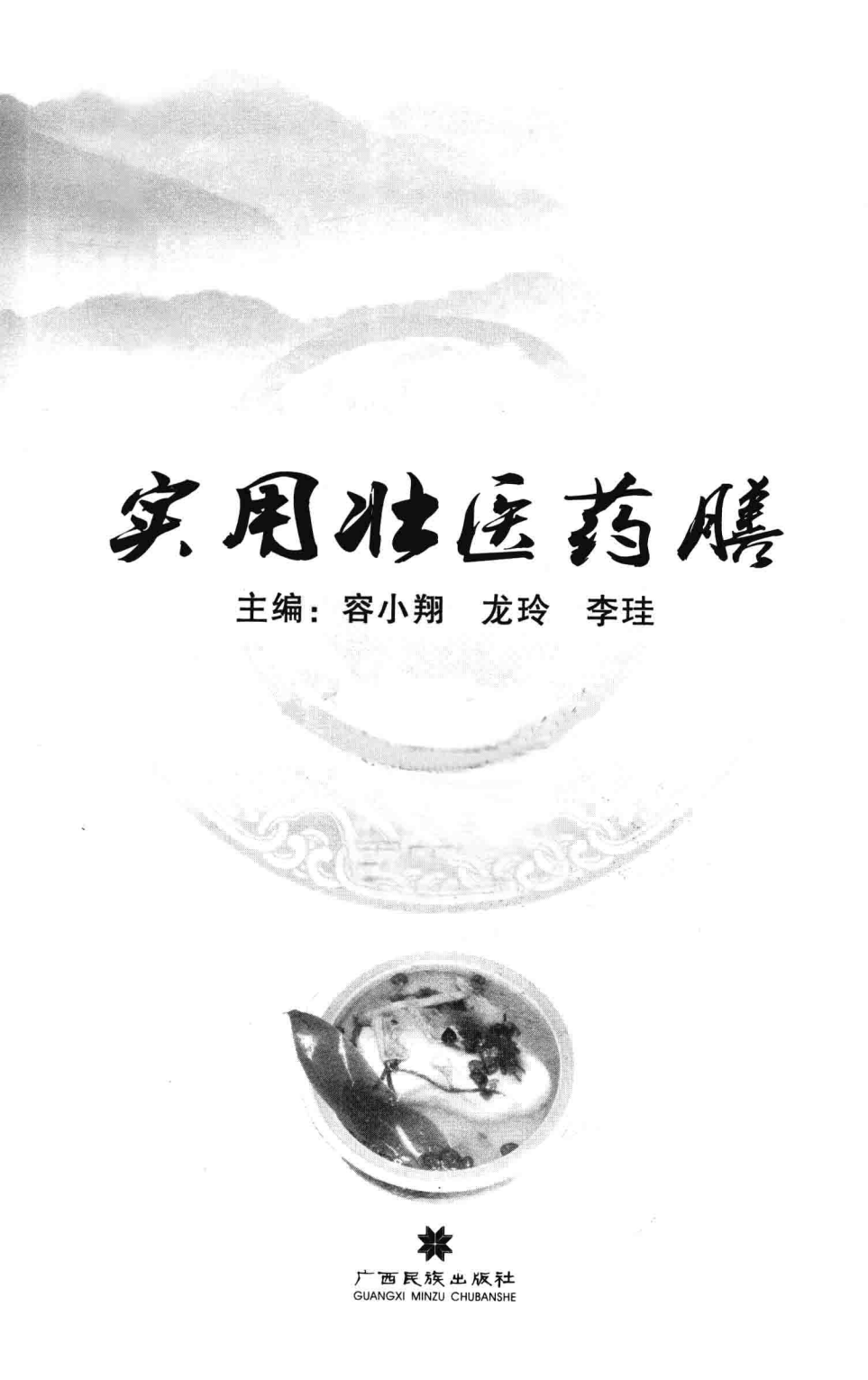


实用壮医药膳

主编：容小翔 龙玲 李珪

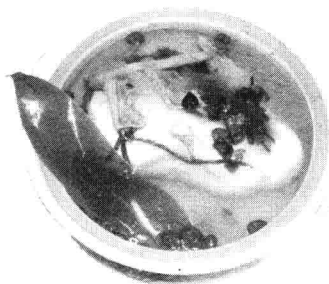


广西民族出版社
GUANGXI MINZU CHUBANSHE



实用壮医药膳

主编：容小翔 龙玲 李珪



广西民族出版社
GUANGXI MINZU CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

实用壮医药膳/容小翔,龙玲,李珪主编. —南宁:
广西民族出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5363-6557-5

