

饮食疗法

(三)

梁剑辉 编

目 录

姜汁牛肺糯米饭·····	(1)	淡菜煲猪靛·····	(31)
红枣红糖煮南瓜·····	(2)	酒蒸鸭血·····	(32)
生姜夹柿饼·····	(3)	大叶紫珠煲鸡蛋·····	(33)
麻油炸蝙蝠·····	(4)	鸡蛋甜豆浆·····	(34)
仙人掌炒牛肉·····	(5)	蚕豆壳红茶·····	(35)
糯米百合糖粥·····	(6)	辛夷花煲鸡蛋·····	(36)
韭菜汁姜汁炖牛奶·····	(7)	米醋煮海带·····	(37)
丁香煨雪梨·····	(8)	咸鸭蛋蚝豉粥·····	(38)
凤尾草米泔汤·····	(9)	饭汤冰糖慈菇糊·····	(39)
西洋菜蜜枣汤·····	(10)	咸金橘糖茶·····	(40)
灯心花苦瓜汤·····	(11)	鹌鹑煲粥·····	(41)
蕤仁肉煲牛肝·····	(12)	乌豆炆老鼠干·····	(42)
红枣炖果子狸·····	(13)	田鸡焗饭·····	(43)
槐花米煲牛脾·····	(14)	白糖栗子糊·····	(44)
金针菜糖水·····	(15)	鸡蛋黄油·····	(45)
冰糖炖香蕉·····	(16)	狗棍鱼煲粥·····	(46)
萝卜煲鲍鱼·····	(17)	马蹄薤菜汤·····	(47)
韭菜煮蛤蜊肉·····	(18)	浮小麦羊肚汤·····	(48)
土茯苓猪骨汤·····	(19)	姜丝炒墨鱼·····	(49)
黄精炖猪瘦肉·····	(20)	蚕砂酒·····	(50)
瓦楞子蒸鸡肝·····	(21)	乌梅红糖水·····	(51)
南杏煲羊肺·····	(22)	姜汁甘蔗露·····	(52)
肉苁蓉煲羊肾·····	(23)	苧麻根煲鸡·····	(53)
番薯炖狗肉·····	(24)	番薯叶煲猪腩肉·····	(54)
米酒炒海虾·····	(25)	菠萝蜜种仁煲猪瘦肉·····	(55)
肉桂炖鸡肝·····	(26)	炒麦芽糖水·····	(56)
杞子炖羊脑·····	(27)	北芪炖乌骨鸡·····	(57)
核桃仁糖糊·····	(28)	何首乌煲鸡·····	(58)
荔枝干煲粥·····	(29)	荔枝酒·····	(59)
红枣羊骨糯米粥·····	(30)	升麻芝麻煲猪大肠·····	(60)

姜汁牛肺糯米饭

姜汁牛肺糯米饭，有祛寒痰，补肺，暖脾胃的功效。民间用以治疗老人寒咳日久不愈，慢性支气管炎等疾患。

【食物功效】

姜汁，性味辛、温，入肺、胃、脾经。功能祛寒痰，定咳喘。《药性论》说它能“主痰水气满，下气”。《本草汇言》认为它能“治冷痰嗽”。南朝名医家陶弘景指出它能“去痰下气”。

牛肺，性味甘、平，入肺经。含蛋白质、脂肪、灰分、钙、磷、铁、维生素B₁、B₂、烟酸等。功能补肺，止咳。《本草蒙荃》说它能“止咳逆”。《本草拾遗》认为它能“补肺”。

糯米，性味甘、温，入脾、胃、肺经。功能补中益气。《本草纲目》记载它能“温肺暖脾”、“脾肺虚寒者宜之”。《本经逢原》说它能“益气补脾肺”。

【分量和用法】

每次可用牛肺150~200克，糯米适量，文火焗饭，饭熟后加入生姜汁10~15毫升拌匀，调味服食。

红枣红糖煮南瓜

红枣红糖煮南瓜，有补中益气，敛肺气的功效。民间用以治疗支气管哮喘，老人慢性支气管炎等疾患。

【食物功效】

南瓜，性味甘、温，入脾、胃经。含瓜氨酸、精氨酸、天门冬素、葫芦巴碱、腺嘌呤、胡萝卜素、维生素B、C、脂肪、葡萄糖、蔗糖、戊聚糖、甘露醇等。功能补中益气。《医林纂要》说它能“益心敛肺”。《本草纲目》记载它能“补中益气”。

