

新世纪 全国高等中医药院校教材



中医药膳学

供中医药类专业用

主编 谭兴贵

中国中医药出版社



责任编辑 王国辰
封面设计 谢璇

普通高等教育“十五”国家级规划教材 新世纪 全国高等中医药院校规划教材

中医学专业

中国医学史
医古文
中医各家学说
中医基础理论
中医诊断学
内经选读
伤寒学
金匱要略
温病学
中药学
方剂学
中医内科学
中医外科学
中医妇科学
中医儿科学
中医伤科学
针灸学
中医耳鼻咽喉科学

中医眼科学
中医急诊学
正常人体解剖学
组织学与胚胎学
生理学
病理学
药理学
生物化学
免疫学基础与病原生物学
诊断学基础
内科学
西医外科学

针灸推拿学专业

经络腧穴学
刺法灸法学

针灸治疗学
实验针灸学
推拿学
推拿手法学
针灸医籍选读

中药学专业

中医学基础
药用植物学
中药药理学
中药化学
中药炮制学
中药鉴定学
中药药剂学
中药制剂分析
中药制药工程原理与设备

中国中医药出版社 出版

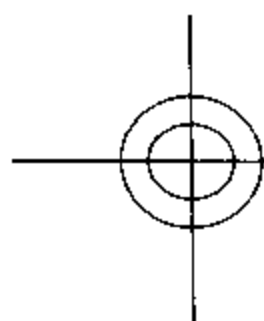
ISBN 7-80156-324-7



9 787801 563248 >

ISBN 7-80156-3-324-7/R·324

定价:35.00 元



新世纪全国高等中医药院校教材

中医药膳学

(供中医药类专业用)

主 编 谭兴贵 (湖南中医学院)

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

中医药膳学/谭兴贵主编. —北京:中国中医药出版社, 2003. 6

新世纪全国高等中医药院校教材

ISBN 7-80156-324-7

I. 中… II. 谭… III. 食物疗法-中医学院-教材 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 017851 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 电话:64405750 邮编:100013)

(邮购联系电话:84042153 64065413)

印刷者:天津市蓟县宏图印务有限公司

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:850×1168 毫米 16 开

字 数:637 千字

印 张:27

版 次:2003 年 6 月第 1 版

印 次:2004 年 9 月第 2 次印刷

册 数:5001—10000

书 号:ISBN 7-80156-324-7/R·324

定 价:35.00 元

如有质量问题,请与出版社发行部调换。

HTTP://WWW.CPTCM.COM

新世纪全国高等中医药院校教材

《中医药膳学》编委会

- 主 编 谭兴贵 (湖南中医学院)
- 副主编 潘远根 (湖南中医学院)
- 陈德兴 (上海中医药大学)
- 王旭东 (南京中医药大学)
- 刘昭纯 (山东中医药大学)
- 编 委 陈抗生 (香港中国中医药学会)
- 古启梅 (广州中医药大学)
- 谭达全 (湖南中医学院)
- 张正浩 (湖北中医学院)
- 邓 沂 (甘肃中医学院)
- 尚云青 (云南中医学院)
- 华碧春 (福建中医学院)
- 马力平 (广西中医学院)
- 刘燕平 (广西中医学院)
- 蒋俊和 (湖南中医学院)
- 马福良 (上海中医药大学)
- 鲁明源 (山东中医药大学)
- 李彦龙 (黑龙江中医药大学)

前 言

中华民族的药膳、食疗、食养理论与实践，在民族的繁衍生息中，一直起着极重要的作用。从现存文献看，她主要是作为中医学的一部分而发展、运用，并未完全单独分化为一门学科。但近些年来，随着人们生活水平的普遍提高，出于对自身健康的高度关注，对绿色食物和药物的普遍兴趣，出现了回归自然、偏爱自然疗法的群体趋向，中医药膳、食疗的研究和运用顺应和推动这一潮流，已发展成为中医学的一门分支学科。《中医药膳学》在国家中医药管理局的高度重视下，被列入中医药高等教育改革的本科教材，这是中医药膳学科在中医学中作为一门分支学科存在的标志。

中医药膳实际上在很早的对候就已经发展到相当程度。现存最早的医学典籍《黄帝内经》就已经奠定了药膳食疗学的理论基础。如食物五味特性与五脏生理功能的关系、对五脏病理变化的影响、五脏疾病的五味预防原则、五脏病证的五味辨证组方等等，已经具备了较完整的理论体系。载于《汉书·艺文志》医经七家的《神农食经》虽已亡佚，但既为“食”之“经”，应当具有更完整的理论体系。《周礼》把医师分为四类，第一种即是食医。本草学专著《神农本草经》载药 360 种，包食了人们作为主要膳食的品种，而且，所分上、中、下三品，并非从药物功能上分，而是从食物养生的性价高低来分类。如果历史地看待这些问题，在中华民族的远古史上，药膳食疗不仅已发展和运用到相当程发与水平，而且可能是人们防治疾病的主流手段。虽然在后来的发展中，由于中医临床辨证论治的药物治疗体系在张仲景以降很快发展与不断完善，才使药剂治疗成为主流手段，但药膳仍然受到高度重视。如隋唐时期孙思邈的《千金方》特别重视食治，唐·孟诜《食疗本草》则是食治专科的本草学。其后，除医学专著中仍有不少药膳学内容外，药膳专著也自成体系，千余年未，积累了数以百计的药膳食疗专书，使这一学科仍以相对独立的方式发展着。

如果从药膳学的角度未看历代本草学，则本草学不仅是药物学专著，同时也可看成是药膳原料学专著。如明代李时珍《本草纲目》就记载了人们作为食物的几乎全部谷肉瓜果蔬菜种类，并类举了它们的功能作用，同时，也论述了其他多种本草的养生食用功能。说明药膳学在其相对独立之外，同时以中医学的重要

部分在发展。

时至现代，药膳更是受到愈来愈多的人们高度关注。在医源性，或药源性疾病不断蔓延，损伤性医学高度发展的今天，人们为了尽可能地避免这些伤害，寻求更有效地保持健康的途径，眼光和兴趣就转向了自然。各种具有防病保健作用的天然本草品种，变成了人们的兴趣所在。而这一领域，正是中医药膳学的传统领域，也正因为此，药膳食疗的研究与运用，在各地都在蓬勃兴起。国内有关药膳食疗的学会、专业学术期刊、非专业报刊的药膳食疗园地、药膳食疗学术研讨会、药膳食疗餐馆等在蓬勃发展。东南亚各国家和地区，也无不拥有很多的志士在从事这一方面的研究。仅近些年来，国际性药膳食疗学术会议就成功地召开了几次。这些进展很明白地揭示，药膳食疗已进入现代科学的殿堂，各民族，特别是东方各民族都在认真研究与开发运用。对中医学来说，进一步发掘与发展中医药膳学，使这一分支学科从理论到实践尽快地完善，成为中医学在防治疾病中的重要手段，并始终保持本学科在国际间的领先地位。而本教材的编撰和出版，将成为本学科发展中的一个重要里程碑。

在本教材顺利出版时，藉此祈望，人们能因中医药膳学的兴起和发展，获得更多保障健康、防治疾病的途径。

编写说明

《中医药膳学》是中医养生康复专业主干课程之一，为专业基础课，按照本专业教学计划和本课程教学大纲的要求，本课程主要向学生讲授中医药膳学的基本理论、基本知识与基本技能，为其他专业基础课和后期临床课奠定中医药膳和食疗方面的理论以及临床应用知识技能的基础。

本教材分为上、中、下三篇。上篇总论主要阐述中医药膳学的基本理论和知识，包括药膳学的概念、内容和发展简史；药膳学的特点、分类和应用原则；药膳学的基本理论和技能。中篇为药膳原料，主要介绍常用于药膳的食物 160 种，药物 106 种。本篇分项阐述有关药物、食物的异名、基原、性味归经、功效主治、用法用量、药膳方选、成分、使用注意、参考文献等。在药物、食物分类方面，依照食物的自然属性与生活应用习惯分为粮食、蔬菜、野菜、食用菌、果品、禽肉、畜肉、奶蛋、水产品、调味品及其他佐料等 10 大类。药物分为根和根茎类、果实和种子类、茎叶类、全草类、花类、树皮和根皮类、菌类、动物类。下篇为常用中医药膳配方，主要介绍生活和临床中常用的药膳方 270 种。本篇参照中医方剂学的结构，分项阐述有关药膳方的配方、制法、功效主治、方解和使用注意等。在分类方面，按照药膳方的功效分为解表、清热、泻下、温里祛寒、祛风湿、利本祛湿、化痰止咳平喘、消食解酒、理气、理血、安神、平肝潜阳、固涩、补益、养生保使等 15 大类。

中医药膳学的授课位置系在中西医基础、专业基础课程之后，临床课之前，效本教材在编写时注意到详与略、繁与简的关系，尽量避免与中医学基础、中药学、方剂学、中医养生学、食品卫生学、营养学以及临床各学科重复。

本教材中食物、药物与药膳配方中的用量大部是由古代计量单位按照现代生活与临床实际情况折算和调整订立的，但对少部分文献内容仍保持原始古代用量，保持原计量单位。

食物的名称、正名系录自《中华本草》，出处以《中华本草》记载本名的有关文献为依据。药膳方主要参考和果纳古今食疗的经验方，做到书之有据。

本教材编写分工，上篇总论：潘远根。中篇：常用食物：谭兴贵、陈抗生、谭述全、华碧春、尚云青；常用药物：张正浩、古启梅。下篇药膳配方：陈德

兴、王旭东、刘昭纯、马福良、鲁明源、刘燕平、邓沂、马力平、蒋俊和、李彦龙。

本教材系首次编写，作者旨在把它写成既有科学性、实用性，又能充分体现中医药膳特色，这实在不是一件容易的事。我们从开始编写到现在，历经2年，几易其稿，方初步告成。但由于参加编写的人员较多，虽经专人编稿修改，然在文字表达和写作风格等方面，仍可能有不尽相同之处。且中医药膳，内容丰富，挂一漏万亦在所难免，欠当之处，祈望广大师生批评指正。

此外，本教材在编写中得到了全国著名药膳食疗专家施杞、钱永益、翁维健、孟仲法、窦国祥、彭铭泉、周一谋、项平、叶锦先等教授的关心和指导，在此表示衷心感谢。

编 者

2002年8月

目 录

上篇 总 论

第一章 药膳学的概念及发膳简史 (1)

第一节 药膳学的概念及内容 (1)

一、药膳学的基本概念 (1)

二、药膳学的任务与内容 (2)

第二节 药膳学发展简史 (2)

一、远古时期——药膳的起源 (2)

二、先秦时期——药膳理论的奠基 与应用 (3)

三、汉代至清代——药膳的发展时期 (5)

第三节 药膳的现代研究与应用 (7)

一、药膳理论研究 (7)

二、药膳的实验与临床研究 (7)

三、药膳的应用研究 (8)

四、药膳的现代开发研究 (8)

第二章 药膳的特点、分类和应用原则 (9)

第一节 药膳的特点 (9)

一、历史悠久 (9)

二、隐药于食 (9)

三、辨证配伍 (10)

四、注重调理 (10)

五、影响广泛 (10)

第二节 药膳的分类 (10)

一、按药膳功效分类 (11)

二、按药膳形态分类 (12)

第三节 药膳的应用原则 (12)

一、平衡阴阳 (12)

二、调理脏腑 (13)

三、扶正祛邪 (13)

四、三因制宜 (13)

五、勿犯禁忌 (13)

第三章 药膳学的基本理论 (14)

第一节 药膳学的基础理论 (14)

一、以五脏为中心的整体观 (14)

二、以辨证论治原则指导施膳 (16)

三、阴阳五行理论的应用 (17)

第二节 药膳学的药性理论 (18)

一、四性 (18)

二、五味 (19)

三、升降浮沉 (19)

四、归经 (20)

五、毒性 (21)

第三节 药膳学的配伍理论 (21)

一、药膳配伍原则 (21)

二、药膳配伍的选料方法 (22)

三、药膳配伍禁忌 (22)

第四节 药膳学的治法理论 (23)

一、汗法 (23)

二、下法 (23)

三、温法 (24)

四、消法 (24)

五、补法 (24)

六、理气法 (24)

七、理血法 (25)

八、祛湿法 (25)

第四章 药膳制作的基本技能 (26)

第一节 药膳原料的炮制 (26)

一、炮制目的 (26)

二、炮制方法 (27)

三、药液制备法 (28)

第二节 药膳制作工艺 (30)

一、药膳制作特点 (30)

二、药膳制作要求 (31)

三、药膳制作方法 (32)

中篇 药膳原料

第五章 食物类原料 (35)

第一节 粮食类 (38)

谷物类 (38)

粳米 (38)

糯米 (38)

小麦 (39)

大麦 (40)

荞麦 (41)

高粱 (41)

粟米 (42)

玉蜀黍 (43)

薏苡仁 (43)

番薯 (44)

马铃薯 (45)

山药 (45)

芋头 (46)

魔芋 (47)

豆类 (48)

黄大豆 (48)

黑大豆 (48)

赤小豆 (49)

绿豆 (50)

绿豆芽 (51)

白扁豆 (51)

豌豆 (52)

蚕豆 (52)

刀豆 (53)

豇豆 (53)

豆腐 (54)

第二节 蔬菜类 (55)

瓜茄类 (55)

冬瓜 (55)

丝瓜 (56)

南瓜 (57)

黄瓜 (57)

越(菜)瓜 (58)

苦瓜 (58)

壶卢 (59)

番茄 (60)

茄子 (60)

辣椒 (61)

根茎类 (62)

菜菔 (62)

胡萝卜 (63)

藕 (63)

百合 (64)

慈姑 (65)

茎叶花类 (66)

旱芹 (66)

水芹 (66)

莼 (67)

黄芽白菜 (68)

菘菜 (69)

甘蓝 (69)

芸薹 (70)

菠菜 (70)

蕹菜 (71)

韭菜 (72)

金针菜 (73)

莴苣 (73)

茼蒿 (74)

芥菜 (74)

蕹苣菜 (75)

冬葵叶 (76)

落葵 (76)

胡荽 (77)

椿叶 (78)

莼 (78)

芜菁 (79)

茭白 (80)

洋葱 (80)

葱白	(81)	桑椹	(103)
毛笋	(82)	桂圆	(104)
芦笋	(82)	荔枝	(105)
第三节 野菜类	(83)	芒果	(106)
马齿苋	(83)	甜瓜	(106)
枸杞叶	(84)	西瓜	(107)
荠菜	(84)	中华猕猴桃	(107)
蕨	(85)	柚	(108)
苜蓿	(86)	栗子	(108)
第四节 食用菌类	(87)	菱	(109)
蘑菇	(87)	干果类	(110)
香菇	(87)	黑芝麻	(110)
猴头菌	(88)	落花生	(111)
木耳	(89)	白果	(111)
银耳	(90)	胡桃仁	(112)
第五节 果品类	(91)	莲子	(113)
鲜果类	(91)	海松子	(113)
梨	(91)	芡实	(114)
桃	(91)	罗汉果	(115)
柿子	(92)	榧子	(115)
杏子	(93)	南瓜子	(116)
枇杷	(93)	第六节 禽肉类	(117)
无花果	(94)	鸡肉	(117)
石榴	(94)	鸡肝	(118)
青梅	(95)	乌骨鸡	(118)
橘	(96)	原鸡	(119)
大枣	(96)	雀	(119)
葡萄	(97)	白鸭肉	(120)
苹果	(98)	鹅肉	(121)
山楂	(98)	鸽	(121)
樱桃	(99)	鹌鹑	(122)
香蕉	(100)	第七节 畜肉类	(122)
草莓	(100)	牛肉	(122)
菠萝	(101)	牛肚	(123)
柠檬	(101)	牛鞭	(124)
椰子	(102)	猪肉	(124)
橄榄	(102)	猪心	(125)
甘蔗	(103)	猪肝	(125)

猪肺	(126)	鲤鱼	(147)
猪肾	(127)	鳖	(148)
猪肚	(127)	龟	(148)
猪血	(128)	海带	(149)
猪蹄	(128)	紫菜	(150)
野猪肉	(129)	燕窝	(150)
羊肉	(129)	第十节 调味品及其他佐料	(151)
羊骨	(130)	大蒜	(151)
狗肉	(131)	生姜	(152)
兔肉	(131)	胡椒	(152)
猫肉	(133)	花椒	(153)
鹿肉	(133)	茴香	(154)
驴肉	(133)	桂皮	(154)
第八节 奶蛋类	(134)	蜂蜜	(155)
牛奶	(134)	白砂糖	(156)
羊乳	(135)	赤砂糖	(156)
马乳	(135)	花生油	(157)
鸡蛋	(136)	芸薹子油	(157)
鸭卵	(136)	麻油	(158)
鹅卵	(137)	酱油	(158)
雀卵	(137)	醋	(159)
鸽卵	(138)	酒	(159)
鹌鹑蛋	(139)	味精	(160)
第九节 水产类	(139)	第六章 药物类原料	(161)
蟹	(139)	第一节 根和根茎类	(162)
对虾	(140)	人参	(162)
海参	(140)	党参	(162)
乌贼鱼	(141)	太子参	(163)
海蜇	(141)	西洋参	(164)
石首鱼	(142)	黄芪	(165)
带鱼	(143)	白术	(166)
牡蛎肉	(143)	甘草	(166)
文蛤肉	(144)	当归	(167)
泥鳅	(144)	生地黄	(168)
鳝鱼	(145)	熟地黄	(168)
鳊鱼	(146)	何首乌	(169)
鳊鱼	(146)	北沙参	(170)
鲫鱼	(147)	麦门冬	(171)

天门冬	(171)	砂仁	(196)
百合	(172)	草豆蔻	(197)
玉竹	(173)	草果	(198)
黄精	(173)	槟榔	(198)
巴戟天	(174)	佛手	(199)
仙茅	(174)	莱菔子	(200)
续断	(175)	酸枣仁	(200)
狗脊	(176)	柏子仁	(201)
骨碎补	(176)	木瓜	(201)
川贝母	(177)	桃仁	(202)
半夏	(178)	胖大海	(203)
桔梗	(179)	梔子	(203)
木香	(179)	决明子	(204)
香附	(180)	陈皮	(205)
郁金	(180)	第三节 茎叶类	(205)
附子	(181)	鸡血藤	(205)
干姜	(182)	石斛	(206)
高良姜	(182)	肉苁蓉	(207)
薤白	(183)	锁阳	(208)
天麻	(184)	钩藤	(208)
白芍	(184)	艾叶	(209)
泽泻	(185)	侧柏叶	(210)
三七	(186)	荷叶	(210)
白茅根	(187)	桑叶	(211)
丹参	(187)	第四节 全草类	(212)
川芎	(188)	藿香	(212)
芦根	(189)	佩兰	(212)
第二节 果实和种子类	(190)	淫羊藿	(213)
五味子	(190)	茵陈蒿	(214)
女贞子	(190)	益母草	(214)
枸杞子	(191)	鱼腥草	(215)
山茱萸	(192)	薄荷	(216)
补骨脂	(192)	紫苏	(216)
沙苑子	(193)	第五节 花类	(217)
菟丝子	(194)	丁香	(217)
瓜蒌	(194)	红花	(218)
杏仁	(195)	金银花	(218)
白豆蔻	(196)	菊花	(219)

第六节 树皮和根皮类	(220)
杜仲	(220)
五加皮	(220)
牡丹皮	(221)
第七节 菌类	(222)
灵芝	(222)
茯苓	(223)
冬虫夏草	(223)
第八节 动物类	(224)
阿胶	(224)
龟胶	(225)
鳖甲	(225)
鹿茸	(226)
鹿角胶	(227)
鹿鞭	(228)
海狗肾	(228)
九香虫	(229)
海马	(229)
蛤蚧	(230)
紫河车	(231)
鸡内金	(231)
白花蛇	(232)
乌梢蛇	(232)
全蝎	(233)

下篇 药膳配方

第七章 解表类	(235)
第一节 辛温解表	(235)
生姜粥	(235)
防风粥	(236)
五神汤	(237)
川芎白芷炖鱼头	(237)
姜糖苏叶饮	(238)
发汗豉粥	(238)
第二节 辛凉解表	(239)
银花茶	(239)
桑菊薄荷饮	(240)

芫荽发疹饮	(240)
豉粥	(241)
第三节 扶正解表	(242)
薄荷茶	(242)
淡豉葱白煲豆腐	(242)
生津茶	(243)
第八章 清热类	(244)
第一节 清气凉营	(245)
石膏粳米汤	(245)
竹叶粥	(245)
石膏乌梅饮	(246)
五汁饮	(246)
生地黄粥	(247)
第二节 清热祛暑	(248)
二根西瓜盅	(248)
清络饮	(248)
解暑酱包兔	(249)
新加香薷饮	(250)
荷叶冬瓜汤	(250)
第三节 清热解毒	(251)
银翘二根饮	(251)
蒲金酒	(251)
板蓝银花茶	(252)
鱼腥草饮	(252)
消炎茶	(253)
马齿苋绿豆粥	(254)
第四节 清脏腑热	(254)
灯心竹叶汤	(254)
平肝清热茶	(255)
天花粉粥	(255)
竹茹饮	(256)
牙痛茶	(256)
青头鸭羹	(257)
第五节 清退虚热	(257)
枸杞叶粥	(257)
地骨皮饮	(258)
白薇饮	(258)
双母蒸甲鱼	(258)

第九章 泻下类	(260)	金钱草炖猪蹄	(282)
麻子苏子粥	(260)	第二节 利水通淋	(282)
郁李仁粥	(261)	滑石粥	(282)
蜂蜜决明茶	(261)	甘蔗白藕汁	(283)
升麻芝麻炖猪大肠	(262)	金钱草饮	(283)
牛髓膏	(262)	荠菜鸡蛋汤	(284)
桃花粥	(263)	第三节 利湿退黄	(284)
番泻叶茶	(263)	茵陈粥	(284)
第十章 温里祛寒类	(265)	梔子仁粥	(285)
第一节 温中祛寒	(265)	泥鳅炖豆腐	(285)
干姜粥	(265)	白茅根炖猪肉	(286)
吴茱萸粥	(266)	田基黄鸡蛋汤	(286)
良姜炖鸡块	(266)	第十三章 化痰止咳平喘类	(288)
砂仁肚条	(267)	第一节 化痰	(288)
六味牛肉脯	(268)	橘红糕	(288)
丁香鸭	(269)	瓜蒌饼	(289)
第二节 温经散寒	(270)	柚子炖鸡	(289)
川乌粥	(270)	半夏山药粥	(289)
艾叶生姜煮蛋	(270)	石菖蒲拌猪心	(290)
当归生姜羊肉汤	(271)	昆布海藻煮黄豆	(290)
附子粥	(271)	川贝秋梨膏	(291)
桂浆粥	(272)	第二节 止咳	(291)
姜附烧狗肉	(273)	真君粥	(291)
第十一章 祛风湿类	(274)	杏仁猪肺粥	(292)
五加皮酒	(274)	百部生姜汁	(292)
白花蛇酒	(275)	第三节 平喘	(293)
威灵仙酒	(275)	杏仁饼	(293)
海桐皮酒	(276)	杏仁粥	(293)
雪凤鹿筋汤	(277)	蛤蚧粥	(294)
巴戟狗肉	(277)	腐皮白果粥	(294)
胡椒根煲蛇肉	(278)	第十四章 消食解酒类	(296)
第十二章 利水祛湿类	(279)	第一节 消食化滞	(297)
第一节 渗湿利水	(279)	山楂麦芽茶	(297)
薏苡仁粥	(279)	甘露茶	(297)
冬瓜粥	(280)	神仙药酒丸	(298)
车前叶粥	(280)	荸荠肉金饼	(298)
赤小豆鲤鱼汤	(281)	神曲丁香茶	(299)
丝瓜花鲫鱼汤	(281)	第二节 健脾消食	(300)

健脾消食蛋羹	(300)	糯米阿胶粥	(323)
白术猪肚粥	(300)	莲花茶	(324)
小儿七星茶	(301)	双耳海螺	(324)
益脾饼	(302)	艾叶炖母鸡	(325)
六和茶	(303)	旱莲草粳米粥	(326)
第三节 解酒醒醉	(303)	第十七章 安神类	(327)
葛根枳椇子饮	(303)	第一节 养心安神	(327)
神仙醒酒丹	(304)	百合粥	(327)
橘味醒酒羹	(304)	酸枣仁粥	(328)
第十五章 理气类	(306)	柏子仁粥	(328)
姜橘饮	(306)	甘麦大枣汤	(329)
良姜鸡肉炒饭	(307)	玉竹卤猪心	(329)
柚皮醪糟	(308)	龙眼纸包鸡	(330)
五香酒料	(308)	人参炖乌骨鸡	(330)
二花调经茶	(309)	第二节 重镇安神	(331)
薯蓣半夏粥	(310)	朱砂煮猪心	(331)
竹茹芦根茶	(310)	磁石粥	(331)
橘朴茶	(311)	第十八章 平肝潜阳类	(333)
第十六章 理血类	(312)	天麻鱼头	(333)
第一节 活血化瘀	(312)	夏枯草煲猪肉	(334)
益母草煮鸡蛋	(312)	罗布麻茶	(334)
红花当归酒	(313)	菊花绿茶饮	(335)
桃花白芷酒	(314)	芹菜肉丝	(335)
丹参烤里脊	(314)	芹菜红枣汤	(336)
桃仁粥	(315)	第十九章 固涩类	(337)
三七蒸鸡	(316)	第一节 固表止汗	(337)
玫瑰露酒	(316)	浮小麦饮	(337)
坤草童鸡	(317)	麻鸡敛汗汤	(338)
牛膝复方酒	(318)	生脉饮	(338)
牛筋祛瘀汤	(318)	第二节 固肠止泻	(339)
地龙桃花饼	(319)	乌梅粥	(339)
第二节 止血	(320)	八珍糕	(340)
还童茶	(320)	薯蓣鸡子黄粥	(340)
茅根车前饮	(320)	第三节 涩精止遗	(341)
白及肺	(321)	金樱子粥	(341)
苕麻根粥	(322)	金樱子炖猪小肚	(341)
花生衣红枣汁	(322)	芡实煮老鸭	(342)
藕汁鸡冠花糖饮	(323)	山茱萸粥	(342)

第四节 固崩止带	(343)	白羊肾羹	(364)
菟丝子粥	(343)	羊脊骨粥	(365)
白果乌鸡汤	(343)	巴戟牛膝酒	(365)
山药芡实粥	(344)	补骨脂胡桃煎	(366)
第二十章 补益类	(345)	雀儿药粥	(366)
第一节 补气	(346)	鹿鞭壮阳汤	(367)
黄芪蒸鸡	(346)	壮阳狗肉汤	(368)
四君蒸鸭	(346)	杜仲腰花	(368)
乌鸡豆蔻	(347)	虫草炖老鸭	(369)
黄精烧鸡	(348)	虫草炖鲜胎盘	(369)
黄芪猴头汤	(349)	人参胡桃汤	(370)
人参猪肚	(349)	第五节 补阴	(370)
山药鸡肫	(350)	清蒸人参元鱼	(370)
人参莲肉汤	(351)	益寿鸽蛋汤	(371)
生脉饮	(351)	生地黄鸡	(372)
人参粥	(352)	秋梨膏	(372)
银鱼粥	(352)	淮药芝麻糊	(373)
健胃益气糕	(353)	龟肉炖虫草	(373)
锅焦糕	(353)	黄精天冬龟肉汤	(374)
第二节 补血	(354)	鳖鱼补肾汤	(375)
归参炖母鸡	(354)	养肝明目汤	(375)
参芪炖鲜胎盘	(355)	洋参雪耳炖燕窝	(376)
红杞田七鸡	(355)	第二十一章 养生保健类	(377)
群鸽戏蛋	(356)	第一节 健美减肥	(379)
阿胶羊肝	(357)	荷叶减肥茶	(379)
菠菜猪肝汤	(357)	茯苓豆腐	(379)
当归苁蓉猪血羹	(358)	参芪鸡丝冬瓜汤	(380)
猪心枣仁汤	(359)	麻辣羊肉炒葱头	(380)
参归猪肝汤	(359)	冬瓜粥	(381)
龙眼酒	(360)	茯苓饼子	(382)
第三节 气血双补	(360)	鲤鱼汤	(382)
十全大补汤	(360)	健美茶	(383)
归芪蒸鸡	(361)	第二节 美发乌发	(384)
乌鸡白凤汤	(362)	蟠桃果	(384)
参枣米饭	(362)	玉柱杖粥	(384)
第四节 补阳	(363)	七宝美髯蛋	(385)
鹿角粥	(363)	花生米大枣炖猪蹄	(386)
枸杞羊肾粥	(364)	煮料豆	(386)

瓜子芝麻糊	(387)	归圆杞菊酒	(400)
第三节 润肤养颜	(387)	首乌肝片	(401)
玫瑰五花糕	(387)	人参枸杞酒	(401)
小龙团圆汤	(388)	第六节 聪耳助听	(402)
红颜酒	(388)	磁石粥	(402)
沙苑甲鱼	(389)	鹿肉粥	(402)
真珠拌平菇	(389)	磁石酒	(403)
苡仁茯苓粥	(390)	气虚狗肉汤	(403)
胡椒海参汤	(391)	鱼鳔汤	(404)
黄精煨肘	(391)	熘炒黄花猪腰	(404)
清蒸哈什蟆	(392)	第七节 益智健脑	(405)
燕窝粥	(392)	琼玉膏	(405)
枸杞子酒	(393)	水芝汤	(405)
第四节 延年益寿	(393)	神仙富贵饼	(406)
补虚正气粥	(393)	金髓煎	(406)
长生固本酒	(394)	玫瑰花烤羊心	(407)
乌须延年豆	(395)	山莲葡萄粥	(407)
珍珠鹿茸	(395)	桂圆莲子粥	(408)
八宝饭	(396)	第八节 增力耐劳	(408)
延年草	(397)	神仙鸭	(408)
九仙王道糕	(397)	肉桂肥鸽	(409)
第五节 明目增视	(398)	牛骨膏	(410)
决明子鸡肝	(398)	雄鹰展翅丸	(410)
猪肝羹	(399)	附片羊肉汤	(410)
杞实粥	(399)	田七白芍蒸鸡	(411)
芝麻羊肝	(399)	双鞭壮阳汤	(412)

上 篇

总 论

第一章

药膳学的概念及 发展简史

第一节 药膳学的概念及内容

一、药膳学的基本概念

(一) 药膳与药膳学

中医药膳是具有保健、防病、治病等作用的特殊膳食。在传统中医药学理论指导下，将不同药物与食物进行合理地组方配伍，采用传统和现代科学技术加工制作，具有独特色、香、味、形、效的膳食，既能果腹及满足人们对美味食品的追求，同时又能发挥保持人体健康、调理生理机能、增强机体素质、预防疾病发生、辅助疾病治疗及促进机体康复等作用，因此，中医药膳一直是中华民族几千年来十分重视的膳食。

中医药膳学是在中医药学理论指导下，研究中医药膳起源、发展、理论、应用及开发研究的一门学科，是中医药学的一个分支学科。

中医药膳的应用随着“药食同源”的观念，与中医药学的起源发展同步，但近些年来才形成一门相对独立的学科。中医药膳学的形成，预示着中华民族的药膳文化将得到深入地研究、发掘、发展、传播，进而对人类的健康做出有益的贡献。

(二) 药膳与食疗

“药膳”的名称，最早见于《后汉书·烈女传》，但历代有关饮食疗法多以“食养”、“食治”、“食疗”的名称出现。药膳与食疗在概念上有一定的差异：药膳是指包含有传统中药成

分、具有保健防病作用的特殊膳食，从膳食的内容和形式阐述膳食的特性，表达的是膳食的形态概念；食疗是指以膳食作为手段治疗疾病，其从膳食的效能作用阐述了这种疗法的属性，表达的是膳食的功能概念。药膳发挥防病治病的作用，即是食疗。食疗中“食”的概念远比药膳广泛，它包含了药膳在内的所有饮食。故食疗不必一定是药膳，但药膳则必定具备食疗功效。历代食养、食治所涉及的膳食主要是药膳，因此，药膳学的学术范畴基本上涵盖了古代食养食疗的全部内容。

二、药膳学的任务与内容

药膳学的研究对象包括提供营养的“食”、具有治疗作用的“药”、药与食结合形成的特殊膳食——“药膳”。由于药膳在中华民族应用的时间跨度长，传播范围广，与中医学密不可分，而又有其本身的特点，因此，药膳学研究的内容非常广泛。

中医药膳起源于两千多年前，经历了漫长的发展时期，故药膳史显然是研究药膳学的重要方面：

在几千年的发展过程中，医学文献中的药膳内容，药膳学的专门文献，反映了中医药膳的基本内容和发展应用过程，是药膳学的重要内容；

药膳学虽以中医药学理论为指导，但因其是药食结合之膳，故它有药食结合的理论系统；

药膳原料包含药与食两类物质，这些原料既有食的特性，又有药的特征，故必须认识它们作为“药膳”方面的性能功效；

针对人体的不同状况，必须按配伍原则组合不同的药膳方，更好地发挥药膳的效能，这期间即有配伍的理论、原则、经验；

药膳是特殊的膳食，其基料的加工炮制、膳食的制作工艺，显然又是药膳的特点所在；

人体的不同情况需要不同的膳方，而众多的药膳原料在几千年中组合了无数的药膳方，研究不同的药膳组方，也成为药膳学的基本内容，等等。

这些方面是药膳的主要内容，也是中医药膳学研究的主要任务。

第二节 药膳学发展简史

中医药膳学经历了漫长的历史时期，可分为起源、理论奠基、发展等几个重要阶段。

一、远古时期——药膳的起源

“药食同源”或“医食同源”的观念，在中华民族文化中早已形成。它说明至少在中医学起源时，已伴随了药膳的萌芽。这一时期应在殷商之前。

人类在最早的“茹毛饮血”时期，在为了生存而摄取食物的过程中，偶然发现某些食物在果腹的同时，还具有增强体力，减轻疾病症状或“治疗”疾病的作用。这使得人类从“偶然”而进入到主动寻求，这种“寻求”的本能和经验的积累，就成了药膳食疗的起源。至今仍有流传的生饮鹿血可以壮阳、生吞蛇胆可以明目，就保留有上古时代食疗的痕迹。但是，在使用火之前，人普遍是疾病多而寿短。《韩非子·五蠹》谓：“上古之世……民食果蓏蜾蜋，

腥臊恶臭而伤害胃脘，民多疾病。有圣人做钻燧取火以化腥臊，而民悦之，使王天下，号之曰燧人氏。”自燧人氏之后，人类进入了熟食时代，疾病减少，体质得到了增强。火的使用，使人类的饮食谱得到了根本变革，也为药膳的形成开辟了全新的途径。

神农尝百草的传说，则表明远古时代人们已经在有意识、有目的地寻求“可食”与“治病”的原料了。《淮南子》说神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒”。知避就，就是懂得百草的基本性能及有毒无毒，这为后世本草学的形成打下基础；同时，也是“药食同源”的最早缘起，为后世药膳食疗的发展奠定了基础。

追溯早期的药膳，自然离不开酒的酿造。酒，既是饮料，也是治病的药品。酒起源于上古禹的时代，《战国策》谓：“帝女令仪狄作酒醪，禹尝之而美”；《素问·汤液醪醴论》也说：“上古圣人作汤液醪醴”。禹尝之而美，是指饮料而言，《内经》所言则是作药物用，谓这种汤液醪醴，“中古之世，道德稍衰，邪气时至，服之万全”。当“治病工”的医作为职业出现时，最早的依托就是酒，故《说文解字》说：“酒，所以治病也”，“医之性，然得酒而使”。古代的医（醫）字就是从毌从酉。可以说，从酒的发明到使用，自开始就是医与食的混合体。

从原始人类的“茹毛饮血”、酒的发明以及已有的文献记载看，药食一家、药食同源的概念早已经形成，并自酒的应用，药膳已经有了真正的发端。

二、先秦时期——药膳理论的奠基与应用

自西周至春秋战国时期，药膳已经形成了其基本理论概貌。

《黄帝内经》是现存最早的中医典籍，它不仅创立了中医基础理论，同时也开创了药膳的理论体系。

《内经》论证了五脏与五味的相关。《素问·六节脏象论》指出：“地食人以五味”，“五味入口，藏于肠胃。味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生”。五味，这里是以饮食为主而言。食物也如药物一样，具有辛、酸、甘、苦、咸5种味，它们与五脏有着相应的关系。这种相关，在《素问·金匱真言论》中有详细的记载：“东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝……其味酸……其畜鸡，其谷麦。”类似的论述为：南方通于心，藏精于心，其味苦，其畜羊，其谷黍；中央通于脾，藏精于脾，其味甘，其畜牛，其谷稷；西方通于肺，其味辛，其畜马，其谷稻；北方通于肾，其味咸，其畜豕，其谷豆。五谷与五畜均有其性味特点，分别与五脏功能相关，这在《素问·五脏生成篇》描述得很清楚，称为“五味之所合”——“心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸”。相应性味的畜谷对脏腑具有促进和维护作用，此为药膳运用的基础理论。

由于五脏之间存在相辅相成的关系，五味合于五脏，也就可能损伤、损害五脏。《素问·五脏生成篇》“五味之所伤”：“多食咸，则脉凝涩而变色”（伤心）；“多食苦，则皮槁而毛拔”（伤肺）；“多食辛，则筋急而爪枯”（伤肝）；“多食酸，则肉胝胎而唇揭”（伤脾）；“多食甘，则骨痛而发落”（伤肾）。由于五行五味的相应，又可以通过五味之间的生克制化来治疗调整前述病态，故《素问·脏气法时论》论述了这种膳食疗法的原则：“肝苦急，急食甘以缓之”、“心苦缓，急食酸以收之”、“脾苦湿，急食苦以燥之”等。针对五脏功能特性，以施食治：“肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之……禁温食”、“心欲奠，急食咸以奠之，用咸补之，甘泻之……禁温食饱食”等。同时，同篇还论述了各种食物的味：“小豆、犬肉、李、韭

皆酸”，“大豆、豕肉、栗、藿皆咸”，“黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛”，“粳米、牛肉、枣、葵皆甘”，“麦、羊肉、杏、薤皆苦”，为药膳的运用确定了选用基料的原则。

五味的不同，必然具有各自不同的作用。《素问·脏气法时论》总结了五味的主要功效：“辛散，酸收，甘缓，苦坚，咸溽”。显然，不同味的食物，其作用也不同，运用时便须扬其长而避其短，过用、偏用、错用，不仅无益，还可能遗害。因此，《素问·宣明五气篇》又对五味运用列出了“五味所禁”：“辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸。是谓五禁，无令多食”。

《黄帝内经》不仅是中医学理论的典籍，同时也是药膳理论的奠基，它创立了食物五味的概念、与五脏相关的理论、食物五类的划分原则，以及药食配制的原则与禁忌，确立了药膳理论的轮廓。

这一时期，中医药膳也得到了广泛应用，并受到人们的高度重视。首先，在帝王宫廷中就设置了“食医”的官职，《周礼·天官志》明确规定食医的职责是调配帝王的“六饮、六膳、百馐、百酱”。既是掌食的医官，显然须运用具有治疗预防作用的膳为帝王调摄健康。《周礼》所强调的“以五味、五谷、五药养其病”，则指出药与食结合是当时治病养生的重要流派。《礼记》指出五味的运用应为“春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸”，记载了药食调配的四时运用原则。

关于药膳的具体使用，先秦时期即有专书论及。《汉书·艺文志》收有《神农食经》，因已亡佚，后世无从知其内容。但既名“食经”，显然是药膳食疗的专书。专书未见，散见于其他书中的相关内容，则可谓比比皆是。《诗经》中记载了一些既是食物，又是药物的物品，《山海经》则有一些更加详细的描述，如“嘉果，其实如桃，其叶如枣，黄华而赤柎，食之不劳”；“梨，其叶状如荻而赤华，可以已疽”；“幼鸟，其状如凫，赤身而朱目，赤尾，食之宜子”；“猩猩，其状如禺而白耳，伏行人走，食之善走”等，说明该时期已对膳食用于保健防病、改善体质等有了很多实际运用的经验。

在医学专著中，这一时期出现了很多实际运用的范例。《素问·经脉别论》提到治病要“调食和药”；《素问·脏气法时论》指出：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。此五者，有辛酸苦咸，各有所利，或散或收，或缓或急，或坚或溽，四时五脏，病随五脏所宜也。”由此言之，《内经》已明显地强调了治病必须药与食结合，才能达到“补益精气”，治疗疾病的目的。《素问·五常政大论》谓：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”强调疾病的治疗必须与食相结合，特别是善后康复，更需要药食结合以调理。

长沙马王堆医书内容被公认为是先秦时期医学实践的总结，书中涉及到大量药食结合的药膳方，如治外伤的“金伤毋痛方”，即是“取鼯鼠干而治，取鼈鱼燔而治”，再加辛夷、甘草，用酒饮服；治性功能障碍，用犬肝置蜂房内，令蜂螫之，与陵藁共浸美醢中于五宿后用；另有春鸟卵入桑枝中蒸食、雀卵合麦粥服食等；全书用方几近半数是药食配合使用。

尽管这一时期流传下来的文献极少，但从《内经》与长沙马王堆医书看，当时治疗疾病的主流，似乎是药食相结合的方法。这一点说明，药膳在春秋战国时代有过一段相当繁盛的时期，只是在汉代以后，中药方剂的运用才取代药膳而成主要治病手段。

三、汉代至清代——药膳的发展时期

汉唐以降直至明清，药膳处于不断而又缓慢的发展时期。

汉代的中医药学得到了较大发展，成书于秦汉时期的《神农本草经》奠定了中药学基础，汉末张仲景撰《伤寒杂病论》，创造了临床运用中药方剂辨证治疗疾病的典范，使疾病的治疗由药食结合为主演变为中药方剂为主的体系，药膳因而进入了缓慢发展的时期，但其始终作为中医学的重要内容在不断发展。

(一) 中医药专著中的药膳内容

中医药学的发展，始终伴随着药膳学的发展。第一部药学专著《神农本草经》载药 365 味，属于五谷六畜、菜蔬、果品就有数十味之多，而其他草木类药品中，也有很多可作食用，如茯苓、柏实、枸杞、人参、灵芝等，均属久服延年的药品，故该书应属药食同功的药学著作。《伤寒杂病论》被称为“方书之祖”，是辨证论治的典范，但其中很多方剂是药食相配，故也可称药膳。如白虎汤用粳米、百合鸡子黄汤用鸡蛋、黄芪建中汤用饴糖、猪膏发煎、瓜蒌薤白白酒汤等，都是药食同用的范例。

在药膳发展中起过重要作用，做出过重大贡献的是唐代孙思邈及其《千金要方》。由于五代时期炼丹服石盛行，很多人因此丧生损体，至唐代时则流弊显露。为了纠正这一陋习，人们始又重视膳食调理。孙思邈生于晋唐时代，清楚这种炼丹流弊的危害，力主食养。其《千金要方》第二十六卷专门论述食养食治，涉及食治原料 162 种，其中果实类 30 种，蔬菜类 63 种，谷米类 24 种，鸟兽类 45 种，这是食治原料学的奠基。他创制了很多药膳名方，提出了很多食养食治原则，认为“不知食宜者，不足以全生；不明药性者，不能以除病。故食能排邪而安脏腑，药能恬神养性以资四气”，“君父有疾，期先命食以疗之；食疗不愈，然后命药”，食治与药治同样重要，而且推荐首选食疗。显然，孙氏对食治的推崇，大大推进了药膳的发展。

在很多宋代综合性文献中，药膳内容得到了保存与推广。大型方书《太平圣惠方》、《圣济总录》等，收录了大量的药膳方，如“耆婆汤”、“乏力气方”等，并对药膳食疗给予了足够的重视。

金元时期很多著名医学家都十分重视食养食疗。补土家李杲补脾胃养元气，论病识证多强调饮食不当易引起脾胃受伤，饮食不节是致病的重要原因，从另一角度深化了食养的重要性。攻下派的张子和更直接强调食养，说“养生当论食补”，“精血不足当补之以食”，认为食养与药治处于相等的重要位置。

明代中医文献中，出了一部名震海内外的药学巨著《本草纲目》。作者李时珍不仅在药学方面做出了前无古人的巨大贡献，同时在药膳学方面也做了集历代大成的工作。《本草纲目》谷、菜、果实、介、禽各部收集了大量药膳物品，其他部类中也记载了大量药物的食治功能。其几乎毕集历代药膳的各种成就，为药膳的发展运用提供了极为广博的资料。

(二) 药膳专著

在药膳学发展史上，各种药膳专著更是药膳学发展的标志。孙思邈弟子孟诜继承和发扬

了孙氏食治学思想,汇集药膳名方,撰成《补养方》,后由其门人增补,更名为《食疗本草》,这是药膳学的第一部专著。该书注重食物的营养价值,重视食物的加工、烹调,对药膳的发展有较大的推动作用。其后,咎殷的《食医心鉴》、杨晔的《膳夫经手录》、陈士良的《食性本草》均为药膳专著,载有唐代以前各种食疗药膳养生防病的内容。从这些成就看,唐代的药膳食疗已经具有相当的专科化程度,在药膳的发展进程中起到了承前启后的重大作用。

到了宋代,中医学的发展获得了重大机遇,国家对医药文献高度重视,成立了国家的校正医书局,对医药学文献进行了空前规模的整理校勘、注释,对医药文献的保存传播起到了重大作用。药膳学内容也因这一有利形势,得到了更多、更快地发展。对药膳贡献最大的应数陈直。陈直又名陈真,曾为泰州兴化(今江苏兴化)县令。陈直对各时期的养生,特别是食养食治方面的成就进行了研究与集成,撰成《养老奉亲书》。全书分上下两籍,上籍介绍食养食治内容,将药膳食疗放在养老奉亲、防治老年病的首位。全书载方323首,药膳方即占162首之众。在保存药膳方的同时,他在药膳学中的另一重大贡献,是对药膳食疗的养生原理进行了理论上的探索,认为食养在调节人体阴阳平衡及五行变化上具有重要作用:“一身之中,阴阳运用,五行相生,莫不由于饮食也。”可以说,他是力图从理论上阐明食治食养的重要作用。又如对牛乳的食治作用,他在“益气牛乳方”中说:“牛乳最宜老人,性平,补血脉,养心长肌肉,令人身体康强润泽,面目光悦,老不衰……此物胜肉远矣”。现代也认为牛乳是长寿食品之一,具有抗衰强身美容的作用。陈真在《养老奉亲书》中对牛乳的适应范围、作用机制、不同剂型等有详细说明,对普及牛乳的食治食养作用显然有很大贡献。

其后元代的饮膳太医忽思慧,则在药膳学方面做出了划时代的贡献。所著《饮膳正要》为我国第一部营养学专著,也是元代以前药膳食疗之集大成者。书中对药膳疗法、制作、饮食宜忌、饮食卫生及服药食忌、食物相反、食物中毒和解毒、过食危害等均有详细记载。同时,也收载和创制了不少优秀的药膳方,其中抗衰老药膳方29首,治疗其他疾病的药膳方129首,对保健药膳的发展起到了极大的推动作用。元代另一养生家贾铭以“慎饮食”为养生要旨,寿至百余岁,明初进《饮食须知》八卷给明太祖,书内选饮食物325种,简述性味宜忌,亦对食治的推广卓有殊劳。

明代卓有功绩的药膳专著当推《食物本草》。该书有几种版本,就22卷本言,则是内容极为丰富的药膳专著,全书分58类,共2000余条,解说详细。其特点之一是对全国各地著名泉水进行了较详细的考证介绍。明代食治药膳发展的另一特点是救荒野菜类的著作。兵祸天灾时,为了指导人们度荒,以防误食中毒,遂出现了有关专著。发端者为周定王朱橚《救荒本草》,收各种可食植物414种,并附真实图形,注明可食部分。后由徐光启收入《农政全书》以广其传。其后王磐撰《野菜谱》,又名《救荒野谱》,收载60种可食植物,后由姚可成增辑为120种。鲍山撰《野菜博录》3卷,收435种,除附图说明外,还对各种植物的性味进行了解说。虽未言及治病功用,但对食养选料具有指导作用。

时至清代,药膳得到进一步发展与应用,表现在诸多各具特色的药膳专著问世。刊于1691年的沈李龙《食物本草会纂》8卷,载药220种,采辑《本草纲目》及有关食疗本草著作,详述各药性味、主治及附方。所附《日用家钞》载有救荒方、食物宜忌、解毒、食物调摄等内容。《食鉴本草》4卷本为紫裔撰,刊于1741年;1卷本为费伯雄撰,约刊于1883年。本书首论各种食物的功用、主治、宜忌,次分风、寒、暑、湿、燥、气、血、痰、虚、实10

类病因引起的病证，详述适宜食物与治法。成书于 1813 年的《调疾饮食辩》6 卷为章穆所撰，宗《本草纲目》所载食物，详加考订，共论举大类 653 种，针砭时弊，颇多新意。刊于 1850 年的文晟《本草饮食谱》1 卷，载食物分 10 类，共收 200 种。刊于 1861 年的王士雄《随息居饮食谱》虽仅 1 卷，但因其颇重食养，故收载很多药膳方。袁子才的《随园食单》、费伯雄的《食养疗法》亦各有特点。在药膳粥食方面，黄鹄的《粥谱》则可称为药粥方的集大成者。

综观几千年的药膳学发展进程，从药膳食疗的理论奠基，到药膳食物的广泛运用、实用理论不断发展，终使药膳文化得以在现代发展为一门相对独立的分支学科。

第三节 药膳的现代研究与应用

中医药膳学经过了漫长的发展历程，它的理论和应用经验被不断地丰富，到 20 世纪又获得了深入发展与应用的机遇。药膳在科学日益发展、生活水平不断提高的当今，成为人们关注的膳食品类，体现了人们对健康的期盼和对自然生态疗效性食物的追求。这一学科随着科学技术的进步亦得到长足发展，主要表现在以下几方面。

一、药膳理论研究

中医药膳学能成为中医学的重要分支学科，具有它相对独立的理论特点。在中医学发展的进程中，它只是存在于中医学理论中，并未完全分化出来，也就是说，尚未形成较系统的药膳学理论体系。其原因，与药膳学和中医学的相互包涵有着极大的关系。从《黄帝内经》来看，在很大程度上说，它是从药食两类疗法来探讨中医学理论的，也可以说，它也是药膳学的奠基理论。近些年来，人们对《黄帝内经》等中医典籍在药膳理论上的贡献进行了较广泛的研究，主要是根据《内经》《伤寒论》《千金要方》等到明清时期为止的大量药膳学著作，探讨了药膳理论的形成、发展和系统化历程，同时亦使药膳理论得以日臻完善。如彭铭泉《中国药膳学》，何清湖、潘远根《中医药膳学》，刘昭纯、鲁明源、张令德《实用药膳学》等，对中医药膳学理论进行了较系统的阐发，从理论的形成，中医阴阳五行、脏腑气血等理论在药膳学中的应用，药膳方的方剂学理论，药膳原料的药学理论等，都进行了较系统的讨论；王者悦《中国药膳大辞典》这一大型药膳工具书，则对药膳的理论与应用提供了较全面的资料。同时，中华民族的这种药膳文化也得到世界其他很多民族的认同，近些年就召开了数次药膳食疗的国际学术研讨会。

二、药膳的实验与临床研究

药膳学经过几千年的发展，积累了数千种药物、植物、食物的药、食用知识，以及难以数计的药膳食疗方。随着科学技术的日益发达，药膳食疗研究者对古代药膳方的探讨、新药膳方的开发、药膳食疗的机理研究、单味药或食的食疗原理等进行了广泛的实验和临床研究。如“康宝饮料对高血脂大鼠模型血清甘油三酯、胆固醇和高密度脂蛋白的影响”、“胎芝毓麟散治疗无排卵性不孕症”、“生精茯麟餐治疗精子减少性不育”、“白萝卜所含微量元素对人体的营养保健作用研究”、“萝卜汤促进剖宫产术后肌门排气的临床效果观察”、“四季康饼

防治感冒”、“全鳖冲剂治慢性肝炎”等课题从不同角度进行了实验和临床观察。对单味药膳原料大蒜、生姜、蜂产品、灵芝、花粉等也进行了深入的研究,为进一步开发新品种奠定了基础。为了有组织、有计划地对药膳食疗进行研究,很多地方建立了专门的药膳食疗研究机构,使研究工作能够持续规范化地发展。

三、药膳的应用研究

药膳从理论走向临床,从书本走向应用,近数十年来已日见兴盛。一些传统药膳产品一直为人们所喜爱,如茯苓饼、山楂片(糕、饼)、陈皮梅、绿豆糕及各种药酒。新开发的药膳保健产品也如雨后春笋般涌现,仅在20世纪80~90年代即达数千种之多,常见的如蜂产品系列、鳖产品系列、人参产品系列,以及古汉养生精等。

药膳应用的另一形式是药膳餐馆。一些传统的药膳名方成为各药膳餐厅的主流菜肴,并同时创出各自的名点名膳。如开创较早的成都同仁堂药膳餐厅,即有药膳食谱近百种,品种有冷盘、小吃、热菜、饮料、药酒五大类,并自创一批名牌药膳,如荷叶风脯、虫草汽锅鸡、参芪鸭条、杜仲腰花、六味牛肉脯、乾坤蒸狗等。目前,几乎全国各地均有各具特色的药膳餐厅。受此影响,世界其他地区和民族也极推重中医药膳,如韩国、日本、马来西亚、新西兰、新加坡,以及台湾、香港等均有各自名声不错的药膳饮食业。在欧美等发达国家,药膳也正在渗入。

药膳应用的普及与推广,众多的期刊更是功不可灭。《药膳食疗》与《东方食疗与保健》杂志是药膳食疗专刊,以众多的栏目,从理论研究、实验研究及临床应用等各方面向人们传播了大量的药膳食疗信息。《中国烹饪》《中国食品》《东方美食》《中国食品报》《中医药报》等报刊开辟了药膳食疗专栏以介绍药膳知识,为增强人民体质、普及药膳食疗起到了非常重要的作用。

四、药膳的现代开发研究

科学技术的飞速发展,也为药膳产品的现代开发研究带来了生机与商机。同时,也由于药膳食品能防病治病,增强体质,有利于健康,又能丰富饮食品种,为日常生活增加新的内容,因而受到人们的广泛喜爱,并对药膳产品的质量、品种有了更多的期求。这些社会需求不断促使药膳食疗研究者们采用新技术、新方法,改进产品质量,增加品种,尽可能地采用工业化生产。多种新技术的应用,使药膳由传统的菜肴饮食类、面点类、酒类,发展为新型饮料类、冲服剂类、胶囊类、浓缩剂类、罐头类、蜜饯类等。

为了更有利于开发研究,各地均成立了药膳食疗的研究机构,对药膳的现代化展开了深入、有组织、多方合作的研究工作,而且有关这方面的工作也受到国外有识之士的高度重视。近些年来,药膳食疗的多次国际研讨会开展了广泛的国际间交流与合作。随着人们对药膳食疗的喜好和需求,药膳食疗业蓬勃兴起,特别在“回归自然”的强烈呼声中,作为生态疗法的中医药膳,已经展现出光明美好的发展前景。

第二章

药膳的特点、分类和应用

第一节 药膳的特点

药膳主要由两大类原料组成，即药物与食物。药物与食物按一定的理论与原则有机组合，并以膳食的形式，产生食养、食治的作用，它既是食物，又不同于普通食品。其悠远的历史，其独具特色的原则与方法，都成为药膳的重要特点。

一、历史悠久

任何一种文化，检验的唯一尺度就是历史。在历史的长河中未被湮灭、未被淘汰，就证明这种文化的科学性。中医药膳起源于数千年前，可见诸文字记载的最早医官——食医，就已存在于周代帝王宫廷中。在现存医药文献及药膳的专科文献中可以看到，药膳原料在不断地增多，临床适应证在不断扩大，药膳理论在不断完善，药膳疗效在不断增强。伴随中医药学的不断发展兴盛，在中医理论指导下的这种饮食文化不但未被淘汰，反而随着历史的进程愈加完善和系统，成为一门具有其独特体系的学科。也正由于历史的验证，使中医药膳经历了漫长时间的发展，在科学发达的今天，仍能展示出它对人类健康的卓越功绩，不能不说中医药膳具有非常独特的本质。

二、隐药于食

膳食是人体营养物质的主要来源，用以保持人体生长、发育及生命活动；药物的重要作用，在于药品的不同性能和功效，能用于调理生命体的各种生理机能，防病治病，促进机体健康。就一般概念说，用药是治疗疾病的手段，是在疾病状态下使用的方法。药膳则是把药物的保健、治疗、预防及增强体质的作用融入日常膳食，使人们能在必需膳食中享受到食物营养和药物防治调理两方面的作用。中华民族的先人们很早就认识到了“药食同源”、“食养”、“食治”的道理，把膳食与药治有效地结合在一起，形成独具特色的“药膳”。这一方法的显著特点是融药物的治疗特性于日常膳饮中，既具有膳食提供机体营养的基本功能，也具有一般食物的色、香、味、形特征，同时也拥有防治疾病、增进健康、改善体质的重要作用。它利用了机体对营养的要求，隐含了药治的效能，使之成为适宜于各种人群的双效膳食，也开辟了一条防病治病的独特途径。

三、辨证配伍

辨证论治一直是中医学的重要特点。它强调人体内外环境的整体性、统一性，治疗的目始终着眼调理机体的阴阳气血，改善整体机能状态。这一原则毫无疑问地更符合 21 世纪人们关于健康与疾病的新观念。药膳的配伍，始终遵循中医学辨证论治、辨证组方的理论原则与方法，在辨证的基础上配伍组方。始终注重机体阴阳气血，脏腑经脉的偏盛偏衰，用药膳以补偏救弊，调理阴阳脏腑，使其达到平衡协调的目的。中医药膳有别于现代营养学，它不仅提供机体所需营养物质，同时融入了治疗手段，可单独治疗或辅助药物起到治疗作用。它也有别于药物疗法，创造了以饮食为摄取疗效的新途径，避免了人们对药物治疗途径的紧张心理，于不经意的日常餐饮中获得疗效。这种双效作用在理论上的依托就是辨证施膳。

四、注重调理

药物治疗是在机体具有疾病表现，或存在某些较明显不健康状态时所采取的应对措施，具有很强的针对性。药品的应用虽有补养滋润的方面，但总以保养正气，祛除病邪为目的。从总的原则上说，虽然仍是调理阴阳气血，目的是治疗疾病为主，一旦正复邪除，原则上即不再施药，而代之以饮食调理。药膳固然对某些疾病具有治疗作用，而其基本立足点，则是通过药物与食物的结合，对机体进行缓渐调理，尤其适用于药物治疗后的康复调理、某些慢性病证的缓渐治疗、机体衰弱时的逐步改善、平常状态下的滋补强壮，它不以急功近利为务，而以持久的、日常的、源源不断的调理获得康复、强壮。因而，药膳既可以是药治后的补充，同时，更是慢性病证，或体弱人群，或机体阴阳气血偏颇时适宜的调理方法。

五、影响广泛

由于药膳是在日常膳饮中对机体进行调治，且随着饮食形式的变化，又产生不同的药膳形式，成为一类养生防病的特殊食品，因而它具有普通食物所不能达到的疗效，又具有一般治疗性药物所不具备的膳饮方式，成为适应于各种年龄性别、疾病状态、生活习惯人群的养生防病方法，适应证极其广泛。它不仅广泛流传于我国各民族中，即使在国外其他民族中亦具有深远影响，如至今意大利仍盛行的“大黄酒”、“杜松子酒”就是 700 年前马可·波罗从我国带回的药膳方。目前在日本、韩国、东南亚，乃至欧美等国家和地区，研究中医药膳者均为数不少。

第二节 药膳的分类

由于人体有脏腑气血之别，药食有四性五味之异，制膳有煎炒浸炸之殊，药膳也因人体的不同需要、原料的不同性质、药膳的不同功效而区分为不同类别。

药膳的分类方法很多，古代有关药膳的文献中就有多种不同的分类方法。如《食医心鉴》按疾病类分为 15 类，每病类又各分粥、菜、酒等不同膳型；《太平圣惠方·食治类》按病分 28 类，各类亦含粥羹、饼、酒各种；《遵生八笺》按药膳加工工艺分为十余类，如花泉类、汤品

类、熟水类、果实面粉类等；《饮食辨录》按膳食原料属性分类，如谷类、茶类等。根据不同需要，目前一般常从以下两个方面来分类。

一、按药膳功效分类

由于药膳原料中有药物的成分，并且是根据中医理论进行组方配伍，因此，药膳也具有对疾病的防治作用和功效特点。按功效可分为：

1. 解表类：用于疏解在表的外邪，或用于透疹发表，如生姜粥、姜糖苏叶饮、芫荽发疹饮等。

2. 清热解毒类：用于邪热内盛，或暑热中人，或阴虚内热诸证，以清解热毒，或滋阴除热，如石膏粳米汤、决明子饮、鱼腥草饮、西瓜汁、二母元鱼等。

3. 泻下类：用于里有热结，或肠燥便秘证，以泻热通便，润肠通便，如芒硝莱菔汤、苏子麻仁粥等。

4. 温里祛寒类：用于寒邪内盛，或阳虚寒邪内生，或寒滞经脉，以温中祛寒，温阳救逆，温经散寒，如黄芪建中鸡、川乌粥、姜附烧狗肉等。

5. 祛风散邪类：用于风寒湿诸邪留滞经脉关节等证，以祛风散寒化湿，通络止痛，如白花蛇酒、豨莶根炖猪蹄等。

6. 利水消肿类：用于水湿潴留，湿热蕴结诸证，以渗利水湿，通淋退黄，如赤小豆鲤鱼汤、滑石粥、田基黄鸡蛋汤等。

7. 化痰止咳类：用于痰浊留滞，痰饮内聚诸证，以化痰消饮，止咳除嗽，如半夏山药粥、昆布海藻煮黄豆、白果蒸鸡蛋等。

8. 消食健胃类：用于宿食停滞，食饮不化诸证，以健脾和胃，导滞消食，如大山楂丸、白术猪肚粥等。

9. 理气类：用于肝气郁滞诸证，以理气疏肝，如橘皮粥、柿蒂汤等。

10. 理血类：用于瘀血阻滞，或出血诸证，以活血化瘀、止血，如红花当归酒、血余藕片饮等。

11. 安神类：用于各种因素所导致的心神不安，烦躁失眠诸证，以安神镇惊，如酸枣仁粥、朱砂蒸猪心等。

12. 平肝潜阳类：用于肝阳上亢，动风发痉诸证，以滋阴养肝，潜阳熄风，如天麻鱼头、菊花绿茶饮等。

13. 固涩类：用于阳虚卫弱，不能固护卫表，或不能固涩水液诸证，以温阳固表、温肾止遗，如生脉饮、金樱炖猪小肚等。

14. 补益类：用于气血阴阳虚衰诸证，以补养气血阴阳，如人参莲肉汤、当归生姜羊肉汤、乌鸡白凤汤、鹿鞭壮阳汤、清蒸人参元鱼等。

15. 养生保健类：本类包含各种保健药膳，如减肥降脂，有荷叶减肥茶等；美发乌发，有乌发鸡蛋等；润肤养颜，有珍珠拌平菇等；延年益寿，有长生固本酒、补虚正气粥等；明目增视，有芝麻羊肝、首乌肝片等；聪耳助听，有首乌鸡肝、狗肉黑豆汤等；益智健脑，有金髓煎等；增力耐劳，有附片羊肉汤等。

二、按药膳形态分类

人们的膳食具有多样化的特点，不仅需要各种不同的食物以满足营养成分的需要，也需要不同形式、不同形态的膳食以满足视觉嗅觉和口味的需要。药膳作为特殊的膳食，同样也需要不同的形态，以体现药膳的色、香、味、形。因此，按药膳的制作方法可分如下各类。

1. 菜肴类：这是东方民族每日膳食不可或缺的种类。本类药膳主要以肉类、蛋类、水产类、蔬菜等为基本原料，配合一定的药物，以煨、炖、炒、蒸、炸、烤等制作方法加工而成，如天麻鱼头、紫苏鳝鱼、香椿鸡蛋等。

2. 粥食类：这类膳食属东方民族的主食类。常为以大米、小米、玉米、大麦、小麦等富含淀粉的原料，配以适合的药物，经熬煮等工艺制作而成的半流质状食品，如山楂粥、人参粥、杜仲粥等。本类食品尤宜于老年人、病后调理、产后特殊状态的“糜粥浆养”。

3. 糖点类：这类食品属非主要膳食的点心类、零食类。常以糖为原料，加入熬制后的固体或半固体状食物，配以药物粉末或药汁与糖拌熬，或掺入熬就的糖料中。或者选用某些食物与药物，经药液或糖、蜜等煎煮制作而成，如丁香姜糖、糖渍陈皮、茯苓饼等。

4. 饮料类：属佐餐类或日常饮用的液体类食物。是将药物与食物经浸泡、绞榨、煎煮、或蒸馏等方法加工制作而成，包括鲜汁，如鲜藕汁、荷叶汁；茶，如菊花茶、决明子茶；露汁，如银花露、菊花露；药酒，如木瓜酒、枸杞酒；浓缩精汁，如虫草鸡精、人参精等。

5. 其他：还有不能归入上述各类的另外一些品类，如葛粉、藕粉、淮山泥、桃杞鸡卷、芝麻核桃糊、虫草鸭子罐头等。

第三节 药膳的应用原则

药膳包含有传统中药的成分，具有药物的性能与功效，因而有治疗的作用。这种疗效类食品，一般都必须具有较明确的适应证方能施用，这与药物治疗是一致的。因此，药膳不同于一般膳食，施用必须遵循一定的原则。这些原则包括平衡阴阳、调理脏腑、扶正祛邪、三因制宜、勿犯禁忌等。

一、平衡阴阳

阴阳是概括人体生理、病理的基础理论，代表相互对立统一的因素。阴阳在正常状态下处于平衡状态，即所谓“阴平阳秘”。一旦发生偏盛或偏衰的变化，出现了不平衡，就成为病理状态，表现为不同程度的病证。如阴盛则阳衰，阳盛则阴虚，阴虚则阳亢，阳虚则阴盛，分别表现为寒证、热证、内热虚热、寒盛内外等。调治的途径，须遵循《内经》所说“谨察阴阳所在而调之，以平为期”，即审清阴阳的虚实盛衰所在，恰当地施用药食，以恢复阴阳的平衡。具体原则是，“有余者损之”，如阴盛的寒证，必须补阳泻阴；阳盛的热证，必须泻热以救阴或滋阴；“不足者补之”，如阴虚生内热，当补阴以除虚热；阳虚生外寒，当温补阳气以祛内外之寒等。从各病证的特性看，不属寒，即属热，寒热反映阴阳的基本特性，能正确审别寒热，也就能在相应的程度上分清阴阳。因此，协调阴阳是施膳的重要原则。

二、调理脏腑

人体各组织器官的功能，表现为五脏为中心的功能系统。人们通过相合、开窍、在体、其华等联系，把全部人体机能概括为五大系统。每一脏都代表一个功能系统，如胆、筋、爪甲、眼、肝胆经脉均属于肝系统。临床的多种病证，均以脏腑功能失调为其主要机理，表现为各脏的或虚或实，或此虚彼实，或虚实兼见。五脏之间又存在相互资生、相互制约的生理关系；及相互影响的病理变化，对脏腑功能的调治，就是消除病理状态，恢复人体的生理功能。这种调治，可能是对某一脏的或补或泻，也可能是对多个相关脏腑的调理，药膳也同样按照中医辨证论治理论，调治脏腑以恢复正常生理机能。药膳中以脏补脏的方法，如肝病夜盲，用羊肝、鸡肝等治疗；肾虚腰痛，用杜仲炒腰花；心脏病用猪心蒸朱砂等，是临床调治脏腑功能的常见方法。

三、扶正祛邪

中医学认为，人所以发生疾病，是由于病邪的侵袭，制约或损伤了正气，扰乱了人体的脏腑气血阴阳，治疗的目的是祛除邪气，扶助正气，以达到正胜邪却，恢复健康。正邪的相争可能出现很多种情况，表现出不同病证，基本观点是“正气内存，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”，故病证总与正虚与邪犯相关。邪气有外来和内生的区别，正虚有虚甚和被制约的不同。施膳必须认识是正虚为主，还是邪盛为主，是内生病邪，还是病邪外侵，然后决定施膳方法。基本原则是，邪气盛必须先祛邪，使邪去正复；正气虚甚者宜以扶正为主，使正气复而邪自却。如果邪盛而补正，或正虚而攻邪，都会使病证进一步发展，甚或恶化。

四、三因制宜

“三因”制宜是指“因人、因时、因地”制宜。人有男女、老幼、壮衰的不同，因而对病邪的抵抗力、病后恢复的能力等均存在明显差异；时序有四时寒暑的变更，在时序的这些变化中，人体的阴阳气血也随着变化，在病理过程中对病邪的抗御能力也就不同；地理的南北高下，环境的燥湿温凉，亦对人体正气产生很多变数。由于这些差异的存在，对同一病证的施膳就不能千篇一律，必须根据其不同状态，制订相应的适宜措施，才能达到良好的调治效果。

五、勿犯禁忌

禁忌，是药治与药膳应用时均需注意的问题。禁忌表现在几个方面：一是有些药相互之间不能一起配伍应用，如中药配伍的传统说法“十八反”、“十九畏”。二是某些特殊状态时的禁忌，如妇女妊娠时，各种生理状态都发生了某些变化，胎儿的生长发育易受外界影响，因而有妊娠禁忌，主要禁用一些性能峻猛或毒性剧烈类药，如大戟、芫花、巴豆等；破血逐瘀类药，如水蛭、三棱、莪术等；催吐类药，如瓜蒂、常山、藜芦等；通窍攻窜类药，如麝香、山甲等。禁用这些药以防伤胎、动胎。三是用膳禁忌，俗称忌口，指在应用某些药或药膳时不宜进食某些药、食。如服用治疗感冒的药膳时，不宜进食过分油腻的食物，以防滞邪。用常山时忌葱；用地黄、首乌忌葱、蒜、萝卜。四是病证禁忌，某些病证也须禁忌某些食物，如高血压禁辛辣，糖尿病忌高糖饮食。体质易过敏者当忌鱼、虾等等。很多禁忌为传统说法，未必都有确切依据，但应尽可能遵循，方有利于药膳应用效果。

第三章

药膳学的基本理论

第一节 药膳学的基础理论

中医药膳学是中医学的一个分支学科，它的理论体系完全根植于中医学理论。

中医学是研究人本身的状态，以及人在自然环境中生存的状态。当这些状态出现异常变化时，即称为中医学的“病证”。中医学采取相应的药物、食物和不同的手段给予调理，使其恢复正常，也就是人体阴阳恢复平衡的过程。药膳在恢复阴阳平衡时，是运用药物与食物两者协同作用。因此，药膳学的理论体系，是中医学理论在“药膳”这一特定方法中的发展和延伸。

一、以五脏为中心的整体观

以五脏为中心的整体观念是中医学理论最突出的特点。这一概念的基本核心，是认为人体是一个有机整体，构成人体的各脏腑组织在结构上不可分割，在功能上相互协调、相互制约、相互为用，在病理上相互影响。而生理、病理的变化又与所生存的自然环境的变化密切相关。因此，这一整体观强调了人体自身所具有的统一性、完整性、自我完善性和与自然界的协调性。这也是中医学与其他医学不同的重要特点。

整体观念始终贯穿于中医学的生理、病理、诊断、治疗及养生的各个环节中。药膳学在这一观念的基础上，认识到药与膳食结合既可以影响整个机体的病理变化，又可协调机体与自然环境的联系，并以这种观念来认识病证，辨证施膳，这就形成了药膳学的基础理论。

（一）人体以五脏为中心的统一、完善与完整性

人体是一个统一的、不可分割的有机整体，在中医学理论中，这一整体观的完整体现，包括如下几个方面。

人体以五脏为中心，而在心、肝、脾、肺、肾这五脏中，又以心为主导。在五脏这一中心中，功能上相互关联，病理上相互影响。这种关联与影响，中医学用五行的生、克、制、化来理解。五行的关系表示五脏的相关，既具有相互资生影响，又具有相互制约联系，说明人体五脏之间的不可分割，又具有自我完善的完整性。如肝能制约脾，能资助心，又受到肾的资生和肺的制约。

五脏与其他组织器官相互联系。人体具有各个作用不同的组织器官，中医学以“合”、

“主”、“开窍”、“华”等关系，使其与五脏直接相关。如脾合胃，主肌肉、四肢，开窍于口，其华在唇。这种相关，是对组织器官与五脏之间不可分割性的认识，把每个不同的组织、器官通过联系理解成完整的统一有机体，这是认识生理功能的途径，同时也是治疗疾病的指导。如眼病，由于肝开窍于目，所以治疗即从肝论治，用羊肝、鸡肝等治疗夜盲症就是这一理论的运用。

病理上相互影响。由于中医学是从统一整体的观念上认识人体，因而，这个有机体的任何病证都不可能独立存在，它必然与其他组织具有联系。换言之，是人体功能系统产生了不协调，出现“失衡”的状态，表现于一定的部位或系统，这即是病证之所在。如腹泻，表现在胃肠，与脾相关，也可能与肝气不舒克伐脾土有关，也可能与肾阳不足不能温煦脾土有关。因此，治疗便可能需要理脾和胃、疏肝理气、温肾利尿等多系统的调理配合进行。

机体与自然环境的协调统一。人生存于不同自然环境中，机体的五脏功能与环境始终保持着协调。五脏功能与环境的协调表现在环境的方位、气候、生物的性味等与五脏的相关。如肝与东方、春季、风、万物始生的生发、生物性味的酸味等具有相关性；心与夏季、日中、炎热、火、万物盛长、苦味等相关。因而，人体通过五脏功能与环境条件的适应，反映了机体与自然的息息相关。一旦这一相关受到破坏，就能影响人体的阴阳平衡而发生疾病。

(二) 药膳是协调机体整体统一的重要方法

中医药膳根据中医理论确定施膳原则。药膳的施用，也正如中医治法中方剂的运用，目的是调理脏腑气血，协调机体阴阳。

药膳通过五脏对机体进行调节。五脏的生理功是五味所维持，《素问·六节脏象论》称为“地食人以五味”，并说“五味入口，藏于肠胃。味有所藏，以养五脏气”，五脏受五味的滋养，才能使气血津液充盛，体现出的就是正常的生命活动，即“神”才能“自生”。五味与五脏相关，无论饮食、药物，都具有五味的特性，因而不同的味与不同的脏密切关联，酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾。某一种味对相应脏的功能活动具有特殊的促进作用，《内经》称为“先入”，如酸先入肝，甘先入脾等，这种先入能促进该脏功能，所谓“久而增气，物化之常也”（《素问·至真要大论》）。这一途径，确立了药膳运用的原则之一。

然而，若过用、偏用五味，则可导致脏腑阴阳的失调，可以引起各种不同的病证。《素问·至真要大论》谓“气增而久，夭之由也”，《素问·生气通天论》谓“阴之五官，伤在五味”，即论证了这种情况。损伤途径也基本上循五味五脏相关关系，即多食苦能损伤心气，多食咸能损伤肾气等。既然是由五味引起的病证，首先就需杜绝这种损伤的途径，《素问·宣明五气篇》指出：“气病无多食辛，血病无多食咸，骨病无多食苦，肉病无多食甘，筋病无多食酸”，或者“病在筋无食酸，病在气无食辛，病在骨无食咸，病在血无食苦，病在肉无食甘”。调治原则，也根据五脏五味的相关及五脏之间的关系确定，如肝病，《素问·脏气法时论》指出：“肝色青，宜食甘”，“肝苦急，宜食甘以缓之”，“肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之”；《素问·至真要大论》提示：“木位之主，其泻以酸，其补以辛”，“厥阴之客，以辛补之，以酸泻之，以甘缓之”等等，均指出病在肝脏时，根据病情的需要，需用散、缓、泻、补诸法，药食的配伍便需采用辛、甘、酸等味的物品。

药膳对人与环境关系的调理。机体与环境，除了五脏与五味的关系外，与自然界阴阳时

令气候的变动也有关。如自然界阴阳的变动,“阳气始于温,盛于暑,阴气始于清,盛于寒”。针对这种变动,必须顺应这一规律以调节人体阴阳。所以,《素问·四气调神大论》说“春夏养阳,秋冬养阴”,民间也有食谚,谓“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”,即是对“春夏养阳,秋冬养阴”的恰当运用。

四时变化是阴阳在自然界变动的征兆,顺应四时而调配药食也就是调理阴阳。《周礼》的食医就根据这一变化确定饮食调理的原则,“春多酸,夏多苦,秋多辛,冬多咸,调以滑甘”。自然界寒来暑往,是阴阳变动的表现,《素问·六元正纪大论》所指出的治疗原则:“用热远热,用温远温,用凉远凉,用寒远寒”,就是要求用于治疗疾病的药食要避开自然界的主气,以防药食的性能与自然界的阴阳属性相合而加重病情。

可见,《黄帝内经》已经确立了运用药与食协调机体,治疗疾病的基本原则,它们一直有效地指导着药膳学的发展与运用。

二、以辨证论治原则指导施膳

辨证论治原则是中医学另一重要特色。它是认识疾病和治疗疾病的基本原则,是中医理论在临床实践中的具体运用。辨证,是指运用四诊获得患者各种症状和体征资料,然后根据整体观原则,五脏相关的特性,对复杂的临床表现进行综合分析,以判断病证的性质;论治,即根据辨证的结果,确定治疗原则和具体方法。辨证是论治的根据和前提,论治是治疗疾病的手段和方法。辨证论治的过程,就是认识和消除疾病的过程。它是中医理法方药有机结合的具体运用。辨证论治原则不仅是药治理论,同时也是药膳运用的原则。

无论是药治还是药膳治疗,首先都必须着眼于证的整体性认识,然后才有正确的施治,这可称为辨证施膳的整体性原则。如咳嗽一证,它是肺的病证,但从证的分析看,它又不独是肺病所致,其他病证也可引起咳嗽。《素问·咳论》就曾指出:“五脏六腑皆令人咳,非独肺也。”那么就应当根据与咳相伴的各种症状与体征,结合五脏六腑与肺的关系对咳嗽进行辨证。除肺的风寒、风热等证以外,肝火可以犯肺,脾湿可以滞肺,寒水可以射肺,腑气不通可以气逆壅肺,痰浊可以阻肺等等,论治当然也就不可局限于“咳为肺病”,而应当依据所辨的“证”来施治。贝母蒸梨可以润肺止咳,承气汤可以通腑止咳,五仁丸可以润肠止咳。所以,辨证论治或者辨证施膳都必须在中医整体观念的前提下,强调“证”的概念,而不是仅着眼于局部的“病”,它完全区别于“见痰治痰,见血止血,头痛医头,脚痛医脚”的机械对抗观念,而是一种联系的、系统的、整体的思维方式。

“同病异治,异病同治”是辨证论治在临床运用中的典范。同一病证,影响因素不同,辨证所得出的结论也就不同,也就是产生病证的机理不同,因而必须“异治”,即用不同的方法调治。如前所说,既然“五脏六腑皆令人咳”,显然治咳病必然要清楚引起“咳”的脏腑原因,用不同的药膳去治疗。异病同治,则是指多种病证具有相同的发病机理时,可用同一治法治疗。如小便清长属尿多的病证,小便癃闭属尿少或无尿的病证,遗尿则是小便不能控制的病证,这些不同的病,可能有一个共同病机,即肾阳不足,可用肾气丸、壮阳狗肉汤治疗。

“因人、因时、因地”的三因制宜,是辨证施膳(治)的差异性原则。人有老幼、强弱、性别的差异,时令有四季寒暑的更迭,居地有高下燥湿的变化,这些都可能成为影响疾病发生发展变化的因素。调治疾病时的辨证论治,就必须“辨”清这些差异,然后方能准确施治。

或施膳。如同属感冒，年轻者体实邪盛，当专务祛邪，老年人体弱正虚，达邪须兼扶正。寒凉季节不妨辛温，盛夏暑热，治疗就难耐温热。北方干燥，解表当注意养阴；南方潮湿，施治当不忘化湿。就这些大概而论，辨证就是认识和了解这些差异，结合这些差异来认识、诊断疾病，然后才可能“辨”清确切的“证”，而予以正确施治施膳。

由此可见，临床中辨证论治，或辨证论膳，主要不是着眼于“病”的异同，而要辨明“证”的各种差异，所强调的是“证”的机理、“证”的本质，论治或施膳是以“证”为依据，调理的目标是脏腑功能协调、气血通畅、阴阳平秘，无论是祛邪为主，还是扶正为主，其基本目标就在于恢复机体的正常功能。

三、阴阳五行理论的应用

阴阳学说和五行学说原本是两个哲学概念，古人用阴阳学说来说明自然界万事万物的基本属性和产生变化的原因。它概括了自然事物和现象的两大属性，如水火、升降、太阴太阳、寒热、左右等均分别具有或阴或阳的特性。而运动和变化正是由于一对矛盾事物的对立斗争所引起。五行则归纳了事物的五类本质特性，是事物发展、变化、维持自然界平衡的基本条件，如木能生火、火能生土、土能生金等，促进自然界的发展；而木能克土、土能克水、土反侮木、水反侮土等，又提示自然的平衡力量与变化因素。古人认为自然是一天地，人体也是一天地，用“取类比象”的方法，将阴阳五行学说引入中医学中，用以解释和理解人体复杂的生命机能，说明其生理活动，理解其病理现象，进而用于指导辨证与治疗。这些理论在药膳的运用中也得到充分体现。

（一）阴阳平衡为药膳调治的总则

中医学对机体异常状态的阐述在总体上是以阴阳为纲，任何疾病都不脱离阴阳失调的范围。“阴盛则阳病，阳盛则阴病”、“阴盛则寒，阳盛则热”、“阴虚生内热，阳虚生外寒”等等，概括了疾病的基本属性。因此，诊断和治疗也首先强调阴阳的概念。“善诊者，察色按脉，先别阴阳”，“审其阴阳，以别柔刚，阳病治阴，阴病治阳”，“谨察阴阳所在而调之，以平为期”，以达到“阴平阳秘，精神乃治”的境界。从这一总体原则看，它既是药治原则，同时也指导药膳实践。如“寒者热之，热者寒之”，是针对阴阳偏盛的治法原则。“阴盛生寒”，寒为阴证，“阴病治阳”，故“寒者热之”，用阳药助阳以治阴病寒证。在药膳运用中也普遍遵循着这一原则。如热盛于内，用石膏粳米汤、生地黄粥、五汁饮等寒凉药膳以清解；寒盛于内者，用生姜粥、川乌粥、姜附烧狗肉等温中。阴虚而阳亢者，用天麻鱼头、芹菜肉丝等以平之潜之。阳虚者，以鹿角粥、狗肉壮阳汤温之；阴虚者，以鳖肉首乌汤、龟肉炖虫草、地黄甜鸡等滋之。

（二）五行相关是辨证施膳的主要方法

木、火、土、金、水被认为是构成物质世界的五大基本元素，自然界的事物和现象被类分为五行，具有五行的特点和属性。五行的变化有正常的相生相克、异常的相乘相侮，这种生克乘侮就成为理解自然界和人体正常与异常变化的基本理论。“生、克”是自然的正常现象。“乘、侮”是异常的变动，在人体即成为疾病。五行与五脏相应，某脏的病证就常与这种

异常乘侮变化有关，如肝病影响心，脾病影响肺，称为“母病及子”，按相生顺序传变；若肺病影响到脾，则称为“子盗母气”；这均是从五行变化来认识病机的。治疗也遵循这种五行途径，如培土生金（肺病治脾）、滋水涵木（肝病治肾）等，就是五行学说在实践中的运用。在药膳食疗中，这一途径在《内经》中即已有用法指导。如“脾苦湿，急食苦以燥之”，脾属土，苦入心，心属火，火能生土，故脾病用入心的苦味食物疗之。“肝欲散，急食辛以散之”，辛入肺，肺属金，金能克木，这是循相克的顺序施食疗。在药膳实践中，也必须注意到疾病的相互关联，施膳应当在辨证的基础上，从五行的相互影响调配药膳原料。如水肿为肾不化气所致时，不必独用补肾利尿药，也应考虑补土制水，用补脾的人参、大枣之类。

第二节 药膳学的药性理论

在中华民族的文化中，药物与食物一直具有十分密切的关系，“药食同源”的说法反映了传统中医学与药膳学的密切程度。在远古时期，在为生存而搏斗时，首先需要的是食物；而当生存问题得到基本满足时，如何生存得更完善，即健康的生存才成为人类的目标。医药学发生与发展源于人类的这种欲望中。可以说，医药是从食物中分化出来的学问，这从《内经》中大量谈到的食物治疗与养生就可看出这一痕迹。但后来由于药物学在理论上的发展，饮食膳用原料的理论，就完全借重于药学了。并且，作为食物的各种原料，其绝大多数均以中药的面目出现在历代本草学著作中。中药学理论，实际上同样也是药膳学理论。

从现存最早的本草学专著《神农本草经》看，作为人类主食的米、豆及常用菜食类的禽肉、鱼，多种蔬菜、水果，都是中药的种类。在《本草纲目》中，几乎各种食物都是中药一员。如谷部的小麦、大麦、荞麦、稻、粳、粳、粳、黍、玉蜀黍、粱、粟、大豆、赤小豆、绿豆、豌豆、豇豆、扁豆、刀豆、豆腐、饭、粥、糕、粽等，差不多就全部囊括了人类的主食类。菜部的韭、葱、蒜、菜菔、胡萝卜、菠菜、蕹菜、东风菜、苋、莴苣、落葵、芋、甘薯、竹笋、茄、冬瓜、南瓜、丝瓜、苦瓜、紫菜、龙须菜、木耳、菌类等包含了主要蔬菜。果部的李、杏、梅、桃、枣、梨、柿、柑、橙、柚、金橘、枇杷、樱桃、胡桃、荔枝、龙眼、甜瓜、西瓜、葡萄、猕猴桃、甘蔗、莲藕等，包括了人类的主要果蔬类。至于虫、鳞、禽、兽部，则包罗了人类所有的肉类食物。可以很轻松地看出，所有古代的药物（本草）学专著，实际上就是食物学的扩展和延伸，更不用说专门的食疗学著作了。

一、四性

四性，或称四气，指药食具有寒热温凉的四种不同特性。实际上分两大类，即寒凉和温热，寒与凉，或温与热，都属同一性质，只是在程度上不同而已。“热者寒之，温者清之”，寒凉类药食是针对温热性病证或体质而言，这一大类的主要作用是清热。由于阴虚、火邪、毒邪在很多情况下都由热邪所致，因而这一类药食又具有滋阴、泻火、解毒等作用，如生地、银花、菊花、荸荠、梨等。“寒者热之，凉者温之”，指寒凉性的病证或体质，需用温热性药食来调治。因而温热性的药物或食物就具温散寒邪、温中祛寒、温经通络、温阳化气、活血化瘀、温化痰饮水湿等作用。无论或气或血，均受寒热影响，“得热则行，因寒则凝”，因而

温热特性具有促进“行”的作用。另外，在特性上寒热均不明显，介于两类之间者，称之为平性。平性药食其药性多无峻猛之气，显得性质平和，养生、补养多用这类药食，尤其于药膳中得到广泛使用。

二、五味

五味，指酸、苦、甘、辛、咸五种气味。气味不明显者为淡味，所以，有时称六味，《黄帝内经》中分别叙述了它们的功能特性。《素问·至真要大论》谓：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳。六者或收或散，或缓或急，或燥或润，或栗或坚”。无论食物还是药物，均有“五味”特性：一是具有阴阳属性，辛、甘、淡属阳，酸、苦、咸属阴。这种特性在运用阳病治阴、阴病治阳的原则时，具有选择药食的指导作用。二是五味具有效能特点，辛、甘有发散作用，淡味有渗泄作用，酸、苦、咸具涌泄作用；在具体功能方面，则是六者具有收、散、缓、急、燥、润、栗、坚作用。《素问·脏气法时论》则具体指出“辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸栗。”在漫长的历史发展过程中，这些性能得到充分的发展与完善。辛味药食“散”的作用表现为发散、行气、行血、健胃的功能，用于外邪束表或邪毒宜外散诸证，如生姜散邪、芫荽透疹；用于气血运行不畅，如陈皮、薤白。甘味的药食具有滋养、补脾、缓急止痛、润燥等作用，用于机体虚弱或虚证，如淮山、大枣；用于脾胃虚弱，如粳米、鸡肉；用于气滞拘急的腹痛，如饴糖、甘草。酸味的药食具有收敛、固涩、止泻的作用，多用于虚汗、久泻、遗精、咳嗽，如乌梅涩肠止泻，五味子敛肺止咳，覆盆子止遗精滑泄。苦味的药食具有清热、泄降、燥湿、健胃作用，多用于素体偏热或热邪为患的病证，如苦瓜常用于清解热毒，夏天热郁成疖时多有效；黄芩、栀子用于清热，治疗热病。咸味的药食具有软坚、润燥、补肾、养血、滋阴作用，如海带、昆布等有软坚散结作用，用于瘰癧、痰核、痞块；海哲、淡盐水能通便秘，用于大便燥结；淡菜、鸭肉补肾，乌贼、猪蹄补血养阴等等。五味之外，味淡的药食有渗湿利尿功效，用于水肿，小便癃闭，如冬瓜、薏米、茯苓。味涩的药食具有收敛固涩的功能，如禹余粮等。

三、升降浮沉

升、降、浮、沉是指药食的四种作用趋势。在正常情况下，人体的阴阳气血、脏腑功能均存在升浮沉降的不同运动方式；在病理状态下，疾病的反应也表现为不同的升降浮沉病理变化。如呕吐、头昏头痛，是病邪上逆，而泄泻、脱肛等则属于正气或病邪沉降下陷。药食的升降浮沉，则是指药效在机体内的不同功效趋向。

药食的升降浮沉，升是药效上行，浮指药效的发散，降是药效的降下，沉指药效的内行泻下。一般来说，凡升浮的药食，具有升阳、发表、祛风、散寒、开窍、涌吐、引药上行的作用，常用于阳虚气陷，邪郁肌表，正气不能宣发；风寒之邪郁阻经脉，气血不能畅通；痰浊瘀血上逆，蒙闭心神；邪停胸膈胃脘，当上越而不能上越，或者病本在上焦者，均需性升的药物升发阳气，发散邪气，使药力上行以扶正和祛邪。凡沉降的药食，多主下行向内，有清热、泻下、利水渗湿、潜阳镇逆、止咳平喘、消积导滞、安神镇惊、引药下行等作用，常用于病势上逆，不能下降的各种病证，如邪热内盛的热证，胃肠热结的腑实证，水湿蓄积的肿满证，肝阳上亢、肺气上逆、胃肠气逆、积滞不化等证，均需沉降类药食以清化驱下。

对药食升降浮沉特性的认识，与四气五味及原料本身的质地轻重等有关。

凡具有升浮特性的药物或食物，大多性属温热，味属辛甘，如麻黄、桂枝、生姜、葱、花椒之类。凡具有沉降特性的药物和食物，大多性为寒凉，味多酸苦或涩，如杏子、大黄、莲子心等。对这些特性的认识，古人多援取自然特性来类比阐述，如王好古说：“夫气者天也，温热天之阳，寒凉天之阴，阳则升，阴则降。味者地也，辛甘淡地之阳，酸苦咸地之阴，阳则浮，阴则沉。”其是从自然界阴阳升降的规律来认识药食的特性。李时珍则说：“酸咸无升，辛甘无降，寒无浮，热无沉”，更指出升降浮沉的特性与四性的属性是密切相关的。

药食本身的质地轻重，是归纳升降浮沉的又一依据。一般而言，质轻者常具升浮特性，质重者多有沉降功能。如荷叶、辛夷、银花等能升浮，苏子、熟地、枳实等多沉降。这属于认识药性的一般原则，也有很多例外，如“诸花皆升，旋覆独降”；苏子、沉香虽为辛而微温之品，但只降而不升。

这种升降浮沉的特性也可因加工炮制而改变，如酒炒则升，醋炒则敛，盐浸或炒则下行，姜汁炒则发散。

升降浮沉可指导临证药食的选择。因为病变部位有上下表里的不同，病势有上逆下陷的差异。病位在胸膈者属上，不能用沉降药食以引邪深入，只能用升浮药食以越发散；病势为上逆者，不能用升浮药食以助邪势，只可用潜镇药食以导邪下行。一旦违反这一基本原则，就可能导致病情加重，非唯不能愈病，反致助纣为虐。

四、归经

经，虽然是以经脉为名，实际上是指以脏腑为主的功能系统。归经，指药物或食物的作用趋向于某一脏腑功能系统，对这一功能系统有较特殊的或选择性的作用。同为寒性药食，都具有清热作用，但黄芩偏于清肺热，黄连偏于清心热，栀子偏于泻三焦之火。同为补益药食，又有偏于补脾、补肾、补肺的区别。对各种药食的不同功用，各种功用的相互差异，必须使之系统化、条理化，从而具有规律性的使用原则，据此，中医学用“归经”的概念予以总结概括药食的选择性作用。

药食的这种归经理论确立甚早，在《黄帝内经》中就有具体内容了，如酸入肝、苦入肺、甘入脾等，指出凡酸味的药食入肝经，苦味药食入心经，甘味入脾经等。这也是归经理论形成的基础之一——五味五行学说：以五行理论为依据，按五行五脏五味的关联，确定药食的归经。除五行五脏五味相关外，还存在五色、五臭入五脏的系统，即白色药食入肺经，青色药食入肝经，黑色药食入肾经。如黑芝麻、黑豆入肾经，具有补肾作用。五臭系统，则是焦味药食入心经，腥味药食入肺经，香味药食入脾经等，如鱼腥草味腥，入肺经。

但是，药食的五味、五色、五臭入五脏的归经，是通过五行理论推衍而出，它在一定程度上表达了人们对各种药食归经的原则性、理论性认识，而药食的归经，主要还是在长期的临床实践中，根据疗效概括和确立。如石膏色白入肺，但清胃热的疗效也颇好，故能入肺，亦能入胃经；梨能止咳，故入肺经；淮山药能止泻，故入脾经。

由于药食的色、味、臭、功能往往不一定统一，色白者未必味辛，如淮山色白，但味甘入脾；莲心色青，而味苦归心。因而，色、味、臭只能是确定药物归经的一个方面，由于药食的成分复杂，功能是多方面的，归经的最后判定应依据临床疗效的总结。

归经理论揭示选用药食的一般原则，对指导药膳的配方具有重要意义。但病证是复杂而多变的，一个病证往往与多个脏腑相互关联，某一脏腑病证的发展转归，必受到其他脏腑的影响。因此，针对某一脏腑病证选用药食，不能仅选用归该经者，还必须根据脏腑的相关性来选择。如脾胃病证不仅需要归脾经、胃经者，还需考虑肝对脾的影响，而选用适量的肝经药；肝阳上亢，要滋肾水以涵肝木；肺病咳喘，需培脾土而生肺金。因此，归经理论是认识药食性能的前提，而临证选材，则需根据辨证施膳理论灵活运用。

五、毒性

毒性是指药膳原料对人体的损伤、危害作用，是选择药膳原料和配伍膳方必须重视的方面。

“毒药”在古代是一个笼统的概念，在一定程度上是指药物的作用。如《素问·脏气法时论》所说“毒药攻邪，五谷为养，五谷为助”，《周礼·天官》所说“医师聚毒药以共医事”等，对凡作用较强的药物统称为“毒”。但在《神农本草经》时代，概念已比较明确了，对药物已区分了有毒无毒，这里的“毒”已经是“损害”的概念了。由于一些药物具有毒性作用，在运用时必须充分认识其毒性大小、毒性产生的原因及排毒解毒的方法。

“毒性”具有双重性。一方面对人体可能产生损伤，这应予以尽量避免。另一方面，则是借助这种“毒性”治疗疾病，运用得当，常可收到很好的疗效。如蜂毒虽能造成损伤，但对关节、肌肉疼痛效果却很好。因此，对具有毒性的原料，应用时应掌握几条基本原则：一是应充分认识与掌握原料的毒性毒理，不能乱用；二是应熟悉导致毒性作用产生的量，如白果量小时可定喘止带，过量才可能引起中毒；三是掌握减毒方法，如半夏用生姜制，附片通过久炖久煮，均可减轻其毒性作用。

一般来说，药膳究竟是膳食，所选原料应尽量避免毒性较强的原料，以避免用膳者的畏怯心理，增强其对药膳的良好印象，通过较长时间的服食而达到调理的目的。

第三节 药膳学的配伍理论

药膳的配伍，是指运用中医基础理论和药膳学理论，在清楚认识机体状态的前提下，将两种以上的药膳原料按一定原则配合运用，以达到增强效能的目的。药膳的配伍，是辨证施膳的最终表现，其效能如何，可体现出药膳辨证的正确与否。

一、药膳配伍原则

在辨证的前提下，各种药膳原料经恰当的配伍组合，能够起到相互协同、增强疗效、限制偏性等作用，使药膳能发挥更好的功效。

不同的药膳原料有其不同的性味功能。配伍即是将不同原料进行有机组合，以达到施膳的作用，而不是各种原料的堆集、杂合。因此，这种配伍必须遵循一定的原则。《素问·至真要大论》谓：“主病之谓君，佐君之谓臣，应臣之谓使。”这成为中医组方配伍的“君、臣、佐、使”配伍原则，也同样是药膳配伍原则。

主要原料：即方中必须有为主的原料，针对用膳者身体情况的主要状态而设，即方中“君”药。如大便秘结是由于津亏肠燥所致时，润肠通便是第一位的目的，用苏子麻仁粥或郁李仁粥，麻仁、郁李仁即为方中的主料。

辅助原料：辅助主料发挥作用的原料，针对与主要状态相关的表现而设，称“臣”药。如津亏肠燥型便秘可能伴随津液枯涸，肺胃之气不降，或内热销灼等原因，就需要选用能生津润肠、降气通腑或滋阴除热等功效的原料，如苏子麻仁汤之用苏子，可降气通腑，以辅助麻仁通便作用的发挥。

佐使原料：用于针对次要状态或引经的药物。

必须注意的是，药膳作为特殊的膳，它与平常膳食相似之处较多，而与专用于治疗的中药方剂有很多不同点。一是大多数情况下，药膳方都必须与传统的食物相配，以成为“膳食”，因而，与方剂主要用药物组方不同；其二，因为是膳食，故其药物相对而言品味数少而量重，除酒剂和少数膳方配伍药物量多以外，大部分药膳方的药物用法多半在几味或一两味间，相对而言，配伍的君、臣、佐、使原则不如方剂的药物配伍那样繁杂。这是药膳配伍与药物配伍、膳食与药治的区别，也是药膳的特点。

二、药膳配伍的选料方法

药膳作为膳食，其配伍具体方法涉及到两个方面，一是药物的选用，二是传统食物的选用。

作为主食或点心的选料，大米、小麦类是用膳者均适应的食物，用作煮粥或制作点心，都具备健脾和胃的基本功能。菜肴的肉、禽、蛋等原料，在中医学中已被作为“血肉有情之品”而用于调补方中。由于这些传统的“主菜”品种多，性味功能各异，需要根据其性味选用，如偏阴虚者多用甲鱼、猪肉、海产类，偏阳虚者用狗肉、羊肉类。至于蔬菜类，也是人们素常食用者，用作药膳原料，则需考虑其性味差别。

药物原料的选用，必须遵循药物方剂的组成变化规律具体运用。选用原则有以下几方面。

单行：即单独用一味药物制作药膳，不存在配伍的关系，如独参汤、参须茶。

相须：与相似性味功效的食物或药物配合运用，以相互增强作用。如淮山配母鸡，能增强滋补作用；附片炖狗肉，能增强壮阳功能。

相使：与相似功效的药食相配，明确君臣作用，有主有辅。如石膏竹叶粥用治中暑，石膏清热为主，辅以竹叶清心，米粥养阴。

相畏：或称“相杀”。用不同性味功效的药食相配，用一味减轻另一味的不良反应或毒性。如生姜与螃蟹相配，生姜能减轻蟹的寒性。

三、药膳配伍禁忌

由于药膳是具有治疗效果的食物，因而一种药膳多半只能适应与辨证相应的机体状态，虽然亦是“膳食”，但它仍有其适应证，应正确辨证与施膳。因此，配伍就必须注意其禁忌。

未经辨证，不宜混施。药膳毕竟是一种疗效性的膳食，应在辨证指导下运用，不可混同寻常餐食随意长期进食。如附片炖狗肉为补阳膳，适用于肾阳不足，四肢欠温的体质，若心烦失眠、目赤眼胀、虚热盗汗等具有阴虚特点的人则不宜进食。

相恶相反，尽量避免。相恶、相反是药物配伍中的“七情”内容。一种药物能降低另一种药物功效的称“相恶”，两种药物相配合能产毒性或不良反应为“相反”。由于每款药膳所用药物本就不多，常在2~3味左右，必须十分强调药物所承担的主要功效，不能允许相恶、相反的原料配伍，从而使药膳功能丧失。如人参恶萝卜，萝卜能耗气降气而减低人参补气功效，这两种原料就不能同时配伍组合。至于作用相反的药物，则更不容许在药膳中出现。因此，中药的“十八反”、“十九畏”应当列为药膳的禁忌。至于一些传统的禁忌，如猪肉反乌梅、桔梗，狗肉恶葱，羊肉忌南瓜，鳖肉忌苋菜，鸡蛋、螃蟹忌柿、荆芥，蜂蜜忌葱等等；还有现代的一些认识，如胡萝卜、黄瓜等含分解维生素C的成分，不宜与白萝卜、旱芹等富含维生素C的食物配伍，牛奶等含钙高的食物不宜与菠菜、紫草等含草酸多的食物配伍，这些都可作为药膳配伍禁忌的参考。

身体状态特殊时要注意药食宜忌。不同的体质应用不同的药膳，这属于辨证范围，如阴虚内热者不宜温阳助火。但某些特殊的身体状态，如女性的经期、孕期，属于正常的生理变化，但又与平常的体质状态不同。此时，中药应用中的“妊娠禁忌”同样应列为药膳禁忌。至于一些基本原则，如“产前不宜热，产后不宜凉”，在疾病状态下或可以治病为主，不必十分顾及这一训诫。但在正常状态下，这种原则应是必须尽量遵循的，以避免不必要的误伤。

第四节 药膳学的治法理论

药膳治法是针对不同体质状态的人所确定的具体施膳方法，源于中医治法。尽管药膳疗法与中医治法略有不同，即中医着重对病证的治疗，而药膳则关注于日常的调理。但他们的基本目标都是防病治病，增强体质。所以，药膳仍然沿用了中医治法，只在用药选料方面不完全相同而已。故药膳常用治法有汗、下、温、补、消食、理气、理血、祛湿等法。

一、汗法

凡具有疏散外邪，解除表证，宣发里邪的一类药膳，称汗法药膳。当外感邪气出现表证时，用本法可以疏解表邪，治疗外感表证。但表证有感受风寒风热的不同，因而，解表药膳又分为散寒解表（辛温解表）和疏风清热（辛凉解表）两类。辛温解表方如生姜粥、发汗豉粥等，辛凉解表方如银花茶、桑菊薄荷饮等。

若热毒在里，欲透发外出而解，也需汗法治疗。如麻疹疹毒将出未出，或出而不透时，助疹毒外透常用芫荽菜之类，方如芫荽发疹饮。

二、下法

凡通过荡涤肠胃，泻下大便或瘀积，使停留于胃肠的宿食、燥粪、实热、冷积、瘀血、痰结、水饮等能从下而去的方法，称为下法。由于积滞的不同，下的方法也有区别。因津液不足，肠道枯涸所致的便秘，需用润下法，可用苏子麻仁粥以滋阴润燥；热结胃肠，便结不下，需用芒硝莱菔汤以泻下热结等。

三、温法

凡具有温阳、祛寒作用，针对里寒证的治法，称为温法。由于寒邪所在不同，温法也各异。寒束经脉者宜温经散寒，寒滞肝脉者宜温肝降逆，脾胃虚寒者宜温中散寒，肾阳衰惫者宜温肾助阳等。寒证常与虚证并见，故祛寒常多兼温补。药膳温法用于脾胃虚寒者，有干姜粥、黄芪建中汤等温中祛寒；用于寒滞经脉者，有附子粥、姜附烧狗肉等温经散寒。

四、消法

凡通过消导散结作用，以祛除水、血、痰、食等有形之邪所致积滞结聚，使之渐消缓散的方法，称为消法。有形之邪种类较多，消的范围也较广，如祛痰、祛湿、驱虫、活血消瘀、消食导滞、消坚散结等均具有“消”的含义，但消法主要指消食导滞、消癥瘕积聚，多用于饮食积滞、痞块类病证。药膳方如大山楂丸、白术猪肚粥、三七蒸鸡等。

五、补法

凡具有增强体质、改善机体虚弱状态、治疗虚弱性病证的方法，均称补法。人体气血阴阳、五脏六腑，均有出现“虚”的可能，因此，凡虚证皆宜补，但主要为补气血调阴阳。

补阴药膳：具有滋补阴液作用的药膳称补阴药膳。凡阴液亏耗的阴虚证，见口燥咽干、虚烦不眠、便燥溲赤、骨蒸盗汗、五心烦热、脉象细数等，均可施用。如地黄甜鸡、清蒸人参元鱼等。

补阳药膳：具有温补阳气作用的药膳，称温阳药膳。凡各种原因引起的阳虚证，见畏寒怕冷、腰膝酸软、小便清长或频数、阳痿早泄、脉象细弱等，均可施用。如姜附烧狗肉、双鞭壮阳汤等。

补气药膳：凡气机活动衰弱，表现为气虚证者，宜用补气药膳。见倦怠乏力、少气懒言、动则气喘、面色晄白、食欲不振、大便稀溏、虚热自汗、脉弱或虚大等，均可施用。如黄芪猴头汤、人参粥等。

补血药膳：凡因气血生化不足，或血液丧失，消耗过多，引起血虚证时，宜用补血药膳。见头昏眼花、神疲心悸、失眠多梦、肢体麻木、面色少华、唇舌淡白、脉细数或细涩等，均可施用。如红杞田七鸡、当归生姜羊肉汤等。

气血双补药膳：凡气血两虚证，宜用气血双补药膳。见既有气虚又有血虚表现时施用。如归芪蒸鸡、十全大补汤等。

六、理气法

凡具有调理气机、舒畅气血、促进气血运行作用的一类药膳，称为理气药膳。多用于气机阻滞，气机逆乱所引起的状态。气源出中焦，为肺所主、脾所统、肝所调，三焦为气机升降出入运行通道，是生命活动的内在体现，于健康至为重要。如朱丹溪谓：“气血冲和，百病不生，一有拂郁，诸病生焉”。气机“拂郁”，可表现为气郁、气滞、气逆、气陷、气乱、气虚等气机失常。气虚、气陷应当补气，理气主要是调理气郁气滞、气逆气乱的失常状态，以行气、降气两法为主。

行气药膳：凡具有疏通气机，促进气血运行，消除郁滞作用的药膳，均称行气药膳。见胸脘痞满、胁腹胀痛或胁肋刺痛、噎气不舒等症宜用。如肉豆蔻粥、薤白汤等。

降气药膳：凡具有降逆作用，用于气逆呕吐、呃逆、喘急病证者，称降气药膳。如柿蒂汤、芹菜肉丝等。

七、理血法

凡血液运行失常或血量丧失较多者，需用调理血液为主的一类药膳，此类药膳称理血药膳。血为后天水谷所化，主于心，藏于肝，统于脾，宣于肺，是五脏六腑生理活动的能量来源。血液运行失常主要表现于郁滞致瘀，或溢于脉外而出血、瘀肿。血量不足时则表现为血虚等，归于补血类。故理血主要为活血化瘀与止血。

活血化瘀药膳：凡以消除或攻逐停滞于体内的瘀血为主要作用，能畅流血液，消散瘀滞之药膳称活血化瘀药膳。用于血行不畅或瘀血内阻的各种状态，如经闭，痛经，恶露不行，积聚包块，跌打瘀肿，瘀阻经脉的肢体疼痛，气虚血瘀的半身不遂，瘀血内停的胸胁疼痛等情况，药膳常用红花当归酒、三七蒸鸡等。

止血药膳：凡用于制止体内或体外各种出血，防止血液进一步损失的一类药膳，称为止血药膳。出血有多种情况，凡血液离经上溢者，多为衄血、咳血、呕血；血从下溢者为便血、崩漏、尿血。损伤有血出于外或血积于内两种情况。无论何种情况，必须尽快制止血液损失。药膳常用血余藕片饮、槐叶茶、白茅根饮等。

八、祛湿法

凡具有化除湿邪、蠲除水饮、通淋泄浊等作用的一类药膳，称为祛湿药膳。湿与水异名同类，湿为水之渐，水为湿之积，弥漫者多以湿名，聚留者常以水称。感于外者，如淋雨涉水等所致称外湿；滞于内者，如嗜酒饮冷等伤脾而致为内湿；流散于经脉肢体常与风、寒相合为风湿、寒湿；停于胸腹者为水饮、痰浊。水湿聚于体内常引起水肿、腹胀、小便不利、水蛊、咳嗽、胸痞腹满、呕恶泻利、黄疸等，故湿在体内宜化、宜祛、宜渗利。

燥湿化浊药膳：用于湿阻中焦，胸脘痞闷，食欲不振，呕恶泻利等，药膳如陈皮鸡块。

利水渗湿药膳：用于水湿壅聚所致腹胁胀满，面身浮肿，小便不利等症，药膳如薏苡仁粥、赤小豆鲤鱼汤。

利水通淋药膳：用于小便癃闭，淋漓点滴作痛，如滑石粥、甘蔗白藕汁。

利湿退黄药膳：用于湿郁化热，湿热薰蒸引起的黄疸证，如茵陈粥、田基黄鸡蛋汤。

第四章

药膳制作的基本技能

第一节 药膳原料的炮制

炮制，是指对药膳原材料的加工准备，需要采用一些较为特殊的制备工艺。具体地说，是结合了中药的炮制工艺和食物的准备过程，但与中药加工亦有不同。

一、炮制目的

药膳所用药物和食物在制作及烹调前，必须对所用原料进行加工炮制，使其符合食用、防病治病及烹调、制作的需要。

1. 除去杂质和异物，保证药膳的卫生纯净。未经炮制的原料多带有一定的泥水杂质、皮筋、毛桩等非食用部分，制作药膳前必须经过严格地分离、清洗，达到洁净的要求。

2. 矫味矫臭，增强药膳的美味。某些原料有特殊的不良气味，为人所厌，如羊肉之膻味，紫河车之血腥，狗肾的腥臭，鲜笋的苦涩，必须经过炮制以消除，方能制作出美味药膳。

3. 选取效能部位，发挥更好的疗效。很多原料的不同部分具有不同作用，如莲子补脾止泻，莲心清心之热邪，莲房用之止血等。选取与药膳功效最相宜的部分，减少“药”对食物的影响，更好地发挥药膳的功效。

4. 增强原料功能，提高药膳的效果。未经炮制的某些原料作用不强，须经炮制以增强作用。如茯苓经乳制后可增强滋补，香附醋制后易入肝散邪，雪梨去皮用白矾水浸制能保持色鲜、增强祛痰作用。

5. 减轻原料毒性，保证食用安全。为防止毒性影响，必须对有毒原料进行炮制加工以消除或减轻毒性。如生半夏能使人呕吐、咽喉肿痛，炮制后可消除这些毒性作用。

6. 改变原料性能，有选择性地发挥作用。如生地性寒，善于清热凉血、养阴生津；炮制成熟地后则性温，长于补血滋阴。花生生则性平，炒熟后则性温。

7. 保持原料成分，利于工业化生产。为了避免某些原料的有效成分损失，或适应工业化生产的需要，对某些原料采用科学技术提取有效成分，以保持食品含量、质量稳定，或便于批量制作。如由银花制取银花露，对冬虫夏草提汁，从鸡肉中提取鸡精。

二、炮制方法

(一) 净选

选取原料的应用部分，除去杂质与非药用部分，以适应药膳的要求，常根据不同原料选用下述方法。

1. 筛选：拣或筛除泥沙杂质，除去虫蛀、霉变部分。
2. 刮：刮去原料表面的附生物与粗皮。如将杜仲、肉桂去粗皮，将鱼去鳞。
3. 火燎：在急火上快速烧燎，除去原料表面绒毛或须根，但不能使原料内质受损。如将狗脊、鹿茸燎后刮去茸毛，将禽肉燎去细毛。
4. 去壳：硬壳果类原料须除去硬壳，便于准确投料与食用，如白果、核桃、板栗等。动物类原料去蹄爪或去皮。
5. 碾：除去原料表面非食用部分，如将刺蒺藜、苍耳碾去刺，或将原料碾细备用。

(二) 浸润

用水对原料进行加工处理，但有些原料的有效成分溶于水，处理不当则容易丢失，故应根据原料的不同特性选用相应的处理方法。

1. 洗：除去原料表面的泥沙、异物。绝大多数原料都必须清洗。
2. 泡：质地坚硬的原料经浸泡后能软化，便于进一步加工。蔬菜类经浸泡可除去残留农药。
3. 润：不宜水泡的原料需用液体浸润，使其软化而又不至于丢失有效成分。浸润常有以下几种方法。

水润：如清水润燕窝、贝母、虫草、银耳、蘑菇等。

奶汁润：多用牛、羊乳，如润茯苓、人参等。

米泔水润：常用于消除原料的燥性，如润苍术、天麻等。

药汁润：常用于使原料具有某些药性，如山楂汁浸牛肉干、吴茱萸汁浸黄连等。

碱水润：常使用 5% 碳酸钠溶液或石灰水，润发鱿鱼、海参、鹿筋、鹿鞭等。

(三) 漂制

为减低某些原料的毒性和异味，常采用在水中较长时间和多次换水的漂洗法，如漂半夏。漂洗时间长短和换水次数需根据原料性质、季节气候的不同来决定。冬季每日换 1 次水，夏季则宜换 2~3 次，一般漂 3~10 天。

(四) 焯制

用沸水对原料进行处理。除去种皮，将原料微煮，易搓去皮，去杏仁、扁豆等皮常用；余去血水，使食品味鲜汤清，去鸡鸭等肉类血水常用；除腥膻味，熊掌、牛鞭等多加葱叶、生姜、料酒同煮等。

(五) 切制

对干品原料经净选、软化后，或新鲜原料经洗净后，根据性质的不同、膳肴的差异，切制成一定规格的片、块、丁、节、丝等不同形状，以备制膳需要。切制要注意刀工技巧，其厚薄、大小、长短、粗细等均尽量均匀，方能保证良好美观的膳形。

药膳原料经过上述各准备过程后，尚须按要求进行炮炙，以获药膳良好的味与效。

(六) 炒制

将原料在热锅内翻动加热，炒至所需要的程度。一般有下列各法。

1. 清炒法：不加任何辅料，将原料炒至黄、香、焦的方法。

炒黄：将原料在锅内文火加热，不断翻动，炒至表面呈淡黄色，使原料松脆，便于粉碎或煎出药效，并可矫正异味。如将鸡内金炒至酥泡卷曲，使腥气溢出。

炒焦：将原料在锅内翻动，炒至外黑存性为度，如焦山楂。

炒香：将原料在锅内文火炒出爆裂声或香气，如炒芝麻、花生、黄豆等。

2. 麸炒法：先将麦麸在锅内翻炒至微微冒烟，再加入药物或食物，炒至表面微黄或较原色深为度，筛去麸后冷却保存。此法可健脾益胃，减去原料中油脂，如炒川芎、白术等。

3. 米炒法：将大米或糯米与原料在锅内同炒，使均匀受热，以米炒至黄色为度。主要为增强健脾和胃功效，如米炒党参。

4. 盐炒或砂炒法：先将油制过的盐或砂在锅内炒热，加入原料，炒至表面酥脆为度，筛去盐砂即成。本法能使骨质、甲壳、蹄筋、干肉或质地坚硬的原料去腥、松酥，易于烹调，如盐酥蹄筋、砂酥鱼皮。

(七) 煮制

清除原料的毒性、刺激性或涩味，减少其不良反应。根据不同性质，将原料与辅料置锅内加水过药面共煮。煮制时限应据原料情况定，一般煮至无白色或刚透心为度。如加工鱼翅、鱼皮。

(八) 蒸制

将原料置适当容器内蒸至透心或特殊程度。如熊掌经漂刮后加酒、葱、姜蒸2小时后再进一步加工。

(九) 炙制

将原料与液体辅料如蜂蜜或酒，或盐水、药汁、醋等共同加热翻炒，使辅料渗进原料内部。用蜜炒为蜜炙，可增加润肺作用，如蜜炙黄芪、甘草；酒与原料同炒为酒炙，如酒炒白芍；原料与盐水拌过，晾微干后炒为盐炙，如盐炒杜仲；原料与植物油同炒为油炙；加醋炒为醋炙，如醋炒元胡。

三、药液制备法

药液是指烹制药膳所用的特殊液体类原料。通过一定的提取方法，把原料中的有效成分析出备用。原则是使用不同溶剂将所需成分尽可能提出，不提或少提其他成分。要求溶剂有

良好的稳定性，不与原料起化学变化，对人体无毒无害。

常用溶剂有水、乙醇、苯、氯仿、乙醚等。水最常用，提取率高，但选择性不强。乙醇是常用有机溶液，选择性好，易回收，防腐作用强，但成本较高，易燃。苯、氯仿、乙醚等选择性强，不易提出亲水性杂质，但挥发性大，一般有毒，价格高，提取时间较长。

(一) 提取

煎煮法：多用水作溶剂，煮沸提出有效成分。提取率高，多数有效成分可提出。

渗漉法：采用溶剂通过渗漉筒浸出原料的有效成分。常用乙醇、酸性或碱性溶液。

蒸馏法：利用水蒸气加热原料，使所含有效成分随水蒸气蒸馏出来。常用于挥发油的提取和芳香水的制备。

回流法：采用有机溶剂进行加热，提取原料中的有效成分，防止溶剂挥发。如提取川贝、冬虫夏草有效成分。

(二) 过滤

滤除沉淀，获取澄明药液的方法，主要有如下方法。

1. 常压过滤法：多用于原料提取液首次过滤，滤过层多用纱布，滤器常用漏斗。

2. 减压过滤法：减小滤液下面的压力，以增加滤液上下之间的压力差，使过滤速度加快。可用抽气机或其他抽气装置。

3. 瓷质漏斗抽滤法：将瓷质漏斗与抽滤瓶连接，塞紧橡皮塞；以2~3层滤纸平铺于漏斗内，加入少量去离子水，抽紧滤纸，加入适量药液，即可开始抽滤。

4. 自然减压法：增加漏斗体长度，加长漏斗出口管，并于漏斗下盘绕一圈，使液体在整个过滤过程中充满出口管，以增加滤器上下压力差，提高滤速。

5. 助滤法：药液不易过滤澄清，或滤速过慢时，加助滤剂助滤的过滤方法。常用助滤剂有滑石粉、纸浆。用去离子水将助滤剂调成糊状，安装好抽滤装置，助滤剂加入瓷质漏斗内，加离子水抽滤，至洗出液澄明，不含助滤剂后，再正式过滤药液。

(三) 浓缩

从原料中提取的溶液，一般单位容积内有效成分含量低，需提高浓度，以便精制。常用浓缩方法有蒸发浓缩和蒸馏浓缩。

1. 蒸发浓缩法：通过加热使溶液水分挥发的方法。适用于有效成分不挥发、加热不被破坏的提取液。有直火蒸发与水浴蒸发。直火蒸发是将提取液先用武火煮沸，后改文火保持沸腾，不断搅拌，浓缩到一定量和稠度。此法温度高，蒸发快，但锅底易发生焦糊与炭化。水浴蒸发是间接加热，将装提取液的小容器置于装水的大容器内，加热大容器，使提取液浓缩。此法克服了直火时的焦糊与炭化，但速度慢。故可先用直火，后改水浴蒸发。

2. 蒸馏浓缩法：将原料液在蒸馏器内加热到汽化，通过冷凝回收剂回收溶剂，同时浓缩原料液。常用于有机溶剂溶液，以便回收溶剂，降低成本。其中常压蒸馏在正常气压下进行，适用于有效成分受热不易被破坏的提取液。减压蒸馏在降低蒸馏器内液面压力下浓缩。压力降低，沸点也降低，蒸发速度加快，故溶液受热温度低，受热时间短，效率高。适用于沸点

较高，有效成分遇高温易破坏的提取液。

第二节 药膳制作工艺

药膳制作是按膳食加工的基本技能，根据药膳的特殊要求加工、烹饪，调制膳饮的过程。制作工艺既需要相应的熟练加工技能，又具有药膳制作的特点。

一、药膳制作特点

药膳不同于普通膳食，除具有一般膳食所具有的色、香、味、形以外，它还具有治病强身、美容保健、延缓衰老等疗效，因此，在选料、配伍、制作方面还有其自身的特殊性。

（一）原料的选用特点

一般膳食的功能是提供能量与营养，需保持一定的质与量，同时为适应“胃口”的不同而需要不断改变膳食原料与烹调方法。药膳则是根据不同病证、不同体质状态，有针对性地选取原料，如附片、狗肉、鹿鞭等具有温肾壮阳的功能，可用于体质偏于阳虚，具有畏寒怕冷，腰膝冷痛或酸软，甚或阳痿早泄等。尽管这些食品营养丰富，但并不适宜于所有人群。因此，药膳原料的选用与组合，所强调的是科学配伍，需在中医药理论指导下选料与配方。如体弱多病的调理，须视用膳者体质所属而选用或补气血，或调阴阳，或理脏腑的药膳；年老体弱的调理，需根据不同状态，选用或调补脾胃，或滋养阴血的药膳，以达到强壮体魄，延缓衰老的目的。

（二）药膳的烹调特点

由于药膳含传统的中药部分，即主要起“疗效”作用的原料，故对这一部分原料的烹饪，除了需要在原料准备过程中的科学加工以外，在烹饪过程中，必须尽可能地避免药的有效成分丧失，以期更好地发挥药效，因而必须讲究烹饪形式与方法。传统的药膳加工以炖、煮、蒸、焖为主，这样使药物在加热过程中能最大限度地溶解出有效成分，增强功效。药膳形式常以汤为主，通过炖、煮，使有效成分溶解并保存于汤中，以保持良好的疗效，如十全大补汤、鹿鞭壮阳汤、八宝鸡汤等，汤类约占药膳品类的一半以上。

（三）药膳的调味特点

膳食的调味是为获得良好的口感，以满足用膳者对美味的追求。但很多调味品具有浓烈的味感，在中医学中，它们本身就具有相应的性味功能。在药膳烹调过程中，调味品的运用要讲究原则与方法。

一般而言，各种药膳原料经烹调后都具有其自身的鲜美口味，不宜用调味剂改变其本味。因为各种药品的味就是其功能组成的一部分。所以，应当尽量地保持药膳的原汁原味。有些须经过调味才能为人们所乐于食用，一般的调味品如油、盐、味精等，在药膳中也为常用品。但胡椒、茴香、八角茴、川椒、桂皮等，由于本身具有浓烈的香味，且性多为辛甘温热类，

在药膳烹调中应根据情况选用。一些具有腥、膻味的原料，如龟、鳖、鱼、羊肉、动物鞭等，可用一定的调味品以矫正异味。温阳类、活血养颜类药膳，可选用辛香类调味品。如果药膳功效以养血滋阴为主，用于偏阴虚燥热的用膳者，则应少用辛香类调味品。

但是，由于辛香类调味品本身多具有行气活血、辛香发散的功效，在药膳的配伍中可作为一个方面的药效成分考虑，视为药膳原料的组成部分。如用于风寒感冒的药膳，生姜既是矫味剂，又是药物；在活血类药膳中使用辛香调料，可增强药膳行气活血的功效；在滋阴类药膳中，配伍辛香类调味剂，又可达到滋而不腻，补中兼行的作用；调补脾胃类药膳配伍辛香调味，本身又具有芳香醒脾的作用。因此，在药膳烹调过程中，调味品的运用，既有矫味的作用，又有药理功效，用与不用，多用少用，应在辨证施膳理论指导下灵活掌握，而不仅仅是迎合用膳者的口味。

二、药膳制作要求

作为特殊的膳食，药膳的制作除必须具备一般烹调的良好技能外，尚须掌握药膳烹调的特殊要求。

(一) 既要精于烹调技术，又必须具有中医药知识

药膳原料必须有药物，而药物的性能功效与药物的准备、加工过程常常有着密切的关系。如难于溶解的药宜久煮才能更好地发挥药效；易于挥发的药物则不宜久熬，以防有效成分损失；气虚类药膳不宜多加芳香类调味品，以防耗气伤气；阴虚类药膳不宜多用辛热类调味品，以防伤阴助热等。如果对中药的性能不熟悉，或不懂中医理论，一味只讲究口味，便会导致药效的减低，甚或引起相反的作用，失去药膳的基本功能。

(二) 既要注意疗效，又必须讲究色香味形

药膳不同于普通膳食，就在于药膳具有保健防病、抗衰美容等保健治疗作用。首先应尽可能保持和发挥药食的这一功能。但作为膳食，它又具有普通膳食的作用。而普通膳食必须在色、香、味、型诸方面制作加工出特点，才能激发用膳者的食欲。如果药膳体现出来的全是“药味”，不讲究膳食的基本功能，影响食欲，不仅不能起到药膳的功能，反而连膳食的作用也不能达到。因此，药膳的烹制，其功效与色泽、口味、香味、造型必须并重，才能达到药膳的基本要求。

(三) 配料必须严谨

药物的选用与配伍，必须遵循中医理法方药的原则，注意药物与药物、药物与食物、药物与配料、调味品之间的性效组合。任何食物和药物都有其四气或四性、五味，对人体五脏六腑功能都有相应的促进或制约关系，只是常用药物的性味更为人们所强调。因此，选料应当注意药与药、药与食之间的性味组合，尽量应用相互促进的协同作用，避免相互制约的配伍，更须避开配伍禁忌的药食配合，以免导致不良反应的产生。

(四) 隐药于食，在感官上保持膳食特点

由于药膳以药物与食物为原料，药膳烹调的感官感觉很重要。如果药膳表现为以药物为

主体，用膳者会感觉到是在“用药”而不是“用膳”，势必影响食欲，达不到膳食营养的要求。因此，药膳的制作在某些情况下还要求必须将药物“隐藏”于食物中。

大多数的单味药或较名贵的药物，因本身形质色气很好，不必隐藏，它们可以给用膳者良好的感官刺激，如天麻、枸杞、人参、黄芪、虫草、田七等，可直接与食物共同烹调，作为“膳”的一部分展现于用膳者面前。这属于见药的药膳。

某些药物由于形色气味的原因，或者药味较多的药膳，则不宜以药物的本身呈现于药膳中，或由于药味太重，或由于色泽不良而影响食欲，则必须药食分制，取药物制作后的有效部分与一定的食物混合。这属于不见药的药膳。这类药膳的分制可有不同方法，或将药物煎后取汁，用药汁与食物混合制作；或将药食共煮后去除药渣，仅留食物供食用；或将药物制成粉末，再与食料共同烹制，这种隐药于食的方法可使用膳者免受不良形质气味药物影响，达到药膳的作用。

至于普通膳食制作必须遵循的原则，如必须符合卫生法规的要求，选料必须精细，制作务必卫生，烹调讲究技艺，调味适当可口等，更是烹调药膳的基本要求。

三、药膳制作方法

药膳的品类繁多，根据不同的方法可制作出不同的药膳，以适应人们的不同嗜好及口味的变换。依常用膳饮，可分为热菜类、凉菜类、饮料类、面点类和药酒类。

(一) 热菜类药膳制作方法

热菜类是药膳运用最多的品种，尤其对东方民族来说，热菜是必备菜肴。热菜的制作主要有炖、蒸、煨、煮、熬、炒等法。

炖：炖是将药物与食物加清水，放入调料，先置武火上烧开，再置文火上熬煮至熟烂，一般需文火 2~3 小时。特点是质地软烂，原汁原味，如雪花鸡汤、十全大补汤的制作法。

煮：将药物与食物同置较多量的清水或汤汁中，先用武火烧开，再用文火煮至熟，时间比炖宜短。特点是味道清鲜，能突出主料滋味，色泽亦美观。

熬：将药物与食物置于锅中，注入清水，武火煮沸后改用文火，熬至汤汁稠浓。烹制时间较炖更长，多需 3 小时以上，适用于含胶质重的原料。特点是汁稠味浓。

煨：将药物与食物置煨锅内，加入清水、调料，用文火或余热进行较长时间的烹制，慢慢煨至软烂。特点是汤汁稠浓，口味醇厚。如川椒煨梨。

蒸：利用水蒸气加热烹制。将原料置于盛器内，加入水或汤汁、调味品，或不加汤水，置蒸笼内蒸至熟或熟烂。特点是笼内温度高（可达 120℃ 以上），原料水分不再蒸发，药膳可保持形状的完整，造型的整齐美观，口味原汁原味。因原料不同，又有粉蒸、清蒸、包蒸的不同。

炒：将油锅烧热，药膳原料直接入锅，于急火上快速翻炒至熟，或断生。特点是烹制时间短，汤汁少，成菜迅速，鲜香入味，或滑嫩，或脆生。有生煸、回锅（熟炒）、滑炒、软炒、干煸的不同。

爆：多用于动物性原料。将原料经初步热处理后，先用热油锅煸炒辅料，再放入主料，倒入芡汁快速翻炒至熟。特点是急火旺油，短时间内加热，迅速出锅，成菜脆嫩鲜香。

熘：原料调味后，经炸、煮、蒸或上浆划油等初步加热，再以热油煸炒辅料，加入主料，然后倒入兑好的芡汁快速翻炒至熟。熘法必须勾芡。特点是成菜清亮透明，质地鲜嫩可口。有炸熘、滑溜、软溜的不同。

炸：将锅中置入较多量的油加热，再将药膳原料直接投入热油中加热至熟或黄脆。可单独烹制，也是多种烹调法的半成品准备方法。特点是清香酥脆。有清炸、干炸、软炸、酥炸、松炸、包炸等不同。

其他如烩、扒、卤、烧、扒丝、挂霜等烹调法也是药膳热菜的常用加工方法。

（二）凉菜类药膳制作方法

凉菜类药膳是将药膳原料或经制熟处理，或生用原料，经加工后冷食的药膳菜类。有拌、炆、腌、卤、蒸、冻等方法。

拌：将药膳原料的生料或已凉后的熟料加工切制成一定形状，再加入调味品拌合制成。拌法简便灵活，用料广泛，易调口味。特点是清凉爽口，能理气开胃。有生拌、熟拌、温拌、凉拌的不同。

炆：将原料切制成所需形状，经加热处理后，加入各种调味品拌渍，或再加热花椒炆成药膳。特点是口味或清淡，或鲜咸麻香，有普通炆与滑炆的不同制法。

腌：将原料浸入调味卤汁中，或以调味品拌匀，腌制一定时间以排除原料内部的水分，使原料入味。特点是清脆鲜嫩，浓郁不腻。有盐腌、酒腌、糟腌的不同制法。

冻：将含胶质较多的原料投入调味品后，加热煮制达一定程度后停止加热，待其冷凝后食用。特点是晶莹剔透，清香爽口。但原料必须是含胶汁多者，否则难以成冻。

很多凉菜必须要前期加工后方能制作，卤、蒸、煮为常用前期制作方法。通常用于动物类药膳原料，如凉菜卤猪心、筒子鸡等即需先卤熟、蒸熟后制作凉菜。

（三）药粥的制作方法

药粥是药物与米谷类食物共同煮熬而成。具有制法简单、服用方便、易于消化吸收的特点。药粥被古人推崇为益寿防病的重要膳食。如南宋·陆游即说：“世人个个学长生……只将食粥致神仙”。药粥须根据药物与米谷不同特点制作。

生药饮片与米谷同煮：将形、色、味均佳，且能食用的生药与米共同煮制。如红枣、百合、淮山、苡米、龙眼肉等与米煮粥，既使粥增加形色的美观，又使味道鲜美而增强疗效。如苡米莲子粥。

中药研末与米谷同煮：较大的中药块，或质地较硬的药物，难以煮烂时，将其粉碎为细末后与米同煮。如茯苓、贝母、天花粉等，多宜研末作粥。

药物提汁与米谷同煮：不能食用或感官刺激太强的药物，如川芎、当归等，不宜与米谷同煮，须煎煮取汁与米谷共煮制粥。如麦门冬粥、参苓粥。

汤汁类与米谷同煮：将动物乳汁，或肉类汤汁与米谷同煮制粥。如鸡汁粥、乳粥。

（四）药膳饮料制作方法

药膳饮料包括药酒、保健饮料、药茶等。它们以药物、水或酒为主要原料加工制作成饮

料，具有保健或治疗作用。

药酒配制法：药酒是以白酒、黄酒为基料，浸泡或煎煮相应的药物，滤去渣后所获得的饮料。酒是最早加工而成的药品和饮料两用品。酒有“通血脉，行药力，温肠胃，御风寒”作用，酒与药合，可起到促进药力的作用，所以，药酒是常用的保健治疗性饮料。制作有冷浸法、热浸法、煎煮法、酿造法等不同工艺。

保健饮料制作法：以药物、水、糖为原料，用浸泡、煎煮、蒸馏等方法提取药液，再经沉淀、过滤、澄清，加入冰糖、蜂蜜等兑制而成。特点是能生津养阴，润燥止渴。

药茶的制作方法：将药物与茶叶相配，置于杯内，冲以沸水，盖闷 15 分钟左右即可饮用。也可根据习惯加白糖、蜂蜜等；或将药物加水煎煮后滤汁当茶饮；或将药物加工成细末或粗末，分袋包装，临饮时以开水冲泡。特点是清香醒神，养阴润燥，生津止渴。

（五）药膳面点制作方法

药膳面点是将药物加入面点中制成的保健治疗食品。这类食品可作主食，也可作点心类零食。多是将药物制成粉末，或药物提液与面点共同合揉，按面点制作方法加工而成。主要制作工艺包括和面、揉面、下药、上馅等工艺流程。

中 篇

药 膳 原 料

第五章

食物类原料

药膳是在中医药理论指导下，通过中药和食物相互配伍，采用传统和现代科学技术制作的膳食品。其中所用的食物原料包涵粮食、蔬菜、野菜、食用菌、果品、禽肉、畜肉、奶蛋、水产品、调味品等十大种类。

1. **粮食类**：中医常以“五谷”概称粮食类原料。五谷，指稻、黍、稷、麦、菽。实际上是谷物豆类等粮食作物的总称。

谷物即稻、麦、高粱、玉米等植物之种仁，为我国人民的主食。南方人以大米为主，北方人以小麦为主。谷物富含糖类、蛋白质、B族维生素（特别是硫胺素和尼克酸的重要来源），含脂肪较低，多集中于谷胚和谷皮部分，无机盐也较少。

谷物中少数性味偏凉（如荞麦、薏苡仁）或偏温（如糯米），大多数性味甘平，能起到强壮益气之功效，对病人则需按其病情寒热虚实辨证选用。谷芽和麦芽又是中医用于消食健脾的常用食物。

豆类包括大豆、豌豆、蚕豆、绿豆、红豆等。

豆类食品在我国人民膳食中占有特殊的地位，素有“植物肉”之美称。其含蛋白质的质和量可与各种肉类媲美，其中尤以大豆的蛋白质含量最为丰富，黑豆达49%，黄豆为36%，赤小豆最低，亦达20%；蛋白质中氨基酸的成分亦与肉类食品相近。在日常生活中，豆类食品食法很多，可煮饭熬粥，又可加工成豆腐、豆浆、豆干、腐乳等多种美味食品供作菜肴，故是人们不可缺少的食品之一。更重要的是其中所含脂肪主要为不饱和脂肪酸和磷脂，不含胆固醇，为高脂血症、冠心病、动脉硬化、肥胖症等患者的最佳食品。

2. **蔬菜类**：《尔雅》云：“凡草菜可食者，通名为蔬”。《辞海》称“菜”为“蔬类植物的总称。”李时珍说：“凡草木之可茹者谓之菜，韭、薤、葵、葱、藿，五菜也。”可见，凡可作菜的植物统称为蔬菜。一般指人工栽培之品。

蔬菜的营养价值已为人们所公认。它含有大量的水分、丰富的碳水化合物、植物纤维素、维生素C、维生素B、无机盐和芳香物质，是人体内某些维生素、无机盐、糖类等重要来

源。

蔬菜的种类很多，可分为叶茎类：芹菜、菠菜、白菜等；根茎类：胡萝卜、芋艿、藕等；瓜茄类：冬瓜、南瓜、茄子等。

蔬菜是防病治病的良药。少数蔬菜性温暖（如香菜、大蒜等），能起到温中散寒，开胃消食的作用。大多数蔬菜性寒凉（如苦瓜、芹菜、茭白、藕等），以清热除烦、通利大小便、化痰止咳等功能为多见。

3. **野菜类**：野菜通常是野生于自然界，不为人工栽培的植物。自古以来，野菜为我国人民所喜爱。早在《诗经》中就有“参差荇菜，左右采之”、“陟彼南山，言采其蕨”、“陟彼北山，言采其杞”、“其蔌伊何，惟筍及蒲”等一类采野菜诗。常用的野菜有枸杞菜、马齿苋、蕨、苘荬、荠菜等。

