

目 录

上篇 常见病症蔬菜疗法

一、内 科

1. 感冒	(1)	19. 慢性胃炎	(52)
2. 咳嗽	(4)	20. 胃、十二指肠溃疡	(54)
3. 慢性支气管炎	(6)	21. 便秘	(57)
4. 哮喘	(9)	22. 便血	(60)
5. 肺结核	(12)	23. 慢性肾炎	(64)
6. 高血压	(15)	24. 泌尿系感染	(67)
7. 冠心病	(19)	25. 尿血	(69)
8. 高脂血症	(22)	26. 尿结石	(71)
9. 头痛	(25)	27. 阳痿	(73)
10. 眩晕	(27)	28. 遗精	(75)
11. 失眠	(31)	29. 甲状腺机能亢进	(76)
12. 神经衰弱	(33)	30. 糖尿病	(78)
13. 贫血	(36)	31. 肥胖症	(82)
14. 急性胃肠炎	(38)	32. 风湿性关节炎	(84)
15. 痢疾	(41)	33. 盗汗	(86)
16. 肝炎	(44)	34. 中暑	(88)
17. 肝硬化	(47)		
18. 慢性胆囊炎	(49)		

二、外、皮肤科

- | | | | |
|--------------------|------|----------------|-------|
| 35. 慢性阑尾炎 | (91) | 39. 痤疮 | (98) |
| 36. 湿疹 | (93) | 40. 牛皮癣 | (100) |
| 37. 痱子 | (95) | 41. 冻疮 | (101) |
| 38. 血小板减少性紫癜 | | 42. 痔疮 | (104) |
| | (97) | 43. 淋巴结核 | (106) |

三、妇 科

- | | | | |
|-------------------|-------|-----------------|-------|
| 44. 月经不调 | (108) | 50. 妊娠水肿 | (122) |
| 45. 痛经 | (111) | 51. 先兆流产 | (124) |
| 46. 闭经 | (113) | 52. 不孕症 | (126) |
| 47. 功能性子宫出血 | | 53. 产后缺乳 | (127) |
| | (115) | 54. 急性乳腺炎 | (129) |
| 48. 带下病 | (117) | 55. 更年期综合征 ... | (131) |
| 49. 妊娠呕吐 | (120) | | |

四、儿 科

- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 56. 小儿遗尿 | (134) | 58. 小儿消化不良 ... | (138) |
| 57. 小儿疳积 | (136) | 59. 腮腺炎 | (140) |

五、五官科

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 60. 红眼病 | (143) | 61. 夜盲症 | (145) |
|---------------|-------|---------------|-------|

62. 青光眼	(146)	66. 复发性口疮	(154)
63. 鼻出血	(148)	67. 牙痛	(156)
64. 鼻炎	(151)	68. 咽喉痛	(158)
65. 声音嘶哑	(152)		

六、癌 症 (160)

下篇 常见蔬菜的食疗效用

1. 冬瓜	(168)	19. 香椿	(175)
2. 黄瓜	(168)	20. 香菜	(175)
3. 南瓜	(169)	21. 黄花菜	(175)
4. 丝瓜	(169)	22. 发菜	(176)
5. 苦瓜	(169)	23. 茼蒿	(176)
6. 西瓜	(170)	24. 蕨菜	(177)
7. 西红柿	(170)	25. 苋菜	(177)
8. 茄子	(171)	26. 卷心菜	(177)
9. 辣椒	(171)	27. 金花菜	(178)
10. 芹菜	(171)	28. 空心菜	(178)
11. 菠菜	(172)	29. 韭菜	(179)
12. 苦菜	(172)	30. 油菜	(179)
13. 芥菜	(172)	31. 白菜	(179)
14. 莼菜	(173)	32. 大葱	(180)
15. 荠菜	(173)	33. 藕	(180)
16. 枸杞头	(173)	34. 荸荠	(181)
17. 马兰头	(174)	35. 茭白	(181)
18. 马齿苋	(174)	36. 山药	(182)

37. 马铃薯	(182)	47. 生姜	(187)
38. 红薯	(183)	48. 茭白	(187)
39. 萝卜	(183)	49. 黄豆(附黄豆芽)	
40. 胡萝卜	(184)		(188)
41. 芦笋	(184)	50. 刀豆	(188)
42. 莴苣	(185)	51. 扁豆	(189)
43. 竹笋	(185)	52. 蚕豆	(189)
44. 百合	(186)	53. 豇豆	(190)
45. 大蒜	(186)	54. 豌豆	(190)
46. 慈菇	(187)		

上篇 常见病症蔬菜疗法

一、内 科

1. 感 冒

感冒俗称“伤风”，为临床常见的外感疾病，由风邪侵袭人体而致。以头痛、鼻塞、流涕、恶风、发热等为主要临床表现，四季皆有。临床上常分风寒、风热两大类。风寒感冒可见恶寒重，发热轻，无汗，苔薄白；风热感冒可见发热重，恶寒轻，有汗，苔薄白微黄。并可兼有夹暑、夹湿的情况。治疗时，应辨证区分。感冒初起，选用简便有效的食疗方法，即可获愈。

[对症蔬菜]葱白、生姜、白菜、萝卜、大蒜、香菜、蒜苗。

[蔬菜巧吃]

1. 红袍葱虾 小葱 250 克，鸡蛋一个，豆粉、面粉、味精、胡椒粉、盐、植物油各适量，食用红色素少许。将小葱原棵洗净，取葱白切成寸段，用鸡蛋拌合豆粉、面粉、盐、胡椒粉和味精，搅成糊状，再加少量的食用红色素，使成红色糊状物，涂在葱段上，用油酥即成。适用于风寒感冒。

2. 蒜苗炒香干 蒜苗 250 克，香干 3 块，精盐、白糖、味精各适量。香干用淡盐水浸泡 5 分钟后切成细丝，倒入七成热油锅中煸炒至金黄色，加入切成寸段的蒜苗及少许水，煮沸 3 分钟调味即成。有疏散风寒，宣肺通窍的作用，适宜于风寒感

冒所致鼻塞患者食用。

3. 双色萝卜丝 白萝卜 200 克,胡萝卜 100 克,虾皮 25 克,青葱数根,精盐、白糖、味精适量。白、胡萝卜洗净刨成丝,加少许盐腌 20 分钟再挤干水分;锅内放二匙菜油,六成热时放入葱花,加入用黄酒浸发的虾皮,翻炒片刻浇于萝卜丝上再调味。有除痰润肺,开胃之功效,适应于感冒食欲差,肺热痰多患者食用。

4. 姜豉饴糖 干姜 30 克,淡豆豉 15 克,饴糖 250 克。将干姜、淡豆豉放入铝锅内,加入适量水,煎煮,每 30 分钟取汁一次,共取 2 次,合并汁,改用文火煎煮至浓,加入饴糖,调匀,继续煎熬至用锅铲能挑起糖丝时停火。将糖倒入涂有熟菜油的搪瓷盘内,摊平,稍凉,用刀划成条,再划成小块即成。有温肺化痰之功效,适用于风寒感冒。

5. 熬白菜 大白菜 350 克,食油 10 克,盐 2.5 克,葱花少许。白菜用清水洗净,沥干,切成宽 1.6 厘米、长 5 厘米的菜段。用旺火将油烧热,放入葱花,待发香味(不能炸焦),即下入白菜,翻炒均匀后加盐,再炒拌均匀后加入温开水 500 克,开锅煮 5 分钟即好。

6. 香菜拌黄瓜 香菜 250 克,黄瓜 50 克,蒜末、辣椒油、精盐各适量,酱油少许。将香菜洗净,切成小段,黄瓜去瓤、切成丝。加细盐拌腌 1 小时,挤干水份,加蒜末、辣油、酱油,拌匀即成。食之清香爽口,有祛风开胃消食的作用,适应于感冒头痛,口干食欲不振等症。

〔偏方精选〕

1. 葱白 3 根,豆豉 9 克,同放锅内,加水 400 毫升,武火煎 10 分钟,取汁,每次服 100~200 毫升,2 次/日,治风寒感冒。

2. 葱白 10 根,洗净,切碎,大蒜 3 瓣,米 50 克,同放锅内,加水适量,煮粥。热服,发汗,可治风寒感冒。

3. 大蒜、生姜、红糖各 30 克,将生姜、青大蒜头洗净、切片,与红糖 50 克同放锅内,加水 700 毫升,煎煮 30 分钟,滤取汁即可,睡前服下。治流行性感。

4. 鲜白萝卜 250 克,生姜 3 片,白糖适量。将白萝卜洗净,切片,生姜捣碎,与萝卜片同放锅中,加水 1000 毫升,煮至 600 毫升,加白糖,趁热喝一半,30 分钟后再喝一半。治风热感冒。

5. 白菜心 250 克,切碎,白萝卜 60 克,切片,同放锅内,加水 400 毫升,煎至 200 毫升,加红糖适量即可,喝汤吃菜,发汗。治风寒感冒。

6. 大白菜根、葱头各 1 个,洗净切片,水煎服,每日 1 剂治风热感冒。

7. 香菜 30 克(干品 6 克),黄豆 9 克,水煎服。治流感。

8. 炒白扁豆 20 克,香薷 30 克,厚朴 10 克,捣碎,煎煮 30 分钟,去渣温服,每日 3~4 次。治感冒夹湿见头晕头重,身体酸痛等症。

9. 鲜山药 50 克,绿豆 50 克,冰糖 30 克,共入砂锅煮 30 分钟,趁热服下。治感冒挟暑。

10. 白萝卜 200 克,洗净,切薄片,用醋适量浸拌,即可。于感冒流行季节或家庭中有感冒病人时食用,可用于预防。

[注意]感冒病人的饮食很重要,原则上宜食清淡易消化食品,少食油腻肉鱼等食品,亦不宜吃太酸的食物,以免敛邪难愈。在流行期间应注意防寒保暖,防止交叉感染,并服用防治药物,以控制其传染和流行。

2. 咳 嗽

咳嗽是一种临床常见的呼吸道症状,可见于咽炎、气管炎、支气管扩张、肺炎、肺结核等多种疾病。咳嗽虽不是一个独立的疾病,但有时也会单独存在,甚至缠绵难去。治疗咳嗽,首先应区别是外感还是内伤。外感咳嗽,治以去邪利肺为主;内伤咳嗽多是宿疾,治当标本兼顾。除应积极治疗原发病外,还可采用一些简单的食疗验方配合治疗以便更快地解除患者的痛苦。

[对症蔬菜]萝卜、茼蒿、芥菜、百合、青菜、竹笋、莴苣、藕、山药、冬瓜。

[蔬菜巧吃]

1. 萝卜丝拌梨丝 白萝卜 250 克,梨 100 克,生姜、麻油、精盐、味精各适量。萝卜刨成丝用沸水焯 2 分钟捞起,加上梨丝、姜汁及调味品拌和凉食。此菜有润肺除痰、润喉止咳之功效,适宜于咳嗽痰多患者食用。

2. 凉拌茼蒿菜 茼蒿菜 250 克,黑芝麻 10 克,酱油、麻油、盐、味精各适量。茼蒿切段,沸水焯熟沥干,黑芝麻炒香碾碎,加上调料拌和。此菜能润肺清痰止咳,可治干咳或咳嗽痰浓等症。

3. 榨菜拌腐衣 榨菜(芥菜的嫩茎)25 克,豆腐衣 5 张,毛豆米 50 克,酱油、白糖、味精、姜汁、麻油各适量。将豆腐衣洗净切成丝,投入开水锅里烫过,捞出挤去水份,放在盘内。毛豆米在开水锅里煮几滚,用手勺撇着揉去外皮,捞出放在豆腐衣上面四周。榨菜切成细末放在腐衣上面中间。将酱油、白糖、味精、姜汁、芝麻油放碗内调匀,浇在腐衣上即成。食之有清肺热、利气、消痰、止咳的作用。

1. 百合汤 绿豆洗净,入锅中,加清水烧煮至烂待用。将百合逐瓣剥下来,撕去表皮膜,放入清水浸泡1~2小时去苦味后捞出,放入铝锅内煮烂。然后和已煮烂的绿豆并在一锅,再加入清水烧沸,放入适量的白糖和糖桂花,再略煮一下即可食。此菜有润肺止咳之功效。

5. 蘑菇炒菜头 鲜蘑菇200克,青菜头600克,花生油、麻油、精盐、料酒、味精、白糖、淀粉、鸡汤等佐料各适量,将青菜头洗净切好,放入热的花生油锅内炒熟后沥出装盘,再将佐料、鸡汤和洗净的蘑菇入锅内烧开后,湿淀粉勾芡,淋入麻油,出锅后倒在菜头盘上即可食用。适宜于肺热咳嗽患者食用。

6. 竹笋拌莴苣 莴苣250克,料酒、精盐、味精、姜末、白糖、麻油等佐料各适量。将莴苣洗净切片,竹笋剥皮切片,下沸水锅中焯透捞出,将莴苣、竹笋均放入盘内,加佐料调拌均匀即可食用,每日1次。此菜可治肺热咳嗽。

[偏方精选]

1. 经霜白萝卜,洗净捣碎,绞取汁炖熟,与蜂蜜适量调和即可,治咳嗽多痰。

2. 海蜇60克,白萝卜丝60克,将海蜇洗去盐味,共放入锅内,加水400毫升,煎至300毫升,每日分2次饮汤,食海蜇、萝卜。治风热咳嗽。

3. 鲜萝卜、荸荠各捣烂绞汁,取100克,温热服。治热咳、咯黄稠痰。

4. 鲜芥菜60克,鲜姜10克,盐少许。将芥菜洗净,切成小块,生姜切片,加清水2~4碗,以食盐调味,每日分2次服用,连用3日。治风寒咳嗽。

5. 百合10克,花生米30克,冰糖适量,放锅内,加水适量,文火煎至百合、花生米熟透时即可。喝汤,吃百合、花生,连

服 3~5 天。治秋燥久咳不止。

6. 山药 400 克,洗净,藕 100 克,洗净切片,冰糖 100 克,放锅内,加水适量。用文火焖煮约 1 小时即可。每次服 30~50 克,每日 2 次,连服 7 天。治久咳不愈。

7. 山药 15 克,干姜 6 克,白萝卜 100 克,花椒 7 个,红糖适量。将山药、萝卜洗净,切片,同诸物共煮 30 分钟,取汁,加红糖服,每日一剂。治风寒咳嗽。

8. 鲜山药 30 克,赤小豆 30 克,雪梨 3 个,生姜 10 克,大枣 15 克。将梨洗净去皮核,山药洗净切片,生姜切块,共入砂锅煮至烂熟,全部食之。治痰饮咳嗽、痰多色白。

9. 冬瓜片 50 克,赤小豆 30 克,大枣 10 枚,红糖适量,共入砂锅内,煮 40 分钟,取汁,加红糖搅匀,徐徐饮服。治痰饮咳嗽。

10. 甘蔗汁 30 克,生梨汁 15 克,生藕汁 10 克,生荸荠汁 10 克,同放碗内,隔水炖 10~30 分钟即可。每日 1 次,每次服 65 克。治燥咳无痰或少痰。

3. 慢性支气管炎

慢性支气管炎,是一种常见的呼吸道疾病,以咳嗽、咯痰或伴有喘息,以及反复发作为特点,多在秋冬天气寒冷时发病和加重,老年人多见。本病迁延不愈,可发展成肺气肿,甚至肺心病而危及生命。中医认为,此病多由于其它脏器有病,累及肺脏,如脾虚生湿,肾气虚弱,肝郁气滞等。因此,治疗时应去除发病诱因,坚持锻炼身体,预防感冒,注意生活起居(并戒烟)。用蔬菜疗法亦可收到良好的效果。

[对症蔬菜]大蒜、萝卜、南瓜、藕、百合、山药、刀豆、栗子、

荸荠、莲白。

[蔬菜巧吃]

1. 翡翠蒜 将蒜头掰开,剥去蒜的外衣,浸泡在醋内(容器要洗净,不要带油污),7~10天后,蒜瓣变绿色,味道酸、辣、香可口,醋已含有蒜香。北方多在冬天做此蒜菜,故称“腊八蒜”。南方称为“翡翠蒜”。加白糖味更美,有消食杀菌、解毒的作用,可治慢性气管炎。

2. 响萝卜丝 将白萝卜洗净去皮,切成二寸长的细丝,用精盐拌匀,腌五分钟左右,滗去水份。与鲜红椒一起投入热油锅里煸炒几下,然后调以盐、蒜、醋、酱油,勾芡起锅即成。有化痰利湿的功效,治咳嗽痰多色白等症。

3. 凉拌三色 藕、洋白菜、胡萝卜、白糖、酱油、香油、醋、盐、味精各适量。将藕洗净,切小片,在沸水中焯熟。洋白菜、胡萝卜均洗净,切成铜钱大小的棱形片,在沸水中焯过。将白糖、酱油、香油、醋、精盐、味精等混合,配成佐料液汁。将3种菜摆放在盘内倒入佐料汁,拌匀即可。

4. 红枣红糖煮南瓜 鲜南瓜500克,红枣(去核)15~20枚,红糖适量。南瓜洗净去皮切成小方块,红枣去核、洗净,加水煮熟烂,加入红糖拌匀服食。此菜补中益气、敛肺气,适用于老年性慢性支气管炎。

5. 烩百合 百合(干)300克,冰糖300克,白糖100克,青梅、糖桂花、细盐各少许。将百合用开水泡发,入笼蒸酥,滗去水,锅内加清水适量,加白糖、冰糖、细盐煎煮溶化后,放入蒸酥的百合,再用小火煮到汁浓稠时,出锅,撒上青梅丁、糖桂花即成。治咳嗽缠绵不愈。

6. 清蒸山药糕 山药30克,白糖50克,蜂蜜50克,青红丝、玫瑰各少许。将山药洗净去皮,切成寸段,每段切成4~

6瓣,码在盘中呈塔形,撒上白糖、青红丝、玫瑰,浇上蜜汁,将装好的山药盘上屉,以猛火蒸20分钟即成。治脾虚久咳气喘等症。

7. 清拌刀豆 刀豆、精盐、味精、麻油适量。鲜刀豆洗净,用刀批成菱形,清水煮沸,投入刀豆,略煮至熟,捞起撒上盐、味精拌匀,淋上麻油,即成。此菜有温中下气,益气补元之功效,治支气管炎伴哮喘者。

[偏方精选]

1. 生大蒜10个,醋200克,红糖100克。将蒜头捣烂和糖调匀,放醋内浸泡3天,滤去渣,每次温开水冲服半汤匙,每日3次。

2. 生萝卜、鲜藕各250克,梨2个,同切碎捣汁,加蜂蜜25克调匀后,分2~3次饮服。治咳嗽痰中带血。

3. 生萝卜汁30毫升,豆腐200克,饴糖或蜂蜜60克共煮,每日1剂,分2次服。治支气管炎,咳嗽痰多者。

4. 鲜藕汁100~150毫升,蜂蜜15~30毫升,调匀内服,每日1剂。治肺热咳嗽,痰中带血,咽部干痛。

5. 鲜百合2~3个,洗净捣汁,以温开水和服,每日服2次。治老年慢性支气管炎伴有肺气肿,痰中带血者。

6. 淮山药60克,洗净,切碎,捣烂,放碗中,再加入80毫升甘蔗汁,将碗置锅中,隔水炖熟,去渣饮。此法补脾润肺,化痰止咳,治疗慢性支气管炎。

7. 取刀豆籽适量,晒干,研成细末。每次3克用白糖生姜汤送服,每日3次。有温化痰饮之功效,治肾虚痰喘。

8. 生栗子,每次5个,每日2次,早晚服用,连吃15天。治慢性支气管炎,症见咳嗽,气短,身倦乏力,易患感冒者。

9. 鲜栗子60克,去壳,红枣4枚,瘦猪肉适量,共炖熟

食,每日1次。治气虚喘咳。

10. 用洗净的荸荠、海蜇头各30~60克煮汤,每日2~3次分服。治慢性咳嗽、吐脓痰。

11. 薤白研粉,每次3克,每日3次,白糖水送服。

12. 鲜桔皮10~20克,用沸水适量,冲泡10分钟,即可。

13. 西瓜1只,切一小口,放入冰糖50克(或生姜60克)盖好,上笼蒸2小时,吃瓜饮汁每天一只,连吃10天为一疗程。

[注意]慢性支气管炎患者,忌剧烈运动和长跑。因为气管炎患者,呼吸道不通畅,肺活量差,剧烈运动耗氧量大,会加重病情。

4. 哮 喘

哮喘是哮症和喘症的合称。哮为喉中鸣息有声,喘为呼吸气促困难,二者兼有称为哮喘。一般呈发作性,相当于现代医学的支气管哮喘(或合并肺气肿、肺原性心脏病),以及哮息性支气管炎。哮喘的病因可概括为宿痰内伏于肺,复为外邪诱发而致。本病初发病位在肺,久则累及脾肾二脏,病情虚实夹杂,缠绵难愈。治疗本病的原则在发作期以豁痰宣肺、降气治标为主;缓解期则以补肺、健脾、益肾诸法扶正固本为要。饮食疗法有助于改善及减轻症状,达到治疗和预防的目的。

[对症蔬菜]胡萝卜、丝瓜、冬瓜、南瓜、刀豆、山药、藕、大蒜、生姜等。

[蔬菜巧吃]

1. 芙蓉鹌鹑肉 鹌鹑肉200克,蛋清2只,胡萝卜50克,冬笋肉25克,料酒、葱、姜、精盐、白糖、味精各适量。鹌鹑

肉切丁拌入少许精盐、料酒、水淀粉和打匀的蛋清，胡萝卜、笋肉分别蒸熟切丁。姜片用油爆香，倒入鹌鹑肉丁翻炒至肉泛色，加入双丁，调味，待沸撒上葱末。

2. 鲜菇炒丝瓜 丝瓜 250 克，鲜香菇 100 克，精盐、白糖、味精适量。丝瓜刨皮切片，加盐腌 10 分钟，鲜香菇切薄片。油烧至六成热，爆入香菇煸透，加入丝瓜，翻炒后调味沸煮 5 分钟。此菜有清热化痰，平喘止咳的作用。

3. 双色水晶 冬瓜(去皮，去瓤)250 克，水发木耳 50 克，葱花 15 克，花生油 15 克，精盐、味精、水淀粉、鸡汤各少许。把冬瓜洗净沥干，先切成 2 厘米见方的瓜条，再改为菱形块，倒入沸水中煮 4~5 分钟，捞出，放入鸡汤中浸泡，再捞出沥干。炒锅加油烧至八成热，先放入葱花(炝锅)，然后再放入瓜块、木耳、精盐、味精煸炒，接着加入鸡汤，烧开后加入水淀粉勾芡起锅。此菜有宣肺化痰，止咳平喘之功效，治痰浊壅阻于肺而致的哮喘。

4. 南瓜蒸菜 南瓜 500 克，米粉 50 克，盐、葱、料酒、香油、味精、香菜各适量。将南瓜去皮，洗净切成 3 厘米长、2 厘米厚的块，把米粉、盐与南瓜拌匀后装入盘内上屉蒸。从屉内取出蒸熟的米粉南瓜，将调料兑好汁，浇上即成。治冬季咳喘。

5. 刀豆煲猪腰 刀豆 10 枚，猪腰(肾脏)1 个，花生油、食盐少量。将刀豆和猪腰洗净切成小块，一起置锅中加水煲汤，至汤浓、豆熟透时，加入油、盐调味食之。喝汤吃猪腰，连吃 5~7 天为 1 疗程。此菜可温中补肾，治肾虚而不能纳气之哮喘。

[偏方精选]

1. 生萝卜 60 毫升，豆腐 500 克，饴糖 60 克，陈桔子汁 60 毫升，生姜汁 2 毫升，混合煮沸，分 3 次吃完，饭后热吃为宜。

2. 白萝卜 250 克,雪梨 250 克,桔子内皮 6 克,藕 250 克,核桃仁 120 克,蜂蜜 500 克,将前 4 味共切碎熬膏入蜜,再将核桃仁切碎拌匀。临睡时,吃 1~2 茶匙。治哮喘伴有咳嗽痰多者。

3. 丝瓜花 10 克,蜂蜜 15 克。丝瓜花洗净,放茶杯中,加开水冲泡,盖上盖。10 分钟后倒入蜂蜜搅匀。去渣热饮,每日 3 次。治肺热型支气管炎,症见咳吐黄痰、喘息胸痛、口干燥等。

4. 小丝瓜(带蒂)数条,切断,用砂锅煎浓汁服。治痰热哮喘,咳嗽,咳吐黄痰。

5. 小冬瓜 1 个,冰糖适量。将未脱小蒂的冬瓜剖开,填入冰糖放笼内蒸,取水,饮冬瓜水,3~4 个即愈。治痰热壅肺之哮喘。

6. 500~1000 克南瓜 1 个,切开顶盖,去瓢加入姜汁少许和冰糖,蜂蜜适量,盖好顶盖,隔水炖两小时,分服。治肺肾两虚之哮喘。

7. 生姜 15 克,鸡蛋 1 只。姜切碎后同鸡蛋搅匀,炒熟吃(忌生吃);或生姜 30 克,捣烂取汁,与蜂蜜 60 克混匀,分 3 次用开水冲服。

8. 葱皮大蒜 60 克,捣烂如泥后放入 90 克红糖,加适量水煎服,每日早晚各服 1 匙。对哮喘有辅助疗效。

9. 韭菜籽炒黄研末,每次 5 克,每日 2 次,温开水送服。治咳嗽等症。

10. 核桃仁 1~2 只,生姜 1~2 片,放入口中细细嚼食,每日早晚各 1 次;或核桃仁 30 克,补骨脂 9 克水煎,早晚分服。治肺肾两虚,久咳痰喘者。

11. 核桃仁 10 克,五味子 4.5 克,党参 10 克,煎汤服。治

脾肾两虚之咳喘。

12. 豆腐 125 克,麻黄 30 克,杏仁 15 克,共煮 1 小时,去药渣,吃豆腐喝汤,早晚 2 次分服。治哮喘,属寒饮伏肺者。

13. 大苹果 1 只,巴豆 1 粒。苹果挖洞,将巴豆去皮放入苹果中,蒸 30 分钟左右离火,冷后取出巴豆,吃苹果饮汁,轻症患者每日睡前吃一只,重症患者每日早晚各吃一只。治哮喘属痰饮壅盛者。

14. 梨 1 个挖空心,加入半夏 10 克,冰糖少许,隔水蒸熟,吃时去半夏,每日 1 次,连服数日,适用于痰多、气喘、咳嗽者。

[注意]哮喘病人要讲究忌口。如果察觉自己是吃了某种食物(如虾、蟹)诱发哮喘,或加重了病情,就一定要禁忌这些食物,避开过敏源。花粉、尘埃、煤气、霉菌、冷空气等过敏因素亦可刺激哮喘发作。

5. 肺 结 核

肺结核是具有传染性的慢性虚弱疾患。主要以咳嗽、咳血、潮热、盗汗及身体逐渐消瘦等为其主要症状。此病即中医所谓的“肺癆”,治疗应从补虚和抗癆入手。如《医学正传》提出“一则杀其虫以绝其根本,一则补虚以复真元”。人们在与肺癆的长期斗争中,发现了不少蔬菜对本病有治疗作用。因此,肺结核患者在选用适当的中西医结合疗法的同时,还需注重饮食调养。

[对症蔬菜]百合、山药、芋乃、南瓜、藕、大蒜、萝卜。

[蔬菜巧吃]

1. 百合炖鳗鱼 百合 100 克,鳗鱼肉 250 克,料酒、葱、

姜、精盐适量。鲜百合撕去内膜用盐捏过洗净，盛于碗底；鳗鱼肉放少许盐，用料酒浸 10 分钟后放于百合上，撒上青葱，味精，上笼煮熟。常食此菜能补虚羸，可治肺结核。

2. 炒三泥 山药 500 克，熟枣泥、鲜豌豆各 750 克，桂花卤 10 克，猪油 30 克，白糖 100 克。山药洗净去皮煮熟，擦成泥；鲜豌豆剥壳煮熟，用水过凉，过箩，捣成泥；红小枣洗净蒸烂，擦成泥，锅上火舀入猪油，下入枣泥，与白糖同炒待水份炒干后，再加入少许油炒酥松，盛入盘内的一角，把锅洗净上火，加入猪油，下入山药泥，用勺子推炒，待水份炒干，加入猪油、白糖、桂花卤继续反复翻炒，直至沙后，盛入盘内另一角。以上述同样方法炒豌豆泥，盛入盘内另一角即可。治肺结核属脾肺两虚者，症见咳嗽、潮热、盗汗、神疲、乏力、食少等。

3. 桂花芋艿 芋艿 600 克，桂花米糖、冰糖、白糖、食碱、水淀粉各适量。芋艿刮去表皮，洗净，改成梳背块，再修成枣核形块，锅内放水烧开，放入芋艿，再下少许食碱，煮约 5 分钟捞出放入盘内摊开，经风吹凉后，即变成红色。芋艿放入扣碗内，加入冰糖 300 克，白糖 100 克，桂花卤少许，上笼用大火蒸烂，取出挑净桂花渣，把碗内糖卤滗入锅内，再把芋艿翻扣在盘内，把锅内的糖卤上火烧开，用少许水淀粉勾稀芡，浇在芋艿上即成。

4. 炒南瓜 南瓜、青辣椒、大葱、猪油、生粉、盐、酱油、生姜各适量。将南瓜去蒂，切开去瓤，洗净切成丝待用。将青辣椒去蒂去籽，洗净切片。大葱切段，生姜切片。锅内放油烧热，放姜、葱炝锅，然后放入青椒炒至七成熟时起锅，再加大火力，将南瓜丝倒入炒至七成熟后，再将青椒片倒入和炒，然后加盐、酱油、生粉勾芡即成。此菜有补中益气，解毒杀虫之功效。

5. 芙蓉嫩藕 鲜藕 200 克，鸡蛋 2 个，湿淀粉、味精、白

汤、香油、葱、姜、糖各适量，木耳、西红柿、莴苣片少许。鲜藕洗净去皮，擦成细丝，再剁成泥，加入鸡蛋清、湿淀粉、盐、味精、少许白汤，打成糊状。炒锅烧热，加香油，至四成热时，下入藕糊，炸呈片状捞出，原锅烧热，留底油，加莴苣片、黑木耳、西红柿片，再加盐、糖、味精、葱姜汁，勾芡后倒入芙蓉藕片，炒匀，淋香油后即可出锅。用于肺结核痰中带血者。

〔偏方精选〕

1. 百合、莲子各 30 克，瘦猪肉 200~500 克，加入炖熟，调味后服用。治肺结核，低热体弱。

2. 干百合 100 克，蜂蜜 150 克，放大碗中，隔水蒸 1 小时，趁热调匀，冷后装入瓶罐中备用，每次 15 克，每日 3 次口服，此法有润肺止咳的作用。

3. 淮山药 60 克，加甘蔗汁半碗，放锅内隔水炖熟即可。吃药喝汤。治肺结核属肺肾两虚者，症见干咳、潮热、腰酸等。

4. 山药 60 克，猪胰 150 克，切成片状，加适量水煮，食盐少许调味服食。此法有健脾补肺，益精固肾的功效。

5. 南瓜藤 60 克煎浓汁，加白糖，一日服 2 次，治肺结核。

6. 鲜藕节、鲜白茅根各 60 克，水煎服用。或鲜藕 250 克，洗净切片，加适量白糖拌食，还可鲜藕捣汁，每日早晚各服 400 毫升。治肺结核咯血。

7. 紫皮大蒜头 30 克，去皮，放在沸水中煮 1 分钟捞起。小米 30 克(或大米 50 克)，放入蒜水中煮成稀粥，再将蒜放粥内拌匀食用，可与白芨粉 3 克同食；或适量大蒜带皮烧熟，当饭菜食用。可杀菌抗癆。

8. 取雪梨 2 只，川贝母 10 克，猪肺 250 克左右。先将雪梨削去皮，切成数块，猪肺切成片状，用手挤去泡沫，与川贝母一起放入砂锅内，加少量冰糖和适量清水，文火熬煮 3 小时后

服食。此方能除痰、润肺、补肺。

9. 芹菜根 30 克,洗净切碎,蜜水炒食,每日 2~3 次。治肺结核咳嗽。

10. 白木耳 3 克,清水浸泡 12 小时,加适量白糖,隔水蒸 1 小时,每晨空腹饮用。治肺结核,咳嗽咯血。

[注意]肺结核由于是一种消耗性疾病,十分需要补充营养。肺结核活动期,既不能干体力活,也不能过度用脑,一定要安心养病,严格作息,尤其要保证早睡,晚上禁止熬夜,决不可作剧烈运动。肺结核病人干咳居多,忌吃燥火的花椒、辣椒、姜葱等食物。

6. 高 血 压

高血压有原发性和继发性两类。原发性高血压是一个独立疾病,多发于中年以上的人;继发性高血压则仅为某些疾病的一个症状,常见于一些肾脏、内分泌和血管疾病,只要针对原发病进行有效的治疗,高血压就会得到相应的缓解。高血压病的发生常常与精神过度紧张有关,祖国医学认为这是由于情志过激,损害肝脏,久则肝阳过亢而致,或因饮食不节,或劳役过度导致肝肾阴亏,阴虚则阳亢。对高血压的病人,除要求精神舒畅,生活安静,再配以药物治疗外,还可采用蔬菜饮食疗法。以平衡阴阳,调和气血。

[对症蔬菜]芹菜、芥菜、菠菜、卷心菜、香椿芽、西红柿、冬瓜、马兰头、茭白、莼菜、豌豆等。

[蔬菜巧吃]

1. 芹菜炒香菇 芹菜 400 克,水发香菇 50 克,精盐 6 克,味精、淀粉、植物油 50 克。芹菜去叶、根,洗净剖开切成约

2 厘米的长节,用盐拌匀约 10 分钟后,再用清水漂洗后沥干待用。香菇切片,与醋、味精、淀粉混合装在碗里,加入水约 50 毫升,对成芡汁待用。锅置旺火上烧热后,倒入油 50 克,待油冒青烟时,即可下入芹菜,煸炒 2~3 分钟后,投入香菇片迅速炒匀,淋入芡汁速炒起锅即成。此菜有平肝潜阳的功效,对高血压患者,是良好的保健菜肴。

2. 荠菜地栗汤 荠菜 100 克,地栗(荸荠)100 克,水发香菇 50 克,麻油、精盐、味精适量。荠菜洗净切成碎末,地栗去皮,和香菇分别切丁。麻油烧熟,倒入双丁翻炒后加水煮沸,倒入荠菜末,调味着薄芡。此菜有清热降压的功效。

3. 拌菠菜 鲜菠菜 500 克,洗净,入开水焯一下,捞出挤干水份,切段,用香油拌和即可。此菜有通血脉,下气调中,益血润肠的功效,适用于高血压之便秘、头痛、面红、目眩等症。

4. 醋溜卷心菜 卷心菜 500 克,醋 50 克,葱花 5 克,蒜片 3 克,花椒 10 粒,白糖、酱油、湿淀粉、姜末、干辣椒、花生油、细盐、香油适量。卷心菜洗净,切成菱形片,用盐 10 克拌一下,将糖、醋、酱油、味精、湿淀粉放入碗中,调成卤汁。锅内放油 25 克烧沸卷心菜下锅,迅速炒几下,倒入漏勺,滤干水份。锅烧热,下油 45 克,将干辣椒放入,使炸出辣味,下花椒煸炒出香味,再下蒜、葱、姜、卷心菜翻炒。然后,放卤汁翻炒,淋香油,起锅装盘即可。有益肾降压的功效。

5. 香椿芽拌豆腐 嫩豆腐 1 方,香椿芽 50 克,麻油、盐、味精各适量。豆腐用咸沸水烫 3 分钟,沥干待凉。香椿芽用冷开水洗去盐,切成碎末,用麻油略炒后拌入豆腐中,调味即成。此菜有降血压,清热毒之功效。

6. 白雪西红柿 尖顶形西红柿 6 只,鸡蛋清 6 只,精盐、白糖、植物油、味精各适量。西红柿洗净沸水泡后,切片置盆

中,蛋清加上调料,用力打松至起泡涨发。植物油烧熟再冷至六成热,倒入蛋清划开,见凝结即浇于番茄上。此菜适宜于高血压伴眼底出血。

7. 冬瓜草鱼汤 冬瓜 500 克,草鱼一条,(重 200~250 克),去鳞鳃和内脏,洗净,锅内放适量油,烧热,将鱼放入煎至两面金黄色取出。再取冬瓜 250~500 克,洗净,切块,同煎好的草鱼一同放锅内,加水适量,用文火煮 3~4 小时,加食盐少许调味即可。治高血压,肝阳上亢,头痛眼花。

8. 马兰头蛋卷 马兰头 150 克,鸡蛋 4 只,瘦猪肉 150 克,料酒、麻油、精盐、白糖、味精各适量。蛋打成液,加生粉及少许水搅匀后,用微火制成 3 只蛋皮饼,马兰头沸水焯熟冲冷后与猪肉同剁成末,加调料拌成馅。蛋皮包馅卷起上屉用旺火蒸 10 分钟,待冷切片食用。此菜有清暑热,解毒,降压的功效。

[偏方精选]

1. 芹菜汁、葡萄汁各 25 毫升左右,温开水送服。每日 2~3 次,20 天为一疗程。

2. 芹菜 200~400 克,红枣 50~100 克,炖汤分次服用。有醒脑提神的功效,治高血压头昏。

3. 鲜芹菜 250 克,洗净,以沸水烫约 2 分钟切细,捣烂绞汁,每次服 1 小杯,每日 2 次。

4. 芥菜、猪毛菜各 15 克,水煎连服 3 天,停 1 天可再服;或芥菜、夏枯草各 50 克,水煎服;也可用鲜芥菜 100 克,水煎服,或与面条同煮食,每天 2 次。治高血压头晕目眩,视物昏花。

5. 西红柿 250 克洗净切块,牛肉 100 克切成薄片,用少许油、盐、糖调味同煮佐膳,此法有平肝益血,健胃消食,养肝补脾的功效。

6. 茭白、芹菜各 30 克,洗净,放入锅中,加水适量煎服。
治高血压大便秘结,胸闷烦热。

7. 萝卜汁 15 毫升口服,每日 2 次,连服一周。

8. 胡萝卜汁口服,每次 90~100 克,每日 2~3 次。

9. 荸荠 10 只,海带、玉米须各 25 克,水煎服。

10. 西瓜皮(干品)15 克,草决明子 9 克,水煎代茶饮。治
高血压之便秘,头痛等症。

11. 西瓜皮 60 克(干品),玉米须 60 克,去皮香蕉 3 只,
加清水 2000 毫升,炖煮至 600~700 毫升,加冰糖调味,1 日
内分 2 次饮完。此法有平肝泄热,利尿润肠的功效。

12. 黑木耳 6 克,清水浸泡 1 夜取出,蒸 1 小时,加冰糖
适量,睡前服。治高血压眼底出血。

13. 马兰根 30 克,生地 15 克,水煎,每日 2 次分服。

14. 鲜山楂 10 枚捣碎,加冰糖适量,水煎服。或山楂适
量,煎水代茶饮,也可每日吃鲜山楂 10 枚。治早期高血压。

15. 可将苹果洗净挤汁服,每次 100 克,每日 3 次,10 天
为一疗程;或每次吃 250 克苹果,每日 3 次,连续食用,常食有
较好的辅助治疗作用。

16. 红枣 15 克,香蕉梗 400 克(干品 25 克)浓煎。每日分
3 次服用。对高血压患者有辅助治疗作用。

17. 白菊花 30 克,代茶饮。治高血压头昏。

18. 玉米须 30 克,洗净,放入锅内,加水放糖,煎取汁饮
即可。每次 300 毫升,每日 3 次。有清热利尿降压之功效。

[注意]高血压病人应避免情绪波动,不要劳累,宜低盐、
低脂肪饮食。不要多吃甜食,并禁止吸烟饮酒。

7. 冠 心 病

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。冠心病的主要临床表现是心绞痛,心律失常,严重者可发生心肌梗塞,危及生命。冠心病是老年人最常见的疾病之一,是影响人体健康和长寿的主要疾病。冠心病的发病同饮食营养因素有直接或间接关系,因此注重合理营养是防治冠心病的重要措施之一。冠心病的病因之一就是由于血中的血脂过高,沉积于冠状动脉壁,使血管硬化变窄。因此,在日常生活中选择含胆固醇较低或有降低胆固醇作用的蔬菜,通过调整饮食,能起到防病治病的作用。

[对症蔬菜]芹菜、茄子、豌豆、洋葱、芦笋、菠菜、荷叶、茭白、大蒜等。

[蔬菜巧吃]

1. 凉拌芹菜 芹菜梗 200 克,水发海带 100 克,水发黑木耳 50 克,酱油、麻油、精盐、白糖、味精各适量。海带、黑木耳切丝,用沸水焯熟;嫩芹菜梗切成 3 厘米长,沸水煮 3 分钟捞起,冷却后加调料拌和,此菜有降血压,缓和冠状动脉粥样硬化,治疗冠心病的功效。

2. 干煸茄丝 茄子 250 克,洋葱 50 克,瘦猪肉 100 克,蒜头 1 瓣,甜面酱 50 克,葱、姜、精盐、白糖、味精各适量。茄子、洋葱、猪肉分别切成细丝。茄丝用盐渍 10 分钟后挤干水。肉丝拌上甜面酱渍 10 分钟用温油炒熟待用。油热爆香洋葱丝、蒜茸及葱、姜丝,加入茄丝,翻炒至瘪,推入肉丝,拌和调味即成。此菜有降低胆固醇、散血去瘀、滋养及补中益气之功效。

3. 糖醋酥豌豆 鲜豌豆粒 500 克,精盐、味精、白糖、醋、香油、花生油各适量。将豌豆粒洗净,放入筛子或箩内,右手扶

刀轻斩豌豆粒刀刃上即沾上豆粒,左手持一根筷子,将刀上的豆粒投入另一容器内,直到将豌豆斩完为止。斩豆手要轻,以每粒豆上都有一浅刀口为准,斩豆的目的是用油炸时它不爆裂,如斩得深,炸时则易使皮、瓣分家。将炒锅上火,倒入花生油烧热,下入豌豆粒炸至酥脆,捞入盆内,加入精盐、味精、白糖、醋、香油拌匀即成。此菜能和中下气,对冠心病有一定的防治作用。

4. 洋葱拌豆芽 洋葱 500 克,绿豆芽 200 克,辣椒面、椒油、花椒面、盐各适量。把绿豆芽去皮,用水洗净捞出,洋葱洗净切成块,与绿豆芽一块用沸水焯一下,用凉开水泡凉,挤净水份,然后加入辣椒面、椒油、花椒面、盐等拌匀即可食用。能降血脂,用于动脉硬化,冠心病。

5. 洋葱菠菜汤 菠菜 250 克,洋葱 50 克,猪骨 100 克,土豆 100 克,料酒、胡椒粉、细盐、味精各适量。将菠菜洗净切碎;将洋葱洗净剥去老皮切丝;土豆洗净切块;猪骨敲碎。将洋葱丝、土豆块、猪骨、胡椒粉放入锅内,加清水适量,用旺火煮沸,去浮沫后加料酒,微火煮 2 小时;投入菠菜略沸,加细盐、味精调味即成。此菜有养血活血之功效。

6. 锅烧芦笋 将芦笋撕去根端外层老壳皮一切三段,每段约一寸长。烹制时,先将笋段放入用面粉、湿淀粉、发酵粉、精盐、芝麻油和水调拌的面糊内,沾匀面糊,待油热至七成时,随将沾过糊的笋段一段一段放入油锅里,炸至呈金黄色,外壳香脆时,倒入漏勺沥油装盘,上桌时另配花椒盐、番茄酱蘸食。由于采用的是裹烧烹调法,外皮得到保护,芦笋营养成分和其本味不易流失。常食芦笋对冠心病、高血压动脉硬化有显著疗效。

[偏方精选]

1. 芹菜根 5 个,红枣 10 个,水煎服,食枣饮汤,每日 2 次。

2. 嫩豌豆 30~50 克,加水 500 毫升,煎至 300 毫升温服。常食对心脏病的防治有一定的作用。

3. 野山楂 12 克,加水煎服,每日 1 剂,连服数日。或山楂肉随时咀嚼服用,或煎汤服用。有降血脂,活血通脉的功效。

4. 薤白 10 克,瓜蒌仁 9 克,半夏 4.5 克,水煎去渣,每日 2 次以少许黄酒冲入温服。治心绞痛。

5. 荷叶 5 张洗净(干荷叶先用沸水浸软再用),剪成 10 块,瘦猪肉 250 克,碎大米 250 克。将肉切成厚片,加酱油 25 克,适量精盐、淀粉、食油拌匀。将肉片、碎大米用荷叶包成长形,放入笼屉蒸 30 分钟起锅可食。此法对治疗心血管系统的疾病有一定的辅助作用。

