

药膳进补千金方（十六）

张俊杰 主编



目 录

老年常见病食疗方法 (续)	1
痛风	1
老年贫血	7
退行性关节炎	12
前列腺增生	18
原发性青光眼	21
更年期综合征	23
恶性肿瘤	27
保健食品	39
保健食品的概念及现状	39
食药共用食品及新资源食品	41
卫生部颁布的保健食品功能	42
食药共用食品及新资源食品介绍	44
常用的补药	58

老年常见病食疗方法（续）

痛风

（一）选食原则

痛风患者应严格控制饮食中嘌呤的摄入量，禁食含极高嘌呤类食物（指每100克中含嘌呤150毫克以上的食物），如沙丁鱼、肝、肾等内脏及肉脯、肉汁等。牛肉、猪肉、鸡、鹅、兔肉、鸽肉及扁豆等含嘌呤也较高，应控制摄入。另外，应控制蛋白质的摄入，减轻体重。多食蔬菜水果，使尿酸碱化。忌食辛辣刺激食品。

（二）食疗方法

鲜百合粥

新鲜百合100克，粳米100克。同煮成粥，早晚餐食，可常期服用。有报道百合中含有一定量的秋水仙碱，对痛风性关节炎的防治有效。

芦笋胡萝卜粥

鲜绿芦笋60克，胡萝卜250克，苹果250克。三者绞碎成浆，取粳米100克水煮成粥，待粥快熟时加入绞碎的蔬菜和水果浆，再煮片刻即可。每日1次。有利尿和降低血尿酸的作用，用于痛风患者的食疗。

乌蛇酒

乌蛇1条，白酒适量。将乌蛇刷去尘土，用白酒浸泡7日，每日2次温服，每次10毫升。有除风通络、活血止痛之功，适用于痛风引起的关节肿胀疼痛、屈伸不

利，对产后、病后贫血也有效。

丁公藤酒

丁公藤 200 克，50 度米酒适量。将丁公藤切碎，蒸半小时，加入米酒浸渍 15 天，滤出 1000 毫升浸出液即可。有祛风除湿之功，有较好的镇痛作用，对痛风关节痛有疗效。

寻骨风酒

寻骨风 200 克，白酒 500 毫升。将寻骨风碾碎，浸泡于白酒中，密封 7 日。每日 3 次，每次空腹饮 15 毫升。有除风通络止痛之功，对痛风关节疼痛有疗效。

河间防风酒

防风 10 克，当归 10 克，赤茯苓 10 克，杏仁 10 克，甘草 5 克，桂枝 5 克，黄芩 4 克，秦艽 10 克，葛根 10 克，麻黄 5 克，白酒 250 毫升，大枣 3 枚，生姜 5 片。将上药浸于酒中，煎去一半，去药渣，适量温服。除风通络、温经散寒，用于痛风关节疼痛或行痹痛无定处。

海桐皮枳壳酒

海桐皮 10 克，五加皮 10 克，独活 10 克，防风 10 克，枳壳 10 克，杜仲 10 克，牛膝 10 克，薏苡仁 10 克、生地黄 250 克。上药切碎，用布包，以米酒 250 毫升浸之（春 7 日，秋冬 5 日，夏 3 日）。空腹每次 1 盅，每日 3 次。有除风通络、活血止痛之功，用于风毒流于脚膝，行立不能者，即痛风脚和膝关节疼痛，不能行走者。

