例】

1. 急慢性肝炎：取活泥鳅放清水中养 1 天，使其肠内容物排尽，然后用干燥箱烘干研粉。每次 10 克，日服 3 次，饭后温开水送服。

2. 小儿盗汗：取泥鳅 90~120 克，用热水洗去泥鳅身上粘液，剖腹取出肠内容物。用适量油煎至焦黄色，加水 1 碗半，煮汤至大半碗，可用盐调味，服汤即可，也可同时食肉。每天 1 次，连服 3 天。

3. 腋臭：取泥鳅 1 条洗净捣碎，涂敷腋下。

4. 急性中耳炎：泥鳅捣烂贴敷耳周围。

5. 水肿：泥鳅和大蒜，炖煮，不加盐，食多次。

6. 急性肘关节炎：取活泥鳅若干条，先养于清水中，漂去泥土，置碗中，加入白糖适量，用筷子不停搅动，使泥鳅的滑涎溶于糖中，去泥鳅，用糖液厚涂患处，干则换之。

7. 消渴：泥鳅、鲜荷叶共煮汤食。

8. 阳痿：泥鳅煮食之。或泥鳅与虾共煮汤服食。

虾

虾，分为海水虾和淡水虾两类。海虾又叫红虾，包括龙虾、对虾等。每百克鲜对虾肉中含水分 77 克，蛋白质 20.6 克，脂肪 0.7 克，钙 35 毫克，磷 150 毫克，铁 0.1 毫克以及维生素 A、B₁、B₂、烟酸等。海水虾味甘咸性温，功能为补肾壮阳，滋阴健胃，壳有镇静的作用。淡水虾的主要品种为沼虾，俗称青虾。味甘性温，具有补肾壮阳、下乳汁、解毒疗疮的功效。

虾为发物，凡患有疥疮、风疹、瘙痒等症患者食之宜慎。

【应用实例】

1. 神经衰弱：虾壳 15 克，酸枣仁、远志各 9 克，水煎服。

2. 遗精：鲜虾仁 150 克，韭菜 200 克，生地 20 克，白酒 50 克，各种佐料适量。共放铁锅内炒熟后佐餐，喝酒。

3. 阳痿：鲜虾仁 150 克，鸡蛋 1 个与 150 克韭菜同炒，佐餐喝白酒。或海虾仁 7 个，大葱叶 3 条（带汁多者佳），将虾仁装葱叶内，晒干，轧为面，用茶水送下。

4. 癣：活青虾不拘量，将青虾去皮捣烂成泥状，视癣之面积大小，用虾膏敷之。

5. 下乳：虾肉 100~150 克，用黄酒炖烂，猪蹄汤送服。

6. 肾虚腰痛：虾 50 克、冬虫夏草 9 克、九香虫 9 克，水煮调味食。

7. 乳痈溃烂：生虾壳焙干，研细末，每日早晚开水吞服 9 克；或虾酱用好醋蒸熟外敷，或生虾仁捣烂，和醋炖熟拌匀外敷。

蟹

金色的 10 月，菊香蟹肥，正是品蟹的好时节。我国人民早有食蟹之习，古人就有“不到庐山辜负目，不食螃蟹辜负腹”的诗句。蟹的营养丰富，每 500 克海蟹含蛋白质 49.6 克，脂肪 9.3 克，碳水化合物 27.2 克，磷 1.088 毫克，铁 33.6 毫克，维生素 A、D 等。蟹壳中还含有丰富的钙盐，蟹壳的大约 3/4 为碳酸钙。祖国医学认为，螃蟹性味咸寒，有滋阴补髓，清热化痰，养筋行血，续筋接骨，催产下胎和抗结核、补虚损的作用。吃螃蟹或以蟹治病，要注意以下几点：1. 蟹黄含有丰富的胆固醇，每百克含胆固醇 466 毫克，在食物中是名列前茅的。所以，老年人，特别是动脉硬化、高血压、高脂血症及冠心病患者最好不吃蟹黄。螃蟹性寒，凡脾胃虚寒、腹痛腹泻者不宜食用，以防加重病情。原有慢性胃炎、十二指肠溃疡、胆道疾患及肝炎活动期的病人最好不吃，以免诱发或延迟治疗。患有皮肤湿疹、癣症、皮炎等皮肤瘙痒症者

亦应忌食，以免恶化病情。2. 吃蟹时要去掉胃、肠、腮等，特别是俗称“沙和尚”的胃内含大量副溶血性弧菌等病菌，很易引起食物中毒。吃蟹要注意烧熟煮透，不吃死蟹。

【应用实例】

1. 接触性皮炎：活蟹黄 1 个，蜂蜜适量，滑石粉少许。把以上三味混合搅匀，外涂患部，每天 2~3 次。

2. 胎衣不下：蟹爪 100 克，黄酒和米醋适量，加水共煎服。

3. 疔疮：鲜蟹 3 个、鸡蛋黄 3 个，共捣泥，敷患处。

4. 产褥热：螃蟹壳，烧灰存性，用童便或米酒冲服。

5. 破伤风：大河蟹 1 个，捣烂，黄酒冲服出汗。

6. 乳腺炎：蟹壳 5 个，文火焙干研末，开水或酒各 9 克送服。或活蟹 1 只，打烂，滤去渣，黄酒冲服。

7. 乳腺癌：生蟹壳数十个，放于瓦上焙干，研末，水酒送服 6 克，日 3 次。忌食有刺激性食物。或每日吃 1~2 只螃蟹，另以枸杞、桔、李 3~4 只煎汤代茶饮。

8. 冻疮：蟹壳煨灰，麻油调，外敷。

9. 食蟹中毒：取紫苏叶 100 克，生姜 5 片，水 3 盅，煎至 1 盅，温服；或取鲜、干芦根 50 克，水煎，饮服。

海 蜇

海蜇为海蜇科动物海蜇的加工制品，分为海蜇皮和海蜇头，是有名的下酒海味，滑爽、崩脆。据分析，海蜇中含有蛋白质、糖类、钙、铁、维生素 B₁、B₂、尼克酸，还含有丰

富的碘及胆碱。每百克干海蜇含碘达 132 微克。海蜇性平，味咸，具有清热、降压、化痰、消积、润肠、安胎等功能。据药理研究发现，海蜇具有类似乙酰胆碱的作用，因此能够扩张血管、降低血压。另外，由于它含有丰富的甘露多糖等胶质，对防治动脉粥样硬化也有一定的功效。海蜇皮味咸涩，性温，能化痰、消积、祛风、除湿，治痞块、白带、风湿、无名肿毒等。

【应用实例】

1. 胃及十二指肠溃疡：海蜇、大枣各 500 克，红糖 250 克，3 味放在铁锅里共煎，煎成糊状，装瓶备用，每次取一些，温开水送服，每日早、晚各 1 次。

2. 高血压：用海蜇 120 克，漂净，荸荠 360 克洗净连皮用。用水 1000 毫升，煎至 250 毫升左右，空腹顿服或分 2 次服，荸荠吃否均可。

3. 慢性气管炎：陈海蜇 120 克（开水洗去盐味），荸荠 120 克（无荸荠以萝卜代，连皮切片），放砂锅内煮汤 3 杯，频频饮服。

4. 小便不利：陈海蜇 120 克，荸荠 10 个，煎汤服。

5. 便秘：海蜇 50 克，荸荠 4 枚，煎汤服用。

6. 乳汁不下：鲜海蜇切碎，煮熟服 1 碗，日 1 次。

7. 哮喘：海蜇皮、鲜猪血各 120 克，炖服。

8. 小儿积滞：海蜇与荸荠同煎，除去海蜇，只吃荸荠。

青 蛙

青蛙又叫田鸡。据测定，每百克青蛙肉中含蛋白质 11.9 克，脂肪 0.3 克，此外还含有钙、磷、铁、维生素 A、B₁、B₂、尼克酸等。青蛙性味甘凉，无毒，功可滋阴助阳，补虚损，解劳热，健脾消积，利水消肿。产后虚弱服食青蛙肉最为适宜。但因为青蛙能捕食农田里的害虫，保护农作物，故不应多捕杀。一般多以人工养殖解决食源。

【应用实例】

1. 肾脏性水肿：田鸡 2 只，韭菜根 3~5 棵，田鸡不剖肚，不水洗，与韭菜根叶共煮水半碗服之。

2. 闭经：田鸡焙干研末加酒服，每服 9 克。或田鸡 1 只，黄豆 90 克，炖吃，连吃 3 天。

3. 疟疾：小青蛙 1 只，焙黄食下。或青蛙骨骼烧存性，每次 3 克，开水吞服。或以橄榄 1 个纳入蛙腹，同炖服。

4. 蛇咬伤：小青蛙 10 个，捣烂敷患处，加雄黄效力更

5. 浮肿：青蛙去内脏，煮熟，加白糖，每次 1 个，日服 1 次，连续服用。

6. 蛤蟆瘟：以线蛙 1 只捣汁，水调，空腹顿服。

7. 百日咳：取蝌蚪若干贮缸内封口加压，次年取上面澄清液，隔水炖热，加糖饮用。每日 3 次，每次 40 毫升。

8. 瘰癧：蝌蚪洗净 15 克，捣烂，加红糖开水煨服。

9. 小儿胎毒烂疮：蝌蚪不拘多少，同石灰放在盅内，经 6 个月化成清水后，将水搽之。

2.5 珍味篇

蛤 土 蟆

蛤土蟆又叫“中国林蛙”。主要产于我国的东北三省，以吉林的蛤土蟆为上品，为我国四大山珍（即飞龙、熊掌、猴头、蛤土蟆）之一。蛤土蟆肉质细嫩，味美鲜香，是酒席宴上的佳肴，同时又是名贵的滋补佳品。由雌性蛤土蟆输卵管加工制成的蛤土蟆油（又名田鸡油），就是很好的滋补强壮剂。它的主要成分为蛋白质，脂肪仅占4%，糖为10%。此外，它还含有硫、磷及维生素A、B、C等物质，具有补肾益精、润肺养阴的功能，对神经衰弱、产后无乳等症有明显的疗效。

【应用实例】

1. 神经衰弱：蛤土蟆油50克、土燕窝25克，隔水蒸服。
2. 肺结核咯血：蛤土蟆油和白木耳各适量，蒸熟服用。
3. 体弱：清水500克、冰糖200克、清水泡发好的蛤土蟆油50克，放在碗里，再置于锅中蒸20分钟，待冰糖水煮沸，直至蛤土蟆油蒸透，即可食用。

黑 木 耳

黑木耳又称云耳，是生长在朽木上的一种食用真菌。它肉质细腻，滑脆爽口，具有较高的营养价值，又称为“素中

之萃”。在黑木耳可食部分中含的营养成分非常丰富，有：蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、胡萝卜素、硫胺素（维生素 B₁）、核黄素（维生素 B₂）、磷脂、植物固醇等。含铁量高是它的一大特点，为肉类含铁量的 100 倍。另外，黑木耳中所含的植物胶质体，是一种对人体有益的天然滋补剂。胶质体有较强的吸附力，它能吸附停留在人体消化道和呼吸道的灰尘及杂物，使其排出体外。因而它是长期从事矿山、冶金、化工、毛纺、理发、养路、教学等职业人员不可缺少的保健食品。

中医学认为黑木耳性平味甘，久服能和血养荣，润肺补脑，益气强志。现代医学研究发现，黑木耳中含有一种抗凝血作用的物质，对冠心病、心脑血管病患者颇为有益。

【应用实例】

1. 冠心病：黑木耳适量，用清水浸泡一夜，蒸 1 小时，加适量冰糖，睡前常服，对高血压、动脉硬化、冠心病有辅助治疗作用。

2. 便秘：黑木耳 3~6 克，柿饼 30 克同煮烂，作点心吃。

3. 骨质增生：黑木耳洗净略煮，沥干后浸入食醋中放 1~2 天服食，每次服 5~7 片。连吃 1 个月见效。

4. 月经过多：黑木耳 20 克，红枣 20 克，红糖 20 克，煎汤服食。每日 1 次，连服 5~6 次。

5. 更年期综合征：黑木耳适量，焙干研细末，拌白糖口服。每次 5 克，每日 2 次。

6. 贫血：黑木耳 50 克、红枣 30 个，煮熟服食，加红糖调味。

7. 糖尿病：黑木耳 60 克、扁豆 60 克共研成细面粉，每次服 9 克，每日 2~3 次。

8. 高血压：木耳 3 克，清水泡后蒸熟加冰糖，每天 1 次。

9. 闭经：木耳 120 克、核桃 120 克、红糖 240 克共研末，开水或黄酒送服。

燕 窝

燕窝是生活在东南亚泰国、菲律宾、越南、马来西亚、印尼、我国海南及太平洋热带岛屿的金丝燕的唾液或唾液与绒羽毛粘合垒筑成的窝巢。燕窝营养极其丰富，内含蛋白质 49.9%，碳水化合物 31.5%，还含有丰富的精氨酸，胱氨酸、赖氨酸等氨基酸及少量脂肪和磷、硫、钙、铁等元素，是一种名贵的高级补品。燕窝性味甘平，功可益气补中，大养肺阴，适宜于治疗肺结核、咯血、咳嗽、食道癌等病。

【应用实例】

1. 肺结核：燕窝 6~9 克、西洋参 3~6 克加水炖服。或燕窝 6~9 克，银耳 10 克泡胀，加水同煎，加冰糖适量饮用。

2. 慢性支气管炎：燕窝 6 克，银耳 9 克，冰糖 15 克。

先将燕窝、银耳泡发，放入冰糖，隔水炖熟服食。

3. 支气管哮喘：燕窝、白芨各 12 克，放锅内慢火炖熟，过滤去渣，加冰糖调味饮用。

4. 反胃呕吐：燕窝 6 克，水泡发，隔水炖熟。牛奶 250 克煮沸后，共服适量。

冬 虫 夏 草

冬虫夏草既是名贵的中药材，又是珍贵的滋补品，素与人参、鹿茸齐名。它是麦角菌科真菌冬虫夏草菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫绿蝙蝠蛾的幼虫上的菌座及幼虫的干燥尸体。其性平，味甘，具有补肺益肾、止咳平喘的功效。现代药理研究证明，冬虫夏草有增加网状内皮系统吞噬功能的作用，还有镇静催眠作用，对神经衰弱有奇效。