6. 玉竹 12 克,水煎代茶频饮。能滋养心阴,宁心安神,治心血不足所致的心律失常。

7. 紫皮蒜 30 克,置沸水中煮 1 分钟后捞出蒜瓣,再将梗米 100 克煮粥,待粥煮好后,将蒜再放入粥中略煮。可早晚食用。

8. 玉米粉 50 克用冷水调和,煮成玉米粥,粥成后加入蜂蜜 1 匙服食,每日 2 次。

9. 菊花、生山楂各 15~20 克,水煎或开水冲浸,每日 1 剂,代茶饮用。适用于冠心病合并高血压者。

[注意]冠心病患者应控制活动量,控制烟酒,保持心情愉快,避免苦恼、忧愁和激动;低盐饮食,不宜多吃牛奶、白糖、藕粉等,以免产生胃肠道胀气,抬高膈肌,引起反射性的激惹心脏。

8. 高脂血症

高脂血症指血中胆固醇或甘油三酯升高,或者胆固醇、甘油三酯均升高。高脂血症有原发性和继发性两种:原发性病因尚不完全清楚;继发性系由其它疾病所引起,如糖尿病、慢性肾病、痛风、酒精中毒等。不论原发性或继发性血脂升高,都可形成动脉粥样硬化,是诱发冠心病的主要因素之一。高脂血症的膳食防治有十分重要的意义,膳食控制是最重要的防治措施之一,对于减缓高脂血症发展,减少动脉粥样硬化的发生,有积极作用,特别是多吃含纤维较多的蔬菜、水果等食物,有利于降低血脂。

[对症蔬菜]茄子、香菇、芹菜、香菜、胡萝卜、荸荠、冬瓜、洋葱、大蒜等。

[蔬菜巧吃]

1. 拌双泥 茄子 500 克,土豆 500 克,熟鸡蛋 2 个,番茄酱、香菜段、精盐、味精、芝麻油、大蒜泥各适量。把茄子、土豆用清水洗净,上屉蒸烂,剥去皮,分别把它们捣成泥茸状,加入精盐、味精,拌匀。把熟鸡蛋剥去皮,蛋白蛋黄分开。然后把蛋黄捣成泥,把蛋白切成细末,各加入少许精盐和味精,拌匀。把拌好的茄泥、土豆泥对码在盘中,再把蛋白、蛋黄分别码在茄泥和土豆泥的两侧。最后把蒜泥放在盘子一边,把番茄酱堆放在中间,撒上香菜段浇上芝麻油即成。此菜具有清热活血,降血脂之功效。

2. 香菇炒菜心 水发香菇 200 克,青菜心 300 克,姜米 10 克,猪油、精盐、味精、料酒各适量,清汤 200 克。将锅放在火上,加入猪油。油热时先将姜米下锅炸一下,随将香菇、青菜

心下锅用勺煸炒,加入味精、料酒、盐、清汤,用勺搅匀收汁。汁浓时,勾芡起锅即成。此菜是防止肥胖,预防高血脂的理想食谱。

3. 芹菜拌鸡泥 鸡脯肉 100 克,芹菜 50 克,水发口蘑 100 克,火腿丝 15 克,细盐 4 克,味精 3 克,鸡蛋 1 个,植物油 15 克,姜水、湿淀粉各 50 克,清汤适量。将口蘑用温水洗净,上文火煨到入味,捞出挤干,在每个口蘑上用刀切口,直到茎部中间,但不要切断。将鸡脯肉去筋皮,用刀背砸成泥放入碗内,加入姜水调开,再加入蛋清、料酒、味精及少许清汤,向一个方向搅拌,再加少许湿淀粉、细盐,搅至有粘性成泥状。在口蘑切口处,抹上鸡泥,把火腿丝、芹菜心插入鸡泥上。做完后放在平盘上,上屉蒸 5、6 分钟,至熟取出。勺内加入清汤上火,放入味精、料酒、细盐,开后打去浮沫,用水淀粉勾芡,淋上油,浇在口蘑上即成。此菜有凉血降脂的功效。

4. 香菜萝卜丝 胡萝卜 500 克,香菜 50 克,白糖、味精、嫩姜、酱油、细盐、香油各适量。胡萝卜洗净刨皮切细丝,晾干待用。嫩姜去皮切丝,香菜洗净切段。将胡萝卜丝放在温开水中泡软,取出挤干水份,同姜丝拌匀装盘,上面放香菜。酱油、白糖、细盐、味精、香油调成汁,浇在胡萝卜丝上即成。此菜降血脂、益心气。

5. 荸荠炒芹菜 荸荠 75 克,芹菜 150 克,青椒 50 克,豆腐 200 克,炒杏仁 10 克,酱油、花生油、大蒜、青葱、姜末、鸡汤、细盐、料酒、香油、味精各少许,湿淀粉适量;把豆腐洗净切成 2 厘米的片或丁。用酱油把葱末、蒜末腌 2 小时,用植物油把豆腐煎成黄色待用。青椒切方块,葱切斜片,芹菜切段,荸荠切片,起锅烧热植物油,把蔬菜炒至脆嫩时放清汤、湿淀粉,汁稠时放入豆腐和杏仁,再放细盐,味精、料酒、香油调好口味,

即可装盘。此菜有凉血,降血脂的功效。

6. 洋葱排骨 猪大排骨 250 克,洋葱 150 克,酱油、料酒、盐、味精、糖、花生油各适量。将大排骨切成 3 块盛入盘中。洋葱剥去外皮用刀剖为 4 瓣或 6 瓣(不能切得太小),也放入排骨盘中,加酱油、料酒、盐、味精等浸腌。浸时多翻动几次,使之入味。锅架火上,放油烧至五、六成热,放进排骨煎至两面变黄,倒在漏勺中漏净余油。另起油锅,将洋葱放下略加煸炒,就把浸泡排骨的汁倒入,再加些水烧开,撇去浮沫,下入排骨,烧开后移温火烧 30 分钟,排骨肉可戳动时,稍加些糖,待卤汁变浓即可出锅。此菜益肾气,降血脂。

〔偏方精选〕

1. 蘑菇含有腺嘌呤类物质,经常食用,有降血脂的作用。
2. 大蒜榨汁,单味饮服,或加奶油适量调匀后一起服下。
3. 绿豆 21 粒、胡椒 4 粒,同研末,用开水 1 次调服。有消暑利水,降血脂等功效。

4. 玉米粉 50 克,粳米 100 克,先将粳米入锅内,加水 500~800 毫升,煮至米开花后,调入玉米粉,使成稀糊状,再稍煮片刻即可。每日 3 餐均可食。

5. 用山楂、杭菊各 10 克,决明子 15 克,稍煎后代茶饮,每日 1 剂。同时服用维生素 C 片剂,每天 3 次,每次 0.2 克,连服 3 个月。有消食通便,降血脂之功效。

6. 黑木耳、白木耳各 10 克,用温水发泡,除去杂质洗净,加冰糖 30 克、水适量,隔水蒸 1 小时,待木耳熟透即成。可分次或一次食用,每日 2 次。治高血脂,高血压等症。

7. 荷叶 5 张,兔肉 250 克,大米 100 克(将肉片和大米混合),用酱油、细盐、淀粉、食油各适量拌匀,用荷叶包成长形,放入蒸笼中蒸 30 分钟,起锅后放盘内,加少许醋食用。有凉血

降血脂之功效。

9. 头 痛

头痛是病人的一个自觉症状,在临床上极为常见,可以出现于多种急慢性疾患中。如内、外、神经、精神、五官等各科疾病均会引起头痛。而内科常遇到的头痛,多属于感染性发热性疾病,或高血压、颅内疾病、神经官能性头痛、偏头痛等疾病的症候。在查明病因,对症治疗时,还可选用一些蔬菜食疗配合治疗。

〔对症蔬菜〕芹菜、白萝卜、胡萝卜、白菜、白扁豆、菠菜、辣椒、藕等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 芹菜拌蜆丝 嫩芹菜 500 克,水发蜆皮 200 克,细盐、醋、味精、白糖、海米、香油各适量。将水发海蜆洗净,撕去血筋切成丝状,放入沸水中焯 2~3 分钟,捞出放冷开水中,食时捞出挤干水份。芹菜去叶和根柄,洗后切成 3 厘米长的段,放入沸水中焯 2~3 分钟挤干水份。海米用酒泡后切成小粒。将蜆丝、芹菜装入盘再将细盐、味精、香油、糖、醋对成汁,淋在菜上,撒上海米粒即成。有清热止痛之效。

2. 炒三鲜 红、白萝卜共 250 克,白菜 250 克,植物油 75 克,蒜苗、干辣椒、红油、花椒粒、味精、酱油、醋、白糖、汤汁各适量。红、白萝卜均削皮切片,白菜心纵切成两半,一起用油炸热,滤去油。干辣椒横切小段,蒜苗切成约 3 厘米长段。油下锅烧滚,放入干辣椒炒焦,随即放入花椒粒炒拌,再将处理好的材料和调料放入同炒拌,炒至入味,舀入盘内,淋上红油即成。用于痰浊头痛,见头痛昏重、胸闷、呕吐痰涎等。

3. 素蟹黄 红萝卜、笋、冬菇、盐、鸭蛋黄、姜末、植物油各适量。鸭蛋黄蒸熟捣烂，红萝卜去皮剁成茸，冬菇、笋切碎。油下锅烧热，将鸭蛋黄和捣成茸的红萝卜放下炒熟，当油汁变红时再放姜末和笋、冬菇碎末同炒，约4分钟即成蟹黄。

4. 茄汁白扁豆 白扁豆250克，番茄酱50克，精盐、白糖各适量，白扁豆在净锅内干炒，待溢香加冷水浸没，至豆皮起皱豆涨大，捞起沥干。锅内放25克植物油，将番茄酱煸炒片刻倒进扁豆，加盐、糖、水，用文火煮至酥汁浓即成。用于治疗痰浊头痛，见头痛昏蒙，胸脘满闷等症。

5. 生煸菠菜 菠菜500克，白糖6克，植物油（分2次用）45克，味精、酱油少许。将菠菜摘去黄叶和根须（不去根），洗净沥去水份，炒锅在旺火上烧热，倒入植物油30克，烧到八成熟（见青烟）将菠菜倒入翻炒1分钟左右，菜软近熟，加入酱油、白糖搅和，再放味精和食油15克，翻炒二下即可起锅。治高血压引起的头痛、便秘、面红等症。

〔偏方精选〕

1. 鲜芹菜250克洗净切段，入沸水中煮2分钟捞出，绞取汁即可。治高血压引起的头痛。

2. 芹菜汁30毫升，生姜汁1毫升，生萝卜汁60毫升，白糖适量。将3汁混合，加白糖拌匀顿服。用于高血压性头痛。

3. 胡萝卜30克，鹌鹑蛋5个，荷叶200克，鲜山药15克，大枣10枚，菊花15克，红糖适量，共入砂锅加水煮至蛋熟，吃蛋喝汤，连服6次。用于高血压性头痛。

4. 菠菜200克，洗净，捣烂，绞取汁，将汁煮沸，即可。治高血压性头痛。

5. 炒扁豆15克，瘦猪肉60克，法半夏9克。扁豆、法半夏煎汤后去渣，入瘦肉，煮熟，调味服用。每天1剂，连服4~5

天。治痰浊头痛。

6. 白扁豆 20 克,香菜 20 克,水煎服。治头痛昏蒙。

7. 白萝卜 300 克,大枣 15 个,核桃仁 30 克,鲜山药 30 克,桔皮 10 克。先将桔皮煮水去渣,再入上物共煮。待熟后连汤带物吃尽,日服 1 次,用于气虚头痛。

8. 生藕汁 100~250 克,西瓜汁 200~500 克,雪梨汁 50~150 克,将 3 汁混合,徐徐饮服,若将 3 汁分别置于冰箱内,至冰冷后再混合顿服,效果更佳。用于风热头痛。

9. 干白菜 1 块,红糖 60 克,生姜 3 片,水煎服,每天 2 次,用于风寒头痛。

10. 鲜萝卜 500 克洗净,捣烂取汁,加入冰片 2~3 克,调匀即成萝卜冰片汁,每次 1~2 滴,每日 3~4 次,治偏头痛。左偏头痛滴右侧鼻孔,右偏头痛滴左侧鼻孔。

11. 核桃仁 15 克水煎,加适量白糖冲服,每日 2 次,连服数日,用于偏头痛。

12. 辣椒根 10 只,水煎加糖服用,用于偏头痛。

10. 眩 晕

眩晕是目眩与头晕的总称。目眩即眼花或眼前发黑、视物模糊;头晕即感觉自身或外界景物旋转,站立不稳。二者常同时并见,故统称为“眩晕”。祖国医学认为眩晕可由风、火痰、虚等多种原因引起。临床上一分为肝阳上亢,气血两虚,肝肾不足,痰浊中阻等型。眩晕是常见临床症状之一,可见于西医的多种疾病,如高血压、低血压、美尼尔氏综合症、晕动病、贫血、颅内占位性疾病、头部外伤后眩晕、神经官能症等。眩晕的蔬菜疗法与药物治疗原则相同,均以镇静、补肝肾、化痰清窍

为原则。

〔对症蔬菜〕西红柿、青椒、油菜、茼蒿、荸荠、荠菜等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 玉兰鸽蛋 鸽蛋 10 个,玉兰片 20 克,火腿 20 克,口蘑 20 克,豆油、淀粉各少许,料酒、酱油、味精、精盐、葱花、香菜段、汤、花椒油各适量。将玉兰片、火腿、口蘑切成 1 厘米宽、2 厘米长的片,再用开水烫一下;将鸽蛋煮熟,剥去皮,蘸上酱油,放入八成热的油锅中,炸至金黄色时捞出。锅内加豆油烧焦,用葱花炆锅,加入料酒、酱油、精盐、火腿、口蘑、玉兰片翻炒,加汤后,将鸽蛋下锅煨一下,调好口味,用水淀粉勾芡,加入味精、花椒油出锅,放上香菜段即成。此菜有补肾益气、清热止眩的功用。

2. 西红柿烩菜心 西红柿 200 克,嫩豆腐 300 克,青菜心数个,花生油、香油、胡椒粉、盐、味精、葱、姜各适量。将西红柿、豆腐切成方块。菜心切成寸段,在开水中烫一下。起锅将花生油烧热,入葱姜炸锅,放入豆腐块,添加清水或素汤,撒入细盐略闷,再加西红柿、菜心煮开,撒入味精、胡椒粉,淋上香麻油即可食。用于瘀血阻络之眩晕、头痛、健忘、失眠、心悸等症。

3. 青椒炒猪心 青椒 200 克,净猪心 100 克,枸杞子 15 克,豆油 5 克,细盐 3 克,味精 2 克,花椒 30 粒。顺着猪心中间一刀切开,在猪心刀口处入刀,先用直刀剖,在猪心上剖成宽窄相等的刀纹,再把猪心横过来,用斜刀法切片,放入开水锅内烫后捞出,凉后挤净余水。将枸杞子洗净,用凉开水泡 1 小时,捞出备用。勺内加入豆油,烧热后放入花椒炸成焦黄色时捞出,此油即成花椒油。将花椒油倒在碗内晾凉备用。青椒切成中型块,放入开水锅内略烫捞出,放凉,挤净余水。将烫好的

猪心、青椒均放入小盆内,呈馒头形即成。将枸杞子撒在边缘,然后再撒上花椒油、细盐、味精,上桌食用。此菜有养心补血、滋阴安神的作用。

4. 油菜炒冬菇 油菜 3000 克,水发冬菇 50 克,冬笋 50 克,料酒、味精、酱油、糖、葱、姜、麻油、湿淀粉、黄豆芽汤、豆油各适量。将油菜切段,冬菇、冬笋洗净切成片。锅内放油,烧至六成热时,放入冬菇、冬笋炸一下,待浮起后捞出。油菜倒入沸水锅中焯透捞出。葱、姜切成末。最后锅中放少许底油,下葱姜末炸锅,随即加入料酒、酱油、糖、冬菇、冬笋、油菜煸炒,再加入味精、黄豆芽汤,用湿淀粉勾芡淋入麻油即可食用。此菜有补益气血之功效。治眩晕动则加剧,劳累即发,面白少华等症。

5. 炒嫩茼蒿 嫩茼蒿 500 克,盐、花生油适量。茼蒿洗净,将油锅烧热,倒入茼蒿炒至菜转深绿色,加盐再炒几下,至汤汁滚开即可起锅食用。有健脾和胃,化湿痰之功效。治眩晕而见头重加蒙,胸闷恶心,少食多寐等症。

6. 拔丝荸荠 荸荠 500 克,熟花生油 1500 克(约耗 75 克),干面粉 75 克,白糖 200 克,熟芝麻 2.5 克。荸荠去皮、洗净后,用刀拍碎,放入碗中,用干面粉和适量的白糖拌和成荸荠茸。炒锅中倒入花生油 1500 克,烧至五成热时,用左手抓捏荸荠茸,挤出算盘子大小的茸球,放入油锅中炸制,边炸边用漏勺推动,勿使其粘连,炸至黄色并浮至油面时,倒出沥油,成为荸荠球。炒锅中留油 5 克,加清水 50 克,白糖适量,然后改用温火熬至白糖溶化,色呈玉黄,发粘起丝时,下入荸荠球翻炒均匀,再撒上芝麻即可起锅,装在抹过油的盘中。此菜具有清热化痰、消积、降血压的作用。

[偏方精选]

1. 鲜蘑菇 350 克,茺蓂 50 克,调料若干,将蘑菇洗净切片,茺蓂切段。下油锅煸炒,加盐、酱油、白糖炒至入味后,加味精,用淀粉勾芡,撒茺蓂翻炒均匀,即成。治痰浊内阻之眩晕。

2. 荸荠 100 克,海带 25 克,玉米须 25 克,将荸荠去皮切片,海带洗净切丝,同玉米须加水煮沸,小火煎 10 分钟去渣,喝汤。

3. 荸荠 30 克,海蜇皮(洗去盐份)30 克,共煮汤,1 日 2 次分服。有化湿祛痰、健脾和胃之功效。

4. 荠菜 100 克,夏枯草 50 克,水煎服,每日 1 剂。治肝阳上亢之眩晕。

5. 海带丝 1 小碗,草决明 15 克,同煮。吃海带,喝汤,每日 1 次。治肝阳上亢之眩晕,伴有耳鸣、头胀痛、急躁易怒等症。

6. 小麦 30 克,红枣 10 枚,猪脑 1 个,洗净放盆内,添水适量,置锅内隔水炖 1 小时,即可。有补肾健脑之功效,治眩晕伴腰膝酸软、遗精耳鸣等症。

7. 山药 30 克,枸杞子 10 克,猪脑 1 只。放入适量水炖服。治血虚眩晕。

8. 冬瓜子 500 克焙干研末,每服 50 克,每日 2 次。治肝阳上亢之眩晕。

9. 生白果 3 枚捣碎,开水冲服,每日 1 次,连服数日;或白果 3 枚,桂圆肉 7 个同炖服,每晨空腹一次;或用白果仁 25 克炒干研为细末装入瓶中备用。每次取 5 克左右,用 30 毫升温红枣汤送服,每日 3 次。治眩晕(美尼尔氏综合症)。

[注意]戒躁怒,忌辛辣,节肥膩酒食。

11. 失 眠

失眠是指睡眠不熟,或难以入寝,或睡中易醒,时寐时醒;甚至整夜不眠的一种病症。古代文献中也有称“不寐”、“不得卧”或“不得眠”的。本病可单独出现,也能与心悸头痛、眩晕、健忘等症同时出现。由于外感或内伤等病因,致使心、肝、胆、脾、胃、肾等脏腑功能失调,心神不安而成本病。现代医学中的神经官能症、贫血等慢性疾病,以失眠为主症者,均可采用以下蔬菜食疗法,以减少治疗失眠的常用药物所带来的副作用。

〔对症蔬菜〕芹菜、刀豆、蕨菜、山药、菊花脑、茼蒿、藕、黄花菜、枸杞叶、百合、葱白等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 芹菜炒猪心 芹菜 350 克,猪心 250 克,酱油、香醋、姜丝、香油各适量。将猪心洗净煮熟,切成薄片。把芹菜洗净去叶,切成 2 厘米长的段。将铁锅放火上,加入香油,待油热后加入酱油、姜丝炆锅,放入芹菜煸炒,待芹菜将熟时放入猪心片,注意翻转炒匀。炒好后盛盘中加入少许香醋即可。此菜有清心火,养心神之功效。

2. 酱汁刀豆 鲜刀豆(净)500 克,味精 1 克,茭白肉(或笋肉)30 克,鲜汤 190 克,酱油 25 克,湿淀粉 5 克,甜面酱 30 克,植物油(炒菜用)20 克;另取 1000 克作炸料用,约耗油 25 克,料酒 25 克。将刀豆洗净,撕去边沿硬筋,摘成一寸半长的段头;茭白肉洗干净,切 3 厘米长、0.4 厘米厚、0.9 厘米阔的长条。将理好的鲜刀豆投入七成熟的油锅里炸,用旺火炸约半分钟,见刀豆外壳起泡发软,浮在油面即捞起,沥去油,炒锅内放植物油 12 克,用旺火烧熟,先把甜面酱,倒入锅内炒一下,再下入炸过的刀豆和茭白条,并加酱油、姜末、料酒翻炒后加

鲜汤和味精烧2分钟,待汤汁收干至100克左右用湿淀粉着芡后即可起锅。此菜有清热止烦安神之功效。

3. 蕨菜炒鸡肉 蕨菜300克,鸡胸脯肉200克,花生油30克,酱油适量,姜、蒜末少许。将腌渍的蕨菜先用清水泡20分钟,脱去盐水后,切成2厘米长的段备用。将鸡脯切成薄片用酱油调一下,将铁锅放火上,加入花生油30克炼熟,把鸡脯肉在热油中快炒一下,待用。再把锅放火上,加入10克花生油炼熟,把蕨菜炒一下,加入炒好的鸡脯肉,放上姜、蒜末调匀,盛入盘内食用。此菜有益气安神之功效。

4. 枸杞炒鸡蛋 鸡蛋300克,净嫩枸杞头400克,鲜净春笋50克,细盐3克,白糖、猪油、香油适量。将枸杞头、鲜春笋分别洗净,枸杞头沥干水分备用。将鲜春笋放在砧板上,用刀将它一切两开,再切成约3厘米长、1厘米宽的薄片,放盘内。炒锅上火,放熟猪油烧热。将鸡蛋搅匀炒熟,再将枸杞头、春笋一同倒入煸炒,加细盐、白糖,翻炒几下,加香油起锅装盘即成。此菜有宁心醒神之功。

〔偏方精选〕

1. 芹菜100克,红枣10克,水煮服。治失眠,伴头晕头昏。

2. 茼蒿60克,菊花脑(菊花嫩苗)60克,水煮食,每日二次。用于痰湿阻中之失眠,见咳吐痰水,食少,苔腻等症。

3. 山药20克,桔子皮15克,鲜花生叶60克,生鸡子黄1枚,将前3味水煮取汁,临睡前以此汁将鸡子黄趁热服下。治痰浊阻中之失眠,咳吐痰水,胸闷等症。

4. 淮山药30克,猪脑1副,枸杞子10克,盐少许。将山药、枸杞子用纱布包扎好,与猪脑加水共炖,将熟时下盐或调料,可以服用。有补益心脾,养血安神之功,治失眠、心悸、怔

忡、面色少华等症。

5. 鲜藕 200 克洗净,切片,放入砂锅内,加水适量,用文火煨烂,加熟蜜适量拌匀,即可。

6. 鲜黄花菜 50 克或干黄花菜 25 克,洗净,加水适量,煮 30 分钟去渣,加冰糖 15 克再煮 2 分钟,即可。睡前 1 小时服,每次 150 毫升,每日 1 次。

7. 红枣 20 枚,葱白 7 根熬汤,睡前服。治痰浊阻中之失眠。

8. 鲜百合 50 克,清水浸一昼夜,枣仁 15 克,水煎去渣,取汁将百合煮熟连汤服用。或鲜百合 60~90 克与蜂蜜适量拌和蒸熟,睡前服,常食有清心滋阴安神的功效,用于更年期综合征主要表现为失眠者。

9. 核桃仁 5 枚,白糖 50 克,放在瓷碗中捣碎成泥,再放入锅中,加 50 毫升黄酒,用文火煎煮 10 分钟,每日食 2 次。

10. 酸枣仁 60 克,大米 400 克,酸枣仁炒熟放锅中,加适量水煎熬,取其药液备用。大米淘洗干净,放入药液中煎煮,待米熟烂时即成。每次食粥 1 碗,每日 3 次。此法有补益心脾、养阴安神之功效。

[注意]忌情绪紧张,临睡前精神不宜过度兴奋,少吸烟,忌浓茶、咖啡等,以免影响睡眠。

12. 神经衰弱

神经衰弱是脑力劳动者或从事某些特殊工种人员的一种常见病。其原因是由于大脑的兴奋和抑制过程失调,破坏了神经活动的正常规律,是大脑的一种功能性紊乱。神经衰弱的临床表现繁多,主要有容易疲劳、容易激动、注意力不集中、记忆

力减退、头晕、头昏、头痛和失眠等。采用综合性措施是治疗神经衰弱最积极的方法。其措施除药物、锻炼、气功外,便是饮食疗法,治疗神经衰弱的蔬菜食疗方法较多,患者可根据自身的条件选择使用。

[对症蔬菜]绿豆芽、蒜苗、苦瓜、刀豆、蕨菜、百合、葱白等。

[蔬菜巧吃]

1. 豆芽肉丝 瘦猪肉 400 克,绿豆芽 100 克,青椒丝 50 克,鸡蛋 1 个,细盐 5 克,味精 3 克,黄酒 10 克,姜丝、油、淀粉、熟猪油各适量。将猪肉切成 6 厘米长的丝放入碗内,加细盐、味精、蛋清、黄酒、干淀粉拌匀上浆。绿豆芽掐去头尾洗净待用。将锅烧热,加猪油,烧至油六成熟时,将肉丝下锅用勺划散至熟后连油倒入漏勺,滤干油。趁热锅,加少量猪油放青椒丝、绿豆芽和姜丝下锅煸炒几下,烹料酒、加细盐、味精和汤,下肉丝,即用水生粉勾芡拌匀,淋上少许猪油,颠锅翻匀,盛出装盆便成。此菜有益气、清热、安神之功效。

2. 蒜苗鹌鹑蛋 蒜苗 150 克,鹌鹑蛋 16 个,香肠 50 克,植物油 25 克,熟猪油 15 克,香油 5 克,细盐、味精、水淀粉少许。将鹌鹑蛋用冷水下锅煮熟,捞出浸入冷水冷却,去壳。把香肠切成指甲般小片待用。锅烧热,用植物油煸炒蒜苗,加盐、味精,煸至断生即装盆。原锅下鲜汤 100 克,放入鹌鹑蛋及香肠,加盐 5 克和味精烧沸,勾芡,淋入香油、熟猪油,盛在绿叶菜中间。此菜适合于神经衰弱、健忘、失眠的病人食用。

3. 苦瓜夹肉 苦瓜 500 克,瘦猪肉 250 克,蛋 1 个,葱、姜各 10 克,酱油、香油、盐、生粉各适量。将苦瓜洗净切成 3 厘米的段,去掉瓢和籽。用开水烫至五、六成熟(开水放点油,这样苦瓜不发黄)。把瘦肉剁成肉馅,姜、葱切成细丝,同肉馅、蛋

混合放盆内,撒上盐、生粉、味精和油拌匀。将拌匀的肉馅放进苦瓜段空腔内,摆于盘内蒸熟即可。此菜有清心明目之功效。

〔偏方精选〕

1. 葱白(连须)7根,洗净备用,大红枣20枚洗净用水泡发。先将红枣加适量水煎,20分钟后再放入葱白,用文火炖10分钟即可,吃枣喝汤。有安心神、益心气之功效。

2. 南枣7~8枚,枸杞子20~30克,鸡蛋2只同煮。鸡蛋熟后去壳取蛋再煮片刻,吃蛋饮汤,每天或隔天一次,一般3次左右即可见效。此法补虚劳、益气血、健脾胃、养肝肾。适用于头晕眼花,精神恍惚,心悸健忘,失眠等神经衰弱的患者服用。

3. 每日早晚各吃核桃2枚;或核桃仁、黑芝麻各30克,桑叶60克,共捣烂如泥为丸(每丸重3克)每次3丸,每日2次。有补肾固精、益气健脾、润肠等功效。对大脑神经有益,是神经衰弱的辅助治疗剂。

4. 龙眼肉,酸枣仁9克,芡实15克,炖汤睡前服。也可用桂圆肉25~35克,加白糖适量煎服,有补益心脾、养血安神之功效。

5. 莲子肉50克,芡实50克,瘦猪肉200克,加适量水炖汤,食盐少许调味佐膳,此法用于神经衰弱、肾虚梦遗、夜尿多等症。

6. 百合60~90克,加糯米、红糖适量,同煮粥。每日1次,连服7~10日。此法有补中益气、健脾养胃、清心安神之功效。

7. 白木耳10~15克,洗净,用开水泡开;大米100克,洗净,同放入锅中,加水适量,煮成粥即可。每次200毫升,每日2次,早晚服用。有滋养益胃,和血养营之功效。

13. 贫 血

缺铁性贫血是贫血中最常见的一种类型。它是人体内铁不足引起的贫血。其原因主要有胃酸缺乏,慢性腹泻,慢性失血,儿童生长期所摄入食物含铁不足,多次妊娠,胃切除等。缺铁性贫血的主要表现为面色萎黄、头晕眼花、指甲变薄变脆易裂和变形,毛发干枯易脱,妇女月经色淡,食欲不振,舌质淡白,脉细。临床检查可发现血象中白细胞、血小板计数多正常,红细胞体积较一般为小,血红蛋白显著降低。祖国医学认为,其病变在脾胃、肝。脾胃见气虚,肝为血虚。其治疗方法主要为补气,养血。蔬菜食疗可通过调理脾胃功能,提供足够的人体造血所需的原料,达到祛病强身的目的。

〔对症蔬菜〕菠菜、山药、藕、黄豆等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 菠菜猪肝汤 菠菜 100 克,洗净。猪肝 50 克,洗净,切成薄片,将清水 300 毫升烧沸,放入菠菜、猪肝,煮 3~5 分钟,加食盐少许调味即可。此菜有养血补血之功效。菠菜中含有丰富的铁、钙等矿物质,尤其适用于缺铁性贫血。

2. 蜜汁金枣 山药 1000 克,蜂蜜 100 克,枣泥 200 克,白糖 100 克,面粉 200 克,花生油 2000 克,淀粉、桂花适量。将山药洗净去皮,上屉蒸熟后,搅拌成泥,同面粉一起揉匀,分制成 10 个面剂,做成圆饼,包上枣泥馅,捏成枣形,再滚上一层淀粉。锅内放花生油,用火烧滚,把面枣逐个下油锅炸成深黄色,沥去油,锅内留底油,加少量白糖炒至深黄色,加清水、蜂蜜、桂花等,煨成浓汁后,把炸好的面枣放入锅中,颠翻片刻即成。此菜有滋补、强壮、健脾、助消化的作用,用于慢性腹泻、食

欲不振等所致的贫血。

3. 芝麻藕 藕 500 克,芝麻 50 克,甜面酱 50 克,白糖 25 克,豆油 500 克(约耗 100 克),味精、料酒、姜末、葱花、鲜汤各适量。把藕洗净,削去外皮一切两半,顶刀切成 0.4 厘米厚的片。锅内放油,烧至五六成热时,将藕放入,炸成柿黄色捞出。锅内留油 75 克,将甜面酱放入炒匀,放入少许鲜汤,划成浓汁。然后下入白糖、姜末、葱花、味精和料酒,待汁烘起,下入炸好的藕片,用勺炒匀,撒入芝麻,颠几下即成。此菜为滋养强壮品,有润肠、和血、补肝肾、乌发之功效。

4. 黄豆猪肝汤 黄豆、猪肝各 100 克,精盐、植物油、味精适量。先将黄豆煮成八成熟,再放入猪肝共煮熟,放精盐、味精调味即可。有宽中下气,利大肠,补肝血之功效。

[偏方精选]

1. 菠菜 100 克,鸡蛋 2 个,将锅烧热,加猪油,鸡蛋倒入锅中,待鸡蛋两面煎黄后,加鲜汤、湿淀粉,加盖,用小火烧,烧至汤呈奶白色后,放菠菜、盐、味精,起锅装入大汤碗内即成。可补血活血、调中利肠。

2. 猪血 100~120 克,山药适量,切成薄片放锅内,加油、盐各适量,水适量,烧开,用文火炖 15~30 分钟即可。有补气健脾养血之功效。

3. 藕 250 克,猪脊骨 500 克,炖熟服。隔 3 天 1 次,2~4 天可见效。

4. 红枣 10~15 枚,干荔枝肉 10~15 枚,加水 300~400 毫升,煎煮至约 150 毫升时即可。能补脾益肝,养心神。

5. 干红枣 50 克,洗净,温水泡发,花生米 100 克略煮,冷却后取皮。将泡发的红枣与花生米皮同放入煮花生米的水中,再加冷水适量,以文火煮 30 分钟。捞出花生米皮,加红糖 50

克,待溶化后收汁即可。有养血安神之功效。

6. 大枣、花生、猪蹄煮汤常食。

7. 龙眼肉 5 枚,莲子 15 克,糯米 30 克,熬粥食用。或龙眼肉 9 克,花生米连衣 15 克,水煎服用,早晚各 1 次。有开胃健脾、安神补血之效。

8. 龙眼肉 250 克,大枣、蜂蜜各 250 克,将龙眼、大枣洗净,放入锅中,加适量水,置于大火上煮沸,改用文火至七成熟时,加入姜汁和蜂蜜,搅匀煮熟,待冷装入瓶内封口即成。每次吃龙眼、大枣 6~8 粒,每日 2 次。功效同上。

9. 黑木耳 15 克,红枣 15 枚,以湿水泡发洗净,加适量冰糖和水,隔水蒸 1 小时。一次或分次服用。每日 2 次。有补益心脾,宁心安神之功效。

[注意]贫血病人,特别是患缺铁性贫血的人,不能饮茶,因为茶中的鞣酸可使食物中的铁形成不被人体吸收的沉淀物。服用铁剂治疗期间更不能饮茶。

14. 急性胃肠炎

急性胃肠炎是一种由于饮食不洁或过食生冷食物而导致的一种胃肠疾病。是夏季的一种常见病和多发病。以上吐下泻、脘腹疼痛为主要临床症状。严重者病人感到全身疲倦乏力,口渴,四肢发冷,甚至出现面色苍白、冷汗等虚脱症状。治疗急性胃肠炎,除选用适当的抗菌素外,还可采用蔬菜食疗,可尽快解除病人的痛苦,达到治愈的目的。

[对症蔬菜]大蒜、扁豆、藕、马齿苋、萝卜、韭菜、马铃薯等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 蒜味素香肠 大蒜 5 头,山药 400 克,淀粉 150 克,油豆腐皮 5 片,腐竹 200 克,炸面筋片 100 克,酱油 3 克,荷叶 5 片,香油、细盐、味精、大茴香、小茴香、丁香等各适量。①将山药去皮,拍成泥状。②将泡发好的腐竹切成约 1 厘米长的条状;炸面筋片拍碎。③将大茴香、小茴香、丁香研成细末待用。④将大蒜去皮捣碎待用。⑤将上述加工好的原料放入盆内,加上酱油、香油、细盐、味精、淀粉和香料,调成馅备用。⑥将油豆腐皮用湿布闷软,平摊在案板上,把馅放在油豆腐皮上成横条状,再逐片卷成香肠状,外裹荷叶,上笼蒸约 30 分钟即可。此菜有清热止泻之功效。

2. 凉拌春蒜苗 春蒜苗 80 克,豆腐干 200 克,花椒油 50 克,细盐 3 克,味精 2 克,红油 20 克。①将春蒜苗切段,豆腐干切成细丝。②勺内加水烧沸,先放豆腐干丝捞出,待凉,再放入春蒜苗段略烫捞出,待凉。③把烫好的豆腐干丝及蒜苗放入一个盆内,加入细盐、味精、花椒油、红油调匀后,放在盘内即可。此菜有杀菌止泻的功效。

3. 姜汁扁豆 扁豆 300 克,精盐 1.5 克,味精 1 克,香油 25 克,鲜姜末 25 克。①将扁豆的尖折断,再顺势撕下扁豆两侧的筋,把扁豆用清水洗净,改刀切成长约 6 厘米的段。将鲜姜削去皮,切成碎末。②向锅内放入凉水,上火烧开,下入扁豆煮两开,捞出,放入已用开水浸烫过的容器内,摊开晾凉,撒入精盐、味精,拌腌入味。③将晾凉的扁豆先用香油拌匀,再拌入姜末,然后理顺码入盘中即成。此菜有清热利湿止泻之功。

4. 莲藕豆沙丸 鲜藕 300 克,糯米粉 500 克,猪油豆沙 250 克,白糖 100 克。鲜藕斩成茸,拌上糯米粉、白糖,揉和成面团,分成数小份,包上豆沙馅,用温油中火炸成金黄色。此菜

有养胃清热、利水止吐之功效。

5. 凉拌马齿苋 鲜马齿苋 500 克,洗净,煮熟,切碎。大蒜捣成泥,加醋,与马齿苋一起拌匀,即可。此菜有杀菌止泻之功。

〔偏方精选〕

1. 将大蒜去皮,洗净,浸泡醋中 15~20 天即可,每次服 6 瓣,每日 3 次。可用于治疗食物中毒引起的急性胃肠炎。

2. 白扁豆 10 克,鲜山药 15 克,干姜 10 克,香瓜蒂 6 克,高良姜 10 克,大枣 10 枚。水煮,取汁,热服,每日 1 次。用于急性胃肠炎,兼有寒热,身疼等表证,脘闷食少,苔白腻。

3. 白扁豆 15 克,香菇 6 克,鲜荷叶半张。同煮至豆熟,去渣加白糖放凉饮服,每日 2 次。有清热止泻止呕之功效。

4. 大蒜 40 克,去皮,洗净后入开水中烫煮 2 分钟,捞出备用。将粳米 100 克,放入煮大蒜水中煮粥,待再煮沸后,加入煮过的大蒜,煮至米熟烂粥稠,即可。功效同上。

5. 新鲜藕 100~1500 克,洗净,开水烫后捣碎取汁,用开水冲服,每 2 次服完;或用去节鲜藕 500 克,生姜 50 克,洗净剥碎,用消毒纱布绞取汁液,用开水冲服。

6. 鲜马齿苋 60 克,洗净,切细。与粳米 50 克同入锅内,加水适量,煮粥,待粥快煮好时加入红糖适量,米烂即可。有杀菌止泻之功效。

7. 萝卜、山楂、白糖各适量。萝卜与山楂水煮拌白糖服用,每日 2 次。用于伤食腹泻。

8. 新鲜马齿苋 120 克,绿豆 60 克,煎汤服食,每日 1~2 次,连服 3 日。有杀菌止泻之功。

9. 干姜丝各 3 克,沸水冲泡,加盖浸 30 分钟,代茶频饮,每日数次。有解表散寒化湿和中之功。

10. 鲜马铃薯 100 克, 生姜 10 克, 榨汁, 加鲜桔子汁 30 毫升调匀, 将杯放热水中烫温, 每日服 30 毫升。功效同上。

11. 葱白适量, 捣碎炒熟, 放肚脐部位, 用胶布固定暖脐, 每日 1~2 次, 连用数日。

12. 焦山楂研末, 加适量白糖冲水服, 每次 9 克, 每日 3 次。用于伤食泄泻。

13. 韭菜连根 250 克, 洗净捣汁, 温开水一次冲饮, 每日 3 次。有化瘀通络, 和营止痛之功效, 用于泻痢日久、腹部刺痛等症。

15. 痢 疾

痢疾以腹痛、里急后重、下痢赤白脓血为主要症状。多发于夏秋季节。中医认为, 本病多由于外受湿热、疫毒之气; 内伤饮食生冷, 损及胃与大肠而形成。其主要病变在大肠。湿热、疫毒、寒湿之邪壅塞肠中, 气血与之相搏结, 使肠道传导失司, 脉络受伤, 气血凝滞, 腐败化为脓血而痢下赤白; 气机阻滞, 腑气不通则腹痛, 里急后重。在治疗上, 初痢宜通, 久痢宜涩, 对年老久病体虚者, 以温中健脾为宜。治疗痢疾的食疗验方由来已久, 效果显著。

[对症蔬菜] 马齿苋、大蒜、苋菜、茄子、丝瓜、荠菜、洋葱、萝卜汁、油菜等。

[蔬菜巧吃]

1. 蒜泥马齿苋 大蒜 10 头, 鲜马齿苋 500 克, 白糖 50 克。①将大蒜去皮捣成泥状待用。②将马齿苋洗净, 在开水中氽一下, 捞出, 沥干水份, 捣烂。③将蒜泥、马齿苋泥、白糖三者拌匀, 即可食用。此菜有杀菌治痢的功效。

2. 大蒜拌茄泥 鲜茄子 750 克,大蒜 6 头,豆油 20 克,面酱、细盐、熟芝麻、葱花、花椒面、味精各适量。①把茄子去柄,上屉蒸烂;大蒜去皮捣烂待用;芝麻捣碎,放小盘内。②勺内放油,烧热,放入葱花、面酱,炸出香味时,放入茄子翻炒。③将味精倒入锅内,略翻炒后起锅,加入蒜泥拌匀,装入盘中,吃时撒上芝麻末。此菜有调中止痢的功效。

3. 蒜炒苋菜 苋菜 500 克,蒜瓣适量,细盐、味精、油各适量。①将苋菜根、老茎、老叶去掉,洗净、沥干水份,切段;蒜瓣用刀拍松。②锅置旺火上,放入油烧热加细盐,将苋菜入锅煸炒,放入蒜瓣,炒至菜瘪汤汁出即可起锅食用。此菜有杀菌止痢的功效。

4. 冬菇蒸油菜 小油菜心 22 个,豆腐 100 克,冬菇、冬苣各 25 克,小葱、味精、料酒、姜、香油、粉芡、黄豆芽汤、豆油、盐各适量。①将葱择洗净,切成兰花形;冬菇洗净,去杂质;冬苣去皮洗净,和下余葱及姜均切成末。②将菜心洗净,去叶,从根部起,留 4 厘米长,去掉中间嫩心备用。③将豆腐用刀压搓成泥,放入冬菇、冬苣、盐、味精、料酒、香油,调拌均匀,装入菜心中,上笼蒸 10 分钟取出。盘中堆放做成的兰花,周围摆做好的菜心。④锅放火上,添油少许,油热后,放入葱、姜炸一下,随下入鲜汤。将葱、姜捞出弃之。加入盐、味精,汤沸时撇去浮沫,勾入小流水芡,淋入香油,起锅将汁倒在菜心上,即可上桌食用。此菜有活血、解毒的功效。

5. 丝瓜油条汤 嫩丝瓜 300 克,油条二根,油、精盐、味精少许,麻油 0.25 克。①将丝瓜刮皮,洗净,沥干,切成滚刀块,油条切成碎段。②干炒锅放油少许,烧热,放入丝瓜略煸炒,加入清水适量,烧沸;放入油条,投入适量精盐、味精、翻炒几下,淋麻油少许,盛入汤碗即可。此菜有清热化痰,凉血解毒

的功效。

〔偏方精选〕

1. 取马齿苋、红萝卜各适量,洗净,切碎捣烂,用纱布绞汁,即可。每次30毫升,每日3次。有杀菌止泻、理气止痛之效。

2. 大蒜10克,芋艿12克,萝卜30克,洗净放入锅内,加水500毫升,煎取200毫升,分两次服完。有杀菌止泻之效。

3. 生大蒜1~2头。进餐时食用,每日3次。功效同上。

4. 铁苋菜(鲜)250克,水煮分3次服。功效同上。

5. 马齿苋500克,洗净,捣烂取汁,粳米100克。将马齿苋汁与粳米同煮粥,空腹任意食用,有清热利湿之功效。用于下痢赤白、里急后重、心腹胀满等症。

6. 紫皮大蒜30克,粳米100克。将大蒜去皮,放沸水中煮1分钟后捞出,然后取粳米,洗净,放入煮蒜水中煮成稀粥,再将蒜放入粥内,同煮为粥。早晚餐温熟食,有下气、消炎、健胃、止痢功效。治急慢性痢疾。有慢性胃炎及胃、十二指肠溃疡的老人忌服。

7. 鲜丝瓜2条,山楂15克,炮姜10克,白糖适量。水煮取汁,温服。有清热解毒,凉血除积的功效。

8. 芥菜500克,红枣20枚,花椒9克。将芥菜焙黄研末,红枣、花椒煮汤,每次取芥菜末6克,用红枣、花椒汤送服。每天2次,连服7~10天。用于久痢、久泻。初痢、实证者禁用。

