

样 本 库

R247.1  
214  
0  
101018

# 保健藥用食譜

中醫師關之義編著



大光出版社有限公司  
世界图书出版公司

1201333

# 保健药用食谱

中医师关之义 编著

大光出版社有限公司出版

世界图书出版公司重印

(北京朝内大街137号)

北京中西印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1991年2月第1版 开本: 787 × 1092 $\frac{1}{2}$

1991年2月第1次印刷 印张: 5.75

印数: 0,001—1,800 字数: 8.7万字

ISBN 7-5062-0819-9/TS·2

定价: 2.60元

本书经大光出版社有限公司特许世界  
图书出版公司重印、限国内发行。1991

# 序

民以食爲天，自古已言，可見食之如何受人重視。不過，有人囫圇吞棗、「羅通掃北」地食；也有人揀飲擇食……要如何才能食得更好，食什麼才可以既利口又利身體，而不至於食得唔受得呢？三句不離本行，當然就要從中醫中藥的角度上去研究了。

事實上，很多日常飲食物都是可以作爲藥用治療疾病，或是有利於病後身體康復的。尤其是，在本人日常臨床診症所觀察，如果能夠在診症之餘，介紹患者除了使用藥物治療疾病之外，更戒之以禁忌的或宜吃的食物，再或者告之以食物作疾病治療之輔助，往往是頗受對方欣然受落的，而且也更有利於病者的身體康復。

今能得大光出版社同寅幫忙，將本人多年來在《生活與健康》月刊上刊登的食療稿集匯編印，雖經本人再次過目，在內容上略作增刪，然而由於本人學識所限，付梓匆匆，也許掛一漏萬，尚祈同道先進指正！並感謝先祖父藻翔公、先父天相公對我的醫學啟蒙！

關之義 一九八四年元月於香港

## 目 錄

|                 |    |
|-----------------|----|
| 糯稻渾身都是寶 食療藥用兩相宜 | 1  |
| 補中益氣話花生         | 5  |
| 綠豆消暑治暗瘡         | 9  |
| 扁豆消暑去濕          | 13 |
| 赤小豆利水滲濕         | 16 |
| 髮菜食療價值高         | 19 |
| 馬齒莧清熱解毒         | 22 |
| 生芋頭治急性腦膜炎       | 24 |
| 節瓜正氣            | 27 |
| 冬瓜皮、冬瓜肉、冬瓜仁     | 29 |
| 苦瓜清熱解毒          | 32 |
| 四季桔開胃理氣         | 35 |
| 椰子滋陰補腦          | 38 |
| 木瓜食療價值高         | 41 |
| 無花果煲湯滋潤有益       | 43 |
| 蒲桃暖胃健脾          | 47 |
| 栗子健脾胃           | 49 |
| 西瓜消暑治糖尿         | 53 |
| 芒果益胃止嘔          | 57 |
| 整株黃皮都是寶         | 60 |
| 甘蔗清熱潤燥          | 63 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 龍眼肉乾補益力强·····    | 66  |
| 菱角治脚膝痠軟·····     | 69  |
| 雪梨性凉清熱·····      | 72  |
| 楊桃清熱潤腸·····      | 75  |
| 泥鰍解毒收痔·····      | 77  |
| 塘虱魚養血補虛·····     | 80  |
| 鯉魚補氣補血·····      | 83  |
| 鰱魚腥清熱解毒·····     | 86  |
| 鮑魚鮮美補益·····      | 88  |
| 鯽魚藥用功效用高·····    | 90  |
| 白鱮治血虛頭暈·····     | 93  |
| 魚肚滋陰養顏·····      | 96  |
| 蟹治產後風·····       | 99  |
| 烏龜的藥用與食療·····    | 101 |
| 烏龜益陰補血·····      | 105 |
| 田雞大補元氣·····      | 108 |
| 鷄與鷄蛋的食療作用·····   | 111 |
| 白鴿壯陽强身·····      | 115 |
| 鷓鴣去痰補腦·····      | 119 |
| 麻雀壯陽益氣·····      | 122 |
| 禾花雀壯陽補氣·····     | 125 |
| 燕窩養陰清肺·····      | 129 |
| 癸亥歲首談豬的食療功效····· | 132 |
| 羊肉補身的食法·····     | 143 |
| 兔肉補中益氣·····      | 147 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 秋冬進補細談鹿·····   | 150 |
| 酒的益處與害處·····   | 155 |
| 蜂蜜營養治療價值高····· | 159 |
| 醋的食療價值高·····   | 161 |
| 飲茶治病健身·····    | 164 |
| 雪蛤膏令肌膚嫩滑·····  | 168 |
| 薏苡仁保湯消暑去濕····· | 171 |

