

李兴玉 丁慧蓉 编著

中华食疗



兰州大学出版社

前 言

在祖国医学宝库中，有一种别具一格的治疗方法，即饮食疗法（简称食疗）。此法是以人们常用食品为主、辅以中草药，经过合理烹调，成为烱炙人口的佳肴或美味可口的饮品。其特点是取材方便、制作简单、安全可靠，疗效明显，既可消除服药之苦，也能达到治疗疾病、养生延年之功。中国食疗起源很早，自古就有“药食同源”之说。早在原始人类时期，为了寻找食物，人们尝遍了所有的植物和动物，从此发现了有治疗作用的食物，既能作食用，又能作药用，同时通过实践，证实了有些食物营养价值不大，而治疗作用明显，由此而产生了药品。食疗经过几千年历史的考验，因其毒副作用甚微，至今仍在民间流传甚广。食疗有着广泛的适应范围，主要用于：

1. 预防疾病：古代就有以食疗防病的记载，用法很多，收效良好，例如用米糠皮预防脚气病；桑枝煨茶治疗中风。近年又制成了含有多量纤维素的面包、饼干以预防大肠癌、直肠癌、肥胖病、胆结石、静脉炎、龋齿、溃疡性结肠炎及防止血脂升高的食品等。我国市场相继出现了玉米油、米糠油、红花油、小麦胚油等用于预防动脉硬化和心血管性疾病。从食物中提取的多糖物质，有明显的抗辐射作用，已有部分产品投放市场，用于预防辐射损伤。

2. 治疗疾病：食疗的核心部分就是治疗疾病，它不仅用于治疗老年病、慢性病和一般性疾病，而且对于某些急性病亦有治疗作用。如以薤白为主的组方治疗心绞痛；小建中汤治疗腹中急痛或心悸、心烦；白鹅血治疗胃部恶性肿瘤；萝卜苗、猪油抢救氢氰酸中毒等。还可按照不同疾病设制特殊食疗品，如低钠食品、低热量食品、低蛋白食品等。在不同食疗剂型中添加铁剂治疗缺

铁性贫血；添加氧化镁治疗胃溃疡、胃酸过多症的胃舒面包；添加纤维素治疗糖尿病的饼干及慢性肾炎所食用的麦淀粉饼干等。

3. 恢复体质：久病或产后机体机能尚未完全恢复，仍需进行一定时间的养息，此时，食疗比较容易地解决了病后或产后的调理问题。祖国医学中最早的食疗代表方——当归生姜羊肉汤就是著名的产后调理方；以黄鳝、生姜制剂调理病后血虚；黄芪、党参炖鸡调理病后气虚等。

4. 诊断疾病：协助临床诊断时所需的一种特殊膳食。在作胆囊x线造影时，需要进食一定的脂肪，以帮助胆囊显影清晰；在检查消化道功能时，给以特定试验膳食以分析粪便成份等。

5. 要素食品：要素食品又称化学成分明确的膳食 (Chemically-defined diets)，它是将一定量的营养成份混合供口服或静脉输注。1940年开始在实验和临床应用后，日益受到临床医师的重视。目前已应用于大面积烧伤、消化道痿、外科手术、各种胃肠道性疾病引起的蛋白质吸收减弱者、蛋白质缺乏和蛋白质丧失的各种疾病。我国上海制造的18种氨基酸已广泛使用于临床。

6. 益寿延年：益寿延年是人们梦寐以求的美好愿望，早在古代医学书籍中就有记载，如黄芪、菊花、天冬、松子、苍术、灵芝、玉竹、黄精、山药等，久服可“轻身延年”、“耐老”。近年经过科学家们研究证实，补骨脂、肉苁蓉、灵芝、云苓、枸杞、黄芪、泽泻等能明显地延长家蚕寿命；灵芝、黄芪、刺五加能延长果蝇寿命；人参提取物对二倍体细胞有增加传代次数的效果。

食疗是中医学不可分割的一部分，它是建立在中医辨证施治原则上的一种治疗方法，因此，在使用食疗方剂时，需经过辨证，做出正确的诊断，治疗才能收到良好的效果。当然，根据自身的症状、体征，辨别体质的阴阳归属，寒热虚实，正确使用食疗方剂，同样可起到一定的保健和治疗作用，因为食疗本来就是劳动人民在实践中创造的学科。辨证施治总的原则是：有实热者

