

饮食疗法

(四)

梁剑辉 编

目 录

风栗煲猪瘦肉·····(1)	黄精炖冰糖·····(32)
万寿菊糖水·····(2)	沙参煲鸡蛋·····(33)
合欢花蒸猪肝·····(3)	核桃仁五味子蜜糊·····(34)
无患子根猪骨汤·····(4)	千斤拔煲猪脚·····(35)
凤尾草海带汤·····(5)	人参炖马鬃蛇·····(36)
灯心柿饼汤·····(6)	木耳海参煲猪大肠·····(37)
地胆头猪瘦肉汤·····(7)	当归牛尾巴汤·····(38)
杨桃蜜糖水·····(8)	刀豆煲猪腰·····(39)
榕树须冰糖茶·····(9)	肉苁蓉羊肉粥·····(40)
胖大海冰糖茶·····(10)	桑椹糖水·····(41)
米醋煮羊血·····(11)	米酒炒鸡肠·····(42)
大蒜炖猫肉·····(12)	乌豆腐皮汤·····(43)
蚯蚓胡椒豆·····(13)	沙参冬虫草炖龟肉·····(44)
玉米须西瓜皮煲香蕉·····(14)	补骨脂煲羊小肚·····(45)
向日葵花托红枣汤·····(15)	独脚金猪肝汤·····(46)
蚯蚓炒鸡蛋·····(16)	番石榴蜜糖水·····(47)
猪油炖水鱼·····(17)	砂仁蒸猪腰·····(48)
柳根煲猪瘦肉·····(18)	草决明蒸鸡肝·····(49)
麻油泡使君子仁·····(19)	鸡屎藤根煲猪小肚·····(50)
胡椒酿红枣·····(20)	红萝卜红枣汤·····(51)
田七末藕汁炖鸡蛋·····(21)	罗汉果柿饼汤·····(52)
金橘根煲猪肚·····(23)	桃仁煲墨鱼·····(53)
玫瑰花茶·····(24)	益母草乌豆糖水·····(54)
乌龟肉煲猪肚·····(25)	金针菜蒸肉饼·····(55)
冬瓜皮蚕豆汤·····(26)	花生煲猪脚·····(56)
白背叶根猪骨汤·····(27)	五指毛桃根煲猪脚·····(57)
桑寄生芦根煲黄鳝·····(28)	茭笋通草煲猪脚·····(58)
鸡骨草煲红枣·····(29)	桃仁莲藕汤·····(59)
无花果冰糖水·····(30)	岗梅根煲鸭蛋·····(60)
枳椇子甘蔗煲猪心肺·····(31)	大飞扬草豆腐汤·····(61)

风栗煲猪瘦肉

风栗煲猪瘦肉，有益气，养血，补肾，滋阴的功效。民间用以治疗体虚及老人慢性支气管炎屡治不愈者。江西《草药手册》亦有记载本疗法。

【食物功效】

风栗，又称栗子，性味甘、温，入脾、胃、肾经。含蛋白质、脂肪、糖类、淀粉、B族维生素及脂肪酶等。功能养胃健脾，补肾强筋。《别录》说它“主益气，厚肠胃，补肾气”。《本草图经》记载它有“活血”的功用。

猪瘦肉，性味甘咸、平，入脾、胃、肾经。功能滋阴，益气，养血。《本经逢原》说猪肉“精者补肝益血”。《随息居饮食谱》认为它有“补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤”的功用。

【分量和用法】

每次用栗子250克，去壳，猪瘦肉200克，洗净切块，煲汤，加食盐及味精调味服食。

万寿菊糖水

万寿菊糖水，有清热，化痰，止咳的功效，民间用以治疗感冒咳嗽，支气管炎，小儿百日咳等症。《昆明民间常用草药》亦有记载用“蜂窝菊15朵，煎水兑红糖服”来“治百日咳”。

【食物功效】

万寿菊，又称蜂窝菊、金菊，性味苦微辛、凉，入肺、肝经，含黄酮甙、万寿菊甙、萜类色素堆心菊素、胡萝卜素、毛茛黄素等。功能平肝，清热，祛风，化痰。《民间常用草药汇编》记载它有“祛风降火，化痰止咳”的功用。《南宁市药物志》认为它能“平肝清热”。