# 糯稻渾身都是寶 食療藥用兩相宜

中國人以稻米爲主糧，稻米的品種很多，產地也很廣，除了亞洲很多地區有得出產之外，澳洲、美洲等很多地區也有得出產。

其中有一種糯稻，由它所碾出來的米稱之爲糯米，這種糯米，是各種米中黏性最強的。糯稻渾身都是寶，糯米可以供人食用，碾出來的谷糠可以飼養家禽，糯稻杆可以編織成各種各樣花式不同的手工藝品或家庭用品，最簡單的莫如扎製成掃把了，就連糯稻的根，也是寶，可以入藥，治療疾病。

糯米也有幾個品種，通常人們食用的都是白糯米。另外有紅糯米和黑糯米，它們所含的鐵質都比白糯米多，一般都用作釀製糯米酒用，很少作爲一般食用。

根據營養學家的分析，糯米中所含的營養成份也頗爲豐富，每一百克的糯米中含有蛋白質6.7克，脂肪1.4，碳水化合物（主要是澱粉質）77克，鈣19毫克，磷155毫克，鐵6.7毫克，硫胺

素（即維他命B<sub>1</sub>）0.19毫克，核黃素（維他命B<sub>2</sub>）0.03毫克，煙酸2毫克。和其他稻米一樣，如果糯米的內種皮輾去得少，則其所含的維他命B族成份則越多；若然糯米的內種皮被輾去得多，則所含的維他命B族成份則越少。

春秋時代我國名醫扁鵲曾經說過：「爲醫者，當須洞視病源，知其所犯，以食治之，食療不愈，然後用藥。」可見古人早已重視食療的作用，尤其是身體虛弱的人，往往由於治療頗需要一段長時間，因此更易令人產生藥補不如食補的印象。例如清代名醫趙子敏在《本草拾遺》中講到「米油滋陰，功勝熟地」。《靈子醫》中也說道：「日食二合米，勝似參芪一大包」。用糯米作食補則最好不過了。

因爲糯米具有補中益氣，暖脾胃的作用，身體虛弱的人，中氣衰弱的人，說話不夠氣，精神不振，可以用糯米煮飯吃作食療，久吃功效顯著。

糯米不單只可以煮成飯吃，也可以用來做糕點，製粽，或者用來釀酒。

由於糯米的膠黏質重，所以，胃腸消化功能較差的人，吃得過多就會容易發生脹滯的現象。那麼，即使是身體虛弱的人，胃腸消化功能較差的，就要避免多吃糯米了。

遇着這種情況，要吃糯米作食療，可以製成



「糯米酒」飲。製這種「糯米酒」的方法是：先將糯米煮成飯冷卻待用，然後將酒餅研成極幼細粉末。用一個大瓦盅，先在盅底「撒」上一層薄薄的酒餅粉末，然後蓋上一層糯米飯，厚度大概一寸左右，在飯面上又再薄薄地「撒」上一層酒餅粉末，然後再次蓋上一層糯米飯，如是者照辦五、六層左右。蓋上盅蓋，用紙密封好，大約一星期左右，糯米飯經過了發酵，便分泌出很多液汁，濾取這種液汁，就是酒味甘醇而功效大的「糯米酒」了。

這種「糯米酒」，有補中益氣的作用。如果身體虛弱的人，或者婦人產後欠補，飲用這些「糯米酒」，有壯氣旺血，增進健康的作用。

如果燒滾的開水，加入經已洗淨的糯米三兩、黑豆一兩，煮至米熟後再加入紅棗一兩，煮熟後用紅糖調味。當點心吃，每日吃一次，可以治療缺鐵性貧血病。

缺鐵性貧血是由於缺少鐵質而血紅蛋白合成減少所致的一種常見的貧血症。它的特徵是低血紅蛋白性小紅細胞性貧血，血漿，骨髓及其他組織的鐵儲存減少。患者會出現面色蒼白、疲乏無力、頭暈眼花、心悸氣急、食慾不振等症狀。這也是屬於中醫學上的「萎黃」、「血虛」證範疇。

糯稻的稻根鬚，稱之為糯稻根，可以入藥

用，是一味補陰止虛汗的妙品。若然睡時汗出，醒時則汗止，中醫稱之為陰虛盜汗的，不妨用糯稻根五錢，配入北芪三錢、煅牡蠣一兩、浮小麥一兩、生白芍三錢，煮水飲。

根據近日國內研究報導，用糯稻根也可以治療絲蟲病。絲蟲病是絲蟲寄生在人體淋巴系統內的一種寄生蟲病。治療的時候，可以每天用半斤至一斤糯稻根加水煲湯，熬成汁，分三次飲，連服七天為一個療程。

