

自然养生食疗丛书

张志华 主编

豆类豆制品中的

灵丹妙药



上海科学技术文献出版社

Shanghai
Scientific
and
Technological
Literature
Publishing
House

豆类制品中的

灵丹妙药

自然养生食疗丛书

张志华 主编

上海科学技术文献出版社

Shanghai
Scientific
and
Technological
Literature
Publishing
House

图书在版编目 (C I P) 数据

豆类豆制品中的灵丹妙药/张志华主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009.3

(自然养生食疗丛书)

ISBN 978-7-5439-3765-9

I. 豆… II. 张… III. 豆制品 - 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 207604 号

豆类豆制品中的灵丹妙药

……………
张志华 主编
……………

★

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

江苏常熟市文化印刷有限公司印刷

★

开本 740 × 970 1/16 印张 11 字数 196 000
2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3765 - 9

定价: 20.00 元

<http://www.sstlp.com>

豆类在我国膳食中占有重要地位,豆类的种类很多,主要可分为大豆、杂豆两大类。大豆以皮色可分为黄豆、青豆、黑豆等,杂豆可分为绿豆、赤豆、扁豆、菜豆、豇豆、豌豆等。

豆类属荚果植物的种子,含有丰富的蛋白质,其含量一般为20%~40%,比五谷杂粮高2~4倍,比畜、禽食品的肉、蛋也高约1倍,故豆类食品有“植物肉”之称。豆类蛋白质不仅含量高,而且质量好。其蛋白质为全价蛋白质,人体所需氨基酸齐全,且接近人体需要的比值,营养价值高,无毒副作用。因此,豆类在人类植物蛋白质供给中起着重要作用。

豆类食品可以加工成豆芽,如黄豆芽、绿豆芽等,其质地脆嫩,是优质的新鲜蔬菜,经测定,豆芽除保持豆类的营养成分外,还含有丰富的维生素C,每100克豆芽中含406毫克维生素。把大豆制成豆浆,其蛋白质、铁、钾、维生素A、维生素B₁和烟酸均比牛奶丰富。大豆加工制成的豆制品,如豆腐、百页、豆腐干等除营养成分与大豆相似外,还增加了钙、钾、镁的含量,有利于人体消化吸收。大豆或豆制品经接种真菌发酵后制成的传统食品,如豆豉、豆酱、腐乳、臭豆腐等,维生素B₁₂显著增加,维生素B₁₂能促进造血功能,在一般食物中含量极少。

豆类、豆制品除有很高的营养价值外,还有很好的养生保健、防治疾病的作用。豆类、豆制品所含的脂肪是植物性脂肪,不含胆固醇,所含的钾、镁较高,而含钠较低,尤其是大豆脂肪中含有1.8%~3.2%的磷脂,可降低血液中的胆固醇含量、血液黏度,促进脂肪吸收,有助于防止脂肪肝和控制体重,并具有溶解“脂褐素(老年斑)”、促进腺体分泌等多种功能,是高血压、冠心病、高脂血症、动脉血管硬化患者理想的康复食品。

现代药理研究发现,大豆中所含的异黄酮是一种结构与雌激素相似,具有雌激素活性的植物性雌激素,能促进女性激素的分泌,从而明显减轻发热、盗汗等更年期综合征症状,并能延缓女性细胞衰老,保持青春活力,使皮肤保持弹性,具有抗衰老、养颜、美容的作用。

豆制品所含糖类(碳水化合物)较少,是糖尿病和肥胖症患者最为合适的营养保健品。黄豆芽、绿豆芽中含有一种活性酶,经常食用,可消除体内致癌物质,有防治癌症的功用。因而,豆类、豆制品日益受到人们的广泛关注,被誉为“具有划时代的营养康复的灵丹妙药”。

本书以祖国医学“医食同源”、“药食同源”为依据,倡导我国历代医家都十分重视的食疗,主张“药疗”不如“食疗”。正如唐代著名医学家孙思邈在《千金方》一书所说的:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”

本书所主张的“食疗”，都取自于人们日常生活中的豆类、豆制品等天然植物，具有取材方便，简单实用，疗效特殊，即使长期运用，也不会产生耐药性及毒副作用的诸多优点。

中国古代医书中将那些能用食物治病的医生美誉为“上工”，如《太平圣惠方》所述：“夫食能排邪而安脏腑，清神爽志以资气血，若能用食平疴，适情遣疾者，可谓上工矣。”这说明用食物治病的医生之医术高明，此法更有利于治疗疾病、康复机体、增强体质、防病抗衰老、延年益寿。这也是祖国医学防治疾病的独特之处，在本书中进一步运用的表现。

