

中国
民族
食全
药大

- 主编 张力群 关祥祖
- 山西科学技术出版社

(晋)新登字 5 号

中国民族药食大全

张力群 关祥祖 主编

责任编辑 赵志春

*

山西科学技术出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 56.25 字数: 1400 千字

1994 年 1 月第 1 版 1994 年 1 月山西第 1 次印刷

印数: 1—5 000 册

*

ISBN 7—5377—0836—3

R·338 定价: 精装 45.00 元
平装 35.00 元

مىللىي تىبابەتچىلىك ئىسلىمىنى
راۋاجلاندۇرۇپ، ھەممىلەت خەلقى
ئۈچۈن بەخت يارىتايلى!
ئىسمايل ئۈمىد

1991-يىلى 25-ماي

发展民族医学
造福各族人民

司马义·艾买提

1991. 5. 25

中华人民共和国国务委员、国家民族事务委员会
主任司马义·艾买提同志为本书题词

交流我国各民族
药膳经验并为世
界各民族身体健
康服务

为《中国民族药食大全》题

崔月犁

一九九三年三月



中华全国中医学会会长、原中华人民共和国卫生部
部长崔月犁同志为本书题词

序

祖国医学有着数千年的历史，它是我国劳动人民在长期生产、生活实践中，摸索、整理、总结而形成的一个具有独特理论和风格的医学，为我们伟大的民族的繁衍和发展，做出了巨大的贡献。饮食疗法，就是祖国医学宝库中瑰宝之一。

祖国的食疗医学源远流长，早在唐代大医学家孙思邈撰写的《千金要方》中就明确指出：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食疗治之，食疗不愈，然后命药。”这正是说明了在治疗中食疗占有重要的地位。

目前有关“食疗”的著作陆续出版了不少，但都比较散在，不很系统，按动植物分类，不易查找。山西科学技术出版社，在出版《中国民族民间秘方大全》一书之后，又将推出《中国民族药食大全》，收集了我国 51 个民族民间有关食疗的经验配方，并且以病统方，以方配料，取材方便，价格便宜，安全可靠，容易掌握，突出了我国各民族之间的中医理论，合理选择食物，形成了各民族的独特配膳方法。这本书的问世，对于继承和发扬祖国医学遗产，增进人民身体健康，促进各民族之间医药事业的发展，加强民族的团结，必将发挥巨大的作用。

《中国民族药食大全》一书，共收集了配方 4821 首，均以常见病、多发病为主导。同时也收集了不少药物治疗效果不佳，而改用药膳，可以取得满意疗效的疑难病症。因此，本书一定会受到广大人民群众的喜悦和社会医林界人士的关注。故乐而为之序。

董建华

1993 年 4 月

中国人民代表大会常务委员会委员、北京中医学院教授董建华同志为本书作序

写在前面的话

《中国民族药食大全》是继《中国民族民间秘方大全》之后，山西科技出版社推出的又一部发掘祖国医学宝藏，汇集各民族民间秘方，便利群众医治疾病、卫生保健的著作。

这本书对多年来流传于民间确实发挥实效的食疗秘方，进行了广泛、细致的搜集整理，以病统方，按病种分 344 类编排，经全国 20 多个省市 210 位民族医药专家对征集到的 18600 余首处方的精心筛选、悉心揣摩和反复研究，汇集了 51 个民族的食疗方共 4598 首。全书收罗广泛，资料翔实，编排体例系统条理，是山西科学技术出版社在弘扬民族民间医药学传统，服务广大人民方面，完成的一项具有开拓意义的工程，无疑也是对祖国医药学事业的献礼。

该书值得称道的特点有以下两个方面：

其一，该书分类详细，查阅简便，内容丰实新颖，文字通俗易懂，其实用的益处是显而易见的。表现在：第一，所列药方用药不多，皆与饮食合理搭配，后面还有饮食调配的具体使用办法，简便易行，可以随时施治，即使对无疾病的人也是健康保健的良好参谋。第二，编排体例以病统方，某一疾病下编排各种治愈的食疗药剂，便于读者根据病症查找药方。第三，各种疾病的方剂和疗法应有尽有，内外科、小儿科、皮肤科、眼科、耳鼻、口腔均有涉猎，常见

