

饮食与健康丛书

# 葱姜 治百病

主编 杨书源

天津科技翻译出版公司

7.1  
2

——饮食与健康丛书——

# 葱姜治百病

杨书源 主编

天津科技翻译出版公司

**图书在版编目(CIP)数据**

葱姜治百病 / 杨书源主编. — 天津: 天津科技翻译出版公司,  
2000.10

(饮食与健康丛书)

ISBN 7-5433-1235-2

I. 葱... II. 杨... III. 民间疗法; 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 34047 号

**出 版:**天津科技翻译出版公司

**出 版 人:**边金城

**地 址:**天津市南开区白堤路 244 号

**邮政编码:**300192

**电 话:**022-23693561

**传 真:**022-23369476

**E - mail:**tsitbe @ public.tpt.tj.cn

**印 刷:**南开大学印刷厂印刷

**发 行:**全国新华书店

**版本记录:**850×1168 32 开本 7 印张 140 千字

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

定价:8.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

# 饮食与健康丛书

## 编委名单

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 顾问  | 段廷玉 |     |     |
| 主编  | 杨书源 |     |     |
| 副主编 | 章丘  | 王迪  | 陆惠敏 |
| 编者  | 赵鵬  | 张漫云 | 闫毓萍 |
|     | 杨扬  | 崔利文 | 张倩  |
|     | 刘嘉  | 孙莹  | 冯红  |
| 插图  | 刘莹  | 马万丽 |     |

# 序

人类是大自然的一部分，人类的生存与发展更离不开大自然。自然界的千变万化，直接或间接地影响着人类的生活与健康。人类在长时间与自然界的磨合与拼搏中，发现和发明了种种利用自然物质来治疗疾病的自然疗法。正如古希腊的希波克拉底所说：“大自然就是治疗我们疾病的医生。”当今，回归大自然，从自然界中寻找祛病、延年的药物，已是世界各国医药界新的着眼点。我国传统的天然食物养生、祛病法更为世人称道。

本丛书系博采祖国民间医药宝库中的妙法、绝招及长期实践经验，经提炼而成的精粹。书中所推荐的疗法，可用“简”、“便”、“廉”、“妙”四个字来概括。

本丛书意在试图开辟新的途径，即通过向广大读者提供不用服用药物也能缓解或排除病痛，达到治疗疾病、强身健体、延年益寿之功效。

本丛书承蒙中国民间自然疗法研究会的郭学鹏(教授)、赵景华(主任医师)、赵箬(营养专家)、赵学元(食疗学者)等几位专家，在百忙中对书稿的编撰进行指导、审订，特在此表示衷心的感谢。

杨书源  
2000年5月

# 前 言

葱姜疗法是以“葱”、“姜”为主的一系列配方，用于保健、祛病、健身、益寿的一种民间食疗方法。葱、姜千百年来，在防病、治病方面发挥着重要的作用。葱早在东汉时期就成为医家们治疗风寒表症的常用药物，到了元朝时期，葱已广泛应用于内、外、妇、儿科的临床了。葱具有发汗解表、散寒通阳、解表散结等功效。姜在中草药中占有重要地位，它具有抗炎消肿、镇吐、镇痛、抗菌之作用。姜的治疗作用广泛，发挥的作用非同一般。

本书简要介绍了葱姜疗法的由来、历史、沿革、种类、特色、服用方法、注意事项等科普常识，并协助读者，针对患者病况，在属内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科、肿瘤科等范围的 70 多种常见病的栏目中，寻找葱姜良方，使其病症速愈，早日康复。

由于成书时间仓促，作者水平有限，疏漏难免，敬请广大读者及专家指正。

编者

## 中国历代医药典籍论姜葱药用

干姜其用有四：通心助阳一也；去脏腑沉寒痼冷二也；发诸经之寒气三也；治感寒腹痛四也。

——张元素

姜，辛而不荣，去邪辟恶，生痰，熟食，醋、酱、糟、盐、蜜煎调和，无不宜之，可蔬可茹，可果可药，其利溥矣。凡早行、山行宜含一块，不犯雾露清湿之气，及山岚不正之邪。

——李时珍

久食姜，有去臭气，通神明，调阴阳，归五脏，除风邪，御寒热，止呕吐，止咳痰，可益寿，能延年。

——李时珍

葱乃释家五葷之一。生辛散，熟甘温，外实中空，肺之菜也，肺病宜食之。

大葱性辛温，入肺、胃经。有散血解毒，利尿健胃之功能。

葱汁散瘀血，止蛆止痛，治头痛耳聋，消痞满，解众药毒。

——李时珍

# 目 录

## 第 1 章

### 概 述

|                     |    |
|---------------------|----|
| ● 葱的简要历史 .....      | 1  |
| ● 葱的种类与优良品种 .....   | 4  |
| ● 葱可祛病,又可强身 .....   | 7  |
| ● 姜的简要历史 .....      | 10 |
| ● 姜的种类与中国名姜 .....   | 13 |
| ● 姜可增进健康、防治疾病 ..... | 17 |

## 第 2 章

### 内科疾病葱姜疗法

|           |    |           |    |
|-----------|----|-----------|----|
| 感冒 .....  | 24 | 胃痛 .....  | 54 |
| 咳嗽 .....  | 29 | 肠胃炎 ..... | 60 |
| 气管炎 ..... | 33 | 胃溃疡 ..... | 63 |
| 哮喘 .....  | 39 | 腹痛 .....  | 66 |
| 肺结核 ..... | 46 | 腹泻 .....  | 71 |
| 呕吐 .....  | 48 | 便秘 .....  | 74 |

|           |    |           |     |
|-----------|----|-----------|-----|
| 高血压 ..... | 79 | 头痛 .....  | 94  |
| 中风 .....  | 81 | 糖尿病 ..... | 99  |
| 痢疾 .....  | 87 | 痹症 .....  | 101 |
| 中毒 .....  | 91 |           |     |

## 第3章

### 外科疾病康复治疗

|           |     |            |     |
|-----------|-----|------------|-----|
| 冻疮 .....  | 106 | 疥疮 .....   | 115 |
| 痔疮 .....  | 110 | 疖疔痛 .....  | 116 |
| 褥疮 .....  | 113 | 跌打损伤 ..... | 118 |
| 乳腺炎 ..... | 114 | 扭挫伤 .....  | 122 |
| 脓疱疮 ..... | 115 | 烧烫伤 .....  | 124 |

## 第4章

### 皮肤科疾病康复治疗

|         |     |           |     |
|---------|-----|-----------|-----|
| 癣 ..... | 125 | 鸡眼 .....  | 129 |
| 疣 ..... | 129 | 白癜风 ..... | 130 |

## 第5章

### 妇科疾病康复治疗

|            |     |              |     |
|------------|-----|--------------|-----|
| 月经不调 ..... | 132 | 妊娠水肿 .....   | 149 |
| 痛经 .....   | 137 | 产后缺乳 .....   | 151 |
| 闭经 .....   | 140 | 更年期综合征 ..... | 154 |
| 白带 .....   | 142 | 滴虫性阴道炎 ..... | 154 |
| 妊娠呕吐 ..... | 145 |              |     |

## 第6章

### 儿科疾病辨证疗法

|           |     |             |     |
|-----------|-----|-------------|-----|
| 感冒 .....  | 156 | 腹泻 .....    | 178 |
| 咳嗽 .....  | 162 | 积滞 .....    | 181 |
| 哮喘 .....  | 167 | 疳积 .....    | 182 |
| 肺炎 .....  | 170 | 消化不良 .....  | 183 |
| 气管炎 ..... | 171 | 呕吐 .....    | 184 |
| 百日咳 ..... | 172 | 肾炎 .....    | 186 |
| 腮腺炎 ..... | 173 | 浮肿 .....    | 187 |
| 麻疹 .....  | 174 | 蛔虫 .....    | 188 |
| 遗尿 .....  | 176 | 疝气 .....    | 188 |
| 腹痛 .....  | 177 | 口疮 .....    | 189 |
| 胃痛 .....  | 178 | 新生儿脐炎 ..... | 189 |

## 第7章

### 五官科疾病辨证疗法

|           |     |           |     |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 牙痛 .....  | 190 | 鼻窦炎 ..... | 196 |
| 红眼病 ..... | 192 | 虫入耳 ..... | 197 |
| 中耳炎 ..... | 192 | 沙眼 .....  | 198 |
| 鼻炎 .....  | 193 | 麦粒肿 ..... | 198 |
| 口疮 .....  | 194 | 结膜炎 ..... | 199 |
| 咽喉炎 ..... | 195 |           |     |

## 附 录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ● 蔬菜中的“金玫瑰”——洋葱 ..... | 200 |
| ● 洋姜(菊芋)亦可强身祛病 .....  | 205 |
| ● 大葱和洋葱的贮藏方法 .....    | 206 |
| ● 姜的食用与贮藏常识 .....     | 208 |



## 第1章

# 概 述

### 葱的简要历史

葱 (*Allium fistulosum* L.) 是我国传统食品之一。葱的古字, 写作“蔥”。据《康熙字典》解释: 葱, 外直中空, 有葱之样。葱又名大葱、扎、菜伯、火葱、和事草、和事菜, 是百合科植物葱的鲜茎和鲜叶, 以其不同部位有葱叶、葱白等名。葱原产于西伯利亚等地, 在我国已有 3000 多年的栽种历史。葱既是蔬菜中的家庭小菜, 又是荤佳肴中广为需要的调味佳品。烹调中放入葱, 既可以去腥除膻, 又可产生特殊的香味。葱还有一定的药用价值。总之, “三位一体”的大葱深受人们的喜欢。

我国古代文献曾记载今帕米尔高原和昆仑山、天山西段生有许多大葱, 这一带统称葱岭。



葱在我国民间有“和事草”和“菜伯”之称,我国2000多年前第一部诗歌《诗经》中就有葱的芳名。

我国古籍《尔雅》记载:荇葱(野山葱)细茎大叶,今山中多有此菜,皆如人家所种者。

后来,大约在我国历史的中期才传到西域和欧洲。2000多年前的《礼记·曲礼》、北魏时的《齐民要术》和明代的《农政全书》对葱也有记载和论述。据《本草纲目》曰:“一名菜伯,一名知和草,一名鹿胎,一名荇草。”其中以“知和草”之名妙雅,是言其在中国菜的烹调中专司和味之事,虽用量不多,其味特佳。

葱的故乡在近东,在远古时期,迦勒底人就种葱。而且葱还是当时天文学家的第一本看得见的教科书。古时科学家把葱切断,用它讲解宇宙的构造。他们当时说,宇宙是由包在地球外面的几个圈——葱皮构成的。

葱从近东传到埃及并在那里出了名。在木乃伊石椁中有葱,却禁止普通人吃葱。后来它又从埃及传到欧洲。在古希腊罗马时代,葱是军团兵士的口粮之一,罗马人认为葱可增加体力,使人勇敢。而且还把它当成护身符。



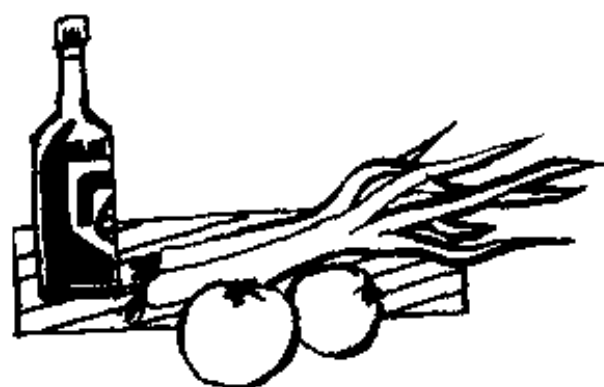


中世纪时,身穿铁甲的骑士把普通葱当做护身符放在胸口,据说它可使军人免遭钺和剑的刺伤。中世纪的医生认为,光凭葱的味道,就可防病。

古斯拉夫的术士教诲兵士们:“如果你要变得无畏,请打死一条蛇,把它放到左边靴子里,在上法庭或上战场时,再在右脚靴子里放上三根葱。”斯拉夫人经常用葱治蛇咬伤,把它称做“蛇草”,也许是因为葱的形状与蛇的身子相像。

现在全世界已知道的葱约有 500 种,其中近一半长在前苏联,而且有 190 种“生活”在中亚。

葱(特别是新鲜葱)含有维生素、矿盐、植物杀菌素和香精油。100 克新鲜葱含的维生素 C 和胡萝卜素几乎够成人一天的需要量。当您打开任何一本菜谱,几乎每种菜中都有葱。葱既是佐料又是菜,没有葱甚至不能做简单的菜,更不能烧各种风味的佳肴。更何况在人体保健和治愈疾病方面也少不了它,葱可称为生活“密友”。





## 葱的种类与优良品种

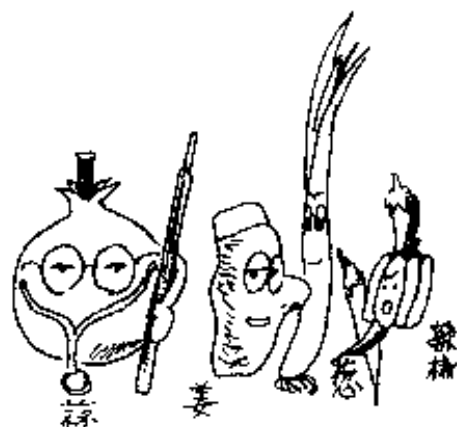
与姜、蒜、辣椒合称为“四辣”的大葱在我国栽培历史悠久。它是重要的调味蔬菜，终年供应不断，尤其是冬、春季供应更多。市场上常见到葱的品种很多，但常食的有大葱、小葱和洋葱3种。其性能大致相近，香味也各具特色。自占至今，随着栽培技术的不断改良，又发展了很多品种。我国北方人喜食大葱，常见的品种有：

● 羊角葱 又名黄葱，是由棵小的老葱齐叶留根，围在温室池子里长成的。叶色金黄，茎白，味鲜嫩。羊角葱又分窖葱和地葱两种。

● 小葱 根白，茎青，叶绿，生吃有甜味。白露节9月插种，来年4月上市。

● 改良葱 是秋末的小葱秧子移栽后长成的。小葱上市完了，改良葱便上市。改良葱味较辣，茎小，叶长，叶深绿色，齐叶上市供应。

● 水沟葱 用露地小葱作秧子，立夏插葱，小暑前后上市。沟葱条杆均匀，茎白，长21厘米，叶深绿色，出售时要齐





叶。水沟葱条杆粗,要去老皮,齐叶,这种葱叶太老,只能吃葱白,不能吃叶。

● 青葱 在霜降前不能上市的一种老葱,一般种植较密,生长中不培土或少培土。

● 老葱 生长期长,棵健壮。最好的老葱是鸡腿葱,根部粗大,向上逐渐细,形似鸡腿,皮白,冬天存放不会空心,香味大,宜作调料,每年在霜降以后起葱,供应市场。

我国南方人普遍喜食香葱(亦称小葱)。

大葱在我国有悠久栽培史,优良名品有:

● 山东章丘大葱 属于长茎白类型大葱。素有“葱王”之称。主要分布在山东章丘地区。据《章丘县志》记载,距今约400~500年历史,其主要特点是:植株高大,不分蘖,生长快,茎长而粗,葱白肥大脆嫩,纤维少,多浆汁,辣中带甜,耐寒性强。章丘大葱耐藏不易变质,既可生食,又可熟食,尤以大葱垛段,蘸甜面酱卷大饼而食,是山东人的嗜好。大葱又是某些山东名菜的主要佐食品,像烤鸭、清炸大肠、锅烧肘子等;有的菜肴大葱还当主角,如“葱烧海参”、“葱烧肘子”等。难怪人们说:“如言山东菜,菜菜不离葱。”

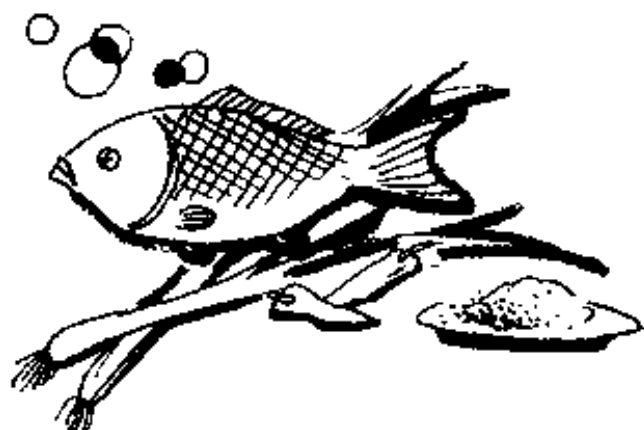


● 河北隆尧鸡腿黄 这种葱在我国北方一带享有盛誉。隆尧县尧山、山口、城关、柏舍、魏庄等许多村镇历年都有种植大葱的习惯。据《尧山县志》记载：“葱味辛性冷宜沙，此地种植最多。”这种葱属短葱白类型，其特点是：葱身较短，上细下粗形似鸡腿，叶略弯曲、尖而细，肉质肥厚，辣味强，葱香浓。

● 陕西赤水孤葱 也是我国有名的大葱之一。陕西省华县赤水镇一带盛产独杆大葱，叫赤水孤葱，也叫赤水大葱、华县大葱。赤水孤葱栽培历史悠久，葱身高大，葱白粗长，肉质脆嫩，味甜而香，品质佳，耐贮藏。赤水孤葱除供应省内外各地，还运销港澳地区。

除了上述几种名葱，我国南方普遍种植的香葱也值得一提。

香葱又叫小葱、木葱，与大葱的营养成分基本相同，其钙、铁及胡萝卜素、核黄素的含量高于大葱，其中钙含量高于大葱5倍多。小葱能刺激汗腺，有发汗解表、壮阳利尿、消炎生肌之功效。小葱所含的葱素对痢疾杆菌、皮肤真菌、阴道滴虫均有抑制作用，还可增加菜肴美味，促进食欲。对失眠患者也非常有益。





## 葱可祛病,又可强身

祖国医学对大葱的药用性质早有认识。汉代成书的《神农本草经》指出:葱“作汤”,“治伤寒寒热、中风、面目浮肿,能出汗。”梁代陶弘景《名医别录》说:葱可“除肝中邪气,安中利五脏,杀百药毒。”明李时珍曰:“葱乃释家五荤之一。生辛散,熟甘温,外实中空,肺之菜也,肺病宜食之……取其发散通气之功,通气故能解毒及理血病。气者血之帅也,气通则血活矣。”《药品化义》进一步分析道:葱“辛温通窍,专主发散。凡一切表邪之病,大能发汗逐邪,疏通关节。盖风寒湿之气,感于皮肤经络之间,而未深入脏腑之内,宜速去之,开发毛窍,放邪气出去,则营卫通畅。”

近代科学分析指出,葱的主要成分是蛋白质,脂肪,糖类,维生素A、B和C以及矿物盐钙、镁、铁等。此外还有挥发油,油中主要成分为葱蒜辣素,也叫植物杀菌素,具有较强的杀菌作用,特别是对痢疾杆菌及皮肤真菌抑制作用更强。医学





界从大葱中提炼出一种葱素，用于心血管硬化治疗已初见成效。流行病学还观察到，经常吃葱的人，虽有脂多体胖者，但胆固醇并无过高表现，并且体质强健。我国北方有句俗话，叫做“大葱蘸酱，越吃越胖”这确是经验之谈。可见葱不仅是“菜中要物”，作为药用也大有可为。



我国北方地区多栽种大葱，南方地区多栽种香葱。和大蒜一样，葱除食用外，还有较高的药用价值。祖国医学将其总结为葱性温味辛，入肺、胃经，具有温通阳气、疏通脉络、刺激汗腺、发汗解表、散风寒之功效。葱的全身（叶、茎、花、实、根等）都可以入药。

● 大葱叶 有祛风、发汗、解毒、消肿等作用，可治风寒感冒、身热恶寒无汗、面目浮肿、疮痈肿痛、跌打损伤等症。

● 大葱茎（葱白） 有通阳发表、解毒消肿之功效，可治伤寒、寒热、头痛、阴寒腹痛、二便不通、虫积等症。我国最早的药学专著《神农本草经》就载有葱白的治病功用。现代医学认为：大葱的茎（葱白）含的苹果酸和磷酸糖能兴奋神经系统，刺激血液循环，促进发汗和消化液的分泌，增加食欲。因此，常吃大葱能减少胆固醇在血壁上的积累，还能破坏纤维朊，避免或减弱致命的血栓发生。



- 大葱须(根) 可治风寒头痛、喉疮和冻伤。
- 大葱籽 可以温肾,养目,治疗阳痿、目眩。

将葱的全株捣烂取汁,有散淤、解毒和驱虫的作用,可以治疗头痛、衄血、尿血、虫积和跌打损伤等。

大葱是老年人四大疾患——心血管病、中风、糖尿病、癌症的克星。葱素对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌有较强的灭杀作用。高浓度的葱素对结核杆菌也有抑制功效。患有痢疾、皮肤化脓性炎症及结核病的人多吃些大葱非常有益。大葱含有丰富的胡萝卜素外,还含有多种糖类,可促进人体尤其是胎儿组织器官的发育,供给妊娠妇女大量热能,对母体和胎儿十分有益。



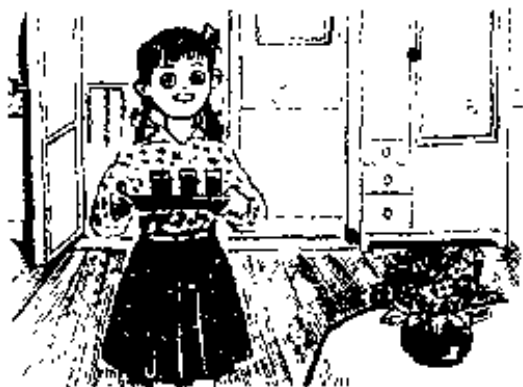
## 姜的简要历史

生姜,俗名“黄姜”,又名“地辛”、“百辣云”,古称“疆,又写作“薑”,学名“Ziniberoffi Linale Rosc”。姜是薑荷科多年生宿根植物的地下茎,它并非我国的原生植物,而是从东南亚引进的。很早以前,姜便进入了我国人民的食谱中。《论语》及《吕氏春秋》中都有详细记载。

姜字繁体写做薑。在东汉经学家、文字学家许慎的《说文解字》中,薑本写作薑,称其为“御湿之菜”。据王安石《字说》解释:“薑能疆(强)御百邪,故谓之薑”。是说,姜能抗御各种病邪,因得此名。

姜宜种植于低湿沙地,依农历节气,4月栽种宿根者称之为母姜,5月长出小苗有如初生的嫩芦。“秋社”(立秋后5日)前后,新芽长势甚猛,形似排列整齐的短指。初生嫩者其尖微紫,名紫姜。此时采食,细嫩无筋,亦称为子姜。秋分后的姜,质地稍次。下霜之后,即成老姜。新鲜者称生姜,干燥后为干姜。

姜,长得怪头怪脑,极不规则,可谓“其貌不扬”。但是它却是历代认





就的调味佳品。古代大诗人苏东坡曾写道：“芽姜紫醋炙银鱼，雪碗擎来二尺余。尚有桃花春气在。此中风味胜鲈鱼。”意思说，用芽姜和醋烧太湖银鱼，能使

鱼味甚佳，胜过有名的松江鲈鱼。这从一个侧面道出了姜的重要作用。

姜为姜科植物姜的新鲜根茎。生姜有悠久的栽培历史，现全国大部分地区均有栽种。生姜可作蔬菜，同时因其特殊的香气和辛辣味，所以主要作调味品，可以解腥、开胃，又可腌制、蜜制，别有风味，并有一定的药用价值，民间有“冬吃萝卜夏吃姜”和“冬有生姜不怕风霜”之说。

姜既是家喻户晓的日常必备的调味佳品，又是具有多种功效的良药。李时珍的《本草纲目》曰：“姜，辛而不荤，去邪辟恶，生啖（吃），熟食，醋、酱、糟、盐、蜜煎调和，无不宜之，可蔬可茹，可果可药，其利溥矣。凡早行、山行宜含一块，不犯雾露清湿之气，及山岚不正之邪。”并列举生姜能治几十种疾病。的确，烹调蔬菜时放些生姜能使菜味清香可口；烧鱼炖肉时放些生姜，既可除腥去膻，又能使鱼鲜肉香；得了伤风感冒，喝碗糖姜汤能散风去寒，起到立竿见影的疗效。所以，民谚有“朝含三片姜，不用开药方。”和“上床萝卜下床姜，不劳医生开药方。”（即睡觉之前吃萝卜，以利消化；经常嚼食生姜，可达小病不缠、大病不生的保健目的。）

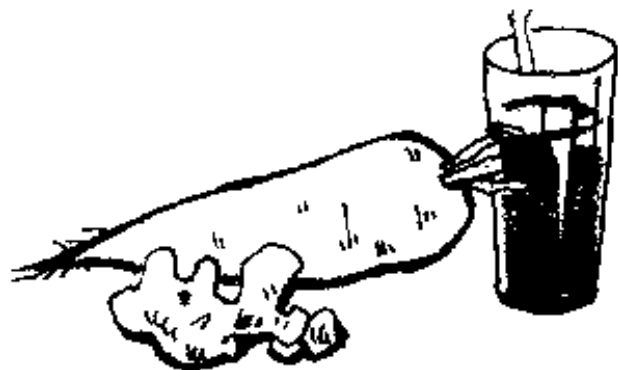




我国周代已开始对姜进行人工栽培，春秋时期已懂得吃姜对人好处。孔子就知道食姜大有裨益，在《论语·乡党》中有“不撤姜食，不多食”之说。意思是说，孔子一年四季饮食不离姜，但不多食。他有每次饭后嚼姜数片的饮食习惯。为什么孔子如此重视食姜？南宋朱熹在《论语集注》中说，姜能通神明、去秽恶，故“不撤”。可见，孔子食姜主要是为养生。

自古以来姜与人们日常生活就结下了不解之缘，长沙马王堆一号汉墓出土的文物中发现有生姜作为葬物即是明证。孔子甚至主张“每食不撤姜”，把姜列为食谱中不可缺少的食物之一。孔子享年73岁。在那个年代，如此高寿是不多见的，很可能与他一生常食生姜有关。《吕氏春秋》中载有：“和之美者，蜀郡扬扑之姜。”《史记》更认为：“千畦姜韭，其人与千户侯等。”可见姜在我国古代已具有很高的地位。

至于古人说的“秋不食姜”，当时指秋分后，不可吃姜过多。秋季属燥，过食辛味的姜，则“走气泻肺”，伤人身体。唐代大医学家孙思邈说：农历“8、9月多食姜，至春多患眼，损寿减筋力”，这话是有道理的。从古至今人们最常食用的辛辣之物，虽非姜莫属，是因其“有百益”；但孔老夫子却明确指出不可多食，恐是因深知其过食“亦有害”。





## 姜的种类与中国名姜

### 姜的种类

姜在收获以后，一般都要经过一段窖藏期方能上市。贮存过的姜肉质可由嫩变老，姜味由淡变浓。根据贮存期，人们把姜分为新姜、黄姜、老姜、芽姜四大类。

**新姜** 指秋季采收后尚未窖藏的姜。姜皮色泽浅淡，肉质松散，辛辣味淡薄而略有生青气，缺乏醇厚味，不耐运输保管。在烹调中，新姜多作为配料入菜，通常都是先将其切成细丝状作为配菜或凉拌菜加以使用。如将新姜丝与青椒丝、瘦猪肉丝同炒，做成“姜丝肉”。或将豆腐干切成细丝，用沸水浸烫，挤干后，放入盘中。撒上姜丝浇上调料制成凉拌菜“拌干丝”。在拌干丝的基础上，盘中倒

