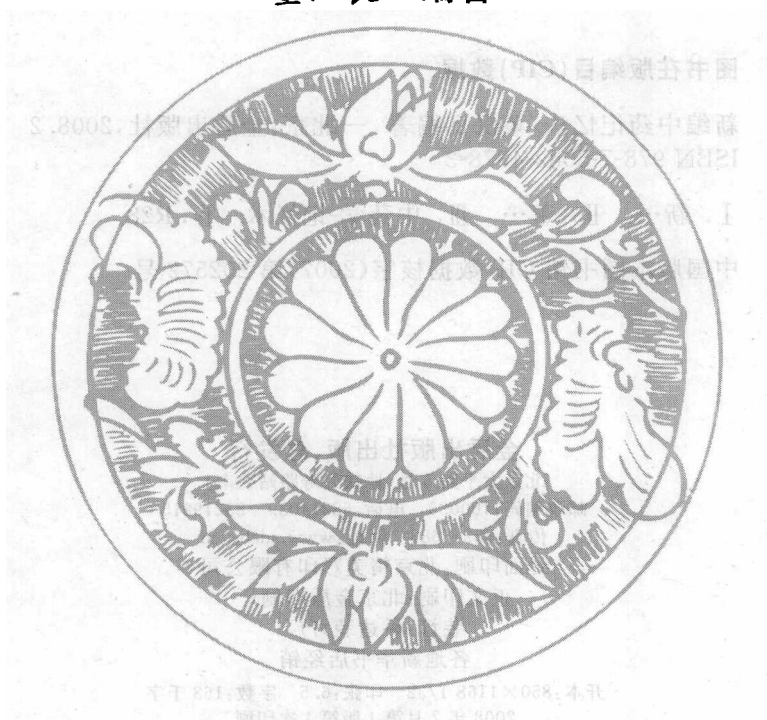
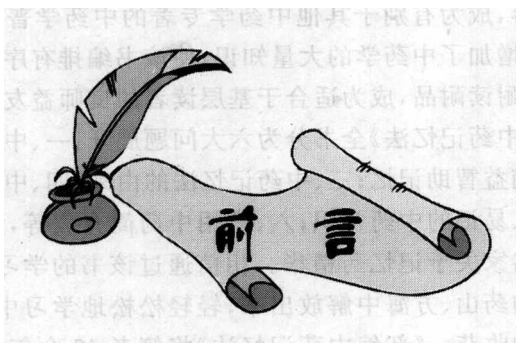


新编中药记忆法

董汉良 编著



金盾出版社



《新编中药记忆法》是在《中药记忆法》一书的基础上重新编写而成的。面世 20 余年后，虽已几经修改、补充，并在中国台湾出版、发行（台湾合记出版社），但总不遂己意。如何把 20 多年来关爱此书的读者合理、有益的建议融在其中，适应现代中医药教育的需要等等问题兑现。经认真思考，重新予以增补、修正及整编，虽精力不济，但终于完成了该书的最后版本，故更名为《新编中药记忆法》。

中药学，是学习中医药者的一门基础学科，古今医家对学习中药学都十分重视。清·徐灵胎有“用药如用兵”之论，近贤岳美中又说：“用药如用兵，治病如打仗。必须掌握药物特性，了解药与药的配伍，胸有成竹，才能所向披靡，无往不胜。”但中药品种繁多，不胜记忆，学习中药者又感到枯燥乏味，困难重重，为此在 20 余年前的临证、教学中总结出比较实用、灵活又容易掌握的中药记忆法，并在当时全国第一家农村医药杂志《中国赤脚医生杂志》上发表，得到广大基层医务工作者的关注。在此基础上，编著成《中药记忆法》一书，重点介绍如何记忆中药，在国内发行。该书出版之后许多中医药院校学生、广大农村或基层中医药爱好者十分认可，并纷纷来信、来电，提出了很好的可行性建议，他们希望将此书编写成为以介绍中药记忆法为契机，全面、系统、简明、重点地介绍中药学

的基本内容,成为有别于其他中药学专著的中药学普及读物。为此,笔者又增加了中药学的大量知识,使该书编排有序、内容新颖、趣味盎然、耐读耐品,成为适合于基层读者的良师益友。