大多数野菜性味寒凉，具有清热解毒、凉血利尿等作用。

野菜营养丰富，含有维生素类、无机盐、纤维素和酶类。所含的纤维素在体内不被吸收利用，可促进肠道蠕动，有通便作用，同时可阻止或减少胆固醇的吸收，增加胆固醇的排出量。故适合于高脂血症、动脉粥样硬化症、习惯性便秘等病人食用。

4. **食用菌类**：食用菌类包括香菇、蘑菇、猴头菌、黑木耳、银耳等，味道鲜美，历来受到大众喜爱，被誉为“山珍之王”，“庖厨珍品”。我国古代对食用菌的特点早有记载，如《齐民要术·素食篇》记有“木耳菹……甚滑美。”

食用菌营养丰富，尤其富含较全面的对人体代谢有重要作用的氨基酸。所含的蛋白质、维生素也是食物中的“优质品”。食用菌脂肪含量较低，并且多系不饱和脂肪酸，食后不会引起身体发胖。食用香菇、猴头菇、银耳等食用菌，还可以改善机体神经系统功能，提高机体免疫力，能强身健体，延年益寿。因此，食用菌被国际上公认为“营养食品”、“保健食品”。食用菌所含营养成分中，有很多治疗功效，如防治高血压、冠心病、恶性肿瘤、贫血、骨质疏松症等。

5. **果品类**：凡可食的大部分植物的果实、种子及少部分植物的根茎，均归入果品类食物。果品类食物含有丰富的维生素和无机盐等人体必须的营养物质，是人们日常生活中必不可少的物质。果品按其性质和应用习惯，可分鲜果类，如苹果、梨、香蕉；瓜类水果如西瓜、甜瓜、黄瓜等；干果类，如白果、花生、松子、芡实等。关于果品药用，早在两千年多年前的医学古籍《黄帝内经》中就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”的记载。《神农本草经》亦收载食用果品类如葡萄、龙眼、羊桃、鸡头实等数种；《五十二病方》中也有人枣、李实、杏核仁等药用的记载。这些都证明果品类食物在医疗中占有非常重要的地位。近代有关食物药用的开发研究更多，使果品的药用范围得到更大的扩展。

6. **禽肉类**：凡人工饲养或野生鸟类食物，称为禽肉类。“禽”为鸟类的通称。《本草纲目》中收载禽类食物约有80种之多。常作菜肴的有鸡、鸭、鹅、雀、鸽、鹌鹑等。

禽肉类食品以甘平性味较多，其次为甘温。甘平益气，甘温助阳，甘淡渗湿通利。禽肉肉质细嫩，营养非常丰富，所含蛋白质多，脂肪少，胆固醇低，结缔组织少，维生素多，食后比猪肉等畜肉更易消化吸收，可做成美味的菜肴，亦可做粥食。病后、产后以及老幼皆宜。肥胖之人、糖尿病、冠心病患者，亦可食用。

7. 畜肉类：凡大部分人工饲养牲畜动物及野生兽类动物的肉及脏器，均属于畜肉类食物。

肉类食品是为人类提供动物脂肪和蛋白质的主要来源，为人体正常生理代谢及增强机体免疫力重要的物质基础，含优质蛋白质、丰富脂类物质、碳水化合物、无机盐、B族维生素，且其化学成分与人体组织的化学组成相近，尤其是必需氨基酸的组成接近人体的组成，人体对其吸收率和利用率均高，又加之味道鲜美，故是人类生存不可缺少的物质。

在我国，大多数人以食猪肉为主，有一些少数民族地区则以牛或羊肉为主，兼食狗、马、鹿肉和野生动物肉。

畜肉性味以甘咸、温为多。甘能补，助阳益气；咸入血分、阴分，可益阴血；温以祛寒。因此，畜肉营养价值较高，阴阳气血俱补，适用于先天、后天不足或诸虚百损之人。但本品不宜过食，过食某些肉类易引起高脂血症、糖尿病的发生。脾虚、脾湿之人慎食。

8. 奶蛋类：奶蛋类是指奶类食品和蛋类食品的总称。此类食品营养丰富，含有最优良的蛋白质，易消化吸收，尤其对婴幼儿生长有重要作用。常用的奶有牛奶、羊奶。牛奶性味甘、平，为平补的甘润之品，羊奶性味甘温，为温补之品。作用与牛奶类似，更适合虚寒体质之人。常用的蛋有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、鸽蛋。鸡蛋性味甘平，偏于滋阴润燥，养血安胎。鸭蛋性味甘凉，偏于清肺止咳，滋阴平肝。鹅蛋甘温，偏于补中益气。鸽蛋甘、咸、平，偏于益气补肾。蛋类食品除含丰富的蛋白质外，尚含有钙、磷、铁及维生素等多种物质，特别是所含脂肪，存在于蛋黄之中，呈液态，易消化吸收，是人们日常生活中不可缺少的必需食品。

9. 水产类：水产品类包括淡水鱼、海水鱼类和介壳、蛙、蛇等类动物（海藻、紫菜、海带等植物亦属水产品）。这类食物亦是人类营养物质的主要来源，其中大部分水产类食物肌肉纤维细松，味道鲜美，容易消化，又含丰富的维生素和无机盐、人体必需的氨基酸和不饱和脂肪酸等，多量食用无增加胆固醇之忧，故属人们喜爱的食物。

鱼类药用有悠久的历史，一般认为，淡水鱼中的有鳞鱼和鳝鱼性平或略偏温，适于体质偏寒之人服食，疮疖、麻疹及热病后之患者不宜多食。无鳞鱼类性平偏凉，适于体质偏热者食用。海产品类普遍含碘较多，故对于缺碘性疾病有很好的治疗作用。很多海鱼的肝脏又是提取鱼肝油的重要来源。介壳类中的龟鳖更是滋阴佳品，适合于阴虚火旺体质者食用。但因鱼肉中含有嘌呤类物质，故痛风患者不宜食用，结核病人在服用异烟肼期间，亦应慎食。食鱼虾中毒后，生姜、紫苏煎服可解。

10. 调味品及其他佐料：调味品是指在加工主、辅食品的过程中使用量较少，但对食品的色、香、味、质等风味特点起着重要调配作用的一类原料。常用的调味品有大蒜、生姜、胡椒、茴香、桂皮、蜂蜜、糖、油、酱油、醋、酒、味精等。

调味品是形成主、辅食品口味特点，在食品的制作中起着重要作用的辅助用品。它能给本身不显味的原料赋味，确定食品的口味，矫除原料的异味，增进食物的色泽，增加食物的营养，杀菌，消毒，延长保存期，增进食欲，促进消化吸收等。

第一节 粮 食 类

谷 物 类

粳 米(《名医别录》)

【异名】 大米、白米、粳粟米、稻米、硬米、秈米。

【基原】 为禾本科植物稻(粳稻) *Oryza sativa*/L. 去壳的种仁。

【性味归经】 甘、平。入脾、胃、肺经。

【功效】 健脾益气，和胃除烦，止泻止痢。

【主治】 脾胃气虚，食少纳呆，倦怠乏力，心烦口渴，泻下痢疾。

【用法用量】 内服：50~200g，煎汤、煮饭、熬粥均可，亦可做成膏饼或将米煮熟后以文火烧成锅巴研粉用。

【药膳方选】

1. 治病后体弱，食少，乏力：党参 30g 煎汁，大米 100g，用党参汁煮稠粥。1~2 次温服(《中国药膳学》)。

2. 治脾虚泄泻，消化不良，水泻或稀便，日数次，不思饮食：白粳米 100g，将米炒焦，加水煮作粥，任意食用(《粥谱》)。

3. 治霍乱狂闷，烦渴，吐泻无度，气欲绝者：淡竹沥 1 合(约 20ml)，粳米 1 合(约 20g)，炒黄，以水同研，去滓取汁。上 2 味，和匀顿服之(《圣济总录》)。

【成分】 本品含碳水化合物、蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷，尚含有少量 B 族维生素 B₁、B₂、B₆ 等。维生素的含量因稻子的种类和种植地点而异。尚含有乙酸、延胡索酸、琥珀酸、羟基代乙酸、枸橼酸、苹果酸等 15 种有机酸，及葡萄糖、果糖、麦芽糖等单糖和双糖。

【使用注意】 粳米营养丰富，并大多存在于谷皮中，故平时不宜多食细粮，以免由于谷皮的丢失，而减少无机盐和维生素的摄入。此外，粥饭虽是补入之物，但亦不可过量。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主益气，止烦，止泄”。

2. 《食鉴本草》：“补脾，益五脏，壮气力，止泄痢。”

3. 《食疗本草》：“新熟者动气，常食干饭，令人热中，唇口干；不可和苍耳食之，令人卒心痛；不可与马肉同食之，发痼疾。”

糯 米(《千金·食治》)

【异名】 稻米、江米、元米。

【基原】 为禾本科植物糯稻 *Oryza sativae* L. 去壳的种仁。

【性味归经】 甘，温。入脾、胃、肺经。

【功效】 补中益气，健脾止泻，缩尿，敛汗，解毒。

【主治】 脾胃虚寒泄泻，霍乱吐逆，消渴尿多，自汗，痘疮，痔疮等。

【用法用量】 内服：煎汤 30~60g，或入丸、散，或煮粥；外用：适量，研末调散。

【药膳方选】

1. 治脾胃虚弱：糯米 2 两，曲末 5 钱，先蒸糯米熟，入曲末拌和，瓷器盛，经宿，每食半盏，空腹时服食(《圣济总录》)。

2. 治脾虚久泻，饮食少进：糯米 1 升(水浸 1 宿，沥干，慢火炒令极干，为细末)，淮山药、芡实、莲肉各 3 两，胡椒末 1 钱，和匀，每日清晨用半盏，再入砂糖 2 匙，滚汤调服(《红炉点雪》)。

3. 治虚劳不足：糯米入猪肚内蒸干，捣作丸子，日日服之(《本草纲目》)。

4. 治自汗不止：陈糯米不以多少，麦麸同炒令黄色，研为细末，米饮调下 3 钱，或熟猪肉蘸末食之亦可(《古今医统》)。

【成分】 含蛋白质、脂肪、糖类、磷、铁、钙、维生素 B₁、维生素 B₂、菸酸、多量淀粉等物质。

【使用注意】 湿热痰火及脾滞者禁服。凡发热，咳嗽痰黄，黄疸，腹胀之人忌食。糯米粘腻，若作糕饼，更难消化，故婴幼儿及老年人和病后消化力弱者忌食糯米糕饼。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“温中，令人多热，大便坚”。

2. 《本草纲目》：“暖脾胃，止虚汗泄痢，缩小便，收自汗。”

3. 《本草经疏》：“补脾胃，益肺气之谷，脾胃得补，则中自温，大便亦坚实。温能养气，气充则身自多热，大抵脾肺虚寒者宜之”。

小 麦(《名医别录》)

【别名】 麴、淮小麦。

【基原】 为禾本科植物小麦 *Triticum aestivum* L. 的种子或其面粉。

【性味归经】 甘，凉。入心、脾、肾经。

【功效】 养心，益肾，除热，止渴。

【主治】 脏燥，烦热，消渴，泄利，痈肿，外伤出血，烫伤。

【用法用量】 内服：小麦煎汤，50~100g；或煮粥。小麦面炒黄温水调服。外用：适量，小麦炒黑研末调敷。小麦面干撒或炒黄调服。

【药膳方选】

1. 治妇人脏燥，喜悲伤欲哭，数欠伸：甘草 3 两，小麦 1 升，大枣 10 枚。上 3 味，以水 6 升，煮取 3 升，温分 3 服。亦补脾气(《金匱要略》)。

2. 治神经性心悸，怔忡不安，失眠，自汗盗汗等：小麦 1~2 两，粳米 3 两，大枣 5 个，将小麦洗净煮熟，捞出小麦取汁，再放粳米、大枣同煮，或先将小麦捣碎，同枣米煮粥食用，3~5 天为 1 疗程，每天温服 2~3 次(《饮食辨录》)。

3. 治消渴：小麦淘净不拘多少，煮粥或炊作饭，空腹食(《饮膳正要》)。

4. 治泄痢肠胃不固：白面 500g，炒令焦黄，每日空心温水调(服)一汤匙(《饮膳正要》)。

【成分】 种子含碳水化合物、蛋白质、糖类、糊精、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁。尚含少量谷甾醇、卵磷脂、尿囊素、精氨酸、淀粉酶、麦芽糖酶、蛋白酶及微量维生素 B 等。麦胚含植物凝集素。

【使用注意】 小麦多食能壅气作渴，故气滞、口渴、病湿热者宜少食。

【参考文献】

1. 《本草拾遗》：“小麦面，补虚，实人肤体，厚肠胃，强气力。”

2. 《本草从新》：“养心，益肾，和血，健脾”。

3. 《随息居饮食谱》：“南方地卑，麦性粘滞，能助湿热，时感及疟、痢、疳、疸、肿胀、脚气、痞满、痧胀、肝胃痛诸病，并忌之”。

大 麦(《名医别录》)

【别名】 薥、稞麦、薥麦、牟麦、饭麦、赤膊麦。

【基原】 为禾本科植物大麦 *Hordeum vulgare* L. 的颖果。

【性味归经】 甘，凉。入脾、肾经。

【功效】 健脾和胃，宽肠，利水。

【主治】 腹胀，食滞泄泻，小便不利。

【用法用量】 内服：煎汤，30~60g；或研末。外用：炒研调敷；或煎水洗。

【药膳方选】

1. 治食饱烦胀，但欲卧者：大麦面熬微香，每白汤服方寸匕(《肘后方》)。

2. 和脾养胃：大、小麦各半升(炒黄)，甘草 2 两，盐 4 两，干生姜 6 两，肉豆蔻、草豆蔻各 2 个，上为细末，每服 2 钱，白汤点服，不拘时候(《鸡峰普济方》)。

3. 治小便淋涩痛：大麦 3 两，水 2 大盏，煎取 1 盏 3 分，去滓，入生姜汁半合，蜜半合，相和，食前分为 3 服服之(《太平圣惠方》)。

【成分】 大麦内含脂肪、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 B 等物质，还含有淀粉酶、水解酶、蛋白分解酶等多种酶类。

【使用注意】 大麦性凉，故身体虚寒、大便溏薄者少食或不食。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主消渴，除热，益气，调中”。

2. 《新修本草》：“大麦固平胃，止渴，消食，疗胀”。

3. 《本草经疏》：“大麦，功用与小麦相似，而其性更平凉滑腻，故人以之佐粳米同食，或歉岁全食之，而益气补中，实五脏，厚肠胃之功，不亚于粳米矣。”

荞 麦(《千金·食治》)

【异名】 花麦、乌麦、花荞、甜荞、荞子、三角麦。

【基原】 为蓼科植物荞麦 *Fagopyrum esculentum* Moench 的种子。

【性味归经】 甘、微酸，寒。入脾、胃、大肠经。

【功效】 健脾消积，下气宽肠，解毒敛疮。

【主治】 肠胃积滞，泄泻，痢疾，绞肠痧，白浊，带下，自汗，盗汗，疱疹，丹毒，痈疽，发背，瘰疬，烫火伤。

【用法用量】 内服：入丸、散，或制面食服。外用：适量，研末掺或调敷。

【药膳方选】

1. 治慢性泄泻，肠胃积滞：荞麦面作饭，连食 3~4 次(《简便方》)。

2. 治禁口痢疾：荞麦面每服 2 钱，砂糖水调下(《本草纲目》引《坦仙皆效方》)。

3. 治男子白浊，女子赤白带下：荞麦炒焦为末，鸡子白和，丸梧子大。每服 50 丸，盐汤下，日 3 服(《本草纲目》引魏元君济生丹)。

4. 治咳嗽上气：荞麦粉 4 两，茶末 2 钱，生蜜 2 两，水 1 碗，顺手搅干下，饮之，良久下气不止，即愈(《儒门事亲》)。

【成分】 瘦果中含水杨酸、4-羟基苯甲胺、N-亚水杨基水杨胺。种子含槲皮素、槲皮甙、金丝桃甙、芸香甙、邻-和对-β-D-葡萄糖氧基苄基胺、油酸、亚麻酸及类胡萝卜素和叶绿素。另外还含 3 种胰蛋白酶抑制剂 TL₁、TL₂ 和 TL₄。

【使用注意】 不宜久服。脾胃虚寒者忌服。不可与平胃散及矾同食。

【参考文献】

1. 《食疗本草》：“实肠胃，益气力，续精神，能炼五脏滓秽”。

2. 《本草纲目》：“降气宽肠，磨积滞，消热肿风痛，除白浊白带，脾积泄泻。”

3. 《本草求真》：“荞麦，味甘性寒，能降气宽肠，消积去秽，凡白带、白浊、泄痢、痘疮溃烂、汤火灼伤、气盛湿热等证，是其所宜。且炒焦热水冲服，以治绞肠痧腹痛；醋调涂之，以治小儿丹毒赤肿亦妙。盖以味甘入肠，性寒泻热，气动而降，能使五脏滓滞，皆炼而去也。”

高 粱(《本草纲目》)

【异名】 木稷、蜀黍、蜀秫、芦粟、芦稷、黍。

【基原】 为禾本科植物高粱 *Sorghum Vulgare* Pers. 的种仁。

【性味归经】 甘、涩，温。入脾、胃、肺经。

【功效】 健脾止泻，化痰安神。

【主治】 脾虚泄泻，霍乱，消化不良，痰湿咳嗽，失眠多梦。

【用法用量】 内服：煎汤，30~60g；或研末。

【药膳方选】

1. 治小儿消化不良：红高粱 30g，大枣 10 个。大枣去核炒焦，高粱炒黄，共研细末。2 岁小孩每服 6g，3~5 岁小孩每服 9g，每日服 2 次（内蒙古《中草药新医疗法资料选编》）。
2. 治喘咳：高粱 5~7 钱，蒸冰糖服（《贵州草药》）。
3. 治赤痢不止：秫米 1 把，鲫鱼 2 条，薤白 1 握，共煮粥食（《普济方》）。
4. 治小儿遗尿，多尿：高粱米 100g，桑螵蛸 20g，先用水煮桑螵蛸 3 次，取汁混合，入高粱米，煮成粥食（《中国药膳学》）。

【成分】 高粱幼芽、果实含 P-羟基扁桃腈—葡萄糖甙；水解产生 P-羟基苯甲醛、HCN 和葡萄糖。同时，高粱米中还含有蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁、烟酸、维生素 B₁、维生素 B₂ 等物质。

【使用注意】 糖尿病患者忌食。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“温中，涩肠胃，止霍乱。粘者与黍米功同。”
2. 《医林纂要·药性》：“和阴阳，补脾胃，交心肾。”
3. 《全国中草药汇编》：“燥湿祛痰，宁心安神。治湿痰咳嗽，胃痞不舒，失眠多梦，食积。”

粟 米（《名医别录》）

【别名】 白梁粟、粢米、粟谷、小米、黄粟、稞子。

【基原】 为禾本科植物梁 *Setaria italica* (L.) Beauv 或粟 *Setaria italica* (L.) Beau V. 的种仁。

【性味归经】 甘、咸，凉。入脾、胃、肾经。

【功效】 和中益肾，除热，解毒。

【主治】 脾胃虚热，反胃呕吐，腹满食少，消渴，泻痢，烫火伤。陈粟米能除烦，止痢，利小便。

【用法用量】 内服：煎汤，15~30g；或煮粥。外用：适量，研末撒；或熬汁涂。

【药膳方选】

1. 治脾胃气弱，食不消化，呕逆反胃，汤饮不下：粟米半升，杵如粉，水和丸如梧子，煮令熟，点少盐，空腹和汁吞下（《食医心镜》）。
2. 治胃热消渴：粟米煮饭（《食医心镜》）。
3. 治老人肾虚，脚气无力，困乏以行：生粟 1 斤。透风处悬令干，每日空心食 10 颗（《古今医统》）。

【成分】 本品脱壳种子含脂肪 1.41%、1.68%，总氮 2.48%、2.79%，蛋白氮 2.41%、2.72%，灰分 3.15%、1.85%，淀粉 63.27%、77.58%，还原糖 2.03%、1.98%。另有报道种子含油 3%，油中含不皂化物 2.39%，固体脂肪酸 15.05%，液体脂肪酸 70.03%。同时，种子中还发现 1 种 α -淀粉酶抑制剂。此外，本品还含无机元素钼。

【使用注意】 粟米不宜与杏仁同食，食则令人呕吐腹泻。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主养肾气，去胃脾中热，益气。陈者主胃热，消渴，利小便。”
2. 《本草衍义补遗》：“粟，陈者难化。所谓补肾者，以其味咸之故也。”
3. 《滇南本草》：“主滋阴，养肾气，健脾胃，暖中，反胃服之如神。治小儿肝虫，或霍乱吐泻，肚疼痢疾或水泻不止。”

玉 蜀 黍(《滇南本草图说》)

【异名】 玉高粱、玉米、包谷、玉黍、珍珠米、苞米。

【基原】 为禾本科植物玉蜀黍 *Zea mays* L. 的种仁。

【性味归经】 甘、平。入胃、大肠经。

【功效】 调中开胃，利尿消肿。

【主治】 食欲不振，小便不利，水肿，尿路结石。

【用法用量】 内服：煎汤，30~60g；煮食或磨成细粉作饼。

【药膳方选】

1. 治高血压，高脂血症：玉米油烹菜，玉米须煎汤代茶(《中医验方汇编》第一辑)。
2. 治糖尿病：玉蜀黍 500g，分4次煎服(《锦方实验录》江西)。
3. 治小便不利，水肿：玉米粉 90g，山药 60g，加水煮粥(《食疗粥谱》)。
4. 治尿路结石或慢性肾炎水肿：玉米 1 份，水 3 份，煎汤代茶或同米须煎服(《中华医药杂志》1956, 10)。

【成分】 含淀粉 61.2%、脂肪油 4.2%~4.75%，生物碱类约 0.21%，并含有维生素 B₁、B₂、B₆ 及烟酸、泛酸等 B 族维生素，玉蜀黍黄质等类胡萝卜素，槲皮素，异槲皮甙，果胶，玉蜀黍嘌呤，吡啶-3-乙酸。

【使用注意】 脾胃虚弱者，食后易腹泻。

【参考文献】

1. 《本草推陈》：“为健胃剂。煎服亦有利尿之功”。
2. 《广西民族药简编》：“捣碎冲开水服，治木薯中毒或食物中毒昏迷”。
3. 《药性切用》：“久食则助湿损胃。鲜者，助湿生虫，尤不宜多食”。

薏 苡 仁(《神农本草经》)

【异名】 苡仁、苡米、尿珠子、米仁、起实。

【基原】 为禾本科植物薏苡 *Coix lachryma-jobi* L. 的种仁。

【性味归经】 甘、淡，微寒。入脾、胃、肺经。

【功效】 利湿健脾，舒筋除痹，清热排脓。

【主治】 水肿，脚气，小便淋沥，湿温病，泄泻，带下，风湿痹痛，筋脉拘挛，肺痈，肠痈，扁平疣。

【用法用量】 内服：煎汤，10~30g；或入丸、散、浸酒、煮粥、作羹。健脾益胃，宜

炒用；利水渗湿，清热排脓，舒筋除痹，均宜生用。

【药膳方选】

1. 治水肿喘急：郁李仁2两。研，以水滤汁，煮薏苡仁饭，日2食之(《独行方》)。
2. 治风湿痹痛：薏苡仁粉，同曲米酿酒或袋盛煮酒饮之(《本草纲目》)。
3. 治脾虚泄泻：薏苡仁为末，同粳米煮粥，日日食之。或薏苡仁、白扁豆各30g同煎服(《本草纲目》)。
4. 治肠痈：薏苡仁100g，附子20g，败酱50g，上3味杵为末，以水500ml煎减半，顿服，小便当下(《金匮要略》)。

【成分】 种仁含薏苡仁酯、粗蛋白、脂类，还含有葡聚糖和酸性多糖CA-1、CA-2及降血糖作用的薏苡多糖A、B、C。

【使用注意】 本品力缓，宜多服久服。脾虚无湿，大便燥结者及孕妇慎服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主筋急拘挛，不可屈伸，风湿痹，下气。久服轻身益气。”
2. 《本草纲目》：“健脾益胃，补肺清热，去风胜湿。炊饭食，治冷气。煎饮，利小便热淋。”
3. 《中国药植图鉴》：“治肺水肿，湿性肋膜炎，排尿障碍，慢性胃肠病，慢性溃疡。”
4. 《得配本草》：“肾水不足、脾阴不足、气虚下陷、妊娠四者禁用。”

番 薯(《纲目拾遗》)

【异名】 山芋、甘薯、红薯、地瓜、白薯。

【基原】 为旋花科植物番薯 *Ipomoea batatas* (L.) Lam. 的块根。

【性味归经】 甘，平。入脾、肾经。

【功效】 补中和血，益气生津，宽肠胃，通便秘。

【主治】 脾虚水肿，便泄，疮疡肿毒，大便秘结。

【用法用量】 内服：适量，生食或煮食。外用：适量，捣敷。

【药膳方选】

1. 治酒湿入脾，因而飧泄者：番薯煨熟食(《金薯传习录》)。
2. 治维生素缺乏症，夜盲症等：新鲜红薯半斤，粳米2~3两，糖适量，将红薯(以红紫皮、黄心者为最好)洗净，连皮切成小块，加水与粳米同煮稀粥，待粥将成时，加入白糖适量再煮2~3沸即可，趁热服食(《粥谱》)。

3. 治老人便秘：红薯叶半斤，加油炒熟，日分2次服(《上海中医药报》)。

【成分】 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸、灰分、钙、磷、铁等，另含没食子酸和3,5-二咖啡酰奎宁酸。

【使用注意】 湿阻中焦，气滞食积者慎服。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴，功同薯蓣。”
2. 《本草纲目拾遗》：“补中，和血，暖胃，肥五脏。白皮白肉者，益肺气生津。中满者，

不宜多食，能壅气。煮时加生姜1片，调中与姜枣同功。与红花煮食，可理脾血使不外泄。”

3.《本草求原》：“凉血活血，宽肠胃，通便秘，祛宿瘀脏毒，舒筋强，止血热渴，产妇最宜。和鳊鱼、鳊鱼食，调中补虚。”

马 铃 薯(《广西药用植物名录》)

【异名】 山药蛋、洋番薯、土豆、洋芋。

【基原】 为茄科植物马铃薯 *Solanum tuberosum* L. 的块茎。

【性味归经】 甘，平。入胃、大肠经。

【功效】 和胃健中，解毒消肿。

【主治】 胃痛，炸腮，痈肿，湿疹，烫伤。

【用法用量】 内服：适量，煮食或煎汤。外用：适量，磨汁涂。

【药膳方选】

1. 治病后脾胃虚寒，气短乏力：牛腹筋150g，马铃薯100g，酱油15g，糖5g，葱、姜各2.5g，文火煮烂，至肉、土豆都酥而入味(《传统膳食宜忌》)。

2. 治胃、十二指肠溃疡疼痛：新鲜(未发芽)马铃薯，洗净(不去皮)切碎，捣烂，用纱布包挤汁，每日早晨空腹服1~2匙，酌加蜂蜜适量，连服2~3星期。服药期间，禁忌刺激性食物(《食物中药与便方》)。

【成分】 块根含生物碱糖甙，还含胡萝卜素类物质及其他多种氨基酸和多种有机酸。此外，还含丙烯酰胺、植物凝集素。

【使用注意】 脾胃虚寒易腹泻者应少食。发芽的马铃薯因含有大量龙葵碱，故不宜食用。

【参考文献】

1.《本草纲目》：“功能稀痘，小儿熟食，大解痘毒。”

2.《湖南药物志》：“补中益气，健脾胃，消炎。”

3.《食物中药与便方》：“和胃，调中，健脾，益气。”

山 药(侯宁极《药谱》)

【异名】 薯蓣、山芋、怀山药、白苕、白药子。

【基原】 为薯蓣科植物山药 *Dioscorea opposita* Thunb. 的块茎。

【性味归经】 甘，平。入脾、肺、肾经。

【功效】 补脾，养肺，固肾，益精。

【主治】 脾虚泄泻，食少浮肿，肺虚咳喘，消渴，遗精，带下，肾虚尿频。外用治痈肿，瘰癧。

【用法用量】 内服：煎汤15~30g，大剂量60~250g；或入丸、散。外用：适量，捣敷。补阴，宜生用；健脾止泻，宜炒黄用。

【药膳方选】

1. 治脾胃虚弱，不思饮食：山芋、白术各1两，人参3分。上3味，捣罗为细末，煮白

面糊为丸，如小豆大，每服 30 丸，空心食前温米饮下（《圣济总录》山芋丸）。

2. 治虚劳咳嗽：山药捣烂半碗，加入甘蔗汁半碗，和匀，温热饮之，能起辅助治疗作用（《简便单方》）。

3. 治小便多，滑数不禁：白茯苓（去黑皮），干山药（去皮，白矾水内湛过，慢火焙干用之）。上两味各等份，为细末，稀米饮调服（《儒门事亲》）。

4. 治消渴：鲜山药蒸熟，每次饭前先吃山药 90~120g(《河北中医验方选》)。

【成分】 山药块茎含薯蓣皂甙元、多巴胺、盐酸山药碱、多酚氧化酶、尿囊素、止杈素Ⅱ、糖蛋白，还含包括氨基酸和胱氨酸、 γ -氨基丁酸在内的自由氨基酸。另含具降血糖作用的多糖，并含由甘露糖、葡萄糖和半乳糖按摩尔比 6.45:1:1.26 构成的山药多糖，又含钡、铍、铈、钴、铬、铜、镓、镧、锂、锰、铈、镍、磷、锶、钽、钛、钒、钇、镱、锌（锆），以及氧化钠、氧化钾、氧化铝、氧化铁、氧化钙、氧化镁等。

【使用注意】 湿盛中满或有实邪、积滞者禁服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主伤中，补虚羸，除寒热邪气，补中益气力，长肌肉，久服耳目聪明，轻身不饥，延年。”

2. 《药性论》：“补五劳七伤，去冷风，止腰疼，镇心神，安魂魄，开达心孔，多记事，补心气不足，患人体虚羸，加而用之。”

3. 《日华子本草》：“助五脏，强筋骨，长志安神，主泄精健忘。”

芋头(《本草衍义》)

【异名】芋魁、土芝、芋奶、芋茛、毛芋、水芋。

【基原】为天南星科植物芋 *Colocasia esculenta* (L.) Schott. 的根茎。

【性味归经】 甘、辛，平。入胃经。

【功效】 健脾补虚，散结解毒。

【主治】脾胃虚弱，纳少乏力，消渴，瘰癧，腹中癖块，肿毒，赘疣，鸡眼，疥癣，烫伤等。

【用法用量】 内服：煎汤 60~120g；或入丸、散。外用：适量，捣敷或醋磨涂。

【药膳方选】

1. 治療痢不論已潰未潰：香梗芋艿（揀大者）不拘多少，切片，曬干，研細末，用陳海蜃漂洗，大芋艿煎湯泛丸，如梧桐子大，每服9g，陳海蜃皮、芋艿煎湯送下（《中國醫學大辭典》芋艿丸）。

2. 治肠胃不和，虚劳：芋头 60g，粳米 60g，煮粥(《食疗粥谱》)。

4. 治骨痛，无名肿毒，蛇虫指，蛇虫伤：芋头磨麻油搽；未破者用醋磨涂患处(《湖南药物志》)。

【成分】 根茎含蛋白质、淀粉、灰分、脂类、钙、铁、磷，另含多糖、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸。维生素 B 含量较多，但维生素 A、C 含量甚少。从根茎中还分得 2 个新的二羟基甾醇 I、II，并分得芋头蛋白，分离得到的蛋白质富含苯丙氨酸和亮氨酸。此外，还含

蹄纹天竺素-3-葡萄糖甙、矢车菊素-3-鼠李糖甙、矢车菊素-3-葡萄糖甙及花白甙。

【使用注意】 多食滞气固脾，生则有毒，麻舌。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主宽肠胃，充肌肤，滑中。”
2. 《随息居饮食谱》：“煮熟甘滑利胎，补虚涤垢，（治）消渴。生嚼治绞肠痧，捣涂痈疡初起。丸服散瘰癧。”
3. 《滇南本草》：“治中气不足，久服补肝肾，添精益髓，又能横气。”

魔 芋(《四川中药志》)

【别名】 蒟头、鬼芋、黑芋头、麻芋子、星芋。

【基原】 为天南星科植物磨芋 *Amorphophallus rivieri* Durieu、疏毛磨芋 *Amorphophallus sinensis* Belval、野磨芋 *Amorphophallus Variabilis* Bl、东川磨芋 *Amorphophallus mairei* Levl. 的块茎。

【性味归经】 辛、苦，寒，有毒。

【功效】 化痰消积，解毒散结，行瘀止痛。

【主治】 痰嗽，积滞，疟疾，瘰癧，癰疽，跌打损伤，痈肿，疔疮，丹毒，烫火伤，蛇咬伤。

【用法用量】 内服：煎汤，9~15g（需久煎2小时以上）。外用：适量，捣敷；或磨醋涂。

【药膳方选】

1. 治久疟不愈：魔芋、何首乌，炖鸡服(《四川中药志》)。
2. 治腹中痞块：魔芋球茎60g。放入猪肚子炖吃(《贵州草药》)。
3. 治颈淋巴结核：魔芋9~15g。加水煮3小时以上，去渣取汁服。切勿吃渣，以免中毒(南药《中草药学》)。

【成分】 磨芋含葡萄糖甘露聚糖、甘露聚糖、甘油、甘油枸橼酸、阿魏酸、桂皮酸、甲基棕榈酸、二十一碳烯、 β -谷甾醇、3,4-二羟基苯甲醛葡萄糖甙。另外，还含有多种氨基酸、粗蛋白及脂类。

疏毛磨芋含多种氨基酸、粗蛋白、脂质、多糖。

野磨芋含葡萄糖甘露聚糖。

【使用注意】 不宜生服，内服不宜过量。误食生品及炮制品，过量服用易产生中毒症状：舌、咽喉灼热，痒痛，肿大。

【参考文献】

1. 《开宝本草》：“主痈肿风毒，摩傅肿上。捣碎，以灰汁煮成饼，五味调和为茹食，性冷，主消渴。”
2. 《草木便方》：“化食，消陈积，癰聚，久疟。”
3. 《安徽中草药》：“杀虫，利尿。主治下肢淋巴管炎，跌打扭伤肿痛，颈淋巴结核，脚趾抽痛。”

豆 类

黄 大 豆 (宁源《食鉴本草》)

【异名】 大豆、黄豆。

【基原】 为豆科植物大豆 *Glycine max* (L.) Merr. 的种皮黄色的种子。

【性味归经】 甘，平，入脾、胃、大肠经。

【功效】 宽中导滞，健脾利水，解毒消肿。

【主治】 食积泻痢，腹胀食呆，疮痈肿毒，脾虚水肿，外伤出血。

【用法用量】 内服：煎汤 30~90g；或研末。外用：捣敷；或炒焦研末调敷。

【药膳方选】

1. 治单纯性消化不良：黄大豆 500g，血藤 1kg。血藤煮取汁，与黄大豆汁混合煮沸 20 分钟后浓缩去渣，烘干研粉备用，小儿日服 4 次，1 次 0.5g(《广西中草药新医疗法处方集》)。

2. 治脾气虚弱：黄大豆 30g，粳米 60g，先将黄大豆用清水浸泡过夜，淘洗干净，再与洗净的粳米一同下锅，加水煮粥(《食疗粥谱》)。

3. 治贫血：黄豆、猪肝各 100g，先煮黄豆到八成熟，再入猪肝共煮熟，每天 3 次分食，连服 3 周(《上海中医药报》)。

4. 治黄疸：黄大豆 120g，青矾 60g，海金沙(炒) 150g。共研末，米汤泛为丸。每日服 9~15g，分 21 天服完(《湖南药物志》)。

【成分】 本品含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸，并含异黄酮类、皂甙、胆碱、叶酸、亚叶酸、泛酸和生物素等物质。

【使用注意】 黄大豆较难消化，故每次食之不宜过量。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“逐水胀，除胃中热痹，伤中淋露，下瘀血，散五脏结积内寒。”

2. 《日用本草》：“宽中下气，利大肠，消水胀。治肿毒。”

3. 《本草纲目》：“多食壅气、生痰、动嗽，令人身重，发面黄疮疥。”

黑 大 豆 (《本草图经》)

【异名】 大豆、乌豆、黑豆、菽、冬豆子。

【基原】 为豆科植物大豆 *Glycine max* (L.) Merr 的黑色种子。

【性味归经】 甘，平。入脾、肾经。

【功效】 活血利水，祛风解毒，健脾益肾。

【主治】 水肿胀满，风毒脚气，黄疸浮肿，肾虚腰痛，遗尿，风痹筋挛，产后风痉，口噤，痈肿疮毒，药物、食物中毒。

【用法用量】 内服：煎汤 9~30g；或入丸、散。外用：适量，研末掺；或煮汁涂。

【药膳方选】

1. 治肾虚弱：炒黑大豆、天花粉各等分，为末，面糊为丸梧子大，每服 70 丸，煮黑豆汤送下，1 日 2 次(《普济方》)。
2. 治妊娠水肿：黑大豆 95g，大蒜 1 粒。水煎，调红糖适量服(《福建药物志》)。
3. 治急性慢性肾炎：黑大豆 60~95g，鲫鱼 125~155g。水炖服(《福建药物志》)。
4. 治斑痧中毒：黑大豆煮浓汁饮，又可解草乌、附子毒(《急救方》)。

【成分】 含较丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等。并含异黄酮类、皂甙类、胆碱、叶酸、亚叶酸、泛酸、生物素、唾液酸、维生素 B₁₂。水解产物中含乙酰丙酸。

【使用注意】 脾虚腹胀、肠滑泄泻者慎服。小儿不宜多食。根据历代医家经验，凡食物中毒或药物中毒，均可饮黑豆汁以解毒。但经明代李时珍亲自实验，认为黑豆必与甘草煎汤服，才有解毒作用。李氏在《本草纲目》中说：“古方称大豆解百药毒，予每试之，大不然，又加甘草，其验乃奇，如此之事，不可不知。”

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“涂痈肿；煮汁饮，杀鬼毒，止痛”。
2. 《本草汇纂》：“祛风散热，利水下气，活血解毒，明目镇心，泽肌补骨，止渴生津。”
3. 《本草汇纂》：“(大豆)性壅，多服令人身重。忌厚朴，犯之则动气。畏五参、龙胆草、猪肉。得前胡、杏仁、牡蛎、石蜜、猪胆汁良。”

赤 小 豆(《神农本草经》)

【异名】 赤豆、红豆、红小豆、红饭豆、米赤豆。

【基原】 为豆科植物赤豆 *Phaseolus angularis* Wight 或赤小豆 *Phaseolus calcaratus* Roxb 的种子。

【性味归经】 甘、酸，微寒。入心、小肠、脾经。

【功效】 利水消肿退黄，清热解毒消痈。

【主治】 水肿，脚气，黄疸，淋病，便血，肿毒疮疡，癣疹。

【用法用量】 内服：煎汤，10~30g；或入散剂。外用：适量，生研调敷；或煎汤洗。

【药膳方选】

1. 治水肿坐卧不得，头面身体悉肿：桑枝烧灰淋汁，煮赤小豆。空心食令饱，饥即食尽，不得吃饭(《梅师集验方》)。
2. 治大腹水病：白茅根 1 大把，小豆 3 升。煮取干，去茅根食豆。水随小便下(《肘后方》)。
3. 治水气，脚气：赤小豆 5 合，葫 1 头，生姜 1 分(并破碎)，商陆根 1 条(切)。同水煮，豆烂汤成，适寒温，去葫等。细嚼豆，空腹食之，旋旋啜汁令尽，肿立消便止(《本草图经》)。
4. 治急黄身如金色：赤小豆 1 两，丁香 1 分，黍米 1 分，瓜蒂半分，熏陆香 1 钱，青布 5 寸烧灰，麝香 1 钱(细研)。上药捣细罗为散，都研令匀。每服不计时候，以清粥饮调下一

钱；若用少许吹鼻中，当下黄水(《太平圣惠方》赤小豆散)。

【成分】 本品含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、烟酸等，另含糖类、三萜皂甙。

【使用注意】 阴虚津伤者慎用，过剂可渗利伤津。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主下水，排痈肿脓血”。

2. 《药性论》：“能消热毒痈肿，散恶血不尽，烦满。治水肿皮肤胀满。捣薄涂痈肿上。主小儿急黄、烂疮，取汁令洗之，不过三度差。能令人美食。米与鸡子白调涂热毒痈肿。通气，健脾胃。”

3. 《本草经疏》：“凡水肿胀满，总属脾虚，当杂补脾胃药中用之，病已即去，勿过剂也。”

绿 豆(《开宝本草》)

【异名】 青小豆。

【基原】 为豆科植物绿豆 *Phaseolus radiatus* L. 的种子。

【性味归经】 甘、寒。入心、肝、胃经。

【功效】 清热，消暑，利水，解毒。

【主治】 暑热烦渴，感冒发热，霍乱吐泻，痰热哮喘，头痛目赤，口舌生疮，水肿尿少，疮疡痈肿，风疹丹毒，药物及食物中毒。

【用法用量】 内服：煎汤，15～30g，大剂量可用120g；或研末；或生研绞汁。外用：适量，研末调敷。

【药膳方选】

1. 解暑热烦渴：绿豆淘净，下锅加水，大火一滚，取汤停冷色碧，食之。如多滚则色浊，不堪食矣(《遵生八笺》)。

2. 治消渴，小便如常：绿豆2升，净淘，用水1斗，煮烂研细，澄滤取汁，早晚食前各服1小盏(《圣济总录》)。

3. 治小便不通，淋沥：青小豆半斤，冬麻子3合(捣碎，以水2升淘，绞取汁)，陈橘皮1合。上至冬麻子汁煮橘皮及豆令熟食之(《太平圣惠方》)。

4. 治金石丹火药毒，并酒毒、烟毒、煤毒为病：绿豆1升。生捣末。豆腐浆2碗调服。一时无豆腐浆，用糯米泔顿温亦可(《本草汇言》)。

【成分】 绿豆种子中含胡萝卜素、核黄素。蛋白质以球蛋白类为主，其组成含蛋氨酸、色氨酸和酪氨酸。糖类主要有果糖、葡萄糖、麦芽糖。绿豆的磷脂成分中有磷脂酰胆碱、磷脂酰乙醇胺、磷脂酰肌胺、磷脂酰甘油、磷脂酰丝氨酸、磷脂酸。

【使用注意】 药用不可去皮。脾胃虚寒滑泄者慎服。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“绿豆，消肿治痘之功虽同赤豆，而清热解毒之力过之，且益气、厚肠胃、通经脉，无久服枯人之忌。”

2.《本草求真》：“绿豆味甘性寒，据书备极称善，有言能厚肠胃、润皮肤、和五脏及资脾胃。按此虽用参、芪、归、术，不是过也。”

3.《食疗本草》：“今人食（绿豆）皆挹去皮，即有少壅气，若愈病须和皮，故不可去。”

绿 豆 芽(《本草纲目》)

【异名】 豆芽菜。

【基原】 为豆科植物绿豆 *Vigna radiata* (L.) R. Wilczak 的种子经浸沤后发出的嫩芽。

【性味归经】 甘，凉。入心、胃经。

【功效】 清热消暑，解毒利尿。

【主治】 暑热烦渴，酒毒，小便不利，目翳。

【用法用量】 内服：煎汤，30~60g；或捣烂绞汁。

【药膳方选】

1. 解酒毒，热毒：绿豆芽 150~200g，煎汤(《本草纲目》)。

2. 治白带，肾盂肾炎，尿道炎：鲜绿豆芽 30~60g，捣烂绞汁，加红糖适量，炖服(《福建药物志》)。

【成分】 绿豆芽成分见绿豆条，绿豆经浸沤后增加了维生素 C 的含量。

【使用注意】 脾胃虚寒者不宜久食。

【参考文献】

1.《本草纲目》：“解酒毒、热毒，利三焦”。

2.《本草汇言》：“解毒消暑，通利三焦，润达二便。”

3.《本草省常》：“泻热除烦，利水消肿，解酒毒并五谷新登毒。”

白 扁 豆(《本草纲目》)

【异名】 南扁豆、峨眉豆、羊眼豆、茶豆、小刀豆、眉豆。

【基原】 为豆科植物扁豆 *Dolichos lablab* L. 的白色成熟种子。

【性味归经】 甘、淡，平。入脾、胃经。

【功效】 健脾，化湿，消暑。

【主治】 脾虚生湿，食少便溏，白带过多，暑湿吐泻，烦渴胸闷。

【用法用量】 内服：煎汤，10~15g；或生品捣研水绞汁；或入丸、散。外用：适量，捣敷。

【药膳方选】

1. 治脾胃虚弱，饮食不进而呕吐泄泻：白扁豆 1 斤半（姜汁浸，去皮，微炒），人参（去芦）、白茯苓、白术、甘草（炒）、山药各 2 斤，莲子肉（去皮）、桔梗（炒令深黄色）、薏苡仁、缩砂仁各 1 斤。上为细末。每服 2 钱，枣汤调下，小儿视岁数加减服(《局方》参苓白术散)。

2. 治妇人赤白带下：白扁豆炒黄为末，米饮调下(《妇人良方》)。

3. 治伏暑引饮，口燥咽干，或吐或泻：用白扁豆（微炒）、厚朴（去皮，姜汁炙）各2钱，香薷（去土）2钱。水1盏，入酒少许，煎7分，沉冷。不拘时服。一方加黄连姜汁炒黄色，如有抽掣，加羌活（《卫生易简方》）。

4. 治慢性肾炎、贫血：扁豆30g，红枣20粒。水煎服（《福建药物志》）。

【成分】 种子中含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、植酸钙镁、泛酸、锌，并含胰蛋白抑制物，淀粉酶抑制物，血球凝集素A、B，还含豆甾醇、磷脂、蔗糖、淀粉、氰甙、酪氨酸酶等。

【使用注意】 不宜多食，以免壅气伤脾。健脾止泻宜炒用；消暑养胃解毒宜生用。

【参考文献】

1. 《药性辨疑》：“扁豆专清暑，故和中而止霍乱；极补脾，故治痢而止脓血，消水湿，治热泄。”

2. 《药品化义》：“扁豆，味甘平而不甜，气清香而不窜。性温和而色微黄，与脾性最合。”

3. 《本草纲目》：“止泄泻，消暑，暖脾胃，除湿热，止消渴。”

豌豆（《绍兴本草》）

【异名】 荏豆、寒豆、麦豆、雪豆、兰豆。

【基原】 为豆科植物豌豆 *Pisum Sativum* L. 的种子。

【性味归经】 甘，平。入脾，胃经。

【功效】 和中下气，通乳利水，解毒。

【主治】 消渴，吐逆，泄利腹胀，霍乱转筋，乳少，脚气水肿，疮痈。

【用法用量】 内服：煎汤，60~125g；或煮食。外用：适量，煎水洗；或研末调涂。

【药膳方选】

1. 治中气不足：每50g此豆捣去皮，同羊肉食之（《饮膳正要》）。

2. 治霍乱，吐利转筋，心膈烦闷：豌豆3合，香薷3两。上药以水3大盏，煎至1盏半，去滓。分为3服，温温服之，如人行5里再服（《太平圣惠方》）。

3. 治消渴（糖尿病）：青豌豆适量，煮熟淡食（《食物中药与便方》）。

4. 治气虚血亏，尿少：豌豆60g，粳米60g，煮粥食用（《食疗粥谱》）。

【成分】 种子含植物凝集素、氨基酸、有机酸、糖、胺类及其他成分。

【使用注意】 豌豆性平，诸无所忌。

【参考文献】

1. 《随息居饮食谱》：“和中生津止渴，下气通乳消胀。”

2. 《日用本草》：“煮食下乳汁，可作酱用。”

3. 《本草拾遗》：“消渴，淡煮食之良。”

蚕豆（《救荒本草》）

【异名】 佛豆、胡豆、南豆、寒豆、罗汉豆、川豆。

【基原】 为豆科植物蚕豆 *Vicia faba* L. 的种子。

【性味归经】 甘、微辛，平。入脾、胃经。

【功效】 健脾利水，解毒消肿。

【主治】 膈食，水肿，疮毒。

【用法用量】 内服：煎汤，30~60g；或研末；或作食品。外用：适量，捣敷；或烧灰敷。

【药膳方选】

1. 治膈食：蚕豆磨粉，红糖调食(《指南方》)。

2. 治水胀：生胡豆 30~240g，炖牛肉服(《民间常用草药汇编》)。

3. 治水肿：蚕豆 60g，冬瓜皮 60g。水煎服(《湖南药物志》)。

【成分】 种子含巢菜碱甙 0.5%，蛋白质 28.1%~28.9%，及磷脂、胆碱、嘧啶酸-2，尚含植物凝集素。巢菜碱甙是 6-磷酸葡萄糖的竞争性抑制物，是引起蚕豆黄病发作的原因之一。

【使用注意】 内服不宜过量，过量易致食积腹胀。对本品过敏者禁服。

【参考文献】

1. 《本草从新》：“补中益气，涩精，实肠。”

2. 《随息居饮食谱》：“健脾开胃，浸以发芽，更不壅滞。”

3. 《本经逢原》：“性滞，中气虚者食之，令人腹胀。”

刀 豆(《滇南本草》)

【异名】 刀豆子、刀鞘豆、白凤豆、马刀豆、刀培豆。

【基原】 为豆科植物刀豆 *Canavalia gladiata* (Jacq.) DC.、洋刀豆 *Canavalia ensiformis* (L.) DC. 的种子。

【性味归经】 甘，温。入脾、胃、肾经。

【功效】 温中下气，益肾补元。

【主治】 虚寒呃逆，肾虚腰痛。

【用法用量】 内服：煎汤，9~15g；或烧存性研末。

【药膳方选】

1. 治冷逆：刀豆子，炙存性，酒服钱许(《兰台轨范》)。

2. 治气滞呃逆，膈闷不舒：刀豆(取老而绽者，切，炒，研用)，每服二三钱，开水下(《医级》刀豆散)。

3. 治肾虚腰痛：大刀豆子 1 对，小茴香 6g，吴茱 3g，破故纸 3g，青盐 6g，打成粉，蒸猪腰子吃(《重庆草药》)。

【成分】 刀豆种子含蛋白质、淀粉、可溶性糖、类脂物、纤维及灰分，还含有刀豆氨酸、刀豆四胺、 γ -胍氧基丙胺、氨基刀豆四胺和氨基刀豆四胺。另还含刀豆球蛋白 A 和凝集素。

洋刀豆种子含淀粉、蛋白质、脂质、纤维、灰分、总糖及还原糖。

【使用注意】 胃热患者禁服。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“温中下气，利肠胃，止呃逆，益肾补元。”
2. 《本草备要》：“温中止呃，煨存性服，胜于柿蒂。”
3. 《本草用法研究》：“胃火盛者忌用。”

豇 豆(《救荒本草》)

【别名】 羊角、豆角、角豆、饭豆、腰豆。

【基原】 为豆科植物豇豆 *Vigna unguiculata* (L.) walp. 的种子。

【性味归经】 甘、咸、平。入脾、肾经。

【功效】 健脾利湿，补肾涩精。

【主治】 脾胃虚弱，泄泻痢疾，吐逆，肾虚腰痛，遗精，消渴，白带，白浊，小便频数。

【用法用量】 内服：煎汤，30~60g；或煮食；或研末，6~9g。外用：适量，捣敷。

【药膳方选】

1. 治食积腹胀，噎气：生豇豆适量。细嚼咽下，或捣绒泡冷开水服(《常用草药治疗手册》)。

2. 治白带，白浊：豇豆、藤藤菜。炖鸡肉服(《四川中药志》1960年)。

3. 治肾虚腰膝无力：豇豆煮熟，加食盐少许当菜吃(《安徽中草药》)。

4. 治肾虚遗精，带下：豇豆60g，切段，与粳米60g，加水煮粥食用(《食疗粥谱》)。

【成分】 种子含胱氨酸等多种氨基酸，另还含一种能抑制胰蛋白酶和糜蛋白酶的蛋白质。嫩豇豆和发芽种子含抗坏血酸。

【使用注意】 气滞便秘者忌用。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“理中益气，补肾健胃，和五脏，调营卫，生精髓。止消渴，吐逆，泄痢，小便数。解鼠莽毒。”
2. 《医林纂要·药性》：“补心泻肾，渗水，利小便，降浊升清。”
3. 《本草求真》：“白豆，必假以炒熟，则服始见有益，若使仅以生投，保无呕吐泄泻伤中之候乎？”

豆 腐(《本草图经》)

【基原】 为豆科植物大豆 *Glycine max* (L.) Merr. 的种子的加工制成品。

【性味归经】 甘，凉。入脾、胃、大肠经。

【功效】 泻火解毒，生津润燥，和中益气。

【主治】 目赤肿痛，肺热咳嗽，消渴，休息痢，脾虚腹胀。

【用法用量】 内服：煮食，适量。外用：适量，切片敷贴。

【药膳方选】

1. 治下痢：醋煎白豆腐食之(《普济方》)。
2. 治小儿夏季发热不退，口渴饮水多：豆腐 500g，黄瓜 250g，煮汤代茶饮(《食物与治病》)。
3. 治咸哮，痰火吼喘(包括急性支气管哮喘等)：豆腐 1 碗，饴糖 60g，生萝卜汁半酒杯。混和煮 1 沸，每日 2 次分服(《食物中药与便方》)。
4. 治产后乳少：豆腐 500g，炒王不留行 20g，煮汤。喝汤吃豆腐(《食物与治病》)。

【成分】 内含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁，尚含硫胺素、核黄素、尼克酸等。

【使用注意】 豆腐中因含较多嘌呤，故痛风病人慎食。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“清热散血。”
2. 《食鉴》：“宽中益气，和脾胃，下大肠浊气，消胀满。”
3. 《随息居饮食谱》：“清热润燥，生津，解毒，补中，宽肠，降浊。”

第二节 蔬 菜 类

瓜 茄 类

冬 瓜(《本草经集注》)

【异名】 白瓜、水芝、白冬瓜、地芝、东瓜、枕瓜。

【基原】 为葫芦科植物冬瓜 *Benincasa hispida* Cogn. 的果实。

【性味归经】 甘、淡，微寒。入肺、大肠、小肠、膀胱经。

【功效】 利尿，清热，化痰，生津，解毒。

【主治】 水肿胀满，淋证，脚气，痰喘，暑热烦闷，消渴，痈肿，痔漏；并解丹石毒、鱼毒、酒毒。

【用法用量】 内服：煎汤 60~120g；或煨熟；或捣汁。外用：适量，捣敷；或煎水洗。

【药膳方选】

1. 治浮肿喘满：用冬瓜 1 枚，先于头边切一盖子，取去中间瓢不用，以赤小豆水淘净，倾满冬瓜中，再用盖子合上，用竹签签定，以麻线系纸筋、黄泥固济，窖干，用糯糠两大箩，埋冬瓜于内，以火着糠内煨之，候火尽取出，去泥刮冬瓜令净，薄切作片子，并豆一处焙干。上为细末，水煮面糊为丸，如梧桐子大。每服 50 丸，煎冬瓜子汤送下，不拘时候，小便利为验(《杨氏家藏方》冬瓜丸)。

2. 治水肿：鲤鱼 1 条重 0.5kg 以上，煮熟取汁，和冬瓜、葱白作羹食之(《本草述》)。

3. 治老人消渴烦热，心神狂乱，躁闷不安：冬瓜半斤去皮，豉心 2 合绵包，葱白半握。上以和煮作羹，下五味调和，空心食之，常作粥佳(《养老奉亲书》冬瓜羹)。

【成分】 冬瓜含蛋白质、糖、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸、维生素 C。

【使用注意】 脾胃虚寒者不宜过食。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主治小腹水胀，利小便，止渴。”
2. 《日华子本草》：“除烦，治胸膈热，消热毒痈肿，切摩痲子。”
3. 《滇南本草》：“性平和，味甘淡。治痰吼，气喘，姜汤下。又解远方瘴气，又治小儿惊风。”

丝 瓜(《救荒本草》)

【异名】 绵瓜、布瓜、天罗瓜、天吊瓜、菜瓜。

【基原】 为葫芦科植物丝瓜 *Luffa cylindrica* (L.) Roem 和粤丝瓜 *Luffa acutangula* (L.) Roxb. 的鲜嫩果实；或霜后干枯的老熟果实(天骷髅)。

【性味归经】 甘，凉。入肺、肝、胃、大肠经。

【功效】 清热化痰，凉血解毒。

【主治】 热病身热烦渴，咳嗽痰喘，肠风下血，痔疮出血，血淋，崩漏，痈疽疮疡，乳汁不通，无名肿痛，水肿。

【用法用量】 内服：煎汤，9~15g，鲜品 60~120g；或烧存性为散，每次 3~9g。外用：适量，捣汁涂，或捣敷，或研末调敷。

【药膳方选】

1. 治痰嗽：丝瓜烧存性，为细末，枣肉为丸，如弹子大。每服 1 丸，好酒下(《摄生众妙方》化痰丸)。

2. 治肠风：绵瓜不拘多少，烧灰存性。酒调 2 钱，空心下(《续本事方》)。

3. 治下血甚，不可救者：丝瓜(1 个，烧灰存性)、槐花各等分(如气弱减分)，为末。每服 2 钱，饭饮调服(《普济方》丝瓜散)。

【成分】 丝瓜果实含三萜皂甙成分；还含丙二酸、枸橼酸等脂肪酸，甲氨甲酸萘酯，瓜氨酸等。此外，在丝瓜组织培养液中还提取到一种具抗过敏活性物质泻根醇酸。

【使用注意】 脾胃虚寒或肾阳虚弱者不宜多服。

【参考文献】

1. 《滇南本草》：“治五脏虚冷，补肾补精，或阴虚火动，又能滋阴降火。久服能乌须黑发，延年益寿。”

2. 《本草纲目》：“煮食，除热利肠。老者烧灰存性服，去风化痰，凉血解毒，杀虫，通经络，行血脉，下乳汁，治大小便下血痔漏崩中，黄积，疝痛卵肿，血气作痛，痈疽疮肿，齿，痘疹胎毒。”

3. 《药性切用》：“老丝瓜力能通经活络，热痹宜之。酒炒用。”

南 瓜(《滇南本草》)

【异名】 番瓜、倭瓜、阴瓜、北瓜、金冬瓜。

【基原】 为葫芦科植物南瓜 *Cucurbita moschata* Duch. 的果实。

【性味归经】 甘、平。入肺，脾，胃经。

【功效】 解毒消肿。

【主治】 肺痈，哮喘，痛肿，烫伤，毒蜂螫伤。

【用法用量】 内服：适量，蒸煮或生捣汁。外用：适量，捣敷。

【药膳方选】

1. 治肺痈：南瓜 500g，牛肉 250g。煮熟食之（勿加盐、油），连服数次后，则服六味地黄汤 5~6 剂(《岭南草药志》)。

2. 治胸膜炎，肋间神经痛：南瓜肉煮熟，摊干布上，敷贴患处(《食物中药与便方》)。

3. 治糖尿病：南瓜 250g（煮熟），每晚服食。5 天后，每天早晚各吃 250g〔大众医学，1983，(3)：2〕。

【成分】 果含瓜氨酸，精氨酸，天冬酰胺，葫芦巴碱，腺嘌呤，维生素 B 和 C，葡萄糖，蔗糖，戊聚糖，甘露醇等。还含 α -、 β -胡萝卜素， β -胡萝卜素，5, 6-环氧化物， β -隐黄质，叶黄素，蒲公英黄素，玉蜀黍黄质，黄体呋喃素，异萜黄质，又含葫芦苦素 B。

【使用注意】 气滞湿阻者禁服。

【参考文献】

1. 《滇南本草》：“横行经络，分利小便。”

2. 《食物考》：“开胃益气。”

3. 《随息居饮食谱》：“凡时病、疖、疔、疽、痢、胀满、脚气、痞闷、产后、痧痘皆忌之。”

黄 瓜(《本草拾遗》)

【异名】 胡瓜、王瓜、刺瓜。

【基原】 为葫芦科植物黄瓜 *Cucumis sativus* L. 的果实。

【性味归经】 甘，凉。入肺、脾、胃经。

【功效】 清热，利水，解毒。

【主治】 热病口渴，小便短赤，水肿尿少，水火烫伤，汗斑，痤疮。

【用法用量】 内服：适量，煮熟或生啖；或绞汁服。外用：适量，生擦或捣汁涂。

【药膳方选】

1. 治风热气盛，烦躁如狂：熟黄瓜 1 枚（水 5 合捣取汁），竹沥 3 合，川朴硝 2 两（细研），蜜 1 合。上件药相和令匀，不计时候，温服 2 合(《太平圣惠方》)。

2. 治小儿热痢：嫩黄瓜同蜜食 10 余枚，良(《海上名方》)。

3. 治四肢浮肿：老黄瓜皮 30g，加水 2 碗，煎至 1 碗。每日 2~3 次，连续服用；或黄瓜

1个破开，以醋煮一半，水煎一半，至烂，合并一处，空心食下(《千金翼方》)。

【成分】 含甙类成分、糖成分。又含咖啡酸、绿原酸，以及天冬氨酸、组氨酸、缬氨酸、亮氨酸等氨基酸。尚含维生素 B₂、C。另含挥发成分 (E、Z) -2, 6-壬二烯醇，2, 6-壬二烯醛，(Z) -2-壬烯醛，(E) -2-壬烯醛。黄瓜头部的苦味成分是葫芦苦素 A、B、C、D。

【使用注意】 中寒吐泻及病后体弱者禁服。

【参考文献】

1. 《日用本草》：“除胸中热，解烦渴，利水道。”

2. 《滇南本草》：“解疮癰热毒，消烦渴。”

3. 《食物与治病》：“黄瓜水分多且有清甜味，生吃能解渴清热，但多食则易于积热生湿。若患疮疹、脚气和虚肿者食之易加重病情。小儿多食易生疳虫。”

越（菜）瓜(《本草经集注》)

【别名】 稍瓜、羊角瓜、生瓜、白瓜。

【基原】 为葫芦科植物菜瓜 *Cucumis melo* L. 的果实。

【性味归经】 甘，寒。入胃、小肠经。

【功效】 除烦热，生津液，利小便。

【主治】 烦热口渴，小便不利，口疮。

【用法用量】 内服：适量，生食；或煮熟。外用：适量，烧灰存性研末调敷。

【药膳方选】

1. 治口吻疮：用越瓜为灰，敷之(《普济方》)。

2. 治甲沟炎：伤口洗净，用盐渍菜瓜敷患处(《福建药物志》)。

3. 治口渴：鲜菜瓜洗净，削去瓜瓢，蘸盐生吃半条至1条(《福建药物志》)。

【成分】 含丰富的矿物质、钙、磷、铁，还含糖、柠檬酸和少量的维生素 A、B、C 等。

【使用注意】 生食过量损伤脾胃，脾胃虚寒者禁服。

【参考文献】

1. 《千金·食治》：“益肠胃。”

2. 《本草拾遗》：“利小便，去烦热，解酒毒，宣泄热气。为灰敷口吻疮及阴茎热疮。”

3. 《食疗本草》：“此物动风，虽止渴，能发诸疮，不可久食，发痢。小儿夏月不可与食。令人虚弱，冷中，常令人脐下为症痛不止。天行病后不可食。不得和牛乳及酪食之，不可空腹和醋食之，令人心痛。”

苦 瓜(《滇南本草》)

【别名】 锦荔枝、癞葡萄、红姑娘、凉瓜、癞瓜。

【基原】 为葫芦科植物苦瓜 *Momordica charantia* L. 的果实。

【性味归经】 苦，寒。入心、脾、肺经。

【功效】 祛暑涤热，明目，解毒。

【主治】 暑热烦渴，消渴，赤眼疼痛，痢疾，疮痈肿毒。

【用法用量】 内服：煎汤 6~15g，鲜品 30~60g；或煨存性研末。外用：适量，鲜品捣敷；或取汁涂。

【药膳方选】

1. 治中暑暑热：鲜苦瓜截断去瓤，纳好茶叶再合起，悬挂阴干。用时取 6~9g 煎汤，或切片泡开水代茶服(《泉州本草》)。

2. 治烦热消渴引饮：苦瓜绞汁调蜜冷服(《泉州本草》)。

3. 治痢疾：鲜苦瓜捣绞汁 1 小杯泡蜂蜜服(《泉州本草》)。

【成分】 果实含苦瓜混甙，是 β -谷甾醇- β -D-葡萄糖甙和 5, 25-豆甾二烯醇-3-葡萄糖甙等分子混合物。还含 5-羟色胺和谷氨酸、丙氨酸、 β -丙氨酸、苯丙氨酸、脯氨酸、 α -氨基丁酸、瓜氨酸等多种氨基酸，以及半乳糖醛酸、果胶。又含类脂，其中脂肪酸为棕榈酸、硬脂酸、油酸、亚油酸、亚麻酸、桐酸。

【使用注意】 脾胃虚寒者慎服。

【参考文献】

1. 《随息居饮食谱》：“苦瓜青则苦寒，涤热，明目，清心。可酱可腌，鲜时烧肉，先淪去苦味，虽盛夏而肉汁能凝，中寒者勿食。熟则色赤，味甘性平，养血滋肝，润脾补肾。”

2. 《泉州本草》：“主治烦热消渴引饮，风热赤眼，中暑下痢。”

3. 《滇南本草》：“苦，寒、平。治丹火毒气，疗恶疮结毒，或遍身已成芝麻疔疮，疼难忍。”“泻六经实火，清暑益气，止渴。”

壶 卢(《日华子本草》)

【别名】 匏瓜、甜瓠、腰舟、葫芦瓜、葫芦。

【基原】 为葫芦科植物葫芦 *Lagenaria siceraria* Standl. 瓠瓜 *Lagenaria siceraria* Standl. var. *depressa* (Ser.) Hara. 的果实。

【性味归经】 甘，淡，平。入肺、脾、肾经。

【功效】 利水，消肿，通淋，散结。

【主治】 水肿，腹水，黄疸，消渴，淋病，痈肿。

【用法用量】 内服：煎汤，9~30g；或煨存性研末。

【药膳方选】

1. 治脚气浮肿：葫芦瓜 30g，鲫鱼 60~120g，煮食(《湖南药物志》)。

2. 治水肿：葫芦瓢子 1 个，赤小豆 30g。水煎，每日服 2 次。

3. 治肾炎：葫芦瓢子 1 个，枸杞、党参、黄芪各 9g。水煎，每日服 2 次(《吉林中草药》)。

4. 治高血压，烦热口渴，肝炎黄疸，尿路结石：鲜葫芦捣烂绞汁，以蜂蜜调服，每服半杯至 1 杯，每日 2 次。或煮水服亦可(《食物中药与便方》)。

【成分】 葫芦杂交种果实含 22-脱氧葫芦苦素 D 及少量 22-脱氧异葫芦苦素 D。从瓠瓜中分离出两种胰蛋白酶抑制剂，分别称为 ILDTI-I 和 ILDTI-II，对牛胰蛋白酶的 K_i 值分别为

$2.4 \times 10^{-10} \text{ mol/L}$ 和 $9.6 \times 10^{-11} \text{ mol/L}$ 。

【使用注意】 脾胃虚寒者禁服。

【参考文献】

1. 《千金·食治》：“主消渴，恶疮，鼻口中肉烂痛。”
2. 《滇南本草》：“苦能下水，令人吐，除面目风邪，四肢浮肿；甜能利水，通淋，除心肺烦热。”
3. 《本草求原》：“（葫芦）甘甜者虽无毒亦不益人，惟解丹石毒，通石淋，治大小浮肿及水气黄疸，二便不通，亦必暴病实证方宜。若久病胃虚脾弱及脚气虚胀犯之，必致吐利不止而压，平人多食亦伤胃，发疮疥。”

番 茄(《植物名实图考》)

【别名】 小金瓜、西红柿、洋柿子、番柿。

【基原】 为茄科植物番茄 *Lycopersicon esculentum* Mill. 的新鲜果实。

【性味归经】 酸、甘、微寒。入肝、脾、胃经。

【功效】 生津止渴，健胃消食。

【主治】 口渴，食欲不振。

【用法用量】 内服：煎汤，适量；或生食。

【药膳方选】

1. 治热病口渴：①番茄去皮后生食(《实用中医营养学》)；②番茄、西瓜分别取汁，再合并，随量饮之(《中国药膳学》)。
2. 治高血压，眼底出血：每日清晨空腹生吃鲜番茄 1~2 个，半月为 1 个疗程(《家庭食疗手册》)。
3. 治贫血：取西红柿 2 个，熟鸡蛋 1 个，同时吃下，每日 1~2 次(《上海中医药报》)。
4. 治夜盲症：取鲜蕃茄 250g，猪肚 60g，共炒熟当菜食(《上海中医药报》)。

【成分】 本品含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、灰分、钙、铁、磷、钠、胡萝卜素、镁、钾、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、维生素 C。另还含苹果酸、柠檬酸、腺嘌呤、葫芦巴碱、胆碱和少量番茄碱。

【使用注意】 番茄性寒，素有胃寒者忌食生冷番茄。

【参考文献】

1. 《陆川本草》：“生津止渴，健胃消食，治口渴，食欲不振。”
2. 《食物中药与便方》：“清热解毒，凉血平肝”。
3. 《食物与治病》：“番茄性微寒，因其味甘酸，故有健胃消食、平肝作用。”

茄 子(《本草拾遗》)

【别名】 落苏、昆仑瓜、白茄、紫茄、黄茄。

【基原】 为茄科植物茄 *Solanum melongena* L. 的果实。

【性味归经】 甘，凉。入脾、胃、大肠经。

【功效】 清热，活血，消肿。

【主治】 肠风下血，热毒疮痈，皮肤溃疡。

【用法用量】 内服：煎汤 15~30g。外用：适量，捣敷。

【药膳方选】

1. 肠风便血：经霜茄连蒂，烧存性，研末，每日空腹温酒送服，或茄子煨熟，酒渍，暖酒空心分服(《圣济总录》茄子酒)。

2. 小便不利，水肿：茄子晒干研粉，开水送服 0.69g，每日 3 次(《食物与治病》)。

3. 黄疸肝炎：紫茄数斤同米煮饭，连食数日(《食物与治病》)。

4. 年久咳嗽：生白茄子 30~60g。煮后去渣，加蜂蜜适量，每日 2 次分服。

【成分】 含葫芦巴碱、水苏碱、胆碱、龙葵碱等多种生物碱。果皮含色素茄色甙、紫苏甙，以及飞燕草素-3-葡萄糖甙、飞燕草素-3-5-二葡萄糖甙等。茄子中还含 7 种必需氨基酸：另还含有苹果酸和少量枸橼酸。

【使用注意】 茄子性寒，食时往往配以温热的葱、姜、蒜、香菜等。体质虚冷之人，慢性腹泻者不宜多食。

【参考文献】

1. 《滇南本草》：“散血，止乳疼，消肿宽肠，烧灰米汤饮。治肠风下血不止及血痔。”

2. 《随息居饮食谱》：“活血，止痛，消痈，杀虫，已疟，痲痘诸病。”

3. 《本草纲目》：“茄性寒利，多食心腹痛下痢，妇人能伤子宫。”

辣 椒(《植物名实图考》)

【异名】 番椒、辣茄、海椒、辣子、牛角椒。

【基原】 为茄科植物辣椒 *Capsicum annuum* L. 的果实。

【性味归经】 辛、热，入脾、胃经。

【功效】 温中散寒，下气消食。

【主治】 胃寒气滞，脘腹胀痛，呕吐，泻痢，风湿痛，冻疮。

【用法用量】 内服：入丸、散，1~3g。外用：适量，煎水熏洗或捣敷。

【药膳方选】

1. 治痢积水泻：辣茄 1 个，为丸。清晨热豆腐皮裹，吞下(《医宗汇编》)。

2. 治胃脘冷痛：辣椒 1 个，生姜 5 片，加红糖煎水服(《医药与保健》)。

3. 治风湿性关节炎：辣椒 20 个，花椒 30g，先将花椒煎水，数沸后放入辣椒煮软，取出撕开，贴患处，再用水热敷(《全国中草药汇编》)。

4. 治冻疮：辣椒 50g 切丝，浸泡于 250g 的白酒中，加盖密封 15 天即可用其涂擦局部。或用红辣椒 2 份，猪油 8 份，搅拌均匀后即成辣椒油膏，寒冷季节涂于易于生冻疮的部位。还可取红辣椒研为细末，放入约 1kg 的开水，搅匀，待温度适宜时清洗患部，每天 2 次，连用 3 天(《中国民间疗法》)。

【成分】 果实所含辛辣成分为辣椒碱、二氢辣椒碱、降二氢辣椒碱、高辣椒碱、高二氢

辣椒碱，壬酰香荚兰胺、辛酰香荚兰胺。色素为隐黄素、辣椒红素、微量辣椒玉红素、胡萝卜素；尚含维生素 C、柠檬酸、酒石酸、苹果酸等。

【使用注意】 阴虚火旺及诸出血者禁服。

【参考文献】

1. 姚可成《食物本草》：“消宿食，解结气，开胃口，辟邪恶，杀腥气诸毒。”
2. 《食物宜忌》：“温中下气，散寒除湿，开郁去痰，消食，杀虫解毒。治呕逆，疔噎膈，止泻痢，祛脚气。”（引自《本草纲目拾遗》）
3. 《食物考》：“温中散寒，除风发汗，冷癖能蠲，行痰去湿。”

根 茎 类

莱 菔(《新修本草》)

【别名】 芦菔、萝卜、地灯笼、寿星头。

【基原】 为十字花科植物莱菔 *Raphanus Sativus* L. 的鲜根。

【性味归经】 辛、甘，凉；熟煮甘、平。入脾、胃、肺、大肠经。

【功效】 消食，下气，化痰，止血，解渴，利尿。

【主治】 消化不良，食积胀满，吞酸，吐食，腹泻，痢疾，便秘，痰热咳嗽，咽喉不利，咳血，吐血，衄血，便血，消渴，淋浊。外治疮疡，损伤瘀肿，烫伤及冻疮。

【用法用量】 内服：生食，捣汁饮，30~100g；或煎汤、煮食。

【药膳方选】

1. 治翻胃吐食：萝卜捶碎，蜜煎，细细嚼咽(《普济方》)。
2. 治咳嗽痰多，消化不良：白萝卜刮丝和面烙饼食之(《清宫食谱》)。
3. 治急、慢性支气管炎咳嗽：萝卜(红皮辣萝卜更好，洗净，不去皮)切成薄片，放于碗中，上面放饴糖 2~3 匙，搁置 1 夜，即有溶成的萝卜糖水，频频饮服(《食物中药与便方》)。
4. 治消渴，舌焦口干，小便数：大萝卜 5 个，煮熟，绞取汁，用粳米 3 合，同水煎汁，煮粥食之(《饮膳正要》萝卜粥)。

【成分】 根含糖分主要是葡萄糖、蔗糖和果糖。各部分还测得香豆酸、咖啡酸、阿魏酸(Ferulic acid)、苯丙酮酸、龙胆酸(Gentisic acid)、羟基苯甲酸和多种氨基酸。每 100g 鲜根含甲硫醇 7.75mg，维生素 C 20mg，因不含草酸，是钙的良好来源。含锰 0.41mg，硼 7mg，又含莱菔甙(Raphanin)。

【使用注意】 脾胃虚弱，大便溏薄者不宜多食，生食。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“主吞酸，化积滞，解酒毒，散瘀血，甚效。木服治五淋，丸服治白浊，煎汤洗脚气，饮汁治下痢及失音，并烟熏欲死，生捣涂打扑，汤火伤。”“又伏磁砂”。
2. 《随息居饮食谱》：“生者辛、甘，凉。润肺化痰，祛风涤热。治肺痿吐衄，咳嗽失音，

痰中类风，咽喉诸病；解酒毒、煤毒、面毒、茄子毒。熟者甘温，下气和中，补脾运食，生津液，御风寒，肥健人；已带浊，泽胎养血。”

胡 萝 卜(《绍兴本草》)

【异名】 黄萝卜、葫芦蕈、红芦蕈、金笋、红萝卜。

【基原】 为伞形科植物胡萝卜 *Daucus Carota* L. Var. *Sativa* Hoffm. 的根。

【性味归经】 甘、辛，平。入脾、肝、肺经。

【功效】 健脾和中，滋肝明目，化痰止咳，清热解毒。

【主治】 脾虚食少，体虚乏力，脘腹痛，泄痢，视物昏花，雀目，咳喘，百日咳，咽喉肿痛，麻疹，水痘，疖肿，烫火伤，痔漏。

【用法用量】 内服：煎汤，30~120g；或生吃；或捣汁；或煮食。外用：适量，煮熟捣敷；或切片烧热敷。

【药膳方选】

1. 治小儿消化不良：胡萝卜 250g，加盐 3g 煮烂，去渣取汁，每天 3 次服完，连服 2 天(《家庭食疗手册》)。

2. 治夜盲症，角膜干燥症：胡萝卜 6 根，水煎服；或用胡萝卜每次 3 根，用凉开水洗净，生食，连续 10 天；或胡萝卜与猪肝同炒食(《家庭食疗手册》)。

3. 治胃痛：胡萝卜 50g，麻黄 150g。先将胡萝卜用慢火烘焦，与麻黄共研细末。每服 3g，日服 2 次，热酒冲服(《吉林中草药》)。

【成分】 根含 α -、 β -、 γ -和 δ -胡萝卜素，番茄烃，六氢番茄烃等多种类胡萝卜素；每 100g 中含维生素 B₁0.1mg，维生素 B₂0.3mg 和花色素。还含糖 3~5g，脂肪油 0.1~0.7mg，挥发油 0.014mg，伞形花内酯等。根中挥发油的含量随生长而减少，胡萝卜素含量则随生长而增多。

【使用注意】 胡萝卜忌与过多的酸醋同食，否则容易破坏其中的胡萝卜素。另胡萝卜素为脂溶性维生素，大量食用会贮藏于人体内，使皮肤的黄色素增加。停食 2~3 个月后会自行消退。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食，有益无损。”

2. 《本草求真》：“胡萝卜，因味辛则散，味甘则和，质重则降，故能宽中下气，而使肠胃之邪与之俱去也。但书又言补中健食，非是中虚得此则补，中虚不食得此则健，实因邪去而中受其补益之谓耳。”

3. 《医林纂要·药性》：“胡萝卜，甘补辛润，故壮阳暖下，功用似蛇床子。”

藕(《本草经集注》)

【异名】 光旁。

【基原】 为睡莲科植物莲 *Nelumbo nucifera* Gaertn. 的肥大根茎。

【性味归经】 甘，寒。入心、肝、脾、胃经。

【功效】 清热生津，凉血，散瘀，止血。

【主治】 热病烦渴，吐衄，下血。

【用法用量】 内服：生食，捣汁或煮食，适量。外用：适量，捣敷。

【药膳方选】

1. 治太阴温病，口渴甚，吐白沫粘滞不快者：梨汁、荸荠汁、鲜芦根汁、麦冬汁、藕汁（或用蔗浆），临时斟酌多少，和匀凉服，不甚喜凉者，重汤炖温服（《温病条辨》五汁饮）。

2. 治消渴，口干，心中烦热：生藕汁半盏，生地黄汁半盏。上2味相和，温暖，分为3服（《圣济总录》生藕汁饮）。

* 3. 治肺、胃出血：藕250g，侧柏叶60g，捣汁，冷开水冲服（《食物与治病》）。

4. 治脾虚泄泻：嫩藕120g，煮烂熟，稻米500g，煮熟与藕泥拌匀制糕，上撒白糖少许（《土材三书》）。

【成分】 藕（根茎）含淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素C。还含焦性儿茶酚、右旋没食子儿茶精、新氯原酸、无色矢车菊素、无色飞燕草素等多酚化合物共约0.3%，以及过氧化物酶。

【使用注意】 生藕性质偏凉，平素脾胃虚寒之人忌食生藕。煮熟食用忌选铁锅铁器。

【参考文献】

1. 《日用本草》：“清热除烦。凡呕血、吐血、瘀血、败血，一切血症宜食之。”

2. 《随息居饮食谱》：“藕以肥白纯甘者良。生食宜鲜嫩，煮食宜壮老，用砂锅桑柴缓火煨极烂，入炼白蜜收干食之，最补心脾。若阴虚，肝旺，内热，血少及诸失血证，但日熬浓藕汤饮之，久久自愈，不服它药可也。”

3. 《本草纲目》：“藕节止血；莲心清热，安神；莲须固精止血；莲房止血，祛瘀；荷梗通气宽胸，通乳；荷叶清暑，解热；荷蒂安胎，止血；荷花清暑止血。”

百 合（《神农本草经》）

【异名】 重迈、摩罗、百合蒜、夜合花、白花百合。

【基原】 为百合科植物百合 *Lilium brownii* F.E. Brown ex Miellez Var. *Viridulum* Baker, 卷丹、山丹、川百合等的鳞茎。

【性味归经】 甘、微苦，微寒，入心、肺经。

【功效】 养阴润肺，清心安神。

【主治】 阴虚久咳，痰中带血，热病后期，余热未清，或情志不遂所致的虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚，痈肿，温疮。

【用法用量】 内服：煎汤，6~12g；或入丸、散；亦可煮食，煮粥。外用：适量，捣敷。

【药膳方选】

1. 治咳嗽不已，或痰中带血：款冬花、百合（焙、蒸）等份，上为细末，炼蜜为丸，如龙眼大。每服1丸，食后临卧细嚼，姜汤咽下，噙化尤佳（《济生续方》百花膏）。

2. 治支气管扩张，咯血：百合60g，白及120g，蛤粉60g，百部30g。共为细末，炼蜜为丸，每丸重6g，每次1丸，日3次（《新疆中草药手册》）。

3. 治百合病：百合七八（擘），生地黄汁1升。上以水洗百合，渍1宿，当白沫出，去其水，更以泉水2升煎取1升，去渣，内地黄汁煎取1升5合，分温再服，中病勿更服，大便当如漆（《金匱要略》百合地黄汤）。

4. 治神经衰弱，心烦失眠：百合15g，酸枣仁15g，远志9g，水煎服（《新疆中草药手册》）。

【成分】 百合鳞茎含秋水仙碱等多种生物碱及淀粉、蛋白质、脂肪等。卷丹的花含灰分、蛋白质、脂肪、淀粉、还原糖、维生素B₁、维生素B₂、泛酸、维生素C，并含β-胡萝卜素等。

【使用注意】 风寒咳嗽及中寒便溏者禁服。

【参考文献】

1. 《本草经疏》：“百合，主邪气腹胀。所谓邪气者，即邪热也，邪热在腹故腹胀，清其邪热则胀消矣。解利心家之邪热，则心痛自瘳。”

2. 《本经逢原》：“百合，能补土清金，止咳，利小便。仲景百合病，兼地黄之用，取其能消瘀血也。《本经》主邪气腹胀心痛，亦是散积蓄之邪。其曰利大小便者，性专降泄耳。其曰补中益气者，邪热去而脾胃安矣。”

3. 《本草汇言》：“养肺气，润脾燥。治肺热咳嗽，骨蒸寒热，脾火燥结，大肠干涩。”

慈 姑（《本草纲目》）

【异名】 藉姑、槎牙、茨菰、白地栗。

【基原】 为泽泻科植物慈姑 *Sagittaria trifolia* L. var. *sinensis* (sims) Makino 和野慈姑 *Sagittaria trifolia* L. 的球茎。

【性味归经】 甘、微苦、微辛、微寒。入肝、肺、脾、膀胱经。

【功效】 活血凉血，止咳通淋，散结解毒。

【主治】 产后血闷，胎衣不下，带下，崩漏，衄血，呕血，咳嗽痰血，淋浊，疮肿，目增肿痛，角膜白斑，瘰癧，睾丸炎，骨膜炎，毒蛇咬伤。

【用法用量】 内服：煎汤，15~30g；或绞汁。外用：适量，捣敷；或磨汁沉淀后点服。

【药膳方选】

1. 治肺虚咳血：生慈姑数枚（去皮捣烂），蜂蜜2钱。米汤沫同拌匀，饭上蒸熟，热服效（《滇南本草》）。

2. 治淋浊：慈姑块根180g，加水适量煎服（《湖南药物志》）。

3. 治睾丸炎：慈姑40g。酒水各半，炖后取汤煮鸡蛋服（《福建药物志》）。

4. 治乳腺结核：慈姑30g，核桃仁3粒。共捣烂，日分2次，白酒送服（《福建药物志》）。

【成分】 慈姑球茎含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁。

【使用注意】 孕妇慎服。

【参考文献】

1. 《千金要方》：“下石淋”。

2. 《新修本草》：“主百毒，产后血闷，攻心欲死，产难衣不出。”

3. 《滇南本草》：“厚肠胃，止咳嗽，痰中带血，或咳血，呕血。”

茎叶花类

旱 芹(《履巉岩本草》)

【异名】 芹菜、南芹菜、香芹、蒲芹、药芹、野芹。

【基原】 为伞形科植物旱芹 *Apium graveolens* L. 的带根全草。

【性味归经】 甘、辛、微苦，凉。入肝、胃、肺经。

【功效】 平肝，清热，祛风，利水，止血，解毒。

【主治】 肝阳眩晕，风热头痛，咳嗽，黄疸，小便淋痛，尿血，崩漏，带下，疮疡肿毒。

【用法用量】 内服：煎汤，9~15g，鲜品 30~60g；或绞汁；或入丸剂。外用：适量，捣敷；或煎水洗。

【药膳方选】

1. 治高血压，高血压动脉硬化

(1) (旱芹) 鲜草适量捣汁，每服 50~100ml；或配鲜车前草 60~120g，红枣 10 只，煎汤代茶(《南药中草药学》)。

(2) 生芹菜绞汁，加入等量蜂蜜或糖浆，日服 3 次，每次 40ml(《中药大辞典》)。

(3) 芹菜浆水加糖少许，每日当茶饮，或芹菜根 60g，水煎服，或芹菜 500g，苦瓜 90g，水煎服(《陕西草药》)。

2. 降胆固醇：芹菜根 10 个，大枣(红枣) 10 枚。洗净后捣碎，将渣及汁全部放入锅中，加水 200ml，煎熬后去渣，为 1 天量。每次 100ml，每天服 2 次，连服 15~20 天。以鲜芹菜根效果为好[上海中医药杂志, 1965, (2): 16]。

3. 治肺癆：芹菜根、龟腥草各鲜用 30g，瘦猪肉酌量。炖服(《福建药物志》)。

【成分】 茎叶含芹菜甙、佛手柑内酯、挥发油、有机酸、胡萝卜素、维生素 C、糖类等。芹菜籽中含芹菜甲素、芹菜乙素。根含丁基苯酞、新川芎内酯、川芎内酯、(Z)-藁本内酯、洋川芎内酯，叶含补骨脂素、花椒毒素、香柑内酯、抗坏血酸、胆碱。

【使用注意】 慢性腹泻者不宜多食。

【参考文献】

1. 《滇南本草》：“发散疮痈，攻疮毒，治头热，止头疼，祛风。”“补中益气，兼治黄疸，亦治妇人赤白带下，烦躁最良，同南苏叶煎服。”

2. 《本草推陈》：“治肝阳头晕，面红目赤，头重脚轻，步行飘摇等症。”

3. 《常用中草药》：“利尿止血，降血压。主治小便出血，高血压。”

水 芹(《本草经集注》)

【异名】 芹菜、水芹菜、野芹菜、马芹、河芹、小叶芹。

【基原】 为伞形科植物水芹 *Oenanthe javanica* (BL.) DC. 的全草。

【性味归经】 辛、甘，凉。入肺、肝、膀胱经。

【功效】 清热解毒，利尿，止血。

【主治】 感冒，暴热烦渴，吐泻，浮肿，小便不利，淋痛，尿血，便血，吐血，衄血，崩漏，经多，目赤，咽痛，喉肿，口疮，牙疳，乳痈，痈疽，瘰疬，疥癩，带状疱疹，痔疮，跌打伤肿。

【用法用量】 内服：煎汤，30~60g；或捣汁。外用：适量，捣敷；或捣汁涂。

【药膳方选】

1. 治感冒发热，咳嗽，神经痛，高血压：鲜水芹菜 15~30g。煎服或捣汁服(《红河中草药》)。

2. 治流行性脑膜炎：鲜水芹适量，洗净，捣汁半碗内服。渣敷天庭穴(江西《草药手册》)。

3. 治小儿食滞发热：水芹 30g，大麦芽 15g，车前子 9g(包)，水煎服(《华山药物志》)。

4. 治黄疸：鲜水芹根 60g，连钱草 90g，虎刺 60g，猪精肉 90g。水煎服(江西《草药手册》)。

【成分】 全草含挥发油 0.066%，其中有 α -蒎烯、 β -蒎烯、月桂烯、异松油烯、桉醇等。另含 3 个酯酸酯：酯酸二乙酯、正一丁基—2—乙丁基酯酸酯和双(2—乙丁基)酯酸酯。还检出多种游离氨基酸。

【使用注意】 脾胃虚寒者，慎绞汁服。

【参考文献】

1. 《千金·食治》：“益筋力，去伏热。治 5 种黄病，生捣绞汁，冷服 1 升，日 2。”

2. 《本草拾遗》：“茎叶捣绞取汁，去小儿暴热，大人酒后热毒，鼻塞，身热，利大小肠，利人口齿，去头中风热。和醋食之，亦能滋人。”

3. 《随息居饮食谱》：“清胃、祛风，利口齿咽喉头目”。

苋(《神农本草经》)

【异名】 苋菜、人苋、红人苋、三色苋、青香苋、秋红。

【基原】 为苋科植物苋 *Amaranthus tricolor* L. 的茎叶。

【性味归经】 甘，微寒。入大肠、小肠经。

【功效】 清热解毒，通利二便。

【主治】 痢疾，二便不通，蛇虫蜇伤，疮毒。

【用法用量】 内服：煎汤，30~60g，或煮粥。外用：适量，捣敷或煎液熏洗。

【药膳方选】

1. 治产前后赤白痢：紫苋叶(细切) 1 握，粳米 3 合。上以水，先煎苋菜取汁，去滓，下米煮粥，空心食之充瘥(《普济方》紫苋粥方)。

2. 治麻疹不透：红苋菜 30g，水煎服(《食物与治病》)。

3. 治尿道炎，膀胱炎，小便涩痛：带子及根的苋菜适量，生甘草 9g，水煎服(《家庭食疗手册》)。

【成分】 茎含亚油酸为主要成分的不饱和脂肪酸及棕榈酸。叶中有苋菜红甙，棕榈酸，亚麻酸，二十四烷酸，花生酸，菠菜甾醇，单半乳糖基甘油二酯，二半乳糖基甘油二酯，三半乳糖基甘油二酯，三酰甘油，甾醇，游离脂肪酸，维生素 A、C、B 和核黄素。

【使用注意】 慢性腹泻、脾虚便溏者慎服。

【参考文献】

1. 《滇南本草》：“治大、小便不通，化虫，去寒热，能通血脉、逐瘀血。”
2. 《医林纂要·药性》：“和中散血活血，色赤入血，微酸散血，性温活血。离火之气，中含溽暑（苋含湿热蒸郁之气），宜肠胃。”
3. 《食鉴本草》：“多食动风，令人烦闷，冷中损腹，滑肠，忌同鳖肉食。苋大发痧气，盛暑犹不宜食。”

黄芽白菜(《滇南本草》)

【别名】 黄芽菜、黄矮菜、花交菜、黄芽白、大白芽、卷心白。

【基原】 为十字花科植物白菜 *Brassica Pekinensis* (Lour) Rupr. 的鲜叶和根。

【性味归经】 甘，平。入胃经。

【功效】 通利肠胃，养胃和中，利小便。

【主治】 感冒，百日咳，消化性溃疡出血，燥热咳嗽，咽炎声嘶等。

【用法用量】 内服：每次 100~500g 煮食或捣汁饮。

【药膳方选】

1. 治感冒：白菜心 250g，白萝卜 60g，水煎，加红糖适量，吃菜饮汤，数次可愈(《家庭食医图镜》)。

2. 治胃十二指肠溃疡、出血：白菜 250g，洗净，切细，用少量食盐拌腌 10 分钟，用洁净纱布绞取液汁，加入适量的糖食用。1 日内分作 3 次，空腹服下(《食物与治病》)。

3. 治肺燥咳嗽：白菜 100g，豆腐皮 50g，红枣 10 枚，加水适量炖汤，油盐调味佐餐(《食物与治病》)。

4. 治咽炎声嘶，病后食少：干冬白菜 50g，大米 50g，加适量水炖粥，用花生油少量调味服食，每日 2~3 次(《食疗药用蔬菜》)。

【成分】 嫩茎、叶，含蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素 C。又含异硫氰酸-丁-3-烯酯，种子油中含大量的芥酸、亚油酸和亚麻酸。

【使用注意】 脾胃虚寒者慎用。

【参考文献】

1. 《滇南本草》：“走经络，动痰火，利小便。”
2. 《食物本草》：“主益元，补胃，悦颜色。”
3. 《本草省常》：“利肠胃，安五脏，除烦热，解酒毒，消食下气，止嗽和中，久食令人肥健。”

菘 菜(《名医别录》)

【异名】 白菜、青菜、小白菜、油白菜、小油菜、小青菜。

【基原】 为十字花科植物青菜 *Brassica chinensis* L. 的叶。

【性味归经】 甘，凉。入肺、胃、大肠经。

【功效】 解热除烦，生津止渴，清肺消痰，通利肠胃。

【主治】 肺热咳嗽，消渴，便秘，食积，丹毒，漆疮。

【用法用量】 内服：适量，煮食或捣汁饮。外用：适量，捣敷。

【药膳方选】

1. 治发热口渴，大小便不利：白菜用开水煮汤食(《食物与治病》)。

2. 治急性肾炎水肿：苡米 60g 煮成稀粥，加入小白菜 500g，煮 2~3 沸，待白菜熟即成，不可久煮，少盐或无盐食用(《现代营养知识大全》)。

3. 治发背：菘菜汁 1000ml，每日服之(《伤寒类要》)。

4. 治酒醉不醒：菘菜子 2 合细研，井华水 1 盏调，为 2 服(《太平圣惠方》)。

【成分】 嫩茎、叶含蛋白质，脂肪，糖类，粗纤维，钙，磷，铁，胡萝卜素，核黄素，烟酸，维生素 C。

【使用注意】 脾胃虚寒，大便溏薄者慎服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主通利肠胃，除胸中烦，解酒渴。”

2. 《食疗本草》：“治消渴……又消食，亦少下气。”

3. 《滇南本草》：“主消痰，止咳嗽，利小便，清肺热。”

甘 蓝(《本草拾遗》)

【异名】 葵花白菜、包心菜、洋白菜、卷心菜、包菜。

【基原】 为十字花科植物甘蓝 *Brassica oleracea* L. Var. *Capitata* L. 的叶。

【性味归经】 甘，平，入肝、胃经。

【功效】 清利湿热，散结止痛，益肾补虚。

【主治】 湿热黄疸，消化道溃疡疼痛，关节不利，虚损。

【用法用量】 内服：绞汁饮，200~300ml；或适量拌食、煮食。

【药膳方选】

1. 治上腹胀气隐痛：卷心菜 500g，加盐少许，清水煮熟，每日分 2 次服用(《家庭食疗药膳手册》)。

2. 治胃及十二指肠溃疡：甘蓝鲜叶捣烂取汁 200~300ml，略加温。饭前饮服，每日 2 次，连服 10 天为 1 疗程(《福建药物志》)。

3. 治甲状腺肿大，甲状腺功能亢进症：生卷心菜拌食，不拘数量，长期服用(《家庭食疗药膳手册》)。

【成分】 甘蓝含葡萄糖芸苔素和吲哚-3-乙醛，嫩叶为 0.5% ~ 0.9%，老叶为 0.05% ~ 0.2%。另含酚类成分黄酮醇、花白甙和绿厚酸、异硫氰酸烯丙酯。此外，含维生素 V 样物质甚多，有治胃溃疡痛的作用。

【使用注意】 甘蓝性平养胃，诸无所忌。

【参考文献】

1. 《千金·食治》：“久食大益肾，填髓脑，利五脏，调六腑。”
2. 《本草拾遗》：“补骨髓，利五脏六腑，利关节，通经络中结气，明耳目，健人，少睡，益心力，壮筋骨。治黄毒者，煮作菹，经宿渍，色黄，和盐食之，去心下结伏气。”
3. 《中国药用植物志》：“有益肾、利五脏、止痛及促进伤口愈合的功能。主治消化道溃疡及疼痛。”

芸 薹(《名医别录》)

【别名】 寒菜、薹菜、芸薹菜、薹芥、青菜、红油菜。

【基原】 为十字花科植物油菜 *Brassica campestris* L. 的根、茎和叶。

【性味归经】 辛、甘，平。入肺、肝、脾经。

【功效】 凉血散血，解毒消肿。

【主治】 血痢，丹毒，热毒疮肿，乳痈，风疹，吐血。

【用法用量】 内服：煮食 30 ~ 300g；捣汁服，20 ~ 100ml。外用：适量，煎水洗或捣敷。

【药膳方选】

1. 治急性乳痈，无名肿毒：油菜煮汁或捣绞汁，每次温服 1 杯，1 h 3 次(《食物与治病》)。
2. 治痛经：粳米 50g 煮粥，待粥煮至半熟，加油菜适量(切烂)，熬极烂后服(《上海中医药》)。
3. 治产后恶露不止，血气刺痛：油菜子炒香肉桂 4.5g 共研细末，用醋煮面粉糊为丸如龙眼粒大，每服 1 ~ 2 丸，用酒送下，每日 3 次(《家庭食疗手册》)。

【成分】 含少量槲皮甙和维生素 K，并分离出淀粉样蛋白，一种具有高度分枝结构的多糖和一种 12S 球蛋白。根含葡萄糖异硫氰酸酯类成分。

【使用注意】 麻疹后、疮疥、目疾患者不宜食。

【参考文献】

1. 《日华子本草》：“治产后血风及瘀血。”
2. 《全国中草药汇编》：“治痛经，产后瘀血腹痛，恶露不尽。”
3. 《随息居饮食谱》：“发风动气；凡患腰脚口齿诸病，及产后，痧痘，疮家，痼疾，目证，时感皆忌之。”

菠 菜(《履巉岩本草》)

【别名】 波棱菜、红根菜、赤根菜、鹦鹉菜、甜茶、飞龙菜。

【基原】 为藜科植物菠菜 *Spinacia oleracea* L. 的全草。

【性味归经】 甘，平。入肝、胃、大肠、小肠经。

【功效】 养血，止血，平肝，润燥。

【主治】 衄血，便血，头痛，目眩，目赤，夜盲症，消渴引饮，便秘，痔疮。

【用法用量】 内服：适量，煮食；或捣汁。

【药膳方选】

1. 治消渴引饮：菠菜根、鸡内金等份。为末，米汤饮服，日3次(《本草纲目》引《经验方》)。

2. 治高血压头痛目眩、慢性便秘：鲜菠菜适量，置沸水中烫约3分钟，以麻油拌食，每日2次(《浙江药用植物志》)。

3. 治夜盲、脾虚腹胀：每日用菠菜500g。按家常用生油炒菜，或捣烂绞汁分多次服(《福建药物志》)。

【成分】 全草含蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、维生素C、叶酸、类胡萝卜素、维生素B₁₂、α-生育酚。另还含甾醇及其甙和酯，昆虫变态激素，氨基酸和有机酸。

【使用注意】 体虚便溏者不宜多食。肾炎和肾结石患者不宜食用。

【参考文献】

1. 《食疗本草》：“利五脏，通肠胃热，解酒毒，服丹石人食之佳。”

2. 《滇南本草》：“祛风明目，开通关窍，伤利肠胃，解酒，通血。”

3. 《本草求真》：“菠菜，何书皆言能利肠胃。盖因滑则通窍，菠菜质滑而利，凡人久病大便不通，及痔漏关塞之人，咸宜用之。”

薤 菜(《本草拾遗》)

【别名】 薤、瓮菜、空心菜、空筒菜、无心菜、水薤菜。

【基原】 为旋花科植物薤菜 *Ipomoea aquatica* Forsk. 的茎叶。

【性味归经】 甘，寒。入肠、胃经。

【功效】 凉血清热，利湿解毒。

【主治】 鼻衄，便血，尿血，便秘，淋浊，痔疮，痈肿，折伤，蛇虫咬伤。

【用法用量】 内服：煎汤，60~120g；或捣汁。外用：适量，煎水洗；或捣敷。

【药膳方选】

1. 治淋浊，小便血，大便血：鲜薤菜洗净，捣烂取汁，和蜂蜜酌量服之(《闽南民间草药》)。

2. 治妇女白带：鲜薤菜连根500g，鲜白槿花250g(干品100g)，与猪肉或鸡蛋同煮，吃肉喝汤(《家庭食疗手册》)。

3. 治鼻血不止：薤菜数根，和糖捣烂，冲入沸水服(《岭南采药录》)。

4. 治食物中毒：薤菜捣汁1大碗，或煎服，解蕈类及野葛中毒(《食物与治病》)。

【成分】 含蛋白质、糖、脂类、酚类、萜类、三萜类化合物、谷氨酰胺、丙氨酸、蔗糖、α-生育酚及β-胡萝卜素、叶黄素、叶黄素环氧化物、萜黄质、新黄质等十几种类胡萝卜

素，还含铜、铁、锌等元素。此外，从中还分离出 N-反和 N-顺-阿魏酰基酪胺。

【使用注意】 脾虚泄泻者不宜多食。

【参考文献】

1. 《医林纂要·药性》：“解蛊毒及砒石毒，补心血，行水。”

2. 《岭南采药录》：“食物肉中毒，煮食之。”

3. 《福建药物志》：“清热，凉血，解毒。主治毒菇、木薯、曼陀罗等中毒，肺结核咯血，尿血，鼻衄，便秘，鹅口疮，乳腺炎，疔疮疖肿，毒蛇及蜈蚣咬伤。”

韭 菜(《滇南本草》)

【别名】 起阳草、懒人草、长生韭、壮阳草、扁菜。

【基原】 为百合科植物韭 *Allium tuerosum* Rottl. ex Spreng. 的叶。

【性味归经】 辛，温。入肾、胃、肺、肝经。

【功效】 补肾，温中，行气，散瘀，解毒。

【主治】 肾虚阳痿，胃寒腹痛，噎膈反胃，胸痹疼痛，衄血，吐血，尿血，痢疾，痔疮，痈疮肿毒，漆疮，跌打损伤。

【用法用量】 内服：捣汁，60~120g；或煮粥、炒熟、做羹。外用：适量捣敷；煎水熏洗；热熨。

【药膳方选】

1. 治阳虚肾冷，阳道不振，或腰膝冷疼，遗精梦泄：韭菜白 8 两，胡桃肉（去皮）2 两。同脂麻油炒，熟，日食之，服 1 月（《方脉正宗》）。

2. 治一切翻胃噎膈：韭菜汁 2 两，牛乳 1 盏。上用生姜汁半两（取汁），竹沥半两，童便 1 盏。上 5 味和匀，炖暖服，或加入煎剂内，尤为至效（《古今医鉴》）。

3. 治胸痹，心中急痛如锥刺，不得俯仰，自汗出，或痛彻背上，不治或至死：生韭或根 5 斤（洗），捣汁。灌少许，即吐胸中恶血（《孟诜方》）。

4. 治吐血，唾血，呕血，衄血，淋血，尿血及一切血证：韭菜 10 斤，捣汁，生地黄 5 斤（切碎）浸韭菜汁内，烈日下晒干，以生地黄黑烂，韭菜汁干为度；入臼内，捣数千下，如烂膏无渣者，为丸，弹子大。每早晚各服 2 丸，白萝卜煎汤化下（《方脉正宗》）。

【成分】 叶含硫化物、甙类和苦味质、类胡萝卜素、 β -胡萝卜素、抗坏血酸、大蒜辣素、蒜氨酸、丙氨酸、谷氨酸、天冬氨酸、缬氨酸等。

【使用注意】 阴虚内热及疮疡、目疾患者慎食。

【参考文献】

1. 《本草拾遗》：“温中，下气，补虚，调和脏腑，令人能食，益阳，止泄白脓，腹冷痛，并煮食之。叶及根生捣绞汁服，解药毒，疗狂狗咬人欲发者；亦杀诸蛇、虺、蝎、恶虫毒。”

2. 《日华子本草》：“止泄精尿血，暖腰膝，除心腹痼冷，胸中痹冷，疝瘕气及腹痛等食之。肥白人中风失音，研汁服。心脾胃痛甚，生研服；蛇犬咬并恶疮，捣敷。”

金 针 菜(《滇南本草》)

【异名】 萱草花、川草花、宜男花、鹿葱花、萱萼、黄花菜。

【基原】 为百合科植物黄花菜 *Hemerocallis citrina* Baroni 的花蕾。

【性味归经】 甘，凉。入肝、肾经。

【功效】 清热利湿，宽胸解郁，凉血解毒。

【主治】 小便短赤，黄疸，胸闷心烦，少寐，痔疮便血，疮痈。

【用法用量】 内服：煎汤，15～30g；或煮汤、炒菜。外用：适量，捣敷；或研末调蜜涂敷。

【药膳方选】

1. 治痔疮出血：黄花菜 30g，红糖适量。煮熟，早饭前 1 小时服，连服 3～4 天(《福建药物志》)。

2. 治乳痈：金针菜、皂荚子、射干各 3 钱。共炙研末，分 3，砂仁汤下(《溪单方选》)。

3. 治月经少，贫血，胎动不安，老年性头晕，耳鸣，营养不良性水肿：金针菜 30～60g，炖肉(或鸡)服(《云南中草药》)。

【成分】 黄花菜干品含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸。

【使用注意】 食用黄花有以加工的干品为好，不要食鲜黄花菜及腐烂变质品，也不要单炒食，以防中毒。

【参考文献】

1. 《食鉴本草》：“利心气，好欢乐，令人忘忧，轻身明目，利胸膈。”

2. 《医林纂要·药性》：“补心，清肺，破郁，行水，养胎，滑胎。”

3. 《随息居饮食谱》：“养心，解忧忿，荤素宜之，与病无忌。”

莴 苣(《食疗本草》)

【异名】 莴苣菜、生菜、千金菜、莴笋、莴菜。

【基原】 为菊科植物莴苣 *Lactuca Sativa* L. 的茎和叶。

【性味归经】 苦、甘，凉。入胃、小肠经。

【功效】 利尿，通乳，清热解毒。

【主治】 小便不利，尿血，乳汁不通，虫蛇咬伤，肿毒。

【用法用量】 内服：煎汤 30～60g。外用：适量，捣敷。

【药膳方选】

1. 治产后无乳：莴苣 3 枚。研作泥，好酒调服(《海上集验方》)。

2. 治胸痛：莴苣叶 30g，荷叶 30g，白扁豆 30g，水煎服，每日 2 次(《果蔬疗法大全》)。

3. 治水肿：莴苣 60g，桃仁 10g，生姜 6g，泽泻 10g，水煎服，每日 1～2 次(《果蔬疗法大全》)。

【成分】 内含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁，还含有多种维生素。而其叶的营养价值更高，其中含钙、胡萝卜素、维生素C。

【使用注意】 脾胃虚弱者慎服。本品多食使人目糊，停食自复。

【参考文献】

1. 《日用本草》：“味苦，寒平。利五脏，补筋骨，开膈热，通经脉，去口气，白齿牙，明眼目。”
2. 《本草纲目》：“通乳汁，利小便，杀虫蛇毒。”
3. 《医林纂要·药性》：“泻心，去热，解燔炙火毒。”

茼蒿(《千金·食治》)

【异名】 同蒿、蓬蒿、蓬蒿菜、菊花菜、茼蒿菜。

【基原】 为菊科植物蒿子杆 *Chrysanthemum Carinatum* Schousb. 和南茼蒿 *Chrysanthemum Segetum* L. 的茎叶。

【性味归经】 辛、甘，凉。入心、脾、胃经。

【功效】 和脾胃，消痰饮，安心神。

【主治】 脾胃不和，二便不通，咳嗽痰多，烦热不安。

【用法用量】 内服：煎汤，鲜品 60~90g。

【药膳方选】

1. 治热咳痰浓：鲜茼蒿菜 90g。水煎去渣，加冰糖适量熔化后分 2 次饮服(《食物中药与便方》)。
2. 治烦热头昏，睡眠不安：鲜茼蒿菜，菊花脑(嫩苗)各 60~90g。煮汤，每日 2 次饮服(《食物中药与便方》)。
3. 治高血压性头昏脑胀：鲜茼蒿菜 1 握。洗，切，捣烂取汁。每服 1 酒杯，温开水和服，每日 2 次(《食物中药与便方》)。

【成分】 含有丝氨酸、天门冬素、苏氨酸、丙氨酸、谷氨酰胺、缬氨酸、亮氨酸、脯氨酸、酪氨酸、天冬氨酸、谷氨酸、 β -丁氨酸、苯丙氨酸等。

【使用注意】 泄泻者禁用。

【参考文献】

1. 《千金·食治》：“安心气，养脾胃，消痰饮。”
2. 《滇南本草》：“行肝气，止疝气疼，治偏坠气疼，利小便。”
3. 《本草逢原》：“茼蒿气浊，能助相火，多食动风气，熏人心，令人气满。”

芥菜(《千金·食治》)

【异名】 芥、大芥、雪里蕻、黄芥。

【基原】 为十字花科植物芥菜 *Brassicajuncea* (L.) Czern.et Coss. 油芥菜 *Brassica juncea* (L.) Czern.et Coss. Var. *gracilis* Tsen et lee 的嫩茎和叶。

【性味归经】 辛，温。入肺、胃、肾经。

【功效】 利肺豁痰，消肿散结。

【主治】 寒饮咳嗽，痰滞气逆，胸膈满闷，砂淋，石淋，牙龈肿烂，乳痈，痔肿，冻疮，漆疮。

【用法用量】 内服：煎汤，10~15g；或用鲜品捣汁。

【药膳方选】

1. 治风寒袭表：芥菜与番薯同煮食(《食物与治病》)。

2. 治膀胱结石，小便不通：鲜芥菜 2.5g，切碎，水适量煎取 3 碗，分数次服(《福建药物志》)。

3. 治漆疮瘙痒：芥菜煎汤洗之(《千金要方》)。

【成分】 根茎含 11 种具挥发性的异硫氰酸酯。叶含芸薹抗毒素，环芸薹宁，环芸薹宁亚砷，马兜铃酸。花粉含芥子油甙类。

【使用注意】 目疾，疮疡，痔疮，便血及阴虚火旺之人慎食。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主除肾邪气，利九窍，明耳目，安中，久服温中。”

2. 《本草求真》：“芥性辛热，凡因阴湿内壅而见痰气闭塞者服此，痰无不除，气无不通，故能使耳益聪而目益明也。”

3. 《随息居饮食谱》：“补元阳，利肺豁痰，和中通窍，腌食更胜。”

苕 苕 菜(《嘉祐本草》)

【异名】 甜菜、牛皮菜、石菜、杓菜、红牛皮菜。

【基原】 为藜科植物厚皮菜 *Beta Vulgaris* L. Var. *cicla*. 及菜 *Beta Vulgaris* L. Var. *crunta* Alef 的茎、叶。

【性味归经】 甘、苦，寒。入肺、肾、大肠经。

【功效】 清热解毒，行瘀止血。

【主治】 时行热病，痔疮，麻疹透发不畅，吐血，热毒下痢，闭经，淋浊，痈肿，跌打损伤，蛇虫伤。

【用法用量】 内服：煎汤，15~30g，鲜品 60~120g；或捣汁。外用：适量，捣敷。

【药膳方选】

1. 治时行热病初得：用甜菜捣汁皆饮，得除，瘥(《本草经集注》)。

2. 治吐血：红牛皮菜、白及，炖猪肉服(《四川中药志》)。

3. 治成人及小孩出麻疹应期不透：红牛皮菜、芫荽子、樱桃核各 9g。煎水服(《四川中药志》)。

4. 治痢疾：甜菜 3 棵连根，洗净放入砂锅内，另加清水 3 茶碗，煎至 1 小时，过滤取汁，温服(《果蔬疗法大全》)。

【成分】 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸。

【使用注意】 脾虚泄泻者禁服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主时行壮热，解风热毒。”
2. 《嘉祐本草》：“补中下气，理脾气，去头风，利五脏。”
3. 《随息居饮食谱》：“清火祛风，杀虫解毒，涤垢浊，稀痘疮，止带调经，通淋治痢，妇人小儿尤宜食之。”

冬 葵 叶(《名医别录》)

【异名】 冬葵苗叶、冬苋菜、棋盘叶、冬寒菜、滑菜。

【基原】 为锦葵科植物野葵 *Malva verticillata* L. 及冬葵 *Malva crispa* L. 的嫩苗或叶。

【性味归经】 甘，寒。入肺、大肠、小肠经。

【功效】 清热，利湿，滑肠，通乳。

【主治】 肺热咳嗽，咽喉肿痛，热毒下痢，湿热黄疸，二便不通，乳汁不下，疮疖肿痛，丹毒。

【用法用量】 内服：煎汤，10~30g，鲜品可用至60g，或捣汁。外用：适量，捣敷。

【药膳方选】

1. 治诸淋小便赤涩，茎中疼痛：葵菜（择取叶并嫩心）3斤（细切），粟米3合（净淘），葱白（去须叶）1握（细切）。上以水5升，先煮葵菜至3升，绞去葵菜，取汁下米并葱白，更入浓煎豉汁五合，同煮为粥，空心顿食之，不尽，分为两度，2日取尽（《普济方》葵菜粥方）。

2. 治黄疸：冬葵全草2两，天胡荽150g，紫花地丁草100g，车前草50g，精肉150g，水炖服（《江西草药手册》）。

3. 治疮疖，扭伤，乳腺炎：用冬葵叶鲜叶适量捣烂外敷患处（《云南中草药选》）。

【成分】 含粘液质。种子含中性多糖，酸性多糖，及肽聚糖：MSV-V。

【使用注意】 脾虚肠滑者禁服，孕妇慎服。

【参考文献】

1. 崔禹锡《食经》：“食之补肝胆气，明目。主治内热消渴，酒客热不解。”
2. 《医林纂要·药性》：“益心，泻肾，滑肠，去结行水，通乳。”
3. 《千金·食治》：“食生葵菜，令人饮食不化，发宿病。”

落 葵(《名医别录》)

【异名】 天葵、紫草、木耳菜、紫葵、篱巴菜。

【基原】 为落葵科植物落葵 *Basella alba* L. 的叶或全草。

【性味归经】 甘、酸，寒。入心、肝、脾、大肠、小肠经。

【功效】 滑肠通便，清热利湿，凉血解毒，活血。

【主治】 大便秘结，小便短涩，痢疾，热毒疮疡，跌打损伤。

【用法用量】 内服：煎汤，10～15g，鲜品 30～60g。外用：适量，鲜品捣敷；或捣汁涂。

【药膳方选】

1. 治大便秘结：鲜落葵叶煮作副食(《泉州本草》)。
2. 治小便短赤：鲜落葵每次 60g，煎汤代茶频服(《泉州本草》)。
3. 治手脚关节疼痛：鲜落葵全茎 30g，猪蹄节 1 具或老母鸡 1 只（去头、脚、内脏）。水、酒适量各半炖服(《闽南民间草药》)。
4. 治多发性脓肿：落葵 30g，水煎，黄酒冲服(《福建药物志》)。

【成分】 叶含多糖、胡萝卜素、有机酸、维生素 C、氨基酸、蛋白质等。

【使用注意】 脾胃虚寒者、孕妇慎服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主滑中，散热”。
2. 《本草纲目》：“利大小肠。”
3. 《福建药物志》：“祛风利湿，清热滑肠，消肿解毒。主治咳嗽；叶治乳腺炎，疔疮痈肿，皮肤湿疹。”

胡 荽(《食疗本草》)

【异名】 香菜、胡菜、园荽、芫荽、满天星。

【基原】 为伞形科植物芫荽 *Coriandrum sativum* L. 的带根全草。

【性味归经】 辛，温。入肺、脾、肝经。

【功效】 发表透疹，消食开胃，止痛解毒。

【主治】 风寒感冒，麻疹、痘疹透发不畅，食积，脘腹胀痛，呕恶，脱肛，丹毒，疮肿初起，蛇伤。

【用法用量】 内服：煎汤，9～15g，鲜品 15～30g；或捣汁。外用：适量，煎汤洗；或捣敷；或绞汁服。

【药膳方选】

1. 治风寒感冒，头痛鼻塞：苏叶 6g，生姜 6g，芫荽 9g。水煎服(《甘肃中草药手册》)。
2. 治小儿疹痘，欲令速出：胡荽 3 两，细切。以酒两大盏，煎令沸，沃胡荽，便以物合定，不令气出，候冷去滓，微微从项以下，喷背脊及两脚胸腹令遍，勿喷于面(《太平圣惠方》胡荽酒)。
3. 治热毒气盛，生疮疮如豌豆：胡荽 1 握（细切），生地黄 3 两（细切）。上药相和，捣绞取汁，空心顿服(《太平圣惠方》)。
4. 治消化不良，腹胀：鲜芫荽全草 30g，水煎服。

【成分】 全草含维生素 C 98.1mg%，以及正癸醛、壬醛和芳樟醇等。地上部分含 4 个异香豆精类物质。叶子含香柑内酯、欧前胡内酯、伞形花内酯、花椒毒酚和东莨菪素。此外，尚含有槲皮素-3-葡萄糖醛酸甙、异槲皮甙、芸香甙、维生素 C 和无机元素铝、钡、铜、铁、锂、锰、硅、钛等。

【使用注意】 疹出已透，或虽未透出而热毒壅滞，非风寒外袭者禁服。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“芫荽，辛温香窜，内通心脾，外达四肢，能辟一切不正之气，故痘疮出不爽快者，能发之。”
2. 《嘉祐本草》：“消谷，治五脏，补不足，利大小肠，通小腹气，拔四肢热，止头痛，疗痧疹。豌豆疮不出，作酒喷之立出。通心窍。”
3. 《医林纂要·药性》：“芫荽，补肝，泻肺，升散，无所不达，发表如葱，但专行气分。”

椿 叶(《本草纲目》)

【异名】 椿木叶、春尖叶、香椿、香椿芽、香椿头。

【基原】 为楝科植物香椿 *Toona sinensis* (A. Juss) Roem. 的叶。

【性味归经】 辛、苦，平。入脾、胃经。

【功效】 祛暑化湿，解毒，杀虫。

【主治】 暑湿伤中，恶心呕吐，食欲不振，泄泻，痢疾，痈疽肿毒，疥疮，白秃疮。

【用法用量】 内服：煎汤，鲜叶 30~60g。外用：适量，煎水洗；或捣敷。

【药膳方选】

1. 治瘴气恶心，四肢疼痛，口吐酸水，不思饮食，憎寒壮热，发过引饮：香椿嫩叶（酒浸、焙）3两，甘草（炙）、南壁土（向日者）、腊茶各1两。上4味，捣罗为散。每服2钱匕，用酒调下（《圣济总录》香椿散）。

2. 治气滞食欲不振：嫩香椿叶适量。切碎，用开水泼成半生半熟，加酱油食用（《山西中草药》）。

3. 治赤白痢疾：鲜香椿叶 60g，水煎服（《福建药物志》）。

【成分】 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素 C。

【使用注意】 气虚汗多者慎服。

【参考文献】

1. 《新修本草》：“主洗疮疥，风疽，水煮叶汁用之。”
2. 《陆川本草》：“健胃，止血，消炎，杀虫。治子宫炎、肠炎、痢疾、尿道炎。”
3. 《饮片新参》：“化暑湿，透热，利水道，消肿。”

莼(《名医别录》)

【异名】 水葵、水芹、莼菜、马蹄草、缺盆草。

【基原】 为睡莲科植物莼菜 *Brasenia Schrebefi* J.F. Gmel. 的茎叶。

【性味归经】 甘，寒。入肝，脾经。

【功效】 利水消肿，清热解毒。

【主治】 湿热痢疾，黄疸，水肿，小便不利，热毒痈肿。

【用法用量】 内服：煎汤，15~30g；或作羹。外用：适量，捣敷患处。

【药膳方选】

1. 治高血压：鲜莼菜加冰糖适量炖服(《食物中药与便方》)。

2. 治慢性胃炎，胃溃疡，胃癌等：鲜莼菜与鲜鲫鱼同煮食(宜清淡一些，不要太咸)。亦有单用莼菜治疗胃癌，获得满意疗效的报道(《食物中药与便方》)。

3. 治敷种疔疮：马蹄草、大青叶、臭紫草各等份，捣烂，以酒1碗浸之，去滓，温服(《经验良方》)。

【成分】 含酸性多糖，系由D-半乳糖、D-甘露糖、L-岩藻糖、L-鼠李糖、D-木糖、L-阿拉伯糖和D-葡萄糖所组成。并含少量维生素B₁₂和多种氨基酸。

【使用注意】 脾胃虚寒者慎服。

【参考文献】

1. 《医林纂要》：“除烦，解毒，消痰。”

2. 《本经逢原》：“莼性味滑，常食发气，令关节急，患痔漏、脚气、积取，皆不可食，为其寒滑伤津也。”

3. 《本草汇言》：“莼菜，凉胃疔疽，散热痹，解丹石药毒之药也。此草性冷而滑，和姜醋作羹食，大清胃火，清酒积，止暑热成痢。”

芜 菁(《名医别录》)

【别名】 大芥、地蔓菁、九英菘、诸葛菜、台菜、大头菜。

【基原】 为十字花科植物芜菁 *Brassica rapa* L. 的根或叶。

【性味归经】 辛、甘、苦，温。入胃、肝经。

【功效】 消食下气，解毒消肿。

【主治】 宿食不化，心腹冷痛，咳嗽，疔毒痈肿。

【用法用量】 内服：煮食或捣汁饮。外用：适量，捣敷。

【药膳方选】

1. 治霍乱胀满：芜菁子，水煮汁，饮之(《濒湖集简方》)。

2. 治心腹作胀：蔓菁子1大合，拣净捣烂，水1升和研，滤汁1盏，顿服。少顷自利，或自吐，或得汗，即愈(《外台秘要》)。

3. 治大小便秘结，腹胀：大头菜(芜菁)种子50~100g，捣研成细末，以开水1杯冲入，布包绞汁，空腹服，少时当泻下，便通即愈(《食物中药与便方》)。

【成分】 块根(可食部分)含蛋白质、脂肪、糖类(包括葡萄糖、蔗糖、果糖)、粗纤维、钙、磷、铁、核黄素、烟酸、维生素C及多种氨基酸。

【使用注意】 本品一次不可多食，以免耗气。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“利五脏，轻身益气。”

2. 《食疗本草》：“下气，治黄疸，利小便。根主消渴，治热毒风肿。”

3. 《药性切用》：“根，解酒毒。”

茭 白(《本草图经》)

【异名】 菰菜、茭苳、菰笋、茭笋、茭瓜。

【基原】 为禾本科植物菰 *Zizania Caduciflora* Hand.-Mazz. 的嫩茎秆被菰黑粉菌 *Yeni a esculenta* (P. Henn.) Liou 刺激而形成的纺锤形肥大部分。

【性味归经】 甘，寒。入肝、脾、肺经。

【功效】 解热毒，除烦渴，利二便。

【主治】 烦热，消渴，二便不通，黄疸，痢疾，热淋，目赤，乳汁不下，疮疡。

【用法用量】 内服：煎汤，30~60g。

【药膳方选】

1. 治温病狂热，神志昏闷，烦渴引饮：菰笋、水芦根各1两，忍冬、淡竹叶、阶前草根各3钱，石菖蒲根、水灯心各1钱5分。水煎服(《草药新纂》引《文堂集验方》)。

2. 治便秘，心胸烦热，高血压：鲜茭白60g，旱莲草30g，水煎服(《食物与治病》)。

3. 治催乳：茭白15~30g，通草9g，猪脚煮食(《湖南药物志》)。

4. 治酒皴鼻：生茭白捣烂，每晚敷患部，次日洗去；另取生茭白30~60g，煮服(《浙江药用植物志》)。

【成分】 鲜品含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素C。

【使用注意】 脾虚泄泻者慎服。

【参考文献】

1. 《本草拾遗》：“去烦热，止渴，除口黄，利大小便，止热痢，解酒毒。”
2. 《河北中草药》：“清热，解毒，除烦，止渴，并有调经、通乳作用。”
3. 《食疗本草》：“滑中，不可多食。”“性滑，发冷气，伤阳道，令下焦冷滑。”“杂蜜食之，发痼疾。”

洋 葱(《药材学》)

【异名】 玉葱、浑提葱、洋葱头。

【基原】 为百合科植物洋葱 *Allium Cepa* L. 的鳞茎。

【性味归经】 辛、甘，温。入肺经。

【功效】 健胃理气，解毒杀虫，降血脂。

【主治】 食少腹胀，创伤，溃疡，滴虫性阴道炎，高脂血症。

【用法用量】 内服：作菜生食或熟食，30~120g。外用：适量，捣敷或捣汁涂。

【药膳方选】

1. 降血压：取茶褐色洋葱皮每天5~10g，水煎服，长期服用(《炒药奇方》)。

2. 治肺结核咯血，止咳：瘦猪肉200g，红葱头4个，将2味用水2碗煮熟吃(《民间验方》)。

3. 治胸闷脘痞，咳嗽痰多浓稠：洋葱洗净，切碎炒食或煮熟食(《实用中医营养学》)。

4. 治高脂血症：洋葱 60g，素油炒，每日食(《家庭食疗手册》)。

【成分】 鲜茎含有气味物质如硫醇、二甲二硫化物、二烯丙基二硫化物与二烯丙基硫醚、三硫化物、硫代亚磺酸盐和少量柠檬酸盐、苹果酸盐等。根、球茎、叶含邻-羟基桂皮酸、咖啡酸、阿魏酸、芥子酸。球茎、叶还含对-羟基桂皮酸、原儿茶酸、多糖 A、多糖 B 与槲皮素、胸嘧啶及多种氨基酸等。皮中含山奈酚和山奈酚的甙。蓇葖、花粉、花药均含胡萝卜素。

【使用注意】 多食易目糊和发病，热病后不宜进食。患瘙痒性皮肤病疾病之人忌食。

【参考文献】

1. 《药材学》：“新鲜洋葱捣成的泥剂，应用于治疗创伤、溃疡及妇女滴虫性阴道炎。”
2. 《全国中草药汇编》：“主治便秘。”
3. 《福建药物志》：“祛湿消肿。”

葱 白(《名医别录》)

【别名】 葱茎白、葱白头、火葱、大葱。

【基原】 为百合科植物葱 *Allium fistulosum* L. 的鳞茎。

【性味归经】 辛，温。入肺、胃经。

【功效】 发表，通阳，解毒，杀虫。

【主治】 感冒风寒，阴寒腹痛，二便不通，痢疾，疮痈肿痛，虫积腹痛。

【用法用量】 内服：煎汤，9～15g；或酒煎。煮粥食，每次可用鲜品 15～30g。外用：适量，捣敷、炒熨、煎水洗、蜂蜜或醋调敷。

【药膳方选】

1. 治风寒感冒：葱白头与豆豉合煎(《补缺肘后方》葱豉汤)。

2. 治时疾头痛发热者：连根葱白 20 根。和米煮粥，入醋少许，熟食取许即解(《济生秘览》)。

3. 治少阴病下痢：葱白 4 茎，干姜 1 两，附子 1 枚(生，去皮，破 8 片)。上 3 味，以水 3 升，煮取 1 升，去滓分温再服(《伤寒论》白通汤)。

【成分】 鳞茎含粘液质、粗脂肪、粗纤维、粗蛋白质、无氮浸生物、戊聚糖、多糖类。还含挥发油，油中主要成分为大蒜辣素、二烯丙基硫醚。根含铝。

【使用注意】 表虚多汗者慎服。

【参考文献】

1. 《本草经疏》：“葱，辛能发散，能解肌，能通上下阳气，故外来怫郁诸证，悉皆主之。”

2. 《本草纲目》：“葱，所治之症，多属太阴、阳明，皆取其发散通气之功。通气故能解毒及理血病。气者，血之帅也，气通则血活矣。”

3. 《随息居饮食谱》：“气虚易汗者不可单食，又忌同蜜食。”

毛 笋(《本草纲目拾遗》)

【异名】 茅竹笋、竹笋、笋。

【基原】 为禾本科植物毛竹 *Phyllostachys pubescens* Mazel ex H. de leh. 的嫩苗。

【性味归经】 甘，寒。入胃、大肠经。

【功效】 化痰，消胀，透疹。

【主治】 食积腹胀，痘疹不出。

【用法用量】 内服：煎汤，30~60g；或煮食。

【药膳方选】

1. 治痰热咳嗽：毛笋同肉煮食(《本草求原》)。

2. 治糖尿病(肺热型)：鲜竹笋1个，去皮切片，同粳米共煮成粥，每日分2次服(《山西中医》)。

3. 治肾炎，心脏病，肝脏病等浮肿腹水：毛笋、陈蒲瓜各60g，或加冬瓜皮30g，水煎服(《食物与治病》)。

4. 治小儿泻痢脱肛：鲜嫩竹笋适量，加糯米煮粥食用(《中国中医药报》)。

【成分】 苗含多糖，水解后有木糖、阿拉伯糖(arabinose)和半乳糖(galactose)。嫩苗还含铁、镁、钙、钠、钾、铜、镉和钴。

【使用注意】 脾胃虚弱者慎服。

【参考文献】

1. 《食物本草》：“消痰，除热狂，壮热头痛，头风，并妊妇头旋颠仆，惊悸，瘟疫迷闷，小儿惊痫，天吊”。

2. 《食物宜忌》：“消痰，滑肠，透毒，解醒，发痘疹”。

3. 《本草求原》：“竹笋，甘而微寒，清热除痰，同肉多煮，益阴血。痘疹血热毒盛，不发起者，笋尖煮汤及入药，俱佳。”

芦 笋(《本草图经》)

【异名】 灌、芦尖。

【基原】 为禾本科植物芦苇 *Phragmites Communis* Trin. 的嫩苗。

【性味归经】 甘，寒。入肺经。

【功效】 清热生津，利水通淋。

【主治】 热病口渴，心烦，肺痈，肺痿，淋病，小便不利。并解食鱼、肉中毒。

【用法用量】 内服：煎汤，30~60g，或鲜品捣汁。

【药膳方选】

1. 治肺热出血：芦笋500g，捣取汁加糖服(《东北药用植物》)。

2. 治热淋：芦笋(切)3升，水5升，煮取2升，3服(《医心方》引《录验方》)。

3. 治肺结核、癌症患者辅助食品：芦笋100g，水发海参250g，调料加入少许，烩制(《食

补与食疗》)。

【成分】 绿色植株含腐殖酸(humic acid)。

【使用注意】 脾胃虚寒者慎服。

【参考文献】

1. 《日用本草》：“治膈寒(《纲目》引作“膈间”)客热，止渴，利小便，解诸鱼之毒。”
2. 《食物本草》：“凉心经，止吐衄血，抑火除烦，利大小肠，通调脏腑。”
3. 《玉楸药解》：“清肺止渴，利水通淋，解鱼肉、药箭诸毒。”

第三节 野菜类

马 齿 苋(《本草经集注》)

【别名】 马齿草、马苋、马齿菜、长寿菜、耐旱菜。

【基原】 为马齿苋科植物马齿苋 *Portulaca oleracea* L. 的全草。

【性味归经】 酸，寒。入大肠、肝经。

【功效】 清热解毒，凉血止痢，除湿通淋。

【主治】 热毒泻痢，热淋，尿闭，赤白带下，崩漏，痔血，疮疡痈疖，丹毒，瘰疬，湿癣，白秃。

【用法用量】 内服：煎汤，10~15g，鲜品30~60g；或绞汁。外用：适量，捣敷；烧灰研末调敷；或煎水洗。

【药膳方选】

1. 治血痢：马齿菜2大握(切)，粳米3合。上以水和马齿苋煮粥，不着盐醋，空腹淡食(《太平圣惠方》马齿粥)。

2. 治赤白带下不问老稚孕妇：马齿苋捣绞汁3大合，和鸡子白1枚，先温令热，乃下苋汁。微温取顿服之(《海上集验方》)。

3. 治小便尿血，便血：鲜马齿苋绞汁，藕汁等量。每次半杯(约60g)，以米汤和服(《食物中药与便方》)。

4. 治尿道炎：马齿苋60g，生甘草6g，水煎服，每日1剂，连续服用(《家庭食疗手册》)。

【成分】 全草含大量去甲肾上腺素和多量钾盐。还含多巴、多巴胺、甜菜素、异甜菜素、甜菜甙、异甜菜甙、草酸、苹果酸、柠檬酸、谷氨酸、天冬氨酸、丙氨酸以及葡萄糖、果糖、蔗糖等。另据报道本品预试有生物碱、香豆精、黄酮、强心甙和蒽甙的反应，并含大量的聚 ω^3 不饱和脂肪酸。

【使用注意】 脾虚便溏者及孕妇慎服。

【参考文献】

1. 《滇南本草》：“益气，清暑热，宽中下气，润肠，消积滞，杀虫。疗(痔)疮红肿疼痛。”

2. 《本草纲目》：“散血消肿，利肠滑胎，解毒通淋。治产后虚汗。”

3. 《得配本草》：“得五加皮、苍术，治筋骨痛；汁和鸡子白煎服，治赤白带下。和石灰2/3捣敷疔疮。”

枸杞叶(《名医别录》)

【异名】 甜菜、枸杞尖、枸杞苗、枸杞菜、枸杞头。

【基原】 为茄科植物枸杞 *Lycium chinense* Mill. 及宁夏枸杞 *Lycium barbarum* L. 的嫩茎叶。

【性味归经】 苦、甘，凉。入肝、脾、肾经。

【功效】 补虚益精，清热明目。

【主治】 虚劳发热，烦渴，目赤昏痛，障翳夜盲，崩漏带下，热毒疮肿。

【用法用量】 内服：煎汤，鲜品 60~240g；或煮食；或捣汁。外用：适量，煎水洗；或捣汁滴眼。

【药膳方选】

1. 治阳气衰，腰脚疼痛，五劳七伤：枸杞叶 1 斤，羊肾 1 对（细切），米 3 合，葱白 14 茎。上 4 味细切，加 5 味煮粥，如常法，空腹食（《圣济总录》枸杞羊肾粥）。

2. 治急性结膜炎：枸杞叶 60g，鸡蛋 1 只。稍加调味，煮汤吃，每日 1 次（广西《中草药新医疗法处方集》）。

3. 治视力减退及夜盲：枸杞菜 60g，柄猪草 30g，夜明砂 9g，猪肝 120g。水煎服（《陆川本草》）。

4. 治年少妇女白带：枸杞尖作菜，同鸡蛋炒食（《滇南本草》）。

【成分】 鲜品含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸。

【使用注意】 大便滑泄之人忌食。另据前人经验，枸杞叶忌与乳酪同食。

【参考文献】

1. 《药性论》：“能补益精诸不足，易颜色，变白，明目，安神。和羊肉作羹，益人，甚除风，明目。若渴，可煮汁饮，代茶饮之。发热诸毒烦闷，可单煮汁解之，能清热面毒。主患眼风障，赤膜昏痛，取叶捣汁注眼中。”

2. 《生草药性备要》：“明目，益肾亏，安胎宽中，退热，治妇人崩漏下血。”

荠菜(《千金·食治》)

【异名】 荠、护生草、鸡心菜、净肠草、清明菜、地米菜。

【基原】 为十字花科植物荠菜 *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic. 的全草。

【性味归经】 甘、淡，凉。入肝、脾、膀胱经。

【功效】 凉肝止血，平肝明目，清热利湿。

【主治】 吐血，衄血，咯血，尿血，崩漏，目赤疼痛，眼底出血，高血压病，赤白痢疾，肾炎水肿，乳糜尿。

【用法用量】 内服：煎汤，15~30g；鲜品 60~120g；或入丸、散。外用：适量，捣汁点眼。

【药膳方选】

1. 治内伤吐血：荠菜 30g，蜜枣 30g。水煎服(《湖南药物志》)。
2. 治崩漏及月经过多：荠菜 30g，龙芽草 30g。水煎服(《广西中草药》)。
3. 治尿血：鲜荠菜 125g。水煎，调冬蜜服，或另加陈棕炭 3g，冲服(《福建药物志》)。
4. 治高血压：荠菜、夏枯草各 60g。水煎服(《全国中草药汇编》)。

【成分】 全株含草酸、酒石酸、苹果酸、丙酮酸、对氨基苯磺酸等有机酸及多种氨基酸，并含胆碱、乙酰胆碱、山梨醇、甘露醇以及钾、钙、钠、氯、磷、锰等。

【使用注意】 荠菜性味平和，诸无所忌。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主利肝气，和中。”
2. 《滇南本草》：“清肺热，消痰，止咳嗽，除小肠经邪热，利小便。”
3. 《现代实用中药》：“止血。治肺出血，子宫出血，流产出血，月经过多，头痛、目痛或视网膜出血。”

蕨(《本草拾遗》)

【异名】 甜蕨、蕨菜、山凤尾、蕨儿菜、拳头菜。

【基原】 为蕨科植物蕨 *Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn var. *Latiusculum* (Desv) Vnder w. 的嫩叶。

