

【天然食疗·地道滋补】

土生土长不住无根草

此菜中蕴藏着天然精神

植物天然万物生长靠太阳

此菜中蕴藏着天然精神

此菜中蕴藏着天然精神

此菜中蕴藏着天然精神

此菜中蕴藏着天然精神

此菜中蕴藏着天然精神

绿色

家常食谱

■ 曾美白 编著

■ 四川科学技术出版社

258 例



绿色

家常食谱

258

例

「天然食療·地道滋補」

五、李商隐《无题》诗

佳興軒光緒二十九年己卯二月廿四日

成爲香港電影界的一顆新星。

[illegible]

ISBN 7-5364-4954-2



9 787536 449541 >

ISBN 7-5364-4954-2/R·1111

定价:

10.00元

绿色

家常食谱

『天然食疗·地道滋补』

曾美白 编著

四川科学技术出版社

258

例

图书在版编目(CIP)数据

绿色家常食谱 258 例/曾笑白编著. - 四川:四川科学技术出版社, 2002.5

ISBN 7-5364-4954-2

I. 绿… II. 曾… III. 食谱 - 中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 030516 号

绿色家常食谱 258 例

编 著 者 曾笑白
责任编辑 丁大镛
封面设计 李 庆
版式设计 杨璐璐
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮政编码 610012
开 本 850mm × 1168mm 1/32
印张 6.875 字数 190 千 插页 2
印 刷 成都郫县科技书刊印刷厂
版 次 2002 年 5 月成都第一版
印 次 2002 年 5 月成都第一次印刷
印 数 1-5 000 册
定 价 10.00 元
ISBN 7-5364-4954-2/R·1111

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。
■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。
地址/成都市盐道街 3 号
邮政编码/610012



随着社会的发展和人类生存环境的不断变化，人类的健康越来越受到社会和自然环境变化客观因素的影响。这种影响包括正、负两个方面：一方面，社会精神和物质生活水

平的不断提高，使人类的生活方式、内容发生了巨大的变化，人们可以随心所欲地享受现代科技带来的各种便利与富足，加之现代医疗水平的提高，使人们的健康得到相应的保障；另一方面，由于现代生活节奏快、压力大，加之环境污染等，导致人类精神忧虑紧张、生活方式刻板、远离自然，使人类健康时刻受到威胁。近年来“亚健康”症候群不断蔓延，已成为负面影响的标志之一。

为了缓解和消除现代生活给人类带来的负面影响，社会各界的有识之士，依照崇尚自然、师法自然的原则，作了不懈的努力，以寻求各种行之有效的解决之道。实践证明：积极的饮食疗法，不失为最为有效的方法之一。为此，本书的编撰者，常年深入民间山野，筚路蓝缕，广泛发掘，将我国民间历久流传、鲜为外界知晓又独具疗效的食疗进补方剂搜集、梳理，再经科学验证，编撰成册，真诚奉献给广大读者。

本书遴选的200余种食疗方剂，分别具有增强人体免疫功能、防病治病、滋补强身、养气安神、延年益寿等功效，其中一些食疗方剂，尚具独特的治疗效果。书中食疗方剂，读者可自行调制使用或在医生指导下使用。

本书食疗方剂，如能对您的健康有所补益，这当是笔者最大的心愿。

编者

2002年1月

MAAD43/05



目 录

当归生姜炖羊肉 1
杞子南枣煲鸡蛋 2
川断杜仲煲猪尾 3
七星剑花煲猪肺 4

淮山圆肉炖水鱼 5
绿豆糯米酿猪肠 6
沙参玉竹煲老鸭 8
熟附煨姜炆狗肉 9

夏枯草煲猪瘦肉 11
莲子百合煲瘦肉 12
使君子蒸猪瘦肉 13
益母草煲鸡蛋 14

何首乌煲鸡蛋 15
桑寄生煲鸡蛋 16
川芎煲鸡蛋 16
赤小豆炆鲤鱼 17

川贝母炖蜜糖 18
白胡椒煲猪肚 19
柏子仁炖猪心 20
鸡骨草煲田螺 21

冬虫夏草炖胎盘 22
玉米须煲蚌肉 23
猪脊髓煲莲藕 24
猪腰煲杜仲 25

红枣炖兔肉 26
韭菜炒羊肝 26
花生煲大蒜 27
核桃炖蚕蛹 28

腐皮白果粥 29
姜汁牛肉饭 30
蜂蜜桑葚膏 31
蜜糖银花露 32



天冬红糖水	33	屈头鸡爆生姜	37
红糖绿豆沙	34	姜汁黄鳝饭	37
海带绿豆糖水	35	党参黄米茶	38
芎归屈头鸡	36	党参红枣茶	39

芝麻擂白糖	40	百合糖水	44
韭菜炒鲜虾	41	糯米麦粥	44
玉竹炖鹧鸪	42	鲫鱼糯米粥	45
芹菜煲红枣	43	山楂糖水	46

生地煲蟹汤	47	蜜糖蒸萝卜	51
冰糖炖麻雀	48	番薯糖水	51
白糖炖蝙蝠	49	无花果炖猪瘦肉	52
柚子肉炖鸡	50	姜汁甜牛奶	53

红糖煲豆腐	54	大蒜炖生鱼	57
马齿苋绿豆汤	54	麦芽糖煲红枣	58
赤小豆冬瓜煲生鱼	55	冰糖炖海参	58
大蒜蒸西瓜	56	芡实煲老鸭	59

白芨炖燕窝	60	淡菜皮蛋粥	64
食盐炒龙虱	61	冬瓜鲩鱼汤	65
淮山百合炖白鳝	61	天麻炖猪脑	65
冬虫夏草炖老鸭	63	独活乌豆汤	66

玉米须煲龟	67	枸杞叶猪肝汤	71
骨碎补煲猪腰	68	枇杷叶糯米粽	72
茴香炖猪腰	69	糯米炮谷汤	73
朱砂蒸鸡肝	70	蜗牛煲猪瘦肉	73

紫菜猪瘦肉汤	74	大蒜鸭蛋汤	77
罗汉果煲猪肺	75	鸡冠花鸡蛋汤	78
川贝雪梨煲猪肺	76	卷柏芹菜鸡蛋汤	79
藕汁蜜糖露	77	鳖甲炖白鸽	80

黑木耳煲红枣	81	桃树根猪瘦肉汤	84
马鞭草蒸猪肝	81	砂仁蒸鲫鱼	85
白果蒸鸡蛋	82	米酒虾米汤	86
巴戟炖猪大肠	83	食盐炒芝麻	86

木瓜煲带鱼	87	葱白香菇人乳汤	90
北芪炖鲈鱼	88	姜汁牛肺糯米饭	91
泥鳅汤	89	红枣红糖煮南瓜	92
川贝冰糖炖饭汤	89	生姜夹柿饼	92

麻油炸蝙蝠	93	丁香煨雪梨	96
仙人掌炒牛肉	94	灯心花苦瓜汤	97
糯米百合糖粥	95	槐花米煲牛脾	98
韭菜汁姜汁炖牛奶	95	金针菜糖水	99

冰糖炖香蕉	99	米酒炒海虾	102
土茯苓猪骨汤	100	肉桂炖鸡肝	103
黄精炖猪瘦肉	101	杞子炖羊脑	104
番薯炖狗肉	101	核桃仁糖糊	105

荔枝干煲粥	105	鸡蛋甜豆浆	109
红枣羊骨糯米粥	106	蚕豆壳红茶	109
淡菜煲猪腩	107	辛爽花煲鸡蛋	110
酒蒸鸭血	108	米醋煮海带	110

咸鸭蛋蚝豉粥	111	白糖栗子糊	114
咸金橘糖茶	112	鸡蛋黄油	115
鹌鹑煲粥	113	浮小麦羊肚汤	116
田鸡焗饭	113	姜丝炒墨鱼	116

蚕沙酒	117	番薯叶煲猪腩肉	120
乌梅红糖水	118	菠萝蜜种仁煲猪瘦肉	120
姜汁甘蔗露	118	炒麦芽糖水	121
苧麻根煲鸡	119	北芪炖乌骨鸡	122

何首乌煲鸡	122	合欢花蒸猪肝	125
荔枝酒	123	凤尾草海带汤	126
升麻芝麻煲猪大肠	124	灯心柿饼汤	127
风栗煲猪瘦肉	125	地胆头猪瘦肉汤	128



榕树须冰糖茶	129	蚯蚓胡椒豆	131
胖大海冰糖茶	129	玉米须西瓜皮煲香蕉	132
米醋煮羊血	130	向日葵花托红枣汤	133
大蒜炖猫肉	131	蚯蚓炒鸡蛋	134

猪油炖水鱼	135	田七末藕汁炖鸡蛋	138
柳根煲猪瘦肉	136	金橘根煲猪肚	139
麻油泡使君子仁	136	玫瑰花茶	140
胡椒酿红枣	137	乌龟肉煲猪肚	140

冬瓜皮蚕豆汤	141	枳椇子甘蔗煲猪心肺	144
桑寄生芦根煲黄鳝	142	黄精炖冰糖	146
鸡骨草煲红枣	143	玉竹猪瘦肉汤	146
无花果冰糖水	144	老桑枝煲鸡	147

银耳炖冰糖	148	甜马乳	151
女贞子酒	149	红枣炖羊心	152
灵芝粉蒸肉饼	150	莲子芡实瘦肉汤	153
胡桃仁炒韭菜	150	蚕豆煮牛肉	154

北芪煲南蛇	155	蕃茄煮牛肉	158
鹿筋煲花生	155	蘑菇猪瘦肉汤	158
大蒜炆羊肉	156	韭菜炒鸡蛋	159
乌豆圆肉大枣汤	157	金樱子煲鲫鱼	160



韭黄炒猪腰	161	生地煲鸭蛋	164
梨汁炖人乳	163	草决明海带汤	165
白菜干腐皮红枣汤	163	山楂荷叶茶	166
辣椒叶鸡蛋汤	163	金樱子炖冰糖	166

桑叶猪肝汤	167	苹果煲牛肉	170
花生煲冰糖	168	川芎糖茶	171
车前草煲猪小肚	169	火炭母猪红汤	172
萝卜汁煮麦芽糖	170	苦瓜猪瘦肉汤	173

生姜煨红枣	173	清蒸茄子	176
丝瓜猪瘦肉汤	174	炒萝卜缨	177
冰糖杏仁糊	175	白糖煮菱角粉	178
生蚝猪瘦肉汤	176	麻油拌菠菜	178

冰糖蒸柿饼	179	姜汁北杏猪肺汤	182
葫芦瓜糖水	180	蔗汁淮山糊	183
旱莲草红枣汤	180	茉莉花糖水	184
萝卜酸梅汤	181	龟血炖冰糖	185

咸柠檬茶	185	水酒煮蚌肉	188
葱煮柚皮	186	鸡血藤煲鸡蛋	189
干冬菜煲粥	187	姜汁炖砂仁	190
豆腐炆猪脚	187	鲜橙汁冲米酒	190

白兰花猪瘦肉汤 191
芋头煲粥 192
生姜猪脚煲甜醋 192
棉花子煲鸡蛋 193

鸡屎藤米糊 194
紫草茸糖水 195
虹豆煲饭 195
食盐炒蚕蛹 197

炖苹果泥 196
生姜大蒜炖红糖 197
猪油炸蟑螂 198
鲜芦根炖冰糖 199

葫芦茶煲冰糖 199
茶叶红橘柑 200
菊花龙井茶 201
北杏炖雪梨 202

鸡蛋花糖水 203
茶叶煲鸡蛋 203
生姜炒米粥 204
豆腐石膏汤 205

白糖煮葛粉 206
鱼腥草煲猪肺 207
生姜芥菜汤 207
姜葱苏叶汤 208

香菜黄豆汤 209
荷叶冬瓜汤 210



当归生姜炖羊肉

养生功效

当归生姜炖羊肉这一食疗方剂,原载于东汉末年张仲景著的《金匱要略》一书中。该书有当归生姜羊肉汤,功能温中补血,治妇人产后血虚的记载。当归生姜炖羊肉,可治产后腹中病痛、血虚头晕、身体虚寒腹痛、面色苍白、腰痛、血枯经闭等。

配料功用

当归,是伞形科多年生草本植物当归的干燥根,中医历来用作妇科的用药。主产于四川、陕西、甘肃、云南等地。性味甘辛苦、温,入肝、脾、心经。含挥发油、水溶性不挥发性生物碱、蔗糖、维生素 B₁₂ 等。功能补血调经,活血止痛,润肠通便。能调整子宫功能状态,镇痛,抗维生素 E 缺乏症等。《日华子本草》有,当归可治“妇人漏下,绝子”的记载。

生姜,是姜科植物姜的新鲜根茎。性味辛、温,无毒。含挥发油,有促进血液循环的作用,并能止呕、散寒、开痰。《药鉴》说它“气味俱厚,升也,阳也”。《医学启源》认为,生姜可“温中去湿”。《珍珠囊》说它能“益脾胃,散风寒”。

羊肉,性味甘、温,入脾经。含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B、烟酸等。功能补阴,丰体泽肤,补虚劳,益气血,壮阳道,开胃健力。李东垣说:“人参补气、羊肉补形”。就是指羊肉的补益作用。《别录》说羊肉可治“虚劳寒冷”。有“补中益气,安心止惊”的作用。《千金·食治》指出,



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



羊肉能“主暖中止痛，利产妇”。《日用本草》说羊肉可“治腰膝羸弱，壮筋骨，厚肠胃”。

分量和烹制食用方法

每次可用当归 80 克，生姜 15 克，羊肉 250 克，加水放炖盅内，隔水炖熟服用。

杞子南枣煲鸡蛋

养生功效

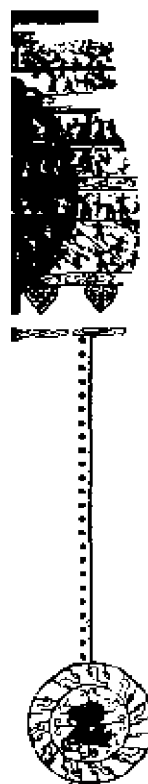
杞子南枣煲鸡蛋是一种增强体质、调补气血的良好食品，它具有补虚劳、益气血、健脾胃、养肝肾等作用。适合于头晕眼花、精神恍惚、心悸、健忘、失眠等神经衰弱患者服食。此外，体质虚弱及贫血患者、慢性肝炎、视力减退、肾虚遗尿、尿后反滴、夜多小便、肺结核患者以及一切慢性消耗性疾病，服之亦能收到治疗效果。

养生功效

杞子，是茄科植物枸杞的成熟果实，味甘性平，有滋养肝肾，补肝明目，补血益精和坚强筋骨的作用。《本草纲目》说它“滋肾、润肺、明目”。《药性论》指出它“能补益精诸不足”、“明目安神”。由于杞子能益肾中之阳，易引起性神经的兴奋。民间有“离家千里，勿食枸杞”之说。所以，杞子又能治阳痿（性神经衰弱）、腰酸足软、遗精等症。

南枣，性味甘微酸、温，功能补脾、养血、敛肝、生津液，为滋养性食品。

鸡蛋，是大家熟悉的富有营养的食品，性味甘、平。含蛋





白质、脂肪和维生素 A、B、C、D 及烟酸、卵磷脂、胆固醇等。功能滋阴润燥、补脾养血、安胎、长肌肉。《本草拾遗》说它有“益气”的功用。《日华子本草》认为它能“镇心，安五藏，止惊，安胎”。《随息居饮食谱》指出它有“补血安胎，濡燥除烦”的作用。

分量和烹制食用方法

每次可用杞子 15 ~ 80 克，南枣约 6 ~ 8 个，鸡蛋 2 个同煮。鸡蛋熟后去壳取蛋，再煮片刻，吃蛋饮汤，一般三次左右即可见效，每天或隔天服一次。

川断杜仲煲猪尾

养生功效

川断杜仲煲猪尾，可治因肾虚致虚腰部酸痛、阳痿遗精、陈旧性腰部损伤、腰腿痛等。

配料功用

川断，又名续断，是山萝卜科多年生草本植物续断的干燥根，主产于四川、湖北、贵州等地，性味苦、微辛、温，入肝肾经。含续断碱、挥发油、有色物质、维生素 E 等。功能补肝肾，强筋骨，调血脉。《本草经》认为它能“续筋骨，妇人乳难，久服益气力”。《本草别录》说它“止痛，生肌肉，腕伤，恶血，腰痛，关节缓急”。《镇南本草》记载它可“补肝，强筋骨，走经络”。

杜仲，是杜仲科落叶乔木杜仲的干燥树皮，主产于四川、贵州、湖北等地。性味甘、微辛、温，入肝、肾经。含杜仲胶、树脂、糖甙、生物碱、脂肪、有机酸、酮糖、维生素 C 等。功能补肝



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



肾,强筋骨和安胎。《本草经》说它能“治肾劳,腰脊挛”。《玉样火药解》记载它“益肝肾,养筋骨,去关节湿淫,治腰膝酸痛,腿足拘挛”。《本草再新》又说它“充筋力,强阳道”。

猪尾,性味甘、温。功能益肾、镇髓、补骨、润肠。

分量和烹制食用方法

每次可用川断 25 克,杜仲 80 克,猪尾 1~2 条,去毛洗净,加水用瓦煲明火煮熟,放盐少许,调味服用。

七星剑花煲猪肺

养生功效

七星剑花煲猪肺,治肺燥干咳、咽干口燥、小儿痰咳、颈部淋巴腺炎、胃肠积滞、大便秘结、口气臭秽等。

配料功用

七星剑花又名霸王花、量天尺花,简名剑花,是仙人掌科植物量天尺花。性味甘、凉,入肺、胃经。含三十一烷、B-谷甾醇等。功能清热痰,除积热。《岭南采药录》说它能“止气痛,理痰火咳嗽”。对肺胃积热之痰多咳嗽,有除痰理咳之效。

猪肺性味甘、平。功能补肺,治咯血。《本草图经》说它“补肺”。《增补本草备要》亦说“猪肺,补肺,治肺虚咳嗽”。

分量和烹制食用方法

每次可用剑花干品 25~80 克或鲜剑花 200~250 克,猪肺 250~800 克,加水放瓦煲内煎煮 1~2 小时后服用。





淮山圆肉炖水鱼

养生功效

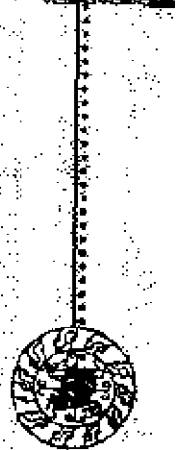
淮山圆肉炖水鱼,是有名的民间食疗方剂。可用于肺结核低热、痰中带血、脾肺两虚的慢性咳嗽、病后体虚、食欲不振、贫血、心悸怔忡以及肝硬化、慢性肝炎等疾病。

配料功用

淮山,是薯蓣科多年生草本植物山药的块根。主产于河南、湖南、广东等地,有野生、家种、山地生等区别,药用以野生和山地生的较好。性味甘、平,无毒,入脾、肺、肾经。含胆碱、皂甙、淀粉、粘蛋白质、淀粉酶、尿囊素、氨基酸等。有滋养强壮,助消化,敛虚汗以及止泻的功能。《本草经》说它“主伤中,补虚,除寒热邪气,补中益气力,长肌肉,久服耳目聪明”。《本草纲目》认为它能“益肾气,健脾胃,止泄痢,化痰涎,润皮毛”。《日华子本草》记载它有“助五脏,强筋骨,长志安神,主泄精健忘”。淮山所含粘蛋白质有在体内水解淀粉为葡萄糖的作用。

圆肉,又名龙眼肉,是无患子科常绿乔木龙眼树的果肉。主产于广西、广东等地。性味甘、平,入心、脾经。含维生素B、葡萄糖、蔗糖和酒石酸,是滋补营养药。功能开胃益脾,补心长智,安神补血。《开宝本草》说它“归脾而能益智”,《本草通玄》说它能“润肺止咳”。《泉州本草》记载它有“壮阳益气,补脾胃。治妇人产后浮肿,气虚水肿,脾虚泄泻”的作用。

水鱼,又名团鱼、甲鱼,是鳖科动物鳖。主产于安徽、湖





北、浙江等地。性味咸，微寒，入肝、脾经。含动物胶、碘质、钙、磷、铁、蛋白质、脂肪、糖、烟酸和维生素 A、维生素 D、维生素 B₁、维生素 B₂ 等。功能滋阴潜阳，散结消癥。《别录》说它“主伤中益气，补不足”。《本草图经》记载它能“补虚、去血热”。《日用本草》认为它有“补劳伤，壮阳气，大补阴之不足”。据药理研究，水鱼壳（鳖甲）能抑制结缔组织增生，起到软肝脾的作用，因此，对肝硬化、脾肿大治疗作用，并能提高血浆白蛋白，故可用于肝炎合并贫血的蛋白倒置者。民间也有食用水鱼以预防癫痫发作的。

分量和烹制食用方法

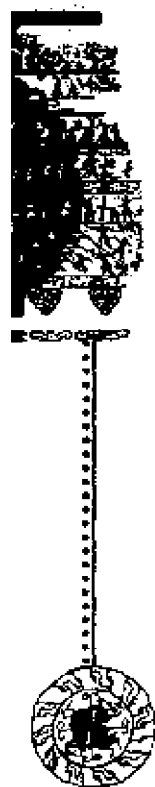
淮山、圆肉各 15~25 克，水鱼 1 只。先用热水烫水鱼，使其排尿后切开洗净去肠脏，然后将水鱼肉与壳一起连同淮山、圆肉放炖盅内，加水适量，隔水炖熟服用。民间有水鱼不能与苋菜同吃之说。

绿豆糯米酿猪肠

养生功效

民谚说：“绿豆、糯米酿猪肠，不热又不凉”。绿豆味甘性寒，配以补中益气暖脾胃的糯米，加上润肠治燥的猪大肠，确实是不热也不凉。绿豆糯米酿猪肠，不仅为营养、味道俱佳的食品，还可厚肠胃，去积热，解酒毒。疥疮病人余毒未消，肌肤时觉瘙痒者，民间亦常以此调理。这疗法亦可治湿热下痢、便血、痔疮初起、脱肛等病。

配料功用





绿豆,是豆科植物绿豆的干燥种子,我国农村普遍种植。性味甘、寒、无毒。含淀粉、脂肪、蛋白质、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、磷、铁、钙、胡萝卜素、烟酸等。功能清热解毒,清凉解渴,利水消肿。《本草纲目》说它“治痘毒,利肿胀”。《本草汇言》认为它能“清暑热,静烦热,润燥热,解毒热”。《会约医镜》记载它“清火清痰,疗痈肿痘烂”。

糯米,是禾本科植物糯稻的种子,一名江米,味甘淡、性平,入脾、胃经。含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁和维生素 B₁、维生素 B₂ 等。功能补中益气,暖脾胃,缓中和胃。《四声本草》说它“主痔疾”。《本草纲目》认为它能“暖脾胃,止虚寒泄痢”。

猪肠,入药一般用猪大肠,即用靠肛门或稍上一些那一段。此物味甘、性微寒。功能治便血、血痢、痔疮、脱肛。《本草纲目》说它“润肠治燥,调血痢脏毒”。《本草图经》认为它“主大小肠风热”。《本草备要》还说“猪肠入大肠,治肠风血痢”。

分量和烹制食用方法

每次可用绿豆 2/3,糯米 1/3(视猪肠大小而定)。先将猪肠洗净,然后将浸过水的绿豆、糯米放入猪肠内(猪肠内要有少许水,以便绿豆和糯米发涨),两端用线扎紧,用瓦煲加水煮 2 小时左右即可服食。

又:《食物本草备考》介绍治暑病的经验中,有“绿豆粥”的记载,就是不用猪肠,光用绿豆、糯米煮成粥,认为“食之最解暑渴”。制法是:用绿豆适量淘尽杂质,下锅中,先加水煮烂,次下糯米,以急火同煮成粥,食时可加糖调味。这种粥,文献还指出能治“疥疮之后,余毒未尽,肌肤尚觉瘙痒及寒热病





后,胃气不和,心中觉热诸症”。

沙参玉竹煲老鸭

养生功效

民谚说:“嫩鸭湿毒,老鸭滋阴”,这是有道理的。据《食物本草备考》指出:“凡鸭新嫩者毒,长壮者良”。所以民间流传饮食疗法中所指的鸭,往往是选用的老鸭。沙参玉竹煲老鸭,是滋补性食品,对肺癆(肺结核)引起的低热、干咳、心烦口渴和慢性支气管炎之肺燥、干咳等均有效。亦可调治老年人糖尿病,或病后体虚,津亏肠燥引起的大便秘结等症。

配料功用

沙参,一般指北沙参,是伞形科多年生草本植物珊瑚菜的根。主产于山东、河北等地,多为栽培品,亦有野生于海滨沙滩。性味甘、微寒,入肺、胃经。含生物碱、淀粉、沙参素等。功能滋阴清肺,养胃生津以及除虚热,治燥咳。《本草从新》说它“专补肺阴清肺火,治久咳肺痿”。《饮片新参》认为它有“养肺胃阴,治劳咳痰血”的作用。

玉竹,是百合科多年生草本植物玉竹的地下根状茎,主产于湖南、河北、江西等地。性味甘、微寒,入肺、胃经。本品质润多液,含铃兰苦甙、铃兰甙、山柰酚甙、树皮醇甙、维生素 A、淀粉和粘液质等。功能养阴润燥,润肠通便。《本草拾遗》说它主“聪明,调血气,令人强壮”。《日华子本草》认为它能“除烦闷,主渴,润心肺,补五劳七伤,虚损”。

老鸭,性味甘、温、无毒,入脾、胃、肺、肾经。功能滋阴补





血。《食物本草备考》说它能“补虚乏，除客热，和脏腑，利水道”。《本草求真》认为“服之阴虚亦不见燥，阳虚亦不见冷”。入药用老鸭，取其温性较弱，益增滋补之效。

分量和烹制食用方法

每次可用沙参、玉竹各 30 ~ 50 克，老鸭半只煲熟服食。

熟附煨姜炆狗肉

养生功效

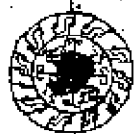
“狗肉滚几滚，神仙站不稳”。这是广州、香港、澳门地区形容炆狗肉的谚语。由于狗肉炆起来，气味醇厚，芳香四溢，所以狗肉又叫香肉。每年冬季，狗肉作为时令补品上市，吸引不少食客。为了适应人们这种嗜好，广州有专门供应狗肉的馆子，著名者如“野味香”等，老少皆知。

狗肉的吃法很多，这里从补益身体的医疗角度来介绍。

熟附煨姜炆狗肉，可治阳痿、夜多小便、畏寒、四肢冰冷等肾阳虚等疾病，还可治疗老年人身体虚寒的慢性哮喘和久治不愈的疟疾等。

配料功用

熟附子即经过炮制的附子。附子，是毛茛科多年生草本植物乌头块根上所附生的子根，主产于四川、陕西等地。性味辛、温。含乌头碱、次乌头碱等。功能回阳救逆，温肾壮阳，祛寒止痛。《本草备要》说它能“补肾命火，逐风寒湿”。具有强心、镇痛、抗炎等作用。本品并具有肾上腺皮质激素样的作用。采用熟附子，经过炮制，是去除其毒性，以免中毒。





煨姜,即用火煨过的生姜。生姜,是姜科多年生草本植物姜的根茎,主产于四川、湖北、广东、广西等地。性味辛、热,入肺、脾、胃、肾经。含挥发油、姜辣素、天门冬素、谷氨酸、丝氨酸、甘氨酸、淀粉等。功能温中祛寒,温经止血。《珍珠囊》说它“益脾胃,散风寒”。《会约医镜》指出:“煨姜,治胃寒,泄泻,吞酸”。临床上煨姜常与熟附子同用,既可增强温中散寒回阳的作用,又可减低熟附子的毒性。煨姜与熟附子功用上有所区别。古人认为,熟附子主下焦而兼温中、煨姜主中焦而兼温肺。

狗肉是广东地区群众喜爱的食品之一,它不仅香味浓郁,且具有补益作用。《本草求真》指出:“犬肉味咸性温”,“能令脾胃温暖”,“壮阳道,暖腰膝,益气力,补血脉,厚肠胃,实下焦,填骨髓也”。《得配本草》对狗肉有这样的记载:“性热,入右肾命门,壮元阳补胃气,除膝冷暖五藏”。的确,狗肉不仅有补虚弱,厚肠胃,益力气等作用,亦可用治阳痿。

分量和烹制食用方法

每次可用熟附子 15 ~ 30 克,生姜 150 克左右(煨熟),狗肉 500 ~ 1000 克,切碎。先用蒜头、花生油起镬,加水炆狗肉时,再放入熟附子、煨姜(切片),炆约 2 个小时后即可服用。一次不要吃过饱,可分多餐服食,以免影响吸收。

注意事项

炆煮时要用文火,时间也要长些,一般不能少于 1 小时,因为煎煮时间过短,熟附子的毒性难以去除,狗肉也炆不烂。广东人喜欢把狗肉煮熟后分次吃,取其味道更好(配料与狗肉味更调和)和易消化,这种吃法可取。同时,患感冒者不宜吃





熟附煨姜炆狗肉,恐温补留邪而成外感传里,起反作用。

夏枯草煲猪瘦肉

养生功效

夏枯草,瘦肉汤,
清热散结降血压,
杀菌治痢保安康。

这是群众对夏枯草煲猪瘦肉的称誉。此疗法价廉、易得、效灵。男女老少均宜。如有以上疾患者,不妨一试,验证一下它的疗效。

配料功用

夏枯草,是唇形科植物夏枯草的干燥花序和果穗。味苦、辛、性寒。有清肝热,散郁结,降血压的作用。一般用来治疗头痛、眩晕、目赤肿痛、颈淋巴结核、乳核、肺结核、高血压等疾病。如在盛夏,常用夏枯草泡茶喝,可祛暑散热。近代研究资料认为:夏枯草对伤寒杆菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、霍乱弧菌、绿脓杆菌、结核杆菌、百日咳杆菌、肺炎双球菌、葡萄球菌、链球菌以及皮肤真菌等有抗菌作用。初步试验,还证实它能抑制动物某些移植性肿瘤的生长。在治疗肿瘤的中药方剂中,常加入夏枯草,作为主药之一。

中医学认为,猪肌体的主要部分均有治疗作用。至于猪瘦肉,可能取其有丰富的动物性蛋白,与味苦、辛,性寒的夏枯草相协调,以便产生较好的疗效。

夏枯草煲猪瘦肉,除可治上述疾病外,还可治痢疾、砂肺、





传染性肝炎等。

分量和烹制食用方法

可用夏枯草 6~24 克,猪瘦肉 30 克,煲汤饮。一般吃 2~3 次显效。

又:夏枯草加红糖适量煲水饮,亦有相似疗效。

在炎热的夏天,小儿患疮疖,用夏枯草、猪瘦肉并酌加生地煮汤服,亦有疗效。

莲子百合煲瘦肉

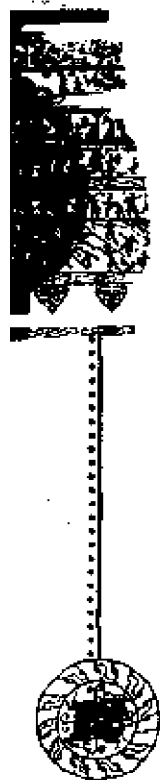
养生功效

莲子百合煲瘦肉,是富有营养的食物,可治神经衰弱、心悸失眠、肺结核低热干咳、慢性支气管炎等,也可作为病后体弱的滋养食疗补品。

配料功用

莲子又叫莲实,是睡莲科植物的果实(种子)。有补益脾胃止泻、养心宁神益肾的作用。医生常用它来治疗男子遗精、滑精,妇女月经过多、白带过多以及身体虚弱的泄泻(拉肚子)等疾病。临床上常用于治疗夜寐多梦、淋赤带下等症。《本草经》说它“主补中,养神益气力”。《食医心镜》说它有“止渴去热”作用。《本草纲目》还认为莲子有“交心肾,厚肠胃,固精气,强筋骨,补虚损,利耳目,除寒湿”等功能。

百合,有清润肺燥,益气调中,止干咳、固肾、清心、宁神等功效。《日华子本草》说百合有“安神、定胆、益志、养五脏,治癫邪啼泣、狂叫、惊悸”等功能。《纲目拾遗》还指出它能“清





痰火,补虚损”。临床上常用于补益心肺,调理脾胃,清热止咳,是肺结核和干咳病人很好的食疗补品。也可以治疗病后心跳、失眠、精神不安等症。

分量和烹制食用方法

每次可用莲子、百合各 30 克,猪瘦肉 200 ~ 250 克,加水煲熟,调味后服用。

使君子蒸猪瘦肉

养生功效

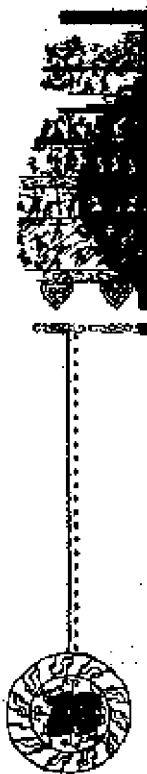
当儿童患了蛔虫病,民间喜欢用使君子蒸猪瘦肉这简便安全的驱虫单方。

配料功用

使君子,是使君子科藤本状灌木使君子的果实,主产于四川、广西等地。性味甘、温,入脾、胃经。含使君子酸钾棕榈酸、苹果酸、柠檬酸、琥珀酸、葡萄糖、蔗糖、葫芦巴碱、吡啶、脂肪油等。据药理研究,使君子酸钾对蛔虫有麻痹作用。使君子功能杀虫、消积、健胃,毒性小,较安全,且味甘可口,小儿喜服。《开宝本草》说它“主小儿五疳,小便白浊,疗泻痢”。

猪瘦肉,性味甘咸、温,入脾、胃经。有补脾气,润肠胃,生津液,丰肌体,泽皮肤的功能。《本经逢原》指出猪瘦肉“精者补肝益血”。《随息居饮食谱》说它有“补肾液,充胃汁,滋肝阴,润肌肤”的功效。

使君子蒸肉饼,可治小儿虫积(肠道蛔虫症)和小儿疳积(营养不良)等症。每遇到儿童不想吃东西,面色苍白,日渐消



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



瘦,腹胀虫痛,口渴烦躁等症状出现时就可使用此疗法。

分量和烹制食用方法

每次可用使君子6~10克,去壳取出使君子肉,加入瘦猪肉约100克,捣烂和匀,隔水蒸熟或煮饭时放饭面上蒸熟,佐膳食用。

又:可单用使君子(去壳)炒熟吃,以驱蛔虫。12岁以下儿童按年龄每岁1粒使君子,但以不超过15粒为安全。如蛔虫未排出,隔2~3天可再服1次。

注意事项

不要长期服用或用量过大。如服使君子肉后出现头晕、恶心、呕吐、便秘等症状,将使君子的壳煎水代茶饮,即可解除。

益母草煲鸡蛋

养生功效

益母草煲鸡蛋,可治气血瘀滞之痛经、月经不调、产后恶露不止、功能性子宫出血等。

配料功用

益母草,是唇形科一年或两年生草本植物益母草的全草。主产于江苏、河南、湖北等地。性味辛、微苦、平,入心包、肝位。含益母草碱钾、益母草碱乙、水苏碱、月桂酸、油酸、氯化钾等。功能活血调经,利水消肿。有兴奋子宫,加强子宫肌的收缩力与紧张力以及加快其收缩频率的作用。产后用可帮助





子宫复原和减少恶露。《本草衍义》说它能“治产前产后诸疾,行血养血。”《本草蒙鉴》认为它有“去死胎,安生胎,行淤血,生新血”的作用。《本草纲目》还指出它能“活血、破血、调经”。

分量和烹制食用方法

每次可用益母草 30~60 克,鸡蛋 2 枚,加水同煮。鸡蛋熟后去壳取蛋再煮片刻,吃蛋饮汤。

何首乌煲鸡蛋

养生功效

何首乌煲鸡蛋,可治血虚体弱、头晕眼花、须发早白、脱发过多、未老先衰、遗精、白带过多、血虚便秘等,尤其适于“虚不受补”的患者。

配料功用

何首乌,是蓼科多年生缠绕草本植物何首乌的块根。主产于广东、广西、河南、安徽、贵州等地,性味苦甘涩、温,入肝、肾经。含大黄酚、大黄泻素、大黄酸、大黄泻素甲醚、磷脂等。功能补肝肾,益精血,滋阴强壮。有抗胆固醇,抗动脉硬化,抗病毒和缓泻作用。《滇南本草》说它能“涩精,坚肾气”。《开宝本草》还指出它有“益血气,黑髭鬓,悦颜色”的功用。

分量和烹制食用方法

每次可用何首乌约 60 克,鸡蛋两只,加水同煮。鸡蛋熟后去壳取蛋再煮片刻,吃蛋饮汤。





桑寄生煲鸡蛋

配料功用

桑寄生,是寄生在桑树上的一种植物。性味甘、平。它有补益肝肾,强壮筋骨,养血祛风和安胎催乳的作用。一般常用它来辅助治疗动脉硬化性高血压及原发性高血压。《本草经》说它“主腰痛”,“安胎,充肌肤,坚发齿,长须眉。”

中医学认为,桑寄生擅于“益血安胎”,对妇女怀孕期间的腰痛也有良好的治疗效果。好些人常只用桑寄生一味煎汤代茶(即桑寄生茶)来防病治病的。桑寄生又有滋养肌肤,长头发,坚强牙齿,益养肝肾的作用,所以男女都适宜。

