

一味中药 通便灵

第2版

YIWEI ZHONGYAO
TONGBIANLING

田燕 蒋妮◎主编

 中原出版传媒集团
大地传媒

 河南科学技术出版社

一味中药通便灵

YI WEI ZHONGYAO TONGBIAN LING

第2版

主 编 田 燕 蒋 妮

副主编 高 萌

编 者 (以姓氏笔画为序)

于 涛	王 舒	王红微	白雅君
刘艳君	刘鸿妍	关 欣	孙石春
李素华	杨春雨	赵 宇	鲍 旭
褚秋辰			

河南科学技术出版社

• 郑州 •

内容提要

本书精选具有通便作用的 70 余种中草药,并对每味中药的化学成分、药理作用、性味归经、性能特点、功效、主治病证、用法用量、用药禁忌及临床新用途,包括中药方、药膳方、药茶方及药粥方等都做了详细介绍。本书内容科学实用,深入浅出,集科学性、知识性于一体,适合便秘患者及大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

一味中药通便灵/田燕,蒋妮主编.—2 版.—郑州:河南科学技术出版社,2018.1

ISBN 978-7-5349-9006-9

I. ①一… II. ①田… ②蒋… III. ①便秘—中药疗法 IV. ①R256.35

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 239878 号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路 18 号院 3 号楼 511 室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

策划编辑:焦 赟

文字编辑:刘胜勤

责任审读:周晓洲

责任校对:龚利霞

封面设计:中通世奥

版式设计:刘 丹

责任印制:陈震财

印 刷:北京盛通印刷股份有限公司

经 销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:170 mm×230 mm 印张:18.375 字数:310 千字

版 次:2018 年 1 月第 2 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价:58.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换

前 言

本书自出版以来,由于药物取材方便、疗效好、可操作性强等特点深受读者的青睐,与此同时对本书的修订再版也提出了一些很好的建议,为了满足读者需求,作者再次对本书进行了修订再版。全书在保持第一版风格的基础上,增加了多种新药和病种。

随着社会的发展,人们饮食结构的改变,以及精神和(或)社会因素的影响,使便秘的发生率有不断上升的趋势,其发病率已高达 27%。正常情况下,人体摄入的食物通过胃肠道,经消化、吸收后,余下的残渣便排出体外。如果排便时间与摄入食物时间间隔过长,粪便中水分在肠道中被过分吸收,残渣变得干硬,难以排出,即发生便秘。便秘可影响各年龄段的人群,其中女性多于男性,老年人多于青壮年。便秘发病率高、病因复杂,是一件让人烦恼的事,它不仅会导致我们的生活质量下降,更严重的是危害我们的健康。比如,便秘可诱发痔疮、肛裂,损害肝功能,加重心脑血管的负担,甚至危及生命。所以,我们一定要科学而审慎地对待便秘,患有便秘千万不可掉以轻心,应及时就诊,采取正确的治疗方法;未患便秘者,也应积极地预防便秘的发生。然而,单纯通过西药导泻的方法治疗便秘,存在诸多不良反应,而且对于某些顽固性便秘、习惯性便秘,效果不佳。中医在调治便秘方面较西医有明显的优势,采用中医方法治疗与调理便秘深受广大患者的欢迎。

中医学认为,人是一个有机的整体,疾病的发生是机体正气与病邪相互作用、失去平衡的结果,便秘的出现也是如此。便秘只是一个症状,引起便秘的原因有很多,即便是单纯性便秘,也是由全身功能的改变而引起的。中医治疗便秘不仅仅采用泻药等对症治疗,而更重视整体观念下的辨证论治。同样是便秘,由于发病时间、地区及患者机体的反应性不同,或处于不同的发展阶段,所表现的证候不同,因而治法也不一样,即所谓“证同治亦同,证异治亦异”。便秘有实秘、虚秘之不同类型,有脾胃积热型、阴寒积滞型、气机郁滞型、气虚型、血

虚型、阴虚型、阳虚型等不同证型存在,辨证论治使治疗用药更具针对性,有助于提高临床疗效。

另外,根据“药食同源”之理论选用各种药膳调治疾病是中医的一大特色,也是中医调治便秘的优势所在。很多食物,诸如芹菜、菠菜、黄瓜、萝卜、红薯、香蕉等既富有营养,又富含膳食纤维,具有良好的通便作用,根据具体情况选用这些食物可以纠正便秘。有一些食物,如核桃仁、杏仁、芝麻、桃仁等,为药食两用之品,依据其功效选用适宜的食物配合药物或药食两用之品制成药粥,如核桃仁粥、郁李仁粥、黑芝麻粥等,多可以调理脏腑功能、纠正便秘。

