

五代中医·传承百年健康

- ◆ 采用“医食同疗”法，人人都能学会的养生秘方。
- ◆ 只有祖传的秘方，才能缓和根治身体的病症！

特色1 中医运用蔬果 诀窍大公开

高丽菜可以改善胃病？空心菜具有解毒功能？
五十个养生食疗方子，网罗菜市场随手可得的食材，
搭配对的药材，就能根治全家人的疑难杂病。

特色2 百年流传的 养生方子

本书详细叙述张家五代传人“医食同疗”成功的真实故事，
每道食疗方子都曾经帮助过无数患者重拾健康。
你所不知道的食物秘密与功效，
祖传秘方全部一次告诉你。

上架建议：生活/养生/保健

ISBN 978-7-80724-768-5



9 787807 247685 >

定价：26.00元



家传五代的中医养生帖 • 百年自然疗愈手札



五代中医 救命养生帖

(台湾) 张维钧 著

1897
年

至今家族数百人，
无一人得癌症，
全靠这本数百年流传的养生方子。



图书在版编目(CIP)数据

五代中医救命养生帖 / 张维钧. —北京: 京华出版社,
2009. 11

ISBN 978-7-80724-768-5

I.五… II.张… III. ①食物疗法—土方—汇编②食物养生—土方—汇编
IV.R247

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第193307号

原著作名:《五代中医救命养生帖》

原出版社:台湾柠檬树国际书版有限公司

作 者:张维钧编著

本书经台湾柠檬树国际书版有限公司正式授权,同意经由北京京华出版社,出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

五代中医救命养生帖

作 者 张维钧

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区13楼2层100011)

(010) 64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010) 64259577 (邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 北京市通州富达印刷厂

开 本 700mm×920mm 1/16

字 数 120千字

印 张 10.5印张

印 数 1—10000

出版日期 2009年12月第1版 第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-768-5

定 价 26.00元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系。

早在两千多年前,《黄帝内经》就已经开始了对养生的探讨,如《素问·上古天真论》中说:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”提出养生之道一方面要适应自然界昼夜阴阳和四时节气的变化,所谓“法于阴阳,和于术数”,另一方面,要注重健康合理的生活方式,饮食、起居、劳作都要有节制定律。只有这样才能达到形神和谐,尽终天年。以我从医七十年的临床经验和自身体会,我总结出的养生方法亦源于以上《黄帝内经》中的精辟论述。

中医在食疗养生方面自古就有诸多记载,有“药食同源”的理论基础,中医药食疗方得到了长远地发展。“药王”孙思邈是唐代著名的医学家,也是养生学家,他提倡养生、食治、怡老,身体力行活到了101岁。关于药食,他强调“安身之本必资于食,救疾之道惟在于药。不知食宜者,不足以全生;不明药性者,不能以除病。”可见其对食养与药饵的重视。

这本《五代中医救命养生帖》就是将药材与食材相结合,把中药学理论应用于养生食疗方中。其内容丰富,理论结合实际,具有实用价值。其中在介绍中药时十分详尽,将来源、性味、功效、主治、食用禁忌都明确地列出。如天麻,其性辛温,功效为平肝熄风、通络止痛等,主治头旋、风湿顽痹、肢体麻木等。

文字通俗易懂,结构上条理清晰。这本书又是五代中医传承的手札,可见其中医根底比较深,是多年来经验的总结,能够切合实用。值得称道的是,此书既有传统理论的阐述,又有现代医学的补充。如决明子,既有“泻肝明目”等中医传统功效,又有“降血压”等现代医学研究成果,方便读者全面理解药物的功效。

中医认为“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味和而服之”,全面地参合各种药食,合理调配,是保证健康的基础。本书采用“医食同疗”法,记录了百年传承的经验养生方,不失为食疗养生的良好书籍,故为之序。

北京中医药大学教授国医大师

颜正华

2009年8月于北京

父业子承， 五代相传的杏坛芬芳录

五代中医救命养生帖

我诊所的候诊室，在那片白色的墙壁上悬挂着一块相当醒目的匾额，横批大字“父业子承”，左直批小字“继祖先之至德，父子同占芬芳”。这块匾额跟我朝夕相处，晨昏定省数十余年，它像一个长者，谆谆教诲于我父子，杏坛春暖乃需医者之仁心仁术。