【性味归经】 甘，寒。入肝、胃、大肠经。

【功效】 清热利湿，降气化痰，止血。

【主治】 感冒发热，黄疸，痢疾，带下，噎膈，肺结核咳血，肠风便血，风湿痹痛。

【用法用量】 内服：煎汤，9~15g。外用：适量，捣敷，或研末撒。

【药膳方选】

1. 治产后痢疾：取新生蕨菜，不限多少，阴干为细散。每日空心，陈米饮调下 3 钱匕(《圣济总录》春蕨散)。

2. 治高血压，头昏失眠：蕨菜 15g。水煎服(《宁夏中草药手册》)。

3. 治肺结核咯血：蕨 30g。加开水捣汁服(《湖南药物志》)。

4. 治慢性风湿性关节炎，关节热痛，小便黄：蕨菜 15g。水煎服(《宁夏中草药手册》)。

【成分】 全草含蕨素 A、B、C、D、E、F、G、I、J、K、L、N、O、Z，乙酰蕨素 C，苯甲酰蕨素 B，异巴豆酰蕨素 B，棕榈酰蕨素 A、B、C，苯乙酰蕨素 C，凤尾蕨萜酮甙，丙三基桐甘油酯，苯甲酸，对羟基苯甲酸，香草酸，香草醛，山奈酚，紫云英甙，银桦甙，对香豆酰奎尼酸， β -谷甾醇……蕨甙 A、B、C、D、K、P、Z，尖叶土杉甾酮 A，尖叶土杉甾酮甙 A，原儿茶醛，蕨根甙，欧蕨甙 A、B、C，延胡索酸，琥珀酸，异槲皮甙。

【使用注意】 不宜生食、久食，脾胃虚寒及生疥疮者慎服。

【参考文献】

1. 《本草药性大全》：“寒能去暴热，甘以利小便，气壅经络者全旋，毒延筋骨者易去。”
2. 《福建药物志》：“清热利湿，消肿解毒。主治痢疾、高血压、吐血、白带、风湿关节痛。”
3. 《食疗本草》：“令人脚弱不能行，消阳事，缩玉茎，多食令人发落，鼻塞目暗。小儿不可食之，立行不得也。”

苜 蓿(《名医别录》)

【别名】 连枝草、光风草、金花菜、黄花草子。

【基原】 为豆科植物南苜蓿 *Medicago hispida* Gaertn 和紫苜蓿 *Medicago Sativa* L. 的全草。

【性味归经】 苦、涩、微甘，平。入胃、小肠经。

【功效】 清热凉血，利湿退黄，通淋排石。

【主治】 热病烦满，黄疸，肠炎，痢疾，浮肿，尿路结石，痔疮出血。

【用法用量】 内服：煎汤，15~30g；或捣汁，鲜品 90~150g；或研末，3~9g。

【药膳方选】

1. 治热病烦满，目黄赤，小便黄，酒疸：（苜蓿）捣汁，服 1 升，令人吐利即愈（《新修本草》）。

2. 治各种黄疸：苜蓿、茵陈、车前草、篇蓄各 15g，大枣 10 个。水煎服（《青岛中草药手册》）。

3. 治细菌性痢疾：苜蓿 30g，水煎，加蜂蜜 30g，分两次冲服（《青岛中草药手册》）。

4. 治尿路结石：苜蓿、金钱草、穿山甲、木通、五灵脂各 9g。水煎服（《青岛中草药手册》）。

【成分】

1. 南苜蓿种子：含胡萝卜素及南苜蓿三萜皂甙、大豆皂甙 I、植物甾醇、植物甾醇酯、游离脂肪酸。

2. 紫苜蓿：全草含皂甙、卢瑟醇、苜蓿二酚、香豆雌酚、刺芒柄花素大豆素等异黄酮衍生物，小麦黄素，瓜氨酸，刀豆酸。种子含高水苏碱、水苏碱及唾液酸。叶茎含果胶酸。此外，本品还含 4 种苜蓿甙。

【使用注意】 本品苦涩而降，脾胃虚寒者慎服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主安中，利人，可久食。”
2. 《食疗本草》：“利五脏，轻身，洗去脾胃间邪气、诸恶热毒。”
3. 《本草药性大全》：“祛诸恶，解热毒，退酒疸，利通小肠，安中益气。”

第四节 食用菌类

蘑 菇(《医学入门·本草》)

【异名】 蘑菰、麻菰、鸡足蘑菇、蘑菇草、肉蕈。

【基原】 为蘑菇科真菌双孢蘑菇 *Agaricus bisporus* (Lange) Sing. 及四孢蘑菇 *Agaricus Campestris* L. ex Fr. 的子实体，尤以菌蕾为佳。

【性味归经】 甘，平。入肠、胃、肺经。

【功效】 健脾开胃，平肝提神。

【主治】 饮食不消，纳呆，乳汁不足，高血压症，神倦欲眠。

【用法用量】 内服：煎汤，6~9g；鲜品150~180g。

【药膳方选】

1. 治消化不良：(蘑菇)鲜品150g，炒食、煮食均可(刘波《中国药用真菌》)。
2. 治高血压：(蘑菇)鲜品180g，煮食，分两次食用(刘波《中国药用真菌》)。
3. 治急、慢性肝炎：鲜蘑菇水煎或作菜食用(《家庭食疗手册》)。
4. 治小儿麻疹透发不快：鲜蘑菇18g，鲜鲫鱼1条。清炖(少放盐)，喝汤(《食物中药与便方》)。

【成分】

1. 双孢蘑菇：含挥发性成分3-辛酮和1-辛烯-3-醇，含异硫氰酸苄酯及无机元素磷、钙、镁、钾、铜、锰、锶、锌、铁、汞及镉，尚含磷脂、甘油酯、亚油酸及甾醇等化合物，并含有原维生素D₂等化合物。

2. 四孢蘑菇：含蘑菇氨酸、维生素D₂，含元素汞、铅、镉、铁、铜、锰、锌、钴、铬、镍、镁、钙、钠、钾及硒、磷、锶。含尿素、甲壳质和纤维素，并含蛋白质、非蛋白质氮、糖类、维生素C及无机物等，增强免疫抗肿瘤活性物质为多糖和蛋白质。

【使用注意】 气滞者慎服。

【参考文献】

1. 《医学入门·本草》：“悦神，开胃，止泻，止吐。”
2. 《全国中草药汇编》：“消食，清神，平肝阳。主治消化不良，高血压，哺乳期乳汁分泌减少，毛细血管破裂，牙床出血，贫血等症。”
3. 《随息居饮食谱》：“多食发风，动气，诸病人皆忌之。”

香 菇(《随息居饮食谱》)

【异名】 香蕈、台菌、石蕈、香信、冬菇、菊花菇。

【基原】 为白蘑科真菌香菇 *Lentinus edodes* (Berk.) Sing. 的子实体。

【性味归经】 甘、平。入肝、胃经。

【功效】 扶正补虚，健脾开胃，祛风透疹，化痰理气，解毒，抗癌。

【主治】 正气衰弱，神倦乏力，纳呆，消化不良，贫血，佝偻病，高血压，高脂血症，慢性肝炎，盗汗，小便不禁，水肿，麻疹透发不畅，荨麻疹，毒菇中毒，肿瘤。

【用法用量】 内服：煎汤 6~9g，鲜品 15~30g。

【药膳方选】

1. 治急性、慢性肝炎：鲜蘑菇水煎或作菜食用(《家庭食疗手册》)。

2. 治水肿：香菇(干品) 16g，鹿衔草、金樱子根各 30g。水煎服，每日 2 次(刘波《中国药用真菌》)。

3. 治盗汗：香菇 15g，酒酌量，炖后调白糖服(《福建药物志》)。

4. 治荨麻疹：香菇 15g，酒酌量。炖服(《福建药物志》)。

【成分】 含 1-辛烯-3-醇、2-辛烯-1-醇等挥发性物质， γ -谷氨酰基烟草香素、酵母氨酸等肽类化合物及氨基酸、香菇嘌呤、三磷酸腺苷、二磷酸腺苷、5'-磷酸腺苷等核苷酸类化合物，麦角甾醇，香菇多糖，前维生素 D₂，牛磺酸，甲醛，丁酸，葡聚糖，水溶性杂半乳聚糖。还含多酚氧化酶、葡萄糖甙酶、葡萄糖淀粉酶。

【使用注意】 脾胃寒湿气滞者禁服。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“益肠胃，化痰理气。”

2. 《食物考》：“开胃，通秘，破血，引毒。”

3. 《本草求原》：“香蕈，祛风行血，香能散，故也；其治湿热肿胀，亦香能运胃之功。”

猴 头 菌(《全国中草药汇编》)

【别名】 猬菌、刺猬菌、小刺猴头、猴菇、猴头菇。

【基原】 为齿菌科真菌猴头菌 *Hericium erinaceus* (Bull.ex Fr.) Pers、珊瑚状猴头菌 *Hericium Coralloides* (Scop.ex Fr.) Pers. 的子实体。

【性味归经】 甘，平。入脾、胃经。

【功效】 健脾养胃，安神，抗癌。

【主治】 体虚乏力，消化不良，失眠，胃与十二指肠溃疡，慢性胃炎，消化道肿瘤。

【用法用量】 内服：煎汤，10~30g，鲜品 30~100g；或与鸡共煮食。

【药膳方选】

1. 治消化不良：猴头菌 60g，水浸软后，切成薄片，水煎服，每日 2 次，黄酒为引(《全国中草药汇编》)。

2. 治神经衰弱，身体虚弱：猴头(干品) 150g，切片后与鸡共煮食用，每日 1 次(或用鸡汤煮食)(《全国中草药汇编》)。

3. 治慢性肝炎：鲜猴头菇 75g，煮水，每日分早晚两次食菌和水，连服 1.5~2 个月(《人人健康》)。

4. 治胃痛，食管癌，肝癌：猴头 60g，藤梨根 60g，白花蛇舌草 60g。煎服(《中国药用孢

子植物》)。

【成分】 猴头菌子实体含猴头菌酮 A、B、C、D、E、F、G、H，猴头菌碱，植物凝集素。干燥子实体含蛋白质，脂质，纤维及葡聚糖。还含多种麦角甾醇。菌丝体培养物含有猴头菌吡喃酮，猴菇菌素Ⅲ、Ⅳ和多种葡萄糖酯甙。菌丝和子实体中含有多糖。

【使用注意】 本品甘、平补虚健胃，诸无所忌。

【参考文献】

- 1.《全国中草药汇编》：“利五脏，助消化。治消化不良，神经衰弱，身体虚弱。”
- 2.《中国药用真菌》：“利五脏，助消化，滋补，抗癌，治胃溃疡。”

木 耳(《神农本草经》)

【异名】 蕈耳、树鸡、黑木耳、木菌、云耳、耳子。

【基原】 为木耳科真菌木耳 *Auricularia auricula* (L. ex Hook) Underw, 毛木耳 *Auricularia polytricha* (Mont.) Sacc 及皱木耳 *Auricularia* (Fr.) P. Henn. 的子实体。

【性味归经】 甘，平。入肺、脾、大肠、肝经。

【功效】 补气养血，润肺止咳，止血，降压，抗癌。

【主治】 气虚血亏，肺虚久咳，咳血，衄血，血痢，痔疮出血，妇女崩漏，高血压，眼底出血，子宫颈癌，阴道癌，跌打伤痛。

【用法用量】 内服：煎汤 3~10g；或炖汤；或烧炭存性研末。

【药膳方选】

1. 治血痢日夜不止，腹中痛，心神麻闷：黑木耳 1 两，水两大盏，煮木耳令熟，先以盐、醋食木耳尽，后服其汁，日 2 服(《太平圣惠方》)。

2. 治大便干燥，痔疮出血：木耳 5g，柿饼 30g，同煮烂，随意吃(《长白山植物药志》)。

3. 治贫血：黑木耳 30g，红枣 30 枚，煮熟服食，加红糖调味(《家庭食疗手册》)。

4. 治高血压病，眼底出血：木耳 3~6g，冰糖 5g，加清水适量，慢火炖汤，于睡前 1 次顿服。每日 1 剂，10 天为 1 疗程(《药用寄生》)。

5. 治子宫颈癌，阴道癌：黑木耳 10g，当归 3g，白芍 3g，黄芪 4g，甘草 2g，陈皮 3g，元肉 3g。取黑木耳除去杂质。与当归、白芍、黄芪、甘草、陈皮等饮片及元肉一并加水适量，煎煮两次，每次 30 分钟，合并两次煎液约 1000ml。分两次服完(《民间验方》)。

【成分】 含木耳多糖。菌丝体含外多糖。还含麦角甾醇、原维生素 D₂、黑刺菌素。生长在棉子壳上的木耳含总氨基酸、蛋白质、脂质、糖、纤维素、胡萝卜素、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 及各种无机元素：钾、钠、钙、镁、铁、铜、锌、锰、磷等。

【使用注意】 虚寒溏泻者慎服。

【参考文献】

- 1.《神农本草经》：“益气不饥，轻身强志。”
- 2.《饮膳正要》：“利五脏，宽肠胃，不可多食。”
- 3.《随息居饮食谱》：“补气耐饥，活血。治跌仆伤，凡崩淋血痢、痔患肠风，常食可瘳。”

银 耳(《中国药学大辞典》)

【异名】 白木耳、白耳、桑鹅、五鼎芝、白耳子。

【基原】 为银耳科银耳 *Tremella fuciformis* Berk. 的子实体。

【性味归经】 甘、淡，平。入肺、胃、肾经。

【功效】 滋补生津，润肺养胃。

【主治】 虚劳咳嗽，痰中带血，津少口渴，病后体虚，气短乏力。

【用法用量】 内服：煎汤，3~10g；或炖冰糖、肉类服。

【药膳方选】

1. 润肺，止咳，滋补：白木耳 6g，竹参 6g，淫羊藿 3g。先将白木耳及竹参用冷水发胀，然后加水 1 小碗及冰糖，猪油适量调和，最后取淫羊藿稍加碎截，置碗中蒸，服时去淫羊藿渣。参、耳连汤内服(《贵州民间方药集》)。

2. 治虚劳咳嗽，痰中带血，阴虚口渴：干银耳 6g，糯米 100g，冰糖 10g，加水煮粥食用(《食疗粥谱》)。

3. 治热病伤津，口渴引饮：银耳 10g，芦根 15g，小环草 10g。水煎，取银耳，滤去药渣，喝汤，并吃银耳，每日 1 剂(《药用寄生》)。

4. 用于癌症病放疗、化疗期：银耳 12g，绞股蓝 45g，党参、黄芪各 30g，共煎水，取银耳，去药渣，加苡仁、大米各 30g 煮粥吃。每日 1 剂，长期配合放疗、化疗，可防止白细胞下降(《药用寄生》)。

【成分】 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维。灰分中含硫、磷、铁、镁、钙、钾及钠等。另银耳子实体含多种银耳多糖 (TP)、甾醇、脂肪酸和磷脂。此外，葡菌丝中含萨尼丹宁 A、B、C、D。

【使用注意】 风寒咳嗽者及湿热酿痰致咳者禁用。

【参考文献】

1. 《本草从新》：“润肺滋阴。”

2. 《饮片新参》：“清补肺阴，滋液，治劳咳。”

3. 《中国药用真菌》：“强精，补肾，滋阴，润肺，生津，止嗽，清热，润肠，益胃，补气，和血，强心，壮身，补脑，提神。治肺热咳嗽，肺燥干咳，产后虚弱，久咳喉痒，月经不调，肺热胃炎，大便秘结，大便下血，新久痢疾，雀斑。”

第五节 果 品 类

鲜 果 类

梨(《名医别录》)

【异名】 玉乳、蜜父、甘棠、杜梨、快果等。

【基原】 为蔷薇科植物白梨 *Pyrus bretschneideri* Rehd、沙梨 *P. pyrifolia* (Burm.f.) 或 Nakai 秋子梨 *P. ussuriensis* Maxim 的新鲜果实。

【性味归经】 甘、微酸，凉。入肺、胃、心经。

【功效】 清热降火生津，润肺化痰止咳，去燥养血生肌，解除酒毒

【主治】 热病伤津或温热病后期，阴虚烦渴，消渴症，燥咳，痰热惊狂，噎膈，失声，目赤肿痛，消化不良，便秘等。

【用法用量】 鲜食，100~200g；或榨汁饮；或炖食。

【药膳方选】

1. 治热病及酒后烦渴：取梨汁、荸荠汁、芦苇根汁、麦冬汁、莲藕汁，各等份和匀，凉服或温服(《温病条辨》)。

2. 治消渴：生梨切碎，捣取汁饮服。或熬成雪梨膏，每次10~15g，每日2~3次。或将梨用蜜熬瓶盛，不拘时用热水或冷开水调服，亦可直接嚼梨(《普济方》《名医类案》)。

3. 治噎膈：梨汁同人乳、蔗汁、芦根汁、童便、竹沥服之(《本草求原》)。

【成分】 主要含有苹果酸、柠檬酸、果糖、蔗糖、葡萄糖等有机成分；含有维生素B₁、B₂、C等；尚含钾、钠、钙、镁、硒、铁、锰等无机成分及膳食纤维素、蛋白质、脂肪、碳水化合物等。

【使用注意】 不宜多食，过则伤脾胃、助阴湿。故脾胃虚寒、呕吐清水、大便溏泄、腹部冷痛、风寒咳嗽患者及产妇等不宜食用。

【参考文献】

1. 《新修本草》：“主热嗽、止渴。”
2. 《本草纲目》：“润肺凉心，消痰降火，解疮毒、酒毒。”
3. 《本草通玄》：“生者清六脏之热，熟者滋五脏之阴。”

桃(《日用本草》)

【异名】 桃实。

【基原】 为蔷薇科植物桃 *Prunus persica* (L.) Btsch 或山桃 *P. davidiana* (Carr.) Franch 的

鲜果或果脯。

【性味归经】 甘、酸，温。入肺、大肠经。

【功效】 生津润肠，活血消积；益气血，润肤色。

【主治】 津伤肠燥便秘，瘀血肿块；气血不足，阴虚盗汗。

【用法用量】 鲜吃；或制成桃片、桃汁等。

【药膳方选】

1. 治夏日口渴，便秘，痛经：新鲜桃子生食(《饮食治疗指南》)。

2. 治虚癆喘咳：鲜桃3个，削去外皮，加冰糖30g，隔水炖烂后去核，每天1次(《药用果品》)。

【成分】 果实含有机酸，主要为苹果酸和枸橼酸。含总糖29.8~100.3mg/g(鲜重)，其中有果糖、葡萄糖、蔗糖、木糖等。此外，还含有紫云英苷等。

【使用注意】 不宜长期食用，容易使人生内热。

【参考文献】

1. 《滇南本草》：“治虫积，通月经，润大肠，消心下积”。

2. 《随息居饮食谱》：“补心，活血，解渴，充饥，水蜜桃生津涤热。”

3. 《滇南本草图说》：“多食动脾助热，令人膨胀，发疮疖”。

柿 子(《滇南本草图说》)

【异名】 米果，猴枣。

【基原】 为柿科植物柿 *Diospyros kaki* Thunb 的果实。

【性味归经】 鲜柿：甘、涩，凉。柿饼：甘、平，微温。柿霜：甘，凉。入心、肺、大肠经。

【功效】 鲜柿：清热润肺，生津止渴，解毒。柿饼：润肺，止血，健脾，涩肠。柿霜：润肺止咳，生津利咽，止血。

【主治】 鲜柿：肺热咳嗽、吐血，热病口渴、口疮，热痢，便血。柿饼：咯血，吐血，便血，尿血，脾虚消化不良，泄泻，痢疾，咽干声音嘶哑，颜面黑斑。柿霜：肺燥干咳，咽喉干痛，口舌生疮，吐血，咯血，消渴。

【用量用法】 鲜吃，100~200g。或制成柿饼，炖食。

【药膳方选】

1. 治痰嗽带血：青州大柿饼，饭上蒸熟，批开，每用1枚，掺真青黛3g。卧时食之，薄荷汤下(《丹溪纂药》)。

2. 治热淋涩痛：干柿、灯心等份。水煎日饮(《本草纲目》)。

3. 治小儿秋痢：柿饼适量，作饼及糕，与小儿食；或以粳米煮粥，熟时入干柿末，再煮3两食之。奶母亦食之(《食疗本草》)。

【成分】 含丰富的果糖、葡萄糖、蔗糖、维生素A、维生素B、维生素C及矿物质(如磷、铁、钙、钾等)，还含果胶、胰蛋白酶、淀粉酶、单宁酸等。未成熟柿子含鞣质。新鲜柿子含碘49.7mg%。

【使用注意】 柿子性寒，阳虚体弱的人，或妇女产后，便秘、血虚、脾胃虚寒的人，不宜食用。不可过量食用，以免引起腹胀。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“软熟柿解酒毒，止口干，压胃间热。”
2. 《日华子本草》：“润心肺，止渴，涩肠，疗肺痿，心热，嗽，消痰，开胃。亦治吐血。”
3. 《随息居饮食谱》：“鲜柿，甘寒养肺胃之阴，宜于火燥津枯之体。”柿霜“甘凉清肺。治吐血，咯血，劳嗽，上消，咽喉、口舌诸病甚良”。

杏 子(《本草图经》)

【异名】 杏实。

【基原】 为蔷薇科植物杏 *Armeniaca vulgaris* Lam.、山杏 *Armeniaca sibirica* Lam. 等的果实。

【性味归经】 甘、酸，温。入肺、心经。

【功效】 润肺定喘，生津止渴。

【主治】 肺燥咳嗽，津伤口渴。

【用量用法】 水煎服，6~12g。或生食，或晒干为脯。

【药膳方选】

1. 治人口生疮：杏子1枚，黄连1节，甘草1寸。凡3物治下，绵絮裹之。内著口中含之(《医心方》)。

2. 治肺燥干咳，大便干结：取鲜杏50g，猪肺250g(洗净、切碎)，加水适量煮汤，将要煮熟时加入少许食盐，饮汤食杏，连服5~7天(《食品的营养与食疗》)。

【成分】 果实含有枸橼酸、苹果酸、绿原酸等有机酸，还含有槲皮素、槲皮苷等黄酮类化合物和挥发性成分等。山杏的果实含山梨糖醇、葡萄糖和多糖。

【使用注意】 不宜多食。

【参考文献】

1. 《随息居饮食谱》：“润肺生津。”
2. 《食物考》：“曝脯去冷，止渴益心。”

枇 杷(《名医别录》)

【异名】 金丸、琵琶果。

【基原】 为蔷薇科常绿小乔木植物枇杷 *Eriobotrya japonica* (Thunb.) Lindl. 的果实。

【性味归经】 甘、酸，凉。入肺、脾经。

【基原】 生津止渴，化痰止咳，降逆止呕。

【主治】 肺热咳嗽，胃热口干，胃气不足，呕逆食少等病症。

【用量用法】 内服：生食；或煎汤，30~60g。罐头、果酒、果酱等。

【药膳方选】

1. 治肺热咳嗽：鲜枇杷肉 60g，冰糖 30g。水煎服(《福建药物志》)。
2. 治口干，呃逆不欲饮食：鲜枇杷 100g，去皮，将果肉与核一同入水煎汤，顿服或分 2 次服食汤及果肉，连服 1~3 天(《食品营养与食疗》)。

【成分】 成熟果实含转化糖，蔗糖，苹果酸等。此外还含有 3.3% 的果胶、戊糖、琥珀酸、氧化酶、淀粉酶、苦杏仁酶及转化酶。

【使用注意】 不宜多食。

【参考文献】

1. 《食疗本草》：“利五脏。”
2. 《本草元命苞》：“除肺热在上焦，止吐逆于胸膈。”

无 花 果(《救荒本草》)

【异名】 品仙果、奶浆果、品鲜果、文仙果、蜜果等。

【基原】 为桑科植物无花果 *Ficus carica* L. 的果实。

【性味归经】 甘，凉。入肺、胃、大肠经。

【基原】 清热生津利咽，健脾开胃清肠，解毒消肿。

【主治】 咽喉肿痛，肺燥咳嗽，声嘶，食欲不振，肠热便秘，泄泻，痢疾，热毒壅盛痈疮肿毒等。

【用量用法】 水煎服，9~15g，大剂量可用至 30~60g，或生食鲜果，1~2 枚。

【药膳方选】

1. 治肺热音嘶：无花果下果 15g，水煎，调冰糖服(《福建中草药》)。
2. 治咽痛：无花果 7 个，金银花 15g。水煎服(《山东中草药手册》)。
3. 治大便秘结：鲜无花果适量，嚼食；或干果捣碎煎汤，加生蜂蜜适量，空腹时温服(《安徽中草药》)。

【成分】 果实含有大量枸橼酸，少量的延胡索酸、琥珀酸等有机酸；还含 B 族维生素及无花果蛋白酶等类胡萝卜素类化合物。最新研究表明可从无花果中分离出补骨脂素、香柠檬酯等。

【参考文献】

1. 《食物本草》：“开胃，止泄痢。”
2. 《本草纲目》：“甘平，无毒。治五痔，咽喉痛。”
3. 《随息居饮食谱》：“清热、润肠。”

石 榴(《滇南本草》)

【异名】 安石榴、金樱、丹若等。

【基原】 为石榴科植物石榴 *Punicagranatum* L. 的果实。

【性味归经】 甘、酸、涩，温。入脾、肺经。

【功效】 涩肠，止血，止咳。

【主治】 久泻久痢，崩漏，大便出血，带下，肺癆咳嗽，音哑，口舌生疮，小便不禁。

【用量用法】 水煎服，10~30g。或制成饮料，或酿酒造醋。

【药膳方选】

1. 治久泻久痢，大便出血：陈石榴焙干，研为细末，每次10~12g，米汤调下(《普济方》)。

2. 治咽喉炎，口舌生疮：鲜果1~2个，去皮，取种子捣烂，以开水浸泡，放冷后含漱，每天多次(《药用果品》)。

3. 治崩漏带下：石榴果皮90g，水煎加蜂蜜调服(《家庭食疗手册》)。

【成分】 石榴果实含糖、蛋白质、脂肪、维生素C、钙、磷、钾等，生物碱及熊果酸等。

【使用注意】 多食易伤肺损齿，石榴果皮有毒，服用时必须注意。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“止泻痢，下血，脱肛，崩中带下。”

2. 《滇南本草》：“治日久水泻……又治痢脓血，大肠下血。”

青 梅(《宝庆折中本草》)

【异名】 梅实、梅子、生梅子。

【基原】 为蔷薇科植物梅 *Armeniacaume* Sieb. 的未成熟果实。

【性味归经】 酸，平。入肺、胃、大肠经。

【功效】 生津利咽，涩肠止泻。

【主治】 咽喉肿痛，津伤口渴，泄泻，痢疾。

【用法用量】 水煎服6~9g，煎汤，或含咽津液；或入丸剂。外用：适量，浸酒擦；或熬膏点眼。

【药膳方选】

1. 治胃肠炎：鲜梅适量，去核，捣烂取汁，文火煎成胶状。每次3g，每日3次，饭前服(《福建药物志》)。

2. 治喉痹：生梅子百枚，蚰蜒百条。同入瓦罐内，蚰蜒化为水，浸透梅子，每取梅子晒而又浸，浸而又晒，以汁干为度。喉患则取梅子1枚，含咽吐涎，多病自减(《喉科金匙》蚰蜒丹)。

【成分】 含苹果酸、枸橼酸、琥珀酸、酒石酸、齐墩果酸、糖；含钾量较其他水果高。果实含柠檬醛、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。在成熟时期含氢氰酸。种子含苦杏仁苷。

【使用注意】 不可多食久食。胃痛呕酸者忌食。

【参考文献】

1. 《本草拾遗》：“止渴。”

2. 《本草省常》：“涩肠，敛肺，消肿解毒，醒酒，杀虫。”

3. 《日用本草》：“生津液，止焦渴。”

橘(《神农本草经》)

【异名】 黄橘、橘子。

【基原】 为芸香科植物橘 *Citrus reticulata* Blanco 及其栽培变种的成熟果实。

【性味归经】 甘、酸，平。入肺、胃经。

【功效】 开胃理气，生津润肺。橘饼：止嗽，止痢，疏肝解郁。

【主治】 咳嗽痰多，胸闷，消渴，呃逆，呕吐。

【用量用法】 鲜食，适量；或用蜜煎；或制成橘饼。

【药膳方选】

1. 伤食生冷水果，泄泻不止：橘饼1个，切成薄片，放碗内用沸水冲入，盖住碗，泡出汁，饮汤食饼，一饼可作数次服(《经验广集》)。

2. 治胸闷不适，咳嗽痰多：取鲜柑橘2000g，去皮核绞汁，在火上煎熬至浓稠状，加入1000g蜂蜜搅匀，煎至膏状，冷却装瓶。每次20ml，每日2次，连服数日(《食品的营养与食疗》)。

【成分】 含少量蛋白质、脂肪以及丰富的葡萄糖、果糖、蔗糖、苹果酸、柠檬酸以及胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸等。

【使用注意】 不可多食，阴虚燥咳及咯血、吐血者慎用。

【参考文献】

1. 《日华子本草》：“止消渴，开胃，除胸中膈气。”

2. 《医林纂要》：“除烦，醒酒。”

【备注】 橘子的皮、核、络、实皆可入药。橘皮，因以色红日久者为佳，故又名红皮、陈皮。橘红性燥，以燥湿化痰为胜，主要用于喉痒咳嗽、痰多不利等症。橘白通络化痰，顺气和胃，主要用于痰滞咳嗽、胸闷胸痛等。橘核理气止痛，为疝气、睾丸肿痛、乳痛、腰痛所常用，橘络有通络理气化痰，用于气滞胸胁胀痛。

大 枣(《神农本草经》)

【异名】 壶、木蜜、干枣、美枣、凉枣等。

【基原】 为鼠李科植物枣 *Ziziphus jujuba* Mill. 的果实

【性味归经】 甘，平。入心、脾、胃经。

【功效】 补中益气，养血安神，调和药性

【主治】 脾虚体弱，倦怠乏力，食欲不振，气血不足，心烦不寐等。作为调和药品，又能缓和药物的药性，减少药物的毒副作用。

【用量用法】 水煎服，9-15g。或作丸用。

【药膳方选】

1. 治妇女脏燥：大枣，甘草，浮小麦，水煎服(《金匱要略》)。

2. 治脾胃寒湿, 饮食减少, 长作泄泻, 完谷不化: 白术 120g, 干姜 60g, 鸡内金 60g, 熟枣肉 300g。上药 4 味, 白术、鸡内金皆用生者, 每味各自轧细, 焙熟, 再将干姜轧细, 共和枣肉, 同捣如泥, 作小饼, 木炭火上炙干。空心时, 当点心, 细嚼咽之(《医学衷中参西录》益脾饼)。

3. 治中风惊恐虚悸, 四肢沉重: 大枣(去核) 7 枚, 青粱粟米 2 合。上 2 味以水 3 升半, 先煮枣取 1 升半, 去津, 投米煮粥(《圣济总录》补益大枣粥)。

4. 治过敏性紫癜: 红枣 60g 洗净, 加水熬煎, 成浓汤即成。食枣饮汤, 早晚各 1 次, 连服 2~4 周(《食品的营养与食疗》)。

【成分】 果实含光千金藤碱等生物碱, 含白桦脂酮酸、齐墩果酸等三萜酸类化合物, 大枣皂苷 I、II、III 等皂苷类化合物。另含环磷腺苷(cAMP)和环磷酸鸟苷(cGMP)。果实的水溶性浸出物中含果糖、葡萄糖、蔗糖等。

【使用注意】 味甘而能助湿, 食之不当可致脘腹痞闷、食欲不振, 故对湿盛苔腻、脘腹胀者, 须忌用。

【参考文献】

1. 《神农本草经》: “主心腹邪气, 安中养脾, 助十二经。平胃气, 通九窍, 补少气, 少津液, 身中不足, 大惊, 四肢重, 和百药。久服轻身延年”。

2. 《吴普本草》: “主调中益脾气, 令人好颜色, 美志气”。

3. 《食疗本草》: “煮食补肠胃, 肥中益气第一。小儿患秋痢, 与虫枣食, 良。”

【备注】 将大枣制成乌黑, 即成“黑枣”, 又名“南枣”, 其功效与红枣相似而滋补作用较好。

葡 萄(《神农本草经》)

【异名】 蒲桃、草龙珠、菩提子等。

【基原】 为葡萄科植物葡萄 *Vitis vinifera* L. 的果实。

【性味归经】 甘、酸, 平。入肺、脾、肾经。

【功效】 益气补血, 强壮筋骨, 通利小便。

【主治】 气血不足, 心悸盗汗, 肺虚咳嗽, 烦渴, 风湿痹痛, 水肿等。

【用量用法】 鲜食, 适量。或加工成葡萄干、葡萄汁、葡萄酱、葡萄脯、葡萄罐头、葡萄酒等。

【药膳方选】

1. 治热淋, 小便涩少, 砂痛沥血: 葡萄汁、藕汁、生地黄汁、蜂蜜等份, 和匀, 煎为稀汤, 每于食前服(《太平圣惠方》)。

2. 治烦渴: 生葡萄捣滤取汁, 以瓦器熬稠, 入熟蜜少许, 同收, 点汤饮(《居家必用事类全集》)。

3. 治面部、肢体浮肿, 小便不利: 葡萄 30g, 茯苓 10g, 薏苡仁 20g, 与大米 60g 煮粥分 2 次服完, 连食 1~3 周(《食品的营养与食疗》)。

【成分】 含糖量为 15%~30%, 主要是葡萄糖、果糖和少量蔗糖等; 还含酒石酸、草

酸、柠檬酸、苹果酸等，蛋白质，矿物质。此外尚含有单葡萄糖苷和双葡萄糖苷及维生素 C、维生素 P、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸等，还含有 10 多种人体所需要的氨基酸及钙、磷、铁等微量元素。

【使用注意】 阴虚内热、胃肠实热或痰热内蕴者慎服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“味甘，平，无毒。治筋骨湿痹，益气，倍力，强志，令人肥健，耐饥，忍风寒。久服轻身，不老，延年。可作酒。”
2. 《名医别录》：“逐水，利小便”。
3. 《随息居饮食谱》：“补气，滋肾液，益肝阴，强筋骨，止渴，安胎”。

苹 果(《滇南本草》)

【别名】 蔡子、频婆、频果、天然子、柰子等

【基原】 为蔷薇科植物苹果 *Malus pumila* Mill. 的果实。

【性味归经】 甘、酸，凉。入脾、胃、心经。

【功效】 益胃生津，除烦，醒酒。

【主治】 脾胃虚弱，食后腹胀，泄泻；津液不足，口干口渴，饮酒过多。

【用法用量】 鲜食，适量。或捣汁、熬膏食用。

【药膳方选】

1. 治轻度腹泻和便秘：苹果去皮核，捣烂为泥即成，每日 50g，分 4 次服食，连续服食 3~5 天(《食品的营养与食疗》)。

2. 治喘息性支气管炎：大苹果 1 只，挖洞放入巴豆 1 粒，隔水蒸 0.5 小时，冷却后取出巴豆，吃苹果，早晚 1 只，15 天为 1 疗程(《食品的营养与食疗》)。

【成分】 果实含 L-苹果酸、延胡索酸、琥珀酸、丙酮酸等。果皮含叶绿素 A、B，脱镁叶绿素，胡萝卜素等。

【使用注意】 不宜多食，过量易致腹胀。

【参考文献】

1. 《食疗本草》：“主补中焦诸不足气，和脾，卒患食后气不通，生捣汁服之。”
2. 《千金·食治》：“益心气，耐饥。”
3. 《随息居饮食谱》：“润肠悦心，生津开胃，醒酒。”

山 楂(《神农本草经》)

【别名】 山里红果、北山楂、东山楂、红果、胭脂果等。

【基原】 为蔷薇科植物山里红 *Crataegus pinnatifida* Bge. var. *major* N. E. Br.、山楂 *Crataegus pinnatifida* Bge. 的成熟果实。

【性味归经】 酸、甘，微温。入脾、胃、肝经。

【功效】 消食健胃，行气消滞，活血止痛。

【主治】 肉食积滞，胃脘胀满，泻痢腹痛，瘀血经闭，产后瘀阻，心腹刺痛，疝气疼痛。

【用法用量】 水煎服，3~10g。或入丸、散。焦山楂消食导滞作用强。

【药膳方选】

1. 泄泻、痢疾：山楂炭，单味研粉，加糖冲服或配茶叶、姜煎服(《验方新编》)。
2. 气滞血瘀疼痛：山楂1味煎汤饮(《方脉正宗》)。
3. 治食肉不消：山楂肉120g，水煮食之(《简便单方》)。
4. 治产妇恶露不尽，腹中疼痛，或儿枕作痛：山楂百十个，打碎煎汤，入砂糖少许，空心温服(《日用本草》)。

【成分】 山里红果实含左旋表儿茶精、槲皮素、金丝桃苷、绿原酸等。山楂果实含左旋表儿茶精、槲皮素、金丝桃苷、绿原酸、枸橼酸等。100g果实中含花色素类11.28~16.04mg，酸类1.27%~2.46%，可溶性糖类9690~9910mg。

【使用注意】 脾胃虚而无积滞者不宜食用，孕妇慎服。

【参考文献】

1. 《履巉岩本草》：“能消食”。
2. 《日用本草》：“化食积，行结气，健胃宽膈，消血痞气块。”
3. 《随居息饮食谱》：“多食耗气，损齿，易饥，空腹及羸弱人或虚病后忌之。”

樱 桃(《吴普本草》)

【异名】 含桃、朱桃、櫻珠、山珠櫻、朱果等。

【基原】 为蔷薇科植物櫻桃 *Prunuspseudocerasum* Lindl. 的果实。

【性味归经】 甘、酸，温。入脾、肾经。

【功效】 益肾，健脾，祛湿。

【主治】 脾虚泄泻，肾虚腰腿疼痛，活动不灵，遗精。

【用量用法】 水煎服，30~150g。或浸酒。

【药膳方选】

1. 防治喉症：櫻桃500g。熬水或泡酒服(江西《草药手册》)。
2. 治风湿关节疼痛：鲜櫻桃1000g，独活50g，威灵仙30g，共泡入酒中，1个月后食用，每次10枚，每日2次(《食品的营养与食疗》)。

【成分】 含铁量居水果之首。比苹果和梨高20~30倍；维生素A又比苹果、葡萄高4~5倍，还含有蛋白质、糖、磷、胡萝卜素及维生素C等。

【参考文献】

1. 《吴普本草》：“主调中，益脾气，令人好颜色。”
2. 《食疗本草》：“补中益气，主水谷痢，止泄精。”
3. 《滇南本草》：“治一切虚证，能大补元气，滋润皮肤。浸酒服之，治左瘫右疾，四肢不仁，风湿腰腿疼痛。”

香 蕉(《本草纲目拾遗》)

【异名】 甘蕉、蕉子、蕉果等。

【基原】 为芭蕉科植物大蕉 *Musa sapientum* L. [*M. paradisiacal* L. var. *sapientum* (L.) O. Kuntze 和香蕉 *Musanana* Lour. 的果实。

【性味归经】 甘、寒。入脾、胃、大肠经。

【功效】 清热解毒，润肺滑肠。

【主治】 温热病烦渴，大便秘结，痔疮出血，肺热燥咳。

【用量用法】 生食或炖服，1~4枚。

【药膳方选】

1. 治痔疮及便血：香蕉2只，不去皮，炖熟，连皮食之(《岭南采药录》)。

2. 治咳嗽日久：香蕉1~2只，冰糖炖服，每日1~2次，连服数日(《食物中药与便方》)。

3. 治高血压血管硬化，大便秘结，手指麻木：每日吃香蕉3~5只(《现代实用中药》)。

【成分】 大蕉果实含己糖、糖醛酸、多巴胺、去甲肾上腺素、蛋白质、枸橼酸等。香蕉果实含5-羟色胺等。

【使用注意】 香蕉性寒，含钠盐多，有明显水肿和需要禁盐的病人不宜多吃，如患有慢性肾炎、高血压、水肿者尤应慎吃；同时香蕉含糖量大，糖尿病病人应少吃。

【参考文献】

1. 《日用本草》：“生食破血，合金疮，解酒毒；干者解肌热烦渴。”
2. 《本草纲目》：“除小儿客热，压丹石毒。”
3. 《本草求原》：“止渴润肺解酒，清脾滑肠。”

草 莓(《台湾药用植物志》)

【异名】 荷兰草莓、凤梨草莓。

【基原】 为蔷薇科植物草莓 *Fragaria ananassa* Duch. [*F. grandiflora* Ehrh] 的果实。

【性味归经】 甘、微酸，凉。入脾、胃经。

【功效】 清凉止渴，健胃消食。

【主治】 口渴，咽喉不利，干咳无痰，消化不良，食欲差。

【用量用法】 鲜食，适量。

【药膳方选】

1. 治食欲不振，脘腹胀满：新鲜草莓25g，洗净绞汁，早晚各服1半，连饮数日(《食品的营养与食疗》)。

2. 治干咳日久不愈，咽喉不利：新鲜草莓100g，川贝母9g，冰糖50g，隔水炖烂，分3次服完，连食3~5天(《食品的营养与食疗》)。

【成分】 果实含没食子酸。

【参考文献】 《台湾药用植物志》：“清凉止渴，滋养”。

【备注】 从草莓中分离的并没食子酸可以抑制 N-亚硝胺、黄曲霉素等多种化学致癌物所导致的癌症。草莓对防治动脉硬化、高血压、结肠癌有较好效果。

菠 萝

【异名】 番梨、露兜子、地菠萝、草菠萝、凤梨等。

【基原】 为凤梨科植物凤梨 *Ananas comosus* (L.) Merr. [*Bromelia comosa* L.; *A. sativus* Schult. et Schult f.] 的果实。

【性味归经】 甘、微酸，平。入胃、肾经。

【功效】 止渴解烦，醒酒益气。

【主治】 消化不良，腹泻，伤暑、身热烦渴等症。

【用量用法】 生食或绞汁服，适量。

【药膳方选】

1. 治胃内积滞，消化不良：新鲜菠萝 250g，生吃，每天 2 次，连食 3~5 天(《食品的营养与食疗》)。

2. 高血压辅助药膳：新鲜菠萝去皮绞汁，每次 30ml，每天 2~3 次，冷开水冲服(《食品的营养与食疗》)。

【成分】 果实含挥发油、多种有机酸、糖类、氨基酸、维生素等，还含有 1 种菠萝蛋白酶。

【使用注意】 由于菠萝中含有对口腔粘膜有刺激作用的苷类物质，因此应将果皮和果刺修净，将果肉切成块状，食前在稀盐水或糖水中浸渍。

柠 檬(《岭南采药录》)

【异名】 宜母果、黎檬子、宜母子、里木子、黎檬干等。

【基原】 为芸香科植物黎檬 *Citrus limonia* Osbeck 或柠檬(洋柠檬) *C. limon* (L.) Burm.f. 的新鲜成熟果实。

【性味归经】 甘、酸，凉。入胃、肺经。

【功效】 生津解暑，和胃安胎，化痰。

【主治】 暑热伤津，中暑烦渴，食欲不振，脘腹痞胀，肺燥咳嗽，妊娠呕吐。

【用量用法】 绞汁饮或生食，适量。

【药膳方选】

1. 治脘腹气滞痞胀，噫气少食：柠檬 10g，香附 10g，厚朴 10g。水煎服(《四川中药志》，1979 年)。

2. 治雀斑，黄褐斑：柠檬 4 个去皮切片，苹果 1 个去心切片，用米酒 1 瓶浸 3 个月以上饮(《台湾青草药》)。

【成分】 果皮含橙皮苷、 β -谷甾醇、 γ -谷甾醇；柠檬果皮含橙皮苷、香叶木苷、柚皮苷、新橙皮苷、咖啡酸等；种子含黄柏酮、柠檬苦素。

【使用注意】 胃酸过多者忌食。

【参考文献】

1. 《食物考》：“浆饮渴瘳，孕妇宜食，能辟暑。”
2. 《本草纲目拾遗》：“腌食，下气和胃”。
3. 《四川中药志》1979年版：“行气健胃、解暑，用于脘腹气滞胀痛。暑天作清凉饮料。”

椰子(《海药本草》)

【别名】 越头王、耶栗、背耶等。

【基原】 为棕榈科植物椰子 *Cocos nucifera* L. 的种子、瓢或胚乳中的浆汁、壳。

【性味归经】 种子：微甘，平；瓢：甘，平。浆：甘，凉。入心、脾经。

【功效】 种子：补脾益肾，催乳。瓢：益气健脾，杀虫，消痞。浆：生津，利尿，止血。壳：祛风，止痛，利湿，止痒。

【主治】 种子：脾虚水肿，腰膝酸软，产妇乳汁减少。瓢：痞积，姜片虫病。浆：口干烦渴，水肿，吐血。壳：杨梅疮，筋骨痛，心胃疼痛。

【用量用法】 种子：煎汤，6~15g；瓢：食肉或压滤取汁，75~100g；浆：75~100g。

【药膳方选】

1. 治杨梅疮，筋骨痛：椰子壳烧存性，临时炒热，以滚酒泡服6~9g，暖覆取汗(《本草纲目》)。
2. 治暑热伤津，发热性疾病伤津口渴，心烦，尿赤深黄：新鲜椰子浆，适量，随时饮服(《食品的营养与食疗》)。

【成分】 椰子含油35%~45%，油中含游离脂肪酸、洋油酸、棕榈酸、羊脂酸、羊蜡酸、油酸、月桂酸等；并含有醇类、碳水化合物、蛋白质、维生素、生育酚等。

【参考文献】

1. 《海药本草》：“主消渴，吐血，水肿，去风热”。
2. 《本草求原》：“消痞积白虫，小儿清瘦，和蜜食”。
3. 《中国药用植物图鉴》：“滋补，消暑，解渴”。

橄榄(《日华子本草》)

【别名】 青榄、青果、青子、黄榄、甘榄等。

【基原】 为橄榄科植物橄榄 *Canarium album* (Lour.) Raeusch. 的果实。

【性味归经】 甘、酸、涩，平。入肺、胃经。

【功效】 清热解毒，利咽化痰，生津止渴，健胃消食，除烦醒酒。

【主治】 咽喉肿痛，肺热咳嗽，河豚鱼中毒，饮酒过度，鱼骨哽咽喉，消化不良等。

【用量用法】 水煎服，6~15g，鲜品尤佳，可用至30~50g。或每天嚼食5~10枚鲜青果；或制成五香橄榄、丁香橄榄、甘草橄榄等。

【药膳方选】

1. 风火喉痛，喉间红肿：鲜青果、鲜莱菔，水煎服(《王氏医案》)。
2. 酒伤昏闷：橄榄肉 10 个，煎汤饮(《本草汇言》)。
3. 河豚鱼鳖诸毒，诸鱼骨鲠：橄榄捣汁或煎浓汁饮服(《随居息饮食谱》)。

【成分】 含蛋白质 1.2%、脂肪 1.09%、碳水化合物 12%、钙 0.204%、磷 0.046%、铁 0.0014%，抗坏血酸 0.02%。

【参考文献】

1. 《日华子本草》：“开胃，下气，止渴。”
2. 《本草纲目》：“生津液，止烦渴，治咽喉疼，咀嚼咽汁，能解一切鱼鳖毒。”
3. 《滇南本草》：“治一切喉火上炎、大头瘟症，能解湿热、春温，生津止渴，利痰，解鱼毒、酒、积滞”。

甘 蔗(《名医别录》)

【异名】 干蔗、竿蔗、糖梗、薯蔗、糖桢等。

【基原】 为禾本科植物甘蔗 *Saccharum sinensis* Roxb 的茎秆。

【性味归经】 甘，寒。入肺、脾、胃经。

【功效】 清热生津，润燥下气，解毒。

【主治】 肺热咽喉肿痛；肺阴虚，肺燥虚热，干咳少痰，咯血；胃热津伤，干呕频频，口渴，大便燥结；伤暑心烦口渴，酒中毒等。

【用量用法】 煎汤，30~90g；或榨汁饮。

【药膳方选】

1. 治发热口干，小便涩：甘蔗，去皮尽令吃之，咽之。若口痛，捣取汁服之(《外台秘要》)。
2. 治虚热咳嗽，口干涕唾：甘蔗汁 1 升半，青粱米 4 合。煮粥，日食 2 次，极润心肺(《本草纲目》)。

【成分】 蔗汁含天冬酰胺、天冬氨酸等多种氨基酸和甲基延胡索酸、延胡索酸等有机酸。茎含维生素 B₁、B₂、B₆、C，还含有钙、磷、铁等无机盐，蔗糖、果糖和葡萄糖。

【使用注意】 脾胃虚寒慎用。

【参考文献】

1. 《滇南本草图说》：“同姜汁服，可解河豚毒。”
2. 《日用本草》：“止虚热烦渴，解酒毒。”
3. 《随息居饮食谱》：“利咽喉，强筋骨，熄风养血，大补肺阴。”

桑 椹(《新修本草》)

【异名】 甚、桑实、乌椹、黑椹、桑枣等。

【基原】 为桑科植物桑 *Morus alba* L. 的成熟果穗。

【性味归经】 甘，酸，寒。入肝、肾经。

【功效】 滋阴养血，补肝益肾，生津润肠。

【主治】 精血亏损，须发早白，脱发，头晕眼花，耳鸣失聪，失眠多梦，神疲健忘；津伤口渴及消渴；肠燥便秘。

【用法用量】 生食，适量。或加蜜熬膏、浸酒用。

【药膳方选】

1. 治肝肾不足，精血亏少，早衰，耳鸣失聪，视物昏花：桑葚酒：将本品 5000g 捣汁煮过，将大米 3000g 煮半熟沥干，与桑葚汁拌合均匀，蒸煮后下适量酒曲搅匀，装入瓦坛保温发酵后即可服用，每次服 30~50ml，用开水冲服或加水煮热服之(《中国医学大辞典》)。

2. 治须发早白：常食桑葚(《千金要方》)。

3. 头晕脑胀，眼花干涩，视物模糊：桑龙酒：桑葚、龙眼肉各 120g，浸于 2000g 白酒密封，经 10 天后开封即可饮之以治之(《良朋汇集》)。

【成分】 含糖，鞣酸，苹果酸及维生素 B₁、B₂、C 及胡萝卜素。桑葚油的脂肪酸主要由亚油酸和少量硬脂酸、油酸等组成。

【使用注意】 因其有滋阴生津润肠之力，故脾胃虚寒而大便溏者忌食。

【参考文献】

1. 《新修本草》：“单食，主消渴”。
2. 《滇南本草》：“益肾脏而固精，久服黑发明目”。
3. 《随息居饮食谱》：“滋肝肾，充血液，祛风湿，健步履，熄虚风，清虚火”。

桂 圆(《开宝本草》)

【异名】 益智、桂圆、龙眼干、龙目、圆眼等。

【基原】 为无患子科植物龙眼 *Dimocarpus longan* Lour. 的假种皮。

【性味归经】 甘，温。入心、脾经。

【功效】 补益心脾，养血安神。

【主治】 气血两虚，面色无华，头昏眼花；心脾两虚，心悸怔忡，失眠健忘；脾胃虚弱食少，泄泻等。

【用量用法】 水煎服，10~15g，补虚可用至 30~60g；或浸酒、熬膏。

【药膳方选】

1. 禀赋不足，后天失养，病久体虚，积劳内伤，久虚不复之虚劳：玉灵膏：用龙眼肉 60g，白糖 3g，素体多火者，再加入西洋参片 3g，盛竹筒式瓷碗内，碗口罩以丝绵 1 层，日日于饭锅上蒸之，蒸至多次。凡衰羸老弱，别无疾入便滑之病者，每以开水服 1 匙，大补气血，力胜参芪，产妇临盆，服之尤妙(《随息居饮食谱》)。

2. 脾胃虚弱，视物不清：归龙酒：桂圆 900g，菊花、当归各 150g，枸杞 300g，用黄酒 3000ml 浸 1 月。每次饮 30ml，1 日 2 次(《仙拈集》)。

3. 思虑过度，劳伤心脾，气血不足，心悸怔忡，失眠健忘：龙眼酒：以本品 250g，浸泡于 1500g 白酒中，经 1 月后开封饮用(《万病回春》)。

4. 产后浮肿, 气虚水肿, 脾虚泄泻: 龙眼干、生姜、大枣, 煎汤服(《泉州本草》)。

【成分】 干果肉含可溶性部分 79.77%, 其中有葡萄糖 26.91%, 蔗糖 0.22%, 酸类(以酒石酸计) 1.26%, 腺嘌呤和胆碱等含氮物质 6.309%; 不溶性物质 19.39%, 灰分 3.36%。此外, 还含有蛋白质 5.6% 和脂肪 0.5, 另含维生素 B₁、B₂、P、C。

【使用注意】 腹胀或有痰火者不宜服用。

【参考文献】

1. 《神农本草经》: “主五脏邪气, 安志, 厌食, 久服强魂魄, 聪明。”

2. 《开宝本草》: “归脾而能益智。”

3. 《滇南本草》: “养血安神, 长智敛汁, 开胃益脾。”

荔 枝(《食疗本草》)

【异名】 离支、荔支、丹荔、丽枝。

【基原】 为无患子科植物荔枝 *Litchi chinensis* Sonn 的假种皮或果实。

【性味归经】 甘、酸、温。入肝、脾经。

【功效】 养血健脾, 行气消肿。

【主治】 病后体虚, 津伤口渴, 脾虚泄泻, 呃逆, 食少, 瘰癧, 疔肿, 外伤出血。

【用法用量】 内服: 煎汤 5~10 枚, 或烧存性研末, 或浸酒。外用: 适量, 捣烂敷; 或烧存性研末撒。

【药膳方选】

1. 治呃逆不止: 荔枝 7 个, 连皮核烧存性, 为末, 白汤调下(《医方摘要》)。

2. 治脾虚久泻:

①荔枝果(干果) 7 枚, 大枣 5 枚。水煎服(《全国中草药汇编》)。

②荔枝干 15 枚, 山药 10g, 莲子 15g, 水煎去渣, 加入大米 50g 煮粥, 服食, 1 日 2 次, 连服 3~5 天(《花果疗法》)。

3. 治老人五更泻: 荔枝干, 每次 5 粒, 舂米 1 把, 合煮粥食, 连服 3 次。酌加山药或莲子同煮更佳(《泉州本草》)。

4. 治老年阳痿: 荔枝肉(去核) 2 斤, 人参 1 两(切片), 用上好烧酒 5 斤, 将上药入袋内, 浸 3 日可服, 每日早晚饮 1~2 杯(《同寿录》)。

5. 治妇女体弱, 白带过多: 荔枝干 20 个, 莲子 60g。放碗中加水, 上笼蒸熟食之(《中华养生药膳大典》)。

【成分】 果肉含葡萄糖 60%, 蔗糖 5%, 蛋白质 1.5%, 脂肪 1.4%, 维生素 C、A、B, 叶酸, 以及枸橼酸、苹果酸等有机酸。尚含多量游离的精氨酸和色氨酸。

【使用注意】 阴虚火旺者慎服。

【参考文献】

1. 《医林纂要·药性》: “补肺, 宁心, 和脾, 开胃。治胃脘寒痛, 气血滞痛。”

2. 《玉楸药解》: “荔枝, 甘温滋润, 最益脾肝精血, 阳败血寒, 最宜此味。功与龙眼相同, 但血热宜龙眼, 血寒宜荔枝。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。”

3. 《全国中草药汇编》：“益气补血，主治病后体弱，脾虚久泻。”

芒 果(《岭南采药录》)

【异名】 杧果、庵罗果、香盖、望果等。

【基原】 为漆树科植物芒果 *Mangifera indica* L. [*M. austro-yunnanensis* Hu] 的果实。

【性味归经】 甘、酸，微寒。入肺、胃经。

【功效】 益胃生津，止呕，止咳。

【主治】 口渴，呕吐，食少，咳嗽。

【用量用法】 鲜食，适量。或制成芒果干。

【药膳方选】

1. 晕车船：食芒果(《本草拾遗》)。

2. 慢性咽喉炎，音哑：芒果适量，煎水代茶，频饮(《食品的营养与食疗》)。

3. 咳嗽痰多，气喘：鲜芒果，果肉、果皮一起食，每次吃1个，1天3次(《家庭食疗小全书》)。

【成分】 果实中含内消旋肌醇、葡萄糖、烯类，含没食子酸、槲皮素、硫胺素、核黄素、叶酸等；芒果干含酒石酸、柠檬酸、草酸、葡萄糖等。

【使用注意】 饱餐后禁食，过敏体质者不宜食用。

【参考文献】

1. 《食物考》：“清胃生津”。

2. 《本草拾遗》：“止船晕”。

3. 《福建药物志》：“润肠，利湿。治急性肝炎，坏血病，脚气病。”

甜 瓜(《开宝本草》)

【异名】 梨瓜、甘瓜、果瓜、香瓜、熟瓜等。

【基原】 为葫芦科甜瓜 *Cucumis melo* L. 的果实。

【性味归经】 甘，寒。入心、胃经。

【功效】 清暑热，解烦渴，利小便。瓜子：化痰散结，生津润燥，驱虫。

【主治】 暑热烦渴，小便不利，暑热下痢腹痛。

【用法用量】 一般均作生食，适量；或煎汤；或研末。

【药膳方选】

1. 治热渴：以甜瓜去皮，食后徐徐吃之，煮皮作羹亦佳(《古今医统》)。

2. 治脓血恶痢，痛不可忍：以水浸甜瓜数枚食之即愈(《本草求真》)。

3. 治痔漏：用穿肠瓜焙存性为末，每料30g，加蝉蜕末12g，以金银花15g，浸酒1~2日，煎数滚，调药末，每服9g，空心金银花酒下(《本草拾遗》)。

【成分】 含有球蛋白(2.68%)，枸橼酸等有机酸， β -胡萝卜素；还含有钙、磷、铁等

矿物质。此外，甜瓜中还含有可以把不溶性的蛋白质转变为可溶性蛋白质的转化酶，其对肾脏病人的营养有益。

【使用注意】 其性寒凉，脾胃虚寒、腹胀便溏者忌服。

【参考文献】

1. 《食疗本草》：“止渴，益气，除烦热，利小便，通三焦间壅塞气。”
2. 《随息居饮食谱》：“涤热，疗饥。治暑痢。”
3. 《玉揪药解》：“甜瓜甘寒疏利，甚清暑热，但泄胃滑肠，阳衰土湿者食之必泄利，生冷败脾以此为最。”

西 瓜(《日用本草》)

【别名】 寒瓜。

【基原】 葫芦科一年生蔓生草本植物西瓜 *Citrullus vulgaris* Schrad. 的果瓤。

【性味归经】 甘，寒。入心、胃、膀胱经。

【功效】 清热解暑，除烦止渴，利小便。

【主治】 暑热烦渴，热病伤津，小便不利，咽喉肿痛，口疮，目赤肿痛。

【用量用法】 鲜食，适量。

【药膳方选】

1. 阳明热盛，舌燥烦渴者，或神情昏冒、不寐、语言懒出者：用好红西瓜剖开，取汁1碗，徐徐饮之(《本草汇言》)。

2. 口疮甚者：用西瓜浆水徐徐饮之(《丹溪心法》)。

【成分】 含瓜氨酸、 α -氨基- β -丙酸、丙酸、丙氨酸、 α -氨基丁酸、 γ -氨基丁酸、谷氨酸、精氨酸、磷酸、苹果酸、乙二醇、甜菜碱、腺嘌呤、果糖、葡萄糖、蔗糖、盐类、维生素C、 β -胡萝卜素、 γ -胡萝卜素、西红柿烃、六氢西红柿烃等。

【使用注意】 中寒湿盛者慎用。

【参考文献】

1. 《日用本草》：“消暑热，解烦渴，宽中下气，利小水，治血痢。”
2. 《饮膳正要》：“主消渴，治心烦，解酒毒。”
3. 《本经逢原》：“西瓜，能引心包之热，从小肠、膀胱下泄。能解太阳、阳明中及热病大渴，有天生白虎汤称。”

中华猕猴桃(《开宝本草》)

【别名】 藤梨、木子、猕猴桃梨、羊桃、猴子梨等。

【基原】 为猕猴桃科植物猕猴桃 *Actinidia chinensis* Planch. 的果实。

【性味归经】 酸、甘，寒。入胃、肝、肾经。

【功效】 清热止渴，健胃，通淋。

【主治】 烦热消渴，肺热干咳，湿热石淋，消化不良，痔疮。

【用法用量】 鲜食，适量。或水煎服，30~60g，或榨汁饮。

【药膳方选】

1. 治消渴烦热：猕猴桃果 60g，天花粉 30g，水煎服(《青岛中草药手册》)。

2. 治尿道结石：猕猴桃果实 15g，水煎服(《广西本草选编》)。

3. 治消化不良：猕猴桃果、炒山楂各 15g，煎服(《安徽中草药》)。

【成分】 猕猴桃果实含猕猴桃碱，中华猕猴桃蛋白酶，游离氨基酸，糖，有机酸，维生素 C、B，色素，鞣质等。新鲜的果实中维生素 C 的含量为 138~284.54mg/100g。

【使用注意】 脾胃虚寒者慎服。

【参考文献】

1. 《开宝本草》：“止暴渴，解烦热。”

2. 《食疗本草》：“去烦热，止消渴。”

3. 《全国中草药汇编》：“调中理气，生津润燥，解热除烦。治消化不良，食欲不振，呕吐，烧烫伤。”

柚(《本草经集注》)

【别名】 雷柚、柚子、胡柑等。

【基原】 为芸香科植物柚 *Citrus grandis* (L.) Osbeck [*C. maxima* (Burm.) Merr.] 的果实。

【性味归经】 甘、酸，寒。

【功效】 消食，化痰，醒酒。

【主治】 饮食停滞，消化不良，酒醉。

【用法用量】 鲜食，适量。

【药膳方选】

1. 治饮食停滞、酒醉：柚 1 个，将柚皮洗净削去外表层，切成条状，用白糖腌浸 1 周，每次食 15g，每天 2~3 次，连用 1~3 天(《食品的营养与食疗》)。

2. 治口臭、呃逆上气、上腹不适：取柚子剥皮去核绞汁，每天饮服 50ml，连饮数天(《食品的营养与食疗》)。

3. 治痰气咳嗽：把柚去核切块，砂瓶内浸酒，封固 1 夜，煮烂，蜜拌匀，时时含咽(《本草纲目》)。

【成分】 含有丰富的糖类，并含柚皮苷、挥发油、微量元素、维生素等，其中以维生素 C 的含量最多。

【参考文献】

1. 《随息居饮食谱》：“辟臭，消食，解醒。”

2. 《福建药物志》：“破积散气，止咳定喘。”

栗子(《千金·食治》)

【别名】 板栗、栗实、栗果、大栗、毛板栗、风栗。

【基原】 为壳斗科植物板栗 *Castanea mollissima* Bl. 的种仁。

【性味归经】 甘、微咸，平。入脾、肾经。

【功效】 益气健脾，补肾强筋，活血消肿，止血。

【主治】 脾虚泄泻，反胃呕吐，脚膝酸软，筋骨折伤肿痛，瘰癧，吐血，衄血，便血。

【用法用量】 内服：适量，生食或煮食，或炒存性研末服，30~60g。外用：适量，捣敷。

【药膳方选】

1. 治幼儿腹泻：栗子磨粉，煮如糊，加白糖适量喂服(《食物中药与便方》)。

2. 治小儿脚弱无力，三四岁尚不能行步：日以生栗与食(姚可成《食物本草》)。

3. 治老人肾虚腰痛：用栗子同牡狗腰子、葱、盐煮食(姚可成《食物本草》)。

4. 治脾虚泄泻：栗子 50g，茯苓 20g，大枣 10 枚，大米 60g，共煮粥，加白糖适量食用(《中国药膳学》)。

【成分】 含蛋白质、脂肪、氨基酸及铁、镁、磷、铜等元素。

【使用注意】 食积停滞、脘腹胀满痞闷者禁服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主益气，厚肠胃，补肾气，令人耐饥。”

2. 《滇南本草》：“治山岚瘴气，疟疾，或水泻不止，或红白痢疾。”“生吃止吐血、衄血、便血，一切血证俱可用。”

3. 《随息居饮食谱》：“外感未去，痞满、疳积、疟、痢、产后、小儿、病人、不饥、便秘者，并忌之。”

菱(《名医别录》)

【异名】 菱、水栗、菱角、水菱、沙角、菱实。

【基原】 为菱科植物家种的菱 *Trapa bispinosa* Koxb、乌菱 *Trapa bicornis* Qsbeck、无冠菱 *Trapa korshinskyi* V.Vassil、格菱 *Trapa natans* L. var. *konaroviiv* Vassil 的果实。

【性味归经】 甘，凉。入脾、胃经。

【功效】 健脾益胃，除烦止渴，解毒。

【主治】 脾虚泄泻，暑热烦渴，消渴饮酒过度，痢疾。

【用法用量】 内服：煎汤，9~15g，大剂量可用至 60g；或生食。清暑热，除烦渴，宜生用；补脾益胃，宜熟用。

【药膳方选】

1. 益肠胃，解内热：菱粉煮粥服(《本草纲目》)。

2. 治脾虚泄泻：鲜菱肉 90g，去核蜜枣 2 个，加本少许磨成糊状，煮熟当饭吃，每日 3 次(《药用果品》)。

3. 治食管癌：菱实、紫藤、诃子、薏苡仁各 9g。煎汤服(《食物中药与便方》)。

4. 治消化性溃疡，胃癌初起：菱角 60g，薏苡仁 30g。水煎当茶饮(《常见抗癌中草药》)。

【成分】 菱的果肉中含 4, 6, 8 (14), 22-麦角甾四烯-3-酮，22-二氢-4-豆甾烯-3, 6-二酮，β-谷甾醇。另含丰富的淀粉、葡萄糖、蛋白质。

【使用注意】 脾胃虚寒，中焦气滞者，慎服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主安中补脏，不饥轻身。”
2. 《食物考》：“生啖宽中，清胃除热。老则甘香，补中益气。生者解酒。”
3. 《食疗本草》：“令人脏冷，损阳气，痿茎。多食令人腹胀满者，可暖酒和姜饮一两盏即消矣。”

干果类

黑芝麻(《本草纲目》)

【异名】 胡麻、巨胜、乌麻、黑脂麻、乌芝麻、小胡麻。

【基原】 为胡麻科植物芝麻 *Sesamum indicum* L. 的黑色种子。

【性味归经】 甘，平。入肝、脾、肾经。

【功效】 补益肝肾，养血益精，润肠通便。

【主治】 肝肾不足所致的头晕耳鸣、腰脚痿软、须发早白、肌肤干燥，肠燥便秘，妇人乳少，痈疮湿疹，风癩疥疮，小儿瘰疬，汤火伤，痔疮。

【用法用量】 内服：煎汤，9~15g；或入丸、散。外用：适量，煎水洗浴或捣敷。

【药膳方选】

1. 益寿延年，去客热：胡麻子、白茯苓（去黑皮）、生干地黄（焙）、天门冬（去心，焙）各8两。上4味，捣罗为细散。每服方寸匕，食后温水调下（《圣济总录》胡麻散）。

2. 治肝肾不足，时发目疾，皮肤燥涩，大便闭坚：桑叶（经霜者，去梗筋，晒枯）、黑芝麻（炒）等分。为末，以糯米饮捣丸（或炼蜜为丸）。日服四五钱，勿间断，自效（《医级》桑麻丸）。

3. 治老人四肢无力，腰酸膝痛：黑芝麻1000g（熬），薏苡仁1000g，干地黄250g（切），上以绢袋贮，无灰酒1斗渍之，勿令泄气，满五六日。空心温服一二盏（《奉亲养老新书》巨胜酒）。

4. 治白发还黑：乌麻，九蒸九暴，末之，以枣膏丸服之（《千金要方》）。

【成分】 种子含脂肪油，为油酸、亚油酸、棕榈酸、硬脂酸、花生酸、二十四烷酸、二十二烷酸的甘油酯、芝麻素、芝麻林素、芝麻酚、维生素E、植物甾醇、卵磷脂、叶酸、尚含脂麻甙、蛋白质、车前糖、芝麻糖、磷、钾、细胞色素C、多量草酸钙。

【使用注意】 脾弱便溏者禁服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主伤中，虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填脑髓。久服轻身不老。”
2. 《日华子本草》：“补中益气，养五脏，治劳气，产后羸困。耐寒暑，止心惊，催生落胞，逐风湿气、游风，头风。补肺气，润五脏，填精髓。细研涂发令长。”
3. 《本草求真》：“下元不固而见便溏、阳痿、精滑、白带，皆所忌用。”

落花生(《滇南本草图说》)

【异名】 花生、落花参、长生果、落地生、地果。

【基原】 为豆科植物落花生 *Arachis hypogaea* L. 的种子。

【性味归经】 甘、平。入脾、肺经。

【功效】 健脾养胃，润肺化痰。

【主治】 脾虚不运，反胃不舒，乳妇奶少，脚气，肺燥咳嗽，大便燥结。

【用法用量】 内服：煎汤，30~100g；生研冲汤，每次10~15g；炒熟或煮熟食，30~60g。

【药膳方选】

1. 治久咳，秋燥，小儿百日咳：花生（去嘴尖）文火煎汤调服(《杏林医学》)。

2. 治脾胃失调，营养不良：花生仁30g，糯米60g，红枣30g，加冰糖少许，煮粥食用(《食疗粥谱》)。

3. 治乳汁少：花生米99g，猪脚1条（用前腿），共炖服(《陆川本草》)。

4. 治血小板减少性紫癜：以生花生米150g，或炒花生米180g，每日分3次服完，连服1周。若血小板计数仍低，可继续服用(《饮食治疗指南》)。

【成分】 种子含卵磷脂、氨基酸、嘌呤、生物碱、维生素B₁、泛酸、生物素、维生素C、甾醇，另含木聚糖和葡萄糖甘露聚糖，微量元素铬、铁、钴、锌等。

【使用注意】 体寒湿滞及肠滑便泄者慎服。霉花生有致癌作用，不宜食。

【参考文献】

1. 《滇南本草》：“盐水煮食，治肺癆。”“炒用燥火行血，治一切腹内冷积肚疼。”

2. 《药性考》：“生研用下痰；炒熟用开胃醒脾，滑肠，干咳者宜餐，滋燥润火。”

3. 《医林纂要·药性》：“和脾，醒酒，托痘毒。”

白果(《日用本草》)

【异名】 银杏、鸭脚子、灵眼、佛指甲、佛指柑。

【基原】 为银杏科植物银杏 *Ginkgo biloba* L. 的种子。

【性味归经】 甘、苦、涩，平，小毒。入肺、肾经。

【功效】 敛肺定喘，止带缩尿。

【主治】 哮喘痰嗽，白带，白浊，遗精，尿频，无名肿毒，鼽鼻，癣疮。

【用法用量】 内服：煎汤3~9g；或捣汁。外用：适量，捣敷；或切片涂。

【药膳方选】

1. 治小便白浊：生白果仁10枚，擂水饮，日1服，取效止(《濒湖集简方》)。

2. 治赤白带下，下元虚惫：白果、莲肉、江米各5钱，胡椒1钱半。为末，用乌骨鸡1只，去肠盛药，瓦器煮烂，空心食之(《濒湖集简方》)。

3. 治梦遗：银杏3粒。酒煮食，连服4~5天(《湖南药物志》)。

4. 治小便频数，遗尿：陈白果 5 粒，蜗牛 3 个（焙干），研末冲服（《陕甘宁青中草药选》）。

【成分】 种子含有有毒物质银杏毒素，还含腰果酸和钾、磷、镁、钙、锌、铜等 25 种元素。种仁含蛋白质、脂肪、碳水化合物、糖等。

【使用注意】 有实邪者禁服。生食或炒食过量可致中毒，小儿误服中毒尤为常见。

【参考文献】

1. 《本草品汇精要》：“煨熟食之，止小便频数。”
2. 《本草纲目》：“熟食温肺益气，定喘嗽，缩小便，止白浊。生食降痰，消毒杀虫。”
3. 《本草从新》：“补气养心，益肾滋阴，止咳除烦，生肌长肉，排脓拔毒，消疮疥疽瘤。”

胡 桃 仁(《七卷食经》)

【异名】 虾蟆、胡桃穰、胡桃肉、核桃仁。

【基原】 为胡桃科植物胡桃 *Juglans regia* L. 的种仁。

【性味归经】 甘、涩，温。入肾、肝、肺经。

【功效】 补肾益精，温肺定喘，润肠通便。

【主治】 腰痛脚弱，尿频，遗尿，阳痿，遗精，久咳喘促，肠燥便秘，石淋及疮疡瘰癧。

【用法用量】 内服：煎汤 9~15g；单味嚼服 10~30g；或入丸、散。外用：适量，研末调服。

【药膳方选】

1. 治肾虚耳鸣，遗精：核桃仁 3 个，五味子 7 粒，蜂蜜适量，于睡前嚼服（《贵州草药》）。
2. 治久嗽不止：核桃仁 50 个（煮熟，去皮），人参 5 两，杏仁 350 个（麸炒，汤浸去皮）。研匀，入炼蜜，丸梧子大。每空心细嚼 1 丸，人参汤下，临卧再服（《本草纲目》引《萧大尹方》）。

3. 治肺肾不足气喘：胡桃肉、人参各 6g，水煎服（《饮食治疗指南》）。

4. 治肠燥便秘：胡桃肉 4~5 枚，于睡前拌少许蜜糖服食（《中药学》）。

【成分】 含粗蛋白 22.18%；粗脂类 64.23%，其中中性脂类占 93.05%。总脂和中性脂类脂肪酸组成主要为亚油酸 64.48%~69.5% 和油酸 13.89%~15.36%；糖类；多种游离的必需氨基酸，其含量为总氨基酸的 47.50%；另含钾、钙、铁、锰、锌、铜、镉等多种微量元素。未成熟果实富含维生素 C。

【使用注意】 痰火积热，阴虚火旺，以及大便溏泄者禁服。不可与浓茶同服。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“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，心腹疝痛，血痢肠风；散肿毒，发痘疮，制铜毒。”
2. 《医林纂要·药性》：“补肾，润命门，固精，润大肠，通热秘，止寒泻虚泻。”
3. 《本草经疏》：“肺家有痰热，命门火炽，阴虚吐衄等症，皆不得施。”

莲 子(《本草经集注》)

【异名】 藕实、水芝丹、莲实、莲蓬子、莲肉。

【基原】 为睡莲科植物莲 *Nelumbo nucifera* Gaertn. 的成熟种子。

【性味归经】 甘、涩，平。入脾、肾、心经。

【功效】 补脾止泻，益肾固精，养心安神。

【主治】 脾虚久泻、久痢，肾虚遗精、滑泄、小便不禁，妇人崩漏带下，心神不宁，惊悸，不眠。

【用法用量】 内服，煎汤，6~15g；或入丸、散。

【药膳方选】

1. 补益虚损：莲实（去皮）不以多少，用好酒浸1宿，入大猪肚内，用水煮熟，取出焙干。上为极细末，酒糊为丸，如梧子大。每服50~70丸，食前温酒送下（《医学发明》水芝丸）。

2. 治久痢不止：老莲子2两（去心），为末。每服1钱，陈米汤调下（《世医得效方》）。

3. 治病后胃弱，不能饮食：莲肉、粳米各炒4两，茯苓2两。共为末，砂糖调和。每五六匙，白滚汤下（《医学入门》莲肉糕）。

4. 治小便白浊，梦遗泄精：莲肉、益智仁、龙骨（五色者）各等分。上为细末。每服2钱，空心用清米饮调下（《奇效良方》莲肉散）。

【成分】 含碳水化合物、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁。果实含和乌胺。果皮含荷叶碱、原荷叶碱、氧黄心树宁碱和N-去甲亚美罂粟碱。

【使用注意】 中满痞胀、大便燥结者禁服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主补中，养神，益_气力。久服轻身耐老，不饥延年。”

2. 《本草纲目》：“交心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损，利耳，除寒湿，止脾泄久痢，赤白浊，女人带下崩中诸血病。”

3. 《随息居饮食谱》：“凡外感前后，疟、疸、疳、痔，气郁痞胀，溺赤便秘，食不运化及新产后皆忌之。”

海 松 子(《开宝本草》)

【异名】 松子、松子仁、新罗松子。

【基原】 为松科植物红松 *Pinus koraiensis* Sieb. et Zucc. 的种子。

【性味归经】 甘，微温。入肝、肺、大肠经。

【功效】 润燥，养血，祛风。

【主治】 肺燥干咳，大便虚秘，诸风头眩，骨节风，风痹。并有润泽皮肤，敷荣毛发的功能。

【用法用量】 内服，煎汤，10~15g；或入丸、膏中。

【药膳方选】

1. 益精补脑，久服延年不老，身轻悦泽：松子 2 斤取仁，甘菊花 1 斤为末。上以松子和捣千杵，入蜜丸，如梧桐子大，每服食前以酒下 10 丸，日可 3 服，加之 29 丸(《太平圣惠方》松子丸)。

2. 治肺燥咳嗽：松子仁 1 两，胡桃仁 2 两。研膏，和熟蜜半两收之。每服 2 钱，食后沸汤点服(《玄感传尸》风髓汤)。

3. 治老人虚秘：柏子仁、大麻仁、松子仁等份。同研，溶白蜡丸桐子大，以少黄丹汤服 20~30 丸，食前(《本草衍义》)。

4. 润心肺，和大肠：松子同米煮粥食(《士材三书》松子粥)。

【成分】 种子含脂肪油 74%，主要为油酸酯、亚油酸酯。另尚含掌叶防己碱、蛋白质、止杈酸、挥发油等。

【使用注意】 便溏、滑精、痰饮体质者慎服。

【参考文献】

1. 《本草通玄》：“益肺止咳，补气养血，润肠止渴，温中搜风，润皮肤，肥五脏。阴虚多燥者珍为神丹。”

2. 《本草从新》：“润肺健脾，敛咳嗽，止吐血。”

3. 《随息居饮食谱》：“润燥，补气充肌，养液熄风，耐饥温胃，通肠辟浊，下气香身，最益老人。”

芡 实(《本草纲目》)

【异名】 卵菱、鸡头实、鸡头、鸡头果、刺莲藕。

【基原】 为睡莲科植物芡 *Euryale ferox* Salish. 的种仁。

【性味归经】 甘、涩，平。入脾、肾经。

【功效】 固肾涩精，补脾止泻。

【主治】 遗精，白浊，带下，小便不禁，大便泄泻。

【用法用量】 内服：煎汤，15~30g；或入丸、散，亦可适量煮粥食。

【药膳方选】

1. 治遗精白浊：取鸡头去外皮，取实连壳，杂捣令碎，晒干为末，复取糖樱子去外刺并其中子，洗净捣碎入甑中蒸令熟，却用所蒸汤淋三两过，取所淋糖樱汁，入银铫慢火熬成稀膏，用以和鸡头末，圆如梧桐子大，每服盐汤下 50 丸。久服固真元，悦泽颜色(《洪氏集验方》水陆二仙丹)。

2. 治梦遗漏精：鸡头肉末、莲花心末、龙骨(别研)、乌梅肉(焙干取末)各 1 两。上件煮山药糊为丸，如鸡头大。每服 1 粒，温酒、盐汤任下，空心(《杨氏家藏方》玉锁丹)。

3. 治慢性泄泻或五更泻：芡实、百合各 60g，煮稀饭共食或配山药亦佳(《饮食治疗指南》)。

【成分】 种子含淀粉、蛋白质及脂肪。此外，尚含钙、磷、铁和维生素 B₁、B₂、C，烟酸及胡萝卜素。

【使用注意】 大小便不利者禁服；食滞不化者慎服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主湿痹腰脊膝痛，补中除暴疾，益精气，强志，令耳目聪明，久服轻身不饥，耐老神仙。”

2. 《本草从新》：“补脾固肾，助气涩精。治梦遗滑精，解暑热酒毒，疗带浊泄泻，小便不禁。”

3. 《本草求真》：“功与山药相似，然山药之阴，本有过于芡实，而芡实之涩，更有甚于山药；且山药兼补肺阴，而芡实则止于脾胃而不及于肺。”

罗 汉 果(《岭南采药录》)

【异名】 拉汉果、假苦瓜、光果木鳖。

【基原】 为葫芦科多年生攀援草本植物罗汉果 *Momordica grosvenori* Swingle 的果实。

【性味归经】 甘，凉。入肺、脾经。

【功效】 清热润肺，生津止渴，滑肠通便。

【主治】 肺火燥咳，咽痛失音，津伤口渴，肠燥便秘。

【用量用法】 水煎服，10~30g；或单用加蜂蜜泡服；或做成粘糕、糖果、饼干等。

【药膳方选】

1. 治痰火咳嗽：罗汉果、猪精肉各适量，煎汤服之(《岭南采药录》)。

2. 治百日咳：罗汉果1个，柿饼15g，水煎服(《中药大辞典》)。

3. 治急、慢性支气管炎，扁桃体炎，咽喉炎，便秘：罗汉果15~30g，开水泡，当茶饮(《食物中药与便方》)。

【成分】 果中含非糖甜味成分，主要是三萜苷类：罗汉果苷V和VI，苷V甜度是蔗糖的256~344倍；还含大量的葡萄糖、果糖(占14%)。又含锰、铁、镍、锌等26种无机元素，甘草酸、蛋白质、多种维生素，尤以维生素C含量最高(每100g含有339.68~487.52mg)，种仁含油脂、亚油酸、油酸、棕榈酸、肉豆蔻酸等。

【参考文献】

1. 《岭南采药录》：“理痰火咳嗽，和猪精肉煎汤服之。”

2. 《广西中药志》：“止咳清热，凉血润肠。治咳嗽，血燥胃热便秘等。”

【备注】 近年来在食品调味上应用较广泛，如炖鸡、鸭、猪肉或牛肉，放入少许罗汉果，菜汤会变得更加清醇溢香。不仅风味独特，且具有补益作用。

榧 子(《新修本草》)

【异名】 榧实、玉山果、赤果、香榧、野杉子。

【基原】 为红豆杉科植物榧 *Torreya grandis* Fort. ex Lindl. 的种子。

【性味归经】 甘、涩，平。入大肠、胃、肺经。

【功效】 杀虫，消积，润燥。

【主治】 肠道寄生虫病，小儿疳积，肺燥咳嗽，肠燥便秘，痔疮。

【用法用量】 内服：煎汤，15～50g，连壳生用，打碎入煎；或10～14枚，炒熟去壳，取种仁嚼服；或入丸、散。驱虫宜用较大剂量，顿服；治便秘、痔疮宜小量常服。

【药膳方选】

1. 治十二指肠钩虫、蛔虫、蛲虫等：榧子（切碎）30g，使君子仁（切细）30g，大蒜瓣（切细）30g。水煎去滓，每日3次，食前空腹时服（《现代实用中药》）。

2. 治寸白虫：①榧子日食7颗，满7日（《食疗本草》）。②榧子、槟榔、芜荑各等份，上为散，温酒服2钱（《普济方》）。

3. 治痔疮，疝气，小便频数，小儿疳积，夜盲：每日嚼食香榧7粒，有养身治病之功（《食物中药与便方》）。

【成分】 种子含54.3%的脂肪油，其不饱和脂肪酸含量高达74.88%。

【使用注意】 脾虚泄泻及肠滑大便不实者慎服。

【参考文献】

1. 《本草经集注》：“疗寸白虫。”
2. 《食疗本草》：“令人能食，消谷，助筋骨，行营卫，明目，轻身。”
3. 《现代实用中药》：“为缓和无毒之驱虫药，能驱除十二指肠钩虫，并治胃肠病，助消化，增营养。”

南 瓜 子（《本草纲目》）

【别名】 南瓜仁、白瓜子、金瓜米、窝瓜子、倭瓜子。

【基原】 为葫芦科植物南瓜 *Cucurbita moschata* Duch. ex Poir. 的种子。

【性味归经】 甘、平。入大肠经。

【功效】 杀虫，下乳，利水消肿。

【主治】 绦虫、蛔虫、血吸虫、钩虫、蛲虫病，产后缺乳，产后手足浮肿，百日咳，痔疮。

【用法用量】 内服：煎汤，30～60g；研末或制成乳剂。外用：适量，煎水熏洗。

【药膳方选】

1. 治绦虫病：南瓜子、石榴根皮各30g。水煎，分3次服，连服2天（《四川中药志》1960年）。

2. 治小儿蛔虫：南瓜子30g，韭菜叶30g，水竹沥60g。开水冲服（《湖南药物志》）。

3. 治钩虫病：南瓜子榨油，每次1茶匙，内服后4天服泻下剂（《泉州本草》）。

4. 治产后缺奶：南瓜子60g。研末，加红糖适量，开水冲服（《青岛中草药手册》）。

【成分】 种子含油16.4%，其中主要脂肪酸为亚油酸、油酸、棕榈酸及硬脂酸，还有亚麻酸、肉豆蔻酸。另还含类脂成分，内有三酰甘油、二酰甘油、单酰甘油、甾醇、甾醇酯以及磷脂酰胆碱、磷脂酰乙醇胺、磷脂酰丝氨酸、脑苷脂等。脱脂的种子中分得有效成分为南瓜子氨酸。

【使用注意】 一次不可多食。《本草纲目拾遗》：“多食壅气滞膈”。

【参考文献】

1. 《安徽药材》：“能杀蛔虫及血吸虫。”
2. 《现代实用中药》：“为绦虫驱除药。”
3. 《四川中药志》（1960年版）：“疗营养不良之萎黄病。”

第六节 禽 肉 类

鸡 肉(《神农本草经》)

【别名】 丹雄鸡、烛夜。

【基原】 为雉科动物家鸡 *Gallus gallus domesticus* Brisson 的肉。

【性味归经】 甘，温。入脾、胃经。

【功效】 温中益气，补精填髓。

【主治】 虚劳羸瘦，食少，泄泻，下痢，消渴，水肿，小便频数，崩漏带下，产后乳少，病后虚弱等。

【用法用量】 煮食或炖汁，适量。

【药膳方选】

1. 治虚弱，劳伤，心腹邪气：乌雄鸡 1 只（洗净，切作块子），陈皮 3g（去白），良姜 3g，胡椒 6g，草果 2 个。上件，以葱、醋、酱相和，入瓶内，封口，令煮熟，空腹食（《饮膳正要》乌鸡汤）。

2. 治产后虚羸：黄雌鸡 1 只，去毛及肠肚，生百合净洗，择 1 颗，白粳米饭 1 盏，上 3 味，将粳米饭百合入在鸡腹内，以线缝定。用五味汁煮鸡令熟。开肚取百合粳米饭，和鸡汁调和食之，鸡肉食之亦妙（《圣济总录》黄雌鸡饭方）。

3. 治脾虚滑痢：黄雌鸡 1 只，炙，以盐、醋涂，煮熟干燥，空心食之（《食医心镜》）。

4. 治中风湿痹，五缓六急，骨中疼痛，不能踏地：乌雌鸡 1 只，煮令熟，细擘，以豆汁、姜、椒、葱、酱油，称作羹，空腹食之（《太平圣惠方》乌雌鸡羹）。

【成分】 每 100g 鸡肉含水分 74g，蛋白质 23.3g，脂肪 1.2g，灰分 1.1g，钙 11mg，磷 190mg，铁 1.5mg，硫胺素 0.03mg，核黄素 0.09mg，烟酸 8mg。尚含维生素 A（小鸡肉特别多），另含胆甾醇、3-甲基组氨酸。

【使用注意】 实证、邪毒未清者慎用。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“丹雄鸡：主妇人崩中漏下，赤白沃，补虚，温中，止血，杀毒”。
2. 《随息居饮食谱》：“暖胃，强筋骨，续绝伤，活血调经，拓痼疽，止崩带，节小便频数，主产后虚羸”。
3. 《食疗本草》：“黄雌鸡：主腹中水癖，水肿，补丈夫阳气，治冷气……乌雌鸡：主除风寒湿痹，治反胃、安胎及腹痛，骨折骨疼，乳痈”。

鸡 肝(《名医别录》)

【基原】 为雉科动物家鸡 *Gallus gallus domesticus* Brisson 的肝。

【性味归经】 甘、苦，温。入肝、肾、脾经。

【功效】 补肝益肾，养血明目，消痞杀虫。

【主治】 肝虚目暗，目翳，夜盲，小儿疳积，妊娠胎漏，小儿遗尿。

【用法用量】 煎汤，适量。或入丸、散。

【药膳方选】

1. 治老人肝脏风虚，眼暗：乌鸡肝粥：乌雄鸡肝 1 具，切碎，以豆和米作羹粥食之(《寿亲养老新书》)。

2. 治小儿疳膨食积，虫气上攻，至晚不能视物，目生翳障：鸡肝 1 个(不落水，竹刀切片)，用牡蛎粉 7 分，加辰砂少许。水飞末，拌匀，掺入肝上，饭锅上蒸熟食之，如此 10 次。当时忌食余汤油腻(《良朋汇集》鸡肝散)。

3. 睡中遗尿：雄鸡肝、桂心等分，捣丸小豆大，每服 1 丸，米饮下，日 3 服；遗精加白龙骨(《本草纲目》)。

4. 治阳痿：雄鸡肝 2 具(阴干百日)，菟丝子 1 升。上二味末之，雀卵和丸服如小豆 1 丸，日 3。或雄鸡肝 1 具，鲤鱼肝 4 枚。上 2 味阴干百日，末之。雀卵和，吞小豆大 1 丸(《千金要方》)。

【成分】 食部每 100g 含水分 75g，蛋白质 18.2g，脂肪 3.4g，碳水化合物 2g，灰分 1.4g，钙 21mg，磷 260mg，铁 8.2mg，维生素 A50900 μ ，硫胺素 0.38mg，核黄素 1.63mg，烟酸 10.4mg，抗坏血酸 7mg。此外，鸡肝可用于提取超氧化物歧化酶(SOD)，鸡雏肝中含有铜锌超氧化物歧化酶(Cu、Zn-SOD)，而在鸡肝的线粒体中含有锰超氧化物歧化酶(Mn-SOD)。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主起阴。”
2. 《食疗本草》：“补肾。”
3. 《本草经疏》：“治小儿疳积，眼目不明。”

乌 骨 鸡(《本草纲目》)

【异名】 乌鸡、药鸡、武山鸡、黑脚鸡、绒毛鸡等。

【基原】 为雉科动物乌骨鸡 *Gallusgallusdomesticus*Brisson (家鸡的一种) 去羽毛及内脏的全体。

【性味归经】 甘，平。入肝、肾、肺经。

【功效】 补肝益肾，补气养血，退虚热。

【主治】 虚癆羸瘦，骨蒸遗精滑精，消渴，久泻，崩中，带下。

【用法用量】 煮食，适量。或入丸散。

【药膳方选】

1. 治赤白带下及遗精白浊，下元虚惫：白果、莲肉、江米各 15g，胡椒 3g，为末。乌骨鸡 1 只，如常治净，装末入腹煮熟。空心食之(《本草纲目》)。

2. 治脾虚滑泄：乌骨母鸡 1 只，治净。用豆蔻 30g，草果 2 枚，烧存性，掺入鸡腹内，扎定煮熟。空腹食之(《本草纲目》)。

【成分】 含铜、锌、锰等元素，还含胡萝卜素、乌鸡黑素等。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“补虚劳羸弱，治消渴中恶，鬼击心腹痛，益产妇，治女人崩中带下，一切虚损诸病，大人小儿下痢噤口。”

2. 《本草通玄》：“补阴退热。”

3. 《本草求原》：“补肺脾以滋肝血，治遗浊，脾虚滑。”

原 鸡(《中国动物药志》)

【别名】 山鸡。

【基原】 为雉科动物原鸡 *Gallus gallus* (Linnaeus)。

【性味归经】 甘，温。入脾、胃经。

【功效】 补益肝肾，强壮筋骨。

【主治】 崩漏，带下，筋骨痿软无力，久泻，遗精，消渴。

【用法用量】 水煎，50~120g。或酒炒。

【药膳方选】 消渴饮水无度，小便多，口干渴：鸡 1 只细切和盐，豉作羹食(《中药大辞典》)。

【成分】 肉含蛋白质，肽类，氨基酸，胆固醇，不饱和脂肪酸，维生素 A、C、E，硫胺素，核黄素等，以及钙、磷、铁、镁等元素。

【使用注意】 凡实证，邪毒未清者慎用。

【参考文献】

1. 《中国动物药》：“补肝益肾，强筋壮骨。治崩漏带下，筋骨痿软无力。”

2. 《中国药用动物志》：“益气血，清虚热。主治遗精，久泻，消渴，赤白带下，骨蒸劳热等症。”

雀(《名医别录》)

【别名】 家雀、宾雀、麻禾雀等。

【基原】 为文鸟科动物麻雀 *Passer montanus* (Linnaeus) 的肉或全体。

【性味归经】 甘，温。入肾、肺、膀胱经。

【功效】 补肾壮阳，固涩益精。

【主治】 肾虚腰酸膝软、阳痿、遗精、早泄、尿频崩漏带下等。

【用法用量】 煨、蒸，适量。或熬膏，或浸酒，或煨存性入丸散。

【药膳方选】

1. 治老人脏腑虚损羸弱，阳气虚衰：雀儿5只（治如食法），粟米1合，葱白3茎（切）。将雀儿炒熟，次入酒1合，煮少时，入水作粥欲熟，下葱白5味等，候熟空心食之（《养老奉亲书》）。

2. 治阳痿：①麻雀肉煮食，每日3~5只（《山东药用动物》）。②麻雀10只，去羽毛和内脏，焙干，用50度以上的米酒浸泡1个月，每次服15~30g（《广西药用动物》）。

3. 治阳痿，早泄，遗精：麻雀5只，益智仁5g，葱白3个。水煎，饮汁食肉，日服2次（《中国动物药》）。

【成分】 含蛋白质、脂肪、无机盐和多种维生素。

【使用注意】 阴虚火旺者及孕妇禁服。

【参考文献】

1. 《本草拾遗》：“起阳道，食之令人有子。”
2. 《食疗本草》：“其肉十月以后，正月以前食之，续五脏不足气，助阴道，益精髓。”
3. 《中国动物药》：“补肾壮阳，固涩益精。治阳痿遗精，小便频数，崩漏带下。”

白 鸭 肉（《名医别录》）

【异名】 鹜肉。

【基原】 为鸭科动物家鸭 *Anas domestica* L. 的肉。

【性味归经】 甘、平，微咸。入肺、脾、肾经。

【功效】 补气益阴，利水消肿。

【主治】 虚癆病，骨蒸劳热，咳嗽，水肿。

【用法用量】 煨烂熟，适量。

【药膳方选】

1. 治慢性肾炎，水肿：取3年以上绿头老鸭1只，去毛，剖腹去肠杂，填人大蒜头4~5球，煮至烂熟（不加或略加糖），吃鸭、蒜并喝汤，可隔若干日吃1只（《食物中药与便方》）。

2. 治水气胀满浮肿，小便涩少：白鸭1只，去毛、肠，汤洗，饷饭半升。以饭、姜、椒酿鸭腹中，缝定如法蒸，候熟食之（《食医心镜》）。

3. 治病后浮肿：选家鹜（鸭子）之年久者3匹，加厚朴蒸食之，极有效。惟体虚者勿服（《华佗神医秘传》）。

【成分】 肉每100g含水分75%，蛋白质16.5g，脂肪7.5g，碳水化合物0.1g，灰分0.9g，钙11mg，磷1.45mg，铁4.1mg，还含有硫胺素、核黄素、烟酸等。

【使用注意】 外感未清，脾虚便溏，肠风下血者禁食。

【参考文献】

1. 《本草汇言》：“补虚羸，（治）劳热骨蒸”。
2. 《名医别录》：“补虚除热，利脏腑，利水道”。
3. 《食疗本草》：“补虚，消毒热头生疮肿。又和葱豉作汁饮之，去卒烦热”。

鹅 肉(《名医别录》)

【异名】 家雁、舒雁。

【基原】 为鸭科动物家鹅 *Anser cygnoides domestica* Brisson 的肉。

【性味归经】 甘，平。入脾、肝、肺经。

【功效】 益气补虚，和胃止渴。

【主治】 脾胃虚弱，中气不足，倦怠乏力，少食虚羸，消渴等。本品为平补之品。

【用法用量】 煮食，适量，食肉或汤汁。

【药膳方选】

1. 中气不足，消瘦乏力，食少：鹅 1 只，去毛杂，黄芪、党参、淮山药各 30g，共煮熟后食之(《家庭食疗手册》)。

2. 气阴不足，口干思饮，乏力，气短，纳少：鹅肉 250g，瘦猪肉 500g，淮山药 30g，北沙参 15g，玉竹 15g，共煮，食用(《补药和补品》)。

3. 治气阴两虚，腰膝酸痛，消瘦等症：鹅肉 200~500g，鱼鳔 50g，鹅肉切块。与鱼鳔同加水煮，加少量盐以调味，饮汤食肉(《补品补药与补益良方》)。

【成分】 含蛋白质、脂肪、钙、铁、磷、锰、维生素 A、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂ 等。

【使用注意】 湿热内蕴、皮肤疮毒者禁食。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“利五脏。”

2. 《日用本草》：“补中气，和脏腑，滑肌肤。”

3. 《随息居饮食谱》：“补虚益气，暖胃生津。性与葛根相似，能解铅毒。”

鸽(《嘉祐本草》)

【异名】 鹁鸽、飞奴。

【基原】 为鸠鸽科原鸽 *Columba livia* Gmelin、家鸽 *C. livia domestica* 或岩鸽 *C. rupestris* Pallas 的肉。

【性味归经】 咸，平。入肺、肝、肾经。

【功效】 滋肾，补气，解毒祛风，调经止痛。

【主治】 虚劳羸瘦，消渴，妇女血虚经闭，肠风下血，恶疮，疥癣。

【用法用量】 煮食，适量。

【药膳方选】

1. 治消渴：白花鸽 1 只，切成小块，以土苏煎，含之咽汁(《食医心镜》)。

2. 治胃痛：白鸽 1 只(治净，切块)同生姜、烧酒炒后炖食(《动物药验方集成》)。

3. 治老年体虚：白鸽 1 只(去毛及内脏)，枸杞子 24g，黄精 30g，共炖或蒸煮食用(《补药和补品》)。

【成分】 鸽肉含水分 75.10%，粗蛋白质 22.14%，粗脂肪 1.00%，灰分 1.00%。

【使用注意】 不宜多食。

【参考文献】

1. 《本经逢原》：“久患虚羸者，食之有益。”
2. 《嘉祐本草》：“主解诸药毒，及人、马久患疥。”
3. 《四川中药志》1960年版：“治妇女干血劳，月经闭止，截疟，疗肠风下血。”

鹌 鹑(《食经》)

【异名】 鹌、罗鹌、红面鹌鹑等。

【基原】 为雉科动物鹌鹑 *Coturnix coturnix* (Linnaeus) 的肉或去羽毛及内脏的全体。

【性味归经】 甘，平。

【功效】 补益中气，强壮筋骨，止泻痢。

【主治】 脾胃虚弱，泄泻，下痢，小儿疳积，风湿痹痛，咳嗽。

【用法用量】 煮食，1~2只。或烧存性，研末。

【药膳方选】

1. 治小儿疳积：鹌鹑1只，加少量油盐，蒸熟吃(《广西药用动物》)。
2. 治腹泻，痢疾：鹌鹑1只(取肉)，赤小豆15g，生姜3片，水煎服，日服2次(《山东药用动物》)。
3. 治百日咳：鹌鹑烧焦，每服13.5g，日服2次(《山东药用动物》)。
4. 治水肿：鹌鹑2只(去毛及内脏)，加少量酒，不加盐，炖熟吃。每日吃1次，连吃3次(《常见动物药》)。

【成分】 含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素PP、维生素E等。

【参考文献】

1. 《广西药动物》：“利水消肿，治小儿疳积。”
2. 《食疗本草》：“补五脏，益中续气，实筋骨，耐寒暑，消结气。”
3. 《中国动物药》：“止泻，止痢，止咳。治久病体弱。”
4. 《食疗本草》：“不可共猪肉食之，令人多生疮。”

第七节 畜 肉 类

牛 肉(《名医别录》)

【基原】 为牛科动物黄牛 *Bos Taurus domesticus* Gmelin 或水牛 *Bubalus bubalis* Linnaeus 的肉。

【性味归经】 水牛肉：甘，凉。黄牛肉：甘，温。入脾、胃经。

【功效】 补脾胃，益气血，强筋骨。

【主治】 脾胃虚弱，气血不足，虚劳羸瘦，腰膝酸软，消渴吐泻，痞积，水肿。

【用法用量】 煮食、煎汁，适量。或入丸剂。

【药膳方选】

1. 治脾胃久冷，不思饮食：牛肉 1500g（去脂膜，切作大片），胡椒 15g，荜茇 15g，陈皮 6g（去白），草果 6g，缩砂 6g，良姜 6g。上为细末，生姜汁 5 合，葱汁 1 合，盐 120g，同肉拌匀，腌 2 日，取出焙干作脯，任意食之（《饮膳正要》牛肉脯）。

2. 治水气大腹浮肿，小便涩少：牛肉 500g。以姜、醋空心食（《食医心镜》）。

3. 治臌胀：黄牛肉 500g。以河水煮极烂，加皮硝 30g，随意食之。2~3 日其肿自消，至重者再服则愈矣。百日之内，忌酸、盐、生冷面食、荤腥、油腻、粘硬之物（《愿体医话》）。

4. 治老人水气病，四肢肿闷沉重，喘息不安：水牛肉 500g（鲜）。上蒸令烂，空心切，以五味、姜、醋渐食之，任性为佳（《安老怀幼书》水牛方）。

【成分】 因牛的种类、性别、年龄、生长地区、饲养方法、躯体部位等不同，其化学组成差距可很大。大体上每 100g（食部）含蛋白质 20.1g，脂肪 10.2g，维生素 B₁0.07mg，维生素 B₂0.15mg，钙 7mg，磷 170mg，铁 0.90mg。此外，还含胆甾醇 125mg%。

【使用注意】 牛自死、病死者，禁食其肉。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主消渴，止哕泄，安中益气，养脾胃。”
2. 《本草拾遗》：“消水肿，除湿气，补虚，令人强筋骨。壮健。”“补益腰脚”。
3. 《滇南本草》：“水牛肉，能安胎补血”。

牛 肚(《食疗本草》)

【异名】 牛百叶。

【基原】 为牛科动物黄牛 *Bos Taurus domesticus* Gmelin 或水牛 *Bubalus bubalis* Linnaeus 的胃。

【性味归经】 甘，温。入脾、胃经。

【功效】 补虚羸，健脾胃。

【主治】 病后虚羸，气血不足，消渴，风眩，水肿。

【用法用量】 煮食，适量。

【药膳方选】

1. 治脾胃气虚，消化不良，气短乏力，食后腹胀：牛肚 250g，黄芪 30g，炖食（《中国药膳学》）。

2. 治脾虚湿胜，食少，便溏：牛肚 250g，薏苡仁 120g，煮粥食用（《中国药膳学》）。

【成分】 黄牛胃每 100g 含水分 81g，蛋白质 14.8g，脂肪 3.7g，灰分 0.5g，钙 22mg，磷 84mg，铁 0.9mg，还含有硫胺素、核黄素、烟酸。此外，尚含胃泌素、胃蛋白酶等。

【参考文献】

1. 《食疗本草》：“主消渴，风眩，补五脏，以醋煮食之。”
2. 《日用本草》：“和中，益脾胃。”

3. 《本草纲目》：“补中益气，解毒，养脾胃。”

牛 鞭(《中国动物药志》)

【基原】 为牛科动物雄性黄牛 *Bos Taurus domesticus* Gmelin 或水牛 *Bubalus bubalis* Linnaeus 的阴茎和睾丸。

【性味归经】 甘、咸，温。入肝、肾经。

【功效】 补肾壮阳，固元益精，散寒止痛。

【主治】 肾阳虚衰，阳痿遗精，宫寒不孕，耳鸣腰酸，遗尿，疝气。

【用法用量】 炖煮，1具；或入丸、散；或浸酒。

【药膳方选】

1. 治阳痿：牛鞭1根，韭菜子25g，淫羊藿15g，菟丝子15g。将牛鞭置于瓦上文火焙干，磨细，淫羊藿加少许羊油，在文火上用铁锅炒黄（不要炒焦），再加菟丝子、韭菜子磨成细面。将上药共和调匀。每晚黄酒冲服1匙，或将1匙粉与蜂蜜成丸，用黄酒冲服（《实用中医内科学》）。

2. 治遗尿：取牛鞭1条（鲜、干均可），浸泡洗净后切碎，加少许食盐炖烂，连汤1次服完〔浙江中医杂志，1984，（9）：396〕。

【成分】 含有天冬氨酸、苏氨酸、甘氨酸、缬氨酸、蛋氨酸等多种氨基酸和辛酸、己酸、硬脂酸、亚油酸等脂肪酸，还含有胆固醇、睾丸酮、雌二醇、二氢睾丸酮等甾体成分。

【使用注意】 阳盛忌用。

【参考文献】

《新修本草》：“特牛茎：疗妇人漏下赤白，无子。”

猪 肉(《本草经集注》)

【异名】 豕肉、豚肉、彘肉、豨肉。

【基原】 为猪科动物猪 *Sus scroae domestica* Brisson 的肉。

【性味归经】 甘、咸，微寒。入脾、胃、肾经。

【功效】 补肾滋阴，润燥，益气养血，消肿。

【主治】 肾虚羸瘦，血燥津枯，燥咳，消渴，便秘，虚肿。

【用法用量】 煮食，适量。

【药膳方选】

1. 治乳汁少：用精猪肉，或猪蹄煮清汁，和美味，调益元散15~21g，食后连服三五服，更用木梳梳乳周回，乳汁自下（《卫生易简方》）。

2. 治上气咳嗽：用猪肉500g，连骨煮，炙末，酒和3合服之，日2次（《普济方》）。

3. 治十种水病不瘥：猪肉500g（切），米半升，上于豆汁中煮作粥，着姜、椒、葱白，空食之（《食医心镜》）。

4. 治津枯血夺，火灼燥渴，干嗽便秘：猪肉煮汤，吹去油饮（《随息居饮食谱》）。

【成分】 猪的瘦肉和肥肉约分别含水分 53%、6%，蛋白质 16.7%、2.2%，脂肪 28.8%、90.8%，碳水化合物 1.1%、0.8%，灰分 0.9%、0.1%，钙 71mg%、1mg%，磷 177mg%、26mg%，铁 2.4mg%、0.4mg% 等。

【使用注意】 湿热、痰滞内蕴者慎服。

【参考文献】

1. 《千金·食治》：“凡猪肉，宜肾，补肾气虚竭。”“头肉，补虚乏气力，去惊痫、寒热、五癰”。
2. 《本经逢原》：“精者，补肝益血。”
3. 《随息居饮食谱》：“强肌肉，补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤，利二便，止消渴，起沉羸。”

猪 心(《名医别录》)

【基原】 为猪科动物猪 *Sus scroae domestica* Brisson 的心。

【性味归经】 甘、咸，平。入心经。

【功效】 补血养心，安神镇惊。

【主治】 心血不足，惊悸怔忡，自汗，失眠，或心火亢盛，神志恍惚，癫、狂、痫。

【用法用量】 煮食，适量；或入丸剂。

【药膳方选】

1. 治心虚多汗不睡：猪心 1 个，破开带血，用人参 10g，当归 10g，装入心中煮熟，去 2 味药，只吃猪心(《证治要诀》)。
2. 治产后中风，血气壅，惊邪忧恚：猪心 1 枚，煮熟，切，以葱、盐调和，作羹食之(《食医心镜》猪心羹方)。
3. 治火入心发狂：猪心 1 个(不下水，切片，焙脆，研末)，甘遂 6g，石菖蒲 4.5g。为末，用贝母 9g，煎汤，作丸。每单以生铁落 60g，煎汤送下。虚入小儿须服少许(《医门补要》猪心丸)。
4. 治嗽血吐血：猪心 1 个，竹刀切开，勿令相杂，以沉香末 3g 重，半夏 7 个，入在缝中，纸裹，蘸小便内令湿，煨熟取出，去半夏，只吃猪心(《证治要诀》)。

【成分】 含心钠素 (ANP)、辅酶 Q10 及细胞色素 C。

【使用注意】 忌吴茱萸。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主惊邪忧恚。”
2. 《千金·食治》：“主虚悸气逆，妇人产后中风，聚血气惊恐。”
3. 《本草图经》：“主血不足，补虚劳。”“不可多食，能耗心气。又不与吴茱萸合食。”

猪 肝(《千金·食治》)

【基原】 为猪科动物猪 *Sus scroae domestica* Brisson 的肉。

【性味归经】 甘、苦，温。入脾、胃、肝经。

【功效】 养肝明目，补气健脾。

【主治】 肝虚目昏，夜盲；脾胃虚弱，小儿疳积，脚气浮肿，水肿，久痢脱肛，带下。

【药膳方选】

1. 治肝脏虚弱，远视无力：猪肝1具（细切，去筋膜），葱白1握（去须，切），鸡子3枚。上以豉汁中煮作羹，临熟打破鸡子，投在内食之（《太平圣惠方》猪肝羹）。

2. 治雀目，遇夜目不能视：雄猪肝1叶（竹刀披开），蚌粉（如无，以夜明砂代）9g（为末）。蚌粉纳肝中，麻线扎，米泔一七分熟，又别蘸蚌粉细嚼，以汁送下（《直指方》雀盲散）。

3. 治疳眼：海螵蛸、牡蛎等份，为末，每9g同猪肝30g，泔水煮食（《鲜溪单方选》）。

4. 治产后乳汁不下：猪肝1具（切），红米1合，葱白、豉、盐、豆等。上以肝如常法作羹食，作粥亦得（《食医心镜》猪肝羹）。

【用法用量】 煮食或煎汤，60~150g；或入丸、散。

【成分】 含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素和维生素B₂、尼克酸、维生素C等。

【参考文献】

1. 《千金·食治》：“主明目。”

2. 《本草纲目》：“补肝明目，疗肝虚浮肿。”

3. 《本草求原》：“治肝虚目暗，目赤，雀目。休息痢，脱肛，中蛊腹痛，牙疮，阴痒，打伤青肿，劳悴，日晚寒热，惊悸烦渴，久泻带下。”

猪 肺（《千金·食治》）

【基原】 为猪科动物猪 *Sus scroae domestica* Brisson 的肺脏。

【性味归经】 甘，平。入肺经。

【功效】 补肺止咳，止血。

【主治】 主治肺虚咳嗽，咯血。

【用法用量】 煮食、煎汤，适量。或入丸剂。

【药膳方选】

1. 治肺虚咳嗽：猪肺1具，切片，麻油炒熟，同粥食（《证治要诀类方》）。

2. 治嗽血肺损：薏苡仁研细末，煮猪肺，白蘸食之（《证治要诀类方》）。

3. 治咳嗽肺痿，吐血气喘：猪肺1个（洗净血水），病人每岁用杏仁1个（去皮尖）。将肺以竹片签眼，每眼杏仁1个，麻扎住，安磁器内重汤煮熟。去杏仁不用，只吃此肺（《万病回春》。注：苦杏仁有毒，用量须注意）。

4. 治吐血：梨汁、藕汁、莱菔汁、人乳、童便各1碗，猪肺1个（不落水，入童便灌足）。和煎至汁存2碗半，炒米粉和为丸，每服15g（《卫生鸿宝》猪肺丸）。

【成分】 含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素和维生素B₂、尼克酸、维生素C等。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“疗肺虚咳嗽。又治肺虚嗽血。”

2. 《随息居饮食谱》：“治肺痿、咳血、上消诸证。”

3. 《本草图经》：“能补肺，得大麻人（仁）良。”

猪 肾(《名医别录》)

【异名】 猪腰子。

【基原】 为猪科动物猪 *Sus scroae domestica* Brisson 的肾脏。

【性味归经】 咸，平。入肾经。

【功效】 补肾益阴，利水。

【主治】 肾虚耳聋，遗精盗汗，腰痛，产后虚羸，身面浮肿。

【用法用量】 煎汤或煮食，15~150g。

【药膳方选】

1. 治老人久患耳聋：磁石 1000g（杵碎，水淘去赤汁，绵裹），猪肾 1 对（去脂膜，切）。上以水 5 升煮磁石，取 2 升，去磁石，投肾调和，以葱、豆、姜、椒作羹，空腹食之。作粥及入酒并得。磁石常留起，依前法用之（《养老奉亲书》磁石猪肾羹）。

2. 治胎前腰痛难忍：猪腰子 1 对，青盐 6g。晒干为末，蜜丸，空心酒下 30~40 丸（《胎产新书》猪肾丸）。

3. 治久咳不差：猪肾 2 枚（细切），干姜 60g（为末）。水 7 升同煮，临卧徐徐服取汗（《古今医统》猪肾粥）。

4. 治产后褥劳，虚羸喘乏，乍寒乍热，病如疟状：猪腰（肾）1 对，白芍药（酒炒）、当归各 30g。上以两味药用水 3 碗煎至 2 碗，去渣，将猪腰切作骰子大块入药汤，入晚米 1 合，香豆 3g，加葱、椒、盐煮稠粥，空心日服 1 次（《古今医统》猪腰饮）。

【成分】 含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素和维生素 B₂、尼克酸、维生素 C 等。

【使用注意】 不可久食。不与吴茱萸、白花菜合食。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“和理肾气，通利膀胱。”

2. 《食疗本草》：“主人肾虚。”

3. 《日华子本草》：“补水脏，暖腰膝，补膀胱。治耳聋。”

猪 肚(《本草经集注》)

【异名】 猪胃。

【基原】 为猪科动物猪 *Sus scroae domestica* Brisson 的胃。

【性味归经】 甘，温。入脾、胃经。

【功效】 补虚损，健脾胃。

【主治】 虚劳羸瘦，咳嗽，脾虚食少，消渴，小便频数，泄泻，水肿脚气，妇人赤白带下，小儿疳积。

【用法用量】 煮食，适量；或入丸剂。

【药膳方选】

1. 治脾寒而痛，痛在心下左右：猪肚子 1 个，莲肉 30g，红枣 30g，肉桂 3g，小茴香 3g，

白糯米 1 合。未入药之前，照常将猪肚子洗去秽气。入药煮烂，一气顿食，蘸甜酱、酱油食之。如未饱，再用饭压之。肚子入药之后，必须用麻线将口扎紧，清水煮之（《串雅外编》莲花肚）。

2. 治水泄：猪肚 1 枚，净洗去脂膜，入大蒜在内，以肚子满为度，煮之自晨至晚，以肚、蒜糜烂为度，作成膏子，入平胃散同样，为丸梧子大。每服 30 丸，盐汤或米饮空服服（《世医得效方》肚蒜丸）。

3. 治虚弱遗精：猪肚 1 枚，入带心连衣红莲子，煮糜，杵丸桐子大，每淡盐汤下 30 丸（《随息居饮食谱》）。

【成分】 含胃泌素、胃蛋白酶、胃膜素及胃蛋白酶稳定因子等。

【使用注意】 外感未清、胸腹痞胀者，均忌服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“补中益气，止渴利。”
2. 《日用本草》：“补脾胃，益气力，止消渴，治泄痢，杀疳虫。”
3. 《食物考》：“补虚劳瘦，益胃扶脾，泽肤肉厚”。

猪 血（《名医别录》）

【基原】 为猪科动物猪 *Sus scroae domestica* Brisson 的血液。

【性味归经】 咸，平。入心、肝经。

【功效】 补血止血，养心镇惊，熄风，下气。

【主治】 眩晕，癫痫，惊风，腹胀，气逆，崩漏下血。

【用法用量】 煮食，适量。或研末，每次 3～9g。

【药膳方选】

1. 治心病邪热：猪心血 1 个，靛花末 1 匙，朱砂末 30g。同研，丸梧子大。每酒服 20 丸（《本草纲目》）。

2. 预防矽肺：猪血、黄豆芽各 250g，煮汤食（《中国药膳学》）。

【成分】 含水分 95%，蛋白质 4.3%，脂肪 0.2%，碳水化合物 0.1%，灰分 0.5%，钙 69mg%，磷 2mg%，铁 15mg%。

【参考文献】

1. 《千金·食治》：“主卒下血不止，中风绝伤，头中风眩，及诸淋露。”
2. 《日华子本草》：“生血，疗海外瘴气。”
3. 《随息居饮食谱》：“行血杀虫。”

猪 蹄（《千金·食治》）

【异名】 猪四足。

【基原】 为猪科动物猪 *Sus scroae domestica* Brisson 的蹄。

【性味归经】 甘、咸，平。入胃经。

【功效】 补气血，润肌肤，通乳汁，托疮毒。

【主治】 主治虚伤，羸瘦，气血不足产后乳少，面皱少华，痈疽疮毒。

【用法用量】 煎汤或煮食，适量。

【药膳方选】

1. 治妇人产后无乳汁：猪蹄 1 只，治如常，白米半升。上煮令烂，取肉切，投米煮粥，著盐、酱、葱白、椒、姜，和食之（《食医心镜》猪蹄粥）。或母猪蹄 2 枚（切），通草 12g。以绵裹，煮作羹食之（《经效产宝》）。

2. 治痈诸疽发背，或发乳房，初起微赤：母猪蹄两只，通草 12g。以绵裹和煮作羹食之（《梅师集验方》）。

3. 治血友病，鼻出血，牙齿出血，紫癜：猪蹄 1 只，红枣 10~15 个。同煮至稀烂，每日 1 剂（《山东药用动物》）。

【成分】 食蛋白质、脂肪、碳水化合物，并含有钙、镁、磷、铁及维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等成分，另含多量的胶原蛋白。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主伤挹诸败疮，下乳汁。”

2. 《本草图经》：“主行妇人乳脉，滑肌肤，去寒热。”

3. 《随息居饮食谱》：“填肾精而健腰脚，滋胃液以滑皮肤，长肌肉可愈漏疡；助血脉，能充乳汁。较肉尤补。”

野猪肉（《食疗本草》）

【基原】 为猪科动物野猪 *Sus scrofa* Linnaeus 的肉。

【性味归经】 甘，平。入肺、脾、胃、大肠经。

【功效】 滋补五脏，润养肌肤，祛风解毒。

【主治】 虚弱羸瘦，癰疽，肠风便血，痔疮出血。

【用法用量】 内服：煮食。

【药膳方选】

1. 治久患痔，下血不止，肛边及腹肚疼痛：野猪肉 1000g，切，著椒、盐、葱白炙，空心食（《食医心镜》）。

2. 令妇人多乳：野猪膏炼令精细，以 2 匙和 1 盏酒服，日 3 服（孟诜方）。

【参考文献】

1. 《食医心镜》：“主久痔。下血不止，肛边痛。”

2. 《食疗本草》：“主癰疽，补肌肤，令人虚肥。肉色赤者，补人五脏，不发风虚气也。”

3. 《日华子本草》：“主肠风泄血。”

羊肉（《本草经集注》）

【基原】 为牛科动物山羊 *Capra hircus* L. 或绵羊 *Ovis aries* L. 的肉。

【性味归经】 甘，热。入脾、胃、肾经。

【功效】 健脾温中，补肾壮阳，益气养血。

【主治】 脾胃虚寒，纳少反胃；气血亏虚，虚劳羸瘦；肾阳亏虚，腰膝酸软，阳痿，寒疝，产后虚羸少气，缺乳。

【用法用量】 煮食或煎汤，125~250g；或入丸剂。

【药膳方选】

1. 治脾胃气冷，食入口即吐：羊肉 250g，去脂膜，切作片。以蒜齑、五辣、酱、醋空腹食(《食医心镜》)。

2. 治肾虚阳痿：白羊肉 250g，去脂膜，切作片。以蒜齑食之，3日1度(《食医心镜》)。

3. 治产后腹中痛及腹中寒疝，虚劳不足：当归 30g，生姜 150g，羊肉 500g。上3味，以水8升，煮取8升。温服7合，日3服(《金匮要略》)。

【成分】 山羊或绵羊的肉，因种类、年龄、营养状况、部位等而有差异。如瘦肉，含水分68%，蛋白质17.3%，脂肪13.6%，碳水化合物0.5%，灰分1%，钙15mg%，磷168mg%，铁3Mg%，尚含硫胺素、核黄素等。

【使用注意】 外感时邪或有宿热者禁服。孕妇不宜多食。

【参考文献】

1. 《食疗本草》：“主脏气虚寒。”

2. 《千金·食治》：“主暖中止痛，利产妇。”

3. 《日华子本草》：“开胃肥健。”

羊 骨(《名医别录》)

【基原】 为牛科动物山羊 *Capra hircus* L. 或绵羊 *Ovis aries* L. 的骨骼。

【性味归经】 甘，温。入肾经。

【功效】 补肾，强筋骨，止血。

【主治】 虚劳羸瘦，耳聋齿摇，腰膝酸软，筋骨挛痛，白浊膏淋，月经过多。

【用法用量】 煎汤或煮粥，1具。或浸酒；或煅存性入丸、散。

【药膳方选】

1. 治虚损昏聩：大羊尾骨1条。水5碗，煮减半，入葱白5茎，荆芥1握，陈皮30g，面90g。煮熟，取汁，搜面作索饼，同羊肉120g煮熟，和五味食(《本草纲目》)。

2. 治虚劳，腰膝无力：羊骨1副(全者，捶碎)，陈皮6g(去白)，良姜6g，草果2个，生姜30g，盐少许。上水3斗，慢火熬成汁，滤出澄清，如常作粥，或作羹汤亦可(《饮膳正要》羊骨粥)。

3. 治月水不断：羊前左脚胫骨1条，纸裹泥封令干，煅赤，入棕榈灰等分。每服3g，温酒服之(《本草纲目》)。

4. 治血小板减少性紫癜，再生障碍性贫血：生羊胫骨1~2根(敲碎)，加红枣10~20个，糯米适量。同煮稀粥，每日2~3次分服。15天为1疗程(《食物中药与便方》)。

【成分】 因部位、年龄等不同，骨的成分有所差别，变化最大的是水分和脂类。骨质中

含有大量的无机物，其中 50% 以上是磷酸钙，其他还有碳酸钙等和氟、氯等微量元素；骨的有机质是骨胶原、骨类粘蛋白等。

【使用注意】 素体火盛者慎服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“脊骨：主虚劳，寒中，羸瘦。”
2. 《饮膳正要》：“尾骨：益肾明目，补下焦虚冷。”
3. 《本草纲目》：“胫骨：主治脾弱肾虚，不能摄精，白浊，除湿热，健腰脚，固牙齿。”

狗 肉(《名医别录》)

【异名】 犬肉、黄耳、地羊、家犬。

【基原】 为犬科动物狗 *Canis familiaris* L. 的肉。

【性味归经】 咸、酸，温。入脾、胃、肾经。

【功效】 温补脾胃，强肾壮阳填精。

【主治】 肾虚遗尿、小便频数、早泄、阳痿不举、老年体弱、腰酸足冷、脾胃虚弱、腹胀、浮肿等症。

【用法用量】 煮食，适量。

【药膳方选】

1. 治气水鼓胀浮肿：狗肉 500g。细切，和米煮粥，空腹吃，作羹吃亦佳(《食医心镜》)。
2. 治肝肾不足所致的性功能低下，男子不育，女子不孕等：金毛狗脊、金樱子、枸杞子各 15g，狗肉 500g，将金毛狗脊、金樱子布包，狗肉洗净、切块，与枸杞子一并同煮，待熟后去药包，调入食盐、味精适量后服食(《中医脏器食疗学》)。
3. 治老年体弱，腰疼足冷：腊月取狗肉适量煮食(《食物中药与便方》)。

【成分】 狗肉(以氨的克数计)含嘌呤类 0.027%，肌肽 0.109%。新鲜狗肉含肌酸，又含固形物、水分、钾、钠、氯等。

【使用注意】 阴虚内热、素多痰火及热病后者慎食。

【参考文献】

1. 《食疗本草》：“益阳事，补血脉，厚肠胃，实下焦，填精髓，补七伤五劳。”
2. 《日华子本草》：“补胃气，壮阳，暖腰膝，补虚劳。”
3. 《本草求原》：“气虚劳热，水鼓气胀。”

兔 肉(《名医别录》)

【异名】 东北兔又名草兔、山兔、黑兔子、山跳子；蒙古兔又名草原兔、跳猫；华南兔又名短耳兔、粗毛兔、硬毛兔等。

【基原】 为兔科动物东北兔 *Lepus mandschuricus* Radde、华南兔 *Lepus sinensis* Gray、家兔 *Oryctolagus cuniculus domesticus*、蒙古兔 *Lepus tolai* Pallas 和高原兔 *Lepus oiostolus* Hodgson 的肉。

【性味归经】 甘，寒。入脾、肝、大肠经。

【功效】 健脾补中，凉血解毒。

【主治】 儿童、孕妇、老年人、病后脾虚体弱、气血不足、营养不良、疲乏无力、饮食减少等；脾虚气弱，体倦乏力；气阴虚有虚热、虚火、阴虚阳亢之证，胃热消渴；反胃吐食；肠热便秘，肠风便血；湿热痹证，丹毒；肌肤干燥等。

【用法用量】 炖、炒、煮、红烧、煮羹等，100~300g。

【药膳方选】

1. 治消渴羸瘦，小便不禁：兔1只，剥去皮、爪、五脏等，以水1斗半，煎煮令烂，骨肉相离，滤出骨肉，斟酌5升汁，便澄滤，令冷。渴即饮之(《海上集验方》)。

2. 治宫颈癌：健壮公兔1只(去皮毛、内脏)，川贝母9~15g，红塘适量(用于体质好的患者)。共炖熟，连汤服，早、晚各服1次(《广西药用动物》)。

3. 治脾弱气虚：兔肉200g，淮山药50g，枸杞子16g，党参16g，黄芪16g，大枣10枚，共煮汤服之(《现代营养知识大全》)。

4. 治气血不足，营养不良，疲乏无力，饮食减少：兔肉120g，党参30g，山药30g，大枣30g，枸杞子15g，加水共煮至肉熟透，饮汤食肉。

【成分】 含蛋白质24.25%，脂肪1.91%，灰分1.52%，热量0.68MJ/100g，胆固醇65mg/100g，赖氨酸9.6%，烟酸12.8mg/100g。此外，还含有硫、钾、钙、磷、铁、钠、维生素、卵磷脂等成分。

【使用注意】 脾胃虚寒者不宜服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“无毒”；“补中益气”。
2. 《千金·食治》：“止渴”。
3. 《本草纲目》：“性寒，味甘”，“凉血，解热毒，利大肠”。

猫 肉(《本草纲目》)

【基原】 为猫科动物家猫 *Felis ocreata domestica* Brisson 的肉。

【性味归经】 甘、酸，温。入肝、脾经。

【功效】 益气养血，祛风湿，解毒散结。

【主治】 虚劳，风湿痹痛，瘰疬等。

【用法用量】 煮汤125~250g，或浸酒。

【药膳方选】

1. 治虚劳体瘦：猫肉125g，黄芪31g，当归15g，黄精15g，百合9g，玉竹9g。共炖汤服(《山东药用动物》)。

2. 治风痹痛：猫肉250g，骨碎补、秦艽、红毛五加皮、松节、独活各9g。共浸于50度白酒1000ml中1个月以上。每次服15g，每日2次(《广西药用动物》)。

3. 治瘰疬有核，脓血已出者：猫肉适量，洗净，煮熟后切片调味，空腹食之(《中医脏器食疗学》)。

【成分】 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐类及维生素等。

【使用注意】 湿毒内盛者禁服。

【参考文献】

1. 《本草求真》：“补血，治瘰癧。”
2. 《四川中药志》1960年版：“治风湿痹痛，补虚劳，消虫胀和疗烫火伤。”

鹿 肉(《名医别录》)

【基原】 为鹿科动物梅花鹿 *Cervus Nippon Temminck* 或马鹿 *Cervus elaphus Linnaeus* 的肉。

【性味归经】 甘，温。入脾、肾经。

【功效】 补肾助阳，益气养血，祛风。

【主治】 虚劳羸瘦，腰酸膝软，阳痿，中风等。

【用法用量】 煮食、煎汤或熬膏，适量。

【药膳方选】

1. 治产后无乳汁：鹿肉（切，洗）120g。上用水3碗煮，入五味作，任意食之（《寿亲养老书》）。

2. 治肾阳虚所致的阳痿，腰痛，怕冷等症：鹿肉120~150g，肉苁蓉30g。将鹿肉洗净、切片，肉苁蓉水浸泡后切片，两者共煮，加少量生姜、葱、盐作羹，饮汤食肉，连食数次（《食品的营养与食疗》）。

【成分】 含水分75.76%，粗蛋白19.77%，粗脂肪1.92%，灰分1.13%。

【使用注意】 素有痰热，胃中有火，阴虚火旺吐血者慎服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“补中，强五脏，益气力。”
2. 《食物考》：“祛风养血。”

驴 肉(《千金·食治》)

【异名】 毛驴肉。

【基原】 为马科动物驴 *Equus asinus Linnaeus* 的肉。

【性味归经】 甘、酸，平。入脾、胃、肝经。

【功效】 益气补血。

【主治】 劳损，心烦，风眩。

【用法用量】 煮食，适量。

【药膳方选】

1. 治风狂，忧愁不乐：乌驴肉不以多少。切，干豆豉中烂煮熟，入五味，空心食之（《饮膳正要》）。

2. 治脾胃气虚，食少乏力，形体消瘦等症：驴肉250g，大枣10枚，山药30g。将驴肉洗净，切块，大枣去核，山药切片，同炖熟后，调味服食（《中医脏器食疗学》）。

【成分】 驴肉每100g中含蛋白质18.6g，脂肪0.7g，钙10mg，磷144mg，铁13.6mg。

【参考文献】

1. 《千金·食治》：“主风狂，愁忧不乐，能安心气。”
2. 《饮膳正要》：“野驴，食之能治风眩。”
3. 《日华子本草》：“解心烦，止风狂，酿酒治一切风。”

第八节 奶 蛋 类

牛 奶(《本草经集注》)

【异名】 牛乳。

【基原】 为牛科动物黄牛 *Bos Taurus domesticus* Grmelin 的乳汁。

【性味归经】 甘，微寒。入心、肺、胃经。

【功效】 补虚损，益肺胃，养血，生津润燥，解毒。

【主治】 虚弱劳损，反胃噎膈，消渴，血虚便秘，气虚下痢，黄疸。

【用法用量】 煮饮，适量。

【药膳方选】

1. 延年益寿：牛乳1瓶，干山药（末）120g，无灰好黄酒1大盅，童子小便1大盅（去头尾），共和一处，入盅，重汤煮，以浮沫出为度。取出，每用1小盅温服，每日服3次（《鲁府禁方》神仙不老丹）。

2. 老人补益：真生牛乳1盅。先将白米作粥，煮半熟，去少汤。入牛乳，待煮熟盛碗，再加酥1匙服之（《调羹类编》）。

3. 治噎隔反胃：牛乳1盏，韭菜汁60g，用生姜汁15g，和匀温服（《丹溪心法》）。

4. 治消渴，心脾中热，下焦虚冷，小便多，渐羸瘦：生羊、牛乳，渴即饮三四合（《广利方》）。

【成分】 牛乳的化学成分因牛的种类、年龄、饲养方法、采乳时间、生活及健康状况、气温的不同而异。据分析，每100g牛乳约含水分87g，蛋白质3.1g，脂肪3.5g，碳水化合物6g，灰分0.7g，钙120mg，磷90mg，铁0.1mg，还含镁、钾、硫胺素、核黄素、烟酸、抗坏血酸、维生素A、生物素、叶酸、肌醇、乳清酸。牛乳的蛋白质主要是含磷蛋白质——酪蛋白、白蛋白及球蛋白，此3种蛋白质都含全部必需氨基酸。牛乳的脂肪主要是棕榈酸、硬脂酸的甘油酯，也含少量低级脂肪酸如丁酸、己酸、辛酸；还含少量卵磷脂、胆固醇、色素等。

【使用注意】 脾胃虚寒作泻、中有冷痰积饮者慎服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“补虚羸，止渴”。
2. 《本草拾遗》：“黄牛乳，生服利人，下热气；冷补，润肤，止渴。和酥煎三五沸食之，去冷气，痲癖，羸瘦”。
3. 《随息居饮食谱》：“善治血枯便燥，反胃噎膈，老年火盛者宜之。”

羊 乳(《本草经集注》)

【基原】 为牛科动物山羊 *Capra hircus* L. 或绵羊 *Ovis aries* L. 的乳汁。

【性味归经】 甘，微温。入心、肺经。

【功效】 补虚润燥，和胃，解毒。

【主治】 虚劳羸瘦，消渴，反胃呕逆，口疮。

【用法用量】 煮沸或生饮，250~500ml。

【药膳方选】

1. 治小儿口烂疮：取羊乳，细细沥口中(《外台秘要》)。

2. 治口渴，反胃，腰酸：羊乳 500ml，淮山药 30g，将淮山药炒微黄，研为细末；羊乳煮沸后，加入山药末，调匀后食用，1日1剂(《食品的营养与食疗》)。

【成分】 每 100g 约含水分 87%，蛋白质 3.8%，脂肪 4.1g，碳水化合物 5g，灰分 0.9g，钙 140mg，磷 106Mg，铁 0.1mg，尚含有硫胺素、核黄素、烟酸、抗坏血酸、维生素 A 等。

【使用注意】 有痰湿积饮者慎服。

【参考文献】

1. 《药性论》：“润心肺，治消渴。”

2. 《名医别录》：“补寒冷虚乏。”

3. 《本草求原》：“润肠胃燥。”

马 乳(《名医别录》)

【异名】 马奶。

【基原】 为马科动物马 *Equus caballus orientalis* Noack 的乳汁。

【性味归经】 甘、凉。

【功效】 养血润燥，清热止渴。

【主治】 血虚烦热，虚劳骨蒸，消渴，牙疳。

【用法用量】 内服：煮沸 125~250g。

【药膳方选】

蒙古、哈萨克、柯尔克孜族有用马奶酿酒的习俗。

【成分】 马乳中含蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分及溶菌酶。

【使用注意】 脾胃虚寒下利者慎食。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“止渴。”

2. 《新修本草》：“止渴，疗热。”

3. 《随息居饮食谱》：“功同牛乳而性凉不膩。补血润燥之外，善清胆、胃之热，疗咽喉口齿诸病，利头目，止消渴，专治青腿牙疳。”

鸡 蛋(《神农本草经》)

【异名】 鸡子、鸡卵。

【基原】 为雉科动物家鸡 *Gallus gallus domesticus* Brisson 的卵。

【性味归经】 甘，平。入肺、脾、胃经。

【功效】 滋阴润燥，养血安胎。

【主治】 热病烦闷，燥咳声哑，目赤咽痛，胎动不安，产后口渴，小儿疮痢，疟疾，烫伤，虚人羸弱。

【用法用量】 煮、炒，1~3枚。

【药膳方选】

1. 治妊娠胎不安：鸡子1枚，阿胶（炒令燥）30g。上2味，以清酒1升，微火煎胶令消后，入鸡子1枚，盐3g，和之，分作3服，相次服（《圣济总录》鸡子羹）。

2. 治水痢，脐腹疼痛：鸡子3枚，打去壳，醋炒熟，入面少许，和作饼子炙熟，空心食之（《圣济总录》鸡子饼）。

3. 治虚损羸瘦：白面120g，鸡子120g，白羊肉120g，炒作臠（音huo，肉羹）。上以鸡子清，使作索饼，于豉汁中煮令熟，入五味和臠，空腹食之（《太平圣惠方》鸡子索饼）。

【成分】 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及维生素等。

【使用注意】 有痰饮、积滞及宿食内停者，脾胃虚弱者不宜多用，多食则令人闷满；老人宜少食蛋黄。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主除热火疮，痈疮”。

2. 《日华子本草》：“镇心，安五脏，止惊，安胎。治怀妊天行热狂走，男子阴囊湿痒及开喉声失音。醋煮，治久痢。和光粉炒干，止小儿疳痢及妇人阴疮。和豆淋酒服，治贼风麻痹。醋浸令坏，傅疵野。作酒，止产后血运，并暖水脏，缩小便，止耳鸣。”

3. 《随息居饮食谱》：“多食动风、阻气，诸外感及疟、疽、疖、痞、肿满、肝郁、痰饮、脚气、痘疹，皆不可食。”

鸭 卵(《本草经集注》)

【异名】 鸭子、鸭蛋等。

【基原】 为鸭科动物家鸭 *Anas domestica* L. 的蛋。

【性味归经】 甘，凉。入心、肺经。

【功效】 滋阴平肝，清肺止咳，止泻。

【主治】 胸膈结热，肝火上炎所致的头痛、眩晕，咽喉疼痛，齿痛，咳嗽等。

【用法用量】 煮食，1~2个。

【药膳方选】

1. 治肠炎，腹泻：鸭蛋1~2个，酸醋250g，共煮熟，吃蛋喝醋（《广西药用动物》）。

2. 治鼻衄，头胀头痛：青壳鸭蛋 10 个，马兰头 250g。同煮，蛋熟后，将壳敲碎，再煮蛋至乌青色。每日适量，吃蛋喝汤(《食物中药与便方》)。

3. 治妇人胎前产后赤白痢：生姜（取自然汁）适量，鸭子（卵）1 个（打碎，人生姜汁内搅匀），共煎至 8 分，入蒲黄 9g，煎 5~7 沸，空心温服(《医钞类编》)。

