

陈存仁作品

师承国学大师章太炎

主编三百余万字的《中国药学大辞典》

获韩国庆熙大学名誉博士

被法国美食协会授予「美食家」称号

津津有味谭

食疗食补全书

食疗卷

陈存仁



津津有味谭

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社



陈存仁作品

津津有味谭·食疗卷
陈存仁

食疗食补全书



广西师范大学出版社
· 桂林 ·

70388500

©陈存仁

本书经作者家人陈树桐、陈树榕、
陈友仁(EUGENE CHEN)授权出版

图书在版编目(CIP)数据

津津有味谭·食疗卷/陈存仁著. —桂林:
广西师范大学出版社, 2006.5 (2006.6重印)
(陈存仁作品)

ISBN 7-5633-5781-5

I.津… II.陈… III.食物疗法-食谱
IV.①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 136707 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码:541004)
网址:www.bbtpress.com

出版人:肖启明

全国新华书店经销

发行热线:010-64284815

山东人民印刷厂印刷

(山东省泰安市灵山大街东首 邮政编码:271000)

开本:889mm×1270mm 1/32

印张:11.5 字数:233千字 插页:4

2006年5月第1版 2006年6月第2次印刷

印数:5 001~10 000 定价:28.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



作者简介

陈存仁(1908—1990)原名陈承沅,出生于上海老城厢一衰落绸缎商人之家,早年丧父。

从学校毕业后,拜国学大师章太炎,名中医丁甘仁、丁仲英父子为师。

1935年 主编三百余万字的《中国药学大辞典》(由上海世界书局出版,首次以精美彩色印刷再现中药植物,先后印制二十七次,1949年后仍再版)。

1937年 应上海世界书局要求,赴日本收集汉医书籍四百多种,后整理出版《皇汉医学丛书》。

1960—1970年代 应香港《星岛晚报》董事长胡仙女士邀请,开辟“津津有味谭”专栏达十七年之久。

1964年 由韩国驻香港总领事推荐,韩国庆熙大学授予作者名誉博士衔,以表彰其对汉医学的杰出贡献。

1970年中期 被法国美食协会授予“美食家”称号。

1979年 应日本“讲谈社”之邀,编撰《中国药学大典》(共四大册,1982年正式出版)。

1980年初 荣获台北“中国文化大学”名誉博士衔。

1990年9月9日 因突发心脏病,于美国洛杉矶寓所去世。





作者(左二)在获韩国庆熙大学名誉博士后与校长赵永植(右三)夫妇合影

自序

中国人的饮食及烹饪方法，蜚声世界，这是中国生活文化的高度表现。中国人把食品用于养生与疗病，这个历史就更加悠久，在周朝时已设有“食疗医官”，这个官的职责，就是指导朝野食疗方法。唐朝有孟诜著的《食疗本草》，也是一本指示食养疗法的好书，可惜这本书的全文已失传，仅有一部分散见于《本草纲目》。1907年，匈牙利人斯坦因博士，到甘肃省敦煌石窟中，找到了此书的手抄卷子本，重价卖给了英国伦敦博物馆，此书曾被译成英文，从此世界医药学家才知道中国在公元8世纪已有食物营养学说。日本营养学家中尾万三氏，更依据这本书著述了一本《中国食疗本草之考察》，强调中国食疗医药发明之早，还在近代倡导的营养学说之前。至今中国民间习惯，常探询食品“有益”或“无益”，足见中国人民对此种学说早已有相当认识。

中国的养生食品，要点有三：第一要售价廉，第二要生产便，第三要功效验。几千年来，就在这“廉、便、验”三个条件之下，这些食物维护了我们广大人民的生命。全国人民爱好的廉价食物，往往就

是营养最丰富的食品。譬如全国人爱吃的青菜、豆腐，作为菜蔬，历代食谱对之无不崇扬备至。如在华北，大家爱吃葱蒜，这个习惯可以用近代营养学说来解释：大蒜成分中含有极丰富的维生素 B、维生素 C，兼含辣素，能扑灭人体内的寄生虫和链球菌、杆菌、葡萄球菌，吃后不但能健胃养生，而且能治疗伤寒痢疾、抑制肺结核菌、清理肠胃不洁；葱也同样含有丰富的维生素 B、维生素 C，食后有散寒发汗的功能。所以中国各地都把葱当作烹饪必备的配料，它用途很广，含意很深。又如湖南、湖北、四川、云南等地居民，喜爱吃辣，如辣椒、辣茄、辣酱、辣油，每餐不可或缺。辣椒含有丰富的维生素，在园蔬中它的成分之佳，被列入第一级，不但养身，且能于无形中免除因寒湿而引起的各种疾患。尤其是华中、华西一带的贫民，每因经济关系，餐时不备菜肴，仅以辣酱一味佐膳，这样的吃法，至少与一亿人生命所系，也是我国人口繁殖与抗病、强身所寄。

