

黃色食品

五色飲食養生寶典 1

食療經

吃對了，身體會更好



要關愛身體健康，就要關注食物的顏色

營養學家們提出，在日常飲食中，要多吃“五色”食品，是一新的養生理念。
現代醫學研究證明，五種天然顏色的食物，
具有抗氧化、抗癌症的作用，
並能增強肌體天然解毒系統的能力，對維護人體健康十分有益。
“五色”食品主要是指白、黃、紅、綠、黑5種顏色的食物。具體地說，
“五色”食品，各有春秋，所含的營養素不同，其營養價值也不同。
本書介紹 **色食物—維生素C**的天然源泉
黃色入脾—對心臟和小腸有保護作用，培養開朗的心情。

原價：320元
健康價
250元

王 增 編著

http://qmag.org - 香港、台灣中文電子雜誌、電子書免費下載

Facebook: http://www.facebook.com/qmagfan **Plurk:** http://www.plurk.com/qmag **Twitter:** http://www.twitter/qmagorg

最新雜誌:



Ebook : 私の單車遊 - 自體慢轉，啟動騎單車的原始體驗



Choc恰女生 第100期 - 100期特別企劃 100樣變大正妹的祕密



Ebook : 戰術技巧手冊特集 狙擊手指南 Target Sniper Guide



Ebook : Go! Go! Go! 狙擊戰術技巧手冊 VOLUME .3



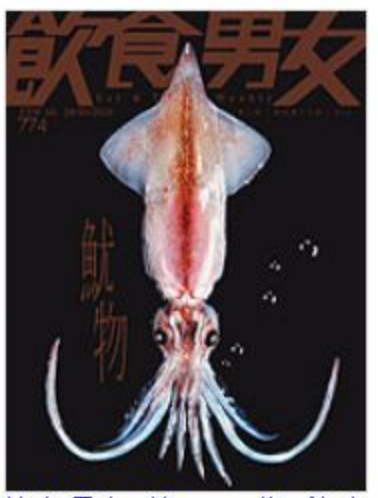
Ebook : Go! Go! Go! 狙擊戰術技巧手冊 VOLUME .2



Ebook : Go! Go! Go! 狙擊戰術技巧手冊 VOLUME .1



忽然1周 第 774 期 ~ 攻陷10億眼鏡大王 李嘉欣幫家姐入豪門



飲食男女 第 774 期 ~ 今期猜謎 魷魚;Welcome Back 名店回歸



Me! 第 180 期 ~ 戴小奕：香港樓抵買 ； 日霜防曬測試



Cheers 快樂工作人 第113期 - Good Luck! 5大行動 好運上門



Cheers 快樂工作人雜誌 第112期 - 職涯決策，一次做對



商業周刊 第1175期 - 紐約獨家專訪 Laurence Fink 新華爾街之王



今周刊 第701期 - 二代健保狠削你的錢 懲罰認真打拼的上班族



香港壹週刊 第1055期 ~ 谷胸裸背住埋 Angelababy收伏黃曉明



AZ時尚旅遊 第86期 - 日本花時間 北緯23° 到43° 的春遊路線



2010 BASEL & S.I.H.H 巴塞爾 & 日內瓦國際鐘錶大展



台灣壹週刊 第469期 - 爭搶宅男女神 取經妹陳以庭被周董帶進臥房



PC HOME 電腦家庭 第171期 - 桌上電腦的3D魔境大冒險!



Ketchup 週刊 第157期 ~ 相機落水新玩法 水底拍攝全攻略



FACE 週刊 第157期 ~ 激過鴨仔長發 舞男黃長興 餵飽63歲富婆

前言

「中華飲食」和「中華醫藥」同是中華民族光耀世界的奇葩瑰寶，是人類極有價值的寶貴財富。

隨著營養科學研究的發展，人類對食品的認識在逐步提升，營養學家們指出，在日常飲食中，要多吃「五色」食品。其理由是：「要關愛身體健康，就要關注食物的顏色」，即吃食品要選顏色，所謂：「顏色吃個飽，健康會自來。」因此，「五色」食品受到了人們的青睞。

人類膳食的發展史，從古至今一直緊緊圍繞著解決「吃什麼」「怎麼吃」「吃多少」「怎樣吃才算科學」等問題。這些問題，是人們在生活中每天都會遇到的。隨著社會的發展，人們生活水準的提高，在解決了基本的溫飽問題之後，人們更加關心飲食與健康的關係，關心飲食對生活品質的影響。現代醫學研究證明，五種天然顏色的食物，具有抗氧化、抗炎症的作用，並能增強肌體天然解毒系統的能力，對維護人體健康十分有益。

所謂「五色」食品主要是指白、黃、紅、綠、黑5種顏色的食物。具體地說，「五色」食品，各有春秋，所含的營養素不同，其營養價值也不同。

在我國傳統的醫學寶庫中，食物治病與食物養生一脈相承。我國傳統醫學向來比較講究「五行」之說。所謂「五行」，就是金、木、水、火、土。在五行學說中，古人一方面將人體劃分爲「五臟」，即肝、心、脾、肺、腎；另一方面，根據食物的味道和顏色將其劃分爲五類，與人體的「五臟」相互對應。中醫學主張，飲食五色應調節適

QMAG.org

當，方能滋養五臟，強體祛病。與此同時，中醫學還認爲，食物除了有寒、熱、溫、涼四性和酸、苦、甘、辛、鹹五味之外，還有黃、綠、紅、白、黑五色。食物的五色各有主味，相對於人體的五臟，即黃色入脾，綠色入肝，紅色入心，白色入肺，黑色入腎。任何一類食品，其營養保健功能都是不同的，只有從實際出發，根據每個人體質的需要選擇飲食，方可達到事半功倍、祛病強身的目的。

現代科學研究分析，顏色越深的蔬菜，其所含的維生素及胡蘿蔔素就越多；反之，蔬菜的顏色越淺，維生素、胡蘿蔔素含量就越少。蔬菜的營養價值，遵循著由深到淺的規律。

食用綠色的食物，能幫助肝膽紓緩壓力，調節肝膽功能，特別是有很強的清熱作用。

「綠色」食品，主要指綠葉蔬菜和瓜果。綠色蔬菜主要包括：芹菜、油菜、菠菜、韭菜、綠辣椒、空心菜、雪裡紅等。每人每天應至少吃250克蔬菜和水果，它能提供人體所需的維生素和膳食纖維以及被稱爲第八營養素的黃酮類，各種綠葉菜以色深爲佳。此外，綠豆、茶葉也不可缺少。

白色的食物，往往與憂慮和悲傷有著密切的關係。食用白色的食物，對調節視覺和安定情緒有一定的作用。

「白色」食品，主要指粳米等糧食，還包括各種雜糧和蔬果，如白薯、山藥、白扁豆、白菜、白蘿蔔、白瓜子、白木耳、竹筍、茭白等。

黃色的食物能培養開朗的心情，同時讓人集中精神，提高人體的抗病能力，對心臟和小腸有保護作用。

「黃色」食品，主要指黃豆，包括各類豆製品，還有黃色的水果和蔬菜以及蛋類，如黃豆芽、金針菜、柿子、柑橘、南瓜、生薑、花

QMAG.org

生油等。

紅色的食物主要作用於心，有助於減輕疲勞，令人精神振奮。

「紅色」食品，主要是指肉類。從營養價值的角度講，紅肉食品未必比白肉食品（指魚、雞）差，豬血還能抗癌，只是紅色肉類中脂肪含量高於魚和雞，從飲食調理的角度講，不宜多吃。

黑色食物的主要作用是進補。它不但營養豐富，而且具有抗衰老、治病、防癌等一系列的特殊功效。

「黑色」食品，指有保健功效的動植物，如烏骨雞、甲魚、墨魚、黑芝麻、黑豆、黑糯米、香菇、黑木耳等。

怎樣根據一年四季的時令變化來選擇食物呢？一般情況下，春季可吃些黃色、橙色甘甜的食物，夏季可吃些綠色的清熱消暑的食物，秋季可吃些黑色滋陰、白色潤肺的食物，冬季可吃些紅色、紫色等滋補禦寒的食物。

有趣的是，在臺灣、日本和韓國等地一種被譽爲神奇蔬菜湯的「五色養生蔬菜湯」十分流行，其配方、成分和製法是將五種顏色的蔬菜混合在一起，一起煮成湯。綠色爲白蘿蔔葉，紅色爲胡蘿蔔，黃色爲牛蒡，白色爲白蘿蔔，黑色爲香菇，它們分別代表了金、木、水、火、土五行。據說，五色養生蔬菜湯，符合中醫學所說的五行調和對應身體五臟六腑的原理，是人類健康的基本法則。

據介紹，五色養生蔬菜湯的製作方法如下：

取1／4根白蘿蔔，1／4白蘿蔔葉，1／2根胡蘿蔔，1／4根大牛蒡，1個香菇。將蔬菜連皮切成大塊，放在鍋裡，加入菜量3倍的水，先用武火煮沸以後，改用小火煮1個小時。煮好以前，不要掀開鍋蓋，煮好後，裝入玻璃瓶，即可飲用。冷卻後，可放入冰箱保存，以3天內喝完爲好。

QMAG.org

營養專家指出，世上萬物皆有度，許多有益的食物，過量食之則爲害，營養的關鍵在於均衡。五色食品提供了人體所需的各種營養素。因此，在日常生活中，五色食品，樣樣皆食，身體才能健康。

從飲食保健的角度講，吃五色食品，先要瞭解它的營養價值和保健作用，更關鍵的是要結合自己的實際情況，科學地選擇，才能達到較好的祛病強身的目的。

第一，綠色食品。現代科學研究分析認爲，綠色蔬菜富含維生素C、胡蘿蔔素、鐵、硒、鉬等微量元素。綠色蔬菜，可稱「王中王」，它能維持人體的酸鹹平衡，保持消化道通暢，保持腸道正常菌群繁殖。

第二，紅色食品。現代科學研究分析認爲，紅色食品富含茄紅素、胡蘿蔔素、鐵和部分氨基酸，是優質蛋白質、碳水化合物、膳食纖維、B群維生素和多種無機鹽的重要來源，可以彌補粳米、白麵中的營養缺失。

第三，白色食品。現代科學研究分析認爲，白色食品不僅富含蛋白質等10餘種營養元素，還是最爲安全和優質的鈣源。此外，白色食品的另一代表——大蒜含有蒜氨酸、大蒜辣素、大蒜新素等成分，可以有效地殺滅多種致病菌，降低胃癌的發生率。

第四，黑色食品。現代科學研究分析認爲，黑色食品含有17種氨基酸及鐵、鋅、硒、鉬等10餘種微量元素，還富含維生素、亞油酸，有通便、潤肺、提高免疫力和潤澤肌膚、養髮美容、抗衰老等作用，並能在一定程度上降低動脈粥樣硬化、冠心病、腦中風等的發生率。黑木耳含有豐富的纖維素和植物膠質，能促進胃腸蠕動，減少脂肪的吸收。

第五，黃色食品。現代科學研究分析認爲，黃色食品一是提供碳

QMAG.org

水化合物、膳食纖維和B群維生素等，可刺激胃腸蠕動，加速糞便成形和排泄；二是提供優質的蛋白、不飽和脂肪酸、鈣及維生素B_1，是煙酸的良好來源，可以爲肌體提供大豆卵磷脂、大豆異黃酮等生物活性成分；三是在調節血膽固醇、防治部分惡性腫瘤方面有積極作用。

根據食品營養學家們宣導的「食五色」這一新的養生理念，我們特意編著了這套傳統食療叢書，共分爲5冊，即《綠色食品食療經》、《紅色食品食療經》、《白色食品食療經》、《黃色食品食療經》、《黑色食品食療經》。

願這套叢書，既可爲中醫藥臨床、教學和科學研究人員提供參考，又可成爲廣大家庭和中醫愛好者的良師益友，生活保健的好伴侶。

QMAG.org

目　錄

第一章 糧食類

黄　豆 / 18

黄玉米 / 26

小　米 / 37

黄　米 / 45

第二章 油脂類

花生油 / 52

芝麻油 / 54

玉米油 / 60

豆　油 / 62

菜籽油 / 65

米糠油 / 69

葵花子油 / 71

QMAG.org

第三章 水產類

大黃魚 / 74

小黃魚 / 83

黃姑魚 / 88

鰳　魚 / 90

黃　鱔 / 95

第四章 蔬菜類

金針菇 / 106

石花菜 / 113

竹　筍 / 115

南　瓜 / 121

第五章 花菜類

金針菜 / 130

金銀花 / 136

南瓜花 / 142

黃菊花 / 144

桂　花 / 151

臘　梅 / 156

QMAG.org

第六章 瓜果類

刺　梨 / 164
楊　桃 / 167
橘　子 / 171
柚　子 / 183
橙　子 / 190
金　橘 / 194
檸　檬 / 199
佛　手 / 204
枇　杷 / 209
芒　果 / 213
鳳　梨 / 218
木　瓜 / 223
黃皮果 / 229
菠蘿蜜 / 233
香　瓜 / 236

第七章 調味品類

蜂　蜜 / 244
黃　酒 / 251
黃啤酒 / 256

QMAG.org

生　薑 / 258
良　薑 / 279



QMAG.org



黃色食品食療經

第一章 糧食類

黃豆

【營養成分】

在每100克的黃豆中，約含水分10.2克，蛋白質35克，脂肪16克，碳水化合物34.2克，鉀1.5克，鈉2.2毫克，鈣191毫克，鎂199毫克，磷465毫克，鐵8.2毫克，錳2.26毫克，鋅3.34毫克，銅1.35毫克，硒6.16微克，胡蘿蔔素0.22毫克，核黃素0.2毫克，尼克酸2.1毫克。此外，還含有異黃酮類、卵磷脂、皂甙、葉酸、亞葉酸、泛酸、生物素等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，黃豆性甘，味平，無毒；入脾、胃及大腸經。

【功能】

黃豆，具有益氣養血、健脾寬中、潤燥消腫、清熱解毒、通便等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用黃豆主治脾虛食少、乏力消瘦、消化不良、血虛萎黃、疳積泄瀉、腹脹羸瘦、胃中積熱、水腫脹痛、小便不利、妊娠中毒、疔毒瘡瘍、鹽鹵中毒、外傷出血、風濕痹痛、腳氣病等病症。

【用法】

（1）內服：磨漿，煎湯，煮食，研末等方法。煎湯，每次黃豆用量爲30～90克，或研末、炒食或磨豆漿、點豆腐食用等。

（2）外用：搗敷或炒焦，研末，調敷患處。

QMAG.org

【食療忌語】

第一，忌多食黃豆。黃豆雖然營養豐富，但多食也會造成一定的危害。《本草求真》指出：「用補則須假以炒熱，然必少食則宜，若使多服不節，則必見有生痰壅氣動嗽之弊矣。」

第二，忌多食炒熟的黃豆。食用整粒的大豆，特別是炒熟的大豆，其蛋白質消化率甚差，大豆蛋白被包在厚厚的植物細胞壁裡，牙齒咀嚼不能充分粉碎細胞壁，腸消化液難以完全接觸蛋白質，會出現「完穀不化」現象，炒食更難消化，還容易導致腹瀉，進而影響腸胃健康。

第三，過敏者忌食黃豆。黃豆富含蛋白質，異性蛋白進入人體後，很容易引起或加重過敏者的過敏反應，進而影響健康。

第四，煮黃豆時忌加鹹。在煮黃豆時，如果加入鹹，會使黃豆中的維生素被破壞，使營養成分降低。

第五，腎功能衰竭患者忌多食黃豆。大豆蛋白質含量甚高，患者多食，往往會加重病人的負擔，進而加重病情。所以，腎功能衰竭、氮質血症患者不應過多地食用黃豆。

第六，食積腹脹患者忌食黃豆。從飲食調理的角度講，食積腹脹宜消食、除脹，不宜壅氣補益。關於黃豆，《本草求真》指出：「熟而氣不泄」、「甘壅而滯。」患者食用以後，會使食積腹脹更爲加重，進而影響身體健康。

第七，感冒初期忌食黃豆。感冒初期邪氣正盛之時，治當祛邪不應補氣，中醫認爲，黃豆味甘補益，患者食之，將資助邪氣，促使病邪化熱入裡。所以，感冒初期不應食用黃豆。

QMAG.org

治病食療方

調治腎炎引起浮腫：黃豆250克，蜂糖50克，豬油50克。將黃豆清洗乾淨，與蜂糖、豬油一同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，食用。

適用通乳：黃豆、紅糖各120克。將黃豆清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煮至黃豆熟爛，加入紅糖，即可食用。1次服用完。

調治水腫：黃豆莢殼60克，紅糖15克。將黃豆莢殼清洗乾淨，放入鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火熬成濃汁，去渣，取汁，加紅糖內服，每日服用3次。

調治小便清、體弱氣喘、頭暈：黃豆莢殼、葫蘆殼各50克。將黃豆莢殼、葫蘆殼分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火熬成濃汁，去渣，取汁，內服，每日服用2次。

調治疼腮紅腫：黃豆30克，綠豆160克，紅糖120克。將黃豆、綠豆分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煮至黃豆熟爛，加入紅糖調味。每日服用。

調治小兒缺乳：黃豆500克，食鹽0.5克，澱粉10克。先將黃豆除去雜質，用水浸泡一夜，清洗乾淨，然後磨成漿，去渣，取汁，將汁煮沸2次。按每500克豆漿，加入食鹽0.5克、澱粉10克、炒米粉或炒麵10克、白糖30克的比例和勻，調成糊狀，在小火上煮半小時，隨煮隨攪動，每日服用2次。

調治手足腫痛：黃豆30克，白礬6克，花椒9克。將黃豆、花椒

QMAG.org

分別清洗乾淨，與白礬一同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火熬成濃汁，趁熱洗熏患處，每日1次。

調治習慣性便秘：黃豆皮20克，清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，分3次服用。

調治腹瀉：黃豆皮適量，燒灰，研成細末，以開水送服。每日服用2次，每次服用15克。

適用預防感冒：黃豆1把，乾香菜5克或蔥白3根，白蘿蔔3片。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火熬成濃汁，趁溫服之。

調治腳氣：黃豆150克，清洗乾淨，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃汁，去渣，取汁，清洗患腳。

調治足跟痛：黃豆根500克（在土內者），清洗乾淨，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火熬成濃汁，趁熱浸洗，每日清洗 2次，連續清洗數次。

調治尋常疣：黃豆芽適量，清洗乾淨，加水適量，置於火上，煮熟，連湯淡食，每日3餐服用，吃飽爲止。3日爲1個療程。

治療期間不食其他食物，第四日改爲正常飲食，仍以豆芽菜佐餐。

養生食譜

黃豆丹參膏：黃豆500克，丹參250克，蜂蜜、冰糖各適量。將黃豆浸泡一夜，撈出，瀝乾水分，放入鍋內，加入清水500毫升，置

QMAG.org

於火上，先用武火煮沸後，改爲用小火燉至酥爛時，去渣留汁，待用。把丹參清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，水煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，留汁於鍋中，加入黃豆汁，攪勻，用小火濃縮，加入蜂蜜和冰糖，慢熬成膏。每日服用3次，每次服用1～2匙，用溫開水調服。具有益氣養血、清熱解毒的作用。

黃豆玉米窩頭：黃豆、玉米各250克。將黃豆、玉米分別清洗乾淨，磨成細粉，用滾水調拌均勻，做成窩頭，蒸熟，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有益氣養血、潤燥消腫的作用。

黃豆核桃糊：黃豆300克，白芨10克，核桃肉400克，粳米50克，白糖適量。將黃豆、白芨、核桃肉、粳米分別清洗乾淨，烘乾，共研成細粉，待用。先用適量冷水調成漿，拌勻，再徐徐倒入鍋內滾水中，用量500毫升，邊倒入邊攪拌，煮成糊狀，加入白糖拌勻。每日早、晚各服用100克。具有益氣養血、潤燥消腫的作用。

黃豆玉米糊：黃豆粉、玉米粉各50克。將黃豆粉、玉米粉加適量水調勻，倒入鍋內，置於火上，燒沸水，倒入黃豆粉、玉米粉攪拌至熟。每日早晚空腹服用。具有益氣養血、潤燥消腫的作用。

黃豆燒雞肫：黃豆50克，雞肫500克，醬油25毫升，黃酒20毫升，白糖10克，桂皮、大茴香、蔥、生薑各適量，清湯500毫升。先將雞肫剖開，去淨汙物，剝去肫皮，清洗乾淨，放入開水中汆一下，撈出，撕去筋膜，清洗乾淨，再將清湯倒入鍋中，加入黃豆、味精、雞肫等，先用武火燒開後，轉爲用小火燒1個小時，至雞肫酥爛撈起，切片，裝入盤中。即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有益氣健脾、消食和中的作用。

黃豆芽燉豬蹄：豬蹄1支，黃豆芽200克，生薑8片，食鹽、味

QMAG.org

精、花生油各適量。將豬蹄清洗乾淨，切成小塊，放入鍋內，注入適量清水，置於火上，先用大火燒開，撇去浮沫，再將黃豆芽200克和薑片一起放入鍋內，轉爲小火燉至酥爛，下食鹽和味精，調勻。分1～2次趁熱服用，連續服用5～7天。具有益氣養血、健脾寬中的作用。

二黃紅黑粥：粳米50克，紅棗10個，黑芝麻、核桃仁20克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，同煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，取汁於鍋中，再將粳米淘淨，放入，大火燒開後，加入紅棗、黑芝麻、核桃仁和清水200毫升，轉用小火熬至粥將成時，放入黃豆粉、冰糖，攪勻，繼續熬至糖溶粥成。每日早晚空腹服用。具有益氣養血、健脾寬中的作用。

黃豆豬肝湯：黃豆100克，豬肝80克，食鹽、味精等調味品少許。將豬肝清洗乾淨，切成片，待用。把黃豆清洗乾淨，先將黃豆倒入鍋中，加水適量，置於火上，煮至八成熟，再加豬肝片共煮至熟，用少許食鹽、味精等調味品調味，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補脾養血的作用。

黃豆綠豆湯：黃豆30克，綠豆160克，紅糖120克。將黃豆、綠豆分別清洗乾淨，放入砂鍋中，加水1000毫升，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煮至豆爛熟，最後加入紅糖調勻，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有清熱涼血、消腫的作用。

黃豆豬脾湯：黃豆50克，豬脾50克，精鹽、味精、麻油各適量。將黃豆清洗乾淨，放入砂鍋中，注入清水400毫升，置於火上，先用武火煮沸後，改爲小火燉至酥爛時，再將豬脾清洗乾淨，切成片，放入鍋內，繼續燉至脾熟，下精鹽、味精，淋麻油，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有益氣養血、健脾寬中、潤燥消腫、

QMAG.org

清熱解毒的作用。

黃豆海帶湯：黃豆150克，海帶30克，白糖適量。將黃豆清洗乾淨，加水500毫升，放入砂鍋中，置於火上，先用武火煮沸後，改爲小火燒至黃豆熟時，再將海帶清洗乾淨，切成碎末，放入鍋內，繼續燉至酥爛，下白糖，調勻，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有益氣養血、清熱解毒的作用。

黃豆排骨湯：黃豆100克，豬排骨250克，精鹽、味精各適量。將黃豆淘洗乾淨，放入砂鍋中，注入清水，置於火上，先用大火燒至黃豆開裂後，再將豬排骨清洗乾淨，剁成小塊，放入鍋內，轉用小火燉至酥爛，下精鹽、味精，調勻，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有益氣養血、健脾寬中、潤燥消腫的作用。

黃豆蔥蘿湯：黃豆30克，蔥白3莖，白蘿蔔15克。將黃豆清洗乾淨，將500毫升水倒入鍋內，置於火上，煮至豆瓣開裂時，把蔥白切段，白蘿蔔切片，同放入鍋內，再煮10分鐘。分2次趁熱服用。具有清熱解毒的作用。

黃豆蜂蜜湯：黃豆250克，蜂蜜、熟豬油各50克。將黃豆清洗乾淨，將800毫升水倒入鍋內，置於火上，用小火燉至豆瓣開裂時，加入蜂蜜和熟豬油，再燉5分鐘。分2次食豆喝湯。具有健脾寬中、潤燥消腫的作用。

黃豆芽湯：黃豆芽250克，清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，當茶飲用，連續服用3～5天。具有潤燥消腫、降壓的作用。

黃豆芽豬血湯：黃豆芽200克，豬血250克，精鹽、味精、麻油各適量。將黃豆芽除去根，清洗乾淨，待用。把豬血清洗乾淨，切成小塊，待用。將黃豆芽、豬血一同放入砂鍋中，注入清水400毫

QMAG.org

升，置於火上，先用武火煮沸後，改爲小火煮至熟，下精鹽、味精，淋麻油調味，即可食用。分1～2次服用。具有健脾寬中、潤燥消腫、清熱解毒、通便的作用。

荊防黃豆芽湯：黃豆芽50克，荊芥、防風、蘇葉各15克。將上述原料分別清洗乾淨，放入鍋內，置於火上，水煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，留汁，分2次服用。具有潤燥消腫、清熱解毒的作用。

黃豆芽海帶湯：黃豆芽100克，海帶100克，精鹽、味精、麻油各適量。將黃豆芽清洗乾淨，入鍋炒至稍軟，取出，放涼，待用。把海帶先用水潤軟，清洗乾淨，切成絲，待用。將黃豆芽、海帶一同放入鍋內，加水300毫升，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煮至熟透，下精鹽、味精，淋麻油調味。分1～2次趁熱服用。具有益氣養血、健脾寬中、潤燥消腫的作用。

QMAG.org

黃玉米

【營養成分】

在每100克的黃玉米中，約含熱能330千卡，蛋白質8.7克，脂肪3.8克，膳食纖維6.4克，糖類75.2克，胡蘿蔔素0.1毫克，尼克酸2.3毫克，維生素E3.88毫克，鉀300毫克，鈉3.3毫克，鎂96毫克，鐵2.4毫克，錳0.55毫克，鋅1.7毫克，銅0.22毫克，磷218毫克，硒3.52微克，還含有穀固醇、卵磷脂等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，黃玉米性甘、淡，味平；入胃、大腸經及膀胱經。

【功能】

黃玉米，具有益肺寧心、健脾開胃、調中活血、益智健腦、利濕通淋、消腫排石、降膽固醇、降血壓、降血糖、降血脂、防癌等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用黃玉米主治脾胃氣虛、食慾不振、氣血不足、營養不良、小便不利、泌尿系統結石、慢性腎炎水腫、動脈硬化、高血壓、高血脂、冠心病等心腦血管病、肥胖症、脂肪肝、肝炎、腫瘤等病症。

【用法】

煎湯，煮食，蒸食，研末等方法。

【食療忌語】

QMAG.org

第一，忌偏食黃玉米。食品研究認爲，黃玉米蛋白所富含的氨基酸成分較其他糧食及豆類少，缺少色氨酸、松氨酸等人體必需的氨基酸，玉米所含的尼克酸屬於結合性類型，不能被人體吸收利用。在日常生活中，如果偏食玉米，將會造成這些營養成分的缺乏，導致營養不良，所以，日常飲食不要偏食黃玉米。

第二，忌食用黴變的黃玉米。黃玉米遇潮以後，往往會黴變，感染黃麴黴素，食品研究早已認定，黃麴黴素是一種致癌物。食用黴變的玉米，容易導致癌症。

第三，在服用糠皮質激素時忌食黃玉米。藥理研究證明，糠皮質激素可促進糖異生，抑制糖分解，使體內的糖分迅速升高，黃玉米含糖量較高，所以，在服用糠皮質激素時，不要食用黃玉米。

第四，在服用甲苯磺丁脲時忌食黃玉米。藥理研究證明，甲苯磺丁脲是一種降糖藥，在服用時忌服含糖量高的食品；黃玉米爲含糖量較高的食品，所以，在服用甲苯磺丁脲時，最好不要食用黃玉米。

治病食療方

調治膽石症（肝膽管及膽總管泥沙樣結石，膽道較小的結石）：黃玉米鬚30克，蘆根40克，馬蹄金20克，茵陳15克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改用文火煎成濃湯，去渣，取汁，內服，每日服用1劑。

適用減肥：爆黃玉米花適量，在有饑餓感時，適量吃些爆玉米花，每日食用數次。

調治原發性高血壓：黃玉米鬚、香蕉皮各30克，西瓜翠衣20

QMAG.org

克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改用文火熬成濃汁，服用，每日服用1劑。

調治腎炎水腫：黃玉米鬚10克，黃玉米30粒，蟬衣3個。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改用文火煎成濃湯，服用，療程爲1個月。

調治膀胱炎、小便疼痛：黃玉米鬚30克，車前子15克，甘草6克，小茴香3克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改用文火煎成濃湯，服用。

調治糖尿病：黃玉米鬚30克，白茅根40克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改用文火煎成濃湯，去渣，取汁，內服，每日服用1劑。

調治急性黃疸型肝炎：黃玉米鬚35克，金錢草30克，滿天星20克，廣玉金12克，茵陳18克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改用文火煎成濃湯，每日服用1劑。

調治慢性副鼻竇炎：黃玉米鬚100克，切成段，曬乾，裝入煙斗內，用火點燃吸煙，每次1～2煙斗，每日燃吸5～7次，至症狀消失爲止。

調治高血壓：黃玉米鬚30克，香蕉皮50克，西瓜皮50克。將上述食物分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改用文火煎成濃湯，每日服用3次，每次服用2食匙。

調治水瀉：黃玉米棒100克，炒焦，存性，研成細末，每次服用15克，開水送服。

調治膽囊炎、膽結石：黃玉米鬚38克，茵陳30克，蒲公英20克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火

QMAG.org

上，先用武火煮沸後，改用文火煎成濃湯，每日服用1劑。

調治尿路結石：黃玉米鬚150克，清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改用文火煎成濃湯，服用。

調治蟯蟲病：黃玉米根250克，紅糖適量。將黃玉米根清洗乾淨，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改用文火熬成濃汁，去渣，取汁，加入紅糖，晚睡前服用，每日服用1次，服用3日。

調治肺結核：黃玉米鬚60克，蜂蜜適量。將黃玉米鬚清洗乾淨，放入鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改用文火煎成濃汁，去渣，取汁，加入蜂蜜，每日服用1次。

調治咳嗽：黃玉米鬚30克，陳皮10克。將黃玉米鬚、陳皮分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，服用。

調治暑熱腹瀉、消化不良：黃玉米30克，刺梨30克。將黃玉米、刺梨分別清洗乾淨，加水適量，置於火上，煎成濃湯，代茶飲之。

調治肺結核咯血、吐血：黃玉米鬚100克，冰糖90克。將黃玉米鬚清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，先用武火煮沸後，改用文火熬成濃汁，加冰糖，代茶飲之。

調治慢性胃炎：黃玉米、白扁豆各60克，木瓜15克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改用文火煎成濃湯，飲汁。

調治妊娠小便不通：黃玉米衣25克，清洗乾淨，放入鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改用文火煎成湯，去渣取汁，飲之。

調治蕁麻疹：黃玉米鬚15克，酒釀100克。將黃玉米鬚清洗乾淨，加水適量，置於火上，熬成濃汁，20分鐘後，去渣，取汁，加

QMAG.org

入酒釀煮沸食用。

調治小兒尿頻：黃玉米鬚15克，清洗乾淨，加水適量，置於火上，熬成濃汁，去渣，取汁，加入適量紅糖，代茶飲之。

調治腸炎、痢疾：黃玉米棒90克，黃柏粉60克。將黃玉米棒火燒存性，一起研爲細末，以溫開水送服黃柏粉、黃玉米棒粉，每次服用3克，每日服用3次。

調治盜汗：黃玉米幹莖內的芯（白色柔軟狀，用量不拘多少），清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，熬成濃汁，去渣，取汁，服用。

調治崩漏及吐血：黃玉米鬚15～30克，豬瘦肉120克。將黃玉米鬚、豬瘦肉分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改用文火燉至肉爛，食肉喝湯。

調治婦女產後乳少：黃玉米鬚適量，清洗乾淨，置於火上，煮成濃湯，代茶飲之。

養生食譜

芝麻黃玉米球：細黃玉米粉450克，赤豆沙200克，白芝麻、白糖、素油各適量。將細黃玉米粉放入大碗內，將水一點一點地加入，一邊加一邊拌和均勻，放在面案上，揉成長條，分成10等份。用大拇指與食指將麵團做成袋狀，把豆沙餡放入包起來，均勻地沾上芝麻。將沾勻芝麻的麵團，放入熱油鍋中炸，表面已略硬時，爲了防止其破裂，可用竹子將兩側各刺一個小洞，讓裡面的空氣出來，炸成金黃色出鍋，撒上白糖，即可食用。佐餐食用，數量隨

QMAG.org

意。具有調中開胃、利水除濕的作用。

奶白玉米粉凍：牛奶250克，黃玉米澱粉100克，雞蛋清2個。白糖、香精各適量。將牛奶、白糖倒入鍋煮沸。將黃玉米澱粉用冷水調成稀糊狀，慢慢注入奶鍋中，攪拌均勻煮沸。將蛋清用筷子抽打成泡狀，調入煮沸的牛奶糊中，邊加邊攪，再滴入香精，趁熱倒入模具內，晾涼，放入冰箱內冷凍，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補虛損、益肺胃的作用。

肉包穀粑：玉米粉600克，黃豆粉50克，豬肉500克，精鹽、味精、醬油、蔥花、薑末、豬油各適量。將豬肉清洗乾淨，斬成蓉，放入碗內，加入精鹽、味精、醬油、蔥花、薑末拌勻稍醃，待用。將黃玉米粉放入盆內，倒入肉餡拌勻，用溫水和勻成麵團，揪成面劑，做成小圓形餅坯，放入平底油鍋內烙，至兩面金黃色時出鍋，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有滋陰潤燥、健脾開胃的作用。

珠落玉盤：嫩黃玉米300克，紅綠柿椒50克，白糖、精鹽、味精、素油各適量。將帶漿的嫩黃玉米粒淘洗乾淨，紅綠柿椒切小丁，待用。把炒鍋置於火上，放入素油，燒至七八成熱時放入玉米、精鹽少許，加清水少許，再炒2～3分鐘，入辣椒翻炒片刻，放入白糖、味精，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有降低膽固醇的作用。

蘆筍蓮珠：罐頭蘆筍250克，罐頭黃玉米150克，鮮蓮子100克，火腿末5克，食鹽、味精、濕澱粉、雞油、豆芽湯各適量。將蘆筍切成4釐米長的段，下鍋加素湯、味精、食鹽，煨3分鐘左右取出，控乾水分，分三行排在長盤內。鮮蓮子洗去黃衣，捅出蓮心，和黃玉米同時下鍋，加入豆芽湯、食鹽、味精，待燒透後用濕澱粉勾芡，

QMAG.org

加入雞油攤勻，淋在蘆筍面上，撒上火腿末，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有調中開胃、降脂的作用。

黃玉米槐花糕：黃玉米粉1000克，鮮槐花100克，玄參、茅根各20克。先將玄參、茅根分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，同煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，取汁，再將槐花連同藥汁、白糖一起，與黃玉米粉攪拌均勻，放於圓形瓷盤中，攤平，上籠蒸熟，切成小塊，早晚作爲主食食用。佐餐食用，數量隨意。具有利濕通淋、消腫排石的作用。

玉米麻栗糕：栗子肉50克，黑芝麻 20克，火麻仁20克，黃玉米粉100克，紅糖適量。將栗子肉、黑芝麻、火麻仁焙乾，研粉，與黃玉米粉同放於瓷盆中。加紅糖和適量水燒開溶化後，倒入瓷盆中，與粉拌和均勻，製成糕坯，用大火蒸熟。每日2～3次空腹服用。具有健脾開胃、調中活血、利濕通淋、消腫排石的作用。

玉米黃豆粉：黃玉米500克，黃豆200克。將黃玉米、黃豆分別清洗乾淨，入鍋炒熟，共研成細粉。每日服用2次，每次20克，開水沖服，經常服用。具有健脾開胃、降膽固醇、降血壓、降血糖、降血脂、防癌的作用。

玉米山楂散：黃玉米200克，山楂100克。將黃玉米、山楂分別洗淨，焙乾，共研成細末。每日服用3次，每次服用10～15克，用溫開水送服。具有降膽固醇、降血壓、降血糖、降血脂、防癌的作用。

炒三粒：四季豆角100克，雞肉丁300克，嫩黃玉米粒100克，鹽、料酒、醬油、蔥花、薑絲、素油各適量。將四季豆角撕去老筋，清洗乾淨，入沸水鍋焯熟，撈出，切丁。把玉米粒倒入沸水鍋內，焯熟，撈出，待用。將雞肉丁放入碗內，加入鹽、料酒、醬油

QMAG.org

拌勻稍醃。油鍋燒熱，下蔥薑煸出香味兒，倒入雞肉煸炒，加入水和調料炒至熟，倒入四季豆、黃玉米粒炒至入味兒出鍋，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有健脾補腎、調中開胃的作用。

玉米鬚燉蚌肉：蚌肉250克，黃玉米鬚160克，鹽、蔥、薑、黃酒、味精各適量。將玉米鬚洗淨，裝入紗布袋內，紮緊袋口，蚌肉洗淨，切片。再將蚌肉、紗布袋放入砂鍋內，加鹽、薑、蔥、黃酒、清水適量。用中火燒沸，轉用小火熬燉至蚌肉熟透，再加入味精攪勻，調好口味，取出紗布袋，食蚌肉飲湯。具有利水通便、平肝泄熱、消炎解毒的作用。

玉米鬚太子參湯：黃玉米鬚、太子參各30克。將黃玉米鬚、太子參分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，同煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，取汁，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有利濕通淋、消腫排石的作用。

玉米鬚香蕉皮湯：黃玉米鬚、香蕉皮各30克，梔子10克。將黃玉米鬚、香蕉皮、梔子分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，同煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，取汁，連續服用10天爲1個療程。具有降膽固醇、降血壓、降血糖、降血脂、防癌的作用。

玉米鬚車前草湯：黃玉米鬚、鮮車前草各200克。將黃玉米鬚、鮮車前草分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服之。分3次1天服完。具有調中活血、益智健腦、利濕通淋、消腫排石的作用。

玉米鬚赤豆薏苡仁湯：赤小豆、薏苡仁各50克，黃玉米鬚100克，車前子25克，白糖適量。將赤小豆、薏苡仁一同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，小火煮至豆瓣開裂，再將黃玉米鬚和車前子

QMAG.org

裝於紗布袋中，紮緊袋口，放入同煮至熟透，撿出藥紗袋，下白糖，調溶。分2次連渣服用。具有利濕通淋、消腫排石的作用。

黃玉米木耳粥：黃玉米粒150克，黑木耳10克。將黑木耳用冷水浸泡，清洗乾淨，待用。把黃玉米粒倒入壓力鍋內，加水800毫升煮至將熟時，改爲用普通鍋，放入木耳同煮爲粥，下鹽調勻。每日早晚空腹服用。具有降膽固醇、降血壓、降血糖、降血脂、防癌的作用。

玉糯芡實粥：糯米40克，芡實15克，黃玉米粉50克，紅糖適量。將糯米和芡實清洗乾淨，放入砂鍋內，加清水適量，用大火燒開，加入黃玉米粉和紅糖，用小火慢熬成粥。分2～3次空腹服用。具有益肺寧心、調中活血、益智健腦、利濕通淋的作用。

黃玉米奶粥：黃玉米渣250克，紅棗100克，牛奶250毫升。將黃玉米渣放入鍋內，加清水500毫升，置於火上，煮成稠粥，待煮至粥面泛泡時，下洗淨的紅棗，煮開後，再加入牛奶煮熟。每日早晚空腹服用。具有益肺寧心、健脾開胃、調中活血、利濕通淋的作用。

黃玉米粉粥：黃玉米粉50克，粳米100克，白糖適量。將粳米清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用大火燒開後，改用小火熬至粥將成時，再將黃玉米粉、白糖用適量清水調和，倒入拌勻，熬至粥成。每日服用2次，空腹服用。具有降膽固醇、降血壓、降血糖、降血脂、防癌的作用。

黃玉米冬瓜湯：黃玉米粒30克，黃玉米鬚30克，冬瓜60克。將冬瓜連皮切塊，再將黃玉米粒清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煮至酥爛，不放油鹽，分2次服用。具有調中活血、益智健腦、利濕通淋、消腫排石的作用。

玉米鬚豬瘦肉湯：黃玉米鬚25克，豬瘦肉150克，精鹽、味精、

QMAG.org

麻油各適量。將豬瘦肉清洗乾淨，切成片，待用。把鍋置於火上，加入清水400毫升，先用武火燒開，放入黃玉米鬚和豬肉，改用小火煮至豬瘦肉酥爛，下精鹽、味精，淋麻油調味。分1～2次趁熱食肉喝湯。具有利濕通淋、消腫排石的作用。

玉米鬚山茅小薊湯：黃玉米鬚30克，生山楂、茅根、小薊各15克。將黃玉米鬚、生山楂、茅根、小薊分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，同煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，取汁，分2～3次服用。具有健脾開胃、調中活血作用。

玉米鬚野菊薺菜湯：黃玉米鬚30克，野菊花、薺菜、決明子各15克。將黃玉米鬚、野菊花、薺菜、決明子分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，同煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，取汁，代茶飲用。具有降膽固醇、降血壓、降血糖、降血脂、防癌的作用。

玉米鬚金錢草湯：黃玉米鬚、金錢草各30克，郁金、薑黃、茵陳蒿、雞內金、枳實各15克。將黃玉米鬚、金錢草、郁金、薑黃、茵陳蒿、雞內金、枳實分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，同煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，取汁，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有調中活血、益智健腦、利濕通淋、消腫排石的作用。

黃玉米鬚茶：黃玉米鬚30克，冰糖適量。將黃玉米鬚清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，加入冰糖溶化，當茶飲用。數量隨意。具有降膽固醇、降血壓、降血糖、降血脂、防癌的作用。

玉米鬚紅糖飲：黃玉米鬚20克，紅糖適量。將黃玉米鬚清洗乾

QMAG.org

淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，加入紅糖，煎至糖溶。當茶飲用。具有利濕通淋、消腫排石的作用。

玉米鬚薏苡仁冬瓜皮飲：黃玉米鬚30克，薏苡仁、冬瓜皮、萆薢、澤瀉各15克。將黃玉米鬚、薏苡仁、冬瓜皮、萆薢、澤瀉分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，同煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，取汁，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有利濕通淋、消腫排石的作用。

QMAG.org

小米

【營養成分】

在每100克的小米中，約含熱能351千卡，水分11.6克，蛋白質9克，脂肪3.1克，膳食纖維1.6克，糖類75.1克，灰分1.2克，尼克酸1.5毫克，鉀284毫克，鈣41毫克，鎂107毫克，鐵5.1毫克，錳0.89毫克，鋅1.87毫克，銅0.54毫克，磷229毫克，硒 4.74微克。此外，尚含有煙酸及微量元素A原等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，小米性甘、鹹，味涼；入脾、胃及腎經。

【功能】

小米，具有和胃益腎、健脾益氣、除熱解毒、安眠等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用小米主治脾胃虛熱、反胃嘔吐、腹滿食少、消渴口乾、煩熱泄瀉、小便不利、失眠、體虛低熱、產後、病後體虛等病症。

（1）《名醫別錄》記載：小米「主養腎氣，去胃脾中熱，益氣。陳粟米：主胃熱，消渴，利小便」。

（2）《本草拾遺》記載：小米「粟米粉解諸毒，水攪服之；亦主熱腹痛，鼻衄，並水煮服之」。

（3）《日用本草》記載：小米「和中益氣，止痢，治消渴，利小便，陳者更良」。

（4）《滇南本草》記載：小米「主滋陰，養腎氣，健脾胃，暖

QMAG.org

中。治反胃，小兒肝蟲或霍亂吐瀉，肚疼痢疾，水瀉不止」。

【用法】

（1）內服：煮粥，煎湯，蒸飯，研末等方法。

（2）外用：研末；或熬汁塗。

【食療忌語】

第一，腎陽虛小便頻數者忌食小米。中醫學認爲，小米性涼，很容易傷陽，其性下趨，李時珍在其巨著《本草綱目》中指出：「滲利小便，可使陽虛加甚，小便頻數更爲增加」。所以，腎陽虛小便頻數者最好不要食用小米。

第二，煮小米時忌放鹼。鹼可以加速小米中維生素C及維生素B_1的破壞，使營養成分降低。

第三，嘔吐患者忌食小米。中醫學認爲，小米性涼清潤，滋養胃陰，但損胃陽，嘔吐患者食用會影響身體康復。

第四，食用小米前，忌淘洗次數過多或用力搓洗。小米外層的營養遠較內層爲多，淘洗或用力搓洗，均會使外層的營養損失。

第五，忌食用冷自來水煮的飯。冷自來水含有大量的氯氣，氯氣加熱到一定程度，會隨著水氣蒸發，如果冷時與小米同煮，會破壞小米中的維生素B_1，造成營養成分降低。

治病食療方

調治消渴（糖尿病）：小米適量，蒸飯，常食之。

調治脾胃虛弱、身體消瘦：小米15克，白米50～100克。將上述原料用清水淘洗乾淨，放入鍋裡，加水適量，同煮成粥，空腹食

QMAG.org

用。

調治胃熱、反胃作嘔：小米適量，清洗乾淨，曬乾，經過加工，磨成粉末，製作成丸如梧子大，煮熟以後，加少量食鹽，每次服用6～10克。

調治感冒：小米60克，大蔥頭5個。將小米搗碎，與大蔥頭煎湯，頻服，服用後，蓋被出汗。

調治產後口渴、內空：小米適量，用清水淘清洗乾淨，放入鍋裡，加水適量，用文火煮成粥，加入紅糖食用。

調治脾胃虛弱所致的泄瀉：小米100克，淮山藥25克，紅棗8枚。將上述原料用清水淘洗乾淨，加水適量，煮粥食之。

調治老幼脾虛久瀉：小米鍋巴末、蓮肉末、白糖各120克。和勻，每次服用3～5匙，每日服用3次。

調治食積腹痛：小米鍋巴適量，燒焦，研成細末，用溫水送服，每次服用5克，每日服用3次。

調治小兒久瀉：小米適量，清洗乾淨，置於火上，以文火炒黃，加水適量，煮成粥，加入紅糖，食之。

調治婦女妊娠黃白帶：小米、黃芪各30克，將上述原料用清水淘洗乾淨，放入鍋裡，加水適量，置於火上，一同煮成粥，食之。

調治乳汁不足：小米適量，用清水淘洗乾淨，放入鍋裡，加水適量，同煮成湯，多喝小米湯。

調治骨髓炎：小米糠2000克，清水適量，將穀糠浸泡24小時，再用布袋過濾，去渣，澄清，將清水入鍋，熬成膏，攤在布上，敷貼患處。

QMAG

養生食譜

山東煎餅：小米500克，黃豆50克。將小米、黃豆淘洗乾淨，先用小米一半煮到七成熟，撈出，晾涼後，與另外一半小米和黃豆一起上磨，加水磨成米糊，盛到容器盆裡，使其稍發酸。將平底鍋燒熱，盛一勺米糊倒在鍋中央。把米糊按順時針方向推開成圓餅形，繼而再用力推刮，使之厚薄均勻。熟後，再用刮刀刮起煎餅的邊緣，提邊揭起成煎餅，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有健脾益腎、寬中潤燥的作用。

菜煎餅：小米500克，韭菜、豆腐、粉絲、蝦皮、精鹽、味精、醬油、生油各適量。將小米磨成米糊，攤成餅。將豆腐切成末，韭菜切成碎末，粉絲煮透，切成碎末。將鍋放火上，下生油燒熱，放入豆腐、韭菜末、粉絲末、蝦皮炒熟，加鹽、醬油、味精炒成餡，然後用已攤好的煎餅包好餡，再折疊成長方塊。隨即將鍋放在火上，抹上油，將包餡的煎餅放入，再煎烙成黃色，用刀切開，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有和脾益胃、補中理氣的作用。