【成分】 每 100g 食水分 70g，蛋白质 13g，脂肪 14.7g，碳水化合物 1g，维生素 A 1380IU，灰分 1.8g，钙 71mg，磷 210mg，铁 3.2mg，镁 7mg，钾 60mg，钠 82mg，氯 6mg，并含有核黄素、烟酸等。

【使用注意】 脾阳虚，寒湿泻痢，以及食后气滞痞闷者禁食。

【参考文献】

1. 《本草备要》：“能滋阴”。
2. 《日华子本草》：“治心腹胸膈热”。

鹅 卵(《食疗本草》)

【异名】 鹅蛋、鹅弹。

【基原】 为鸭科动物家鹅 *Anser Cygnoides domestica* Brisson 的卵。

【性味归经】 甘，温。

【功效】 补五脏，补中气。

【主治】 虚羸、消渴。

【用法用量】 内服：适量，宜盐腌煮熟作食品。

【药膳方选】

治中气不足，身体消瘦，食欲不振，肢体疲乏等症：鹅蛋 1 只，黄芪、党参、淮山 30g，同煮熟，食蛋喝汤，每天 1 次(《经验方》)。

【成分】 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁。

【使用注意】 本品多食易伤胃滞气。

【参考文献】

1. 《食疗本草》：“补五脏，亦补中气。”
2. 《日用本草》：“多食伤胃滞气。”
3. 《本草省常》：“发疮肿、痼疾，同鳖食杀人。”

雀 卵(《名医别录》)

【异名】 雀蛋

【基原】 为文鸟科动物麻雀 *Passer montanus saturatus* (Linnaeus) 的卵。

【性味归经】 甘、酸，温。入肾、命门经。

【功效】 补肾阳，益精血，调冲任。

【主治】 男子阳痿，疝气，女子血枯，崩漏，带下。

【用法用量】 内服：煮食，适量；或入丸剂。

【药膳方选】

1. 治男子阳痿不起，女子带下，便溺不利：雀卵白和天雄末、菟丝子末为丸，空心酒下 5 丸(《食疗本草》)。

2. 治男子阳痿：菟丝子末 1 斤，于春 2、3 月取麻禾雀卵 500 个，去黄用白，和丸梧子大。每 80 丸，空心盐汤或酒下。腰痛加杜仲 1/4；下元冷加附子 1/6(《本草述》雀卵丸)。

3. 治肾虚阳痿，滑精：雀卵 2~3 个，虾仁 20~25g。将雀卵打破壳，卵清及卵黄倒入碗中，先煮虾仁，再倒入卵清和卵黄，共煮汤，熟后饮汤，食卵和虾仁(《补品补药与补益良方》)。

4. 治肾虚阳痿，早泄：麻雀卵 10 个，菟丝子 10g，枸杞子 5g，盐适量。麻雀卵煮熟去壳，用针在雀卵上刺数针，加菟丝子、枸杞子、盐、水，在砂锅内慢火煨 20 分钟，去菟丝子、枸杞子，食卵饮汁(《中国食疗大典》双子雀卵)。

【使用注意】 阴虚火旺者禁服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主下气，男子阴痿不起，强之令热，多精有子。”

2. 《本草求原》：“达肝气，以化生精血，治血枯，起阴痿，治带下疝瘕。”

3. 《药性通考》：“益男子阳道，常能固闭，补阴扶阳之妙药。然亦必在人参、白术、杜仲、蛇床子之内，则有功。”

鸽 卵(《本草纲目》)

【异名】 鸽蛋。

【基原】 为鸠鸽科原鸽 *Columba livia* Gmelin、家鸽 *C. livia domestica* 产的卵。

【性味归经】 甘、咸，平。

【功效】 益气补肾，解疮痘毒。

【主治】 肾虚和气虚所致的腰膝酸软，疲乏无力，心悸，头昏；疮疥痘疹。

【用量用法】 煮食，适量。

【药膳方选】

1. 治肾虚腰膝酸软，遗精等：鸽蛋 2 个，龙眼肉、枸杞子各 25g，五味子 1g，水煮，加糖食用(《中国食疗学》)。

2. 预防麻疹：鸽蛋 2 个，煮食，麻疹流行时期，可连服 6~10 个，每日服 2 个(《吉林中草药》)。

【成分】 鸽蛋可食部分 100g 含水分 82g，蛋白质 9.5g，脂肪 6.4g，碳水化合物 2g，灰分 0.7g，钙 108mg，磷 117mg，铁 3.9mg。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“解疮毒，痘毒。”

2. 《四川中药志》1960 年版：“补肾益气，解疮毒。”

鹌 鹑 蛋(《山东药用动物》)

【基原】 为雉科动物鹌鹑 *Coturnix coturnix* (Linnaeus) 的卵。

【性味归经】 甘、淡，平。入脾、胃经。

【功效】 补中益气，健脑。

【主治】 脾胃虚弱，肺癆，失眠，健忘。

【用量用法】 煮食，适量。

【药膳方选】

1. 治慢性胃炎：鹌鹑蛋 1 只，牛奶 250ml，煮沸，每天早晨食用，连用半年(《家庭食疗手册》)。

2. 治肺癆，咳嗽，咳血：鹌鹑蛋 1 只，白及粉 10g，煮沸，每天早晨食用(《家庭食疗手册》)。

【成分】 含较高的蛋白质、脑磷脂、卵磷脂、铁、维生素及赖氨酸、胱氨酸等。

【参考文献】

1. 《常见动物药》：“补虚健胃。”

2. 《广西药用动物》：“可治胃病、肺病、神经衰弱和心脏病。”

3. 《中国动物药》：“治失眠。”

第九节 水 产 类

蟹(《神农本草经》)

【异名】 螃蟹、河蟹、毛蟹、大闸蟹、清水蟹等。

【基原】 为方蟹科动物中华绒螯蟹 *Eriocheir sinensis* H. Milne ~ Edwards 和日本绒螯蟹的肉和内脏。

【性味归经】 咸、寒。入肝、胃经。

【功效】 清热，散瘀，消肿解毒。

【主治】 湿热黄疸，产后瘀滞腹痛，筋骨损伤，痈肿疔毒，漆疮，烫伤。

【用法用量】 酒浸、油炸、清蒸、煎汤，或作丸、散服。

【药膳方选】

1. 治跌打骨折筋断，瘀肿疼痛：螃蟹，焙干研末。每次 10g，酒送服(《泉州本草》)。

2. 治妇人产后血瘀腹痛：螃蟹、山楂各半。焙干，共研末。每次 15 ~ 20g，酒送服(《滇南本草》)。

3. 治湿热黄疸：蟹烧存性研末，酒糊丸如桐子大。每服 50 丸，白汤下，日服 2 次(《濒湖集简方》)。

【成分】 中华绒螯蟹可食部分：含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、胆甾醇、氨基酸及钙、磷、铁，还含三磷酸腺苷酶、α-皮黄质、叶黄素、虾黄质等。肌肉含十余种游离氨基酸、酰基辅酶 A 脱氢酶、磷脂、三酰甘油。

【使用注意】 脾胃虚寒者慎服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“解结解血，愈漆疮，养筋益气。”
2. 《本经逢原》：“蟹，性专破血，故能续断绝筋骨。”
3. 《本草衍义》：“此物极动风，体有风疾人，不可食。”

对 虾(《本草纲目》)

【别名】 明虾、大虾、海虾。

【基原】 为对虾科动物对虾 *Penaeus orientalis* Kishinouye 的全体或肉。

【性味归经】 甘、咸、温。入肝、肾经。

【功效】 补肾壮阳，滋阴熄风。

【主治】 肾虚阳痿，阴虚风动，手足搐搦，中风半身不遂，乳疮，乳疡日久不敛。

【用法用量】 炒食、煮汤、浸酒或作虾酱。

【药膳方选】

1. 治肾虚阳痿：海虾 100g，浸酒中醉死后取出，炒食(《本草纲目拾遗》)。
2. 治产后乳汁不下及乳少：海虾适量，微炒，用黄酒煮食，连食 3 天(《中国药膳学》)。
3. 治手足搐搦：鲜对虾肉 30g，补骨脂 9g。水煎服(《中国药用海洋生物》)。

【成分】 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、钙、磷、铁。体肌含原肌球蛋白、副肌球蛋白。肌肉及消化系统含镉、铜、铅、镍、铬，甲壳肌含铜。中国对虾又含锌、铬、锰及氨基酸，还含乙醛、噻唑化合物等。

【使用注意】 阴虚火旺和疮肿及皮肤病患者忌食。

【参考文献】

1. 《本草纲目拾遗》：“对虾，补肾兴阳，治痰火后半身不遂，筋骨疼痛。”
2. 《随息居饮食谱》：“开胃化痰。”

海 参(《食物本草》)

【别名】 海鼠、辽参、海男子。

【基原】 为刺参科动物刺参 *Stichopus japonicus* Selenka、绿刺参 *Stichopus chloronotus* Brandt、花刺参 *Stichopus variegatus* Semper 的全体。

【性味归经】 甘、咸，平。入肾、肺经。

【功效】 补肾益精，养血润燥，止血。

【主治】 精血亏损，虚弱劳怯，阳痿，梦遗，小便频数，肠燥便秘，肺虚咳嗽咯血，肠风便血，外伤出血。

【用法用量】 煎汤、煮食，12~30g；入丸、散，9~15g。

【药膳方选】

1. 治精血亏虚，消瘦乏力：用海参同瘦猪肉煮汤，加盐、姜等调味服食(《中医食疗》)。
2. 治肾虚阳痿，小便频数：用海参同羊肉煮汤，加盐、姜等调味服食(《中医食疗》)。
3. 治体虚软，小便多：海参(干品)30g，水浸软，和瘦猪肉或鸡一起炖或煲汤服(《广西药用动物》)。

【成分】 绿刺参干皮含 23-乙酰氧基-17-去氧-7, 8-二氧海参甙元；绿刺参甙 A₁、B₁、C₁、D₁ 及 A₂、B₂、C₂；刺参甙 A、B、D、E；羊毛甾烷型皂甙和海参素 A、B、C 等。刺参含酸性粘多糖。

【使用注意】 脾虚不运、外邪未尽者禁服。

【参考文献】

1. 《本草从新》：“补肾益精，壮阳疗痿。”
2. 《食物考》：“降火滋肾，通肠润燥。”
3. 《萃金裘本草述录》：“治阴虚劳瘦，喉燥咳血，肠风下血。熄风清热，和胃养阴。”

乌 贼 鱼(《名医别录》)

【异名】 墨鱼、乌侧鱼、缆鱼。

【基原】 为乌贼科动物无针乌贼 *Sepiella maindroni* de Rochebrune 或金乌贼 *Sepia esculenta* Hoyle 等乌贼的肉。

【性味归经】 咸，平。入肝、肾经。

【功效】 养血滋阴。

【主治】 血虚经闭，崩漏，带下。

【用法用量】 煮食 1~2 条。

【药膳方选】

1. 治妇食血虚经闭：乌贼 1 只，桃仁 10g，调酒煮汤食(《陆川本草》)。
2. 治贫血头晕，经闭：乌贼肉 60g，鹌鹑蛋 2 只，煮食(《曲池妇科》)。

【成分】 含蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂ 和烟酸、钙、磷、铁等。

【使用注意】 乌贼鱼肉属动风发物，故有病之人酌情忌食。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主益气强志。”
2. 《日华子本草》：“通月经。”
3. 《随息居饮食谱》：“滋肝肾，补血脉，理奇经，利胎产，调经带，最益妇人。”

海 蜇(《食物本草汇纂》)

【异名】 石镜、水母、海折。

【基原】 为海蜇科动物海蜇 *Rhopilema esculente* Kishinouye 的口腕部。

【性味归经】 咸、平。入肺、肝、肾经。

【功效】 清热平肝，化痰消积，润肠。

【主治】 肺热咳嗽，痰热哮喘，食积痞胀，大便燥结，高血压病。

【用法用量】 煎汤、蒸食、煮食或生吃（凉拌）。

【药膳方选】

1. 治阴虚肺燥，痰热咳嗽，咽干痰稠：海蜇 100g，切碎，蜂蜜（或冰糖）30g，蒸熟食（《食疗宝典》）。

2. 治阴虚肠燥，大便秘结：海蜇 30g，荸荠 4 枚，煎汤食之（《古方选注》）。

3. 治小儿一切积滞：荸荠与海蜇同煮，去蜇食荠（《本草纲目拾遗》）。

4. 治高血压，头昏脑胀，烦热口渴，便秘：海蜇头 60~90g。漂洗去咸味，同荸荠等量煮汤服（《食物中药与便方》）。

【成分】 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂ 和烟酸、钙、磷、铁、碘、胆碱等成分。

【使用注意】 生食难以消化，故不可过量。用时忌一切辛热发物。

【参考文献】

1. 《医林纂要》：“补心益肺，滋阴化痰，去结核，行邪湿，解渴醒酒，止嗽除烦。”

2. 《食物中药与便方》：“有降血压，软坚化痰之功。”

3. 《中国动物药》：“（干燥全体）治热疾，口燥咽干，阴虚便秘，淋巴结核，高血压，矽肺等。”

石 首 鱼（《食性本草》）

【异名】 黄花鱼、石头鱼、江鱼、黄鱼、海鱼等。

【基原】 为石首鱼科动物大黄鱼 *Pseudosciaena crocea* (Rich.) 或小黄鱼 *Pseudosciaena polyactis* Bleeker 的肉。

【性味归经】 甘、平。入脾、胃、肝、肾经。

【功效】 补脾益气，补肾，明目，止痢。

【主治】 病后、产后体虚，乳汁不足，肾虚腰痛，水肿，视物昏花，头痛，胃痛，泻痢。

【用法用量】 蒸食或煮食，100~250g。

【药膳方选】

1. 治体虚食少：黄花鱼 1 条，与大米煮粥常食（《中国食疗大全》）。

2. 治食少乏力或脾虚下痢：黄花鱼 1 条，生姜 5 片，生葱 5 根，共炖熟食用，连食数日（《中国食疗大全》）。

3. 治乳汁不足：大黄鱼 1 条，通草 30g。水炖，吃鱼及汁（《海味营养与药用指南》）。

4. 治头痛：小黄鱼 1 条，茶叶 3g，杏仁 3g。煮熟食用（《常见药用动物》）。

【成分】 含蛋白质、脂肪、灰分、钙、磷、铁、碘、维生素 B₁、维生素 B₂ 和烟酸等。

【使用注意】 患风疾、痰疾及疮疡者慎服用。

【参考文献】

1. 《崔氏食经》：“主下利，明目，安心神。”
2. 《开宝本草》：“开胃益气。”
3. 《随息居饮食谱》：“多食发疮助热。”

带 鱼(《本草从新》)

【异名】 鞭鱼、带柳、裙带鱼、海刀鱼。

【基原】 为带鱼科动物带鱼 *Trichiurus haumela* (Forsk.) 的肉。

【性味归经】 甘、平。入胃经。

【主治】 补虚，解毒，止血。

【应用】 病后体虚，产后乳汁不足，疮疖痈肿，外伤出血。

【用法用量】 煎汤或炖服，150~250g；或蒸食其油；或烧存性研末。

【药膳方选】

1. 治脾胃虚寒饮食减少：带鱼 500g（切块），豆豉 6g，生姜 3 片，陈皮 3g，胡椒 1.5g。先煮豉，调入生姜、陈皮、胡椒，沸后下鱼，煮熟食用(《中国药膳学》)。

2. 治病后体虚：带鱼、糯米各适量，加调味品，蒸熟内服(《海洋药物民间应用》)。

3. 治肝炎：鲜带鱼蒸熟后取上层油食用，不限量(《中国药用海洋生物》)。

【成分】 含蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸及钙、磷、铁、碘等。

【使用注意】 古称发物，凡患有疥疮、湿疹等皮肤病或皮肤过敏体质者忌食。

【参考文献】

1. 《随息居饮食谱》：“暖胃，补虚，泽肤。”
2. 《中国药用海洋生物》：“养肝止血。用于肝炎，外伤出血，疮疖，痈肿。”
3. 《药性考》：“多食发疥。”

牡 蛎 肉(《本草拾遗》)

【异名】 蛎黄、蚝子肉。

【基原】 为牡蛎科动物近江牡蛎 *Ostrea rivularis* Gould、长牡蛎 *O. gigas* Thunberg、大连湾牡蛎 *O. talienwhanensis* Grosse、密鳞牡蛎 *O. denselamellosa* Lischke 等的肉。

【性味归经】 甘、咸，平。入心、肝经。

【功效】 养血安神，软坚消肿。

【主治】 烦热失眠，心神不安，瘰癧。

【用法用量】 煮食，30~60g。

【药膳方选】

1. 治心血不足、烦热失眠、心神不安：牡蛎肉 25g，洗净煎服。早晚各 1 次，连食数日(《中国食疗大全》)。

2. 治甲状腺肿大：牡蛎肉、海带，调味煮汤食(《中国饮食保健学》)。

【成分】 含蛋白质、脂肪、肝糖和 10 种必需氨基酸、谷胱甘肽、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 D、维生素 E 及碘、铜、锌、锰、钼、磷、钙等，其中锌的含量为其他食物之冠。

【使用注意】 脾虚滑精者及急慢性皮肤病患者忌食。

【参考文献】

1. 崔禹锡《食经》：“治夜不眠，志意不定。”
2. 《医林纂要·药性》：“清肺补心，滋阴养血。”
3. 《中国药用海洋生物》：“镇惊，滋阴养血。用于烦热失眠，心神不安，颈淋巴结核等。”

文 蛤 肉(《全国中草药汇编》)

【别名】 海蛤肉、蛤蜊肉。

【基原】 为帘蛤科动物文蛤 *Meretrix meretrix* Linnaeus 等的肉。

【性味归经】 咸，寒。入胃经。

【功效】 润燥止渴，软坚消肿。

【主治】 消渴，肺结核，阴虚盗汗，癭瘤，瘰疬。

【用法用量】 煮食，30~60g。

【药膳方选】

1. 治消渴：蛤蜊肉，炖熟食用，每日 3 次(《中国药膳学》)。
2. 治黄疸水肿，癭瘤，瘰疬：蛤蜊肉 200g，煮熟，常食(《中国食疗大全》)。

【成分】 含蛋白质、脂肪，维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 和烟酸、碘、钙、磷、铁等成分。

【使用注意】 阳虚体质和脾胃虚寒腹痛，泻泄者忌用。

【参考文献】

1. 《本草求原》：“消水肿，利水，化痰，治崩带，癭瘤，五痔。”
2. 《泉州本草》：“主治黄疸，小便不利，腹胀，诸淋。”

泥 鳅(《滇南本草》)

【别名】 鳅、鳅鱼。

【基原】 为鳅科动物泥鳅 *Misgurnus anguillicaudatus* (Cantor)、花鳅 *Cobitis taeniosus* Linnaeus、大鳞泥鳅 *Misgurnus mizolepis* 的肉或全体。

【性味归经】 甘，平。入脾、肝、肾经。

【功效】 补益脾肾，利水，解毒。

【主治】 脾虚泻痢，热病口渴，消渴，小儿盗汗，水肿，小便不利，阳事不举，病毒性肝炎，痔疮，疔疮，皮肤瘙痒。

【用法用量】 煮食，100~250g；或烧存性，入丸、散，每次 6~10g。

【药膳方选】

1. 治黄疸，小便不利：泥鳅炖豆腐食(《泉州本草》)。
2. 治肾虚阳痿：泥鳅 250g，生虾肉 150g。武火煮熟，入调料调味，临睡前食肉喝汤(《中国药膳大观》)。
3. 治营养不良性水肿：泥鳅 90g，大蒜头 2 个。猛火炖吃，不加盐，连续吃几次。
4. 治急性传染性黄疸型肝炎：泥鳅晒干研末，加适量的薄荷和香料作矫味剂。每日服 3 次，每次服 10g，饭后服，小儿酌量(3、4 方出自《广西药用动物》)。

【成分】 泥鳅卵含凝集素和细胞毒素。肌肉含天冬氨酸转氨酶、蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁，还含多种酶。花鳅皮及粘液含粘多糖、酯酶、乳酸脱氢酶、苹果酸脱氢酶及黄嘌呤脱氢酶、多种金属离子。皮还含 β -胡萝卜素。大鳞泥鳅含多种游离氨基酸、脂类、多种金属和非金属离子，此外，还含肌苷酸、腺苷酸、肌酸酐、丁酸及琥珀酸。

【使用注意】 本品补而能清，诸病不忌。

【参考文献】

1. 《滇南本草》：“健胃补脾。主治五劳、五热，小儿脾胃虚弱，疮癣。通血脉而大补阴分。”
2. 《本草纲目》：“暖中益气，醒酒，解消渴，调中收痔。”
3. 《食物考》：“兴阳事，止痢。”

鳝 鱼(《雷公炮炙论》)

【异名】 黄鳝。

【基原】 为鳝科动物黄鳝 *Monopterus albus* (Zuiew) 的肉或全体。

【性味归经】 甘，温。入肝、脾、肾经。

【功效】 益气血，补肝肾，强筋骨，祛风湿。

【主治】 虚劳，疳积，阳痿，腰痛，腰膝酸软，风寒湿痹，产后淋沥，久痢脓血，痔瘕，臃疮。

【用法用量】 煮食，100~250g；或捣肉为丸；或研末。

【药膳方选】

1. 治风寒湿痹：鳝鱼 1 条，加酒炖食(《中国饮食保健学》)。
2. 治内痔出血：鳝鱼煮汤食(《便民食疗》)。
3. 治小儿疳积：鳝鱼 3 条(切碎)，香薷 10g。炖服(《常见药用动物》)。
4. 治久痢虚证，便脓血：黄鳝 1 条，红糖 9g(炒)。将鳝鱼去肚杂，以新瓦焙枯，和糖研末，开水吞服(《云南中医验方》)。

【成分】 含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B₁ 和烟酸等成分。

【使用注意】 虚热及外感病患者慎服。

【参考文献】

1. 《本草拾遗》：“主湿痹气，补虚损，妇人产后淋沥，血气不调，羸瘦，止血，除腹中冷气肠鸣。”

2. 《日用本草》：“治妇人产后诸虚，胎前百病。”
3. 《随息居饮食谱》：“通血脉，利筋骨。”

鳊 鱼(《开宝本草》)

【别名】 石桂鱼、桂鱼、锦鳞鱼、母猪壳。

【基原】 为鲇科动物鳊鱼 *Siniperca chuatsi* (Basilewsky) 的肉。

【性味归经】 甘，平。入脾、胃经。

【功效】 健脾益胃，补养气血。

【主治】 虚劳羸瘦，脾胃虚弱，肠风便血。

【用法用量】 内服：蒸食，适量；或烧存性，研末，酒调服。

【药膳方选】

1. 用于病后体弱及老年体弱：鳊鱼 1 条，去鳞及内脏，黄芪、党参各 15g，淮山药 30g，当归头 12g。诸药先煎取汁，入鱼共煮熟食用(《中国食疗大全》)。
2. 治虚劳体弱：鳊鱼煮食(《随息居饮食谱》)。
3. 治脾胃气虚：鳊鱼 250g，百合 30g，薏苡仁 30g，煮熟后，稍加猪油、食盐调味服(《上海中医药报》)。

【成分】 含蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸及钙、磷、铁等。

【使用注意】 寒湿盛者慎用。

【参考文献】

1. 《食疗本草》：“补劳，益脾胃。”
2. 《日华子本草》：“益气，治肠风泻血。”
3. 《随息居饮食谱》：“养血，补虚劳，杀癆虫，消恶血，运饮食。”

鳢 鱼(《神农本草经》)

【别名】 黑鱼、乌鱼、黑鲤鱼、乌棒。

【基原】 为鳢科动物乌鳢 *Ophicephalus argus* Cantor 的肉或全体。

【性味归经】 甘，凉。入脾、胃、肺、肾经。

【功效】 补脾益胃，利水消肿。

【主治】 身面浮肿，妊娠水肿，湿痹，脚气，产后乳少，习惯性流产，肺劳体虚，胃脘胀满，肠风及痔疮下血，疥癣。

【用法用量】 煮食或火上烤熟食，250～500g；研末，每次 10～15g。

【药膳方选】

1. 治十种水气病：鳢鱼大者 1 条，冬瓜 250g，葱白适量，煮汤食(《食医心镜》)。
2. 治肠痔，每大便常有血：鳢鱼脍，姜、葱食之。忌冷毒物(《外台秘要》)。
3. 治小便不利：乌鳢 250g，蝼蛄 5g，肉苁蓉 3g。煮汤服(《常见药用动物》)。

【成分】 含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂ 和烟酸、组氨酸、3-甲

基组氨酸。

【使用注意】 脾胃虚寒者食时宜加姜、椒类调味和性。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主湿痹，面目浮肿，下大水。”
2. 《本草图经》：“主妊娠有水气。”
3. 《本草求真》：“补脾利水。”

鲫 鱼(《新修本草》)

【异名】 鲋、鲫瓜子。

【基原】 为鲤科动物鲫鱼 *Carassius auratus* (L.) 的肉或全体。

【性味归经】 甘，平。入脾、胃、大肠经。

【功效】 健脾和胃，利水消肿，通血脉。

【主治】 脾胃虚弱，纳少反胃，产后乳汁不行，痢疾，便血，水肿，痈肿，瘰癧，牙疳。

【用法用量】 煮食或煨研入丸、散，适量。

【药膳方选】

1. 治脾胃虚弱所致的不思饮食，消化不良：大活鲫鱼1条，紫蔻3粒，研末，放入鱼肚内，再加胡椒、陈皮、生姜等煮熟食用(《中国食疗大全》)。
2. 治产后乳汁不足：鲫鱼1条，猪前蹄1只，煮汤食(《中国饮食保健学》)。
3. 治全身水肿：鲜鲫鱼1条，砂仁面6g，甘草末3g。将鱼去鳞及内脏，洗净，将药面纳入鱼腹中，用线缝好，清蒸熟烂。分3次当菜吃(忌盐、酱20天)(《吉林中草药》)。

【成分】 含蛋白质，脂肪，钙，磷，铁，维生素A、B₁、B₂，烟酸等。

【使用注意】 不应和鹿肉、芥菜、猪肝同时食用；服中药厚朴时不宜食用；不宜与猪肉同时食用；不宜与砂糖同时食用；不宜与天冬、麦冬同时食用；服异烟肼时不宜食用。

【参考文献】

1. 《食疗本草》：“平胃气，调中，益五脏，和莼作羹食良。”
2. 《滇南本草》：“和五脏，通血脉，杀虫消积。”
3. 《医林纂要·药性》：“和胃健脾，去湿杀疳，治痘消肿。”

鲤 鱼(《神农本草经》)

【异名】 赤鲤鱼、鲤拐子、鲤子。

【基原】 为鲤科动物鲤鱼 *Cyprinus carpio* L. 的肉或全体。

【性味归经】 甘，平。入脾、肾、胃、胆经。

【功效】 健脾和胃，利水下气，通乳，安胎。

【主治】 胃痛，泄泻，水湿肿满，小便不利，脚气，黄疸，咳嗽气逆，胎动不安，妊娠水肿，产后乳汁稀少。

【用法用量】 煮汤或炖食，100~240g。

【药膳方选】

1. 治病后或产后，脾胃虚弱，少食纳呆：鲤鱼 500g，加水煮汤至鱼烂熟，用胡椒、食盐少许调味。饮汤吃肉(《食疗宝典》)。

2. 治水病身肿：鲤鱼 500g，赤小豆 50g，共煮熟烂，去滓饮汁(《外台秘要》)。

3. 治产后乳汁不足：鲤鱼 200g，木瓜 250g。煎汤吃(《常见药用动物》)。

【成分】 含丰富的谷氨酸、甘氨酸、组氨酸及蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、钙、磷、铁，此外尚含组织蛋白酶 A、B 及 C。

【使用注意】 风热者慎服。

【参考文献】

1. 《本草拾遗》：“主安胎。胎动，怀妊身肿，为汤食之。”
2. 《本草纲目》：“煮食，下水气，利小便；烧末，能发汗，定气喘咳嗽，下乳汁，消肿，止反胃及恶风入腹。”
3. 《医林纂要·药性》：“和脾养肺，平肝补心。”

鳖(《名医别录》)

【异名】 甲鱼、水鱼、团鱼、圆鱼。

【基原】 为鳖科动物中华鳖 *Trionyx sinensis* (Wiegmann) 或山瑞鳖 *T. steindachneri* Siebenroch 的肉。

【性味归经】 甘，平。入肝、肾经。

【功效】 滋阴补肾，清退虚热。

【主治】 虚劳羸瘦，骨蒸癆热，久疟，久痢，崩漏，带下，癥瘕，瘰癧。

【用法用量】 煮食或炖汤食，250~500g；或入丸剂。

【药膳方选】

1. 治骨蒸癆热：甲鱼（去肠脏）1只，地骨皮 25g，生地 15g，牡丹皮 15g，共炖汤，分数次服食，连食数剂(《中国食疗大全》)。

2. 治阴虚诸损：鳖肉加冰糖炖服，其脂尤佳(《本草备要》)。

3. 治久疟不愈：鳖 1个，去肝、肠，用猪油炖，入盐少许服(《贵州中医验方》)。

【成分】 食 17 种氨基酸及钙、钠、铝、钾、锰、铜、锌、磷、镁等十多种微量元素。

【使用注意】 脾胃阳虚及孕妇慎服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主伤中，益气，补不足。”
2. 《日用本草》：“补劳伤，壮益气，大补阴之不足。”
3. 《随息居饮食谱》：“滋肝肾之阴，清虚劳之热，主脱肛、崩带、瘰癧、癥瘕。”

龟(《名医别录》)

【异名】 金龟、元绪。

【基原】 为龟科动物乌龟 *Chinemys reevesii* (Gray) 的肉。

【性味归经】 甘、咸，平。入肺、肾经。

【功效】 益阴补血。

【主治】 劳热骨蒸，久嗽咯血，久疟，血痢，肠风下血，筋骨疼痛，老人尿频尿急。

【用法用量】 煮食，0.5~1只；或入丸、散。

【药膳方选】

1. 治癆瘵骨蒸：龟肉、山药、枸杞子，文火清炖食(《中国饮食保健学》)。
2. 治痢及泻血：龟肉、沙糖，炖食(《普济方》)。
3. 治老人尿多：龟肉 500g，地骨皮 1.5g，小公鸡肉酌量。共炖熟服(《广西药用动物》)。

【成分】 含蛋白质、脂肪、糖类、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸。

【使用注意】 胃有寒湿者忌服。

【参考文献】

1. 《日用本草》：“大补阴虚，作羹，截久疟不愈。”
2. 《本草纲目》：“治筋骨疼痛及一二十年寒嗽，止泻血、血痢。”
3. 《医林纂要·药性》：“治骨蒸劳热，吐血，衄血，肠风血痔，阴虚血热之证。”

海 带(《吴普本草》)

【异名】 海草、海马藻、昆布、海草。

【基原】 为海带科(昆布科)植物昆布 *Laminaria japonica* Aresch. 及翅藻科植物黑昆布 *Ecklonia kurome* Okam.、裙带菜 *Undaria pinnatifida* (Harv.) Sur. 的叶状体。

【性味归经】 咸，寒。入肝、胃、肾经。

【功效】 消痰软坚，利水退肿。

【主治】 瘰疬，瘰癧，疝，噎膈，脚气水肿。

【用法用量】 煎汤：5~15g。或研末入丸、散。

【药膳方选】

1. 治瘰疬：海带 60g，每日 1 剂煮食(《食物与治病》)。
2. 治甲状腺肿：昆布、海蜇、牡蛎各 30g，夏枯草 15g。煎服(《中国药用海洋生物》)。
3. 治脚气水肿：昆布、海藻、泽泻、桑白皮、防己各适量。水煎服(《浙江药用植物志》)。

【成分】 昆布含多糖化合物；脂多糖和 3 个水溶性含砷糖；氨基酸；甘露醇，牛磺酸，二十碳五烯酸，棕榈酸，油酸，亚油酸，γ-亚麻酸，十八碳四烯酸，花生四烯酸，岩藻甾醇等；另含挥发油，胡萝卜素，维生素 B₁、B₂、C、P 和硫，钾，镁，钙，磷，铁，锰，铝，碘，铝，磷酸根，碳酸根，硫酸根等。黑昆布含褐藻酸及其钠盐，海带淀粉，甘露醇，维生素，卤化物，硫酸盐，磷酸盐，碘和其他微量元素。还含具抗血凝作用的多糖类成分，又含抗纤溶酶的二苯双噁衍生物。裙带菜全藻含多糖化合物，类脂，甾醇类成分，阻抑胰岛素在脂肪组织中的降解作用的成分，地苣普内酯，无羁萜，植物醇，N'-甲基烟酰胺，维生素，亚麻酸、花生四烯酸等不饱和脂肪酸及卤化物，硫酸盐，磷酸盐，氧化钙，镁、钠和其他微量元素。

【使用注意】 海带性寒，脾胃虚寒者忌食；孕妇及哺乳期妇女忌食。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“治水病、癭瘤功同海藻。”
2. 《随息居饮食谱》：“海带，咸甘凉。软坚散结，行气化湿。”
3. 《备考》：“可用于各种癌症、高血压、高脂血症、冠心病、动脉硬化、糖尿病。”

紫 菜(《本草经集注》)

【异名】 索菜、子菜、紫英、乌菜。

【基原】 为红毛菜科植物甘紫菜 *Porphyra tenera* Kjellm. 和条斑紫菜 *Porphyra yezoensis* Ueda 等的叶状体。

【性味归经】 甘、咸，寒。入肺、脾、膀胱经。

【功效】 化痰软坚，利咽，止咳，养心除烦，利水除湿。

【主治】 癭瘤，咽喉肿痛，咳嗽，烦躁失眠，脚气，水肿，小便淋痛，泻痢。

【用法用量】 煎汤，15～30g。

【药膳方选】

1. 治癭瘤、瘰癧：紫菜 15g，加水煎汤服；或用猪肉与紫菜煮汤，略加油、盐调味食(《食疗宝典》)。

2. 治慢性支气管炎、咳嗽：紫菜 16g，远志 16g，牡蛎 30g，煎服，连服数周(《中国食疗大全》)。

3. 治水肿：甘紫菜 30g，益母草 15g，玉米须 15g。煎服(《中国药用孢子植物》)。

【成分】 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、碘、胡萝卜素、B 族维生素、维生素 C 和多量自由氨基酸等。

【使用注意】 素体脾胃虚寒、腹痛便溏者忌食；不可多食，多食可致腹胀。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“病癭瘤、脚气者，宜食之。”
2. 《随息居饮食谱》：“和血养心，清烦涤热。治不寐，利咽喉，除脚气癭瘤。主时行泻痢，析醒开胃。”
3. 《现代实用中药》：“治水肿、淋疾、湿性脚气、甲状腺肿、慢性支气管炎、咳嗽。”

燕 窝(《本经逢原》)

【异名】 白燕子、官燕、毛燕、血燕。

【基原】 为雨燕科动物金丝燕 *Collocalia esculenta* L. 及多种同属燕子类用唾液或唾液与绒毛等混合凝结所筑成的巢窝。

【性味归经】 甘，平。

【功效】 养阴润肺，益气补中。

【主治】 肺阴虚咳嗽，咳血；脾胃虚弱，身体虚弱。

【用法用量】 水煎服，或炖服，5~15g。先将燕窝用温水浸泡松软后，用镊子挑去燕毛，捞出用清水洗干净，撕成细条备用。

【药膳方选】

1. 治肺结核咳血：土燕窝 10g，百合 20g，冰糖适量。蒸熟，1次食之，日服2次(《中国动物药》)。

2. 治老年痰喘：秋白梨1个，去心，入燕窝3g，先用开水泡，再入冰糖1钱蒸熟，每日早晨服下，勿间断(《文堂集验方》)。

3. 治体虚自汗：黄芪 20g，燕窝 5g。煎服，日服2次(《中国动物药》)。

4. 治小便频数：土燕窝 10g，益智仁 5g，桑螵蛸 5g，后两味研末与燕窝同蒸熟食(《中国动物药》)。

【成分】 天然燕窝含水分 10.40%，含氮物质 57.40%，脂肪微量，无氮提取物 22.00%，纤维 1.40%，灰分 8.70%，钙、磷、钾、硫为多。此外还含有氨基己糖及类似粘蛋白的物质。

【使用注意】 湿痰停滞及有表邪者慎服。

【参考文献】

1. 《本经逢原》：“以之调补虚劳，咳吐红痰。”

2. 《中国动物药》：“养阴润燥，益气补中，化痰止嗽。治久病虚损，肺结核，咳嗽，痰喘，久痢，久疟，噎膈反胃。”

3. 《彝医动物药》：“主治喉痛、胃痛、心痛，又作病后之补益药。”

第十节 调味品及其他佐料

大 蒜(《本草经集注》)

【异名】 胡蒜、独头蒜、葫、独蒜。

【基原】 为百合科植物大蒜 *Allium sativum* L. 的鳞茎。

【性味归经】 辛，温。入脾、胃、肺、大肠经。

【功效】 温中行滞，解毒，杀虫。

【主治】 脘腹冷痛，痢疾，泄泻，肺癆，百日咳，感冒，痈疖肿毒，肠痛，癰疮，蛇虫咬伤，钩虫病，蛲虫病，带下阴痒，疟疾，喉痹，水肿。

【用法用量】 生食、绞汁服、煎服或拌入食物。1~50g。

【药膳方选】

1. 治脘腹冷痛，虚寒泻痢：陈年醋浸大蒜，食数瓣(《随息居饮食谱》)。

2. 治小儿百日咳：大蒜 15g，红糖 6g，生姜少许，水煎服，每日数次，用量视年龄大小酌用(《贵州中医验方》)。

3. 治肠毒下血：用独头蒜煨捣，和黄连末为丸，日日米汤服之(《济生方》)。

4. 治钩虫病：生大蒜适量，切细粒，空腹吞服(《食物中药与便方》)。

【成分】 大蒜含挥发油(其中有多种含硫挥发性化合物)、硫代亚磺酸酯类、S-烷(烯)-L-半胱氨酸衍生物、 γ -L-谷氨酸多肽、甙类、多糖、脂类、酶等。

【使用注意】 阴虚火旺及目疾、口喉疾者慎用；胃溃疡及十二指肠溃疡或慢性胃炎者忌食。

【参考文献】

1. 《新修本草》：“下气消谷，除风破冷。”
2. 《食疗本草》：“除风杀虫。”
3. 《直指方》：“燥脾胃，化肉食，辟瘟疫，杀毒气，驱邪祟，散痈肿。”

生 姜(《名医别录》)

【异名】 姜、鲜姜。

【基原】 为多年生草本植物姜 *Zingiber officinale* Rosc. 的新鲜根茎。

【性味归经】 辛，温。入脾、胃、肺经。

【功效】 散寒解表，降逆止呕，化痰止咳。

【主治】 风寒感冒，恶寒发热，头痛鼻塞，呕吐，痰饮喘咳，胀满，泄泻。

【用法用量】 煎汤、绞汁，3~10g。

【药膳方选】

1. 治风寒感冒：生姜 6g，紫苏叶 30g，水煎顿服(《本草汇言》)。
2. 治冷痰嗽：生姜 60g，饴糖 30g，水煎，温和徐徐饮之(《本草汇言》)。
3. 治呕吐百药不愈：生姜 30g(切丁)，醋浆 140g，共煮，空腹和滓食之(《食医心镜》)。
4. 治妇女月经不调，功能性子宫出血，产后血晕，恶露不净，瘀血腹痛以及吐血、衄血、咳血、便血：鲜益母草汁 10g，鲜生地黄汁 40g，鲜藕汁 40g，生姜汁 2g，蜂蜜 10g，粳米 100g。先以粳米煮粥。待米熟时，加入上述诸药汁及蜂蜜，煮成稀粥即成。温服(《太平圣惠方》)。

【成分】 食挥发油，主要为姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛、芳樟醇等成分。生姜还含呋喃大牛儿酮、2-哌啶酸及天冬氨酸、谷氨酸、丝氨酸等多种氨基酸。

【使用注意】 阴虚内热及实热证禁服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主伤寒头痛鼻塞，咳逆上气。”
2. 《食疗本草》：“去痰下气，除壮热，治转筋、心满。”“止逆，散烦闷，开胃气。”
3. 《雷公炮制药性解》：“除泄泻，散郁结。”

胡 椒(《新修本草》)

【异名】 浮椒、玉椒。

【基原】 为胡椒科植物胡椒 *Piper nigrum* L. 的果实。

【性味归经】 辛，热。入胃、大肠、肝经。

【功效】 温中散寒，下气止痛，止泻，开胃，解毒。

【主治】 胃寒疼痛，呕吐，受寒泄泻，食欲不振，中鱼蟹毒。

【用法用量】 煎汤，1~3g；或研末，入散、丸剂等。

【药膳方选】

1. 治胃寒疼痛：胡椒粉 2g，葱白 3 茎，生姜 6g。先煮葱、姜，入胡椒粉，趁热饮下(《经验方》)。

2. 治脾胃虚弱，少食不饥：用鲫鱼煎汤，以胡椒和盐调味食(《中医食疗》)。

3. 治呕吐：胡椒 3 分为末，生姜 1 两，以水 2 大盏，煎取 1 盏，去滓，分温 3 服(《太平圣惠方》)。

【成分】 果实含挥发油，多种酰胺类化合物，如胡椒酰胺、次胡椒酰胺、胡椒油碱等。

【使用注意】 热病及阴虚有火者禁服，孕妇慎服。

【参考文献】

1. 《新修本草》：“主下气，温中，去痰，除脏腑中风冷。”

2. 《本草衍义》：“胡椒，去胃中寒痰吐水，食已即吐，甚验。”

3. 《医学入门·本草》：“消食下气宽胸。”

花 椒(《日用本草》)

【异名】 大椒、秦椒、蜀椒、汉椒、巴椒等。

【基原】 为芸香科植物花椒 *Zanthoxylum bungeanum* Maxim.、青椒 *Zanthoxylum schinifolium* sieh. et Zucc. 的果皮。

【性味归经】 辛，温，小毒。入脾、胃、肾经。

【功效】 温中止痛，除湿止泻，杀虫止痒。

【主治】 脾胃虚寒之脘腹冷痛，蛔虫腹痛，呕吐泄泻，肺寒咳喘，龋齿牙痛，阴痒带下，湿疹皮肤瘙痒。

【用法用量】 煎汤，3~6g；或入丸、散。

【药膳方选】

1. 治脘腹寒痛呕吐：川椒 3~5g，白面粉 150g，生姜 3 片。先将川椒为末，与面糊和匀，入水煮粥，后加生姜稍煮即可(《中国药膳大观》)。

2. 治胆道蛔虫病：花椒 3g，醋 60ml，煎服(《中国药膳学》)。

3. 治冷痢：川椒(微炒出汗) 3 分。捣罗为末，炼蜜和丸，如绿豆大。每服以粥饮下 5 丸，日三四服(《太平圣惠方》)。

【成分】 花椒果皮中含挥发油，其主要成分为柠檬烯、1, 8-桉叶素、月桂烯等。果皮还含香草木宁碱、茵芋碱、单叶芸香品碱等。花椒果实含挥发油，其含量最多的是 4-松油烯醇，还有辣薄荷酮、芳樟醇等。花椒籽含挥发油，其主要成分是芳樟醇，其次是月桂烯和叔丁基苯。青椒果皮中含挥发油，其主要成分为爱草脑，还含月桂烯、柠檬烯等。青椒果实还含香叶木甙、苯甲酸。

【使用注意】 阴虚火旺者禁服，孕妇慎服。多食易动火、耗气、损目。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主风邪气，温中除寒痹，坚齿发，明目。”
2. 《千金·食治》：“去心下冷气，除五脏六腑寒，百骨节中积冷。”
3. 《本草纲目》：“散寒除湿，解郁结，消宿食，通三焦，湿脾胃，补右肾命门，杀蛔虫，止泄泻。”

茴 香(《本草蒙筌》)

【异名】 小茴香、土茴香、谷茴香等。

【基原】 为伞形科植物功茴香 *Foeniculum vulgare* Mill 的果实及其茎叶。

【性味归经】 甘、辛，温。入肝、肾、膀胱、胃经。

【功效】 温肾暖肝，行气止痛，和胃

【主治】 寒疝腹痛，睾丸偏坠，脘腹冷痛，食少吐泻，胁痛，肾虚腰痛，痛经。

【用法用量】 煎汤，3~6g；或入丸、散。

【药膳方选】

1. 治疝气，小腹冷痛胀满：茴香 15g，胡椒 10g。研末，酒糊为丸，每次服 3~6g，温酒送下(《三因方》)。

2. 治肝胃气滞，脘腹胁下胀痛：茴香 30g，枳壳 15g。微炒研末，每次服 6g，温开水送下(《袖珍方》)。

3. 治肾虚腰痛，转侧不能，嗜卧疲弱者：小茴香(炒，研末)。破开猪腰子，作薄片，不令断，层层掺药末，水纸裹、煨熟。细嚼，酒咽(《证治要诀》)。

【成分】 果实主含挥发油和脂肪油。挥发油的主要成分为反式-茴香脑，其次为柠檬烯、小茴香酮等。脂肪油主要含 10-十八碳烯酸、棕榈酸、花生酸等。果实还含甾醇、伞形花内酯等。

【使用注意】 阴虚火旺者禁服。

【参考文献】

1. 李东垣：“补命门不足”(引自《本草纲目》)。
2. 《明医指掌》：“除疝气，腹痛腰痛，调中暖胃。”
3. 《本草省常》：“暖腰膝，壮筋骨。”

桂 皮(《本草经集注》)

【异名】 山肉桂、土桂、山桂皮。

【基原】 为樟科植物大竺桂 *Cinnamomum japonicum* Sieb. 和川桂 *C. wilsonii* Gamble 等的树皮。

【性味归经】 辛、甘，温。入脾、胃、肝、肾经。

【功效】 温脾胃，暖肝肾，祛寒止痛，散瘀消肿。

【主治】 脘腹冷痛，呕吐泄泻，腰膝酸冷，寒疝腹痛，寒湿痹痛，瘀滞痛经，血痢，肠风，跌打肿痛等。

【用法用量】 煎汤，6~12g。

【药膳方选】

1. 治妇女产后血瘀腹痛，或胃寒少食：桂皮 6~9g，红糖适量。煎汤服(《食疗宝典》)。

2. 治小儿脾胃虚寒所致的腹泻：桂皮 6g，丁香 6g，共研细末，放入膏药中，贴患儿肚脐(《中国食疗大全》)。

3. 治胃寒恶心呕吐：官桂、草豆蔻、藿香各等份。共研细末，每次 4.5g，每日 2 次，开水送服(《安徽中草药》)。

【成分】 天竺桂的树皮含挥发油(桂皮油)，其中含水芹烯、丁香油酚、甲基丁香油酚等。川桂树皮含挥发油，主要成分为丁香油酚、1, 8-桉叶素、桂皮醛等。

【使用注意】 阴虚火旺、里有实热、血热妄行者及孕妇忌用。

【参考文献】

1. 《海药本草》：“补暖腰脚，破产后恶血，治血痢肠风，功力与桂心同。”

2. 《福建中草药》：“温中散寒，理气止痛。治胃痛腹痛，寒痹，跌打损伤，寒结肿痛。”

3. 《湖南药物志》：“祛寒镇痛，行气健胃。”

蜂 蜜(《本草纲目》)

【异名】 石蜜、石饴、食蜜、白蜜、蜂糖。

【基原】 为蜜蜂科动物中华蜜蜂 *Apis cerana* Fabr. 或意大利蜜蜂 *Apis mellifera* L. 所酿的蜜糖。

【性味归经】 甘，平。入脾、胃、肺、大肠经。

【功效】 调补脾胃，缓急止痛，润肺止咳，润肠通便，润肤生肌，解毒。

【主治】 脘腹虚痛，肺燥咳嗽，肠燥便秘，目赤，口疮，溃疡不敛，风疹瘙痒，水火烫伤，手足皲裂。

【用法用量】 冲调，15~30g；或入丸剂、膏剂。

【药膳方选】

1. 治肺虚久咳干咳喉干，或肺癆咳嗽：百部 30g，煎汤取汁，浓缩；加蜂蜜 60g，小火煎沸成膏，待冷备用。每次 1 匙，沸水化服(《食疗宝典》)。

2. 治胃及十二指肠溃疡：蜂蜜 54g，生甘草 9g，陈皮 6g。先煎甘草、陈皮取汁，冲入蜂蜜，1 日 3 次分服(《现代实用中药》)。

3. 治大便秘结：白蜜 1 大匙，鸡子清 1 个，芒硝 3 钱，搅合用凉开水服下(《古今医鉴》)。

【成分】 主要含果糖和葡萄糖(两者约占 70%)，尚含少量蔗糖、麦芽糖、糊精、树胶及含氮化合物、有机酸、挥发油、色素、酵母、酶类、无机盐、维生素和微量元素等。

【使用注意】 痰湿内蕴、中满痞胀及大便不实者禁服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“益气补中，止痛，解毒，除众病，和百药，久服强志。”

2. 《本草纲目》：“和营卫，润脏腑，通三焦，调脾胃。”
3. 《医林纂要·药性》：“补脾和胃，缓肝润肺，滋血养气。”

白 砂 糖(《本草纲目》)

【异名】 石蜜、白糖、白霜糖、糖霜。

【基原】 为禾本科植物甘蔗 *Saccharum Sinensis* Roxb. 的茎汁经精制而成的乳白色结晶体。

【性味归经】 甘，平。入脾、肺经。

【功效】 和中缓急，生津润燥。

【主治】 中虚腹痛，口干燥渴，肺燥咳嗽。

【用法用量】 入汤和化，10~15g。

【药膳方选】

1. 治中虚脘痛，食蟹不舒，啖蒜韭而口臭：以糖霜煎浓汤饮(《随息居饮食谱》)。
2. 治肺燥咳嗽，干咳少痰：大枣(去核)、芝麻、白糖各等分。捣研为丸，每日饭后含咽6~9g(《中医食疗学》)。
3. 治腹中紧：沙糖以酒3升煮服之，不过再服(《子母秘录》)。

【成分】 含糖类、蛋白质、维生素 B₂ 及钙、铁。

【使用注意】 湿重中满者慎服。小儿勿多食。

【参考文献】

1. 《新修本草》：“主心腹热胀，口干渴。”
2. 《日华子本草》：“润心肺，杀虫，解酒毒。”
3. 《本草纲目》：“润心肺燥热，治嗽消痰，解酒和中，助脾气，缓肝气。”

赤 沙 糖(《随息居饮食谱》)

【异名】 红糖、紫砂糖、黑砂糖、黄糖。

【基原】 为禾本科植物甘蔗 *Saccharum sinensis* Roxb. 的茎叶，经提取炼制而成的赤色结晶体。

【性味归经】 甘，温。入肝、脾、胃经。

【功效】 补脾缓肝，活血散瘀。

【主治】 产后恶露不行，口干呕哕，虚羸寒热。

【用法用量】 开水、酒或药汁冲，10~15g。

【药膳方选】

1. 治产妇恶露不净及痛经、崩漏等：红糖100g，益母草30g，水煎服(《中国食疗大全》)。
2. 治下痢噤口：沙糖250g，乌梅1个。水2碗，煎1碗，时时饮之(《摘玄方》)。
3. 治风寒感冒，胃寒作痛：红糖100g，鲜姜10g(切末)，水煎或沸水冲服(《现代营养知识大全》)。

【成分】 含蛋白质、碳水化合物、钙、铁，尚含胡萝卜素、维生素 B₂、尼克酸及锰、

锌、铬等微量元素。

【使用注意】 平素痰湿偏盛，肥胖症，消化不良之人忌食；糖尿病病人及龋齿者忌食。

【参考文献】

1. 《饮膳正要》：“主心腹热胀，止渴，明目。”
2. 《本草纲目》：“和中助脾，缓肝气。”
3. 《医林纂要·药性》：“暖胃，补脾，缓肝，去瘀，活血，润肠。”

花 生 油(《本草纲目拾遗》)

【别名】 落花生油、果油。

【基原】 为豆科植物落花生 *Arachis hypogaea* L. 的种子榨出之脂肪油。

【性味归经】 甘，平。入肺、脾、大肠经。

【功效】 润燥滑肠去积。

【主治】 蛔虫性肠梗阻，胎衣不下，烫伤。

【用法用量】 内服：60~125g。

【药膳方选】

1. 治胃及十二指肠溃疡：花生油2~4汤匙，每日早晨空腹服用，连服1~2周(《中国食疗大全》)。

2. 治蛔虫性肠梗阻：熟花生油内服，15岁以下每顿服60ml，16岁以上每顿服80ml(《中国食疗大全》)。

【成分】 含有棕榈酸、硬脂酸、亚油酸、花生酸、山嵛酸、油酸、二十碳烯酸、二十四烷酸等；还含有吡嗪类化合物等芳香成分，另含维生素E。

【使用注意】 患有菌痢、急性胃肠炎、腹泻之人，由于胃肠功能紊乱不宜多食。

【参考文献】

1. 《食物考》：“滑肠下积，臌膈痰生。”
2. 《福建药物志》：“润燥滑肠；治蛔虫性肠梗阻，胎衣不下，烫伤。”

芸 薹 子 油(《本草拾遗》)

【别名】 菜子油。

【基源】 为十字花科植物芸薹 *Brassica campestris* L. 种子榨取的油。

【性味归经】 辛、甘，平。入肺、胃经。

【功效】 解毒消肿，润肠。

【主治】 风疮，痈肿，汤火灼伤，便秘。

【用法用量】 内服：10~15ml。

【药膳方选】

1. 治一切疮毒重症：陈久菜子油3大杯，一时饮尽，并以菜油煎葱白至黑色，趁热旋涂患处(《普济方》)。

2. 治肠燥便秘：用菜子油 50 ~ 150g 顿服《中医食疗学》。

【成分】 含棕榈油酸、硬脂酸、油酸、亚油酸、亚麻酸、花生酸、芥酸，并含菜子甾醇及 22-去氢菜油甾醇等。

【使用注意】 便溏者慎服。

【参考文献】

1. 《食物考》：“行滞破血，除冷润肠，杀虫散结，泽肤消肿，涂发长黑。”
2. 《本草求真》：“善治痈肿，及涂痔漏中虫。”
3. 《本草省常》：“凉血解毒，明目利水。”

麻 油

【别名】 胡麻油、乌麻油、脂麻油、香油、生油。

【基原】 为胡麻科植物脂麻 *Sesamum indicum* DC. 的种子榨取之脂肪油。

【性味归经】 甘、凉。入大肠经。

【功效】 润肠通便，解毒生肌。

【主治】 肠燥便秘、蛔虫、食积腹痛、疮肿、溃疡、疥癣、皮肤皲裂等。

【用法用量】 内服：生用或熬熟。

【药膳方选】

1. 治铅中毒的辅助治疗：麻油、蜂蜜各 30ml，混匀，1 次服完(《中国食疗大全》)。
2. 治肠燥便秘：麻油 10ml，加白糖少许，用开水冲服(《中国食疗大全》)。

【成分】 含油酸、亚油酸、硬脂酸、棕榈酸、二十四酸、维生素 E、卵磷酸、固醇、蛋白质、烟酸、叶酸等。

【使用注意】 脾虚便溏者忌用。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“利大肠，胞衣不落。生者摩疮肿，生秃发。”
2. 《本草拾遗》：“主天行热，肠秘内结热。”
3. 《日华子本草》：“陈油煎膏，生肌长肉，止痛，消痈肿，补皮裂。”

酱 油

【别名】 豉油、酱汁、豆酱汁。

【基原】 用面粉或豆类，经蒸罨发酵，加盐、水后制成酱，酱的上层液体状物质即为酱油。

【性味归经】 咸，寒。入脾、胃、肾经。

【功效】 清热解毒，除烦。

【主治】 暑热烦满，妊娠尿血，食物及药物中毒。

【用法用量】 内服，适量。

【药膳方选】

1. 治暑热烦满：酱油 30g，加水适量，饮服，日 2 次。
2. 治食物、药物中毒：酱油 60g，加水适量，顿服（1~2 方出自《食品的营养与食疗》）。
3. 治妊娠尿血：酱油 1 大盏（微焙令干），生干地黄 60g，捣罗为末，每于食前，以粥饮调下 3g 服之（《海上方》）。

【成分】 含蛋白质、多肽、肽、酪氨酸、胱氨酸、丙氨酸、亮氨酸、脯氨酸、天门冬氨酸、赖氨酸、精氨酸、组氨酸、谷氨酸等，并含有多量的食盐及硫酸盐、磷酸盐、钙、镁、钾、铁等。

【使用注意】 多食则生痰动气。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主除热，止烦满，杀百药、热汤及火毒。”
2. 《本草纲目》：“酱汁灌入下部，治大便不通，灌耳中，治蛾虫蚊入耳；涂制犬咬及汤火伤灼未成疮者有效；中砒毒，调水服。”
3. 《本草求真》：“解肾热邪。”

醋(《名医别录》)

【异名】 苦酒、醯、淳酢、米醋。

【基原】 为用高粱、米、大麦、小米、玉米等或低度白酒为原料酿制而成的含有乙酸的液体。亦有用食用冰醋酸加水 and 着色料配成，不加着色料即成白醋。

【性味归经】 酸、甘，温。入肝、胃经。

【功效】 散瘀消积，止血，安蛔，解毒。

【主治】 产后血晕，癥瘕积聚，吐血，衄血，便血，虫积腹痛，鱼肉菜毒，痈肿疮毒。

【用法用量】 煎汤，10~30ml；或浸渍；或拌制。

【药膳方选】

1. 治癥瘕：鳖甲、诃子皮、干姜各等份。为末，醋糊丸，梧子大。每 30 丸，空心白汤下（《医学入门》）。
2. 治过食鱼腹、生冷水果果实成积者：生姜捣烂，和米醋调食之（《日华子本草》）。

【成分】 含乙酸、高级醇类、3-羟基丁酮、二羟基丙酮、酪醇、乙醛、甲酯、乙缩醛、琥珀酸、草酸及山梨糖等。

【使用注意】 脾胃湿重、痼痹、筋脉拘挛者慎服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“消痈肿，散水气，杀邪毒。”
2. 《本草拾遗》：“治产后血运，除癥块坚积，消食，杀恶毒，破结气，心中酸水痰饮。”
3. 《本草从新》：“多食损筋骨，损胃，损颜色。”

酒(《名医别录》)

【基原】 为用高粱、大麦、米、甘薯、玉米、葡萄等为原料酿制而成的饮料。

【性味归经】 甘、苦、辛，温，有毒。入心、肝、肺、胃经。

【功效】 通血脉，行药势。

【主治】 风寒痹痛，筋脉挛急，胸痹，心痛，脘腹冷痛。

【用法用量】 温饮，适量；或和药同煎；或浸药。

【药膳方选】

1. 治风寒湿痹，老年筋骨酸痛，四肢麻木，腰膝无力等：在 500ml 白酒中浸入虎骨、木瓜、杜仲、五加皮各 100g，浸泡 15 天后饮服，每天 1~2 次，每次 10ml(《中国食疗大全》)。

2. 治寒性腹痛：将黄酒 50g、花椒 2g 一起放入瓷杯中，将瓷杯上笼蒸 10 分钟即成。每服 20ml(《中国食疗大全》)。

3. 治胸痹：栝楼实 1 枚(捣)，薤白半升，白酒 7 升。上 3 味同煮取 2 升，分温再服(《金匱要略》)。

【成分】 因原料、酿造、加工、贮藏等条件不同，酒的名色极多，成分也差异很大。在制法上，酒可分为蒸馏酒和非蒸馏酒两大类。凡酒都含乙醇。蒸馏酒除乙醇的含量高于非蒸馏酒外，尚含高级醇类、脂肪酸类、酯类、醛类等；又含少量挥发酸和不挥发酸；糖类常不存在，或只存在少量。非蒸馏酒的成分除水、乙醇之外，还含有葡萄糖、糊精、甘油等物质。

【使用注意】 阴虚、失血及湿热甚者禁服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“行药势，杀百邪恶毒气。”孙思邈：“止呕哕，摩风痉、腰膝疼痛”(引自《本草纲目》)。

2. 《食疗本草》：主“中恶疰忤。”“通脉，养脾气，扶肝。”

味 精

【别名】 味素。

【基原】 味精，化学名称为谷氨酸钠或称麸氨酸钠，是一种常用的增鲜调味品。

【性味归经】 甘，温。入胃、肝经。

【功效】 增鲜开胃，醒脑镇惊。

【主治】 小儿大脑发育不全，预防肝昏迷，癫痫小发作。

【用法用量】 冲服，适量。

【药膳方选】

1. 治小儿大脑发育不全：每岁每日服味精 0.1g，每日分 3 次分服。

2. 预防癫痫小发作：成人每日服味精 2g，小儿每岁每日服 0.1g，每日分 3 次分服。

3. 预防肝昏迷：味精 3g，吞服，每日 3 次(1~3 方出自《中国食疗大全》)。

【成分】 含谷氨酸钠(麸氨酸钠)。

【使用注意】 不宜长时间高温煎煮或拌炒(其所含的谷氨酸钠，在 120℃ 以上时会变成焦化谷氨酸钠，而有一定的毒性)。肾功能不全者慎用。

第六章

药物类原料

药膳常用药物均为天然药材。包括植物的根和根茎、果实和种子、茎叶、全草、花、皮以及动物、矿物质等。药膳用药物与食物相比，大多具有明显的寒、热、温、凉之性。其性味的偏性较食物类更为显著，个别药物还有“小毒”，因此使用时需严格注意其炮制剂量的用法。同时药物类原料在配伍宜忌、用法用量、烹调加工等方面均具有严格的要求，必须全面了解掌握。药物类原料根据其基原之不同，可分为如下八类。

根和根茎类：是指以贮藏根或地下茎为主的药物，一般在秋后春初这段时间里采收。因为这时植物的地上枝叶已经枯萎，而新芽尚未发出，养分多聚藏在根部或根茎部，所以药效也最高。如人参、西洋参、黄芪、白术、当归等。此类植物大多具有滋补作用，常浸泡润透后使用，药膳制作时烹饪时间较长。

果实和种子类：是指以植物的果实和种子作为药用，一般应在成熟时采收，如五味子、女贞子、枸杞子、沙苑子、菟丝子、杏仁等。此类药物多含油脂，烹饪时间较长。

茎、叶类：是指以植物的茎或叶作为药用。一般当花正在含苞欲放或在盛开的时候采收。因为这时是植物生长的最盛时期，叶较茁壮。如鸡血藤、石斛、肉苁蓉、艾叶、荷叶、侧柏叶。但也有例外，如桑叶，须在秋后见霜采收。此类药物有效成分容易析出，烹饪时当用武火速炒。

全草类：是指以植物的地上茎部分作为药用。一般在开花期进行采收。多年生草本植物，通常割取地上茎部分；如须带根入药的植物，则连根拔取，个别需采嫩苗植物，也以花期较为适时，如：藿香、佩兰、淫羊藿、益母草、鱼腥草等，此类药物用法同根茎类。

花类：是指以植物幼嫩的花蕾作为药用，如丁香花、菊花、金银花等，此类药物用法同茎叶类。

树皮和根皮类：是指以植物的外层表皮或根皮作为药用，如杜仲、五加皮、牡丹皮等，此类药物用法同根和根茎类。

菌类：是指各种朽木、腐草上繁殖生长的菌孢子植物，如灵芝、茯苓、冬虫夏草等，此类药物多有补益作用，烹饪时要用文火慢烹。

动物类：是指以动物的幼角、甲壳、外生殖器或虫类动物的干体或除内脏的全体作为药用，如鹿茸、鳖甲、鹿鞭、海狗肾、蛤蚧、白花蛇等，以及水生海洋动物等。此类药物需严格炮制后使用，并根据该类药物的性能特征决定其烹饪方法。

第一节 根和根茎类

人 参(《神农本草经》)

【异名】 白菜参、红参、野山参。

【基原】 为五加科植物人参 *Panax ginseng* C. A. Mey. 的根。

【性味归经】 甘、微苦，温。入脾、肺经。

【功效】 大补元气，固脱生津，安神益智。

【主治】 劳伤虚损、久虚不复、一切气血津液不足之证，及食少、倦怠、虚咳、喘促、自汗、惊悸、健忘、眩晕、尿频、妇女崩漏、男子阳痿、小儿慢惊等。

【用法用量】 泡、炖、蒸、焖、煨、煮、熬。1~10g。

【药膳方选】

1. 治中风后烦躁不食：人参 30g，粟米 250g，薤白 15g，鸡子白 1 枚。先煮参取汁，后人粟米煮粥，将熟下鸡子白、薤白，候熟食之。如食不尽，可作 2 次(《圣济总录》)。

2. 治崩漏便血：红参 6g，粳米 50g，冰糖适量。用参、米先煮粥，待熟后人冰糖，搅匀，分多次食之(《食鉴本草》)。

3. 治虚羸不思食：人参 30g，白茯苓 15g，粳米 100g，生姜 6g。先将参、苓、生姜水煎取汁，后人米煮粥，临熟下鸡子白 1 枚及盐少许，搅匀，空心食之(《圣济总录》)。

4. 治反胃吐酸水：人参末 15g，生姜汁 15g，粟米 50g。先以水煮参末、姜汁，后人粟米，煮为稀，觉饥即食之(《圣济总录》)。

【成分】 含人参皂甙 I~VI、人参二醇、人参三醇、人参倍半萜烯以及各种氨基酸、肽类、葡萄糖、果糖、麦芽糖、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、泛酸等。

【使用注意】 阴虚阳亢骨蒸潮热、咳嗽吐血，肺有实热或痰气壅滞的咳嗽，肝阳上升、目赤头晕，以及一切火郁内实之证均忌服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“补五脏，安精神……止惊悸，除邪气，明目，开心益智。”

2. 《珍珠囊》：“治肺胃阳气不足，肺气虚促，短气省气，补中缓中……止渴生津液。”

3. 《本草纲目》：“治男妇一切虚证……胎前产后诸病。”

党 参(《本草从新》)

【异名】 台参、野台参、潞党参、西党参。

【基原】 为桔梗科植物党参 *Codonopsis pilosula* (Franch.) Nannf.、素花党参 *Codonopsis pilosula* Nannf. var. *modesta* (Nannf.) L. Shen、川党参 *Codonopsis tangshen* Oliv.、管花党参 *Codonopsis tubulosa* Komar.、球花党参 *Codonopsis subglobosa* W. W. Smith、灰毛党参 *Codonopsis canticensis* Nannf.

nf 的根。

【性味归经】 甘，平。入脾、肺经。

【功效】 补中益气，养血生津。

【主治】 脾胃虚弱，食少便溏，及多种原因引起的气虚体弱证。热伤津气，气血不足，出现头晕乏力、面黄浮肿、短气口渴等症。也可用于年老体弱，久病体虚及自汗、脱肛、子宫脱垂等。

【用法用量】 浸泡、炖、蒸、煮、焖、熬。10~15g。

【药膳方选】

1. 治气血亏虚，面色萎黄，精神不振，产后失血：党参 15g，当归 15g，母鸡 1 只（约 1000g），葱、姜、黄酒、食盐适量。母鸡洗净去皮及内脏。党参、当归洗净，与葱段、姜丝同装入鸡腹腔内，把鸡放入砂锅中，加水以小火煨炖，熟烂即可。分顿佐餐用（《乾坤生意》）。

2. 治倦怠嗜睡，头面虚肿，四肢浮肿，食少便溏：党参 3g，黄芪 3g，鸡脯肉 200g，冬瓜 1000g，盐、黄酒、味精等适量。党参、黄芪洗净，鸡肉切丝，冬瓜去皮、瓤，横切成块。冬瓜放在汤碗中，将鸡丝、党参、黄芪、盐、黄酒、味精同放在冬瓜上，加水适量。将冬瓜碗置于蒸锅中，蒸熟即可。经常佐餐食用（《中医营养学》）。

3. 治气血亏损所致腰酸痛，气短，心悸，失眠，自汗：党参 10g，当归 10g，山药 10g，猪腰 500g，酱油、醋、姜、蒜、香油适量。猪腰切开剔去筋膜腺，洗净。将洗净的当归、党参、山药与猪腰同置锅内，加水适量，清炖至猪腰熟透。捞出猪腰，待冷，切成薄片，放在平盘上，加入酱油、醋、姜丝、蒜末、香油等调料即可食用。经常佐餐食用（《百一选方》）。

【成分】 本品含皂甙、糖类、蛋白质、维生素 B₁、维生素 B₂、淀粉及少量生物碱。多种人体必需无机元素和氨基酸等。

【使用注意】 本品对虚寒证最为适用，热证、实证不宜使用。不能与藜芦同用。

【参考文献】

1. 《本草从新》：“主补中益气，和脾胃，除烦渴。中气微弱，用以调补，甚为平妥。”

2. 《本草正义》：“力能补脾养胃，润肺生津，健运中气，本与入参不甚相远。其尤可贵者：则健脾而不燥；滋胃阴而不湿；润肺而不犯寒凉；养血而不偏滋腻；鼓舞清阳，振动中气而无刚燥之弊。”

太子参（《本草从新》）

【异名】 孩儿参、童参。

【基原】 为石竹科植物孩儿参 *Pseudostellaria heterophylla* (Miq.) Pax ex Paxet Hoff m. 的块根。

【性味归经】 甘、微苦，平。入脾、肺经。

【功效】 补气生津。

【主治】 脾气虚弱、胃阴不足之食少倦怠及气虚津伤之肺虚燥咳，心悸不眠，虚热汗多等。

【用法用量】 浸泡、炖、蒸、煮、焖、熬。10~30g。

【药膳方选】

1. 治乏力，气短，食少，面黄瘦弱：新鲜嫩毛豆角 500g，太子参 10g，黄芪 10g，盐、味精少许。将毛豆洗净，两端剪口，放入锅中，加入太子参、黄芪、盐，兑入适量的水，用小火炖煮至熟。剥皮吃豆，可佐餐食用。

2. 治病后气血亏虚：太子参 15g，黄芪 12g，五味子 3g，嫩白扁豆 9g，大枣 4 枚。煎水代茶饮(《安徽中草药》)。

3. 治劳力损伤：太子参 15g，黄酒、红糖适量。共蒸汁服用(《天目山药用植物志》)。

4. 治气虚肺燥，咳喘气短，口干渴饮：太子参 100g，百合 50g，罗汉果半个，田鸡 500g，猪瘦肉 150g，盐、味精少许。将田鸡去皮、内脏，斩件；猪瘦肉原块洗净。继将太子参、百合、罗汉果洗净，放入锅内，加清水适量，武火煮滚后，放猪瘦肉、田鸡煮滚，改文火煲 2 小时，调味食用(《中国保健汤谱》)。

【成分】 本品含太子参多糖及人体必须的多种氨基酸、微量元素等。

【使用注意】 本品不能与藜芦同用。

【参考文献】

1. 《本草从新》：“治气虚肺燥，补脾土，消水肿，化痰止渴。”
2. 《陕西中草药》：“小儿虚汗，心悸口干，不思饮食。”
3. 《江苏植物志》：“治胃弱消化不良、神经衰弱。”

西 洋 参(《本草从新》)

【异名】 西洋人参、洋参、花旗参。

【基原】 为五加科植物西洋参 *Panax quinquefolium* L. 的根。

【性味归经】 苦、微甘，寒。入心、肺、肾经。

【功效】 补气养阴，清火生津。

【主治】 阴虚火旺所致的喘咳痰血，热病气阴两伤所致烦倦口渴等。

【用法用量】 浸泡、炖、蒸、煮。3~6g。

【药膳方选】

1. 治胃阴虚所致的胃脘痛，食欲不振；亦用于治疗萎缩性胃炎，并具有一定的防胃炎恶性变的作用：西洋参 30g，灵芝 30g，香菇 30g，石斛 30g，白木耳 30g，淮山药 30g。将上药焙干，共研细末，每次服 2~3g，温开水送服，1 日 2 次。

2. 治小儿羸瘦，身体衰弱，食少便溏，神疲乏力：西洋参 3g，红枣 30 枚，冰糖 15g。将西洋参入碗内置饭锅上蒸，趁热切成薄片。加红枣、冰糖同煮至参、枣烂熟。空腹温热食之(《健儿药膳》)。

3. 治热病后气阴不足所致的口干，烦渴，气短，乏力：西洋参 3g，粳米 50g，麦冬 10g，淡竹叶 10g。西洋参研末，水煎麦冬、淡竹叶，去渣取汁，再入洋参末、粳米，慢火煮作稀粥食用(《宫廷颐养与食疗粥谱》)。

【成分】 国产西洋参含 12 种以上的皂甙，还含有少量挥发油、树脂、淀粉、糖类、氨基酸和无机元素等。

【使用注意】 中阳衰微、胃有寒湿者忌服。忌铁器及火炒。

【参考文献】

1. 《本草从新》：“补肺降火，生津液。除烦倦，虚而有火者相宜。”
2. 《医学衷中参西录》：“西洋参性凉而补，凡欲用人参而不受人参之温补者，皆可以此代之。”

黄 芪(《神农本草经》)

【异名】 黄耆、王孙、绵黄芪。

【基原】 为豆科植物蒙古黄芪 *Astragalus membranaceus* (Fisch.) Bge. var. *mongholicus* (Bge.) Hsiao 和膜荚黄芪 *Astragalus membranaceus* (Fisch.) Bge. 的根。

【性味归经】 甘，微温。入脾、肺经。

【功效】 补气升阳，益卫固表，托毒生肌，利水退肿。

【主治】 脾肺气虚所致之神倦乏力，食少便溏，气短懒言，自汗，脾阳不升，中气下陷的久泻脱肛，内脏下垂。气虚水湿失运的浮肿，小便不利及气血不足，疮疡内陷，脓成不溃或溃久不敛及气虚血亏的面色萎黄，神倦脉虚等。

【用法用量】 浸泡、炖、蒸、焖、煮，熬。10~30g。

【药膳方选】

1. 治小儿消化不良，妊娠水肿，胎动不安，术后伤口难愈：北芪 50g，鲈鱼 500g，生姜、葱、醋、食盐、料酒等适量。将鲈鱼去鳞、鳃及内脏，洗净。北芪切片，装入白纱布袋内，扎紧口。将鱼与北芪共放锅中，入葱、姜、醋、食盐、料酒、适量的水。将铝锅置武火上烧沸，用文火炖熬至熟即成。食用时入味精。佐餐时用(《家庭食疗手册》)。

2. 治劳倦所伤，五脏虚衰，年老体弱，久病羸弱，心慌气短，体虚自汗，慢性泄泻，脾虚久痢，食欲不振，气虚浮肿：黄芪 30g，人参 10g，粳米 90g，白糖适量。将黄芪、人参切片，用冷水浸泡半小时，入砂锅煎沸，煎出浓汁后去渣取汁，再把渣加入冷水如上法再煎，并取汁。将一、二煎药汁合并后分两等份，早晚各用一份，同粳米加水煮粥，粥成后入白糖。早晚空腹服用(《圣济总录》)。

3. 治小儿慢性肾炎：生黄芪 30g，生苡仁 30g，赤小豆 15g，鸡内金末 9g，金橘饼 2 枚，糯米 30g。先将黄芪放入小锅内，加水 600g，煮 20 分钟，捞出渣。再加入生苡仁、赤小豆煮 30 分钟。最后加入鸡内金末和糯米，煮熟成粥连续服用(《岳美中医案集》)。

4. 治久病体虚，气血双亏，营养不良的贫血：母鸡 1 只(重约 1000~1500g)，黄芪 15g，粳米 100g。将母鸡剖洗干净浓煎鸡汁。将黄芪煎汁。同与粳米 100g 煮粥。早晚趁热服食(《经验方》)。

【成分】 本品含甙类、多糖、氨基酸及微量元素等。

【使用注意】 表实邪盛，内有积滞，阴虚阳亢，疮疡阳证、实证，不宜使用。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“补丈夫虚损，五劳羸瘦，止渴……益气。”
2. 《珍珠囊》：“黄芪甘温纯阳，其用有五：补虚不足，一也；益元气，二也；壮脾胃，

三也；去肌热，四也；排脓止痛，活血生血，内托阴疽，为疮家圣药，五也。”

白 术(《神农本草经》)

【异名】 于术。

【基原】 为菊科植物白术 *Atractylodes macrocephala* Koidz. 的根茎。

【性味归经】 苦、甘，温。入脾、胃经。

【功效】 补气健脾，燥湿利水，止汗安胎。

【主治】 脾胃气虚，运化无力，食少便溏，脘腹胀满，肢软神疲。脾虚水停而致的痰饮，水肿，小便不利。脾虚气弱，肌表不固的汗多，胎动不安等。

【用法用量】 浸泡、煎、炖、蒸。10~15g。

【药膳方选】

1. 治滑胎：白术 9g，南瓜适量、饴糖少许。将白术煎水取汁，对入南瓜粥内，加饴糖 1 匙食用(《巧吃治百病》)。

2. 治小儿流涎：生白术 30~60g，绵白糖 50~100g。将白术研粉过筛，然后与白糖和匀，加水适量，调成糊状，隔水蒸或置饭锅上蒸。注意：口腔溃疡引起的小儿流涎不宜(《健儿药膳》)。

【成分】 本品含挥发油，油中主要成分为苍术醇、苍术酮等，并含有维生素 A 及糖类。

【使用注意】 本品燥湿化阴，如阴虚内热或津液亏耗燥渴便秘者，不宜使用。

【参考文献】

1. 《本草汇言》：“白术，乃扶植脾胃，散湿除痹，消食除痞之要药。脾虚不健，术能补之；胃之不纳，术能助之。”

2. 《珍珠囊》：“除湿益气，和中补阳，消痰逐水，止泻利，消足胫湿肿。”

甘 草(《神农本草经》)

【异名】 国老。

【基原】 为豆科植物甘草 *Glycyrrhiza uralensis* Fisch.、光果甘草 *G. glabra* L.、胀果甘草 *G. inflata* Batal 的根及根茎。

【性味归经】 甘，平。入心、肺、脾、胃经。

【功效】 补脾益气，润肺止咳，缓急止痛，调和药性。

【主治】 心气不足所致心动悸、脉结代；脾气虚弱所致倦怠乏力、食少便溏；可用于痰多咳嗽，脘腹、四肢挛急作痛及热毒疮痈等。

【用法用量】 浸酒、炖、蒸、煮。3~10g。

【药膳方选】

1. 治胃癌疼痛：甘草 20g，杭芍 30g。水煎服(《实用防癌保健及食疗方》)。

2. 治老人中风热毒，心闷：甘草 30g，乌豆 80g，生姜 15g。以水 400ml，煎取 200ml，去渣，徐徐服之(《寿亲养老新书》)。

3. 治小儿水痘：绿豆 10g，赤小豆 10g，黑豆 10g，生甘草 3g。加水浸泡 1 小时后，煮开，文火煨至烂熟。以上为 1 次量，每日服 2~3 次(《健儿药膳》)。

【成分】 含甘草甜素及多种黄酮成分。

【使用注意】 湿盛而胸腹胀满及呕吐者忌服。久服大剂量，易引起浮肿。

【参考文献】

1. 《本草正》：“得中和之性，有调补之功。故毒药得之解其毒，刚药得之和其性，表药得之助其外，下药得之缓其速……随气药入气，随血药入血，无往不可，故称国老。”

2. 《用药法象》：“补脾胃，润肺。”

3. 《本草纲目》：“解小儿胎毒、惊痫、降火止痛。”

当 归(《神农本草经》)

【异名】 干归、秦归。

【基原】 为伞形科植物当归 *Angeli casinensis* (Oliv.) Diels. 的根。

【性味归经】 甘、辛，温。入肝、心、脾经。

【功效】 补血，活血，止痛，润肠。

【主治】 心肝血虚所致眩晕心悸、面色萎黄；血虚或血虚而兼有瘀滞所致的月经不调、痛经、经闭及跌打损伤、风湿痹阻的疼痛证。另外本品还能用于痈疽疮疡、肠燥便秘等。

【用法用量】 浸酒、炖、蒸、焖、煮。5~15g。

【药膳方选】

1. 治月经不调而属血虚、血瘀：红花 10g，当归 10g，丹参 15g，糯米 100g。先煎诸药，去渣取汁。后入米煮作粥。空腹食用(民间方)。

2. 治中风后遗症：干地龙 30g，红花 20g，赤芍 20g，当归 50g，黄芪 100g，川芎 10g，玉米面 400g，小麦面 100g，桃仁、白糖适量。干地龙以白酒浸泡去味，烘干研细末备用。桃仁煮去皮尖，略炒，备用。余药入砂锅加水适量，煎煮成浓汁，去渣备用。将地龙粉、玉米面、小麦面、白糖共入药汁中调匀和作面团，制圆饼 20 个并将备用桃仁均匀布撒饼上。入笼屉或烤箱制熟。每服适量，或作早、晚餐主食。

3. 治久病体虚，怠倦乏力，消瘦：鳝鱼 500g，当归 15g，党参 15g。取鳝鱼除去头、骨、内脏，洗净，切丝。当归和党参洗净切片，用纱布包扎，一并入锅加水适量，煎煮 60 分钟，捞出药包，加入适量盐、葱、姜等调料。分顿佐餐食用，吃鳝喝汤(《本草逢原》)。

【成分】 含挥发油，当归多糖，多种氨基酸，维生素 A、B₁₂、E 及多种人体必需的元素等。

【使用注意】 湿盛中满、大便溏泻者忌用。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“温中止痛，除客血内塞、中风痉、汗不出、湿痹、中恶客气、虚冷；补五脏，生肌肉。”

2. 《本草纲目》：“治头痛、心腹诸痛；润肠胃、筋骨、皮肤；治痈疽，排脓止痛，和血补血。”

生 地 黄(《神农本草经》)

【异名】 干地黄。

【基原】 为玄参科植物地黄 *Rehmannia glutinosa* (Gaertn.) Libosch. ex Fisch. et Mey. 的新鲜块根。

【性味归经】 甘、苦，寒。入心、肝、肾经。

【功效】 清热凉血，养阴生津。

【主治】 热入营血所致口干舌绛，壮热神昏。血热妄行，斑疹吐衄，便血崩漏及津伤口渴，内热消渴等。

【用法用量】 浸泡、炖、蒸、煮、捣汁。10~15g。

【药膳方选】

1. 治夏日伤暑之身热，口渴，尿赤及夹湿之吐泻，食少：鲜藿香 6g，鲜佩兰 6g，鲜梨汁 10g，鲜荷叶 6g，鲜生地 6g，鲜首乌 5g，鲜建兰叶 6g。取鲜藿香、鲜佩兰、鲜荷叶、鲜生地、鲜首乌、鲜建兰叶分别洗净，并切成节或片，一并入锅加水适量煎煮 20 分钟，去渣取汁。汁中加入鲜梨汁及白糖，溶化混匀，滤过。分顿饮用(《降夷撮要》)。

2. 治热盛伤阴所致的咽干，咽食困难，反胃呕逆：麦门冬 10g，生地黄 15g，藕 200g。取麦门冬、生地黄、藕分别洗净切碎，一并入锅加水适量，煎煮 40 分钟，去渣取汁，晾温。分顿服完(《民间验方》)。

3. 治病后、产后体虚瘦弱，血虚宫冷崩漏：当归、生地各 15g，干姜 10g，肥羊肉 500g，酱油、食盐、糖、黄酒适量。肥羊肉洗净，切块，置于砂锅中。将当归、生地、干姜、酱油、食盐、糖、黄酒适量，加入清水小火红烧，熟烂即可食用(《千金方》)。

4. 治妇女月经不调，功能性子宫出血，产后血晕，恶露不净，瘀血腹痛以及吐血，衄血，咳血，便血：鲜益母草汁 10g，鲜生地黄汁 40g，鲜藕汁 40g，生姜汁 2g，蜂蜜 10g，粳米 100g。先以粳米煮粥。待米熟时，加入上述诸药汁及蜂蜜，煮成稀粥即成。湿服(《太平圣惠方》)。

【成分】 本品含 β -谷甾醇、地黄素、甘露醇、葡萄糖、生物碱、铁、维生素 A 等。

【使用注意】 脾虚湿滞、腹满便溏者，不宜使用。

【参考文献】 《神农本草经》：“主折跌绝筋，伤中。逐血瘀，填骨髓，长肌肉。”

熟 地 黄(《名医别录》)

【异名】 熟地。

【基原】 为玄参科植物地黄 *Rehmannia glutinosa* (Gaertn.) Libosch. ex Fisch. et Mey. 的根，经加工炮制而成。

【性味归经】 甘，微温。入肝、肾经。

【功效】 养血滋阴，补精益髓。

【主治】 血虚萎黄、眩晕、心悸失眠、月经不调、崩漏；肾阴不足的潮热骨蒸、盗汗、

遗精、消渴及肝肾经血亏虚的腰膝酸软、眩晕耳鸣、须发早白等。

【用法用量】 浸泡、炖、蒸、煮。10~30g。

【药膳方选】

1. 治气血两虚，面色萎黄，食欲不振，四肢乏力：党参 5g，茯苓 5g，炒白术 5g，炙甘草 5g，熟地 5g，白芍 5g，当归 3g，黄芪 6g，猪肉 750g，猪骨 750g，母鸡 1 只。将母鸡处死，收拾干净，除内脏不能食用部分。猪肉洗净切片。猪骨洗净轧碎。党参等 8 味中药饮片用纱布包扎，将鸡、猪肉、猪骨及药包一同入锅加水适量，煎煮至鸡肉脱骨熟烂，捞去药包。放入适量姜、葱、料酒、食盐、味精等佐料，待沸出锅，晾温。分次食用，吃肉喝汤（《民间验方》）。

2. 治血虚所致的心悸失眠，头晕，月经量少色淡，以及肾阴不足所致的遗精，盗汗，脱发，腰膝酸痛：熟地黄 15g，粳米 50g，冰糖适量。将熟地黄切片，用纱布包裹，文火煎至药汁成棕黄色，入粳米煮熟，煮熟后去熟地加冰糖入内融化即成（《经验方》）。

3. 治肝肾虚所致的脱发，健忘，不孕：熟地 60g，枸杞子 60g，沉香 6g，白酒 1000g。上药浸泡于酒中，封盖 10 天后即可服用（《疾病的食疗与验方》）。

【成分】 本品含梓醇、地黄素、甘露醇、维生素 A 类物质、糖类及氨基酸等。

【使用注意】 脾胃虚弱，气滞痰多，腹满便溏者禁服。

【参考文献】

1. 《珍珠囊》：“主补血气，滋肾水，益真阴。”

2. 《本草纲目》：“填骨髓，去肌肉，生经血，补五脏类、内伤不足，通血脉，利耳目，黑须发。”

何 首 乌（《开宝本草》）

【别名】 首乌、地精、何相公。

【基原】 为蓼科植物何首乌 *Polygonum multiflorum* Thunb. 的块根。

【性味归经】 苦、甘、涩，微温。入肝、肾经。

【功效】 补益精血，截疟，解毒，润肠通便。

【主治】 血虚而见头昏、目眩、心悸、失眠、萎黄乏力，肝肾经血亏虚的眩晕耳鸣、腰膝酸软、遗精崩带、须发早白，及体虚久疟、肠燥便秘及痈疽瘰癧等。此外，对血燥生风、皮肤瘙痒、疮疡等均有效。

【用法用量】 浸泡、炖、蒸、煮、焖、熬。10~30g。

【药膳方选】

1. 治发枯发黄，须发早白，头晕，耳鸣，失眠，腰膝软弱，梦遗滑精，崩漏带下，久病：何首乌 30~60g，粳米 160g，红枣 3~5 枚，红糖适量。先将何首乌用砂锅煎取汁，去渣。加入粳米、红枣，文火煮粥。待粥熟，加入适量红糖，再煮一二沸，趁热服食。分顿食用（民间方）。

2. 治气虚所致的子宫脱垂：何首乌 30g，鸡蛋 2 个，小米 50g，白糖适量。将首乌用纱布包裹。与小米同煮粥。粥熟前捞出药包，将鸡蛋打入。加白糖少许，调匀，煮熟即可。空腹

分顿食用（民间方）。

【成分】 本品含蒽醌衍生物，主要为大黄酚、大黄素，其次是大黄酸、大黄素甲醚和大黄酚蒽酮，还含卵磷脂等。

【使用注意】 大便溏泄及有湿痰者慎服；忌铁器。

【参考文献】

1. 《开宝本草》：“主瘰癧，消痈肿，疗头面风疮，治五痔，止心痛，益血气，黑髭鬓，悦颜色，久服长筋骨，益精髓，延年不老；亦治妇人产后及带下诸疾。”

2. 《本草纲目》：“此物气温味苦涩，苦补肾，温补肝，涩能收敛经气，所以能养血益肝，固精益肾，健筋骨，乌鬓发，为滋补良药。不寒不燥，功在地黄、天门冬诸药之上。”

北 沙 参(《神农本草经》)

【别名】 银条参、野香菜根。

【基原】 为伞形科植物北沙参 *Glehnia littoralis* F. Schmidt ex Miq. 的根。

【性味归经】 甘，微寒。入肺、胃经。

【功效】 清肺养阴，益胃生津。

【主治】 肺阴虚的燥热咳嗽，见于咳嗽少痰或痰粘不易咯出者及热病后气津不足或脾胃虚弱，而见咽干口燥、舌红少津、食少不饥者。

【用法用量】 浸泡、蒸、煮、炖、焖、熬。10～15g。

【药膳方选】

1. 治热病伤阴或阴虚内热，舌光无苔，胃阴不足：石斛 12g，茯苓 12g，北沙参 12g，猪脊骨 500g，菠菜 100g，生姜 5g，葱 3g。取猪脊骨洗净剁碎。生姜洗净轧碎，将以上两物加水适量，煎煮 30 分钟。将石斛、茯苓及北沙参饮片用纱布包扎，放入上猪脊骨汤中煮 20 分钟，捞出药包。放入洗净的菠菜、葱花、食盐、味精等沸后出锅，晾温。喝汤啃骨吃菜(《民间验方》)。

2. 治急慢性支气管炎及病后余热未尽之干咳无痰：桑叶 10g，杏仁 5g，沙参 5g，象贝母 3g，梨皮 15g，冰糖 10g。取桑叶、杏仁、沙参、象贝母及梨皮分别除去杂质，加水适量一并煎煮 35 分钟，去渣取汁，投入冰糖溶解后晾温。分次服完（民间方）。

3. 治肺热燥咳：桑叶 20g，生石膏 20g，沙参 15g，麦冬 15g，杏仁 15g，甘草 10g，鲜梨汁 20g，白糖 30g。桑叶、沙参、麦冬、杏仁及甘草等饮片除去杂质，生石膏除去杂质打碎，鲜梨洗净捣碎取汁。取生石膏加水适量先煎 30 分钟，加入桑叶等 5 味药继煎 25 分钟，去渣取汁，兑入鲜梨汁和白糖，晾温。代茶饮(《民间验方》)。

【成分】 本品含三萜皂甙、生物碱、黄酮类、鞣质等。

【使用注意】 反藜芦，不能与藜芦同用。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主血积惊气，除寒热，补中，益肺气。”

2. 《本草纲目》：“清肺火，治久咳肺痿。”

麦 门 冬(《神农本草经》)

【异名】 麦冬、寸冬。

【基原】 为百合科植物麦冬 *Ophiopogon japonicus* (L.f.) Ker-Gawl. 或沿阶草 *Ophiopogon bodinieri* Levl. 的块根。

【性味归经】 甘、微苦，微寒。入肺、心、胃经。

【功效】 润肺养阴，益胃生津，清心除烦。

【主治】 肺阴不足而有燥热的干咳痰粘，劳热咳嗽或胃阴虚或热伤胃阴，口渴咽干，大便燥结及心阴虚和温病热邪扰及心营，心烦不眠、舌绛而干等。

【用法用量】 浸泡、炖、蒸、焖、熬。10~15g。

【药膳方选】

1. 治热盛伤阴所致的咽干，咽食困难，反胃呕逆：麦门冬 10g，生地黄 15g，藕 200g。取麦门冬、生地黄、藕分别洗净切碎，一并入锅加水适量，煎煮 40 分钟，去渣取汁，晾温。分顿服完(《民间验方》)。

2. 治妊娠恶阻，呕吐不欲食：鲜麦冬汁 50g，鲜生地汁 50g，生姜 10g，苡米 15g，粳米 50~100g。先将苡米、粳米及生姜煮熟，再下麦冬与生地汁，调匀，煮成稀粥。分顿食用(《圣济总录》)。

3. 治肺热伤阴之咳嗽，唇舌干燥：杏仁 5g，麦冬 10g。取杏仁捣碎，麦冬切碎。将以上二味加水适量，煎煮 20 分钟，去渣取汁，晾温。分次服完(《民间验方》)。

【成分】 含多种沿阶草甾体皂甙、 β -谷甾醇、氨基酸、多量葡萄糖及其葡萄糖甙等。

【使用注意】 虚寒泄泻者慎服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“疗虚劳客热，口干燥热……保神，定肺气，安五脏。”

2. 《本草拾遗》：“去心热，止烦热”。

天 门 冬(《神农本草经》)

【异名】 天冬、明天冬。

【基原】 为百合科植物天门冬 *Asparagus cochinchinensis* (Lour.) Merr. 的块根。

【性味归经】 甘、苦，大寒。入肺、肾经。

【功效】 清肺降火，滋阴润燥。

【主治】 阴虚肺热的燥咳或劳嗽咳血及肾阴不足，阴虚火旺的潮热盗汗，遗精，内热消渴，肠燥便秘等。

【用法用量】 浸泡、炖、蒸、煮、焖、熬。10~15g。

【药膳方选】

1. 身体瘦弱，肌肤干燥：天门冬 12g，瘦猪肉 250g，冬笋 1 个，鸡蛋 2 个，大葱 60g，白菜（或萝卜）250g，清油 30g，精盐、酱、香油、食用碱适量，面粉 500g，发酵粉适量。先将

天门冬洗净，以温水泡软，切碎末备用。猪肉剁碎，鸡蛋炒熟切碎备用。冬笋、大葱、白菜（或萝卜）切碎末备用。清油置锅内烧至七成热停火，待凉后加入肉馅内，并加水少许，顺时针搅拌，然后加入其他调料及馅末拌匀。面粉加水及发酵粉和好发酵后，适量加碱，揉成面团，擀皮包上馅成包子。入笼屉蒸约 15~20 分钟至熟。作主食，每食适量（《食谱大典》）。

2. 治肺肾阴虚，咳嗽吐血，阴虚发热，咽喉肿痛，消渴便秘：天门冬 15~20g，粳米 100g，冰糖适量。将天门冬水煎，去渣取汁。将粳米加入天门冬汁煮粥，候熟；入冰糖少许，稍煮即可。空腹食用（《饮食辨录》）。

3. 治积聚，风痰，癰疾，三虫，伏尸，瘟疫，前列腺肥大：天门冬不以多少（去皮，去根须，洗净）。将上件捣碎，布绞取汁，澄清滤过，用瓷器、砂锅或银器，慢火熬成膏。每服 1 匙，空心温酒调下（《饮膳正要》）。

【成分】 本品含天门冬素、粘液质、 β -甾醇及 5-甲氧基甲基糠醛及多种氨基酸等。

【使用注意】 虚寒泄泻及风寒咳嗽者禁服。

【参考文献】

1. 《药性论》：“肺气咳逆，喘息促急，肺痿生痈吐脓，除热通肾气，止消渴。”

2. 《本草汇言》：“天门冬，润燥滋阴，降火清肺之药也。统理肺、肾火燥为病。如肺热叶焦，发为痿、痈、吐血咳嗽，烦渴传为肾消、骨蒸、热劳诸证，在所必需者也。”

百 合（《神农本草经》）

【异名】 重箱、百合蒜。

【基原】 为百合科植物百合 *Lilium brownii* F.E. Brown ex Mieliez var. *viridulum* Baker 的鳞茎。

【性味归经】 甘，微寒。入肺、心经。

【功效】 润肺止咳，清心安神。

【主治】 肺阴虚的燥热咳嗽及劳嗽久咳，痰中带血及余热未清，虚烦惊悸，失眠多梦等。

【用法用量】 浸泡、炖、蒸、煮、焖、熬。10~30g。

【药膳方选】

1. 治病后虚弱，干咳癆嗽：鲜百合 50g，杏仁 10g，粳米 50g，白糖适量。将杏仁去皮、尖，打碎。同鲜百合、粳米共煮为稀粥。加白糖适量温服（民间方）。

2. 治支气管扩张咯血：大鲫鱼 1 条，百合 100g，柿饼 2 个，冰糖 50g，黄酒 10g。取鲫鱼除去鳞、鳃及内脏，洗净，入锅加水适量，煎煮至沸。加入黄酒及事先洗净切丁的柿饼和百合，再煎煮 60 分钟。放入冰糖化开后出锅，晾温。分顿食用，吃鱼肉、百合、柿饼，喝汤（《民间验方》）。

3. 治产后虚羸不足：黄雌鸡 1 只，生百合、白粳米适量，五味调料适量。黄雌鸡宰杀后去毛及内脏，洗净备用。百合洗净备用。粳米淘洗干净并百合纳入鸡腹，并以线缝紧。以五味调料加水适量煮鸡令熟。开肚取饭，和鸡肉并汁取食（《普济方》）。

【成分】 本品含秋水仙碱等多种生物碱及淀粉、蛋白质、脂肪等。

【使用注意】 风寒咳嗽及中寒便溏者禁服。

【参考文献】

1. 《日华子本草》：“安心，定胆，益智，养五脏，治癫邪啼泣，狂叫，惊悸。”
2. 《本草纲目拾遗》：“清痰火，补虚损。”

玉 竹(《神农本草经》)

【异名】 葳蕤、萎蕤。

【基原】 为百合科植物玉竹 *Polygonatum odoratum* (Mill.) Druce 的根茎。

【性味归经】 甘，平。入肺、胃经。

【功效】 滋阴润肺，生津。

【主治】 阴虚肺燥干咳少痰，热病伤津，烦热口渴及消渴及阴虚外感，养阴而不恋邪。

【用法用量】 浸泡、炖、蒸、煮、焖、熬。10~15g。

【药膳方选】

1. 治糖尿病或高热病后的烦渴，口干舌燥，阴虚低热不退等病证，并可用于各类型心脏病、心功能不全的辅助治疗：玉竹 15~20g（鲜品用 30~60g），粳米 100g，冰糖少许。先将鲜玉竹洗净，去掉须根，切碎煎取浓汁后去渣，或用于玉竹煎汤去渣。入粳米，加水适量煮为稀粥。粥成后放入冰糖，稍煮一二沸即成。分顿食用(《粥谱》)。

2. 治热病伤阴之咽干咳嗽，心烦口渴，秋冬肺燥干咳，肺结核干咳：玉竹 30g，猪瘦肉 100~150g。上味加清水 400ml，煎至 200ml，用食盐、味精调味，食肉饮汤(《饮食疗法》)。

3. 治胃肠息肉：玉竹 20g，旱莲草 15g，桃仁 9g，薏米仁适量。用布包，水煎去渣，于药汁中加薏米仁煮粥食用(《疾病的食疗与验方》)。

【成分】 本品含铃兰苦甙、小奈酚甙-W 皮醇甙和维生素 A。

【使用注意】 痰湿气滞者禁服，脾虚便溏者慎服。

【参考文献】 《本草正义》：“玉竹，味甘多脂，柔润之品……含惟治肺胃燥热，津液枯竭，口渴咽干等症，而胃火炽盛，燥渴消谷，多食易饥者，尤有甚效。”

黄 精(《名医别录》)

【异名】 重楼、野生姜。

【基原】 为百合科植物黄精 *Polygonatum sibiricum* Delar. ex Redoute、多花黄精 *P. cyrtoneura* Hua、滇黄精 *P. kingianum* Coult. et Hemsl. 的根茎。

【性味归经】 甘，平。入脾、肺、肾经。

【功效】 润肺滋阴，补脾益气。

【主治】 阴虚肺燥所致干咳少痰，及肺肾阴虚所致劳嗽久咳，肾虚精亏所致头晕、腰膝酸软、须发早白及消渴和脾胃虚弱所致倦怠乏力、食欲不振、口干食少、饮食无味等。

【用法用量】 浸泡、炖、蒸、煮、熬。10~30g。

【药膳方选】

1. 治肺结核，或支气管扩张低热、咳血，及妇女低热白带等：黄精 30g，冰糖 50g。取黄

精用水洗净。以水泡发后，加水1碗。放入冰糖，用小火煎煮60分钟，出锅放温。吃黄精并喝汤(《闽东本草》)。

2. 治肺燥咳嗽，气血虚弱，智力衰退：枸杞子10g，龙眼肉10g，制黄精10g，鸽蛋4个，冰糖50g。取枸杞、龙眼肉洗净，制黄精洗净切碎；将以上3味加水750ml煮沸15分钟，打入鸽蛋，放入冰糖煮化，出锅晾温。吃蛋喝汤(《四川中药志》)。

【成分】 本品含粘液质、淀粉及糖分。

【使用注意】 中寒泄泻，痰湿痞满气滞者禁服。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“补诸虚……填精髓。”

2. 《本草正义》：“味甘厚腻，颇美熟地……补血补阴而养脾胃是其专长。”

巴戟天(《神农本草经》)

【别名】 巴吉天。

【基原】 为茜草科植物巴戟天 *Morinda officinalis* How. 的根。

【性味归经】 辛、甘，微温。入肾经。

【功效】 补肾助阳，祛风除湿。

【主治】 肾阳虚弱所致阳痿、不孕、月经不调、少腹冷痛及肝肾不及所致筋骨痿软、腰膝疼痛或风湿久痹所致步履艰难。

【用法用量】 浸泡、蒸、煮、炖、熬、焖。10~15g。

【药膳方选】

1. 治肾虚阳痿，腰膝冷痛，或风湿日久，累及肝肾，筋骨萎弱：巴戟天200g，怀牛膝200g，白酒1.5kg，将以上三物同浸10日，每日早、晚服20g(《千金方》)。

2. 治肾阳虚所致尿频，夜尿多，遗精：巴戟天10g，益智仁9g，覆盆子9g。3味共煎汤，取汤温服，1日1剂，分两次，早晚空腹服用。

3. 治肾阳虚所致阳痿，遗精，遗尿，夜尿多，早泄：巴戟12g，肉苁蓉12g，鸡肠1~2具。将鸡肠剪开，肠内外壁洗净，再用盐擦，洗净，切段，3味共水煮，加少量盐、姜，煮60分钟后，取汤饮之，食肠。

【成分】 本品含植物甾醇、蒽醌、黄酮类化合物、维生素C、糖类等。

【使用注意】 阴虚火旺及有温热之证禁服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主大风邪气阳痿不起，强筋骨，安五脏，补中，增志益气。”

2. 《本草备要》：“补肾益精，治五劳七伤，辛温散风湿，治风湿脚气肿。”

仙茅(《海药本草》)

【别名】 独茅根、仙茅参。

【基原】 为石蒜科植物仙茅 *Curculigo orchioides* Gaertn. 的根茎。

【性味归经】 辛，热；有毒。入肾经。

【功效】 温肾壮阳，祛寒除湿。

【主治】 肾阳不足，命门火衰所致阳痿精冷、遗尿尿频，肾虚腰膝痿软、筋骨冷痛，或寒湿久痹及脾肾阳虚所致脘腹冷痛、泄泻等。

【用法用量】 浸泡、炖、蒸、煮、熬。3~10g。

【药膳方选】

1. 治肾阳虚之阳痿，滑精，尿频，尿多：仙茅 10~12g，金樱子 15g，鸡肉 200~300g。仙茅要用炮制好的药品。将鸡肉切块，按煮肉常法放砂锅中炖，然后放入仙茅、金樱子，共炖，鸡肉熟烂后，取汤饮之，食肉。炖肉时，盐不要放多。炖时不要用铁锅。仙茅、金樱子、鸡肉 3 味同用补肾壮阳、敛精止遗（经验方）。

2. 治妇女更年期冲任不调之高血压：仙茅、仙灵脾、巴戟、知母、黄柏、当归各 9g。水煎，取汤温服。

【成分】 本品含仙茅甙，苔黑酚葡萄糖甙，仙茅甙乙，仙茅素 A、B、C 及 3 个菠萝蜜烷型三萜皂甙元，13 个新皂甙。

【使用注意】 阴虚火旺者忌服。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“仙茅性热，补三焦命火之药也，惟阳弱精寒，禀赋素怯者宜之。若体壮阳火炽盛者，服之反能动火。”

2. 《本草正义》：“仙茅乃补阳温肾之专药，故亦兼能祛寒湿，与巴戟天、仙灵脾相类，而猛烈又过之。”

续 断(《神农本草经》)

【异名】 川断、接骨草。

【基原】 为川续断科植物川续断 *Dipsacus asperoides* C.Y.Cheng et T.M.Ai 的根。

【性味归经】 苦、甘、辛，微温。入肝、肾经。

【功效】 补肝肾，行血脉，续筋骨。

【主治】 肝肾不足，腰痛脚弱，风湿痹痛，跌扑损伤，骨折，肿痛及肝肾虚弱，冲任失调所致胎动欲坠或崩漏经多等。

【用量】 浸泡、炖、煮、熬。10~15g。

【药膳方选】

1. 胃肠气滞，脘腹疼痛：鸡血藤、川牛膝、续断、红花、黑大豆、糯米浆、饴糖。将前五物煎煮三四次，过滤取汁，去渣浓缩后加入糯米浆、饴糖，再炼制为块状硬膏。每次开水冲服 10~20g，每日 2 次（经验方）。

2. 治习惯性流产：川杜仲 12~15g，川续断 12g，菟丝子 12g，淮山药 15~30g，阿胶 6g。将杜仲、续断、菟丝子、淮山药共水煎，水沸 1 小时取药汤，将汤一部分到入装阿胶的杯中，待阿胶溶后，将两药汁混合服用（民间验方）。

3. 治肾虚致腰部酸痛，阳痿，遗精，陈旧性腰部损伤，腰腿痛：川断 25g，杜仲 30g，猪

尾1~2条。将猪尾去毛洗净，与川断、杜仲一起，加水用瓦煲明火煮熟，放盐少许调味温服(《饮食疗法》)。

【成分】 本品含常青藤皂甙元、胡萝卜甙、 β -谷甾醇、三萜皂甙、蔗糖、挥发油及含量较多的微量元素钛。

【使用注意】 湿热之乳痈、瘰癧、肠风禁服。

【参考文献】

1. 《本草经疏》：“入足厥阴、少阴为治胎产，续绝伤，补不足，疗金疮，理腰肾之要药也。”

2. 《本草汇言》：“续断，补续血脉之药也。大抵所断之血脉非此不续；所伤之筋骨非此不养；所滞之关节非此不利，所损之胎孕非此不安。久服常服，能益气力，有补伤生血之效，补而不滞，行而不泄，故女科外科取用恒多也。”

狗 脊(《神农本草经》)

【异名】 金毛狗脊、金毛狮子。

【基原】 为蚌壳蕨科植物金毛狗脊 *Cibotium barometz* (L.) J.Sm. 的根茎及毛茸。

【性味归经】 苦、甘，温。入肝、肾经。

【功效】 补肝肾，强腰膝，祛风湿。

【主治】 风湿痹痛，腰痛脊强，不能俯仰，足膝软弱及肾气不固之遗尿、白带过多。

【用法用量】 浸泡、煮、焖、熬、炖。10~15g。

【药膳方选】

1. 治腰腿疼痛，手足麻木，筋脉不舒：蘑菇、金毛狗脊各120g，酒500g，浸半月至1月。每服9~15g，日3次(江西《中草药学》加味舒筋药酒)。

2. 治肾阳虚遗精，尿频，尿多：狗脊15g，金樱子15g，狗肉250g。将狗肉切成块，狗脊切片，放入金樱子共炖，加调味品。待狗肉熟烂后食用。狗脊补肾，与金樱子、狗肉共用补肾止遗。

【成分】 本品含淀粉等。

【使用注意】 肾虚有热，小便不利，或短涩黄赤，口苦舌干者，均慎服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“疗失溺不节，男女脚弱，腰痛，风邪，淋露。”又“坚脊，利俯仰。”

2. 《本草纲目》：“强肝肾，健骨，治风虚。”

骨 碎 补(《开宝本草》)

【异名】 猴姜、毛姜、申姜。

【基原】 为槲蕨科植物槲蕨 *Drynaria fortunei* (Kunze) J.Sm.、秦岭槲蕨 *D. baronii* (Christ) Diels、光叶槲蕨 *D. propinqua* (Wall.) J. Smith、崖姜蕨 *Pseudodrynaria coronans* (Wall.) Ching 的根茎。

【性味归经】 苦，温。入肝、肾经。

【功效】 补肾，活血，止血，续伤。

【主治】 跌扑闪挫或金疮，损伤筋骨，瘀肿疼痛，肾虚腰痛脚弱，耳鸣耳聋，牙痛，久泄等。此外，本品还可治斑秃、白癜风等。

【用法用量】 浸泡、炖、煮、焖、熬。10~15g。

【药膳方选】

1. 治跌打损伤，牙齿松动：骨碎补 100g，白酒 2kg。将骨碎补洗净，用清水润透至软，切成片，加入白酒中浸泡 10 天即成药酒，酌情饮用（经验方）。

2. 治肾虚腰痛，久泻：骨碎补 6g，猪腰子 1 只。将猪腰剖开去膜洗净，骨碎补碾细纳入猪腰内，用线扎紧，加清水适量煮熟。饮汤食肉（《饮食疗法》）。

3. 治小儿疳积：骨碎补 9g，瘦猪肉适量。将骨碎补研粉同瘦猪肉蒸吃（江西《草药手册》）。

【成分】 本品含橙皮甙、骨碎补双氢黄酮甙、骨碎补酸等。

【使用注意】 阴虚内热或无瘀血者慎服。

【参考文献】

1. 《开宝本草》：“主破血止血，补伤折。”

2. 《本草纲目》：“治耳鸣及肾虚久泻，牙痛。”“昔有魏其久泄，诸医不效，垂殆，予用此药末，入猪肾中煨熟于食，顿住。”

3. 《本草从新》：“疗骨痿……病后发落，同野蔷薇枝煎汁刷。”

川 贝 母(《神农本草经》)

【别名】 贝母、药实。

【基原】 为百合科植物暗紫贝母 *F. unibracteata* Hsiao et K.C. Hsia、卷叶贝母 *Fritillaria cirrhosa* D. Don.、棱砂贝母 *F. delavayi* Franch.、甘肃贝母 *F. p. przewalskii* Maxim.、康定贝母 *F. cirrhosa* D. Don var. *eximiosa* Franch. 的鳞茎。

【性味归经】 苦、甘，微寒。入肺、心经。

【功效】 化痰止咳，清热散结。

【主治】 虚癆咳嗽，肺热燥咳，疮肿，乳痈，肺痈。

【用法用量】 浸泡、炖、煮、焖、熬。内服煎汤 3~10g。

【药膳方选】

1. 治肺结核咳嗽，咯血，老年热咳：川贝母 15g，雪梨 2 个，猪肺 40g，冰糖少许。川贝母洗净，雪梨去皮，切成小方块。猪肺洗净，挤去泡沫，切成长 2cm，宽 1cm 的块。将川贝母、梨块、猪肺共置锅内，加入冰糖、水适量，置武火上烧沸，用文火炖 3 小时即成。分顿食用（《家庭食疗手册》）。

2. 治小儿咳嗽不止，痰鸣夜重，临床用于百日咳初起：川贝母 6g，杏仁 3g。以水同煮，去渣。可加蜂蜜矫味。日服 1 次（《实用中医营养学》）。

3. 治感冒咳嗽，支气管炎咳嗽：川贝母、茶叶各 3g，米糖 9g。上 4 味共研细末。开水送

服(《经验方》)。

【成分】 本品含有多种生物碱，如川贝母碱、西贝母碱、青贝碱、炉见碱、松见碱等。

【使用注意】 脾胃虚寒及寒痰、湿痰者慎服。本品反乌头，不能与乌头合用。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主伤寒烦热，淋沥邪气，疝瘕喉痹，乳难，金疮风痉。”
2. 《本草汇言》：“贝母，开郁下气化痰之药也。润肺消痰，止咳定喘，则火虚癆结之证，贝母专司首剂。”
3. 《本经汇编》：“治虚癆咳嗽，吐血咯血，肺痿肺癰，妇人乳癰，癰疽及诸郁之证。”

半 夏(《神农本草经》)

【异名】 羊眼半夏、水玉、地文。

【基原】 为天南星科植物半夏 *Pinellia ternata* (Thunb.) Breit. 的块茎。

【性味归经】 辛，温；有毒。入脾、胃、肺经。

【功效】 燥湿化痰，降逆止呕，消痞散结。

【主治】 湿痰，寒痰，胃气上逆之呕吐，心下痞，结胸，梅核气及瘰癧痰核，癰疽肿毒及毒蛇咬伤等。

【用法用量】 浸泡、炖蒸、煮、焖、熬。3~10g。

【药膳方选】

1. 治脾胃虚弱，气逆上冲，呕吐：生山药 30g，制半夏 30g，白糖适量。将半夏用温水(20°)淘洗 5 次，去矾味，倒入铝锅内，置文火上煎熬，取汁 2 杯；生山药切碎，研成细末，然后将半夏汁倒入山药粉中，拌匀。将其放入铝锅内，加水适量，置文火上煎熬 3~5 分钟即成(经验方)。

2. 治胃不适，失眠：秫米 30g，制半夏 30g。先煎制半夏 20 分钟，取汁去渣，加入秫米，同煮做粥，空腹服食(《内经》方)。

3. 治脾胃气弱，痰啰呕吐，不下饮食：半夏 6g (汤洗 7 遍，去滑)，干姜 2.1g (炮裂)，白面 90g，鸡子白 1 枚。上药为末，与面、鸡子白相和，切块煮熟食用(《太平圣惠方》)。

【成分】 本品含有 β -谷甾醇及葡萄糖甙、多种氨基酸和挥发油、皂甙、辛辣性醇类、胆碱、左旋麻黄碱等生物碱及少量脂肪、淀粉等。

【使用注意】 阴虚燥咳，血证，痰热，燥痰患者应慎用。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“消心腹胸膈痰热满结，咳嗽上气，心下急痛。坚痞，时气呕逆，消痞，堕胎。”
2. 《医学启源》：“治寒痰及形寒饮冷伤肺面咳，大和胃气，除胃寒，进饮食。治太阴痰厥头痛，非此不能除。”
3. 《外台秘要》：“燥胃湿，化痰，益脾胃气，消肿散结，除胸中痰涎。”

桔 梗(《神农本草经》)

【异名】 梗草、苦梗、苦菜根。

【基原】 为桔梗科植物桔梗 *Platycodon grandiflorus* (Jacq.) A. DC. 的根。

【性味归经】 苦、辛，平。入肺经。

【功效】 开宣肺气，祛痰，排脓。

【主治】 肺气不宣的咳嗽痰多，胸闷不畅，咽喉肿痛，咳吐脓痰。另外，亦可开宣肺气而通二便，用治癃闭、便秘。

【用法用量】 浸泡、熬、煮、蒸、炖。3~6g。

【药膳方选】

1. 治痰多咳嗽，咽喉肿痛：桔梗 10g，麦冬 12g，甘草 8g，玄参 12g，冰糖 20g。上 5 味加水 300ml 共煎至沸，代茶饮（经验方）。

2. 治肺脓肿，咳吐脓血：桔梗 10g，芦根 20g，加水 300ml，至沸去药渣，加入冰糖 20g 搅拌，待冰糖溶解后分 3 次服（经验方）。

3. 治风热咳嗽痰多，咽喉肿痛：桔梗 9g，桑叶 15g，菊花 12g，杏仁 6g，甘草 9g。水煎，去渣，代茶饮（《青岛中草药手册》）。

【成分】 本品含多种皂甙，主要为桔梗皂甙，另外还含菊糖、植物甾醇等。

【使用注意】 凡气机上逆，呕吐，呛咳，眩晕者忌用；阴虚火旺咳血者禁用。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主胸胁痛如刀刺，腹满，肠鸣幽幽。”

2. 《珍珠囊》：“疗咽喉痛，利肺气，治鼻塞。”

3. 《本草求真》：“桔梗系开肺气之药，可为诸药舟楫，载之上浮，能引苦泄峻下剂。”

木 香(《神农本草经》)

【异名】 青木香、广木香、蜜香。

【基原】 为菊科植物木香 *Saussurea lappa* C. B. 的根。

【性味归经】 辛、苦，温。入脾、胃、大肠、胆经。

【功效】 行气，调中，止痛。

【主治】 脾胃气滞的脘腹胀痛，食少便溏，泄痢里急后重，腹痛胁痛，黄疸。

【用法用量】 浸泡、炖、蒸、煮、焖。3~10g。

【药膳方选】

1. 治胃肠气滞，脘腹疼痛：云木香 2g。温开水磨浓汁，入热酒调服（《简便单方》）。

2. 治肠癌、肛门癌里急后重明显者：木香 10g，黄连 5g，肥猪大肠 30cm。将木香、黄连研末装入洗净的大肠内，两头扎紧，炖肠至烂。去药，饮汤食肠（《实用防癌保健及食疗方》）。

3. 治宿酒痰呕，吐啰恶心：木香、官桂（去皮）、姜黄、香附（炒，去毛）、香白芷、甘松（去土）、川芎、缩砂仁各 60g，甘草（炙）15g。上九味为末，水和捻成饼子。每服 10 枚

饼，细嚼姜汤送下，不拘时候(《卫生宝鉴》)。

【成分】 本品含有挥发油，即单紫杉烯、 α -紫罗兰酮、木香烯内酯、 α -及 β -木香烯、木香内酯、二氢脱氢木香内酯、木香酸、木香醇、水芹烯等。此外，尚含有木香碱。

【使用注意】 脏腑燥热，阴虚津亏者禁服。

【参考文献】

1. 《日华子本草》：“治心腹一切气，膀胱冷痛，呕逆反胃，霍乱泄泻痢疾，健脾消食，安胎。”

2. 《本草纲目》：“木香乃三焦气分之药，能升降诸气。”

香 附(《名医别录》)

【别名】 香附米、雷公头。

【基原】 为莎草科植物莎草 *Cyperus rotundus* L. 的根茎。

【性味归经】 辛、微苦、微甘，平。入肝、三焦经。

【功效】 理气解郁，调经止痛，安胎。

【主治】 气滞胁痛，腹痛及肝郁月经不调，痛经，乳房胀痛，胎动不安。

【用法用量】 浸泡、焖、蒸、煮。6~12g。

【药膳方选】

1. 治偏正头痛：川芎 2 两，香附子炒 4 两，上为末，以茶调服，得腊茶清尤好(《济寮方》)。

2. 治胸胁胀满，脘腹疼痛，食欲不振，月经不调，乳房肿胀，心中郁闷：香附 60g，白酒 250g。将香附洗净切碎，用水、白酒各 0.5kg，浸泡 5 日，去渣饮之(《百病家庭饮食疗法大全》)。

【成分】 本品含挥发油，主要为 β -派烯、香附子烯、 α -香附酮、 β -香附酮、 α -莎香醇、 β -莎香醇。此外还含生物碱及三萜类。

【使用注意】 气虚无滞，阴虚及血热者禁服。

【参考文献】 《本草纲目》：“利三焦，解六郁，消饮食积聚，痰饮痞满，跗肿腹胀，脚气，止心腹、肢体、头目、齿耳诸痛……妇人崩漏带下，月候不调，胎前产后百病。”“乃气病之总司，女科之主帅也。”

郁 金(《新修本草》)

【别名】 玉金。

【基原】 为姜科植物温郁金 *Curcuma Wenyujin* Y.H.Chen et C.ling、姜黄 *Curcuma longa* L.、广西莪术 *Curcuma kwangsiensis* S.G. Lee et C.F.Liang、莪术 *Curcuma aeruginosa* Rox b、川郁金 *Curcuma chuanyujin* C.K.Hsieh et H.Zhang 的块根。

【性味归经】 辛、苦，寒。入心、肝、胆经。

【功效】 活血止痛，行气解郁，凉血清心，利胆退黄。

【主治】 气滞血瘀的胸胁、腹痛，热病神厥，癫痫痰闭，肝胆湿热之湿热黄疸，吐血及妇女倒经等气火上逆出血证。

【用法用量】 浸泡、蒸、煮、炖、熬。2~12g。

【药膳方选】

1. 治胸腹胁肋诸痛，黄疸：郁金 10g，粳米 100g，同煮成粥，分 2 次服（经验方）。
2. 治吐血，衄血，尿血，血淋，妇女倒经：郁金 12g，加水 200ml，煎至沸，加入韭菜汁 20ml，生姜汁 20ml，搅匀，分 3 次饮（经验方）。
3. 治气滞血瘀，恶露不下：郁金 10g，合欢花（干品）12g，猪肝 150g，食盐少许。将郁金、合欢花放碟中，加清水少许浸泡 5 小时左右，再将猪肝切片，同入碟中，加食盐少许调味，隔水蒸熟，食猪肝（《中华临床药膳食疗手册》）。

【成分】 本品含挥发油、姜素黄、淀粉、脂肪油等。

【使用注意】 本品畏丁香，不可与丁香同用。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“治血气心腹痛，产后败血冲心欲死，失心癫狂。”
2. 《本草经疏》：“郁金，本入血分之气药，其治以上诸血证者，正谓血之上行，皆属于内热火炎，此药能降气，气降……则血不妄行。”
3. 《本草备要》：“行气，解郁，泄血，破瘀。凉血热，散肝郁，治妇人经脉逆行。”

附 子(《神农本草经》)

【异名】 附片。

【基原】 为毛茛科植物乌头 *Aconitum camichaeli* Dabx. (栽培品) 的侧根（子根）。

【性味归经】 辛，热；有毒。入心、肾、脾经。

【功效】 回阳救逆，补火助阳，散寒止痛。

【主治】 亡阳证，寒痹证，以及虚寒性的阳痿宫寒、脘腹冷痛、泄泻、水肿等证。

【用法用量】 先煎 0.5~1 小时，浸泡、煮、煎、熬。3~15g。

【药膳方选】

1. 治脾肾阳虚之畏寒肢冷，脘腹冷痛，大便溏泻：附片 30g，羊肉 2.5kg，生姜 50g，葱白 50g，胡椒 6g。取羊肉洗净，入沸水中焯去血水，捞出切成小方块。生姜洗净拍破。葱白洗净切段。胡椒研粉。将羊肉与附片、姜、葱一并入锅加水适量，煮炖至羊肉熟烂，放入胡椒粉、食盐等调味，把肉汤分为 10 份。吃肉喝汤（《民间验方》）。

2. 治寒湿痢疾，里急后重，腹中绞痛，喜按喜暖者：炮附子 10g，炮姜 15g，粳米 100g。先将两药捣细，过筛为末。取 10g，米同煮为粥。空腹食用（《太平圣惠方》）。

【成分】 本品含乌头碱、次乌头碱、塔拉胺、川乌碱甲等。

【使用注意】 本品辛热燥烈，凡阴虚阳亢及孕妇忌用。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主风寒咳逆邪气，温中，金疮，破痿坚积聚血瘕，寒湿痿痹，拘挛膝痛，不能行步。”

2.《本草汇言》：“附子，回阳气，散阴寒，逐冷痰，通关节之猛药也。诸病真阳不足，虚火上升，咽喉不利，饮食不入，服寒药愈甚者，附子乃命门主药，能入窟穴而招之，引火归元，则浮游之火自熄矣。凡属阳虚阴极之候，肺肾无热证者，服之有起死之殊功。”

干 姜(《神农本草经》)

【异名】 白姜。

【基原】 为姜科植物姜 *Zingiber officinale* Rose. 的干燥根茎。

【性味归经】 辛，热。入脾、胃、心、肺经。

【功效】 温中，回阳，温肺化饮。

【主治】 脘腹冷痛，寒呕，冷泻，心肾阳虚、阴寒内盛致之亡阳厥逆，寒饮咳喘，形寒背冷，痰多清稀。

【用法用量】 浸泡、炖、煮、蒸、熬。3~10g。

【药膳方选】

1. 治病后、产后体虚瘦弱，血虚宫冷崩漏：当归、生地各 15g，干姜 10g，肥羊肉 500g，酱油、食盐、糖、黄酒适量。肥羊肉洗净，切块，置于砂锅中。将当归、生地、干姜、酱油、食盐、糖、黄酒适量，加入清水小火红烧，熟烂即可食用(《千金方》)。

3. 治急性腹泻、寒湿入侵，脾胃受伤所致肠鸣腹痛，大便清稀：干姜 3g，炒车前子 10g。上共研末，加红糖 1 匙，沸水冲泡，待稍凉饮之(《验方汇编》)。

【成分】 本品含挥发油，主要为姜烯、姜醇、水芹烯、柠檬醛、芳樟醇、姜辣素等。

【使用注意】 阴虚有热、血热妄行者禁服。

【参考文献】

1.《神农本草经》：“主胸闷咳逆口气，温中，止血，出汗，逐风湿痹，肠癖下利，生者尤良。”

2.《本草纲目》：“元素曰，干姜……其用有四：通心助阳，一也；取脏腑沉寒痼冷，二也；发诸经之寒气，三也；治感寒腹痛，四也。”

3.《本草求真》：“干姜大热无毒，守而不走，凡胃中虚冷，元阳欲绝，合以附子同投，则能回阳立效，故书有附子无姜不热之句。”

高 良 姜(《名医别录》)

【异名】 良姜、小良姜、海良姜。

【基原】 为姜科植物高良姜 *Alpinia officinarum* Hance 的根茎。

【性味归经】 辛，热。入脾、胃经。

【功效】 温中止痛。

【主治】 胃寒冷痛及胃寒呕吐证。

【用法用量】 浸泡、煮、焖、蒸、熬。3~10g。

【药膳方选】

1. 治脾胃久冷，不思饮食：胡椒 15g，荜茇 10g，陈皮、草果、砂仁、良姜各 6g，牛肉 2500g，生姜 100g，葱 50g，食盐 75g。牛肉剔去筋膜，洗净后，入沸水内氽至色变捞出凉冷后，切成大块备用。将胡椒、荜茇、陈皮、草果、砂仁、良姜研成粉，再把生姜、葱绞汁拌合上面的药粉，加食盐调成糊状。将牛肉块用调好的药糊拌均匀后，码入坛内封口，腌制 2 日后取出，再入烤炉中烧熟作脯即成。分顿食用(《饮膳正要》)。

2. 治妇女妊娠四肢虚胖，喘急胀满：鹿头肉 150g，蔓荆子 15g，高良姜、茴香子(炒)各 10g，粳米 100g。将蔓荆子、良姜、茴香子捣筛为末，每用 10g。先煮鹿肉。熟后去肉下粳米与药末同煮粥。临熟少加作料调和即成。分顿食用(《圣济总录》)。

【成分】 本品含挥发油，主要为 1, 8-桉叶素、桂皮酸甲酯，此外尚含高良姜素、高良姜酚等。

【使用注意】 阴虚有热者禁服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主暴冷，胃中冷逆，霍乱腹痛。”
2. 《本草纲目》：“十金方言，心脾冷痛，用高良姜，细锉微炒为末，米饮服一钱，立止。”
3. 《本草从新》：“暖胃散寒，消食醒酒，治胃脘冷痛。”

薤 白(《神农本草经》)

【异名】 薤根、薤白头。

【基原】 为百合科植物小根蒜 *Allium macrostemon* Bge. 和薤 *A. chinense* G. Don.、长梗薤白 *A. neriniflorum* (Herh.) Bak.、天蓝小根蒜 *A. caeruleum* Pall. 的鳞茎。

【性味归经】 辛、苦，温。入肺、胃、大肠经。

【功效】 通阳散结，行气导滞。

【主治】 胸痹及脘腹痞满胀痛，泻痢里急后重。

【用法用量】 煮、浸泡、蒸、炖、熬、焖。5~10g。

【药膳方选】

1. 治冠心病、心绞痛以及急慢性痢疾、肠炎：薤白 10~15g(鲜者 30~60g)，葱白 2 茎，白面粉 100~100g(或粳米 50~100g)。先把薤白、葱白洗净切碎。与白面粉用冷水和匀后，调入沸水中煮熟即可，或与粳米一同煮为稀粥。分顿食用(《普济方》)。

2. 治胸痹，肺气喘急，胸闷气促，兼能散瘀止痛：薤白 7 茎(切)，生姜 6g，新鲜羊肾脏 1 只，粳米 100g。将羊肾洗净，剖开，去内膜，细切。先煮水为粥，候欲熟，下羊肾、生姜、薤白，并入少许食盐，搅和令匀，空腹食用(《圣济总录》)。

3. 治久泻伤阳：薤白 120g，鸡蛋 2 枚。将薤白洗净，切碎，鸡蛋打碎，两味相和煮作蛋汤。空腹食用(《常见病验方研究参考资料》)。

【成分】 本品含大蒜氨酸、甲基大蒜氨酸、大蒜糖等。

【使用注意】 阴虚及发热者慎服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“温中，散结气。”
2. 《本草纲目》：“治少阴病厥逆泻痢及胸痹刺痛，下气散血。”

天 麻(《神农本草经》)

【别名】 赤箭、神草、定风草。

【基原】 为兰科植物天麻 *Gastrodia elata* Bl. 的根茎。

【性味归经】 甘，平。入肝经。

【功效】 熄风止痉，平肝潜阳。

【主治】 肝风内动，惊痫抽搐，眩晕，头痛及肢麻痉挛抽搐，风湿痹痛。

【用法用量】 浸泡、煮、焖、炖、蒸、熬。3~10g。

【药膳方选】

1. 治肝虚型高血压，动脉硬化，美尼尔综合征，神经衰弱，头晕眼花，脑血管意外所致半身不遂：天麻 15g，猪脑 1 具，生姜、葱、食盐、味精等适量。天麻浸泡后，切薄片。猪脑洗净，放入搪瓷盆内，加入葱段、姜片、味精、食盐。锅内加水，将搪瓷盆放入锅内，隔水炖熟即成。分顿食用(《家庭食疗手册》)。

2. 治神经衰弱，眩晕，头痛，四肢筋肉痛：天麻 3g，鸡肉（或猪肉）30g，香菇 2 朵，小芋头 1 个，青豌豆 30g，胡萝卜、竹笋、酒、酱油各适量。加水适量煮饭，早晚服之(《祝您健康》1991 年 4 期)。

3. 治眩晕，痰浊上扰：天麻 10g，豆腐适量。将天麻洗净，加水煮沸，放入豆腐即可(《疾病食疗 900 方》)。

【成分】 本品含香荚兰醇、香荚兰醛、维生素 A 类物质、甙、结晶性中性物质及微量生物碱、粘液质。

【使用注意】 气血虚弱者慎服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“久服益气力，长阴，肥健，轻身，增年。”
2. 《开宝本草》：“主诸风湿痹，四肢拘挛，小儿风痫，惊气，利腰膝，强筋力。”
3. 《本草汇言》：“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。”

白 芍(《神农本草经》)

【别名】 白芍药、金芍药。

【基原】 为芍药科植物芍药（栽培品）*Paeonia lactiflora* Pall. 及毛果芍药 *Paeonia lactiflora* Pall. var. *erichocarpa* (Bge.) Steud. 的根。

【性味归经】 苦、酸，微寒。入肝、脾经。

【功效】 养血敛阴，柔肝止痛，平抑肝阳。

【主治】 血虚或阴虚有热所致月经不调、崩漏；肝阴不足，肝气不舒或肝阳偏亢所致头痛、眩晕、肋肋疼痛、脘腹四肢拘挛作痛及阴虚盗汗，营卫不和所致表虚自汗。

【用法用量】 浸泡、煮、熬、焖、炖。10~15g 或 15~30g。

【药膳方选】

1. 治血虚阴亏之神疲体倦，腰膝酸软，月经不调，白带量多，以及虚热，心悸怔忡，睡卧不宁：鹿角胶 25g，鳖甲 12g，煅牡蛎 12g，桑螵蛸 10g，人参 25g，黄芪 10g，当归 30g，白芍 25g，香附 25g，天冬 12g，甘草 6g，生地 50g，熟地 50g，川芎 12g，银柴胡 5g，丹参 25g，山药 25g，芡实 12g，鹿角霜 10g，墨鱼 1000g，乌鸡肉 15kg，生姜 30g，葱 30g，黄酒 150g。取上述 19 味药物之饮片，用纱布包扎。墨鱼温水泡发，除去骨膜，洗净。乌鸡处死收拾干净，除去内脏不能食用的部位，分割切块洗净。将药包、墨鱼、乌鸡肉、生姜（洗拍碎）、葱（洗切）一并入锅，加水适量煮沸，掠去浮沫，文火炖至鸡肉熟烂脱骨，捞去药包及姜葱。放入黄酒、食盐、味精等佐料，待沸，分装成 100 份，晾温。吃肉喝汤（成都惠安堂滋补餐厅）。

2. 治心肝虚所致的失眠，心悸，易惊：白芍药 15g，炒酸枣仁 15g，远志 9g，茯神 10g，红枣 5 枚，五味煎汤当茶饮，1 日多次（《经验方》）。

3. 治气血虚弱型痛经：白芍 15g，泽兰 10g，当归 20g，黄芪 20g，粳米 100g，红糖适量。将白芍、泽兰、当归、黄芪煎服 15 分钟，去渣取汁，放入粳米煮粥，将熟加入适量红糖即可（《中华临床药膳食疗学》）。

【成分】 本品含有芍药甙、羟基芍药甙、芍药内酯甙、苯甲酰芍药甙，以及苯甲酸、苯柔质、挥发油、脂肪油、树脂、糖、粘液质、蛋白质、β-谷甾醇、草酸钙芍药碱、牡丹酚及三萜类化合物等。

【使用注意】 反藜芦，不能与藜芦同用。

【参考文献】

1. 《本草备要》：“补血，泻肝，益脾，敛肝阴。”

2. 《本草求真》：“赤芍药与白芍药主治略同。但白则有敛肝阴益营之力，赤则只有散邪行血之意，白则能于土中泻木，赤则能血中活滞。”

泽 泻（《神农本草经》）

【别名】 水泻、泽泻、及泻。

【基原】 为泽泻科植物泽泻 *Alisma orientale* (Sam.) Juzep. 的块茎。

【性味归经】 甘、淡，寒。入肾、膀胱经。

【功效】 利水渗湿，泄热。

【主治】 水肿，小便不利，泄泻，淋浊带下及痰饮等。

【用法用量】 浸泡、煮、蒸、炖、熬、焖。5~10g。

【药膳方选】

1. 治小便不利，尿路感染，水肿痰饮，眩晕：泽泻 6g。捣成细末，加于粳米汤中，顿服，每日 1 次（《家庭食疗方》）。

2. 治水湿停滞、小便不利、水肿，现还用治高血压、高脂血症、糖尿病、慢性肝病：泽

泻粉 10g, 粳米 50g。先煮米为粥, 待米开花后, 调入泽泻粉, 改用文火稍煮数沸即可(《中华食物疗法大全》)。

3. 治痰浊中阻之眩晕, 今称为耳源性眩晕(美尼尔综合征): 泽泻 50g, 白术 15g, 川牛膝 10g, 粳米 50g。先将泽泻、白术、牛膝同入砂锅中煎水去渣, 取汁。用净药汁同粳米煮成稀粥服用(《中华药膳宝典》)。

【成分】 本品含三萜类化合物、挥发油、生物碱、天门冬素树脂等。

【使用注意】 肾虚精滑无湿热者禁服。

【参考文献】

1. 《日华子本草》: “主头旋, 耳虚鸣。”

2. 《本草纲目》: “渗湿热, 行痰饮, 止呕吐, 泻痢, 疝痛, 脚气。”

三七(《本草纲目》)

【别名】 参三七、田七。

【基原】 为五加科植物三七 *Panax notoginseng* (Burk.) F.H.Chen ex C.Chow 的根。

【性味归经】 甘、微苦, 温。入肝、胃经。

【功效】 化瘀止血, 活血定痛。

【主治】 各种内外出血而有瘀者及跌打损伤, 瘀滞肿痛。

【用法用量】 浸泡、煮、蒸、熬。3~10g。

【药膳方选】

1. 治贫血, 面色萎黄, 久病体弱, 产后血虚: 三七 20g, 母鸡 1 只 1500g, 黄酒、生姜、葱、味精、食盐适量。母鸡去毛、内脏, 洗净, 切成长方块, 分成 10 份装入 10 只碗内。三七的一半打碎磨粉, 另一半上笼蒸软后切成薄片, 姜切成大片, 葱切成 10 节备用。将三七片、姜片、葱段分别装入 10 只碗内, 灌入清汤适量, 加入料酒、食盐, 上笼蒸约 2 小时。蒸好后, 将 10 只碗中的生姜、葱去掉, 调入味精、三七粉, 撒入各蒸碗的汤中即可。可分顿食用(《民间验方》)。

2. 治各种肿块癭瘤: 三七末 3g, 黑芝麻 50g, 糙米 50g, 红糖 10g。煮成调粥食之(《实用抗癌药膳》)。

3. 治吐血, 临床用于胃、十二指肠溃疡出血, 白血病: 鲜藕汁 1 小杯, 汉三七粉 5g, 生鸡蛋 1 个, 少量盐和酒。鲜藕汁加水适量, 煮沸。汉三七粉与生鸡蛋调匀, 余沸汤中, 加入少量油盐。佐餐食用(《同寿录》)。