入卤汁，撒上炒熟的冬菇和绿叶菜，食之清口鲜香，实为佐酒佳品。有的还在松花蛋片上撒些新姜，别有风味。

**黄姜** 窖存的新姜在第二年春天出窖者，谓

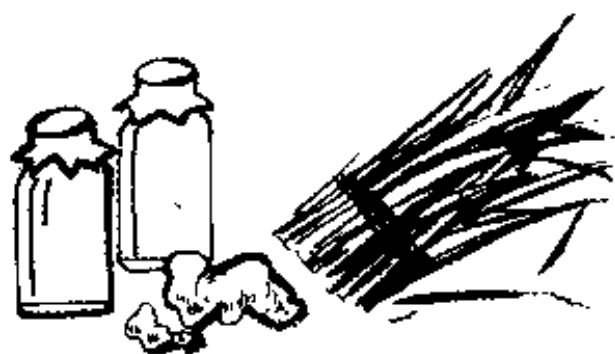




之黄姜。新姜经过贮藏，肉质由松散变坚实，生青气逐渐消失，而挥发性油姜醇、姜烯和枸橼醛等则逐渐形成并增多，使之出现姜所特有的味道，鲜香异常，辣味增加。黄姜实为姜中上品，在佐餐调味中广泛使用。切成片或块，用于炖、爆、烧、煮、扒等诸菜中，以达除去禽畜、水产品的腥膻气味之目的。姜末则主要用于油煸加工，以备与主料同烹。油煸姜末，可使姜的辛香辣味充分溢出，以混入主料之中，这就是姜末用于煎、炒、烹、炸、溜等方法的菜肴中，以期达到起鲜增香的作用。

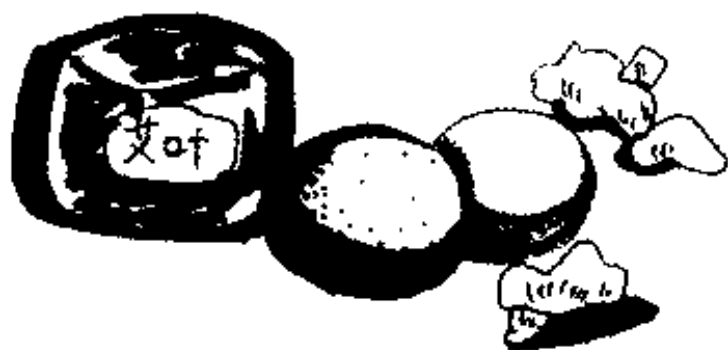
**老姜** 指新姜采收后，所遗留在土壤中的姜种块瓣。姜愈老，所积累的辣味成分愈多，俗话说“姜是老的辣”。老姜的特点，皮厚肉坚，块小丝多，皮色深而粗糙，辣性浓但欠香。老姜的使用基本同于黄姜。此外为了方便使用，还可把老姜制成姜粉，以备常年使用。方法是先将姜洗净晾干（最好去皮），然后剁成细末，拌以精盐腌制，置于封闭瓶中，随时可以取用。姜味经久不变，若在腌制时加入少许蝉蜕（即知了壳），则能消除老姜中的筋丝，使之软化柔嫩。

**芽姜** 又名子姜。是姜生出幼株，其茎、叶尚未分化之际的幼嫩部分。芽姜营养成分较高，是腌制酱菜的上等原料，风味别具一格。诗人苏轼曾赞美曰：“先新姜芽肥胜肉。”而宋代刘屏山在一首《咏子姜》的诗中写到：新芽肥理细，映日





莹如空,恰似匀妆指,柔尖带浅红。把姜芽肥嫩匀妆的质态写得栩栩如生,可见,早在宋代芽姜就已深受人们喜爱。姜按其芽的颜色不同,又可分为红瓜姜和黄瓜姜。这种姜主要产区在浙江临平一带。我国姜的生产分布很广,以广东省最多,湖南、广西、福建、山东也比较普遍。



## 中国名姜

**安徽铜陵生姜** 这种姜栽培历史已逾 600 年。元末明初诗人陶安路过铜陵时,曾写《过铜陵》一诗,其中有“兵后姜芽少,岩深箭竹新”之句。原先这里盛产生姜,只是由于战火的摧残,生姜种产少了,使他深为惋惜。在写诗后不久,明王朝推行休养生息的政策,铜陵生姜又多起来了,至今仍享有盛名。它的主要产区在现在的新建、董店两乡,以这两乡的大院和金华一带所产的姜质量好、产量高。这儿土质肥沃,土中含水量适度,当地人民有丰富的种姜经验,并且管理精细。铜陵生姜块大皮薄,汁多渣少,肉腻脆嫩,香味浓郁。明清两代数百年间,每到产姜季节,这里客商云集,争相购运。铜陵生产的糖冰姜,为冰姜中的上品,系用新建、董店两地中秋节前后出土



的鲜生姜为原料,经刮皮、刨片、漂水、日照、拌糖等许多道工序精心制成。看上去色泽如雪,光亮如冰,尝一尝甜辣适宜,而且久存不腐。传说清朝乾隆皇帝南巡时在贵池梅龙镇吃了铜陵冰姜,赞其味美。此事传扬开来以后,铜陵冰姜名声大振,成为游客的必购品。现在糖冰姜已被列为华东地区调味菜的特色品种之一。

**广西西林烤姜** 主要盛产于广西西林县一带。这种姜的特点是:黄姜收获后不马上食用,而是先将黄姜皮剥去,然后再用一种特制的烤炉进行慢火熏烤而成。此姜除味辛辣、肉厚、细嫩、鲜美等特点外,将烤姜粉碎成烤姜粉,是上好的调味料,还能酿制烤姜酒驱寒健胃。

**山东莱芜生姜** 山东省特产之一,主要产区分布在莱芜、滕县、平度等县。莱芜姜的特点是姜块肥大、皮薄丝少、辛辣、味纯正浓厚。

**湖北蕲春油姜** 湖北省蕲春县是明代“医圣”李时珍的故乡,盛产一种色泽金黄、嫩脆可口、芳香辛辣的黄姜。当地人习惯制成姜油食用。这种油姜不仅可以食用还可治病。据说,清朝乾隆年间,蕲州有家酱铺用他祖传的酱制绝招加工生姜,经他酱制而成的油姜风味独特,别具一格,问世后,很快远近驰名。





## 姜可增进健康、防治疾病

祖国医学认为生姜性温味辛，无毒，入肺、胃、脾经。具有解表散寒，止呕开痰，定咳喘，解毒止泻，祛寒健胃，活血，益脾胃等功效。可治疗感冒风寒、呕吐、痰饮、喘咳、胀满、食欲不振、慢性支气管炎、慢性咳嗽、肠燥便秘、虚寒性胃痛、胃寒呕吐、妊娠呕吐、妇女产后血虚、大便泻泄等病症。

姜的药用价值，以及对人们健康的特殊功效，我国历史医书均有不少记述。现存最早的药学专著《神农本草经》里，记载了姜的“温中止血、出汗、逐风”等功用，能治疗湿痹及受冷之腹痛腹泻，并说“久服去臭气”。晋代《肘后救卒方》载述，以姜煎汤内服，可医霍乱腹胀而欲吐不出、欲泻不下的患者，称赞为“呕家圣药”。该书还介绍将生姜汁与蜜合煎，用于治疗久患咳嗽者，疗效颇好。



明代《医学入门》强调：姜，产后必用者，以其能破血逐瘀也。12世纪，《本草衍义》介绍将一块姜含于咽部，可治疗初起



的寒热咳嗽，并说，暴逆气上者，嚼姜两三片见效。

13世纪，金元时代，四大医家之一，李杲归纳生姜的医疗功效有四：制半夏、厚朴之毒，一也；发散风寒，二也；与枣同用，辛温益脾胃元气，温中去湿，三也；与芍药同用，温经散寒，四也。

生姜治病，内服与外用，常有殊途同归之妙。对霍乱抽筋、腹痛危重者，《肘后救卒方》介绍在内服生姜的同时，可将生姜捣烂，外敷于疼痛部位。

此外，文献上还介绍：将姜汁煮于粥内，可供反胃干呕及羸弱者之食疗；频用生姜汁漱口，能治疗口腔溃烂；取姜汁滴耳，可急治小虫入耳；姜汁和酒调生面粉敷可治跌打损伤；生姜汁熬膏涂治冻疮等。

生姜除单独作为药用外，还可以与其他药物配伍应用，所组成的方剂及其治疗作用更加丰富。其方剂名称不胜枚举。被尊称为“医方学之祖”的东汉医学家张仲景，就曾用生姜与其他药物配成了许多方剂，如著名的“当归生姜羊肉汤”，用于治疗产妇身体虚弱与腹中绵绵作痛，能取得满意的疗效。



生姜不但食疗应用范围很广，还可作为灸治法所用之药物，如中医用隔姜灸以引郁毒，透通疮窍，使内毒外发；也可作为外敷剂，借药性而行气血，使气血运行旺盛而驱散毒气。

姜能治病，又能养生。《东坡杂讯》里就曾描写钱塘净慈寺的和尚，年已80多岁，仍然面如童子，“自言服姜40年，故不老云”。证明姜对健康长寿大有裨益。

生姜对人类饮食与药用上的功用众多。李时珍总结说：“（姜）生用发散，熟用和中；解食野禽中毒或喉痹；浸汁点赤眼；捣汁和黄明胶熬，贴风湿痛甚妙。”但是，姜在临床上应用也有其禁忌，凡阴虚内热者忌服。

现代研究证实，姜是极好的保健良品，它含有人体所需的氨基酸、淀粉、钙、磷、铁、硫胺素、尼克酸等成分和挥发油等。

生姜中含有多种营养成分，每100克生姜中含蛋白质1.4克、脂肪0.7克、碳水化合物8.5克。此外，还含有粗纤维，维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>，胡萝卜素，烟酸，维生素C等多种维生素和钙、磷、铁等多种



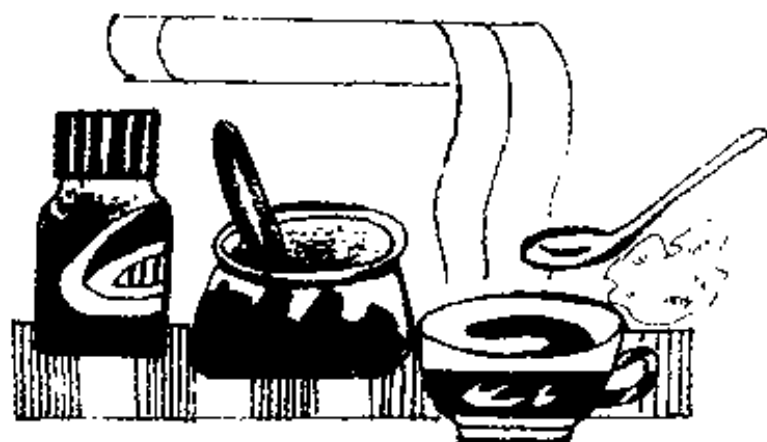


矿物质,特别是其中的铁元素含量丰富,每100克生姜中有7.0毫克,是一般蔬菜的数倍至数十倍,仅比芹菜中的铁含量低,比菠菜中的铁含量还高。这些物质对人体有一定的营养作用。

姜对人体有促进血液循环,加速新陈代谢,促进消化以及抗菌、抗原虫、解毒等许多方面的功效。如对消化系统,能促进胃液分泌,增进食欲,调整胃肠功能,抑制呕吐;对循环系统,能兴奋血管运动中枢,加速血液循环,降压降脂等;对呼吸系统,能兴奋中枢,止咳祛痰;对泌尿系统,能利尿消肿;对神经系统能兴奋大脑皮层,拮抗催眠剂,心绪开朗,防止运动病等。

生姜中含有油树脂的物质,这种物质在人体肠道内可以与胆固醇螯合,从而阻止胆固醇在肠道内的吸收,加速胆固醇的排泄,降低人体血清中胆固醇的水平。此外,生姜中所含的姜辣素对人体的心血管中枢、心脏及呼吸中枢等均有兴奋作用,可以使心跳加速、血管扩张、血流加快,有利于改善心肌供血,对冠心病等心血管系统疾病有一定的辅助治疗作用。因而,生姜是心血管系统的有益保健食品。

生姜中含有丰富的姜油酚、姜油酮、姜油醇、桉叶油精、茴香脑、枸橼醛等多种挥发油成分。这些挥发油有促进血液循环的功效。因而有散寒解表作用。同时这些挥发油散发出芳香刺激辛味,食后对口腔中的唾液腺和胃粘膜有刺激作用,能促进唾液和胃液等消化液的分泌,可以帮助食物的消化,有增进食欲、健胃作用。



生姜具有消炎杀菌、驱虫和抗病毒作用，是我们日常生活中的健康卫士，亦享有“天然抗生素”之称号。药理和微生物学家实验证明，生姜的滤液有抑制金黄葡萄球菌的作用，对阴道滴虫及莖色毛癣等皮肤真菌等也有抑制或杀灭作用，可以治疗流行性感冒、肺炎、支气管扩张、百日咳、急性扁桃体炎、咳嗽痰稠、滴虫性阴道炎、皮肤癣等病症。

生姜中所含的姜油酮、姜烯酮等成分可以增加肠的蠕动、肠的节律和肠管张力。因而，生姜具有制止因肠胀气所致的肠绞痛，同时还有止吐作用，可以治疗恶心呕吐、腹胀反酸、食欲不振等病症。

生姜中所含的物质有刺激皮肤及毛发生长作用。我国民间自古至今就应用生姜反复外搽患处，来治疗神经性脱发、斑秃等各种脱发和白癫风。

生姜有一定的解毒作用，可以解除因天南星、半夏、鱼肉、虾蟹、禽、兽肉等引起的中毒。

除了以上一些功能外，近年来又研究发现了不少令人瞩目的新用途。



● 防治胆石症 近代研究认为胆结石的形成是胆囊黏膜病变释放出过多前列腺素，以致胆汁中黏蛋白含量增高，与非结合型胆红素形成晶核与支架，再与银、镁离子，过饱和态的胆固醇结合成胆石。日本学者研究发现，生姜中的辛辣成分6-姜醇、10-姜二酮及分离出的4种新物质，有抑制前列腺素合成作用，且其挥发油辛辣成分尚有很强的利胆作用。因此，常食些生姜或姜制品可降低胆汁中黏蛋白含量，并有利胆效用，对防治胆石形成大有裨益，可作为胆结石病人的食疗方法之一。

● 类风湿性关节炎 该病是一种非特异性炎症的多发性关节炎，由于滑膜病变，波及关节软骨与骨组织病变，最终导致关节僵直、疼痛、肿胀等症状。据丹麦研究人员报道，类风湿关节炎病人连服三个月的生姜，即每天吃鲜生姜5克或干姜粉0.5~1.5克。发现关节疼痛明显减轻，关节活动有所改善，并减少了肿胀和僵直现象，无副作用。据推测生姜中某些物质可抑制前列腺素产生的作用，从而缓解炎症。

● 护肝作用 据国内专家研究证明，从生姜提取的生姜油，对四氯化碳造成的肝损害有明显的治疗作用。推测姜油中的姜酚、姜醇及姜酮等成分有抗氧化及增强肾上腺皮质功能的作用，有良好的保肝之功效。因此，生姜也可成为一味护肝良药。

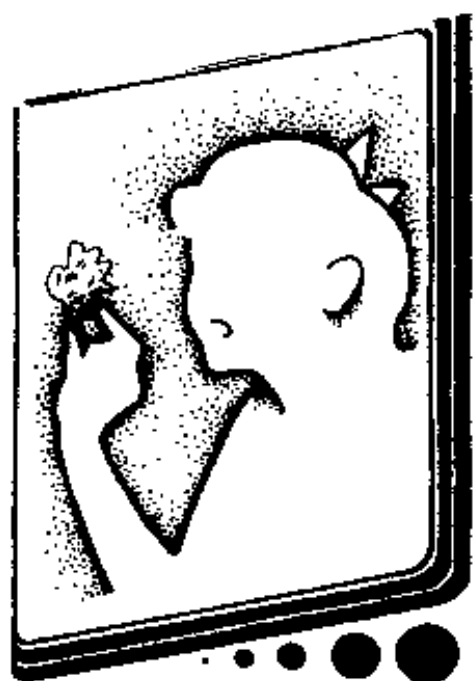
近年来人们还发现姜具有抑制癌和推迟人体衰老的作用。这便引起了国内外学者的注意。



如日本学者经体外筛选实验,结果证实干姜对来源于人子宫颈癌细胞培养株系 JTC-126 的抑制率在 90% 以上,对此法国科学家亦有发现。

最使人们感兴趣的是生姜的延缓衰老作用。现在人们已认识到,造成人体衰老而影响寿命的因素相当多,其中之一是人体细胞内的自由基素可与分子氧形成过氧基,破坏细胞,从而引起细胞衰老。因此在人类的衰老过程中,自由基诱导氧化反应占着重要的地位。但是,美国和日本学者在研究中发现,生姜具有防氧化延缓衰老的作用。

生姜不仅能防止含脂肪食品的氧化变质,而且当生姜的辛辣成分被人体吸收后,还能抑制体内过氧化脂质的产生,从而起到延缓衰老作用。据资料表明,与目前应用的抗氧化剂——维生素 E 相比,生姜的辛辣成分抗氧化作用更为有效。总之,姜在医疗方面的用途真是说也说不尽。





## 第 2 章

# 内科疾病葱姜疗法



### 葱姜糯米粥(神仙粥)

- 〔功效〕** 散寒解表。适用于风寒感冒。
- 〔原料〕** 生姜 5 片,连须葱 5 根,糯米 60 克,白糖少许。
- 〔制法〕** 先将糯米洗净,煮粥,将熟时加入生姜和葱,再煮沸并加少许白糖。
- 〔服法〕** 趁热服用,并保温取汗。
- 〔注意事项〕** 此粥对怕热不怕冷、高热烦躁的风热感冒病人不适用。

## 生姜麻油擦

〔功效〕 清热解表。主治感冒头痛。

〔原料〕 生姜、麻油各适量。

〔制法〕 将生姜磨泥，调入少许麻油。

〔用法〕 抹擦在鬓角上。



## 苏叶葱汤

〔功效〕 辛温解表。主治风寒感冒。

〔原料〕 生姜 3 克，紫苏叶 4 ~ 6 克，红糖 15 克。

〔制法〕 将生姜洗净切丝，苏叶洗净同装入茶杯中，再加入沸水 200 ~ 300 毫升，加盖浸泡 5 ~ 10 分钟，最后加入红糖，搅匀，即成。

〔服法〕 趁热服用。



## 葱姜豆豉汤

〔功效〕 疏风散寒。适用于风寒感冒。

〔原料〕 葱白 3 根(45 克)，生姜 9 克，淡豆豉 15 克。

〔制法〕 3 味共水煎。

〔服法〕 去渣，温服。



## 葱姜白菜根饮

〔功效〕 清热解表。主治风热型感冒。

〔原料〕 生姜 3 片,大葱胡 3 个,白菜根 3~5 个,红糖 6 克。

〔制法〕 将白菜根去老皮切片,与葱胡、生姜同煎后加入红糖,即成。

〔服法〕 温服。



## 核桃葱姜茶

〔功效〕 解表散寒,发汗退热。主治风寒性感冒。

〔原料〕 葱白、生姜、核桃仁各 15 克,茶叶 5 克。

〔制法〕 将前 3 味共捣烂,同茶叶一同放入砂锅内,加水一碗半,煎煮,即成。

〔服法〕 去渣,1 次服下。盖上棉被,卧床,注意避风。

## 姜蒜柠檬酒

〔功效〕 祛风散寒解表。主治风寒性感冒。

〔原料〕 生姜 100 克,大蒜 400 克,柠檬 3~4 个,蜂蜜 70 毫升,白酒 800 毫升。



〔制法〕大蒜去皮蒸5分钟后切片,柠檬去皮、切片,生姜切片,与蜂蜜共浸泡至酒中,3个月后可用。

〔服法〕过滤饮用。

### 石膏麻黄葱贴

〔功效〕适用于风热感冒。症见发热,恶寒轻,头胀身痛,有汗,口渴,苔薄白,脉浮数。

〔原料〕葱白15克,生麻黄、生石膏各适量。

〔制法〕将生麻黄、生石膏共研细末,与葱白共捣烂如泥状。

〔用法〕敷于患者脐部,盖以纱布,胶布固定。每天换药1次。

### 姜蒜红糖饮

〔功效〕清热,去痛,利咽。适用于流行性感冒。

〔原料〕生姜40克,大蒜28克,红糖适量。

〔制法〕大蒜切片,3味共煎,即成。

〔服法〕每日1剂,连服3剂。





## 姜 粥

〔功效〕散寒解表。适用于风寒感冒。

〔原料〕生姜 10~30 克,粳米 50 克。

〔制法〕生姜捣烂,和粳米用砂锅共煮成粥。

〔服法〕趁热食之。

## 姜叶椒菜煎

〔功效〕驱寒疏气。适用于风寒感冒。

〔原料〕生姜叶(中段)、香菜各适量,胡椒粉少许。

〔制法〕将生姜叶切碎,香菜杵碎,适量加水,同煎取汁,加胡椒粉调味,即成。

〔服法〕每次 1 剂,每日 2 次。连服 1~2 日。

## 姜糖茶

〔功效〕散寒解表。适用于感冒初起,头痛剧烈者。

〔原料〕生姜 50 克,红糖 50 克,茶叶 2.5 克。

〔制法〕3 味混合,水煎服。

〔服法〕服后,吃热粥,睡觉。



## 姜糖枣饮

〔功效〕驱风散寒止咳。用于伤风咳嗽、胃寒刺痛、产后受寒腹痛等症。

〔原料〕鲜姜 15 克,红枣 30 克,红糖 30 克。

〔制法〕将上 3 味加水 3 碗,同煎,即成。

〔服法〕温服,服后出微汗,即愈。



## 姜糖鸡蛋

〔功效〕补虚止咳。适用于久咳不愈之症。

〔原料〕鲜姜适量,白糖 50 克,鸡蛋 1 枚。

〔制法〕先将鸡蛋打破,搅匀蛋黄、蛋白,备用。白糖水(半碗)煮沸,趁热将蛋冲沏,搅和。再倒入已绞取的姜汁,调匀,即成。

〔服法〕每日早晚各服 1 次。



## 葱姜萝卜饮

〔功效〕宣肺解表，止咳化痰。适用于风寒咳嗽。

〔原料〕葱白 6 根，生姜 15 克，萝卜 1 个。

〔制法〕用水 3 碗，先将萝卜煮熟。再放葱白、姜煮剩 1 碗汤，即可。

〔服法〕连渣 1 次服用。

## 姜糖桃仁

〔功效〕祛风散寒。主治风寒咳嗽。

〔原料〕生姜 5 克，红糖 10 克，核桃仁 10 克。

〔制法〕将以上 3 味共置锅内，放炭火上加热至糖溶化，再炒至焦黄。

〔服法〕去掉姜趁热吃核桃仁。每日 1~2 次，连用数日。

## 生姜桔皮苏叶饮

〔功效〕祛风宣肺止咳。适用于风寒咳嗽。

〔原料〕生姜、桔皮、苏叶各 6 克。

〔制法〕3 味同煎。

〔服法〕加红糖，饮服。





## 生姜雪梨蜂蜜饮

- 〔功效〕 清痰祛火止咳。适用于肺热咳嗽。
- 〔原料〕 生姜、雪梨、蜂蜜各适量。
- 〔制法〕 将生姜、雪梨捣烂取汁，加入蜂蜜调匀。
- 〔服法〕 内服，每日2次。

## 葱姜粥

- 〔功效〕 发表散寒，温中通阳。适用于风寒咳嗽。
- 〔原料〕 生姜5片，糯米60克，米醋5毫升，肥大葱白适量。
- 〔制法〕 将葱白切成3厘米长段，共5段，再同糯米、生姜共煮粥，粥成加米醋。
- 〔服法〕 趁热食用，食后盖被取微汗。

## 葱姜苏艾膏

- 〔功效〕 适用于风寒袭肺咳嗽。
- 〔原料〕 生姜、葱白各310克，紫苏叶600克，艾叶150克，红、白糖各适量。
- 〔制法〕 将4味药水过滤去渣，加入红、白糖适量，用文火熬成稠膏状，贮入罐内。
- 〔服法〕 早晚各服24克，开水冲服。



## 姜杏丸

〔功效〕适用于久咳不止。

〔原料〕生姜 60 克,杏仁 150 克。

〔制法〕将生姜、杏仁共捣烂,炼蜜为丸,如梧桐子大。

〔服法〕每次服 20 ~ 30 粒,米汤送下,每日 4 次。

## 生姜川贝蜜

〔功效〕适用于百日咳。

〔原料〕生姜汁 1 盏,川贝母糖 15 克,蜂蜜 300 克。

〔制法〕将 3 味同装 1 搪瓷缸内,搅匀。另用小锅盛水,将搪瓷缸放入锅内大火烧,1 小时后取出。

〔服法〕每日开水冲服 3 次(三岁以内小儿每次服 1 匙)。

## 姜 茶

〔功效〕发汗解表,温肺止咳。

〔原料〕生姜 10 片,茶叶 7 克。

〔制法〕加适量水煎汁。

〔服法〕饭后饮 1 杯。





## 杭菊糖茶

**【功效】** 通肺气，止咳逆，清三焦郁火。适用于风热咳嗽。

**【原料】** 杭菊花 30 克，白糖适量。

**【制法】** 将杭菊花放茶壶内，用开水浸泡，加白糖适量。

**【服法】** 代茶饮服。



## 葱豉汤

**【功效】** 温中通阳，解表和中。

**【原料】** 连须葱白 30 克，淡豆豉 10 克，生姜 3 片，黄酒 30 克。

**【制法】** 将前 3 味加水 500 毫升，煎沸。再加黄酒煎煮。

**【服法】** 热服，服后盖被取汗。



## 姜豉糖

〔功效〕适用于慢性支气管炎。

〔原料〕干姜 30 克,淡豆豉 15 克,饴糖 250 克。

〔制法〕干姜与豆豉加适量水,煎煮 30 分钟,加入饴糖调匀,继续煎至丝状而不粘手时停火。趁热搅拌,使糖成乳白色,后倒入有食油抹过的瓷盘中,稍冷切成 100 个小块。

〔服法〕随意食用。

## 姜梨苏叶汁

〔功效〕温肺止咳平喘。

〔原料〕生姜汁 5 毫升,生梨汁 50 毫升,苏叶 6 克。

〔制法〕用水煎苏叶,然后冲生姜汁、生梨汁服用。

〔服法〕每日 2 次。





## 葱白敷

- 〔功效〕适用于慢性支气管炎、咽痛、咳嗽、气逆。
- 〔原料〕葱白数根。
- 〔制法〕将葱白切碎，用布袋包起，放在蒸锅中蒸，再以毛巾裹之。
- 〔用法〕趁热敷咽部和前胸。

## 葱梨饮

- 〔功效〕适用于支气管炎。
- 〔原料〕连须葱白(10根)150克，梨(1个)130~150克，白糖30克。
- 〔制法〕将3味共水煎。
- 〔服法〕吃梨，喝汤。

## 蒸蜂蜜姜

- 〔功效〕主治风燥咳喘不止。
- 〔原料〕生姜30克，蜂蜜500克。
- 〔制法〕先将生姜洗净、切片，放入蜂蜜中蒸20分钟，去掉生姜，食蜂蜜。
- 〔服法〕每次服蜂蜜30~50克，每日1~2次。



