

自助养生保健丛书

天 下 第 一 美 味

许仲良 编著

羹

石油工业出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

天下第一美味：羹 / 许仲良编著.  
北京：石油工业出版社，2004.5  
( 自助养生保健丛书 )  
ISBN 7-5021-4441-2

.天...  
.许...  
.汤菜-菜谱  
.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2003 ) 第 106101 号

---

出版发行：石油工业出版社

( 北京安定门外安华里二区一号楼 100011 )

网 址：www.petropub.cn

总 机：( 010 ) 64262233 发行部：( 010 ) 64210392

经 销：全国新华书店

印 刷：北京市密云华都印刷厂印刷

---

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 开本：1/32 印张：10.75

字数：250 千字 印数：1-8000 册

---

定价：16.80 元

( 如出现印装质量问题，我社发行部负责调换 )

版权所有，翻印必究

# 吃出美丽健康来

## （代序）

羹的保健养生、防病治病功能，古今中外都很重视。

羹在《辞源》中被称为“五味调和的浓汤”，泛指煮成浓液的食品。其中，具有食疗保健功能的“药羹”，是选用相应的中药、常用食物煮作而成的，色香味俱全，非常有益于防病治病、养生美容、延年益寿。其最大优点是易吸收，无病可滋补身体，有病则药食兼得。

我国古代医学认为“医食同源”，“药补不如食补”。可见，古人早就把食疗作为防病疗病的手段之一。

在今天的日本课堂上，除了德育、智育、体育之外，更有“食育”，专门教授学生怎么吃、吃什么、吃多少。一个人从小培养良好的饮食习惯，将会终生受益。

遗憾的是，许多人虽然知道羹有不少好处，可一旦有需，往往苦于无处查考；或者虽有羹方在手，却知其然不知其所以然。有鉴于此，出身于中医世家、一生坚持药食并施的耄耋老人许仲良先生，专门搜集整理了400多篇羹方，与读者共享健、美、寿的秘诀。

本书的主要特点在于：

- 羹方齐备

人有400病，医有800方。本书重点选列了食品120多种，羹方400多例，其中不乏古方及民间验方。作者结合临床医学



经验，以科学性、实用性为指导思想，全书内容涵盖滋补保健、防病治病诸方面。

- 引经据典

药方无贵贱，灵者是仙丹。本书不仅提供相应羹方，而且还介绍其原料物性，帮助读者了解和权衡其利弊所在，读者完全可以根据自己保健需要，按图索骥。

- 制作简单

每篇羹方都根据“简、便、易、效”的原则，按照食物的功能、主治、制作、物性、宜忌、附方，进行全方位的详细介绍。尤其是制作过程通俗易懂，一看便知。

- 有的放矢

针对治疗中老年人常见病、青少年多发病的需要，本书特别介绍了每篇羹方的主要适应症状。读者如能举一反三、运用自如，便可天天有羹食、日日得保养。

俗话说“好吃懒做”。羹疗的实质意义在于，养生重于保健、防病重于治病。“懒做”当然要不得，而“好吃”则是完全应该的。不但有理，而且无罪，更值得欢呼。

严行方  
2004年1月

## 《自助养生保健丛书》

### 编委名单

主 编	史 卉			
编 委	许仲良	崔永普	张伟娜	杨文雄
	刘红彬	刘学民	黄丹霞	王 茜
	袁 博	吕小晴	陈 媛	许振文
	赵国锋	张洪伟	李 兵	许建明
	胡治国	程 渡	陈勇大	李舒明
	齐日华	刘平洋	黄 胜	郑 彪
	李舒亚	严行方	彭义珠	段 磊

粮谷类





## 糯米 江米、元米

【物性】苦、甘、温。补肺、健脾、暖胃、止汗。

糯米含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、硫胺素、尼克酸、维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 等成分。

无论煮粥、作羹、制粽、蒸糕都有较好的营养价值；由于糯米的可溶性淀粉易被人体吸收，适用于一般慢性病偏于虚弱之人，对于脾胃不和引起的食欲不振，有和胃降逆的作用。煮作羹，稠粘稀烂，有温养脾胃、补益中气的作用。对虚寒性泄利、呕吐、恶心、胃肠功能低下，都有很好的治疗效果。

