

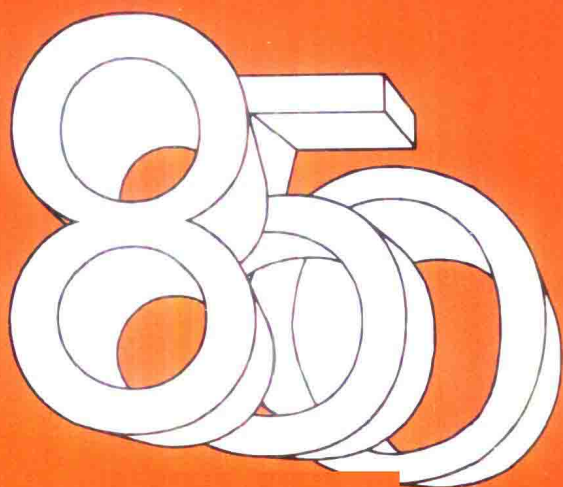
豆制品治病养生

850

方

• 瑶卿 敏涛 时文 林华 编著
• 江西科学技术出版社





豆制品治病养生 850方

●瑶卿 敏涛 时文 林华\编著
●江西科学技术出版社

豆制品治病养生 850 方

瑞卿敏涛时文林华编著

江西科学技术出版社出版发行

(南昌新魏路)

各地新华书店经销 江西萍乡市印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 13.5 字数 32 万

1995 年 9 月第 1 版 1996 年 5 月第 2 次印刷

印数 10,001—20,000

ISBN7-5390-0931-4/R·199 定价 15.00 元

(江西科技版图书凡属印刷、装订错误,请随时承印厂调换)

前 言

我国的豆类品种繁多,其营养丰富,是我国人民的常用的食物。用豆类加工而成的豆腐等制品也是我国古代劳动人民智慧的结晶,远在汉代,即公元前 206~195 年间就有了豆腐。我国人民历来喜爱吃豆腐等豆制品,豆制品在我们的素食中占在极其重要的地位。

其实,豆类及其制品不但是重要的食物,而且也具有一定的药用价值,内服、外用均可治病养生。除了历代医学典籍收载有一些豆类及其制品的治病养生方外,还有更多的偏方和验方的流传于民间,我们收集荟萃了 800 余首豆制品的治病养生方,编写成书,以便于我国广大城乡的居民对症选用,治病养生,进一步提高身体素质。本书的主要内容是,第一章概述豆类及其制品的由来和保健价值等;第二章是豆制品治内科常见病;第三章是豆制品治儿科病;第四章是豆制品治妇科病;第五章是豆制品治外科病;第六章是豆制品治五官科病;第七章是豆制品抗癌;第八章是豆制品美容养生。按病症排列豆制品治病养生方是本书的一大特色,书后附录还按笔画排列了豆制品治病养生方索引,可以大大方便读者选用。

本书所选豆制品治病养生方由组成、制法、功效、用途、用法等五项构成。组成有药物与药量两部分,其中药量按国家统一计量单位“克”来计算;制法是介绍豆制品的制作方法;功效是简述每一豆制品治病养生方的治病原理;用途是规定了每一豆制

品治病养生方的使用范围,患者可根据医生的指导来选用对症的豆制品治病养生方;用法主要介绍豆制品的服用方法和禁忌。毋庸讳言,尽管豆制品治病养生具有一定治病防病和养生保健价值,但仍有一定局限性,对于危重病人首先应送医院治疗。

编著者

1995年5月

目 录

第一章 概 述..... (1)

第一节 豆类食品的文化探源..... (1)

第二节 豆制品的文化探源..... (4)

第三节 豆类食品的吃法 (10)

第四节 祖国医学对豆类及其制品的认识 (14)

第五节 现代医学对豆类及其制品的研究 (17)

第六节 豆类及其制品的选购 (25)

第七节 豆类及其制品的食用禁忌 (30)

第二章 豆制品治内科疾病 (35)

第一节 呼吸系统疾病 (35)

普通感冒 (35)

风热感冒 (37)

风寒感冒 (38)

暑湿感冒 (41)

急性支气管炎 (42)

慢性支气管炎 (43)

老年性慢性支气管炎 (45)

