

食療藥物

鍾庸著



食療藥物

著者：鍾

廩

出版者：香港得利書局

香港鰂魚涌芬尼街2號D

發行者：萬里書店有限公司

香港鰂魚涌芬尼街2號D

印刷者：嶺南印刷公司

香港德輔道西西安里13號

第一集 定價港幣六元八角

一九八四年第十次版

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，務使讀者閱卷可明，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，總認為凡是可吃的、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，為着爭取營養，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。因為家人之中，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，不妨稱為「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，不妨稱為「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

前 言		一
絲 瓜		一
枸杞葉		三
馬齒莧		六
蓮 藕		八
紅蘿蔔		一〇
蘿 蔔		一二
白心番薯		一五
大豆芽		一八
菠 菜		二〇
豆腐豆漿		二二

金橘	山桔	火麻仁	海帶	白粥	紅米	白扁豆	赤小豆	生薑	辣椒	桑葚	金針菜	大蒜
五五	五三	五一	四八	四五	四三	四一	三八	三五	三二	三〇	二八	二五

蘋果	菠蘿	崧子	薏米	茨實	無花果	椰子	柿	鮮薄荷	百合	熟地	山渣	酸梅
.....												
八六	八四	八二	八〇	七七	七五	七三	七〇	六八	六五	六二	六〇	五八

鴨嘴梨	八八
檸檬	九〇
木耳	九二
淮山	九五
冬蟲草	九八
菊花	一〇〇
桑寄生	一〇二
水鴨	一〇四
老鷄腿	一〇六
牛肉牛肚	一〇八
羊肉	一一一
羊肝	一一三
猪脚猪肺	一一六

牛白腩		一一八
猪尾牛尾		一二〇
三六		一二三
牛腦猪腦		一二四
銀魚仔		一二六
鯉魚		一二九
烏頭魚		一三一
花膠		一三四
黃鰭		一三六
塘蚌		一三八
淡菜		一四一
蠔		一四三
蟹		一四五

海參	海蜆	水魚	鯊魚肝	沙蟲乾	鮑蛇	三蛇	龍虱	燕窩	蜂蜜	麵鼓	食鹽	礶砂
.....												
一四七	一四九	一五二	一五四	一五六	一五九	一六一	一六三	一六五	一六七	一七〇	一七二	一七四

絲瓜

清熱性痰涎通便
小便灼熱口臭有效

絲瓜，俗語稱爲「勝瓜」，有人認爲它是寒涼的瓜類，是以寒底子之人不敢吃。本來絲瓜氣味甘涼，性質和平，何以有人食後會覺得寒涼，甚至引起肚痛或腹瀉呢？原因是，一般人以絲瓜作餸菜，都喜歡吃半生半熟的。取其爽口而味鮮，這種吃法，正是利口不利腹，對腸胃是很有問題的。因爲絲瓜含有「植物黏液」、「木膠」質甚多，此種植物膠質，若未經煮熟而食，會刺激胃腸，如果腸胃素有寒氣，受不了寒涼食物的人，受到此種膠質的刺激，可能發生作悶、反胃，或覺得口淡淡等不適情狀，因此認爲絲瓜寒涼。其實這是未經煮熟的、植物黏液和木膠質素作怪，倘若煮到熟透而後食之，必然無事了。

絲瓜所含的營養成份爲：水份九二·九，蛋白質一·五，脂肪〇·一，無機鹽〇·五，含水炭素四·五，維他命B和C的含量亦高。絲瓜的種子所含的脂肪質，高達百分

之四十一以上，是以吃鮮嫩的絲瓜，連核吃更好。又據分析，絲瓜的植物黏液裏，含有一種「皂素」，這種皂素，在藥用上，有清除熱痰的功用，所以，肺胃積熱，不時吐出膠黏濃痰的人，若無腹瀉肚痛病狀者，用絲瓜煲湯飲，有利痰、開胸快膈的好處。

如有口乾鼻涸，甚而牙根腫痛，鼻膜出血（流鼻血）；或者被烈日晒過之後、面赤腦脹、小便量少而呈金黃色，皆不妨用絲瓜一、二斤，加一些老姜，煎足兩三小時火候飲用，或者配合淨瘦肉煲湯佐膳，對上述不適情狀，有消除之效。

廣州北部地區，有些鄉村，乳母如果乳汁分泌量少，不足供給嬰兒食用，若是有絲瓜出產節季，往往用絲瓜兩個，切開，配合一些生薑和白豆，先行將白豆炒香，然後用鹽油起鑊，將這幾種東西一同炒透，耐火煲湯，飲後乳汁自然增加，煲湯時加入一個大魚頭或一截魚尾，促進乳汁分泌的效果尤佳。

青年人飲酒而又吃得煎炸之品太多，發生口臭、便秘、周身骨痛，尤其背部肌肉抽痛，小便時尿道感到灼熱或刺痛者，不妨買幾條較為「老身」的絲瓜，耐火煎湯，以鹽調味，暢飲一頓，不適情狀可能消除了。

