

食療藥物



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，務使讀者開卷可明，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，總認爲凡是可吃的、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，爲着爭取營養，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。因爲家人之中，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，不妨稱爲「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，不妨稱爲「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「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。

目次

前言	一
野葛菜	一
南北杏	三
清燥湯	五
豆腐茶	七
葛花湯	九
理痰湯	一
牛大力	三
土茯苓	五
解毒飲	七
防蟲飲	九

解膩茶	二
五花茶	三
獨菜湯	三
龍鬚菜	二
芫 茜	元
菜 花	三
崩大碗	三
龍船花	三
旺血湯	三
固腰酒	元
寧神羹	四
解暑湯	四
消暑飲	四
三豆飲	四

田 七	七
天 冬	七
附 子	八
川 貝	八
防 風	八
香 櫞	八
絲 瓜 絡	八
鵝 不 食 草	九
沙 參 玉 竹	九
巴 戟 淫 蓉	九
臭 屎 茺 蔚	九
果 汁	九
柑 和 桔	一〇
炒 米 茶	一〇

羚羊角		一〇五
羊腦		一〇七
豬小肚		一〇九
牛胎		一一一
鷄仔蛋		一一三
鳳尾魚		一一五
塘虱魚		一二七
魚鰾		一二九
魚腸		一二二
鮑魚		一二三
海鰲		一二五
白鶴		一二七
麻鷹		一二九
甲由		一三一

野葛菜

解熱毒治濕火骨痛
煲湯飲能清燥防燥

野葛菜，其味甘淡而性質清涼，有清燥氣、去骨火、解熱毒、活血消腫、利尿、清膀胱濕毒的功用。對於感冒發熱、斑痧麻疹、濕火骨痛、關節腫痛、眼球赤紅腫痛等症，以之煎水作飲料，或煲湯飲用，可收輔助治療之效。用野葛菜煲成的湯水，其味道與枸杞湯、狗肝菜湯差不多，治病功用亦近於相同。

從前，農家很少種植野葛菜，只有採山草的人，採集這種野菜，交到山草藥店出售。人們如果要來作藥用或治療用途的話，便要到山草藥店購買。但近十多年來，相信已有人種植了，因為在魚菜市場，經營蔬菜的商販，好多時也有新鮮的野葛菜出售，價錢亦不貴。

初冬時候，有「十月火歸臟」之說，平素健康稍差的人，或有吸香烟嗜好，抑或好飲酒食肉的人，往往會發生下列病狀：胸膈鬱悶、口乾唇焦，不時有一兩聲乾咳，間中又會噲咳連聲，咳到面紅目赤，口水鼻涕齊流，胸間似覺有痰涎梗塞，但很難將痰涎咳吐出來。食慾不振，只想飲水，尤喜歡飲涼凍的飲料。

上述病狀，可能由於肺、胃受到天時氣候影響而發生的，請醫服藥亦未必有效。處理之法，不妨試用——野葛菜煲湯作食療品來調理。

人們用野葛菜作食療品，多數配合生魚煲湯飲用。講起「生魚野葛菜湯」，這味湯水，往日有的涼茶店也有得供應顧客，如果真的能煲足火候，亦不妨飲用。但近年生魚太貴，在市面上的涼茶店，已少見這味湯水了。

秋天氣候乾燥，由於空氣水分少，內臟器官如果發生燥涸問題，肢體關節就會發生諸多不適情狀。爲了清燥防燥，如平日受得清涼飲料者，不妨到魚菜市場，買一斤左右野葛菜，原棵洗淨，連枝幹根莖一齊用，配合生魚一條煲湯，只要煲足三小時以上火候，在空氣乾燥期間，就算身體健康稍差者，飲用亦無妨。如果生魚太貴，可用鮫魚的尾段代替生魚，不但經濟得多，而且有同樣的功效。

秋燥期間，體力勞動之人，在烈日下工作之後，筋骨肌肉往往會發生強痛。平日好飲酒之人，強痛情況更甚。如果小便尿色金黃，大便秘結者，暢飲一頓野葛菜煲湯，筋骨強痛就有可能消除。但要留意，胃腸有寒氣，不時反胃作悶，或容易發生腹瀉者，皆不宜飲野葛菜湯。