咳嗽	(45)
哮喘	(50)
肺炎	(53)
肺气肿	(53)
肺结核	(54)
肺脓疡	(56)
矽肺	(56)
第二节 消化系统疾病	(57)
消化不良	(57)
呃逆	(63)
呕吐	(65)
胃痛	(69)
肠炎	(71)
胃炎	(72)
胃、十二指肠溃疡	(73)
痢疾	(75)
腹胀	(79)
腹痛	(84)
泄泻	(86)
便秘	(92)
便血	(95)
黄疸	(96)
肝炎	(97)
肝硬化	(101)
胆囊炎	(102)
第三节 循环系统疾病	(103)
高血压	(103)

高血脂症·····	(108)
动脉硬化·····	(111)
心脏病·····	(114)
冠心病·····	(115)
中风后遗症·····	(117)
贫血·····	(119)
缺铁性贫血·····	(121)
出血·····	(124)
白细胞减少症·····	(126)
第四节 生殖、泌尿系统疾病·····	(127)
尿路感染·····	(127)
尿路结石·····	(129)
肾炎·····	(131)
肾结核·····	(136)
遗尿·····	(137)
小便不利·····	(138)
尿血·····	(140)
尿毒症·····	(142)
遗精·····	(143)
早泄·····	(145)
阳痿·····	(147)
阴囊肿大·····	(150)
前列腺炎·····	(150)
第五节 神经、运动系统疾病·····	(151)
头痛·····	(151)
眩晕·····	(152)
失眠·····	(155)

神经衰弱·····	(157)
关节疼痛·····	(159)
腰腿疼痛·····	(160)
第六节 其它疾病·····	(165)
糖尿病·····	(165)
水肿·····	(169)
中毒·····	(177)
中暑·····	(179)
盗汗、自汗·····	(183)
癫痫·····	(187)
甲状腺肿大·····	(187)

第三章 豆制品治儿科疾病····· (189)

小儿感冒·····	(189)
小儿夏季热·····	(191)
小儿暑疖·····	(192)
小儿咳嗽·····	(193)
小儿哮喘·····	(194)
百日咳·····	(195)
小儿疳子·····	(198)
流行性腮腺炎·····	(198)
小儿麻疹·····	(201)
水痘·····	(204)
流行性乙型脑炎、流行性脑脊髓膜炎·····	(207)
小儿猩红热·····	(208)
小儿肾炎·····	(208)
小儿泄泻·····	(210)

小儿遗尿·····	(212)
小儿疳积·····	(213)
小儿便秘·····	(215)
小儿盗汗、自汗·····	(216)
小儿贫血·····	(217)
小儿肝炎·····	(218)
小儿佝偻病·····	(219)
小儿血症·····	(219)
小儿寄生虫病·····	(220)
小儿痢症·····	(222)
小儿湿疹·····	(222)
小儿鹅口疮·····	(223)
小儿夜盲症·····	(223)
小儿脐突·····	(224)
小儿丹毒·····	(224)
第四章 豆制品治妇科疾病·····	(225)
痛经·····	(225)
更年期综合征·····	(227)
闭经·····	(227)
倒经·····	(229)
月经先期·····	(229)
月经后期·····	(230)
月经过多·····	(230)
月经不调·····	(231)
带下·····	(235)
崩漏·····	(241)

妊娠呕吐.....	(243)
妊娠咳嗽.....	(245)
妊娠腰痛.....	(245)
妊娠水肿.....	(246)
妊娠高血压.....	(249)
胎动不安.....	(249)
流产.....	(250)
死胎不下.....	(251)
产后胎衣不下.....	(252)
产后痛风.....	(252)
产后恶露不尽.....	(253)
产后贫血.....	(254)
产后血虚.....	(257)
产后体虚.....	(259)
产后缺乳.....	(260)
乳汁不回.....	(268)
乳痈.....	(268)
不孕症.....	(270)
子宫脱垂.....	(271)

第五章 豆制品治外科疾病..... (273)

第一节 感染.....	(273)
疔.....	(273)
痈.....	(278)
丹毒.....	(285)
颈淋巴结核.....	(287)
第二节 皮肤病.....	(289)