9. 洋葱、白糖各适量。将洋葱捣碎,加适量开水,用纱布挤压汁即可。加白糖调味,成人每日服3次,每次服葱汁1滴。适应症同上。

10. 白茄子1个。红痢加红糖60克,白痢加白糖60克,水煮服。适应症同上。

11. 乌梅 10 克,冰糖 15 克,放入锅内,加水 300 毫升,煎取 150 毫升,即可。适应症同上。

12. 取鲜竹笋 30~50 克,切细丝,与大米适量,煮粥,即可。适应症同上。

13. 鲜刀豆 30~50 克,洗净,放饭上蒸熟,加白糖,即可。适应症同上。

14. 荠菜 90 克,青木香 9 克,陈皮 6 克,煎服,每日 1 剂。有清利湿热之功。

15. 鲜黄瓜叶 90 克,干黄瓜瓜藤 30 克,加水 500 毫升,煎成 250 毫升,分 2 次服用。功效同上。

16. 鲜菠萝(削皮)60~100 克生吃;或菠萝罐头 250 克连汁服用。有消食止泻的作用。

17. 柿子切片晒干,炒黄研末,每次 5 克,每日 3 次,温开水送服。有和肠治痢止血的功效。

18. 白萝卜 250 克挤汁,加白糖 30 克开水冲服,每日 2 次。能消食止泻。

16. 肝 炎

肝炎是由肝炎病毒引起的一种传染性疾病。临床上可分为甲型、乙型、丙型、丁型和戊型肝炎。肝炎病毒通过不同途径进入人体,在肝脏里生长繁殖,破坏了肝组织的正常结构,影响肝脏的生理功能,并出现一系列的临床症状,如食欲不振、厌油、恶心、呕吐、胃肠胀气、腹泻或便秘,急性病人还可有发热、头痛及头晕、全身乏力、失眠等症以及肝脏肿大及触痛,肝区不适或疼痛,黄疸等,肝功能检查可见异常。病毒性肝炎的治疗,目前尚无特效药物,采用中药治疗,配合食疗,对缓解病

情,改善症状,常能收到较好疗效。

〔对症蔬菜〕西红柿、荸荠、南瓜、茭白、马兰头、芹菜、山萮菜等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 蘑菇炒西红柿 鲜蘑菇 500 克,西红柿 3 个,细盐、味精、料酒、白糖、香油各适量。①将鲜蘑菇去杂质洗净,下沸水锅焯透后即捞出晾凉;西红柿洗净切块。②炒锅烧热,放入香油,把西红柿块炒熟;将鲜蘑菇挤净水,下入锅内,加入细盐、味精、料酒、白糖,用旺火烧开,再用小火焖一会儿即成。对慢性肝炎有很好的辅助治疗作用。

2. 荸荠肝片 猪肝 250 克,鸡蛋 1 只,荸荠 100 克,料酒、葱、姜、精盐、白糖、味精各适量。猪肝切成薄片,拌上酒盐、蛋液、生粉渍 15 分钟。荸荠去皮切丁,拌上干生粉。植物油烧熟后冷却到六成热,爆熟猪肝捞起。余油中加入荸荠丁翻炒,加少许水煮沸,调味,再推上肝片,着芡,撒上青葱。此菜利于慢性肝炎,黄疸湿热病人调养滋补。

3. 紫菜南瓜汤 紫菜 10 克,老南瓜 100 克,虾皮 20 克,鸡蛋 1 个,猪油、料酒、酱油、醋、味精、香油适量。①将紫菜撕碎,洗净备用。②将鸡蛋打入碗内;虾皮用黄酒浸泡。③火上坐铁锅,放少许猪油,油热后放入酱油炆锅,加水适量,放入虾皮、老南瓜(切块)煮 30 分钟。④将紫菜加入,10 分钟后打入搅匀的鸡蛋液,加上醋、味精、淋上香油即可食用。此菜有凉血益肝之功效。

4. 油焖茭白 茭白(净)150 克,精盐 1 克,食油 250 克(约耗 25 克),白糖、酱油、味精、麻油各适量。①茭白切条块,长约 5 厘米,宽约 1.2 厘米。②旺火热锅,加入食油约 250 克,待烧至六成热,下茭白炸约 1 分钟,滤去油,加入食油约 250

克,将烧至六成热,下茭白炸约1分钟,滤去油,加入酱油、盐、糖、味精,再烧12分钟,淋上麻油即可出锅。此菜可治湿热黄疸等症。

5. 马兰莲子汤 鲜马兰头150克,鲜白茅根150克,莲子65克,红枣68克。将马兰头、白茅根除杂质,拣净、洗净,入锅加清水,煎煮开约20分钟,去渣。莲子(去芯)、红枣洗净,放入锅内合并一起,用小火煮至莲子烂熟即成,早晚分服。此菜有清热消炎的作用,用于急性肝炎。

〔偏方精选〕

1. 鲜蘑菇100克,瘦猪肉100克,适量水炖汤,用食盐少量调味佐膳。有滋阴润燥、健胃补脾的功效。

2. 鲜番茄250克洗净切块,牛肉100克切成薄片,少许油、盐、糖调味同煮佐膳。有平肝益血、健胃消食、养肝补脾的功效。

3. 荸荠100克,瘦猪肉100克,雪梨2个。先将雪梨和荸荠洗净去皮切开,与瘦肉加入清水适量煎煮,食盐调味,饮汤食肉。

4. 鲜茭白根30~60克,水煎服。

5. 马兰、连钱草、白茅根、茵陈各500克,研末,炼蜜为丸,每丸重15克,每服5丸,每日3次。用于急性传染性肝炎。

6. 鲜芹菜100~150克,洗净,捣烂取汁,加蜂蜜炖服,每日1次,有清热解毒、养肝的功效。

7. 用山楂粉,每次3~4克,每日3次吞服,10天为一疗程。配合服复合维生素有较好的辅助疗效。

8. 鲜马兰头全草60~120克,加水1000毫升,煎至约300~400毫升时,滤取汁,即可。每次150~200毫升,每日2次。用于急性肝炎。

9. 荸荠炖海蜇 荸荠 30 克,洗净;海蜇皮 30 克,洗去盐分;黄疽草 30 克,用干净纱布另包,同放锅内,加水适量,炖 30 分钟后,捞出黄疽草不用。食时,连汤同服。有清热、利尿之功。

10. 鲜豆腐 100 克,活泥鳅 250 克,玉米须(布包)30 克。将泥鳅放盆中养 1~2 天后,取出与玉米须、豆腐共放入砂锅中,加水适量煎煮,待烂熟后调味服食。每天 1 次,连服数天。

11. 茵陈蒿 60 克,洗净,煎汁,去渣,加梗米 100 克,再加水至 1000 毫升,煮粥,米熟后,加白糖适量,再煮 1~2 滚即可。有清热利湿消炎之功效。

[注意]肝病患者必须严禁饮酒。饮食上宜高糖、低脂肪膳食,忌大荤大油。另外,要注意隔离,病人的食具和日用品必须消毒和专用。

17. 肝 硬 化

肝硬化是由于营养不良、慢性酒精中毒、病毒性肝炎、肠道感染、毒物作用等一种或多种致病因素长期或反复损害肝脏组织所引起的慢性肝脏硬变性疾病。肝硬化早期,患者可有食欲不振、乏力、恶心、厌油、肝区不适等症,或无明显临床症状,肝功能大多正常或轻度异常;晚期肝硬变可因门静脉高压和肝功能减退引起一系列临床症状,如脾肿大脾亢进,血液中红细胞、白细胞、血小板减少,食管下段及胃底静脉、脐周静脉曲张,不同程度的腹水等门静脉高压症状,而肝功能减退还可引起食欲不振、厌食、恶心、呕吐等症状加重,易出现鼻血、齿龈出血、紫癜、胃肠道出血等出血倾向,以及内分泌失常引起的男性睾丸萎缩、毛发脱落、乳房发育和女性月经失调、闭经、

不育等,肝功能检查常有明显异常改变。临床上治疗比较困难,症状易反复。为增加疗效,可用食疗来配合。

[对症蔬菜]芦笋、洋葱、冬瓜、山药、大蒜等。

[蔬菜巧吃]

1. 草菇烧芦笋 芦笋罐头 500 克,草菇 200 克,熟火腿 30 克,菜油 50 克,料酒 5 克,胡椒粉 1 克,湿淀粉 6 克,细盐 3 克,味精 2 克,香菜 5 克。①将草菇洗净,撕成块条状;芦笋罐头开筒,滤干水份;熟火腿切成薄片。②将锅洗净,置中火上,下菜油烧至七成热,放入草菇煸炒几下,加料酒,煸至变色,加入胡椒粉,加少量鲜汤烧焖一下,再加入芦笋同烧。③用味精、细盐、湿淀粉对成流汁,烹入锅内,炒匀起锅入盘,撒火腿片、香菜即成。此菜有清热益肝利水之功效。

2. 洋葱炒牛肝 牛肝 250 克,洋葱 100 克,料酒、姜、酱油、麻油、精盐、白糖、味精适量。牛肝切成 2 毫米的薄片,加酒、盐、水、生粉拌和,渍 10 分钟。洋葱切丝,油热投入煸炒至透明即盛起。另起油烧至五成热,爆香姜片,推入肝片划散,待泛色投入葱丝,加少许水煮沸,调味,淋上麻油。

3. 冬瓜薏米煲鸭块 冬瓜 1000 克,光鸭 500 克,薏米 50 克,姜 25 克,精盐 6 克,味精适量。①光鸭斩成 10 块,冬瓜连皮切成 10 块。②烧热锅放姜片,将鸭炒过。③加清水 2000 克,放薏米,煮滚 1 小时后,再加入冬瓜,煮熟,再加味精便成。有健脾利水消肿之功效,治肝硬化腹水。

[偏方精选]

1. 冬瓜 1 只打碎煮烂,纱布过滤去渣取汁,每次 60 毫升,每日 3 次饮服,可减轻症状。

2. 冬瓜(连皮)500 克,赤小豆 60 克,葱白 5 枚,新鲜生鱼 1 条(100~150 克),清水适量,煎汤服用(不加食盐)。此法补

脾、利水、消肿，补脾而不留邪气，利水而不伤正气。

3. 取新鲜带皮冬瓜 100 克，洗净，切成小块同适量粳米，煮成稀粥，即可。功效同上。

4. 冬瓜皮 70 克、西瓜皮 30 克，葫芦壳 30~60 克，加水同煮，取汁 300 毫升，即可。功效同上。

5. 山药片 30 克，桂圆肉 20 克，甲鱼 1 只(重约 500 克)。先将甲鱼宰杀，洗净去肠杂，连甲肉加水适量，与山药、桂圆肉清炖至烂熟，吃肉喝汤。每日 2 次。适用于肝硬化、慢性肝炎等。

6. 大蒜 100~150 克，西瓜 1 个。将西瓜洗净，挖一个三角形洞，放入去皮大蒜，再以挖下的瓜皮盖好，盛盘中，隔水蒸熟，趁热饮汁。每日 3 次。有利水消肿、解毒的功效。适用于肝硬化腹水患者。

7. 大蒜 100~150 克，黑鱼 400 克。将黑鱼除肠杂，大蒜剥去皮，放瓦锅内加水适量，隔水炖熟服，不加调料。每日或隔日 1 次。连续用。功效同上。

8. 丝瓜籽 10 克研末，分 2 次用开水送服。

9. 李子洗净鲜吃，食量视患者消化能力而定，但不宜一次食用过量。

[注意]肝硬化门静脉高压已有食道静脉曲张的病人，一定要注意食物不要太粗糙、太硬，要细咀嚼后再吞，带骨刺的肉类要特别注意，以免万一不小心吞下去而磨破或刺破这些曲张了的静脉，引起大出血。

18. 慢性胆囊炎

慢性胆囊炎可由细菌感染、梨形鞭毛虫、胆石等引起。其

表现可见上腹痛,进油煎食物和脂肪含量高的食物易诱发疼痛、嗝气,右肩胛区作痛,有的亦见发热、黄疸。右上腹常有压痛和叩击痛。中医认为由热郁于胆、肝胃不和,或湿热蕴结于肝胆而成。治疗慢性胆囊炎,除了药物治疗外,合理安排饮食十分重要,食用下列蔬菜可以帮助利胆、消食、缓解症状,可预防慢性胆囊炎急性发作。

〔对症蔬菜〕荸荠、黄瓜、大头菜、香椿、黄花菜、莼菜等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 茄汁荸荠 鲜荸荠 300 克,番茄酱 50 克,蒜头 1 瓣,小洋葱 1 只,白醋、精盐、白糖适量。洋葱切末;荸荠去皮切片,加少许盐后沾上干生粉,待油爆香蒜茸,将荸荠片炸黄盛起。余油中倒入洋葱末,煸透加入番茄酱,炒至油红,烹入白醋,加入白糖,调味后倒入荸荠片翻炒,使茄汁紧裹,即可。有清热利胆之功。

2. 蒜泥拌黄瓜 黄瓜 500 克,熟油辣椒 40 克,蒜 35 克,盐 2.5 克,白糖、花椒面、醋各适量。①黄瓜用清水洗后削去两头及青皮,再用刀切成“梳子背”块形;蒜剥泥。②将黄瓜盛入碗内,用盐腌约 10 分钟。入味后,用冷开水淘 1 次,将水沥干。③下熟油辣椒拌匀,然后加盐、白糖、花椒面、蒜泥、醋拌匀即成。有利胆消炎之功。

3. 芜菁蜂蜜汁 鲜芜菁(大头菜)500 克,白糖 30 克,蜂蜜 20 克。将鲜芜菁洗净切碎,绞压取汁,加入白糖、蜂蜜,冲少许冷开水,调和匀即可饮用。具有解毒利湿、消食止渴,治黄疸的作用。

4. 香椿豆腐 鲜香椿 100 克,嫩豆腐 350 克,熟花生油 50 克,酱油 20 克,精盐、白糖、味精、料酒、鲜汤、湿淀粉各适量。①将鲜香椿洗净摘去老的,留嫩椿头 40 克,用开水泡过

后,浸入冷水里冷却,捞起挤干水份,切成米粒丁。将豆腐切成约7厘米长,3厘米宽,1.5厘米厚的块。②锅中下油50克,烧至八成熟,把豆腐块逐块轻滑入锅煎制,边煎边晃动炒锅,煎成两面泛黄时,放进酱油、精盐、鲜汤、料酒、味精,烧煮片刻后,把香椿粒铺在豆腐上,再烧滚后即用湿淀粉勾芡,浇上熟油10克,起锅时用铲刀把豆腐块排齐在盘中即可。有清利湿热、利胆消炎之功。

〔偏方精选〕

1. 荸荠500克,柳树叶6克共煮,饮汤吃荸荠,每日1剂,连服数日。有清热消炎利胆的作用。

2. 黄瓜皮煮服,每日3次,每次10克。功效同上。

3. 香椿叶7片,猪肝7薄片,相隔叠成一块,用线扎牢,加水炖服,1日1服,连服10天。

4. 黄花菜30克,泥鳅100克,共煮汤调味服食。每日1次,连服数天。

5. 黄花菜30克,与羊肉炖食;或黄花菜鲜根30克,水煎服。

6. 黄豆60克,白菜干45克,茵陈30克,郁金9克,山栀6克,紫胡6克,通草6克。黄豆与白菜干煎汤饮服,另五味中药早晚煎服。

7. 丝瓜10克,炒萝卜籽10克,荔枝核10克,桔子皮10克,水煮取汁,每日2次,连服10天。

〔注意〕忌高脂肪、高胆固醇食物,饮食方面以清淡为好,尤其是晚餐更要注意。

19. 慢性胃炎

慢性胃炎分为浅表性胃炎、肥厚性胃炎、萎缩性胃炎。其表现有以疼痛为主者,有以胀满、食欲不振为主者,有以腹泻为主要表现者。中医认为,其病与情感所伤、饮食失调、劳倦有关,属中医之胃脘痛、胀满、泄泻等病范围。采用蔬菜食疗,对防止病变发展、促进痊愈和预防复发能起到一定的作用。

[对症蔬菜]土豆、刀豆、莼菜、萝卜、香菜、生姜等。

[蔬菜巧吃]

1. 凉拌马铃薯片 马铃薯 100 克,黄瓜 100 克,西红柿 150 克,细盐、醋、味精、芝麻酱各适量。①将马铃薯洗净,上笼蒸熟取出,去皮,切成片;西红柿洗净,用开水烫一下,去皮籽,切成片;黄瓜洗净,切成菱形片。将三片都排放在盘中。②取一小碗,放入细盐、醋、味精、芝麻酱拌匀,倒在三片上即可。此菜有清胃止痛的功效。

2. 香菇萝卜条 白萝卜 500 克,水香菇 25 克,玉兰片 25 克,火腿 25 克,葱段 10 克,姜片、酱油、味精、料酒、盐、鲜汤各适量,猪油 500 克(实耗 100 克)。①将萝卜洗净,截去两头,削去外皮,改成 1 厘米见方的条,再切成 5 厘米长的段,用刀将萝卜每段削成瓜形,再用刀将两面裁成花纹,不要裁透,放开水锅内,煮熟捞出,晾凉,沥去水份,用粉芡拌匀,放在盘内。另将香菇、玉兰片、火腿,切匀成雪花片,同放在一起。②锅放火上,添入猪油,油大热时,将萝卜下锅,炸黄捞出,沥去油。③锅底留油少许,先将葱、姜下锅,添入鲜汤,汤沸时,将葱、姜捞出不要,将萝卜、姜下锅,加入酱油、味精等作料,烧至收汁,汁浓时,勾入流水芡翻一个身,盛盘上桌食用。此菜有健胃开食之功效。

3. 猪肠香菜汤 熟猪肠 50 克,香菜 50 克,虾仁 10 克,葱花、姜末、蒜瓣、酱油、醋、香油、精盐、味精适量。①将熟猪肠用开水烫一下,洗去多余的油脂,切成 0.5 厘米长的段。②香菜洗净,挤干水份,切成 2 厘米长的段。③锅内放少许香油,油热后加葱、姜、蒜炒一下,再加酱油炆锅,然后放猪肠煸炒,炒匀后加水烧开,倒入香菜、虾仁再煮一沸,加醋、味精,精盐调味,盛入盆内上桌食用。此菜有和胃、消食下气之功效。

4. 三丝莼菜汤 鲜莼菜 150 克,罐头鲜蘑菇 25 克,熟笋丝 50 克,鲜番茄 50 克,精盐、味精、白胡椒粉、熟花生油各适量,黄豆芽汤 1000 克。将鲜番茄(用开水烫过,去外皮、内瓤),和鲜蘑菇均切成丝放盘里。炒锅内入清水 500 克烧开,将莼菜入锅烧开,立即用漏勺捞起,沥去水盛入大碗里,倒去锅中的水,放入鲜汤烧开,再将鲜蘑菇、番茄、笋丝、莼菜倒入锅中放入盐、味精烧开,撒入胡椒粉倒进大汤碗中,淋上熟花生油即成。食之可防治慢性胃炎、胃溃疡等。

[偏方精选]

1. 鲜马铃薯 100 克,生姜 10 克,榨汁加鲜桔汁 30 毫升调匀,将杯放热水中烫温,每日服 30 毫升,适用于神经官能症性胃痛、恶心、呕吐。

2. 刀豆壳 30 克,水煎后加红糖,一日 2 次分服,治胃寒呕吐、胃痛。

3. 红萝卜 1250 克,水马蹄 250 克,梗米 60 克,陈皮 9 克。先将红萝卜和马蹄洗净、煮熟,再入梗米和陈皮煮粥食。每日 1 剂。此方有健脾清热、化湿之功效。

4. 胡萝卜种子炒熟后研末,每次 6 克,一日 2 次,或胃痛发作时服。

5. 白萝卜 100 毫升,加入少量姜汁温服,餐后饮。

6. 鲜莼菜与鲜鲫鱼同煮食(宜清淡一些),亦有单用莼菜煮食治疗胃癌。

7. 西红柿汁 150 毫升,山楂汁 15 毫升混匀服下,每日 2~3 次。用于胃热口苦。

8. 生姜 100 克洗净,切成细丝,浸泡在 250 毫升米醋中,密闭贮存备用。每日空腹服 10 毫升,有温脾胃、散寒敛气止痛功效,用于慢性萎缩性胃炎、寒性胃痛。

9. 苹果一只,每日饭后食用,对消化不良、反胃者效果较好。

10. 红枣 5 枚去核,每只红枣内放入白胡椒 2 粒,放在饭上煮熟食用。此法有温中补脾,暖胃止痛之功效。

11. 红葡萄酒,每次 15 毫升,每日 2~3 次。

12. 金桔梗 30 克,猪肚 100~150 克(切成小块),加入清水 2000 毫升,炖至 800 毫升,以食盐少许调味,饮汤食猪肚。此法有健脾开胃、行气止痛的功效。

13. 白扁豆 30 克,佛手 9 克,淮山药 30 克,薏米 30 克,水煎服,每日 1 剂,连服 7~10 天。

20. 胃、十二指肠溃疡

胃、十二指肠溃疡是最常见的消化性溃疡,青壮年发病较多。十二指肠溃疡发病率比胃溃疡和复合性溃疡高。该病主要症状为上腹部痛,属“胃脘痛”范围。常伴暖气、泛酸等症状。有时甚至出现大出血、幽门梗阻、穿孔。胃、十二指肠溃疡病的治疗,除药物治疗外,辅以饮食调养,二者相辅相成,能达到加速治愈的目的。下列蔬菜对促进溃疡面的愈合,防止溃疡病的复发有一定的作用。

〔对症蔬菜〕马铃薯、卷心菜、西红柿、白菜、香椿芽、藕、姜、猴头菇等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 炒马铃薯丝 马铃薯 400 克,植物油 25 克,酱油 15 克,葱、花椒各少许,醋 5 克,盐 4 克。将马铃薯去皮洗净,切成细丝。用开水一焯,捞出沥干。锅内放入花椒和油,旺火烧热,放入葱花略炸,即放入马铃薯丝,炒拌均匀后加入酱油、盐、醋,再炒拌均匀即可出锅。此菜益气养胃,可治肠胃溃疡,胃痛泛酸等症。

2. 蒜香卷心菜丝 卷心菜 500 克,蒜头 1 瓣,生姜、精盐、白糖、味精适量。卷心菜及姜洗净切丝,蒜头拍碎切末。油烧至六、七成热,爆香蒜末、姜丝,倒入卷心菜丝,煸透后调味,煮沸 2 分钟。此菜对胃及十二指肠溃疡的早期患者有止痛及助愈合作用。

3. 冬笋蒸猴头 猴头菇 50 克,冬笋 50 克,水发冬菇 50 克,火腿 50 克,酱油 15 克,料酒 15 克,味精、清汤、葱、姜、油、湿淀粉、细盐各适量。①猴头菇用开水泡透,去掉老根,洗净取出,挤净水分,放入碗内,加清汤、葱姜、花椒,上屉蒸熟。②将猴头菇、冬菇、冬笋、火腿均切成整齐的厚片。将所有的片,相间摆成层次相等的三排,似鱼鳞式,码在碗中,正面朝下,剩下的火腿、冬菇、冬笋、也盛入碗内,加上料酒、酱油、清汤、味精、细盐,上屉蒸透,取出。③碗内原汤滗入勺内,烧开,打去浮沫,用水淀粉勾芡,淋上葱、姜、油,浇在猴头菇上即成。此菜有补脾健胃之功效。

4. 猴头菇扒菜心 猴头菇 500 克,油菜 1000 克,精盐、味精、料酒、胡椒面各少许,干淀粉面 40 克,水淀粉 30 克,生菜油 50 克,姜末 5 克,素汤 500 克。①猴头菇放入盆内,冲入

开水(开水要没过猴头菇),泡发2小时。油菜取菜心。将菜心的根部削成尖圆锥形,然后从其顶部劈开,用清水洗净。②将猴头菇捞出,挤干水,削去猴头菇底下发黑、发硬的部分,再自底部用刀片削成厚3毫米的薄片,锅内放入水烧开,下入猴头菇片,再烧开,捞出,摊开晾凉。水再烧开,下入菜心烧开,捞出,放入凉水盆中过凉,理顺,切成10厘米长的段(切去绿叶的部分)。③干淀粉面放入碗内,下入适量清水搅拌成淀粉糊,将猴头菇片挤干水,放入淀粉糊中,用筷子轻轻拌匀。④锅内放水烧至微开,将猴头菇片一片片地下入锅中,待猴头菇片浮起,捞出,放入凉水盆中凉过后,捞出,仍理成菇须向上的猴头形,放入碗中。⑤炒菜锅放入生菜油烧至温热,下入姜末煸炒出香味,冲入素汤,下入精盐、味精、料酒、胡椒面调成咸鲜味,将汤烧开浇入猴头菇碗内,上笼蒸40分钟。菜心放入锅内的素汤中略烧,捞出,置盘内码成花瓣形。将蒸好的猴头菇的汤,滗入锅内,将猴头菇扣在盘的中间,锅内的汤汁烧开,用水淀粉勾浓,浇在猴头菇和菜心上即成。有养胃健脾止痛的功效。

5. 西红柿烧豆腐 鲜西红柿250克,豆腐2块,食油40克,酱油30克,糖1克,盐4克。①先把西红柿用开水泡过,剥皮去籽,切成厚片,把豆腐切成3厘米左右的长方块。②将锅烧热,放油熬热,即把西红柿放入锅中炒1~2分钟,把豆腐倒入,加酱油、盐、糖烧透,滚几滚即成。有健脾开胃、生津止渴之功效。

〔偏方精选〕

1. 新鲜马铃薯洗净,不去皮,切碎,捣烂,用纱布包绞汁,每日早晨空腹服1~2匙,酌加蜂蜜适量,连服2~3星期。有益气养胃之功。

2. 马铃薯、西红柿汁各 150 毫升,混合服下,早晚各 1 次。治胃溃疡病。

3. 小白菜 250 克,洗净剥碎,以食盐少许腌拌 10 分钟,用洁净绞布绞取汁液。加白糖适量,1 日内分 3 次空腹饮用。

4. 白菜捣烂绞汁 1 杯,略加温,食前饮服,一日 2 次。用于消化道溃疡出血。

5. 取香椿头 250 克,搓碎待用。将红枣适量,蒸熟后,去核,捣烂如泥,与香椿末和匀,制成丸剂,每个重 3 克,每次 1 丸,一日二次。

6. 鲜藕汁 30 毫升,田七粉 3 克,去壳鸡蛋 1 只,充分搅匀(可加少许冰糖或白砂糖调味)隔水炖熟服用。此法有止血、止痛、散瘀的功效。治胃、十二指肠球部溃疡出血。

7. 黑枣、玫瑰花各适量。枣去核,装入玫瑰花,放碗内盖好,隔水蒸熟。每次吃枣 5 枚,每日 3 次。

[注意]胃、十二指肠溃疡病人平时调养也很重要,生活要有规律,起居作息有定时,保证有充足的睡眠。饮食上要避免刺激性食物,如咖啡、浓茶、酒、辣椒、茴香、生葱、生蒜等。含纤维较多的食物,如玉米面、芹菜、竹笋、韭菜亦要加以限制。

21. 便秘

便秘是指粪便在大肠内停留时间过长,而使粪便秘结、排便困难。多见于老年人。便秘的原因常为肠胃燥热,津液耗伤;或情志不舒,气机阻滞;或年老体弱,气血不足等,导致大肠传导功能失常,引起便秘。治疗中应针对不同的病因,采取清热润肠、行气导滞、益气养血、温阳通便等方法。另外,在日常生活中,可以通过调理饮食结构和养成定时排便习惯等方法协

助治疗。平时应多吃蔬菜、水果及粗粮,以促进肠道的蠕动,利于排便。

[对症蔬菜]菠菜、卷心菜、白菜、青菜、白萝卜、番薯、马铃薯、韭菜、荸荠、大头菜等。

[蔬菜巧吃]

1. 菠菜炒豆腐干 菠菜 1200 克,五香豆腐干 30 克,熟咸猪肉皮 20 克,炒花生米 30 克,卤牛肉 30 克,生姜 10 克,净虾皮 10 克,味精、细盐、醋、香油各适量。将菠菜洗净,连根投入沸锅中,翻动一下,即捞出沥水。稍冷,理齐切成碎末,稍挤去水后放盘中。②将炒花生米(去皮)碾成碎末,和净虾皮一起放在菠菜中,加细盐、味精、香油、醋各少许调拌即成。此菜有利气润肠通便之功效。

2. 醋溜包菜 卷心菜 750 克,猪油 60 克,盐 8 克,白糖 60 克,味精、香醋、湿淀粉、葱花、花椒各适量。①卷心菜选用嫩叶,去梗后用刀拍一拍,切成方块,洗净后沥干水份,用少许盐腌一下,挤干水份,待用。②小碗内放盐、糖、醋、葱花、湿淀粉,调成料汁。③烧热锅,放猪油,待油烧至八成热时,将花椒入锅先煸一下取出,放卷心菜,用旺火炒熟后,将料汁倒入炒匀,即可装盆食用。此菜可润肠通便。

3. 青菜炒肚片 青菜 300 克,熟猪肚 200 克,熟猪油 250 克,细盐 6 克,味精 1 克,料酒 5 克,湿淀粉 10 克,鲜汤 150 克。①将熟猪肚切成 5 厘米长、2 厘米宽的片;青菜去卷叶,取菜心,切 5 厘米长的段。②将锅烧热,用猪油滑锅后,再加猪油 250 克,待油烧至五成热时,将菜心下锅滑炒一下后,倒入漏勺,沥干油。③原锅留油 15 克,将肚片、菜心投入略煸后,下黄酒、盐、鲜汤 150 克。烧滚后,加味精,放湿淀粉着腻,淋上猪油,出锅装盆即成。此菜有滑肠通便的作用。

4. 溜炒素肉片 白萝卜 500 克,鸡蛋 1 只,浸发木耳少许,豆粉、味精、盐、白糖、花生油、姜片、葱段各适量。①先将萝卜煮熟去皮,切成薄片。②鸡蛋打散,加豆粉搅成糊状,与萝卜片同拌匀,放入滚水锅中氽一下即捞出。③净锅烧滚花生油,把萝卜炒一下,即放姜、葱、白糖、盐、木耳和味精,炒拌均匀,即可起锅。此菜有顺气行滞通便之功。

5. 蜜烧地瓜蛋 红心地瓜(番薯)1000 克,红枣 100 克,蜂蜜 200 克,熟猪油(净白)500 克,冰糖 100 克。①将地瓜头尾切除,削去瓜皮洗净,先切成 3 厘米长、2.6 厘米宽厚的长方块,再分别削去边角成鸽蛋形,红枣洗净去核,切成碎末。②炒锅放在旺火上,倒入猪油烧至七成热,将削好的“地瓜”下锅翻炸 20 分钟,倒进漏勺沥去油。③炒锅放在旺火上,倒入清水 600 克,加上冰糖煮化,然后放进过油“地瓜蛋”煮 20 分钟,最后淋上蜂蜜,撒上红枣末推匀再煮 10 分钟即成。此菜有益气润肠之功效。

[偏方精选]

1 新鲜菠菜 100 克,粳米 100 克。先将菠菜洗净放滚水中烫半熟,取出切碎,粳米煮粥,粥成后将菠菜放入,拌匀煮沸即可。日服 2 次。有清热润肠之功。

2. 萝卜 30~60 克,切片,陈皮 10 克,放茶杯中,沸水冲泡半小时,代茶饮。治气滞便秘。

3. 胡萝卜 500 克,洗净,捣烂,绞取汁服。一日 1 次,功效同上。

4. 鲜菠菜 250 克,麻油 15 克。将菠菜洗净放沸水中烫 3 分钟取出,用麻油拌食。每天 2 次,连服数日。有清热润肠之功效。

5. 菠菜 50 克,猪血 150 克,盐少许。将猪血与菠菜同煮

后加盐,服食饮汤,此菜有养血润燥的功效。

6. 鲜马铃薯、蜂蜜适量。将土豆洗净切碎后,加开水捣烂,用洁净纱布绞汁,加蜂蜜。每天早晚空腹服下半茶杯,连服15~20天。有益气润肠的功效。

7. 新鲜番薯500克,洗净,削去外皮,切成块放入锅内,加水适量,煎煮熟烂,再加少量白糖调味,临睡前服。有益气润肠之功效。

8. 鲜荸荠10个去皮,鲜空心菜250克,洗净共入锅内,加水适量,煎煮熟烂;加少量食盐调味,佐餐食。有清热凉血、通便消积的功效。

9. 韭菜根、叶捣汁1杯,加适量黄酒开水冲服,每日1次。

10. 大头菜籽60~90克,捣研成细末,以开水一杯冲入,布包绞汁,空腹服。

11. 核桃仁60克,黑芝麻30克共捣成细末。每日早晚各1匙,温开水送服。用于习惯性便秘。或核桃仁、芝麻、松子仁各25克,共捣烂加蜂蜜调服,早晚空腹各1次。能润肠通便。

12. 黑木耳6克,煮烂,加蜂蜜2匙,调服,每日2~3次。治疗习惯性便秘。

13. 香蕉2只,去皮加冰糖适量,隔水蒸,每日吃2次,连吃数日。治习惯性便秘。

22. 便 血

便血是消化系统疾病的一种常见病,临床上常见于胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、肠道肿瘤和息肉、肠道寄生虫病等及痔疮等。中医认为便血多由胃肠积热,胃肠脉络受损,血液

下渗肠道所致。因此,一旦发现大便带血,就应及时查明原因,积极治疗原发病,在此基础上,可配合选用一些蔬菜进行食疗,以达到辅助治疗的目的。

[对症蔬菜]藕、丝瓜、黄花菜、绿豆芽、芹菜、茄子、香菜、蕨菜等。

[蔬菜巧吃]

1. 鲜藕猪肠汤 熟猪肠 50 克,鲜藕 100 克,香菜 50 克,虾仁 10 克,葱花、姜末、蒜瓣、酱油、醋、香油、细盐、味精各适量。①将鲜藕刮去硬皮,洗净,切片待用。②将熟猪肠用开水烫一下,洗去多余的油脂,切成 1 厘米长的段;香菜洗净,控干水份,切成 2 厘米长的段。③锅内放少许香油,油热后加葱、姜、蒜炒一下,再加酱油炝锅,然后放猪肠煸炒。炒匀后加水烧开,倒入藕片、香菜、虾仁再沸一沸,加醋、味精、细盐调味,盛入盆内,即可食用。此菜有清热止血之功效。

2. 生地焖丝瓜 丝瓜 250 克,生地 30 克,葱、姜、蒜片、酱油各适量。①将丝瓜用刀刮去外皮,洗净,切成 3 厘米长、1 厘米宽的段,再用开水焯透,捞出用冷水浸泡,使其晾凉。②将生地洗净,用小火炖 1 小时后滤汁待用。③将锅架火上,放油烧热,葱、姜、蒜片炝锅,投入丝瓜,煸炒几下,放入生地汁,酱油,用小火焖至丝瓜熟烂时,加些白糖,再焖上 2~3 分钟,汤汁稠浓时即可起锅食用。此菜有凉血解毒的功效。

3. 芹菜黄花汤 芹菜梗 20 克,黄花菜 20 克,瘦猪肉 50 克,鸡蛋 2 个,盐、酱油、味精各适量。①将芹菜、黄花菜洗净切段,瘦猪肉切丝,鸡蛋打破去壳打散待用。②在锅中加水 1000 毫升,滚沸后投入瘦肉丝、芹菜、黄花菜稍沸,然后倒入已打散的鸡蛋浆,再煮沸一会儿,加入盐、酱油、味精即可。此菜有养血、凉血、止血之功效。

4. 豆芽黄花菜 干黄花菜 50 克,绿豆芽 50 克,鸡蛋 6 个,淀粉 15 克,面粉 15 克,味精 3 克,葱 8 克,姜 8 克,香油 4 克,豆油 100 克,盐适量。①将鸡蛋打入碗内,分出蛋清,放入汤盘中备用。②葱、姜切成末,黄花菜泡软择净备用。③蛋黄中加盐、味精、熟豆油、水少许,搅拌均匀,而后上笼蒸熟,扣在盘中。④蛋清打好,加面粉、淀粉,调制成蛋泡糊备用。将蛋泡糊分成 8 份,每份放入黄花菜,做成芭蕉形备用。⑤锅放火上,添油,油热至五成,将做好的芭蕉叶放入油中炸,并不断用勺盛油浇淋,使之保持白色,炸透后捞出,滗去余油,装入盘中。⑥锅内留底油少许,放入葱、姜末炸一下,随后加入豆芽汤 100 克。将葱、姜捞出不要,再放入味精、盐和炸好的芭蕉,略煨一会儿,勾入小流水芡,淋上香油,将做好的芭蕉,围摆在蛋羹周围,即可食用。此菜有凉血养血之功效。

5. 糖醋茄饼 茄子 250 克,豆腐 1 块,鸡蛋 2 只,大蒜、冬菜、藕片、胡椒粉、味精、白糖、醋、盐各适量。①将茄子去皮洗净,切成夹层薄片。②冬菜切细,藕剁成茸。③把豆腐捣烂,加打散的鸡蛋、冬菜、藕茸和胡椒粉,混合搅拌成馅,嵌入茄子夹层中间。④再用鸡蛋、豆粉调成糊涂在茄片上,下热油中炸至呈金黄。⑤原锅留油少许,放入茄夹,加蒜片、味精、白糖、醋烩匀,待入味即迅速起锅。有散血瘀、消肿止痛、止血等功效。

[偏方精选]

1. 藕 500 克,红糖 120 克,藕洗净,切片,加红糖拌食。有凉血止血的作用。

2. 鲜荷叶(剪去边缘和叶蒂部分)100 克剪碎,鲜藕节 200 克切碎,加蜂蜜 50 克,用木棍捶烂,加水煎煮 1 小时温服,每日 2~3 次。功效同上。

3. 藕 100 克切片,将青果 5 个,瘦猪肉 100 克切小块,放

锅内,加水适量,炖煮,肉将熟时,放入盐适量,再煮至肉熟烂即可。每日1次,空腹吃完。功效同上。

4. 丝瓜250克切块,瘦猪肉200克切片,加水适量炖汤,食盐调味食之。此法有清热利肠、解暑除烦的功效。

5. 丝瓜炭、槐花各30克,共研末,每日早晚各6克;或丝瓜藤90克,烧存性研末,黄酒冲服。另用蚕豆叶,捣烂挤汁,蜜水冲服连用3天。治痔疮便血。

6. 黄花菜30克,木耳15克,血余炭(头发灰)6克。先将黄花菜、木耳加700毫升水,煎成300毫升,冲入血余炭,吃菜饮汤。

7. 绿豆芽120克,椿根白皮120克,红糖120克,加水2碗,煮成半碗,早晚分2次服,每日1剂。有疏风清热之功,治肠风下血。

8. 经霜茄连蒂烧存性研末。每日空腹温酒送服6克,或茄叶10余片,水煎服亦可。

9. 薤菜、蜂蜜各适量,薤菜洗净,捣烂取汁,加蜂蜜调匀,适量服。有润肠通便止血之功。

10. 将鲜马齿苋适量,洗净后切碎,捣烂,用纱布绞取汁,与等量的藕汁搅匀即可。空腹用米汤送服。有杀菌止痢止血的作用。

11. 菠菜30~50克,洗净切碎,大米50克淘净,加水适量煮粥,粥将成时加入菠菜,煮至粥成即可。有润肠通便止血之功效。

12. 荠菜60~100克洗净,放锅内,加水约600毫升,煎煮至约200毫升时过滤取汁,即可。

13. 荸荠、菱角生吃亦可治疗便血。

23. 慢性肾炎

慢性肾炎是泌尿系统的一种常见病,以中、青年人最多见,部分病人是由急性肾炎发展而来。临床表现为:检查尿里有蛋白、管形、红血球,常伴有水肿、高血压、腰痛等症状。慢性肾炎可不同程度地影响人们的工作与生活,甚至使人完全丧失工作能力,最后导致肾功能衰竭而死亡。因此对慢性肾炎的治疗必须加以重视,采用综合的治疗措施。蔬菜食疗法就是积极治疗的措施之一。

〔对症蔬菜〕冬瓜、大蒜、山药、莴苣、芹菜、苦瓜、荠菜、竹笋、荸荠等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 奶油冬瓜球 冬瓜 1500 克,炼乳 50 克,熟火腿末 15 克,细盐 10 克,鲜汤 150 克,熟猪油、味精、湿淀粉适量。冬瓜去皮,削成直径 2 厘米的小球,入沸水略煮后,倒入冷水使之冷却。将冬瓜球排列在大碗中,加细盐、鲜汤、味精,上笼用大火蒸 30 分钟左右,然后取出。冬瓜球复入盆中,汤倒入锅中,锅中加炼乳煮沸后,用湿淀粉着腻,将熟猪油均匀地浇在冬瓜球上,再撒上火腿末即成。有益肾消肿之功效。

2. 清炖大蒜鸭 将鸭一只宰后去毛和内脏洗净,将大蒜瓣 50 克放入鸭腹,用线缝合,放锅中加水适量炖至肉烂熟即可。勿加盐,可加少许糖。有清热解毒利水之功效。

3. 山药炖鲫鱼 鲫鱼 1 条约 350 克,山药 100 克,料酒、葱、姜、精盐、味精适量。鲫鱼去鳞与肠杂,用酒、盐渍 15 分钟。山药去皮切片铺于碗底,鲫鱼置其上,加葱、姜、调味品及少许水,上屉蒸 30 分钟。此菜能治肾炎、肾虚体弱、尿频不利、水肿等症。

4. 蒜拌莴苣 莴苣 500 克,大蒜 2 只,米粉皮 100 克,细盐、醋、酱油、味精、香油各适量,将大蒜去皮捣烂待用。将粉皮用手掰碎,用冷水泡软煮熟,捞出控净水分待用。莴苣洗净切碎,放在开水锅内过一下,挤去多余的水分,和粉皮拌到一块,再加蒜泥、细盐、醋、酱油、味精、香油调匀,盛入盘内即可食用。有清热解毒,利水消肿之功效。

5. 芹菜拌苦瓜 芹菜 150 克,苦瓜 150 克,芝麻酱 50 克,精盐、味精、酱油、蒜泥适量。将芹菜去根和叶子,留取叶柄,洗净后切成 1.5 厘米长的段,用开水焯一下,晾凉备用。将苦瓜削皮去瓤切成细丝,用开水焯一下,再用凉开水过一下,沥净瓜丝中的水分,和芹菜拌在一起。芝麻酱用凉开水调成稀糊,加上精盐、味精、酱油、醋、蒜泥与菜调匀,盛入盘内食用。有清热利水之功效。

[偏方精选]

1. 带皮冬瓜 300 克,切块,放锅内,加水适量煮汤,取黑鱼 1 条约 500 克,去内脏洗净,放锅内煮至肉熟烂即可,勿加盐。有利尿消肿之功效。

2. 冬瓜梗米粥。取新鲜连皮冬瓜 80~100 克洗净,切成 3.5 厘米长,1.5 厘米厚的长方块,同梗米适量放锅内,加水适量煮粥,至米熟烂时即可。功效同上。

3. 冬瓜 500 克,赤小豆 100 克,加水炖烂,每日分 2 次服用,瓜豆同食。此法有利尿消肿之功效。

4. 冬瓜皮 30~60 克,蚕豆 60 克,加清水 1500 毫升,煎成 500 毫升左右,去渣饮用。此法有健脾、除湿、利水、消肿的功效(蚕豆过敏者不宜用)。功效同上。

5. 芹菜根 60 克洗净放锅内,加水 600 毫升,煎煮至约 200 毫升,滤取汁即可。

6. 将荸荠 150 克,白茅根 60 克,加水 700 毫升,煎煮至约 200 毫升时过滤取汁即可。有利尿消肿之效。

7. 荠菜、荸荠子各 30 克,水煎去渣,每日分 2~3 次服,用于肾炎水肿。

8. 竹笋、陈蒲瓜各 60 克,或加冬瓜皮 30 克,水煎服。用于肾炎、心脏病、肝脏病等浮肿、腹水。

9. 茯苓 15 克,放锅内,加水 600~700 毫升,文火煎煮半小时,滤去渣,放入剥去壳子的栗子 10 枚,烧开,再加入糯米 30 克,继续煮约 20 分钟即可。有补脾渗湿利水之功效。

10. 鲜蚕豆或水发干蚕豆 250 克,瘦牛肉 500 克,盐少许。将牛肉切块与蚕豆、盐放砂锅内,煨炖熟烂即可食用,每日 2 次,适量食。

11. 葡萄干 20 克,桑椹 30 克,生苡仁 20 克,同大米适量煮粥分 2 次服用。有健胃利尿,除烦解渴的功效。

12. 菠萝肉 60 克,鲜茅根 30 克,水煎服。菠萝中的糖、盐及酶有利尿作用,对肾炎、高血压有益。

13. 西瓜应市时,每日吃适量,连续常服有辅助疗效;或用西瓜皮,鲜茅根各 30 克水煎服。

14. 姜皮 6 克、冬瓜皮、车前草各 15 克,水煎服。有利水渗湿之功效。

[注意]慢性肾炎病人应低盐、高蛋白饮食。所谓低盐,每天盐摄入应限制在 3 克以下,可用中药秋石和无盐酱油调味。因为盐会增加肾脏的负担,加重水肿和高血压。水肿重者,除选吃一些药膳外,同时需控制饮水量,每日不超过 1000 毫升,忌烟酒、浓茶、咖啡等辛辣物品。若出现少尿、尿闭,应限制钾盐摄入。有些食品,如桔子、香蕉、蘑菇、玉兰片等含钾盐较高不宜食用,因为大量的钾不能从尿排出,不仅损害肾脏,还会