【应用实例】

1. 神经衰弱：虫草 15~30 克，白酒 500 克，泡 7 天后服，每次 10~20 毫升，每日 2~3 次。

2. 肾虚阳痿、遗精：虫草 10~15 克，与鸭、鸡、瘦猪肉等蒸食或炖食。

3. 矽肺：冬虫夏草 10~15 克、百合 15 克、鲜胎盘半个、鲜藕 50 克，隔水炖服。

4. 再生障碍性贫血：冬虫夏草 10~15 克、鲜胎盘半个，放锅中隔水炖熟，调味服食。

5. 糖尿病：鸭子 1 只治净，将虫草 250 克纳入鸭腹内，加水适量放瓦锅内隔水炖熟，调味服食。

6. 感冒：冬虫夏草 10 克，开水冲泡代茶常服，余渣焙干研末口服，每次 6 克，日服 2 次。

海 参

海参为刺参科动物刺参或其它种海参的全体（去内脏）。

每百克水发海参含蛋白质 14.9 克，钙 357 毫克，铁 2.4 毫克，碘 600 微克，还含有维生素 B₁、B₂、尼克酸、甾醇、三萜醇、磷等。药理研究发现，海参中所含海参素为一种抗霉剂，能抑制多种霉菌。粗制海参霉素溶液能抑制某些肉瘤，对中风后的痉挛性麻痹亦有效。祖国医学认为，海参性平味咸，具有补肾益精，养血润燥的功效。老人及产后、病后精血亏损虚弱劳怯者，多食海参对体质改善，延年益寿大有好处。

【应用实例】

1. 冠心病：海参 30 克炖烂，加大枣 5 枚、冰糖适量再炖 15~20 分钟，每日晨起空腹服。

2. 高血压：海参与冰糖各适量，同煮汤，每日早晨空腹饮用，可常服。

3. 痔疮：将海参焙焦存性，研成细末备用。每次取 15 克，加阿胶 6 克，用水半杯炖至溶化，空腹用米汤冲服，日 3 次。

4. 休息痢：海参每日煎汤服。

5. 便秘：海参、木耳（切烂）入猪大肠共炖，熟后调味服食。

6. 遗精：海参浸透剖洗干净，切片煮烂后入糯米适量煮成稀粥，调味服食。早餐前空腹食。

7. 阳痿：海参（浸透）、羊肉共切片煮汤，加盐、姜等调味食之。

8.胃痛：将海参肠焙干，用黄酒冲服，服后见微汗。

熊 掌

熊掌即黑熊或棕熊的足掌，为“山八珍”之一。它含有50%以上的蛋白质，而且多为胶原蛋白。同时还含有较高的脂肪、0.99%的无机盐以及比一般畜肉都高得多的其它营养成分。由于它含有丰富的营养，因而是难得的大补食品，食之有滋身壮体，增强耐力之作用。中医学亦认为，熊掌性味甘辛温，具有补气养血，健脾养胃，祛风寒，续筋骨的功效。

除熊掌外，熊的胆也有极高的食疗价值。它可以解痉挛、抗惊厥、促进胆汁分泌、健胃强心、消炎解毒。对于胰腺炎、惊痫、抽搐等症有很好的辅助治疗作用。

【应用实例】

1.体虚：熊掌、大枣、黄芪、当归各适量，共煮汤，熟后食肉喝汤。

2.筋骨损伤：熊掌、熊筋共煮熟食。

3.急性胰腺炎：熊胆5克、冰片1克，研合装入胶囊，每粒0.3克，每次服2~3粒，日服2次。

4.急性结膜炎：熊胆少许，人乳或牛乳拌匀，蒸溶，频频点眼。

5.小儿疳积：熊胆10克、青黛10克、牛黄5克、蟾酥1克，共研极细，炼蜜为丸如粟米大。每服2~3丸，每日2~3次。

猴 头

自古以来，猴头就是有名的庖厨之珍。它和海参、燕窝、熊掌并称为中国四大名菜。猴头的营养十分丰富，它的蛋白质含量比香菇高出1倍，并且含有17种氨基酸，其中7种为人体必需氨基酸，是高蛋白、低脂肪的保健食品。

猴头不仅含有十分丰富的营养成分，而且在医学上还具有较高的药用价值。祖国医学认为，猴头性味甘平，功能健脾胃，助消化，滋养强壮，补益五脏。适宜于消化不良、体质虚弱、神经衰弱等。近年来还制成猴头补酒，服之可强壮身体。民间用蜜汁猴头银耳治呼吸道疾病，每晚睡前吃1小碗，能安眠、平喘，增强机体抵抗力。现代药理研究还发现，猴头的提取液对医治消化不良、慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡、食道癌、胃癌、贲门癌均有明显的疗效，并已制成猴头菌片，取得了满意的疗效。

竹 荪

在食用菌中，竹荪以其身形俊美动人而著名。它主产于西南地区，别名有竹参、竹笙、竹萼、竹笋菌等。竹荪营养丰富，是高蛋白、低脂肪的健康食品。每100克干品竹荪含粗蛋白19.4克、粗脂肪2.6克、碳水化合物60.4克、粗纤维8.4克、氨基酸16种，其中谷氨酸是竹荪味道鲜美的物质基础。祖国医学认为，竹荪具有健脾益胃的作用，对于

脾胃消化功能有很大的裨益。并能解油腻助消化，所以民间有“竹荪能刮油”的说法。用竹荪制作的菜肴，如竹荪汽锅鸡、竹荪银耳等，对人体可起到滋补强壮的作用。而竹荪蔬菜汤则可降低血压和血脂。

竹荪不仅形态独异，在烹调上，其色、香、味也堪称一绝。它色泽洁白，味道鲜美，清香诱人，口感软脆，是珍贵的烹饪原料之一。而且竹荪在烹饪中还具有防腐的特殊作用，用竹荪做的菜或在吃剩下的菜中放进一点竹荪，可以放两三天而不会变质。所以竹荪又被誉为“菌中珍品”、“山珍之王”、“素菜之王”。

银 耳

银耳以其色白如银，形如人耳得名，又有白木耳、白耳子、雪耳等别称。它含有多种氨基酸和酸性异多糖等化合物，不但营养高，而且具有较高的药用价值，被人们誉为“菌中之冠”。祖国医学认为，银耳味甘淡性平，无毒，入肺、胃、肾三经，能滋阴清热，润肺止咳，养胃生津，益气和血，补肾强心，健脑提神，恢复疲劳等功能。常用于虚劳咳嗽、痰中带血、虚热口渴、大便秘结、妇女崩漏、神经衰弱、心悸失眠。对于白细胞减少症、慢性肾炎、高血压、血管硬化症也有一定的疗效。由于银耳滋补强壮、抗衰老作用较强，所以对久病初愈、体质虚弱、不宜用其他补药的病人尤为适宜。滋润而不腻滞是银耳药用的一大特点。清·张仁安称其“有麦冬之润而无其寒，有玉竹之甘而无其腻，诚润肺滋阴之要

品”。此外，银耳还具有嫩肤美容之功效，对于保养皮肤、治疗雀斑和因皮肤干燥所引起的瘙痒症具有一定的作用。因此，人们又称它为“健美食品”。

近年来，人们还发现银耳制剂对老年慢性支气管炎、肺原发性心脏病有一定的治疗作用，并能提高肝脏解毒能力，起到保护肝脏的作用，还可提高机体对原子辐射的防护力。现代药理研究也证实，银耳中的多糖类物质能扶正固本，增强人体的免疫力，可使人祛病延年。

【应用实例】

1. 高血压、血管硬化：白木耳 3 克，浸水浸泡 1 夜，于饭锅上蒸 1~2 小时，加适量冰糖，于睡前服。

2. 心悸：白木耳 9 克，太子参 15 克，冰糖适量，水煎饮用。

3. 咳嗽、咯血：白木耳研末，每次服 5~10 克，日服 2~3 次。

香 菇

香菇是世界上栽培最广泛、需求量较大的一种食药两用真菌。它不仅含有丰富的营养，还有重要的药用价值。香菇的维生素含量比番茄、胡萝卜还高，香菇中含有多达 18 种氨基酸，尤以赖氨酸和精氨酸的含量最丰富，是人体补充氨基酸的首选食品。香菇中含丰富的维生素 D 原，这种物质进入人体后，经日光照射可转变成为维生素 D，所以香菇是补充维生素 D 的重要食品，经常食用可预防小儿因缺钙引起的佝偻

病、孕妇及产妇的骨质软化症等，同时还有助于增强人体对疾病的抵抗力和感冒的治疗。

祖国医学认为，香菇味甘性平，入肝、胃二经，能健胃益气，透托痘疹。常用于脾胃呆滞、消化不良以及小儿麻疹透发不畅等。

【应用实例】

1. 小儿麻疹透发不畅：香菇 6~9 克，鲜鲫鱼 1 尾，清炖（少放盐）喝汤。
2. 冠心病：香菇 50 克，大枣 7~8 枚，共煮汤食。
3. 痔疮出血：香菇焙干研末，每次 3 克，温开水送下，日 2 次。

蘑 菇

在食用菌中，蘑菇以含有极其丰富的蛋白质而冠于诸菌之首。据分析，每 100 克干品蘑菇中，含蛋白质 38 克，而且蛋白质的消化率亦高达 88.5%。这不仅在植物性食物中名列前茅，而且比肉类、乳制品还要高。

蘑菇除了具有高蛋白、多氨基酸外，还具有脂肪低的特点，每 100 克干品只含 1.5 克。铁的含量亦很丰富，每 100 克干品含 188.5 毫克，这对于防治缺铁性贫血很有意义。另外，蘑菇中还含有丰富的核苷酸、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、尼克酸等物质。其中富含的维生素 B₁ 能够促进食欲，恢复大脑功能，增加乳汁分泌。心脏病、神经炎、神经麻痹患者常食，也有助于病体康复。近来有研究发现，蘑菇含有

抗癌物质，能增强人体对癌细胞的抵抗力，有预防和祖国医学认为，蘑菇味甘性平，功能健脾开胃、解毒透疹、化痰止咳。临床上多用于食欲不振、消化不良、小儿麻疹透发不畅、咳嗽吐痰等。

【应用实例】

1. 白细胞减少症：鲜蘑菇适量煮食。
2. 传染性肝炎：鲜蘑菇作蔬菜食。
3. 胃癌、子宫颈癌等：鲜蘑菇适量煮汤服食。
4. 高血压：鲜蘑菇煮汤喝。
5. 小儿麻疹透发不畅：鲜蘑菇 18 克，水煎服，每日 1 次。

2.6 调味篇

醋

醋，是人们生活中最常用的调味品之一。醋中富含各种营养成分，有氨基酸、糖、无机盐和维生素等。醋具有鲜、香、甜、美的气味，用它烹调食物，可促进食欲，帮助消化。而且醋还具有很强的杀菌力，据试验，伤寒沙门氏菌放入食醋中 10 分钟即可被杀死，副溶血性弧菌在食醋中 15 分钟亦被消灭。因此，夏天吃凉拌菜时，放点醋，既能增加食欲，帮助消化，又可杀灭病原菌，预防肠道疾病的发生，可谓一举多得。祖国医学认为，醋性味酸、苦、温，具有开胃、消食、驱虫、散瘀破结的功效。现代医学研究发现，醋还具有软化

血管、降低血压、美颜润肤、消脂减肥的作用。

【应用实例】

1. 高血压：带红衣的花生米，在醋中密封浸泡 7 天，每晚睡前吃 2~4 粒，7 天为 1 疗程；或醋 50 克，鸡蛋 1 只，煎煮后早晨空腹服用，连服 1 周。

2. 雀斑：白醋浸白术 1 块，7 天后取白术擦雀斑。天天擦拭，日久可退。

3. 粉刺：用嫩皂角刺 30 克，加醋 100 毫升，浓煎，去渣，擦患处。

4. 脱发：醋 130 毫升，加热水 200 毫升，趁热洗头，每日 1 次。宜常洗。

5. 斑秃：用毛姜蘸醋磨汁，频擦患处。或用醋磨墨呈稀糊状，搽患处，每日 3 次，有奇效。

6. 白发：将醋 500 毫升和黑豆 120 克共煮成稀糊状，过滤后，以牙刷蘸药刷头发。每日 2 次。刷后不用清水冲洗，连续用药 2~3 次后洗头一次，以头发转黑为度。

7. 预防流感：关闭门窗，取适量醋（每立方米空间用 2~10 毫升）用 1~2 倍水稀释后加热蒸熏，每次 1 小时，每日或隔日 1 次，连续 3~6 天。此法亦可用于预防流行性脑脊髓膜炎。

8. 牙痛：陈醋 200 克、花椒 6 克，水煎，去椒含漱。

9. 胆道蛔虫症：醋 100 克，加温水 100 克，顿服。或醋中加花椒少许，加热煮开后，除去花椒，顿服。

10. 传染性肝炎：取米醋 1 公斤，鲜猪骨 0.5 公斤，红、白糖各 120 克，置锅内共煮（不加水），沸后 30 分钟取出过

滤。成人每次 30~40 毫升，小儿（5~10 岁）10~15 毫升，每日 3 次饭后服。1 个月为 1 疗程。

11. 子宫出血：好醋 120 克，豆腐 250 克，二味一同煮熟，饭前吃，忌辛辣刺激性食物。

12. 久痢：豆腐煮熟蘸醋吃。

13. 脑血管硬化：醋 170 克，鲜鸡蛋 1 个，用醋泡鸡蛋，盖上盖密封 2 天 2 夜，到时用筷子搅匀，即成醋蛋液。取醋蛋液 3~5 匙，加蜂蜜 2 匙，加上 5 倍的温开水，徐徐饮下。每天服 1 次，晨起空腹服。常服见效。

14. 脚后跟痛：川乌适量烘干研末，用老陈醋拌成糊状，涂在纱布上贴患处，每 3 天换 1 次。

15. 脚癣、脚汗：用食醋 500 克加水 250 克，晚上临睡时煮沸烫脚，每次 20~30 分钟。

16. 解酒：食醋 1 小杯，徐徐饮下。

17. 狐臭：以 3 年陈醋加石灰适量拌匀，敷腋下。

18. 冻疮：醋适量煮热，乘热湿敷冻疮处，每天 2~3 次。

酱

酱是将面粉或豆类蒸熟发酵，加盐水制成的一种调味品。以小麦做成的酱名“甜面酱”，豆和麦麸制成的酱名“黄酱”，以黄豆制成的酱名“豆酱”，制成的汁为酱油。豆酱营养价值很高，每百克含蛋白质 14.2 克，脂肪 5.2 克，碳水化合物 11.2 克，钙 96 毫克，磷 188 毫克，铁 7.9 毫克，此外尚含有多种维生素 B。中医学认为，酱性寒，味咸，可和脾胃，除

热，除烦满，解一切鱼、肉、菜、蕈毒。

【应用实例】

1. 解百虫、百药毒：豆酱 1 杯，水洗去汁，将豆瓣捣烂，白开水调服。若有伤口，再以捣烂之豆瓣外敷。

2. 烫火伤：仓猝间急用酱或酱油涂抹之，止痛并防起泡。

3. 妊娠尿血：豆酱 1 大杯，熬干，生地黄 6 克，共研粉末。每次 3 克，米汤送下。

4. 毒虫蜇伤：迅以酱油涂之有效。

5. 手指肿痛：酱油加适量蜂蜜，混合加温后，将患指浸入。

食 盐

人常说：“开门七件事，柴米油盐酱醋茶。”食盐是膳食中不可缺少的调味品，更是维持人体生理机能不可缺少的物质成分。食盐中所含的钠盐为人体钠盐的主要来源。一个正常人的体内，大约需要保持 100 克左右的钠。人通过出汗、排尿，会不断排泄掉一部分钠，因此，人每天还必须补入一部分盐——氯化钠。一旦补充不足，人体含钠量下降，就会出现疲乏、倦怠、眩晕，甚至在直立时可发生昏厥、厌食、恶心、呕吐、视力模糊、脉细弱，严重时有肌肉挛痛、阵挛性腹痛等一系列症状。另外，食盐是构成胃液的基本物质。胃液以盐酸为主，它能“激活”胃蛋白酶原，使之转化为胃蛋白酶去分解食物中的蛋白质；盐酸还可以使蛋白质变性，有利于人体的消化吸收，并能起到抑制和杀死食品中有害细菌