本书为“自然养生食疗丛书”之一，在策划、选题内容规划及写作过程中，承蒙有关颇有造诣的专家热情的指导与支持，在此表示衷心的感谢！

参与本书写作的有：张志华、谢玉艳、张质佳、于峻、庄昊。

由于水平有限，时间仓促，书中疏漏之处在所难免，敬请读者赐教，不胜感谢！

张志华

于上海杏林书斋

刀豆 补元益肾、健脾温中

- 一、话说刀豆 001
(导读词)
刀豆豆荚肉厚,纤维少,清香脆嫩
刀豆含钠量少,是高血压、冠心病的保健佳蔬
刀豆烧煮不熟食用会引起食物中毒
- 二、刀豆的食疗功效 003
 - 1. 刀豆有滋补作用,常食使人神志清楚、精力充沛
 - 2. 刀豆是肾虚腰痛的康复“灵丹”
 - 3. 刀豆是肝昏迷的康复良药
 - 4. 刀豆具有防治肿瘤的功用
- 三、刀豆的灵丹妙药方 004
- 四、刀豆养生康复食谱 008

豇豆 补肾益精、理中健胃

- 一、话说豇豆 011
(导读词)
李时珍称豇豆:“……乃豆中之上品。”
阿拉伯国家的人把豇豆当作爱情的象征
讲述一个豇豆果荚由单生变为双生的爱情传说
- 二、豇豆的食疗功效 014
 - 1. 豇豆是食积腹胀的康复“灵丹”
 - 2. 豇豆是糖尿病患者理想的康复食品
 - 3. 豇豆补肾益精,是尿频、肾虚梦遗的康复佳品
- 三、豇豆的灵丹妙药方 014
- 四、豇豆养生康复食谱 017

扁豆 健脾养胃、补虚化湿

- 一、话说扁豆 021
(导读词)
扁豆在高寒地区虽开花但不结荚
一般以白色扁豆、嚼之有豆腥味为佳品
白扁豆炖老母鸡是人体易吸收的进补品

二、扁豆的食疗功效 023

1. 扁豆能降低血糖,是糖尿病患者的康复佳品
2. 扁豆富含锌元素,能提高男子生育能力
3. 白扁豆具有抗菌、抗病毒的作用
4. 常食白扁豆能提高免疫力、防治白细胞减少症
5. 扁豆有防治肿瘤作用

三、扁豆的灵丹妙药方 025

四、扁豆养生康复食谱 028

豌豆 补心养精、解毒抗癌

一、话说豌豆 032

(导读词)

嫩豆苗维生素C含量高,清香鲜嫩

淡煮食豌豆,治消渴(糖尿病)有良效

豌豆与富含蛋白质食物共烹饪,可提高营养价值

二、豌豆的食疗功效 034

1. 豌豆有光泽肌肤、抑制黑色素的“美容豆”之称
2. 豌豆能提高机体的抗病和康复能力
3. 豌豆是通大便、降血脂的佳蔬
4. 豌豆具有防癌、抗癌的功用

三、豌豆的灵丹妙药方 035

(一)美容方 035

(二)康复疾病方 038

四、豌豆养生康复食谱 040

蚕豆 健脑益气、健脾利水

一、话说蚕豆 044

(导读词)

蚕豆从嫩苗到老熟种子都可当蔬菜食

蚕豆对预防心血管病有很好的保健作用

凡有蚕豆病家族发病史的人,要禁食蚕豆

二、蚕豆的食疗功效 047

1. 蚕豆有健脑、增强记忆力的功用
2. 蚕豆是利水消肿的康复良药

3. 蚕豆有通便、预防肠癌的功效	
三、蚕豆的灵丹妙药方	047
四、蚕豆养生康复食谱	051

大豆 补虚健身、益气养血

一、话说大豆	055
(导读词)	
大豆是中国最古老的农作物之一	
天目山青豆曾使梁昭明太子萧统双目复明	
讲述转基因大豆的一些基本知识	
营养专家称大豆为“植物肉”、“绿色乳牛”	
二、大豆的食疗功效	059
1. 大豆是学生、脑力工作者的补脑佳品	
2. 大豆是糖尿病的康复良药	
3. 大豆是降血脂、防止血管硬化的“灵丹”	
4. 大豆有通便、预防肠癌的功用	
5. 大豆是减轻更年期症状、抗衰老的“妙药”	
6. 大豆有预防骨质疏松、乳腺癌、子宫癌的作用	
三、大豆的灵丹妙药方	061
四、大豆养生康复食谱	065