分量和烹制食用方法

每次用量:桑寄生 15 ~ 80 克,鸡蛋 1 ~ 2 个,加水同煮。鸡蛋熟后去壳再稍煮,即可食用。

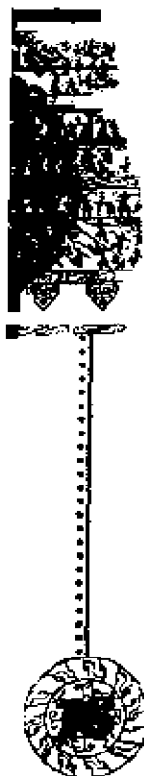
川芎煲鸡蛋

养生功效

川芎煲鸡蛋可治风邪引起的头晕目眩,亦可治妇女之月经不调、经闭和痛经等,是一种调补虚弱富有营养的食品。

配料功用

川芎,是伞形科植物川芎的根茎。主产于四川、贵州、云南等。性味辛、温,入肝、胆经。含挥发油、生物碱、酚性成分、





内酯类、阿魏酸等。功能行气开郁,祛风燥湿,活血止痛。《本草经》说它“主中风入脑头痛,寒痹,筋挛缓急,妇人血闭无子”。《别录》认为它能,“除脑中冷动,面上游风去来,目泪出,多唾”,并能治“诸寒冷气,心腹坚痛”。《日华子本草》更指出它有“治一切风,一切气,一切劳损,一切血,补五劳,壮筋骨,调众脉,破癥结宿血,养新血”的功能。

分量和烹制食用方法

每次可用川芎 6~9 克,鸡蛋 2 只,加水同煮,鸡蛋熟后去壳取蛋再煮片刻,吃蛋饮汤。

赤小豆炆鲤鱼

养生功效

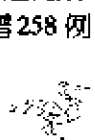
赤小豆炆鲤鱼,民间常用作治脚气的专药,也是治水肿的单方,更能治疗孕妇的水肿,因为它有去水气而达到安胎的作用,是治疗患水肿孕妇较理想的饮食疗法。同时,亦可用于治疗妇女产后乳汁不足,因为鲤鱼还有通乳的功能,可以使乳汁增多。

我们知道,脚气病大都是由于受湿或缺乏营养引起的。这种病的症状,常见筋脉弛缓、腿足浮肿无力。治疗方法是健脾去湿,而赤小豆炆鲤鱼具有这种疗效。

配料功用

赤小豆,具有健脾去湿,消肿解毒等作用。《药性论》说它能“治水肿皮肤胀满”,有“通气,健脾胃”的功能。《食疗本草》指出“和鲤鱼烂煮食之,甚至脚气及大腹水肿”。而鲤鱼





确能利小便，去水气。据《食物本草备考》记载，鲤鱼能“消水肿、黄疸、脚气”，又能“安胎，治怀孕以后身肿”。

分量和烹制食用方法

每次用赤小豆约 90 克，鲤鱼 300 ~ 500 克，用瓦煲炖烂后服食。

川贝母炖蜜糖

养生功效

“入门闻咳嗽，医生眉头皱”这句话，说明咳嗽原因很多，有些咳嗽难以根治。民间有这样经验，当患上了燥热咳嗽，经久不愈时，就喜欢用川贝母炖蜜糖来治疗。事实证明，此疗法对治肺燥咳嗽和小儿痰咳是有效的。

配料功用

川贝母，是百合科植物川贝母的干燥鳞茎，含生物碱。有润肺化痰和清热散结、开郁宁心的作用，是化痰止咳的主药。对于身体虚弱（阴虚）或肺燥所致的咳嗽和痰火结核、瘰癧等疾患，川贝母都有疗效。《日华子本草》说川贝母有“消痰，润心肺”的功用。《本草正》记载它“降胸中因热结及乳痈流痰结核”。

蜜糖（蜂蜜）能润肺、清热、止咳，医生在治疗咳嗽的药方中，就常常用蜜糖炙过的一些药物，如炙枇杷叶。

分量和烹制食用方法

每次用量：川贝母 6 ~ 12 克，打碎（如用川贝末，则用 3 ~ 6





克),蜜糖约 15~30 克,隔水炖服。

白胡椒煲猪肚

养生功效

白胡椒煲猪肚,民间常用以治疗胃寒,心腹冷痛,吐清口水,虚寒性的胃、十二指肠溃疡等疾病。

配料功用

白胡椒,是胡椒科攀援性藤本植物胡椒的已成熟果实,主产于云南、广东、海南等地。性味辛、温。入胃、大肠经。含胡椒碱、胡椒脂碱和挥发油等。功能温中散寒,醒脾开胃。《本草纲目》认为它“暖肠胃,除寒食反胃,虚胀冷积,阴毒”。《唐本草》说它“主下气,温中,去痰,除脏腑中风冷”。《海药本草》指出它可“去胃口气虚寒冷,宿食不消,霍乱气逆,心腹卒痛,冷气上冲”。

猪肚即猪胃,性味甘、微温,入胃经。功能健脾胃,补虚损,通血脉,利水,除痞。《别录》说它“补中益气,止渴、利水”。《本草图经》记载它能治“骨蒸热劳,血脉不行,补羸助气”。《御院药方》里记载“猪肚丸”,可治男子肌瘦气弱,咳嗽渐成癆瘵(肺结核)。《日华子本草》还说用猪肚酿黄糯米蒸捣为丸,甚至劳气以及小儿疳积黄瘦病。

分量和烹制食用方法

每次可用白胡椒约 15 克,略打碎,放入洗净的猪肚内,并留少许水分,然后头尾用线扎紧,慢火煲炆。调味后服食,隔 3 天服 1 次,3~5 次显效。





柏子仁炖猪心

养生功效

柏子仁炖猪心,民间认为它有养心、安神、补血、润肠的功效,所以,多用以治疗心悸、怔忡、失眠一类疾病,以及因阴虚血少、老人体弱和产后血虚等引起的肠燥便秘。

配料功用

柏子仁,是柏科常绿乔木侧柏的种仁,主产于山东、湖南等地。味甘辛,性平,入心、肝、肾经。含脂肪油,主要为侧柏油、龙脑脂等。功能养心安神,润肠通便。早在《本草经》已指出柏子仁“主惊悸,安五藏,益气,除湿痹”。《别录》里也有柏子仁可“疗恍惚”,“益血止汗”等记载。《本草纲目》也认为它“养心气,润肾燥,益智宁神”。

猪心,味甘咸,性湿,功能治虚悸,可为补心药之引导。《别录》说它能“主惊邪忧恚(huì 音惠)”。《千金·食治》认为它“主虚悸气逆,妇人产后中风,聚血气惊恐”。《本草图经》更指出它“主血不足,补虚劣”。《食物本草备考》载:“猪心补血不足”,“治惊邪忧恚,不可与茱萸同食”。

分量和烹制食用方法

每次可用柏子仁 10~15 克,猪心 1 个,将柏子仁放猪心内,隔水炖熟服食,3 天左右炖服一次,一般 2~3 次显效。





鸡骨草煲田螺

养生功效

鸡骨草煲田螺,民间常用以治疗传染性黄疸型肝炎、慢性肝炎和早期肝硬化以及膀胱湿热引起的小便刺痛等疾患。

配料功用

鸡骨草,又名广东相思子、黄食草、小叶龙鳞草。它是豆科植物相思子的带根全草。性味甘淡,微寒。含相思子碱、胆碱、甾醇、黄酮甙等。功能清热利湿,舒肝止痛。《岭南草药志》说它能“清郁热,舒肝,和脾”。《南宁市药物志》认为它有“消炎解毒,治传染性肝炎”的功能。(注:传染性肝炎今称病毒性肝炎)。

田螺,产于水田,性味甘、寒、无毒。含蛋白质、脂肪、糖、无机盐、烟酸和维生素 A、B₁、B₂、D 等。功能清热利水,清暑解渴,治黄疸。《本草拾遗》说:“煮食之,利大小便,去腹中结热,目下黄,脚气上冲,小腹结硬,小便赤涩,脚手浮肿”。《本草纲目》说它能“利湿热,治黄疸”。《食物本草备考》指出田螺有大口光身、花身两种,用它“解酒毒,去积热、利大小便,治因毒热黄疸,脚气,热疮”等症。

分量和烹制食用方法

每次可用鸡骨草 30~60 克,田螺 250~400 克。先用清水养田螺 24~48 小时,勤换水去除污泥。用柴刀斩去田螺笃少许,与鸡骨草一起煲汤饮用,一般 2~3 次显效。



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



冬虫夏草炖胎盘

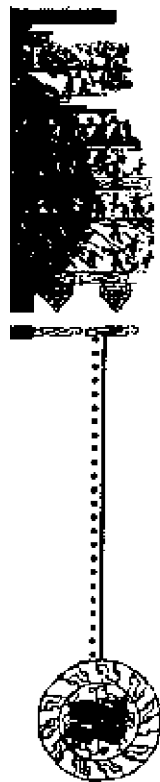
养生功效

冬虫夏草炖胎盘,是滋养性较强的补品,可以用于气血不足、盗汗、肺结核、阳痿、遗精、支气管哮喘、老年性慢性气管炎等症。治病后虚损、神经衰弱、贫血亦有效。

配料功用

冬虫夏草,又名冬虫草,是麦角菌科植物冬虫夏草菌的干燥子座和寄主幼虫尸体。该菌寄生在鳞翅目的某些昆虫的幼体中,冬季时,吸取虫体养料,幼虫因而枯毙。夏天此菌穿出虫体头部,生出棒状菌座而成草,故名冬虫夏草。主产于四川、云南等地。性味甘、平,入肺、肾经。含冬虫草酸、冬虫草菌素、蛋白质等。功能益肺肾、止喘咳。据药理研究,冬虫草有扩张支气管、镇静、催眠等作用。《本草从新》说它“保肺益肾,止血化痰,已劳嗽”。《药性考》指出它有“秘精益气,专补命门”作用。《云南中草药》认为它能“补肺、壮肾阳,治痰饮喘咳”。

胎盘,又名紫河车,是胎儿的胎盘,鲜用较好。味甘咸,性温,入肾、肺经。含卵巢激素、黄体激素、乙酰氨基葡萄糖、右旋半乳糖、甘露糖和多种氨基酸等。功能益气、养血、补精,有壮阳作用。据《本草拾遗》说它“主血气羸瘦,妇人劳损,面黔皮黑,腹内诸病渐瘦悴者”。《会约医镜》指出“凡骨蒸盗汗,腰痛膝软,体瘦精枯,俱能补益”。又《本草再新》谓胎盘“大补元气,理血分,治神伤梦遗”。





分量和烹制食用方法

每次可用冬虫夏草 10~15 克,鲜胎盘 0.5~1 个,隔水炖熟服用。一般吃 1~2 次可显效。

玉米须煲蚌肉

养生功效

玉米须煲蚌肉可用作高血压、糖尿病、急慢性肾炎水肿、尿路感染、泌尿系结石、黄疸型肝炎、胆囊炎、胆石症等的辅助治疗。

玉米须,是禾本科玉蜀黍属植物玉蜀黍的花柱和花头,因花柱呈丝状,故名玉米须。玉蜀黍又叫包谷,广东人称“粟米”,玉米须又称“粟米须”。性味甘、平。含维生素 K、木聚糖、葡萄糖、 β -因甾醇、苹果酸、柠檬酸、钾盐等。功能利水通淋,平肝泄热。有降血压,利胆退黄的作用。《岭南采药录》说“和猪肉煎汤治糖尿病。又治小便淋沥沙石”。

蚌肉,是蚌科动物背角无齿蚌或皱纹冠蚌、三角帆蚌等蚌类的肉。含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁和维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 等。功能清热、止渴、滋阴、明目、解毒。《本草拾遗》说它能“明目,除湿,止渴”。《本草再新》又说它能“治肝热”。

分量和烹制食用方法

每次可用玉米须 30~60 克,蚌肉 50~200 克,煲汤服用,隔日服一次,一般服 2~3 次可见疗效。





注意事项

如是在泥塘取回的蚌,要用清水养 1~2 天(勤换水),待去净蚌内污泥再用。

猪脊髓煲莲藕

养生功效

猪脊髓煲莲藕,是价廉味美的食疗补品。可治病后气血虚弱(贫血)患者之面色苍白、腰膝酸软、四肢乏力等症,对虚性、慢性腰痛和陈旧性腰脊损伤等都有帮助。

配料功用

猪脊髓,性味甘、平(一说甘、寒),功能补阴益髓。《本草纲目》和《食疗本草备考》均认为“服之补骨髓,益虚劳”。《本草便读》指出:“凡阴虚骨蒸,五心夜热,脊痛脊凸等症,皆可用之”。

莲藕,是睡莲科多年生草本植物莲的肥大根茎。主产于四川、浙江、江苏、广东等地。性味甘涩、平、无毒。含淀粉、鞣质和维生素 B、维生素 C 等。生用清热、凉血、散瘀,熟用健脾开胃、益血生肌。《日华子本草》说它“蒸煮食,大开胃”。唐代医学家孟诜认为莲藕“蒸食甚补五脏,实下焦”。

分量和烹制食用方法

每次可用猪脊髓约 500 克(连脊骨),莲藕 250 克左右熬煲服用。一般隔三天一次,2~4 次显效。





猪腰煲杜仲

养生功效

民间有句口头语：“腰骨痛，猪腰煲杜仲”。用猪腰（即猪肾）来治疗腰痛，是“脏器疗法”的一种。

猪腰煲杜仲，有补养肝肾，坚强筋骨的作用。对阳痿、遗精、盗汗、耳聋、小便频数、腰背痛和足膝酸软等症有效。

配料功用

猪肾，性味咸平。《别录》说它能“和理肾气，通利膀胱”。《日华子本草》指出它能“补水脏、治耳聋”。

杜仲，性味甘微辛、温。《本草经》说它“主腰脊痛，补中益精气，坚精骨，强志，除阴下痒湿，小便余沥”。《日华子本草》说杜仲“治肾劳，腰脊挛”。《玉楸药解》还指出它能“益肝肾，养筋骨”，“治腰脊酸痛，腿足拘挛”。《本草再新》更认为杜仲有“充筋力、强阳道”的功效。据现代研究，杜仲有降血压的作用，又能降低胆固醇，临床上用治高血压有效。使用经验证明，降血压作用，炒杜仲比生杜仲强，入煎剂比酊剂效果好。在妇产科中，遇到妇人怀孕数月后，阴道流血、胎动时，也可用它来治疗。如《证治准绳》一书中记载的“杜仲丸”，就是专门治疗妇女两三月后胎动腰痛欲坠的药方。

分量和烹制食用方法

每次可用杜仲 15 ~ 30 克，猪肾 1 个，煲汤服用。





红枣炖兔肉

养生功效

红枣炖兔肉适用于过敏性紫癜和病后身体虚弱的调养，以及妇女因血虚而致疲乏怠倦等症。

配料功用

红枣，是李科植物枣树的果实。主产于河北、河南、山东等地。性味甘、温。含蛋白质、糖类、枣酸、鞣酸、粘液质、脂肪、钙、磷、铁及维生素 A、维生素 B₂、维生素 C、维生素 P 等。它是缓和滋养药，功能养血补脾。《本草经》认为它“安中养脾，助十二经，平胃气”。《别录》说它“补中益气，强力”。

兔肉，性味辛、平，无毒。《本草备要图说》：“补中益气，添血，利大肠”。《增补本草备要》：“兔肉治消渴”。《别录》：“主补中益气”。《食物本草备考》：“疗热气、治消渴”。

分量和烹制食用方法

每次可用红枣 10 ~ 15 枚，兔肉 150 ~ 200 克放炖盅内隔水炖熟服用，亦可同放入瓦锅内煮烂，调味服食。又有文献认为兔肉不宜常服，“久食损元气，弱阳事，不可与姜并”云。录此仅供参考。

韭菜炒羊肝

韭菜炒羊肝，是民间常用以增进食欲，强壮身体的饮食疗法。可治夜盲、疳眼（指继发于小儿疳积的眼病。相当于角膜





天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例

软化症)头风,男性阳痿、遗精,妇女月经不调、经漏、带下,病后视朦、盗汗、遗尿和肝虚目翳等症。

配料功用

韭菜又名起阳草(吃后有使阳具兴奋作用)。性味甘辛、温,无毒。含有挥发油、硫化物、蛋白质、脂肪、糖类和维生素B、维生素C等,实为一种振奋性强壮药。它有健胃、提神、温暖作用,功能温肾固精。《日华子本草》说它能“止泄精尿血,暖腰膝,除心腹痼冷,胸中痹冷,瘀癖气及腹痛等”。

羊肝,性味苦、寒。功能益血、养肝、明目,清眼去翳。含蛋白质、脂肪、糖、无机盐、烟酸和维生素A、维生素B、维生素C等。《药性论》说:“青羊肝服之明目”。《千金·食治》指出羊肝能“补肝,明目”。《唐本草》记载羊肝“疗肝风虚热”,并说“目赤暗无所见,生食子肝七枚”。

分量和烹制食用方法

每次可用韭菜100克,去杂质洗净切断,羊肝120克切片,同入铁锅明火炒熟后食用。

花生煲大蒜

养生功效

花生煲大蒜,是民间熟悉的饮食疗法,常用它治疗脾虚寒湿所致之下肢浮肿(营养性水肿等)、脚气、紫癜、慢性牙龈出血和鼻出血等。

配料功用





花生,是豆科植物落花生的种子,性味甘、平、无毒,入肺、脾经。含花生酸、蛋白质、淀粉、氨基酸、卵磷脂、胆碱、硬脂酸、棕榈酸和维生素等。功能舒脾,润肺,止血。其止血因素,主要含于棕红色的薄皮(花生衣)中。

大蒜,是百合科植物大蒜的新鲜地下鳞茎。性味辛、温,入脾、胃经。含蒜素、蛋白质、脂肪、磷、铁、钙和维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 及烟酸等。功能开胃健脾,祛寒除湿,宣窍辟恶,消肿解毒。能抗细菌(包括真菌)和抗原虫。《唐本草》说它可“下气消谷,除风破冷”。《食疗本草》说它“除风,杀虫”。《别录》记载它能散痈肿,除风邪,散毒气”。

分量和烹制食用方法

每次可用花生米 100 ~ 150 克,大蒜肉 50 ~ 100 克,放瓦煲内煲熟后服用。如胃纳尚佳,可隔天煲一次,连服 2 ~ 4 次显效。

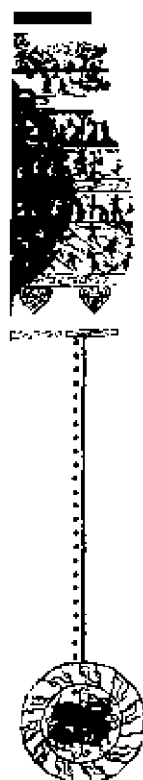
核桃炖蚕蛹

养生功效

核桃炖蚕蛹,民间多用于治疗老人夜多小便、腰膝酸软、阳痿滑精,小儿疳积消瘦,成人肺结核消瘦,中气不足所致的胃下垂等症。

配料功用

核桃肉,是大家熟悉的,它既是中药材,又是果品。性味甘、温,从药物归经上说,它入命门和肺、肾、大肠经。含脂肪油、蛋白质和维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 E 及镁、





锰、钙等。古医籍认为它有通命火,助相火,利三焦,湿肺润肠,补气养血,敛气定喘以及涩清固肾等功能,属滋养强壮药。《本草拾遗》说核桃肉“多吃令人肥健”。唐代医学家孟诜说它能“通经脉,润血脉,黑须发,常服骨肉细腻光滑”。

蚕蛹,性味甘、平。含蛋白质、脂肪油,其中主要成分是不饱和脂肪酸、甘油脂,少量卵磷脂、甾醇、维生素 B₁₂、烟酸等。它是高蛋白营养品,功能补脾肾而养肝。

分量和烹制食用方法

每次可用核桃肉 100~150 克,蚕蛹 50 克(略炒),隔水炖服。

腐皮白果粥

养生功效

腐皮白果粥,是民间常见的食品之一,过去市上食品店亦常作早点出售。此疗法对肺虚喘嗽、肾虚遗尿、小便频数和妇女体虚、白带过多等症有效。

配料功用

豆腐皮,是豆腐浆煮沸后,浆面所凝结的薄膜。性味甘淡、平。功能清肺,养胃。《医林纂要》说它能“清肺热,止咳,消痰”。《纲目拾遗》指出它有“养胃,滑胎,解毒”作用。

白果,是银杏科植物银杏的种子,性味甘苦涩、平,有小毒,因为白果里面含有一种叫白果苷的物质,可以分解出烈性的毒素,易引起中毒。白果入肺、肾经,功能温肺益气,止咳平喘,有滋养、固肾、补肺的功效。





分量和烹制食用方法

白果用量不要过多,每次约 9~12 克,去壳及芯。腐皮 45~80 克,白米适量,同煮成稠粥。白果仁的毒素,经煮沸较长时间就可以挥发破坏,煮时最好用盖子上有小孔透气的炊具(或将盖移开一条缝隙,勿盖紧),毒素则更易挥发散失。

注意事项

吃炒白果或煨白果,数量过多就会中毒。中毒的症状是:头晕、发热、抽搐、呕吐、气急、口唇青紫等。碰到这种情况,要立刻找医生诊治,不得耽误。

姜汁牛肉饭

养生功效

姜汁牛肉饭是滋养性补品,民间凡遇到病后脾胃虚弱、筋弱神疲、大便溏泄、久泻脱肛以及体虚浮肿(营养性水肿)等,都常用它缓解,因其不仅味甘美,且补而不腻滞。

配料功用

姜汁,是大家所熟悉的菜肴常用调味品,是用生姜榨取的汁液。性味辛、温,入肺、脾、胃经,功能祛寒、健胃。《得配本草》说它可以“解郁调中,开寒痰,止呕哕”。

牛肉,是牛科动物黄牛或水牛肉。性味甘、温,无毒,入脾、胃经。含蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、钙、磷、铁、胆甾醇和多种氨基酸。功能补中益气,滋养脾胃,健强筋骨,消水肿。《别录》说它能“安中益气”。《本草拾遗》用它“消水





肿,除湿气,补虚,令人强筋壮骨,壮健”。《得配本草》说它可以“养脾胃,止涎唾”。

分量和烹制食用方法

取鲜牛肉 100 ~ 150 克,切碎,剁成肉糜状,放碟上,然后加入姜汁约 20 ~ 40 滴,拌匀后,再放些酱油、花生油,再拌匀。待饭“起眼”,水分将干时,将牛肉倒入饭面上蒸熟(约蒸 15 分钟),即可食用。

注意事项

牛肉,必须选用健康牛的鲜肉,据《食物本草备考》记载:“生疔牛有毒,吃之作渴、发疮”。同时,姜汁以老姜取汁,疗效更好。

蜂蜜桑葚膏

养生功效

蜂蜜桑葚膏,功能滋养肝肾,补益气血,民间用它治疗青年白发,亦可治病后血气虚损,肠干舌燥以及神经衰弱一类疾病。

配料功用

蜂蜜,通称蜜糖。性味甘、平,无毒,入肺、脾、大肠经。功能润肺止咳,润肠通便。《本草纲目》说它“和营卫,润脏腑,通三焦,调脾胃”。《得配本草》用它“润燥生津,除心烦,通便秘,能缓燥急之火,并解诸般之毒”。是滋养性食品,老幼皆宜,用途很广。



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



桑葚,是桑科植物桑的果穗。主产于江苏、浙江、湖南、四川、河北等地。性味甘、寒,入肝、肾经。含糖、鞣酸、苹果酸和维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 以及胡萝卜素和桑葚油等。功能补肝,益肾,熄风,滋液。《唐本草》说它“单食,主消渴”。《本草拾遗》说它可以“利五脏关节,通血气”。《滇南本草》指出它“益肾脏而固精,久服黑发明目”。《本草求真》说用它可“除热,养阴,止泻”。《随息居饮食谱》取其“滋肝肾,充血液,祛风湿,健步履,息虚风,清虚火”,是价廉效佳的补养品。

分量和烹制食用方法

采新鲜桑葚(不拘多少,以色紫红熟透者为好),拣去杂质后,搗烂,用纱布过滤取汁,放瓦锅里煮,稍浓缩后,加入蜂蜜适量,不断搅匀,煮成膏状,冷却后瓶贮备用。每天早晚各服 1~2 汤匙,开水送服。

蜜糖银花露

养生功效

蜜糖银花露,是民间喜用的食物疗法之一,既可作夏天的清凉饮料,并可治咽炎、暑疖、小儿脓疱疮以及痄子合并感染。也可用于预防流行性感冒,治疗肺燥咳嗽,老人肠燥便秘,湿热泻痢等症。常服有补益作用。

配料功用

蜜糖即蜂蜜,是蜜蜂在蜂窝中酿成的糖类物质的精制品,性味甘、平,入肺、脾、大肠经。含葡萄糖、果糖、蔗糖、糊精、蛋白质、多种矿物质、蜡质、有机酸、多种酶、多种维生素等。功



能补中益气,安五脏,和百药,解百毒,润肺止咳,润肠通便。有降血压、护肝、缓解疼痛等作用。《本草经》说它能“益气补中,止痛解毒,和百药”。《本草纲目》认为蜂蜜有“和营卫,润脏腑,通三焦,调脾胃”等功能。《别录》还指出它可以“养脾气,除心烦”。蜜糖不仅是美味的营养品,而且也是治疗多种疾病,强身身体的延年益寿的药品。蜜糖对儿童特别有益,它能促进食欲,提高新陈代谢,使人精神健爽和体力充沛,提高肌体对疾病的抵抗力。

金银花,是忍冬科多年生常绿缠绕藤本植物忍冬的花蕾,主产于四川、山东、河南、广西等地。性味甘、寒,入肺、脾经。含皂甙、环己六醇、木犀草素、肌醇等。功能清热解毒,透表清热。《滇南本草》说它可以“清热、解诸疮,痈疽发背,丹流瘰疬”。近代研究认为金银花有广谱抗菌作用;并有抗病毒、抗真菌、收敛、利尿等作用。

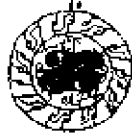
分量和烹制食用方法

每次用蜜糖 30 克左右,金银花 15 ~ 30 克,先将金银花煎水,去渣放凉,分次加入蜜糖溶化后饮用。煎时不要太浓,一般煎成 2 碗银花汁,瓶贮分次冲蜜糖服用。

天冬红糖水

养生功效

天冬红糖水,是用来医治妇女下阴出血的土方,可治妇女月经过多、功能性子宫出血、孕妇负重后阴道流血等症,对妇女乳腺小叶增生症也有一定疗效。





配料功用

天冬,即天门冬,是补阴药,有养阴、润燥、滋肾、止渴、生津的作用。对阴虚内热,津亏口渴,咳血和阴道出血等有效,配以红糖,可增强滋养作用。据近代研究,天冬含天门冬酰胺、粘液质、 β -谷甾醇等。有抗菌作用,据药理实验,天门冬在体外对炭疽杆菌、溶血性链球菌、白喉杆菌、肺炎双链球菌、金黄色葡萄球菌、枯草杆菌等都有杀菌或抑菌作用。

分量和烹制食用方法

天冬(连皮)15~30克(如果在天冬产地采用鲜品的,可用80~90克),洗净,用清水2碗半煎成1碗,加入红糖适量再煮开,温服。每日1次,一般2~4次可显效。

注意事项

不要用铁器煎药,以免引起化学反应而影响药效。

红糖绿豆沙

养生功效

“绿豆沙”是我国南方人对绿豆泥的习惯称呼,就是将绿豆加水煮成糜状,加糖调味而成。夏天,民间常作为清凉饮料,取其能解暑清热、除烦止渴。酷热天时,旅途跋涉之后,吃了它确能起到生津止渴之功,使人暑气顿消而精神爽快。平时服用,也可以解热毒,消肿胀,散风火。对小儿常生疮疖(指“血热”一类疾患),亦有辅助治疗作用。

配料功用





绿豆,是豆科一年生植物绿豆的种子,一种很有营养价值的食品。性味甘、凉,入心、胃经。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等。功能清热解毒、消暑、利水。《本草汇言》说它能“清暑热,静烦热,润燥热,解毒热”。《得配本草》也指出它有“解热毒,除烦渴,利小便,厚肠胃,消肿胀,散风火”的功用。同时,绿豆解毒作用很强,能解附子、巴豆毒。明代医药学家李时珍说绿豆能“解金石砒霜草木一切诸毒,宜连皮生研服用”。用红糖调味,每取其能解毒。

分量和烹制食用方法

每次用量绿豆约 60 克,红糖适量调味,加水煲熟,服用。

海带绿豆糖水

养生功效

海带绿豆糖水,我国民间常作为夏季清凉饮料,甜品店亦常有出售。可用治高血压和小儿夏天痄子密集、颈淋巴腺炎、单纯性甲状腺肿、痰热咳嗽等症。

配料功用

海带,为大叶藻科植物大叶藻的全草。性味咸、寒,无毒。有软坚化痰,利水泄热的功用。《本草纲目》说海带“治水病,瘰瘤,功同海藻”。《医林纂要》指出它能“补心,行水,消瘦,软坚,消瘦瘤结核,攻寒热瘕疝,治脚气水肿,通噎膈”。绿豆作用前面已有介绍,从略。





分量和烹制食用方法

每次可用海带 60 克,绿豆 150 克左右,加水煲好,再加红糖适量服用。

芎归屈头鸡

养生功效

芎归屈头鸡,我国民间常用以治疗妇女产后出血过多、头昏眼花或病后欠补,面色苍白,体力不支的患者,有较强的补益作用。

配料功用

川芎,是伞形科植物川芎的根茎,主产于四川、江西、贵州、云南等地。性味辛、温,入肝、胆、心胞经。含挥发油、生物碱、酚性成分、内脂类、阿魏酸等。功能行气开郁,祛风燥湿,活血止痛。《本草经》说它“主中风入脑头痛,寒痹”。《别录》用它“补脑中冷动,面上游风去来”。《医学启源》说它有“补血,治血虚头痛”的作用。

当归,是伞形科植物当归的根。主产于甘肃、四川、云南、陕西、贵州、湖北等地。性味甘辛、温,入心、肝、脾经。含挥发油、蔗糖、维生素 B₁₂、维生素 A、棕榈酸、硬脂酸、肉豆蔻酸、不饱和油酸、亚油酸等。功能补血和血,调经止痛,润燥滑肠。《本草经》说它“主咳逆上气”,“妇人漏下,绝子”。《别录》用以“温中止痛,除客血内塞”,“补五脏,生肌肉”。《本草纲目》用它“治头痛,心腹诸痛,润肠胃筋骨皮肤”。《本草再新》说它能“安生胎、堕死胎”。





屈头鸡,又叫鸡仔蛋,即孵化不出的、已长毛的、尚在鸡蛋壳内的鸡胚胎,是民间价廉效高的补品。它对产后出血过多,头晕眼花,或病后欠补,面色苍白,因肢冷痹等一派虚寒症候患者,很有补益作用。对妇女月经期洗头后觉肢冷、眩晕、唇白者也有效。

分量和烹制食用方法

每次可用屈头鸡 2~5 只,去壳、毛和脏腑,洗净略切,与川芎 5 克,当归 9 克,煲煮后服用。

屈头鸡爆生姜

养生功效

屈头鸡爆生姜,是民间喜欢的食疗补品。主治症状与芎归屈头鸡相同。

分量与用法

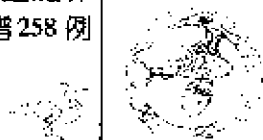
选屈头鸡 2~4 只,去壳、毛、肠脏,洗净切碎,再用生姜 60~100 克,去皮,用刀背拍烂,与屈头鸡一起放铁锅内用花生油煎干(呈焦香状态),调味服用。亦有用适量米酒冲匀服用。常服 1~2 次显效。

姜汁黄鳝饭

养生功效

姜汁黄鳝饭,有补血健胃作用,民间遇有病后贫血,消瘦,





疲乏者,常用作辅助性食物疗法。

配料功用

姜汁,是生姜榨取的汁液,性味辛、温,入肺、脾、胃经。功能祛寒健胃,除痰。《本草从新》说“姜汁,开痰,治噎膈反胃”。《本草拾遗》认为生姜“汁解毒药,破血调中,去冷除疾,开胃”。

黄鳝,是鳝鲡科动物。性味甘、温,入肝、脾、肾经。含蛋白质、脂肪、磷、钙、铁、灰分等。功能补虚损,除风湿,强筋骨。《别录》认为它“主补中益气”。《本草拾遗》记载黄鳝“主湿痹气,补虚损,妇人产后淋沥,气血不调,羸瘦”诸疾。

分量和烹制食用方法

每次量用黄鳝约 150 克,姜汁 10 ~ 20 毫升。制法有两种:1. 焗饭法:先将黄鳝刮好碟载,以姜汁、花生油拌匀后,待饭(1~2 人量)煮至水分将干时,放入黄鳝于饭面,收火焗 15 ~ 20 分钟后服用。2. 齐米法:先洗净黄鳝(活体),米下瓦煲加热时,即将黄鳝剪掉尾尖,迅速放入煲内盖好,饭好后,加姜汁、油、盐调味吃。这种煲法,民间认为取活黄鳝在煲内游动时,鳝血充分与米和匀,补益作用更大云云。

党参黄米茶

养生功效

党参黄米茶,民间常用以治疗中气虚弱,尤其病后体虚、消化不良一类疾病,临床上如有食欲不振、脾虚泄泻、慢性胃炎、胃十二指肠球部溃疡等症,亦常用作辅助饮食治疗。





配料功用

党参,是桔梗科多年生草本植物党参的干燥根。主产于东北和河北、河南、山西、陕西、甘肃、内蒙古、青海等地。性味甘、微温。含生物碱、皂甙、蛋白质、淀粉、维生素 B₁、维生素 B₂、蔗糖、葡萄糖、菊糖、粘液质和树脂等。功能补中益气,和脾胃,除烦闷。《纲目拾遗》用以“治肺虚,益肺气”。近代研究党参能增加血液中白细胞量,临床用治白细胞减少症,尤以气虚者更佳。

黄米,即大米炒至焦黄。大米是禾本科一年生草本粳稻的种仁,主产于我国南方各省。含淀粉、蛋白质、脂肪、B 族维生素、葡萄糖、果糖、麦芽糖等单糖及多种有机酸。有补中益气,健脾和胃,除烦渴,止泻痢的功效。《本草纲目》指出:“炒米汤,益胃除湿”。《别录》说它“主益气,止烦止泄”。《千金·食治》记载它能“平胃气、长肌肉”。

分量和烹制食用方法

每次可用党参 15 ~ 30 克,炒米约 30 克,加水 2000 克煎至服困难碗半,代茶。隔天 1 次,一般 2 ~ 4 次显效。

党参红枣茶

养生功效

党参红枣茶,可治病后脾虚、食欲不振、四肢乏力、贫血、心悸等症。

配料功用





红枣,性味甘、温。功能补脾和胃,益气生津,调营卫,治胃虚少吃,脾弱便溏、气血津液不足,营卫不和,心悸怔忡,妇人脏躁。《珍珠囊》说它有“温胃”作用。《日华子本草》用以“润心肺、止嗽、补五脏,治虚劳损,除肠胃癖气”。

分量和烹制食用方法

每次可用党参 15~30 克,大枣 5~10 枚,煎汤代茶饮用。可连服 4~6 天,亦可加陈皮 2~3 克以调胃气。

芝麻擂白糖

养生功效

芝麻擂白糖,民间用来治身体虚弱、四肢麻痹、肺燥咳嗽、皮肤干燥、肝肾阴亏、神经衰弱以及半身不遂等症。

配料功用

芝麻,原名胡麻,又名脂麻,是胡麻科植物脂麻的种子,主产于四川、山东、山西、河南等地。性味甘、平、无毒。含脂肪油,其中主要为油酸、亚油酸、棕榈酸、花生酸等的甘油脂。此外,尚含甾醇、芝麻素、芝麻酚、维生素 E、叶酸、烟酸、蔗糖、蛋白质、卵磷脂、钙等。功能润肠,和血,补肝肾,乌须发等,是滋养强壮药。《本草经》说它“主伤中虚羸,补五内,益气力,长肌肉,填脑髓”。《抱朴子》记载它有“耐风湿、补衰老”的作用。《别录》说它可以“坚筋骨”、“明耳目”。《玉楸药解》用它“补益精液,润肝脏,养血舒筋”。

白糖,《食物本草备考》记载它“味甘、性微温,无毒,润心肺燥热,止咳消痰,解酒和中,助脾气,暖肝气”,但“多食助热





损齿”。所以不要吃得太甜。

分量和烹制食用方法

先将芝麻拣净杂质,略炒,待冷,入瓶待用。每次用芝麻 2 汤匙,白糖适量,搗烂,开水冲服。亦可先将炒过的芝麻略研碎再贮瓶待用。

韭菜炒鲜虾

养生功效

韭菜炒鲜虾,可治腰脚痿弱无力、盗汗、阳痿、遗尿、尿频、遗精等虚症。

配料功用

韭菜,又名起阳草、壮阳草。性味甘辛、温。是振奋性强壮药,有健胃、提神、温暖、壮阳作用。《本草拾遗》说它能“温中,下气,补虚,调和腑脏,令人能食,益阳”。《日华子本草》认为它“主泄精尿血,暖腰膝”。

鲜虾,药用一般用淡水虾。性味甘、温。含蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、烟酸和维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 等。功能益精壮阳,是一种强壮补精药。《纲目拾遗》说它能“补肾兴阳”。

分量和烹制食用方法

每次可用韭菜 150 克,鲜虾 250 克去壳,炒熟佐膳。如用治阳痿,民间有加入白酒同吃的。也有将虾肉放镬内用生油泡过(半煎炸),再和韭菜炒吃,功效更好。





注意事项

青年男子体壮阳盛者勿食,以免助火燥热。

玉竹炖鹧鸪

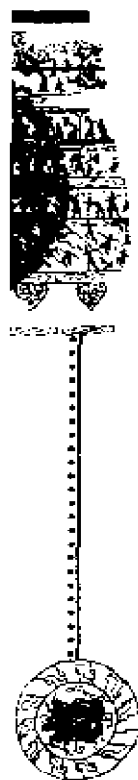
养生功效

玉竹炖鹧鸪,民间用以治肺结核病人虚弱咳嗽、痰稠难吐以及午后潮热等症。近来有用以老年人冠状动脉硬化性心脏病、风湿性心脏病之有积痰者。

配料功用

玉竹,是百合科多年生草本植物玉竹的地下根状茎。主产于湖南、河北、江西等地。性味甘、微寒,质润多液,入肺、胃经。含君影草苦甙、烟酸、白屈菜酸、粘液质、维生素 A 类物质等。据报道,玉竹有强心作用,小剂量可使心搏增速和加强,大剂量则相反。《本草经》列为上品药材。功能养阴润燥,清热生津,润心肺,止消渴,补不足。《本草拾遗》说它“主聪明,调血气,令人强壮”。《四声本草》认为它有“补中益气”的功用。《日华子本草》提出它能“除烦闷,止渴,润心肺,补五劳七伤”。