I. ①实… II. ①容… ②龙… ③李… III. ①壮族—
民族医学—食物疗法 IV. ①R291. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 050681 号

Shiyong Zhuangyi Yaoshan

实 用 壮 医 药 膳

容小翔 龙玲 李珪 主编

出版发行	广西民族出版社(地址:南宁市桂春路3号 邮政编码:530028)
发行电话	(0771) 5523216 传 真: (0771) 5523246
E-mail	CR@gxmzbook.cn
策划组稿	韦启福
责任编辑	卢芳芳
装帧设计	李良华
责任印制	蓝剑凤
印 刷	广西地质印刷厂印刷
规 格	889毫米×1194毫米 1/32
印 张	4.875
字 数	120千字
版 次	2013年4月第1版
印 次	2013年4月第1次印刷
印 数	1~1000册

ISBN 978-7-5363-6557-5/R·240

定价: 12.20 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。 电话: (0771) 5523243

目录

第一章	壮医药膳的起源	001
第二章	壮医药膳的应用原则	003
第一节	壮医药膳的基本理论	003
第二节	壮医药膳常用药材	008
第三节	壮医药膳常用食材	011
第三章	常见病壮医药膳	016
第一节	气道病药膳	016
第二节	谷道病药膳	036
第三节	水道病药膳	056
第四节	龙路病药膳	064
第五节	火路病药膳	080
第六节	巧坞病药膳	086
第七节	痧病药膳	094
第八节	癌症药膳	096

第四章 中老年人养生药膳 103

第五章 女性养生美容药膳 133

第一节 美容药膳 133

第二节 减肥药膳 139

第三节 美发药膳 147

第一章 壮医药膳的起源

壮医药膳是在壮医药学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按照药膳配方，将壮药药材与某些具有药用价值的食物相配伍，采用壮族独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的，具有一定色、香、味、形的保健美味食品。

壮医药膳是随壮族医药的萌芽、积累和发展而同时产生并不断成熟的。它是历代壮族人民与恶劣的自然环境，与众多疾病作斗争的必然结果。壮族先民在野兽横行、瘴气弥漫、穷山恶水的艰苦环境中生活，各种疾病、意外创伤是难以避免的。他们要生存和繁衍，除了不断向大自然索取生活资料，还必须不断地同各种疾病作斗争，千方百计地寻找一些防病治病的有效药方、保健食物及保健药膳。

壮族比较重视食物疗法。在原始社会，人类祖先还未学会耕种和畜牧方法时，为了生存，就要从自然界中获取现成的食物。人们最早用作充饥的重要食物大都是属于植物性的。当然，开始时人们寻找到食物就生食，这是原始的、最基本的摄取营养的方式，也是人类会用火以前唯一的补充热量的方法。壮族地区自古至今气候温暖，雨量充沛，植物茂盛，动物种类繁多，优越的自然环境给壮族先民在这一时期采集野果、植物块根以及捕食某些动物的原始生活带来很大的便利。在寻找食物的过程中，人们发现有些食物不仅能充饥，还有很好的保健治疗作用，这些食物包括水果、谷物、蔬菜、禽兽、水产等。

古人在寻找食物充饥果腹的同时，也发现了许多保健疗疾的药物。火的发现和使用使人类逐步由生食过渡到熟食，古人的食物结构发生了变化。壮族先民慢慢由原始的采集、狩猎生活过渡到半定居生活。与此同时，火烤烟熏的自然烧烤法发展到了使用陶制器皿的蒸煮法，这是壮族先民饮食文化的一大进步。饮食方法的改变，亦使壮族先民进而发现、总结出具有保健作用的药膳。