的作用。食盐性味咸、寒，具有清热解毒、凉血润燥、滋肾通便、止呕消炎等功能，真可谓“百病无不用之”。

盐虽贵为“五味之主”，但却不可多食。医学家们通过观察研究证明：食盐吃得越多，高血压的发病率越高。因此，不仅患有高血压家族史和已患高血压的病人要限制食盐量，而且对正常的人来说，限制食盐量也是保持身体健康的基本原则。据医学家研究，每日食盐量应控制在 10 克以下，如能减少到 5 克以下，不仅可使血压下降，甚至可以消除高血压。

【应用实例】

1. 习惯性便秘：食盐 1~2 克，温开水 1 杯，混成淡盐汤，每晨空腹饮服。

2. 产后乳少：黑芝麻 50 克、食盐 2.5 克，同炒至芝麻熟，研粉作馅或蘸食。

3. 吐泻：食盐 6 克，炒热开水服。

4. 鸡眼：以食盐 0.9 克，食碱 0.9 克，白矾 0.9 克，3 药研细末，白酒调和，成糊状，先将鸡眼挖去，似有血出，随即将药涂上，药干再涂，3~4 次即愈。

5. 蝎蜇伤：用棉球蘸食盐浓液涂搽伤处，约 1~2 分钟即可消除痛苦。

6. 尿潴留：食盐 500 克，细葱 250 克，将葱切碎，和盐入锅内炒热，用布包好，不烫时，即熨脐周围及小腹，冷则易之，一般需热熨数次，时间 2~4 小时，如无效，可连续熨 2~3 天。

7. 脚裂：浓盐水趁热洗脚。

8. 脱发：半盆温水中放入盐 150 克溶解，用盐水洗搓头

发几分钟，然后再用洗发精继续洗头，等洗净油污后，用清水把头发洗净。坚持每星期洗 1~2 次。

9. 关节痛：食盐 500 克、小茴香 120 克，共放砂锅内炒热，取出一半，用布包熨患处，凉了再换另一半，换下来的再炒热，如此循环炒熨数回，炒熨过的药不要抛弃，仍可使用，每日可做两次。

10. 烫火伤：食盐和人乳，敷患处。

11. 吐血：食盐卤 9 克，用开水半碗，冲入盐卤内，冷服。

12. 头痛、腹痛、胃脘痛：食盐 1 碗 (0.5~1 公斤)，将盐放锅内炒极热，乘热用布包住，然后在病人痛处，由上到下，从内到外，频频熨烫，以痛止为度。

糖

糖，既是一种食品，也是用于烹调的一种调味品。糖有白糖、红糖之分。白糖为甘蔗、甜菜榨汁后加工精制的乳白色结晶品，又叫石蜜、糖霜等。它味甘、性寒、冷利，主要成分是蔗糖，有润肺生津、和中益脾、舒缓肝气的功效。红糖又叫黑糖、赤砂糖。它是一种未经提纯的糖，虽然其貌不扬，但营养价值却优于白糖。每百克含钙 90 毫克、含铁 4 毫克，均为白糖的 3 倍。此外，还含有维生素 A 原、B₁、B₂ 等多种维生素及锰、锌、铬等微量元素，具有补血、破瘀、缓中、散寒等功效，尤适用于产妇，儿童及贫血患者食用。

吃糖虽然能够给人体提供一部分热能，但是越来越多的

科学家指出,吃糖不宜太多。吃糖过多,不但对身体无益,反而会引发各种“现代疾病”,如心脏病、糖尿病、肥胖症等。中医学亦认为,多食久食糖易损齿、助湿、损脾,致腹胀纳呆,脾虚者尤不宜一次大量食用。

【应用实例】

1. 伤风咳嗽:红糖 30 克、豆腐 60 克、生姜 15 克、水 3 碗煎服,服后汗出为度。

2. 百日咳:白糖、红糖、香油、蜂蜜各等份,水炖沸服。

3. 痔疮:金针菜 120 克用水 2 碗煎成 1 碗,和入红糖 120 克温服。

4. 小儿鹅口疮:红糖适量,用手指蘸糖涂搽口腔或患处,1 日数次。

5. 产后单纯性腹泻:以红糖 60 克,黄酒 120 克,混合煎服,隔 4 小时服 1 次。

6. 烫火伤:以白糖 30 克,梅片 3 克,用砂锅将白糖炒焦黑(成块为度),加梅片研细,用香油调涂。或白糖 120 克,新鲜豆腐 250 克,混合一起,敷患处。

7. 阴囊湿疹:白糖 120 克,水 2000 克,同煎,滚后,趁热气熏患处,候水温适度,再洗患处,继续熏洗 3 次即愈。

8. 水肿:白糖 30 克,大白菜心 1 碗,放锅内蒸熟,第 2 天晨起凉吃,1 天 1 次。

9. 慢性胃炎:白糖、生石膏按 12 : 1 比例混合,冲开水共煎,澄清去渣取汁,1 次服用。每日 1 次,连服 1 周。

10. 预防中暑:绿豆 50 克,煮汤,加白糖适量,饮汤食豆。

11. 闭经：红糖 60 克、大枣 60 克、生姜 20 克，煎水代茶饮。连续用至月经来为止。

12. 月经不调：红糖 60 克，鸡蛋 2 个，水煎，于月经清利后服食。

13. 痛经：韭菜 250 克洗净，捣烂取汁。锅内加水把红糖 60 克煮沸，对入韭菜汁饮用。痛经时，每天 1 次，连服 2 ~ 3 天，每次饮后俯卧片刻。

蜂 蜜

蜂蜜是蜜蜂（工蜂）从植物花朵上采集来花蜜，经过酿制而成的一种食品。据化验分析，成熟的蜂蜜含有 75% 左右的葡萄糖和果糖，这两种糖不经消化便能被人体直接吸收，进入体液，供给热量，营养全身。含有 17% ~ 18% 的水分，还含有一定量的蔗糖、蛋白质、矿物质（铁、钾、钙、镁、铜、锰、磷等）、有机酸、活性酶、芳香物质和维生素、烟酸等。祖国医学认为，蜂蜜性味甘、平，功可补中益气，润肺止咳，润燥，止痛，解毒，矫味。具有补中缓痛，解毒润燥的双向性功能。正因如此，蜂蜜已成为人们日常的营养保健食品和治疗多种疾病的良药。

蜂乳为工蜂咽腺分泌的白色胶状物和蜂蜜配制而成的液体，又称为蜂王浆。蜂乳含有蛋白质、水分、脂肪、灰分、多种维生素和人体所需多种氨基酸。其中蛋白质占 12.34%，脂肪占 5.46%。其性味甘、酸，入脾、肝经。既可滋补强壮，用于早衰、体弱的补益，起到抗衰老、强体质的作用，又可

滋润五脏，具有保肝、改善肝功能的作用。从蜂乳中提取的蜂王酸，与化疗、放疗合用，治疗肝癌、肺癌、食管癌、鼻咽癌、乳腺癌均有良效。

【应用实例】

1. 胃及十二指肠溃疡：每次蜂蜜 90 毫升，口服 3 次，在热水中炖温服或冲开水服。食间空腹时服。

2. 便血：蜂蜜 6 克，木瓜 6 克，为 1 次量。先用开水将蜂蜜溶解，再加入木瓜粉冲服，早晚各 1 次，连续服用。

3. 神经衰弱：蜂蜜 200 毫升，新鲜鸡肝 3 个（以净白布包好，压出的胆汁，合于蜜内），分 3 日服，每日 3 次，饭前服。

4. 便秘：蜂蜜 1 大匙，开水 1 杯，溶化后服。

5. 阴道滴虫病：蜂蜜 10 毫升，硼砂 1 克。先将硼砂以水少许溶解，加入蜂蜜，以棉球蘸药液塞入阴道。

6. 急性传染性肝炎：口服 1% 王浆蜂蜜（由王浆和蜂蜜调和而成），4 岁以下 5 克，5~10 岁 10 克，10 岁以上 20 克。每日 1 剂，分 2 次服。

7. 哮喘：核桃仁 60 克捣碎，加入蜂蜜 30 克，置碗里隔水蒸熟。用开水冲服，1 日 2 次。

8. 胃下垂：韭菜籽 60 克捣烂，加蜂蜜 120 克，开水冲服，每日服 1~2 次。

9. 肠套叠：蜂蜜 250 克，微温服下。

10. 咽痛：先取适量茶叶，用小布袋装好，置于杯中，用沸水泡茶（稍浓），待凉后再加适量蜂蜜搅匀，每隔半小时漱口并咽下。

11. 萎缩性鼻炎：先用温开水将鼻腔结痂洗净，再以棉签蘸生蜂蜜涂鼻腔患处，每日涂 1 次，至鼻腔无疼痒，无分泌物结痂，嗅觉恢复为止。

12. 疟疾：蜂蜜、烧酒各 9 克，开水煨服。

13. 急性乳腺炎：将露蜂房撕碎，用炒锅焙干呈半黑样，研成粉末备用，每 6 小时 1 次，每次 1~2 克，以温黄酒 30 毫升送服。此方同样适用于急性化脓性扁桃体炎。

14. 慢性气管炎：蜂蜜 35 克，鸡蛋 1 个，蜜微炒后加水适量，打入鸡蛋。晨起后晚睡前服食。

15. 高血压：饭前温开水化服蜂蜜半杯。长期服用，必有效。

16. 心脏病：每日服蜂蜜 2~3 次，每次 2~3 匙。

17. 风湿性关节炎：每日服王浆 400 毫克，连服 3~6 个月。

茶 叶

茶叶是著名的世界三大饮料之一，它含有近 400 种大多对人体有益的化学成分，具有营养和防病治病的功效。具体来讲，饮茶有以下十大好处：（1）饮茶可以提神醒脑。茶叶中含有 5% 左右的生物碱，其中主要是咖啡碱（也叫茶素）。这种咖啡碱泡茶时 80% 可溶进茶水。人饮用后，能兴奋神经中枢，促进新陈代谢，增强心脏和肾脏的功能；能促进胃液分泌，助消化，解油腻；它还能加强横纹肌的收缩能力，因而能消除疲劳，提高劳动效率。（2）饮茶有利于防治痢疾。茶

多酚能与细菌中的蛋白质结合、沉淀，起到抑菌和杀菌的作用。(3) 饮茶有利于降低血压，防止动脉粥样硬化。(4) 饮茶有利于防治糖尿病。(5) 饮茶有利于补充维生素。(6) 饮茶有解酒和去烟毒的功效。(7) 饮茶还可以防止放射性损伤。(8) 饮茶可以防止龋齿发生。(9) 饮茶可补充人体对铜的需要。每公斤茶叶中含有几毫克至几十毫克的铜。(10) 饮茶还可以给人体补充蛋白质及其他一些营养物质。茶叶中含有8%左右的蛋白质、2%~3%的矿物质及一定量的糖分。祖国医学认为，茶叶味苦、甘，绿茶性凉，红茶性温，具有清头目、除烦渴、化痰、消食、下气、利尿、止泻的功效。

饮茶虽有不少好处，但也有量的限制。若过量饮用，可致失眠、心悸、头痛、耳鸣、眼花、便秘等症状。而且不宜空腹饮茶，以免冲淡胃酸，影响对蛋白质等营养的吸收。服药时也忌饮茶，这是因为茶中有大量鞣酸，它具有很强的收敛性，很容易与药物中的蛋白质、含铁化合物等发生化学作用而影响药效；茶叶中的咖啡碱，还会对所服药物产生一定副作用，抵消某些药物的镇静作用。

【应用实例】

1. 肺炎：茶叶5克、银耳2克、冰糖25克，先将银耳、冰糖在火上炖烂后再加茶叶，每日温服。

2. 急性眼结膜炎：用茶叶5~10克，煮沸后熏洗患眼，每天2~3次。

3. 蜂螫伤：取少量泡过1次的茶叶擦拭红肿灼痛处，或将茶叶捣烂敷患处。

4. 带状疱疹：将茶叶研成细末，以浓茶调沫敷患处；或

用浓茶汁冲洗患处。

5. 稻田性皮炎：老茶叶 400 克、明矾 60 克，加水 500 毫升煎汁，稍冷后涂在浸过水的皮肤处。

6. 糖尿病：将丝瓜 250 克切成 2 厘米厚的片状，加入盐水煮，再掺进适量茶汁，每日 3 次饮服。

7. 急、慢性胃肠炎：茶叶 9 克加水 70 毫升，煎开后约得 30~40 毫升，再加入酱油 30 毫升，煎开，每天服 2~3 次。

8. 消化不良：茶叶 6 克，大米 100 克。先将茶叶用沸水冲泡 6 分钟，滤出茶汁加淘净的大米，煮成稀粥，每日吃 1 次。

9. 痛经：茶叶 1 克、红糖 10 克，放杯中用开水冲泡 5 分钟，饭后饮 1 杯。

10. 小儿蛔虫腹痛：茶叶 3 克用开水冲泡 5 分钟，取茶叶汁加陈醋 2 毫升，每天冲饮 3 次。

11. 痢疾：以 1% 的绿茶日服 4 次，成人每次 100 毫升，饭前空腹饮用。

12. 牙本质过敏症：次级红茶 30 克，水煎。先用煎液含漱，然后饮服。每日至少 2 次，直至痊愈，不可中断。

13. 消化性溃疡：茶叶、白糖等量，1 次可各取 120~300 克，加水同煮数沸，沉淀去渣，贮有盖瓶中，经 6~12 日后，色如陈酒，结面如罗皮，即可服用。如未结面，只要经 7~14 日，就可服用，每日早晚各 1 次，每次一调羹，蒸热后服。

14. 牛皮癣：茶树根 30~60 克，切片，加水煎浓。每日 2~3 次空腹服。

15. 冠心病：老茶树根 30 克，余甘根 30 克，茜草根 15 克，每日 1 剂，水煎服。

16. 便秘：茶叶 3 克、蜂蜜 2 毫升，饭后以温开水冲饮 1 杯；或取红糖 15 克、茶叶 3 克，沸水冲泡 10 分钟，饭后饮 1 杯。

17. 久泻：茶叶 15 克、姜 3 克、食盐 3 克、粳米 30 克，水煎服。

花 椒

花椒，又名川椒、秦椒，为芸香科植物花椒的果皮。含有丰富的磷、铁，此外尚含川椒素、挥发油、植物甾醇、饱和脂肪酸等成分。花椒性味辛、温，入脾、肺、肾经，功可温中散寒、除湿、止痛、杀虫。用治脘腹冷痛、下利、寒湿泻利、风寒痹痛、牙痛等。花椒的种子，又名椒目，味苦性寒，下气行水之功效显著。主要用于治疗水肿胀满、小便不利、诸喘不止等症。