其他如菠菜、苋菜、甜菜、白菜、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、韭菜、生菜、芥菜、洋葱、青椒、番茄、白萝卜、苦瓜，皆含有极丰富的维生素 A、维生素 B、维生素 C。

中国人爱吃动物内脏，这在八十年前被外国人视为野蛮的行为。自从“内分泌学说”和“脏器疗法”发明之后，外国人的论调为之一变，认为这是一个创举。中国民间向来主张以肺治肺、以心治心、以肝治肝、以脑补脑，实为发明脏器疗法的创始者。中国人向以朱砂炖猪心，作为治疗心脏病用，现在德国最有名的治心名剂就是用牛心制成的。中国人向以猪肝、牛肝、猪润、鸭润作为补血品，现在各国也均有肝制剂。中国向以猪腰、羊腰作为补肾滋阴食品，日本也有用猪肾制成的治肾炎、尿毒症的药剂。中国向来用牛、羊、猪、

鸡的睾丸，作为补肾食品，现在各国都有用动物睾丸制成的丸剂、注射剂。其他如近代各国新出的胎盘制剂、胰脏制剂、甲状腺制剂，其实在中国早已采用这类食品，人衣胞即胎盘、横膈即胰脏、羊膈即甲状腺，唐朝的《千金方》里均有记载。

我国有如此璀璨的早期发明，真是值得傲然报告于世界。例如粤闽同胞用川芎炖猪脑，以治头痛；杏仁炖白肺，以治咳嗽；藕节煲瘦肉，用来清火养血；西洋菜煲鸭肫，用来清热健胃，都是极有价值的食养疗法的遗风。医食同源，渊源极古。“营养疗法”与“食疗方法”的综合用法，与近代养疗时所用的“食饵疗法”完全相同。我们既有先人遗传的良方，就应当阐扬旧法，并以新学说来说明。这样，对于中国人讲求营养之道便有了更大的帮助。

目 录

自序	1
第一章 流行性感冒食疗法	1
第二章 哮喘病调养谈	11
第三章 肺病疗养之道	19
第四章 胃病疗养之道	78
第五章 糖尿病中医疗法	134
第六章 高血压患者食谱	167
第七章 贫血食疗谈	179
第八章 风湿疗养法	203
第九章 神经衰弱调治谈	224
第十章 小儿病食疗法	241
第十一章 甲状腺肿胀调治法	305
第十二章 饮酒损益谈	319
附录	349
后记	356

第一章 流行性感冒食疗法

一、序言

流行性感冒,中医认为是风邪传染,西医则认为是由空气中有滤过性病毒及流行性感冒杆菌之附随病原体而引起。两方面的学说极为相符。

到目前为止,流行性感冒尚无绝对的预防方法,只有从消极方面作预防,就是:少参加人多的聚会,冬季一定要穿着相当温暖的衣衫,不可受风寒;儿童早晨上学,除了衣衫之外,最好还要戴帽子,稍有感染,要立刻进服疏散风寒的汤剂。今介绍两种菜目,作为家庭间驱赶风寒之用。

【大葱烧豆腐】大葱俗名胡葱,菜市有出售。每株长约一尺,茎梗大过拇指,略带青黄色,由天津、山东运来,吃时剥去白色薄衣,内有青黄色梗茎,根部带白色,略有辛辣气味。烹饪时切成寸许小段,先用油焙煎,煎熟后,再与豆腐同煮,稍加冬菇或草菇等配料,煮成一大碗,趁热进食。凡鼻部稍有流鼻涕者,应加胡椒末同食,食后涕泪涎汗俱下,鼻膜及喉头受大葱、胡椒之刺激而充血,使侵入的风寒易于疏解。