【分量和用法】

每次用万寿菊15克，清水二碗煎至一碗，去渣，加红糖适量调味饮用。

合欢花蒸猪肝

合欢花蒸猪肝，有消风明目，舒郁理气，养肝安神的功效。民间用以治疗眼结膜炎，失眠，胁痛等症。《四川中药志》记载“合欢花配鸡肝、羊肝或猪肝，蒸服”，“治风火眼疾”。

【食物功效】

合欢花，性味甘、平，入心、脾经。功能舒郁，理气，安神，活络。《本草便读》说它“能养血”。《分类草药性》认为它“能清心明目”。《四川中药志》记载它有“合心志，开胃理气，消风明目，解郁，治心虚失眠”的功用。

猪肝，性味甘苦、温，入肝经。功能补肝，养血，明目。《本草再新》说它能“治肝风”。《千金·食治》记载它“主明目”。

【分量和用法】

每次用合欢花（干品）10~12克，放碟中，加清水少许泡浸4~6小时，再将猪肝100~150克切片，同放碟中，加食盐少许调味，隔水蒸熟，食猪肝。

无患子根猪骨汤

无患子根猪骨汤，有清热，泻火，解毒的功效。可用以治疗风火牙痛，胃热牙龈肿痛等症。《广东中草药》亦记载本疗法可治牙痛及牙龈肿痛。

【食物功效】

无患子根，又称木患子根，为无患子科植物无患树的根，性味苦、凉，入肺、胃经。功能清热解毒，消滞破瘀。广州部队《常用中草药手册》记载用它“治外感发热，伤风咳嗽”，“消化不良”。《岭南草药志》记载用它煎水含漱“治双单鹅喉”，就是取其清热解毒的功用。

本疗法用猪骨，是取其滋阴润燥之功。

【分量和用法】

每次用无患子根80克，猪骨（以猪脊骨为佳）200克，清水三碗煎至一碗，加食盐少许调味饮用。

凤尾草海带汤

凤尾草海带汤，有清热解毒，凉血利尿的功效。民间用以治疗尿道炎，膀胱炎，血热鼻衄等症。《江西民间草药》亦有记载本疗法。

【食物功效】

凤尾草，性味淡微苦、寒，入肝、肾、大肠经。功能清热利湿，凉血止血，消肿解毒。《植物名实图考》说它能“治五淋，止小便痛”。《泉州本草》认为它能“治湿热小便不通，血淋，咽喉肿痛”。《分类草药性》记载它有“治一切热毒，消肿，清火”的功用。

海带，性味咸、寒，入肺、胃经。功能软坚化痰，利水泄热。《玉楸药解》指出它有“清热软坚，化痰利水”的功用。

【分量和用法】

每次可用凤尾草80克（鲜品用60克），海带30克，加清水三碗煎至一碗，以食盐少许调味，去渣饮用。

灯心柿饼汤

灯心柿饼汤，有清热，利尿，通淋，治血尿的功效。可用以治疗尿道炎，膀胱炎，小便短黄，排尿不畅，尿道刺痛，血尿等症。据明·李时珍《本草纲目》记载，“干柿、灯心等分，水煎日饮”，可“治热淋涩痛”。

【食物功效】

灯心，又名灯心花，性味甘淡、寒，入心、肺、小肠经。功能清心降火，利尿通淋。《医学启源》说它能“通阴窍涩，利小水，除水肿闭，治五淋”。《北方常用中草药手册》认为它有“清热安神，利水通淋”的功用。福建龙溪《实用中草药》记载它能“治小儿惊热，泌尿系炎症”。

柿饼，性味甘涩、寒。功能润肺，涩肠，止血。《本草纲目》记载它能治“血淋”。《本草通玄》认为它能“止胃热口干，润心肺，消痰，治血淋、便血”。

【分量和用法】

每次可用灯心6克，柿饼二个，以清水适量煎汤，加白砂糖调味饮用。柿饼可食，不食亦可。

地胆头猪瘦肉汤

地胆头猪瘦肉汤，有清热，解毒，利尿的功效。民间用以治疗膀胱湿热，尿道炎，膀胱炎等症。《江西民间草药验方》记载用“鲜地胆草三两，瘦猪肉四两，食盐少许，加水同煎去渣，分四次服用”，可“治热淋”。

【食物功效】

地胆头，又称苦地胆，性味苦辛、寒，入肺、脾、肝经。含表无羁萜醇、蛇麻脂醇、豆甾醇、三十烷醇、三十二烷醇、氯化钾、去氧地胆草素等。功能凉血，清热，利尿，解毒。《广州植物志》说它能“治湿热”。《福建民间草药》认为它能“利尿消胀”。《广西中草药》记载它有“清热解毒”的功用。

