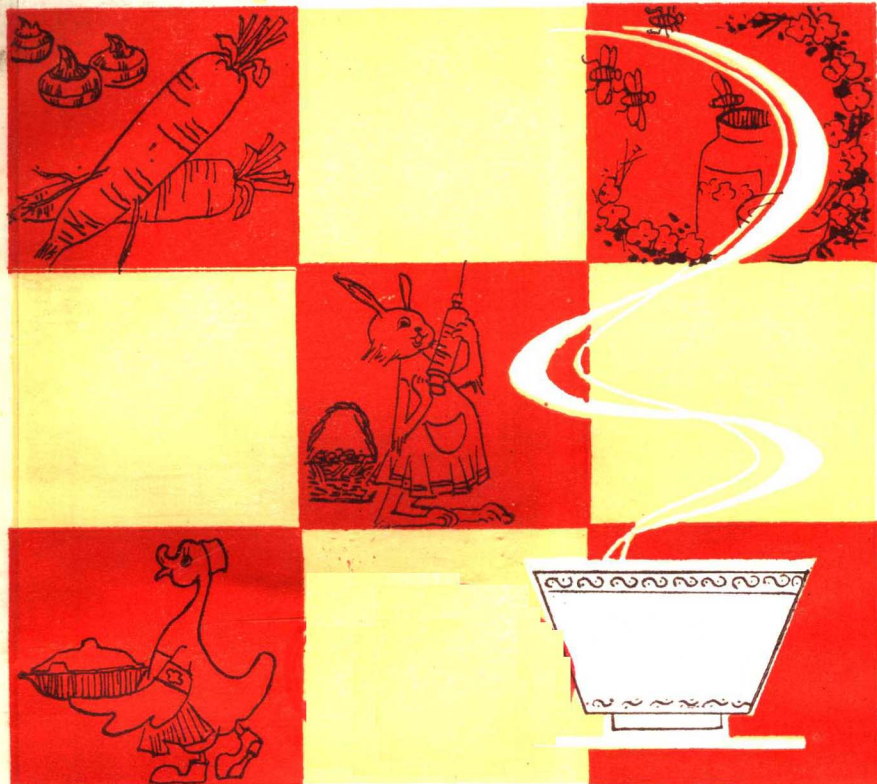
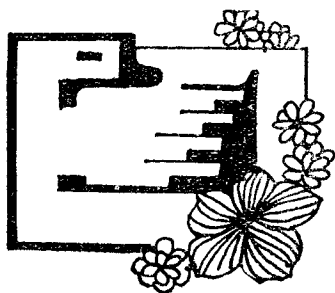




飲食療法

胡海天 梁劍輝 編

广东科技出版社



饮食疗法

胡海天 梁剑辉 编

广东科技出版社

饮食疗法

胡海天 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 4印张 60,000字

1981年2月第1版 1981年2月第1次印刷

印数1—100,000册

统一书号 14182·26 定价0.36元

编者的话

《饮食疗法》这本小册子，是在广大群众的建议和鼓励下，作为《民间简易疗法》的姊妹篇，奉献给读者的。

1975年10月，我编写的《民间简易疗法》由广东人民出版社出版了。1978年10月，又蒙广东科技出版社重印。书出后，收到了国内外热情洋溢的读者来信，除鼓励赞扬、证实疗效等外，还有建议另行编写《饮食疗法》的。上海一位解放军同志来信说，他高兴地购得《民间简易疗法》并采用了其中“赤小豆焖鲤鱼”单方，治好了他爱人的妊娠水肿病。国外也有读者来信要求翻译成外文。以上诸事，均使我感到欣慰。想到编写大众医学和保健的读物，要坚持“方便、价廉、效验”原则的方向没有错，为此，我们搜集了民间广泛流传和使用的《饮食疗法》条目一百几十个，动手编写。在编写过程中，得到广东省中医院梁剑辉医师的大力支持，共同编写成这个样子，以就正于高明。