鹧鸪,性味甘、温,入脾、胃、心经。《本草求真》说它能“解温症蛊毒”。《食物本草备考》记载“鹧鸪,形如鸡母头如鹑,臆前有白圆点如珍珠,背毛有紫赤浪文”。又以它“味甘性温无毒,主补五脏,益心力,能消积痰,祛温症,解野葛、蛇、菌毒及瘟疫病”。并指出“不可与竹笋同食,自死者不可食”。





分量和烹制食用方法

每次用玉竹约 15 克,鹌鹑 1 只,去净毛和肠脏后隔水炖,一般 2~4 次显效。

芹菜煲红枣

养生功效

芹菜煲红枣,可治高血压、急性黄疸肝炎、膀胱炎等症。

配料功用

芹菜,又名香芹,是伞形科植物,有水芹、旱芹两种,药用以旱芹为多。性味甘、凉,无毒。入肺、胃、肝经。含茺萜甙、挥发油、甘露醇、环己六醇、烟酸等。功能利尿镇痉,理胃中湿浊,除心下烦热。《千金·食治》说它“益筋力,去伏热,治五种黄病”。《本草拾遗》认为它能“去小儿暴热,大人酒后热毒、鼻塞身热,利大小肠”。《中国植物志》说它的“嫩茎捣汁服,可治高血压”。

红枣,性味甘、平。含蛋白质、糖类、有肌酸、粘液质和维生素 B₂、维生素 C、维生素 P 等。功能和中养血。《本草经》说它能“主心腹邪气,安中养脾,助十二经”。

分量和烹制食用方法

每次可用芹菜 200~400 克,煲汤分次服用。如不是芹菜收采季节,用干芹菜头 150~250 克与红枣煲水饮,亦有疗效。



百合糖水

养生功效

百合糖水,常用于治疗失眠、心悸、精神不宁等疾病,又可用于肺结核干咳、咳血,热病后期余热未清,虚烦惊悸等症。

配料功用

百合,是百合科植物百合、细叶百合、麝香百合及其同属多种植物鳞茎的鳞叶。有家种、野生的不同,也有红花、白花之异,药用以野生的、白花的为好。味甘微苦,性平,入心、肺经。含秋水仙碱等多种生物碱和淀粉、蛋白质、脂肪、多种维生素等。它有润肺止咳,养阴清热,清心安神,益气调中等功效。《本草经》用它“利大小肠,补中益气”。《日华子本草》认为它可以“安心、定胆、益志、养五脏”。《医学入门》用于治肺痿,肺痈。《纲目拾遗》记载它能“清痰火,补虚损”。

分量和烹制食用方法

每次可用百合60~100克,加糖适量,煎水服食。

又:如为失眠病人,亦可用盐调味,增强镇静作用,略放猪瘦肉同煮,佐膳亦佳。

糯米麦粥

养生功效

糯米麦粥,是民间经常吃用的有益食品,由于两者都是农



家常备,取材甚易。

民间常遇到小孩脾胃虚弱、自汗神疲;妇女心神不宁、夜睡不熟等,常用糯米小麦煲粥吃。它不仅可治中气虚弱、神倦疲乏、肌肉无力等虚弱之症,而且对神经衰弱疾病也有治疗作用,久服益人。

配料功用

糯米,性味甘淡、平,入脾、胃经。功能补中益气,缓中而暖脾胃。

小麦,是禾本科栽培作物,是我国主要粮食作物之一。性味甘、微寒,无毒。含淀粉、蛋白质、糖类、糊精、脂肪、谷甾醇、卵磷脂、尿胆素、精氨酸、淀粉酶、麦芽糖酶、蛋白分解酶、维生素B等。功能养心神,敛虚汗。《本草拾遗》认为它可以“补虚,实人肤体,厚肠胃,强气力”。《本草再新》说它能“养心,益肾,和血,健脾”。《本草纲目》还指出它有“止虚汗”的作用。

分量和烹制食用方法

每次可用糯米 50 克,小麦 60 克,煲成粥后加糖适量调味服用。

鲫鱼糯米粥

养生功效

鲫鱼糯米粥,民间用以治脾虚食欲不振、日渐消瘦、肌肉乏力等症,为病后体虚饮食调养方法之一。





配料功用

鲫鱼,性味甘、温,有和胃实肠,通阴利水等功用。

糯米,性味甘淡、平,入脾、胃经,功能补中益气,缓中和胃。《唐本草》认为它“主胃弱不下食”。《别录》说它能“温中”。《本草纲目》认为它能“暖脾胃”。

配料功用

每次可用鲫鱼 1~2 尾,糯米 30~45 克,煲粥服用。如给幼儿吃,最好将纱布缝成袋状,装好鲫鱼再与糯米同煮,不要让鱼骨刺掉进粥里。

山楂糖水

养生功效

山楂糖水,民间用以治高血压、高血脂、饮食积滞(食物不消化)、湿热痢疾,产妇恶露不尽等症。

配料功用

山楂,是蔷薇科植物山楂的果实,世界各地有一千多个品种,我国南北均有出产。性味酸甘、微温。成分较复杂,如黄酮类就有三十多种,此外,含酒食酸、柠檬酸、山楂酸、内脂、糖类及甙类、苹果酸、鞣质、维生素 C 等。功能消食积,散瘀血。《日用本草》用它“化食积,行结气,健胃宽膈,消血痞气块”。《滇南本草》认为它有“消肉积滞,下气,治吞酸,积块”的功效。《本草纲目》说“山楂止痢,健胃,化饮食,消肉积,治妇人儿枕痛,下恶露”。现代药理研究,山楂有降血压,强心,抗心





率不齐,增加冠状动脉血流量,降血脂以及抑菌,助消化等作用。

分量和烹制食用方法

先将山楂切片晒干,如煎水每次用 15 ~ 30 克,煎好后去渣加糖适量代茶。亦可将山楂放入瓦茶壶内,冲入开水泡片时,加糖斟出饮用(如泡茶叶一样,冲开水数次)。

生地煲蟹汤

养生功效

生地煲蟹汤,有清热凉血,解结散热的功效。民间常用以治疗急性咽喉炎、咽喉肿痛、饮食不下等症。

配料功用

生地,是玄参科植物地黄的根茎。性味甘苦、寒,入心、肝、肾经。含 β -谷甾醇、甘露醇、地黄素、生物碱、脂肪酸、豆甾醇、菜油甾醇、梓醇、葡萄糖、维生素 A 类物质等。功能清热凉血,常用于阴虚火旺,热邪闭结之症。

蟹,又称螃蟹,有多种,药用以河蟹为多。性味咸、寒,入肝、胃经。含蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、烟酸和维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 等。功能清热解结。《本草经》说它“主胸中邪气热结痛”。唐代名医孟诜认为它“主散诸热,治胃气”。《本草纲目》记载:“盐蟹汁,治喉风肿痛,满含细咽即消”。

分量和烹制食用方法

每次可用生地 30 克,鲜蟹 1 只,加清水适量煎成一碗去





渣饮汤。每日 1 次,连服 3 日。

注意事项

《日用本草》说蟹“不可与红柿同吃”。《本草纲目》记载“不可与柿及荆芥食”。录供参考。

冰糖炖麻雀

养生功效

冰糖炖麻雀,有益气,壮阳,润肺,和胃的功效,民间常用以治疗小儿百日咳,老人慢性支气管炎、哮喘等疾病。

配料功用

冰糖,是白砂糖经过煎炼的冰块状结晶。性味甘、平,入肺、胃经。功能补中益气,和胃润肺,止咳嗽,化痰涎。

麻雀,是文鸟科动物。麻雀肉性味甘、温,入肾、膀胱经。功能壮阳益精,暖腰膝,缩小便。常用于治疗阳虚羸瘦、疝气、小便频数等症。唐代名医孟诜说它能:“续五脏不足气”、“益精髓”。《日华子本草》记载它“壮阳益气,暖腰膝,缩小便”的功能。

分量和烹制食用方法

每次可用麻雀 2 只(去毛和内脏),冰糖 15 ~ 20 克,加清水适量,隔水炖服。每日 1 次,连服数次,也有文献报道每次用 4 只麻雀肉,大米适量,煲粥服食,治百日咳。每日 1 次,连服 3 ~ 5 次显效。





白糖炖蝙蝠

养生功效

白糖炖蝙蝠,民间常用以治疗慢性支气管炎、久咳不愈等疾病,有止咳降气的功效。

食物功效

蝙蝠,又称飞鼠,是翼手目动物。常栖于建筑物的隙缝或岩洞中。白昼将身体倒悬或伏着停息,于晨昏和夜间活动。性味咸、平。功能治久咳、瘰癧等症。《本草纲目》说它能“治久咳上气,久疟,瘰癧”。《肘后方》记载“治久咳嗽上气,十年、二十年;蝙蝠除翅、足,烧令焦,末,饮服之”。

以白糖配服,有润肺止咳的功效。

分量和烹制食用方法

每次可用蝙蝠 1 只,去毛、爪和肠脏(也可用干蝙蝠 1 只),加白糖和清水适量,置瓦盅内隔水炖熟。饮用汤汁(蝙蝠肉可吃可不吃)。

注意事项

蝙蝠作药用,选用个体较大者为佳。《雷公炮炙论》记载“凡使(蝙蝠)要重一斤者方采之,每修事,先拭去肉上毛,去爪肠,即留翅并肉脚及嘴,然后用酒浸一夜,漉出,取黄精自然汁涂之,炙令干,方用”。录供参考。





柚子肉炖鸡

养生功效

柚子肉炖鸡,有健胃、下气,化痰,止咳的功效。民间常用以治疗慢性支气管炎、支气管哮喘、老人慢性咳嗽、痰多气喘等疾病。

配料功用

柚子,是芸香科植物柚的成熟果实。果大皮厚肉多,肉可生食。柚子肉,性味甘酸、寒。含柚皮甙、胡萝卜素、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、钙、磷、铁、糖类和挥发油等。功能下气,快膈,化痰,止咳。常用于治疗咳嗽、哮喘、痰多等症。《本草纲目》记载用柚子浸酒煮烂拌蜂蜜内服,可“治痰气咳嗽”。

以雄鸡同用,有温中益气的功效。《本草经》说雄鸡能“补虚温中”,“治肾虚耳聋”。

分量和烹制食用方法

每次用柚子1个(最好隔年越冬者),去皮留肉,雄鸡1只(约500克),先将雄鸡去毛和肠脏,洗净,再将柚子肉放入鸡肚内,加清水适量隔水炖熟,饮汤吃鸡。每两周1次,连服3次。



蜜糖蒸萝卜

养生功效

蜜糖蒸萝卜,民间常用以治疗急、慢性支气管炎咳嗽,肺结核之咽干、咳嗽、痰中带血等疾病,有润肺,止咳,化痰的功效。

配料功用

蜂蜜性味甘、平,入肺、脾、大肠经。功能补中,润燥,解毒。常用于治疗肺燥咳嗽。《药品化义》记载“如怯弱咳嗽不止,精血枯槁,肺焦叶举,致成肺燥之症,寒热均非,诸药鲜效,用老蜜糖日服两许,约月,未有不相应者,是燥者润之之义也”。

萝卜,性味辛甘、凉,入肺、胃经。含葡萄糖、蔗糖、果糖、维生素 C、莱菔甙等。《日华子本草》说它能“消痰止咳,治肺痿吐血”。《四声本草》认为它“亦主肺嗽吐血”。《随息居饮食谱》记载它有“治咳嗽失音、咽喉诸痛”的功能。

分量和烹制食用方法

每次可用大萝卜 1 个(约 500 克),蜂蜜 60 克,将萝卜洗净,削去外皮,挖空萝卜中心,装入蜂蜜,用碗盛载,隔水煮熟服食。

番薯糖水

养生功效

番薯糖水,是民间常作点心食用,有补中和血,益气生津,





宽肠胃,通便秘的功效。民间常用于治疗老人肠燥便秘、妇女产后便秘等症。

配料功用

番薯,又名红薯、山芋,是旋花科植物番薯的块根。性味甘、平,有补中,和血,暖胃的功效。《本草求原》说它能“宽肠胃,通便秘”、“产妇最宜”。《随息居饮食谱》记载它“煮食补脾胃益气力”。

分量和烹制食用方法

每次可用番薯 300~500 克,削去外皮,切成小块,加清水适量煎煮,待番薯熟透变软后,再加入食糖适量,生姜 2 片,再煮片刻服食。

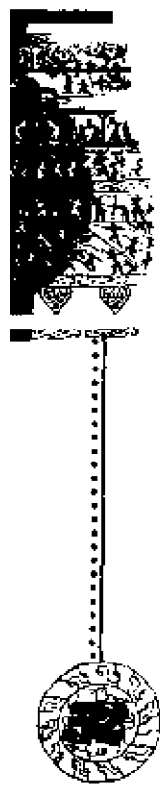
无花果炖猪瘦肉

养生功效

无花果炖猪瘦肉,有健胃理肠,消炎解毒的功效,民间常用以治疗痔疮、慢性肠炎等疾病。

配料功用

无花果,是桑科植物无花果的干燥花托。性味甘、平。含葡萄糖、果糖、蔗糖、柠檬酸、延胡索酸、琥珀酸、丙二酸、草酸、苹果酸、奎宁酸、莽草酸、吡咯烷羧酸等。功能健胃清肠,消肿解毒。常用于治疗肠炎、痔疮等症。汪颖的《食物本草》说它“开胃,止泄痢”。《本草纲目》认为它能“治五痔”。《云南中草药》记载它有“健胃止泻,祛痰理气,治食欲不振,消化不良,





肠炎”的功效。

以猪瘦肉同用,有益气养血的功效。

分量和烹制食用方法

每次可用无花果 60 克(干品),猪瘦肉 100 ~ 120 克,清水适量,放瓦盅内隔水炖熟,调味服食。

姜汁甜牛奶

养生功效

姜汁甜牛奶,有散寒,和胃,止呕的功效。民间常用以治疗虚寒性胃痛、噎膈反胃、呕吐、暖气反酸等疾病。

配料功用

生姜汁,性味辛、温,入肺、胃、脾经,功能散寒,止呕。《食疗本草》说它“止逆,散烦闷,开胃气”。《本草拾遗》记载生姜“汁解毒药,破血调中,去冷除痰,开胃”。《本草从新》指出“姜汁,开痰,治噎膈反胃”。

牛乳,性味甘、平,功能补虚损,益肺胃,可治虚弱劳损,反胃噎膈等症。《滇南本草》说它能“补虚弱,止渴,养心血,治反胃而利大肠”。《本草纲目》指出它能“治反胃热哕,补益劳损,润大肠”。《千金·食治》记载牛乳“入生姜、葱白,止小儿吐乳”。

以白糖同用,有助脾健胃的功效。

分量和烹制食用方法

每次用鲜牛奶 150 ~ 200 毫升,生姜汁 1 汤匙,白糖少许,





放瓦盅内隔水炖服。

红糖煲豆腐

养生功效

红糖煲豆腐,民间常用以治疗胃和十二指肠溃疡引起的溃疡出血、吐血、黑大便等症,有和胃止血的功效。

配料功用

豆腐,性味甘、凉,入脾、胃、大肠经。功能益气和中。《食鉴本草》说它能“宽中益气,和脾胃”。《本草求真》认为它能“治胃火冲击,内热郁蒸”。《古今良方》用豆腐渣“治大便下血”。

以红糖同用,有补中益气,和胃的功效。

分量和烹制食用方法

每次可用豆腐 2~4 块,红糖 60 克,加清水 1 碗,煮 10 分钟后服用。

马齿苋绿豆汤

养生功效

马齿苋绿豆汤,民间用以治疗痢疾、肠炎、腹痛便脓血等疾病,有清热,解毒,止痢的功效。

配料功用

马齿苋,马齿苋科植物,生于田野、荒地和路旁。性味酸、





寒,入大肠、肝、脾经。含大量去甲基肾上腺素和多量钾盐,并含有苹果酸、柠檬酸、谷氨酸、天门冬氨酸、丙氨酸、糖类、蛋白质以及多种维生素等。功能清热解毒。常用于治疗热痢脓血、痈肿恶疮等症。《食疗本草》说它“明目,亦治疳痢”。《圣惠方》用马齿苋煮熟治疗血痢。《生草药性备要》记载它有“治疗痢疾清热毒”的作用。《五华草药》指出它有“泻热止痢”的功效。

绿豆,性味甘、凉、入心胃经,功能清热解毒,可治泻痢。唐代名医孙思邈说它能“止泄泻”。

分量和烹制食用方法

每次可用新鲜马齿苋 120 克(干者 30 克),绿豆 30 ~ 60 克,煎汤服用。每日 1 次,连服 3 ~ 4 次。

赤小豆冬瓜煲生鱼

养生功效

赤小豆冬瓜煲生鱼,民间用以治疗急性肾炎和慢性肾炎所致的水肿和肝病腹水等。功能补脾,利水,消肿,其作用补脾而不留邪,利水而不伤正气。《本经疏证》认为赤小豆有“既损其盛,又补其衰”的作用。

配料功用

赤小豆,性味甘酸、平,入心、小肠经。含蛋白质达 20%,并含脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及多种维生素等。功能利水除湿,消肿解毒。常用于治疗水肿、脚气等症。《本草经》说它“主下水”。《名医别录》记载它能“利小便”、“下胀满”。《日





《华子本草》认为它有“清热和血，利水通经，宽肠利气”的功能。

冬瓜，性味甘、微寒，功能清热利尿。常用于治疗水肿胀腹，小便不利等症。

生鱼即乌鱼，又称鳢鱼。性味甘、寒，功能补脾利水。《食衣心镜》以生鱼、冬瓜、葱白煮食“治十种水气病”。《水草经》说它“主湿痹，面目浮肿，下大水”。常用于治疗水肿、脚气等症。

分量和烹制食用方法

每次可用新鲜生鱼 1 尾（约 100 ~ 150 克），去皮和肠脏，冬瓜 500 克（连皮），赤小豆 60 克，加葱头 5 枚，清水适量，煲汤服食。不加盐。

大蒜蒸西瓜

养生功效

大蒜蒸西瓜，民间常用以治疗水肿，对急性或慢性肾炎水肿、肝硬化腹水等症，有利水消肿的功效。

配料功用

大蒜，性味辛、温。含蒜辣素、大蒜甙、蛋白质以及多种维生素等。功能行滞气，暖脾胃。有抗菌、消炎的作用。药用以独头紫皮大蒜为佳。

西瓜，性味甘、寒，入心、胃、膀胱经。含瓜氨酸、磷酸、苹果酸、乙二醇、甜菜碱、维生素 C、钾盐、糖类以及多种氨基酸等。功能清热解暑，除烦止渴，利小便。《日用本草》说它能

“宽中下气,利小水”。

分量和烹制食用方法

每次可用大蒜 60~90 克,西瓜 1 个(约 1500~2000 克),先用尖刀在西瓜皮上挖一个三角形的洞,大蒜去皮纳入西瓜内,再用挖出的瓜皮塞住洞口,将洞口向上用瓦碟载好,隔水蒸熟。吃蒜和瓜瓤,趁热服下。

大蒜炖生鱼

养生功效

大蒜炖生鱼,民间常用以治疗营养性水肿、肝硬化腹水、慢性肾炎水肿等疾病,有健脾,利水,消肿的功效。

配料功用

大蒜,性味辛、温,入脾、胃、肺经。功能行滞气,暖脾胃,消癥积。常用于治疗水肿胀满等症。《本草拾遗》说它能“去水恶瘴气,除风湿,破冷气”。《滇南本草》记载它有“祛寒痰,解水毒”的功能。

生鱼,又名乌鱼,性味甘、寒。功能补脾利水,可治水肿,脚气。《本草经》说它“主湿痹,面目浮肿,下大水”。《医林纂要》记载它有“补心养阴,澄清肾水,行水渗湿”的功效。《本草求真》指出它能“补脾利水”。

分量和烹制食用方法

每次可用大蒜 60~90 克,生鱼 200~250 克。先把大蒜去皮,生鱼去脏肠洗净,加清水适量,隔水炖服。不加盐。每



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



日或隔日 1 次,连服数次。

麦芽糖煲红枣

养生功效

麦芽糖煲红枣,性味缓和,富于滋养,有补虚,健脾,润肺的功效。民间常用以治疗脾虚咳嗽、面色苍白、贫血虚寒等疾病。

食物功效

麦芽糖,一名饴糖,性味甘、温。功能补虚冷,健脾胃,润肺止咳。其营养价值比砂糖高,古方中多用以补中益气。

红枣,性味甘、温。功能补脾和胃。

分量和烹制食用方法

每次可用麦芽糖 60 克,红枣 15 ~ 20 枚,加清水适量,煮熟服食。

冰糖炖海参

养生功效

冰糖炖海参,有补肾益精,养血润燥的功效。民间常用以治疗高血压、血管硬化等疾病。

配料功用

海参,是刺参科动物。性味咸、温。含蛋白质、糖类、脂肪、钙、磷、铁、碘等。功能补虚损,益精髓。常用于治疗精血





亏损、虚劳弱怯、阳痿、梦遗、小便频数、肠燥、便难等症。

以冰糖同用，有补中益气，和胃润肺的功效。

分量和烹制食用方法

每次可用海参 30 克，加清水适量炖烂，再加适量冰糖炖片刻，使冰糖溶解。宜于早饭前空腹服用，每日 1 次。

芡实煲老鸭

养生功效

芡实煲老鸭，有滋阴养胃，健脾利水，固肾涩精的功效。民间常用以治疗糖尿病、骨蒸劳热、皮虚水肿、肾虚遗精等疾病。

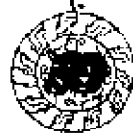
配料功用

芡实，是睡莲科植物芡实的成熟种仁。性味甘涩、平，入脾、肾经。含多量淀粉，并含蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质以及多种维生素等。功能固肾涩精，补脾止泄。常用于治疗遗精、带下、小便不禁、大便泄泻等症。《日华子本草》说它“开胃助气”。《本草纲目》认为它能“止渴益肾”。《本草从新》记载它能“补脾固肾，助气涩精”。

老鸭肉，能滋五脏之阴，清虚劳之热，补血行水，养胃生津。

分量和烹制食用方法

每次可用芡实 100 ~ 120 克，老鸭 1 只（去毛和肠脏，洗净）。将芡实放入鸭腹中，置瓦锅内，加清水适量，文火煮 2 小时左右，加食盐少许，调味服食。



白芨炖燕窝

养生功效

白芨炖燕窝,是滋养性补品,有补肺养阴,止咳止血的功效。民间常用以治疗肺结核咯血、老人慢性支气管炎、肺气肿、哮喘等疾病。

配料功用

白芨,是兰科植物白芨的块茎。性味苦甘、凉,入肺经。含淀粉、葡萄糖、挥发油、粘液质、甘露聚糖等。功能补肺止血。常用于治疗肺部疾病咳血。金代名家李果说它能“止肺血”。《滇南本草》记载它“治劳伤肺气,补肺虚,治咳嗽,清肺癆咳血,收敛肺气”。现代药理研究证明,白芨有止血和对结核杆菌有弱抑制作用。

燕窝,是雨燕科动物金丝燕和多种同属燕类用唾液与绒羽等混合物凝结所筑成的巢窝。性味甘、平,入肺、胃、肾经。含蛋白质、糖类、多种氨基酸以及钙、磷、钾、硫酸等。功能养阴润燥,益气补中。常用于治疗虚损癆瘵、咳嗽痰喘、咯血吐血等症。《本经逢原》说它能“调补虚劳,治咳吐红痰”。《本草从新》认为它“大养肺阴,化痰止咳,补而能清,为调理虚损癆瘵之圣药”。《本草再新》记载它“大补元气,润肺止阴,治虚劳咳嗽,咯血,吐血,引火归源,滑肠开胃”。

分量和烹制食用方法

每次可用白芨6~9克,燕窝6~9克,放瓦盅内加清水适量,隔水炖至极烂,过滤去渣,加冰糖适量调味,再炖片刻。每

日服 2~3 次。

食盐炒龙虱

养生功效

食盐炒龙虱,有滋阴补肾,缩小便的功效。民间常用以治疗小儿遗尿、老人晚间多尿等疾病。

配料功用

龙虱,又名水鳖虫、水龟子,是龙虱科昆虫东方潜龙虱。生活于池沼、水田或河沟多水草处,入夜能飞于空中。性味甘、平,功能补肾,活血。常用于治疗小便频数,小儿遗尿等症。《药材资料汇编》记载它“用于老人夜溺频繁”。《陆川本草》指出它有滋养强壮,治小儿遗尿的功能。

食盐,性味咸寒,入胃、肾、大小肠经。有壮肾脏,坚筋骨的功效。《日华子本草》说它可“暖水脏”。《随息居饮食谱》认为它能“补肾,引火下行”。

分量和烹制食用方法

每次取新鲜龙虱若干,加食盐少许放铁锅中炒熟,去翅及头爪服用。成人每次可服 10 只,小儿减半。

淮山百合炖白鳝

养生功效

淮山百合炖白鳝,是滋补性营养食品。民间常用以治疗





肺结核经久不愈,身体虚弱或肺结核低热、烦躁、食欲不振以及神经衰弱等疾病。

配料功用

淮山,性味甘平,入肺、脾、肾经,功能健脾补肺,可用于肺结核咳嗽。《名医别录》说它能“治虚劳羸瘦,充五脏,除烦热”。《伤寒蕴要》指出它能“补不足,清虚热”。

百合,是百合科植物,有多个品种,药用其干燥鳞茎和鳞叶。性味甘微苦、平,入心、肺经。含秋水仙碱、淀粉、蛋白质、脂肪等。功能润肺止咳,清心安神。常用于治疗肺病久咳,咳唾痰血,热病后余热未清,虚烦惊悸等症。《医学入门》说它能“治肺痿”。《纲目拾遗》认为它有“清痰火,补虚损”的功用。《济生方》用它治咳嗽不已或痰中带血。

白鳝,学名鳗鲡,又名鳗鱼、青鳝。性味甘、平,入脾、肾经。含丰富的蛋白质和脂肪,并含钙、磷、铁和维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 及肌肽等。功能滋补强壮。可用于治疗虚劳骨蒸、小儿疳积、妇女崩漏等症。《日华子本草》说它能“治劳,补不足”。《日用本草》记载它“补五藏”。《本草纲目》认为它能“治小儿疳劳”。

分量和烹制食用方法

每次可用白鳝 1~2 条(约 250 克),淮山、百合各 30 克。先将白鳝去肠脏洗净,与淮山、百合一起放瓦盅内,加清水适量,隔水炖熟,调味服食。

注意事项

白鳝的血清有毒,切勿生吃,生饮白鳝血也会中毒。所以,宰杀时必须把白鳝血除净。如果人的手指受伤,宰杀白鳝





时接触白鳝血,就会引起炎症、化脓、坏疽。因此,凡手部有伤口者,宰杀白鳝时,必须戴上手套,或请他人代宰。

冬虫夏草炖老鸭

养生功效

冬虫夏草炖老鸭,民间常用以治疗糖尿病以及病后体虚头晕、食欲减退、贫血、自汗、盗汗等症,亦用于治疗肺结核之阴虚喘咳和肾虚夜多小便等疾病。有补虚损,益精气的功效。《纲目拾遗》亦记载用此法治疗病后虚损。

配料功用

冬虫草,性味甘、平,入肺、肾经。含粗蛋白高达 25% 以上,还含脂肪、虫草酸、冬虫夏草素、维生素 B₁₂ 等。功能益肺肾,止喘咳,补虚损,益精气。常用于治疗虚喘癆嗽,自汗盗汗,阳痿遗精,腰膝酸痛等症。

老鸭,性味甘咸、平。功能滋阴养胃,可用于治疗癆热骨蒸,咳嗽,水肿等症。《名医别录》说它有“补虚除热,和藏腑,利水道”的功效。《本草汇言》说它能“滋阴除蒸,化虚痰,止咳嗽”。《随息居饮食谱》认为它能“滋五脏之阴,清虚劳之热,补血行水,养胃生津,止嗽息惊”。《本草备要》还指出“白毛乌骨者为虚劳圣药”。

分量和烹制食用方法

每次可用老雄鸭 1 只,去毛和内脏,冬虫夏草 15 克放入鸭腹内,加清水适量,放瓦盅内隔水炖熟,调味服食。



注意事项

此品作滋补用,民间喜用老雄鸭。无雄鸭时,选用老雌鸭亦可。区别鸭的性别不难,雌鸭好叫,雄鸭声嘶哑,其尾有卷羽数枚,颈部多黑色而有金绿色光泽。《本草纲目》记载“鸭雄者绿头文翅,雌者黄斑色,亦有纯黑,纯白者,又有白而乌骨者,药食更佳。鸭皆雄痞雌鸣”。

淡菜皮蛋粥

养生功效

淡菜皮蛋粥,有补虚,去胸中烦热,降虚火的功效。民间常用以治疗高血压引起的耳鸣眩晕等疾病。

配料功用

淡菜,性味咸、温,入肝、肾经。含蛋白质、脂肪、糖类、烟酸和维生素 A、维生素 B 等,功能补肝肾,益精血。常用于治疗虚劳羸瘦,眩晕等症。《本草拾遗》说它“主虚羸劳损”、“血气结积”。《本草汇言》记载“淡菜,补虚养肾之药也”。《随息居饮食谱》认为它能“补肾,益血填精”、“益治肾虚有热”。

皮蛋,有敛虚热,降虚火的功效。

分量和烹制食用方法

每次可用淡菜 30 克,皮蛋 1 个,大米适量,煲粥,加盐和味精少许,调味服食。

冬瓜鲩鱼汤

养生功效

冬瓜鲩鱼汤,有平肝,祛风,除热的功效。民间常用以治疗肝阳上亢之头痛眼花、高血压等疾病。

配料功用

冬瓜,性味甘淡、凉。功能利水消痰,清热解毒。唐代名医孟诜说它能“益气耐老,除胸心满,去头面热”。《日华子本草》记载它能“除烦,治胸膈热”。《本草从新》认为它能“清心火,泻脾火”。

鲩鱼,又名草鱼。《医林纂要》说它能“平肝,祛风”、“治虚劳及风虚头痛”。

分量和烹制食用方法

每次可用冬瓜 250 ~ 500 克,鲩鱼 200 ~ 250 克(以鱼体后段较好)。先用油煎鱼至金黄色,与冬瓜一起,加入清水适量,煲 3 ~ 4 小时,加食盐少许,调味服食。

天麻炖猪脑

养生功效

天麻炖猪脑,民间常用以治疗眩晕头痛、肝虚型高血压、动脉硬化、美尼尔氏综合症、神经衰弱和脑血管病变后遗半身不遂、语言障碍等疾病。有祛风,开窍,通血脉,镇静、滋养等



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



功效。

配料功用

天麻,为兰科植物天麻的干燥块茎。性味甘、平(一说甘、微温),入肝经。含香草醇、香草醛、甙类、粘液质和微量维生素 A 类物质等。功能息风,定惊。常用于治疗头晕,头痛,肢体麻木,语言蹇涩等症。《日华子本草》说它能“助阳气,补五劳七伤,通血脉,开窍”。金代名医张元素认为它善于“治风虚眩晕头痛”。《本草汇言》记载它“主头风,头痛,头晕虚旋,癫痫强痉,四肢挛急,语言不顺,一切中风、风痰”。

猪脑,性味甘、寒。功能治头痛,眩晕。《名医别录》说它“主风眩、脑鸣”。《四川中药志》认为它能“补骨髓,益虚劳,治神经衰弱,偏正头风及老人头眩”。

分量和烹制食用方法

每次可用天麻 10 克,猪脑 1 个(洗净),清水适量,放瓦盅内隔水炖熟服食。每日或隔日 1 次,3~4 次显效。

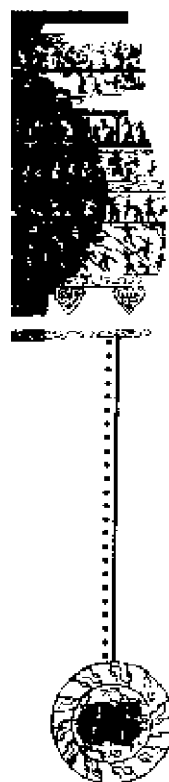
独活乌豆汤

养生功效

独活乌豆汤,有祛风止痛,通经络,活血的功效。民间用于治疗中风后遗肢体僵直,瘫痪、活动不灵、语言障碍等疾病。

配料功用

独活,性味辛苦、温,入肾、膀胱经。含少量挥发油、植物甾醇等。功能祛风湿,通经络,散寒,止痛。常用于“治疗风寒





湿痹,酸痛不仁,诸风掉弦,头项难伸”。《本草通玄》更指出它有“治失音不语,手足不随,口眼歪斜”的功效。

乌豆,性味甘、平,入脾、肾经。功能活血,养血,祛风。可治风毒脚气,风痹筋挛等症。《食疗本草》说它“主中风脚弱”,“筋挛,膝痛”。《本草拾遗》认为它“主风痹,瘫痪,口噤”。《日华子本草》更指出它有“调中下气,通经脉”的功能。

分量和烹制食用方法

每次可用独活 10~12 克,乌豆 60 克,清水 3~4 碗,煎成 1 碗,加米酒少许,去渣温服。

玉米须煲龟

养生功效

玉米须煲龟,有养阴补血,平肝泄热,降血糖等功效。民间常用以治疗糖尿病之阴虚瘦弱,口渴神疲等症。

配料功用

玉米须,是禾本科植物玉蜀黍的花柱。性味甘、平。含脂肪油、挥发油、树胶样物质、树脂、苦味糖甙、皂甙、生物碱、抗坏血酸、泛酸、肌醇、维生素 K、谷甾醇、豆甾醇、苹果酸、酒石酸、草酸等。功能利尿,泄热,平肝,利胆。现代药理研究证明它有降低血糖的作用。常用于治疗糖尿病、肾炎水肿、高血压、胆囊炎、胆结石、黄疸型肝炎等症。《岭南采药录》说它能“治糖尿病”。《现代实用中药》记载它“为利尿药,对肾脏病、浮肿性疾病、糖尿病等有效。又为胆囊炎、胆石、黄疸型肝炎等的有效药”。



乌龟,是龟科动物,性味甘咸、平、入肝、肾经。功能益阴补血,健骨补肾。可用于肾阴不足,劳瘵骨蒸等症。《日用本草》认为它“大补阴虚”。《本草蒙荃》指出它“专补阴衰,善滋肾损”。《本草衍义》说它“补心”。

分量和烹制食用方法

每次可用鲜玉米须 60 ~ 120 克(干用 30 ~ 60 克),乌龟 1 只。先用开水烫乌龟使排尿干净,去肠脏、头、爪,洗净后,将龟甲龟肉与玉米须一起放入瓦锅内,加清水适量,慢火煨熬,饮汤吃龟肉。

骨碎补煲猪腰

养生功效

骨碎补煲猪腰,是壮肾强腰的补益性食品。民间常用以治疗肾虚腰痛和肾虚久泻等疾病。

配料功用

骨碎补,是水龙骨科植物槲蕨等的干燥根茎。性味苦、温,入肝、肾经。功能补肾镇痛,活血壮筋。常用于治疗肾虚泄泻、风湿痹痛、肾虚腰痛等症。《本草正》说它能治“外感风湿,以致两足痿弱疼痛”。《本草述》认为它有治“腰痛行痹”、“泄泻”、“遗精、脱肛”的功能。《四川中药志》记载它能“泄湿、通经”。

猪腰,即猪肾,性味咸、平。功能补腰壮肾。常用于治疗肾虚腰痛、遗精、盗汗、老人肾虚、耳聋等症。唐代名医孟诜说它“主人肾虚”。

分量和烹制食用方法

每次可用猪腰 1 个,骨碎补 6 克。先将猪腰洗净切开,剔去中间筋膜,再把骨碎补研细纳入猪腰内,用线扎紧,加清水适量煮熟,饮汤吃肉。

茴香炖猪腰

养生功效

茴香炖猪腰,民间常用以治疗肾虚腰痛、慢性腰肌劳损、老人虚寒腰痛等疾病。有温肾,散寒,止痛的功效。《证治要诀》也记载用此法“治肾虚腰痛,转侧不能,嗜卧疲弱者”。

配料功用

茴香,是伞形科植物茴香的果实。性味辛、温,入肾、膀胱、胃经。含茴香油、茴香醛、茴香酸和脂肪油等。功能温肾散寒,和胃理气。常用于治疗肾虚腰痛、小腹冷痛、胃痛等症。《开宝本草》说它“主膀胱、肾间冷气及盲肠气,调中止痛”。金代名医李杲认为它可“补命门不足”。《玉楸药解》记载它有“治水土湿寒,腰痛脚气”的功用。

