

民间药膳药酒良方选

广西民族出版社

梁兴才 沈成英 编著

- 如何浸泡和饮用药酒
- 部分中草药方的起源
- 鱼肉乳蛋功效配方与禁忌
- 鲜花入药可健身治病



2.1

前 言

一、药膳、药酒中的药，多属《神农本草经》中上品，所谓上品，就是对人体有补益之物，可经常（或长期）应用，有强身强壮、延年益寿之功。深受日本人欢迎，药膳发展“方兴未艾”。有面向世界，日益高涨之势。

二、各种配方之剂量，均属成人量，小儿需酌减，或从小到大，首次食用后，自觉良好，则可逐渐增加剂量或食用次数。此法亦适用于消化不良、老人或病后体衰者。

三、本书各章节的配方对不同人群、不同体质的人，有不同的功效，若阅读完后，则有助于你选择最适宜的配方，或认为其中许多方都适用者，可交替应用。以互补各自之不足，效果更佳。

四、配方中即使暂缺某一种成分，也可应用，或以功效相似之物代替，例如，缺蜜枣，可用黑枣代；缺红参，可用党参代；缺梗米，可用一段新鲜的白米代。

五、本书既有现代的科学知识和科研成果，也有行之有效的验方和秘方，内容多种多样，均在各章节中插叙，故读者只有看完该书后才能懂得哪些知识、哪些配方是自己或亲友所需求的。有助于你从知识的宝库中择优录用。

目 录

- 一、科学饮食的重要意义…………… (1)
 - 生命需投入强壮益智之物是什么…………… (5)
 - 极有助于大脑健康的一门艺术…………… (7)
 - 饮食与疾病的发生令人惊异…………… (9)
 - 注意体内生理求救的信号…………… (11)
 - 五味入五脏的奇妙学说…………… (12)
 - 不可忽视的饮食禁忌…………… (15)
- 二、独具中西医结合优势的药膳配方…………… (16)
 - 药膳配方的科学性与实用价值…………… (19)
 - 体育运动员饮食与药膳配方…………… (20)
 - 增强爆发力与耐力的药膳方…………… (22)
 - 预防游泳抽筋与肌肉酸痛良方…………… (24)
 - 抗炎热的药膳良方…………… (26)
 - 治高温干燥病验方…………… (27)
 - 自治发热药膳配方…………… (28)
 - 怎样配制清凉茶…………… (29)
 - 防治中暑药膳方…………… (31)
 - 寒冷环境生活药膳方…………… (33)
 - 增强身体抵抗力药膳方…………… (33)
 - 减少感冒的良好方法…………… (35)
 - 有效安全治感冒药膳方…………… (36)

动脉硬化与多种痛症药膳方·····	(39)
高血压头痛药膳方·····	(41)
预防脑中风与高血压心脏病药膳方·····	(42)
偏头痛药膳方·····	(44)
眩晕症药膳方·····	(44)
颈椎病药膳方·····	(45)
地方性甲状腺肿药膳方·····	(46)
甲状腺机能亢进药膳方·····	(47)
补益小儿头发与美颜药膳方·····	(48)
几种眼病药膳方·····	(51)
鼻病药膳方·····	(54)
口腔病药膳方·····	(54)
咽喉病药膳方·····	(55)
咳嗽药膳方(附小儿咳嗽良方)·····	(57)
咳血吐血药膳方·····	(59)
哮喘药膳方·····	(60)
肺病药膳方·····	(61)
心脏病药膳方·····	(62)
食道病药膳方并治骨阻食道·····	(64)
胃病药膳方并治出血·····	(65)
肝胆病药膳方·····	(66)
消化不良药膳方·····	(67)
胃肠功能紊乱药膳方·····	(68)
痢疾肠炎药膳方·····	(69)
大便秘结药膳方·····	(70)
肾病药膳方·····	(71)

尿血药膳方	(72)
前列腺炎药膳方	(73)
糖尿病药膳方	(74)
腰腿痛药膳方	(75)
风湿性关节炎药膳方(附治类风湿秘方)	(76)
偏瘫药膳方	(77)
消除忧郁药膳方	(78)
安胎药膳方	(79)
气血虚药膳方	(80)
月经病药膳方	(81)
白带过多药膳方	(82)
不孕症药膳方	(83)
男女性欲减退药膳方	(84)
小儿疳积药膳方	(85)
防治瘰疬子药膳方	(86)
防治小儿佝偻病药膳方	(87)
三、茶叶配方在健身抗癌中的良好作用	(88)
茶叶抗癌药膳方	(93)
抗鼻咽癌与肠癌药膳方	(94)
抗肺癌药膳方	(94)
抗乳房肿瘤药膳方	(94)
抗肝癌药膳方	(95)
抗白血病药膳方	(95)
抗膀胱癌药膳方	(96)
护肝解毒抗癌抗辐射损伤	(97)
减少与防止致癌物生成	(98)