红枣，性味甘、温。功能补中益气，滋肾暖胃。

红糖，性味甘、平。功能益气养血。

【分量和用法】

每次用鲜南瓜约500克(削去皮)，红枣(去核)15~20枚，红糖适量，加水煮烂服食。



生姜夹柿饼

生姜夹柿饼，有化痰，止咳，敛肺气的功效。民间用以治疗慢性咳嗽，久咳不愈，小兒百日咳等疾患。

【食物功效】

生姜，性味辛、温，入肺、胃、脾经。功能散寒止呕，祛痰，可治痰饮喘咳。《名医别录》说它能治“咳逆上气”。《药性论》认为它“主痰水气满，下气，生与干并治嗽”。《本草拾遗》记载它有“调中，去冷除痰”的功效。

柿饼，是柿科植物柿的果实经加工而成的饼状食品。性味甘涩、平。含鞣质、瓜氨酸、碘等。功能润肺，涩肠，止血。《日华子本草》说它能“润声喉，杀虫”。《本草通玄》认为它可以“止胃热口干，润心肺，消痰”。《本草纲目》记载“柿乃脾、肺血分之果也，其味甘而气平，性涩而能收，故有健脾涩肠，治嗽止血之功”。

【分量和用法】

每次可用洗净的去皮生姜 3~6 克，柿饼一个；将柿饼横切成两边，生姜切碎夹在柿饼内，以文火焙熟，去姜吃柿饼，或同吃均可。

麻油炸蝙蝠

麻油炸蝙蝠，有下气、止咳、润肺的功效。民间用以治疗支气管哮喘，慢性支气管炎，老人久咳和便秘等疾患。

【食物功效】

蝙蝠，性味咸、平。功能治久咳。《本草纲目》说它能“治久咳上气”。《肘后方》亦记载它“治久咳嗽上气，十年、二十年”。

麻油即芝麻油，有补肝肾，润五脏的功效。

【分量和用法】

每次用蝙蝠一只，去毛和内脏、头爪后，放入芝麻油250克内，将蝙蝠炸焦后，过滤去蝙蝠渣，麻油分三天煮菜吃完。

仙人掌炒牛肉

仙人掌炒牛肉，有行气活血，健脾，益气补血的功效。民间用以治疗胃痛，胃、十二指肠溃疡，有一定的疗效。

【食物功效】

仙人掌，性味苦涩、凉，入心、肺、胃经。含三帖、苹果酸、琥珀酸、碳酸钾等，功能行气止痛。《分类草药性》说它“专治气痛”。《贵州民间方药集》记载它“为健胃滋养强壮剂，又可补脾”、“治心胃气痛”。《闽东本草》认为它“能去瘀，解肠毒，健胃，止痛，滋补”、“治胃痛”。实验证明，仙人掌有止血和保护创面的作用，故对溃疡病出血者也适用。

牛肉，性味甘、平，入脾、胃经。功能补脾胃，益气血。《名医别录》说它能“安中益气，养脾胃”。《医林纂要》记载“牛肉味甘，专补脾土”。



【分量和用法】

每次用鲜仙人掌30~60克切细，牛肉60~90克切片，同炒熟，调味后吃牛肉。

糯米百合糖粥

糯米百合糖粥，有补中益气，健脾养胃，安神的功效。民间用以治疗胃痛，心下痛，心烦不眠等疾患。

【食物功效】

百合，性味甘微苦、平。功能润肺，清心，安神。《本草经》说它“主邪气腹胀，心痛，利大小便，补中益气”。《药性论》认为它能“除心下急，满痛”。《食疗本草》记载它“主心急黄”。

糯米，性味甘、温。功能补中益气。《名医别录》说它能“温中”。《本草纲目》记载它能“暖脾胃”。

【分量和用法】

每次用百合60~90克，糯米、红糖适量，加水煮粥。每日一次，可连服7~10日。

韭菜汁姜汁炖牛奶

韭菜汁姜汁炖牛奶，有温中下气，和胃止呕的功效。民间用以治疗脾胃虚寒之噎膈反胃，进食即呕吐等疾患。《丹溪心法》亦记载用此法“治反胃”。

【食物功效】

韭菜汁，性味辛、温，入肝、胃、肾经。功能温中行气，可治噎膈反胃。《名医别录》说它能“安五脏”。《食疗本草》认为它能“利胸膈”。《本草拾遗》记载它能“温中，下气，补虚，调和脏腑”。