猪腰,即猪肾,性味咸、平,功能健肾补腰。

分量和烹制食用方法

每次可用猪腰 2 个,茴香 10 克,食盐少许,将猪腰剖开洗净,纳入茴香和食盐,放瓦盅内加清水适量,隔水炖熟服食。

注意事项

此品阴虚火旺者慎服。对于茴香,《本草汇言》指出“倘



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



胃、肾多火,得热即呕,得热即痛,得热即胀诸证,与阳道数举、滑精梦遗者,宜斟酌用也”。

朱砂蒸鸡肝

养生功效

朱砂蒸鸡肝,有养肝,宁神,益气,明目的功效。民间常用以治疗肝虚目暗、视力减退、夜盲,小儿疳眼,眼角膜软化症等疾病。

配料功用

朱砂,又称辰砂、丹砂,是天然的辰砂矿石。性味甘、凉、有毒。主要成分为硫化汞,还有少量其他杂质如雄黄、磷灰石、沥青质、硒及锌等。功能安神,定惊,明目,解毒。常用于治疗惊悸、心烦、失眠、目昏等症。《本草经》说它能“养精神,安魂魄,益气,明目”。《千金方》亦记载它能“明目”。《圣惠方》用它“治眼昏暗,能彻视见远”。

鸡肝,性味甘、微温。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质以及多种维生素等。功能补肝肾,治肝虚目暗,小儿疳积。《本草纲目》说它能“疗风虚目暗”。《医林纂要》记载它能“治小儿疳积,杀虫”。《寿亲养老新书》以乌鸡肝煮粥“治老人肝脏风虚,眼暗”。

分量和烹制食用方法

每次可用鸡肝 1~2 副,切碎,朱砂 0.3~0.5 克与鸡肝拌匀,碟载,隔水蒸熟服食。





注意事项

朱砂不宜久服、多服。《本草从新》说“独用多用，令人呆闷”。同时，朱砂不宜用火炮制，以免释出汞引起中毒。《本经逢原》记载“丹砂入火，则烈毒能杀人”。

枸杞叶猪肝汤

养生功效

枸杞叶猪肝汤，民间常用以治疗风热目赤，双眼涩痛流泪，视力减退和夜盲等眼部疾病，有清热解毒，明目养血的功用。

配料功用

枸杞叶，是茄科植物枸杞的嫩茎叶。性味苦甘、凉。功能补虚益精，清热止渴，祛风明目。可用于治疗目赤昏痛，障翳夜盲等症。《生草药性备要》说它能“明目，益肾亏”。《本经逢原》认为它“能降火及清头目”。《五华草药》记载它有“清热解毒明目”的作用。

猪肝，有补肝，养血，明目的功效。

分量和烹制食用方法

每次可用鲜枸杞叶 100 克，猪肝 100 ~ 200 克，煲汤调味服食，亦可作菜肴佐膳。



枇杷叶糯米粽

养生功效

枇杷叶糯米粽,民间常用以治疗自汗、盗汗和产后多汗等气血两虚的出汗异常疾病,有补中益气,暖脾和胃,止汗的功能。

糯米,性味甘、温,入脾、胃、肺经。功能补中益气。常用于治疗消瘦多渴,自汗,便泄等症。《本草纲目》说它有“暖脾胃,止虚寒泄痢,缩小便,收自汗”的功效,并记载用“糯米、小麦麸(同炒),为末,每服三钱,米饮下,或煮猪肉点食”治疗自汗不止。《本草逢原》认为“糯米,益气补脾肺”。

枇杷叶,是蔷薇科植物枇杷的叶。性味苦、凉,入肺、胃经。含挥发油、苦杏仁甙、熊果酸、齐墩酸、酒石酸、柠檬酸、苹果酸、鞣质、维生素 B、维生素 C 和山梨糖醇等。有清肺和胃,降气化痰的功用。通常用以治疗肺热痰嗽、咳血等症。但亦有一说认为枇杷叶有补益功用,如《本草汇言》记载“枇杷叶,安胃气,润心肺,养肝肾之药也”。

分量和烹制食用方法

每次可用糯米 250 克,用清水泡浸一宿,新鲜枇杷叶若干,将枇杷叶去毛洗净后将糯米包粽、蒸熟食用。每天 1 次,连服 3~4 天。





糯米炮谷湯

養生功效

糯米炮谷湯，有補中益氣，暖脾胃，益氣固表的功效。民間常用以治療脾虛氣弱、衛外不固所致的慢性蕁麻疹或自汗不止等疾病。

配料功用

糯米，性味甘、溫，入脾、胃、肺經。含蛋白質、脂肪、糖類、鈣、磷、鐵和維生素 B₁、維生素 B₂ 等。功能補中益氣，暖脾胃，常用以治療自汗、脾虛便泄等症。《名醫別錄》說它能“溫中”。《本草綱目》認為它能“暖脾胃，止虛寒泄痢，縮小便，收自汗”、“脾肺虛寒者宜之”。《本經逢原》亦記載“糯米，益氣補脾肺”。糯米的可溶性淀粉易為人體所吸收，適用於一般慢性病虛弱的人。

分量和烹制食用方法

每次用糯米谷（連殼）60 克，放鐵鍋中，文火烤至糯米谷開花，然後加清水適量，放瓦盅內隔水燉服（可加食鹽少許）。每日 1 次，連服 3～5 日。

蝸牛煲豬瘦肉

養生功效

在我國大陸，以蝸牛作菜肴的地方很少，但在歐美一些地



天蓬食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



区,蜗牛却成为美味佳肴。我国台湾省还有专门养殖供出口到欧美各地的冷冻蜗牛肉。蜗牛煲猪瘦肉,有养阴清热,消肿解毒的功效,民间常用以治疗颈淋巴腺结核、慢性颈淋巴腺炎等疾病。

配料功用

蜗牛肉,性味咸、寒。功能清热,消肿,解毒。《品汇精要》说它能“祛风热,消疮肿”。《玉楸药解》记载它能“利水泄泻,消肿败毒,去湿清热”。《本草纲目》认为“蜗牛所主诸病,大抵取其解热消毒之功耳”。药用以鲜品为好。《本草图经》指出“凡用蜗牛以形圆而大者为胜,久雨晴,竹林池沼间多有出者。其城墙阴处有一种扁而小者,无力,不堪用”。

猪瘦肉,有补血养阴的功效。

分量和烹制食用方法

将蜗牛连壳洗净后,用沸水烫死,以竹签挑出蜗牛肉,再用清水冲洗。每次可用鲜蜗牛 60 克(干者用 30 克)、猪瘦肉 100 克,煎汤调味服食。

注意事项

小儿脾虚泄泻者不宜用。

紫菜猪瘦肉汤

养生功效

紫菜猪瘦肉汤,有清热,化痰,软坚的功能。民间常用以治疗甲状腺肿大、颈淋巴结核、脚气病等疾病。





配料功用

紫菜，是红毛菜科植物甘紫菜的叶状体，是一种极富营养的海菜。性味甘咸、寒。含蛋白质、灰分、碘质、叶绿素、胶质、半乳糖酶、脯氨酸甲内酯、糖原酶、紫菜色素和维生素 A、维生素 B₂ 等。功能化痰软坚，清热利尿。常用于治疗瘰疬、脚气、水肿等症。《本草经集注》说它能“治瘰疬结气”。《本草纲目》指出“病瘰疬脚气者宜食之”。《现代实用中药》记载它能“治水肿，淋症，湿性脚气，甲状腺肿，慢性气管炎咳嗽”。

以猪瘦肉同用，有滋阴养血的功效。

分量和烹制食用方法

每次可用紫菜 15 克(干品)，猪瘦肉约 100 克，清水适量煎汤，加油、盐、味精调味服食。

罗汉果煲猪肺

养生功效

民谚说：“罗汉果，去痰火”。罗汉果煲猪肺，有清热化痰，润肺止咳的功效。民间常用以治疗肺热咳嗽、咽干口渴、百日咳、血燥便秘、小儿痰核(颈淋巴结炎)等疾病。平素肺气弱者更适宜，也可作为夏秋间清凉汤料。

食物功效

罗汉果，是葫芦科植物罗汉果的果实。性味甘、凉，入肺、脾经。含丰富的葡萄糖。功能清肺润肠，祛痰解渴。常用于治疗百日咳、痰火咳嗽、血燥便秘等症。《岭南采药录》说它能





“理痰火咳嗽”。《广西中药志》记载它能“止咳清热,凉血润肠,治咳嗽,血燥胃热便秘等”。

以猪肺同用,有滋补肺阴之效。

分量与用法

每次可用罗汉果半个或1个,猪肺250克,先将猪肺洗净,切成小块,挤出泡沫,与罗汉果一起,加清水适量煲汤,调味服食。

川贝雪梨煲猪肺

川贝雪梨煲猪肺,民间常用以治疗肺结核之咽干、咳嗽、口干痰黄,有除痰,润肺,补肺的功效。

配料功用

川贝母,性味苦甘、微寒。含川贝硷、炉贝硷、白炉贝硷、青贝硷、松贝硷等。功能润燥,镇咳,祛痰。常用于治疗慢性咳嗽、痰中带血等症。

雪梨,是蔷薇科植物,品种甚多,药用其果实。性味甘微酸、凉,入肺、胃经。含苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、蔗糖和维生素B、维生素C等。功能润肺,生津,清热,化痰。常用于治疗热咳,热病伤津,烦渴,便秘等症。《日华子本草》说它能“消风,疗咳嗽,气喘狂热”。《本草纲目》认为它有“润肺凉心,消痰降火”的功用。《本草经疏》记载“梨,能润肺消痰,降火除热”、“主热嗽止渴”。

猪肺,性味甘、平,功能补肺,可治肺虚咳嗽、咯血。

分量和烹制食用方法

每次可用川贝母10克,雪梨2个,猪肺约250克。先将





雪梨削去外皮,切成数块,猪肺切成片状,用手挤去泡沫,与川贝母一起放入沙锅内。加冰糖少许,清水适量,慢火熬煮 3 小时后服食。

藕汁蜜糖露

养生功效

藕汁蜜糖露,民间用以治疗肺热咳嗽、咽干咽痛、咯痰带血、血热鼻衄等疾病,有清热,凉血,止血的功效。也有文献报道用此法治红白痢有效。

配料功用

藕,是睡莲科植物莲的肥大根茎,性味甘、寒,入心、脾、胃经。含淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素 C、过氧化物酶等。生用清热,凉血,散瘀,常用于治疗热病烦渴,吐血,衄血。《药性论》记载“藕汁,能消瘀血不散”。《滇南本草》认为“多服润肠肺,生津液”。

蜂蜜,性味甘、平。功能润肺止咳。

分量和烹制食用方法

用鲜藕适量洗净,榨汁 100 ~ 150 毫升,加入蜂蜜 15 ~ 30 克,调匀内服,每日 1 次,连服数天。

大蒜鸭蛋汤

养生功效

大蒜鸭蛋汤,民间用以治疗瘰癧(颈淋巴结核)初起,有杀





菌、解毒功效,使肿大之淋巴结逐渐消散。

配料功用

大蒜,性味辛、温,入脾、胃、肺经,功能解毒,杀虫。《名医别录》说它能“除风邪,杀毒气”。《食疗本草》记载它能“除风,杀虫”。据近代药理研究,大蒜的挥发性物质、大蒜汁、大蒜浸液和蒜素在试管内对结核杆菌等多种细菌有明显的抑菌或杀菌作用。有人用大蒜煮粥加白芨粉服食治疗肺结核,取得满意效果。

鸭蛋,性味甘、凉,功能滋阴,清肺。《医林纂要》说它能“补心清肺”。《本草备要》认为它“能滋阴”。

分量和烹制食用方法

每次可用大蒜 90 克(去皮),鸭蛋 2 只,加水适量同煮,待鸭蛋熟后去壳再煮片刻,饮汤吃蛋(大蒜可吃也可不吃)。

鸡冠花鸡蛋汤

养生功效

鸡冠花鸡蛋汤,有凉血,止血的功效。民间常用以治疗鼻衄、痔疮出血、咳血、月经过多等诸出血疾病。

配料功用

鸡冠花,是苋科植物鸡冠花的花序。有红、浅红、白等颜色,药用以白色者较好。性味甘凉,功能凉血,止血。《滇南本草》记载它“止肠风下血,妇人崩中带下”。《本草纲目》说它能“治痔漏下血”、“崩中”。《玉楸药解》认为“清风退热,止衄





敛营，治吐血、血崩、血淋诸失血症”。

以鸡蛋同用，有益气养阴之效。

分量和烹制食用方法

每次可用白鸡冠花 15 ~ 30 克，加清水 2 碗煎至 1 碗，去渣，将鸡蛋壳去掉加入煮熟服食，每日一次，连服 3 ~ 4 次。

卷柏芹菜鸡蛋汤

养生功效

卷柏芹菜鸡蛋汤，有调经止血的功效。民间常用以治疗妇女月经过多、功能性子宫出血等疾病。

配料功用

卷柏，性味辛、平。含黄酮、酚性成分、氨基酸、海藻糖、芹菜素等。功能收敛止血。《现代实用中药》说它能“治尿血”。《南宁市药物志》认为它能“治热性肠出血及子宫出血”。《湖南药物志》记载“卷柏五钱，水煎服”可治血崩。

芹菜，性味甘、凉。含黄酮类、挥发油、甘露醇、环己六醇、多种维生素和烟酸等。功能降血压，镇静，健胃，调经。

以鸡蛋同用鲜卷柏 30 克（干品 15 克），鲜芹菜 30 克，鸡蛋 2 只，先将鸡蛋煮熟去壳放瓦锅内，再放入卷柏、芹菜，加清水浸过药面。煮熟后去药渣吃蛋饮汤。每日 1 剂，连服 2 ~ 3 剂。





鳖甲炖白鸽

养生功效

鳖甲炖白鸽,民间常用以治疗妇女因身体虚弱引起的月经闭止,有滋肾益气,散结通经的功效。

配料功用

鳖甲,是鳖科动物中华鳖的背甲(外壳)。性味咸、平,入肝、脾经。含动物胶、角蛋白、碘质、维生素 D 等。功能养阴清热,平肝熄风,软坚散结。常用于劳热骨蒸、癥瘕痞癖、经闭经漏等症。《医学入门》说它“主劳疟、老疟,女子经闭,小儿痢疾”。《圣惠方》中的鳖甲丸可“治妇人月水不利,腹胁妨闷,背膊烦疼”。

白鸽,是鸠鸽科动物。性味咸、平,入肝、肾经。鸽肉含粗蛋白质达 22% 强。功能滋肾益气。常用于治疗妇女血虚经闭。《本草逢原》认为“久患虚羸者,食之有益”。《本草再新》说它能“滋肾益阴”。《四川中药志》记载它能“治妇女干血劳,月经闭止”。

分量和烹制食用方法

每次可用鳖甲 30 克,白鸽 1 只,先将白鸽去毛和内脏,并将鳖甲打碎放入白鸽腹内,加清水适量,米酒少许,放瓦盅内隔水炖熟,调味服食。





黑木耳煲红枣

养生功效

黑木耳煲红枣,民间常用以治疗妇女月经过多、痔疮出血以及因上述疾病而引起的贫血等,有养血,止血的功效。

配料功用

黑木耳,是木耳科植物木耳的子实体。性味甘、平。含蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸等。功能养血益胃,和血止血。常用于治疗妇女崩漏,痔疮出血等症。《本草纲目》说它可“治痔”。《日用本草》用它“治肠癖下血”。《随息居饮食谱》指出“凡崩淋血痢,痔患肠风,常食可瘳”。

分量和烹制食用方法

每次可用黑木耳 15 ~ 30 克,红枣 20 ~ 30 枚,煎汤服食,每日 1 次,连服数日。

马鞭草蒸猪肝

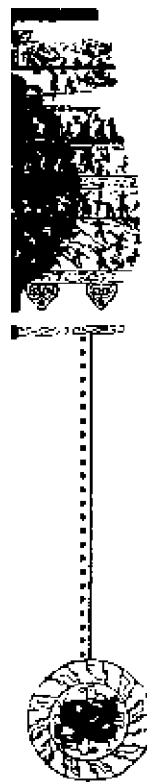
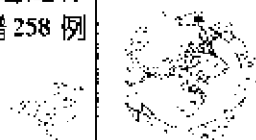
养生功效

马鞭草蒸猪肝,有清热解毒,活血散瘀的功效。民间常用以治疗妇女白带过多、阴痒、经闭、月经过少等妇科疾病。

配料功用

马鞭草,是马鞭科植物,性味苦、凉,入肝、脾经。含马鞭





草甙、鞣质、挥发油、水苏糖、腺甙、 β -胡萝卜素、强心甙等。功能清热解毒,活血散瘀。常用于治疗淋浊、经闭、癥瘕、疮等症。《名医别录》说它“主下部癰疮”。《日华子本草》认为它能“通月经,治妇人血气肚胀,月候不匀”。《本草拾遗》记载它“主癥癖血瘕”、“破血”。

猪肝,性味甘苦、温,入肝经。功能补肝,养血。人体的经络,肝经的循行路线有一段是回绕外生殖器和小腹的。猪肝入肝经,故对妇女生殖系统的疾病有辅助补益作用。

分量和烹制食用方法

每次可用鲜马鞭草 60 克(干品 30 克),猪肝 60~100 克。将马鞭草洗净切成小段,猪肝切片,混匀后用瓦碟载之,隔水蒸熟服食。每日 1 次,3~4 次显效。

分量和烹制食用方法

孕妇忌服,脾胃虚弱者慎服。《本草经疏》认为马鞭“脾阴虚而胃气弱者勿服”。《本草从新》则认为“疮证久而虚者,斟酌用之”。

白果蒸鸡蛋

养生功效

白果蒸鸡蛋有敛肺气,止带浊的功效。民间常用以治疗妇女白带过多。有人用此法治疗小儿虚寒腹泻,也有一定疗效。

分量和烹制食用方法



白果,性味甘苦涩平。功能敛肺气,止带浊。常用于治疗哮喘、痰嗽、白带、白浊等症。《滇南本草》说它能“治白浊、冷淋”。《本草纲目》说它有“止白浊”的功效。《现代实用中药》更指出它能治“慢性淋浊及妇人带下”。

以鸡蛋同用,有益气养血功效。

分量和烹制食用方法

每次用新鲜鸡蛋 1 个,白果 2 枚。先在鸡蛋的一端开一个小孔,把白果去壳后纳入鸡蛋内,以纸粘封小孔,放碟上隔水蒸熟服食,每日 1 次,连服数次。

巴戟炖猪大肠

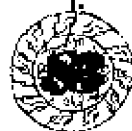
养生功效

巴戟炖猪大肠,有补肾壮阳,补益下焦的功效。民间常用以治疗妇女子宫脱垂症。

食物功效

巴戟,又叫巴戟天,是茜草科植物巴戟天的干燥根。性味辛甘、温,入肝、肾经。含维生素 C、糖类和树脂等。功能补肾阳,壮筋骨,祛风湿。常用于治疗阳痿、小腹冷痛、小便不禁、子宫虚冷、风寒湿痹、腰膝酸痛等症。《名医别录》说它能“补五劳,益精”。《常用中草药》认为它能“补肾壮阳,强筋骨,祛风湿”、“治肾虚腰脚无力”、“妇女不育”。《局方》用它治疗“妇人子宫久冷,月脉不调”。

以猪大肠同用,是民间经验,有补益下焦的作用。唐代名医孟诜说它能“主虚渴,小便数,补下焦虚竭”。





分量和烹制食用方法

每次可用巴戟 30 克,猪大肠 150 ~ 200 克。先将猪大肠洗净,把巴戟纳入猪大肠内,加清水适量,隔水炖服,每日 1 次连服数次。

注意事项

洗猪大肠时要把肠腔翻出来,用食盐擦洗干净后,再翻回原状应用,这才符合卫生要求。

桃树根猪瘦肉汤

养生功效

桃树根猪瘦肉汤,有行血,破血,消癥瘕的功效。民间常用以治疗妇女生殖系统肿瘤之类的癥瘕疾病。

配料功用

桃树根,是蔷薇科植物桃的根。性味苦、平。功能破血通经。常用于治疗经闭、癥瘕等症。《分类草药性》说它能“破血”。《民间常用草药汇编》记载它能“行血,治腰痛”。《圣惠方》用它“治妇人数年月水不通,面色萎黄,唇口青白,腹内成块”之症。

以猪瘦肉同用,可益养阴。

分量和烹制食用方法

每次可用桃树根 60 ~ 90 克,猪瘦肉 90 ~ 120 克,清水适量煲汤,饮汤食肉。此品宜于晚上睡前服。





注意事项

桃树根破血之力甚强,孕妇忌服。

砂仁蒸鲫鱼

砂仁蒸鲫鱼,有醒脾开胃,利湿止呕的功效。民间常用以治疗妊娠恶阻(即妊娠呕吐症),对减轻症状,促进孕妇食欲很有帮助,并能安胎。

食物功效

砂仁,是姜科植物春砂或缩砂的成熟果实或种子。性味辛、温,入脾、胃经。含龙脑、乙酸龙脑酯、樟脑、柠檬烯等。功能行气调中,和胃醒脾。常用于治疗胃呆食滞、噎膈呕吐、妊娠胎动等症。《本草汇言》认为它是“温中和气之药也”。《本草蒙茎》说它能“止恶心,却腹痛”。《济生方》用它治疗“妊娠胃虚气逆,呕吐不食”。

鲫鱼,性味甘、平,入脾、胃、大肠经。含蛋白质、脂肪和维生素。功能健脾利湿。常用于治疗脾胃虚弱、纳少无力、水肿等症。《唐本草》记载它“主胃弱不下食”。《本事方》用它治“翻胃”。《吉林中草药》认为它能“治脾胃虚弱不欲食,食后不化”。

分量和烹制食用方法

每次可用鲜鲫鱼1条(约100~200克),砂仁3克(研末)。先将鲫鱼去鳞和肠脏,洗净,用油、盐适量与砂仁末拌匀纳入鱼腹,用豆粉封刀口,置碟上,用碗盖紧,隔水蒸熟服食。每日1次,3~4次显效。





米酒虾米汤

养生功效

米酒虾米汤,民间常用以治疗妇女产后缺乳,有行血通乳的功效。

配料功用

虾米,是长臂虾科动物青虾等多种淡水虾的干肉。《本草纲目》记载“凡虾之大者蒸曝去壳,谓之虾米”。虾米性味甘、温,入肝、肾经。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和多种维生素等。功能补肾、壮阳、通乳。常用于治疗男子阳痿,妇女产后缺乳等症。

米酒性味辛、温,功能通血脉,行药势。

分量和烹制食用方法

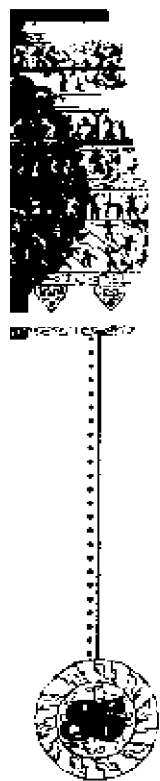
每次可用虾米 100 ~ 120 克,米酒适量(视患者耐受酒量的大小而定),加清水煮汤服食。每日 1 次,连服 3 ~ 4 次。

食盐炒芝麻

养生功效

食盐炒芝麻,民间喜欢用以治疗妇女产后缺乳,有强身,养血,通乳的功效。《本草纲目》亦有记载用此法“治妇人乳少”。

注意事项





芝麻,又称脂麻、胡麻,为胡麻科植物脂麻的种子。性味甘、平,入肝、肾经。含油量高达 60%,含蛋白质超过 22%,其他还含粗纤维、糖类、灰分、维生素 E、钙质、芝麻酚等。功能补肝肾,润五脏,润燥滑肠。芝麻黑白均可入药,润燥滑肠以白芝麻较好,补益肝肾以黑芝麻为佳。《玉楸药解》说它能治“乳少、经阻诸证”。《本草备要》记载它有“补肺气,益肝肾,润五脏,镇精髓,坚筋骨,明耳目,耐饥渴,乌髭发”的功效。

食盐,有海盐、井盐、湖盐、岩盐数种,药用以海盐为佳。性味咸、寒。主要成分为氯化钠,其他尚有少量杂质如氯化钾、氯化钡、硫酸钙、硫酸镁、硫酸钠等。海盐还含人体所必需的碘。功能和脾胃,助肾脏,坚筋骨。

分量和烹制食用方法

每次可用芝麻 90 ~ 120 克,食盐少许,共炒至发香为度,一日吃完,连服数日。

木瓜煲带鱼

养生功效

木瓜煲带鱼,有营养,补虚,通乳的功效,民间常用以治疗妇女产后乳汁过少之症。

配料功用

木瓜,又称番木瓜,是岭南佳果,性味甘、平。有通乳的功能。《现代实用中药》记载“未熟果液,治胃消化不良,并为营养品,又为发奶剂”。

带鱼,又称牙带,性味甘、温。每 100 克鱼肉中含蛋白质





约 16 克。在制药工业中,利用带鱼肉制成鱼粉,再制取水解蛋白注射液,可作为蛋白质补充剂。《中国有毒鱼类和药用鱼类》记载它能治产后乳汁过少。

分量和烹制食用方法

每次可用鲜带鱼 200 克,去肠脏,生木瓜 250 克,削去绿色的瓜皮,除去白色的瓜核,切成块状,加清水适量煎汤,调味服食。

北芪炖鲈鱼

养生功效

北芪炖鲈鱼,有补中益气,健胃,生肌的功能。民间常用以治疗小儿消化不良及妇女妊娠水肿。《本草经》说它能“补虚”、“主小儿百病”。《名医别录》认为它“主妇人子脏风邪气”。《日华子本草》记载它治“产前后一切病”。

鲈鱼,性味甘、平。肉细嫩,味鲜美,含蛋白质约 18%,有滋补的功能。《本草备要图说》记载它“益筋骨,和肠胃,补中益气,亦能安胎”。《中国有毒鱼类和药用鱼类》认为它可治小儿消化不良以及促使手术伤口愈合。

分量和烹制食用方法

每次可用鲈鱼 1 条,约 250 ~ 500 克,去鳞、鳃和肠脏,北芪 15 ~ 30 克,加清水适量,隔水炖熟服食。每天或隔天一次,3 ~ 5 次显效。





泥 鳅 汤

养生功效

泥鳅汤,有补中益气的功效。民间用以治疗小儿盗汗,功效显著。

配料功用

泥鳅,是鳅科动物,性味甘、平,入脾经。肉质细嫩,营养价值高。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、钙、磷、铁和维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 及烟酸等。功能补中气,祛湿邪。《医学入门》说它能“补中,止泄”。《本草纲目》记载它有“暖中益气”的功效。

分量和烹制食用方法

每次可用泥鳅 90 ~ 120 克,热水洗去粘液,剖腹去肠脏,用油煎至金黄,加水 1 碗半,煮汤至半碗,用盐调味。饮汤食鱼,每天 1 次(幼儿可分次饮汤不吃鱼),连服 3 天。

川贝冰糖炖饭汤

养生功效

川贝冰糖炖饭汤,民间用以治疗小儿百日咳,有润肺除痰,止咳的功用。

配料功用

川贝母,是百合科植物卷叶贝母、乌花贝母或梭砂贝母等





的鳞茎。性味苦甘、凉，入肺经。功能润肺散结，止咳化痰。常用于治疗虚劳咳嗽、痰多、咯血等症。《名医别录》说它能治“咳嗽上气”。《日华子本草》认为它能“清痰、润心肺”。《圣济总录》用它治“小儿咳嗽喘闷”。

冰糖，和胃润肺，止咳嗽，化痰涎。

饭汤，性味甘、平，功能健脾和胃，除烦渴。

分量和烹制食用方法

每次可用川贝母 9 克，冰糖 15 克。煮饭时待饭开滚后取饭汤 150~200 毫升，放入川贝母及冰糖，隔水炖服。每日早晚各服 1 次，五岁以下小儿用量减半。

葱白香菇人乳汤

养生功效

葱白香菇人乳汤，民间用以治疗新生儿出现鼻塞、气粗、流涕等症状之风寒型感冒。有发表，解毒，清肺，益胃的功效。

配料功用

葱白，性味辛温，入肺胃经。含挥发油、蒜素和维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂ 及烟酸、多糖类等。功能发表，通阳，解毒。可治伤寒寒热头痛。《本草经》说它能“治伤寒寒热”。《日华子本草》认为它可“治天行时疾，头痛狂热”。《用药心法》记载它能“通阳气，散发风邪”。

香菇，又称香信、香蕈，是侧耳科植物香蕈的子实体。性味甘、平，含蛋白质、脂肪、多种氨基酸、多糖类和维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等。功能益胃气。《本草求真》认为它“大





能益胃助食”。香菇中的麦角甾醇,无论用日光或紫外线照射,皆可转变为维生素 D₂,故香菇为抗佝偻病食物之一。《现代实用中药》记载它“为补偿维生素 D 的要剂,预防佝偻病,并治贫血”。

人乳,性味甘咸、平,入心、肺、胃经。功能补血、润燥。《玉楸药解》记载“乳汁,清肺除烦,滋肝润燥”。

分量和烹制食用方法

每次可用葱白 1 枚,香菇 1 枚,母乳 30~50 毫升,放瓦盅内隔水炖熟,去渣后放奶瓶中喂婴儿服食。每日 1 剂,连服 2~3 剂。

姜汁牛肺糯米饭

养生功效

姜汁牛肺糯米饭,有祛寒痰,补肺,暖脾胃的功效。民间用以治疗老人寒咳日久不愈、慢性支气管炎等疾病。

配料功用

姜汁,性味辛、温,入肺、胃、脾经。功能祛寒痰,定咳喘。《药性论》说它能“主痰水气满,下气”。《本草汇言》认为它能“治冷痰嗽”。南朝名医家陶弘景指出它能“去痰下气”。

牛肺,性味甘、平,入肺经,含蛋白质、脂肪、灰分、钙、磷、铁和维生素 B₁、维生素 B₂ 及烟酸等。功能补肺,止咳。《本草蒙荃》说它能“止咳逆”。《本草拾遗》认为它能“补肺”。

糯米,性味甘、温,入脾、胃、肺经,功能补中益气。《本草纲目》记载它能“温肺暖脾”、“脾肺虚寒者宜之”。《本经逢原》说它能“益气补脾肺”。





分量和烹制食用方法

每次可用牛肺 150 ~ 200 克,糯米适量,拌匀。文火焗饭,饭熟后加入生姜汁 10 ~ 15 毫升拌匀,调味服食。

红枣红糖煮南瓜

养生功效

红枣红糖煮南瓜,有补中益气,敛肺气的功效。民间常用以治疗支气管哮喘、老人慢性支气管炎等疾病。

配料功用

南瓜,性味甘、温,入脾、胃经。含瓜氨酸、精氨酸、天门冬素、葫芦巴碱、腺嘌呤、胡萝卜素、维生素 B、维生素 C、脂肪、葡萄糖、蔗糖、戊聚糖、甘露醇等。功能补中益气。《医林纂要》说它能“益心敛肺”。《本草纲目》记载它能“补中益气”。

红枣,性味甘、温。功能补中益气,滋肾暖胃。红糖性味甘、平。功能益气养血。

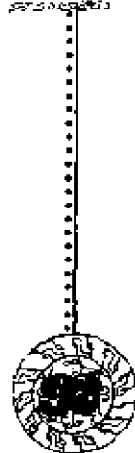
分量和烹制食用方法

每次用鲜南瓜约 500 克(削去皮),红枣(去核)15 ~ 20 枚,红糖适量,加水煮烂服食。

生姜夹柿饼

养生功效

生姜夹柿饼,有化痰、止咳、敛肺气的功效。民间用以治





疗慢性咳嗽、久咳不愈、小儿百日咳等疾病。

配料功用

生姜,性味辛、温,入肺、胃、脾经。功能散寒止呕,祛痰,可治痰饮喘咳。《名医别录》说它能治“咳逆上气”。《药性论》认为它“主痰水气满,下气,生与干并治嗽”。《本草拾遗》记载它有“调中,去冷除痰”的功效。

柿饼,是柿科植物柿的果实经加工而成的饼状食品。性味甘涩、平。含鞣质、瓜氨酸、碘等。功能润肺、涩肠,止血。《日华子本草》说它能“润声喉、杀虫”。《本草通玄》认为它可以“止胃热口干,润心肺,消痰”。《本草纲目》记载“柿乃脾、肺血分之果也,其味甘而气平,性涩而能收,故有健脾涩肠,治嗽止血之功”。

分量和烹制食用方法

每次可用洗净的去皮生姜 3~6 克,柿饼 1 个,将柿饼横切成两边,生姜切碎夹柿饼内,以文火焙熟,去姜吃柿饼,或同吃均可。

麻油炸蝙蝠

养生功效

麻油炸蝙蝠,有下气、止咳、润肺的功效。民间用以治疗支气管哮喘、慢性支气管炎,老人久咳和便秘等疾病。

配料功用

蝙蝠,性味咸、平。功能治久咳。《本草纲目》说它能“治





久咳上气”。《肘后方》亦记载它“治久咳嗽上气，十年、二十年”。

麻油，即芝麻油，有补肝肾，润五脏的功效。

分量和烹制食用方法

每次用蝙蝠 1 只，去毛和内脏、头爪后，放入芝麻油 250 克，将蝙蝠炸焦后，过滤去蝙蝠残渣，余下麻油分 3 天煮菜吃完。

仙人掌炒牛肉

养生功效

仙人掌炒牛肉，有行气活血，健脾，益气补血的功效。民间用以治疗胃痛、胃溃疡、十二指肠溃疡，有一定疗效。

配料功用

仙人掌，性味苦涩、凉，入心、肺、胃经。含三萜、苹果酸、琥珀酸、碳酸钾等，功能行气止痛。《分类草药性》说它“专治气痛”。《贵州民间方药集》记载它“为健胃滋养强壮剂，又可补脾”、“治心胃气痛”。《闽东本草》认为它“能去瘀，解肠毒，健胃，止痛，滋补”、“治胃痛”。实验证明，仙人掌有止血和保护创面的作用，故对溃疡病出血者也适用。

牛肉，性味甘、平，入脾、胃经。功能补脾胃，益气血。《名医别录》说它能“安中益气，养脾胃”。《医林纂要》记载“牛肉味甘，专补脾土”。

分量和烹制食用方法





每次用鲜仙人掌 30 ~ 60 克切细,牛肉 60 ~ 90 克切片,同炒熟,调味后吃牛肉。

糯米百合糖粥

养生功效

糯米百合糖粥,有补中益气,健脾养胃,安神的功效。民间用以治疗胃痛、心下痛、心烦不眠等疾病。

配料功用

百合,性味甘微苦、平。功能润肺,清心,安神。《本草经》说它“主邪气腹胀,心痛,利大小便,补中益气”。《药性论》认为它能“除心下急,满痛”。《食疗本草》记载它“主心急黄”。

糯米,性味甘、温。功能补中益气。《名医别录》说它能“温中”。《本草纲目》记载它能“暖脾胃”。

分量和烹制食用方法

每次用百合 60 ~ 90 克,糯米、红糖适量。加水煮粥,每日 1 次,连服 7 ~ 10 日。

韭菜汁姜汁炖牛奶

养生功效

韭菜汁姜汁炖牛奶,有温中下气,和胃止呕的功效。民间用以治疗脾胃虚寒之噎膈反胃、进食即呕等疾病。《丹溪心法》亦记载用此法“治反胃”。





配料功用

韭菜汁,性味辛、温,入肝、胃、肾经。功能温中行气,可治噎膈反胃。《名医别录》说它能“安五藏”。《食疗本草》认为它能“利胸膈”。《本草拾遗》记载它能“温中,下气,补虚,调和脏腑”。

生姜汁,性味辛、温,入肺、胃、脾经。功能散寒,止呕,开痰。南朝名医陶弘景说它能“归五脏,去痰下气,止呕吐”。《药性论》认为它能“止呕吐不下食”。《本草从新》记载“姜汁,开痰,治噎膈反胃”。

牛奶,性味甘、平,入肺、胃经。功能补虚,益肺胃,生津润肠,治虚弱劳,反胃膈,消渴便秘。《名医别录》说它能“补虚羸,止渴下气”。《滇南本草》记载“水牛乳,补虚弱,止渴,养心血,治反胃而利大肠”。

分量和烹制食用方法

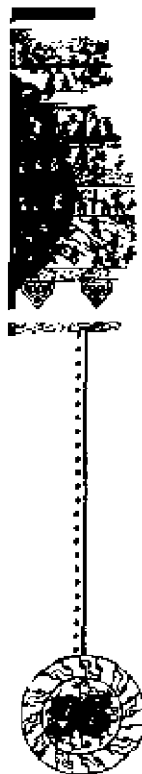
每次用鲜韭菜挤汁 2 汤匙,生姜汁 1 茶匙,鲜牛奶 250 毫升,隔水炖熟,饭前服食。

丁香煨雪梨

养生功效

丁香煨雪梨,有健胃,降逆,生津的功效。民间用以治疗慢性消化不良、反胃、恶心呕吐等疾病。《圣济总录》亦有记载用此法“治反胃转食,药物不下”。

配料功用





丁香,性味辛、温,入胃、脾、肾经。含丁香油酚、丁香烯、丁香素、邻苯三酚鞣酸等。功能温中,暖肾,降逆。《日华子本草》认为它能“治口气,反胃”。《本草纲目》说它能“治虚哕小儿吐泻”。《药材学》记载它可“治慢性消化不良,胃肠充气”。现代药理研究证明,丁香有抗菌、驱虫、健胃等作用,可缓解腹部气胀,增强消化能力,减轻恶心呕吐。

雪梨,即梨子,性味甘,微酸,凉,入肺、胃经。功能生津润燥,可治噎膈。《滇南本草》记载它能“治胃中痞块食积,霍乱吐泻”。

分量和烹制食用方法

每次用雪梨1个(剖开去核),放入丁香10~15粒,合好,用水湿草纸4~5层包好,文火煨熟,去丁香吃雪梨。

灯心花苦瓜汤

养生功效

灯心花苦瓜汤,有清暑除热,清心降火,利尿通淋的功效。民间用以治疗伤暑身热、暑天烦渴、小便赤短、风热赤眼等疾病。

配料功用

灯心花,是灯心草科植物灯心草的茎髓,一般将它绕成团状小扎。性味甘淡、寒,入心、肺、小肠经。含纤维、脂肪油、蛋白质等。功能清心降火,利尿通淋。《医学启源》说它能“通阴窍涩,利小水,除水肿闭,治五淋”。《北方常用中草药》认为它能“清热安神,利水通淋”。《西藏常用中草药》记载它能