损害心脏。

24. 泌尿系感染

泌尿系感染是由细菌引起的肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎等病的总称。属于中医的“淋症”、“癃闭”范畴。一般以腰痛、尿频、尿急、尿痛为主要临床特点。中医认为此病多系由于湿热下注,侵犯肾与膀胱,下焦气化不利所致。本病若治疗不当,不善调养,常迁延不愈,反复发作。只要调养得法,积极与医生配合,是可以治好的。采用如下蔬菜疗法,可减少复发。

〔对症蔬菜〕冬瓜、红苋菜、白菜、西红柿、绿豆芽、藕、发菜、萝卜、荠菜、丝瓜、芦笋等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 开洋扒冬瓜片 冬瓜 250 克,开洋(虾米)25 克,西红柿 25 克,料酒、姜、麻油、精盐、味精适量。冬瓜片,开洋用酒、水浸发。油热爆香姜末,虾米连汁倒入,煮沸下冬瓜片、酒,煮沸 5 分钟调味,加入西红柿丁,着薄芡,淋上麻油。有增加泌尿道上皮细胞抵抗力的功效,可防治尿道炎、肾盂肾炎、膀胱炎。

2. 红苋豆腐汤 红苋(红米苋)250 克,豆腐 400 克,蒜头 1 瓣,姜片、麻油、味精适量。油烧热爆香姜末、蒜茸,倒入切碎的苋菜翻炒,加水煮沸后,投入豆腐小块,调味(最好淡食)煮沸,淋上麻油。此汤有清热利尿,利湿热,治小便不利、浮肿及血尿的功效。

3. 酸白菜 白菜帮 750 克,姜丝、酱油、白糖、醋、精盐、芝麻油、味精少许。将白菜帮切成 3~5 厘米的条,用少许盐腌出水,挤去盐水,装盆内,放上姜丝。炒锅放在火上,将酱油、醋、白糖、芝麻油、味精用小火加热溶化成汁,趁热浇在盆内白

菜上。加盖压上稍闷片刻,拌匀即可。食之别有风味,可生津开胃,利肠宽胸,治小便不利,便秘等症。

4. 奶油西红柿 西红柿 250 克,鲜牛奶 100 克,芝麻油 12.5 克,淀粉适量,味精少许,盐适量。西红柿用开水泡过,去皮、蒂、籽,每个切成六片待用。把牛奶、味精、盐、淀粉调成稠汁。锅内放入 150 克水烧沸,将西红柿倒入,待水再沸时即加入鲜牛奶、味精、盐、淀粉调好的稠汁勾芡,不断转动锅,待芡汁略浓,淋上麻油,出锅即成。此菜有清热解毒,凉血利尿之功效,适用于小便短赤,发热烦渴、口苦等症。

〔偏方精选〕

1. 冬瓜瓢 1 个,用纱布绞汁服,每次 250 毫升,日服 2 次。有利尿、清热、解渴等功效。

2. 荠菜 1000 克,洗净切片同冬瓜皮 100 克加水适量同煮,煎约 20 分钟,取汁即可。治血尿,乳糜尿。

3. 绿豆芽 500 克,绞取汁,加白糖适量搅匀,代茶频饮,不拘量。对尿路感染、小便赤热、尿频等症有疗效。

4. 嫩藕 500 克,去节切碎榨汁,鲜甘蔗 500 克,去皮切碎、榨汁与藕汁混合,每日 3 次饮完,治小便赤热等症。

5. 发菜、车前草各 9 克,水煎服,治小便不利。

6. 丝瓜络水煎,加蜂蜜适量内服;或丝瓜 1 只,炙黄为末,分 2 次用黄酒冲服。有清热解毒,利尿消肿之功效。治尿路感染。

7. 鲜车前草 60~90 克(干品 20~30 克),猪小肚 200 克,食盐少许。将猪小肚切成小块,加清水适量与车前草煲汤,用食盐调味,饮汤食猪小肚,每日 2 次。有清热利尿之功。

8. 大蒜 5 枚,大麻子 50 粒,共捣烂,每晚适量敷脚心,次晨去除。

9. 生姜、二丑各 9 克水煎,趁热一次服下。能泻下逐水,治二便不利。

25. 尿 血

尿血以小便混有血液为临床特征。中医所说的尿血一般指肉眼血尿而言,又称为溺血、溲血、小便血或小便出血。对于出血量微,尿色无显著异常,需用显微镜才能查出的所谓镜下血尿,亦可包括在尿血的范围内辨证论治。尿路感染、肾结核、肾小球肾炎、泌尿系肿瘤以及血液病、结缔组织疾病、心血管等疾病均可引起血尿。中医认为,此症多因热蓄肾与膀胱所致,食疗应以凉血泻火,滋阴止血为主。

〔对症蔬菜〕荠菜、黄花菜、藕、莴笋、芹菜、红苋菜、蚕豆、韭菜、冬瓜等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 荠菜肉糜粥 荠菜 250 克,瘦猪肉 100 克,大米 100 克,料酒、酱油、麻油、精盐、味精适量。猪肉剁成泥。加上料酒、酱油、生粉搅拌成肉糜,植物油烧热,肉糜炒熟待用。荠菜洗净沥干切成碎末。大米熬煮成粥,推入荠菜末,再煮 5 分钟,调入肉糜,调味煮沸,此粥有益肾补虚,治血尿、肾结核的功效。

2. 荠菜蛋花汤 荠菜 100 克,鸡蛋 2 只,麻油、精盐、味精适量。水沸加入切碎的荠菜,再沸,倒入蛋液,调味(少盐)煮沸。此汤对肾结核、尿血、肾炎、水肿患者有利。

3. 红烧金针翅 黄花菜 250 克,冬菇、笋片各 50 克,精盐、味精、面粉各适量。将黄花菜挂糊后梳成丝,形似鱼翅,油炸后再与冬菇、笋片等同烧而成。因含卤汁较多,酥香清口。有止血、消炎、利尿之功能。

4. 莲藕绿豆汤 莲藕一节,绿豆 100 克,陈皮、麻油、盐各适量。新鲜藕 1 节,以两端完好为最好。洗净去皮,切成两截备用。绿豆用滚水浸泡,陈皮浸软刮去皮瓢部分,用瓦煲盛适量清水煮滚,放莲藕、绿豆、陈皮,慢火煲 2 小时左右。煲至绿豆熟透起沙为度,加盐调味,食时先将藕切成片,与汤同上碗。如将浸泡好的绿豆分别瓢入藕两端有孔中,用牙签插好,连成原藕节状,然后再煲熟,汤水更清美。治血尿。

5. 鱼香莴笋丝 莴笋 500 克,姜末、蒜末各 2 克,泡辣椒 1 个(切细),葱 10 克,水淀粉 6 克,植物油 20 克,清汤 100 克,盐 6 克。将莴笋去皮,洗净,切成丝用盐拌匀。锅置中火上,下油烧至六成熟时,放入姜、蒜、泡辣椒、葱炒出香味后,下莴笋炒至断生,加清汤,勾水淀粉拌匀即成。此菜对二便不利、尿血者,均有较好的辅助食疗作用。

〔偏方精选〕

1. 黄花菜 120 克,鲜芹菜 100 克,菊花 15 克,茵陈 10 克,藕节 30 克,红糖适量。水煎取汁,加红糖顿服。有滋阴清火之功效,治小便短赤带血,目眩耳鸣舌红,脉细数等症。

2. 鲜芹菜 2500 克,洗净捣烂取汁,加热至沸,每次服 60 克,每日 3 次。功效同上。

3. 藕节 150 克,水 500 毫升,将藕洗净,用文火煮 20 分钟,取汁饮用。功效同上。

4. 鲜藕 1000 克,糯米粉 200 克,白糖 100 克,青梅末 10 克,瓜子仁 10 克,樱桃 10 克。将藕洗净去皮,切成细丝,加糯米粉拌匀,平铺在蒸笼内,撒上青梅末、瓜子仁和樱桃,在旺火上蒸 20 分钟出屉,凉透后切成长方片,装盘撒上白糖食用。有健脾益气、补肾固精之功效。治脾肾两亏之小便频数带血,其色淡红,食少、乏力等症。

5. 红苋菜 50 克,鲜车前草 50 克,水 500 毫升,煎后加白糖适量。取汤饮汁,每日数次。有清心泻火,凉血止血之功效,治小便热赤,带血鲜红,心烦口渴,面红等症。

6. 韭菜汁 20 毫升,加黄酒少许冲服,每日 3 次。功效同上。

7. 冬瓜 100 克,生藕节 500 克,水煮取汤饮。有利尿止血之功。

8. 柿饼 2 只,灯心花 6 克,以清水适量煎汤,加白砂糖调味饮用(柿饼也可不食)。有清热、利尿、通淋、治血尿的功效。

9. 葡萄根、白糖各 6 克,水煎服用。有利尿、消肿、止血的功效。

26. 尿结石

尿石症,包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石,为泌尿系常见病之一。尿石症急性发作时,出现肾绞痛、腰或小腹剧烈疼痛,还可出现血尿,或尿出不畅,或从小便排出砂石,中医称为“石淋”、“血淋”。所以,尿石症在急性发作期,属于急症;但尿石的形成却非朝夕之事,是一个相当长的慢性过程,且一旦形成尿石,要使尿石溶解或排出体外,也并非易事,也需要较长时间。因此未急性发作的尿石症,也可以说是一种慢性病。平时注重调养,不但可以停止或减少急性发作,而且还可使尿石溶解和排出。

〔对症蔬菜〕金花菜、荠菜、胡萝卜、芥菜、冬瓜、大头菜、玉米须等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 金花菜玉米糕 金花菜 250 克,玉米面 500 克,蒜瓣 3

粒。金花菜洗净切碎,与玉米面、蒜茸一起拌和,揉搓成面团后上屉蒸成糕。

2. 生煸金花菜 金花菜 500 克,花椒 10 粒,白酒数滴,精盐、味精适量,植物油烧热。爆香花椒后弃去花椒。盛起四分之一的花椒油于碗内。热油中撒入少许精盐,推入金花菜煸炒几下,烹入白酒,加味精煸匀,四周淋上熟油起锅。此菜有主治肾结石、膀胱结石之功效。

3. 荠菜冬笋 荠菜 100 克,净冬笋 250 克,精盐 2.5 克,白糖、味精、姜汁、湿淀粉、黄豆芽汤、芝麻油、熟花生油各适量。选用嫩冬笋肉,切成长 4 厘米、宽约 1.5 厘米的薄片。荠菜去根,老叶拣洗干净后,放入开水锅烫一下捞起,用冷开水浸凉,挤干水分,切成碎末。炒锅放置火上,烧热下入熟花生油,五成热时笋片入锅稍煸几下,倒入鲜汤、精盐、姜汁、白糖烧开后,移向小火上烧 3 分钟,再端回中火上,加入荠菜和味精、用湿淀粉调稀勾芡颠炒几下,淋入芝麻油,出锅装盘即成。有清热解毒,健脾利水之功。用于肾结石、肾炎水肿,小便不利等。

4. 胡萝卜鸡茸粥 胡萝卜 100 克,鸡脯肉 150 克,大米 100 克,黄鱼脑石 5 克,料酒、葱、精盐、味精适量。黄鱼脑石又名鱼脑石,焙干碾成粉待用。鸡肉剥成茸,加上酒、盐、生粉渍 10 分钟后用温油炒熟。胡萝卜切成小丁,大米熬成粥后加入,再焖煮 5 分钟,调入鸡茸、鱼脑石粉,调味、煮沸、撒上葱花。早、晚分二次食用。有抑制结石聚合,治肾结石、膀胱结石的功效。

〔偏方精选〕

1. 荠菜花、车前子各 18 克,水煎服。治尿结石,伴血尿者。

2. 大萝卜1个、蜂蜜6克。萝卜洗净,切厚片,取4~5片蘸蜂蜜于锅上慢火炙干,边蘸边炙,直至蜂蜜蘸完为止。待冷慢慢嚼食,或以盐、酒送服。治小便混浊,刺痛不利,时挟沙石,时有尿路中断,或尿中带血。有排石利尿之功。

3. 芥菜1000克,荸荠500克(或冬瓜仁100克),水煎汤饮。功效同上。

4. 生芥菜500克,芦笋30克,玉米须60克,金花菜60克,白糖适量。水煮、取汁、加白糖,温服,1日2次。功效同上。

5. 黄花菜120克,木耳30克,白糖100克,加水1000毫升,煮至200毫升,1日分2次服用。

6. 核桃仁、冰糖、香油各适量。香油先熬一下,加入核桃仁,炸至棕色时捞起,再入冰糖末熬成糊状,每日3次,每次2汤匙,连续服用;或核桃仁、冰糖各120克,香油50毫升,共放铁勺中熬15分钟,凉后内服,每日1剂,早晚分服。有益肾利尿,促进排石之功效。

7. 玉米根90克,洗净,同金钱草20~30克,加水1000毫升共煮,煎煮至500毫升,过滤取汁,即可。有清热利湿,利尿排石之功。

[注意]尿路结石患者需多饮水,并避免过多的高钙食物,如洋葱、黄豆、豆腐、荸荠、芋艿、发菜、猪心、虾皮等。草酸钙结石者要避免菠菜、西红柿、芹菜等蔬菜,尽量少吃或不吃。

27. 阳 痿

阳痿是成年男子中常见的一种性功能障碍。原因很多,如精神过度紧张、悲哀、忧愁,身体过度劳累,神经衰弱,手淫以及婚后房事过度等。中医认为男子性功能的强弱取决于个人

肾的盈亏,因而阳痿大多由于肾阳不足,命门衰微所致,通过调整饮食结构,可起到补后天以养先天的作用,从而达到肾阳充盈,疾病自愈的目的。

〔对症蔬菜〕韭菜、大蒜、葱白等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 韭菜炒鲜虾 韭菜 250 克,鲜虾 250 克,素油、料酒、醋、姜丝各适量。将韭菜洗净切成 2 厘米长的段,鲜虾去壳,炒锅上火,素油烧至六七成热,将用湿淀粉、鸡蛋清拌和的虾仁下锅煸炒,捞起。再用素油煸炒韭菜,快熟时倒入虾仁,炒翻几遍,入味起锅即成。

2. 大蒜炖羊肉 去皮大蒜 50 克,羊肉 250 克切块,加水用文火炖熟,食盐调味佐膳。此法有暖腰膝,补肾气的功效。

3. 生姜煨肉汤 生姜 150 克煨熟切片,熟附片 10~15 克,瘦猪肉 500~1000 克切碎。先用花生油起锅,大蒜煸香,加水放入猪肉,熟附片,姜片文火约炖 2 小时,可分多次服用。

4. 葱油麻雀 光麻雀 15 只,料酒 50 克,葱白 15 茎,胡椒粉、精盐、味精适量。麻雀去余毛肠杂,加少许酒、盐、胡椒粉,渍 10 分钟。油烧热投入葱白,待香倒入麻雀煸炒透,加上料酒、少许水,调味后焖煮至酥。此菜可壮阳益精,暖腰膝,缩小便。

〔偏方精选〕

1. 韭菜 150 克,羊肾 120 克,各种调料适量,放铁锅内同炒熟调味佐食,每天 1 次,7~10 天为 1 疗程。

2. 韭菜白 250 克,核桃仁 100 克,细盐、麻油适量。核桃仁蒸熟,韭菜白切成寸段。麻油炼热,投入韭菜白段略炒,加核桃仁,撒入细盐炒匀起锅即可食用,每天 1 次。

3. 韭菜籽适量炒熟,研末即可。每次 3 克,1 日 2 次,早晚

黄酒冲服。

4. 枸杞子 100 克,子母鸡 1 只,去毛,去内脏,洗净,切块,同放入锅中,加水适量,煮至鸡肉熟烂加盐少许即可。

5. 苦瓜种子炒熟研末,每次 10 克,黄酒送服,一日 3 次,10 天为一疗程。

28. 遗 精

遗精是指不因性交而精液自行泄出的病症。遗精有正常的,也有不正常的。凡性发育成熟的男性青壮年,每月有 1~3 次遗精,这是正常生理现象;如果遗精次数频繁,1 周数次至一夜数次,引起头晕乏力、腰酸腿软,精神萎靡不振等症状时,即属不正常。不良精神刺激,房事过度,长期手淫等,都可导致遗精。此外,包皮过长,包茎,前列腺炎,精囊炎等也可引起遗精。对于上述症状除采用心理治疗,解除患者的精神负担,恐惧心理和增加信心外,还可选用补肾固精蔬菜进行食疗。

〔对症蔬菜〕韭菜、山药等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 韭菜粥 先取韭菜 60~75 克,洗净切段备用;再取粳米 50~100 克放锅内,加水适量煮粥,待粥将熟时,放入切好的韭菜,再稍煮 2~3 分钟,即可。

2. 大米山药粥 取山药 100 克洗净去皮切片,大米 100 克同放锅内,加水适量煮粥,至米熟,即可。

〔偏方精选〕

1. 先取莲子 30 克,用清水泡,去莲子芯、洗净,同大米 50~100 克放锅内,加水适量,共煮成粥,即可。

2. 将猪腰 1 个,剖开去臊腺、洗净,放入砂锅内;再加入

枸杞 15 克,山药 15 克,山萸肉 12 克,清水适量,同煮至肉熟,加入少许盐、味精等调味,即可。3. 取白乌鸡 1 只宰杀后,去毛和内脏洗净,将生姜切片,取 120 克,与胡椒 120 克同装入鸡腹内,放盆中,上锅蒸熟,将鸡肉分 1~2 次吃完;取鸡骨放锅内焙黄,研成细末,冲服即可。

4. 鸡蛋 1 个,生白果仁 2 枚。将白果仁研碎,把鸡蛋打一小孔,将碎白果仁塞入,用纸糊封,然后上笼蒸熟,每日早晚各吃 1 个鸡蛋,连续食用至愈。功效:滋阴降火,宁心固精。用于梦遗,伴心悸、失眠、舌红苔黄,脉细数。

5. 鲜山药 150 克洗净、蒸熟、去皮捣烂,加面粉 150 克揉成面团,放平盘中做成饼状,上摆核桃仁、什锦果料适量,放锅中蒸 20 分钟,取出浇一层糖蜜汁即可。有滋肾养阳之功效。

6. 韭菜籽 9 克研末,和白面做饼,每日 2 次分服。

7. 荔枝根 60 克,猪膀胱 1 只洗净,加水 500 毫升,煮至 250 毫升,去渣后食肉饮汤。

8. 碧桃干 30 克,炒至外表开始变焦,立即加水,与大枣 30 克共煎,每晚睡前一次。

29. 甲状腺机能亢进

甲状腺机能亢进症,简称“甲亢”。此病是甲状腺分泌甲状腺素过多所致的疾病。女子发病高于男子。临床表现为多脏器功能失常,代谢增强。症见甲状腺肿大,眼球突出,喜凉怕热,易出汗,手足心热,易激动,心悸失眠,食欲亢进,消瘦,乏力,女子月经不调等,属祖国医学“瘰气”的范围。本病的产生与情志失常,化火伤阴有关,亦与肾阴受损有关。病变部位在肝、肾、心、脾。辨证分型有痰凝气郁型、胃中郁热型、肝阳上亢

型、心阴亏损型。因此“甲亢”的中医食疗应以辨证施治为原则。采用饮食调整是治疗甲亢的重要措施之一。

[对症蔬菜]白萝卜、荸荠、菊花脑、冬笋等。

[蔬菜巧吃]

1. 海带萝卜散结汤 备萝卜、海带、陈皮、牡蛎、海蛤壳、盐、味精、肉汤。取萝卜 250 克洗净,切块待用。将海带 50 克,牡蛎 30 克,陈皮、海蛤壳各 10 克同放锅内,加水适量煮汤,煮约 40 分钟,过滤取汁取出海带切丝,再同切好的萝卜一齐放锅内,加入药汁和肉汤、盐、味精各适量烧开后,用文火煮至萝卜熟透,即可。此菜有化痰理气软坚的功效。

2. 河蚌菊花脑汤 备河蚌、菊花脑、猪瘦肉、鸡蛋清、浙贝母粉、葱、姜末、盐、味精、鲜竹叶、料酒。取猪肉 100 克,洗净,剁成肉馅,加入鸡蛋清 1 个,贝母粉 3 克,葱末、姜末、盐、味精各适量搅拌均匀,制成 20 个小丸子,入沸水中氽熟取出待用。再取河蚌 10 个,去壳取肉,用木槌将肉边捶松,放锅内用文火煮熟烂,取出晾凉,用刀切成两片,夹入肉丸 2 个放入碗底铺有竹叶的大碗中,加料酒适量,上锅蒸 5~10 分钟,取出待用。再取肉汤适量放锅内烧沸,放入河蚌、肉丸,再放入菊花脑 20 克稍滚,加入少许盐、味精调味,即可。此菜用于甲亢属肝阳上亢型,表现为心烦易怒、头面热胀、口干口苦、喜凉怕热、双眼突出、夜寐不宁、大便干燥、小便短赤等。

3. 杞菊烧冬笋 备冬笋、枸杞子、菊花、麦门冬、栀子、清汤、盐、味精、白糖、料酒。取冬笋 300 克,洗净,切成小块。锅内放油烧至 5 成热时,放入笋块炸成金黄色,捞出控净油。再取一锅,放入笋块,添入枸杞子 10 克,麦门冬 10 克,菊花 5 克,栀子 2 克,料酒、白糖、味精、盐、清汤各适量,用文火煨至汁将干时,即可。功效同上。

4. 卤汁黄豆 黄豆 500 克,桂皮 1 小块,茴香 3 粒,酱油、白糖、味精适量。黄豆在干锅中炒香后加进冷水浸发 5 分钟,见豆粒涨大,皮起皱捞起沥干。倒少许花生油(或豆油)于锅中烧热炒入黄豆,加上桂皮、茴香、水和调料用文火焖煮 0.5~1 小时。收干汁水调入味精。大量食用黄豆会促使甲状腺素从粪便中排出,故此菜利于甲状腺机能亢进的治疗。

〔偏方精选〕

1. 荸荠 200 克,水萝卜 1250 克,甘蔗 200 克,去皮切碎;再取雪梨 300 克,藕 200 克,洗净切碎,各自捣烂取汁,对在一起搅匀,即可。用于胃中郁热型,症见易饥饿多食,食后腹胀,苔黄舌质嫩红。

2. 黄豆 150~200 克,昆布、海藻各 30 克,炖汤服用,加盐或糖调味均可(胃寒患者不宜服用)。

3. 未成熟的青柿子 1000 克,洗净去柄,切碎捣烂。以洁净纱布绞汁放在锅中,先以大火烧沸,后以文火煎熬浓缩至稠粘时,加入蜂蜜一倍,再煎至浓稠时停火,待冷装瓶备用。每日 2 次,每次 1 汤匙,沸水冲饮。

30. 糖尿病

糖尿病是一种病因不明的内分泌代谢性疾病。好发于 40 岁以上的人,临床症状常见多饮、多食、多尿、疲乏消瘦等,而以高血糖为其主要标志。属中医“消渴症”的范围,认为此病多由平素贪嗜醇酒厚味,内热化燥,消谷伤津,以致肺、胃、肾阴虚燥热,发为消渴。治疗上宜以滋阴清热生津为主,并随证佐以益气、固涩、温阳、活血。糖尿病的饮食疗法,是最重要的治疗措施,所以医学家认为治疗糖尿病,饮食是第一,药物是第

二。因此常吃下列蔬菜,可达到控制血糖的目的。

[对症蔬菜]南瓜、芋艿、豇豆、冬瓜、青菜、竹笋、洋葱、药芹、豆苗、菠菜、苦瓜、番薯、山药等。

[蔬菜巧吃]

1. 南瓜芋泥饺 南瓜 250 克,芋艿 300 克,糯米粉 500 克,瘦猪肉 100 克,水发香菇 50 克,麻油、精盐、味精适量。南瓜蒸酥去皮压成茸,和入糯米粉揉和成面团。芋艿蒸酥去皮压成泥,加上肉丁、香菇丁,用油炒和,调味成馅。面团分 20 份。分别包上馅制成饺,上屉蒸熟。此菜有滋阴补胃健脾之功效。

2. 双干红烧肉 豇豆干 100 克,豆腐干 100 克,瘦猪肉 250 克,料酒、酱油、味精适量。豇豆干沸水泡软,沥干切段,豆腐干切丁,猪肉切块一起加调料用文火煨酥。此菜有利于糖尿病患者。

3. 葱油冬瓜片 冬瓜 500 克,香葱 50 克,精盐、味精适量。冬瓜切片,加水连皮煎 10 分钟。汤作饮料,冬瓜去皮,加上用麻油爆香的葱花、精盐和味精,拌和凉食。此菜生津止渴,可治糖尿病。

4. 冬菇菜心 水发冬菇 200 克,青菜心 750 克,熟猪油 120 克,酱油、细盐、白糖、味精、香油、湿淀粉各适量,鲜汤 20 克。①将青菜心根头修成菱形洗净,一剖四片;冬菇剪去根蒂,洗净泥沙,待用。②将锅烧热,加猪油 25 克,投菜心煸炒几下,加汤、细盐、酱油、白糖、味精炒匀。待菜心烧熟后,下湿淀粉勾芡推匀,盛起装盆。③趁热锅,加猪油 25 克,将冬菇下锅煸炒几下,加酱油、汤、白糖、味精炒匀,略滚一下,即用水生粉勾芡推匀,淋上猪油和麻油,盛起浇在菜心上即成。此菜有益气降糖的功效。

5. 竹笋肚片 猪肚 250 克,竹笋 100 克,蒜头 1 瓣,黄

酒、精盐、味精适量。猪肚洗净切成薄片经沸水淋冲，竹笋肉切片用水焯熟。蒜茸用油爆香，加入肚片、黄酒炒熟，再推入笋片，调味煮沸。竹笋与猪肚均有治糖尿病的功效。

6. 药芹炒蚌肉 活蚌 500 克，药芹梗 150 克，料酒、姜、精盐、味精适量。活蚌取出肉，在四周用木锤轻敲数下，加上料酒、姜汁浸渍 20 分钟，药芹梗切段用沸水淋透。热油爆香姜片，炒入蚌肉，再加上芹菜梗，调味煮沸。有清热、止渴、解毒、利尿功效，能治糖尿病。

7. 洋葱炒胰片 洋葱 150 克，猪胰 2 只，黄酒、姜、精盐、味精适量。猪胰用沸水烫后切片，加适量黄酒、姜汁、盐渍 15 分钟。洋葱切丝用油炒熟，倒入胰片，调味煮沸。洋葱含甲磺丁脲，有降血糖作用，猪胰能治脾胃虚热又能生津止渴，是治糖尿病的食物。

8. 豆苗猪肚汤 猪肚 250 克，嫩豆苗 100 克，料酒、姜片、精盐、味精适量。猪肚洗净后切成片，加料酒、姜片、水，用文火闷煮至酥，投入豆苗，待沸调味。

9. 菠菜鸡内金汤 鲜菠菜根 250 克，洗净，切碎，干鸡内金 20 克，同放入锅中，加水适量，煮 20～30 分钟，取汁即可。有养阴清热，润燥止渴的功效。

〔偏方精选〕

1. 芋艿 200 克，洗净，放入锅中，加水适量煮至芋艿熟即可。

2. 南瓜 400 克或干南瓜 80 克，洗净，切片，放入锅中，蒸熟即可，每次服 200 克。或干南瓜 20 克，1 日 2 次。有清胃泻火，养阴保津之功效。

3. 嫩南瓜 250 克，豆腐 100 克，麻油、盐、葱末适量。南瓜切片，用麻油炒至半熟，加豆腐放盐少许，煮熟，撒上葱末即可

食用。功效同上。

4. 嫩豇豆 500 克,蒜泥 20 克,花椒油、香油、食盐、味精适量。将豇豆洗净切段,投沸水中焯熟,捞起沥干,加蒜泥、花椒油、味精、香油拌匀即可食用。功效同上。

5. 冬瓜 1000 克,水牛肉 500 克,葱白 2 根。加入适量豆豉和食盐同煮,空腹食。功效同上。

6. 冬瓜 100 克,鲜番薯叶 150 克。加水共煮服,每日 2 次。功效同上。

7. 冬瓜 400 克,薏苡仁 25 克,盐、味精、姜汁、麻油各适量。将冬瓜切片,和薏苡仁添水煮沸 5 分钟,加盐、味精、姜汁,淋上麻油即可食用。功效同上。

8. 冬瓜皮 15 克,西瓜皮 15 克,天花粉 12 克水煎服。功效同上。

9. 鲜豌豆荚 1000 克,细盐 30 克。将鲜豆荚剪去两头尖端,放盐水中煮熟即可食用。功效同上。

10. 菠菜根 100 克,银耳 10 克,水煮服用,每日 2 次。有养阴清热,润燥止渴之功效。

11. 鲜芹菜 500 克,洗净捣烂挤汁,每日分 2 次服。功效同上。

12. 苦瓜 250 克,蚌肉 100 克。将活蚌用清水养 3 天,清除泥味后取其肉,同苦瓜煮汤,用油盐调味,喝汤吃苦瓜和蚌肉。食用天数酌情而定。

13. 苦瓜干研粉装瓶,分次服用。

14. 菠菜 60 克煮沸,打入鸡蛋 3 个;再将煮熟的猪胰放锅内,煮沸即可。

15. 淮山药 60 克,洗净、切碎,糯米 100 克洗净,同放入锅中,加水适量,煮成粥,加盐少许即可。

16. 去皮鲜萝卜 250~300 克,干鲍鱼 20~25 克,加水适量炖服,隔日一次,6~7 次为一疗程。此法有滋阴清热、宽中止渴的功效。

17. 萝卜 5 只煮熟后绞榨取汁,加梗米 150 克煮粥食。功效同上。

18. 薤菜梗 100 克,加玉米须 50 克,水煎服用。

19. 红枣 150 克,去芯莲子 100 克,猪脊骨 1 具,洗净剁碎,木香 3 克,甘草 10 克(后两味药用纱布包扎),同放锅中加适量水,用文火炖煮 4 小时。分顿食用,以喝汤为主,也可吃肉、枣和莲子。

20. 雪梨或鸭梨 500 克洗净,去柄、核,切片,放在锅中加适量水,煎煮至七成熟(水将干)时,加入蜂蜜 100 克,再以文火煎煮收汁即可,待冷后装入瓶中备用。

[注意] 糖尿病患者宜多静少动,以减少消耗,避免受凉,讲究卫生,防止感染;控制主食(米、面)及水果,以保持血糖在正常范围。如有饥饿感,可以蔬菜补充。

31. 肥胖症

肥胖症是指体内脂肪组织增多,体重超过标准体重 20% 以上的一种疾病。肥胖症的产生与遗传因素有关,病因也比较复杂;多与糖、蛋白质和脂肪的代谢不正常有关。轻度肥胖者常无症状,中、重度肥胖者可有活动后气促、心慌、食欲亢进、行动困难等症,常伴发高脂血症、动脉粥样硬化及冠心病、糖尿病、胆结石等病症。肥胖症最重要的防治措施,一是坚持体育锻炼,增加热能消耗;二是饮食控制,在保证机体蛋白质及各种营养素基本需要的基础上,使热能摄入与消耗之间产生

负平衡,使体重逐渐下降。另外,采用适当的蔬菜疗法,也能达到减肥的目的。

[对症蔬菜]冬瓜、黄瓜、莴苣、绿豆芽、芹菜、山药、竹笋、发菜等。

[蔬菜巧吃]

1. 冬瓜减肥粥 取冬瓜 200~300 克,洗净,切块,同粳米 100 克同放锅内,加水 1000 毫升,同煮至米烂,即可。此方可用于肥胖、水肿、高血压等病。

2. 蛇皮黄瓜 黄瓜 3 条,葱、蒜、酱油、白糖、醋、花椒粉、姜粉、盐、辣椒油各少许。①将黄瓜洗净,进刀 4/5 不切透,斜切成连片,即象蛇状,摆入盘中。②用芝麻酱、酱油、白糖、醋、花椒粉、姜粉、盐、辣椒油调成味汁浇在黄瓜上即成。有利尿、降脂、减肥的功效。

3. 莴苣拌粉皮 粉皮 100 克,莴苣 500 克,细盐、醋、酱油、味精、蒜泥、香油各适量。①将粉皮用手掰碎,用冷水泡软,煮熟,捞出控净水分待用。②将莴苣洗净、切碎,放在开水锅内过一下,捞出挤去多余水分,与煮熟的粉皮拌均匀,加细盐、醋、味精、蒜泥、香油调匀,盛入盘内,即可上桌食用。

4. 芹菜拌花生米 芹菜 1000 克,花生米 250 克,姜丝、蒜末、细盐、醋、味精、香油各适量。①将芹菜根和叶片去掉,只留叶柄,切成 2 厘米长的段,用开水焯一下,捞出备用。②花生米用水煮熟,倒入焯好的芹菜叶柄中,加上姜丝、蒜末、细盐、醋、味精、香油调匀,盛入大盘中食用。此菜有凉血、降脂、减肥之功效。

5. 绿豆芽拌胡萝卜 绿豆芽 200 克,胡萝卜 150 克,大葱 50 克,麻油、精盐、白糖、味精适量。胡萝卜、大葱去皮切成细丝。绿豆芽去根洗净,用沸水煮 2 分钟捞起沥干。麻油烧至

六成热,爆香大葱丝,倒入胡萝卜丝,翻炒数下盛起,待凉拌入豆芽中并调味。

〔偏方精选〕

1. 取荷叶1张,洗净、切碎,再取生山楂、薏米各10克,洗净,同放壶中,用沸水泡,即可。

2. 先取茶叶适量,用沸水泡取浓茶汁待用,取牛奶60~100毫升,加白糖适量煮沸,取牛奶和茶汁按1:2的比例混合,即可。

3. 海带9克,草决明15克,水煎除药渣,吃海带饮汤。

4. 先取赤小豆、糯米各100克,放盆中加水适量浸泡一夜,淘洗净放锅中,加水1500毫升烧开,改用文火熬至豆、米极烂,再加入红糖100克,桂花糖10克,玫瑰糖10克,调匀,即可。有利尿、减肥、降脂的功效。

32. 风湿性关节炎

风湿性关节炎分急性和慢性两种,为风湿病的一种。急性者常见发热、关节红肿、热痛,中医称为“痹证”,多为风寒湿病邪所致。慢性者,主要以关节疼痛为主,临床上多缠绵难愈。风湿病除了用药、针灸、推拿、理疗等疗法,还可采用饮食疗法,以达到祛风逐寒、利湿的目的。

〔对症蔬菜〕丝瓜、葱头、红辣椒、生姜、大葱等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 丝瓜豆腐 嫩丝瓜190克,高汤125克,味精、熟猪油、湿淀粉、酱油、葱花、白糖各适量。①丝瓜去皮洗净,切成长2.6厘米的菱形旋刀块,把豆腐划成1厘米见方的小块。②先把嫩豆腐放在开水锅中,在小火上煮4~5分钟。同时把炒

锅放在旺火上,加入熟猪油 35 克烧热,倒入丝瓜,炒到丝瓜发软,加入高汤、酱油、白糖、葱花,用手勺翻动几下,烧开。将豆腐用清水冲一下,沥去水分,即倒在丝瓜上一起烧。③再烧沸时,盖好端上小火,焖烧 2 分钟。焖到豆腐鼓起,汤剩 75 克左右,回到旺火烧几秒钟,加入味精,用水淀粉勾芡,淋上熟猪油,转动几下,盛入碗中即成。用于风湿性关节炎,红肿热痛者。

2. 炒葱头 葱头 200 克,植物油 15 克,酱油 10 克,盐 2.5 克。将葱头用清水洗净,切成细丝。锅内放入植物油,用旺火烧热,放入葱头丝,翻炒均匀后,加入酱油、盐,再拌均匀后即可出锅。有祛风散寒,舒筋通络之功效。

3. 辣椒生姜面 辣椒、生姜、大葱各 9 克,干面条 250 克,盐、味精、酱油、醋、猪油各适量。①将油锅烧热,下入生姜、辣椒、大葱,翻炒几下,加入盐、酱油、醋、味精调味,盛入碗中备用。②将面条煮熟,捞起拌入辣椒生姜丝,趁热吃下,出汗为度。

患有目疾、肝炎、肾炎、胃热、痔疮、咽痛等热性病者忌食。

〔偏方精选〕

1. 红辣椒 10 个,萝卜 1 个共捣烂,敷于患处。用于关节肌肉疼痛剧烈,遇寒加甚者。

2. 鲜姜 1000 克捣烂取汁,干净棉花 50 克浸入晒干,反复数次,以浸完姜汁为止。将晒干的药棉摊在纱布上,约一指厚,缝在靠患处的衣服内层,或作为护膝,直接包患处也可。或用生姜 30 克,鲜葱、芫荽各 30 克,石菖蒲 15 克,共切碎,加白酒炒熟,用布包裹趁热敷患处,凉后取下,每日 3 次。功效同上。

3. 金花菜 15 克水煎,每日分 2 次服。治风湿筋骨痛、神

经痛。

4. 丝瓜络 50 克,白酒 500 毫升,浸泡 7 天,去渣饮酒。每次 15 毫升,每日 2 次。治关节红肿热痛。

5. 鲜黄花菜根 30 克,水煎去渣,冲入适量黄酒温服。

6. 山楂树根 40~60 克,煎汤服用。

7. 鲜橄榄根 40~60 克,洗净加水煎汤内服。

8. 白茄根 30 克, 荃草、臭梧桐各 9 克水煎服。

9. 白葡萄根 60~90 克,洗净切碎,加猪蹄 1 只酌加水煮,或酒、水各半炖服。治关节红肿热痛。

[注意]风湿性关节炎的患者不应久居潮湿之地,衣服被汗、雨浸湿后应及时更换,洗浴、游泳后要避风寒,因风寒湿是风湿病发生的主要原因。生活中还应避免久坐久卧,因久坐久卧易致气滞血瘀,诱发或加重病情。

33. 盗汗

盗汗是指人在熟睡后不知不觉地出汗,醒后方知。盗汗是一种临床症状,祖国医学认为盗汗是人体阴阳失调,营卫不和,腠理开阖不利而引起的,在临床杂病中极为常见,多与心悸、失眠、眩晕、耳鸣等病证并见,也是虚劳失血,妇人产生血虚等病证中最常见的一个症状。盗汗多由于阴虚火旺,心血不足所致,在治疗上,应以滋阴敛汗为要,合理运用食物疗法可以调理失衡的阴阳,减轻或消除盗汗症状。

[对症蔬菜]芦笋、青椒、荸荠、黄瓜、韭菜、白萝卜、百合、油菜等。

[蔬菜巧吃]

1. 芦笋豆腐干 芦笋 150 克,豆腐干 40 克,干口蘑 20

克,细盐5克,鸡汤100毫升。①将芦笋用热水焯一下,漂除异味,口蘑洗净、泡发;豆腐干蒸软晾干,以上原料均切成3厘米长的细丝。②把细盐溶于鸡汤中,将上面三丝相间成辐射状摆于扣碗内,然后注入鸡汤,加盖,再上旺火蒸约20分钟,出锅后扣入盘中即成。此菜有清热止汗之功效。

2. 枸杞头青椒块 青椒350克,枸杞头50克,豆油50克,淀粉少许,酱油、白糖、味精、米醋、葱丁、蒜片各适量。①将枸杞叶洗净,在开水中略沸一下,捞出,沥干水分待用。②把青椒洗净,除去柄、籽,切成瓣块;把酱油、白糖、米醋、味精、淀粉和少许水对成卤汁待用。③勺内放油,烧热,随后下葱丁、蒜片、青椒块、枸杞头一同煸炒,至青椒变为深绿色时,把对好的汁顺着勺边泼入,颠翻几个滚,出勺即成。此菜有养阴清热的功效。

3. 黄瓜鲤鱼片 鲤鱼肉150克,黄瓜100克,花生油500克(实耗80克),蛋清、湿淀粉、西红柿酱、香油、细盐、红糖、醋各适量。①把洗干净的大鲤鱼去鳞,从肉多处切下一些3厘米长、2厘米宽的薄鱼肉片,用少许细盐、蛋清、湿淀粉拌匀,待用。②将黄瓜削皮去瓤,切成薄片,盛入碗内备用。③把铁锅放在火上,倒入花生油,等油烧到七、八成热时,把鱼肉分别下入锅内,炸成金黄色,盛入另一碗内。将锅内余油倒出,留下少许,先下西红柿酱,炒出红色,再下细盐、红糖、醋,调好色味,用淀粉勾芡,倒入炸好的鱼片和生黄瓜片,搅拌均匀,淋少许香油,即可盛盘食用。此菜有益气止汗的功效。

4. 油菜烧蛤仁 净蛤仁100克,鸡蛋3个,油菜25克,火腿50克,料酒、精盐、味精、葱、姜、麻油、生油各适量。将火腿切片,油菜洗净后用开水烫一下,再放到冷水里浸泡,切成2厘米的段,蛤仁加上鸡蛋、味精、葱、姜末,搅匀。锅坐火上,

生油烧热后,将蛤仁、鸡蛋一起煎,煎至两面呈金黄色,锅内加清水、味精、料酒、盐、火腿、油菜,烧开后,撇去浮沫,淋上麻油即可食用。有滋阴降火之功效。

〔偏方精选〕

1. 每次取河虾 100 克,去头足,洗净,再取韭菜 100~200 克,洗净、切段。锅内放少许油,烧热,放入虾和菜煸炒,加油、盐、味精各适量,翻炒几下出锅,即可。有滋阴降火敛汗之功效。

2. 取百合 100 克,洗净、切片,与蜂蜜 100 克同放碗中,上锅蒸 1 小时,取出晾凉,即可。功效同上。

3. 取水发豆腐皮 1 张,切丝。锅内放油适量,烧热后放入豆腐丝翻炒,加葱、盐少许调味,即可。

4. 山药 15 克,黑豆 15 克,核桃 30 克,去芯莲子 30 克。上药研压成粉。每次按食量取粉煮成糊状食用,可加盐或糖调味。此法有补肾、健脾、敛汗的功效。

5. 大枣、乌梅各 10 枚,每日 1 剂,两次煎服。连服 10 日为一疗程。有补血养心、益气敛汗之功效。

34. 中 暑

中暑是夏日室外劳动者或某些高温环境作业人员的一种多发病,严重的中暑可危及生命。中暑的常见症状为突然晕倒、昏迷,身热烦躁,气喘不语,大汗或无汗,或四肢抽搐。应立即将患者移至凉爽通风处,给服清暑、解热、开窍之剂。一般说来,对于重度中暑的患者应及时送医院抢救,对于一些轻、中度患者除采用药物治疗外,还可配合食物疗法,日常生活中经常食用一些具有预防作用的蔬菜,可防止中暑的发生。

[对症蔬菜]扁豆、韭菜、冬瓜、苦瓜、丝瓜、西瓜、西红柿、藕、蚕豆等。

[蔬菜巧吃]

1. 扁豆山药粥 白扁豆 15 克,山药 30 克,粳米 50 克,白糖少许。①白扁豆洗净,山药切成片,粳米淘洗干净。②白扁豆、粳米放入锅内,加清水适量,用旺火烧沸后,转用文火煮至米八成熟时,加山药片、白糖,再煮至米烂成粥。此菜可预防中暑。

2. 韭菜炒肉丝 韭菜 500 克,猪肉 250 克,精盐、酱油、味精、猪油、红辣子、湿淀粉各适量。①猪肉、辣子切成丝,韭菜切成段。②肉丝用酱油、盐拌匀,并浆上湿淀粉。③锅烧热放入油,油烧至二成热时,将肉丝入锅,待散开时起锅。④再将辣子、韭菜入锅同炒一会儿加入肉丝炒几下即可。有开窍行气的作用。

3. 红烧冬瓜 冬瓜 500 克,水发扁尖 50 克,食油 40 克,酱油 60 克,盐 2.5 克,糖 15 克。①将冬瓜洗净去皮,去掉软瓢和籽,切成 1 厘米厚、3 厘米见方的块。②起油锅,将冬瓜放入,煎炒到略呈黄色,加入扁尖、酱油,又加水 200 克,盖上锅盖烧。③待烧到冬瓜半熟,再加盐、糖,烧到冬瓜烂熟汤汁半干即好。能清热利尿解暑。

4. 酱烧苦瓜 苦瓜 500 克,甜酱、味精、花生油、酱油各适量。①先将苦瓜去瓢洗净,切成约 3 厘米长条,煮至将熟时捞起。②油下锅烧滚,先爆炒甜酱,后放苦瓜,待苦瓜粘上甜酱时,再下酱油、味精同煮,煮至入味时即可上盘。有清热解暑之功效。

5. 烩三丝 鲜嫩丝瓜 250 克,冬菇丝 75 克,笋丝 125 克,花生油、胡椒粉、豆粉、味精、盐、汤汁各适量。①将丝瓜刮

去外皮,用滚水煮一下,捞起,切成5厘米长的粗丝,放入滚油锅中。②再放入冬菇丝、笋丝,加调料拌匀,烧片刻,以豆粉水勾芡即成。

6. 翡翠片 厚西瓜皮约500克,葱、姜末、精盐、白糖、淀粉、香油、食油各适量。①将去掉瓜瓤的厚西瓜皮切成均匀的厚片,在开水锅中煮烫,待再开时捞出,控去水分。②在锅内放少许油,烧热,倒入葱、姜末,炸炒出味后加一勺水和适量的精盐、白糖,把瓜片放入锅,微火烧4~5分钟,待瓜片入味后,用淀粉溜芡,倒上几滴香油即可。有预防中暑之功效。

