

饮食疗法

(二)

梁剑辉 编

目 录

臭草绿豆糖水.....(1)	芡实煲老鸭.....(29)
生地煲蟹汤.....(2)	白芩炖燕窝.....(30)
冰糖炖麻雀.....(3)	食盐炒龙虱.....(31)
柚皮煲牛胎盘.....(4)	淮山百合炖白鳝.....(32)
白糖炖蝙蝠.....(5)	冬虫草炖老鸭.....(34)
柚子肉炖鸡.....(6)	金樱根炖鸡.....(36)
蜜糖蒸萝卜.....(7)	淡菜皮蛋粥.....(37)
番薯糖水.....(8)	冬瓜鲩鱼汤.....(38)
菠菜猪红汤.....(9)	天麻炖猪脑.....(39)
蕻苋菜头煲猪大肠.....(10)	独活乌豆汤.....(40)
白糖炖鱼胶.....(11)	玉米须煲龟.....(41)
无花果炖猪瘦肉.....(12)	骨碎补煲猪腰.....(42)
蓖麻根煲猪大肠.....(13)	茴香炖猪腰.....(43)
香花菜蛋花汤.....(14)	朱砂蒸鸡肝.....(44)
姜汁甜牛奶.....(15)	枸杞叶猪肝汤.....(45)
石仙桃炖猪肚.....(16)	枇杷叶糯米粽.....(46)
红糖煲豆腐.....(17)	糯米炮谷汤.....(47)
马齿苋绿豆汤.....(18)	泽兰炖水鱼.....(48)
茵陈蚬肉汤.....(19)	蜗牛煲猪瘦肉.....(49)
珍珠草猪肝汤.....(20)	紫菜猪瘦肉汤.....(50)
田基黄煲鸡蛋.....(21)	罗汉果煲猪肺.....(51)
花生大蒜焗禾虫.....(22)	川贝雪梨煲猪肺.....(52)
赤小豆冬瓜煲生鱼.....(24)	藕汁蜜糖露.....(53)
大蒜蒸西瓜.....(25)	毛冬青煲猪脚.....(54)
大蒜炖生鱼.....(26)	红蓖麻根黑醋煲鸡蛋.....(55)
麦芽糖煲红枣.....(27)	芥菜鸡蛋汤.....(56)
冰糖炖海参.....(28)	大蒜鸭蛋汤.....(57)

鸡冠花鸡蛋汤.....	(58)	米酒虾米汤.....	(69)
山枝根煲猪瘦肉.....	(59)	食盐炒芝麻.....	(70)
卷柏芹菜鸡蛋汤.....	(60)	金针菜黄豆煲猪脚.....	(71)
蔷薇根七叶莲鸡蛋汤.....	(61)	木瓜煲带鱼.....	(72)
鳖甲炖白鸽.....	(62)	北芪炖鲈鱼.....	(73)
黑木耳煲红枣.....	(63)	炒扁豆淮山粥.....	(74)
马鞭草蒸猪肝.....	(64)	牛百叶粥.....	(75)
白果蒸鸡蛋.....	(65)	泥鳅汤.....	(76)
巴戟炖猪大肠.....	(66)	白果覆盆子煲猪小肚.....	(77)
桃树根猪瘦肉汤.....	(67)	川贝冰糖炖饭汤.....	(78)
砂仁蒸鲫鱼.....	(68)	葱白香菇人乳汤.....	(79)

臭草绿豆糖水

臭草绿豆糖水，有清热解毒，消暑凉血的功效。民间常用以治疗感冒发热，鼻衄，牙痛，咽喉炎，痱子过多，疖疮等疾患，是夏季常用的清凉饮料。

【食物功效】

臭草，是芸香科多年生草本植物芸香，多生于沟谷、溪边、路旁的矮小草丛中，广州地区不少家庭都喜欢盆栽备用。性味微苦、凉。含甲基正壬酮、甲基正庚酮、乙酸乙酯、陈蛔虫油素、路丁和二氢黄色素母醇等。功能清热解毒，凉血散瘀，常用于治疗感冒发热和疖疮等症。据现代药理研究，本品的1:1酒提取液对金黄色葡萄球菌有较强的抑制作用，其1:1的水或酒提取液对溶血性链球菌有抑制作用。