紫菜小米米粉：小米米粉250克，乾紫菜25克，精鹽、味精、醬油、蔥花、薑末、蒜蓉、麻油各適量。將紫菜用溫水泡發，除去雜質，洗淨泥沙。將小米米粉用沸水燙過，分裝在碗內。鍋內加水適量，放入紫菜，再加入精鹽、醬油、蔥花、薑末、味精燒沸，澆在米粉上，放入蒜蓉、麻油，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有和脾益腎的作用。

肉絲小米米粉：小米米粉250克，豬肉100克，精鹽、料酒、醬油、蔥花、薑末、味精各適量。將豬肉清洗乾淨，切成細絲，放入

QMAG.org

鍋內煸炒，加入醬油、精鹽、蔥花、薑末和適量水炒至肉熟爛。將米粉用沸水燙過，分裝碗內，澆上燒好的肉絲，點入味精，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補中益氣、和脾益腎的作用。

粟糯米糊：小米粉100克，糯米粉100克。將小米粉、糯米粉同放入盆內，用冷水浸透，攪拌成稀糊。鍋內放水適量燒沸，將米糊徐徐下入鍋內，不斷攪拌，燒沸後改用小火煮一段時間，出鍋，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補中益氣、健脾和胃的作用。

小米菊花飯：小米60克，甘草5克，黃菊花10克。將小米加水煮飯，甘草煮湯，把黃菊花放入甘草汁內浸泡，待小米飯煮至將熟時，將甘草菊花汁倒入，繼續煮至飯熟。分1～2次食用。具有和胃益腎、健脾益氣、除熱解毒、安眠的作用。

小米蘿蔔粥：蘿蔔150克，小米150克。將蘿蔔除去雜質，洗淨，切薄片。將小米洗淨，放入鍋內加水適量，煮至沸，加入蘿蔔片煮至熟爛，出鍋，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有和脾益腎的作用。

漿粥：黃豆100克，小米250克。將黃豆、小米分別除去雜質，放入盆裡用冷水浸泡 2～3小時，磨成稀漿，濾出漿汁，餘渣不用，盛入盆內。鍋內加適量清水燒沸，把濾好的漿汁下入鍋內，邊下邊攪，煮沸，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有健脾和胃、益氣寬中的作用。

小米綠豆粥：小米150克，綠豆50克。將小米、綠豆分別除去雜質，淘洗乾淨，待用。把鍋置於火上，加水適量，放入綠豆，先用武火煮沸後，改用文火煮至熟，再放入小米，煮至豆酥米爛成粥，出鍋，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補中、和胃、清熱、利水的作用。

QMAG.org

小米豇豆粥：小米150克，豇豆50克。分別將小米、豇豆除去雜質，淘洗乾淨。鍋內放水適量，加入豇豆煮至熟，再放入小米煮至豆酥爛，出鍋，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有健脾、和胃、補腎的作用。

小米銀菊粥：銀花、菊花各10克，小米100克。將銀花、菊花分別清洗乾淨，瀝乾水，焙乾，研成細末，待用。把小米淘洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，小火慢熬至粥成時，將藥末緩緩調入，稍煮，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有和胃益腎、健脾益氣、除熱解毒、安眠的作用。

小米黑棗粥：小米100克，黑棗30克，白糖適量。將小米100克，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火燒開，加入黑棗和白糖，再以文火慢熬成粥。分2～3次空腹服用。具有和胃益腎、健脾益氣、除熱解毒、安眠的作用。

粟棗赤豆粥：赤小豆30克，小米60克，紅棗30克。將赤小豆洗淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，燒開，再將小米、紅棗洗淨放入，慢熬至粥成。分1～2次空腹服用。具有和胃益腎、健脾益氣、除熱解毒、安眠的作用。

小米白麵粥：小米100克，白麵100克，白糖適量。將小米淘淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火燒開後，改用文火慢熬至粥將成時，倒入白麵和白糖，燒開後攪勻。每日服用3次，每次服用1碗，空腹服用。具有和胃益腎、健脾益氣、除熱解毒、安眠的作用。

小米蓮肉粥：小米100克，蓮肉50克，紅糖適量。將小米、蓮肉分別洗淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火燒開後，改用文火慢熬至粥將成時，下紅糖，繼續熬至糖溶粥成。分1～2次

QMAG.org

空腹服用。具有和胃益腎、健脾益氣、除熱解毒、安眠的作用。

小米百合粥：小米50克，百合50克，蜂蜜適量。將小米淘洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火燒開後，再將百合洗淨放入，慢熬成粥。分1～2次空腹調蜂蜜服用。具有和胃益腎、健脾益氣、除熱解毒、安眠的作用。

小米杞肉粥：小米100克，豬瘦肉50克，枸杞20克，薑絲、精鹽、味精、麻油各適量。將小米淘洗乾淨，豬瘦肉清洗乾淨，切成片，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火燒開後，把枸杞淘洗乾淨，與薑絲、精鹽放入鍋內，慢熬成粥，下味精，淋麻油。分2次空腹服用。具有和胃益腎、健脾益氣、除熱解毒、安眠的作用。

人參小米粥：小米100克，人參末15克，薑汁15克，精鹽、味精、麻油各適量。將小米淘淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火燒開後，改用文火慢熬成粥，加入人參末、薑汁、精鹽、味精和麻油，調勻。分1～2次空腹服用。具有和胃益腎、健脾益氣、除熱解毒、安眠的作用。

小米八寶粥：小米50克，蓮肉、山藥、薏苡仁、芡實、百合、扁豆各15克，紅棗（去核）10枚，冰糖適量。將紅棗去核，和小米、蓮肉、山藥、薏苡仁、芡實、百合、扁豆，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火燒開後，改用文火慢熬至粥成時，加入冰糖，熬至糖溶粥成。分2次空腹服用。具有和胃益腎、健脾益氣、除熱解毒、安眠的作用。

小米杏仁湯：小米麵500克，甜杏仁100克，紅糖、豆油各適量。將小米麵炒熟。杏仁除去雜質，清洗乾淨，炒黃，研成細末。油鍋燒熱，放入小米麵、杏仁末、紅糖，共同炒一段時間，出鍋，

QMAG.org

即可食用。每次食用20克，用沸水沖調。佐餐食用，數量隨意。具有潤肺止咳的作用。

黨參小米茶：黨參30克，小米100克，紅糖少許。將黨參清洗乾淨，切成片，待用。把小米淘洗乾淨，入鍋炒熟。二者同放入鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改用文火煮沸1小時，加入紅糖調勻，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補中益氣、和脾補血的作用。

QMAG.org

黃米

【營養成分】

在每100克的黃米中，約含熱能347千卡，水11.1克，蛋白質9.7克，脂肪1.5克，膳食纖維4.4克，糖類76.9克，灰分0.8克，尼克酸1.3毫克，鈉3.3毫克，錳0.23毫克，鋅2.07毫克，銅0. 9毫克，此外，還含有鈣、磷、鐵等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，黃米味酸，性熱；入脾、胃、大腸及肺經。

【功能】

黃米，具有益氣補肺、和胃補中等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用黃米主治瀉痢、吐逆、煩渴、咳嗽、胃痛、小兒鵝口瘡、燙傷等病症。

【用法】

（1）內服：煎湯，煮粥或淘取泔汁。

（2）外用：適量研末，調敷。

【食療忌語】

小兒忌多食黃米。明代大醫藥學家李時珍云：「黍米味酸，性熱，黏滯，易成黃積病，小兒不宜多食。」所以，小兒忌多食黃米。

QMAG.org

治病食療方

調治小兒鵝口瘡：黃米適量，清洗乾淨，絞汁，外塗於患處。

調治神疲乏力、不思飲食：羊肉、黃米、蔥各適量。將羊肉、黃米分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煮粥，加蔥、鹽調味，每日服用2次。

調治傷暑發熱、煩渴：黃米50克，炒黃，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煮粥，服之。

調治身熱頭痛、乏力嘔吐、腹瀉：黃米30克，炒黃，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服之。或取其汁熏洗全身。

調治失眠伴有胃病、消化不良：黃米15～25克，制半夏7.5克。將黃米、制半夏分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服之。每日服用1次，連續服用3周。

調治肺結核低熱、盜汗：黃米50～100克。將黃米清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煮粥。作爲宵夜連續服用2周。

調治妊娠陰道流黃水：黃米、黃芪各30克。將黃米、黃芪分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服之。分3次服用，每日服用1劑，連續服用10日。

調治水、火燙傷：黃米適量，清洗乾淨，炒成焦黑，研成細粉，用蛋清或麻油拌勻，塗於患處。

養生食譜

黃米赤豆糕：黃米500克，赤豆50克，香精、桂花、白糖、發酵

QMAG.org

粉各適量。將赤豆洗淨，放入鍋內，加適量水煮爛成泥，加糖拌匀，再放入香精、桂花製成豆餡，待用。把黃米淘洗乾淨，用水浸泡至軟，帶水磨成稠糊狀，然後裝入袋內控乾水分。取黃米粉1／3發酵。將老酵與剩餘的米粉拌和均匀。取一塊麵劑放在手中按扁，加入豆餡，收攏劑口，按成圓糕坯。鍋放油燒至七成熱，將糕坯下鍋炸至金黃色時，撈出放入盤內，撒上白糖，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有健脾利水、清利濕熱的作用。

黃米豇豆年糕：黃米麵400克，豇豆100克。將豇豆除去雜質，清洗乾淨，用冷水泡軟與黃米麵同放入盆內，加水適量，拌匀，倒入蒸籠內，蒸熟，出鍋，用刀切塊，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補脾胃、益肺腎的作用。

雙米糕：黃米250克，小米250克，紅棗500克，紅糖少許。將黃米、小米分別除去雜質，淘洗乾淨。把紅棗除去雜質，清洗乾淨。把鍋置於火上，加清水適量，投入紅棗煮至七成熟時，將小米、黃米一起下鍋，先用武火煮沸後，改爲文火煮至黃米濃爛、黏稠，盛入盆中晾涼即成糕。食用時撒上紅糖，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補脾胃、益肺腎的作用。

黃米麵南瓜餅：黃米麵250克，南瓜500克，鹽、蔥花、素油各適量。將黃米麵放入盆內，加入適量溫水，調成稀糊。將南瓜去皮瓤，擦成細絲，放入麵糊盆內，加入精鹽、蔥花調匀。平底鍋放油燒熱，用勺盛麵糊倒入鍋內，用鏟子整成餅形，兩面烙黃出鍋，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補中益氣、補脾益肺的作用。

黃米豆沫：黃米250克，黃豆瓣50克，花生餅屑50克，鹽少許。將黃米除去雜質，淘洗乾淨，待用。把黃豆瓣除去雜質，清洗乾淨，待用。將鍋置於火上，加水適量，放入黃豆瓣煮熟，加入黃

QMAG.org

米、花生餅屑煮至熟爛，用精鹽調味，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有益肺和中、健脾養胃作用。

花生黃米湯糰：黃米粉250克，花生米100克，紅糖少許。將花生米除去雜質，清洗乾淨，放入炒鍋內炒熟，研成碎末，拌糖成餡。將黃米粉用適量沸水和勻，揉成麵團，揪下一個個麵劑做成坯，包入餡成湯糰坯，入沸水鍋煮熟，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有潤肺祛痰、補脾和胃的作用。

芝麻黃米湯糰：黃米麵400克，芝麻100克，白糖少許。將芝麻除去雜質，洗淨，放鍋內用小火炒熟，趁熱擀成細末，加白糖拌勻成芝麻餡。將黃米麵用適量沸水和勻，揉成麵團，揪成麵劑，包芝麻餡成湯糰。下入沸水鍋內煮熟，出鍋，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補脾益肺、滋補肝腎的作用。

黃米紅棗散：黃米100克，紅棗20個。將黃米炒黃，紅棗去核、炒焦，共研末。2歲小孩每次服用10克，3～5歲每次服用15克，每日服用3次，用溫開水送服。具有和胃補中的作用。

黃米黃芪湯：黃米、黃芪各30克。將黃米、黃芪清洗乾淨，放入砂鍋中，水煎2次，每次用水400毫升，煎半小時，將2次煎液混合過濾，去渣，留汁，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有益氣補肺、和胃補中的作用。

黃米石榴皮湯：黃米30克，石榴皮15克。將黃米炒裂，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，燒開，再加石榴皮，改用小火煮20分鐘，去渣取汁。分2～3次服用。具有益氣補肺、和胃補中的作用。

黃米半夏湯：黃米50克，半夏15克。將黃米、半夏分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，取汁，分2次服用。具有益氣補肺、和胃補中的作

QMAG.org

用。

黃米黑豆粥：黃米100克，黑豆50克，紅棗10個，神曲5克，白糖適量。將黃米、黑豆、紅棗、神曲分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，大火燒開後，改用小火慢熬成粥，下白糖調勻，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有益氣補肺、和胃補中的作用。

黃米粥：黃米100克，紅糖適量。將黃米清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，小火慢熬至米酥爛，下紅糖熬溶。分2次空腹服用。具有益氣補肺、和胃補中的作用。

黃米羊肉粥：黃米150克，羊肉120克，黃酒、蔥末、鹽和味精、胡椒粉、麻油各適量。將黃米洗淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，燒開，再將羊肉洗淨，放入開水中焯一下，撈出，瀝乾血水，切成小塊，裝於碗中，加入黃酒和少許鹽，拌勻，醃漬入味，投入燒開的黃米粥中，小火慢熬成粥，下蔥末、精鹽和味精，撒胡椒粉，淋麻油，調勻。分1～3次空腹服用。具有益氣補肺、和胃補中的作用。

黃米五品粥：黃米、薏苡仁、赤小豆各50克，白扁豆、芡豆子各30克，白糖適量。將黃米、薏苡仁、赤小豆、白扁豆、芡豆子分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火燒開，改爲用小火慢熬成粥，下白糖調溶。每日早晚各服用1小碗。具有益氣補肺、和胃補中的作用。

黃米良薑粥：高良薑50克，黃米100克。將高良薑清洗乾淨，切成片，放入砂鍋中，加水適量，置於火上，煎2次，每次用水400毫升，煎半小時，將2次煎液混合過濾，去渣，留汁於鍋中，再將黃米淘淨放入，慢熬成粥。早晚空腹服用。具有益氣補肺、和胃補中的

QMAG.org

作用。

黃米紅糖飲：黃米30克，紅糖適量。將黃米炒黃，研成細末，分2～3次用紅糖水沖服。具有益氣補肺、和胃補中的作用。

QMAG.org



第二章 油脂類

QMAG.org

花生油

【營養成分】

在每100克的花生油中，約含水分0.1克，脂肪99克，灰分0.1克，鈣12毫克，磷15毫克，鉀1毫克，鈉3.5毫克，鎂2毫克，鐵2.9毫克，鋅0.4毫克，銅0.15毫克，錳0.33毫克。

【性味】

傳統醫學認爲，花生油味甘，性平；入肺、脾及大腸經。

【功能】

花生油，具有補中氣、潤肺燥、滑腸下積等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用花生油主治食少乏力、乳少、肺熱燥咳、急慢性菌痢、黃疸型傳染性肝炎、胃痛、胃酸過多、胃及十二指腸潰瘍、蛔蟲性腸梗阻、胎衣不下、燙傷等病症。

【用法】

（1）內服：煎湯，蒸食，燉食。20～125毫升。

（2）外用：塗患處或調敷。

【食療忌語】

第一，在炒菜時，忌油溫過高。炒菜時，如果油溫過高，不僅破壞了油中所含的大量脂溶性維生素，也使人體必需的各種脂肪酸遭到氧化，油的營養價值降低；油溫過高，還會產生過氧化脂質。研究表明，過氧化脂質會破壞食物中的維生素，阻礙和干擾蛋白質和氨基酸的吸收。過氧化脂質在體內積聚，可使人體的代謝酶系統遭受損傷。

QMAG.org

另外，油在高溫中產生的「丙烯醛」氣體，對鼻子、眼黏膜有強烈的刺激性，會使人流淚、嗆咳，情況嚴重者，甚至造成頭暈、噁心、厭食等不良反應。所以，在炒菜時，忌油溫過高。

第二，細菌性痢疾、急性胃腸炎、腹瀉患者忌多食花生油。細菌性痢疾、急性胃腸炎、腹瀉患者胃腸功能紊亂，如果過多地食用花生油，會加重病情，影響身體康復。

治病食療方

調治胃及十二指腸潰瘍：花生油2湯匙，每日早空腹服用，連續服用1周，有較好的療效。

調治急性結膜炎：花生油注射液，雙側耳穴注射，每穴0.1毫升。

調治蛔蟲性腸梗阻：熟花生油適量，內服，15歲以下的孩子每頓服用60毫升，16歲以上的孩子每頓服用80毫升。

養生食譜

花生油焙青椒：青椒100克，豆豉25克，花生油50克，醬油、白糖、醋、薑末各適量。將青椒洗淨，去蒂，投入鍋內，焙至外皮鼓泡，用勺壓扁盛起。在鍋內加花生油燒熱，倒入焙好的青椒、豆豉、醬油、白糖、薑末略炒，淋上香醋出鍋，盛入盤中，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有祛風健胃的作用。

QMAG.org

芝麻油

【營養成分】

每100克的芝麻油中，約含脂肪99克，碳水化合物0.2克，鈣9毫克，磷4毫克，鐵2.2毫克，另外，還含有極爲豐富的維生素E等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，芝麻油味甘，性涼；入大腸經。

【功能】

芝麻油，具有潤燥通便、解毒生肌、補益肝腎、除癬殺蟲等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用芝麻油主治筋骨無力、鬚髮早白、腸燥便秘、蟲積腹痛、瘡腫疥癬、潰瘍、皮膚皸裂等病症。

【用法】

芝麻油，與其他的植物油相比，獨具清潤的油香。

（1）內服：生用或熟用。

（2）外用：塗擦。

【食療忌語】

第一，脾虛便溏患者忌食芝麻油。清代王孟英指出：「麻油惟大便滑瀉者禁之。」所以，脾虛便溏患者最好不要食用芝麻油。

第二，忌過量食芝麻油。過量食用芝麻油，可抑制腎上腺皮質功能，影響身體健康。

QMAG.org

治病食療方

調治慢性咽炎：芝麻油20毫升，蜂蜜20克。將芝麻油、蜂蜜混勻，含服。每日服用2次。

調治慢性氣管炎咳嗽：芝麻油50毫升，雞蛋2個，食醋20毫升。將雞蛋打散，放入油鍋內，炸熟，加入醋再煮。早、晚各服用1個。

服用期間，忌吸煙，禁飲酒。

調治胃寒疼痛：芝麻油20毫升，生薑30克，雞蛋1個。將生薑清洗乾淨，切成碎末，把雞蛋先除去蛋殼，與生薑一起調勻，用芝麻油煎熟。每日分3次服用，連續服用2周，有較好的療效。

調治習慣性便秘：芝麻油25毫升，蜂蜜50毫升。將蜂蜜盛在瓷盅內，用筷子或小勺不停地攪拌，使其起泡，當泡濃密時，邊攪動，邊將芝麻油緩緩注入蜂蜜內，共同攪拌均勻。將開水約100毫升涼至約45℃時徐徐注入蜂蜜芝麻油的混合液內，再攪勻使3種原料成混合液狀態，即可食用。佐餐食用，數量隨意。每日服用1次。

調治破傷風：芝麻油3毫升，威靈仙15克，獨頭蒜1個。將威靈仙、獨頭蒜同搗爛，與芝麻油調勻，用熱酒沖服。

調治脫肛：芝麻油10毫升，雞蛋1個，血餘炭3克。將血餘炭研成細末，與雞蛋調勻，用芝麻油炒熟。1次服下，每日服用2次，早、晚空腹服食，以癒爲度。

調治鵝口瘡：芝麻油20毫升，鹽水5毫升。用芝麻油數十滴，沖化於1湯匙的鹽水中。每次入口內4～5滴，每日10餘次。

調治中耳炎：芝麻油5毫升，雞蛋清1個。將雞蛋清與芝麻油調勻，滴入耳中。每次2～3滴，每日3次。

QMAG.org

調治燙傷：芝麻油500毫升，紫草40克，大黃30克，虎杖30克。先將芝麻油倒入鍋內熬沸，將上藥一同放入炸枯，即可。去渣取油，待涼後，裝瓶備用。用乾淨棉棒蘸藥液塗抹患處。每日2～3次。

調治宮頸糜爛：芝麻油適量，紫草200克。紫草（乾淨）入麻油中炸枯，過濾，裝瓶密封，備用。沖洗外陰、陰道，將紫草油棉球塗擦宮頸及陰道上端。隔日1次，10次爲1個療程。

調治濕疹：芝麻油10毫升，綠豆粉50克。將綠豆粉炒至呈黃色，晾涼。用芝麻油調綠豆粉塗患處，每日1次。

調治頭癬：芝麻油5毫升，大蒜1～2頭。將大蒜搗爛如泥，用芝麻油調成軟膏。先將患處頭髮剃去，塗患處。每日或隔日換藥1次，使患處有燒灼感。

調治花斑癬：芝麻油20毫升，豆腐200克。將豆腐蒸熟，晾涼，放鍋內用文火煨乾，研成細末，用芝麻油調成糊狀，敷於患處。每日1次，連續服用數日。

調治斑禿：芝麻油60毫升，雞蛋8個。用芝麻油煎雞蛋，製成圓形餅狀。先將患部清洗乾淨，再把雞蛋餅敷在患處如戴帽狀。每日換藥1次。或芝麻油10毫升，孵出小雞的蛋殼7個。將蛋殼炒乾，研爲細末，再與芝麻油調成糊狀。敷塗患處。每日換藥1次。

調治毛囊炎：芝麻油20毫升，蔥白2根。芝麻油燒沸，用蔥白蘸油塗患處。每日塗1次，每次20分鐘。

調治麻疹不透：芝麻油數滴，雞蛋清1個，蕎麥麵20克。用以上3種原料調成的麵團，搓搽患兒胸、背、四肢等處。每日3次。

調治蟯蟲病：芝麻油5毫升，大蒜1頭。將大蒜搗成泥狀，加入芝麻油，調勻。睡眠前搓搽肛門周圍。每晚1次。

QMAG.org

養生食譜

芝麻油拌海蜇皮：芹菜2500克，水發海蜇皮100克，小海米15克，芝麻油20克，鹽、白糖、味精、米醋各適量。將芹菜清洗乾淨，去葉，除粗筋，切成3釐米長的段，在沸水中焯一下，撈出，控乾水分，待用；把小海米泡好，水發海蜇切成細絲，待用；將芹菜、海蜇皮絲、海米一起拌勻，加入鹽、白糖、味精、米醋等調料拌勻，淋上麻油，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有平肝瀉火、清熱解毒、潤腸通便、降血壓、降血脂的作用。

芝麻油拌芹菜香干：芹菜2500克，五香豆腐干100克，芝麻油20克，食鹽、白糖、味精、醬油各適量。將芹菜清洗乾淨，切成段，投入開水中焯一下，撈出，放入冷水中，撈出後控乾水分，裝盤，待用；把豆腐干切成細絲，放在芹菜盤內，加入食鹽、白糖、味精、醬油、芝麻油拌勻，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有清熱祛風、降壓降脂的作用。

麻油蛋糊青菜心：青菜心250克，雞蛋2個，植物油、芝麻油各50克，鮮湯、香菇、蔥花、生薑末、食鹽、味精、黃酒、乾澱粉、濕澱粉各適量。將青菜心清洗乾淨，入沸水中略燙，撈出，放入涼水中，撈出後控水，加入食鹽、味精醃漬，待用。把香菇用溫水泡發後，切成片，待用。將雞蛋打入平盤中，去蛋黃，將蛋清迅速打成雪堆狀，加入少量乾澱粉攪勻，製成蛋泡糊，待用。把炒鍋置於火上，放入植物油燒至五成熱，將青菜先蘸乾澱粉後，再掛勻蛋泡糊，逐一放入油鍋中，至蛋泡糊變淡黃色時迅速撈出，控乾油，整齊地放在盤內，待用。把炒鍋內留適量底油，下蔥花、生薑末煸

QMAG.org

鍋，烹入黃酒和鮮湯，加入食鹽、味精、香菇，至湯沸後，撇去浮沫，下青菜燒至入味，再用濕澱粉勾稀芡，淋上芝麻油，攪勻，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有益氣補虛、養心安神的作用。

麻油淋鵪鶉蛋：青菜心300克，鵪鶉蛋12個，精製植物油、芝麻油各30克，鮮湯、水發海米、食鹽、味精、黃酒、蔥花、生薑絲、濕澱粉各適量。將青菜心清洗乾淨，根部修削整齊，對切兩半，入沸水中略燙，撈出，放涼水中，待用。把鵪鶉蛋清洗乾淨，入沸水中煮，撈出，晾涼後除去蛋殼，待用；將炒鍋置於火上，放入植物油燒至五成熱，下入蔥花、生薑絲熗鍋，烹入黃酒，加入水發海米、鮮湯、食鹽、味精、青菜心、鵪鶉蛋，至青菜入味兒，用濕澱粉勾芡，淋上麻油攪勻，用筷子將青菜整齊地擺入盤子中央，再把鵪鶉蛋圍放在青菜四周澆上汁，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補益氣血、溫經散寒、強健筋骨的作用。

大蒜麻油蒸章魚：章魚200克，大蒜50克，芝麻油30克，食鹽、味精、生薑片各適量。將章魚宰殺，除去鰓、內臟，清洗乾淨，待用。把大蒜除去外皮，拍碎，與章魚同置於碗中，加入麻油、食鹽、生薑片等調味品，入鍋，隔水蒸熟，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有益氣養血、抗病毒的作用。

麻油蒜泥拌馬齒莧：馬齒莧500克，紫皮大蒜30克，黑芝麻15克，麻油25克，食鹽、味精各適量。將黑芝麻除去雜質，淘洗乾淨，曬乾，待用。把炒鍋置於火上，黑芝麻入鍋用微火炒熟即離火，趁熱研成細末，待用。將紫皮大蒜剝去外皮，清洗乾淨，切成片，剁成蒜泥，待用。把採摘的新鮮馬齒莧擇洗乾淨，入沸水鍋中焯透，撈出，瀝去水分，切成段，入碗內，放入蒜泥，在表面撒上黑芝麻細末，可加少許食鹽、味精，拌勻，淋上麻油，即可食用。

QMAG.org

佐餐食用，數量隨意。具有清熱解毒、抗癌清腸的作用。

五香麻油蒜泥拌苦瓜：苦瓜150克，蒜頭30克，麻油25克，食鹽、味精、五香粉、白糖各適量。將苦瓜清洗乾淨，切開，以食鹽稍醃片刻，待用。把蒜頭除去皮，拍碎，與苦瓜片拌勻，加入麻油、白糖、味精、食鹽等調味品，拌勻，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有清熱、去暑、解毒的作用。

QMAG.org

玉米油

【營養成分】

在每100克的玉米油中，約含水分0.2克，脂肪99克，鉀 2毫克，鈉1.4毫克，鈣1毫克，鎂3毫克，鐵1.4毫克，錳0. 04毫克，鋅0.26毫克，磷18毫克。此外，玉米油還含有油酸、硬脂酸、棕櫚酸及較多的卵磷脂等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，玉米油味甘、淡，性平；入胃、大腸及膀胱經。

【功能】

玉米油，有補中益氣、養心寧神等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用玉米油主治高血壓病、怔忡失眠、胸痹、腹脹、便溏等病症。

【用法】

玉米油，色澤金黃，清澈透亮，氣味清香。適合用於烹調，如涼拌菜、燒煮和油炸食品等方法。

【食療忌語】

第一，忌偏食玉米油。玉米油含有一定量的不飽和脂肪酸，長期偏食，對人體也是害多益少。因此，專家們指出，玉米油的優點比動物油多，但也不可偏食。正確的方法是：1份植物油搭配0.7份動物油。

第二，忌用可樂瓶裝玉米油。這是因爲：可樂瓶主要製作原料是

QMAG.org

聚丙烯塑膠，它屬於乙烯類高分子化合物，其中還含有少量的乙烯單體，如長期使用可樂瓶裝玉米油，則乙烯單體會被脂溶性物質溶解出來，對人體健康造成危害。

治病食療方

調治高血壓、冠心病：玉米油20毫升，芹菜100克，食鹽少許。玉米油、芹菜、食鹽放鍋內一起炒熟即成，食用。每日1劑，連續服用2～4周。

調治眩暈症：玉米油30毫升，鵝蛋2個，食鹽少許。將玉米油、鵝蛋、食鹽同放鍋內炒熟即成。每日早晨空腹食用，連續服用2周。

豆油

【營養成分】

在每100克的大豆油中，約含水分0.1克，脂肪99克，另含少量鈣、磷、鐵、鋅、銅、錳等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，豆油味甘、酸、辛，性微溫；入大腸經。

【功能】

豆油，具有驅蟲潤腸、潤肌澤膚、祛脂養肝、抗衰老、解毒等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用豆油主治腸道梗阻、腸寄生蟲、健忘失眠、大便秘結不通、皮膚乾燥粗糙、疥瘡等病症。

【用法】

豆油，色澤深黃，有豆腥味兒，適宜於涼拌或配合蒸醃菜使用，用於涼拌時以熟豆油爲佳。

（1）內服：宜溫飲。

（2）外用：塗患處或調敷，或調製他藥。

【食療忌語】

第一，忌食用生豆油。生豆油含有爲提高出油率而殘留的苯，豆油在加溫後，容易揮發，特別是在溫度達200℃以上時。長期食用生豆油，容易引起苯中毒。

第二，豆油忌反覆高溫加熱後食用。豆油在反覆高溫加熱以後，

QMAG.org

部分脂肪被分解爲甘油和脂肪酸，並失水產生具有強烈刺激性的丙烯醛、低分子碳氫化合物，以及由這些物質聚合，進而形成膠樣物質，刺激胃腸黏膜，並誘發膽道痙攣。所以，豆油不要在反覆高溫加熱後食用。

治病食療方

調治大便秘結、習慣性便秘：熟豆油30毫升，每晚臨睡之前，服用。

調治腸梗阻：1～2歲服60～80毫升；2～5歲服80～100毫升；5～10歲服100～150毫升；10歲以上服150～200毫升。

養生食譜

豆油涼拌芹菜：花生仁200克，芹菜250克，豆油10克，鹽、味精、白糖、醋、花椒油各適量。將炒鍋置於火上，放入豆油燒熱，加入花生仁炸酥，撈出，去果皮，待用。把芹菜清洗乾淨，切成段，放入沸水鍋裡焯一下，撈出，投入冷水中，撈出後控淨水分，待用。將芹菜段均勻地碼在盤中成圈狀，花生仁堆放在芹菜圈中。把鹽、白糖、味精、醋、花椒油放在小碗內調好，澆在芹菜上，拌勻，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有降壓消脂、促進凝血的作用。

豆油辣椒粥：辣椒30克，粳米100克，豆油30克，食鹽適量。將辣椒洗淨，去籽，切成細絲，與粳米同入鍋中，先用武火煮沸後，

QMAG.org

改用中火煨煮成粥，放入豆油及食鹽，再稍煮幾分鐘。每日早、晚分食。具有溫胃祛寒、通絡止痛的作用。

洋蔥豆油雞片：雞脯肉250克，洋蔥150克，豆油、花生油、生薑絲、料酒、食鹽、味精、濕澱粉各適量。將雞脯肉清洗乾淨，橫切成薄片，放入生薑絲、料酒、精鹽、味精和濕澱粉，拌勻，待用。把洋蔥去皮，清洗乾淨，切成細絲，待用。將炒鍋置於火上，放入豆油，燒至六成熱後，倒入洋蔥絲，煸炒片刻，有香味兒溢出後，加入清水、食鹽，再煮1分鐘，裝入盤內。把炒鍋置於大火上，倒入花生油燒至六成熱時，放入雞肉絲，用勺撥散，洋蔥倒入炒鍋中，與雞肉絲翻炒片刻，加少許味精，即可裝盤。佐餐食用，數量隨意。具有滋陰肝腎、活血降脂的作用。

豆油炸藕蟹：嫩藕250克，胡蘿蔔1個，豆油、麵粉、食鹽、蔥段各適量。將藕和胡蘿蔔分別清洗乾淨，均切成絲，待用。把麵粉調成糊狀，將藕絲、胡蘿蔔絲、蔥段、食鹽放入麵糊中，拌勻，做成團後放入油鍋炸，兩面炸成金黃色，每個藕團伸出多足，形似螃蟹，撈出即成。佐餐食用，數量隨意。具有健脾止瀉、補充維生素的作用。

QMAG.org

菜籽油

【營養成分】

在每100克的菜籽油中，約含水分0.1克，脂肪99克，另含各種少量的礦物質。

【性味】

傳統醫學認爲，菜籽油味辛、甘、酸，性平；入肺、胃、大腸、肝及脾經。

【功能】

菜籽油，具有潤膚養肌、抗衰老、解毒行血消腫、潤腸通便等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用菜籽油主治風瘡、癰腫、腸梗阻、濕疹、燙火傷、便秘、皮膚乾燥、鱗屑肥大、頭髮稀疏乾枯等病症。

【用法】

菜籽油色澤金至棕黃，有一定的刺激味。

（1）內服：多和蔬菜共炒食（除治腸燥便秘外，不直接飲）。

（2）外用：菜籽油塗敷。

【食療忌語】

第一，忌食用反覆高溫加熱的菜籽油。菜籽油經過高溫加熱以後，會使菜籽油中的維生素A、維生素E等被破壞，還會使脂肪酸因高溫氧化而受到破壞；另一方面，經過反覆高溫加熱的菜籽油，會使油脂中的脂肪酸氧化聚合，產生對人體有害的物質，例如3，4苯並芘

QMAG.org

等，長期食用反覆高溫加熱的菜籽油，不利於健康，還會誘發癌症。

第二，菜籽油忌高溫加熱後貯存。菜籽油經高溫處理後，氧化作用便隨之加快，使亞油酸及維生素A、維生素E遭到不同程度的破壞，營養價值降低；另一方面，不飽和脂肪酸氧化後發生聚合作用，構成的大分子化合物，含有一定的毒性，食用以後，會使動物生長停滯，肝脾腫大，生育功能及肝功能發生障礙，甚至可導致癌症。

第三，忌偏食多食菜籽油。菜籽油裡含有大量的亞油酸，亞油酸有助於降低人體血液中膽固醇的含量。但是，菜籽油爲不飽和脂肪，如果食用過多，容易在人體內被氧化，形成過氧化脂質，過氧化脂質積存過多，會引起腦血栓和心肌梗塞等疾病，還可誘發癌症。

第四，動脈硬化性心臟病病人忌食菜籽油。從飲食調理的角度看，動脈硬化心臟病患者應多食植物油，少食用動物油。但是，在菜籽油中，含有大量對心血管不利的芥籽酸，容易加重動脈硬化性心臟病的病情。

治病食療方

調治無名腫毒、風疹、皮膚瘙癢、濕疹：生菜籽油外塗患處，數次外用。忌水洗患處。

調治毛髮脫落：白菜籽適量，榨油，常擦頭皮，可防止其脫落。

調治風瘡不癒：陳菜籽油、穿山甲末各適量，熬膏塗敷。

調治產後心腹諸疾、金瘡血痔：菜籽油適量，用油炒菜食用。

調治湯火灼傷：菜籽油適量，調蚯蚓屎外塗患處。

QMAG.org

調治諸蟲入耳：菜籽油適量，點入耳朵1～2滴，蟲自出。

調治蛔蟲引起的急腹痛：生菜籽油30毫升，鮮蔥白15～30克。將蔥白搗碎，與油調和後備用。空腹1次服下。每日服用2次。

調治跌打擦傷後出血：菜籽油30毫升，蚌殼、雞蛋殼各60克。將蚌殼、雞蛋殼同煅炭，研爲細末，用菜籽油調勻，外塗患處。每日2次。

調治帶狀皰疹：菜籽油20毫升，空心菜200克。將空心菜置瓦上，焙焦，研成細末，用菜籽油調成糊狀，備用。先用濃茶水洗淨患處，再用調好的菜籽油糊外塗患處。每日2次。

養生食譜

菜籽油炒苦瓜：新鮮苦瓜250克，菜籽油、花生油、生薑絲、蔥末、精鹽、味精各適量。將新鮮苦瓜清洗乾淨，除去籽瓤，切成細絲，待用。把炒鍋置於火上，加入適量的花生油燒熱，加入適量薑絲、蔥末，略炸一下，隨即投入苦瓜絲爆炒片刻，加入精鹽、味精略炒，淋上少許菜籽油，拌勻，盛入盤中，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有清熱明目，促進食慾的作用。

乾煸苦瓜：新鮮苦瓜250克，豆豉、辣椒絲、豆醬、菜籽油、花生油、薑末、蔥末、精鹽、味精各適量。將苦瓜清洗乾淨，除去籽、瓤，切成薄片，把炒鍋置於火上，加入適量的花生油燒熱，將苦瓜片、豆豉、辣椒絲、豆醬、薑蔥末一起下油鍋乾煸，加入精鹽、味精，略煸片刻，淋上少許菜籽油，拌勻，盛入盤中，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有清熱祛濕、益氣美容的作用。

QMAG.org

菜籽油蒸茄子：紫茄子250克，菜籽油、蔥花、生薑末、精鹽、白糖、蒜泥、味精、麻油各適量。將紫茄子清洗乾淨，除去茄蒂後，用刀縱切四份，放入碗內，加菜籽油、蔥花末，置於火上，隔水蒸熟後，加入少許精鹽、白糖、蒜泥、味精，淋上麻油，拌勻，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有清熱消腫、散血降壓、利尿解毒的作用。

QMAG.org

米糠油

【營養成分】

米糠油，營養豐富。被美國人譽爲「健康營養油」、「神奇的大米油」、「東方神油」等。據現代營養學分析測定，在每100克的米糠油中，含豆蔻酸0.5～1.0克，軟脂酸13～18克，硬脂酸1～3克，花生酸0.5克，山蓎酸0.4克，油酸40～50克，亞油酸 26克，亞麻酸 0.1～1克，還含有維生素B_1、維生素B_2、維生素E等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，米糠油味甘，性平；入手足陽明經。

【功能】

米糠油，具有降壓、通脈絡等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用米糠油主治噎嗝、腳氣等病症。

【用法】

米糠油，具有油色澤深、稍帶有糖味等特點。適合用於煎湯、蒸食、燉食等方法。

【食療忌語】

忌用塑膠桶長期存放米糠油。塑膠中的化學成分容易溶於油，加速油脂的氧化過程，食用以後，會影響身體健康。

QMAG.org

治病食療方

調治銀屑病：米糠油20毫升，舊鼓皮1塊。將舊鼓皮炙燒成炭，研末，與米糠油調成膏狀。外敷患處，每日3次。

調治慢性胃炎：米糠油30毫升，生薑10克，雞蛋2個。將米糠油放入鍋內，用文火煎至煙盡，把薑切成絲，放油內炸黃，再把雞蛋打入鍋內，炒熟即可。早晨空腹1次食完，每日服用1次。

調治食道癌：米糠、人參、炒石蓮肉各3克。將米糠、人參、炒石蓮肉放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服之。每日服用3次。

調治鵝掌風：小米糠油不拘多少，塗擦患處，每日2次。

QMAG.org

葵花子油

【營養成分】

在每100克的葵花子油中，約含脂肪 99克，鉀1毫克，鈉 2.8毫克，鈣 2毫克，鎂 4毫克，鐵1毫克，錳 0.02毫克，鋅 0.11毫克，磷 4毫克。此外，還含有葡萄糖、蔗糖等營養物質。

【性味】

傳統醫學認爲，葵花子油味甘，性平；入心、肝、脾、腎及大小腸經。

【功能】

葵花子油，具有益氣滋陰、潤腸通便、通氣排膿等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用葵花子油主治脾胃氣虛、食慾不振、痢疾便血、癰膿不潰、通便驅蟲等病症。

【用法】

葵花子油，具有油色金黃、清明透亮、清香味美等特點，爲歐洲人主要食用油，適合用於煎湯、蒸食、燉食等方法。

【食療忌語】

第一，忌用塑膠桶長期存放葵花子油。塑膠中的化學成分容易溶於油，加速油脂的氧化過程，食用以後，會影響身體健康。所以，忌用塑膠桶長期存放葵花子油。

第二，忌葵花子油高溫食用。實驗表明，葵花子油加熱到110℃～300℃再餵飼大鼠，會引起退行性肝病變，如果餵兔可引起肝損傷，甚

QMAG.org

至有致癌作用。所以，忌葵花子油高溫食用。

治病食療方

調治血痢：葵花子油30毫升，冰糖5克。用開水沖葵花子油，燉1小時，加冰糖即可。飲用。每日服用1次。

調治婦女產後體虛、產後缺乳汁：豬蹄筋150克，葵花子油50克，食鹽、味精各適量。將豬蹄筋清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改用文火燉至豬蹄筋熟爛，加入食鹽、味精調味，倒入葵花子油，即可食用。佐餐食用，數量隨意。每日食用1劑。

QMAG.org



第三章 水產類

QMAG.org

大黃魚

【營養成分】

在每100克的大黃魚中，約含熱能 406千焦，水分77.7克，蛋白質17.7克，脂肪 2.5克，糖類0.8克，尼克酸1.9毫克，鉀 260毫克，鈉120.3毫克，鈣 53毫克，鎂 39毫克，鐵 0.7毫克，錳 0.02毫克，鋅 0.58毫克，銅0.04毫克，硒42.57微克。

【性味】

傳統醫學認爲，大黃魚味甘，性平；入脾、胃、肝及腎經。

【功能】

大黃魚，具有補脾益胃、調中止痢、利水明目、調節心律等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用大黃魚主治久病體虛、面黃羸瘦、腹脹水腫、小便不利、瘰鬁久潰不收及惡瘡等病症。

【用法】

炸、溜、燒、燴、蒸、煎、熬、熏等方法，均能烹製出各種佳美肴饌。

【食療忌語】

第一，疥瘡等皮膚病患者忌食大黃魚。中醫學認爲，大黃魚味甘，生濕，多食久食，可以化生濕熱。因此，《日用本草》指出：「發風動氣，發瘡疥病人尤忌食之。」

第二，大黃魚忌與荊芥同食。李時珍在《本草綱目》中指出：

QMAG.org

「大黃魚反荊芥。」因此，在服用荊芥時，食用黃魚，則會降低荊芥的療效或產生副作用。

第三，忌食用燒焦的大黃魚肉。大黃魚肉燒焦後，會產生引起人體細胞「致突變」的化學物質，在燒焦了的大黃魚肉中，含有大量的比黃麴黴素更強的致癌物質3，4-苯並芘，食用這種大黃魚肉，會產生毒素，易患癌症。

第四，大黃魚忌與蕎麥一起食用。《類摘良忌》指出：「江魚即黃也，不可與蕎麥同食，令人失音。」所以，大黃魚忌與蕎麥同食用。

治病食療方

調治腎結石、膀胱結石、膽結石、輸尿管結石：

1.大黃魚耳石適量。將大黃魚耳石清洗乾淨，晾乾，研成細末，待用。每日服用3次，每次服用3克。

2.當歸10克，大黃魚耳石10克。將當歸、大黃魚耳石分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃汁，去渣，取汁，服用。

調治化膿性中耳炎：

1.大黃魚耳石15克，冰片1.5克，麻油適量。將大黃魚耳石、冰片共研成細末，加入麻油，迅速調勻。外用滴入耳中，每日滴2次。

2.大黃魚耳石、青果、麻油各適量。將大黃魚耳石、青果分別清洗乾淨，加水適量，置於火上，煎成濃汁，去渣，取汁，滴入耳中，每日2次。

調治高血脂症、支氣管炎、哮喘：大黃魚膽1個，山楂根50克，

QMAG.org

茶樹根65克，虎耳黃25克，紅棗8枚。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，服用。每次服用1劑，每日服用2次。

調治腎虛腰痛：大黃魚鰾膠、鹿角片各等量，用鍋炒至色黃、酥脆，共研成細末，每次服用3克，每日服用2次，用黃酒或葡萄酒送服。

調治乳汁不足：大黃魚1條，通草30克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，除去通草，取汁，吃魚喝汁。

調治產後、病後體弱：大黃魚1條。將大黃魚宰殺，除去內臟，用清水洗淨，放入砂鍋內，加入黃酒，置於火上，煎成濃湯，吃魚喝湯。

調治小便不利、淋病：大黃魚耳石25克，當歸10克。將大黃魚耳石清洗乾淨，瀝乾水分，研成細末，與當歸一同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。陰虛者不宜服用。

調治腰肌勞損：

1.鮮大黃魚1條，加米酒、水適量。將大黃魚宰殺，除去內臟，清水洗淨，放入砂鍋內，加入米酒和水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃汁，服用。

2.大黃魚鰾30～60克，雞蛋2個。將大黃魚鰾清洗乾淨，用香油炸酥，切成碎塊兒，加入雞蛋，加酒、水各半燉服。

調治肺結核、耳源性眩暈：大黃魚鰾、淮山藥各等量。將大黃魚鰾、淮山藥分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃汁，去渣，取汁，服用。

QMAG.org

調治腎虛遺精、腰膝酸軟、耳鳴、頭暈、眼花：大黃魚鰾15克，沙苑子9克，菟絲子15克，五味子9克。將大黃魚鰾、沙苑子、菟絲子、五味子分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃汁，去渣，取汁，服用。

調治皸裂：大黃魚鰾適量，用開水浸軟後，貼於患處。

調治婦女白帶：

1.大黃魚鰾60克，鹿角霜30克，蓮子30克，生薑、食鹽各適量。將大黃魚鰾、鹿角霜、蓮子、生薑分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃汁，取汁，加入食鹽調味，食魚鰾，飲濃汁。

2.大黃魚鰾3條，紅糖30克，紅棗35克，雞蛋2個。將大黃魚鰾清洗乾淨，瀝乾水，入油鍋炸至黃色，與紅糖、紅棗、雞蛋加開水，和少許黃酒，置於火上，先用武火煮沸，改爲用文火燉熟透，食用。

調治嘔血：大黃魚鰾、甘蔗汁各適量。將大黃魚鰾清洗乾淨，研成細末，每次取6克，用甘蔗汁調服，每天服用3～4次。

調治羊癲瘋：大黃魚鰾30克，皂礬30克。將大黃魚鰾清洗乾淨，炒至金黃色，皂礬炒至金黃色，混合，研成細末，每次服用9克，熱酒送服，每日服用3次。

養生食譜

果味大黃魚：大黃魚1條，約800克，罐頭梨150克，罐頭蜜橘25克，雞蛋1個，青豆10粒。將大黃魚宰殺，除去鱗、鰓及內臟，清洗

QMAG.org

乾淨，待用。把雞蛋加濕澱粉打成雞蛋糊，魚拖上雞蛋糊入油鍋炸至金黃色，撈出，待用。將油鍋煸香紅辣椒，加入梨、蜜橘、青豆、白糖、醋、清湯，以武火煮沸，用濕澱粉勾芡，淋上麻油，澆在魚上，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有開胃益氣、潤肺消痰的作用。

