

保健与饮食

·祛病延年食谱·

本社编

东北朝鲜民族教育出版社

1209580

责任编辑：徐文渊

保健与饮食
——祛病延年食谱
紫荆译

东北朝鲜民族教育出版社综合编辑室编

*

东北朝鲜民族教育出版社出版
延边新华印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行
787×1092毫米32开本 6.5印张 135千字
1991年12月第1版 1991年12月第1次印刷
ISBN 7-5437-1015-3/R·1
印数：1—5,000册 定价：3.30元

编者的话

饮食，是生命藉以维持的原动力，是左右身体健康的基本因素。所以，古往今来，“饮食就是生命”之说绝无任何异议。

在我们所吃的食品中，含有大量能以防治疾病的各种各样的药物成分。几千年来，人们利用这些食品的药理作用防疾治病增进健康，效果相当显著。所谓“医食同源”，表述的正是这一哲理。

药膳，是我国医药学的重要组成部分，也是有史以来广大的劳动人民历经几千年风霜雨雪与各种疾病作斗争积累而成的经验和宝贵的财富。

随着现代科学的发展，今天，通过精密的食品成分分析，药膳的疗效已得到了科学的验证，其重要性和价值已越来越为世人所瞩目称许。许多人已养成了以药膳防治疾病的习惯。

经过收集整理各国各地的药膳精萃，我们编纂成了这本小册子。它阐明了各种可作药用的食品的来源、特性、药用成分及功效，讲明了烹调方法。但愿它有助于诸位读者更好地选用药膳，有助于增进诸位读者的身体健康。它倘若果能如此，果能成为大家防疾祛病的良伴，我们就深感欣慰了。

目 录

编者的话

第一章 呼吸器官的保健药膳

- 肺炎(1) 肺结核(2) 咯血(4)
哮喘(5) 咳嗽(7) 多痰(10)
支气管炎(12)

第二章 循环器官的保健药膳

- 高血压(14) 低血压(18) 动脉硬化(19)
脑血栓(21) 中风(21) 心瓣狭窄(23)
心悸(24) 贫血(25)

第三章 消化器官的保健药膳

- 胃病(27) 肝病(31) 胆结石(34)
便秘(35) 腹泻与痢疾(37)
腹痛(41) 痔疮(42)

第四章 泌尿器官的保健药膳

- 肾病(45) 尿道结石(47) 膀胱炎(49)
尿频(51) 夜尿症(52)

第五章 耳鼻喉和眼睛的保健药膳

鼻塞(54) 喉痛(55) 喉塞(57)
声哑(58) 口腔炎(59) 牙痛(60)
齿槽脓漏(62) 耳疾(63) 眼疾(65)
眼睛疲劳(66) 视力低下(67) 白内障(68)

第六章 腰部、四肢、关节和神经的保健药膳

腰痛(70) 膝痛(71)
关节炎、筋肉炎、关节扭伤、跌打损伤(73)
神经痛与神经衰弱(75)

第七章 皮肤的保健药膳

湿疹(78) 湿气(80)
皮肤的老化(80) 皮肤的美化(81)

第八章 内分泌与新陈代谢的保健药膳

糖尿病(83) 肥胖症(87)

第九章 日常恼人病症的保健药膳

感冒(89) 头痛(91) 失眠(92)
冷症(94) 晕眩症(96) 浮肿(98)
盗汗(99)

第十章 防止老化的保健饮料

老化(101) 骨骼的老化(102)
老年健忘症(104)

第十一章 可作药用的蔬菜

萝卜(106)	菠菜(107)	黄瓜(108)
南瓜(110)	韭菜(111)	水芹(112)
辣椒(113)	大蒜(114)	大葱(116)
茄子(117)	芥子(118)	红萝卜(119)
莴苣(119)	西红柿(120)	生姜(121)

第十二章 可作药用的粮食作物

苞米(124)	大麦(125)	糯米(126)
大豆(127)	小豆(128)	绿豆(129)
荞麦(130)	花生(131)	豌豆(132)

第十三章 可作药用的水果

红枣(134)	梨(135)	柚子(136)
苹果(137)	杏子(138)	西瓜(139)
松籽(140)	桃子(141)	银杏(142)
梅实(144)	柿子(145)	甜瓜(146)
栗子(148)	胡桃(148)	桔子(150)
葡萄(151)		

第十四章 可作药用的动物

鸡(153)	鸭子(155)	羊(156)	狗(156)
兔子(157)	猪(158)	牛(159)	马(160)
野猪(161)	獾子(161)	田鼠(161)	猫头
鹰(162)	鹌鹑(163)	麻雀(163)	鲫鱼(164)
鲤鱼(165)	乌贼鱼(166)	黄鳝(167)	河蟹(167)