凤仙酒

白凤仙花 120 克。将白凤仙花晒干，浸至酒中，依病情饮服。治疗痛风、游走性关节疼痛。

参蛇浸酒

丹参 50 克，白花蛇 25 克，白酒（62 度）1250 毫升。

将蛇切碎，与丹参浸于白酒中，7 天即可。每日临睡前服 10～20 毫升。有祛风活络化瘀之功。用于痛风、游走性关节疼痛等。

丝瓜络酒

丝瓜络 150 克，白酒 500 毫升。将丝瓜络切碎，浸泡于白酒中 7 天，每次 1 小盅，每日 1～2 次。适用于痛风缓解期。

薏苡仁冬瓜羹

薏苡仁 100 克，带皮带子的冬瓜 250 克。二者加水同炖至酥烂，放作料弃冬瓜子食用。有健脾利湿利尿之功，用于痛风兼见纳差、腹胀、便溏四肢浮肿者。

芹菜黄瓜汁

芹菜 250 克，黄瓜 250 克，土豆 250 克。绞汁煮沸饮用。适用于痛风患者的食疗。

海桐皮姜黄汤

海桐皮 9 克，姜黄 9 克。水煎服，每日 1 剂。用于痛风周身关节肌肉疼痛。

酒蒸天仙藤

天仙藤 30 克。用酒蒸，取汤饮服。每日 3 次，每次 1 小杯。有通络止痛之功，用于痛风的辅助治疗。

威灵仙

威灵仙 10 克，水煎服，用于痛风引起的关节疼痛。

土豆泥

土豆 500 克，洗净去皮蒸熟，捣泥加蜂蜜食用。对痛风有辅助治疗作用。

第二十一章

甲状腺机能亢进症

（一）选食原则

患甲状腺机能亢进的病人应在平时饮食的基础上，补充一些含蛋白质、糖、脂肪、维生素和含钙、磷丰富的食品，如甘薯、芋头、豆制品、牛奶、蛋类、骨粉、蛋壳粉、蔬菜、水果等。若排尿、汗出过度的人还应适当喝些瘦肉汤、橘子水、香蕉及新鲜蔬菜汁以补充钾盐。碘缺乏的人应多食含碘类的药膳，如海藻、昆布、海带等。饮食中忌香燥温热和刺激性强的食物，如辣椒、桂皮、生氮羊肉等。烟、酒、咖啡之类亦应戒用。

（二）食疗方法

昆布海藻牡蛎粥

昆布 15 克，海藻 15 克，牡蛎 15 克。先将药煎煮 30 分，弃渣留汁，再加入粳米 100 克煎煮成粥。食时加适量红糖，每日早晚餐食。有疏肝解郁、软坚散结之功，用于肝郁气滞型甲亢。

解郁粥

柴胡 9 克，郁金 15 克，佛手 9 克，海藻 15 克，粳米 100 克。将前 4 味药水煎 30 分，取汁弃渣，加入粳米、红糖适量，煮成稀粥，早晚餐食。有疏肝利气、解郁消滞之功，用于肝郁气滞型甲亢患者。

川贝丹参薏米粥

川贝 15 克，丹参 15 克，薏米 30 克，冬瓜皮 60 克，昆布 15 克。将川贝、丹参水煎 30 分，弃渣留汁，加薏米、冬瓜皮、昆布丝、红糖适量，煮熟成粥。每日 1 次，早餐服，20 天为 1 个疗程。对痰湿凝滞型甲亢有疗效。

蛤蜊肉粥

蛤蜊肉 50 克，粳米 50 克。将蛤蜊肉洗净切碎，加水先煮 20 分，再加入粳米、盐煮成粥，撒上葱末。早晚餐食。有滋阴软坚之功，甲亢患者常服能消癭肿。

消瘦酒

昆布 10 克，海藻 15 克，沉香 3 克，雄黄 3 克。将雄黄研成末，与其他 3 味药用好酒 500 毫升，浸于净瓶中，密封 10 天即可。早晚饭后温饮 1 盅。有行瘀散结之功，用于治疗瘰疬、瘰癧。

柳根酒

柳根 750 克，糯米 750 克，酒曲适量。用 2500 毫升水煮柳根，煮至约 1000 毫升时，加酒曲和糯米，如常法酿酒，酒成后压去糟渣即成。每日早晚空腹服 1 盅。能散瘀消结，用于瘰疬。

海藻酒

海藻 500 克，黄酒 1500 毫升。将海藻洗净用黄酒渍一宿即可。每日 3 次，每次饭后饮 30 毫升。有消痰结，散瘰疬之功。用于瘰疬、瘰癧、疝气。

豆腐番茄豌豆羹

豆腐 50 克，西红柿 50 克，豌豆 15 克，木耳 15 克，冬笋 15 克。将豆腐切成小丁，豌豆煮烂透，将西红柿、木耳、冬笋在油锅中煸炒数分，加水 and 豆腐、豌豆一起煮，待熟时勾湿淀粉，沸起即可。隔日服 1 次。适用于心阴亏虚的甲亢患者的食疗。

蛤肉百合玉竹汤

蛤蜊肉 50 克，百合 30 克，玉竹 30 克。将玉竹水煎 20 分，蛤蜊、百合切碎，用玉竹汁煮成浓汤。每日 1 次温服。有滋阴软坚的作用，用于甲亢伴有心烦、失眠、口渴等症状者。