食物疗法，在我们祖国，有悠久的历史。俗语说：“欲使身体好，药补不如食补”。的确，药物多用以攻病，食物多重于调补。据《周礼·天官》记载，我国古代医事制度已有“食医”这一科，它是专门管理饮食卫生与四季烹调的机构。所以，认为古代“医食同源”的说法，不是没有道理的。

早在二千多年前的《黄帝内经》，就很重视饮食对人体的

作用。它指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充”。可见人体生命的维持，除每天吃饭（五谷）外，还强调蔬菜、水果和肉类的需要。“清茶淡饭，亦能养人”，可见机体并不是肉食越多才是越好。动物性食物蛋白质和脂肪含量多，热能大，但它经消化分解后，在体内一般呈酸性反应，而人体的血液却要保持微硷性才能使身体健康。蔬菜、水果中矿物质含量较多，消化分解后呈硷性反应，能中和酸性，维持体内酸硷平衡。

我国现存最早的药学专著、成书于秦汉时期（一说是战国时期）的《神农本草经》已指出：食盐、大枣、葱白、赤小豆、淮山药、莲子、圆肉（龙眼肉）以及干姜等能治疗疾病。

汉代张仲景《金匱要略》里的“生姜当归羊肉汤”、“小建中汤加饴糖”（麦芽糖）以及“甘麦大枣汤”（由甘草、浮小麦、大枣组成）等，都讲究用有滋养性的食品入药使用。相传三国时名医华佗就重视使用大蒜给病人治病。唐代孟诜还写了本《食疗本草》专门研究饮食疗法。

金元四大医家之一的张从正指出：“养生当论食补，治疗当考药攻”，就是强调平时饮食调养的重要性。

明代医学家张景岳很重视饮食疗法，清代医学家陈修园说他“为厨中一好手”。清代著名医学家王孟英的“青龙白虎汤”、吴鞠通的“五汁饮”（由梨汁、荸荠汁、鲜苇根汁、麦门冬汁、藕汁或用蔗浆等组成）都是饮食疗法。

我国地大物博，物产资源丰富，能供调养饮食者比比皆是。如能挑选符合个体情况以及时令需要的食物疗法进行调补，结合适当的体育锻炼和其他措施，将对增强体质大有裨益。

这本小册子所载的每个疗法都标明功效、分量和用法，

少数的还注明使用注意事项，同时，注意贯彻取材方便、价钱便宜、疗效确实的原则。所用的分量以克计算，是成人每次量(小儿酌减)。所选食物大多数为日常生活佐膳菜肴，分量一般无严格限制。

本小册子所介绍的疗法，可能有局限性。适合某些地区的，不一定适合于另一些地区。读者可根据自己具体情况选用。同时，有什么新的疗法，希来信告诉我们，以便再版时参考。

胡海天

一九八〇年春

目 录

北芪杞子炖乳鸽	(1)
绿豆糯米酿猪肠	(3)
沙参玉竹煲老鸭	(5)
淮山圆肉炖水鱼	(7)
南杏桑白煲猪肺	(9)
熟附煨姜炆狗肉	(11)
谷芽麦芽煲鸭肫	(14)
川芎白芷炖鱼头	(16)
夏枯草煲猪瘦肉	(18)
椰子糯米蒸鸡饭	(20)
莲子百合煲瘦肉	(22)
淮山杞子炖猪脑	(23)
使君子蒸猪瘦肉	(24)
当归生姜炖羊肉	(26)
川断杜仲煲猪尾	(28)
〔附〕千斤拔狗脊煲猪尾	(29)
独脚金炖猴子肉	(30)
〔附〕独脚金煲鲫鱼粥	(31)
七星剑花煲猪肺	(32)
大艾生姜煲鸡蛋	(33)
〔附〕一、杞子南枣煲鸡蛋	(34)
二、益母草煲鸡蛋	(35)