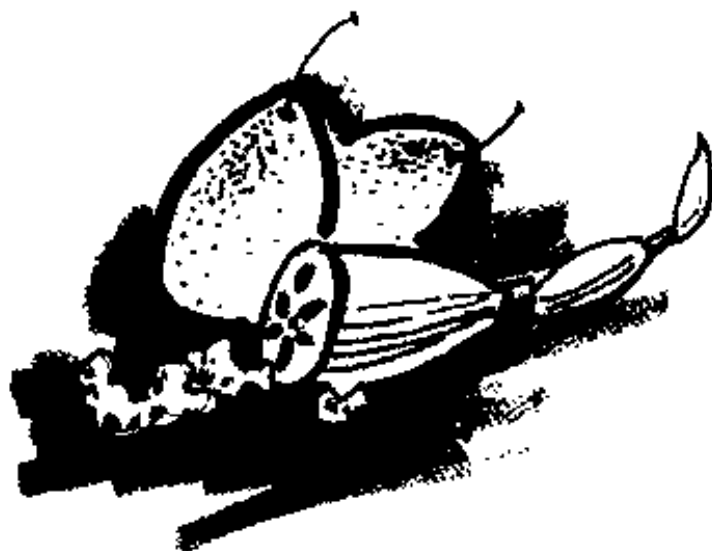
## 姜梨藕枣膏

〔功效〕适用于慢性支气管炎。

〔原料〕鲜姜 300 克,秋梨 20 个,红枣 1000 克,鲜藕 1500 克,冰糖 400 克。

〔制法〕将姜、梨、枣、藕砸烂,取汁,再加热熬膏。下冰糖溶化后,再以蜂蜜收之。

〔服法〕可早晚随意服用。



## 芝麻姜汁

〔功效〕健脾补肾,止咳平喘。主治慢性支气管炎。

〔原料〕生姜 30 克,芝麻 1 把。

〔制法〕将上 2 味共捣烂,煮汁,即成。

〔服法〕温服。



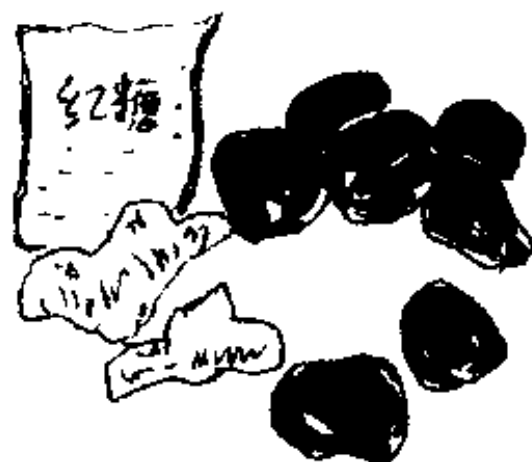
## 姜枣粥

〔功效〕健脾化痰止咳。主治老年慢性支气管炎。

〔原料〕鲜姜 9 片,大枣 20 克,粳米 150 克。

〔制法〕将生姜切成姜末,与大枣、粳米同煮为粥。

〔服法〕温热食用。



## 葱白粥

〔功效〕主治支气管炎。

〔原料〕肥大葱白适量,糯米 60 克,生姜 5 片,米醋 5 毫升。

〔制法〕将葱白切成 3 厘米长的段(共 5 段),再同糯米、生姜共煮粥。

〔服法〕粥成加米醋趁热食用。食后盖被取微汗。

〔注意事项〕燥热咳嗽、表虚多汗忌服。



## 核桃人参姜汁

〔功效〕 主治虚寒型慢性支气管炎。

〔原料〕 核桃肉 20 克,人参 6 克,生姜 3 片。

〔制法〕 同煎取汁 200 毫升,去姜加冰糖少许。

〔服法〕 临睡时温服。

## 茶姜蜂蜜饮

〔功效〕 主治慢性支气管炎。

〔原料〕 茶根 100 克,生姜 50 克,蜂蜜适量。

〔制法〕 将前 2 药同煎,加蜂蜜调,即成。

〔服法〕 每次 20 毫升,每日 2 次。

## 姜杏仁核桃糖

〔功效〕 主治虚寒型慢性支气管炎。

〔原料〕 生姜 12 克,杏仁 15 克,核桃肉 30 克,冰糖适量。

〔制法〕 同捣烂,在砂锅内炖。

〔服法〕 每日 1 次,连服 15~20 天。





## 芥菜姜汤

〔功效〕宣肺止咳,疏风散寒。对急性支气管炎有一定疗效。

〔原料〕鲜姜 10 克,鲜芥菜 80 克,盐少许。

〔制法〕将芥菜洗净,切成小块,生姜切片,加清水 4 碗煎至 2 碗,以食盐调味,即成。

〔服法〕每日分 2 次服用,连用 3 日见效。



## 双仁百合

〔功效〕补肾益肺,止咳平喘。主治慢性支气管炎。

〔原料〕核桃仁、杏仁、生姜各 30 克,地龙、麻黄、百合各 15 克。

〔制法〕将上药共研为细末,炼蜜为丸。

〔服法〕每日服 3 次,每次 1 丸,共服 18 天。

## 麻雀姜汤

〔功效〕温阳健脾,纳气归肾。主治脾盛阳虚之哮喘。

〔原料〕生姜 50 克,麻雀 3~5 只,冬虫夏草 6~9



克。

〔制法〕将麻雀去毛和内脏，洗净切块，生姜切片与冬虫夏草同入锅内，适量加水，文火炖2小时。

〔服法〕调味服食，每周2~3次。连服10~15次。



### 芝麻姜糖

〔功效〕补肾纳摄，止咳平喘。主治老年哮喘。

〔原料〕黑芝麻250克，生姜、冰糖各125克，蜂蜜125毫升。

〔制法〕黑芝麻炒，生姜捣汁去渣，冰糖、蜂蜜熔化混合均匀，将芝麻与姜汁浸拌再炒一下，冷后与蜜糖混合拌匀，放瓶中。

〔服法〕每日早晚各服1汤匙。

### 生姜糖酒膏

〔功效〕温肺化痰，止咳平喘。主治支气管哮喘。

〔原料〕生姜、冰糖各500克，陈酒500毫升。

〔制法〕将姜切成末，加上酒煮，开后20分钟投入冰糖，并用筷子不停地搅拌，呈膏状即可。

〔服法〕少年哮喘者，每早1匙。中老年哮喘者，每餐食前1匙。温开水冲服。



## 南瓜姜麦芽膏

- 〔功效〕散寒止咳平喘。主治支气管哮喘。
- 〔原料〕鲜姜汁 60 毫升,南瓜 5 个,麦芽 1500 克。
- 〔制法〕将南瓜去籽,切块,入锅内加水,煮极烂为粥,用纱布绞取汁,再将汁煮剩一半,放入姜汁、麦芽以文火熬成膏。
- 〔服法〕每晚服 150 克。严重者早晚服用。

## 复方麻黄膏

- 〔功效〕宣肺定喘,止咳化痰。主治支气管哮喘。
- 〔原料〕鲜姜 30 克,蜂蜜、香油各 30 毫升,麻黄、紫菀、杏仁各 33 克,川贝 15 克。
- 〔制法〕将后 4 味共研细末,鲜姜取汁,先把香油煮沸 1~2 次,加蜂蜜煮沸后再加姜汁煮沸,最后将诸药末置于其内煮 5~6 分钟可成膏,贮瓶内密闭,备用。(本方剂量为 1 疗程量。)
- 〔服法〕饭后半小时,用温开水送服,每次 1 茶匙,1 日 2 次,分 14 天服完。共 2 个疗程,疗程间隔 7 天。



## 葱姜陈灯贴

〔功效〕温化寒饮，止咳平喘。主治支气管哮喘。

〔原料〕生姜、陈皮、灯芯各 15 克，鲜大葱 60 克。

〔制法〕前 3 味烘干，研成细末，过筛，再和大葱共捣为泥，即成。

〔用法〕烘热，贴于大椎、肺俞、天突、膻中穴，外加热敷或红外线照射，一般 20～30 分钟，每日 1～2 次。

## 姜柿羹

〔功效〕温中止喘。适用于哮喘。

〔原料〕生姜、柿饼各适量。

〔制法〕把柿饼切碎，鲜姜去皮、切碎，2 者共捣如泥，放入瓷碗碗内，加等量蜂蜜搅匀，蒸 2 小时，即可。

〔服法〕每次服 1 汤匙，早晚各 1 次。



## 姜参丸



【功效】温中补气，适用于肺虚喘症。

【原料】干姜 30 克，人参 10 克。

【制法】2 者共研细末，以饴糖制成丸，每丸重 3 克。

【服法】每次 1 丸，噙化。



## 姜杏核桃丸

【功效】温中和脾。适用于肾虚喘症。

【原料】生姜、杏仁、核桃肉各 15 克。

【制法】将以上药物共捣烂，炼蜜为丸，每丸重 3 克。

【服法】睡前用姜汤送服 1~2 丸。



## 白芥子姜糊

〔功效〕祛痰散寒平喘。主治支气管哮喘。

〔原料〕生姜 30 克,白芥子 9 克,烧酒适量。

〔制法〕将生姜切细、捣烂绞汁,与白芥子加适量烧酒研和如糊,备用。

〔用法〕以纱布包裹或棉球蘸药糊,擦试肺俞、大椎、膻中穴,每穴擦拭 10 分钟,以局部灼热觉痛为度。

## 生姜天南星水煎

〔功效〕主治寒喘。

〔原料〕生姜 15 克,天南星 6 克。

〔制法〕将 2 味水煎。

〔服法〕饮服。

## 葱涂疗

〔功效〕适用于哮喘急痰多者。

〔原料〕葱头(20~30 个)  
200~250 克。

〔制法、用法〕将葱头捣烂,在锅内炒热,涂于胸部,药冷则要换新炒热药。





## 姜参炙甘草

〔功效〕 主治虚喘。

〔原料〕 干姜 9 克,党参 9 克,炙甘草 3 克。

〔制法〕 将 3 味水煎,即成。

〔服法〕 饮服。

## 金瓜饴糖姜

〔功效〕 主治哮喘。

〔原料〕 金瓜、饴糖、生姜各适量。

〔制法〕 先将瓜切碎,加等量水及饴糖,煮极烂,滤汁再煮使其浓缩,加入姜汁,即成。

〔服法〕 每日 3 次,每次 10 毫升。

## 姜蒜外擦

〔功效〕 主治哮喘。

〔原料〕 生姜 50 克,大蒜 60 克。

〔制法〕 将 2 味共捣烂,用布包好,备用。

〔用法〕 擦背,以热为度。





## 肺 脓 疮

### 鱼腥草姜葱蒜拌莴笋

- 〔功效〕清热解毒排脓。主治肺脓疡。
- 〔原料〕生姜 6 克，葱白、大蒜各 10 克，鲜鱼腥草 100 克，莴笋 500 克，调味品适量。
- 〔制法〕先将鱼腥草洗净，用沸水略焯后捞出，加 1 克食盐拌合腌渍待用。鲜莴笋剥去皮，冲洗之后切成 3~4 厘米的节，再切成粗丝，用食盐 1 克腌渍沥水待用。姜、葱、蒜择洗后切成碎末，以上几味合拌一起，加入酱油、味精、麻油、醋调味，即成。
- 〔服法〕佐餐用。

### 姜桂樟脑擦

- 〔功效〕用于治疗肺结核。
- 〔原料〕姜、樟脑、风仙根、桂皮各适量。
- 〔制法〕先用姜、桂皮同捣，掺入樟脑、风仙根蘸之，擦前胸、后背。在擦之前先用酒精擦。
- 〔用法〕每日 2~3 次，每次 30 分钟。



## 五汁蜜膏

〔功效〕通宣理肺。适用于肺结核。

〔原料〕鸭梨 1000 克,白萝卜 1000 克,鲜姜 250 克,炼乳 250 克,蜂蜜 250 克,黄酒少许。

〔制法〕将鸭梨、白萝卜、鲜姜洗净,切碎,用纱布绞取汁液,放入锅中熬,再加入炼乳、蜂蜜熬成膏状,即成。

〔服法〕每日 2 次,黄酒送服。

## 羊肉姜粥

〔功效〕养阴润肺,健脾化痰。主治肺结核,肺脾气虚气短,咳时有痰,胸闷纳差神疲乏力,面色苍白,苔白腻,脉细弱。

〔原料〕生姜 9 克,羊肉 500 克,小麦仁(去皮)60 克。

〔制法〕将上药熬炖成稀粥,即成。

〔服法〕早晚分食,连用 1 个月。





## 葛根姜蜜

〔功效〕养阴润肺。主治肺结核气阴两虚咳嗽，咳痰不多，或痰带血丝，自汗盗汗，咽干口燥等。

〔原料〕姜汁、蜂蜜、葛根粉各 1 匙。

〔制法〕将上药用开水冲沏，即成。

〔服法〕冲服。



## 生姜外贴

〔功效〕和胃降逆。主治寒性呕吐。

〔原料〕鲜生姜 1 块。

〔制法〕将鲜生姜切成厚块。

〔用法〕敷脐中及内关穴（伸臂仰掌腕横纹正中直上 2 寸），用纱布覆盖，胶布固定。



## 生葱外贴

〔功效〕降逆止呕。适用于胃寒呕吐。

〔原料〕生葱一把。

〔制法〕先将葱捣烂，放入少许食盐，团成饼，备用。

〔用法〕敷脐上。



## 苦瓜根姜茶

〔功效〕降逆止呕。主治呕吐。

〔原料〕苦瓜根 50 克，生姜 20 克。

〔制法〕将上 2 味加少许白糖，水煎，即成。

〔服法〕代茶饮。

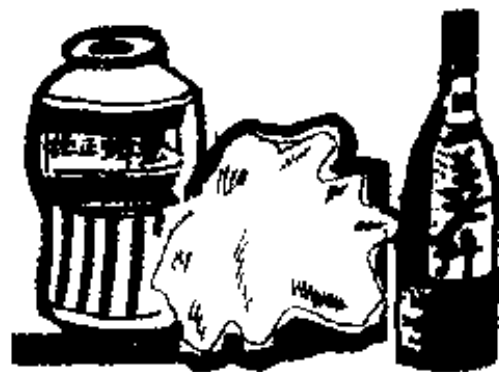
## 蜂蜜姜汁

〔功效〕和胃止呕。主治呕吐反胃。

〔原料〕鲜姜汁 1 汤匙，蜂蜜 2 汤匙。

〔制法〕将上 2 味加熟水 1 汤匙调匀，放锅内蒸热。

〔服法〕稍温，顿服。





## 生姜止呕

〔功效〕预防服药时呕吐。

〔原料〕生姜 10 克。

〔制法〕将上药煎汤，再把毛巾放入浸湿，而后拧干至毛巾不滴水即可。

〔用法〕温度适宜时，围在患者颈部绕 1 圈，不宜过紧。

## 芦根竹菇姜汁汤

〔功效〕清热和胃止呕。主治胃热呕吐，口臭，口渴等。

〔原料〕生姜、竹菇各 10 克，芦根 15 克（鲜品 60 克）。

〔制法〕将芦根、竹菇水煎，取汁，生姜捣烂绞汁。

〔服法〕姜汁入于药汁中 3~10 滴服，或将姜汁直接滴入口中。

## 葱芍椒膏

〔功效〕适用于脾胃虚引起的呕吐。

〔原料〕葱白 60 克，炒白芍 9 克，胡椒 1.5 克。

〔制法〕将后 2 味共研为末，再用葱白与其一起捣和成膏。

〔用法〕贴敷于心窝（剑突下），每日 1 次。

## 葱草枣茶

〔功效〕 清热和胃止呕。

〔原料〕 葱须 25 克, 大枣 25 克, 甘草 5 克, 绿茶 0.5~1 克。

〔制法〕 先将大枣、甘草加水 400 毫升, 煎沸 15 分钟, 再加入葱须、绿茶再煮 1 分钟, 即可。

〔服法〕 分 3~6 次温饮。

## 葱姜糯米粥

〔功效〕 适用于脾胃虚寒或体虚外感风寒之恶心、呕吐等。

〔原料〕 连须葱白 5~7 根, 生姜 3~5 克, 糯米 50~100 克, 醋 10~15 毫升。

〔制法〕 将糯米淘净后与生姜入沙锅煮 1~2 沸, 再加葱白, 待粥将成时, 加醋稍煮, 即成。

〔服法〕 趁热食之。





## 丁香姜

〔功效〕温中散寒止呕。主治胃寒呕吐。

〔原料〕公丁香 5 粒,生姜 1 块。

〔制法〕先将公丁香包在布内捣烂,再把生姜切开(不要切断)挖空,放入丁香末,合好,用竹签钉住。然后放在木炭上烧,以姜皮烧焦为度,备用。

〔服法〕浸于开水中泡服。

## 姜汁炖砂仁

〔功效〕益胃止呕。主治呕吐。

〔原料〕鲜生姜 100 克,砂仁 5 克。

〔制法〕将鲜姜洗净,切片,捣烂如泥,用纱布包好挤汁,将姜倒入锅内,加清水半碗,放入砂仁,隔水炖半小时,去渣即成。

〔服法〕分 2 次服完。

## 连苏饮

〔功效〕和胃止呕。主治呕吐。

〔原料〕连翘、苏叶各 12 克,黄连 8 克,姜汁 5 毫升。

〔制法〕将以上 3 味水煎取汁 100~150 毫升,姜汁对服。

〔服法〕每日服 1~2 剂,直至服者呕吐完全停止。

## 鲜姜甘蔗汁

〔功效〕适用于胃癌初期、妊娠反应、慢性胃病等引起的反胃呕吐。

〔原料〕鲜姜汁 1 汤匙,甘蔗汁半杯。

〔制法〕将鲜姜切碎,捣烂,绞取汁液;甘蔗剥去皮,捣烂绞汁,即成。

〔服法〕饮之。



## 生姜土豆桔子汁

〔功效〕主治气机阻滞之呕吐。

〔原料〕生姜 3 片,土豆、桔子各 1 个。

〔制法〕将桔子去皮,再与土豆、生姜共同捣烂,挤汁,即成。

〔服法〕饭前服 1 匙,每日 2~3 次。





## 姜 糖

〔功效〕适用于预防运动性呕吐,如晕车、晕船等。  
具有健胃止呕的作用。

〔原料〕生姜 50 克,水果糖 1 块。

〔制法、服法〕先将生姜洗净,在临行前口嚼服下,  
然后口里含 1 块水果糖。



## 胃 痛

### 栀姜膏

〔功效〕清热和胃止痛。主治胃脘灼痛。

〔原料〕栀子 4 份,生姜 1 份,白酒适量。

〔制法〕将栀子、生姜烘干,研为细末,用白酒调成  
膏。

〔用法〕敷中脘(脐上 4 寸)、阿是穴(疼痛部位)。



## 萝卜生姜汁

〔功效〕和胃止痛。主治胃脘部阵发剧痛。

〔原料〕生姜 1 份,生萝卜 10 份,食盐少许。

〔制法〕将前 2 味捣烂,取汁,加入少量食盐,即成。

〔服法〕每次服 150 毫升,每日 2~3 次。

## 生姜煨红枣

〔功效〕散寒暖胃补脾。主治虚寒性胃痛。

〔原料〕鲜姜数块,红枣数枚。

〔制法〕将鲜姜切开两半,挖空中心,夹入红枣 1 枚,合好,用竹签穿住,再放炭火上煨姜至焦黑,即成。

〔服法〕取出红枣食用,每次 5~6 枚。





## 葱姜饮

〔功效〕祛寒温胃止痛。主治胃痛。

〔原料〕葱白 7 根,生姜 10 片,白酒适量。

〔制法〕将葱和生姜捣烂。

〔服法〕热酒冲服,取汗。

## 糖姜枣汤

〔功效〕散寒止痛,和胃降逆。主治胃寒疼痛。

〔原料〕生姜 60~120 克,大枣 7 枚,红糖 120 克。

〔制法〕3 味同煎。

〔服法〕吃枣喝汤,每日 1 剂,连服 2 剂。

## 姜汁牛奶

〔功效〕主治胃痛喜暖,暖气泛酸。

〔原料〕生姜汁 1 汤匙,鲜牛奶 150~200 毫升,白糖少许。

〔制法〕将 3 味煮开,即成。

〔服法〕温服。





## 姜炖猪肚

〔功效〕补益脾胃。主治脾胃阳虚之胃脘隐痛。

〔原料〕猪肚 200 克,鲜姜 50 克,肉桂 5 克。

〔制法〕将猪肚洗净,切丝,同姜与肉桂放在碗内,加水隔水炖至熟烂。

〔服法〕分 2 次吃完。

## 姜葱外敷

〔功效〕祛寒温胃止痛。主治胃寒疼痛。

〔原料〕生姜 15 克,连须葱头 30 克。

〔制法〕将上 2 味共捣烂,炒热,布包,即成。

〔用法〕趁热敷胃部。

## 姜 蛋

〔功效〕散寒温胃。主治胃寒疼痛。

〔原料〕生姜 30 克,鸡蛋 1 枚,香油 30 毫升。

〔制法〕将生姜切碎,把鸡蛋打匀,入香油煎熟。

〔服法〕每日 3 次,连服 3~5 日。





## 胡椒生姜饼

〔功效〕温中散寒，缓急止痛。主治胃痛喜按，暖气泛酸等。

〔原料〕鲜生姜 10 克，胡椒 2 克，白芥子 4 克。

〔制法〕将后 2 味药研为细末，过筛，和鲜生姜共捣为药饼，用纱布包裹，即可。

〔用法〕敷脐中，外用胶布固定。

## 烤姜干

〔功效〕适用于胃寒痛。

〔原料〕老姜适量。

〔制法〕将老姜用小火烤干，切成细块，备用。

〔服法〕每天早晨随早餐服用。

〔注意事项〕服药期间避免吃香蕉、木瓜、酸菜、米粉、大白菜等。





## 葱艾叶仙人掌外治

〔功效〕 主治食滞中焦、胃失和降所致的食滞胃痛。

〔原料〕 葱白 20 克,艾叶 20 克,仙人掌 20 克,食盐 20 克。

〔制法〕 将药物捣烂加热,即成。

〔用法〕 外熨烫胃脘处和小腹部。

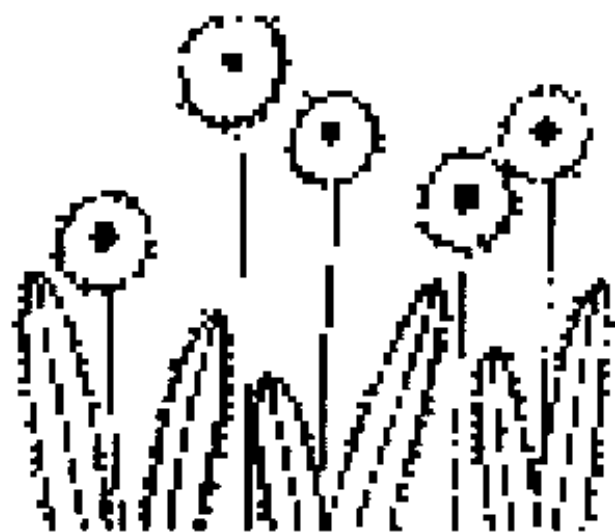
## 生姜韭菜奶

〔功效〕 治疗寒凝型胃脘痛。

〔原料〕 生姜 25 克,韭菜 250 克,牛奶 250 克。

〔制法〕 将生姜洗净,切碎,捣烂,韭菜切碎绞汁。  
取韭汁、姜汁放入锅内,再加入牛奶煮沸。

〔服法〕 趁热服食。





## 葱姜羹

### 姜酒涂擦

〔功效〕温中去寒,和胃祛痛。适用于胃肠炎。

〔原料〕生姜 120 克,烧酒 30 克。

〔制法〕将生姜切开,蘸酒,即可。

〔用法〕急擦揉四肢,以热为度。

### 葱油扁豆

〔功效〕温中止痛。适用于胃肠炎。

〔原料〕鲜嫩扁豆 50 克,葱若干,食油适量。

〔制法〕将扁豆洗净,去老筋,放开水中焯透,捞出撒盐,沥水散热。把葱切碎,用油炒过,倒入扁豆中,再加食盐调料拌入,即成。

〔服法〕佐餐食用。

### 葱白外敷

〔功效〕适用于急性肠胃炎。

〔原料〕葱白 5 根。

〔制法〕将葱白剥皮,捣烂,炒热,即可。

〔用法〕敷于脐中神阙穴,外用纱布、胶布固定。

## 石榴叶茶

- 〔功效〕 温中散寒止泻,抗菌消炎。
- 〔原料〕 石榴叶 60 克,生姜 15 克,食盐 30 克。
- 〔制法〕 将上 3 味同炒黑。
- 〔服法〕 水煎代茶饮。

## 姜 醋

- 〔功效〕 散寒和胃。主治慢性胃炎。
- 〔原料〕 生姜 100 克,米醋 250 毫升。
- 〔制法〕 将生姜洗净,切丝,浸泡在米醋中,密闭贮存,备用。
- 〔服法〕 每日空腹服 10 毫升。



## 生姜木瓜汤

- 〔功效〕 健脾益气,温中和胃。主治慢性胃炎。
- 〔原料〕 生姜 30 克,木瓜 500 克,米醋 500 毫升。
- 〔制法〕 将上几味共放沙锅中,加水煮汤。
- 〔服法〕 分 2~3 次吃完。2~3 天 1 剂,可常服食。



## 姜 茶

〔功效〕祛风散寒。主治急性肠炎，泄泻清稀，舌淡苔白等。

〔原料〕生姜 6 克，茶叶 10 克。

〔制法〕将生姜捣烂，入茶叶加水 2 碗，浓煎半碗，即成。

〔服法〕1 次服下。

## 葱苋绿豆汤

〔功效〕清热解毒，具有抑制大肠杆菌、痢疾杆菌的作用。用于治疗急性肠炎。

〔原料〕葱白 1 根，马齿苋（鲜）120 克、（干）60 克，绿豆 60 克。

〔制法〕共煎汤。

〔服法〕每日 1~2 次，连服 3 天。

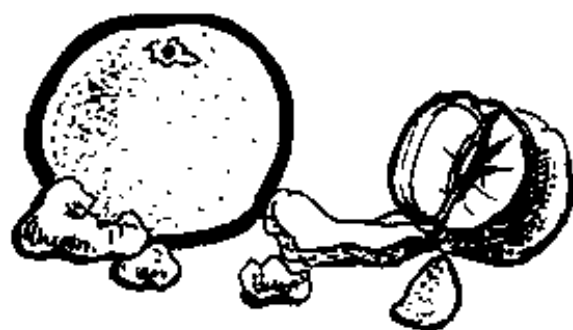
## 生姜桔皮

〔功效〕用于治疗慢性胃炎、胃痛。

〔原料〕生姜、桔皮各 20 克。

〔制法〕水煎，即成。

〔服法〕每日 2~3 次，分服。





## 大米姜汁

〔功效〕用于治疗慢性胃炎有较好疗效。

〔原料〕姜汁适量,大米 100 克。

〔制法〕将大米用水浸泡后,用麻纸 5~6 层包好,烧成灰,研细末,备用。

〔服法〕早晚 2 次饭前用姜水冲服,轻者 1 剂,重者连服 3 剂。

〔注意事项〕服药期间 1 周内以流食为主,勿食生冷油腻等物。

## 胃 脘 痛

### 鲜姜猪肚

〔功效〕温中健脾。主治胃溃疡。

〔原料〕鲜姜 250 克,猪肚 1 个。

〔制法〕将猪肚洗净,装入切成片的鲜姜,扎好,放入沙锅内用文火煨熟。然后去姜,猪肚切丝,拌酱油吃,汤亦同饮。

〔服法〕每个猪肚分 3 天吃完,可连续吃 10 个。



## 姜 糖

〔功效〕健脾散寒。主治胃、十二指肠溃疡。

〔原料〕肥大老姜 500 克，冰糖 100 克。

〔制法〕将老姜洗净，放入木柴灶心中埋煨，次晨取出，刮除焦皮（不可用水洗），切薄片，如其中没熟透去掉。将熟姜与冰糖一起研碎，盛到玻璃瓶中盖好约 1 周，糖溶化被姜吸收，即成。