大黃魚蒸豬肉：大黃魚1條，約800克，豬肉末200克，雞蛋5個，清湯、味精、鹽、醬油、蔥段、生薑絲、料酒、麻油各適量。將大黃魚宰殺，除去鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，加入料酒、鹽、味精醃漬一下，待用。把豬肉末加雞蛋黃、清湯、味精、鹽、醬油、蔥、薑、料酒、麻油拌成餡，填入魚腹內。麵粉加水調成糊，塗在魚上，再用雞蛋清和麵粉調成雞蛋糊，魚拖上雞蛋糊，入油鍋煎至金黃色，盛盤，上籠蒸熟。油鍋煸香蔥、薑，倒入由雞蛋黃和清湯、料酒、鹽、味精、濕澱粉調成的芡汁，攪勻，淋上麻油，澆在魚上，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有滋陰補虛、補肝益血、利水消腫的作用。

醬漬大黃魚：大黃魚1條，約500克，雞蛋1個，料酒、蔥段、薑汁、食鹽、味精、花椒等各適量。將大黃魚宰殺，除去魚鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，加入料酒、食鹽、味精，醃漬入味兒，放入蔥段、薑汁，抹上甜麵醬、雞蛋清，入油鍋炸透至棗紅色盛出。油鍋內放入花椒，煸焦呈黃色，澆在魚上，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有滋補、強壯、利水消腫的作用。

松鼠黃魚：大黃魚1條，約850克，南薺、豌豆各15克，雞蛋2個，食鹽、料酒、醋、白糖各適量。將大黃魚宰殺，除去鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，魚頭切下，魚身連尾切成兩片，除去魚骨，加入食鹽、料酒，醃漬入味兒，蘸上麵粉，拖上蛋糊，撒上麵包渣。把

QMAG.org

料酒、食鹽、醬油、醋、白糖調成味汁。將魚放入油鍋炸至金黃色撈出。魚頭掰開，蘸上蛋糊，亦入油鍋炸酥。把魚頭和魚身在盤內擺成松鼠形。將蔥、薑入油鍋煸香，放入南薺和豌豆煸炒，倒入味汁，起泡後，澆在魚上，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有和脾開胃、益氣明目的作用。

金毛獅子大黃魚：大黃魚1條，約1000克，火腿、水發香菇、水發玉蘭片各25克，雞蛋4個，濕澱粉、料酒、蔥段、生薑絲、大蒜、白糖、醋、番茄醬、食鹽、味精各適量。將大黃魚宰殺，除去魚鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，魚體外剪成絲狀，拖上蛋黃糊，入油鍋炸至體表絲狀散開，至金黃色撈出。鍋內放入用濕澱粉、料酒、蔥、薑、蒜、白糖、醋、番茄醬、食鹽、味精調成的汁和火腿、香菇、玉蘭片，以武火煮沸，澆在魚上，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有開胃益氣、補虛勞的作用。

芙蓉大黃魚：大黃魚1條，約800克，雞脯肉200克，雞蛋3個，火腿、蟹黃各25克，水發香菇20克，鮮湯、豬油、食鹽、味精各適量。將大黃魚宰殺，除去魚鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，加入食鹽、味精，醃漬入味兒。把火腿、香菇、雞肉分別清洗乾淨，火腿切成絲，香菇也切成絲，雞肉剁成蓉，加入雞蛋清、味精、食鹽、鮮湯、豬油攪勻，抹在魚身上，放上火腿絲、蟹黃、香菇絲，上籠蒸熟，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有開胃益氣、補精益髓、助陽的作用。

蟠龍大黃魚：大黃魚1條，約500克，水發海參40克，鮮蝦仁50克，冬筍25克，青豌豆、火腿各15克，雞蛋3個，蔥段、生薑絲、大蒜、食鹽、料酒、味精各適量。將大黃魚宰殺，除去魚鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，加入食鹽、料酒、味精醃漬入味兒，待用。把海

QMAG.org

參、蝦仁、冬筍、火腿分別清洗乾淨，分別切成丁狀，待用。將雞蛋和濕澱粉調成雞蛋糊，待用。把魚拖上雞蛋糊放入油鍋，炸至金黃色撈出，待用。鍋內留少許油，打入1個雞蛋，不要把蛋黃碰散，只煎一面，煎好後放在魚的一端。再取2個雞蛋，打散，加澱粉、食鹽、味精拌勻，成雪花狀，放在煎好雞蛋的四邊。油鍋煸香蔥段、生薑、大蒜，放入海參、蝦仁、冬筍、火腿、豌豆煸炒，加鹵汁，煮成糊狀，澆在魚上，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有滋陰壯陽、補精益髓的作用。

大黃魚燒豆腐：大黃魚1條，約800克，豆腐400克，香菇30克，冬筍、青菜各25克，豬肥肉50克，蔥段、生薑絲、料酒、食鹽、味精、白糖各適量。將大黃魚宰殺，除去魚鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，入油鍋煎至淡黃色，盛出，待用。把豆腐切成塊，豬肉、冬筍、香菇均切片，青菜切段，待用。將炒鍋置於火上，倒入適量的油，把蔥段和生薑絲煸出香味兒，放入料酒、食鹽、味精、白糖、魚、豆腐塊、豬肉、冬筍、香菇、青菜及清湯，煮至魚熟。即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有開胃益氣、清肺消痰的作用。

蛋羹大黃魚：大黃魚肉300克，雞蛋2個，蔥段、食鹽、味精、麻油、濕澱粉各適量。將大黃魚宰殺，除去魚鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，將魚肉切成丁塊。油鍋煸香蔥段，放入鮮湯、料酒煮沸，放入魚、味精、食鹽，再煮沸，用濕澱粉勾芡，打入蛋液，再放入味精，淋上麻油，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有開胃益氣、養血的作用。

芝麻大黃魚排：大黃魚1條，約800克，白芝麻75克，雞蛋1個，料酒、食鹽、味精、蔥花、生薑各適量。將大黃魚宰殺，除去魚鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，取其肉，切成片，加入料酒、食鹽、味

QMAG.org

精、蔥花、生薑攪拌，醃漬入味兒。把雞蛋和濕澱粉調成蛋糊，魚拖上蛋糊，粘上芝麻爲「芝麻魚排」坯，入油鍋炸至金黃色，切成條，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有和脾開胃、益氣明目的作用。

香椿大黃魚：大黃魚肉300克，香椿芽50克，雞蛋2個，料酒、食鹽、味精、濕澱粉各適量。將大黃魚肉清洗乾淨，切成片，加入料酒、食鹽，醃漬入味兒。然後每片魚肉放入香椿芽2枝捲成卷。把蛋清和濕澱粉調成蛋糊。魚卷拖上蛋糊，入油鍋炸黃，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有開胃健脾、清熱消炎的作用。

香糟大黃魚片：大黃魚肉600克，南薺、青蒜各50克，銀耳或黑木耳25克，雞蛋1個，香糟、料酒、生薑、食鹽、白糖、雞蛋清、濕澱粉各適量。將大黃魚肉清洗乾淨，切成片，待用。把南薺去皮，清洗乾淨，切成片，青蒜切段，待用。把料酒、食鹽、雞蛋清、濕澱粉調成蛋糊。把魚片拖上蛋糊，放入油鍋略炸，撈出。鍋內留少許油，煸香蔥、生薑，放入魚片、銀耳、南薺片、青蒜段略炒，加香糟、料酒、食鹽、味精、白糖、雞湯、濕澱粉，炒至汁濃，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有開胃益氣、消炎、殺蟲的作用。

大黃魚火腿粥：大黃魚肉150克，糯米100克，火腿10克，蕓菜50克。將大黃魚肉清洗乾淨，切成丁塊，待用。把糯米淘洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煮粥快熟時，放入魚肉、火腿、味精、食鹽、豬油和蕓菜煮熟，撒上胡椒粉，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有開胃益氣、安神明目的作用。

大黃魚羹：大黃魚1條，約750克，熟雞肉丁、豬瘦肉丁各75克，青筍丁、青豆各50克，火腿末10克，蛤蜊500克，高湯、食鹽、

QMAG.org

料酒、胡椒粉、薑汁各適量。將蛤蜊劈開硬殼，取出肉，在開水中汆一下，清洗乾淨，待用。把大黃魚宰殺後，除去魚鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，取其肉，切成丁塊，待用。把鍋置於火上，放入高湯、食鹽、魚肉、豬肉、雞肉、青筍、青豆，先用武火煮沸，加入料酒、薑汁稍煮，放入蛤蜊肉略煮沸，淋上雞油，撒上胡椒粉、火腿末，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有開胃益氣、補五臟的作用。

大黃魚參羹：大黃魚肉400克，水發海參300克，雞蛋2個，蔥、生薑、料酒、濕澱粉、食鹽、味精各適量。將魚肉和海參分別清洗乾淨，切成丁塊，待用。把雞蛋打成糊，待用。把油鍋置於火上，煸香蔥，放入料酒、高湯煮沸，加入魚肉、海參和生薑、胡椒粉，再煮沸，加入食鹽、味精煮至入味兒，用濕澱粉勾芡，倒入雞蛋糊，淋上熟豬油推勻，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有開胃益氣、補腎益精的作用。

QMAG.org

小黃魚

【營養成分】

在每100克的小黃魚肉中，約含水分 77克，蛋白質17.9克，脂肪3克，鈣18毫克，磷188毫克，鐵0.9毫克，鉀228毫克，鈉40毫克，鎂17毫克，維生素$B_1$0.01毫克。

【性味】

傳統醫學認爲，小黃魚味甘，性溫。

【功能】

小黃魚，具有補腎填精，開胃益氣等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用小黃魚主治虛勞不足、食慾缺乏、便溏者等病症。

【用法】

炸、溜、燒、燴、蒸、煎、熬、熏等方法，均能烹製出各種佳美肴饌。

【食療忌語】

瘡瘍腫毒患者忌食小黃魚。中醫認爲，小黃魚具有動風發氣，生痰助熱的功效，患者食用以後，會加重病情。所以，瘡瘍腫毒患者忌食小黃魚。

QMAG.org

治病食療方

調治頭痛、水腫：

1.小黃魚1條，茶葉、蘇子、杏仁各適量。將小黃魚宰殺，除去內臟，清洗乾淨，填入茶葉或蘇子和杏仁，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煮熟。即可食用。佐餐食用，數量隨意。

2.小黃魚1條，陳皮、砂仁、紫蔻和紅茶各適量，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，即可食用。佐餐食用，數量隨意。

調治胃病：小黃魚1條，生薑3片，生蔥3根。將小黃魚宰殺，除去魚鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，加入生薑3片，生蔥3根，置於火上，燉熟。即可食用。佐餐食用，數量隨意。

調治腎虧血虛：小黃魚肉200克，當歸、川芎各2克，八角1粒，蔥末、薑末各5克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，飲汁，服食小黃魚，每日食用1次，連續食用數日。

養生食譜

家常小黃魚：小黃魚2條，約350克，馬鈴薯150克，胡蘿蔔50克，芹菜15克，胡椒粉、辣醬油、味精、白糖、食鹽、辣椒粉各適量。將小黃魚宰殺，除去魚鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，片成2片，撒上鹽、胡椒粉，醃漬入味兒，入油鍋煎至金黃色，待用。把胡蘿蔔、馬鈴薯去皮，清洗乾淨，與芹菜分別切成絲，放入油鍋中略

QMAG.org

炒，加入番茄醬，炒出水分，放入辣醬油、味精、白糖、鹽、辣椒粉調成的「味汁」，稍煮，放入魚肉，煮至魚熟，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有開胃益氣、健脾胃的作用。

蝦穿小黃魚：小黃魚2條，約500克，對蝦2隻，雞蛋2個，醬油、食鹽、麻油、蔥、味精、料酒、蒜蓉、椒鹽、生薑各適量。將小黃魚宰殺，除去魚鰓、鱗及內臟，清洗乾淨，待用。把醬油、食鹽、麻油、蔥、味精、料酒、蒜蓉、椒鹽、生薑調成汁，放入對蝦，醃漬入味兒，再將對蝦填入魚腹內，待用。將澱粉、雞蛋清調成蛋糊，魚拖上蛋糊，入油鍋炸透，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有滋陰助陽的作用。

麵拖小黃魚：小黃魚6條，約800克，麵粉30克，麵包渣100克，雞蛋3個，食鹽、胡椒粉各適量。將小黃魚宰殺，除去魚鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，切成12片，用食鹽、胡椒粉醃漬20分鐘，蘸上一層麵粉，拖上蛋液，再裹上一層麵包渣，入油鍋炸至金黃色撈出，盛盤，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有開胃益氣、健脾胃的作用。

乾燒小黃魚：小黃魚600克，豬肉末150克，豆芽50克，料酒、鹽、醬油、味精、白糖和高湯各適量。將小黃魚宰殺，除去魚鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，放入油鍋炸至金黃色，撈出，待用。把鍋置於火上，放少許油，放入豬肉末煸炒，加入豆芽、料酒、鹽、醬油、味精、白糖和高湯，煮沸，放入魚，煮至湯將乾，淋上麻油，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有開胃、益氣血的作用。

蒜薹燒小黃魚：小黃魚800克，蒜薹200克，清湯、料酒、食鹽、味精、生薑、蔥、白糖各適量。將小黃魚宰殺，除去魚鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，加入鹽醃至入味兒，入油鍋炸熟，撈出，待

QMAG.org

用。把鍋置於火上，放入清湯、料酒、食鹽、味精、生薑、蔥、白糖和魚肉，煮至入味兒加蒜薹煮熟，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有開胃益氣、除蟲的作用。

筍炒小黃魚：小黃魚1尾，約300克，冬筍100克，醬油、薑絲、食鹽各適量。將小黃魚洗淨，切塊，用醬油浸泡1小時，瀝乾。把冬筍切成細絲，旺火起鍋，下油，先投入薑絲爆出香味兒，再放小黃魚塊，煎至魚塊兩面金黃，鏟出。將原鍋繼續加熱，下油，投入冬筍絲，加鹽，炒熟後，趁熱拌入魚塊肉，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補腎填精、開胃益氣的作用。

豆豉煮小黃魚：小黃魚600克，糯米30克，豆豉20克，味精、食鹽、白糖各適量。將小黃魚宰殺，除去魚鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，待用。把鍋置於火上，以油鍋煸香蒜蓉，放入魚、豆豉、味精、食鹽、白糖和水，煮熟，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有開胃健胃、散寒補氣的作用。

木耳小黃魚湯：黑木耳15克，乾黃花菜30克，小黃魚1尾，約300克，精製植物油、蔥花、薑末、食鹽、味精、料酒各適量。將小黃魚去鱗、鰓及內臟，洗淨，下油鍋略煸，盛起備用。把黃花菜、黑木耳分別用水泡發開，洗淨，黃花菜切段。將黃花菜、黑木耳和小黃魚一同入鍋，加水適量，用大火煮沸後，改用小火煨煮至魚肉熟爛，調入蔥花、薑末、食鹽、料酒、味精等調味，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有益氣強體、清熱解毒、補虛開胃的作用。

小黃魚湯：小黃魚300克，生薑絲、食鹽、蔥末、味精、胡椒粉、麻油各適量。將小黃魚洗淨，切成塊，放於砂鍋中，加水適量，置於火上，先用武火燒開後，加入薑絲和食鹽，煮至熟透，下蔥末、味精、胡椒粉，淋麻油，即可食用。佐餐食用，數量隨意。

QMAG.org

具有補腎填精、開胃益氣的作用。

小黃魚蕓菜湯：小黃魚300克，蕓菜150克，薑絲和精鹽、蔥末、味精、胡椒粉、麻油各適量。將小黃魚、蕓菜分別清洗乾淨，切成塊，放於砂鍋中，加水適量，置於火上，燒開後，加入生薑絲和精鹽，煮至熟透，下蔥末、味精、胡椒粉，淋麻油，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補腎填精、開胃益氣的作用。

QMAG.org

黃姑魚

【營養成分】

在每100克的鮮黃姑魚肉中，約含蛋白質18克，脂肪7克，灰分1.4克，尼克酸 3.6毫克，鉀282毫克，鈉101.9毫克，鈣 94毫克，鎂 29毫克，鐵0.9毫克，錳0.04毫克，鋅0.61毫克，銅0.06毫克，磷196毫克，硒63.60微克。魚鰾含豐富的膠原蛋白。

【性味】

傳統醫學認爲，黃姑魚味甘、鹹，性平；入腎經。

【功能】

（1）黃姑魚，具有補腎、利水、消腫等功效。

（2）黃姑魚魚鰾，具有補腎、利水、消腫等功效。

【主治】

在臨床上，經常使用黃姑魚主治泌尿系統結石、腎炎水腫、膽結石、化膿性中耳炎、鼻竇炎、野蕈中毒、砒霜中毒等病症。

【用法】

內服，入煎劑或丸散，5～15克。

【食療忌語】

忌食未燒煮熟透的黃姑魚。因爲食用未燒煮熟透的黃姑魚，會患寄生蟲病，出現食慾不振、上腹疼痛、肝腫大、黃疸、腹瀉等症狀，情況嚴重者，還會導致腹水，影響身體健康。

QMAG.org

治病食療方

調治腎炎浮腫：黃姑魚肉適量，用清水洗乾淨，不加食鹽，置於火上，清蒸，食之。

調治產後腹痛：黃姑魚鰾適量，用清水洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，先用武火煮沸後，改爲用文火煮至熟爛，經常服食，有較好的療效。

QMAG.org

鰍魚

【營養成分】

在每100克的鮮鰍魚中，約含蛋白質19.9克，脂肪4.2克，灰分1.5克，尼克酸5.9毫克，鉀295毫克，鈉68毫克，鈣63毫克，鎂32毫克，鋅1.07毫克，磷217毫克，硒26.5微克。

【性味】

傳統醫學認爲，鰍魚味甘，性平，無毒；入胃及大腸經。

【功能】

鰍魚（又西花鯽魚），具有補氣血、益脾胃、補虛勞、殺蟲等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用鰍魚主虛勞羸寢、氣血不足、脾胃虛弱、飲食減少，腸風瀉血、小兒膿瘡等病症。

【用法】

（1）內服：燒、燴、炒、炸、燜、燉、煮、蒸、煎、扒等諸法，皆鮮美非凡，滋味絕佳。同時，也可製成各種造型和花色的菜肴。

（2）外用：燒存性，研末，調敷。

【食療忌語】

第一，肝性腦病、腎功能衰竭、瘡瘍疥癬等皮膚疾病及痛風患者忌食鰍魚。中醫認爲，鰍魚性味甘平，含有豐富的蛋白質，是虛勞食療佳品。但是，肝性腦病、腎功能衰竭、瘡瘍疥癬等皮膚疾病及痛風

QMAG.org

患者食用鰄魚，會加重病情，影響身體健康。

第二，寒濕病人忌食鰄魚。《品匯精要》指出：「患寒濕病人不可食。」否則，會加重病情。

治病食療方

調治小兒軟癮：生鰄魚尾1個，將生鰄魚尾搗爛，外貼患處。

調治陳年病：鮮鰄魚2～3條。將鰄魚宰殺後，除去內臟，清洗乾淨，放入砂鍋內，置於火上，以文火慢燉成濃湯，喝湯吃肉。常食之。

調治肺結核、咳嗽：

1.鰄魚1條，百合20克，貝母5克，冰糖適量。將鰄魚宰殺，除去腸雜，清洗乾淨，與百合、貝母、冰糖一同放入鍋內，隔水蒸熟，去渣，留汁，食用鰄魚。

2.鰄魚1條，紅棗30克，糯米100克。將鰄魚去鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，與洗淨的紅棗一同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煮湯。取魚湯、加入糯米共煮粥。吃魚，喝粥。

調治虛勞羸瘦、腸風便血：鰄魚1條，重量250克，豆腐2塊。將鰄魚去鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，與豆腐共放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煮湯。飲湯，食魚、豆腐。

調治病後體弱及年老體弱：鰄魚1條，重量250克，黃芪、黨參各15克，淮山藥30克，當歸頭12克。將鰄魚宰殺，除去鱗、鰓及內

QMAG.org

臟，清洗乾淨，和黃芪、黨參、淮山藥、當歸頭共放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煮湯。取湯煮魚食用。

調治肺結核或脾胃虛弱、氣血不足：鰽魚250克，百合、薏苡仁各30克，豬油、鹽各適量。將鰽魚宰殺，除去鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，與百合、薏苡仁一同入鍋內，置於火上煮熟，加入豬油、食鹽調味。吃魚、百合、薏苡仁，飲湯。

調治貧血、營養不良、食慾缺乏：鰽魚1～2條，重量約500克，蔥花、生薑、醬油、食鹽、胡椒各適量。將鰽魚宰殺，除去鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，加入蔥花、生薑、醬油、食鹽、胡椒共放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煮湯，食魚，飲湯。

養生食譜

菊花鱖魚丸：鰽魚1尾，重量約500克，菊花瓣50克，蔥段、生薑絲、雞蛋清、澱粉、鹽、味精、麻油各適量。將鰽魚除去魚頭和魚骨，魚肉剁碎如泥，待用。把菊花瓣剁碎，一同放入碗中，加入蔥段、生薑絲、雞蛋清、澱粉和少許鹽，拌勻，製成魚丸，待用。把清水300毫升倒入鍋中，再投入魚頭和魚骨，煮半小時，去渣，留汁於鍋中，繼續加熱，燒開後，放入魚丸，煮至熟透，下鹽、味精，淋麻油。分1～2次趁熱食魚丸喝湯。具有補氣血、益脾胃、補虛勞的作用。

鱖魚燒羊肉：鰽魚1尾，重量約500克，熟羊肉塊250克，蔥段、

QMAG.org

生薑絲、黃酒、醬油、鹽、白糖、豬油各適量。將鰉魚宰殺，除去內臟，清洗乾淨，待用。把熟羊肉切成小塊，待用。將炒鍋置於火上，用豬油將蔥、薑爆出香味兒，隨即放入鰉魚，兩面略煎，加入黃酒、醬油、鹽，用清水淹沒魚身，以武火燒開後，轉爲用文火燒至魚將熟時，再放熟羊肉塊、白糖，繼續燒至羊肉酥爛汁濃，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補氣血、益脾胃、補虛勞、殺蟲的作用。

香菇蒸鰉魚：鰉魚1尾，重量約300克，香菇30克，生薑絲、精鹽各適量。將鰉魚宰殺，除去內臟，清洗乾淨，待用。把香菇先用溫水浸泡發開，除去柄，切成片，一同放入大瓷碗中，加入薑絲、精鹽和清水300毫升，蓋好，隔水蒸熟，下味精，淋麻油。分1～2次趁熱食魚和香菇，喝湯。具有補氣血、益脾胃、補虛勞的作用。

松子柏仁蒸鰉魚：鰉魚1尾，重量約300克，松子仁、柏子仁各15克，薑絲、精鹽、味精、麻油各適量。將鰉魚洗淨。松子仁、柏子仁分別洗淨，搗碎，裝入紗布袋中，紮緊袋口，納入魚腹腔中，用大瓷碗盛好，加入薑絲、精鹽和清水300毫升，蓋好，隔水蒸熟，撿出藥袋，下味精，淋麻油，調勻。分1～2次趁熱食魚喝湯。具有補氣血、益脾胃、補虛勞的作用。

鰉魚番茄奶腐湯：鰉魚1尾，水豆腐200克，精鹽、味精、蔥段各適量，牛奶100毫升，番茄片100克。將鰉魚洗淨切塊。用油將魚塊和水豆腐煎至金黃色，下精鹽、味精和牛奶，煮至微開時，注入清水200毫升，轉用小火慢熬至湯變白，加入蔥段和番茄片，煮至熟透。分1～2次趁熱食魚和豆腐，喝湯。具有補氣血、益脾胃、補虛勞的作用。

鰉魚百杏湯：鰉魚1尾，百合、甜杏仁各20克，薑片和精鹽、味

QMAG.org

精、麻油各適量。將鰽魚宰殺，除去內臟，清洗乾淨，切成塊，待用。把百合、甜杏仁用溫水潤軟，清洗乾淨，一同放入砂鍋中，注入清水500毫升，置於火上，先用武火燒開後，加入薑片和精鹽，改爲用小火煮至熟透，下味精，淋麻油，即可食用。分1～2次趁熱服用。具有補氣血、益脾胃、補虛勞、殺蟲的作用。

鰽魚參芪湯：黨參、黃芪各20克，當歸、山藥各15克，鰽魚塊400克，紅棗5枚，生薑片、黃酒、精鹽、味精、麻油各適量。將黨參、黃芪、當歸、山藥分別清洗乾淨，同放入砂鍋中，加水適量，置於火上，水煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，留汁於鍋中。把鰽魚塊、紅棗分別清洗乾淨，紅棗去核，與薑片、黃酒一起放入鍋內，繼續加熱，煮至鰽魚熟透，下精鹽、味精，淋麻油，即可食用。分1～2次趁熱食魚和棗，喝湯。具有補氣血、益脾胃、補虛勞的作用。

鰽魚湯：鰽魚1條，約400克，蔥段、生薑片、食鹽、味精、醬油、胡椒粉各適量。將鰽魚宰殺，除去鱗、鰓及內臟，清洗乾淨，入油鍋略煎，加入蔥段、生薑片、食鹽、味精、醬油、胡椒粉和水煮透，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有養血、補虛損的作用。

QMAG.org

黃鱔

【營養成分】

在每100克的鱔魚中，約含蛋白質18克，脂肪1.4克，糖類1.2克，灰分1.4克，維生素A50微克，尼克酸3.7毫克，鉀263毫克，鈉70.2毫克，鈣42毫克，鎂18毫克，鐵2.5毫克，鋅1.97毫克，磷166毫克，硒16.09微克。

【性味】

傳統醫學認爲，黃鱔味甘，性溫，入肝、脾及腎經。

【功能】

黃鱔，具有益氣血、補肝腎、強筋骨、祛風濕等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用黃鱔主治氣血兩虧、產後虛弱、腎虛腰疼、痔瘺、臁瘡、面癱、子宮脫垂、風濕痲痹、口眼歪斜等病症。

【用法】

（1）鱔魚入饌，可用紅燒、清蒸、油炸、煮羹等方法。

（2）鱔魚入藥，搗肉爲丸或研末，適量。

【食療忌語】

第一，忌食反覆冷藏之鱔魚。魚肉類食品從超低溫的冷凍狀態到冰點以上的解凍狀態，其細胞膜已經被嚴重破壞。如果再進行冷凍，已起不到保鮮的作用。研究表明，冷凍的次數越多，生成的致癌物質的濃度越高。

第二，忌黃鱔和鞣酸多的水果，如葡萄、柿子、山楂、石榴、青

QMAG.org

果等同時食用。黃鱔含有豐富的蛋白質和鈣等營養成分，蛋白質與鞣酸結合，可生成鞣酸蛋白，鞣酸還可與鱔魚中的鈣結合成一種新的不易被消化的物質，使鱔魚的營養價值降低。

第三，食用黃鱔時，加熱時間忌過短。據檢驗，在鱔魚體肉中，存有一種名叫頜口線蟲的囊蚴寄生蟲。如果加熱不充分，或黃鱔魚片炒得半生不熟，寄生蟲未被殺死，進入人體一段時間後，患者體溫會突然升高、厭食，在頸頜部、腋下以及腹部皮下，往往會出現疙瘩，危害身體健康。所以，食用黃鱔時必須充分加熱。

第四，感冒患者忌食鱔魚。從飲食調理的角度講，感冒患者不宜食用溫補類的食物，溫補類食品補虛戀邪，會使感冒病邪，不宜表散，很容易導致病邪化熱入裡。中醫認爲，鱔魚，爲溫補類食品，感冒患者應忌食鱔魚。

第五，患了熱病以後忌食用鱔魚。患了熱病以後，氣陰兩虛，從飲食調理的角度講，宜清淡，宜和緩，味厚膩滯之品均應忌食。中醫認爲，鱔魚不僅氣味厚重，而且膩滯不容易消化，所以，患了熱病以後，忌食鱔魚。

治病食療方

調治腹瀉：黃鱔250克，大蒜頭1個，酒1杯。將黃鱔、大蒜頭分別清洗乾淨，和酒一起放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煮熟，食用。

調治虛癆咳嗽、身體消瘦：黃鱔450克，冬蟲草10克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮

QMAG.org

沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

調治久痢虛症、便帶膿血：黃鱔1條，紅糖10克。將黃鱔宰殺，除去內臟，清洗乾淨，置於瓦片上，焙枯，加入紅糖，共研成末，開水送服，每日服用1次，5～7日爲1個療程。

調治內痔出血、氣虛脫肛、婦女勞傷、子宮脫垂：黃鱔400～600克。將黃鱔宰殺，除去內臟，清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，飲汁，食用。

調治臁瘡（老爛腿）：

1.黃鱔3條，去骨留肉，將黃鱔肉剁成泥，外敷患處。每日2～3小時。

2.黃鱔骨適量，搗爛配雞蛋清和食鹽水，加麵粉攪勻，貼敷。如貼7～8次，尚未見好，再用白爐甘石適量，用火煆，研末，調豬油擦幾次。

3.黃鱔骨和煙葉柄適量。將黃鱔骨和煙葉柄分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，外洗患處。每日1次。

調治小兒疳積：黃鱔3條，藿香10克。將黃鱔用清水洗乾淨，切成塊，把藿香清洗乾淨，一併放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，除去藿香，取汁，服食黃鱔塊。

調治婦女乳房硬結疼痛：黃鱔皮、黃酒各適量。將黃鱔皮曬乾，燒成灰，研成末，飯前用溫黃酒調服。每日服用3次，每次服用3克。10日爲1個療程。

調治口眼歪斜：取黃鱔血適量，加入少許麝香塗局部（歪右塗

QMAG.org

左，歪左塗右）；或先於局部塗鱔血（歪右塗左，歪左塗右），再用蔯蓼草適量，搗爛後敷上，用紗布固定，每日換1次。

調治氣血兩虛、頭暈眼花、心悸氣短、全身無力：黃鱔1條，瘦肉100克，黃芪15克。將黃鱔、瘦肉分別清洗乾淨，切成塊，和黃芪放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，食黃鱔、瘦肉，飲湯。

調治外傷出血：黃鱔血適量，焙乾，研成細末，外敷患處。

調治糖尿病：黃鱔250克，天花粉15克，黃精15克，生地15克，山藥30克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，煮熟黃鱔，食黃鱔，飲湯。

調治腎虛腰疼：黃鱔250克，豬腰子1只，杜仲9克。將黃鱔、豬腰子分別清洗乾淨，切塊，和杜仲一起放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，食黃鱔、豬腰子，飲湯。

調治慢性闌尾炎：黃鱔頭骨，烘乾，焙焦，研成細末，待用。以酒調服，每日服用3次，每次服用3克。

調治腎虛性腰痛：黃鱔500克，豬肉200克。將黃鱔清洗乾淨，切成碎末，和豬肉蒸熟，服用黃鱔和豬肉。

調治鼻衄、各種外傷出血：黃鱔血適量，焙乾，研成細末，吸入鼻中或外敷於傷口，能很快止血。

調治慢性化膿性中耳炎：黃鱔1條，先用消毒棉球蘸生理食鹽水洗患耳，清除膿液，擦乾，然後，用鑷子將黃鱔頸部鉗住，用消毒剪將尾巴剪斷，讓鮮血滴入耳中1滴或2滴，側臥半小時。每日1次。

調治燒燙傷：黃鱔2條，宰殺，除去雜質後，清洗乾淨，曬乾或

QMAG.org

焙乾，研爲細粉，待用。以麻油調服之。每日服用3次。

調治體癬：取鮮黃鱔血適量，塗患部，每日2～3次。

調治耳聾：大黃鱔1條，將黃鱔清洗乾淨，切塊，放入酒內，置於火上，以文火燉熟，經常服用。

養生食譜

薑汁黃鱔飯：黃鱔1～2條，重量約250克，粳米250克，蔥花、醬油、食鹽、生薑汁少許。將黃鱔除去內臟，清洗乾淨，切成段，加入薑汁、蔥花、醬油、食鹽拌勻，待用。把粳米淘洗乾淨，加水適量，置於火上，蒸熟，將拌好的黃鱔放在飯上攤平，再用文火燜熟，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補虛損、除風濕、強筋骨的作用。

香菇燉鱔片：黃鱔400克，豬瘦肉100克，乾香菇40克，蔥花、生薑、料酒、食鹽、味精各適量。將黃鱔宰殺，除去頭、尾及內臟，清洗乾淨，切成段，入油鍋炸熟，撈起，待用。把豬肉清洗乾淨，切成絲，待用。將香菇用溫水泡發以後，清洗乾淨，切成細絲，待用。把炒鍋置於火上，以油鍋煸香蔥花、生薑，放入魚、豬肉、香菇和料酒、食鹽略炒，加水煮10分鐘，倒入砂鍋內，加入味精，用文火燉爛，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補虛損、除風濕、強筋骨的作用。

黃精鱔片：黃鱔片250克，黃精30克，枸杞子15克，生薑、蔥花、食鹽、味精、料酒各適量。將黃精清洗乾淨，放入鍋內，加水適量，置於火上，煮取濃汁，待用。把炒鍋置於火上，以油鍋煸香

QMAG.org

蔥花、生薑，放入鱔片爆炒，加入料酒、枸杞子和黃精汁、食鹽、味精一起炒熟，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有益氣養血、潤肺養陰的作用。

孕婦、虛熱者、時病後忌食。

油爆黃鱔片：黃鱔500克，油菜葉50克，白鰾、水發香菇各10克，白糖、胡椒粉、醬油、料酒、食鹽、濕澱粉、大蒜各適量。將黃鱔宰殺，剁去頭，拆去骨，清洗乾淨，切成片，加入料酒、食鹽、濕澱粉抓勻上漿，待用。將味精、食鹽、白糖、胡椒粉、醬油、濕澱粉、清湯調成芡汁，待用。把白鰾、香菇、大蒜均切成末，待用。將油菜清洗乾淨，切成細絲，待用。把炒鍋置於火上，以油鍋燒熱，放入油菜絲，炸成「油菜鬆」，放在盤邊。油鍋內放入鱔片，爆炒一下，撈出。鍋內留少許油，放入白鰾、香菇、大蒜末，略炒，放入鱔片，加料酒，加入芡汁，略炒，淋上麻油，出鍋，盛放在「油菜鬆」盤內，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補虛損、強筋骨、除風濕的作用。

內金黃鱔：黃鱔1條，雞內金6克。將黃鱔宰殺，除去頭、尾及內臟，清洗乾淨，切成段，放入鍋內，加入雞內金，加水適量，置於火上煮熟，加醬油等調料，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有消痞化積的作用。

蟠龍鱔卷：黃鱔1條，約200克，豬瘦肉、冬筍各50克，水發香菇6個，蔥花、生薑、食鹽、料酒各適量。將黃鱔去頭、尾及內臟、骨，取其肉，清洗乾淨，待用。把豬肉、冬筍分別清洗乾淨，均切成片，一起放在瓦缽內，加入蔥花、生薑、食鹽、料酒，上面放豬肉、冬筍片、香菇，隔水蒸熟，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有滋養臟腑、補脾益氣的作用。

QMAG.org

韭菜炒鱔片：黃鱔2條，約400克，韭菜150克，料酒、生薑、食鹽、白糖、味精、醬油各適量。將韭菜清洗乾淨，切成段，待用。把黃鱔宰殺，去頭、尾及內臟、骨，取其肉，清洗乾淨，切成片，加入料酒、生薑、醬油醃漬入味兒，入油鍋略炒，放入韭菜段和適量水，置於火上，以武火煮沸，加入食鹽、白糖、味精煮至入味兒，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有溫中養血、補虛損、行氣強腎、健筋骨的作用。

香菜炒鱔絲：黃鱔3條，約500克，香菜梗50克，料酒、醬油、味精、食鹽、麻油、胡椒粉、濕澱粉各適量。將黃鱔宰殺，取其肉，切成絲，香菜梗切段，加鹽、料酒、澱粉拌和，入油鍋炒熟，盛出。鍋內放少許油，燒熱，放入由蒜泥、料酒、醬油、味精調成的「味汁」和鱔絲、香菜梗段，炒至入味兒，用濕澱粉勾芡，淋上麻油，撒上胡椒粉，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有除濕理血、通氣消食的作用。

太史鱔羹：鱔絲250克，豬瘦肉100克，水發木耳50克，香菇5個，生薑、大蒜、食鹽、味精、料酒、濕澱粉等各適量。將鱔絲加入料酒、食鹽醃漬，待用。把豬肉、木耳、香菇分別清洗乾淨，均切成細絲。將炒鍋置於火上，以油鍋煸香生薑、大蒜，放入鱔絲煸炒，加入料酒、豬肉絲和水，以武火煮沸，放入木耳、香菇絲，稍煮，加鹽、味精，用濕澱粉勾芡，淋上麻油，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補脾益氣、調理經血的作用。

豬肉黃鱔羹：黃鱔250克，豬瘦肉100克，料酒、胡椒粉、蔥花、生薑、食鹽各適量。將黃鱔去骨及內臟，取其肉，切成段，待用。把豬肉清洗乾淨，剁成末，與黃鱔一同放入油鍋內，加入料酒、蔥花、生薑、食鹽煸炒，然後加水少許，煮至魚、豬肉熟爛成

QMAG.org

羹，加入胡椒粉調味，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補虛損、除風濕、強筋骨的作用。

淮山藥鱔糊：黃鱔絲250克，淮山藥15克，生薑、料酒、醬油、白糖、味精、食鹽、濕澱粉和山藥粉各適量。將淮山藥清洗乾淨，瀝乾水，磨成粉，待用。把黃鱔絲清洗乾淨，切成段，放入油鍋炒透，加入生薑、料酒、醬油、白糖、味精略煮，加入白湯150毫升，以武火煮沸後，改文火燉爛，用濕澱粉和山藥粉和勻，勾芡成羹，淋上熟油，撒上胡椒粉調味，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補氣養血、健脾補元的作用。

黃鱔湯：黃鱔2條，約300克，食鹽、生薑、味精各適量。將黃鱔宰殺，除去內臟，清洗乾淨，切成段，加入食鹽、味精、生薑和水煮湯。吃魚，飲湯。數量隨意。具有補氣的作用。

黃鱔黨參湯：黃鱔3條，重量500克，黨參15克，當歸9克，牛蹄筋10克，鹽少許。將黃鱔宰殺，除去內臟，清洗乾淨，切成段，放入鍋內，加水適量，放入黨參、當歸、牛蹄筋，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煮至入味兒，除去藥渣，加入少許鹽調味兒，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補氣血、健筋骨的作用。

兩黃豬肉湯：黃鱔1大條，重量250克，瘦豬肉100克，黃芪15克，食鹽適量。將黃鱔宰殺，除去內臟，清洗乾淨，放入鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煮成濃湯，用適量食鹽調味，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補益氣血的作用。

歸參黃鱔羹：黃鱔1～2條，重量500克，當歸、黨參各10克，大蔥、生薑、食鹽各適量。將黃鱔宰殺，除去骨，清洗乾淨，切成

QMAG.org

絲，待用。把當歸、黨參分別清洗乾淨，瀝乾水分，裝入紗布袋，與黃鱔一起放入鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煮成濃湯，用大蔥、生薑、食鹽調味，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補益氣血、滋養強壯的作用。

QMAG.org



第四章 蔬菜類

QMAG.org

金針菇

【營養成分】

在每100克的鮮金針菇中，約含蛋白質2.4克，脂肪0.4克，碳水化合物6克，膳食纖維2.7克，灰分1克，鉀195毫克，鈉4.3毫克，鈣14毫克，鎂17毫克，磷97毫克，鐵1.4毫克，錳0.1毫克，鋅0.39毫克，銅0.14毫克，硒0.28微克，胡蘿蔔素0.03毫克，硫胺素0.15毫克，核黃素0.19毫克，尼克酸4.1毫克。

此外，還含有多種氨基酸、植物血凝素、牛磺酸等成分。其蛋白質中含多種人體必需的氨基酸，尤以精氨酸含量最爲豐富。

【性味】

傳統醫學認爲，金針菇味甘、鹹，性寒；無毒。入肝、脾及胃經。

【功能】

金針菇，具有利肝膽、益腸胃、除風和血、補脾益氣、抗腫瘤等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用金針菇主治肝病、胃腸道炎症、潰瘍、癌瘤等病症。

【用法】

煮湯，煮食，或配菜或研末服

【食療忌語】

脾胃虛寒，腹瀉便溏患者忌食金針菇。中醫學認爲，金針菇性

QMAG.org

寒，平素脾胃虛寒、腹瀉便溏之人食用，會加重病情或導致其他併發症，進而影響身體健康。所以，脾胃虛寒、腹瀉便溏患者最好不要食用金針菇。

治病食療方

適用肥胖症、減肥健美：金針菇150克，竹筍50克，精鹽、味精、麻油各適量。將金針菇、竹筍切成長短相同的絲，放入開水中燙熟，瀝乾，放入碗中，加入精鹽、味精，淋麻油，拌勻，醃漬入味兒，即可食用。佐餐食用，數量隨意。

調治高血壓：金針菇150克，綠豆芽100克，麻油、精鹽、白糖和醋各適量。將金針菇、綠豆芽用開水燙熟，撈出，瀝乾水分，放入碗中，加入麻油、精鹽、白糖和醋，拌勻，醃漬入味兒，即可食用。佐餐食用，數量隨意。

調治急、慢性肝炎：金針菇100克，金針菜50克，豬肝100克，薑絲、精鹽、味精、麻油各適量。將金針菇洗淨，切段，把金針菜用水泡發，洗淨，去蒂，將豬肝洗淨，切成薄片，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，以武火燒開後，先放金針菇和金針菜，再以文火燒開，放入豬肝、薑絲、精鹽，再繼續煮片刻，下味精，淋麻油，即可食用。佐餐食用，數量隨意。

適用癌症的輔助治療：金針菇200克，鱔魚絲100克，生薑、蒜、醬油、黃酒、味精各適量。將金針菇清洗乾淨，待用。把炒鍋置於旺火上，下入化開的豬油，燒至七成熱，先投入生薑、蒜爆出香味兒，接著放鱔魚絲炒散，加入醬油、黃酒一同炒均勻，再放入

QMAG.org

金針菇和精鹽，同炒至熟，勾薄芡，下味精，炒匀，即可食用。佐餐食用，數量隨意。

調治膽囊癌：金針菇150克，香菇絲100克，蔥段、生薑絲、大蒜、醬油、精鹽、味精、胡椒粉各適量。將金針菇、香菇絲分別清洗乾淨，待用。把炒鍋置旺火上，下油，燒至七成熱，先投蔥段、生薑絲、大蒜，爆出香味兒，再放金針菇和香菇絲同炒匀後，下醬油、精鹽和適量清水，加蓋稍燜至熟，勾薄芡，調味精、胡椒粉，即可食用。佐餐食用，數量隨意。

調治動脈硬化：金針菇200克，芹菜100克，胡蘿蔔50克，豬腱肉150克，薑片、精鹽、味精、麻油各適量。將金針菇、芹菜、胡蘿蔔、豬腱肉分別清洗乾淨，切成片，待用。把鍋置旺火上，注入清水500毫升，置於火上，用武火燒開後，先放豬腱肉片和胡蘿蔔絲，再燒開，投入金針菇、芹菜和薑片煮至熟透，下精鹽、味精，淋麻油，分2次趁熱食肉、菜，喝湯。每週服用2～3劑。

調治消渴、腎炎：鮮金針菇100克，冬筍150克，精鹽、味精、白糖、醬油、澱粉、雞湯各適量。將鮮金針菇、冬筍配以精鹽、味精、白糖、醬油、澱粉、雞湯製成熟食，即可食用。佐餐食用，數量隨意。

養生食譜

金針菇春捲：金針菇250克，豬瘦肉200克，鮮蝦仁100克，冬筍100克，春捲皮24張，精鹽、胡椒粉、素油各適量。將金針菇清洗乾淨，切成段，待用。把蝦仁、豬肉、冬筍分別清洗乾淨，豬肉、冬

QMAG.org

筍切成絲，待用。把金針菇、筍、肉、蝦仁一起下油鍋煸炒，加入精鹽、胡椒粉炒至八成熟攪拌成餡，出鍋，待用。把餡包入春捲皮，做成圓筒形，入油鍋炸至金黃，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有滋陰潤燥、補腎壯陽的作用。有很好的補益作用。常食之，健康少病。

雙金油麵筋：水發金針菇50克，水發金針菜75克，油麵筋12個，料酒、精鹽、醬油、蔥花、薑末、濕澱粉各適量。將金針菇、金針菜分別除去雜質，清洗乾淨，切成段，待用。把油麵筋剖開，待用。將油鍋燒熱，放入蔥花、薑末煸出香味兒，投入金針菇、金針菜煸炒，加入油麵筋、精鹽、醬油、料酒，燒至入味兒時，用濕澱粉勾稀芡，推勻出鍋，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有止血、消炎、利尿、健胃、安神的作用。

二冬油菜：油菜300克，鮮金針菇（冬菇）50克，冬筍片50克，料酒、味精、精鹽、醬油、白糖、蔥、薑、濕澱粉、豆油、麻油、豆芽湯各適量。將油菜清洗乾淨，從中間切開，再切成3釐米長、10釐米寬的片，待用。把冬菇清洗乾淨，待用。將炒鍋置於火上，放油燒至六成熱時，放入冬菇、冬筍，待浮起後，撈出，待用。把油菜倒入沸水鍋中焯透，撈出，蔥、薑切末，備用。將鍋中留少量底油，下蔥、薑末炝鍋，隨即加入料酒、精鹽、醬油、白糖、冬菇、冬筍、油菜煸炒，再加入味精、豆芽湯，燒沸後，用濕澱粉勾稀芡，淋入麻油出鍋，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補氣健脾、助消化的作用。

金針菇燉土雞：金針菇100克，土雞1隻，重量250克。將土雞宰殺，除去內臟，清洗乾淨，放入砂鍋中，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火燉至九成熟，再入金針菇煮熟，即可食

QMAG

用。佐餐食用，數量隨意。具有補益氣血的作用。

金針菇紅棗盅：水發金針菇100克，紅棗100克，料酒、精鹽、味精、薑片、花生油各適量。將水發金針菇除去雜質，清洗乾淨，待用。把紅棗先去核，清洗乾淨，待用。將澄清的金針菇浸泡水放入有蓋燉盅，再加入紅棗、料酒、精鹽、味精、薑片、適量清水和少許花生油，用牛皮紙封好後，上籠蒸1小時左右，出籠，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有抗癌、降膽固醇、補脾胃、生津液的作用。

金針菇燉鰻鱺魚：鮮金針菇200克，鰻鱺魚2條，重量450克，雞蛋3個，料酒、精鹽、麻油各適量。將金針菇清洗乾淨，待用。把鰻鱺魚宰殺，除去內臟，清洗乾淨，放入沸水鍋中焯一下，撈出，斬段，待用。取燉盅一個，加入金針菇，上面放鰻鱺魚，加入精鹽、料酒，注入適量清水，上籠蒸至魚肉熟透，出籠，淋上麻油，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補虛損、益氣力、滋肝補脾的作用。

金針菇燉豬蹄：水發金針菇100克，豬蹄1支，料酒、精鹽、味精、蔥段、薑片、肉湯各適量。將金針菇清洗乾淨，待用。把豬蹄除淨毛，放入沸水鍋焯一下，撈出，清洗乾淨，再放入沸水鍋中焯透，撈出。將鍋置於火上，放入肉湯，先用武火煮至豬蹄沸後，加入料酒、精鹽、味精、蔥段、薑片、金針菇，改爲用文火燉至豬蹄熟爛，撿出蔥、薑，出鍋，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補益氣血、通乳的作用。

金針菇炒鱔絲：水發金針菇100克，去骨黃鱔肉350克，精鹽、醬油、薑、蒜瓣、豆粉、豬油各適量。將黃鱔洗淨，剁段切條，薑切絲，金針菇洗淨，切段。把豆粉用水調勻，入鍋燒沸，放入鱔