三、何首乌煲鸡蛋	(35)
四、桑寄生煲鸡蛋	(36)
五、艾叶煲鸡蛋	(37)
六、川芎煲鸡蛋	(38)
木瓜生姜煲米醋	(39)
圆肉党参炖猫肉	(41)
昆布海藻煲黄豆	(42)
红萝卜煲水马蹄	(44)
〔附〕芫荽马蹄水	(45)
淡豉葱白煲豆腐	(46)
赤小豆炆鲤鱼	(48)
夜明沙蒸猪肝	(49)
川贝母炖蜜糖	(50)
白胡椒煲猪肚	(51)
柏子仁炖猪心	(52)
鸡骨草煲田螺	(53)
冬虫草炖胎盘	(54)
灯心花鲫鱼粥	(56)
胡椒根煲蛇肉	(57)
风栗壳煲糖冬瓜	(59)
玉米须煲蚌肉	(60)
芎归炖穿山甲肉	(61)
猪脊髓煲莲藕	(63)
狗肝菜煲冰糖	(64)
猪腰煲杜仲	(65)
杞子炖牛鞭	(66)
章鱼煲猪脚	(67)

红枣炖兔肉·····	(68)
乌豆炆塘虱·····	(69)
橄榄煲萝卜·····	(70)
韭菜炒羊肝·····	(71)
花生煲大蒜·····	(72)
核桃炖蚕蛹·····	(74)
三桠煲芥菜·····	(75)
食盐炆猪心·····	(76)
粉葛煲鲮鱼·····	(77)
腐皮白果粥·····	(78)
猪胰淡菜汤·····	(79)
姜汁牛肉饭·····	(80)
蜂蜜桑椹膏·····	(82)
白果苡米水·····	(84)
蜜糖银花露·····	(86)
生鱼葛菜汤·····	(88)
天冬红糖水·····	(89)
海蜇马蹄汤·····	(90)
茅根竹蔗水·····	(91)
冬瓜苡米汤·····	(93)
红糖绿豆沙·····	(95)
〔附〕海带绿豆糖水·····	(96)
芎归屈头鸡·····	(97)
〔附〕屈头鸡爆生姜·····	(98)
姜汁黄鳢饭·····	(99)
党参黄米茶·····	(100)
〔附〕党参红枣茶·····	(101)

蝾螺水蛇粥	(102)
芝麻搗白糖	(108)
苏木煲鸭蛋	(104)
韭薹炒鲜虾	(105)
玉竹炖鹧鸪	(106)
土茯苓煲龟	(107)
明矾拌橄榄	(109)
芹菜煲红枣	(110)
百合糖水	(111)
糯米麦粥	(112)
〔附〕鲫鱼糯米粥	(113)
杭菊糖茶	(114)
油浸白果	(115)
山楂糖水	(116)

北芪杞子炖乳鸽

北芪杞子炖乳鸽，民间常用来治疗病后欠补一类的疾患，如中气虚弱，体倦乏力，表虚自汗等。外科临床上也常用于治疗痈疮溃后久不愈合，以及慢性疖病。

【食物功效】

北芪，又名黄芪，是豆科多年生草本植物黄芪的根。主产于甘肃、陕西、内蒙古、河北、山西等地。性味甘、微温，入肺、脾经。含胆硷、甜菜硷、氨基酸、蔗糖、葡萄糖醛酸、叶酸等。功能补脾益气，固表止汗，益气升阳。有强心、利尿、降血压、抗菌、加强毛细血管抵抗力、止汗和类性激素的作用。近代研究资料认为，黄芪能促进动物周围血中白细胞增加，能对抗化学物质、放射线或其它原因引起人体的白细胞减少，能显著提高单核巨噬细胞系统和白细胞的吞噬功能，还能使人抗体的生成和增加。《日华子本草》指出它有“助气壮筋骨，长肉补血”的功能。《医学启源》说它能“补肺气，实皮毛”。《本草备要》还从使用上指出：“生用固表，无汗能发，有汗能止，温分肉，实腠理，泻阴火，解肌热”，“炙用补中，益元气，温三焦，壮脾胃，生血，生肌”。