黑大豆 补肾益阴、补血安神

一、话说黑大豆	069
(导读词)	
相传一老人常吃黑大豆“须发乌黑,腿脚灵便……”	
黑大豆蛋白质含量是肉类的2倍、鸡蛋的3倍、牛奶的12倍	
黑大豆抗氧化效果好,清除自由基,可滋润皮肤,延缓衰老	
二、黑大豆的食疗功效	071
1. 黑大豆具有养颜美容的功效	
2. 黑大豆是降脂减肥的佳品	
3. 黑大豆有预防便秘、痤疮的良好功用	
三、黑大豆的灵丹妙药方	072
(一) 美容方	
(二) 康复疾病方	
	074

四、黑大豆养生康复食谱	080
-------------------	-----

芸豆 补元益肾、温中下气

一、话说芸豆	083
--------------	-----

(导读词)

嫩荚芸豆,肥厚肉嫩,清香味美,荤素皆宜

芸豆蛋白质含量高于鸡肉,钙质为鸡的7倍,铁为4倍

研究发现,芸豆含的尿素酶治肝昏迷有很好的疗效

二、芸豆的食疗功效	084
-----------------	-----

1. 芸豆是低血钾症和忌盐患者的食用佳品

2. 芸豆有润泽肌肤、头发的美容功用

3. 芸豆具有提高免疫力、抗病毒、抗肿瘤的作用

4. 芸豆对出血热、贫血、重症肝炎、风湿关节炎等有康复功效

三、芸豆的灵丹妙药方	085
------------------	-----

四、芸豆养生康复食谱	090
------------------	-----

绿豆 清热解毒、健胃消暑

一、话说绿豆	093
--------------	-----

(导读词)

绿豆素有“济世良谷”之美誉

冰镇绿豆汤是夏日清热、消暑、止渴佳品

绿豆含硫胺素是鸡的17.5倍,钙为7倍,铁为4.5倍

二、绿豆的食疗功效	095
-----------------	-----

1. 绿豆是防治中暑、各种暑病的佳品

2. 绿豆是排内毒、解药毒的“灵丹”

3. 绿豆是降血脂、预防心血管疾病的“妙药”

4. 绿豆有增强食欲、保护肝脏、肾脏的作用

5. 绿豆有提高免疫力、抗菌、抗过敏的功用

6. 绿豆有预防肺癌、肝癌、白血病的作

三、绿豆的灵丹妙药方	097
------------------	-----

四、绿豆养生康复食谱	103
------------------	-----

赤豆 清热利水、健脾和血

一、话说赤豆	105
--------------	-----

(导读词)

赤豆并非是有毒“红豆”，不可吞下象征爱情的“相思子”

传说刘秀平定叛乱是赤豆粥使军队战斗力大增

我国有吃赤豆饭风俗，寓意日子红红火火，生活一天好似一天

二、赤豆的食疗功效 108

1. 赤豆是利水消肿的康复“灵丹”
2. 赤豆有降脂、减肥、健美的作用
3. 赤豆有催乳通乳的功效
4. 赤豆有抗菌、提高抗病能力的作用

三、赤豆的灵丹妙药方 109

四、赤豆养生康复食谱 114

黄豆芽 补气养血、祛斑润肤

一、话说黄豆芽 117

(导读词)

黄豆芽随着华侨的足迹，传遍世界各国

没有哪种蔬菜像黄豆芽那样营养丰富

禁食用化肥、激素、除草剂催发的无根黄豆芽

二、黄豆芽的食疗功效 120

1. 黄豆芽有祛黑痣面黢、润泽肌肤的美容功用
2. 黄豆芽是抗衰防老、益寿延年的佳品
3. 常吃黄豆芽有健脑、抗疲劳的功用
4. 黄豆芽是预防癫痫发作的“灵丹”
5. 黄豆芽有预防消化道肿瘤的功效

三、黄豆芽的灵丹妙药方 121

四、黄豆芽养生康复食谱 124

绿豆芽 清热解毒、利尿通便

一、话说绿豆芽 127

(导读词)