(面红目赤，发热喜凉，烦躁不宁，口渴喜饮，大便秘结，小便赤)不宜使用温燥热药及炒、炸、烤剂型；虚寒病家(面白唇紫，怕冷喜热，精神萎靡，肢冷倦卧，口不渴，大便溏稀，小便清长)不宜使用清热凉药及生冷冰冻剂型。本书对于各种疾病均有详细地辨证施治阐述，可供读者参考。

食性是食疗的又一重要组成部分，它是指食物所含的不同物质而产生的特殊功能而言。如缺碘引起甲状腺肿，而海藻中碘含量高达0.03%，其次为海带和海蜇皮。用海藻、海带、海蜇皮等食物治疗甲状腺肿，这就是它们的食性。中医学中将食性或药性分为四气、五味、归经、升降浮沉等。

1.四气：也称四性，即寒热温凉，凉与寒同，程度上次于寒；温与热同，程度上次于热。另外还有平性，由于其性质平和，既不温，也不凉，所以没有单独称为一气，仍属四气。寒凉性食物常有清热、泻火、解毒等作用，多用于热症。温热性食物常有温阳、散寒等功效，多用于寒症。而平性食物介于两者之间，常有健脾、补虚等功效，多用于病后和平素身体虚弱者。

2.五味：五味泛指食物的酸、苦、甘、辛、咸。另外还有淡味，它不偏不倚，没有单独算作一味。《素问》谓：“五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”五味就是食物不同的味道而具有的不同治疗作用。《本草备要》记载：“凡酸者能收能涩，苦者能泻能燥能坚，甘者能补能缓，辛者能横行，咸者能软坚，淡者能利窍、能渗泄，此五味之用也。”一般来说，青梅、石榴、山楂等酸性食物能涩肠止泻；苦瓜叶等苦味食物用于治疗湿疹；大枣、桑椹、蜂蜜等甘味食物用于补虚、健脾、强壮；生姜、大葱等辛味食物用于疏风散寒等。“味同者，作用相同；味不同，作用相异。”五味是中药学的基础理论，是指导临床用药的依据，在食疗食养中也是如此。

3.归经：食物的作用与脏腑经络有密切的联系，即药食物进

入体内后的主要定位。中医学中早就有“以脏补脏”的学说，经过长期实践证实，此说确有一定的科学道理。如动物骨髓中含有一定量的细胞生长因子等物质，经常服用能够提高机体抗病功能；服用动物血，可治疗贫血，尤其对缺铁性贫血疗效更为显著；动物脑组织中含有丰富的卵磷脂，经常服用鱼头之类食品，对于加强脑细胞功能颇有益。另外，药食品如核桃、芝麻有健肾作用入肾经；酸枣仁有安神作用入心经；人乳、粳米健脾开胃入脾经；梨有止咳作用入肺经；芹菜、莴苣有降压作用入肝经等。

4. 升降浮沉：是指食物的定向作用，即食物在体内产生的上升、下降、发散和泻下功效。升乃上升之意，浮为发散之意，降即下降之意，沉有泻利之意。病在上在表，有恶寒、头痛、发热，当用升浮物品，散风解表；病在下在里，有大便不通、小便不利，可用沉降物品等。故有轻者上浮，重者下沉之说。食物的花叶多能升浮，而籽实多能沉降，味薄者主升浮，味厚者主沉降，薄是指气味清淡，厚指气味浓厚雄烈。在食疗中正确应用食性和食物升降浮沉，方能收到较理想的治疗效果。

食疗剂型十分广泛，各地饮食习惯不一，个人的饮食习性差异很大，所以选择适当的剂型，对于治疗疾病尤为重要。常用的食疗剂型有饮型、粥型、药膳、酒疗、茶疗、醋疗、蛋疗，还有面、饼、糕、馒头、包子等。本书有关章节详细地描述了各种食疗剂型的选材、制作方法、用途、功能等。

食疗学是一门辅助治疗学科，如在诊断明确的前提下，合理使用食疗处方的产生的效果是其它疗法不可比拟的。但如遇到急性病或反复使用食疗方不能生效者，应及时就医，以免延误病情。

由于时间仓促，加之作者水平有限，错误之处，在所难免，恳请广大读者和同行斧正。

编著者

1993.11.