“清肺,降火,利尿,治心烦不寐”。

苦瓜,性味苦、寒。含苦瓜甙、半乳糖醛酸、果胶和多种氨基酸等。功能消暑涤热,明目解毒。《滇南本草》说它能“泻六经湿热,消暑,益气,止渴”。《本草求真》认为它能“除热解烦”。《泉州本草》记载它能“主治烦热消渴引饮,风热赤眼,中暑下痢”。

分量和烹制食用方法

每次可用灯心花4~6扎,鲜苦瓜150~200克(切开去瓤和核),煎汤饮用。

槐花米煲牛脾

养生功效

槐花米煲牛脾,有清湿热,凉血,止血,健脾清积的功效。民间用以治疗痔疮疼痛、痔疮出血等疾病。

配料功用

槐花米,是豆科植物槐的花蕾。性味苦、凉,入肝、大肠经。含芸香甙、白桦脂醇、槐花二醇、葡萄糖、葡萄糖醛酸、槐花米甲素、槐花米乙素、槐花米丙素、鞣质和维生素A类物质等。功能清热,凉血,止血。《日华子本草》说它能“治五痔”。《医学启源》认为它能“凉大肠热”。《本草求真》记载它“治大、小便血,舌衄”。

牛脾,性味甘、平。功能健脾消积,治痔疮。《本草纲目》记载“腊月淡煮,日食一度,治痔痿”。《千金翼方》亦记载治疗痔疮用“牛脾一具煮熟,空腹食之尽,勿与盐酱等”。





分量和烹制食用方法

每次用槐花米 15 克,牛脾约 200 ~ 250 克,煲汤,不加盐,饮汤吃牛脾。

金针菜糖水

养生功效

金针菜糖水,有利湿热,止痔血的功效。民间用以治疗痔疮疼痛、痔疮出血等病。

配料功用

金针菜,又名黄花菜、萱草花。性味甘、凉。功能利湿热,宽胸膈,治痔疮。《本草纲目》说它能“消食,利湿热”。福建《中草药新医疗法资料选编》记载它能“治内痔出血”。

分量和烹制食用方法

每次可用金针菜 60 克,红糖适量。加水煮熟,每天早饭前服,连服 3 ~ 4 天。

冰糖炖香蕉

养生功效

冰糖炖香蕉,有清肺润肠的功效。民间用以治疗燥热咳嗽日久不愈、痔疮便秘、滴血等疾病。

配料功用





香蕉,性味甘、寒。含淀粉、蛋白质、脂肪、糖分、灰分和维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 E 及 5-羟色胺、去甲肾上腺素、二羟基苯乙胺等。功能清热,润肠,解毒。常用于治疗热病烦渴,便秘痔血等症。《本草求原》记载它能“止渴润肺解酒,清脾滑肠”。

与冰糖同用,取其有和胃以及润肺止咳的功效。

分量和烹制食用方法

每次用香蕉 1~2 只,去皮,加冰糖适量,隔水炖服,每日 1~2 次,连服数日。

土茯苓猪骨汤

养生功效

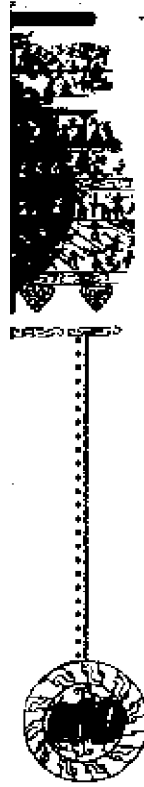
土茯苓猪骨汤,有健脾利湿,补阴益髓的功效。民间用以治疗糖尿病。

配料功用

土茯苓,性味甘淡、平,入肝、胃经。功能健脾、解毒,利湿。《本草纲目》说它能“健脾胃,强筋骨,去风湿”。《增补本草备要》认为它能“利小便,止泻泄,治筋骨拘挛”。

猪骨,最好用猪脊骨。性味甘、平。功能补阴益髓。《本草纲目》记载它“服之补骨髓,益虚劳”。《三因方》用它“治三消渴疾”(包括糖尿病)。《随息居饮食谱》说它能“补髓养阴”、“宜为衰老之饌”。

分量和烹制食用方法





每次可用猪脊骨约500克,加水适量煎成3碗,去猪骨和上层浮油,加入土茯苓30~50克,煎至2碗,分2次饮,一日饮完。

黄精炖猪瘦肉

养生功效

黄精炖猪瘦肉,有补中益气,润心肺的功效。民间用以治疗肺结核、肺癆咳血、病后体虚等症。

配料功用

黄精,性味甘、平,入脾、肺、肾经。含生物碱、淀粉、糖类等。功能滋补强壮,补中益气。常用于治疗肺癆咳血、病后体虚、筋骨软弱等症。《日华子本草》说它能“补五劳七伤,助筋骨,止肌,耐寒暑,益脾胃,润心肺”。《本草纲目》认为它“补肾润肺,益气滋阴,治脾虚面黄,肺虚咳嗽,筋骨酸痹无力及产后气血衰弱”。《闽东本草》指出它能“治肺癆咳血”。

与猪瘦肉同用,益气补阴。

分量和烹制食用方法

每次可用黄精30~60克,猪瘦肉120~150克,隔水炖服。

番薯炖狗肉

养生功效

番薯炖狗肉,有补中益气,固肾强腰的功效。民间常用以





治疗阳虚夜多小便之症。

配料功用

番薯即红薯,性味甘、平,入脾、肾经。功能补中和血,益气生津。《纲目拾遗》说它能“补中,和血,暖胃,肥五脏”。《随息居饮食谱》记载“煮食补脾胃,益气力,御风寒,益颜色”。

狗肉,性味咸、温,入脾、胃、肾经。功能补中益气,温肾助阳。唐代名医家孟诜说它能“补血脉,厚肠胃,实下焦,填精髓”。《医林纂要》认为它能“补肺气,固肾气,壮营卫,强腰膝”。《本经逢原》记载“犬肉,下元虚人,食之最宜”。

分量和烹制食用方法

每次可用番薯 500 克,去皮切成块,狗肉 500 克切块,加清水适量,隔水炖 2~3 小时,调味后服食(宜用低盐调味)。

米酒炒海虾

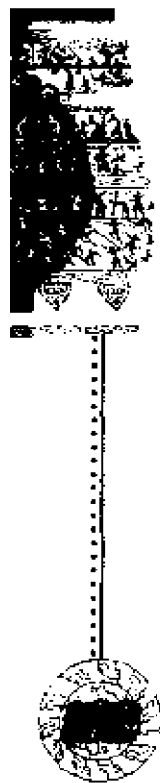
养生功效

米酒炒海虾,有补肾壮阳,强筋壮骨的功效。民间用以治疗阳痿。

配料功用

米酒,性味甘辛、温。功能通血脉,行药势,少量可兴奋神经,增进血液循环,促进药力发挥。

海虾,一般是用对虾或龙虾等海产虾。性味甘咸、温。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、碘、维生素 A、维生素 E 等多





种维生素及烟酸等。功能补肾壮阳。《纲目拾遗》记载“对虾补肾兴阳,治痰火后半身不遂,筋骨疼痛”。《泉州本草》记载用它治阳痿。

分量和烹制食用方法

每次可用鲜海虾约 250 克,放入米酒中浸 5~10 分钟,然后取出,炒熟调味食之。

肉桂炖鸡肝

养生功效

肉桂炖鸡肝,有温补肾阳的功效。民间用以治疗肾虚腰冷、夜多小便、小儿遗尿等疾病。《本草纲目》亦记载用鸡肝、肉桂捣丸服,治睡中遗尿。

配料功用

肉桂,是樟科常绿乔木桂树的干皮,性味辛、温,入肾、脾、膀胱经。含桂皮醛、乙酸桂皮酯、乙酸苯丙酯、粘液、鞣质等。功能温肾壮阳,暖脾胃,通血脉,治命门火衰。《本草经》说它能“补中益气”。《医学启源》认为它能“补下焦不足”。元代名医王好古指出它能“补命门不足”。《太平惠民合剂局方》八味丸用它“治肾气虚乏,下元惫冷,脐腹疼痛,夜多旋溺”。

鸡肝,性味甘、微温。功能补肝肾。《名医别录》说它“主起阴”。唐代名医孟诜指出“丹雄鸡肝补肾”。

分量和烹制食用方法

每次用肉桂 2~3 克,鸡肝 1~2 副,加清水适量,放炖盅





内加盖盖紧,隔水炖熟,饮汤吃鸡肝(小儿量酌减)。

注意事项

肉桂性味辛热燥烈,能损胎气,孕妇不宜用。

杞子炖羊脑

养生功效

杞子炖羊脑,有补肝肾,补脑安神的功效。民间用以治疗血虚、头痛、眩晕、癫痫等疾病。

配料功用

杞子,性味甘、平,入肝、肾经。功能滋肾,润肺,补肝。可治肝肾阴亏,头晕目眩,肝虚头痛等症。《药性论》说它能“明目,安神”。《本草述》记载它能“治肝风血虚”、“治中风眩晕”。《摄生秘剖》用杞子配龙眼肉制成“杞圆膏”,有安神养血的功效。

羊脑,性味甘、温。含蛋白质、脂肪、卵磷脂、脑甾和丰富的维生素 C 等。功能祛风,安神、补脑。《随息居饮食谱》记载它能“治风寒入脑,头痛久不愈”。

分量和烹制食用方法

每次可用杞子 30 克,羊脑 1 副,清水适量,隔水炖熟,调味服食。





核桃仁糖糊

养生功效

核桃仁糖糊,有补肾固精,治石淋的功效。民间用以治疗尿路结石,认为本品可能有溶石作用。

配料功用

核桃仁,又称胡桃仁,性味甘、温,入肾、肺经。含亚油酸甘油酯、亚麻酸、油酸甘油酯、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素、纤维素和戊聚糖等。功能补肾,固精,润肠。《开宝本草》说它“多食利小便,去五痔”。《海上集验方》记载“胡桃肉一升,细米煮浆粥一升,相和炖服”可治石淋。

分量和烹制食用方法

每次用核桃仁 120 ~ 150 克,用食油炸酥,加白糖适量混合研磨,使成糊状,于 1 ~ 2 天内分次服完(儿童酌减)。

荔枝干煲粥

养生功效

荔枝干煲粥,有生津益血,和脾开胃的功效。民间用以治疗老人五更泻(每至天亮时即要起床大便,粪便溏软,经常如此)。

配料功用

荔枝干,性味甘酸、温,入肝、脾经。含葡萄糖、蔗糖、蛋白





质、脂肪、维生素 A、维生素 B、维生素 C、叶酸、柠檬酸、苹果酸、精氨酸和色氨酸等。功能生津,益血,理气。《食疗本草》说它能“益智,健气”。《医林纂要》认为它有“补肺,宁心,和脾,开胃,治胃脘寒痛,气血滞痛”的功效。《玉楸药解》记载,荔枝“干者味减,不如鲜者,而气质和平,补益无损,不至助火生热,则大胜鲜者”。

分量和烹制食用方法

每次可用荔枝干 10 ~ 15 枚,去壳除核,加大米适量煲粥服食。每日 1 次,连服 3 ~ 5 次。如酌加淮山、莲子同煲粥,功效最佳。

红枣羊骨糯米粥

养生功效

红枣羊骨糯米粥,有补脾养血,补肾益气,健骨固齿等功效。民间用以治疗腰膝酸软乏力、贫血、血小板减少性紫癜、小儿牙齿生长缓慢等疾病。

配料功用

红枣,性味甘、温,入脾,胃经。功能补脾和胃,益气生津,益血。《名医别录》说它能“补中益气,强力”。《药品化义》认为它能“养血补肝”。《中国药用植物图鉴》记载它可用于“治过敏性紫癜,贫血”。

羊胫骨(即羊四肢的长骨),性味甘、温。含磷酸钙、碳酸钙、碳酸镁、氟、氯、钠、钾、铁、铝、骨胶原、骨类粘蛋白、中性脂肪、磷脂、糖原等。功能补肾,强筋骨。《名医别录》说它“主





虚劳,寒中羸瘦”。《本草纲目》指出羊胫骨“主脾弱”、“健腰脚、固牙齿”。

糯米,性味甘、温,入脾、胃、肺经。功能补中益气。《本经逢原》记载“糯米,益气补脾肺”。脾统血,补脾故能生血。

分量和烹制食用方法

每次可用羊胫骨 1~2 根,敲碎,红枣(去核)20~80 个,糯米适量,加清水煮成稀粥,调味服食,口服 2~3 次。

淡菜煲猪腺

养生功效

淡菜煲猪腺,有养肝益血,消癭散结的功效。可用于治疗单纯性甲状腺肿大、慢性颈淋巴腺炎等疾病。

配料功用

淡菜,性味咸,温。功能补肝肾,益精血,消癭瘤,散结气。《本草纲目》说它能“消癭气”。《随息居饮食谱》认为它能治“癭瘤”。

猪腺,此处特指猪的甲状腺体,性味甘、平。功能消癭结。《本草纲目》说它能“治项下癭气”。《圣济总录》用它“治气癭瘤”。《医林纂要》用它“治癭气”。《儒门事亲》的化癭丹亦应用它。

分量和烹制食用方法

每次可用淡菜 30 克,猪腺 1~2 副,煲汤调味服食(猪腺不吃)。





酒蒸鸭血

养生功效

酒蒸鸭血,有开胃,补血的功效。民间用以治疗一般贫血虚弱、劳伤吐血等疾病。

配料功用

鸭血,性味咸寒。功能补血,解毒。《名医别录》说它能“解诸毒”。《本经逢原》记载它“能补血解毒,劳伤出血,冲热酒调服”。

分量和烹制食用方法

每次可用1只鸭的血(宰鸭时取之),加清水适量,食盐少许,隔水蒸熟,再和入好酒(最好是首乌酒)1~3汤匙稍蒸片时后服食,每日1次,连服4~5次为一疗程。

鸡蛋甜豆浆

养生功效

鸡蛋甜豆浆,有补虚润燥,清肺化痰的功效。民间用作肺结核咳嗽、虚弱的辅助治疗。《纲目拾遗》亦认为本疗法有“宁咳补血”的功效。

配料功用

豆腐浆,性味甘、平。有补虚养血,清肺利咽的功效。《药性考》说它能“清热下气,利便通肠”。《纲目拾遗》认为它能





“清咽,祛腻”。《随息居饮食谱》记载它能“清肺补胃,润燥化痰”。

鸡蛋,性味甘、平。功能滋阴润燥。

分量和烹制食用方法

每次用豆浆 1 碗,放锅中煮沸,鸡蛋 1 个,去壳捣烂放入拌匀,加白糖适量,调味服食。

蚕豆壳红茶

养生功效

蚕豆壳红茶,有利尿,渗湿,消肿的功效。民间用以治疗水肿、脚气病、小便少等疾病。

配料功用

蚕豆壳,是将蚕豆放水中浸透,然后剥下豆壳晒干而成。性味甘、平。功能利尿,渗湿。《现代实用中药》说它能“治水肿,脚气,小便不通”。《慈航活人书》记载它能“治小便日久不通,难忍欲死”。

红茶,为茶叶经发酵加工而成。性味微苦带甘、凉,入心、肺、胃经。含咖啡碱、可可豆碱、黄嘌呤、鞣质等。功能消食,利尿。《唐本草》说它能“利小便”。《圣济总录》亦用它“治小便不通,脐下满闷”。茶叶发酵后,可使游离的咖啡碱含量比例增加。咖啡碱能抑制肾小管的再吸收,因而有利尿的作用。

分量和烹制食用方法

每次可用蚕豆壳干 15 克,红茶 6 克,泡茶饮,或用火略煮



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



亦可。

辛夷花煲鸡蛋

养生功效

辛夷花煲鸡蛋,有祛风,通窍,止痛的功效。民间用以治疗风寒头痛、慢性鼻炎、慢性鼻窦炎、鼻塞不通等疾病。

配料功用

辛夷花,是木兰科植物辛夷的花蕾。性味辛、温。功能祛风,通窍。《名医别录》说它能“温中解肌,利九窍,通鼻塞,涕出,治面肿引齿痛,眩冒”。《滇南本草》认为它能“治脑漏鼻渊,祛风”。《本草纲目》记载它能治“鼻渊、鼻衄、鼻塞”。

分量和烹制食用方法

每次可用辛夷花 10 ~ 12 克,鸡蛋 2 个,加清水适量同煮,蛋熟后去壳再煮片刻,饮汤吃蛋。

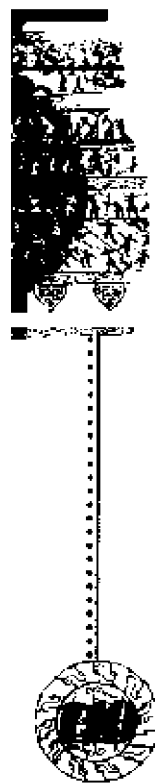
米醋煮海带

养生功效

米醋煮海带,有软坚,利水,消肿的功效。民间用以治疗脚气病、水肿、颈淋巴腺结核、单纯性甲状腺肿等疾病。

配料功用

海带,性味咸、寒。含碘质、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素





B₂、蛋白质、脂肪和糖类等。功能软坚化痰,利水泄热。《本草纲目》记载它“治水病、瘰瘤,功同海藻”。《玉楸药解》说它能“清热软坚,化痰利水”。《医林纂要》认为它能“补心、行水,消痰软坚”、“治脚气水肿”。

米醋,性味酸苦、温。含醋酸、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等。《名医别录》说它能“散水气”。《本草拾遗》认为它能“破结气心中酸水痰饮”。《本草衍义》有“醋益血也”之说。

分量和烹制食用方法

每次用鲜海带 120 克(干者 60 克),加米醋适量煮熟食用。

注意事项

十二指肠溃疡,胃酸过多者忌用。

咸鸭蛋蚝豉粥

养生功效

咸鸭蛋蚝豉粥,有滋阴养血,降火宁心的功效。民间用以治疗虚火上升、牙痛咽痛、神经衰弱、失眠、小儿颈淋巴腺结核等疾病。

配料功用

鸭蛋,性味甘、凉。功能滋阴清肺,治膈热、齿痛。《日华子本草》说它能“治心腹胸膈热”。《医林纂要》认为它能“补心清肺,止热咳,治喉痛齿痛”、“清肺火,解阳明结热”。《增补本草备要》记载它“能滋阴”,并指出“盐藏者良”,也就是说





用咸鸭蛋更好。

蚝豉,即牡蛎肉的干制品。性味甘咸、平。含右旋葡萄糖、左旋岩藻糖、牛磺酸、无机盐、谷胱甘肽、多种氨基酸和多种维生素等。功能滋阴养血,为极佳的营养品。《食经》说它能“治夜不眠,意志不定”。《医林纂要》认为它能“清肺补心,滋阴养血”。

分量和烹制食用方法

每次用咸鸭蛋 2 个搅散,蚝豉 60 ~ 100 克,大米适量,加水熬粥吃。

咸金橘糖茶

养生功效

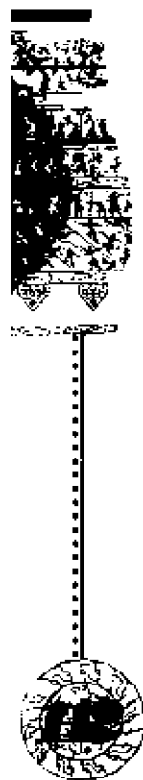
咸金橘糖茶,有理气,化痰,止咳的功效。民间常用以治疗久咳不愈、小儿百日咳等疾病。

配料功用

金橘,是芸香科植物金橘的果实。性味辛甘、温。含金柑甙和多量维生素 C 等。功能理气解郁,化痰醒酒。《本草纲目》记载它“下气快膈,止渴解醒,辟臭。皮尤佳”。《随息居饮食谱》说它能“治胸脘痞闷作痛,心悸亢进,食欲不佳,百日咳”。

分量和烹制食用方法

把成熟的新鲜金橘果摘下,放在玻璃或瓦容器内,以食盐埋藏备用(埋藏半年以上效果更好,中草药店亦常有制备出





售)。同时每次取咸金橘 2~4 个(小儿酌减),用清水冲净食盐,放碗内捣烂,加食糖适量,冲入开水拌匀,去渣饮用(食渣也可)。

鹌鹑煲粥

养生功效

鹌鹑煲粥,有益气补脾的功效。民间用以治疗小儿疳积、肚腹胀实、食欲不振等疾病。

配料功用

鹌鹑,是雉科动物。鹌鹑肉性味甘、平。功能治疳消积。唐代名医孟诜说它能“补五脏,益中续气,实筋骨,耐寒暑,消结热”。《本草衍义》记载它用于“小儿患疳及下痢五色”。《本草求原》认为它能“补土续气,调肺利水湿,治腹大如鼓,泻痢,疳积”。

分量和烹制食用方法

每次可用鹌鹑 1 只,去毛和内脏,切成块状,加大米适量煲粥,调味服食。

田鸡焗饭

养生功效

田鸡焗饭,有滋阴补虚,除虚热的功效。民间常用以治疗小儿疳积黄瘦,疖疮此起彼伏,长年不愈等疾病。





配料功用

田鸡,即青蛙,蛙肉性味甘、凉。含蛋白质、脂肪和维生素A、维生素B₁、维生素B₁₂、维生素C及烟酸、肌酸、三磷酸腺甙、肌肽、糖原等。功能补虚,清热,解毒。《名医别录》说它“主小儿赤气肌疮”。《日华子本草》认为它能“治小儿热疮”、“解热毒”。《日用本草》认为它能“治小儿赤毒热疮,脐肠腹痛,疳瘦肚大,虚劳烦热,胃气虚弱”。

分量和烹制食用方法

每次可用田鸡数个(视个体大小而定),去皮和内脏,切开,加花生油和食盐适量拌匀。大米适量煮成软饭,待饭沸时将田鸡放入,烧熟后服食。

白糖栗子糊

养生功效

白糖栗子糊,有养胃健脾的功效。民间用以治疗幼儿消化不良引起的腹泻疾病。

配料功用

栗子,是壳斗科植物栗的种仁,性味甘、温,入脾、胃、肾经。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、淀粉、维生素B、脂肪酶等。功能养胃健脾,补肾强筋。《名医别录》说它“主益气,厚肠胃,补肾气”。《滇南本草》指出它能治“水泻不止”。《本草纲目》记载“有人内寒,暴泄如注,令食煨栗二、三十枚顿愈”。





与白糖同用,取其有补中益气,和胃的功效。

分量和烹制食用方法

每次可用栗子 7~10 枚,去壳捣烂,加清水适量煮成糊状,再加白糖适量调味,喂服。

鸡蛋黄油

养生功效

鸡蛋黄油,有降逆,滋阴的功效。民间用以治疗小儿单纯消化不良之腹泻呕吐,对婴幼儿慢性或迁延性消化不良疗效更好。

配料功用

鸡蛋黄,性味甘、平,入脾、胃经,含卵磷脂、油酸、亚油酸、饱和酸、胆固醇、葡萄糖、叶黄素、胡萝卜素等。功能滋阴润燥,降逆,治小儿消化不良。《药性论》说它“除烦热,炼之,主呕逆”。《本草再新》认为它能“补中益气,养肾益阴”。《长沙药解》记载“鸡子黄,补脾精而益胃液,止泄利而断呕吐”。

分量和烹制食用方法

将鸡蛋连壳煮熟,去蛋壳和蛋白,留蛋黄,放锅内文火熬炼取油。1 岁以下的小儿可每日服 2 个蛋黄的油。一疗程为 4~5 天。

注意事项

一般服用 1~2 天后大便次数和性状即明显好转。





浮小麦羊肚汤

养生功效

浮小麦羊肚汤,有健脾益气,止汗的功效。民间用以治疗小儿脾虚自汗,阴虚盗汗等疾病。

配料功用

浮小麦,为干瘪轻浮的小麦,水淘浮起者。性味甘、凉。含淀粉、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B等。功能止自汗盗汗。《本草蒙荃》说它能“敛虚汗”。《本草纲目》认为它能“益气除热,止自汗盗汗,骨蒸虚热,妇人劳热”。《现代实用中药》记载它能“主胃反,治虚羸,小便数,止虚汗”。《本草蒙荃》记载它能“补虚怯,健脾”。

分量和烹制食用方法

每次用浮小麦 30~50 克,羊肚 150~200 克,洗净切块,加糖水适量煲汤,调味服食(浮小麦不吃)。

姜丝炒墨鱼

养生功效

姜丝炒墨鱼是美味菜肴,有补血通经的功效。民间用作妇女血虚经闭的辅助治疗。

配料功用

生姜丝,性味辛、温。功能活血散寒。《珍珠囊》说它能





“益脾胃，散风寒”。《日用本草》认为它能“入肺开胃，去腹中寒气”。

墨鱼，即乌贼鱼，性味甘咸、平，入肝、胃经。功能补血通经，是富于营养的食品。《本草求真》记载它“入肝补血，入肾滋水强志”、“益气强志，及通妇人月经”。

分量和烹制食用方法

每次可用生姜 30 ~ 50 克，切成姜丝，墨鱼（去骨）约 250 克，洗净切片，加油盐同炒，佐膳。

蚕 沙 酒

养生功效

蚕沙酒，有祛风湿，活血行瘀的功效。民间用以治疗妇女经闭、腰膝痹痛、手足活动不便等疾病。

配料功用

蚕沙，是蚕蛾科家蚕的干燥粪便。性味甘辛、微温，入肝、脾、胃经。含蛋白质、植物生长激素、叶绿素及多量维生素 A、维生素 B、维生素 C 等。功能祛风湿、行血。《增补本草备要》说它能“治风湿为病，肢节不随，皮肤顽痹，腰脚冷疼，冷血瘀血”。《中药方药学》记载“据临床报道，用蚕沙治经闭和高血压有良效”。

米酒，辛味甘辛、温，有行气活血，通经脉的功效。

分量和烹制食用方法

用蚕沙 60 克，放入米酒 500 毫升中，煮沸片刻，用纱布滤过，





去渣。每日服 1 次,每次 25 ~ 30 毫升,经闭者月经通后即停用。

乌梅红糖水

养生功效

乌梅红糖水,有收敛,止血的功效。民间以治疗妇女月经过多、功能性子宫出血之症。

配料功用

乌梅,是蔷薇科植物梅的未成熟果实(青梅)经加工熏制而成。性味酸、温,入肺、脾、肺、大肠经。含柠檬酸、苹果酸、琥珀酸、碳水化合物、谷甾醇、蜡样物质及齐墩果酸样物质等。功能收敛,生津。《妇人良方》记载“乌梅烧灰,为末,以乌梅汤调下”治妇人血崩。《本草求原》说它能“治洩血,下血,诸血证”。《中药临床应用》说它可用于止血,治疗子宫出血。

分量和烹制食用方法

每次可用乌梅 15 克,红糖适量,清水 1 碗半煎至大半碗,去渣饮用。

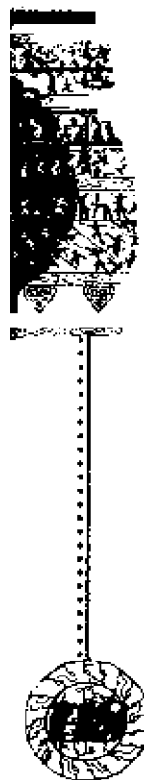
注意事项

本品味酸,胃酸过多者慎用。

姜汁甘蔗露

养生功效

姜汁甘蔗露,有健胃,下气,止呕的功效。民间用以治疗





妊娠呕吐症(怀孕两三个月时发生恶心呕吐,饮食难下)。

配料功用

姜汁,性味辛、温。功能祛寒,健胃,止呕。《本草拾遗》说它能“去冷除痰,开胃”。《本草从新》记载“姜汁,开痰,治噎膈反胃”。《食医心镜》亦用它“治呕吐”。

甘蔗汁,性味甘、平,入肺、胃经。功能清热生津,下气润燥,可治心烦口渴,反胃呕吐。《名医别录》说它“主下气和中,助脾胃,利大肠”。《食疗本草》认为它“主补气,兼下气”。《本草再新》记载它能“和中清火,平肝健胃,生津止渴,治吐泻”。《本草经疏》指出“今人用以治噎膈、反胃呕吐、大便结燥,皆取其除热、生津、润燥之功耳”。

分量和烹制食用方法

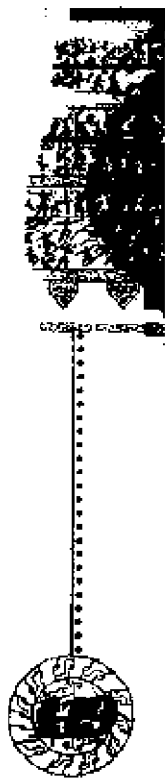
每次用甘蔗汁 1 杯,生姜汁 1 茶匙,炖热服用。

苧麻根煲鸡

配料及养生功效

苧麻根,是苧麻科植物苧麻的根,性味甘寒。含酚类、三萜、绿原酸等。功能清热,止血,安胎。《名医别录》指出:“渍苧麻汁疗渴,安胎”。《日华子本草》说它能“治心膈热,漏胎下血,产前后心烦闷”。《食物中药与便方》记载它能治疗孕妇腹痛,胎动不安或怀孕期漏红。《福建中草药》记载用它治疗习惯性流产和血热崩漏。

与鸡肉同用,有补血益气的功效。《本草经》认为鸡肉能“主女人崩中漏下”、“安胎”。《食疗本草》亦认为鸡肉能“安



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



胎”。

分量和烹制食用方法

每次用母鸡 1 只(约 500 克),干苧麻根 30 克(鲜用 60 ~ 90 克),鸡去毛、肠脏、头爪,苧麻根放鸡腹内,加水煲汤,调味后饮汤吃鸡。

番薯叶煲猪腩肉

养生功效

番薯叶煲猪腩肉,有益气,养血,通乳的功效。民间用以治疗妇女产后乳汁缺乏之症。《岭南采药录》亦记载用此法治妇人乳少。

配料功用

番薯叶,即红薯叶,性味甘涩,微凉。功能通乳汁。《四川中药志》记载它能“治妇人乳汁不通”。

猪腩肉,性味甘、平。功能益气养血。

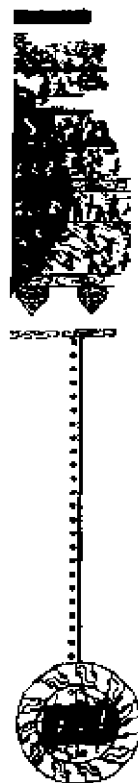
分量和烹制食用方法

每次用番薯叶 200 ~ 250 克,猪腩肉(五花肉)150 ~ 200 克,煲汤调味服食,一日内分两次服完。

菠萝蜜种仁煲猪瘦肉

养生功效

菠萝蜜种仁煲猪瘦肉,有补中益气,通乳的功效。民间用





以治疗妇女产后乳汁缺乏之症。

配料功用

菠萝蜜,是桑科植物木菠萝(广州称树菠萝),此处用其种仁,性味甘微酸、平。含淀粉、脂肪油等。功能益气理乳。《本草纲目》说它能“补”中益气”。《陆川本草》认为它能“治气弱,通乳”。《广西中草药》记载它能“治产后乳少或乳汁不通”。

分量和烹制食用方法

每次可用菠萝蜜种仁 120 ~ 150 克(剥去种皮),猪瘦肉 60 ~ 90 克,煲汤调味服食。

炒麦芽糖水

养生功效

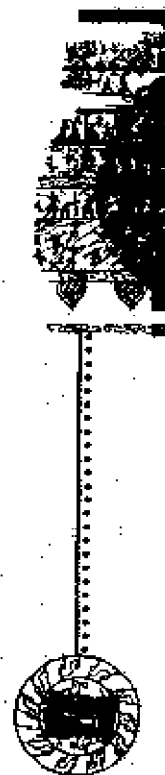
炒麦芽糖水,有回乳的功效。民间用于乳母回乳、消除乳胀疼痛。

配料功用

炒麦芽,是发芽的大麦颖果经微炒而成。性味甘、微温。含淀粉酶、转化糖酶、维生素 B、脂肪、磷脂、糊精、麦芽糖、葡萄糖等。功能消食,和中,下气,回乳。《滇南本草》说它能“宽中下气,止呕吐,消宿食”、“并治妇人奶乳不收,乳汁不止”。《医学衷中参西录》记载它“善回乳”。

分量和烹制食用方法

每次用炒麦芽 60 克,加红糖适量,清水两碗煎至 1 碗,去





渣饮用。每天 1 次,连服 2~3 天。

北芪炖乌骨鸡

养生功效

北芪炖乌骨鸡,有补脾益气,养阴益血的功效。民间用以治疗月经不调、白带过多、经期腹痛、血虚头晕等妇科疾病。

配料功用

北芪,性味甘、微温。入脾、肺经。功能补脾益气。《名医别录》说它“主妇人子脏风邪气”。《日华子本草》记载它能治“血崩、带下”、“产前后一切病,月候不匀”。

乌骨鸡,性味甘、平,入肝、肾经。功能养阴益血,治妇科杂病。《本草纲目》说它“益产妇,治女人崩中带下虚损诸病”。《本草再新》认为它能“益肾养阴”。《本草经疏》记载“乌骨鸡,补血益阴”、“益阴,则冲、任、带三肺脉俱旺,故能除崩中带下一切虚损诸疾也”。

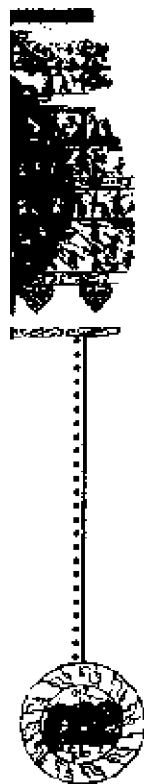
分量和烹制食用方法

每次可用北芪 30~50 克,乌骨鸡半只或 1 只(去毛及肠脏),切块,加水适量,隔水炖熟,调味服食。

何首乌煲鸡

养生功效

何首乌煲鸡,有养血益肾的功效。民间用以治疗妇女子





宫脱垂、痔疮、脱肛等疾病。

配料功用

何首乌,性味苦甘涩、微温。含蒽醌类衍生物、卵磷脂、淀粉、脂肪等。功能补肝益肾,养血。《开宝本草》说它能治“五痔”、“亦治妇人产后及带下诸疾”。《药品化义》记载它能“益肝、敛血,滋阴”、“除崩漏,解带下”。

鸡肉,性味甘、温。功能温中益气,补精添髓。

分量和烹制食用方法

每次用何首乌 30 克,研末,母鸡 1 只(约 500 克)。将鸡宰后去毛和肠脏,以白纱布 2~3 层包何首乌末(以免粉末漏出),纳鸡腹内,加清水放锅内煲至 鸡肉离骨,取出何首乌末,加盐、油、姜、酒调味,饮汤吃鸡,一日内分两次服完。

荔枝酒

养生功效

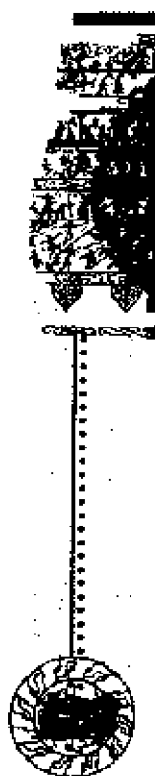
荔枝酒,有壮阳,益气,补气的功效。民间用以治疗妇女子宫脱垂之症。

配料功用

荔枝,性味甘酸、温。功能生津,益血,理气。《食疗本草》说它能“益智,健气”。《玉楸药解》认为它能“暖补脾精,温滋肝血”。《泉州本草》记载它能“壮阳益气,补中清肺”。

分量和烹制食用方法

去壳鲜荔枝(连核)1000 克,陈米酒 1000 克,浸泡一周后



天蓬食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



饮用,按各人酒量不同酌饮,每日早晚各 1 次。

升麻芝麻煲猪大肠

养生功效

升麻芝麻煲猪大肠,有升提中气,补肝肾的功效。民间常用以治疗脱肛、妇女子宫脱垂等疾病。

配料功用

升麻,是毛茛科多年生草本植物升麻的根茎。性味甘辛、微寒,入肺、脾、胃经。含升麻苦味质、升麻碱、水杨酸、脂肪酸等。功能升举阳气,解毒透疹。常用于治疗麻疹透发快、脱肛、子宫脱垂、中气不足脾虚泄泻等”。《中医方药学》还指出它“用于中气下陷的脱肛、子宫下垂、胃下垂等症”。

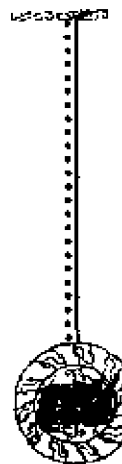
黑芝麻,性味甘、平,入肝、肾经。功能补肝肾,润五脏。《食疗本草》说它能“填骨髓,补虚气”。《食性本草》认为五藏,治劳气,产后羸困”。

分量和烹制食用方法

每次可用升麻 10 克,黑芝麻 60 克,猪大肠 1 段(长约 30 厘米)洗净,把升麻和黑芝麻入猪大肠内,两头扎紧,加清水适量煮熟,去升麻和黑芝麻,调味后饮汤吃猪大肠。有便秘者,可连黑芝麻吃。

注意事项

升麻用量不宜过大,因升麻有一定刺激性,容易引起呕吐、头晕、目眩等副作用。





风栗煲猪瘦肉

养生功效

风栗煲猪瘦肉,有益气,养血,补肾,滋阴的功效。民间常用以治疗体虚及老人慢性支气管炎屡治不愈者。江西《草药手册》亦有记载本疗法。

配料功用

风栗,又称栗子,性味甘、温,入脾、胃、肾经。含蛋白质、脂肪、糖类、淀粉、B族维生素及脂肪酶等。功能养胃健脾,补肾强筋。《别录》说它“主益气,厚肠胃,补肾气”。《本草图经》记载它有“活血”的功用。