【酸辣豆腐汤】北方天气寒冷,易感冒受寒,所以家庭间常备疏解性的汤饮。最著名的酸辣汤,就是用几样有益的食品配合,它能达到发散寒气的目的。做法是金针菜、黑木耳、猪红丝(猪血丝)、豆腐丝、鸡蛋、肉丝同煮,加少许食醋和多量胡椒末,吃后汗涕交流,通

体舒适,口腔、喉头、鼻膜、气管各部顿觉温暖,可以防止感冒、祛风逐寒。

酸辣汤在香港的京津菜馆有售,价格最廉,家庭间也可仿制。作为预防感冒之用时,要少加酸醋,而特别多加一些胡椒末,收效会更好。

以上两种汤饮,在感冒流行时,家庭中不妨更换进食,作为辅助预防之用;而且初起时,稍有鼻塞流涕、头痛畏冷等情形,一经表散,亦能早期痊愈。

二、感冒的三种形态

流行性感冒,感染之后,各人情况不尽相同,一般有三种形态:一种是病变以伤风为主,即呼吸系统型感冒;一种是以头痛、骨痛为主,即神经型感冒;第三种是湿滞留于肠胃,即胃肠型感冒。

(一) 以伤风为主的感冒

今谈第一种以伤风为主的感冒。患者鼻塞、流涕、喉痒、咳嗽痰多,这都是呼吸系统的病患。患者发热仅两三日,但咳嗽迁延甚久,不易速愈,而且传染很快,男女老幼,互相染病,一家轮流为患。

伤风的感染,体力虚弱及抵抗能力差的人,最易发作。尤其在气候急速变化时,衣服穿得不适当,一冷一热,便抵受不住,可能因此而受到感染。

如果忽然打一个喷嚏,可能就是伤风感冒的第一个警报。这时,就该提高警觉,要把鼻腔部分感受的风寒设法尽快驱散。驱散的方法,最有功效的就是吃温热辛散的汤剂,使患者涕汗交下,周身出汗。因出汗之后,可以使感受的风寒迅速透散,不致深入为患引发高热。现在介绍四种治伤风感冒的汤剂:

【葱油开阳面】江浙两省人士，伤风初起时，常用葱油、开阳（即虾米）下面，这是一种很有功效的方法。做法：将香葱六七根，切成细粒，用油焙透，加开阳少许，然后加水下面。葱茎经油煎之后，发散力量极大，面要熟烂而多汤，再加姜片、胡椒末，食后全身温暖，涕汗亦多，能使鼻塞畅通。广东人也有姜葱捞面，但是汤液不多，而且面条太硬，所以要改煮成江浙式的葱油汤面，这样，效用更为显著。

【葱白豆豉汤】用葱的白头七八根，以刀柄捣碎，加豆豉一撮，用水煮开，趁热进饮一大杯后，覆被而眠，即能出汗，表解风邪，通体舒畅。

豆豉分三种，杂货店中出售的黑色的全是咸豆豉，有一种黄色的叫作面豉，药材铺出售的名为淡豆豉。此汤所用的是指黑色的咸豆豉，大约连吃两次之后，汗涕甚多，风寒即可发散。假使吃后汗涕不多，可改用淡豆豉四钱煲汤，务必至汗出涕流，鼻部黏膜温暖为止。

【红油胡葱面】伤风初起，极宜吃面。北方人遇到这种情形，皆用汤面作为发散剂。但煮面时必须将面条煮至烂熟，不可求硬、滑、爽。汤水要多，另加大葱一根，煮熟后，再加红色辣油一两匙，助其发散风寒。此法北方人和四川人是常用的。广东人不习惯吃辣椒，那么辣油可以少加一些。一碗热腾腾的红油面，吃了以后，涕汗交流，鼻塞亦能畅通，对伤风初起是很有功效的。

【姜葱片儿汤】北方气候寒冷，极易伤风，所以治疗伤风的食品比较多。有一种名为片儿汤的，就是用面擀成薄片（与香港的云吞皮相仿），用大蒜、姜末、大葱加汤同煮。食时再加胡椒粉，对鼻塞流涕有效。