生姜汁，性味辛、温，入肺、胃、脾经。功能散寒，止呕，开痰。南朝名医陶弘景说它能“归五脏，去痰下气，止呕吐”。《药性论》认为它能“止呕吐不下食”。《本草从新》记载“姜汁，开痰，治噎膈反胃”。

牛奶，性味甘、平，入肺、胃经。功能补虚损，益肺胃，生津润肠，治虚弱劳损，反胃噎膈，消渴便秘。《名医别录》说它能“补虚羸，止渴下气”。《滇南本草》记载“水牛乳，补虚弱，止渴，养心血，治反胃而利大肠”。

【分量和用法】

每次可用鲜韭菜挤汁二汤匙，生姜汁一茶匙；鲜牛奶250毫升，隔水炖熟，饭前服食。

丁香煨雪梨

丁香煨雪梨，有健胃，降逆，生津的功效。民间用以治疗慢性消化不良，反胃，恶心呕吐等疾患。《圣济总录》亦有记载用此法“治反胃转食，药物不下”。

【食物功效】

丁香，性味辛、温，入胃、脾、肾经。含丁香油酚、丁香烯、丁香素、邻苯二酚鞣酸等。功能温中，暖肾，降逆。《日华子本草》认为它能“治口气，反胃”。《本草纲目》说它能“治虚叻小兒吐瀉”。《药材学》记载它可“治慢性消化不良，胃肠充气”。现代药理研究证明，丁香有抗菌，驱虫，健胃等作用，可缓解腹部气胀，增强消化能力，减轻恶心呕吐。

雪梨即梨子，性味甘，微酸，凉，入肺、胃经。功能生津润燥，可治噎膈。《滇南本草》记载它能“治胃中痞块食积，霍乱吐瀉”。

【分量和用法】

每次用雪梨一个（剖开去核），放入丁香10~15粒，合好，用水湿草纸4~5层包好，文火煨熟，去丁香吃雪梨。

凤尾草米泔汤

凤尾草米泔汤，有清热凉血，利尿通淋的功效。民间用以治疗泌尿系炎症，尿频尿急，尿痛，血尿等疾患。

【食物功效】

凤尾草，是凤尾蕨科植物。性味淡，微苦，寒，入肾、胃经。含黄酮类，甾醇、氨基酸、内酯、酚性成分。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”。《分类草药性》认为它能“治一切热毒，消肿，清火。治痈疮，乳痈，淋症”。《泉州本草》指出它能“治湿热小便不通，血淋，咽喉肿痛”。广州部队《常用中草药手册》记载它能“清热，利湿，凉血。治菌痢，肠炎，外感发热，尿路感染，白带，腮腺炎，疔疮，湿疹”。

米泔（即淘米水），性味甘、平，有滋阴和胃，利小便，通淋的功效。

【分量和用法】

每次可用凤尾草30克（鲜用60克），取第二次淘米水三碗加入，煎至一碗半，加少许食盐调味，饮用。

西洋菜蜜枣汤

西洋菜蜜枣汤，有清热，润肺，止咳的功效。民间用以治疗肺燥咳嗽，咽干口燥，肠燥便秘等疾患。

【食物功效】

西洋菜，又名豆瓣菜，是十字花科植物。性味甘、凉。富含维生素 A、C、D 等，有营养价值。功能清肺热，润肺燥。《生草药手册》说它能“治肺病及肺热燥咳”。

蜜枣，性味甘、平。功能益气生津，润肺。

【分量和用法】

每次可用鲜西洋菜500克，蜜枣5～6枚，加清水适量，煲汤服食。煎煮时间长一些效果更好，一般要煲两小时以上。

灯心花苦瓜汤

灯心花苦瓜汤，有消暑除热，清心降火，利尿通淋的功效。民间用以治疗伤暑身热，暑天烦渴，小便短赤，风热赤眼等疾患。

【食物功效】

灯心花，是灯心草科植物灯心草的茎髓，一般将它绕成团状小扎。性味甘淡、寒，入心、肺、小肠经。含纤维、脂肪油、蛋白质等。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》认为它能“清热安神，利水通淋”。《西藏常用中草药》记载它能“清肺，降火，利尿，治心烦不寐”。

