

五代中医

张钟元
张维钧

著

秘方
独秘

家传食疗 治百病

集结一百二十多年的中医世家祖传秘方，
从大病痛到小症状，
如癌症、肾虚、心血管疾病、躁郁症、痛经等，
皆可以随手可得食材和药材，
运用简单的食疗搭配法『把病吃好』。

**找出病因彻底根治，
百年祖传的智慧你一定要知道。**

【老祖先的智慧】+【中医观点】+【食物特性】



江苏科学技术出版社

五代中医

家传食疗

治白病

五代中医家传食疗治白病

五代中医家传食疗治白病



中国医药出版社

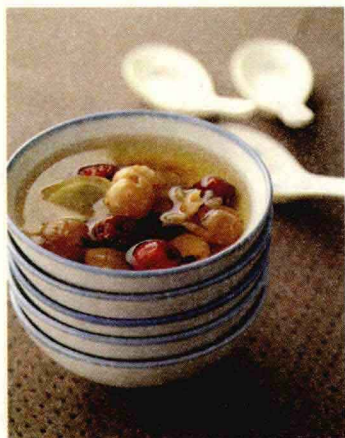
图书在版编目(CIP)数据

五代中医家传食疗治百病 / 张钟元等著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012. 2

ISBN 978-7-5345-9142-6

I. ①五… II. ①张… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第003480号



五代中医家传食疗治百病

著 者 张钟元 张维钧
责任编辑 周 骋
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 南京捷迅印务有限公司

开 本 710 mm×1 000 mm 1/16
印 张 13.25
字 数 100千字
版 次 2012年2月第1版
印 次 2012年2月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-9142-6
定 价 29.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

五代中医

张钟元
张维钧
【著】

家传食疗治百病

門方
獨秘

江苏科学技术出版社



国医大师推荐序



多年来，我一直有个心愿，就是要到台湾去看看，一来是看看祖国的宝岛，二来是了解一下台湾的中医药有哪些特色。今年上半年，我随大陆中医药代表团访台，完成了这个心愿。在台湾期间，结合两岸中草药合作及技术交流论坛和2011两岸中医药学术研讨会，与台湾的中医药医疗、教育、科研、产业等相关机构也有所接触，但对台湾的中医药实际情况的了解还是非常有限的。最近看了张钟元父子合撰的《五代中医——家传食疗治百病》一书，我觉得是又找到一个具体的了解台湾中医药的窗口，我个人从中得到的收获，并不亚于随团出访。

张氏父子的习医从医经历，可能在一定程度上代表了台湾中医药的特点，这种特点也是中医药长期延续的、无外界干预的自然状态。对他们的这种家传从业模式，我是熟悉的，因为我早年的习医也是家庭传承式的，当年学过的很多东西，都能一生受用。张氏父子的成就，也证明了这种模式的成功。正如这本书的书名显示的那样，本书有两个特点，一个是家传，一个是食疗，这两个特点不仅是张氏父子的行医特点，也代表了中医药的特色。老话说，医不三世，不服其药。说的就是祖传家传。《神农本草经》将可以多服久服不伤人者命名为上药君药，说的就是食疗。食疗在今天很流行很时尚，张氏父子并不是因为时尚流行才从事食疗的，而是五代以来的整个家学就是食疗。祖传的东西常常有平和稳健的特点，张氏食疗实践的家训“医人讲究整体，遇事要采中庸，食物要采平衡”，也正是体现了这种特点。

要让我来评价的话，张氏家传以食疗为核心技术的行医方式，在整个医疗行业中应该是独树一帜的，他们在食疗一道上有别于常人的经验与心得也是令人瞩目的。他们的执业理念就是《黄帝内经·五常政大论》的一段话：“大毒治病，十去其六……无毒治病，十去其九。”确实，食疗在中医传统中有着尊贵的地位。《神农本草经》将药物分为上中下三品，其

中的上品中品，多由日常食物组成，所以后世总结出来的药食同源，也代表了我们先人的食疗理念。我个人非常推崇唐代的大医学家、也是食疗大家孙思邈，他的医学巨著《千金方》中设有《食治篇》，其中的诸多方法到今天还有指导意义。张氏父子以食疗闻名业界，造福民众，说他们是孙思邈食治精神的传人，并非过誉之词。