中医学博大精深,有着悠久的历史,编者参考了大量书籍和资料,但由于水平所限,不足之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

B 1

巴豆 1

白芍 3

白术 6

柏子仁 12

槟榔 17

百合 19

北沙参 23

补骨脂 24

C 26

柴胡 26

陈皮 27

D 30

大黄 30

当归 37

冬葵子 45

党参 47

杜仲 50

E 53

阿胶 53

F 55

番泻叶 55

榧子 58

蜂蜜 60

G 70

甘草 70

瓜蒌 72

葛根 75

枸杞子 76

甘遂 80

H 82

何首乌 82

核桃仁 87

厚朴 99

虎杖 101

黄芪 102

火麻仁 108

黑芝麻 117

黑豆 122

J 126

决明子 126

菊花 132

**K** 135

苦杏仁 135

昆布 137

L 141

莱菔子 141

硫黄 143

芦荟 145

罗汉果 152

M 155

麦冬 155

芒硝 158

玫瑰茄 160

玫瑰花 161

麦芽 163

N 165

牛蒡子 165

P 167

胖大海 167

Q 169

牵牛子 169

芹菜 171

R 175

肉苁蓉 175

S 184

桑椹 184

生地黄 188

锁阳 194

熟地黄 198

松子仁 200

山药 203

山楂 207

石斛 212

T 215

桃仁 215

天冬 219

菟丝子 222

W 224

威灵仙 224

X 226

玄参 226

香附 229

Y 231

郁李仁 231

延胡索 237

薏苡仁 238

玉竹 241

益智 243

Z 245

知母 245

枳实 247

紫苏子 252

附录 治疗便秘名家方 257



巴 豆

【化学成分】巴豆(图 1)种仁含脂肪油,油中含有巴豆树脂,系巴豆醇、甲酸、丁酸及巴豆油酸结合而成的酯,有强烈的致泻作用。此外,巴豆含蛋白质约 18%,其中包括一种毒性球蛋白,称巴豆毒素;另含有巴豆苷 1%~3.8%,以及精氨酸、赖氨酸、解脂酶和一种类似蓖麻碱的生物碱。

【药理作用】

(1)巴豆短时期内可造成多次大量水泻,伴有剧烈腹痛和里急后重。

(2)巴豆煎剂对金黄色葡萄球菌、白喉杆菌、流感杆菌、铜绿假单胞菌有不同程度的抑制作用。

(3)巴豆油有镇痛和促血小板凝集的作用。

(4)巴豆油、巴豆树脂和巴豆醇脂类均具有弱性致癌性。

(5)巴豆油是剧烈的泻药,口服 0.5~1 滴,即可致呕吐并产生口腔、咽及胃黏膜的烧灼感。

(6)巴豆油外用,对皮肤有强烈刺激作用。

【性味归经】辛,热,大毒。归胃、大肠、肺经。

【性能特点】本品大辛大热,力强毒大,主入胃与大肠,兼入肺经。生用能峻下寒积、开通闭塞,既能荡涤肠胃之沉寒痼冷、宿食积滞,又能逐水退肿、祛痰利咽,有斩关夺门之功。压油取霜(巴豆霜)则药力较缓,可温通去积、推陈致



图 1 巴豆



新。此外，外用善蚀疮去腐。

【功效】泻下冷积，逐水退肿，祛痰利咽，蚀疮去腐。

【主治病证】①寒积便秘，腹满胀痛，小儿痰食积滞。②大腹水肿。③寒实结胸，喉痹痰阻。④痈肿脓成未溃，恶疮烂肉，疥癣。

【用法用量】内服：入丸散或装胶囊，0.1~0.3克，不入汤剂。止泻必须炒炭服。外用：适量，研末敷。宜制成巴豆霜用，以降低毒性。

【用药禁忌】本品辛热峻下有大毒，故孕妇及体弱者忌服，以免堕胎或伤脾胃。服巴豆时，不宜食热粥、饮开水等热物，以免加剧泻下。服巴豆后如泻下不止者，用黄连、黄柏煎汤冷服，或食冷粥以缓解。畏牵牛子，不宜与之同用。