《新编中药记忆法》全书分为六大问题展开:一、中药记忆法要领;二、健脑益智助记忆;三、中药记忆法的由来;四、中药记忆十四种方法;五、易记的中药常识;六、常用中药简介表等,从中搜集了古今名医名家关于记忆药精华。相信通过该书的学习,你定能从枯燥乏味的药山、方海中解放出来,轻轻松松地学习中药,将得到意想不到的收获。《新编中药记忆法》将笔者40余年的临床用药经验及最新有关中药研究成果收集其中,在体例和内容上具有条理性、系统性、完整性,完全从纯记忆法的介绍中脱离出来,是一本有特色的记忆和学习中药学的普及专著,以崭新的形式出现在广大新、老读者面前。

由于笔者忙于诊务,精力、水平、学识有限,定有不足之处,敬请批评指正。在此书新编中,得到薛誓红、董湘颐、任少军、董大旻、牛翔云等同志的帮助和支持,在此表示由衷的感谢。

董汉良

于浙江绍兴市中医院



第一章 中药记忆法要领	(1)
一、勿忘目录记忆	(1)
二、注重功效记忆	(2)
三、全身感观记忆	(3)
四、药对(组)小方记忆	(4)
五、联贯一体记忆	(5)
第二章 健脑益智助记忆	(6)
一、食物的健脑益智	(6)
二、外治的健脑益智	(13)
第三章 记忆法概说	(18)
一、常用的记忆方法	(18)
二、提高记忆力的因素	(20)
三、常用的中药记忆法	(23)
第四章 中药记忆法由来	(25)
一、中医整体观的外延	(25)
二、形象思维的内涵	(26)
第五章 中药记取十法	(29)
一、五行配属法	(29)
二、异部擅长法	(41)
三、顾名思义法	(53)
四、音同(近)义通法	(56)
五、形态象征法	(57)



六、因地取效法	(59)
七、因时取效法	(64)
八、因质取效法	(67)
九、趣味性记忆法	(74)
十、背诵歌诀法	(77)
第六章 中药归纳四法	(98)
一、比类对举法	(98)
二、提纲举目法	(109)
三、综合归整法	(120)
四、标本罗列法	(135)
第七章 易记的中药常识	(137)
一、中药学术语	(137)
二、中药名著选介	(142)
第八章 常用中药简介表	(145)
一、解表药	(145)
二、清热药	(149)
三、泻下药	(157)
四、芳香化湿药	(159)
五、祛风湿药	(160)
六、利水渗湿药	(163)
七、理血药	(166)
八、理气药	(173)
九、温里药	(176)
十、止咳化痰平喘药	(177)
十一、芳香化浊药	(182)
十二、安神宁心药	(183)
十三、平肝熄风药	(184)
十四、收涩药	(186)



十五、消导药	(188)
十六、补益药	(189)
十七、驱虫药	(197)
十八、涌吐药	(199)
十九、外用药	(199)

目
录



第一章 中药记忆法要领

新编中药记忆法是以介绍记忆法为契机,阐述中药学基本内容的一本专著。通过学习和背记其中内容,可以获得中药学的常用知识,所以是初学、自学中医药爱好者及中、高等中医药院校学生的较好读本。在本书开读之前,根据过来人学习中药记忆法的体会,需告诉后来人中药记忆法的要领。

一、勿忘目录记忆

每一本书皆有“目录”,即记载着全书各章节的题目。目录,犹如人之眉目,反映全身的基本特征,也如一家商店的招牌,告诉该店的特色。例如,我们要去找一个人,首先需描述该人的眉目特征,而不是四肢特征,当清楚了眉目特征,就可以较快地找到该人,这就是事物的重点所在;我们要去买食品,就要找食品商店,食品商店有食品店的招牌。因此,一本书的目录,就是人的眉目和店的招牌,我们要首先记忆它,而不要忘记或忽视。