目 录

前言.....	(1)
第一篇 美容健美	(1)
第一章 美容食疗	(1)
第一节 美发食疗.....	(1)
第二节 明目食疗.....	(5)
第三节 健齿食疗.....	(8)
第四节 除皱纹.....	(9)
第二章 润肤食疗	(13)
第三章 健体食疗	(16)
第一节 聪耳食疗.....	(16)
第二节 壮体食疗.....	(18)
第三节 丰乳食疗.....	(20)
第四节 健脑食疗.....	(21)
第五节 亮音食疗.....	(22)
第六节 壮骨食疗.....	(25)
第四章 祛臭食疗	(28)
第一节 口臭.....	(28)
第二节 腋臭.....	(29)
第三节 香体食疗.....	(31)
第五章 面疾食疗	(33)
第一节 酒渣鼻.....	(33)
第二节 雀斑.....	(34)
第三节 黄褐斑.....	(35)
第四节 痤疮.....	(37)

第五节	疣	(40)
第六节	瘢痕	(41)
第七节	白癜风	(42)
第八节	龋齿	(43)
第六章	皮肤病食疗	(45)
第一节	寻麻疹	(45)
第二节	湿疹	(46)
第三节	神经性皮炎	(51)
第四节	瘙痒病	(54)
第五节	脂溢性皮炎	(56)
第六节	接触性皮炎	(57)
第七节	稻田性皮炎	(59)
第二篇	常见病、疑难病食疗	(61)
第一章	传染性疾病	(61)
第一节	普通感冒	(61)
第二节	流行性感胃	(65)
第三节	流行性腮腺炎	(66)
第四节	细菌性痢疾	(68)
第五节	肝炎	(73)
第六节	百日咳	(78)
第七节	肺结核	(82)
第二章	呼吸系统疾病	(89)
第一节	慢性支气管炎	(89)
第二节	支气管哮喘	(93)
第三章	消化系统疾病	(97)
第一节	消化性溃疡	(97)
第二节	慢性胃炎	(100)
第三节	肝硬化	(103)

第四节	腹泻·····	(104)
第五节	胆囊炎与胆结石症·····	(109)
第四章	循环系统疾病·····	(111)
第一节	高血压病·····	(111)
第二节	冠心病·····	(118)
第五章	血液系统疾病·····	(123)
第一节	贫血·····	(123)
第二节	白血病·····	(128)
第三节	白细胞减少症及粒细胞缺乏症·····	(130)
第四节	原发性血小板减少性紫癜·····	(131)
第六章	泌尿系统疾病·····	(137)
第一节	肾炎·····	(137)
第二节	泌尿系结石·····	(144)
第三节	泌尿道感染·····	(146)
第七章	内分泌系统疾病·····	(151)
第一节	糖尿病·····	(151)
第二节	单纯性甲状腺肿和甲状腺机能亢进·····	(156)
第三节	肥胖症·····	(159)
第四节	更年期综合症·····	(164)
第八章	结缔组织疾病·····	(168)
第一节	类风湿性关节炎·····	(168)
第二节	风湿性关节炎·····	(173)
第九章	儿科疾病·····	(178)
第一节	咳嗽·····	(178)
第二节	小儿厌食·····	(181)
第三节	遗尿·····	(184)
第四节	婴幼儿腹泻·····	(187)
第五节	佝偻病·····	(190)

第十章	妇科疾病	(192)
第一节	痛经	(192)
第二节	月经不调	(195)
第三节	闭经	(198)
第四节	带下病	(201)
第五节	慢性盆腔炎	(204)
第六节	恶露不止	(205)
第七节	缺乳	(207)
第八节	回乳	(210)
第十一章	外科疾病	(211)
第一节	疖病	(211)
第二节	痔疮	(214)
第三节	血栓闭塞性脉管炎	(218)
第四节	胆道蛔虫病	(219)
第五节	阳痿	(221)
第六节	遗精	(227)
第十二章	五官科疾病	(232)
第一节	夜盲症	(232)
第二节	青光眼	(235)
第三节	老年性白内障	(237)
第四节	结膜炎	(238)
第五节	口腔溃疡(口疮)	(240)
第六节	耳鸣	(242)
第七节	化脓性中耳炎	(244)
第八节	鼻出血	(245)
第九节	慢性鼻炎	(247)
第十节	慢性咽炎	(248)
第三篇	单味食疗品的研究与应用	(252)