【处方】

巴豆蜜丸

原料：大黄、干姜、巴豆霜各等份。

做法：共研粉，炼蜜为丸。

用法：每次0.6~0.9克，米汤或温开水送服。

功效：泻下冷积。

主治：寒积便秘。

方源：民间验方。

巴豆丸

原料：巴豆10枚(去皮、心膜)，醋1盏。

做法：醋1盏，煮烂，取出研成泥状，用饭半匙为丸，做70个丸。

用法：每服3丸，空心煎粟米饮送下。良久呷热茶，汤投即通。

功效：润肠通便。

主治：大便不通。

方源：《圣济总录》卷九十七。

巴豆饼

原料：巴豆10粒，面粉3克。

做法：将巴豆研成细末，加入面粉，捻作饼。

用法：将巴豆饼放入肚脐内，以小艾炷灸5壮。气达则通。

功效：泻下冷积。

主治：阴毒伤寒心结所致的便秘。

禁忌：无寒实积滞、体虚者及孕妇忌用。

方源：民间验方。

驱风丸

原料:皂角 7 锭(炮,水浸取汁 500 毫升),巴豆 49 粒(去壳、心膜),枳壳 30 克,木香 15 克。

做法:上述药以皂角水煮干为度,去巴豆不用,炒枳壳为细末,入木香 15 克,炼蜜为丸,如梧桐子大。

用法:每次 30 丸,空腹时用温开水送服。

功效:行气泻下。

主治:年高之人,大便秘结。

方源:《朱氏集验方》。

【药膳方】

巴豆丸

原料:巴豆仁 1500 克,清酒 5000 毫升。

做法:巴豆仁加水煮三日三夜,研末,令大热,合酒微火煎之,制成蚕豆大小的丸剂。

用法:每次 1 丸,用水送服。欲吐者服 2 丸。

功效:润肠通便。

主治:寒癖宿食,久饮不消,大便秘结。

方源:《千金要方》卷十五。

白芍

【化学成分】白芍(图 2)根含芍药苷、牡丹酚、芍药花苷、苯甲酸、挥发油、脂肪油、树脂、鞣质、糖、淀粉、黏液质、蛋白质、 β -谷甾醇和三萜类;花含黄芪苷、山柰酚 3,7-二葡萄糖苷、多量没食子鞣质(10%以上)、除虫菊素、13-基十四烷酸、 β -谷甾醇、廿五碳烷等;叶含鞣质。