海带鸭子

海带 120 克，鸭子 1 只。将海带洗净切丝，鸭子洗净切块，一同炖熟，加适量作料。吃肉喝汤，1 周服 2

次。有滋阴软坚、消痰行水之功，可作为癭瘤、瘰癧的辅助食疗。

青柿子蜜

青柿子 1000 克，蜂蜜适量。将青柿子捣烂绞汁，浓煎至稠汁，加蜂蜜适量，装瓶。每天 1 汤匙，每日 2 次，连服 10～15 天。适用于肝阳亢盛的甲亢病人。

野荞麦海藻昆布煎

野荞麦 30 克，海藻 15 克，昆布 15 克，公鸡喉管 1 条。共用水煎服，每日 1 剂。有软坚散结之功，用于甲状腺机能亢进。

海带槟榔大枣汤

海带 10 克，槟榔 10 克，大枣 7 枚。一同水煎服，每日 1 剂。有健脾、软消、消滞的功能，是甲亢病人的食疗方。

海苔汁

海苔适量，水煎代茶饮。用于甲亢的治疗。

昆布散

昆布 250 克，研成细末，水冲服，每日 3 次，每次 6 克。用于甲亢的辅助治疗。

海藻茶

海藻 20 克，水煎代茶饮。常饮对甲亢有辅助疗效。

昆布全蝎

昆布 20 克，全蝎 1 只。昆布煎汤取汁，全蝎焙干研末，用昆布汤冲下。每日 1 次，连服 10 日。有软肾散结、通络之功，用于甲亢、甲状腺肿大。

野苋菜根

野苋菜根适量，与糖炖 20 分，弃渣饮汁，每日 1 次。本品是甲亢、甲状腺肿大的辅助食疗方。

老年贫血

（一）选食原则

老年贫血的患者平时应当选择含铁、叶酸和维生素B12丰富的食物。新鲜蔬菜、水果、动物肝脏及禽蛋类含丰富的铁和叶酸。要多食菌藻类食品，如黑木耳、海带、紫菜、蘑菇等。可常食硬果类食物，如各种瓜子。烹调食物时宜用铁锅。多食富含维生素C的食物有利于铁的吸收。因茶叶中鞣酸能使铁沉淀，影响铁吸收，故纠正贫血阶段忌饮浓茶。

（二）食疗方法

糯米小麦粥

糯米 50 克，小麦米 50 克。共煮成粥加适量红糖服用。能补脾胃、益心肾，对缺铁性贫血常食有辅助疗效。

菠菜粥

菠菜 250 克，粳米 250 克。将菠菜用沸水烫一下再切碎，粳米加水煮。米熟时加入菠菜，放入盐及调料即成。早晚当饭服。有补血调血之功，用于缺铁性贫血。

红枣羊骨糯米粥

红枣 30 枚，羊胫骨 2 根，莲子 15 克，糯米适量。将羊胫骨打成小块煎煮取汁，加入红枣、莲子、糯米同煮成粥。1 日内分几次服完。有健脾益气、滋补肝肾之功，用于体弱贫血及再生障碍性贫血。

猪血鲫鱼粥

猪血 1 碗，鲫鱼 100 克，粳米 100 克。同煮成粥，加少许白胡椒和盐食用。每日 1 次。有健脾补血之功，用于治疗贫血。

阿胶粥

阿胶 30 克，糯米 50 克。先将糯米煮粥，阿胶烊化，待糯米粥熟时加入阿胶，搅匀煮片刻即可。有补血养血、养阴润燥之功，适用于各种原因引起的贫血。

龙眼莲子粥

龙眼肉 15 克，莲子 15 克，红枣 20 枚，糯米 50 克。将莲子、红枣、糯米一起煮粥，米熟时倒入龙眼肉，煮熟加白糖即可。早晚餐食或当点心食用。有气血双补、养心安神之功，用于阴血不足、心悸怔忡、失眠健忘、面黄肌瘦者。

蘑菇海带木耳粥

蘑菇 50 克，海带 50 克，黑木耳 30 克，粳米 100 克。将蘑菇、海带、黑木耳洗净切碎，与粳米同煮，米熟加盐和葱姜末，也可加入熟肉末。吃时淋上麻油即可。有益气养血之功，可作为各种原因引起的贫血的食疗方。

