瓜果蔬菜千金方

王　伟　编著

中医古籍出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

责任编辑：王庆福

封面设计：康笑宇

图书在版编目（CIP）数据

瓜果蔬菜千金方／王伟编：—北京：中医古籍出版社，2002.9

ISBN 7-80174-098-X

Ⅰ．瓜…　Ⅱ．王…　Ⅲ．验方—汇编　Ⅳ．R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2002）第066752号

瓜果蔬菜千金方

中医古籍出版社出版发行

（北京东直门内北新仓18号　100700）

全国各地新华书店经销

北京市金马印刷厂印刷

850×1168毫米　　32开　　11.5印张　　210千字

2002年9月第1版　　2002年9月第1次印刷

印数：0001-3000册

ISBN 7-80174-098-X/R·098

定价：18.00元

前　言

瓜果蔬菜是人们日常生活中的必需品，它们不仅具有显而易见的食用性，而且其神奇的药用价值也一直为世人所称道，故有“药食同源”之说。

有病吃药，这似乎是常识。但什么是病，药究何用，未必人人尽知。病者即身体某一部位发生了故障，需要修补；药者即身体病时缺少之元素，这如同食物是身体生化时所需之元素。吃药就是补充这种元素。这样看来，可以有效治病的药，未必一定要从药店或医院取得；好药也未必就价钱昂贵（若身体不需，也就是说不对症，价钱昂贵的药也可能会有害）。其实，在我们周围的各个领域，都可能存在着治病的药和“上等”好药，关键是我们是否认识了它们、利用了它们。我们吃的食物，包括蔬菜、果品等，事实上是最重要的“药”；路边的野菜野果，也许就是最有效的药；针灸使身体有关部位得到而帮助某一元素吸收利用，也就转化成了药等等。如果我们对周围这诸多“药”能认识和利用，岂不是既可以有效防治疾病，又经济方便?

近年来，随着我国人民生活水平的不断提高，以瓜果蔬菜防病治病越发受到人们的青睐。有鉴于此，我们本着新颖、全面、系统、实用的原则，集古今瓜果菜治病验方于一体，择内、外、妇、男、儿、皮肤、五官等科疾病数百种，编撰成册，名曰《瓜果蔬菜千金方》，以供家庭医疗保健之用及广大医务人员参阅，使读者从中得到启迪。

因编者水平所限，不妥之处，诚望读者指正。

编者

2002.9

目　　录

一、内　科……（1）
（一）感冒……（1）
（二）慢性支气管炎……（7）
（三）支气管哮喘……（11）
（四）肺炎……（16）
（五）肺结核……（19）
（六）慢性胃炎……（25）
（七）胃、十二指肠溃疡……（30）
（八）便秘……（35）
（九）痢疾……（37）
（十）肝炎……（43）
（十一）肝硬化……（45）
（十二）高血压病……（49）
（十三）冠心病……（55）
（十四）风湿性心脏病……（60）
（十五）贫血……（64）
（十六）紫癜……（68）
（十七）急性肾炎……（72）
（十八）神经衰弱……（78）
（十九）癔病……（82）
（二十）糖尿病……（83）
（二十一）单纯性肥胖症……（91）
（二十二）甲亢……（96）

（二十三）中风……（98）
（二十四）肺癌……（102）
（二十五）胃癌……（104）
（二十六）结肠癌……（107）
（二十七）肝癌……（109）
（二十八）钩虫病……（116）
（二十九）流行性出血热……（117）
（三十）中暑……（119）
二、外科……（124）
（一）疖……（124）
（二）痈……（126）
（三）丹毒……（128）
（四）痔疮……（129）
（五）烧烫伤……（132）
（六）冻疮……（134）
（七）尿路结石……（136）
（八）疝气……（139）
（九）肩周炎……（141）
（十）颈淋巴结核……（143）
（十一）阑尾炎……（146）
（十二）单纯性甲状腺肿大……（148）
三、妇科……（152）
（一）月经先期……（152）
（二）月经后期……（157）
（三）月经过多……（165）
（四）月经过少……（168）
（五）闭经……（171）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

（六）痛经……（176）
（七）子宫脱垂……（179）
（八）带下……（181）
（九）乳腺炎……（189）
（十）盆腔炎……（192）
（十一）妊娠呕吐……（194）
（十二）妊娠水肿……（197）
（十三）先兆性流产……（199）
（十四）习惯性流产……（201）
（十五）不孕症……（204）
（十六）恶露不尽……（210）
（十七）产后腹痛……（213）
（十八）产后缺乳……（216）
（十九）妇女更年期综合征……（221）
四、男　科……（227）
（一）前列腺炎……（227）
（二）前列腺肥大……（230）
（三）早泄……（231）
（四）遗精……（232）
（五）阳痿……（237）
（六）阳强……（242）
（七）阴缩……（243）
（八）男性不育症……（244）
五、儿科……（247）
（一）小儿夜啼……（247）
（二）厌食……（248）
（三）遗尿……（251）