晋代医家葛洪曾经来过广西，在其所著的《肘后备急方》中，有关岭南壮医壮药的记载不少，也有关于药膳的原始记载。《肘后备急方·卷三·治风毒脚弱痹满上气方第二十一》载：“脚气之病，先起岭南，稍来江东，得之无渐，或微觉疼痛，或两胫小满，或行起忽弱，或小腹不仁，或时冷时热，皆其候也。不即治，转上入腹，便发气，则杀人。治之多用汤酒摩膏，种数既多，不但一剂，今只取单效，用兼灸法。取好豉一升，三蒸三曝干，以好酒三斗渍之，三宿可饮。随人多少，欲预防不必待时，便与酒煮豉服之，脚弱其得小愈。”书中介绍的豆豉酒便是壮族先民的一种药膳。

壮族食疗方法和食疗方剂很多，一些常用的食疗方法老幼皆知。壮族先民有喜食蛇、鼠、山禽、螺蛳、海鲜、河鲜等野生动物的习俗，如《岭南杂记》载有瓯骆人“喜食虫，如蚯蚓、蜈蚣、蚂蚁、蝴蝶之类，见即啖之”。这些都是壮医药膳的原始形态。

从某种程度上讲，人类生产劳动和生活的需要，是壮医药学及壮医药膳产生和发展的动力与源泉。

第二章 壮医药膳的应用原则

第一节 壮医药膳的基本理论

长期的生产、生活和医疗实践，以及独特的自然环境和地理位置，加上壮汉文化的交流，使壮医药逐步形成了自己独特的理论体系。壮医药理论体系的核心主要是阴阳为本、三气同步、脏腑气血、三道两路、毒虚致病学说和调气解毒补虚治疗原则等。

壮族先民很早就产生了阴阳的概念。《广西通志·卷十七》（明朝）称壮族民间“笃信阴阳”。著名壮医罗家安在其所著的《痧症针方图解》一书中，就明确地按阴盛阳衰、阳盛阴衰、阴盛阳盛等病理变化原则对痧病进行分类，并把这些原则作为辨证的总纲。壮医认为大自然的各种变化都是阴阳对立、阴阳互根、阴阳消长、阴阳平衡、阴阳转化的反映和结果。三气同步，是指天、地、人三气同步。这是根据壮语“人不得逆天地”或“人必须顺天地”意译过来的。其主要内涵为：人禀天地之气而生，为万物之灵；人生长壮老的生命周期，受天地之气涵养和制约，人气与天地之气息息相通。天地之气为人体造就了生存和健康的一定“常度”，但天地之气又在不断地变化。人作为万物之灵，对天地之气的变化有一定的主动适应能力，并维持生存和健康的“常度”，是谓同步；如不能适应，就会

受到伤害并导致疾病的发生，即不同步。总之，人体的优越结构与功能、人体的先天之气与后天之气，共同形成了人体的适应与防卫能力，科学生活时，人可达到天、地、人三气同步的健康境界。

脏腑气血概念是壮医生理病理观的核心内容。壮医认为，内脏气血骨肉构成人体的主要物质基础，位于颅内和胸腔、腹腔内相对独立的实体，壮医都称之为脏腑。颅内容物壮语称为“坞”，含有统筹、思考和主宰精神活动的意思。如精神病出现精神症状，壮医统称为“坞乱”或“巧坞乱”，即总指挥部功能紊乱的意思。壮语称心脏为“咪心头”（有脏腑之首的意思），称肺为“咪钵”，肝为“咪叠”，胆为“咪背”，肾为“咪腰”，胰为“咪曼”，脾为“咪隆”（意译为被遗忘的器官），胃为“咪胴”，肠为“咪虽”，膀胱为“咪小肚”，妇女胞宫为“咪花肠”。内脏各有自己的职责与功能，共同维持人体的正常生理状态。当内脏实体受损伤或者受其他原因影响导致功能失调时，就会引起疾病。骨（壮语称为“夺”）和肉（壮语称为“诺”）构成人体的框架和形态，并保护人体内的脏器在一般情况下不受到伤害。骨肉还是人体的运动组织，而且人体内的谷道、水道、气道以及龙路、火路，都往返于骨肉之中。骨肉损伤，可导致上述通道受阻而引发其他疾病。血液（壮语称为“勒”）是为全身骨肉脏腑提供营养的极为重要的物质，得天地之气以化生，赖天地之气而运行。血液的颜色、质量和数量有一定的常度，血液的变化可以反映出人体的许多生理和病理变化。气（壮语称为“嘘”）指人体之气。气为阳，血为阴。气是动力，是功能，是人体生命活动力的表现。气虽然肉眼看不见，但可以感觉得到。人体生命以气为原，以气为要，以气为用；有了疾病则以气为治。气是壮医临床的重要理论基础之一。