絲，加醬油、精鹽攪拌，至鱔絲半熟時，投入金針菇及薑絲，攪拌至鱔絲熟透，起鍋盛入盤中。將鍋洗淨後，加豬油燒熱，投入拍碎的蒜瓣煸出香味兒，將其澆在鱔絲上，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補虛損、益氣血、強筋骨的作用。

金針菇炒腰花：鮮金針菇250克或水發金針菇100克，豬腰400克，筍片100克，瘦豬肉150克，料酒、精鹽、醬油、蔥段、薑片、濕澱粉、豆油、麻油各適量。將豬腰對剖開，去臊腺，洗淨，切成花塊。把瘦豬肉洗淨，切成片，分別盛在碗中，加入少許醬油、精鹽、料酒拌勻。將金針菇洗淨，切成小段。把炒鍋加入油燒熱，放入蔥、薑煸出香味兒，先放入肉片煸炒，再放入腰花煸炒至八成熟時，加入筍片、金針菇繼續煸炒，至腰花入味兒熟透，用濕澱粉勾芡，淋上麻油，起鍋裝盤，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有滋補強身、壯腰填精的作用。

金針菇炒雞肝：鮮金針菇250克或水發金針菇150克，雞肝500克，料酒、白糖、醬油、薑片、蒜片、濕澱粉、素油、鮮湯各適量。將雞肝除去雜質，洗淨，切塊。將金針菇除去雜質，洗淨，切段。炒鍋放入油燒熱，放薑、蒜煸出香味兒，下雞肝煸炒，加入醬油、料酒、白糖煸炒至雞肝八成熟，再加入金針菇煸炒至入味兒，用濕澱粉勾芡，出鍋裝盤，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補肝腎、益明目的作用。

金針菇燴肚片：鮮金針菇200克，熟豬肚250克，筍片15克。料酒、精鹽、味精、蔥花、豬油、肉湯各適量。將鮮金針菇清洗乾淨，瀝乾水，待用。把豬肚沖洗乾淨，用刀切成斜片，待用。把炒鍋置於火上，下入豬油，以武火燒熱後，放入蔥花煸出香味兒，加入豬肚片煸炒片刻，烹入料酒，然後加入適量肉湯、精鹽、味精、

QMAG.org

金針菇、筍片，燒燴至肚片、金針菇入味兒出鍋，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補虛損、益氣血、補脾益肝、健脾胃的作用。金針菇亦可作爲癌症病患的食療品。

金針菇扒雞肫：水發金針菇100克，雞肫5個，豬瘦肉150克，薑片、蒜瓣、料酒、白糖、醬油、雞油各適量。將雞肫清洗乾淨，除去內筋，切成塊，待用。把金針菇清洗乾淨，切成段，待用。將豬瘦肉清洗乾淨，切成片，待用。把雞肫塊入沸水中焯片刻，用清水漂洗後，置於碗中，加入料酒、精鹽、白糖，迅速調勻，上籠蒸至酥爛。將炒鍋置於火上，加雞油燒熱，投入薑、蒜煸出香味兒，再倒入肉片，加醬油，用旺火炒幾下，改爲文火，投入金針菇，翻炒幾下。蒸籠中取出雞肫，把金針菇、肉片連同湯汁倒在雞肫上，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有消食積、健胃腸的作用。

QMAG.org

石花菜

【營養成分】

在每100克的石花菜中，約含水分15.6克，蛋白質5.4克，脂肪0.1克，碳水化合物68.9克，灰分6克，鉀141毫克，鈉380.8毫克，鈣167毫克，鎂15毫克，磷209毫克，鐵2毫克，錳0.04毫克，鋅1.94毫克，銅0.12毫克，硒15.19微克，硫胺素0.06毫克，核黃素0.2毫克，尼克酸3.3毫克。此外，還含有瓊膠、多糖、黏液汁、鹵化物、硫酸鹽等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，石花菜味鹹、甘，性寒；入肝及肺經。

【功能】

石花菜，具有軟堅散結，養陰祛濕，清熱化痰等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用石花菜主治疾熱咳嗽、瘦瘤瘰鬁、痔瘡出血等病症。

【用法】

石花菜入饌，涼拌，煎湯，羹服。

【食療忌語】

第一，脾胃虛寒者忌食石花菜。中醫認爲，石花菜味鹹，性寒，《中藥大辭典》指出：「脾胃虛寒慎服。」脾胃虛寒者食用石花菜後，會加重病情，影響身體健康。

第二，孕婦忌多食石花菜。中醫認爲，石花菜味鹹，性寒，《食

QMAG.org

療本草》指出：「孕婦不宜多食。」否則，會影響身體健康。

治病食療方

調治支氣管炎、咳嗽：石花菜12.5克，地骨皮、桑白皮、麥冬各9.3克。將石花菜、地骨皮、桑白皮、麥冬分別清洗乾淨，放入鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

調治腸炎、痔瘡：石花菜31克，黃芩9.3克，地榆16.5克，地錦草31克。將石花菜、黃芩、地榆、地錦草分別清洗乾淨，放入鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

養生食譜

石花菜涼粉：石花菜500克，醬油、味精、蒜泥、麻油各適量。將石花菜除去雜質，洗淨，放入鍋內，加水適量，煮沸後，改爲用文火熬，熬至石花菜全部溶化，撇去上層帶雜色的浮沫，停火靜置一段時間，輕輕濾入盆內，去掉鍋底雜質，涼後凝結成膠凍。用刀將膠凍割成小塊放入碗內，入醬油、味精、蒜泥、麻油調味，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有軟堅化痰、清涼瀉火的作用。脾胃虛寒者慎食用。

QMAG.org

竹筍

【營養成分】

在每100克的鮮竹筍中，約含蛋白質 2.6克，脂肪0.2克，碳水化合物 3.6克，膳食纖維 1.8克，灰分 0.8克，鉀 389毫克，鈣 97毫克，鎂1毫克，磷 64毫克，鐵 0.5毫克，錳 1.14毫克，鋅 0.33毫克，銅 0.09毫克，硒0.04微克，硫胺素0.08毫克，核黃素0.08毫克，尼克酸0.6毫克。

【性味】

傳統醫學認爲，竹筍味甘，性微寒，無毒；入胃、大腸及肺經。

【功能】

竹筍，具有清熱豁痰、和中滑腸、解毒透疹、利尿消腫、消食解毒、通腸排便、健脾益氣、美容等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用竹筍主治熱毒痰火內蘊、胃熱嘈雜、口乾、肺熱咳嗽、痰多吐血、食積不化、食慾不振、脘痞胸悶、小兒麻疹不出、瘡瘍、形體肥胖、大小便不利、酒醉噁心等病症。

【用法】

竹筍入饌，涼拌，煮粥，炒菜、煎湯等方法。用量爲每次200～250克。

【食療忌語】

第一，慢性腸炎患者忌食竹筍。李時珍在《本草綱目》中指出：「筍雖甘美，而滑利大腸，無益於脾，俗謂之刮腸篦。」慢性腸炎患者食用後，容易加重腸炎泄瀉的病情，影響身體的康復。

QMAG.org

第二，泌尿系統結石患者忌食竹筍。筍含有較多的草酸，泌尿系統結石患者食用後，在代謝過程中，草酸可與鈣結合成草酸鈣，會加重泌尿系統結石的病情，影響身體的康復。

第三，兒童忌多食竹筍。竹筍含有大量的草酸，食用竹筍以後，草酸容易和鈣結合成草酸鈣，妨礙人體對鈣、鋅的吸收利用，兒童多食竹筍，將會導致缺鈣、缺鋅，影響骨骼和智力的發育。

治病食療方

調治糖尿病（肺熱型）：鮮竹筍1支，粳米適量。將鮮竹筍去皮，切片，清洗乾淨，同已淘洗乾淨的粳米一同放入鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煮成粥，每日分2次服用。

調治大便不利：鮮筍衣300克，雞皮200克，蒜30克，料酒、精鹽、醬油各適量。將鮮筍衣、雞皮、蒜均切成細絲。把炒鍋置於火上，下熟豬油燒至五成熱，投入筍衣絲、雞皮絲、蒜絲略煸炒，加入料酒、精鹽、醬油拌勻後，蒸熟食用。

調治醉酒：小冬筍500克，麻油、醬油、酒、鹽各適量。將小冬筍去皮兜，切成薄片，待用。把鍋置於旺火上，下麻油，燒熱以後，炒冬筍片，入醬油、酒、鹽等燒至熟，即可食用，佐餐食用，數量隨意。

調治抑鬱症：鮮竹筍100克，佛手片50克，白糖適量。將鮮竹筍清洗乾淨，切成片，和佛手片一同入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以小火煨1小時，加入白糖，調勻，在鍋

QMAG.org

中冷醃 24小時，即可食用。佐餐食用，數量隨意。

調治慢性胃炎：鮮筍500克，蔥花、精鹽、味精、麻油各適量。將鮮筍去老根，留筍尖，切成小滾刀塊；把炒鍋置於火上，加植物油燒至三成熱，投筍尖滑炒至熟，撈出，瀝油裝盤。另鍋加麻油燒熱，投蔥花、精鹽、味精、麻油調成蔥油汁，澆筍尖上食用。

養生食譜

多味醃筍：鮮筍2000克，將筍去殼、老兜，清洗乾淨，切成寸段，與花椒末、精鹽、香料拌勻後，入籠中，以旺火蒸熟，取出，曬乾，淋上香油，裝壇封口，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有開胸消痰、增進食慾、疏通腸道的作用。

醬春筍：春筍嫩段帶尖1支，甜麵醬、番茄醬各25克，花椒鹽、精鹽、味精、麵粉、發酵粉、精製植物油各適量。將春筍嫩段清洗乾淨，用刀豎剖成兩半，每半再豎剖兩刀，成4瓣，底部留2釐米不可剖到底，放入開水鍋中焯一下，撈出，瀝乾水分。把麵粉、精鹽、味精、發酵粉放入碗內，用涼水調成糊，備用。將炒鍋置於火上，放油燒至七成熱，將筍掛上麵糊，逐個下鍋炸，再按先後順序逐個撈起，然後再下鍋復炸至金黃色時，用漏勺撈出，裝盤，即可食用。上桌時，用花椒鹽、番茄醬、甜麵醬蘸食，數量隨意。具有促進食慾、清熱化痰的作用。

竹筍拌萵苣：竹筍、萵苣各200克，麻油20克，白糖、精鹽、味精、生薑末各適量。將萵苣清洗乾淨，除去皮，切成滾刀塊，待用。把竹筍切成滾刀塊，一同在開水鍋內煮熟，撈出，瀝乾水，裝

QMAG.org

入碗內，待用。將精鹽、白糖、生薑末、味精、麻油一起調勻，澆在筍塊上，拌勻，裝入盤內，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有降脂降壓、減肥美容的作用。

鮮汁春筍：嫩春筍尖500克，精製植物油、鮮湯、蔥薑汁、乾蝦仁、精鹽、味精、黃酒、濕澱粉各適量。將春筍切成兩片，用刀面輕輕拍鬆，待用。把炒鍋置於火上，放入油燒至四成熱，下筍片炸熟，撈出，控乾油，待用。把炒鍋內留少許油，加入鮮湯、蝦仁、蔥薑汁、精鹽、黃酒、筍片，燒至入味兒，加入味精，顛炒幾下，用濕澱粉勾芡，盛入盤中，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有健脾消食、益氣減肥、祛脂降壓的作用。

三鮮竹筍：竹筍150克，水發香菇100克，熟鮮筍尖150克，菜心100克，素鮮湯、精製植物油、精鹽、味精、白糖、黃酒、麻油、濕澱粉、胡椒粉各適量。將竹筍切去頭、尾，取中段，保持筒狀部分長5釐米，共取24段。把筍尖、菜心均切成長約5釐米的條，各24條。把香菇切成絲，分成24份。取筍尖、菜心各1條，香菇1份塞入竹筍內，用沸水燙約30秒鐘，撈出，用潔淨紗布瀝乾水分。把炒鍋置於火上，加入油燒熱，烹入黃酒，加素鮮湯、味精、精鹽、白糖、胡椒粉燒沸，用濕澱粉勾稀芡，淋上麻油攪勻，淋在竹筍上，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有健脾減肥、防癌抗癌的作用。

香菇竹筍：鮮竹筍250克，乾香菇50克，菠菜心、蒜苗各10克，精鹽、黃酒、味精、濕澱粉、麻油各適量。將香菇洗淨，放入碗中，加水後上籠，用大火蒸約30分鐘，取出，湯汁留用。香菇切成薄片，放入涼開水中浸泡。把鮮竹筍削去皮，切成3釐米長的斜刀片，投入沸水中燙熟，撈出，控淨水。將菠菜、蒜苗洗淨，均切成

QMAG.org

2.5釐米長的段。把炒鍋置於火上，加入清水，倒入蒸香菇的原汁及精鹽、黃酒，待燒沸後，下入香菇燙透，撈出，盛入湯碗的一邊。然後將竹筍下入炒鍋燙透，撈出，盛入湯碗的另一邊，與香菇對稱。最後下入菠菜及蒜苗燒沸，撇淨浮沫，放入味精，用濕澱粉勾薄芡，澆入湯碗中，淋上麻油，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補中益氣、健脾益胃、防癌抗癌的作用。

筍片佛手：鮮竹筍100克，佛手片50克，白糖適量。將竹筍切片，與佛手片同入砂鍋中，加水適量，煨煮1個小時，加入白糖調勻，在鍋中冷醃24個小時，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有疏肝益脾、解毒通絡的作用。

清炒冬筍：小冬筍500克。將冬筍去皮兜，洗淨，切薄片，鍋置旺火上，下麻油，燒熱後，下冬筍片炒，適量加入醬油、酒、鹽等調味品。筍燒熟後，起鍋裝盤，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有消膩、解酒利膈、清熱化痰的作用。

筍衣蒸雞絲：鮮筍衣300克，雞皮200克，蒜絲30克。將鮮筍衣洗淨，與雞皮、蒜等均切細絲。把鍋燒熱，下熟豬油，待油燒至五成熱時，下筍衣絲、雞皮絲、蒜絲煸炒片刻，加料酒、精鹽、醬油拌勻後，裝入粉盒中，上籠蒸熟，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補虛開胃、通便利腸的作用。

竹筍燜肉：竹筍500克，豬肥瘦肉250克，精製植物油、黃酒、鮮湯、精鹽、醬油、白糖、味精各適量。將豬肉洗淨，切成小方塊。把冬筍剝去外殼，取嫩筍部分切成片。將炒鍋置於火上，放油燒熱，下肉塊用大火煸炒，加入黃酒、醬油、白糖、鮮湯、精鹽等炒勻，改用小火，蓋上鍋蓋燜煮。另起熱鍋，加精製植物油，將切好的冬筍片下鍋，用大火炸一下，撈起放入肉鍋內，與肉塊攪和，

QMAG.org

再繼續燜至酥軟，加入味精調味，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有益氣補血、滋陰潤燥的作用。

干貝竹筍湯：干貝20克，鮮竹筍150克。將干貝除去雜質，放入冷水中泡發，洗淨，盛入碗中，待用。將鮮竹筍剝去外殼，洗淨，切成滾刀塊，與干貝同放入砂鍋，加水適量，用大火煮沸後，烹入料酒，改用小火煨煮30分鐘，加蔥花、薑末、精鹽、味精各少許，再煨至沸，淋入麻油，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有養陰益腎、防癌抗癌的作用。

竹筍鯽魚湯：筍尖或鮮竹筍嫩頭50克，新鮮鯽魚3條。將筍尖洗淨後，切成薄片，鯽魚宰殺後，去鱗、鰓及內臟，洗淨，與筍片同入鍋中，加水適量，小火煨燉至肉、筍熟透，可加精鹽少許調味，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有活血通絡、健脾化滯、益氣透疹的作用。

QMAG.org

南瓜

【營養成分】

在每100克的南瓜中，約含蛋白質0.7克，脂肪0.1克，碳水化合物5.3克，膳食纖維0.8克，灰分0.4克，鉀145毫克，鈉0.8毫克，鈣16毫克，磷24毫克，鎂8毫克，鐵0.4毫克，錳0.08毫克，鋅0.14毫克，銅0.03毫克，硒0.46微克，胡蘿蔔素0.89毫克，硫胺素0.03毫克，核黃素0.04毫克，尼克酸0.4毫克。另外南瓜還含甘露醇、葡萄糖、戊聚糖、蔗糖、果膠等成分。嫩南瓜維生素C及葡萄糖較爲豐富。瓜氨酸含量20.9毫克，還有精氨酸、天冬素、葫蘆巴鹼、腺嘌呤等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，南瓜味甘，性溫；入脾、胃及肺經。

【功能】

南瓜，具有補中益氣、消炎止痛、解毒殺蟲、降糖止渴等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用南瓜主治久病氣虛、氣短倦怠、營養不良、便溏、消渴、哮喘、肺癰、燙火傷、下肢潰瘍、蟲疾等病症。

【用法】

（1）南瓜入饌，切絲炒食、燉肉、做湯，甜香鮮美。以代糧食與米同煮，成爲香甜可口的南瓜飯，或煮熟搗爛拌以麵粉，製成糕餅、麵條等，風味殊美；老瓜切塊蒸食兼具紅薯與雞蛋黃味道，吃起來香甜，令人讚不絕口。因此，老南瓜有「素火腿」的雅稱。

QMAG.org

（2）南瓜入藥，外用搗敷。

【食療忌語】

第一，胃熱者忌食南瓜。從飲食調理的角度講，胃熱患者宜食用寒涼之品，不宜食溫熱食品，南瓜性溫熱，患者食用後，會加重胃熱。

第二，熱淋病患者忌食南瓜。中醫認爲，熱淋病爲泌尿系統感染發炎所致，從飲食調理的角度講，應食用寒涼清熱通淋之食物，不宜食溫熱之品，南瓜溫熱，患者食用後，會導致小便更爲艱澀，甚則滴瀝灼熱疼痛，小便下血。

第三，氣滯濕熱內蘊者忌食南瓜。中醫認爲，南瓜味甘滯氣，既能生津，又會助濕，濕可助熱，氣滯濕熱者食用，將使病情加重。

第四，忌多食偏食南瓜。南瓜屬於營養較低的食品，且其性濕熱，補益作用較差，多食容易上火，導致疾病。

第五，忌南瓜切碎棄汁，製成餡食用。南瓜鮮嫩者可以製成餡食用，但切碎，棄汁，取餡，會丟失水溶性的營養成分，使營養作用降低。

治病食療方

調治哮喘：南瓜500克，蜂蜜60毫升，冰糖30克。先在瓜頂上開個口，挖去部分瓜瓤，納入蜂蜜、冰糖，蓋好，放在盤中，上火蒸1個小時，即可服用。每日早晚各服用1次，連續服用5～7天。

調治小兒嘔吐：南瓜蒂3～7個，清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃汁，去渣，取汁，頻服之。

QMAG.org

調治燙火傷：

1.南瓜適量，將南瓜搗爛，取汁，外用塗敷患處。

2.南瓜瓤和樸硝各適量，南瓜瓤、樸硝共搗爛，外用敷患處。

3.南瓜藤汁適量，外塗患處，每日3次。

4.鮮南瓜瓤適量，將鮮南瓜瓤貼敷傷面，再用紗布包好。每日換帖1次，連續治療數次，直至傷面癒合。

調治糖尿病：鮮嫩南瓜500克。將鮮嫩南瓜清洗乾淨，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服之。早晚空腹服食。每日服用1劑，連續服用數月。

服用時，不需加油鹽。

調治肺結核：南瓜藤60克。將南瓜藤清洗乾淨，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，加入白糖，服之。每天服用2次，早晚各服用1次。

調治習慣性流產、安胎：

1.老南瓜蒂30克，清洗乾淨，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，代茶飲用。

2.南瓜蒂10個，放瓦片上燒灰存性，研成細末，自懷孕第二個月起，每日溫開水送服1個，加炒米粉適量，服用。

3.南瓜30克，清洗乾淨，切成丁塊，與粳米30克、飴糖2匙，一同放入砂鍋內，置於火上，煮成南瓜粥，食之。

調治子宮脫垂：南瓜蒂5個，重量約100克，茄子蒂10個，母雞1隻。將雞宰殺，除去毛及內臟，清洗乾淨，把上述原料裝入雞肚內，縫好，置於火上，隔水燉至雞肉熟透，吃雞肉及湯汁，連續服用3～10次。

調治乳癌：南瓜蒂適量，燒灰存性，研成細末，每次服用2個，

QMAG.org

以黃酒送服，早晚各服用1次。

調治初產婦乳頭不出、吮吸疼痛：南瓜藤適量，清洗乾淨，加入食鹽少許，搗爛，加水適量，置於火上，煎成濃汁，去渣，取汁，服之。

調治乳頭破裂、陰囊濕疹：南瓜蒂適量，曬乾，燒灰存性，用香油調勻，外用敷患處。

調治脫肛：南瓜蒂3個，薏苡仁120克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用，連續服用數日。

調治牛皮癬：新鮮南瓜葉適量，清洗乾淨，直接外用搓患部。

養生食譜

南瓜糖：老南瓜1個，重量約1000克，冰糖100克，五味子10克。將五味子納入南瓜腔內注入清水600毫升，用大火燒開後，再用小火燜煮30分鐘。煮熟後，趁熱加入冰糖，拌勻。上鍋隔水蒸至熟透。撿出五味子，分2～3次食完。具有補中益氣、消炎止痛的作用。

南瓜糯米糕團：南瓜100克，糯米250克，赤小豆100克，白糖適量。將南瓜去皮，蒸熟。赤小豆製成豆沙餡，糯米蒸煮成飯。把熟南瓜搗成泥，與赤豆餡、白糖混勻，揉成核桃大小，外面用糯米飯包裹，製成糕團，放入蒸鍋中加熱。每日食用2～3次，每次食用2～3個糕團，趁熱食用。具有補中益氣、消炎止痛、降糖止渴的作用。

南瓜飯：老熟南瓜、粳米各250克，豬油、精鹽各適量。將老熟

QMAG.org

南瓜切塊，和粳米共放於砂鍋中，南瓜塊均勻擺放在粳米上，注入清水600毫升，大火燒開，小火燜煮30分鐘。煮熟後，趁熱加入豬油和精鹽，拌勻，分1～2次趁熱作早晚餐食用。具有補中益氣、降糖止渴的作用。

南瓜糯米飯：老熟南瓜1個，重量約1500克，豬板油10克，糯米500克，豆沙50克，白糖100克，乾桂花適量。將老熟南瓜蒂的一端切下一塊，作爲蓋，挖出籽瓤，把豬板油切成小粒，糯米用清水浸泡2～3小時，瀝乾後，放瓷盆中，加入豬板油、豆沙、白糖和乾桂花適量，拌勻，一起填入挖空的南瓜空腔中，蓋上瓜蓋，用大火蒸至熟透。分多餐作爲點心或主食食用。佐餐食用，數量隨意。具有補中益氣、降糖止渴的作用。

南瓜八寶飯：老南瓜1個，重量約1500克，蜜棗5枚，紅棗15枚，蓮肉、糖橘餅、青梅乾、糖荸薺各5克，糯米500克，赤小豆、薏苡仁各50克，豬油、白糖各適量。在老南瓜頂上部開口，挖出全部瓜瓤。蜜棗、紅棗均去核，蓮肉、糖橘餅、青梅乾、糖荸薺均切成小粒，然後再與糯米、赤小豆、薏苡仁、豬油、白糖拌勻，一起填入南瓜中，仍用瓜頂蓋好，放於盆內，蒸熟。分2～3次空腹食用。具有消炎止痛、解毒殺蟲的作用。

南瓜燜牛肉：南瓜250克，牛肉150克。將南瓜、牛肉分別洗淨，切塊。旺火起鍋，倒入南瓜和牛肉，翻炒5分鐘，加入清水適量，不放鹽，蓋好，燜至酥爛，分1～2次趁熱食用。具有補中益氣、消炎止痛、降糖止渴的作用。

清燜南瓜：南瓜500克。將南瓜洗淨切塊。炒鍋置旺火上，下油，燒至八成熱，倒入南瓜塊，翻炒5分鐘，加適量清水和鹽，加蓋，燜至酥爛，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有降糖止渴的

QMAG.org

作用。

南瓜釀大蒜：老南瓜1個，重量約500克，大蒜瓣100克，白糖適量。將南瓜頂蓋切下，在瓜頂上部開口，挖出全部瓜瓤，填入去膜的大蒜瓣100克，仍用瓜頂蓋好，放於盆內，隔水蒸至酥爛，調入白糖，分數次食用。具有補中益氣、消炎止痛的作用。

糖醋南瓜丸：南瓜、麵粉各500克，精鹽、白糖、醋、澱粉、植物油各適量。將南瓜去皮、瓤，洗淨，切塊，上籠蒸熟後，取出，控水，加麵粉、白糖、食鹽等，揉成麵團狀；鍋內放油，燒至七成熱，把南瓜擠成小圓球狀丸子，入油中炸至金黃色時，撈出；鍋內放入底油，倒入清水100毫升，加白糖和少許精鹽勾芡，淋入少許香醋，倒入丸子調勻，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補中益氣、溫中止瀉的作用。

南瓜豬肝湯：南瓜、豬肝各250克，精鹽、味精、麻油各適量。先將南瓜除去皮、瓤，清洗乾淨，切成塊；把豬肝清洗乾淨，切成片；將以上二物一同入鍋中，加水1000毫升，置於火上，煮至瓜爛肉熟，加入作料調勻，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有健脾、養肝、明目的作用。

紫菜南瓜湯：老南瓜100克，紫菜10克，蝦皮20克，雞蛋1個，醬油、豬油、黃酒、醋、味精、香油各適量。先將紫菜以溫水泡開，清洗乾淨，雞蛋打入碗內，迅速攪勻，蝦皮用黃酒浸泡，把南瓜去皮、瓤，清洗乾淨，切成塊；再將鍋放火上，倒入豬油，燒熱後，放入醬油炝鍋，加適量的清水，投入蝦皮、南瓜塊，煮約30分鐘，再把紫菜投入，10分鐘後，將攪好的蛋液倒入鍋中，加入調料，調勻，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有護肝、補腎、強體的作用。

QMAG.org

南瓜綠豆湯：綠豆25克，南瓜250克，精鹽適量。將綠豆加水400毫升，用大火燒至綠豆開裂時，再將南瓜削皮，洗淨，切成小粒放入，轉用小火煮至酥爛，下精鹽調勻。分1～2次空腹服用。具有補中益氣、消炎止痛、降糖止渴的作用。

南瓜紅棗湯：南瓜250克，紅棗25克。將紅棗去核，和南瓜加水400毫升，用大火燒開，下紅糖，改用小火再煮10分鐘。分1～2次食瓜、棗，喝湯。具有補中益氣、消炎止痛的作用。

南瓜黑豆粥：黑豆、糯米各100克，南瓜250克。將黑豆、糯米加水1000毫升，用大火燒開，再將南瓜洗淨，切成小粒放入，小火慢熬至豆爛粥成，分2～3次空腹服用。具有補中益氣、消炎止痛、降糖止渴的作用。

南瓜粟米粥：老南瓜250克，粟米100克，紅棗10個，紅糖適量。將老南瓜去皮，切塊。粟米加水1000毫升，用大火燒開，加入紅棗，改用小火慢熬至粥將成時，下紅糖，熬至糖溶粥成。每日早、晚空腹溫服。具有補中益氣、消炎止痛的作用。

QMAG.org



第五章 花菜類

QMAG.org

金針菜

【營養成分】

在每100克的金針菜中，約含水分40.3克，蛋白質18.4克，脂肪1.4克，碳水化合物25.2克，膳食纖維6.7克，灰分4克，鉀610毫克，鈉59.2毫克，鈣301毫克，磷216毫克，鎂85毫克，鐵8.1毫克，錳1.21毫克，鋅4毫克，銅0.37毫克，硒4.22微克，胡蘿蔔素1.84毫克，硫胺素0.05毫克，核黃素0.21毫克，尼克酸3.1毫克，抗壞血酸10克。

【性味】

傳統醫學認爲，金針菜味甘，性涼；入肝、脾、胃、腸及腎經。

【功能】

金針菜，具有養血平肝、健腦益智、補虛安神、寬胸利膈、利尿消腫、清熱利濕、止血消炎、下乳、抗衰老等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用金針菜主治眩暈耳鳴、心悸鬱悶、情志不舒、胸膈煩熱、失眠少寐、小便赤澀、水腫黃疸、貧血、痔瘡便血、胎動不安、產後乳少等病症。

【用法】

金針菜入饌，煎湯，煮食，炒菜均可。

【食療忌語】

忌食鮮金針菜。鮮金針菜含有秋水仙鹼成分，進入人體後能被氧化成二秋水仙鹼，進而產生一種劇毒，使人咽乾、胃燒灼感、噁心嘔吐、腹痛、腹瀉，情況嚴重者，可有血便、血尿或尿閉等症狀，秋水

QMAG.org

仙鹼高溫下，也難以徹底解除。所以，忌食用鮮金針菜。

治病食療方

調治乾咳無痰，肺癆咳血：金針菜30克，黃精15克，瘦肉片50克，生薑、花椒、蔥花、味精各適量。將金針菜、黃精一同切成段，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，略煮10分鐘，再入瘦肉片同煮至熟，用生薑、花椒、蔥花、味精等調味食用。

調治肺熱咳嗽痰多：乾金針菜50克，水發香菇35克，熟冬筍、胡蘿蔔各35克，鮮湯、料酒、精鹽、白糖、味精、濕澱粉、麻油各適量。將乾金針菜浸溫水中泡軟，除去老梗，瀝水，把香菇切成絲。將熟冬筍、胡蘿蔔各切絲。炒鍋放油燒至七成熱，投金針菜和冬筍、香菇、胡蘿蔔絲煸炒，加鮮湯、料酒、精鹽、白糖、味精煮沸，用小火燜燒至金針菜入味兒，改旺火，用濕澱粉勾芡，淋麻油，即可食用。佐餐食用，數量隨意。

調治腮腺炎：金針菜50～100克，青殼雞蛋1～2個。將金針菜清洗乾淨，和雞蛋一起放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，飲汁服蛋。

調治失眠症：

1.金針菜30克，百合30克，糯米100克。將金針菜切成段，百合切碎，與糯米一同放入鍋內，加水適量，以武火熬煮。米爛湯稠時，入冰糖攪勻，服食，

2.金針菜50克，冰糖適量。將金針菜清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去

QMAG.org

渣，取汁，晾30分鐘去渣，加冰糖再煮2分鐘，睡前1小時服。

調治產後虛弱乳汁不通：

1.金針菜50克，豬蹄1支，生薑、胡椒、鹽少許。將金針菜用水浸軟，清洗乾淨，切成小段，把豬蹄洗淨，切成小塊，一同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，加入生薑、胡椒、食鹽，先用武火煮沸後，改爲用文火燉至豬蹄爛熟時，離火，食用。

2.金針菜與黃芪、黨參各適量，老母雞1隻。將金針菜用水浸軟，清洗乾淨，切成小段，老母雞宰殺後除去毛及內臟，清洗乾淨，與金針菜一同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煮熟老母雞，離火，食肉飲湯。

調治月經量少、貧血：金針菜根30～60克，瘦肉片250克，食鹽、味精各適量。將金針菜、瘦肉片分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改用文火燉至肉熟，加入食鹽、味精調味，服用。

調治痛經（血虛者）：金針菜30克，母雞1隻，粳米100克。將金針菜用水浸軟後切成段，母雞用水煮爛，取汁。粳米煮粥，粥將熟時入金針菜雞汁，煮至粥濃稠，每日服用3次，早、晚空腹食用。

調治各種出血：

1.金針菜30克，木耳15克，血餘炭6克。將金針菜、木耳分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，再沖入血餘炭，吃菜飲湯。

2.金針菜花或全草、茅根各25克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

調治小兒咽喉紅腫：金針菜、蜂蜜各適量。將金針菜清洗乾

QMAG.org

淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，加蜂蜜調服。

調治便血：

1.金針菜根和生薑各適量，用油炒後，加酒沖服。

2.摺葉金針菜根10個，將摺葉金針菜根清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

調治腹痛：金針菜30克，紅糖適量。將金針菜清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，加紅糖服之。

養生食譜

金針菜蒸豬肉餅：金針菜50克，香菇10克，豬瘦肉200克，生薑、食鹽、味精、醬油各適量。將金針菜、香菇分別用水浸軟，剪去蒂，清洗乾淨，與豬瘦肉共剁成蓉，裝於碗中，加入薑、鹽、味精、醬油等調料，拌勻，醃漬入味兒後，放入砂鍋內，置於火上，隔水蒸熟。分2次趁熱服用。具有養血平肝、補虛安神、寬胸利膈、下乳的作用。

金針菜燉豬蹄：金針菜50克，豬蹄1支，黃酒、薑片、精鹽、味精各適量。將金針菜浸軟，去蒂，豬蹄切塊，放入砂鍋內，加清水600毫升，置於火上，大火燒開，撇去浮沫，加入黃酒、薑片，轉用小火燉至酥爛，下精鹽、味精。分1～2次趁熱服用。具有養血平肝、補虛安神的作用。

QMAG.org

金針菜炒蛋：乾金針菜250克，雞蛋5個，蔥花、薑絲各適量。將乾金針菜用溫水浸泡，擇洗乾淨，擠乾水分，碼整齊，從中間切段。把雞蛋打入碗內，加少許精鹽、味精、料酒，用筷子攪拌均勻。將炒鍋燒熱，注入花生油，把雞蛋炒熟倒入盤內。鍋內留底油，燒熱投入蔥、薑絲，煸炒熟倒入金針菜、雞蛋，加少許料酒、精鹽、味精，翻炒均勻，盛入盤內，即可食用，佐餐食用，數量隨意。具有清熱解毒、滋陰潤肺、止血消炎的作用。

金針菜燉雞：乾金針菜100克，雞1隻，約重1000克，薑、蔥各適量。將金針菜用水浸軟洗淨，去梗；將雞宰殺，去毛、內臟，焯水，撈出，洗去血污。鍋內放適量水，放入雞燒沸，撇去浮沫，加入料酒、精鹽、蔥、薑燉至雞肉熟爛，加金針菜燒至入味兒，加味精、胡椒粉出鍋，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有健脾益胃、益氣利尿、補腎填精的作用。

溜炒金針菜豬腰：金針菜50克，豬腎500克，鹽、生粉、蔥、薑、蒜，白糖、味精、植物油各適量。將豬腎一剖兩片，剔去筋膜、臊腺，洗淨，切成腰花塊，備用。把金針菜擇洗乾淨，切成段。將鍋燒熱，放入植物油，燒至九成熱時，放蔥、薑、蒜入鍋煸出香味兒，再放腰花爆炒片刻，至豬腰變色熟透時，加金針菜、白糖煸炒幾下，加濕澱粉勾芡，推勻，最後加味精調味，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補腎通乳的作用。

金針大薊湯：金針菜30克，大薊莖葉50克，清水800毫升，紅糖8克。將金針菜除去花蒂，洗淨，大薊莖葉洗淨，切段，放入砂鍋內，置於火上，加清水煎半小時，留汁於鍋中，加入紅糖至糖溶，分1～2次服用。具有養血平肝、清熱利濕的作用。

金針木耳湯：金針菜60克，黑木耳15克。將金針菜、黑木耳加

QMAG.org

水入鍋內，用小火煮至熟透，下白糖，調溶。分2次食菜喝湯。具有養血平肝、清熱利濕、止血消炎的作用

金針菜肉粥：粳米100克，豬瘦肉100克，金針菜50克，精鹽、味精、麻油各適量。將粳米加清水適量，置於火上，燒開後，再將豬瘦肉洗淨，剁成蓉，金針菜用水浸軟，去蒂，洗淨放入，轉用小火慢熬成粥，下精鹽、味精，淋麻油，調勻，分1～2次空腹服用。具有健腦益智、補虛安神、清熱利濕、抗衰老的作用。

金針蜂蜜飲：金針菜50克，用水浸軟，去蒂，洗淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，用小火煮至酥爛，調入蜂蜜，分3次慢嚼嚥下，喝湯。具有清熱利濕、止血消炎的作用。

金針白茅飲：金針菜100克，白茅根50克。將金針菜、白茅根放入砂鍋內，加水適量，置於火上，水煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，留汁，分2～3次服用。具有養血平肝，利尿消腫，止血消炎的作用。

QMAG.org

金銀花

【營養成分】

據現代營養學分析測定，金銀花含氨原酸、異氯原酸、黃酮類（木樨素）、肌醇、揮發油等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，金銀花性甘，味寒；入肺、胃、心、脾及大腸經。

【功能】

金銀花，具有清熱解毒、疏散風熱等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用金銀花主治溫病發熱、熱毒血痢、斑疹、咽痛、外感風熱、小便不利等病症。

【用法】

（1）內服：煎湯，金銀花 9～15克，代茶飲服；入丸、散。

（2）外用：金銀花適量，研末，調敷。

【食療忌語】

忌過多食用金銀花。中醫認爲，金銀花性寒，如果過多食用，會影響腸胃功能，不利於身體健康。所以，不要過量食用金銀花。

治病食療方

調治泌尿、生殖系統炎症：金銀花、海金沙、金櫻子根、白茅

QMAG.org

根、金錢草各30克，竹葉10克。將上述用料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，服用。每日服用1劑，連續服用2～3周。

調治感冒：

1.金銀花30克，將金銀花清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，代茶頻飲。

2.金銀花12克，菊花12克，薄荷12克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

3.金銀花12克，連翹12克，竹葉15克，荊芥穗6克，薄荷3克，甘草3克，淡豆豉9克，牛蒡子10克，桔梗9克，蘆根18克。將上述原料分別清洗乾淨，共研成粗末，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

調治出血性麻疹：金銀花9克，紫草9克，赤芍9克，丹皮9克，生地6克，生甘草4.5克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

調治急性單純性闌尾炎：金銀花60克，蒲公英30克，甘草9克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，每日服用1劑，早晚服用2次。

調治腎炎：金銀花9克，夏枯草9克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

調治腹瀉、痢疾：金銀花20克，黃連、黃芩各10克，白頭翁30

QMAG.org

克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，服用。每日服用1劑，連續服用1～2周。

調治便血：地榆20克，金銀花20克，生地20克，鴉膽子60粒，去殼，三七3克。將鴉膽子、三七研末。前3味放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，送服鴉膽子三七末。

調治急性膽道感染：金銀花30克，連翹、大青葉各20克，野菊花12克，龍膽草、黃芩、柴胡各10克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，服用。每日服用1劑，連續服用1～2周。

調治骨髓炎：

1.金銀花30克，積雪草60克，一點紅30克，白茅根30克，白花蛇青草30克，龍膽草30克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

2.金銀花30克，連翹24克，地丁、野葡萄根各15克，黃芩9克，丹皮6克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

3.女貞子、佛甲草各適量，搗爛，外用。

調治傳染性肝炎：金銀花藤60克，將金銀花藤清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。早晚分2次服用。

調治濕疹：

QMAG.org

1.金銀花、地膚子、蛇床子、苦參、黃芩、百部、花椒、明礬、黃柏各15克。以藥用紗布包好，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去布包，取汁，洗患處。每日1～2次。

2.金銀花30克，黃柏10克，蒼木炭12克，苦參10克，甘草10克，雲苓10克. 土茯苓10克，薏苡仁30克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

調治牛皮癬：當歸、黨參、連翹、土茯苓、金銀花各15克，天冬、麥冬各10克，生地、首烏、烏梅各18克，甘草9克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

養生食譜

金銀花燉雞湯：田雞250克，金銀花30克，雞蛋花12克，木棉花15克，食鹽、味精各適量。將田雞活殺，除去皮、腸雜及頭、爪，取肉清洗乾淨，待用。把金銀花、雞蛋花、木棉花分別清洗乾淨，待用。將全部用料一起放入鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煮1小時，加入食鹽、味精調味，即可食用。隨量食用。具有清腸泄熱、去濕止瀉的作用。

金銀花粥：金銀花或乾品20克，粳米50克，紅糖適量。將金銀花清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，水煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，取汁，再將粳米洗淨放入，慢熬至

QMAG.org

粥將成時，下紅糖，熬至糖溶粥成，分1～2次空腹服用。具有清熱解毒、疏散風熱的作用。

銀菊二花粥：金銀花、杭菊花各10克，粳米100克。將金銀花、杭菊花分別清洗乾淨焙乾，研成細末，粳米加水熬成粥，下銀花、菊花末及白糖，調勻分2次服用。具有清熱解毒、疏散風熱的作用。

金銀花板藍根湯：金銀花20克，板藍根15克，冰糖適量。將金銀花、板藍根分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，水煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，取汁，加入冰糖，分2次服用。具有清熱解毒、疏散風熱的作用。

金銀花臭椿湯：金銀花20克，臭椿皮5克，生薑3片。將金銀花、臭椿皮、生薑分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，水煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，取汁，分2次服用。具有清熱解毒、疏散風熱的作用。

金銀花蓮肉粥：金銀花30克，粳米100克，蓮肉30克。將金銀花清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，水煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，取汁於鍋中，再加入粳米、蓮肉小火慢熬成粥，下白糖調味。分1～2次空腹服用。具有清熱解毒、疏散風熱的作用。

金銀花蘆根湯：金銀花、蘆根各30克，薄荷適量。將金銀花、蘆根、薄荷分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，水煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，取汁，去渣，加入白糖，調勻服用。具有清熱解毒、疏散風熱的作用。

金銀花冬瓜皮湯：金銀花、冬瓜皮各30克，白糖適量。將金銀花、冬瓜皮分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，水煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，取汁，去渣，加入白糖。

QMAG.org

代茶飲用。具有清熱解毒、疏散風熱的作用。

金銀花蜂蜜飲：金銀花30克，蜂蜜適量。將金銀花清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，水煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，取汁，調入蜂蜜，分3次1日服完。具有清熱解毒、疏散風熱的作用。

金銀花山楂飲：金銀花、山楂各15克，菊花10克，白糖適量。將金銀花、山楂、菊花分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，加入白糖，調溶服用。每日分1～2次服用，連續服用7天爲1個療程。具有清熱解毒、疏散風熱的作用。

金銀花竹葉茶：金銀花15克，竹葉10克。將金銀花、竹葉分別清洗乾淨，沖開水當茶飲用。數量隨意。具有清熱解毒、疏散風熱的作用。

金銀花酒：金銀花40克，甘草10克。將金銀花、甘草分別清洗乾淨，一同入鍋內，再加白酒和清水各800毫升，煎至500毫升，去渣，取汁，頻頻溫飲，具有清熱解毒、疏散風熱的作用。

QMAG.org

南瓜花

【營養成分】

據現代營養學分析測定，南瓜花含有維生素、纖維素、胡蘿蔔素、蛋白質、澱粉等成分。最有營養價值的是南瓜花的花粉，含有豐富的蛋白質、氨基酸、脂肪、糖、B群維生素和酶類。它是兒童和老年人最理想的天然黃色保健食品。

【性味】

傳統醫學認爲，南瓜花味甘，性涼，無毒；入脾、胃及肺經。

【功能】

南瓜花，具有清濕熱，消腫解毒等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用南瓜花主治目赤腫痛、小便短赤、高血壓、心煩口渴等病症。

【用法】

（1）南瓜花入饌，炒菜、絞汁、涼拌、煎湯等方法。

（2）南瓜花入藥，煎湯內服或搗爛外用。

【食療忌語】

氣滯濕阻患者忌食用南瓜花。中醫認爲，南瓜花性涼，氣滯濕阻患者食用南瓜花，會加重病情，影響身體健康。所以，氣滯濕阻患者最好不要食用南瓜花。

治病食療方

QMAG.org

調治夜盲症：南瓜花50克，豬肝250克，食油、食鹽、味精各適量。將南瓜花、豬肝分別清洗乾淨，豬肝切成薄片，與南瓜花一同入鍋，炒至豬肝熟透，加入食鹽、味精調味，即可食用。每日服食1次，連續食用半個月。

養生食譜

南瓜花金針豬肉湯：豬瘦肉150克，南瓜花100克，金針菜50克，薑絲和精鹽、味精、麻油各適量。將豬瘦肉清洗乾淨，放入鍋內，加水500毫升，置於火上，先用大火燒開，加入南瓜花、金針菜、薑絲和精鹽，同煮至熟，下味精，淋麻油，分1～2次趁熱服用。具有消炎止痛、解毒殺蟲的作用。

豬肝南瓜花：新鮮南瓜花20朵，豬肝200克，豬瘦肉100克，雞蛋2個，水豆腐1塊，澱粉、精鹽、味精、麻油各適量。將新鮮南瓜花用手指挖去花蕊，花梗除皮，撕成片，洗淨，瀝乾。豬肝、豬瘦肉共剁成蓉，裝於碗中，打入雞蛋，加澱粉、精鹽、味精，拌勻，用筷子攪拌均勻，再放入水豆腐拌和，製成餡。用湯匙把餡放入南瓜花朵中後，使花瓣包住餡。鍋置旺火上，倒入清湯，燒開後，將南瓜花放入，轉用小火煮熟。下精鹽、味精，淋麻油，分1～2次趁熱服用。具有消炎止痛、解毒殺蟲、降糖止渴的作用。

南瓜花湯：南瓜花100克，精鹽、味精、麻油各適量。將南瓜花除去花梗和花蕊、萼片，洗淨，加水250毫升，煮成湯，下精鹽、味精，淋麻油。每日服用2次，趁熱食花喝湯。具有補中益氣、消炎止痛、解毒殺蟲、降糖止渴的作用。

QMAG.org

黃菊花

【營養成分】

據現代營養學分析測定，黃菊花含菊甙、腺嘌呤、氨基酸、膽鹼、水蘇鹼、黃酮類、揮發油及微量的維生素A、維生素B_1等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，黃菊花味甘、苦，性微寒，無毒；入肺及肝經。

【功能】

黃菊花，具有散風清熱、平肝明目等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用黃菊花主治風熱感冒、頭痛眩暈、目赤腫痛、眼目昏花、疔疾、腫毒、胃熱等病症。

【用法】

黃菊花，10～30克，入煎劑，泡茶或浸酒，入丸、散。

【食療忌語】

氣虛胃寒者忌多食黃菊花。這主要依據傳統醫學的實踐經驗：古醫書《本草匯言》指出：「氣虛胃寒，食少泄瀉之病，宜少用之。」所以，氣虛胃寒者不要過多地食用菊花。

治病食療方

調治高血壓：黃菊花10克，龍井茶5克。將黃菊花、龍井茶放入茶杯內，沖入開水，加蓋，泡10分鐘後，飲用。

QMAG.org

調治流行性感冒：

1.黃菊花10克，金銀花15克。將黃菊花、金銀花放入茶壺內，用開水沖泡，加蓋，浸泡15分鐘，代茶飲用。

2.黃菊花、金銀花各5克，薄荷2克。將黃菊花、金銀花、薄荷放入茶壺內，用沸水沖泡，加蓋，浸泡15分鐘，代茶飲用。

適用降血脂：黃菊花、生山楂各15～20克。將黃菊花、生山楂放入茶壺內，用沸水沖泡，代茶飲用，每日飲用1劑。

調治胸痛：黃菊花15克，生薑10克，甜瓜子6克。將黃菊花、生薑、甜瓜子分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服用。每日服用1～2次。

調治麻疹：黃菊花6克，薄荷4.5克，金銀花9克，甘草3克。將黃菊花、甘草、薄荷、金銀花分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。分3次服用，每3日服用1劑。

調治頭痛：

1.黃菊花30克。將黃菊花清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，代茶飲用。

2.黃菊花30克，豬蹄1個。將黃菊花、豬蹄分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎至豬蹄煮熟透，服用豬蹄，飲湯。每日服用2～3次。

3.黃菊花50克，蜂蜜200克。將黃菊花清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，涼後，加入蜂蜜拌勻，取汁飲用。