【宜忌】糯米性温，虚寒性疾病宜。胃火重、热性病不宜。

饮酒吃糯米食品，醉难醒。糯米粘滞难化，小儿有病忌食。

糯米的特点是粘性强，胜性小（出饭率低），因此用前必须浸泡数小时，煮必熟烂，否则难以消化。治疗用，作羹最佳。

## 糯米泔

甘凉。益气、止渴、解毒。

服食鸭肉不消，米泔一杯煮饮即消。

## 糯稻根

止虚汗。临床上常用，配伍其他收敛药用之效果很好。





## 糯米花生羹

【功能】养血润燥。

【适宜】肺燥久咳、干咳少痰、自汗易汗。

【组成】糯米少量、连衣花生一把、冰糖适量。

【制作】糯米先浸、淘净和花生合煮熟烂，加冰糖溶，随意服。

【方义】花生营养价值很高，誉称“长生果”，确有抗衰防老作用，其性甘平，润肺和脾，最能养血止血。燥咳、干咳最难治疗。消炎、止咳之剂很难收效。用养血、润燥、益气的糯米、花生作食疗，临床上颇有疗效。

## 糯米鲫鱼羹

【功能】和胃实肠。

【适宜】小儿疳积，日见消瘦。

【组成】糯米少量、鲫鱼一条（约250克）。

【制作】糯米浸、淘，水煮鱼熟，加少量黄酒，煮汤至乳白色，用鱼汤合米煮熟烂，适当调味，喂儿。鱼肉调味另食，隔日一次。食欲渐增，大便成形，形体渐丰。

【附方】自汗不止及慢性荨麻疹：糯谷（连壳）60克，文火炒至谷开花，捻去壳，加水，瓦锅内隔水炖，加盐少许，服食，每日一次，连服3~5日。



## 糯米莲子羹

【功能】益气健脾。

【适宜】消化功能低下，食而不消、大便稀溏。

【组成】糯米一把、莲肉去心 10~15 枚、红糖适量。

【制作】糯米浸透、淘净、沥干、研碎，和莲子合煮烂，加糖溶，空腹服食。

【方义】糯米的可溶淀粉易为人体所吸收，是较好的补养食品，很适宜慢性病人，如消化机能较差的作食品更适合；莲子干涩，厚肠胃，具收敛作用，养心安神，对夜寐多梦、遗精、滑泄都有疗效。

## 健脾糯米羹

【功能】暖胃消食。

【适宜】食欲不振，甚至厌食或胃寒疼痛、风寒感冒。

【组成】糯米粉适量、生姜 3 片切末、连须葱白 7 茎，洗切，食醋 2 匙。

【制作】糯粉用温水调糊，清水煮开，倒入搅匀，入姜、葱、醋、盐煮数沸，温热服食，早晚各一服。

【附方】泄泻：糯米 500 克浸一宿，淘净慢火炒，磨成粉，山药粉 50 克和匀，每次 30~50 克，加红糖 2 匙，滚开水冲调，早晨服。





## 糯米山药羹

【功能】补肾固精。

【适宜】精寒不育、先兆流产。

【组成】糯粉适量、山药粉 50 克。

【制作】二粉和匀，水煮开撒入，不住手搅成糊，任意调味服食。

【方义】山药是温补肺、脾、肾的理虚要品，“利丈夫，助阴力”，与健脾暖胃的糯米合用，更俱补力。男子精寒，孕妇胎动，不离脾肾之虚，因此对症、适宜，坚持服食自可见效。

**粳米** 粳为谷稻之总名，粘者称糯(米)，不粘者为粳(米)

【物性】甘、苦平。补脾清肺、止烦止渴、益气止泄。

粳米所含蛋白质的营养价值较其它谷类高，所含必需氨基酸比较全面，还含铁、镁、钾等无机盐及维生素 A、B、E 等，作为主食，对人体十分适宜。粳、糯米营养成分虽基本相同，但性味略异，功能略有偏。《药性总义》记载：“粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品”。粳米平和，补养效佳，且可止烦渴补中益气，还有发汗作用；糯米粘性大，作主食难以消化，因其可溶性淀粉易为机体所吸收，对慢性虚弱之人很适宜。

**饭汤 粥汤**

甘平。益气、养阴、润燥。能刺激胃液分泌，有助消化，对脂肪吸收有促进作用。





### 炒米汤

甘微湿。养胃除湿、补中益气。

### 粥油 米油

甘平。养阴润燥，利尿通淋。“米油可代参汤”《随息居饮食谱》。  
“滋阴长力、肥五脏百窍，和小便通淋”《本草纲目拾遗》。

制作 先煮粳米熟烂，去米粒，浓粥汤煮沸，取浮面浓稠液。

### 锅巴 锅焦、饭焦、黄金粉

甘温。助消化、厚肠胃、止泄泻。食积腹胀，锅巴炒焦研末，每服一、二匙，开水冲汤。

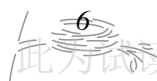
### 泔二泔 米泔（第二遍淘米的澄清液）

甘寒。清热，凉血、止烦渴，利小便。

### 谷芽 孽米

甘温。健脾、消食。“开胃快脾，消食化积，炒用”《本草汇要》  
谷芽含淀粉、蛋白质、脂肪、淀粉酶、维生素 B 等成分。有较好的调整消化机能的作用，常用于宿食不消、胀满泄泻、不思饮食。