壮医理论中所说的三气同步主要是通过人体内的谷道、水道和气道及其相关枢纽脏腑的制化协调作用来实现的。五谷禀天地之气以生长，赖天地之气以收藏，得天地之气以滋养人体。其进入人体得以消化吸收之通道称为“谷道”（壮语称为“条根埃”），主要是指食道和胃肠。其化生的枢纽脏腑为肝、胆、胰。水为生命之源，人体通过水道进水、排水并与大自然发生最直接、最密切的联系。水道与谷道同源而分流，在吸取水谷精微营养物质后，谷道排出粪便，水道主要排出汗、尿。水道的调节枢纽为肾与膀胱。气道是人体与大自然之气相互交换的通道，进出于口鼻，其交换枢纽脏腑为肺。三道畅通，调节有度，人体之气就能与天地之气保持同步协调平衡，即健康状态。

龙路与火路是壮医对人体内虽未直接与大自然相通，但却是维持人体生理机能和反映疾病动态的两条极为重要的内封闭通路的命名。壮族认为龙能制水，龙路在人体内即是血液的通道（故有些壮医又称龙路为血脉、龙脉），其功能主要是为内脏骨肉输送营养。龙路有干线，有网络，遍布全身，循环往来，其中枢在心脏。火为触发之物，其性迅速（其“火速”之谓），感之灼热。壮医认为，火路在人体内为传感之道，用现代语言来说也可称为“信息通道”，其中枢在巧坞（大脑）。火路和龙路一样，有干线及网络遍布全身，使正常人体能在极短的时间内感受到外界的各种信息和刺激，并经中枢巧坞的处理，迅速作出反应，以此来适应外界的各种变化，实现三气同步的生理平衡。

毒虚致百病是壮医防治疾病的主要观念。壮医认为，邪毒、毒物进入人体后，是否发病，取决于人体对毒的抵抗力和自身解毒功能的强弱，亦即取决于人体内正气的强弱。人中毒后，邪毒阻滞通道或损耗正气至虚极衰竭，都会死亡。壮医认

为，毒性的强弱是以毒对人体是否构成伤害以及伤害致病的程度为依据标准的。有的毒毒性猛烈，有的则是缓慢起毒性作用；有的为有形之毒，有的为无形之毒；有的损伤皮肉，有的则伤害脏腑和体内重要通道。毒之所以致病，一是因为毒性本身与人体正气势不两立，正气可以祛邪毒，邪毒也可损伤正气，两者争斗，正不胜邪，则影响三气同步而致病；二是某些邪毒在人体内阻滞三道两路，使三气不能同步而致病。

调气解毒补虚的治疗原则颇具壮医特色，它是根据壮医对人体生理、病理和病因、病机的认识而提出来的，并有效地指导实践。调气，即通过各种具体的治疗方法（多用针灸、刺血、拔罐、引舞、气功、药物等疗法），调节、激发和疏通人体之气，使之正常运行，与天地之气保持同步。毒病在临床上主要表现为红肿痛热、溃烂、肿瘤、疮疖、黄疸、血液病等急性炎症及器官组织器质性病变，以及同时出现的功能改变。解毒主要通过药物的作用来达到治疗目的。有些毒在人体内可以化解，有些则需要通过三道来清除。毒去则正安，气复而痊愈。以虚证为主要临床表现的症状多见于慢性病、老年病或邪毒祛除之后的恢复期内，治疗上以补虚为首务。壮医重视食疗和动物药，认为补虚方面尤宜多用动物药。因人与动物均为灵物，同气相求，以血肉有情之动物药来补虚最为有效。

在壮医的阴阳为本、三气同步、脏腑气血、三道两路、毒虚致病学说和调气解毒补虚治疗原则等核心理论指导下，壮医对于需要补养的患者或亚健康者，强调以通为要，注意补虚和善用动物药。

壮医非常重视养生长寿，壮医养生理论充分体现了人与自然的和谐相处之道。壮医养生理论认为，只要通过科学的养生手段，使天、地、人三气同步运行，脏腑骨肉、阴阳气血、三道两路同步调节，就可以达到养身健体、延年益寿的目的。壮

