

食療藥物

神
藥
圖

食 療 藥 物

編 著 者：鍾 甯

出 版 者：香 港 得 利 書 局

香港英皇道九四九號八樓B

發 行 者：萬 里 書 店 有 限 公 司

香港英皇道四八六號三樓

印 刷 者：嶺 南 印 刷 公 司

香港德輔道西西安甲十三號

第二集 定價港幣五元四角

一九八一年二月印

版權所有 * 不准翻印

前 言

一九五八年初，我選擇了二百多種可作藥用亦可作食療用途的物品，在報章連載刊出，其後分成八集出版，書名「食用的藥物」。十多年來，我在業務上，不時將此類物品，介紹給病者作為輔助治療劑或食療品，往往收到促進病體痊癒的效果。

「食療藥物」，就是根據近十多年來，在業務上新得到的臨床實踐經驗，將舊作經過嚴謹的增刪修訂而寫成的，比之以前所寫的食用的藥物，還增加了數十種物品，合計有三百種。對於每一種物品的——功能、用法、分量、禁忌，都作顯淺的解釋，務使讀者開卷可明，應用方便。

這本書的文字裏，往往用寒、熱這兩個字來說明物品的性質，好多時又用「熱底」、「寒底」這兩個名詞，來說明人的體質。

關於寒底、熱底之類名詞，上了年紀的廣州人，大多數能領會其意義的，但外省人士，可能不懂得寒底、熱底是什麼意思。曾有人向我提意見，希望能作最顯淺的說明。

因此，在這裏我想談談這個問題。

有些人，不相信食物有寒熱之分，也不相信人的體質有寒底、熱底之分，總認爲凡是可吃的、營養豐富的物品，皆可以隨便吃，尤其是體弱之人，或病後急需恢復精神體力，爲着爭取營養，更要多吃有益的食品，甚而有病之人，但求想吃東西，則不妨吃任何物品，不必禁戒。倘若吃了出問題，則歸咎自己的吸收機能不濟事。

然則寒底、熱底之類問題，是否存在？人口多的家庭，想得出結論，有時是不難的。因爲家人之中，有些人，吃了一點燥熱的東西，如炸雞、煎蝦之類，可能發生口乾喉痛，覺得非常燥熱，甚或因此而生病，但吃了寒涼的東西，則沒有什麼問題，這種人，不妨稱爲「熱底」。有些人，吃了寒涼之品，如冬瓜、大白菜、綠豆水、芥菜湯之類，隨即頭暈眼花，反胃作悶，小便頻頻，大便下瀉，每因此而生病，但吃了燥熱的東西，則絕無問題，這種人，不妨稱爲「寒底」。

但是，不是熱底之人便代表壯健，寒底之人代表虛弱，其實這兩種人的胃腸或其他臟腑，皆有一偏差「問題存在。須知一個人，總要吃「寒」無妨，吃「熱」無礙，身體才是真正健康。

目 錄

車前草	一
雞骨草	三
涼粉草	六
銀花茵陳	九
香花菜	一
西洋菜	四
狗肝菜	七
苦麥菜	九
大白菜	一
鷄矢藤	三

蠶豆	西瓜	番瓜	矮瓜	黃瓜	節瓜	冬瓜	木瓜	葫蘆瓜	甕菜	芹菜	藤菜	韭菜
五二	五〇	四八	四五	四三	四一	三九	三七	三五	三三	三〇	二七	二五

穀	五五
葱	五七
茭笋	五九
冬菰	六一
眉豆	六三
芋莢	六六
菱角	六八
棗	七〇
槐花	七三
桃榔粉	七六
粟米	七八
蓮子	八〇
羅漢果	八二

桑枝茅根	八五
桑椹	八八
枇杷	九〇
檳榔	九二
崗稔	九四
龍眼肉	九七
荔枝	一〇〇
黃皮	一〇三
番石榴	一〇五
石榴	一〇八
蕉	一一〇
柚	一一二
橙	一一五

田雞	雪蛤	胎盤	貓肉	狸貓	黃麋	白蘭地酒	糯米酒	桃子	楊梅	蒲桃	沙梨	芒果
.....												
一四五	一四二	一四〇	一三七	一三五	一三三	一三一	一二九	一二六	一二四	一二二	一一九	一一七