第一章 食疗中草药…………… (252)

二画：丁香(252) 刀豆(253) 八角茴香(254)

三画：山药(255) 山楂(256) 大枣(258) 小茴香(260)
马齿苋(261)

四画：乌梅(263) 乌梢蛇(264) 火麻仁(265) 木瓜(266)

五画：甘草(267) 生姜(272) 白芷(273) 白果(275)
龙眼肉(276)

六画：肉桂(278) 决明子(279) 肉豆蔻(280) 红花(281)
百合(282)

七画：牡蛎(283) 陈皮(橘皮)(284) 麦芽(286) 鸡内
金(287) 花椒(288) 佛手(290) 何首乌(291)
赤小豆(292) 芡实(294) 杏仁(295)

八画：罗汉果(297) 青果(297) 昆布(298) 郁李仁(299)

九画：砂仁(300) 香橼(301) 茯苓(302) 香薷(303)
枳实(304) 枸杞子(306) 玳瑁花(307) 扁豆(308)

十画：桂皮(309) 莱菔子(310) 莲子(311) 党参(312)
高良姜(313) 桑叶(314) 桑椹(316) 荷叶(317)

十一画：菊花(317) 梔子(319) 淡豆豉(320)

十二画：黑芝麻(321) 紫苏(322)

十三画以上：蜂蜜(323) 榧子(325) 酸枣仁(326)
虻蛇(327) 橘红(329) 薤白(330) 薏苡仁(330)
薄荷(331) 藿香(332)

第二章 单味食疗品简介

人乳(334) 大麦(334) 小麦(334) 大蒜(334) 大葱(335)
大头菜籽(335) 木耳(335) 牛肉(335) 牛脑(336)
乌骨鸡(336) 玉米(336) 甘蔗(336) 白菜(336) 白木
耳(336) 白芝麻(336) 白萝卜(337) 冬瓜(337)
西瓜(337) 羊肉(附羊乳)(337) 米皮糠(333) 芒果(338)

杨梅(338) 赤小豆(338) 赤砂糖(338) 杏子(338)
 李子(339) 旱芹(339) 龟肉(339) 沙枣(339) 鸡肉
 (附鸡子、鸡子黄、鸡子白、鸡肝)(339) 驴肉(附驴
 乳、驴鞭)(340) 玫瑰花(340) 青鱼(341) 青蛙(341)
 林擒(341) 枇杷(341) 苦瓜(341) 苦菜(342) 苜蓿(342)
 苹果(342) 苜蓿(342) 茄子(342) 金橘(342) 金针
 菜(343) 狗肉(附狗心)(343) 饴糖(343) 兔肉(343)
 变蛋(343) 泥鳅(343) 柑(343) 柚(343) 柿子(344)
 柠檬(344) 胡荽(344) 胡桃仁(344) 胡萝卜(344) 南瓜
 (附南瓜子)(344) 茼蒿(345) 荞麦(345) 茶叶(345)
 荔枝(345) 带鱼(345) 韭菜(346) 虾(346) 香蕈(346)
 香蕉(346) 洋芋(346) 洋葱(347) 蚕豆(347) 桃子(347)
 豇豆(347) 荸荠(347) 莴苣(347) 栗子(347) 酒(348) 酒
 酿(348) 海虾(348) 菜水(348) 菱(348) 甜菜根(348)
 黄瓜(349) 海带(349) 海蜇(349) 海参(349) 海狗
 鱼(349) 黄芽白菜(350) 雀(350) 蛭肉(350) 甜
 瓜(350) 甜橙(350) 梨(350) 鸽(附鸽蛋)(350) 猪
 肉(351) 菠菜(351) 猕猴桃(351) 麻油(352) 鹿
 肉(352) 章鱼(352) 猫肉(352) 猫头鹰(352) 淡
 菜(352) 羚羊肉(352) 绿豆(352) 酥(352) 葡萄(353)
 落花生(353) 粟米(353) 紫菜(353) 鹌鹑肉(354)
 黍米(354) 番茄(354) 鸪鹑(354) 黑大豆(黑豆)(354)
 猴头蕈(354) 蜂乳(354) 雉(355) 鲈鱼(355) 粳
 米(355) 酱(355) 辣椒(355) 櫻桃(356) 橄榄(356)
 豌豆(356) 醋(356) 鲤鱼(356) 橙子(357) 橘(357)
 燕窝(357) 鲳鱼(357) 藕(357) 磨菇(357) 鳖肉(358)
主要参考文献..... (359)