皮炎·····	(289)
皮肤瘙痒症·····	(291)
湿疹·····	(291)
荨麻疹·····	(293)
粉刺·····	(294)
痱子·····	(296)
脚气·····	(298)
鸡眼·····	(303)
疣·····	(304)
头癣·····	(304)
牛皮癣·····	(305)
第三节 直肠肛门疾病·····	(306)
痔疮·····	(306)
脱肛·····	(309)
疝气·····	(310)
第四节 外科杂症·····	(311)
外伤·····	(311)
烧烫伤·····	(313)
冻疮·····	(313)
脉管炎·····	(314)
下肢溃疡·····	(314)
骨折·····	(315)
第六章 豆制品治五官科疾病·····	(317)
第一节 眼科疾病·····	(317)
结膜炎·····	(317)
角膜炎·····	(319)

麦粒肿.....	(319)
青光眼.....	(320)
白内障.....	(320)
夜盲症.....	(321)
干眼病.....	(323)
沙眼.....	(325)
视力衰退.....	(325)
目赤肿痛.....	(328)
第二节 耳部疾病.....	(329)
耳鸣.....	(329)
第三节 鼻部疾病.....	(331)
鼻衄.....	(331)
酒糟鼻.....	(334)
第四节 咽喉部疾病.....	(335)
咽喉炎.....	(335)
扁桃体炎.....	(337)
第五节 口腔疾病.....	(338)
舌炎.....	(338)
牙痛.....	(339)
龋齿.....	(341)
口疮.....	(342)
口臭.....	(343)
第七章 豆制品防癌抗癌.....	(344)
舌癌.....	(344)
鼻咽癌.....	(344)
肝癌.....	(345)

食道癌·····	(346)
胃癌·····	(347)
肠癌·····	(348)
肺癌·····	(350)
子宫癌·····	(351)
绒毛膜上皮癌·····	(353)
肾癌·····	(353)
乳腺癌·····	(354)
卵巢癌·····	(356)
膀胱癌·····	(356)
前列腺癌·····	(357)
白血病·····	(357)
甲状腺癌·····	(358)
骨癌·····	(359)
第八章 豆制品与美容、养生 ·····	(360)
养颜嫩肤·····	(360)
祛斑增白·····	(365)
乌发生发·····	(368)
延年益寿·····	(376)
祛病强身·····	(378)
减肥轻身·····	(386)
笔画索引 ·····	(390)

第一章 概 述

第一节 豆类食品的文化探源

豆类是豆科植物的种子,其共同的特点是淀粉含量高,并含有大量的优质植物蛋白质,有的豆类还含有丰富的脂肪。因此,它们的营养价值和经济价值都比较高。豆子的种类很多,主要有黄豆、黑豆、绿豆、赤小豆、豌豆、豇豆、菜豆、扁豆,等等。

黄豆:又名黄大豆或大豆,大豆这一名称通常也包括黑豆、青大豆在内。我国是世界上大豆栽培历史最悠久的国家,也是制作豆制品的首创国家。许多古籍中曾称大豆为“菽”,《诗经》中就有“中原有菽,庶民采之”的记载。黄豆原产于我国,这已为世界公认,远在商代(公元前 1800~前 1027 年),我国已开始栽培大豆。从西周至秦汉时期,黄豆主要在黄河流域一带种植,汉武帝时中原地区连年荒灾,大量农民移垦东北,黄豆随之传入东北地区。唐宋以后,黄豆又逐步向长江流域扩展。《宋史·食货志》中记载,宋时江南一带曾遭饥荒,从淮北等地调运北方大豆种子到江南各地种植。大约元代初期,黄豆已在全国各地普遍栽培。黄豆是粮油兼用作物,它在我国既是七大粮食作物之一,又是五大油料作物之一。因为黄豆富含蛋白质,而且易为人体吸收,故有植物肉的美称。它与动物肉相比,因为不含有胆固醇,更有益于

人体。我们的祖先创制了许多的豆制品，有的成为不可缺少的调料，如豆豉、豆油；有些则是很好的烹饪原料，如豆腐、豆腐皮、腐竹、干子等；有些则是营养可口的饮料，如豆浆；甚至可以制成可供直接食用的豆腐干。相传宋代就已培育出黄豆芽，用作蔬菜。未成熟的黄豆叫毛豆，是蔬菜中的珍品。