在诸多的读者中,往往忽视目录的重要性,不去记忆目录,而只是粗略一看,有的甚至不看目录,直接翻阅正文内容,盲目读书,到后来一头雾水。记忆中药,首先要记忆目录,即记住每一章每一节的题目和所包括的药味,如《中药学》第一章解表药、第一节辛温解表药,其中辛温解表药有:麻黄、桂枝、荆芥、紫苏、羌活、防风、白芷、藁本……。这些目录内容必须熟记,做到能背得出来,这样你就能了解每一味中药的基本功效,如防风,通过目录记忆,就可知道防风属辛温解表类药物,有辛温解表、疏散风寒之功,主治风寒

表证。

如何记忆目录,我们在记忆法中已有介绍,可用一条鞭法,或者编写成歌诀来记忆。若一章内药味多,可用编诀的方法,编写后来背诵记忆;若是药味不多,即一条鞭记忆法,以取每一味药的字头编成一句,直接背诵记忆,句子可长可短,不必押韵,但以顺口为好。

目录记忆中药学是记忆整体中药学内容的最好方法,可谓言简意赅,浓缩精华。在本书的“常用中药简介表”中已将基本、常用的一些中药罗列其中,一目了然,可供我们进行系统的目录记忆,同时亦可查阅其基本内容。目录记忆中药学可贯穿于学习中药学之首,或学习中药学之尾,就一般情况也可一章一节地记,最后日积月累,完成整本目录的记忆;在学习中药学之首时记忆,可能会觉得茫然无知,所以只能死记硬背,但对日后可温故而知新;在学习中药学之尾时记忆,会感到内容多,压力大,不易记,但这样记忆达到系统性、完整性记忆,也起到温故而知新的目的,而一章一节目录记忆法是最好的方法,建议学习完每一章节后,把每一味药贯穿记忆其药名。

二、注重功效记忆

一味中药有性味、归经、用量、禁忌、应用及功效等内容,其中功效是每一味药物的重中之重,必须注重功效的记忆。其实性味、归经、禁忌、应用都是围绕其功效而出现。原始的药物功效是从人们应用中提升出来的,如苏叶配生姜、红枣,在民间用以治疗风寒感冒初起,常见畏寒怕冷,头胀头痛,骨节酸痛。中医辨证为外感风寒证,服苏叶之后能解表发汗,因肺主皮毛,辛能发散,温能散寒,故其功效之一为发表散寒。苏叶配川连能和胃止呕,以治胃寒呕吐或妊娠恶阻;中医辨证为脾胃虚寒证,服苏叶能温中和胃,故



其功效之二为行气宽中。苏叶配生姜能解鱼蟹之毒，故其功效之
三为解鱼蟹毒。而性味显示为辛温，归经表示为肺、脾、胃。所以
任何一味中药，必须注重功效的记忆，只有这样才能理解其性味、
归经及禁忌。

功效一般言简易记，多为四字成句，一目了然。在这里必须一
提的是许多中药歌诀，如药性赋，中药歌诀四百味之类的专著，主
要是记载了每一味药的功效，所以背诵这些歌赋也是学习中药功
效的一种极好方法。在背诵的基础上进一步理解和应用，所以目
前有诸多的白话解版本问世，可供我们参考。

三、全身感观记忆

中药是实实在在的东西，既讲中药，又兼医理，医药密切相关，
医药不分家。中药必须在中医理论指导下应用，如四气五味、升降
浮沉、七情和合等等无不与中药理论相关，因此我们平常常说是中
医药或是中医中药。中药的性味特征是通过人体的各部分感观而
逐渐认识的，如性味的寒、热、温、凉(平)与酸、苦、甘、辛、咸(淡)的
认识，除其服后的临床表现及民间经验外，还需通过口舌的尝、鼻
子的嗅，眼睛的观察，有时还需配合药物发出的声音，用耳来听，如
动物药之类。因此，人的五官是促进记忆的重要器官。其次，手的
感触(加工、炮制等)，四肢活动(上山采药等)都对记忆药物有所帮
助。因此，全身感观记忆是中药记忆中的一大特色。

