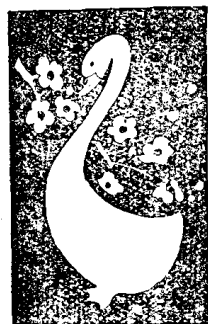


古方飲食療法

广东省中医院 梁剑辉 编

广

社



古方饮食疗法

广东省中医院 梁剑辉 编

广东科技出版社

古方饮食疗法

广东省中医院 梁剑辉 编

*

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

韶关新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 2.5印张 33,000字

1982年3月第1版 1982年3月第1次印刷

印数1—90,000册

统一书号 14182·64 定价0.25元

前 言

本书是从汉、唐、宋、元、明、清历代的三十三种古医籍中，选出六十种饮食疗法汇编而成。饮食疗法在我国古代已经注意到，早在周代就设有食医，专为帝王管理饮食卫生。现存最早的药学专著《神农本草经》已经指出食盐、大枣、莲子等能治疗疾病；唐代还有一本《食疗本草》是专门研究饮食疗法的。这些古代饮食疗法对某些疾病确有相当的疗效，因而能在民间广泛流传和使用至今。笔者所编的几本《饮食疗法》中有不少疗法也是源于古方的，如“当归生姜炖羊肉”即出自《金匱要略》，“冬虫草炖老鸭”是出自《本草綱目拾遺》，为免重复，这些古方就不再收入本书。古代饮食疗法内容十分丰富，本书仅是极微小的一部分，今后仍须继续发掘、整理和提高。

本书收集的虽是古方，但各种疗法的疗效均有传统中医药学为其理论根据，只是由于年代久远，在饮食习惯上现代与古代有所不同，在应用时可根据各地习惯不同作适当变动即可。

由于编者知识水平有限，书中欠妥之处，诚恳地望读者批评指正。

梁剑辉

一九八一年冬

目 录

百合鸡蛋黄糖水.....	1
米酒蒸螃蟹.....	3
花生油炒猪小肚.....	4
葡萄藕汁生地露.....	5
葱白猪肝鸡蛋汤.....	7
桑白皮煲兔肉.....	8
枸杞叶煲猪腰.....	9
阳起石牛肾粥.....	10
蜜糖蒸百合.....	11
米酒淮山糊.....	12
马齿苋煲粥.....	13
雪梨煲粥.....	14
酸枣仁粥.....	15
枸杞叶炒猪心.....	16
猪脾猪肚粥.....	17
赤小豆煲鸡.....	18
阿胶鸡蛋汤.....	19
葱白阿胶煮蜜糖.....	20
五味子炖蜜糖.....	21
茯苓鸡肉馄饨.....	22
大枣人参汤.....	23
苡米煲粥.....	25

五加皮酒·····	26
甘蔗煲粥·····	28
食盐煮豇豆·····	29
绿豆猪肝粥·····	30
草果豆蔻煲乌骨鸡·····	31
枸杞叶炒鸡蛋·····	33
土茯苓糖水·····	35
兔肝煲粥·····	36
萝卜炆鲫鱼·····	37
米醋煮豆腐·····	38
茶叶酿鲫鱼·····	39
米酒炒田螺·····	40
槐花酿猪大肠·····	41
麦芽糖生姜糖水·····	42
马蹄煲猪肚·····	43
补骨脂煲猪腰·····	44
葱白灯心丝瓜汤·····	45
当归生地煲羊肉·····	47
薜荔果煲猪脚·····	48
北芪黑豆汤·····	49
鱼胶糯米粥·····	51
莲子饭焦粥·····	52
食盐拌粥油·····	53
烧酒浸马蹄·····	54
花椒火腿汤·····	55

冰糖煮马蹄粉.....	56
六一散煮豆腐浆.....	57
酒炖核桃麦芽糖.....	58
姜糖茶.....	60
葱白冬瓜炆鲤鱼.....	61
燕窝冰糖炖雪梨.....	62
款冬花百合糖水.....	64
谷精草煲羊肝.....	66
姜汁鸭蛋汤.....	67
蜜糖蒸鸡肝.....	68
莲子煲猪肚.....	69
杜仲煲猪肚.....	70
锁阳煲粥.....	71

百合鸡蛋黄糖水

百合鸡蛋黄糖水，有养阴润燥，清心安神的功效。可用以治疗大病后精神失常，妇女癔病及惊悸不宁等症。汉·张仲景《金匱要略》记载，“百合七枚擘，鸡子黄一枚，上先以水洗百合，渍一宿，当白沫出，去其水，更以泉水二升，煎取一升，去渣，内鸡子黄，搅匀，煎五分，温服”，“治百合病吐之后者”。百合病，是指因七情郁结，或大病之后，心肺阴虚而生内热所致之症，表现为神情不宁，沉默少言，欲睡不能睡，欲行不能行，欲食不能食，似寒无寒，似热无热，口苦尿黄等。