讲述二次大战中绿豆芽救美国潜艇官兵的故事

绿豆芽是素食主义者所推崇的优质蔬菜

忌食用化肥、激素、除草剂催发的无根绿豆芽

二、绿豆芽的食疗功效 129

1. 绿豆芽是排内毒、解诸毒的“灵丹”
2. 绿豆芽有降低血脂、减肥瘦身的功用
3. 绿豆芽是口腔溃疡的康复“妙药”
4. 绿豆芽有防治便秘、预防肠道肿瘤的功效

三、绿豆芽的灵丹妙药方 131

四、绿豆芽养生康复食谱 134

豆豉 清热解毒、排毒抗癌

一、话说豆豉 137
(导读词)

古人不仅把豆豉当作调料,还当药物治疗

抗美援朝中豆豉成军需物资,给志愿军补营养、强战斗力

豆豉营养丰富,被誉为“各种微量元素的仓库”

二、豆豉的食疗功效 139

1. 豆豉是治糖尿病的良药
2. 豆豉可防治脑血栓、心肌梗死、老年性痴呆
3. 豆豉具有很强的排内毒、抗癌症作用

三、豆豉的灵丹妙药方 140

四、豆豉养生康复食谱 144

豆制品 补虚养血、健脾益气

一、话说豆制品 147
(导读词)

豆制品被人们美誉为“植物肉”

刘安在八公山未炼出“仙丹”,却制出豆腐

讲述一个明太祖朱元璋发明臭豆腐的传说

日本人长寿与常食海带与豆制品一起做菜有关

二、豆制品的食疗功效 152

1. 豆制品有补脑、促进大脑发育功用
2. 豆制品是降血脂、防止血管硬化的佳品
3. 豆制品是更年期妇女的保护神
4. 豆制品有预防乳腺癌、子宫癌、前列腺癌的作用

三、豆制品的灵丹妙药方 153

四、豆制品养生康复食谱 157



刀豆

补元益肾、健脾温中

一、话说刀豆

刀豆,又称四季豆,为豆科植物刀豆的种子或嫩荚。刀豆原产于墨西哥及中南美洲,现在已分布于世界各地。刀豆在日本被称为隐元豆,缘于早年由中国出生的隐元和尚将刀豆种子传入日本。我国栽培刀豆已有1500多年的历史,主要产地有上海、江苏、浙江、广东、安徽、四川、湖南、湖北、北京、陕西等地。

【烹饪简介】

刀豆依其用途可分为两种类型。一种为硬荚型,豆荚纤维多,不适宜做菜用,只作为粮食用豆;另一种为软荚型,豆荚嫩,纤维少,即使豆粒十分饱满,豆荚也鲜嫩可食。市场上供应的刀豆品种,要算“黑法兰豆”、“花法兰豆”以及近年从法国引进的“嫩荚刀豆”品质最为优良。

我国是最早食用刀豆的国家之一,唐代文人段成式在所著的笔记小说集《酉阳杂俎》就有对刀豆的描述:“乐浪有挟剑豆,荚生横斜,如人挟剑。”

用刀豆嫩荚烹食,其豆荚肉厚,纤维少,脆嫩鲜美,清香淡雅,是鲜豆类蔬菜的佳肴。刀豆凉拌,是夏日的爽口佳肴;刀豆可炒,加上一些豆瓣辣酱,风味极佳;尤其川菜中的“干煸刀豆”,鲜辣脆嫩,百吃不厌;刀豆也可与猪肉丝、鸡肉丝炒食,加些酱油与糖,香浓味鲜,是我国南方人的家常菜;用干刀豆(即风干的刀豆)烧肉,是浙江一带的家常菜,清香鲜美,别具风味。

烹饪刀豆一定要烧至熟软,没有豆腥气为宜。最保险的方法就是先用沸水把刀豆煮至断生,再用大火炒食,即可避免食物中毒,又可使刀豆保持其脆嫩鲜美、清香淡雅的特色。



【营养价值】

刀豆的营养在鲜豆类蔬菜中属一般,据测定,每 100 克刀豆中含水分 84.0 克、蛋白质 2.5 克、脂肪 0.1 克、糖类(碳水化合物)12.0 克、粗纤维 0.7 克、钙 50.0 毫克、磷 34.0 毫克、铁 0.6 毫克。