〔偏方精选〕

1. 取白扁豆60克,粳米100克,均淘净,放锅内,加水适量共煮,至米烂、豆熟,即可。可预防中暑。

2. 冬瓜片40克,生甘草5克,厚朴10克,滑石15克用布包好,一齐放锅内,加水1000毫升,煎煮15~20分钟,滤取汁,即可。有清热、利湿、消暑之功效。

3. 韭菜汁1杯,灌下可解救中暑昏倒。

4. 取鲜冬瓜100克,洗净切块,百合25克,同放锅内,加水1000毫升煮汤,汤沸后打入鸡蛋1个,调料适量,至瓜熟,即可。

5. 鲜苦瓜1个,掏去瓤,装入绿茶,将瓜吊于通风处阴干,切碎、混匀,用时每次取20克,加水适量煎煮5~10分钟,即可。可治疗中暑。

6. 取鲜丝瓜叶50~75克,滑石30克,用布包好,升麻3克,同放锅内,加水1000毫升,煎煮15~20分钟,滤取汁。即可。功效同上。

7. 丝瓜250克切块,瘦猪肉200克切片,加适量水炖汤,食盐调味食之。功效同上。

8. 西瓜适量,取瓢捣汁饮。可预防中暑。
9. 嫩荷叶1张剪碎,鲜冬瓜500克切片,加水1000毫升煮汤,汤成去荷叶,加食盐少许。每日2次。
10. 取绿豆30~50克,粳米100克,均淘净,放锅内,加水适量,煮稀粥,至豆开花后食。可预防中暑。
11. 鲜藕250克洗净切片,加糖适量,煎水代茶饮。
12. 西红柿适量洗净切片,煎汤代茶,冷热饮均可。
13. 菠萝1只,捣烂挤汁,凉开水冲服。
14. 取蚕豆皮30~50克,放铁锅内炒焦,放茶壶中冲入沸水,晾凉,即可。可预防中暑。

二、外、皮肤科

35. 慢性阑尾炎

慢性阑尾炎以右下腹疼痛,甚至有痞块,屈而不伸,伴或不伴发热,脉滑数为特征。中医称为“肠痛”,是由于湿邪蕴于肠间,结而不散日久化热而引起的一种病症。急性阑尾炎,宜采用手术疗法,慢性阑尾炎则以药物治疗为主,在药物治疗的同时,可配合食疗验方。

[对症蔬菜]芋艿、冬瓜、苦菜、生姜等。

[蔬菜巧吃]

1. 芋头烧蒜苗 芋头750克,食油150克,盐1.5克,豆瓣60克,酱油25克,蒜苗50克,味精1克、水淀粉75克,鲜汤1000克。①选嫩芋头刮洗干净,切小块,蒜苗切长约2.5

厘米的节,豆瓣剥细。②炒锅内放入油烧至五成熟,先下入芋头炒几下,再下入豆瓣同炒,炒出香味,下入鲜汤、盐、酱油烧开,改用小火慢烧至芋头熟透,加入蒜苗,在蒜苗烧熟后放入味精、湿淀粉(勾芡下锅)收浓汤汁,起锅即成。可消炎、消肿。

2. 雪菜冬瓜汤 冬瓜(去皮、去瓢)250克,味精0.3克,雪菜60克,植物油6克,精盐3.6克,高汤500克。①将冬瓜切成3厘米长、7毫米厚、2.6厘米宽的块,洗净,把雪菜洗净,切末待用。②将冬瓜块放入沸水锅中煮4~5分钟,捞出浸到冷水里,冷透后捞出。锅放在旺火上,倒进高汤,放入冬瓜和雪菜末,烧开后撇去浮沫,加入精盐、味精,盖上锅盖烧2分钟左右,淋上植物油即成。有清热解毒消肿之功效。

3. 炆苦菜 苦菜750克,香油、精盐、白糖、味精各适量。①将苦菜的帮叶完整地剥下来,洗净,用小刀把嫩叶削去,将肥厚的叶柄切成长约6.5厘米,宽约1.5厘米的段;将苦菜心用小刀破开切成两半。②向锅内放水,上火烧开,下入苦菜段,再烧开,即将苦菜捞出,放入已用开水浸烫过的容器,摊开冷却。③将盛苦菜容器内的水滗去,放入精盐、味精拌匀,略腌一会儿,使精盐和味精溶化渗透菜中,再下入香油、白糖拌匀即成。有消炎解毒的作用。适用于阑尾炎、肠炎、扁桃体炎等。

〔偏方精选〕

1. 芋艿、生姜等量,芋艿削皮切碎,捣烂如泥,生姜捣烂绞汁,同搅拌均匀,再加入适量面粉,搅成糊状,以患处大小摊于布上贴敷患处。每日更换1次。治阑尾炎、乳腺炎、腰痛等。

2. 冬瓜籽仁15克,桃仁10克,丹皮6克。便秘加大黄、芒硝各6克。水煎,一日服2次。有活血化瘀,泻下通便之功。

3. 苦菜30~60克(鲜草加倍),水煎服。

4. 取甜瓜子50克,捣碎,研细,加白糖适量拌匀,即可。

每次 50 克,一日 1~2 次,用温开水冲服。

5. 先取冬瓜籽、银花各 30 克、花粉 15 克,连翘 20 克,赤芍 12 克,蒲公英 30 克,一齐放锅内,加水适量煎煮约 25 分钟,去渣,再加入薏米 50~100 克煮至熟烂,即可。分两次服用。有清热解毒消痈之功。

6. 取鳝鱼骨适量,晒干研成细末,装瓶中,备用,即可。每次 1.5~3 克,每日 3 次,用酒调服。治慢性阑尾炎。

7. 取鳖甲适量,放火上焙或烘成黄酥,研成细粉,即可。每次 1.5~3 克,每日 3 次,用温开水调服。治慢性阑尾炎。

36. 湿 疹

湿疹为常见皮肤病。它是一种变态反应性疾病。古人称之为“浸淫疮”、“旋耳疮”、“四弯风”、“绣球风”、“疮”、“奶癣”等,以皮肤出现红斑、水泡、渗出、糜烂、瘙痒、丘疹为特点。中医认为本病主要与湿邪有关,湿可蕴热,发为湿热之证,久之湿则伤脾,热则伤阴血,而致虚实夹杂。由于湿邪存在故反复发作。治疗本病应内服药和外用药同用。本病中医治疗效果较好,配合以蔬菜食疗,膳食保健,则可达到事半功倍的效果。

[对症蔬菜]南瓜、马齿苋、百合、马铃薯、慈菇等。

[蔬菜巧吃]

1. 南瓜团 南瓜 250 克,标准面粉 500 克,白菜 500 克,瘦猪肉 250 克,黄酒、麻油、精盐、味精适量。南瓜蒸熟去皮压成泥,和入面粉揉和成面团。白菜切丝,沸水焯 1 分钟后剁碎,加上用酒、酱油腌过的肉末,调味拌和成馅。面团分成数小团,包上馅用油煎熟。可治阴囊湿疹、粉刺。

2. 麻酱马齿苋 马齿苋 250 克,豆腐干 3 块,芝麻酱 30 克,酱油、麻油、精盐、白糖、味精适量。豆腐干沸水烫 5 分钟,马齿苋沸水焯熟,分别剁碎,加上调料品和用水调开的芝麻酱拌和凉食。治痈疮肿毒、湿疹等皮肤病。

3. 百合绿豆薏米粥 鲜百合 100 克,薏米 50 克,绿豆 25 克,白糖适量。百合掰成瓣,撕去内膜用盐轻捏一下,洗净,以去除苦味。绿豆、薏仁加水煮至五成酥后加入百合,再用文火焖至酥如粥状,加白糖食用。此粥能清热解毒、消渴利尿,除烦热,治湿疹。

4. 绿豆海带 绿豆 30 克,水发海带 50 克,糯米 100 克,红糖各适量。糯米加绿豆,水煮成粥,调入切碎的海带末,再煮 3 分钟后加入红糖起锅。此粥有清热毒,助脾补血,治亚急性湿疹及皮肤瘙痒的功效。

5. 莲子小米粥 莲子(去芯)25 克,小米(粟)50 克,红糖各适量。莲子、小米加适量水用文火煮成粥,加糖后起锅。此粥有健胃、安神、除湿功效,对亚急性湿疹、荨麻疹患者均有益。

[偏方精选]

1. 新鲜成熟的马铃薯适量,洗净去皮,捣烂如泥敷患处,外用纱布包扎,隔 2 小时换 1 次。治湿疹。

2. 鲜茨菇或全草捣烂榨汁,以蛤粉调涂。

3. 去核红枣适量,内放少许明矾末,用瓦焙干,研末撒患处。治小儿湿疹。

4. 鲜橄榄 1000 克捣烂,加适量水煎,药液呈青色为度。用消毒棉花吸药液敷患处,每日 1~2 次。

5. 番石榴新鲜叶适量洗净,煎汤洗患处。

37. 痱子

痱子,又称“汗疹”,“热痱”。它是发生在小汗腺管的炎症。常发生于暑热季节。小儿较多发生。中医认为本病由于湿郁于腠理汗孔,热蕴于皮肤肌腠不得发泄而成。本病发病多在腰以上多汗部位。先皮肤发红,继而出现粟米粒大的丘疹,很痒,有灼热感,天气转凉则消退。治宜清热祛湿,可选用下面的蔬菜食疗方法。

〔对症蔬菜〕苦瓜、黄瓜、冬瓜、白扁豆、韭菜等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 苦瓜豆腐汤 苦瓜 150 克,瘦猪肉 100 克,豆腐 400 克,料酒、酱油、麻油、精盐、味精各适量。猪肉剁成末,加酒、酱油、麻油、水生粉腌 10 分钟。生油烧熟略为降温,下肉末划散,加入苦瓜片翻炒数下,倒入沸水,推入豆腐块,用勺划碎,调味煮沸,着薄芡淋上麻油。此汤有清肠胃热作用,尤利于暑疖、痱子。

2. 赛香瓜 黄瓜 1 根,西红柿 2 个,白糖 30 克,蜂蜜 15 克(亦可用鲜桔汁代替)。①将黄瓜从中间剖开,横切成片,码放于盘内。西红柿斜切成片,放在黄瓜上。②撒白糖于西红柿上,稍压成糊状,淋上蜂蜜,焖 10 分钟即成。

3. 海带冬瓜紫菜汤 冬瓜 250 克,水发海带 100 克,紫菜 15 克,料酒、酱油、麻油、精盐、味精适量。冬瓜去皮切片,瓜片加瓜皮,水煮成汤,弃去瓜皮,加入海带丝,煮沸 2 分钟,调味冲入盛放紫菜的汤碗里,浇上麻油。

〔偏方精选〕

1. 绿豆 100 克,干荷叶 15 克,薄荷叶、甘草各少许,白糖适量。干荷叶用纱布袋包扎后,与绿豆一起加水煮至豆酥。甘

草、薄荷加少许水煮沸即离火，沥出汁水加入绿豆汤内，待凉食用。可清暑热、消皮炎、止皮肤瘙痒，也能防止夏天痱子、小疖肿。

2. 取冬瓜皮 20 克，荆芥 5 克，加水 500 毫升煎煮约 20 分钟，过滤取汁，待用。再取赤小豆 50 克，放锅中，加水适量，煮至豆烂，对入药汁中，加白糖适量，搅匀，即可。每次 100 毫升，每日 3 次。

3. 冬瓜 200~400 克，薏仁 30~50 克，煎汤代茶，每日或隔日 1 次（可加糖或盐调味）。此法有清热解暑、健脾利尿之功效。

4. 鲜黄瓜 1 只，切片擦患处。

5. 取绿豆 50 克，大米 50 克，淘净，放锅内加水适量煮粥，煮至豆开花。每次温服 150~200 毫升，每日 2 次。

6. 取绿豆 30 克，淘净，放锅内，加水适量煮汤，至豆将熟时，放入鲜荷叶 50~70 克，稍煮至豆熟烂。每次 200~300 毫升，每日 3~4 次。

7. 取干蚕豆皮 10~15 克，放铁锅内炒焦取出，与鲜荷叶半张，切碎，同放茶壶内，冲入沸水适量，晾凉后服。每次 300 毫升，每日 4~5 次。治白痱子。

8. 取白扁豆 300 克，金银花 500 克，薄荷 50 克，一同放锅内，加水适量，煎煮约 20 分钟，滤取汁，加入再煎，如此 3 次，将所取汁混匀，用文火浓缩，至将要干锅时，加入白糖 500 克收汁混匀晒干，备用即可。每次服 5~8 克，每日 3 次，开水冲化，温服。治脓痱子。

9. 取银花 30 克，加水适量，煎煮 20 分钟，滤去渣，再加入赤小豆 100 克，煮至豆烂粥成。每次服 150~200 毫升，每日 2 次。治脓痱子。

10. 韭菜根 90 克捣汁,加童便或冷开水冲服。

[注意]注意不要把皮肤抓破,以防感染。不宜用热水和肥皂洗患部。

38. 血小板减少性紫癜

本病以青年发病较多,其次为儿童,分急性型和慢性型,慢性型尤为多见。主要临床表现为皮肤粘膜出血和血小板计数减少。发病机制尚不十分清楚,与免疫功能异常有关。因本病以紫癜和出血症状为主,故属祖国医学的“血证”范围。病因多由脾不统血或血热妄行所致。治疗多采用健脾益气、摄血等方法。

[对症蔬菜]马兰、藕、荠菜、苔菜等。

[蔬菜巧吃]

1. 长寿马兰头 鲜马兰头 250 克,香豆腐干 5 块,五香炒花生米 50 克,酱油、麻油、精盐、白糖、味精适量。炒熟的五香花生米用温火炒黄;豆腐干沸水略焯,与花生米分别切成细末;马兰头洗净沸水焯熟后挤干水斩成细末,各料拌和并加上调味品。此菜有清热止血的功效。

2. 荠菜炒肉丝 猪后腿肉 100 克,荠菜 250 克,植物油 50 克,葱、姜细丝各 6 克,精盐、味精少许。①荠菜去根洗净。②将肉切成细丝。荠菜切成 2 厘米段,同肉丝、葱、姜放在一起。③将锅放火上,油热时,肉丝、荠菜等一起下锅,用勺划开,加水少许及盐、味精,翻两三个身即成。有凉血、止血之功效。

3. 莲满荷塘 白藕 2 节,西红柿 1 个,蛋黄液、糖、淀粉、番茄酱各适量,青菜叶(最好是大生菜叶)3~5 片。①藕洗净,切去藕节部分。中间的藕节灌以加了淀粉和白糖的番茄酱,周

围藕眼灌以加了白糖和淀粉的蛋黄液,再以淀粉糊封住藕眼,上锅蒸熟,晾凉后切片。②盘底衬以青菜叶,上边码以藕片,中间码上莲花,撒上蛋黄丝作花蕊。有消瘀凉血止血之功效。

〔偏方精选〕

1. 取马兰根或全草适量,洗净、捣烂,绞取汁,温水冲服。每次 10~15 毫升,每日 2 次。

2. 取花生衣 5 克,用纱布包好,与红枣 30 克放锅内,加水 600~800 毫升,煎煮至约 200~300 毫升,去除花生衣,加红糖适量,搅匀,每次服 100~150 毫升,每日 2 次,吃枣喝汤,有益气健脾,养血止血之功效。

3. 取红枣 15 枚,加水 500~600 毫升,煎煮至约 300 毫升,吃枣喝汤,每次 100 毫升,每日 3 次。有健脾益气、摄血之功效。

4. 取蚕豆梗适量,焙干,研成细末,开水冲服。

5. 取柿叶 30 克,加水 300~400 毫升,煎煮至约 150 毫升时,过滤取汁,适量服。

6. 鲜藕 1000 克,鲜梨 500 克,生荸荠 500 克,生甘蔗 500 克,鲜生地 250 克,同榨,每次服汁一小杯,每日 3~4 次。有凉血止血的作用。

39. 痤疮

痤疮,俗称粉刺,是青年人容易发生的一种皮肤病,好发于面部,是由于发育期激素平衡失调,使皮脂分泌过多和毛囊上皮增生,因而堵塞毛囊口,继发细菌性感染所致。病程较慢,常时轻时重,一般在发育期过后趋向自愈。平时应避免辛辣和酒类刺激性食物,多吃蔬菜、水果,配合药物治疗。可减少本病

的发生。

〔对症蔬菜〕胡萝卜、白菜、黄瓜、山楂、豌豆等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 蜜汁胡萝卜酱 胡萝卜 500 克,冰糖 250 克。胡萝卜洗净切成末,加上冰糖、少许水,用文火熬煮至酥烂、稠浓,佐馒头、面包、饼食用。可清热,润皮肤,消除斑点,治粉刺和各类痤疮。

2. 白菜卷肉末 白菜叶 10 张,瘦猪肉 250 克,黄酒、酱油、麻油、精盐、白糖、味精各适量。猪肉剁成末,加上酒、酱油、糖、麻油、味精、水生粉,用力搅打至肉上劲,抱成团。白菜叶沸水烫软,每张包上肉茸,卷成卷,上屉蒸 15~20 分钟。原汁倒出着薄芡淋上。大白菜含锌和微量元素钼,有清热、利尿、通便功效,对痤疮患者有效。

3. 黄瓜炒青鱼片 青鱼肉 250 克,黄瓜 150 克,蒜头 1 瓣,料酒、姜、麻油、精盐、味精各适量。青鱼连皮切成片,加酒,盐腌 15 分钟;黄瓜对剖去籽,瓜肉切片。菜油烧熟待温至五成热,爆香姜片、蒜茸,下鱼片,泛白色时烹入料酒,下黄瓜片,翻炒十多下调味,着薄芡,淋上麻油。黄瓜含维生素 B₁;青鱼含有维生素 B₆,有清热,治皮肤病作用,还能防止面部脂溢性物质分泌过多,对防治粉刺有效。

4. 山楂马蹄糕 马蹄粉 300 克,面粉 200 克,山楂酱 150 克,鸡蛋 2 只,冰糖 150 克,发酵粉 15 克。马蹄粉和面粉混和,加上发酵粉、蛋液、冰糖(化成糖水),在 35~40℃ 温度下待发。盛器四周涂上熟猪油,倒入发酵粉糊,约为容器 1/3 量,上笼用旺火蒸 15 分钟,取出铺上山楂酱,再倒上 1/3 糊,再蒸 15~20 分钟即成。有除湿热、开胃、凉血功效,对防治各类型痤疮有效。

5. 豌豆炒蘑菇丁 豌豆 200 克,鲜蘑菇 150 克,西红柿 50 克,姜片、麻油、精盐、白糖、味精各适量。西红柿、蘑菇丁翻炒十余下,倒入豌豆,加少许水煮沸 3 分钟,下西红柿丁,调味着薄芡,并淋上麻油。豌豆含有维生素 B₆ 与蘑菇丁均有解毒功效,可防止面部脂溢性分泌物过多,对其它皮肤病也有一定作用。

〔偏方精选〕

1. 黄瓜秧(藤蔓)焙焦燥,研细粉,香油调涂患处,一日 2 次。
2. 酩酊(浓而味厚者)涂搽,一日 3~4 次。

40. 牛皮癣

牛皮癣,又称“顽癣”、“摄领疮”,现代医学称之为“银屑病”,以皮肤出现圆形或多角形的扁平丘疹融合成片,搔抓后皮肤肥厚,皮沟加深,皮嵴隆起,极易形成苔癣化为重要特征。

因其顽固难治,容易复发,其皮损外观似牛皮而得名。此症常由于精神过度兴奋、抑郁、神经功能障碍等引起。食疗方法有助于改善症状,并能起到较好的治疗作用。

〔对症蔬菜〕丝瓜、芹菜、鲜姜、独头蒜等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 奶油丝瓜 丝瓜 500 克,豆粉、味精、盐、白色汤汁、植物油各适量。①把丝瓜上突起的棱边刨去洗净,切成约 3 厘米长条。②油下锅烧滚,随即放入丝瓜炒几下,加白色汤汁和调料,煮熟时略加豆粉勾芡即可起锅。

2. 炒芹菜 芹菜 500 克,食油 15 克,酱油 15 克,盐 2.5 克,花椒少许。①芹菜取菜梗,撕去梗上粗筋,洗净沥干,切

成寸段。②锅内放入食油烧热,放入花椒,炸后,将花椒取出,放入葱花,稍炸,随即放入芹菜,翻炒均匀后加入酱油、盐,再炒拌均匀,略煮一下,即可出锅。

〔偏方精选〕

1. 取鲜丝瓜叶适量洗净,捣烂如泥,擦患处,直至皮肤发红,隐隐见血为止。隔日1次,7日为一疗程。外用可止血、消炎。

2. 取新鲜芹菜60克,洗净切碎,粳米50克,洗净,同入砂锅内,加水800毫升,煮至米烂成粥,早晚餐温热服食。

3. 鲜姜250克切碎,浸泡于50~60度烧酒500毫升中7日,每日振荡1次,去渣取汁,外涂患处,每日1~2次。

4. 独头蒜10克,豆豉20克,精食盐0.5克,米醋2毫升,一同混合后捣烂如泥,外敷患处,每日敷20~30分钟,隔3日1次。

5. 芋艿去皮、大蒜头去皮各等量,研成糊敷患处,每日换药1次。

41. 冻疮

人体受寒冷刺激引起局部冻伤称为冻疮。冻疮是由寒冷作用使局部血管痉挛、瘀血,局部组织缺氧所致。中医认为寒邪作用体表使脉络收引,血液凝滞,寒邪又伤阳气引起冻疮。冻疮分为轻证,重证。轻证者患处先苍白、有麻木和冷的感觉,后出现水肿、青紫,局部觉热、痛。重证红肿,水泡破溃,溃疡,患处感觉消失,不能运动,甚至出现高烧、寒战。轻证冻疮的治疗宜散寒温经通络,可以药内服外治同用,并配合食物疗法。

〔对症蔬菜〕辣椒、茄子、大白菜、鲜姜等。

[蔬菜巧吃]

1. 辣椒白菜墩 白菜心 1000~1500 克,辣椒、白糖、醋、香油、酱油各适量。①将白菜心切成 3 厘米的段于盘中,以开水反复烧烫,直至烫软而菜心不倒为止。然后,控净水,把辣椒、酱油、香油、醋、白糖、味精等勾兑成汁浇在菜心上,深碗焖盖 5 分钟即可食用。

2. 辣味茄丝 茄子 300 克,姜末、辣糊、味精、酱油、高汤、植物油、白糖各适量。①把茄子洗干净,切成 6 厘米长,4 厘米宽的丝。②炒锅放在旺火上,倒入植物油 16 克,待油略有烟,放入姜末炸一下,即放进茄丝,用手勺翻搅 3~4 个身,再加入酱油、白糖、辣糊、高汤,移小火上烧 3 分钟左右,再拿到旺火上,放入味精,汤汁,将近烧干时,淋上植物油 15 克,随即翻身,即可起锅盛入盆中。

3. 辣白菜 大白菜、红辣椒丝、姜丝、精盐、白糖、醋、花椒、麻油、干辣椒各适量。①大白菜洗净,切成小长方型,加精盐腌渍 4 小时左右,滗去水分,加入红辣椒丝、姜丝。②锅中加入麻油,烧至八成熟时投入花椒,炸后捞出。③再投入干辣椒,炸至焦黄捞出,乘热淋于白菜、辣椒丝、姜丝上,放入白糖、醋腌渍 3 小时左右即成。

4. 姜附烧狗肉 狗肉 1000 克,熟附片 10 克,生姜片 50 克,水发玉兰片 50 克,香菜 20 克,酱油 15 克,葱段 20 克,料酒 25 克,精盐、味精、桂皮、花椒、白糖、醋各适量,清汤 1000 克,湿淀粉 20 克,植物油 750 克(实耗 75 克)。①熟附片与生姜片一起,按水煮提取法,提取熟附片生姜片的浓缩汁 60 毫升。②将带骨的狗肉剥成 2.4 厘米的方块,放入锅内煮八成熟,捞出放入大碗内,加酱油、葱、花椒、大料、桂皮、香菜,添清汤入屉内蒸烂取出。另把玉兰片、葱、姜切成丝,香菜叶洗

净。③炒锅内放入油，烧至八九成熟时，取出狗肉块控净汤汁，加湿淀粉抓匀，放入油内炸成深红色，倒出控净油。④锅内放入少量油，油热时放入葱、姜炆锅，添汤，并放入酱油、精盐、味精、料酒、白糖、醋、玉兰片丝及炸过的狗肉块、附片、生姜浓缩汁。汤开时，加盖用微火炖五六分钟，去掉盖翻转。汤汁将尽时，加明油，将狗肉块盛在盘内，锅中的汤汁浇在狗肉块上，洒上香菜叶即可。有温阳散寒通络之功效。

〔偏方精选〕

1. 干辣椒煎水外洗，每日早晚1次，连洗数日可愈；或红辣椒（去籽）9克，樟脑3克，白酒60毫升。辣椒切碎，入白酒浸6~7天，再入樟脑摇匀，用棉花蘸少许涂患处。每日2~3次。用于冻疮初期，红肿未破者。

2. 茄子根、茎煎水，每晚泡洗患处，或白茄根、花椒各适量，煎汤洗患处，治冻疮未溃。

3. 大白菜洗净煎浓汤，每晚洗患处。

4. 鲜姜1块，煨热切开擦患处；或生姜60克捣烂，泡入100毫升酒中，每天外擦3次。可治冻疮初期。

5. 鲜山药捣烂敷患处。

6. 大蒜梗10根煮汤洗患处。

7. 每晚睡前用桔皮（鲜）适量煎汤，熏洗患部。

8. 白果树叶煎浓汤洗患处。

9. 柿子皮60克，熟菜籽油适量，柿皮烧存性研细末，用熟菜油调匀涂患处。治冻疮已溃。

10. 将樱桃浸入高粱酒中，外擦患处可止痒，冻疮可缓解。

11. 山楂烤熟，捣烂涂患处，用纱布包扎胶布固定，每天换药1次。

12. 醋煮热,乘温敷于患部,一日2至3次。治冻疮初起未溃。

42. 痔 疮

痔疮是临床外科常见的病之一。是直肠末端粘膜下和肛管皮下的静脉丛发生扩大、曲张所形成的柔软静脉团。根据发生的位置与肛门齿状线的关系,又分为内痔、外痔和混合痔三种。大便时多有便血、疼痛等症。严重的痔疮需要手术治疗,轻症可用药物治疗,还可应用以下几种蔬菜食疗。

〔对症蔬菜〕茄子、丝瓜、荸荠、藕、香菜、蕤菜、黄花菜等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 芝麻茄丁 茄子250克,甜面酱、盐、味精、淀粉、香油、鲜汤、芝麻、食油各适量。①把茄子去皮,洗净(洗时,要将切好的茄子方丁,放入淡盐水中,用手洗一会,挤去黑水,再用清水洗净即可)。②用六成热的油,炸至金黄色,然后用甜面酱、盐、味精、鲜汤烧茄子5分钟左右。③再使用水淀粉勾芡,撒入芝麻,裹满茄丁,淋入香油,即可。有润肠通便,消肿止痛之功效。

2. 蝴蝶丝瓜 丝瓜250克,豆腐1块,鸡蛋1只,火腿丝、冬菇丝、黑芝麻、胡椒粉、豆粉、味精、盐、汤汁、植物油各适量。①将豆腐、鸡蛋、胡椒粉、盐、味精等搅拌均匀成茸。②丝瓜削去棱边及老皮,下滚水中烫一下捞起,切开边,去瓜瓢,切成人字形的长薄片,用干豆粉吸去丝瓜片里的水分,将“①”料铺在丝瓜片中成条状,并用火腿丝放在上端(即蝴蝶头部)做须,又将芝麻2粒嵌在头部做眼睛,然后用冬菇丝做身子,使形成一只完整的蝴蝶形状。③将“②”料上笼蒸熟,取出置碗

中,填入汤汁即成。有清热利肠,消肿止痛之功效。

3. 蜜汁糯米藕 鲜藕 1000 克,糯米 250 克,干净荷叶 1 张,白糖、蜂蜜、桂花糖酱各适量。①糯米淘净,用湿水浸泡 1 小时左右。藕洗净,按节断开。切下藕节的一头,露出藕孔,填入浸好的糯米,用筷子通实,用藕节头盖住,竹签插牢。②锅盛入清水,放入藕(灌米口朝上)。旺火烧开,覆盖荷叶,盖上锅盖,移至小火煮约 2 小时,离火取出藕。晾凉后,削去皮,切成 6 毫米厚的片,叠码在盘中。③取净锅放入适量清水烧开,加入白糖,用手勺搅动熬化,撇去浮沫,转微火熬至糖汁发粘时,加入桂花糖、蜂蜜搅匀。离火晾冷,浇在糯米藕上即成。治痔疮,大便下血。

4. 荸荠豆浆 荸荠 200 克,豆浆 250 克。荸荠洗净,捣碎,用干净的纱布绞汁;生豆浆放在铝锅内小火烧沸后,兑入荸荠汁,待再沸后即可。眼前加适量白糖搅匀,温服。有清热润燥,凉血止血之功。

[偏方精选]

1. 取茄子 1 个,洗净后切片,上锅蒸熟,用油、盐少许调味,即可。此法有清热、消肿止痛的功效,对内痔发炎的肿痛、初期内痔便血、痔疮便秘等症有辅助治疗作用。

2. 丝瓜 250 克,猪瘦肉 200 克。将丝瓜切块,猪瘦肉切片,加水适量煲汤。每日 2~3 次,用食盐调味,佐膳。此方有清热利肠,解暑除烦的功效。适用于内痔便血初期。

3. 藕 500 克,僵蚕 7 只,红糖 120 克,加水煎,连汤服下,连服 1 周。治痔疮,大便出血。

4. 鲜荸荠每次 60 克,每日 2 次,生吃即可。

5. 取鲜荸荠 500 克洗净,放锅内,加入红糖 150 克和清水适量,煮熟即可。有清热凉血,生津止渴之功,治肠热便秘、

使血。

6. 金针菜 100 克,红糖适量,同加水煮熟,去渣。每日早晚空腹服,连服数天。适用于痔疮疼痛出血,有清热、利尿、养血平肝功效。

7. 香菜煮汤熏洗患处;或用香菜籽烧烟熏患处。

8. 薤菜 2000 克,蜂蜜 250 克。将薤菜洗净,切碎,捣汁。将菜汁放锅内,先以大火,后以小火加热煎煮浓缩,至煎液较稠厚时加入蜂蜜,再煎至稠粘时,停火,待冷装瓶备用。每次以沸水冲化饮用 1 汤匙,每日 2 次。此方有清热解毒、利尿、止血功效,适用于外痔。

9. 黑木耳 5 克,柿饼 30 克。将黑木耳泡发,柿饼切块,同加水煮烂,食用。每日 1~2 次。有滋养益气,去瘀止血功效,适用于痔疮出血。

10. 每晚睡前吃 2~3 只香蕉,有止血、润便之功,常吃可见效。

11. 将红枣 250 克,放锅中炒焦,与糖 60 克,加清水 1500 毫升煮至约 600 毫升时即可。每次 200 毫升,一日 3 次,吃枣喝汤。有补脾养血止血之功效。

43. 淋巴结结核

淋巴结结核,常发生在颈侧、耳后、颌下和腋等处。因累累如串珠,故祖国医学称之为“瘰癧”。瘰癧的病因病机主要是痰邪凝聚,或伴气滞痰凝,或伴痰火结聚。因此,治疗原则应以消痰散结为主,或佐以理气,或佐以滋阴降火。中医食疗即以此为原则。

〔对症蔬菜〕芋艿、油菜、蚕豆、大蒜、马齿苋等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 桂花芋艿 芋艿 100 克,桂花米糖、冰糖、食碱、水淀粉各适量。①芋艿刮去表皮洗净,擦干水分,改成梳背块,再修成枣核形的块。②锅内放水烧开,放入芋艿,再下少许食碱,煮约 5 分钟,捞出放入盘内摊开,经风吹凉后,即变成红色。③芋艿码入扣碗内,加入冰糖 300 克,白糖 100 克,桂花卤少许,上笼用大火蒸烂,取出挑净桂花卤渣,把碗内糖卤滗入锅内,再把芋艿翻扣在盘内,把锅内的糖卤上火烧开,用少许水淀粉勾稀芡,浇在芋艿上即成。治瘰疬,胸腹痞块,胸闷气郁等症。

2. 苔菜花生米 苔条(即油菜的嫩茎)100 克,花生米 500 克,绵白糖 50 克,味精少许,花生油 500 克(实耗 100 克)。①将花生米用开水泡后剥去红皮。花生油烧至四成熟,放入花生米炸至微黄,捞起冷透(花生红衣可不去)。②苔条放油锅一翻即捞起,沥去油,切成细末。将炸好的花生米、苔条加味精、绵白糖拌匀即成。此菜有软坚化痰,健脾胃的作用,可防治颈淋巴结肿大,痰吐不爽等症。

3. 紫菜蚕豆米汤 紫菜 10 克,蚕豆米 25 克,黄瓜片 50 克,精盐、味精、香麻油各适量。先将蚕豆米、黄瓜片煮开,加入紫菜、盐、味精少许,再煮开,淋上香麻油即成。

〔偏方精选〕

1. 取芋艿适量,切片晒干,研成细末,烘热后用生姜汁和水适量泛丸,丸如绿豆大小晾干,备用。服时取海蜇皮 15~20 克,水泡切丝,荸荠 15 克,洗净,加水适量同煮,取汁,适量饮用。

2. 苔条 15 克,海蒿子 15 克,夏枯草 9 克,大青叶 9 克,黄芩 9 克,水煎服。

3. 每天用紫菜泡汤,当菜汤佐膳,连吃 1~2 个月。

4. 每次取大蒜 90 克,去皮洗净,同鸭蛋 2 个放锅内加水适量同煮,至蛋熟后去壳再煮 10 分钟左右,每次吃 2 个鸭蛋,每日 1 次。治气滞痰凝之瘰疬。

5. 海带、海藻各 15 克,均洗净,与干荔枝果 50 克同放锅内,加黄酒 30~50 克,添水 600 毫升煎煮,约 25 分钟,滤取汁,适量服。

6. 将马齿苋洗净,用开水略烫捞出晒干。用铁锅将马齿苋炒炭存性,研细粉。猪板油 240 克,烧热后放马齿苋粉 180 克,用铁勺不断搅拌均匀,片刻即冒白烟。此时将锅端下,放入蜂蜜 240 克搅拌成糊状,锅内有沸起现象,冷后即成软膏。用药前先将患处用淘米水(用冷开水淘米)洗净,然后按疮口大小摊成一贴小膏药贴于患处,再用纱布固定,每 2 天换 1 次,以愈为度,不可间断。用于淋巴结核。

三、妇 科

44. 月经不调

月经不调是一种常见的妇女病。临床表现多种多样,有月经先期,月经后期,月经先后无定期,月经过多,月经过少等等。月经不调的治疗可在辨证用药的同时,配以食物疗法,有时单用食疗方法效果也很显著。

〔对症蔬菜〕韭菜、山药、生姜、芹菜、黄花菜、藕、丝瓜、发菜等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 韭菜炒羊肝 韭菜 150 克,羊肝 200 克。先取韭菜洗净,切段,羊肝切片,备用;锅内放油适量,武火烧热,将切后的韭菜、羊肝放入,急火炒熟,加油、盐、味精各适量调味,即可。此菜治月经先期。

2. 山药羊肉汤 羊肉 90 克,洗净,再将当归 9 克,熟附子 9 克,山药 9 克用纱布包好,一同放砂锅内,加水适量煎汤,至肉熟烂,去除药包,加葱、姜、食盐各少许调味,即可。此菜用于月经先后无定期。

3. 生姜炖羊肉 取羊肉 100 克,洗净,切块。生姜 15 克和豆豉 50 克用纱布包好,一齐放入砂锅内,加水适量,煮至肉熟烂,去生姜、豆豉,加食盐少许调味,即可。此菜用于月经后期。

4. 芹菜炒肉末 芹菜 250 克,猪肉 50 克,酱油、食油、精盐、料酒、葱、姜各适量。①将猪肉剁成末,芹菜洗净,去叶切碎,在开水中焯一下。②油锅熬热后先煸葱、姜,放入肉末、酱油、酒炒几下,再将芹菜放入并加入剩余的酱油及酒,一同炒几下即成。用于月经过多,功能性子宫出血。

[偏方精选]

1. 每次取干芹菜 50 克,黄花菜 25 克,加水 400~500 毫升,煎煮至约 100~150 毫升时,滤取汁,即可。晨起炖服,于月经前,连服 3~5 天,每次 100~200 毫升,每日 1 次。治月经先期。

2. 取藕节 50 克,血余炭(头发灰)15 克,加水 500 毫升,煎煮至约 300 毫升,过滤取汁,即可。饭前服,于月经前,连服 3~5 天。治月经先期、量多。

3. 干芹菜 500 克,水 2 杯煎成 1 杯,常服效果亦好。治月经先期。

4. 鲜芹菜 30 克,茜草 6 克,六月雪 12 克,水煎服。用于月经不调、崩中带下。

5. 生姜 15 克,艾叶 10 克,鸡蛋(连壳)2 只,加适量水煮熟后,蛋去壳放入再煮,饮汁吃蛋,用于月经不调、闭经、月经过多、痛经。

6. 干丝瓜 1 只,加水 400 毫升煎服,可治痛经。或丝瓜络 30 克水煎,加黄酒内服,治妇女经行腰痛;也可用丝瓜籽焙干,水煎加红糖少量,早晚冲黄酒温服,治月经不调;还可老丝瓜 1 只烧存性研末,每次 9 克,盐开水调服,治月经过多。

7. 发菜 10 克,藏红花 3 克,水煮服。

8. 黑豆 30 克(炒后研末),苏木 12 克,同煎,加红糖调服。治月经不调。

9. 取生姜 25 克,豆腐 1 块约 100 克,羊肉 50 克切片,放锅内,加水适量炖煮,至肉熟烂,去生姜,加食盐少许调味,即可。于月经前连服 5~7 天。宜治月经后期。

10. 取桂圆肉 30 克,洗净切碎,与薏仁 20 克,红枣 10~15 枚,糯米适量,加水煮粥,至米烂粥熟后,加冰糖适量拌匀,即可。此菜方宜治月经量少。

11. 黑木耳焙燥研细末,以红糖汤送服,每次 3~6 克,每日 2 次。治妇女月经过多,淋漓不止。

12. 取木耳 30 克炒黄,赤石脂 30 克,共研为末,即可。饭前用黄酒送服。宜治月经淋漓不尽。

[注意]避免精神刺激,注意外阴卫生,勤换卫生纸和衬裤,经常淋浴。宜饮食清淡且易消化食物,如稀粥、藕粉、新鲜蔬菜、水果等。忌食油腻辛燥食物,烟酒亦在忌食之中。

45. 痛 经

月经来潮前后和行经之中少腹疼痛明显者称为痛经。西医分为原发性痛经和继发性痛经。原发性痛经与植物神经功能紊乱,子宫痉挛性收缩有关;继发性痛经与生殖器官的炎症、子宫肌瘤、子宫内膜异位等病症有关。中医认为痛经多属肝气郁滞、寒凝、经脉不通和胞脉失养。在家庭中采用适当的蔬菜食疗,可取得满意的效果。

[对症蔬菜]油菜、韭菜、萝卜、红薯、丝瓜、马兰头、藕等。

[蔬菜巧吃]

1. 烧油菜 油菜 350 克,虾米 2 克,糯米 2.5 克,葱花 4 克,湿淀粉 4 克,熟猪油 60 克,细盐、料酒、味精各适量。①油菜去根洗净,切成 5 厘米长的段;虾米用凉水淘洗干净,置小碗中,加沸水适量,以淹没虾米为度,浸泡至虾米涨透。②炒锅置火上,放入油(50 克)烧热,投入葱花、糯米煸炒一下,立即倒入油菜煸炒,视油菜萎蔫时,加料酒、细盐、虾米及泡虾米的水,稍煮一会儿,加味精,勾薄芡,淋明油,出锅盛入平盘即成。此菜有活血止痛的功效。

2. 韭菜炒鳝片 黄鳝二条约 400 克,韭菜 150 克,蒜头 1 瓣,料酒、姜片、酱油、麻油、精盐、白糖、味精适量。黄鳝活宰,切成 3 厘米长,2 厘米宽的片,加酒、酱油、姜丝渍 20 分钟。油热爆香蒜茸,投入翻炒数下,倒入韭菜(切成 3 厘米长),煮沸调味后续煮 2 分钟。有温中养血、补虚损、行气强肾、健筋骨的功效,治气血不调,小腹冷痛。

3. 香虾萝卜丝 白萝卜 500 克,虾米皮 25 克,香葱 15 克,料酒、麻油、精盐、白糖、味精各适量。白萝卜切细丝后加盐渍 20 分钟,挤干水分,虾皮用酒浸发。葱切成末用六成熟的熟

菜油爆香,倒入虾皮,烹上酒,加少许水,调味成香鲜肉,浇淋于萝卜丝上,拌和后凉食。白萝卜生食消滞,清痰利尿。此菜用于肝气郁滞,血行不畅之痛经。

4. 酒蘸红薯 红薯 250 克,黄酒 30 克,老姜 25 克,红糖 50 克。红薯洗净微火烤熟,剥皮蘸黄酒食,并以红糖煎老姜末的糖姜茶佐之。红薯有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴之功效。加上酒能和血行气,姜茶活血、镇痛,故能治血虚痛经。

〔偏方精选〕

1. 韭菜汁 1 杯,红糖水冲服。服后俯卧半小时有效。

2. 鲜姜 15 克,红糖 30 克,水煎服有温经散寒止痛之功效。

3. 取干丝瓜 1 根,加红糖适量,同放锅内,加水 400 毫升,煎煮至 150 毫升,滤取汁饮。宜治肝郁气滞型痛经。

4. 马兰全草 30~60 克,加水 400~500 毫升,煎煮至 200~300 毫升,去渣,加入黄酒适量后饮。治湿热蕴结型痛经。

5. 取羊肉 500 克,洗净,切成小块;将当归 25 克,桂皮适量,用纱布包好,一齐放锅内,再加生姜 25 克,盐、料酒各适量,清水适量,烧沸后,改用文火焖至肉熟烂,去除纱布包,即可。吃肉喝汤,于月经前,连服 3~5 天。

6. 莲藕 250 克,洗净切成小块,加桃仁 10 克炖食,食盐少量调味,饮汤食藕。此法有活血破瘀的功效。

7. 黑豆 60 克,每次取鸡蛋 2 个,同放锅内,加水适量,用文火煎煮,蛋熟后取出去壳,放入再煮 2 分钟左右,加入黄酒 100 克,稍煮,即可。饮汤食蛋。

8. 干山楂片 200 克左右,洗净,去核,放入 500 毫升的酒瓶中,加入 60 度白酒 300 毫升,密封瓶口,每日摇动一次,一周后便可饮用(饮后可再加白酒浸泡)。每次 10~20 毫升,每

日2次,最后所剩山楂可拌白糖食用。有活血通经的效果。

〔注意〕忌用冷水洗浴,忌生冷瓜果,避免经期冒雨涉水,保持衣着温暖,避免感寒及情绪紧张,保持精神愉快。

46. 闭 经

女子18岁以上尚没有月经来潮,或月经周期建立后不是怀孕哺乳而3个月以上不来月经的称为闭经。中医认为闭经一由精血不足,冲任脉失于充养所致;一由肾虚天癸竭不能调节冲任脉所致;一由经脉不通所致。西医认为由于垂体、卵巢、子宫等产生了病变或功能失调皆可产生闭经。中医把闭经分为精血不足,肾气亏损,气滞血瘀和痰湿阻滞四种,无论哪种原因,均可采用食疗方法配合治疗。

〔对症蔬菜〕山药、韭菜、丝瓜、山楂等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 山药炖母鸡 母鸡1只(约1500克),山药100克,黄芪30克,盐10克,生姜20克,葱20克,味精1克,花椒数粒。
①将母鸡宰杀洗净,浸泡在清水中,漂尽血污,放入大砂锅内,加水淹没。
②将山药刮去皮,洗净,与黄芪一同放锅内,并将盐、生姜、花椒放入锅内,用小火炖至鸡肉烂,加入味精化开,起锅后拣去黄芪,即可食用,吃肉喝汤。此菜有益气调经的功能。

2. 韭菜粥 韭菜100克,大米100克,精盐、味精适量。韭菜洗净切细碎,待大米熬成粥时,倒入韭菜,调和后煮5分钟。当天食用当时调味,此粥有温补肾阳的功效,治肾阳不足引起的闭经。

3. 虾仁丝瓜条 虾仁100克,丝瓜500克,猪后腿肉100

克,蛋清1只,料酒、酱油、精盐、白糖、味精各适量。虾仁加生粉、蛋清拌和,于三成热的猪油中滑熟。肉斩成茸,加酒、酱油、糖、水生粉,搅拌成馅。丝瓜刨皮切成3厘米长的段,挖去中间籽,塞入肉馅,两头蘸上干粉,于四成热的猪油中略煎,加入调味品煮沸,再焖煮3分钟,加上虾仁,淋上鸡油。此菜有滋养脏腑,活血通经的功能。