茶叶与猕猴桃的抗癌效能·····	(99)
益心脾以抗癌药膳方·····	(100)
易得的解毒抗癌剂·····	(101)
消炎抗癌药膳方·····	(102)
含多聚糖的抗癌方·····	(103)
增强免疫功能的抗癌方·····	(104)
抗子宫颈癌药膳方·····	(104)
瓜蒌为什么能抗癌·····	(105)
健脾止泻抗胃癌药膳方·····	(106)
润脏腑益气力的抗癌佳品·····	(106)
癌致水肿口渴药膳方·····	(107)
癌致自汗不止药膳方·····	(108)
疽瘤药膳方·····	(108)
脂肪瘤并腹泻药膳方·····	(109)
癌致高热药膳方·····	(110)
癌致使血药膳方·····	(111)
四、乘车船远途外出的饮食配方 ·····	(113)
预防晕车晕船的饮食配方与措施·····	(113)
乘车乘船后的饮食宜忌·····	(115)
登机前的饮食配方·····	(115)
居住外地的饮食配方及应注意事项·····	(116)
水土不服药膳方·····	(117)
五、生动有趣的方药起源 ·····	(119)
功似人参的三七为何又名山漆·····	(119)
治肝肿大的二至丸亦治盗汗·····	(120)
因治蛇伤有效而命名的扛板归·····	(121)

功能止血的鹿衔草是鹿报恩而得名·····	(122)
金钱草治结石有效的情由·····	(123)
枸杞子使人青春长驻的趣闻·····	(124)
从现代药理看何首乌黑头发的典故·····	(125)
诗人白居易赞益肝补血的地黄·····	(125)
传奇式的好梨使书生病后康复·····	(126)
大黄治急重病为何有将军之称·····	(127)
蟋蟀治腹水的有趣实践·····	(128)
易得的鸡内金治消化性溃疡与症瘕·····	(128)
治久溃疮疡药膳方·····	(129)
一贯煎为什么能治多种肝病·····	(131)
活血止痛的失笑散为何叫失笑·····	(132)
治无汗烦躁咳嗽喘息的大小青龙汤·····	(132)
治暑热腹泻的六一散为何又叫天水散·····	(133)
治急腹症的大小承气汤为何要承气·····	(134)
治热证的白虎汤白虎属何方神·····	(135)
越婢汤治水肿的由来·····	(135)
疏凿饮子为什么能开闭塞·····	(137)
越鞠丸为什么能治六郁症·····	(138)
金锁固精丸为什么能治早泄、遗精·····	(138)
治便秘用黄龙汤为什么有龙样功力·····	(139)
治慢性痢疾的真人养脏汤·····	(139)
治一切阴疽的阳和汤有新用途·····	(140)
治气滞血瘀腹痛的血府逐瘀汤·····	(141)
治胸痛胃痛的左金丸·····	(142)
健脾补气增强抗病力的四君子·····	(143)

治胃火牙痛与糖尿病的玉女煎·····	(143)
甘露消毒丹与甘露饮为什么功效殊异·····	(144)
玉钥匙为治咽喉肿痛之神药·····	(145)
清震汤治雷头风·····	(146)
止痉汤既治面痉挛又治发热抽筋·····	(146)
真武汤为何叫真武及强心的依据·····	(147)
六、 名医喜欢饮药酒与浸药酒的方法·····	(149)
甘凉健胃药酒·····	(150)
强心利尿药酒·····	(151)
促进食欲药酒·····	(152)
镇静止痛药酒·····	(153)
祛痰止咳药酒·····	(154)
益心宁神药酒·····	(154)
滋养强壮药酒·····	(155)
补血治风湿药酒·····	(156)
治腰痛药酒·····	(156)
促进乳汁分泌药酒·····	(157)
治消瘦药酒·····	(158)
治低血压药酒·····	(159)
治高血压药酒·····	(159)
治阳萎药酒·····	(159)
治月经不调药酒·····	(160)
治慢性腹泻药酒·····	(160)
宁心悦颜药酒·····	(160)
滋阴养血药酒·····	(161)
延年益寿药酒·····	(162)