【药理作用】

(1)降压作用:白芍所含芍药苷有明显降低血压作用,其降压机制是通过扩张血管、增强心肌营养性血流量来实现的。

(2)对心血管系统的作用:白



图 2 白芍



一味中药通便灵

芍具有扩张冠状动脉,降低血压作用。

(3)护肝作用:白芍对四氯化碳、黄曲霉毒素 B₁、D-半乳糖胺所致肝损伤有
明显保护作用。

(4)解痉作用:芍药中的主要成分芍药苷具有较好的解痉作用。白芍对胃
肠运动有抑制作用,能显著对抗催产素引起的子宫收缩。

(5)镇痛作用:白芍对醋酸引起的扭体反应有明显的镇痛效果,与甘草的甲
醇复合物合用,对醋酸扭体反应有协同镇痛作用。

(6)抗菌作用:白芍煎剂在试管内对志贺菌有较强的抑制作用,此外还能抑
制葡萄球菌。酊剂能抑制铜绿假单胞菌。白芍煎剂对某些致病性真菌亦表现
抑制作用。

【性味归经】苦、酸,微寒。归肝、脾经。

【性能特点】本品苦酸微寒。入肝、脾经,既养血调经、柔肝止痛,又敛阴止
汗、平抑肝阳。主治阴血亏虚、肝急、阳亢诸证,兼治体虚多汗等证。

【功效】养血调经,敛阴止汗,柔肝止痛,平抑肝阳。

【主治病证】①血虚萎黄、月经不调,痛经,崩漏。②阴虚盗汗,表虚自汗。
③肝气不和之胸胁脘腹疼痛;或四肢拘急作痛。④肝阳上亢之头痛眩晕。

【用法用量】内服:煎汤,5~9克;或入丸、散。养血调经多炒用,平肝敛阴
多生用。

【用药禁忌】反藜芦。

【处 方】



芍药甘草汤

原料:生白芍 45 克,生甘草 15 克。

做法:将上述药材一同放入砂锅中,加入清水适量,水煎 2 次,去渣取汁。

用法:每日 1 剂,早、中、晚分 3 次服,7 日为 1 个疗程。

功效:清热生津,润便下行。

主治:年老体弱、气血不足所致的老年性便秘。

禁忌:虚寒型腹痛泄泻者慎用。

方源:《伤寒论》。



芍药甘草汤加味

原料:生白芍 60 克,生甘草 10 克,枳壳 15 克。

加减:燥热内结者,加大黄、麻子仁;气血亏虚加黄芪、当归;气机郁滞明显
者,加乌药、木香;脾肾两虚者,改生芍药为炒白芍,加党参、白术、肉苁蓉。

做法:将上述药材一同放入砂锅中,加入清水适量,水煎 2 次,去渣取汁。

用法:每日1剂,分早、晚饭后服,10日为1个疗程,连服1~3个疗程。

功效:清热生津,润肠通便。

主治:老年习惯性便秘。

禁忌:虚寒型腹痛泄泻者慎用。

方源:《芍药甘草汤加味治疗老年习惯性便秘 114 例》[杨留志,河南中医药学刊,2000,2(35):256]。



瓜芍灵汤

原料:木瓜 5~10 克,白芍 20~60 克,威灵仙 15~30 克。

加減:舌红苔黄者,加黄芩 10 克,金银花 20 克;阵发性腹痛加甘草 10 克;肛門坠胀、便后不减加厚朴 10 克,木香 4 克;羊粪样便者,加火麻仁、肉苁蓉、当归各 20 克;失眠者,加酸枣仁 10 克,首乌藤 30 克。

做法:将上述药材一同放入砂锅中,加入清水适量,水煎 2 次,去渣取汁。

用法:每日 2~3 次,7 日为 1 个疗程。可间断或连续服用,视病情的转归而停药。

功效:行气通便。

主治:肠燥便秘。

禁忌:虚寒型腹痛泄泻者慎用。

方源:《瓜芍灵汤治疗便秘 31 例》[陈义方,等,实用中医药杂志,2002,18(11):12]。

【药膳方】



白芍麦冬粥

原料:白芍 15 克,麦冬 20 克,粳米 100 克,大枣 3~5 枚,白糖适量。

做法:①将白芍研成细粉,麦冬、粳米分别洗净,大枣去核洗净。②将白芍粉、麦冬、大枣、粳米放入锅中,加水 500 毫升,置武火上烧沸,转用文火煮 30 分钟,调入白糖即可。

用法:早、晚餐食用。

功效:润肠通便。

主治:肠燥便秘。

禁忌:虚寒型腹痛泄泻者慎用。

【药茶】



芍药甘草汤

原料:白芍 30 克,甘草 10 克,蜂蜜 30 克。

做法:将甘草、芍药润透切片,放入锅内,加水 1000 毫升。将锅置中火上,



一味中药通便灵

煎煮 20 分钟，滤去渣，在药汁内加入蜂蜜即成。

用法：代茶饮。

功效：润肠通便。

主治：肠燥便秘。

禁忌：虚寒型腹痛泄泻者慎用。



白芍甘草茶

原料：白芍 10 克，甘草 5 克。

做法：砂锅注入适量清水烧开，倒入准备好的白芍和甘草，加盖，小火煮 10 分钟至药材的有效成分释放，揭开盖子，搅拌片刻。把煮好的药茶装入杯中，稍拌匀即可饮用。

用法：代茶饮。

功效：润肠通便。

主治：虚性便秘。



白芍二冬甘草茶

原料：白芍 15 克，甘草 8 克，天冬 10 克，麦冬 10 克。

做法：砂锅注入适量清水烧开，倒入白芍、甘草、天冬、麦冬搅匀，加盖，小火炖 15 分钟后掀开盖，搅动片刻。将炖好的茶水倒入杯中，稍拌匀即可饮用。

用法：代茶饮。

功效：通便、抗炎、抗病毒、保肝、排毒养颜、增强免疫力。

主治：虚性便秘。

白 术

【化学成分】白术(图 3)含挥发油 1.4%，油中主要有苍术酮、苍术醇、苍术醚、杜松脑、苍术内酯等；并含有果糖、菊糖、白术多糖、多种氨基酸及维生素 A 类成分等。

【药理作用】

- (1)白术对肠胃有双向调节作用，大剂量有通便作用，小剂量有止泻作用。
- (2)白术有降压作用，其降压机制是通过利尿排钠、扩张血管来实现的。
- (3)白术对提升白细胞有一定作用。
- (4)白术有保肝、利胆、利尿、降血糖、抗血凝、抗菌、抗肿瘤作用。
- (5)白术挥发油有镇静作用。
- (6)白术有防治试验性胃溃疡的作用。