的、多发性疾病自不必说，一些疑难杂症也各有应用的药膳介绍，其应用价值远在普通图书之上。

其二，该书搜集的是我国各民族的治病药膳，对于促进各民族间的学术交流，增进民族团结和友谊将起到积极作用。

自古以来我国就是一个多民族的大家庭，新中国成立后特别是经济建设迅猛发展时期，民族工作日益开辟了更多更好的途径，从出版的角度讲，促进各民族间的文化交流，增强彼此间的了解，增进相互间的协作是我们民族工作的根本点，本书是全国各民族的医药专家，临床医生、高级烹调师、医学院校教授、民间医生们的集体创作，涉足全国多个少数民族，无论从服务于各兄弟民族建设，还是加强交流，促进协作上讲，都将起到不可忽视的作用。

总之，饮食治病妙哉！该书以广泛性，积累性及较强的研究参考价值具有宝贵的学术价值，因其简便性，易行性具有优良的实用价值，更因其交流性，服务性及鲜明的人民性、民族特点具有积极的政治意义，由此，我为本书写下上面的话，愿读者通过阅读从中获益。

山西省新闻出版局党组书记 局长 贾鸿鸣

1993年7月

《中国民族药食大全》编委会名单

顾 问 董建华

主 编 张力群 关祥祖

执行副主编 马东科 李桂发

副 主 编 (以姓氏笔划为序)

王光辉	白乙拉	包光华	刘起贵	刘树喜	任怀祥
任惠康	许服畴	刘智壺	周继斌	张振勇	赵贵铭
郭绍荣	郭维光	金应燮	杨学况	杨荣辉	杨 聪
段国明	梁玉虹	崔松男	蒋 彪		

编 委 (以姓氏笔划为序)

丁绍德	丁诗国	马永红	马允勤	马应乖	马伯元
孔庆洛	王保生	王在兴	王学良	王振平	王祖兴
王文芝	王仲操	王平金	王 温	王 辉	王家发
田华咏	扎西攀多	扎西攀超	玉 帅	代锋坤	
白乙拉	白 琳	乌苏日乐特	田合禄	朱 琪	
朱晔平	李化模	李轩锦	李朝斌	李振先	李永明
李廷柱	向宏宪	刘静涛	刘步医	刘优华	关 明
阎会君	肖正南	肖文锦	何最武	阿子阿越	沈润明
陈振岩	张景廉	张玉萍	张敬荣	张炳刚	杨晓军
杨选民	杨中梁	明 根	迪庆晋美	吴碧珍	吴美清
郑卜中	和 胜	和建清	明怀英	胡承善	赵敬华

贺巴依尔	欧志安	郭大昌	姜淑华	赵 华	柏联生
钟祖仁	格日勒	唐 长	袁治乾	袁曼宇	袁梅珍
高泽民	莫莲英	陶建兵	贾克琳	夏乔生	巢占荣
章发翔	曹 阳	梅全喜	曹士虎	董寿其	蒋幼波
谢 娟	詹学斌	蓝勤丰	窦德怀	蔡衡青	满世成
侯启年	瞿元美	耀思图			

参加编写人员 (以姓氏笔划为序)

丁诗国	丁诗志	丁绍德	丁 巴	刀金安	马东科
马允勤	马永红	马应乖	马伯元	马跃华	马丽芬
孔庆洛	邓德昆	王永发	王 辉	王 绚	王桂华
王 温	王福安	王大力	王在兴	王明鉴	王祖兴
王荣辉	王平金	王爱美	王保生	王学良	王振平
王文芝	王仲操	王家发	王永发	乌云花	牛孺子
孔庆洛	扎西攀超	文俊姣	巴音巴图	木几罗卡	
扎西攀多	玉 帅	包光华	包玉莲	田华咏	
田合禄	朱 琪	叶臣陀	白武龙	白乙柱	白乙拉
白 琳	代锋坤	乌苏日乐特	龙江波	那木吉拉	
朴莲荀	麦乔生	向宏宽	向天奎	竹野 任怀祥	
任惠康	关祥祖	关明正	关 明	刘静涛	刘树喜
刘步医	刘炽荣	刘起贵	刘优华	刘世抗	刘智壺
许服畴	许光华	朱文彪	朱晔平	阎会君	李朝斌
李朝发	李兆龙	李桂发	李湘兰	李世昌	李东河
李化模	李廷柱	李光员	李轩锦	李振先	李永明
肖文锦	肖正南	陆星光	里 二	向宏宪	张力群
张福荣	张振勇	张德美	张炳刚	张景廉	张玉萍
张敬荣	张德英	陈宝生	陈达旺	陈福云	陈松龄