注意事项	(162)
七、鱼肉乳蛋功效配方与宜忌	(164)
鱼肉类	(164)
兽禽类	(167)
乳类	(171)
蛋类	(174)
八、可供观赏与药食同用的鲜花	(177)
黄花菜·栀子花·南瓜花	(177)
总领群芳的梅花	(178)
牡丹花·杜鹃花·荷花	(179)
水仙花·山茶花·月季花	(179)
百合花	(180)
傲霜怒放的甘菊花	(180)
柚花	(180)
蚕豆花	(181)
桂花·芭蕉花治心绞痛	(181)
密蒙花	(182)
旋复花	(182)
扁豆花	(182)
木槿花	(183)
鸡冠花	(183)
红花	(184)
蒲黄	(184)
合欢花	(184)
芙蓉花	(185)
玳玳花	(185)

栗花·玫瑰花·····	(186)
茉莉花·昙花·····	(186)
石榴花·苧麻花·绿豆花·····	(187)
迎春花·芍药花·田七花·····	(187)
黄花菜蜜汁治声音嘶哑·木棉花·····	(187)
九、对照体型选择益身健脑食物·····	(189)
(一)、燥热少津型·····	(189)
(二)、阳虚寒冷型·····	(189)
(三)、气虚卫弱型·····	(189)
(四)、脾虚湿滞型·····	(189)
(五)、血瘀隐痛型·····	(190)
(六)、嗜食肥胖型·····	(190)
(七)、脑力劳动型·····	(190)
(八)、体力劳动型·····	(192)
十、饮食最佳条件反射的泉源·····	(195)
附录一、优良的育儿药膳方·····	(204)
附录二、补充浸药酒的方法·····	(206)

一、科学饮食的重要意义

苏联科学家研究表明，根据不同人的消化能力，调整饮食，如适宜的食谱，则有益于健康和病后康复。日本学者研究发现，肥肉烹调得法有益于长寿。最合理的猪油与植物油之比是7:10，或交替食用。冲绳长寿老人喜欢食猪肉，先煮二、三小时后加入海带或萝卜再煮1小时，脂肪减少30%~50%，而不饱和脂肪酸增加。20世纪初，日本人矮小，近50年却大幅度增高，1970年和1939年相比，6岁儿童平均身高增长5.4厘米，12岁平均增长9.3厘米，17岁平均增长4.7厘米，男性平均寿命为74.54岁，女性为80.18岁。居世界第一位。其奥妙在于讲究饮食，故日本专家指出：科学饮食是提高国民身体素质极为重要的因素。就拿食物中的维生素和矿物质来说吧。维生素是青少年生长发育不可缺少的重要营养成份，对体形影响极大。膳食缺乏维生素D，会导致佝偻病；维生素A不足，则身体生长发育迟缓；维生素B₁缺乏，致体质虚弱，神经、心血管功能都会受到不良影响；维生素B₂缺乏会引起消化不良、食欲不振，导致口腔溃疡；维生素C缺乏会降低抗病力、易出血、贫血；维生素E缺乏会引起生殖器功能不正常，或对机体代谢带来不良影响。

食物缺乏钙、磷、锌会导致脊柱、四肢骨骼发育不全，

使身材矮小；膳食中缺乏铁会引起贫血，对骨骼生长也不利；其它如镁、铜、锰、铬、硒等，也是机体所必须的。前人用铜治骨折，苏联有科学家调查3000多名学生，结果发现饮食中铜的摄入足与缺对身高有关，高于平均身高的学生摄入了足够数量的铜元素；低于平均身高的学生，铜摄入量则偏低。动物实验也有类似结果。而动物肝、鸡蛋、大豆、牡蛎、贝壳类等都不同程度地含有铜元素。

维生素 B_{12} 是维持机体血液与生殖系统生理活动的物质之一，靠食物提供。若摄入不足可导致恶性贫血。最近有研究证明，维生素 B_{12} 缺乏的小鼠睾丸萎缩、精子减少，增加维生素 B_{12} 后，症状即得到改善，研究人员进一步研究表明，维生素 B_{12} 之所以能改善男性生育功能，是与增强精子形成过程中脱氧核糖核酸及核糖核酸的合成有关。还可改善因x线、抗癌剂、某些化学制剂所致的生精障碍。为此建议多食含维生素 B_{12} 的食物如蛋黄、动物肝、奶、谷物、豆类等。

