

食 治 本 草

——家庭饮食疗法1700方

姜卿云 编

地质出版社

内 容 提 要

本书系我国中药学专家姜卿云（亦名姜心白）之遗著，书中经过筛选搜集了中国古代经典医学巨著以及近代医学和偏方中实效显著、无副作用的食治疗法，旨在通过食物营养治疗及各种营养食物的有效搭配和服法，达到防病治病、增强体质与健康长寿的目的。书中论述了约400种动植物食品，总计附方近1700个。所治之病包括内脏、经络、关节与皮肤以及抑制癌病变、戒烟和节育、减肥等方面。

本书适用于广大人民群众。

食 治 本 草

——家庭饮食疗法1700方

姜卿云 编

责任编辑：荣灵璧 王休中
地质出版社出版发行
(北京和平里)

北京枫叶印刷厂印刷
新华书店总店科技发行所经销

开本：787×1092¹/₃₂ 印张：9.25 字数：207000
1989年10月北京第一版·1989年10月北京第一次印刷

印数：1—15000册 国内定价：3.90元

ISBN 7-116-00285-5/R·02

前 言

本书涉及与人体健康关系密切的饮食问题，阐述以日常营养食物防治疾病的方法，共搜集动植物食品387种，附方近1700。据历代有关食物本草的文献与食物营养治疗的资料，列为饮水、植物及动物等三编，又分为谷菽、蔬菜、果实、菌藻、五味、禽兽与昆虫、水族等七门。在编写过程中，根据有关单位专家审阅提出的宝贵意见，作了多次修改与补充，最后经杭州医学专家杨则彝同志审校定稿^①，在此致以衷心感谢！

姜卿云

1980年7月

^① 本书在审读过程中，对原稿未编入的近年来发掘或发现的稳妥食疗良方作了补充，编注

目 录

前 言

第一编 饮 水..... (1)

第一章 水..... (1)

第一节 概说..... (1)

第二节 饮水卫生要求..... (2)

第三节 水与人体健康的关系..... (4)

第四节 饮水消毒方法..... (7)

第五节 历代关于“水”的记载..... (8)

第二编 植物食品..... (10)

第二章 谷菽门..... (10)

第一节 禾谷类..... (10)

1. 粳米(10) 2. 籼米(11) 3. 糯米(11) 4. 红香粳(12)
5. 红曲米(12) 6. 香珠米(13) 7. 米糠(13) 8. 糠油(14)
9. 米油(14) 10. 锅焦(14) 11. 大麦(15) 12. 小麦(16)
13. 小麦粉(17) 14. 麦麸(18) 15. 面筋(18) 16. 麦片(19)
17. 荞麦(19) 18. 燕麦(20) 19. 糖麦(21) 20. 高粱(21)
21. 黍米 稷米(22) 22. 玉蜀黍(22) 23. 粟米(23)
24. 稗(24) 25. 芝麻(24) 26. 大麻(25) 27. 蕙米(26)

第二节 豆菽类..... (27)

28. 黄大豆(27) 29. 黑大豆(28) 30. 黑小豆(29) 31. 赤小豆(29)
32. 腐婢(30) 33. 白饭豆(31) 34. 白扁豆(31)
35. 豌豆(32) 36. 蚕豆(33) 37. 豇豆(33)

- 38.刀豆(34) 39.黎豆(35) 40.胡芦巴(35) 41.绿豆(35) 42.绿豆芽(36) 43.粉条与粉皮(37) 44.豆黄(37) 45.豆腐(37) 46.豆鼓(38) 47.豆腐皮(39) 48.豆腐浆(39) 49.豆腐渣(39) 50.豆腐泔水(40) 51.豆腐乳(40)

第三章 蔬菜门…………… (41)

第一节 根茎类…………… (41)

- 52.蕪白(41) 53.珊瑚菜(41) 54.宝塔菜(42) 55.甘薯(42) 56.马铃薯(44) 57.山药(45) 58.零余子(46) 59.芋艿(46) 60.豆薯(47) 61.菊芋(47) 62.地笋(48) 63.厥麻(48) 64.胡萝卜(49) 65.菜膜(50) 66.茺菁(51) 67.萍蓬草(52) 68.牛蒡(53) 69.黄精(53) 70.玉竹(54) 71.竹笋(55) 72.莴苣(56) 73.茭白(57) 74.葛根(58) 75.何首乌(58) 76.白首乌 隔山消(59) 77.藕(60) 78.荸荠(61) 79.慈菇(62) 80.百合(62) 81.芦笋(63) 82.天门冬(64) 83.魔芋(64) 84.地瓜(65)