4. 山楂红糖粥 鲜山楂50克,大米100克,红糖适量。山楂去核切小了,加糖渍半小时。然后拌于米中一起熬成粥,食前再调入红糖。山楂性温有活血消瘀,促使子宫收缩,使宫腔血块排出,故对非贫血、气虚引起的闭经有效。

5. 红花鸡丝 鸡肉300克,蛋清1只,红花10克,黄酒、葱、姜、精盐、白糖、味精各适量。鸡肉切成丝,加酒、盐、蛋清拌和渍15分钟。红花加少量水用文火煮15分钟,沥出汁水。油烧热,爆香姜丝,倒入鸡丝翻炒至肉质泛白,浇上红花汁,调味煮沸再撒上青葱。此菜活血通经,去瘀止痛,治血瘀闭经腹痛。

〔偏方精选〕

1. 丝瓜1个晒干研成细末,用白鸽血和成团,做饼,晒干,研末即可。黄酒送服,每月连服4~5天。治血瘀经闭。

2. 取干甜瓜藤15克,使君子15克,甘草15克,共研成细末,即可。每次6克,每日2次,黄酒送服,每月连服4~5天,连服数月,至经来为止。宜治血瘀经闭。

3. 每次取羊肉250克,洗净,切成小块,将当归30克,用纱布包好,与生姜15克,同放锅内,加水适量共煮,至羊肉熟烂,去纱布包加入少许油、盐调味,即可。吃肉喝汤,每月连服4~5天,连服数月,至经来为止。宜治气血不足型闭经。

4. 取新鲜鸡蛋10个,轻轻将蛋壳敲有裂缝,再取新鲜孕妇尿适量,将鸡蛋浸入,以淹没为度,48小时后,取出,用文火

煮熟,即可。每次吃1个,1日1次,每月连服10天为1个疗程。治气血不足型闭经。

5. 生姜丝30~50克,去骨乌贼鱼250克,洗净切片,加油盐同炒吃膳。有补虚通经的功效。

6. 用山楂、鸡内金各9克研末,早晚各服9克,连服数日;或山楂60克,鸡内金、红花各9克,红糖30克,每日1剂,2次煎服;或山楂肉30克(去核)煎浓汁,再调入红糖30克,略沸溶化,分早晚空腹饮用,连服2剂。每逢经期超过时的第1~2天开始服用。服后3~5天内即可通经。此方对贫血或气虚的闭经患者不宜应用。

7. 桃仁10~12克,新鲜牛血(已凝固者)约200克切成块状,加清水适量炖汤,用食盐少许调味,饮汤食牛血。此法有破瘀行血,理血通经的功效。

8. 桃仁10克,乌贼鱼(墨鱼)200克洗净切片加适量水同煮汤,以油、盐调味,食墨鱼饮汤。此法有活血去瘀,滋阴养血之功效。

47. 功能性子宫出血

功能性子宫出血为卵巢功能失调引起。它属中医妇科病“崩漏”范围。引起的原因,中医认为与情志失常、房事不节,外邪侵犯胞宫,早婚早产、劳倦太过有关。中医把突然下血量多称为“崩”,病程长,经血淋漓不断称为“漏”。崩漏轻者可致贫血、闭经和不孕,重者可危及生命。其病因可由气虚不固或阳虚火旺,或瘀血阻滞等导致,在药物治疗的同时,可配合蔬菜食疗方法进行治疗。

〔对症蔬菜〕藕、芹菜、芹菜、苦菜等。

[蔬菜巧吃]

1. 糖醋藕片 藕 300 克,白糖 100 克,醋 35 克,香油、红柿椒、味精少许。①将藕去皮,中间切开,顶刀切片,用开水焯一下,控干装盘。②将白糖等调料调成味汁,浇在藕上拌匀。③盘边可配些切成条的红柿椒(开水焯过)即成。藕节有止血的功效,用于各种血证,亦包括子宫出血之崩漏等症。

2. 虾米扒芹菜 嫩芹菜 250 克,虾米 25 克,黄酒、葱、姜、精盐、白糖、味精适量。虾米用酒、水浸发,芹菜切 2~3 厘米长。油烧热,爆香葱末,推入虾米,加姜丝、酒后盖焖 2 分钟。再加适量水,调味后再焖 3~5 分钟,放上芹菜,加盖煮沸,用旺火翻炒 2 分钟后淋上猪油即成。芹菜含较多的钙、铁、蛋白质及维生素 B 等,可治出血量多、腹痛等。

3. 荠菜拌豆腐 荠菜 250 克,豆腐 100 克,香油、精盐、味精各适量,姜末少许。①将豆腐切成小方丁,用开水略烫,捞出盛在盘内。②荠菜用开水焯一下,凉后切成细末,撒在豆腐上,加精盐、味精拌匀,淋上香油即可。此菜有凉血止血的效果。

[偏方精选]

1. 取藕节 5 个,洗净,与红糖 15 克放锅内,加水适量,煎煮约 20 分钟,即可。有凉血止血之功效。

2. 每次取鲜荠菜 60 克,加水 40~500 毫升,煎煮约 20 分钟,过滤取汁,即可。功效同上。

3. 鲜芹菜 30 克,鲜卷柏 30 克(干品 15 克),鸡蛋 2 只。鸡蛋煮熟去壳置瓦锅内,放入芹菜、卷柏,加清水浸没药面。煮熟后去药渣吃蛋饮汤,每日 1 剂,连服 2~3 剂。此法有调经止血的功效。

4. 黑木耳焙干,研成细末,每次 3~6 克,一日 2 次,红糖

水送服。

5. 取扁豆花适量,焙干,研成细末,即可。每次3~6克,每日2次,温开水送服。

6. 西瓜籽仁3克,研末用水调服,每日2次。

7. 红枣20~30枚,煎汤服食。每日一次,连服数日。此法有养血、止血之功效。

8. 乌梅15克,红糖适量,加清水800毫升左右煎,去渣饮用。此法有收敛、止血之功效。

9. 荔枝(连壳)30克,捶破,水煎服。治妇女崩漏,产后出血。

10. 龙眼肉15~30克,大红枣15克,炖后服;或龙眼膏一汤匙,冲开水服用。

48. 带下病

在正常情况下,妇女的阴道内有少量白色粘液,无臭气,亦无局部刺激症状,并能起到正常的生理保护作用。但若粘液增多,绵绵如带,并伴有气味腥秽,身倦乏力,头晕等临床症状者,称为带下病。带下病为妇女常见病,多见于滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎、宫颈炎、子宫肿痛、老年性阴道炎等病。中医认为脾虚湿注、肾虚失固、湿热侵犯可引起带下病。在治疗上多采用健脾、补肾、利湿等方法。食疗上有不少验方,很有实用价值。

〔对症蔬菜〕韭菜、冬瓜、香椿、白扁豆、白果、藕等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 韭菜炒淡菜 韭菜250克,淡菜干30克,黄酒、姜、精盐、味精各适量。韭菜洗净切成3厘米的段,淡菜用酒浸泡后

斩细。油热爆香姜片,倒入淡菜翻炒,再加入韭菜、少许水,煨透煮沸调味。治妇女下腹冷痛、白带过多。

2. 蚌肉冬瓜汤 冬瓜 500 克,河蚌肉 250 克,黄酒、葱、姜、精盐、味精各适量。蚌肉加少许姜汁待用。冬瓜去皮、瓤后切成片。取出冬瓜仁加水煮 20 分钟,去仁(籽)留汁,下冬瓜片,煮 5~10 分钟,加入蚌肉,烹入黄酒,煮沸 3 分钟后调味。撒上葱花,淋上猪油即可。此汤有清热去湿、利尿功效,可治血热引起之月经不调及湿热白带。

3. 香椿芽炒鸡蛋 香椿芽 250 克,鸡蛋 3 个,花生油 50 克,细盐、味精少许。①香椿择取嫩叶、嫩芽,洗净切成 2 厘米长的段备用。②鸡蛋打入碗内,搅成稀糊状。③锅坐火上,加入花生油,油热后放入香椿芽,炒熟后先盛盘中备用。④再把锅坐火上,加入花生油,油热后倒入鸡蛋,临熟时再将炒好的香椿倒入锅内,加上细盐、味精,搅拌均匀,即可盛盘食用。此菜有清热止带的功效。

4. 扁豆炖猪蹄 白扁豆 100 克,猪猪蹄 1 只,料酒、生姜、精盐、味精适量。猪蹄洗净用盐擦抹一遍渍半小时,加扁豆、酒、姜片及适量清水,文火焖至六成酥,调味煮烂。此菜有健脾、除湿的功效。

5. 白果蒸鸡 母鸡 1 只(约 1200 克),白果 15 克,料酒 20 克,姜块 15 克,胡椒粉 1 克,葱 2 根,花椒 10 粒,细盐、味精适量。①将鸡杀后,用八成热水烫去毛,剖腹,取出内脏洗净。入沸水中余 2 分钟,取出,入清水中冲洗净。②将白果捣碎壳,放入鸡腹内,并将鸡和调料一同放盆内,加水适量,盖好盖,放笼屉内用旺火蒸至鸡肉熟透。此菜有补虚止带的功效。

〔偏方精选〕

1. 韭菜根 60 克洗净,加水煮,煮开后打入鸡蛋 1 只,加

入红糖适量,煮至韭菜根熟后即可。有温阳补肾健脾的作用。

2. 冬瓜籽 15 克,加水适量煮,至瓜籽熟,即可。每次 150~200 毫升,每日 2 次,分早晚服,饮汤食籽。

3. 冬瓜籽 120 克,焙黄研末,过 180 目罗,即可。每次 15 克,每日 2 次,米汤送服。

4. 白扁豆 250 克,炒至皮焦黄,研成细末。每次 15 克,每日 2 次,米汤送服。有清热利湿之功。

5. 白扁豆花适量,放砂锅内焙爆研细末。每次 3 克,每日 3 次,空腹以米汤送服。功效同上。

6. 鲜藕洗净,捣烂取汁半碗,加红鸡冠花 3 朵,水煎 15 分钟,调入红糖。每次服 100 毫升,每日 2 次。用于赤白带。

7. 炒白果(杵碎)、椿根白皮、乌贼骨、山药各 12 克,水煎服。治妇女带下清稀、腰酸腿软。

8. 白果仁 10 粒,冬瓜籽 30 克,加水 500 毫升,煎成 200 毫升温服;或白果仁 7 枚捣碎,用热豆浆冲服,每日 1 次,连服数日;或白果仁 3 枚研末,和鸡蛋清 1 只混匀煮熟,每日 1~2 次;或白果 15 克,胡椒 3 克,莲肉 15 克,水煎服。治妇女白带过多。

9. 白果 2 枚,新鲜鸡蛋 1 只,先在鸡蛋一端开一小孔,放入白果后,置于碟上隔水蒸熟服用,每日 1 次,连服数日。治妇女白带过多,小儿虚寒腹泻。

10. 豇豆子煮汤,饮汤食豆,每次 30 克,每日 1 次。有健脾利湿之功。

11. 鸡蛋清 3 个蒸熟切块,马齿苋 60 克洗净切碎,炖熟后加入蛋清即可。每次 150 克,每日 2 次。有清利湿热之功。

12. 白茄花 15 克,土茯苓 30 克,加水 500 毫升,煮至剩 200 毫升即可。每次 200 毫升,每日 1 次。有健脾利湿之功效。

13. 银耳 10 克,发泡洗净后,与冰糖 30 克加水适量,上锅蒸炖 15 分钟即可。每次 10 克,每日 1 次,食银耳喝汤。

14. 瘦猪肉 500 克,墨鱼 100 克,淮山药 15 克,莲肉 6 克,加水适量,共炖汤即可。分早晚连汤、肉、药共服之。有健脾利湿之功效。

[注意]少吃辛辣和酒等刺激性食物,多吃蔬菜与富含维生素食物。清洗外阴时不宜用肥皂,勤换内裤,保持外阴清洁和干燥。内裤最好是棉织品,不要用尼龙或化纤制品。

49. 妊娠呕吐

妊娠呕吐是妊娠妇女的一种最常见症状。孕妇在怀孕一个半月左右时,会出现一些早孕反应,如恶心、呕吐等。这些反应随孕妇的个体差异而有所不同,轻度呕吐,是一种正常的生理反应,可不必治疗,到怀孕三个月左右时会自然消失;较重或严重呕吐,中医称“妊娠恶阻”。妊娠恶阻的产生有胃虚、痰饮阻胃,有属胎热影响到胃而致。在治疗上,应采取必要的措施,甚至终止妊娠。下面给孕妇提供几种简便实用的饮食疗方,可以帮助减轻和解除呕吐的痛苦。

[对症蔬菜]扁豆、韭菜、生姜、白萝卜、马铃薯等。

[蔬菜巧吃]

1. 素炒扁豆西红柿 扁豆 250 克,西红柿 100 克,食油、酱油、盐、味精各适量。①将扁豆洗好,摘去两端,切成段。把西红柿洗净,切成四瓣,大的可切成六瓣。②熬热油锅,把扁豆放入略炒,加点水焖软,等快熟时放入西红柿、酱油、盐等,拌匀炒入味即成。有和中下气之功,用于妊娠呕吐等症。

2. 韭菜千张丝 韭菜 250 克,豆腐皮 75 克,冬菇 2 只,

食油、盐、味精各适量。①冬菇泡软，洗净去蒂，切丝。豆腐皮切丝，用冷水浸约 30 分钟。韭菜切成 2 厘米长的段。②烧热油，下冬菇丝爆炒后，放入豆腐皮丝，炒匀后放入韭菜调匀，加盐、味精调味即成。有健胃暖胃的作用。

3. 甘蔗生姜汁 甘蔗 500 克，生姜 40 克。甘蔗去皮，切碎挤汁，盛于杯中。生姜去皮，切碎挤汁，滴入蔗汁中。服之有和胃止呕之功效。

4. 白萝卜熬蜂蜜 鲜白萝卜 500 克，洗净切成丁，放入水中煮沸捞出，将水控干，晾晒半日，再置锅中，加蜂蜜 150 克，以文火煮沸调匀即可，冷却后装瓶备用。有化痰降逆，和胃止呕之功效。

〔偏方精选〕

1. 将生扁豆 30 克晒干，碾成细末备用即可。每次服 5 克，每日 1 次，晨起米汤送服，连服 3~5 天为 1 疗程。有和中下气、安胎止呕的作用。

2. 取韭菜、姜汁各 30 毫升，放锅中煮沸 1~2 分钟，离火后，加入白糖适量搅匀即可。每次 60 毫升，每日 1 次，晨起炖服，3~5 天为 1 疗程。有暖胃止呕、和中下气的作用。

3. 生姜 9 克切碎，待大米粥将熟时，放入锅中煮片刻即可，粥姜同食；或生姜 30 克，红糖适量水煎服；或干姜 15 克，芦根 30 克，水煎服，每日 1 剂，连服 5 天；或姜汁 3 滴，陈皮糖浆 10 毫升，温水冲服；也可用生姜一片含于舌根处。功效同上。

4. 马铃薯 100 克，生姜 10 克，分别洗净、切碎，桔子 1 只去皮、核，共用洁净纱布绞汁，餐前服 1 汤匙。

5. 梨 1 只，丁香 15 枚。梨去核放入丁香，密闭蒸熟，去丁香食梨。

6. 取新鲜苹果皮 60 克,大米 30 克炒黄,与水同煎代茶饮用。

50. 妊娠水肿

妊娠水肿是孕妇的一种常见病,一般发生在怀孕六个月以后。临床特点是浮肿,一般发病先从下肢开始,以后逐渐漫至大腿、外阴及下腹部,严重时波及上肢和脸部,并伴有尿量减少和体重明显增加(即轻度妊娠中毒症)。中医称之为“子肿”、“子满”等,认为病因是由于脾肾阳气不足,水湿内停所致。轻度的妊娠水肿是一种生理现象,可不必治疗,待产后可自愈;中、重度的妊娠水肿,应采取必要的治疗措施,否则不但对孕妇的身体健康不利,甚至可危及胎儿和孕妇的生命。采用蔬菜食疗方法对妊娠水肿患者能起一定的辅助治疗作用。

〔对症蔬菜〕冬瓜、芥菜、黄花菜、绿豆芽、藕、黄豆芽、黄豆等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 菠菜冬瓜汤 菠菜 200 克,冬瓜 300 克,熟羊肉 30 克,葱 8 克,姜 5 克,酱油 20 克,味精、香油、盐、湿淀粉、鲜汤各适量。①将菠菜洗净,切段;冬瓜去皮,切成方块;羊肉切成薄片,葱切段,姜切片。②将锅烧热,加入香油,待油热后放羊肉片煸炒,接着加入葱段、姜片、菠菜、冬瓜块,翻炒几下,加入鲜汤,滚沸 10 分钟,加入酱油、盐、味精,最后倒入湿淀粉搅匀,沸后即可起锅食用。此菜有益气消肿之功效。

2. 素三鲜 竹笋肉 250 克,芥菜 100 克,水发香菇 50 克,麻油、精盐、味精各适量。竹笋、香菇切成细丝,植物油烧至六、七成熟时,投入煸炒数十下,加上浸泡香菇的鲜汤及少许

水,煮沸后用文火焖煮3~5分钟,下芹菜碎末,调味勾薄芡,淋上麻油即成。此菜适用于血压偏高、下肢浮肿以及食欲欠佳的孕妇。

3. 醋溜什锦蛋 黄花菜10克,鸡蛋4只,菠菜75克,料酒、麻油、米醋、胡椒粉、精盐、味精适量。鸡蛋加少许盐用筷子搅打成液,用温热生油略炒盛起。黄花菜水发后挤干水分,与水焯后的菠菜分别切成2厘米长的段。生油烧熟略为降温下黄花菜,加鲜汤煮沸,投入炒蛋、菠菜段,烹上黄酒煨煮3分钟,加入调料,着玻璃芡,淋上麻油,撒入胡椒粉起锅。此菜有清热利小便、下气调中之功效。

4. 三鲜银芽 绿豆芽150克,熟瘦猪肉、熟鸡肉各75克,熟火腿丝50克,麻油、精盐、白糖、味精适量。绿豆芽洗净,用旺火快速煸炒数下即盛起,加入肉丝、鸡丝、火腿丝,调味并淋上麻油拌和食用。绿豆芽利尿消肿,清热解毒。此菜能增加孕妇营养,防治妊娠营养性水肿。

5. 莲藕鸭块 嫩光鸭500克,莲藕250克,料酒、葱、姜、精盐、白糖、味精适量。莲藕去皮,与鸭肉各切成块,同烧至六成熟,爆香姜片、葱段,下原料,略煸炒后加入料酒和少许水,煮沸用文火焖至酥烂,调味后起锅。此菜可治孕妇食欲不振、体虚浮肿。

6. 黄豆芽蘑菇汤 黄豆芽250克,鲜蘑菇50克,精盐、味精适量。黄豆芽摘去根洗净加适量水煮20分钟,下蘑菇片,调味后再煮3分钟起锅温食。治孕妇高血压,妊娠水肿。

7. 黄豆炖猪肝 黄豆100克,猪肝500克,桂皮1小块,茴香1粒,料酒、酱油、精盐、味精各适量。猪肝切片后用沸水淋冲一下,加料酒、盐腌片刻;黄豆加水煮至八成酥,放入猪肝片、桂皮碎末、茴香及各种调料,炖30分钟,连汤食之。此菜可

治疗妊娠肝虚水肿,缺铁性贫血。

[偏方精选]

1. 连皮冬瓜 100 克,切成薄片;鲜鲤鱼头 1 个,洗净去鳞,同放砂锅内,加水 500~600 毫升炖煮,至鱼头熟后即可。吃鱼头喝汤,连服 3~5 次为 1 疗程。有利尿消肿之功。

2. 每次取鲜冬瓜皮 250 克,赤小豆 50 克,洗净后放入砂锅内,加水 400~500 毫升,煎煮至约 150 毫升,滤取汁,锅内加水煎取约 150 毫升,两次混匀即可。每次服 150 毫升,每日 2 次。有利尿消肿之功。

3. 生姜、龙眼干、大枣各适量,煎汤服用。

4. 桂圆肉 250 克,大枣、蜂蜜各 250 克。将桂圆肉、大枣洗净,放入锅中,加适量水,置于大火上煮沸,改用文火烧至七成熟时,加入姜汁和蜂蜜,搅匀煮熟,待冷装入瓶内封口即成。每次吃桂圆肉、大枣各 6~8 粒,每日 2 次。有温阳利水之功。

5. 将大蒜 50 克去皮洗净,黑豆 50 克洗净,同放砂锅内,再加入红糖 50 克,清水适量,烧沸后,用文火慢煮至黑豆熟透即可。

51. 先兆流产

先兆流产是下腹坠痛,胎动不安,腰酸,阴道少量出血等症状的一种病症。祖国医学称此病为“胎动不安”、“胎漏”等,认为其病因主要是由于肾气不固和气血虚弱所致。在治疗方面,应首先查明原因,并注意卧床休息和避免重体力活动,还可采用饮食疗法以补虚安胎。

[对症蔬菜]葱白、金花菜、荷叶、木耳等。

[蔬菜巧吃]

1. 葱白鳢鱼 鲜鳢鱼(乌鱼、黑鱼、生斑鱼)一条约 500 克,葱白 50 克,料酒、姜片、酱油适量。鳢鱼留鳞去肠杂洗净,加酒、葱白段及少许水后,上屉用旺火蒸 20 分钟左右。食用可蘸少许酱油。孕妇连服 3~5 天可治营养性水肿,妊娠胎动漏红。

2. 苜蓿汁水炖蛋 苜蓿(金花菜)籽 3 克,鸡蛋 2 只,精盐、味精适量。苜蓿籽捣烂加水煮 20 分钟,留汁一碗,倒入打碎打匀的蛋液中,隔水蒸至凝结。苜蓿籽有治崩漏、先兆性流产功效;鸡蛋可辅佐安胎、安五脏。孕妇有先兆性流产者连服一周可治之。

3. 荷叶猪肉饼 瘦猪肉 300 克,鲜荷叶一大张,料酒、酱油、精盐、白糖、味精适量。猪肉剁成泥,加调料、生粉、水,用筷子顺向搅打至上劲,分成六份;荷叶洗净抹干分成六份,分别包上肉茸,包裹成方形,并用白纱绳扎住,上屉用旺火蒸半小时。此菜有防治热病胎动之功效。

[偏方精选]

1. 干南瓜蒂 50 克,炒米粉 500 克,白糖适量。瓜蒂在瓦片上用文火炙成炭,碾成粉后,拌入炒熟的米粉(或糯米粉)中,加糖食用。连服一周,可治胎漏见红。

2. 将莲子 150 克用清水适量浸泡,去掉皮和莲芯,洗净;与葡萄干 100 克,同放在小瓷盆中,加水 900 毫升,放锅中隔水炖至莲子熟透即可。有益气健脾安神之功。

3. 每次取鲫鱼 1 条,约 100~200 克,去鳞、内脏后洗净,将砂仁 3 克研末后,与油盐适量拌匀后纳入鱼腹内,用豆粉封口,放盘中,用碗盖紧,隔水炖熟即可。有安胎开胃之功效。

[注意]先兆流产的饮食调养,以食用有补肾、补气作用的食物为宜。忌食有理气、活血寒凉性食物,如萝卜、香橼、桔皮、

山楂、青瓜、苦瓜、丝瓜等。

52. 不孕症

青年夫妇同居2年以上,未采取避孕措施而不孕,或曾有孕者,又有2年以上未怀孕者称为不孕症。前者称为原发性不孕,后者称为继发性不孕。部分家常菜有助孕效果。

[对症蔬菜]韭菜、山药等。

[蔬菜巧吃]

1. 望子菜 取韭菜100克洗净切段,鲜虾250克洗净,锅坐火上,加油适量,烧热,放入鲜虾翻炒,加入油、盐、味精、料酒等调味,放入韭菜煸炒,熟后放盘中,即可。此菜适用于女子肾阳亏虚、宫寒不孕。

2. 山药汤圆 先取生山药150克,洗净,蒸熟,去皮,加白糖适量捣烂,再加胡椒粉少许调成馅泥,用糯米粉250克做皮,用山药泥为馅制汤圆,煮熟,即可。此菜有补益肝肾功效,适用于肝肾亏损所致不孕症。

[偏方精选]

1. 先取艾叶30克,川芎10克,菟丝子15克放锅内,加水600毫升,煎煮至200毫升,滤取汁待用。再取鹌鹑2只,宰杀去毛和内脏,洗净,放碗中,加入200毫升药汁,放锅内隔水炖熟,即可。用于妇女宫寒不孕。

2. 先取肉苁蓉15克,加水300毫升约20分钟,滤取汁,同梗米100克,羊肉100克洗净切碎同放锅内,加水适量煮粥,至米烂肉熟,加少许盐调味,即可。治妇女体虚宫寒不孕。

3. 先取梗米100克,放锅内加水适量煮粥,待粥成,加入鹿角胶15克烱化调匀,放姜末、盐少许调味。每次服200毫

升,每日2次,连用3~5天为1疗程。治妇女宫寒不孕。

53. 产后缺乳

缺乳是指产后乳汁甚少或全无的一种产后病,亦称“产后乳汁不行”或“无乳”。中医认为缺乳有两方面原因,一为情志抑郁使气血不通而乳汁不行,一为气血不足而乳汁无源。下面介绍几种催乳的食疗方,将会为缺乳产妇消愁解忧。

〔对症蔬菜〕菠菜、莴苣、茭白、黄花菜、丝瓜、冬瓜等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 菠菜猪蹄汤 菠菜250克,猪蹄膀1只,花生油500克(实耗100克),酱油20克,细盐3克,白糖60克,料酒10克,味精1克。①将蹄膀收拾干净,菠菜洗净。②锅中放清水,将蹄膀入锅煮滚后捞出,洗净后再放入清水锅中,煮90分钟,至八成熟捞出。③锅内放油1000克,待油烧至六成热时,将蹄膀投入油锅炸(炸时将锅盖盖住,待锅中炸声消失后,取去锅盖)。蹄膀炸5分钟左右呈金黄色时捞出,在冷水中浸30分钟,待皮皱起,即可取出。④将蹄膀剖开,皮朝下放入碗中,加糖、酱油,上笼蒸1小时,至酥烂即可。⑤将锅烧热,放油10克,菠菜入锅炒后,加盐3克,稍后即起锅装盆。将蹄膀沥去汁,扣在菠菜上面,蹄膀卤倒入锅,加味精,用水淀粉着腻,浇在蹄膀上即成。此菜有补虚增乳之效。

2. 拌莴苣 莴苣250克,竹笋150克,芝麻酱、醋、酱油、麻油、精盐、白糖、味精各适量。莴苣去皮、叶切成斜块,拌上盐腌30分钟,竹笋煮熟后切斜块,与莴苣拌和,浇上用芝麻酱、醋、酱油、糖、味精、麻油拌成的汁。此菜能利五脏,通乳汁。

3. 莴苣拌海蜇皮 莴苣(去叶、去皮)250克,切成细丝,

放入碗中加盐 10 克,腌制 15 分钟,挤出水分。另取海蜇皮 200 克泡入清水中,洗去泥沙后捞起切成细丝,用开水稍烫捞出,以冷水冲凉。将海蜇皮丝、莴苣丝同拌,加盐、味精调味。麻油、葱,加热煸香后浇在上面即可食用。此菜有利尿通乳,开胸利气之功效。

4. 茭白烧口蘑 茭白 1500 克,干口蘑 10 克,精盐 5 克,料酒 5 克,味精、白糖适量,葱、姜各 5 克,水淀粉 10 克,鸡清汤 200 克,鸡油 5 克,猪油 500 克(实耗 75 克)。①茭白剥去叶子,去根皮,洗净切成 3 厘米的段,再劈成两半,然后切成均匀的条。干口蘑放入碗中,用温水泡软后洗净,切成片。葱切段,姜切片。②锅上旺火烧热,倒入猪油,烧至五成热时下入茭白条滑透(时间不宜过长,否则茭白容易起黄边),起锅倒入漏勺中控油。③锅底留少许油,重新上火烧热,下入葱段、姜片,炸至呈金黄色时烹入鸡清汤,加入料酒、精盐、白糖。锅开后撇净浮沫,捞出葱姜后下入口蘑片,茭白条烧透,加味精适量,用水淀粉勾芡,淋鸡油,起锅装盘即可。治产后乳汁不下。

5. 冬瓜籽鲢鱼汤 取鲢鱼 1 条,约 300~350 克,去鳞、腮和内脏洗净;冬瓜籽 1 把,约 40~50 克,同放锅中加水适量炖煮,至鱼熟烂时即可。有补虚增乳之功效。

[偏方精选]

1. 莴苣菜煎汁,以适量酒送服。用于乳汁不通。

2. 茭白切片 100 克,通草 10~15 克,猪脚 1 只切块,加适量水炖煮,以食盐、味精调味食用。此法有补血通乳的功效。

3. 黄花菜 30 克,黄豆 60 克,猪脚 1 只,加清水适量,炖汤调味服食。每日或隔日 1 次,1~3 次可见效。此法有养血通乳,促进乳汁分泌的功效。

4. 生姜 30 克,木瓜 500 克,米醋 500 克,用瓦罐炖煮,分

次服用。此方用于产后缺乳，病后体弱。

5. 将猪蹄 2 只，刮洗干净，剖开，与花生米 60 克，黄豆 60 克同炖，炖至猪蹄熟烂时即可。每日 2 只，可分 3~4 次服用。

6. 将花生米 60 克，加水适量煮熟，加入红糖 30 克，黄酒 30 毫升，再稍煮片刻即可。治气滞血瘀型乳汁少。

7. 取鲜鲫鱼 500 克，去鳞、腮、内脏，洗净加水适量清炖，待鱼将熟时，加入黄酒 30~40 毫升，炖至鱼熟烂食。

8. 将豆腐 500 克，切块，与王不留行 100 克，加水煮汤，炖约 30 分钟即可，喝汤吃豆腐。

9. 将猪肝 500 克，切 1 厘米的方块，与黄芪 100 克，加水适量同煮，至猪肝熟透即可。吃猪肝，喝汤。有补气血，增乳汁之功效。

10. 取绿豆 50 克，洗净，与红糖 30 克，加水适量同煮，煮至豆开花，吃豆喝汤。

54. 急性乳腺炎

急性乳腺炎属中医“乳痈”范围。临床以乳房局部红肿、热、痛，或伴身热恶寒，甚至溃破流脓为特征。中医认为此病由肝气郁结化热而成，或者外邪侵犯乳房，阻滞脉络化热而成。乳痈的患者应及早到医院治疗，同时在治疗过程中，还可根据临床分期，选用食疗方法配合治疗，可增加疗效。

〔对症蔬菜〕马兰头、丝瓜、苦菜、油菜、马齿苋、葱白、芋艿、黄花菜、山药等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 重糖马兰头 马兰头干 150 克，红糖 150 克，生姜 25 克，花生油 50 克，精盐、味精各适量。马兰头干用温水泡发后

斩细,拌上少许盐,加上红糖与姜末熬成的浓汁、花生油、味精,上屉蒸 1.5~2 小时,即成。

2. 虾皮丝瓜 丝瓜 200 克,虾皮 25 克,蒜头 1 瓣,料酒、葱、姜、精盐、白糖、味精各适量。丝瓜用刨刀刮去皮切成斜片;虾皮加酒、水浸湿。花生油烧至五成热,爆入蒜茸、姜丝,倒入虾皮及少许水,待沸投入丝瓜片,调味煮沸着薄芡。此菜有增加钙质等无机盐及行血脉、下乳汁的功效,用于乳痈初期。

3. 苦菜白酒汤 取鲜苦菜 90 克,洗净,与白酒 120 克同放锅内,加水 800~1000 毫升,煎煮约半小时,取汁服。治炎症初期。

4. 油菜粥 油菜 100 克,粳米 100 克,先取油菜叶洗净切碎待用,再加粳米,加水 1000 毫升煮粥,至米熟烂时,加入切碎的油菜叶和精盐少许,煮至菜烂。治乳痈初期。

5. 金针木耳炒马齿苋 鲜马齿苋 250 克,水发金针 50 克,水发黑木耳 25 克,姜、酱油、麻油、精盐、白糖、味精适量。马齿苋洗净沸水焯熟冷水淋冲。金针、木耳分别切碎。花生油烧至六成热,爆香姜片,倒入马齿苋翻炒数下,加上金针、木耳并调味,略加水煮沸淋上麻油即成。此菜有泻热解毒、散血消肿,防治乳腺炎的功能。

[偏方精选]

1. 取鲜马兰根 60 克,洗净,加水 1000 毫升,煎煮至约 500~600 毫升,滤取汁,即可。或可同时取鲜马兰嫩头 30~50 克,加盐少许捣烂,用米醋适量调成糊外敷患处。有清热止血、抗菌消炎的作用,适用于乳腺炎、扁桃体炎等化脓性炎症。

2. 丝瓜络 1 只,烧存性研末,用醋少许煮沸,加红糖水送服。有清热解毒,活血通络之功。

3. 鲜野苦蕒菜(即苦菜)30 克,捣烂敷患处。

4. 每次取鲜油菜适量,捣烂,挤取汁服用。每次 30 毫升,1 日 2~3 次。另外可将挤汁后的菜渣外敷患处。治乳痈初期。

5. 葱白 250 克切碎,用沸水浸泡后趁热熏洗患处,1 日 3 次,隔 2~3 天可再次使用。

6. 取大葱白 60 克,洗净,捣烂如泥,再用蜂蜜 60 克调敷,即可。可同时用紫苏 30 克煎水内服。有解毒通阳之功效,治急性乳腺炎。

7. 生山药、白糖适量,捣烂敷患处,每日 2 次。治乳腺炎。

8. 鲜黄花菜根 60 克,猪蹄 1 只,共煮食;或黄花菜干品 25 克,炖瘦猪肉食。治乳腺炎、乳汁不下。

9. 鲜甜橙数只,去皮核榨汁 250 毫升,冲入黄酒 1~2 汤匙饮用。此法有行气、止痛的功效。

10. 大枣 3 枚,蜘蛛 3 只。大枣去核,各装 1 只蜘蛛,焙熟研末,用黄酒 15~20 毫升冲服。

[注意]急性乳腺炎的病人,饮食宜清淡,不宜食辛辣燥热食品。

55. 更年期综合征

妇女更年期一般从 45 岁左右开始,大约需要 1~5 年的时间,绝经是它的主要标志,故又称为绝经期。妇女更年期常由内分泌功能紊乱,出现面部潮热汗出,烦躁易怒,头晕头痛,疲劳失眠,恐惧,抑郁等一系列表现,称为更年期综合征。中医认为属于“肾气渐衰,脏腑功能紊乱,阴阳平衡失调”,故临床上除采用适当的药物治疗外,还可通过采用蔬菜食疗的方法,达到调整阴阳的目的。

[对症蔬菜]白菜、黄瓜、莼菜、山药、百合等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 蟹粉白菜 白菜 250 克,蟹粉 200 克,细盐 5 克,酱油 10 克,白糖 10 克,味精 5 克,料酒 25 克,葱段、姜末共 3 克,胡椒粉适量,香醋适量,鸡汤 120 克,湿淀粉 50 克,熟猪油 100 克。①将白菜切去根头,剥去老叶洗净后,顺长一剖为四,切成 6 厘米长的段。②烧热锅,放猪油,放白菜煸炒几下,加鸡汤,酱油、细盐、白糖炒匀,用旺火烧至白菜酥烂后,用湿淀粉勾芡推匀,盛起装盆。③锅洗净后烧热,加猪油,投葱段开锅,放蟹粉、姜末煸几下,烹料酒,加鸡汤、细盐、白糖搅匀,待烧沸后滚半分钟,撒上胡椒粉,再用湿淀粉勾芡推匀,淋上猪油、香醋颠翻几下,盛起浇在白菜上面。此菜有补肾调脾的功效。

2. 白菜烩栗子 白菜 250 克,栗子 200 克,蘑菇(或鲜香菇)50 克,姜、酱油、精盐、白糖、味精适量。栗子冷水煮至熟,去壳、衣后对半切开;白菜切丝,蘑菇对半切。花生油热后略爆姜丝,倒入白菜丝煸炒透,放上栗子、蘑菇,用小火烩 10~15 分钟,调味着薄芡。此菜有润肺益肾、通利肠胃的功效。

3. 紫菜黄瓜汤 紫菜 15 克,黄瓜 150 克,海米 25 克,细盐、酱油、香油各适量。①将紫菜、黄瓜洗净,都切成菱形片状待用。将海米用水洗净待用。②勺内加入适量的水,烧开,下入瓜片、海米,放上细盐、酱油、撇去浮沫,再下入紫菜,淋上香油,撒入味精,即可出勺食用。此菜有清心益肾的功效。

4. 莼菜塌蛋 鲜莼菜 50 克,鸡蛋 4 只,料酒、姜片、精盐、味精适量。蛋打入碗内,加盐、味精打匀,油烧至六成熟,倒入蛋液,转动炒锅,摊成蛋饼,中间放上莼菜,四周撒些黄酒,沿锅淋上熟油,加盖焖 3 分钟,然后翻转蛋饼,略煎起锅。此菜有调理滋补身体的作用。

〔偏方精选〕

1. 山药 60 克去皮切碎,加入红枣 10 枚,糯米 50 克,薏米仁 30 克,桂圆肉 15 克洗净切碎,共煮成粥,拌入冰糖适量即可。有健脾安神之功效。

2. 鲜百合 50 克,清水浸一昼夜。枣仁 15 克,水煎去渣,取汁将百合煮熟,连汤服用;或鲜百合 60~90 克与蜂蜜适量拌和蒸熟,睡前服。常食有清心滋阴安神的功效。

3. 山楂 15 克,荷叶 12 克,共研成末即可。每日 1500 毫升,代茶饮。用于头胀、心悸、失眠等症。

4. 菊花 30 克,桑叶 15 克,加水适量水煎取汁;或菊花 6 克,桑叶 3 克,用沸水泡茶均可。每日 1500 毫升,代茶饮。用于眩晕、头痛等症。

5. 桑椹子 500 克,加水适量煮得烂透,另加冰糖 200 克,用文火收膏即可。每次 5 毫升,每日 2 次,开水冲服。

6. 甘草 9 克,浮小麦 30 克,大枣 10 枚,加水 600 毫升,煎取 300 毫升即可。每次 150 毫升,1 日 2 次,分早晚服用。用于心悸、失眠、多汗等症。

7. 淡菜 150 克,陈皮 50 克,黄酒、姜片、精盐、味精适量。淡菜加酒、姜汁、水浸发后,拌上陈皮与调料上屉蒸 1~2 小时即可。对更年期头晕阴虚阳亢有明显功效。

[注意]避免精神刺激,饮食宜清淡而富有营养,不要吃刺激性食品,如咖啡、浓茶,烟、酒等,辣椒也应少吃。

四、儿 科

56. 小儿遗尿

遗尿,俗称尿床。是指3岁以上的小儿,在睡眠中小便自遗、醒后方觉的一种病症。轻者数夜一次,重者每夜都有,并伴有睡眠较深,不易叫醒的特点。祖国医学认为,小儿遗尿的病因主要是由于先天肾气不足和后天营养失调所致。在治疗上除采取预防性措施,如合理安排生活,避免过度疲劳,白天适当睡眠,睡前少给患儿饮水并将小便排空等外,还可采用药物和饮食进行治疗。

[对症蔬菜]韭菜、葱白、黄豆芽、山药、大葱、生姜等。

[蔬菜巧吃]

1. 韭菜炒猪肝 猪肝150克,鲜韭菜100克,青蒜苗20克,菜油60克,料酒6克,味精、酱油、细盐、湿淀粉各适量。①将猪肝洗净,发成柳叶子片,加料酒2克,再加细盐、湿淀粉拌匀;韭菜、蒜苗洗净,切成3厘米长的段;用酱油、味精、湿淀粉、鲜汤少许对成滋汁。②将炒锅洗净,置旺火上,下菜油烧至七成热,放猪肝片,迅速炒散发白时,加入韭菜、蒜苗炒匀,烹入滋汁簸转入盘即成。此菜有温肾止尿的功效。

2. 羊角葱炒黄豆芽 羊角葱(葱白)500克,黄豆芽500克,油、盐适量。将羊角葱洗净切成寸段,待油锅热后,先放葱段煸炒,再放黄豆芽炒一会儿,放盐、水少许(注意不要放花椒和酱油),用小火煨炖3分钟,出锅即成。有通阳化气,固涩止

遗之功能。

3. 山药蒸肥肠 猪大肠头 1000 克, 山药 500 克, 蟹粉 150 克, 熟猪油 100 克, 黄酒 10 克, 盐 6 克, 白糖 20 克, 味精 3 克, 豆瓣酱 75 克, 甜面酱 25 克, 酱油、姜末、葱花、香油、香醋、肉汤各适量。①大肠头用盐、醋洗净粘液, 随后将肠头翻身, 撕净油筋, 洗净污秽, 仍翻回原状, 下冷水锅煮沸捞起, 切成 5 厘米长的段, 再顺长一剖四开。②将山药去皮洗净, 切片待用。③将大肠放入盛器内, 加汤、料酒、盐、白糖、味精、豆瓣酱、酱油、姜末、葱花拌后, 加蟹粉拌和。再加猪油、香油拌和, 将肠头扣入碗内, 加上山药, 上笼蒸酥后取出, 复入盆中即成。有健脾和胃, 益肾止遗的功能。

〔偏方精选〕

1. 韭菜籽 9 克研末, 和白面做饼, 每日 2 次分服。有温肾止遗之功能。

2. 取鲜韭菜根 30 克, 洗净切碎后用纱布绞取汁液, 将汁液炖熟即可。温服, 每次 10~15 毫升, 每日 2 次, 连服 7~10 天为一疗程。功效同上。

3. 将大葱头 7 个, 硫黄 10 克同放锅中, 捣烂如泥, 摊在布上, 即可。每日 1 贴, 晚敷脐部, 次晨揭起, 连用 7 次为一疗程。

4. 大葱注射液 1 支, 每晚临睡前肌肉注射, 7 天开始见效, 3 个疗程效果显著或可痊愈。

5. 山药 250 克, 洗净去皮, 捣烂如泥状, 加山萸肉 5 克隔水蒸熟, 加少许白糖; 作点心食用, 量不限。此法有补脾肾、止遗尿之功效。

6. 老生姜 1 块捣烂, 浸泡于 100 毫升白酒中, 每晚睡前蘸酒擦肚脐以下正中线的皮肤, 以稍红为度, 连用 5~7 天; 或

蘸酒慢慢揉神门、三阴交、关元等穴 3 分钟。

7. 干红枣 10 枚煮熟，去皮核制成枣泥；干荔枝 10 枚剥皮去核取肉，加入枣泥，略加水用文火稍煮。每日食用 1 次，连服 1 月。

8. 白果炒香，5~10 岁儿童，每次 5~7 个，成人每次吃 8~10 个，每日 2 次，食时细嚼慢咽，以遗尿停止为度；或白果 7 枚（儿童 7 岁以下每岁 1 个）去壳捣碎，每晨用沸豆浆冲，加糖去渣服，连用 10 天。有健脾缩尿的功能。

9. 取公鸡肠一具，剖开洗净后，放砂锅中，上火焙干研成细末备用即可。每次 6 克，每日 2 次，温开水送服，连服 7~10 天为一疗程。

10. 取公鸡肠 1 具，放锅中，加水适量，用文火炖煮 5 个小时，去肠取汁，加入大米 150 克煮粥，至米开花即可。

57. 小儿疳积

小儿疳积常见于 2~3 岁的儿童。患此病儿形体消瘦，毛发干枯，腹胀肚大，大便不调。若不及早治疗，可影响孩子的成长发育。在此介绍几种易被孩子接受的食疗方，可配合治疗。

〔对症蔬菜〕黄瓜、白萝卜、番薯叶、白扁豆、山药等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 糖醋黄瓜 黄瓜 500 克，细盐 10 克，白醋 20 克，白糖 100 克。①将黄瓜去籽洗净，切成薄片，用盐淹渍 30 分钟。②用冷开水洗去其部分咸味，并将水分挤干后，加盐、糖、醋腌 1 小时，即可食用。此菜有开胃消痞的效果。

2. 白萝卜炖羊肉 白萝卜 500 克，羊肉 250 克，酱油 30 克，白糖 50 克，葱 15 克，姜 15 克，大茴香 2 个，植物油 50 克，

料酒、盐、味精各适量。①将羊肉洗净，切成5厘米见方块，用热水焯一下捞出，沥水备用。②将萝卜切成5厘米见方块，用热水焯一下，汤水备用。③铁锅内放50克油，油热至八成时，放白糖，用铲子不断地拌至糖冒泡时放肉翻炒，待肉均匀上色后，放酱油50克，同时放葱段、姜片、大料。盖锅盖炖15分钟后放入温水，用大火炖开后，放料酒，改为文火炖。待肉六成熟时，将萝卜倒锅内，放盐，将肉和萝卜炖烂熟时，放味精出锅装碗即可食用。此菜有温中开胃化积之功效。