第一篇 美容健美

第一章 美容食疗

第一节 美发食疗

毛发分为露于皮外的毛干和埋于皮内的毛根两部分。包围毛根的上皮组织叫毛囊，毛根末端膨大部分叫毛球，毛球下部凹陷，称为毛乳头，内含丰富的血管和神经，供给营养。毛发可分为三层，即髓质、皮质和护膜。髓质位于毛发的中心部分，主要由毛母角化细胞和色素颗粒组织构成；皮质由色素颗粒与角朊构成。当毛母细胞分泌的黑色素增多时，头发就黑而深；当毛母细胞由某种原因发生故障时，头发颜色就灰而淡；当它不再分泌黑色素时，毛发就变白了。祖国医学认为：“肾者，其华在发。”头发早白与肾气虚衰有关。

（一）乌发的食疗便方

1. 乌发糖：核桃仁250克，黑芝麻250克，蜂蜜250克。黑芝麻炒香，听用；核桃仁过油，听用；将蜂蜜入锅内炼至滴水成珠时，倾入核桃仁，迅速搅拌均匀，出锅，以黑芝麻裹衣，待冷，置干净的容器中，任意食之。空腹服用效果更佳。

2. 乌发方：巨胜子10克，桑叶9克，白果10个，熟地20克，首乌15克，万年青二片，桔梗9克。水煎服，每日1剂，日服2次。

3. 何首乌、茯苓各200克，当归、枸杞、菟丝子、牛膝、补骨脂，黑芝麻各50克。上味共置锅内，加水泡发，每煎20分钟取

液1次，共3次。收集3次煎液，浓缩成膏状，加入等量蜂蜜，调匀，加热煮沸，停火。冷却后装瓶内。每次1汤匙，以沸水冲化饮用，每日2次。

4. 何首乌、生地各16克，女贞子、旱莲草各13克，水煎分2次服下，每日1剂。

5. 鹌鹑蛋2个，何首乌30克，生地15克，加水共煎至蛋熟去壳，再煮片刻，弃药渣，吃蛋饮汤。

6. 桑椹膏：桑椹250克（鲜者用500克），加水适量水煎煮，每30分钟取煎液1次，共2次。合并煎液，小火熬成膏，加蜂蜜等量，煮沸，停火，待冷，装瓶备用。每次1汤匙，沸水冲化，日饮2次。

7. 枸杞子丸：枸杞子（焙）、覆盆子、车前子、甘菊花、生地黄、地骨皮、何首乌、巴戟天（去心）、川断、白术、细辛（去苗）、远志（去心）、石菖蒲（米泔洗曝）、牛膝（酒浸焙）、菟丝子（酒浸一宿捣作饼晒干入药），上味各30克。细末，炼蜜为丸，梧子大。每服30丸，日3次，空心酒冲下。《奇效良方》

8. 黑芝麻、黄豆、花生、核桃各等份。分别炒香熟，研末。每日睡前用牛奶、豆浆或开水冲食1小汤匙。腹泻时不宜服用。

9. 黑芝麻、枸杞子、何首乌各25克，抗菊花15克。水煎服，每日1次。

10. 梧桐子9克，何首乌、熟地各15克，黑芝麻9克。水煎，每日1剂，早晚服。

11. 瓜子600克，白芷、当归、川芎、炙甘草各100克。研末。食后服1克，酒或汤送服，日三。

12. 青云独步丹：法制赤白首乌各250克，当归身90克（酒洗），赤茯苓250克（用牛乳浸泡煮干），白茯苓250克（用人乳浸泡煮干），补骨脂120克（盐炒），甘杞子90克（酒浸、焙），菟丝子250克（酒浸蒸捣饼焙干），怀牛膝120克（甘草水浸