第二节 叶菜类…………… (65)

- 85.韭菜(65) 86.白菜(66) 87.东风菜(67) 88.马齿苋(67) 89.清明菜(69) 90.菠菜(69) 91.胭脂菜(70) 92.菊花脑(71) 93.塌棵菜(72) 94.马兰头(72) 95.红花菜(72) 96.金针菜(73) 97.苜蓿(74) 98.白花菜(75) 99.芥菜(75) 100.莼菜(76) 101.苕蓝(76) 102.油菜(77) 103.葵菜(78) 104.苦菜(78) 105.牛皮菜(79) 106.蕹菜(79) 107.苋菜(80) 108.芥菜(80) 109.蔊菜(81) 110.茼蒿菜(82) 111.蕺儿菜(83) 112.藕荷(83) 113.竹叶菜(84) 114.包心菜(84) 115.刺苋菜(85) 116.芹菜(86) 117.睡菜(87) 118.黄鹌菜(88) 119.香菜(88) 120.苜蓿

菜(89) 121.戴菜(89) 122.鱼香草(91) 123.观音
菝(91)

第三节 瓜果类……………(92)

124.茄子(92) 125.番茄(92) 126.葫芦(93) 127.
南瓜(94) 128.冬瓜(95) 129.黄瓜(96) 130.越瓜
(97) 131.丝瓜(97) 132.苦瓜(98) 133.甜瓜 瓜蒂(99)
134.西瓜(99) 135.木瓜(100) 136.番木瓜(101)
137.菱(102) 138.蛇瓜(103)

第四章 果实门……………(104)

第一节 浆果类……………(104)

139.椰子(104) 140.杜果(105) 141.菠萝(105) 142.
香蕉(105) 143.葡萄(106) 144.无花果(107) 145.
桑椹(108) 146.覆盆子(108) 147.柿(109) 148.阳桃
(110) 149.八月瓜(111) 150.番石榴(111) 151.罗汉
果(112) 152.胡颓子(112) 153.凉粉果(113) 154.
波罗蜜(114) 155.哈密瓜(114) 156.枸杞(114)

第二节 仁果类……………(116)

157.柚(116) 158.橘(117) 159.橙(118) 160.柑
(119) 161.柠檬(120) 162.香檬(120) 163.佛手
(121) 164.枸桔(121) 165.金桔(122) 166.越桔
(123) 167.代代桔(123) 168.枳实 枳壳(124) 169.
黄皮(125) 170.苹果(126) 171.沙棠(127) 172.海
棠(127) 173.棠梨 刺梨(127) 174.林檎(129) 175.
梨(129) 176.枇杷(130) 177.石榴(131) 178.山楂
(132) 179.槟榔(133) 180.木半夏(134)

第三节 核果类……………(134)

181.李(134) 182.郁李(135) 183.杏(135) 184.桃
(136) 185.猕猴桃(137) 186.栗子(137) 187.茅栗
(138) 188.大枣(138) 189.梅(139) 190.樱桃(140)

191.杨梅(141) 192.橄榄(142) 193.梔子(143) 194.
枳椇子(144) 195.榲桲(144) 196.油橄榄(145)

第四节 干果类……………(145)

197.胡桃(145) 198.山核桃(147) 199.白果(148)
200.海松子(149) 201.榧子(149) 202.榛子(150)
203.使君子(150) 204.龙眼(151) 205.荔枝(152)
206.杏仁(152) 207.莲子(153) 208.柏子仁(154)
209.芡实(155) 210.向日葵(156) 211.西瓜子(157)
212.南瓜子(157) 213.冬瓜子(158) 214.落花生(158)
215.酸枣仁(159)

第五章 藻菌门……………(161)

第一节 海藻类……………(161)

216.海藻(161) 217.海带(161) 218.昆布(162) 219.
紫菜(163) 220.龙须菜(163) 221.石花菜(163) 222.
石莼(164) 223.裙带菜(164) 224.鹿角菜(165) 225.
麒麟菜(165) 226.干苔(166)