【食物功效】

百合，性味甘微苦、平，入心、肺经。功能润肺止咳，清心安神。《日华子本草》说它能“安心，定胆，益志，养五脏。治癫邪啼泣，狂叫，惊悸”。《本草衍义》记载它能“治伤寒坏后百合病”。《纲目拾遗》认为它能“清痰火，补虚损”。

鸡蛋黄，古称鸡子黄，性味甘、平，入心、肾

经。含卵磷脂、胆甾醇、葡萄糖等。功能滋阴润燥，养血宁神。《药性论》记载它能“除烦热”。《本草纲目》认为它有“补阴血”的功用。

【分量和用法】

每次可用百合60克，洗净，加水三碗煎至二碗。然后再取鸡蛋二个，去蛋白，将蛋黄搅烂，倒入拌匀，再加白糖或冰糖适量调味，分二次一天内服完。

米酒蒸螃蟹

米酒蒸螃蟹，有养筋益气，活血解结，散瘀的功效。可用以治疗产妇恶露排出不畅，下腹隐隐作痛之症。唐·《日华子本草》记载，“螃蟹并酒服”，“治产后肚痛血不下”。明·《滇南本草》亦记载，“治妇人产后儿枕痛”，“山螃蟹不拘多少，用新瓦焙干，热烧酒服，良效”。

【食物功效】

螃蟹，性味咸、寒，入肝、胃经。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、多种维生素及多种氨基酸等。功能益气，活血，散血。《别录》说它能“解结散血”，“养筋益气”。《滇南本草》记载“山螃蟹强壮筋骨，并能横行络分”。《随息居饮食谱》认为它有“补骨髓，滋肝阴，充胃液，养筋活血”的功用。

与米酒同用，增强其行气活血的功效。

【分量和用法】

每次可用螃蟹数只(视个体大小而定)，洗净，磑载，放锅内加盖蒸之，将熟时加入米酒1~2汤匙，再蒸片刻，食蟹肉并饮汁，蟹肉可蘸熟花生油、酱油调味。

花生油炒猪小肚

花生油炒猪小肚，有止遗尿的功效。可用以治疗小儿及老人夜睡遗尿之症。唐·孙思邈《千金方》记载，“猪脬洗，炙食之”，可治梦中遗尿。

【食物功效】

猪脬即猪膀胱，广州俗称猪小肚，性味甘、平，入膀胱经。《本草纲目》记载它能“治梦中遗溺，疝气坠痛，阴囊湿痒，玉茎生疮”。《本经逢原》说它能“治产妇伤膀胱”。《增补本草备要》认为它能“治遗溺疝气，用作引经”。

【分量和用法】

每次可用猪小肚约200克，洗净切成小块，明火用花生油将猪小肚炒熟，加入米酒半汤匙至一汤匙，加食盐少许调味服食。

葡萄藕汁生地露

葡萄藕汁生地露，有清热凉血，利尿通淋的功效。可用以治疗尿道炎，膀胱炎，沙淋等症。宋·王怀隐等《太平圣惠方》记载，由葡萄汁、藕汁、生地汁、蜂蜜混合煎成的“葡萄煎”，可“治热淋，小便涩少，碇痛沥血”。《本草纲目》亦有记载此疗法。

【食物功效】

葡萄，性味甘酸、平，入肺、脾、肾经。含葡萄糖、果糖、蔗糖、木糖、酒石酸、草酸、柠檬酸、蛋白质、钙、磷、铁及多种维生素等。功能补气血，利小便。《别录》说它能“利小便”。《药性论》认为它有“调中治淋，通小便”的功用。

藕，性味甘、寒，入心、脾、胃经。含淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素 C、新绿原酸等。功能清热，凉血，散瘀。《别录》说它“主热渴，散血”。《药性论》则记载有“藕



汁，能消瘀血不散”。

生地，性味甘苦、凉，入心、肝、肾经。含甘露醇、地黄素、生物碱、脂肪酸、葡萄糖等。功能清热凉血。《别录》说它有治“溺血”的功用。

【分量和用法】

每次取鲜葡萄榨汁100毫升，鲜藕榨汁100毫升，鲜生地榨汁50毫升，同放瓦煲中煮沸，加入适量蜂蜜冲服（也可加入适量开水稀释）。

葱白猪肝鸡蛋汤

葱白猪肝鸡蛋汤，有补血，养肝，明目的功效。可用以治疗夜盲症，视力减退，小儿角膜软化症等。宋·《太平圣惠方》记载的“猪肝羹”，就是用葱白猪肝煲鸡蛋，“治肝脏虚弱，远视无力”。