绿豆，性味甘、凉，功能清热解毒，消暑利水。常用于治疗暑热烦渴和疖疮等症。

【分量和用法】

每次可用鲜臭草30克，绿豆30~50克，清水五碗煎成两碗，加红糖适量再煎片刻，即可吃（臭草可不吃）。

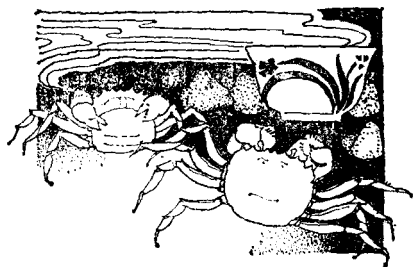
生地煲蟹汤

生地煲蟹汤，有清热凉血，解结散热的功效。民间常用以治疗急性咽喉炎，咽喉肿痛，饮食不下等症。

【食物功效】

生地，是玄参科植物地黄的根茎。性味甘苦、寒，入心、肝、肾经。含 β -谷甾醇、甘露醇、地黄素、生物碱、脂肪酸、豆甾醇、菜油甾醇、梓醇、葡萄糖、维生素A类物质等。功能清热凉血，常用于阴虚火旺，热邪闭结之症。

蟹，又称螃蟹，有多种，药用以河蟹为多。性味咸、寒，入肝、胃经。含蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、烟酸、维生素A、B₁、B₂等。功能清热解结。《本草经》说它“主胸中邪气热结痛”。唐代名医孟诜认为它“主散诸热，治胃气”。《本草纲目》记载“盐蟹汁，治喉风肿痛，



满含细咽即消”。

【分量和用法】

每次可用生地30克，鲜蟹一只，加清水适量煎成一碗，去渣饮汤。每日一次，连服3日。

【注意事项】

《日用本草》说蟹“不可与红柿同食”。《本草纲目》记载蟹“不可与柿及荆芥食”。录供参考。

冰糖炖麻雀

冰糖炖麻雀，有益气，壮阳，润肺，和胃的功效，民间常用以治疗小儿百日咳，老人慢性支气管炎，哮喘等疾患。

【食物功效】

冰糖，是白砂糖经过煎炼的冰块状结晶。性味甘、平，入肺、胃经。功能补中益气，和胃润肺，止咳嗽，化痰涎。

麻雀，是文鸟科动物。麻雀肉性味甘、温，入肾、膀胱经。功能壮阳益精，暖腰膝，缩小便。常用于治疗阳虚羸瘦，疝气，小便频数等症。唐代名医孟诜说它能“续五脏不足气”、“益精髓”。《日华子本草》记载它有“壮阳益气，暖腰膝，缩小便”的功效。

【分量和用法】

每次可用麻雀2只（去毛和内脏），冰糖15～20克，加清水适量，隔水炖服。每日一次，连服数次。也有文献报道每次用4只麻雀肉，大米适量，煲粥服食，治百日咳。每日一次，连服3～5次显效。

柚皮煲牛胎盘

柚皮煲牛胎盘，有下气化痰，安心养血，益气补精的功效。民间常用以治疗反复发作多年不愈的哮喘病。

【食物功效】

柚皮，是芸香科植物柚的果皮。性味辛甘苦、温，入脾、肾、膀胱经。含挥发油、柚皮甙等，柚皮甙与其他黄酮类相似，有抗炎作用。柚皮功能化痰，消食，下气，快膈，常用于治疗喘咳疾患。南北朝名医陶弘景认为它能“下气”。《本草纲目》记载它“消食快膈，散愤懣之气，化痰”。

牛胎盘，又称牛胞衣，是牛科动物黄牛或水牛的胎盘。性味甘、温，功能安心养血，益气补精，可用于治疗虚损劳极，瘵疾劳嗽等症。

【分量和用法】

每次可用牛胎盘半个至一个，洗净，切成小块，柚皮15～30克（干品），清水适量煲汤，饮汤吃肉。

白糖炖蝙蝠

白糖炖蝙蝠，民间常用以治疗慢性支气管炎，久咳不愈等疾患，有止咳降气的功效。

【食物功效】

蝙蝠，又称飞鼠，是蝙蝠科动物。常栖于建筑物的隙缝或树洞中。白昼将身体高悬或伏着停息，于晨昏和夜间活动。性味咸、平。功能治久咳、瘰癧等症。《本草纲目》说它能“治久咳上气，久疟，瘰癧”。《肘后方》记载“治久咳嗽上气，十年、二十年，蝙蝠除翅、足，烧令焦，末，饮服之”。

以白糖配服，有润肺止咳的功效。

【分量和用法】

每次可用蝙蝠一只，去毛、爪和肠脏（也可用于蝙蝠一只），加白糖和清水适量，置瓦盅内隔水炖熟。饮用汤汁（蝙蝠肉可吃可不吃）。

【注意事项】

蝙蝠作药用，选用个体较大者为佳。《雷公炮炙论》记载“凡使（蝙蝠）要重一斤者方采之，每修事，先拭去肉上毛，去爪肠，即留翅并肉脚及嘴，然后用酒浸一宿，漉出，取黄精自然汁涂之，炙令干，方用”。录供参考。