【应用实例】

1. 胆道蛔虫症：川椒 6 克（微炒），乌梅 9 克，水煎，1 日 2~3 次分服。

2. 蛀牙痛：川椒 9 克，烧酒 30 克，浸泡 10 天，滤过去渣，用棉球蘸药酒，塞蛀孔内，可止痛。

3. 脚气：陈醋 500 克，浸泡花椒 50 克，每晚临睡前泡脚 10 分钟，可愈。

4. 年老体弱：川椒、小茴香等份，微炒后研细末，炼蜜为丸，每日 2 次，每次 3~6 克。

5. 皮肤瘙痒症：花椒 15 克、白矾 15 克，加水同煎，待

温后，洗患部。每天 1~2 次，连用 1 周左右。

茴 香

茴香，又名八角、大料，为木兰科植物八角茴香的果实。以色红褐、朵大饱满、完整不破、身大味香、无硬梗者为上品。它有强烈的气味，能刺激食欲，故在制作鱼、肉类菜肴时常被用作烹饪的调味品。既能去腥臭，又增香气。茴香入药，性温辛，无毒，入胃、肾、膀胱经，和胃理气，温肾散寒，用治胃寒呕吐、小肠疝气、腹胀等症。

【应用实例】

1. 痛经：每次经前 3 天取小茴香 15 克加水煎，连服 3 次。
2. 带下：小茴香 60 克，干姜 15 克，红糖适量为引，水煎温服，每日 3 次。
3. 痔疮：小茴香 6 克，研末，泡水服，轻者数次即愈。
4. 腹痛：醋炒小茴香 30 克，水煎温服。
5. 遗尿：茴香 10 克、桑螵蛸 25 克，装入猪尿泡内焙干，研末，每次 5 克，每日 2 次。
6. 蛔虫腹痛：小茴香根、南瓜子等份，焙燥研末，早起空腹服下，每服 9 克，每日 1 次，连服 3 天。
7. 胁下疼痛：小茴香 30 克（炒）、枳壳 15 克（麸炒），共为末，每服 6 克，盐汤调下。

胡 椒

胡椒为胡椒科植物胡椒的果实。有黑、白二种。黑胡椒为未成熟的、受伤的或自落的果实经晒干或烘干而成；白胡椒则是成熟果实，果仁饱满，经水浸渍去外皮后晒干而成的。含胡椒辣碱及胡椒辣脂碱，另含挥发油、脂肪、淀粉、色素、蛋白质等。胡椒性味辛、大温，无毒。其作用与花椒相似，内服可作驱风、健胃剂，外用作刺激剂。所含胡椒碱，可用作解热和驱风剂，并有微弱的抗痢作用，并解鱼、肉、蟹、蕈等毒。

因胡椒性温，多食易动火耗液，故素体阴虚火旺者慎用。

【应用实例】

1. 流行性腮腺炎：以胡椒粉 0.5~1 克，和面粉 5~10 克，混合后用温水调糊状，涂纱布上敷肿处固定。

2. 腹泻：将胡椒研细面，填满肚脐，外用胶布贴在脐上，将手掌按在脐上 2~5 分钟，隔日或隔 2 日换药 1 次。

3. 缩阳症：白胡椒 120 克打烂，冲酒服之，立效。

4. 胃痛：白胡椒、绿豆等份，共研细末，温黄酒送下，每次 3 克，每日 2 次。

5. 小儿消化不良性腹泻：白胡椒 1 克研粉，加葡萄糖粉 9 克配成散剂。1 岁以下每次 0.3~0.5 克；3 岁以下 0.5~1.5 克；一般不超过 2 克，每日 3 次。

6. 呕吐：白胡椒、姜半夏等量，共研细末，姜汁面糊为丸如小豆大，每服 30 丸，生姜汤送下，每日 2 次。

2.7 药膳篇

2.7.1 菜肴类

白果鸡丁

【原料】嫩鸡肉 350 克，白果 100 克，青、红椒各 1 个，蛋清 2 个，调味品适量。

【制作】先将鸡肉切成 1 厘米大小的丁，全部放进已调好的蛋清中，并加酱油与淀粉拌腌 30 分钟以上，将白果一剖四半，青红椒切成小方块。再将 500 克植物油烧七成热，投下白果丁，以慢火炸成金黄色，不停地铲动，3 分钟后捞出。待锅中油七八成热时，将鸡丁放入，用勺划散，熟后捞出，将油沥去。再用净锅爆炒葱、姜、青椒等，而后将鸡丁及白果丁下锅用大火炒匀，加调味品，翻炒几下即成。

【作用】对肺心病患者有良好的保健作用。

丁香鸭

【原料】丁香 5 克，肉桂 5 克，草蔻 5 克，鸭子 1 只，生姜 15 克，葱 15 克，食盐 5 克，冰糖 3 克，香油 3 克，卤汁适量。

【制作】丁香、肉桂、草蔻同用水煎熬至沸，每次沸后约 20 分钟即可滗出药汁，连煎两次收取药液约 200 毫升待用。将鸭子宰杀洗净，放锅内，入姜、葱、适量水，用武火烧沸后撇去浮沫，改移小火上加入药汁，盖上盖，保持微沸煮约 15 分钟，捞出鸭子。卤汁倒入锅内烧沸后，再放入鸭子，用文火卤熟捞出。取适量的卤汁放入锅内，加入冰糖炒化，再加食盐调好味，均匀地涂在鸭子的全身，然后再均匀地抹上香油即成。

【作用】温阳补虚，消食和胃。适宜于慢性胃炎、消化不良及胃肠功能紊乱等患者。

砂仁肚条

【原料】砂仁末 10 克，猪肚 1000 克，胡椒末、花椒、生姜、葱白、猪油、食盐、料酒、味精、水豆粉等各适量。

【制作】将猪肚洗净，放入沸水锅内氽透捞出，刮去内膜。将清汤倒入锅内，放入猪肚，再下花椒、生姜和葱白，煮熟，打去血泡浮沫将猪肚起锅，晾凉后切片。将锅内加原汤 500 克，在火上烧开，下入肚条、砂仁末、胡椒面、猪油、味精，然后用水豆粉炒匀即成。

【作用】行气止痛，化湿醒脾。适宜于食欲不振、胃及十二指肠溃疡等症。

翠皮香蕉

【原料】香蕉 600 克，玉米须 50 克，西瓜皮 500 克，白糖 200 克，山楂 20 克。

【制作】香蕉去皮切成瓜子型厚片，放碗中加白糖 100 克，用湿棉纸封碗口，上笼蒸半小时。西瓜皮洗净切成小块，同玉米须、山楂一同下锅煮 20 分钟，取汁 100 毫升，再煮 1 次，共收汁 200 毫升，用纱布过滤。将蒸香蕉的原汁同收取的西瓜皮汁倒入锅中加白糖 100 克收汁，浇香蕉上即成。

【作用】平肝、泄热。适宜于高血压所致的头昏头痛、耳鸣眼花等症。

玉竹猪心

【原料】玉竹 50 克，猪心 500 克，生姜、葱、花椒、食盐、白糖、味精、香油适量。

【制作】将玉竹洗净切成段，用水煎熬 2 次，收取药液 1000 克。将猪心破开，洗净血水，与药液、生姜、葱、花椒同置锅内，在火上煮至猪心六成熟时，将它捞出晾凉。将猪心放在卤汁锅内，用文火煮熟捞起，揩净浮沫。在锅内加卤汁适量，放入食盐、白糖、味精和香油，加热成浓汁，将其均匀地涂在猪心里外即成。

【作用】安神宁心，养阴生津。适宜于冠心病、心律不齐以及热病伤阴的干咳烦渴。

菊花肉丝

【原料】猪瘦肉 300 克，菊花 50 克，生姜、葱、盐、糖、料酒、胡椒粉、湿豆粉、鸡汤各适量，化猪油 100 克，鸡蛋 2 个。

【制作】菊花瓣用清水洗净，猪肉切成 10 厘米长的丝，生姜、葱洗净，切成丝。肉丝用蛋清、湿豆粉（用一半）、食盐、料酒浆好。用鸡汤、湿豆粉、味精、胡椒粉、白糖拌和成滋汁待用。炒锅置旺火上，加猪油，烧至六成热时投入肉丝快速炒散，再下姜、葱丝炒几下，倒入滋汁快速翻簸，待收汁亮油时，撒入菊花瓣簸匀，起锅即成。

【作用】降压，扩冠脉。适宜于高血压、冠心病患者膳食。

鱼腥草拌莴笋

【原料】鲜鱼腥草 100 克，莴笋 500 克，葱、姜、蒜、酱油、醋、味精等适量。

【制作】将鱼腥草择去杂质老根，淘洗干净，用沸水略焯后捞出，加 1 克食盐拌和腌渍待用。鲜莴笋去皮切成 3~4 厘米的节，再切成细丝，用盐少许腌渍沥水待用。莴笋丝放入盘内，加入鱼腥草，酱油、味精、麻油、醋、姜末、葱花、蒜米和匀入味即成。

【作用】清热解毒，利湿排脓。适宜于尿路感染、肺脓疡患者。

首乌肝片

【原料】首乌液 20 毫升,鲜猪肝 250 克,水发木耳 25 克,青菜叶少许,绍酒、醋、食盐、淀粉、酱油、葱、蒜、姜、汤、油各适量。

【制作】将猪肝剔去筋膜洗净,切成片,加入首乌液和食盐少许,用湿淀粉约一半搅拌均匀,另把首乌汁、酱油、绍酒、食盐、醋、剩余的湿淀粉和汤拌和成滋汁。炒锅置武火上烧热放入油,烧至七八成热,放入拌好的肝片滑透,用漏勺沥去余油,锅内剩油约 50 克,下入蒜片、姜米略煸后下入肝片,同时将青菜叶下入锅内翻炒几下,倒入滋汁炒匀,淋入明油少许,下入葱丝,起锅即成。

【作用】通利血脉,软化动脉粥样硬化。适宜于冠心病、高血压、高脂血症等。

茴香腰子

【原料】猪腰子 1 枚,小茴香 6 克,卤汁适量。

【制作】在热锅内将小茴香略炒片刻,待脆后打成细末。将猪腰子撕去皮膜洗净,用尖刀从侧面划一条长约 3 厘米的口子,再向里扩展成三角形,然后塞入茴香末,并用麻绳将开口处缠紧待用。将锅置中火上,倒入卤汁,调好味,放入猪腰煮沸后约 30 分钟即可起锅取出,解开绳子剖成两瓣,再除去腰臊,切片装盘即成。

【作用】补肾止痛。适宜于慢性肾炎及风湿腰痛患者。

独蒜炖鸭

【原料】活鸭子 1 只 (约 1250 克), 独蒜 60 克, 生姜 25 克, 葱 15 克, 料酒、胡椒粉、味精等适量。

【制作】鸭宰杀干净, 去内脏、脚爪, 入沸水中氽去血水。生姜洗净拍破, 葱洗净用整支, 独蒜去皮洗净, 装入鸭腹内。锅置火上, 加水 2500 毫升, 放入鸭、生姜、葱、料酒、胡椒粉, 大火上烧开, 打去浮沫, 改用小火慢炖至烂, 下味精调味即成。

【作用】行气消积, 利水消肿。适宜于水肿胀满、慢性肾炎等症。

川贝酿梨

【原料】雪梨 2 个, 川贝母 3 克, 糯米 15 克, 薏苡仁 10 克, 蜜饯冬瓜条 10 克, 冰糖 30 克, 白矾 3 克。

【制作】糯米、苡仁用清水泡胀, 淘洗干净, 捞出沥干水分。白矾用 500 毫升水溶化后待用。将梨削去皮后, 从梨把 (约整梨的 1/3 处) 切一段, 用小勺挖出梨核, 浸没在白矾水中。为防止变色, 使用前入沸水内烫一下后, 用凉水冲凉, 捞出沥干水分。冬瓜条切成小颗粒, 同糯米、苡仁、冰糖拌匀, 装入梨肚内, 川贝放在上面, 盖上梨盖。放入蒸碗内, 用湿棉纸封严碗口, 大火沸水上笼蒸 1 小时至梨烂。取出装入盘

中。将梨原汁倒入锅中，加清水少许、下冰糖溶化后收成浓汁，浇在梨上即成。

【作用】润肺消痰，降火除热。适用于肺癆咳嗽、干咳、咯血等症。

黄精炖猪瘦肉

【原料】黄精 50 克，猪瘦肉 200 克、葱、姜、料酒、食盐、味精各适量。

【制作】将黄精、猪瘦肉洗净，分别切成长 3 .3 厘米，宽 1 .6 厘米的小块，然后放入砂锅内，加水适量，放入葱、姜、盐、料酒等，隔水炖熟。吃肉喝汤。

【作用】养脾阴，益心肺。适宜于阴虚体质的平时调养以及心脾阴血不足所致的食少、失眠等症。

萝卜煲鲍鱼

【原料】干鲍鱼 20~25 克，鲜萝卜 250~300 克。

【制作】将干鲍鱼泡发，鲜萝卜去皮，砂锅置火上，放入清水及鲍鱼、萝卜，共同煲汤服食。

【作用】滋阴清热，宽中止渴。适宜于糖尿病患者。

党参鹌鹑

【原料】鹌鹑 10 只，淮山药 30 克，党参 10 克，冬笋 100

克，肉汤 1000 克，葱、姜、盐等调味品适量。

【制作】党参洗净切成 4 厘米长条，淮山药洗净切成厚片，先用清水泡 2 小时。鹌鹑宰杀干净，入沸水锅中氽去血水，对砍劈成两块。锅置火上，注入化猪油 40 克，下姜片、葱段煸出香味，下清汤、料酒、酱油，放入淮山药片、鹌鹑、精盐、胡椒，大火上烧开，打去浮沫，改用小火慢烧至鹌鹑七成成熟时再下冬笋条烧约 10 分钟收汁，入味精调味即可。

【作用】补元气，益脾肾。适宜于脾胃虚弱食欲不振，消化不良等症。经常食用有抗癌作用。

板栗烧鸡

【原料】板栗 250 克，鸡肉 850 克，生姜、葱、料酒、酱油、糖色、白糖、鸡汤、油各适量。

【制作】板栗切开口入沸水煮一下去壳和内衣。鸡肉洗净切成 5 厘米见方块。净锅置火上，放入菜油，待油烧热至七成时，下板栗炸进皮（约 3 分钟）待用。将锅内油滗出，留油 50 克，下葱段、姜片、鸡块煸出香味，下鸡汤、料酒、糖色、酱油、精盐、白糖，大火上烧开，打去浮沫，改用小火慢烧。待鸡块烧至五成熟时，下板栗同烧，至肉块板栗酥烂时，拣出葱、姜不用，收汁装碗即成。

