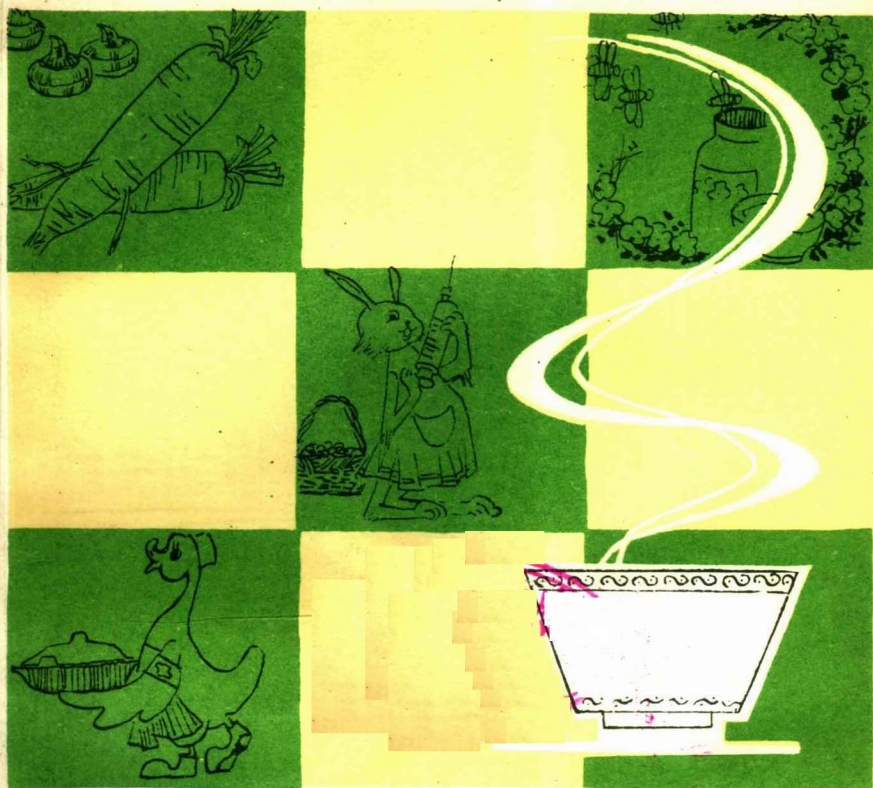


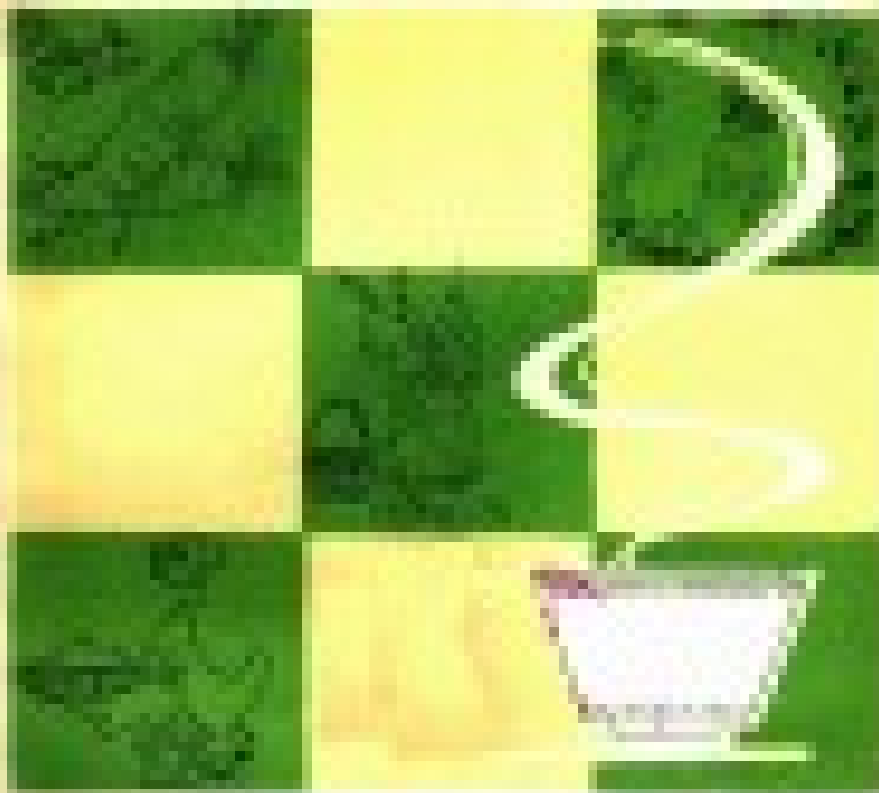


饮食疗法

(续一)

广东省中医院 梁剑辉 编

广东科技出版社



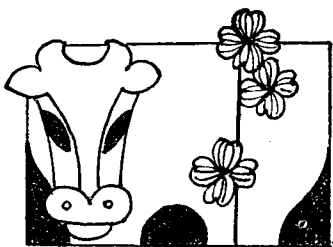
饮食疗法

（第二版）

王德明 主编 王德明 副主编

1

人民卫生出版社



饮食疗法

(续一)

广东省中医院 梁剑辉 编

广东科技出版社

饮食疗法

(续一)