猪瘦肉,性味甘咸、平,入脾、胃、肾经。功能滋阴,益气,养血。《本经逢原》说猪肉“精者补肝益血”。《随息居饮食谱》认为它有“补肾液,充胃汁,滋肝阴,润肌肤”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用栗子 250 克,去壳,猪瘦肉 200 克,洗净切块,煲汤,加食盐及味精调味服食。

合欢花蒸猪肝

养生功效

合欢花蒸猪肝,有消风明目,舒郁理气,养肝安神的功效。民间用以治疗眼结膜炎、失眠、胁痛等症。《四川中药志》记载





“合欢花配鸡肝、羊肝或猪肝,蒸服”,“治风火眼疾”。

配料功用

合欢花,性味甘、平,入心、脾经。功能舒郁,理气,安神,活络。《本草便读》说它“能养血”。《分类药性》认为它“能清心明目”。《四川中药志》记载它有“合心志,开胃理气,消风明目,解郁,治心虚失眠”的功用。

猪肝,性味甘苦、温,入肝经。功能补肝,养血,明目。《本草再新》说它能“治肝风”。《千金·食治》记载它“主明目”。

分量和烹制食用方法

每次用合欢花(干品)10~12克,放碟中,加清水少许浸泡4~6小时,再将猪肝100~150克切片,同放碟中,加食盐少许调味,隔水蒸煮,食猪肝。

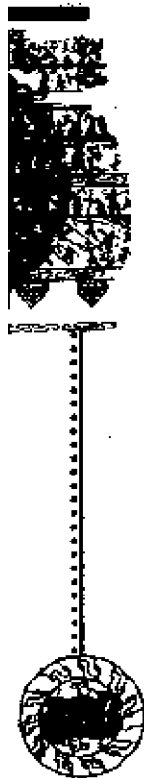
凤尾草海带汤

养生功效

凤尾草海带汤,有清热解毒,凉血利尿的功效。民间用以治疗尿道炎、膀胱炎、血热鼻衄等症。《江西民间草药》亦有记载本疗法。

配料功用

凤尾草,性味淡微苦,寒,入肝、肾、大肠经。功能清热利湿,凉血止血,消肿解毒。《植物名实图考》说它能“治五淋,止小便痛”。《泉州本草》认为它能“治湿热小便不通,血淋,咽喉肿痛”。《分类草药性》记载它有“治一切热毒,消肿,消





天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例

火”的功用。

海带,性味咸、寒,入肺、胃经。功能软坚化痰,利水泄热。《玉楸药解》指出它有“清热软坚,化痰利水”的功用。

分量和烹制食用方法

每次可用凤尾草 30 克(鲜品用 60 克),海带 30 克,加清水三碗煎至一碗,以食盐少许调味,去渣饮用。

灯心柿饼汤

养生功效

灯心柿饼汤,有清热,利尿,通淋,治血尿的功效。可用以治疗尿道炎、膀胱炎、小便短黄、排尿不畅、尿道刺痛、血尿等症。据明李时珍《本草纲目》记载,“干柿、灯心等分,水煎日饮”,可治热淋涩痛”。

配料功用

灯心,又名灯心花,性味甘淡,寒,入心、肺、小肠经。功能清心降火,利尿通淋。《医学启源》说它能“通阴窍涩,利小水,除水肿闭,治五淋”。《北方常用中草药手册》认为它有“清热安神,利水通淋的功用。福建龙溪《实用中草药》记载它能“治小儿惊热,泌尿系炎症”。

柿饼,性味甘涩、寒。功能润肺,涩肠,止血。《本草纲目》记载它能治“血淋”。《本草通玄》认为它能“止胃热口干,润心肺,消痰,治血淋、便血”。

分量和烹制食用方法





每次可用灯心 6 克,柿饼 2 个,以清水适量煎汤,加白砂糖调味饮用。柿饼可食,不食亦可。

地胆头猪瘦肉汤

养生功效

地胆头猪瘦肉汤,有清热,解毒,利尿的功效。民间用以治疗膀胱湿热、尿道炎、膀胱炎等症。《江西民间草药验方》记载用“鲜地胆草三两,瘦猪肉四两,食盐少许,加水同煎去渣,分四次服用”,可“治热淋”。

配料功用

地胆头,又名苦地胆,性味苦辛、寒,入肺、脾、肝经。含表无羁萜醇、蛇麻脂醇、豆甾醇、三十烷醇、三十二烷醇、氯化钾、去氧地胆草素等。功能凉血,清热,利尿,解毒。《广州植物志》说它能“治湿热”。《福建民间草药》认为它能“利尿消肿”。《广西中草药》记载它有“清热解毒”的功用。

本疗法用猪瘦肉,取其滋阴润燥之效。

分量和烹制食用方法

每次用地胆头 30 克(鲜地胆头用 90 克),猪瘦肉 150 ~ 200 克,加清水四碗煲汤,煎至两碗,加食盐少许调味,一天内分 2 ~ 3 次饮用,猪瘦肉可吃。





榕树须冰糖茶

养生功效

榕树须冰糖茶,有清热解毒,利尿通淋的功效。民间用以治疗感冒发热咳嗽、眼结膜炎、百日咳、尿道炎、膀胱炎、膀胱结石等症。据《泉州本草》记载“榕树倒抛根鲜者一两半(干者八钱),合冰糖炖服,每日一次,续服四、五次”,“治血淋”。

配料功用

榕树须,为桑科植物榕树的气根,性味苦涩、平。功能清热解表,解毒利尿。《广西中药志》记载它有“祛风湿,活血,止痛,清热,解毒,利尿”的功用。广州部队《常用中草药手册》说它能“清热解表,发汗透疹”。“《梧州草药及常见病多发病处方选》认为它能“解热去痧,消炎止咳”。

冰糖,性味甘、平,入脾、肺经。功能和胃润肺,止咳嗽,化痰涎。亦可调和榕树须苦涩之味。

分量和烹制食用方法

每次用榕树须(以条细、红褐色者为佳)30克,冰糖适量,清水两碗煎至一碗,去渣饮用。

胖大海冰糖茶

养生功效

胖大海冰糖茶,有清热解毒,润肺的功效。可用以治疗干



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



咳失音、咽喉干燥疼痛、急性扁桃体炎、牙龈肿痛，肠燥便秘引起的肛裂及初期内痔出血等症。据《医界春秋》1936 年第 1 期记载“胖大海数枚，开水泡发，去核，加冰糖调服，因热便血，效”。

配料功用

胖大海，性味甘淡，凉。功能清热，润肺，利咽，解毒。治干咳无痰、喉痛、音哑、骨蒸内热、吐衄下血、目赤、牙痛、痔疮出血。《纲目拾遗》认为它有“消毒去暑”的功用，能治“时行赤眼”。

米醋煮羊血

养生功效

米醋煮羊血，有祛瘀，止血，益血的功效。可用以治疗初期内痔出血。据《便民食疗》记载，“治大便下血”、“羊血煮热，拌醋食最效”。

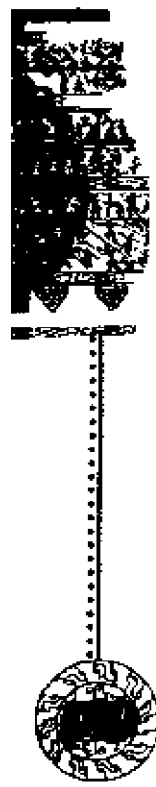
配料功用

羊血，性味咸、平，功能止血，祛瘀。《随息居饮食谱》记载它“熟食但止血，患肠风痔血者宜之”。

米醋，性味酸苦、温，入肝、胃经。功能散瘀，止血，解毒，杀虫，治大便下血。《现代实用中药》说它“为止血药”。《本草衍义》指出“醋益血也”。

分量和烹制食用方法

每次用羊血约 200 克（已凝固状），切成小块，加入米醋一





碗煮熟,以少许食盐调味,食羊血(醋可不饮)。

大蒜炖猫肉

养生功效

大蒜炖猫肉,有健脾,补血的功效。《安徽单验方选集》记载本疗法可治血小板减少症。

配料功用

大蒜,性味辛、温,入脾、胃、肺经。有行滞气,暖脾胃的功效。《唐本草》记载它“下气消谷,除风破冷”《日华子本草》指出它能“健脾”。《四川中药志》说它能治“崩中带下”。

猫肉,性味甘酸、温,入肝、肾经。有补血,治虚劳、风湿痹痛的功效。《本草求真》说它能“补血”。《四川中药志》认为它能“治风湿痹痛”,“补虚劳”。《江苏中草药新医疗法资料选编》记载猫肉能“治血小板减少性紫癜”。

分量和烹制食用方法

每次可用大蒜 80 克,去皮,猫肉 250 克,切成小块,放炖盅内。加入清水适量及少许油、盐调味,隔水炖熟服食。

蚯蚓胡椒豆

养生功效

蚯蚓胡椒豆,有祛风,镇静,止痉的功效。可用作癫痫病的辅助治疗。《云南中草药》就曾记载本疗法可治癫痫。





配料功用

蚯蚓,性味咸、寒,入肝、脾、肺经。含蚯蚓解热碱、蚯蚓素、多种氨基酸、胆碱及黄嘌呤、鸟嘌呤等。有清热,平肝,通络的功效。据动物药理实验,蚯蚓有镇静,抗惊厥的作用。蚯蚓还是一种富有营养的美味食品,可作菜肴。《日华子本草》说它能“治中风并痢疾,去三虫,天行热疾”。《滇南本草》记载它有“祛风,治小儿瘰疬惊风,口眼歪斜,强筋治痿”的功用。

胡椒,性味辛,热,入胃、大肠经。功能温中,下气,消痰,解毒。

黄豆,性味甘、平,入脾、大肠经。功能健脾宽中。

分量和烹制食用方法

每次可用干蚯蚓 60 克,白胡椒 30 克,黄豆 500 克,加清水 2000 毫升,煲至水干,取出黄豆晒干,瓶贮。每次食黄豆 20~30 粒,每日 2 次。

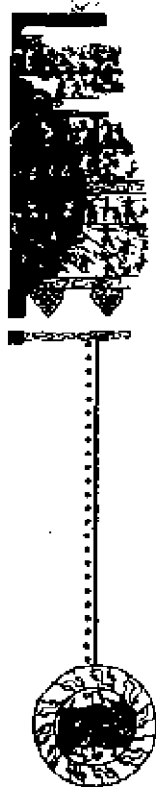
玉米须西瓜皮煲香蕉

养生功效

玉米须西瓜皮煲香蕉,有平肝,泄热,利尿,润肠的功效。可用于治疗肝阳上亢型高血压病及胃热烦渴等症。《四川中药志》记载,“玉米须、西瓜皮、香蕉,煎服”,可“治原发性高血压病”。

配料功用

玉米须,性味甘、平。功能利尿,泄热,平肝,利胆。《民间





常用草药汇编》记载它“能降低血压,利尿消肿”。《浙江民间草药》说它有“开胃,平肝,祛风”的功用。《四川中药志》认为它能“清血热,利小便”。

西瓜皮,性味甘、凉,入脾、胃经。含蜡质、糖分、灰分等。功能消暑解热,止渴,利小便。《本草再新》说它“能化热除烦,去风利湿”。《饮片新参》认为它有“清透暑热,养胃津的功能”。《现代实用中药》记载它“为利尿剂”。

香蕉,性味甘、寒。含淀粉、蛋白质、脂肪、糖分、灰分及多种维生素等。功能清热,润肠,解毒。《日用本草》说它能“解肌热烦渴”。《本草求原》记载它有“止渴润肺解酒,清脾滑肠”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用玉米须 60 克,西瓜皮 60 克(鲜品用 200 克),香蕉 3 只去皮,加清水四碗煎至一碗半,加冰糖调味饮用,一天内分 2 次饮完。

向日葵花托红枣汤

养生功效

向日葵花托红枣汤,有降血压,止头痛的功效。《上海常用中草药》记载本疗法能治高血压。

配料功用

向日葵花托,性味甘、温。功能通窍,逐风,治头痛、目昏。《福建民间草药》说它能“利小便,清湿热,通窍,逐风”,“治风热挟湿头痛”,“治眼蒙”。经动物实验证明,向日葵花托的乙





醇浸出液有显著的降压作用。

红枣,性味甘、温,入脾、胃经。功能益气生津,补脾和胃,调营卫。《中国药用植物图鉴》记载它能“治过敏性紫斑病、贫血及高血压”。

分量和烹制食用方法

每次用向日葵花托 1 个 红枣 20 个 加清水三碗煎至一





每次用活蚯蚓 3~5 条,放盆内 2~3 天,使其排除体内污泥,再剖开洗净切断,鸡蛋 2~3 个去壳,与蚯蚓同炒熟,油盐调味服食,隔天一次。

猪油炖水鱼

养生功效

猪油炖水鱼,有滋阴,凉血,止疟的功效。民间用以治疗慢性疟疾经久不愈。据《贵州中医验方》记载,“团鱼一个,去肝、肠,用猪油炖,入盐少许服”,“治久疟不愈”。

配料功用

水鱼,又称团鱼、鳖,性味甘、平,入肝经。功能滋阴凉血。治骨蒸劳热、久疟、久痢、崩漏、带下、瘰癧。《本草图经》说它能“补虚,去血热”。《本草纲目》认为它能“治久痢”,“治虚劳,瘰癧”。《本草备要》记载它能“凉血补阴,亦治疟、痢”。《随息居饮食谱》指出它有“滋肝肾之阴,清虚劳之热,解毒”。《本草图经》记载它有“利血脉,解风热,润肺”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用水鱼 1 只(约 500 克),去肠脏切块,连水鱼甲放炖盅内,加入猪油 15~25 克,清水适量,食盐少许,隔水炖熟服食。





柳根煲猪瘦肉

养生功效

柳根煲猪瘦肉,有祛风清热,滋阴润燥,消肿止痛的功效。民间常用以治疗胃热风火牙痛、睡眠不足虚火牙痛、牙龈炎等疾病,《中医药实验研究》亦记载用此法“治风火牙痛”。

配料功用

柳根,为杨柳科植物垂柳的根。性味苦、寒。功能清热,利湿,祛风,止痛,消肿。《草木便方》记载它能“祛风除湿,疗热痢”及筋疼,汤火,牙痛。

本疗法用猪瘦肉,取其滋阴润燥的功效。

分量和烹制食用方法

每次可用柳根 30 克,猪瘦肉 100 ~ 150 克,加清水适量煲汤,以食盐少许调味,饮汤食猪瘦肉。

麻油泡使君子仁

养生功效

麻油泡使君子仁,有健脾胃,润燥,消积,杀虫的功效。可用于治疗面部粉刺、痤疮、酒渣鼻等症。据《普济方》记载,“治头渣面疮”,“使君子仁,以香油少许,浸三、五个,临卧时细嚼,香油送下,久而治愈”。

配料功用





使君子仁,性味甘、温,入脾、胃经。含使君子酸钾、脂肪油、糖类、有机酸等。功能杀虫,健脾,消积。《本草纲目》记载它有“健脾胃,除虚热,治小儿百病疮癣”的功用。《本草经疏》指出“使君子,为补脾健胃之要药”。

麻油,又称香油、脂麻油。性味甘、凉,入手阳明经。功能润燥,通便,解毒,生肌。

分量和烹制食用方法

取使君子若干,去壳取出种仁,放在铁锅内用文火炒至微有香味,取出放凉,放入麻油内浸泡,每晚睡前服使君子仁3~5枚(成人量),7~10天为一疗程。使君子仁不宜用量过大,过量服用可引起呃逆、眩晕、呕吐等不良反应;若与茶叶同服,亦会引起呃逆,用本品时须注意。

胡椒酿红枣

养生功效

胡椒酿红枣,有温中补脾,暖胃止痛的功效。可用以治疗虚寒性胃痛、暖气反胃、口淡,痰涎清稀等症。据《百草镜》记载,“大红枣去核七个,每个内入白胡椒七粒,线扎好,饭锅上蒸七次,共捣为丸,如绿豆大,每服七丸,温滚水下,如壮实者用十丸”,可“治胃痛”。

配料功用

胡椒,性味辛、热,入胃、大肠经。功能温中,下气,消痰,止痛。《海药本草》说它能“去胃口气虚冷,宿食不消,霍乱气逆,心腹卒痛,冷气上冲,和气”,《日华子本草》认为它能“调





五脏,止霍乱、心腹冷痛,壮肾气”。《本草纲目》记载它有“暖肠胃,除寒湿反胃、虚胀冷积”的功用。

红枣,性味甘、温,入脾、胃经。功能补脾和胃,益气生津,调营卫。《别录》说它有“补中益气,强力,除烦闷,疗心下悬”的功用。《日华子本草》认为它能“补五脏,治虚劳损,除肠胃癖气”。《本草再新》记载它能“补中益气,滋肾暖胃”。

分量和烹制食用方法

每次用红枣 5 个去核,每个红枣内放入白胡椒 2 粒,煮饭时放在饭面蒸熟食用。

田七末藕汁炖鸡蛋

养生功效

田七末藕汁炖鸡蛋,有止血,止痛,散瘀的功效。可用以治疗胃溃疡出血,十二指肠球部溃疡出血,肺结核咯血等症。据《同寿录》记载,用“鸡蛋一个,打开,和三七末一钱,藕汁一小杯,陈酒半小杯,隔汤炖熟食之”,“治吐血”。

配料功用

田七,又称三七,性味甘微苦、温,入肝、胃、大肠经。含三七皂甙 A、三七皂甙 B 等。功能止血,止痛,散瘀,消肿。据药理研究证明,田七能缩短凝血时间,并能增加血小板,因而有止血作用,其中所含三七皂甙 A 有强心作用。《本草纲目》记载它能“止血,散血,定痛”,“亦主吐血,衄血,下血”。《玉楸药解》认为它“凡吐衄、崩漏、刀伤、箭伤,一切新血皆止”,并指出它有“和营止血,通脉行瘀,行瘀血而敛新血”的功用。





藕汁,性味甘、寒,入心、脾、胃经。功能清热,凉血、散瘀。《药性论》说它能“主吐血不止,口鼻并皆治之”。《日用本草》记载它“清热除烦,凡呕血,吐衄,瘀血,败血,一切血症宜食之”。

本疗法用鸡蛋,取其滋阴养血的功效。

分量和烹制食用方法

每次用鸡蛋 1 个,去壳,放入碗中搅拌,加入藕汁 30 毫升(用新鲜藕洗净,削皮,榨取藕汁)及田七末 3 克,拌匀(可加少许冰糖或白糖调味),隔水炖熟食用。

金橘根煲猪肚

养生功效

金橘根煲猪肚,有健脾开胃,行气止痛的功效。民间用以治疗慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠球部溃疡等症。《闽东本草》亦有记载本疗法。

配料功用

金橘,为芸香科植物,在广东,每到春节,不少人家厅堂上都放置有盆栽的金橘,既可供观赏,也可作用药。金橘根性味酸苦、温,含挥发油等。功能行气,散结,止痛。《四川中药志》记载它有“顺气化痰,治胃痛”的功用。《闽东本草》认为它能“调气降逆,健脾开胃”。

猪肚即猪胃,性味甘、微温,入胃、大肠经。功能补虚损,健脾胃。《别录》说它有“补中益气”。





分量和烹制食用方法

每次可用金橘根 30 克,猪肚 100 ~ 150 克切成小块,加清水四碗煲至一碗半,以食盐少许调味,饮汤食猪肚。

玫瑰花茶

养生功效

玫瑰花茶,有舒肝解郁,理气止痛的功效。民间用以治疗肝气郁结胁痛、胃溃疡及十二指肠球部溃疡疼痛等症。据《本草纲目拾遗》记载,“玫瑰花阴干,冲汤代茶服”,“治肝胃气痛”。

配料功用

玫瑰花,性味甘微苦、温,入肝、脾经。功能理气解郁,舒肝健脾。《本草再新》说它能“舒肝胆之郁气,降脾降火,治腹中冷痛,胃脘积寒”。《随息居饮食谱》认为它能“舒郁结,辟秽,和肝”。《山东中药》记载它能“治肝胃气痛,恶心呕吐,消化不良”。

分量和烹制食用方法

每次用干玫瑰花瓣 6 ~ 10 克,放茶盅内,冲入沸水加盖焗片刻,代茶饮。

乌龟肉煲猪肚

养生功效

乌龟肉煲猪肚,有补中益气,健脾胃,滋阴的功效。对改





善胃病的暖酸及疼痛效果较好。据《安徽单验方选集》记载，本疗法可治胃溃疡及十二指肠球部溃疡。

配料功用

乌龟肉，性味咸甘、平，入肝、肾经。功能滋阴，潜阳，补肾，健骨。《别录》认为它“以作汤良，益气资智，亦使人能食”，能治“心腹痛”。《本草纲目》说它能“补心肾，益大肠”。《本草蒙茎》记载它有“专补阴衰，善滋肾亏”。

猪肚，即猪胃，性味甘、微温，入胃、大肠经。功能补虚损，健脾。《别录》说它能“补中益气”。《日华子本草》认为它能“补虚损”。《本草图经》记载它有“补羸助气”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用乌龟肉 200 克，猪肚 200 克，切成小块，放瓦煲内加水适量煲熟，加食盐少许调味，一天内分 2~3 次食完。

冬瓜皮蚕豆汤

养生功效

冬瓜皮蚕豆汤，有健脾，除湿，利水，消肿的功效。民间用以治疗肾脏病水肿，心脏病水肿等症。据《湖南药物志》记载，“蚕豆二两，冬瓜皮二两，水煎服”，“治水肿”。

配料功用

冬瓜皮，性味甘、凉，入脾、胃经。功能利水消肿。《滇南本草》说它能“止渴，消痰，利小便”。《重庆堂随笔》记载它有“解风热，消浮肿”的功用。《江苏植物志》认为它能“治腹





泻、足跗浮肿”。

蚕豆,又称胡豆,性味甘、平,入脾、胃经。含巢菜碱甙、蛋白质、磷脂、胆碱、植物凝集素等。功能健脾,利湿,治水肿。《本草从新》说它有“补中益气”的功用。《湖南药物志》记载它能“健脾”、“利尿”。

分量和烹制食用方法

每次可用冬瓜皮 30~60 克,蚕豆 60 克,清水三碗煎至一碗,去渣饮用(对蚕豆过敏者不宜用本疗法)。

桑寄生芦根煲黄鳝

养生功效

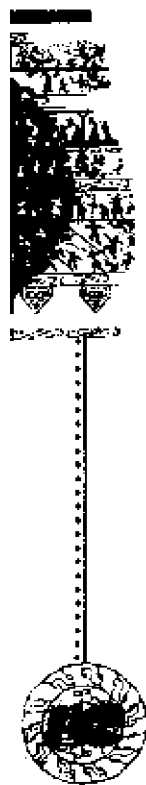
桑寄生芦根煲黄鳝,有清热,利湿,补气,益气,益血,滋阴的功效。《云南中草药》记载用本疗法可治慢性肝炎。

配料功用

桑寄生,性味苦甘、平,入肝、肾经。功能补肝肾,强筋骨,除风湿,通经络,益血,安胎。《日华子本草》说它能“强筋骨,益血脉”。《生草药性备要》认为它能“消热,滋补,追风”。《本草再新》记载它有“补气温中”,“补血和血”的功用。

芦根,又称苇根,性味甘、寒,入肺、胃经。含薏苡素、蛋白质、脂肪、碳水化合物、天门冬酰胺等。功能清热,生津,除烦,止呕。《日华子本草》说它能“治寒热时疾烦闷”。《玉楸药解》记载它能“清降肺胃,消荡郁烦,生津止渴,除呕下食,治噎悞悞”。《医林纂要》认为它有“渗湿行水”的功用。

黄鳝,又称鳝鱼,性味甘、温,入肝、脾、肾经。功能补虚损,强





筋骨。《别录》认为它“主补中益血”。《滇南本草》认为它能“沾劳伤,添精髓,壮筋骨”。《本草衍义补遗》记载它“善补气”。

分量和烹制食用方法

每次用黄鳝 2~3 条,去肠脏,芦根 30 克,桑寄生 60 克,加清水适量煲汤,以油、盐少许调味,饮汤食黄鳝。

鸡骨草煲红枣

养生功效

鸡骨草煲红枣,有清利湿热,消炎解毒,养血补肝的功效。民间以治疗黄疸型及无黄疸型病毒肝炎、胆囊炎、胆结石等症。据《岭南草药志》记载,“鸡骨草二两,红枣七、八枚,煎服”,“治黄疸”。

配料功用

鸡骨草,性味甘、凉。含相思子碱、胆碱、甾醇化合物、黄酮类、氨基酸、糖类等。功能清热解毒,舒肝散瘀。《南宁市药物志》说它有“消炎解毒,治传染性肝炎”的功用。《岭南草药志》说它能“清郁热,舒肝,和脾”。广州部队《常用中草药手册》认为它能“清热利湿,舒肝止痛,治急慢性肝炎”。

红枣,性味甘、温,入脾、胃经。功能补脾和胃,益气生津。《日华子本草》说它能“补五脏”。《药品化义》记载它有“养血补肝”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用鸡骨草 60 克,红枣 10 枚,清水三碗煎至一碗,去





渣饮用。

无花果冰糖水

养生功效

无花果冰糖水,有祛痰理气,润肺止咳,解毒润肠的功效。民间用以治疗肺热咳嗽、声音嘶哑、咽干喉痛、便秘痔疮出血等症。《福建中草药》亦有记载本疗法。

配料功用

无花果,性味甘、平,入手足太阴、手阳明经。功能润肺清咽,健胃清肠。《便民图纂》说它能“治咽喉痛”。《随息居饮食谱》记载它有“清热,润肠”的功用。《本草纲目》认为它能“治五痔、咽喉痛”。《云南中草药》指出它能“祛痰理气”,治“咽喉痛,咳嗽,痰多”。

冰糖,性味甘、平,入脾、肺经。功能和胃润肺,止咳嗽,化痰涎。

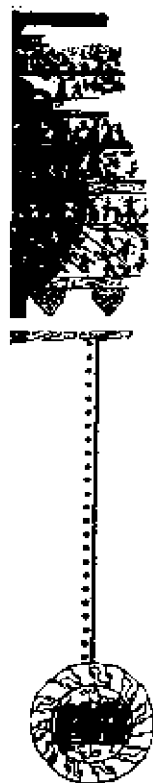
分量和烹制食用方法

每次用无花果 30 克,冰糖适量,煲糖水服食。每天一次,连服 3~5 天便可显效。

枳椇子甘蔗煲猪心肺

养生功效

枳椇子甘蔗煲猪心肺,有补中益气,生津润燥,补肺养血





的功效。可用以治疗肺结核、咳嗽痰中带血、小儿疳积黄瘦、秋冬肺燥咳嗽等疾病。据《重庆草药》记载，“拐枣四两，红甘蔗一根，炖猪心肺服”，“治酒色过度，成劳吐血”。

配料功用

枳椇子，又称拐枣、枳枣。性味甘酸、平，入心、脾经。含多量葡萄糖、苹果酸钙等。功能补中益气，止渴除烦。《本草拾遗》记载它“止渴除烦，润五脏，利大小便，去膈上热，功用如蜜”。《滇南本草》认为“小儿服之，化虫，养脾”。《滇南本草图说》指出它有“补中益气”的功用。《湖南药物志》亦有记载用它“治小儿黄瘦”。

甘蔗，性味甘、寒，入肺、胃经。功能清热，生津，下气，润燥。《别录》说它“主下气和中，助脾胃，利大肠”。《食疗本草》认为它“主补气，兼下气”。《随息居饮食谱》记载它有“利咽喉，强筋骨，息风养血，大补脾阴”的功用。

猪心，性味甘咸、平，入心经。功能补血养心。《本草图经》记载它“主血不足，补虚劳”。《证治要诀》亦记载用它“治咳血吐血”。

猪肺，性味甘、平，入肺经。功能补肺。《本草纲目》说它能“疗肺虚咳嗽、嗽血”。《本草图经》认为它能“补肺”。《随息居饮食谱》记载它能“治肺痿咳血，上消诸症”。

分量和烹制食用方法

每次可用枳椇子 30 克，甘蔗 500 克切成小段，劈开，猪心 150 克，猪肺 100 克，洗净切成小块，加清水适量，煲汤服食。





黄精炖冰糖

养生功效

黄精炖冰糖,有补中益气,和胃润肺的功效。民间用以治疗肺结核咳嗽痰中带血之症。据《闽东本草》记载,“鲜黄精根头两根,冰糖一两,开水炖服”,“治肺癆咳血,赤白带”。另据《福建中医药》1965 年第 1 期记载,本疗法有“治蛲虫病”的功效。

配料功用

黄精,性味甘、平,入脾、肺、肾经。功能补中益气,润心肺,强筋骨。《日华子本草》记载它有“补五劳七伤,助筋骨,止饥,耐寒暑,益脾胃,润心肺”的功用。《本草纲目》说它能“补诸虚,止寒热,填精髓,下三尸虫”。《湖南农村常用中草药手册》认为它能“补肾健脾,强筋壮骨,润肺生津”。

冰糖,性味甘、平,入脾、肺经。功能补中益气,和胃润肺。《本草再新》记载它有“止咳嗽,化痰涎”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用黄精 30 ~ 60 克,冰糖 30 ~ 50 克,加清水 1 碗,放炖盅内隔水炖 2 小时,饮用。

玉竹猪瘦肉汤

养生功效

玉竹猪瘦肉汤,有养阴,润肺,止咳的功效。民间常用以





治疗热病伤阴之咽干咳嗽、心烦口渴,秋冬肺燥干咳,肺结核干咳等症。《湖南药物志》记载本疗法能治虚咳。

配料功用

玉竹,性味甘、平,入肺、胃经。含君果:草苦甙、烟酸和粘液质等。《日华子本草》记载它有“除烦闷,止渴,润心肺,补五劳七伤、虚损”的功效。《广西中药志》认为它能“养阴润肺,润燥,治阴虚、多汗、燥咳、肺痿”。

猪瘦肉同用,取其益气养阴的功效。

分量和烹制食用方法

每次用玉竹 30 克,猪瘦肉 100 ~ 150 克,加清水四碗煎至二碗,用食盐、味精调味,饮汤食肉。

老桑枝煲鸡

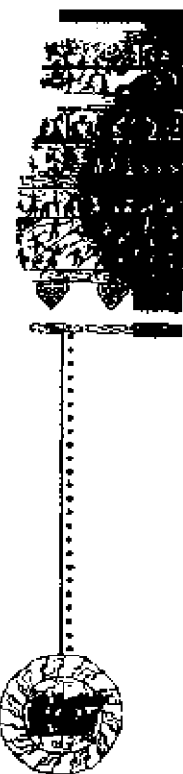
养生功效

老桑枝煲鸡,有益精髓,祛风湿,利关节的功效。民间常用以治疗风湿关节炎、四肢酸痛麻痹、颈背牵强疼痛、慢性腰脊劳损等症。

配料功用

老桑枝,性味苦、平,入肝经。功能祛风湿,利关节,行水气。《本草汇言》说它能“去风气挛痛”。《本草备要》认为它能“利关节,养津液,行水祛风”。《岭南采药录》记载它有“去骨节风疾,治老人鹤膝风”的功用。

鸡肉,性味甘、温,入脾、胃、肝经。功能温中,益气,补精,



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



添髓。《别录》说它能“补益五脏,续绝伤,疗劳,益气力”。《食疗本草》认为它能治“蹠折骨痛”。《日华子本草》记载它有“止劳劣,添髓补精,助阴气”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用老桑枝 60 克,母鸡一只约 500 克,去毛及内脏,加水适量煲汤,用食盐少许调味,饮汤食鸡肉。

银耳炖冰糖

养生功效

银耳炖冰糖,有滋阴润肺、生津止咳的功效。民间常用以治疗秋冬燥咳、干咳无痰、咽干口燥、肺结核咳嗽痰中带血、虚热口疮等症,或作体质虚弱者滋补之用。

配料功用

银耳,性味甘淡、平,入肺、胃经。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、无机盐等。功能滋阴,润肺,养胃,生津。《本草纲目》说它能“治无干肺痿、痰郁咳逆”。《竹片新参》记载它





过银耳为度,泡浸 1 小时左右,待银耳发涨后拣去杂物,再加冷开水及冰糖适量,与银耳一起隔水炖 2~3 小时,食银耳饮汁。

女贞子酒

养生功效

女贞子酒,有补肝肾,养阴益血的功效。民间常用以治疗神经衰弱、须发早白、慢性腰腿痛等症。《浙江民间常用草药》亦有记载本方疗法。

配料功用

女贞子,性味苦甘、平,入肝、肾经。含齐墩果酸、甘露醇、葡萄糖、硬脂酸、油酸、熊果酸等。功能补肝肾,强腰膝,治头晕、目花、耳鸣、腰膝酸软,须发早白。《本草经》说它“主补中,安五脏,养精神,除百疾,久服肥健”。《本草再新》记载它有“养阴益肾,补气舒肝,治腰腿疼,通经和血”的功用。《本草蒙荃》认为它能“黑发黑须,强筋强力,多服补血去风”。

米酒,性味甘苦辛、温,入心、肝、肺、胃经。功能通血脉,行药势,治风寒痹痛。唐代名医孟诜认为它有“通脉,养脾气,扶肝”的功用。《本草纲目》记载它能“和血养气,暖胃辟寒”。

分量和烹制食用方法

每次用女贞子 250 克,米酒 500 毫升,浸泡 3~4 周,每天 1~2 次,按各人酒量酌饮。





灵芝粉蒸肉饼

养生功效

灵芝粉蒸肉饼,有安神,益气,养阴的功效。民间常用以治疗神经衰弱,老人慢性支气管炎、咳嗽气喘、慢性胃炎、消化不良等症。

配料功用

灵芝,又称木灵芝、菌灵芝,性味甘、平,入心、脾、肺经。含水溶性蛋白质、有机酸、多糖类、甘露醇和多种酶类等。功能滋补强壮,助消化,治虚劳、咳嗽、气喘、失眠、消化不良。《本草经》说它“主耳聋,利关节,保神,益精气,坚筋骨,好颜色”。《本草纲目》认为它能“疗虚劳”。《中国药用植物图鉴》记载它有“治神经衰弱、失眠、消化不良等慢性疾病”的功效。

猪瘦肉,性味甘咸、平,入脾、胃、肾经。功能补肝益血,滋阴润燥,补肾液,充胃汁,滋肝阴,润肌肤。

分量和烹制食用方法

每次用灵芝 3 克研末,猪瘦肉 100 克剁成肉酱,与灵芝末拌匀后加酱油少许调味,碟载隔水蒸熟,佐膳。

胡桃仁炒韭菜

养生功效

胡桃仁炒韭菜,有补肾,壮阳,固精,暖腰膝的功效。民间





常用以治疗肾虚阳痿、腰膝冷痛、遗精梦泄、夜多小便等症。

配料功用

胡桃仁,性味甘、温,入肾、肺经。功能补肾固精,温肺定喘,润肠。《本草纲目》记载它有“补气养血,润燥化痰,益命门,利三焦,温肺润肠,治虚寒喘嗽,腰脚重痛”的功用。《医林纂要》认为它能“补肾,润命门,固精”。《本草从新》说它能“治萎,强阴”。

韭菜,性味辛、温,入肝、胃、肾经。功能温中,行气。《别录》说它能“安五藏”。《日华子本草》认为它能“止泄精、尿血,暖腰膝,除心腹痼冷,胸中痹冷”。《本草拾遗》记载它能有“温中,下气,补虚,调和五脏,令人能食,益阳”的功效。

分量和烹制食用方法

每次用胡桃仁 60 克,韭菜 150 克,加麻油下镬炒熟用食盐少许调味,佐膳。

甜 马 乳

养生功效

甜马乳,有补血生津,润燥止嗽的功效,对肺结核病人咳嗽、潮热有良好的辅助治疗作用。

配料功用

马乳,性味甘、凉,入肺、胃经。功能补血润燥,清热止渴。《唐本草》说它能“止渴疗热”。《随息居饮食谱》认为它“功同牛乳而性凉不膩,补血润燥之外,善清胆、胃之热,疗咽喉口齿



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



诸病,利头目,主消渴”。《泉州本草》记载它能“治骨蒸、癆热、消瘦”。

白砂糖,性味甘、平,入脾经。功能润肺,生津,治肺燥咳嗽。《本草纲目》说它有“润心肺燥热,治嗽消痰”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用新鲜马乳 300 毫升,加白砂糖适量,煮沸后饮用。

红枣炖羊心

养生功效

红枣炖羊心,有补心安神,治惊悸的功效。民间用以治疗血虚心悸、思虑过度、烦躁不安等症。

配料功用

红枣,性味甘、温,入脾、胃经。功能补脾和胃,益气生津。治心悸怔忡、妇人脏燥。《本草经》说它“主心腹邪气,安中养脾,助十二经”,治“大惊”。《别录》认为它有“补中益气,强力,除烦闷,疗心下悬”的功用。《日华子本草》记载它能“润心肺,止咳,补五脏,治虚劳损”。

羊心,性味甘、温,入心、肝经。功能解郁,补心,治惊悸。《别录》说它能“止忧恚膈气”。《食疗本草》记载它有“补心”的功用。《随息居饮食谱》认为它能“治劳心膈痛”。

分量和烹制食用方法

每次用羊心 1 个,洗净切块,红枣 10 ~ 15 枚,加水适量煲汤,用食盐调味服食。





莲子芡实瘦肉汤

养生功效

莲子芡实瘦肉汤，有补脾固肾的功效。民间用以治疗肾虚腰痛，神经衰弱，夜睡梦多，梦遗滑精，夜多小便等症。

配料功用

莲子，性味甘涩、平，入心、脾、肾经。功能养心、益肾、补脾，涩肠。治夜睡梦多、遗精。《日华子本草》说它能“治腰痛、泄精”。《本草纲目》记载它能“交心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损，利耳目”。《随息居饮食谱》认为它有“固下焦”的功用。

芡实，性味甘涩、平，入脾、肾经。功能固肾涩精，补脾止泄。《本草经》说它能“益精气”。《本草纲目》认为它能“止渴益肾，治小便不禁、遗精、白浊、带下”。《本草从新》记载它能“补脾肾，助气涩精，治梦遗滑精”，“疗带浊泄泻，小便不禁。”