我们今天讲食疗，通常是用来调理，基本上被用作为一种辅助治疗手段，但在张氏父子的实践中，食疗成了一种主要治疗手段，而且效果特别好。这说明他们吃透了中医食疗的精华，他们的高明之处也就因此而体现了出来。书中提到了一些案例，尤其是那些利用手边食材随手解决病患的事迹，如用茶叶治好脚气、用冰豆腐治好骨裂等等案例，生动地诠释中医食疗的神奇，表明张氏父子对食疗的运用已达到了炉火纯青的程度。这种经验表明，传统中医药中、传统食疗中还蕴藏着巨大的开发利用价值。用最简单的办法，用最方便的办法，解决问题，本来就是中医药的一大特色，张氏一门的百年执着，坚守了这一传统，并取得了卓越成就，他们这本书普及了食疗的知识，坚持了中医药的信仰，我要向他们表示敬意。

有着百年家传经验的张氏父子已经不是传统意义上的中医，他们对现代医学知识的熟练掌握与精准运用，使他们的食疗疗法如虎添翼，所以他们能够很好处理许多西医也没有什么办法的健康问题。更可贵的是，他们有一份古代大医的仁心，他们将数代人的经验结晶无保留地奉献给社会之举，正是对医为仁术这一古训的高尚实践。

现代的生活非常丰富多彩，但因错误的生活方式带来的疾病也非常严重，张氏父子这本书，不仅仅提出了一些用食疗解决健康问题的方法，实际上也提供了大量正确的生活理念与技术内涵。所以这本书在台湾畅销是有道理的，我相信也一定能受到大陆读者的喜爱。在我看来，他们还年轻，还可以运用他们的知识更多的造福社会，我希望他们今后将自己的宝贵经验更多更好地介绍。因为张氏父子在长期的食疗实践中，肯定有大量的非常精彩的食疗医案，如果能把这些医案整理出来，也将是一件大功德，估计也会受到读者的欢迎，我期待看到这种医案早日出版。

李济仁

2011年12月于芜湖



目 录

序一 医人讲究整体，遇事要采中庸，食物要采平衡	6
序二 最紧急的时候，救命的东西有时就在厨房里	9

Part 1 肠胃疾病

最佳凉补药方三草乌骨鸡汤，改善小儿瘦小体型	12
自制风干橘子皮，改善胀气痰多现象	16
千年中药帖小柴胡汤药茶，改善呕吐、心烦	20
木瓜蛋白酶丰富的青木瓜汁，可以改善胃炎，效果更胜肠胃药	25
三餐搭配半条生小黄瓜，快速消除急性痔疮疼痛	29
帮助排便的首乌芝麻糊，改善寒性痔疮	34
消除饭后口臭的益消轻体茶，帮助代谢、降血脂	40
葛根芩连药茶，改善急性肠胃炎、拉肚子	46
外婆的四神虱目鱼汤，家传五代的肠胃养生食疗方	50
餐前喝甘蔗荸荠汤，可以开胃助消化	57
猪大肠黑木耳汤，改善虚证便血	62

Part 2 心肺疾病

祖传药汤麦门冬雪梨汤，改善声哑久咳	68
自制天然枇杷膏，润肺爽声	73
夏天多喝白果萝卜鸡汤，改善胸闷气喘、食欲不振	78
煮一锅柿饼乌骨鸡汤，改善小儿气喘	82
煎壶冬瓜子桑白皮茶，改善咳嗽胸痛、肺炎	87
利水消炎的二丁黑糖茶，可以改善肺积水	92
具活血功效的黑木耳瘦肉汤，可保养血管健康、改善心肌梗死、心脏病症	96
多吃养麦山楂粥，可改善心血管问题，中风前兆者更要吃	100

Part 3 肝胆肾疾病

- 妇女、老人都可以喝白果山药小肚汤，改善尿频现象 106
- 家族最常吃百合白果炒芦笋，具有抗老化、降低疲倦感功能 111
- 茶叶磨成茶叶粉，有助胆结石慢慢缩小，排出体外 115
- 饮用万点金蜂蜜茶，改善胆囊炎微微疼痛 119
- 常常饮用槟榔车前饮，改善实证青光眼 124
- 服用鸡肝人参汤，改善有贫血症状的眼睛干涩 130
- 多喝玫瑰金枣茶，可以稳定情绪，改善躁郁症 134