本疗法用猪瘦肉，取其滋阴润燥之效。

【分量和用法】

每次用地胆头30克（鲜地胆头用90克），猪瘦肉150～200克，加清水四碗煲汤，煎至二碗，加食盐少许调味，一天内分2～3次饮用（猪瘦肉也可食）。

杨桃蜜糖水

杨桃蜜糖水，有清热，解毒，利尿的功效。民间用以治疗尿道炎，膀胱炎，膀胱结石等症。据《泉州本草》记载，“阳桃三至五枚，和蜜煎汤服”，“通石淋”。

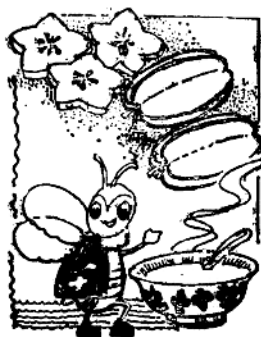
【食物功效】

杨桃，又称阳桃、三稔，性味甘酸、寒。功能清热生津，利尿解毒。《本草纲目》说它能“主治风热，生津止渴”。《岭南采药录》记载它有“止渴解烦，除热，利小便”的功用。

《陆川本草》认为它能“疏滞，解毒，凉血”。

【分量和用法】

每次用鲜杨桃3~5个，切成小块，加清水三碗煎至一碗半，去渣，冲入蜜糖(蜂蜜)适量调味，饮用。



榕树须冰糖茶

榕树须冰糖茶，有清热解毒，利尿通淋的功效。民间用以治疗感冒发热咳嗽，眼结膜炎，百日咳，尿道炎，膀胱炎，膀胱结石等症。据《泉州本草》记载：“榕树倒摊根，鲜者一两半（干者八钱），含冰糖炖服，每日一次，续服四、五次”，“治血淋”。

【食物功效】

榕树须，为桑科植物榕树的气根，性味苦涩、平。功能清热解表，解毒利尿。《广西中药志》记载它有“祛风湿，活血，止痛，清热，解毒，利尿”的功用。广州部队《常用中草药手册》说它能“清热解表，发汗透疹”。《梧州草药及常见病多发病处方选》认为它能“解热去痧，消炎止咳”。

冰糖，性味甘、平，入脾、肺经。功能润肺生津，止咳，化痰涎。亦可调和榕树须苦涩之味。

【分量和用法】

每次用榕树须（以条细、红褐色者为佳）30克，冰糖适量，清水二碗煎至一碗，去渣饮用。

胖大海冰糖茶

胖大海冰糖茶，有清热，解毒，润肺的功效。可用以治疗干咳失音，咽喉干燥疼痛，急性扁桃体炎，牙龈肿痛，肠燥便秘引起的肛裂及初期内痔出血等症。据《医界春秋》一九三六年第一期记载，“胖大海数枚，开水泡发，去核，加冰糖调服，因热便血，效”。

【食物功效】

胖大海，性味甘淡、凉。功能清热，润肺，利咽，解毒，治干咳无痰，喉痛，音哑，骨蒸内热，吐衄下血，目赤，牙痛，痔疮出血。《纲目拾遗》认为它有“消毒去暑”的功用，能治“时行赤眼，风火牙疼，虫积下食，痔疮漏管，干咳无痰，骨蒸内热，三焦火症”。

冰糖，性味甘、平，入脾、肺经。功能补中益气，和胃润肺，止咳嗽，化痰涎。

【分量和用法】

每次用胖大海4~6枚，洗净放入碗内，加冰糖适量调味，冲入沸水，加盖焗半小时左右（天冷须保暖，可用保温杯），慢慢饮用。隔4小时可再泡一次，每天二次，一般2~3天即显效。

米醋煮羊血

米醋煮羊血，有祛瘀，止血，益血的功效。可用以治疗初期内痔出血。据《便民食疗》记载，“治大便下血”，“羊血煮熟，拌醋食最效”。

【食物功效】

羊血，性味咸、平，功能止血，祛瘀。《随息居饮食谱》记载它“熟食但止血，患肠风痔血者宜之”。

米醋，性味酸苦、温，入肝、胃经。功能散瘀，止血，解毒，杀虫，治大便下血。《现代实用中药》说它“为止血药”。《本草衍义》指出“醋益血也”。

【分量和用法】

每次用羊血约200克（已凝固者），切成小块，加入米醋一碗煮熟，以少许食盐调味，食羊血（醋可不饮）。

大蒜炖猫肉

大蒜炖猫肉，有健脾，补血的功效。《安徽单验方选集》记载本疗法可治血小板减少症。

【食物功效】

大蒜，性味辛、温，入脾、胃、肺经。有行滞气，暖脾胃的功效。《唐本草》记载它“下气消谷，除风破冷”。《日华子本草》指出它能“健脾”。《四川中药志》说它能治“崩中带下”。