民间的采药药农，药房的中药药工，配方部的调剂员及我们丛
事中医药工作的医务工作者，都得全身感官记忆，这是必须做到
的，如同一菊科植物的野菊花、甘菊花、艾，这3种中药性味、归经、
功效不同，野菊花擅长清热解毒，甘菊花专于祛风平肝，艾叶优于
温经散寒，如何区别呢？一是通过眼的观察，舌的品尝；二是结合
临床应用效果，才能区别。中药药品多，他们必须要有非常灵敏的



五官来区分中药的性味、功效；配方调剂员对中药饮片通过手摸、耳听、目视、口尝来了解其功效特征，所以记忆中药必须调动人体全身的器官来帮助大脑记忆药物。

四、药对(组)小方记忆

最原始的中药治病是单味药的应用，至今仍有独参汤(单味人参)治虚脱，白芷为丸(都梁丸)治头痛，还有千里光治目赤肿痛等等。但随着医学的发展，药物由单味逐渐出现双味或组成简单小方(3味药以内)。在中医古籍《伤寒论》和《金匱要略》中这种现象非常普遍，如《伤寒论》中桔梗汤(桔梗、甘草)，《金匱要略》小半夏汤(半夏、生姜)；还有3味药组成的药组就更多了。这些药对(组)皆为小方，记忆这些药对(组)小方既有利于记住中药的配伍，同时为今后学习方剂打下基础。

药对(组)小方，是中药应用进一步的深化，亦是古今医家临床经验的结晶，有利于记忆中药的功效，如寒热的配伍，攻补的兼用，可以记住药物的七情和合，所谓七情是指药物之间的相须、相使、相反、相杀、相恶、相畏、单行的7种关系。有许多药对是根据这七情关系而产生的，如麻黄配桂枝增强发汗力，为相须；石膏配知母是相辅，石膏为主，知母为辅。这些配伍皆是药对，所以许多药对(组)小方可以从七情去分析，以进一步了解药物的功效、禁忌。

最近出版一些药对学专著如北京施今墨药对，主要是以中药为中心，罗列一些临床常用的药对，通过学习可以进一步了解医家的临床经验和学术思想。例如，清·王清任的《医林改错》就药对学来说主要是桃仁、红花与黄芪的配伍应用，就中药功效来说是补气活血，全书的中心思想亦是强调补气活血。还有张仲景的桂枝汤是桂枝、白芍相配，这是学习中药的一大进步。因此，药对(组)小方记忆是学习中药的要领之一。



五、联贯一体记忆

联贯一体记忆是记忆中药的一条捷径,犹如拉网打鱼,提纲挈领。一般从植物、动物为主体的各种药用部分进行记忆的方法,将其联贯一体,进行分类记忆,如荷、竹,有许多部分都是中药,荷——荷叶、荷梗、荷蒂、藕、藕节、莲须、莲子、莲子心、莲房,这一系列的中药,皆可联贯一体进行记忆;又如鸡,有鸡胆、鸡内金、鸡肝、鸡涎、鸡血、凤凰衣、蛋壳、蛋黄油、蛋黄,这一系列的中药皆可以鸡为一体进行记忆。这方面内容在〈提纲举目法〉皆有详细介绍,可供我们学习、记忆。

联贯一体记忆除动、植物外,有的可以从形、质进行分类、归属,如种子类、皮壳类、根茎类、叶、花、花蕾,以及动物的组织器官如皮、肉、肝、肾、骨、血、筋等。这种记忆中药方法对某些方剂记忆有一定帮助,如五皮饮有五种皮组成(茯苓皮、姜皮、大腹皮、桑白皮、冬瓜皮),其他如五子衍宗丸中的五子,五仁汤中的五仁等等。这些内容在〈异部擅长法应用〉中有详细介绍,可以参考记忆,同时也可自己去演绎、总结。

第二章 健脑益智助记忆

大脑是智力源泉,现代研究发现,大脑约有 140 亿个神经元。人的智力所表现出来的感觉、思维、记忆、情感、行为等复杂而精细的心理活动就在这个深不到 5 厘米,大不到 0.25 平方米的神经网络中进行。大脑半球可分为 5 叶:额叶——思维、判断、记忆、性格、行为;颞叶——记忆库、听觉中枢;枕叶——视觉中枢;顶叶——躯体感觉;岛叶——味觉及内脏感觉运动。由此可知大脑直接指挥着人的智能和心理活动。因此,大脑的健康发达直接影响到人的智力。如何健脑、益智是解决记忆的首要问题。