〔服法〕每日食姜，轻者 1 个月可愈。



## 姜 枣 末

〔功效〕健脾散寒。主治胃、十二指肠溃疡。

〔原料〕生姜、大枣、红糖、猪油各 500 克。

〔制法〕将生姜洗净，晾干，大枣去核，与红糖一起加猪油共炸至酥，同研为末。

〔服法〕每日 2 次，每次 30 克，用开水送服，连服 1~2 剂。

## 干姜胡椒

〔功效〕 主治胃及十二指肠溃疡。

〔原料〕 干姜 6 克, 胡椒 10 粒。

〔制法〕 共为细末, 备用。

〔服法〕 分 2 次服用, 1 日服完, 开水冲服。



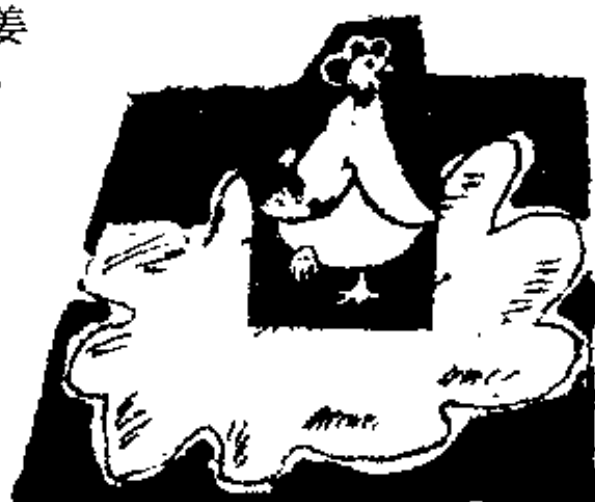
## 姜汁鸡

〔功效〕 健脾和中。主治胃、十二指肠溃疡。

〔原料〕 鸡 1 只(约 500 克以上), 老姜 250 克。

〔制法〕 杀鸡去毛, 去内脏, 洗净后盛入大碗中。另外老姜捣碎后包以纱布, 将姜汁榨出, 约 2 小碗(去姜渣), 放入鸡腹内, 密盖好, 放置锅中(锅内加水), 以文火炖之, 约 2.5 小时, 即可。

〔服法〕 鸡熟汁浓, 将姜汁连鸡及汤均服下。





## 姜木瓜

〔功效〕健脾化痰。主治胃、十二指肠溃疡。

〔原料〕生姜 30 克，木瓜 500 克，米醋 500 毫升。

〔制法〕将 3 味一起用瓦锅文火炖熟，即成。

〔服法〕分 3 次食用，每日 1 次，连服 3~4 剂。



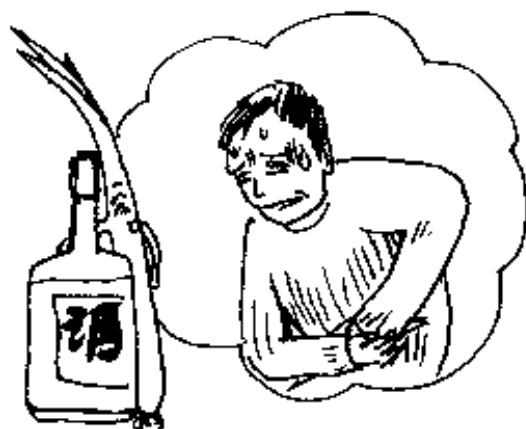
## 葱酒外敷

〔功效〕温中散寒止痛。适用于腹部受凉及消化不良所致之腹胀痛。

〔原料〕葱 1 根，白酒 20 毫升。

〔制法〕将整根葱竖切成粗线条状，放到炒锅内加热，用木筷搅拌，勿炒焦，待其半熟时将白酒 20 毫升倒入，拌匀，再放火上炒至 40℃ 时，置放在纱布袋内，备用。

〔用法〕敷在患者脐部半小时，每日 2~3 次。如葱温减低，可重新放入炒勺内加热再用。





## 葱姜饼敷

〔功效〕散寒通络止痛。适用于寒性腹痛。

〔原料〕连须葱头、生姜汁各适量。

〔制法〕将葱头捣烂，加入姜汁，团成饼状。

〔用法〕贴脐上，用艾条隔药悬灸20分钟，灸后盖纱布固定。

## 二白生姜敷

〔功效〕祛寒止痛。适用于腹痛症。

〔原料〕白胡椒末1.5~2克，白芥子3~4.5克，生姜(去皮)30克。

〔制法〕混合捣成饼。

〔用法〕贴脐上，外用纱布包好，1~2小时自然痛止，稍停10余分钟去药。

## 姜盐散

〔功效〕适用于腹痛。

〔原料〕生姜汁、食盐各适量。

〔制法〕将食盐放入锅内，炒至约呈红色，徐徐加入姜汁，以姜汁炒干为度，然后取出研成细末，备用。

〔服法〕每次1.5~3克，温开水送下。



## 姜茶

〔功效〕散寒止痛。主治寒性腹痛。

〔原料〕生姜、陈细茶各 9 克。

〔制法〕将上 2 味共捣烂，开水冲沏。

〔服法〕代茶饮。

## 豆蔻姜粥

〔功效〕温中散寒，用于治疗腹痛。

〔原料〕生姜 9 克，肉豆蔻 3 克，粳米适量。

〔制法〕将生姜切碎，肉豆蔻研为细末，用粳米煮粥，熟后加入生姜、肉豆蔻末，再煮 3~5 分钟，即成。

〔服法〕顿服。

## 艾叶姜糖茶

〔功效〕散寒通络止痛。主治寒性腹痛。

〔原料〕生姜、红糖、白糖各 15 克，艾叶 10 克，大枣 6 枚。

〔制法〕将上几味共水煎，即成。

〔服法〕温服。





## 葱头生姜艾灸

〔功效〕 主治腹痛。

〔原料〕 连须葱头、生姜汁各适量。

〔制法〕 将上药共捣烂如泥状，备用。

〔用法〕 将泥状药物涂以患者脐孔内，再点燃艾条，隔药悬灸 20 分钟，灸后盖上纱布，胶布固定。

## 峨嵋豆生姜汤

〔功效〕 主治腹痛。

〔原料〕 干峨嵋豆 30 克，生姜 3 片。

〔制法〕 水煎，即成。

〔服法〕 每日 1 剂，早晚分服。

## 葱白生姜白萝卜

〔功效〕 主治急暴性腹痛。

〔原料〕 连须葱白、老生姜、白萝卜各适量。

〔制法〕 将上药洗净，捣烂，分成两份，在锅内炒热，用布包好。

〔用法〕 敷病者脐部，冷则更换，连用 3～5 次，以头脚有汗为度。



## 葱椒苦楝根

〔功效〕 主治腹痛。

〔原料〕 葱白 30 克,苦楝根 10 克,胡椒 6 克。

〔制法〕 将上药捣烂,用鸡蛋清或茶油调拌,即成。

〔用法〕 外敷脐上。



## 葱螺灶芯土

〔功效〕 主治腹痛。

〔原料〕 葱白、灶芯土、田螺各 30 克。

〔制法〕 共捣做成饼,备用。

〔用法〕 敷脐上。

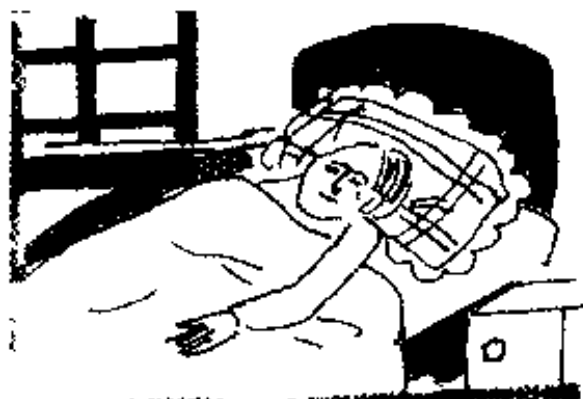
## 姜盐附子

〔功效〕 主治腹痛。

〔原料〕 生姜 9 克,香附子 6 克,食盐 6 克。

〔制法〕 混合捣烂,炒熟,用布包成 2 个包,备用。

〔用法〕 轮流熨患处,冷则再炒再熨。



### 大葱丁香外敷

- 〔功效〕 用于治疗腹泻。
- 〔原料〕 大葱 2 根,丁香 3 克。
- 〔制法〕 捣烂蒸熟,即可。
- 〔用法〕 敷脐上,每日 1 次。

### 葱盐外敷

- 〔功效〕 散寒通阳,清火凉血。用于治疗外感寒邪之泄泻。
- 〔原料〕 大葱、大粒食盐各适量。
- 〔制法〕 将 2 味上锅,炒后用布包起来。
- 〔用法〕 热敷于腹部。



## 葱姜萝卜叶汤

〔功效〕 主治腹泻。

〔原料〕 葱须 15 克, 生姜 10 克, 白萝卜叶 60 克。

〔制法〕 将 3 味共水煎。

〔服法〕 每日 1 剂, 早晚分服。

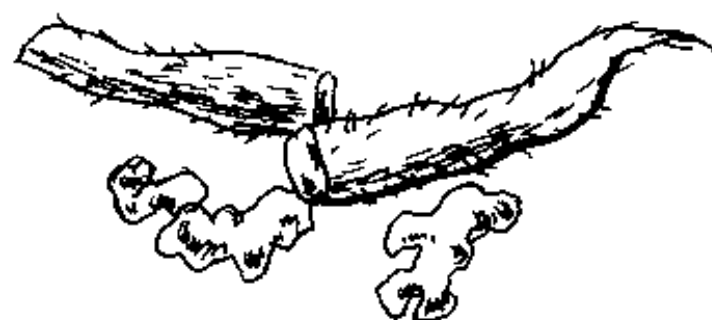
## 山药干姜散

〔功效〕 主治腹泻。

〔原料〕 山药 50 克, 干姜 30 克。

〔制法〕 共研末, 即成。

〔服法〕 每次服 2~3 克, 每日 2~3 次。



## 姜矾苏叶茶

〔功效〕 止泻。

〔原料〕 茶叶 10 克, 苏叶 3 克, 干姜 10 克, 枯矾 30 克。

〔制法〕 共研末, 即成。

〔服法〕 每次服 2~3 克, 每日 2~3 次。



## 土豆姜汁

〔功效〕温肾补脾止泻。主治脾肾虚寒泄泻。

〔原料〕生姜 10 克,土豆 100 克,桔子 1 个。

〔制法〕将土豆、生姜洗净切碎,桔子去皮、核。3 味混合,用洁净纱布绞汁。

〔服法〕每次饭前饮 1 汤匙,连服数剂。

## 生姜艾叶汤

〔功效〕去湿止泻。适用于水泻。

〔原料〕鲜生姜 10 克,艾叶 7 片。

〔制法〕水煎成半小碗。

〔服法〕温服。

## 山药大枣粥

〔功效〕健脾益胃。主治脾胃虚弱之久泻不愈。

〔原料〕干姜 3 片,山药、糯米各 30 克,大枣 10 枚,薏米 20 克,红糖 15 克。

〔制法〕按常法共煎成粥。

〔服法〕每日 3 次,连续服用半月。





## 生姜丸

〔功效〕散寒利湿。主治腹痛水泻。

〔原料〕鲜姜 500 克，飞滑石 120 克，肉桂 10 克。

〔制法〕先将生姜取汁，晒干取粉，与肉桂（研末）、滑石调丸，如绿豆大。

〔服法〕每次 10 克，开水送服。

## 胡椒姜豉汤

〔功效〕散寒温中。主治寒湿泻。

〔原料〕生姜 6 克，胡椒 14 粒，淡豆豉 3 克。

〔制法〕上药同水煎。

〔服法〕温服。



## 葱饼外敷

〔功效〕温通阳气，增强肠蠕动。适用于老人阳虚便秘。

〔原料〕葱适量。

〔制法〕将葱捣烂，做成饼状。

〔用法〕外敷脐部神阙穴，然后于药饼上温灸之。



## 醋炒葱丝

〔功效〕适用于气滞寒凝及阴阳气血亏虚所致之便秘。

〔原料〕大葱白 2000 克,醋适量。

〔制法〕将葱白切丝,加醋炒至很热,分 2 包,即可。

〔用法〕趁温热熨脐上,凉则互换,不可间断,6 小时后其结自开。

## 姜汁菠菜

〔功效〕通肠胃,生津血。适用于肠燥便秘。

〔原料〕菠菜 250 克,生姜 25 克。

〔制法〕备 1000 毫升开水,加入菠菜,2 分钟后捞出,晾凉。挤出水后,加姜汁及各种调味品。

〔服法〕佐餐食用。

## 葱姜外敷

〔功效〕温通开秘。主治冷秘。

〔原料〕葱白 50 克,生姜 30 克,食盐 15 克,淡豆豉 37 粒。

〔制法〕将上几味混合,捣碎,制成圆饼,即可。

〔用法〕放火上烘热,敷于脐上,胶布固定。



## 红糖姜薯

〔功效〕适用于阳虚便秘。

〔原料〕生姜 10 克,红薯 400 克,红糖适量。

〔制法〕将红薯洗净,去皮,切块,加适量清水,煮熟变软后加生姜红糖再煮片刻。

〔服法〕温食之。



## 葱蜜阿胶汤

〔功效〕温气通便。主治便秘。

〔原料〕葱白 3 根、生蜂蜜 15 克、阿胶(研粉)3 克。

〔制法〕将葱白加水煎汤,并调入生蜂蜜、阿胶,使之烊化,即成。

〔服法〕温服。

## 生姜豆豉

〔功效〕温通开秘。主治冷秘。

〔原料〕生姜、食盐、淡豆豉为 4:2:1。

〔制法〕将以上 3 味捣研后,备用。

〔用法〕外敷脐中。

## 葱豉外敷

〔功效〕 主治老人阳虚便秘。

〔原料〕 连须葱白 10 克,姜 1 块,盐 3 克,淡豆豉 3~7 粒。

〔制法〕 将上药一起捣做饼,备用。

〔用法〕 敷脐中,用纱布包扎或胶布固定。久之,则气即通,不通再作。



## 皂角塞肛

〔功效〕 散寒通便。主治冷秘。

〔原料〕 皂角 1 条,葱白、红砂糖各 60 克。

〔制法〕 将红糖熬煎浓缩,倒出冷却后搓成条状,皂角煨黑存性研末,葱白捣汁,再以糖条浸葱白汁并蘸上皂角末,纳入肛门内,大便即可通畅。



## 葱盐香油纳肛

〔功效〕 主治便秘。

〔原料〕 大葱白 1 根(去须),食盐、香油少许。

〔制法〕 将葱头挖坑,将食盐研碎成面,填满葱茎,外涂香油,备用。

〔用法〕 插入肛门内。

## 奶蜜葱汁

〔功效〕 补虚除热通便。主治老人习惯性便秘。

〔原料〕 葱白 100 克,蜂蜜 100 毫升,牛奶 250 毫升。

〔制法〕 先将葱白洗净,捣烂取汁,牛奶与蜂蜜共煮,开锅下葱汁,再煮即成。

〔服法〕 每早空腹服用。



# 高血压



## 降压外敷膏

〔功效〕引火归原。主治高血压。

〔原料〕生姜 150 克,蓖麻仁 50 克,吴茱萸、附子各 20 克,冰片 10 克。

〔制法〕将蓖麻仁、吴茱萸、附子共研末,加生姜共捣如泥,再加冰片和匀,调成膏状。

〔用法〕每晚贴两脚心,7 日为 1 疗程,连用 3~4 个疗程。

〔注意事项〕敷药期间停用一切降压药。





## 葱头菜

**〔功效〕** 洋葱是较强的血管舒张剂,能减少外围血管和心脏冠状动脉的阻力,促进钠盐排泄,降低血压,常食可延年益寿。

**〔原料〕** 洋葱不拘量。

**〔制法〕** 烹调菜肴。

**〔服法〕** 佐餐食用。

## 葱芹蒜芥汤

**〔功效〕** 降血压,降胆固醇,可收到立竿见影的效果。

**〔原料〕** 芹菜 100 克,洋葱 5 片(天然瓣片),大蒜头 5 瓣,荸荠带皮 5 个,蕃茄 1 个。

**〔制法〕** 将以上各味加 4 碗水,文火煮成 1 碗。

**〔服法〕** 睡前 1 次服完。

## 姜汁菠菜

**〔功效〕** 养血降压。主治高血压。

**〔原料〕** 生姜 20 克,菠菜 250 克,食盐 2 克,酱油 15 毫升,麻油 3 毫升,醋、味精、花椒油各适量。

**〔制法〕** 将菠菜削去须根,保留红头,再切成 6~7 厘米的长段,用清水洗净,捞出沥去水待



用。生姜洗净后捣烂,绞汁待用。锅内注入清水 100 毫升,置火上烧沸后,倒入菠菜,略焯约 2 分钟捞出,沥去水晾凉,然后加入姜汁、盐、酱油、味精、麻油、花椒油调拌入味,即可食。

〔服法〕佐餐食用。



## 中 风

### 葱酸枣根汤

〔功效〕适用于中风半身不遂。

〔原料〕葱须 15 克,酸枣根 15 克。

〔制法〕水煎服。

〔服法〕每日 1 剂,每日 1~2 次。



## 葱白柏叶酒

〔功效〕 主治中风人事不省，涎潮口禁，语言不出。得病之日，便进此药，可使风退气和，不成废人。

〔原料〕 葱白 1 把（连根），柏叶 1 把（去皮），无灰酒 60 毫升。

〔制法〕 将前 2 味捣烂如泥，用无灰酒同煎 10 ~ 20 沸。

〔服法〕 温服。



## 姜 油

〔功效〕 用于治疗中风痰壅，不能言语。

〔原料〕 姜汁 50 毫升，香油 100 毫升。

〔制法〕 将 2 味调匀，即成。

〔服法〕 徐徐灌下。



## 生姜芝麻汤

〔功效〕 主治中风半身不遂。

〔原料〕 生姜 10 克, 芝麻 50 克。

〔制法〕 水煎服。

〔服法〕 每日 2~3 次。

## 白矾姜汁饮

〔功效〕 治疗中风休克、不醒人事之症。

〔原料〕 鲜姜汁 1 杯, 白矾 6 克。

〔制法〕 开水冲化白矾, 后对姜汁, 即成。

〔服法〕 灌服。

## 生姜芹菜汁

〔功效〕 适用于中风、半身不遂病症。

〔原料〕 芹菜 100 克, 生姜 30 克。

〔制法〕 将 2 味洗净, 切片, 挤汁服用。

〔服法〕 每日 1~2 次。





## 生姜搽

〔功效〕适用于中风昏迷,不省人事之症。

〔原料〕生姜适量。

〔制法〕先捣碎生姜,再取姜汁,备用。

〔用法〕用碎姜向面部天庭处频搽。再将姜汁滴入眼角内(男左女右)。

## 生姜附子煎

〔功效〕主治卒中风,涎潮昏塞,不知人事。凡中风无论冷热虚实皆可服。

〔原料〕生姜 30 克,大附子 1 枚(生,去皮切成 8 片)。

〔制法〕将 2 药加水 400 毫升,同煎至 100 毫升,去渣,即成。

〔服法〕温冷服。

## 鲜姜斑蝥糊

〔功效〕主治中风所致的口眼歪斜。

〔原料〕鲜姜 1 块,斑蝥 1 个。

〔制法、用法〕将鲜姜洗净,捣成泥状。斑蝥去头,把斑蝥放在歪斜对方腮上骨环处,外用姜泥糊之。每次 3~4 小时,每日 1 次。

## 生姜桔红饮

【功效】适用于中风半身不遂。

【原料】生姜 20 克,桔红 10 克。

【制法】将 2 味水煎,去渣即成。

【服法】频服。



## 葱姜艾石

【功效】适用于中风阴闭。

【原料】葱白(1把)340~360克,生姜 50 克,艾叶 24 克,石菖蒲 32 克。

【制法】将上药捣烂,以香油、米醋同炒,炒热后布包,备用。

【用法】从头顶、胸背到四肢,趁热由上而下烫。





## 姜天木饮

〔功效〕适用于中风阴闭。

〔原料〕生姜 28 克，天南星 21 克，木香 3 克。

〔制法〕将 3 味水煎。

〔服法〕温服。

## 生姜竹沥汁

〔功效〕适用于中风阴闭。

〔原料〕生姜汁、竹沥各适量。

〔制法〕和匀。

〔服法〕灌于患者。



## 干姜桔枝粥

〔功效〕适用于中风、半身不遂。

〔原料〕干姜 10 克，桔枝 3 克，小米 50 克，红糖 20 克。

〔制法〕将以上几味煮粥，即可。

〔服法〕每日 1~2 次。



## 葱 汁

〔功效〕 预防、治疗痢疾。

〔原料〕 圆葱适量。

〔制法〕 将葱捣碎，加入适量开水，用纱布挤压出汁，即可。

〔服法〕 每日3次，每次1克。

## 葱 粥

〔功效〕 用于治疗细菌性痢疾。

〔原料〕 葱白1把，粳米60克。

〔制法〕 将葱白洗净，切细，与粳米煮粥。

〔服法〕 温服。

## 姜 茶

〔功效〕 健胃止痢。

〔原料〕 绿茶50克，生姜10克。

〔制法〕 将2味加3碗水，煎至2碗，即成。

〔服法〕 每次服半碗，每日4次。





## 萝卜姜汁蜜

〔功效〕适用于赤白痢疾。

〔原料〕萝卜 1 个,鲜姜 30 克,  
蜂蜜 30 克,陈茶 3 克。

〔制法〕先将萝卜及生姜洗净,  
捣烂,取萝卜汁 1 酒杯,  
取姜汁 1 汤匙,再与蜂  
蜜、陈茶混合一起,开水  
冲沏 1 杯,即成。



〔服法〕顿服,连服 3 次可愈。

## 生姜二皮饮

〔功效〕主治湿浊中阻而致的痢疾。

〔原料〕生姜 6 克,陈皮 10 克,苹果皮 20 克。

〔制法〕水煎,即成。

〔服法〕饮服,每日 2~3 次。

## 干姜米汤

〔功效〕适用于急性热痢之赤痢,具有神效。

〔原料〕干姜适量。

〔制法〕将干姜烧黑存性,候冷为末,备用。

〔服法〕每次服 5 克,用米汤送饮。

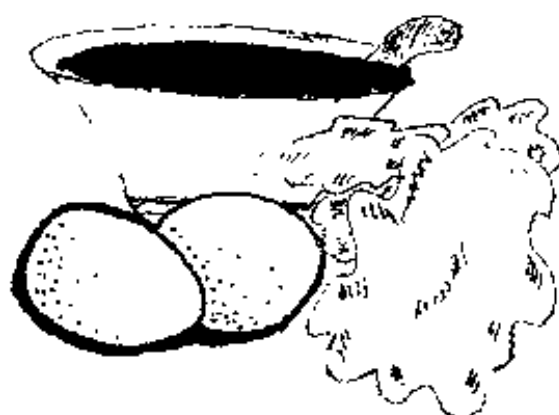
## 生姜鸡蛋

【功效】对痢疾初起而兼有恶寒发热较为适宜。

【原料】生姜 9 克，鸡蛋 2 个。

【制法】将生姜洗净，捣烂，鸡蛋打碎，2 味相合蒸熟，即成。

【服法】空腹顿服，每日 2 次。



## 姜鹌鹑赤小豆粥

【功效】主治赤白痢。

【原料】鲜姜 5 片，鹌鹑 1 只，赤小豆 30 克。

【制法】将鹌鹑去毛及内脏，切块，同豆、姜共煮粥，即成。

【服法】食肉豆粥。每日 2 次。





## 葱皂辛螺敷

【功效】主治湿热痢、禁口痢。

【原料】大葱 100 克，牙皂 6 克，细辛 27 克，田螺 2 个，神曲 12 克。

【制法】先将牙皂、细辛、神曲烘干，研为细末，再与大葱、田螺肉共捣成膏，即成。

【用法】取药膏适量，用纱布包裹，制成饼状，敷神阙穴，然后用纱布覆盖，用胶布固定，药干即换，疾愈停用。



## 煨姜干姜丸

【功效】主治寒痢不止。

【原料】煨姜、干姜各等份。

【制法】共研细末，醋、面调和为丸，即成。

【服法】每次 6 克，米汤送服，每日 3 次。



## 紫苏生姜饮

〔功效〕适用于食鱼蟹中毒引起的吐泻腹痛。

〔原料〕生姜、紫苏各 50 克,红糖适量。

〔制法〕加清水、红糖煎取汁。

〔服法〕饮服,每日 2 次。

## 绿豆姜汤

〔功效〕适用于食物中毒。

〔原料〕绿豆 30 克,生姜 15 克。

〔制法〕水煎服。

〔服法〕每日 1 剂,早晚分服。

## 蒜姜糖醋汁

〔功效〕适用于食松花蛋中毒。

〔原料〕生姜 9 克,蒜头 6 克,食醋 15 毫升,白糖少许。

〔制法〕先将大蒜、生姜共捣烂,绞汁,加入食醋、白糖搅匀,即成。

〔服法〕口服。





## 糖豆姜饮

〔功效〕解除酒精中毒。

〔原料〕生姜 10 克,豆浆 250 毫升,冰糖 30 克。

〔制法〕将以上 3 味煮沸。

〔服法〕饮用,每日 1~2 次。

## 姜汁饮

〔功效〕主治食鸠中毒、食竹鸡毒、食鹧鸪毒、中诸药毒、狂犬伤人等。

〔原料〕生姜适量。

〔制法〕将生姜捣烂,取汁,即成。

〔服法〕顿服。

## 生姜丁香饮

〔功效〕主治食蟹中毒。

〔原料〕生姜 30 克,丁香 2 克。

〔制法〕先将丁香研为细末,备用。

〔服法〕生姜汤送服。





## 甘草姜汁

〔功效〕 主治百部中毒。

〔原料〕 甘草 15 克,姜汁 5 毫升。

〔制法〕 先将姜切碎,用布包裹,挤汁,再与甘草水煎成浓汁,即成。

〔服法〕 饮服。

## 生姜蜂蜜汁

〔功效〕 主治半夏中毒。

〔原料〕 生姜 50 克,蜂蜜少许。

〔制法〕 先把生姜洗净,捣烂,绞汁,备用。

〔服法〕 调蜜含服。



## 黄连干姜

〔功效〕 主治巴豆中毒。

〔原料〕 黄连、干姜等份。

〔制法〕 将 2 味共研细末,备用。

〔服法〕 每次服 3 克。



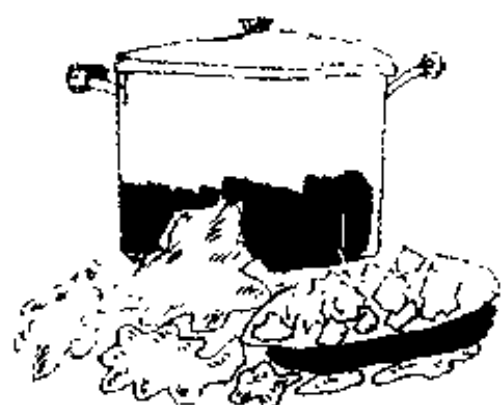
## 生姜豆浆糖

〔功效〕 主要解除酒精中毒。

〔原料〕 生姜 10 克, 豆浆 250 毫升, 冰糖 30 克。

〔制法〕 将上 3 味煮沸, 即成。

〔服法〕 温服, 每日 1~2 次。



## 川芎葱白茶

〔功效〕 疏风通阳止痛。主治风寒头痛。

〔原料〕 葱白 2 段, 川芎、茶叶各 10 克。

〔制法〕 水煎, 即成。

〔服法〕 每日 1 剂, 早晚分服。



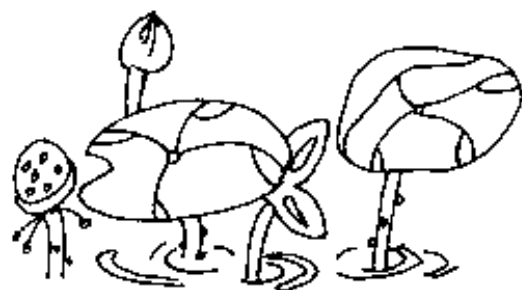
## 葱莲荷粥

【功效】清火通阳解毒。主治头痛。

【原料】葱叶 15 克, 莲子 6 克, 薄荷 6 克, 大米 12 克。

【制法】水煎, 即成。

【服法】每日 1 剂, 分 1~2 次服用。



## 桃肉葱白茶

【功效】适用于风寒头痛。

【原料】核桃肉、葱白、细茶各 6 克。

【制法】将 3 味共捣烂, 加水 1 杯, 煎 7 分钟, 即成。

【服法】趁热服。盖被表汗。

## 白果葱芎茶

【功效】适用于偏正头痛。

【原料】白果 5 个, 川芎 3 克, 茶叶 3 克, 葱头 3 个。

【制法】水煎服。

【服法】每日早晚分服。



## 生姜半夏汤

〔功效〕散寒解表，燥湿化痰。主治眉棱角痛，发作时痛如锥刺。

〔原料〕生姜 30～50 克，生半夏 30～60 克。

〔制法、服法〕将上两味用沸水泡后服用，或用武火煎半小时后频频服用。

## 姜糖茶

〔功效〕适用于头痛。

〔原料〕生姜数片，茶叶 1 撮，红糖 25 克。

〔制法〕水煎，即成。

〔服法〕每日 1 剂，早晚分服。

## 生姜外敷

〔功效〕疏风散寒。主治风寒头痛。

〔原料〕生姜 1 块。

〔制法〕煨熟，切成 4 片。

〔用法〕分贴前额及太阳穴，以手帕束之。





## 干姜散寒

- 〔功效〕散寒止痛。主治风寒头痛。
- 〔原料〕干姜 10 克, 荜拔 3 克, 细辛 6 克。
- 〔制法〕将以上几味共研为细末, 即成。
- 〔用法〕用酒调, 敷头部疼痛处。