可是伤风时吃胡椒，喉头和鼻腔，每觉干燥，这是一时之刺激所致，但是对于发散消炎是有相当效果的，且容易使流涕停止。

以上四种方法，轻而易举，可以辅助治疗。可是一部分成人和小

儿,兼有乳蛾(即扁桃腺炎),那么,只能单用葱面之类,不必用辣椒、胡椒,以免过度刺激。另外可再用橄榄、雪梨煲汤,或用橄榄、青萝卜煲汤,对喉部也能清润一下。

伤风痊愈之后,往往咳嗽拖延极久。感冒流行期间在公共场所都能听到咳嗽之声,这是较早的感冒患者,未曾痊愈,继续做流行性感冒的传布人。所以小孩最好不要到公共场所游玩,免得被传染。

许多人医治流行性感冒,只求退热,咳嗽非立时能止,往往任其迁延。但是咳嗽不愈,只有身体较强壮的大人,隔了几天,可能自己转愈。小孩身体单薄,随时可能感染其他病症,如肺炎、风温、百日咳,或拖延甚久的咳嗽症(慢性气管炎)。还有少数小儿,可能酿成肺癆等病患。

其实任何人即使不发生其他病患,感冒发热愈后,单单咳嗽一症,若迁延半月以上,亦能使人消瘦五磅至十余磅之多。所以在感冒将愈时,对咳嗽应当着意治疗。治疗减轻之后,如有少许咳嗽弥留不愈,过七八日后,仍能死灰复燃,咳势加剧而成燎原之势。现在介绍几种治疗咳嗽的食疗品:

【枇杷叶煎茶】枇杷叶可以治咳嗽,随时可向药店购买,每次约用五钱。将枇杷叶轻轻洗涤,抹去叶背上白色的细毛,与红茶同煎成茶,治咳嗽初起,极为适宜。

咳嗽初起时,喉部作痒,令人难以忍耐,有不咳不休之势。可在枇杷叶中再加麻黄一钱半,使气管松弛,咳嗽便能减轻。

【麻黄蜜糖水】喉痒咳嗽处理后不能即时痊愈,仍可用麻黄二钱,水一碗半,煮成一碗,加蜂蜜少许,作为糖水进服。麻黄能减轻气管炎症,蜂蜜能润泽喉部,对喉痒咳嗽极为有益。如不用蜂蜜,改用麦芽糖冲服,功效亦相同。

【杏仁薄荷水】咳嗽日久,痰多壅塞喉头,咯出困难,以致干呛或

咳嗽更甚。可用北杏仁四钱、薄荷叶一钱，煮成茶剂，随时饮服，使喉部所聚痰涎吐出滑润，并使咳嗽早日告痊。

杏仁对化痰止咳效用甚捷，吃法并不限于煮薄荷水一种，可将杏仁制成杏仁糊、杏仁酪，或杏仁麦芽糖浆。如加嫩前胡四钱、川贝母钱半，与北杏仁煲成糖水，收效亦好。

【川贝炖雪梨】感冒六七日后，风寒已解，咳嗽未愈，可用雪梨一个，挖去梨心，中纳川贝母粉一钱，再加冰糖少许，将梨放在饭锅内，或隔水炖熟，进饮梨汁，或将雪梨咀嚼吐渣亦可。此法极有效力，味道也很好。儿童不肯服药时，当令其进饮川贝梨汁，连吃多日，痊愈亦速。

【橄榄瓜子茶】咳嗽多日之后，喉头干燥，气分不顺，可用橄榄十枚、冬瓜子五钱（药店出售），一同煮成茶剂，对润泽喉部、滑痰止咳，有辅助医疗之功。

冬瓜子本是医疗咳嗽的要药，如每日单用冬瓜子一两，与冰糖同炖成糖水，亦有效力。

【胖大海雪梨茶】流行性感胃发病期间，有的人会喉音嘶哑，尤其是咳嗽日久之后，声带失其润泽，发音沙沙不清。可用雪梨两个切片，与胖大海五钱同煲糖水，作为日常饮料，随时进饮，要经过相当时日，嗓音才能恢复正常。

（二）以头痛为主的感冒

流行性感胃的第二种形态：以头痛为主，全身骨痛，肌肉也疼，这是受寒影响神经所致。疼痛时间很久，而骨节痛与肌肉痛最难抵受。大约由第三日起，即行发热，通常患者热度并不甚高，处置得宜，即行退热。只是骨痛和肌肉痛，还要迁延多时方能解脱。全部过程大约一周。病后消瘦，仍感困乏，人的精力耗损很大。除由医生治疗外，现在