第二节 菌蕈类……………(166)

227.桑耳(166) 228.香蕈(167) 229.榛蘑(167) 230.
蘑菇(168) 231.白木耳(168) 232.木耳(169) 233.地
耳(169) 234.石耳(170) 235.鸡枞(170) 236.鲜酵
母(171) 237.天花蕈(171) 238.松蕈(171) 239.茯苓
(172) 240.葛蕈(172) 241.肉苡蓉(173)

第六章 五味门……………(174)

第一节 兴奋类……………(174)

242.茶叶(174) 243.酒(175) 244.酒糟(176) 245.
酒酿(176) 246.红曲(177) 247.菸草(177) 248.咖
啡(178) 249.可可(178)

第二节 辛辣类……………(179)

250.葱白(179) 251.大蒜(180) 252.辣椒(181) 253.

胡椒 (182) 254. 花椒 (183) 255. 竹叶椒 (184) 256.
生姜 (184) 257. 干姜 (186) 258. 茴香 (186) 259.
山柰 (187) 260. 芥子 (187) 261. 薄荷 (188) 262. 砂
仁 (188) 263. 白豆蔻 (189) 264. 蒟蒻 (189) 265. 山
茱萸 (190) 266. 食茱萸 (191)

第三节 香甜类…………… (191)

267. 桂花 (191) 268. 茉莉花 (192) 269. 玫瑰花 (192)
270. 甘蔗 (193) 271. 糖萝卜 (194) 272. 茶菊花 (194)
273. 野菊花 (195) 274. 糖 (196) 275. 饴糖 (197) 276.
丁香 (197)

第四节 盐酱类…………… (198)

277. 食盐 (198) 278. 酱 (199) 279. 酱油 (200) 280.
豆瓣酱 (200) 281. 甜面酱 (200)

第五节 油醋类…………… (201)

282. 麻油 (201) 283. 花生油 (201) 284. 菜子油 (202)
285. 豆油 (202) 286. 茶子油 (203) 287. 玉米油 (203)
288. 米糠油 (204) 289. 醋 (204)

第三编 动物食品…………… (206)

第七章 禽兽与昆虫门…………… (206)

第一节 走兽类…………… (206)

290. 猪 (206) 291. 野猪 (207) 292. 豪猪 (208) 293.
牛 (208) 294. 羊 (210) 295. 黄羊 (211) 296. 狗 (212)
297. 兔 (213) 298. 马 (213) 299. 熊 (214) 300. 驴
(215) 301. 豹 (216) 302. 麋 (216) 303. 鹿 (217)
304. 猫 (217) 305. 刺猬 (218) 306. 骆驼 (219) 307.
虎 (219) 308. 豺 (220) 309. 狸 (220)

第二节 飞禽类…………… (221)

310. 鸡 (221) 311. 鸭 (223) 312. 野鸭 (224) 313. 鹅
(224) 314. 鸽 (225) 315. 雉 (225) 316. 斑鸠 (226)

317. 鸽 (226) 318. 燕窝 (227) 319. 麻雀 (227) 320.
高雀 (228) 321. 鹌鹑 (228) 322. 鸚鵡 (229) 323. 雁
(229)

第三节 昆虫类…………… (230)

324. 蝗虫 (230) 325. 蚕蛹 (230) 326. 蜂蜜 (231) 327.
龙虱 (233) 328. 蚱蜢 (233)

第八章 水族门…………… (234)

第一节 两栖类、爬行类…………… (234)

329. 田鸡 (234) 330. 蛤士蟆 (234) 331. 蛤蟆油 (235)
332. 鳖 (235) 333. 乌龟 (236) 334. 乌蛇 (237) 335.
蝮蛇 (238) 336. 棘胸蛙 (238)

第二节 鱼类…………… (239)

337. 鳊鱼 (239) 338. 鲤鱼 (239) 339. 鲢鱼 (240) 340.
黄颡鱼 (240) 341. 黄花鱼 (241) 342. 鲢鱼 (241) 343.
鲈鱼 (242) 344. 青鱼 (242) 345. 鲫鱼 (243) 346. 鳙
鱼 (244) 347. 泥鳅 (244) 348. 鱼鳔 (245) 349. 鲂鱼
(245) 350. 鲛鱼 (245) 351. 鲳鱼 (246) 352. 鲚鱼
(246) 353. 鳊鱼 (247) 354. 鳊鱼 (247) 355. 带鱼
(248) 356. 银鱼 (248) 357. 鳊鱼 (249) 358. 鲂鱼
(249) 359. 海马 (250)