## 補中益氣話花生

記得小時候，有一次，有年長者說請我吃「花生尤如（魷魚）地豆粥」。心目中自然以為粥料一定有花生啦、魷魚啦、還有那什麼的地豆啦。粥捧出來，原來獨孤一味，花生粥。他說尤如，並非說魷魚，只是「即是」解而矣。

自此以後，對於花生的別名——地豆，印象深刻，「沒齒難忘」。

講開又講，花生之所以能稱為地豆，也並非是無因的。花生屬於豆科植物，幾乎絕大多數的豆科植物的果實都是在地面上結果的，唯獨花生却不然，它「枝上不結實，其花落地結實於土中」，可見，稱花生為地豆，的確恰如其份。也因它落花入地而生果，所以，亦有人稱之為落花生。

相傳花生原本並非中國所產，它的祖家遠在南美洲的巴西國，在明朝的時候，商人從福建省帶入了花生的種子，於是在全國普遍種植廣傳開來。真相如何，有待於植物學家、歷史學家去研究了。

花生的營養價值是相當高的，不單只含有豐

富的脂肪油，而且含有大量的維他命成份。

所以，花生很受人歡迎，不單只喜歡花生的入口甘香，好吃，而且，花生對於人體還是很有益呢。不過，因為花生含脂肪油有百分之四、五十以上，若然過量的進食，尤其是腸胃消化力弱的人或小孩子，就會出現脘腹飽脹不舒適的消化不良現象了。這就是醫學上的「偏勝則為害」的道理。

正因為花生廣含脂肪油，所以，用它榨出來的油，就成為了我們日常生活飲食上不可缺少的花生油了。巧手的家庭主婦，又可以用價錢便宜，營養豐富的花生，製成款味不同味道雋美的餸菜。例如可以用花生炒雜錦，可以用花生配合其他肉類煲湯，可以炆，可以焗，可以煮。

如果經過巧手泡製加工之後，又可以製成人見人愛食的南乳肉花生、鹹乾花生或鹹脆花生了。

其實，花生又點只做餸菜，作零食咁簡單，利用花生所含的有益成份，還可治療疾病，也可以利用花生製成各種飲食物，作食療用途。

由於長期的要運用腰背力勞動工作的人，又或者是上了年紀的人，腰脊往往容易感到酸痛不適，彎腰挺腰往往不自然，不舒服。在日常飯餐餸菜中，不妨弄一味花生煲豬尾湯，或者花生煲

牛尾湯，好食又有益。

如果腰腳無力，雙腳痠軟，可以用花生煲雞腳，油鹽調味，好食又有益。如果懷孕了的婦女，希望將來孩子出世之後，腳仔有力，骨格強壯，可以常煲這些湯水飲；又或者要令小孩子增強鈣質，也不妨常煲這些湯水給小孩子飲。雞腳煲起來膠質很大，有些人害怕這些膠質黏口，可以在煲湯之前，先將雞腳出出水，這種情況便可以消除。

血壓過高會影響到一個人的身體健康，如果高血壓而出現動脈硬化症，更足以威脅到人的健康活動，甚至壽命。用花生也可以治療高血壓動脈硬化症，方法是用花生去殼，加入適量的山西老陳醋浸透，大概浸一星期左右即可以取出食用了，於每天早晚飯前嚼食浸過山西老陳醋的花生六至九粒（生食），療效相當好。

上了年紀的人，由於腎氣衰弱，會出現小便短少的現象，甚至小便艱難，可以用花生作食療。經濟、有效、好入口，符合簡（簡單）、便（方便）、廉（廉宜）的治療原則，方法也很簡單，只要用花生（連花生衣）貳拾粒，清水半碗浸透，隔水燉兩小時左右，飲用燉出來的花生汁，小便自會暢順無阻。

據醫學文獻報導，花生肉又可以縮短凝血時

間，這種有效成分在花生的果衣中含量更爲多，約相當於花生肉中所含的五十倍左右。用特殊的方法，就可以從花生中提取出這一種油類的有效成份，這種提煉物應用於醫療上，可以治療血友病、齒齦、鼻齦及紫癍等疾病。患有血友病的人，經常容易流鼻血的人，容易牙縫出血的人，皮膚容易出現血斑紫癍的人，不妨以花生作爲食療。每天用花生（連花生衣）五兩左右煮熟吃。又或者單純用花生衣六錢、紅棗十個煲水飲，連續飲七天，功效很好。

花生也可以治療水腫病，營養性不良的腳氣病。曾經有一個居住在鄉間的朋友寫了一封信給我，說他雙腳浮腫無力，行動不方便，他的經濟環境又欠佳，無力延醫服藥治療，求我指示他買些食物吃，既可做餸菜湯水，又可醫治他的疾病。