族先民不仅用药物治疗疾病，更注重利用补虚壮药来强身壮体，以益寿延年。这也是壮族成为全国少数民族中人口最多、长寿老人亦多的民族的原因之一。

以通为补是壮医补养的方法之一，究其原因，乃壮族群众居住的地方湿热之毒较盛，湿毒、热毒极易侵犯机体，造成人体气机不畅、龙路火路不调。对此，药物补养的前提是调整好机体的状态，然后借调气通路药物，使天、地、人三气同步运行，让脏腑骨肉、阴阳气血、三道两路同步调节，从而达到强身健体、延年益寿的目的。一般壮族群众都懂得，欲体壮、少病或无病，可常饮祛风湿、通龙路火路的药酒。逢贵客临门，壮族人民一般都会倒上自己泡制数年的药酒来迎客。常用的泡制药酒的药物主要有蛇类、藤类、茎木类，如眼镜蛇、金环蛇、银环蛇、鸡血藤、络石藤、牛大力、扶芳藤、苏木、鹰不扑等。

壮医特别重视食补。在食物养生保健方面，壮医重视脏腑气血和脾胃功能的调理，注重进补遵循春升、夏清淡、秋平、冬滋阴的原则。由于壮族人早有食蛇、鼠、山禽等野生动物和生饮动物血液的习俗，因此，动物药的应用较为普遍。如壮医认为虫类药能祛风、止痛、镇惊，鱼鳞之品能化瘀通络、软坚散结，介甲之属能滋补潜阳、安神定魄，飞禽走兽能滋养气血、燮理阴阳。壮医认为这些动物常年生长于深山老林、江河湖海，得天地纯正之气最多，补力最甚，因此民间有“扶正补虚必配用血肉之品”的用药经验。

壮医在用药膳养生时，注意食材与药材的合理配伍，以发挥食材与药材之间的协同作用及制约药性之偏，从而适应不同机体的复杂情况，控制药物的毒性，消除副作用，确保用膳安全。例如，民间壮医用万年青治疗偏头痛时，喜加瘦猪肉炖服；治疗老年人支气管哮喘时，喜用三十六荡加豆腐煎服；对

身体虚弱者，主张配用动物药；小儿病症多配成药膳，以方便服食。又如，黑糯米酒有补中气、滋养肾的功效，壮医用黑糯米酒增加人体脏腑、气血骨肉等的营养，以提高其功能；壮医用浸有主药石仙桃、蜂蜜，帮药柑橘皮的酒治体虚咳嗽。壮医认为，同气相引，即动植物对人体类似部位的特殊药效与引导作用能让人的调理功能发挥得更快更好。如治疗风湿病，在祛风除湿的草药中，加入动物的骨头或蛇类，便能起到引经入络、引药入骨的作用；木瓜、猪蹄、八爪鱼配以补血通络的药物服用，对产后缺乳有效；用动物腰骨和尾骨与杜仲、续断、牛膝等共炖服，可治肾虚腰腿痛；用动物腰骨和尾骨与壮药炖服，可治肾虚引发的小儿脑积水、囟门迟闭、弱智等症。壮医处方常解毒（消除病原体）和补虚（增强自身免疫力）并重，重用血肉有情之品，如用“牛角三胎散”（水牛角、人胎盘、猪胎盘、平地木、败酱草、狼毒、虎杖、土茯苓、田基黄等）治疗乙肝，疗效显著。这些都是壮医药膳使用技巧上的成熟表现。

第二节 壮医药膳常用药材

壮族地区动植物资源十分丰富，许多动植物类壮药具备养生保健功效，如补气类药、补血类药、补阴类药、补阳类药。蛤蚧、灵芝是壮医最常用的补气药物，绞股蓝更有“南方人参”之美誉；何首乌、龙眼、黄精都是壮族地区常用的补血药物；甲鱼、核桃等是补阴强身的药物；其他如金毛狗脊、千斤拔等，更是祛风湿、强筋骨的良药，在壮族地区大量出产。