桑椹酒

桑椹 1000 克，糯米 5000 克。将桑椹捣烂取汁煮沸后，用酒曲和糯米常法酿酒。不拘时候，徐徐饮之，勿醉。有滋阴补血、生津止渴之功，可作为贫血患者的辅助治疗。

十全大补酒

党参 80 克，白术 80 克，茯苓 80 克，白芍 80 克，黄芪 80 克，熟地 120 克。将药浸入适量白酒中浸泡 10 日。口服每次 25 毫升，每日 2 次。有培补气血之功，用于气血双亏所致的面色萎黄，四肢无力。

参桂养荣酒

生晒参 50 克，党参 50 克，桂圆肉 200 克，玉竹 80 克，砂糖 160 克，白酒 1000 毫升。以上药共泡酒中约 1

周。适量口服。有补气养血、益肺生津之功，用于气血双亏所致的神疲乏力者。

羊肉海参羹

羊肉 250 克，海参 200 克。二者洗净同炖成浓汁，适当加作料食之。有补肾气、益精血之功，用于血虚贫血所致的腰膝酸软、四肢无力。

鲤鱼补血羹

鲤鱼 1 条，桂圆肉 15 克，怀山药 15 克，枸杞子 15 克，红枣 4 枚。将鲤鱼洗净切块，加入桂圆肉、怀山药、枸杞子、红枣，再加红糖、黄酒，隔水蒸 3 小时。有补气养血之功，适用于再生障碍性贫血气血亏虚者食用。

菠菜猪肝羹

菠菜 300 克，猪肝 150 克。菠菜洗净切段，猪肝切片，同加水煮，并加入姜丝、盐，熟后食用。有补血养血之功，用于贫血的食疗。

菠菜鸡蛋羹

菠菜 250 克，鸡蛋 2 个。菠菜洗净切段，鸡蛋打碎。将水烧开勾芡，沸起加菠菜，搅入碎鸡蛋，加油盐即可，可常食用。有补血养血之功，用于贫血的食疗。

猪肝枸杞鸡蛋羹

猪肝 100 克，枸杞子 20 克，鸡蛋 1 个。将猪肝煮熟切碎，枸杞子加水煮 30 分，加入碎猪肝，放入盐、姜末，勾湿淀粉，沸起打入鸡蛋，淋上麻油即可。有补肝肾、益精血之功，用于贫血伴头晕眼花，四肢无力者。

糖酒猪皮汤

猪皮 150 克，洗净切块水煮，加红糖和黄酒煮至皮烂汁浓，饮汤吃皮。有滋阴养血止血之功，对失血后的贫血有较好的补血作用。

猪皮蹄筋大枣汤

猪皮 100 克，大枣 10 枚，猪蹄筋 15 克。将猪皮洗净切块，与大枣、蹄筋同煮，至猪皮、蹄筋熟烂汁浓，即可食用。常食有益气养血、止血强筋之功，可治疗贫血、白细胞减少、慢性出血等。

黑芝麻

将黑芝麻炒熟研成末，加蜂蜜或白糖，每次 2 匙，每日 2 次。适用于肝肾精血不足的贫血、眩晕、腰膝酸软等症。

香蕈炖豆腐

香蕈 50 克，豆腐 250 克。常法炖煮。具有益气和中之、清热解毒之功，适用于缺铁性贫血。

山药荆皮大枣汤

山药 50 克，紫荆皮 15 克，大枣 20 枚。水煎服，每日 1 次。长期服用有益气补血之功，用于气血双虚的贫血。

牛髓胎盘蜜

牛骨髓、生山药各 250 克，冬虫夏草、胎盘粉各 30 克，蜂蜜 250 克。上药捣匀入瓷罐，隔水炖 30 分。每次 2 匙，每日 2 次。用于肝肾阴虚之贫血、头晕耳鸣、午后发热者。

猪骨枸杞黑豆汤

猪骨(羊骨)250 克，枸杞子 15 克，黑豆 30 克，大枣 20 枚。药放砂锅内加水炖至烂熟，调味服食。隔天 1 次，可长期服。可作贫血患者的食疗方。

黄根猪骨汤

黄芪根 50 克，猪骨 250 克，共炖汤服用，不加油盐，每日 2 次。有气血双补之功。

补髓膏

鹿茸 9 克，杜仲、补骨脂各 30 克，芝麻 150 克，核桃肉 250 克，上药共为细末，用蜂蜜炼成膏状，每餐前服 1 匙，温水化开食用。适用于再生障碍性贫血及肾阳虚者。