【作用】补脾胃、强筋骨、止泄泻。适宜于肾虚所致的腰膝痠软、小便频数及脾虚食少、泄泻等症。

杏仁蒸肉

【原料】猪五花肉（带皮）500克，甜杏仁20克，冰糖30克，葱、姜、酱油等调味品各适量。

【制作】先将猪肉洗净，切成2.5厘米见方的块，杏仁用开水泡透，去掉外皮，装入纱布袋中。再将锅放在旺火上，倒入猪油，加冰糖15克，炒成深红色，再放入肉块一起翻炒。当肉块呈红色时，即下葱段、姜块、酱油、料酒，清水（要浸没肉块）和装杏仁的布袋。待汤开后，倒入砂锅内，放在小火上炖，并要随时翻动，勿使糊底。待肉块炖到六七成熟时，放入剩下的冰糖。炖到九成熟时将杏仁取出，去掉布袋，将杏仁平铺在碗底，把炖好的肉块（皮朝下）摆在杏仁上倒入一些原汤，上屉蒸到十成熟后取出，扣在盘里。然后将剩下的原汤烧开，加入湿淀粉匀成粘汁，浇在肉上即成。

【作用】宣肺止咳喘。适宜于肺结核、慢性支气管炎等慢性咳嗽者，老年便秘者也可常食。

天麻烧牛尾

【原料】天麻10克，牛尾2条，母鸡、肘子、干贝调料等适量。

【制作】将母鸡、肘子下锅煮汤。天麻洗净，上屉蒸透后切片。将牛尾按骨节缝剁开，放入锅内加清水、葱、姜、白酒煮开，去其异味。锅内放入煮好的母鸡、肘子及汤，再放

入牛尾、干贝，调好色味，用文火煨2小时左右，待熟后将牛尾捞出，去骨留肉，整齐地码入盘中，再将天麻片镶上，把原汁内的母鸡、肘子等料挑出，用淀粉勾芡，淋少许香油即成。

【作用】祛风湿，止痛，行气活血。适宜于头晕、头痛、风湿痛等症。

杜仲腰花

【原料】猪腰（或羊腰）250克，杜仲15克，酱油、葱、姜、味精等调味品适量。

【制作】杜仲切丝，水煮取浓缩汁15克。把腰子片成两片，挖掉腰臊，划成斜花刀，切成长3厘米、宽1.5厘米的长方形块，用水淀粉80克拌匀。将锅置旺火上，倒入植物油，待油热冒烟时，将腰花用筷子一块一块地放在油锅内，炸片刻，当外面呈焦黄色时，即可取出。将酱油、醋、白糖、料酒、味精、杜仲浓缩汁、水淀粉20克放在碗中调匀，把炒勺放旺火上，倒入猪油，油热后，将葱、姜末放入，稍炸一下，随即将调好的汁倒入，汁成稠糊后，将炸好的腰花倒入翻炒，使汁挂在腰花上即成。

【作用】补肾壮阳。适宜于肾虚腰痛、腿软、阳痿、遗精、眩晕、尿频等症，尤其对夜尿增多者，有一定疗效。

爆人参鸡片

【原料】鲜人参 15 克，鸡脯肉 200 克，冬笋 25 克，黄瓜 25 克，鸡蛋清 1 个，葱、姜、盐、味精等调味品适量。

【制作】将鸡脯片切成长 5 厘米、宽 1.6 厘米的片，人参、冬笋、黄瓜亦切成片。将鸡片加盐、味精、水豆粉、鸡蛋清适量搅拌均匀。勺内放猪油，烧至五成热时，下入鸡片，用铁筷子划开，熟时捞出，沥净油。用精盐、味精、鸡汤、料酒兑成汁水，待用。将勺内放底油，烧至六成热时，下入葱丝、生姜丝、笋片、人参片煸炒，再下黄瓜片、香菜梗、鸡片，烹上汁水，翻炒几下，淋上明油即成。

【作用】大补元气。适用于气虚、身体衰弱等症。

【注意事项】感冒者禁食。

夜明砂蒸猪肝

【原料】夜明砂 6 克，鲜猪肝 90 克。

【制作】将夜明砂加清水淘洗，除去泥沙。将猪肝用竹片切碎，与夜明砂拌匀，放入碗内，上笼蒸熟即成。不放调料，趁热服食，每天或隔天 1 次。

【作用】养肝血，明眼目。适用于视力模糊、夜盲症。

【注意事项】老年人胆固醇高者不宜食用。

海蛤杏仁平喘鸭

【原料】老母鸭 1 只，海蛤粉 100 克，甜杏仁 30 克，苏子 15 克，炙麻黄 15 克，黄酒、盐适量。

【制作】将鸭子宰杀，去毛及内脏，洗净。甜杏仁、苏子洗净，与海蛤粉、炙麻黄一起装入干净的纱布袋中，扎紧袋口，将药袋在冷水中浸 2 分钟，取出，填入鸭肚内，淋上黄酒 1 匙，以粗白线将鸭腹扎牢。将鸭子放入瓷盆中，使鸭腹向上，盆中加冷水小半碗，细盐适量，黄酒 2 匙，用武火隔水蒸 3~4 小时，鸭熟，离火，拆线，去药袋。每次食 1 碗，饭前空腹食，先喝鸭汤，再吃鸭肉。每日 2 次。

【作用】降气平喘，化痰止咳，益阴行水。适宜于素有痰饮，阴虚体弱，慢性咳喘，兼有肢体浮肿及肺气肿者。

2.7.2 粥饭类

葱豉粥

【原料】粳米 50 克，葱白切段，豆豉 10 克。

【制作】煮米做粥，将熟入葱、豆豉煮沸。

【作用】发汗、解热。适用于一般的伤风感冒。

四 仁 粥

【原料】白果仁、甜杏仁各 1 份，胡桃仁、花生仁各 2 份，鸡蛋 1 个。

【制作】将上 4 味果仁共研成末，每次取 20 克，加鸡蛋 1 个煮 1 小碗服食。

【作用】止咳平喘。适用于中老年慢性气管炎。

猪 肺 粥

【原料】猪肺 500 克，大米 100 克，薏苡仁 50 克，料酒、葱、姜、食盐、味精各适量。

【制作】将猪肺收拾干净，加水适量，放入料酒，煮七成熟，捞出，切成丁，同淘净的大米、薏苡仁一起入锅内，并放入调味品，先置武火上烧沸，然后文火煨炖，米熟烂即可。

【作用】补脾肺、止咳。适用于慢性支气管炎。

百 合 粥

【原料】百合 60 克，大米 250 克，白糖 100 克。

【制作】大米，百合淘洗干净置锅内，先用大火烧沸，再改小火煨熬，待百合与米熟烂时，加入白糖拌匀即成。

【作用】润肺止咳，清心安神。适用于肺癆久咳，咳痰唾血，神志恍惚，虚烦惊悸等症。

山 药 粥

【原料】鲜山药 100 克，糯米 100 克，白糖 70 克。

【制作】鲜山药洗净剥去外皮，切成丁；糯米淘洗干净。将锅内注入清水，放入糯米、山药丁，中火上烧开，改用小火慢煮至汤稠，表面有粥油时下入白糖调味即成。温热服食，长期服用效果最好。

【作用】健脾养胃。适宜于脾胃虚弱、慢性胃炎、食少便溏等症。

藿 香 粥

【原料】鲜藿香 30 克（干品 15 克），粳米 100 克。

【制作】将鲜藿香煎汁，另用粳米煮粥，粥成后加入藿香汁调匀煮沸即可。

【作用】降逆止呕，开胃进食。适宜于脾胃不和吐逆、霍乱、心腹痛等症。

土 豆 粥

【原料】土豆 100 克，灿米 100 克，白糖 100 克，桂花卤 6 克，水适量。

【制作】土豆削皮洗净，切成块。灿米淘洗干净，放入锅内，加清水，上火烧开后加入土豆，转用小火熬煮成粥，再

调入桂花卤、白糖即可食用。

【作用】调中和胃，健脾益气。适宜于胃及十二指肠溃疡。

麻仁苏子粥

【原料】紫苏子 50 克，火麻仁 50 克，粳米 250 克。

【制作】将紫苏子和火麻仁反复淘洗，除去泥沙，再烘干水气，打成极细的末，倒入约 200 毫升的温水，用力搅拌均匀，然后静置待粗粒下沉时，滗出上层药汁待用。粳米淘净下锅，掺入药汁，置中火上煮熬成粥。

【作用】益气养阴，润肠通便。适宜于老年津亏便秘、习惯性便秘或产后便秘等。

核 桃 粥

【原料】核桃仁 50 克，粳米 100 克，生姜 10 克，精盐 3 克。

【制作】核桃仁用开水泡胀，剥去皮，打碎成小粒，粳米洗净。锅内注入清水，加粳米、核桃米、生姜，放中火上烧开后，改用小火慢煮至米烂汤稠，表面浮起粥油时，下精盐调味。

【作用】补肾润肠。适宜于一切便秘症。

大蒜粥

【原料】紫皮大蒜 2 个，粳米 100 克，白糖 100 克。

【制作】将粳米淘洗干净，放入锅内加清水，大蒜剥去外皮放锅内，上火烧开后转用小火熬煮成粥，调入白糖即成。

【作用】杀菌、消炎、止痢。适宜于急性肠炎、痢疾等症。

仙人粥

【原料】制何首乌 30~60 克，粳米 100 克，红枣 3~5 枚，红糖适量。

【制作】将制首乌煎取浓汁，去渣，同粳米、红枣一起入锅内煮粥，粥将成时，放入红糖或冰糖少许调味，再煮片刻即可。

【作用】补气血，益肝肾。适宜于高血脂、冠心病以及神经衰弱等症。

皮蛋粥

【原料】松花蛋 2 个，粳米 100 克，淡菜 50 克，盐、麻油适量。

【制作】将淡菜用热水浸泡发软，剪洗干净，放入碗内，加料酒，上笼蒸至烂熟为度。松花蛋去壳，切成碎米粒状。粳米淘洗干净，入锅加清水上火烧开后，再入淡菜、皮蛋、精盐，

熬煮成粥后，入麻油即成。

【作用】平肝、明目、降压。适宜于高血压及耳鸣目眩等症。

海 带 粥

【原料】海带 75 克，绿豆 150 克，粳米 100 克，白糖适量。

【制作】海带洗净浸透，绿豆、米洗净，水沸后放入各种原料，共煲粥，粥成加糖调味。

【作用】软坚散结。适宜于单纯性甲状腺肿大的患者。

薤 白 粥

【原料】薤白 50 克，粳米 160 克。

【制作】薤白清洗干净，切成碎米粒状。粳米淘洗干净，放入锅内、加薤白、清水，上火烧开后，换小火慢慢熬煮成粥。

【作用】理气宽胸，通阳散结，止痛。适宜于冠心病胸闷不舒或心绞痛。

蒲公英粥

【原料】干蒲公英 60 克（鲜品为 90 克），粳米 100 克。

【制作】取蒲公英带根的全草，洗净、切碎，煎取药汁去渣，入粳米同煮成粥。

【作用】清热解毒，消肿散结。适宜于尿路感染、急性乳腺炎等。

黄 芪 粥

【原料】黄芪 30 克，粳米 100 克，红糖 40 克，陈皮 5 克。

【制作】黄芪切成片，洗净用纱布包好，置锅中加水 200 毫升熬 10 分钟，取药汁。如前法再熬一次，收取药液待用。锅中放清水约 800 毫升，投入淘净的粳米，中火上烧开，改用小火煮至米烂汤稠，表面浮起粥油时放入洗净的陈皮、红糖，再煮 5 分钟即可。

【作用】补益中气，利水消肿。适宜于慢性肾炎、老年性浮肿等。

莲 藕 粥

【原料】藕 250 克，粳米 100 克，白糖 60 克。

【制作】将藕洗净切薄片，同粳米共入锅中加水煮粥，调入白糖即成。

【作用】健脾开胃，止泻止渴。适用于食欲不佳、大便溏薄及糖尿病。

竹叶菜粥

【原料】竹叶菜（鸭跖草）100 克，赤小豆 30 克，粳米

100 克，水 1000 克。

【制作】赤小豆、粳米淘洗干净，浸泡发胀，放入锅内加清水上火烧开，待米粒快要煮开时，加入竹叶菜（切成寸段）熬煮成粥即可。

【作用】清热解毒，利水消肿。适宜于尿路感染、肾炎水肿等症。

葛根粉粥

【原料】葛根粉 30 克，粳米 100 克。

【制作】先将粳米淘洗干净放入锅中，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮，至米半熟，加入葛根粉，再继续用文火煮至米烂成粥即成。

【作用】清热、生津、止渴。适宜于糖尿病等症。

玫瑰粥

【原料】白玫瑰花 5 朵，糯米 100 克，樱桃 10 枚，白糖 100 克。

【制作】将未全开的玫瑰花采下，轻轻撕下花瓣，用清水漂洗干净。糯米淘净入锅，加水上火烧开，熬煮成粥，加入玫瑰花、樱桃、白糖稍煮即好。

【作用】利气行血，散瘀止痛。适宜于带下、痛经等症。

芝麻粥

【原料】芝麻仁 6 克，白米 30 克，白砂糖少许。

【制作】先将芝麻炒干出香味，另煮米成粥，将熟时加入芝麻、砂糖即成。

【作用】通痹、润肠、益五脏、坚筋骨。适宜于肝肾不足、风湿内侵引起的肢节疼痛，或因肺气不足以致大肠不利的便秘等症。

桂圆莲子粥

【原料】桂圆肉 30 克，莲子 30 克，红枣 10 枚，糯米 60 克，白糖适量。

【制作】先将莲子去皮心，红枣去核，再与桂圆、糯米同煮做粥如常法。食时加糖。

【作用】益心宁神，养心扶中。适宜于心悸、怔忡、健忘、面黄肌瘦、大便溏软等症。

阿胶粥

【原料】阿胶 15 克，糯米 100 克。

【制作】将阿胶捣碎。将糯米煮粥，待熟，入阿胶稍煮，搅令烺化即成。

【作用】养血止血，滋阴润肺，安胎。适宜于咯血、吐血、

便血、尿血等多种血症。

人 参 粥

【原料】人参粉 3 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【制作】将粳米淘净，与人参一同放入砂锅（或铝锅）内，加水适量。锅放武火上烧开后，移文火上煎熬至熟。冰糖熬汁徐徐加入熟粥中搅拌均匀即成。