现将壮族地区常见的一些药膳药材举例如下：

黄花倒水莲 为远志科植物黄花倒水莲 *Polygala fallax* Hemsl. 的根或全株。有补气虚，通气道、谷道、水道之功能。

对有身体虚弱、体虚咳嗽、食欲不振、失眠多梦、肝炎、风湿痹痛、水肿、月经不调等病症者及营养不良的儿童有保健治疗作用。

灵芝 为多孔菌科真菌灵芝 *Ganoderma lucidum* (Leyss. ex Fr.) Karst. 的子实体。有补气血、安心神、通谷道之功能。对有头晕眼花、久咳气喘、心悸失眠、虚劳汗多、神疲乏力、冠心病、肿瘤等病症者有保健治疗作用。

土人参 为马齿苋科植物土人参 *Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn. 的根。有通气道、补虚、止咳、调经之功能。对有体虚多病、食欲不振、泄泻、眩晕、月经不调、缺乳等病症者有保健治疗作用。

绞股蓝 为葫芦科植物绞股蓝 *Gynostemma pentaphyllum* (Thunb.) Makino 的全草。绞股蓝素有“南方人参”之美誉，有清热解毒、止咳祛痰、抗癌、补气、抗衰老、抗疲劳之功效。对患慢性气管炎、病毒性肝炎、肾炎、胃肠炎、泄泻、高血压、动脉硬化症、高血脂等病症者有保健治疗作用。

蛤蚧 为壁虎科动物蛤蚧 *Gekko gecko* Linnaeus 除去内脏的干燥全体。蛤蚧既是药膳药材，也是药膳食材，具有补肺肾、定咳喘、助肾阳、益精血、通水道的功效。对有肺虚咳嗽、气喘、肾虚阳痿、遗精、糖尿病、神经衰弱、肾虚腰痛等病症者有保健治疗作用。

何首乌 何首乌来源于蓼科植物何首乌 *Fallopia multiflora* (Thunb.) Harald. 或 *Polygonum multiflorum* Thunb. 的干燥块根。具有补气血、益肝肾、润肠通便的功能。对有血虚、眩晕、心悸、失眠、腰膝酸软、须发早白、耳鸣、遗精、便秘等病症者有保健治疗作用。

龙眼 为无患子科植物龙眼 *Dimocarpus longan* Lour. 的假种皮。有补气血、安心神之功效。对有惊悸、怔忡、失眠健

忘、血虚萎黄、月经不调、崩漏等病症者有保健治疗作用。

桃金娘 为桃金娘科植物桃金娘 *Rhodomyrtus tomentosa* (Aiton.) Hassk. 的果实。有通龙路、火路，补血，止血之功能。对有血虚头晕、血证、遗精、带下、久痢、脱肛等病症者有保健治疗作用。

黄精 为百合科植物多花黄精 *Polygonatum cyrtonema* Hua. 的根茎。有补阴虚，调水道、气道、谷道之功能。对有病后体虚、头晕乏力、咳嗽声微、糖尿病、腰膝酸软、阳痿、耳鸣、视力减退、须发早白等病症者有保健治疗作用。

核桃 为胡桃科植物胡桃 *Juglans regia* L. 的干燥成熟种仁。有补虚、益肝肾、通气道、调谷道之功能。对有咳嗽、哮喘、失眠、腰痛、尿频、阳痿、遗精、便秘等病症者有保健治疗作用。

金毛狗脊 为蚌壳蕨科植物金毛狗脊 *Cibotium barometz* (L.) J. Sm. 的根茎。有强腰膝、祛风湿、利关节之功能。对有肾虚腰痛、足膝软弱、风湿痹痛、小便频数、遗精、白带过多等病症者有保健治疗作用。

千斤拔 为蝶形花科植物大叶千斤拔 *Flemingia macrophylla* (Willd.) kuntze ex Prain 或 *Flemingia macrophylla* (willd). Prain 的根。有通调龙路、祛风毒、除湿毒、补虚、强筋骨之功能。对有腰痛、风湿痹痛、四肢痿软、中风偏瘫、阳痿、食少、腹胀、月经不调、带下、水肿等病症者有保健治疗作用。

鸡血藤 为豆科植物密花豆 *Spatholobus suberectus* Dunn 的藤茎。有活血舒筋、养血调经之功能。对有痹症、中风偏瘫、坐骨神经痛、颈椎病、肩周炎、足跟痛、月经不调、气虚、水肿等病症者有保健治疗作用。