3. 炒番薯叶 番薯嫩叶500克，细盐、味精、白糖、生油各适量。①将番薯嫩叶用清水洗净，沥干水分。②锅中加入生油烧热，放入番薯叶略煸炒后，加细盐、白糖煸炒几下，番薯叶入味后烹入味精调味，即可起锅装盘。

4. 白扁豆瘦肉汤 白扁豆50克，瘦猪肉100克。将瘦猪肉100克洗净，切块，与白扁豆50克放入砂锅内，加水600~700毫升，文火炖1小时，加少许盐，即可。此菜有健胃开胃化积之功效。

〔偏方精选〕

1. 取黄瓜250克，洗净，切片，豆腐500克，切块，放锅内加水适量，共煮约20分钟，即可。吃菜喝汤，每日2次。

2. 白萝卜适量，与大米同煮粥食用。也可用煮萝卜的汁与大米煮粥，加适量红糖调服。此法有开胸、顺气、健胃之功效。

3. 胡萝卜1~2个蒸熟，常服。

4. 鲜山药适量，洗净煮熟，去皮蘸白糖作点心吃，或大米1000克，加干山药片50~60克，同煮粥，熟烂后食之。此法有补脾健胃之功效。

5. 取白扁豆花15~30克，放锅内，加水500毫升，煎煮

10~15 分钟,滤取汁,加白糖适量搅匀,即可。

6. 取山楂肉 15 克,麦芽 15 克,香附 6 克,加水 600 毫升,煎取汁约 300 毫升,即可。有化食消积之功效。

7. 取红枣 5~6 枚,小米 50~100 克,淘净,加水适量,煮至米烂粥稠,即可。早晚食用。

8. 取红枣 5~6 枚,大麦适量,用温水适量浸泡,然后用武火熬煮,至大麦开花,即可。早晚食用。有补脾益胃之功效。

9. 笋芽 30~40 克,洗净,切碎,粳米 50~100 克,同放锅内,加水适量,煮粥,至米熟烂,即可。温服,每日 2 次,每次 100~150 毫升。

58. 小儿消化不良

小儿消化不良是一种胃肠病。临床以食欲不佳,厌食,腹胀痛,嗝腐呕吐,大便腥臭伴有不消化的乳块或食物为其特征。积滞的病因多由脾胃不和或脾胃虚弱,导致脾胃运化失职所致。积滞与疳积有密切的关系,积滞日久不愈,迁延失治可发展为疳症。由于小孩子不爱吃药,食疗的优越性就更加突出了,何乐而不为。

[对症蔬菜]西红柿、白菜丝、山药、藕、栗子等。

[蔬菜巧吃]

1. 西红柿炒肉糜 西红柿 200 克,瘦猪肉 200 克,菜豆角 50 克,细盐、葱、姜、蒜、味精、植物油各适量。①将猪肉绞成肉糜;西红柿切成 3 厘米见方的块;菜豆角去筋、洗净,切成 3 厘米长的段。②炒锅放油 50 克,上火烧热后,先下肉糜、葱、姜、蒜煸炒,肉熟时,再下西红柿块、豆角、盐,翻炒几下。③加汤适量,用小火稍焖一会儿,出锅时加入适量味精,搅匀后即

可装盘食用。此菜有消食和胃之功效。

2. 糖醋白菜丝 白菜 1000 克,白糖 120 克,醋 160 克,干辣椒 5 克,盐 10 克,姜丝 30 克,花椒 2 克,香油 20 克。①把白菜去掉外帮洗净,直切成两半,再切成 1.7 厘米长的段,然后切成 0.6 厘米宽的粗丝。②取一个盆,放一层白菜撒一层盐,然后拌调均匀,用一个盘盖严,腌渍 3 小时后挤出水分,加入白糖、醋拌匀。③干辣椒洗净泡软,切成丝,同姜丝一起放菜上。④锅放火上,倒入香油,烧热下入花椒,炸黄捞出,将热油倒在菜上,用大盘扣住浸 2 小时即可食用。具有通利肠胃,消食下气之功效。

[偏方精选]

1. 苹果 1 只,洗净去皮,切成薄片,放入碗中加盖,隔水蒸熟,用汤匙捣成泥状,喂幼儿。此法有和脾生津、涩肠止泻的功效。

2. 用栗子 7~10 枚,去壳捣烂,加清水适量煮成糊状,再加白糖适量调味,喂服。此法有养胃、健脾之功效。

3. 山药 60 克,炒扁豆 60 克,大米 50 克,煮粥服食,儿童用量减半。此法有健胃的功效。

4. 藕粉 30 克,加水 120 毫升,煮成 100 毫升,每日分 3 次食;或干白莲肉 20 克研末,加米汤或开水 200 毫升,煮成 150 毫升,加少量白糖,每日分 3 次服食。

5. 干白果仁 2 枚研成细末,装入 1 只鸡蛋内。将鸡蛋竖在烤架上置微火上烤熟,顿食。此法有补虚收敛之功效。

6. 番石榴 2~3 只,取果皮,加水 800 毫升,煎至 400 毫升,去渣,冲入蜂蜜少许调味,1 天内分 2~3 次服用。此法有调脾胃、收敛止泻的功效。

7. 取白萝卜 100~150 克,洗净,切片,加水适量煮汤,约

15~20 分钟取汁,加白糖适量,即可。代茶饮,每日 3 次,每次 100~150 毫升。有消食、顺气化痰之功效。

8. 取萝卜籽 50 克,放锅内炒熟,取出捣碎,再放锅内,加水 1000 毫升,煎煮 20~30 分钟,即可。代茶饮。每日 3 次,每次 100 毫升。有消食化痰之功。

9. 取鸡内金 30 克,放砂锅内焙黄,研成细末备用,即可。开水冲服。具有帮消化,消积滞之功效。

10. 每次取饭锅巴 20~30 克,放锅中焙焦,加水适量,水煎服,每日 2 次,每次 20~30 克。

59. 腮腺炎

腮腺炎俗称“炸腮”,是由腮腺炎病毒引起的一种急性传染病。本病好发于 5~9 岁的儿童。临床以发热、耳下腮部肿胀疼痛为主要特征。它是由于人体感染病毒而发病。中医认为多因风温毒邪,壅于少阳经脉,郁而不散,结于腮部所致。因此,其治疗原则应以疏风散结,清热解毒,软坚消肿为主。根据这一原则,选用适当的蔬菜食疗方法,既可解除患儿的病痛,又可避免针药使用对儿童的不便。

〔对症蔬菜〕油菜、白菜、空心菜、茭白、山药、黄花菜、丝瓜、马齿苋等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 油菜烧豆腐 油菜 250 克,油豆腐 50 克,酱油、食油、团粉、糖、料酒各适量。①油菜洗净切成寸段,梗叶分置。油豆腐切成块。②油熬热后先煸菜梗,加盐,再下菜叶煸几下,然后将油豆腐放入一同炒几下,加酱油和少量水烧开,再加入糖,最后再将团粉加水调和,倒入锅中,调成稀汁状即成。有消肿

解毒，行瘀散血之功。

2. 白菜丝烩鸡丝 白菜 250 克，生鸡脯肉 50 克，食油、生粉、料酒、葱、姜、盐、蛋清各适量。①先将鸡肉切成丝，用蛋清、盐、生粉、料酒拌好。将白菜截成长段再切成约一寸长的丝。②把油锅烧热后等其油凉，然后将鸡丝放在锅内过油，用筷子拨散，不使打团，过油后起出备用。③将白菜丝用油煸至八分熟，加少许盐，并将鸡丝倒入，炒匀，最后把剩余的生粉加少量水调匀，倒入搅匀，待调汁浓熟即成。有疏风热，利肠胃，消肿毒之功效。

3. 姜汁空心菜 空心菜 750 克，姜 50 克，香油 15 克，熟菜油 30 克，盐 2.5 克，醋 30 克。①选用新鲜空心菜，择其茎叶鲜嫩部分，茎管掐约 3 厘米长，并将其捏破，在清水中淘洗干净；姜去皮，切碎，舂茸成汁。②将空心菜在开水中烫熟后，捞起盛筲箕内冷却、散热，沥干水。③用碗装空心菜，先用熟菜油拌匀，然后加盐、姜汁、香油等拌和匀，临吃时放醋，以免空心菜发黑。食之有疏风散结，解毒消肿的作用。

4. 丝瓜粥 丝瓜 100 克，粳米 250 克。①将丝瓜洗净，去皮，切成 2 厘米见方的块。②将米淘洗干净，放入锅内，加水适量，置武火烧沸，改用文火熬煮；待粳米熟后，加入丝瓜，烧沸，再煮 5~8 分钟，即可食用。有清热解毒、消肿之功效。

〔偏方精选〕

1. 新鲜白菜帮、绿豆芽菜、马齿苋等量洗净，捣烂、外敷患处，每日更换 1~2 次。

2. 鲜油菜叶捣烂涂敷，每日更换 2~3 次，同时绞菜汁温饮一小杯，每日 2~3 次。

3. 丝瓜烧存性研末，用蛋清调匀涂患处，每日 2 次；或鲜丝瓜茎、叶，捣烂涂患处。还可老丝瓜 1 只，切碎炒至微黄，

研为细末,每次 9 克,黄酒或开水送服,1 日 3 次,连服 3 天。

4. 赤小豆适量,用清水浸泡后捣烂,再用醋和蛋清各适量调成糊状,外敷患处,每日 2~3 次。

5. 将绿豆和花粉分别研成细末,各取等量,用冷开水调成糊状,外敷患处,每日 3~4 次。

6. 每次先取赤小豆 20~30 克,研成细粉,再将大蒜 10 克,捣烂如泥,二者混合,用醋适量调匀成糊状,即可。外敷患处,每日 2~3 次。

7. 鲜马齿苋 50~100 克,洗净,捣烂如糊状,外敷患处。每日 2 次。

8. 取鲜蒲公英 20~30 克,洗净,捣烂如泥状,加鸡蛋清适量,调糊,外敷患处。

9. 每次取仙人掌 30 克,去除刺和绒毛,洗净,与冰片 0.5 克同捣烂如糊状,敷患处。

10. 将绿豆 120 克,黄豆 60 克,均洗净后放锅内,加水适量煮至熟烂,加入白糖 30 克,搅匀,吃豆喝汤。每次 100~150 毫升,每日 2~3 次。

11. 取马齿苋 150 克,洗净,捣烂绞取汁。每次饮 30~60 毫升,每日 2 次。

12. 黄花菜根 12 克,冰糖适量炖服。

五、五官科

60. 红眼病

红眼病,医学上称为急性卡他性结膜炎,是细菌感染所致的一种常见的传染性眼病,具有流行性,多见于春秋季节。中医称为“暴发火眼”和“天行赤眼”。中医认为本病由风热之毒所致,或由火热之邪侵犯肺肝而成。其主要症状为眼结膜急性充血,分泌物增多。治疗原则多是清热解毒疏风或清热利湿泻火等。在用药物治疗的同时,采用适当的蔬菜食疗,可以收到很好的效果。

[对症蔬菜]苦瓜、荸荠、黄花菜、菠菜等。

[蔬菜巧吃]

1. 苦瓜炒肉片 苦瓜 250 克,瘦猪肉 150 克,料酒、姜、酱油、精盐、白糖、味精适量。先将苦瓜、猪肉分别切成薄片,肉片加酒、盐、生粉拌和;苦瓜用盐捏后洗净。将油烧至六成热,爆香姜片,加入肉片翻炒至泛色,倒入苦瓜,煮沸调味即可。此菜有明目解毒作用。

2. 荸荠猪胰汤 荸荠 250 克,猪胰 1 副。将猪胰去衣膜,洗净,切块。再取荸荠 250 克,洗净,切片,与猪胰同放锅内,加入蝉蜕 10 克,蛇蜕 3 克,水适量同煮,至肉熟去蝉、蛇蜕,加少许油、盐调味,即可。此菜治后期目赤不退者。

3. 菠菜炒猪肝 菠菜 250 克,猪肝 100 克,食油、酱油、盐、糖、生粉、葱、姜、鸡蛋清各适量。①将猪肝切成薄片,用少

量酱油、生粉、料酒、葱、姜、鸡蛋清调汁拌和好。菠菜理好，洗净切段，沥去水分。②油锅熬热后放入猪肝急炒几下起出备用。③再热余油，煸炒菠菜，加盐，然后将炒过的猪肝倒入合在一起炒，再加入剩余的酱油及料酒、糖急炒几下即可出锅。此菜有养血止血润燥之功效。

4. 奶油蔬菜汤 黄花菜 150 克，胡萝卜 100 克，土豆 50 克，香菜数茎，牛奶 150 克，黄油 30 克，胡椒粉、精盐、味精适量。胡萝卜用淡盐水煮 5 分钟，捞起切丁并拌上黄油、面粉；土豆煮酥，去皮后压成泥。黄花菜加适量水煮 30 分钟后调味，并加入胡萝卜丁、香菜末、胡椒粉、土豆泥，最后用黄油和面粉牛奶炒和成的油面浆着奶油芡。此菜汤有和肠胃、清热、润肺、护目功效。

〔偏方精选〕

1. 黄花菜 30 克，马齿苋 30 克，洗净，放入锅中，加水适量，煎煮即可，早晚服用，每日 2 次，每次 200 毫升。

2. 菠菜籽 30 克，野菊花 40 克，放入锅中，加水 600 毫升，煎至 300 毫升，滤汁即可。每次服 150 毫升，每日 2 次。

3. 黄豆 60 克浸泡洗净，杭菊花 15 克，冬桑叶 15 克，同放入锅中，加水 600 毫升，煎取 200 毫升，加入白糖 30 克，待溶化后即可。每次服 200 毫升，每日 2 次。

4. 黄连浸于梨汁中，以梨汁点眼，每日数次。

5. 鲜荸荠 100 克，洗净，去皮，捣烂，用纱布挤取汁即可。洗眼。每日 2 次。

6. 石榴嫩叶 50 克，加 500 毫升水，煎至 250 毫升，过滤去渣，澄清后洗眼。

〔注意〕红眼病多由风热或火热引起，故不宜食用辣椒、干姜、胡椒、羊肉、狗肉、鲤鱼等温热性食品，也不要饮酒；应食用

清冷性食物,如西瓜、绿豆等。

61. 夜盲症

夜盲症是以夜间不用灯光照射看不清物体为主要表现的病症。它是由于人体缺乏维生素 A 使眼底发生病变而引起。中医认为夜盲症是由于肝阴血虚引起的。有些病人还伴有皮肤干燥和脱屑。夜盲症是可以预防和治愈的,只要加强饮食营养,补充足量的维生素 A 就可起到防治作用。所以,用食物治疗夜盲症是理想的选择。

[对症蔬菜]胡萝卜、西红柿、菠菜等。

[蔬菜巧吃]

1. 凉拌胡萝卜 胡萝卜 150 克,绿豆芽 200 克,大葱 50 克,香油、细盐、白糖、醋、味精各适量。①胡萝卜、大葱去皮切成细丝;绿豆芽去根洗净,用沸水煮 2 分钟捞起沥干。②把香油烧至六成热,爆香大葱丝,倒入胡萝卜丝,翻炒数下盛起,待凉拌入豆芽中,加入白糖、醋、味精调味即成。此菜有凉肝明目之功效。

2. 胡萝卜羊肝粥 羊肝 150 克,胡萝卜 100 克,大米 100 克,蒜头 1 瓣,料酒、葱、姜、精盐、味精各适量。羊肝和胡萝卜均切成 5 毫米见方小丁,肝丁用酒、姜汁渍 10 分钟。热油爆香蒜茸后,倒入肝丁,略炒盛起。大米熬成粥后加入胡萝卜丁,焖煮 15~20 分钟,再加入肝丁并调味。此粥有明目、护眼的效用。

3. 西红柿炒猪肝片 猪肝 250 克,西红柿 150 克,料酒、葱、姜、精盐、白糖、味精各适量。肝切成薄片,加酒、盐后拌上生粉渍 10 分钟。油热,爆入姜片,将肝片滑入,翻炒至泛色,加

入西红柿片并调味,再炒2分钟,撒上葱花即可。此菜有明目利肝,治夜盲症的功效。

4. 菠菜煮羊肝 菠菜200克,羊肝100克。取鲜菠菜,洗净切段;羊肝切片,同放锅内,加水适量,煮熟,加少许油、盐、味精等调味,即可。有养血补肝润燥之功效。

[偏方精选]

1. 胡萝卜蒸熟当饭吃,常吃效果显著;或胡萝卜600克、鳊鱼肉400克,均切成丝,加油、盐、酱油、醋炒熟,每日1次,6天为一疗程。

2. 菠菜500克,羊肝1只,谷精草30克,加水炖煮,吃肝饮汤。

3. 韭菜100克洗净切断,羊肝120克切片,用铁锅旺火炒熟后食用。

4. 取胡萝卜100克,洗净,去皮,切成片,与鸡蛋2个加水适量煮,待蛋熟去壳再煮5~10分钟,即可。吃蛋喝汤。每次2个,每日2次。

62. 青 光 眼

凡具有眼压增高或视乳头血流灌注不足合并视功能障碍者称之为青光眼。临床上可简单分为急性青光眼和慢性青光眼两类。祖国医学称之为“青风内障”、“绿风内障”等,并在长期的医疗实践中,积累了一整套行之有效的防治方法,现将与饮食有密切关系者部分举例如下。

[对症蔬菜]白菜、冬瓜、白萝卜、竹笋、绿豆芽、韭菜等。

[蔬菜巧吃]

1. 糖醋洋白菜 洋白菜(卷心菜)250克,白糖、醋、酱油、

食油、盐、花椒各适量。①将洋白菜洗净切成方块。②油锅熬热后先煸花椒,然后把白菜倒入锅中,炒至半熟,将白糖、醋、酱油调好,倒入再急炒几下即成。洋白菜是防治动脉硬化的理想蔬菜,因此对青光眼有辅助治疗作用。

2. 虾皮烧冬瓜 虾皮 25 克,冬瓜 250 克,食油、盐各适量。①将冬瓜削皮切块。虾皮浸泡洗净待用。②油锅熬热后下冬瓜煸炒,然后加入虾皮和盐,并可略加水,调匀,盖上锅盖,烧透入味即成。此菜有利尿消肿降低眼压之功效。

3. 清汤萝卜燕菜 象牙白萝卜 500 克,口蘑 50 克,黄豆芽 500 克,胡萝卜 50 克,精盐、味精、料酒、干淀粉、胡椒面适量。①将口蘑用少许温水和精盐(0.5 克)反复揉搓,再用清水将表面泥沙漂洗干净,放入小盆,冲入开水(以没过口蘑为度),盖上盘子焖发 1 小时,将口蘑捞出(原汤静置澄渍)放入清水盆内,将口蘑的蘑顶、蘑柄抠洗干净。将黄豆芽洗净,去掉豆壳皮。②将口蘑及其原汤和黄豆芽放入铝锅中,加入清水,用小火慢煮 3~4 小时。③将象牙白萝卜、胡萝卜洗净,削去皮,切成长 5 厘米、厚 0.5 厘米的细丝。将干淀粉用面杖擀压成细面(擀后要过细箩),放入平盘内。④将萝卜丝撒在干淀粉盘内,均匀地滚蘸一层干淀粉。往锅内放入水,上火烧沸,抖落萝卜丝上的浮粉,把萝卜丝下入水锅内,萝卜丝浮起,再烧两开,把萝卜丝捞入凉水盆内,漂去浮沫。然后把锅内的水换上开水,上火烧沸,再放入萝卜丝氽透,捞入汤碗内,即成萝卜“燕菜”。⑤将素汤倒入锅内,上火烧沸,下入精盐、味精、料酒调味,下入萝卜丝,汤开起,倒入汤碗中即成。

4. 油焖金针竹笋 竹笋肉 250 克,金针菜(黄花菜)5 克,精盐、白糖、味精适量。竹笋肉切丝,金针菜水发后挤干水分中间切断成段。植物油烧熟降温至七成热,下笋丝煸炒透,加入

金针菜和少量清水，煮沸后调味，用文火炖煮 5~10 分钟即成。此菜能利水消痰解渴，有益于青光眼病人。

〔偏方精选〕

1. 白菜 500 克，洗净切碎。薏米 30 克，同放入锅中，加水适量，煮至米熟烂即可。喝汤吃菜。每次 200~300 毫升，每日 1 次。

2. 冬瓜 500 克洗净切块，赤小豆 30 克，放入锅中，加水适量，煮至豆烂即可，喝汤吃瓜。每次 200~300 毫升，每日 1 次。

3. 白萝卜 250 克，洗净，切丝，紫菜 15 克切碎，陈皮 10 克用纱布包好，同放入锅中，加水适量，煎煮半小时，去掉陈皮即可。吃萝卜、紫菜，喝汤。

4. 鲜竹笋 500 克，洗净，切丝，锅内入食油少许，与笋同炒，待笋熟时加少许盐即可。佐餐食用。每次 300 克，每日 1 次。

5. 鲜绿豆芽 500 克，洗净，锅内放食油少许，先将油烧热，再放入豆芽炒，待豆芽熟时加少许盐即可。佐餐食用。

6. 韭菜 100 克，洗净，切段，小青虾 50 克，洗净，同放入锅中，炒熟后加盐少许即可，佐餐食用。

7. 绿豆 50 克，大米 100 克，洗净，放入锅中，加水适量煮粥，待米熟烂时加入洗净切碎的鲜猪肝 100 克，继续煮至猪肝熟即可。勿加盐。每次 200 毫升，每日 2 次。

63. 鼻出血

鼻出血，中医称为“鼻衄”。是临床中常见的一个症状，是鼻粘膜局部的病变或某些血液病的一个症状。中医对此论述

较多,认为其病因病机多为风热壅肺、胃火炽盛、肝火犯肺、脾不统血或肾阴虚损等。鼻出血的治疗除采用相应药物外,还可选用一些日常生活中简单方便的食物疗法。

〔对症蔬菜〕藕、黄花菜、白菜、西红柿、荸荠、发菜、荠菜、韭菜等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 藕拌黄花菜 鲜藕 100 克,黄花菜 80 克。细盐、味精、葱花、鲜汤、湿淀粉各适量。①将鲜藕洗净,去老皮,切片,放开水锅中略煮一下捞出待用。②黄花菜用冷水泡,去杂洗净挤去水分。③锅中放生油烧热,放入葱花煸香,放入黄花菜煸炒,加入鲜汤、细盐、味精,炒至黄花菜熟,用湿淀粉勾芡,出锅装盘。④将藕片与黄花菜略拌,重新装盘即可食用,此菜有凉血解毒的功效。

2. 木耳炒白菜 水发木耳 100 克,大白菜 250 克,酱油、细盐、味精、花椒粉、葱花、湿淀粉、豆油各适量。①把发好的木耳摘洗干净,选白菜的中段或菜心(去菜叶),切成小片。②炒锅内放油烧热,下花椒粉、葱花,随即下入白菜片煸炒,炒至白菜片油润明亮时放入木耳,加酱油、细盐、味精,炒拌均匀。炒至白菜片、木耳入味,用湿淀粉勾芡,即可出锅装盘食用。此菜有益气止血的功效。

3. 蛋黄西红柿 西红柿 500 克,新鲜鸡蛋黄 2 个,白糖适量。①将西红柿洗净,放入沸水锅中氽后投入凉水中,捞出后削去皮,切成半月形块,装在盘中。②将鲜蛋黄放在西红柿块中央,并将白糖撒在蛋黄和西红柿块上即成。此菜有凉血止血的作用。

4. 发菜三片烩 发菜 25 克,鲜蘑菇 150 克,瘦猪肉 150 克,料酒、葱、姜、精盐、白糖、味精适量,腐竹用水浸发撕成薄

片；蘑菇、猪肉均切成片，肉片加酒、盐、生粉拌和渍片刻；发菜拣去泥沙、杂质用水浸发。油烧至五成热，爆入姜片、葱花，倒入肉片翻炒数下，再加入腐竹、蘑菇片和水，沸后调味并烩 5 分钟，然后加入发菜再烩 3 分钟即成。此菜有清热化痰、止鼻血之功效。

〔偏方精选〕

1. 鲜藕节 150 克或干藕节 100 克，洗净，放入锅中，加水 400 毫升，煎 15~20 分钟，取汁；加水再煎，共取汁 300 毫升，混匀，服时加冰糖适量即可。

2. 鲜藕汁 200 毫升顿服。

3. 鲜藕、韭菜各适量，洗净、切碎、分别捣烂取汁各 50 毫升，将两汁混匀后，放锅中稍煮即可。

4. 藕粉 250 克，糯米粉 250 克，白糖 250 克，加水适量，揉成面团，放在蒸笼上煮熟即可。

5. 黄花菜 60 克，加水煎服。

6. 生荸荠适量，洗净，捣烂取汁即可。每次 50 毫升，每日 4 次。

7. 韭菜汁 1 杯，夏天冷服，冬天温服。

8. 鲜荠菜 90 克(干品 30 克)，蜜枣 5~6 枚加 1500 毫升水煎至 500 毫升，去渣饮汤。

9. 生萝卜适量，洗净，切碎，捣烂，用消毒纱布绞取汁即可。每次 200 毫升，每日 1 次。

10. 黑木耳适量，放砂锅中焙干，研末即可。出血时将药末塞入鼻中，每次 2~3 克。

11. 花生用水淋冲一下，置热锅中炒翻至干，然后加入清水浸 5 分钟，直至涨发，再加入茴香、桂皮及水，调味后用文火焖酥。此方有止血功效。

64. 鼻 炎

鼻炎是五官科的常见疾病。临床可分为急性和慢性两类，急性鼻炎未经彻底治愈，可转成慢性鼻炎，祖国医学称之为鼻渊。临床可见鼻塞、粘膜充血、鼻甲肥大、脓性粘涕不断等症，不仅令人精神痛苦，而且可使嗅觉受阻、头昏脑胀，严重者可影响记忆力。祖国医学治疗鼻炎，根据辨证施治的原则，通常采用宣肺通窍，清热疏风，温中，扶正祛邪等法。食疗验方即是在此原则上产生的，在此介绍几种，供患者选用。

〔对症蔬菜〕丝瓜、西红柿、黄瓜、藕、大葱、刀豆等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 烧丝瓜 丝瓜 800 克，水发香菇 50 克，细盐、味精、姜汁、生油、麻油、料酒、湿淀粉各适量。①将水发香菇去蒂洗净，汁水沉淀倒在另一碗内备用；丝瓜刮去表皮，片成两瓣，再切成片。②锅置旺火上，加入生油，用姜汁一烹，放入料酒、香菇汁、细盐、味精、香菇、丝瓜煮沸，至香菇、丝瓜入味用湿淀粉勾芡，淋入麻油，推匀出锅装盘即成。此菜具有祛风湿，益气血之功效。

2. 西红柿丝瓜汤 西红柿 2 个，丝瓜 1 根，熟猪油 10 克，味精 2 克，细盐 3 克，胡椒粉 0.5 克，香葱花 20 克，鲜汤 500 克。①将西红柿洗净，切成薄片；丝瓜刮去粗皮洗净，切成薄片。②锅洗净，置于中火上，下熟猪油烧至六成热，掺入鲜汤烧开，放入丝瓜、西红柿，余熟时，加胡椒粉、细盐、味精，起锅入汤盆内，撒入葱花即成。此菜有清热解毒之功效。

3. 芥末黄瓜丝 黄瓜丝 100 克，粉皮 500 克，芥末 5 克，芝麻酱 50 克，香油、醋适量，糖、味精少许。①将芥末粉，加醋

和温开水各 2 食勺,香油数滴,搅匀成糊状,待放出香味备用。
②把芝麻酱用冷开水搅成稀糊状,加入盐 2 克,糖少许,香油 3 克,味精少许,调拌均匀待用。③将粉皮洗净,切成 3 厘米长的丝,与黄瓜丝一同放入盘内,用上述各种调料拌好即成。此菜有理气通窍的作用。

〔偏方精选〕

1. 近根部丝瓜藤 1~1.5 米洗净,瘦猪肉 60 克切块,同放锅中煮熟,加少量食盐调味,饮汤吃肉,每日 1 次,5 天为一疗程,连用 1~3 个疗程。此法有清热消炎,解毒通窍之功效。

2. 取老干丝瓜 2 条,烧灰存性,研成细末,即可。饭后用开水送服。每次 9 克,每日 1 次。

3. 每次取辛夷花 15 克,鸡蛋 2 个,同放锅内,加水约 600 毫升,煎煮。蛋熟后取出,去外壳,刺小孔数个待用;至锅内水剩约 300 毫升时,去渣,加入鸡蛋继续煮 3~5 分钟,即可。吃蛋喝汤。

4. 取藕节、川芎等份,焙干,共研细末,即可。温开水或黄酒送服。每次 6 克,每日 2 次。

5. 取大葱白适量,洗净,捣烂取汁,即可。用棉球蘸汁塞于鼻内,每晚左右交替使用。

6. 老刀豆带壳焙焦,研成细末,每次 6 克,以黄酒调服。

65. 声音嘶哑

声音嘶哑可于某次急性喉炎时发生,长时间不能恢复而转入慢性过程。声嘶亦可逐渐发生,初起仅觉喉部不适,间或有少许粘痰附着,用声易疲劳或嗓音变粗,继而出现间歇性轻

度声嘶,下午较重,休息后好转,随着声带病变的发展,声嘶可逐渐加重,并转为持续性。可伴有喉部发干,刺痒,异物感或轻微疼痛。用蔬菜食疗方法可减轻症状,达到辅助治疗的目的。

[对症蔬菜]冬笋、花菜、白萝卜、芥菜、丝瓜、黄花菜等。

[蔬菜巧吃]

1. 炒笋菇 水发冬菇 50 克,净熟冬笋 120 克,酱油 5 克,白糖 3 克,味精 1 克,湿淀粉 10 克,香油 6 克,黄酒 10 克,鲜汤 150 克,花生油 40 克,细盐 1 克。①冬笋切成 4 厘米长、1 厘米宽的长条;水发冬菇去蒂洗净,放在碗中待用。②将锅烧热,放油 30 克后,加冬笋、冬菇用铁勺煸炒后,放细盐、酱油、白糖、黄酒继续煸炒,使之入味,再加汤,待烧透后,放味精,用湿淀粉着腻,淋上香油装盆即成。此菜有清利咽喉之功效。

2. 花菜烧豆腐 花菜 200 克,豆腐 200 克,鸡蛋清 2 个,味精 2 克,料酒 10 克,香油 10 克,盐适量,葱、姜少许。淀粉 20 克,黄豆芽汤 100 克。熟豆油 50 克,生豆油 50 克。①将花菜掰成小块,洗净,放开水锅内氽透捞出,用凉水泡凉,沥去水分待用。②豆腐用刀压成泥,放入碗中,加入蛋清、盐、味精,搅拌均匀。③锅放火上,下入生豆油 50 克,油热时,晃动锅,使油均匀布遍锅内,倒入蛋清、豆腐一边炒,一边加熟豆油,待成茸状放火上,下油少许,放入葱、姜炸一下,添入黄豆芽汤,将葱、姜捞出不要,随下入料酒、盐、味精,再放入花菜。烧开后,下入炒好的蛋清、豆腐,勾入小流水芡,淋入熟豆油少许,再淋入香油即成。此菜有益气和中、生津润喉之功效。

[偏方精选]

1. 白萝卜 1 只,加皂角 3 克,水煎后吃萝卜喝汤。
2. 鲜白萝卜适量,洗净捣烂,榨汁 200 毫升,加麦芽糖 30

~50克,隔水炖1小时即可。

3. 花生仁30克,去红衣,与蜂蜜30克同放锅内,加水适量煎煮,至花生仁熟烂,即可。吃花生仁饮汤。每次60克,每日2次。

4. 取雪梨适量,洗净、去核、捣烂、绞取汁,即可。徐徐含咽。每日30~50毫升,每日3~4次。

5. 鲜黄花菜30克,加水400毫升煮烂,调蜂蜜30克,每日分3次,慢慢咽下。

6. 葡萄汁、甘蔗汁各250克混匀,用温开水送服,每日3次。

7. 用鲜枇杷叶(拭去毛)、鲜竹叶各15克,煎汤代茶饮。

66. 复发性口疮

复发性口疮又称复发性口腔溃疡,为口腔粘膜病中较常见者。本病多见于青壮年,女性比男性多见,病因尚不明确,但与病毒感染、过敏反应、内分泌紊乱、自身免疫等有关。其临床特点是口腔粘膜上反复出现孤立的圆形或卵圆形的浅在溃疡,有剧痛。治疗上主要采用对症治疗,如止痛、消炎,保护溃疡面,促进溃疡愈合。另外,采用蔬菜食疗以摄取大量维生素C和B₁、B₂,可提高机体对损伤的修复能力,促进溃疡愈合。

[对症蔬菜]西红柿、茄子、西瓜、刀豆等。

[蔬菜巧吃]

1. 凉拌西红柿 西红柿4个(约500克),白糖125克,鲜嫩白菜帮少许。①将西红柿洗净,用开水烫一下,去皮去蒂,一切两半,再均匀切成小月牙块,去掉籽。将西红柿块分三层摆在盘上。②将嫩白菜帮切去两头,再切成1.7厘米长的细

丝,摆在西红柿块中心,将白糖撒上即成。此菜有清热凉血之功效。

2. 西红柿紫草汤 大西红柿 1 个(约 150 克),鸡蛋 2 个,紫草 30 克,羊肉 50 克,淀粉少许,细盐、味精、胡椒粉、香菜末、香油各适量。①先将紫草水煎 30 分钟,去渣留汁待用。②把西红柿在开水锅内略烫一下,剥去外皮,切块待用。③将羊肉切片;鸡蛋打开搅匀。④将锅上火,放香油适量。待油五成热时,将羊肉片倒入翻炒数下,将紫草汁倒入,沸开后再将盐、鸡蛋倒入,煮沸 2~3 分钟后,将西红柿块放入,下味精、胡椒粉、香菜末,并且湿淀粉勾芡,另滴香油数滴即成。此菜有清热凉血之功效。

3. 菊花茄子 茄子 500 克,水团粉 3.5 克,炸油适量,酱油 50 克,料酒 15 克,葱丝、姜丝、蒜片、大料、细盐少许,白糖、花椒油、汤、面酱、味精各适量。茄子去把,一劈 4 瓣,再切成连刀片。坐油勺,放炸油,用旺火烧油,将茄子炸成金黄色控油码到盘内,连刀一头向盘心,刀口朝外,摆一圈成菊花形。坐勺,放油,炸大料瓣,炝葱、姜丝和蒜片,炸面酱,烹料酒和酱油,放一点汤,把茄子轻轻滑入勺内(不要弄乱),加白糖、味精、盐、煨一下,勾芡,顺勺边淋上花椒油,翻勺,上平盘。此菜有清热活血止痛的作用。

4. 干煸刀豆 刀豆 250 克,瘦猪肉 100 克,黄酒、酱油、精盐、白糖、味精适量。刀豆撕去旁侧茎,切成段;猪肉切丝加酒、酱油渍 15 分钟。油热下刀豆,翻炒至皮皱,加入肉丝,用火煸炒至肉丝紧缩发枣红色,加调料品,用小火焖 5 分钟到汁干。此菜有补脾利肠胃之功效,可促进口腔溃疡的愈合。

[偏方精选]

1. 西红柿汁含口中,每次数分钟,一日多次。

2. 霜后茄子 1 只,晾干研细末,涂患处(也可与蜂蜜适量混匀外涂)。

3. 西瓜皮晒干炒焦,加冰片少许共研末,用蜂蜜调匀涂患处;或含西瓜汁于口中,每次 3 分钟,每日数次。

4. 西瓜去籽切条,晒至半干,加白糖适量腌渍,再曝晒至干后,加白糖少许,每次 1~2 条,1 日 2~3 次食用。此法有清热泻火、生津止渴之功。

5. 鲜石榴 1~2 只,取石榴籽捶研,用开水浸泡,待冷后,每日含漱 10 次以上。

67. 牙 痛

俗话说:“牙痛不是病,疼起来真要命。”牙痛是一种最常见的临床病症,它由多种原因引起,中医将其分为虚火牙痛与实火牙痛两大类。实火牙痛可见:病程较短,疼痛较剧,牙龈红肿、流血,或伴口臭、口渴,大便秘结,小便短赤;虚火牙痛可见:病程较久,疼痛缠绵,牙齿松动等。牙痛在明确病因后,对症治疗,采用蔬菜食疗,效果亦佳。

〔对症蔬菜〕南瓜、茄子、大蒜、韭菜、苦瓜、丝瓜、藕、荸荠等。

〔蔬菜巧吃〕

1. 锅爆南瓜 南瓜 150 克,鸡蛋 3 个,海米适量,花生油 100 克,葱、姜丝、面粉、食盐、味精、料酒、香油各适量。①将南瓜切成细丝放在碗内,加鸡蛋、面粉、食盐、味精、料酒、海米拌匀。②锅内加底油,将南瓜丝摊成圆饼两面煎熟,呈金黄色,淋上香油盛在盘内即可。此菜有清热解毒杀虫之功效。用于虫蛀牙痛。

2. 肉末口蘑烧茄子 茄子 300 克,猪肉 50 克,酱油、食用油、葱、姜、干口蘑、蒜、盐各适量。①将猪肉洗净,剁碎成肉末。将口蘑用开水泡开,洗净泥沙,第一次泡口蘑的水留下备用。将茄子洗净,削去皮,切成棱形。②油熬热后先煸炸茄子,至呈黄色,将茄子拨在锅边,加入葱、姜煸炒肉末,然后拨下茄子,炒和,再放入口蘑片、酱油、盐、泡口蘑的水等,盖上锅盖,烧至茄子入味即成。此菜有清热消炎止痛之功效。

3. 多味藕 鲜藕 250 克,油、盐、白糖、花椒、姜末、葱花、醋各适量。①将藕切成薄片,将盐、糖、姜、葱、醋拌在一起。②炒锅烧热加少许油,热后炸花椒,再将拌匀的调味汁倒锅内略煮待用。③然后热油锅上旺火,下藕片,煸炒片刻即装盘,再将卤汁浇藕片上即可。有清热凉血止痛之功效。

[偏方精选]

1. 取苦瓜 1 条,洗净后捣烂如泥,加入白糖 60 克,捣匀,2 小时后滤汁即可。每次服 20~30 毫升,每日 2 次,冷服,连服 3 天为一疗程。宜治实火牙痛,有清泻胃热,消肿止痛的功效。

2. 牙痛时,将蒜泥适量塞在牙洞(先将牙洞里的残留物刮去)即可。宜治虫蛀牙痛。

3. 每次取荸荠、生藕、茅根各 30 克,洗净后放砂锅中,加水 600 毫升,煎煮至约 300 毫升即可。每次服 150 毫升,每日 2 次,温服,宜治虚火牙痛。

4. 取藕适量,切片入锅内,加水 600 毫升煎煮,沸时加入麦冬 10 克,生地 15 克。同煎,待煎至约 200 毫升时,滤取汁,即可。每次服 200 毫升,每日 1 次,温服。宜治虚火牙痛。

5. 取泡发生地 30~50 克,与鸭蛋 2 个同放锅内。加水 300 毫升同煮,蛋熟后取出壳,放入再煮 5~10 分钟,即可。吃

鸭蛋饮汤。每次2个,每日1~2次。

6. 用干李根10~15克,切碎洗净,煎汤内服。牙痛则以干李根水煎含漱或磨汁涂抹。

68. 咽喉痛

咽喉痛可见于急性扁桃体炎、慢性扁桃体炎,急性咽炎和慢性咽炎等病。多因细菌或病毒感染而成,慢性咽喉痛多是急性咽炎或扁桃体炎不愈迁延而来。也有因经常吸烟、饮酒以及化学物质刺激而致。祖国医学对此早就有认识,并创立了一些有效的方剂和食疗方法。

[对症蔬菜]白萝卜、胡萝卜、黄瓜、荸荠、西瓜、豇豆、百合、丝瓜、藕、芥菜、发菜等。

[蔬菜巧吃]

1. 沙司三丁 马铃薯300克,胡萝卜100克,黄瓜100克,鸡蛋1只,牛奶25克,西红柿沙司50克,沙拉油100克,精盐、味精适量。马铃薯、胡萝卜煮熟后去皮切成丁,黄瓜切丁后用盐渍20分钟,沥干盐水。鸡蛋分清黄、白,蛋白煮熟切成丁;蛋黄用抽子或4只筷子打匀,一面搅动,一面慢慢滴入沙拉油直至成为奶油浆。各种丁拌和入奶油浆中,加牛奶、精盐、味精,浇上西红柿沙司。此菜有明目,润咽喉之功效。

2. 葱油双丝 荸荠250克,莴苣250克,青葱25克,麻油、精盐、味精适量。荸荠、莴苣分别去皮切成细丝,莴苣丝用少许盐渍半小时后沥干。葱切末,浇上热麻油,待香加上精盐、味精成葱油汁,浇于双丝中。此菜有清热解毒,治咽喉肿痛的功效。

3. 西瓜冻 西瓜、洋菜(北方称为“冻粉”)、白糖各适量。

①西瓜掏出红瓤，去籽，挤出汁水，除去西瓜渣、瓤、籽。②洋菜用冷水洗净。③锅内放少量水，开后，放入洋菜，待其融化，按照 1：50～75 的比例倒入西瓜汁，再加白糖，舀出后冷却成冻（放在冰箱内更好）。④食时，将西瓜冻切成块，放入碗中，再将一些冷却糖水浇在西瓜冻上，即可。有清热利咽喉的作用。

4. 拌素豇豆 豇豆 200 克，酱油、芝麻酱、香油、盐各适量。①把豇豆洗好，在开水中焯熟，取出切成寸段，装在碗或盆中。②在豇豆上面放上芝麻酱、酱油、盐及香油即成，吃时拌匀。

〔偏方精选〕

1. 白萝卜洗净，捣烂取汁 400 克，与生姜汁 50 克拌匀，加白糖 50 克，水煎后频频服用。此法对治疗慢性喉炎有一定的辅助作用。

2. 生姜 50 克，白萝卜 100 克。分别洗净、切碎，用洁净纱布绞汁。二液混匀，不计用量，频频含咽。此法可治疗急性喉炎、失音、喉痛等症。

3. 白萝卜汁 30 毫升，甘蔗汁 15 毫升，加适量白糖冲服，每日 3 次。治扁桃体炎。

4. 鲜荸荠洗净去皮切碎，用洁净纱布绞取汁液，不定量饮用（也可酌量加些冰糖）。

5. 先将绿茶 3 克，菊花 3 克放茶壶中。再取刀豆 3～6 克放锅内，加水适量烧沸 1～2 分钟，冲入壶内闷盖 3～5 分钟，调入蜂蜜 5～10 毫升，即可。治慢性咽炎。

6. 生丝瓜绞汁（取丝瓜藤切断自然滴下之汁也可），炖熟后加冰糖适量频频饮用。

7. 经霜丝瓜 1 只切碎，水煎服；或嫩丝瓜捣汁，每次服 1 汤匙，每日 2～3 次，也可取汁含漱。

8. 鲜藕适量,洗净,捣烂榨汁 100~150 毫升,加入蜂蜜 15~30 毫升,调匀,即可。

9. 橄榄 250 克,白萝卜 500~1000 克,洗净,放入锅中,加水煎汤即可。

10. 取百合 30 克,冰糖 25 克,银花 20 克,同放锅内,加水 1000 毫升煎煮约 15~20 分钟,去渣晾凉,即可。凉服,每次服 150~200 毫升,每日 3~4 次。宜治急性咽喉炎。

[注意]咽喉痛多由火热或阴虚引起的。对证属火热引起者,宜食用寒凉清热食品,忌用生热助火之食品,可饮绿豆汤或绿豆粥;证属阴虚引起者,宜食用滋润性食品,忌食温热性食品,如辣椒、羊肉、酒等。

六、癌 症

癌症,是当今威胁人类健康而令人感到恐惧的致命性疾病,有人称它为绝症。从病因学角度讲,癌症的发生不是单一的因素,而是受环境、营养与膳食、遗传基因、病毒感染、生活方式、吸烟饮酒、心理状态与性格和行为等诸多因素影响所造成的结果。因此,通过改善生活方式(如戒烟、有节制地饮酒等),选择合理的膳食,避免与环境中的致癌物质接触,保持平静的心理状态等,可使癌症的发病率大大降低,并可改善患者的预后。因此为了使癌症病人及早恢复健康和预防复发,对癌症病人进行必要的饮食调养是十分重要的。少吃脂肪,多吃蔬

菜和水果,不吃熏烤食品,五谷杂粮搭配供食,这样,就可以用某些食物里的抗癌物质抵销某种食物里的致癌物质,达到防癌、抗癌的目的。

[对症蔬菜]大蒜、芦笋、白菜、胡萝卜、圆白菜、西红柿、韭菜、南瓜、芋艿、黄豆、芹菜、苦瓜、青椒、红苋菜、莼菜、莴苣叶、百合、荸荠等。

[蔬菜巧吃]