见证台湾百年的医疗演变史

这一幅匾额除了给我诸多的启示与鼓舞，它也象征着张家从事中医的钻研，历经五代，时逾百年，从第一代大进公创立“怀生堂”，他对读中医外科及损伤接骨有独门功夫。据家父转述时有患者下巴脱臼，他老先生居然双手大拇指包扎纱布，同时伸进病人的嘴巴，压下左右大白齿处，令病人咳嗽一声之后，将病人未掉下的另一边下巴（牙车骨）先脱下，保持水平，然后又很快地再往后再向上一挂，结果病人竟然已可说话，谈笑自如，这是家父亲眼目睹的事。

第二代善惠公创立“逢春堂”，是外科圣手，当时北门乡沿海一带因水质关系，很多人得到“乌脚病”，乌脚病患常常痛到彻夜难眠，简直苦不堪言，因此病而往生者不计其数。虽有一家乌脚病防治中心，但仅靠有限的医疗资源与人力，亦仍力不从心，我曾目睹祖父以中医外科治疗方法，切除病患已发黑枯萎的脚指头，以自己研发的外科圣药——“红药粉”调拌食用麻油，作为外敷膏剂施治。此种药膏，除医治当时乌脚病患有效之外，举凡其一切疮痈，外科久治不愈，化脓溃疡无法愈合者，其效如桴鼓。至今已传承至第四代的我，亦将传承给第五代的本书作者。

怀生堂第三代传承者是我的父亲，不由得在此产生一种肃然起敬的心，他的多才多艺非局限于中医的领域上。

家父学贯中医，就西医的医疗领域亦颇多涉猎，诸如外科的化脓性痈疽疮毒，当时四十年代消毒细菌技术缺如，无法与现今医学科技相提并

论，但家父竟然能以一支“士林刀”，加上优碘、酒精的消毒，将病人的一个大脓包开刀取出脓液，并将伤口施以药布合并祖传黄玉膏，填满于好大的窟窿内，隔日换药布，三日而愈。

跨越领域研究，对抗资源匮乏年代

三四十年代，乡下医疗资源极其缺乏，医师人力不足，家父曾经一人身兼数职，在牙科方面，他曾替病人拔牙治牙，甚至根管治疗，那仪器目前尚保存于我的诊所内。妇科方面，他会替人接生，他接生的手法干净利落，不输给专业的助产士，就连我们兄弟姐妹加起来一共十一位，完全是我父亲亲自接生，临床上这也算是一种实证效果的体验，也称得上是一种杏坛芬芳录吧！

三十年代那时专科医师尚无法建立，我父亲虽是一名研习中医者，但迫于情势的必要，他非多方的研究与涉猎群书不可，这是自求进步，也是非得如此才能适应当时的社会环境。

眼科也是他另一种专业领域。我家族世居地处所谓盐分地带的北门乡沿海，那时的病人眼睛的疾病大部分都是眼睑炎流泪，类似慢性泪腺炎引起睫毛倒插，导致眼睛周围的毛囊损伤，然后睫毛脱落演变成眼框周围糜烂性溃疡，俗称“海口目”。这种症状会视茫茫的经常性头痛，家父致力于医食同源，食医食疗的效果，他研发一种“川芎末、肉桂末”等成分，调和少许麻油、生姜片，药引用切片猪肝，或水洗干净煮出泡沫的切片猪肝亦可，吃起来又好，香味绝佳。治头痛与视茫茫有相得益彰的效果。

不断改良延续的食疗秘方，效果自然好

本书中另有列举一味茯苓粉，姜片麻油炒猪腰子，可治腰酸痛，尤其产妇月内腰痠，有立竿见影之效。一般常见的方法都是用杜仲粉或杜仲片炒腰子，但杜仲必须炒断丝才算炮制完成，而炒断丝的结果变成整个焦黑的黑杜



上 / 第一代大进公
下 / 第二代善惠公

仲，吃起来嘴里都是黑巴巴的，较少人能接受。而这道食疗经过家父改良用白茯苓粉取代黑杜仲，治腰酸效果更佳，吾家族使用至今历经八十余年从无间断过。

据家父转述第一代大进公其“民族意识”相当浓厚，当时是日据初期，曾祖父在现今台南县将军乡行医，因他老人家脑后留有一条长辫子，日本人看不顺眼，限他一个月内必须剪去辫子，否则不能在此行医。曾祖父不理日本人的强迫，说“此地不留人，自有留人处”，于是在半月之内迁回老家北门乡，乡民知道后欢欣鼓舞，病患更是络绎于途，家父说他出门看诊必须坐轿，病患一听大进公到，其病已自愈一半。这是临床上的一段佳话。