龙眼花生

龙眼肉 10 克，花生米连衣 15 克，煮熟食用。适用于贫血伴失眠健忘、心悸不宁者。

阿胶瘦肉

阿胶 6 克，瘦猪肉 100 克。水炖猪肉至烂熟，入阿胶烊化，低盐调味，食肉喝汤。适用于失血性贫血。

丹参黄精茶

茶叶 5 克，丹参 10 克，黄精 10 克。将丹参、黄精共研粗末，用沸水与茶叶一起泡，加盖闷 10 分。每日 1 剂。有活血补血之功，适用于贫血及血小板减少症。

葡萄干炖鸡肉

马奶葡萄干 100 克，鸡肉 100 克，豆蔻 1 克，干姜 1 克。加水同炖至鸡肉酥烂，适当加入作料，饮汁食肉。久服养血，对各种原因引起的贫血均有较好的疗效。

首乌菠菜

何首乌 25 克，菠菜 12 克。先将何首乌水煎 1 小时，取汁入菠菜，煮 10 分即可。每日服 1 次。能较好的改善贫血症状，尤其对缺铁性贫血效果好。

羊肝黑芝麻粉

羊肝 1 个，黑芝麻 1000 克。将羊肝蒸熟，焙干研成末，黑芝麻炒熟研成末，两末混合装瓶备用。每日早晚各服 10 克，温开水送服。对再生障碍性贫血有辅助疗效。

退行性关节炎

（一）选食原则

有退行性关节炎的患者平时应注意居住环境要保持干燥，病变部位要保温。饮食方面宜选食活血、祛风、化湿、散寒、温通之品，如韭菜、香菜、香葱、芹菜、油菜、辣椒、薏苡仁、木瓜等。肉类食品可常食鳝鱼、蛇肉、羊肉、牛肉、狗肉等以补肝肾、祛风湿。可适当饮药酒。忌食生冷不易消化的食品。关节红肿疼痛时忌食辛辣刺激性食物。

（二）食疗方法

防风粥

防风 15 克，葱白两根，粳米 50 克。先煎防风、葱白取汁，另煎粳米，合并煮成粥。每日 1 次。祛风除湿止痛，用于肢体关节疼痛。

羊脊骨粥

羊脊骨 1 个，肉苁蓉 30 克，菟丝子 30 克，粳米 100 克。将羊脊骨打碎，与肉苁蓉、菟丝子煮汁，去渣加粳米、葱、姜、盐，煮成稀粥，可经常食。有疗虚弱、益精气、强腰脊的作用，用于体弱消瘦、腰背疼痛者。

薏米粥

薏米 50 克，加水适量，煎煮成粥。每日 1 次，连服 1 个月。用于风寒湿痹、关节疼痛、水肿及皮肤扁平疣。

枸杞羊肾粥

鲜枸杞叶 500 克，羊肾 1 对，粳米 250 克。将枸杞叶切碎，羊肾切碎，加水适量，与粳米同煮成粥，早晚温服。有补肝肾、强腰脊的作用，适用于老年人腰酸腿

痛、足跟痛。

五加皮粥

五加皮 50 克，糯米 500 克。将五加皮加水泡透煎煮 30 分，取汁，加水再煎 2 次，两汁混合与糯米同煮成粥，每日早晚服。有除湿通络之功，适用寒湿痹痛。

川乌粥

生川乌 3 克，粳米 50 克。将川乌捣烂研细末，将粳米加水煮沸，再加川乌末，小火慢煮，熟后加姜汁和蜂蜜搅匀，再煮片刻即可。早晚餐食。7 天为 1 个疗程。除风通络，用于关节游走疼痛，痛无定处。

薏苡仁白苡酒

薏苡仁 75 克，白苡 75 克，白芍 75 克，酸枣仁 75 克，干姜 75 克，炙甘草 75 克，制附子 15 克。将薏苡仁、干姜先炒出，与其他几味药同碎，如豆大，以白酒 1500 毫升渍一宿，微火煎，滤去渣，以瓷器贮之。每日 3 次温服。有除湿祛痹、温肾止痛之功，用于风寒湿痹、筋脉不利挛急疼痛者。