杞子，性味甘、平。功能润肺清肝，滋肾益气，生精助阳，补虚劳，强筋骨，是滋补性强壮药。《食疗本草》说它“坚筋耐老”，“补益筋骨，能益人，去虚劳”。《本草纲目》指出它

有“滋肾，润肺，明目”的功用。《药性论》说它“能补益精诸不足”，“明目，安神”。

乳鸽是指孵出不久的幼鸽，既未换毛又未会飞翔者。这种乳鸽肉厚而嫩，滋养性强。鸽子性味咸、平。含蛋白质、脂肪、灰分。功能调精益气，亦有用治恶疮。《本草逢源》说：“久患虚羸者，食之有益”。《本草再新》指出它能“滋肾益阴”。《四川中药志》记载，鸽子能“治妇女干血劳，月经闭止”。

【分量和用法】

每次可用北芪30克，杞子30克，乳鸽一只（去毛和内脏），放炖盅内加水适量，隔水炖熟，饮汤吃鸽肉。一般三天炖一次，3～5次显效。

绿豆糯米酿猪肠

民谚说：“绿豆糯米酿猪肠，不热又不凉”。绿豆味甘性寒，配以补中益气暖脾胃的糯米，加上润肠治燥的猪大肠，确是不热也不凉。绿豆糯米酿猪肠，不仅为营养、味道俱佳的食物，还可厚肠胃，去积热，解酒毒。疥疮病人余毒未清，肌肤时觉瘙痒者，民间亦常以此调理。这疗法亦可治湿热下痢、便血、痔疮初起、脱肛等病。

【食物功效】

绿豆，是豆科植物绿豆的干燥种子，我国农村普遍栽植。性味甘、寒、无毒。含淀粉、脂肪、蛋白质、维生素A、B₁、B₂、磷、铁、钙、胡萝卜素、烟酸等。功能清热解毒，清凉解渴，利水消肿。《本草纲目》说它“治痘毒，利肿胀”。《本草汇言》认为它能“清暑热，静烦热，润燥热，解毒热”。《会约医镜》记载它“清火清痰，疗痈肿痘烂”。

糯米，是禾本科植物糯稻的种子，一名江米，味甘淡、性平，入脾、胃经。含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B₁、B₂等。功能补中益气，暖脾胃，缓中和胃。《四声本草》说它“主痔疾”。《本草纲目》认为它能“暖脾胃，止虚寒泄痢”。

猪肠，入药一般用猪大肠，即用靠肛门或稍上一些那一段。此物味甘、性微寒。功能治便血、血痢、痔疮、脱肛。

《本草纲目》说它“润肠治燥，调血痢脏毒”。《本草图经》认为它“主大小肠风热”。《本草备要》还说“猪肠入大肠，治肠风血痢”。

【分量和用法】

每次可用绿豆三分之二，糯米三分之一（视猪肠大小而定）。先将猪肠洗净，然后将浸过水的绿豆、糯米放入猪肠内（猪肠内要有少许水，以便绿豆和糯米发开），两端用线扎紧，用瓦煲加水煮2小时左右即可服食。

又：《食物本草备考》介绍治暑病的经验中，有“绿豆粥”的记载，就是不用猪肠，光用绿豆、糯米煮成粥，认为“食之最解暑渴”。制法是：用绿豆适量淘净杂质，下锅中，先加水煮烂，次下糯米，以急火同煮成粥，食时可加糖调味。这种粥，文献还指出能治“疥疮之后，余毒未尽，肌肤尚觉瘙痒及寒热病后，胃气不和，心中觉热诸症”。

沙参玉竹煲老鸭

民谚说：“嫩鸭湿毒，老鸭滋阴”，这是有道理的。据《食物本草备考》指出：“凡鸭新嫩者毒，长壮者良”。所以民间流传饮食疗法中所指的鸭，往往是选用老鸭。沙参玉竹煲老鸭，是滋补性食品，对肺癆（肺结核）引起的低热、干咳、心烦口渴和慢性支气管炎之肺燥、干咳等均有效。亦可调治老年人糖尿病，或病后体虚，津亏肠燥引起的大便秘结等症。