一、食物的健脑益智

现代研究表明,大脑的重量只占人体的 1/50,而每天需要的血液量却占人体 1/5 之多。说明大脑对各种营养物质和氧的需求量是很大的,这就需从食物中来吸取,如第二次世界大战,关在希特勒法西斯集中营中的儿童,由于得不到食物的供给,营养条件极差,使这一代儿童记忆力很低。美国一些天才儿童,调查发现,这些儿童的父母平时很注意他们的饮食,常给一些有助于记忆的卵磷脂食物。食物中蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水六大营养物质,是促进大脑生长、发育和发挥正常功能的必需物质。

(一)健脑六大营养素

1. 蛋白质 蛋白质是构成大脑的基本物质,约占脑组织 35%。大脑在代谢过程中需要大量的蛋白质来更新自己。目前认



为,理想的蛋白质输入应以动物和植物各占一半,其中动物蛋白中肉类和鱼类各占一半,这样搭配才科学又合理。在饮食中同时摄入足量的糖类和脂肪以防止蛋白质转化成热能,使蛋白质的合成不受影响,同时还需补充一定量的 B 族维生素,以利蛋白质的合成。

2. 脂质 脂质包括脂肪和类脂,脂质由甘油和脂肪酸组成,是人体热能的重要来源,有保护神经组织、保暖、缓冲等作用。可分为饱和与不饱和脂肪酸 2 种。不饱和脂肪酸中的亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等人体不能自身合成,只能从食物中摄取,故称为“必需脂肪酸”。“必需脂肪酸”中的 α -亚麻酸具有提高智力和视力的作用。因此,脂肪酸可明显影响大脑的功能,所以多食含卵磷脂的食物如蛋黄等可明显提高人的记忆力。

3. 糖类(碳水化合物) 糖类可分为单糖(葡萄糖、果糖、核糖),双糖(麦芽糖、乳糖、蔗糖),多糖(淀粉、纤维素)3 大类。糖类主要是提供大脑的能量,也参与构成大脑的组织。我国一般成人每日供应糖类约 450 克为宜,占总摄入热能的 60%。主要食物以米、面、蔬果为主,如米摄入过多可转化成脂肪贮存,造成肥胖症,肥胖对人的智力有影响,所以糖类的摄入要注意适度,不可过多,亦不可过少。

4. 维生素 维生素是维持人体正常生命活动所必需的一类低分子有机化合物。虽然人体需要量少,但作用很大。目前已知有 20 余种,可分为脂溶性和水溶性 2 大类。脂溶性维生素有维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等;水溶性维生素有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂、尼克酸、叶酸、泛酸、维生素 C 等。维生素 A 过少,可致大脑判断能力降低,过多可使听力异常、烦躁、嗜睡等;维生素 D 缺乏可影响钙、磷吸收,血磷下降,使大脑皮质功能失调,出现睡眠不安,烦躁惊哭,或反应迟钝、思维缓慢等;维生素 E 缺乏可导致神经髓鞘和神经细胞轴突受到损害,使



人反应不灵敏,理解力和感觉出现障碍;维生素 K 缺乏可出现多动症、脑出血等;维生素 B₁ 能促进智能正常活动,提高记忆力和思维正确性;维生素 B₂ 缺乏可致神经系统变性,出现烦躁、多动、多疑、注意力不集中。维生素 B₆ 供应正常可使人心平气和,思维清晰,反应敏捷;维生素 B₁₂ 是维护智力的营养素之一,能使人保持长期记忆力和思维分析能力;叶酸是制造神经鞘、构成神经递质的重要原料,叶酸供应正常使人反应敏捷,想象力丰富;尼克酸能使大脑正常发育和完善,提高人的智力水平;维生素 C 能改善血糖与氧的供应,若供应不足可出现智力下降。