4.黃菊花9～15克，蜂蜜25克，綠茶0.5～1克。將黃菊花放入

QMAG.org

砂鍋內，加水600毫升，置於火上，煮沸5分鐘後，去渣，取汁，加入綠茶、蜂蜜拌勻，即可飲用。每日服用1劑，分3次溫服，服完可加等量開水再泡飲用。

調治小兒風疹：黃菊花6克，生甘草3克，竹葉3克。將黃菊花、生甘草、竹葉分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，服用。每日服用1～2次。

調治小兒暑癎：黃菊花5克，綠豆15克。將黃菊花、綠豆分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。代茶飲用。

調治產後頭痛：黃菊花、穀糠各20克。將黃菊花清洗乾淨，和穀糠放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。每日服用2次。

調治產後尿血：黃菊花、荷花各15克，炙甘草10克。將黃菊花、荷花分別清洗乾淨，和炙甘草一起放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。每日服用2次。

調治牙齦腫痛：

1.鮮黃菊花適量，將黃菊花清洗乾淨，搗細，絞汁服用，連續服用2～3次。

2.鮮黃菊花30克，梔子10克。將鮮黃菊花、梔子分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。每日服用2次。

調治麥粒腫：黃菊花9克，將黃菊花清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，頭煎內服，二煎洗眼，每日2次。

QMAG.org

調治原發性青光眼：黃菊花、桑葉各15克，甘草3克，綠茶6克。將黃菊花、桑葉、甘草、綠茶清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煮沸6分鐘，去渣，取汁，分3次服用，每日服用1劑。

調治白內障：乾黃菊花、茶葉各2克。將乾黃菊花、茶葉清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，用沸水沖泡6分鐘，每日飯後飲用1杯。

調治夜盲症：黃菊花、枸杞子各10克，紅茶1克，食鹽10克。先將鹽炒熱，加入枸杞子炒至發漲，篩去鹽，取枸杞子備用。將黃菊花、枸杞子、紅茶以開水沖泡，代茶飲用。

調治急性喉炎：

1.黃菊花30克，百合15克，白果10克。將黃菊花、百合、白果分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。每日服用1～2次。

2.黃菊花9克。將黃菊花清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，當茶飲用。

養生食譜

菊花延齡膏：黃菊花500克，蜂蜜適量。將黃菊花除去蒂，清洗乾淨，放入砂鍋內，加清水1000毫升，置於火上，先用大火燒開後，改爲用小火煎1小時，去渣留汁，繼續加熱濃縮，加入蜂蜜收膏。每日服用3次，每次服用1～2匙，用溫開水送服。具有散風清

QMAG.org

熱、平肝明目的作用。

黃菊花蟹黃魚翅：黃菊花瓣150克，乾魚翅150克，海參300克，熟雞脯300克，熟蟹黃200克，香菜50克，奶湯750毫升，青蒜、豬油、食鹽、蔥、生薑、料酒、味精、白胡椒粉各適量。將黃菊花瓣清洗乾淨，瀝乾水，乾魚翅用水發好，沖洗幾遍，海參發好，切成絲，熟雞脯切成絲，香菜切段，蔥、薑、青蒜切碎。在炒鍋內放油，把蔥、生薑、青蒜煸炒出香味兒，再把海參絲、雞絲、蟹黃肉倒入，加味精、料酒、鹽、白胡椒粉、奶湯、發好的魚翅放入鍋內。湯沸後，撇去浮沫，盛入湯盤。最後將菊花瓣、香菜段撒在魚翅上面，淋幾滴麻油，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有養筋益氣、補腎益精、清熱祛淤、平肝明目的作用。

孕婦忌食蟹肉。

黃菊花鱸魚：黃菊花6朵，鱸魚肉400克，火腿100克，蛋清2個，蘑菇片25克，味精5克，精鹽7.5克，料酒15克，胡椒粉0.1克，麻油5克，白糖5克，澱粉20克，薑片5克，蔥絲2.5克，豬油適量，上湯100克。將火腿切成粗絲，黃菊花剪去花蒂，洗淨。魚肉去皮、拆淨骨，切成薄片，盛入碗內，再加入精鹽、味精、蛋清、澱粉拌勻，醃 30分鐘後，將魚片平攤放在案板上，在魚片中放火腿絲、黃菊花，捲成魚卷。將鍋燒熱放入豬油，待油燒至八成熱後，把魚卷下入油鍋，用武火炸至熟後，倒入漏勺內，瀝去油，原鍋內放入薑片、蔥絲、蘑菇片，略煸一下，烹入料酒，加入上湯、味精、鹽、胡椒粉，將魚卷放入鍋內炒勻後，用濕澱粉勾芡，加入豬油攪勻，盛起裝盆，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補肝腎、益脾胃、清熱生津的作用。

黃菊花炒蝦片：鮮蝦肉600克，黃菊花瓣100克，雞蛋3個，雞湯

QMAG.org

150克，鹽、味精、白糖、胡椒粉、料酒、香油、豬油、薑、蔥、玉米粉各適量。將鮮蝦肉去皮、尾、腿，片成薄片，黃菊花用涼水輕輕洗淨。蔥、薑切成小片。雞蛋去黃留清。將蝦片肉用雞蛋清、鹽、料酒、味精、胡椒粉、玉米粉調勻漿好，另用鹽、白糖、雞湯、胡椒粉、味精、水澱粉、香油兌成汁。將鍋燒熱，放入豬油，待油五成熱時，放入蝦片滑散、滑透，倒入漏勺，控油，鍋接著上火，放進熱油，下入蔥、薑稍煸，倒入蝦片，烹入料酒，把兌好的汁攪勻倒入鍋內，先翻炒幾下，接著把黃菊花瓣下入鍋內，翻炒均勻，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有益腎強精、疏風熱、養肝明目的作用。

菊花枸杞豬肝粥：粳米50克，黃菊花15克，枸杞15克，豬肝100克，薑絲、精鹽、味精、麻油各適量。將粳米淘洗乾淨，放入砂鍋內，加水800毫升，置於火上，先用武火燒開後，改爲用文火慢熬至粥將成時，再將黃菊花、枸杞分別洗淨，瀝乾水分，豬肝洗淨，切成薄片，和薑絲一起放入，繼續熬至肝熟粥成，下精鹽、味精，淋麻油，調勻，分1～2次趁熱空腹服用。具有散風清熱、平肝明目的作用。

黃菊花雞肝湯：黃菊花10克，雞肝100克，水發銀耳15克，茉莉花24朵，料酒、薑汁、食鹽、味精各適量。將雞肝清洗乾淨，切成薄片，備用。把鍋置於火上，加水適量，先用武火燒沸後，加入料酒、薑汁、食鹽，隨即下入銀耳及雞肝，燒沸，撇去浮沫，待肝熟後，再入黃菊花、茉莉花，稍沸即可，食時加味精。佐餐食用，數量隨意。具有疏肝清熱、滋陰補肝的作用。

菊花豬心湯：黃菊花30克，豬心1個。將黃菊花除去蒂，清洗乾淨，塞於豬心內，不加輔料，用水400毫升，小火煮至熟透，分1～2

QMAG.org

次食豬心喝湯，連續服用3～5天。具有散風清熱、平肝明目的作用。

菊苗火腿絲雞蛋湯：黃菊苗150克，雞蛋3個，火腿75克，雞湯1200毫升，鹽、味精、料酒、醋、油、香油、白胡椒粉、生薑等各適量。將黃菊苗清洗乾淨，放入開水燙一下，撈出，過涼水，瀝乾水分，切成段，待用。把雞蛋打在碗內，加入食鹽、料酒，用筷子順一個方向攪勻，待用。將生薑、火腿切成絲，待用。將炒鍋置於火上，放入豬油燒至六成熱時，把雞蛋倒入鍋內，攤成大圓餅狀，兩面煎黃，放入雞湯，加進火腿絲、薑絲、鹽、味精、料酒、醋、白胡椒粉和黃菊苗，待湯燒開，撇去浮沫，淋入香油，出鍋，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有健脾開胃、滋肝明目、生津益血的作用。

決明銀菊飲：黃菊花、金銀花各30克，山楂15克，決明子10克。將黃菊花、金銀花、山楂、決明子分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，當茶溫飲，每日飲用3～4次。具有清熱解毒、活血明目的作用。

菊花羅漢果飲：黃菊花9克，羅漢果1個。將黃菊花、羅漢果分別清洗乾淨，泡茶飲用。數量隨意。具有清熱潤肺明目的作用。

黃菊花酒：黃菊花2000克，生地黃1000克，當歸500克，枸杞500克，白米3000克，酒麴適量。將黃菊花、當歸、生地黃放入鍋中，加水適量，置於火上，煎成濃汁，用紗布過濾待用。將白米煮至半熟，瀝乾水分，和藥液汁混勻，蒸熟，再拌入適量酒麴，裝入壇中，四周用棉花絮或稻草保溫發酵，直到發味甜，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有滋養肝腎、明耳目、抗早衰的作用。

QMAG.org

桂花

【營養成分】

在每100克的桂花中，含水分63克，蛋白質0.6克，脂肪0.1克，碳水化合物8克。還含有多種芳香物質。其花含芳香物質，如γ-癸酸內酯、α-紫羅蘭桐、β-紫羅蘭酮、反-芳香醇氧化物、順-芳香醇氧化物、芳樟醇等。

【性味】

傳統醫學認爲，桂花性溫，味辛香，入心、脾、肝及胃經。

【功能】

桂花，具有化痰、散淤、平肝、暖胃等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用桂花主治痰飲喘咳、腸風血痢、牙痛、口臭、胃下垂、胃及十二指腸潰瘍、遺精、麻疹、經閉腹痛等病症。

【用法】

桂花泡茶，每次5克，或煎湯、浸酒。

【食療忌語】

忌多食桂花。桂花香味濃厚強烈，如果多食用，會影響身體健康。所以，忌多食桂花。

桂花辛溫，體質偏熱、火熱內盛者慎食；桂花宜密閉貯存，以防香氣逸散及受潮黴變。

QMAG.org

治病食療方

調治麻疹：桂花葉30克，荸薺150克。將桂花葉、荸薺分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，飲湯。

調治視物不清：桂花1.5～3克。將桂花清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，漱口或泡茶飲用。

調治口臭：桂花3克，紅茶1克。將桂花、紅茶用沸水沖泡，代茶飲用。

調治牙痛：木犀花、百藥煎、孩兒茶各50克。將木犀花、百藥煎、孩兒茶分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯。每次服用10克，每日服用3次。

調治痰飲喘咳：桂花3克，半夏10克，白蘿蔔500克。將桂花、半夏、白蘿蔔分別清洗乾淨，切成片，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，代茶飲用。

調治腸風血痢：桂花3克，赤小豆15克。將桂花、赤小豆分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，取汁，服之。每日服用1劑。

調治閉經腹痛：桂花30克，荔枝肉適量。將桂花、荔枝肉分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，沖紅糖、黃酒服用。

QMAG.org

養生食譜

桂花元宵：糯米粉500克，桂花醬25克，熟麵粉50克，白糖、紅綠絲、豬油各適量。將熟麵粉、桂花醬和白糖、紅綠絲、豬油拌勻做成40個餡坯；糯米粉放在簸箕中，再將桂花餡坯蘸少許水，放到糯米粉中滾動，邊滾邊蘸水，滾成乒乓球大小即成元宵。鍋內放水燒沸，下入元宵，燒至元宵漂起，點2次生水，將元宵煮熟，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有健脾胃、散淤血的作用。

糖桂花豆腐：水豆腐1000克，蜜蜂100克，白糖、糖桂花、濕澱粉各適量。將鍋置於火上，加清水適量，先用武火燒開，加入白糖、蜂蜜、糖桂花調溶後，用濕澱粉勾芡，倒入水豆腐，移上小火慢慢煮透，用小碗盛裝，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有滋潤五臟、生津潤燥的作用。對於抗早衰、補體弱有很好的作用。

桂花山藥：山藥750克，糖桂花50克，白糖適量。將山藥除去皮，清洗乾淨，切成段，豎碼在盤內，放入籠中蒸30分鐘，取出，濾出湯汁；將白糖與桂花拌勻，撒在山藥上，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有健脾固腎、補肺化痰的作用。經常食之能強壯身體，益壽延年。

桂花核桃仁：核桃仁100克，糖桂花10克，白糖、花生油各適量。將核桃肉放入大碗內用沸水浸泡，倒去沸水，去掉核桃衣，待用；糖桂花加進清水，擠出桂花汁；鍋內放油燒至三成熱時，放入核桃肉，炸至金黃色時撈起，瀝油。鍋內放水、白糖，在溫火上燉至水分乾時，即放入桂花汁和核桃肉，顛翻幾下，離鍋冷卻，裝盆，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有壯腰補腎、斂肺定喘的

QMAG.org

作用。

桂花赤豆粥：赤豆100克，糯米150克，糖桂花10克，白糖適量。將赤豆、糯米分別清洗乾淨，待用；把鍋置於火上，放入適量水，加入赤豆，煮至皮破裂，再加糯米煮至成粥，投入糖桂花和白糖稍煮，出鍋，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有健補脾胃、和血散淤的作用。

桂花栗棗粥：乾桂花1克，栗子肉、薏苡仁各50克，紅棗10枚，粳米100克，紅糖適量。先將粳米淘淨，放於砂鍋中，注入清水適量，用大火燒開後，再將栗子仁、薏苡仁分別洗淨放入，轉用小火慢熬至粥將成時，下乾桂花、紅糖，繼續熬至糖溶粥成，分2次空腹服用。具有化痰、散淤、平肝、暖胃的作用。

桂花蓮子羹：蓮子150克，桂花1克，冰糖適量。將蓮子用溫水浸軟，除去皮心，放入鍋中，加清水適量，置於火上，用小火燉至酥爛時，加入桂花、冰糖，繼續燉至糖溶，分2次服用。具有化痰、散淤、平肝的作用。

桂花菊佩湯：乾桂花、菊花、佩蘭、竹葉各10克。將乾桂花、菊花、佩蘭、竹葉分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，水煎2次，每次煎20分鐘，將2次煎液混合，分2次服用。具有化痰、平肝、暖胃的作用。

桂花玫瑰茶：桂花、玫瑰花各3克。將桂花、玫瑰花分別清洗乾淨，放入150毫升滾開水中，溫浸15分鐘，當茶飲用。具有散淤、平肝、暖胃的作用。

桂花酒：乾桂花30克，白酒300毫升。將乾桂花浸在白酒中，密封，15天後飲酒，每日服用2次，每次服用15～20毫升。具有平肝、暖胃的作用。

QMAG.org

桂花延壽酒：桂花60克，桂圓肉、白糖各250克，白酒約2500毫升。將桂花、桂圓肉、白糖一併放入白酒中，封固1年，越久越好。每日服用1次，每次服用50毫升。酒盡後，取桂圓肉分多次嚼食。數量隨意。具有補血養心、健脾益氣、安神定志的作用。

桂花果藕：嫩藕500克，白糖100克，桂花醬適量。將嫩藕清洗乾淨，削去皮，除去節，切成硬幣厚的片，放入盤中，撒上白糖、桂花醬，即可食用。當點心食用，數量隨意。具有健脾開胃、養血止渴的作用。

QMAG.org

臘梅

【營養成分】

據現代營養學分析測定，臘梅含揮發油，油中以龍腦、桉油精、樟腦、沉香油醇、半萜醇、洋臘梅鹼等有效成分爲主。

【性味】

傳統醫學認爲：臘梅味酸澀，性平。

【功能】

臘梅，具有解暑生津、開胃散鬱、解毒生肌、順氣止咳等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用臘梅主治熱病煩渴、胃痛、胸悶、燙傷、暑熱頭暈、嘔吐、氣鬱胃悶、咳嗽等病症。

【用法】

常用量：5～10克。

【食療忌語】

忌過多地服用臘梅。臘梅含有一定數量的洋臘梅鹼，試驗證明，服用過多，會引起哺乳動物劇烈抽搐。所以，不要過多地服用臘梅。

治病食療方

調治癆傷咳：臘梅根鬚50克，白酒250克。將臘梅根鬚清洗乾淨，泡入酒中，服用。

調治久咳：臘梅花9克，清洗乾淨，放入茶壺內，用開水沖泡，

QMAG.org

代茶飲用。

調治咽喉腫痛：臘梅花15克，金銀花、石膏各15～20克，元參9克，香菜9～12克。將臘梅花、金銀花、石膏、元參、香菜分別清洗乾淨，研成細末，混合。每日早、晚飯前各服用1次。

調治燙火傷：

1.臘梅花、茶油或菜油各適量，將臘梅花清洗乾淨，用茶油或菜油浸泡，外用塗敷患處。

2.臘梅花鮮品適量，清洗乾淨，搗爛，取汁，外塗患處。

3.臘梅花蕾適量或剛開的花朵10克，芝麻油100毫升。將臘梅花蕾或剛開的花朵清洗乾淨，浸於芝麻油中，15日後使用。每日外塗患處3次。

調治腹痛：臘梅根、朱砂蓮等份。將臘梅根、朱砂蓮分別清洗乾淨，同研成細末，每次取3～6克，以黃酒送服藥末。

調治胃痛：

1.臘梅花或根9～15克。將臘梅花或根清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

2.臘梅花10克，蒲公英20克，吳茱萸3克。將臘梅花、蒲公英、吳茱萸分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

3.臘梅根、大木薑子、青藤香、廣木香各6克。將臘梅根、大木薑子、青藤香、廣木香分別清洗乾淨，研成細末，待用。每次服用6克，用溫開水送服。

調治中耳炎：臘梅花蕾適量，將臘梅花蕾清洗乾淨，浸於麻油或菜油內，3～5天後，將油滴注耳內2～3滴。

QMAG.org

調治風寒感冒：臘梅樹根或幹15克，生薑3～5片，紅糖適量。將臘梅樹根或幹、生薑分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，加入紅糖服用。

調治風濕痛：臘梅根莖9克，石楠藤9克，兔耳風9克，白酒120克。將臘梅根莖、石楠藤、兔耳風分別清洗乾淨，泡入白酒中，每次飲用30克。

調治腰酸背痛：臘梅根6克，蜂蜜30克。將臘梅根切片炒黃，研成細末，加入蜂蜜混勻蒸熟，1次服完。

調治哮喘：臘梅根鬚2克。將臘梅根鬚清洗乾淨，研末，和酒吞服。

調治病後口渴：臘梅花5克，玉竹10克，花粉10克，麥冬10克。將臘梅花、玉竹、麥冬分別清洗乾淨，連同花粉一起放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

調治扁桃腺炎、咽炎：臘梅花10克，連翹20克，野菊花10克。將臘梅花、連翹、野菊花分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，代茶飲用。

調治急性結膜炎：

1.臘梅花10克，薄荷10克，龍膽草10克。將臘梅花、薄荷、龍膽草分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

2.臘梅花9克，菊花15克。將臘梅花、菊花分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成

QMAG.org

濃湯，去渣，取汁，加蜂蜜飲服。

調治肺炎：臘梅花10克，枇杷葉10克，黃芩10克，桑白皮15克，將臘梅花、枇杷葉、黃芩、桑白皮分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，代茶飲用。

調治暑熱傷津、食慾不振：臘梅花10克，荷葉50克。將臘梅花、荷葉分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，代茶飲用。

養生食譜

臘梅花雞糕：鮮臘梅花26朵，雞脯肉460克，肥膘肉100克，香菇25克，雞蛋3個，黃瓜50克，精鹽、味精、白胡椒麵、料酒、濕澱粉、鮮生薑、雞湯、豬油、香油各適量。將鮮臘梅花清洗乾淨，開水燙一下，撈出，過涼水，瀝去水，待用。把鮮嫩雞脯肉除去皮，剔去筋，清洗乾淨，待用。將豬肥膘肉清洗乾淨，切成片，和雞肉一同搗成泥，撿出細筋，放入盤內，雞蛋去黃留清，放入碗內，生薑拍碎，蔥切末，用涼雞湯和少許料酒泡上，待用。把發好的香菇切成粗絲，黃瓜清洗乾淨，切成斜條，加少許精鹽、味精、香油醃入味兒。將肉泥和泡好的蔥、薑湯調成稀糊，放入雞蛋清、精鹽、白胡椒麵、料酒、味精、濕澱粉，向順時針方向攪拌勻。另取一大盤，抹上油，雞糊倒盤內攤平，用夾子將臘梅花、香菇、黃瓜擺成臘梅樹形狀。上籠用武火蒸至熟透。將鍋燒熱，放入豬油，下入蔥、薑炒出香味，再放入雞湯，湯沸後，撿出蔥、薑不用，加入少

QMAG.org

許精鹽、味精、料酒、白胡椒麵，調好味，用炒勺輕輕地注入雞糕裡。即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補虛益氣、潤燥消渴的作用。

臘梅花青魚片：鮮臘梅花20朵，青魚肉400克，鮮豌豆苗尖100克，水發木耳25克，雞湯、花生油、醬油、醋、白糖、濕澱粉、料酒、川泡辣椒、味精、白胡椒麵、精鹽、蔥、薑、大蒜、紅油各適量。將鮮臘梅花洗淨，放入涼水中泡4個小時左右，撈出，瀝去水分，放入盤內，將青魚肉切成4釐米長、2釐米寬的薄片。把蔥、薑、蒜洗淨，各切成細末，川泡辣椒去籽，切末。在魚肉片裡加少許精鹽、料酒、濕澱粉拌勻漿好。另用小碗，將白糖、醋、味精、醬油、白胡椒麵、雞湯、蔥、蒜、薑末、濕澱粉放入小碗內調勻成芡汁。將鍋燒熱，放入花生油，燒至五成熱時，下入魚片，用手勺輕輕推動鍋底，至炒熟時，撈出。鍋內留底油燒熱，放入泡辣椒，炒至紅色時，將魚片、木耳、豆苗尖、臘梅花一同放入鍋內，翻炒均勻，淋入紅油，盛入盤內，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補氣化濕、開胃散鬱、生津止渴的作用。

臘梅花鴿肉片：臘梅花22朵，鴿脯肉250克，鮮豌豆苗50克，熟火腿25克，鮮蘑菇50克，精鹽、味精、白胡椒麵、澱粉、雞湯、清湯各適量。將鮮臘梅花清洗乾淨，鴿脯肉去皮筋，切成大片，在案板上撒上澱粉，將鴿片平放在澱粉上，用小擀麵棍砸成極薄的片。棍要平下，輕輕用力，厚薄要均勻。鮮豌豆苗擇洗乾淨；蘑菇洗淨，切薄片，用開水燙一下，冷水過涼。熟火腿切薄片。將鍋內放入雞湯燒開，鴿片逐片放入鍋內汆熟，撈入涼水過涼，切成長方形片。鍋內雞湯倒出，放入清湯燒開，加少許精鹽、白胡椒麵、味精調好味，倒入大湯盤內，鍋內留一些湯，下入鴿肉片、臘梅花、鮮

QMAG.org

豌豆苗、火腿、鮮蘑菇，燒開撇去浮沫，盛入大盤內，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有滋腎益氣、健脾開胃、生津散鬱的作用。

臘梅花蝦仁豆腐湯：鮮臘梅花30朵，南豆腐4塊，蝦仁50克，生薑、蔥、雞湯、精鹽、味精、白胡椒麵、醋、香油、豬油各適量。將臘梅花擇洗乾淨，泡在冷水內，待用。把豆腐切成約1.5釐米見方的小薄片，待用。將鮮薑、蔥分別清洗乾淨，切成細末，待用。把蝦仁除去雜物，清洗乾淨，待用。將炒鍋置於火上燒熱，放入豬油燒至五成熱時，下入蔥、薑末炒出香味兒，蝦仁下入煸炒幾下，加入雞湯、精鹽、白胡椒麵、豆腐片，湯沸後，撇去浮沫，加入臘梅花、味精、醋、香油，攪翻一下，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有清熱生津、補腎開胃、通乳潤燥的作用。

QMAG.org



第六章 瓜果類

QMAG.org

刺梨

【營養成分】

在每100克的刺梨鮮品中，約含水分 81克，蛋白質 0.7克，脂肪 0.1克，碳水化合物16.9克，鈣 68毫克，磷 13毫克，鐵 2.9毫克，胡蘿蔔素2900微克。

【性味】

傳統醫學認爲，刺梨味甘、酸、澀，性平；入脾、肺及胃經。

【功能】

刺梨，具有生津止渴、滋補強壯、消暑開胃、降脂祛積等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用刺梨主治暑熱傷津、心煩口渴、小便短赤、飲食積滯、脘腹脹滿、肥胖症、高血脂等病症。

【用法】

每次生食3～5個刺梨，用水煎服，或浸泡服。

【食療忌語】

第一，胃酸增高及十二指腸潰瘍患者忌食刺梨。刺梨味酸，且維生素C含量均高，如果胃酸增高及十二指腸潰瘍患者食用刺梨，則會加重病情，影響身體的康復。

第二，刺梨忌與黃瓜和豬肝同時食用。黃瓜和豬肝的維生素C含量均較高，食刺梨時不宜吃黃瓜和豬肝，以免影響對維生素C的吸收。

QMAG.org

治病食療方

調治高血壓：刺梨100克，蘿蔔100克。將刺梨、蘿蔔分別清洗乾淨，刺梨搗碎，蘿蔔切塊，放入砂鍋內，加水800毫升，置於火上，煎至400毫升，去渣，留汁，加入白糖適量。當茶飲之。

調治體倦乏力、貧血：刺梨150克，粳米100克。將刺梨清洗乾淨後，除去芒刺及刺根，切碎，搗爛，榨汁，待用。把粳米淘洗乾淨，放入鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煮成粥時，調入梨汁拌勻。每日服用1劑，分2次服用。

調治食慾不振、少氣懶言：刺梨150克，紅棗15個，蓮子50克，薏苡仁50克，白糖適量。將刺梨除去芒刺及刺根，切碎，搗爛，放入鍋內，加水適量，置於火上，以文火煎成濃汁，待用。把紅棗、蓮子、薏苡仁用水浸泡1小時，放入鍋內，加適量水，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煮至蓮子、薏苡仁爛熟，再倒入刺梨濃汁、白糖攪勻，煨至羹狀。當點心食之。

調治暑熱傷津、口渴：刺梨150克，將刺梨清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。每日服用2～3次。

調治腹脹、腹瀉：刺梨200克，蕺菜30克。將刺梨、蕺菜分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服之。每日服用3次。

適用醉酒：醋漬刺梨1～2個，除去皮，慢慢嚼服。

調治咽喉腫痛、吞嚥困難：醋漬刺梨2個，將醋漬刺梨搗爛，榨取汁，服用，慢慢嚥服，每日早、晚各服用1次。

QMAG.org

養生食譜

刺梨果醬：刺梨、白糖、濕澱粉各適量。將刺梨除去雜質，清洗乾淨，切成小塊，放入鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火慢熬，並用勺將其搗成糊狀，將渣濾出不用。按1000克刺梨300克糖的比例加入白糖，繼續熬煮，並不斷攪拌。待果醬變得晶瑩透明時，加少許濕澱粉，攪拌勻，燒沸，出鍋，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有滋補強壯、消暑、助消化、防癌抗癌的作用。

刺梨膏：刺梨1000克，加入蜂蜜500克。將刺梨清洗乾淨，放入鍋內，加水適量，置於火上，先用大火燒開後，再改爲以小火煮熬1小時，去渣，加入蜂蜜拌勻，濃縮成膏。每日服用3次，每次服用1～2匙，用溫開水送服。具有開胃消食的作用。

刺梨汁：刺梨1000克。將刺梨除去雜質，清洗乾淨，晾乾水分，切成碎末，榨出液汁，放入鍋內，置於火上，以武火煮沸，晾溫後即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有開胃消食的作用。

刺梨蘿蔔飲：刺梨100克，蘿蔔100克，白糖適量。將刺梨清洗乾淨，搗碎，待用。把蘿蔔清洗乾淨，切成塊，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，留汁，加入白糖，調溶。當茶飲用，數量隨意。具有開胃消食的作用。

QMAG.org

楊桃

【營養成分】

在每100克的楊桃中，約含蛋白質0.6克，脂肪0.2克，碳水化合物7.4克，膳食纖維1.2克，灰分0.4克，鈣4毫克，磷18毫克，鐵0.4毫克，胡蘿蔔素20微克，尼克酸0.7毫克，鉀128毫克，鈉1.4毫克，鎂10毫克，硒0.83微克，熱能121千焦。

【性味】

傳統醫學認爲，楊桃果、根、花均可入藥。

（1）楊桃果味甘、酸，性平、澀，無毒；入肺及脾經。

（2）楊桃根味酸、澀，性涼。

（3）楊桃花味甘，性平。

【功能】

（1）楊桃果，具有清熱解毒、生津止渴、潤肺化痰、下氣和中、利尿通淋的作用。

（2）楊桃根，具有澀精、止血、止痛的作用。

（3）楊桃花，具有清熱的作用。

【主治】

在臨床上，經常使用楊桃果、根、花治療的疾病如下：

（1）楊桃果主治身熱煩渴、風熱咳嗽、口腔糜爛、咽喉痛、牙痛、骨節風痛、小便不利、脾臟腫大、婦女白帶、石淋、癰疽腫毒、跌打腫癰等病症。

（2）楊桃根主治遺精、鼻衄、慢性頭痛、關節疼痛等。

QMAG.org

（3）楊桃花主治寒熱往來之症等病症。

【用法】

（1）楊桃果：每次2～3個，生食或榨汁食。

（2）楊桃根：每次50～100克，水煎服。

（3）楊桃花：每次10～20克，水煎服。

【食療忌語】

脾胃虛寒、納差腹瀉患者忌多食楊桃果。中醫認爲，楊桃性平偏寒，患者多食用，可引起腹瀉，加重病症，影響身體健康。

治病食療方

調治慢性頭痛：楊桃2個，豆腐150克。將楊桃清洗乾淨，和豆腐一同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，燉熟，服用，每日服用1次。

調治多汗症：鮮楊桃500克。將楊桃清洗乾淨，搗爛，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，外洗患處，每日3次。同時，內服鹽漬楊桃15克。

調治口腔炎、咽乾喉痛：楊桃5個，豬瘦肉150克，精鹽、味精各適量。將豬瘦肉清洗乾淨，切成片，和楊桃一同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煮至熟透，下精鹽、味精，分1～2次熱食果、肉，喝湯。

調治大病初癒、增進食慾、強身健體：楊桃100克，粳米100克，芡實50克，白糖50克。將楊桃清洗乾淨，切成丁，待用。把粳米淘洗乾淨，與芡實一同放入鍋中，加水750毫升，置於火上，先用

QMAG.org

武火煮沸後，改爲用文火慢燉60分鐘，待粥熟時，放入白糖調味，分1～2次服食。

養生食譜

鮮楊桃汁：新鮮楊桃3個。將新鮮楊桃用清水洗淨，切成果肉丁，並搗爛，絞汁。將果汁倒入杯中，加溫開水100毫升調勻，每日服用2次。具有清熱祛風、止痛消腫的作用。

醋漬楊桃：新鮮楊桃1個，紅醋50毫升。將楊桃以清水洗淨，一分爲二；將鮮果放入杯中，加入紅醋浸10分鐘後，取出，慢慢嚼服。具有消食和中的作用。

糖漬楊桃：新鮮楊桃100克，白糖50克。將楊桃清洗乾淨，切開，擺入盤中；將白糖均勻撒在鮮果上，醃30分鐘後，慢慢嚼服。具有消暑尿水的作用。

蜜餞楊桃：楊桃500克，蜂蜜100克。將楊桃清洗乾淨，順棱縱切成條，放入鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮至七成熟，水將耗乾時，加入蜂蜜，用小火煎煮收汁，離火，放涼後，裝瓶，備用。每日服用1～2次。具有清熱解毒、生津開胃的作用。

楊桃花蟲草鴨子：楊桃花30朵，脊背開膛填鴨1隻，約1000～1500克，蟲草25克，清湯1250克，食鹽、料酒、味精、胡椒麵、蔥、生薑各適量。從鴨子的頸根處剁斷頸骨，皮不剁斷，挖去鴨臊，在開水鍋內煮片刻，撈入冷水內，沖洗乾淨，待用。把蟲草用溫水先洗2遍，再用少許水泡漲，撈出，洗淨泥沙，原泡水留下，待用。將楊桃花去梗，除去雜質，清洗乾淨，待用。把蔥剖開，切成

QMAG.org

段，生薑切成片，待用。將鴨頭頸捲在鴨腹內，蔥、薑塞入腹內，開膛刀口朝上放入盆中，在鴨脯上用竹插扎滿小眼，蟲草插入孔內，下入泡蟲草的水和清湯，下入鹽、胡椒麵、料酒，棉紙用水浸濕封嚴盆子口，上籠蒸約2個小時，取出，揭去紙，撿去蔥薑，下入楊桃花，燙熟，加入味精，調好口味，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補肺益腎、止咳平喘、滋陰養胃、清熱生津的作用。

楊桃溶汁晶：楊桃500克，白砂糖250克。將楊桃清洗乾淨，切成碎末，絞汁，放入鍋內，加少許清水，置於火上，煎煮至稠膏狀時離火，待涼，拌入白糖混勻，曬乾，壓碎，裝瓶。每次服用10克。每日服用2～3次。具有清熱生津、利水解毒的作用。

QMAG.org

橘子

【營養成分】

在每100克的橘子果肉中，約含胡蘿蔔素0.3毫克，維生素$B_1$93毫克，維生素C40毫克。此外，果皮中含有揮發油、黃酮類等成分。果汁中還含有蘋果酸、檸檬酸等營養物質。

【性味】

傳統醫學認爲，橘子味甘、酸，性涼；入肺及胃經。

【功能】

橘子，具有開胃理氣、生津潤肺、鎮咳化痰、止痢醒酒、祛濕消渴等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用橘子主治冠狀動脈硬化性心臟病、壞血病、胸膈結氣、嘔逆、傷酒煩渴、肺熱咳嗽氣喘等病症。

【用法】

橘子，除了供生食外，可以榨汁飲用，果皮做脯或水煎，或入丸、散，製橘餅。

【食療忌語】

第一，忌過多食用橘子。橘子產熱量較高，短期內食用過多，糖分不能及時轉化爲脂肪貯存，也不能及時消耗掉，則積蓄於體內，導致體內熱量供過於求，維生素之間的平衡被打亂，造成維生素B_2的含量相對不足，出現口角生瘡，口腔黏膜潰爛、舌頭起泡、咽乾喉痛、大便秘結等症狀；另外，小兒肝臟的功能不夠健全，食用橘子過多

QMAG.org

時，不能將體內過多的胡蘿蔔素轉化成維生素A，以致沉積於皮膚黏膜上，則引起皮膚色澤發黃，患「胡蘿蔔素血症」，病情較重時，還會出現煩躁不安、厭食、腹瀉、脫髮等症狀。

第二，忌空腹食用橘子。橘子含的有機酸會刺激胃黏膜，會引起胃炎或胃蠕動異常，影響食物的消化，影響身體健康。

第三，老年人忌多食橘子罐頭。糖水橘子的罐頭，它是將橘子加糖和防腐劑等製成的食品，含糖量較高，如果老年人大量進食，尤其連續過多進食，會加重胰島細胞的負擔，對具有發生糖尿病潛在危險的老年人，以及已經患了糖尿病而尚不自知的老年人來說，均有害處。

第四，橘子忌和牛奶同時食用。牛奶進入胃中後，先由胃液中的胃蛋白酶和胰蛋白酶與牛奶中的蛋白質結合，然後進入小腸吸收。如果牛奶與橘子同時食用或剛喝完牛奶就吃橘子，牛奶中的蛋白質便會與橘子中的果酸和維生素C相遇而凝固成塊，會使人出現腹脹、腹瀉、腹痛等症狀。

第五，橘子忌與蘿蔔等同時食用。食用蘿蔔等十字花科蔬菜，進入人體後，會迅速產生一種叫硫氰酸鹽的物質，很快代謝產生另一種抗甲狀腺物質——硫氨酸。如果蘿蔔與橘子同時食用，橘子中的類黃酮物質，便會在腸道被細菌分解，轉化成羥苯甲酸和阿魏酸，從而誘發甲狀腺腫。

第六，橘子忌與黃瓜同時食用。黃瓜中所含有的維生素C分解酶能分解破壞其他食物中的維生素C，食用動物肝臟不宜食用維生素C含量多的食品；橘子爲維生素C含量高的食品。所以，忌與黃瓜同時食用。

第七，橘子忌與動物肝臟同時食用。動物的肝臟富含銅鐵等元

QMAG.org

素，銅鐵離子容易使維生素C氧化而失去功效，食用動物肝臟就不宜食用維生素C含量高的果蔬；橘子維生素C含量較高。所以，忌與動物肝臟同時食用。

治病食療方

調治小兒百日咳：鮮蘿蔔汁50毫升，橘絡6克，薄荷霜0.04克。將橘絡、薄荷霜同研爲細末後，投入蘿蔔汁中，攪匀，早晚各服用1次，每次服用5毫升。

調治幼兒體弱：橘子1個，蜂蜜15毫升，魚肝油10毫升。將橘子剝皮，擠汁，加入蜂蜜、魚肝油等，調匀服食。

調治感冒：

1.橘子100克，白糖適量。將橘子、白糖加冷開水同入果汁機內，榨汁飲用。

2.橘子200克，蘋果400克，胡蘿蔔300克。將橘子、蘋果、胡蘿蔔分別清洗乾淨，切碎，加適量蜂蜜或白糖同入果汁機，酌加冷開水製成汁飲服。

3.鮮橘皮30克。將鮮橘皮清洗乾淨，放入鍋內，加水1碗，置於火上煎成半碗，加入白糖適量調味，趁熱飲之。

調治氣管炎：

1.橘皮20～25克。將橘皮清洗乾淨，放入茶壺內，用開水泡，代茶飲用。

2.橘餅30克，大蒜15克。將大蒜切碎，和橘餅放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去

QMAG.org

渣，取汁，每日服用1劑，分2次服用。

3.鮮橘1500克。將鮮橘清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，每次服用20毫升，每日服用3次。

4.鮮豬膽1個，陳皮末適量。將鮮豬膽去其一半膽汁，填入陳皮末，以滿爲度，用線紮緊口子，陰乾後，研爲細末，每次服用5克，每日服用2次。

調治咳嗽痰多：

1.橘子100～200克，胡蘿蔔、蘋果各400克，白蘿蔔160克。將上述食物分別清洗乾淨，切成細末，入果汁機榨汁後，加入適量冷開水和蜂蜜，和勻，飲服。

2.陳皮9克，核桃2個，生薑3片。將上述食物分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

3.橘皮、生薑、紫蘇葉各6克。將橘皮、生薑、紫蘇葉分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，加入紅糖，和勻，服用。

4.橘餅2個，生薑3片。將生薑清洗乾淨，和橘餅一同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。

調治高血壓：橘子連皮200克，黃瓜、蘋果、胡蘿蔔各300克，蜂蜜適量。將上述原料分別清洗乾淨，切成細末，榨汁，加入蜂蜜，和勻，飲用。

調治噁心嘔吐：

1.陳皮9克，白米1把。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋

QMAG.org

內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎煮成粥，去陳皮，加入薑汁少許，沖服。

2.馬鈴薯汁1酒盅，橘汁、生薑汁各少許。將上述三汁混勻，空腹頓服。

3.陳皮9克，生薑6克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。分2次服用。

4.陳皮10克，紅棗5個。將陳皮、紅棗放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，趁溫服之。本方適合用於治療妊娠嘔吐。

調治呃逆：橘紅6克，細辛2克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

調治食慾不振：

1.橘皮15克，白糖適量，將橘皮、白糖放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

2.鯽魚1條，500克，豆蔻10克，陳皮10克，生薑末、胡椒粉各適量。將鯽魚宰殺，除去鱗及內臟，清洗乾淨，待用。把豆蔻研成細末，放入魚腹中，加入陳皮和水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，加入生薑末、胡椒粉調味，連續食用數日。

調治消化不良：

1.橘皮10克，紅棗10枚。將橘皮、紅棗分別清洗乾淨，一同入鍋炒焦，放入保溫杯內，以沸水浸泡10分鐘，飯前代茶飲服。

QMAG.org

2.陳皮10克，炒雞內金10克，炒神曲30克，胡椒1克。諸藥共研細末，用米湯調成糊狀，加白糖適量。每次服用1食匙，每日服用3次。

3.煆豬骨粉20克，陳皮10克。將煆豬骨粉、陳皮共研細末，2～3歲日服3～6克；4～5歲日服9～12克。分2～3次開水送服。

調治慢性胃炎：

1.橘皮20克，生薑10克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

2.橘皮5克，紅棗去核5個，生薑3片，粳米30克。將上述原料分別清洗乾淨，一同放入鍋內，加水適量，置於火上煮成粥，加入紅糖，趁溫服之，每日服用2次。

3.陳皮60克，鮮鱸魚30克，牡蠣125克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，除去陳皮，取汁，服食鮮鱸魚和牡蠣。

4.乾橘皮適量，炒後，研成細末，每次服用6克，空腹用溫開水或白糖水沖服。

調治胃石症：

1.陳皮10克，茶葉3克。將陳皮、茶葉用沸水沖泡10分鐘，每日飯後飲用1杯。

2.陳皮、雞內金各15克，桃仁10克，粳米50克，白糖適量。將陳皮、雞內金、桃仁分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，加入粳米、白糖煮粥，每日食用2次。

3.陳皮15克，山楂20克，焦檳榔10克，粳米50克，白糖適量。

QMAG.org

將陳皮、山楂、焦檳榔分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，加入粳米、白糖適量煮粥，每日食用2次。

調治水腫：

1.鮮橘葉、甜酒各適量。將上述原料放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

2.活鯉魚1條，赤小豆50克，陳皮、川椒、草果各5克，蔥、生薑、食鹽各適量。將活鯉魚宰殺，除去鱗、內臟，清洗乾淨，待用。把赤小豆加水浸沒，置於火上，用文火煮開，待湯汁被赤小豆吸乾，入陳皮、川椒、草果各5克，將赤小豆、陳皮、川椒、草果一同塞入魚腹中，加入蔥、生薑及少許鹽，放入鍋中煮熟，食魚飲湯。

調治淋病：橘皮30克，綠豆60克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

調治疝氣：

1.紅棗、橘核各適量。將紅棗去核，每個紅棗包橘核5～6個，焙乾，研成細末，每次服用9克，早晚空腹用黃酒送服。

2.橘核、小茴香各等量。將橘核、小茴香炒香，研成細末，每次3～9克，臨睡前，以熱黃酒送服。

3.橘葉10片，荔枝核5個。將荔枝核焙乾，和橘葉放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

調治腰痛：橘核、杜仲各等量。將橘核、杜仲分別清洗乾淨，

QMAG.org

一同研爲末，每次服用6克，以鹽水加酒，送服之。

調治痛風：橘子200克，蘆筍60克，胡蘿蔔300克，蘋果400克。將上述原料分別清洗乾淨，切塊，入果汁機內，酌加冷開水製成汁，加蜂蜜少許，飲服。

調治痛經：橘皮10克，生薑10克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，加紅糖沖服。

適用於回乳：

1.橘皮30克，甘草3克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

2.陳皮15克，茵陳、麥芽各30克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，分3次服用。

調治乳腺炎：

1.鮮橘核30克，黃酒適量。將鮮橘核加黃酒入鍋炒乾，然後放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，分2次服用。

2.鮮橘核、食醋各適量。將鮮橘核搗爛，加食醋調成糊狀，外敷患處，早晚各1次。

調治便秘：陳皮適量，用酒浸煮至軟，焙乾，研爲末。每次溫酒送服6克。

調治凍瘡：橘子皮適量，清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，每晚睡前熏洗患處。

QMAG.org

養生食譜

橘紅糕：橘紅10克，米粉500克，白糖200克。將橘紅清洗乾淨，研成細末，與白糖和勻爲餡，待用。把米粉用水調和，將餡均勻夾在兩層米粉中，置於火上，蒸熟。冷後，壓實，切爲方塊，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有理氣寬中、祛濕化痰的作用。

涼拌橘薑蘿蔔絲：鮮橘皮絲15克，白蘿蔔絲250克，生薑絲6克，麻油、精鹽或食糖適量。先將鮮橘皮絲、白蘿蔔絲、生薑絲拌勻，再加麻油、精鹽或食糖拌勻，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有消痰下氣的作用。

獨蒜豬肚：陳皮10克，獨頭蒜100克，花生20克，胡椒10克，豬肚1個，食油、食鹽、蔥花、生薑、料酒各適量。將豬肚去脂膜，切絲，入沸水中焯透，撈出，待用。把鍋放火上，入油，待油熱後，下豬肚和諸料略炒，入肉湯，燉至熟爛，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有溫中健脾、和胃解毒的作用。

豬肉炒三丁：橘皮、瘦豬肉各100克，荸薺250克。將豬肉、荸薺切成丁，橘皮切成小方塊。豬肉用調料醃1小時，上火爆炒至肉變色，加橘皮、荸薺共炒2分鐘起鍋，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有舒肝理氣、化痰軟堅的作用。

陳皮牛肉：陳皮15克，牛肉500克，白蘿蔔250克，味精、食鹽少許。將牛肉切成塊，用涼水浸泡半小時，撈出，控乾水分，待用。把蘿蔔除去皮，切成塊狀，待用。將鍋置於火上，倒入清水適量，先用武火燒開，放入牛肉，除去浮沫，直到牛肉熟透時，加入陳皮、蘿蔔，改用小火保持微沸，待蘿蔔煮爛後，加味精、食鹽出

QMAG.org

鍋。除去陳皮，吃肉喝湯。佐餐食用，數量隨意。具有調氣活血、滋補肝腎的作用。

橘子羹：橘子300克，山楂糕丁40克，糖桂花適量。將橘子剝掉皮，除去橘絡和核，切成丁塊，待用。將鍋置於火上，加清水適量，先用武火燒熱，放入白糖，待糖水沸時，撇去浮沫。把橘丁放入鍋中，撒上糖桂花、山楂糕丁，即可出鍋食用。佐餐食用，數量隨意。具有開胃助食、潤肺止咳的作用。

橘皮粥：橘皮乾5～10克，粳米50克。先將橘皮乾研爲細末，與淘洗乾淨的粳米一同放入鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煮成稀粥，待粥稠時，迅速停火。每日早晚，溫熱服食，連續5天爲1個療程。具有順氣健胃、化痰止咳的作用。

鯽魚粥：鯽魚1條，重量120克，陳皮6克，粳米100克，椒鹽、食鹽、味精、蔥白各適量。將鯽魚宰殺，除去內臟，清洗乾淨，待用。把陳皮、粳米分別清洗乾淨，一同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煮成稀粥，待粥熟時，撒上椒鹽、蔥白、食鹽、味精調味，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有溫中化濕的作用。

陳皮茯苓粥：

1.陳皮20克或鮮品30克，茯苓30克，粳米100克。先將陳皮、茯苓清洗乾淨，放入鍋內，加水適量，置於火上，煎取藥汁，去渣，待用。把粳米淘洗乾淨，放入鍋內，加入藥汁，添加少許水，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煮成稀粥，即可食用。佐餐食用，數量隨意。

2.陳皮20克或鮮品30克，茯苓30克。將陳皮曬乾，和茯苓共研爲細末，每次取用3～5克，調入已煮沸的米粥中，同煮粥。每日服

QMAG.org

用藥末1～2次，連續服用10～15日。

具有理氣健脾、化痰安神的作用。

橘柿湯：橘皮15克，柿蒂10克，薑汁適量。將橘皮、柿蒂分別清洗乾淨，和薑汁同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去橘皮、柿蒂，取汁，即可飲用。佐餐食用，數量隨意。具有通鬱滯、理氣機、降逆止呃的作用。