柚子肉炖鸡

柚子肉炖鸡，有健胃，下气，化痰，止咳的功效。民间常用以治疗慢性支气管炎，支气管哮喘，老人慢性咳嗽，痰多气喘等疾患。

【食物功效】

柚子，是芸香科植物柚的成熟果实。果大皮厚肉多，肉可生食。

柚子肉，性味甘酸、寒。

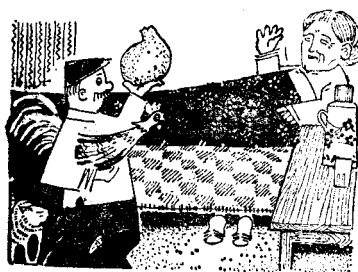
含柚皮甙、枳属甙、新橙皮甙、胡萝卜素、维生素C、B₁、B₂、烟酸、钙、磷、铁、糖类和挥发油等。

功能下气，快膈，化痰，止咳。常用于治疗咳嗽，哮喘，痰多等症。《本草纲目》记载用柚子浸酒煮烂拌蜂蜜内服，可“治痰气咳嗽”。

以雄鸡同用，有温中益气的功效。《本草经》说雄鸡能“补虚温中”、“治肾虚耳聋”。

【分量和用法】

每次用柚子一个（最好隔年越冬者），去皮留肉，雄鸡一只（约500克），先将雄鸡去毛和肠脏，洗净，再将柚子肉放入鸡肚内，加清水适量隔水炖熟，饮汤吃鸡。每两周一次，连服三次。



蜜糖蒸萝卜

蜜糖蒸萝卜，民间常用以治疗急、慢性支气管炎咳嗽，肺结核之咽干、咳嗽、痰中带血等疾患，有润肺，止咳，化痰的功效。

【食物功效】

蜂蜜性味甘、平，入肺、脾、大肠经。功能补中，润燥，解毒。常用于治疗肺燥咳嗽。《药品化义》记载“如怯弱咳嗽不止，精血枯槁，肺焦叶举，致成肺燥之症，寒热均非，诸药鲜效，用老蜜日服两许，约月，未有不应者，是燥者润之之义也”。

萝卜，性味辛甘、凉，入肺、胃经。含葡萄糖、蔗糖、果糖、维生素C、莱菔甙等。《日华子本草》说它“能消痰止咳，治肺痿吐血”。《四声本草》认为它“亦主肺嗽吐血”。《随息居饮食谱》记载它有“治咳嗽失音、咽喉诸痛”的功能。

【分量和用法】

每次可用大萝卜一个（约500克），蜂蜜60克，将萝卜洗净，削去外皮，挖空萝卜中心，装入蜂蜜，用碗盛载，隔水蒸熟服食。

番 薯 糖 水

番薯糖水，广东地区民间常作点心食用，甜品店亦常有出售。有补中和血，益气生津，宽肠胃，通便秘的功效。民间常用于治疗老人肠燥便秘，妇女产后便秘等疾患。

【食物功效】

番薯，又名红薯、山芋，是旋花科植物番薯的块根。性味甘、平。有补中，和血，暖胃的功效。《本草求原》说它能“宽肠胃，通便秘”、“产妇最宜”。《随息居饮食谱》记载它“煮食补脾胃益气力”。

【分量和用法】

每次可用番薯300~500克，削去外皮，切成小块，加清水适量煎煮，待番薯熟透变软后，再加入食糖适量，生姜二片，再煮片时服食。

菠菜猪红汤

菠菜猪红汤，有润大肠，通大便的功效。民间常用以治疗大便秘结，痔疮便秘，习惯性便秘，老人肠燥便秘等疾患。

【食物功效】

菠菜，是藜科植物，性味甘、凉，入肠、胃经。功能养血，止血，敛阴、润燥。常用于治疗大便涩滞，便血等症。唐代名医孟诜说它能“利五脏，通肠胃热，解酒毒”。《随息居饮食谱》认为它能“开胸膈，通肠胃，润燥活血，大便涩滞及患痔人宜食之”。《儒门事亲》指出，凡老人久病，大便涩滞不通者，“时复服葵菜，菠菜，猪羊血，自然通利也”。