科学家研究证明，科学的饮食或者起码说，属于正确的饮食，能使寿命延长，非科学的或说是错误的饮食，使人易致疾病，寿命缩短。许多食源性疾病，都是由于人们缺乏科学饮食，所造成的。美国针对营养过剩问题，采取了各种营养需要的指导措施，结果使病从口入的发病率及死亡率大幅度下降，如心脏病下降25%，呼吸道感染下降26%，肿瘤下降20%，糖尿病下降50%。

有科学家在调查中发现：在488个经常食胡萝卜的人中，只有2人患了肺癌，另有488个极少食胡萝卜的人中，有14人患了肺癌，为前者的7倍。又如：每天食85克大蒜、

洋葱、大葱的人，发生胃癌的危险性比每天只食 28 克蒜葱的人低 60%。这是由于蒜葱可抑制肿瘤形成、生长和扩散。

常吃蜂蜜、芝麻、杏干和酸奶多长寿。有人调查 100 多位百岁老人，其中 80% 以上的老人经常食蜂蜜。芝麻含维生素 E，经常食芝麻的人，可延缓衰老。

有营养学家研究指出，人体之所以患病，其中一个较大原因是：膳食失衡。体内六十多种所必须的营养元素，如果失去应有的比例关系，都会导致疾病，如，缺锌元素可以诱发痴呆、发育不良、发育畸形、糖尿病；缺硒元素可以导致肿瘤、心血管病、糖尿病；缺铁元素，可导致缺铁性贫血等等。如果在发病之前，就能测出某种元素的缺少，而及时通过药食同用的食品予以纠正，那么就可以达到“上工治未病”的目的。使之从根本上进行治疗。所谓“安身之本必资于食”是不能忽视的。有些人即使患了病，特别是某些慢性病，往往可通过食疗达到满意效果，如某慢性肾炎患者，药物治疗，长期无效，后来每晚食黄芪赤小豆粥，黑鱼煮冬瓜（不加盐），连食两个月而愈。其实这个方在中医书籍中早已有记载，也有不少病人用过获效。最近美、日等国科研人员，发现海藻、大豆、黄瓜、椰子等食物有抗艾滋病毒作用。又如，在治疗慢性支气管炎、支气管哮喘方面，在我国已有用桃南瓜（又称金瓜、红南瓜）与冰糖、蜂蜜、姜汁等配伍治疗，获得良好效果的记载。又如，用莲子 50 克、百合 50 克、瘦猪肉 250 克加水炖食治慢性支气管炎、肺结核、神经衰弱等在民间已广为流传。随着年龄的增长，生理机能的减退，药膳方就显得更为重要。

据调查年逾60岁的人，有65%左右的人食欲减退，故首先见脾胃先衰之象。即使无任何症状，也有50~80%的人胃粘膜有萎缩性改变。胃张力、蠕动力减弱，唾液淀粉酶、胃酸、胃蛋白酶、胰脂酶减少，使消化食物的能力下降2/3。胃功能减退，易诱发慢性胃炎，胃下垂、胃溃疡、胃癌等。理论和实践证明，只要采取科学的饮食方法，是可以延缓这种衰老进程的。我们在长期的医疗实践中体会到，有许多人在年青的时候用某种抗生素效果很好，但到中老年后用同样的某种抗生素却失效，有的还引起严重的副作用，只好把希望寄托在药膳方，有的人用药膳方却获得意想不到的可喜疗效。例如：有个65岁的男性患者腹痛、腹泻，到某医院诊断为肠炎，服用磺胺脒，按嘱首次倍量，患者服后即出现皮疹，被逼停用，随即用莲子50克加水1000毫升，煎至500毫升左右投入桂花3克、白糖少许，食后不但明显好转，也无任何副作用。另一女性患者45岁，腹痛，脓血便，里急后重，用绿茶3克、桂花3克，水500毫升，煮沸即可，分次饮用，获得满意疗效。

进入人体内的食物有更高的营养价值，标志着国民的健康水准，反映着国家的政治、经济、文化水平。这已为国家政府所重视！

气象学家曾预测人类将受到“温室效应”的威胁！地球表面空间将变热，人类的热性病将会增加，本书中有许多清热健身的良方，对人们的健康将是非常需要的。

生命需投入强壮益智之物是什么

中医治病，特别是有经验的医师，诊察病情，总忘不了问饮食和大小便情况，饮食就是生命所需要的投入。中医经典著作《黄帝内经》对生命的投入与输出有精要的论述。只要生命存在，出入升降就无器不有，若出入升降停息了，生命就会终止。