（四）小儿腹泻……（253）
（五）小儿夏季热……（257）
（六）鹅口疮……（260）
（七）百日咳……（261）
（八）流行性腮腺炎……（264）
（九）营养不良……（266）
（十）水痘……（269）
（十一）麻疹……（270）
（十二）小儿哮喘……（273）
（十三）佝偻病……（274）
六、皮肤科……（277）
（一）湿疹……（277）
（二）荨麻疹……（281）
（三）带状疱疹……（284）
（四）皮肤搔痒症……（286）
（五）疣……（289）
（六）脚癣（脚气病）……（291）
（七）脓疱疮……（293）
（八）痱子……（295）
（九）酒糟鼻……（297）
（十）雀斑……（299）
（十一）白发……（300）
（十二）脱发……（302）
（十三）痤疮……（304）
（十四）牛皮癣……（306）
（十五）白癜风……（308）

七、五官科……（309）
（一）结膜炎……（309）
（二）麦粒肿……（313）
（三）青光眼……（314）
（四）白内障……（316）
（五）近视……（31 9）
（六）夜盲症……（321）
（七）鼻炎……（322）
（八）鼻窦炎……（326）
（九）鼻出血……（329）
（十）咽炎……（331）
（十一）喉炎……（335）
（十二）中耳炎……（340）
（十三）耳鸣、耳聋……（343）
（十四）牙痛……（347）
（十五）牙周病……（350）
（十六）口腔溃疡……（353）

一、内　　科

（一）感　冒

感冒为常见的外感性疾病，主要由寒、暑热、病毒侵袭所致。主要症状为：头痛、鼻塞、流涕、咽痒咽痛、打喷嚏、恶寒（或恶风）、发热、周身不适等。中医分风寒、风热、暑湿三个类型。