【作用】益元气，补五脏。适宜于老年体弱、五脏虚衰、食欲不振、失眠健忘、性机能减退等一切气血津液不足的病症。

【注意事项】制作中忌铁器和萝卜。炎热的夏季不宜服用。

鸡 肝 粥

【原料】雄鸡肝 1 具，菟丝子末 15 克，粟米 100 克，葱白 2 段，食盐、胡椒粉各适量。

【制作】将鸡肝切细，与菟丝子、粟米同煮为粥，粥将熟，加入葱白、盐及胡椒粉调味，再煮一二沸即成。

【作用】养肝肾，壮阳事。治肝肾不足、筋骨痿弱、阳痿、早泄、泄泻等。

枸杞子粥

【原料】枸杞子 15~20 克，粳米 50 克，白糖适量。

【制作】将上 3 味放入砂锅内，加水 500 克，用文火烧至沸腾，待米开花，汤稠时，停火焖 5 分钟即成。

【作用】滋补肝肾，益精明目。适宜于糖尿病、头晕目眩、视力减退、腰膝痠软、阳痿、遗精等症。

荷叶粥

【原料】新鲜荷叶一张，粳米 100 克。

【制作】将荷叶洗净，煎汤取汁，放入粳米煮粥，粥将成时加入少许冰糖调味。供早晚服食。

【作用】清热解暑，降血压。适宜于受暑热所致头痛头昏、口干作渴、小便灼热及暑湿作泻等症，对于老年性高血脂、高血压及肥胖症均有一定疗效，可常食。

安胎鲤鱼粥

【原料】活鲤鱼 1 条（约 500 克），苈麻根 15 克，粳米 100 克。

【制作】先将鲤鱼去鳞及内脏，洗净后切块煎汤，再煎苈麻根，取汁去渣后入鲤鱼汤及粳米同煮成粥。

【作用】安胎、止血、消肿。适宜于孕妇腰酸腹痛、胎动

不安、胎漏下血、妊娠浮肿等症。

胡萝卜粥

【原料】胡萝卜 3 个，白术 20 克，粳米 100 克。

【制作】将胡萝卜切成小碎块与白术、粳米同煮成粥。

【作用】宽中下气，利膈健胃。适宜于胃肠消化功能较弱，食欲不佳的患者食用。

菠菜粥

【原料】新鲜菠菜 100 克，粳米 100 克。

【制作】先将菠菜洗净，放滚水中烫半熟，取出切碎。粳米成粥后，将菠菜放入，拌匀，煮沸即成。

【作用】养血止血，敛阴润燥，通利肠胃。适宜于习惯性便秘、高血压等症。大便干结，痔疮出血患者宜经常服用。

益脾饼

【原料】白术 20 克，干姜 6 克，鸡内金 10 克，熟枣肉 50 克。

【制作】白术切片后同鸡内金一起烘脆，研成细末，再放入锅内用文火加热炒成金黄色。将枣肉装入碗内，沸水上笼蒸约 20 分钟取出，除去红皮，捣成枣泥，掺入炒黄后的白术、鸡内金及干姜细末和匀。将炒锅置中火上烧热，用油少许刷

锅一遍，然后把和匀后的枣泥做成每个直径约6厘米、厚0.4厘米的圆形枣泥薄饼，逐个放在锅上反复烘烤至干即成。

【作用】健脾开胃，消食止泻。适宜于脾胃虚寒之食少、腹泻、食滞不化等症。

茯苓包子

【原料】茯苓30克，面粉1000克，鲜猪肉500克，生姜、胡椒、料酒、食盐、酱油、大葱、骨头汤各适量。

【制作】将茯苓放入锅内，每次加水约250克，每次煮提1小时（以沸计时），共加热煮提3次，3次药汁合并过滤成茯苓水500克待用。将面粉加入发面300克、温热茯苓水，搅拌成发酵面团，将猪肉等配成馅，按常规制成包子，上笼用旺火蒸15分钟即成。

【作用】安心养神，健脾开胃，除湿化痰，利水肿。适宜于脾胃虚弱、小便不利、心悸失眠等症。

山药面

【原料】面粉500克，鸡蛋（去黄）2个，豆粉30克，山药250克，羊肉100克，姜、葱、盐适量。

【制作】先将山药去皮煮熟捣泥，与面粉、蛋清、豆粉同和面，制成面条。另煮羊肉做汤煮面，放入姜、葱、盐适量。

【作用】补虚羸，益元气。凡体质虚弱、喜暖畏寒、乏力、自汗患者宜食。

红枣益脾糕

【原料】面粉 500 克，小枣 150 克，蜜枣 150 克，红糖 150 克，小米面 100 克，玫瑰 5 克。

【制作】把面粉发好放入盆中，红糖用玫瑰水化开，与小米面一起掺入面中，调成稀糊状。将方模子放入笼屉，把调好的面糊倒入一半用板刮平，放上小枣（去核），再将剩下的一半面糊倒上，在上面码上蜜枣，用旺火蒸 20 分钟即成。

【作用】补脾肾，益气血。适宜于贫血、食欲不振，消化不良等症。

开元寿面

【原料】面条 500 克，豆芽 250 克，水发香菇 30 克，黄花菜 15 克，嫩姜 3 克，芹菜 6 克，菜油 75 克，酱油 15 克，味精 5 克。

【制作】将香菇、姜切丝，芹菜用沸水焯一下，切碎，豆芽洗净去根，黄花菜切寸段。面条下到沸水锅内浸透，捞起沥干水分，然后扯开，淋上熟菜油 15 克拌匀拌松。将炒锅放在中火上，倒入菜油烧至油冒烟，取出一半待用。再将生姜丝放入稍煸，加香菇、黄花菜翻炒，加酱油、味精、水煮沸后，下面条、豆芽搅拌，加盖稍焖至干透，拌入留下的熟油。装盘时，在面条上撒些芹菜即成。

【作用】健脾益气，补虚益精。适宜于脾虚气弱的肿痛、

冠心病、高血压等症。

参枣米饭

【原料】党参 25 克，大枣 50 克，江米 250 克，白糖 100 克。

【制作】党参切片，与大枣 25 克水煮提取浓缩液 50 克。将大枣 25 克放在大瓷碗底，上面放淘洗干净的江米，加水适量，上屉蒸熟，扣在盘中。再将党参、大枣浓缩汁加白糖，溶化成浓汁，倒在枣饭上即成。

【作用】健脾益气。适宜于体虚气弱、乏力倦怠、心悸失眠，食欲不振，便溏浮肿等症。

豆蔻馒头

【原料】白豆蔻 15 克，自发馒头粉 1000 克。

【制作】将白豆蔻研为细末，加入馒头粉内，再加 3 碗清水，搅拌后放置 10～15 分钟，然后制成馒头，放入蒸笼内约蒸 20 分钟即成。

【作用】补虚健胃，行气化滞。适宜于溃疡病、慢性胃炎属胃寒者，症见脘腹饱胀、胃中冷痛、食欲不振、恶心呕吐、舌苔白腻。

箬竹叶包绿豆粽

【原料】新鲜箬竹叶 1000 克，绿豆 500 克，糯米 2000 克。

【制作】将箬竹叶用冷水浸泡一夜，洗净，控干。绿豆以冷水浸泡半小时，洗净，滤干，备用。将糯米淘洗干净，滤干，掺入绿豆，拌匀。用箬竹叶 4 张，绿豆、糯米 30~40 克，包成三角粽，用线扎牢。将包好的粽子放入铝锅内，加冷水浸没，用武火煮 3~4 小时，直至粽汤变浓，粽子熟透。每次吃粽子 2 个，喝粽汤 1 小碗，每日 2 次，加白糖佐餐。

【作用】抗癌解毒，凉血止血，祛湿益脾。可辅助用于各种癌肿有毒热症象及出血征象患者。

砂仁藕粉

【原料】砂仁 1.5 克，木香 1 克，藕粉 30~50 克，白糖适量。

【制作】先将砂仁、木香研为细末，拌入藕粉中，用开水冲熟后，加糖食之。一般可做早餐食用。

【作用】醒脾和胃，理气止呕。凡因气阻中焦，脾胃失和而引起的呕吐、脘闷作痛、厌食、逢气怒则加剧者均宜食。

麻仁栗子糕

【原料】芝麻仁适量，火麻仁适量，栗子粉 30~50 克，玉

米面 30~50 克，红糖适量。

【制作】先将火麻仁打碎，与芝麻仁一起放入玉米面中拌匀，再加入栗子粉、红糖，以水和面蒸糕，作早餐食。

【作用】补肾、润燥、宽肠。适宜于习惯性便秘患者。

2.7.3 汤饮类

姜 苏 饮

【原料】生姜 15 克，紫苏叶 10 克，红糖 20 克。

【制作】将生姜、紫苏叶放入锅中，加水约 500 克，煮沸入红糖趁热服。

【作用】发汗解表，祛寒健胃。对风寒感冒，尤其是肠胃型感冒有明显疗效。

双 花 饮

【原料】金银花 15 克，大青叶 10 克，蜂蜜 50 克。

【制作】将金银花、大青叶放入锅内，加水煮沸，3 分钟后将药液滤出，放入蜂蜜，搅拌均匀，即可饮用。

【作用】清热解毒，解表退烧。适用于风热感冒，发热头痛，口渴等症。

桑叶薄荷饮

【原料】桑叶 6 克，菊花 6 克，薄荷 3 克，苦竹叶 15 克，白糖适量。

【制作】将桑叶、菊花、薄荷、苦竹叶加适量水，煮沸，过滤药液。饮时加入适量白糖，代茶频服。

【作用】辛凉解表。适用于风热感冒，发热，头痛等症。

香薷饮

【原料】香薷 10 克，厚朴 5 克，白扁豆 5 克（或加白糖适量）。

【制作】将香薷、厚朴剪碎，白扁豆炒黄捣碎，放入保温杯中，以沸水冲泡，盖严温浸 1 小时。

【作用】解表清暑，健脾利湿。适用于夏季感冒夹暑湿证。

清咽饮

【原料】乌梅肉 10 克，麦冬 15 克，生甘草 5 克，桔梗 10 克，沙参 15 克，玄参 15 克。

【制作】将上药制成粗末，混合备用。每次用 10 克放入茶杯中，以沸水冲泡，当茶饮。每日 3 次。

【作用】清咽利喉，润肺止咳。适用于风热侵肺所致咳嗽、咽喉痛等症。

糖蜜红茶饮

【原料】红茶 5 克，蜂蜜、红糖适量。

【制作】将红茶放入保温杯中，以沸水冲泡，盖盖温浸 10 分钟，再调入蜂蜜与红糖，趁热饮用。

【作用】温中健脾，助消化。适宜于胃及十二指肠溃疡。

姜茶饮

【原料】鲜姜 30 克，红茶 20 克。

【制作】红茶加水 200 克，小火煎煮 30 分钟滤过茶汁，再用 200 克水煎煮 1 次，合并两次茶汁。鲜姜捣碎，用纱布绞汁，并加到茶汁中，亦可加白糖适量，搅匀温服。

【作用】祛寒健胃。适宜于肠炎、细菌性痢疾、腹泻、腹痛等症。

玉米须饮

【原料】玉米须 100 克。

【制作】玉米须洗净，加水 500 克，小火煮 30 分钟，静置片刻，汁液滤过，加白糖适量。

【作用】利尿消肿。适宜于水肿、慢性肾炎患者。

丝瓜 饮

【原料】老丝瓜 1 段，白糖 50 克。

【制作】将丝瓜洗净切碎，水煎去渣取汁，调入白糖溶化即成。不拘时饮用。

【作用】凉血止血。适宜于热伤阴络而引起的便血、尿血、痔漏下血等症。

羊 乳 饮

【原料】羊乳 250 克，竹沥水 20 克，蜂蜜 20 克，韭菜汁 10 克。

【制作】先煮羊乳，熟后放入竹沥水、蜂蜜及韭菜汁调匀，待温，频频饮之。

【作用】温润、行痰、散瘀。适宜于老年阳气不充、痰血凝结而引起的噎膈反胃等症。

黄花菜马齿苋饮

【原料】黄花菜 30 克，马齿苋 30 克。

【制作】以水同煮，去渣，代茶饮。

【作用】清热、解毒、明目。适宜于湿热毒火上攻而致暴发火眼、两目红赤肿痛等症。

二 鲜 饮

【原料】鲜藕 120 克，鲜茅根 120 克。

【制作】先将鲜藕切片，鲜茅根切碎，入水中煮汁，代茶饮。频频饮之，不拘时。

【作用】凉血止血，清热化痰。凡因火热迫血妄行而引起的咯血或痰中带血者，均可饮用。

宁嗽定喘饮

【原料】生怀山药 50 克，甘蔗自然汁 30 克，酸石榴自然汁 18 克，生鸡子黄 4 个。

【制作】先将山药煎取清汤一大碗，再将两汁及生鸡子黄调入，分 3 次温饮之，不可过热。过热则鸡子黄熟而效大减。

【作用】润肺止咳，收涩益阴。适宜于由于津亏液少而致肺燥的干咳不止，缠绵不愈，渐至咳喘并发，口干舌燥者。

清 络 饮

【原料】鲜荷叶边 6 克，鲜银花 6 克，西瓜翠衣 6 克，鲜扁豆花 1 支，丝瓜皮 6 克，鲜竹叶心 6 克。

【制作】以水 2 杯，煮以上六味至 1 杯，分 2 次饮服。

【作用】芳香解暑，清肺络之余邪。凡暑热季节，感受暑邪，经治（发汗）诸症减轻后，但因余邪不净而头部微胀、

目不了了者，即可饮用。

白菜绿豆饮

【原料】白菜根茎头 1 个，绿豆芽 30 克。

【制作】将白菜根茎、绿豆芽洗净，白菜根茎切片，然后同置铝锅内加水适量煎煮 15 分钟，去滓取液。每日饮用 2~3 次。

【作用】清热解毒。适宜于风热外感，头痛、身热、口干、鼻塞、无汗或少汗等。

羊肺汤

【原料】羊肺 1 具，杏仁、绿豆粉、柿霜、酥油各 30 克，白蜂蜜 60 克。

【制作】先将杏仁去皮后研成细末，同柿霜、绿豆粉、酥油装入碗内，倒入蜂蜜调匀，然后边调边加清水少许，成浓汁状待用。将羊肺用清水冲洗干净，挤尽血水，再将药汁灌入羊肺内，然后将羊肺装在容器内加水约 500 毫升，隔水炖熟，取出羊肺装入碗，注入汤汁即成。