我祖父饮食方面也有他独到的理念，他老人家想出将白曲（酒曲，也就是酿酒用的酵母），和糯米以及鸡块煎煮成糯米糕，不但口味极佳，由于白曲的作用，也令人在吃过以后不会“膨风饱涨”（意即消化不良），这种烹饪方法内人时至今日还很得心应手。我家人很有口福，本书作者张医师至今还会非常怀念妈妈煮的白曲米糕哩！可惜白曲目前很难买到，所以本书不录，待将来白曲可普遍购买之后，再加以披露其制作方法。

这种传统医学的学识渊源与理论和食疗，张家历代祖先皆父子相传，而其传承者也正好都是嫡长子，不能不说是一种巧合。这种父子传承的结果，有他艰辛的一面，亦有他温馨的一面，艰辛的是严父如师，师者除解惑授业外，还**倾囊相授张家独方秘技**，一丝不苟，几年才有小成，但比起自行摸索者，不可以道里计。温馨的是父子相传，父亦师，父亦友，于临床上父会帮助你，为子者亲身体会有关中药炮制方法，亦应加以参酌临床实证经验，例如某些药必须炮制到某种程度，其药效才能发挥到极致。**这些功夫非一般师传所可比拟的！**

追求药食同疗的真正结合

本书作者张维钧医师，除了承接到历经五代时逾百年的中医精华之外，他学贯中西，于中国医药大学



上 / 怀生堂第三代传承者
下 / 怀生堂第四代传人，
亦为作者的父亲。

中医系就读期间，更加博览群书，时至今日藏书已逾万余本，这是智慧的来源，更是学识智识的开拓。他自幼聪慧达人，于台南一中就学期间，每逢假日返乡，就跟在阿公的身边，要阿公的补丸吃，因他知道这是阿公与爸爸一粒一粒亲手制成的中药精髓，尤其看到我为了使每一粒药丸子能光滑均匀，吃起来美味，而使尽浑身力气在石臼子上用力舂药丸子的情形，无怪乎吾儿经常说爸爸的力气为什么会这么大，也难怪听说爸爸从前在学校的田径比赛、推铅球比赛都是全班第一名。

本书作者事亲至孝，经常于诊务忙碌之余，尝遍台中大街小巷的美食或药膳，哪家好吃？哪家的特色在哪？他都做成笔记，并且画地图以便按图索骥，待我这为父的还有妈妈一起上台中时，选他觉得最值得品尝的那一家大快朵颐。有子孝心如此，夫复何求！

另外值得一提的是，吾家族是非常传统之家族，男人从小是绝不碰厨房烹饪之事，而本书作者张维钧医师，耳濡目染，只要看过妈妈或祖母煮过一次药膳，便能牢记于心，长大后也没忘记，这是我始料未及之事。他善于烹饪也善于品尝，也因此吃出一门学问来，这么多的食疗其吃法，其效能，其禁忌，其炮制，其实用价值性，皆胪列详细，是供读者的方便与实用性，更加难能可贵的是，每样食品皆以中医的食医食疗观点举一反三，相信喜欢中医食疗的人会喜欢这本书。

本书作者张维钧医师是我的大儿子，张家五代中医的传承者，回想五代中医已逾百年，唯一著书立说者只有第五代中医张医师，实是青出于蓝而胜于蓝，这是为父足堪欣慰的事，而其在书中所披露之祖传食疗法，简单而实用，必要时可以救人救己，相信也是回馈社会大众之义举。

此书出版在即，一日来电要为我这本书写序，面对祖传医学里最重要的理论“药食同疗”即将正式披露，往事历历浮现心头，如同电影情节般一幕幕走过，回神过来，一时之间不知从何说起，吾不能老王卖瓜，更不能孤芳自赏，难呀！如果读者诸君认为这篇像是序文的话，那就称它为序吧！