此外,还含有刀豆氨酸、刀豆四胺、 γ -胍氧基丙胺、氨丙基刀豆四胺、氨丁基刀豆四胺、刀豆赤霉素、刀豆血球凝集素等物质。其中蛋白质含量低于豇豆和扁豆,但维生素、矿物质含量较高,含钠量少,是高血压、冠心病及忌盐病患者理想的养生保健佳蔬。



【文献记载】

我国历代医学家把刀豆视为治病的良药,并根据临床实践对其药用价值进行了研究与论述,现选录如下:

明代著名药物学家李时珍在所撰的《本草纲目》中说,刀豆“温中下气,利肠胃,止呃逆,益肾补元”。

另一位明代医学家兰茂也在所撰的《滇南本草》中说,刀豆“治风寒湿气,利肠胃,烧灰,酒送下。子,能健脾”。

《四川中药志》说,“刀豆治胸中痞满及腹痛,疗肾气不归元及痢疾”。

《中药材手册》载,刀豆“补肾,散寒,下气,利肠胃,止呕吐。治肾气虚损,肠胃不和,呕逆,腹胀,吐泻”。



【适宜应用】

祖国医学认为,刀豆性温、味甘,入胃、大肠、肾经,具有补元益肾、健脾和中、补气定喘、散寒止呕、温中下气之功效,适应于呕吐、痰喘、虚寒呃逆、腹痛、腹泻、面色苍白、怯寒肢冷、小儿疝气、肾虚腰痛等。

我国民间用老熟刀豆子 50 克水煎饮服,治疗胃虚乏力、虚寒呃逆、肾虚腰痛等。用刀豆子 30 克、甘草 2 克水煎后,加入蜂蜜 2 匙调服,治疗年老气喘、小儿百日咳。

现代医学研究发现,刀豆适应于高血压、冠心病、肝病、肝昏迷、水肿、肿瘤等。



刀豆因其性温,故胃热盛者慎食。

食用半生不熟的刀豆会引起食物中毒,出现呕吐、腹泻等消化系统症状,严重时还可能破坏红细胞,引起溶血现象。这是因为刀豆中含有一种毒蛋白凝集素与一种溶血素,这两种物质,经高温才可被破坏,使其毒性消失。因而在烹制刀豆时,一定要烧熟烧透,吃了才不会中毒。

二、刀豆的食疗功效

1. 刀豆有滋补作用,常食使人神志清楚、精力充沛

刀豆是一种滋补性食物,具有维持人体正常新陈代谢的功能,可以增强人体内多种酶的活性,从而增强机体免疫力,提高人体的抗病能力,并能增强大脑皮质的功能,使人神志清楚、精力充沛。因而,中老年人常食刀豆不仅能提高抗病能力,还使人神志清楚、精力充沛。

2. 刀豆是肾虚腰痛的康复“灵丹”

据有关医疗文献记载,刀豆可治疗肾虚腰痛。我国民间把刀豆视为治疗肾虚腰痛的灵丹妙药,用老熟刀豆子 50 克水煎饮服,对肾虚腰痛,具有很好的功效。

3. 刀豆是肝昏迷的康复良药

据现代药理研究表明,刀豆中所含的尿素酶成分,是治疗肝昏迷的良药。这是因为尿素酶用于肝昏迷患者之后,使体内产生一种抗体,即抗尿素酶,这样,可使尿素酶的作用被抑制,尿素水解减少,氨的产生也随之减少,从而可使肝昏迷患者获治或减轻其症状。

4. 刀豆具有防治肿瘤的功用

据现代药理研究发现,刀豆嫩荚中所含的刀豆赤霉素 I 和 II、血球凝集素等成分具有抗肿瘤的作用,这是由于刀豆中的赤霉素能刺激淋巴细胞转变成淋巴

母细胞,血球凝集素具有强力的促有丝分裂作用,可使部分肿瘤细胞重新恢复到正常细胞的生长状态,还能选择性激活抑制性 T 细胞(Ts 细胞),对调节机体免疫反应具有重要作用。因而,刀豆具有防治肿瘤的功用。