【风寒感冒】　恶寒发热无汗，头痛，四肢酸楚，鼻塞流涕，喉痒喉痛，咳嗽，苔薄白，脉浮。中医治疗原则为辛温解表、宣肺散寒，多用温热药。

【风热感冒】　身热、微恶风、有汗，头痛且胀，咳痰黄稠，咽部火欣热红痛，口干欲饮，苔薄黄，脉浮数，治疗原则宜为辛凉解表、肃肺清热，多用寒凉药。

【暑湿感冒】　恶寒，头痛如裹，骨节疼重，身热有汗，心烦口渴，小便短赤，舌苔黄腻，脉象濡数。治疗原则为解表祛暑、芳香化湿，多用清热化湿药。

1．烧枣豆豉汤

【用料】　烧大枣5枚　连头须葱白5根　生姜3片　淡豆豉30克　食盐少许。

【用法】　用水1碗半煎取大半碗，趁热服下，每日2～3次，微微出汗为佳。

【功效】　辛温解表，宣肺散寒。

【主治】　风寒型感冒。

2．核桃葱姜茶

【用料】　核桃仁25克　葱白25克　生姜25克　茶叶15克。

【用法】　将核桃仁、葱白、生姜捣烂，同茶叶一同放入砂锅内，加水1碗半煎煮，去渣1次服下，盖上棉被卧床，注意避风。每日2～3次。

【功效】、【主治】　同烧枣豆豉汤。

3．山楂银花汤

【用料】　山楂10克　银花30克　蜂蜜50克。

【用法】　先把银花、山楂放砂锅内，加适量水，武火煮沸3分钟后，将药液滤入小盘内，药渣再煎熬1次，滤出药液。将两次药液合并，加蜂蜜，拌匀即成，随时服用。

【功效】　辛凉解表，宣肺清热。

【主治】　风热型感冒。

4．西瓜番茄汁

【用料】　西瓜500克　番茄200克。

【用法】　西瓜去瓤，去籽，用纱布绞挤汁液；番茄先用沸水烫，剥去皮，去籽，也用纱布绞挤汁液。然后两汁合并，代茶饮用。

【功效】、【主治】　同山楂银花汤。

5．葱白糯米粥

【用料】　葱白头5个　生姜15克　糯米100克。

【用法】　先将糯米煮成粥，再把葱姜捣烂，同煮热服，出汗即愈。每日3次。

【功效】　辛温解表，宣肺散寒。

【主治】　风寒型感冒。

6．苦瓜汤

【用料】　苦瓜200克　猪瘦肉50克。

【用法】　猪瘦肉洗净切片，苦瓜切片，煮汤食。每日两次。

【功效】　宣肺清热。

【主治】　风热型感冒。

7．茼蒿冰糖饮

【用料】　茼蒿150克　冰糖适量。

【用法】　茼蒿去须根，加水300毫升，煮熟去渣留汁，加入冰糖。分1～2次服。

【功效】　清热祛风，祛痰止咳。

【主治】　风热型感冒。

8．紫苏杏仁粥

【用料】　杏仁20克　粳米100克　紫苏叶20克。

【用法】　杏仁去皮，粳米淘净，水1000毫升，大火烧开，转小火慢熬至粥将成时，再加入紫苏叶熬至粥成，空腹服。

【功效】　辛温解毒，止咳。

【主治】　风热型感冒

9．清明菜蒸冰糖

【用料】　鲜清明菜　冰糖各50克。

【用法】　鲜清明菜、冰糖、水200毫升，装于碗中，隔水蒸熟，取汁。分1～2次乘热服。

【功效】　祛风散寒，化痰止咳。

【主治】　风热型感冒。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

10．番茄甘蔗汁

【用料】　鲜番茄汁200毫升，鲜甘蔗汁20毫升。

【用法】　将两者混合调匀，分1～2次服。

【功效】　辛凉解表，清热。

【主治】　风热型感冒。

11．芥菜豆腐汤

【用料】　芥菜250克　水豆腐2块　成橄榄4枚　生姜、精盐、味精、麻油适量。

【用法】　水豆腐2块，切小块，加清水500毫升，小火煮至呈蜂窝眼状时，再将芥菜洗净切段，生姜切丝连同咸橄榄一起放入，继续同煮至菜熟，下精盐，味精，淋麻油。每日早晚各服1次，乘热食菜喝汤。