Part 4 综合病症

- 服用小半夏茯苓汤，改善突然天旋地转的晕眩 139
- 喝杯抗流感茶饮，快速解除流感病毒！ 144
- 流传千年的甘草小麦汤，神奇改善长期失眠的人 149
- 四季都能自制复方青草茶，清热解毒、消炎杀菌、利尿一次解决 154
- 喝下车前草茶，可以迅速解除蚕豆症症状 159
- 不起眼的花生衣，有助血液凝固，可改善血友病 163
- 熬一碗龙骨牡蛎汤，改善小孩多动，安定神经 166

Part 5 妇女病症

- 三味尾冬骨汤，改善习惯性流产 172
- 夏天吃青木瓜炖猪脚汤，最清爽的月子餐 176
- 每周喝当归赤芍汤，有效改善卵巢囊肿 180
- 抗发炎的亚麻仁油、寒性蔬果，调理经痛很有效 185

Part 6 抗癌养生食疗法

- 五代中医家传抗癌养生菜单，三餐这样吃最健康 189
- 早餐喝一杯四神米浆，补脾健胃的最佳养生早点 193
- 排毒之王龙葵稀饭、地瓜丝饭，活血消炎效果佳 200
- 非寒性的蔬果米浆，任何体质都能喝的蔬果汁 205



医人讲究整体，遇事要采中庸，食物要采平衡

打从我有记忆以来，父亲经常讲些曾祖父的诸多轶闻轶事，当时听起来总觉得有些不可思议，但从事中医的医疗业务以来至今，经过多年思考，曾祖父当年有如此的远见，尤属难能可贵。

曾祖父是清朝年代的人物，距今已逾百年，当时的科学发展才刚刚开始萌芽，曾祖父的医疗技术却已如此卓越，归究其因，就是曾祖父对于传统中医书籍涉猎广泛而深入，再加上对食医食疗、养生保健也有独到的见解。他总结出关乎健康最重要的因素，就是“饮食不偏阴阳”。

从父亲的叙述中，曾祖父是一位不折不扣的养生专家，他完全体会人与大自然结合的重要性，领悟到人与天地相参，他认为人如果学会顺应天地、阴阳协调，其不长寿也难。他最有名的一句话就是：“生病是上天给自己最好的机会，让我们回头检视自己长期以来的饮食习惯，到底偏阴偏阳？生病了，只要减少长期所习惯吃的种类，多吃自己不常吃的种类，身体通常会自动平衡过来。”难怪曾祖父即将百岁时，其耳聪、其目明，而齿发并不脱落，原因即此。

“医人要讲整体，遇事要采中庸，食物要采平衡。”这是祖父告诫吾等后代子孙之语，所谓谆谆警语、言犹在耳。父亲说，曾祖父当时出诊都是坐轿子的，病家只要听说大进公到，其病已愈大半，可见患者对曾祖父的信任程度。据说他老人家到病家，习惯是先不看病，反而与病属聊天，



▲父子于怀生堂老家门口合影

席间就病人的饮食习惯先作一番了解，这就是所谓“医食医疗”的开端。他老人家深知病患饮食寒热之所偏，配合他所深谙之“整体疗法”与“五运六气”的重要性，然后施四诊、定八纲、决阴阳，下处方而病者愈，其效如桴鼓。这是对于“天人合一”和“致中

和”理论的遵循奉行，也为他后世从医的代代子孙立下完美的典范。

祖父擅长外科手术，尤其专研恶性肿瘤。当时很多病患慕名而来，求治于惠公，这中间有很多病患由当时的医学病理检查出疑似现代医学的子宫癌、肝癌、肠癌、乳癌等恶性肿瘤，祖父以其成功比例至百分之八十以上，一时之间，沿海一带人称“外科圣手”，美名不胫而走。祖父执壶行医的年代正值二次世界大战期间，在日本侵占下的台湾，亦免不了遭受战争的茶毒，时代的变动造成许多人流离失所，客死他乡者不可胜数。祖父或于乡间路边见有枯骨，不忍其曝尸野外，皆捡拾集中放于自资兴建的一个大祠堂中，使死者能够安息，其悲天悯人的胸怀由此可见一斑。