【附方】消化不良、食欲不振：谷芽 120 克研末，加少许姜汁拌作饼，焙干，炙干草、砂仁各 30 克，合研细末，每服 10~15 克，淡盐汤调服，日 2~3 次。





## 粳米山楂羹

【功能】健脾止泻。

【适宜】伤食泄泻（过多油腻，脘腹胀满，大便稀薄或泻）。

【组成】粳米一把、山楂末 6~10 克。

【制作】粳米炒香、研碎，清水一碗，煮碎米烂，入山楂末合煮熟，稠咸味食。

【方义】伤食致泻，属肠胃超负荷以致消化不良所致，不能按肠胃炎服抗菌之类用药，只宜帮助肠胃消化积滞。山楂是消食化积的要品，有理气散瘀作用，善消肉食，更利于小儿乳食之伤。粳米是调养脾胃的“主将”，益气止泻、除烦止渴，炒香后助消化，补胃气，合而煮羹食，肠胃功能很快复健。

## 粳米桃仁羹

【功能】清肺润燥。

【适宜】胸膈伤痛气喘。咳喘病有气血瘀滞者，症见舌质和唇色均暗。

【组成】粳米一把、桃仁 30 克、红糖 1~2 匙。

【制作】清水煮米熟烂入桃仁（研碎），红糖合煮羹服食，早晚空腹各一服。

【方义】咳喘的治疗，辨证要求很严，“气血瘀滞型”的病因更复杂，或因原有损伤，或因久病致瘀，或因心、肾影响，治疗原则首先活血化瘀。桃仁苦、甘性平，为破血祛瘀的要品，且能润燥、泻肺、消痰、止咳，与补中益气的粳米煮羹起到攻补兼施的效应。

【附方】上气咳嗽、胸满气喘：桃仁、杏仁各 10 克、款冬花末





15 克、川贝末 6 克、加白糖合捣研，适加蜂蜜拌作丸，如弹子大，每含化一丸咽津。

## 陈米参连羹

【功能】燥湿止痢。

【适宜】痢疾。

【组成】陈米一把、黄连末 10 克、人参末 10~15 克。

【制作】水煮米熟烂。入参、连末搅和煮稠服食，早晚各一服。

【方义】黄连苦寒，清热泻火，燥湿止泻。其有效成分主要为黄连素，具广谱抗菌效应，对肠道感染菌，如痢疾、伤寒、大肠、变形诸杆菌有显著的止泻作用，并能促进外周血白细胞及网状内皮系统的吞噬功能。单用黄连每日 6 克，可治急性菌痢。陈米性凉，炒过，益胃燥湿，与黄连合用，可缓黄连之苦寒伤胃；人参益气，能增强人体免疫功能。

## 碎米羹

【功能】醒脾开胃。

【适宜】初生开食。

【组成】碎米一把、母乳适量。

【制作】碎米熬煮浓汤，取汤数匙，加乳母初乳相和，细细喂食。

【方义】婴儿初生，大环境突变，有适应过程，稚嫩的胃肠，开始运作。初乳是关键，不仅可刺激肠胃加强蠕动，更重要的是输给乳母的抗体，加强婴儿的免疫功能。人以谷为主食，碎米羹“开肠胃，助谷气”，是适应新生活的良好开端。





## 粳米葱豉羹

【功能】温中散寒。

【适宜】小儿风寒感冒初期，发热无汗。

【组成】粳米一撮、淡豆豉一匙、连须葱白3茎、生姜一片（切丝）、红糖一匙。

【制作】豆豉、姜丝水煮一碗，去渣，加米煮稀烂，入葱白、红糖再煮数沸，温热服食，保暖取汗，有汗用干巾擦，避风寒。如不愈，再服。

【方义】初感风寒，宜及时发散，葱白辛温，通阳解表，其所含挥发性葱蒜辣素，由呼吸道、汗腺排出时，能轻微刺激这些管道壁而起发汗、祛痰等作用，使“外邪排出人体外。生姜辛温、温中散寒，其性横、散，由里及表，能驱散所受风寒。初受风寒，及时喝碗葱姜红糖汤也可发散。因小儿娇嫩，配用粳米，补中益气，在发散中不致有伤正气，作羹服食，养治兼收。

## 粳粉葱白羹

【功能】解毒祛湿。

【适宜】老人脚气及赤白痢疾。

【组成】粳米粉适量、葱白7~10茎（洗切）。

【制作】清水一碗煮沸，入粉不住手搅，煮稠粘，入葱白稍煮，适加红糖，热服。痢疾可用作代餐，以利消化。

【方义】脚气与痢疾虽各有特征，但都是由“湿邪风毒”所致。葱白活血解毒，其所含葱蒜杀菌素，对大肠杆菌、链球菌有抑制作用，治赤白痢疾有一定疗效。葱白所含前列腺素A，能舒张心血管，减少血液循环阻力，对脚气病的麻木、酸痛等症状得以缓解。粳粉