(7)白术有抗菌作用。白术水浸液在试管内对絮状表皮癣菌、星形奴卡菌有抑制作用。煎剂对脑膜炎球菌亦有抑制作用。

(8)白术有强壮作用。可使体重增加;能明显促进小肠蛋白质的合成;能提高细胞免疫功能。

【性味归经】甘、苦，温。归脾、胃经。

【性能特点】本品甘温苦燥。入脾、胃经，主以温补扶正，兼能祛除水湿。善补气健脾、燥湿利水、止汗、安胎；治脾胃气虚、脾虚水肿、痰饮、表虚自汗及胎动不安。

【功效】补气健脾，燥湿利水，止汗，安胎。

【主治病证】①脾胃气虚的食少、便溏、倦怠乏力。②脾虚水肿，痰饮。③表虚自汗。④脾虚气弱的胎动不安。

【用法用量】内服：煎汤，6~12克；或入丸、散。补气健脾宜炒用，健脾止泻宜炒焦用，燥湿利水宜生用。

【用药禁忌】本品苦燥伤阴，故津亏燥渴、阴虚内热者不宜服。

【处方】



白术散

原料：生白术 3000 克。

做法：研末。

用法：口服，每次 10 克，每日 3 次。

功效：运脾润肠通便。

主治：虚性便秘。

禁忌：津亏燥渴、阴虚内热者不宜服。

方源：《单味白术通便秘》[董自强，等，浙江中医杂志，1990，(8)：378]。



生术健运汤

原料：生白术 60 克，当归 15 克，白芍 15 克，炙甘草 5 克，核桃仁 12 克，砂仁 8 克。

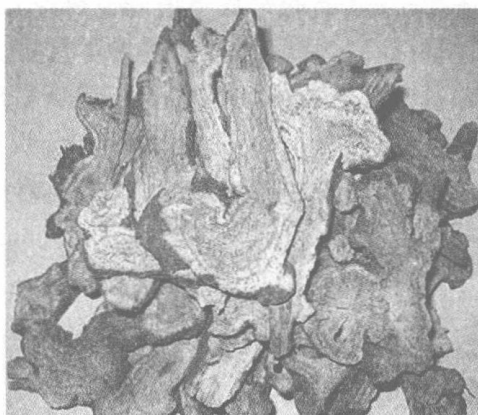


图3 白术



一味中药通便灵

做法:将上述药材一同放入砂锅中,加入清水适量,水煎2次,去渣取汁。

用法:每日1剂,早晚分服。

功效:补脾益气,滋养肝肾。

主治:气血虚弱所致习惯性便秘及一切慢性疾病伴随便秘。

禁忌:津亏燥渴、阴虚内热者不宜服。

方源:《补运通便法治疗便秘经验》[余日新,上海中医药杂志,2006,40(10):32-33]。



健脾润肠汤

原料:白术30~50克,火麻仁10克,苦杏仁10克,决明子10克,番泻叶3克。

做法:将上述药材一同放入砂锅中,加入清水适量,水煎2次,去渣取汁。

用法:每日1剂,早晚分服。

功效:健脾润肠通便。

主治:脾虚健运失常的习惯性便秘。

禁忌:津亏燥渴、阴虚内热者不宜服。

方源:《施汉章治疗习惯性便秘的经验》[吕天恒,等,山东中医杂志,1996,15(11):514]。



理中丸

原料:人参15克,白术15克,干姜15克,炙甘草15克。

做法:将上述药材一同放入砂锅中,加入清水适量,水煎2次,去渣取汁。

用法:每日1剂,早晚分服。

功效:温中健脾,益胃生津。

主治:中焦虚寒所致便秘。

禁忌:津亏燥渴、阴虚内热者不宜服。

方源:《伤寒杂病论》。



枳术汤

原料:白术15~150克,枳实12~18克。

加減:津血不足者,加当归、熟地黄、肉苁蓉、何首乌、麦冬;气虚者,加黄芪、党参;阳虚者,加熟附子、肉苁蓉等。

做法:将上述药材一同放入砂锅中,加入清水适量,水煎2次,去渣取汁。

用法:每日1剂,早晚分服。服药期间停用其他通便药。

功效:健脾行气,增液行舟,而促进排便。

主治:中气不足和血燥津枯所致的老年习惯性便秘。

禁忌:津亏燥渴、阴虚内热者不宜服。

方源:《金匱要略》。



四君子汤

原料:党参 15 克,生白术 15 克,炙甘草 7 克,茯苓 20 克。

加減:气虚明显,气短乏力,排使用力而汗出者,加炙黄芪,并增大党参、白术用量;津亏肠燥,阴虚口干者,加麦冬、玄参;妇女面色萎黄,血虚者,加当归、柏子仁,生何首乌;内热蕴结者,加生石膏、钩藤。