【作用】滋阴、益气、养血、利尿。适用于肺心病、肺气肿患者。

蜂蜜香油汤

【原料】蜂蜜 50 克，香油 25 克，开水约 100 毫升。

【制作】将蜂蜜盛在杯内，用筷子不停地搅拌，使其起泡。泡浓密时，边搅边加入香油，搅拌均匀。然后将温开水（约 45 ）约 100 毫升注入混合液中，搅匀即可食用。

【作用】补虚润肠。适宜于津亏便秘、热结便秘及习惯性便秘。

葫芦双皮汤

【原料】葫芦壳 50 克，冬瓜皮、西瓜皮各 30 克，红枣 10 克。

【制作】将以上几味加水 400 克，煎至约 150 克，去渣即成。

【作用】健脾利湿，消肿。适宜于慢性肾炎患者。

骨头酥汤

【原料】小猪排骨 350 克，鸡蛋 4 个，肉汤 500 克，水淀粉、花生油、盐、酱油、味精适量。

【制作】将排骨斩成 3 厘米长的段，鸡蛋打散，加水淀粉和少许盐调成蛋糊，与排骨放在一起拌匀；锅内放花生油，烧至七成热时，放排骨下锅炸至金黄色时，倒入漏勺内；趁热

锅再将排骨放入，加肉汤、酱油，用旺火烧滚后，放在小火上烤至汤汁剩三分之一时，盛入汤盆即成，再加入少许味精，便可食用。

【作用】滋补肝肾。适宜于慢性肾炎、慢性肝炎等症。

五 神 汤

【原料】荆芥 10 克，苏叶 10 克，茶叶 6 克，生姜 10 克，红糖 30 克。

【制作】将荆芥、苏叶、生姜切成粗末，与茶叶一同放入搪瓷缸内，用开水冲泡，盖严。冲泡一段时间后，趁热倒入装红糖的杯内，与红糖拌和，然后置文火上煮沸，即可趁热饮下。

【作用】发汗解表，适用于风寒感冒所出现的畏寒、身痛、无汗等症。

山楂决明荷叶汤

【原料】山楂 15 克，决明子 15 克，荷叶半张。

【制作】将山楂洗净切片，荷叶洗净切丝，同决明子共入锅中，加适量水同煎，过滤去渣取汁饮用。代茶频饮。

【作用】祛脂降压。适宜于高血压之头晕目眩及高血脂等症。

百合淮山猪胰汤

【原料】百合 20 克，淮山药 50 克，猪胰脏 100~150 克。

【制作】将猪胰切块，洗净，以清水煮，同时放入百合、淮山药同煮，煮 45 分钟以后，取汤加少量盐饮用。

【作用】补益脾肾。适宜于消渴症（即糖尿病）。

土茯苓猪骨汤

【原料】猪脊骨 500 克，土茯苓 30~50 克。

【制作】将猪脊骨同适量清水同放入锅中，武火烧沸，文火慢炖，炖至水成 3 碗量，去猪骨与上层浮油，加入土茯苓 30~50 克，煎至 2 碗，分 2 次饮，1 日饮完。

【作用】健脾利湿，补阴益髓。适宜于糖尿病患者。

鳖龟牡蛎汤

【原料】鳖甲 15 克，龟板 15 克，牡蛎 30 克，生地 12 克，白芍、天冬、麦冬、夏枯草各 10 克，珍珠母 30 克。

【制作】先煎鳖甲、牡蛎、龟板、珍珠母约 2 小时后，再下其余药物，浓煎后，滤液，服用。

【作用】滋阴降火，平肝潜阳。适宜于甲状腺机能亢进症。

乌 鸡 汤

【原料】雄乌骨鸡 500 克，陈皮 3 克，良姜 3 克，胡椒 6 克，草果 2 枚，葱、醋适量。

【制作】将鸡切块，与上述各味同煮，文火炖烂。吃肉，喝汤，每日 2 次。

【作用】温中健胃，补益气血。适用于气血双亏的妇女痛经。

黄芪甲鱼汤

【原料】黄芪 60 克，活甲鱼 1000 克，生姜 10 克，盐、黄酒适量。

【制作】甲鱼活杀，洗净，每只切为 4 块；黄芪洗净，控净水分，将黄芪、甲鱼放入砂锅内，加冷水浸没。先以武火烧开，加盐、黄酒、生姜调味，改用文火炖 2 小时，离火。每次食 1 小碗，喝汤食甲鱼，分 2~3 日吃完。

【作用】滋肝肾，益元气，清虚热。适宜于骨蒸劳热，气短乏力，盗汗，妇女子宫脱垂等症。

当归生姜羊肉汤

【原料】当归 10 克，生姜 10 克，羊肉 1000 克，盐少许。

【制作】将羊肉洗净，剔去筋膜，放入沸水内，氽去血水，

捞出待冷切成条块；将生姜、当归洗净，切成片，砂锅内放入清水适量，将羊肉块放入，再加入当归、生姜，以武火煮沸后，改用文火炖1小时，至羊肉熟烂，加盐少许。拣去生姜、当归后，食肉，饮汤，早晚各1次。

【作用】温经养血止痛。用于产后血虚、腹中寒痛及寒疝等症。

甘麦大枣汤

【原料】小麦30克，大枣10个，甘草6克。

【制作】将3物洗净，加水适量煎煮，去滓取液。代茶饮用。

【作用】养心安神，和中缓急。适宜于脏躁，精神恍惚，心烦意乱，睡眠不安，甚则言行失常等症。

雪红汤

【原料】荸荠300克，山楂糕60克，白糖适量，甜青梅脯丁、桂花糖各少许。

【制作】荸荠洗净，去皮，切丁，用小砂锅加水1大碗煮荸荠，开后加白糖1匙，再以文火煮10分钟。山楂糕切丁，放入荸荠汤内，立即离火，加入青梅脯丁及桂花糖少许，拌匀吃。每次1小碗，每日2次。

【作用】开胃消食，清肝化滞。适宜于肝火偏旺、胃呆食滞者，对高血压、动脉硬化及冠心病有辅助治疗作用。

姜汁杏仁猪肺汤

【原料】猪肺 250 克，甜杏仁 12 克，生姜汁 2 匙。

【制作】猪肺洗净，切块，甜杏仁洗净，将猪肺与杏仁放在铝锅内加水共煮，将熟时加入生姜汁及食盐少许。食猪肺，喝汤。

【作用】温肺止咳化痰。适宜于老年慢性支气管炎虚寒喘咳、痰多色白、便秘等症。

壮阳狗肉汤

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

【制作】将整块狗肉下锅内用开水焯透，捞出洗去血沫，沥净水，切成 3 厘米长、2 厘米宽的块，姜、葱洗净，姜切片，葱切段。在锅内放少许热油，将狗肉、姜片煸炒，烹入料酒，然后加入水适量，并将药材以纱布包好，放入水中，加入食盐、葱，先用旺火烧开，继以文火炖 2 小时，至肉熟烂，临熟加味精。佐餐食用，食肉喝汤。

【作用】温肾助阳。适宜于阳气虚衰、精神不振、腰膝酸软、小便清长、尿频、便溏、腕腹冷痛、阳痿早泄等症。

豆腐红糖汤

【原料】鲜豆腐 500 克，红糖 30 克。

【制作】将豆腐切成小条块，水煮后加入红糖，日食 2 次，不拘时。

【作用】和血调经。适用于妇女月经经行不畅、小腹胀疼等症。

杏霜汤

【原料】粟米 500 克（炒为面），杏仁 100 克（去皮尖麸炒研），盐 60 克炒研。

【制作】将 3 物混合搅拌均匀，每日晨起用滚开水冲调 10 ~ 20 克，空腹食用。亦可加入酥油少许。

【作用】利肺止咳。适宜于咳嗽日久不愈，慢性支气管炎等症。

2.7.4 膏羹类

羊肉羹

【原料】羊肉 250 克，萝卜 1 个，草果 3 克，陈皮 3 克，良姜 3 克，荜薢 3 克，胡椒 3 克，葱白 3 根，姜少许。

【制作】羊肉剔去筋膜，洗净后入沸水锅内焯去血水，捞出后切成1厘米左右的块。萝卜洗净切成片，草果、陈皮、良姜、荜薢用洁净的纱布袋装好扎口，胡椒拍破，葱白切成节，姜洗净拍破，将以上诸物与羊肉同置砂锅中，注入清水，先用旺火烧沸，然后换小火上煨2~3小时，至肉熟烂，捞去药包，除去姜葱，略调味即成。

【作用】温中补虚，散寒止痛。适宜于平素脾胃虚寒，患有脘腹冷痛，呕吐、腹泻等症患者。

鲫鱼羹

【原料】大鲫鱼1条，大蒜2瓣，胡椒3克，陈皮3克，砂仁3克，荜薢3克，泡辣椒3克，葱、盐适量。

【制作】将鲫鱼去鳞、鳃和内脏，洗净；在鲫鱼腹内装入陈皮、砂仁、荜薢、大蒜、胡椒、泡辣椒、葱、食盐等。在锅内放入菜油烧开，将鲫鱼放入锅内煎熟，再加入水适量，炖煮成羹即成。

【作用】醒脾暖胃。适宜于脾胃虚寒之慢性腹泻、痢疾等症。

清脑羹

【原料】干银耳50克，炙杜仲50克，冰糖250克。

【制作】将炙杜仲煎熬3次，收取药液4000毫升待用。干银耳用温热水发透择去杂质，揉碎，淘洗干净。冰糖用水溶

化后，置文火上熬至色微黄时过滤待用。杜仲汁倒入锅中，下银耳，置武火上烧沸后，移文火上久熬至银耳熟烂，约3~4小时，再冲入冰糖水熬稠即成。

【作用】补肝肾，降血压。适宜于肝肾两虚型高血压病。

猪肤红枣羹

【原料】鲜猪皮 500 克，红枣 250 克，冰糖适量。

【制作】先将猪皮切碎，加水适量，炖成稠粘羹汤。红枣另用小火煮透（以表面无皱纹为度），然后放入猪皮汤中加冰糖适量调味即成。

【作用】适宜于因血小板减少或血友病引起的齿衄、鼻衄、紫癜等症。

麦芽山楂蛋羹

【原料】鸡蛋 2 个，麦芽 15 克，山楂 20 克，淮山药 15 克，淀粉适量。

【制作】将麦芽、山楂、淮山药洗净，放入药锅内，加清水适量，煮 1 小时左右，去药渣，取汤用。鸡蛋去壳搅拌均匀，淀粉用水调成糊状。将药汤煮沸，加入鸡蛋液及淀粉糊，边下边搅拌，加适量食盐调味。

【作用】健脾开胃，消食导滞。适宜于小儿消化不良，症见脘腹胀满，大便溏薄等。

龙眼莲子羹

【原料】龙眼肉 100 克，鲜莲子 200 克，冰糖 150 克，白糖 50 克，湿淀粉适量。

【制作】将龙眼肉放入凉水中洗净(块大的撕成两半)，捞出控干水分。鲜莲子剥去绿皮、嫩皮，并去莲子心，洗净，放在开水锅中氽透，捞出倒入凉水中。在锅内放入 750 克清水，加入白糖和冰糖，烧开后撇去浮沫。把龙眼肉和莲子放入锅内，用湿淀粉勾稀芡，锅开盛入大碗中即成。

【作用】健脾安神，补益气血。适宜于血虚心悸、健忘失眠、气血不足、脾虚泄泻、浮肿，以及妇女因气血两虚引起的病症。

黄酒蛋黄羹

【原料】鸡蛋黄 5 个，黄酒 50 克，食盐少许。

【制作】将鸡蛋黄、黄酒加水适量调匀，可酌加食盐少许，以锅蒸炖 1 小时即可。

【作用】温补肝肾，安胎。适宜于先兆流产。

葛粉羹

【原料】葛粉 250 克，荆芥穗 50 克，淡豆豉 150 克。

【制作】将葛粉捣碎成细粉末，再制成面条；把荆芥穗和

淡豆豉用水煮六七沸，去渣取汁，再将葛粉面条放入淡豆豉汁中煮熟。可在早晚空腹随意食用。

【作用】滋肝、祛风、开窍。适用于中风、言语蹇涩，中老年人脑血管硬化及预防中风等。

柿饼木耳羹

【原料】黑木耳 6 克，柿饼 50 克，白糖适量。

【制作】将木耳用温水泡发，洗净，柿饼洗净。将木耳、柿饼切碎，置铝锅内，加水适量煮熟烂，加入白糖拌匀，作羹食之。

【作用】活血止血。适用于便血、痔疮出血等症。

马齿蛋羹

【原料】马齿苋适量，鸡蛋 2 枚，精盐、味精各少许。

【制作】将鲜马齿苋洗净切碎，挤汁滴入碗内，鸡蛋磕开，将蛋清倒入盛马齿苋汁的碗内，并加精盐调匀，上屉蒸成蛋羹，取出撒上味精即可。

【作用】清热除湿。适宜于妇女白带，带色发黄有味等症。

白果梨柿膏

【原料】白果汁 120 克，淮药汁 120 克，秋梨汁 120 克，霜柿饼 120 克，鲜藕汁 120 克，生核桃仁 120 克，甘蔗汁 120

克，蜂蜜 120 克。

【制作】先将需取汁的各药取足量汁水，再将柿霜饼捣如膏，生核桃仁捣如泥。将蜂蜜溶化稀释，与柿饼膏、核桃泥、山药汁一起搅匀，微微加热，融合后，离火稍凉，趁温（勿过热），将其余四汁加入，用力搅匀，用瓷罐收贮。每日 3~4 次，每次 2 茶匙。

【作用】清虚热，止咳止血。适用于肺结核低热、咳喘、咯血、音哑、口渴咽干等症。

天门冬膏

【原料】天门冬 500 克。

【制作】天门冬去皮、根须，捣碎，用洁净白细布纹取汁澄清，滤过，放入瓷罐内，用慢火熬成膏。食用时，每次 1 匙，每日 3 次，10 日为 1 疗程。

【作用】补肾温阴，益肾温精。适宜于肾阴虚型前列腺肥大患者。

乌发膏

【原料】制何首乌、茯苓各 1000 克，当归、枸杞子、菟丝子、牛膝、黑芝麻各 240 克，补骨脂 120 克。

【制作】上物共研粗末，加水煎熬 3 次，去渣滤液，将 3 次汁液浓缩，加蜂蜜适量，调匀瓷瓶贮存。

【作用】补血养阴。适宜于须发早白之人。久服可使人益

寿延年。

核 桃 膏

【原料】核桃肉 40 克，冰糖 40 克，香麻油适量。

【制作】用麻油把核桃仁炸酥，捞出；冰糖研碎，与核桃仁混合，研磨成乳剂或膏状。分 2 天吃完，每天 3~4 次。

【作用】补肾排石。适宜于泌尿系结石患者食用。

釜底抽薪蜜膏

【原料】熟大黄 60 克，蜂蜜 500 克，黄酒 40 毫升。

【制作】先将熟大黄洗净，用黄酒浸润 1 小时，然后将熟大黄倒入锅内，加 2 小碗冷水文火煎 10 分钟，滤取汁液后，再加冷水 1 小碗，文火煎 10 分钟，再次滤取汁液。将两次滤取的药液和蜂蜜一起倒入瓷容器内，加盖密封，隔水加热 30 分钟后，离火冷却，装瓶备用。每次 1 匙，每日 2 次，饭后温开水送服。

【作用】通腑泄热，利血脉。适宜于长期大便燥结，胃热口臭，咽干喉痛患者。

【注意事项】属实火者方可使用本方。

羊 蜜 膏

【原料】熟羊脂 150 克，熟羊髓 150 克，白沙蜜 150 克

(炼净)，生姜汁适量，生地黄汁 150 克。

【制作】先熬羊脂令沸，次下羊髓又令沸，再放入蜜、地黄汁、生姜汁，不住搅拌，微火熬数沸成膏。每日空腹用温黄酒调 1 匙食之。

【作用】补肺益肾，除骨蒸热。适宜于因虚劳而引起的腰痛、咳嗽、骨蒸潮热等症。

五味子膏

【原料】北五味子 500 克，蜜 1000 克。

【制作】将五味子洗净，水浸后去核，再用水洗核，尽量取尽其味，过滤，加入上等蜜，在炭火上慢熬成膏，收存瓶中。经过 5 天出火性后，每次食 1~2 茶匙，空腹食用，开水送下。