第三代中医是家父锡钦公，得自于家学渊源，加上自身的努力钻研，于1962年通过中医特考。他学有专精，尤其擅长外科内治的研发。记忆所及，小时候曾看到他替人拔牙，为人治疗眼疾。外伤性的眼角膜出血，他

施以中医的四物防荆汤治疗，这在当时是无人能望其项背的。此外，父亲对于产科接生堪称一绝，接生时他以手触诊，即可诊断胎位是否正常。

小时候生长在乡下，那时候的卫生环境并不是很好，因此皮肤上长疔痈疮瘤的人特别多，其中以小孩的比例最高。我曾经目睹父亲将受诊的小孩用他的双脚夹住，以防乱跑，然后拿一只士林小刀稍加消毒，一刀下去，小孩身上的脓包脓血应声喷出，其臭无比，最先跑开的不是受治疗的小孩，而是等在一旁观看的人。等到惊魂稍定，开始包扎伤口，父亲以自制外科神药——黄玉膏涂在纱布上，塞入伤口之内做为药栓，若是小脓包则直接涂抹伤口即可。这时往往看到小孩哭得浑身大汗，父亲随即拿个糖果给他吃，小孩破涕为笑，情绪稍安。通常连续换三次药后便可完全康复。这黄玉膏的神效不可思议，目前我已将其制法传给第五代中医张维钧医师。

吾儿张维钧医师是中国医药大学药学系药学士，服完兵役再考取中国医药大学学士后中医系，毕业后具有药师和医师双重资格，处方用药面面俱到，加上得自于父母传承的百年食疗法，所以对于食医食疗、医食同源，他都深入钻研，了然于胸。这次父子携手合作，将祖传食疗法之部分内容集结成书，期望尽一己之力为普罗大众减轻病苦、改善生活质量。

由于匆促付梓，内容或有疏漏，尚祈读者诸君、贤达人士不吝指正。

台湾中医师公会常务理事、台南县中医师公会 理事长、怀生堂第四代传人

张钟元 书于医寓 2010年6月



最紧急的时候，救命的东西就在厨房里

食疗法是传统中医学理的伟大宝库，其历史比中药学更为悠久，应用更加普遍。究其原因乃中华先民们遭遇病痛时，在早期医药难寻的情况下，为了方便取得之考量，往往首先采用食物疗法，因而累积了大量食医食疗知识。

随着时代进步、交通发达，中西医学逐渐发展，各种药物的取得和就医便利，简单方便的食疗法于是渐渐被忽略。中医经典《黄帝内经·五藏大论》篇中提到：“大毒治病，十去其六……无毒治病，十去其九。”其中“无毒”两字讲的就是食疗，一般人都以为药性强，效果才会好，从这段文字看来，食疗效果反而领先诸药。

我求学时期大多住在学校宿舍，同学若是临时发生病痛总是先求助于我，因为我总是会用身边易得的食材随手治愈。记得有一次，同学的香港



▲ 清朝所留下古本医书

脚宿疾突然严重发作，边走边跛的来敲我宿舍的门，我随即用刚才喝剩已冷凉的茶叶渣揉碎敷贴患处，其原本瘙痒难忍的患处，立刻觉得一阵清凉，半小时后走路也轻松许多。我嘱咐他改善之后保养的方法，是将一些茶叶磨

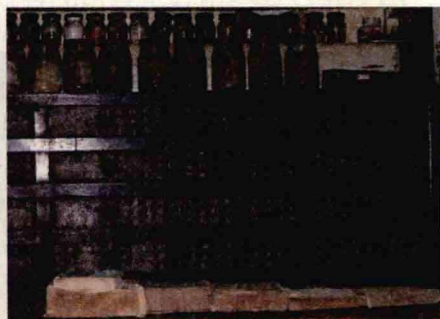
粉或是将茶包剪开，茶粉就撒在趾缝中，结果几天的时间宿疾就痊愈了，同学直呼不可思议。