第三节 节肢动物类…………… (250)

360. 虾 (250) 361. 海虾 (251) 362. 蟹 (255) 363. 梭
子蟹 (252) 364. 蛸蚌 (252) 365. 螃蟹 (253)

第四节 软体动物类…………… (253)

366. 蛤蜊 (253) 367. 蛏 (254) 368. 河蚌 (254) 369.
淡菜 (255) 370. 江珧柱 (256) 371. 蚶子 (256) 372.
田螺 (257) 373. 蚬 (257) 374. 鲍鱼 (258) 375. 乌
贼鱼 (258) 376. 章鱼 (259) 377. 牡蛎 (259) 378.
吐铁 (260)

第五节 腔肠动物类和棘皮动物类·····	(260)
379.海参 (260) 380.海蜇 (261) 381.海蜇皮 (261)	
382.海燕 (262) 383.海胆 (262)	
第九章 乳及乳制品·····	(264)
384.人奶 (264) 385.牛奶 (264) 386.羊奶 (265)	
387.酸奶 (266)	
附录·····	(267)
一. 食物疗法病名索引·····	(267)
二. 营养素功用简明表·····	(271)
三. 病员食物适应与宜忌·····	(273)
四. 学会饮食·····	(277)

第一编 饮 水

第一章 水

第一节 概 说

水是地球上动植物生命之源泉，因为没有水，生命便不能存在。水以各种形式存在于大气、地表及地下。存在于地表的水，大至海洋，小至河川细流，约占地球表面的 $\frac{3}{4}$ ；掘地及泉，则水外涌，即土壤岩石中都含有水分，海洋及湖沼的水蒸发，复成雨而下降；泉水涌为河川，清浊相混，汇流于海，故水常循环不绝。动植物体内，水居其重量组成的大半，矿物含有结晶水的亦不少，故水到处存在。

〔水的性质〕 水为氢与氧按2与1之体积比化合。重量之比为1:8。故其分子式为 H_2O 。在常温时为无色、无味、无臭透明的液体，其密度于 $4^{\circ}C$ 时为最大，1立方厘米的水重量为1克，热至 $100^{\circ}C$ ，则成水蒸气。冷至 $0^{\circ}C$ ，则结冰，在常温中能徐徐蒸发。

〔水的种类〕 软水：为1升水中含 $Ca^{2+} + Mg^{2+}$ （毫克当量之和）为1.5—3.0的水； $Ca^{2+} + Mg^{2+}$ 为16.8—25.2的为硬水，其中含酸性碳酸钙之水，称为暂时硬水，因加热后碳酸钙沉淀水质变软。含硫酸钙之水，称为永久硬水，因加热不能除去。硬水软化法约有4种：（1）加热石灰除暂时硬性；（2）加碳酸钠除永久硬性；（3）加碳酸钠及熟石灰或

加苛性钠除两种硬性，(4) 硅铝酸盐法，用软化剂(人造硅铝酸钠)除两种硬性。软化剂失效力时，加10%之盐水即起软化作用。

重水：也是氢氧化合物。但其中的氢原子比普通氢原子重一倍或两倍，因此称为“重水”。重水的特性和普通水不同。

〔水源的种类〕 天水：地上水分蒸发上升，受不同气候影响，凝结为雾、雨、露、霜、雪、冰，它们都是天水之同质异形体。

地表水：为江、河、湖、海、水库及水塘中的水。其中以湖及水库中的水较好。

地下水(埋藏在地壳岩石中的水)：(1) 浅层水，即浅井水，易受污染，应作适当卫生防护。(2) 深层水(层间水)系指两个不透水层中间的含水层里的地下水。二者可从井中获得，水受重力作用自由流出地表的泉，称为下降泉；水受静水压力作用上升并溢出地表的泉，称为上升泉；上升泉水质稳定，常较清洁。