【成分】 本品含有三七皂甙、黄酮甙、槲皮素、槲皮甙、 β -谷甾醇, 止血活性成分 β -N-Z-二酸酰基-L- α 、 β -二氨基丙酸。

【使用注意】 孕妇慎服。

【参考文献】

1. 《本草纲目》: “止血, 散血, 定痛, 金刃箭伤, 跌打杖疮血出……亦主吐血, 衄血, 下血, 血痢, 崩中, 经血不止, 产后恶血不下, 血晕, 血痛, 赤目肿痛, 虎咬, 蛇伤诸病。”

2. 《医学衷中参西录》: “三七……善化瘀血, 又善止血妄行, 为吐衄要药, 病愈后不至

瘀血留于经络……化瘀血而不伤新血，允为理血妙品。”

白 茅 根(《神农本草经》)

【异名】 茅根、兰根、白茅菅。

【基原】 为禾本科植物白茅 *Imperata cylindrica* (L.) Beauv. var. *majoy* (Nees.) C. E. Hubb. 的根茎。

【性味归经】 甘，寒。入肺、胃、膀胱经。

【功效】 凉血止血，清热利尿。

【主治】 血热妄行之出血证，如咳血、吐血、衄血、尿血，热淋，水肿，温热烦渴，胃热呕吐，肺热咳嗽及湿热黄疸等。

【用法用量】 浸泡、焖、炖、煮、蒸。15~30g。

【药膳方选】

1. 治水肿，小便不利：鲜茅根 200g (干茅根 50g)，大米 200g。先将茅根洗净，加水适量，煎煮半小时，捞去药渣。再加淘净的大米，继续煮成粥。分顿 1 日内食用(《肘后方》)。

2. 治血小板减少性紫癜热毒郁营型：猪皮 500g，白茅根 60g (布包)，冰糖适量。将猪皮去毛洗净，加入煎好的白茅根，水炖至稠粘，再入冰糖拌匀食之(《疾病的食疗与验方》)。

3. 治小儿病毒性肝炎，伴口渴便干，小便黄赤且少：白茅根 (鲜品) 50g (干品 15g)，瘦猪肉 100g，盐少许。将白茅根洗净，剪成段状，加水 2 碗。煮沸，小火煎至 1 碗，滤汤去渣。猪肉切丝或剁成末，倒入白茅根汤中，继续加热至肉烂时，加盐少许调味。食肉喝汤(《小儿常见食疗方》)。

【成分】 本品含白茅素、芦竹素、5-羟色胺、钾、钙等。

【使用注意】 脾胃虚寒、溲多不渴者禁服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“下止淋，除客热在胃肠，止渴……妇人崩中。”

2. 《本草正义》：“白茅根，寒凉而味甚甘，能清血分之热，而不伤于燥，又不粘腻，故凉血而不虑其积瘀，以主吐衄呕血。泄降火逆，其效甚捷。”

丹 参(《神农本草经》)

【异名】 紫丹参。

【基原】 为唇型科植物丹参 *Salvia miltiorrhiza* Bge. 和甘西鼠尾草 *Salvia przewalskii* Maxim 的根。

【性味归经】 苦，微寒。入心、心包、肝经。

【功效】 活血祛瘀，凉血消痈，养血安神。

【主治】 妇女月经不调，痛经，产后瘀滞腹痛，血瘀之心胸、腕腹疼痛及癥瘕积聚，风湿痹痛，疮疡痈肿及热病烦躁昏迷及杂病心悸失眠等。

【用法用量】 浸泡、蒸、煮、炖、熬。5~15g。

【药膳方选】

1. 治月经不调而属血虚、血瘀：丹参 15g，红花 10g，当归 10g，糯米 100g。先煎诸药，去渣取汁。后人米煮作粥。空腹食用（民间方）。

2. 治久患癫痫，气血亏虚：丹参、龙眼肉、炒枣仁各 15g。水煎，白蜜适量调服（《常见病的饮食疗法》）。

3. 治气滞血瘀型慢性肝炎，早期肝硬化：丹参 15g，田鸡 250g。将田鸡去皮及肠杂洗净，加水与丹参同炖，熟后调味。吃田鸡肉喝汤（《食疗·药膳》）。

【成分】 本品含脂溶性成分：丹参酮、隐丹参酮、二氢丹参酮等；水溶性成分：原儿茶醛、原儿茶酸、丹参素、维生素 E 等。

【使用注意】 反藜芦，不能与藜芦同用。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主心腹邪气……破癥除瘕，止烦满。”
2. 《日华子本草》：“养神定志，通利关脉。排脓止痛生肌长肉……止血崩带下，调妇人经脉不匀，血邪心烦，恶疮疥癣，瘰赘肿毒，丹毒。”
3. 《重庆堂随笔》：“丹参，降而行血，血热而滞者宜之，故为调经产后要药。”

川 芎（《神农本草经》）

【异名】 香果、芎穷。

【基原】 为伞形科植物川芎 *Ligusticum chuanxiong* Hort. 的根茎。

【性味归经】 辛，温。入肝、胆、心包经。

【功效】 活血行气，祛风止痛。

【主治】 血瘀气滞痛证。如妇女月经不调、经闭、痛经、产后瘀滞腹痛，肝郁气滞，胁肋疼痛，跌扑损伤，疮疡痈肿及头痛风湿痹痛。

【用法用量】 浸泡、蒸、煮、炖、焖、熬。3~10g。

【药膳方选】

1. 治男女头风，四肢拘挛痹痛：川芎 15g，白芷 15g，鳙鱼头 1 个（约 200g），生姜、葱、食盐、料酒等适量。将川芎洗净，切片；白芷洗净切片；鳙鱼头去鳃，洗净。将药物、鱼头放入铝锅内，加生姜、葱、食盐、料酒、水适量。将铝锅置武火上煮沸，再用文火炖熟即成，食用时加味精少许。分顿喝汤（《家庭食疗手册》）。

2. 治中风后遗症：干地龙 30g，红花 20g，赤芍 20g，当归 50g，黄芪 100g，川芎 10g，玉米面 400g，小麦面 100g，桃仁、白糖适量。干地龙以白酒浸泡去味，烘干研细末备用。桃仁煮后去皮尖，略炒，备用。余药入砂锅加水适量，煎煮成浓汁，去渣备用。将地龙粉、玉米面、小麦面、白糖共入药汁中调匀和作面团，制圆饼 20 个并将备用桃仁均匀布撒饼上。入笼屉或烤箱制熟。每服适量，或作早、晚餐主食。

【成分】 本品含挥发油、生物碱（如川芎嗪等）、酚性物质（如阿魏酚）以及内脂素、维生素 A、叶酸、丙醇、蔗糖、脂肪油等。

【使用注意】 阴虚火旺，多汗者慎用；月经过多者慎用。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主中风入脑头痛，寒痹，筋挛缓急，金疮，妇人血闭无子。”
2. 《本草纲目》：“芎藭血中气药也……辛以散之，故气郁者宜之。《左传》言麦藭、藭穷御湿，治河鱼腹疾。予治湿泻，每加二味，其应如响也。血痢已通而痛不止者，乃阴亏气郁，药中加芎为佐，气行血调，其痛立止。”
3. 《本草汇言》：“芎藭，上行头目，下调经水，中开郁结，血中气药，尝为当归所使，非第治血有功，而治气亦神验也……味辛性阳，气善走窜而无阴凝粘滞之态，虽入血分，又能去一切风，调一切气。”

芦 根(《神农本草经》)

【异名】 苇茎、鲜芦根、苇根、鲜苇根。

【基原】 为禾本科植物芦苇 *Phragmites communis* (L.) Trin 的根茎。

【性味归经】 甘，寒。入肺、胃经。

【功效】 清热生津，除烦止呕，宣毒透疹。

【主治】 热病伤津所致烦热口渴，舌燥少津，肺热肺痛，咳吐脓痰，痰中带血。胃热呕吐，反胃，呃逆。麻疹初起，透发不畅。

【用法用量】 绞汁、煎、煮、焖。15~16g。

【药膳方选】

1. 治高热引起的口渴心烦，胃热呕吐呃逆及肺热咳嗽，肺痛：芦根 100~150g，竹茹 15~20g，粳米 60g，生姜 2 片。先将芦根、竹茹同煎取汁，去渣，入粳米煮粥，粥欲熟时加入生姜，稍煮即可(《食医心鉴》)。

2. 治温热病热伤津液，口中燥渴，咳唾白沫，粘滞不爽：芦根 100g，荸荠 500g，麦门冬 50g，梨 1000g，藕 500g。梨去皮核，荸荠去皮，藕去节，与芦根、麦门冬切碎，以洁净纱布绞取汁和匀凉饮，亦可隔水炖温服(《温病条辨》)。

3. 治老人消渴消中，饮水不足，五脏干枯：芦根 270g，青粟米 135g。先将芦根加水 10L，煎取 7.5L，再入青粟米煎煮为饮。空心食之，渐进为度(《养老奉亲书》)。

【成分】 本品含薏苡素、天门冬酰胺等。

【使用注意】 脾胃虚寒者忌用。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主消渴客热，止小便利。”
2. 《新修本草》：“疗呕逆不下食，胃中热，伤寒患者弥良。”

第二节 果实和种子类

五味子(《神农本草经》)

【异名】 五梅子、山花椒。

【基原】 为五味子科植物五味子 *Schisandra chinensis* (Turcz.) Baill. 或华中五味子 *S. sphenanthera* Rehd. et Wils. 的果实。

【性味归经】 酸，温。入肺、肾、心经。

【功效】 敛肺滋肾，生津敛汗，涩精止泻，宁心安神。

【主治】 久虚咳喘、久泻不止、津伤口渴、自汗、盗汗和心悸、失眠、多梦等。另外，本品对慢性肝炎转氨酶升高者，有一定降酶疗效。

【用法用量】 浸泡、炖、煮、熬。1~6g。

【药膳方选】

1. 肾虚，体弱，长期腰痛：杜仲 15g，五味子 6g，羊腰 500g，酱油、葱、姜、盐等适量。杜仲、五味子加水适量，煎煮 40 分钟，去渣，加热浓缩成稠液备用。羊腰洗净，去筋膜腺，切成小块腰花，先以芡汁裹匀，再以热素油爆炒，至嫩熟，调以酱油、盐、葱姜等即可。趁热食用(《箴中方》)。

2. 治肺虚咳嗽：五味子 50g，苏梗 6g，人参 6g，核桃肉 6 个，砂糖 100g。用水煎熬成汁，去渣澄清。趁热食用(《常见心肺疾病的食疗》)。

3. 治苦夏症，夏季食欲不振，消瘦：醋炙五味子 100g，枸杞子 100g，白糖或冰糖适量。将醋炙五味子、剪碎的枸杞子，放入洁净耐热的容器中，冲入沸水约 1500ml，盖严，浸泡 3 日。代茶饮，用量不限(《摄生众妙方》)。

【成分】 本品含挥发油、有机酸、鞣质、维生素、糖及树脂等。

【使用注意】 凡表邪未解、内有实热、咳嗽初起、疱疹初期均不宜用。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主益气、咳逆上气、劳伤羸瘦，补不足，强阴，益男子精。”

2. 《本草备要》：“性温，五味俱全，酸咸为多。故专收敛肺气而滋肾水，益气生津，补虚明目，强阴涩精，退热敛汗，止呕止泻，宁嗽定喘，除烦渴。”

女贞子(《神农本草经》)

【异名】 女贞实、冬青子、鼠梓子。

【基原】 为木樨科植物女贞 *Ligustrum lucidum* Ait. 的果实。

【性味归经】 甘，苦，凉。入肝、肾经。

【功效】 补益肝肾，清热明目。

【主治】 肝肾阴虚的目睛不明、视力减退、须发早白、腰酸耳鸣及阴虚发热等。

【用法用量】 浸泡、炖、煮、蒸、焖、熬。10~15g。

【药膳方选】

1. 治肝肾不足，视物昏暗：枸杞子 30g，蒺藜子 12g，女贞子 12g，车前子 15g，菟丝子 15g，白菊花 10g。将以上各药分别进行清洁、干燥，研为粗末，混合均匀，装入瓶中备用。每用 15g，与猪肝 90g（羊肝、鸡肝亦可）配合制为汤服。做法：将药末煎取汤液，猪肝（或羊肝、鸡肝）切为薄片，加入汤液中煮或蒸熟即可。服时加盐少许调味。佐餐食或食后服均可（经验方）。

2. 治肝肾精血亏虚，须发早白，脱发：女贞子 30g，制首乌 30g，黑芝麻 30g，生地黄 30g，生侧柏叶 30g，旱莲草 30g，川椒 9g，大青叶 12g，陈皮 15g，黑豆 500g，前 9 味煎两次，去渣，药液合并再煎为稀液，入黑豆（先洗净）煮至药汁吸收殆尽，取出黑豆晾干，瓶贮。每次嚼食 60 粒，日食 3 次（经验方）。

3. 治腰膝软弱，疼痛拘挛：女贞子 400g，醇酒 1500g。将女贞子洗净，置于净瓶中，用醇酒浸泡，经 5 日后开口，去渣备用（民间方）。

【成分】 本品含齐墩果酸、甘露醇、葡萄糖、棕榈酸、硬脂酸、油酸、甘油酸等。

【使用注意】 脾胃虚寒泄泻及阳虚者禁服。

【参考文献】

《本草备要》：“益肝肾，安五脏，强腰膝，明耳目，乌须发，补风虚，除自病。”

枸 杞 子(《神农本草经》)

【异名】 西枸杞、甜菜子。

【基原】 为茄科植物宁夏枸杞 *Lycium barbarum* L. 的果实。

【性味归经】 甘，平。入肝、肾、肺经。

【功效】 滋补肝肾，明目，润肺。

【主治】 肝肾不足所致腰酸遗精、头晕目眩、视力减退、内障目昏、消渴等。

【用法用量】 浸泡、煎、煮、熬。10~15g。

【药膳方选】

1. 治体弱乏力，贫血昏花，视物模糊，肾虚阳痿，腰痛：枸杞子 100g，熟青笋 100g，瘦猪肉 500g，猪油 100g，食油、白糖、味精、料酒、芝麻油、水豆粉、酱油适量。猪瘦肉洗净，去筋膜，切成 7cm 长的丝。青笋切成同样长的细丝，枸杞洗净待用。炒锅入油烧热，将肉丝、笋丝同时下锅划散，将料酒、白糖、酱油、食盐、汤、味精搅匀，与枸杞一同加入锅中颠翻几下，淋入芝麻油推匀，装盘即成。佐餐食用（《民间验方》）。

2. 治肾虚眩晕，头痛神衰，腰酸足软：淮山药 50g，枸杞子 15g，猪脑 1 具，生姜、葱、味精、食盐等适量。猪脑漂洗干净，淮山药、枸杞子洗净，一同放入砂锅中，入葱、姜、清水适量。将砂锅置武火上煮沸后，移文火上煮熟即可，食用时加食盐、味精调匀。分顿食用（《家庭食疗手册》）。

【成分】 本品含甜菜碱、多糖、粗脂肪、粗蛋白、硫胺素、核黄素、胡萝卜素、抗坏血酸、尼克酸及钙、磷、铁、锌等。

【使用注意】 脾虚便溏者慎服。

【参考文献】

1. 《本草经集注》：“补益精气，强盛阴道。”

2. 《汤药本草》：“主渴而引饮，肾病消中。”

山 茱 萸(《神农本草经》)

【异名】 枣皮。

【基原】 为山茱萸科植物山茱萸 *Cornus officinalis* Sieb. et Zucc. 的果实。

【性味归经】 酸，微温。入肝、肾经。

【功效】 补益肝肾，收敛固涩。

【主治】 肝肾亏虚、头晕目眩、腰膝酸软、阳痿、遗精遗尿、崩漏下血、月经过多，及大汗不止、体虚欲脱证等。另外，本品对消渴证亦有一定疗效。

【用法用量】 浸泡、煎、煮、熬。5~30g。

【药膳方选】

1. 治肝肾不足所致带下、遗尿、小便频数：山茱萸 15~20g，粳米 100g，白糖适量。将山茱萸洗净。再与粳米同入砂锅内煮粥，待粥将熟时。加入白糖稍煮即可。分顿食用(《粥谱》)。

2. 治肝肾不足所致遗精、自汗、盗汗：山茱萸 1 盏，蜜 2 匙，粳米适量(《遵生八笺》)。

3. 治中气不足所致子宫脱垂：山萸肉 9g，何首乌 30g，鸡蛋 3 个。水煮何首乌、山萸肉，去渣后加入鸡蛋(《百病中医药膳疗法》)。

【成分】 本品含山茱萸甙、皂甙、鞣质、熊果酸、没食子酸、草果酸、酒正酸及维生素 A 等。

【使用注意】 素有湿热、小便淋涩等，不宜使用。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主心下邪气、寒热，温中，逐寒湿痹，去三虫。”

2. 《药性论》：“止月水不定，补肾气，兴阴道，添精髓，疗耳鸣……止老人尿不节。”

3. 《汤药本草》：“滑则气脱，涩剂所以收之，山茱萸止小便利，种精气，取其味酸涩已收滑之。”

补 骨 脂(《开宝本草》)

【异名】 硫故纸。

【基原】 为豆科植物补骨脂 *Psoralea corylifolia* L. 的果实。

【性味归经】 苦、辛，大温。入肾、脾经。

【功效】 补肾壮阳，固精缩尿，温脾止泻。

【主治】 脾肾阳虚泄泻；肾阳不足，命门火衰所致腰膝冷痛、阳痿、遗精、尿频等，以及肾不纳气的虚喘。另外，本品还可治疗白痿风。

【用法用量】 浸酒、煎、煮、熬。6~15g。

【药膳方选】

1. 治肾阳不足所致阳痿、滑精、早泄、尿频、腰膝冷痛、久咳虚喘：补骨脂 300g，胡桃肉 600g，蜂蜜 300g，将胡桃肉（连皮）捣为泥状。补骨脂酒拌，蒸热，晒干，研末；蜂蜜熔化煮沸，加入胡桃泥、补骨脂粉，和匀即服（《续传信方》）。

2. 治腰肋虚损疼痛：补骨脂 20g，胡桃肉 30g，狗脊（去毛）8g，小茴香（盐炒）6g，猪羊腰子各 2 枚，柚子 1 个。将前 4 味药研末，腰子切片，拌盐适量，柚子去心。再将药末及腰片装入去心柚壳内，火煨熟，吃腰子（《草木便方》）。

3. 治肾虚腰痛，腰胀，身困乏力及失眠：补骨脂 6g，酒适量。将补骨脂研为细末，以酒调服（《百病家庭饮食疗法大全》）。

【成分】 本品含有脂肪油、挥发油、树脂及补骨脂素、异补骨脂素、补骨脂甲素、补骨脂乙素等。

【使用注意】 阴虚内热者禁服。

【参考文献】

1. 《药性论》：“主男子腰疼、膝冷、囊湿，逐诸冷痹，止小便利、腹中冷。”

2. 《开宝本草》：“治五劳七伤、风虚冷、骨髓伤败、肾冷精流，及妇人血气堕胎。”

沙 苑 子（《本草图经》）

【别名】 潼蒺藜、沙苑蒺藜。

【基原】 为豆科植物背扁黄芪 *Astragalus complanatus* R.Br.ex Bge 的种子。

【性味归经】 甘，温。入肝、肾经。

【功效】 补肾固精，养肝明目。

【主治】 肾虚阳痿，遗精早泄，小便遗沥，白带过多及腰痛；肝肾不足的眩晕目昏等。

【用法用量】 浸泡、煎、煮、熬。10~15g。

【药膳方选】

1. 治肾气虚所致的遗精：沙苑子 12~15g，五味子 10g，分心木 9g。3 味共水煎，取汤温服。1 日 1 剂（经验方）。

2. 治肝肾虚所致之腰膝酸软，遗精早泄，尿频尿多：沙苑子 12~20g，大米 100g。将大米洗净，放入砂锅内，加水。再将沙苑子洗净，装入纱布袋内，扎口，把药包放入砂锅内，共煮待米熟烂后，取出药包，食用（民间方）。

【成分】 本品含有氨基酸、多肽、蛋白质、酚类、鞣质、甾醇和三萜类成分、生物碱、黄酮类成分。

【使用注意】 相火偏旺之遗精，膀胱湿热之淋浊带下禁服。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“补肾，治腰痛遗精、虚损劳乏。”

2.《本草汇言》：“沙苑蒺藜，补肾涩精之药也……能养肝明目，润泽瞳人，补肾固精，强阳有子，不烈不燥，兼止小便遗沥，乃和平柔润之剂也。”

菟 丝 子(《神农本草经》)

【异名】 吐丝子、黄藤子、菟丝实。

【基原】 为旋花科植物菟丝子 *Cuscuta chinensis* Lam.、南方菟丝子 *C. australis* R.Br.、金灯藤 *C. japonica* Choisy 的种子。

【性味归经】 辛、甘，平。入肝、肾经。

【功效】 补阳益阴，固精缩尿，明目止泻。

【主治】 肾虚腰痛，阳痿遗精，尿频，带下诸证。肝肾不足，目失所养而致目昏目暗，视力减退之症。脾肾虚弱和肝肾不足所致胎动不安等。另外，对肾虚消渴和白癜风也有一定疗效。

【用法用量】 浸酒、煮、煎、熬。10~15g。

【药膳方选】

1. 治阳气不足所致身体瘦弱、阳痿、滑精、早泄、腰膝酸软、头昏眼花、尿频遗尿、带下不止、胎动不安：麻雀肉 5g，覆盆子粉 2g，菟丝子粉 2g，五味子粉 2g，枸杞子粉 2g，粳米 60g，生姜、葱白、食盐各适量。将麻雀去毛及内脏，洗净后用酒炒，然后与粳米一同煮粥；临熟时加入药末及调味品，煮至粥成，空腹食用(《太平圣惠方》)。

2. 治腰膝酸软，阳痿，遗精，早泄，不育，不孕，尿频遗尿；头昏眼花，视物不清；久泻不止；以及妇女带下，习惯性流产：菟丝子 30g，粳米 60g，白糖适量。将菟丝子洗净后捣碎，加水煎煮取汁，去渣，入米煮粥，粥将熟时加入白糖，稍煮即可，日分 2 次空腹服(《粥谱》)。

【成分】 本品含有树脂甙、糖类、黄酮类化合物等。

【使用注意】 阴虚火旺、阳强不萎及大便燥结之证禁服。

【参考文献】

1.《神农本草经》：“主续绝伤、补不足、益气力、肥健，汁去面皴。”

2.《药性论》：“治男女虚冷，添精益髓、去腰疼膝冷，又主消渴热中。”

瓜 蒌(《神农本草经》)

【异名】 栝楼。

【基原】 为葫芦科植物栝楼 *Trichosanthes Kirilowii* Maxim. 和中华栝楼 *Trichosanthes rosthornii* Harms 的果实。

【性味归经】 甘，寒。入肺、胃、大肠经。

【功效】 瓜蒌皮清肺化痰，利气宽胸；瓜蒌仁润肺化痰，消肠通便；全瓜蒌兼具以上功效。

【主治】 痰热咳喘；胸痹，结胸；肺痈，肠痈，乳痈等；肠燥便秘。

【用法用量】 浸泡、煎、煮、熬。6~20g。

【药膳方选】

1. 治热痰咳嗽，痰多色黄，粘稠难咯，胸中痞闷，舌苔黄腻：瓜蒌瓢 250g，白糖 100g，发酵面团 1000g。瓜蒌瓢（去子）剁碎，加白糖拌匀为馅。发酵面团擀皮后加入上馅，制成烙饼或馍，烙或蒸令熟。空腹食用，每日 1~2 次作主食（《宣明论方》）。

2. 治消渴口干，心神烦躁：鲜瓜蒌根 250g，冬瓜 250g，淡豆豉、精盐各适量。将鲜瓜蒌根、冬瓜分别洗净去皮，冬瓜去籽切成片，与鲜瓜蒌根一并放入锅内，加豆豉及水烧开，煮至瓜烂，加盐少许即食（《太平圣惠方》）。

【成分】 本品含三萜皂甙、有机酸及盐类、树脂、糖类和色素。

【使用注意】 本品甘寒而滑，脾虚便溏及湿痰、寒痰者忌用。反乌头。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主胸痹，悦泽人面。”

2. 《本草纲目》：“润肺燥、降火、治咳嗽、涤痰结、利咽喉、利大肠、止消渴、消痈肿疮毒。”

3. 《本草述》：“栝楼实，阴厚而脂润，故热燥之痰为对待之剂。若用于寒痰、湿痰、气虚所结之痰、饮食积聚之痰，皆无益而有害者也。”

杏 仁（《神农本草经》）

【异名】 苦杏仁。

【基原】 为蔷薇科植物杏 *Armeniaca vulgaris* Lam.、野杏 *Armeniaca vulgaris* Lam. var. *ansu*、山杏 *Armeniaca sibirica* (L.) Lam 及东北杏 *Armeniaca mandshurica* (Maxim.) Skv. 的种子。

【性味归经】 苦，微温，有小毒。入肺、大肠经。

【功效】 止咳平喘，润肠通便。

【主治】 咳嗽气喘，肠燥便秘。

【用法用量】 打碎、浸泡、煎、煮、熬。3~10g。

【药膳方选】

1. 治久病体虚之肺痿咳嗽，吐痰粘白，精神疲乏，形体消瘦，心悸气喘，口唇干燥：羊肺 1 具，杏仁 30g，柿霜 30g，绿豆粉 30g，白蜂蜜 60g。取杏仁去皮研末。与柿霜、绿豆粉、一起装入碗内，放入蜂蜜调匀。加清水少许至以上 4 味混合成浓汁状。羊肺洗净放入以上药汁，置盆内加水约 500g，隔水炖熟，晾温。吃肺喝汤（《本草纲目》）。

2. 治肺燥之咳喘证：杏仁 10g，鸭梨 100g，冰糖 20g，杏仁除去杂质打碎，鸭梨洗净切碎，加水适量煎煮至梨熟，去渣取汁。放入冰糖溶化，晾温。分次饮用（《民间验方》）。

3. 治脾肺虚弱之咳嗽痰多，痰液稀白，咯出不利，面青肢冷，痰湿型慢性支气管炎：大鲫鱼 1 条，杏仁 10g，红糖 30g。取鲫鱼除去鳞、鳃及内脏，洗净，同除去杂质的杏仁共入锅中，加水适量，煎煮至鱼肉熟透。放入红糖煮化即成，出锅晾温。一顿食完，吃肉喝汤（《民间验方》）。

【成分】 本品含苦杏仁甙及脂肪油、蛋白质、各种游离氨基酸。

【使用注意】 本品有小毒，用量不宜过大；婴儿慎用。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主咳逆上气雷鸣，喉痹。”
2. 《长沙药解》：“杏仁流利开通，破壅降逆，善于开痹而止咳……调理气分之郁无以易此。”
3. 《本草便读》：“功专降气，气降则痰消嗽止。能润大肠，故大肠气秘可用之。”

白 豆 蔻(《开宝本草》)

【异名】 豆蔻、白蔻、扣米。

【基原】 为姜科植物白豆蔻 *Amomum Kravanh* Pierre ex Gagnep. 和瓜哇白豆蔻 *Amomum compactum* Soland. ex Maton 的成熟果实，用时去果皮。

【性味归经】 辛，温。入肺、脾、胃经。

【功效】 化湿，行气，温中，止呕。

【主治】 湿滞中焦及脾胃气滞的脘腹胀满、不思饮食以及呕吐等。

【用法用量】 入散、浸泡、煎（宜后下）。3~6g。

【药膳方选】

1. 治气滞腹胀，食欲不振，胃脘冷痛，恶心呕吐，舌苔白腻：白豆蔻 15g，面粉 1000g，酵面 50g，食用碱粉（或小苏打）适量。先将白豆蔻研为细末备用，面粉加水并入酵面和匀，发酵后加适量碱粉（或小苏打）及豆蔻粉一起揉匀，并制作馒头。上笼蒸熟，每食适量作主食(《大众药膳》)。

2. 治小儿食欲不振，恶心呕吐：白豆蔻 3g，鲜生姜 5g。先将白豆蔻连壳捣碎，或剥去果壳，取仁打碎用。生姜洗净刮皮，切薄片。再将白豆蔻末和姜片同放入茶杯内，用滚开水冲泡，加盖焖 5 分钟左右，去渣即可(《健儿药膳》)。

【成分】 本品含挥发油，其中主要成分为右旋龙脑及右旋樟脑。

【使用注意】 阴虚血燥者禁服。

【参考文献】

1. 《开宝本草》：“主积冷气，止吐逆反胃，消谷下气。”

2. 《本草通玄》：“白豆蔻，其功全在芳香之气，一经火炒，便减功力；即入汤液，但当研细，乘沸点服尤妙。”

砂 仁(《开宝本草》)

【异名】 缩沙蜜、缩砂仁。

【基原】 为姜科植物阳春砂仁 *Amomum villosum* Lour.、绿壳砂仁 *Amomum villosum* Lour. var. *xanthioides* (Wall. ex Bak.) T. L. Wu et Senjen、海南砂仁 *A. longiligulare* T. L. Wu 的成熟果实或种子。

【性味归经】 辛，温。入脾、胃经。

【功效】 化湿，行气，湿中，安胎。

【主治】 湿困脾土及脾胃气滞证；脾胃虚寒吐泻、气滞妊娠恶阻及胎动不安。

【用法用量】 浸泡、煎。5~10g。

【药膳方选】

1. 治脾胃虚弱，饮食不振，胎动不安：砂仁末 1g，猪肚 1000g，胡椒粉、花椒、生姜、葱适量，猪油 100g，料酒 50g，水豆粉 30g，味精 3g，食盐 5g。砂仁烘脆，打成细末。猪肚洗净，放入沸水锅内氽透捞出，刮去内膜。锅内入清汤，放入猪肚、姜、葱、花椒，置火上煮熟，打去浮沫，捞起肚子，待冷后切成手指条块。锅内放原汤 500g。置火上烧沸，下入肚条、砂仁末、胡椒粉、料酒、猪油，调好味，加入味精，用水豆粉勾芡炒匀，起锅装盘即成。分顿食用（成都同仁堂滋补餐厅）。

2. 治小儿食欲不振，消化不良：砂仁 2~3g，大米 50~75g。先把砂仁捣碎为细末。再将大米淘洗后，放入小锅内，加水适量，如常法煮粥。待粥将熟时，调入砂仁末，稍煮即可。早晚餐温热服（《养生随笔》）。

3. 治脾胃虚弱，食少腹胀，腹痛泄泻：砂仁 6g，大鲫鱼 2 条，陈皮、荜茇各 3g，胡椒、辣椒、葱、姜、食盐、蒜适量，小茴香 6g，花生油 1000g。鲫鱼去鳃、鳞、鳍，剖腹去内脏，洗净沥干。胡椒捣碎，同辣椒、陈皮、砂仁、荜茇、小茴香、葱段、姜片、蒜片用食盐合匀，装入鱼腹内。锅中放花生油烧至七成热时，将鲫鱼下油中煎制，待鱼色黄至熟，捞出沥去油。锅内放少许油，煸炒姜葱，注入清汤，调好味后，放入炸熟的鲫鱼，待汤沸后，即可起锅，装盘即成。佐餐时用（《饮膳正要》）。

【成分】 本品含挥发油，其中含樟脑、龙脑及一种萜烯、柠檬烯等。

【使用注意】 阴虚有热者禁服。

【参考文献】

1. 《药性论》：“主冷气腹痛，止休息气痢、劳损，消化水谷、温暖脾胃。”

2. 《开宝本草》：“治虚劳冷痢，宿食不消，赤白泻痢，腹中虚痛，下气。”

草 豆 蔻(《名医别录》)

【异名】 草果、豆蔻、豆蔻子。

【基原】 为姜科植物草豆蔻 *Alpinia katsumadai* Hayata 的成熟种子团。

【性味归经】 辛，温。入脾、胃经。

【功效】 燥湿，温中，行气。

【主治】 寒湿中阻，脾胃气滞证；寒凝湿郁，脾虚久泻。

【用法用量】 浸泡、煎、煮、熬。5~10g。

【药膳方选】

1. 治脾胃虚弱，月经失调，胃脘冷痛，中寒痞满而呕逆，反胃，呕吐，虚劳骨蒸，咳嗽水肿：公丁香 5g，肉桂 5g，草蔻 5g，鸭子 1 只（1000g），生姜、葱、食盐、卤汁、冰糖、味精、芝麻油等适量。

2. 治脾胃虚寒，胃脘冷痛，呕吐，反胃，食少，腹泻：丁香 5g，草豆蔻 5g，肉桂 5g，鸭子净重约 1000g，生姜、葱、食盐、卤汁、冰糖适量（《大众药膳》）。

3. 治体虚气弱，寒湿阻滞脾胃，脘腹胀满冷痛，大便滑泻：乌骨母鸡 1 只（要 1kg 以上者），草豆蔻 30g，草果 2 枚。选用新生肥壮，重 1kg 以上的乌骨母鸡 1 只，宰杀后，去毛及肠杂，洗净。将豆蔻、草果烧存性，掺入鸡腹（《本草纲目》）。

【成分】 本品含挥发油，为豆蔻素、山姜素等。

【使用注意】 阴虚血少，津液不足者禁服，无寒湿者慎服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主温中、心腹痛、呕吐，去口臭气。”

2. 《珍珠囊》：“益脾胃、去寒，又治客寒心胃痛。”

草 果(《本草品汇精要》)

【别名】 草果仁、草果子、老蔻。

【基原】 为姜科植物草果 *Anomum tsao-ko* Crevost et Lem. 的成熟果实。

【性味归经】 辛，温。入脾、胃经。

【功效】 燥湿，温中，截疟。

【主治】 寒湿中阻之脘腹胀痛、呕吐泄泻、舌苔浊腻，以及疟疾等。

【用法用量】 去壳取仁，捣碎用，浸泡、煎、煮、熬。3~6g。

【药膳方选】

1. 治脾虚湿重，骨节疼痛，食少便溏：草果 10 丸，薏苡仁 50g，猪排骨 2500g，生姜、葱各 50g，花椒、料酒、冰糖屑、芝麻油、味精、食盐、卤汁等适量（成都同仁堂滋补餐厅）。

2. 治水肿，消渴：羊肉 500g，草果 10g，瓠子 5 个，生姜 5g，葱 5g。取羊肉洗净，切片。草果洗净。与羊肉一同入锅加水适量，煮至羊肉熟后除去草果，加已去皮、瓢的瓠子片，煮沸。再放姜末、葱丝及醋等佐料，出锅晾温。吃肉及瓠子并喝汤（《民间验方》）。

3. 治疗脾胃虚弱之胃呆食少，脘胀噎气：羊肉 100g，草果 10g，大麦仁 50g。取羊肉洗净，切成丁。草果除去杂质，加水适量，煎煮两次，去渣取汁。以草果汁加入羊肉及大麦仁同煮至羊肉熟透，放盐少许，出锅晾温。吃肉喝汤（《民间验方》）。

【成分】 本品含挥发油。

【使用注意】 阴虚血少者禁服。

【参考文献】

1. 《饮膳正要》：“治心腹痛，止呕、补胃、下气。”

2. 《本草纲目》：“草果与知母同用，治瘴疟寒热，取其一阴一阳无偏胜之害，盖草果治太阴独胜之寒、知母治阳明独胜之火也。”

3. 《本草纲目》：“温脾胃，止呕吐，治脾寒湿、寒痰；益真气，消一切冷气膨胀，化疟母，消宿食，解酒毒、果积，兼辟瘴解瘟。”

槟 榔(《名医别录》)

【别名】 大腹子、海南子。

【基原】 为棕榈科植物槟榔 *Areca catechu* L. 的种子。

【性味归经】 辛、苦，温。入胃、大肠经。

【功效】 杀虫，破积，下气，行水。

【主治】 多种肠道寄生虫病；食积气滞，泻痢后重，以及水肿，脚气肿痛。另外，本品亦可治疗疟疾寒热久发不止等症。

【用法用量】 浸泡、煎、煮、熬。6~15g，单用60~120g。

【药膳方选】

1. 治饮食停滞之胃脘疼痛、厌食、噎气味臭：槟榔10g，莱菔子10g，陈皮5g，白糖20g。取槟榔打碎，莱菔子炒爆，陈皮洗净切丝。将以上3味药一并煎煮至药透，去渣取汁，兑入白糖，晾温。分次服完(《民间验方》)。

2. 治食积气滞，脘腹胀痛，水肿脚气，虫积腹痛：槟榔10g，粳米50g，白糖适量。将槟榔子捣碎，装入纱布袋内，煎取药汁，再以药汁煮粥，加白糖适量(《太平圣惠方》)。

3. 治蛔虫病：槟榔适量。14岁以上60~90g，10~13岁50g，7~9岁40g。切片水煎服。药汁可1次服完，亦可分3次半小时内服完〔中华医学杂志，1952(5)〕。

【成分】 本品含槟榔碱、槟榔次碱及去甲基槟榔碱等生物碱，以及鞣质、脂肪油、槟榔红色素、淀粉、树脂等。

【使用注意】 脾虚便溏或气虚下陷者忌用。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主消谷，逐水，除痰癖，杀三虫伏尸，疗寸白。”

2. 《药性论》：“益利五脏六腑壅滞，破坚满气，下水肿。治心痛、风血积聚。”

3. 《本草纲目》：“治泻痢后重，心腹诸痛，大小便气秘，痰气喘急。疗诸证，御萎痹。”

佛 手(《图经本草》)

【别名】 佛手柑、五指柑、手柑。

【基原】 为芸香科植物佛手柑 *Citrus medica* L. var. *sarcodactylis* (Noot.) Swingle 的果实。

【性味归经】 辛、苦，温。入肝、脾、胃、肺经。

【功效】 舒肝，理气，和中，化痰。

【主治】 肝郁胸胁胀痛，肝胃气痛；脾胃气滞证；久咳痰多，胸闷胁痛。

【用法用量】 浸泡、煎、煮、熬。3~10枚。

【药膳方选】

1. 治肝胃气滞之脘腹胀痛：佛手柑15g，白糖适量。取佛手柑洗净，切碎。与白糖一起放茶杯中，用沸水浸泡。代茶饮用(《民间验方》)。

2. 治胃气虚寒，胃腹冷痛：佛手30g，白酒1kg。将佛手用清水润透后切片，略干后放入容器内，注入白酒，封口浸泡，每隔5天将容器摇动1次，10天后即可干封，滤去薄渣即成(《大众药膳》)。

3. 治气血两虚：佛手、元胡各6g、山楂10g。将上药共入锅中，水煎取汁饮服(《食疗药膳》)。

【成分】 本品含柠檬油素及微量香叶甙和橙皮甙等。

【使用注意】 虚寒证禁服。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“主酒饮，治痰气咳嗽，煎汤，治心下气痛。”
2. 《本草便读》：“理气快膈，惟肝脾气滞者宜之。”

莱 菔 子(《大明本草》)

【别名】 萝卜子。

【基原】 为十字花科植物莱菔 *Raphanus sativus* L. 的种子。

【性味归经】 辛、甘，平。入脾、胃、肺经。

【功效】 消食化积，降气化痰。

【主治】 食积气滞证，以及咳喘痰多、胸闷食少。

【用法用量】 浸泡，炒，生用，煎、煮、熬。6~10g。

【药膳方选】

1. 小儿伤食腹胀，也可用于小儿急慢性气管炎、咳嗽多痰：莱菔子 10~15g，大米 30~50g。先把莱菔子炒至香熟，然后研成细末。把大米淘洗后，如常法煎粥。待粥煮成时，每次调入炒莱菔子末 5~7g，稍煮即可。趁热吃粥约 1 碗，连用 2 天(《经验方》)。

2. 治口、鼻、耳出血不止：莱菔汁 100ml，酒 50ml。将 50ml 酒煎至 20ml 后，将莱菔汁与之煎沸，候凉饮尽(《百病家庭饮食疗法大全》)。

【成分】 本品含少量挥发油及芥碱、莱菔子素和生物碱、黄酮等。

【使用注意】 本品辛散耗气，故气虚及无食积、痰滞者慎用。

【参考文献】

1. 《日华子本草》：“水研服吐风痰，醋研消肿毒。”
2. 《本草纲目》：“下气定喘、治痰、消食、除胀、利大小便、止气痛、下痢后重，发疱疹。”

酸 枣 仁(《神农本草经》)

【别名】 枣仁、酸枣核。

【基原】 为鼠李科植物酸枣 *Ziziphus jujuba* Mill. var. *spinosa* (Bge.) Hu ex H. F. Chow 的种子。

【性味归经】 甘，平。入心、肝经。

【功效】 养心安神，敛汗。

【主治】 心悸失眠以及体虚多汗等。

【用法用量】 浸泡、煎、煮、熬、研末。10~20g。

【药膳方选】

1. 治心肝两虚，心烦不眠：酸枣仁 10g，熟地 10g，粳米 30~60g，将酸枣仁微炒，捣碎，与熟地共煎取药汁，再以药汁煮粥，每日 3 次(《太平圣惠方》)。

2. 治心肝血虚引起的心悸，怔忡，失眠：猪心 1 具，茯神 15g，酸枣仁 15g，远志 6g，将猪心剖开，洗净，置砂锅内；再将洗净打破的枣仁及洗净的茯神、远志一并放入锅内，加清水适量，先用武火煮沸，打去浮沫后，改用文火炖至猪心熟透即成。食猪心及汤。食时加食盐少许调味(《四川中药志》)。

【成分】 本品含多量脂肪油和蛋白质，并有两种甾醇、两种三萜化合物及酸枣仁皂甙，还含多量维生素 C 等。

【使用注意】 有实邪及滑泄者慎服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主心腹寒热，邪结气聚，四肢酸痛湿痹。”
2. 《名医别录》：“烦心不得眠，……虚汗、烦渴、补中、益肝气、坚筋骨、助阴气。”
3. 《本草纲目》：“其仁甘而润，故熟用疗胆虚不得眠，烦渴虚汗之证；生用疗胆热，好眠，皆足厥阴，少阳药也。”

柏子仁(《神农本草经》)

【异名】 柏实、柏子、侧柏子。

【基原】 为柏科植物侧柏 *Platycladus orientalis* (L.) Franco. 的种仁。

【性味归经】 甘，平。入心、肾、大肠经。

【功效】 养心安神，润肠通便。

【主治】 心悸失眠及肠燥便秘等。

【用法用量】 浸泡、煎、煮、熬。10~20g。

【药膳方选】

1. 治阴虚及老年津枯便秘：杏仁 10g，松子仁 10g，大麻仁 10g，柏子仁 10g。取杏仁、松子仁、大麻仁、柏子仁分别洗净，捣烂，用 500g 沸水冲泡 10 分钟，取汁。温饮(《民间验方》)。
2. 治血虚心悸，失眠盗汗；亦可用于过食油腻之后以之消食：炒柏子仁 15g。用开水冲泡，当茶饮(《中华食物疗法大全》)。
3. 治心悸，失眠，健忘，慢性便秘：柏子仁 10g，粳米 60g，蜂蜜适量。将柏子仁捣烂煮粥，食时调入蜂蜜(《食粥养生与治病》)。

【成分】 本品含脂肪油约 14%，并含少量挥发油及皂甙。

【使用注意】 便溏及多痰者慎用。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主惊悸，安五脏，益气，除风湿痹。”
2. 《本草纲目》：“养心气，润肾燥，安魂定魄，益智安神。”“柏子仁性平而不寒不燥，味甘而补，辛而能润，其气清香，能透心肾，益脾胃。”

木瓜(《雷公炮炙论》)

【异名】 铁脚梨。

【基原】 为蔷薇科植物皱皮木瓜 *Chaenomeles Speciosa* (Sweet) Nakai 的果实。

【性味归经】 酸，温。入肝、脾经。

【功效】 舒筋活络，化湿和胃。

【主治】 风湿痹痛，筋脉拘挛，脚气肿痛，以及吐泻转筋等。另外，本品还可治疗消化不良。

【用法用量】 浸泡、煎、煮、熬。10~15g。

【药膳方选】

1. 治妇女产后乳少：生木瓜 400g，鲜带鱼 350g，生姜、葱、醋、食盐、酱油、料酒、味精适量。鲜带鱼去头、尾、内脏，洗净，切成 3cm 长的段。生木瓜去皮、核，洗净，切成长 3cm，厚 2cm 的块。将鱼与木瓜块共入锅内，加入葱、生姜、醋、食盐、酱油、料酒，水适量。将砂锅置武火上烧沸后改用文火炖至鱼肉熟即成。食用时入味精少许，分顿食用(《家庭食疗手册》)。

2. 治脾湿下注之腿足肿痛，麻木不仁：羊肉 1000g，草果 5g，木瓜 1000g，豌豆 300g，梗米 500g，白糖 200g，食盐、味精、胡椒少许。木瓜取汁待用。羊肉洗净切小方块。梗米、草果、豌豆分别洗净，与羊肉块同入锅内，加木瓜汁及水适量。锅置武火上烧沸，移文火上炖熬，至豌豆烂肉熟即可。食用时加入白糖、食盐、味精、胡椒粉。佐餐食用(《饮膳正要》)。

【成分】 本品含皂甙、黄酮类、维生素 C、苹果酸、酒石酸、枸橼酸等。

【使用注意】 胃酸过多者不宜用。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主湿痹邪气，霍乱大吐下，转筋不止。”

2. 《本草正》：“木瓜，用此者用其酸敛，酸能走筋，敛能固脱，得木味三正，故尤专入肝，益筋走血。疗腰膝无力，脚气，转筋所不可缺。”

桃 仁(《神农本草经》)

【异名】 桃核仁。

【基原】 为蔷薇科植物桃 *Prunus Persica* (Linn) Batsch. 或山桃 *Prunus davidiana* (Carr.) Franch. 的种子。

【性味归经】 苦，平。入心、肝、肺、大肠经。

【功效】 活血祛瘀，润肠通便。

【主治】 多种瘀血证，如经闭、痛经、产后瘀滞腹痛、癥积及跌打损伤等。肠燥便秘，以及肺痈、肠痈。另外，本品还可治疗咳嗽气喘。

【用法用量】 捣碎，浸泡、煎、煮、熬。5~10g。

【药膳方选】

1. 治阴血不足，冲任失养，月经过少：桃仁 6g，墨鱼 15g，生姜、葱、食盐适量。墨鱼用水发泡，去骨、皮，洗净备用。桃仁去皮洗净。鱼与桃仁置于锅内，加生姜、葱，食盐、水适量。将锅置武火上烧沸，再改文火炖熬，至墨鱼熟透即可。可连续服用(《食物与食疗》)。

2. 治中老年气血亏虚引起的习惯性便秘：芝麻、松子仁、胡桃仁、桃仁(去皮、尖，炒)、甜杏仁各 10g，梗米 200g。将五仁混合碾碎。入梗米共煮稀粥。食用时，加白糖适量。

分顿食用(《经验方》)。

3. 治冷气心痛，发动无时，不能下食：桃仁 30g，红米 50g。将桃仁去皮尖，研，以水投取汁，以桃仁汁和米煮粥食之(《食医心鉴》)。

【成分】 本品含苦杏仁甙、苦杏仁酶、尿苯素酶、乳糖酶、维生素 B₁、挥发油、脂肪油等。

【使用注意】 孕妇忌服，便溏者慎用。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“止咳逆上气，消心下坚，除卒暴击血破癥瘕，通月水，止痛。”

2. 《珍珠囊》：“治血结、血利、血燥，通润大便，破蓄血。”

3. 《本草经疏》：“桃仁性善破血，散而不收，泻而无补。过用之及用之不得其当，能使血下行不止，损伤真阴而害非细。”

胖大海(《本草纲目拾遗》)

【异名】 安南子。

【基原】 为梧桐科植物胖大海 *Sterculia lychnophora* Hance 的种子。

【性味归经】 甘，寒。入肺、大肠经

【功效】 清宣肺气，清肠通便。

【主治】 肺热声哑，咽喉疼痛，咳嗽；以及燥热便秘，头痛目赤等。

【用法用量】 浸泡、煮、煎、熬。2~4 枚。

【药膳方选】

1. 治喉痛音哑，干咳无痰：胖大海 10g，枇杷叶 6g，沸水冲服，代茶饮(经验方)。

2. 治骨蒸内热，吐衄下血，目赤，痔疮瘰管等：胖大海 100g 加水 1000ml，煮沸后，加入蜂蜜 100g，搅拌，冷却。每日 3 次，每次 15g(经验方)。

3. 治干咳：胖大海 5 枚，冰糖适量。将胖大海洗净，放入碗内加冰糖适量调味，冲入沸水，加盖闷半小时即可。慢饮，隔 4 小时再泡 1 次，每天 2 次(《巧吃治百病》)。

【成分】 本品含胖大海素、西黄芩胶黏素、戊聚糖及收敛性物质。

【使用注意】 脾胃虚寒泄泻者慎服。

【参考文献】

1. 《本草纲目拾遗》：“治火闭痘，服之立起，并治一切热证劳伤，吐衄下血，消毒去暑，时行赤眼，风火牙疼……干咳无痰，骨蒸内热，三焦火证，诸疮皆效。”

2. 《本草明义》：“开音治暗，爽嗽豁痰。”

梔子(《神农本草经》)

【异名】 越桃、山梔。

【基原】 为茜草科植物梔子 *Gardenia jasminoides* Ellis. 的果实。

【性味归经】 苦，寒。入心、肺、胃、三焦经。

【功效】 泻火除烦，清热利湿，凉血解毒。

【主治】 热病烦闷，湿热黄疸，血热吐衄，疮疡肿毒，跌打损伤等。

【用法用量】 生用，浸泡、煮、煎、熬、炒黑。3~10g。

【药膳方选】

1. 治黄疸，淋证，心烦不眠，目赤肿痛：栀子仁 3~5g，粳米 30~60g，将栀子仁碾成细末，煎粳米为稀粥，待粥将成时，放入栀子末稍煮即成。每日分 2 次食用。亦可先煎栀子仁，取汁，去渣，再以药汁煮粥(《养生食鉴》)。

2. 治肺热或肺部燥热，咳嗽或咯血：鲜栀子 15g，蜂蜜少许。加水煎汤，饮用(《食疗本草学》)。

【成分】 本品含栀子素、栀子甙、去羟栀子甙和藏红花素、藏红花酸、熊果酸等。

【使用注意】 本品苦寒伤胃，脾虚便溏者不宜用。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主五内邪气、胃中热气、面赤酒疮皴鼻、白癞、赤癞疮疡。”
2. 《药类法象》：“治心烦懊恼而不得眠，心神颠倒欲绝，血滞而小便不利。”
3. 《本草衍义补遗》：“泻三焦火，清胃脘血，治热厥心痛，解热郁，行结气。”

决 明 子(《神农本草经》)

【异名】 草决明、还瞳子。

【基原】 为豆科植物决明 *Cassia obtusifolia* L. 和小决明 *Cassia tora* L. 的成熟种子。

【性味归经】 甘、苦，微寒。入肝、大肠经。

【功效】 清肝明目，润肠通便。

【主治】 目赤目暗及肠燥便秘等。另外，本品对高血压病及高脂血症有效。

【用法用量】 浸泡、煎、煮、熬。10~15g。

【药膳方选】

1. 治阴虚阳亢之大便秘结，高血压兼冠心病：菊花 10g，山楂 15g，草决明子 15g，白糖 30g。取菊花及山楂除去杂质，草决明子除去杂质捣碎。将以上 3 味加水适量，煎煮 40 分钟，去渣取汁，兑入白糖，晾温。代茶饮用(《民间验方》)。

2. 治高血压，高脂血症，习惯性便秘：决明子 10~15g，粳米 50g，冰糖适量。先把决明子放入锅内炒至微有香气，待冷后煎汁，去渣取汁。放入粳米煮粥，粥熟后加入冰糖，再煮一二沸即可。分顿食用(《粥谱》)。

3. 治小儿疳瘦：牡丹叶、漏芦(去芦头)、决明子各 10g，雄猪肝 100g，粳米 700g。将猪肝洗净切片。先煎前 3 味药，去渣取汁。后入肝、米，煮作粥。分顿食用(《圣济总录》)。

【成分】 本品新鲜种子含大黄酮、大黄素、决明素、橙黄决明素等。

【使用注意】 气虚便溏者忌用。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主青盲，目淫肤赤白膜，眼赤痛泪浊，久服益精光。”
2. 《本草考汇》：“决明，味咸走血，气寒治热，故治青盲跌膜泪出之固热伤血分者。”

陈皮（橘皮）（《神农本草经》）

【异名】 新会皮、广陈皮。

【基原】 为芸香科植物橘 *Citrus reticulata* Blanco 及其栽培变种的成熟果皮。

【性味归经】 辛、苦，温。入脾、肺经。

【功效】 理气，调中，燥湿，化痰。

【主治】 脾胃气滞证及湿痰、寒痰、咳嗽等。

【用法用量】 浸泡、煮、煎、熬。3~10g。

【药膳方选】

1. 治胃脘胀痛，饱闷不适，食后尤甚，痛无定处，攻撑连胁，遇情志不遂则重，暖气频作或有恶心，泛酸：①橘皮 20g，粳米 100g，将橘皮煎汁去渣，然后同粳米煮粥服之（《家庭药膳全书》橘皮粥）。②陈皮 9g，墨鱼骨 12g，瘦肉 50g，米适量。先将陈皮、墨鱼骨与白米煮粥，熟后加入瘦肉片再煮，食盐少许调味食用（《家庭药膳全书》陈皮瘦肉粥）。

2. 治气血亏损所致的身体虚弱，食欲不振，喜暖嗜卧，动则气促，女子崩漏：雄乌鸡 1 只，良姜 3g，陈皮 3g，胡椒 6g，草果 2g。取乌鸡处死，收拾干净，除去内脏不能食用的部分，洗净切块。将陈皮、良姜、草果、胡椒用纱布包扎。与鸡块入锅加水适量同炖，至鸡肉熟烂。放入葱、酱油等佐料，出锅晾温，除去药包。分次食用，吃肉喝汤（《民间验方》）。

【成分】 本品含挥发油，黄酮甙，川皮酮及维生素 B₁、C 等。

【使用注意】 气虚证、阴虚燥咳、吐血证及舌赤少津、内有实热者慎服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主胸中痞热，逆气，利水谷，久服去臭下气。”

2. 《本草纲目》：“疗呕啰反胃嘈杂，时吐清水，痰痞咳疟，大便闭塞，妇人乳痛。入食料，解鱼腥毒。”“好古曰，橘皮以色红日久者为佳，故曰红皮、陈皮。去白者曰橘红也。”

第三节 茎 叶 类

鸡 血 藤（《本草拾遗》）

【异名】 血风藤、猪血藤、大血藤、马鹿藤。

【基原】 为豆科植物密花豆（三叶鸡血藤）*Spatholobus suberectus* Dunn 的藤茎。

【性味归经】 苦、甘，温。入肝、肾经。

【功效】 活血舒筋，养血调经。

【主治】 手脚麻木，肢体瘫痪，风湿痹痛，妇女月经不调、痛经、闭经等证。

【用法用量】 内服：煎汤，10~15g，大剂量可用到 30g；或浸酒。

【药膳方选】

1. 治白细胞减少症：鸡血藤汁熬膏，加白糖适量，冷后备用。每取 2 汤匙用温酒或白开

水调服(《良药佳馐》鸡血藤膏)。

2. 治筋骨不舒疼痛,腰膝冷痛,跌打损伤,风寒湿痹,转筋虚损,手足麻木,月经不调:鸡血藤胶 250g(或鸡血藤片 400g),醇酒 1000ml,置于净瓶中,浸 7 日。每空心温饮 1~2 杯,日 2 次(《中国药膳大辞典》鸡血藤酒)。

3. 治月经不调,痛经,闭经:鸡血藤 30g,鸡蛋 2 个,白糖适量。鸡蛋、鸡血藤分别洗净,加水同煮至蛋熟,去渣,取出鸡蛋去壳后放回锅内煮片刻,加白糖调味。饮汤食蛋。每日 2 次(《常见病的饮食疗法》鸡血藤煲鸡蛋)。

【成分】 含表无羁萜醇、胡萝卜甙、 β -谷甾醇、7-酮基- β -谷甾醇、芒柄花甙、樱黄素、表儿茶精、原儿茶酸等。

【参考文献】

1. 《本草纲目拾遗》:“大补气血,与老人妇女更为得益。”“壮筋骨,已酸痛,和酒服,于老人最宜。”“统治百病;能生血、和血、补血、破血;尤能通七孔,走五脏,宣筋络。”有补血作用。

2. 《饮片新参》:“去瘀血,生新血,流利经脉。治暑痧、风血痹症。”

3. 《现代实用中药》:“为强壮性之补血药,适用于贫血性神经麻痹症。用于妇女月经不调、闭经等,有活血镇痛之效。”

石斛(《神农本草经》)

【异名】 林兰、禁生、杜兰、悬竹、千年竹。

【基原】 为兰科植物金钗石斛 *Dendrobium nobile* Lindl. 美花石斛 *Dendrobium loddigense* Rolfe. 铁皮石斛 *D. candidum* Wall. ex Lindl. 束花石斛 *D. chrysanthum* Wall. ex Lindl. 马鞭石斛 *D. fimbriatum* Hook. var. *ocularum* Hook. 的茎。

【性味归经】 甘、微苦,微寒。入胃、肺、肾经。

【功效】 生津养胃,滋阴清热,润肺益肾,明目强腰。

【主治】 热病伤津,口干烦渴;胃阴不足,胃痛干呕;肺燥干咳,虚热不退,阴伤目暗,腰膝酸软等。

【用法用量】 内服:煎汤,6~15g,鲜品加倍;或入丸、散,或熬膏。

【药膳方选】

1. 治肺胃虚弱所致舌红口干,或干咳无痰,呼吸短促:石斛 6g,水煎,代茶徐饮(《中国药膳大辞典》石斛茶)。

2. 治消渴引饮:石斛 15g,冰糖适量。沸水冲泡,代茶频饮(《中国药膳学》石斛冰糖茶)。

3. 治热病津伤,心烦口渴;病后津亏,虚热不退;胃虚隐痛而兼干呕等:鲜石斛 30g,水煮取汁,加粳米 50g,冰糖适量入砂锅内煮粥。日 2 次,稍温顿服(《常见病食疗食补大全》石斛粥)。

4. 治胃热阴虚所致的慢性胃炎:石斛 12g,玉竹 9g,煎汤,去渣,入大枣 5 枚,粳米 60g,煮粥。每日 1 次,连服 7~8 日(《常见病食疗食补大全》石斛玉竹粥)。

【成分】 金钗石斛：含石斛碱、石斛酮碱、石斛醚碱、 β -谷甾醇、胡萝卜甙等；美花石斛：含石斛宁碱、石斛宁定碱、石斛酚等；束花石斛：含古豆碱、束花石斛碱等；马鞭石斛：含对羟基顺式桂皮酸和对羟基反式桂皮酸的二十四烷酯等。

【使用注意】 温热病早期阴未伤者、湿温病未化燥者、脾胃虚寒者均禁服。

【参考文献】

1.《神农本草经》：“主伤中，除痹，下气，补五脏虚劳羸瘦，强阴，久服厚肠胃，轻身延年。”

2.《名医别录》：“益精，补内绝不足，平胃气，长肌肉，逐皮肤邪热气，脚膝疼冷痹弱，定志除惊。”

3.《药性论》：“益气除热。主治男子腰脚软弱，健阳，逐皮肤风痹，骨中久冷，虚损，补肾积精，腰痛，养肾气，益力。”

肉 苁 蓉(《神农本草经》)

【别名】 肉松蓉、纵蓉、地精、金笋、大芸。

【基原】 为列当科植物肉苁蓉 *Cistanche deserticola* Y. C. Ma 的肉质茎。

【性味归经】 甘、咸，温。入肾、大肠经。

【功效】 补肾阳，益精血，润肠通便。

【主治】 肾阳虚衰，精血不足所致阳痿、遗精、白浊、尿频余沥、腰痛脚软、耳鸣目花、月经衍期、宫寒不孕、肠燥便秘等证。

【用法用量】 内服：煎汤，10~15g；或入丸、散，或浸酒。

【药膳方选】

1. 治精败，面黑劳伤：肉苁蓉 200g，水煎令烂，薄切细研，精羊肉，分为四度，下五味，以米煮粥，空心服之(《药性论》)。

2. 治阳虚便秘及肾命火衰，四肢欠温，腰膝冷痛等：肉苁蓉 15g，羊肉 50g (切细)，煎汤，去渣取汁，入粳米 100g 煮粥。空腹食用(《陶隐居药性论》肉苁蓉粥)。

3. 治阳气衰乏，身体羸弱，畏寒肢冷，滑精，宫冷不孕等：肉苁蓉 15g，精羊肉 100g，葱白 7 根，同煎去渣，入鹿角胶 10g，粳米 100g，煮粥。空腹食用(《太平圣惠方》肉苁蓉粥)。

【成分】 含肉苁蓉甙 A、B、C、H，洋丁香酚甙，海胆甙，胡萝卜甙，甜草碱， β -谷甾醇，甘露醇，氨基酸，多糖等。

【使用注意】 相火偏旺，大便滑泻，实热便结者禁用。

【参考文献】

1.《神农本草经》：“主五劳七伤，补中，除茎中寒热痛，养五脏，强阴，益精气，多子。久服轻身。”

2.《药性论》：“益髓，悦颜色，延年，治女人血崩，壮阳，大补益，主赤白下。”

3.《汤液本草》：“命门相火不足，以此补之。”

锁 阳(《本草衍义补遗》)

【异名】 琐阳、不老药、锈铁棒、地毛球、黄骨狼。

【基原】 为锁阳科植物锁阳 *Cynomorium songaricum* Rupr. 的肉质茎。

【性味归经】 甘，温。入肝、肾、大肠经。

【功效】 补肾壮阳，益精血，润肠通便。

【主治】 肾虚阳痿，遗精早泄，下肢痿软，虚人便秘。

【用法用量】 内服：煎汤，5~15g；或入丸、散。

【药膳方选】

1. 治肾虚阳痿，遗精，早泄等：锁阳、金樱子、党参、山药各 12g，五味子 9g，小公鸡(500g 左右) 1 只。鸡洗净，去双脚，切块，头颈亦切块；诸药装纱布袋中加水煎煮，水沸后加入鸡块，炖 2 小时左右，去药袋，调味。1 日内分 2~3 次服完(《强身食制》锁阳鸡)。

2. 治肾虚阳痿，性功能减退：锁阳 30g，白酒 500g。锁阳切薄片，泡酒中 7 日。每次 1 小杯，日 2 次(《中国药膳学》锁阳酒)。

3. 治素体阳虚，腰膝酸软，肢冷畏寒，阳痿，老年便秘：锁阳 10g，精羊肉 100g，大米 100g。将羊肉洗净切细，先煎锁阳，去渣，后入羊肉、大米煮粥，空腹食(《中国药膳大辞典》锁阳壮阳粥)。

【成分】 含锁阳菇、乙酰熊果酸、甘油酯、棕榈酸、油酸、亚油酸、 β -谷甾醇、菜油甾醇、氨基酸、鞣质等。

【使用注意】 阴虚火旺，脾虚泄泻及实热便秘者禁服。

【参考文献】

1. 《本草衍义补遗》：“补阴气，治虚而大便燥结用。”
2. 《本草纲目》：“润燥养筋，治痿弱。”
3. 《本草原始》：“补阴血虚火，兴阳固精，强阴益髓。”

钩 藤(《神农本草经》)

【异名】 钓藤、吊藤、钓钩藤、金钩藤、挂钩藤。

【基原】 为茜草科植物钩藤 *Uncaria rhynchophylla* (Miq.) Jacks. 大叶钩藤 *U. macrophylla* Wall. 华钩藤 *U. sinensis* (Oliv.) Havil. 的带钩茎枝。

【性味归经】 甘、微苦，微寒。入肝、心包经。

【功效】 熄风止痉，清热平肝。

【主治】 小儿惊风、夜啼，热盛动风，子痫，肝阳眩晕，肝火头胀痛。

【用法用量】 内服：煎汤，6~30g，不宜久煎；或入散剂。

【药膳方选】

1. 治小儿惊骇夜啼，睡中时时惊惕不安，阵发性啼哭，但饮食二便正常等症：钩藤 6g，水煎 15 分钟，取汁 30ml，兑入煮沸的乳汁 100ml。每服 20~30ml(《百病饮食自疗》钩藤乳)。

2. 治早期高血压病：钩藤 500g。每用 30g，日 2 次，沸水冲泡，代茶徐饮(《中国药膳大辞典》钩藤茶)。

【成分】 钩藤含异去氢钩藤碱、异钩藤碱、去氢钩藤碱、钩藤碱、去氢硬毛钩藤碱、柯楠因碱、二氢柯楠因碱、金丝桃甙、三叶豆甙等；华钩藤含异翅柄钩藤酸、翅柄钩藤酸、异钩藤酸、钩藤酸、钩藤碱、东莨菪素等；大叶钩藤含异钩藤碱、钩藤碱、柯诺辛碱等。

【使用注意】 脾胃虚寒者慎服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主小儿寒热，十二惊痫。”
2. 《本草纲目》：“治大人头旋目眩，平肝风，除心热，小儿内钩腹痛，发斑疹。”
3. 《本草汇言》：“祛风化痰，开气闭。”

艾 叶(《神农本草经》)

【异名】 艾、冰台、艾蒿、医草、灸草。

【基原】 为菊科植物艾 *Artemisia argyi* Levl. et Vant. 的叶。

【性味归经】 辛、苦，温。入脾、肝、肾经。

【功效】 温经止血，散寒止痛，祛湿止痒。

【主治】 吐血、衄血、咯血、便血、崩漏、妊娠下血、月经不调、痛经、胎动不安、心腹冷痛、泄泻久痢、霍乱转筋、带下、湿疹、疥癣、痔疮痛痒。

【用法用量】 内服：煎汤，3~10g；或入丸、散，或捣汁。外用：适量，捣绒作炷或制成艾条熏灸，捣敷、煎水熏洗或炒热熨。

【药膳方选】

1. 治妊娠卒下血不止，胎上逼心，手足逆冷欲死：生艾叶捣汁，加阿胶、蜜适量，煎汁，去渣，温服(《圣济总录》艾叶汤)。

2. 治虚寒性痛经，小腹冷痛，月经不调，崩漏下血，胎动不安，妊娠下血及宫冷不孕等症：鲜艾叶 30g (干艾叶 15g) 煎汤，去渣后加入南粳米 50g，红糖适量煮粥。月经过后 3 天开始至月经来前 3 天停用，日 2 次，早晚温热食用(《中国药膳大辞典》艾叶粥)。

3. 治崩漏及胎动不安、习惯性流产等症：艾叶 15g，生姜 25g，鸡蛋 2 个，加水适量同煮，蛋熟去壳，复入原汤中煨片刻。饮汤食蛋，日 2 次(《家庭药膳手册》艾叶生姜煨鸡蛋)。

【成分】 含挥发油、樟脑、龙脑、紫苏醛、丁香油酚、香荆芥酚等。

【使用注意】 阴虚血热者慎用。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主灸百病。可作煎，止下痢，吐血，妇人漏血。利阴气，生肌肉，避风寒，使人有子。”

2. 《药性论》：“止崩血，安胎，止腹痛。”“止赤白痢及五藏痔泻血。”“长服止冷痢。又心腹恶气，取叶捣汁饮。”

3. 《新修本草》：“主下血，衄血，脓血痢，水煮及丸散任用。”

侧 柏 叶(《名医别录》)

【异名】 柏叶、扁柏叶。

【基原】 为柏科植物侧柏 *Platyclatus orientalis* (L.) Franco 的枝梢及叶。

【性味归经】 苦、涩，微寒。入肺、肝、大肠经。

【功效】 凉血止血，止咳化痰，祛风湿，散肿毒。

【主治】 吐血、咯血、衄血、尿血、血痢、肠风下血、崩漏不止、咳嗽痰多、风湿痹痛、丹毒、疥癩、烫伤等证。

【用法用量】 内服：煎汤，10～15g，或入丸、散。外用：适量，煎水洗；捣末或研末调敷。

【药膳方选】

1. 治风痹历节作痛：侧柏叶取汁，同曲米酿酒饮(《本草纲目》柏叶酒)。

2. 治吐血证：侧柏叶 500g，洗净捣汁，拌入粳米粥中，加红糖矫味。乘温徐服(《常见病食疗食补大全》侧柏叶粥)。

3. 治高血压病：侧柏叶 15g，煎汁。代茶饮，至血压正常(《中国药膳大辞典》侧柏叶茶)。

4. 治肺热咳嗽，干咳或痰稠不易咳出者：侧柏叶，红枣，煎浓汤，取汁。代茶饮(《中国药膳大辞典》侧柏叶红枣茶)。

【成分】 含挥发油、侧柏烯、侧柏酮、小茴香酮、蒎烯、棕榈酸、月桂酸、油酸、亚油酸、肉豆蔻酸、芹菜素、槲皮甙、杨梅树皮素、扁柏双黄酮、穗花杉双黄酮、鞣质、 β -谷甾醇等。

【使用注意】 久服、多服，易致胃脘不适及食欲减退。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主吐血，衄血，痢血，崩中赤白。轻身益气，令人耐寒暑，去湿痹，生肌。”

2. 《药性论》：“止尿血。”“能治冷风历节疼痛。”

3. 《本草图经》：“杀五脏虫。”

荷 叶(《神农本草经》)

【基原】 为睡莲科植物 *Nelumbo nucifera* Gaertn. 的叶片。

【性味归经】 苦、涩，平。入肝、脾、胃经。

【功效】 清暑利湿，升阳止血。

【主治】 暑热病症、脾虚泄泻和多种出血证。

【用法用量】 内服：煎汤，3～10g。

【药膳方选】

1. 治暑热，头晕胸闷，暑湿泄泻及吐血、衄血、崩漏、便血等多种出血证：鲜荷叶 1

张，洗净切细，煎浓汁，入北粳米 50g，冰糖适量煮粥；或先用粳米、冰糖煮粥，至米开汤未稠时，调入干荷叶末 20g，文火煮数沸。日 2 次，稍温服食(《中国药膳大辞典》荷叶粥)。

2. 治暑湿困阻中焦之高热烦渴，汗多溺短，胃脘痞满，身重如裹：鲜荷叶 1/4~1/2 张，绿豆 30g，粳米 100g，共煮稀粥。每日 1 剂，分 2~3 次服用。连用 3~5 天(《百病饮食自疗》荷叶绿豆粥)。

3. 治脾胃虚弱或暑湿所伤之食欲不振，脘腹胀满，泄泻：鲜荷叶 3 张，五花肉(带皮) 500g，炒米粉 125g，酱油、料酒、白糖各 50g，花椒 15 粒，味精少许。将五花肉切 12 块，加诸料拌匀后腌半小时，加入炒米粉拌匀。将荷叶洗净，每张切成 4 小块，在每块荷叶上放 1 块肉(连同调料)包好，置盘内，上笼蒸熟(《中国药膳大辞典》荷叶米粉肉)。

【成分】 莲碱、荷叶碱、原荷叶碱、亚美罂粟碱、莲甙、酒石酸、柠檬酸、苹果酸、草酸、葡萄糖酸、琥珀酸、鞣质等。

【使用注意】 气虚不能摄血之失血症忌用。

【参考文献】

1. 《本草拾遗》：“主血胀腹痛，产后胞衣不下，酒煮服之；又主食野菌毒，水煮服之。”
2. 《日华子本草》：“止渴，并产后口干，心肺燥，烦闷。”
3. 《滇南本草》：“上清头目之风热，止眩晕，清痰，泄气，止呕，头闷。”

桑 叶(《神农本草经》)

【别名】 铁扇子、蚕叶。

【基原】 为桑科植物桑树 *Morus alba* L. 的叶。

【性味归经】 苦、甘，寒。入肺、肝经。

【功效】 疏散风热，清肺，明目。

【主治】 风热感冒，风温初起，发热头痛，汗出恶风，咳嗽胸痛；或肺燥干咳无痰，咽干口渴；风热及肝阳上扰，目赤肿痛。

【用法用量】 内服：煎汤，4.5~9g；或入丸、散。

【药膳方选】

1. 治外感风热，头痛发热，咽红肿痛，咳嗽痰少，口干微渴：桑叶、菊花、薄荷、甘草各 10g，开水冲泡，代茶饮(《常见病的饮食疗法》桑叶菊花饮)。

2. 治燥热伤肺，或热病后期，肺阴损伤，干咳无痰：桑叶 10g，杏仁、沙参各 5g，象贝 3g，梨皮 15g，煎汁，调入冰糖 10g，搅匀，代茶饮(《常见病的饮食疗法》桑杏饮)。

3. 治眩晕证：①桑叶、菊花、枸杞子各 9g，水煎取汁，代茶饮(《中国药膳学》桑菊枸杞饮)。②桑叶、菊花、枸杞子各 10g，决明子 6g，水煎取汁，代茶饮(《山东中草药手册》桑叶茶)。

【成分】 含挥发油、芸香甙、槲皮素、氨基酸、维生素 B、维生素 C、异槲皮甙、β-谷甾醇、菜油甾醇、溶血素、绿缘酸、丁香油酚、琥珀酸、柠檬酸、酒石酸、棕榈酸、叶酸、胆碱等。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“除寒热，出汗。”
2. 《新修本草》：“除脚气、水肿，利大小肠。”
3. 《丹溪心法》：“焙干为末，空心米饮调服，止盗汗。”

第四节 全 草 类

藿 香(《名医别录》)

【异名】 排香草、野藿香、土藿香、苏藿香、杜藿香。

【基原】 为唇形科植物藿香 *Agastache rugosa* (Fisch. Et Mey.) O. Ktze. 的地上部分。

【性味归经】 辛，微温。入脾、胃、肺经。

【功效】 祛暑解表，化湿和胃。

【主治】 夏令感冒、寒热头痛、胸脘痞闷、呕吐泄泻、妊娠呕吐、鼻渊、手足癣等。

【用法用量】 内服：煎汤，6~10g；或入丸、散。

【药膳方选】

1. 治暑天外感而见恶寒发热，恶心呕吐，不思饮食者：鲜藿香、梗米各 30g，先煮梗米粥，临熟，入鲜藿香，搅匀，煮出香味，空腹食用(《中国药膳大辞典》藿香粥)。

2. 治夏季头晕，恶心：茶叶 6g，藿香、佩兰各 9g。冲泡，代茶饮(《中国药膳大辞典》藿佩茶)。

3. 治脾胃不健，食后腹胀等：①鲜嫩藿香叶、黄鳝各适量。先将黄鳝做成菜肴，再将藿香叶洗净、切碎，放入黄鳝菜肴中调匀。佐餐食用(《中国药膳大辞典》藿香黄鳝)。②鲜嫩藿香叶、嫩胡豆各适量。将胡豆炒好，放入洗净、切碎的藿香叶，拌匀。佐餐食用(《中国药膳学》藿香炒嫩豆)。

【成分】 含挥发油、甲基胡椒酚、茴香醚、茴香醛、柠檬烯、刺槐素、藿香甙、藿香精、齐墩果酸、胡萝卜甙等。

【使用注意】 不宜久煎。阴虚火旺者禁服。

【参考文献】

1. 《滇南本草》：“治胃热。”
2. 《本草从新》：“解表散邪，利湿除风，清热止呕。治呕吐霍乱，疟，痢，疥疮。”
3. 《草药新纂》：“行气健胃。治胃病，疗霍乱，呕泻、气郁等症。”

佩 兰(《神农本草经》)

【异名】 兰草、水香、燕尾草、女兰、醒头草。

【基原】 为菊科植物佩兰 *Eupatorium fortunei* Turcz. 的地上部分。

【性味归经】 辛，平。入脾、胃经。

【功效】 解暑化湿，辟秽和中。

【主治】 感受湿滞，寒热头痛，湿浊内蕴，脘痞不饥，恶心呕吐，口中甜腻，消渴。

【用法用量】 内服：煎汤，6~10g，鲜用加倍。

【药膳方选】

1. 治过食肥腻，消化不良，纳呆食减，口中粘腻无味，或口臭，醒后口中酸臭难闻者：佩兰 6g，藿香 3g，薄荷 4.5g，白蔻仁 1.5g 共为粗末，沸水冲泡，盖焖 10 分钟。代茶饮(《瀚海颐生十二茶》佩香茶)。

2. 治暑湿胸闷，食减，口甜腻：佩兰鲜叶适量。开水冲泡，代茶饮(《中国药膳大辞典》佩兰茶)。

【成分】 含挥发油、对-聚伞花素、乙酸橙花醇酯、百里香酚甲醚、豆甾醇、棕榈酸、琥珀酸、甘露醇等。

【使用注意】 阴虚血燥，气虚者慎服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主利水道，杀蛊毒，辟不祥，久服益气，轻身不老，通神明。”

2. 《名医别录》：“除胸中痰癖。”

3. 《本草纲目》：“消痈肿，调月经，解中牛马毒。”

淫 羊 藿(《神农本草经》)

【别名】 刚前、仙灵脾、千两金、三叉骨、肺经草。

【基原】 为小檗科植物淫阳藿 *Epimedium brevicornum* Maxim.、箭叶淫阳藿 *E. sagittatum* (S. et Z.) Maxim.、柔毛淫阳藿 *E. pubescens* Maxim.、巫山淫阳藿 *E. wushanense* T. S. Ying 或朝鲜淫阳藿 *E. Koreanum* Nakai 的茎叶。

【性味归经】 辛、甘，温。入肝、肾经。

【功效】 补肾壮阳，强筋健骨，祛风除湿。

【主治】 阳痿遗精、虚冷不育、尿频失禁、肾虚喘咳、腰膝酸软、风湿痹痛、半身不遂、四肢不仁。

【用法用量】 内服：煎汤，3~9g；或浸酒、熬膏；或入丸、散。

【药膳方选】

1. 治阳痿、早泄、四肢麻木：淫羊藿 500g，白酒 1500g，淫羊藿浸酒，密封 7 天 7 夜（前 4 天 4 夜温度在 50℃ 以上，后 3 天 3 夜温度在 5℃~8℃ 内），过滤，每服 10~20ml，日 3 次(《中国药膳大辞典》淫羊藿酒)。

2. 治肾阳虚，腰膝酸痛，阳痿，宫寒不孕等：淫羊藿 100g，肉苁蓉 50g，好白酒或好米酒 1000g。药浸酒中，封 7 日。每饮 1 小杯，日 3 次(《补品补药与补益良方》淫羊藿苁蓉酒)。

【成分】 淫羊藿黄酮甙、淫羊藿黄酮次甙、油酸、亚油酸，并含钾、钙等无机元素。

【使用注意】 阴虚而相火易动者禁服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主阴痿绝伤，茎肿痛。利小便，益气力，强志。”
2. 《名医别录》：“坚筋骨，消瘰疬、赤痢。”
3. 《日华子本草》：“治一切冷风劳气，补腰膝，强心力，丈夫绝阳不起，女子绝阴无子，筋骨挛急，四肢不仁。”

茵 陈 蒿(《神农本草经》)

【异名】 因尘、马先、茵陈。

【基原】 为菊科植物茵陈蒿 *Artemisia capillaries* Thunb. 或猪毛蒿 *A. scoparia* Wald st. et kit. 的去根幼苗或低地上部分。

【性味归经】 微苦、微辛，微寒。入脾、胃、肝、胆、膀胱经。

【功效】 清热利湿，利胆退黄。

【主治】 黄疸、尿少、湿疹瘙痒等症。

【用法用量】 内服：煎汤，10~15g；大剂量可用至30~60g。或入丸、散。

【药膳方选】

1. 治传染性肝炎之小便不利，短赤，食欲不振，身目发黄：绵茵陈45g水煎，去渣，入粳米50g煮粥，加入砂糖适量。作为肝炎恢复期停药后的日常饮食，以巩固疗效(《中国药膳大辞典》茵陈粥)。

2. 治脾虚体弱之人而患黄疸之症：茵陈、大枣各30g。水煎，日服2次。常服。溶血性黄疸不宜服用(《中国药膳大辞典》茵陈大枣汤)。

3. 治寒湿发黄，黄色晦暗，纳少，脘闷或腹胀，大便不实，神疲畏寒，舌质淡，苔腻，脉沉迟者：茵陈15g，红糖60g，水煎茵陈15分钟，滤汁，去渣，调入红糖，频频代茶饮(《百病饮食自疗》茵陈红糖茶)。

【成分】 含挥发油、蒿属香豆精、 β -蒎烯、茵陈烯、茵陈酮、叶酸、绿缘酸、咖啡酸、茵陈素等。

【使用注意】 脾虚血亏而致的虚黄、痿黄禁服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主风湿寒热邪气，热结黄疸。久服轻身益气耐老。”
2. 《本草经集注》：“治久风湿痹。”
3. 《本草拾遗》：“通关节，去滞热，伤寒用之。”

益 母 草(《神农本草经》)

【异名】 茺蔚、益明、苦低草、臭秽、贞蔚。

【基原】 为唇形科植物益母草 *Leonurus heterophyllus* Sweet 和细叶益母草 *Leonurus sibiricus* L. 的全草。

【性味归经】 苦、辛，微寒。入肝、肾、心包经。

【功效】 活血调经，利水消肿，清热解毒。

【主治】 月经不调、经闭、胎漏难产、胞衣不下、产后血晕、瘀血腹痛、跌打损伤、小便不利、水肿、痈肿疮疡。

【用法用量】 内服：煎汤，10~15g，熬膏或入丸、散。

【药膳方选】

1. 治产后虚劳，血气不调之腹中绞痛，头晕烦躁，口渴食少，以及月经不调，瘀血内阻等：益母草 15g，生地 15g，藕汁约 50ml，生姜 6g，小米 50~100g，蜂蜜适量。先煎益母草、生地、生姜，去渣，入米煮粥，将熟，加入藕汁及蜂蜜，稍煮。每日分 3 次服(《太平圣惠方》益母草粥)。

2. 治妇女经闭：益母草 30g，乌豆 60g，红糖适量，米酒 1~2 汤匙。将益母草、乌豆加水 3 碗煮至 1 碗，放入红糖、米酒。每天 1 次引用，连服 7 天为 1 疗程(《饮食疗法》益母草乌豆糖水)。

3. 治气血瘀滞之月经不调、产后恶露不尽、功能性子宫出血、慢性肾炎水肿等：益母草 50~100g，鸡蛋 2 个。益母草洗净与鸡蛋同煮，待蛋熟后去壳，复煮片刻。日 1 剂，分 2 次吃蛋饮汤(《家庭食疗手册》益母草煮鸡蛋)。

【成分】 益母草碱、水苏碱、益母草定、益母草宁、苯甲酸、月桂酸、亚麻酸、油酸、甾醇、芸香甙等。

【使用注意】 阴虚血少、月经过多、瞳仁散大者均禁服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主隐疹痒，可作浴汤。”

2. 《本草蒙筌》：“去死胎，安生胎，行瘀血，生新血。治小儿疳痢。”

3. 《本草纲目》：“活血破血，调经解毒。治胎漏，产难，胎衣不下，血晕，血风，血痛，崩中漏下，尿血，泻血，疳，痢，痔疾，打扑内损，瘀血，大小便不通。”

鱼腥草(《名医别录》)

【异名】 岑草、蕺、菹菜。

【基原】 为三白草科植物蕺菜 *Houttuynia cordata* Thunb. 的带根全草。

【性味归经】 辛，微寒。入肺、膀胱、大肠经。

【功效】 清热解毒，排脓消痈，利尿通淋。

【主治】 肺痈吐脓、痰热喘咳、喉蛾、热痢、痈肿疮毒、热淋。

【用法用量】 内服：煎汤，12~25g，不宜久煎；或鲜品捣汁，用量加倍。

【药膳方选】

1. 治肺痈吐脓、吐血：鱼腥草、天花粉、侧柏叶等分，煎汤服之(《滇南本草》)。

2. 治热淋；白浊；白带；痰热壅肺，胸痛喘咳，痰黄稠粘等：鱼腥草 20~50g，水煎取汁，加白糖适量调服(《中国药膳大辞典》鱼腥草饮)。

3. 治肺热咳嗽，痰血脓臭；痔疮疼痛等：鲜鱼腥草 60g (干鱼腥草 20g)，猪肺 200g。将猪肺洗净切块，除泡沫，与鱼腥草同煮汤，加精盐少许调味，饮汤食猪肺(《饮食疗法》鱼腥

草煲猪肺)。

【成分】 含挥发油、癸酰乙醛、鱼腥草素、甲基正壬基酮、月桂烯、月桂醛、癸醛、癸酸、金丝桃甙、芸香甙、绿缘酸、油酸、亚油酸等。

【使用注意】 虚寒证慎服。

【参考文献】

1. 《滇南本草》：“治肺痈咳嗽带脓血者，痰有腥臭。以治大肠热毒，疗痔疮。”
2. 《本草纲目》：“散热毒痈肿，疮痔脱肛。”
3. 《本草逢原》：“治咽喉乳蛾，捣取自然汁，灌吐顽痰殊效。”

薄荷(《新修本草》)

【别名】 蕃荷菜、升阳菜、南薄荷、夜息花。

【基原】 为唇形科植物薄荷 *Mentha haplocalyx* Briq. 的全草或叶。

【性味归经】 辛，凉。入肺、肝经。

【功效】 散风热，清头目，利咽喉，透疹，解郁。

【主治】 风热表证见头痛目赤，咽喉肿痛；麻疹不透，隐疹瘙痒；肝郁胁痛。

【用法用量】 内服：煎汤，3~6g，不可久煎，宜后下；或入丸、散。

【药膳方选】

1. 治体虚或年老者风热感冒之发热头痛，咽喉肿痛，咳嗽不爽：薄荷叶 30g，生姜 2 片，人参 5g，生石膏 30g，麻黄 2g，共为粗末，水煎，滤汁，代茶饮(《普济方》薄荷茶)。

2. 治外感风热见头痛发热，目赤，咽喉肿痛；麻疹初起透发不畅；夏季风热感冒等：鲜薄荷 30g (干薄荷 10g)，粳米 30g，冰糖少许。将薄荷煎取浓汁；另取粳米加井水共煮稀粥，兑入薄荷汁一半量，再煮一沸，加入冰糖令溶。早晚各 1 次，温热食。忌用糯米(《常见病食疗食补大全》薄荷粥)。

3. 治外感风热见头痛目赤，咽喉红肿疼痛；气滞脘腹胀满：薄荷、砂糖适量。沸水浸泡饮(《中国药膳学》薄荷砂糖饮)。

【成分】 含挥发油、薄荷醇、薄荷酮、异薄荷酮、柠檬烯、桉叶素、氨基酸等。

【使用注意】 表虚汗多者禁服。

【参考文献】

1. 《药性论》：“能去愤气，发毒汗，破血，治痢，通利关节。”
2. 《千金·食治》：“却肾气，令人口气香洁。主辟邪毒，除劳弊。”
3. 《本草图经》：“治伤风、头脑风，通关节及小儿风涎，为切要之药。”

紫苏(《名医别录》)

【别名】 苏、苏叶、紫菜。

【基原】 为唇形科植物紫苏 *Perilla frutescens* (L.) Britt. 的叶或带叶小软枝。

【性味归经】 辛，温。入肺、脾、胃经。

【功效】 散寒解表，宣肺化痰，行气和中，安胎，解鱼蟹毒。

【主治】 风寒表证见咳嗽痰多、胸脘胀满、恶心呕吐、腹痛吐泻、胎动不安、妊娠恶阻、食鱼蟹中毒。

【用法用量】 内服：煎汤，5~10g。

【药膳方选】

1. 治风寒感冒见恶寒发热，咳嗽，气喘，胸腹胀满等症：紫苏嫩叶 300g 洗净，入沸水锅焯透，捞出洗净，挤干水分，切段放盘内，加入精盐、味精、酱油、麻油，拌匀作菜食用（《中国保健中药》凉拌紫苏叶）。

2. 治鱼蟹中毒引起的吐泻、腹痛等症：紫苏、生姜各 30g，煎汤服（《中国药膳学》紫苏生姜饮）。

3. 治孕后 2~3 月，脘腹胀闷，呕恶不食，或食入即吐，浑身无力，舌淡苔白，脉缓滑无力等：苏梗 9g，生姜 6g，大枣 10 枚。陈皮 6g，红糖 15g，共煎取汁。代茶饮（《百病饮食自疗》紫苏姜橘茶）。

【成分】 含挥发油、紫苏醛、左旋柠檬烯、 α -蒎烯、紫苏甙等。

【使用注意】 阴虚、气虚及温病患者慎服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主下气，除寒中。”

2. 《滇南本草》：“发汗，解伤风头疼，定吼喘，下气，宽膨，消胀，消痰。”

3. 《本草纲目》：“解肌发表，散风寒，行气宽中，消痰利肺，和血，温中，止痛，定喘，安胎，解鱼蟹毒，治蛇犬伤。”

第五节 花 类

丁 香（《开宝本草》）

【异名】 丁子香、支解香、雄丁香、公丁香。

【基原】 为桃金娘科常绿乔木植物丁香 *Eugenia caryophylla* Thunb. 的花蕾。

【性味归经】 辛，温。入脾、胃、肾经。

【功效】 温中降逆，温肾助阳。

【主治】 胃寒所致呃逆、脘腹冷痛、食少吐泻；肾虚所致阳痿、腰膝酸软；阴疽。

【用法用量】 内服：煎汤，2~5g；或入丸、散。

【药膳方选】

1. 治久心痛不止：丁香 25g，桂心 50g，为末。每于食前以热酒调服 5g（《太平圣惠方》）。

2. 治呃逆，呕吐，胃痛：白糖 250g 加水熬稠，加入生姜末 30g、丁香粉 5g，调匀，再继续熬至挑起成丝状而不粘手时停火，冷却后将糖切成块状食用（《中国药膳大观》）。

3. 婴儿吐乳，粪便色青等症：丁香 10 枚，陈皮 3g，人乳 1 杯。温水浸泡透丁香、陈皮，

武火煮开后转用文火煮至剩少许药汁，取药汁兑入人乳，再煮沸。日数次，缓缓少量喂饮（《中国药膳学》丁香陈皮人乳煎）。

【成分】 含丁香油酚、乙酰丁香油酚、 β -石竹烯、甲基正戊基酮、苯甲醛、苯醇、间甲氧基苯甲醛、乙酸苄酯、 α -衣兰烯、丁香酮、番樱桃素、水杨酸甲酯、胡椒酚等。

【使用注意】 热病及阴虚内热者禁服。

【参考文献】

1. 《药性论》：“治冷气腹痛。”
2. 《开宝本草》：“温脾胃，止霍乱壅胀，风毒诸肿。”
3. 《本草汇言》：“治胸痹、阴痛、暖阴户。”

红 花(《本草图经》)

【别名】 红蓝花、刺红花、草红花。

【基原】 为菊科1年生草本植物红花 *Carthamus tinctorius* L. 的花。

【性味归经】 辛，温。入心、肝经。

【功效】 活血通经，祛瘀止痛。

【主治】 经闭、痛经、产后瘀滞腹痛、胸痹心痛、癥瘕积聚、跌打损伤、关节疼痛、中风偏瘫、瘀斑。

【用法用量】 内服：煎汤，3~10g。养血和血宜少用，活血祛瘀宜多用。

【药膳方选】

1. 治产后血晕心烦闷：红蓝花100g，紫葛50g，芍药50g。上粗捣筛。每服25g，水1盏半，煎至八分，去渣后再入生地黄汁半合，更煎六七沸，温服不拘时（《普济方》红蓝花汤）。

2. 治妇女血瘀性痛经：红花15g，山楂30g，白酒500ml，密封酒浸1周即可饮用（《实用药膳学》红花山楂酒）。

3. 治月经不调而有血虚、血瘀者：红花10g，当归10g，丹参15g，糯米100g。先煎诸药，去渣取汁，后人米煮粥，空腹服食（《实用药膳学》红花糯米粥）。

【成分】 红花黄色素、红花甙、红花油、绿缘酸、儿茶酚、咖啡酸、油酸、亚油酸、棕榈酸、氨基酸等。

【使用注意】 孕妇及月经过多者禁用。

【参考文献】

1. 《新修本草》：“治口噤不语，血结，产后诸疾。”
2. 《本草蒙筌》：“惟入血分，专治女科。”
3. 《本草纲目》：“活血，润燥，止痛，散肿，通经。”

金 银 花(《名医别录》)

【别名】 银花、忍冬花、鹭鸶花、二宝花。

【基原】 为忍冬科植物忍冬 *Lonicera japonica* Thund. 华南忍冬 *Lonicera confusa* (Sweet)

DC. 菰腺忍冬 *Lonicera hypoglauca* Miq. 黄褐毛忍冬 *Lonicera fulvotomentosa* Hsu et S. C. Cheng 的花蕾。

【性味归经】 甘，寒。入肺、心、胃经。

【功效】 清热解毒，消痈散肿，凉血止痢。

【主治】 温病发热、热毒血痢、痈肿疔疮喉痹及多种感染性疾病。

【用法用量】 内服：煎汤，10~20g；或入丸、散。

【药膳方选】

1. 治疮肿，肺痈，肠痈：金银花 50g，甘草 10g。用水 2 碗，煎取半碗，再入酒半碗，略煎分 3 份。早、午、晚各服 1 份，重者 1 天 2 剂(《医方集解》金银花酒)。

2. 治咽痛：金银花、白糖各 18g，开水浸泡，凉后当茶饮，具清热防暑功效(《家庭饮食疗法》金银花汤)。

3. 治温病初起见发热恶寒，咳嗽，咽喉肿痛等：金银花 30g，水煎去渣取汁，再加粳米 50g、清水适量，共煮为稀薄粥食用(《实用药膳学》金银花粥)。

【成分】 绿缘酸、异绿缘酸、白果酸、丁香油酚等。

【使用注意】 脾胃虚寒及疮疡属阴证者慎服。

【参考文献】

1. 《滇南本草》：“清热，解诸疮、痈疽发背、无名肿毒、丹瘤、瘰癧。”

2. 《医学入门·本草》：“止消渴要药也。”

3. 《本草汇言》：“驱风除湿，散热疗痹，清痈止痢。”

菊 花(《神农本草经》)

【异名】 节华、金精、真菊、金蕊、药菊。

【基原】 为菊科多年生草本植物菊 *Chrysanthemum morifolium* Ramat. 的头状花序。

【性味归经】 甘、苦，微寒。入肺、肝经。

【功效】 疏风清热，平肝明目，解毒消肿。

【主治】 外感风热或风温初起见发热头痛、眩晕、目赤肿痛；疔疮肿毒。

【用法用量】 内服：煎汤，10~15g；入丸、散或泡茶饮。

【药膳方选】

1. 治热毒风上攻所致目赤头眩、眼花面肿：菊花(焙)、排风子(焙)、甘草(炮)各 50g。上 3 味捣罗为散，夜卧时温水调下 15g(《圣济总录》菊花散)。

2. 治疔疮，肿毒，或风热、肝热上攻之头痛、眩晕、目赤、心胸烦热：菊花 10g，粳米 50g。先煎菊花，去渣取汁，后入米煮粥。空腹食(《慈山参人》菊花粥)。

3. 治风热初起及肝阳上亢之头痛、眩晕：白菊花 10~15g，沸水冲泡，当茶饮(《实用药膳学》菊花茶)。

【成分】 挥发油、菊甙、氨基酸、黄酮类、微量维生素 B₁ 及二酸二甲基酰肼。挥发油主要含龙脑、樟脑、菊油环酮等。黄酮类有木犀草素-7-葡萄糖甙、大波斯菊甙、刺槐甙。

【使用注意】 气虚胃寒、食少泄泻者慎服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主诸风头眩肿痛、目欲脱、泪出、皮肤肌死、恶风、湿痹，久服利血气、轻身、耐老、延年。”
2. 《名医别录》：“疗腰痛去来陶陶，除胸中烦热，安肠胃利五脉，调四肢。”

第六节 树皮和根皮类

杜 仲(《神农本草经》)

【异名】 思仙、木绵、思仲、木绵，石思仙。

【基原】 为杜仲科植物杜仲 *Eucommia ulmoides* Oliv. 的树皮。

【性味归经】 甘、微辛，温。入肝、肾经。

【功效】 补肝肾，强筋骨，安胎。

【主治】 腰膝酸痛、阳痿、尿频、小便余沥、风湿痹痛、胎动不安、习惯性流产等。

【用法用量】 内服：煎汤，6~15g；浸酒或入丸、散。

【药膳方选】

1. 治肾虚腰痛，阳痿遗精，胎动不安：杜仲末 10g，猪肾 1 枚。猪腰洗净切片，椒盐腌去腥水，拌入杜仲末，以荷叶包裹，煨熟后食用(《本草权度》杜仲猪腰)。

2. 治妊娠三两月，胎动不安：杜仲（去皮，锉，姜汁浸，炒去丝）、川续断（酒浸）各 50g。上为细末，枣肉煮烂，杵和为丸如梧桐子大。每服 70 丸，空心米饮下，日 3 服(《普济方》杜仲丸)。

【成分】 丁香树脂酚、杜仲胶 (Gutta-percha)、糖甙、生物碱、果胶、脂肪、树脂、有机酸、酮糖、维生素 C、醛糖、绿原酸、氨基酸。

【使用注意】 阴虚火旺者慎服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主腰膝痛，补中，益精气，坚筋骨，强志，除阴下痒湿、小便余沥，久服轻身耐老。”
2. 《药性论》：“能治肾冷及腰痛也，腰病入虚而身强直，风也。腰不利加而用之。”
3. 《本草正》：“暖子宫，安胎气。”

五 加 皮(《神农本草经》)

【异名】 南五加皮、五谷皮、红五加皮。

【基原】 为五加科植物细柱五加 *Acanthopanax gracilistylus* W. W. Smith 和无梗五加 *Acanthopanax sessiliflorus* (Rupr. et Maxim.) Seem. 的根皮。

【性味归经】 辛、苦、微甘，温。入肝、肾经。

【功效】 祛风湿，补肝肾，强筋骨，活血脉。

【主治】 风寒湿痹见腰膝疼痛、筋骨痿软；小儿行迟，体虚羸弱；跌打损伤；骨折；水肿；脚气；阴下湿痒。

【用法用量】 内服：煎汤，6~9g，鲜品加倍，浸酒或入丸、散。

【药膳方选】

1. 治小儿行迟证：五加皮粉 3g，粳米 30g。将粳米煮稀粥，粥成后调入五加皮粉（可再加白糖适量调味）。1 日分 2 次服用（《全幼心鉴》五加皮粥）。

2. 治风痹不仁，四肢拘挛疼痛：五加皮（切细）1 升，以清酒 1 斗渍 10 日，温服 1 中盏，日 3 服（《太平圣惠方》五加皮酒）。

3. 治风湿痿痹，关节疼痛：五加皮 50g，加水适量，泡透后煎煮，每 30 分钟取煎液 1 次，共取 2 次；后将煎液与糯米共同做成干饭，待冷却后，加入适量的酒曲，拌匀发酵即成（《实用药膳学》五加皮醪）。

【成分】 细柱五加含丁香甙、刺五加甙、棕榈酸、亚麻酸以及挥发油（4-甲基水杨醛等）、维生素 A、B₁ 等；无梗五加含芝麻素，无梗五加甙 A、B、C、D、，胡萝卜甙，菜油甾醇，多糖，强心甙等。

【使用注意】 阴虚火旺者慎服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主心腹疝气，腹痛，益气疗辟，小儿不能行，疽疮阴蚀。”

2. 《药性论》：“能破逐恶风血，四肢不遂，贼风伤人，软脚，主多年瘀血在皮肤，治痹湿内不足，主虚羸，小儿三岁不能行。”

3. 《本草纲目》：“治风湿痿痹，壮筋骨。”

牡丹皮（《神农本草经》）

【异名】 牡丹根皮、丹皮、丹根。

【基原】 为芍药科植物牡丹 *Paeonia suffruticosa* Andr. 的根皮。

【性味归经】 苦、辛，微寒。入心、肝、肾经。

【功效】 清热凉血，活血散瘀。

【主治】 温热病热入血分见发斑、吐衄；热病后期热伏阴分发热；阴虚骨蒸潮热；血滞经闭、痛经；痈肿疮毒；跌扑伤痛；风湿热痹。

【用法用量】 内服：煎汤，6~9g；或入丸、散。

【药膳方选】

1. 治胎前衄血：丹皮、黄芩、蒲黄、白芍、侧柏叶共为细末，早米糊为丸。空心白汤下百丸（《秘传内府经验女科》）。

2. 治产后血晕，血崩，经水不调：红花、干荷叶、牡丹皮、当归、蒲黄（炒）各等分。共为细末，每服 25g，酒煎，连渣温服（《保命集》红花散）。

3. 治血尿：牡丹皮 30g，乌龟 2 只（重约 500g）。将乌龟处理后与丹皮同入砂锅内，加水适量，中火烧开，加黄酒 2 匙，精盐半匙，小火慢煨 2~3 小时，至龟肉酥烂，龟板易于脱

落，吃龟肉喝汤，每次1小碗，日2次(《常见慢性病食物疗法》牡丹皮乌龟汤)。

【成分】 牡丹酚、牡丹酚甙、牡丹酚原甙、芍药甙、挥发油及植物甾醇等。

【使用注意】 血虚、血寒诸证，孕妇及月经过多者禁服。

【参考文献】

1. 《吴普本草》：“人食之，轻身益寿。”
2. 《名医别录》：“除时气头痛、客热、五劳、劳气、头腰痛、风噤、癫疾。”
3. 《本草纲目》：“和血、生血、凉血，治血中伏火，除烦热。”

第七节 菌 类

灵 芝(《神农本草经》)

【别名】 三秀、芝、灵芝草

【基原】 多孔菌科真菌灵芝 *Ganoderma lucidum* (Leyss. ex Fr.) Karst. 紫芝 *Ganoderma sinense* Zhao, Xu et Zhang 的子实体。

【性味归经】 甘、平，入肺、心、脾经

【功效】 益气血，安心神，健脾胃。

【主治】 虚劳、心悸、失眠、神疲乏力、久咳气喘、冠心病、矽肺、肿瘤。

【用法用量】 内服：煎汤，10~15g；研末，2~6g；或浸酒饮用。

【药膳方选】

1. 治肺肾虚咳喘：粳米100g，灵芝、核桃仁各20g，精盐2g。将灵芝洗净切成3块；米洗净；核桃仁用开水泡10分钟，剥去种衣。砂锅置火上，注入清水1000ml，下米、灵芝、核桃仁，烧开后小火煮至米烂汤稠，表面浮有粥油时，放入精盐调味(《家庭药膳》灵芝粥)。

2. 治脾胃气虚所致饮食减少，消化不良，反胃腹泻：鸡1只，去毛及内脏，放入蒸体，加入灵芝30g及姜、葱、盐、料酒、胡椒粉各适量，注入清水500ml，大火蒸约3小时至鸡肉熟烂，加入味精即成(《家庭药膳》灵芝炖鸡)。

3. 治神经衰弱，失眠，消化不良，咳嗽气喘：灵芝30g洗净、切碎，置瓶中，注入白酒500ml，封口，放置7日后即可饮用(《实用药膳学》灵芝酒)。

【成分】 紫芝含麦角甾醇、有机酸(顺蓖麻酸、延胡索酸等)、氨基葡萄糖、多糖类、树脂、甘露醇等；赤芝含麦角甾醇、树脂、脂肪酸、甘露醇和多糖类，又含生物碱、内酯、香豆精、水溶性蛋白质和多种酶类。

【使用注意】 实证慎服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“赤芝主胸中结，益心气，补中，增智慧不忘。久食轻身不老延年神仙。”“紫芝主耳聋，利关节，保神，益精气，坚筋骨，好颜色。久服轻身不老延年。”
2. 《新修本草》：“赤芝安心神。”

3. 《本草纲目》：“紫芝疗虚劳。”

茯 苓(《神农本草经》)

【异名】 茯菟、松腴、松薯、松木薯、松苓。

【基原】 为多孔菌科真菌茯苓 *Poria cocos* (Schw.) Wolf 的菌核。

【性味归经】 甘、淡、平。入心、脾、肺、肾经。

【功效】 利水渗湿，健脾和胃，宁心安神。

【主治】 小便不利，水肿胀满，痰饮咳逆，呕吐，脾虚食少，泄泻，心悸不安，失眠健忘，遗精白浊。

【用法用量】 内服：煎汤，10~15g；或入丸散。宁心安神用朱砂拌。

【药膳方选】

1. 治各种失眠：白茯苓（去黑皮取末）15g，粳米 100g。先以粳米煮粥，半熟即下茯苓末，熟后食用(《圣济总录》茯苓粥)。

2. 治水肿，心悸，失眠，神疲，食少，便溏等症：茯苓、米粉、白糖各等分，水调成糊，文火煎烙成薄饼。早晚作点心用，宜长服(《民间食谱》茯苓饼)。

3. 治脾虚水肿：鲫鱼 1 条，云茯苓 25g，先将茯苓加水煎汤取汁 100ml，再将鱼洗净处理后入锅中，加入药汁、适量清水及葱、姜、味精及少量盐，煮熟服用(《中国食疗大全》)。

【成分】 β -茯苓聚糖、三萜类化合物乙酰茯苓酸、茯苓酸、3- β -羟基羊毛甾三烯酸、树胶、甲壳质、蛋白质、脂肪、卵磷脂、葡萄糖、腺嘌呤、组氨酸、胆碱、 β -茯苓聚糖分解酶、脂肪酶、蛋白酶等。

【使用注意】 阴虚而无湿热、虚寒滑精、气虚下陷者慎服。

【参考文献】

1. 《名医别录》：“止清渴、好睡、大腹、淋沥、膈中痰水、水肿淋结，开胸腺，调脏器，伐肾邪，长阴，益气力，保神守中。”

2. 《药性论》：“开胃，止呕逆，善安心神，主肺痿痰壅，治小儿惊痫，疗心腹胀满、妇人热淋。”

3. 《日华子本草》：“补五劳七伤，安胎，暖腰膝，开心益智，止健忘。”

冬 虫 夏 草(《本草从新》)

【异名】 夏草冬虫、虫草、冬虫草。

【基原】 为麦角菌科真菌冬虫夏草菌 *Cordyceps sinensis* (Berk.) Sacc. 的子座及其寄主蝙蝠蛾科昆虫虫草蝙蝠蛾 *Hepialus armoricana* Oberthur 幼虫体（菌核）的复合体。

【性味归经】 甘，温。入肺、肾经。

【功效】 保肺气，实腠理，补肾益精，益肾壮阳，补肺平喘，止血化痰。

【主治】 肺虚所致咳喘、劳嗽痰血、自汗、盗汗；肾亏所致阳痿、遗精、腰膝酸痛。

【用法用量】 内服：煎汤，5~10g；或入丸、散；或与鸡、鸭炖服。

【药膳方选】

1. 治病后虚损：冬虫夏草三五枚，老雄鸭 1 只，去肚杂，将鸭头劈开，纳药于中，仍以线扎好，酱油、酒如常蒸烂食之(《本草纲目拾遗》)。

2. 治虚喘、癆嗽、咯血、自汗盗汗、阳痿遗精等虚劳诸证：冬虫夏草 10g，瘦猪肉 50g 切片，小米 100g。将冬虫夏草用布包好，与小米、猪肉同煮，熟后取出冬虫夏草，喝粥吃肉(验方，冬虫草米粥)。

3. 肾虚阳痿等：冬虫夏草 9~12g，虾仁 15~30g，生姜少许，水煎到水沸 30 分钟后取汤温服(《补品补药与补益良方》冬虫虾仁汤)。

【成分】 脂肪、粗蛋白、粗纤维、虫草酸、奎宁酸、冬虫夏草素、维生素 A、维生素 C、维生素 B₁₂、烟酸、麦角甾醇等。

【使用注意】 有表邪者慎用。

【参考文献】

1. 《本草从新》：“保肺益肾，止血化痰，已劳嗽。”
2. 《药性考》：“秘精益气，专补命门。”
3. 《柑园小识》：“以酒浸数枚啖之，治腰膝间痛楚，有益肾之功。”

第八节 动 物 类

阿 胶(《神农本草经》)

【异名】 傅致胶、盆覆胶、驴皮胶。

【基原】 为马科动物驴 *Equus asinus* L. 的皮去毛后经熬制而成的胶。

【性味归经】 甘，平。入肝、肺、肾经。

【功效】 补血，止血，滋阴，润燥

【主治】 血虚证见虚劳咯血、吐血、尿血、便血、血痢、妊娠下血、崩漏；阴虚心烦失眠；肺虚燥咳；虚风内动之痉厥抽搐。

【用法用量】 内服：烔花兑服，5~10g；炒阿胶可入汤剂或入丸、散。滋阴补血多生用，清肺化痰蛤粉炒，止血蒲黄炒。

【药膳方选】

1. 治吐血：阿胶(炒)、蛤粉各 50g，辰砂少许。上为末，藕节捣汁，和蜜调下，食后服(《赤水玄珠》)。

2. 治久咳咯血及崩漏、胎动：阿胶 15g，桑白皮 15g，糯米 100g，红糖 8g。先煮桑白皮，去滓取汁；后用清水煮糯米 10 分钟后，倒入药汁、阿胶，然后入红糖，煮成粥(《中国药膳大观》)。

3. 治老人体虚大便秘结：阿胶 6g，连根葱白 3 根，蜜 2 匙。先煎葱，入阿胶、蜜溶开。食前温服(《仁斋直指方》胶蜜汤)。

4. 治失血性贫血：阿胶 6g，瘦猪肉 100g。水炖猪肉至熟，后人阿胶烔化，低盐调味，食

肉喝汤(《中国药膳学》)。

【成分】 由胶原及其部分水解产物所成，基本上是蛋白质。水解产生多种氨基酸，其中有赖氨酸 10%，精氨酸 7%，组氨酸 2%等。

【使用注意】 脾胃虚弱，消化不良者慎服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主心腹内崩，劳极洒洒如疟状，腰腹痛，四肢酸疼，女子下血，安胎，久服轻身益气。”
2. 《名医别录》：“主丈夫小腹痛，虚劳羸瘦，阴器气不足，脚酸不能久立，养肝气。”
3. 《药性论》：“主坚筋骨，益气止痢。”

龟 胶(《神农本草经》)

【异名】 龟版膏、龟版胶、龟甲胶。

【基原】 为龟科动物乌龟 *chinemys reevesii gray* 的甲壳熬煮成固体胶块。

【性味归经】 甘、咸，平，入肝、肾经。

【功效】 滋阴，补血，止血。

【主治】 阴虚血亏所致劳热骨蒸、吐血、衄血、烦热惊悸；肾虚所致腰痛、脚膝痿弱、崩漏、带下。

【用法用量】 内服：开水或黄酒化服，3~9g。

【药膳方选】

1. 治气血亏虚，脾胃虚弱，久疟不止，寒热久发等：龟胶 30g，肉桂 15g，土炒白术 60g。诸药平均分成 5 份，每取 1 份，以肉桂、白术水煎取汁，乘热烱化龟胶服用(《本草汇言》龟胶桂术煎)。

2. 治肾阴虚亏所致之五心烦热，口干咽燥，膝酸软，遗精早泄及妇女月经不调，崩漏带下等：将龟板胶 100g、黄酒 1 升置于锅中，用文火煮至龟板胶熔化即成，每日 1~2 次，每次 10ml(《本草汇言》龟胶酒)。

3. 治阴亏血虚之眩晕、耳鸣、失眠、骨蒸劳热等：粳米 100g 洗净，加清水适量煮粥。粥熟后加龟胶 10g，待全部烱，再加糖适量即食用(《实用药膳学》龟胶粳米粥)。

【成分】 含胶质、脂及钙盐等。

【使用注意】 胃有寒湿者忌服。

【参考文献】

1. 《本草汇言》：“主阴虚不足，发热口渴，咳咯血痰，骨蒸劳热，腰膝痿弱，筋骨疼痛，寒热久发，疟疾不已，妇人崩带淋漏，赤白频来。凡一切阴虚血虚之证，并皆治之。”
2. 《医林纂要》：“滋补养膝。”

鳖 甲(《神农本草经》)

【异名】 上甲，鳖壳，团鱼甲，鳖盖子。

【基原】 为鳖科动物中华鳖 *Trionyx sinensis Wiegmann* 及山瑞鳖 *Trionyx steindachneri*

Siebenrock 的背甲。

【性味归经】 咸，微寒。入肝、肾经。

【功效】 滋阴清热，潜阳熄风，软坚散结。

【主治】 治阴虚发热、劳热骨蒸、热病伤阴、虚风内动、小儿惊痫、久疟、癥瘕、经闭等。

【用法用量】 内服：煎汤，15～30g，先煎；熬膏或入丸、散。

【药膳方选】

1. 治小儿痫：鳖甲炙令黄，捣为末，取 5g，乳服，亦可蜜丸如小豆大服(《子母秘录》)。
2. 治久患劳疟瘵等：鳖甲 150g，酥炙令黄，为末。临发时温酒调下 10g(《太平圣惠方》)。
3. 治瘰癧瘰癧及风顽疥癣：鳖甲(炙)烧酒浸，酌量饮(《普济方》鳖甲渍酒)。

【成分】 含骨胶原、多种氨基酸及微量元素等。

【使用注意】 脾胃虚寒，食减便溏或孕妇禁服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主心腹癥瘕坚积、寒热，去痞、息肉、阴蚀、痔、恶肉。”
2. 《名医别录》：“疗温疟、血瘕、腰痛、小儿胁下痛。”
3. 《本草纲目》：“除老疟母、阴毒腹痛、劳复、食复、斑痘烦喘、妇人经脉不通、产难、产后阴脱、丈夫阴疮、石淋、敛溃痛。”

鹿 茸(《神农本草经》)

【别名】 斑龙珠。

【基原】 为鹿科动物梅花鹿 *Cervus nippon* Temminck 马鹿 *Cervus elaphus* Linnaeus 的雄鹿头上未骨化密生茸毛的幼角。

【性味归经】 甘、咸，温。入肾、肝经。

【功效】 壮肾阳，益精血，强筋骨，托疮毒。

【主治】 肾阳虚衰所致阳痿滑精、宫寒不孕、虚劳羸瘦、神疲畏寒、眩晕、耳鸣耳聋、腰背酸痛、筋骨痿软、小儿五迟、女子崩漏带下、阴疽不溃不敛。

【用法用量】 内服：研末冲服，1～3g；或入丸剂；亦可浸酒服。

【药膳方选】

1. 治眩晕屋转眼花：鹿茸 1.5g。酒煎，去滓，入麝香少许服之(《证治要诀》)。
2. 治阳痿尿频：鹿茸 15g，山药 30g，生薄绢裹，酒蒸七日。饮酒，日 3 盏为度(《普济方》鹿茸酒)。
3. 治肾虚腰痛，遇劳则甚：鹿茸 5g，菟丝子 15g，小茴香 9g，羊肾 1 对。共炖，食肉喝汤(《中国药膳学》)。

【成分】 食多量胶质、多种微量元素、氨基酸、油酸、亚麻酸、棕榈酸等，尚含极少量的卵泡激素“雌酮”。

【使用注意】 凡阴虚阳亢，血分有热，胃火盛或肺有痰热以及外感热病者均禁服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主漏下恶血，寒热惊痫，益气强志，生齿不老。”
2. 《药性论》：“主补男子腰脊虚冷，脚膝无力，夜梦鬼交，精溢自出，女子崩中漏血。”“又主赤白带下。”
3. 《本草纲目》：“生精补髓，养血益阳，强健筋骨。治一切虚损，耳聋，目暗，眩晕，虚痢。”

鹿 角 胶(《神农本草经》)

【基原】 为鹿科动物梅花鹿 *Cervus Nippon Temminck* 或马鹿 *C. elaphus L.* 等的角经水煎熬浓缩而成的固体胶。

【性味归经】 甘、咸，温。入肝、肾经。

【功效】 温补肝肾，益精血，止血。

【主治】 肾阳虚弱，精血不足，虚劳羸瘦，及吐血、衄血、崩漏、尿血等属于虚寒者，亦可治阴疽。

【用法用量】 内服：烔化兑服，5~10g。或入丸、散、膏。

【药膳方选】

1. 治虚劳梦泄：鹿角胶 50g，研碎，炒黄，覆盆子 50g，车前子 50g。捣细为散。每于食前，以温酒调下 10g(《太平圣惠方》鹿角胶散)。

2. 治肝肾阳虚所致畏寒肢冷，阳痿，遗精，腰脚酸软，阴疽疮疡，乳痈初起等：鹿胶 10g，糯米 50g。先以米煮粥，将熟加入鹿胶，稍煮，使其烔化。空腹食(《寿世青编》鹿胶粥)。

3. 治血虚阴亏之神疲体倦，腰膝酸软，月经不调，白带量多，虚热，心悸怔忡，睡卧不宁：鹿角胶 25g，鳖甲 12g，煅牡蛎 12g，桑螵蛸 10g，人参 25g，黄芪 10g，当归 30g，白芍 25g，香附 25g，天冬 12g，甘草 6g，生地 50g，熟地 50g，川芎 12g，银柴胡 5g，丹参 25g，山药 25g，芡实 12g，鹿角霜 10g，墨鱼 1000g，乌鸡肉 15kg，生姜 30g，葱 30g，黄酒 150g。取上述 19 味药物之饮片，用纱布包扎。墨鱼温水泡发，除去骨膜，洗净。乌鸡处死收拾干净，除去内脏不能食用的部位，分割切块洗净。将药包、墨鱼、乌鸡肉、生姜（洗拍碎）、葱（洗切）一并入锅，加水适量煮沸，掠去浮沫，文火炖至鸡肉熟烂脱骨，捞去药包及姜、葱，放入黄酒、食盐、味精等佐料，待沸，分装成 100 份，晾温。吃肉喝汤（成都惠安堂滋补餐厅）。

【成分】 参见“鹿茸”。

【使用注意】 阴虚阳亢者忌服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主伤中劳绝、腰痛羸瘦，补中益气，妇人血闭无子，止痛安胎。”
2. 《名医别录》：“疗吐血、下血、崩中不止、四肢酸疼、多汗、淋露、折跌伤损。”
3. 《本草纲目》：“治劳嗽、尿精、尿血、疮疡肿毒。”

鹿 鞭(《神农本草经》)

【异名】 鹿茎筋、鹿阴茎、鹿冲、鹿冲肾。

【基原】 为鹿科动物梅花鹿 *Cervus Nippon Temminck* 或马鹿 *C. elaphus L.* 雄性的外生殖器。

【性味归经】 甘、咸，温。入肝、肾、膀胱经。

【功效】 补肾壮阳，益精填髓。

【主治】 劳损、腰膝酸痛、肾虚阳痿、耳鸣耳聋、宫冷不孕、妇女乳汁不足。

【用法用量】 内服：煎汤、煮食、熬膏或入丸、散，6~15g。

【药膳方选】

1. 治五劳七伤，阳气衰弱，益气力：鹿肾（鹿鞭）1对，去脂膜，切细；肉苁蓉 100g，酒浸 1 宿，刮去皱皮，切片。粳米煮粥，欲熟，下鹿鞭、肉苁蓉、葱白、盐、椒食之（《太平圣惠方》鹿肾粥）。

2. 治肾气损虚，耳聋：鹿肾（鹿鞭）1对，去脂膜，切细，加粳米、豉汁煮粥，入五味，如法调和，空腹食之；作羹及入酒并得，食之（《太平圣惠方》鹿肾粥）。

3. 治肾阳虚衰所致阳痿、遗精、肢冷腰酸及妇人宫冷、久不受孕等：鹿鞭 1 具，白酒 500g。鹿鞭用温水发透，刮去粗皮杂质，对剖开，再刮去里面的粗皮杂质，洗净，切片，浸于白酒内 7 天。每服 1 小杯，日 2 次（《中国药膳学》鹿鞭酒）。

【使用注意】 阴虚阳亢者忌服

【参考文献】

1. 《名医别录》：“主补肾气。”
2. 《千金·食治》：“主劳损。”
3. 《日华子本草》：“补中，安五藏，壮阳气，作酒及煮粥服。”

海 狗 肾(《本草图经》)

【异名】 腍脐。

【基原】 为海豹科动物海豹 *phoca vitulina linnaeus* 或海狗 *callothinus ursinus Lin naeus* 的阴茎或睾丸。

【性味归经】 咸，热。入肾经。

【功效】 暖肾壮阳，益精补髓。

【主治】 肾阳衰惫的阳痿精冷、腰膝酸软及精少不育等。

【用法用量】 内服：煎汤，每次 1~3g，日服 2~3 次；入丸、散或浸酒饮。

【药膳方选】

1. 治诸虚损：海狗肾，同糯米、法曲，酿酒服（《本草纲目》）。

2. 治阳痿及精神不振：海狗肾 1 具，人参 15g，山药 30g，白酒 1kg。先将海狗肾酒浸后切片，共浸泡 7 日后服，每次 2 匙，日 2 次（《中国药膳学》海狗肾人参酒）。

3. 治阳痿不举，精冷无子及晨起泄泻：海狗肾约 30g，粳米 50g。先将海狗肾切碎，与粳米加水煮粥，粥成可加入盐少许。晨起作早餐食之(《中国药膳大观》温脐脐粥)。

【成分】 含雄性激素、蛋白质、脂肪等。

【使用注意】 阴虚火炽及骨蒸劳嗽、脾胃挟有寒湿者忌服。

【参考文献】

1. 《药性论》：“治积冷，劳气羸瘦，肾精衰损。”

2. 《日华子本草》：“益肾气，暖腰膝，助肾阳。”

九 香 虫(《本草纲目》)

【异名】 黑兜虫、瓜黑蟥、屁板虫、蜣螂虫、打屁虫。

【基原】 为蜣科昆虫九香虫 *Aspongopus chinensis* Dallas 的全虫。

【性味归经】 咸，温。入肝、脾、肾经。

【功效】 行气止痛，温肾壮阳。

【主治】 肝胃不和或寒郁中焦所致的胸胁胃脘胀痛，以及肾阳不足之阳痿、腰痛。

【用法用量】 内服：煎汤，3~9g；或入丸、散，0.6~1.2g。

【药膳方选】 治肾虚阳痿：九香虫 30g，白酒 500g。九香虫放入酒内泡 7 天。每服 10~20ml，日 2 次(《中国药膳学》九香虫酒)。

【成分】 虫体含脂肪、蛋白质及甲壳质。脂肪中含有硬脂酸、棕榈酸、油酸。脂肪酸——部分是游离存在。其臭味来源于醛或酮。

【使用注意】 阴虚内热者慎服。

【参考文献】

1. 《本草纲目》：“主治膈脘滞气，脾肾亏损，壮元阳。”

2. 《本草新编》：“专兴阳益精，且能安神魂。”

海 马(《本草拾遗》)

【异名】 水马、姑、龙落子鱼、马头鱼。

【基原】 为海龙科动物线纹海马 *Hippocampus kelloggi* Jordan et snyder、刺海马 *H. histrix* kaup、大海马 *H. kuda* Bleeker、三斑海马 *H. trimaculatus* Leach 或小海马(海蛆) *H. japonicus* kaup 除去内脏的全体。

【性味归经】 甘、咸，温。入肾、肝经。

【功效】 补肾壮阳，散结消肿。

【主治】 治肾虚阳痿、宫冷不孕、遗尿、虚喘、癥瘕积聚、跌仆损伤、痈肿疮疖。

【用法用量】 内服：煎汤，3~9g；研末，1~1.5g。

【药膳方选】

1. 治阳痿及跌打损伤：海马 30g，白酒 500g。浸泡 7 日后服，每次 1 小杯，每日 2~3 次(《中国药膳学》)。

2. 治肾阳不足之阳痿，遗精，早泄，尿频，妇女白带清稀，绵绵不断腰酸如折，小腹冷感；年老体衰，神倦肢冷等：净仔公鸡 1 只，海马 10 个，水发香菇 30g，火腿 20g，精盐 6g，料酒 20g，葱段、姜片各 15g，清汤 500g，味精适量。海马用温水洗净；鸡在开水中煮约 5 分钟取出，剔除骨取肉，连皮切成长方条；火腿、香菇切丁，将鸡条整齐摆在蒸碗里，分别放上海马、火腿、香菇及调料，上屉蒸 1.5 小时取出，拣去葱、姜，调入味精。佐餐服食(《滋补保健药膳食谱》)。

【成分】 刺海马含蛋白质、脂肪、多种氨基酸等。

【使用注意】 孕妇及阴虚阳亢者禁服。

【参考文献】

1. 《本草拾遗》：“主妇人难产。”
2. 《本草纲目》：“暖水藏，壮阳道，消瘕块，治疗疮肿毒。”
3. 《海南介语》：“主夜遗。”

蛤 蚧(《开宝本草》)

【异名】 蛤蟹、仙蟾、大壁虎、蚺蛇。

【基原】 为壁虎科动物蛤蚧 *Gekko gecko* Linnaeus 除去内脏的全体。

【性味归经】 咸，平。入肺、肾经。

【功效】 益肾补肺，定喘止嗽。

【主治】 肺肾两虚气喘咳嗽，虚劳咳嗽、咯血，肾虚阳痿、遗精、消渴、小便频数。

【用法用量】 内服：煎汤，3~6g；研末，1~1.5g；或入丸、散剂。

【药膳方选】

1. 治肺燥咳嗽咯血：蛤蚧 1 对，白及末 100g，蜂蜜适量。将蛤蚧为末，与白及末拌匀。每日早晚取药末 15g，冲开水调蜂蜜食之，连服 20 日(《中国药膳大观》)。

2. 治肾虚喘证：蛤蚧 1 对，人参 6g，白酒 1000g。共浸泡 5—7 日，每日摇动数次，即可食用(《中华药膳宝典》)。

3. 治肾虚阳痿尿频：蛤蚧 1 对(去头、足、鳞)，黄酒 500g。浸泡 7 日后，每饮 1~2 匙，日 2 次(《中国药膳学》蛤蚧酒)。

【成分】 含肌肽、胆碱、肉毒碱、鸟嘌呤、蛋白质。从蛤蚧中检出 14 种氨基酸、18 种无机元素及胆固醇、硫酸钙等。

【使用注意】 外感风寒喘嗽及阴虚火旺者禁服。

【参考文献】

1. 《海药本草》：“主肺痿上气，咯血咳嗽。”
2. 《日华子本草》：“治肺气，止嗽，并通月经，下石淋及治血。”
3. 《本草纲目》：“补肺气，益精血，定喘止嗽，疗肺痈消渴，助阳道。”

紫 河 车(《本草拾遗》)

【异名】 胞衣、混沌皮、混元丹、胎衣、混沌衣。

【基原】 为人科健康产妇的干燥胎盘 (Placenta Hominis)。

【性味归经】 甘、咸，温。入肺、肝、肾经。

【功效】 温肾补精，益气养血。

【主治】 虚劳羸瘦、虚喘劳嗽、气虚无力、血虚面黄、阳痿遗精、不孕少乳等。

【用法用量】 内服：研末或装胶囊吞服，每次 1.5~3g，重症加倍；或入丸剂；也可用鲜品半个或 1 个，水煎服食，1 周 2~3 次。

【药膳方选】

1. 治日渐羸瘦：紫河车 1 具，以五味和之，如做饼法，与食之(《本草拾遗》)。

2. 治久癯失志气虚血弱者：紫河车 1 具，洗净，煮烂食之(《刘氏经验方》)。

3. 治肺结核咳嗽咯血，潮热盗汗：紫河车 1 具，白及 15g，百部 15g，同炖熟，食盐调味食之(《中国药膳学》)。

【成分】 人体胎盘的成分较复杂，含有干扰素、巨球蛋白、血液凝固成分，还含有许多激素、多种有应用价值的酶、红细胞生成素、磷脂、 β -内啡肽、氨基多糖体。胎盘乳原含多种氨基酸，并含微量元素 B_{12} 、乙酰胆碱及碘等。

【使用注意】 凡有表邪及实证者禁服，脾虚湿困纳呆者慎服。

【参考文献】

1. 《本草拾遗》：“主血气羸瘦，妇人劳损。”

2. 《本草图经》：“男女虚损劳极，不能生育，下元衰惫。”

3. 《本草从新》：“大补元气，理血分，治神伤梦遗，能壮阳道，能滋阴亏，调经安产。”

鸡 内 金(《神农本草经》)

【异名】 鸡胗里黄皮、鸡胗胗、鸡肫内黄皮、鸡肫皮、鸡黄皮。

【基原】 为雉科动物家鸡 *Gallus gallus domesticus* Brisson 的砂囊内膜。

【性味归经】 甘，平。入脾、胃、肾、膀胱经。

【功效】 健脾消食，涩精止遗，消癥化石。

【主治】 消化不良、饮食积滞、呕吐反胃、泄泻下痢、小儿疳积、遗精、遗尿、小便频数、泌尿系结石及胆结石、癥瘕经闭、喉痹乳蛾、牙疳口疮。

【用法用量】 内服：煎汤，3~10g；研末服，每次 1.5~3g；或入丸、散。

【药膳方选】

1. 治食积腹满：鸡内金，为末，乳服(《本草求原》)。

2. 治反胃，食即吐出：鸡内金烧灰，酒服(《千金方》)。

【成分】 含胃激素、角蛋白、微量胃蛋白酶、淀粉酶、多种维生素、18 种氨基酸及多种微量元素。

【使用注意】 脾虚无积者慎服。

【参考文献】

1. 《神农本草经》：“主泄利。”
2. 《名医别录》：“主小便利、遗溺，除热止烦。”
3. 《日华子本草》：“止泄精，并尿血、崩中、带下、肠风、泻痢。”

白 花 蛇(《开宝本草》)

【基原】 为蝮蛇科动物五步蛇 *Agkistrodon acutus* (Guenther) 或眼镜蛇科动物银环蛇幼蛇 *Bungarus multicinctus multicinctus* Blyth 等除去内脏的全体。

【性味归经】 甘、咸，温，有毒。入肝、脾经。

【功效】 祛风湿，透筋骨，定惊搐。

【主治】 风湿瘫痪、骨节疼痛、麻风、疥癩、小儿惊风搐弱、破伤风、杨梅疮、瘰疬恶疮。

【用法用量】 内服：煎汤 2~5g；或浸酒、熬膏；或入丸、散。

【药膳方选】 治风湿痹痛，偏瘫及肢节屈伸不利：折花蛇 1 条，白酒 500g，共泡，每天服用。

【成分】 蛇毒中含有凝血酶样物质、酯酶及 3 种抗凝血物质、银环蛇蛇毒中的 α -环蛇毒素。

【使用注意】 阴虚内热者忌服。

【参考文献】

1. 《药性论》：“主治肺风鼻塞，身生白癩风、痂疮、斑点及浮风瘾疹。”
2. 《开宝本草》：“主中风湿痹不仁、筋脉拘急、口面歪斜、半身不遂、骨节疼痛、大风疥癩及暴风瘙痒、脚弱不能久立。”
3. 《本草纲目》：“通治诸风、破伤风、小儿风热、急慢惊风、搐搦、瘰疬漏疾、杨梅疮、痘疮倒陷。”

乌 梢 蛇(《开宝本草》)

【异名】 乌蛇、剑脊乌梢、黑花蛇、乌峰蛇、青蛇。

【基原】 为游蛇科动物乌梢蛇 *Zaocys dhumnades* (Cantor) 除去内脏的全体。

【性味归经】 甘，平。入肺、脾、肝经。

【功效】 祛风，通络，止痉。

【主治】 风湿顽痹、肌肤麻木、肢体瘫痪、破伤风、麻风、风疹疥癣。

【用法用量】 内服：煎汤，6~12g；研末，1.5~3g；或日丸剂、浸酒服。

【药膳方选】

1. 治破伤风见项颈紧硬，身体强直：乌蛇、白花蛇各 2 寸（颈后取，先酒浸，去骨，并酒炙），蜈蚣 1 条（全者）。上 3 味，为细散。每服 10~15g，煎酒小沸调服(《圣济总录》定命

散)。

2. 治风湿顽痹, 肌肤不仁, 骨关节结核, 风疹疥癣, 麻风, 小儿麻痹等病证: 乌蛇 1 条, 洗净切段, 武火烧沸, 加入料酒、精盐、姜片、葱片、葱段、香菇、笋片后, 再改用文火炖至熟透, 加入味精即可食用(《中国保健中药》清炖乌蛇)。

3. 治肌肤不仁, 手足软弱, 不能伸举, 风湿性关节炎等症: 乌蛇 1 条, 去皮、头、尾和内脏, 洗净, 切成薄片, 入锅煸炒, 八成熟时加入盐、料酒、姜葱, 继续煸炒至熟即成(《中国保健中药》炒蛇片)。

【成分】 含多种氨基酸、蛋白质及脂肪。

【使用注意】 血虚生风者慎服。

【参考文献】

1. 《药性论》: “治热毒风、皮肤生疮、眉须脱落等。”
2. 《开宝本草》: “主诸风瘙癢疹、疥癣、皮肤不仁、顽痹。”
3. 《本草备要》: “去风湿。”

全 蝎(《开宝本草》)

【异名】 蚤、蚤尾虫、杜伯、主簿虫、全虫。

【基原】 为钳蝎科动物东亚钳蝎 *Buthus martensii* Karsch 的全体。

【性味归经】 辛, 平, 有毒。入肝经。

【功效】 祛风止痉, 通络止痛, 攻毒散结。

【主治】 小儿惊风、抽搐痉挛、中风口歪、半身不遂、破伤风、风湿顽痹、偏正头痛、牙痛、耳聋、痈肿疮毒、瘰疬痰核、蛇咬伤、烧伤、风疹、顽癣。

【用法用量】 内服: 煎汤, 2~5g; 研末入丸、散, 每次 0.5~1g; 蝎尾用量为全蝎的 1/3。

【药膳方选】

1. 治急慢惊风, 及大人小儿诸痫, 发搐天吊: 全蝎 50g, 地龙 25g。上为细末, 酒煮面糊和丸如豌豆大, 朱砂为衣。荆芥汤下五六丸, 随儿大小加减(《鸡峰普济方》)。

2. 治偏头痛不可忍: 干蝎、藿香叶、麻黄、细辛等分。上 4 味, 捣罗为散。每服 5g, 用薄荷酒下(《圣济总录》神圣散)。

3. 治癫痫: 全蝎 1 只焙为末, 新鲜韭菜 250g, 混和揉汁, 放入红糖 50g, 拌匀蒸熟, 空腹顿食(《四川中医》)。

【成分】 含蝎毒、多种氨基酸及微量元素, 尚含三甲胺、甜菜碱、牛磺酸、软脂酸、硬脂酸、胆甾醇、卵磷脂及铵盐等。

【使用注意】 血虚生风者及孕妇禁用。

【参考文献】

1. 《开宝本草》: “疗诸风隐疹, 及中风半身不遂, 口眼歪斜, 语涩, 手足抽掣。”
2. 《本草图经》: “治小儿惊搐。”
3. 《本草纲目》: “主治小儿惊痫风搐、大人疟、耳聋、疝气、诸风疮、女人带下、阴脱。”

下 篇

药 膳 配 方

第七章

解 表 类

凡以解表类药食为主制作而成，具有发汗、解肌、透疹等作用，用以预防或解除外感表证的药膳食品，均属于解表类。主要适用于六淫之邪侵入肌表，症见恶寒发热、头痛、身痛、脉浮等，亦可用于麻疹初起、疮疡初起、浮肿兼见表证者。

表证是指邪气在肌表。一般而言，外感六淫伤人，大多先出现表证。此时病位尚浅，在肌表、在皮毛，故用解表剂可使肌表之邪外散或从汗而解。

外邪六淫有寒热之异，人体有虚实之别，故外感表证又有风寒表证、风热表证等不同。因此在治法上有辛温解表与辛凉解表之分，解表类药膳也分为辛温解表类和辛凉解表类。

辛温解表类药膳适用于外感风寒表证，见有恶寒发热、头痛项强、肢体酸痛、口不渴、舌青薄白、脉浮等。常用辛温解表的药食主要有生姜、葱、荆芥、防风、苏叶，主要代表方有生姜粥、防风粥、五神汤、姜糖苏叶饮等。

辛凉解表类药膳适用于外感风热表证，见有发热、头痛、有汗、口渴、咽痛、脉浮数等。常用辛凉解表的原料主要有菊花、薄荷、芫荽、荸荠、银花，主要代表方有银花茶、桑菊薄荷饮、豉粥等。

第一节 辛 温 解 表

生 姜 粥

【来源】 《饮食辨录》

【组成】 粳米 50g，生姜 5 片，连须葱数茎，米醋适量。

【制法与用法】 将生姜捣烂，与粳米同煮粥，粥将熟时加入葱、醋，稍煮即成。乘热

食，覆被取微汗出。

【功效与应用】 解表散寒，温胃止呕。适用于外感风寒之邪引起的头痛身痛、无汗呕逆等症。

【方解】 本方是以生姜、粳米为主料配制而成的药膳食品，具有解表散寒，温胃止呕之效。

方中生姜辛温发散，可发汗解表、温胃止呕，是治疗外感风寒所致恶寒发热、头痛、鼻塞之要品。临床治疗轻微感冒，可以本品单味煎服即效。粳米甘平，为温中益气之佳品。粳米又善助药力。葱为常用的调味品原料，可发汗解表、散寒通阳，是治疗感冒风寒轻证的常用品。且常与生姜配伍，即连须葱白汤。再加食醋调味，并健胃消食。四味相伍，共奏解表散寒、温胃止呕之效。本品食用方便，老幼咸宜，是治疗风寒型感冒初起之良方。