做法:将上述药材一同放入砂锅中,加入清水适量,水煎 2 次,去渣取汁。

用法:每日 1 剂,早晚分服。7 日为 1 个疗程。

功效:益气,健脾,通便。

主治:老年性便秘。

禁忌:津亏燥渴、阴虚内热者不宜服。

方源:《太平惠民和剂局方》。



二白通便汤

原料:白术 30 克,白芍 30 克,黄芪 15 克,当归 10 克,防风 10 克,甘草 6 克。病情顽固者加莱菔子 15~20 克。

做法:将上述药材以凉水浸泡 15 分钟后再水煎。水煎 2 次,去渣取汁。

用法:每日 1 剂,早晚分服。连续服用 20 日为 1 个疗程。

功效:益气补阴,疏肝润肠。

主治:便秘(虚秘)。

禁忌:津亏燥渴、阴虚内热者不宜服。

方源:《二白通便汤治疗便秘(虚秘)92 例》[童良康.湖南中医杂志,1999,15(3):51]。



白术通便汤

原料:生白术 60~120 克,当归 20~40 克,生地黄 20~40 克,枳实 20~30 克,升麻 6~12 克,甘草 10~20 克。

加減:气虚者,加黄芪、人参、太子参;血虚者,加熟地黄、白芍、何首乌;阴虚者,加玄参、麦冬、火麻仁;阳虚者,加干姜、附子、肉苁蓉;气滞者,加厚朴、木香、莱菔子;实热者,加大黄、芒硝、番泻叶。

做法:将上述药材一同放入砂锅中,加入清水适量,煮沸 20 分钟,煎熬 3 次,去渣取汁。

用法:每日 1 剂,将药液混合后,分 3 次口服。7 日为 1 个疗程。

功效:益气生津,滋阴养血,润肠通便。



一味中药通便灵

主治:肠燥便秘。

禁忌:津亏燥渴、阴虚内热者不宜服。

方源:《自拟白术通便汤治疗便秘 66 例》[杨国荣.河南中医,2004,24(9):43]。



通便汤

原料:白术 15 克,党参 15 克,火麻仁(打碎)15 克,桃仁(打碎)15 克,玄参 15 克,当归 10 克,陈皮 10 克,枳壳 10 克,甘草 3 克。

加减:气虚甚者,加黄芪 20 克;血虚甚者,加生地、白芍各 15 克;阴虚甚者,加麦冬、南沙参各 15 克;阳虚甚者,加肉苁蓉 15 克;兼有燥热者,加大黄(后下)5 克,厚朴 10 克;兼有便血者,加地榆、槐花各 15 克。

做法:将上述药材一同放入砂锅中,加入清水适量,水煎 2 次,去渣取汁。

用法:每日 1 剂,早晚饭前温服,10 日为 1 个疗程,最长治疗 9 个疗程;小儿、老年人药量酌减。

功效:益气养阴,补血活血,润肠通便。

主治:功能性便秘。

禁忌:津亏燥渴、阴虚内热者不宜服。

方源:《通便汤治疗功能性便秘 160 例》[吴江海.实用中医药杂志,2005,21(3):150]。

【药膳方】



白术莱菔子粥

原料:白术 15 克,莱菔子 15 克,粳米 100 克。

做法:将白术、莱菔子尽量捣碎,纱布包裹,加粳米 100 克及水适量煮粥。待粥成后,将纱布包裹拿出,仅食粥;亦可加入适量蜂蜜再稍煮沸后食用。

用法:早、晚餐食用。

功效:润肠通便。

主治:对老年及体弱便秘者较为适宜,对有气滞腹胀的便秘者颇为适宜。

禁忌:津亏燥渴、阴虚内热者不宜服。



益脾饼

原料:白术 30 克,干姜 6 克,鸡内金(研细末,过 100 目筛)15 克,大枣(去核)250 克,面粉 500 克。

做法:先将白术、干姜装入纱布袋中扎口,与大枣一同下入锅中,加清水适量,煎煮 1 小时。弃药袋,浓缩至稠,捣搅至泥状备用;再将面粉与鸡内金粉拌匀,加药枣泥、水、盐、味料等,和成面团,分摊成薄饼,下锅烙熟即得。