进入机体的宝中之宝，应首推空气、食物与水。然而，怎样研究与科学地利用这些宝贝？却非轻而易举。气，虽然是无价之宝，但人们缺乏生理知识，并未能充分利用它，医学家测定：人的肺脏在安静状态下，大约只有十分之一的肺泡面积在工作，其余的实际上并没有张开，没有气体进入。换句话说，也就是全部肺组织内毛细血管参与氧气交换的大约有十分之一。若支气管发炎时，就不能完成氧气交换，出现缺氧状态，如呼吸困难，口唇紫绀。这是一种病理状态。如果加强体育锻炼，经常做深呼吸运动，就可使毛细血管参与气体交换数目大大增加（使支气管和肺部通气量大大增加）。也就是说，随着时间的增长、活动增加，肺组织得到锻炼、肺功能增强、细胞需要氧气和排出二氧化碳都要增加，呼吸气体量可能比安静时增多好几倍乃至近十倍。这样运输营养物质到机体各组织也就随之而增加。由于许多人不懂得这样的生理活动，所以就在体育运动中缺乏主动性，更谈不上科学地进行锻炼。因此，气的进入还有“开发利

用”的广阔前景。

也许有人说，我天天都要食饭饮水，难道还不知道这是宝？其实这种人就是“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。《黄帝内经》载：“谷不入半日则气衰”。前人又说：“安身之本，必资于食”。《素问·脏器法时论》中载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。谷是指禾本科的果实，如米、麦、豆、粟等等，五果指多种水果，五畜指多种肉类（包括奶类、蛋类等动物性食物），五菜指多种蔬菜。没有蛋白质，就没有生命，这是科学家所公认的。五谷含有丰富的植物蛋白，所以古人首推五谷为养，也为现代人所推崇，而谷类首推的是粳米。《得配本草》载：“粳米味甘性平，得天地中和之气，同造化生育之功，和五脏，通血脉，壮筋骨，长肌肉，晚收色白者，得金气多，性凉入肺，清热除烦，解渴凉血，利便，北粳凉，南粳温，赤粳热，白粳凉，新粳热，陈粳凉”。华佗之学生吴普说：“大枣主调中、益脾气、令人好颜色、美志气”。红枣含有多种天然维生素。清末名医张锡纯说：“大枣（红枣）最能滋养血脉、润泽肌肉、强健脾胃”。瘦肉、奶、鲜鱼、蛋类等，是动物性食物中之佼佼者。五菜指多种蔬菜（含菜花）。是人们不可缺少的食物，在一般情况下，数天之内不食蔬菜还可以，若再长时间不食，就会使机体营养成分失去平衡，出现病态。必须通过不同方式给予（如代蔬菜之食品）。至于水是无价之宝，但并非人人都会利用水保健，若善于用水保健，必须对水与生命的关系有个清晰的认识。成人体内水分占体重的60%，年龄越小，体内所含的水分百分比越高，婴儿可高达体重的80%

以上。真是无水不成人！人体细胞内液是“水”，组织间液体是“水”，血管中的血液也是“水”。水有良好的溶剂，体内很多物质在水溶液中才能顺利地进行代谢。维持体温也非它不可。如果给动物吃极干燥的食物，不给它吃水，几天就死了，而如果光给动物吃水，不给其他食物，可以活40~50天，所以水对机体来说是何等重要。正常人每天约进水2,000~2,500毫升（含食物水分），排出也大约相等。

上面列举的物质，包含有机体所必须的空气、水、蛋白质、糖、脂类、无机盐和维生素等。

极有助于大脑健康的一门艺术

厨房是科学饮食的“实验室”，在那里大有施展造福于人的余地。近年有科学家证明，常下厨房做食的人大脑比较聪明，因此，得出结论：下厨者有益于大脑健康。据说，邓小平能做出一手美味可口的川菜。英国首相撒切尔夫人在家最喜欢下厨制作食品。其实名人做名菜的例子是很多的。作者曾长期在精神病医院业医，对170个智能障碍的精神病人作过调查，发现没有一个人乐意下厨为人做食的，更不能为人做出满意的菜肴。

从心理学观点看，经常下厨做食的人，能活跃思维，训练逻辑思维，当你下厨之前，必须考虑用多少时间、做出什么样的食品、其间的先后次序、怎样选择最佳的制作方法、自始至终都得有个计划，还要估计可能出现的问题等，从原