陈开荣	陈振岩	陈正达	余红珍	苏卫华	阿子阿越
贺巴依尔	欧志安	迪庆晋美	何志高	何家禄	
何最武	钟祖仁	沈润明	沈纳明	金应燮	吴世荣
吴碧珍	罗承祥	郑卜中	郑晓丽	郑玉华	和胜
和建清	周继斌	周家华	明怀英	明根	吴美清
夏乔生	查凤琼	林建卿	赵贵铭	赵敬华	赵华
柏联生	侯启年	哈顺高娃	董寿其	段国民	
段鑫	降拥	唐卡·昂旺	降措	杨聪	杨学况
杨中梁	杨畅杰	杨菊蓉	杨骁军	杨荣辉	杨选民
杨新亮	柏联生	莫莲英	贾克琳	夏乔生	高泽民
梁应忠	梁玉虹	格日勒	袁梅珍	袁曼宇	袁治乾
唐长	梅全喜	胡承善	康明腊	姜淑华	陶建兵
郭维光	郭绍荣	郭大昌	曹阳	曹士虎	谢娟
章发翔	黄镇德	黄代才	巢占荣	彭朝忠	斯钦图
蒙根	崔松男	蒋彪	蒋幼波	詹学斌	窦德怀
楚古拉	雪翠芳	解克图	蔡衡青	熊书良	篮勤丰
满世成	瞿元美	瞿显友	耀思图	魏罗大	魏晓昌

责任编辑 赵志春

编写说明

中国是个多民族的国家,拥有灿烂辉煌的民族文化和奇异多彩的民族风俗习惯。中国民族医药象一幅壮丽辉煌的山水画,以居住环境、风俗习惯、文化生活的差异而各具特色。从《神农本草》到《皇帝内经》,无不以“药食同源”为精髓,以药代食或以食代药者比比皆是。所谓药食者,可药可食,以药入食或以食入药,即药膳、药粥、药茶、药酒、药饮等都是民族医药的重要组成部份。饮食文化与各民族的居住环境和风俗习惯是分不开的,而当地的动植物、物产和食物结构又形成各民族药食的不同特色,研究这一特色,发掘整理各民族民间流传多年,经久不衰,家庭常用的药食配方,对于恢复自然疗法,防病治病、强身健体,造福大众,无疑是大有裨益的。

山西科学技术出版社继《中国民族民间秘方大全》组稿问世后,又推出《中国民族药食大全》。该书在云南、贵州、四川、广西、广东、湖南、湖北、新疆、青海、西藏、陕西、内蒙、黑龙江、吉林、辽宁、福建、浙江、海南等省市、民族

自治区广泛收集了 51 个民族的药食配方 17,852 首,通过各地编委初选出 5,321 首推荐到编委会,再经过反复讨论,仔细研究,认真修改,现精选 4598 首药食配方,病种 344 以飨读者。

收编本书的药食配方注重安全实效,简便易做,药理与营养搭配得当;按内科病症配方、外科病症配方、儿科病症配方、妇女科病症配方、眼科病症配方、耳鼻喉科病症配方、口腔科病症配方、皮肤科病症配方、传染病、寄生虫病症配方、肿瘤病症配方、杂病配方、补益健身配方等分类共 12 章;以中西医病症(证)统方,目录病症(证)并列便于查阅。有些以食物为主要成份,组成的外用方,其疗效显著也收入本书。