1. 蘑菇豆腐角 老豆腐 500 克,鲜蘑菇 100 克,胡萝卜 1.25 克,洋葱头 25 克,黄酒、酱油、麻油、精盐、白糖、味精各适量。豆腐切成 1 厘米薄片,沥干水对角切开,用菜油炸黄捞起。油少许爆香洋葱丝,下蘑菇、胡萝卜片,加少量水煮沸下豆腐角,调味后焖煮 5 分钟,着芡淋上麻油。此菜具有一定防癌、抗癌作用。

2. 荸荠炒蘑菇片 鲜蘑菇 250 克,荸荠 100 克,蒜头 1 瓣,姜、麻油、精盐、味精适量。荸荠去皮与鲜蘑菇分别切成片。菜油烧熟降温至六成热,爆香蒜茸、姜末,下蘑菇片翻炒十多下,加入荸荠片、少许水,炒匀煮沸,调味着薄芡,淋上麻油。荸荠、蘑菇均具有抗癌成分,能增强机体免疫力、抵抗力,预防癌细胞转移,尤其利于胃癌、子宫癌患者。

3. 糖醋大蒜头 大蒜头 500 克,白糖(或红糖)250 克,米醋(或陈醋)500 克,精盐 20 克。大蒜头洗净,置阴凉处风干后加盐渍 1 天。米醋加糖调成糖醋汁后将腌制过的大蒜头浸入,10 天后食用。蒜头含有蒜精及脂溶性挥发物,如蒜辣素等,有一定的抗癌作用。此菜适用于所有癌症患者。

4. 大蒜豆腐 青大蒜 100 克,嫩豆腐 400 克,黄酒、酱油、精盐、白糖、味精适量。菜油烧熟降温至六成热,放入蒜段煸炒至软糯溢香,加入划成方块的豆腐,边炒边加上黄酒、酱

油等调味品,并加少许水煮沸勾薄芡即成。大蒜含微量元素硒,能限制肿瘤发展,并使之逐渐缩小甚至消除;黄豆也有抗癌的作用,故此菜适用于一切恶性肿瘤患者及白血病患者。

5. 清汁芦笋 鲜芦笋 425 克,麻油、精盐、味精适量。取芦笋嫩茎切段,水沸投下煮熟。罐听芦笋开罐倒出即可食用。汤水作饮料,芦笋可淡食,也可淋上麻油,加精盐、味精调味后食用。芦笋清热解渴,有一定抗癌作用,常食对辅助治疗淋巴瘤、膀胱癌、肺癌有一定效用。

6. 奶油芦笋汤 芦笋一罐 425 克,鲜香菇 100 克,青豆 25 克,牛奶 200 克,料酒、精盐、味精适量。水沸下鲜香菇丁,烹上料酒,再沸加入芦笋丁、青豆,煮沸调味,并用猪油、面粉、牛奶炒匀的奶油浆着芡。此菜味清鲜,蛋白质丰富,含硒量较高,有补充营养与开胃功能,又有清热、抗癌效用。

7. 青椒西红柿蛋 鸡蛋 4 只,西红柿(番茄)100 克,甜青椒 50 克,料酒、精盐、味精各适量。鸡蛋加少许盐用力打成蛋液;青椒、西红柿分别切丁。菜油烧热降温至五成热,下蛋液,用中火略为翻炒,加入青椒、西红柿丁,四周烹上黄酒,煸炒至蛋凝结,调味起锅。鸡蛋能补充癌症病人的营养,增强免疫力,抵抗力;青椒、西红柿富有维生素 C,对进行化疗的癌症患者可减轻副作用,且能加快康复。

8. 芹菜拌胡萝卜 嫩芹菜(连叶)200 克,胡萝卜 150 克,蒜头 1 瓣,酱油、麻油、精盐、味精适量。芹菜、胡萝卜分别用沸水焯熟后切丝,麻油烧热,爆香蒜茸,加入调味品成汁后,拌入双丝内。芹菜含较多蛋白质,维生素及纤维素;胡萝卜含胡萝卜素及木质素,能使巨噬细胞吞食癌细胞的活力增加 2~3 倍,可减少胃、肠、鼻、皮肤癌的发病率。

9. 海蜇拌萝卜丝 海蜇皮 150 克,白萝卜 150 克,麻油、

精盐、白糖、味精适量。海蜇皮撕去表面红膜,洗净后切丝;白萝卜去皮切丝,加调料拌和凉食。也可随口味爱好,加上蒜泥汁或茺荬。白萝卜含有木质素等防治癌症的有效成分;海蜇皮软坚、化痰,也有抗癌作用,尤利于肺癌、食管癌、肠胃道癌症患者食用。

10. 麻酱莴苣叶 嫩莴苣叶 250 克,芝麻酱 30 克,酱油、麻油、精盐、白糖、味精适量。莴苣叶洗净,水沸后投入煮 2~3 分钟,捞起沥干水分切碎,加上用水调开的芝麻酱以及麻油等调料。莴苣叶富含维生素 C,对消化系统癌症有辅助治疗作用。

11. 虾皮炒红苋 红米苋 250 克,虾米皮 30 克,蒜头 1 瓣,料酒、麻油、精盐、味精各适量。红米苋洗净切成 2~3 厘米长;虾米皮用酒、水浸透。菜油烧熟略降温爆香蒜茸,下红米苋翻炒至水分溢出,加入虾皮(连汁),煮沸调味,淋上麻油。虾米皮富有蛋白质、多种无机盐;红米苋有防治子宫癌功效。

12. 茄汁什锦蔬菜 南瓜 150 克,芹菜 50 克,胡萝卜 50 克,茄子 50 克,青椒 50 克,青豆 25 克,洋葱 25 克,西红柿 100 克,蒜头 2 瓣,沙拉油 100 克,精盐、白糖、味精适量。沙拉油烧温下蒜茸,洋葱末,待香下西红柿碎末,直炒至油红亮,加入南瓜片、茄子与胡萝卜块,用文火焖至南瓜酥。加入芹菜段、青葱丁和青豆,煮沸调味后再焖煮 3 分钟。可热食也可冷食。以上蔬菜均为偏寒性蔬菜,含有丰富的维生素、无机盐、微量元素及纤维素。具有一定的抗癌功能,适用于一切癌症患者。

13. 苦瓜炒肝片 猪肝 250 克,苦瓜 100 克,蒜头 1 瓣,黄酒、酱油、麻油、精盐、白糖、味精各适量。猪肝切薄片,加酒、盐腌 15 分钟,用沸水淋冲一下沥干。菜油烧熟略降温,爆香蒜茸,下苦瓜片,翻炒透后加入猪肝片,烹上黄酒、加少许水,待

沸调味着薄芡，淋上麻油。猪肝富有维生素 A，有阻止致癌作用，还能促使已恶变的细胞恢复正常；苦瓜有解热、清肠胃作用，对防治淋巴腺癌有一定功效。

14. 珊瑚莼菜汤 活河蟹 2 只约 300 克，莼菜 150 克，黄酒、葱、姜、精盐、味精各适量。河蟹洗净上笼蒸熟，掀下蟹盖剔出蟹黄，再横向切开蟹身，用小刀剔出肉，蟹脚顺关节剪开，用木棍碾压挤出肉。猪油烧热，爆香姜末，调味煮沸勾琉璃芡。蟹肉含有高蛋白质，有散诸热、解结散血功能，利于肿瘤的解块及瘀血的化散；莼菜也有消散肿块作用。

15. 洋白菜豉汁豆腐汤 洋白菜 250 克，嫩豆腐半方约 250 克，淡豆豉 25 克，紫菜 5 克，大蒜 2 茎，姜、精盐、味精各适量。油热，爆香蒜段、姜片，下豆豉炒匀，倒入洋白菜丝，翻炒后加适量水，煮沸 5 分钟，再下豆腐片，煮沸调味，着琉璃芡，撒上紫菜末起锅。豆豉、豆腐富有蛋白质、氨基酸、B 族维生素，还有抗癌作用；洋白菜有助胃和十二指肠溃疡愈合作用；紫菜含有微量元素。常食可预防肿瘤恶变，减少癌症发病，尤其利于肠胃道癌症患者。

16. 茄汁黄豆 黄豆 250 克，番茄酱 200 克，精盐、白糖、味精各适量。黄豆于锅中炒出香味，加入冷水浸 5 分钟，见豆皮起皱豆粒涨大，捞起沥干。菜油烧热降温至四成热，下番茄酱炒成红油，加入黄豆、少许水、精盐、白糖，用文火煮酥，小火收浓汁水，加上味精即成。黄豆营养丰富，又有解热润肺、宽中下气、利大小便功效；据最近报道，黄豆能降低胆固醇并具有增强机体抗癌作用，利于各种肿瘤患者。

17. 西红柿小枣粥 大米 100 克，西红柿 250 克，红枣 100 克，冰糖适量。大米加枣肉和水用文火熬煮成粥，加入切成丁的西红柿、冰糖再煮 5 分钟即成。冰糖润肺滋阴，最利于

肺癌病人。西红柿含有“番茄素”，对食道、肠胃道癌症病人最为相宜，且含有丰富的维生素 C，可以阻止致癌物质亚硝酸胺在人体内的生成。

18. 芋艿糕 糯米粉 350 克，粳米粉 150 克，芋艿 500 克，熟猪肉、白糖各适量。糯米、粳米粉混和加糖、水搅拌成厚糊。芋艿煮熟去皮切丁后拌糊内。盛器内涂上一层猪油，放入芋艿糊，上笼煮 20~25 分钟。芋艿有软坚消肿、抗癌作用。

19. 南瓜八宝饭 老南瓜 1 只，约 1500 克，糯米 500 克，赤豆 50 克，莲子 15 克，薏米仁 15 克，糖桔饼 15 克，青梅干 15 克，蜜枣 5 只，红枣 15 只，糖荸荠 15 克，熟猪油 50 克，白糖适量。南瓜开蒂，从洞里挖去籽瓤，糯米清水浸一天一夜后沥干，赤豆、米仁浸一夜水后沥干，各料切丁拌和，加上猪油、白糖后一起填入瓜腹内，盖上蒂，上屉蒸至瓜、米熟透。食用时用匙挖下瓜肉与八宝饭拌和。南瓜含有微量元素钼，小枣、荸荠均有抗癌作用，有利癌症及化疗病人调补，使之开胃健脾、增强机体免疫力、抵抗力。

20. 鲜蘑白菜水饺 面粉 500 克，白菜 500 克，鲜蘑菇 100 克，黄酒、葱、姜、麻油、精盐、味精各适量。面粉和微量精盐，徐徐和入 200~225 克冷水，反复揉搓成光滑、柔软而不粘手的面团，盖上布醒 15 分钟。白菜沸水烫软、剁成末，鲜蘑菇切末共同拌和，加上姜汁、葱花、调料制成馅。面团分成 60 份，每份揪扁擀成圆形薄皮子，包上馅，对折捏边成水饺。水煮沸加些盐下饺子，待沸淋上冷水，再煮沸至水饺上浮、鼓起。白菜含钼，能阻止亚硝酸的合成，蘑菇也有抗癌作用，对防治肉瘤、白血病、子宫癌、皮肤癌较为有效。

21. 韭菜肉包 面粉 500 克，发酵粉 10 克，韭菜 250 克，瘦猪肉 100 克，虾皮 25 克，黄酒、姜、麻油、精盐、味精各适量。

面粉拌入发酵粉,加水 225~250 克,揉和后盖上布待发酵,一般冬天用棉胎盖上,发酵 7~8 小时,夏天 2~3 小时,春秋 4~5 小时。至面团有弹性及较多小空洞为止。韭菜沸水略烫,剥成末,加酒、姜汁、盐、虾皮、味精调和成馅。酵面分成十份,分别包馅捏成包子,上笼用旺火蒸 15 分钟即成。韭菜含有微量元素及挥发性酶,能激活巨噬细胞,增强对癌细胞的吞噬能力,还能预防癌细胞转移、癌症复发。

〔偏方精选〕

1. 取韭菜汁、藕汁、梨汁、牛乳汁、生姜汁各等份。放瓷碗中,上锅蒸熟,即可。治食道癌。

2. 取香菇 30 克,用开水泡发,加水适量,煮熟,即可。每次服 30 克,每日 1 次。宜治食道癌。

3. 取荠菜 50 克,菱角 50 克,均洗净,切碎,与薏苡仁 25 克,加水 800~900 毫升,煎煮 25~30 分钟,过滤取汁,即可。温服,每次 200 毫升,每日 2 次。治宫颈癌。

4. 芦笋 100 克,瘦猪肉 100 克。加水共煮,每日 1 剂,分 2 次服用。用于肺癌早期。

5. 生韭菜叶适量。用水泡过,打烂取汁,每日 3 次,每次服 100 毫升。适用于吞咽困难者。

6. 鲜韭菜适量,牛奶 20 克。将韭菜洗净捣烂取汁,冲入牛奶,趁温热缓缓咽下,1 日可服数次。适用于吞咽困难者。

7. 鸡蛋 1 个,藕汁适量,三七末 3 克,陈酒少许。鸡蛋打破于一小碗中,和藕汁(60 毫升)、三七末、陈酒,隔汤炖熟食之。止血用。用于食道癌。

8. 苦菜、白糖各适量。苦菜洗净捣汁,白糖佐味,口服,每日 1~2 次。用于肝癌见口干、厌食者。

9. 红苋菜 200 克。用 4 碗水煎至 1 碗,温服,每日 2~3

次。用于子宫颈癌。

10. 浸发海带 250 克,豆腐丝 100 克,酱油、盐、白糖、味精、香油、姜末各少许。将海带洗净,用开水烫一下,取出切成丝,放在盘内。把豆腐丝及全部调料倒入盘中,加少许香油拌食。用于结肠癌。

[注意]癌症病人要戒烟,不要酗酒,不要再吃含有亚硝酸胺类化合物的酸菜或硝酸盐、亚硝酸盐制备的腌腊熏烤食品,不要吃被黄曲霉素污染的花生、玉米和豆类。

常见蔬菜的食疗效用

1. 冬瓜

[别名]白瓜、枕瓜。

[性味]甘、微寒,无毒。

[成份]蛋白质,糖类,粗纤维,灰分,钙,磷,铁,胡萝卜素及维生素 B₁、B₂、PP、C 等。

[功效]清热解毒,利尿消肿。

[适应症]肾炎、高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、中暑、青光眼、肝硬化、阑尾炎、带下病、妊娠水肿等。

[禁忌]1. 久病与阴虚者忌食。2. 服滋补药期间忌食。

2. 黄瓜

[别名]胡瓜、王瓜、刺瓜。

[性味]甘、寒,无毒。

[成份]糖类,蛋白质,维生素 B₁、B₂、C,葫芦素 A、B、C、D。

[功效]清热利尿,解毒消炎。

[适应症]肥胖、小儿疳积、盗汗、咽喉肿痛、痱子、汗斑、扁桃体炎、烫伤、痢疾、高血压、更年期综合症等。

[禁忌]多食易积热、生湿。

3. 丝 瓜

[别名]天丝瓜、天罗瓜、布瓜、水瓜。

[性味]甘、凉,无毒。

[成份]生物碱,氨基酸,糖类,皂甙,维生素 B、C,脂肪和蛋白质。

[功效]清热化痰,凉血解毒,散瘀通络,化痰止咳。

[适应症]中暑、菌痢、便血、痔疮、乳腺炎、月经不调、闭经、消化不良、鼻炎、声音嘶哑、牙痛、咽喉炎等。

4. 南 瓜

[别名]北瓜、饭瓜、秀瓜。

[性味]甘、温,无毒。

[成份]含葫芦巴碱,腺嘌呤,精氨酸,天门冬素,胡萝卜素,维生素 B 族,维生素 C,蔗糖,葡萄糖,多缩戊糖,南瓜子碱,南瓜氨基酸等。

[功效]补中益气,消炎止痛,解毒杀虫。

[适应症]糖尿病、肺结核、慢性支气管炎、高血压、病毒性肝炎、胃痛、夜盲症、先兆流产、乳癌等。种子可治绦虫、蛔虫、血吸虫、百日咳等。

5. 苦 瓜

[别名]凉瓜、癞瓜、锦荔枝、癞葡萄。

[性味]甘、苦、寒,无毒。

[成份]含苦瓜甙,蛋白质,脂肪,糖类,钙,铁,磷,胡萝卜素,维生素 B 和多种氨基酸等。

[功效]清心明目,滋血养肝,润脾补肾,益气壮阳,解暑涤热。

[适应症]失眠、神经衰弱、糖尿病、中暑、痱子、牙痛、红眼病、痢疾等。

[禁忌]胃寒体虚者慎食。

6. 西 瓜

[别名]寒瓜

[性味]甘、寒,无毒。

[成份]皮含蜡质;种子含脂肪、蛋白质、维生素 B₂、瓜氨酸、月桂酸、棕榈烯酸等;果肉含磷酸、苹果酸,果糖、葡萄糖、氨基酸、甜菜硷、番茄色素、胡萝卜素,蔗糖酸、维生素 C 等。

[功效]清热、解暑、利尿、除烦。

[适应症]高血压、肾炎、肝炎、胆囊炎、糖尿病、中暑、口腔溃疡、咽喉炎等。

[禁忌]不宜多吃,否则会引起消化不良或腹泻。

7. 西红柿

[别名]番茄、番李子、番柿、洋柿子。

[性味]甘酸、微寒,无毒。

[成份]含柠檬酸,苹果酸,甲乙酸,反乌头酸。还含腺嘌呤,葫芦巴碱,胆碱,番茄碱,维生素 C、B₁、B₂。

[功效]清热解毒,凉血平肝,生津止渴,健胃消食。

[适应症]高血压,眩晕,中暑,病毒性肝炎,胃、十二指肠溃疡,便秘,口腔溃疡,鼻炎,鼻出血,夜盲症等。

8. 茄 子

[别名]落苏、酪酥、昆仑瓜。

[性味]甘、凉,无毒。

[成份]含葫芦巴碱,水苏碱,胆碱,龙葵碱,腺嘌呤,皂甙,花青素,花青素酸,咖啡酸,阿魏酸,维生素 C、B,胡萝卜素,蛋白质。

[功效]散血止痛,收敛止血,利尿,清热解毒。

[适应症]黄疸性肝炎、便血、痔疮、冠心病、高血脂、冻疮、口腔溃疡、牙痛等。

9. 辣 椒

[别名]辣子、辣角、辣茄。

[性味]苦、辛、温,无毒。

[成份]含辣椒碱,辣椒红素,脂肪油,龙葵甙,大量维生素 C 和胡萝卜素及微量的挥发油。

[功效]温中健胃,散寒除湿,驱虫杀菌,温通止泻。

[适应症]风湿性关节炎、冻疮、脱发、盗汗等。

[禁忌]胃、十二指肠溃疡,急性胃炎,肺结核有咳血倾向,痔疮便秘者忌食。

10. 芹 菜

[别名]药芹、香芹、蒲芹、胡芹。

[性味]甘、微辛、凉,无毒。

[成份]含蛋白质,脂肪,粗纤维,钙,磷,铁,胡萝卜素,芹菜甙,挥发油,维生素 A、B₁、B₂、C、P、PP 等。

[功效]散瘀破结,消肿解毒,降压止眩,祛风利湿。

[适应症]高血压、眩晕、头痛、尿血、月经不调、慢性气管炎、糖尿病、高血脂、肾炎等。

11. 菠 菜

[别名]波斯菜、角菜、皇姑菜。

[性味]甘、凉、滑,无毒。

[成份]含有叶绿素,草酸,维生素A、B、C,并含钙、铁。

[功效]利五脏,通血脉,下气调中,止渴,润肠。

[适应症]高血压、便秘、痔疾、糖尿病、肺结核、夜盲症、贫血、头痛等。

[禁忌]体虚便溏者,不宜多食。

12. 苦 菜

[别名]苦苣菜、苦苣、墓头回。

[性味]苦、寒,无毒。

[成份]含蛋白质、脂肪、维生素。

[功效]收涩止血,消炎解毒、清热散瘀。

[适应症]阑尾炎、肠炎、白带过多、乳腺炎、咽喉炎、胆囊炎等。

13. 芥 菜

[别名]雪里蕻、大头菜、春不老。

[性味]苦、辛 温。

[成份]白芥子含白芥子甙、芥子酶、芥子酸、芥子碱、脂肪

脂、蛋白质及粘液质等。

[功效]去痰利气,散结消肿。

[适应症]支气管哮喘、慢性支气管炎、痢疾、慢性喉炎、声音嘶哑、咳嗽、风湿性关节炎等。

[禁忌]疮疖、目疾、痔疮、便血及热盛患者不宜食芥菜。

14. 莼 菜

[别名]水葵、马蹄草、锦带。

[性味]甘、凉,无毒。

[成份]含维生素 B₁₂,粘液质,亮氨酸,苯丙氨酸,蛋氨酸,脯氨酸,苏氨酸,天门冬氨酸和组胺。

[功效]消炎解毒,清热利水。

[适应症]高血压、胃炎、黄疸性肝炎等。

15. 荠 菜

[别名]地菜、鸡心菜、枕头菜、菱角菜。

[性味]甘、平,无毒。

[成份]含蛋白质,多种氨基酸和糖类,钙,铁,维生素 B₁、B₂、C,胡萝卜素,烟酸。

[功效]凉血、止血、降压、清热利尿。

[适应症]痢疾、淋病、尿血、月经过多、肺结核咯血、高血压、肾炎水肿、便血、目赤疼痛、鼻出血等。

16. 枸 杞 (枸杞子)

[别名]枸杞叶,甜菜。

[性味]微苦、甘、平,无毒。

[成份]果实含甜菜碱,胡萝卜炔,玉蜀黍黄素,维生素B₁、B₂、C,菸酸、酸浆红素,钙、磷、铁等;根含苦味质;叶含芸香甙。

[功效]枸杞头:养心,开窍,健胃。枸杞子:补肾益精,养肝明目。

[适应症]眩晕、神经性衰弱、高血压、夜盲症、牙疼、糖尿病等。

17. 马兰头

[别名]路边菊、田边菊、鸡儿肠、泥鳅串。

[性味]甘、平、微寒,无毒。

[成份]含蛋白质、维生素C、有机酸、脂肪等,挥发油约0.123%。

[功效]清热解毒,消积散瘀、凉血、利尿、止血。

[适应症]感冒,咳嗽,咽喉炎,流行性腮腺炎,传染性肝炎,胃、十二指肠溃疡,小儿疳积,肠炎,痢疾,月经不调,乳腺炎,高血压等。

18. 马齿苋

[别名]酸米菜、安乐菜。

[性味]酸、寒,无毒。

[成份]含维生素B₁、C和维生素A类物质,还含有皂甙、鞣质、尿素、硝酸钾、氯化钾、硫酸钾及其他钾盐等。

[功效]清热利湿、凉血解毒。

[适应症]细菌性痢疾、急性胃肠炎、急性阑尾炎、乳腺炎、

痔疮出血、尿血、癌症、湿疹等。

19. 香 椿

[别名]香椿头、春菜、椿芽、椿木叶。

[性味]苦、温，无毒。

[成份]香椿叶含多量胡萝卜素、维生素B、C。

[功效]健胃理气，清热解毒，去痰，利湿，止血，止痛，杀虫。

[适应症]痢疾、肠炎、痔疮、泌尿系感染、赤白带下、慢性胆囊炎等。

20. 香 菜

[别名]芫荽、园荽。

[性味]辛、温，无毒。

[成份]种子含有挥发油，称胡荽油，油中主要成份为60~70%的d-沉香木醇、松萜、二聚戊烯、醋酸冰片酯等。

[功效]发汗透疹，消食下气。

[适应症]感冒头痛、小儿麻疹透发不快、消化不良、痔疮、便血、高血脂、慢性胃炎、乳痈初起等。

[禁忌]阴虚火旺者忌食。

21. 黄花菜

[别名]金针菜、萱草花。

[性味]甘、凉，无毒。

[成份]叶含维生素C；花含蛋白质，脂肪，天门冬素，氨基

酸(谷氨酸、赖氨酸、精氨酸),海藻糖酶,谷甾醇葡萄糖甙,秋水仙碱,维生素A、B、C等;根含五种蒽醌化合物:甲素、乙素(为治疗肺结核成份)、丙素、丁素、及戊素,还含一种甾体化合物。

[功效]清热利尿,凉血止血,益智健脑。

[适应症]黄疸性肝炎、慢性胆囊炎、腮腺炎、膀胱炎、乳汁缺乏、月经不调、感冒、红眼病、小儿疳积、失眠、声音嘶哑、风湿性关节炎、痢疾、智力减退等。

[禁忌]黄花菜中所含的秋水仙碱,在体内易被氧化产生一种剧毒,食后发生食物中毒,因此炒食新鲜黄花菜,火功要大,加热要彻底。

22. 发菜

[别名]江蓠、筒菜、粉菜。

[性味]甘、咸、寒。

[成份]含丰富的蛋白质和钙质。还含糖类、碘、胶质、藻红朊、胆甾醇。

[功效]清内热痰结,利小便,化痰软坚。

[适应症]高血压、痢疾、月经不调、小便不利、甲状腺肿大、肥胖症、鼻出血、咽喉痛等。

23. 茼蒿

[别名]蓬蒿菜、菊花菜、蒿子杆。

[性味]辛、甘、平,无毒。

[成份]含丝氨酸、天门冬素、苏氨酸、丙氨酸、谷氨酰胺、赖氨酸、亮氨酸、胱氨酸、天冬氨酸、谷氨酸、苯丙氨酸等多种氨基酸,并有维生素C、钙、磷等成份。

[功效]和脾胃,补肝肾,养心清血,润肺消痰。

[适应症]高血压性头昏脑胀,热咳痰浓,眩晕,睡眠不安,烦热头昏,小儿遗尿等。

24. 蕨 菜

[别名]粉蕨、拳头菜。

[性味]甘、寒、滑,无毒。

[成份]根、茎、叶及全草含麦角甾醇、胆碱、鞣质、甙类及淀粉。

[功效]清热利湿,消肿安神。

[适应症]发热、菌痢、湿热黄疸、高血压病、头昏失眠、风湿性关节炎、白带量多、痔疮、便血、神经衰弱等。

25. 苋 菜

[别名]青苋菜、红苋菜、苋青。

[性味]甘、凉,无毒。

[成份]叶:含甜菜碱、草酸盐。种子:含脂肪油、淀粉、鞣质、蛋白质、糖类。

[功效]清热解毒,抗菌消炎,止血利尿。

[适应症]细菌性痢疾、急性肠炎、尿道炎、咽喉炎、产后腹痛、子宫癌、尿血等。

[禁忌]肠胃虚寒者不宜多食。

26. 卷心菜

[别名]洋白菜、包菜、包心菜、莲花白。

[性味]甘、平,无毒。

[成份]含有维生素C,维生素B₁、B₂。此外还含有多量维生素U、胡萝卜素和硒等。

[功效]益肾填髓,和五脏六腑,利关节,通经络,明耳目,止痛生肌。

[适应症]胃、十二指肠溃疡疼痛,高血压,糖尿病,便秘,贫血,视力减退,癌症等。

27. 金花菜

[别名]苜蓿

[性味]甘、平、涩,无毒。

[成份]含多种维生素、胡萝卜素。

[功效]利大小肠、安中、和胃、舒筋活络。

[适应症]黄疸型肝炎、便血、痔疮出血、尿路结石、肠胃炎、夜盲症、风湿筋骨痛、白血病等。

28. 空心菜

[别名]蕹菜、无心菜、竹叶菜、瓮菜。

[性味]甘、平,无毒。

[成份]含蛋白质,脂肪,糖类,无机盐,菸酸,胡萝卜素,维生素B₁、B₂,维生素C等。

[功效]清热解毒,利尿止血。

[适应症]痈疮、吐血、肺热咳血、鼻出血、尿血、白带量多、带状疱疹、皮肤湿疹、菇菌类中毒。

29. 韭 菜

[别名]壮阳草、起阳草、长生菜、扁菜。

[性味]辛、甘、温，无毒。

[成份]含蛋白质、脂肪、碳水化合物，钙、磷、铁，多种维生素，硫化物，甙类和苦味质。

[功效]温中行气，补肾益阳，散瘀，解毒。

[适应症]肾虚阳痿、早泄、遗精，白带量多，噎膈反胃（包括食道癌、胃癌、咽下困难或食入即吐、胸脘隐痛等），盗汗中暑，便秘，月经不调，妊娠呕吐，不孕，痛经，跌打骨折，鼻出血，牙痛，青光眼，误吞金属器物等。

[禁忌]1. 韭菜的纤维较粗，食后不易消化，因此消化不良者宜少食。2. 韭菜为辛温发散之物，阴虚内热患者忌食。

30. 油 菜

[别名]苔菜、胡菜、芸苔、寒菜。

[性味]辛、凉，无毒。

[成份]含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B、维生素C。并含少量槲皮甙，维生素K。

[功效]行瘀散血，消肿解毒，温经散寒。

[适应症]痛经、乳痈、盗汗、腮腺炎、眩晕等。

[禁忌]麻疹后、疮疥、眼病者不宜食油菜。

31. 白 菜

[别名]黄芽菜、结球白菜。

[性味]甘、平、微寒，无毒。

[成份]含蛋白质、脂肪、糖类、矿物质(钙、磷、铁)、胡萝卜素,维生素 B₁、B₂、及维生素 C、P,此外还含微量元素(锌、锰、铜、钼等)。

[功效]清热解毒、凉血,通利肠胃,解毒醒酒,消食下气和中,利大小便。

[适应症]感冒,百日咳,冻疮,消化性溃疡出血,口腔溃疡,头痛,泌尿系感染,更年期综合症,小儿消化不良,鼻出血,癌症。还可用于木薯、石油和煤气中毒。

[禁忌]白菜腐烂后,不能食用,吃了可引起中毒,白菜中的硝酸盐变成有毒的亚硝酸盐,可使血液里的低铁血红蛋白变成高铁血红蛋白,使血液丧失载氧能力,让人缺氧而中毒。

32. 大 葱

[别名]菜伯、茺、鹿胎、胡葱。

[性味]辛、温,无毒。

[成份]含挥发油,维生素 C,维生素 B₁,维生素 B₂,烟酸,胡萝卜素,脂肪等。

[功效]解肌发汗,通阳利气,行瘀止血,消肿解毒。

[适应症]感冒初起,鼻塞、头痛、关节痛,小便不通,小儿蛔虫腹痛,蛔虫性肠梗阻,跌打损伤肿痛,痈疮,乳房肿痛,乳汁不通,小儿消化不良,肾虚,阳萎、遗精。

33. 藕

[别名]莲藕、藕梗、湛露。

[性味]甘、平,无毒。

[成份]含淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素 C、新绿原酸、

多酚化合物、过氧化酶、钙、磷、铁。

[功效]生食能凉血止血,除热清胃。熟食能健脾开胃,益血补心,补五脏。

[适应症]高血压、头胀、心悸、失眠,血友病、鼻衄、齿衄、咯血,胃出血、尿血、便血、妇女崩漏,慢性支气管炎、咳嗽、哮喘、肺结核,头痛、贫血、中暑,急性胃肠炎、妊娠水肿、小儿消化不良、牙痛等。

34. 荸 荠

[别名]马蹄、地栗、水芋、蒲荠。

[性味]甘、寒、滑,无毒。

[成份]含蛋白质,脂肪,淀粉,糖类,胡萝卜素,维生素B₁、B₂、C,尼克酸,钙,磷,铁。

[功效]化痰消积、清热利湿、明目退翳、生津止渴、利尿通淋、降压。

[适应症]慢性支气管炎、高血压、高血脂症、眩晕、甲状腺机能亢进、盗汗、肝炎、慢性胆囊炎、便秘、痔疮、红眼病、鼻出血等。

[禁忌]荸荠生食时,一定要严格消毒,防止其附着的虫卵传染疾病。

35. 茭 白

[别名]茭瓜、茭粳、茭笋、茭耳菜。

[性味]甘、凉、滑,无毒。

[成份]含蛋白质,脂肪,糖类,胡萝卜素,维生素A、B₁、B₂、C,尼克酸,钙,磷,铁,烟酸。

[功效]茭白:除热,止渴,利尿,通乳,解酒毒。茭白籽:调肠胃,祛湿热黄疸,除烦热。

[适应症]高血压、大便秘结、心胸烦热、痢疾、乳汁不下、湿热黄疸、小便不利、目赤肿痛等。

[禁忌]茭白性属凉,凡肠胃虚寒及疮疡化脓者,少食或勿食。

36. 山 药

[别名]薯蓣、怀山药、白药子、野山豆。

[性味]甘、温,无毒。

[成份]含皂甙,粘液质,胆碱,淀粉,糖蛋白,氨基酸,多酚氧化酶,维生素C,薯蓣皂甙等。

[功效]健脾止泻,补肺益肾。

[适应症]肺虚喘咳、脾虚肠炎,糖尿病,再障贫血,消化不良,盗汗,小儿遗尿,妇女带下,慢性肾炎,淋巴结核,先兆流产。

[禁忌]1. 山药为滋补强壮药,有湿热实邪者忌用;2. 山药淀粉酶能帮助淀粉类食物消化,但煎煮过久或遇碱失效。

37. 马铃薯

[别名]土豆、洋芋、山药蛋、洋番芋。

[性味]甘、平,无毒。

[成份]含大量淀粉,蛋白质,胶质,维生素B、C,柠檬酸,乳酸,各种盐类(尤以钾盐为多)及龙葵素(阳光曝晒和发芽时含龙葵素更多)。

[功效]和胃调中,健脾益气。

[适应症]胃、十二指肠溃疡疼痛,胃神经官能症呕恶,食欲不振,习惯性便秘,皮肤湿疹,腮腺炎。

[禁忌]马铃薯(土豆)一经发芽,食之当慎重。因为马铃薯发芽后,其块茎中就含有类茄素和龙葵素等有毒成份,食后容易引起腹胀、抽筋、恶心、头痛以至昏厥等现象。所以对发芽的马铃薯,特别是发绿芽的,应在发芽处多削一些,并放在冷水中浸泡 0.5~1 小时,使残余的毒素溶解于水中。煮食时放些食醋,食用起来就比较安全了。如马铃薯生芽过多,芽长超过 1 厘米,或整个薯块都已变紫变黑,则不能食用。

38. 红 薯

[别名]地瓜、土瓜、番薯。

[性味]甘、平,无毒。

[成份]含淀粉、糖类、粘液质、维生素 A 原(胡萝卜素)等。红皮黄心薯所含维生素 A 原较多。

[功效]健脾益气,润肠通便,生津止渴。

[适应症]急性胃肠炎、肝硬化腹水、糖尿病、小儿疳积、夜盲症、乳痈、带状疱疹、便秘湿疹等。

[禁忌]多食红薯易产气而引起腹胀。若与萝卜、咸菜同食,可减少腹胀。

39. 萝 卜

[别名]莱菔、土酥。

[性味]辛、甘、凉,无毒。

[成份]根含葡萄糖,氢化果胶,多缩戊糖,腺嘌呤,精氨酸,胆碱,组氨酸,葫芦巴碱,莱菔甙,维生素 B、C,碘,钙,淀粉

酶, 甙酶, 氧化酶及催化酶, 还含有多量木质素等。叶含挥发油及维生素 A 等。种子含脂肪油, 油中有芥酸等甘油酯, 微量挥发油, 亚油酸, 亚麻酸, 菜脑素等。

[功效] 健胃消食, 止咳化痰, 顺气利尿, 清热解毒。

[适应症] 急慢性支气管炎、感冒、咽喉痛、鼻衄、高血压、胃痛、偏头痛、急性胃肠炎、中暑、冻疮、消化不良等。

[禁忌] 忌与人参及其它滋补药同用, 脾胃虚寒者慎用。

40. 胡萝卜

[别名] 丁香萝卜、金笋、黄萝卜。

[性味] 甘、平, 无毒。

[成份] 根含有丰富的脂溶性维生素 A 原(胡萝卜素), 还含有挥发油。油内主要为巴豆酸、蒎烯、左旋柠檬烯、胡萝卜醇及细辛醛等。

[功效] 健脾, 化滞, 解毒, 透疹, 明目, 抗癌。

[适应症] 消化不良、小儿疳积、急性黄疸性肝炎、咳嗽、贫血、久痢、夜盲症、尿石症、头痛、咽喉痛、痤疮等。

41. 芦 笋

[别名] 龙须菜、石刁柏、露笋。

[性味] 甘、寒, 无毒。

[成份] 除含丰富的组织蛋白、不饱和脂肪酸、糖类外, 维生素、微量元素的含量也很高, 还含有许多特殊的营养成分, 如天门冬酰氨、多种甾体皂甙物质和其他特殊物质。

[功效] 润肺镇咳, 去痰杀虫, 降压抗癌。

[适应症] 高血压、高血脂、心脏病、糖尿病、泌尿系感染、

淋巴结核、乳腺癌、肺癌、皮肤疥癣及一切寄生虫病。

[禁忌]芦笋不能久放,以免笋体纤维老化,不可生食。

42. 莴 苣

[别名]生菜、莴笋。

[性味]苦、甘、凉,无毒。

[成份]莴苣含蛋白质,脂肪,糖,粗纤维,钙,磷,铁,胡萝卜素,维生素 B₁、B₅、P、C,以及维生素 U 等。

[功效]清热解毒,活血去瘀,通经脉,利五脏。

[适应症]胃、十二指肠溃疡,乳汁不通,小便不利、尿血、痔疮下血,疮疖红肿痛,咳嗽,慢性肾炎,癌症等。

[禁忌]莴苣因性味苦寒,故虚寒、消化功能差的人不宜多食。

43. 竹 笋

[别名]玉兰片、冬笋、毛竹笋。

[性味]甘、微寒,无毒。

[成份]淡竹叶含酸性成分,氨基酸,有机酸,糖类,尚含涩味质等。笋含蛋白质,氨基酸,脂肪,糖类,钙,磷,铁,胡萝卜素,维生素 B₁、B₂、C。

[功效]清热除烦,化痰止呕,利尿消渴。

[适应症]肾炎、冠心病、肝硬化腹水、高血压、头痛、失眠、糖尿病、肥胖症、肺热咳嗽、胃热呕吐、急性胃肠炎、久泻、久痢等。

[禁忌]竹笋含粗纤维多,又含较多难溶性草酸钙,患严重胃溃疡、胃出血、尿路结石、肝硬化、食道静脉曲张和产后者不

宜食用。

44. 百 合

〔别名〕重迈、中庭、中逢花。

〔性味〕甘、平，无毒。

〔成份〕含蛋白质，脂肪，脱甲秋水仙碱，还含淀粉及少量钙，磷，铁。

〔功效〕润肺止咳，清心安神，补中益气，滋补营养。

〔适应症〕肺结核、肺虚咳嗽、神经衰弱、失眠、盗汗、更年期综合症、癌症、湿疹。

〔禁忌〕风寒咳嗽，中寒便溏者忌服。

45. 大 蒜

〔别名〕胡蒜、荤菜、麝香草。

〔性味〕辛、温，无毒。

〔成份〕含蛋白质，脂肪，糖类，胡萝卜素，粗纤维素，维生素B₁，维生素C，钙，磷，铁及微量元素硒，挥发油中主要成份为大蒜辣素。

〔功效〕暖脾健胃，行气消积，解毒杀虫，止痢止咳，宣窍通闭，消肿防癌。

〔适应症〕消化不良、食欲不振、痢疾、肠炎、肺结核、百日咳、感冒、高血脂症、肝硬化、神经性皮炎、淋巴结核、肺炎、支气管炎、喉炎、萎缩性鼻炎、牙痛、中暑昏厥、伤口化脓、癌症。预防冻疮，预防流行性脑脊髓膜炎。

〔禁忌〕大蒜对胃有刺激，胃及十二指肠溃疡病人不宜多食；阴虚火旺者忌食；食蒜后口中有异味，细嚼茶叶可去之，或

口含1片当归。

46. 慈 菇

〔别名〕白地栗、茨菇、茨菰。

〔性味〕甘、苦、微寒，无毒。

〔成份〕含蛋白质，脂肪，糖类，钙，磷，铁，维生素B族，胰蛋白酶抑制物质。

〔功效〕清热散结、解百毒，消痈止血。

〔适应症〕咯血，吐血，崩漏带下，尿路结石，湿疹，皮肤搔痒，无名肿毒，红肿热病，毒蛇咬伤。

47. 生 姜

〔别名〕姜、紫姜。

〔性味〕辛、温，无毒。

〔成份〕含挥发油，其主要组成是姜醇、姜烯、水茴香烯、龙脑、桉油精等；所含辣味成份为姜辣素。还含有蛋白质，脂肪，钙，磷，铁，维生素C及少量维生素B₁、B₂。

〔功效〕解表散寒，温中止呕，化痰止咳，解鱼蟹毒。

〔适应症〕风寒感冒，胃寒呕吐，支气管哮喘，寒湿痢疾，胃痛，胃、十二指肠溃疡，中暑昏厥，食物中毒，寒性痛经，跌打损伤，腰肌劳损，关节疼痛，妊娠呕吐，慢性阑尾炎，冻疮，脚汗。

〔禁忌〕阴虚火旺者慎用。

48. 薤 白

〔别名〕野韭、薤子。

[性味]辛、苦、温，无毒。

[成份]含蒜氨酸，甲基蒜氨酸，大蒜糖。

[功效]理气，宽胸，通阳，散结。

[适应症]冠心病心绞痛，慢性支气管炎，急性肠炎，赤白痢疾，小儿疳积，猝然气厥。

49. 黄 豆（附黄豆芽）

[别名]黄大豆、毛豆。

[性味]甘、平，无毒。

[成份]含蛋白质，脂肪，碳水化合物，钙，磷，铁，胡萝卜素，维生素B族，烟酸，异黄酮类，皂甙，胆碱，叶酸，亚叶酸，泛酸，生物素。

[功效]宽中下气，利大肠，消肿毒，降胆固醇。

[适应症]婴儿湿疹，神经性皮炎，身面浮肿，痢疾，便血，闭经，盗汗，肾虚耳聋，感冒发热，妊娠高血压，贫血，慢性阑尾炎，小儿疳积，癌症。

[附]黄豆芽：黄豆发芽后，可产生大量的维生素C和维生素P，这些维生素是维持皮肤健康，促进皮肤正常发育的主要因素。故黄豆芽可治疣赘、鸡眼，润肌肤。

50. 刀 豆

[别名]四季豆、挟剑豆、关刀豆。

[性味]甘、温。

[成份]含蛋白质，脂肪，钙，磷，铁，胡萝卜素，维生素C，尿素酶，血球凝集素，刀豆氨酸。

[功效]温中下气，利肠胃，止呃逆。还有滋补作用。

[适应症]失眠、神经衰弱、哮喘、慢性支气管炎、慢性胃炎、胃寒呕吐、腰痛、头痛、精神分裂症、慢性鼻炎、鼻窦炎。

[禁忌]刀豆有一定毒性，加热处理可使其失去毒性，因此刀豆要煮熟透食用。

51. 扁 豆

[别名]白扁豆、蛾眉豆。

[性味]甘、平。

[成份]含蛋白质，脂肪，碳水化合物，钙，磷，铁，氨基酸，葫芦巴碱，菸酸，维生素 B₁、B₂。

[功效]健脾和中，消暑化湿。

[适应症]暑湿、霍乱、呕吐、泻痢（急性胃肠炎）。中暑发热，妇女赤白带下，风湿关节痛，百日咳，小儿消化不良，痄子，妊娠呕吐，头痛。

[禁忌]扁豆含植物凝集素，有一定毒性，加热处理可使其失去毒性，因此扁豆要煮熟透食用。

52. 蚕 豆

[别名]胡豆、佛豆、仙豆、南豆。

[性味]甘、微辛、平。

[成份]含蛋白质，脂肪，碳水化合物，钙，磷，铁，维生素 B₁、B₂，尼克酸，胆碱，磷脂，植物凝集素，巢菜碱甙。

[功效]清热利湿，健脾涩精。

[适应症]高血压，鼻出血，便血，水肿，小便不利，遗精，白带量多。

[禁忌]极少数人在食用蚕豆或吸入蚕豆花粉后可发生急

性溶血性贫血，俗称蚕豆黄病。症状有血色素尿、休克、乏力、眩晕、胃肠紊乱及尿胆素的排泄增加，或面色苍白、呕吐、黄疸、腰痛、衰弱。通常对磺胺类药物过敏的人不能吃蚕豆和蚕豆加工的食品。

53. 豇 豆

[别名]带豆、饭豆、江豆、长豇豆。

[性味]甘、平，无毒。

[成份]含蛋白质，脂肪，糖类，胡萝卜素，维生素 B₁、B₂、C，尼克酸，钙，磷，铁，铜。

[功效]健脾利湿，清热解毒，止血消渴。

[适应症]糖尿病，血尿，盗汗，小儿疳积，小便不通，咽痛，脾胃虚弱，泻痢，吐逆，遗精，白带量多。

54. 豌 豆

[别名]荷兰豆、雪豆、寒豆、毕豆。

[性味]甘、平，无毒。

[成份]含蛋白质，脂肪，氨基酸，钙，磷，铁，胡萝卜素，维生素 B₁、B₂、C。赤霉素 A₂。凝集素、止杈素等。

[功效]益中气，调营卫，利小便，止泻痢，消痈肿，解渴通乳。

[适应症]糖尿病，高血压，心脏病，霍乱，产后乳少。

[禁忌]豌豆性寒难消化，不宜多食。