

程國樹編著

疾病飲食指南

治錄

中國醫學研究社出版

中華民國二十七年八月初版

版權所
翻印必究

疾病飲食指南

(全一冊)

定價國幣叁角

編著者 程

國

樹

出版者 中國醫學研究社

發行處

麥根路康腦脫路三十九弄
(三德坊) 十九號
電話 三四〇〇四



南京中医药大学图书馆版权所有

丁濟萬先生序

夫飲食一道理雖至淺而其用至廣若無足深究者倘以疾病災患論之當知其所關靡重也凡吾人若未病而不慎病必難免既病而不慎病且不測此非余之誇言駭聽實亦事理所必然且亦爲余歷年診治所得之經驗也例如濕溫之食葷腥冰瓜之類痧痘之食青梅酸斂之品其轉疾之速與夫凶險之狀真有令人措手不及之概諺云病從口入詢非謬言也然則何者當食何者當忌何者食之病何者食之益名稱繁多功效各殊又非一般患病者所能知其詳焉門人程君國樹年方而立頗有志於醫曩年曾入余所辨之中醫

疾病飲食指南序

專門學校（現稱中醫學院）肄業畢業後更從余臨診有年
平時考試輒冠儕輩設有疑難莫決之處或有複雜奇異之
症每虛心叩問必得其詳解而後已其好學有如斯後由余
留任母校掌教職并兼廣益中醫院華隆中醫院醫務後以
診務日冗始另設診所數載以還聲譽日起口碑載道余因
私心竊喜焉今以診務之餘特編飲食指南一書嘉惠病家
造福社會固知其有觀也已樂爲之序

民國二十七年六月孟河丁濟萬識於述善山房

疾病飲食指南小引

飲所以解渴食所以充飢吸嚥而下者曰飲咀嚼而進者曰食人生養素惟此是賴則其所繫豈不重哉然口之於味好惡不同而味之於養損益迥別寒熱與溫涼物體之稟賦各異甜酸苦辣鹹五味之調適殊難得其宜適足以養身失其所亦足以戕命昔賢曰病從口入禍從口出人生之於飲食可不慎乎慎者何毋嗜過偏因體制宜社會人士究烹調而求精潔固不乏人其能注重於性味損益者我知其實鮮因於診務餘暇編輯飲食指南蓋冀平人得之可以預知謹慎病家得之可以知所宜忌也書成之日蒙丁師賜序王西神