第二节 饮水卫生要求

饮用水的水源，以地下水较地面水好，而地下水中又以深层水或上升泉水最佳，地面水中则以江河和湖水较好，塘水水质恶劣，不宜作饮用水水源。对饮用水水质的卫生要求是水质透明，无色，感官性状良好，水中所含化学物质对机体无害，水中没有病原体。为了科学地鉴定饮用水水质，我国1959年颁布的“生活饮用水卫生规程”中规定：生活饮用水的水质必须符合下述指标：

1. 水的物理性状和指标

(1) 水质应无色、透明、无沉淀。

(2) 水中不得含有肉眼可见的水生生物或令人厌恶的物质。

(3) 原水或煮沸后的水都不应有异臭异味。

2. 水中微生物的指标

(1) 在37℃培养24小时1毫升水中的细菌总数不应超过100个。

(2) 每升水的大肠杆菌指数，在集中式给水时不得超过3个。在分散给水条件下不得超过10个。

3. 水的化学成分指标

(1) 水的总硬度不应超过25度。

(2) 饮用水中其它化学物质的含量不应超过下表的规定值。

水中几种化学元素的容许含量

名 称	容许含量 (mg/l)	名 称	容许含量 (mg/l)
铅	<0.1	铁	<0.3
砷	<0.04	锰	<0.1
氟	<1.0, 适宜浓度0.5—1.0	砷	<0.04
铜	<1.0	硒	<0.01
锌	<1.0	汞	<0.001

(3) 水的氢离子浓度 (pH值) 应在6.5—9.5之间，酸性或碱性的水都不宜作为日常饮用水。pH值在上述范围内的水不会影响人的健康。

第三节 水与人体健康的关系

水是人体的重要组成部分，人体的含水量，占身体总重量的60%以上；儿童体内的含水量更高，约占80%。这些水分在人体内的分布并不相同，肌肉中水分占75%，血液、泪水、汗等的水分，达90%，连骨骼内的含水量也并不少，约占22%。

① 水是人体细胞组织中最重要东西，也是细胞构造不能缺少的物质。

② 人体的很多生理活动，如消化、吸收、分泌、排泄，都一定要在有水的情况下才能进行。

③ 呼吸也要靠水，只有水把肺泡表皮湿润后，才能进行气体的交换。

④ 水有运输作用。它能运送养料、内分泌素到各组织器官，又能将废物运至肺脏、肾脏等处排出。

⑤ 水能调节体温，在炎热的夏季，体内水分即变成汗液，由皮肤蒸发而散热。

⑥ 滑润组织的作用。滑润组织防止器官之间的磨擦，如泪水能滑润眼球。

每人每日生理需水量，要以气候、温度、身体状况、工作条件而定，在普通的情况下每天约需2.5升，若患了急性胃肠炎，食物中毒等，由于剧烈的呕吐和腹泻，使体内水分大量丧失；或在高温环境下工作，需要水量都较多，最好补充稀盐水，如果补充不足，轻者影响健康，重时危及生命。根据研究人如果断食，最长可以忍耐到40天，如果没有水只能忍耐3—7天，便会死亡。

由于水在人的生理活动中,起着极为重要的作用,如饮用水的质量不好,就会影响机体的正常生理活动,使抵抗力减低。特别是水被病原体污染,或水中某些微量元素的含量异常时,能成为疾病发生和传播的因素。由水引起的疾病,可分为两大类:①借水传播的传染病,②由于水中微量元素含量过多或过少而引起的地方病。

1. 饮水疗法 即每日早起喝生水(泉水或自来水)或凉开水4—5杯,约1,000毫升左右,1小时后再进早餐。空腹饮水,可促进胃部收缩和肠蠕动,促进代谢,起清洁肠胃、净化血液的作用,对急慢性胃炎、胃酸过多、胃及十二指肠溃疡、胆囊炎、胆石症、便秘、痔疮等均有效。但胃溃疡反复出血,严重肾脏病、肾功能差、胃下垂、肾下垂、妇女怀孕后期忌用。