虾(168) 河蚌(169) 海鳗(170) 黄鱼(171)
牡蛎(172) 泥鳅(173) 蛤蟆(173)

第十五章 可作药用的其他食品

莲 子(175) 葛 根(176) 牛蒡子(177)
桔 梗(178) 枸杞子(179) 龙眼肉(181)
甘 菊(182) 蒲公英(183) 薏苡仁(184)
艾 叶(187) 芝 麻(188) 木 耳(190)
野 蒜(190) 沙 参(191) 青 苔(192)
海 菜(193) 海 带(194) 海 苔(194)
荠 菜(194) 车前子(195) 五味子(196)
蜂 蜜(199) 海 参(200)

第一章 呼吸器官的保健药膳

肺 炎

(一) 食用黄鳝，疗效不亚于服用抗生素

身患肺炎发高烧时，可服用鳝鱼汤。买一尾鳝鱼，不用弃去其内脏，即置之于砂锅里，放下适量的水和两匙清酒，然后以文火煮上一小时许。火灭后，用脱脂纱布过滤，其汤汁即是良药。如果胃口欠佳，可兑以柠檬汁饮用，味道会更可口。

(二) 饮用鲤鱼血

买一尾长约30多公分的活鲤鱼，割开其鳃，即有鱼血滴落而下。以酒杯接好后，在鲤鱼血凝固之前饮用。一尾活蹦乱跳的鲤鱼所有的血，大约可及小酒杯的三分之一。一次用一尾活鲤鱼即可。一天要饮用三次。

(三) 鳝鱼的油也是良药

将两尾大鳝鱼活活置于瓶中，将瓶盖拧紧，放在锅中的沸水之中焖。鳝鱼承受不了这种温度便拼命挣扎，体内溢出油来。每天只要喝一小汤匙这种鳝鱼油便可。

鳝鱼在瓶内冒油后，如果它跃动过烈，可将瓶子从沸水

中拎出，待其稍微冷却后再放入沸水里，然后将火熄灭。

鳝鱼油不仅能治肺炎，还能治肺结核，且可强身健体。

(四) 热敷芥末滚汤

每次将1克到2克的芥末放入脸盆里，装满热水，待其融入热水中后，用毛巾蘸之敷于肺部。一天可热敷一次到两次，一旦见愈即可停止敷用。孕妇使用此法时，芥末量需适当减少。

肺 结 核

(一) 猪肉和蜂蜜拌和服用

因患肺结核、慢性支气管炎和咳嗽而气喘难当时，可将150克猪肉煮熟切成碎块同200克蜂蜜拌和，置于碗里，在温度为摄氏20度的室内放上24个小时。然后，一次服用一汤匙，一天服用三次。服用一次不见效，可继续服用两次到三次。这样继续服用，必能有效。

(二) 服用胎盘里的兔崽

将母兔腹内尚未产下的兔崽同胎盘一起掏出，置于口小的陶罐里，用洁净的布封住罐口，放在大锅内。罐内的水不可添得过满。在大锅里要燉至罐内的兔崽肉和胎盘变成汤为止。然后，把汤与渣都倒出来，用脱脂纱布过滤，滤出的汁冷却后成凉粉状。这样，随时吃上一小块，肺结核患者便会日见好转。

肝炎患者和慢性支气管炎患者吃了这种兔崽汁，也有特

效。

(三) 服用白果(银杏)

将新鲜的白果放入瓶内，再灌入菜油或豆油，待菜油把白果都浸上后，将瓶密封，埋之于地下。5个月后(埋藏的时间越久越好)，即可取出服用。

服用时，一次掏出一粒白果，去其芽，即可吃下。

要注意的是，白果的表衣有毒，有的人的皮肤接触后易得皮肤病。这种易受皮肤感染者要留意。

(四) 猪胆也能治肺结核

将10个猪胆拌以一斤蜂蜜，用文火炖好后，一次抵一汤匙用开水冲服。一天吃两次即可。

(五) 莲藕炖猪肉

将300克莲藕与300克猪肉炖在一起，炖熟后，一天分三次服用完即可见效。

(六) 服用松叶汁有特效

将适量的嫩松叶洗净，切成一厘米长，放入瓶内，再放入适量的水和300克白糖，然后将瓶密封，放上十天到二十天使之发酵。之后，用脱脂纱布将汁滤出，便成了松叶汁。肺结核患者连续服用一年到两年必有特效。