台南县中医师公会荣誉理事长
怀生堂第四代传人 张维钧

传承百年不辍的正气治疗法

祖传世代新花朝，父子西山插秀苗，
试看今日知何似？成果累累茂荫娇。

吾先祖世居福建晋江县，自前清时期以降，世代皆以医业，高祖父创立怀生堂中医，定居台南县北门乡西山，父子相传悬壶济世至今已传历五代，一百二十余年而不辍。

我很幸运地生长在这样的家庭，因为父亲张钟元不但承接了百年祖传的医学智慧，也对现代医学有高深的研究，可谓学贯中西，而母亲张郭玉香女士则继承祖母的食疗好手艺，且多所发挥，共同孕育了我从小在**药香、书香和厨房“三香”**成长的环境。父母传承祖先“药食同疗”的理念，不但照顾家人的胃，也照顾我们的身体，百余年来数百万计的患者也蒙受其利，难怪吾家族高寿而健康者众多，基于这样的好处和理由，使我致力研究祖传中医智慧和食疗，二十余年来乐此不疲。

现代医学日新月异，科学技术令人叹为观止，人类寿命也延长不少，照道理说，有这样优秀的新医学照顾人们，古老的中医应该已无立足之地，但近几十年来各种慢性病不减反增，很多病到目前为止，仍一筹莫展。

医学越进步，生病的人却越多，不是件很奇怪的事情吗？根据中医的理论，疾病分为两个层次，一个是“症状”，也就是一般俗称的“标”；另一个是“病因”，也就是所谓的“本”。在生病时，让人产生不舒服的是“症状一标”，但真正要治好疾病，则必须处理“病因一本”的问题，处理好了“症状一标”也会跟着消失，这才是根本之道。但现代医学太过于重视治标，以头痛来说，其病因若是人体的正气（免疫、修复和循环能力）不足，气无法上达头部，脑中缺氧而头痛，中医治法会以“扶助正气”疗法，不必止痛而头痛自然解决；但现代医学往往一律以给予止痛药，虽然很快达到止痛效果，但是缺氧没有根本解决，药效过后仍然会复发，况且，止痛药的副作用也会大大地损伤正气，使得疾病的本质越来越加重，甚至引发一连串其

他疾病的产生。本书中举了“艾叶煎蛋”治疗这种头痛，收效很好，取用方便，还能享用美食，真是一举数得。也只有中医“药食同疗”的理念能够达到这样的境界。

阅读本书，不但可以了解中医食疗的详细作法，书中还详述许多中药药理、食物特性、自我体质的检测，以及张家祖传养生防病之道，相信对读者会有相当大的帮助。

由于本人诊务繁忙，闲暇时间有限，匆促付梓，难免鲁鱼亥豕，尚祈贤达同道不吝指正。本书能够如期完成，除感谢家人的支持，允许秘方外传之外，本门师妹赖弘敏医师协助整理庞大资料，在此一并致以谢忱。

济生中医院院长 張維鈞



【目录】

- 3 推荐序1
- 4 推荐序2
- 8 作者序：传承百年不辍的正气治疗法

PART 1 心·肺疾病

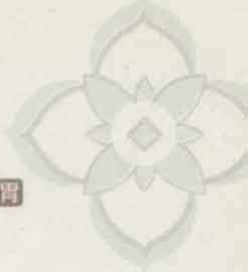
- 14——人参白木耳汤 
- 17——人参猪心汤 
- 21——生大蒜丁 
- 25——新鲜白萝卜 
- 28——红面番鸭炖老姜 
- 31——莲藕猪小排汤 
- 34——冰糖蛋清热茶 
- 37——红糖丝瓜 
- 41——香菇核桃鸡腿汤 
- 44——荔枝壳煮水 
- 46——桂枝白芍瘦肉汤 
- 50——蒲公英红糖茶 

PART 2 肝·脾·肾疾病

- 54——猪肾茯苓粉 
- 58——芦荟黄金蚬汤 
- 61——天麻豆腐 
- 65——补肾黑发方 
- 69——龙眼山药汤 
- 73——增乳汤 
- 77——芦笋小排汤 
- 80——三味红糖茶 
- 83——二仙酒 