【食物功效】

沙参，一般指北沙参，是伞形科多年生草本植物珊瑚菜的根。主产于山东、河北等地，多为栽培品，亦有野生于海滨沙滩。性味甘、微寒，入肺、胃经。含生物硷、淀粉、沙参素等。功能滋阴清肺，养胃生津以及除虚热，治燥咳。《本草从新》说它“专补肺阴清肺火，治久咳肺痿”。《饮片新参》认为它有“养肺胃阴，治劳咳痰血”的作用。



玉竹，是百合科多年生草本植物玉竹的地下根状茎，主

产于湖南、河北、江西等地。性味甘、微寒，入肺、胃经。本品质润多液，含铃兰苦甙、铃兰甙、山柰酚甙、槲皮醇甙、维生素A、淀粉和粘液质等。功能养阴润燥，润肠通便。《本草拾遗》说它“主聪明，调血气，令人强壮”。《日华子本草》认为它能“除烦闷，主渴，润心肺，补五劳七伤，虚损”。

老鸭，性味甘、温、无毒，入脾、胃、肺、肾经。功能滋阴补血。《食物本草备考》说它能“补虚乏，除客热，和脏腑，利水道”。《本草求真》认为“服之阴虚亦不见燥，阳虚亦不见冷”。入药用老鸭，取其温性较弱，益增滋补之效。

【分量和用法】

每次可用沙参、玉竹各30~50克，老鸭半只至一只（去毛和肠脏，洗净），放入瓦煲内加水文火焖煮一小时以上，调味后，饮汤吃鸭。

又：民间亦有用沙参、玉竹煲野鸭（又名水鸭，能入水觅蚬吃，亦称蚬鸭）的。野鸭似鸭而体略小，杂青白色，背上有纹，短喙长尾红掌。性味甘、凉、无毒。功能补中益气，平胃消食。有散水肿、热毒，疗风疾的作用。患热疮经久不愈者有效。《食物本草备考》下卷禽类说野鸭“九月以后，立春以前，最可吃，大益疾人，绝胜家鸭。一种小者名刀鸭，味最重，吃之更补虚”云云。录供参考。

淮山圆肉炖水鱼

淮山圆肉炖水鱼，是有名的民间食物疗法。可用于肺结核低热，痰中带血，脾肺两虚的慢性咳嗽，病后体虚，食欲不振，贫血，心悸怔忡以及肝硬化、慢性肝炎等疾患。

【食物功效】

淮山是薯蓣科多年生草本植物山药的块根。主产于河南、湖南、广东等地，有野生、家种、山地生和平地生等区别，药用以野生和山地生的较好。性味甘、平、无毒，入脾、肺、肾经。含胆硷、皂甙、淀粉、粘蛋白质、淀粉酶、尿囊素、氨基酸等。有滋养强壮，助消化，敛虚汗以及止泻的功能。《本草经》说它“主伤中，补虚，除寒热邪气，补中益气力，长肌肉，久服耳目聪明”。《本草纲目》认为它能“益肾气，健脾胃，止泄痢，化痰涎，润皮毛”。《日华子本草》记载它有“助五脏，强筋骨，长志安神，主泄精健忘”。淮山所含粘蛋白质在体内水解为有滋养作用的蛋白质和碳水化合物，而所含淀粉酶有水解淀粉为葡萄糖的作用。

圆肉又名龙眼肉，是无患子科常绿乔木龙眼树的果肉。主产于广西、广东等地。性味甘、平，入心、脾经。含维生素B、葡萄糖、蔗糖和酒石酸，是滋补营养药。功能开胃益脾，补心长智，安神补血。《开宝本草》说它“归脾而能益智”，《本草通玄》说它能“润肺止咳”。《泉州本草》记载它有“壮阳