猪瘦肉，性味甘咸、平，入脾、胃、肾经。功能补肾液，补肾气虚弱。

分量和烹制食用方法

每次用莲子肉 50 克，芡实 50 克，猪瘦肉 200 克，加水适量煲汤，用食盐少许调味，佐膳。





蚕豆煮牛肉

养生功效

蚕豆煮牛肉,有健脾、补气,消水肿的功效。民间用以治疗营养性水肿,疗效甚佳。

配料功用

蚕豆,又称胡豆,性味甘、平,入脾、胃经。功能健脾,利湿,消水肿。汪颖《食物本草》说它有“快胃,和脏腑”的功用。《本草从新》记载它能“补中益气,涩精,实肠”。《湖南药物志》认为它能“健脾,止血,利尿”。

牛肉,性味甘、平,入脾、胃经。功能补脾胃,益气血,强筋骨。《别录》说它能“安中益气,养脾胃”。《本草拾遗》记载它能“消水肿,除湿气,补虚,令人强筋骨,壮健”。《韩氏医通》认为它“补气与绵黄芪同功”。

分量和烹制食用方法

每次用蚕豆 150 克,牛肉 150 克切片,加水同煮,食盐少量调味,佐膳。

注意事项

有少数人有一种先天性的生化缺陷,即其血细胞中缺乏葡萄糖-6-磷酸脱氢酶,食用蚕豆后可引起急性溶血性贫血(又名蚕豆黄病),这类人不宜用本品。





北芪煲南蛇

养生功效

北芪煲南蛇,有补气养血,祛风湿,舒筋络的功效。民间用以治疗中风后遗半身不遂、风湿关节痹痛、慢性腰腿痛等症。

配料功用

北芪,即黄芪,性味甘、微温,入肺、脾经。功能益气补血,健脾。《别录》说它能“补大夫虚损,五劳羸瘦”。《日华子本草》认为“黄芪助气助筋骨,长肉补血”。

南蛇又称蟒蛇、蟒蛇,性味甘、温,入肝、脾经。功能祛风,杀虫。主治风痹瘫痪。《本草纲目》说它能“除手足风痛,杀三虫,去死肌、皮肤风毒疥风、疥癣恶疮”。《频湖集简方》认为它能“治诸风瘫痪,筋挛骨痛,痹木搔痒”。

分量和烹制食用方法

每次用北芪 50 克,南蛇肉 200 克,生姜 3 片,加水煲汤,用油、盐调味甘,饮汤食蛇肉。

鹿筋煲花生

养生功效

鹿筋煲花生,有补脾暖胃,强筋壮骨的功效。民间用以治疗慢性腰腿痛、四肢麻痹、关节酸痛、腰膝冷痛等症。



天健食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



配料功用

鹿筋,性味淡微咸、温,入肝、肾经。功能强壮筋骨,祛风湿。《唐本草》说它“主劳损续绝”。《本草逢原》认为它能“大壮筋骨,食之令人不畏寒冷”。《四川中药志》记载它能“治风湿关节痛,手足无力及脚转筋”。

花生米,性味甘、平,入脾、肺经。功能润肺,和胃。《滇南本草》认为它有“补中益气”的功用。《本草备要》说它能“补脾润肺”。《现代实用中药》记载它能“治脚气及妇人乳汁缺乏”。

分量和烹制食用方法

每次用鹿筋 50 ~ 100 克,花生米 150 ~ 200 克,加水煲汤,用油、盐调味、佐膳。

大蒜炆羊肉

养生功效

大蒜炆羊肉,有暖腰膝,补肾气的功效。民间用以治疗肾虚阳痿、肾虚腰膝冷痛等症。《食衣心镜》亦记载有本疗法。

配料功用

大蒜,性味辛、温,入脾、胃、肺经。功能行滞气,暖脾胃。《日华子本草》说它能“健脾,治肾气”。《滇南本草》认为它能“祛寒痰,兴阳道,泄精,解水毒”。

羊肉,性味甘、温,入脾、肾经。功能益气补虚,温中暖肾。《日华子本草》说它有“开胃肥健”的功用。《日用本草》记载





它能“治腰膝羸弱,壮筋骨,厚肠胃”。

分量和烹制食用方法

每次用羊肉 250 克切块,大蒜 50 克,加水炖热,用食盐调味,佐膳。

乌豆圆肉大枣汤

养生功效

乌豆圆肉大枣汤,有健脾补肾,补心气,养阴血的功效,是老人冬季进补的佳品。民间用以治疗血虚心悸,阴虚盗汗,肾虚腰酸,须发早白,脾虚足肿等症。

配料功用

乌豆又称黑豆,性味甘、平,入脾、肾经。功能养血,补肾阴,祛风,利水。《日华子本草》说它有“调中下气、通经脉”的功用。《本草汇言》记载它“煮汁饮,能润肾燥,故止盗汗”。《四川中药志》认为它能“治黄疸浮肿,肾虚遗尿”。

圆肉又称龙眼肉,性味甘、温,入心、脾经。功能益心脾,补气血,安心神。《日用本草》说它有“益智宁心”的功用。《滇南本草》认为它能“养血安神”,长智敛汗,开胃益脾”。《得配本草》记载它能“益脾胃,葆心血,润五脏,治怔忡”。

大枣,性味甘、温,入脾、胃经。功能补脾和胃,益气生津。《日华子本草》说它能“润心肺,止嗽,补五脏,治虚劳损”。《药品化义》认为它有“养血补肝”的功用。

分量和烹制食用方法





每次用乌豆 50 克,圆肉 15 克,大枣 50 克,清水三碗煎成二碗,分早晚两次服。

番茄煮牛肉

养生功效

番茄煮牛肉,有平肝益血,健脾消食,养肝补脾的功效。对高血压、慢性肝炎等疾病有良好的辅助治疗作用。

配料功用

番茄又称西红柿,性味甘酸、微寒,入肝、胃经。含番茄素及丰富的维生素 A、维生素 C。功能清热解毒,凉血平肝,降血压,健胃生津。《陆川本草》记载它能“生津止渴,健脾消食,治口渴、食欲不振”。番茄所含的番茄素,具有帮助消化的作用。

牛肉,性味甘、平,入脾、胃经。功能补脾胃,益气血,强筋骨。《别录》说它有“安中益气,养脾胃”的功用。《本草拾遗》记载它能“消水肿,除湿气,补虚,令人强筋骨,壮健”。

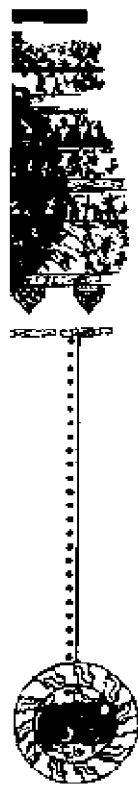
分量和烹制食用方法

每次用鲜番茄 250 克,洗净切块,牛肉 100 克切成薄片,用少许油、盐、糖调味同煮,佐膳。

蘑菇猪瘦肉汤

养生功效

蘑菇猪瘦肉汤,有滋阴润燥,健胃补脾的功效。对白细胞





减少症、慢性肝炎等疾病有良好的辅助治疗作用。

配料功用

蘑菇,为黑伞科植物蘑菇的子实体,全国各地均有栽培。性味甘、凉,入脾、胃经。含多种氨基酸、维生素、矿物质等,营养非常丰富。功能健脾开胃。《医学入门》记载它有“说神,开胃”的功用。《生生编》认为它能“益肠胃,化痰,理气”。

猪瘦肉,性味甘咸、平,入脾、胃、肾经。功能滋阴,润燥,治消渴羸瘦。《本草逢原》说它有“补肝益血”的功用。《随息居饮食谱》认为它能“补肾液,充胃汁,滋肝阴,润肌肤,利二便,止消渴”。《本草备要》记载它能“润肠胃,生津液,丰肌体,泽皮肤”。

分量和烹制食用方法

每次用鲜蘑菇 100 克,猪瘦肉 100 克,加水适量煲汤,用食盐少许调味,佐膳。

韭菜炒鸡蛋

养生功效

韭菜炒鸡蛋,有温中养血,温肾暖腰膝的功效,对肾虚腰膝酸痛、肾虚寒性哮喘、肾虚阳痿、遗精等症有良好的辅助治疗作用。

配料功用

韭菜,性味辛、温,入胃、肾经。含硫化物、甙类、苦味质等。功能温中,行气,补肾。《本草拾遗》说它有“温中,下气,



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



补虚,调和脏腑,令人能食,益阳,止泄白脓、腹冷痛”的功用。
《日华子本草》认为它能“治年久喘吼,又可通经催乳”。

鸡蛋,性味甘、平,入心、脾、肺经。功能滋阴润燥,养血安胎。《本草拾遗》说它有“益气”的功用。《随息居饮食谱》认为它能“补血安胎,濡燥除烦,解毒息风,润下止逆”。《本草便读》记载它能“宁神定魄,和合熟食、亦能补益脾胃”。

分量和烹制食用方法

每次用新鲜韭菜 100 克,洗净切断,鸡蛋 2 个去壳搅匀,加生油、食盐同炒熟,佐膳。

金樱子煲鲫鱼

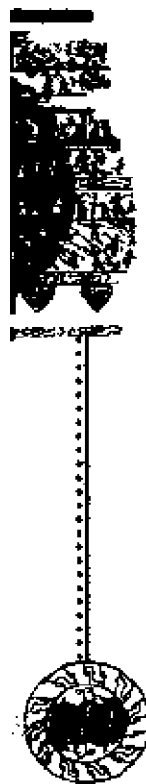
养生功效

金樱子煲鲫鱼,有健脾补虚,固精止泄的功效。民间用以治疗肾虚遗精、脾虚多汗等症。

配料功用

金樱子,性味酸涩、平,入肾、膀胱、大肠经。功能固精涩肠,缩尿止泻。《别录》说它有“止遗精”的功用。《滇南本草》记载它能“治日久下痢、血崩带下,涩精遗泄”。《本草正》认为它有“收虚汗,敛虚火,益精髓”的功用。

鲫鱼,性味甘、平,入脾、胃、大肠经。功能健脾,补虚。《本草拾遗》记载它“主虚羸,煮熟食之”。《日华子本草》说它能“温中下气,补不足”。《滇南本草》认为它有“和五脏,通血脉”的功用。





分量和烹制食用方法

每次用金樱子 30 克,鲫鱼约 250 克,去肠脏留鳞,加清水适量煲汤,用油、盐调味,食鱼饮汤。

韭黄炒猪腰

养生功效

韭黄炒猪腰,有补肾强腰的功效,对肾虚腰痛、慢性腰肌劳损、肾虚遗精、盗汗,老人肾虚耳聋等症有良好的辅助治疗作用。

配料功用

韭黄,性味辛、温,入肾经。功能温中,行气。《别录》说它“主养发”。《医林纂要》认为它能“大补命火,去淤血,续筋骨,逐陈寒,疗损伤”。《分类草药性》记载它有“消食积,明目清昏,补遗精”的功用。

猪腰,即猪肾,性味咸、平,入肾经。功能补肾强腰。《别录》说它能“和理肾气,通利膀胱”。唐代名医孟诜说它“主人肾虚”。《日华子本草》记载它有“补水脏,治耳聋”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用鲜韭黄 100 克,洗净切成小段,猪腰 1 个洗净切成薄片,加生油、食盐同炒熟,佐膳。





梨汁炖人乳

养生功效

梨汁炖人乳,有补虚生血,养阴润燥的功效。民间常用以治疗肺结核虚弱、脑血管意外后遗偏瘫等症。

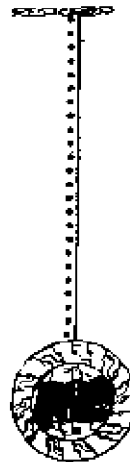
配料功用

梨汁,性味甘微酸、凉,入肺、胃经。功能生津润燥,清热化痰。《食疗本草》说它能治“卒中风失音不语者”。《日华子本草》认为它有“清风,疗咳嗽”的功用。《开宝本草》记载它“主客热,中风不语,又疗伤寒发热,惊邪,嗽,消渴”。

人乳,性味甘咸、平,入心、肺、胃经。功能补血,润燥。《本草再新》说它能“补心益智,润肺养阴,除烦止渴,清热利水,止虚劳咳嗽”。《韩氏医通》记载它能“大补益心气,补脑,治消渴症、风大症”。《随息居饮食谱》认为它有“补血,充液,填精,化气,生肌,安神,益智,长筋骨,利机关,壮胃养脾,聪耳明目”的功效。

分量和烹制食用方法

每次用鲜梨子洗净榨汁 100 毫升,加人人乳 100 毫升,放炖盅内隔水炖,至沸腾后饮用。





白菜干腐皮红枣汤

养生功效

白菜干腐皮红枣汤,有清肺热,润肺燥,养胃阴的功效。民间常用以治疗老人慢性支气管炎干咳、秋冬肺燥咳嗽、胃热肠燥、大便干结等症。

配料功用

白菜干,是将小白菜用开水烫熟后晾干而成,性味甘、平,入肺、胃经。有润肺燥,清肺胃热的功用。

豆腐皮,性味甘淡、平,入肺、胃经。功能清肺热,养胃阴。《医林纂要》说它有“清肺热,止咳消痰”的功用。《纲目拾遗》记载它能“养胃”、“解毒”。

红枣,性味甘、温,入脾、胃经。功能补脾和胃,益气生津。《日华子本草》认为它有“润心肺,止咳”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用白菜干约 100 克,腐皮约 50 克,红枣 10 个,加清水适量煲汤,用油、盐调味,佐膳。

辣椒叶鸡蛋汤

养生功效

辣椒叶鸡蛋汤,有驱寒,止痛,养血的功效。民间常用以治疗虚寒性胃痛,不时暖气、口淡、涎沫多而清稀之症。





配料功用

辣椒叶,性味辛甘、温,入脾、胃经。功能除寒湿,逐冷痹,活血,治风湿冷痛。

鸡蛋,性味甘、平,入心、脾经。功能滋阴,润燥,养血。《本草拾遗》说它能“益气”。《日华子本草》记载它能“安五脏”。《随息居饮食谱》认为它有“解毒息风,润下止逆”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用新鲜辣椒叶 60~90 克,鸡蛋 2 个。先将鸡蛋去壳入镬后用花生油煎黄,再加入清水一碗半,放入辣椒叶同煮汤,用食盐少许调味,佐膳。

生地煲鸭蛋

养生功效

生地煲鸭蛋,有清热,滋阴,生津,养血的功效。民间常用以治疗虚火牙痛、阴虚手心足心发热等症。

配料功用

生地,又称干地黄,性味甘微苦、寒,入心、肝、肾经。功能清热凉血,养阴生津。《别录》说它能“补五脏,内伤不足,通血脉,益气力,利耳目”。元代名医王好古认为它“主心病,掌中热痛,痹气痿厥,嗜卧,足下热而痛”。《本草从新》记载它有“治血虚发热”的功用。

鸭蛋,性味甘、凉,入心、肺、脾经。功能滋阴,清肺。《日





华子本草》说它能“治心腹胸膈热”。《本草备要》记载它“能滋阴”。《医林纂要》认为它有“补心清肺,止热嗽,治喉痛齿痛”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用生地 30~50 克,鸭蛋 2 个,加清水一碗半同煲,蛋熟后去壳再煎片刻,饮汤食蛋(也可以加少许糖调味)。

草决明海带汤

养生功效

草决明海带汤,有清肝,明目,化痰的功效。民间常用以治疗高血压、肝火头痛、眼结膜炎等症。

配料功用

草决明,又称决明子,性味苦甘、凉,入肝、肾经。含大黄素、大黄酚、大黄酸等成分。功能清肝,明目,利水,通便。《药性论》说它能“利五脏,除肝家热”。《湖南药物志》认为它能“明目,利尿,治昏眩”。广州部队《常用中草药手册》记载它有“清肝明目,利尿通便”的功效,能“治高血压、小儿疳积、夜盲、风热眼痛、习惯性便秘”等。

海带,性味咸、寒,入肺、胃经。功能利水泄热,软坚化痰。《玉楸药解》记载它有“清热软坚,化痰利水”的功用。《本草汇言》说它能“下气化痰”。

分量和烹制食用方法

每次用海带 20 克,草决明 10 克,加清水两碗煎至一碗,





去渣饮汤。

山楂荷叶茶

养生功效

山楂荷叶茶,有解暑热,清头目,消食滞,化瘀结的功效。民间常用以治疗高血压、肝火头痛、暑热口渴、饮食积滞等症。

配料功用

山楂,性味酸甘、微温,入脾、胃、肝经。功能消食导滞,化瘀散结。《日用本草》记载它有“化食积,行结气,健胃宽膈,消血痞气块”的功用。据现代药理研究,山楂有降压、强心、扩张血管及降低胆固醇的作用。

荷叶,性味苦涩、平,入心、肝、脾经。功能清暑利湿,升发清阳,治眩晕,清痰泄气。止呕、头闷痛”。《本草再新》记载它有“清凉解暑,止渴生津,治泻痢,解火热”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用山楂 30 克,荷叶 12 克,加清水两碗煎至一碗,去渣饮用。

金樱子炖冰糖

养生功效

金樱子炖冰糖,有补中益气,涩精固脱的功效。民间常用以治疗遗精、子宫脱垂、脱肛等症。



配料功用

金樱子,性味酸涩、平,入肾、膀胱、大肠经。含苹果酸、柠檬酸、鞣质、糖分、树脂及维生素 C 等。功能固肾涩精,涩肠止泄。《别录》说它能“止遗泄”。《蜀本草》记载它有“治脾泄下痢,止小便利,涩精气”的功用。

冰糖,为白砂糖煎炼而成的冰块状结晶,性味甘、平,入脾、肺经。功能补中益气,和胃润肺。

分量和烹制食用方法

每次用金樱子 15 克,冰糖 60 ~ 90 克,清水一碗,放炖盅内隔水炖 1 小时,去渣饮汤。

桑叶猪肝汤

养生功效

桑叶猪肝汤,有疏风清热,养肝明目的功效。民间常用以治疗眼结膜炎、夜盲、肝热头目疼痛等症。

配料功用

桑叶,性味苦甘、寒,入肺、肝经。含异槲皮甙、少量有机酸、胆碱及维生素 A、维生素 B₁ 等。功能祛风清热,凉血明目。《本草纲目》记载它有“治劳热咳嗽,明目”的功用。《本草蒙荃》说它“煮汤洗眼去风泪”。《本草求源》认为它能“清肺泻胃,凉血燥湿”。

猪肝,性味甘苦、温,入肝经。功能补肝,养血,明目。《千金方》记载它“主明目”。《本草再新》认为它能“治肝风”。



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



分量和烹制食用方法

每次用桑叶 15 克,猪肝 100 克切成片状,加清水适量煲汤,用食盐少许调味,饮汤食猪肝。

花生煲冰糖

养生功效

花生煲冰糖,有润肺,补脾的功效。民间常用以治疗慢性支气管炎干咳痰少、秋冬燥咳、小儿百日咳等症。

配料功用

花生米,性味甘平,入肺、脾经。功能润肺,和胃,治燥咳。《本草备要》说它有“补脾润肺”的功用。《药性考》认为它“干咳者宜餐,滋燥润火”。清代名医赵学敏曾在《纲目拾遗》中记载:“有一妇咳嗽痰多,医手不治,人劝服花生,每日服二、三两,渐觉稀少,不半年花二十余斤,咳嗽与痰喘皆除”。他并认为花生化痰之功胜于瓜蒌、贝母,世俗以火炒食,反能生痰。

冰糖,为白砂糖煎炼而成的冰块状结晶,性味甘、平,入脾、肺经。功能补中益气,和胃润肺。《本草再新》记载它有“止咳嗽,化痰涎”的功效。

分量和烹制食用方法

每次用花生米 100 ~ 150 克,冰糖及清水适量同煮,食花生饮汤。





车前草煲猪小肚

养生功效

车前草煲猪小肚,功能利湿清热,利尿通淋。民间常用以治疗膀胱炎、尿道炎、眼结膜炎、妇女因湿热所致的白带过多等症。

配料功用

车前草,性味甘、寒,入肝、脾、小肠经。含桃叶珊瑚甙、车前甙、熊果酸和维生素 B₁、维生素 C 等。功能利水,清热、明目,祛痰。《药性论》说它能“治血尿”,“明目利小便,通五淋”。《滇南本草》记载它有“清胃热,利小便,消水肿的功用。《生草药性备要》认为它能“治白浊”。

猪小肚,即猪膀胱。性味甘咸、平,入膀胱经。猪小肚在本疗法中作为引经药,同时也可减轻车前草之寒凉削伐之性,有补益作用。《本经逢源》说它能“治产妇膀胱伤”。

分量和烹制食用方法

每次用鲜车前草 60~90 克(干品 20~30 克),猪小肚约 200 克切成小块,加清水适量煲汤,用食盐少许调味,饮汤食猪小肚。

萝卜汁煮麦芽糖

养生功效

萝卜汁煮麦芽糖,有清热,化痰,止咳,润燥的功效。民间





常用以治疗支气管炎、风热咳嗽、咽喉炎、肠燥便秘等症。

配料功用

萝卜,性味甘、凉,入肺、胃经。含葡萄糖、蔗糖、果糖、莱菔甙及多种氨基酸等。功能消积滞,化痰涎,下气宽中,解毒。《日用本草》记载它有“宽胸膈,利大小便,熟食之,化痰消谷”的功用。《日华子本草》说它“能消痰止咳,治肺痿吐血”。《随息居饮食谱》认为它能“治咳嗽失音,咽喉诸病”。

麦芽糖,又称饴糖,性味甘、温,入脾、胃、肺经。功能缓中,补虚,生津,润燥,治肺燥咳嗽。《千金方》说它能治“咽痛,除唾血,却咳嗽”。《日华子本草》记载它有“益气力,消痰止咳,并润五脏”的功用。《本草蒙荃》认为它能“和脾,润肺,止渴,消痰”。

分量和烹制食用方法

每次用新鲜萝卜洗净捣烂,榨汁一碗,加入麦芽糖 30 ~ 50 克,隔水炖熟,热饮。

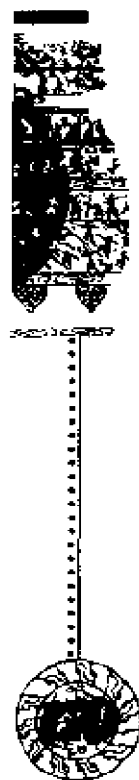
草果煲牛肉

养生功效

草果煲牛肉,有温脾暖胃,祛寒除湿,消湿止痛的功效。民间常用以治疗虚性寒胃痛,胃寒饮食停滞、腹胀满,脾虚食欲不振,手足冷寒等症。

配料功用

草果,性味辛、温,入脾、胃经。功能燥湿除痰,祛寒止痛,





消食化积。元代名医李杲说它能“湿脾胃,止呕吐,治脾寒湿,寒痰,益真气,消一切冷气膨胀”。《饮膳正要》认为它能“治心腹痛,止呕,补胃,下气。”《本经逢原》记载它有“除寒,燥湿,开郁,化食,利膈上痰,解面食、鱼、肉诸毒”的功用。

牛肉,性味甘、平,入脾、胃经。功能补脾胃,益气血,强筋骨。《别录》说它有“安中益气,养脾胃”的功用。《本草拾遗》认为它能“消水肿,除湿气,补虚,令人强筋骨,壮健”。《医林纂要》记载:牛肉味甘、专补脾土。脾胃者,后天气血之本,补此则无不补矣”。

分量和烹制食用方法

每次用草果 6 克,牛肉 150 ~ 200 克切成小块,加清水适量煲汤,用食盐少许调味,饮汤食牛肉。

川 芎 糖 茶

养生功效

川芎糖茶,有祛风,止痛的功效。民间常用以治疗风寒头痛、心虚头痛等症。

配料功用

川芎,性味辛、温,入肝、胆经。含挥发油、生物碱、酚性成分、内酯类、阿魏酸等。功能行气开郁,祛风燥湿,活血止痛,治风冷头痛眩晕。《本草经》说它“主中风入脑头痛,寒痹,筋挛缓急”。《别录》记载它能“除脑中冷动,面上游风去来,目泪出,多涕唾,忽忽如醉,诸寒冷气”。《医学启源》认为它有“补血,治血虚头痛”的功用。



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



茶叶,性味苦甘、凉,入心、肺、胃经。功能清头目,除烦渴,化痰,消食,利尿,解毒,治头痛目昏。《日用本草》记载它能“止头痛”。

红糖,性味甘、平,入脾、胃经。功能益气,补血。

分量和烹制食用方法

每次用川芎6克,绿茶6克,红糖适量,清水一碗半煎至一碗,去渣饮用。

火炭母猪红汤

养生功效

火炭母猪红汤,有清热解毒,消胀满,利大肠的功效。民间常用以治疗小儿夏季热、肠炎、消化不良、饮食积滞等症。

配料功用

火炭母,性味酸甘、凉,入胃、大肠经。功能清热利湿,凉血解毒。广州部队《常用中草药手册》说它能“清热利湿,消滞解毒,治痢疾、肠炎、消化不良、肝炎、扁桃体炎、咽喉炎、疔肿、跌打扭伤、皮炎、湿疹、瘙痒”等。《广东中草药》记载它有“凉血解毒,治小儿夏季热”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用鲜火炭母60克(小儿减半),猪血150~200克,清水适量煲汤,用食盐少许调味,饮汤食猪血。但要注意,肠炎腹泻者只饮汤不吃猪血。



苦瓜猪瘦肉汤

养生功效

苦瓜猪瘦肉汤,有消暑除热,明目解毒的功效。民间常用以治疗感暑烦渴、暑疖、痱子过多、眼结膜炎等症。

配料功用

苦瓜,又称凉瓜,性味苦、寒,入心、肝、胃经。含苦瓜甙及多种氨基酸等。功能消暑涤热,明目解毒。《滇南本草》说它能“泻六经实火,消暑,益气,止渴”、“治丹火毒气,疗恶疮结毒,或遍身已成芝麻疔疮疼痛难忍”,《本草求真》记载它有“除热解烦”的功用。《泉州本草》认为它“主治烦热,消渴引饮,风热赤眼,中暑下痢”。

猪瘦肉,性味甘咸、平,入脾、胃、肾经。功能滋阴,润燥。

分量和烹制食用方法

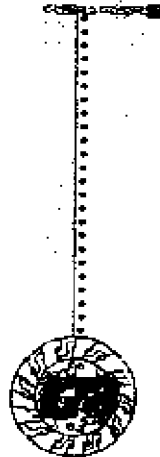
每次用鲜苦瓜 200 克,去核切块,猪瘦肉 100 克切片,加清水适量煲汤,用食盐少许调味,饮汤食苦瓜及猪瘦肉。

生姜煨红枣

养生功效

生姜煨红枣,有散寒,暖胃,补脾的功效。民间常用以治疗虚寒性胃痛、口淡、多涎沫、胃寒呕吐等症。

配料功用





生姜,性味辛、温,入肺、胃、脾经。功能散寒,止呕。《药性论》说它能“止呕吐不下食”,“定心下急痛”。《珍珠囊》记载它有“益脾胃,散风寒”的功用。《会约医镜》认为“煨姜,治胃寒、泄泻、吞酸”。

红枣,性味甘、温,入脾、胃经。功能补脾和胃、益气生津。《本草经》说它“主心腹邪气,安中养脾,助十二经,平胃气”。《别录》记载它有“补中益气,强力,除烦闷,疗心下悬”的功用。《本草再新》认为它能“补中益气,滋肾暖胃”。

分量和烹制食用方法

取新鲜带皮生姜数块,每块切开两半,挖空中心,藏入红枣1枚,再合好,放炭火上煨生姜至焦黑后取红枣食,每次食红枣5~6枚。

丝瓜猪瘦肉汤

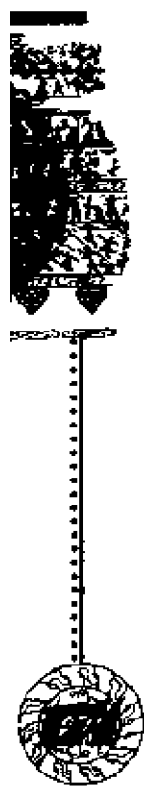
养生功效

丝瓜猪瘦肉汤,有清热利肠,解暑除烦的功效,对夏天暑热烦渴,初期内痔便血等症有良好的辅助治疗作用。

配料功用

丝瓜,性味甘、凉,入肝、胃经。功能清热化痰,凉血解毒,治热病身热烦渴,肠风痔漏。《医学入门》说它“治男妇一切恶疮”。《本草纲目》记载它“煮食除热利肠”,“治大便下血、痔漏崩中”。《陆川本草》认为它有“生津止渴,解暑除烦,治热病口渴、身热烦躁”的功用。

猪瘦肉,性味甘咸、平,入脾、胃、肾经。功能滋阴润燥。





分量和烹制食用方法

每次用丝瓜 250 克切块,猪瘦肉 200 克切片,加水适量煲汤,用食盐调味,佐膳。

冰糖杏仁糊

养生功效

冰糖杏仁糊,有润肺祛痰,止咳平喘,下气润肠的功效。民间用以治疗肺燥、咳嗽、慢性支气管炎干咳,老人肠燥便秘等症。

配料功用

冰糖,为白砂糖煎炼而成的冰块状结晶,性味甘、平,入脾、肺经。功能和胃润肺,止咳嗽,化痰涎。

杏仁,有甜杏仁(南杏)和苦杏仁(北杏)两种。甜杏仁性味甘、平,苦杏仁性味苦、温,两种杏仁均入肺、大肠经。功能相近,能祛痰止咳,平喘,润肠。《本草求真》记载“杏仁,既有发散风寒之能,复有下气除喘之力”。《药性论》说它能“疗肺气咳嗽,上气喘促”。《滇南本草》认为它能“止咳嗽,消痰润肺,润肠胃,消面粉积,下气”。

分量和烹制食用方法

每次用南杏 15 克,北杏 3 克,清水泡软去皮。大米 50 克清水泡软,与南北杏一起捣烂,加清水及冰糖适量煮成稠糊服食。



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



生蚝猪瘦肉汤

养生功效

生蚝猪瘦肉汤,有养血宁心的功效。民间用以治疗阴虚烦躁,夜睡不宁,血虚心悸、怔忡等症。

配料功用

生蚝即新鲜的牡蛎,性味甘咸、平。功能滋阴养血,宁心除烦。崔禹锡《食经》说它能“治夜不眠,志意不定”。《本草拾遗》记载“煮食,主虚损、妇人血气,调中”。《医林纂要》认为它有“清肺补心,滋阴养血”的功用。

猪瘦肉,性味甘咸、平,入脾、胃、肾经。功能补肾液,滋肝阴,养血。

分量和烹制食用方法

每次用新鲜生蚝(肉)150克,猪瘦肉150克,加水适量煲汤,用食盐调味,佐膳。

清蒸茄子

养生功效

清蒸茄子,有清热,消肿,止痛的功效,对内痔发炎肿痛、初期内痔便血、高血压、痔疮便秘等症有一定的辅助治疗作用。

配料功用





茄子,性味甘、凉,入脾、胃、大肠经。功能清热,活血,止痛,消肿。《滇南本草》说它能“散血,止乳痛,消肿宽肠”,“治肠风下血不止及血痔”。《随息居饮食谱》记载它有“活血,止痛,消痛”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用茄子 1~2 个,洗净后置碟上,加油、盐少许,放入锅中隔水蒸熟服食。

炒萝卜缨

养生功效

炒萝卜缨,有下气,消食的功效。民间用以治疗饮食积滞、胸肋胀满不舒、呃逆等症。

配料功用

萝卜缨又称莱菔叶、萝卜叶,性味辛甘、平,入脾、胃经。功能消食,理气,治胸膈痞满作呃,食滞不消,崔禹锡《食经》说它有“消食和中”的功用。《滇南本草》认为它能“治脾胃不和,宿食不消,胸膈膨胀,噎呃”。《本草再新》记载它能“化氮止咳,消食理气”。

分量和烹制食用方法

每次用新鲜萝卜缨 300 克,洗净切断,用油、盐调味炒熟佐膳。





白糖煮菱角粉

养生功效

白糖煮菱角粉,有清暑解热,除烦止渴,益气健脾,解酒毒的功效,对于饮酒过度的人之口苦、烦渴、咽干痛等症状有辅助治疗作用。

配料功用

菱角粉,是用菱的果肉磨粉制成,性味甘、凉,入胃、大肠经。功能健脾,解酒。《别录》说它“主安中补脏”。《滇南本草图说》记载它有“醒脾,解酒,缓中”的功用。《本草纲目》认为它能“解暑及伤寒积热,止消渴,解酒毒”。

白砂糖,性味甘、平,入脾经。功能润肺,生津。《本草纲目》认为它能解酒和中,助脾气,缓肝气。

分量和烹制食用方法

每次用菱角粉 30 ~ 50 克,白砂糖适量,加水煮成稠糊状服食。

麻油拌菠菜

养生功效

麻油拌菠菜,有通血脉,下气调中,益血润肠的功效。民间用以治疗高血压之便秘、头通、面红、目眩等症。

配料功用





麻油,性味甘、凉,入胃、大肠经。功能润肠通便。《别录》说它能“利大肠”。《本草拾遗》认为它能治“肠秘内结热”。《千金方》记载它能“去头面游风”。

菠菜,性味甘、凉,入胃、大肠经。功能养血,和血,利大肠。《本草纲目》说它有“通血脉,开胸膈,下气调中,止渴润燥”的功用。《医林纂要》记载它能“敛阴,和血”。

分量和烹制食用方法

每次用新鲜菠菜 250 克洗净,待锅中水煮沸,加入适量食盐调味后,把菠菜置沸水中烫约 3 分钟,取出,加麻油适量拌匀服食。

冰糖蒸柿饼

养生功效

冰糖蒸柿饼,有润肺,消痰,止血的功效。民间用以治疗高血压、痔疮出血、慢性支气管炎干咳、咽痛等症。

配料功用

冰糖,为白砂糖煎炼而成的冰块状结晶,性味甘、平,入脾、肺经。功能和胃润肺,止咳嗽,化痰涎。

柿饼,性味甘涩、平,入肺、大肠经。功能润肺,止血。《日华子本草》说它能“润声喉”。《本草纲目》认为它能治“痔漏下血”。《本草通玄》记载它有“润心肺、消痰”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用柿饼 3 个洗净,加少量清水及冰糖,碟载,放锅中





隔水蒸至柿饼绵软后服食。

葫芦瓜糖水

养生功效

葫芦瓜糖水,有清热利尿,除烦止渴的功效,对高血压、尿路结石、口疮,暑天烦热口渴等症有良好的辅助治疗作用。

配料功用

葫芦瓜又称瓠子、蒲芦,性味甘、寒,入胃、膀胱经。功能清热利尿,除烦止渴。《千金方》记载它“主消渴恶疮,口鼻中肉烂痛”。《唐本草》说它能“通利水道,止渴消热”,姚可成《食物本草》认为它“主利大肠,润泽肌肤”。

分量和烹制食用方法

每次用葫芦瓜 500 克,洗净连皮切块,加水适量煲汤,用冰糖调味,饮汤,瓜可吃可不吃。

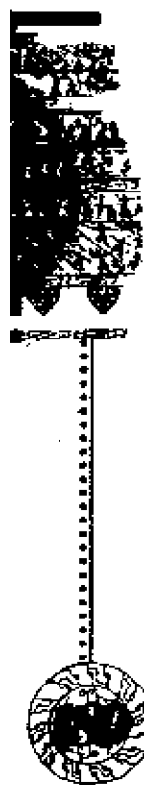
旱莲草红枣汤

养生功效

旱莲草红枣汤,有补肝肾,滋阴补血,止血的功效,对胃、十二指肠溃疡出血、失血性贫血等症有良好的辅助治疗作用。

配料功用

旱莲草又称墨旱莲,性味甘酸、凉,入肝、肾经。含鞣质、皂甙、烟酸、维生素 A 等。功能凉血止血,补肾益阴。《日华子





本草》说它能“止血,通小肠”。《本草纲目》记载它有“乌须发,益肾阴”的功能。《本草述》认为它能“疗溺血”。

红枣,性味甘、温,入脾、胃经。功能补脾和胃。《本草经》说它能“安中养脾,助十二经,和胃气”。唐代名医李杲说它“温以补脾经不足,甘以缓阴血,和阴阳”。

分量和烹制食用方法

每次用鲜旱莲草 50 克,红枣 8~10 枚,清水两碗煎至一碗,去渣饮汤。

萝卜酸梅汤

养生功效

萝卜酸梅汤,有宽中行气,化积滞,下气生津的功效。民间用以治疗饮食积滞或进食过饱引起的胸闷,烧心,腹胀,胁痛,烦躁,气逆等症。在日本,有人用萝卜、牛蒡子及干梅煎水饮,治疗因消化功能障碍引起的“肠道充气病”。

配料功用

萝卜,性味辛甘、凉,入肺、胃经。功能消积滞,化痰热,下气,宽中,解毒。《日用本草》记载它有“宽胸膈,利大小便。熟食之,化痰消谷,生啖之,止渴宽中”。《本草纲目》说它“主吞酸,化积滞,解酒毒,散淤血,甚效”。《四声本草》认为“凡人饮食过度,生嚼咽之便消”。

酸梅,为梅子腌制而成,常用作菜肴之调味品,酱料店有出售,性味酸、平,入肝、脾、肺、大肠经。功能下气生津。《本草经》说它“主下气,除热烦满,安心”。《本草拾遗》记载它有