## 僵蚕葱白茶

- 〔功效〕主治偏正头痛久年未愈者。
- 〔原料〕白僵蚕适量, 葱白 6 克, 茶叶(以绿茶为佳)3 克。
- 〔制法〕将白僵蚕焙后研成细末。
- 〔服法〕每日 1~2 次, 每次取上末 3 克, 以葱白与茶叶煎汤调服。

## 葱头生姜核桃仁茶

- 〔功效〕适用于风寒头痛。
- 〔原料〕连须葱头(6 个)70 克, 核桃仁 70 克, 生姜 11 克, 茶叶 10 克。
- 〔制法〕用水煎, 即成。
- 〔服法〕温服。



## 葱头醋饮

〔功效〕适用于风寒头痛。

〔原料〕连须葱头适量。

〔制法〕水煎，去渣，即成。

〔服法〕加醋适量顿服。

## 葱汁冰片

〔功效〕适用于偏头痛。

〔原料〕葱汁 7 毫升，冰片  
1~2 克。

〔制法〕将葱洗净，榨汁，与  
冰片共研匀，备用。

〔用法〕滴入鼻孔 3~4 滴，  
左侧痛滴右侧鼻孔，  
右侧痛滴左侧鼻孔。



## 姜葱桔叶

〔功效〕适用于各种头痛。

〔原料〕生姜、葱白、桔叶各适量。

〔制法〕将以上 3 味捣烂，加少许黄酒拌匀，在锅  
内炒热，用布包好，备用。

〔用法〕用于痛处，频频熨之。



## 生姜附子煎

〔功效〕适用于痰厥头痛。

〔原料〕生姜 30 克,附子 9 克。

〔制法〕用水煎汤。

〔服法〕温服。

## 糖尿病

### 姜盐茶汤

〔功效〕清热润燥。主治糖尿病,口渴多饮,烦燥尿频。

〔原料〕鲜生姜 2 片,食盐 4.5 克,绿茶 6 克。

〔制法〕将以上 3 味共煎汤 3000 毫升。

〔服法〕分次服用。

### 蘑菇木耳生姜汤

〔功效〕适用于糖尿病。

〔原料〕蘑菇 50 克,木耳 10 克,生姜 10 克,食盐 3 克。

〔制法〕共水煎。

〔服法〕喝汤,吃木耳及蘑菇,每日 2~3 次。





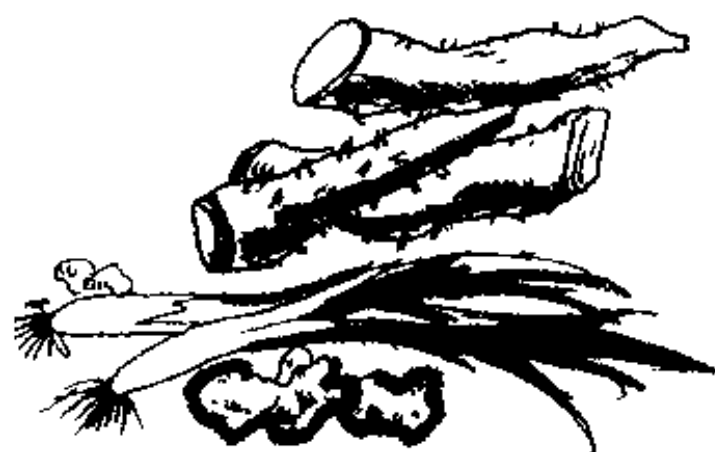
## 食葱头

【功效】通阳增液。主治糖尿病。

【原料】鲜葱头 100 克,香油、酱油少许。

【制法】将鲜葱头洗净,开水烫过,切细丝,加少许香油、酱油调味。

【服法】佐餐食用。



## 葱姜山药炒猪肚

【功效】对于糖尿病以尿多症状为重者具有明显效果。

【原料】猪肚 1 个,葱、姜、山药各适量。

【制法】将葱、姜切碎,山药切片,猪肚切丝,同炒。

【服法】每日早晚进餐时食用。

## 姜鱼胆汁



〔功效〕 清热平肝,燥湿和中。适用于糖尿病。

〔原料〕 干姜末 50 克,鲫鱼胆 3 个。

〔制法〕 将 2 味共调和成药丸大,即成。

〔服法〕 每次服 5 丸,用大米汤送下。



## 食姜

〔功效〕 舒筋活络,通畅血脉,祛湿祛风寒。适用于风湿性关节炎。

〔原料〕 鲜生姜 10 克左右。

〔制法〕 将生姜洗净,切丝或切片,用调料油、盐或糖拌,即成。

〔服法〕 每日佐餐食用。3 个月为 1 疗程。

## 姜汁敷

〔功效〕 散寒通络。主治痛痹。

〔原料〕 鲜姜 1000 克,干净棉花 50 克。

〔制法〕 将鲜姜捣烂取汁,用干净棉花浸入晾干,反复数次,以浸完姜汁为止。将晾干的药棉摊在纱布上(约一指厚),备用。

〔用法〕 把纱布作为护膝,包住患处。



## 干姜米仁粥

〔功效〕温经通络止痛。

〔原料〕干姜 9 克,米仁、白糖各 50 克。

〔制法〕将干姜、米仁适量加水,煮成粥再调入白糖。

〔服法〕每日 1 次。连服 1 个月。



## 姜葱茺萋

〔功效〕散寒通窍。主治风湿性关节炎。

〔原料〕生姜、茺萋、鲜葱各 30 克,石菖蒲 15 克,白酒适量。

〔制法〕将上药共切碎,用白酒炒热,即成。

〔用法〕用布包住敷患处,冷了就换,每日 3 次。

## 葱苡仁汤

〔功效〕主治痹症。

〔原料〕连根带须老葱 15 克,苡仁 30 克。

〔制法〕将 2 味药同入锅内,加水煎煮取汁,即成。

〔服法〕分两次饮服,每日 1 剂,连服 7 天。



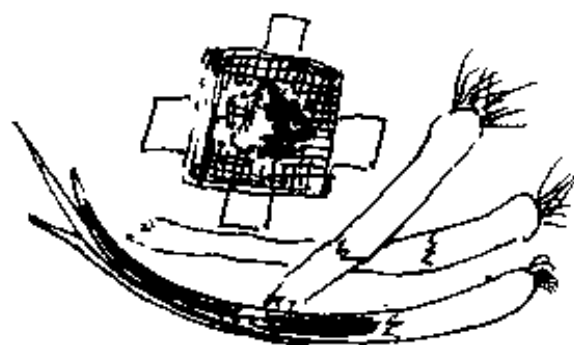
## 葱糊外敷

〔功效〕适用于各种类型的痹症。

〔原料〕葱白 30 克，醋适量。

〔制法〕将葱白捣成烂糊，加醋搅拌，备用。

〔用法〕外敷痛处，加纱布固定。1 日换 2 次，连续敷贴 7 日。



## 姜芸豆熨

〔功效〕适用于行痹。

〔原料〕生姜、芸花、黑豆各适量。

〔制法〕将 3 味药捣碎在锅内炒热，备用。

〔用法〕用布包好，熨于痛处，药冷再炒再熨。

## 干姜葱末糖

〔功效〕适用于着痹。

〔原料〕干姜 12 克，葱末、白糖各适量。

〔制法〕将干姜、葱末加适量水，煮成稀粥。

〔服法〕和入白糖服食，每日 1 次，连服 1 个月。



## 葱醋汁

〔功效〕 主治痹症。

〔原料〕 陈醋 1500 毫升,葱白 500 克。

〔制法〕 将陈醋煎沸后,放入洗净、切段的葱白,再煎沸,滤去葱白,备用。

〔用法〕 用布浸药液,趁热裹于关节疼痛处,即可。

## 捉虎膏

〔功效〕 祛风散寒,活血通络。主治关节炎。

〔原料〕 姜汁、葱汁、独蒜汁、韭菜汁、麻油各 120 毫升,艾叶汁 30 毫升,好烧酒 600 毫升,松香、东丹适量。

〔制法〕 先将诸药汁、烧酒煎滚,入麻油,熬至滴水成珠,加松香、东丹搅匀成膏。

〔用法〕 将膏摊布上,贴患处。



## 葱姜外敷

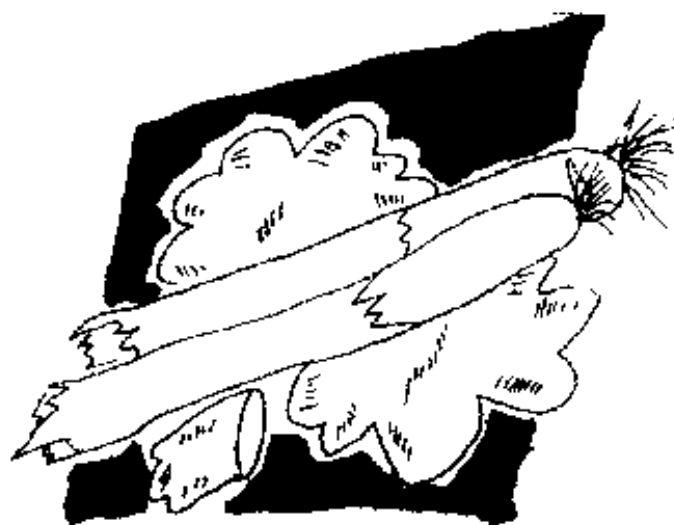


〔功效〕行滞气，除风湿，宣通经络。适用于各种痹症。

〔原料〕老葱头 120 克，老姜 30 克。

〔制法〕将上药一并捣烂，即成。

〔用法〕外敷病变关节，局部红肿者加适量酒。



## 桂姜芪归汤

〔功效〕适用于痹症日久未愈，出现气血虚弱者。

〔原料〕桂枝、生姜各 6 克，大枣 5 枚，黄芪 24 克，当归 12 克，白芍 9 克。

〔制法〕水煎服。

〔服法〕每日 1 剂，早晚分服。



## 第 3 章

# 外科疾病葱姜疗法

## 冻疮

### 桔皮姜

〔功效〕散寒消肿止痛。主治冻疮。

〔原料〕生姜 30 克，鲜桔皮 3~4 个。

〔制法〕将上 2 味加水约 2000 毫升，煎煮 30 分钟后，连渣取出，待水温人体可接受时，备用。

〔用法〕浸泡并用药渣覆盖患处，每晚 1 次，每次 30 分钟，一般用药 2~4 次即愈。如冻疮发生在耳轮鼻尖时，可用毛巾浸药液热敷患处，如有破溃者应涂消炎膏以保护疮面，促进愈合。

## 辣椒姜酊

〔功效〕温通消肿。主治麻疮。

〔原料〕鲜姜、羊角、辣椒各 60 克。

〔制法〕羊角、辣椒去籽,与鲜姜同置 95% 酒精 300 毫升里,浸泡 10~15 天,去渣,装瓶备用。

〔用法〕用棉球蘸药液涂搽患处,每日 1~2 次。



## 冻疮搽剂

〔功效〕疏风散寒,调和营血。主治已溃、未溃冻疮。

〔原料〕干姜、桂枝、生麻黄、生甘草、黄连、白芨各 10 克,生大黄 50 克。

〔制法〕将上药研碎,加黄酒 500 毫升、水 200 毫升,浓缩至约 500 毫升,过滤取药汁,加少许樟脑,装瓶备用。

〔用法〕外搽患处,每日 3 次。





## 姜 膏

〔功效〕 主治冻疮。

〔原料〕 生姜适量。

〔制法〕 捣烂取汁，煎膏，即成。

〔用法〕 涂于患处。

## 姜蒜冰片

〔功效〕 主治冻疮未愈。

〔原料〕 生姜汁 1 匙，大蒜汁 1 匙，冰片少许。

〔制法〕 将 3 味调匀，即成。

〔用法〕 调匀涂患处。



## 姜萝卜桂洗

〔功效〕 适用于冻疮未溃时的治疗。

〔原料〕 生姜 25 克，白萝卜 1 个，白附子 1.5 克，桂枝 25 克。

〔制法〕 将 4 味同煎，即可。

〔用法〕 趁热洗之，早晚各 1 次。两天为 1 疗程。

## 姜 汤

〔功效〕本方四季均可使用。主要用于预防冻疮。

〔原料〕生姜 25 克。

〔制法〕将生姜加水煎煮，即成。

〔用法〕用温汤擦洗原发部位，每日 2 次。7 天为 1 疗程。



## 姜甘草羌花液

〔功效〕专治手足冻疮，溃或不溃均可。

〔原料〕干姜 15 克，生甘草 30 克，羌花 30 克。

〔制法〕将上药水煎至药液 3000 毫升，即成。

〔用法〕趁热洗之，每日 3 次，每次半小时，凉后可反复加热使用。

## 艾叶花椒葱汤

〔功效〕温经散结。主治未溃之冻疮。

〔原料〕葱白带须 7 根，艾叶 6 克，花椒 7 粒。

〔制法〕将上药水煎。

〔用法〕洗患处。



## 姜 酊

〔功效〕 解毒燥湿，敛疮生肌。主治已溃烂的冻疮。

〔原料〕 老姜 100 克，白酒 200 毫升。

〔制法〕 将老姜切成小块，泡入白酒中 3 天，每天使用时摇匀。

〔用法〕 涂患处。



## 鲜姜塞肛

〔功效〕 活血散瘀。主治瘀滞型痔疮，痔核初发，肛门瘙痒不适，伴异物感或轻微出血，瘀阻作痛。

〔原料〕 鲜姜 1 块，麝香少许。

〔制法〕 将鲜姜削成圆锥形，用刀割成一条缝，放入麝香，姜粗头用细线捆好，留出线头。

〔用法〕 晚上把姜送进肛门内即可，转天用线拉出。





## 葱须汤

〔功效〕温经通络散结。适用于痔疮。

〔原料〕连须葱白 500 克。

〔制法〕加适量水浓煎成汤。

〔用法〕用此水坐浴肛门，每日 1 次。

## 葱椒草果鱼

〔功效〕用于治疗便血、久痔。

〔原料〕大葱 3 根，小椒 2 克，草果研末 1 克，新鲜大鲫鱼 1 条。

〔制法〕将鲫鱼洗净、切片，小椒研末，与上药共煮熟，调入五味，即成。

〔服法〕空腹服食。

## 姜草根饮

〔功效〕适用于痔疮下血。

〔原料〕连皮老姜、败毒草根各适量。

〔制法〕将上药切碎，入锅内炒热，以黄酒淬之，碗盖 10 分钟，去渣。

〔服法〕任意服。





## 葱头蜜

〔功效〕 治疗痔疮肿痛效果较好。

〔原料〕 葱头、蜂蜜各适量。

〔制法〕 将 2 者共捣如泥，备用。

〔用法〕 将药泥敷于痔上，即消。

## 葱须朴硝洗

〔功效〕 以治疗外痔和混合痔为主。

〔原料〕 葱须 120 克，朴硝 30 克。

〔制法〕 水煎，即成。

〔用法〕 洗患处。

## 蚌姜油

〔功效〕 主治痔疮。

〔原料〕 鲜蚌肉 250 克，生姜 10 克，花生油少许。

〔制法〕 先用花生油炒蚌肉，再加入切碎的生姜，用水煮至 1 碗，烂时加盐调味，即成。

〔服法〕 空腹 1 次食完。隔天 1 次，7 日为 1 个疗程。





## 葱头草椒饮

- 〔功效〕 主治痔疮,大便下血。  
〔原料〕 赤皮葱、风眼草,花椒各适量。  
〔制法〕 将3味共捣烂,水煎,即成。  
〔服法〕 分服。

## 葱青木鳖子蜜

- 〔功效〕 主治外痔。  
〔原料〕 葱青适量,木鳖子30克,蜂蜜少许。  
〔制法〕 将葱青内刮取涎,加入蜂蜜调匀。  
〔制法〕 先用木鳖子煎汤熏洗,然后敷药,每日1次。



## 生姜蛋清液

- 〔功效〕 主治褥疮。  
〔原料〕 生姜汁40毫升,干姜粉10克,鲜蛋清60毫升,生理盐水400毫升。  
〔制法〕 将以上药物和好搅匀,将纱布敷料在配好的溶液里浸泡,取出敷于疮面上。  
〔用法〕 每隔2~4小时换药1次,或连续湿敷。



## 乳 腺 炎

### 鲜葱汁

〔功效〕 解毒，散热，消肿。用于治疗妇女乳腺炎  
红肿热痛。

〔原料〕 鲜大葱 250 克。

〔制法〕 将葱洗净，切碎，捣烂，取汁 1 杯。

〔服法〕 加热顿服，日服 1 次。可连续服用。



### 葱 矾 丸

〔功效〕 消肿散瘀，行气活血。适用于治疗乳疮。

〔原料〕 葱须不限量，枯矾少许。

〔制法〕 将葱须洗净，切碎，放入枯矾同捣为泥，捏  
成小丸如黄豆大。

〔服法〕 每服 4 丸，每日 2~3 次。



## 葱 蜜 敷

### 葱 蜜 敷

〔功效〕排脓解毒。适用于接触感染的化脓性疾患。

〔原料〕带须葱、蜂蜜适量。

〔制法〕将葱捣烂，加蜂蜜和匀，即成。

〔用法〕敷患处。

### 干 姜 冰 片 敷

〔功效〕清热解毒，适用于黄水疮。

〔原料〕干姜、冰片各 10 克。

〔制法〕共研末。

〔用法〕外敷，每日 1 次。



### 葱 硫

〔功效〕主治疥螨感染皮肤所引起的皮肤病。

〔原料〕葱白 3 个，硫黄 9 克。

〔制法〕共捣烂。

〔用法〕擦患处。



## 葱姜饼

### 芋姜饼

〔功效〕消肿解毒。主治疗肿。

〔原料〕生姜、芋艿等量，面粉适量。

〔制法〕芋艿去皮，捣烂如泥，生姜捣烂绞汁。2味拌匀，再加适量面粉，即成。

〔用法〕根据患处大小摊于布上，贴患处。冬天要加温再贴，每日换药1次。

### 仙人掌姜泥

〔功效〕清热解毒，散结止痛。主治疗、疔、痈。

〔原料〕生姜10克，仙人掌20克。

〔制法〕将仙人掌洗净，去皮、刺，与生姜共捣烂呈稀泥状，将其均匀摊铺在塑料薄膜或凡士林布块上，备用。

〔用法〕贴患处，用纱布或胶布固定，每日换药1次。



## 猪胆姜葱膏



〔功效〕清热解毒，消肿止痛。主治疔。

〔原料〕生姜、松香各 1000 克，牛膝、没药各 120 克，藤黄 15 克，猪胆 20 只，葱 2000 克，凡士林、2% 苯甲酸钠各适量，广胶 90 克。

〔制法〕先将姜、葱捣汁，放锅内煮沸，取猪胆汁同牛膝、没药、藤黄、松香（均先研末）入内和匀。再加入广胶、凡士林及 2% 苯甲酸钠，即成。

〔用法〕外涂患处。

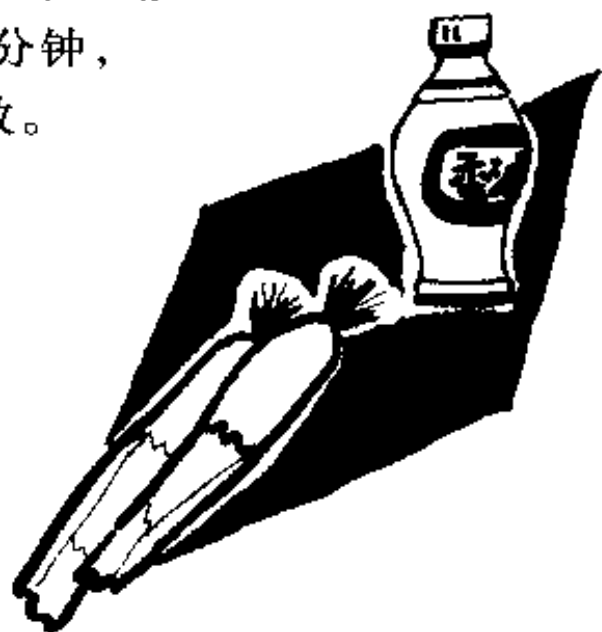
## 葱芝麻油外涂

〔功效〕解毒散结。主治疗疮痈肿。

〔原料〕大葱白（根部以上）、芝麻油各适量。

〔制法〕将芝麻油加热、起泡、冒烟、倒出晾凉，用葱白蘸芝麻油涂于患处。

〔用法〕每次 20～30 分钟，  
连涂 3 日有效。





## 蒲公英葱白

〔功效〕 清热通络。主治疖,疔,痈。

〔原料〕 葱白、鲜蒲公英、蜂蜜各等份。

〔制法〕 将蒲公英、葱白洗净,捣成泥,加入蜂蜜和匀,即成。

〔用法〕 贴敷患处,用纱布盖好,每天1次,连敷3~4天。

## 跌打损伤

### 葱 栀

〔功效〕 适用于跌打损伤。

〔原料〕 葱白(带须)5根,生栀子9克。

〔制法〕 将葱白和生栀子捣烂如泥,调面粉、白酒放在锅内炒温,摊在布上。

〔用法〕 贴患处。

### 葱 酒

〔功效〕 主治外伤肿痛。

〔原料〕 葱1把,酒适量。

〔制法〕 将葱捣烂后加酒炒热。

〔用法〕 用布包好熨患处。



## 葱 叶

〔功效〕 主治跌打损伤。

〔原料〕 生葱头 40 克, 老生姜 1 块, 枫树叶 30 克。

〔制法〕 共捣烂。

〔用法〕 敷患处, 每日 1 次。



## 葱 韭

〔功效〕 适用于跌打肿痛。

〔原料〕 葱白 50 克, 韭菜 250 克, 生姜 100 克。

〔制法〕 共捣烂, 加酒炒热后, 即可。

〔用法〕 敷患处。

## 姜 黄

〔功效〕 适用于外伤肿痛、青紫者。

〔原料〕 生姜汁 15 毫升, 鲜葱白 5 根, 生大黄末 3 克, 面粉、白酒各适量。

〔制法〕 共捣成泥, 加白酒少许。

〔用法〕 敷患处, 每日 1 次。



## 葱姜敷

- 〔功效〕适用于跌打损伤。  
〔原料〕大葱 20 克,生姜 20 克。  
〔制法〕将 2 者捣烂,即可。  
〔用法〕敷患处,每日 1 次。



## 鲜姜半夏敷

- 〔功效〕适用于跌打损伤、皮肤黑紫有瘀血者。  
〔原料〕生姜汁、半夏各适量。  
〔制法〕先将半夏研为细末,以生姜汁调成糊状,备用。  
〔用法〕敷于患处,纱布包扎固定,每日换药 1 次。

## 葱黄敷

- 〔功效〕主治跌打损伤。  
〔原料〕鲜葱白 5 个,生姜汁 9 克,生大黄 3 克。  
〔制法〕共研末,和面粉,调烧酒,即成。  
〔用法〕敷患处。每日 1 次。



## 姜瓜涂

〔功效〕 主治跌打损伤。

〔原料〕 生姜 30 克,丝瓜叶 30 克。

〔制法〕 共捣烂,备用。

〔用法〕 涂患处,每日 1 次。

## 葱糖泥

〔功效〕 主治跌打损伤。

〔原料〕 葱白、砂糖各适量。

〔制法〕 共捣烂成泥状,备用。

〔用法〕 敷于患处,盖以纱布,以纱布固定,每日更换 1 次。





## 经方

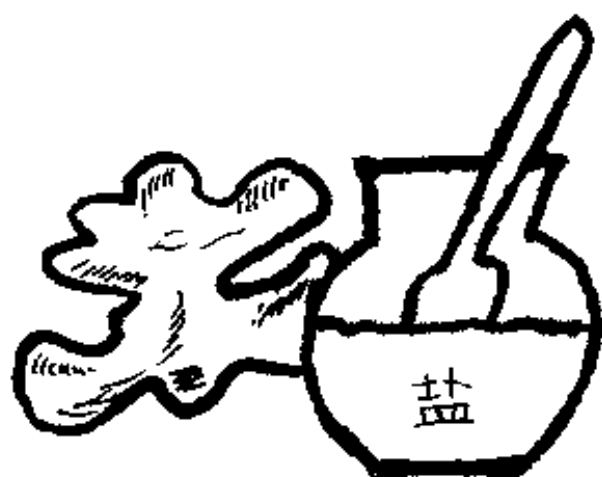
### 大黄逐瘀汤

〔功效〕泻下逐瘀，行气利水。主治急性腰扭伤及腰部剧痛。

〔原料〕生姜 10 克，槟榔 15 克，大黄 30 克。

〔制法〕将 3 味药水煎服。

〔服法〕每日 1 次。



### 姜盐外敷

〔功效〕通络化瘀。主治急性扭伤。

〔原料〕生姜 1 块，食盐 1 匙。生姜用量以足够敷受伤面积为度。

〔制法〕将生姜捣烂，取姜汁加入食盐与姜渣捣匀。

〔用法〕上药外敷患处。



## 葱椒散

【功效】活血消肿，行气止痛。主治跌打损伤和踝关节扭伤。

【原料】鲜大葱白 60 克，花椒 12 克，冰片 0.6 克。

【制法】将葱白捣成泥状，花椒、冰片研成细粉，再将 3 药拌匀。

【用法】患部用水洗净，擦干。将该药敷上，厚度视患部大小而定，用敷料包扎，每 24 小时换药 1 次，包扎不宜过紧。

【注意事项】如有骨折及皮肤破裂者不宜用此方。

## 姜芋泥

【功效】活血化瘀止痛。主治急性扭挫伤。

【原料】生姜、芋艿各等量。

【制法】将芋艿去皮、捣烂成泥状，把生姜捣烂绞汁，拌入芋艿泥中，再加适量面粉。

【用法】根据患处大小，摊于布上贴患处。冬日要加温后贴，每日换药 1 次。

## 韭菜姜汁外涂

【功效】通络止痛。主治关节扭伤。

【原料】韭菜叶 30 克，姜汁少许。

【制法】将韭菜叶捣烂与姜汁和匀。

【用法】敷患处，每日 1 次。



## 葱姜膏

### 生姜汁外涂

〔功效〕 止痛消肿，促进疮面愈合。主治烧伤。

〔原料〕 生姜 1 块。

〔制法〕 将生姜洗净，擦干，放在容器内捣烂，置入纱布袋里压榨取汁。

〔用法〕 用消毒药棉蘸姜汁涂患部，或用姜汁纱布湿敷于患处。

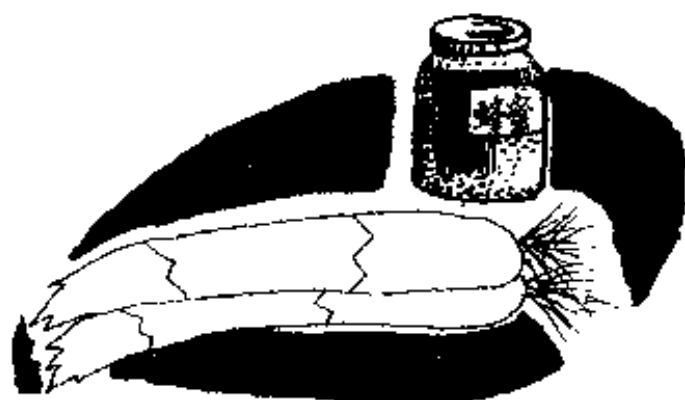
### 蜜葱外敷

〔功效〕 解毒消肿。主治烧伤。

〔原料〕 生葱白、蜂蜜各等量。

〔制法〕 将生葱白捣烂与蜂蜜共拌匀，即可。

〔用法〕 外敷患处。





## 第4章

# 皮肤科疾病葱姜疗法



### 槐花清蒸鱼

〔功效〕 主治寻常型银屑病(牛皮癣)。

〔原料〕 槐花 15 克,葱白 7 根,紫皮蒜 20 克,鲫鱼或鲤鱼 500 克,姜片、盐、料酒适量。

〔制法〕 将鱼洗净,去鳞、鳃、内脏,鱼体躯干部斜切 3~5 刀,放入沙锅,加葱、姜、蒜、盐、料酒和适量清水,在温火上蒸 20 分钟。然后放入洗净的槐花,加味精、香油少许,即可食用。