第三节 壮医药膳常用食材

壮医认为，许多食物可以预防疾病。如常吃槟榔、黄瓜、苦瓜、辣椒、盐麸子、沙姜、姜黄等可防瘴毒；服用甘草、大蒜、苦蕒菜可防蛊毒。壮族有携带蒜头出行的习惯，餐前食大蒜头可消毒。又如薤菜汁能解野葛毒；菠菜、白萝卜能解酒毒。农历三月三，壮族群众常采香枫叶、黄姜等药物蒸五色糯米饭吃，以行气健胃、顺气润肺。壮族群众在田间或野外耕作时，若不慎被暴雨淋湿，回家后多用葱姜汤沐浴，热服姜糖汤水，这样可以发汗解表、驱散寒湿。此外，紫苏“食之不饥，可以释劳”，枸杞叶配以猪肝能清心明目、养阴补肝。

壮医药膳将谷物、水果、蔬菜、水产、禽兽等配以壮药并加入一定的调料烹制，在烹制时注意去除药物的不适气味，不但增加了药膳的色、香、味，也提高了食者的食欲。壮医著名的药膳有三七鸡、黄姜鸡、柠檬鸭、鲶鱼豆腐、五色糯米饭、艾叶糍粑等。

常用的壮医药膳食材主要有猪肉、猪肝、猪腰、猪心、猪骨、猪蹄、猪血、牛肉、羊肉、狗肉、银耳、香菇、山药、大枣、莲子、雪梨、龙眼、鲜藕、糯米、黑芝麻、黑豆、蜂蜜、鸭、鱼、鳖、蚂蚁等。

猪肉 为猪科动物家猪的肉。壮医认为，猪肉是最容易得到的血肉有情之品，具有补阴、益气、润燥的功效，是慢性病人康复期间的良好补益食物，许多药膳中都有猪肉的身影。在具体应用上，一般用猪肉治疗阴虚、气虚病症，用猪肝治疗视力不佳的病，用猪蹄治疗产后缺乳，用猪腰骨治疗腰腿疼痛。

牛肉 为牛科动物黄牛或水牛的肉。牛肉具有补脾胃、益气血、强筋骨的功效。对有因阳气不足引起的虚损诸症、瘦弱

无力、糖尿病、纳食不香、腹部胀满、水肿、腰膝酸软等病症者有保健治疗作用。

羊肉 为牛科动物绵羊或山羊的肉。具有补脾胃、益气血、强筋骨之功能。对有口渴、脾弱食少、腹胀、水肿、腰膝酸软、阳痿等病症者及虚损羸瘦的中老年人有保健治疗作用。

狗肉 为犬科动物狗的肉。具有补中益气、温肾助阳之功效。对有脾肾虚弱、胸腹胀满、鼓胀、浮肿、腰膝软弱、久疟不愈、疮口久不收敛等症者有保健治疗作用。与黑豆同炖服，对性功能减退引起的阳痿、遗精、早泄、不育等症有良好的疗效。

鸡肉 为雉科动物家鸡的肉。有补中益气、温肾助阳之功能。对有虚劳羸瘦、谷道虚弱、食少纳差、泄泻、下痢、口渴、水肿、小便频数、崩漏、带下、产后乳少、病后虚弱等病症者有保健治疗作用。

鸭肉 为鸭科动物家鸭的肉。有滋阴养胃、利水消肿之功能。对有虚热骨蒸、久咳不止、水肿等病症者有保健治疗作用。

甲鱼 为鳖科动物鳖的肉和背甲。有补阴益气、滋阴凉血之功能。对有阴虚发热、体质虚弱、小儿惊痫、症瘕肿瘤、闭经、崩漏等病症者有保健治疗作用。

银耳 银耳为真菌植物门真菌银耳的子实体。有强精补肾、润肠益胃、补气和血、滋阴润肺、补脑提神、美容嫩肤、延年益寿之功能。对有肺热咳嗽、肺燥干咳、月经不调、胃炎、大便秘结等病症者有保健治疗作用。

香菇 别名冬菇、花菇、香菌、香蕈、香菰、香信等。香菇为真菌植物门真菌香蕈的子实体，是优良食用菌之一。有补肝肾、健脾胃、益气血、益智安神、美容驻颜、益胃和中、解毒、抗肿瘤之功能。对有食欲不振、身体虚弱、小便失禁、大