【使用注意】 本品为辛温之剂，素有阴虚内热及热盛之证者忌用；外感表证属风热者忌用。

【附方】

1. 生姜粥(《圣济总录》)：由生姜(去皮切细)10g、炙枇杷叶6g(为末)、粳米100g组成。先煎生姜、枇杷叶，滤取汁，入粳米煮粥，候熟，少入盐、酱等佐料即成。空腹温服。功在能解表散寒、化痰止咳、理气和胃。适用于风寒束表所致头身疼痛、咳逆喘呕。

2. 生姜炒米粥(《本草纲目》)：由生姜50g、炒米50g、红糖组成。先将生姜洗净，切成薄片，与炒米同煮成粥，再加入红糖搅匀即可。趁热服，感冒愈后即停。功能为解表发汗、疏散风寒，适用于外感风寒、鼻塞流涕、咳嗽、食欲不振或伴有恶心呕吐者。

3. 葱爆肉(《老年人饮食指南》)：由猪瘦肉200g、葱100g、豆油24g、酱油、白糖、料酒、味精、香菜段、花椒油等组成。先将猪肉切成薄片，葱、香菜各切成段；锅内加油，烧热，下入肉片翻炒，待肉片变色时，加入料酒、葱段、白糖、酱油，继续翻炒。熟时，加入香菜段，淋入香油即可。佐餐食用。功能为发汗透表、温中和胃。适用于感受风寒见恶寒发热而汗少症；或有慢性胃炎，遇寒则脘腹隐痛，食则腹胀等病证。该品荤而不腻，无留邪之弊。

防 风 粥

【来源】 《千金月令》

【组成】 防风10~15g，葱白2根，粳米100g。

【制法与用法】 先将防风、葱白煎煮取汁，去渣；粳米按常法煮粥，待粥将熟时加入药汁，煮成稀粥服食。每日早、晚食用。

【功效与应用】 祛风解表，散寒止痛。适用于外感风寒所致发热、畏冷、恶风、自汗、头疼、身痛等症。

【方解】 本方所治之证，为风寒束表所致，故治宜祛风散寒，解表。

方中防风辛温轻散，润泽不燥，主祛风解表、胜湿止痛，能发邪从毛窍而出。《本草经疏》曰：“防风治风通用，生发而能散，故主大风头眩痛，恶风，周身骨节疼痛”。葱白可发汗解表，散寒通阳，主治感冒风寒轻证，与防风相须配伍，以加强其发汗解表之功效。故《药对》说：“防风得葱白能行周身。”粳米温中益气，又善助药力，可助防风、葱白以发汗解

表。3味相伍，共奏发汗解表之效。

【使用注意】 本品为辛温之剂，素有阴虚内热及热盛之证者忌用；外感表证属风热者忌用。

【附方】 荆芥粥(《养老奉亲书》)：由荆芥 5~10g、薄荷 3~5g、淡豆豉 5~10g、粳米 50g 组成。先将荆芥、薄荷、淡豆豉煮沸 5 分钟(不宜久煮)，去渣取汁；另将粳米洗净煮粥，待粥将熟时，加入药汁，同煮为粥。每日 2 次，温热服。功能为疏风解表、利咽，适应于伤风感冒见发热恶寒、头痛、咽痛等。

五 神 汤

【来源】 《惠直堂经验方》

【组成】 荆芥、苏叶各 10g，茶叶 6g，生姜 10g，红糖 30g。

【制法与用法】 红糖加水适量，烧沸，使红糖溶解。荆芥、苏叶、茶叶、生姜用另锅加水文火煎沸，倒入红糖溶解搅匀即成。趁热饮。

【功效与应用】 发汗解表。适用于风寒感冒见恶寒、身痛、无汗。

【方解】 本方所治之证为风寒感冒之初起，治宜辛温解表。

方中荆芥为轻扬之品，可祛风解表，善治外感风寒引起的头疼、发热、无汗等症；苏叶为辛温发散之品，能解表散寒、开宣肺气，常与生姜相须配伍，以增强发散解表之功。茶叶苦甘而凉，可解百毒、清头目。红糖甘温，既可温中散寒，助诸药发散在表之风寒；又可作为调味品，缓诸药辛辣苦涩之异味。本方作用和缓，为祛风、散寒、解表之轻剂，可作为外感病流行期间的预防药膳，也可用于风寒感冒初起症状较轻者。

【使用注意】 阴虚内热及表虚自汗者忌用；外感表证属风热者忌用。

川芎白芷炖鱼头

【来源】 《家庭食疗手册》

【组成】 川芎、白芷各 3~9g，鳙鱼头 500g，葱、胡椒、生姜、盐各适量。

【制法与用法】 将鱼头去鳃洗净，连同川芎、白芷、葱、胡椒、生姜放入砂锅内，加水适量，武火烧沸，再以文火炖半小时，入盐调味即成。分早、晚两次吃鱼喝汤。

【功效与应用】 祛风，散寒，活血，止痛。适用于风寒头风；头痛、鼻渊患者前额痛、牙龈肿痛；风湿痹痛见四肢拘挛痹痛、瘀血疼痛。

【方解】 本方所治之证，为风寒外袭，瘀阻脉络所致，治宜祛风散寒、活血止痛。方中川芎能祛风止痛，且秉升散之性，能上行头目；又为血中之气药，能通达气血，活血散瘀，行气止痛；故治疗外感风寒引起的头痛、男女头风、前额痛、周身疼痛等，常以川芎为主，其为治头痛之要药。常配白芷、细辛等，如川芎茶调散等。白芷辛温，芳香上达，能解表散寒、祛风止痛，临床常与川芎配伍，以相互增强作用，因气味芳香，故又能增加菜肴的香味。再配以葱、姜、胡椒，既能调和菜肴之味，又能增强发汗解表之功。鳙鱼头，即花鲢鱼头，甘温无毒，其肉细腻，其味鲜美，可“暖胃，去头眩，益脑髓”(《本草求源》)，配合诸药调

制，确为一道味道美、效果优的散寒解表药膳佳肴。

【使用注意】 素体阴虚或郁热者忌用。

姜糖苏叶饮

【来源】 《本草汇言》

【组成】 生姜 3g，苏叶 3g，红糖 15g。

【制法与用法】 将生姜、苏叶洗净，切成细丝，同置茶杯内，加沸水浸泡 5～10 分钟，放红糖拌匀即成。每日 2 次，趁热服。

【功效与应用】 发汗解表，祛寒健胃。主治风寒感冒见发热、恶寒、头身痛等；对同时患有恶心、呕吐、胃痛、腹胀等症的胃肠型感冒，则更为适宜。

【方解】 本方所治之证，为风寒所致，治宜辛温解表、发散风寒。

方中苏叶辛温，可发表散寒，理气和营，能治疗感冒风寒见恶寒发热、咳嗽气喘等。《本草正义》记载：“紫苏，芳香气烈。外开皮毛，泄肺气而通腠理，上则通闭塞，清头目，为风寒外感灵药。”“叶本轻扬，则风寒外感用之，疏散肺闭，宣通肌表，泄风化邪，最为敏捷。”其与生姜相须配伍，可增强发散解表散寒之功。红糖甘温，既可温中散寒，助苏叶、生姜发散在表之寒；又可作为调味品，缓生姜、苏叶辛辣苦涩之味。本方可作为外感病流行期间的预防药膳，也可作为风寒感冒初起阶段的治疗药膳。

【使用注意】 素体阴虚，或湿热内蕴，或外感风热者忌用。

【附方】

1. 姜葱苏叶橄榄汤(《饮食疗法》)：由新鲜橄榄(连核) 60g，葱头 15g，生姜、苏叶各 10g 组成。将上 4 味加水 2 碗半，共煎至 1 碗，去渣取汁，稍加食盐调味即可。温热服。功能为解表散热、健胃和中，适用于风寒感冒见发热头痛、鼻流清涕、脘腹胀满、恶心等。

2. 姜葱梨鸡蛋(《饮食与长寿》)：由梨 120g、生姜 15g、葱白 15g、鸡蛋 2 枚组成。将梨、葱白、姜煎汤；将鸡蛋打入碗中搅匀，用煎好的沸汤冲入即成。乘热顿服，覆被取汗。功能为散寒解表，适用于风寒束表型感冒见发热头痛、鼻流清涕、咳嗽等。

发汗豉粥

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 豉 27g，荆芥 1 握，麻黄 22.5g(去根节)，葛根 30g(锉)，栀子仁 22.5g，石膏 90g(捣碎绵裹)，葱白 7 茎(切)，生姜 15g(切)，粳米 54g。

【制法与用法】 先煎诸药，去渣取汁，后入米煮作稀粥。空腹温服，服后卧床温复，得微汗出为度。

【功效与应用】 祛风清热。适用于外感风寒，内有蕴热，而见恶寒、壮热、头痛、身痛、无汗、口渴、喜饮、舌红苔黄、脉浮数等症。

【方解】 本方所治之证为外感风寒，内有蕴热。外有风寒束表，毛窍闭塞，卫气郁极，故出现恶寒、壮热、头痛、身痛、无汗等，急需开皮毛以发散风寒之邪；内有蕴热，故出现

口渴、喜饮、舌红、苔黄脉数等，急需清泄里热以除蕴积之邪。本方选豆豉为主料，既能宣散解表以除外感之邪，又能清里除烦以消蕴积之热。再加用麻黄、荆芥、葱、姜，以助发汗解表之力，重用石膏、栀子，以增清泄里热之效。葛根发表解肌、去热生津，为治疗外感发热、头痛、无汗、项背强痛之要药。再配以粳米作粥，既可助药力以解表清里，又能生津液以资助汗源。诸药相合，发汗解表，兼清里热，是治疗外感风寒，内有蕴热的有效配方。

【使用注意】 本方为治疗外感风寒、内有蕴热的配方，药味多，药量重，病除即止，不宜久服。

【附方】

1. 葱豉茶(《太平圣惠方》): 由葱白 3g、淡豆豉 15g、荆芥 3g、薄荷 3g、栀子 4.5g、生石膏 30g、紫笋茶末 10g 组成。将葱白去须，石膏捣碎，加水同煎，去渣，取汁，下茶末，再煎 5 分钟即可。分 2 次温服，每日 1 剂。功能发散解表，兼清里热，适用于外感风寒见头痛、肢节酸痛、发热、口苦而渴等。

2. 葱豉粥(《太平圣惠方》): 由葱白 50g、淡豆豉 20g、粳米 50g 及食盐、香油、胡椒粉、姜末组成。将葱白切成细末，粳米用水淘洗干净；淡豆豉放入锅中，加入 15 倍量的水煎煮 20 分钟，倒出药液，再加同量水煎煮 20 分钟，倒出药液；合并两次药液，并用纱布过滤；粳米放入锅中，加入淡豆豉药液及适量清水，置炉子上用武火烧沸，再改用文火慢慢熬煮；熬煮至粥稠时，加入葱白末，再煮片刻，调入食盐、胡椒粉、姜末各适量，食用时加香油适量。每日 1~2 次，每次 1 碗，趁热食用。功能为发汗解表、通阳解毒。适用于伤风感冒见恶寒发热、头痛鼻塞、咽喉肿痛，以及二便不利、腹痛等症。

3. 葱白粥(《老年人饮食指南》): 由新鲜连根葱白 15~20 根、粳米 60g 组成。先将粳米煮粥，煮至半生半熟时，加入葱白同煮熟即成。温热服。功能为发汗散寒、温中止痛，适用于老年人体弱易伤风感冒而见恶寒、发热、头痛、鼻塞流涕，或伴有腹痛腹泻等症。

第二节 辛凉解表

银花茶

【来源】 《疾病的食疗与验方》

【组成】 银花 20g，茶叶 6g，白糖 50g。

【制法与用法】 水煎服。每天 1 次。连服 2~3 天。

【功效与应用】 辛凉解表。适用于风热感冒见发热、微恶风寒、咽干口渴等症。

【方解】 本方所治之证，为风热感冒，治宜宣散风热。

方中银花可轻宣疏散，又能清热解毒，用于外感风热或温病初起，发热而微恶风寒者多具良效。茶叶苦甘而凉，清头目，除烦热，利小便，生津液，解百毒。白糖甘寒，可除烦热，生津液，且能改善银花的苦味。

【使用注意】 素体阳虚或脾虚便溏者忌用。

【附方】

1. 银花饮(《中华食物疗法人全》): 由银花 30g、山楂 10g、蜂蜜 250g 组成。将银花、山楂放入锅内, 加清水适量, 用武火烧沸 3 分钟后, 将药汁滤入盆内, 再加清水煎熬 3 分钟, 滤出药汁。将两次药汁一起放入锅内, 烧沸后, 加蜂蜜, 搅匀即成。代茶饮。功能辛凉解表。适用于风热感冒见头痛发热、口渴等症。

2. 菊花汤(《古今长寿妙方》): 由甘菊花(干品)、白糖各 40g 组成。将甘菊花放入锅内, 加清水 400ml, 加热稍煮一二滚即可, 保温半小时过滤加白糖, 搅拌溶解后, 放冰箱 2 小时即可。作冷饮服。功能为散风清热、明目醒脑, 适用于风热感冒引起的发热、头痛、头晕、目眩、口渴等。

桑菊薄荷饮

【来源】 《广东凉茶验方》

【组成】 桑叶、菊花各 5g, 苦竹叶、白茅根各 30g, 薄荷 3g。

【制法与用法】 将洗净的桑叶、菊花、苦竹叶、白茅根、薄荷放入茶壶内, 用沸水冲泡温浸 10 分钟即可。频饮, 亦可放冷后作饮料饮用。

【功效与应用】 辛凉解表。适用于风热感冒见身热不甚、微恶风寒、咽干口渴、咳嗽等。

【方解】 本方所治之证为风热型感冒之初起。外邪袭表, 故微恶风寒; 受邪轻浅, 所以身热不甚; 风热伤津, 故咽干口渴; 肺失清肃, 故气逆而咳。宜辛凉之品疏风散热。

方中桑叶甘苦而寒, 轻清凉散, 能清疏肺经及在表之风热。菊花辛甘苦而微寒, 能疏风解表, 清散上焦之风热; 竹叶甘淡而寒, 能清上焦之热而止烦渴, 生津液; 白茅根味甘性寒, 能清泄肺胃之蕴热; 薄荷辛凉, 轻扬升浮, 清利头目, 善解风热之邪。诸药相合, 能疏风热、生津液, 为治疗和预防风热感冒之良方。

【使用注意】 素体阳虚或脾虚便溏者忌用。

【附方】

1. 薄荷茶(《普济方》): 由薄荷叶 30 片、生姜 2 片、人参 5g、生石膏 30g、麻黄 2g 组成。以上共为细末, 水煎, 滤汁, 代茶饮。功能为益气清热解表, 适用于体虚或年老风热感冒见出现发热头痛、咽喉肿痛、咳嗽等症者。

2. 薄荷粥(《医余录》): 由干薄荷 15g(鲜品 30g)、粳米 50g、冰糖组成。先将薄荷煎汤(不宜久煎, 一般煮 2~3 分钟), 去渣取汁。粳米洗净煮粥, 待粥将熟时, 加入冰糖适量及薄荷汤, 再煮 1~2 沸即可。稍凉后服, 每日 1~2 次。功能为疏散风热、清利咽喉, 适用于风热感冒见头痛目赤、咽喉肿痛。也可作为夏季防暑解热饮料使用。

芫荽发疹饮

【来源】 《岭南草药志》

【组成】 芫荽 60g, 荸荠 40g, 胡萝卜 100g。

【制法与用法】 将芫荽、胡萝卜、荸荠洗净, 切碎; 先将胡萝卜、荸荠放入锅内, 加水

1200ml,煎至600ml,再加芫荽稍煮即可。温热饮用,连服3~5天。

【功效与应用】 透疹清热。主要适用于小儿麻疹初起,疹出未畅,症见发热恶风、喷嚏、口渴等。

【方解】 本方所治麻疹是由于感受时邪疫毒所致,治宜发汗、透疹、解表。

方中芫荽为发汗透疹之品,“能辟一切不正之气,故痘疮出不爽快者,能发之”(《本草纲目》),主要用于麻疹初期,透疹不畅,凡风寒外束,疹出不快者,以本品内服可见发汗解表与透疹之效。胡萝卜甘平,“凡出麻疹,始终以此煎水饮,能清热解毒,鲜用及晒干用均可”(《岭南采药录》),又可健脾化积,散胃中之邪滞。荸荠甘寒,善消风毒,除胸中之实热,能清热、化痰、消积。3味相合,既能透疹清热,又能健胃消食,且无苦涩难以下咽之弊,确为小儿麻疹初期之良方。

【使用注意】 芫荽入锅不可久煎,否则,有效成分易挥发;因热毒壅盛而非风寒外束所致的疹出不透忌服。

【附方】

1. 香菜粥(《食粥养生与治病》):由香菜25g、粳米50g、红糖组成。将新鲜香菜洗净切碎;先将粳米、红糖放入锅中,加水适量,煮粥。粥将熟时,加入香菜,稍煮即可。功能为发汗透疹、消食下气。适用于小儿麻疹初期,疹发不畅,腹胀,不思饮食等。

2. 荸荠酒酿(《良方集要》):由鲜荸荠10个、酒酿100g组成。将荸荠洗净切片,与酒酿共放入锅中,加水适量,先用武火烧开,再改用文火煮至熟烂即可。趁温热食用,每日2次。功能为透疹清热,益气活血。适用于小儿外感风热、麻疹、水痘等。

豉 粥

【来源】 《圣济总录》

【组成】 豆豉15g,葱白3茎(切段),薄荷6g,生姜6g(切片),羊髓100g,白米100g,细盐少许。

【制法与用法】 先煎葱、姜、豆豉,后下薄荷,稍煎后去渣取汁,入米,再煮,候粥熟,下羊髓及盐,搅匀。空腹温服。

【功效主治】 祛风,清热,解毒。适用于疮疡初起,局部红、肿、热、痛,而脓尚未成者。

【方解】 本方所治疮疡多由外感邪毒,侵入机体蕴积化热所致,故治宜发散解表、清热解毒。

方中豆豉苦寒,可解表、宣郁、解毒,为“治天行时疾,疫癘瘟瘧之药”,疮疡初起,用之最宜。配以薄荷疏风散热,辟秽解毒,可治“一切伤寒头痛、霍乱吐泻、痢、疽、疥、癰诸疮”(《滇南本草》)。羊髓甘温,可“却风热,止毒”(《千金要方》),益阴补髓,润肺泽肌,主治痈疽、疮疡、目赤、目翳等。粳米甘平,善助药力,配“薄荷者清热,姜、葱、豉者发汗”(《药性裁成》)。诸味相伍,共奏疏风、清热、解毒之功,对疮疡初起兼见表证者具有较好的辅助治疗作用。

【使用注意】 疮疡已成,或已化脓者忌用。

第三节 扶正解表

薄荷茶

【来源】 《普济方》

【组成】 薄荷叶 30 片，生姜 2 片，人参 5g，生石膏 30g，麻黄 2g。

【制法与用法】 上药共为粗末，水煎，滤汁。分数次代茶温饮。

【功效与应用】 益气解表，疏风清热。主治体虚或年老者风热感冒，症见发热头痛、咽喉肿痛、咳嗽不爽等。

【方解】 本方治证为风热外袭所致，治宜益气解表、疏风清热。

方中生石膏辛甘而寒，入肺、胃经，《医学衷中参西录》云其“凉而能散，有透表解肌之力。外感有实热者，放胆用之，直胜金丹”。麻黄辛温，长于发汗解表，可增强石膏发散表邪的作用。两药相制为用，虽一辛寒、一辛温，但辛寒远大于辛温，具有辛凉解表之功，用为主料。配合辛凉之薄荷，以疏风散热，利咽解毒，助主料治风火郁热上扰头面诸症。生姜散风寒、益脾胃，既可助主料疏风解表，又可防石膏过寒伤胃。上 4 味相合，总以解肌清热、疏风散邪为主。但体虚或年老者风热感冒，若只祛邪不扶正，不仅无力驱邪外出，即使表邪暂解，也易表卫不固而反复感冒，因此配用人参以扶助正气，鼓邪从汗而解，使全方共奏益气解表、疏风清热之功。

【使用注意】 脾胃虚寒及外感无虚者勿用。

淡豉葱白煲豆腐

【来源】 《饮食疗法》

【组成】 淡豆豉 12g，葱白 15g，豆腐 200g。

【制法与用法】 豆腐加水 1.5 碗，略煎，加入豆豉，煎取大半碗，再入葱白，滚开即出锅。趁热服食，服后盖被取微汗。

【功效与应用】 益气健脾，疏散表邪。主治年老体虚者之风寒感冒或风温初起，症见头痛身楚、恶寒微热、咳嗽咽痛、鼻塞流涕等。

【方解】 本方是宗《肘后备急方》中葱豉汤方义，以淡豆豉、葱白为主料，伍用豆腐制作而成的药膳食品。具有益气解表之功。

方中淡豆豉辛甘苦而性寒，入肺经，能升能散，为宣郁之上剂，尤长于宣散解表，凡外受寒热，暑湿交感，饮食不运者皆可应用。葱白辛温，入肺、胃经，专主发散风寒邪气。葱、豉相合，发汗解表之力增强，即《本草纲目》所谓“豉……得葱则发汗”，可用于风寒、风热、暑湿诸外感病证。故《肘后备急方》将葱豉汤视为数种伤寒之“一药兼疗”妙品。配料豆腐能益气和中，与主料共收扶正解表作用。煲汤热服可助药物的发散之力。本方主料、配

料，性味平和，全方辛散而不燥烈，无过汗伤津之弊；扶正而不滞邪，无闭门留寇之虑，是临床治疗年老体虚者外感风寒、风热轻证的食疗良方。

生津茶

【来源】 《慈禧光绪医方选议》

【组成】 青果 5 个（研），金石斛 6g，甘菊 6g，荸荠（去皮）5 个，麦冬 9g，解芦根 2 支（切碎），桑叶 9g，竹茹 6g，鲜藕 10 片，黄梨（去皮）2 个。

【制法与用法】 上 10 味水煎取汁，代茶频饮，每日 1 剂。

【功效与应用】 解表清热，生津止渴。主治素体肺胃阴虚，复微受风热外邪之证，见身有微热、头痛鼻塞、口干咽燥、燥咳不爽、手足心热、不思饮食等。

【方解】 本方治证为肺胃津伤，感受风热之邪所致，治宜解表清热、养胃生津。

方中桑叶、甘菊甘凉轻清灵动，桑叶清宣肺气，甘菊疏散风热，两药直走上焦以驱除外邪，共为主料。然素体阴虚之质，汗源不充，单用发散之品邪气不易外解，且有劫液耗阴之弊，必须滋阴养液以治病本，故伍用较多的滋润之品。其中麦冬、石斛、芦根、藕、梨滋阴润燥，清热生津；青果、荸荠、竹茹清热利咽，化痰止咳。两组配料有标本兼顾之功。全方滋阴为主，兼以解表，疗效缓和，对肺胃阴虚之风热轻证最为适宜。因阴虚者外感易于化热、化燥、伤肺，故本方也可作为阴虚之人预防感冒的保健饮品。

【使用注意】 外感重证或阴伤不著者不宜，以免留邪。

第八章

清 热 类

凡以清热类药物和食物为主组成，具有清热祛火、凉血解毒等作用，用于治疗里热证的药膳称为清热类药膳。

本类药膳适应于各种里热证。里热证的本质是“阳热内盛”与“阴虚内热”，外感六淫可变为里热证，五志过极、实邪郁滞亦可化火，这均为里实热证，即《素问·阴阳应象大论》所说的“阳盛则热”；而劳损淫欲，久病不愈，阴精亏耗，阴不制阳，虚火即可内生，这又属虚热证，即《素问·调经论》所说的“阴虚则内热”。里热证常有发热喜凉、口渴饮冷、面红目赤、烦躁多言、小便短赤、大便干结、舌红苔黄、脉数等症状。根据其病程表现有在气分、血分之异，病位有在脏、在腑之殊，病种亦有温热、暑热、热毒、脏腑热与阴虚内热等病证之分，但就大的方面来说，常可分成“阳盛则热”实热证、“阴虚则内热”虚热证两大类。治疗根据《素问·至真要大论》的“热者寒之”的原则立法，选用寒凉清热的食品或药材组成清热解毒类方剂。临床根据治法与方剂作用的不同，清热解毒类药膳又可分为以下5种。

(1) 清气凉营药膳：适用于温热病热在气分、营分，或热盛阴津损伤之证，症见高热烦躁、汗出较多、口渴多饮、苔黄、脉洪大滑数，或高热心烦、吐衄发斑、舌绛等。

(2) 清热祛暑药膳：适用于夏月感受暑热或暑湿引起的暑温、暑湿证，症见身热心烦、口渴汗出、身重体倦等。

(3) 清热解毒药膳：适用于瘟疫、温毒，特别是疮疡疔毒等病证。

(4) 清脏腑热药膳：适用于热邪偏盛于某一脏腑所产生的火热病证，如心烦失眠、口舌生疮、舌红脉数，或小便热淋涩痛的心与小肠火热证；头痛眩晕、目赤口苦、耳聋耳肿、胸胁疼痛、脉弦数的肝热（火）证等。

(5) 清退虚热药膳：适用于温热病后期邪热未尽，阴液已伤所致的暮热早凉、舌红少苔，或肝肾、肺肾阴液亏损引起的骨蒸潮热、低热不退、盗汗、脉细数，以及久热不退的虚热证。

清热类药膳以金银花、蒲公英、紫花地丁、竹叶、栀子、石膏、生地、香薷、藿香、佩兰及西瓜、苦瓜、丝瓜、绿豆、扁豆、茶叶、荷叶、荷梗、马齿苋、鱼腥草、大蒜、槟榔等药材、食物最为常用，代表方剂如石膏粳米汤、生地黄粥、二根西瓜盅、蒲金酒、板蓝银花茶、马齿苋绿豆粥、平肝清热茶、竹茹饮、枸杞叶粥、双母蒸甲鱼等。

但本类药膳多由寒凉原料组成，阳虚之体、胃弱之人，应慎用本类药膳，以免伤阳损胃。

第一节 清气凉营

石膏粳米汤

【来源】 《医学衷中参西录》

【组成】 生石膏 60g，粳米 60g。

【制法与用法】 上 2 味，加水煎煮，至米熟烂，去渣取汁，乘热顿服。1 日 1~2 剂。

【功效与应用】 清热泻火，除烦止渴。适用于外感寒邪入里化热，或温热病邪在气分所致壮热头痛、面赤心烦、汗出口渴、脉洪大有力等症。

【方解】 本方所治之证为伤寒邪入阳明，由寒化热，或温邪传入气分所致。治宜清泄阳明气分热邪。

本方由《伤寒论》“白虎汤”化裁而成。方中石膏味辛甘、性大寒，归肺胃两经，具清热泻火、退热解肌、除烦止渴之功，是清解气分实热的要药。现代研究证实石膏煎剂对动物实验性发热及人体都有明显的解热作用。因其机制是抑制发热中枢，同时也有抑制发汗中枢的作用，所以解热却不发汗，因此特别适宜于温热病高热患者。粳米甘平，“主益气，除烦渴，调胃……”（《新修本草》）。方中用之，其义有三：一则辅助石膏生津、止渴、除烦；二则顾护胃气，预防大量服用石膏而损伤脾胃；三则利用浓稠的粥液，使石膏细末悬浮其中，防止有效成分沉淀损失。全方药、食虽少，却配伍得当、功效卓著，且祛邪不伤正、清热不伤胃，实为清解阳明气分热邪之优良膳方，所以张锡纯赞其“治愈者不胜计”。

【附方】 石膏茶（《太平圣惠方》）：生石膏 60g，紫笋茶末（上等绿茶）3g。先用水煎取石膏 250ml，再以药汁冲泡茶末，代茶温饮。此方功用同上方，惟顾护胃气之力不足。

【使用注意】

1. 上述二方适用于里热证，故表证未解、里证未成者忌用。
2. 气虚发热者禁用此二方。

竹叶粥

【来源】 《老老恒言》

【组成】 生石膏 45g，鲜竹叶 10g，粳米 100g，白砂糖 5g。

【制法与用法】 竹叶洗净，同生石膏一起加水煎煮，去渣取汁，放入粳米，煮成稀粥，调入白糖即成。每日分 2~3 次食用，病愈即止。

【功效与应用】 清热泻火，清心利尿。适用于温热病见发热口渴、心烦尿赤、口舌生疮等症。

【方解】 本方所治之证乃邪入气分，肺、胃、心经热盛所致，治宜解气分邪热、清肺胃心经之火。

方中竹叶为禾本科竹属植物淡竹之叶（其功效及临床应用与淡竹叶类似，一般可以代淡竹叶用），味甘微苦、性质寒凉，归心、胃、小肠经，既可清解气分、生津止渴，又能清心除热、通利小便，如《药品化义》指出：“气清入肺，足以清气分实热，非竹叶不能。”《本草求真》也说：“能导心经之火而利小便。”方中用之，一则协同石膏清热泻火，生津止渴；二则清心利尿以除心烦、尿赤、口舌生疮等。粳米调养胃气，清热而兼和胃，补虚而不恋邪，使本方“以大寒之剂，易为清补之方”（《医宗金鉴》）。白糖既可调味，又能清热生津。以上4味合用，共奏清热泻火、清心利尿之功，且解热而不伤胃，除邪而不伤正，对温热病邪在气分、肺胃心经火热亢盛之身热口渴、心烦不宁、口舌生疮、小便短赤涩痛，以及暑热病发热口渴、心烦尿赤与小儿高热惊风等皆有一定的治疗作用。

【使用注意】 凡脾胃虚寒或阴虚发热者不宜使用本方。

石膏乌梅饮

【来源】 《外台秘要》

【组成】 生石膏 150g，乌梅 20 枚，白蜜适量。

【制法与用法】 石膏打碎，纱布包裹，与乌梅同煎，去渣取汁，调入白蜜，代茶频饮。

【功效与应用】 清热泻火，生津止渴。适用于温热病热邪未尽、气热伤津所致壮热不已、汗出口渴、面赤恶热、脉洪大等症。

【方解】 本方所治之证乃邪热未清，津液受伤所致，治宜清热生津。

方中生石膏为主药，擅清肺胃之火，有解热退烧、生津止渴的作用。乌梅一名“青梅”，是蔷薇科樱桃属植物梅的未成熟果实，以个大、核小、肉厚、外皮乌黑、味极酸者最佳，含柠檬酸、苹果酸、琥珀酸等成分，有刺激唾液分泌的作用，在方中一则味酸化阴以养阴生津，二则味酸收涩以敛汗止汗，用为辅药。白蜜即白色至淡黄色的蜂蜜，味甘性平，润肺补虚，用于肺胃津亏燥热与中焦脾胃虚衰的调治，在方中一是与乌梅配伍酸甘化阴以治津伤口渴；二是补中益脾，缓和药性，避免石膏伤中损胃；三是矫正口味，使本方酸甜可口，便于患者食用，在方中为佐使之药。三者合用，全方共奏清热泻火、生津止渴之功，临床可用于气热伤津、热邪未尽之高热不退、大汗不止、口渴不已等症的调治。

五汁饮

【来源】 《温病条辨》

【组成】 生梨 200g，荸荠 500g，鲜苇根 100g（干品减半），鲜麦冬 50g（干品减半），藕 500g。

【制法与用法】 梨去皮、核，荸荠去皮，苇根洗净，麦冬切碎，藕去皮、节，然后以洁净纱布绞取汁液和匀。一般宜凉饮，不甚喜凉者可隔水炖温服。如无鲜苇根、鲜麦冬，亦可选用干品另煎和服。

【功效与应用】 清热润燥，养阴生津。适用于温病邪伤津液所致身热不甚、口中燥渴、干咳不已等症。

【方解】 本方所治之证为热邪或燥邪灼伤肺胃津液所致，治宜清热养阴、生津润燥。

方中生梨、荸荠、莲藕均为水果或蔬菜。梨味甘微酸，性质寒凉，入肺、胃二经，具清热化痰、生津润燥之功，如《新修本草》曰：“主热嗽，止渴”，《本草纲目》说：“润肺凉心，消痰降火，解酒毒”。荸荠又名“马蹄”，味甘性平，也入肺、胃二经，有凉润肺胃、清热化痰的作用，可用于温病口渴、肺热咳嗽、消渴的治疗。鲜藕入药、入膳能清热生津、凉血止血，故主热病烦渴与吐血衄血，本方取其清热生津之功，绞汁冲服。苇根即芦根，味甘性寒，长于清泄肺胃气分热邪，生津除烦，解毒止呕，主治温病热伤津液见烦热口渴等症。麦冬甘寒质润，入肺、胃、心经，功能滋肺养胃以润燥生津、清心养阴以除烦宁心，适用于热病伤津见口渴心烦、肺热燥咳等症。

方中五者均属甘寒清润之品，且都为鲜品，富含汁液，共奏清热养阴、生津止渴之功，是退热除烦、止渴疗嗽之佳饮，临床对温邪灼伤肺胃见口渴心烦、干咳不止与温病后期身热不退等症，皆有良效。此外，本方还有解酒清热生津、除烦止渴降逆的作用，亦用于饮酒过多所致头痛烦渴、噎气呕逆等症的调治。

【使用注意】 本方略有利滑肠的不良反应，故脾虚便溏患者应慎用。

生地黄粥

【来源】 《二如亭群芳谱》

【组成】 生地黄汁 50ml，生姜 2 片，粳米 60g。

【制法与用法】 生地黄适量，洗净切段，绞汁备用。先用粳米加水煮粥，煮沸数分钟后加入地黄汁与生姜片，煮成稀粥食用。

【功效与应用】 清热养阴，凉血止血。适用于热入营血引起高热心烦、吐衄发斑或热病后期出现低热不退等症。

【方解】 本方治证由邪入营血或热伤阴液引起，治宜清热凉血或养阴生津。

方中生地味甘略苦，性质寒凉，富含汁液，味苦性寒故能清热凉血，甘寒养阴，又能养阴生津。所以其主要功效是清热养阴、生津止渴、凉血止血，临床主要适用于血热妄行发斑、吐衄、崩漏及热病伤阴低热、心烦、口渴的治疗。但生地性寒滋腻，极易伤阳碍胃，故粥中又加入温中和胃的生姜，使全方寒而不凝，滋而不滞，可谓画龙点睛之笔。

【使用注意】 热病初起或是温温病不宜使用，否则容易恋邪碍湿。忌食葱白、韭白与薤白。

【附方】 百合鸡子黄汤(《金匱要略》)：百合 50g，鸡子 1 枚。百合洗净，用水 400ml 煮去一半，去渣取汁，煮沸，将蛋黄搅汁调入即成，温服。此方功用基本同上方，但生地黄粥清热之力较强，且有凉血止血的作用，而百合鸡子黄汤滋阴润肺作用明显，兼有清心安神的功效，所以生地黄粥主要用于温病热入营血的治疗，百合鸡子黄汤主要用于热病后期阴血损伤、余热扰心的治疗。

第二节 清 热 祛 暑

二根西瓜盅

【来源】 《中国食疗学·养生食疗菜谱》

【组成】 西瓜1只(2500g)，芦根50g，白茅根50g，雪梨50g，糖荸荠50g，鲜荔枝50g，山楂糕条50g，糖莲子50g，罐头银耳100g，石斛25g，竹茹25g，白糖400g。

【制法与用法】 芦根、白茅根、石斛、竹茹洗净，加水煎取药汁250ml。西瓜洗净，在其纵向1/6处横切作盖，将盅口上下刻成锯齿形，挖出瓜瓢。雪梨切成小片，荸荠与山楂糕条切成拇指盖大小的丁块，荔枝去核切成小块，莲子对剖成瓣。铝锅或不锈钢锅洗净，倒入药汁，加入白糖，用小火化开，下雪梨片、荸荠丁、荔枝块、莲子瓣煮开，再加入山楂丁即可起锅。瓜瓢去籽，与果料药汁汤羹、银耳一并装入西瓜盅内，加盖放冰箱冷藏1~2小时后上桌。佐餐食用。

【功效与应用】 清热解暑，生津止渴，开胃和中。适用于暑热病见高热烦渴、咳嗽咽干、气逆呕哕等证。

【方解】 本方所主之证乃暑热邪气引起肺、胃、心经热甚所致，治宜解暑热、清肺胃、降心火。

西瓜汁多甘寒爽口，长于清心除烦、生津止渴，又能利小便而导热外出，故又名“寒瓜”。李时珍指出：西瓜“消烦解渴，解暑热，疗喉痹，宽中下气，利小水，治血痢，解酒毒。”《本经逢源》谓其：“能解阳明中暑及热病大渴，故有天生白虎汤之称。”本方用西瓜即在于清热解暑、生津止渴。二根即芦根、白茅根，前者清解肺胃邪热、生津止渴除烦，后者凉血利尿、导热下行；本方配伍以梨、荸荠清热生津，止渴除烦，化痰止咳；荔枝益心肝，止烦渴；山楂膏生津，开胃消滞；莲子清心除烦，健脾益胃；银耳滋阴润肺，益胃生津；白糖润肺清心，生津止渴；竹茹清热除烦，化痰止呕；石斛养阴清热，益胃生津。全方以上各味，协调配合，具有清热解暑、生津止渴、益胃润肺、除烦开胃的作用，观之形美色鲜，闻之果香怡人，食之甜蜜清凉，既为暑热病发热、烦渴、咳嗽、呕逆等症的治疗药膳，又为夏季解暑防病之美味佳肴。

【使用注意】 脾胃虚寒、素体阳虚寒湿偏盛者禁用。

【附方】 西瓜汁(《本草汇言》)：西瓜1~2个，取瓢去子，用洁净纱布绞取汁液，随即饮用。此上功用均同本方，但功力较弱。

清 络 饮

【来源】 《温病条辨》

【组成】 西瓜翠衣6g，鲜扁豆花6g，鲜银花6g，丝瓜皮6g，鲜荷叶边6g，鲜竹叶心6g。

【制法与用法】 以水煎汁，频频饮服。每日1~2剂。

【功效与应用】 祛暑清热。适用于暑湿证见身热口渴、头目不清等症。

【方解】 本方所治之证为暑伤肺络，邪在气分所致，治宜清解肺络之暑邪。

方中主药西瓜翠衣即西瓜的中果皮，又名“西瓜翠”、“西瓜皮”，一般将食后的果皮用刀削去外果皮与残留的果肉，洗净，直接或晒干后用。其味甘淡、性质寒凉，功同西瓜而力稍逊，清热生津，利尿解暑，有止渴涤暑之功效。鲜扁豆花解暑化湿、鲜银花辛凉清暑，共为辅药。丝瓜皮清热通络，利尿解暑；鲜荷叶清暑利湿，升发脾胃清阳；竹叶清心利尿，可使暑湿之邪从下而泄，三者共为佐使之药。以上各味均为暑季常用的清暑泻火的亦食亦药的绝好佳品，共奏祛暑清热、生津止渴、利湿升阳之功。因其特点是芳香轻清，故宜于暑伤肺经气分之轻证及暑湿汗后余邪未尽之证。另外，亦可作为暑季伏天预防暑热病之用。

【附方】 绿豆汤(《遵生八笺》)：绿豆 100～200g。绿豆洗净，加水 1000～1500ml，大火煎煮一沸，取汤晾凉饮用。此方作用同上方，而功力稍逊，却兼有清利头目的功效。

解暑酱包兔

【来源】 成都市药材公司药膳研究组方

【组成】 兔肉 200g，佩兰叶 6g，甜面酱 12g，鸡蛋 1 枚，葱结、姜米、食盐、酱油、白糖、味精、黄酒、生淀粉、白汤适量。

【制法与用法】 兔肉切成长 6cm、宽 3cm 的薄片，佩兰叶加水煎汁，备用。兔肉片放入碗内，加生粉、食盐拌匀，再加药汁，搅拌至兔肉片吸足水分，然后加鸡蛋搅拌，使蛋汁均匀地粘附在兔肉片上。锅烧热，放猪油，烧至五成热时放入挂有全蛋淀粉糊的兔肉片，用筷子迅速搅散，避免相互粘连，至肉片断红时，取出沥去油。锅烧热，用凉油滑锅后放猪油，烧至五成热时，放甜面酱、葱结、姜米，炒至酱细腻无颗粒、起香味时放黄酒、白糖、味精、酱油与白汤炒拌成糊状，然后放肉片拌匀，沿锅边淋上少许猪油，翻炒至而酱包牢兔肉，淋上麻油，出锅装盘即成。佐餐食用。

【功效与应用】 解暑，益气，化湿。适用于暑湿、暑湿病见烦热口渴、乏力或头重、纳呆胸闷等症。

【方解】 本方主治证乃暑季感受暑热、暑湿病邪，热伤气津，湿阻脾胃所致。治宜清暑解热，益气生津，化湿醒脾。

方中兔肉，《本草纲目》称为“食中上品”，味甘性凉，具有补中益气健脾、养阴生津止渴、清热解毒疗疮的作用，如《千金要方》指出：“补中益气止渴”，《随息居饮食谱》说：“甘、冷，凉血，祛温，疗疮解热毒”。现代研究发现：兔肉所含蛋白质高于牛、羊、猪肉，肉质细腻，易于消化，脂肪和胆固醇含量极低，脂肪又多为不饱和脂肪酸，其营养丰富，堪称“保健肉”、“健康食品”，很受现代人的青睐。佩兰辛平，入脾胃二经，能清暑化湿、醒脾开胃、升清降浊，用于夏伤暑湿见发热头重、胸闷纳呆等症的治疗。甜面酱甘、咸，性寒，有除热止烦、开胃爽口的作用，是夏季常用的调味品。三者结合，制成酱包兔，共奏清暑解暑化湿、益气养阴生津、醒脾开胃降浊之效，临床对暑湿、暑湿见发热口渴、乏力、头晕或胸闷恶心、纳呆、头重等，类似于流行性感、中暑、急性胃肠炎者有一定的疗效，是一首夏季清补的药膳。

新加香薷饮

【来源】 《温病条辨》

【组成】 香薷 6g，鲜扁豆花 10g，厚朴 6g，银花 10g，连翘 10g。

【制法与用法】 水煎取汁，代茶饮服。

【功效与应用】 祛暑解表，清热化湿。适用于夏月感冒，症见发热头痛、恶寒无汗、口渴心烦、胸闷脘痞、苔腻、脉浮而数。

【方解】 本方所主之证为夏季乘凉饮冷，感受寒湿所致的暑湿证，治宜清暑热、散风寒、化湿浊。

本方即《太平惠民和剂局方》之“香薷散”去白酒，扁豆易扁豆花，复加银花、连翘而成。主药香薷素有“夏月麻黄”的别称，既可解表散寒，又能祛暑化湿，是治疗暑病兼夹寒湿之要药。扁豆花较扁豆而言，其祛暑化湿作用稍强，健脾和中作用稍弱，且兼具升清的功效，使本方祛暑化湿的功力得到一定程度的提高；银花、连翘清热解毒，轻宣透表，大大强化了本方的清热解毒作用；上 3 味共为辅药。厚朴味苦辛、性温，行气宽中，温化湿滞。由于本方主治证内热较重，因此弃除升阳助火的白酒。方中祛暑清热之品与解表散寒之品配伍，共济祛暑解表、清热化湿之功，临床可用于暑湿兼寒，内热较甚病证的治疗。

【附方】 香薷茶(《太平惠民和剂局方》)：香薷 10g，厚朴 5g，扁豆 5g。厚朴剪碎，扁豆炒黄捣碎，3 味一同放入保温杯中，以沸水冲泡，盖盖温浸半小时后，代茶频饮。此方功用均同上方，惟清热之力不足。

荷叶冬瓜汤

【来源】 《饮食疗法》

【组成】 鲜荷叶 1 块，鲜冬瓜 500g，食盐适量。

【制法与用法】 荷叶、冬瓜共入锅内，加水褒汤，食盐调味。饮汤食冬瓜。

【功效与应用】 清热祛暑，利尿除湿。适用于暑湿、湿温病所致发热烦闷、头晕头痛、口渴尿赤等症。

【方解】 本方所治之证乃感受暑、湿病邪引起的病证，治宜祛暑除湿、清热利尿。

方中荷叶清香微苦，性质平和，具“清凉解暑，止渴生津，……解除火热”(《本草从新》)之功，并能升发清阳、清利头目。冬瓜是夏秋冬季的佳蔬，冬瓜皮是利水消肿的良药，其味甘淡，具渗利小便之功效；其性寒凉，有清热消暑的作用却不伤正气；临床可用于暑热烦渴、水肿淋浊等的治疗。两味合用，汤清爽口，常用于暑湿、湿温证见发热口渴、头晕头痛、心烦尿赤等症的治疗。此外，荷叶尚有化湿除痰、活血祛瘀的作用，与冬瓜的淡渗利尿作用结合，本方亦可用于痰血阻滞型肥胖症的辅助治疗。

第三节 清 热 解 毒

银翘二根饮

【来源】 《江西草药》

【组成】 银花 10g，连翘 10g，板蓝根 10g，芦根 10g，甘草 10g。

【制法与用法】 水煎代茶饮，1天1剂。连服3~5天。

【功效与应用】 清热解毒。适用于流行性感、流行性乙型脑炎、流行性脑膜炎等病症的预防。

【方解】 本方所主之病证皆由热毒引起，治宜清热解毒。

方中主药银花、连翘均属寒凉，既可清热，又能解毒，常相须为用，以治热毒诸证。现代研究证明：银花、连翘合用，不仅抗菌作用增强，而且抗菌谱也大大增广，并有显著的抗病毒和抗炎作用。尤其银花甘寒，清热解毒却不伤胃气，既入肺以宣散风热，又入心以清营凉血，温病卫、气、营、血各个阶段都能适宜，所以是治疗各种热毒证的要药。板蓝根味苦性寒，清热解毒，既走气分，又入血分，对各种热毒证亦有较好的疗效，为辅药。芦根既清热泻火，又生津止渴，甘草清热解毒，调和药味，两者共为佐使之药。诸味合用，共奏清热泻火、凉血解毒、生津止渴之功，临床用于流感、乙脑、流脑等病症的预防，亦用于温热病证的辅助治疗。

【使用注意】 本方性质寒凉，非实热之证禁止使用。

蒲 金 酒

【来源】 《药酒验方选》

【组成】 蒲公英 15g，金银花 15g，黄酒 600ml。

【制法与用法】 上药以黄酒 600ml 煎至一半，去渣取汁，分 2 份早、晚饭后各 1 次温饮，药渣外敷患处。

【功效与应用】 清热、解毒、消肿。适用于乳痈红肿热痛、扪之坚实等症。

【方解】 乳痈俗名“奶疮”，即现代医学所说的“乳腺炎”，多因七情所伤，或产后饮食不洁、过食荤腥厚味、胃肠热盛、热毒壅结而成。临床常用疏肝、清胃、解毒、通乳之法内治，也可用药膏外敷，化脓后则宜手术切开排脓。

本方为《本草衍义补遗》“公英忍冬藤酒”的变方。方中蒲公英、金银花均为清热解毒、散结清痈的要药，尤其蒲公英是治疗乳痈的必用之品，如《新修本草》说：公英“主妇人乳痈肿”，《本草求真》更是明确指出：“蒲公英能入阳明胃、厥阴肝，凉血解毒，故乳痈为……首重焉。缘乳头属肝，乳房属胃，乳痈……多因热盛血滞，因此直入二经，散肿臻效……”，单用煎服有效，并可用鲜品捣烂或干品调研外敷。黄酒辛温散瘀，可助蒲、金二药散结消肿。

全方合用即具清热解毒、散结消肿的作用，治疗乳痈疗效肯定。

【附方】

1. 银花地丁茶(《百病中医自我疗养丛书·乳房疾患》): 银花 30g, 紫花地丁 30g。紫花地丁制成粗末, 与银花一同水煎代茶饮。

2. 野菊花茶(同上): 野菊花 15g, 沸水冲泡代茶饮。此二方功用均同蒲公英而效力较弱。

板蓝银花茶

【来源】 《中国药茶》

【组成】 板蓝根 30g, 银花 10g, 薄荷 5g。

【制法与用法】 上 3 味共制粗末, 水煎代茶饮。

【功效与应用】 清热解毒, 疏风消肿。适用于疔腮, 症见腮部肿胀、疼痛, 或伴有发热、头痛等。

【方解】 疔腮一名“发颐”, 即现代医学所说的由病毒引起的“流行性腮腺炎”。因其常因外感风邪温毒壅阻少阳经络致使气滞血瘀而发病, 故治疗应以疏风清热、解毒消肿为主。

方中主药板蓝根有抗病毒的作用, 临床常与大青叶等合用治疗病毒引起的发热性疾病。银花性寒清热, 是清热解毒的要药, 可助板蓝根清解之功; 薄荷味辛散邪, 亦可散结, 在本方既疏散风温毒邪, 又散解壅结肿胀, 两者是辅佐之药。上药合用, 共奏清热解毒、疏风消肿之功, 可用于疔腮初、中期, 表证不重, 热毒壅结, 局部肿痛, 或有发热头痛的治疗。

【附方】 绿豆白菜粥(《中医食疗学》): 绿豆 60g, 白菜心 2~3 个。绿豆加水煮粥, 煮至豆将熟时, 入白菜心, 再煮约 20 分钟即可。取汁顿服。1 日 1~2 次。此方功用与上方基本相同, 但无解表作用, 宜于热毒壅结证型的治疗。

鱼腥草饮

【来源】 《本草经疏》

【组成】 鱼腥草 250~1000g (或干品 30~60g)。

【制法与用法】 鲜鱼腥草捣汁饮服。或干品冷水浸泡 2 小时后, 煎煮一沸, 去渣取汁, 频频饮服。

【功效与应用】 清热解毒, 消痈排脓, 利水通淋。适用于肺痈咳嗽吐痰及痢疾、淋证等。

【方解】 本方所主之肺痈、痢疾等, 皆因热毒引起; 淋证则由湿热所致。治疗当以清热解毒、消痈排脓, 或清热、利湿、通淋为主。

鱼腥草即蕺菜的全草, 李时珍谓: “其叶腥气, 故俗呼为‘鱼腥草’”, 味辛微苦, 性质寒凉, 主入肺经, 既清热解毒, 又消痈排脓, 兼以利水通淋。药理研究证实: 鱼腥草有抗菌、抗病毒、祛痰、平喘、利尿、止血、镇痛等作用, 并可增强白细胞的吞噬作用, 提高机体的免疫力。《滇南本草》说: 鱼腥草“治肺痈咳嗽带脓血, 痰有腥臭”; 《岭南采药录》说: 鱼腥

草“煎服能去湿热，止痢疾”。所以本方在临床即可用于肺脓疡、肺炎、支气管扩张症、支气管炎等病症所致发热、咳嗽、胸痛、咯吐脓血的治疗。此外，对于热毒、湿热引起的痢疾泄泻、水肿淋证也有一定的治疗作用。

【附方】

1. 鱼腥草炖猪肚(《贵州民间方药集》): 鲜鱼腥草 60g, 猪肚 1 具。将鱼腥草置猪肚内, 加水炖熟, 切丝或切片食用。

2. 鱼楂饮(《岭南草药志》): 鱼腥草 60g, 山楂炭 6g。水煎分服。此二方功用与鱼腥草饮基本相同。但鱼腥草炖猪肚兼补中和胃之功, 对脾胃虚寒体质者亦可使用; 鱼楂饮兼健脾、止泻、和血之功, 尤其适宜于痢疾泄泻病证。

【使用注意】

1. 鱼腥草含挥发性成分, 故不宜久煎。

2. 《临床中药辞典》指出: “有关鱼腥草, 历代皆过分夸大了其不良反应, 与近代生活及临床研究不符。本品无不良反应及毒性。”此与实际情况符合, 如西南地区民间即以鱼腥草作为蔬菜来食用, 就是证明。

消 炎 茶

【来源】 《吉林省中药栽培与技术》

【组成】 蒲公英 400g, 金银花 400g, 薄荷 200g, 胖大海 50g, 生甘草 100g。

【制法与用法】 上药共为细粉(蒲公英、金银花只用一半), 过筛, 侯用。再将剩余的公英、银花水煎 2 次, 合并药汁, 过滤、浓缩至糖浆状, 与淀粉浆(取淀粉 50g, 加水适量制成)混合, 煮沸至糊状, 然后与上述备用药粉混合均匀, 使成软块, 用筛制成颗粒, 烘干即成。1 日 3 次, 每次取 7~10g, 沸水冲泡, 代茶频饮。

【功效与应用】 清热解毒, 消炎止痛。适用于急性咽喉炎、扁桃体炎, 症见咽喉红肿疼痛、干咳无痰或咯吐黄痰、声音嘶哑, 伴有恶风、口渴喜饮、大便秘结、舌尖红赤苔薄黄或黄燥、脉数等。

【方解】 本方所治之证为风热毒邪引起, 治宜清热解毒、利咽消肿、疏风解表。

方中主药蒲公英、金银花清热解毒, 善治热毒炽盛的各种病证。薄荷疏风清热, 可治未尽之表热; 胖大海有清热解毒、润肺利咽的作用, 现代药理研究表明: 其所含的胖大海素能改善咽喉等粘膜炎症, 可减轻痉挛性疼痛, 是老少皆知的治疗咽喉疾病的良药, 两者共为辅药。甘草解毒利咽, 调和诸药, 是佐使之药。上药合用, 即具清热解毒、疏风解表、利咽消肿的功效, 可治急性咽喉炎、急性扁桃体炎而中医辨证属肺热炽盛或肺热兼表热之病证。由于方中诸多药味都具有抗菌消炎的作用, 本方又用于炎症性病症的治疗, 因此方名就叫“消炎茶”。

【附方】 胖大海茶(民间验方): 胖大海 3 枚, 冰糖或蜂蜜适量, 放入杯中, 沸水冲泡 10~15 分钟后, 代茶频饮。此方功用基本同上方, 但无解表作用, 却兼养阴润肺之功效, 所以既可用于急性咽喉炎、扁桃体炎恢复期的调治, 也可用于慢性咽喉炎、扁桃体炎的治疗。

马齿苋绿豆粥

【来源】 《饮食疗法》

【组成】 鲜马齿苋 120g，绿豆 60g。

【制法与应用】 上 2 味同煮成粥，分 2 次食用。

【功效与用法】 清热解毒，凉血止痢。主治痢疾。

【方解】 本方所治之证为热毒、疫疠之邪引起，治宜清热凉血、解毒止痢。

方中主药马齿苋原为野菜，现已成为饭桌上人们喜食的家常蔬菜，其性寒凉，有清热解毒、凉血止痢（泻）的作用，可治痢疾与泄泻，如对痢疾的下痢脓血，腹痛里急后重等单用或合用此药均有效，另外也可治单纯腹泻或肠炎腹泻。绿豆是家常食品，既可消暑利尿，又能清热解毒，用于暑热烦渴、疮疡肿毒、痢疾等的治疗，如《千金要方》就说其“止泻痢卒澀”。绿豆与马齿苋配伍，增强了本方的解毒、止痢作用，所以在方中是辅药。本方虽说仅有 2 味，但因能清热解毒、凉血止痢，故可治象细菌性痢疾、慢性非特异性溃疡性结肠炎及肠功能紊乱等病证。

【附方】 马齿苋包子(《中药大辞典》)：鲜马齿苋适量，切碎调味作陷，制成包子，尽量食之。此方功用均同上方，惟作用稍弱。

第四节 清 脏 腑 热

灯心竹叶汤

【来源】 经验方。

【组成】 灯心 15g，竹叶 10g。

【制法与用法】 水煎取汁，代茶饮用。

【功效与应用】 清心除烦。适用于小儿夜啼、成人心烦等症。

【方解】 本方所主之证为心火亢盛，热扰心神所致，治宜清心降火，除烦宁神。

方中灯心味甘淡、性寒凉，入心与小肠经，上清心火，下利小肠，能使心火从下而出，故最宜于热扰心神所致小儿夜啼不安、成人心烦失眠而兼见小便赤涩热痛之症的治疗。竹叶甘寒，清热除烦，利尿降火，与灯心相须为用，强化了本方降火除烦的功力，故在方中是辅药。两药合用，共奏清心除烦之功，治疗心火亢盛之成人心烦躁扰、夜卧不安与小儿啼哭吵闹、易惊易醒等症，疗效确切。

【附方】 灯心饮(《现代实用中药》)：灯心 15～20g，水煎代茶饮。此方功用均同上方，而药力较弱。

平肝清热茶

【来源】 《慈禧光绪医方选议》

【组成】 龙胆草 1.8g, 醋柴胡 1.8g, 甘菊花 3g, 生地黄 3g, 川芎 1.8g。

【制法与用法】 上药共为粗末, 加水煎汁, 或以沸水冲泡, 代茶饮用。1日1~2剂。

【功效与应用】 平肝清热。适用于目赤肿痛、眵多粘结, 或耳痛耳胀, 甚至脓耳等症。

【方解】 本方所主之证由肝胆火盛引起, 治宜清泄肝胆实火。

方中主药龙胆草味苦性寒, 是清泄肝胆实火的首选药物, 现代研究有解热、抑菌、降压等诸多作用, 被广泛用于肝胆系统炎症、眼结合膜炎、中耳炎及高血压病等病症的治疗。柴胡平肝清热, 生地、菊花平肝清肝, 三者共为辅药。川芎属佐使之药, 有行气通滞、活血化瘀的作用。诸味合用, 有清泄肝胆实火、平肝清热的功效, 可用于急性卡他性眼结膜炎、急性化脓性中耳炎、病毒性肝炎、胆囊炎与高血压病伴有头痛头晕、口干口苦、尿赤便秘等, 即辨证属肝胆实火、肝火上炎型的治疗或辅助治疗。

【附方】

1. 青箱子炖鸡肝(《泉州本草》): 青箱子 15g, 鸡肝 1~2 具。青箱子捣碎、纱布包裹, 加水, 与鸡肝共炖 30 分钟, 酌加调味品即成。饮汤、食肝。

2. 决明子饮(《江西草药》): 决明子 15g, 略微炒黄, 捣碎, 加水煎煮 15 分钟, 代茶饮用。

3. 菊花粥(《慈山粥谱》): 菊花 10g, 粳米 50g, 冰糖少许。先用水煎粳米至米开粥未稠时, 加入事先制成的菊花粗末, 再用小火稍煮、加入冰糖化开即可。温食, 1日1次。

此3方功用基本同平肝清热茶, 但功力均较弱。相比较而言, 青箱子炖鸡肝、决明子饮既可治眼科、耳科炎症, 又可治高血压病; 菊花粥却不适于耳科炎症, 但兼具清解暑热的作用, 故亦可防治暑病。

天花粉粥

【来源】 《千金要方》

【组成】 栝楼根 15~20g (鲜品用 30~60g, 栝楼根粉用 10~15g), 粳米 60g。

【制法与用法】 栝楼根洗净切片煎汁, 同粳米煮粥; 或以粳米加水煮粥, 将熟时加入栝楼根粉, 再稍煮至粥熟。侯温食用。

【功效与应用】 清热生津, 润燥止咳。适用于热病口渴与肺热咳嗽。

【方解】 本方所主之证为热伤肺胃津液所致, 治宜清泄肺胃、生津润燥。

天花粉即栝楼之块根, 古代以之作粉, 故名之。又因其色洁白、粉性足、质细腻, 别称“白药”、“瑞雪”。本品味甘酸微苦, 性微寒, 酸甘可养阴生津, 苦寒能清热泄火, 《医学衷中参西录》称其: “清火生津, 为止渴要药。”《千金要方》记载: “止大渴: 深掘大栝楼根, 厚削皮至白处止, 以寸切之, 水浸1日1宿, 易水经5日, 取出烂舂碎研之, 以绢袋滤之, 如出粉法干之。水服方寸匕, 日三四, 亦可作粉粥, 乳酪中食之, 不限多少, 取差止。”此外,

天花粉还有润肺止咳的作用。粳米益胃生津。本方酸甜适口、清香扑鼻，具清热益胃止渴、生津润燥止咳之功，可用于多种发热疾病口渴，糖尿病、尿崩症口渴与肺热咳嗽、干咳少痰、咽干口渴等的治疗或辅助治疗。

【使用注意】 本方性质寒润，故脾胃虚寒、大便溏薄者当忌用。

竹 茹 饮

【来源】 《圣济总录》

【组成】 竹茹 30g，乌梅 6g，甘草 3g。

【制法与用法】 水煎取汁，代茶频饮。

【功效与应用】 清胃止呕，生津止渴。适用于胃热呕吐、暑热烦渴等。

【方解】 本方所治之证皆由邪热伤胃引起，治宜清泄胃热、降逆止呕、生津止渴。

方中主药竹茹为植物淡竹的茎干除去外皮后刮下的中间层，又名“淡竹茹”、“竹二青”，味甘微苦、性质寒凉，入胆、胃二经，因其寒凉，故可清热，苦又能降逆，而甘则可益胃安中，所以《本草蒙筌》说：“主胃热呃逆，疗噎隔呕啰。”乌梅味酸，生津止渴，是为辅药。甘草，一则与乌梅合用，甘酸化阴，生津止渴；二则调和药味，使膳方甘酸适口、患者乐意接受，在方中为佐使之药。3味合用，共奏清胃止呕、生津止渴之功，临床可用于胃热呕啰，如急性胃肠炎、幽门不全梗阻的治疗。此外，亦用于暑病烦渴、热病后期胃阴受损虚呃不止等的治疗。

牙 痛 茶

【来源】 《河南省秘验单方集锦》

【组成】 大黄 15g，生石膏 30g。

【制法与用法】 上药同放入杯内，用开水冲泡，1剂可冲泡2~3次。代茶饮用。1日1剂。

【功效与应用】 清热、泻火、止痛。适用于胃火牙痛。

【方解】 本方主治证由胃中酿热化火，或五志六淫化火，邪热犯胃所致，治宜清胃泻火、消肿止痛。

方中大黄、生石膏均为清热泻火之峻品，尤其大黄泻火清热之力强而猛，奏效甚快，故有“将军”之称。此外，大黄尚可杀菌，生石膏还有生肌祛腐之功。两者合用，清热泻火、消肿止痛，用于牙宣、牙痛即现代医学所说的牙周炎、牙龈炎等而辨证属胃火炽盛证型的治疗。

【使用注意】

1. 孕妇与体虚者慎用本方。
2. 服用此茶期间，应忌烟酒及油腻、煎炒食物。

青头鸭羹

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 青头鸭 1 只，萝卜 250g，冬瓜 250g，葱、食盐适量。

【制法与用法】 鸭洗净，去肠杂，萝卜、冬瓜切片，葱切细。先在砂锅内盛水适量煮鸭，煮至半熟再放入萝卜、冬瓜，鸭熟后加葱丝、盐少许调味。空腹食肉饮汤或作佐餐之用。

【功效与应用】 清热，利湿，通淋。适用于小便涩少疼痛等症。

【方解】 本方所主之证为膀胱湿热所致，治宜清热利尿、化湿通淋。

《本草纲目》说：“治水利小便，宜用青头雄鸭。”鸭，味甘、咸，性质微寒，有“滋五脏之阴，清虚劳之热，……行水，养胃生津”（《随息居饮食谱》）的作用，宜于阴虚内热之人的补养与水肿、淋病等病证的治疗。萝卜、冬瓜清热利尿、化湿通淋，亦用于水肿、淋病的治疗。全方合用，即具清热化湿、通淋消肿的功效，常用于湿热阻滞膀胱所致小便短少赤涩疼痛或湿热壅结引起水肿、小便不利，如急性肾盂肾炎、尿道炎、膀胱炎、肾炎及肝硬化等病症的治疗或辅助治疗。

【使用注意】 本方寒凉，凡脾胃虚寒腹痛腹泻或虚寒痛经、月经不调者禁用。

第五节 清退虚热

枸杞叶粥

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 鲜枸杞叶 250g（干品减半），淡豆豉 60g，粳米 250g。

【制法与用法】 先用水煎豆豉，去渣取汁，再用豉汁煮米粥，候熟，下枸杞叶，煮熟，以植物油、葱、盐等调味即成。候温食用，1 日 2 次。

【功效与应用】 清退虚热，除烦止渴。适用于虚劳发热、心烦口渴等。

【方解】 本方所主之证为阴虚内热所致，治宜养阴清热。

枸杞叶为茄科植物枸杞的嫩叶，俗称“枸杞头”、“枸杞芽”，民间多作野菜食用。其味甘微苦、性凉，功能退虚热、除烦渴，兼以养阴，《药性论》说：“作饮代茶，消烦热，止渴，益阳事”，可用于虚热烦渴、虚火牙痛的治疗。方中豆豉，李时珍说：“黑豆性平，作豉则温。既经蒸罨，故能升能散。”配以枸杞叶，虽辛湿却不燥，虽发展而不烈，且无过汗伤津之弊端，用治虚劳发热最为适宜。粳米补中益气，以资化源。本方甘而不滋腻，寒而不伤胃，养阴清热，标本兼顾，治疗虚劳发热虽药力缓和，若守方食用，能获效。

地 骨 皮 饮

【来源】 《千金要方》

【组成】 地骨皮 15g，麦门冬 6g，小麦 6g。

【制法与用法】 上 3 味加水煎煮，至麦熟为度，去渣取汁，代茶频饮。

【功效与应用】 养阴、清热、止汗。适用于阴虚潮热、盗汗等。

【方解】 本方主治证由阴血亏损，阴不制阳引起，治宜养阴清热。

方中地骨皮即植物枸杞的根皮，味甘性寒，善于清虚热、止盗汗，是治疗阴虚阳亢，潮热低热，骨蒸发热及盗汗的要药；麦门冬养阴生津，清热除烦；小麦益气固表，宁心止汗。三者合用有养阴清热、宁心止汗的作用，临床可用于素体阴虚、热病后期、肺癆阴虚等低热、盗汗的治疗。

白 薇 饮

【来源】 《常用中草药》

【组成】 白薇 10g，葎草花果 10g（或葎草 10g），地骨皮 12g。

【制法与用法】 水煎取汁，代茶频饮。

【功效与应用】 杀癆虫，清虚热。适用于肺癆潮热盗汗、咳嗽或咯血等。

【方解】 本方所主之证为感染癆虫，内损阴精而成，治宜抑杀癆虫、养阴清热。

方中葎草花果即桑科葎草属植物葎草的果穗，其全草（葎草）也可入药，味甘、苦，性寒凉，功能抑杀癆虫、清退虚热，《全国中草药汇编》指出：“葎草花果对结核杆菌有显著抑制作用”，《本草推陈》亦云：善治“肺结核潮热、盗汗”。白薇味苦微咸而寒，具清热凉血之功，无论实热、虚热皆可清之，但以清虚热见长，用于温病邪入营血所致的发热不退、阴虚内热等症的治疗。地骨皮养阴退热，清肺止咳。三药合用，杀癆虫，清虚热，止盗汗，疗咳嗽，对肺结核而属于中医阴虚内热证者有一定的疗效。

双母蒸甲鱼

【来源】 《妇人良方》

【组成】 甲鱼 1 只（500～600g），川贝母 6g，知母 6g，杏仁 6g，前胡 6g，银柴胡 6g，葱、姜、花椒、盐、白糖、黄酒、味精适量。

【制法与用法】 甲鱼宰杀，放尽血水，剥去甲壳，弃除内脏，切去脚爪，洗净后切成大块。药材洗净，切成薄片，放入纱布袋内，扎紧袋口。然后把甲鱼块与药袋一起放入蒸碗内，加水适量，再加葱、姜、花椒、盐、白糖、黄酒等调料后入蒸笼内蒸 1 小时，取出加味精调味后即可。分次食用。

【功效与应用】 养阴清热，润肺止渴。适用于低热不退、骨蒸潮热、咳嗽咯痰等症。

【方解】 本方所治之证，乃肝肾阴虚、燥热伤肺所致，治宜滋阴清热、润肺止渴。

甲鱼，又名“鳖”、“团鱼”、“元鱼”，营养丰富，滋味甘美，兼具鸡、鱼、牛、羊、猪、鹿、蛙等7种美味，深受人们的青睐喜爱。其味咸性寒，味咸故能入肾以“滋肝肾之阴”（《随息居饮食谱》），性寒则能清热以“退虚劳之热”（同前），用治虚性腰痛、阴虚低热、癆瘵骨蒸等。在本方甲鱼有标本兼治的效用，所以是主药。银柴胡清退虚热；贝母、知母清肺润燥，止咳化痰；杏仁、前胡宣肺降气，化痰止咳，同为辅药。全方共奏养阴清热、润肺止咳之功，宜于长期低热不退骨蒸潮热、咳嗽咯痰与体虚发热等症的治疗。

第九章

泻下类

泻下类药膳是由能润滑大肠、促使排便的药物和食物组成，具有通利大便、排除积滞作用的药膳。适用于便秘、积滞、水饮及实热内结之证，可作为主要治疗手段，亦可作为辅助疗法。

本类药膳适用于以大便不通为主要表现的里实病证。大便不通除其他疾病引起者外，多半是肠道津液亏损，肠道失润，大便干结而不通，邪气无外出之路，必须借用药食的作用，促使大小便通畅，使邪气随二便排出，达到消除病痛的目的。本类药膳属于下法范畴。

泻下法有攻下、峻下、润下的区别。其中的攻下、峻下类较少在药膳中使用，故本类药膳主要是润下类药食组成的药膳方，适用于年老体弱，肠道干燥，津液缺乏，不能濡润，以致大便坚涩难解之症，需生津养液、润滑大肠，促使排便而不致峻泻。常用药食主要有富含油脂的种子类，如芝麻、柏子仁、杏仁、郁李仁、麻子仁、桃仁、杏仁；质地滋润的药食类，如肉苁蓉、香蕉、蜂蜜等；动物类如大肠等；滋阴生津、养血的生地、芍药、石斛等。根据病情，部分药膳也可配伍适量大黄、番泻叶之类攻下药物。常用药食药膳方如芝麻猪大肠、郁李仁粥等。

本类药膳作用机制是濡润肠道，促进肠道运动，故对实热结聚、寒水痼结的大实大积之证，药力尚嫌不足，须及时采用攻下或峻下类方药以攻逐病邪。若久病正虚，年老体弱，及妇女月经期、胎前产后，仍应慎用本类药膳。

麻子苏子粥

【来源】 《普济本事方》

【组成】 紫苏子、大麻子各 15g，粳米 50g。

【制法与用法】 将苏子、麻子净洗，研为极细末，加水再研，取汁，用药汁煮粥啖之。

【功效与应用】 理气养胃，润肠通便。适用于妇人产后郁冒多汗，大便秘结，以及老人、体虚患者大便秘结。

【方解】 本方所治之证，为老人、产妇、虚人肠道津枯所致的大便秘结，治宜润肠通便。

方中紫苏子气味辛温，入肺、肝两经，功擅降逆下气，宣通肺郁；麻子气味辛甘平，质润，入大肠、胃、脾三经，是润肠胃通大便的要药。两药同用，上开肺闭，下润肠燥，尽显配伍之妙；以之为粥，更合调治结合的药膳宗旨。因此本方可谓是通便药膳粥食的经典方剂。

【使用注意】 方中大麻子虽为甘平之品，但服用不可过量。

郁李仁粥

【来源】 《医方类聚》引《食医心鉴》

【组成】 郁李仁 30g，粳米 100g。

【制法与用法】 将郁李仁研末，加水浸泡淘洗，滤取汁，加入粳米煮粥，空腹食用。

【功效与应用】 润肠通便，利水消肿。适用于大便不通，小便不利，腹部胀满，兼有面目浮肿者。

【方解】 本方所治之证，为大肠燥涩、水气不利所致的便秘，治宜通便利水，俟水去肠宽，津液充沛，气化如常，大小便自然通利。

方中郁李仁辛、苦、甘，性平，归脾、大肠、小肠经，《本草经疏》谓其：“性专降下，善导大肠燥结，利周身水气。”故本膳用于痰饮水湿所致的大小便不利最为适宜。

【使用注意】 《本草经疏》谓郁李仁“下后多令人津液亏耗，燥结愈甚，乃治标救急之药”。可知郁李仁有伤阴之弊，不宜久服。如内服过量可发生中毒。孕妇慎用。

【附方】

1. 郁李仁粥(《证类本草》)：由郁李仁(捣碎，水研取汁) 90g、薏苡仁(捣碎如粟米) 150g 组成。以郁李仁汁煮薏苡仁作粥，空腹食之。功能为润肠通便，利水除湿。适用于心腹胀满、大小便不通、气急喘息。

2. 郁李仁粥(《太平圣惠方》)：由郁李仁 30g(微炒)、桑白皮 30g、粟米 50g 组成。前两味研为粗末。每服 15g，以水 300ml，煎至 200ml，去滓，下粟米作粥，加生姜汁少许食用。功能为润肠通便，利水消肿。适用于小儿腹肚虚胀、头面浮肿、大小便不利。

3. 郁李仁粥(《太平圣惠方》)：由郁李仁 15g(研)、粳米 100g、蜂蜜 30ml、生姜汁 10ml 组成。先煮粳米为粥，将欲熟，入其余 3 味搅匀，更煮片刻，空腹食用。用于风湿痹痛而大小便秘涩者。

蜂蜜决明茶

【来源】 《食物本草》

【组成】 生决明子 10~30g，蜂蜜适量。

【制法与用法】 将决明子捣碎，加水 200~300ml，煎煮 5 分钟，冲入蜂蜜，搅匀后当茶饮。

【功效与应用】 润肠通便。适用于习惯性便秘。

【方解】 本方所治之证，多为热病伤津，或老人、产妇津液不足，大肠干燥，无以润滑大便所致的便秘，即所谓“无水舟停”，治宜滋润肠燥、通下大便。

本饮出自清代《食物本草》，“决明子可点茶，又堪入蜜煎”，无方名，也无功用主治，方名为本书作者所加。方中决明子富含油脂而质润，上清肝火，下润大肠，其中所含的蒽醌类物质有缓泻作用，故能用于肠燥便秘。蜂蜜功善润肠通便、润肺止咳、滋养和中，久服养颜，是天然的营养性润下剂。两药合用，润燥清热，泄热通便，且作用平和，较少不良反应。

本方还有清肝明目、润肺止咳、降血脂、降血压等作用，若肠燥便秘而兼肝火上炎，目赤肿痛，头痛眩晕，或燥热咳嗽者，较为适宜；老人肠燥便秘兼有高血压、高脂血症者，亦有较好疗效。

【使用注意】 决明子通便，宜生用、打碎入药，煎煮时间不宜过久，否则有效成分破坏，作用降低。因其所含蒽甙有缓泻作用，大剂量可致泻，故应注意用量。

升麻芝麻炖猪大肠

【来源】 《家庭食疗手册》

【组成】 黑芝麻 100g，升麻 15g，猪大肠一段（30cm 长），调料适量。

【制法与用法】 将升麻、黑芝麻装入洗净之猪大肠内，两头扎紧，放入砂锅内，加葱、姜、盐、黄酒、清水适量，文火炖 3 小时，至猪大肠熟透，取出晾凉，切片装盘。佐餐食用。

【功效与应用】 升提中气，补虚润肠。适用于年老津枯，病后肠津未复而见有大便干燥难解者，或肠虚便秘，兼有脱肛、子宫脱垂等症。

【方解】 本方所治之证，为中气下陷，肠道津枯所致的便秘、脱肛等，治宜升阳举陷、润养肠道。

方中芝麻，又名脂麻，以黑者为佳。《神农本草经》称其：“补五内，益气力，长肌肉，填骨髓”。富含油脂，味甘性平，入肺、脾、肝、肾经。能滋养肝肾、乌须黑发，为滋补强壮之品；又能润燥滑肠，治肠燥津枯所致的大便秘涩，有润肠通便之效。伍以升麻之清热解毒，升举中气，则有举陷之功，对脾胃虚弱，清气下陷，升降失调之大便秘结，有开上以通下的功效。猪大肠甘寒，入肺、脾经，能以脏补脏，滋润大肠，增强大肠蠕动，润肠通便。三者合用，既有滑肠润燥之功，又有补虚润肠、升清降浊之效，故对子体虚气陷、津亏肠燥之便秘等有调治功效。

【使用注意】 芝麻、大肠含脂肪成分较多，故脾虚便溏者不宜服用本膳。

牛 髓 膏

【来源】 《医方类聚》引《寿域神方》

【组成】 人参、牛髓、桃仁、杏仁、山药各 60g，蜂蜜 240g，核桃肉 90g（去皮，另研）。

【制法与用法】 将人参、桃仁、杏仁、山药、核桃肉研为细末备用。将牛髓放入铁锅内，加热溶化，再加入蜂蜜熬炼，煮沸后滤去滓，加入诸药末，用竹片不断搅拌，至黄色为度，候冷，瓷器盛之。每服 5~10g，空腹时细嚼。

【功效与应用】 益气补虚，润肠通便。适用于肠燥津亏，大便秘结，正气虚损，肺虚咳嗽，五劳七伤等。

【方解】 本方所治之证，为精气不足，肠道失濡，津液匮乏所致的各种虚损，见有大便秘结者，治宜扶正补虚，润下通便。

方中用人参大补元气，牛髓养精壮骨，山药健脾滋液；桃仁、杏仁、核桃仁均为植物种

仁，脂多而质润，用以润肠通便，加上蜂蜜养正润下，合而成为扶正气、补虚损、润肠枯、通大便之方。

【使用注意】 本膳富含动物脂肪和植物脂肪，肠虚肠滑、脾虚气陷而泄泻者忌用。

【附方】 牛髓膏子(《饮膳正要》)：由黄精膏 150g、地黄膏 90g、天门冬膏 30g、牛骨头内油 60g 组成。将黄精膏、地黄膏、天门冬膏与牛骨油充分混和，不断搅拌，使之均匀成膏。每服 10~15ml，开水冲化，空腹食用。功能补髓壮骨，养阴润下，延年益寿。适用于体虚肠燥，大便难下者。

桃花粥

【来源】 《家塾方》

【组成】 桃花 6g，生大黄 3g，粳米 50g。

【制法与用法】 以水 200ml，先纳桃花煮取 120ml，再纳入大黄，煮取 60ml，药液备用。将粳米煮粥，待粥将成时加入备用之药汁，略煮片刻即可。服用时可稍加红糖调味。

【功效与应用】 泻下通便，清热利水。适用于大便燥结，腹中胀痛，或便溏秽臭者，或肠痈属阳明腑实证者，亦可用于浮肿而大小便不通，腹胀口干，舌苔腻，脉滑实者。

【方解】 本膳所治，为水气不化，停积蕴热，充斥于肠胃的内热结实证，治宜通便泻热，使热从便解。

本方出自日本医书《家塾方》，原方为汤剂。方中桃花味苦性平，行气活血，性善走泄下降，功能为通利二便，可攻逐结粪，解除胀塞，有通便、利水双重功效。大黄为斩关夺将之猛药，《药品化义》谓其“气味重浊，直降下行，走而不守，有斩关夺门之力，故号为将军。专攻心腹胀满，胸胃蓄热，积聚痰实，便结瘀血，女人经闭。盖热淫内结，用此开导阳邪，宣通涩滞，奏功独胜。”但在本方中用量较小，又制成米粥，攻下之力因此得到缓和。粳米养脾气，厚肠胃，与桃花、大黄合用煮成稀粥，可使攻逐而不伤正。共奏通便泻下，导行积滞之功。

【使用注意】 中病即止，得大便通利，水肿得消，即停服，无须服至水肿消尽。脾虚水停，肾阳亏虚等所致的水肿虚证禁用本方。本膳对于肠痈、结胸等急腹证患者，只可作为辅助疗法，且不可因依仗本方而贻误病情。体弱年高者慎用。

番泻叶茶

【来源】 《中国药学大辞典》

【组成】 番泻叶 1.5~10g。

【制法与用法】 缓下，每次 1.5~3g；攻下，5~10g。将番泻叶放入茶杯中，一般以沸水泡 5 分钟后饮用。

【功效与应用】 泻下导滞。适用于积滞便秘或习惯性便秘，症见大便干结，口干口臭，面赤身热，小便短赤，心烦，腹部胀满或疼痛等症。现代常用本品泡服，于 X 线腹部造影及腹部外科手术前清洁肠道。

【方解】 番泻叶具有泻下及抗菌作用。《饮片新参》谓番泻叶性味苦、凉，功能“泻热利肠府，通大便”；《现代实用中药》说它“少用为苦味健胃药，能促进消化；服适量能起缓下作用；欲其大泻则服 40~60ml，作浸剂，约数小时即起效用而泄泻。”番泻叶作用较广泛而强烈，用于急性便秘比慢性便秘更适合。

【使用注意】 本品小剂量可得软便或轻度泻下，大剂量则呈水样泄泻，有时会引起恶心、呕吐、腹痛等不良反应，故脾胃虚寒，食少便溏者慎用。妇女月经期、孕妇、哺乳期妇女禁用。

第十章

温里祛寒类

凡以温热药、食为主组成，具有温里散寒作用，能治疗里寒证的药膳，谓之温里祛寒类药膳。此类药膳一般具有温中助阳、散寒止痛、辛温通络等功效，能破阴凝散寒邪，补阳气之不足，温痼冷以通阳运。根据里寒所伤之处的不同，本类药膳又分为温中祛寒、温经散寒二类。

温中散寒药膳适用于素体阳虚，寒自内生；或脏气虚弱，寒邪内侵所致的畏寒肢冷，喜暖嗜卧，得热则舒，腹中冷痛，不思饮食，呕吐便溏，小便清长，舌淡苔白，脉象沉迟等症。温经散寒药膳适用于寒邪凝滞经络，血行不畅所致的肢体冷痛，肤色紫暗，风寒痹痛，腹痛，疝痛，舌有瘀斑，脉细涩等症。

阳气不足，寒邪内生，寒为阴邪，易伤阳气，故里寒证多为虚寒证，治之当以温里散寒为大法，以温补脾肾之阳为基础。常用药食之品有肉桂、附子、丁香、砂仁、黄芪、茴香、胡椒、花椒、姜、狗肉、羊肉、鸡肉等；常用药膳方如干姜粥、附子粥、桂浆粥、良姜炖鸡块、丁香鸭、砂仁肚条、姜附烧狗肉等。

温里祛寒类药膳属温热之品，凡温热实火、阴虚内热、血热妄行、湿热内蕴者均不宜食用，孕妇慎用。应用时当中病即止，不可过服，否则有助热生火，伤阴灼液之弊。

第一节 温中祛寒

干姜粥

【来源】 《寿世青编》

【组成】 干姜 1~3g，高良姜 3~5g，粳米 50~100g。

【制法与用法】 将干姜、高良姜洗净切片，粳米淘净。用水适量，先煮姜片，去渣取汁，再入粳米于药汁中，文火煮烂成粥。调味后早、晚乘温热服，随量食用，尤以秋冬季节服用为佳。

【功效与应用】 温中和胃，祛寒止痛。适用于脾胃虚寒，脘腹冷痛，呕吐呃逆，泛吐清水，肠鸣腹泻等症。

【方解】 本方所治，为脾胃虚寒所致，治宜温中散寒止痛。

方中干姜性味辛热，善入脾胃，既是调味佐餐之品，又是温中祛寒之药，具有能走能守的特点，能温里散寒，助阳通脉，尤长于祛脾胃之寒，专主温中止痛，降逆止泻。《珍珠囊》谓“干姜其用有四：通心助阳，一也；去脏腑沉痛痼冷，二也；发诸经之寒气，三也；治感

寒腹痛，四也。”本方专为脾胃虚寒冷痛而设，故用之为主。高良姜大辛大热，为纯阳之品，主人脾胃两经，善于温脾暖胃而祛寒止痛，能除一切沉寒痼冷，疗一切冷物所伤，为中焦寒冷诸证之要药。《本草正义》谓之“辛热纯阳，故专主中宫真寒重症。”《名医别录》称其“主暴冷，胃中冷逆，霍乱腹痛。”其功用与干姜相似，二姜相伍温里散寒、止痛止呕的效用更强。粳米性平味甘，功擅补中益气，健脾益胃。方中两姜配伍，即为《太平惠民和剂局方》的二姜汤。二姜合用，其温中之功显著增强，专攻腹中寒气。然两姜均为辛热之品，燥热之性较剧，且辛辣之味颇重。今用二姜配伍粳米煮粥，不仅能以助阳温阳之力逐寒，增强温中止痛之功用；又能以益气健脾之功补中，调合燥热辛辣之性味，达到温中祛寒的目的。对于脾胃虚寒所引起的脘腹冷痛、呕吐清水、肠鸣泻痢等症确有良效。

【使用注意】 本方温热性质较强，久病脾胃虚寒之人，宜从小剂量开始，逐渐增加。凡急性热性病及久病阴虚内热者，不宜食用。

吴茱萸粥

【来源】 《食鉴本草》

【组成】 吴茱萸 2g，粳米 50g，生姜 2 片，葱白 2 茎。

【制法与用法】 将吴茱萸碾为细末。粳米洗净先煮粥，待米熟后再下吴茱萸末及生姜、葱白，文火煮至沸腾，数滚后米花粥稠，停火盖紧焖 5 分钟后调味即成。早、晚乘温热服，随量食用，一般以 3~5 天为一疗程。

【功效与应用】 温脾暖胃，温肝散寒，止痛止呕。适用于脘腹冷痛，呕逆吞酸，中寒吐泄，头痛，疝气痛等症。

【方解】 本方所治，为肝胃寒凝所致，治宜散肝胃寒滞、温脾暖胃、温肝止痛止呕。

本方以吴茱萸、粳米为主料。吴茱萸辛苦性热，气味芳香而浓烈，主人肝、脾、胃、肾四经。其辛散苦降，气浮味沉，长于温肝胃、下逆气、解郁滞、散冷积、止疼痛，尤以止痛、止呕的作用最为显著，为治胃寒呕逆之要药。《神农本草经》谓其“主温中下气，止痛。”《本草纲目》则明确指出：“茱萸，辛热能散能温，苦热能燥能坚，故所治之证，皆取其散寒温中、燥湿解郁之功也。”本膳用吴茱萸温中降逆，暖肝止痛为主。生姜、葱白皆为温胃散寒止呕之圣药。葱白善通阳气，能上能下，彻内彻外，无处不到，外可解六淫时行之邪，内可通胸腹三焦之气，温中止呕的作用虽不及生姜，但通阳散寒之力较强。

该方以吴茱萸为主，但其味苦气烈，燥热而有小毒，配粳米、葱、姜为粥送服，既可缓其燥苦烈性，又能强化温中散寒之功效，心腹冷痛连及胁肋之吐泻者用之最宜，为寒滞吐逆，肝气乘脾之良膳。

【使用注意】 吴茱萸气味浓烈，温中力强，故用量宜小，不宜久服。一切实热证或阴虚火旺者忌服，孕妇慎服。

良姜炖鸡块

【来源】 《饮膳正要》

【组成】 高良姜 6g，草果 6g，陈皮 3g，胡椒 3g，公鸡 1 只（约 800g），葱、食盐等调料

适量。

【制法与用法】 诸药洗净装入纱布袋内，扎口。将公鸡宰杀去毛及内脏，洗净切块，剁去头爪，与药袋一起放入砂锅内，加水适量，武火煮沸，撇去污沫，加入食盐、葱等调料，文火炖2小时，最后将药袋拣出装盆即成。每周2~3次，随量饮汤食肉。

【功效与应用】 温中散寒、益气补虚。适用于脾胃虚寒，脘腹冷气串痛，呕吐泄泻，反胃食少，体虚瘦弱等；亦可用于风寒湿痹、寒疝疼痛、宫寒不孕，虚寒痛经等证。

【方解】 本方所治之证，为脾胃虚寒所致，治宜温中散寒，益气补虚。

方中高良姜辛热纯阳，功擅温脾暖胃，行气降逆，消除胃肠冷气，止痛止呕，具有健脾胃、止吐泻、散寒力强等特点，《饮膳正要》用“治心腹冷痛，积聚停饮，食之效验。”故本方以之为主。草果性味辛温，入脾胃经，长于燥湿除寒辟秽，善消宿食化积滞，为治寒湿积滞、腹痛胀满之要药，《本草正义》即谓“草果，辛温燥烈，善除寒湿而温燥中宫，故为脾胃寒湿主药。”是以为辅，既助良姜以增温脾散寒之效，又行消滞泻满止痛之功。陈皮味苦辛而温，气香质燥。功擅理气和中消胀，燥湿健脾化痰，善治脾胃不和，胀满呕吐之证。胡椒性味辛热，气味俱厚，入胃、大肠经。功专温中散寒，除胃肠风冷寒邪，又与陈皮同为居家常用之调味品。二药与良姜、草果相配，本方温中散寒、行气健脾、燥湿和中之力大增，专攻中宫寒冷诸证。公鸡性味甘温，专入脾胃经，能温中益气，补精添髓，为血肉有情之滋补佳品。《神农本草经》即谓“丹雄鸡主女人崩中漏下，赤白沃，补虚温中，止血，杀毒。”方中用之合诸药助阳散寒以止痛，扶正补虚以达邪，还能缓诸药温辣燥口之性味。

全方药食相合，既加强了温脾暖胃，祛寒止痛的功效，又能增香调味，补精添髓滋阳气生化之源，使之补虚不碍散寒除湿，温散而无耗气伤胃之弊，达到补而不滞，滋而不腻的效果。全方共奏温中散寒、益气填髓之功，而且味美可口，实为温中散寒止痛之良膳。

【使用注意】 本方专为脾胃虚寒，寒湿在中而设，汤味微辣香浓，肠胃湿热泄泻、外感发热、阴虚火旺者不可服食。

砂仁肚条

【来源】 《大众药膳》

【组成】 砂仁 10g，猪肚 1000g，花椒末 2g，胡椒末 2g，葱、姜、食盐、味精、猪油等调料适量。

【制法与用法】 猪肚洗净，入沸水氽透捞出，刮去内膜；锅内加骨头汤、葱、姜、花椒各适量，放入猪肚，煮沸后以文火煮至猪肚熟，撇去血泡浮沫，捞出猪肚晾凉切片。再以原汤 500g 煮沸后，放肚片、砂仁、花椒末、胡椒末，及食盐、猪油、味精等各适量调味，沸后用湿淀粉勾芡即成。早晚佐餐食用。

【功效与应用】 补益脾胃，理气和中。适用于脾胃虚弱，食欲不振，食少腹胀，体虚瘦弱及妊娠恶阻等，亦可用于虚劳冷泻、宿食不消、腹中虚痛等症。

【方解】 本方所治之证，为脾胃虚弱所致，治宜补益脾胃。

方中砂仁性味甘温，辛香馥郁，擅于辛散、温通、芳化，有行气化湿、温脾止呕、顺气安胎之功，既为温中祛寒、醒脾调胃之良药，又是居家常用调味增香之佳品。《开宝本草》用

之“治虚劳冷泻，宿食不消，赤白泻痢，腹中虚痛”，具有温而不燥、利而不破的优点，故本方用以为主。猪肚味甘性温，功能为补虚损、健脾胃，专治脾胃亏损、虚劳羸瘦之人，具有“以脏补脏”之妙，历来被公认为调治中焦的食疗佳品。《本草经疏》即称“猪肚，为补脾胃之要品。脾胃得补，则中气益，利自止矣。……补益脾胃，则精血自生，虚劳自愈。”本膳猪肚与砂仁合用，意在补脾行气，复中焦之运化，使气血生化有源。花椒、胡椒性能相近，味辛性温，气味俱厚，功专温中散寒、开胃止痛。《本草纲目》即谓“椒，纯阳之物，其味辛而麻，其气温以热。入肺散寒，治咳嗽；入脾除湿，治风寒湿痹，水肿泻痢；入右肾补火，治阳衰洩数，足弱，久泻诸证”。二料与砂仁、猪肚相伍，一则助其温中健脾，二则辛散以行气，亦能调味增香，具相成之妙。

砂仁、椒、姜、葱等，合猪肚健脾益胃，寓治疗作用于改变药膳气味之中，食借药力，药助食威，其效专而力宏，齐奏温中健胃、行气止痛、调中导滞之功，使脾胃虚弱、久病虚劳者不期而愈。

【使用注意】 砂仁所含芳香挥发油，容易挥发，故不宜久煮。凡阴虚血燥，火热内炽者不宜食用。

六味牛肉脯

【来源】 《饮膳正要》

【组成】 牛肉 2500g，胡椒 15g，荜茇 15g，陈皮 6g，草果 6g，砂仁 6g，良姜 6g，姜汁 100ml，葱汁 20ml，食盐 100g。

【制法与用法】 选黄牛腿云花肉，洗净切成小条；将胡椒、荜茇、陈皮、草果、砂仁、良姜等 6 味药研成末，加入姜汁、葱汁、食盐与牛肉相合拌均，放入坛内，封口，腌制两日后取出，再放入烤炉中焙干烤熟为脯，随意食之。

【功效与应用】 健脾补虚，温中止痛。适用于脾胃虚弱，中焦寒盛所致的胃脘冷痛，呕吐泄泄，腹胀痞满，食少纳呆，消化不良，下利完谷，且伴有畏寒肢冷等症者。

【方解】 本方所治之证，为脾胃中焦虚寒所致，治宜健脾补虚、散寒止痛。

方中胡椒、荜茇、良姜、草果、砂仁、陈皮等 6 味既为辛热温中之药、又是芳香调味之品。胡椒“大辛热，纯阳之物，肠胃寒湿者宜之”（《本草纲目》），其专入胃与大肠经，功擅温中散寒、行气止痛，为散脾胃虚寒之要药。荜茇辛热，善行胃肠，长于除冷积、湿中散寒，擅疗胃腑寒痛呕吐，乃“脾肾虚寒之主药”（《本草正义》）。良姜辛热入脾胃，温脾土，散胃寒，为治脾胃虚寒，脘腹冷痛之佳品。草果气浓味厚，善除胃肠冷寒，解大肠寒积。四药均为温里散寒之品，合而用之，同气相求，可除沉寒痼疾，专为脾胃寒湿而配。寒温中阻，脾胃之气必因之呆滞，而砂仁气香馥郁，辛散温通，降胃阴而下食，达脾阳而化谷，不仅能散寒，且功擅醒脾调胃，快气宽中，于脾胃气滞有良散。陈皮辛温，理气健脾，和中消滞，二药合用，不仅能助以上四药形成群队优势以散寒温中，又能醒脾行气，复中阳之运化。

牛肉为本方主料，其性味甘平，专入脾胃经，功擅益气血、强筋骨、理虚弱，《医林纂要》即谓“牛肉味甘，专补脾土。”《韩氏医通》亦言“黄牛肉，补气，与绵黄芪同功。”其与六药相配，温补两全，其功颇著。本膳不仅充分体现了集群队辛温香燥之品，以辛温之力助

阳气以祛寒，以血肉之味培阳气以御寒，专攻腹中寒湿之气的配伍特点；而且成为五味俱全，味美可口，食用方便，老少咸宜的风味小吃，确实是脾胃虚寒患者不可多得的良膳之剂。

【使用注意】 本方为辛香温热之品，实热证、阴虚证不可食用，以防助热劫阴。

丁香鸭

【来源】 《大众药膳》

【组成】 丁香 5g，肉桂 5g，草蔻各 5g，鸭子 1 只（约 1000g），葱、姜、食盐、卤汁、冰糖、麻油等调料适量。

【制法与用法】 将鸭宰杀后去毛和内脏，洗净；丁香、肉桂、草蔻用水煎两次，每次煮 20 分钟，共取汁 3000ml。将药汁、净鸭与葱、姜同放锅中，武火烧沸后转用文火煮至六成熟时捞出晾凉。再将鸭子放入卤汁锅内，用文火煮肉熟后捞出。该锅内留卤汁加冰糖，文火烧至糖化，放入鸭子，将鸭子一面滚动，一面用勺浇卤汁至鸭色呈红亮时捞出，再均匀地涂上麻油即成。切块早晚佐餐食用。

【功效与应用】 温中和胃，暖肾助阳。适用于脾胃虚寒所致的胃脘冷痛，反胃呕吐，呃逆暖气，食少腹泻以及肾阳虚之阳痿、遗精、下半身冷等。

【方解】 本方所治之证，为脾肾虚寒所致，治宜温补脾肾。

方中丁香性味辛温香烈，入脾、胃、肾经，上达脾胃温中降逆，下及肝肾暖肾助阳，具有暖脾胃、下逆气、益命门、起痿弱之功，既能温中助阳，又善和胃降气，《蜀本草》称其“疗呕逆甚验”，《医林纂要》亦谓其“润命门、暖胃、去中寒”，是为治疗中焦虚寒，呕吐呃逆之要药，故本膳以之为主。肉桂性体纯阳，辛甘大热，能走能守，峻补命门，散寒止痛，能益火消阴，为补命火壮元阳、治沉寒痼冷之要药，《本草汇》云：“肉桂，散寒邪而利气，下行而补肾，能导火归原以通其气。”不仅能助丁香暖脾肾、散寒邪、止疼痛，而且能除鸭之臊气，增香调味。草蔻辛香走窜，善理中州，辛能破滞，香能悦脾，温能祛寒，窜可行气，功擅燥湿健脾，温胃和中。《名医别录》谓“主温中，心腹痛，呕吐，去口臭气。”《珍珠囊》亦谓其“益脾胃，去寒，又治客寒心胃痛。”方中三药合用，能使中阳健运，寒凝消解，胃气顺降，命火复旺。

鸭，又名鶩。其肉甘咸微寒，入脾、胃、肺、肾经，功擅健脾补虚，滋阴养胃，利水消肿。《名医别录》将其列为上品，《本草汇》谓其“滋阴除蒸，化虚痰。”鸭肉与以上温阳健胃药相伍，可阴阳并调，使阴生阳长，寓“阳得阴生而生化无穷”之义。既补益脾胃，散寒止痛，且无滋补腻滞或温燥伤胃之弊。全方有补有行，补而不壅，行而不耗，不失为脾肾虚寒患者强身助阳之佳膳。

【使用注意】 本方丁香、肉桂等药辛香温阳，力偏温补，作用较强，用量不宜过大。凡阴虚火旺、急性热病者不宜食用。

第二节 温经散寒

川 乌 粥

【来源】 《普济本事方》

【组成】 生川乌头 3~5g，粳米 50g，姜汁约 10 滴，蜂蜜适量。

【制法与用法】 将川乌头捣碎，碾为极细粉末。先煮粳米粥，煮沸后加入川乌末，改用小火慢煎，待熟后加入生姜汁及蜂蜜搅均，再煮一、二沸即可。

【功效与应用】 燥湿祛寒，通利关节，温经止痛。适用于风寒痹痛，历节风痛，四肢及腰膝酸痛，或四肢不遂，痛重难举等。

【方解】 本方所治之证，为寒湿风痹，治宜逐风寒、除寒湿、止疼痛。

方中川乌头为辛甘大热，有毒之品，通行十二经，是中医治疗风湿痹痛的常用药物。《珍珠囊》谓之“去寒湿风痹，血痹”；李东垣称其“除寒湿，行经，散风邪，破诸积冷毒。”其总以逐风寒、除寒湿见长，具有较强的止痛作用，擅治中风风痹、脚痛、心腹冷痛等。现代研究证明乌头所含的乌头碱有毒，但在沸水中很容易分解，煎煮后其毒性大大降低，但疗效并不减弱。本方以川乌头为主制为药粥，一则在煮粥过程中可降低乌头的毒性，保证药用的安全；二则因粳米善入脾经，补中益气，又能增强乌头的治疗作用。其效果正如制方人许叔微所言“疾在末，谷气引风湿之药，径入脾经，故四肢得安，比阳剂极为有力，予常制此方以授人，服食良验。”加用生姜温胃止呕；蜂蜜补中润燥，两者均能解乌头之毒，调和粥味。

本方药味虽少，但配伍巧妙，既制约了乌头的毒性，又使之香甜可口，还能提高其蠲痹止痛的功用，故为历代常用治疗风湿痹痛的药膳效方。

【使用注意】 本方主药川乌头用量不宜太大，煮粥时间不可太短。凡热证疼痛、发热期间以及孕妇忌服。另外注意不可与半夏、栝蒌、贝母、白及、白蔹等中药同时服用。

艾叶生姜煮蛋

【来源】 《饮食疗法》

【组成】 艾叶 10g，老生姜 15g，鸡蛋 2 个，红糖适量。

【制法与用法】 老生姜用湿过水的草纸包裹 3 层，把水挤干，放入热炭灰中煨 10 分钟，取出洗净切片备用。将艾叶、鸡蛋洗净，与姜片一同放入锅内，加清水适量，文火煮至蛋熟后，去壳取蛋，再放入药汁内煮 10 分钟，加入红糖溶化，饮汁吃蛋。

【功效与应用】 温经通脉，散寒止痛，暖宫调经。适用于下焦虚寒所致的腹中冷痛，月经失调，血崩漏下，行经腹痛，胎漏下血，带下清稀，宫寒不孕等。

【方解】 本方所治之证，为下焦虚寒或宫冷经冷所致，治宜温经通脉，散寒止痛。

方中艾叶辛香而温，味苦，入肝、脾、肾三经。善走三阴而逐寒湿，暖气血而温经脉，

温中阳而止冷痛，固阴血而止血溢。尤长于温里和中、祛寒止痛，为妇科经带的常用要药，正如《本草正》所言：“艾叶，能通十二经，而尤肝脾肾之要药，善于温中，逐冷，除湿，行血中之气、气中之滞，凡妇人血气寒滞者，最宜用之。”其对下焦虚寒，腹中冷痛，宫冷经寒诸证，疗效甚佳，故本方用以为主药。老生姜性温味辛，功能温肺解表，温中止呕，为温胃散寒止呕之要药。经煨制后，较生姜则不散，比干姜则不燥，辛散之性减而祛寒之效增，善去脏腑之沉寒，发诸经之寒气，专主温里而治胃部冷痛、泄泻及妇人下焦虚寒诸证。与艾叶相伍，温里散寒之功大大增强，即是《世医得效方》之艾姜汤。

鸡蛋性平味甘，具有益气血、安五脏、滋阴液、安胎儿之功，久病大病或产后体虚，或胎动不安者用之最宜。《本草纲目》指出：“能补血，治下痢，胎产诸疾。”配伍温阳通脉的艾、姜同煮，可促进气血生化，扶正达邪，加红糖以补血活血又能矫味。全方选料精当，功效专一，不失为温里散寒、养血益气的药膳良方。

【使用注意】 本方艾叶辛香而苦，性质温燥，用量不宜过大。凡属阴虚血热，或湿热内蕴者不宜食用。

当归生姜羊肉汤

【来源】 《伤寒论》

【组成】 当归 20g，生姜 12g，羊肉 300g，胡椒粉 2g，花椒粉 2g，食盐适量。

【制法与用法】 羊肉去骨，剔去筋膜，入沸水锅内焯去血水，捞出晾凉，切成 5cm 长，2cm 宽、1cm 厚的条；砂锅内加适量清水，下入羊肉，放当归、生姜，武火烧沸，去浮沫，文火炖 1 个半小时，至羊肉熟烂，加胡椒粉、花椒粉、食盐调味即成。每周 2~3 次，饮汤食肉。

【功效与应用】 温阳散寒，养血补虚，通经止痛。适用于寒凝气滞引起的脘腹冷痛，寒疝腹中痛，产后腹痛，虚劳不足以及形寒畏冷阳虚等。

【方解】 本方所治之证，为阳虚血弱，寒凝经脉所致，治宜温阳散寒、养血补虚、通经止痛。

方中当归甘辛微苦温，入肝、心、脾经，具补血活血、调经止痛、润肠通便之功。《本草正》谓“当归，其味甘而重，故专能补血，其气轻而辛，故又能行血，补中有动，行中有补，诚血中之气药，亦血中之圣药也。”生姜辛温，为温中散寒止呕之要药。“羊肉补中益气，性甘，大热。”（《本草纲目》），历来作为补阳佳品。3 料配伍，当归温阳活血以通经脉之气，生姜辛温发散以逐凝滞之寒，羊肉温阳养血能补虚以御寒，共奏温阳散寒、养血补虚之功。不仅是寒凝气滞、脘腹冷痛之良膳，亦为年老体弱、病后体虚、产后气血不足者之滋补佳品。

【使用注意】 本方为温补散寒之剂，凡阳热证、阴虚证、湿热证等不宜服用。

附子粥

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 制附子 3~5g，干姜 1~3g，粳米 60g，红糖少许。

【制法与用法】 先将制附子、干姜捣碎，研为极细粉末，过筛备用。再下粳米煮粥，待粥煮沸后，加入药末、红糖同煮即成。或用附子、干姜煎汁，去渣后，下米及红糖一并煮粥（以此法煎煮时，药物用量可稍重）。

【功效与应用】 回阳散寒，暖肾止痛。适用于命门火衰，中阳不振，脾肾阳虚所致的畏寒肢冷，阳痿尿频，脘腹冷痛，大便溏泄，小便清长等。

【方解】 本方所治之证，为阳衰阴盛所致，治宜回阳散寒。

方中附子大辛大热，味甘有小毒，能温行十二经脉，具有回阳救逆、补阳温中、蠲痹止痛之功，内温脏腑骨髓，外暖筋肉肌肤，上益心脾阳气，下补命门真火，是温补命门祛寒回阳之要药，凡阳衰阴盛之真寒证，无不以此为主。干姜亦为大辛大热之品，具有温中回阳、散寒通脉之功，与附子配伍，暖中阳助运化，以资命门之源，回阳救逆，既能增强附子温阳之效应，又能制约附子的毒性，和中调味。粳米、红糖甘温入脾，益气健中，助正达邪，亦能解附子之毒。四者合而为粥，补命门益先天真火以壮元阳，暖脾土助五脏阳气以散真寒，脾肾共温，相得益彰而生化无穷。适用于脾肾阳虚者。

【使用注意】 本方专为内有真寒者而设，凡里热较重、阴虚火旺、湿温潮热者，均不宜食用，以防两阳相合，转增他病。方中附子温热而有小毒，煎煮的时间不能太短，用量不宜过大，应从小剂量开始为妥。

桂 浆 粥

【来源】 《粥谱》

【组成】 肉桂 3g，粳米 50g，红糖适量

【制法与用法】 先将肉桂煎取浓汁去渣，再用粳米煮粥，待粥煮沸后，调入肉桂汁及红糖，同煮为粥。或用肉桂末 1~2g，调入粥内同煮服食。一般以 3~5 天为一疗程，早晚温热服食。

【功效与应用】 补肾阳，暖脾胃，散寒止痛。适用于肾阳不足而致的畏寒肢冷，腰膝酸软，小便频数清长，男子阳痿，女子宫寒不孕；或脾阳不振而致的脘腹冷痛，饮食减少，大便稀薄，呕吐，肠鸣腹胀；以及寒湿腰痛，风寒湿痹，妇人虚寒性痛经等证。

【方解】 本方所治之证，为脾肾阳虚，阴寒内盛所致，治宜温阳散寒。

方中肉桂辛甘大热，香气浓烈，性体纯阳，峻补命门，能益火消阴，行血中之滞而温经散寒，既为温补肾阳之要药，又是调味之佳品。《本草汇言》曰：“肉桂，治沉寒痼冷药也。”能壮命门之阳，植心肾之气，宣导百药，无所畏避，使阳长则阴自消，是以一切虚寒冷疾皆可用肉桂治之，故本方用以为主。同粳米、红糖煮粥，扶脾胃实中气，益气血调口味，可用治多种疾病，古代文献多有记载。如《食医心鉴》用“治胸膈气壅，结饮食不下”；《养老奉亲书》用“治老人噎病心痛，闷膈气结”；《太平圣惠方》用“治下焦风湿，腰脚疼痛不可忍。”该粥不仅具有补元阳、暖脾胃、止冷痛、通血脉之功效，而且色味俱佳，香甜诱人，不失为温阳祛寒之良膳。

【使用注意】 本方属于温热之剂，凡实证、热证、阴虚火旺的病人均不宜食用。另外，肉桂所含桂皮油易于挥发，故不易久煎久煮。

姜附烧狗肉

【来源】 《大众药膳》

【组成】 生姜 150g，熟附片 30g，狗肉 1000g，大蒜、菜油、盐、葱各少许。

【制法与用法】 将狗肉洗净，切成小块，生姜煨熟切片备用。熟附片先置锅中，水煎 2 小时，然后将狗肉、煨姜，及大蒜、菜油、葱等放入，加入清水适量，烧至狗肉熟烂即成。可佐餐食用，每周 1~2 次。

【功效与应用】 温肾壮阳，散寒止痛。适用于肾阳不足所引起的阳痿不举，夜尿频多，头晕耳鸣，精神萎靡，畏寒肢冷，腰膝酸软，女子宫寒不孕等。

【方解】 本方所治之证为肾阳不足，下焦虚寒所致，治宜温肾壮阳、散寒补虚。

方中生姜煨用，较生姜则不散，比干姜则不燥，温经止血之功与炮姜略同而力较逊，故专主温里而治下焦虚寒。“附子，回阳气，散阴寒，逐冷，通关节之猛药也”（《本草汇言》）。姜附相配，走守结合，既能温肾阳，补真火，振奋生化之机；又能暖脾土，温中阳，以资命门火源，两者同为主药。

狗肉性温味咸，专入脾、胃、肾三经，功擅补中益气，温肾助阳，理气利水。民间谓其有“御寒”作用，为冬令常用之温补食品。《日华子本草》谓之“补胃气，壮阳，暖腰膝，补虚劳，益气力。”《医林纂要》称其“固肾气，壮营卫，强腰膝。”煨姜熟附烧狗肉，不仅使狗肉味道纯正香美，而且大大增强了温中暖下的效用，全方共奏温阳补虚、强身健体之功，对下焦虚寒者尤宜，是温肾壮阳的药膳佳品。

【使用注意】 本膳为温补之剂，素体阴虚火旺、热病后期者以及感冒患者不宜食用，以免燥热伤津。

第十一章

祛风湿类

凡以祛风湿药、食为主组成，具有祛除风湿，解除痹痛作用，用以治疗风湿痹证的药膳食品，称为祛风湿类药膳方。

风、寒、湿邪侵袭人体，滞留于肌肉、经络、筋骨等处，阻碍气血，滞塞经络，导致肢体筋骨重着、疼痛、麻木，筋脉拘急，关节伸展不利。日久不治则损及肝肾而腰膝酸痛、下肢痿弱。故祛风湿类药膳除用祛风湿药食以外，常需与补肝肾药食配合。经络滞塞则又多有气血不通，又需配伍活血行气之品。故本药膳的组合，多为补肾壮骨、祛风除湿、辛温散寒、活络行血、行痿止痛等类药物相配伍而成。常用药食如当归、川芎、五加皮、海桐皮、木瓜、牛膝、狗肉、羊肉等。药膳方如五加皮酒、巴戟狗肉等。

痹证多为慢性疾患，临证有风邪、寒邪、湿邪偏胜之不同，药膳选用也应根据痹证的具体病情，辨证选用。为服用方便及增强祛风胜湿的疗效，本类药膳常选用酒剂。由于本类药膳用药多为辛香性燥，酒性又温辛走窜，容易耗伤阴血，故血虚阴亏者慎用，必要时配伍滋阴养血之品。

五加皮酒

【来源】 《本草纲目》

【组成】 五加皮 60g，糯米 1000g，甜酒曲适量（一方加当归、牛膝、地榆）。

【制法与用法】 将五加皮洗净，刮去骨，煎取浓汁，再以药汁、米、曲酿酒。酌量饮之。

【功效与应用】 祛风湿，补肝肾，除痹痛。适用于风湿痹证，腰膝酸痛；或肝肾不足，筋骨痿软。

【方解】 本方所主之证，为肝肾两亏，或风寒湿邪乘虚客于腰膝所致。肝肾两虚，则筋骨痿软无力，风寒湿客于膝，则腰膝酸楚疼痛，治宜益肝肾，强筋骨，祛风湿，止痹痛。

方中五加皮性温，味辛、苦微甘，功能补肝肾，强筋骨，祛风湿，止痹痛，为除痹起痿之要药。《本草经疏》云：“肝肾居下而主筋骨，故风寒湿之邪多自二经先受，此药辛能散风，温能除寒，苦能燥湿，二脏得其气而诸症悉廖矣。”故五加皮无论对肝肾不足者，或是风寒湿痹者，均可应用，对风湿日久，兼有肝肾两虚者，尤为相宜。煎取药汁酿酒，以增其活血脉、祛风湿之功。

一方辅以当归活血补血，温经止痛；牛膝补益肝肾，强壮筋骨，活血通经。其补肝肾、强筋骨、祛风湿作用更着。故凡风寒湿痹，拘挛疼痛，或肝肾不足，痿软无力者均可饮用。

【使用注意】 方中所用五加皮，宜用五加科植物细柱五加或无梗五加的根皮，即中药南

五加；不宜选用北五加，虽能祛风湿，止痹痛，但无补益作用，且有毒性，过量或久服，易引起中毒。本酒性偏温燥，凡湿热痹证或阴虚火旺者不宜多饮或久服。

【附方】 仙茅加皮酒(《万病回春》)：由仙茅 90g，淫羊藿 120g，南五加皮 90g，醇酒 1 小坛组成。上药研碎，用黄绢袋盛，悬于酒坛中。封口，浸 7 日饮。每日早晚各饮 1~2 杯。功效温肾壮阳，祛风散寒。适用于肾阳虚衰、腰膝筋脉拘急，肌肤麻木，关节不利，阳痿，子宫寒冷不孕。

白 花 蛇 酒

【来源】 《本草纲目》

【组成】 白花蛇 1 条，羌活 60g，当归身 60g，天麻 60g，秦艽 60g，五加皮 60g，防风 30g，糯米酒 4000ml。

【制法与用法】 白花蛇以酒洗、润透，去骨刺，取肉；各药切碎，以绢袋盛之，放入酒坛内，安酒坛于大锅内，水煮 1 日，取起埋阴地 7 日取出。每饮 1、2 杯 (30~60ml)，仍以渣晒干研末，酒糯为丸，如梧桐子大，每服 50 丸 (9g)，用煮酒送下。

【功效与应用】 祛风胜湿，通络止痛，强筋壮骨。适用于风湿顽痹，骨节疼痛，筋脉拘挛；或中风半身不遂，口眼歪斜，肢体麻木，及年久疥癣，恶疮，风癩诸证。

【方解】 本方所治之证，为风湿入络，痹阻筋脉，气血虚滞，筋骨肌肤失养所致，治宜祛风湿、通经络、止痹痛、健筋骨。

方中白花蛇，又名蕲蛇或五步蛇，甘咸而温，性善走窜，内走脏腑，外彻皮毛，能透骨搜风，祛风邪，通经络，定惊搐，止瘙痒，既能用治风湿痹痛，筋脉拘挛，又可用于中风后半身不遂，口眼歪斜。故《开宝本草》谓其：“主风湿痹不仁，筋脉拘急，口而歪斜，半身不遂，骨节疼痛，脚弱不能久立。”“取其内走脏腑，外彻肌肤，无处不到也。”为搜风通络、胜湿除痹之要药。现代研究证明本品有明显的镇痛、强壮作用，还可以增强机体的免疫能力。配以秦艽、羌活、防风、天麻祛风湿，通经络，止痹痛，意在祛邪；又用当归、五加皮补肝肾、强筋骨，旨在扶正。综观全方，标本兼治，且治以酒剂，通经络、止疼痛之功更著，祛风湿、强筋骨之用也更强。既可用治风湿之血痹筋脉骨节疼痛，又可用于中风口眼歪斜，及年久疥癣、恶疮、风癩诸证。临床可适用于风湿性关节炎、类风湿性关节炎及关节疼痛等。

【使用注意】 治疗期间，“切忌见风、犯欲，及鱼、羊、鹅、面发风之物。”

【附方】 复方白蛇酒(《本草纲目》)：由白花蛇 30g，炙全蝎、当归各 100g，独活、天麻各 60g，赤芍 100g，糯米 2500g，酒曲适量组成。功能祛风湿，通经络，止痹痛。适用于中风偏瘫，口眼歪斜，风湿痹痛等。

威 灵 仙 酒

【来源】 《中药大辞典》

【组成】 威灵仙 500g，白酒 1500ml。

【制法与用法】 威灵仙切碎，加入白酒，锅内隔水炖半小时，过滤后各用。每次 10~

20ml, 日 3~4 次。

【功效与应用】 祛风除湿, 通络止痛。适用于风寒湿痹, 肢节走注疼痛, 关节拘挛。

【方解】 本方所主之证, 为外感风寒湿邪, 风邪偏盛所致, 治宜祛风、通络、止痛。

方中威灵仙性味辛温, 善于行散走窜, 既可祛风湿, 又可通经络, 且兼止痹痛, 为风湿疼痛, 筋脉拘挛, 关节曲伸不利之要药, 《本草正义》曰: “威灵仙以走窜消克为能事, 积湿停痰, 血凝气滞, 诸实宜之。味有微辛, 故亦谓祛风, 然惟风寒湿三气之留凝隧络, 关节不利诸痛, 尚为合宜。” 本方制为药酒, 其温通走散之力更强。

临床应用, 还可随证加减: 凡风邪偏胜、疼痛游走者, 可配防风祛风除痹; 湿邪偏胜、肢体重着者, 配苍术燥湿祛邪; 寒邪偏胜、得温痛缓者, 配桂枝温经散寒; 腰膝酸痛痿软, 肝肾不足者, 配杜仲、狗脊补益肝肾, 强壮筋骨。

【使用注意】 威灵仙性善走窜, 多服易伤正气, 体质虚弱者慎用。

【附方】 杜仲酒(《外台秘要》引《集验方》): 杜仲 250g, 丹参 250g, 川芎 150g, 桂心 120g, 细辛 60g, 酒 8000ml, 浸 5 宿。每次 10~30ml, 每日 3 次。功能补肾壮骨, 活血止痛。主治肾虚腰痛或卒然腰痛。

海桐皮酒

【来源】 《普济方》

【组成】 海桐皮 30g, 薏苡仁 30g, 生地黄 150g, 牛膝 15g, 川芎 15g, 羌活 15g, 地骨皮 15g, 五加皮 15g, 甘草 15g, 白酒 3000ml (一法加杜仲亦可)。

【制法与用法】 以上各药制为粗末, 用绢袋或纱布袋盛装, 袋口扎紧, 置瓶内, 注入白酒, 将瓶口密封, 每日振摇酒瓶 1 次, 冬季浸 14 日, 夏季浸 7 日即可。每次饮 15~30ml, 视酒量而定, 佐餐饮, 1 日 2~3 次。

【功效与应用】 祛风胜湿, 行痹止痛, 强筋壮骨。适用于风湿滞留经脉, 血行不畅所引起的肢体疼痛, 腰膝酸软, 筋骨痿弱等症。

【方解】 本方所治之证, 为肝肾不足, 风湿滞留经脉, 营血不利, 不能滋荣经络所致, 治宜祛风除湿、活血止痛、滋补肝肾、强筋壮骨。

方中海桐皮、羌活、薏苡仁祛风胜湿, 宣痹止痛。其中海桐皮性味苦辛而平, 善祛风湿, 《本草纲目》谓其“能行经络达病所”。羌活善祛风胜湿; 薏苡仁善清热利湿, 疏筋除痹; 五加皮、牛膝补肝肾, 强筋骨, 祛风湿, 止痹痛, 若加杜仲, 则补肝肾、强筋骨之功更著。又重用生地黄滋补肝肾阴血, 川芎活血通经, 地骨皮退虚热而能坚阴, 甘草和中调药。诸药配合, 浸酒而用, 能助诸药行药势。一能祛风胜湿, 通络止痛, 二能补肝肾, 强筋骨以固根本, 三可滋补阴血, 使祛风湿而不伤阴血。若坚持饮服, 能达祛风湿、止痹痛的效果, 故原书云: “长令酒气不绝为佳。”

本方《三因方》引《传信方》方名“牛膝酒”, 治“肾伤风毒攻刺, 腰痛不可忍”。

【使用注意】 凡血压偏高及妇女在怀孕期间者宜慎用。

雪凤鹿筋汤

【来源】 《中国药膳学》

【组成】 干鹿筋 200g，雪莲花 3g，蘑菇片 50g，鸡脚 200g，火腿 25g，味精 5g，绍酒 10g，生姜、葱白、精盐各适量。

【制法与用法】 洗净鹿筋，以开水浸泡，水冷则更换，反复多次，约 2 天左右，待鹿筋发胀后剥去筋膜，切成条块待用。蘑菇洗净切片。雪莲花淘净泥渣，用纱布袋松装。鸡脚开水烫过，去黄衣，剥去爪尖，拆去大骨洗净待用。生姜切片，葱白切节。锅置火上，鹿筋条下入锅中，加入姜、葱、绍酒及适量清水，将鹿筋煨透，去姜、葱，鹿筋条放入瓷缸内，再放入鸡脚、雪莲花包，上面再放火腿片、蘑菇片，加入顶汤、绍酒、生姜、葱白，上笼蒸至鹿筋熟软（约 2 小时）后取出。滗出原汤，汤中加入味精、精盐，搅拌均匀后倒入瓷缸内，再蒸半小时，取出即成。

【功效与应用】 补肝肾，强筋骨，逐寒湿，止痹痛。适用于肝肾不足的风湿关节疼痛、腰膝酸软、体倦乏力等症。

【方解】 本方所治的风湿关节疼痛，腰膝酸软乏力均为肝肾不足，寒湿侵袭关节经络所致，治宜补益肝肾、强壮筋骨、祛逐寒湿。

方中重用鹿筋，乃血肉有情之品，其性味咸温，入肝、肾经，功能补劳续绝，强筋壮骨。《本经逢原》曰：“大壮筋骨，食之令人不畏寒冷。”民间也用鹿筋治风湿关节痛，手足无力及腿脚转筋。雪莲花处高山冰雪之地，临严寒而尤花，为藏医常用药，味甘，微苦而性温，功能为温肾壮阳、通经活血、强筋骨，药理研究证明有抗炎镇痛作用，为祛寒温、止痹痛的珍品。鸡脚则以其筋骨健利，用作强筋健骨之需。诸料配伍，以补肝肾、强筋骨、行血脉、驱寒湿为功，系体质虚弱，肝肾不足，寒湿痹痛者之良膳。

【使用注意】 本方适用于肝肾不足，寒湿痹痛者，若湿热痹痛偏于里热实证者不宜使用。方中雪莲花用量不宜过大，孕妇忌用，天山雪莲花有毒，使用时尤须注意。

巴戟狗肉

【来源】 《中国饮食疗法》

【组成】 带皮狗肉 750g，巴戟 5g，枸杞子 10g，绍酒 30g，白糖 10g，胡椒粉 3g，花椒 5g，生姜 3g，葱 3g，精盐 5g，味精 5g，淀粉 5g，香菜 10g，香油 5g，鸡汤 1 小碗。

【制法与用法】 巴戟天用温水泡饮，去掉木心，洗净，枸杞子用温水泡开备用。狗肉洗净，放水中煮透，捞出沥干。生姜切片，香葱、香菜切段。在狗肉肉面剖上大交叉花刀，皮面朝下放入盆内，加入绍酒、白糖、花椒、巴戟、姜片、葱段、精盐、鸡汤，上屉蒸至熟烂。取出拣去葱、姜、花椒、巴戟、把汤汁倒入炒锅内，打去汤面浮油，加入味精、胡椒粉，再把狗肉皮面朝下推入锅内；将淀粉调成芡淋入，再淋入香油，出锅洒上香菜；将枸杞洗净，置放于狗肉周围即成。

【功效与应用】 温肾助阳，散寒祛湿，宣痹止痛。适用于肾阳虚弱，腰膝酸痛，风湿骨

弱，行步艰难，肌肉萎缩。对年老体弱，久病体虚失眠，阳痿，遗精，早泄，少腹冷痛者也可应用。

【方解】 本方所主之证，为肾阳不足，筋痿骨弱，感受寒湿或年老体弱所致，治宜温肾阳、强筋骨、散寒湿、通血脉、止痹痛。

方中主料为巴戟天、枸杞子与狗肉。其中巴戟天味辛、甘而性微温，功能为补肾助阳，强筋壮骨，《得宜本草》称其“功专温补元阳”，然其气味辛温，又能祛风除湿，故凡肾亏阳虚，风湿痹痛者，服之更为有益。《本草备要》言其“辛温散风湿，治风气、脚气、水肿。”方中取其温肾阳、散寒湿之功。枸杞子味甘，性平，长于滋补肝肾、益精养血，为肝肾亏虚者之要药。《食疗本草》谓其“坚筋耐老，除风，补益筋骨，能益人，去虚劳。”与巴戟天相须为用，阴生阳长、温肾助阳、强筋壮骨之功更著。狗肉咸温，能壮元阳、益精血、暖腰膝、强筋骨，对脾肾阳虚、体弱虚寒、腰痛足冷者尤宜。诚《本草逢原》曰：“犬肉，下元虚人，食之最宜。”本方以狗肉合巴戟天，能温阳散寒以祛风湿；以狗肉配枸杞子，则补益精血以壮筋骨。全方药食相合，共奏温肾阳、强筋骨、散寒湿、止痹痛之功。

【使用注意】 本方药性温补，适宜阳虚体质而患风湿痹痛者，故凡阴虚有热，或肝阳偏亢，或热病后期等见烦躁口干、颧红、潮热者不宜食用。

胡椒根煲蛇肉

【来源】 《饮食疗法》

【组成】 胡椒根 40~60g，蛇肉 250g，生姜、香葱、黄酒、盐各适量。

【制法与用法】 胡椒根洗净，切成段；蛇肉（切除蛇头）洗净，切段。两者同放锅内，加葱、姜、黄酒、盐、清水各适量，烧沸后用文火炖熬至蛇肉熟透。煲汤服食。

【功效与应用】 祛风胜湿，舒筋活络。适用于风寒湿痹，手足痿弱曲伸不便。

【方解】 本方所治之证，为风寒湿邪侵袭所致，治宜祛风胜湿、舒筋活络。

方中重用蛇肉，白花蛇（蕲蛇）、乌梢蛇皆可。白花蛇甘咸而温，专入肝经，祛风通络，治痹痛之功效较乌梢蛇更著。《开宝本草》谓：“主中风湿痹不仁，筋脉拘急，口面歪斜，本身不遂，骨节疼痛”。胡椒根是胡椒科植物胡椒的根，性味辛、热，功能为温经通络、祛寒除痹。两者配合煲汤饮用，可增强祛风除湿、舒筋通络之功，民间常用以治疗属风寒型的风湿性关节炎、类风湿关节炎、手足痿弱曲伸不便和中风后遗半身不遂等一类疾患。

【使用注意】 本方功在寒湿，凡湿热痹痛，关节红肿热痛者不宜。

第十二章

利水祛湿类

凡由利水、通淋、渗湿、祛湿类药食组方，具有祛除体内水湿作用的膳方，称利水祛湿药膳。

水与湿异名同类，水化则为湿，湿聚则成水，常以水湿并称。水湿潴留，外可泛溢肌肤而为肿，内可滞留肠胃而为胀，与热相合则可发黄，水潴不化则为淋浊。另外，聚水可成饮，炼饮能成痰，将在化痰方内讨论。水湿潴留体内与肺脾肾三脏功能失调最为密切。肺有宣通水道之责，脾有运化水湿之职，肾有统摄水液之权，一旦三脏主水功能失健，水渗湿潴，即可出现多种病变，最常见的如水肿、黄疸、淋浊、带下、蛊胀、痰饮等。水肿多为水湿泛溢于肌肤，治当以渗湿利水为主，膳方如薏苡仁粥、赤小豆鲤鱼汤等；淋浊多为湿热注于下，治当通淋利水为主，膳方如滑石粥、金钱草粥等；黄疸则为湿热蕴于肝胆，泛于肌肤，治当利湿退黄为主，膳方如茵陈粥、鸡骨草田螺汤等。

湿为阴邪，滋腻难除，当注意温化利小便，若有阴虚之象时，则宜慎用，以防利水而更伤阴液。若湿与热合，则蕴结难解，当注意缓渐调理，勿求急功。水湿为病，药膳当以清淡为宜，避免油腻过重而粘腻滞邪。水肿者宜少食食盐，避免水湿进一步潴留。

第一节 渗湿利水

薏苡仁粥

【来源】 《本草纲目》

【组成】 薏苡仁 60g，粳米 60g，盐 5g，味精 2g，香油 3g。

【制法与用法】 将薏苡仁洗净捣碎，粳米淘洗，同入煲内，加水适量，共煮为粥。粥熟后调入盐、味精、香油，温熟食之，日服 2 次。

【功效与应用】 健脾补中，渗湿消肿。适用于水肿，小便不利；脾虚泄泻；湿痹筋脉挛急，四肢屈伸不利；肺痈吐脓痰及扁平疣等。

【方解】 本方所治水肿由脾虚不运，水湿泛溢肌肤所致，治宜健脾祛湿消肿。

方中薏苡仁，性味甘淡能健脾益胃，渗湿利水，其微寒而不伤胃，健脾而不碍湿，渗润而不过利，为一优良的淡渗清补之品。《本草新编》说：“薏苡仁最善利水，不至耗损真阴之气，凡湿盛在下身者，最宜用之”。薏苡仁还含有薏苡脂，对小鼠艾氏腹水癌细胞的生长有抑制作用，煎剂对多种癌细胞有阻止成长及杀伤作用。故常服本粥，对胃癌、肠癌、宫颈癌等

有一定的防治作用，是癌症病人良好的辅助食品。薏苡仁还含有多种氨基酸、糖类、维生素B₁、甾醇等。粳米健脾益胃，合用煮粥，共奏健脾渗湿之功。

【使用注意】 本粥为清补健胃之品，功力较缓，食用时间需长，方可奏效。大便秘结及孕妇慎用。

【附方】 茯苓皮饮(《经验良方》)：由茯苓皮10g、花椒目(花椒种子)6g组成。花椒目捣破，与茯苓同煎，取汁，去渣。代茶饮。每日1剂。功能利水退肿。主治水腫小便不利。

冬 瓜 粥

【来源】 《粥谱》

【组成】 冬瓜100g，粳米100g，味精、盐、香油、嫩姜丝、葱适量。

【制法与用法】 冬瓜洗净毛灰后，削下冬瓜皮(勿丢)，把剩下的切成块。粳米洗净放入锅内，加入水适量煮粥。米粥半熟时，将冬瓜、冬瓜皮放入锅，再加适量水，继续煮至瓜熟米烂汤稠为度，捞出冬瓜皮不食，调好味精、盐、香油、姜、葱，随意食服。

【功效与应用】 利尿消肿，清热止渴。适用于水腫胀满，脚气浮腫，小便不利(包括慢性肾炎水腫、肝硬化腹水等)，并可用于痰热喘嗽；暑热烦闷，消渴引饮；痛腫、痔漏、肥胖症等。

【方解】 本方所治之证为湿热壅盛或脾失健运，水湿内聚所致，治宜健脾利湿、消肿。

方中冬瓜味甘、淡，性微寒，为药食两兼之品，是一种解热利尿较理想的日常食物，其子、皮、肉囊均可入药。《神农本草经》载：食冬瓜，“令人悦泽好颜色，益气不饥，久服轻身，耐老”，《本草从新》谓其“清心火，泻脾火，利湿祛风，消肿止渴，解暑化热”。冬瓜与粳米煮粥，既可养胃充饥，又可利尿消肿。冬瓜粥可作为慢性胃炎、肝硬化腹水等病的常用粥食，可不拘数量，不按次数，随意服食。冬瓜含有蛋白质、糖类、维生素(B₁、B₂、C)、胡萝卜素、烟酸、矿物质(钙、磷、铁)等，药理试验证实，食用冬瓜粥后，在2小时以内有明显的利尿作用，因此为肾脏病、肥胖病、浮腫病的理想食物。

【使用注意】 冬瓜以老熟(挂霜)者为佳。在煮粥时不宜放盐，不然会影响其利尿消肿效果。食用时可调盐适量。水腫病人宜较长时间服食。

【附方】 冬瓜皮饮(《现代实用中药》)：由冬瓜皮、西瓜皮、白茅根各20g，玉米须15g，赤小豆90g组成。水煎取汁，1日分3次饮用。功能利尿消肿，清热止渴。主治水腫胀满，小便不利。

车 前 叶 粥

【来源】 《圣济总录》

【组成】 鲜车前叶30g，葱白15g，淡豆豉12g，粳米50g，盐、味精、香油、姜末、陈醋各适量。

【制法与用法】 车前草及葱白切碎与淡豆豉同入煲中，加入水500ml，煎煮30分钟后倒出药液并用2层纱布虑过、药渣弃去。粳米洗净放入锅中，加入车前草药液及适量水，先武

火烧沸，再改用文火慢慢熬煮。粥成后，调入盐、味精、香油、姜末、陈醋，即可食用。

【功效与应用】 清热利尿，通淋泄浊。适用于热淋，小便不利，尿色黄赤浑浊，咳嗽痰多、痰黄，小便不利；暑湿泄泻，症见腹痛水泻，小便短少等。

【方解】 本方治证为湿热内蕴所致，故上宜清湿热以化痰，下宜利湿热以泄浊。

本粥选车前草鲜品为佳。车前叶性寒味甘，可“利小便，通五淋”，又能“祛痰止咳”，对膀胱湿热，咳嗽痰多等，均有治疗作用。淡豆豉、葱白有宣泄之功，三者合用有宣肺以助膀胱排尿的作用，更以粳米滋养和中，故对体弱及老年人患有膀胱炎、急慢性气管炎又可起辅助治疗作用。

【使用注意】 车前属“甘滑通利”之品，患有遗精、遗尿者不宜服。本粥宜空腹食之。

【附方】 拌莴苣丝(《海上方》)：由鲜莴苣(莴笋)250~500g组成。莴笋去皮，洗净，切丝，加食盐、黄酒适量调味。佐餐食用。功能清热利尿，主治湿热水肿。

赤小豆鲤鱼汤

【来源】 《外台秘要》

【组成】 赤小豆100g，鲤鱼1条(250g左右)，生姜1片，盐、味精、料酒、食油适量。

【制法与用法】 将赤小豆洗净，加水浸泡半小时；生姜洗净；鲤鱼留鳞去腮、肠脏，洗净。起油锅，煎鲤鱼，溅清水中量，放入赤小豆、生姜、洒料酒少许。先武火煮沸，改文火焖至赤小豆熟，调上盐、味精即可随量食用或佐餐。

【功效与应用】 利水消肿。适用于水湿泛滥，症见面色晄白，水肿胀满，小便不利，或气逆而咳等。西医运用本品用治慢性肾炎以消肿，有显著利尿消肿之效外，对门静脉性肝硬化伴浮肿或腹水者，亦有显著的利尿治肿作用。

【方解】 本方治证由脾虚气弱，水气不化，泛滥肌肤所致，治宜健脾益胃、利尿消肿。

本品出自《外台秘要》，原治因气滞不畅，水气泛逆而成的肾水肿。本品以调畅气血，通利水湿为主，方中赤小豆性平，味甘、酸，功能利水治肿、和血解毒。鲤鱼性平味甘，功能利水、下气，《本草纲目》说用鲤鱼“煮食，下水气，利小便”。两者合用，可奏理气和血，利尿消肿之功。

【使用注意】 没有特殊禁忌，每周可食腹3次。

丝瓜花鲫鱼汤

【来源】 《中医饮食疗法》

【组成】 鲜丝瓜花25g，鲫鱼75g，樱桃10g，香菜3g，葱白3g，姜2g，盐、味精、料酒、胡椒粉适量，鸡汤1大碗。

【制法与用法】 将活鲫鱼刮鳞、去鳃、去内脏，洗净，在鱼身两侧剖花刀，加盐、料酒、胡椒粉、味精腌制片刻。起锅放食油，烧至八成熟时，把鱼下入冲炸，见鱼外皮略硬即捞起沥去油。把炸好鱼置砂锅内，加上葱白、姜片、料酒、盐、鸡汤，用武火煮沸，放文火慢煨，掠去葱白、姜片，再加入味精、丝瓜花、樱桃、香菜，煮滚2分钟，起锅后撒上胡椒

粉即成，佐餐食用。

【功效与应用】 健脾渗湿，利尿消肿。适用于因脾气虚弱，水湿内停而致的水肿淋病等，见有食少纳呆、浮肿不消、小便不利、脘腹胀满、心烦口渴等症状即可食用。

【方解】 本方治证由脾虚气弱，水湿内停所致，治宜健脾渗湿、利尿消肿。

方中鲫鱼又名鲋鱼、土鱼，全身均可药用。鲫鱼性平味甘，入脾、胃、大肠经，具有温中下气、补虚羸的作用，能健脾利湿，治疗浮肿、小便不利、腹水等。《医林纂要探源》谓“鲫鱼性和缓，能行水而不燥，能补脾而不分濡，所以可贵耳”，因而可见鲫鱼很早就用于治疗体弱水肿。丝瓜花能开胃醒脾、利尿解毒，可用于治疗脾虚水停，肢体浮肿。樱桃能调中益脾，《名医别录》载“樱桃味甘，主调中，益脾气，令人好颜色”。香菜能芳香健脾。鲫鱼健脾行水，辅以丝瓜花、樱桃、香菜益胃健脾，共同功用重在恢复脾的运化功能，使脾运复健，能运化水湿，而达湿化肿消，故对脾虚气呆者尤宜。

【使用注意】 本品对一般水肿均有效，对脾胃虚弱者效果较好。于肾阳不足而致之水肿，本品温阳之力不足，用之效果难以满意。

金钱草炖猪蹄

【来源】 《四季饮食疗法》

【组成】 猪蹄 1 只 500g，鲜金钱草 200g，盐、味精、香油、料酒适量，生姜 2 片。

【制法与用法】 猪蹄去毛及蹄甲，洗刮净斩快，放入瓦煲内拌少许料酒后加水、放姜片，先武火煮沸，改文火炖 2 小时。金钱草洗净，放入瓦煲内与猪蹄同炖半小时，调盐、味精、香油可食用。