桂花蟬	三鯨	墨魚	蜆蜞	蚶子	蜆子	泥鱣	田螺	鷄蛋	蠶蛹	禾蟲	魚頭雲	生魚
.....												
一七六	一七四	一七二	一七〇	一六七	一六五	一六三	一六一	一五八	一五五	一五三	一五〇	一四七

車前草

利小便消膀胱脹滿
除濕毒治癰漏白帶

車前草，這味草藥，雖然不能作爲蔬菜般食用，但人們習慣將它煎水作爲清熱去濕飲料，或配合其他物品，作爲食療用途。車前草又稱錢貫草，處處郊野皆有生長，形狀有點像筒蒿菜，其味甘淡而性近於寒，亦有人認爲它是甘涼之品。作爲藥用，一般用的是乾草，功能清理膀胱濕熱、肝肺風熱。通常可用爲利水去濕劑，若將它作爲食療用途，用的是鮮草。居住城市的人，如果要車前草的鮮草應用，可到山草藥店購買。

人們往往用新鮮的車前草，調理由於「膀胱水濕」所引起的不適問題，例如：小便頻頻，但每次排尿很少，甚而點滴而出，尿呈金黃色，氣味很大；肚臍以下的小腹部位，感到脹滿而有點酸刺不舒，小便時，尿道還可能覺得灼熱或刺痛；發生了這種情狀，如果平素受得清涼飲料，又無「腎虧」問題者，用四兩至六兩新鮮的車前草，原棵洗淨，連頭莖葉並用，以多量的水，煎足三、四小時火候，暢飲一頓，若得小便恢復清長，小

腹脹滿自然平復，一切刺痛不適情狀亦消除。習慣吃苦味菜之人（如苦麥菜、芥菜皆帶有苦味），倘發生了上述不適問題，認爲用新鮮的車前草煲猪肉吃，性質更爲平和。

夏季天時，在烈日下行過遠路，或在烈日下體力勞動，由於出汗過多，影響小便不利，甚至小便時尿水點滴而出，四肢怠倦，胸膈感到悶熱不適，皮膚灼熱，坐臥不安。爲消除此類不舒服情狀，可用二、三兩新鮮的車前草煎水代茶作飲料，飲用時加入一些食鹽，不但止渴解熱，使小便恢復通暢，而且有預防暑濕病的好處。

民間有一個治婦女白帶穢濁的食療方法，是用鮮車前草四兩，原棵連蘖洗淨，用一些食鹽將車前草揸勻，醃製兩三天，然後將鹽味漂清，配合豬小肚一個，耐火煲湯飲用，有清除白帶穢濁的功効。

這個食療方法，有人恐怕用得車前草太多，對體弱婦女不適宜。但我認爲，婦女白帶穢濁之症，每由於「濕毒、濕氣」之類水濕問題所引起，治療此種病，應以理濕解毒爲主，車前草正是理濕解毒的好藥物，所以，如有穢濁白帶問題久而不清者，不妨試用這個食療法。

鷄骨草

清熱利濕舒肝退炎
酒濕黃疸可作食療

鷄骨草，這種民間草藥，可用以治療好幾種內臟病痛。由於它的氣味甘淡，性質清涼，容易入口，是以人們往往將它配合肉類或其他物品，製成食療品來調理疾患。

根據「常用中藥手冊」記載，鷄骨草有清熱利濕、舒肝止痛的功效，且味甘淡而性質和平。雖身體健康稍差的人，飲用也沒有什麼大禁忌。此種草藥，對於急性慢性肝炎、肝硬化、小便刺痛、風濕骨痛等病，皆有療效。作為治病用途，通常分量每次可用乾草一兩至二兩，煎水服用；如果是底子熱、平素受得清涼飲料的青壯年人，每次分量用至四、五兩亦無妨。

通常應用鷄骨草，一般加入幾個紅棗，與鷄骨草一同煎水服用，認為不但「正氣」，而又好飲。也有人用瘦猪肉、鷄骨草煲湯飲，這種種煎服方法，都是民間習慣採用的方法。其實，倘作為治病用途，單獨用鷄骨草一味，耐火煎水飲，效果最好。