疾病飲食指南小引

先生題眉同學管理平君嚴以平君沈仲理君胡光軒君檢閱指正誌此道謝

民國念七年六月

程國樹識於海上芍藥醫廬

疾病飲食指南總目

第一章 蔬食類

第二章 葷食類

第三章 穀食類

第四章 調和類

第五章 水飲類

第六章 果食類

附一 煎藥常識

附二 治驗錄

疾病飲食指南

醫家程國樹編著

陳志惠
後學朱正馥校閱
高甫松

第一章 蔬食類

葱

「品質」 色青無臭氣者良

「性味」 辛甘微溫

「功用」 利肺通陽疎表散腫治小便閉脹制魚肉諸毒

「食法及宜忌」 爲烹飪調和之品氣虛易汗者不可單食忌同蜜食

「民間效方」 治小便閉脹取葱白三斤剉炒絹包二個更換熨小腹良久溺出脹止

韭

「品質」 肥嫩爲勝春初早韭尤佳

〔性味〕 辛甘溫

〔功用〕 暖胃助陽下氣調營治反胃噎膈胸腹脹痛

〔食法及宜忌〕 供饌可口多食昏神目疾瘡疾瘡家痧痘後均忌禁同蜜食

薤

〔品質〕 根白似蒜而不併葉似韭而中空

〔性味〕 辛溫

〔功用〕 散結定痛利氣寬胸治痢疾後重胸痺刺痛

〔食法及宜忌〕 多食發熱惟氣血阻滯者宜之忌與牛肉同食

大蒜 〔品質〕 白滑者佳獨頭者尤良

〔性味〕 辛溫

〔功用〕 開胃下氣除寒辟疫化滯消積通竅利二便制腥臊鱗介諸毒

〔食法及宜忌〕 其氣臭烈多食昏神損目散氣耗血病者忌之

蒜葉 性味功用與蒜相同

油菜 「品質」 肥嫩者佳

「性味」 辛滑甘溫

「功用」 散血消腫破結通腸

「食法及宜忌」 烹食可口子可榨油發瘡動疾諸病皆忌

胡荽 「品質」 嫩者味勝

「性味」 辛溫

「功用」 散寒透邪避穢下氣解魚腥發痘瘡

「食法及宜忌」 冬春採食香美可口多食損目凡病忌之

「民間效方」 小兒出痧荷遇天時陰冷以致發而不透者可取胡荽二兩切碎以酒

二大盞煎沸蓋定勿使洩氣候溫去滓用絹絞濕揩拭項背手足等處令痧

易於透出

冬芥 「品質」 一名雪裏蕪冬收細葉無毛青翠而嫩者良

「性味」 辛甘而溫

「功用」 能禦風寒利肺豁痰

「食法及宜忌」 根味尤美醃食更勝葷素皆宜

醃冬芥 性平開胃生熟皆佳晒乾密藏病人可食

「民間效方」 陳芥露專治肺癰吐膿服之神效法以醃芥露壘盛埋土中久則清澈

如水即可取用

白菜 「品質」 原名菰肥嫩者佳

「性味」 甘平

「功用」 養胃解渴生津

「食法及宜忌」 蔬中美品葷素咸宜醃食晒乾諸病不忌鮮者滑腸不可冷食

、黃矮菜「品質」 雪後最佳北產更美

「性味」 甘平

「功用」 養胃

「食法及宜忌」 葷素皆宜但宜鮮食味勝珍羞諸病不忌

蔓青

「品質」 一名諸葛菜肥嫩者佳一種根如蘿蔔者名大頭菜

「性味」 醃食鹹甘平

「功用」 下氣開胃解酒消食

「食法及宜忌」 葷素皆宜諸病無忌

蘿蔔

「品質」 堅實無筋皮光肉肥者良

「性味」 生者辛甘涼熟者甘溫

「功用」 生者潤肺滌熱化痰解酒煤麵茄子諸毒並解補藥壅滿消豆腐積殺魚腥

氣熟者下氣和中運食子可入藥治痰嗽喘急

「食法及宜忌」 葷素皆宜諸病無忌醃晒作腊醬製爲脯皆可充粥菜

「民間効方」 法於立冬後取蘿蔔露之任其雨淋日曬雪壓風吹至立春前一日入

甕封藏如未燥透收懸屋內俟極乾入甕專治一切喉症時行瘟疫臨用洗淨濃煎灌服神效

胡蘿菔「品質」

一名紅蘿菔以其皮肉皆紅色黃者亦名黃蘿菔堅實甘美者勝

「性味」

辛甘溫

「功用」

下氣寬腸

「食法及宜忌」

切片鹽漬曬乾可以久藏亦可生啖氣帶微燥不宜過食

白花菜「品質」

原名羊角菜嫩者味勝

「性味」

苦辛微甘微溫

「功用」

下氣煎湯可洗痔瘡

「食法及宜忌」

動風傷脾不宜多食病人更忌之

菠菜

「品質」

秋種者良根味尤美

「性味」

甘辛微涼

「功用」 開胸膈通腸胃活血潤燥

「食法及宜忌」 大便澀滯及患痔人宜食之驚蟄後不宜食病人忌之

莧菜

「品質」 肥而柔嫩者良

「性味」 甘涼

「功用」 清熱明目滑胎消腫利大小便

「食法及宜忌」 性善動風多食令人脹悶痧脹滑瀉者忌之尤忌與鼈同食

「民間效方」 凡被蛇蜂蜈蚣螫腫急搗莧汁灌服渣敷患處立効

蓬蒿菜「品質」 大葉者勝

「性味」 甘辛微涼

「功用」 清心和胃利膈化痰

「食法及宜忌」 葷素咸宜多食動風

芹菜

「品質」 白嫩者良

「性味」甘涼

「功用」清胃滌熱利口齒咽喉頭目治崩帶淋濁諸病

「食法及宜忌」葷素皆宜煮勿太熟忌與醋同食相傳謂能損齒旱芹味遜性味略

同

薺菜
「品質」青嫩者良

「性味」甘平

「功用」養胃和肝治痢辟蟲

「食法及宜忌」鮮美可口宜葷宜素病人可少食

薑
「品質」伏收者良

「性味」辛熱

「功用」散風寒去痰濕溫中定痛降胃止嘔殺鳥獸鱗介穢惡諸毒

「食法及宜忌」可醬漬亦可糖醃多食久食耗液傷營寒濕體及寒症宜之陰虛熱

體及熱症均忌之如有服藥嘔吐可先用生姜汁三點滴於舌上自止

蒿苳

〔品質〕 嫩者味勝

〔性味〕 微辛微苦微寒微毒

〔功用〕 瀉熱開胸膈通經脈利二便析醒消食殺蟲蛇毒

〔食法及宜忌〕 可生食可醃爲脯姜汁能制其毒多食昏目病人勿食患冷疾者尤

忌之莖葉同功

苦菜

〔品質〕 闊而柔軟者勝

〔性味〕 苦寒

〔功用〕 清熱明目涼血解暑殺蟲除黃療淋痔愈疔瘡

〔食法及宜忌〕 入饌先淪去苦味脾胃虛寒者忌之不可共蜜同食

〔民間效方〕 血淋溺血苦菜一把酒水各半煎服神效諸疔擣苦菜汁塗敷功能拔

毒