【功效与应用】 清热祛湿，利尿通淋。适用于湿热郁结，症见小便不利，或小便涩痛，少腹拘急，或腰腹绞痛，尿中带血等。

【方解】 本品所治乃因湿热阻滞，水道不畅而致，治宜利水湿、通水道。

方中金钱草为唇形科植物活血丹的全草，性寒味苦平，入肝、胆、肾、膀胱经，功能清热利水，祛湿止泻。猪蹄性平味甘、咸，归肾经，能补益气血，通乳，润肤，托疮，《随息居饮食谱》云：猪蹄“填肾精而健腰脚”，《本草图经》谓：“行妇人乳脉，滑肌肤，去寒热”。两味共炖可补肾气，祛湿清热，利尿通淋。

【使用注意】 本品阴虚火旺者忌食用。

第二节 利水通淋

滑石粥

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 滑石 20g，粳米 50g，白糖适量。

【制法与用法】 将滑石磨成细粉，用布包扎，放入煲内，加水 500ml，中火煎煮 30 分钟

后，弃布包留药液。粳米洗净入煲，注入滑石药液，加水适量，武火煮沸后文火煮成粥。粥成调入白糖，温热食用。每日2次，每次1碗。

【功效与应用】 清热利湿，通小便。适用于尿道、膀胱感染而引起的小便不利，淋漓热痛，以及热病烦躁口渴，水肿等。

【方解】 本方证由湿热蕴结下焦所致，治宜清热化湿、利尿通淋。

方中滑石为矿物质，主要成分是硅酸镁以及微量的氧化铝、氧化镍等物质，性平味甘、淡，入胃、膀胱经，功能清热渗湿利尿。《药性论》说滑石“偏主石淋”，尤以湿热瘀阻或结石阻塞泌尿道有显效。粳米味甘性平，入中焦健脾胃，与滑石相伍，能健脾理气以祛湿，亦可制滑石消利太过而损阴伤胃。两味配合得当，可作湿热淋证的日常调理。

【使用注意】 滑石粥有通利破血的能力，孕妇应忌服；脾胃虚寒，滑精及小便多者亦不宜服用。

【附方】 滑石粥(《寿亲养老新书》)：由滑石30g、瞿麦10g、粳米30~60g等组成。先将滑石用布包扎，再入瞿麦同入水中煎煮，取汁，去渣，加入粳米煮稀粥。空腹食用。功能清热利湿，利水通淋。主治湿热淋证，小便不利，尿频尿急尿痛。

甘蔗白藕汁

【来源】 《中华药膳大宝典》

【组成】 甘蔗100g，莲藕100g。

【制法与用法】 洗净甘蔗，去皮、切碎榨汁。洗净莲藕，去节、切碎、绞汁，每次取甘蔗汁，莲藕汁各一半饮用，1天3次，连服3天。

【功效与应用】 清热利湿，凉血润燥。用于口渴心烦，肺燥咳嗽，大便秘结的热病，尿频、尿短、尿痛的急性膀胱炎、尿道炎，有小便不利，腰腹绞痛、尿中带血的尿道结石以及老年人便秘等，均有疗效。

【方解】 本方证为湿热久蕴，损伤阴津所致，治宜清热利湿、生津凉血。

方中甘蔗为禾本科植物的茎秆，含蛋白质、脂肪、甲基延胡索酸、琥珀酸、甘醇酸、苹果酸、柠檬酸、乌头酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素C及钙、磷、铁等元素。性味甘寒，入胃、肺经。藕为睡莲科植物的根茎，含淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素C、焦性儿茶酚、新绿原酸、过氧化物酶等，性味甘寒，入心、胃、脾经。两者均取汁用，甘凉清润，清香爽口，既善养阴润燥，其甘寒之性又长于清热利水，对于湿热所致诸证常有较好的疗效。

【使用注意】 甘蔗要黑皮蔗，莲藕要白嫩藕。脾胃虚寒者慎用。

金钱草饮

【来源】 《中国传统医学丛书·中国营养食疗学》

【组成】 金钱草200g，冰糖少许。

【制法与用法】 洗净金钱草，切碎，入药煲，加水300g，煎至100g，调入冰糖代茶饮。

饮。

【功效与应用】 清肝泄热，利湿退黄。适应胁痛口臭，湿热黄疸型肝胆疾病，以及尿血，尿痛，腰腹绞痛，石淋等。

【方解】 金钱草为报春花科排草属植物过路黄的全草，味淡，性微寒，入胆、肝、肾、膀胱经。有清热、利胆、排石、利尿功效，可用治湿热黄疸、肝胆结石、尿路结石、感染等。

【使用注意】 神疲乏力，便溏者，或面色寒湿阴黄、暗黑，肝功能极差者忌食。

荠菜鸡蛋汤

【来源】 《本草纲目》

【组成】 荠菜 250g，鲜鸡蛋 1 个，食用油、盐、味精适量。

【制法与用法】 将荠菜洗净、切段，鸡蛋去壳打匀，用清水煮成汤，温热食服。每天 1 次，连食 30 天

【功效与应用】 清肝泄热，祛湿利尿。适用老年人的迎风落泪、头晕目眩，五官科的急性结膜炎、腮腺炎、牙肿牙痛等，以及尿频、尿急、尿血、急性膀胱炎、肾结石、肾结核等。

【方解】 本方证由肝胆郁热所致，治宜清泄肝胆，利尿祛湿。

方中荠菜又叫菱角菜，为十字花科一年生或越年生草本植物，食荠菜酸、生物碱、多种氨基酸、黄酮类、糖类、蛋白质、胡萝卜素、维生素 B 族、维生素 C，钙、磷、铁等物质，性温味甘，归肝、胃、小肠，膀胱经，有明目清热、祛风利尿、解毒健脾之用。鸡蛋富食蛋白质，营养价值极高，其性味甘平，有除烦安神、补脾和胃作用。以荠菜与鸡蛋作汤，能补益五脏、清热明目、祛湿利尿。

【使用注意】 此汤可佐餐。感冒发烧者，不宜食用。

第三节 利 湿 退 黄

茵 陈 粥

【来源】 《粥谱》

【组成】 茵陈 30～50g，粳米 100g，白糖或食盐适量。

【制法与用法】 茵陈洗净入瓦煲加水 200ml，煎至 100ml，去渣；入粳米，再加水 600ml，煮至粥熟，调味成甜均可。每天 2 次微温服。7～10 天为 1 疗程。

【功效与应用】 清热除湿，利胆退黄。适应湿热蕴蒸，胆汁外溢所致之目黄身黄，小便不利，尿黄如浓茶，属于急性黄疸型肝炎者；以及湿疮瘙痒，流黄水者。

【方解】 本方治证由湿热蕴蒸肝胆所致，治宜清肝泄热、利胆退黄。

方中茵陈蒿为菊科植物茵陈蒿的幼嫩茎叶，味苦微寒，主入脾、胃、肝、胆，功专利湿热、退黄疸，为古今治疗黄疸的要药。对于湿热型黄疸，单用本品，效果良好；因此药性寒

微而气清香，并非大苦大寒之品，且以利湿退黄见长，兼理肝胆郁滞，故亦为黄疸属于湿邪偏盛者所常用。正如《本草图解》所说：“发黄有阴阳二种……总之，茵陈蒿为君，随佐使之寒热而理黄证之阴阳也。”据药理研究，本品有利胆作用，能增进胆汁的分泌；有抑制肝炎病毒和保肝作用；并有解热作用。本品配伍红枣、甘草煎服，对小儿传染性肝炎，亦有较好疗效。

黄疸型肝炎患者，多有胃脘不开，食欲不佳的症状，本方以粳米煮粥，不但增加营养，开胃和中，而且又能防茵陈苦寒伤胃，酌加白糖，既能矫味，又可保肝，系肝脾两调之法，配伍甚为巧妙。

【使用注意】 茵陈应取每年3、4月份之蒿枝，药效尤佳。煮粥时只能用粳米，粥宜稀，不宜稠。

梔子仁粥

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 梔子仁 100g，粳米 100g，冰糖少许。

【制作与用法】 将梔子仁洗净晒干、研成细粉备用。粳米放入瓦煲内加水煮粥至八成熟时，取梔子仁粉 10g 调入粥内继续熬煮，待粥熟，调入冰糖，煮至溶化即成。每日 2 次温热服食，3 天为 1 疗程。

【功效与应用】 清热降火、凉血解毒。适用于肝胆湿热郁结阶段之黄疸，发热，小便短赤；热病烦闷不安，目赤肿痛，口渴咽干；血热妄行之衄血、吐血、尿血。

【方解】 本方证为湿热久郁肝胆所致，治宜清热降火，凉血解毒。

方中梔子为茜草科常绿灌木梔子树的干燥成熟果实，主要成分有梔子甙，以及梔子次甙、梔子素、藏红花酸、熊果酸、胆酸、B-谷甾醇、鞣质等，性味苦、寒，入心、肺、胃经。现代研究发现，梔子有解热、镇静、降压等作用，又能促进胆汁分泌、降低血中胆红素，对多种细菌有抑制作用。用梔子与粳米做成药粥，主要用以清热解毒，清热燥湿，利胆退黄，且同时能护胃健脾。

【使用注意】 本粥偏于苦寒，能伤胃气，不宜久服多食。如体虚脾胃虚寒，食少纳呆者不宜服食。

泥鳅炖豆腐

【来源】 《泉州本草》

【组成】 活泥鳅 150g，鲜嫩豆腐 100g，生姜 5g，料酒、油、盐、味精适量。

【制法与用法】 将泥鳅去内脏洗净，放入油锅中燥煎，下生姜、料酒调味，再将豆腐加入锅中，加盐、水，用文火慢炖，至泥鳅炖烂、豆腐成蜂窝状，调入味精，即可食用。

【功效与应用】 清热，利湿，退黄。适应肝炎属脾虚有湿者，症见面目及全身皮肤微黄，胁肋微胀痛，饮食不振，体倦乏力，小便泛黄不利等。

【方解】 本方治证由脾虚不运，湿热郁结所致，治宜健脾利湿、清热退黄。

方中泥鳅具有补中气、祛湿邪的作用。豆腐具有清热解毒、宽肠降浊、益气和中的作用。2味同煮为食，以泥鳅的阴凉滑利利湿邪，健中气，辅以豆腐之凉润清热毒，降湿浊，共成清热除湿、利尿退黄之功。

【使用注意】 泥鳅用清水放养1天，排清肠内脏物，要活杀。隔天一食，连食15天。

白茅根炖猪肉

【来源】 《中国传统医学丛书·中医营养食疗学》

【组成】 白茅根100g，猪肉150g，食油、味精、盐适量。

【制法与用法】 将白茅根洗净切段，猪肉洗净切薄片。把茅根、猪肉一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后改文火炖1个半小时，调入食油、味精、盐，即可服用。

【功效与应用】 清肝凉血，健中退黄。用于急性黄疸型肝炎属湿热者，症见面目俱黄，色泽鲜明，小便不利，色如浓茶，饮食不振，便溏者。

【方解】 本方证为湿热蕴结中焦，薰蒸肝胆所致，治宜清肝凉血以退黄，益脾和胃以健中。

方中白茅根为禾本科植物白茅的根茎，味甘，性寒，归心、肺、胃、膀胱经，有生津止渴、凉血止血、利尿通淋功效，可用治热病烦热口渴，血热性吐血、鼻出血、尿血，以及小便赤热、水肿、黄疸等。猪肉味甘、性平，归肺、脾、肝经，能滋阴润燥、益胃补血。两味同煮为食，白茅根清血热以利肝胆，旨在退黄；猪肉益脾胃，健脾中气，以绝湿热化生之源；共奏清热退黄之效。

【使用注意】 白茅根取新鲜者，猪肉用猪脊肉。脾胃虚寒者不宜。

田基黄鸡蛋汤

【来源】 《中华药膳大宝典》

【组成】 新鲜田基黄60g，溪黄草30g，鸡蛋2个。

【制法与用法】 将田基黄、溪黄草洗净切碎，鸡蛋煮熟去壳，再将3味一齐放入瓦煲内，加清水适量，武火煮沸，待蛋熟去壳，再用文火煮1小时，调味，食鸡蛋饮汤。1天1次，连食30~60天。

【功效与应用】 疏肝利胆，解毒去黄。适应于急性黄疸型肝炎、急性胆囊炎、胆结石、胆道感染属湿热者，可见右肋疼痛，面目俱黄，色泽鲜明，脘腹微胀，胃纳欠佳，小便短黄，大便不畅，舌红苔黄，脉滑数等症。

【方解】 本方治证为湿蕴中焦，热结肝胆所致，治宜疏利肝胆、解毒退黄。

方中田基黄为藤黄科植物地耳草的全草，又称地耳草、雀舌草，性味甘淡微寒，甘淡能渗湿，性寒能清热，故有清热解毒、利湿退黄之功；单用或配伍鸡骨草、溪黄草等同用，可治急性黄疸型肝炎（湿热黄疸）。现代研究证明，田基黄含有黄酮类、内酯、酚类、糖类、萜醌、鞣质等成分，对金黄色葡萄球菌、链球菌均有不同程度的抑制作用，故能用治急性胆囊炎、胆道感染等病。溪黄草性味甘苦，同属退黄要药，功能清泄肝胆、利湿退黄；与田基黄

相配，功效互相促进，解毒去黄效果更佳。汤中鸡蛋，既可益阴护肝，使肝功能早日康复，又可缓和药性，防止寒凉伤胃。

【使用注意】 脾胃虚寒者不宜用。忌烟酒。

第十三章

化痰止咳平喘类

凡以具有化痰止咳、降气平喘作用的药食组合，用于咳嗽吐痰，气逆喘满病证的预防与调治的药膳，称化痰止咳平喘类药膳。

痰浊咳嗽，哮喘，多为肺家病证。由痰浊等邪客于肺，致肺气阻滞，发为咳嗽；肺气壅满不降，发为哮喘。但其所以致病之由，则与五脏六腑均有关，故《素问·咳论》谓“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”，如土不生金可致咳，肾水上射可致咳，肝火犯肺可致咳，腑气不降可致咳等。喘咳多与痰有关，“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”，故痰、咳、喘相互关联，与肺、脾、肾三脏最为密切，治疗常须注意这些关系。

化痰类药膳多以清热消痰、健脾化痰等药食组成。常用原料如半夏、桔红、柚子、山药、贝母等，常用膳方如半夏山药粥、桔红糕、川贝秋梨膏等。

止咳类药膳多以清肺化痰、降气止咳类药食组方。常用原料如杏仁、百果、猪肺、生姜等，常用膳方如杏仁猪肺粥、百部生姜汁等。

平喘类药膳多以调补肺肾、降气止逆、止哮喘平喘类药食组方。常用原料如杏仁、蛤蚧、柿饼等，常用膳方如杏仁粥、蛤蚧粥等。

第一节 化 痰

桔 红 糕

【来源】 《民间食谱》

【组成】 桔红 50g，粘米粉 500g，白糖 200g。

【制法与用法】 将桔红洗净，烘干研为细末，与白糖和匀备用。粘米粉适量，用水和匀，放蒸笼上蒸熟，待冷后，卷入桔红糖粉，切为夹心方块米糕，不拘时进食。

【功效与应用】 燥湿化痰，理气健脾。适用于慢性支气管炎属痰湿所致，症见咳嗽痰多，色白清，胸脘痞闷，食欲不振者有疗效。

【方解】 本方所治证为脾虚气弱，痰湿内生，壅聚于肺所致，治宜健脾燥湿、理气化痰。

方中桔红是成熟桔子外层红色果皮，味干微苦性温，气芳香而入脾肺，功能燥湿化痰、理气健脾、和胃止吐，为脾、肺两经气之药。辅之以粘米、白糖调理中焦脾胃之气，使脾能健运而湿自化。本糕以食代药，不仅化痰止咳，又能理气健脾，且甘美不腻，服食方便，实

为痰湿咳嗽，气滞纳呆者之食疗佳品。

【使用注意】 肺阴不足，燥热有痰之咳嗽者不宜食用本品。

【附方】 柚子炖鸡(《家庭食疗手册》):由柚子1个、雄鸡1只、佐料适量组成。柚子去皮留肉，鸡去内脏洗净，将柚子切块放入鸡腹内，隔水炖熟，喝汤吃肉，每周1次。功能为理气健脾，燥湿化痰。主治体虚痰湿咳嗽。

瓜 菱 饼

【来源】 《本草思辨录》

【组成】 瓜菱瓢(去子)250g，白糖100g，面粉100g。

【制法与用法】 把瓜菱瓢(去子)与白糖拌匀作馅，面粉发酵分成16份，包瓜菱白糖馅做成包子，蒸熟或烙熟即可食用。每日早晚空腹各食1个。

【功效与应用】 清肺祛痰。适用于肺郁痰咳，伴胸肋痛胀，咳嗽气促，咳痰粘稠或粘黄，咽痛口渴等。

【方解】 本方所治证为痰浊郁肺而咳，治宜清肺祛痰止咳。

方中瓜菱为葫芦科的果实，味甘苦性寒，入肺、胃、大肠经，功专清肺化痰，止咳润肠。面粉、白糖健脾益胃，可助瓜菱化痰，又可矫正瓜菱瓜瓢之异味，使人食之可口。

【使用注意】 脾胃虚寒或外感发热者不宜食用。

柚 子 炖 鸡

【来源】 《本草纲目》

【组成】 新鲜柚子1个，新鲜鸡肉500g，姜片、葱白、百合、冰糖、盐等适量。

【制法与用法】 将柚剥皮、去筋皮、除核，取肉500g，将鸡肉洗净切块，焯去血水。再将柚肉、鸡肉同放入炖盅内，置姜片、葱白、百合于鸡肉周围，调好盐、味精，加开水适量，炖盅加盖，置于大锅中，用文火炖4小时，取出可食之。1周2次，连食服3周。

【功效与应用】 健脾消食，化痰止咳。适应肺部疾病的痰多咳嗽，气郁胸闷，脘腹胀痛，食积停滞等。

【方解】 本方治证由脾虚食滞，痰浊聚肺所致，治宜健脾以消食滞、化痰浊而止咳嗽。

方中柚子是芸香科植物的成熟果实。柚子肉味甘带酸、性凉，归肺、胃经，能生津止渴、开胃下气、止咳化痰。鸡肉味甘性温，归肺、胃经，能温中补脾、益气养血、补肾益精，配以柚子入肺，使膳方能健脾胃而理肺气，达到气顺痰除，脾健痰化的目的。

【使用注意】 消化不良者，以饮汤为宜。

半夏山药粥

【来源】 《药性论》

【组成】 半夏30g，山药60g。

【制法与用法】 半夏先煮半小时，去渣取汁一大碗。山药研成粉，放入半夏汁内，煮沸搅成糊状即可食。分3天早晚温服。

【功效与应用】 燥湿化痰，降胃止咳。适用于脾虚湿痰蕴肺，咳嗽兼胃气上逆者。

【方解】 本方治证为脾虚生痰，胃气止逆，湿痰蕴肺所致，治宜健脾化湿、降气消痰。

方中半夏为天南星科植物的地下块茎，经姜和明矾浸制后应用，性味辛湿，有小毒，功能为燥湿化痰、降逆止呕、散结消痞。山药为薯蓣科植物薯蓣的块茎，味甘、性平，入肺、脾、肾经，能健脾益胃润肺。山药与半夏同用，为脾肺两调之法，以半夏化肺家之痰以止咳，又可燥脾以化生痰之湿，山药以健脾运湿，培脾土以复肺金。

【使用注意】 半夏有小毒，宜制成法半夏后使用，且煎煮时间宜长，去其毒性。

石菖蒲拌猪心

【来源】 《医学正传》

【组成】 猪心半个，石菖蒲 10g，陈皮 2g，料酒、盐、味精、姜片等。

【制法与用法】 猪心洗净，去内筋膜，挤干净血水，切成小块；石菖蒲、陈皮洗净，同猪心放入炖盅内，加开水适量，调好料酒、盐、味精、姜片等，炖盅加盖，置于大锅中，用文火炖4小时，即可食用。

【功效与应用】 化浊开窍，宁心安神。适用于神经衰弱属痰浊内扰者，症见失眠心悸，头晕头重，胸脘满闷，或呕吐痰沫，甚则突然昏倒，喉有痰声。

【方解】 本方治证为心之气阴不足，痰浊内扰心神所致，治宜化痰开窍、养心安神。

方中菖蒲辛苦而湿，有芳香味，功能为湿化痰浊、芳香开窍、醒神宁志，本膳以此为主料，辅以苦温燥湿、健脾化痰的陈皮，旨在化痰浊以开心气；猪心善补心养血，得菖蒲、陈皮化痰之力，则补养而不恋邪；菖、陈得猪心之补，则更助心气以开窍；故全方能达到补养心血、化痰开窍、安神定志的作用。

【使用注意】 痰浓色黄、发烧，或火扰心神者不宜食用。

【附方】 石菖蒲猪肾粥(《圣济总录》)：由石菖蒲 30g、猪肾 1枚、葱白 30g、粳米 60g等组成。先煎菖蒲取汁，去渣；再入其余三味煮粥。空腹食。功能祛痰浊，通耳窍。主治痰湿阻滞，清阳不升，耳鸣不止。

昆布海藻煮黄豆

【来源】 《本草纲目》

【组成】 黄豆 100g，昆布 30g，海藻 30g。

【制法与用法】 洗净黄豆，放入瓦煲内，加清水适量，文火煮至半熟；再将洗净切碎的昆布、海藻，与黄豆同煮至黄豆熟烂，调入油、盐、味精后可食用。

【功效与应用】 清热化痰，软坚散结。适应早期肝硬化属痰湿郁结、咳痰不出者；烦躁咽痛，咳痰粘稠，伴胸闷胁痛者；以及甲状腺肿大，瘰疬痰结等。

【方解】 本方主治证系痰浊壅聚，而致坚结成块成团，治宜清热消痰、软坚散结。

本方昆布、海布均为浅海植物，具咸、寒特性，均有消痰、泄热、软坚散结的作用，于消痰软坚中且多联合运用，以增强功效。凡痰浊结聚、水肿臌胀等，常配合一起以软之，散之，泄之。黄豆则营养丰富，能入脾胃经而补脾胃，益气血。配昆布、海藻则能以健脾益气之力而助化痰结、消壅聚，使坚结易散，痰浊易化。

【使用注意】 糖尿病、脂肪肝或早期肝硬化属于脾胃阳虚者，不宜服用。

川贝秋梨膏

【来源】 《中华临床药膳食疗学》

【组成】 款冬花、百合、麦冬、川贝各 30g，秋梨 100g，冰糖 50g，蜂蜜 100g。

【制法与用法】 将款冬花、百合、麦冬、川贝入煲加水煎成浓汁，去渣留汁，再将去皮去核切成块状的秋梨以及冰糖、蜂蜜一同放入药汁内，文火慢煎成膏。冷却取出装瓶备用。每次食膏 15g，日服 2 次，温开水冲服。

【功效与应用】 润肺养阴，止咳化痰。适用于肺热燥咳、肺虚久咳、肺虚劳咳痰不出。

【方解】 本方治证为燥热伤肺，气阴两虚所致，治宜养阴润肺、止咳化痰。

方中川贝味甘苦、性微寒，归肺、心经，有化痰、止咳、清热之功效。秋梨味甘带酸、性凉，归肺、胃经，能清热生津、润燥化痰。款冬花、百合、麦冬等药，皆有润肺、止咳、化痰之力。本方以群队清凉甘润、滋阴生津原料以润肺养阴，使肺阴充而燥咳止。再以蜂蜜养脾胃，和营卫，又具培土生金之力。此膏滋而不腻，补而不燥，为化痰止咳之佳品。

【使用注意】 脾胃虚寒，咳唾清稀者不宜。

第二节 止 咳

真 君 粥

【来源】 《山家清供》

【组成】 成熟的杏子 5~10 枚，粳米 50~100g，冰糖适量。

【制法与用法】 洗净杏子，用水煮烂去核，加入洗净之粳，再加冰糖共煮，粥熟后温食。每天一食，共 5 天。

【功效与应用】 清润肺胃，止咳平喘。适应肺、胃阴伤，症见身热烦躁，干咳无痰，咽干口渴等。

【方解】 本方所治之咳嗽证，为燥热灼伤肺胃津液所致，治宜清润肺胃、止咳平喘。

方中杏子为杏或山杏的果实，杏子性温，味酸、甘，入肺经，能润肺定咳、生津止渴。但以止咳为主，故咳逆不已而略兼燥热者，宜用本品。与冰糖、粳米同煮粥，甘寒滋润及清养肺胃的功效更好。

【使用注意】 如有肺热咳嗽，有黄稠痰，尿黄尿涩，大便干燥者不可食用。

【附方】 山药杏仁粥(《家庭食疗手册》): 由山药 500g、粟米 1000g、杏仁 1000g 等组成。山药煮熟, 烘干; 粟米、杏肉(去皮尖)炒黄; 各为细末, 和匀。每次以 15g 煮粥, 酌加酥油或猪油食用, 每日 2 次。功能益气润肺, 止咳平喘。主治咳嗽而兼肺气虚或肺燥者。

杏仁猪肺粥

【来源】 《食鉴本草》

【组成】 苦杏仁 15g, 粳米 100g, 猪肺 100g, 油、盐、味精适量。

【制法与用法】 将苦杏仁去皮尖, 放入锅内煮 15 分钟, 再放洗净的粳米共煮粥半熟, 再将洗净、挤干血水与气泡, 切成小块的猪肺放入锅中, 继续文火煮成熟粥, 调入油、盐、味精, 即可食用。每日早、晚 1 次, 温食, 1 碗为宜。

【功效与应用】 润肺止咳。适应慢性支气管炎属痰盛者, 症见咳嗽痰多, 呼吸不顺, 以致气喘, 胸膈痞满, 脉滑等。

【方解】 本方治证为气逆不降, 痰浊阻肺所致, 治宜润肺化痰、降气止咳。

本方以苦杏仁为主料, 杏仁苦温, 入肺与大肠经, 功善祛痰止咳平喘、润肠降气, 取其润则能润肠润肺, 降则能顺气止逆, 且能化痰, 故用于气逆痰阻所致之咳喘; 粳米健脾扶胃, 土壮则金生; 猪肺补肺润肺; 三者合用, 则祛痰降气、润肺平喘诸作用同化为一膳, 故凡肺虚喘咳, 甚或肺燥咳血等均适用。

【使用注意】 食杏仁猪肺粥时, 忌辛辣食物, 忌油腻肥甘食物, 忌烟、酒。饮食不宜过咸, 少甜食。

百部生姜汁

【来源】 《中华临床药膳食疗学》

【组成】 百部 50g, 生姜 50g。

【制法与用法】 把生姜洗净切块拍扁, 与百部同入瓦煲加水煎沸, 去渣, 改文火煎煮 15 分钟, 待温凉即可饮用。

【功效与应用】 散寒和胃, 止咳平喘。适用于咳嗽气喘, 胸闷口淡, 食欲不振, 夜咳尤甚, 不能入眠, 舌苔白, 脉弦滑。多见慢性支气管炎反复发作, 百日咳属寒痰者, 及风寒之邪引起的喘证。

【方解】 本方治证多为风寒外袭, 肺胃不和所致, 治宜和胃散寒、降气平喘、化痰止咳。

方中百部甘苦而温, 功善润肺下气、止咳平喘。现代研究发现能抑制咳嗽反射, 有镇咳祛痰作用; 对支气管平滑肌有松弛作用, 能治哮喘, 近似氨茶碱。用为主料, 专为痰咳喘逆而设。生姜辛温, 能散寒邪、和胃气、降冲逆, 辅百部则能增强其降气平喘之力, 并和胃散寒以防胃气之冲逆, 故对百日咳、慢性支气管炎、哮喘等病证有良效。

【使用注意】 因百部甚苦, 可调入蜂蜜, 以矫正其苦味, 又增加其润肺之力。

第三节 平 喘

杏 仁 饼

【来源】 《丹溪纂要》

【组成】 杏仁（去皮尖）40粒，柿饼10个，青黛10g。

【制法与用法】 将杏仁炒黄研为泥状，与青黛搅拌均匀，放入掰开柿饼中摊开，用湿黄泥包裹，煨干后取柿饼食用。

【功效与应用】 清肝泻火，润肺化痰。可治气逆咳嗽，面红喉干，咳时引胁作痛，舌苔薄黄少津，脉弦数。

【方解】 本方治证由肝火犯肺所致，治宜清泻肝火、止咳平喘。

方中杏仁为蔷薇科植物杏树的果实。味辛苦，性微温，归肺、大肠经，能降肺气，性疏散，又善宣肺除痰，痰消气宣，则咳喘自平。青黛为大青叶叶绿素的制品，性味咸寒，专入肝经血分，功能清热解毒，凉血泻肝，兼能清肺止咳。柿饼为柿科植物果实柿子的制成品，味甘、涩，性寒，入心、肺、大肠经，能润肺化痰、止咳止血。三者合制成饼，以青黛泻肝火，杏仁降气化痰，柿饼润肺，乃标本兼顾的膳方，为平喘、润肺、止咳之佳品。

【使用注意】 杏仁饼乃治肝火犯肺之咳喘，故虚寒咳嗽者不宜食用。

【附方】 杏仁粥（太平《圣惠方》）：由杏仁12粒、大枣7枚、桑白皮60g、生姜2片组成。杏仁去皮尖，研泥状，调入牛奶30ml，绞取汁液；大枣去核；桑皮、生姜、大枣共同水煎取汁；以药汁入粳米煮粥，临熟时入杏仁汁，再稍煮即成。一日分数次食。功能止咳平喘。主治咳嗽、喘息、痰多。

杏 仁 粥

【来源】 《食医心镜》

【组成】 杏仁（不论苦甜）20g，粳米100g，食盐或冰糖适量。

【制法与用法】 将杏仁去皮尖，放入锅中加水煮汁至杏仁软烂，去渣留汁，用药汁煮粳米成粥，调入盐或冰糖湿热食，每日2次。

【功效与应用】 止咳平喘。适用于咳嗽气喘，久咳不止，咳痰多及肠燥津枯，大便秘结等。

【方解】 本方治证多为体弱气虚，痰气上逆，津亏肠燥所致，治宜润肠下气、止咳平喘。

方中杏仁为蔷薇科植物杏树的成熟种子。在应用上有苦、甜杏仁之分，其性味和功用均有区别。苦杏仁味苦性微温，有小毒，归肺、大肠经。其苦泄降气，能平喘、润肠通便。与粳米同煮为粥，既能止咳平喘、润肠通便，又能健脾养胃；既可借米之力增强药力，又可缓

其毒性。甜杏仁味甘性平，无毒，归肺、大肠经，也可止咳平喘、润肠通便，其滋润之性较佳，最宜于虚劳咳嗽气喘，久喘无痰，短气乏力等。粳米甘平养胃，与甜杏仁合煮成粥，可增强润肺补肺之功，以助降气平喘。对年老体弱、虚劳咳嗽气喘而又见肠燥便秘者尤为适宜。

【使用注意】 按病情辨证使用苦或甜杏仁。

蛤 蚧 粥

【来源】 《四季饮食疗法》

【组成】 生蛤蚧 1 只，全党参 30g，糯米 50g，酒、蜂蜜适量。

【制法与用法】 生蛤蚧用刀背砸头至死，开膛去内脏，冲洗干净，用酒、蜂蜜涂抹全身，注意保护尾巴不可断折，再置瓦片上炙熟。全党参洗净，炙干，与蛤蚧共研末，调匀成饼。煮糯米稀粥八成熟，加入蛤蚧党参饼搅化，继续煮粥熟即可食。分 2~3 次食服，每日或隔日一料，5~6 料一疗程，可间断再服。

【功效与应用】 补益肺肾，纳气定喘。适用于日久咳喘不愈，而浮肢肿，动则出汗，腰腿冷痛，阳痿等。

【方解】 本方治证为肺虚失于肃降，肾虚不司摄纳，兼中焦气弱所致，治宜补益肺肾、扶胃健脾、纳气定喘。

方中蛤蚧又名角蟾，产于云桂石山地区，其肉可食，亦可入药，药力在尾。蛤蚧性平，味咸，有小毒，入肺、肾经，有益肾补肺、纳气定喘的作用。党参性微温，味甘，入脾、肺经，有补中益气、健脾胃之功。与糯米合用，全膳可健脾胃以补中土，益肾气以司摄纳，补肺气以助肃降，适量多食，可望咳止喘平。

【使用注意】 外感，咳喘痰黄者不宜服用。

腐皮白果粥

【来源】 《家庭食疗手册》

【组成】 白果 10g，豆腐皮 30g，粳米 50g，调味品适量。

【制法与用法】 将白果去壳、皮、心，洗净；豆腐皮洗净切碎。将粳米洗净，与白果、豆腐皮一齐放入煲内，加水适量，文火煮成粥，调味即可食用。每日一料，分 2 次食用，连用两周。

【功效与应用】 益气养胃，敛肺平喘。适用于慢性支气管炎、哮喘属肺虚者，症见咳嗽气喘日久不愈，动则尤甚，体倦气短，饮食不佳等。

【方解】 本方治证属久咳伤肺，肺气不敛所致，治宜补气敛肺、平喘止咳。

方中白果又称银杏、公孙果，性味涩甘、微苦，功能敛肺气、止咳喘，具有除湿以减少痰液化生的作用，《本草便读》述为“上敛肺金除咳逆，下行湿浊化痰涎”。豆腐皮为黄豆浆凝结成的薄膜，含有丰富的优质蛋白质、维生素 B 族、钙、磷、钾、铁等矿物质，是豆制品中的精品。黄豆性平味甘，能益肺气、养胃阴、清痰涎而止咳喘，与粳米共煮粥，不但补益肺胃而不腻滞，而且可降低白果之毒，矫正其苦涩之味，是用治虚喘痰咳的理想药膳佳品。

【使用注意】 白果有毒，生食尤剧，故使用时要注意不宜过量，食前要熟煮去毒。外感咳嗽者不宜食用本品。

【附方】 白果蒸鸡蛋(《家庭食疗手册》)：由鲜鸡蛋 1 个、白果 2 枚组成。将鸡蛋一端开一小孔；白果去壳，放入鸡蛋内，用纸粘封小孔，口朝上固定于碗中，隔水煮熟。每日食 1 次。功能益气养胃，消痰止咳。主治肺虚咳喘痰多。

第十四章

消食解酒类

凡以消食解酒类药物和食物为主组成，具有消食化脂或解酒醒醉等作用，用于治疗伤食、食积或饮酒酒醉病证的药膳，称为消食解酒类药膳。

本类作用的药膳主要适用于伤食、食积内停之证。伤食、食积证多因饮食不节，或过食肥甘厚味、生冷壅滞之品，致使脾之运化功能受阻，脾胃不能腐熟、运化水谷，引起食积中焦；或是由于脾胃虚弱，受纳、运化失职，引起饮食停滞而为食积。由于本类药膳方剂的治疗目的在于消除留滞胃脘的有形食积，以期恢复脾胃的生理功能，因此消食健脾类药膳即是根据《素问·至真要大论》的“留者攻之”、“结者散之”等原则立法，属于中医治病“八法”中的“消法”。本类方剂一方面能增强脾胃功能，即加强胃肠运动、促进消化腺体分泌；另一方面又通过药材、食品所含消化酶直接作用于食物分解，以帮助消化。所以可消除或改善伤食、食积证所致的胸脘痞闷、腹胀腹痛、噯腐吞酸、食欲不振、恶心呕吐、大便不调等症状。

此外，本类作用的药膳也适用于饮酒酒醉的病证。由于酒等水饮由口入胃后，其最终是通过皮毛、汗孔的宣散和尿道的排泄而排出的，而酒性温燥、升散，因此饮酒后一般有3种反应：一是以上升为主，表现为恶心呕吐、头晕头痛；二是以外散为主，表现为全身燥热、出汗较多；三是以下降为主，表现为小腹胀满、小便较多。上述饮酒反应，第一种较重，易于伤胃伤脑，对人体不利；第二、三种较轻，不仅不容易损害人体，而且还有利于酒毒的排出。所以对酒醉病证就宜选择宣散排汗或利尿排尿的食品或药材组成方剂，以减轻或消除酒醉反应。

消食解酒类药膳临床可分成以下3种。

1. 消食化滞药膳适用于伤食、食积内停之证。症见胸脘痞闷、噯腐吞酸、厌食呕逆、腹痛泄泻等。

健脾消食药膳适用于脾胃虚弱、食积内停之证，症见脘腹痞满、不思饮食、面黄肌瘦、大便稀溏等。以上两种药膳以麦芽、山楂、神曲、萝卜等最为常用，并常配伍米、面等营养丰富的食品，或猪肚、羊肚、鸡肫、鸭肫等，以收健脾益胃或以脏补脏之效。代表方剂如山楂麦芽茶、健脾消食蛋羹、六和茶等。

解酒醒醉药膳适用于饮酒酒醉的病证，症见头晕头痛、恶心呕吐、身体燥热、口干口渴等。临床以橘皮、葛根、葛花、枳椇子、赤小豆、猪苓、茯苓等药材或食品最为常用，代表方剂如二葛枳椇子汤、神仙醒酒丹、橘味醒酒羹等。

本类膳方使用时应注意，用于治疗伤食食积的药膳方剂，应因证配伍，如食滞而气滞不行，宜配伍橘皮、金橘等理气之品；兼痰夹湿者，宜配伍陈皮、半夏等化痰祛湿之品。解酒醒醉药膳作用多缓和，宜于轻证、缓证的治疗或酒后的保健，对酒醉重或有其他变证者，应以药剂为主，否则难以及病，甚至有可能耽误病情，危及生命。

第一节 消 食 化 滞

山楂麦芽茶

【来源】 《中国药膳》

【组成】 山楂 10g, 生麦芽 10g。

【制法与用法】 山楂洗净、切片, 与麦芽同置杯中, 倒入开水, 加盖泡 30 分钟, 代茶饮用。

【功效与应用】 消食化滞。适用于伤食、食积证, 或大病初愈, 胃弱纳差的病证。

【方解】 本方治证为食积内停所致, 治宜消食、化积、导滞。

方中山楂、生麦芽及其神曲合称“三仙”, 均属消食化滞的常用药物, 既是食品, 又是药材, 但山楂因含解脂酶, 口服可促进胃酸的分泌, 故以消乳食、肉食最为适宜; 生麦芽含淀粉、蛋白水解酶及 B 族维生素, 故多用于消米面、薯类食积、食滞。本方由山楂、生麦芽两味冲泡、代茶饮服, 功能健胃消食、化积导滞, 临床尤其适用于肉食、乳食积滞所致纳呆纳差、脘腹胀闷、恶食恶心、或吐或泻等症的治疗, 味道酸甜可口, 老人、儿童都易于接受。

【附方】

1. 山楂粥(《粥谱》): 山楂 30g (鲜品加倍), 粳米 100g, 红糖 10g。先用水煎取山楂汁, 然后加入粳米煮粥。分次食用。

2. 山楂肉干(《大众药膳》): 山楂 100g, 猪瘦肉 1000g, 葱、姜、花椒、料酒、白糖、味精、豆油、香油适量。先将一半山楂放入锅内, 加水约 2000ml, 烧沸后, 放入猪肉, 共煮至六成熟, 捞出猪肉稍晾后, 切成长 6cm、宽 1.5cm 的粗条, 用葱、姜、花椒料酒及豆油拌匀, 1 小时后沥去水分。取菜油 250g 倒入铁锅中, 至六成熟时, 放入肉条, 炸干水分, 至色微黄, 即用漏勺捞出, 沥去油。最后将锅中余油倒出, 锅复置火上, 放入另一半山楂, 略炸后, 再放入肉干煸炒, 小火焙干, 起锅后, 拌入香油、白糖、味精上桌。佐餐或随时食用。

此二方功用均同山楂麦芽茶, 惟功力较弱。

甘 露 茶

【来源】 《古今医方集成》

【组成】 炒山楂 24g, 生谷芽 30g, 麸炒神曲 45g, 炒枳壳 24g, 姜炙川朴 24g, 乌药 24g, 橘皮 120g, 陈茶叶 90g。

【制法与用法】 上药干燥, 共制粗末, 和匀过筛, 分袋包装, 每袋 9g。1 日 1~2 次, 每次 1 袋, 开水冲泡, 代茶温饮。

【功效与应用】 消食开胃, 行气导滞。适用于伤食、食积气滞证。

【方解】 本方所主之证乃饮食停积, 气机阻止所致, 治宜消食开胃、理气导滞。

方中山楂、谷芽、神曲即“三仙”，开胃消食，谷芽与麦芽皆为消米面、薯类食积之有效药、食，两者常相须为用以增强疗效。枳壳、厚朴、乌药辛散温通，消胀止痛；橘皮既行气健胃，又降气理气，如《名医别录》记载：“主脾不消谷，气冲胸中，吐逆霍乱……”，临床单用橘皮一味即可治伤食、食积气滞证，食后暖气矢气频作，上下通气，胃脘饱胀即刻减轻或缓解，疗效肯定。陈茶叶既消食，又降气，亦能清火。以上各味共奏消食开胃、行气导滞、消胀止痛之功，适用于脘腹饱胀疼痛，暖气矢气后胀痛减轻或缓解，纳呆厌食等即伤食、食积气滞证的治疗。

【附方】

1. 青皮麦芽饮（民间验方）：青皮 10g，生麦芽 30g。上 2 味水煎取汁，代茶饮。

2. 山楂橘皮茶（民间验方）：山楂 20g，橘皮 5g。山楂炒黄，橘皮切丝，2 味共置茶杯内，沸水冲泡，代茶饮。

此二方功用均同甘露茶，但效力较弱，相比较而言，方一主消面食，方二主消肉食。

3. 五香槟榔（《六科准绳》）：槟榔 500g，陈皮 50g，丁香、白豆蔻、砂仁各 25g，食盐 50g。上述各味及食盐放入砂锅或不锈钢锅内，加水约 1000ml，武火烧沸，改用文火煮至水干，停火，取出槟榔放冷切成黄豆大小之颗粒，晾干即可。必要时饭后嚼食 1g。

此方功同甘露茶，但消食开胃之力稍显不足，行气除胀作用较为突出。

神仙药酒丸

【来源】 《清太医院配方》

【组成】 檀香 6g，木香 9g，丁香 6g，砂仁 15g，茜草 60g，红曲 30g。

【制法与用法】 上药共为细末，炼蜜为丸，每丸 10g 左右，可泡白酒 500ml，适量饮用。

【功效与应用】 开胃消食，顺气导滞，快膈宽胸。适用于食积气滞证。

【方解】 本方所治之证属饮食积滞，食停气滞，治宜开胃消食、行气导滞。

方中檀香、木香顺气导滞；丁香温中散寒；砂仁开胃健脾；茜草、红曲通经活血，有“气病治血”之义，而茜草性寒，又可防诸药温燥太过伤阴损液，红曲既是着色剂，又有“消食”（《饮膳正要》）、“健脾温中”（《本草衍义补遗》）的作用（如西北地区蒸花卷、千层饼、作礼馍常把红曲粉撒在面饼、蒸馍上或揉入面中使用，除着色、染色使之形态美观外，也有预防食积的保健作用）。诸药炼蜜为丸，用时以酒泡之，方便快捷，开胃消食，顺气导滞，对各种食积气滞证均有效。该药酒制成后，气味芬芳，酒色由白转红，饮后胸膈脘腹饱胀即刻消失，其乐融融，悠哉悠哉，故有“神仙”之美誉。

荸荠内金饼

【来源】 《中国食疗学·养生食疗菜谱》

【组成】 荸荠 600g，鸡内金 25g，天花粉 20g，玫瑰 20g，白糖 150g，菜油、面粉、糯米粉适量。

【制法与用法】 将鸡内金制成粉末，加入天花粉、玫瑰、白糖与熟猪油 60g、面粉 10g

拌匀作成饼馅。荸荠去皮洗净，用刀拍烂、剁成细泥，加入糯米 100g 拌匀上笼蒸熟。趁热把刚蒸熟的荸荠糯米泥分成汤圆大小，逐个包入饼馅，压成扁圆形，撒上细干淀粉备用。炒锅置旺火上，倒入菜油烧至八成热时把包入饼馅的荸荠饼下入油锅内炸至金黄色，用漏勺捞起入盘，撒上白糖即可上桌。当点心直接食用。

【功效与应用】 功能开胃消食、清热止渴。主治胸中烦热口渴、脘腹痞闷、恶心恶食、纳食减少、苔黄腻、脉滑数等症。

【方解】 本方治证为饮食积滞，郁久化热而成，治宜消食导滞、清化郁热。

方中鸡内金即家鸡的砂囊内壁，又名“鸡嗉子”、“鸡肫皮”、“鸡肫里黄皮”等，味甘性平，入脾胃二经，有健脾胃、消食积的功能，为有力的消食化积药，适用于饮食停滞所致的各种病证。现代药理研究证实：鸡内金能增强胃运动功能、消化能力，加快胃排空，增加胃液分泌量及其酸度。临床观察发现：鸡内金对于各种消化不良病症都有比较满意的疗效。荸荠、天花粉、白糖均有清热止渴的作用，尤其荸荠兼能开胃消食，用治饮食停滞，壅久化热最为适宜。

米、面温中健脾、猪油益胃生津，皆为顾护胃气之品。玫瑰气味芳香、性质温热，具“健脾，……疏肝，……和血”（《本草从新》）之功，“治消化不良，恶心呕吐，肝胃气痛”（《山东中草药》），方中用之，取行气开胃之效用，可预防米面、猪油等“膏粱”之味壅中呆胃。全方合用，即具开胃消食除积，清热生津止渴的功效，所以可治饮食停滞，壅久化热伤津之病证。

【使用注意】 荸荠性寒、猪油滑肠，脾胃虚寒及血寒者不可大量食用。

神曲丁香茶

【来源】 《简易中医疗法》

【组成】 神曲 15g，丁香 1.5g。

【制法与用法】 上两药放入茶杯中，沸水冲泡，代茶饮用。

【功效与应用】 温中健胃、消食导滞。适用于胃寒食滞而纳差纳呆、胃脘饱胀、呕吐呃逆等症。

【方解】 本方所治之证为胃寒而纳运功能减退，饮食停滞引起，治宜温中散寒、消食开胃、行气导滞。

方中神曲为辣蓼、苍耳、杏仁、青蒿、赤小豆等药、食加入面粉或麸皮共 6 味混合后，经发酵而成的曲剂，又名“六神曲”。其味甘辛而性温，入脾胃二经，具健脾和胃、消食调中之功，正如《本草经疏》所言：“其气味甘温，性专消导，行脾胃滞气，散脏腑寒冷”，因此神曲尤其适用于胃寒食滞的治疗。丁香“暖胃，去中寒”（《医林纂要》），现代研究也证实能排除肠内积气、促进胃肠蠕动与胃液分泌，从而有健胃开胃、消胀止痛的作用，所以可缓解脘腹胀痛，增强消化功能，减轻恶心呕吐。两者合用，共奏温中散寒、健胃消食的作用，主治胃寒食滞证。

【附方】

焦饭茶（《食疗药物》）：焦饭（即锅巴）适量。日常煮饭时，将饭多闷一些时间，即可制成厚而焦黄的锅巴。用时取锅巴适量，洒一些盐水，放适量生菜油，加上香菜、葱姜丝，把锅巴再煸炒一下，然后注入开水，沸腾 10 分钟即成。1 日 1 剂，候温食用。此方功用与上方

基本相同，清香可口，老少咸宜。

第二节 健脾消食

健脾消食蛋羹

【来源】 《临床验方集锦》

【组成】 山药 15g，茯苓 15g，莲子 15g，山楂 20g，麦芽 15g，鸡内金 30g，槟榔 15g，鸡蛋若干枚，食盐、酱油适量。

【制法与用法】 上述药、食除鸡蛋外共研细末，每次 5g，加鸡蛋 1 枚调匀蒸熟，加适量食盐或酱油调味后直接食用。1 日 1~2 次。

【功效与应用】 补脾益气，消食开胃。适用于脾胃虚弱，食积内停之证，症见纳食减少、脘腹饱胀、噯腐吞酸、大便溏泻、脉象虚弱等。

【方解】 本方所主之证为脾胃虚弱，饮食积滞而成；治宜消补兼施，使脾胃得健，食滞得消，则气机调畅，诸症自会痊愈。

方中山药、茯苓、莲子与鸡蛋益气补中，以治病本，前三者味甘性平，既补益脾胃，又除湿止泻，临床常用于脾胃虚弱之不思饮食、泄泻久痢等类似于消化不良、胃肠炎等的治疗；鸡蛋乃血肉有情之物，也属味甘性平之品，具补脾和胃、养血安神、滋阴润燥之功，主治脾胃虚弱食滞纳呆，腹泻便溏，阴血不足眩晕乏力，鸡盲夜盲及其阴津亏损失眠烦躁，咽干口渴等。山楂、麦芽与鸡内金消食导滞，以治病标，山楂主消乳食、肉食积滞；麦芽主消米面、薯类积滞；鸡内金健脾胃，消食积，是强而有力的消食化积药；适用于各种饮食停滞病证的治疗。槟榔苦温，苦能降气，温能散气，临床既可治疗饮食积滞证，又可预防食积食滞证。饮食停滞易于导致气机阻止，故本方槟榔的作用即是消积导滞、行气除胀。全方合用，补脾益气，消食开胃，补消兼施，用于脾胃虚弱所致饮食积滞，特别是小儿疳积，疗效确切。

【附方】

健脾莲花蛋糕(《中华食物疗法大全》): 党参 15g，白术 15g，山楂 10g，生麦芽 15g，神曲 15g，陈皮 12g，枳壳 20，面粉 350g，鸡蛋 500g，白糖 450g。前 7 味制成细粉，鸡蛋去壳、打入容器内，加糖后用斑竹扫帚顺一个方向掸约 30 分钟，至鸡蛋呈乳白色时倒入面粉、药粉，再加食用红色素 2g 搅匀至淡红色。将模型莲花蛋糕盒洗净，每个盒内抹上熟猪油，舀入糕浆，上笼蒸熟，趁热撒上少许熟芝麻，取出蛋糕盒，翻入盘内即可。随意食用。此方功用与上方基本相同。

白术猪肚粥

【来源】 《圣济总录》

【组成】 白术 30g，模榔 10g，生姜 10g，猪肚 1 付，粳米 100g，葱白 3 茎（切细），食盐

适量。

【制法与用法】 前3味装入纱布袋内、扎口，猪肚洗净去涎滑，将药袋纳入猪肚中缝口，用水适量煮猪肚令熟、取汁。以猪肚煮汁煮米粥，将熟时入葱白及食盐调味。空腹食用。

【功效与应用】 健脾消食，理气导滞。适用于脾虚气滞脘腹胀满、纳差纳呆。

【方解】 本方治证属脾胃虚弱，纳运失调，气机阻滞所致，治宜健脾益气、消食开胃、理气导滞。

方中主药白术苦甘性温，具补脾益气之功，用治脾胃虚弱所致脘腹胀满、食欲不振、泄泻便溏等症，如《医学启源》说：“和中益气，温中……（主）四肢困倦、目不欲开、懈怠嗜卧、不思饮食……。”猪肚味甘性温，补中益气，擅治虚劳羸弱，配伍白术、粳米尤使本方健脾益胃功能大大增强。此外，中医还习惯用动物的脏器来补益人体脏腑的虚损，以收“以脏补脏”之效。槟榔味苦辛，性温燥，入胃与大肠经，功能消积行气，常用于食积不消、脘腹胀满疼痛等类似于胃肠功能紊乱、消化不良及慢性结肠炎等的治疗，在方中为辅药。生姜、葱白皆为辛温之品，辛可行气，温能暖中，因此在方中两者与槟榔相须为用，强化了本方行气散郁导滞的作用。本方用粳米及其白术、猪肚配合槟榔煮粥，既可消食行气导滞，又能益气补中扶正，消补兼施，相辅相成。

全方合用即具健脾益气、消食开胃、理气导滞的功效，用于治疗脾虚气滞所致脘腹胀满疼痛、纳差纳呆等症，疗效肯定。

【使用注意】 白术猪肚粥不宜长久食用，一般以3~5天为一疗程。气虚下陷者忌用。

【附方】

云豆橘红卷(《中国食疗学·养生食疗菜谱》):云豆500g,红枣300g,橘红15g,蜜桂花5g,红糖150g。云豆温水发胀,入锅,加水煮熟烂,制成泥状待用。红枣洗净,温水泡胀去核、煮熟,趁热加红糖、剥细的橘红与蜜桂花,混合均匀做成枣泥待用。将云豆泥摊在案板上,用菜刀平抹成1cm厚的长片状,抹上一层拌好馅的枣泥,向上卷起360°的一个圆圈,再用刀在豆卷垂直方向切成小卷块,置于盘中即可上桌,当点心食用。此方与上方功用基本相同,而功力稍逊。

小儿七星茶

【来源】 《家庭医生》

【组成】 薏苡仁15g,甘草4g,山楂10g,生麦芽15g,淡竹叶10g,钩藤10g,蝉蜕4g(一方无甘草而为灯心3~5g)。

【制法与用法】 上药共为粗末,水煎。代茶饮用。

【功效与应用】 健脾益胃,消食导滞,安神定志。适用于小儿脾虚伤食证或疳积证,症见纳差腹胀,吐奶或呕吐,大便稀溏,或面黄肌瘦,厌食恶食,大便时干时稀,多汗易惊,睡卧不安,手足心热等。

【方解】 小儿脏腑娇嫩、脾常不足,加之乳食不知自节,故极易发生乳食积滞,日久又可导滞营养不良而发生疳积。伤食或疳积往往易于化生食火,食火形成后又易于扰动心神。因此本方主治证既有伤食、疳积脾升胃降气机逆乱的表现,又有化热与心神被扰的症状,治

宜健脾益气、消食化滞、安神定志。

方中薏苡仁、甘草健脾益气补中，山楂、麦芽消食导滞开胃，竹叶、钩藤、蝉蜕宁神镇惊定志，如《本草正义》说：“钩藤……气本轻清而味甘性寒，最合于幼儿稚阴未充、稚阳易旺之体质……能泄火而能定风”，《药性论》也说：“主小儿惊啼，瘕疝从热壅”，张守颐则谓：“蝉蜕，主小儿惊痫。盖幼科惊痫，内热为多……治以寒凉，降其气火，使不上冲……”。灯心清心火、利小便，治心烦不寐、小儿夜啼。诸药合用，共奏健脾益气、消食导滞、安神定志之功。因本方由7味药物组成，主要用治小儿疾病，同时剂型为代茶饮，故方名即为“小儿七星茶”。该方原为广东、特别是广州地区家喻户晓的婴幼儿医疗保健药茶，由于疗效确实、群众乐意接受，因此目前已有冲剂问世。广东梁剑波教授认为：“七星茶具备补脾、平肝、泻心的立法处方（原则）。它对于解决小儿的风、火、热、滞，配合严谨……对治疗小儿因肠胃消化不良、食滞吐奶、烦躁磨牙、易啼易怒、小便短赤，以及不明原因的发热等症，煎服一二剂，无不良反应而效果优良，诚为良方……家有小孩，每星期煎服1次，还可有预防之效。”

益 脾 饼

【来源】 《医学衷中参西录》

【组成】 白术 30g，红枣 250g，鸡内金 15g，干姜 6g，面粉 500g，食盐适量。

【制法与用法】 白术、干姜入纱布袋内，扎紧袋口，入锅，下红枣，加水 1000ml，武火煮沸，改用文火熬 1 小时，去药袋，红枣去核，枣肉捣泥。鸡内金研成细粉，与面粉混匀，倒入枣泥，加面粉与少量食盐，和成面团，将面团再分成若干个小面儿，制成薄饼。平底锅内倒少量菜油，放入面饼烙熟即可。空腹食用。

【功效与应用】 健脾益气，温中散寒，开胃消食。主治脾胃寒湿所致纳食减少，大便溏泄等病症。

【方解】 本方主治证属脾胃寒湿，饮食停滞所致，治宜健脾益气、温中散寒、消食导滞。

方中白术苦甘性温，入脾胃两经，甘以补脾益胃，温能散寒除湿，苦以燥湿止泻，用治脾胃虚弱，寒湿内生所致纳差纳呆、脘腹饱胀、大便溏泄等症，《本草通玄》赞誉道：“补脾胃之药，更无出其右也”。红枣味甘性温，入脾胃两经，与白术相须为用，健脾益气功力更强。鸡内金运脾磨谷，有较强的消食化积作用。干姜温中散寒，健胃运脾，主治脾胃虚寒脘腹冷痛，纳食不消，恶心呕吐，泄泻下痢等。本方配伍得当，具有较好的健脾益气、温中散寒、消食健胃的作用，主治“脾胃寒湿，饮食减少，常作清泻，完谷不化”（张锡纯语）等。

【使用注意】 本品偏温，故中焦有热者不宜食用。

【附方】 期颐饼（《医学衷中参西录》）：芡实、鸡内金、面粉、白糖适量。芡实、鸡内金分别粉碎，过筛，制成细粉，先用开水适量浸泡鸡内金粉半日，滗出浸液另存待用，再入芡实粉与面粉、白糖，混合均匀，用鸡内金浸液和面，作成极薄小饼，放入锅内烙成焦黄色即可。随意食用。此方功用基本同上方，而益脾饼温中散寒作用较强，期颐饼健脾止泻功能较强。

六 和 茶

【来源】 《全国中成药处方集》

【组成】 党参 30g, 苍术 45g, 甘草 15g, 白扁豆 60g, 砂仁 15g, 藿香 45g, 厚朴 30g, 木瓜 45g, 半夏 60g, 赤茯苓 60g, 杏仁 45g, 茶叶 120g。

【制法与用法】 以上各味共为粗末, 每次 9g, 沸水冲泡; 或加生姜 3 片, 大枣 5 枚, 煎汤, 代茶饮用。

【功效与应用】 健脾益胃, 理气开郁, 消食化痰。适用于脾胃虚弱, 饮食痰湿积滞的病证, 症见脘腹胀满, 食欲不振, 恶心呕吐, 大便溏泄, 面色无华, 形体消瘦, 倦怠乏力, 舌淡胖嫩苔白腻或水滑, 脉缓弱或滑。

【方解】 本方主治证为脾虚食滞痰积引起, 治宜健脾益气、理气开郁、消食化痰。

方中参、术、草及扁豆健脾益胃补中, 扁豆尚能和中化湿, 可治脾虚食少, 呕吐泄泻。砂仁、藿香、厚朴、木瓜理气开郁醒脾, 砂仁行气和胃, 能缓解胃肠胀气, 减轻脘腹疼痛, 调中醒脾, 可健胃开胃, 增进食欲; 藿香行气和中, 藿香挥发油能促进胃液分泌, 抑制胃肠过激蠕动, 故有健胃止吐、解痉、防腐之功; 半夏、赤茯苓、杏仁、茶叶利湿化痰祛邪, 赤茯苓多用于利湿泄热剂中; 茶叶味苦甘, 性质寒凉, 功能为消食化痰、除湿清热。另外, 因本方治证为饮食、痰湿实邪积滞, 而实邪郁阻, 易致气机阻滞, 气滞日久又易化热所致, 故本方除有祛邪、理气的药、食之外, 同时还有象赤茯苓、茶叶等清解邪热之品。诸味合用即奏健脾、益胃、理气、开郁、消食、化痰 6 效于 1 方, 对上述诸症均有良效, 故名“六和茶”。临床可用于脾胃虚弱、饮食痰湿积滞证的治疗。

第三节 解 酒 醒 醉

葛根枳椇子饮

【来源】 《防醉解酒方》

【组成】 葛根 20g, 葛花 10g, 枳椇子 15g。

【制法与用法】 水煎 2 次, 取汁 600~800ml, 于 2 小时内分 3~5 次饮腹。

【功效与应用】 发表散邪、清热除烦。适用于急性酒精中毒所致头痛头晕、燥热口渴等症。

【方解】 本方所主之证为酒毒冲逆, 热灼津伤引起, 治宜解散酒毒、清热利湿、生津止渴。

方中葛根、葛花、枳椇子尤其是后两味是最为常用的解酒药。葛花有解酒毒的作用, 常用于饮酒中毒所致头痛头晕, 或长期饮酒, 胃肠积热所致恶心呕吐、小便短涩的治疗。枳椇子为植物拐枣的果实或种子, 具解毒利尿、清热除烦的作用, 如《滇南本草》说: “能解酒

毒”、《本草拾遗》说：“利小便，功用如蜜”，“止渴除烦，去膈上热”，可用于饮酒中毒、热病烦热、小便不利的治疗。

本方以葛花为主，葛根为辅发表解肌以解酒毒，葛根尚有清热生津的作用，可治饮酒过度、湿热灼津所致口干口渴。枳椇子利小便解酒毒，兼以清热除烦、生津止渴。三味合用，共奏解饥发表、利尿除湿、清热生津之功，所以可用于饮酒过多或不善饮酒引起急性酒精中毒的治疗。

【附方】 豆豉葱白饮(《太平圣惠方》)：豆豉 60g，葱白 30g。葱白洗净、切碎，与豆豉加水 2 碗，煎至 1 碗，去渣取汁，代茶饮服。此方功效与上方基本相同却无利尿作用，宜于酒醉轻症的治疗。

神仙醒酒丹

【来源】 《寿世保元》

【组成】 葛花 15g，葛根粉 240g，赤小豆花 60g，绿豆花 60g，白豆蔻 15g，柿霜 120g。

【制法与用法】 以上各味共为细末，用生藕汁捣和作丸，如弹子大。每用 1 丸，嚼碎吞服，立醒。

【功效与应用】 宣散排毒，利尿祛湿，醒脾清胃。适用于饮酒酒醉所致头痛头晕、小便短涩、暖气吞酸、纳差纳呆、苔腻脉滑等症。

【方解】 本方所治之证为饮酒过度，湿热阻滞，升降失职所致，治宜解表渗湿、升清降浊、清热生津。

方中葛花、葛根解肌发表，使酒湿之邪从肌表而出；赤小豆花、绿豆花使酒湿从小便而出；白豆蔻调气化湿，醒脾开胃；柿霜、藕汁清热生津。全方合用，即具解肌发表、利尿渗湿、升清降浊、清热生津的作用，所以可用于酒醉的病证，尤以长期酗酒所致头痛头晕、小便短涩、纳差纳呆等症最为适宜。

橘味醒酒羹

【来源】 《滋补保健药膳食谱》

【组成】 糖水橘子 250g，糖水莲子 250g，青梅 25g，红枣 50g，白糖 300g，白醋 30ml，桂花少许。

【制法与用法】 青梅切丁；红枣洗净去核，置小碗中加水蒸熟。糖水橘子、莲子倒入铝锅或不锈钢锅中，再加入青梅、红枣、白糖、白醋、桂花、清水，煮开，晾凉后频频食用。

【功效与应用】 解酒和中除噫，清热生津止渴。适用于饮酒酒醉所致噫气呕逆、吞酸嘈杂、不思饮食等症。

【方解】 本方所主之证为饮酒酒醉，湿热积聚，胃气上逆所致，治宜清热利湿、和降胃气。

方中橘子化湿行气，顺气和胃；莲子、红枣健脾祛湿；桂花香味浓烈，有行气散郁的作用；青梅即乌梅，生津止渴；白糖、白醋皆为民间常用的解酒用品，《本草纲目》就说：“润

心肺燥热……消痰，解酒和中”，《医海拾零》也说：“饮酒过多，酌饮醋有解酒作用”。

方中橘子、莲子、青梅、红枣均为日常果品，且用糖、醋、桂花调味，甜酸可口，清香怡人，共奏清湿热、解酒毒、降胃气之功，是解酒和胃之优良膳方，临床对饮酒过多所致噎气呕逆、胃脘嘈杂、烦渴燥热等症确有良效。

第十五章

理 气 类

凡以理气类药物和食物为主组成，具有行气或降气等作用，用于治疗气滞或气逆病证的药膳，称为理气类药膳。

气病的范围非常广泛，如《素问·举痛论》就说：“百病生于气也”。但归纳起来，不外乎气虚、气滞与气逆3个方面。气虚的治法与方剂将在“补益类”药膳中详细介绍，此处主要介绍气滞与气逆证的行气和降气治法及方剂。气滞与气逆的成因很多，大体来说多由气机郁滞，脏腑功能失调引起，具体来说气滞则以脾胃气滞与肝气郁滞为主，气逆又以肺气上逆和胃气上逆最多，前者治宜行气解郁，后者治宜降气下气，但气滞与气逆有时可同时并见，故行气与降气也可联合运用。因此，《素问·至真要大论》的“逸者行之”、“结者散之”、“下之”，及“开之”等，便成为本类药膳的立法依据。理气类药膳以木香、砂仁、乌药、川楝子、郁金、柿蒂、竹茹及橘皮、玫瑰花、月季花、生姜等药材或食品最为常用，代表方剂如姜橘饮、柚皮醪糟、五香酒料、薯蓣半夏粥等。

本类药膳使用时应注意：气滞与气逆证有虚实之分，本类方剂主治实证，不宜于虚证，勿犯虚虚实实之戒。若气滞、气逆兼见气虚，可于行气、降气药膳中加入补气的药材与食品。本类药膳多辛温香燥，易于伤津耗气，应适可而止，勿使过剂；同时，对气滞兼阴液亏损者以及孕妇均应慎用。

姜 橘 饮

【来源】 《家庭食疗手册》

【组成】 生姜 60g，橘皮 30g。

【制法与用法】 水煎取汁，代茶饭前温饮。

【功效与应用】 理气健中，除满消胀。适用于脾胃气滞引起的脘腹胀满。

【方解】 本方治证为痰湿阻滞或脾胃虚弱，致使中焦脾胃气滞引起，症见胸部满闷，脘腹胀满，不思饮食或食后腹胀，或口淡无味，苔薄或稍腻等，治宜理气健中、燥湿化痰、除满消胀。

方中生姜味辛、性温，入肺、脾、胃经，除有发汗解表、散寒止咳的作用外，还有健胃理气、降逆止呕的功效。现代研究发现：生姜煎液能引起消化液的分泌增加，并能抑制异常发酵，使肠张力、节律及蠕动增加，可用于积气的排出与肠胀气引起的疼痛；生姜浸液及从生姜中分离出的成分的混合物都有比较明显的止呕作用。橘皮苦、平，入肺、脾二经，有较好的行气健胃作用，《本草拾遗》载陈皮“去气，调中”，《名医别录》也说：“主脾不消谷，气冲胸中，吐逆霍乱，止泻”；因其味苦，故也有燥湿化痰之功。两者合用即有健中理气、燥

湿化痰、消胀止呕的作用，临床适用于痰湿滞中，中虚气滞之脘腹胀满或胃寒型呕吐，类似于消化不良、胃肠功能紊乱，或急性胃肠炎、神经性呕吐等的调治。

【附方】

1. 陈皮肉丁(《中国食疗学·养生食疗菜谱》): 陈皮 25g, 猪瘦肉 750g, 葱节 25g, 姜片 40g, 花椒 7g, 干辣椒段 50g, 食盐、酱油、绍酒、白糖、鲜汤、醪糟汁、麻油适量。陈皮切成小长方块、猪肉切成 1.5 立方厘米的丁, 与盐、酱油、酒各适量及其葱、姜各 10g 拌匀, 20 分钟后拣去葱、姜。炒锅置旺火上, 下菜油适量烧至七成热, 放入肉丁炸干水气, 待变成金黄色时捞出, 去炸油, 另加菜油 100g 烧至五成热, 下花椒、辣椒、陈皮, 炸出香味, 加葱、姜、肉丁煸炒, 烹入酒、酱油、白糖、醪糟汁、鲜汤炒匀, 待汁收干后淋上麻油起锅即成。佐餐食用。

2. 生姜粥(《饮食疗法》): 橘皮(切块) 10g, 生姜 20g (绞汁), 粳米 30g。橘皮煎汁, 以橘皮汁煮粥, 粥成加入姜汁, 一沸后即可。空腹食用。

此二方功用均同姜橘饮。

良姜鸡肉炒饭

【来源】 《中国食疗大全》

【组成】 高良姜 6g, 草果 6g, 陈皮 3g, 鸡肉 150g, 粳米饭 150g, 葱花、食盐、料酒、味精各适量。

【制法与用法】 前 3 味洗净, 加水煎取浓汁 50ml, 鸡肉切片。起油锅, 放入鸡肉片, 加料酒、葱花煸炒片刻, 倒入米饭, 加食盐、味精及药汁再炒片刻即成。

【功效与应用】 温胃散寒除湿, 行气止痛降逆。适用于脾胃中寒、湿阻中焦之脘腹冷痛胀满、嗳气吐逆反胃等症。

【方解】 本方所治之证为寒湿中阻, 脾胃气机阻滞或逆乱引起, 治宜温中散寒、行气止痛、除湿降逆。

方中主药高良姜辛热, “除一切沉寒痼冷”(《本草汇言》), “治……腹冷气痛”(《药性论》)。因其专入脾胃, 故温散之力尤强, 临床主要用治胃寒脘腹冷痛。草果辛温, 也入脾胃二经, 既可行气解郁, 又能散寒除湿, 用治寒湿阻滞中焦, 脾胃气机逆乱所致脘痛腹胀、恶心嗳气、呕吐反胃等病症。陈皮行气健胃, 燥湿化痰。鸡肉甘平微湿, 补益五脏, 温中益气。粳米健脾益胃。诸品配合, 既散寒行气、除湿降逆, 又补虚湿中、健脾益胃, 对体质虚弱, 寒湿阻滞, 脾胃气机郁阻或逆乱的病证尤为适宜。

【使用注意】 上方性偏温燥, 宜于寒湿之证, 故胃热或阴虚所致者不宜使用。

【附方】

1. 良附蛋糕(《中国食疗学·养生食疗菜谱》): 高良姜 6g, 香附 6g, 鸡蛋 5 枚, 葱白 50g, 熟猪油 130g, 食盐 2g, 味精 1g, 湿淀粉 15g。良姜、香附研细粉, 葱白头洗净切碎, 鸡蛋打入大碗内, 用竹筷搅打 1 分钟, 加入药粉、食盐、味精、湿淀粉、清水继续搅拌均匀。炒锅置中火上, 下熟猪油烧至六成热时, 移至小火上, 用汤瓢舀出油约 30g, 随即将糕浆倒入锅中, 再将舀出的油倒入糕浆内, 用锅盖盖好, 约烘 10 分钟, 翻面再烘 2~3 分钟, 用刀划成

三角形入盘。直接食用。

2. 豆蔻馒头(《大众药膳》): 白豆蔻 15g, 面粉 100g, 酵面 50g。豆蔻研为细末, 待面粉发酵后, 与食用碱面或苏打粉一起加入, 制成馒头食用。

此二方功用与良姜鸡肉炒饭基本相同, 而良附蛋糕因有疏肝行气止痛的香附, 故也用于肝郁气滞、肝胃不和所致脘胁疼痛的治疗。

柚皮醪糟

【来源】 《重庆草药》

【组成】 柚子皮(去白)、青木香、川芎各等份, 醪糟、红糖各适量。

【制法与用法】 前 3 味制成细末, 每煮红糖醪糟 1 小碗, 兑入药末 3~6g, 趁热食用, 1 日 2 次。

【功效与应用】 理气解郁, 和胃止痛。适用于肝胃不和所致的脘胁疼痛, 并见脘腹胀闷疼痛, 嗳气呃逆, 不思饮食, 精神郁闷成烦躁、脉弦等。

【方解】 本方所治属于肝郁气滞, 肝胃不和, 气滞而略兼寒凝所致, 治宜疏肝和胃、温散寒郁、理气止痛。

柚子一名“文旦”, 品种有“沙田柚”、“文旦柚”与“大红袍”等, 皮厚, 较耐贮存, 是常年清口爽神的水果。柚子皮又名“气柑皮”、“橙子皮”, 辛苦而性温, 功能宽中理气、消食化痰、温中止痛, 主治寒湿、痰食阻滞中焦所致脘腹满闷冷痛、纳差纳呆等症。

青木香亦称“云木香”、“南木香”、“广木香”等, 其正名为“木香”, 味辛苦、性温, 入肝、胆、脾、胃及大肠经, 行气止痛, 温中和胃, 常用于肝郁气滞, 肝胃不和等所致脘腹胀满疼痛、食不消化, 或呕吐泄泻等的治疗。川芎为血中气药, 不但长于活血, 还能行气散郁止痛。醪糟、红糖既温经散寒和血, 又健脾益胃和中。全方合用, 共奏疏肝理气、温中散寒、行气止痛, 对肝胃气滞而略兼寒湿的病证, 颇为有散。

【附方】

木香饮(《简便单方》): 云木香 2g。温开水磨浓汁, 入热酒调服。此方功用同上方。

五香酒料

【来源】 《清太医院配方》

【组成】 砂仁、丁香、檀香、青皮、薄荷、藿香、甘松、三奈、官桂、大茴香、白芷、甘草、菊花各 12g, 红曲、木香、细辛各 1.8g, 干姜 1.2g, 小茴香 1.5g, 烧酒 1kg。

【制法与用法】 上药以绢袋盛好, 入烧酒中浸泡, 10 日后可用。每日早晚各饮 1 次, 一次饮 20~30ml, 忌食生冷、油腻等物。

【功效与应用】 醒脾健胃, 散寒止痛, 芳香化湿, 发表散邪。适用于脾胃气滞所致脘腹胀痛、食欲不振等症, 也可用于寒凝肝郁疝气疼痛、阴暑证头身疼痛、呕恶恶食等的治疗或辅助治疗。

【方解】 本方主治证有三: 一是寒郁凝结、痰饮阻滞、饮食积滞等所致的脾胃气滞证;

二是寒湿凝滞、肝气郁结引起的疝气疼痛；三是暑季内有暑湿，而又贪凉感寒，由此形成的内有湿阻症状、外有风寒表现的证候，即阴暑证。

方中砂仁辛、温，归脾、胃经，具行气调中、醒脾和胃之功，是治疗脾虚湿困、气机阻滞所致脘腹胀痛、食欲不振的佳品。红曲即真菌紫色红曲霉寄生在粳米上而成的红曲米，味甘性温，入肝、脾、胃经，有健脾消食、活血化瘀的作用。砂仁、红曲醒脾健胃，合木香、丁香、檀香及青皮理气导滞、消胀止痛。薄荷、藿香、甘松、三奈芳香化湿、避除秽浊。干姜、官桂、大小茴香暖肝、散寒、止痛，木香、青皮除行脾胃气滞、治脘腹胀痛外，也具疏肝破气之功，可治疝气疼痛。细辛、白芷并藿香发散风寒。甘草调和诸药，菊花性凉，能缓解上药辛温伤阴耗液之弊。酒为辛温之品，既可助细辛、白芷、藿香等解散表邪，又与红曲一起温通血脉，取“气病治血”之义。以上各味合用，全方即具调中理气导滞、疏肝散寒止痛与散风寒化暑湿的综合作用，所以可用于脾胃气滞证、寒凝肝郁疝气疼痛和阴暑证的治疗。

【附方】

1. 茴香粥(《寿世青编》)：小茴香 10~15g，粳米 30~60g。小茴香煎汁，入粳米煮粥；或小茴香细末 3g 调入粳米粥中。空腹食用。此方功用与上方基本相同，惟效力稍逊，且不宜阴暑证。

2. 香楝酒(《万病回春》)：南木香 9g，大茴香 9g，小茴香 9g，川楝肉 9g，连须葱白 5 根，白酒 100g，食盐适量。前四味入锅内炒香，加入葱白，再加水 1 碗，盖盖煎至半碗，去渣取汁，药汁中加白酒、调入食盐即可。空腹 1 次趁热饮完，饮后取双膝屈曲位仰卧。若 40 分钟未效，可再用 1 剂。

香楝酒具疏肝理气、散寒止痛之功，主要用于寒疝腹痛的治疗。

【使用注意】 由于以上各方辛温香燥的药、食居多，因此阴虚火旺者不宜使用。

二花调经茶

【来源】 民间验方

【组成】 月季花 9g (鲜品加倍)，玫瑰花 9g (鲜品加倍)，红茶 3g。

【制法与用法】 上三味制粗末，用沸水冲泡 10 分钟，不拘时温饮，每日 1 剂。连服数日，在经行前几天服用。

【功效与应用】 理气活血，调经止痛。适用于气滞血瘀型月经不调或痛经。

【方解】 本方治证为气滞血瘀，经脉不畅痛经等，治宜行气活血、调经止痛。

方中月季花、玫瑰花均为血中气药，两者功用相当，有理气活血、调经止痛的作用，是治疗气滞血瘀型月经病的佳品。如《本草正义》指出：“玫瑰花，香气最浓，清而不浊，和而不猛，柔肝醒胃，流气活血，宣通窒滞而绝无辛温刚燥之弊，断推气分药之中，最有捷效而最为驯良者，芳香诸品，殆无其匹。”红茶乃全发酵茶，因色泽乌黑油润，沏出的茶色红鲜亮而得名，其性温，散寒除湿，且含有咖啡因，能兴奋高级神经中枢，使精神兴奋、思想活跃、体力恢复，有利于行气解郁；与茶碱对血管运动中枢也有兴奋作用，有改善血液循环的功能，又可认为与行血活血有关。上三味共奏理气活血，调经止痛之功，用于月经后期，经色暗红、量少、有块，小腹疼痛，伴精神抑郁或烦躁不安，胸胁乳房胀痛，纳食减少等症。即气滞血

瘀型月经不调或痛经的治疗。

【附方】

1. 月季花茶(《泉州本草》): 鲜月季花 15~20g (干品减半), 开水冲泡, 代茶饮用。
2. 玫瑰花茶(《山东中医杂志》): 玫瑰花 15g, 沸水冲泡, 代茶频饮。
3. 川芎调经茶(《简便单方》): 川芎 3g, 红茶 6g。上两味加水 300~400ml 煎至 100~200ml, 代茶饭前温饮, 1 日 2 剂。此 3 方功用基本同二花调经茶, 惟方一、方二效力稍逊。

薯蓣半夏粥

【来源】 《医学衷中参西录》

【组成】 山药 30g, 半夏 30g, 白糖适量。

【制法与用法】 山药制成细末。半夏用温水浸泡, 淘洗数次以去矾味, 加水煎煮 5 分钟, 取汁 250ml。将半夏汁倒入山药末中拌匀, 加清水适量煮 3~5 分钟, 入白糖调味。1 日 3 餐食用。

【功效与应用】 健脾益胃, 燥湿化痰, 降逆止呕。适用于中焦气弱, 痰湿壅盛, 胃气上逆所致之恶心呕吐等症。

【方解】 本方所治之证为脾胃虚弱, 痰湿壅盛, 胃气失于和降所致上逆呕恶, 治宜益气补中、燥湿化痰、降逆止呕。

薯蓣又名山药, 味甘微酸、性温, 主入脾、肺, 有健脾补肺的作用, 既是一味补药、又是日常佳蔬, 用治脾胃虚弱、肺脾两虚诸证。半夏辛温降逆、和胃止呕之功颇为显著, 可用于多种呕吐逆证候, 由于性质温燥, 因此对脾虚、痰饮犯胃所致之呕吐尤为适宜。现代研究发现: 半夏 3g 即可对抗最小有效量的阿朴吗啡及硫酸铜引起犬的致呕作用, 其机制主要是抑制呕吐中枢的结果。白糖甘寒, 清热生津, 既可牵制半夏之温燥, 免伤阴液; 又能矫味, 与山药配合, 使本方酸甜适口。三者合用, 共奏健脾益胃、燥湿化痰、降逆止呕之功, 适用于中虚痰盛、胃气上逆而恶心呕吐、脘痞纳呆、口淡不渴、舌淡苔腻、脉沉缓或滑等症。

【附方】 生姜和胃茶(民间验方): 生姜 3 片, 红茶 1 撮。生姜切丝与红茶共置茶杯中, 开水冲泡, 温饮。1 日 1~2 剂。此方无补益作用, 而温中功力稍强, 主要用于胃寒呕吐呃逆、感寒停食等的治疗。

竹茹芦根茶

【来源】 《千金要方》

【组成】 竹茹 30g, 芦根 30g, 生姜 3 片。

【制法与用法】 上药水煎, 代茶饮用。

【功效与应用】 清热益胃, 降逆止呃。适用于胃热呃逆与热病后期哕逆不止。

【方解】 本方治证为胃热逆气冲上或中虚胃气失于和降引起的呃逆证, 治宜清热益胃、降逆止呃。

方中竹茹、芦根与生姜均有和胃降逆的作用, 都可用于呕吐呃逆的治疗, 特别是竹茹、

芦根为治疗胃热呃逆的常用药对子。竹茹甘苦性凉，入胆、胃二经，因其寒凉故可清热，苦又能降下，而甘则可益胃安中，所以《本草蒙荃》说：“主胃热呃逆，疗噎膈呕哕”，《本经逢源》指出：“为虚烦烦渴、胃虚呕逆之要药”。芦根甘寒，既可清热生津，以治热病津伤，又能清热降逆，以治胃热呕哕。生姜辛温，主治胃寒呕哕，有“呕家圣药”之称，配寒凉之芦根、竹茹，则功在温散，而专其和胃降逆之功。以上配伍，有清热益胃止呃的作用，临床既用于胃热呕哕，如急性胃肠炎、幽门不全梗阻等症的治疗，也用于热病后期胃阴损伤所致虚呃不止，如感染性、传染性病症恢复期的调治。

【附方】 橘茹饮(《医宗金鉴》)：橘皮 30g，竹茹 30g，柿饼 30g，生姜 3g，白糖适量。橘皮、柿饼及生姜切碎，与竹茹水煎取汁，再加入白糖，代茶频饮。此方功能基本同上方，但上方益胃作用稍强，此方行气作用较优，主治胃热呕哕、妊娠呕吐及术后呃逆等。

橘 朴 茶

【来源】 《江西中医药》

【组成】 橘络 3g，厚朴 3g，红茶 3g，党参 6g。

【制法与用法】 上四味共制粗末，放入茶杯中用沸水冲泡 10 分钟即可。不拘时随饮随冲，至味淡为止，每日 1 剂。

【功效与应用】 理气开郁，化痰散结。适用于梅核气。

【方解】 梅核气相当于现代医学所说的“咽部神经官能症”或“癔病球”，临床以咽部自我感觉异常为主，并随精神情绪的变化而变化，客观检查无异常发现，全身症状多为精神抑郁、多疑善虑、胸胁胀满，若肝郁日久横逆犯脾又见纳呆腹胀、大便溏泄，妇女还可见月经不调。其病机主要在于肝郁气滞或痰气互结，治宜疏肝理气、健脾和胃、化痰散结。

方中橘络味淡微苦，性平微温，入肝、脾经，《本草纲目拾遗》说：“橘络专能宣通经络滞气，驱皮里膜外积痰”，即具理气、通络、化痰之功，故为主药。厚朴苦辛，性温，入脾、胃、肺经，既可温中行气降逆，又能健脾燥湿化痰，是为辅药。红茶温中暖胃，散寒除湿；党参健脾益胃，取“见肝之病，则知肝当传之于脾，故先实其脾气”之义；上两药是佐使之药。以上组方合理、严谨，所以可用于梅核气的治疗。

【使用注意】 服用本方，同时也应注意精神治疗，即要细心开导病人，使其消除顾虑，并避免各种不良刺激，使其精神愉快，以期获得更加满意的疗效。

第十六章

理血类

凡以活血、止血等理血类药食为主制作而成，具有活血化瘀、和血止血作用，以预防和治疗瘀血、出血等病证的药膳食品，均属于理血类。

血是营养人体的重要物质，在正常情况下，周流不息地循行于脉中，灌溉五脏六腑，濡养四肢百骸。病理情况下，由于致病因素的影响，使血行障碍，造成血行不畅、瘀血内停，或离经妄行之各种血证，可用理血类药膳防治。主要分为活血化瘀和止血两类。

活血化瘀类药膳主要适用于瘀血类病证。

瘀血类病证主要见于痛经、闭经、瘀积包块、外伤瘀肿疼痛、痹证血行不畅、瘀阻经脉之半身不遂、瘀血内停之胸胁疼痛、癰肿初起，以及产后血瘀腹痛、恶露不行等。调疗瘀血类病证应以活血化瘀类药食为主，可适当配以理气之品。瘀久伤正者则与补养气血之药食同用。常用药食有益母草、红花、玫瑰花、当归、丹参、桃花、桃仁等；药膳方有益母草煮鸡蛋、桃花白芷酒、桃仁粥、丹参烤里脊、三七蒸鸡等。

止血类药膳主要适用于出血类病证。出血类病证根据其病变部位主要有吐血、衄血、咳血、尿血、便血、崩漏、紫癜及跌打损伤出血等。其中血热妄行者，宜凉血止血；瘀滞出血者，宜化瘀止血，并与理气之品配伍；气虚不摄、脾不统血者，应益气健脾摄血；阳虚气弱、摄血无力者，宜温经止血；病久兼有血虚者，应益气养血止血。上述各种出血，均可酌情配合收敛止血类药食。常用药食有藕汁、阿胶、艾叶、白茅根、花生衣、黑木耳、苎麻根等；药膳方有还童茶、白茅根饮、白及肺、苎麻根粥、花生衣红枣汁、艾叶炖母鸡等。由于药膳作用和缓，对慢性病证尤为适合。

瘀血重证或大量出血者，药膳也可作为辅助治疗或善后调理措施。

第一节 活血化瘀

益母草煮鸡蛋

【来源】 《食疗药膳》

【组成】 益母草 30～60g，鸡蛋 2 个。

【制法与用法】 鸡蛋洗净，与益母草加水同煮，熟后剥去蛋壳，入药液中复煮片刻。吃蛋饮汤。每天 1 剂。连用 5～7 天。

【功效与应用】 活血调经，利水消肿，养血益气。适用于气血瘀滞之月经不调，崩漏，产后恶露不止或不下等。

【方解】 本方所治月经不调，为气血淤滞所致，治宜活血养血调经。

方中益母草辛苦而凉，入心包、肝经，功能活血、祛瘀、调经、消水，是治疗血热、血滞及胎产艰涩之要药，《本草汇言》云其“行血养血，行血而不伤新血，养血而不滞瘀血，诚为血家之圣药也”，故益母草为本方之主料；鸡蛋甘、平，入心、肾经，滋阴润燥，养心安神。两者相伍，化瘀与扶正并举，可活血补血，利水消肿。主要用于预防和治疗崩漏、痛经、闭经、产后恶露不下等；也可用于折伤内损有瘀血者，或尿血、肾炎水肿等。疼痛明显者可加入黄酒适量，血虚者加入红糖适量。

由于本方药性平和，无峻攻蛮补之弊，故亦可作为妇人产后调补之方，以助子宫整复。

【使用注意】 脾胃虚弱者不宜多食，多食令人闷满。

【附方】 益母草汁粥(《太平圣惠方》)：由鲜益母草汁 10ml、鲜生地汁 40ml、鲜藕汁 40ml、生姜汁 2ml、蜂蜜 10ml、粳米 100g 组成。将粳米淘洗干净，放砂锅内，加水适量，文火煮至米烂时加入 4 种药汁及蜂蜜，搅匀后，再以文火煮沸即可。每日 1 剂，分 2 次温服。功能散瘀调经，滋阴养血。适用于阴虚血热、冲任失调所致的月经不调，崩中漏下。病愈即止，不宜久服。

红花当归酒

【来源】 《中药制剂汇编》

【组成】 红花 100g，当归 50g，赤芍 50g，桂皮 50g，40%食用酒精适量。

【制法与用法】 将上药干燥粉成粗末，40%食用酒精 1000ml 浸渍 10~15 天，过滤，补充一些溶剂续浸药渣 3~5 天，滤过，添加酒至 10000ml，即得。每日 3~4 次，每服 10~20ml，亦可外用涂擦跌打扭伤未破之患处。

【功效与应用】 活血祛瘀，温经通络。适用于跌打扭伤、瘀血经闭腹痛等。

【方解】 本方所治之证，为瘀血阻滞脉络所致，治宜活血化瘀、通络止痛。

方中红花辛、温，入心、肝经，《本草汇言》言：“红花，破血行血、和血、调血之药也”，故能活血通经、祛瘀止痛，为血中之气药。当归甘辛，温，入心、肝、脾经，能补血和血、调经止痛，《日华子本草》云：当归“破恶血，养新血”。两者配合，红花偏于活血止痛，当归偏于养血调经，主治经闭、癥瘕、产后恶露不下、瘀血作痛、跌扑损伤等，共为主料。赤芍酸苦性凉，入肝、脾经，功能化瘀止痛、凉血消肿，与红花均善治外伤瘀血肿痛；桂皮辛甘而热，可补元阳、通血脉、止疼痛。赤芍、桂皮与主料相伍，助其活血止痛之效。酒为百药之长，方用酒剂，取其辛温行散，以通血脉、行药势，增强药力。且本方可内服、外用并行，使药力迅速布达血脉以化瘀止痛，故以方便实用、效专力宏为特点。用治跌打扭伤，经闭腹痛诸证，可收捷效。

【使用注意】 本品性偏温热，阴虚火妄者不宜，孕妇慎服。不胜酒力者可将药料加适量黄酒，水煎内服；外用也可水煎熏洗。

【附方】 红花山楂酒(《百病饮食自疗》)：由红花 15g、山楂片 30g、白酒 250ml 组成。将红花、山楂洗净，泡入装酒的容器中，封口，每天摇动 3~5 次，1 周后滤取药酒汁即可。每日 2 次，每次 15~20ml。功能活血行瘀。适用于瘀血阻滞之经来量少、色紫黑、有血块，少

腹痛而拒按、血块排出后痛减等症。

桃花白芷酒

【来源】 《家庭药酒》

【组成】 桃花 250g，白芷 30g，白酒 1000g。

【制法与用法】 农历 3 月 3 日或清明节前后采摘桃花，特别是生长于东南方向枝条上的花苞及初放不久的花更佳。将采得的桃花与白芷、白酒同置入容器内，密封浸泡 30 日即可。每日早晚各 1 次，每次饮服 15～30ml，同时倒少许酒于掌心中，两手掌对擦，待手掌热后涂擦按摩面部患处。

【功效与应用】 活血通络，润肤祛斑。主治瘀血所致的面部晦暗、黑斑、黄褐斑等。

【方解】 本方所治之证，为瘀滞血热所致，治宜活血通络、润肤祛斑。

方中桃花味苦性平，入足阳明、手少阴、足厥阴经，功能活血利水、凉血解毒，为中医美容之要品。白芷辛温无毒，善治阳明一切头面诸疾。《本草经百种录》言：“白芷极香，能驱风燥湿，其质又极滑润，能和利血脉，而不枯耗”。桃花与白芷相伍，可活血祛风、解毒消斑。酒剂可助药力，并适于久服，以缓缓图功。本品性质平和，制作方便，主要用于防治面部晦暗、黑斑、黄褐斑等，也可作为伤风头痛、眩晕等病的辅助治疗，外用可美颜色、润肌肤及防治皮肤燥痒诸症。

【使用注意】 妊娠期、哺乳期妇女及阴虚血热者忌服。

【附方】 桃花酿(《备急千金要方》)：由桃花 1000g、井华水 3000ml、曲 500g、米 6000g 组成。将上 4 味，炊之一时，酿熟，去糟。每次服 30ml，日 3 服。功能活血利水。适用于血水不利之腰脊苦痛不遂。

丹参烤里脊

【来源】 《中国药膳大全》

【组成】 丹参 9g (煎水)，猪里脊肉 300g，番茄酱 25g，葱、姜各 2.5g (切末)，水发兰片、熟胡萝卜各 5g (切粒)，白糖 50g，醋 25g，精盐 1.5g，花椒 10g，绍酒 10g，酱油 25g，豆油 70g。

【制法与用法】 将猪里脊肉切块 (如鸭蛋大)，顺着切刀口 1cm 深，用酱油拌一下，用热油炸成金黄色，放入小盆内。加酱油、丹参水、姜、葱、花椒水、绍酒、清汤，拌匀，上烤炉，烤熟取出，顶刀切成木梳片，摆于盘内。勺内放油，入兰片、胡萝卜煸炒一下，加清汤、番茄酱、白糖、精盐、绍酒、花椒水。开锅后，加明油，浇在里脊片上即成。日常佐餐随量食用，每周 3～5 次。

【功效与应用】 活血祛瘀，安神除烦。适用于瘀血所致的月经不调，癥瘕积聚，胸腹刺痛，关节肿痛，心烦不眠等。

【方解】 本方所治之证，为瘀血所致，治宜活血凉血祛瘀、安神除烦。

主料丹参，味苦而微温，入心、肝经，专走血分，功能活血祛瘀、养血安神、排脓止痛，

主治胸痹心痛，月经不调，痛经，闭经，癥瘕积聚，瘀血腹痛，骨节疼痛，惊悸不眠，恶疮肿毒等多种病症。配料猪肉甘咸性平，功善滋阴、润燥、益气，能“补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤”（《随息居饮食谱》）。番茄甘酸、微寒，可生津止渴，健胃消食。主料与配料相伍，性味平和，化瘀不伤正，扶正不留邪，可用于多种瘀血病证的治疗和日常调理，以防治月经不调，经闭痛经，崩漏带下，产后瘀血腹痛，乳痈肿痛，心烦不眠，疮疡肿毒等。特别是瘀血日久，兼有气血精津亏损不足者尤为适宜。

前人有“一味丹参饮，功同四物汤”的经验，本方有祛瘀生新之效，也可作为女性、老年人的养生保健食品，可辅助治疗面部色素沉着、高脂血症、动脉硬化、肝脾肿大、冠心病、心绞痛、中风半身不遂、神经衰弱等病症。

【使用注意】 本方药性平和，去配料中的白糖亦可作为糖尿病患者的保健食品。孕妇慎用。

【附方】 丹参蜜膏（《中华养生药膳大典》）：由丹参 200g、白蜜 1200ml、水适量组成。将丹参放入锅中，加水适量，煎取浓汁 350ml，再将药汁与白蜜混合匀，倒锅内，以文火慢慢收膏即成。每日 2 次，每次 30ml，10 天为 1 疗程，可连用 2~3 疗程，疗程间隔 5 天。若用于痛经，可于经前服。功能理气活血，调经止痛。适用于气滞血瘀，冲任不调引起的月经后期痛经、月经量少、经闭等。

桃 仁 粥

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 桃仁 21 枚（去皮尖），生地黄 30g，桂心 3g（研末），粳米 100g（细研），生姜 3g。

【制法与用法】 地黄、桃仁、生姜 3 味加米酒 180ml 共研，绞取汁备用。另以粳米煮粥，再下桃仁等汁，更煮令熟，调入桂心末。每日 1 剂，空腹热食。

【功效与应用】 祛寒化瘀止痛。适用于寒凝血瘀之攻心腹痛、痛经、产后腹痛、关节痹痛等。

【方解】 本方所治诸痛，为寒凝血瘀，不通则痛，治宜化瘀通经、散寒止痛。

方中桃仁苦甘性平，入心、肝、大肠经，《药品化义》认为“桃仁，味苦能泻血热，体润能滋肠燥”，功善破血行瘀、润燥滑肠，是治疗血瘀血闭引起的经闭、癥瘕、产后腹痛、胸腹刺痛之专药。生地黄甘苦性凉，《神农本草经》载其能“逐血痹”，《本草经疏》言其善“益阴血”，唐宋之前多用地黄活血通经，治疗寒热积聚、痹阻疼痛诸症。桂心辛热，助阳散寒、通脉止痛。生姜辛温，温散和中。4 味配合，重在祛邪，可收化瘀、散寒、止痛之捷效，主要用于瘀血寒凝所致的心腹疼痛、痛经、产后腹痛、关节痹痛等症。以粳米煮粥，取其补中益气、健脾和胃之功，意在资生化源，祛邪不损正。临床也可作为冠心病、心绞痛、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、行经腹痛等病的辅助治疗。

【使用注意】 本方总以祛邪为主，不宜长时间服用。血热明显者可去桂心。平素大便稀溏者慎用。

【附方】 桃仁酒（《太平圣惠方》）：由桃仁 500g、清酒 5000ml 组成。先捣桃仁令碎，纳

砂盆中细研，以少量酒绞取汁，再研再绞，使桃仁尽即止。都纳入瓷器中，隔水煮至色黄如稀汤即可。每服 10ml，每日 2 次。功能活血通脉，益颜色，令人面色光悦。适用于瘀血面色晦暗不泽，或作为美容保健之品适量服用。

三七蒸鸡

【来源】 《延年益寿妙方》

【组成】 母鸡 1 只（约 1500g），三七 20g，姜、葱、料酒、盐各适量。

【制法与用法】 将母鸡宰杀退去毛，剁去头、爪，剖腹去肠杂，冲洗干净；三七一半上笼蒸软，切成薄片；一半磨粉。姜切片，葱切成大段。将鸡剁成长方形小块装盆，放入三七片，葱、姜摆于鸡块上，加适量料酒、盐、清水，上笼蒸 2 小时左右，出笼后拣去葱姜，调入味精，拌入三七粉即成。吃肉喝汤，佐餐随量食用。

【功效与应用】 散瘀止血定痛，益气养血和营。主治产后、经期、跌打、胸痹、出血等一切瘀血之证。

【方解】 本方所治之证，为瘀血所致，治宜化瘀止血、消肿定痛。

方中三七甘苦而温，功能“和营止血，通脉行瘀，行瘀血而敛新血”（《玉楸药解》），为治疗瘀血出血之要药。鸡肉甘温，入脾、胃经，可温中益气、补精填髓，主治虚劳瘦弱诸证。两者配伍，一通一补，作用平和，善于理血补虚，无峻攻蛮补之弊，凡瘀血、出血、血虚诸血分之证均可酌情选用。临床多用于胸痹心痛、跌打损伤、崩漏带下、遗精泄泻、消渴、咯血等病症，兼能益气养血、和营养颜；血虚面色萎黄，年老久病体弱者也可作为强壮之品。

【使用注意】 孕妇忌服。

【附方】 三七酒（《中国中医独特疗法大全》）：由三七、海桐皮、薏苡仁、生地、牛膝、川芎、羌活、地骨皮、五加皮各 15g，白酒 2500g 组成。将上药研细末，入白酒中浸渍，密封。夏日浸 7 日，冬日浸 10 日，过滤即成。每日 2 次，每次饮服 15ml。功能活血止痛，祛瘀通络。适用于跌打损伤、瘀血肿痛、关节痹痛等。

玫瑰露酒

【来源】 《全国中药成药处方集》

【组成】 鲜玫瑰花 3500g，白酒 15000g，冰糖 2000g。

【制法与用法】 当玫瑰花花蕾将开放时采摘，将花与冰糖浸入酒中，用瓷坛或玻璃瓶储存，不可加热，密封月余即得。每日 2 次，每次饮服 10～30ml。

【功效与应用】 和血散瘀，理气解郁。适用于血瘀气滞之月经不调、肝胃气痛、新久风痹、乳痈肿毒等。

【方解】 本方所治之证，为瘀血气滞所致，治宜和血散瘀、理气解郁、疏肝和胃。

方中玫瑰花甘辛而温，气味芳香，功能“和血、行血、理气”（《本草纲目拾遗》），“调中活血”（《随息居饮食谱》），浸酒可增加行散活血之功，主要用于气郁血瘀之月经不调、赤白带下、胸痛头痛、胃脘疼痛、肢体痹痛、损伤瘀痛、乳痈肿毒等。

女子以肝为先天，多有气血郁滞，本方以玫瑰花为主，行气散血，芳香浓郁，色味俱佳，兼能美容养颜，也可作为女性日常美容保健饮品，能和气血、美颜色。

【使用注意】 阴亏燥热者勿用。女性或不胜酒力者可改为玫瑰花 10g，黄酒 50ml，加水适量煮沸服用。

【附方】

1. 玫瑰茶(《本草纲目拾遗》): 由玫瑰花适量组成。阴干，冲汤代茶服。功能理气活血，舒肝和胃。适用于肝胃气痛。

2. 玫瑰炖冰糖(《泉州本草》): 由鲜玫瑰花、冰糖各适量组成。将鲜玫瑰花捣汁炖冰糖服。功能理气，和血，止血。主治肺病咳嗽吐血。

3. 三花减肥茶(《中成药研究》): 由玫瑰花、茉莉花、代代花、川芎、荷叶各等份组成。上药混匀，共为粗末，分袋装，每袋 10g。每日 1 袋，开水冲泡代茶饮。功能活血理气、化湿消脂，有健美、保健、强身之效。适用于血瘀湿滞之肥胖症。

坤 草 童 鸡

【来源】 《华夏药膳保健顾问》

【组成】 坤草(益母草) 15g，童子鸡 500g，鲜月季花 10 瓣，冬菇 15g，火腿 5g，香菜叶 2g，绍酒 30g，白糖 10g，精盐 5g，味精 1g，香油 3g。

【制法与用法】 将益母草洗净，放碗内，加入绍酒、白糖上屉，用足气蒸 1 小时后取出，用纱布过滤，留汁备用。童子鸡宰杀去净毛，洗净，从背部剖开，除去内脏，剁去头、爪，入沸水中烫透。捞出放砂锅内，加入鲜汤、绍酒、冬菇、火腿、葱、姜，煮开后，加入精盐，盖上盖，用小火煨至熟烂。然后拣去葱、姜，加入味精、益母草汁、香油、香菜叶和鲜月季花瓣即成。食肉喝汤，随量食用。

【功效与应用】 活血化瘀，调经止痛。适用于瘀血滞留的多种病证，妇女经脉阻滞引起的月经不调、痛经、经闭、产后瘀血腹痛、恶露不尽、产后血晕、崩漏下血，及跌打瘀痛等。

【方解】 本方所治之证，为瘀血阻滞所致，治宜活血化瘀、调经止痛。

方中益母草，有活血化瘀、调经、消水等功效，为血瘀诸证，特别是妇科瘀血病证的常用要药，《本草纲目》谓其能“活血破血，调经解毒，治胎漏产难，胎衣不下，血晕、血风血痛，崩中漏下，尿血泻血，打扑内损瘀血，大小便不通”，故益母草功擅行血化瘀，本方用以为主。月季花功擅活血调经，以之配伍益母草，使该方活血化瘀之效偏重妇人经水。但均为草本枝叶，通疏有效，而补养乏力，于妇人血不足之体，以童子鸡配伍，能生精血，养五脏，一可补气血之虚，一可因滋补而补益母草、月季花之不及。故全方配伍，药虽少，而配合得当，活血无伤血之虞，补血无瘀阻之患，是一首好的祛瘀药膳。对气血不足的经闭、经期错后、久不受孕也可应用。

【使用注意】 血热之月经病证，或痰湿内盛者不宜服食。

牛膝复方酒

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 牛膝 120g，丹参、杜仲、生地、石斛各 60g，好白酒 1500g。

【制法与用法】 将 5 味药料共捣碎，放入瓷罐中，加入白酒浸泡，密封口，7 天即成，去渣留酒备用。每服 30ml，每日 1~2 次。

【功效与应用】 活血通络，补肾壮骨。主治关节不利，筋骨疼痛，肌肉酸痛，肾虚腰痛等。

【方解】 本方所治之证，为血脉淤滞，肝肾不足所致，治宜活血化瘀、滋补肝肾、强筋壮骨。

方中牛膝甘苦酸，性平，入肝、肾经，生用主活血化瘀、通络止痛，且性善下行，筋骨痛风在下者最宜。丹参苦而微寒，入心、肝经，功能活血通脉止痛，《大明本草》以其主治“骨节疼痛，四肢不遂”。两味合用，可化瘀和络止痛，主治跌扑损伤等所致的瘀血凝滞之筋骨疼痛，尤长于治疗腰膝关节疼痛、屈伸不利。杜仲甘微辛，性温，入肝、肾经，可补肝肾、益精气、坚筋骨，主治腰脊酸痛、脚膝行痛，《药品化义》云：“牛膝主下部血分，杜仲主下部气分，相须而用。”生地为滋阴养血之上品，《神农本草经》则谓其“主折跌绝、伤中，逐血痹，填骨髓，长肌肉”，是古方治疗筋骨痹痛常备之品。石斛既可生津养胃，亦能益精补虚除痹，疗脚膝痛冷痹弱。酒为辛热之品，能御寒气、散湿气、通血脉、行药势。诸味共用，可化瘀血、除寒湿、通经络、补肝肾、益精气、壮筋骨，治疗血脉失和、肝肾不足所致的各种关节不利、筋骨疼痛、肌肉酸痛、肾虚腰痛等。

【使用注意】 牛膝为下行滑利之品，孕妇及梦遗、滑精、腹泻者忌服。

【附方】

1. 牛膝叶粥(《太平圣惠方》)：由牛膝叶 30g、粳米 100g、豉汁适量组成。将牛膝叶切碎，与粳米、豉汁共煮为粥，加盐、酱调味，空腹食之。功能活血除痹。适用于风湿痹、腰膝疼痛。

2. 牛膝煮鹿蹄方(《太平圣惠方》)：由鹿蹄 1 具、牛膝 200g 组成。上两味以豉汁同煮令烂熟，葱椒调和。空腹食之。功能活血祛风除湿，坚筋骨。适用于痹证日久，四肢挛急疼痛。

牛筋祛瘀汤

【来源】 《百病中医药膳疗法》

【组成】 牛蹄筋 100g，当归尾 15g，紫丹参 20g，雪莲花 10g，鸡冠花 10g，香菇 10g，火腿 15g，生姜、葱白、绍酒、味精、盐各适量。

【制法与用法】 将牛蹄筋温水洗净，将 5000ml 清水煮沸后，放入食用碱 15g，倒入牛蹄筋，盖上锅盖焖两分钟，捞出用热水洗去油污，反复多次，待牛蹄筋发胀后才能进行加工。发胀后的牛蹄筋切成段状，放入蒸碗中；将当归、丹参入纱布袋放于周边，将雪莲、鸡冠花点缀四周，香菇、火腿摆其上面，放入生姜、葱白及调料，上笼蒸 3 小时左右，待牛蹄筋熟

烂后即可出笼，挑出药袋、葱、姜即可。日常佐餐食用。

【功效与应用】 活血化瘀通脉。主治瘀血痹阻，筋脉不通之肢体疼痛、筋脉拘急或弛纵。

【方解】 本方所治之证，为瘀阻筋脉所致，治宜活血止痛、化瘀通脉。

方中当归甘辛性温，入心、肝、脾经，能活血养血、导血归源，主血分之病，“归身主守，补固有功，归尾主通，逐瘀自验”（《本草正义》）。丹参，味苦微温，入心、肝经，功能活瘀血，生新血，凉血安神，长于破血通经止痛，主治月经不调、癥瘕积聚、瘀血腹痛、骨节疼痛、恶疮肿毒等多种病症。两味主料相合，以化瘀通脉止痛为主。配料中雪莲花甘苦性温，能散寒、活血、通经；鸡冠花凉血止血、敛营。4味相合，有明显的活血止痛作用。配合牛蹄筋补肝强筋、扶助正气，使全方兼具化瘀血、通血脉、止疼痛、补筋脉之功。主治瘀血痹阻，筋脉不通之肢体疼痛、关节屈伸不利、筋脉拘急或弛纵等，也可辅助治疗瘀血阻滞型脉管炎。

地龙桃花饼

【来源】 《常见病的饮食疗法》

【组成】 干地龙 30g，红花 20g，赤芍 20g，当归 50g，川芎 10g，黄芪 100g，玉米面 400g，小麦面 100g，桃仁、白糖各适量。

【制法与用法】 将干地龙以酒浸泡去其气味，然后烘干研为细面；红花、赤芍、当归、川芎、黄芪等入砂锅加水煎成浓汁，再把地龙粉、玉米面、小麦面、白糖倒入药汁中调匀，做圆饼 20 个，将桃仁去皮尖略炒，匀布饼上，入烤炉烤熟即可。每次食用 1~2 个，每日 2 次。

【功效与应用】 益气，活血，通络。适用于中风后遗症之半身不遂、口眼歪斜、语言謇涩、口角流涎、肢体萎废等属气虚血瘀者。也可用于小儿麻痹后遗症，以及其他原因引起的半身瘫痪、截瘫，或肢体萎软等。

本方所主之证，为气虚血瘀所致，治宜益气活血、疏通经络。

【方解】 本方仿王清任《医林改错》之补阳还五汤方义，是以补气类药食与活血化瘀类药食配伍制作而成。

方中重用黄芪，黄芪甘温，善于大补元气，以推动血行。川芎、桃仁均为破血祛瘀之品，川芎之性善散，上行头目，下达血海，中开郁结，为血中之气药。桃仁“性善破血，散而不收，泻而无补”（《本草经疏》）。红花、当归均能活血行血、和血养血，其中红花偏于化瘀，当归偏于养血。四者配合，活血兼以养血，无破血伤血之弊。赤芍酸苦性凉，能清热凉血化瘀；地龙咸寒，可清热熄风通络。两者合用，化瘀通经，以活血生血；玉米面、小麦面主健脾补虚，调中和胃。全方相合，共收补气活血、养血通络之功效。加工成饼剂，可以减少药物对胃肠道的刺激，且易于制作，食用方便，适合慢性病患者长期坚持服用，是治疗气虚血瘀、中风后遗症、半身瘫痪的药膳佳品。

第二节 止 血

还 童 茶

【来源】 《中成药研究》

【组成】 槐角 1kg。

【制法与用法】 秋季采摘饱满壮实之荚果为原料，洗净，常温晾干，烘烤至深黄色，上笼蒸，出锅后再烘干至棕红色，除尽水分，最后将槐角轧破，将其内黑色种子脱去，取干燥之果皮轧碎，过筛，分袋装，每袋 10g。用白开水冲泡饮用，每次 1 袋，每日 2 次。本品可连泡 2 次，颜色以棕红色至浅黄色为宜。

【功效与应用】 清热，凉血，止血。适用于血热肠风泻血，痔疮出血，崩漏，血淋，血痢等。

【方解】 本方所治的出血病证，为血热所致，治宜清热滋燥、凉血止血。

方中独用槐角，“苦寒纯阴之药，为凉血要品，故能除一切热，散一切结，清一切火”（《本草经疏》）。又因其入肝、大肠经，是病肝明目、清肠止血之要药。本方在加工过程中除去种子，故以凉血止血，治疗五痔肠风下血、赤白热泻痢疾见长，也可用于崩血、血淋等。临床将还童茶用于治疗 and 预防动脉硬化、冠心病、高血压、神经衰弱、肝炎、肠炎等疾病，均获得满意疗效。

【使用注意】 《本草经疏》云：“病人虚寒，脾胃作泄及阴虚血热而非实热者，外证似同，内因实异，即不宜服。”孕妇也当忌服。

【附方】

1. 槐叶茶（《食医心鉴》）：由嫩槐叶 500g 组成。一如制茶法，为末。如茶煎啜之。功能明目益气，止血。适用于肠热便血，痔疮下血。

2. 槐花散（《滇南本草》）：由槐花、酒各适量组成。槐花烧过，去火毒，杵为末。每服 3g，水酒送下。功能清热凉血，止血通淋。适用于血淋。

茅根车前饮

【来源】 《中草药新医疗法资料选编》

【组成】 白茅根、车前子（布包）各 50g，白糖 25g。

【制法与用法】 将白茅根、车前子和适量水放入砂锅中，水煎 20 分钟，放入白糖即可。代茶频饮。

【功效与应用】 凉血止血，利尿通淋。适用于下焦热盛，灼伤脉络，症见血尿、色鲜红，小便不利，热涩疼痛者；也可用于水肿、黄疸等。

【方解】 本方所治之证，为热伤血络所致，治宜清热凉血止血、利水消肿。

方中白茅根性味甘寒，入肺、胃、小肠经，功善“清脾胃伏热，生肺津以凉血，为热血妄行上下诸失血之要药”（《本草求原》）。车前子甘寒滑利，有通利水道、渗泄湿热之功，能使湿热从小便而解。配料白糖甘平，可润心肺之燥热，以助白茅根清热凉血之功；又能利尿，助车前子导热下行。3味相合，具有清热不伤胃、利尿不伤阴、凉血行血而不留瘀的特点。本方具有廉、便、效、验的特点，对湿热下注膀胱之尿血、血淋、尿道灼热疼痛、小便滴沥不畅者最宜。现亦用于辅助治疗急性传染性肝炎、急性肾炎水肿、乳糜尿、高血压病，以及麻疹火盛等病。

【使用注意】 本方虚寒者不宜。白茅根鲜者效著，远胜干者。

【附方】 白茅根茶（《家庭保健饮料》）：由白茅根 250g（或鲜品 500g）、白糖适量组成。白茅根除去根须，洗净切碎，放入锅内，加水 4 碗，煎至 2 碗，去渣取汁，调入适量白糖。每服 1 碗，每日 2~3 次，以汤代茶，10~15 天为 1 疗程。功能凉血止血，清热利尿。适用于发热口干烦渴，鼻流鲜血，小便出血或淋痛。

白 及 肺

【来源】 《喉科心法》

【组成】 白及片 30~45g，猪肺 1 具，黄酒 50g，细盐适量。

【制法与用法】 先将猪肺挑去血筋血膜，剖开洗净，切成小块，把猪肺小块同白及片一同放入砂锅内，加水煮沸，改用文火炖烂，最后加入黄酒、细盐，煎取浓汤。每日早、晚各炖热一小碗，空腹时喝汤吃肺。5~7 天为 1 疗程。

【功效与应用】 补肺止血。适用于肺癆咳嗽、咯血、吐血等。

【方解】 本方所治之证，为肺虚咳血所致，治宜补肺敛肺，止血生肌。

方中白及苦甘性凉，专入肺经，功能为补肺、止血、消肿、生肌、敛疮。由于白及“质极粘腻，性极收涩，味苦气寒，善入肺经”，“能坚敛肺脏，封填破损”（《本草汇言》），故能入肺止血，为治疗肺虚咳血之要药。白及涩中有散，补中有破，虽禀收敛之性，但有苦泄辛散之力，兼具止血与补肺之功效，虚而有热者尤宜，故为主料。但白及一味，补虚之力尚嫌不足，配伍猪肺，以脏补脏，可增强其补肺功能，以猪肺善“疗肺虚咳嗽，嗽血”（《本草纲目》）。两者合用，扶正兼以祛邪，功效专于补肺虚、止嗽血、止咳嗽，是治疗肺癆咳嗽、咯血、吐血的重要药膳方剂，临床常用于肺结核、支气管扩张出血、矽肺、百日咳等疾病的日常调理。

【使用注意】 外感咳血，肺癆初起及肺胃有实热者忌服。

【附方】

1. 白及冰糖燕窝（《家庭食疗手册》）：由白及 15g、燕窝 15g、冰糖少许组成。将燕窝镊去毛渣，白及洗净、切薄片，同装入瓦锅内，加水适量，隔水蒸炖至熟。滤去渣，加入冰糖再炖片刻即成。每日 1 剂，1~2 次服下。功能补肺养阴，止嗽止血。适用于阴虚火妄之肺结核咯血、老年性慢性气管炎、肺气肿、哮喘等。

2. 白及猪肺汤（《梅氏验方新编》）：由白及、凤凰衣、桑螵蛸各适量，猪肺 1 具组成。将白及、凤凰衣、桑螵蛸各等分，入猪肺内，煮烂食之。功能补虚生肌，止血通淋。适用于产

后伤脬，小便淋沥不止。

苈麻根粥

【来源】 《经验方》

【组成】 苈麻根 10g，淮山药 5g，莲子肉 5g，糯米 50g。

【制法与用法】 将以上 3 味药适当切碎，与糯米共煮为粥。空腹食用，日 2 次。

【功效与应用】 补脾益肾，止血安胎。适用于妊娠下血，也可用于血热崩漏下血、赤白带下、血淋、肠风下血。

【方解】 本方是以苈麻根为主料，配合淮山药、莲子肉、糯米等配制而成的药膳粥品，具有益肾气、健脾胃、止血安胎之效。

方中苈麻根甘寒无毒，入足厥阴经血分及手足太阴经，功能清热、止血散瘀、解毒安胎，可用于多种血热出血证，是治疗胎漏下血之主药。配料中淮山药、莲子肉均性味甘平，入脾、肾经，长于健脾益肾，与苈麻根配伍能补主料未备之功，增强其补益安胎功能；且山药益精补虚羸、莲子性涩固下焦，使苈麻根凉血止血之功专于治疗胎漏、胎动不安之下血。全方以糯米煮粥，取其补中益气，顾护脾胃之义，扶正而不滞邪，祛邪而不伤正。

依据本方的配伍特点，临床凡血分有热所致的月经过多、崩漏下血、赤白带下、血淋、肠风下血、功能性子宫出血、习惯性流产等病证均可酌情选择食用。

【附方】

1. 砂糖煮苈麻根(《医学正传》)：由苈麻根、砂糖各适量组成。苈麻根与砂糖加水共煮至熟烂。时时嚼咽下。功能泄热凉血，解毒通利。适用于肺热哮喘。

2. 苈麻根酒(《百草镜》)：由苈麻根 30g，酒适量组成。将苈麻根捣碎，加酒共煎，饮酒至微醉。功能清热凉血，止血散瘀。适用于跌扑损伤。

3. 安胎鲤鱼粥(《太平圣惠方》)：由活鲤鱼 1 条(约 500g)，苈麻根 20~30g，糯米 50g，葱、姜、油、盐各适量组成。鲤鱼去鳞及肠杂，洗净切片煎汤。再取苈麻根加水 200g，煎至 100g，去渣留汁，加入鲤鱼汤中，并加糯米、葱、姜、油、盐等，共煮成稀粥。每日早趁热食，3~5 天为 1 疗程。功能止血，安胎，消肿。适用于胎动不安，胎漏下血，妊娠浮肿。

花生衣红枣汁

【来源】 《家庭食疗手册》

【组成】 花生衣 60g，干红枣 30g，红糖适量。

【制法与用法】 花生米在温水中泡半小时，取皮。干红枣洗净后温水泡发，与花生衣同放铝锅内，倒入泡花生米的水，再酌加清水，小火煎半小时，捞出花生衣，加入红糖。日 1 剂，分 3 次，饮汁并吃枣。

【功效与应用】 补气养血，收敛止血。适用于产后、病后血虚，各种出血证。

【方解】 本方所主之证，为虚证出血，治宜补中益气、养血止血。

方中花生衣，古方中极少与花生分用，但在民间常作为止血之品。现代研究证明，花生

衣甘涩性平，归肺、脾、肝经，功善收敛止血，用于内外各种出血证。且止血不留瘀，兼具化瘀、生血之效，对血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血的出血、血友病、类血友病、先天性遗传性毛细血管扩张出血症、血小板无力出血症等，不但有止血作用，而且有一定的对治疗作用。干红枣甘温，入脾、胃经，功能健脾益气，调和营卫；红糖甘温，入脾、胃、肝经，功能补中，养血化瘀。两味与花生衣相合，益气以生血，养血兼和血，止血又散瘀，能缓和花生衣的涩味，是治疗各种血虚和出血性病证的常用药膳。

【使用注意】 内热、痰湿者不宜久服。

藕汁鸡冠花糖饮

【来源】 《药膳食谱集锦》

【组成】 新鲜鸡冠花 500g，鲜藕汁 500ml，白糖 500g。

【制法与用法】 将鸡冠花除去杂质，洗净，入锅中水煎两次，滤去药渣，取汁，再以文火煎，浓缩，将成膏时加入鲜藕汁，继续文火炖至膏状，离火，拌入白糖，吸收煎液中水分使之混合均匀，放阴凉干燥通风处阴干，再把药糖粉碎成颗粒状，装瓶备用。每次取冲剂 10g，以温水融化，频频饮之，或每日 3 次顿服。

【功效与应用】 清热凉血，止血行瘀。适用于血热妄行引起的各种出血；或湿热下注，冲任失调所致的赤白带下、外阴瘙痒等。

【方解】 本方所主之证，为血热妄行所致，治宜清热止血、凉血行瘀。

方中鸡冠花性味甘涩而凉，入肝、肾经，功能凉血止血、收敛止带，用于各种血热出血，如痔漏下血、赤白下痢、吐血、咳血、血淋、妇女崩中，赤白带下等，尤以治疗下焦出血见长。藕汁性味甘寒，入心、肺、脾、胃经，善于清热润肺、凉血散瘀，《日华子本草》谓其能“清热除烦，凡呕血、吐血、瘀血、败血，一切血证宜食之”。两味主料相伍，可通上、中、下三焦，清热邪，生津液，凉血止血，行散瘀血，主治血热妄行引起的各种出血，有标本兼顾之功。加入白糖制成饮品，可增强润肺和中之力，频频饮服，能通利小便，引热下行，使邪有出路，因此也可用于湿热下注所致的下痢、赤白带下、外阴瘙痒等。

【附方】

1. 鸡冠花炖猪肺(《泉州本草》): 由鲜白鸡冠花 15g (干者 6g)、猪肺 1 具组成。白鸡冠花和猪肺共入水中约炖 1 小时许，饭后分二三次服。功能凉血止血。适用于血热咳血、吐血。

2. 藕地葡萄汁(《本草纲目》): 由生藕、鲜地黄、葡萄各适量组成。3 味分别榨汁，等分混匀，每服 100ml，日 2 次，入蜜温服。功能凉血止血，利尿通淋。适用于小便热淋。

糯米阿胶粥

【来源】 《食医心鉴》

【组成】 阿胶 30g，糯米 100g，红糖适量。

【制法与用法】 糯米淘洗净，入锅加清水煮至粥将熟时，放入捣碎的阿胶，边煮边搅，稍煮 2~3 沸，加入红糖搅匀即可。每日分两次趁热空腹食下，3 日为 1 疗程，间断服用。

【功效与应用】 滋阴润燥，补血止血。适用于阴血不足，虚劳咳嗽，吐血，衄血，便血，妇女月经不调，崩中，胎漏。

【方解】 本方所主之证，为阴血不足所致，治宜滋阴润燥、补血止血。

方中阿胶甘平无毒，入肺、肝、肾经，功效总以补血滋阴为主，可治疗血虚燥热之一切出血，故为本方主料。辅以糯米补中气，健脾胃；红糖补中缓肝，养血活血。3味相伍，共收滋阴润燥益肺、养血止血安胎之功，主治血虚萎黄、眩晕心悸，及阴血不足之虚劳嗽血、肺燥久咳、吐血衄血、便血、妇女月经不调、崩漏、孕妇胎动不安、胎漏等。临床也用于营养不良性贫血、恶性贫血、血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血等疾病的辅助治疗。

【使用注意】 阿胶性粘腻，连续服用可有胸满气闷之感觉，故宜间断服食。脾胃虚弱者不宜多用。

莲 花 茶

【来源】 《云林堂饮食制度集》

【组成】 莲花 6g，绿茶 3g。

【制法与用法】 取7月含苞未放的莲花大花蕾或初开之花朵，阴干和茶叶共为细末，用滤泡纸包装成袋泡茶，或取莲花与茶一起用开水冲泡。每日1剂，代茶饮。

【功效与应用】 清心凉血，止血活血。适用于血热心烦，舌红，咯血、衄血，尿赤等。

【方解】 本方所主之证，为血热所致，治宜清心凉血、止血活血。

方中莲花苦甘性温，入心、肝两经，有清心凉血、止血活血、去湿消风作用。配料绿茶苦甘性凉，可清心提神、生津止渴、清热解毒、利尿祛湿。两者共奏清心凉血、止血活血、利尿解毒之功，主治血热心烦、舌红、衄血、尿赤，也可治疗跌损呕血、月经过多、瘀血腹痛、湿疹疮疡等。本方药性平和，服用方便，无不良反应，亦是夏令祛暑生津、女性益色驻颜之日常保健饮品。

【附方】 仙莲丸(《援生四书》)：由莲花 210g、藕 240g、莲子 270g、蜂蜜适量组成。将3味洗净，放砂锅内蒸熟，晒干，研细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，贮瓶备用。每次服 10g，每日 3 次，温开水送下。功能健脾补肾，活血驻颜。适用于面色萎黄，皮肤粗糙。

双 耳 海 螺

【来源】 《中国药膳大全》

【组成】 黑木耳 10g，白木耳 6g，净海螺肉 30g，黄瓜 50g，香菜、绍酒、姜、葱各 10g，素油 50g，盐、上汤各适量。

【制法与用法】 将黑、白木耳发好，去蒂及泥沙，撕成瓣。海螺肉洗净，切成片。黄瓜洗净，切片。香菜洗净，切段。葱切花，姜切粒。将炒锅置中火上，放入素油，将海螺入锅，炒至变色，放入双耳、姜、葱、绍酒、盐、上汤，翻炒至熟，放入香菜即成。随量佐餐食用，连用 3~5 天。

【功效与应用】 清热，止血，明目。适用于血热吐血、衄血、咯血、痰中带血、尿血、

痔疮便血，以及肝经热盛之目赤肿痛等。

【方解】 本方所治之证，为血热所致，宜滋阴清热、凉血止血、益肝明目。

方中黑木耳甘平，主入阳明经，能凉血止血、润燥利肠，主治肠风、血痢、血淋、崩漏、痔疮等。白木耳甘淡性平，长于滋阴润肺、养胃生津；海螺肉味甘性冷，专于清热明目；黄瓜清热解毒。相合而用，功善滋阴清热、凉血止血、解毒明目，既可用于血分热盛之吐血、咯血、衄血、尿血、痔疮便血等各种出血证，也可治疗肝经热盛之目赤肿痛，亦可作为肺胃燥热之干咳痰嗽、胃痛泛酸，以及血管硬化、高血压、眼底出血等疾病的日常保健食品。

【使用注意】 平素大便稀溏者不宜久服。

【附方】 木耳花生猪肺汤(《常见慢性病食物疗法》)：由黑木耳 30g，花生连衣 100g，猪肺 1 具，精盐、黄酒适量组成。先将木耳泡胀、去蒂洗净，花生洗净，猪肺切片，继将花生、猪肺倒入大砂锅内，加冷水浸没。用旺火烧开后除去浮沫，加黄酒 2 匙，再改用小火慢炖 1 小时后，倒入木耳，加精盐 1 匙，继续慢火炖 1 小时离火即可。经常食用。功能补肺止血。适用于肺癆咯血。

艾叶炖母鸡

【来源】 《中华养生药膳大典》

【组成】 艾叶 15g，老母鸡 1 只，米酒 60ml，葱白 2 段，精盐适量。

【制法与用法】 将老母鸡宰杀，去净毛及内脏，洗净，去头、爪，剁块，入沸水中烫透。捞出放砂锅内，加入艾叶、米酒和适量清水，煮沸。加精盐、葱白，用小火煨至熟烂，然后拣去艾叶和葱白即成。食肉喝汤，佐餐食用，连用 5~7 天。

【功效与应用】 益气扶阳散寒，温经止血安胎。适用于虚寒性月经过多、崩漏、妊娠下血、便血等。

【方解】 本方所治之证，为气血虚寒所致，治宜益气扶阳、温经散寒、止血安胎。

方中艾叶苦辛性温，入脾、肝、肾经，功能温经止血、散寒除湿、安胎，《本草正》认为“艾叶，能通十二经，而尤为肝脾肾之药，善于温中，逐冷，除湿，行血中之气、气中之滞，凡妇人血气寒滞者，最宜用之”，故本方用以治中气虚寒，下焦无权摄纳，使血失其道之妇人下血诸证。葱白辛温，能发散通阳、安胎止血；米酒温通血脉；两者共助艾叶温中血之力。母鸡甘温，入脾胃经，以温中益气、补精填髓，助后天生化之温，补精血之亏损，使标病除而根本固。诸药合用，可益气扶阳、温经散寒、止血安胎，是治疗虚寒性出血，特别是月经过多、崩漏、妊娠下血的常用药膳方剂；也可用于虚寒性脘腹疼痛、少腹冷痛、腰痛、痛经、带下、久痢、滑胎等病症的辅助治疗。

【使用注意】 阴虚血热者慎用。

【附方】 艾叶苡仁粥(《百病中医药膳疗法》)：由苡仁 50g、艾叶 6g、鸡蛋 1 个组成。先将苡仁煮稠粥。艾叶与鸡蛋同煮至鸡蛋熟后，取汤兑入苡仁粥内，鸡蛋去壳，蘸椒盐，与粥同食。每日两次。功能温经止血。适用于脾虚有寒之月经过多、崩漏、带下、便血等，也可辅助治疗功能性子宫出血、痛经等。

旱莲草粳米粥

【来源】 《中华养生药膳大典》

【组成】 旱莲草 10g，白茅根 15g，粳米 60g。

【制法与用法】 将旱莲草、白茅根加水适量，煎取药汁约 400ml，放碗中沉淀，备用。再将粳米淘洗干净，放入锅中，倒入药汁中的上清液和适量清水，置武火上煮沸，改用文火煮至米烂粥成即可。

【功效与应用】 凉血止血，滋阴益肾。适用于阴虚血热引起的各种出血，如吐血、咳血、衄血、尿血、便血及崩漏下血等。

【方解】 本方所治之证，为阴虚血热所致，治宜凉血止血、滋阴益肾。

方中旱莲草甘酸性凉，入肝、肾经，功能滋阴清热、凉血止血、养血补肾，《本草正义》云其“入肾补阴而生长毛发，又能入血，为凉血止血之品”，故可治疗阴虚血热所致的各种出血证；白茅根性味甘寒，入肺、胃、小肠经，功善清胃热、生肺津、凉血止血；两者相伍，对肺胃伏热、肾虚有热引起的血热出血皆可应用。上两味药皆禀阴寒之质，虽善凉血，不益脾胃，故以粳米煮粥，可健脾、和中、安胃。

由于旱莲草和白茅根均能凉血、利尿、通小肠，且粥剂食用方便，对血热所致的须发早白、疮疡、淋浊、带下、阴部湿痒等也有辅助治疗作用。

【使用注意】 脾胃虚寒者不宜久服。

【附方】

1. 旱莲猪肝汤(《中华养生药膳大典》): 由旱莲草 60g，猪肝 250g，精盐、味精各适量组成。将旱莲草放入锅中，加水适量，煎汤去渣取汁，然后与猪肝同煮，待猪肝熟时放入精盐、味精调味即可。每日 1 剂，分 2 次服食，连用 5~7 天。功能滋阴养血止血。适用于肾虚血热所致的鼻衄、齿衄。

2. 菊花旱莲草藕粉粥(《中华养生药膳大典》): 由菊花 15g、旱莲草 15g、藕粉 30g、白糖适量组成。将菊花、旱莲草 2 味放入锅中，加水适量，煎约 15 分钟，去渣取汁，趁热冲熟藕粉，放入白糖调味即可。每日 1 剂，连用 4 天。功能滋阴平肝，凉血止血。适用于肝火上扰所致的鼻衄。

第十七章

安神类

凡以滋养安神，或重镇安神药食为主制作而成，具有安神作用，以预防和治疗神志不安的药膳，均属于安神类药膳方。

神志不安有多种类型，大体而言，可分为虚实两类。安神类药膳方也分为养心安神类和重镇安神类。养心安神类药膳适用于偏于虚证的心神不安病症。这类病症多为忧思太过，耗伤心肝之阴血，心神失养或虚火内扰神明所致，其发病较缓，常表现为心悸心烦、健忘失眠等症，治疗多以宁心安神为主，并常配以养血、滋阴之品。常用原料有龙眼肉、大枣、猪心、酸枣仁、柏子仁、百合等，代表方如百合粥、酸枣仁粥、玉竹卤猪心等。此类药膳食品作用缓和，无毒副作用，易于久服。重镇安神类药膳适用于实证为主的心神不安病症。这类病症多由痰热扰心，或外受惊恐，或肝郁化火，内扰心神所致，其发病急，变化快，常表现为惊恐不已、喜怒无常、烦躁不宁等症，治疗多以重镇安神为主，并常配以清热、化痰之品，常用原料有龙骨、磁石、朱砂、石菖蒲等，代表方如朱砂煮猪心、磁石粥等。此类多由金石药物组成，具有一定的毒副作用，不宜久服。

第一节 养心安神

百合粥

【来源】 《本草纲目》

【组成】 百合 30g (或干百合粉 20g)，糯米 50g，冰糖适量。

【制法与用法】 将百合剥皮、去须、切碎 (或干百合粉 20g)，与洗净的糯米同入砂锅中，加水适量，煮至米烂汤稠，加入冰糖即成。温热服。

【功效与应用】 宁心安神，润肺止咳。适用于热病后期余热未清引起的精神恍惚、心神不安，以及妇女更年期综合征等；亦可用于肺燥引起的咳嗽、痰中带血等。

【方解】 本方所治之证，为余热扰心，或肺燥所致，治宜宁心安神、润肺止咳。

方中百合甘平质润，入心肺两经，具有养心安神、滋阴清热、润肺止咳之效，为治疗虚烦不眠、心神不宁、低热不退、久咳久喘之要药。据《日华子本草》记载，本品可“安心、定胆、益智、养五脏”，故为本方之主料。糯米甘平，可益气解毒、定心神、除烦渴，适用于各种慢性虚证及热病伤津、心悸、烦热等症。两者相伍，共奏养心润肺之功效。最适宜于热病后期余热未清所致的精神恍惚、心神不安，以及妇女更年期综合征等的治疗和调养，亦可用于中老年人的滋养保健。

酸枣仁粥

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 酸枣仁 10g，熟地 10g，粳米 100g。

【制法与用法】 将酸枣仁置炒锅内，用文火炒至外皮鼓起并呈微黄色，取出，放凉，捣碎，与熟地共煎，去渣，取汁待用；将粳米淘洗干净，加水适量，煮至粥稠时，加入药汁，再煮 3~5 分钟即可食用。温热服。

【功效与应用】 养心安神。适应于心肝血虚引起的心悸、心烦、失眠、多梦等症。

【方解】 本方所治之证，为心肝血虚所致，治宜宁心安神、养肝补血。

方中酸枣仁味甘性平，入心、肝两经，是治疗心肝血虚引起的虚烦不眠、惊悸怔忡、体虚汗出之要药，“久服安五脏，轻身，延年”（《神农本草经》），为本方之主料；熟地甘温，可益气养血；粳米甘平，补中益气，健脾和胃，利小便，除烦渴，适用于各种慢性虚证及热病伤津导致的心悸、烦热等症。3 味相伍，质柔性平，作用和缓，且制作工艺简单，食用方便，适宜于心肝血虚引起的心神不安、惊悸怔忡、失眠多梦等症的治疗和调养，亦可用于中老年人的养生保健，久服可益寿延年。

柏子仁粥

【来源】 《粥谱》

【组成】 柏子仁 15g，粳米 100g，蜂蜜适量。

【制法与用法】 将柏子仁去净皮、壳、杂质，捣烂，同粳米一起放入锅内，加水适量，用慢火煮至粥稠时，加入蜂蜜，搅拌均匀即可食用。温热服。

【功效与应用】 养心安神，润肠通便。适用于心血不足引起的虚烦不眠、惊悸怔忡、健忘，以及习惯性便秘、老年性便秘等。另外，对血虚脱发亦有一定的治疗效果。

【方解】 本方所治之证，为心血不足所致，治宜养心安神、润肠通便。

方中柏子仁味甘性平，入心、肾、大肠经，是治疗心血不足引起的虚烦不眠、惊悸怔忡、多梦健忘等症的常用药，《本草纲目》载柏子仁“安魂定魄，益智宁神”。配用粳米可补中益气，健脾和胃；蜂蜜“养脾气，除心烦”，润肠通便。3 味相合，性平无毒，作用和缓，以养心安神为主，兼具润肠通便之效。最适宜于年高心血不足引起的心神不安、惊悸怔忡、失眠多梦以及津亏便秘等症的治疗和调养。

【使用注意】 本方有润下、缓泻作用，故便溏或泄泻者忌服。

【附方】

1. 仁粥（《食疗百味》）：由酸枣仁、柏仁各 10g，红枣 5 枚，糖适量，粳米 100g 组成先煎酸枣仁、柏子仁、红枣，去渣取汁，同粳米煮粥，粥熟调入红糖稍煮即可。空腹温热服，每日 1~2 次。功能补血养心，健脾益气。适用于心悸，面色无华，头晕，倦怠等。

2. 心粥（《食疗百味》）：由人参 10g（或党参 30g），红枣 10 枚，麦冬、茯神各 10g，糯米 100g，红糖组成。先将人参、麦冬、红枣、茯神共煎，去渣，取汁，再与洗净的糯米同煮为

粥，调入红糖即可。功能益气养血安神。适应于心气血两虚引起的心悸，健忘，失眠，多梦，面色无华，舌质淡，脉细或结代等。

3. 龙眼肉粥(《慈山参入》)：由龙眼肉 100g、粳米 100g 组成。将上 2 味同煮作粥，任意服用。功能安心神，益心脾。适应于心悸，失眠，健忘，贫血等；健康人服用能提高记忆力，增强体质。

甘麦大枣汤

【来源】 《金匱要略》

【组成】 甘草 20g，小麦 100g，大枣 10 枚。

【制法与用法】 将甘草放入砂锅内，加入清水 500g，大火烧开，小火煎至剩 200g，去渣，取汁，备用；将大枣洗净，去杂质，同小麦一起放入锅内，加水适量，用慢火煮至麦熟时，加入甘草汁，再煮沸后即可食用。空腹温热服。