广州地区称猪血为猪红，性味咸平。《医林纂要》说它有“利大肠”的功效。

【分量和用法】

每次可用新鲜菠菜约500克，洗净切断，猪血约250克，切成块状，加清水适量，煮汤，调味后服食，亦可佐膳。每日或隔日一次，连服2~3次。

簕苋菜头煲猪大肠

簕苋菜头煲猪大肠，有清热去湿，凉血解毒的功效。民间常用以治疗内痔出血，痔疮发炎等疾患。

【食物功效】

簕苋菜又名刺苋菜、野苋菜，主产于广东、广西和长江流域一些地区，生于荒地、林边、路旁、沟边和园地上。簕苋菜头性味甘淡、凉，功能清热去湿，凉血解毒，收敛消肿。常用于治疗肠炎，尿道炎，痔疮出血等症。《常用中草药彩色图谱》记载“如治痔疮出血，可用本品鲜根配马鞭草煎水加醋少量内服，次日便血消失”。



猪大肠，性味甘、微寒，功能润肠治燥，主治大小肠风热，并可治痔疮便血。

【分量和用法】

每次可用鲜簕苋菜头100~120克，猪大肠150~200克洗净，清水适量，煎煮两小时以上，饮汤吃肉。

白糖炖鱼胶

白糖炖鱼胶，民间用以治疗痔疮，对改善症状，减缓痔疮的发展有一定帮助。

【食物功效】

鱼胶又名鱼鳔，商品名称是鱼肚。它是石首鱼科动物大黄鱼、小黄鱼或鲟科动物中华鲟等的鱼鳔经加工后而成。性味甘、平，功能补肾益精，止血，消肿，可用于治疗痔疮。《海药本草》说它“主月蚀疮，阴疮，痔疮”。《本经逢原》记载“以一味炒研，砂糖调，日服一钱匕，治痔最良”。

以白砂糖配服，取其益气和胃，并作调味之用。

【分量和用法】

每次可用鱼胶15~30克，白砂糖30~60克，加清水适量，放瓦盅内隔水炖服。每日一次，连服数次。

无花果炖猪瘦肉

无花果炖猪瘦肉，有健胃理肠，消炎解毒的功效，民间常用以治疗痔疮，慢性肠炎等疾患。

【食物功效】

无花果，是桑科植物无花果的干燥花托。性味甘、平。含葡萄糖、果糖、蔗糖、柠檬酸、延胡索酸、琥珀酸、丙二酸、草酸、苹果酸、奎宁酸、莽草酸、吡咯烷羧酸等。功能健胃清肠，消肿解毒，常用于治疗肠炎，痔疮等症。汪颖的《食物本草》说它“开胃，止泄痢”。《本草纲目》认为它能“治五痔”。《云南中草药》记载它有“健胃止泻，祛痰理气，治食欲不振，消化不良，肠炎”的功效。

以猪瘦肉同用，有益气养血的功效。

【分量和用法】

每次可用无花果60克（干品），猪瘦肉100~120克，清水适量，放瓦盅内隔水炖熟，调味服食。

蓖麻根煲猪大肠

蓖麻根煲猪大肠，有升提固脱的功效，民间用以治疗脱肛病，有一定疗效。

【食物功效】

蓖麻根是大戟科植物蓖麻的根。性味淡、微温。《民间常用草药汇编》说它能“治脱肛，散瘰癧，外敷疮毒”。《五华草药》认为它有“升提固脱”的功效。

猪大肠，性味甘、微寒，入大肠经。功能治便血，痔疮，脱肛。《千金·食治》说“猪洞肠，主洞肠挺出血多者”。猪洞肠即猪大肠，洞肠挺出即指肛门直肠脱出。

【分量和用法】

每次可用蓖麻根15克，猪大肠150~200克洗净，煎汤两小时以上，调味后服食。

【注意事项】

本品小儿慎用。

蓖麻的种子含蓖麻碱和蓖麻素，有凝固血液作用，小儿误食数颗即可致死，必须引起注意。据报道，蓖麻种子经煮沸两小时以上毒性即消失，录供参考。

香花菜蛋花汤

香花菜蛋花汤，有疏风健胃，理气止痛的功效。民间常用以治疗虚寒性胃痛，月经痛，神经性头痛等疾患。因鸡蛋不是原只煎煮而是打散后下汤，鸡蛋漂浮汤中如散花状，故名蛋花汤。

【食物功效】

香花菜，是唇形科植物留兰香的全草。性味辛甘、温。含挥发油、柠檬烯、二氢葛缕醇等。功能疏风，理气，止痛。常用于治疗感冒头痛，脘腹胀痛，痛经。《岭南采药录》说它“专散风寒湿，调经，治妇人经期腹痛”。广州部队空军后勤部编的《常用中草药手册》认为它能“治胃寒痛，神经性头痛”。

以鸡蛋同用，有益阴养胃的功效。

【分量和用法】

每次可用鲜香花菜30~60克，加清水两碗煎至一碗，去渣，鸡蛋一个去壳后打散加入汤中煮熟，调味服食。