(七) 服用石榴籽汁

将石榴籽榨出汁，再拌以适量的白糖和蜂蜜。每天服用

两次，每次服用一小匙，连续服用一个月到两个月，定然见效。

(八) 服用枸杞子

枸杞子可生吃，也可泡成枸杞子茶喝。长期服用，效果显著。

(九) 服用梨仁与杏仁

将梨仁与杏仁拌以蜂蜜装入碗内。然后，用文火使之混和在一起，便可趁热服用，一次服用适当分量即可。

喀 血

(一) 服用藕

将新鲜的藕洗净，切成一片一片，每片长约半公分，放入药罐中，盛上适量的水(每50克藕片兑一碗水)，炖上一个小时即可。饭前一小时服用，每天服用三次，每次服用100CC。喀血时服用更有效。如将10克干藕片放入药罐，也要兑一碗水。

(二) 服用猪血

吐血时，喝下一碗猪血，即可立时止住，不会再吐血。

(三) 服用无花果的果实

生吃无花果果实，于止喀也有特效。

(四) 服用莎草蕨籽有特效

将带籽的莎草蕨洗净晒干，撸下其籽，每次将2克莎草蕨籽兑水煎成汁，于饭前服下，良有特效。

(五) 服用槐树的花与果实

将槐花与槐果晒干，每次以10克兑水煎汁，一经服用便可见奇效。

哮 喘

(一) 每天服用麻油能以止哮喘

麻油自古以来便被作为药膳，因为它含有大量的维生素E。最近几年来，维生素E在预防成年人的疾病方面甚有功效，备受注目。尤其是预防过敏症，维生素E更是效用显著。

属于过敏症的疾病有哮喘、鼻炎、风疹等等。就中，尤以哮喘病最为难治也最为令人烦恼。而防治哮喘病最简单的办法就是服用麻油和芝麻。因为，芝麻与麻油含有大量的维生素E。维生素E作为脂溶性维生素，也最易于溶解于麻油中。人们服用芝麻油，最能有效地摄取维生素E。

维生素E，有助于血脉流通，能治冷症和提高皮肤的温度。因而，有人用以治疗冻伤。天气一冷，哮喘病便易发作。而有此长处的维生素E便成了此症的剋星。维生素E还富有善于利用人体内的氧气的功能，这对于呼吸困难的哮喘病患者来说正是对症的良药。所以，哮喘病一旦发作，一经服用麻油，患者的呼吸便可趋于正常。只要每餐用膳时都在

菜肴里放点麻油，哮喘病患者便可防止旧病复发或减少哮喘的次数。

有的人自幼便染上了哮喘。得知服用芝麻油有奇效后，他们坚持每天服用，果然得以痊愈。

麻油本是家常佐味品，放进菜肴里，菜肴分外有滋有味。服用麻油对于哮喘病患者来说，真可谓一举两得，既增进了食欲又治愈了顽症。

需要注意的只是：最好是服用未经精制的麻油。麻油一经精制，维生素E便大大丧失，药效自然也就随之减少。如能在服用麻油的同时吃些芝麻，则疗效更佳。

(二) 服用土豆汤既能增强体质又可治愈哮喘

每次先准备好500克土豆和100克洋葱。洗净后去掉土豆的芽眼，将它连皮切成一片一片。洋葱要去皮，也切成一片片，然后，把它们放在小锅里，兑上500CC的水，用文火炖煮。一个小时后，待水熬干一半时，将它们翻动，放一些盐，即可服用。

可一天吃三次，每次喝一杯或一杯半。

这种土豆汤可以保存，一次熬成够一天喝的也行。吃这种土豆汤时，儿童的服用量应减半。倘若儿童的食量大，服用大人的量也未尝不可。

这种疗法不仅能增强患者的体质，也适于治疗心脏病和腹泻。婴儿出生后如营养不良，也可喂以少量这种土豆汤汁。

咳 嗽

(一) 萝卜熬糖稀，服用有奇效。

萝卜是我们的家常便菜，广泛用之于各种菜肴。今后，它仍是我们的饭桌上不可或缺的蔬菜。

萝卜不仅是富有营养的蔬菜，与糖稀熬到一起，还可治愈咳嗽。其制法是：

先准备好尚未冻结的糖稀和相同分量的萝卜。将糖稀放入瓶中后，把萝卜切成能以放入瓶中并易于取出的一小块一小块，放入瓶子里。然后把瓶盖拧紧。放上半个月或一个月后，待萝卜块变成皱巴巴时，将它挟出扔掉，把瓶子里的糖稀与萝卜汁贮存好。一旦咳嗽，便可开盖服用几匙。