记得以前祖母曾经说过：“**最紧急的时候，救命的东西就在厨房里。**”的确，记得有一次我走楼梯不慎从高处掉下，脚跟着地，肿胀疼痛不可忍，照 X 光发现脚跟骨有一道小裂痕。这种情况下要好几天才能消肿，骨裂需几个月才能愈合，免不了要拿拐杖。当时，我从冰箱拿出一块豆腐压碎摊在棉布上冰敷兼包扎，躺在沙发上看了一部电影。两小时之后就消肿了，走路疼痛也减少一半以上，再换一次“药”，配合清淡饮食，多吃香菇、木耳，隔天走路只剩微跛，不到一周就完全不痛了。类似的案例不可胜数，这都得力于祖传食物疗法的简易有效。

本书《五代中医家传食疗治百病》，是经过一百多年来居住在台湾的历代祖先去芜存菁，将古法不断改良，更适合当代人的体质。许多人觉得食疗法是不传之秘，怎舍得公诸大众？我们认为救人的方法越多越好，方不负父亲和我身为医师之天职。



▲ 第二代留下之手抄本



▲ 第一代怀生堂老药柜

济生中医院院长
怀生堂第五代传人

张维钧

Part

1

肠胃疾病

古时候的人粗茶淡饭，却鲜有消化系统疾病；
反之，现代人营养充足，
却出现消化不良、胃痛、肠胃炎、痔疮等问题。
随手可得的蔬菜水果，加上老祖先智慧，
即可解决恼人病症。



最佳凉补药方 三草乌骨鸡汤

改善小儿瘦小体型

辨证
重点

瘦弱孩子 多属热性体质，肝火或胃火很旺。

虚胖孩子 多属寒性体质，抵抗力不足，易生病。

日常生活中，充斥着许多高蛋白、高脂肪、高糖分的食物，造成现在许多小孩容易产生过胖或是过瘦的身材。很多人觉得奇怪，高蛋白、高脂肪、高糖分都是高热量的食物，理论上孩子应该都是白白胖胖的，为何却会出现过瘦或发育不良的体型？

瘦弱孩子属于热性体质，要用凉补，而非温补

许多父母很疑惑，小孩三餐吃的都是有营养、高热量的食物，甚至偶尔还会喝鸡汤进补，却仍是瘦巴巴的，不见长肉。瘦弱的身体仿佛弱不禁风，别人还以为小孩是受到虐待，没有东西吃才这样。

其实，瘦弱的小孩通常属于热性体质，也就是肝火或是胃火旺，因为这把火的关系，身体能量不断被过度燃烧消耗，而妈妈却一直以温补的方式给小孩进补，这把火越补越旺，当然也就越补越瘦。

建议父母这时候不是用温补，而要用凉补的方式。凉补当中的凉可以

灭火，保护身体能量不会被过度燃烧消耗，补才能发挥滋养身体的作用。能量得以保存，营养得以累积，当然孩子就会渐渐长肉而强壮起来。

我祖父传下一帖很好的凉补食补药方——三草乌骨鸡汤，可以滋阴、降火、补血、补气，不会燥热，也没什么苦味，堪称有效用又好吃，不用担心小孩会抗拒吃补。

【三草乌骨鸡汤，适合哪些人吃？】

- 小儿体瘦、发育不良，兼有喜冷饮、喜肉食、躁动不安、睡眠不安稳、夜多梦者，都很适合吃这帖凉补药方。

- 其他如夏日中暑者，出现口渴、疲倦、胃口差或腹胀等症者；湿热体质者，容易口干烦躁、火气大、胃闷痛、稍食即饱，或胃口奇佳、小便黄、大便黏或臭者，也都适合。

食用禁忌

手脚冰冷或容易腹泻的人都不适合吃这帖药方。脾胃虚寒，出现面色苍白、大便夹有不消化的食物者也不适合。



五代独门食谱

三草乌骨鸡汤

材料 狗尾草 5 钱^(注)、仙草干（可至草药店购买）5 钱、蛤壳草 3 钱、枸杞 2 钱、1/4 只乌骨鸡或 2 只鸡腿。

做法

- 一 将所有材料清洗干净。
- 二 将药材加入十碗水，煮成五碗的量（亦可以滤网过滤去除药渣）。
- 三 加入食材，即 1/4 只的乌骨鸡或 2 只鸡腿炖煮。

吃法 一周吃一帖，连续 3 个月。进餐时同时服用，喝汤吃肉。为确保新鲜，两天内必须吃完。也可以只喝汤，饭前喝效果最好，一次一碗。

注 1 钱=3.75g