猫肉，性味甘酸、温，入肝、肾经。有补血，治虚劳、风湿痹痛的功效。

《本草求真》说它能“补血”。《四川中药志》认为它能“治风湿痹痛”，“补虚劳”。《江苏省中草药新医疗法资料选编》记载它能“治血小板减少性紫癜”。

【分量和用法】

每次可用大蒜80克，去皮，猫肉250克，切成小块，放炖盅内。加入清水适量及少许油、盐调味，隔水炖熟服食。



蚯蚓胡椒豆

蚯蚓胡椒豆，有祛风，镇静，止痉的功效。可用作癫痫病的辅助治疗。《云南中草药》就曾记载本疗法可治癫痫。

【食物功效】

蚯蚓，性味咸、寒，入肝、脾、肺经。含蚯蚓解热碱、蚯蚓素、多种氨基酸、胆碱及黄嘌呤、腺嘌呤、鸟嘌呤等。有清热，平肝，通络的功效。据动物药理实验，蚯蚓有镇静，抗惊厥的作用。蚯蚓还是一种富有营养的美味食品，可作菜肴。《日华子本草》说它能“治中风并痢疾，去三虫、天行热疾”。《滇南本草》记载它有“祛风，治小儿痰厥惊风、口眼歪斜，强筋治痿”的功用。

胡椒，性味辛、热，入胃、大肠经。功能温中，下气，消痰，解毒。

黄豆，性味甘、平，入脾、大肠经。功能健脾宽中。

【分量和用法】

每次可用蚯蚓干60克，白胡椒30克，黄豆500克，加清水2000毫升，煲至水干，取出黄豆晒干，瓶贮。每次食黄豆20~30粒，每日二次。

玉米须西瓜皮煲香蕉

玉米须西瓜皮煲香蕉，有平肝，泄热，利尿，润肠的功效。可用于治疗肝阳上亢型高血压病及胃热烦渴等症。《四川中药志》记载，“玉米须、西瓜皮、香蕉，煎服”，可“治原发性高血压病”。

【食物功效】

玉米须，性味甘、平。功能利尿，泄热，平肝，利胆。《民间常用草药汇编》记载它“能降低血压，利尿消肿”。《浙江民间草药》说它有“开胃，平肝，祛风”的功用。《四川中药志》认为它能“清血热，利小便”。

西瓜皮，性味甘、凉，入脾、胃经。含蜡质、糖分、灰分等。功能消暑解热，止渴，利小便。《本草再新》说它“能化热除烦，去风利湿”。《饮片新参》认为它有“清透暑热，养胃津”的功用。《现代实用中药》记载它“为利尿剂”。

香蕉，性味甘、寒。含淀粉、蛋白质、脂肪、糖分、灰分及多种维生素等。功能清热，润肠，解毒。《日用本草》说它能“解肌热烦渴”。《本草求原》记载它有“止渴润肺解酒，清脾滑肠”的功用。

【分量和用法】

每次用玉米须60克，西瓜皮60克（鲜品用200克），香蕉三只去皮，加清水四碗煎至一碗半，加冰糖调味饮用，一天内分二次饮完。

向日葵花托红枣汤

向日葵花托红枣汤，有降血压，止头痛的功效。《上海常用中草药》记载本疗法能治高血压。

【食物功效】

向日葵花托，性味甘、温。功能通窍，逐风，治头痛、目昏。《福建民间草药》说它能“利小便，清湿热，通窍，逐风”，“治风热挟湿头痛”，“治眼蒙”。经动物实验证明，向日葵花托的乙醇浸出液有显著的降压作用。

红枣，性味甘、温，入脾、胃经。功能益气生津，补脾和胃，调营卫。《中国药用植物图鉴》记载它能“治过敏性紫斑病、贫血及高血压”。

【分量和用法】

每次用向日葵花托一个，红枣二十个，加清水三碗煎至一碗，饮汤食红枣。