南北杏

杏仁糊潤肺理咳
北杏水能解狗肉毒

南杏，又名甜杏仁，味甘性溫平無毒。有止咳、下氣、治胸腹逆悶之效，通常作爲食品或食療用途者多是南杏。例如人們習慣食用的甜品「杏仁茶」或「杏仁糊」，主要材料用南杏，配合大約十分之一的北杏，一些白米，用水浸透磨漿，加入冰糖或白糖煮成。杏仁糊有潤肺、止咳之效。秋冬天空氣乾燥，不時食杏仁糊，可以減少嗆咳，滋潤喉舌以免乾涸。

食品商店所出售的「杏仁霜」，亦是用南杏仁製成。此種杏仁霜，作爲普通食品則可以，若作爲食療用途，仍是自製杏仁糊爲佳，因爲杏仁經過加工提煉製成粉末，清潤之力以及杏仁獨有的香味，都大大的減少了。

北杏又名苦杏仁，苦中而帶有一些甘味，性溫，有小毒。北杏爲治咳嗽，理痰涎，平喘逆的通用藥。功能宣通肺氣，潤燥消積，利胸膈氣滯。前人說，杏仁之用有三：潤肺；消食積；散滯氣。杏仁對於「殺狗毒」的效驗相當顯著——

例如，吃了「三六」，尤其是吃得太多太飽，胃部覺得飽滯脹滿不適，行動坐臥不

安；甚而整個腹部脹實，用手按之也有微痛，連呼吸也感到很吃力，想嘔但又嘔不出。吃了三六之後，而出現此種不適情狀者，先要特別注意不可着涼感冒，及早設法消除腹部脹滿，消除之法，可到中藥店買——北杏二兩（搗碎），用兩碗半水，煎取碗半，濾清藥渣，分作兩次服用，半小時服一次，飲了第一次北杏水不久，腹內就可能有轉機，脹滿乃開始消滅，飲了第二次之後，飽滯脹滿情狀可能消除了。

假如，在郊區吃了三六，腹部飽滯脹滿不適，爲急於消除脹滿，可在就近墟市，買二兩北杏，搗碎，到茶樓飲茶，將北杏放進茶壺裏，沖入滾水泡它十五分鐘飲用，亦有消除脹滿飽滯之效。

如果所吃的三六，是用附子炮製的，吃後腹部脹滿不適的話，用北杏煎水來解狗肉毒時，要加入甘草二兩，即——北杏二兩、甘草二兩，煎水服。因爲重用甘草能解附子毒。

南北杏，人們習慣用爲調理咳嗽食療品，例如天氣乾燥，煲清潤湯水來清熱、潤燥、防咳，往往加入南北杏一齊煲湯。通常配量，若用南杏一兩，則用北杏一錢至錢半。

清燥湯

除煩熱生津能止渴
潤肺燥健脾亦養陰

淮山五錢，白芍二錢，石斛三錢，滑石五錢，甘草一錢。這是「清燥湯」的通常配量。如果作為藥劑服用，可用兩碗半水，煎取一碗，飯後溫服。亦有人將這幾味藥，用四碗水，煎取兩碗，濾清藥渣，以熱水瓶載着，代作日常飲料，有清燥除煩的好處。倘日常小便太多，又見口乾口渴者，可不用滑石，改用西洋參兩錢。若然給小兒童飲用，加入三幾個蜜棗煎水，味甜可口，兒童更樂意飲用。

平素貧血體質弱、津液不足之人，遇到較為乾涸的天時，往往發生口乾舌燥，心情煩躁，又容易傷風、咳嗽，身體若然有了此類的情狀，經常用「清燥湯」煎水，代作日常飲料，可有生津、潤燥、健脾、養陰之效。

有等小兒童，晚上睡覺，不但很不寧靜，而且身體很多汗，心情燥躁，動輒用口咬人，食慾不振，大便不正常。不妨用清燥湯，不用甘草，改用幾個蜜棗，煎水給兒童飲用，多飲幾次，晚上出汗自然減少，且有健脾開胃之效。須知小兒童晚上多汗，大多數不是「虛汗」，而是「燥汗」，所以用清燥湯來調理，就有可能減少或制止晚上多汗。