PART 3 肠·胃疾病

- 88——老姜炖鸡 
- 92——生姜冰糖 



96——地瓜蜂蜜膏 **肠胃**

99——猪肠马齿苋 **肠胃**

102——龙葵根猪大肠 **肠胃**

PART 4 其他综合病症

目录

106——艾叶煎蛋

110——芦笋百合汤

114——薏仁汤和绿豆水

118——紫菜葱花汤

123——猪胰脏炖山药

127——蛋黄油

132——炒决明子茶

136——凤梨醋

141——双冬雪蛤汤

PART 5 从中医看蔬菜的疗效

146——芦笋

147——龙葵

148——芥菜

149——青椒

150——绿色花椰菜

151——空心菜

152——红苋菜

153——四季豆

154——圆白菜

155——芹菜

156——地瓜叶

157——南瓜

PART 6 生活好习惯， 打造无病痛的生活

160——药食同疗，值得追求的境界

163——张院长的日常生活养生宝典





PART

1

心·肺疾病



心主血脉。心气推动并调控血液在脉管中运行，使身体可获得滋养；

心主藏神，心管控人的思考、意识及情志。心功能失常：

会出现胸闷、心悸、心慌、心神不宁等症状。

肺主气、司呼吸。肺是气体交换的场所，

具有调节全身气机、血液、水分的作用。肺功能失常：

会出现气短、懒言、呼吸不畅、声低气怯、疲倦乏力、

咳嗽、喘气、多汗等症状。



人参白木耳汤， 滋润肺部、保护喉咙

❖ 老师、歌手，最好的护嗓圣品

来向爷爷求助的病患中，有很多是老师，因为长时间上课要大声讲话，很容易嗓子哑掉，而且很伤元气。还有那些抽了大半辈子香烟的老烟枪，因长期咳嗽和喉咙不舒服会来找爷爷帮忙。

白木耳也能吃出燕窝的效果

我的阿嬷常常教这些病人做一道人参燕窝汤来保养肺部和喉咙，不过，这道燕窝汤用的不是燕窝，而是用白木耳。阿嬷说，燕窝实在太昂贵，有钱人才吃得起，我们普通人吃白木耳，效果一样好，身体就是要靠自己疼惜。阿嬷的话让我印象深刻，明了好的药膳偏方，应该让所有的人方便吃又吃得起。

西洋参就是粉光参，具有补肺的功能。白木耳的润肺效果和燕窝差不多，几乎有99%的功效相似，都含有胶质能让喉咙和肺部保持湿润。燕窝是动物性质，消化吸收之后有很高的人体利用率，肠胃不好的人吃白木耳，或许只能收到70%~80%的效果。燕窝和白木耳的功效差距不大，但是价格却是天差地远。

好吃又有效的四季甜汤

为了让白木耳好消化，我们可以用果汁机瞬间打碎一下。不建议打太久，因为那会使白木耳变得没有口感，且黏黏糊糊的，很多人反而不敢吃。

本道食谱用的红枣，去籽与否其实效果差不多。红枣籽相对于红枣本身的确比较冷，但相对于其他药材，其药性是平的。不过，如果



喜欢咬下去整口枣泥的感觉，选择去籽的红枣也不错。

这道药膳连癌症病患做过化疗之后的口干口渴也能改善，而且一年四季都可以食用。不过，对于实证热咳，尤其是正在喉咙痛、剧咳、猛咳、咳出黄痰的人，不适合吃这道汤品。

西洋参

别名：洋参、花旗参。

来源：五加科植物西洋参的根。

性味：甘、苦、微寒。

功能：补肺降火，养胃生津。

人参白木耳汤，适合哪些人

- 1 长时间讲话、唱歌，出现声音沙哑、干咳、口干或说话无力的人。
- 2 感冒后期，出现口干及干咳无痰或痰少而黏的人可食用。
- 3 长期抽烟，出现干咳或咳嗽有黏痰或痰中夹血丝、一不抽烟就没精神。

食用禁忌

- 1 风寒咳嗽，出现发热恶寒、头痛或全身酸痛、鼻塞、流鼻水者不宜。
- 2 实证热咳，正在喉咙痛或发烧、咳嗽猛、痰黏而黄、口渴者不宜。



人参白木耳汤 作法

材 料

西洋参（粉光参）1钱、红枣10粒、白木耳干5钱、冰糖3两。



做 法

STEP 1 将西洋参放入碗中并注满水，外锅放1杯水，使用电锅炖。

STEP 2 白木耳须先冲洗，再以温水泡软后去除硬蒂，以果汁机加2杯水打2~3秒钟（如图a）。

STEP 3 红枣清洗后加4碗水，大火煮沸后改以小火再熬10分钟。

STEP 4 倒入白木耳和西洋参的汤汁，续煮10分钟。

STEP 5 加入冰糖调味并搅拌，直到溶化为止。

- 西洋参汤用炖的会比用熬煮的好，在食性上，炖的食物较清润，熬煮的食物较滋补。

吃 法

一天吃一次，必须常常使用喉咙者，每天都可食用保养，不限多久。