少数配方因来源不清、字迹不明或对症不确切,不符合卫生营养学标准的均以割爱处理,对多数有价值的配方作了不同程度的修改,重复配方按择优原则录用。参加编写人员署名以录用 10 方以上为准则。

该书收录的配方中有两种不同情况,供读者阅读时注意! 1. 配方相同:病种、治法、民族皆不相同。如 948 页配方 17,与 950 页配方 2,用药均系大黄、鸡蛋,但前者治疗赤白尿、后者治疗烧烫伤。再如 1305 页配方 1、1312 页配方 1、1529 页配方 7,其方中均选用了大蒜,但治疗的病种不同,治疗方法亦有差异。2. 病种相同:配方相近,如 1027 页配方 2、1029 页配方 6、7,1030 页配方 8、9、10,均是治疗妇人乳汁不下,而在配方中均有猪蹄,但配方中选

用的其它药物各异。3. 配方一般是遵照原方选用,但有些相近配方、编辑委会根据不同情况进行了个别配方的修改。

除汉族配方外的所有民族配方均以括号注解;因条件限制,尚有门巴族、珞巴族、塔塔尔族、黎族、赫哲族的药食配方尚未收集到,待以后弥补。

参加本书编写的 210 多位作者,有的是久负盛名的特级厨师、药膳烹饪大师、民族菜谱制作能手,有的是民族医药工作者,民间食疗和长寿抗病食谱研究者,纷纷解囊献方,大多是自家享用,尚未公诸于众的配方;入口为食,入肚为药,食药两得,有一定的推广和研究价值。

编者在此谨向参加本书组稿编写的有关部门领导、编委和广大献方者、推荐者表示衷心的感谢!望对我们工作中的缺点错误不吝指教,以便本书再版时修正。

编 者

1993年10月于昆明

目 录

一、内科病症配方

发热 (9方)	1
咳嗽 (147方)	4
咯血 (31方)	57
胸痛 (5方)	68
感冒 (65方)	70
扁桃腺炎 (9方)	93
急性支气管炎 (41方)	96
慢性支气管炎 (86方)	110
肺炎 (9方)	141
支气管哮喘 (21方)	145
哮喘 (70方)	153
肺气肿 (11方)	179
矽肺病 (1方)	184
肺原性心脏病 (1方)	184
肺脓肿 (13方)	185
胸膜炎 (4方)	190
支气管扩张 (4方)	192

肺痿 (2方)	193
心悸 (33方)	194
风湿性心脏病 (11方)	207
心脏病 (12方)	211
高血脂症 (9方)	216
动脉硬化 (19方)	220
高血压 (114方)	228
冠心病 (16方)	271
心绞痛 (6方)	277
心肌梗塞 (1方)	279
心肌炎 (1方)	279
心律不齐 (1方)	280
低血压 (3方)	280
血栓闭塞性脉管炎 (3方)	281
雷诺氏病 (1方)	283
急、慢性胃肠炎 (61方)	283
胃、十二指肠溃疡 (65方)	305
胃下垂 (8方)	331
胃扩张 (1方)	335
贲门失弛缓症 (1方)	335
慢性非特异性结肠炎 (1方)	336
肝痛 (9方)	336
肝硬化 (27方)	339
胆道蛔虫症 (3方)	350
胆囊炎 (4方)	351
胰腺炎 (1方)	353

中风 (23方)	746
癫痫 (30方)	756
多发性神经炎 (1方)	767
坐骨神经痛 (5方)	767
三叉神经痛 (1方)	769
肋间神经痛 (4方)	769
面神经麻痹 (5方)	771
骨质增生 (1方)	773
类风湿性关节炎 (7方)	773
肩周炎 (5方)	776
腰痛 (66方)	778
风湿瘫痪 (13方)	803
手足麻木 (3方)	808
风湿麻木 (8方)	809
风湿骨痛 (3方)	812
风湿性关节炎 (111方)	814
失眠 (31方)	855
神经衰弱 (44方)	868
脑震荡后遗症 (3方)	884
瘧病 (2方)	886
厌食症 (1方)	887
精神分裂症 (18方)	887

二、外科病症配方

疝气 (15方)	895
----------------	-----