作羹，正合消化功能已差的肠胃缓缓运作、吸收。

## 饭汤贝母羹

【功能】润肺止咳。

【适宜】小儿百日咳。

【组成】浓饭汤半碗、川贝母末 3 克、冰糖适量。

【制作】拌匀隔水炖，早晚各一服。

【方义】百日咳（顿咳，顿呛，天哮），是一种流行于冬春季节的传染病，以五岁以下的婴儿为多见。临床以阵发性、痉挛性咳嗽和痉咳后伴有特殊的吸气性回声为特征，既难治，又伤身。由普及“百白破”疫苗后，发病率大减，但仍有散发性。治宜清肺、化痰、解痉为主。川贝苦微寒，消痰、润心肺，含多种生物碱，其中川贝母碱对支气管平滑肌有明显的扩张作用，其中西贝碱可使外周血管扩张，改善血液循环，用于治百日咳起到祛痰、平喘、活血、解痉等功效。在护理上要适当保暖，合理饮食，不进冷饮、冷食，适度室外活动等。

## 米油鸡蛋羹

【功能】滋阴填精。

【适宜】男子精冷不育、女子宫寒不孕。

【组成】米油半杯、鸡蛋 1~2 枚。

【制作】粳米 300 克，煮熟烂。去米粒，米汤熬稠，取浮面稠液，即成米油。米油煮沸，打入鸡蛋作羹，调味空腹服食。

【方义】鸡蛋含蛋白质、脂肪、卵磷脂、钙、磷、铁、锌、硫胺素、维生素 A、B、C、D 等，营养成分较全面，兼补气血。矿物质



差不多集中在蛋黄中，蛋黄含卵磷脂、油酸、亚油饱和酸、胆固醇、葡萄糖、叶黄素、胡萝卜素（每 500 克含 17.25mg）。含锌量较高，锌对人类生殖功能起十分重要的作用，对男子精液异常、女子宫寒难孕大有补益；米油是粳米的精华，与蛋合煮羹，营养丰富，很易吸收，坚持服食，精气自充。

## 米糠羹

【功能】清利湿热。

【适宜】湿热下注所致的湿脚气。

【组成】粳米一把、谷皮糠 30 克。

【制作】粳米水煮熟烂，入米糠搅和煮稠粘，早晚服食。

【方义】过食肥甘厚味，易助湿生热，发于皮肤易发疔疔，湿热下注于脚部则生脚气。脚气病由于维生素 B<sub>1</sub> 缺乏所致，米糠含多种维生素，其中维生素 B<sub>1</sub> 的含量更丰富，再与粳米合煮，更利吸收，常服可逐渐康复。

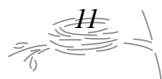
## 炒米姜汁羹

【功能】温中消食。

【适宜】小儿消化不良，虽能食，食而不化，大便散、偏臭或水样便。吮乳儿大便伴乳片（脂肪球）。

【组成】炒米粉 2~3 匙、姜汁少许、红糖适量。

【制作】粳米炒黄香、磨研粉备用。水半碗煮开，视儿大小入粉搅和煮糊，入姜汁半匙以内，红糖 1~2 匙趁热喂，可代乳，一日数次，待大便次少，由稀转稠，可喂少量奶，仍用此羹勤喂，大便





正常，可照常哺乳。

## 粳米外用方

1. 初生儿无皮症（无皮色赤但见红肉，胎气未足所致）

早稻粳米磨细粉，周身撒扑，肌肤自生。

2. 鼻衄

浙二泔（第二遍淘米泔澄清液）和麻油（或萝卜汁）调匀滴鼻，并用浙二泔煮沸频饮。

3. 自汗不止

粳米粉，纱布包，频扑身（一日数次）。

4. 疗肿

粳米粉炒黑，和蜜敷。

5. 血压骤升

米泔水一大锅煮沸，入白矾 60 克溶解待温，浸泡双脚过踝约 10 分钟，血压下降，临时降压，以免意外，仍按常规服药。

## 玉米 苞谷、玉高粱、玉蜀黍

【物性】甘平。开胃利尿、降血压、降血脂、利肝胆。

玉米含淀粉、脂肪（玉米油）、蛋白质、矿物质、多种维生素等成分，对人体的营养价值较高，又是抗衰防老的粗纤维食品，常食有防癌抗癌效应。

所含玉米油是一种不饱和脂肪酸，降脂效果较好，又是胆固醇吸收的抑制剂，对人体脂肪、胆固醇的正常代谢有积极作用，阻止胆固醇在血管壁的沉积，防止动脉粥样硬化，对心血管病有一定的防治作用。