维生素一般是从食物中摄取,维生素 A 以动物肝脏、河蟹、胡萝卜为多;维生素 D 以玉米油、花生油、芝麻油、绿叶菜中为多;维生素 B₁ 在干酵母、花生仁、豌豆中较多;维生素 B₂ 以动物肝、酵母、香菇、紫菜中较多;尼克酸在动物肝、香菇较多;叶酸在动物肝、肾脏、绿叶菜等中较高;维生素 B₁₂ 主要在肉类、鱼类、肝脏中较高。

5. 无机盐 无机化合物中盐类统称为无机盐。常见的无机盐有 60 余种,是维持人体正常的生理功能和构成组织细胞不可缺少的物质。对人智力影响较大的有钙、镁、磷、铁、锌、铜、碘和锗。

钙、镁是相互制约、调节神经元系统的兴奋性,若缺乏可导致神经肌肉兴奋失控,出现激动、烦躁或反应迟钝。

磷是大脑活动不可缺少的无机盐,不仅是脑磷脂、卵磷脂、胆固醇的主要成分之一,而且直接参与神经纤维的传导和细胞膜的生理活动。体内含磷正常则反应灵活,记忆力强。

铁是人体内含量最高的元素,其与大脑半球的感知有关。铁缺乏可使人反应迟钝,注意力下降或多动不安。

锌是大脑蛋白质和核酸合成所必需的物质。智力好的人,头发中含锌量较高。缺乏锌可致不耐思考,精神萎靡。

铜对大脑的发育起到促进效果。缺铜可引起大脑皮质萎缩,神经元减少,灰质与白质均会发生退行性改变,严重地影响人的智力。



碘是组成甲状腺素的重要成分,缺碘可造成甲状腺功能低下,出现智力下降,兴奋性明显减弱。

锗能加强人的智力发育,还可以治疗脑血栓、脑软化、精神分裂症、脑功能失调,故有“智慧元素”之称。

无机盐不能缺,但也不能多,过多可引起机体中毒。无机盐多是从食物中摄取。钙主要是牛奶、豆类和动物骨头中较多;磷广泛存在于动、植物中;镁以紫菜、芝麻中为多;铁以动物肝脏、蛋黄、豆类为多;铜以动物肾脏、肝脏、甲壳类动物、葡萄干中为多;碘以紫菜、海带、碘盐为多;锗以人参及含锗矿泉水为多。

6. 水 水是人体组织重要成分之一,脑脊液、血液、淋巴液含水量最多,约占90%左右。水对大脑功能有很大影响,首先是通过水输送各种营养物质,水是多种生化反应的溶媒,同时还担负排泄废物的任务。因此,必须保持水的正常供应,主要是通过饮水和吃水果、蔬菜来取得。饮用水必须是优质水,符合国家有关标准,以防饮水中毒。

(二)健脑食品选介

1. 谷类

(1)小麦:性味甘平。补养心气,调节情志,为安神定志之品。《金匱要略》中有甘麦大枣汤(小麦、甘草、大枣)治疗狂躁症(癔病之类),常服小麦粥能安神健脑,促进脑力恢复。

(2)玉米:味甘性平。补肾健脾,宁心健脑。《医林纂要》认为是“宁心益肺”之品。其中含卵磷脂较多,有明显健脑作用。新品种高赖氨酸玉米,为小儿健脑佳品;紫色玉米补脑更佳。一般可用鲜玉米煮食,香甜可口。

(3)芝麻:芝麻以黑芝麻为佳,为滋补健脑之品,《神农本草经》中记载:“益气力,长肌肉,填脑髓。”历代佛家、道家把它作为补品而食用,人到80多岁思维敏捷,行动轻快。



2. 肉类

(1) 驴肉:味酸甘平。安神定志,补气养血。《备急千金方》记载:“主风狂,忧愁不乐,能安心气。”其皮可熬炼成阿胶。其味极鲜,有“天上龙肉,地上驴肉”之说。常与大枣、黑木耳、山药同炖食用,有健脑益智之功。