【食物功效】

猪肝，性味甘苦、温，入肝经。有补肝，养血，明目的功效。

葱白，性味辛、温，入肺、胃经。有通阳气的功效。《日华子本草》记载它能治“目眩”。

鸡蛋，性味甘、平，入心、脾经。功能滋阴润燥。《药性论》记载它能“治目赤痛”。

【分量和用法】

每次可用猪肝150~200克，加水煲汤，煲熟后，再用鸡蛋二个去壳搅拌，与葱白4~5条一起放入猪肝汤内再煮片刻，食盐调味食猪肝、鸡蛋，饮汤。

桑白皮煲兔肉

桑白皮煲兔肉，有补中益气，行水消肿的功效。可用以治疗糖尿病口渴，营养性水肿等症。宋·《太平圣惠方》记载，“治消渴，神效煮兔方。兔一枚，新桑根白皮半斤，剥兔去皮及肠胃，与桑根白皮同煮，烂熟为度。尽力食肉并饮其汁，即效”。

【食物功效】

桑白皮，性味甘、寒，入肺、脾经。含伞形花内酯、东茛菪素、桑根皮素、环桑素、桑色烯、鞣质、粘液质等。功能泻肺热，行水消肿。《本草经》记载它“主伤中，五劳六极羸瘦”，“补虚益气”。《别录》说它治“热渴，水肿，腹满胪胀，利水道”。《本草求原》认为它有“通二便，治尿数”的功用。

兔肉，性味甘、凉，入肝、大肠经。功能补中益气，治消渴羸瘦。《别录》说它“主补中益气”。《千金·食治》又说它能“止渴”。《海上集验方》记载用它“治消渴羸瘦，小便不禁”。

【分量和用法】

每次可用桑白皮30克，兔肉约250克，切成小块，加水适量煲熟，加食盐少许调味服食。



枸杞叶煲猪腰

枸杞叶煲猪腰，有补肾益精的功效。可用以治疗肾虚遗精，腰膝痠痛，肾虚耳聋等症。宋·《太平圣惠方》记载，“治五劳七伤，阴萎羸瘦，精髓虚竭，四肢少力，猪肾羹方。猪肾一对，去脂膜切，枸杞叶半斤切”。

【食物功效】

枸杞叶，性味苦甘、凉，入心、肺、脾、肾经。功能补虚益精，清热止渴。《食疗本草》说它能“坚筋耐老，除风，补益筋骨，能益人，去虚劳”。《日华子本草》认为它能“除烦益智，补五劳七伤”。《生草药性备要》记载它有“明目，益肾亏”的功用。

猪肾广州俗称猪腰，性味咸、平，入肾经。功能治肾虚腰痛，遗精，盗汗，老人耳聋。《别录》记载它能“和理肾气”。孟诜说它“主人肾虚”。

【分量和用法】

每次可用枸杞叶100~150克，猪腰一对，洗净切成小块，加水煲汤，调味服食。

阳起石牛肾粥

阳起石牛肾粥，有补肾壮阳的功效。可用以治疗肾虚腰痛膝冷，阳萎，夜多小便等症。宋·《太平圣惠方》记载，“牛肾粥”，用“牛肾一枚，去筋膜细切，阳起石四两，布裹，粳米二合，以水五大盏，煮阳起石，取二盏，去石下米及肾，着五味葱白等，煮作粥，空腹食之”，“治五劳七伤，阳萎气乏”。

【食物功效】

阳起石，性味咸、温，入肾经。含氧化铁、氧化钙、氧化镁、二氧化硅等。功能温补命门。《药性论》记载它“补肾气精乏，腰疼膝冷，湿痹”。元代名医王好古说它能“补命门不足”。《医学入门》认为它“能助人阳起，主男子下虚阳衰乏”。

牛肾，性味甘、平，入肾经。含蛋白质、碳水化合物、脂肪、无机盐及多种维生素等。功能补肾气，益精，去湿痹。

【分量和用法】

每次可用牛肾一个，洗净切成小块，阳起石30克。先将阳起石用三层纱布包裹，加水五碗煎约一小时，取澄清煎液，然后加入牛肾及大米约50克，煮粥，加油盐及葱白调味服食。