橘子山楂汁：橘子250克，山楂100克，白糖少許。將橘子去皮，清洗乾淨，放入榨汁機中榨汁，去渣，取汁，待用。把山楂去核，清洗乾淨，放入鍋內，加水200毫升，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火熬爛，過濾，取汁。將橘汁兌入其中，加入少許白糖，和勻，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有降壓、降脂、擴張冠狀動脈的作用。

橘皮梨子飲：橘皮50克，梨100克。將橘皮清洗乾淨，切成細絲，待用。把梨清洗乾淨，去核，切成塊，放入碗中，加入橘皮絲和少許冰糖，放入蒸鍋內蒸至梨塊熟軟，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有祛疾止咳、潤肺的作用。

橘皮茶：鮮橘皮10克。將橘皮清洗乾淨，切成細絲，放入茶壺內，用沸水沖之，稍燜片刻，代茶飲用。數量隨意。具有理氣健胃、祛濕化痰、疏肝理氣的作用。

橘棗飲：橘皮3克或鮮品10克，生麥芽10克，大紅棗10枚。將大紅棗炒焦後，與橘皮、生麥芽一同放入保溫杯內，以沸水沖泡，溫浸10分鐘，飯前代茶飲用。數量隨意。具有補中和胃、理氣化痰的作用。

橘杏絲瓜飲：橘皮、杏仁各10克，老絲瓜1段。將橘皮、杏仁、老絲瓜分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武

QMAG.org

火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，除去橘皮、杏仁、老絲瓜，代茶飲用。具有行氣化痰、祛風舒絡的作用。

健脾飲：橘皮10克，生麥芽15克，炒山楂3克，荷葉1克，白糖適量。將橘皮、生麥芽、荷葉分別清洗乾淨，和炒山楂放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，除去炒山楂、橘皮、生麥芽、荷葉，取汁，加入白糖，和匀，趁溫飲之。數量隨意。具有健脾導滯、升清化濁的作用。

橘紅酒：橘紅30克，白酒500克。將橘紅清洗乾淨，瀝淨水，浸入白酒中，封固1個月。即可飲用。每晚睡前服用20毫升。具有活血通竅的作用。

QMAG.org

柚子

【營養成分】

在每100克的柚子鮮果中，約含蛋白質0.8克，脂肪0.2克，碳水化合物9.5克，膳食纖維0.4克，灰分0.5克，鈣4毫克，磷24毫克，鐵0.3毫克，胡蘿蔔素0.1毫克，核黃素0.03毫克，尼克酸0.3毫克，鉀119毫克，鈉3毫克，鎂4毫克。另外，含有豐富的有機酸。

【性味】

傳統醫學認爲，柚子味甘、酸，性寒；入肺及脾經。

【功能】

柚子，具有健胃消食、化痰止咳、寬中理氣、解酒毒等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用柚子主治氣管炎、腹脹、咳嗽痰多、痢疾、腹瀉、糖尿病、孕婦食少口淡、酒精中毒、食積脹滿等病症。

【用法】

柚肉鮮食，每次100～150克，絞汁，煎湯或蒸熟食，或熬膏，服食。

【食療忌語】

第一，低血糖患者忌多食柚子。中醫認爲，柚子甘酸，消食化積，含有能夠降低血糖的成分，低血糖患者食多，會加重低血糖患者的病情，影響身體健康。

第二，出血性疾病患者忌食柚子。柚子所含的柚皮甙和橙皮甙成分，具有降低血管內血細胞凝聚和增強毛細血管通透性的作用，出血

QMAG.org

性疾病患者食用柚子，會加重患者的病情，影響身體健康。

第三，慢性胃炎患者忌食柚子。中醫認爲，柚子性涼傷胃，慢性胃炎患者多食，可積濕生痰，反而容易加重病情。

第四，小兒忌多食柚子。中醫認爲，柚子少食開胃消食，多食傷脾伐胃，小兒脾胃虛弱多食，容易導致食少腹脹、腹瀉等症，影響身體健康。

治病食療方

適用暈車、暈船：柚子肉150克，慢慢嚼食。

調治老年喘咳：柚子1個，黃酒15毫升，蜂蜜30毫升。將柚子除外皮和內層白瓣，取淨肉，切成碎末，加入黃酒醃浸，置於火上，隔水蒸爛，加入蜂蜜調勻。每日服用2～3次，含嚥。

調治頑固性頭痛：柚子肉500克，白糖25克，蜂蜜250毫升。將柚子肉切成碎末，放入瓷罐中，加入白糖封罐口浸泡1夜。將柚肉倒入鍋中，用小火熬至濃稠時，加蜂蜜拌勻，晾涼。每次服用5～10克，每日服用3次，用溫開水沖服。

調治支氣管哮喘：柚子肉200克，百合20克，白糖20克。將柚子肉切成片，加百合和適量水，置於火上，以武火煮沸後，改爲用小火燉2小時，放入白糖，調勻。每日服用1劑，分2次連渣服用。

調治慢性支氣管炎伴痰多氣喘：柚肉250克，母雞1隻，薑片、精鹽、味精、麻油各適量。將柚肉切成碎末，待用。把母雞清洗乾淨，切成小塊，一同放於大瓷碗中，加入薑片、精鹽、清水適量，蓋好，置於火上，隔水，蒸至酥爛，調入味精，淋上麻油，即可食

QMAG.org

用。分2次食肉喝湯。

調治感冒作嘔、口淡無味：鮮柚皮500克，紅糖500克。將鮮柚皮削掉表皮，切成片，放入水中浸泡2日，每日換水1次。把柚片取出，放入砂鍋內，加水適量，與紅糖一同煮至糖汁吸盡，隨意食之。

調治肺燥咳嗽：柚肉100克，豬瘦肉片200克，黃芪片10克，精鹽、味精各適量。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水500毫升，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煮至豬肉熟透，除去黃芪，下精鹽、味精，調味，即可食用。每日服用1劑，分2次食柚和豬瘦肉、喝湯。

調治身體虛弱：未熟青柚1個，母雞1隻，黃酒、薑絲、精鹽、味精各適量。將未熟青柚切去頂蓋，挖出肉瓣，待用。把母雞宰殺，除去毛及內臟，清洗乾淨，切成塊，納入青柚空腔中，加入黃酒、薑絲、精鹽和味精，加少許涼水，蓋好，置於火上，隔水蒸至酥爛。分1～2次食雞肉喝湯。

調治胃脘疼痛：柚子5～8個，蜂蜜500毫升，冰糖100克，薑汁10毫升。將柚子去皮核，絞取汁，用文火煎濃稠後，加蜂蜜、冰糖和薑汁，同熬成膏狀，冷卻裝瓶，備用。每次服用20毫升，每日服用2次，用溫開水沖服。

調治肝胃不和型妊娠嘔吐：柚皮15克，橄欖30克。將柚皮清洗乾淨，切成碎末，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，以文火煎成濃湯，去渣，取汁，加入橄欖後，再用武火蒸至橄欖熟透，隨意服食。每日服用1次，連續7日爲1個療程。

適用脫髮：柚子核15克，將柚子核用沸水浸泡，每日2～3次，外塗患部。

QMAG.org

調治皮膚過敏、不明原因疹塊、瘙癢：柚子1個。將柚子清洗乾淨，皮肉同切爲碎末，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，外洗患處，每日3次。同時，食用柚子肉60克，每日服用3次。

養生食譜

柚汁蜜膏：柚子5～8個，蜂蜜500毫升，冰糖100克，薑汁10毫升。將柚子去皮核，絞取其汁，用文火煎濃稠後，加入蜂蜜、冰糖和薑汁，同熬成膏狀，冷卻後裝瓶，備用。每次服用1湯匙，用溫開水沖服，每日服用2次。具有溫中理氣、和胃止嘔的作用。

蜜汁櫻桃柚：柚子75克，紅櫻桃20個，冰糖300克，蜂蜜50克，白糖150克，桂花醬25克。將柚子剝去外殼，撕去囊，掰成瓣，再撕去每瓣上的皮，去掉籽，掰成小塊兒，整齊地碼在碗內，撒上白糖，上籠蒸10分鐘取出，滗出汁不用。把冰糖砸碎撒上，用棉紙浸濕封嚴碗口，再上籠蒸15分鐘。取出柚子，揭去紙，翻扣在盤內。將汁滗入鍋內，加冰糖、蜂蜜、桂花醬，用小火熬化，濾去渣，把汁收濃。掀去碗，櫻桃圍在周圍，澆上汁，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有芳香健胃、消食化痰、潤燥止咳的作用。

柚封童子雞：大柚子1個，童子雞1隻，約500克，黃酒適量。將柚子用刀切取頂蓋後，掏出果肉，保全柚殼連蓋，備用。把雞活殺，去毛剖腹，洗淨後，切成小塊兒備用。將雞塊兒及內臟放入柚殼內，淋上黃酒2匙，在原處加蓋，用竹籤支牢，再用細鐵絲捆緊，不使柚蓋移動，把大張白紙用水打濕後糊貼在柚皮外2層，用調成厚

QMAG.org

糊狀黃泥糊裹柚子外殼，使整個柚子密封，其泥厚約1釐米；一刻鐘後待泥略乾，將其放入已準備的柴草灰火槽中，將柚蓋朝上，用旺火慢慢煨熟，約4～6小時；取出泥封柚子雞塊兒倒入瓷盆中，把柚殼切成片，曬乾或烘乾，裝瓶密封保存。雞塊兒分3～4次食完，每日服用柚片1次，每次服用10克，用沸水沖泡，代茶飲用。具有補養脾肺、順氣化痰的作用。

青柚蒸雞：未熟青柚1個，母雞1隻，重約750克，黃酒、薑絲、精鹽、味精各適量。將未熟青柚切去頂蓋，挖出肉瓣，使其成空腔。把母雞洗淨，切塊，納入青柚空腔中，加入黃酒、薑絲、精鹽和味精，拌勻。將原青柚頂蓋復原，同裝於大瓷碗中，加水少許，蓋好，隔水蒸至酥爛。分1～2次趁熱食雞肉喝湯。具有健胃消食、化痰止咳、寬中理氣的作用。

柚皮燉橄欖：柚皮15克，橄欖30克。將柚皮洗淨，切碎，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁。把橄欖洗淨，入汁中，置陶瓷盛器內，用旺火蒸至橄欖熟透，即可隨意食用。1日服完。連續7日爲1個療程。具有和中安胃、降逆止嘔的作用。

柚子肉燉雞：柚子1個，隔年越冬者佳，雄雞1隻，約500克左右。先將雞宰殺，按常法清洗乾淨，待用。把柚子去皮，取肉，放入雞肚內，加清水適量，隔水蒸熟，飲湯吃雞。每週服用1次，連續服用3次。具有溫中益氣補肺、下氣消痰止咳的作用。

柚花炒豬肚絲：柚花14克，豬肚500克，金針菇100克，青蒜30克，熟豬肉60克，精鹽、黃酒、味精、蔥段、薑塊兒、雞湯、米醋、麵粉、花椒、胡椒粉、濕澱粉、芝麻油各適量。把鮮柚花去梗和雜質，花瓣洗淨，切細。金針菇擇洗乾淨。將豬肚放盆內，用

QMAG.org

醋、精鹽和麵粉拌勻，不斷揉搓，除去黏液，放水盆內沖洗乾淨，然後放入開水鍋中稍燙，撈出，控淨水，放案上刮去黃衣，再沖洗乾淨，在豬肚的後背開4釐米寬的洞口，再放入開水鍋內，加入花椒、蔥、薑煮至八成熟，撈出，晾涼。自豬肚刀口處一切兩開，再切半成寬6釐米的段，在每段中間橫向切開，頂刀切成粗絲，放在開水鍋中焯透，撈入冷水中，過涼，瀝去水。把青蒜洗淨，一破兩開，再切成長1．5釐米的段，將蔥、薑切成末。把鍋燒熱，加入豬油，在油五成熱時放入蔥、薑末，煸出香味兒，放入金針菇，肚絲再煸炒幾下，放入精鹽、黃酒、胡椒粉、熟豬肉絲、雞湯、柚花瓣絲、味精，稍炒幾下，用濕澱粉勾芡，撒入青蒜段炒勻，淋入芝麻油，起鍋裝盤，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有行氣、健脾補胃的作用。

蠔油扒柚皮：沙田柚皮4個，蠔油6克，胡椒粉、熟豬油、紹酒、醬油、味精、濕澱粉、上湯各適量。將沙田柚皮清洗乾淨，放入開水中煮10分鐘，取出，用手擠乾水分，再扣在大碗內，蒸熟，用快子插幾個孔，待用。把炒鍋置於火上，起油鍋，加入紹酒、蠔油、胡椒粉、上湯，用濕澱粉打芡，淋在柚皮上，即可食用。隨意食用。具有行氣消食的作用。

柚肉黃芪湯：柚肉100克，豬瘦肉片200克，黃芪片10克，精鹽、味精各適量。將柚肉、豬瘦肉片、黃芪片放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煮至熟透，撿出黃芪，下精鹽、味精，調勻。分2次趁熱食柚和豬瘦肉，喝湯。具有健胃消食、化痰止咳的作用。

柚肉百合湯：柚肉200克，切片，百合20克，白糖適量。將柚肉切片，百合放入砂鍋內，加水適量，置於火上，燒開後，用小火燉2個小時，下白糖調勻。分2次連渣服用。具有健胃消食、化痰止咳的

QMAG.org

作用。

柚子茶：熟柚子1個，綠茶100克。將柚子頂部平切下一蓋，取出果肉，裝進綠茶，然後蓋頂包紮，置陰涼處1年以上，可取茶葉用溫開水沖服。數量隨意。具有行氣、消食、止痛的作用。

QMAG.org

橙子

【營養成分】

在每100克的橙子中，約含蛋白質0.8克，脂肪0.2克，碳水化合物11.1克，膳食纖維0.6克，鈣20毫克，磷22毫克，鐵0.4毫克，胡蘿蔔素160微克，硫胺素0.05毫克，核黃素0.04毫克，尼克酸0.3毫克，鉀159毫克，鈉1.2毫克，鎂14毫克。

【性味】

（1）傳統醫學認爲，橙子性溫，味辛、微苦；入肺、脾、胃及肝經。

（2）傳統醫學認爲，橙子皮味甘、苦，性溫，無毒；入肺、脾及胃經。

【功能】

（1）橙子，具有開胃消食、生津止渴、理氣化痰、解毒醒酒等作用。

（2）橙子皮，具有健脾溫胃、利肺止咳、行氣化痰、補胃和中等作用。

【主治】

在臨床上，經常利用橙子和橙子皮的作用爲：

（1）橙子主治噁心嘔吐、食積腹脹、熱病煩渴、咽燥口渴，咳嗽痰多、食魚蟹中毒、醉酒等病症。

（2）橙子皮主治肝氣鬱結、酒醉、疙瘩等病症。

【用法】

QMAG.org

（1）內服：煎湯，每次1～2個橙子，生食，絞汁飲或煎水服。

（2）外用：風乾燒煙燻。

【食療忌語】

第一，忌食未成熟的橙子。橙子未成熟時，含有較多的草酸等酸性成分，食用以後，容易和食物中所含的蛋白質結合，生成不容易消化的沉澱物，在代謝過程中，還會和鈣結合形成泌尿系統結石。

第二，大病、久病後忌食用橙子。大病、久病以後，氣陰兩虛、臟氣薄弱，不宜食用傷伐正氣之品，橙子酸涼伐胃傷氣；所以，大病、久病後最好不要食用橙子。

第三，忌一次食用過多橙子。中醫認爲，橙子性味酸涼，健康人一次食用過多橙子，也容易傷身體。

治病食療方

適用醉酒：橙皮200克，生薑150克，甘草末30克，檀香末15克。將橙皮、生薑切片，焙乾，搗爛，入甘草末、檀香末，調和做成小餅。每日嚼食1個餅，用沸湯入鹽晾溫後將其送下。

調治胃腸炎、胃腸神經官能症：甜橙300克，蓮子150克，白糖、濕澱粉各適量。將甜橙去皮核、筋，切成丁，蓮子去心，上籠蒸熟後，取出。再將白糖煮沸，用濕澱粉勾芡，放入熟蓮子、甜橙攪勻。當點心食用。

調治胃下垂：橙子3個，白糖50克，葡萄酒500毫升。將橙子除去皮核，切成塊。取容器放入一層橙塊，加一層白糖，存放4個小時，再放入葡萄酒密封5日。每次服用25毫升，每日服用2次。

QMAG.org

調治胃中停滯、心下堵塞：甜橙1個，蜂蜜30毫升。將甜橙洗淨，帶皮切成4瓣，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，燒開後，加蜂蜜，用小火煮至熟，去渣。當茶飲用。

調治胃脘氣滯：橙皮、生薑各10克。將橙皮、生薑分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

調治急、慢性支氣管炎：甜橙1個，冰糖適量。將甜橙洗淨，帶皮切成4瓣，加入冰糖和水200毫升，蓋好，隔水蒸熟。每日早、晚各服用1次，連皮食橙喝湯。

調治瘡癰紅腫：鮮橙皮適量，搗爛，外敷患處。

調治暑熱症：橙子150克，白糖25克。將橙子榨汁，加白糖放入冰箱冷卻。每次服用1劑，分早、晚飲服。

調治單純性消瘦症：橙子1個，雞蛋1個，牛乳150毫升，白糖25克。將橙子去皮、核，榨汁，加雞蛋黃攪勻。把鍋置於火上，將牛乳、白糖煮沸，倒入橙汁、雞蛋黃攪勻稍煮。每日服用1次，隨早餐飲用。

調治脂肪肝、慢性肝炎：甜橙250克，白糖、濕澱粉各適量。將甜橙去皮、核、筋，切成小丁。鍋內加水，置於火上，放入白糖煮沸，再入甜橙、糖桂花適量，用濕澱粉勾芡。當點心食用。

調治乳腺炎早期：甜橙4個，黃酒30毫升。將甜橙去皮，用紗布絞取汁，以汁兌入黃酒，混勻飲下。每日服用1劑，連續飲用1周。

調治乳房腫痛、乳汁不通：新鮮甜橙2個，米酒15～20毫升。將新鮮甜橙劃破，擠去核，連皮榨汁，調入米酒飲用。每日服用1～2次。

調治更年期綜合症：牛奶100毫升，鮮橙子1個，白糖適量。將

QMAG.org

牛奶煮沸，加入白糖待涼。把鮮橙子切蓋，挖出橙子瓤，置高腳圓口杯中，加入牛奶、橙肉，蓋上蓋，入冰箱冷卻。每日服用1次，隨早餐飲用。

養生食譜

夏橙鮮果水：夏橙100克，蜜糖1湯匙，蘇打汽水100毫升。將夏橙洗淨剝皮，放入榨汁機榨汁，加入蜜糖稍攪拌，再加適量冰，攪拌20～30分鐘，慢慢注入蘇打水即成。每天隨意飲用。具有消暑生津的作用。夏日飲之解煩止渴，且能幫助消除疲勞。

甜橙米酒汁：新鮮甜橙2個，米酒1～2湯匙。將橙子清洗乾淨，用刀劃破擠去核，連皮放入果汁機中榨汁，再調入米酒飲用。每日1～2次服完。具有理氣消腫、通乳止痛的作用。

QMAG.org

金橘

【營養成分】

在每100克的鮮金橘中，約含蛋白質1克，脂肪 0.2克，膳食纖維1.4克，碳水化合物 13.7克，灰分 0.4克，胡蘿蔔素370微克，硫胺素0.04毫克，核黃素 0.03毫克，尼克酸 0.3毫克，鉀144毫克，鈉3毫克，鈣 56毫克，鎂 20毫克，鋅 0.21毫克，鐵 1毫克，磷 20毫克；此外，還含有機酸、松柏甙、丁香甙、多種氨基酸等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，金橘味辛、甘、酸，性溫；入肝、肺、脾及胃經。

【功能】

金橘，具有理氣解鬱、止咳化痰、消食祛滯、生津醒酒的作用。

【主治】

在臨床上，經常使用金橘主治肝氣鬱結、食慾不振、咳嗽痰多、急性肝炎、膽囊炎、膽結石、胃痛、疝氣、慢性氣管炎、脫肛、子宮脫垂等病症。

【用法】

金橘鮮食，每次1～3個，蜜漬，糖醃，生食，泡茶或煎湯服。

【食療忌語】

內熱亢盛如口舌生瘡、大便乾結等病症患者忌食金橘。中醫認爲，金橘性溫，內熱亢盛如口舌生瘡、大便乾結等病症患者食用，會加重病情。

QMAG.org

治病食療方

調治高血壓：金橘餅100克，粳米150克，白糖適量。將金橘餅清洗乾淨，切成碎末，把粳米淘洗乾淨，將鍋置於火上，加入粳米、水適量，先用武火煮沸後，改爲用小火煮至成粥，再加金橘餅粒、白糖。分2次食用。

調治食積氣滯、脘腹脹悶：金橘5個，山楂10克，麥芽10克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。每日服用2次，溫飲。

調治煩熱口渴：金橘3個，茶葉5克。將金橘除核，與茶葉5克，同放於大茶杯中，加沸水200毫升，蓋好，溫浸20分鐘。飲茶食橘。

調治肝氣不舒、胸脅脹痛：金橘2個，橘核50克，柚核25克，白糖適量。將金橘剖開，橘核、柚核搗碎，一併放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，加白糖。分1～2次服用。

調治小兒百日咳：金橘5個，鴨喉1個，生薑適量。將金橘剖開，去核，把鴨喉剖開和生薑適量，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，取汁。分2～3次食金橘喝湯。

調治感冒：金橘5個，蓮藕100克，白糖、白酒各適量。將金橘清洗乾淨，切成圓薄片，蓮藕切片，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煮至熟透，調入白糖、白酒。分1～2次熱服。

QMAG.org

調治慢性咽炎：金橘250克，冰糖適量。將金橘清洗乾淨，切塊。放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，加入冰糖，稍煮沸後，用小火稍燉即可。當點心食用。

調治十二指腸球部潰瘍：金橘根30克，豬肚100～150克，食鹽適量。將金橘根、豬肚放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，用食鹽調味，飲湯食豬肚。

適用痤瘡經久不癒：連翹20克，夏枯草20克，金橘500克，檳榔20克，橘皮50克，蜂蜜50毫升。將連翹、夏枯草分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，再將金橘去核，檳榔研粉，橘皮切絲，加入上汁中，煮至金橘酥爛，調入蜂蜜，煮汁稠如膏裝瓶，備用。每次服用10～20毫升，每日服用3次，用溫開水送服。

調治疝氣（睾丸腫痛）：

1.金橘乾50克，白酒150毫升。將金橘乾清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。分1～2次服用。

2.金橘根、金橘核各15克，燈籠草9克，白雞冠花6克，冰糖適量。將金橘根、金橘核、燈籠草、白雞冠花分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁調入冰糖。分2次飲用。

3.金橘2個，柑核30克，紫皮蒜2頭，白糖30克。將金橘、柑核、紫皮蒜分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，放入白糖溫

QMAG.org

服。

調治煩躁易怒、頭暈：金橘30克，枸杞子30克，菊花15克。將金橘、枸杞子、菊花分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯2次，各煎20分鐘，將2次煎液混合，當茶飲用。

調治更年期綜合症：金橘200克，低度白酒1000毫升，蜂蜜50毫升。將金橘洗淨，拍破，浸入低度白酒中，加入蜂蜜密封後，置陰涼通風處，1個月後即可飲服。每日服用15毫升，每日服用2次。

調治神經官能症：金橘餅100克，桂圓肉50克，冰糖50克。將金橘餅切成小塊，桂圓肉切碎。把橘餅塊、桂圓肉及冰糖放入砂鍋內，加水適量，置於火上，用大火煮沸後，再用小火燉30分鐘。當點心食用。

養生食譜

金橘乾粉：金橘50個。將金橘清洗乾淨，晾曬50天，再焙乾，研成粉末，備用。每次服用6克，用溫開水送服，每日服用2次，連續服完。具有益腎的作用。

金橘餅：鮮金橘500克，白糖500克，食鹽250克，明礬10克。將金橘清洗乾淨後，用小刀逐個劃破幾道口，浸於用食鹽、明礬配製的水溶液中過夜，次日撈出，瀝乾水，用清水浸泡片刻，擠出核捏扁，再用清水浸泡2次，每次2小時，使鹽辣味盡去。選一合適容器，放一層金橘撒一層白糖，用糖量約400克；放置5日後，倒入鍋中，再加白糖100克，熬煮沸後，改用文火，待金橘吸足糖汁便成，

QMAG.org

裝入瓷罐，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有理氣寬中、消食祛淤的作用。

金橘蒸冰糖：鮮金橘10個，冰糖適量。將鮮金橘剖開兩半，去核，放於大瓷碗中，加入冰糖和清水200毫升，上鍋，隔水蒸熟。分1～2次食橘喝湯。具有理氣解鬱、止咳化痰、消食祛滯、生津醒酒的作用。

核葉茴香湯：金橘核15克，金橘葉30片，小茴香10克。將金橘核、金橘葉、小茴香分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服之。每日2次飲服。具有行氣、消腫、止痛的作用。

金橘菊枸杞茶：金橘30克，枸杞30克，菊花15克。將金橘洗淨，切片，枸杞、菊花分別洗淨瀝乾水，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，水煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，留汁。代茶飲用。具有理氣解鬱、止咳化痰、消食祛滯、生津醒酒的作用。

金橘蜜酒：金橘400克，蜂蜜10毫升，酒800毫升。先洗淨金橘，去皮，分瓣，與蜂蜜同浸入酒中2個月後，過濾，取橘榨汁與酒混勻即成，備用。每次飲用20毫升。具有行氣、和胃、止痛的作用。

QMAG.org

檸檬

【營養成分】

在每100克的鮮檸檬果中，約含蛋白質 1.1克，脂肪1.2克，碳水化合物 6.2克，灰分 0.5克，鈣101毫克，磷 22毫克，鐵0.8毫克，硫胺素 0.05毫克，核黃素 0.02毫克，尼克酸 0.6毫克，並含鉀 209毫克，鈉1.1毫克，鎂37毫克。另外，還含有糖以及豐富的有機酸等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，檸檬性酸，微寒；入肺及胃經。

【功能】

檸檬，具有解熱祛暑、生津止渴、開胃消食、安胎等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用檸檬主治暑熱煩渴、妊娠嘔吐、胃熱嘔噦、胎動不安、食慾不振、百日咳、維生素C缺乏症、疝氣痛、睾丸炎、痰火內盛等病症。

【用法】

檸檬食用，每次100～200克。生食，絞汁，水煎湯，醃製。

【食療忌語】

第一，消化道潰瘍患者忌食檸檬。從飲食調理的角度講，消化道潰瘍患者食檸檬後，會使消化道中的酸度明顯增加，使潰瘍病情加重，甚至導致消化道穿孔。

第二，慢性腸炎患者忌食檸檬。中醫認爲，檸檬性寒涼，傷胃伐脾損腸，慢性腸炎患者食用檸檬，會影響胃腸的消化吸收及傳導功

QMAG.org

能，加重慢性腸炎患者的病情，影響身體的康復。

第三，檸檬忌與牛奶同時食用。牛奶中含有豐富的蛋白質，檸檬含有豐富的果酸，如果二者同時食用，果酸會使蛋白質凝固，影響消化吸收。

第四，檸檬忌與紅蘿蔔、黃瓜、動物肝臟同時食用。紅蘿蔔、黃瓜、動物肝臟均含有破壞維生素C的物質，可使食物的營養價值降低。

第五，檸檬忌與海味同時食用。海味食品如蝦、蟹、海參、海蜇等含有豐富的蛋白質和鈣等營養物質，與含果酸多的檸檬同時食用，既可使蛋白質凝固，也可與鈣結合生成不宜消化的物質，降低食物的營養價值，會導致胃腸不適，危害身體健康。

治病食療方

適用通肝氣阻塞和止痛：

1.檸檬1個。將檸檬清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。

2.沉香末15克，檸檬1個。將檸檬挖成空心，納入沉香末，放於通風處任其乾。每次切1/4煮茶飲。

調治咳嗽氣喘：檸檬葉10克或鮮葉20克，清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。

調治痰熱咳嗽：檸檬100克，桔梗12克，膨大海10個，甘草9克。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，每日服

QMAG.org

用1劑，分2～3次服用。

調治暑熱煩渴：檸檬150克，甘蔗500克。將檸檬、甘蔗分別清洗乾淨，榨汁，2汁混合，分2次飲服。

調治慢性咳嗽：檸檬1個，精鹽少許。將鮮檸檬榨汁，取汁，加入精鹽調勻，以溫開水送服。

調治肺虛咳嗽：母雞1隻，檸檬1個。將鮮檸檬榨汁，取汁，備用。母雞宰殺後除去毛及腸雜，清洗乾淨，切塊，放於碗中，入檸檬汁，拌勻，加水500毫升，置於火上，以小火煨至酥爛。分1～2次食雞肉，喝湯。連續服用5～7日。

調治小兒百日咳：鮮檸檬1個，冰糖適量。將鮮檸檬清洗乾淨，切成薄片，同冰糖一同放入燉盅內，置於火上，隔水燉熟，每日早、晚各服用1次。

適用體癬、腳癬：鮮檸檬1個。將檸檬去皮，搗爛，用紗布絞取汁液，外塗患處，每日3～4次。

調治聲音嘶啞：檸檬1個，無花果2片。將檸檬清洗乾淨，切成薄片，與無花果一同放入大茶盅中，加沸水250毫升，蓋好，溫浸15分鐘。當茶飲之，飲完以後，可再續水浸泡1次。

調治孕婦胎動不安：檸檬2個。將檸檬清洗乾淨，榨汁，分2次飲用。

調治全身浮腫：鱉1隻，檸檬2個，黃酒、薑片、精鹽、味精、麻油各適量。將鱉宰殺，除去內臟，清洗乾淨，切成小塊，放入砂鍋內，加水500毫升，置於火上，先用武火煮沸，撇去浮沫，改爲以小火燉至鱉肉八成酥爛。把檸檬切塊，將檸檬塊和黃酒、薑片、精鹽放入鍋內，燉至酥爛，除去檸檬，調入味精，淋上麻油。分2次食鱉肉，喝湯，連續服用5日。

QMAG.org

養生食譜

檸檬飲：檸檬適量，鹽適量。將檸檬清洗乾淨，煮熟，去皮，曬乾，裝入瓷罐中，用鹽適量，醃製，貯藏日久更佳。每次服用1個，開水沖服。具有下氣、和胃、消炎的作用。

糖漬檸檬：鮮檸檬500克，白糖250克。將檸檬清洗乾淨，除去皮、核，切成小塊，放入砂鍋中，加入白糖，浸漬1日至糖浸透，置於火上，以小火煎至水分將乾時停火。待涼後，再拌入白糖少許，裝瓶備用。嘔吐時取1～2湯匙服食。具有消食生津、安胎止嘔的作用。

檸檬即溶飲：鮮檸檬500克。將檸檬清洗乾淨，切成碎末，以潔淨紗布絞取汁液，把汁液放入砂鍋中，置於火上，先以大火煮開後，改爲用小火慢慢熬煮成膏，裝瓶，備用。每次飲用10克，以沸水沖化，每日飲用2次。具有祛暑除煩、生津止嘔的作用。

檸檬甜汁茶：新鮮檸檬500克，白糖250克。將檸檬洗淨，晾乾，連皮切成厚片，每個檸檬約切8～10片，然後將切片先放在大瓷盤中，用白糖拌勻，再放入大口瓶中，一片一片疊緊，裝妥後，上面再鋪上一層白糖，蓋緊，密封，醃製半月後，即可。飯後泡茶飲服，每次用帶汁片2～4片，放入杯中飲用。具有延緩衰老、美容悅色的作用。

檸檬蛋酒：檸檬帶皮半個，蛋黃1個，葡萄酒150毫升，蜜糖1湯匙。將洗淨的檸檬與蛋黃同放入攪拌器中攪成汁，然後倒入杯中，再加葡萄酒和蜜糖拌勻，飲用。有「愛的雞尾酒」之美稱。佐餐食用，數量隨意。具有延緩衰老、美容悅色的作用。尤適於女性飲

QMAG.org

用。睡前飲用可滋潤肌膚，美容美髮，消除疲勞。

檸檬香菇酒：檸檬3個，香菇50克，蜂蜜100克，白酒1800毫升。將檸檬清洗乾淨，切成片，晾乾，香菇剪去柄，和蜂蜜同浸泡於白酒中，7天後，取出檸檬，其餘密封再浸1個月，每日服用2次，每次服用15～20毫升。具有解熱祛暑、生津止渴、開胃消食、安胎的作用。

QMAG.org

佛手

【營養成分】

在每100克的佛手中，約含熱蛋白質1.2克，脂肪0.1克，膳食纖維1.2克，灰分0.6克，胡蘿蔔素20微克，尼克酸0.1毫克，維生素C 80毫克，鉀76毫克，鈉1毫克，鈣17毫克，鎂10毫克，鐵0.1毫克，錳0.03毫克，鋅0.08毫克，銅0.02毫克，磷18毫克，硒1.45微克。

此外，佛手還含有檸檬油素、二甲氧基香豆精、檸檬苦素、鬧末林、β-穀甾醇、棕櫚酸、琥珀酸、橙皮甙等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，佛手味辛、苦、酸，性溫；入肝、脾及肺經。

【功能】

佛手，具有芳香理氣、健胃止嘔、化痰止咳等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用佛手主治肝氣鬱結之脅痛、肝胃不和、胃痛、胸腹脹、嘔吐、痰飲咳喘、食慾不振等病症。

【用法】

佛手，除了觀賞價值和加工成蜜餞食品以外，內服：煎湯，5～15克，或泡茶，服之。

【食療忌語】

第一，忌生食佛手。佛手果肉味澀苦，如果生食，不僅口味欠佳，而且會危害身體健康。

第二，陰虛有火患者忌食佛手。從飲食調理的角度講，佛手性質

QMAG.org

較燥，適於舌苔帶膩而舌質不紅的患者。如果舌質紅、舌乾、口乾等症狀的陰虛有火患者食用佛手，則會加重病情，影響身體健康。

治病食療方

調治氣喘咳嗽：佛手10克。將佛手清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣取汁，服用。

調治痰氣犯肺致胸悶氣急：佛手8克，橘紅6克，茯苓10克。將佛手、橘紅、茯苓分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，調入冰糖適量。每日服用1劑，分2次服用。

調治慢性支氣管炎：乾佛手片15克，法半夏10克。將乾佛手片、法半夏分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎2次，每次煎20分鐘，去渣留葉，將2次煎液混合，服之。每日服用1劑，分2次服用。

調治頭痛時發時止，有所感觸即發：佛手1個，鴨蛋1個。將佛手切開，鴨蛋煮熟，切開，放入佛手內，趁熱貼在兩太陽穴上，包緊。

調治傳染性肝炎：陳佛手柑約10～30克，敗醬草適量。將陳佛手柑、敗醬草清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。分3次內服，服時可適量加白糖，連續服用7～10天爲1個療程。痊癒後，仍繼續服用2～3日。

QMAG.org

敗醬草按照年齡計算，每日每歲1克，10歲以上者每2歲增加1克。

調治無黃疸型傳染性肝炎：陳佛手片30克，敗醬草20克。將上述食物分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎20分鐘，取汁，再復煎1次，取汁，將2次煎液混勻，調入白糖。每次服用1劑，分2次服用，連續服用10日爲1個療程。

調治慢性肝炎：佛手50克，蜂蜜30毫升。將佛手切片，放於大茶杯中，加入蜂蜜溫飲。

調治肝氣犯胃、嘔吐吞酸：佛手9克，陳皮6克，黃連8克，吳茱萸6克。將佛手、陳皮、黃連、吳茱萸分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，調入白糖適量。每日服用1劑，分2次服用。

調治食後飽脹：佛手10克，砂仁6克，白糖適量。將佛手、砂仁焙乾，研成細末。把白糖放入鍋內，加水適量，置於火上，以文火慢熬至濃稠時，下佛手和砂仁粉，熬至糖液起絲，稍冷，切小塊。分3～4次食用。

調治噯氣少食：佛手10克，玫瑰花6克。將佛手、玫瑰花一起放入茶杯中，用沸水沖泡5分鐘，代茶飲用。每日服用1劑。

調治胃氣虛寒、胃腹冷痛：佛手50克，白酒1000毫升。將佛手浸入白酒中，每隔2日振搖1次，密封15日。每次服用10～15毫升，每日服用2～3次，飲服。

調治食慾不振：佛手、積殼、生薑各3克，黃連0.9克。將佛手、積殼、生薑、黃連分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。每日服用1劑。

QMAG.org

調治婦女白帶：佛手15～30克，豬小腸200克。將佛手、豬小腸分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。

調治嘔吐：佛手30克，粳米100克，冰糖適量。將佛手加水300毫升，煎20分鐘，去渣，留汁。將粳米淘洗乾淨，加水800毫升，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用用文火慢熬至粥將成時，加佛手汁和冰糖熬粥。分2次空腹食用。

養生食譜

佛手蛋：佛手15克，茉莉花10克，雞蛋2個。先用清水煮熟雞蛋，撈出，將殼打破，再與佛手、茉莉花同煮15分鐘，光吃雞蛋不喝湯，每次吃2個。具有疏肝理氣、醒脾固腸的作用。

佛手玉米麵粥：玉米麵50克，鮮佛手半個。將佛手切片，用文火煎半小時。玉米麵調成糊，徐徐倒入佛手湯中，攪勻成粥，稀稠適度，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補中健胃、理氣止痛的作用。

佛手粥：佛手乾品30克，粳米100克，紅糖適量。將佛手清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，取汁，用汁煮粳米爲粥，加入紅糖調味，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有疏肝、行氣、和胃的作用。

佛手柑生薑汁：新鮮佛手柑1個，鮮生薑10克。將佛手柑清洗乾淨，切成薄片，備用。把鮮生薑除去皮，清洗乾淨，切成生薑片，與佛手柑片一同放入砂鍋中，加水300毫升，置於火上，先以大火煮

QMAG.org

沸後，再改文火續煎20分鐘，濾出汁液，待温飲用。數量隨意。具有和胃化痰、健脾行氣的作用。

佛手柑露：新鮮佛手柑2個。先將佛手柑清洗乾淨，切成薄片，放入鍋中，加水1000毫升，置於火上，煎25分鐘，濾出果汁；將果汁盛於蒸餾器中，經蒸餾而取得的汁液，即成爲佛手柑露，即可食用。數量隨意。具有行氣解鬱的作用。

佛手菊花飲：佛手、菊花各10克，白糖適量。將佛手、菊花放入砂鍋内，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，加入白糖飲用。數量隨意。具有疏肝清熱的作用。

黃花佛手飲：佛手、黃花菜各30克，食鹽、白糖各適量。將上述原料分別清洗乾淨，放入砂鍋内，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，加糖或鹽調味後，食用。每日服用1～2次，連續服用10～15日。具有舒肝解鬱、行氣活血的作用。

佛手茶：佛手250克。將佛手軋碎成粗末，每次服用10克，泡水代茶飲用。數量隨意。具有舒肝和胃的作用。

佛手酒：佛手30克，白酒1000克。將佛手切成小塊，放入白酒中浸泡，5天搖動1次，10天後即可濾去藥渣飲用。每日飲用1～2次，每次飲用3～5克。具有疏肝理氣、和脾温胃的作用。

QMAG.org

枇杷

【營養成分】

在每100克的枇杷中，約含蛋白質0.8克，脂肪0.2克，膳食纖維0.8克，灰分0.4克，鈣17毫克，磷8毫克，鉀122毫克，鈉4毫克，鎂10毫克，鐵1.1毫克，錳0.34毫克，銅0.06毫克。此外，還含有蘋果酸、檸檬酸、維生素A、果膠、鞣質等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，枇杷味甘、酸、涼，性平；入肺、胃二經。

【功能】

枇杷，具有清肺止咳、和胃降逆、下氣退熱等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用枇杷主治肺熱咳嗽、潮熱口渴、脾胃不和所致的嘔吐、呃逆、脘腹脹滿等病症。

【用法】

枇杷內服，每次20～30克；生食，煎湯，或熬膏服。

【食療忌語】

第一，忌食不熟枇杷果。《本經逢原》指出：「枇杷，若帶生味酸，力能助肝伐脾，食之令人中滿泄瀉。」

第二，脾虛滑泄者忌食用枇杷果。《隨息居飲食譜》指出：枇杷「多食助濕生痰，脾虛滑泄者忌之。」

第三，枇杷果忌與海味食物及富含蛋白質的食物同時食用。枇杷富含果酸，如果和含鈣豐富的海味及富含蛋白質的食物同時食用，果

QMAG.org

酸可與海味中的鈣結合發生沉澱，使蛋白質發生凝固，影響營養成分的消化吸收。

第四，枇杷果忌與蘿蔔、黃瓜等食物同時食用。枇杷含有豐富的維生素C，如果和蘿蔔或黃瓜同時食用，維生素C將會被黃瓜中的維生素C分解酶或蘿蔔中的抗壞血酸酵酶破壞。

治病食療方

調治肺虛久咳：枇杷200克，甜杏仁20克，蜂蜜適量。將枇杷清洗乾淨，除去皮、核，甜杏仁去皮尖，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃汁，去渣，取汁。調入蜂蜜。每日服用1劑，分2次連渣服用。

調治心煩口渴：鮮枇杷100克，鮮蘆根50克。將鮮枇杷清洗乾淨，除去皮，留核，鮮蘆根切段，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃汁，去渣，取汁。每日服用1劑，分2次食枇杷肉喝湯。

調治慢性胃炎：枇杷200克，黃瓜500克，白糖適量。將枇杷去皮、核，黃瓜切片，同榨取汁，加檸檬汁及白糖攪勻。每日服用1劑，分2次飲服。

調治痤瘡：鮮藕30克，鮮百合50克，枇杷100克，澱粉、白糖和桂花適量。將鮮藕切片和鮮百合、枇杷一起放入砂鍋內，加水適量，置於火上，將熟時，加澱粉調勻成羹，食用時加白糖和桂花適量。當點心食用。

調治營養不良性水腫：枇杷250克，粳米100克，薏苡仁50克，白糖30克。將枇杷去皮及核。把粳米、薏苡仁分別洗淨，加水適

QMAG.org

量，用大火燒沸後，加入枇杷，再用小火煮至粥稠，調入白糖。每次服用1劑，分早、晚服食。

調治喉嚨疼痛：桃子150克，枇杷250克，白糖30克，檸檬汁適量。將桃子去皮、核，搗爛，枇杷去皮、核，搗爛，同混合，加入檸檬汁和白糖。每日早、晚分食。

調治中暑：瓊脂10克，白糖30克，枇杷500克。將枇杷去皮、核，瓊脂用水泡軟。另取鍋加白糖、瓊脂、水熬汁，將汁倒入裝有枇杷的碗中，放入冰箱內冷卻。當點心食用。

調治慢性氣管炎：枇杷500克，白糖100克，封缸酒1000毫升，蜂蜜適量。將枇杷洗淨，晾乾，和白糖、蜂蜜同加入封缸酒中攪勻，密封1個月，備用。每日服用20毫升，分3次服用。

養生食譜

枇杷膏：鮮枇杷500克，枇杷核100克，蜂蜜適量。將鮮枇杷洗淨，去皮，枇杷葉刷去毛，洗淨，切絲，枇杷核洗淨，搗碎，同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，水煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，留汁於鍋中。繼續加熱，下蜂蜜，慢熬濃縮成膏。用瓷瓶收藏。每日服用3次，每次服用1～2匙，用溫開水調服。具有清肺止咳、和胃降逆、下氣退熱的作用。

豆蓉釀枇杷：鮮枇杷200克，赤豆沙100克，松子仁50克。將枇杷去皮、核和內膜，口朝上擺放入盤中，待用。把赤豆沙分別釀入半個枇杷內，枇杷切口，周圍插松子仁5粒，整齊排在盤內，上籠蒸5分鐘，取出，將砂鍋置於火上，加適量清水，加入白糖、糖桂花並

QMAG.org

燒沸，用濕澱粉勾稀芡，淋在枇杷上，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有潤肺止渴的作用。

百合枇杷藕羹：鮮枇杷、鮮百合、鮮藕各50克。將百合分瓣，清洗乾淨，把枇杷清洗乾淨，除去皮、核，將藕清洗乾淨，刮去表皮，切成片，待用。把百合、枇杷、藕片一同放入鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改用文火煮熟，用濕澱粉調成羹，稍煮片刻，可盛入有糖、桂花的碗內，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有健脾潤肺的作用。

枇杷銀耳羹：新鮮枇杷150克，銀耳10克，白糖30克。將銀耳用溫水泡發，清洗乾淨，放入碗內，加水適量，置於火上，以武火蒸熟，待用。把枇杷清洗乾淨，除去皮、核，切成小片，待用。將砂鍋置於火上，放入清水適量，以武火燒開，下銀耳，煮沸以後，再放入枇杷片和白糖，待糖溶化後，燒沸，裝入湯碗，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有滋補、潤肺、生津、止咳、下氣的作用。可作爲癌症患者輔助治療菜肴。

枇杷蘆根湯：鮮枇杷100克，鮮蘆根50克。將鮮枇杷去皮，留核，鮮蘆根清洗乾淨，切成段，一同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁。分2次食枇杷肉，喝湯。具有清肺止咳、和胃降逆、下氣退熱的作用。

枇杷杏蜜飲：枇杷200克，甜杏仁20克，蜂蜜適量。將枇杷去皮、核，甜杏仁去皮尖，加水500毫升，煎至300毫升。分2次調蜂蜜連渣服用。具有清肺止咳、和胃降逆、下氣退熱的作用。

QMAG.org

芒果

【營養成分】

在每100克的芒果肉中，約含碳水化合物 8.3克，蛋白質0.6克，脂肪 0.2克，膳食纖維 1.3克，灰分0.3克，磷11毫克，鐵 0.2毫克，硫胺素 0.01毫克，核黃素 0.04毫克，尼克酸 0.3毫克。此外，果實中還含有芒果酮酸、異芒果醇酸、阿波酮酸、阿波醇酸、多醇類化合物等，並含有芒果甙和多種胡蘿蔔素。

【性味】

（1）芒果：傳統醫學認爲，芒果性涼，味甘酸；入肺、脾及胃經。

（2）芒果葉：傳統醫學認爲，芒果葉味酸、甘，性涼。

（3）芒果核：傳統醫學認爲，芒果核味酸、澀，性平。

【功能】

（1）芒果，具有益胃生津、止嘔解渴、通經利尿、鎮咳祛痰的作用。

（2）芒果葉，具有行氣導滯、清熱止咳的作用。

（3）芒果核，具有消食滯、除疝氣疼痛、驅腸蟲的作用。

【主治】

在臨床上，經常使用芒果主治口渴咽乾、食慾不振、消化不良、暈眩嘔吐、咽痛音啞、咳嗽痰多、氣喘等病症。

【用法】

芒果，除了當水果鮮食外，可以製成果乾、果醬、果酒、果汁、

QMAG.org

蜜餞、罐頭等風味食品，或水煎代飲之。

【食療忌語】

第一，忌一次食入過多芒果。在臨床方面，有過量食用芒果，進而導致腎炎的報導。

第二，芒果忌與大蒜等辛辣食物同食。芒果與大蒜等辛辣食物同食，容易導致黃疸。

第三，糖尿病患者忌食用芒果。芒果屬於含糖分較高的果品之一，如果糖尿病患者食用，則會加重病情。

治病食療方

調治疝氣：

1.芒果核2～3個。將芒果核清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

2.芒果核50克，柴胡9克，川楝子9克，白芍30克，枳實9克，荔枝核30克。將芒果核、柴胡、川楝子、白芍、枳實、荔枝核分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。每日服用2次。