介绍几种辅助的食疗法：

【紫苏黑枣汤】凡是骨痛肌肉痛，皆应吃表汗药剂。紫苏叶功能疏解寒气，向药铺购紫苏叶三钱，将叶剪下，用水洗净，与黑枣十枚一同煲汤。此汤仅有枣子甘味，药味甚轻，饮一大碗后，覆被小睡，即能出汗，骨痛肌肉痛的情势便能减轻。

可是骨痛之患，不易即愈。骨痛较甚者，除用苏叶之外，所有苏梗，不必弃去，可一同使用，因为苏梗能散骨节寒气，减轻骨痛之苦。

【姜片豆豉汤】生姜能散寒邪，淡豆豉能解感冒。凡感冒头痛初起，即可用生姜六七片，淡豆豉四钱，煮汤一碗，趁热饮之，饮后必须覆被小睡，能解除感冒初起之头痛。

【茴香焦盐包】有些流行性感冒患者肩部痛、头颈痛、肋部痛，或肋下痛。痛势有的很轻，有的则很剧烈，使人睡眠不安，手部足部不知安置何处，屈伸亦痛，转侧亦痛，痛楚呻吟，不知所措。有时疼痛牵连全身，举止行动，疼痛更甚。但经捶击后，便觉舒适，病势与风湿相仿，只是病期较短而已。这是平时已有风湿入于经络，在感冒发生时，寒湿相搏，发为遍体骨痛之故。

除了内服药剂外，可取粗盐一大碗，将大茴香五钱至一两，切成细粒，一同炒焦，用布袋盛着，再用毛巾包裹，趁烫热药性生发时，烫熨疼痛部位，周而复始，疼痛渐能解除。这个盐包用一次后，可以再炒再熨，盐与茴香，越焦越能发挥其效力，大约炒到第五次后，全部焦枯如炭，才可弃而不用。最剧烈的肌肉痛或骨节痛，除用盐和茴香之外，可再增艾绒三钱、广木香三钱、小茴香五钱（均向药店购买），一同炒熟烫熨，收效较单用盐与茴香更大。

（三）以胃呆为主的感冒

流行性感冒的第三种形态：以胃呆为主，肠胃部分有很多积食，

口苦便秘或下痢，胸闷不舒，轻的发热，重的畏冷发热。这是胃肠型流行性感胃的典型特征。

口苦这一征象，有时特别流行，在阴历年尾开始，新年中患者很多。患者口中有浓厚苦味，连续四五天至十余天，任何食物进入口中，就觉得非常之苦。初时疑心或是食物里面有苦味，继而渐渐明了实与食物无关，完全是一种病状，是消化不良或湿滞之故，且为感冒病之诱发原因。

口苦之后，如果即时进服清理药剂或通大便消滞的药剂，约四五天后，即可痊愈。假使迁延不加治疗，便易染感冒，五六天后，便发高热。有时在高热退后，眼白出现黄色，小便亦现深黄色，当全身肌肤也变成浓厚的黄色时，便是合并“黄疸”之病变。先有口苦的情况，继而诱发胃肠型感冒者，年年常有发现。所以介绍两种食疗的汤剂如后：

【橄榄胡萝卜汤】在口苦初起时，将橄榄十五粒至二十粒，用刀背拍扁，胡萝卜（即金笋）四根，用刀切片，紫苏叶二钱，煮成汤剂，趁热进食，一天饮三四次，口苦可以解除。

但大部分口苦患者，都是饮食失常，肠中有宿滞停积。要在上列汤中，再加上山楂四钱、麦芽四钱、炒鸡内金三钱，以消胃肠积滞。凡是便秘的人，应再加通便剂，方能痊愈。

口苦在三日以上，如果唇舌干燥，口中津液缺乏，或向来迟眠，或在夜间工作的人士，可在橄榄、金笋之外，再加金石斛三钱、京元参三钱、小生地三钱，口苦才能消散。此法对夜间说话太多或歌唱迟眠的人，效果更好。

【马蹄通草汤】口苦到了第五六日不退，即发高热。为了防止热退之后又变为黄疸，要在发热期间，进饮通利小便的茶剂。做法：用马蹄十枚，加通草二钱、车前子五钱，一同煲茶，每日饮三四次，使小便