〔用法〕 每周至少吃两次。



## 葱蒜糖

〔功效〕清热去毒。适用于各型银屑病(牛皮癣)。

〔原料〕紫皮蒜 20 克,葱白 7 个,白糖 20 克,冰片 1 克,蓖麻子仁 15 克。

〔制法〕将上药共捣成泥状,备用。

〔用法〕擦患处,每日 1 次。

## 生姜外擦

〔功效〕活血散邪。主治体癣。

〔原料〕生姜 1 块。

〔制法〕将生姜切成片,备用。

〔用法〕用姜片用力摩擦患处。每日 2~3 次。

## 葱 菜

〔功效〕用于治疗手癣。

〔原料〕葱、戛菜各半。

〔制法、用法〕捣碎制成丸,两手频搓。





## 葱 夏

〔功效〕 用于治疗足癣。

〔原料〕 葱白 3 根,生半夏 30 克,猫眼草 15 克。

〔制法〕 半夏、猫眼草研末,与葱白捣成膏状,即可。

〔用法〕 外敷患处,每日 1 次。

## 姜 黄

〔功效〕 用于治疗汗斑(花斑癣)。

〔原料〕 姜片、枯矾、硫黄各等份。

〔制法〕 枯矾、硫黄等份研末,备用。

〔用法〕 以姜片蘸药末搽患处,忌洗澡数日。

## 葱醋五倍子

〔功效〕 适用于头癣。

〔原料〕 葱 20 克,醋 200 毫升,五倍子 50 克。

〔制法〕 先将五倍子、葱煎汁,以醋调匀,即成。

〔用法〕 涂于患处,每日数次,连涂 3 日。





## 葱茶敷

〔功效〕适用于足癣。

〔原料〕葱白、茶叶适量。

〔制法〕共入适量冷开水拌匀，捣烂，备用。

〔用法〕敷于患处，每日换药2次，连续敷数日。

## 葱蒜冰片蓖麻涂

〔功效〕适用于牛皮癣。

〔原料〕葱白15克，紫皮蒜21克，白糖15克，冰片1.5克，蓖麻子15克。

〔制法〕共捣烂成泥状，备用。

〔用法〕涂于患处。

## 葱蛋椒敷

〔功效〕主治顽癣有虫者。

〔原料〕葱、鸡蛋、花椒各适量。

〔制法〕将上3味加香油炒，捣烂制成饼，备用。

〔用法〕趁热敷。





## 生姜醋搽

〔功效〕用于治疗寻常疣。

〔原料〕生姜、醋各适量。

〔制法〕将生姜捣烂，取汁，加入醋，即成。

〔用法〕搽患处，每日数次。



## 葱 贴

〔功效〕用于治疗鸡眼。

〔原料〕新鲜香葱 1 根。

〔制法、用法〕剥下新鲜香葱(又名青葱)近根部的白色鳞茎上最外层薄皮，贴在鸡眼上面(先用热水洗脚并擦干)，用胶布固定。一昼夜后，鸡眼压痛感即明显减轻或消失。第 2 天继用上法，多次重复，鸡蛋周围的皮肤发白、变软，终于自行脱落。





## 姜艾叶灸

〔功效〕适用于鸡眼的治疗。

〔原料〕生姜片、艾叶各适量。

〔制法〕将生姜片置患处，艾叶置生姜片上。

〔用法〕用香火烧之，隔日自行脱落，即愈。

〔注意事项〕若一次不见效，可再来一次。直至痊愈。

## 白癜风

### 生姜硫磺

〔功效〕杀虫解毒。用于治疗白癜风。

〔原料〕生姜、硫磺各适量。

〔制法、用法〕生姜蘸硫磺，擦于患处。

### 生姜白酒

〔功效〕主治白癜风。

〔原料〕生姜1块，白酒适量。

〔制法、用法〕将生姜切开，蘸白酒擦患处。



## 生姜贝母天南星

〔功效〕 主治白癩风。

〔原料〕 生姜汁、贝母、天南星各适量。

〔制法、用法〕 将贝母、天南星共研成细末，以生姜汁调成糊状，涂于患处。

## 姜贝百部糊

〔功效〕 主治白癩风。

〔原料〕 生姜汁、贝母、百部各适量。

〔制法、用法〕 将贝母、百部共研成细末，以生姜汁调成糊状，即成。涂于患处。





## 第 5 章

# 妇科疾病葱姜疗法

## 月经不调

### 艾叶姜蛋

**〔功效〕** 温通经脉，散寒化瘀。主治血寒型月经后期，月经延后色黯而量少，小腹疼痛，畏寒肢冷等。

**〔原料〕** 生姜 15 克，艾叶 9 克，鸡蛋 2 个。

**〔制法〕** 将 3 味同入沙锅加水煮，待蛋熟后去壳，取蛋再放入煮片刻去药渣，即成。

**〔服法〕** 饮汤，吃蛋。月经前 7 天，每天 1 次，连服数天。

## 红花芭蕉姜饮

〔功效〕活血通经。主治月经错后，经量偏少，小腹疼痛等。

〔原料〕鲜生姜3片，红花13克，芭蕉1个，红糖50克。

〔制法〕前3味加水500毫升，文火煎20分钟，取药汁300毫升，最后加红糖。

〔服法〕每日2次。



## 豆豉羊肉生姜汤

〔功效〕温经散寒。主治血寒型月经后期。

〔原料〕生姜15克，豆豉500克，羊肉100克，食盐适量。

〔制法〕将前3味同放沙锅内，煮至烂熟，即成。

〔服法〕加盐调味服食。经前10天，每天1次，连服3~5天。

## 当归延胡姜汤

〔功效〕活血散寒调经。主治月经后期兼治闭经。

〔原料〕生姜2片，当归9克，延胡索5克。

〔制法〕将3味共水煎。

〔服法〕连服3剂。



## 姜术硫黄膏

- 〔功效〕健脾补气，固肾调经。主治气虚型月经过多。
- 〔原料〕干姜、白术、硫黄各 6 克，党参、炙甘草各 3 克。
- 〔制法〕将上几味烘干，共研为细末，用酒或醋调成膏，备用。
- 〔用法〕纱布包裹，敷脐中，外用胶布固定。5 天换药 1 次。

## 当归生姜羊肉汤

- 〔功效〕温中补血，调经散风。对痛经、经期头痛、乳胀、经血量少、胎动不安、习惯性流产、产后腹痛、血虚头晕、面色苍白、白枯经闭等妇科疾病均有效。
- 〔原料〕当归、生姜各 150 克，羊瘦肉 1000 克（或羊肉 500 克，黄芪、党参、当归各 25 克，生姜 5 片）。
- 〔制法〕当归、生姜以纱布包，羊瘦肉切小块，加大料、桂皮调味，用文火焖煮肉烂熟，去布包、桂皮即成。或羊肉切块，加入黄芪、党参、当归（均以布包），再加生姜 5 片，同放沙锅内，适量加水，武火煮沸后至文火，煨 2 个小时，稍加盐调味。
- 〔服法〕食肉，喝汤。每日 2 次。



## 姜枣红糖汤

〔功效〕 主治月经不调。

〔原料〕 干姜 30 克,大枣 30 克,红糖 30 克。

〔制法〕 将干姜、大枣洗净,姜切片,枣去核,加入红糖煎煮,即成。

〔服法〕 熟后服用,每日 1 剂,分 2 次服。



## 干姜黄柏汤

〔功效〕 主治经水淋漓不尽。

〔原料〕 干姜 10 克,黄柏 15 克。

〔制法〕 水煎,即成。

〔服法〕 饮服,每日 2 次。

## 姜黄酒蛋

〔功效〕 主治寒凝经闭或气血瘀滞之经闭。

〔原料〕 鲜姜黄 21 克,黄酒 50 毫升,鸡蛋 2 个。

〔制法〕 先把鸡蛋煮熟,去壳,再入姜黄同煮 20 分钟,即成。

〔服法〕 用黄酒送服鸡蛋,每日 1 次,连服 4~5 天。



## 糖枣姜马兰头根饮

〔功效〕 主治闭经。

〔原料〕 红糖、红枣各 60 克,老姜 15 克,马兰头根 1 把。

〔制法〕 水煎,即成。

〔服法〕 代茶饮,饮至经来为止。

## 冬瓜皮姜枣

〔功效〕 主治月经不调。

〔原料〕 冬瓜皮 20 克,生姜 10 克,大枣 6 枚。

〔制法〕 水煎,即成。

〔服法〕 饮服。每日 2 次。





## 干姜粳米

〔功效〕 主治月经量少。

〔原料〕 干姜 10 克,粳米 30 克。

〔制法〕 水煎,即成。

〔服法〕 饮服,每日 2 次。



## 姜桂乌珀丸

〔功效〕 温经散寒止痛。主治寒性痛经,经前或经期小腹冷痛,经量少,色黑夹块,畏寒,恶心呕吐等。

〔原料〕 干姜、肉桂各 100 克,制川乌 60 克,琥珀 30 克。

〔制法〕 将上几味共研成细末,制成水泛丸,每袋重 12 克。

〔服法〕 平时每次服半袋,每天服 3 次。经期腹痛发作时每次服 1 袋,每天服 2 次,温开水吞服。

## 姜楂汤

〔功效〕 散寒理气。主治寒性痛经。

〔原料〕 生姜、红糖各 10 克,山楂 12 克。

〔制法、服法〕 将上 3 味加水煎服。



## 生姜红枣汤

〔功效〕益气补血调经。主治气血不足痛经。

〔原料〕生姜 6 克, 红枣 10 枚, 红糖 60 克。

〔制法〕将上几味适量加水煎汤饮。

〔服法〕月经前每天 1 次, 连服 3~4 天。



## 艾叶姜蛋

〔功效〕温经止痛。主治寒性痛经。

〔原料〕生姜 15 克, 艾叶 10 克, 鸡蛋 2 个。

〔制法〕将上 3 味共水煎, 蛋熟去壳, 再入汤汁中煮数分钟。

〔服法〕饮汤, 吃蛋。

## 葱盐热敷

〔功效〕温阳散寒, 对寒湿凝滞型痛经最为适宜。

〔原料〕葱白 120 克, 食盐、生姜各 40 克。

〔制法〕将上 3 味入锅中炒热, 装入布袋中, 备用。

〔用法〕趁热熨于患者下腹部, 凉后将药炒热, 再熨。每日数次, 每次 30 分钟左右。

## 丹参葱



〔功效〕 用于治疗寒性痛经。

〔原料〕 葱白数根,紫丹参 30 克。

〔制法〕 将上 2 味共水煎,即成。

〔服法〕 加适量红糖服用。

## 鸡蛋归姜汤

〔功效〕 适用于气血虚弱,经期或经后小腹隐痛,喜揉按。

〔原料〕 鸡蛋 1 个,干姜 10 克,当归 10 克,红枣 10 克,陈皮 10 克,酒酿 30 克,红糖适量。

〔制法〕 将红枣煮烂,去核;鸡蛋打散后放入酒酿;当归、干姜、陈皮加水煮 20 分钟,去渣,再煮沸;趁热冲入鸡蛋碗中,放红枣、红糖拌合,即成。

〔服法〕 月经前 1~2 天服用,每天 2 次。





## 坤草生姜汤

〔功效〕适用于因寒致痛经者。

〔原料〕益母草 30 克,老生姜 15 克,红糖 60 克。

〔制法〕将上 3 味浓煎,即成。

〔服法〕每次经行前 1~2 天服,每天 1 次,经至则止。



## 羊肉归芪姜汤

〔功效〕益气补血通经。主治气血不足的闭经。

〔原料〕生姜 65 克,当归、黄芪各 30 克,羊肉 250 克。

〔制法〕将羊肉洗净切块,生姜切丝,把当归、黄芪用纱布包好,放入锅内,适量加水炖至烂熟。

〔服法〕去渣,调味,服食,每日 1 次。每月连服 5~7 天。

## 艾叶鸡蛋

〔功效〕温经散寒通经。主治寒凝血瘀闭经。

〔原料〕生姜 15 克,鸡蛋 2 个,艾叶 10 克。

〔制法〕将上 3 味同水煎,蛋熟后剥皮,再入汤汁中煮数分钟,即成。

〔服法〕饮汤,吃蛋。



## 姜枣茶

- 〔功效〕 温经散寒通经。主治寒凝血瘀闭经。
- 〔原料〕 生姜 15 克,大枣、红糖各 100 克。
- 〔制法〕 将上 3 味适量加水煎汤代茶。
- 〔服法〕 每日 1 剂,不拘时,代茶温饮。连续服用至月经来潮为止。



## 马兰头根姜汤

- 〔功效〕 温中理气通经。主治闭经。
- 〔原料〕 老姜 15 克,马兰头根 1 把,红枣、红糖各 40 克。
- 〔制法〕 将上几味适量加水煎汤代茶。
- 〔服法〕 每日 1 剂,不拘时,代茶温饮,至月经来潮为止。



## 葱 艾

- 〔功效〕 通阳散寒除湿。主治虚寒性带下病。
- 〔原料〕 葱白、艾叶各 500 克。
- 〔制法〕 将上 2 味捣烂，于锅中炒热，装入纱布袋中。
- 〔用法〕 将纱布袋放于患者外阴部，上用热水袋热熨 1~2 小时，即可。

## 干姜白芍末

- 〔功效〕 健脾燥湿。主治脾虚湿阻型带下。
- 〔原料〕 干姜 15 克，白芍 30 克。
- 〔制法〕 干姜炒黑，白芍酒炒，2 药共为细末，即成。
- 〔服法〕 每次服 3~5 克，空腹米汤调服，早晚 2 次。

## 豆芽姜汁

- 〔功效〕 清热健脾。主治肾气不足型带下。
- 〔原料〕 绿豆芽(连头根)1500 克，生姜汁 90 克，蔗糖 120 克。
- 〔制法〕 将绿豆芽洗净，加水两大碗，煎透去渣，再加入生姜汁、蔗糖慢火收膏。
- 〔服法〕 每次开水冲服，每日服 1 剂，连服 2 剂。



## 肾着汤

〔功效〕温肾健脾。主治肾气不足型带下。

〔原料〕干姜 6 克,茯苓、白术各 15 克,炙甘草 20 克。

〔制法〕将上几味共水煎。

〔服法〕煎后服用。

## 黑姜末

〔功效〕主治脾虚带下。

〔原料〕干姜适量。

〔制法〕炒黑研为细末,贮人罐中,备用。

〔服法〕每次服 4.5 克,空腹温开水送下,每日 2 次。



## 姜果豆鱼

〔功效〕祛湿止带。

〔原料〕生姜 20 克,白果 25 克,黄豆 100 克,鲫鱼 50 克。

〔制法〕将白果去壳,生姜洗净;把黄豆洗净,用清水浸 1 小时;鲫鱼去鳞、鳃、净膛。把全部用料放入锅内,加适量清水,武火煮滚后,改文火煲 2 小时,调味即成。

〔服法〕温食。



## 生姜半夏丸

〔功效〕 主治脾虚带下。

〔原料〕 生姜 30 克,半夏适量。

〔制法〕 将半夏研为细末,以面糊为丸,如梧桐子大,即成。

〔服法〕 每服 30~50 粒,姜汤送下,每日 2 次。

## 葱白鱼鳔肉

〔功效〕 滋阴补肾,沥清止带。

〔原料〕 葱白 30 克,鱼鳔 50 克,猪瘦肉 250 克,淮山药 150 克。

〔制法〕 将淮山药、猪瘦肉洗净,切块;鱼鳔用水浸发,洗净,切丝。然后放入锅,加适量清水,武火煮滚后,用文火煲 2 小时,调味备用。

〔服法〕 温食。



## 葱白腐皮糖

〔功效〕 主治赤白带,腰酸痛。适用于白带过多。

〔原料〕 葱白 10 克,豆腐皮、红糖各适量。

〔制法〕 将葱白煨干,与腐皮先研成粉末,即成。

〔服法〕 每次取 2 匙,用红糖调,开水送服。



## 五汁安胎饮

【功效】健脾和胃止呕。主治妊娠呕吐。

【原料】姜汁 5 毫升，雪梨 1 个（约 250 克），莲藕 500 克，韭菜 200 克，牛奶 250 毫升。

【制法】将雪梨与莲藕去皮、洗净，后榨取鲜汁，再把韭菜捣成汁，将 3 汁与姜汁同入牛奶中，即成。

【服法】温服，每天 1~2 剂，随意服用。



## 糯米姜汁

〔功效〕和胃降逆。主治妊娠呕吐。

〔原料〕生姜汁1匙,糯米150克,食盐、味精适量。

〔制法〕将糯米放入锅内,适量加水,用文火煮沸,至糯米熟透。

〔服法〕加入姜汁及食盐、味精等调味品,即可食用。

## 姜汁甘蔗露

〔功效〕健胃下气止呕。主治脾虚湿阻之妊娠呕吐。

〔原料〕鲜姜汁1汤匙,甘蔗汁1杯。

〔制法〕将上2味共调匀。

〔服法〕加热,温服。

## 姜 梅

〔功效〕和胃平肝止呕。主治肝胃不和妊娠呕吐。

〔原料〕生姜、乌梅(去核)各等份。

〔制法、用法〕将上2味用开水浸软,频频擦舌,每日5~6次。

## 姜韭菜糖

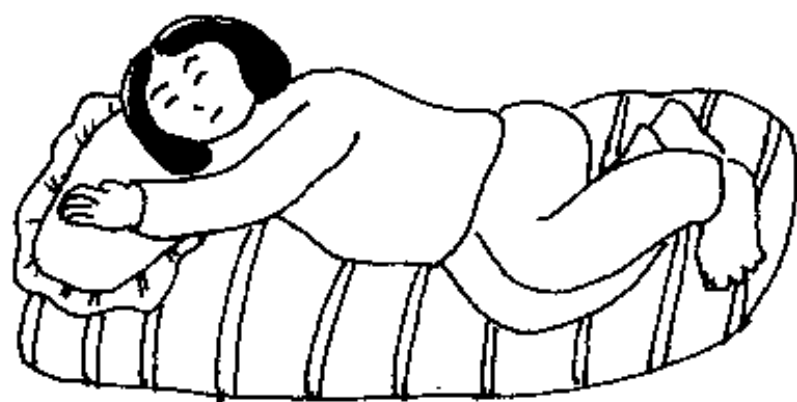


〔功效〕用于治疗怀孕后恶心呕吐。

〔原料〕鲜姜 200 克,韭菜 200 克,白糖适量。

〔制法〕将韭菜、生姜切碎,捣烂取汁,用白糖调匀,即成。

〔服法〕饮汁。



## 芦根姜

〔功效〕主治妊娠呕吐。

〔原料〕鲜芦根 2.5 克,桔皮 1.2 克,生姜 2 克,槟榔 0.6 克。

〔制法〕水煎,即成。

〔服法〕空腹趁热服。



## 姜萝卜籽柚皮

〔功效〕 用于治疗妊娠呕吐。

〔原料〕 鲜姜 15 克,萝卜籽 15 克,柚皮 15 克。

〔制法〕 加水 1 碗共煎,煮成半碗,即成。

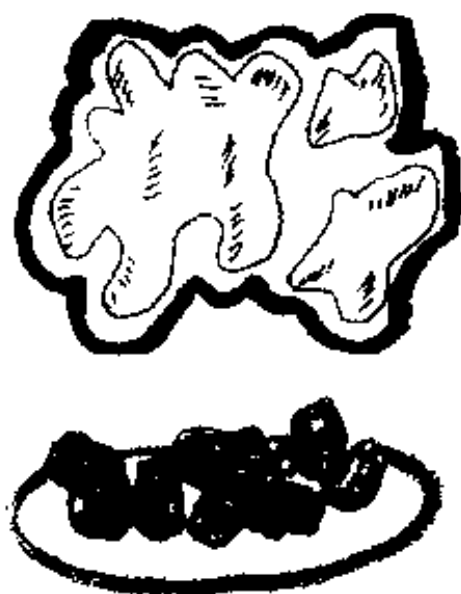
〔服法〕 温服。

## 生姜红枣

〔功效〕 主治脾胃虚弱型妊娠呕吐。

〔原料〕 鲜生姜、红枣各适量。

〔制法、服法〕 将生姜挖孔,嵌入红枣 1 枚,放炭火上炙烤,至姜皮焦黑,取枣细细嚼食。每次食 5~6 枚,每日 2 次。



## 经 期 水 肿



### 龙眼姜枣汤

〔功效〕 补肾温阳，利水消肿。主治中、重度水肿。

〔原料〕 生姜、龙眼干、大枣各等份。

〔制法〕 将上几味共水煎汤。

〔服法〕 煎后服用。

### 千金鲤鱼汤

〔功效〕 健脾利水，调气导滞。主治中度妊娠水肿。

〔原料〕 生姜、党参、白芍、当归各 15 克。鲤鱼 1 条（约 500 克），白术、茯苓各 30 克，大腹皮 10 克。

〔制法〕 将鱼去内脏洗净，其他药用布包好，同放沙锅内，加水 1000 毫升，文火炖至烂熟，去药渣，用葱、蒜、无盐酱油调味。

〔服法〕 食鱼肉，喝汤，分 2 次早晚服，连服 3~4 剂。





## 生姜浮萍汤

〔功效〕 利水消肿。主治妊娠水肿。

〔原料〕 生姜 10 克,浮萍 15 克。

〔制法〕 水煎服。

〔服法〕 每日 2 次。

## 黄芪三皮饮

〔功效〕 补气,利湿,行水,消肿,健脾。

〔原料〕 冬瓜皮、茯苓皮、黄芪各 30 克,生姜皮 10 克,大枣 5 枚,白糖适量。

〔制法〕 将以上各味加水 500 毫升,煮取 300 毫升,去渣加白糖适量。

〔服法〕 温服,每日 2 次。

## 姜黑豆枣

〔功效〕 主治妊娠水肿。

〔原料〕 生姜 10 克,大枣 6 个,黑豆 30 克。

〔制法〕 水煎,即成。

〔服法〕 温服,每日 2 次。

## 姜苓皮汤

〔功效〕 主治妊娠水肿。

〔原料〕 老姜皮 6 克, 茯苓皮 10 克。

〔制法〕 水煎, 即成。

〔服法〕 温服, 每日 2 次。



## 产褥缺乳

### 猪蹄葱白豆腐汤

〔功效〕 主治产后身体虚弱。用于气血虚型缺乳。

〔原料〕 猪蹄 1 只, 葱白 15 克, 豆腐 90 克, 黄酒 50 毫升。

〔制法〕 猪蹄切成片, 与葱白、豆腐同放入沙锅, 加水 1 碗半, 用文火煮成 1 碗, 倒入适量黄酒、酱油即可食用。

〔服法〕 每日 1 次, 一般 5~7 次有效。



## 葱泥外敷

【功效】通络下乳，促进乳房局部血液循环，用于治疗产后缺乳。

【原料】大葱 2 根。

【制法】将大葱连根带叶洗净，捣烂，即成。

【用法】将捣烂的葱泥敷于乳房上，外用纱布覆盖，然后用热水袋趁热熨药上，半小时左右即可。

## 葱姜炖猪蹄

【功效】补益气血，通络下乳。主治产后缺乳。

【原料】生姜 9 克，猪蹄 1500 克，葱白 2 根，桂皮 3 克，黄酒 30 毫升，精盐 15 克。

【制法】将猪蹄去骨，除毛，洗净，放入清水锅中，烧开水后取出，冲洗干净，放沙锅中；加入葱、姜、桂皮、黄酒，加满水，上旺火烧沸，转小火焖煮 2.5 小时后；除去浮沫，捞出猪蹄晾凉；撕成碎肉放入原锅中，加盐、调味去生姜、葱及桂皮，再烧片刻，即成。

【服法】佐餐食用。





## 生姜木瓜饮

〔功效〕通络下乳。主治产后缺乳。

〔原料〕生姜 30 克,木瓜 50 克,米醋 50 毫升。

〔制法〕将上几味用瓦罐炖煮。

〔服法〕分次服用。

## 葱白王不留行

〔功效〕主治产后缺乳。

〔原料〕葱白适量,王不留行 30 克。

〔制法〕水煎,即成。

〔用法〕温服。

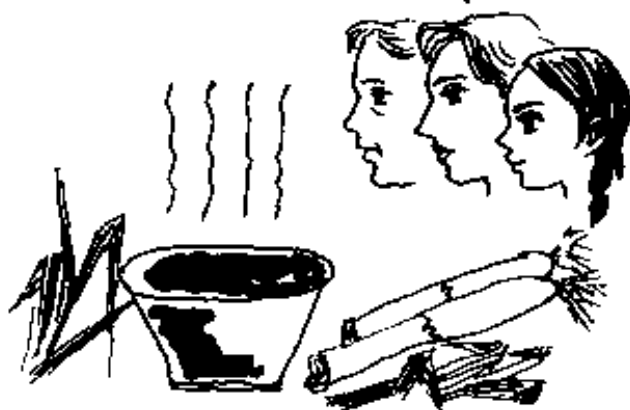
## 葱白通草猪蹄汤

〔功效〕主治产后缺乳。

〔原料〕葱白 3 条,通草 6 克,猪蹄 2 只。

〔制法〕将 3 味共同煨汤,备用。

〔服法〕每日分 3 次服,连服 3 天。





## 更年期綜合症

### 枸杞姜枣汤

〔功效〕适用于更年期综合征。

〔原料〕枸杞子 30 克,大枣 10 枚,姜皮 3 克。

〔制法〕水煎。

〔服法〕每日 1 剂,早晚分服。

## 滴虫性阴道炎

### 葱参矾外洗

〔功效〕杀菌消炎。主治滴虫性阴道炎。

〔原料〕苦参、枯矾各 30 克,百部 25 克,苍术 20 克,蛇床子、葱白各 15 克,黄连、石菖蒲各 10 克。

〔制法〕将上药入锅内,加水 3000 毫升,文火煮成 2000 毫升。

〔用法〕分早晚坐浴,或用纱布洗擦外阴及阴道半小时,每日 1 剂,5 天 1 疗程。经期停用。

## 清阴汤

〔功效〕适用于滴虫性阴道炎。

〔原料〕苦参 30 克,土茯苓 50 克,黄柏、归尾各 20 克,枯矾、冰片各 9 克,蛇床子 15 克,生姜皮 30 克,花椒 10 克。

〔制法〕除枯矾、冰片外,其他药加水 800 毫升,煎汤 500 毫升,然后加入枯矾、冰片。

〔用法〕冲洗阴道。





## 第 6 章

# 儿科疾病葱姜疗法



### 葱姜红糖饮

**【功效】** 辛温解表,用于治疗小儿风寒感冒。

**【原料】** 生姜 50 克,葱白 6 根,红糖 50 克。

**【制法】** 将葱姜洗净,葱切成 3.3 厘米长段,生姜用刀拍碎,同放锅内加水 2 碗,煮沸 30 分钟,除去葱、姜渣,倒入盛有红糖的碗中。

**【服法】** 趁热喝汤,盖被取汗避风,每次饮量根据儿童饮茶量定。每日 2 次,连服 3 天。



## 葱姜饼

- 〔功效〕疏风散寒。主治小儿感冒鼻塞。  
〔原料〕生姜、葱白各 15 克。  
〔制法〕将生姜、葱白洗净,捣烂,蒸熟,制成饼状。  
〔用法〕贴囟门上。

## 三根汤

- 〔功效〕辛凉解表。主治小儿风热感冒。  
〔原料〕大白菜根 3 个,大葱根 7 个,芦根 15 克。  
〔制法〕将上药水煎服。  
〔服法〕每日 1 次,连服 2~3 天。