調治習慣性鼻衄：芒果莖二重皮30克，豬肉適量。將豬肉、芒果莖二重皮分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火燉熟豬肉，去芒果莖二重皮，服用豬肉，飲湯。

調治睾丸炎、疝痛：芒果核仁、桂圓核各15克，紅棗5枚，黃芪15克。將芒果核仁、桂圓核仁，打爛，和紅棗、黃芪一同放入砂鍋

QMAG.org

內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。每日服用1次。

調治皮炎、濕疹：芒果皮150克。將芒果皮清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，外洗患處，每日3次。

調治氣逆嘔吐：

1.芒果1個，生食。

2.芒果片30克，生薑5片。將芒果片、生薑分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。每日服用2～3次。

調治煩熱口渴：芒果片30克，蘆根30克，天花粉30克，知母15克。將芒果片、蘆根、天花粉、知母分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服之。每日服用2～3次。

調治閉經：芒果片20克，桃仁9克，紅花9克，當歸9克，赤芍9克，熟地30克。將芒果片、桃仁、紅花、當歸、赤芍、熟地分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服之。每日服用1劑。

調治熱滯腹痛、氣脹：芒果葉15克，枳實10克，郁金10克，川楝子9克。將芒果葉、枳實、郁金、川楝子分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服之。每日服用2劑。

QMAG.org

養生食譜

芒果炒魷蝦：芒果肉250克，魷魚100克，蝦肉25克，雞蛋1個，蔥花、生薑、黃酒、精鹽、白糖、澱粉、味精、胡椒粉各適量。將芒果肉清洗乾淨，除去皮，切成片，和魷魚、蝦肉，備用。把炒鍋燒熱下油，滑魷魚、蝦肉至八成熟，出鍋，瀝乾油。將原鍋留少許油，繼續加熱，投入蔥花、生薑，爆炒出味兒，放入滑好的魷魚、蝦肉和芒果片，一同炒勻，烹入黃酒，下鹽、白糖和少許清水，加蓋稍燜，用雞蛋和水、澱粉勾薄芡，翻炒均勻，下味精，撒胡椒粉，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有益胃生津、止嘔解渴的作用。

芒果碧桃乾湯：芒果1個，碧桃乾（桃子未成熟的幼果曬乾者）30克。將芒果清洗乾淨，切成碎末，與碧桃乾一同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，分1～2次服用。具有益胃生津、鎮咳祛痰的作用。

芒果燒雞柳：青芒果250克，雞肉500克，番茄、洋蔥各1個，生粉、白蘭地酒、胡椒粉、牛油、蠔油、白糖各少許。將芒果清洗乾淨，除去果皮，切成片，待用；把洋蔥和番茄分別清洗乾淨，切成塊，待用；將雞肉清洗乾淨，切成塊，放入碗內，加入生粉拌勻，待用；把鍋置於火上，加入花生油燒熱，投入洋蔥，炒出香味兒時，放入雞肉炒勻，加入白蘭地酒、牛油、白糖、蠔油、胡椒粉、精鹽，倒入芒果、番茄，注入適量清水，然後用勺輕輕攪幾下，待熟後出鍋，倒入碗內，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補脾胃、益氣血、生津液的作用。

QMAG.org

芒果陳皮瘦肉湯：未成熟的芒果2～3個，陳皮半個，豬瘦肉150克。將芒果清洗乾淨，切開，曬乾，與陳皮、豬瘦肉共置砂鍋中，慢火煲湯，煲3個小時後，取出食用，分2～3次服完。具有清肺化痰、解毒散邪排膿的作用。

芒果汁：鮮芒果3個。將芒果清洗乾淨，除去皮、核，放入果汁機榨取其汁。每日早晚各服20毫升。具有益胃、消食、止嘔的作用。

芒果茶：芒果2個，白糖適量。將芒果清洗乾淨，除去皮、核，切成片，放入鍋內，加入適量水，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煮15分鐘，加入白糖攪勻，即成。代茶頻飲。具有生津止渴開音的作用。

QMAG.org

鳳梨

【營養成分】

在每100克的鳳梨中，約含蛋白質0.5克，脂肪0.1克，膳食纖維1.3克，灰分0.2克，碳水化合物10.8毫克，磷9毫克，鐵0.6毫克，胡蘿蔔素20微克，尼克酸0.2毫克，含鉀113毫克，鈉0.8毫克，鋅0.14毫克。此外，還含有鳳梨蛋白酶、氨基酸、有機酸等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，鳳梨味甘、微酸、微澀，性平；入脾、腎及膀胱經。

【功能】

鳳梨，具有清暑生津、止渴除煩、健脾和胃、醒酒益氣、祛濕消腫、消食止瀉、利尿抗炎等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用鳳梨主治暑熱煩渴、消化不良、脘中痞滿、小便不利、支氣管炎、腸炎、頭昏目暗等病症。

【用法】

鳳梨內服，每次100～250克，生食，絞汁，或做菜佐餐食用，或製罐頭、蜜餞。

【食療忌語】

第一，過敏者忌食用鳳梨。鳳梨果汁含有鳳梨蛋白酶的物質，一般可被胃液分解破壞，而少數人卻會產生過敏反應，出現噁心、嘔吐等症狀。

QMAG.org

第二，鳳梨忌與蛋白質豐富的牛奶、雞蛋同時食用。鳳梨含有較多的果酸，如果和牛奶、雞蛋等含蛋白質豐富的食品同時食用，果酸會使蛋白質凝固，影響蛋白質的消化吸收。

第三，鳳梨忌與蘿蔔一起食用。蘿蔔含有維生素C酵酶，可破壞食物中的維生素C，和鳳梨一起食用，會促使鳳梨所含的類黃酮物質在人體腸道內轉化爲二羥苯甲酸和阿魏酸，兩種物質具有很強的抑制甲狀腺功能的作用，可以誘發甲狀腺腫。

第四，在服用鐵制劑時，忌食用鳳梨。研究表明，食物中的鈣、磷元素，往往會影響鐵劑的吸收，使鐵制劑的治療作用減弱，鳳梨爲含有較多的鈣、磷元素的果品，所以，在服用鐵制劑時應忌食。

治病食療方

調治消化不良：鳳梨1個，精鹽少許。將鳳梨削果皮，絞汁，取汁，每次服用100毫升，加冷開水400毫升，調精鹽，分2次食用。

調治高血壓：鳳梨1個，將鳳梨除去果皮，搗汁。每次服用15～20毫升，每日服用3次。

調治高血脂症：鳳梨150克，雞蛋液1個，檸檬汁、蘇打水適量。將鳳梨除去果皮，清洗乾淨，榨汁，加入雞蛋液及少量清水，攪拌均勻後，再加檸檬汁、蘇打水適量攪勻。分2次飲食。

調治腎炎水腫：鳳梨肉100克，白茅根100克，車前子15克。將鳳梨肉用鹽水稍泡，切成片，待用。把白茅根、車前子分別清洗乾淨，白茅根切段，車前子用紗布包好。將鳳梨肉片、白茅根段、車前子一同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取

QMAG.org

汁，每日服用1劑，分2次飲服。

調治急性腎炎：鳳梨丁300克，雞肉絲150克，香菇絲、玉蘭片絲、火腿肉絲各15克，精鹽、水澱粉、味精各適量。將鍋燒熱入油，投鳳梨丁稍炒，加雞肉絲、香菇絲、玉蘭片絲和火腿肉絲同炒，調精鹽和水適量稍燜，用水澱粉勾芡，調味精。即可食用。佐餐食用，數量隨意。

調治急性支氣管炎：鳳梨肉100克，白茅根50克，蜂蜜適量。將鳳梨肉用鹽水稍泡，切成片，白茅根清洗乾淨，切成段。把鳳梨肉、白茅根一同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，調入蜂蜜煮沸。每日服用1劑，分2次飲湯。

調治肺結核：海蝦200克，鳳梨250克，番茄醬、辣椒油、精鹽各適量。將海蝦除去蝦腸，切成丁塊，再用溫水清洗乾淨，瀝去水，撒上精鹽拌勻。把鳳梨清洗乾淨，切成片。將炒鍋置於火上，放油燒熱，下蝦丁炒至七成熟時，放入番茄醬、鳳梨片、辣椒油、精鹽炒熟，即可食用。佐餐食用，數量隨意。

調治咽喉炎：鳳梨100克，梨2個，白糖、冰塊各適量。將鳳梨去皮，榨汁，梨去皮、核，榨汁。把二汁加白糖、冰塊混合。每日服用1劑，分上、下午2次飲服。

調治小便不利：鳳梨3個，蜂蜜適量。將鳳梨削去外皮。榨取汁，倒入砂鍋內，用文火煮至果汁變稠後，加入蜂蜜拌勻，成膏狀。每次服用100克，每日服用2次，用溫開水沖服。

調治更年期綜合症：稚母雞1隻，麥芽糖水、麻油、黃酒各適量，鳳梨片150克，櫻桃10個。將稚母雞宰殺後，除去毛及內臟，清洗乾淨，切成小塊，放入鍋中，加水適量，置於火上，以武火煮熟

QMAG.org

後，取出，用麥芽糖水稀釋後，擦雞身，晾乾，待用。把炒鍋置於火上，放入麻油、黃酒燒熱，將熱油澆雞全身，直至呈金黃色熟透。把雞切成小塊，配上鳳梨片，以櫻桃點綴，即可食用。佐餐食用，數量隨意。

調治慢性攝護腺炎：鳳梨片250克，鳳梨汁200毫升，洋蔥絲、胡蘿蔔各50克，芹菜葉50克，鴨1隻，黃酒、精鹽、味精、鮮湯、花椒粉各適量。將鴨子宰殺，除去毛及內臟，清洗乾淨，與黃酒、精鹽、味精、鮮湯、花椒粉拌勻，醃漬約2小時，待用。把炒鍋置於火上，加入豬油，將鴨煎至四面上色，用鳳梨汁烹之，加入黃酒、洋蔥絲、胡蘿蔔煨10分鐘，再放入鮮湯，燒沸後改用小火燜至鴨熟汁濃。鴨裝盤以鳳梨片、芹菜葉點綴，澆上原汁，即可食用。佐餐食用，數量隨意。

調治關節炎：鳳梨500克，烤鵝1隻，大蒜蓉、辣椒粉、白糖、麻油、精鹽、澱粉各適量。將鳳梨去皮，切厚片，用精鹽水浸泡片刻。把烤鵝剔骨，切厚片，與鳳梨片拼盤。把炒鍋置於火上放油燒熱，下大蒜蓉、辣椒粉、白糖、麻油、精鹽、澱粉及適量清水勾兌成芡汁，澆在鳳梨鵝肉上，即可食用。佐餐食用，數量隨意。

養生食譜

鳳梨膏：鮮鳳梨3個，鮮蜂蜜1500毫升。將鳳梨洗淨，並削去外皮，切成3釐米見方的果丁，榨取果汁，備用。把果汁倒入砂鍋，用文火煎，直至果汁變稠後，加入蜂蜜，拌勻成膏狀即成。每日早、晚各服用100克。具有健脾益腎的作用。

QMAG.org

鳳梨炒雞片：鳳梨肉250克，雞脯肉100克，鹽、味精、胡椒粉各適量。將鳳梨肉、雞脯肉分別洗淨，切成薄片，待用。把雞脯肉片加鹽炒至半熟，再放鳳梨同炒，注入適量清水，加蓋，燜至熟透，下味精，胡椒粉，炒勻，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有止渴除煩、健脾和胃、醒酒益氣的作用。

鳳梨炒香菇：鳳梨300克，雞脯肉150克，香菇、玉蘭片、火腿肉各15克，精鹽、水澱粉、味精各適量。將鳳梨切成丁，雞脯肉、香菇、玉蘭片、火腿肉分別切成絲。熱鍋內放油，先投入鳳梨丁略炒片刻，再依次加入雞肉絲、香菇絲、玉蘭片絲和火腿肉絲同炒，下精鹽和清水適量，加蓋稍燜，用水澱粉勾芡，調入味精，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有清暑生津、祛濕消腫的作用。

鳳梨茅根湯：鳳梨肉100克，茅根100克。將鳳梨肉用鹽水稍泡，清洗乾淨，切成片，待用。把茅根清洗乾淨，切成段，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁分2次服用。具有消暑生津、祛濕消腫、利尿抗炎的作用。

鳳梨飲：鮮鳳梨果肉250克，食鹽少許。先將鳳梨果清洗乾淨，切成丁，榨取果汁，備用：取一大口杯，入涼開水100毫升，加入鳳梨汁、食鹽，攪勻後服用，每日服用2次。具有清熱解渴、除煩的作用。糖尿病患者飲用大有裨益。

QMAG.org

木瓜

【營養成分】

在每100克的木瓜中，約含水分 92.2克，蛋白質 0.4克，異亮氨酸14毫克，亮氨酸 20毫克，賴氨酸 9毫克，苯丙氨酸 19毫克，酪氨酸 6毫克，蘇氨酸11毫克，纈氨酸 17毫克，天冬氨酸157毫克，谷氨酸38毫克，甘氨酸17毫克，精氨酸 6毫克，組氨酸18毫克，丙氨酸17毫克，脯氨酸 9毫克，絲氨酸12毫克，碳水化合物7克，脂肪 0.1克。此外，還含有番木瓜蛋白酶、凝乳酶、維生素A原以及維生素B、維生素C、維生素D、維生素E等多種維生素、番木瓜鹼等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，木瓜味酸，性溫；入肺、肝及脾經。

【功能】

木瓜，具有理脾和胃、平肝舒筋、抗菌消炎、驅蟲等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用木瓜主治胃痛、消化不良、肺熱乾咳、乳汁不通、濕疹、寄生蟲病、手腳痙攣疼痛等病症。

【用法】

（1）內服：木瓜煎湯，每次10～15克；或入丸、散劑。

（2）外用：木瓜煮搗敷或煎水熏洗。

【食療忌語】

第一，忌多食木瓜。據前人經驗，過多地食用木瓜，容易損傷牙齒和骨骼，危害身體健康。

QMAG.org

第二，忌食用木瓜種子。研究證明，木瓜種子中含有毒性極強的氫氰酸，食用以後，容易產生中毒。所以，忌食用木瓜種子。

治病食療方

調治蕁麻疹：鮮嫩木瓜1個。將鮮嫩木瓜清洗乾淨，剖開，除去子，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。分2次溫服。

調治術後腸粘連：木瓜50克，牛膝50克，白酒500毫升。將木瓜、牛膝分別清洗乾淨，瀝乾水，浸泡於白酒中，7日後，即可飲用。每次服用25～100毫升，每晚睡前飲用。

調治腹部絞痛：乾木瓜20克，紅棗5枚，桑葉10克。將乾木瓜、紅棗分別清洗乾淨，木瓜切成片，紅棗去核，和桑葉同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，分1～2次食棗喝湯。

調治伏暑感寒、惡寒發熱：木瓜10克，藿香10克，厚樸10克，扁豆15克。將木瓜、藿香、厚樸、扁豆分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。每日服用2次。

調治嘔吐、腹瀉：乾木瓜片、陳倉米各30克。將乾木瓜片、陳倉米分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃粥，分2次溫服。

調治急、慢性胃腸炎致嘔吐、腹瀉：木瓜15～30克，食醋、紅糖各15克。將木瓜、食醋、紅糖一同放入砂鍋內，加水適量，置於

QMAG.org

火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，趁溫服之，每日服用3～4次。

調治跌打損傷、陳舊性腰傷腿痛：木瓜乾30克，南五加皮、大血藤各20克，黃酒1000毫升。將木瓜乾、南五加皮、大血藤分別清洗乾淨，一同浸入黃酒中，密封1個月，即可飲用。每次服用15～20毫升，每日服用2次。

調治風濕性關節炎：木瓜200克，黃酒500毫升。將木瓜除去籽，加入黃酒，置於火上，微沸，晾涼，裝入玻璃瓶中，密封5日，即可飲用。每次服用20毫升，每日服用2次。

調治久病體虛、下肢浮腫：鮮木瓜200克，雞肉250克，精鹽適量。將鮮木瓜、雞肉分別清洗乾淨，把鮮木瓜除去皮，切成絲，將雞肉切成小塊。把雞塊入鍋稍炒，加入精鹽和適量水，燜至七成熟時，入木瓜絲再煮，至雞肉酥爛，調味，即可食用。佐餐食用，數量隨意。

調治肺結核咳嗽：木瓜15克，律草30克，甘草6克。將木瓜、律草、甘草分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

調治肺熱乾咳、虛熱煩悶：新鮮木瓜200克，冰糖適量。將新鮮木瓜除去外皮，切成丁塊，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，入冰糖溫服，每日服用1次。

調治吐瀉、抽搐：木瓜1個，蜂蜜50毫升。將木瓜去皮、籽，切成小塊，加水適量，煮至木瓜爛熟，調入蜂蜜稍煮即成，每日服用1劑，分2次服用。

調治腳氣：乾木瓜1個，明礬350克。將乾木瓜清洗乾淨，切成

QMAG.org

塊，與明礬一同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，用其汁熏洗腳。

調治寒濕所致的腳氣病：木瓜12克，紫蘇9克，吳茱萸9克，檳榔12克，陳皮6克。將木瓜、紫蘇、吳茱萸、檳榔、陳皮分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，趁溫熱服之。每日服用2次。

調治婦女性慾低下：木瓜15克，紅棗5枚，芥穗10克，乾薑6克。將木瓜、紅棗、芥穗、乾薑分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。每日服用1～2次。

調治產後乳汁稀少：半熟鮮木瓜250克，豬腳1支，味精適量。將半熟鮮木瓜去果皮，切成2釐米見方的果丁。把豬腳清洗乾淨，剁成小塊，同果丁一起放入砂鍋內，加水適量，置於火上，以小火慢燉40分鐘，調入味精調味，每日服用1次，連續服用3日。

調治脾濕不運所致水瀉不止：木瓜10克，乾薑9克，甘草6克。將木瓜、乾薑、甘草分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。溫飲，每日服用2次。

調治消化道腫瘤：木瓜30克，桑葉15克，紅棗3枚。將木瓜、桑葉、紅棗分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

養生食譜

冰糖木瓜：新鮮木瓜200克，冰糖30克。先將木瓜削去外皮，清

QMAG.org

洗乾淨，切成1釐米見方的木瓜丁；把木瓜丁、冰糖一同放入瓦罐中，加入適量清水，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火燉30分鐘，趁溫服食，每日服用1次。具有清熱潤肺的作用。

木瓜燒鳳尾菇：新鮮木瓜200克，鮮鳳尾菇250克，白糖20克，醬油、料酒20毫升，花生油800毫升。將木瓜削去果皮，清洗乾淨，切成薄片，待用；把鳳尾菇清洗乾淨，切成片，用鹽水浸1分鐘，撈出，備用；將炒鍋置於火上，倒入花生油，燒至八成熱，倒入木瓜片稍炸，撈起，備用；將原炒鍋中花生油倒出，酌留底油，倒入鳳尾菇，撥炒幾下，再倒入木瓜片、白糖、醬油、料酒及適量清水，煮5分鐘後，以濕澱粉勾芡，調入味精，裝盤，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有健脾開胃、化食止瀉、祛濕舒筋的作用。

木瓜燒雞：鮮木瓜200克，雞1隻，精鹽、味精、胡椒粉各適量。把鮮木瓜去皮，清洗乾淨，切成絲，待用。把雞先宰殺除去毛及內臟後清洗乾淨，切成塊，待用。將鍋燒熱，入油，下雞塊迅速翻炒，加入精鹽和適量清水，加蓋，燒至七成熟時，放入木瓜絲，燒至雞肉酥爛，下味精，胡椒粉，調勻，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有理脾和胃、平肝舒筋、抗菌消炎的作用。

素絲木瓜：鮮木瓜300克，豆百頁200克，茭白筍100克，青椒50克，花生油50毫升。將木瓜、茭白筍削去外皮，與豆百頁一起切成細絲，備用；把青椒去蒂，生薑去皮，清洗乾淨，與蔥白一起切成細絲；炒鍋置火上，倒入花生油，燒熱，投薑、青椒、蔥白絲翻炒幾下，再倒入木瓜、茭白筍、豆百頁絲，調入精鹽、白糖、香醋，加適量清水，燜10分鐘，淋上麻油，調入味精，裝入盤內，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有健脾開胃、幫助消化的作用。

鮮木瓜湯：鮮嫩木瓜1個。把鮮嫩木瓜洗淨，剖開，除去籽，切

QMAG.org

片，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。分1～2次服用。具有理脾和胃、平肝舒筋、抗菌消炎、驅蟲的作用。

木瓜陳倉米湯：乾木瓜片、陳倉米各30克。將乾木瓜片、陳倉米分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。分2次趁溫服用。具有理脾和胃、平肝舒筋的作用。

木瓜紅棗湯：乾木瓜片20克，紅棗5個，桑葉10克。將乾木瓜片、紅棗、桑葉分別洗淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，取汁，分1～2次趁熱食棗喝湯。具有理脾和胃、平肝舒筋的作用。

酒煮木瓜：木瓜200克，黃酒500毫升。將木瓜去籽，洗淨，放於砂鍋中，注入黃酒500毫升，燉至微沸，待涼後，裝於廣口玻璃瓶中，密封5天，飲酒。每日服用2次，每次服用20～30毫升。具有理脾和胃、平肝舒筋、抗菌消炎的作用。

木瓜五加皮酒：木瓜乾30克，南五加皮、大血藤各20克，黃酒1000毫升。將木瓜乾、南五加皮、大血藤分別清洗乾淨，瀝乾水，浸入黃酒中，密封1個月後，飲酒。每日服用2次，每次服用15～20毫升。具有理脾和胃、平肝舒筋、抗菌消炎的作用。

QMAG.org

黃皮果

【營養成分】

在每100克的鮮黃皮果中，約含蛋白質1.6克，脂肪 0.2克，膳食纖維 4.3克，碳水化合物 9.9克，灰分0.7克，硫胺素 0.13毫克，核黃素 0.06毫克，抗壞血酸 35毫克，鉀226毫克，鈉 6.5毫克，鎂16毫克，鐵 0.4毫克，銅 0.04毫克。此外，黃皮果葉還含有黃酮甙、酚類、多種氨基酸等成分。

【性味】

（1）黃皮果：傳統醫學認爲，黃皮果味辛、甘、酸，性溫；入肺、胃及大腸經。

（2）黃皮果葉：傳統醫學認爲，黃皮果葉味辛。

【功能】

（1）黃皮果，具有健脾胃、理氣消食、化痰止咳的作用。

（2）黃皮果葉，具有疏風解表、除痰行氣的作用。

【主治】

在臨床上，經常使用黃皮果和黃皮果葉的主治病症分別是：

（1）黃皮果：主治食積不化，肝胃氣痛，痰嗽咳喘，疝氣脹痛等病症。

（2）黃皮果葉：主治溫病身熱、咳嗽哮喘、腹脹腹痛、瘧疾、小便不利、熱毒疥癩等病症。

【用法】

內服：每次10～30克，生食；煎服，每次15～30克。

QMAG.org

【食療忌語】

忌多食黃皮果。中醫認爲，黃皮果性溫，多食以後，容易發熱動火，皮膚會誘發瘡癤。所以，不要過多地食用黃皮果。

治病食療方

調治食荔枝過量、胸腹脹滿：鮮黃皮果5～10個，清洗乾淨，生食。

調治疝痛：

1.黃皮果核15克，桂圓核、橘核、陳皮各9克，米酒30毫升。將黃皮果核、桂圓核、橘核、陳皮放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，兌入米酒服之。早、晚各服用1次。

2.黃皮果乾品10克，鮮橘核15克。將黃皮果乾品、鮮橘核分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，溫服。

調治肝胃氣痛、胃脘痞滿：新鮮黃皮果適量。將新鮮黃皮果清洗乾淨，置於太陽下曬乾。每日服用10個，慢慢嚼食。

調治小便不利：黃皮果葉4～5片。將黃皮果葉清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，涼服。

調治流感、普通感冒：黃皮果葉50克。將黃皮果葉清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

QMAG.org

調治疥癩、熱毒：黃皮果葉50克。將黃皮果葉清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，溫洗患處。

調治痰咳哮喘：黃皮果250克，精鹽適量。將黃皮果清洗乾淨，去核，瀝乾，加入精鹽，醃漬1～2日。每次服用25～30克，每日服用2～3次。

調治瘧疾：

1.黃皮果9～15克。將黃皮果清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用小火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。每日服用3次，連續服用7日。

2.鮮黃皮果葉50克，紅糖15克。將鮮黃皮果葉清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，加入紅糖拌勻，趁溫服之。

調治蛔蟲上攻、心下痛：黃皮果18克或鮮品60克。將黃皮果清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服之。空腹服用。

調治妊娠嘔吐：新鮮黃皮果適量，精鹽適量。將黃皮果洗淨，晾乾，加鹽醃製，備用。將醃黃皮果15～30克放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，飲用。隨意取醃黃皮果食之。

調治風濕病、月經痛：黃皮果核6～9克，米酒適量。將黃皮果核清洗乾淨，打碎以後，以米酒送服。

調治腸痙攣：黃皮果核適量，黃酒適量。將黃皮果核清洗乾淨，炒香，研成細末，以水或黃酒送服。每次服用6克，每日服用2～3次。

QMAG.org

養生食譜

鹽醃黃皮果：鮮黃皮果50克，精鹽10克。將黃皮果清洗乾淨，以刀切開，放入盤中，加入精鹽，醃30分鐘後，取出，放入瓦罐中，加清水200毫升，置於火上，以小火慢燉40分鐘，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有消食理氣、化痰平喘的作用。

乾黃皮果湯：乾黃皮果10個。將黃皮果清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，分1～2次食果肉喝湯。具有行氣解鬱、和胃止痛的作用。

QMAG.org

菠蘿蜜

【營養成分】

在每100克的菠蘿蜜肉中，約含水分73.2克，蛋白質0.2克，脂肪0.3克，膳食纖維0.8克，碳水化合物25.7克，鈣9毫克，磷18毫克，鐵0.5毫克，胡蘿蔔素18微克。此外，還含有維生素C等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，菠蘿蜜性平，味甘、微酸，入脾及胃經。

【功能】

（1）菠蘿蜜肉：具有生津止渴，解暑除煩，醒酒益氣，消積止瀉的作用。

（2）菠蘿蜜仁：具有補中益氣，催乳的作用。

【主治】

在臨床上，經常使用菠蘿蜜肉和菠蘿蜜仁主治的病症分別爲：

（1）菠蘿蜜肉主治心煩口渴、食積不化、暑熱、口乾舌燥、醉酒等病症。

（2）菠蘿蜜仁主治產婦體弱、缺乳等病症。

【用法】

（1）內服：菠蘿蜜肉，每次50～100克，生食，或水煎服。

（2）外用：取樹皮、葉汁研末，塗敷。

【食療忌語】

忌忽視食菠蘿蜜先用鹽水浸泡。在菠蘿蜜中，含有一種菠蘿蜜蛋白酶，少數人食用菠蘿蜜後，會出現過敏反應，主要表現爲皮膚潮

QMAG.org

紅、瘙癢、皮疹、腹部絞痛、噁心、嘔吐、腹瀉等症狀，情況嚴重者，可見唇色青紫、面色蒼白、血壓下降等。所以在食用之前，先將菠蘿蜜用鹽水浸泡，可以避免發生過敏。

治病食療方

調治酒精中毒：菠蘿蜜種仁100克。將菠蘿蜜種仁清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。每日服用2次。

調治小兒腹瀉：菠蘿蜜仁2～3個，柿餅半個。將菠蘿蜜仁清洗乾淨，入鍋炒香，和柿餅一起搗爛，調成糊狀，煮熟。每次服用10～20克，每日服用2次，餵服。

調治外傷出血：菠蘿蜜樹葉50克，將菠蘿蜜樹葉焙乾，研成細末，取末，外敷於受傷處，每日2次。

調治下肢潰瘍：菠蘿蜜樹皮適量。將菠蘿蜜樹皮用刀割開，取其流出的汁液，外塗於患處。每日2次。

養生食譜

菠蘿蜜豬瘦肉湯：菠蘿蜜種仁100克，豬瘦肉150克，精鹽、味精、麻油各適量。將菠蘿蜜種仁清洗乾淨，待用。把豬瘦肉清洗乾淨，切成片，砂鍋內加水400毫升，置於火上，先用大火煮沸後，改爲用小火燉至酥爛，下精鹽、味精，淋麻油調味，分1～2次趁熱服用。具有生津、止渴、催乳的作用。

QMAG.org

菠蘿蜜散：菠蘿蜜種仁250克，將菠蘿蜜種仁清洗乾淨，焙乾，研成細末。每日服用3次，每次服用15～20克，用米湯調服。具有生津止渴、消積止瀉的作用。

QMAG.org

香瓜

【營養成分】

在每100克的香瓜瓤中，約含蛋白質0.4克，脂肪 0.1克，碳水化合物 6.2克，鈣 29毫克，磷10毫克，鐵 0.2毫克，胡蘿蔔素0.03毫克，硫胺素0.02毫克，核黃素0.02毫克，尼克酸0.3毫克。

香瓜子，含脂肪油 27%，其中有亞油酸、油酸、棕櫚酸、硬脂酸及豆蔻酸、甘油酸、卵磷脂、膽固醇等。另外，還含乳糖、葡萄糖、樹膠、樹脂等成分。

香瓜蒂，含甜瓜素及葫蘆素B、E等結晶性苦味質，還含有球蛋白、蛋白轉化酶等成分。

【性味】

（1）香瓜：傳統醫學認爲，香瓜性寒，味甘，入心及胃經。

（2）香瓜蒂：傳統醫學認爲，香瓜蒂性寒，味苦，入胃經。

（3）香瓜子：傳統醫學認爲，香瓜子性寒，味甘。

【功能】

（1）香瓜，具有清暑熱、解煩渴、利小便的作用。

（2）香瓜蒂，具有祛痰、催吐的作用。

（3）香瓜子，具有散結、消淤、清肺、潤腸的作用。

【主治】

在臨床上，經常使用香瓜、香瓜蒂、香瓜子主治的病症分別是：

（1）香瓜主治暑熱煩渴、咽乾、便秘、水腫等病症。

（2）香瓜蒂主治食物中毒、痰涎不化、癲癇、黃疸型肝炎等病

QMAG.org

症。

（3）香瓜子主治腹內結聚、腸癰、咳嗽口渴、跌打淤血等病症。

【用法】

香瓜內服，每次1～2個，生食，榨汁飲，或煮湯飲。

【食療忌語】

第一，腳氣病人忌食香瓜。《孫真人食忌》指出：「患腳氣病人食香瓜，其患永不除」。

第二，忌多食香瓜。《食療本草》指出：香瓜「多食令人陰下濕癢生瘡，動宿冷病，症瘕人不可食之，多食令人懾懾虛弱，腳手無力。」李時珍在《本草綱目》中也指出：「香瓜，多食未有不下痢者，爲其消損陽氣故也」。

第三，平素脾胃虛寒、胃寒疼痛、腹瀉大便稀溏患者忌食香瓜。中醫認爲，香瓜性味甘寒，平素脾胃虛寒、胃寒疼痛、腹瀉大便稀溏患者食用香瓜，會加重病情。

治病食療方

調治肺結核咳嗽、咽乾口渴：香瓜250克，冰糖適量。將香瓜去皮及核，清洗乾淨，切成片，加入冰糖和水適量，蓋好，置於火上，隔水蒸熟。分1～2次食瓜喝湯。

調治肺熱咳嗽、心煩口渴：香瓜1個，川貝母10克，蜂蜜適量。將香瓜去皮、核，清洗乾淨，切成小塊，川貝母搗碎，加入蜂蜜和水適量，蓋好，置於火上，隔水蒸熟。分1～2次食瓜喝湯。

調治暑熱煩渴、大便秘結：香瓜2個。將香瓜清洗乾淨，每次服

QMAG.org

用1個，每日服用2～3次。

調治細菌性痢疾：香瓜藤25克，紅糖適量。將香瓜藤清洗乾淨，切成小段，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，加入紅糖，趁溫服之。每日服用2次。

調治高血壓：香瓜藤、黃瓜藤、西瓜藤各15克。將香瓜藤、黃瓜藤、西瓜藤分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。每日服用1～2次，連續服用30日爲1個療程。

服用此方以後，可見噁心、嘔吐、腹瀉、腹部不適等副作用，一般3～4日後，可自行消失。

調治小便不利：香瓜1～2個，豬瘦肉50克。將香瓜、豬瘦肉分別清洗乾淨，切成塊，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煮成濃湯，飲湯食肉、瓜。

調治粉刺、面部色斑：香瓜250克，蘋果250克，胡蘿蔔150克。將香瓜、胡蘿蔔、蘋果分別清洗乾淨，把胡蘿蔔除去皮。將香瓜、蘋果、胡蘿蔔3味切成碎末，絞汁，分2次飲服。

調治黃疸型肝炎：香瓜蒂適量，西瓜子仁150克。將香瓜蒂烘黃，碾成細末，每次取用0.1克，分3次吸入鼻腔，每次間隔40分鐘。3次完後，加服西瓜子仁。

調治慢性肥厚性鼻炎：香瓜蒂粉末適量，用少許外塗患部，每日3次。

調治鼻息肉：香瓜蒂適量，燒存性，吹入鼻中。

調治鼻炎：瓜蒂末、白礬末各1.5克，用棉裹藥末，塞入患側鼻腔。

QMAG.org

調治癔症、痰盛：香瓜蒂、赤小豆、豆豉、郁金各9克。將香瓜蒂、赤小豆、豆豉、郁金分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。每日服用1～2次。

調治大便不通：香瓜蒂7個。將香瓜蒂碾末，用棉裹藥末，塞入肛門即通。

調治風熱牙痛：香瓜蒂7個，麝香少許。將香瓜蒂炒黃，研成細末，入麝香和之，用棉裹藥末，咬定流涎。

調治食物停滯於胃：香瓜蒂乾品0.6克，綠豆3克。將香瓜蒂乾品、綠豆一起研爲細末，用溫開水送服，可連續服用直至嘔吐爲止。

調治腰腿疼痛：香瓜子90克，白酒適量。將香瓜子用酒浸10日，取出，晾乾，研成細末，每日服用10克，每日服用3次，空腹酒送下。

調治化膿性闌尾炎：香瓜子30克，野薥麥根15克，白糖適量。將香瓜子、野薥麥根分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，調入白糖。每日服用1劑，分2次服用。

調治絲蟲病：新鮮香瓜子30克，白糖50克。將新鮮香瓜子搗爛，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，加入白糖50克，改小火續煎10分鐘，溫飲，每日服用2次。

調治風癩：香瓜葉100克，將香瓜葉清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煎成濃湯，去渣，取汁，外洗患處。

QMAG.org

養生食譜

香瓜蘋果：香瓜、蘋果各250克，胡蘿蔔150克。先將香瓜清洗乾淨，削去皮，除去瓜瓤，備用；把蘋果清洗乾淨，削皮，去子，待用；胡蘿蔔清洗乾淨，除去皮待用；將香瓜、蘋果、胡蘿蔔切成碎末，絞汁，過濾，分2次飲服，連續服用尤佳。具有潤肺健脾、護膚美容的作用。

拔絲香瓜：香瓜500克，白糖150克，乾澱粉10克，熟油250毫升。先將香瓜洗淨，削去外皮，除去瓜瓤；用刀將瓜肉切成長條，蘸上乾澱粉，備用；將鍋放火上，加入熟豬油燒至八成熱，下入香瓜條，待其炸成金黃色時，撈出瀝油。原鍋置火上，留少許底油，加入少量清水、白糖，炒至淺黃色能拔出絲時，投入已炸好的瓜條，離火，顛翻均勻，撒上青紅絲、芝麻，裝入已抹上一層麻油的盤內，蘸涼開水食用。佐餐食用，數量隨意。具有解暑生津、除煩止渴、通利小便的作用。

香瓜蒸冰糖：香瓜250克，冰糖適量。將香瓜不去皮、核，清洗乾淨，切成片，放於大瓷碗中，加入冰糖和清水300毫升，蓋好，隔水蒸熟。分1～2次食瓜，喝湯。具有清暑熱、解煩渴、利小便的作用。

香瓜川貝蒸蜂蜜：香瓜1個，川貝母10克，冰糖適量。香瓜不去皮、核，清洗乾淨，切成塊。川貝母搗碎，同放於大瓷碗中，加入蜂蜜和清水200毫升，蓋好，隔水蒸熟。分1～2次食瓜，喝湯。具有清暑熱、解煩渴、利小便的作用。

香瓜子煎：新鮮香瓜子30克，白糖50克。先將香瓜子搗爛，加

QMAG.org

水200毫升，置於火上，先用武火煮沸，加入白糖，改爲用文火續煎10分鐘，待溫飲用，每日飲用2次。具有清熱排膿、殺蟲的作用。

香瓜清暑飲：西瓜翠衣100克，石斛、荷梗、五味子、麥冬各10克，西洋參粉3克，香瓜2個，白糖適量。將西瓜翠衣、石斛、荷梗、五味子、麥冬分別清洗乾淨，一同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，水煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，留汁於鍋中。把香瓜除去皮、核，清洗乾淨，切成塊，與白糖一起放入鍋內，加熱煮熟，加入西洋參粉，調勻。分2次食瓜，喝湯。具有清暑熱、解煩渴、利小便的作用。

QMAG.org



第七章 調味品類

QMAG.org

蜂蜜

【營養成分】

在每100克的蜂蜜中，約含蛋白質0.4克，糖類75.6克，鈣4毫克，磷3毫克，灰分0.1克，核黃素0.05克，尼克酸0.1克。與此同時，蜂蜜的主要成分爲果糖和葡萄糖，兩者占70%。此外，還含有各種無機鹽，如健腦的磷，強筋骨的鈣，補血的活性物質鎂，還含有矽、錳、銅、鉀等元素。蜂蜜含有60多種有機和無機物質，還含有抑菌素，一般不會腐敗。

【性味】

傳統醫學認爲，蜂蜜味甘，性平；入肺、脾、胃、心和大腸經。

【功能】

蜂蜜，具有潤肺補中、潤燥滑腸、清熱解毒、健脾、益胃、緩中止痛等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用蜂蜜主治肝炎、肝硬化、神經衰弱、高血壓、肺結核、心臟病、貧血、胃炎、胃及十二指腸潰瘍、失眠、便秘、氣管炎和膽囊疾病等。

【用法】

（1）內服：蜂蜜，沖服，每次15～30克，或入丸劑、膏劑。

（2）外用：塗患部。

【食療忌語】

第一，忌食用生蜂蜜。蜜蜂在釀製蜂蜜時，經常會採集一些有毒

QMAG.org

的花粉，花源短缺時，採集的有毒花粉更多。如果食用了有毒的花粉釀的蜂蜜，很容易發生中毒。另外，蜂蜜在收穫、運輸、保管過程中，還容易污染細菌，人食用以後，將會感染疾病，食用污染肉毒桿菌的蜂蜜，甚至會有生命危險。

第二，種植黃藤的地區忌食用7～8月份的蜂蜜。7～8月份是山裡黃藤開花的旺季，黃藤花含有生物鹼毒素，如果食用了蜜蜂採黃藤花粉釀的蜜，將會中毒。

第三，蜂蜜在金屬容器中存放後忌食用。蜂蜜中所含的有機酸和碳水化合物，在酶的作用下，一部分會轉變爲乙酸。金屬容器常用鍍鋅的鐵皮罐，乙酸則能腐蝕鐵皮，使蜂蜜中鉛、鋅、鐵等金屬含量增加，蜂蜜變質，營養成分受到破壞。如果食用了變質的蜂蜜，很容易發生噁心、嘔吐等中毒症狀。

第四，蜂蜜忌與蔥蒜同時食用。蔥蒜與蜂蜜是相畏之品，兩者同時食用，不利於身體健康。

第五，糖尿病患者禁忌食用蜂蜜。從飲食調理的角度講，蜂蜜爲含糖量高的食品，糖尿病患者食用後，會加重病情。

第六，慢性腸炎患者忌食用蜂蜜。中醫認爲，慢性腸炎爲脾胃功能不良，腸虛滑泄的疾病，慢性腸炎患者食用蜂蜜後，會使腸炎病情加重。

第七，在服用糖皮質激素時，忌食用蜂蜜。糖皮質激素有使體內血糖升高的作用，在服用糖皮質激素藥時，不宜食含糖量高的食品。

QMAG.org

治病食療方

調治聲音嘶啞：

1.蜂蜜30克，冰片0.1克。將蜂蜜、冰片混合，調入涼開水服用。

2.半肥瘦豬肉500克，蜂蜜500克。將半肥瘦豬肉清洗乾淨，切成小塊，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸，改爲文火煮至肉爛，除去肉渣，加入蜂蜜，以小火熬成膏。每日服用3次，每次含嚥1食匙。

調治十二指腸潰瘍、胃炎及胃腸功能性疼痛：蜂蜜1匙，溫開水沖服，有和中止痛作用。

調治咽炎：茶葉適量，蜂蜜適量。將茶葉用紗布包好，置於杯中，用沸水泡出較濃的茶水，待涼後，加蜂蜜，迅速攪勻，每隔半小時用此液漱喉並嚥下。

調治慢性支氣管炎：白蘿蔔1個，蜂蜜60克。將蘿蔔清洗乾淨，除去皮，挖空蘿蔔心，加入蜂蜜，放入碗內，置於火上，隔水蒸熟，服食。

調治心悸、失眠、多夢：

1.臨睡前飲蜂蜜水1杯，不但可防止大便秘結，且對神經衰弱和失眠有療效。

2.蜂蜜30克，炒棗仁15克。將炒棗仁研末，和蜂蜜混合，分2次沖水飲用。

調治小兒支氣管炎哮喘：雞蛋1～2個，蜂蜜1～2匙。於春季，每早用油煎雞蛋（植物油或動物油皆可），趁熱加入蜂蜜，立即進

QMAG.org

食，連續服用2～3個月。

調治便秘：

1.白蘿蔔片、蜂蜜各適量，青少年用白蘿蔔片蘸蜂蜜嚼食。

2.香蕉、蜂蜜各適量，老人用香蕉蘸蜂蜜吃，每日食用1次。

3.蜂蜜、芝麻油各60克，蜂蜜、芝麻油調和，分早晚2次服用。

4.蜂蜜15克，食鹽2克。將蜂蜜、食鹽混合，每日早晨空腹，以溫開水沖服。

調治神經衰弱：蜂蜜200毫升，新鮮雞肝3個。將新鮮雞肝用乾淨白布包好，壓出的膽汁，和於蜂蜜內，每日服用3次，飯前服用。

調治陰道滴蟲病：蜂蜜10毫升，硼砂1克。先將硼砂以水少許溶解，加入蜂蜜，以棉球蘸藥液塞入陰道。

調治急性傳染性肝炎：口服1%王漿蜂蜜（由王漿和蜂蜜調和而成），4歲以下服用5克，5～10歲服用10克，10歲以上服用20克。每日服用1劑，分2次服用。

調治哮喘：核桃仁60克，蜂蜜30克。將核桃仁搗碎，加入蜂蜜，置於碗裡，把碗放入砂鍋內，加水適量，置於火上，隔水蒸熟。用溫開水沖服，每日服用2次。

調治胃下垂：韭菜籽60克，蜂蜜120克。將韭菜籽搗爛，加入蜂蜜，開水沖服，每日服用1～2次。

調治萎縮性鼻炎：蜂蜜適量，先用溫開水將鼻腔結痂洗淨，再以棉簽蘸生蜂蜜，塗鼻腔患處，每日塗1次，至鼻腔無疼癢，無分泌物結痂，嗅覺恢復爲止。

適用潤膚：蜂蜜適量，面部皮膚粗糙、手足皮膚皸裂者，先以溫開水局部洗滌後，用蜂蜜少許塗抹其上，擦至皮膚發熱，每日服用2～3次。

QMAG.org

適用潤膚減皺：蜂蜜適量，用蜂蜜加少許水敷面。用前先清潔面部，然後用蒸氣或熱毛巾敷臉部皮膚5分鐘，使毛孔張開，再做面部按摩，促進血液循環。然後敷上蜂蜜水20～30分鐘。洗掉蜂蜜水後，再用冰水拍面，使毛孔收緊，最後塗上潤膚霜。塗蜂蜜水的順序爲頸部→下頜→兩頰→鼻→唇，最後是額頭。避免在眼睛、唇周圍塗。一般來說，20～30歲的人每週宜1次，30～35歲每週2次。

適用除臉上黑斑：蜂蜜和燕麥粉各3匙，玫瑰汁1匙。將蜂蜜、燕麥粉、玫瑰汁混合，外用敷在臉上，20分鐘後，用清水洗去。

適用護髮、烏髮：蜂蜜100克，橄欖油60克。將蜂蜜、橄欖油相混合，製成頭髮營養劑，洗頭前抹一些，頭髮會變得光潔發亮，柔軟而烏黑。

養生食譜

山楂參蜜膏：枸杞、山楂各250克，丹參500克，蜂蜜100克、冰糖60克。將枸杞、山楂、丹參加水適量，浸泡2小時後，置於火上，先用武火燒開後，改爲用文火煮半小時，濾出頭汁，再注入清水500毫升，煎半小時，濾出二汁，棄渣。然後，將頭、二汁藥汁放於砂鍋中，加入蜂蜜100克、冰糖60克，用文火煎煮，直至蜜汁濃稠，即可食用。每日服用3次，每次服用1匙，飯後用開水沖服，連續服用3個月爲1個療程。具有潤肺補中、潤燥滑腸、清熱解毒的作用。

蜂蜜拌蒜頭：大蒜頭500克，蜂蜜250克。將大蒜頭除去外皮，用刀拍碎，加入蜂蜜，拌和均勻，醃漬3天，即可食用。每日服用2次，每次服用15克，細嚼，緩緩嚥下。具有潤肺補中、潤燥滑腸、

QMAG.org

降壓的作用。

蜂乳大蒜汁：蜂乳10毫升，大蒜頭30克。將大蒜頭掰開，除去外皮，清洗乾淨，搗爛，壓榨出大蒜汁，與蜂乳混合，調勻，即可食用。每日2次，每次10毫升，用溫開水送服。具有潤肺補中、潤燥滑腸的作用。

薑汁蒸蜂蜜：蜂蜜30克，生薑汁15毫升，一同放於大瓷碗中，加入溫開水50毫升，蓋好，置於火上，隔水蒸熱，即可供食用。1次服完，每日服用3～4次。具有潤肺補中、潤燥滑腸、降壓的作用。

核桃仁龍眼蜜：蜂蜜500克，煮沸後加核桃仁500克，龍眼肉500克。將蜂蜜煮沸，加核桃仁、龍眼肉拌勻，放冷後裝於罐中，即可食用。每日服用2次，每次服用50克。具有潤肺補中、清熱解毒、健脾的作用。

川貝蒸蜂蜜：川貝母10克，蜂蜜50克。將川貝母搗碎，和蜂蜜，加水50毫升，蓋好，隔水蒸熟，即可食用，1次服完，每日服用2～3次。具有潤肺補中、潤燥滑腸、清熱解毒的作用。

丹參蜂蜜湯：丹參、何首烏各15克。將丹參、何首烏分別清洗乾淨，切成片，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，水煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，留汁於鍋中，即可食用。分2次調蜂蜜服用。具有潤肺補中、潤燥滑腸、降壓解毒的作用。

蜂蜜五味柏仁湯：五味子、柏子仁各15克，茯神10克。五味子、柏子仁、茯神同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，用水煎2次，每次煎半小時，將2次煎液混合，去渣，留汁。調入蜂蜜，即可食用。分2次服用，連續服用3天。具有潤肺補中、潤燥滑腸的作用。