(2) 狐狸肉:狐狸是“狡猾”的动物,它耳聪目明,嗅觉敏锐,行动快捷。其肉健脑安神,益智聪明。《医学入门》记载:“狐肉可补灵,治健忘。”民间将狐狸肉及内脏与羊骨同熬汁,以治神情恍惚,语言错乱或头痛失眠、记忆力减退等症。

(3) 鸽肉:味咸性平。补肝益肾,益气养血,健脑益智。鸽有野鸽与家鸽,家鸽有信鸽与肉鸽之分。从健脑益智的选用,以野鸽最佳,其次信鸽,最后为肉鸽。因为野鸽与信鸽有良好记忆力。一般可与玉竹 30~50 克同炖,或用糯米同煮粥服食。

(4) 鱼脑:鱼头内的脑髓能益智健脑,小孩多食聪明益智。因此,常吃鱼头汤是一种极佳的益智鲜汤,如草鱼头、鲮鱼头均可炖汤服食。

3. 瓜果

(1) 龙眼肉:又称桂圆。味甘性平。有补益心脾,安神益智之功。早在《神农本草经》中就有“益智”的记载。龙眼肉可熬粥,亦可配党参、黄芪、莲子、大枣一起煎汤服用,而龙眼鲜品上市时也可吃鲜品,其疗效更佳。

(2) 胡桃仁:味甘性温。补肾强腰,健脑益智之功,定喘润肠。用于补脑,常配黑芝麻、桑叶等量制成丸,可治神经衰弱,眩晕,健忘。亦可生吃或炒熟或煮粥服。是一味安神益智滋补品。

(3) 莲子:味甘性平和。健脾补胃,养心益智。凡心肾不交,心脾不足而致失眠多梦,记忆力减退,可以常服。常与米仁(薏苡仁)、龙眼肉、核桃、鲜玉米煮粥服食。

(4) 百合:甘微苦性寒。清心安神,润肺止咳。《日华子本草》



中说能“安心定胆，益智”；《金匱要略》有百合制剂，以治伤寒后神志恍惚之症。可单独煮粥，或配米仁、山药、芡实同炖服用。

(5)萱草：又称金针菜、黄花菜。味甘性凉。能清热利水，安神益智。《本草图经》中说：“安五脏，利心志，明目”；《本草求真》说：“可以解忧”，故又称忘忧草。可做菜服用，如金针菜炖肉，鲜品需在开水中焯后去毒，然后可以作汤或作菜肴。

(三)健脑食疗方选介

1. 聪明八宝粥 人参片2克，芡实、山药、莲肉（带莲心）、米仁、扁豆、白术各9克，茯苓6克，粳米适量煮粥。

人参（别直参）片加水炖取汁；山药、茯苓研细粉备用。芡实、莲肉、扁豆、白术煎半小时后，捞出白术，加入人参汁、山药茯苓粉、粳米，煮成粥加入白糖即成糯软香甜的八宝粥。具有益智聪明，健脾养心之功。

2. 强记鸽 活鸽1只（约300克左右），麦冬10克，酸枣仁10克，远志5克，香菇10克，葡萄酒1匙，鸡汤、葱、姜、食盐、味精、胡椒面各适量。

鸽子摔死，去毛杂，洗净，备用。诸药洗净后，从鸽背部切口子，塞入诸药，最后切口塞上葱节，用线缝上。将鸽子腹部朝下放入盆内，倒入汤，放入生姜片、食盐、味精、葡萄酒，盖好盆盖，放入高压锅，隔水蒸半小时，即可开锅食用。食时去掉药渣，鸽肉切块装盘，撒上胡椒面即可。此鸽能增强记忆，故名强记鸽。

3. 石菖蒲炖猪心 鲜石菖蒲10克，猪心1只，食盐、葡萄酒、猪油、味精各适量。

猪心洗净，用刀一割为二；石菖蒲切片（无新鲜，可向中药房配售）备用。锅烧热，倒入猪油，油八成热时，投入猪心炒，再加入葡萄酒炒，待猪心变色，盛起放入蒸碗内，加入石菖蒲片、食盐和水，隔水炖20分钟，放入味精，即可食汤及猪心。石菖蒲益智醒脑，猪