## 葱油摩运

- 〔功效〕疏风解表。主治小儿风寒感冒。  
〔原料〕葱 1 把,麻油少许。  
〔制法〕将葱捣烂,取汁,加麻油和匀。  
〔用法〕以手指蘸葱油摩运小儿胸部剑突处、头顶背脊诸处,每处摩运 10 余下,然后以被覆盖,微汗而解。



## 生姜麻油

〔功效〕适用于风寒感冒。

〔原料〕生姜、麻油各适量。

〔制法〕将生姜煨热，捣烂，取汁，入麻油调匀。

〔用法〕用手指蘸姜油涂于小儿手足，反复摩擦。

## 生姜葱白糊

〔功效〕适用于小儿风寒感冒。

〔原料〕生姜、葱白头各 30 克，  
食盐 6 克，白酒 1 盅。

〔制法〕将前 3 味共捣如糊状，  
再把酒加入调匀，用纱布包好。

〔用法〕涂擦前胸、后背、手心、脚以及腋窝、肘窝，  
涂擦一遍后，让患儿静卧。



## 生姜大米粥

〔功效〕适用于小儿风寒感冒。

〔原料〕生姜 10 克，大米 25 克。

〔制法〕生姜洗净切薄片，大米淘后放入铁锅内，  
文火炒后与姜片一起加水煮粥。

〔服法〕分次服用，服时可加少许食盐调味。吃粥  
不吃姜。

## 葱白白菜根

〔功效〕适用于感冒。

〔原料〕连须葱白 105 克,白菜根适量。

〔制法〕将上药切碎,加水煮开 15 分钟,加入适量白糖。

〔服法〕不拘时饮。



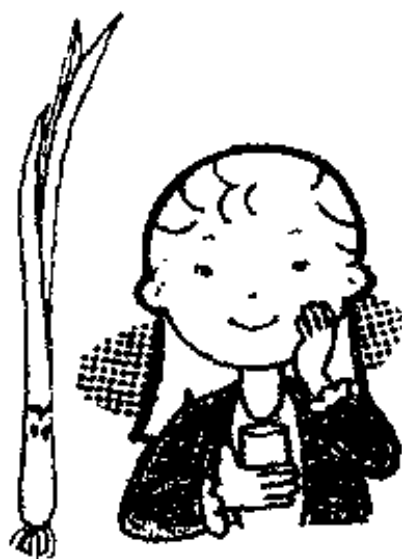
## 葱白麦芽奶

〔功效〕解表开胃。主治小儿感冒。

〔原料〕葱白 5 根,麦芽 15 克,熟牛奶 100 毫升。

〔制法〕葱白洗净,剖开,与麦芽放杯中,加盖隔水炖熟后去葱及麦芽,加入熟牛奶。

〔服法〕每日 2~3 次,连服 2 天。



## 青葱贴

〔功效〕主治乳儿感冒,鼻塞不通。

〔原料〕青葱 1 根。

〔制法〕将葱管划破,即成。

〔用法〕贴小儿鼻梁上。



## 白萝卜生姜大枣汤

- 〔功效〕 主治小儿感冒,呼吸不畅,流清涕。  
〔原料〕 白萝卜 1.5 克,生姜 0.5 克,大枣 10 枚。  
〔制法〕 一起煮,即成。  
〔服法〕 喝汤,吃枣,发汗。

## 葱白生姜白芷丸

- 〔功效〕 适用于小儿风寒感冒。  
〔原料〕 葱白、姜汁、白芷各适量。  
〔制法〕 将白芷研为细末,以葱白捣烂为丸,如小豆大,即成。再取白芷末以姜汁调如糊状,备用。  
〔服用〕 每次服 20 粒丸,茶水送下。将药糊敷于太阳穴。

## 葱姜淡豆豉

- 〔功效〕 主治小儿风寒感冒。  
〔原料〕 葱白 15 克,生姜 9 克,淡豆豉 15 克。  
〔制法〕 水煎,即成。  
〔服法〕 温服。



## 葱熏口鼻



〔功效〕 主治小儿感冒。

〔原料〕 葱白适量。

〔制法〕 将葱白切细,用开水泡汤,即成。

〔用法〕 趁热熏口鼻。

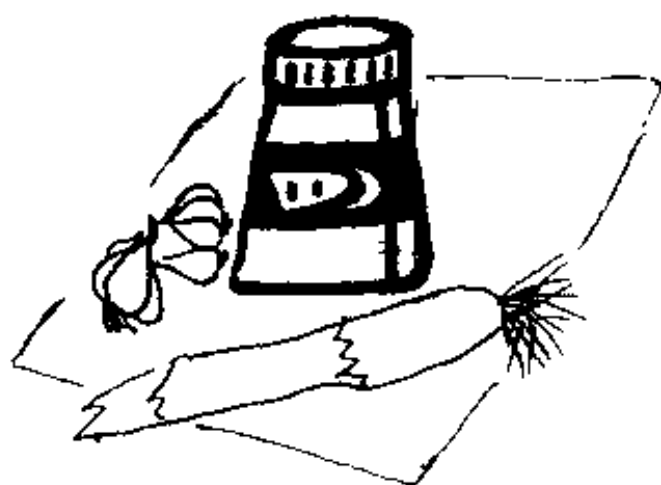
## 葱白大蒜汁

〔功效〕 预防小儿感冒。

〔原料〕 葱白 500 克,大蒜 250 克。

〔制法〕 将上药切碎,煎取浓汁,即成。

〔服法〕 每次服 10 毫升,每日 3 次,连服 3~5 天。





## 生姜萝卜汤

〔功效〕适用于小儿风寒咳嗽。

〔原料〕生姜 10 克,萝卜 1 个,白胡椒 5 粒,桔皮 3 克,冰糖 30 克。

〔制法〕萝卜洗净切片,放入胡椒、生姜、桔皮一起煮汤,然后加入冰糖。

〔服法〕吃萝卜喝汤,每天 1 剂,连服 3~4 天。

## 姜汁核桃

〔功效〕适用于小儿风寒咳嗽。

〔原料〕生姜汁适量,核桃肉 5 枚。

〔制法〕将核桃肉捣烂,用生姜汁送服。

〔服法〕每日 1 剂。

## 蜂蜜姜汁饮

〔功效〕适用于小儿咳嗽。

〔原料〕生姜汁半杯,蜂蜜 50 克。

〔制法〕将上药炖热。

〔服法〕徐徐服饮。



### 葱白蛋清饼

〔功效〕适用于小儿风寒咳嗽。

〔原料〕葱白 63 克,鸡蛋清、白酒各 9 毫升,面粉适量。

〔制法〕将葱白捣烂,加入其余药物,制成药饼,放在患儿脐部(冬季要略加温),纱布包扎固定。

〔用法〕每日换药 1 次。

### 葱姜粥

〔功效〕适用于小儿风寒咳嗽。

〔原料〕葱白 16 克,生姜 10 克,糯米适量。

〔制法〕将葱白、生姜切碎,与糯米一起煮粥。

〔服法〕趁热食。



## 生姜豆腐汤

〔功效〕适用于小儿久咳不止。

〔原料〕生姜 6 克, 红糖 100 克, 豆腐 250 克。

〔制法〕水煮。

〔服法〕每晚睡前吃豆腐, 饮汤, 连服 1 周。

## 姜汤浴

〔功效〕适用于风寒咳嗽。

〔原料〕生姜 115 克。

〔制法〕煎汤, 即成。

〔用法〕洗浴。

## 姜萝卜二汁

〔功效〕适用于咳嗽。

〔原料〕生姜汁、萝卜汁各适量。

〔制法〕调和匀, 炖熟。

〔服法〕温服。





## 生姜饴糖

〔功效〕 主治小儿风寒咳嗽。

〔原料〕 生姜 10 克, 饴糖 5 克。

〔制法〕 先将姜煮 15 分钟, 去渣后加入饴糖拌匀, 即成。

〔服法〕 分 2 次温服。

## 萝卜生姜汤

〔功效〕 解表止咳。适用于小儿咳嗽初起。

〔原料〕 白萝卜 5 片, 生姜 3 片, 大枣 3 枚, 蜂蜜 30 毫升。

〔制法〕 将前 3 味水煎去渣, 加蜂蜜煮沸。

〔服法〕 徐徐饮完。

## 生姜佛手饮

〔功效〕 主治小儿痰湿咳嗽。

〔原料〕 生姜 6 克, 佛手 10 克。

〔制法〕 将 2 药水煎, 去渣, 即成。

〔服法〕 加白砂糖温服。



## 二白蜜

〔功效〕 主治小儿久咳、干咳。

〔原料〕 大白梨 1 个,白萝卜 1 个,蜂蜜适量。

〔制法〕 将梨去核或把萝卜挖空,把蜜存于梨或萝卜内,蒸熟食。

〔服法〕 每日 2 个,连服数日。

## 姜海带根糖

〔功效〕 主治小儿慢性气管炎,咳嗽,气喘。

〔原料〕 生姜 75 克,海带根 500 克,红糖适量。

〔制法〕 先将海带根、生姜切碎,加水煎煮 20 分钟,过滤去渣,再加入适量红糖,浓缩成 450 毫升糖浆,即成。

〔服法〕 每次服 15 毫升,每日 3 次。





## 核桃杏仁汤

〔功效〕适用于小儿久患哮喘。

〔原料〕核桃仁 25 克,杏仁、生姜各 10 克,蜂蜜适量。

〔制法〕生姜洗净与核桃仁、杏仁分别捣碎,同入锅加水 1 碗,煮沸加蜂蜜,再煮沸,改文火焖 10 分钟。

〔服法〕分 2 次服完,每日 1 剂,连服数月。



## 胡桃生姜嚼食

〔功效〕润肺补肾,平喘止咳。主治久咳痰喘者。

〔原料〕胡桃肉 1~2 个,生姜 1~2 片。

〔制法、服法〕放入口中细细嚼食,每日早晚各 1 次。



## 姜芋糊

〔功效〕散寒化痰。主治小儿冷哮。

〔原料〕生姜、芋头适量(1:2)。

〔制法〕芋头去皮(不可沾水)磨成泥,加入生姜(捣烂取汁)及生姜同量之面粉,使其糊浓稠,搅拌均匀。

〔用法〕临睡前将此姜芋糊摊于长形布上,或是做成袋,贴于小儿胸部,翌晨取下,连续7天,即可断根。

## 干姜外用

〔功效〕温肺散寒,平喘止咳。主治小儿冷哮。

〔原料〕干姜、麻黄、细辛各15克,白芥子30克,面粉50克。

〔制法〕除面粉外,其余药烘干,共研为细末,过筛,再加面粉,调匀备用。

〔用法〕每次取6克,用风油精调成糊状,置于伤湿止痛膏上,贴于双肺俞穴,每天换药1次,连用3天。



## 干姜茯苓粥

〔功效〕散寒化痰平喘。主治小儿冷哮。

〔原料〕干姜 3~5 克,茯苓 10 克,甘草 3 克,粳米 100 克。

〔制法〕先煎干姜、茯苓、甘草,去渣取汁,再加入粳米煮成粥,即成。

〔服法〕分 2 次服,每日 1 剂,连服数日,喘平为止。

## 葱姜糯米粥

〔功效〕适用于小儿寒性哮喘。

〔原料〕生姜 3 片,连须葱白 3 根,糯米 50 克,米醋 3 毫升。

〔制法〕将生姜、糯米捣烂,加连须葱白、真米醋煮粥。

〔服法〕趁热食用,盖被取汗。





## 艾葱敷脐

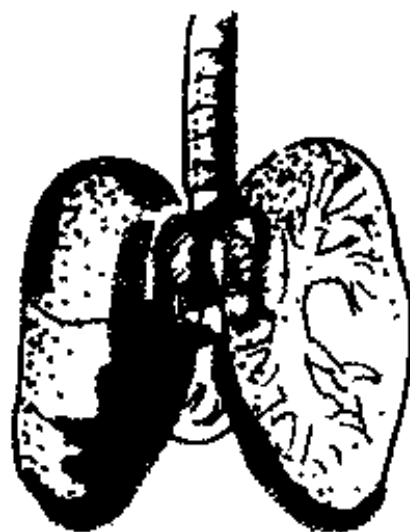
- 〔功效〕消炎抗菌。主治小儿肺炎。
- 〔原料〕艾叶 1 小捆,葱白 3 根。
- 〔制法〕将艾叶、葱白加适量醋或白酒,捣烂成泥状。
- 〔用法〕敷于病儿脐上,并用胶布固定,过 24 小时后去掉,然后再用三棱针点刺虎口穴(双侧),使其出点血。

## 葱姜粥

- 〔功效〕适用于小儿肺炎喘嗽。
- 〔原料〕生姜 6 克,葱白 30 克,糯米适量。
- 〔制法〕将生姜、葱白切碎,与糯米一起煮粥,熟时加入米醋。
- 〔服法〕趁热服。

## 姜粥

- 〔功效〕适用于小儿肺炎喘嗽。
- 〔原料〕生姜 9 克,白米适量。
- 〔制法〕将生姜切碎,与白米一起煮粥。
- 〔服法〕趁热服。





## 葱姜茶

### 姜 茶

〔功效〕适用于小儿支气管炎。

〔原料〕生姜3克,茶叶3克,红糖9克。

〔制法〕水煎服。

〔服法〕每日3次。

### 蒸二仁

〔功效〕适用于小儿支气管炎。

〔原料〕生姜10克,甜杏仁2克,胡桃仁2克,蜂蜜30克。

〔制法〕将以上药用碗盛装,隔水炖蒸熟后吃。

〔服法〕每日1次,连服4~5天。





## 百日咳

### 生姜外擦

〔功效〕宣肺散寒,降逆止咳。主治百日咳。

〔原料〕新鲜生姜 1 块,鸡蛋 1 枚。

〔制法〕将生姜切成片,再将鸡蛋去黄留清,用生姜片蘸鸡蛋清,在胸骨部由上而下涂擦。

〔用法〕每日 2 次,每次数分钟。



### 一枝黄花汤

〔功效〕清肺化痰止咳。主治百日咳。

〔原料〕一枝黄花 60 克(干品 30 克),葱 2 根,糖适量。

〔制法〕将上药加水约 40 毫升,煎至半碗,倒出药液,加冰糖或白糖少许。

〔服法〕每日 1 剂,分 2 次服,连服 2~7 天。



## 生姜柿饼

〔功效〕降逆止咳。主治百日咳。

〔原料〕柿饼1个,生姜6克。

〔制法、服法〕将生姜切碎,夹在柿饼内,焙熟吃。

## 鲫鱼

### 鲫鱼枸杞姜汤

〔功效〕消肿散瘀定痛。主治流行性腮腺炎。

〔原料〕活鲫鱼1条(约200克),枸杞叶(连梗)500克,陈皮5克,鲜姜2片。

〔制法〕将鱼洗净,整理好,再放另3味,用水共煮。

〔服法〕饮汤。

## 浮萍散

〔功效〕疏风消肿。主治小儿腮腺炎。

〔原料〕浮萍90克,大葱白3根。

〔制法、服法〕将浮萍研为细末,葱白熬水冲服。





## 葱矾外敷

〔功效〕清热消肿散结。主治急性腮腺炎。

〔原料〕葱白 1 根(15 厘米),白矾、白糖各 10 克。

〔制法、用法〕将上药合捣,敷腮部,每日 2~3 次。



## 麻疹外治

〔功效〕透发疹点。主治麻疹初期,疹点出现而迟迟不透者。

〔原料〕鲜香菜 60 克,生姜、葱白各 30 克。

〔制法、用法〕将上 3 味均切碎布包,蘸热酒在全身由上至下揩擦,擦时应避风,重点擦疹点未出部分或疹点稀少部分,擦后盖被保温。



## 四味饮

〔功效〕透疹解表。主治麻疹。

〔原料〕芦根 30 克,鲜萝卜 120 克,葱白 7 根,青橄榄 7 个。

〔制法〕上药煮汤。

〔服法〕代茶饮。

## 葱白芫荽外用

〔功效〕主治疹出不透,有透疹外出之功效。

〔原料〕葱白 1 大把,芫荽 1 大把。

〔制法〕将 2 味水煎,备用。

〔用法〕用苧麻蘸汁擦五心及全身,擦之即透。

## 葱气吸入

〔功效〕主治麻疹。

〔原料〕鲜葱 250 克。

〔制法、用法〕将葱洗净后放入大嘴茶壶中,以纸套好壶口,让患儿鼻子对准壶口近尺许,以吸葱气,每次吸 20 分钟,1~3 小时吸 1 次,每天次数不限。



## 姜 酒

- 〔功效〕 主治小儿遗尿。
- 〔原料〕 老姜 1 块,白酒 60 毫升。
- 〔制法〕 将老姜泡于酒中。
- 〔用法〕 睡前用指蘸酒依次揉“神门”、“三阴穴”、“关元”等穴,每次揉 3 分钟。或睡前用姜酒擦肚脐以下正中线皮肤,稍红即止,连用 5~7 天。

## 硫磺膏

- 〔功效〕 主治小儿遗尿。
- 〔原料〕 生姜 6 克,葱白 45 克,硫磺 15 克。
- 〔制法〕 将上药共捣烂如膏状。
- 〔用法〕 睡前敷于患儿脐部,次日取下。





## 干姜膏

〔功效〕温补下元。主治小儿下元虚寒之遗尿。

〔原料〕干姜、附子、赤石脂等份。

〔制法〕将以上药烘干，共研为细末，过筛，用醋或水调成膏。

〔用法〕敷肚脐，用胶布固定。



## 葱姜包

〔功效〕主治小儿中寒腹痛。

〔原料〕生姜 31 克，葱白 31 克，食盐 31 克。

〔制法〕将上药炒熟，用布包裹。

〔用法〕熨于脐腹部，药冷炒热再温。

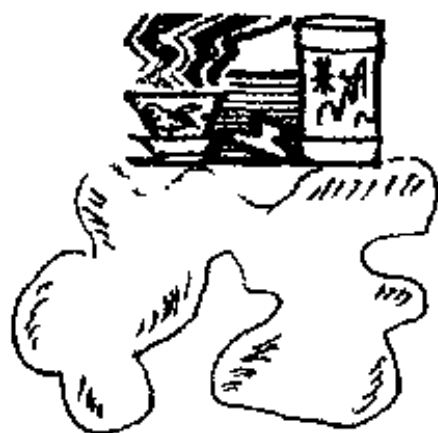
## 姜茶

〔功效〕主治小儿腹痛。

〔原料〕生姜、红茶各 10 克。

〔制法〕将 2 味共捣烂，  
水煎浓汁。

〔服法〕温服。





## 男 婦

### 姜椒糖

〔功效〕 主治小儿胃痛。

〔原料〕 老姜 6 克,花椒 2 克,红糖适量。

〔制法〕 将 3 味水煎。

〔服法〕 饮服。

### 姜桔茶

〔功效〕 主治小儿食滞胃痛。

〔原料〕 生姜 2 片,老桔皮 10 克,红茶叶 6 克。

〔制法、服法〕 水煎服。

## 男 婦

### 白芷干姜膏

〔功效〕 散寒止泻。主治小儿寒湿腹泻。

〔原料〕 白芷、干姜各等份。

〔制法〕 上药研末,加入适量蜂蜜,调和为膏。

〔用法〕 贴脐上。

## 葱白酒糟敷脐

〔功效〕散寒温中。主治小儿腹泻，尤宜新生儿腹泻。

〔原料〕葱白 6 根，酒糟 1 杯，食盐少许。

〔制法〕将上药混合炒热。

〔用法〕用白布外包敷脐部，温度要适宜，防止烫伤，冷则再炒再敷，连敷数次。



## 姜渣莱菔粥

〔功效〕辅治小儿秋季腹泻。

〔原料〕大米 250 克，红糖 15 克，生姜 20 克，山楂 20 克，莱菔子 15 克。

〔制法〕先将莱菔子、山楂、生姜加适量水煎 40 分钟，去渣取汁后放入大米煮粥，临熟时加红糖调味。

〔服法〕每日食 3 次，5 天为 1 疗程。





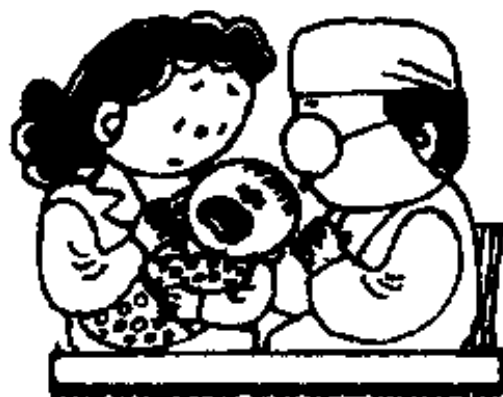
## 葱盐饼

〔功效〕 主治小儿腹泻,大便次数增多。

〔原料〕 葱白 2~3 根,食盐 1 小撮,食醋 3 汤匙。

〔制法〕 将葱白切碎,与食盐、食醋混合在一起,放入锅内炒热,取出捣汁如泥,捏成圆饼,备用。

〔用法〕 取烘热的药饼,贴在患儿的脐窝中央,热敷 20~30 分钟,每晚 1 次。



## 生姜茶

〔功效〕 祛风散寒止泻。主治婴儿腹泻。

〔原料〕 生姜、陈茶叶各 10 克。

〔制法〕 生姜捣烂,同陈茶叶水煎。

〔服法〕 服下。



## 白萝卜葱白汁

〔功效〕消食导滞下气。主治小儿食滞。

〔原料〕白萝卜、葱白适量。

〔制法〕将上述2物洗净，切小块，捣烂取汁。

〔服法〕多量饮用。



## 艾萸葱姜饮

〔功效〕行气和胃，消食行滞。主治小儿腹满食滞。

〔原料〕艾叶、吴茱萸各6克，生姜3片，葱白2根。

〔制法〕上药煎汤。

〔服法〕顿服，每日2次。



## 生姜汤

〔功效〕理中助运消滞。主治小儿食滞。

〔原料〕生姜末 3 克,醋少许。

〔制法、服法〕生姜末水煎,加醋热服。



## 疳积草方外治

〔功效〕消积开胃。主治各型小儿疳积。

〔原料〕疳积草(鲜)15 克,生姜、葱白各 30 克,鸭蛋 1 个。

〔制法〕将前 3 味捣烂,加入鸭蛋去黄留清,搅匀。

〔用法〕外敷脚心 1 夜,隔 3 天 1 次,一般 5~7 次痊愈。

# 消化不良



## 茴香包

〔功效〕 主治小儿消化不良。

〔原料〕 生姜 15 克,大葱 25 克,小茴香粉 9 克。

〔制法〕 将上药共捣烂如膏状,炒至温热(不烫伤皮肤为度),以纱布包好。

〔用法〕 敷于脐部,包扎固定。每日更换 1 次。

## 银鱼羹

〔功效〕 主治消化及营养不良。

〔原料〕 姜、葱各适量,银鱼 150 克。

〔制法、服法〕 煮羹,常常服食。



## 姜半夏茯苓汤

〔功效〕 主治小儿消化不良引起的青便、吐奶。

〔原料〕 生姜 1 克,半夏 6 克,茯苓 4.5 克。

〔制法、服法〕 加水煎成汤剂,分 3 次饮服。



## 生姜陈皮散

〔功效〕 主治小儿呕吐不止。

〔原料〕 老生姜 36 克,陈米适量。

〔制法〕 将老生姜煨熟去皮研烂,同陈米共煮粥,即成。

〔用法〕 缓缓饮服。



## 木瓜姜

〔功效〕 主治小儿呕吐不止。

〔原料〕 生姜 6 克,木瓜 3 克。

〔制法、服法〕 水煎服。



## 葱姜牛乳汁

〔功效〕 主治小儿胃寒呕吐。

〔原料〕 生姜、葱白、牛乳各适量。

〔制法〕 将葱姜切碎，与牛乳共煎。滤出乳汁。

〔服法〕 饮服。

## 葱姜饼

〔功效〕 主治小儿受寒呕吐。

〔原料〕 生姜 1 块，炒吴茱萸 30 克，大葱 10 根。

〔制法〕 将上药共捣制成饼，蒸熟敷于脐腹。

〔用法〕 约 1 小时左右，呕吐可停止。

## 丁香枣汤

〔功效〕 主治小儿吐乳。

〔原料〕 生姜适量，大枣 1 枚，公丁香 1 克。

〔制法、服法〕 水煎服。





## 肾 炎

### 消肿汤

〔功效〕利尿消肿。主治小儿急性肾炎，浮肿尿少。

〔原料〕姜皮 6 克，冬瓜皮 15 克，车前草 15 克。

〔制法、服法〕上药水煎分服。

### 天罗洗

〔功效〕利水消肿。主治急性肾炎。

〔原料〕丝瓜、灯心草、葱白等份。

〔制法、用法〕上药头煎浓汁服，二煎水洗之。





## 姜 糖

〔功效〕 主治小儿眼睑浮肿。

〔原料〕 生姜 5 片,红糖适量。

〔制法、服法〕 水煎服。

## 葱 姜

〔功效〕 主治小儿眼睑浮肿。

〔原料〕 生姜 5 片,葱、醋各少许。

〔制法〕 生姜捣烂,同粳米共放入沙锅内,加水熬粥,粥将熟时放入葱、醋。

〔服法〕 趁热食之,盖被取汗。



## 川椒饼

【功效】适用于小儿胆道蛔虫病。

【原料】生姜 10 克,鲜葱白 5 克,川椒 30 克,鲜苦楝树根皮 20 克,面粉 20 克。

【制法】先研细川椒,将苦楝树根皮、葱白、生姜共捣烂如泥状,加入面粉拌匀,倒入清水适量调成糊状。置锅内加热,做成圆饼。

【用法】敷腹痛处,用布巾缠紧。



## 姜方

【功效】主治小儿疝气。

【原料】生姜片(2 毫米厚)。

【制法、用法】把姜片置于患侧腹股沟上方,将艾绒做至枣大,灸 5 壮,燃至有温热感时压穴,每日 1~2 次。





## 姜黄连

〔功效〕 主治小儿口疮。

〔原料〕 干姜 30 克, 黄连 60 克。

〔制法〕 将上药共研为细末, 即成。

〔用法〕 搽于疮面。



## 柿叶葱外敷

〔功效〕 主治新生儿脐炎。

〔原料〕 柿叶(鲜品为佳)5 克, 葱白 3 克。

〔制法〕 将上 2 味共捣烂, 备用。

〔用法〕 敷患处。每日 2 次。



## 第 7 章

# 五官科疾病葱姜疗法

### 牙 痛

#### 丝瓜姜汤

【功效】清热消肿止痛。主治牙痛龈肿。

【原料】鲜姜 100 克，丝瓜 500 克。

【制法】将鲜丝瓜洗净，切段，鲜姜洗净，切片。2 味加水，共煎煮 3 小时。

【服法】日饮汤 2 次。



## 葱姜水

〔功效〕 主治虚火牙痛。

〔原料〕 生姜、连须葱白各 24 克，艾叶、食盐、花椒各 12 克，黑豆适量。

〔制法、用法〕 水煎，去渣漱口，每日数次。



## 枯矾末

〔功效〕 适用于牙周炎。

〔原料〕 干姜、大枣（烧炭存性）、枯矾各 6 克。

〔制法〕 将上药共研末。

〔用法〕 取少许撒于患处。

## 姜黄泥

〔功效〕 清热止痛。主治牙痛、龈肿溃疡。

〔原料〕 生姜、黄连各 6 克。

〔制法〕 将黄连研细，与生姜共捣如泥。

〔用法〕 贴患处，每天 2 次，3~5 天可愈。



## 红眼病

### 姜 糊



〔功效〕 主治红眼病。

〔原料〕 干姜 30 克。

〔制法〕 将干姜研为细末，以水调如糊状。

〔用法〕 敷于患者双侧足心，纱布包扎固定。每日换药 1 次。

## 中耳炎

### 枯矾末

〔功效〕 主治中耳炎。

〔原料〕 干姜 3 克，黄柏 10 克，枯矾 15 克。

〔制法〕 将上 3 味共研末，备用。

〔用法〕 吹耳内。每日 1~2 次。



### 葱瓜叶

〔功效〕 主治中耳炎。

〔原料〕 葱白 30 克，黄瓜根、柿叶各 15 克。

〔制法、服法〕 水煎服。每日 2 次。



## 韭菜葱

〔功效〕 主治中耳炎。

〔原料〕 大葱、生韭菜各 50 克。

〔制法〕 将上 2 味洗净，切碎，挤汁，即成。

〔用法〕 滴耳。每次 2~3 滴，每日 3 次。



## 荞麦面姜饼

〔功效〕 主治鼻炎。

〔原料〕 生姜 5 片，葱白 5 克。

〔制法〕 以上水煎，取煎液和荞麦面制成饼状。

〔用法〕 贴于合谷穴，干后即取。



## 葱汁滴鼻

〔功效〕 主治慢性鼻炎。

〔原料〕 葱白数根。

〔制法〕 将葱白捣烂绞汁，备用。

〔用法〕 晚上用盐水洗鼻腔后，以棉球蘸汁塞于鼻内，应左右交替以免窒息。



## 姜黄末

〔功效〕 主治口疮。

〔原料〕 干姜、黄柏各等量。

〔制法〕 将上 2 味共研为细末，备用。

〔用法〕 取适量药末，干擦口内，温水漱口。



## 二子葱白外敷

〔功效〕 主治口疮。

〔原料〕 白萝卜子、芥子各 30 克，葱白 15 克。

〔制法〕 将上 3 味药共捣烂，备用。

〔用法〕 贴足心，每日 1 次。



## 鲜姜萝卜汁

〔功效〕 主治急性喉炎。

〔原料〕 白萝卜 100 克,生姜 50 克。

〔制法〕 将上 2 味洗净,切碎,以洁净纱布绞汁,两液混匀即成。

〔服法〕 不计用量,频频含服。

## 蜂蜜姜汁

〔功效〕 主治咽炎。

〔原料〕 生姜汁、蜂蜜、僵蚕各适量。

〔制法〕 以生姜汁、蜂蜜调僵蚕细末如糊状。

〔服法〕 每次服 3~6 克,每日 3~4 次。



## 鼻 病 良 方

### 葱汁滴鼻液

- 〔功效〕 主治鼻窦炎。
- 〔原料〕 葱白,甘油,薄荷油 2 滴。
- 〔制法〕 将葱白去皮洗净,捣烂取汁,加等量甘油及 1 滴薄荷油,即成。
- 〔用法〕 滴鼻,每日 3 次。