据考证，大约在公元前 200 年秦朝时代，我国的大豆自华北传至朝鲜，再经朝鲜传到日本。日本南部的大豆可能是直接由商船自华东一带引进的。华北、华中地区的大豆还向南传至印度尼西亚、印度、越南一带。大豆传至美洲、欧洲与西伯利亚地区则是近代的事。

黑豆：亦称乌豆，黑大豆，冬豆子等，原产我国，若以 1973 年在浙江余姚河姆渡文化遗址发现的黑豆为依据，至今已有近 7000 年的历史了。黑豆既是粮食和油料作物，也是一种很好的蔬菜，亦可用来加工成豆制品。

蚕豆：古人认为，蚕豆荚形似老熟的蚕，故称蚕豆。元代王桢《农书》中则记载：“蚕时熟故名”，也有些地区称之为胡豆、佛豆、罗汉豆、南豆、马齿豆、寒豆、川豆、倭豆等。蚕豆是人类祖先较早开始栽培的古老的农作物之一，原产于黑海以南地区和非洲北部，何时传入我国的说法不一。《太平御览》一书中记载，蚕豆是张骞通西域时带入我国的，现在全国各地均有栽培。

绿豆：又名文豆、官绿、油绿、青小豆等，原产于中国、缅甸、印度等。在我国。绿豆约有 2000 多年的栽培史，“绿豆”一词最早见载于公元 534 年前后问世的《齐民要术》一书。现在，全国各地均有栽培，以华北、黄淮流域的平原地区为多。

赤小豆：又名赤豆、小豆、红豆、米小豆等，我国古籍中还称为虱拇豆、赤菽、小菽、竹豆、朱豆、金豆、金红豆等。赤小豆原产我国，喜马拉雅山麓尚有野生种和半野生种的赤小豆存在。《神

《农本草经》中已有关于赤小豆药用的记载。西汉《汜胜之书》中还记载了赤小豆的栽培和利用技术,这说明我国栽培赤小豆至少已有两千多年的历史了,在我国各地均有栽培。

扁豆:又称为峨眉豆、鹊豆、藤豆、沿篱豆等,原产于印度和印度尼西亚,传入中国后的最早记载见于南北朝时期陶弘景的《名医别录》。唐、宋、元的农书中未见有关于扁豆的记载,从宋代诗人的作品中可以看出,当时扁豆是作为农家的沿篱豆种植的,很少在大田栽培。直至明清时的《农政全书》和《农桑经》中,才见有扁豆的栽培方法。因此,有人推测,扁豆的栽培可能在南北朝的梁代以前,而普遍食用豆荚则可能是在南宋时期。现在,除了高寒地区外,我国各地均有栽培。

豇豆:又名豆角、江豆、长豆角、带豆、裙带豆、架豆、姜豆等,原产于印度和缅甸,我国为次起源中心。在我国,豇豆的最早文字记载见于北魏时期贾思勰的《齐民要术》。豇豆最早是用作粮食,食用其嫩荚的时间要比食用种子的时间晚得多。食用豇豆嫩荚的最早记载见于明初的《救荒本草》、《本草纲目》中记载:豇豆“嫩时充菜,老则收子。此豆可菜可果可谷,备用最多,乃豆中上品”。我国现在栽培的豇豆有两种,一是地豇豆,又名饭豇豆,其荚短,不用搭架栽培,种子白色,可用于煮粥;另一种是架豆,荚长,紫色或淡绿色,种子紫色或黑色,搭架栽培,常以嫩荚作蔬菜食用。

菜豆:又称为芸豆、四季豆、玉豆、饭豆、豆角,我国古籍中还称之为龙爪豆、龙骨豆、扁豆、白豆、眉豆等,日本人则称之为唐豇、隐元豆。菜豆起源于美洲的墨西哥和阿根廷等地,我国原产硬荚种,又称白豆,以豆粒供食用,唐代起本草历有记述;大约在16世纪末才开始引种荚用种菜豆,嫩荚可作蔬菜食用。现在栽培的菜豆有蔓生和矮生两种类型。嫩荚可以用作蔬菜,种子可粮