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

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 2.75印张 50,000字

1981年9月第1版 1981年9月第1次印刷

印数 1—170,000册

统一书号 14182·43 定价 0.26元

前 言

饮食疗法，源远流长，民间流传的经验丰富多采。《饮食疗法》出版后，得到广大读者的支持和鼓舞，激励着我有必要在原书的基础上，进一步搜集资料，编出续集，就教于读者。当然，民间有效的饮食疗法，远远不止于此。编者目前只把在我国南方较有疗效，并且尚能说清道理的饮食疗法，整理汇编，供读者参考应用。这件工作今后还得依靠读者的支持，共同做好发掘和整理工作，使祖国医学宝库中的这一部分遗产能够发扬光大，更好地为人民的保健事业服务。

本书中各疗法的排列，基本上以疾病分类，把同类疾病编在一起，以便于查阅和比较应用。各疗法的剂量，除了专门治疗小儿疾病者外，均为成人每人一次量。若用于小儿，则应酌情减量，或就教于医生。

为了集思广益，精益求精，编者诚恳地希望读者多提批评意见，并惠赐各地的宝贵经验，使本书编得符合大家的要求。

编 者

一九八一年夏

目 录

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 臭草绿豆糖水……………(1) | 花生大蒜炆禾虫……………(22) |
| 生地煲蟹汤……………(2) | 赤小豆冬瓜煲生鱼…(24) |
| 冰糖炖麻雀……………(3) | 大蒜蒸西瓜……………(25) |
| 柚皮煲牛胎盘……………(4) | 大蒜炖生鱼……………(26) |
| 白糖炖蝙蝠……………(5) | 麦芽糖煲红枣……………(27) |
| 柚子肉炖鸡……………(6) | 冰糖炖海参……………(28) |
| 蜜糖蒸萝卜……………(7) | 芡实煲老鸭……………(29) |
| 番薯糖水……………(8) | 白芡炖燕窝……………(30) |
| 菠菜猪红汤……………(9) | 食盐炒龙虱……………(31) |
| 筋苋菜头煲猪大肠…(10) | 淮山百合炖白鳝……………(32) |
| 白糖炖鱼胶……………(11) | 冬虫草炖老鸭……………(34) |
| 无花果炖猪瘦肉……………(12) | 金樱根炖鸡……………(36) |
| 蓖麻根煲猪大肠……………(13) | 淡菜皮蛋粥……………(37) |
| 香花菜蛋花汤……………(14) | 冬瓜鲩鱼汤……………(38) |
| 姜汁甜牛奶……………(15) | 天麻炖猪脑……………(39) |
| 石仙桃炖猪肚……………(16) | 独活乌豆汤……………(40) |
| 红糖煲豆腐……………(17) | 玉米须煲龟……………(41) |
| 马齿苋绿豆汤……………(18) | 骨碎补煲猪腰……………(42) |
| 茵陈蚬肉汤……………(19) | 茴香炖猪腰……………(43) |
| 珍珠草猪肝汤……………(20) | 朱砂蒸鸡肝……………(44) |
| 田基黄煲鸡蛋……………(21) | 枸杞叶猪肝汤……………(45) |

枇杷叶糯米粽……………(46)	黑木耳煲红枣……………(63)
糯米炮谷汤……………(47)	马鞭草蒸猪肝……………(64)
泽兰炖水鱼……………(48)	白果蒸鸡蛋……………(65)
蜗牛煲猪瘦肉……………(49)	巴戟炖猪大肠……………(66)
紫菜猪瘦肉汤……………(50)	桃树根猪瘦肉汤……………(67)
罗汉果煲猪肺……………(51)	砂仁蒸鲫鱼……………(68)
川贝雪梨煲猪肺……………(52)	米酒虾米汤……………(69)
藕汁蜜糖露……………(53)	食盐炒芝麻……………(70)
毛冬青煲猪脚……………(54)	金针菜黄豆煲猪脚……(71)
红蓖麻根黑醋煲鸡蛋 ……………(55)	木瓜煲带鱼……………(72)
荠菜鸡蛋汤……………(56)	北芪炖鲈鱼……………(73)
大蒜鸭蛋汤……………(57)	炒扁豆淮山粥……………(74)
鸡冠花鸡蛋汤……………(58)	牛百叶粥……………(75)
山枝根煲猪瘦肉……………(59)	泥鳅汤……………(76)
卷柏芹菜鸡蛋汤……………(60)	白果覆盆子煲猪小肚 ……………(77)
蔷薇根七叶莲鸡蛋汤 ……………(61)	川贝冰糖炖饭汤……………(78)
鳖甲炖白鸽……………(62)	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）。

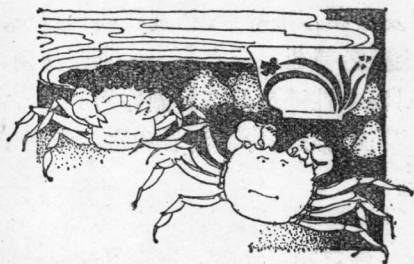
生地煲蟹汤

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】

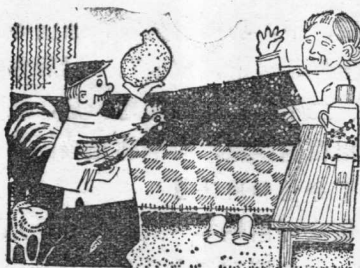
蝙蝠作药用，选用个体较大者为佳。《雷公炮炙论》记载“凡使（蝙蝠）要重一斤者方采之，每修事，先拭去肉上毛，去爪肠，即留翅并肉脚及嘴，然后用酒浸一宿，漉出，取黄精自然汁涂之，炙令干，方用”。录供参考。

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，未有不相应者，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。