【功效】　解表、宣肺、化痰。

【主治】　风寒型感冒。

12．橘皮白糖饮

【用料】　鲜橘皮30克　白糖适量。

【用法】　鲜橘皮洗净，加水300毫升，煎至200毫升，去渣，加白糖，调溶。乘热服100毫升，半小时后加热再服100毫升。

【功效】　辛温解表，散寒祛风。

【主治】　风寒型感冒。

13．姜糖饮

【用料】　生姜10克　红糖20克。

【用法】　将生姜洗净切丝，放入大茶缸内，冲入沸水闷泡5分钟，加红糖，趁热喝完，服后卧床盖被使出汗。

【功效】　发散风寒，发汗解表。

【主治】　风寒型感冒。

14．葱豉黄酒汤

【用料】　葱 30克　淡 豆 豉 15克　黄酒50克。

【用法】　将豆豉放入锅内加水一碗，煮10分钟加入葱再煮5分钟，然后加黄酒立即出锅，趁热服用。

【功效】　发散风寒，发汗解表。

【主治】　风寒型感冒。

15．姜糖苏叶饮

【用料】　生 姜 3克　苏 叶 3克　红糖15克。

【用法】　将生姜洗净切丝，同洗净的苏叶一起放入大茶缸内，冲入沸水闷泡10分钟，加入红糖，趁热饮服。

【功效】　发散风寒，发汗解表。

【主治】　风寒型感冒。

16．葱白煲豆腐

【用料】　白 豆 腐 2块　葱 白 15克　淡豆豉12克。

【用法】　先将豆腐放在油锅略煎，然后放入淡豆豉，加盐，加水一碗半煮至大半碗，再加入葱白，稍煮起锅，乘热服用。

【功效】　散寒发汗，健胃宽中。

【主治】　风寒型感冒。

17．葱姜汤

【用料】　葱 3克　生 姜 2克　胡椒粉少许。

【用法】　将葱洗净切段，生姜洗净切丝，一起放入大茶缸中撒入胡椒粉，冲入沸水，闷泡3分钟，趁热饮用。

【功效】　发汗解表，散寒止痛。

【主治】　风寒型感冒。

18．双花饮

【用料】　金银花30克　山楂10克　蜂蜜100克。

【用法】　将金银花、山楂放入砂锅，加水武火煮沸3分钟，将药滗入小盆中，再加水煮3分钟，滗出药液，两次药液合并加入蜂蜜搅拌均匀即成，随时服用。

【功效】　发散风热。

【主治】　风热型感冒。

19．牛蒡根粥

【用料】　粳米50克　牛蒡根30克　糖少许。

【用法】　先将牛蒡根加水煮开后5分钟，去渣留汁，加入粳米煮成粥，加糖即成。

【功效】　发散风热。

【主治】　风热型感冒。

20．白菜绿豆饮

【用料】　白菜根1个　绿豆30克　红糖少许。

【用法】　白菜根洗净、切片，和绿豆一起放入砂锅，加水煮半小时加糖即成。

【功效】　清热解毒。

【主治】　风热型感冒。

21．酒煮荔枝肉

【用料】　荔枝肉30克　黄酒适量。

【用法】　将荔枝肉放入砂锅内，加入黄酒，文火煮沸3分钟，

即可趁热顿服。

【功效】　通神益气，消散滞气。

【主治】　风寒型感冒。

（二）慢性支气管炎

慢性支气管炎，大都是由于支气管粘膜充血、水肿及粘膜腺体增生、变大、分泌亢进、粘液增多造成。表现为长期反复咳嗽、咯痰。夜间尤甚。在中医归属于“咳嗽”之内。中医认为咳嗽主要是外邪侵袭肺卫，肺气失宣，或其他脏腑的病变传至肺脏所引发。中医将之分为：

【外寒内热型】　症见咳嗽，痰稠难咯、恶寒、鼻塞、口渴、咽痛、气喘、舌尖红、白腻、脉浮滑数。

【肺肾阳虚型】　症见咳喘久作、呼多吸少，动则尤甚、痰稀色白或泡沫，畏寒肢冷、精神萎靡，腰膝酸软、舌质淡、苔白滑、脉沉细无力。

【肺肾阴虚型】　咳嗽时作．干咳少痰、咽干口噪、失眠盗汗、五心潮热、舌质红、苔少、脉细数。

【肝火犯肺型】　咳嗽气逆，面红喉干．咳时引肋作痛，舌苔薄黄少津，脉弦数，治疗原则是清肺、平肝、降火，多用凉药。

1．姜葱萝卜煲豆腐

【用料】　萝卜300克　豆腐200克　生姜适量　葱白适量。

【用法】　水煮萝卜、豆腐，将熟时人生姜、葱白服食。每日1剂。

【功效】　散寒清热，止咳。

【主治】　外寒内热型。

2．韭菜炒鸡蛋

【用料】　鲜韭菜100克　鸡蛋2枚。

【用法】　韭菜洗净切碎，鸡蛋去壳搅匀，加生油、食盐同炒佐膳，每日1～2次。

【功效】　温肾纳气。

【主治】　肺肾阳虚型。

3．咸酸菜蚝豉汤

【用料】　蚝豉250克　猪瘦肉25克　咸酸菜梗100克。

【用法】　咸酸菜梗洗净，切片；蚝豉清水略浸，洗净，猪瘦肉洗净，切片。把全部用料放入锅内，加水适量，武火煮沸后，文火煲2小时，调味食用。每日1次。

【功效】　生津止渴，滋养阴液，润肺止咳。

【主治】　肺肾阴虚型。

4．桔梗止咳汤

【用料】　桔梗10克　紫菀10克　猪肺1个。

【用法】　先将猪肺用水灌洗多次，沥干后切块，桔梗、紫菀装入纱布袋中，一起放入砂锅，加水先用猛火煮沸，再改文火煮约2小时，去药袋，加调料即成，喝汤吃肺。

【功效】　补肺，除痰，止咳。

【主治】　肺肾阳虚型。

5．罗汉果煲猪肺

【用料】　罗汉果1个　猪肺250克。

【用法】　将猪肺用水灌洗干净沥干后切块，与罗汉果一起放入砂锅，加水文火炖煮2小时，加调料即成，喝汤吃肺。

【功效】　清热化痰，润肺止咳。

【主治】　肝火犯肺型。

6．萝卜干煮鸡蛋

【用料】　萝卜干3片　鸡蛋1个　绿豆1小撮。

【用法】　鸡蛋洗净和萝卜干、绿豆一起放入砂锅，加水文火炖煮，至蛋熟取出，去壳，再煮至豆烂熟即可，喝汤吃蛋。

【功效】　润肺化痰，养阴滋肝，消谷宽中。

【主治】　肺肾阴虚型。

7．橄榄煮萝卜

【用料】　橄榄250克　萝卜500克。

【用法】　萝卜洗净切块，与橄榄一起放入砂锅加水文火炖煮，至萝卜烂熟，加调料，喝汤吃萝卜。

【功效】　清热解毒，化痰定喘。

【主治】　肺肾阴虚型。

8．白果鸡丁

【用料】　白果10克　鸡肉200克。

【用法】　鸡肉洗净切成丁，同酱油淀粉拌腌后放在熟油锅中炒熟，白果切丁以文火用油炸成金黄色，加葱、姜丝、青椒等爆锅后，放入炒好的鸡丁，一起翻炒即成，佐餐食用。

【功效】　补气养血，平喘止咳。

【主治】　肺肾阳虚型。

9．萝卜腊鸭肫汤

【用料】　萝卜250克　腊鸭肫1个　陈皮6克。

【用法】　上物同煲汤服食，每日两次。

需要全本请访问 www.ertongbook.com