泡)，怀生地黄90克（酒浸入砂仁9克，同蒸为末），真没药45克。上味忌铁器。晒干为末，炼蜜为丸，如梧子大，每服30丸。

13. 黄精、苍术各20克，枸杞根、侧柏叶各25克，天门冬15克加水共煎600克，酒曲50克，糯米600克，如常法酿酒，每晚服50克。此酒用于老年白发。《本草纲目》

14. 造酒乌发方：生地黄120克，大当归60克，红枣肉90克，赤白首乌各500克，生姜汁120毫升，麦冬（去心）30克，胡桃肉90克，甘枸杞60克，莲肉90克。上各味入酒浸泡7日，再入土蜜90克，每日任意饮三五杯。

15. 将黑芝麻（适量），九蒸九晒，研末；大枣去核，捣成泥状。以2:1的量调成膏、或做成丸。每日早晚服10克，服至白发转黑。

16. 莲须10克，旱莲草15克。水煎服，每日1剂。

17. 圆肉、首乌、鸡血藤各250克，加入米酒1500毫升，浸10天，每天早晚各饮下15毫升。

18. 核桃仁（捣烂）、黑芝麻，枸杞子、五味子、抗菊花各100克。研末，炼蜜为丸，丸重9克，每服1丸，日二。

19. 青核桃皮、蝌蚪等份，共捣成泥，涂抹白发上，一抹即黑。

20. 乌发神妙方：五倍子15克（炒黑为末），铜末3克，白芨末2.4克，食盐0.9克，诃子末0.9克，没食子末0.9克，白矾0.9克，黑矾0.9克，细辛末0.9克。上为细末，热茶调稀，重汤煮，入黑矾再煮至面上生花，搽发上，油纸裹，立黑。

21. 柑子压汁和黑芝麻调匀，用以染发，可使“发如漆黑也”，且有生发、治脱发、去风屑的作用。《本草拾遗》

（二）生发食疗便方

1. 食醋150毫升，加温水200毫升，洗头，每日1次。常洗效佳。治疗脱发。

2. 用毛姜蘸醋磨汁，频擦患处。亦可用醋 50 毫升，墨 1 锭，用醋磨墨呈稀糊状，擦患处。每日 3 次，有奇效。用于斑秃。

3. 柚子核 15 克，用开水浸泡，每日 2—3 次，涂患处。

4. 发短，发不长者：鲜桑叶、芝麻叶，各适量。同淘米水煮沸，待温后洗头洗发，隔日 1 次。本品具有长发之功效。《千金方》

5. 花椒 120 克，酒精 500 毫升，浸泡 7 日，过滤，蘸汁擦患处。每日 3 次。用于斑秃。

6. 骨碎补 15 克，斑蝥 5 只，白芷 9 克。将前三味药浸入 90 毫升米双酒中 15 日后，滤取药液涂搽患处，每日 3—4 次，连搽 15 日。用于鬼剃头。

7. 冬虫草 60 克，浸入白酒 400 毫升内，7 天后弃药渣，装瓶备用。每次用棉球蘸酒搽患处 1—3 分钟，早晚各 1 次。本品具有乌发、生发之功效。用于脂溢性脱发。

8. 侧柏叶适量，研末，芝麻油调匀，涂发脱落处。用于斑秃、秃顶。

9. 小红辣椒 6 克，切成小段，放在 50 毫升白酒中浸泡 10 日，过滤去渣，取酒液擦患处。用于斑秃。

10. 花椒叶适量，煮水洗患处。用于秃顶。

11. 生姜 6 克，生半夏（研末）15 克。先用鲜姜擦患处 1 分钟，稍停片刻，再擦 1—2 分钟；然后用生姜半夏末，调麻油涂擦之。本品具有刺激皮肤生发之功。

（三）美发护发食疗便方

1. 头发洗干净后，将啤酒均匀地涂在头发根部，用手按摩 10 分钟，然后用清水冲洗干净。

2. 防止发落方：柏叶 600 克（切碎），附子 100 克（研末），混合后过筛，猪脂和作 30 丸。洗发时将 1 丸放入淘米水中，用此水洗发，发不落。《千金要方》