### 葱白汁

- 〔功效〕 主治鼻窦炎。
- 〔原料〕 葱白若干。
- 〔制法〕 将葱白捣烂,绞汁,即成。
- 〔用法〕 以棉球蘸汁塞鼻。





## 虫入耳

### 葱汁人乳液

〔功效〕 主治虫入耳。

〔原料〕 葱白汁、人乳各等份。

〔用法〕 上药混合滴耳。



### 葱汁麻油滴耳

〔功效〕 主治虫入耳。

〔原料〕 葱汁、麻油各适量。

〔用法〕 将上药混合滴入耳内。



## 沙眼

### 生姜冰片炉甘石散

〔功效〕 主治沙眼。

〔原料〕 生姜粉 3 克,冰片 0.3 克,炉甘石 15 克。

〔制法〕 取姜粉 0.3 克同另 2 味共研极细末,即成。

〔用法〕 每次用少许点眼,每日 2 次。



## 针眼

### 葱 蜜

〔功效〕 主治针眼肿痛。

〔原料〕 大葱 1~2 根,蜂蜜适量。

〔制法〕 将葱切碎捣汁,加少许蜂蜜调成糊状,然后摊在干净布上,贴在针眼处。

〔用法〕 1 日 3 次,重者可多敷几次。

## 结膜炎



### 干姜粉外敷

〔功效〕 主治结膜炎。

〔原料〕 干姜细粉 6 克。

〔制法〕 将干姜细粉用凉开水调成糊状。

〔用法〕 敷涌泉穴，每日 1 次。

### 附子葱

〔功效〕 主治急性结膜炎。

〔原料〕 葱白 1 根，生附子 10 克。

〔制法〕 共捣烂。

〔用法〕 敷涌泉穴（足心），每日 1 次。





## 附录

### 蔬菜中的“金玫瑰”——洋葱

洋葱俗称葱头,本名球葱,或称玉葱。洋葱的称呼,如同番茄、胡椒等一类物品一样,凡是冠以“洋”、“番”或“胡”等字眼的,都说明是历史上由外国传入我国的。洋葱原产亚洲西部的波斯、阿富汗等国,已有 4000 多年的栽培历史,古希腊和罗马曾风行栽植洋葱,后逐渐传播到其他国家。我国的洋葱是经西域(即新疆地区)传来的,至今才近百年。

洋葱系多年生草本。叶圆筒形,浓绿色,密集于短缩茎的周围,形成鳞茎(洋葱)。洋葱分黄皮、紫皮、白皮 3 种,多为扁圆形。主要供炒食,也可以代替“葱花”,烹调时作为调料,有去腥、膻的作

用。每 100 克含钙 40 毫克、磷 50 毫克、钾 138 毫克、维生素 C 8 毫克。

洋葱含有铁、磷、丙硫醛氧化硫、乙醇、万油醚、氯仿和丙酮等对人体有益的化学物质多达 30 余种。洋葱算得起众多蔬菜中的珍品,除和其他食品、调味品配合烹调而成的美味佳肴以外,还具有药物作用。近几年来人们已将它作为有效降压和防癌的保健食品而风靡全球。大约在 20 多年前,有位法国人发现他饲养的一匹马的腿上有一处凝血块阻塞了血管,即血栓疾病。这位法国人无意识地用洋葱作为饲料来喂食这匹马,过了不久,血块逐渐消散了。他将此事告诉了一位医生。这位医生受到启发,经过在动物身上试验,证明洋葱中含有二烯丙基二硫化物等多种化学物质,有消散凝血块的特殊作用。这一偶然发现,为医学上预防血栓提供了新的方法。高血压、心脏病的中老年人,可在日常饮食中常吃些洋葱,能起到未雨绸缪、防患未然的良好作用。

据美国科学家分析表明,洋葱是一种营养丰富的蔬菜,洋葱中含有蛋白质、糖类、钙、磷、铁以及其它多种维生素。平时多吃些洋葱,显然对机体供给、补充营养有益。更为重要的是,洋葱中还含有一种烯丙基二硫化物及少量硫氨基酸。这些物质具有杀菌和降血脂的功效,从而具有改善动脉硬化、辅助降压的作用。





最近,美国德克萨斯州立大学的专家凯萨林和亚德伯发现,生洋葱中含有前列腺素 $A_1$ 。一个75克的生洋葱中,前列腺素 $A_1$ 的含量可达到0.25毫



克。这是一种奇妙的化学物质,有良好的降血压效果。该物质可直接作用于血管而使血压下降,还有利尿和促进排钠的作用,调节体内肾上腺素的释放,从而起到较好的降压作用。洋葱中还含有较丰富的钙质。现代医学认为,体内钙的缺乏是形成高血压的重要因素,而且研究表明,人体缺钙情况随年龄增长而上升。因此,在人进入中老年以后更应重视补钙,而补钙以食补为好。吃洋葱补钙,这对降压及中老年保健是“一举两得”的。

近来,印度的学者认为:洋葱可能对患糖尿病的人大有益处。从洋葱中提取出来的四种化学物质——乙醇、万油醚、氯仿和丙酮,可使进行糖尿病试验的兔子尿中的糖含量显著减少。因此,印度学者们普遍认为,常吃洋葱能使人体更有效地利用消化吸收糖分,有助于治疗糖尿病。

洋葱不含有任何脂肪,有良好的降血脂及胆固醇和抗衰老作用。科学家们还发现,洋葱里含有抗氧化剂——硒。它是许多酶类的一部分,是一种很强的氧化剂。这种物质在人体内的浓度高时可提高人体的免疫能力,是维持机体的正常生理机



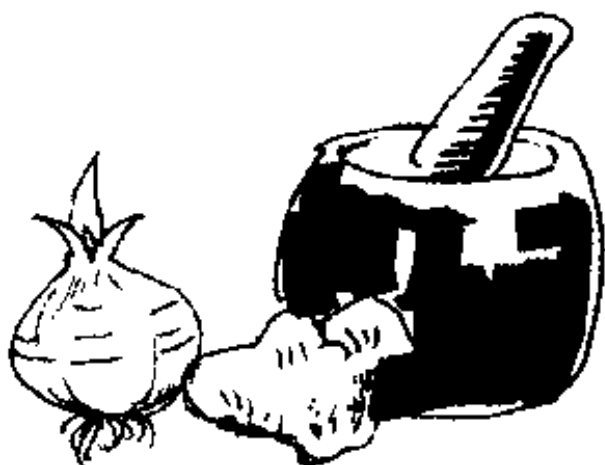
能所不可少的，并可以预防乳腺癌、结肠癌和前列腺癌。此外洋葱中亦含有丰富的抗衰老物质——半胱氨酸，它能推迟细胞的衰老，使人延年益寿。

洋葱中还含咖啡酸、芥子酸、柠檬酸盐、多糖、槲皮素等，可用于维生素缺乏症，特别是维生素C缺乏。洋葱还有提高胃肠道张力，增加消化道分泌的作用，常食洋葱还可使头发秀美稠密。早在1596年出版的《草药志》中就曾说：洋葱汁能使秃头长出毛发，可治疗痉挛及疯狗咬伤，预防普通感冒，使容色净美，消除关节炎，减轻高血压及有助于消化等。西方医药之父希腊的希波格拉底还认为洋葱对视力有益。

洋葱在植物学上与大蒜关系密切，有相近的辛辣味，化学结构也颇相似。洋葱在欧美的身价俨然居“菜中皇后”。19世纪美国的一位美食家曾说：“没有葱头，就不会有烹调艺术。”一位英国文学家赞誉洋葱是“蔬菜中的一朵金色玫瑰。”

葱头自古倍受重视。十字军远征时把葱头从叙利亚带到法国，顿时受到异乎寻常的欢迎。这种嫩而甜的葱头，放在白酒或牛奶里轻炒，作为西菜高级调味底料无与伦比，法国葱头汤和炸法国葱头环驰誉世界。

在美国内战时，格兰特将军向国防部发出的告急信，不是要增援大炮或弹药，而是要葱头：“没有葱





头，我就不能调动我的部队了！”他深知葱头可以使士兵身体强健，锐气旺盛。

葱头的医药效力，从 5000 年前成为人类的食用菜蔬起就已逐步被人们发现。

近年来，菲律宾科学基金会发表的研究报告里有一项关于洋葱的医疗用途的试验成果介绍。该资料列举了一系列利用洋葱制药的方法，其中既有防病的，也有治病疗效显著的。现从中摘取几例：

- 取新鲜洋葱，剥去外皮（鳞茎），磨碎榨汁，以细棉布滤除渣滓。其纯汁再与同量的煮开的醋混合，可治咽喉炎。

- 同上方法榨取的新鲜洋葱汁，与同量的芥子油混合，可治风湿病。

- 同上方法榨取的新鲜洋葱汁，可以用于治疗创伤、挫伤，预防昏厥，减轻灼伤或烧伤，治疗头痛，减少癫痫发作，也可以作为烟（尼古丁）中毒的解毒剂，或作为足趾清洁剂。

- 整个洋葱与土制糖一同吃下，可以促进孩子的发育。

- 洋葱汁和盐煮开，可以治疗坏血病。

- 洋葱汁和同量的醋煮开，可以治疗赤痢。

- 单独喝下洋葱汁，可以驱除腹内寄生虫。

- 捣碎的洋葱可以当做软膏，也可以治疗耳痛。

## 洋姜(菊芋)亦可强身祛病



洋姜，又名洋生姜，亦称菊芋，俗称鬼子姜，原产于北美洲。洋姜为多年生草本宿根植物的地下块茎，其地上茎粗大，叶长卵形。地下茎块呈纺锤形或不规则瘤形，皮为浅红、淡黄或灰白色。我国引进栽培仅有几十年的历史，多利用零星地块种植。其肉质嫩脆，没有生姜的辛辣味，主要供作腌酱菜用的原料，也可蒸食。洋姜纤维少，含有较多的糖分和钙、磷、铁及维生素C等养分。

洋姜可清热解毒，利尿消肿。现介绍其食疗方例数则：

● 洋姜猪蹄煲 将洋姜和猪蹄煮熟后，加糖、醋供产妇恢复体力和催乳用。

● 洋姜煎 取洋姜 15~30 克煎服。可治疗糖尿病。

● 洋姜饮 取洋姜或姜皮 30 克水煎饮用。可治疗水肿。

● 洋姜叶敷 取洋姜的鲜嫩叶，加少量食盐，捣烂后外敷患处，或用洋姜直接捣烂外敷，可治疗流行性腮腺炎。





## 大葱和洋葱的贮藏方法

### 大葱贮藏法

在我国北方保管好过冬的大葱有一条重要经验,就是“大葱不怕冻就怕动”。因为从显微镜下观察大葱的结冰,首先是细胞间隙的游离水,冰冻大葱的细胞壁并没有受到任何损伤,只要不去搬动它,待天气转暖化冻后,大葱仍能完整无损。但如将受冻的大葱任意搬动,由于受外界机械力量的挤压,细胞间隙坚硬的冰粒就会压破大葱的细胞,其细胞汁流出后造成黏糊腐烂。



葱怕热喜凉。根据这些特点,要把葱整好,捆成把,根朝下,叶朝上放在背阴的地方。要苫盖好防止水滴在上面,因为葱接触水后容易烂。如果放在朝阳通风的地方,葱容易干枯空心,不仅损失大而且不好吃。



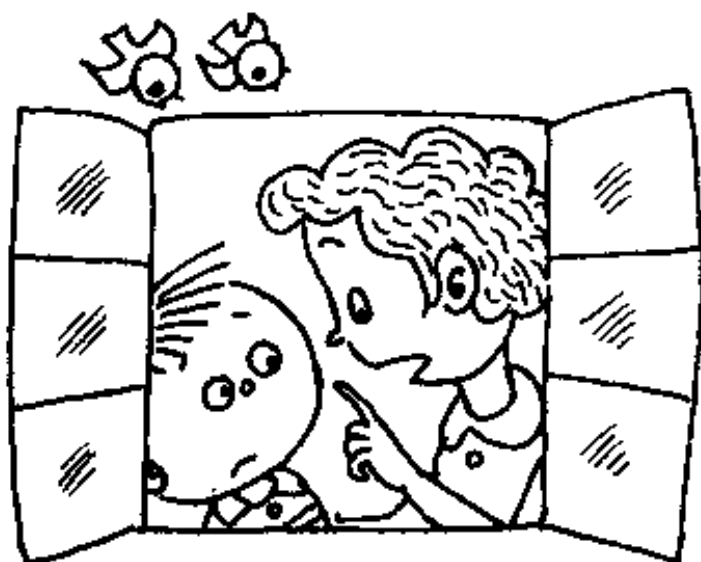
## 洋葱贮藏法

洋葱又叫葱头，保管时要充分晾透，晒干，编瓣，码垛，并放在凉爽、干燥和稍能通风的地方，不然就容易长芽，发软变质，降低食用价值。

洋葱是地下鳞茎，即一层又一层鳞片紧紧包裹起来的茎球状，它保存水分和营养物质的本领很大，即使存入一年也不致干枯。它过了“休眠”期，就借助体内的水分、养分发芽，到了发芽期，便能更快地发芽，减少了洋葱的营养。

为了防止其发芽，必须晾晒和晒干，这样也只能延缓发芽期，并不能阻止它生根发芽。在晾透、晒干、保管的同时，还要注意“反潮”现象，一旦“反潮”就要翻倒重晾，以防腐烂。

近来有人使用女人的长筒尼龙丝袜来装洋葱进行贮存。此方法十分巧妙，效果甚佳，因为丝袜的透气保干性能十分良好，故可将洋葱保存较长的时间。





## 姜的食用与贮藏常识

### 姜的烹饪

姜在烹调中,通常有如下功能:

- 切丝作为配料入菜,以新姜、黄姜为主,如姜丝炒青、红辣椒瘦肉丝;用姜丝作为凉菜的配料,还可杀菌消毒。

- 加工块或片入菜,多用在火工菜,如炖、焖、煨、烧、煮、扒等烹调方法中,火工菜用老姜为好。

- 切成姜末入菜,常与醋同用于“清蒸鱼”、“清蒸蟹”和“醉虾”等。姜末多用于炸、熘、爆、炒、烹、煎等方法的菜中,用以起香增鲜。

- 制成姜汁,用于各种动物性原料剁成茸后制成的菜肴,如鱼丸、肉丸、虾丸、肉饼等。加入姜汁同烹(一般还需加入葱和适量料酒),不仅增色添鲜,还能去腥解膻。



## 姜的几种食疗品种

● 生姜 性味辛微温，有散寒止呕作用，常用于风寒感冒，用红糖同煎服，有发汗解表之功效。此外，人们吃鱼、蟹时放点生姜，不仅味道鲜美，尚能解毒。它可以解除因天南星，半夏，鱼肉，虾蟹，禽、兽肉等引起的中毒。（详见本书第1章的有关介绍。）

● 干姜 性温而辛热，有温中回阳之功。可用于治疗阳气衰微、阴寒外盛、四肢厥冷等虚寒症，又能温脾胃之阳，用于治疗脘腹冷痛、呕吐泄泻等症。因干姜温燥辛散，又有温肺散寒，燥湿化痰之力，故可用于寒咳痰多之症。

● 炮姜 即干姜炒至外黑内呈老黄色。性味辛而大热。其效用与干姜相似，能温经止血。用于治疗虚寒性吐血、崩漏等症，为妇科常用药。炮姜还可研末敷于伤口，也可与其他药方共同服用。

● 煨姜 将鲜生姜洗净，用草纸包裹放在清水中浸湿后，放在火中煨，待草纸焦黑姜熟即可。性味辛温，本品较生姜则不散，比干姜则不燥，其性略同于炮姜而力逊，故专用于治疗胃腹冷痛、泄泻等症，取其温中止泻之力。

● 生姜皮 即

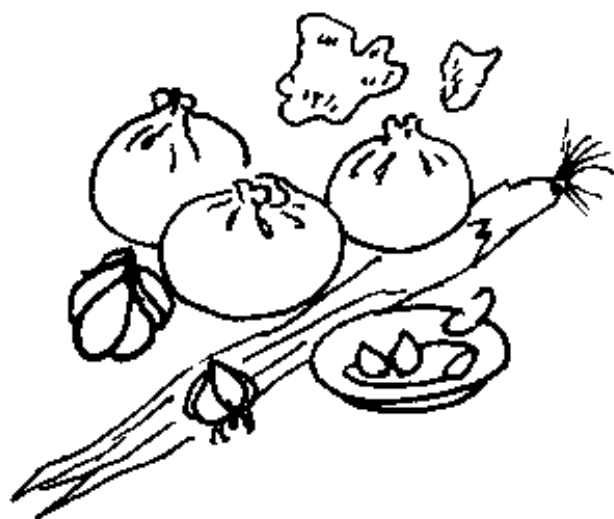




生姜的外皮。性味辛凉。有利尿消肿之功,可用于治疗水肿、小便不利等症。

● 生姜汁 将生姜洗净后捣烂,绞取其汁入药。有化痰开窍、止呕之功。常用于治疗痰涎壅盛,阻塞经络所致的中风不语、语言满涩,也可用于治疗咳嗽痰多、恶心呕吐等症。

## 姜的食用注意事项



生姜有一定的营养价值和食疗作用,但在食用时应该注意以下两点:

● 因生姜是对胃黏膜刺激性强的食物之一,可使胃黏膜充血,对消化功能有一定的损害

和影响。因此,食用生姜要适量,不能过食。

● 因生姜性温,对于体内阴虚有热之人食之不利,应予注意。同时,食姜过多可导致口干、喉痛、便秘等不良后果。总之,食用生姜不能一次过量,可少量分多次食用。

## 烂姜不可食

有的人图便宜,买回变质生姜,或把因保管不好而腐烂的生姜拿来食用,认为“烂姜不烂味”。其实腐烂的生姜是不能吃的。因为生姜在腐



烂过程中，会产生一种叫黄樟素的有毒物质。黄樟素是毒性非常强的有机物，它能使肝细胞变性，即使食用很少，也能对肝细胞造成很大危害，尤其是肝功能不好的人，危害就更大了。所以，对已经变质腐烂的生姜绝对不能食用。

## 如何保存生姜

● 将生姜洗净后，刮去皮，放在黄酒或白酒里，用盖盖住，防止酒香溢出，这种酒浸生姜可长期保鲜。需用时，取出切 1~2 片用来烹饪菜肴生吃即可。生姜用完后，浸姜的酒仍可利用。

● 用盐水把生姜浸泡 1 小时左右，在阳光下把盐水晒干，然后放入冰箱贮菜格内，可以放较长时间并可保持其鲜嫩。

● 把生姜洗净，埋入食盐中，可防止丢失水分，能较长时间保鲜。

● 将表皮无损伤的生姜埋入潮而不湿的沙土或黄土中，可以长时间保鲜。沙土不宜太干，太干姜会失去水分变得干瘪，但也不可太湿，太湿会使姜烂掉。



# 姜葱药用知识点滴

## 生姜药用名词及其食疗性能

| 天然药物名称 | 含义或制法           | 食 疗 功 能                                   |
|--------|-----------------|-------------------------------------------|
| 生 姜    | 姜科植物姜的新鲜根茎      | 性温味辛,有散寒止呕作用                              |
| 煨 姜    | 将鲜姜在火上焙热        | 温中微散,体弱者服用散寒最宜                            |
| 姜 汁    | 用鲜姜捣烂,滤渣取汁      | 性味辛,微温,能祛痰、止呕,治疗恶心呕吐、咳嗽多痰。近来用姜汁治疗蛔虫性肠梗阻   |
| 干 姜    | 姜科植物姜的干燥根茎      | 性温而不散,可用于温中驱寒,治疗脾胃虚寒、吐泻、胸腹冷痛等症            |
| 炮 姜    | 生姜在锅中炒黑即成       | 性大热,能温寒止血、止泻,还治疗久疟、霍乱、心腹冷痛胀满等。外用将炮姜碾末敷于伤口 |
| 洋生姜    | 菊科向日葵属植物菊芋的新鲜根茎 | 性甘平。能清热解毒,利尿消肿,治疗糖尿病、水肿、流行性腮腺炎。捣烂后还可敷于患部  |

## 葱的药用名词及其食疗性能

| 天然药物名称      | 含义或制法           | 食 疗 功 能                                                                         |
|-------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 香 葱<br>(大葱) | 百合科植物细香葱的全草或地上茎 | 性辛温,具有发汗解表、通阳利水、消炎生肌之功能。治疗小孩感冒风寒、关节炎、无名肿毒,乳腺炎初起。外敷治疗寒湿、红肿、痛风、疮疡                 |
| 葱 汁         | 将葱捣成汁           | 葱汁散瘀血,止衄止痛。治疗头痛耳聋,消痔漏,解众药毒                                                      |
| 葱 白         | 香葱之新鲜鳞茎         | 性味辛温,功效强于葱茎。主治风寒感冒所致的发热、恶寒诸症。亦治阴寒里盛,阳气不振之腹泻、腹痛,对膀胱气化失司所致的小便不利亦有效。还治皮肤化脓性炎症,疗效满意 |
| 葱 子         | 葱之子实            | 性味辛,大温,能明目,补中气不足,温中益精                                                           |



0165031

[ G e n e r a l   I n f o r m a t i o n ]

书名= 葱姜治百病

作者=

页数= 2 1 1

S S 号= 0

出版日期=

封面页  
书名页  
版权页  
前言页  
目录页  
第 1 章

概述  
葱的简要历史  
葱的种类与优良品种  
葱可祛病，又可强身  
姜的简要历史  
姜的种类与中国名姜  
姜可增进健康、防治疾病

第 2 章

内科疾病葱姜疗法  
感冒  
咳嗽  
气管炎  
哮喘  
肺结核  
呕吐  
胃痛  
肠胃炎  
胃溃疡  
腹痛  
腹泻  
便秘  
高血压  
中风  
痢疾  
中毒  
头痛  
糖尿病  
痹症

第 3 章

外科疾病葱姜疗法  
冻疮  
痔疮  
褥疮  
乳腺炎  
脓疱疮  
疥疮  
疖疔痈  
跌打损伤  
扭挫伤  
烧烫伤

第 4 章

皮肤科疾病葱姜疗法  
癣  
疣

|       |           |
|-------|-----------|
|       | 鸡眼        |
|       | 白癜风       |
| 第 5 章 | 妇科疾病葱姜疗法  |
|       | 月经不调      |
|       | 痛经        |
|       | 闭经        |
|       | 白带        |
|       | 妊娠呕吐      |
|       | 妊娠水肿      |
|       | 产后缺乳      |
|       | 更年期综合征    |
| 第 6 章 | 滴虫性阴道炎    |
|       | 儿科疾病葱姜疗法  |
|       | 感冒        |
|       | 咳嗽        |
|       | 哮喘        |
| 肺炎    |           |
|       | 气管炎       |
|       | 百日咳       |
|       | 腮腺炎       |
|       | 麻疹        |
|       | 遗尿        |
|       | 腹痛        |
|       | 胃痛        |
|       | 腹泻        |
|       | 积滞        |
|       | 疳积        |
|       | 消化不良      |
|       | 呕吐        |
|       | 肾炎        |
|       | 浮肿        |
|       | 蛔虫        |
|       | 疝气        |
|       | 口疮        |
| 第 7 章 | 新生儿脐炎     |
|       | 五官科疾病葱姜疗法 |
|       | 牙痛        |
|       | 红眼病       |
|       | 中耳炎       |
|       | 鼻炎        |
|       | 口疮        |
|       | 咽喉炎       |
|       | 鼻窦炎       |
|       | 虫入耳       |
|       | 沙眼        |
|       | 麦粒肿       |

|     |               |
|-----|---------------|
|     | 结膜炎           |
| 附录  | 蔬菜中的“金玫瑰”——洋葱 |
|     | 洋姜（菊芋）亦可强身祛病  |
|     | 大葱和洋葱的贮藏方法    |
|     | 姜的食用与贮藏常识     |
| 附录页 |               |