蜂蜜牛奶飲：蜂蜜50克，牛奶50毫升，共煮開，下蔥汁，調

QMAG.org

勻。清晨空腹服用。具有潤燥滑腸、清熱解毒、健脾、益胃的作用。

苦瓜蜂蜜飲：苦瓜1個，重量100克，蜂蜜20毫升，牛奶200毫升。將苦瓜清洗乾淨，去子以後，切成片或切碎，與牛奶一起放入潔淨家用果汁機中，快速搗成漿汁，放入杯中，兌入蜂蜜，拌勻，即可食用。每日早、晚分飲。具有潤肺補中、潤燥滑腸，清熱解毒、益胃的作用。

QMAG.org

黃酒

【營養成分】

在每100克的黃酒中，酒精的含量約爲10%，蛋白質1.6克，熱量爲266千焦，維生素$B_1$0.01～0. 20毫克，維生素$B_2$0.01～0.10毫克，鈣9（武漢糯香酒6.4度）～104（上海黃酒）毫克，磷9～30毫克，鐵0.1（紹興加飯酒）～1.3（紹興元紅黃酒）毫克。另外，還含一定量的鋅、銅、鎂、錳、硒等微量元素以及糖、糊精、甘油、有機酸等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，黃酒味甘，辛，性溫。

【功能】

黃酒，具有行經活血、散結消腫、發痘疹、托瘡毒、散寒等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用黃酒主治風濕痹痛、心腹冷痛、筋脈拘攣、跌打腫痛等病症。

【用法】

（1）內服：燉溫或和藥同煎。

（2）外用：搗敷。

【食療忌語】

消化道疾病的患者忌多飲黃酒。黃酒可以刺激食道和胃黏膜，引起消化道充血導致食道炎、胃炎和胃潰瘍，嗜酒也是食道癌、胃癌的

QMAG.org

主要發病原因。消化道疾病患者飲黃酒，必加重消化道疾病的病情。

治病食療方

調治盜汗：黃酒1000克，豆豉250克。將豆豉炒香，用黃酒浸泡3天，每日服用2次，每次服用2匙。

調治失眠：黃酒1000克，蠶蛹100克。將蠶蛹浸於黃酒內1個月，每日飲用2次，每次服用2匙。

調治牙痛：黃酒50毫升，雞蛋1個。將生雞蛋去殼，以黃酒沖服。

調治頭痛：黃酒60克，川芎、白芷各6克。將黃酒、川芎、白芷放入蒸鍋內，置於火上，隔水蒸，去渣，飲酒，每日睡前服用。

調治急、慢性胃痛：黃酒500毫升，冰糖500克，新鮮雞蛋15個。將新鮮雞蛋打散，與黃酒、冰糖攪勻，共煮成焦黃色，每次飯前服用1匙，每日服用3次。

調治腎虛腰痛及早洩：公雞1隻，黃酒500克。將公雞宰殺，除去腸雜，清洗乾淨，切成碎末，加入油和少量鹽在鍋中炒熟，加入黃酒，放入蒸鍋內，置於火上，隔水蒸熟，食用。

調治哺乳期乳汁不通：黃酒、菊花葉適量。將菊花葉搗爛，絞出汁液，和黃酒一起煮開後，趁熱服食。

調治產後腹瀉：黃酒250毫升，紅糖200克。將黃酒放入砂鍋內，置於火上，煮沸以後，加入紅糖再煮2分鐘，待涼，分2次服下，間隔4小時，連續服用2～3天。

QMAG.org

養生食譜

黃酒煮紅糖：黃酒50毫升，紅糖10克。將黃酒、紅糖放入鍋內，用小火煮溶。趁熱飲服。數量隨意。具有活血、散結、消腫、散寒的作用。

黃酒蒸丁香：黃酒50毫升，丁香3粒。將黃酒、丁香同放於大瓷碗中，蓋好，隔水蒸20分鐘。1次趁熱服用。具有活血、散結消腫、散寒的作用。

黃酒山藥蜜：生山藥200克，黃酒250毫升，白酒500毫升，蜂蜜適量。將生山藥去皮，洗淨，搗碎，加黃酒，用小火煮開後，繼續加白酒煮，待其汁收乾，加入蜂蜜，調勻。每日服用2次，每次服用100克。具有活血、散結消腫的作用。

黃酒蟾蜍散：蟾蜍1隻，黃酒適量。將蟾蜍清洗乾淨，焙乾，研末。分1～2次用黃酒送服。具有行經活血、散結消腫、散寒的作用。

黃酒槐花散：槐花90克，黃酒50毫升。將槐花清洗乾淨，炒黃，研成細末。用黃酒送服。每日服用2次，每次服用9克，具有行經活血、散結消腫、散寒的作用。

黃酒煮葛根：黃酒20毫升，生葛根50克。將生葛根去皮，清洗乾淨，切成絲，放於茶油鍋中炸黃，撈出，瀝乾水，待用。把原鍋倒出油，清洗乾淨，放入黃酒和炸過的葛根絲，煮沸。分1～2次食用葛根絲，飲酒。具有行經活血、散結消腫、散寒的作用。

黃酒蒸雞蛋黃：黃酒50毫升，雞蛋黃5個，精鹽適量。將雞蛋黃磕於碗中，打散，加入黃酒和精鹽，調勻。置於火上，隔水蒸熟。分1～2次趁熱服用。具有行經活血、散結消腫、散寒的作用。

QMAG.org

黃酒蒸阿膠：黃酒100毫升，阿膠15克。將阿膠搗碎，放於碗中，加入黃酒蒸溶。每晚臨睡前服用1次。具有行經活血、散結消腫的作用。

黃酒蔥豉湯：淡豆豉15克，連鬚蔥白30克，黃酒50毫升。將淡豆豉放入鍋內，加水150毫升，置於火上，煮10分鐘，加入洗淨的連鬚蔥白，再續煮5分鐘，去渣，兑入黃酒，取汁，分1～2次趁熱服用。具有活血、散結、消腫、散寒的作用。

黃酒核桃湯：整核桃仁4個，白糖40克，黃酒40克。將核桃仁清洗乾淨，碾碎，放入鍋內，加入白糖、黃酒和清水500克，置於火上，用微火煮15分鐘，即可食用。飲湯食黃酒、核桃泥，每日食用1劑。具有補腎健腦、潤腸活血的作用。

黃酒炒百合：芹菜500克，鮮百合200克，乾紅辣椒2個，黃酒10克，食鹽、味精、白糖、精製植物油、蔥花、生薑末各適量。將芹菜擇去根和老葉，清洗乾淨，放入開水鍋中，燙透，迅速撈出，瀝乾水，豎刀切成2～3瓣，再橫刀切成約3釐米長的段，待用。百合除去雜質後，清洗乾淨，剝成片狀，待用。將辣椒去蒂、籽，清洗乾淨，切成細絲，待用。把鍋置於火上，放入油燒熱，下蔥花、生薑末、乾辣椒絲煸鍋，隨即倒入百合瓣、芹菜段繼續煸炒透，烹入黃酒，加入白糖、食鹽、味精和少許清水，翻炒幾下，迅速出鍋，裝盤，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有滋陰潤肺、降壓降脂、養顏美容的作用。

黃酒炒肉片：豬瘦肉75克，青菜300克，黃酒50克，精製植物油、醬油、食鹽、味精、白糖、蔥花、生薑末各適量。將豬肉清洗乾淨，切成片，待用。把青菜清洗乾淨，切成3釐米長的段，待用。將炒鍋置於火上，放油燒熱，用蔥花、生薑末煸鍋，下豬肉片煸

QMAG.org

炒，再放入青菜，以武火急炒幾下，至半熟時，加入醬油、食鹽、味精、白糖、黃酒，多翻炒幾次，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有清熱解毒、潤膚養顏、補中益氣的作用。

QMAG.org

黃啤酒

【營養成分】

黃啤酒含有蛋白質、維生素、糖類、礦物質等營養成分。一般含有5%的糖類，0.5%的蛋白質及17種氨基酸，還含有0.3%的二氧化碳以及鈣、磷、鐵和多種維生素，大多可供人體直接吸收。

【性味】

傳統醫學認爲，黃啤酒味甘、辛、苦，性微溫。

【功能】

黃啤酒，具有興奮神經、益氣活血、增進消化、解熱利尿、強心鎮靜、通乳的作用。

【主治】

在臨床上，經常使用黃啤酒主治肉食停積、乳汁減少、暑熱煩渴等病症。

【用法】

黃啤酒，可以直接飲用，和藥同煎，也可外用。

【食療忌語】

第一，飲黃啤酒忌過量。在日常生活中，一次飲用黃啤酒過多，將會使血鉛含量增高。若長期過多飲用黃啤酒，將導致脂肪堆積而阻斷核糖核酸合成，造成「黃啤酒心」，從而會影響心臟功能和抑制、破壞腦細胞。

第二，消化系統病患者忌飲黃啤酒。慢性胃炎、胃及十二指腸潰瘍病患者過量飲用黃啤酒，大量的二氧化碳會增加胃腸的壓力，誘發

QMAG.org

胃及十二指腸球部潰瘍穿孔而危及生命。

第三，忌在喝黃啤酒的同時吃醃熏食品。醃熏食品含有一些有機胺及因烹調不當所產生的多環芳烴類苯並芘、氨甲基衍生物等特質，當飲黃啤酒過量後，會促使血鉛含量增高，上述物質與其結合，即可誘發消化道疾病甚至癌症。

第四，大汗之後忌飲用黃啤酒。炎熱的夏天，人體大汗後，汗毛孔擴張，若飲黃啤酒將會導致汗毛孔因驟然遇冷而立即收縮，暫時中止出汗，從而使體溫散發受阻，容易誘發感冒等疾病。

第五，忌飲用冷凍黃啤酒。夏季飲用黃啤酒，可以降溫防暑，消渴止汗。但冬季飲冷黃啤酒就不適宜了。一般說來，冬春季節貯存黃啤酒的溫度爲9℃～10℃，夏秋季節爲5℃～10℃。有的人愛飲冷凍黃啤酒，但是黃啤酒冷凍後，其蛋白質與鞣酸會產生沉澱，飲後易使腸胃不適，會導致食慾不振。

治病食療方

調治神經衰弱：黃啤酒300毫升，飯後半小時和臨睡前飲用，有比較好的療效。

適用潤膚：新鮮檸檬1個，90克黃啤酒，橄欖油1湯匙。將新鮮檸檬去皮，榨汁，將其汁液2匙加入黃啤酒中，加蓋密封，靜置3天後取出60克，再加入橄欖油，即製成潤膚美容劑。每日1次，沐浴乾淨身體，塗抹全身。

適用去頭屑：黃啤酒適量，將黃啤酒加溫，將頭髮浸濕，用黃啤酒塗勻，20分鐘後，用清水洗頭，每日2次，連洗4天。

QMAG.org

生薑

【營養成分】

在每100克的生薑鮮品中，約含蛋白質1.3克，脂肪0.6克，碳水化合物10.3克，膳食纖維 2.7克，灰分0.8克，鉀 295毫克，鈉14.9毫克，鈣 27毫克，鎂 44毫克，磷 25毫克，鐵1.4毫克，錳 3.2毫克，鋅0.34毫克，銅 0.14毫克，硒 0.56微克，胡蘿蔔素 0.17毫克，硫胺素 0.02毫克，核黃素0.03毫克，尼克酸0.8毫克，抗壞血酸4毫克。

此外，還含揮發油，其主要成分爲薑醇、薑烯、水芹烯、莰烯、檸檬醛、芳樟醇、甲基庚烯酮等，又含辣味成分薑辣素、天冬素、穀氨酸、天冬氨酸、絲氨酸、甘氨酸等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，生薑味辛、甘，性溫。

【功能】

生薑，具有發表散寒、溫胃和中、降逆止嘔等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用生薑主治風寒感冒、風濕性關節炎、嘔吐、慢性支氣管炎、胃痙攣、白癜風、斑禿、蛔蟲症等病。

【用法】

（1）煎湯，搗汁。

（2）外用：搗敷。

【食療忌語】

第一，忌食用已經腐爛的生薑。已經腐爛的生薑，會產生一種毒

QMAG.org

性很強的名爲黃樟素的有毒物質，它能使肝細胞變性。動物實驗表明，能誘發肝癌和食道癌。

第二，痔瘡患者忌食用生薑。中醫認爲，痔瘡爲內熱熾盛所致，從飲食調理的角度講，宜食清熱瀉火之品，不宜食溫熱性食物。生薑溫熱，患者食用以後，將加重痔瘡的病情。

第三，泌尿系統感染患者忌多食用生薑。生薑可以刺激膀胱等泌尿系統的黏膜，生薑的溫熱之性，會加重炎症反應。

第四，眼部炎症患者忌食用生薑。從飲食調理的角度講，眼部炎症患者宜食用清涼散熱之品，不宜食溫熱辛散的食物。中醫認爲，生薑溫熱，且味辛走竄行散，既助火熱，又傷陰液，眼部炎症患者食用，將會加重病情。

第五，功能性子宮出血患者忌多食用生薑。中醫認爲，生薑辛散助熱、溫通血脈，可使火熱內盛、迫血妄行的出現加重。

第六，癰瘡等皮膚病患者忌多食用生薑。中醫認爲，癰瘡爲熱盛肉腐所致，生薑氣味芳香疏散走表，溫熱之性助火劫陰。

治病食療方

調治冠心病：生薑10克，黃瓜100克，蔥白2～3根。將生薑、蔥白清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎15分鐘，沖泡黃瓜，喝湯吃黃瓜，每日服用1次。

調治中風半身不遂：

1.生薑30克，芹菜100克。將生薑、芹菜分別清洗乾淨，切成片，擠汁服用，每日服用1～2次。

QMAG.org

2.生薑10克，芝麻殼50克。將生薑、芝麻殼分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。每日服用2～3次。

調治偏頭痛：生薑片50克，胖花鰱魚頭1個，米酒200毫升。將魚頭清洗乾淨，切成小塊，用水半碗，同生薑片、米酒一同放入砂鍋內，置於火上煮熟，趁熱服食魚頭。

調治嘔吐：

1.乾薑3～5克，炙甘草3克，紅茶1～2克。將乾薑清洗乾淨，切成片，炒乾，與炙甘草、紅茶共置茶杯內，加開水300毫升，泡5分鐘後，分3次飯後服用，每日服用1劑。

2.生薑汁適量，葡萄酒20毫升。調勻服用。

3.生薑3片，橘子1個，馬鈴薯1個。將橘子去皮，與馬鈴薯、生薑共搗爛，擠汁服用。飯前服用1匙，每日服用2～3次。

4.生薑50克，鮮藕250克。將生薑、鮮藕分別清洗乾淨，搗爛，擠汁服用，分2～3次服完，每日服用1～2次。

5.生薑、山楂各10克，新鮮醬油15毫升。將生薑、山楂分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，入新鮮醬油服用。每日服用1～2次。

6.生薑10克，蘇葉6克，竹子1節。將生薑、蘇葉、竹子分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，服用。每日服用1～2次。

7.生薑汁9克，甘蔗汁100克。將生薑汁、甘蔗汁混合調勻，頻頻緩飲，每日服用1劑，連續服用2～3日。

調治呃逆：

1.鮮薑30克，蜂蜜適量。將鮮薑搗爛，取汁，去渣，與蜜調

QMAG.org

勻，開水沖服。或用生薑3克，磨碎後，泡湯趁熱服用。

2.生薑6克，核桃15克。將生薑、核桃分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。

3.生薑20克，茶葉3～5克。將生薑清洗乾淨，切成薄片，和茶葉放入茶壺內，以沸水沖泡，加蓋，浸泡15分鐘，代茶服用。

4.鮮生薑60克，陳皮30克。將鮮生薑、陳皮分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，空腹服用，每日服用3次。

調治急性胃腸炎：

1.乾薑、綠茶各3克。將乾薑、綠茶放入茶壺內，以沸水沖泡，加蓋，浸泡10分鐘，代茶飲用。

2.生薑120克，燒酒30毫升。將生薑洗淨，切開，蘸酒，急搽患者四肢，搽至轉熱爲度。每日2～3次，連續調治3～5天。

調治鼻中不利：

1.乾薑0.6克，桂心0.3克，綠豆少許。將乾薑、桂心研末，取綠豆少許，以棉裹塞鼻中，覺鼻中熱便去之。

2.鼻炎，炙甘草20克，炮乾薑10克。將炙甘草、炮乾薑同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，每日服用1劑，分2次服用。

3.鼻塞不通，乾薑末適量，以蜜調勻，塞入鼻中。

調治感冒：

1.生薑3片，蔥白10根。將生薑、蔥白分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，趁熱服用，服後，立即上床蓋被，使之出汗。

QMAG.org

2.鮮生薑4片，紅糖15克。將鮮生薑清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，加入紅糖，再續煮半小時，趁熱服下，使微出汗。

3.生薑30克，青大蒜頭20克。將生薑、蒜頭放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，於睡前1次服完，連續服用3～5日。

4.生薑1塊，蘿蔔1個，蔥15根。將生薑、蘿蔔、蔥一同搗爛，炒熱後，用酒烹調，用青布包裹，貼敷在前胸、後背熨之，冷則換之。

5.生薑6克，紅棗4個，蔥白10釐米，酒適量。將生薑、紅棗、蔥白分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，空腹服用。

6.生薑5片，紫蘇葉50克。將生薑、紫蘇葉分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，空腹服用。

7.生薑5片，鮮茶葉15克，鮮枇杷葉3片。將生薑、鮮茶葉、鮮枇杷葉分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，分2次服用。

8.鮮薑適量，將生薑擠汁，用藥棉蘸薑汁搽前額，體溫高時，加搽曲池、風池穴，每日2次。

9.生薑10克，鮮茶葉15克，紅糖30克。將生薑、鮮茶葉、紅糖用開水泡服，每日服用1～2劑。

10.生薑5～8片，綠茶5克，蔥白4～6根。將生薑、綠茶、蔥白用熱開水泡服，每日服用1～2劑。

11.生薑、蔥白、核桃仁各20克，茶葉15克。將前3味藥一起搗

QMAG.org

爛，同茶葉一起放入砂鍋內，加水2碗半，置於火上煎煮，去渣取汁，1次服下，蓋被避風。

12.薑片、蔥白、核桃、綠豆、茶葉各等份。將薑片、蔥白、核桃、綠豆、茶葉分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。

調治慢性氣管炎：

1.生薑1塊，蜂蜜適量。將生薑清洗乾淨，搗碎，加入蜂蜜，用開水沖服，每次飯後服用1次。

2.生薑7片，白蘿蔔250克，紅糖30克。將生薑、白蘿蔔分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，調入紅糖後服用。

3.生薑、飴糖適量。將生薑搗汁，入飴糖，用沸水沖服，每日服用2～3次。

4.乾薑片、白蘿蔔片、梨片各適量。將乾薑片、白蘿蔔片、梨片分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。隨意服用。

5.薑汁3滴，蘿蔔汁1杯。將薑汁、蘿蔔汁和勻，置於火上，燉服。

6.生薑10克，絲瓜汁30克。將生薑煎沸10分鐘，沖絲瓜汁，服用，每日服用1～2次。

7.生薑汁5克，生梨汁30克。將生薑汁、生梨汁混合，服用，每日服用1～2次。

8.生薑6克，豆腐250克，紅糖60克。將生薑、豆腐分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，調入紅糖，臨睡前吃豆腐飲湯，連續

QMAG.org

服用1周。

9.生薑60克，西瓜1個，500克。將瓜開一口，把洗淨的生薑放入瓜中，置於火上，隔水蒸2小時，連汁帶瓜分數次吃下。

10.生薑10克，小麥60克，羊肉500克。將小麥去皮，和生薑、羊肉分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，熬燉成稀粥，早、晚分食，連續服用1個月。

11.生薑30克，蜂蜜500克。將生薑清洗乾淨，切成片，放蜜中蒸20分鐘，除去薑，調入蜂蜜30～50克，每日服用1～2次。

調治哮喘：

1.生薑1片，核桃1個。每日早、晚空腹將薑片、核桃仁嚼食，連續服用。

2.生薑30克，白芥子9克。將生薑清洗乾淨，切成細末，搗爛，取汁，同白芥子加燒酒研和如糊，以紗布包裹棉球蘸藥糊，搽拭肺俞、大椎、膻中3個穴位。每穴搽拭10分鐘，以局部灼熱覺痛爲度。或以紗布二層，剪如棋子大小，沾藥液貼於上述3個穴位1小時左右，痛則取去，以不起泡爲度。

3.生薑15克，雞蛋1個。將薑切碎，同雞蛋調拌，炒焦吃。

4.生薑10克，老南瓜200克，薏苡仁20克，紅糖30克。將生薑、老南瓜、薏苡仁分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，調入紅糖調味，喝湯食南瓜，每日服用1～2次。

調治百日咳：生薑6克，柿餅1～2個。將生薑切碎，夾在柿餅內焙熟，食用。

調治肺結核（輔助療法）：生薑9克，小麥仁60克，羊肉500克。將小麥去皮，和生薑、羊肉一同放入砂鍋內，加水適量，置於

QMAG.org

火上，先用武火煮沸後，改爲用文火熬成稀粥，早、晚分食，連續服用1個月。

調治糖尿病：

1.生薑2片，綠茶6克，食鹽4.5克。將生薑、綠茶分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，調入食鹽，分次飲服。

2.生薑、木耳各10克，蘑菇50克，鹽3克。將生薑、木耳、蘑菇分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，入食鹽調味，喝湯吃木耳及蘑菇，每日服用2～3次。

調治痢疾：

1.生薑、茶葉各等份。用沸水沖泡生薑、茶葉，代茶頻飲。

2.生薑10克，白茄子500克。將生薑、白茄子分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服用。每日服用2次。

3.乾薑3克，冬瓜皮20克。將乾薑、冬瓜皮炒黃，研成細末，每次服用2～3克，每日服用2～3次。

調治一般性腹瀉：

1.生薑3片，青梅5個。將生薑、青梅分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。每日服用2次。

2.生薑、茶葉各9克。將生薑、茶葉分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，服用。

3.生薑10克，白蘿蔔60克，蔥鬚15克。將生薑、白蘿蔔、蔥鬚

QMAG.org

分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服用。每日服用2次。

調治水腫：生薑3片，白蘿蔔、冬瓜各100克，小麥30克。將生薑、白蘿蔔、冬瓜、小麥分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎煮成粥，每日服用2次。

調治胃痛：

1.生薑10片，蔥白7根。將生薑、蔥白共搗爛，熱酒沖服，即出汗。

2.老生薑、紅糖各250克。將生薑搗汁，去渣，隔水蒸10～20分鐘，再將紅糖溶入，收膏，每日服用2次，4天服完。

3.生薑6克，橘絡3克，紅糖適量。將生薑、橘絡分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，加紅糖服用。

4.乾薑6克，老茄子皮15克。將乾薑、老茄子皮分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。每日服用1～2次。

調治消化性潰瘍：生薑10克，豬肚100克，鹽3克。將生薑、豬肚分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，入食鹽調味，喝湯吃豬肚，每日服用1次。

調治蛔蟲：生薑適量，將生薑洗淨，搗爛，取汁，每次服用半湯匙，用開水沖服。開始每0.5～2小時服用1次，服用4次後，改爲每日服用3次，連續服用2天。用於膽道蛔蟲。

調治絲蟲病：生薑汁、燒酒各1杯。將二味混合拍於足上，拍至足熱，再用艾絨燒湯，盛盆內外熏洗足，可連續治療數次。

QMAG.org

調治風濕性關節炎：

1.老薑、蔥子各適量。將老薑、蔥子分別清洗乾淨，打爛，外用敷於患處。

2.生薑120克，大蔥150克，乾辣椒末30克，燒酒120毫升。將薑、蔥搗爛如泥，再加入辣椒末和酒，共同調勻，敷貼患處，至皮膚發赤有燒灼感時除去。

調治肢體麻木：生薑60克，蔥120克。將生薑、蔥分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，外洗數次。

調治類風濕性關節炎：生薑、黃明膠各適量。將生薑清洗乾淨，搗汁，和黃明膠熬汁，外貼患處。

調治食物中毒：生薑15克，綠豆30克。將生薑、綠豆分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，每日服用2次。

調治泌尿系統結石：

1.生薑10克，紅薯葉60克。將生薑、紅薯葉分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。每日服用2次。

2.生薑、黑豆各10克，冬瓜皮50克。將生薑、黑豆、冬瓜皮分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。每日服用2次。

調治骨與關節結核：生薑、蒜苗各20克，蔥白15克，花椒6克。將生薑、蒜苗、蔥白、花椒共同搗成膏狀，外敷患處，每日1次。

調治慢性闌尾炎腹痛：生薑、芋頭等量，麵粉適量。將芋頭削皮，切碎，搗爛如泥。將生薑絞汁，再加入適量麵粉，攪如糊狀，

QMAG.org

依患部大小攤於布上貼患處，1日更換2次。

調治痔瘡：生薑10克，河蚌肉60克。將生薑、河蚌肉分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煮熟，食用，每日服用1次。

調治脫肛：生薑10克，鱉1隻，鹽適量。將生薑、鱉分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煮熟後分3～4次吃鱉飲湯。

調治跌打損傷：

1.生薑100克，韭菜250克，蔥白50克。將生薑、韭菜、蔥白共同搗爛，加入酒炒熱後，外用敷於患處。

2.生薑、大蔥各20克。將生薑、大蔥搗成膏，外敷患處，每日1次。

3.生薑、絲瓜葉各30克。將生薑、絲瓜葉共同搗爛，外塗患處，每日1次。

調治腰痛：

1.生薑15克，核桃仁100克，紅糖適量。將生薑、核桃仁共同煮後，再加紅糖，以酒爲引熱服，以飯後服用爲宜。

2.乾薑6克，茄子根15克。將乾薑、茄子根分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。每日服用1～2次。

調治慢性腰痛：老薑15克，黃瓜子10克，紅糖25克。將老薑、黃瓜子分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，調入紅糖，服用。每日服用2次。

調治月經失調：生薑10克，紅棗6枚，冬瓜皮20克。將生薑、紅

QMAG.org

棗、冬瓜皮分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服用。每日服用2次。

調治月經量少：乾薑10克，粳米30克。將乾薑清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，加入淘洗乾淨的粳米煮成粥，每日服用2次。

調治痛經：

1.鮮薑15克，紅糖30克。將鮮薑清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，調入紅糖服用。

2.生薑120克，蔥頭1個，食鹽250克。將生薑、蔥頭分別清洗乾淨，切成碎末，食鹽研細，一同放入鍋內，炒熱，外用敷於痛處。

3.鮮薑25克，花椒10克，紅棗30克。將鮮薑、花椒、紅棗分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，趁熱服用。

調治妊娠嘔吐：

1.生薑、韭菜適量，白糖少許。將生薑、韭菜洗淨，搗成汁，入白糖開水沖服。

2.鮮薑6克，紅糖60克。將鮮薑清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，調入紅糖服用。

3.薑汁3湯匙，糯米250克。將薑汁、糯米放入鍋內，同炒至糯米爆破，研成粉，每次服用1～2湯匙，每天服用2次，開水調服。

調治妊娠水腫：生薑10克，紅棗6個，黑豆30克。將生薑、紅

QMAG.org

棗、黑豆分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，服用。每日服用2次。

調治妊娠咳嗽：生薑10克，紅糖15克。將生薑清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，入紅糖服用。每日服用2次。

調治妊娠便秘：生薑2片，蘑菇200克，食鹽適量。將生薑、蘑菇分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，加入食鹽調味，食蘑菇飲湯，每日服用1次。

調治產後腰痛：老薑6克，紅糖30克。將老薑清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，入紅糖服用。

調治產後風、手足拘攣不能動：老生薑1500克，紅棗250克，韭菜根適量，燒酒500毫升。將前3味清洗乾淨，切成碎末，放入鍋內，以文火炒至青煙起爲度，再入燒酒加蓋燜片刻。睡前敷患處，次日去之。

調治不孕症：鮮生薑、紅糖各500克。將生薑清洗乾淨，搗爛，混入紅糖，蒸1小時，曬3天，共九蒸九曬，最好在三伏天，每伏各蒸3次。於月經期開始服用，每日服用3次，每次1匙，連續服用1個月。

用於宮冷不孕，在服藥期間，忌房事。

調治血崩：乾薑炭10克，黃酒適量。將乾薑炭研末，沖黃酒服用。

調治陰冷：

1.生薑20克，核桃仁30克，炙甘草10克。將生薑、核桃仁、炙

QMAG.org

甘草分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服用。每日服用1～2次。

2.乾薑、牡蠣各30克，將乾薑、牡蠣研爲末，用燒酒調勻，搽兩手上，揉兩乳。

調治黃水瘡：

1.乾薑、冰片各10克。將乾薑、冰片研成末，外敷，每日1次。

2.乾薑10克，梔子30克，冰片3克。將乾薑、梔子、冰片共同研成細末，用醋調勻，外塗患處，每日1次。

調治丹毒：

1.生薑30克，綠豆15克。將綠豆浸泡1日，與生薑共搗爛，外塗患處，每日1次。

2.乾薑末適量，調蜜敷患處。

調治白癜風：鮮生薑適量。將鮮生薑清洗乾淨，切成片，塗搽患處，每日1～2次，連續2～3個月。

調治凍瘡：

1.乾薑20克，蔥白30克。將乾薑、蔥白分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，外洗患處，每日1～2次。

2.生薑5片，將生薑清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，搽洗患處。

3.生薑1塊，將生薑在熱灰中煨熱，切開，外搽患處。

4.生薑汁、大蒜汁各1匙，冰片少許。將生薑汁、大蒜汁、冰片同調勻，外塗患處。

5.生薑60克，酒100毫升。將生薑搗爛，泡入酒中，每日搽患處

QMAG.org

3次。

適用斑禿：

1.生薑適量。將生薑煨熱，切開，趁熱搽患處。

2.乾薑適量。將乾薑蘸醋磨汁，頻搽患處。

3.生薑適量。將生薑搗爛，加溫，敷頭上，約2～3次。

調治腋臭：生薑適量。將生薑清洗乾淨，搗汁，頻塗患處。

調治牙齦腫痛：生薑、金銀花各10克，茶葉6克。將生薑、金銀花、茶葉分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，取汁漱口，每日2～3次。

調治急性結膜炎：乾薑50克。將乾薑清洗乾淨，晾乾，研爲細末，用水調勻後，貼敷於腳心。

適用脫髮：

1.老薑數片，高粱酒適量。將老薑浸於高粱酒中約2～3日，取出薑，搽脫髮處，連續半個月以上。

2.老薑1塊。將老薑用小刀切開，在患處塗抹，待薑水乾時，再切去一薄片，繼續塗抹2～3遍，每天搽2～3次。

適用於脫皮：鮮薑50克，用酒100克。將鮮薑清洗乾淨，切成片，放入酒中浸24小時後，外用塗搽局部，每日2次。

調治急性睾丸炎：肥大的老生薑適量，用水洗淨，橫切成約0.2釐米厚的均勻薄片，每次用6～10片，外敷於患側陰囊，並蓋上紗布，兜起陰囊，每日或隔日更換1次，直到痊癒爲止。

調治中毒急救：輕者急用生薑汁含漱，並口服5毫升，以後每隔4小時續服5毫升。中毒嚴重神志昏迷者，立即鼻飼25%乾薑湯60毫升，以後每3小時灌入鮮薑汁5毫升。對半夏、烏頭、鬧洋花、木薯等中毒，均可用此法急救。

QMAG.org

養生食譜

生薑山藥：栗子60克，淮山藥30克，生薑4片，紅棗5個，粳米60克，白糖適量。將栗子去皮、紅棗去核和淮山藥、生薑、粳米分別清洗乾淨，把全部原料一起放入鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煮成粥，以白糖調味，即可食用。隨量食用。具有健脾止瀉的作用。

丁香薑糖：生薑末30克，丁香粉5克，白糖250克。將白糖放入鍋內，以文火煮至較稠如膠狀，把生薑末、丁香粉加入糖膠中，攪勻，再用文火煮至挑起呈絲狀而不粘手，置冷，切成塊，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有溫中止痛、降逆止嘔的作用。

乾薑陳皮散：乾薑20克，陳皮40克，紅糖50克。將乾薑、陳皮分別清洗乾淨，晾乾，研成細末，待用。紅糖加水和藥末，置於火上，同熬5分鐘後，出鍋，晾涼，製成散劑。每日服用3次，每次服用10克，溫開水送服。具有溫中燥濕化痰的作用。

生薑白糖片：生薑50克，白糖適量。將生薑清洗乾淨，切成片，先用白糖醃製2小時，口含或嚼碎嚥下，每日數次。具有溫中散寒化痰的作用。

薑桂燉豬肚：生薑30克，肉桂3克，豬肚200克。將豬肚清洗乾淨，切成寸塊，放在薑片、肉桂之上，置於火上，隔水蒸熟爛後，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有溫中補肺的作用。

太子參生薑燉雞：雞肉100克，太子參30克，淮山藥15克，生薑8克，味精、食鹽各適量。將雞肉除去肥油，清洗乾淨，切成塊，待用。把太子參、淮山藥、生薑分別清洗乾淨，待用。將全部原料一

QMAG.org

起放入燉盅內，加開水適量，燉盅加蓋，置於火上，以武火煮沸後，改爲用文火隔開水燉1～2小時，加入味精、食鹽調味，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補氣健脾、益陰生津的作用。

蠔油生薑猴頭菇：猴頭菇250克，菜心250克，蔥白、生薑、蠔油、豬油、醬油、食鹽、白糖、濕澱粉各適量。將菜心清洗乾淨，以油、食鹽炒熟盛起，濾乾水分放於盤中，待用。把猴頭菇清洗乾淨，切成片，待用。起油鍋，略爆生薑片，再放入猴頭菇片，炒片刻，下少許清水煮10分鐘，即調入蠔油、食鹽、白糖等調味品，用濕粉勾芡，下蔥花略煮，放於菜心上，即可食用。隨量食用。具有補益脾胃、消食健胃的作用。

黃精薑參蒸雞：母雞1隻，重量約750克，生薑25克，黃精30克，黨參30克，淮山藥30克，蔥花、食鹽、川椒粉、味精、花生油各適量。將母雞活宰，除去毛、內臟，清洗乾淨，切成塊，用薑絲、蔥花、食鹽、川椒粉、味精、花生油調勻，待用。把黃精、黨參、淮山藥分別清洗乾淨，切成細末，待用。將調好味的雞塊與上藥共放入盤中，拌勻，放入鍋內，置於火上，隔水蒸熟，即可食用。隨量食用。具有益氣補虛、健脾開胃的作用。

丁香生薑燜鴨：水鴨500克，丁香5克，肉桂5克，草豆蔻5克，陳皮3克，砂仁3克，生薑10克，蔥白、醬油、黃酒、食鹽、白糖各適量。將丁香、肉桂、草豆蔻、陳皮、砂仁分別清洗乾淨，用水浸泡，放入鍋內，加水適量，置於火上，煮取藥汁，待用。把水鴨活殺，除去毛、腸臟，清洗乾淨，控乾水，待用。將炒鍋置於火上，放入油，用生薑、蔥爆香水鴨，加入藥汁，加入醬油、黃酒、食鹽、白糖，燜至鴨肉熟透，即可食用。隨量食用。具有溫中散寒、健胃止痛的作用。

QMAG.org

生薑炒瓜絲：黃瓜、苦瓜各250克，生薑皮10克。將以上3種食物分別清洗乾淨，切成絲，用常法素炒。即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有清熱解毒、利尿消腫的作用。

薑汁黃鱔飯：生薑汁10～20毫升，黃鱔150克，粳米150～200克，花生油10克，食鹽5克。把黃鱔清洗乾淨，切成細絲，以薑汁、花生油、食鹽拌勻，待用。把粳米淘洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煮至將乾時，放入黃鱔於飯面，以文火燜15～20分鐘，米煮熟後，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有補脾益氣、和中健胃的作用。

薑汁肉飯：牛肉75克，生薑30克，粳米120克，黃酒、食鹽、白糖、花生油各適量。將鮮嫩牛肉清洗乾淨，切成碎末，剁成肉糜狀，待用。把生薑除去皮，清洗乾淨，榨取薑汁20～30滴，用薑汁、黃酒、食鹽、白糖、花生油等拌勻牛肉，醃好，待用。將粳米淘洗乾淨，放入鍋內，加水適量，置於火上，煮至米起「飯眼」，水分將乾時，放入醃好的牛肉末，以文火煮至肉末熟，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有溫補脾胃的作用。

橘皮紫蘇生薑粥：陳皮10克，紫蘇葉12克，生薑4片，粳米60克。將陳皮、蘇葉、生薑分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣取汁，待用。把粳米淘洗乾淨，加入藥汁，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煮成粥。隨量食用。具有行氣化滯、和胃止嘔的作用。

豆蔻生薑粥：肉豆蔻6克，生薑少許，粳米30～60克，食鹽適量。將粳米淘洗乾淨，放入鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煮成粥，待用。把肉豆蔻清洗乾淨，晾乾，研成細末，待用。將生薑清洗乾淨，切成細絲，加入粥中，再續煮10

QMAG.org

～15分鐘，加入食鹽調味，即可食用。隨量食用。具有行氣消積、溫中開胃、澀腸止瀉的作用。

生薑橘椒魚羹：生薑30克，橘皮10克，胡椒3克，鯽魚250克，食鹽少許。將鯽魚宰殺，除去鱗鰓及內臟，清洗乾淨，待用。把生薑清洗乾淨，切成片，與橘皮、胡椒包入紗布內，填入鯽魚肚中，加適量水，置於火上，以小火煨熟，加入食鹽調味，空腹喝湯吃魚。具有溫中散寒、健脾利濕的作用。

鯉魚生薑桂皮湯：鯉魚1條，250克，生薑30克，桂皮3克，蔥3根。將鯉魚宰殺，除去鱗及內臟，清洗乾淨，待用。把生薑、桂皮、蔥分別清洗乾淨，同鯉魚一起放入砂鍋內，加水適量，置於火上清燉，即可食用。隨量食用，吃魚喝湯。具有辛溫解表、利水消腫的作用。

紅棗生薑湯：紅糖50克，生薑20克，紅棗10枚。將紅棗、生薑分別清洗乾淨，待用：把紅棗、紅糖一同放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煮沸20分鐘以後，放入生薑，再煮5分鐘，即可食用。空腹佐餐食用，數量隨意。具有補氣養血、溫經活血的作用。

薑汁米湯：鮮生薑6克，粳米500克。將鮮生薑清洗乾淨，搗爛，取汁，待用。把粳米淘洗乾淨，放入砂鍋內，加水1000毫升，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煮，待米熟爛後，取米湯100～200毫升，加入生薑汁5滴，即可頻服之。具有健脾和胃、降逆止嘔的作用。

薑蔥蘇葉湯：生薑、紫蘇葉各10克，蔥白15克。將生薑、紫蘇葉、蔥白分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水3碗半，置於火上，先武火煮沸後，改爲以文火煎至1碗，去渣取汁，飲湯。具有祛風散寒、生津解毒的作用。

QMAG.org

生薑杏仁豬肺湯：豬肺250克，北杏仁10克，生薑10克，食鹽、味精各適量。將豬肺沖洗乾淨，切成塊，擠除泡沫，放入開水中浸透，取出，過冷水，待用。把北杏仁、生薑分別清洗乾淨，待用。將以上用料一起放入砂鍋內，加水適量，先用武火煮沸後，改爲用文火煲1小時，加入味精、食鹽調味，即可食用。飲湯食豬肺，每日服食1～2次，連服5～7日。具有宣肺散寒、化痰止咳的作用。

大蒜薑糖煎：大蒜15克，生薑3克，紅糖6克。將大蒜、生薑分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，加入紅糖服用，每日服用3次。具有解表散邪、止咳殺蟲的作用。

生薑綠茶飲：綠茶6克，乾薑3克。將乾薑清洗乾淨，切成碎末，放入茶壺內，用滾開水沖泡綠茶及乾薑末，加蓋，燜10分鐘，頻飲之。具有溫中散寒、祛濕的作用。

薑蔥紅糖飲：生薑5～10克，蔥白3～5根，紅糖適量。將生薑、蔥白分別清洗乾淨，把3味食物一起放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火續煮5分鐘，趁熱頻飲，服後臥床蓋被至微汗出。具有辛散風寒、發汗解表的作用。

醋浸生薑飲：生薑、醋、紅糖各適量。將生薑清洗乾淨，切成片，以醋浸1晝夜。同時取薑3片，加入紅糖，以沸水沖泡，溫浸片刻，代茶頻用。具有散邪止嘔的作用。

生薑紅糖飲：生薑10克，紅糖30克。將生薑清洗乾淨，切成片，入紅糖煎成濃湯，去渣，取汁，趁熱頓服，蓋被取汗。具有辛溫發汗、解表散寒的作用。

薑茶烏梅飲：生薑10克，烏梅肉30克，綠茶5克，紅糖適量。將生薑清洗乾淨，切成絲，把烏梅肉洗淨，剪碎，一同放入保溫杯

QMAG.org

中，以沸水沖泡，加蓋，浸半小時，再加入紅糖，趁熱頓服，每日服用3次。具有溫中清腸止瀉的作用。

乾薑山藥飲：乾薑10克，山藥、白蘿蔔各15克，山楂肉30克，紅棗5個。將上述食物分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，以武火煮沸後，改爲以文火煮成濃湯，去渣取汁，趁熱服之。數量隨意。具有平補開胃、消食止嘔的作用。

生薑蓮藕飲：生薑10克，蓮藕90克。將生薑、藕分別清洗乾淨，搗爛，絞取汁液，混勻後，徐徐飲用。具有清熱生津、和胃止嘔的作用。

甘蔗生薑汁：甘蔗250～500克，生薑25～30克。將甘蔗、生薑分別清洗乾淨，搗碎，絞取汁液，和勻煮沸，頻頻溫飲。具有清熱生津、和胃止嘔的作用。

生薑核桃茶：生薑3片，核桃仁10克。先將核桃仁清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲以文火煮20～30分鐘，放入生薑，再續煎5分鐘，代茶飲用。具有溫腎祛寒的作用。

容顏不老方：生薑500克，紅棗250克，茴香200克，甘草90克，白糖50克。將上述藥物分別清洗乾淨，晾乾，搗成粗末，和勻。即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有溫運脾陽、營養肌膚的作用。諸藥相互配合，可使脾胃功能旺盛，面色紅潤，體健而容貌不衰。

QMAG.org

良薑

【營養成分】

在每100克的良薑中，約含水分12.7克，蛋白質10.9克，脂肪5.7克，碳水化合物61.9克，膳食纖維43.3克，灰分8.8克，鈣75毫克，磷8毫克，鉀87毫克，鈉7.5毫克，鐵0.5毫克。此外含揮發油等成分。

【性味】

傳統醫學認爲，良薑味辛，性熱；歸脾及胃經。

【功能】

良薑，具有散寒止痛、溫中暖胃、消食等作用。

【主治】

在臨床上，經常使用良薑主治脾胃虛寒、嘔吐、泄瀉、噯氣吞酸等病症。

【用法】

內服：浸泡、煮、燜、蒸、熬3～15克，煎煮30～60分鐘。

【食療忌語】

第一，服用良薑時，煎煮時間忌過久。良薑含有的揮發油等成分，很容易揮發，如果煎煮的時間過久，將會導致良薑的藥用和食用價值減低。

第二，急性單純皰疹、急性膽囊炎、急性胰腺炎患者忌多食良薑。在日常生活中，良薑的使用，多作爲肉食中的調料。中醫認爲，良薑性溫熱，加上肉食品也可生熱，從飲食調理的角度講，急性單純皰疹、急性膽囊炎及急性胰腺炎患者不宜食用良薑和肉食。如果良薑

QMAG.org

食入過多，必會加重以上火熱爲患疾病的病情。

第三，慢性胃炎屬脾胃虛寒者忌食用良薑。中醫認爲，良薑辛溫純陽之品，古醫書《本草匯言》指出：「治脾胃虛寒之症，須與參、芪、半、術同行尤善，單用多用，辛熱走散，必耗沖和之氣也」。

治病食療方

適用頭癬、花斑癬：良薑50克，75%的酒精250毫升。將良薑50克浸泡在酒精中7天，取出，外用搽患處，每日2次。

調治心脾痛：良薑、檳榔各等份。將良薑、檳榔混合，炒黃，研爲細末，用米湯調下。

調治胃脘腹痛（脾陽虛，陰寒內盛型）：良薑、乾薑各12克，黨參15克，木香5克，茯苓30克，豬肚150克。將良薑、乾薑、黨參、木香、茯苓、豬肚分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁和豬肚，調服。

調治胃痛：

1.良薑15克。將良薑用鹽醃，越久越好。洗去食鹽，搗爛，以開水沖服，每日服用6克。

2.良薑9克。將良薑切碎，用米湯送下。

調治類風濕性關節炎：良薑15克，羊肉50克。將良薑、羊肉分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，喝湯吃羊肉，每日服用1次。

調治慢性腰痛：良薑12克，甘草3克，蠶豆30克。將良薑、甘

QMAG.org

草、蠶豆分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。每日服用2次。

調治消化不良：良薑10克，山楂肉10克，麥芽10克。將良薑、山楂肉、麥芽分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

調治神經性嘔吐：良薑10克，竹茹5克，紅棗10克。將良薑、竹茹、紅棗分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煎成濃湯，去渣，取汁，服之。

養生食譜

良薑香附雞肉湯：良薑15克，香附12克，雞肉250克，紅棗4枚。將良薑、香附、紅棗去核洗淨；雞肉切去肥脂，放入開水中焯一下，撈出後控乾水。把全部用料放入鍋內，加清水適量，先用武火煮沸後，再改用文火煮2個小時。調味，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有行氣疏肝、祛寒止痛的作用。

雙薑粥：乾薑6克，良薑10克，粳米60克。將乾薑、良薑分別清洗乾淨，放入砂鍋內，加水適量，置於火上，煎成濃湯，去渣取汁，待用。把粳米淘洗乾淨，加入藥汁，置於火上，先用武火煮沸後，改爲用文火煮成粥，即可食用。佐餐食用，數量隨意。具有溫中和胃、祛寒止痛的作用。

陳皮椒薑燜竹絲雞：竹絲雄雞1隻，陳皮3克，良薑3克，胡椒6克，蔥花、米醋、醬油、食鹽、味精等各適量。將竹絲雞宰殺後，

QMAG.org

清洗乾淨，切成小塊，待用。把全部用料用蔥花、米醋、醬油和勻，放入鍋內，加水適量，置於火上，以文火燜熟，加入食鹽、味精等調味，即可食用。隨量食用。具有補虛溫中、健脾開胃的作用。

QMAG.org



家庭實用
飲食保健手冊

黃色食品食療經

五色飲食養生寶典1

在五行學說中，古人一方面將人體劃分為“五臟”，即肝、心、脾、肺、腎；另一方面，根據食物的味道和顏色將其劃分為五類，與人體的“五臟”相互對應。

食物的五色各有主味，相對於人體的五臟，即黃色入脾，綠色入肝，紅色入心，白色入肺，黑色入腎。任何一類食品，其營養保健功能都是不同的，只有從實際出發，根據每個人體質的需要選擇飲食，方可達到事半功倍、祛病強身的目的。

怎樣根據一年四季的時令變化來選擇食物呢？一般情況下，春季可吃些黃色、橙色甘甜的食物，夏季可吃些綠色的清熱消暑的食物，秋季可吃些黑色滋陰、白色潤肺的食物，冬季可吃些紅色、紫色等滋補禦寒的食物。

ISBN 978-986-6773-37-2
00250
9 789866 773372
總經銷：創智文化有限公司 NT$250元

QMAG.org