3. 防脱发方：桑皮适量，加水淹过，煎6、7沸，去滓，“频频洗沐，自不落也”。《千金要方》

4. 梳理护发方：核桃仁2个，侧柏叶50克，榧子仁3个。共捣烂、雪水（无雪季节，用冰箱冰块亦可）浸泡，梳头时，梳子沾此水梳头、使“发润且不落”。《圣惠方》

5. 乌发延年地仙方：远志500克（去心），白茯苓500克，熟地黄500克，地骨皮500克，麦门冬750克，焙苣荬子500克。各味研末，和枣肉、木杵臼捣千余杵，丸如梧桐子大。每日空腹，以温酒下40丸，晚食前再服。久服令发黑，延年，貌如童子，齿落更生、行如奔马，夜视有光。《太平圣惠方》

6. 治发枯方：黑芝麻、首乌各等份。研末，炼蜜为丸。每服6克，日3次，连服数月。又方：亦可取黑豆适量，加水煮至豆熟汁干，取出阴干，撒细盐少许，拌匀，贮瓶内。随意嚼食。

7. 防止断发方：黑芝麻500克，炒香，研末，加入250克海带粉拌匀，再入蜂蜜适量，每天1—2汤匙，久服有良效。

8. 治发裂、断发方：莴苣200克，胡萝卜100克，苹果100克，切碎，绞汁，再加入柠檬汁适量，分次饮用。又方：黑芝麻（炒）拌白糖，每天1次。同时可吃核桃仁和鸡蛋等。

第二节 明目食疗

眼睛与人的生活息息相关，大约85%的信息由视觉获得；而眼睛又与人的容貌关系密切。人人都想有一双又亮又黑的大眼睛。但由于生活环境，卫生习惯，工作性质和食物中营养不足，可引起多种眼疾，尤其是维生素摄入不足、常致轴性近视、夜盲症等。下面介绍一组食疗处方，常服可预防和治疗多种眼部疾病，不妨一试。

1. 枸杞粥：枸杞叶150克，粳米100克。上二味洗净，枸杞

叶切丝，米入锅加水1000毫升，上火煮米粒开花时，加入枸杞子叶，再煮片刻，即食用。本方可根据个人口味，加入调味品更佳。主治：眼目昏花，肾虚腰痛，五劳七伤，房事衰弱。

2. 羊肝粥：羊肝100克（切碎），大白菜100克（切丝），水煮成粥，加入精盐、葱末、味精调味服食。本品具有补肝、明目之功。

3. 猪肝蛋粥：猪肝50克（切细），与粳米50克同煮粥。将熟时，打入鸡蛋1枚，加入盐、味精调味，空腹食。适宜于肝虚雀盲、目昏。

4. 菊花脑粥：菊花脑120克，粳米100克。粳米加水煮至米开花时，入菊花脑、精盐、味精、麻油调味，再煮至粘稠即可服食。本品具有疏肝明目、清热解毒之功。（菊花脑为野菊花嫩茎叶）。

5. 菊花粥：黄菊花5朵，糯米100克，白糖100克。黄菊花花瓣用清水漂洗干净，糯米洗净，入锅煮成粥，加入黄菊花、白糖稍煮即可。功效：疏散风热，平肝明目，清热解毒。《食疗粥谱》

6. 菊花粥：菊花10克，煎取汁，弃渣，加粳米50克共煮粥。空腹服食。功效：疏风清热，明目解毒。《慈山参入》

7. 菊花粥：秋季霜降前，采摘菊花10—15克去蒂，烘干，磨粉备用。粳米30—60克煮粥，将熟时，加入菊花末，再煮一、二沸即可。早晚空腹服食。功效：滋养肝血，驻颜明目。《老老恒言》

8. 兔肝粥：兔肝1具洗净切细，与粳米50克共煮粥，加入姜、葱末、盐调味。空腹食。功效：养肝明目。《医方类聚》

9. 羚羊菊花茶：羚羊角3克，菊花20克，草决明25克，五味子15克。上味制粗末，煎水代茶频饮。功效：清热、平肝、明目。《千家妙方》

10. 杞菊茶：枸杞子12克，菊花、霜桑叶各6克，谷精草8克。粗制末，水煎代茶饮。滋养肝肾、清热明目。《瀚海颐生十