【作用】敛肺滋肾，生津涩精。适宜于因肺气肾阴俱亏而引起的咳嗽无痰、喘息口渴、盗汗、多汗、遗精、遗尿等症。

金樱子膏

【原料】金樱子 100 克，蜂蜜 200 克。

【制作】先将金樱子洗净，加水煮熬，2 小时出汤后再加水煮，如此 4 次，榨汁。将 4 次汤合在一起，继续煮熬蒸发，由稀转浓，加入蜂蜜拌匀，冷却后去上沫即可。每次 10~15 克，白开水调食，日 2 次。

【作用】补肾益精。适宜于肾气亏虚而引起的梦遗滑精、

遗淋白浊、小便不禁、女子带下，并伴有精神衰弱、失眠、盗汗等症者。

2.7.5 茶酒类

丹参酒

【原料】上等丹参 30 克，白酒 500 克。

【制作】将丹参洗净，泡入白酒中，约 7 天后即可服用。
每次 10 克左右，饭前服。

【作用】补气活血。适宜于冠心病患者经常饮用。

龟蛇酒

【原料】乌龟、眼镜蛇各等份，当归、杜仲、枸杞各 10 克，冰糖、蜂蜜各 5 克，白酒适量。

【制作】将以上原料共同放入白酒中浸泡，20 天后即可饮用。日服 2 次，每次 20 毫升。

【作用】滋补肝肾，祛湿健筋。适宜于慢性肾炎患者饮用。

佛手酒

【原料】佛手 30 克，白酒 1000 克。

【制作】将佛手洗净，用清水润透后切片，再切成 1 厘米

正方形小块，待风吹略收水气后，放入坛（瓶）内，然后注入白酒，封口浸泡。每隔 5 天，将坛摇动 1 次，10 天后即可开坛，滤去药渣即成。饮用时，根据自己的酒量，每次可服用 3~5 克。

【作用】疏肝理气，和脾温胃。适用于胃气虚寒，胃腹冷痛，慢性胃炎等症。

首乌酒

【原料】制何首乌 250 克，白酒 4000 克。

【制作】将何首乌去杂洗净，切片。放入酒坛内，加入白酒搅匀，密封坛口浸泡。每隔 3 天摇晃 1 次，浸泡半月，开坛去药渣即可饮用。

【作用】调和气血，舒筋活血。适宜于肝肾阴虚，精亏血少者服用。适量饮用有延年益寿之功。

【注意事项】畏寒怕冷、面色苍白、食少便溏的阳虚或脾虚患者慎用。

延寿酒

【原料】黄精 30 克，天冬 30 克，松叶 15 克，枸杞 20 克，苍术 12 克，白酒 1000 克。

【制作】将黄精、天冬、苍术切成小块，松叶切成碎末，同枸杞一起装入瓶中，再将白酒注入瓶内，摇匀，静置浸泡 1 周以上即可饮用。早晚各 1 次，每次 10 克。

【作用】补虚损，强腰身。常饮可延年益寿。

枸杞子酒

【原料】枸杞子 200 克，白酒 500 克。

【制作】将干净的枸杞子剪碎，放入瓶中再加入白酒，密封，每日摇动 1 次，1 周后即可饮用。边饮边加添白酒。

【作用】益精气，抗早衰。适宜于肝肾亏损和早衰。

人参枸杞酒

【原料】人参 20 克，枸杞子 350 克，熟地 100 克，冰糖 400 克，白酒 1 公斤。

【制作】先将人参、熟地切片，枸杞去杂质，装入纱布袋，扎紧袋口。冰糖放入锅内加适量清水，用文火烧至冰糖溶化呈黄色，趁热用纱布过滤去渣留汁。再将冰糖汁、纱布药袋放入酒内，盖严封瓶口，浸泡 10~15 天，每日翻动 1 次，泡至人参、枸杞颜色变淡，再用纱布滤去渣，静置澄清，即可饮用。

【作用】大补元气，安神固脱，滋肝明目。适宜于劳伤虚损、倦怠少食、健忘、阳痿、腰膝酸软等症。

雪莲花酒

【原料】雪莲花 90 克，白酒 500 克。

【制作】将雪莲花泡入白酒中，密封盖严，每日摇动数次。7日后即可饮用。每晚睡前服15毫升左右，不可过量。

【作用】兴阳壮肾，除风湿。适宜于肾虚阳痿、风湿性关节炎。

【注意事项】下焦湿热者不宜服用。

红花酒

【原料】红花10克，川芎10克，川牛膝10克，白酒500克。

【制作】川芎、川牛膝切片，与上等川红花共同装入酒瓶中浸泡，密封瓶口，每天摇晃数次，1周后即可饮用。

【作用】活血化瘀，通经止痛。适宜于血瘀经络之头痛、身痛、心痛、痛经以及跌打损伤所致的痛证。

【注意事项】有出血倾向者忌服。

灵芝甜酒

【原料】灵芝50克，蜂蜜20克，白酒1000克。

【制作】灵芝切成条，与蜂蜜同放入白酒瓶中，密封，冷浸约1个月左右即可。

【作用】升高白细胞。适宜于因化疗、放疗引起的白细胞减少症。

三蛇酒

【原料】乌梢蛇、眼镜蛇、蝮蛇各等份，白酒 500 克。

【制作】将 3 种蛇各等份放入白酒中，白酒没过蛇身，浸泡 10~15 日即可。饮用时每次 25~50 毫升，日服 2 次。

【作用】祛风湿，通经络。适宜于风湿痹痛或类风湿性关节炎、类风湿性脊椎炎等。

鹿茸酒

【原料】鹿茸 3~6 克，山药 30~60 克，白酒 500 克。

【制作】将鹿茸、山药浸泡在酒中，封固 7 天后饮用。每次饮 1 小盅。

【作用】补益肾阳，固摄膀胱。凡属肾阳不足，气化失摄而引起的小腹冷痛、阴囊湿凉、男子阳痿、女子白带清稀、夜尿频多等症，均可常饮此酒。

海马酒

【原料】海马 2 只，白酒 500 克。

【制作】将海马浸入白酒内，封固 2 周后即可饮用。每日临睡前饮 1 小盅。

【作用】补肾壮阳。凡因肾精亏损、命门火衰而引起的阳痿不举、腰膝痠软等症，均可常饮。

桑 椹 酒

【原料】鲜桑椹 100 克，白酒适量。

【制作】先将鲜桑椹榨汁，将汁加入白酒内和匀封固，3 天后即可饮用。

【作用】益五脏，利水消肿。凡属肾阴不足、水热内阻而引起的下肢浮肿、小便不利、关节作痛、耳鸣、目眩、口渴、发白等症，即可常饮此酒。

降 压 茶

【原料】罗布麻叶 6 克，山楂 15 克，五味子 5 克，冰糖适量（肥胖病人可不放糖）。

【制作】以上 4 味开水冲泡，代茶常饮。

【作用】清热平肝，活血化瘀。适宜于高血压、高血脂症。

菊花山楂茶

【原料】菊花 15 克，生山楂 15~20 克。

【制作】以上二味水煎或开水冲泡，代茶常饮。

【作用】健脾消食，清热降脂。适宜于冠心病、高血压、高脂血症。

泽兰茶

【原料】泽兰叶 10 克，绿茶 1 克。

【制作】泽兰、绿茶共同放入杯中，沸水冲泡饮用，每日数次。

【作用】理气活血。适宜于月经先后无定期等症。

莲子心茶

【原料】莲子心 3 克。

【制作】开水冲泡，不限时服。

【作用】清心安神。适宜于高血压，头痛、心悸、失眠等症患者。

花生叶茶

【原料】花生全草（干品）30~45 克。

【制作】将花生全草洗净切段，水煎当茶饮。

【作用】镇静降压。适宜于高血压患者饮用。

夏金茶

【原料】夏枯草 60 克，金钱草 60 克，茶叶 10 克。

【制作】夏枯草、金钱草均用干品，切细，与茶叶混合，

每次用 1/2 量放入茶缸内，开水冲泡，代茶频饮。

【作用】清肝利胆。适宜于胆囊炎、胆石症、急性黄疸性肝炎患者饮用。

杭菊糖茶

【原料】杭菊花 30 克，白糖适量。

【制作】将杭菊花用开水浸泡，加白糖适量，代茶频饮。

【作用】宣肺止咳清火。适宜于风热感冒初起，头痛发热患者。

苦 瓜 茶

【原料】鲜苦瓜数条，绿茶适量。

【制作】将苦瓜洗净，切成两段，去瓢，装满绿茶，再将两段拼起，竹签插牢。把瓜挂在通风处阴干，切碎，混匀，装瓶备用。饮用时每次取 10 克，沸水冲泡，盖严浸泡 20 分钟，代茶频饮。

【作用】消暑散热，生津止渴。适宜于中暑发热、烦渴、小便不利等症。

橘皮玳玳花茶

【原料】橘皮 6 克，玳玳花 6 克，甘草 3 克。

【制作】以上 3 药切碎，用开水浸泡，不限时服用。

【作用】芳香健胃，行气止痛。适宜于胃脘胀痛、胸闷不舒、频频暖气、食少腹胀、大便不爽等症。

罗布麻茶

【原料】罗布麻 9 克。

【制作】开水冲泡，代茶饮用。

【作用】清热平肝，利水降压。适宜于高血压、头痛、眩晕、烦躁失眠等症。

柿叶山楂茶

【原料】柿叶 9 克，山楂 12 克，绿茶 3 克。

【制作】开水泡浸，代茶服。

【作用】清热生津，活血通脉。用于防治冠心病、高血脂血症和高血压病。

【注意事项】胃酸过多者不宜用。

玫瑰花茶

【原料】玫瑰花瓣（干品）6~10 克。

【制作】用干玫瑰花瓣放在茶盅内冲入沸水，加盖焖片刻，代茶饮。

【作用】疏肝理气。适宜于肝胃气痛、恶心、呕吐、消化不良。

麻黄根茶

【原料】麻黄根 6 克，绿茶 1 克。

【制作】将麻黄根洗净，控干。以小铝锅加半碗冷水煎煮麻黄根，待锅内水沸片刻，立即将麻黄根及沸水冲入放有绿茶的茶杯中，加盖，5 分钟后即可饮用。

【作用】敛汗醒神。适宜于自汗、盗汗症。

丁香柿蒂茶

【原料】丁香 3 克，柿蒂 6 克，红茶 1 克。

【制作】将丁香、柿蒂洗净，加水适量煎煮，去滓取液。将茶叶放入杯中，丁香柿蒂液煮沸冲入杯中，盖好焖片刻即可饮用。

【作用】温中降逆止呕。适宜于呃逆连声、呕吐、恶心、胸腹痞满等症。

天麻钩藤茶

【原料】天麻 6 克，钩藤 6 克，绿茶 1 克。

【制作】将天麻、钩藤洗净，加水适量煎煮 2 次，去滓取液。绿茶放入杯中，以沸药液冲入，加盖焖泡 5 分钟后，即可饮用。

【作用】平肝熄风定惊。适宜于肝阳上亢之高血压、头晕

目眩、四肢麻木、惊惕不安等症。

常见病症药膳索引

(按病症笔画顺序排列)

四 画

支气管炎 川贝酿梨 杏仁蒸肉 四仁粥 猪肺粥 清咽饮 姜汁杏仁猪肺汤 杏霜汤

风湿性关节炎 三蛇酒 雪莲花酒

五 画

头 痛 天麻炖牛尾 翠皮香蕉 红花酒 莲子心茶 罗布麻茶

六 画

阳痿 遗精 杜仲腰花 鸡肝粥 枸杞子粥 壮阳狗肉汤 金樱子膏 人参枸杞酒 雪莲花酒 鹿茸酒 海马酒

七 画

呕 吐 藿香粥 砂仁藕粉 玫瑰花茶 丁香柿蒂茶

尿路感染 鱼腥草拌莴笋 蒲公英粥 竹叶菜粥

八 画

乳腺炎 蒲公英粥

泌尿系结石 核桃膏

肾虚腰痛 杜仲腰花 枸杞子粥 人参枸杞酒

九 画

胃及十二指肠溃疡 砂仁肚条 土豆粥 豆蔻馒头 糖蜜
红茶饮

肺心病 白果鸡丁 羊肺汤

冠心病 玉竹猪心 菊花肉丝 首乌肝片 仙人粥
薤白粥 开元寿面 雪红汤 丹参酒 菊花
山楂茶 柿叶山楂茶

便血 尿血 阿胶粥 丝瓜饮 柿饼木耳羹

前列腺肥大 天门冬膏

神经衰弱 仙人粥 桂圆莲子粥 茯苓包子 龙眼莲子
羹金樱子膏 莲子心茶

肺结核 杏仁蒸肉 百合粥 白果梨柿膏 羊蜜膏

便秘 麻仁苏子粥 核桃粥 芝麻粥 菠菜粥 麻
仁栗子糕 蜂蜜香油汤 釜底抽薪蜜膏

胆囊炎

夏金茶

十 画

消化不良

党参鹌鹑 丁香鸭 益脾饼 茯苓包子 板栗烧鸡 胡萝卜粥 红枣益脾糕 参枣米饭

麦芽山楂蛋羹 玫瑰花茶

高血压

翠皮香蕉 菊花肉丝 首乌肝片 皮蛋粥
 荷叶粥 开元寿面 雪红汤 山楂决明荷叶汤 清脑羹 降压茶 罗布麻茶 花生叶茶
 莲子心茶 菊花山楂茶 柿叶山楂茶 天麻钩藤茶

高脂血症

首乌肝片 仙人粥 荷叶粥 山楂决明荷叶汤 降压茶 菊花山楂茶 柿叶山楂茶

哮喘

海蛤杏仁平喘鸭 宁嗽定喘饮

十二画以上

痛经

玫瑰粥 乌鸡汤 豆腐红糖汤 红花酒

痢疾

大蒜粥 姜茶饮 鲫鱼羹

腹泻

羊肉羹 鲫鱼羹

感 冒 葱豉粥 姜苏饮 双花饮 桑叶薄荷饮 香
薷饮 白菜绿豆饮 五神汤 杭菊糖茶

慢性胃炎 丁香鸭 山药粥 豆蔻馒头 佛手酒

慢性肾炎 水肿 茴香腰子 独蒜炖鸭 黄芪粥 竹叶菜
粥 玉米须饮 葫芦双皮汤 骨头酥汤
龟蛇酒 桑椹酒

糖尿病 萝卜煲鲍鱼 莲藕粥 葛根粉粥 枸杞子粥
百合淮山猪胰汤 土茯苓猪骨汤