“止渴调中,止吐逆”的功用。《本草纲目》认为它能治“反胃噎膈”。

分量和烹制食用方法

每次用新鲜萝卜约 250 克洗净切成薄片,酸梅 2 枚,加清水三碗煎至一碗半,用食盐少许调味,去渣饮用。

姜汁北杏猪肺汤

养生功效

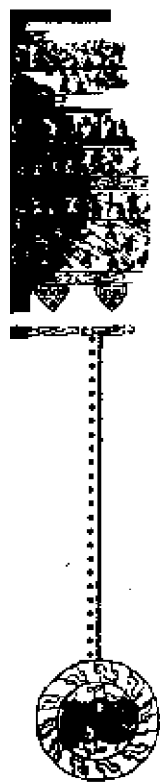
姜汁北杏猪肺汤,有止咳,化痰,补肺的功效。民间用以治疗老年人慢性支气管炎咳嗽、寒痰多、久咳不愈、肠燥便秘等症。

配料功用

姜汁,性味辛、温,入肺、胃、脾经。功能散寒,止呕,升痰。《别录》说它治“咳逆上气”。《珍珠囊》认为它有“益脾胃,散风寒”的功用。《本草从新》有“姜汁开痰”的记载。

北杏,性味苦、温,入肺、大肠经。含苦杏仁甙、脂肪油、蛋白质及多种游离氨基酸。功能祛痰、止咳,平喘,润肠。《药性论》说它能“疗肺气喘咳,上气喘促”。《医学启源》认为它能“除肺中燥,治风燥在于胸膈”。《滇南本草》记载它有“止咳嗽,消痰润肺,润肠胃”的功用。

猪肺,性味甘、平,入肺经。功能补肺疗咳。《随息居饮食谱》说它能治“肺痿咳血”。《本草图经》认为它有“补肺”的功用。《本草纲目》记载它能“疗肺虚咳嗽,嗽血”。





分量和烹制食用方法

每次用猪肺约 250 克,切块挤洗干净,加北杏 10 克,清水适量煲汤,汤将好时冲入姜汁 1~2 汤匙,用食盐少许调味,饮汤食猪肺。

蔗汁淮山糊

养生功效

蔗汁淮山糊,有补脾润肺,化痰止咳的功效。民间用以治疗慢性支气管炎久咳、肺结核咳嗽、脾虚久咳气喘等症。

配料功用

甘蔗汁,性味甘、微凉,入肺、胃经。含多种氨基酸、多种有肌酸、多种维生素及碳水化合物、蛋白质、矿物质等。功能清热,生津,下气,润燥。《本草纲目》说它能“治虚热咳嗽,口干涕唾”,“极润心肺”。《日华子本草》认为它有“补脾,消痰心渴,除心烦热”的功用。《玉楸药解》记载“蔗浆,解酒清肺”。

淮山又称山药,薯蓣,性味甘、平,入肺、脾、肾经。含皂甙、粘液质、胆碱、淀粉、糖蛋白、氨基酸、维生素 C 等。功能健脾补肺,固肾益精。《药品化义》上记载:“山药温补而不骤,微香而不燥,循循有调肺之功,治肺虚久咳,何其稳当”。《本草纲目》认为它有“益肾气,健脾胃,止泄痢,化痰涎,润皮毛”的功用。

分量和烹制食用方法



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



每次用淮山 60 克捣烂,加甘蔗汁半碗,放锅中隔水炖熟服食。

茉莉花糖水

养生功效

茉莉花糖水,有理气止痛,舒肝解郁的功效。民间用以治疗肝气郁结引起的胸胁疼痛。

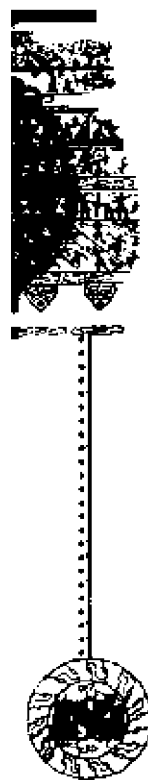
配料功用

茉莉花,性味辛甘、温,入肝经。含苯甲醇及其酯类、茉莉花素、芳樟醇、安息香醇酯等,功能理气,开郁,辟秽,和中。每年于 7 月前后花初开时,择晴天采收、晒干,以纯净、洁白者为佳。《随息居饮食谱》说它能“和中下气,辟秽浊”。《饮片新参》认为它有“平肝解郁”、“理气止痛”的功用。《本草正义》记载“茉莉,今人多以和入茶茗,取其芳香,功用殆与玫瑰花、代代花相似”。

白砂糖,性味甘、平,入脾经。功能和中补脾。《随息居饮食谱》说它能治“中虚脘痛”。《本草纲目》记载它有解酒和中,助脾气,缓肝气”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用茉莉花 3 ~ 5 克,白砂糖适量,加清水一碗半煎至一碗,去渣饮用。





龟血炖冰糖

养生功效

龟血炖冰糖,有养血,通脉的功效,民间用以治疗腰脊陈旧性损伤,中风后遗半身不遂,肢体麻木等症。

配料功用

龟血,性味咸、平,入肾经。功能养血,通脉。《本草纲目》记载它“治跌打损伤,和酒饮之”。《上海市蓬莱区验方选录》认为他有“疗腰痛腿酸,瘫痪血痹”的功用。

冰糖,为白砂糖煎炼而成的冰块状结晶,性味甘、平,入脾、肺经。功能补中益气,平补肺胃。

分量和烹制食用方法

每次用拳大之乌龟 3 只取血,加清水及冰糖适量,碗载,放锅中隔水炖熟服食。

威 柠 檬 茶

养生功效

威柠檬茶,有下气,和胃,消炎的功效。民间常用以治疗急性胃炎、腹泻、呕吐、食滞呕逆等症。

配料功用

柠檬,性味酸、平,入胃、肠经。其所含橙皮甙及柚皮甙有抗炎作用。功能生津止渴,和胃止呕。《岭南随笔》说它能





“治嘍”。《纲目拾遗》记载它“腌食下气和胃”。

分量和烹制食用方法

于天晴时将柠檬煮熟去皮,用竹篮盛着晒干,放入瓷盅内加食盐适量腌制,贮藏日久者更佳,每次用一个,冲入开水一碗,加盖焗片刻,去渣饮用。

葱煮柚皮

养生功效

葱煮柚皮,有舒肝解郁,下气化痰的功效,民间用以治疗暴怒伤肝引起之肝气郁结、胸闷、胁痛、气顶、食欲不振等症。

配料功用

葱,性味辛、温,入肺、胃经。功能通阳气,解毒。《千金方》说它能“除肝中邪气,安中补五脏”。《日华子本草》认为它能治“贯脉气、脚气、心腹痛、目眩及止心递闷”。《日用本草》记载它“能达表和里”。

柚皮,为芸香科植物柚的果皮,性味辛甘苦、温,入肝、胃经。功能化痰消食,下气,快膈。《列子》记载“食其皮汁,已愤厥之疾”。南朝名医陶弘景说它能“下气”。《本草纲目》认为它能“消食快膈,散愤懑之气,化痰”。

分量和烹制食用方法

每次用新鲜柚皮1个,放炭火上将柚皮外层黄棕色表层烧焦刮去,然后放清水中泡浸一天,使其苦味析出,然后切块加水煮,将熟时以葱两棵切碎加入。用油盐调味,佐膳。





干冬菜煲粥

养生功效

干冬菜煲粥,有养阴,健胃,化痰,下气的功效。民间用以治疗肺热咳嗽、咽炎声嘶、病后胃口不开等症。

配料功用

干冬菜,为小白菜的茎叶经盐腌蒸晒而成,性味咸、平,入肺、胃经。功能滋阴,开胃,化痰,利膈。《纲目拾遗》记载它能“开胃下气,益血生津,补虚劳,已痰嗽。年久者,泡汤饮,治声音不出”。《本草再新》认为它能“治肺火咳嗽,化痰理气,治喉痛失音,益阴滋水”。

分量和烹制食用方法

每次用干冬菜 30 ~ 50 克,大米 50 克,加水适量煲粥,用花生油少许调味服食。

豆腐炆猪脚

养生功效

豆腐炆猪脚,有益气养血,补虚生乳的功效。民间常用以调治妇女产后乳汁缺乏。

配料功用

豆腐,性味甘、凉,入脾、胃、大肠经。功能益气和中,生津养血,补虚润燥。





猪脚,性味甘咸,入胃经。功能补血通乳,行妇人乳脉,滑肌肤。《随息居饮食谱》记载它能“填肾经而健腰脚,滋胃液以滑皮肤,长肌肉可愈漏疡,助血脉能充乳汁,较内尤补”。

分量和烹制食用方法

每次用豆腐约 200 克,猪脚 1 只切成块状,先将猪脚加清水少许煮熟,然后再放入豆腐,并加葱白数条、食盐及酱油少许,再煮片刻,待豆腐熟后即可服食,如煮得时间太长,豆腐煮老了则味道大为逊色。

米酒煮蚌肉

养生功效

米酒煮蚌肉,有活血,除湿,滋阴的功效,民间用以治疗妇女身体虚弱、白带过多及月经期出血过多等症。

配料功用

蚌肉,性味甘咸、寒,入肝、肾经。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质及多种维生素等。功能清热,滋阴,除湿,治消渴、血崩、带下。《本草拾遗》说它能“主妇人劳损下血,明目,除湿,止消渴”。《日华子本草》记载它有“除烦解热毒,补妇人虚劳、下血、并痔痿、血崩、带下”的功用。《随息居饮食谱》认为它能“清热滋阴”。

米酒,性味甘苦辛、温,入心、肝、脾、胃经。功能通血脉,御寒气,行药势。《本草拾遗》说它能“通血脉,厚肠胃,润皮肤,散湿气,暖胃辟寒”的功用。《医林纂要》记载它能“散水,和血、行气,助肾兴阳,发汗”。





分量和烹制食用方法

每次用蚌肉 150 克洗净,先用花生油适量,待油煎香后再放入蚌肉,然后加入米酒 2~3 汤匙,并加入姜汁一汤匙、清水适量同煮,用食盐少许调味,食蚌肉饮汤。

鸡血藤煲鸡蛋

养生功效

鸡血藤煲鸡蛋,有活血补血,舒筋活络的功效。民间常用以妇女月经不调、经闭、贫血、腰膝酸痛等症。

配料功用

鸡血藤,性味苦甘、温,入心、脾经。功能活血,舒筋。《纲目拾遗》说它能“活血,暖腰膝,已风瘫”。《饮片新参》认为它能“去瘀血,生新血,流利经脉”。《现代实用中药》记载它“为强壮性之补血药,适用于贫血性之神经麻痹,如肢体及腰膝酸痛、麻木不仁等,又用于妇女月经不调,月经闭止等,有活血镇痛之效”。

鸡蛋,性味甘、平,入心、脾经。功能滋阴,养血,润燥。《本草拾遗》说它能“益气”。《随息居饮食谱》认为它能“补血安胎”。《本草便读》记载它有“补益脾胃的功用”。

分量和烹制食用方法

每次用鸡血藤 30 克,鸡蛋 2 个,加清水两碗同煮,蛋熟后去壳再煮片刻,煮成一碗后加白糖少许调味,饮汤食鸡蛋。



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例

姜汁炖砂仁

养生功效

姜汁炖砂仁,有温胃散寒,调中止呕的功效。民间常用以治疗胃寒呕吐、妊娠呕吐等症。

配料功用

生姜,性味辛、温,入肺、胃、脾经。功能发表,散寒,止呕,开痰。《药性论》说它能“止呕吐不下食”。《珍珠囊》认为它能“益脾胃,散风寒”。《本草从新》记载“姜汁”“开痰,治噎膈反胃”。

砂仁,性味辛、温,入脾、胃经。功能行气调中,开胃,醒脾,治腹痛痞胀、胃呆食滞、噎膈呕吐、妊娠胎动。南宋名医杨士瀛认为它有“和中,行气,止痛,安胎”的功用。《本草蒙荃》说它能“止恶心,去腹痛”。

分量和烹制食用方法

每次用砂仁5克,生姜汁一汤匙,加清水半碗,隔水炖30分钟,去渣,缓缓饮之。

鲜橙汁冲米酒

养生功效

鲜橙汁冲米酒,有行气,止痛的功效。民间常用以治疗妇女急性乳腺炎早期、妇女哺乳期乳汁排出不畅、乳房红肿结硬





疼痛等症。《滇南本草》亦有记载本疗法。

配料功用

甜橙,性味甘、平,入肝经。含黄酮甙、内脂、生物碱、柠檬酸、草果酸、糖类、维生素、矿物质等,功能舒肝,行气,止痛。《滇南本草》记载它有“行厥阴滞寒之气,止肝气左胁疼痛,下气消膨胀,行阳明乳汁不通”的功效。

米酒,性味甘苦辛、温,入心、肝、肺、胃经。功能通血脉,行药势。

分量和烹制食用方法

每次用鲜橙去皮榨橙汁半碗,冲入米酒 1~2 汤匙饮用。

白兰花猪瘦肉汤

白兰花猪瘦肉汤,有滋阴,化浊的功效。民间用以治疗妇女白带过多,男子前列腺炎等症。

配料功用

白兰花又称白玉兰,性味苦辛、温。功能止咳,化浊。《四川中药志》记载它有“治白浊及女子白带”的功用。广州军区《常用中草药手册》说它能“行气化浊,止咳,治前列腺炎、妇女白带、小儿支气管炎、虚劳久咳”。

猪瘦肉,性味甘咸、平,入脾、胃、肾经。功能滋阴,润燥。《千金方》记载它能“补肾气虚竭”治五癯”。

分量和烹制食用方法

每次用鲜白兰花 30 克(干品用 10 克),猪瘦肉 150~200





克,加清水适量煲汤,用食盐少许调味,饮汤食肉。

芋头煲粥

养生功效

芋头煲粥,有散结,宽肠,下气的功效,对大便干燥硬结、妇女产后恶露排出不畅等症有辅助治疗作用。

配料功用

芋头,性味甘辛、平,入胃、大肠经。功能宽肠散结。《唐本草》说它“主宽肠胃,充肌肤,滑中”。《本草拾遗》记载“吞之开胃,通肠,产后煮食之破血”。《日华子本草》认为它能“破宿血,去死肌。和鱼煮,甚下气,调中补虚”。

分量和烹制食用方法

每次用大米 50 克,芋头约 250 克,去皮切块,加水煮粥,用油、盐调味服食。

生姜猪脚煲甜醋

养生功效

生姜猪脚煲甜醋,有健脾胃,补气血,通乳汁,散瘀血的功效,为妇女产后之良好补养食品,广东等地常在产妇分娩前制备,供产后食用。

食物功效

生姜,性味辛、温,入肺、胃、脾经。功能益脾胃,散风寒。





猪脚,性味甘咸、平,入胃经,功能补血通乳,填肾经,健腰脚,滋胃液,滑皮肤,助血脉。

甜醋,为米醋经加工制成,性味酸甜、温,入肝、胃经。功能养血,散瘀,解毒。《日华子本草》说它“治产后妇人并伤损”。《随息居饮食谱》认为它有“开胃,养肝,强筋”的功用。《本草衍义》记载“产妇房中得醋气则为佳,醋益血者”。

分量和烹制食用方法

每次可用生姜 500 克刮去皮切块,猪蹄 2 只切块,甜醋 1000 毫升,同煮熟,分数日吃完。煮好后若放置 1~2 周再食,则效果更佳。

棉花籽煲鸡蛋

养生功效

棉花籽煲鸡蛋,有温肾补虚的功效。民间用以治疗肾虚腰痛、阳痿、夜尿多、妇女体虚白带过多及产后缺乳等症。

配料功用

棉花籽,性味辛、温,入肾经。功能温肾补虚。《药性考》说它有“补虚,暖腰,治损”的功用。《现代实用中药》认为它“有促进母乳分泌之效”。《民间常用草药汇编》记载它能“温肾,止痛,治白带,并治小儿遗尿”。

鸡蛋,性味甘、平,入心、脾、肺经。功能滋阴,养血,润燥,补益脾胃,宁神养心。《本草拾遗》说它有“益气”的功用。《随息居饮食谱》认为它能“补血”。





分量和烹制食用方法

每次用棉花籽 10 克,鸡蛋 2 个,清水两碗同煎,蛋熟后去壳再煎片刻,加白糖适量调味,饮汤食蛋。

鸡屎藤米糊

养生功效

鸡屎藤米糊,有解暑除湿,祛风解毒,健脾导滞的功效。民间常用以治疗肠炎、眼结膜炎、小儿食滞、疳子过多、暑疖等症。

配料功用

鸡屎藤,又称甜藤、解暑藤,为茜草科植物。性味甘酸、平,入脾、大肠经。含鸡屎藤甙,车叶草甙等。功能祛风解毒,消食导滞,除湿止痛。本疗法用其叶。《生草药性备要》认为“其叶糯米加糖食,止痢”。《重庆草药》记载它有“健脾除湿,益气补虚,常用于小儿瘦弱,脾弱气虚,食积或积”的功用。《上海常用中草药》说它能“祛风,活血,止痛,消肿”。

大米,性味甘、平,入脾、胃经。功能补中益气,健脾和胃,除烦渴。《别录》说它“主益气,止烦,止泄”。《本草纲目》记载它有“利小便,止烦渴,养肠胃”的功用。《滇南本草》认为它能“生津,明目,长智”。

分量和烹制食用方法

每次用鲜鸡屎藤叶 60 克。先用清水泡软大米,然后与鸡屎藤叶一起放入砂盆内搗烂,加水和红糖适量煮成糊服食。





紫草茸糖水

养生功效

紫草茸糖水,有清热,凉血,透疹,解毒的功效。广东民间常用以治疗麻疹,水痘,风疹,暑疖,痱子过多等症。

配料功用

紫草茸,为紫胶虫科昆虫在树上所分泌的胶质,性味苦,寒,入肺、胃经。含油桐酸、紫胶虫醇、虫漆脂醇、紫胶虫酸、虫胶酸、虫漆酸等。功能清热,凉血,解毒。《唐本草》说它“主五脏邪气,带下,心痛,破积血”。《中药志》记载它能“治斑疹不透,麻疹不出”。《本经逢原》指出它“其功倍于紫草,故以紫草茸呼之,实非紫草同类也”。

白砂糖,性味甘、平,入脾经。功能生津,润心肺燥热。

分量和烹制食用方法

每次用紫草茸3~5克,清水二碗煮至一碗,加白砂糖适量调味,去渣饮用。

豇豆煲饭

养生功效

豇豆煲饭,有益气,健脾,消肿的功效,对脾虚水肿、脚气病、小儿病后脾虚胃弱等症有良好的辅助治疗作用。

配料功用





虹豆又称饭虹豆,性味甘咸、平,入脾、肾经。功能调中益气,健脾益肾。《孙真人食忌》说它“肾病宜食”。唐代名医孟诜认为它能“补五脏,调中,助十二经脉”,《日华子本草》记载它有“暖肠胃”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用虹豆 50 ~ 100 克、大米 100 ~ 150 克,加水煮饭,用油、盐调味服食。

炖苹果泥

养生功效

炖苹果泥,有和脾生津,涩肠止泻的功效。民间用以治疗幼儿单纯性消化不良引起的腹泻、口渴等症。《食医心镜》亦记载有本疗法。

配料功用

苹果,性味甘、凉,入肺、脾经。含蔗糖、还原糖、苹果酸、奎宁酸、柠檬酸酒石酸等。功能生津除烦,开胃和脾。《滇南本草图》认为它能“治脾虚火盛”,《随息居饮食谱》说它有“润肺悦心,生津开胃”的功用。《滇南本草》记载它“炖膏食之生津”。

分量和烹制食用方法

每次用苹果 1 个,洗净去皮,切成薄片,放碗内加盖,置锅中隔水炖熟,和汤匙捣成泥状,喂幼儿服食。





食盐炒蚕蛹

养生功效

食盐炒蚕蛹,有和脾胃,治疳积的功效。民间用以治疗小儿疳积、消瘦、脾胃虚弱等症。

配料功用

蚕蛹,是蚕茧缂丝后取出的蛹,性味甘、平,功能和脾,消疳积。《日华子本草》说它能“治风及劳瘦”。《本草纲目》记载它有“治小儿疳瘦,长肌,退热,除蛔虫”的功用。《医林纂要》认为它能“和脾胃,去风湿,长阳气”。

分量与用法

每次用蚕蛹 50 ~ 100 克,加油、盐炒熟服食。

生姜大蒜炖红糖

养生功效

生姜大蒜炖红糖,有祛痰,止咳,止呕的功效。民间用以治疗小儿百日咳。《贵州中医验方》对本品亦有记载。

配料功用

生姜,性味辛、温。入肺、胃、脾经。功能发表,散寒,止呕,开痰。《别录》说它能治“咳逆上气”。《药性论》认为它有“去痰水气满,下气”的功用。《药品化义》记载它“善豁痰利窍,止寒呕,去秽气”。





大蒜,性味辛、温,入脾、胃、肺经。功能行滞气,暖脾胃,解毒,杀虫。《别录》说它能“除风邪,杀毒气”。《滇南本草》认为它有“祛寒痰”的功用。《食疗本草》记载它能“除风,杀虫”。

红糖,性味甘、平,入脾、肺经。功能润肺,生津,止咳,消痰。

分量和烹制食用方法

每次用大蒜 10 克去皮,红糖 10 克,生姜 2 片,加清水半碗,隔水炖熟,去渣,一日分 3 次服完。

猪油炸蟑螂

养生功效

猪油炸蟑螂。有通血脉,消痞的功效,民间用以治疗小儿疳积病。蟑螂可食,古人早有论述,如南朝名医陶弘景说它“南人亦啖之”,《唐本草》上亦记载“汉中入食之,言下气”。

配料功用

蟑螂,性味咸、寒,入脾、肝经。功能破瘀化积,消肿解毒,治癥瘕积聚、小儿疳积。《本草经》说它“主血瘀癥坚,寒热,破积聚”。《百草镜》记载它能“治儿疳初起”。

分量和烹制食用方法

每次用活蟑螂 5~6 只,先用开水烫死,去头、足、翅,以面粉加清水调成稀糊,把蟑螂蘸上面粉糊放入猪油中炸熟,拌白砂糖食之。日服一次,总量为 100~120 个。





鲜芦根炖冰糖

养生功效

鲜芦根炖冰糖,有清热生津,润肺和胃,除烦止呕的功效。民间作以治疗胃热口臭、胃热烦渴、胃热呃逆、呕吐等症。

配料功用

鲜芦根,性味甘、寒,入肺、胃经。功能清热,生津,除烦。《药性论》说它“能解大热,开胃,治噎哕不止”。《唐本草》记载它能“疗呕逆不食,胃中热”。《玉楸药解》认为它有“清肺降胃,消荡郁烦,生津止渴”的功用。

冰糖,为白砂糖煎炼而成的冰块状结晶。性味甘、平,入肺、胃经。功能补中益气,和胃润肺,止咳嗽、化痰涎。

分量与用法

每次用鲜芦根 100 ~ 120 克,冰糖 30 ~ 50 克,加清水适量,然后放瓦盅内隔水炖,去渣代茶饮。

葫芦茶煲冰糖

养生功效

葫芦茶煲冰糖,有清热解暑,利湿消滞,祛积杀虫的功效。民间常用以治疗肺热咳嗽、伤暑口渴、咽喉炎、小儿疳积、消化不良等症。

配料功用





葫芦茶,性味苦涩、凉,入肺、脾、胃经。功能清热,利湿,消滞,杀虫。《生草药性备要》说它“消食杀虫,治小儿五疳,作茶饮”。《南宁市药物志》记载它有“杀虫,清热,止渴”的功用,《闽东本草》认为它能“解肌达表,健脾开胃,润肺生津,强筋骨,除风湿”。

冰糖,为白砂糖煎炼而成的冰块状结晶,性味甘、平,入脾、肺经。功能补中益气,和胃润肺,止咳嗽,化痰涎。《随息居饮食谱》记载它能“治小儿未能谷食,久疳不瘳”。

分量和烹制食用方法

每次用葫芦茶 30 ~ 50 克,冰糖适量,清水三碗煎至一碗,去渣饮用。

茶叶红橘柑

养生功效

茶叶红橘柑,有开胃,止渴,清热,利尿,消暑,除烦的功效。民间常用以治疗饮食积滞、消化不良、暑热烦渴、小便黄短等症。

配料功用

红橘柑,又名蜜橘、红柑,性味甘、平、入肺、胃经。含橙皮甙、苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、维生素 C、胡萝卜素等。功能开胃理气,止渴润肺。《日华子本草》说它能“止消渴,化痰,消食,解毒,利尿”。《唐本草》说它能“利水道”的功用。

茶叶,性味苦甘、凉,入心、肺、胃经。含咖啡碱、可可豆碱、茶碱、黄嘌呤、鞣质、维生素 C、胡萝卜素等。功能清头目,





天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例

除烦渴,化痰,消食,解毒,利尿。《唐本草》说它能“利小便,去痰热渴,主下气,消宿食”。《日用本草》认为它有“除烦止渴,解腻清神”的功用。

分量和烹制食用方法

用红橘 1 个,挖一小洞塞入绿茶叶约 10 克,放在阳光下晒干备用。成人每次一个,小儿每次半个煎水代茶饮。小儿可加白糖少许。

菊花龙井茶

养生功效

菊花龙井茶,有疏风热,清头目的功效。民间常用以治疗高血压、肝火头痛、眼结膜炎症。

配料功用

菊花,性味甘苦、凉,入肺、肝经。功能疏风,清热,明目,解毒。《本草经》说它“主诸风头眩、肿痛、目欲脱,泪出”。《药性论》认为它能“治热头风旋倒地,脑骨头痛,身上诸风令消散”。《纲目拾遗》记载它“专入阳分,治诸风头眩,解酒毒疗毒”。

龙井茶,性味苦甘、凉,入心、肺、胃经。功能清头目,除烦渴,化痰,消食,利尿,解毒。《食疗本草》认为它能“去热,解痰”。《汤液本草》说它能“治中风昏愤,多睡不醒”。《随息居饮食谱》记载它有“清心神,凉肝胆,涤热,肃肺胃”的功用。

分量和烹制食用方法





每次用菊花 10 克,龙井茶(或一般绿茶)3 克,放茶杯内,冲入开水,加盖焗片刻即可饮用。

北杏炖雪梨

养生功效

北杏炖雪梨,有化痰止咳,清热生津,润肺平喘的功效,民间常用以治疗秋冬燥咳、慢性支气管炎干咳、口干咽痛、肠燥便秘等症。

配料功用

北杏,又名苦杏仁,性味苦、温,入肺、大肠经。含苦杏仁甙、脂肪油、蛋白质及多种游离氨基酸等。功能祛痰止咳,平喘,润肠通便。《药性论》说它有“疗肺气咳嗽,上气喘促”的功用。《医学启源》认为它能“除肺中燥,治风燥在于胸膈”。《滇南本草》记载它能“止咳嗽,消痰润肺,润肠胃,消面粉积,下气”。

雪梨,又称白梨,性味甘微酸、凉,入肺、胃经。含蔗糖、果糖等。功能生津,润燥,清热,化痰。《日华子本草》说它能“消风,疗咳嗽,气喘狂热”。《本草纲目》记载它有“润肺凉心,消痰降火,解疮毒、酒毒”的功用。《本草通玄》认为雪梨“生者清六腑之热,熟者滋五脏之阴”。

分量和烹制食用方法

每次用北杏 10 克,雪梨 1 个,白砂糖 30 ~ 50 克,清水半碗,放炖盅内隔水炖 1 小时,食梨饮汤。





鸡蛋花糖水

养生功效

鸡蛋花糖水,有清热解毒,利湿止泻,消滞止咳的功效。民间常用以治疗风热咳嗽、咽喉炎、饮食积滞、胃肠湿热、肠炎腹泻等症。

配料功用

鸡蛋花,是夹竹桃科植物鸡蛋花的花朵,性味甘、平,入肺、大肠经。功能清热,利湿,解毒。《岭南采药录》说它能“治湿热下痢,里急后重,又能润肺解毒”。《南宁市药物志》记载它有“止咳”的功用。广州部队《常用中草药手册》认为它能“治痢疾,夏季腹泻”。

分量和烹制食用方法

每次用鸡蛋花(干品)30克,白砂糖适量,清水二碗半煎至一碗,去渣饮用。

茶叶煲鸡蛋

养生功效

茶叶煲鸡蛋,有化痰,止咳,平喘的功效。民间常用于治疗支气管炎咳嗽、支气管哮喘等症。

配料功用

茶叶,性味苦甘、凉,入心、肺、胃经。含咖啡碱、可可豆



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



碱、茶碱、黄嘌呤、鞣质等。功能清头目,除烦渴,化痰消食,解毒利尿。《唐本草》说它能“利小便,去痰热渴”。《食疗本草》认为它有“利大肠,去热,解痰”的功用。《随息居饮食谱》记载它有“清心神,凉肝胆,肃肺胃”的功用。

鸡蛋,性味甘、平,入心、脾经。功能滋阴润燥。《日华子本草》说它有“安五脏”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用绿茶 15 克,鸡蛋 2 个,加水 1 碗半同煮,蛋熟后去壳再煮,至水煮干时取蛋食用。

生姜炒米粥

养生功效

生姜炒米粥,有温中祛寒,化寒痰,健脾胃,下气止呕的功效。民间常用以治疗外感风寒、鼻塞流涕、咳嗽痰稀、胃寒呕吐、腹胀满、食欲不振等症。

配料功用

生姜,性味辛、温,入肺、胃、脾经。功能发表散寒,止呕,开痰。治感冒、风寒,呕吐,痰咳,喘咳、胀满。《别录》说它“主伤寒头痛鼻塞,咳逆上气”。《药性论》认为它“主痰水气满,下气,并治嗽,疗时疫,止呕吐不下食”。《日用本草》记载它有“治伤寒、伤风、头痛、九窍不利。入肺开胃,去腹中寒气,解臭秽”的功用。

炒米,即将大米炒至焦黄而成,性味甘、微温,入脾、胃经。功能补中益气,健脾温胃。唐代名医孟诜认为大米能“温中益





气,补下气”。《日华子本草》说大米能“壮筋骨,补肠胃”。《本草纲目》记载“炒米汤”能“益胃除湿”。

分量与用法

每次可用生姜 30~50 克切成片,炒米约 50 克,一起煮粥用食盐、花生油少许调味服食。

豆腐石膏汤

养生功效

豆腐石膏汤,有清肺热,降胃火,解毒,润燥的功效。民间常用以治疗肺热咳嗽、痰稠黄、鼻衄、胃热、牙痛、口疮、咽喉炎、暑热烦渴等症。

配料功用

豆腐,性味甘、凉,入脾、胃、大肠经。功能益气和中,生津润燥,清热解毒。《医林纂要》记载它有“清肺热,止咳,消痰”的功能。《本草求真》说它能“治胃火冲击,内热郁蒸,症见消渴、胀满,并治赤眼肿痛”。《随息居饮食谱》认为它能“清热润燥,生津,解毒,补中,宽肠,降浊”。

石膏,性味辛甘、寒,入肺、胃经。功能解肌清热,除烦止渴。《别录》说它能“除时气头痛身热,三焦大热,皮肤热,肠胃中膈热,解肌发汗,止消渴烦逆,腹胀暴气喘息,咽热”。《长沙药解》记载它能“清肺热,治烦躁,泄郁热,治狂热,火嗽,收热汗,消热痰,住鼻衄”。

分量和烹制食用方法





每次用生石膏约 500 克,豆腐 200 克,加水适量煲汤,煲 2 小时以上,然后用食盐少许调味,饮汤食用。

白糖煮葛粉

养生功效

白糖煮葛粉,有清热解酒,止渴除烦的功效。民间常用以治疗饮酒过多胸中烦热、胃炎、牙痛、口疮、咽痛、肠热便秘等症。

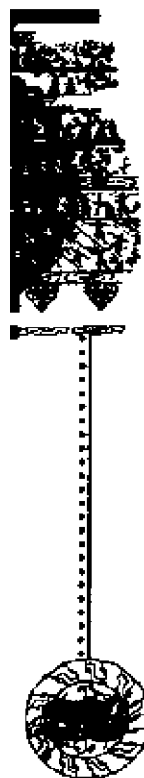
配料功用

葛粉,为豆科植物葛的块根经水磨而澄取的淀粉。性味甘、寒,入胃经。含淀粉、蛋白质、纤维素、灰分等。功能生津止渴,清热除烦。《开宝本草》认为它能“去烦热,利大小便,止渴”。《医林纂要》记载它有“除烦解热,醒酒,治喉痹、齿痛”的功效。《本草衍义》说它“大治中热酒渴病,多食行小便,亦能使人利。病酒及渴者,得之其良”。

白砂糖,性味甘、平,入脾、肺经。功能润肺,生津。《唐本草》说它能“主心腹热痛,口干渴”。《本草纲目》记载它有“润心肺燥热,治嗽消痰,解酒和中,助脾气,缓肝气”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用葛粉 30 ~ 50 克,白糖少许,加水煮成调糊状服食。





鱼腥草煲猪肺

养生功效

鱼腥草煲猪肺,有清热止咳,解毒消炎的功效。民间常用以治疗风热咳嗽、支气管炎、咽喉咽、痔疮发炎疼痛等症。

配料功用

鱼腥草,又称狗贴耳,性味辛、寒,入肝、肺、脾经。功能清热解毒,利尿消肿,《滇南本草》说它能,“治肺痛咳嗽带脓血,痰有腥臭,大肠热毒,疗痔疮”。《本草纲目》记载它有“散热毒痈肿”的功用。广州空军《常用中草药手册》认为它能“消炎解毒,利尿消肿,治上呼吸道感染,肺脓疡,尿路炎症及其他部位化脓性炎症”。

猪肺,性味甘、平,入肺经,功能养肺,止咳。

分量和烹制食用方法

每次用鲜鱼腥草 60 克,猪肺约 200 克。将猪肺切成块状,用手挤洗除泡沫,加清水适量煲汤,用食盐少许调味,饮汤食猪肺。

生姜芥菜汤

养生功效

生姜芥菜汤,有宣肺气,祛痰涎的功效。对风寒型感冒之头痛咳嗽、痰白难出、筋骨头痛等症有良好的辅助治疗作用。





配料功用

生姜,性味辛、温,入肺、胃、脾经。功能发表,散寒,止呕,开痰。《别录》说它“主伤寒头痛鼻塞,咳逆上气”。《珍珠囊》记载它有“益脾胃,散风寒”的功用。《日用本草》认为它能“治伤寒、伤风、头痛、九窍不利”。

芥菜,性味辛、温,入肺、胃经。功能宣肺豁痰,温中利气。《食疗本草》说它“主咳逆,下气,明目,去头面风”。《本草纲目》记载它有“通肺豁痰,利膈开胃”的功用。

分量和烹制食用方法

每次用鲜芥菜 500 克,洗净切断,生姜 10 克切片,加清水四碗煎至两碗,用食盐少许调味,一日内分两次饮用,芥菜可吃可不吃。

姜葱苏叶汤

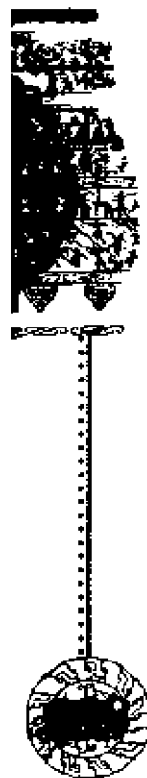
养生功效

姜葱苏叶汤,有解表散热,健胃和中的功效。民间用以治疗风寒感冒、发热头痛、鼻流清涕、咽痒、打喷嚏、胸腹胀满、呕吐作闷等症。

配料功用

生姜,性味辛、温,入肺、胃、脾经。功能发表,散寒,止呕,开痰。《日用本草》说它能治“伤风头痛”。

葱头,性味辛,温,入肺、脾位经。功能发表,通阳,解毒。《别录》说它能治“伤寒骨肉痛,喉痹不通”。《用药心法》认为





它能“通阳气,发散风邪”。

紫苏叶,性味辛、温,入肺、脾经。功能发表,散寒。《滇南本草》说它能“发汗,解伤风头痛,消痰”。《本草纲目》认为它能“行气宽中,消痰利肺”。

分量和烹制食用方法

每次用葱头 15 克,生姜、紫苏叶各 10 克,清水两碗半煎至 1 碗,加食盐少许调味,去渣饮汤。

香菜黄豆汤

养生功效

香菜黄豆汤,有健胃,宽中,祛风,解毒的功效。民间用以治疗感冒风寒、流行性感冒发热头痛等症。

配料功用

香菜,又名芫荽,性味辛、温,入肺、脾经。功能发汗,消食,下气。《嘉祐本草》说它能“拔四肢热,止头痛”。《日用本草》记载它能“消谷化气,通大小肠结气,治头痛齿痛”。《医林纂要》认为它能“升散阴气,辟邪气,发汗”。

黄豆,性味甘、平,入脾、大肠经。功能健脾,宽中。《日用本草》说它能“宽中下气,利大肠”。

分量和烹制食用方法

每次用鲜香菜 30 克,黄豆 50 克,加水两碗半煎至 1 碗半,用食盐少许调味服食。



天趣食疗地道滋补
——绿色家常食谱 258 例



荷叶冬瓜汤

养生功效

荷叶冬瓜汤,有清热解暑,利尿除湿,生津止渴。民间用以治疗暑天口渴心烦、肺热咳嗽、痰黄稠、小便赤短、口疮等症。

配料功用

荷叶,性苦涩、平,入心、肝、脾经。功能清暑利湿。《滇南本草》说它能“上清头目之风热,止眩晕,清痰,泄气,止呕”。《本草通玄》记载它有“开胃消食”的功用。《本草再新》认为它能“清凉解暑,止渴生津,治泻痢,解火热”。

冬瓜,性味甘淡、凉,入肺、大小肠、膀胱经。功能利水消痰,清热解毒。《本草再新》说它能“清心火,泻脾火,利湿祛风,消肿止渴,解暑化热”。《滇南本草》认为它有“润肺消热痰,止咳嗽,利小便”的功能。《随息居饮食谱》说它“清热养胃生津”,“亦治水肿,消暑湿”。

分量和烹制食用方法

每次用鲜荷叶 1 匹,鲜冬瓜 500 克,加水煲汤,食盐调味,饮汤食冬瓜。