苦瓜，性味苦、寒。含苦瓜甙、半乳糖醛酸、果胶和多种氨基酸等。功能消暑涤热，明目解毒。《滇南本草》说它能“泻六经实热，消暑，益气，止渴”。《本草求真》认为它能“除热解烦”。《泉州本草》记载它能“主治烦热消渴引饮，风热赤眼，中暑下痢”。

【分量和用法】

每次可用灯心花4~6扎，鲜苦瓜150~200克（切开去瓤和核），煎汤饮用。

蕤仁肉煲牛肝

蕤仁肉煲牛肝，有清肝热，养肝阴，明目的功效。民间用以治疗夜盲症，眼结膜炎，迎风流泪等疾患。

【食物功效】

蕤仁肉，性味甘、微寒，入肝经。功能祛风散热，养肝明目。《本草经》说它能“明目”，治“目赤痛伤泪出”。《名医别录》认为它能治“目肿毗烂”。《本草蒙荃》记载它“专治眼科，消上下胞风肿烂弦，除左右眦热障胥肉，退火止泪，益水生光”。

牛肝，性味甘、平。含蛋白质、脂肪、维生素A、B₁、B₂、C、烟酸、磷脂、胆甾醇、肝糖元等。功能养血，补肝，明目，可治青盲，雀目。《本草蒙荃》说它能“助肝血，明目”。《本草经疏》认为它能“补肝，治雀盲”。《现代实用中药》记载它能治“小儿疳眼，夜盲”。

【分量和用法】

每次用蕤仁肉15克，牛肝150~200克，煲汤调味服食。

红枣炖果子狸

红枣炖果子狸，有补中益气，健脾和胃的功效。民间用以治疗痔疮脱肛，痔疮滴血，痔疮疼痛等疾患。

【食物功效】

红枣，性味甘、温，入脾、胃经。功能补脾和胃，益气生津。《名医别录》说它能“补中益气”、“疗心下悬，肠癖”。《日华子本草》记载它能“补五脏，治虚劳损，除肠胃癖气”。

果子狸，又称豹狸、狸猫、野猫，野生动物商店有出售。性味甘、平。功能治肠风下血，痔漏。《千金·食治》说它能“补中益气”。《蜀本草》认为它能“治鼠痿”。《圣惠方》用它治“大肠风冷，下血不止，脱肛疼痛”。《外台》记载“以狸肉作羹食之，或作脯食之”，“治痔正发疼痛”。

【分量和用法】

每次可用果子狸150~200克，红枣10~15枚，加清水适量，隔水炖熟，调味服食。

槐花米煲牛脾

槐花米煲牛脾，有清湿热，凉血，止血，健脾消积的功效。民间用以治疗痔疮疼痛，痔疮出血等疾患。

【食物功效】

槐花米，是豆科植物槐的花蕾。性味苦、凉，入肝、大肠经。含芸香甙、白桦脂醇、槐花二醇、葡萄糖、葡萄糖醛酸、槐花米甲素、槐花米乙素、槐花米丙素、鞣质和维生素A类物质等。功能清热，凉血，止血。《日华子本草》说它能“治五痔”。《医学启源》认为它能“凉大肠热”。《本草求真》记载它“治大、小便血，舌衄”。

牛脾，性味甘、平。功能健脾消积，治痔疮。《本草纲目》记载“腊月淡煮，日食一度，治痔瘻”。《千金翼方》亦记载治疗痔疮用“牛脾一具煮熟，空腹食之尽，勿与盐酱等”。

【分量和用法】

每次用槐花米15克，牛脾约200~250克，煲汤，不加盐，饮汤吃牛脾。

金针菜糖水

金针菜糖水，有利湿热，止痔血的功效。民间用以治疗痔疮疼痛，痔疮出血等疾患。

【食物功效】

金针菜，又名黄花菜、萱草花。性味甘、凉。功能利湿热，宽胸膈，治痔疮。《本草纲目》说它能“消食，利湿热”。福建《中草药新医疗法资料选编》记载它能“治内痔出血”。

【分量和用法】

每次可用金针菜60克，红糖适量，加水煮熟，每天早饭前服，连服3～4天。