此药不仅能止咳，嗓子沙哑时服用之也有特效，还能去痰和治愈头痛症。

如果来不及备好此药而又咳嗽不止，可径自将萝卜块与糖稀或蜂蜜拌在一起服用，也能有特效。

萝卜含有大量的维生素C。它与糖稀拌和，或它的溶液与糖稀混和，之所以有止咳的功效，也正是由于维生素C在大起其作用。

此外，萝卜汁还有抗菌作用。口腔发炎时，只要在嘴里衔几片萝卜或一些萝卜丝，炎症就能消失。喝点萝卜汁则见效更显著。如果出鼻血，可把萝卜刷碎拧出汁敷之于脱脂棉上，将棉塞在鼻孔里。少顷，即可止血。

(二) 服用桔梗与甘草

染上重感冒后，可用15克的桔梗和15克的甘草兑上适量的水煎熬，待水熬干一半时，即可服下其药汤，咳嗽便会随之而愈。

(三) 服用车前子汁

咳嗽咳到喉咙疼痛时，可将车前子与盐一起兑水煎熬，然后取其药液服下，每次服用半杯即可。也可将一把晾干的车前子叶与适量的水煎煮，待水蒸发一半时，将其汤汁服下。这样，也能很快见效。

(四) 服用猪油与蜂蜜可治咳嗽痼疾

咳嗽过久，咳到喉痛声哑时，可将60克猪油融化，拌以60克的蜂蜜，加热煮沸后放进罐子里，每天早晨吃一汤匙。冬天，一天可服用两汤匙。

(五) 服用猪肺可治支气管发炎

由于支气管发炎长咳不止时，可将500克五味子放入猪肺的肺孔里，置于瓷盆内，放在锅里兑水用文火炖。待猪肺完全炖熟，成为粥状时，加点白糖或红糖，搅和后即可服用。一天吃三次到五次，一次吃三汤匙。吃完一个猪肺后如不见痊愈，可如法再吃两个到三个，必能见效。

(六) 服用猪肺与糯米，可治多痰带脓的咳嗽

由于肺气肿而导致的咳嗽，会使患者咳得胸痛气喘，咳得痰中带脓汁。这时，可将一个猪肺切成一片片，加上120克糯米和适量的水，炖成稀粥状，然后服用。

(七) 服用熟梨熟蒜

将一很大的梨子挖10多个孔，把剥皮的大蒜瓣放入孔里，然后把干净的窗纸浸湿，把梨一层层裹紧，放在灰烬中煨。煨熟后取出，趁热服用。这样，不仅感冒可立见痊愈，咳嗽也能止息。

(八) 服用花生

将250克花生仁磨碎，放入汤罐里，加上适量的水，生火煎炖。炖熟后，除去油珠，加入少量白糖，再炖至牛奶状时即可服用。每天早晨服用一杯，十分见效。尤其是老人，服用后良有特效。

(九) 服用丝瓜

将丝瓜去皮后，烤至焦黑，然后研成粉末。每次以一汤匙丝瓜末冲入开水里服下，很是见效。此方，尤其是治产期哮喘有特效。

(十) 服用桔核

将桔核烤焦后研成粉末，兑入开水里，日服两次到三次会有奇效。常常服用，也可治愈多痰的咳嗽和腹痛、感冒、发寒等病症。

(十一) 服用枸杞子

每次将500克枸杞子兑水煎炖，须炖上两天到三天才可服用。服用后效果显著。

(十二) 服用薏苡仁

将薏苡仁研成粉末，拌以适量的糙米，熬成粥状，连续服用三天到四天。每天服用一次。经常服用，真正可见功效。

(十三) 服用梅子丸

将梅子磨碎，拧出其绿色汁液，放在浅碟里，经阳光或加热蒸发去水分后，变成梅子膏药。把它制成药丸，日服三次，连续服用两个星期即可见效。尤其是因肺结核和支气管炎引起的咳嗽，服用后，效果更是显著。

(十四) 服用香菇

一次用三朵香菇兑上适量的水煎炖，再加以三匙白糖即可服用。每天在饭前服用两次到三次，治咳嗽相当有效。

多 痰

(一) 服用菠萝

痰是气管和肺部的分泌液与脱落的上皮细胞及从外界吸入的细菌、过滤性病原体、毛屑等的混合物。它由嘴里吐出时，还夹带有唾液和鼻涕等。一旦气管的分泌液增多或线毛运动受阻，这些分泌物便进入支气管。支气管一受刺激，人便连声咳嗽，便非吐痰不可。

就象眼睛一进灰尘或为烟气所熏会流泪一样，人若吸进烟气或受污染了的空气，便会染上感冒，气管的分泌物也就随之增加。不仅如此，如果染上支气管炎，线毛还会纷纷脱落。倘若患上支气管哮喘，支气管的筋肉亦即平滑筋还会发