枸杞葉

清火氣除骨節疼痛
清血熱治皮膚癢痒

枸杞的葉，含有葉綠素頗多。在藥用上，葉綠素有抗菌和清潔血液作用。倘由於「血熱」或「血毒」所引起的皮膚病，例如皮膚不時發出紅疹而痕痒，當痕癢太甚時，皮膚往往感到灼熱，周身如蟲行蟻走，搔破了表皮，則流出有膠黏質的液體。這種皮膚病，有時很頑固，時好時發，雖然對健康無大問題，但對精神心理方面則很有影響。如果經過醫生驗過血液，證實沒有什麼「毒」性存在，那末很可能就是血熱所致，調理之法，不妨用多量的鮮枸杞葉滾湯飲。因為，枸杞可以清理血熱，對皮膚病有促進痊癒的效果。

工人在烈日下勞動，流汗太多，每能引致小便不利，大便秘實，甚至周身骨節疼痛，雖則飲很多水，但排尿量仍很少，尿色赤黃，氣味很大，口滾鼻熱。身體若然發生了此種情狀，不妨用多量的枸杞滾湯飲，暢飲一頓，飽啖菜葉，則小便恢復通順而大便亦暢，不適症狀消除了。

夏季天時，小兒童容易生熱毒瘡癤，如果他喜歡飲枸杞湯的話，給他飲用，有清涼散熱、減少痛癢的好處。兒童若然不喜歡飲枸杞湯，可用枸杞連梗帶葉，煲水爲他沖涼，亦有減少或清除熱毒、瘡癤癢痛的功效。

枸杞還含有甜菜鹼和胆鹼這兩種有解熱作用的質素。它的枝梗根皮，中醫早已用作清骨火、涼血的藥物。枸杞葉一般是用來滾湯，如果將枸杞作爲食療用途，滾湯時，最好將枸杞的枝梗放進湯水裏，先行煎它三、四十分鐘，然後取出枝梗，加入枸杞葉，泡熱乃可食用。此種滾湯法，清涼解熱、消除火氣的效果尤佳。

民間有用枸杞葉治熱毒性膿瘡的方法。如果生熱毒大瘡，在未化膿之前，除了用大量枸杞滾湯飲之外，另用枸杞葉十數兩，搗至極爛，搾取汁液，混入一些白糖，沖滾水飲用，大瘡乃有消散可能；若然瘡已化膿，則煮熟燒酒沖枸杞汁，乘熱飲用，可徹底清除膿毒，埋口更快。

中醫藥用的「地骨皮」，就是枸杞根部的樹皮。據中藥學本草記載，地骨皮能清理肝腎虛熱，益精氣，治吐血，尿血，除頭痛。本地出產枸杞的根莖部份，亦有此種療效。

倘由於火氣、熱氣所引起的骨節疼痛，用以煎水飲，療效不錯。



馬齒莧

清除濕熱 防治痢疾
腸膜炎症可作食療

莧菜，所含的營養成份爲：水份八八·〇，蛋白質一·〇，脂肪〇·一，無機鹽〇·八，粗纖維〇·五，含水分素一·二，還含有維他命A的先導體。

夏天用莧菜滾湯佐膳，有解暑、潤腸、清熱的好處。但是，普通莧菜屬於「寒濕」類的蔬菜，是以胃腸有寒氣、容易發生腹瀉，或是體質素弱的寒底子不宜吃。

另有一種可作藥用的莧菜，名馬齒莧，又稱筋莧菜或紅莧菜，莖葉帶有紫紅色，近根莖部份作深紅色，由於它含有紅色素，所以用馬齒莧煲成的湯水，亦呈紅色。在食療或藥用來說，一般是用馬齒莧，絕不能用普通的莧菜。

人們從經驗得知，普通的莧菜，是「濕熱寒劑」的蔬菜，對於胃腸有濕熱底子的人，食之有損無益。但馬齒莧則有清濕熱、理腸炎、台利夫的療效，同屬莧菜品類，却有相反的作用。

根據科學分析，馬齒莧，除含有一般莧菜的營養成份之外，尚含有多量的維他命C，與及有消炎作用的紅色素和某種質素。在藥用上，馬齒莧可用以預防傷寒菌，由於它有蝕菌作用，因此有治痢疾、理腸炎的功效。

如果染上了痢疾，尤其是赤痢，一日下痢十多次，下痢時，腹部扭痛，感到裏急後重，排出的穢物或紅或白，或紅白兼而有之，甚而是血痢。若然初起的一兩天，排便時或排便之後，肛門有灼熱感覺者，可用新鮮的馬齒莧半斤左右，青壯年人平素身體強健者，不妨用至二斤以上，連根梗葉一齊並用，耐火煲它三、四小時之後飲用，療效相當可靠。我處理「慢性腸膜炎」，以及頑固的濕熱病，每用馬齒莧梗部及根莖部份，新鮮者每次用八兩，曬乾者每次用二兩，配合幾兩淨瘦豬肉煲湯，煎足四小時以上火候飲用，作為輔助治療劑，對於腸膜炎、濕熱病的痊癒期，有促進作用。

如果發現痢疾症候太多，可到山草藥店，買新鮮馬齒莧半斤至一斤，配合幾個蜜棗，一兩左右生姜，加入多量的水，煎足三、四小時火候飲用，有預防痢疾之效。但是，瓜子菜亦有人稱為馬齒莧，與本文的馬齒莧形狀性味皆有不同。