2. 饮用矿泉 人们对饮矿泉水疗法不如对矿泉浴法那样熟悉,甚至有人怀疑矿泉能否饮用。其实矿泉不但可饮,而且能够治病。饮矿泉水的目的,主要是向体内输入矿泉水中各种有效化学成分在体内发挥生物化学作用;另一方面借矿泉水的温度和渗透压的影响来改善身体各脏器、器官的功能,促进新陈代谢,增进利尿作用,排出毒物,以利疾病的康复。例如碳酸矿泉水,由于水中富含碳酸气能刺激胃肠道粘膜血液循环旺盛,胃肠分泌增加,对消化不良、食欲不振的病人饮用,就很适宜。重碳酸盐矿泉水是碱矿泉水。它有中和胃酸消除炎症的作用,适于胃酸过高胰腺分泌障碍的病人饮用。含硫酸盐矿泉水(如含硫酸镁,硫酸钠的矿水)对促进胆汁排泄,有良好作用,故适于某些肝、胆疾病的患者饮用。含铁、锰等的矿泉水对造血器官功能有良好影响,饮后常见到红血球及血色素增加,对某些贫血病人有治疗作用。

含钙、镁离子的矿泉水,有增加血液的凝固性,减少炎症渗出性的作用,对出血性素质的病人,是有益的。据临床研究报告:饮用矿泉水,对碳水化合物的代谢有促进作用,有利于糖尿病患者健康的恢复。经动物试验还证明,饮用矿泉水能提高动物抵抗细菌毒素的能力。因此,年老体弱、久病恢复期的患者,选择适当的矿泉饮用,对改善体质增进健康有很好作用。饮用矿泉附方如下表:

病 名	泉 名	服 法
慢性胃炎	碳酸食盐泉	饭前10—20分,温饮,1—3次/日
胃酸过多	重碳酸钙,镁泉	饭前1—2小时,温饮,1—3次/日
习惯性便秘	硫酸钠泉	晨空腹,冷饮多量,日1次
糖尿	硫化氢泉	饭前,温饮,1—3次/日
肝炎	正苦味泉(硫酸镁泉)	饭前,20—30,分温饮,1—3次/日
贫血	碳酸铁泉	饭后,温饮,1—3次/日

表注 详见杨子彬编《谈谈矿泉疗法》(人民卫生出版社,1973年版)

我国矿泉分布情况

安徽黄山矿泉,青岛崂山矿泉,内蒙古阿尔山,河南鲁山,浙江宁波,黑龙江五大连池,江西庐山温泉,北京小汤山,重庆温泉,辽宁汤岗子、兴城,陕西临潼,广东从化,南京汤山,台湾温泉,可以沐浴,也可以饮用,还可医治慢性皮肤病,贫血病,神经病,妇女病,胃肠溃疡等疾病。台东县知本温泉,当地山间居民,就常用以治病,呼为神水。

崂山矿泉:主要成分(克/升)为钙0.11、镁0.07、钠

1.50、重碳酸盐4.00及二氧化碳2.30。故嵊山清泉含有丰富的矿物质，常饮能治肠胃病，风湿病等慢性病，久为用家所称许，并获医界好评。此外，浙江莫干山芦花荡矿泉水，患结核病患者，饮之有显著疗效。

第四节 饮水消毒方法

1. 清洁、消毒饮水的方法

(1) 沉淀法 用少量明矾放在水里搅拌，水里的泥沙和其它杂质便会聚集成团，沉淀下去，上面的水就逐渐澄清了。

(2) 煮沸消毒法 这是一种可靠的净水法，这种方法简便易行，水经煮沸以后，水中病原体都被煮死了，大家都养成喝开水的习惯，可以预防疾病。

(3) 药物消毒法 如有条件，在饮用井水、河水、塘水的地方，最好在水沉淀后，再加入少许漂白粉消毒，一担水可以加漂白粉0.15克，或将漂白粉配成消毒液（30克漂白粉，加少量的水调成糊状，再加水5千克，搅拌3分钟，放半小时以后使用），这种消毒液，每一桶水（约30千克）中，加20毫升（约二汤匙）就可以达到消毒目的。在水缸中浸入石菖蒲，大块雄黄，一块白矾、好降香、贯众也能使饮水消毒。

2. 人工精制水

经人工精制的水：有沙滤水，蒸馏水，注射用水。

(1) 沙滤水 系由煮沸的开水注入具有沙芯的罐内，透过沙心而流出的水，已将残渣杂质除去，色较清澈而味亦佳，宜于配成服用水及供一般饮用。

(2) 蒸馏水 本品采取常水，置蒸馏器中缓缓煮沸，蒸馏液经测试知无杂质后，始可收集。本品为无色澄明的液体，无臭、无味，具中