巨胜子酒

巨胜子 250 克，薏苡仁 125 克，生干地黄 30 克。将巨胜子、薏苡仁分别炒后，3 味药共捣为粗末，以酒 1000 毫升浸泡，封口，春夏 3~5 日，秋冬 6~7 日。每日临睡前空腹温饮 1~2 小杯。有滋养肝肾、祛湿通痹之功，用于风湿痹疼、脚膝无力、筋挛急痛。

槐枝酒

槐枝 1000 克，酒曲 350 克，糯米 6000 克。先将槐枝切碎水煎取汁，同酒曲、糯米如常法酿酒。酒成压去糟渣，收贮备用。每日 2 次，随量温饮。有祛风通络止痛之功。用于风痹、关节疼痛痿弱无力者。

长松酒

松根 1000 克，白酒 1000 毫升。将松根切片，九蒸九晒，用酒浸之，密封 7 日。每日饭前温服 1 盅。有祛风散寒、壮腰利湿之功，用于风寒湿痹、腰膝疼痛。

独活当归酒

独活 30 克，杜仲 30 克，当归 30 克，川芎 30 克，熟地 30 克，丹参 30 克，白酒 1000 毫升。上药切碎，用好酒浸之，密封火煨，冷却后，不拘时温饮，随量勿醉。有祛风湿、舒关节之功，用于老年人关节疼、风寒湿痹疼痛。

五加皮酒

五加皮 1000 克，酒曲 250 克，糯米 5000 克。将五加皮煎汁，与酒曲、糯米如常法酿酒。每日 3 次，每次 1 盅。有通经活络、填精髓之功，用于风寒湿痹、关节疼痛。

爬山虎叶药酒

鲜爬山虎叶 3500 克，活雄螃蟹 2 个，活土鳖虫 4 个，白酒 500 毫升。将鲜爬山虎叶洗净、切碎，与螃蟹、土鳖虫一起放入白酒内浸泡 7 天。每日早晚各服 1 汤盅。有活血祛湿通络之功，用于风湿痹痛、肢体关节疼痛。

金钱白花蛇酒

金钱白花蛇 1 条，烧酒 1000 毫升。将白花蛇切段，浸泡于烧酒中，7 天后即可。每晚睡前服 1 小酒盅。有除风通络止痛之功，用于游走性关节疼痛，但血虚风热及结核性关节炎不宜用。

活血龙药酒

虎杖根 500 克，金雀根 500 克，白酒适量。将上药切片煎煮两次，取汁浓缩至 200 毫升左右，稍冷后加白

酒 700 毫升，搅匀使药物不结块。装瓶静置一夜，滤去沉淀，再加 100 毫升白酒，加糖精 1 克，搅匀即成。口服每次 10 毫升，每日 3 次。有清热利湿、散瘀活血之功，适用于关节痹痛。

首乌薏苡仁酒

生薏苡仁 120 克，制首乌 180 克，白酒适量。上药浸泡于白酒中，蜡封瓶口，置阴凉处 15 天去渣备用。每日早晚各 1 次，每次 1 酒盅。用于肾虚风寒腰痛，对老年腰椎退行性疼痛有疗效。

狗脊煮酒

狗脊 10 克，丹参 10 克，黄芪 10 克，萆薢 10 克，牛膝 10 克，川芎 10 克，独活 10 克，制附子 3 克。将上药切块，加酒浸之，密封，隔水煮 3 小时取出。每日早晚各 1 次，每次 1 盅。有滋肾温阳、活血通络之功，用于老年肾虚腰痛强直不展，对老年腰椎退行性疼痛有疗效。

蚁酒

大蚂蚁 60 克，白酒 500 毫升。将大蚂蚁泡于酒中，半月后即可服用。成人每次 30 毫升，每日早晚各 1 次。有通经活络、祛风止痛之功，对风湿痹痛、手足麻木、全身窜痛有疗效。

八角枫酒

八角枫 100 克，白酒 300 毫升。将八角枫切碎，放入白酒中，隔日搅拌 1 次，密闭浸泡 20 天即可，去药渣取上清液。每次 10 毫升，每日 2~3 次。祛风除湿、舒筋活络，用于四肢关节痹痛。

茄子根酒

白茄子根 90 克，白酒 500 毫升。将茄子根浸于酒中，3 天后可服用。每次 15 毫升，每日 2 次，连服 8 天。用