三、刀豆的灵丹妙药方

方一

【适应】 喘息咳嗽。

【妙药】 刀豆子适量。

【用法】 将刀豆子焙干,研为细末,贮瓶备用。

【服法】 每日 3 次,每次 3 克,用白糖生姜汤送服。

【功效】 养肺散寒,止咳平喘。

方二

【适应】 肺气虚寒所致的老年咳嗽。

【妙药】 刀豆子 30 克,甘草 5 克,蜂蜜适量。

【用法】 将刀豆子洗净,捣碎,与甘草一起放入锅内,倒入 2 碗清水,先用大火煮沸后,再改用小火煮至 1 碗,即可。

【服法】 每日 1 剂,2 次水煎,服前调入蜂蜜温饮。

【功效】 补气定喘,散寒止咳。

方三

【适应】 胃热呃逆。

【妙药】 刀豆子(捣碎)、枇杷叶(去毛)各 9 克。

【用法】 将刀豆子、枇杷叶放入锅内,倒入 2 碗清水,先用大火煮沸后,再改用小火煮至 1 碗,即可服用。

【服法】 每日 1 剂,2 次水煎服。

【功效】 清热和胃,止呃降气。

方四

【适应】 胃寒呕吐、虚寒呃逆等。

【妙药】 刀豆子 20 克,柿蒂 5 个,生姜 3 片,红糖适量。

【用法】 刀豆子(研碎)、柿蒂、生姜放入锅内,倒入适量清水,先用大火煮沸后,再改用小火煮 5 分钟,过滤除渣取汁,加入红糖调匀,即可。

【服法】 每日 1 剂,分 3 次当汤饮之。

【功效】 温中下气,降逆止呃。

方五

【适应】 呃逆、呕吐、虚寒性胃痛等。

【妙药】 刀豆 50 克,大米 50 克,生姜 3 片。

【用法】 将刀豆洗净,切成小块,大米淘洗干净,与生姜一起放入锅内,倒入适量清水,用文火煮成稀粥,即可。

【服法】 每日 1 剂,分 2 次食用。

【功效】 温中益胃,止呃降气。

方六

【适应】 头痛。

【妙药】 刀豆根 15 克,黄酒 1 小杯。

【用法】 将刀豆根洗净,切成小段,放入锅内,倒入 1 碗清水,用文火煎至半碗,加入黄酒煮沸,即可。

【服法】 每日 1 剂,1 次服完。

【功效】 补气益肾,活血止痛。

方七

【适应】 鼻窦炎。

【妙药】 带壳老刀豆适量。

【用法】 将带壳老刀豆焙干,研为细末,贮瓶备用。

【服法】 每日 2~3 次,每次服 6 克,用黄酒调服。

【功效】 益气,通窍,消炎。

方八

【适应】 颈淋巴结核初起。

【妙药】 鲜刀豆壳 50 克,鸡蛋 2 个,黄酒 2 小杯。

【用法】 将鲜刀豆壳洗净,切成小段,与鸡蛋一起放入锅内,倒入 2 碗清

水,用文火煎至1碗,加入黄酒煮沸,即可。

【服法】 每日1剂,分2次服用,吃蛋喝汤。

【功效】 通络活血,散瘀化结。

方九

【适应】 风湿腰痛。

【妙药】 刀豆壳15克,丝瓜藤30克,韭菜籽9克。

【用法】 将刀豆壳、丝瓜藤、韭菜籽放入锅,倒入2碗清水,用大火煮沸后,改用文火煮至1碗,即可。

【服法】 每日1剂,2次水煎服。

【功效】 通络利湿,祛风止痛。

方十

【适应】 小儿疝气疼痛。

【妙药】 老刀豆子150克。

【用法】 将老刀豆子焙干,研为细末,贮瓶备用。

【服法】 每日3次,每次5克,温开水冲服。

【功效】 温中散寒,下气止痛。

方十一

【适应】 肾阳不足所引起的腰痛。

【妙药】 老刀豆子30克,猪腰1个,生姜1块,精盐适量。

【用法】 先将猪腰剖开,去除白色筋膜洗净,再把刀豆子洗净,包裹在猪腰内,用线扎紧,放入锅内,加入生姜、适量清水,用大火煮沸后,改用文火煮熟软,加入精盐调好口味,即可。

【服法】 每日1剂,分2次当菜,用黄酒佐餐温食,连服3~5剂。

【功效】 补肾助阳,温中止痛。

【典型病例】 裘某某,患腰痛病多年,经多次理疗、按摩还未治愈,时好时坏。后经老中医诊脉为肾阳不足所引起的腰痛,连服本方3剂,腰痛就好多了,再服3剂巩固疗效。

方十二

【适应】 阴囊疝气。