於是，我覆了一封信給他，囑咐他每天用花生四兩（連花生衣），大蒜一兩，陳皮一塊，共煲湯。湯可盡飲，花生、大蒜可以用來助膳，最好當飯吃，能吃得多少就吃多少，每天連續不間斷的服食。

兩個月之後，我又收到了他從鄉間寄出的信，信內說他依照我教導的方法，用花生煲大蒜當飯吃，連續吃了十天，雙腳浮腫清退，行動回復正常，至今再無復發云。

## 綠豆消暑治暗瘡

暗瘡是年青人普遍常有而又令人討厭煩惱的皮膚病。面上長出了暗瘡，宜每天勤用溫水、藥皂洗臉，令皮膚上皮脂腺的出口處——毛孔得以清潔，這樣有助於暗瘡的治療。同時又可以用綠豆保水飲，亦有助於暗瘡的治療。方法是用綠豆二兩左右，加清水適量，煮沸半小時（不宜煮得太久），在吃飯之前當清湯飲下。一般每星期飲兩三次，連續飲一、兩個月，可有很好的效果。

原來綠豆不單只可以煮粥、做糕餅吃，還可以作藥用，做食療品應用。

夏季暑氣當令，氣候炎熱，感受暑邪，往往會出現壯熱、煩渴、大汗，甚至暈厥的症狀，亦即是人們所常說的「中暑」現象。

由於綠豆有清涼解渴的作用，所以，在大熱天時，用綠豆保湯飲，有消暑解渴，預防「中暑」的功效。

綠豆的消暑清熱解毒作用，很早便被中醫發現，並且應用到臨床治療上去。特別在夏季裏的時令發熱疾病，很多中醫都很喜歡使用它。但是，在處方使用上所使用的，並不是原粒的綠

豆，而是單純用綠豆衣。

端午節，我們裹糰用的綠豆是用去了皮的綠豆肉，作藥物使用的却是綠豆衣。這是因為綠豆衣的清熱解毒功效遠勝於綠豆肉的緣故。

綠豆的解毒作用早已被我國藥物學家李時珍記載於《本草綱目》之中。如果因為食物中毒，誤吃了過量的附子、巴豆、砒霜與藥物引起中毒，又或者誤服毒菌中毒，作吐狂瀉，煩躁悶亂，可以速用綠豆四兩，連皮打碎，生甘草一兩，煲湯大量灌服。

同樣的，丹毒、腫痛、瘡癤等皮膚熱毒病，也可以用綠豆或綠豆衣煲水飲，就有利尿解毒的功效。同時，也可以用綠豆磨水取汁，塗於皮膚患處，乾了即更換新鮮的，如此，一日三次至五次，療效將更快速。

綠豆的清熱解毒力強，入口好，小孩子也喜歡吃。所以用綠豆煲湯給小孩子作食療，可以免却強迫灌飲「苦茶」的麻煩。

大暑天，小孩子往往容易出熱痧出瘡仔，只要用綠豆加入鮮荷葉煲湯給小孩子飲，則既可預防也可以起治療的作用。

小孩子兩腮（或單側）紅腫熱痛，甚至發高燒，俗稱生疳腮。除了應找醫生治療之外，更可以用綠豆作輔助治療。只要用綠豆四兩，黃豆二



而加水煮至豆爛熟，再加入三兩紅糖調煮後餵給小孩子吃。也可以用綠豆與大黃（中藥店有售賣），研磨成細末，加入青黛粉、蜜糖調勻，搽於患處，有消炎止痛的作用。

每年的冬春季節，正是小孩子麻疹傳染病流行的季節。一般來講，感染麻疹之後，小孩子愈後都是良好的，但是，如果護理不當，也容易併發其他危重症候。在麻疹流行的季節裏，用綠豆保湯給小孩子飲，也可以起到預防麻疹病發的作用。

綠豆保豬大腸，不單只好吃，而且還可以用來治療痔瘡疾病。無論內外痔瘡，大便時肛門疼痛或出血，只要用豬大腸一節，把適量的綠豆放入豬大腸內，兩頭用線紮緊，加水煮熟就可以取來吃了，油鹽調味更可以佐膳呢。

我們日常餸菜中的粉絲，芽菜仔也是綠豆的製成品。不單只綠豆有食療作用，就連它的製成品也可以療疾却病。若然患了淋濁病症，小便短少，次數多，小便時尿道出現熱辣辣的疼痛感覺，可以用芽菜仔（綠豆芽菜）一斤絞汁調白糖飲，功效甚佳。

但是，綠豆畢竟是屬於甘寒之食物，如果脾胃虛寒、身體虛弱的人則不宜過量食用。我在臨床治療上就曾經為一個體質虛弱的有孕女子安