民間早已懂得用鷄骨草來治療「黃蝕」，所以有些鄉村，稱鷄骨草爲「黃蝕草」。黃蝕又稱黃病，皮膚面目皆呈現黃色，屬於「黃疸」病類。人們用鷄骨草來治黃蝕，通常每次用鷄骨草五、六兩，加入大量的水，耐火煎它三、四小時飲用，只要煎足火候，無寒涼之弊。亦有人用鷄骨草、豬橫膈煲湯飲，認爲可治療「酒濕黃疸」。

但是，黃疸病的病因很多，通常由於傳染性肝炎所引起的面目皮膚發黃，如屬初起新症，用鷄骨草來治療，可收一定的療效。倘由於飲酒過多，中酒精毒，引起了肝炎或肝硬化，以致面目皮膚發黃，單獨用鷄骨草煎服，或者用鷄骨草、豬橫膈煲湯作爲食品，療效最顯著。

曾有人問我，鷄骨草是否能治癒肝炎或肝硬化？這是有問題的。我認爲，鷄骨草只是治療肝炎、肝硬化的可用藥或有效藥，而不是特效藥。所以，患有肝炎或肝硬化的人，採用此種草藥來治療，服用過五、六次，若然全無效果，就不應繼續服用下去了。

鷄骨草，最適宜作爲預防酒患用途，有酒癮之人，如果眼白經常呈現黃濁色而貫有

紅筋，肢體容易疲倦者，這是酒精毒影響或傷害到肝臟所產生的病狀，不妨每隔三幾天，用瘦豬肉、雞骨草煲湯飲，以預防酒患。

涼粉草

解暑散熱清血潤燥
便為食之可防酒患

九龍半島的山區，生長着不少涼粉草，據說該地區出產的涼粉草，其特有的涼粉氣味，比其他地區出產的更濃，清涼解毒之力更好，且全無澀味。因此該處的居民，到了夏日天時，喜歡吃涼粉以解暑熱。

涼粉草的葉和梗，雖不能作為蔬菜一樣吃，但它所含的膠質，可以製成副食品，有解暑散熱、清理胃腸熱毒、清血潤燥的作用。根據「常用中草藥手冊」記載，涼粉草甘淡涼。清熱解暑，主治中暑感冒，肌肉骨節疼痛，高血壓、糖尿病。民間從經驗得知，涼粉草對於筋骨肌肉，由於「火熱」問題所引的強急疼痛，緊束不舒，動作欠缺靈活等情狀，有顯著的療效。

有時在甜品小食店，也可以吃到涼粉。一般的涼粉，是用涼粉草和米漿煮成的，通常的製法是，先將涼粉草用大量的清水煎熬數小時，濾取它的膠汁，混入適量的米漿，

再煮熟，待其冷凍之後，則結成紫黑色而半透明的糕狀，這就是人們所稱的涼粉了。將涼粉配合糖漿或白糖食之，爽滑可口。

倘胃腸有了熱滯，口腔生膠而有臭味，或是喉嚨刺痛，大便不通，小便呈金黃色而量少，甚至排尿時，尿道感覺灼熱或刺痛者，倘平素不是寒底子之人，不妨大吃一頓涼粉，小便就會恢復通利，隨着大便通暢，一切不適問題可能解除了，因為涼粉能清胃腸熱，潤便燥。

涼粉草優葛，民間認為有清火熱、解熱毒之效，對由於火熱問題所引起筋絡骨節疼痛，每用為治療品。例如吃得煎炸辛辣之品太多，引起內臟發熱，口乾口苦，大便燥結，小便呈金黃色而氣味大，面紅目赤，全身筋骨、肌肉強痛，甚至關節腫大疼痛，動作不能自如。身體有了這種情狀，倘用過藥物止痛無效者，不妨用——粉葛二斤，涼粉三兩（乾草），加入大量的水，煎足四小時以上火候，濾取膠汁，凍却之後亦成爲糕狀，加入一些白糖食用，如不習慣吃糖或不適宜吃糖者，可就此淡食，有消腫止痛之效。