這個方法，成年人煩躁多汗採用亦有效。

組成清燥湯的幾味藥，其治病功用，大要有如下述——

淮山，功能健脾益腎，通常可用爲健旺脾胃食療品。據分析，淮山所含的澱粉黏液質，爲澱粉酶之一種，在營養和藥用方面，都有頗好的作用。至於它所含的礦物質和維他命，比一般穀類爲多，故又可用爲糧食代用品。

白芍，功能養血平肝火，清熱利腸，止腹痛，治痢疾。通常可用爲平肝劑，體弱之人服用無妨。

石斛，味甘而性平，有除熱益陰之效。中醫用以退陰熱、生津增液的方劑，往往配合道味藥。民間也有用鮮石斛煲淨瘦豬肉，以調理陰虛潮熱的方法。但要注意，傷風感冒初起，不宜隨便服用石斛。

滑石，爲祛濕熱、利小便的石質藥。中醫著名方劑「六一散」，就是用滑石、甘草這兩味藥組成的。如果暑熱天時，或乾燥的秋冬氣候，身心發生煩躁、口渴、小便不利、肢體怠倦等不適情狀，不妨單獨用滑石一味，煎水澄清飲用，可有止煩渴、利小便、消除疲倦之效。

豆腐茶

散風解表治寒傷風
開胸快膈驅寒退熱

人們往往用豆腐煲湯佐膳，認為有清內熱、降虛火的好處。因為豆腐要用石膏製成，石膏是清涼解熱的藥物也。

用豆腐煲湯作為清熱降火湯水，有人配合肉類，亦有人配合蔬菜，例如：藤菜煲豆腐，認為有潤腸通便、清除腸臟熱毒的好處；用鹹水出產的「牛鯪」魚煲豆腐，有去骨火、清熱毒的好處；用白菜乾煲豬肉或煲生魚，加入幾塊豆腐一齊煲，清肝胃熱氣的效果更好。

民間又習慣用「豆腐茶」來治理傷風，例如，身體有了傷風情狀，鼻塞、流清涕、不時打噴嚏，喉頭有點不舒服，或者兼有幾聲咳嗽，人們往往用豆腐茶來治療，豆腐茶的炮製方法是：

到田野間摘取大約一兩左右鮮嫩的薄荷葉，買兩塊豆腐，三兩條鮮葱或幾個乾蔥頭，先行用少許油鹽起鑊，煎香了豆腐，然後將鮮葱或乾蔥頭、薄荷葉等物品放進去，加入兩碗水，煎取一碗，乘熱連渣帶水吃下去。

乘熱吃了這碗豆腐茶之後，隨着出一身微汗，傷風情狀就有可能消除了。若然是秋冬天時，由於天氣寒冷關係，皮膚出汗較難，如果要——豆腐茶來自療傷風的話，除了採用上述幾種東西之外，最好加三幾片生薑、一些淡豆豉，服食之後，身體才容易發汗，散風解表的效果更快的。

用豆腐茶這個食療法來處理傷風初起，既有發汗驅風解熱作用，又無過汗之弊，對兒童、老弱尤為適用。如果傷風初起，乘着身體未發熱之前吃一兩次，及時消除了外感的風邪，便不會發熱，於是避過一次寒熱病了。

這個民間食療法，炮製不大困難，而且好食好味又經濟，對於初起傷風，以老弱來說，比之服用有疏散作用的傷風片安全得多了。居住城市的人，想用鮮薄荷葉，可到山草藥店購買。這個食療法，因為服食時，要連渣帶水吃下去，所以選用鮮嫩的薄荷為佳。

豆腐，要買「一磚磚」的白色豆腐，不能用油炸豆腐，亦不可用水豆腐（水豆腐又稱豆腐花）。

薄荷，其嫩葉可食用，鄉村的籬邊曠地多有生長，是以在鄉間採用薄荷十分方便。薄荷所含的揮發油，有其獨特的芳香氣味，通常稱為薄荷油，這是藥用的有效成分。