【功效与应用】 养心安神，和中缓急。适应于心虚、肝郁引起的心神不宁，精神恍惚，失眠等。

【方解】 本方所治之证，为心失所养，神不守舍所致，治宜养心安神。

方中首选甘草，甘缓养心以缓急迫；辅以小麦，微寒以养心宁神；大枣甘温，可养血安神，补益脾气，缓肝急并治心虚。3 味相伍，具有甘缓滋补、宁心安神、柔肝缓急之效。

【使用注意】 本品略有助湿生热之弊，故伴有湿盛脘腹胀满，以及痰热咳嗽者忌服。

【附方】 小麦红枣粥(《本草纲目》)：由小麦 50g、粳米 100g、红枣 5 枚、桂圆肉 15g、白糖 20g 组成。将小麦淘洗干净，加热水浸胀；粳米、红枣洗净；桂圆肉切成细丁。然后，将小麦、粳米、红枣、桂圆放入砂锅中，共煮成粥。起锅时加入白糖。每日 2~3 次，趁温热服。功在养心安神，补中益气。适应于心气不足，怔忡不安，烦热失眠，妇女脏燥，自汗盗汗，脾虚泄泻等。

玉竹卤猪心

【来源】 《中国中医药学报》

【组成】 玉竹 50g，猪心 1 个，葱、姜、盐、花椒、白糖、味精、麻油、卤汁各适量。

【制法与用法】 先煎玉竹 2 次，合并滤液，猪心剖开洗净血水后，与葱、姜、花椒等共入药汁中，置砂锅内，武火煮开后，文火煮至猪心六成熟，捞出晾干。再将猪心置卤汁锅中，文火煮熟，捞出切片，稍加调料即成。佐餐食用。

【功效与应用】 补心宁神，养阴生津。适应于心阴不足引起的心悸，心烦，心神不宁，多梦失眠等。

【方解】 本方所治之证是由阴液不足，心神失养所致，治宜以养阴生津、补心安神为主。

方中玉竹为甘平滋润之品，其性缓，其质柔，能养心肺之阴而除烦热，又无滋腻敛邪之弊。据《日华子本草》记载，玉竹可“除烦闷，止渴，润心肺，补五劳七伤”。配猪心养心补

血，安神定惊。本方质柔性平，作用和缓，无大寒大热之弊，无毒。虽不能救一时之急，但长期食用对心阴虚损所致证候确有良效。

【附方】 参归炖猪心(《家庭药膳》)：由党参 50g、当归 10g、猪心 1 个、食盐组成。将猪心去油脂，洗净，与党参、当归共放入砂锅内，加水适量，用文火炖至猪心熟烂即成。食用时，加食盐少许。功能补心血，益心气。适用于心血虚、心气不足所出现的心悸怔忡、失眠多梦等。

龙眼纸包鸡

【来源】 《中国药膳》

【组成】 龙眼肉 20g，胡桃肉 100g，嫩鸡肉 400g，鸡蛋 2 个，胡荽 100g，火腿 20g，食盐 6g，砂糖 6g，味精 2g，淀粉 25g，麻油 5g，花生油 1500g（实耗 100g），生姜 5g，葱 20g，胡椒粉 3g。

【制法与用法】 胡桃肉去皮后入油锅炸熟，切成细粒；龙眼肉切成粒，待用。鸡肉切成片，用盐、味精、胡椒粉调拌腌渍，再用淀粉加清水调湿后与蛋清调成糊。取玻璃纸摊平，鸡肉片上浆后摆在纸上，加上少许胡荽、姜、葱片、火腿、胡桃仁、龙眼肉，然后折成长方形纸包；炒锅置火上，入花生油，加热至六成熟时，把包好的鸡肉下锅炸熟，捞出装盘即成。作菜肴食用。

【功效与应用】 养心安神，健脾益气。适应于气血两虚引起的心悸，失眠，健忘，病后体虚，食少乏力，眩晕，面色无华等。

【方解】 本方所治心悸、失眠、健忘等症，是心脾两虚所致。思虑过度，劳伤心脾，心血暗耗，心失所养，故见惊悸怔忡、健忘不寐等症。治宜养心安神，益气补血。

方中龙眼肉甘温，归心脾经，可“益血安神”（《滇南本草》），补心脾而不滋腻，益气血而不壅滞，是治疗心脾两虚引起的心悸、失眠、健忘之良药。《本经》称“主安志，厌食，久服强魂魄，聪明”。胡桃肉味甘性温，可益血补髓、强筋壮骨；鸡肉、鸡蛋甘温，可补中益气，为补气养血之佳品。为防峻补之壅滞，再配以芫荽，既能调菜肴之味，又能消食以行郁滞之气。本方配料合理，甘温峻补而不滞，既为养心健脾、补益气血之良药，又是餐桌上的佳肴。

【使用注意】 本品肥甘，故素体肥满，有湿热内蕴者慎用。

人参炖乌骨鸡

【来源】 《中国食疗大典》

【组成】 乌骨鸡 2 只，人参 100g，母鸡 1 只，猪肘 500g，精盐、料酒、味精、葱、姜及胡椒粉各适量。

【制法与用法】 将乌骨鸡宰杀，去毛，斩爪，去头，去内脏；将腿别在肚子里，出水。将人参用温水洗净；并将猪肘用力刮洗干净，出水；把葱切成段，姜切成片备用。将大砂锅置旺火上，加足清水，放入母鸡、猪肘、葱段、姜片，沸后撇去浮沫，移小火上慢炖，炖至母鸡和猪肘五成烂时，将乌骨鸡和人参加入同炖，用精盐、料酒、味精、胡椒粉调好味，炖

至鸡酥烂即可。作菜肴食用。

【功效与应用】 养阴安神，清热除烦。适应于阴虚内热引起的虚烦少寐，心悸神疲，五心烦热等症。

【方解】 本方所治之证为阴虚内热所致，治宜养阴清热安神。

方中人参味甘微苦，性微温，可大补元气，养阴安神，《本经》记载，人参能“补五脏，安精神，止惊悸，除邪气，明目，开心益智”。凡元气不足，阴液亏损，虚火内扰而致的心神不宁、五心烦热等用之最宜。

乌骨鸡味甘性平，具有养阴退热安神之功效。猪肉味甘性平，具有滋阴润燥之功效。3味相伍，可补肝肾、降阴火、除烦热、安神益智。故凡热病伤津，久病耗阴，肝肾阴亏，虚火上炎所致的神志不宁、心悸神疲、五心烦热、失眠多梦等，本方均可奏效。

【使用注意】 本方略有滋腻，故凡素有湿热内蕴，或阳气不足者慎用。

第二节 重镇安神

朱砂煮猪心

【来源】 《疾病食疗 900 方》

【组成】 猪心 1 个，朱砂 1g。

【制法与用法】 将猪心剖开，将朱砂塞入心腔内，外用细线扎好，放入足量的清水中熬煮，直至猪心煮熟为止。最后酌加细盐、小葱等即成。食猪心，喝汤，两天内吃完。

【功效与应用】 养心，安神，镇惊。主治心火亢盛、心阴不足引起的心烦失眠，心慌，惊悸，神志不宁等症。

【方解】 本方证是由心火偏亢，阴血不足所致。治疗当以清泻心火，滋养阴血，重镇安神为主。

方中朱砂秉寒、降之性，能制浮游之火，重镇以安心神；猪心为血肉之品，味甘性平，可养心补血、安神定惊。2 味相伍，一以寒降之性，泻偏盛之阳火，使心火下降；一以血肉之情，补偏衰之阴血，使阴血上承，故对心火偏亢、阴血不足所致的心烦失眠、心慌、惊悸、神志不宁等症具有较好的疗效。

【使用注意】 朱砂含硫化汞等有毒之品，故服用本方不宜过量，亦不可久服。肝肾功能不正常者慎用。

磁石粥

【来源】 《寿亲养老新书》

【组成】 磁石 30g，粳米 100g，生姜、大葱各适量（或加猪腰子，去内膜，洗净切细）。

【制法与用法】 先将磁石捣碎，于砂锅内煎煮 1 小时，滤汁去渣，再加入粳米（或加少

量猪腰子)、生姜、大葱,同煮为粥。供晚餐,温热服。

【功效与应用】 重镇安神。适应于心神不安引起的心烦失眠,心慌,惊悸,神志不宁,头晕头痛等症。

【方解】 本方所治之证,为心神不安所致,治宜镇惊安神。

方中磁石潜阳纳气,镇惊安神,是治疗各种心神不宁、心悸、失眠之要药。糯米甘平,可益心气、定心神、除烦热,适用于各种慢性虚证心悸、心烦、多梦、失眠等症。两者相伍,共奏镇惊安神之功效。

【使用注意】 磁石为磁铁矿的矿石,内服后不易消化,故不可多服。脾胃虚弱者慎用。

【附方】 安神茶(《慈禧光绪医方选议》):由龙齿 9g,石菖蒲 3g 组成。将龙齿煅过,并研碎;石菖蒲切碎,水煎,代茶饮用,每日 1 剂。功能镇静安神。适用于睡卧不宁,心悸怔忡,失眠多梦,头昏目眩等症。

第十八章

平肝潜阳类

凡以平肝潜阳或熄风药食为主组成，具有平肝潜阳或平肝熄风作用的药膳方剂，用于治疗肝阳上亢或肝风内动病证的药膳，谓之平肝潜阳类药膳。

本类药膳具有滋阴潜阳、祛风止痉、平肝疏郁、通络安神等功效，能抑亢盛之阳，降有余之火，滋肝肾不足之阴。适用于因忧思恼怒过极，或过食肥甘醇酒，或房室劳倦过度，以致于肝肾之阴亏于下，肝阳肝火逆于上，甚则内风旋动，气血逆乱上涌于头所致的虚风内运之证。临床常表现为头痛头晕，目胀耳鸣，面红目赤，急躁易怒，失眠多梦，腰膝酸软，心悸健忘，肢体震颤，步履不稳，抽搐痉挛等症。

肝为刚脏，体阴而用阳，藏血而主疏泄，其阴易虚而阳易亢，极易形成肝阳上亢、肝火上冲、肝风内动之势。治之当以平肝潜阳熄风为大法，以滋养肝肾之阴为基础。常用药食有天麻、菊花、罗布麻、槐花、芹菜、绿茶、鱼头、猪瘦肉等。食用药膳方如天麻鱼头、芹菜肉丝、罗布麻茶、菊花绿茶饮等。

平肝潜阳类药膳大多属寒凉之性，只宜于肝火上炎、肝阳上亢之患者，若因血虚、气虚、痰湿所致的头痛头晕或脾胃虚寒，大便溏泻者则不宜食用。

天麻鱼头

【来源】 《中国药膳学》

【组成】 天麻 25g，川芎 10g，茯苓 10g，鲜鲤鱼 2 条（每条重 600g 以上），酱油 25g，绍酒 45g，食盐 15g，白糖 5g，味精 1g，胡椒粉 3g，麻油 25g，葱 10g，生姜 15g，湿淀粉 50g。

【制法与用法】 将鲜鲤鱼去鳞，剖开腹，挖去内脏，洗净，再从鱼背部剖开，每半边剞为 3~4 节，每节剞 3~5 刀（不要剞透），将其分为 8 等份，用 8 个蒸碗分盛。另把川芎、茯苓切成大片，放入二泔水中，再加入天麻同泡，共浸泡 4~6 小时，捞出天麻置米饭上蒸软蒸透，趁热切成薄片，与川芎、茯苓同分为 8 等份，分别挟入各份鱼块中，然后放入绍酒、姜、葱，兑上适量清汤，上笼蒸约 30 分钟后取出，拣去姜、葱，翻扣碗中，再将原汤倒入火勺内，调入酱油、食盐、白糖、味精、胡椒粉、麻油、湿淀粉、清汤等，烧沸，打去浮末，浇在各份鱼的面上即成。每周 2~3 次，佐餐食用。

【功效与应用】 平肝熄风，滋养安神，活血止痛。适用于肝阳、肝风所引起的眩晕头痛，肢体麻木，手足震颤等症；对顽固性偏正头痛，体虚烦躁失眠等亦有良好的疗效。

【方解】 本方所治之证，为肝风上扰所致，治宜平肝熄风。

方中天麻“古有定风草之名，又因其性平味甘，专入肝经，走肝经气分，故凡肝阳上亢，肝火上炎，肝风内动之证，不论寒热虚实，均可选用，为虚风内动、痉挛风痫最为多用的药物。《本草汇言》即谓其“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。”《本草纲目》誉之为“治风之神药”，故前人有“眼黑头眩，虚风内作，非天麻不能治”之说。川芎辛散温通，入肝行血，为血中气药。功擅通血脉、祛风气、解头风，“上行头目，下调经水，中开郁结”（《本草汇言》），长于活血定痛，既具辛散之力又能调达肝气，抑其上逆之阳，故有川芎“虽入血分，又能去一切风、调一切气”（《本草汇言》）之言，为临床各科瘀血诸痛常用之要药。茯苓甘淡，其性平和，善益脾气，其下行之性，能渗水湿以开泻州都，开心智而宁心安神，为利水补中安神之要药。两药活血定痛、利水安神，与天麻相伍，平肝熄风、止痛定志之功更强。鲤鱼甘平，功擅利水、下气、镇惊，与上药配伍后，既能滋精血益肝肾而涵阳熄风，又能利小便下逆气而降上亢之阳，两相促进，对于肝阳肝风之头痛、眩晕、失眠者卓有成效。

【使用注意】 本方性味平和，肝肾阴虚，肝阳上亢者可用作日常膳食经常食用，无特别禁忌。

夏枯草煲猪肉

【来源】 《食物疗法》

【组成】 夏枯草 20g，猪瘦肉 50g，食盐、味精各适量。

【制法与用法】 将猪肉切薄片，夏枯草装纱布袋中、扎口，同放入砂锅内，加水适量，文火炖至肉熟烂，弃药袋，加食盐、味精调味即成。每日 1 剂，佐餐食肉饮汤。

【功效与应用】 平肝清热，疏肝解郁。适用于头痛，眩晕，目疼，耳鸣，烦躁，瘰疬，痰核等。

【方解】 本方所治之证，为肝火上升所致，治宜清泄肝火。

方中夏枯草味苦气寒，泄肝火、散郁结；《本草逢经》谓：夏枯草“辛能散结，苦能除热……性寒味苦，专清肝火”；故肝阳上亢或肝火上升头晕目眩者，单用已可收效卓著，如《摄生众妙方》中的夏枯草汤，故本方以之为主。猪瘦肉为甘平滋补之品，《随息居饮食谱》谓之“补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤，利二便，止消渴，起羸羸。”两料相合，以夏枯草清肝泄火、开郁散结之效，辅以猪瘦肉补肾养血、滋阴润燥之功，使肝火肝阳得清则阴血不致妄耗；肝肾阴血得补则虚风自灭，具相辅相成之妙；为治疗肝阳上亢，肝火上炎之良膳。

【使用注意】 本方性偏寒凉，脾胃虚寒，大便溏薄者慎用。

罗布麻茶

【来源】 《新疆中草药手册》

【组成】 罗布麻 3~10g。

【制法与用法】 将罗布麻放入瓷杯中，以沸水冲泡，密闭浸泡 5~10 分钟，不拘时间，代茶频饮，每日数次。

【功效与应用】 平肝清热，利尿安神。适用于肝阳上亢所致的头痛眩晕，脑胀烦躁，失眠，肢体麻木，小便不利等症。

【方解】 本方主治之证，为肝阳上亢所致，治宜平降肝阳。

方中罗布麻性微寒、味甘苦，专入肝、肾两经，气味俱薄，味苦性降。既能清肝热，泄肝火，育肾阴，潜肝阳，有降而不伤正、泻而不伤阴之特点；又能清湿热，消壅滞，行气化，利小便，有清热祛湿、利尿消肿之功用。《中国药植物图鉴》载“罗布麻嫩叶蒸炒揉制后代茶，有清凉去火，防治头晕和强心的功用。”本品对于肝阳上亢，肝火上炎之头痛，头胀，眩晕，心悸，失眠等症有良好的疗效。

【使用注意】 本方作用缓和，服用时间愈久，疗效愈高，超过半年者，其效尤显著。但脾胃虚寒者，不宜长期服用。罗布麻以泡服为宜，不宜煎煮，以免降低疗效。

菊花绿茶饮

【来源】 《药膳食谱集锦》

【组成】 菊花 3g，槐花 3g，绿茶 3g。

【制法与用法】 将以上三者放入瓷杯中，用沸水冲泡，密闭浸泡 5~10 分钟，频频饮用，每日数次。

【功效与应用】 平肝清热，明目止痛。适用于肝阳上亢所致的头痛目胀，眩晕耳鸣，心中烦热，口苦易怒，小便短黄等症；对温病初起或疔痈火毒亦有良好作用。

【方解】 本方所治之证，为肝阳、肝火所致，治宜平肝清热。

方中菊花性味辛甘微苦，入肺、肝、胃经，甘而不膩，苦而不燥，可升可降，升则宣扬疏泄而达于巅顶，清头目、止疼痛，降则收摄虚阳而归于肝肾，抑木气、潜肝阳，故具清肝火、熄内风之能，《药性本草》称其“治头目风热，风旋倒地，脑骨疼痛”，《本草正义》则指出菊花的独到之处：“凡花皆主宣扬疏泄，独菊花则摄纳下降，能平肝火，熄内风，抑木气之横逆”，为历代治疗肝阳上亢、肝火上炎之要药，故本膳用之为主。槐花味苦微寒，入肝、大肠经，其体轻气薄，性主下行，善清上泄下，以清泻肝经实火，凉血坚阴见长，为泻火凉血之佳品，《本草求真》称其“为凉血要药”；槐花与清肝熄风明目的菊花配伍，特别适宜于肝火、肝阳上逆的头晕头痛患者。绿茶性凉味甘苦，上可清头目，中能消食滞，下则利二便。方中 3 味皆为平肝、清肝、清利头目之佳品，合而用之，既保持茶之风味，且平肝潜阳之力亦强，又便于长期服用，确为平肝、清肝之药膳良方。

【使用注意】 本方味苦性偏寒，脾胃虚寒，食少腹胀，大便溏烂者慎用。

芹菜肉丝

【来源】 《中医饮食疗法》

【组成】 芹菜 500g，瘦猪肉 100g，食盐 5g，酱油 5g，味精 5g，芝麻油 30g，葱丝 5g，姜丝 3g，湿淀粉适量。

【制法与用法】 将芹菜剔去叶，削去老根，洗净，切成寸许长的段，放沸水中略焯，捞出用凉水过凉，沥干备用。瘦猪肉洗净切为细丝加入少许湿淀粉、酱油、芝麻油拌匀腌制备用。炒锅置旺火上，注入芝麻油，烧热后放入葱丝、姜丝、肉丝煸炒。待肉丝炒熟，加入芹、食盐、味精，翻炒均匀，出锅即成。

【功效与应用】 清热平肝，利湿降火，芳香健胃。适用于肝阳上亢、肝火上炎所致的头晕头痛，目眩耳鸣，心悸失眠，口苦目赤，心烦欲饮，肢体麻木，痉挛抽搐，小便不利等症；亦可用于病后体弱，食欲减退，形体消瘦者。

【方解】 本方所治之证，为阳亢火盛所致，治宜清热平肝。

方中芹菜有水、旱两种，旱芹香气浓烈，平肝清热作用远胜于水芹，故入药多用，又称药芹、香芹。其性凉味甘苦，入肝、胃经，功擅养阴平肝，清利头目，芳香健胃。《本草推陈》谓之“治肝阳头痛，面红目赤，头重脚轻，步行飘摇等证”，故用为主料。

瘦猪肉为滋补营养之佳品，入脾、胃、肾经，《本草逢源》即有“精者补肝益血”之语，故猪肉以瘦者为佳。芹菜、瘦猪肉两者配伍，荤素结合，功用相辅，补而不腻，既能入肝清热熄风治证之标，又能滋阴润燥养血治证之本。而且气香味美，清淡不浓，既是营养丰富的可口食物，又有平肝健胃的药用价值，是肝阳上亢、肝火上炎患者的合适膳食。

【使用注意】 芹菜性凉，脾胃虚寒，大便溏薄者则不宜常食。

芹菜红枣汤

【来源】 《家庭食疗手册》

【组成】 芹菜 200～500g，红枣 60～120g。

【制法与用法】 将芹菜全株洗净（不去根叶），切成寸许长的段，与洗净的红枣一同放入锅中，加水适量煮汤，分次饮用。

【功效与应用】 平肝清肝，养血宁心。适用于肝阳上亢，心血不足所致的头痛头晕，失眠烦躁，惊悸怔忡，食少等症。

【方解】 本方所治之证，为阳亢有余，心血不足所致；治宜平肝阳之有余，补心血之不足。芹菜药用始自《神农本草经》，因其性味甘苦而凉，气浓芳香，后世多用以平肝热、清头目、利小便，是肝阳头痛患者理想的保健食品，故本方用之为主料。红枣功善补脾益气，养血安神，《素问》即称“枣为脾之果，为脾经血分药也。”红枣与芹菜配伍，温凉相配，甘苦相合，性味平和，对肝阳上亢头痛头晕而兼气血不足，心神不宁者，最为适宜。不仅能抑上亢之肝阳，清利头目；而且能健脾补心生血，宁心安神；同时增强和中健胃的效果，缓和芹菜的凉性，以免损伤脾胃。两者相配，既可治病，亦可强身，不仅为治疗阳亢血虚的有效佳配，更具有健身益寿的作用。

第十九章

固 涩 类

凡以固涩药食为主组成，具有收敛固涩作用，用以治疗气、血、精、液耗散或滑脱之证的药膳称为固涩类药膳。此类药膳具有补益肝肾，敛肺健脾，固表敛汗，涩精缩尿，祛湿止带，涩肠固脱等作用。适用于因肺、脾、肾亏虚所致的自汗盗汗，喘咳不宁，泻痢脱肛，遗精遗尿，胎动滑胎，失血崩带等滑脱之症。因此，本类药膳根据其不同作用，分为固表止汗、固肠止泻、涩精止遗、固崩止带四类。

固表止汗类药膳适用于卫表不固之自汗，或阴虚有热之盗汗。常用固表止汗药食如黄芪、浮小麦、牡蛎、五味子、红枣等。药膳方如浮小麦饮、麻鸡敛汗汤等。

固肠止泻类药膳适用于脾肾虚弱之泻痢日久，滑脱不禁等病症。常用固肠止泻的药食如乌梅、芡实、山药、莲子肉等，药膳方如乌梅粥、八珍糕等。

涩精止遗类药膳适用于肾虚失藏，精关不固之遗精滑泄；或肾虚不摄，膀胱失约之遗尿尿频。常用涩精止遗类药食如金樱子、芡实、菟丝子、猪小肚、山茱萸、莲子等。药膳方如金樱子炖猪小肚、芡实煮老鸭等。

固崩止带类药膳适用于妇女肝肾不足，冲任失固所致的带下淋漓不止或带下过多。常用固崩止带类药食如菟丝子、白果、乌鸡、山药、芡实、莲子肉等。药膳方如白果乌鸡汤、山药芡实粥等。

固涩类药膳多由固涩药及补虚药共同组成，法在补虚固涩，标本兼治，然其作用较为缓和，只宜于气、血、精、液耗散或滑脱的一般患者，虚脱重证则多作辅助治疗。若表证未解，热病多汗，泻痢初起，火扰精泄，湿热溺带等均当忌用，否则将有“敛邪难出，闭门留寇”之弊。

第一节 固 表 止 汗

浮 小 麦 饮

【来源】 《卫生宝鉴》

【组成】 浮小麦 15~30g，红枣 10g。

【制法与用法】 将浮小麦、红枣洗净放入砂锅内，加水适量，煎汤频饮。亦可将浮小麦炒香，研为细末，每次 2~3g，枣汤或米饮送服，每日 2~3 次。

【功效与应用】 固表止汗，养血安神。适用于卫气不足，肌表不固，或心阴亏损，心液外泄所致的自汗、盗汗之症有良好的疗效。

【方解】 本方主治证，为卫气不足，心阴亏损所致，治宜益气敛阴止汗。

方中浮小麦味甘性凉，主入心经，气味俱薄，轻浮善敛，益心气，敛心液，善敛虚汗。气虚自汗者，用之可益气固表，卫气充肌表固密，自汗可止；阴虚盗汗者，用之能除热敛阴，心液内守，盗汗自除。故凡属虚汗之证，不论气虚自汗、阴虚盗汗均甚相宜，为本膳主药。与补脾益气、养血安神之红枣相伍，更增浮小麦益气固表之效，而且能补脾生血助已耗之阴，对虚汗证达到标本兼治的目的。本方清甜可口，适于长期饮用，对于气虚、阴虚、或气阴两虚所致的一切虚汗证，鲜有不效者。

【使用注意】 本方益气滋阴，善敛虚汗，但作用较为缓和，故虚脱重证不宜使用，否则病重药轻，无济于事。

麻鸡敛汗汤

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 麻黄根 30g，牡蛎 30g，肉苁蓉 30g，母鸡 1 只（约重 1000g），食盐、味精各适量。

【制法与用法】 先将鸡宰杀后去毛、内脏、头、足，洗净与麻黄根同放入砂锅中，加水适量，文火煮至鸡烂后，去鸡骨及药渣，加入洗净后的肉苁蓉、牡蛎再煮至熟，入食盐、味精调味即成。每周 2~3 次，食肉喝汤，早晚佐餐服食。

【功效与应用】 补气固表，敛阴止汗。适用于气阴不足，卫阳不固所致的自汗、盗汗，或病后动辄汗出不止，且易复感及畏风、短气乏力者。

【方解】 本方主治之证，为阳虚气弱，卫表不固所致，治宜补虚敛汗。

方中麻黄根味涩性平，善收敛浮越之阳，还归于里，为固表止汗之要药，无论自汗、盗汗皆宜，《本草纲目》亦言：“麻黄发汗之气，驶不能御，而根节止汗，效如影响，物理之妙，不可测度如此”，故用之为本方之主药。牡蛎味咸性寒，质重沉降，平肝益阴，收敛固涩，与麻黄根相伍，涩腠理、敛毛孔、止汗出之功效大大增强。肉苁蓉甘咸温润，为滋肾壮阳、补精益血之要药。《神农本草经》谓“主五劳七伤，补中……养五脏，强阴，益精气。”母鸡为众所周知的滋补营养食品其性味甘平，功擅温中益气、补精添髓，与麻黄根、牡蛎相伍，既能固表止汗治其标，又可益气养阴固其本，收中寓补，补中有收，为气阴不足，自汗盗汗之良方佳膳。

生脉饮

【来源】 《备急千金要方》

【组成】 人参 10g，麦冬 15g，五味子 10g。

【制法与用法】 将 3 药洗净，人参切成小块，放入砂锅中，加水适量，文火煎煮约 1 小时后取汁，不拘时温服。

【功效与应用】 大补元气，益气生津，敛阴止汗。适用于热病或大病后，口渴多汗，体倦气短，心悸，脉虚数或结代；以及久咳伤肺，干咳无痰，动则汗出，口干舌红，气促声怯，

脉虚者。

【方解】 本方所治之证，为气阴两虚所致，治宜益气养阴、敛汗腹脉。

方中人参不仅能大补元气，而且具有补益脾肺、生津止渴、宁神益智之功，是一味强身健体、补虚扶正、抗老防衰的要药。麦冬体润而滋，具清热养心、滋阴润肺之功，为退热养心、益气补阴之良品，与人参同用则益气敛阴固脱之功愈显。“五味子，敛气生津之药也”（《本草汇言》），其味酸性温质润，补中寓涩，功擅敛肺补肾、益气固表、止汗生津、涩精止泻，是一味滋补、收涩作用均佳的良药。本方3药合用，一补、一清、一敛，使气复津回，汗止而阴存，正如《医方集解》所言：“人参甘温，大补肺气为君；麦冬止汗，润肺滋水清心泻热为臣；五味酸温敛肺，生津收耗散之气为佐。盖心主脉，肺朝百脉。补肺清心，则气充而脉复，故曰生脉也。”此饮是热伤气阴患者的可口饮料。

【使用注意】 本方对热伤气阴汗出不止之症，效果颇佳，若属热邪伤阴之证，可以西洋参易人参，但对暑病热炽，气阴未伤者，以及表邪未解而咳者，禁用本方，误用有“闭门留寇”之患。

第二节 固 肠 止 泻

乌 梅 粥

【来源】 《圣济总录》

【组成】 乌梅 10~15g，粳米 60g，冰糖适量。

【制法与用法】 先将乌梅洗净，逐个拍破，入锅煎取浓汁去渣，再入粳米煮粥，粥熟后加冰糖少许，稍煮即可。趁温热空腹服之，早晚各1次。

【功效与应用】 涩肠止泄，收敛止血，敛肺止咳，生津止渴。适用于脾虚久泻久痢、肺虚久咳不止、消渴或暑热汗出、口渴多饮等。

【方解】 本方所治之证，为脾虚固摄无权所致，治宜涩肠止泻为首务。

方中乌梅为主药，味酸涩偏温，其性善敛，“人肺则收，人肠则涩”（《本草求真》），具有敛肺生津、涩肠止痢、止血等多种功效。《本草经疏》谓“乌梅味酸，能敛浮热，能吸气归元，故主下气，除烦热烦满及安心也。下痢者，大肠虚脱也；好唾口干者，虚火上炎，津液不足也。”粳米甘平，“补脾，益五脏，壮气力，止泄痢”（《食鉴本草》）。冰糖平和，最为滋补，与乌梅同用，乃涩而兼补，不仅可以增强乌梅敛肺、涩肠、止血等作用，而且具有“酸甘化阴”，生津止渴之妙。合而用之，能敛久咳而补脾益肺，止泄痢而开胃消滞，治消渴而生津止渴，疗血证而收敛止血，而且制作简单，酸甜可口，效高价廉，为久咳、久泻、久痢等证极便宜、有效的膳方之一。《圣济总录》以乌梅粥治“肠风下血”，《粥谱》用治“久咳不止”。

【使用注意】 本方以慢性久病之咳嗽、消渴、泄痢、便血等为宜，凡外感咳嗽、泄痢初起及内有实邪者均不宜食用。

八 珍 糕

【来源】 《外科正宗》

【组成】 人参 15g，山药 180g，芡实 180g，茯苓 180g，莲子肉 180g，糯米 1000g，粳米 1000g，白糖 500g，蜂蜜 200g。

【制法与用法】 将人参等各药分研为末，糯米、粳米如常法磨制为粉，各粉放入盆内，与蜂蜜、白糖相合均匀，入水适量煨化，同粉料相拌和匀，摊铺蒸笼内压紧蒸糕，糕熟切块，火上烘干，放入瓷器收贮。每日早晚空腹食 30g。

【功效与应用】 补中益气，收涩止泻，安神益智。适用于病后及年老、小儿体虚脾胃虚弱，神疲体倦，饮食无味，便溏腹泻者。

【方解】 本方所治之证，为脾胃虚弱，不能固摄所致，治宜补中涩肠止泻。

方中人参味甘微温，补后天，益五脏，资化源，生气血，固真元，为大补元气之要药。山药甘平和缓，为补脾养胃、益肺固肾、强身健体之佳品。芡实味甘平而涩，功善健脾固肾，渗淡除湿，补而不燥，利不伤阴，其“功与山药相似，然山药之补，本有过于芡实，而芡实之涩，更有胜于山药”（《本草求真》），与山药合用，则补中有涩，相辅相成。茯苓味甘而淡，功能利水渗湿，补中安神，与芡实、山药相伍，既能杜绝生湿之源，又能祛已成之湿。莲子肉味甘善补，涩敛精气，“主补中养神，益气力，除百疾”（《神农本草经》），与上药合用具养心益肾、补脾涩肠之功。再与健脾和胃之糯米、粳米相合为糕，全方标本同治，补中有行，行中有止，温而不燥热，滋补而不呆滞，除湿而不伤于燥，具相得益彰之妙。作为糕点，亦食亦药，香甜可口，不仅是补肾固精、健脾除温、涩肠止泻之药膳，更是强身健体、延年益寿之佳品，故原方后云：“服至百日，轻身耐老，壮助元阳，培养脾胃，妙难尽述”。

本方配伍得当，作用全面，益气补虚，健脾止泻，性味平和，香甜可口，特别适合小儿、老人及素体虚弱者，坚持食用，还可收到强身健体的功效。

薯蓣鸡子黄粥

【来源】 《医学衷中参西录》

【组成】 薯蓣（山药）50g，熟鸡蛋黄 2 枚，食盐少许。

【制法与用法】 先将薯蓣捣碎研末，放入盛有凉开水的大碗内调成薯蓣浆。把薯蓣浆倒入小锅内，用文火一边煮，一边不断的用筷子搅拌，煮熟后，再将熟鸡子黄捏碎，调入其中，稍煮 1、2 沸，加食盐少许调味即成。1 日内分 3 次空腹食用。

【功效与应用】 补益脾胃，固肠止泄，养血安神。适用于脾虚日久，食欲不振，肠滑不固，久泻不止者。

【方解】 本方所治之证，为脾虚肠滑不固所致，治宜健脾固肠止泻。

方中薯蓣在《神农本草经》中被列为上品，《本草正》谓其“能健脾补虚，滋精固肾，治诸虚百损，疗五劳七伤”。鸡子黄味甘性平，入心肾经，长于补益气血、安养五脏、健脾止泻。原书用“薯蓣鸡子黄粥，治泄泻很久，而肠滑不固者”，《本草纲目》谓“薯蓣粥，补肾

精，固肠胃。”山药与鸡子黄配伍，药力平缓，不温不燥，既有补养作用，又具治疗功效。不仅增强了补气血、安五脏、止泻痢的作用，而且营养丰富，易于消化，是脾虚久泻之人及体虚患者的良好调补之品，可以久服。

【使用注意】 本方质润而收涩，凡湿盛、胸腹满闷者，不宜食用。血胆固醇水平高者，应慎用。

第三节 涩精止遗

金樱子粥

【来源】 《饮食辨录》

【组成】 金樱子 30g，粳米 50g，食盐少许。

【制法与用法】 金樱子洗净，放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮 10 分钟，滤去渣，药汁与粳米同煮为粥，再加食盐少许拌匀调味即成。每日 1 次，晚上睡前湿服。

【功效与应用】 收涩固精，止遗固泄。适用于脾肾不足，下元不固所致的神疲乏力，腰膝酸软，滑精遗精，尿频遗尿，女子带下、阴挺，以及久泻脱肛等。

【方解】 本方所治之证，为肾虚失藏，下元不固所致，治宜收敛固涩。

方中金樱子性平味酸涩，特别善入肾、脾、膀胱、大肠经而收敛虚脱之气，以固涩见长，自南北朝陶弘景谓其“止遗泄”以来，被历代医药学家视为收涩良药，《蜀本草》用“治脾泄下痢，止小便利，涩精气”；《滇南本草》用“治日久下痢，血崩带下，涩精遗泄”；《本草正》用以“止吐血，衄血，收虚汗，敛虚火。”临床用治子宫脱垂，与补中益气的粳米相合煮粥，脾胃之气壮，则收涩之力愈强，于滑脱遗泄诸症有良效。

但金樱子以收涩为主，滋补力不强，煮粥时适当加入芡实、山药之类，疗效将更为理想。

【使用注意】 本方收涩作用显著，非属滋补之品，不可无故服之。凡实证及兼外感者，不宜服食。

金樱子炖猪小肚

【来源】 《泉州本草》

【组成】 金樱子 30g，猪小肚 1 个，食盐、味精各适量。

【制法与用法】 先将猪小肚去净肥脂，切开，用盐、生粉拌擦，用水冲洗干净，放入锅内用开水煮 15 分钟，取出在冷水中冲洗。金樱子去净外刺和内瓢，一同放入砂锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火炖 3 小时，再加食盐、味精调味即成。

【功效与应用】 缩尿涩肠，固精止带，益肾固脱。适用于肾气不足所致腰膝酸软，小便频数，遗尿，遗精，滑精，带下等证。

【方解】 本方所治之证，为肾虚不固所致，治宜益肾固精。

方中金樱子味酸而涩，功专固敛，善敛虚散之气，固滑脱之关，能止遗滑、缩小便、治遗溺、固精关、敛肾气，为固涩药之首选，故为本方主药。猪小肚，为猪膀胱的俗称，其性味甘咸而平，专入膀胱经，功能固涩补肾、温固膀胱，善治小儿遗尿。两者相伍，以金樱子固肾收涩之功，得膀胱补肾固涩之力，直入前阴膀胱，为精气遗泄、小便失控诸病证的良膳。

【使用注意】 本方具有补肾固涩之功用，感冒期间，以及发热的病人不宜食用。另外，食用时要特别注意将猪小肚漂洗干净，否则会有臊味。

芡实煮老鸭

【来源】 《大众药膳》

【组成】 芡实 200g，老鸭 1 只（约 1000g），葱、姜、食盐、黄酒、味精等各适量。

【制法与用法】 将鸭宰杀后，除去毛及内脏，洗净鸭腹内的血水。芡实洗净，放入鸭腹。将鸭子放入砂锅内，加葱、姜、食盐、黄酒、清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮 2 小时，至鸭酥烂，再加味精搅匀即成。每周 1~2 次，佐餐食用。

【功效与应用】 补益脾胃，除湿止泻，固肾涩精。适用于脾肾亏虚，下元不固而致的腰膝酸软，脘闷纳少，肠鸣便溏，久泻久痢以及遗精，带下等。

【方解】 本方所治之证，为脾肾亏虚不固所致，治宜补脾益肾、敛精固涩。

方中芡实为健脾除湿、涩肠止泻之佳品，固肾涩精、缩尿止带之要药，正如《本草求真》所言：“惟其味甘补脾，故能利湿，而泄泻腹痛可治；惟其味涩固肾，故能闭气，而使遗精、小便不禁皆愈。”若多用久服，还能“补中，益精气，强志，令耳目聪明，久服轻身不饥，耐老神仙”（《神农本草经》），可见，芡实是传统的药食两用益肾强身之品，故为本方主药。老鸭性味甘咸微寒，功能滋阴养胃、益肾行水、健脾补虚，为滋阴而不滞腻的滋补食品。《食物本草备考》称其“补虚乏，除客热，和脏腑，利水道”。两料配伍，更少佐葱、姜等，一则益胃通阳，散寒除湿，二则调味增香，滋补可口。全方既能益脾气祛湿邪以止泻痢，又能益精补肾而固下元，而且补中寓敛，涩而不滞，药简效宏，堪称药膳之良方。

【使用注意】 本方为补涩之剂，凡湿热为患之遗精白浊、尿频带下、泻痢诸证，则不宜食用。

山茱萸粥

【来源】 《粥谱》

【组成】 山茱萸 15g，粳米 60g，白糖适量。

【制法与用法】 将山茱萸洗净去核，与粳米同入砂锅煮粥，待粥将成时，加入白糖稍煮即成。1 日分 2 次食用。3~5 天为一疗程，病愈即可停服。

【功效与应用】 补益肝肾，涩精止遗，敛汗固脱。适用于肝肾不足所致的腰膝酸软、头晕耳鸣、阳痿遗精、遗尿尿频以及冲任损伤所致的崩漏、月经过多、虚汗不止、带下量多等证。

【方解】 本方所治之证，为肝肾不固所致，治宜补益肝肾、涩精止遗。

方中山茱萸酸涩，专入肝肾，“大能收敛元气，振作精神，固涩滑脱”（《医学衷中参西录》），为补益肝肾、收敛固涩最常用的药物之一。粳米和中健脾，与山茱萸相伍，可使后天得补，先天生化有源。再入白糖调配，一则酸甘化阴，更增山茱萸滋补肝肾之效；二则酸甜可口，宜于服用。故《粥谱》谓：“山萸肉粥，温肝，益气，秘精。”肝肾得补，闭藏有司，精血秘而不泄，是以遗精、尿频、崩带可止；精血上奉，骨骼得养，是以眩晕、耳鸣、腰酸可除，确实是一首药膳良方。

【使用注意】 本方以补涩见长，邪气未尽者忌用。此外，因山茱萸果核可以导致遗精，故煮粥时宜先将果核去除干净。

第四节 固崩止带

菟丝子粥

【来源】 《粥谱》

【组成】 菟丝子 30g，粳米 60g，白糖适量。

【制法与用法】 将菟丝子洗净后捣碎，加水煎煮去渣取汁，再用药汁煮粥，待粥将成时，加入白糖稍煮即成。1日分2次食用。

【功效与应用】 补肾益精，养肝明目，益脾止泄，安胎止带。适用于肝肾亏虚所致的腰膝酸软，头晕目眩，视物不清，目昏目暗，耳鸣耳聋；妇人带下过多，胎动不安，滑胎不孕以及男子阳痿遗精，早泄不育，膏淋白浊，尿频遗尿，久泻不止等。

【方解】 本方所治之证，为肝肾亏虚所致，治宜补肾益肝、固精止带。

方中菟丝子性平味甘微辛，入肝肾两经，功擅补肾精、益肝血、健脾气、平补阴阳，是一味阴中有阳，守而能走的平补良药。因此在临床治疗中，无论属肝肾阴虚抑或阳虚之证，均可用之，历来被视为补肝肾之要药。与粳米相合作粥，能增强调补脾胃及充养先天之效，不仅对于肝肾不足，脾胃虚弱所致的上述诸症起到治疗作用，坚持服用对于中老年人还具有强身健体、延年益寿的效果。

【使用注意】 本方作用比较和缓，必须坚持服用，方可达到预期的目的。以7~10天为1疗程，然后每隔3~5天再续服。

白果乌鸡汤

【来源】 《经验方》

【组成】 白果 15g，莲子肉 15g，薏苡仁 15g，白扁豆 15g，怀山药 15g，胡椒末 3g，乌骨鸡 1只（约1000g），食盐、绍酒各适量。

【制法与用法】 先将乌骨鸡宰杀，去毛及内脏洗净后，剥去鸡爪不用。然后将水发各药一并装入鸡腹内，用麻线缝合剖口，将鸡置于砂锅内，加入食盐、绍酒、胡椒末及适量清水，

武火烧沸后，转用文火炖（2小时）熟烂即成。每周1~2次，空腹食。

【功效与应用】 补益脾肾，固精止遗，除湿止带，涩肠止泻，止咳平喘。适用于脾肾两虚或脾虚有湿所致的白带清稀量多，遗精滑泄，腰膝酸软，小便白浊，尿频遗尿，纳少便溏，倦怠乏力等。

【方解】 本方所治之证，为脾肾两虚，不能固摄所致的带下，或遗精滑泄，治宜补益脾肾、固精止带。

方中白果性平味甘苦涩，有小毒，入肺、肾两经，《本草纲目》谓“其气薄味厚，性涩而收，益肺气，定喘嗽，缩小便”，《本草便读》称其“上敛肺金除咳，下行湿浊化痰涎。”可见白果善主收涩，为平痰喘、止带浊之要药，对脾肾两虚，不能固摄之证，白果独有专功。

莲子味甘善补，味涩善固，《玉楸药解》谓“莲子甘平，甚益脾胃，而固涩之性，最宜滑泄之家，遗精便溏，极有良效。”生用养胃清心，熟食则固肾厚肠，与白果同用则大增其益肾气、固精关、敛肺金、降痰涎之效。

薏苡仁甘淡渗利，为脾虚湿困所致食少泄泻之要药。白扁豆甘香气平，功擅疏脾开胃、化清降浊，又可渗湿止泻。两药与白果、莲子协同配合，使补脾渗湿、收敛固涩两相促进。“山药，能健脾补虚，滋精固肾，治诸虚百损，疗五劳之伤”（《本草正》），为健脾益肺、填精固肾之佳品，与上述4药配伍则益脾气以生津液，补肾涩精以强阴，共奏补中益气、滋肺补肾、固涩下元之功。对于脾肾亏虚或脾虚有湿之遗精、白浊、遗尿、带下、便溏，以及脾肾两虚之哮喘痰多者，配伍已堪称周密，更加药食两用之滋补佳品乌骨鸡健脾益气，补精添髓以补虚劳羸弱，使之温补而不骤，固涩而不燥，用治“遗精白浊及赤白带下”、“脾虚滑泻”（《本草纲目》）等卓有成效，可起到治疗和预防的双重作用。

【使用注意】 本方有良好的调补作用，以补虚固涩为著，凡属带下色黄而臭，湿热带下者；或外邪未清，实邪内停者，均不宜服用。

山药芡实粥

【来源】 《寿世保元》

【组成】 山药 50g，芡实 50g，粳米 50g，香油、食盐各适量。

【制法与用法】 山药去皮切块，芡实打碎。两者同入锅中，加水适量煮粥，待粥熟后加香油、食盐调味即成。每晚温热服食。

【功效与应用】 补益脾肾，除湿止带，固精止遗。适用于脾肾两虚或脾虚有湿所致的女子带下清稀，男子遗精滑泄，以及健忘失眠，纳少便溏，倦怠乏力，形体羸瘦等。

【方解】 本方所治之证，为脾肾虚弱所致，治宜健脾固肾、收涩止带。

方中山药甘平质润，健脾益肾，涩精止遗，为药食两用之佳品，《神农本草经》谓之“补中益气力，长肌肉，久服耳目聪明。”芡实为涩精、止带、缩尿之要药，“治小便不利，遗精，白浊，带下”（《本草纲目》）。山药与之相伍，再与健脾益气、强身健体的粳米合而为粥，齐奏健脾固肾、收敛固涩之功，是以下元闭藏有司，精气秘而不泄，带下、遗精可止。而且味美可口，服食方便，宜于久服。

【使用注意】 本方补涩力较强，凡湿热为患所致之带下尿频、遗精白浊诸症，不宜服用。

第二十章

补 益 类

凡以补益药、食为主组成，具有补益人体气血阴阳等作用，用以治疗虚证的药膳，称为补益药膳。

由于先天禀赋薄弱，或后天失调，以致气血阴阳不足而引起的病证，称为“虚证”。《素问·三部九候论》提出的“虚则补之”，《素问·阴阳应象大论》提出的“形不足者，温之以气；精不足者，补之以味”便为本类药膳的立法依据。

虚证有气虚、血虚、气血两虚和阴虚、阳虚等不同的病理变化与临床表现，补益类药膳也相应分为补气、补血、气血双补和补阴、补阳五类。

益气类药膳适用于气虚病证。气虚表现为脏腑功能不足，生命活动减弱，如倦怠无力、少气懒言、面色晄白、食欲不振等。补气重在补脾、肺之气，常用益气类的药食有人参、黄芪、怀山药、莲子、大枣、茯苓、大米、小麦、鸡肉金、动物胃肚、禽畜类肉等，药膳方如黄芪蒸鸡、人参猪肚。

补血类药膳适用于血虚病证。血虚不足则主要表现为心肝血虚，见面色萎黄、口唇爪甲苍白、头晕目眩、心悸失眠，以及妇女月经不调等。另外，肝肾同源，肾精充盛，亦能化生营血。故补血法在人体主要侧重于心肝脾肾的调理摄养。常用的补血药食有当归、地黄、首乌、龙眼肉、枸杞、红枣、阿胶、各种动物类肉、动物肝脏等，药膳方如枸杞田七鸡、阿胶羊肝等。

气血双补类药膳适用于气血两虚病证。对气血俱虚的患者，除应用具有补气补血作用的膳食外，尚须注意调理脾肾功能，这样才能收到事半功倍的效果。常用补气血类药食如人参、黄芪、白术、当归、熟地、首乌、大枣、山药、阿胶、龙眼肉，及多种动物肉类等。药膳方如十全大补汤、归芪蒸鸡等。

补阴类药膳适用于阴虚病证。阴虚主要表现为精津阴液不足而致的枯燥、虚热、虚火等，如形体羸瘦、口燥咽干、心烦少眠、骨蒸盗汗、两颧潮红、五心烦热等。常用药食如生地、沙参、麦冬、枸杞、龟板、鳖甲、龟肉、海参、鸭肉等，药膳方如清蒸人参元鱼、生地黄鸡等。

补阳类药膳适用于阳虚病证。阳气虚不能温煦机体，则畏寒肢冷；不能温运气血，则气虚血滞；不能温运脏腑，则脏腑功能减退。常见有腰膝酸痛，四肢不温，痿软无力，阳痿早泄，小便不利或频数，脉沉迟。治当温补肾阳。补阳药食主要有鹿茸、附子、肉桂、杜仲、枸杞、猪腰子、狗鞭、鹿鞭、狗肉、羊肉等。常用药膳如鹿鞭壮阳汤、壮阳狗肉汤等。

补益类药膳要注意体质特点。一般温热辛香药食，多可助火散气；寒凉滋腻药食，每易助湿生痰，阳热之体，生姜、大蒜、胡荽、胡椒、荔枝、羊肉、狗肉、黄鳝等温热之品，不宜过食；阴寒之体者，西瓜、黄瓜、菱角、笋、荸荠、梨、柿子等寒凉之品，不可久服。进补药膳还要注意适应时令、环境。春夏之时，不宜大进温补，只宜缓补、清补；冬主闭藏，

更适宜进补。

第一节 补 气

黄 芪 蒸 鸡

【来源】 《随园食单》

【组成】 嫩母鸡 1 只 (1000g 左右), 黄芪 30g, 精盐 1.5g, 绍酒 15g, 葱、生姜各 10g, 清汤 500g, 胡椒粉 2g。

【制法与用法】 母鸡宰杀后去毛, 剖开去内脏, 剥去爪, 洗净。先入沸水锅内焯至鸡皮伸展, 再捞出用清水冲洗, 沥干水待用。黄芪用清水冲洗干净, 趁湿润斜切成 2mm 厚的长片, 塞入鸡腹内。葱洗净后切成段, 生姜洗净去皮, 切成片。把鸡放入砂锅内, 加入葱、姜、绍酒、清汤、精盐, 用湿棉纸封口。上蒸笼用武火蒸, 水沸后蒸约 1.5 ~ 2 小时, 至鸡肉熟烂。出笼后去黄芪, 再加入胡椒粉调味, 空腹食之。

【功效与应用】 益气升阳, 养血补虚。适用于脾虚食少, 倦怠乏力, 气虚自汗, 易患感冒, 血虚眩晕, 肢体麻木及中气下陷所引起的久泻、脱肛、子宫下垂等。

【方解】 本方所治之证, 为脾胃气虚, 清阳下陷所致。脾胃气虚, 受纳与运化不及, 故见食少倦怠, 气虚自汗, 易患感冒; 生化之源不足, 故见血虚眩晕、肢体麻木; 清阳不升, 则见久泻、脱肛、子宫下垂等。治宜益气升阳, 养血补虚。

方中黄芪性味甘温, 功能补气升阳, 益卫固表, 利水消肿, 既善于补气, 又长于升阳, 无论是脾虚食少、倦怠乏力, 还是中气下陷之脱肛、子宫下垂等内脏下垂诸症, 黄芪皆为必用之品。其益卫固表力佳, 故又常用于虚人感冒等, 《本草求真》谓其: “能入肺补气, 入表实卫, 为补气诸药之最。”

鸡肉为填髓补精之佳品, 以营养丰富, 滋味鲜美著称。两者配伍, 黄芪得鸡肉之助, 则气化于精血, 补气之力更强; 鸡肉得黄芪以健脾, 则运化力旺, 化血生精之功更著, 具有相得益彰之妙。本药膳制作简便, 疗效确实, 为多种虚弱性疾病的佳膳。对于病后体虚、营养不良、贫血、肾炎水肿、内脏下垂等患者, 经常食用本膳, 具有养生保健、增强体质、预防感冒等作用。

【使用注意】 表虚邪盛, 气滞湿阻, 食积停滞, 以及阴虚阳亢者, 均不宜用。

四 君 蒸 鸭

【来源】 《百病饮食自疗》

【组成】 嫩鸭 1 只, 党参 30g, 白术 15g, 茯苓 20g, 调料适量。

【制法与用法】 活鸭宰杀, 洗净, 去除嘴、足, 入沸水中滚一遍捞起, 把鸭翅盘向背部; 党参、白术、茯苓切片, 装入双层纱布袋内, 放入鸭腹; 将鸭子置蒸碗内, 加入姜、葱、

绍酒、鲜汤各适量，用湿绵纸封住碗口，上屉武火蒸约3小时，去纸并取出鸭腹内药包、葱、姜，加精盐、味精，饮汤食肉。

【功效与应用】 益气健脾。适用于脾胃气虚，食少便溏，面色萎黄，语声低微，四肢无力，舌质淡，脉细弱等。

【方解】 本方所治之证，为脾胃气虚，运化无力，生化之源不足所致，治宜益气健脾。

方中党参性味甘平，功能补中益气，生津养血，为常用的益气健脾药，如《本草正义》所说：“力能补脾养胃，润肺生津，健运中气，本与人参不甚相远，尤其可贵者，则健脾运而不燥，滋胃阴而不湿。”现代研究证明，本品具有调节胃肠运动、抗溃疡、增强免疫功能及机体抗病能力等多种作用。白术味甘苦而性湿，功能健脾燥湿，对脾虚气弱，运化无力所致的食少腹胀、大便溏泄、倦怠乏力等症，既能补脾益气，又能燥湿健脾，历代医家将其视为补脾脏第一要药。《本草汇言》记载：“白术，乃扶植脾胃、散湿除痹、消食除痞之要药也。脾虚不健，术能补之；胃虚不纳，术能助之。”茯苓性味甘、淡，平，既能利水渗湿，又能健脾止泻，能补能泻，常与党参、白术等补脾药配合同用，使健脾渗湿之功更为增强，以治脾虚体倦、食少便溏诸症。

鸭子功能健脾补虚，滋阴养胃，利水消肿。中医认为鸭是水禽类，其性寒凉，适用于内热较重的人食用。特别是对于身体羸瘦，阴虚内热，或低热不退，大便干燥及水肿等，尤为适宜。民间历来视其为滋补妙品。

诸料合用，药借食味，食助药性，能补能利，补虚而不滋腻，滋阴而不恋邪。实为年老体弱、脾胃气虚之人的滋补良方。

【使用注意】 脾胃虚寒所致的食少便溏、脘腹疼痛不宜用。

乌 鸡 豆 蔻

【来源】 《本草纲目》

【组成】 乌骨母鸡1只(1kg以上)，草豆蔻30g，草果2枚。

【制法与用法】 乌骨母鸡，宰杀后，去杂毛及肠杂，洗净。将豆蔻、草果烧存性，放入鸡腹内扎定，煮熟，空腹食之。

【功效与应用】 益气补虚，健脾止泻。适用于体虚气弱，寒湿阻滞脾胃，脘腹胀满冷痛，大便滑泻等。

【方解】 本方所治之证，为脾虚气弱，寒湿滞于脾胃，脾失健运所致，宜补虚益气、燥湿温中、健脾止泻。

方中乌骨鸡又有“药鸡”、“竹丝鸡”之称，自古以来，民间一直将其视为滋补佳品，尤其为妇科所常用。本品性味甘平，具有养阴退热、补虚劳羸弱的作用，对虚劳骨蒸羸瘦、消渴、脾虚滑泻，及妇人崩中带下虚损诸病，皆可随证配伍应用。《本草经疏》言其：“补血益阴，则虚劳羸弱可除；阴回热去，则津液自生，渴自止矣。阴平阳秘，表里固密，邪恶之气不得入，心腹和而痛自止。益阴，则冲、任、带三脉俱旺，故能除崩中带下一切虚损诸疾也。”

草豆蔻、草果性味辛温，皆属芳香化湿药，均能燥湿温中，以治寒湿阻滞脾胃所致脘腹

胀满疼痛，呕吐泄泻之症。朱丹溪云：“草豆蔻，性温，能散滞气，消膈上痰。若明知身受寒邪，日食寒物，方可温散，用之如鼓应桴。”方中将草豆蔻、草果烧存性用者，是减其辛热，以免浮散，而专力于温行脾胃之寒湿郁滞。

本方既可治体虚气弱，寒湿郁滞脾胃之脘腹冷痛、大便滑泻，又可治呕恶不欲食，属于脾胃虚弱，寒湿郁滞所致之症。

【使用注意】 伤食消化不良及胃肠湿热而致的泄泻，不宜使用本方。

【附方】

1. 乌鸡煎(《普济方》)：由乌骨鸡1只，小茴香、高良姜、红豆蔻、陈皮、白姜、花椒各适量组成。先将乌骨鸡宰杀后去毛、肠，洗净，再投入各药，加盐适量，同煮熟烂，空腹食用。功能补虚，健脾，开胃，止泻。适用于噤口痢因涩药太过伤胃，闻食口闭，四肢逆冷。亦可治久痢。

2. 陈皮椒姜鸡(《饮膳正要》)：由乌骨雄鸡1只，陈皮(去白)、高良姜各3g，胡椒6g，草果2个组成。先将乌雄鸡宰杀，如常洗净，切作块，投入各药，再以葱、醋、酱调和，放入砂锅内封口，将其煮熟，空腹食用。功能补虚温中，健脾开胃。适用于脾胃虚冷，脘腹郁滞，腹胀腹泻。

黄精烧鸡

【来源】 《家庭药膳》

【组成】 黄精50g，党参25g，怀山药25g，鸡1只(约2000g)，生姜、葱各15g，胡椒粉3g，料酒50g，味精2g，化猪油70g，肉汤1500ml。

【制法与用法】 将鸡宰杀后，去杂毛和内脏，剥去脚爪，入沸水锅中氽透，捞出砍成块；将党参洗净切5cm长段，山药洗净切片，生姜洗净拍破，葱洗净切长段。锅置火上，注入猪油，下姜、葱煸出香味，放入鸡块、黄精、党参、怀山药、胡椒粉，注入肉汤、料酒，用大火烧开，打去浮沫，改用小火慢烧3小时，待鸡肉熟时，拣去姜、葱不用，收汁后入味精调味即成。空腹食之。

【功效与应用】 补脾胃，安五脏。适用于脾胃虚弱，便溏，消瘦，纳少，带下等。

【方解】 本方所治之证，为脾胃虚弱，健运失常所致的便溏、消瘦、纳少等症，治宜益气补脾。

方中黄精味甘性平，是一味补脾气、益脾阴，而又兼能润肺燥、益肾精的药物，因补性缓和，滋味甘甜，自古以来，人们一直将其作为滋补佳品，并认为能够延缓衰老。《别录》称其：“久服轻身延年不饥。”《本草纲目》谓其：“补诸虚……填精髓。”现代研究证明黄精有改善冠脉循环、降血脂、降血糖的功能，有利于心血管疾病、糖尿病的防治。临床观察，用于病后体虚或慢性病消耗性营养不良有较好疗效。

山药功效与黄精相近，亦有补气益阴的作用，但兼具涩性，微有收敛作用，山药在历代本草中皆被视为补虚佳品。临床实践证明其有增加食欲、增强体质等多种作用。党参功能补中气，善治脾胃气虚的食少便溏、体倦乏力等症。

鸡肉性味甘温，具有温中补脾、益气养血、补肾益精等作用，与黄精、山药、党参配合

蒸服，益气补虚之力更强，亦为年老体弱或病后体虚、形体消瘦、须发早白兼脾胃气虚之人的美味佳肴。

【使用注意】 本品性质滋腻，故脾虚湿困，痰湿咳嗽及舌苔厚腻者不宜服用。

【附方】 黄精粥(《饮食辨录》)：由黄精 15g、粳米 100g 组成。先煎黄精，去渣取汁，入粳米煮粥，候熟，加入适量白糖调匀。空腹食之。功能补中益气，润心肺，强筋骨。适用于脾肺气虚，倦怠乏力，饮食减少，咳嗽气短，干咳无痰，或肺癆咳血。

黄芪猴头汤

【来源】 《中国药膳学》

【组成】 猴头菌 150g，黄芪 30g，嫩母鸡 250g，生姜 15g，葱白 20g，食盐 5g，胡椒面 3g，绍酒 10g，小白菜心 100g，清汤 750g。

【制法与用法】 猴头菌经冲洗后放入盆内，用温水泡发，约 30 分钟后捞出，削去底部的木质部分，再洗净切成约 2mm 厚的大片。发菌用的水用纱布过滤后留存待用。嫩母鸡宰杀后洗净，切成条块。黄芪用热湿毛巾揩抹净，切成马耳形薄片。葱白切为细节，生姜切为丝，小白菜心用清水洗净待用。锅烧热下入猪油，投进黄芪、生姜、葱白、鸡块，共煸炒后放入食盐、绍酒，及发猴头菌的水、少量清汤，用武火烧沸后，改用文火再煮约 1 小时，然后下猴头菌再煮半小时，撒入胡椒面和匀。先捞出鸡块放置碗底，再捞出猴头菌盖在鸡肉上；汤中下入小白菜心，略煮片刻，将菜心舀出置碗内，即成。

【功效与应用】 益气健脾，补益虚损。适用于脾胃虚弱，食少乏力，气虚自汗，易患感冒者；或由于气血两虚所致眩晕心悸、健忘、面色无华等。

【方解】 本方所治之证，为脾胃虚弱或气血两虚所致，治宜益气健脾、补益虚损。

方中黄芪性味甘温，功善补气升阳，固表止汗，是最常用的补气药之一。《日华子本草》称其能：“助气壮筋骨，长肉，补血”，《本草求真》谓其：“补气诸药之最。”现代研究证明，本品能增强和调节机体免疫功能，提高机体的抗病能力，并有抗衰老、抗疲劳等作用。猴头菌有很高的营养价值，其人口清香，风味独特，被誉为“山珍之珍”，味甘性平，有利五脏、助消化、补虚损的功效，可用于治疗消化不良、胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎、神经衰弱等症。鸡肉则能温中益气，填精补髓，为滋补强壮的常用食物。黄芪补气健脾，得猴头菌之和胃健脾、鸡肉之补养气血、小白菜之通利胃肠，则荤素结合，补虚而不滋腻，祛邪而不伤正，是味美效佳的益脾良方。亦可作为病后体虚易感风寒，或年老体弱、营养不良、贫血、神经衰弱、慢性胃炎、糖尿病等的调补佳膳。

【使用注意】 胃热气滞而见胃脘胀痛、灼热泛酸者，不宜用本膳。

人参猪肚

【来源】 《良药佳馐》

【组成】 人参 10g，甜杏仁 10g，茯苓 15g，红枣 12g，陈皮 1 片，糯米 100g，猪肚 1 具，花椒 7 粒，姜 1 块，独头蒜 4 个，葱 1 根，调料适量。

【制法与用法】 人参洗净，置旺火上煨30分钟，切片留汤。红枣酒喷后去核；茯苓洗净；杏仁先用开水浸泡，用冷水搓去皮晾干；陈皮洗净，破两半；猪肚两面冲洗干净，刮去白膜，用开水稍稍烫一下。姜、蒜拍破，葱切段，糯米淘洗干净。

把诸药与糯米、花椒、白胡椒同装纱布袋内，扎口，放入猪肚内。把猪肚放置在一个大盘内，加适量奶油、料酒、盐、姜、葱、蒜，上屉用旺火蒸2小时，至猪肚烂熟时取出。待稍凉后，取出纱布袋，解开，取出人参、杏仁、红枣，余物取出弃去不用，只剩糯米饭。把红枣放入小碗内，并将猪肚切成薄片放在红枣上，然后人参再放置在猪肚上。把盘内原汤与入参汤倒入锅内，待沸，调入味精。饮汤吃猪肚、糯米饭。每周服1~2次，长期服食效佳。

【功效与应用】 益气健脾，滋养补虚。适用于脾胃虚弱，食欲不振，便溏，气短乏力，头晕眼花及浮肿诸症。

【方解】 本方所治之证，为脾胃气虚所致，治宜益气健脾、滋养补虚。

方中人参味甘、微苦，性微温，有大补元气、补脾益肺等功效，为脾气不足、肺气亏虚等气虚之证的要药，《本草纲目》谓其“治男妇一切虚证。”茯苓功能利水渗湿，健脾，安神，药性平和，能补能利，尤其是对于脾虚水肿，用之有标本兼顾之效。红枣功能补中益气，养血安神，为调补脾胃之常用药。三者合用，为益气健脾的常用配伍。猪肚味甘，性温，功能补虚损，健脾胃。与人参合用，益气健脾作用进一步加强，又配以杏仁降气宽肠，陈皮、花椒、胡椒等辛香之品理气和胃，可使全方补中有行，补而不壅，实为脾胃虚弱之佳膳，也可用于大病、手术后等各种虚弱病证。

【使用注意】 本方适用于慢性疾病的恢复与调养，尤其对脾胃虚弱者的调补最为适宜，各种急性病发作期均不宜应用。

山 药 鸡 肫

【来源】 《家庭药膳》

【组成】 鸡肫250g，鲜山药100g，青豆30g，生姜、葱各10g，料酒15g，精盐2g，酱油5g，白糖3g，胡椒粉、味精各1g，湿淀粉50g，香油3g，鸡汤50g，菜油500g。

【制法与用法】 取新鲜鸡肫洗净，切成薄片；生姜洗净，不去皮，切成姜末；葱洗净，切成葱花；鲜山药洗净，煮熟，切成片。鸡肫片放碗内，加精盐、料酒、胡椒粉拌匀上味。再用1碗放入酱油、白糖、味精、鸡汤、湿淀粉，兑匀滋汁。锅烧热，加菜油，待烧至六七成热时，下入肫片划散，再捞出用漏勺沥去油。锅内留底油约50ml，下姜末，煸香后入青豆、山药片，翻炒数下，倒入兑好的滋汁勾芡翻匀，撒上葱花，淋上香油，起锅装盘即成。

【功效与应用】 健脾和胃，消食化积。适用于脾虚食少，食后腹胀，或满胀不食，呕吐泄泻，小儿疳积等。

【方解】 本方所治之证，为脾胃虚弱，消化不良所致，治宜健脾和胃、消食化积。

方中山药味甘性平，既能补气，又能养阴，具有补气而不滞，养阴而不腻之特点，因药性平和，故尤适用于小儿脾虚消化不良诸证。正如《本草崇原》所言：“山药气味甘平，乃补太阴脾土之药，故主治之功皆在中土。”鸡肫善消食积，具有健脾消食的作用，对于脾胃虚弱，运化失常，水谷不化，食少纳呆者有良效。本膳以消食之品鸡肫与滋补佳品山药相配伍，

有相辅相成的作用，使健脾消食之力进一步加强。脾复健运，胃善消谷，于素体虚弱，病后体虚未复，小儿营养不良等患者兼有脾胃虚弱，消化不良者均可运用。

人参莲肉汤

【来源】 《经验良方》

【组成】 白人参 10g，莲子 15 枚，冰糖 30g。

【制法与用法】 将白参与去心莲子肉放碗内，加水适量浸泡至透，再加入冰糖，置蒸锅内隔水蒸炖 1 小时左右，人参可连用 3 次，第 3 次可连同人参一起吃。早晚餐服食。

【功效与应用】 补气益脾，养心固肾。适用于体虚气弱，神疲乏力，自汗脉虚；脾虚食少，大便泄泻；心悸失眠，或夜寐多梦；肾虚遗精、滑精及妇女崩漏，白带过多等。

【方解】 本方所治之证，为气虚脾弱所致。脾虚气弱，则见神疲乏力、大便泄泻；气血生化不足，心失所养，则见心神不安、健忘失眠；肾气不固，则遗精、滑精。治宜补气健脾，养心安神，益肾固精。

方中人参功能大补元气，补脾益肺，安神增智，生津止渴。《药性论》云人参：“主五脏气不足，五劳七伤，虚损痿弱。”《本草经疏》载：“人参能回阳气于垂绝，却虚邪于俄顷，功魁群草，力等丸丹矣。”莲子肉性味甘、涩，平，具有补脾止泻、益肾固精和养心安神的作用，为治疗脾虚久泻，食欲不振，肾虚不固的常用药。《神农本草经》谓其“主补中，养神，益气力”，《本草纲目》称其“交心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损”。冰糖功能补中益气，又具有调味作用。

人参、莲子肉、冰糖相配，则甘甜清香，补而不滞，尤宜于年老体虚者。

【使用注意】 脾虚气滞或湿阻、食积所致的胸闷腹胀、食欲不振、舌苔厚腻的病人，不宜服用；不可同时服食萝卜及茶叶；大便燥结者不宜服用。

生脉饮

【来源】 《千金方》

【组成】 人参 10g，麦冬 15g，五味子 10g。

【制法与用法】 水煎，取汁，不拘时温服。

【功效与应用】 益气生津，敛阴止汗。适用于体倦乏力，气短懒言，汗多神疲，咽干口渴，舌干红少苔，脉虚数；或久咳气弱，口渴自汗等。

【方解】 本方所治之证，为气阴两伤所致，治宜益气养阴生津。

方中人参性味甘温，益气生津，为大补人身元气的第一要药。麦门冬味甘性寒，具有养阴清热、润肺生津之功。两药相配，则益气养阴之功益彰。五味子性味酸温，功能敛肺止汗、生津止渴。3 药合用，一补一清一敛，共奏益气养阴、生津止渴、敛阴止汗之功，使气复津生，汗止阴存，脉得气充，则可复生，故名“生脉”。《医方集解》说：“人有将死脉绝者，服此能复生之，其功甚大。”至于久咳肺虚，气阴两伤证，取其益气养阴、润肺止咳，以求本图治，使气阴恢复，肺润津生，诸症悉除。

【使用注意】 外邪未解，或暑病热盛，气阴未伤者，不宜用本方。

人 参 粥

【来源】 《食鉴本草》

【组成】 人参 3g，粳米 100g，冰糖适量。

【制法与用法】 将粳米淘净，与人参（切片或打粉）一起放入砂锅内，加水适量，煮至粥熟，再将化好的冰糖汁加入，拌匀，即可食用。

【功效与应用】 补元气，益脾肺，生津安神。适用于脾肺气虚所致的短气懒言，神疲乏力，动则气喘，易出虚汗及食欲不振，大便溏薄等；亦可用于年老体弱，不思饮食，全身无力，倦怠欲睡而又久不能入寐，或津伤口渴等。

【方解】 本方所治之证为元气及脾肺之气虚弱所致。元气不足，则体弱多病；脾肺气虚则短气懒言、神疲乏力、食欲不振、大便溏薄。治宜大补元气，补益脾肺。

方中人参性味甘、微苦，其性微温，既能大补元气，又有补脾益肺之效，我国现存最早的药学专著《神农本草经》载：“人参主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心益智，久服轻身延年”。本品无论对气虚欲脱、短气神疲、脉微欲绝的重危证候，还是脾肺气虚的不思饮食、食少便溏，以及肺气虚弱的少气懒言、动则喘乏、易出虚汗，或消渴少津、心神不安等一切气虚之证，皆有良好的补气作用。粳米性味甘平，功能补中益气，健脾和胃。冰糖味甘性平，功能补中益气，和胃润肺，又能调味。

人参、冰糖相配煮粥食用甘甜不腻，补气而不温燥，制作方便，长期食用，具有养生保健之功，诚为家庭食疗良方。

【使用注意】

1. 本方作用平和，坚持数日，方可见效。一般以生晒参、红参最为常用。习惯认为：生晒参常用于气阴两亏的病人；红参常用于阳气虚弱的病人。

2. 人参一般只适用于虚证，实证、热证而正气不虚者忌用。否则，“滥用”、“蛮补”，可形成“人参滥用综合征”，出现血压升高、失眠、兴奋、食欲减退等不良反应。

银 鱼 粥

【来源】 《草木便方》

【组成】 银鱼干 30g，糯米 100g，生姜、猪油、食盐各适量。

【制法与用法】 先将银鱼干、糯米、老生姜分别洗干净，合煮成粥，然后再加入少量猪油、食盐，趁热空腹食之。每日可服 2 次。

【功效与应用】 健脾，益肺，补虚。适用于脾肺虚弱，羸瘦乏力，或虚劳咳嗽等。

【方解】 本方所治之证，为脾肺气虚所致。脾虚气弱则食少乏力，消瘦；肺气虚弱则虚劳咳嗽。治宜健脾益肺，补益虚损。

方中银鱼味甘性平，肉质细腻，无骨刺，无腥味，经干制后的银鱼所食营养素更高，其中尤以钙的食量最高，功能补虚健脾、益肺，为补益虚损之要药。《医林纂要》谓其“补肺清

金，滋阴，补虚劳。”《日用本草》云：“宽中健胃，合生姜作羹佳。”糯米甘平而质柔粘，既可养脾胃，亦能润肺。

糯米与银鱼干合煮成粥，共奏补虚健脾、益肺之功，以治脾肺虚弱，虚劳咳嗽之证。加老生姜以健胃，可更好地促进消化和吸收。本膳清淡可口，营养丰富，制作简便，无论男女老少，皆可服食。

【使用注意】 脾虚湿盛，中满气滞者不宜服。

健胃益气糕

【来源】 《华夏药膳保健顾问》

【组成】 山药 200g，莲子肉 200g，茯苓 200g，芡实 200g，陈仓米粉 250g，糯米粉 250g，白砂糖 750g。

【制法与用法】 将上述诸药磨成细末，与米粉及白砂糖混合均匀，加入少量清水和成粉散颗粒，压入模型内，脱块成糕，上笼蒸熟，空腹酌食。

【功效与应用】 健脾止泻。适用于脾胃虚弱，食少便溏，神疲倦怠及妇女脾虚带下等。

【方解】 本方所治之证，为脾胃虚弱而挟湿所致。脾虚湿困，脾失健运则见食少倦怠、便溏泄泻诸症。治宜益气健脾，渗湿止泻。

方中山药性味甘平，上能养肺，中能补脾，下能益肾。既能补气，又能养阴，补气而不滞，养阴而不腻，为培补中气最和平之品，无论对脾虚泄泻，还是肺虚咳嗽等，皆有较好疗效。莲子肉性味甘、涩，平，功能补脾止泻，益肾固精，养心安神，尤为补脾止泻之佳品。

茯苓性味甘平，既能健脾渗湿，治疗脾虚湿困所致的泄泻、痰饮，还可补心气，安神志，治心神失养的惊悸失眠。芡实味甘、涩，性平，既能健脾止泻，又能除湿止带，还能益肾固精。因其健脾除湿而又性涩，故对脾虚湿盛的带下疗效尤佳。白糖、陈仓米、糯米合用，功能补中益气。

合而为糕，不仅健脾止泻之功较好，而且性质平和，香甜味美，老少咸宜。

【使用注意】 本方药性平和，少量或短暂服用，不易见效，应坚持常服，方可获良效。

【附方】

1. 莲肉糕(《士材三书》): 由莲肉 125g、粳米 125g、茯苓 60g 组成。将莲肉、粳米炒香熟，与茯苓共磨为细粉，再加适量砂糖调和作糕。空腹食之，每服两许。功能补中健脾、除湿。适用于脾胃虚弱，消化不良，便溏泄泻等。

2. 荔枝干粥(《泉州本草》): 由荔枝干 15g、粳米 30g 组成。煮粥，空腹食之，日服 3 次。功能益气补中，温阳止泻。适用于脾虚食少、消化不良的慢性腹泻、老人五更泻等。

锅焦糕

【来源】 《周益生家宝方》

【组成】 锅焦 1500g，神曲(炒) 125g，砂仁 62g，山楂(炒) 125g，莲子肉 300g，粳米(炒) 1500g，鸡内金(炒) 30g，白糖 1500g。

【制法与用法】 将诸药研为细末，加白糖调匀，做成糕，早晚随食。

【功效与应用】 补中，健脾，消食，适用于脾胃虚弱，饮食难消，脘腹胀满，便溏泄泻。

【方解】 本方所治之证，为脾虚少食，消化不良所致，治宜益气健脾、消食和中。

方中锅焦（即锅巴），又名黄金粉，为烧干饭时所起的焦锅巴，《本草纲目拾遗》谓其有：“补气、运脾、消食、止泄泻”之功效，可用于治疗消化不良、脾虚泄泻。粳米，性味甘平，炒至焦香后又能助脾之健运，且较一般米粉容易消化。莲肉具有补脾止泻之功，常用于脾虚所致的便溏泄泻。

神曲具有消食健胃、和中止泻之功，常用于食滞脘腹胀满、便溏泄泻等症。《药品化义》称其：“平胃气，理中焦，用治脾虚难运。”山楂味酸而甘，性温，善治各种食积停滞之证，尤为消油腻肉积之要药。鸡内金性味甘平，消化食积的作用较强，可用于各种食积停滞及小儿脾虚疳积证。神曲、山楂、鸡内金 3 药皆炒香运用，意在增强其健脾消食之力。砂仁性味辛温，气味芳香，善于化湿行气，为醒脾和胃之良药，常用于湿阻脾胃引起的食欲不振及呕吐、泄泻等症。

诸药配合，酸甜适口，消补结合，实乃老幼皆宜之良方。

【使用注意】 此方性质平和，补消配伍得当，但总以脾胃虚弱，健运失常，饮食积滞难于消化者服用为宜。若无饮食积滞，不宜服用。

【附方】：猪脾粥（《圣济总录》）：由猪脾、猪胃各 1 具，粳米 100g 组成。将猪脾、猪胃洗净细切，与米同煮为粥，空腹食之。功能健脾益气。适用于脾胃气虚，不下食，米谷不化等。

第二节 补 血

归参炖母鸡

【来源】 《乾坤生意》

【组成】 当归身 15g，党参 15g，母鸡 1500g，生姜、葱、料酒、食盐各适量。

【制法与用法】 将母鸡宰杀后，去掉杂毛与内脏，洗净；再将洗净切片的当归、党参放入鸡腹内，置砂锅中，加入葱、姜、料酒等，掺入适量的清水，武火煮至沸后，改用文火炖至鸡肉熟透即成。可分餐食肉及汤。

【功效与应用】 补血益气，健脾温中。适用于血虚气弱而见面色萎黄、头晕、心悸、肢体倦乏等。

【方解】 本方所治之证，为血虚气弱所致。血虚则见面色萎黄，头晕，心悸；气虚则见肢体倦乏；治宜补血益气。

方中鸡肉味甘性温，功能益气养血、温中补脾、补肾益精，为滋补佳品，尤宜于妇女产后或年老体弱者。党参既善于补脾益气，又能养血生津，故常用于脾虚气弱，倦怠乏力，及血虚萎黄，头晕，心悸等。现代研究证明，党参能增加红细胞和血红蛋白，增强免疫功能，

增强机体抵抗力等。当归功能补血活血，调经止痛，为妇科调经要药，无论血虚或血瘀而致的月经不调、痛经等症，皆为必用之品。

鸡肉与诸药合用，共奏补血益气、健脾温中、调经止痛之功。本膳不但气血双补，而且鲜味美，为四季进补之佳品。无论对于缺铁性、营养不良性贫血，还是脾胃虚弱、消化吸收功能障碍所致的贫血萎黄，以及血虚气弱之月经衍期、量少色淡等症，均可应用。

【使用注意】 外邪未净及热性病患者不宜食用。

参芪炖鲜胎盘

【来源】 《实用食疗方精选》

【组成】 鲜胎盘1个，黄芪60g，潞党参60g，当归身20g，生姜15g。

【制法与用法】 将鲜胎盘割开血管，用清水洗漂干净，置沸水中煮2~3分钟，及时捞出，放入锅内，再将洗净的党参、黄芪、当归身一并放入，加水适量，置武火上烧至欲沸时，除去浮沫；然后加入洗净拍破的生姜，改用文火，炖至胎盘熟透，趁热食用胎盘及汤。可分次服完，日服2~3次。

【功效与应用】 补益气血。适用于气血不足，虚羸消瘦，劳热骨蒸，妇人不孕及产妇乳汁不足等。

【方解】 方中所治之证，为气血不足所致，治宜补益气血。

方中胎盘又名紫河车，味甘、咸，性温，有益气养血、补肾益精之效，为滋补名品，临床常用于气血亏虚，形体消瘦，肺肾两虚之喘咳及产后缺乳等。《本草蒙筌》称其：“疗诸虚百损……煮食滋补尤佳，又益妇人，俾育胎孕。”现代研究证明，本品含多种抗体、多种激素，还能直接作用于内分泌系统，促进生长发育。黄芪、当归相配，能益气生血，以治劳倦内伤，气弱血虚所致诸症。由于有形之血生于无形之气，故更用党参协同黄芪，大补脾肺之气，以资气血生化之源，使气旺血生，诸症自除。生姜辛微温，有健胃作用，配入方中既能增进食欲，促进消化吸收功能，又可使汤味更为鲜美。

方中诸品同用，具有气血双补、扶正固本之特点。凡年老体弱、形体消瘦、贫血、再生障碍性贫血、肺结核等属气血两虚者，亦可应用。

【使用注意】 血虚有热之证不宜服用。

红杞田七鸡

【来源】 《中国药膳学》

【组成】 枸杞子125g，三七10g，肥母鸡1只，猪瘦肉100g，小白菜心250g，面粉150g，绍酒30g，味精0.5g，胡椒粉5g，生姜10g，葱白30g，精盐10g。

【制法与用法】 肥母鸡宰杀后去毛，剖腹去内脏，剥去爪，冲洗干净；枸杞子拣去杂质，洗净；田七用4g研末备用，6g润软后切成薄片；猪肉洗净剁细；小白菜心清水洗净，用开水烫过，切碎；面粉用水和成包饺子面团；葱洗净，少许切葱花，其余切为段；生姜洗净，切成大片，碎块捣姜汁备用。

整鸡入沸水中略焯片刻，捞出用凉水冲洗后，沥干水。将枸杞子、田七片、姜片、葱段塞于鸡腹内。鸡置锅内，注入清汤，入胡椒粉、绍酒，将田七粉撒于鸡脯肉上。用湿棉纸封紧锅子口，上笼旺火蒸约2小时。

另将猪肉泥加精盐、胡椒粉、绍酒、姜汁和成饺子馅，再加小白菜拌匀。将面团分20份擀成饺子皮，包20个饺子蒸熟。吃饺子与鸡肉。

【功效与应用】 补肝肾，益气血。适用于年老体虚，病后未复，产后血虚，贫血及其他营血虚损证，见面色萎黄、心悸心慌、头晕眼花、经血量少及腰膝酸软等症。

【方解】 本方所治之证，为肝肾不足、气血两亏所致。肝肾不足，则见腰膝酸软；气血两亏，则见面色萎黄、头晕眼花等。治宜补益肝肾，益气养血。

方中枸杞性味甘平，能补益肝肾、明目、润肺，为肝肾亏虚之要药。田七性味甘温，功能化瘀止血、活血定痛，与人参属同一科属，均为五加科多年生草本植物，亦有较好的滋补强壮作用，《本草新编》称其：“止血而兼补。”枸杞、田七相配，枸杞补肝血，因田七之活血则补而不滞，不犯呆补之弊；田七之活血行血，则使瘀血去而新血易生。

方中鸡肉、猪瘦肉相配，以滋补气血，使营血不乏生化之源。与田七、枸杞子相伍，以达补肝肾、益精血之功。本方以血肉有情之品益精血而滋化源，以草木有专功者为向导直达病所，相辅相成，共奏补益气血的功效。且性较平和，一般体虚不足、营血亏损者均可以作为补益良膳。

【使用注意】 凡外感表证未愈，身患湿热病证，或其他急性病罹患期间则不宜食用。

群 鸽 戏 蛋

【来源】 《养生食疗菜谱》

【组成】 白鸽3只，鸽蛋12个，人参粉10g，干淀粉30g，清汤130g，湿淀粉15g，熟猪油500g（实耗100g），绍酒15g，精盐7g，葱15g，酱油15g，味精1g，姜块10g，胡椒面0.8g，花椒12粒。

【制法与用法】 新鲜白鸽去毛及内脏，洗净。精盐、绍酒、酱油兑成汁，抹于鸽肉内外，将鸽子两腿翻向鸽背盘好。炒锅置旺火上，下熟猪油烧至七成熟，放入鸽肉，炸约6分钟，捞出沥去油，放入蒸碗内，加姜葱、人参粉、清汤等，用湿棉纸封住碗口，置火上蒸至鸽肉骨松翅裂为度。

将鸽蛋蒸熟，用冷水略浸，剥去蛋壳，入干淀粉中滚动，裹上淀粉后入油中炸至色黄起锅。将蒸好的鸽肉起出摆盘中，下放2只，上放1只，炸鸽蛋镶于周围。再将蒸鸽原汤入锅加胡椒、味精、湿淀粉勾成芡汁入汤，将汤淋于鸽肉及蛋上即成。

【功效与应用】 益气养血，补益肝肾。适用于气虚血亏，肝肾不足，腰膝酸软，脾胃虚弱，食欲不振，气短乏力等。

【方解】 本方所治之证，为肝肾不足，脾胃虚弱所致，治宜补益肝肾、益气养血。

方中人参大补元气，补脾益肺，历来深受医家的推崇，《本草纲目》称其：“治男妇一切虚证。”现代研究证明，人参能增强机体免疫功能、提高应激反应能力、提高脑力劳动功能、抗疲劳等。鸽及鸽蛋营养价值很高，功能补益气血，滋补肝肾。

人参得鸽肉、鸽蛋血肉有情之品，补气生血之力更强；而鸽肉、鸽蛋得人参补元气之功，化生精血之力更速，确为一首益气补血的良方。对于年老体弱，病后耗损营血未复，慢性消耗性疾病等，症见体虚乏力、食欲不振、形体消瘦、面色萎黄、眩晕耳鸣、失眠健忘等均可应用。

【使用注意】 本膳药食均较平稳，一般虚弱病证均可食用，但阴虚甚者不宜用。

阿胶羊肝

【来源】 《中医饮食疗法》

【组成】 阿胶 15g，鲜羊肝 500g，水发银耳 3g，青椒片 3g，白糖 5g，胡椒粉 3g，绍酒 10g，酱油 3g，精盐 2g，味精 5g，香油 5g，淀粉 10g，蒜末 3g，姜 3g，葱 5g。

【制法与用法】 将阿胶放于碗内，加入白糖和适量清水，上屉蒸化。羊肝切薄片，放入碗内，加入干淀粉搅拌均匀备用。另用 1 小碗，加入精盐、酱油、味精、胡椒粉、淀粉勾兑成汁。炒锅内放入 500g 油，烧五成热时，将肝片下入油中，滑开滑透，倒入漏勺内沥去油。炒锅内留少许底油，放入姜葱炸锅，加入青椒、银耳，烹入绍酒，倒入滑好的肝片、阿胶汁，翻炒几下，再把兑好的芡汁泼入锅内，翻炒均匀，加香油即成。

【功效与应用】 补血养肝。适用于肝血不足所致面色萎黄，头晕耳鸣，目暗昏花，两眼干涩，雀目夜盲等症。

【方解】 本方所治之证，为肝血不足，失于濡养所致，治宜补血养肝。

方中阿胶又称驴皮胶，味甘性平，具有补血止血、滋阴润肺的作用，为补血之要药，善治血虚诸证。《药品化义》谓其：“力补血液，能令脉络调和，血气无阻。”《本草思辨录》称其：“为补血圣药，不论何经，悉其所任。”药理研究证明，阿胶具有提高红细胞数和血红蛋白，促进造血功能的作用。羊肝味甘苦，性凉，功能益血补肝、明目，《唐本草》云：“疗肝风虚热，目赤暗无所见。”

阿胶、羊肝均为血肉有情之品，善补精血以治血虚诸疾，两者合用，功能补养肝血。肝主藏血，肝得血养，则能濡养脏腑机体。本膳亦可作为年老体弱，血虚萎黄，形体消瘦，及小儿体弱多病之贫血与妇人血虚出血、崩漏、月经不调等的常用膳食。

【使用注意】 阿胶性质滋腻，有碍消化，故脾胃虚弱，食欲不振，大便糖薄者忌服。如有外感表证未愈者，亦不宜用。

菠菜猪肝汤

【来源】 《中国药膳学》

【组成】 菠菜 30g，猪肝 100g，调料适量。

【制法与用法】 将菠菜洗净，在沸水中烫片刻，去掉涩味，切段，将鲜猪肝切成薄片，与食盐、味精、水豆粉拌匀；将清汤（肉汤、鸡汤亦可）烧沸，加入洗净拍破的生姜、切成短节的葱白、熟猪油等，煮几分钟后，放入拌好的猪肝片及菠菜，至肝片、菠菜煮熟即可。佐餐常服。

【功效与应用】 补血养肝，润燥滑肠。适用于血虚萎黄，视力减退，大便涩滞等。

【方解】 本方所治之证，为血不养肝的视力减弱、血虚肠燥的大便涩滞，治宜补血养肝、润燥滑肠。

菠菜味甘性凉而质滑，有养血润燥、滑肠通便之功，可用于血虚及血虚肠燥的大便涩滞。正如《本草求真》所言“凡人久病大便不通，及痔漏关塞之人，咸宜用之”。近年来有人报道，菠菜能刺激胰腺分泌，故对糖尿病亦有一定帮助。猪肝既可养血补肝，以治血虚萎黄，又可补肝明目，治肝血不足的视力减退、雀目夜盲等。现代用于预防维生素 A 缺乏所致的眼疾，如眼干燥、角膜软化等，确有相当疗效，可作为辅助治疗。两物合用，对血虚萎黄、肝虚视弱及肠燥大便涩滞之症有治疗效果。

【使用注意】

1. 菠菜质滑而利，善能润燥滑肠，故脾胃虚寒泄泻者不宜用。
2. 肾炎及肾结石患者不宜食用。

【附方】菠菜粥(《本草纲目》)：由菠菜 250g，粳米 250g，食盐、味精各适量组成。先将菠菜洗净，煮去涩味，切段；再将粳米淘净，置锅内，加水适量，熬至米熟汤稠，将菠菜放入粥内，继续熬至粥成。放入食盐、味精即成。空腹食用，1 日可食 1~2 餐。常服有效。功能养血润燥。适用于血虚肠燥之大便涩滞等。

当归苁蓉猪血羹

【来源】 《实用食疗方精选》

【组成】 当归身 15g，冬葵菜 250g，肉苁蓉 15g，猪血 125g，香油、熟猪油、葱白、食盐、味精各适量。

【制法与用法】 将当归身、肉苁蓉洗净，加水适量，煮取药液待用；将冬葵菜（如无，以落葵叶代之亦可）撕去筋膜，洗净，放入锅内，将待用的药液加入，煮至冬葵菜熟时，将煮熟的猪血切成片或条，同熟猪油、葱白、食盐、味精、香油一并加入，混和均匀，趁热空腹食之。亦可于进餐时服食。

【功效与应用】 补血活血，润肠通便。适用于血虚肠燥的大便秘结。

【方解】 本方所治之证，为年老体弱，阴虚血少，津枯肠燥所致，治宜养血润肠通便。

方中当归为补血活血、润肠通便的要药，当归身补血作用较好，对于血虚萎黄、肠燥便秘之症用之甚为适宜。肉苁蓉补肾助阳，润肠通便，对年老体弱或病后肠燥便秘而精亏血虚，肾阳不足者尤为适宜。苁蓉虽性温助阳，但温而质润，补阳不燥，药力和缓。《本草汇言》称其：“此乃平补之剂，温而不热，补而不峻，暖而不燥，滑而不泄，故有从容之名。”冬葵菜味甘性寒而质滑利，能清热滑肠，故用治肠燥便秘的疗效颇好。《儒门事亲》说：“老人久病，大便涩滞不通者，时复服葵菜、菠菜、猪羊血，自然通利。”猪血性味咸平，《医林纂要》谓其能：“利大肠”。药食相配，相辅相成，能充分发挥补血养血与润燥通便之功，再加以适量的香油、熟猪油，助其润滑之力，故对于年老体弱，精血亏虚之肠燥便秘，甚有效验。

【使用注意】 湿盛中满及胃肠虚冷泄泻者不宜使用。

猪心枣仁汤

【来源】 《四川中药志》

【组成】 猪心 1 具，茯神 15g，酸枣仁 15g，远志 6g。

【制法与用法】 将猪心剖开，洗净，置砂锅内，再将洗净打破的枣仁及洗净的茯神、远志一起放入锅内，加清水适量，先用武火烧沸，打去浮沫后，改用文火，炖至猪心熟透即成。只食猪心及汤。服食时可加精盐少许调味。

【功效与应用】 补血养心，益肝宁神。适用于心肝血虚引起的心悸、怔忡、失眠等症。

【方解】 本方所治之证，为血虚而致心肝失养所致，治宜补养阴血以宁心安神。

方中猪心性味甘咸而平，功能补虚养心、安神定惊，为治心血不足之心悸、怔忡、自汗、不眠等症的食疗佳品。《千金·食治》谓其：“主虚悸气逆。”《本草图经》称其：“主血不足，补虚劣。”

酸枣仁性味甘平，功能养心阴、益肝血而宁心安神，为滋养性安神药，主要用于心肝血虚引起的失眠、惊悸怔忡等症。《本草纲目》称其：“疗胆虚不得眠。”现代研究证明，酸枣仁有镇静、催眠作用。茯神比茯苓更长于安神，善治心悸、失眠等神志病症。远志具有宁心安神之功，兼能开心窍，尤其适用于心神不宁、失眠心悸而有健忘者。《本草纲目》述：“其功专于强志益精，治善忘。”

诸药与猪心配伍炖汤服食，使养心阴、益肝血、宁心神的作用进一步加强，确为一首滋养安神作用较好的食疗方剂。

【使用注意】 高血压、冠心病、高脂血症等患者应慎用。

【附方】 猪心参归汤(《证治要诀》)：由猪心 1 具，人参(或党参)、当归各 30g 组成。猪心剖开洗净，加清水适量，炖至猪心熟透，食猪心及汤。功能补血益气，养心，宁神，敛汗。适用于心虚多汗不眠之证。

参归猪肝汤

【来源】 《四川中药志》

【组成】 猪肝 250g，党参 15g，当归身 15g，枣仁 10g，生姜、葱白、料酒、食盐、味精适量。

【制法与用法】 将党参、当归身洗净，切薄片，枣仁洗净打碎，加清水适量煮后取汤；将猪肝切片，与料酒、食盐、味精、水发豆粉拌匀，放入汤内煮至肝片散开，加入拍破的生姜、切段的葱白，盛入盆内蒸 15~20 分钟。食肝片与汤。

【功效与应用】 养血补肝，宁心安神。适用于心肝血虚的心悸、失眠、面色萎黄等症。

【方解】 本方所治之证，为心肝血虚所致。肝主藏血，心主神志，心肝血虚则见心悸、失眠、面色萎黄等症。治宜养血补肝，宁心安神。

方中党参性味甘平，具有益气生血之功。若疗气血两虚所致心悸失眠、多梦易惊，常与酸枣仁、龙眼肉等配伍。《得配本草》称其：“君当归活血，佐枣仁补心。”当归具有补血活血

之功，亦常用于血虚引起的面色萎黄、头晕、目眩、心悸、健忘等症。《外台秘要》云：“其用有三：心经药一也，和血二也，治诸病夜甚三也。”酸枣仁功能为宁心安神、养肝敛汗，为滋养性安神药，常用于心肝血虚所致的虚烦不眠、多梦易醒、心悸怔忡，尤宜于出虚汗而兼有心烦失眠者。《本草切要》云：“酸枣仁佐归、参可以敛心。”猪肝能养血补肝，为治血虚萎黄等的常用食品。药食合用，共奏养血补肝、养心宁神之效。

【使用注意】 高血压、冠心病、高脂血症等患者应慎用。

龙眼酒

【来源】 《万氏家抄方》

【组成】 龙眼肉 60g，上好烧酒 500g。

【制法与用法】 内浸百日，随个人酒量适量饮用。

【功效与应用】 补心脾，益气血。适用于心脾两虚，食少纳差，心神不宁，精神不集中，睡眠不实等。

【方解】 本方所治之证，为心脾两虚所致。心神失养，则见心神不宁、睡眠不实；脾失健运，则见食少纳差。治宜补心脾，益气血。

方中龙眼又称桂圆，具有补心脾、益气血之功，为滋补心脾之要药，凡思虑过度，劳伤心脾而见心悸失眠者，用之尤为适宜。《神农本草经》谓其：“久服强魂魄，聪明，轻身不老，通神明。”《本草药性大全》称其：“养肌肉，美颜色，除健忘，却怔忡。”浸酒内服，其味醇香甘甜，益气血之功更捷。

【使用注意】 湿阻中满或有停饮、痰、火者不宜服用。不善饮酒者，也可煎汤内服。孕妇不宜服用，以免生热助火。

第三节 气血双补

十全大补汤

【来源】 《良药佳馐》

【组成】 人参、黄芪、白术、茯苓、熟地、白芍各 10g，当归、肉桂各 5g，川芎、甘草各 3g，大枣 12 枚，生姜 20g，墨鱼、肥母鸡、老鸭、净肚、肘子各 250g，排骨 500g，冬笋、蘑菇、花生米、葱各 50g，调料适量。

【制法与用法】 将诸药装纱布袋内，扎紧袋口。鸭肉、鸡肉、猪肚清水洗净；排骨洗净，剁成小块；姜洗净拍破；冬笋洗净切块；蘑菇洗净去杂质及木质部分。各配料备好后同放锅中，加水适量。先用武火煮开后改用文火慢煨炖，再加入黄酒、花椒、精盐等调味。待各种肉均熟烂后捞出，切成细条，再放入汤中，捞出药袋。煮开后，调入味精即成。食肉饮汤，每次 1 小碗，早晚各服 1 次。全料服完后，间隔 5 日后另做再服。

【功效与应用】 温补气血。适用于气血两虚，面色萎黄，头晕目眩，四肢倦怠，气短懒言，心悸怔忡，饮食减少等。

【方解】 本方所治之证，为久病失治或病后失调，或失血过多，以致气血两虚所致，治宜温补气血。

方中用人参甘温益气，健脾养胃；白术苦温健脾燥湿，以助脾运；茯苓甘淡健脾祛湿；炙甘草甘温益气和缓，调和诸药；四药配伍，即为补脾益气的基础方四君子汤。熟地甘温味厚，质地柔润，长于滋阴养血；当归补血养肝，和血调经；芍药养血柔肝和营；川芎活血行气，调畅气血，此即为中医补血名方四物汤；两方合用，则为气血双补的八珍汤。再加黄芪益气，肉桂鼓舞气血生长，便为十全大补汤。墨鱼养血滋阴；肥鸡益气养血，温中补脾；老鸭滋阴养胃，利水消肿；肘子、排骨滋阴润燥；冬笋、蘑菇等皆为植物膳料之上品，滋味鲜美，以上诸物均营养价值高，富含各种营养成分，具有滋补精血、强壮身体的作用。

本方荤素相合，气血双补，阴阳并调，滋补力强，故对于各种慢性虚损性疾病，有较好的滋补作用，适用于体虚贫血、发枯易脱、虚劳咳嗽、遗精阳痿、血压偏低、营养不良、血小板减少性紫癜、胃下垂、脱肛、子宫下垂、白带过多、月经不调等属气血两虚者。手术后及病后服用，有明显的调养作用。无病服用，亦能防病健身、增强抵抗力。

【使用注意】 本膳味厚偏于滋腻，故外感未愈、阴虚火旺、湿热偏盛之人不宜服用。

归芪蒸鸡

【来源】 《中国药膳学》

【组成】 炙黄芪 100g，当归 20g，嫩母鸡 1 只（1500g），绍酒 30g，味精 3g，胡椒粉 3g，精盐 3g，葱、姜各适量。

【制法与用法】 将鸡宰杀后去净毛，剖腹去内脏洗净，剥去爪不用，用开水焯去血水，再于清水中冲洗干净，沥干水待用。当归洗净，块大者顺切几刀；葱洗净剖开，切成寸许长段；姜洗净去皮，切成大片。

把当归、黄芪装于鸡腹内，将鸡置锅内，腹部朝上，闭合剖口；姜、葱布于鸡腹上，注入适量清水，加入食盐、绍酒、胡椒粉，用湿棉纸将锅口封严。上笼蒸约 2 小时后，取出去封口纸，去姜、葱，加适量味精调味，装盘即成。

【功效与应用】 补气生血。适用于气血两虚，面色萎黄，神疲乏力，消瘦倦怠，心悸头晕，脉象虚大无力，或妇人产后大失血，崩漏，月经过多者。

【方解】 本方所治之证，为劳倦内伤，血虚气弱所致，治宜补气生血。

方中黄芪与当归相配，为《内外伤辨惑论》中之当归补血汤。补气之黄芪为补血之当归的 5 倍，气旺则能生血，乃遵“有形之血生于无形之气”之说，方中重用黄芪大补脾肺之气，以资气血生化之源，通过补气使气能旺于内，则脏腑气机活动增强，化生血液即速，少用当归以养血和营。如此则阳生阴长，气旺血生，诸症悉除。方中再配以滋养补虚、益精补血的母鸡肉，进一步增强了全方益气生血的作用。

本膳滋味鲜美，疗效确实，实为家庭滋补之佳品。对于各种贫血、过敏性紫癜等属血虚气弱者，既有补养作用，又有治疗效果。

【使用注意】 湿热内阻，或急性病期间不宜服用。

乌鸡白凤汤

【来源】 《中国药膳大全》

【组成】 鹿角胶 25g，鳖甲 12g，牡蛎 12g，桑螵蛸 10g，人参 25g，黄芪 10g，当归 30g，白芍 25g，香附 25g，天门冬 12g，甘草 6g，生地黄 50g，熟地黄 50g，川芎 12g，银柴胡 5g，丹参 25g，山药 25g，芡实 12g，鹿角霜 10g，生姜 30g，墨鱼 1000g，乌鸡肉 8000g，调料适量。

【制法与用法】 将人参润软，切片，烘脆，碾成细末备用。用温水洗净墨鱼，去骨。将乌鸡宰后去内脏，洗净，剁下鸡爪、鸡翅膀。中药除人参外，各药用纱布袋装好，扎紧袋口，与墨鱼、鸡爪、鸡翅一同下锅，注入清水，烧沸后再熬 1 小时，备用。鸡肉洗净后，以沸水焯去血水，洗净，切成条方块，摆在 100 个碗内，加上葱段、姜块、食盐、绍酒的一半，加上备用药汁适量，上笼蒸烂。

鸡蒸烂后出笼，择去姜、葱，原汤倒入勺内，再和上原药汁调余下的绍酒、食盐、味精，烧开，去上沫，收浓汁，浇于鸡肉上即成。

【功效与应用】 补气养血，调经止带。适用于妇女体虚，神疲体倦，腰膝酸软，月经不调，白带量多，虚热，惊悸怔忡，睡卧不宁等。

【方解】 本方所治之证，为血虚气弱、冲任虚损所致，治宜补气养血、调经止带。

本方为治妇科虚弱病证的名方。方中以四物熟地、当归、白芍、川芎补血，加入参、黄芪以补气摄血，是治疗失血过多，气血两虚的圣愈汤。加天冬、生地、鳖甲、银柴胡等，具有养阴退热之功，与牡蛎、芡实、桑螵蛸、鹿角霜等同用，既能敛阴而固肝肾，又能收敛而止带下。山药健脾补虚，滋肾固精，为治诸虚百损、疗五劳七伤之食疗佳品；香附、丹参则活血行气而调经止痛；鹿胶、墨鱼、乌鸡，皆为血肉有情之品，滋补力强，善调虚损诸证。

本品药食相配，既能补气养血，调经止痛，又兼补益、固涩于一方，是一首配伍严格，选药精当，疗效显著的补虚调理之佳肴。对气血两虚，及由此而致的诸多病证均有良好疗效。凡年老体虚，妇人经带病证，属气血虚者均可食用。亦可用治再生障碍性贫血、血小板减少症、青春期无排卵性子宫功能性出血等。

【使用注意】 外感未愈，湿热、痰湿较重者，不宜服用。

参枣米饭

【来源】 《醒园录》

【组成】 党参 15g，糯米 250g，大枣 30g，白糖 50g。

【制法与用法】 先将党参、大枣煎取药汁备用，再将糯米淘净，置瓷碗中加水适量，煮熟，扣于盘中，然后将煮好的党参、大枣摆在饭上，最后加白糖于药汁内，煎成浓汁，浇在枣饭上即成。空腹食用。

【功效与应用】 补中益气，养血宁神。适用于脾虚气弱，倦怠乏力，食少便溏，以及血虚所致面色萎黄、头晕、心悸、失眠、浮肿等症。

【方解】 本方所治之证，为脾气虚弱，气血生化不足所致，治宜补益脾气、养血宁神。

方中党参性味甘平，入脾肺经，为补中益气、养血生津之佳品，尤为补中益气之要药，诚如《本草从新》所云：“主补中益气，和脾胃，除烦渴，中气微弱，用以调补，甚为平妥。”大枣补中益气，养血安神，缓和药性。《吴普本草》中记载：“主调中益脾气，令人好颜色。”《本草汇言》称其：“补中益气，壮心神，助脾胃，养肝血，保肺气，调营卫，生津之药也。”党参与大枣合用，功能补中益气，并有养血的作用，用治脾气虚弱和气虚血弱等证。糯米具有补脾益气之功，其质粘柔，富于滋养，并可治脾虚泄泻。《本经逢原》谓：“糯米，益气补脾肺。”白糖性味甘平，入脾经，具有润肺生津、补益中气之功。

党参、大枣、糯米、白糖合用，共奏益气补脾、养血安神之效。本方香甜可口，为家庭良膳。

【使用注意】 本方甘温壅中，且糯米粘滞难化，故脾为湿困，中气壅滞，脾失健运者不宜服。

【附方】 大枣粥(《圣济总录》)：由大枣 30g、粳米 100g、冰糖适量组成。将大枣、粳米淘净后放入锅内，加水适量，煮至熟烂成粥，加入冰糖，搅拌均匀，空腹食用。功能补中益气、养血安神。适用于脾胃虚弱，中气不足的倦怠无力，食少，泄泻及妇人脏燥等。又可用于贫血，血小板减少，慢性肝炎，过敏性紫癜等病证。

第四节 补 阳

鹿 角 粥

【来源】 《癯仙活人方》

【组成】 鹿角粉 10g，粳米 60g。

【制法与用法】 先以米煮粥，米汤数沸后调入鹿角粉，另加食盐少许，同煮为稀粥，1日分2次服。

【功效与应用】 补肾阳，益精血，强筋骨。适用于肾阳不足，精血亏虚之畏寒身冷，腰膝酸痛，阳痿早泄，不育不孕，精神疲乏；小儿发育不良，骨软行迟，囟门不合；妇女崩漏、带下；阴疽内陷，疮疡久溃不敛等。

【方解】 本方所治之证，为元阳虚衰、精血不足所致，治宜温肾壮阳、补益精血。

方中鹿角粉为鹿科动物梅花鹿或马鹿已骨化之鹿角，经加工而成，味咸，性温，能补肾阳，益精血，强筋骨，调冲任，固带脉。其温肾助阳而不燥烈，补益精血而不滋腻，温补之功虽不及鹿茸之峻，但其性缓和，无动火升阳之弊，为慢性虚损长期服食的佳品。李时珍在《本草纲目》中认为鹿角生用散热行血、消肿辟邪，熟用则益肾补虚、强精活血，故本粥用治阳虚精亏，鹿角粉宜早下久煮；用治疮痈溃疡，宜后下微煮。

【使用注意】 本方温热，夏季不宜选用，适合在冬天服食。因其作用比较缓慢，应当小量久服，一般以10天为1疗程。凡素体有热，阴虚阳亢，或阳虚而外感发热者，均当忌用。

【附方】 韭菜子粥(《千金方》): 由韭菜子 5~10g、粳米 60g、盐适量组成。功能补益肝肾, 壮阳固精。适用于肾阳虚衰, 肝肾不足的阳痿、遗精、尿频、带下。

枸杞羊肾粥

【来源】 《饮膳正要》

【组成】 枸杞叶 250g (或枸杞子 30g), 羊肉 60g, 羊肾 1 个, 粳米 60g, 葱白 2 茎, 盐适量。

【制法与用法】 将新鲜羊肾剖开, 去内筋膜, 洗净, 细切; 羊肉洗净切碎; 煮枸杞叶取汁, 去渣。也可用枸杞叶切碎, 同羊肾、羊肉、粳米、葱白一起煮粥。待粥成后, 入盐少许, 稍煮即可。每日早晚服用。

【功效与应用】 温肾阳, 益精血, 补气血。适用于肾虚劳损, 阳气衰败, 腰脊冷痛, 脚膝软弱, 头晕耳鸣, 视物昏花, 听力减退, 夜尿频多, 阳痿等。

【方解】 本方所治之证, 为肾阳虚弱、肾精亏耗、气血不足而成, 治宜补肾益精、温养气血。

方中羊肾, 性味甘温, 《名医别录》谓其“补肾气, 益精髓”, 常用于肾虚劳损, 腰脊疼痛, 足膝痿弱, 耳聋, 消渴, 阳萎, 尿频, 遗尿等。羊肉性味甘温, 历代被视为益肾气、强阳道之佳品。功能益肾补虚, 温养气血, 温中暖下。《千金要方》云: “主丈夫五劳七伤。”民间历来有冬令炖服之习俗, 以治虚劳畏冷, 腰膝酸软, 产后虚弱, 形羸消瘦, 脾胃虚寒等。枸杞叶是枸杞之嫩茎叶, 可蔬可药, 气味清香, 养肝明目, 《食疗本草》谓其: “坚筋耐老, 除风, 补益筋骨, 能益人, 去虚劳”, 《药性论》也曰: “能补益诸精不足, 和羊肉作羹, 益人。”

3 味同时入米熬粥, 甘美可口, 补虚之功可靠。温而不热, 为肾虚食养之要方。如无枸杞叶, 可用枸杞子代人。亦可去粳米, 炖汤食用。

【使用注意】 外感发热或阴虚内热及痰火壅盛者忌食。

【附方】 苁蓉羊肉粥(《药性论》): 由肉苁蓉 30g、精羊肉 250g、粳米 100g、葱白 2 茎、生姜 3 片、精盐少许组成。肉苁蓉水煎取汁, 羊肉洗净细切, 精米淘净, 与羊肉同入药汁共煮, 烧沸后入盐、生姜、葱花煮为稀粥食用。功效温肾补虚, 壮阳暖脾。适用于脾肾阳虚面色黯黑、肢冷畏凉等。夏季不宜服用; 大便溏薄、性功能亢进者不宜服用。

白羊肾羹

【来源】 《饮膳正要》

【组成】 白羊肾(切作片) 2 具, 肉苁蓉(酒浸, 切) 30g, 羊脂(切作片) 120g, 胡椒 6g, 陈皮(去白) 3g, 苡苳 6g, 草果 6g, 面粉 150g, 食盐、生姜、葱各适量。

【制法与用法】 面粉制成面片; 羊肾洗净, 去臊膻脂膜; 羊脂洗净; 余药相合, 同入纱布袋; 入锅内, 加清水适量, 沸后, 文火炖熬至羊肾熟透, 放入面片及调味品, 煮熟, 如常作羹食之。

【功效与应用】 温肾阳，健筋骨，祛风湿。适用于肾阳虚弱，阳痿不举，腰膝冷痛或风湿日久，累及肝肾，筋骨痿弱。

【方解】 本方所治之证，为肾阳不足，精血亏虚或脾肾虚寒所致，治宜补益精血、温补脾肾。

方中白羊肾性味甘温，《名医别录》曰：“补肾气，益精髓”。肉苁蓉，性味甘温，功能补肾阳、益精血，为“养命门、滋肾气、补精血之要药也”（《本草汇言》），现代研究发现其有调整内分泌、促进代谢及强壮作用，并能提高或调节机体的免疫功能。将白羊肾、羊脂配合肉苁蓉同用，其温肾益精作用更佳。胡椒、陈皮、茱萸、草果味辛性热，不但气味辛香，可除羊肾、羊脂油腻膻气，而且功能湿中散寒、行气止痛，对脾肾虚寒，食少腹痛者也颇有效。

《圣济总录》“白羊肾羹”方中无茱萸、草果、陈皮、羊脂，适用于肾阳不足而无脾胃虚寒者。

【使用注意】 本方偏于温燥，凡热盛阳亢者忌用，对脾虚便溏者，肉苁蓉用量不宜过大。

羊 脊 骨 粥

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 羊连尾脊骨1条，肉苁蓉30g，菟丝子3g，粳米60g，葱、姜、盐、料酒适量。

【制法与用法】 肉苁蓉酒浸1宿，刮去粗皮；菟丝子酒浸3日，晒干，捣末。将羊脊骨砸碎，用水2500ml，煎取汁液1000ml，入粳米、肉苁蓉煮粥；粥欲熟时，加入葱末等调料，粥熟，加入菟丝子末、料酒20ml，搅匀，空腹食之。

【功效与应用】 补肾阳，益精血，强筋骨。适用于虚劳羸瘦，腰膝无力，头目昏暗。

【方解】 本方所主之证，为脾肾阳虚，肝肾亏损所致，治宜温肾阳、益肝肾、健筋骨。

方中羊脊骨性味甘温，功能温肾补虚、强健筋骨，可用于肾阳虚冷，腰膝酸软，体衰羸瘦等，故《饮膳正要》说：“（羊）尾骨，益肾明目，补下焦虚冷”，《本草纲目》谓其“补肾虚，通督脉，治腰痛。”肉苁蓉性味甘温，功能补肾助阳、暖腰膝、健筋骨、滋肝肾精血、润肠胃燥结，实为补阳之佳品，如《本草汇言》所说：“温而不热，补而不峻，暖而不燥，滑而不泄。”菟丝子辛甘而平，功能补肝肾、益精髓，既补肾阳，又益肾阴，补而不峻，温而不燥，性平质润，为滋补肝肾之良药。尤以肝肾不足而兼精气不固者，更为多用。

全方羊脊骨、肉苁蓉、菟丝子同用，入米为粥，甘美养胃，既温阳，又益精，凡虚劳羸瘦诸证皆宜。若作汤佐餐服用也可。

【使用注意】 脾胃虚寒久泻者，应减肉苁蓉；大便燥结者，宜去菟丝子。

巴戟牛膝酒

【来源】 《千金方》

【组成】 巴戟天100g，怀牛膝100g，白酒1500g。

【制法与用法】 将以上两物同浸于白酒中，每日早晚服15~30ml。

【功效与应用】 温肾阳，健筋骨，祛风湿。适用于肾阳虚弱，阳痿不举，腰膝冷痛或风湿日久，累及肝肾，筋骨痿弱。

【方解】 本方所治之证，为肾阳不足，下元亏虚所致，治宜温补肾阳。

方中巴戟天，性味辛甘微温，功能补肾阳、强筋骨、祛风湿，其体润而不燥烈，故既能祛风除湿，又能补肾强骨，用于虚羸阳道不举，肾虚精滑，腰痛，脚膝痿软，小便不禁，女子宫冷不孕及风湿痹痛等。淮牛膝功能补肝肾、强筋骨，长于治疗腰膝疼痛，脚膝痿弱，与巴戟天配合，意在增强补肾阳、健筋骨、祛风湿、除痹痛之功。两药浸于酒中，行气血，增药效，温补之力更著。对于不善饮酒者，也可将两物与羊骨、羊肉等炖服，其温补肝肾之功不减。腰膝冷痛者，可加肉桂，干姜；阳虚痿弱者，宜加苁蓉、五加皮。

【使用注意】 本方温热，凡热盛阳亢者不宜饮用，夏天勿服或少饮。

补骨脂胡桃煎

【来源】 《类证本草》

【组成】 补骨脂 100g，胡桃肉 200g，蜂蜜 100g。

【制法与用法】 将补骨脂酒拌，蒸熟，晒干，研末；胡桃肉捣为泥状。蜂蜜熔化煮沸，加入胡桃泥、补骨脂粉，和匀。收贮瓶内，每服 10g，黄酒调服，不善饮者开水调服。每日 2 次。

【功效与应用】 温肾阳，强筋骨，定喘嗽。适用于肾阳不足，阳痿早泄，滑精尿频，腰膝冷痛，久咳虚喘等。

【方解】 本方所治之证，乃肾阳不足，肾气不固；或肾不纳气，肺气虚寒所致，治宜温肾阳、强筋骨、定喘嗽。

方中补骨脂性温味辛，善能补肾助阳，为壮火益土之要药。凡肾虚阳痿、遗精、滑精，腰膝冷痛、虚寒喘嗽等属肾阳不足，下元虚寒者皆宜。胡桃肉性味甘涩而温，既能补肾助阳以益精，又能温肺纳气以定喘；既可用于肾气亏虚之腰痛脚软、尿频遗精等症，又可用于肺肾两虚之久虚喘嗽。方中以补骨脂配胡桃肉同用，既是肺肾同治，又温肾助阳，相须以为用。《本草图经》谓：“二物合服弥久，则延年益气，悦心明目，补添筋骨。”

本方原名“补骨脂煎”，有改作丸剂者，名补骨脂丸。也有称之为“膏剂”者。方中胡桃仁原方去皮为用，若用于肺肾虚喘，也可连皮应用。《医林纂要》曰：“胡桃仁连皮则能固能补，去皮则止于能行能润耳。”

【使用注意】 痰火咳喘及肺肾阴虚之喘嗽忌用。

雀儿药粥

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 雀儿 10 枚（剥去皮毛，剝碎），菟丝子 30g（酒浸 3 日，晒干，捣为末），覆盆子 30g，五味子 30g，枸杞子 30g，粳米 60g，酒 60g。

【制法与用法】 上为末。将雀肉先以酒炒，入水 3 大盏，次入米煮粥，欲熟，下药末

10g, 搅转, 入五味调令匀, 更煮熟, 空心食之。

【功效与应用】 补肝肾, 益精血, 壮阳气, 暖腰膝。适用于肝肾虚损, 阳气衰弱, 阳痿, 遗精早泄, 腰膝酸软, 头晕眼花, 耳鸣耳聋, 尿频遗尿, 妇女带下。

【方解】 本方所主之证, 为肝肾虚损, 阳气衰弱, 筋骨不健所致, 治宜补肝肾、益精血、壮阳气、健腰膝。

方中雀儿乃麻雀, 性味甘温, 有壮阳益精、暖腰膝、缩小便之功。《养老奉亲书》用治“老人脏腑虚损羸瘦, 阳气乏弱。”乃补肝肾、益精血之良药, 对老年阳虚羸弱者, 尤为适宜。枸杞子、菟丝子性味甘平, 柔润而多液, 既能补肾以益精, 又可养肝以明目。覆盆子、五味子性味酸温, 益肾涩精, 固摄肾气, 尤宜于肾阳不足、肾气不固、肾精亏损者。本药粥集 5 味滋补肝肾之品于一方, 对阳气不足的老年人, 有祛病延年之功。

麻雀滋味鲜美, 因其来源所限, 方中之雀肉, 可以鹌鹑肉、鸽子肉或鸡肉等代之。本方也可去粳米, 炖汤食用, 其功效主治相似。

【使用注意】 本方功能壮阳, 凡阴虚火旺、性机能亢进者不宜服用。

鹿鞭壮阳汤

【来源】 《中国药膳学》

【组成】 鹿鞭 2 条, 枸杞子 15g, 菟丝子 30g, 狗肾 100g, 山药 50g, 巴戟 9g, 猪肘肉 800g, 肥母鸡 800g, 绍酒 50g, 胡椒粉、花椒、盐、生姜、葱白各适量。

【制法与用法】

鹿鞭发透后刮去粗皮杂质, 剖开, 再刮净内面的粗皮, 洗净, 切段; 狗肾用油砂炒烫, 用温水浸泡, 洗净; 猪肘肉、鸡肉洗净, 切条块; 山药润软, 切块; 枸杞子、菟丝子、巴戟天用纱布袋装扎紧; 葱洗净扎结, 姜洗净拍破。锅内放入鹿鞭、姜、葱、绍酒, 加清水约 1500ml, 用武火煮沸 15 分钟, 捞出鹿鞭, 原汤不用, 如此反复煮 2 次。另砂锅, 放入猪肘、鸡块、鹿鞭、狗肾, 加清水适量, 烧沸后, 撇去浮沫, 加入绍酒、姜、葱、花椒, 移于文火炖 90 分钟左右, 取出姜、葱、猪肘, 再将山药片、药袋、盐、胡椒粉、味精放入锅内。用武火炖至山药熟烂、汤汁浓稠。取汤碗 1 个, 先捞出山药铺于碗底, 再盛上鸡肉块, 最后摆上鹿, 倒入汤汁即成, 佐餐食用。

【功效与应用】 温肾壮阳, 补血益精。适用于肾阳衰惫, 精血不足, 阳痿遗精, 早泄, 腰酸膝软, 畏寒肢冷, 小便清长。

【方解】 本方所治之证, 为肾阳虚弱, 精血不足所致, 治宜温肾壮阳、补益精血。

方中鹿鞭为雄性梅花鹿或马鹿的阴茎及睾丸, 性味甘、咸而温, 功能补肾阳、益精血。本方乃取其壮阳强身之功, 用以峻补肾阳。狗肾即狗鞭, 为犬科动物雄性家狗带睾丸的阴茎。功能温肾壮阳、补益精髓, 《本草从新》谓其: “补虚寒, 助阳事”, 于方中助鹿鞭以补阳气、益精髓。

善补阳者, 必于阴中求阳, 养阴能滋阳气之化源, 故配以猪肘肉、肥母鸡等血肉有情之品以益精补血, 滋补肝肾。又唯恐力有不专, 故伍以温肾阳、强筋骨的巴戟天, 补肝肾、益精血之菟丝子、枸杞子, 直入肝、肾之经以益阴助阳。

本药膳以温肾壮阳、益精补血、强身健体的药食合用，配伍严谨，营养丰富，为健身壮阳、益阴助阳之重剂，对于肾阳虚弱、精血不足所致的各种病证，鲜有不效者。

【使用注意】 本膳功偏温补，凡阴虚火旺，虚热虚烦，潮热盗汗，心烦口干者，不宜服用。

壮阳狗肉汤

【来源】 《华夏药膳保健顾问》

【组成】 狗肉 200g，菟丝子 5g，附片 3g，葱、姜各 5g，食盐、味精、绍酒各适量。

【制法与用法】

狗肉洗净，投入锅内焯透，捞出，洗净血沫，沥干，切块；菟丝子、附片用纱布合包；姜葱洗净，姜切片、葱切断备用。锅内投入狗肉、姜片煸炒，烹入绍酒炆锅，倒入砂锅内，并将菟丝子、附片放入，加入清汤、食盐、味精、葱，以武火烧沸，撇净浮沫，用文火炖 2 小时，待狗肉熟烂，除去姜、葱，装入汤碗内即成。佐餐食用。

【功效与应用】 温脾暖肾，益精祛寒。适用于脾肾阳虚，畏寒肢冷，小便清长，脘腹冷痛，大便溏泻，腰膝酸痛。

【方解】 本方所治之证，为脾肾虚寒所致，治宜温脾暖肾、益精祛寒。

方中狗肉功能温肾助阳，补中益气，适用于脾胃虚寒，胀满少食或肾气不足，腰膝酸软者，本方取其温暖脾肾之力，脾得温，则后天气血生化有源；肾得暖，其先天真阳不至亏乏。附子辛热，能入心、脾、肾经，功专回阳温中，散寒补火，为温阳要药，配伍狗肉，温阳之功力专于脾肾，有相成之妙。菟丝子入肝肾，功能益阴而固阳，为补肝肾要药。3 味相伍，一以助附子、狗肉温阳而调脾肾之阳虚，一以益阴而滋阳气生化之源泉，配伍精当，是脾肾阳虚患者用以强身助阳的佳膳。

【使用注意】 本膳力偏温补，凡阴虚火旺，夜热盗汗，五心烦热者，不可服食。也不宜于春、夏季食用。

杜仲腰花

【来源】 《华夏药膳保健顾问》

【组成】 杜仲 12g，猪肾 250g，绍酒 25g，葱 50g，味精 1g，酱油 40g，醋 2g，干淀粉 20g，大蒜 10g，生姜 10g，精盐 5g，白砂糖 3g，花椒 1g，混合油 100g。

【制法与用法】 杜仲以水 300ml 熬成浓汁，去杜仲，再加淀粉绍酒、味精、酱油、白砂糖拌兑成芡糊，分成 3 份待用。猪腰子剖为两片，刮去筋膜，切成腰花，生姜去皮，切片。葱洗净切成节，待用。炒锅烧熟，入油，烧至八成热，放入花椒烧香，再投入腰花、葱、姜、蒜，快速炒散，沿锅倾入芡汁与醋，翻炒均匀，起锅装盘即成，佐餐食。

【功效与应用】 补肾益精，健骨强体。适用于肾虚腰痛膝软，阳痿遗精，耳鸣眩晕，夜尿频多。

【方解】 本方所治之证，为肾虚所致，治宜补肾精、强筋骨。

本方以杜仲、猪肾为主。猪肾具有补肾气、助膀胱等功能，常用于治疗肾虚腰痛，骨软脚弱，遗精盗汗等。《名医别录》称其“和理肾气，通利膀胱。”杜仲甘温，入肝肾经，能补肝肾、壮筋骨。《本草从新》认为杜仲“充筋力，强阳道。”用猪肾益精滋血助阳，杜仲入肾经壮阳气，两者相伍，可阴阳并调，而以滋化阳气偏重，故全方为助阳健身为主之药膳方，也可作为肾炎、高血压、性功能低下者的膳食；无病常食，具有强身健骨的滋养作用。

【使用注意】 本膳作为佐餐，对于肾阳虽虚，而尚不甚严重者具有调养作用。阳虚较重者，则本方力有未逮，但若长服则可缓以收功，仍具有较好功效。阴虚火旺者非本方所宜。

虫草炖老鸭

【来源】 《本草纲目拾遗》

【组成】 冬虫夏草 5 枚，老雄鸭 1 只，香葱、黄酒、生姜、胡椒、精盐各适量。

【制法与用法】 鸭子去肚杂洗净，将鸭头劈开，纳冬虫夏草于中，仍以线扎好，加酱油、酒等调味品如常煮烂食之。

【功效与应用】 补虚损，益肺肾，止咳喘。适用于病后虚损，身体羸弱，腰膝酸痛，阳痿遗精以及久咳虚喘，劳嗽痰血等。

【方解】 本方所治之证，乃久病精血亏虚，或肾阳不足，肺阴耗损所致，治宜补肾助阳、补肺益精。

方中冬虫夏草是一味名贵的滋补药品，性味甘温，秘精益气，专补命门，用治肾虚阳痿、腰膝酸痛等，《本草纲目拾遗》谓其“入房中药用”，功能保肺气、补肾精，且可化痰止血，《本草从新》曰：“保肺益肾，止血化痰，已劳嗽”，故为肺肾阴虚，久咳虚喘，劳嗽痰血的要药。老雄鸭温阳补虚，《本经逢原》曰：“男子阳气不振者，食之最宜”。与冬虫夏草炖服，味道鲜美，补肾助阳，养肺益精功能加强，对肺肾不足虚喘劳嗽者宜。若肺肾阴虚者，宜用性味甘平，有滋阴作用的白鸭肉。

【使用注意】 外感表邪咳喘不宜使用。

虫草炖鲜胎盘

【来源】 《实用食疗方精选》

【组成】 鲜胎盘 1 具，白果仁 45g，虫草 10g，麻黄 9g，生姜 9g。

【制法与用法】 新鲜胎盘割开血管，洗净；虫草洗净；银杏去壳，放入锅内，沸水煮熟，捞出，去皮膜，切两头，去心，焯去苦水；麻黄洗净，切碎，纱囊装好；生姜洗净，去皮、拍破。同放入砂锅内，加水适量，炖至胎盘熟烂，取出盛麻黄的纱袋，加入适量的食盐即可。每日早晨食用，5~7 天 1 疗程。

【功效与应用】 补益肺肾，定喘消痰，兼可散寒宣肺。适用于咳喘日久，痰多胸闷，呼吸多吸少，动则气喘尤甚，汗出，腰酸肢冷，小便频多等。

【方解】 本方所主之证，为肺气虚，肾阳衰，兼有寒邪所致，治宜补益肺肾、定喘消痰、散寒宣肺。

方中胎盘，又名紫河车，为补精血、益阳气之上品，有良好的益气养血、温肾补精之效。凡身体虚弱，羸瘦乏力，肺虚喘咳，劳嗽咯血，及肾阳不足，精血亏损等，皆宜食用。虫草性味甘温，能益肾补肺、化痰止血，用于肾阳不足，身体衰弱，及久咳虚喘，劳嗽咯血，疗效可靠。本品既能补肾固本，又能补肺实卫，与胎盘或鸡、鸭、牛、羊肉炖服效果尤佳。白果仁味甘、苦、涩，性平，有敛肺消痰平喘等作用，对喘嗽痰多之症，颇有疗效。麻黄辛散温通，善开肺气，散风寒而止咳平喘。白果与麻黄敛散相伍，即可增强定喘之效，又能宣散寒邪。方中诸药配伍，共奏补肺气、温肾阳、定喘嗽、消痰涎之功。

【使用注意】 本方不宜用于痰热壅肺的实喘，方中白果大量食用或生食均易引起中毒，务必注意剂量适宜。咳嗽痰稠，咯吐不利者慎用。

人参胡桃汤

【来源】 《济生方》

【组成】 人参 6g，胡桃肉 15g，生姜 5 片，大枣 7 枚。

【制法用法】 将人参、胡桃肉（去壳不去衣）切细，加水与生姜、大枣同用，连煎 2 次，将 2 次煎液混合均匀，分 2~3 次服用。

【功效与应用】 补肺肾，止喘咳。适用于肺肾不足，胸满喘急，不能平卧，动则喘甚。

【方解】 本方所治之证，为肺气不足，肾不纳气的喘嗽气喘，治宜补肺肾、止喘咳。方中人参大补元气，入肺脾经，有补肺益脾之功。对体虚气弱，特别是肺气不足的呼吸短促，行动乏力，动则喘甚有明显的疗效。胡桃仁性味甘温，能入肺肾，既能温肺，又能润燥化痰，敛肺定喘，且可补肾固精而纳气。《古方选注》：“胡桃可解膈内痰饮，膈间痰化而咳止声清；连皮能收肺经耗散之气”，故可用治肺肾不足之虚喘。与人参配伍成方，对于肺肾两虚，虚而偏寒的咳嗽喘促，用之最宜。

【使用注意】 本方偏于温补，热证喘咳不宜用；又能润燥滑肠，大便溏泻者不宜服用。

第五节 补 阴

清蒸人参元鱼

【来源】 《滋补保健药膳食谱》

【组成】 活元鱼 1 只（约 750g），人参 3g，鸡翅 250g，火腿、姜片各 10g，熟猪油、冬笋、香菇、料酒、葱各 15g，清汤 750g，调料适量。

【制法用法】 人参洗净，切斜片，用白酒浸泡，制成人参白酒液约 6ml，拣出人参片备用。元鱼宰杀后去壳及内脏，洗净，剔下裙边备用，元鱼肉剁成 4~6 块；沸水锅内加少量葱、姜及料酒，放入元鱼块烫去腥味，捞出用清水冲洗干净，沥干水。火腿、冬笋切片；香菇洗净，斜切成两半，与冬笋用沸水焯一下；葱切段，姜洗净拍破。

将火腿片、香菇片、冬笋片分别铺于蒸碗底部，平铺一层元鱼肉放在中央，元鱼裙边排于周围，再放上剩余的火腿、冬笋、香菇、鸡翅及葱、姜、蒜、料酒、盐、清汤、人参白酒液，上屉武火蒸1.5小时，至肉熟烂时取出。将汤倒入另一锅内拣去葱、姜、蒜，甲鱼肉翻扣于大汤碗中。再将原汤锅置火上加味精、姜水、料酒、精盐，调好味，烧沸，打去浮沫，滤去渣，再淋入少许明油，浇入甲鱼肉碗内，人参片撒于其面上即成。单食或佐餐均可。

【功效与应用】 益气养阴，补虚强身。适用于气阴不足所致的气短神疲，口燥咽干，不思饮食，潮热自汗，腰酸腿软，脉细虚数。

【方解】 本方所治之证，为阴亏气虚所致，治宜益气养阴。

方中元鱼，即甲鱼，性味甘、平，入肝经，能滋阴凉血。《随息居饮食谱》谓：“甲鱼滋肝肾之阴，清虚劳之热。”本膳取其血肉之体滋阴补血；人参大补元气，生津止渴，《本草纲目》曰其“治男妇一切虚证”，配元鱼能气阴两补，增强滋阴益气作用。诸料相配，既有滋阴益血之力，又具补气养阴之效，且营养丰富，故对阴液不足的虚弱病人有良效，适用于病后体虚、年老体弱及气阴不足、热病后阴津未复、肺结核、癌症化疗后白细胞减少；亦可用于癌症、消渴及各种慢性消耗性疾病的调理。若气虚阴亏较甚者，可以养阴益气、清火生津的西洋参代人参，其清润之功尤佳。常人食用可强身健体，提高抗病能力。

【使用注意】 本膳宜于气阴两虚、津液亏少的虚弱患者。若阴虚火旺、阴虚阳亢者，本方力有未及，不甚相宜。湿热内盛，阳虚内寒之体慎、勿用。

【附方】 鳖肉首乌汤(《草木便方》)：由鳖鱼肉300g、何首乌30g、水蜈蚣15g、青蒿15g组成。功效滋养肝肾，清透疟邪。适用于阴虚所致疟久不止，形体消瘦，夜热早凉，口渴舌绛等。

益寿鸽蛋汤

【来源】 《四川中药志》

【组成】 枸杞子10g，龙眼肉10g，制黄精10g，鸽蛋4枚，冰糖30g。

【制法用法】 枸杞子洗净，龙眼肉、制黄精分别洗净，切碎，冰糖打碎待用。锅中注入清水约750ml，加入上3味药物同煮。待煮沸15分钟后，再将鸽蛋打入锅内，冰糖碎块同时下锅，煮至蛋熟即成。每日服1剂，连服7日。

【功效与应用】 滋补肝肾，益阴养血。适用于肝肾阴虚的腰膝软弱，面黄羸瘦，头目眩晕，耳鸣眼花，燥咳少痰，虚热烦躁，心悸怔忡。

【方解】 本方所治之证，为肝肾阴亏，精血不足所致，治宜滋补肝肾、益阴养血。

方中枸杞子甘平，入肝肾经，善滋阴补血、益精明目，用于眼目昏花、眩晕耳鸣、腰酸膝软等症。黄精甘平，入脾、肺、肾经，有补脾益肺、养阴润燥的作用。古以黄精为益寿延年的佳品，如李时珍引《神仙芝草经》云：“黄精宽中益气，使五脏调良，肌肉充盛，骨髓坚强，其力倍增，多年不老，颜色鲜明，发白更黑，齿落更生”，在益精气、补阴血方面具有较好作用，常用于体虚乏力，心悸气短，肺燥干咳，消渴等。龙眼肉功善益心脾、补气血，用于心悸、健忘、贫血等症。3药相配，能大补五脏之阴，润燥生津。鸽蛋为蛋中上品，能补虚强身。再以冰糖甘甜清润辅之，使全方具有滋补肝肾、益阴补血、生津润肺的良好作用，

故可用于肝肾阴虚，肺虚燥咳等。

【使用注意】 阴虚内热而见潮热骨蒸，烦热盗汗之阴虚重者，本方力有不及。湿热壅盛者不宜服用。

生地黄鸡

【来源】 《肘后方》

【组成】 生地黄 250g，乌雌鸡 1 只，饴糖 150g。

【制法与用法】 鸡宰杀去净毛，洗净治如食法，去内脏备用；将生地黄洗净，切片，入饴糖，调拌后塞入鸡腹内。将鸡腹部朝下置于锅内，于旺火上上笼蒸约 2~3 小时，待其熟烂后，食肉，饮汁。

【功效与应用】 滋补肝肾，补益心脾。适用于肝肾阴虚，盗汗，虚热，骨蒸潮热，烦躁，以及心脾不足，心中虚悸，虚烦失眠，健忘怔忡。

【方解】 本方所治之证，为肝肾阴虚，心脾不足所致，治宜滋肝肾阴血、益心脾之气。

方中以生地黄独重，生地甘寒入肾，专能滋阴凉血，清·张璐谓生地“味厚气薄，内专凉血滋阴，外润皮肤索泽，病人虚而有热者，咸宜用之”；《本草经疏》曰生地为“补肾家之要药，益阴血之上品”，膳中意在以生地滋阴为主而大补肝肾之阴液；更以血肉之体的乌雌鸡滋补精血，《本草纲目》云其“补虚劳羸弱”，与诸药配伍，既能以其鲜美可口而益脾胃，更以补精血而助滋肝肾之阴，故本膳配伍的药食能相辅相成，大滋阴精，益养气血，对属阴虚之体的积劳虚损，或病后产后患者，是一首味、效俱佳的膳方。

【使用注意】 凡肝肾阴虚、心脾精血亏损者均可食用，但脾气素弱，入食不化，大便糖薄者，因本膳偏于滋腻，不甚相宜。外感未愈，湿盛之体，或湿热病中不宜本膳，恐致恋邪益湿。原方并曰：“勿啖盐。”

秋梨膏

【来源】 《医学从众录》

【组成】 秋梨 3200g，麦冬 32g，款冬花 24g，百合 32g，贝母 32g，冰糖 640g。

【制法与用法】 梨切碎，榨取汁，梨渣加清水再煎煮 1 次，过滤取汁，两汁合并备用；麦冬、冬花、百合、贝母加 10 倍量的水煮沸 1 小时，滤出药液，再加 6 倍量的水煮沸 30 分钟，滤出药汁，两液混合，并兑入梨汁，文火浓缩至稀流膏时，加入捣碎之冰糖末，搅拌令溶，再煮片刻。每服 10~15ml，每日 2 次，温开水冲服。

【功效与应用】 养阴生津，润肺止咳。适用于阴虚肺热，咳嗽无痰，或痰少粘稠，甚则胸闷喘促，口干咽燥，心烦音哑等。

【方解】 本方所治之证，为肺热伤津耗液所致，治宜养阴生津、润肺止咳。

方中秋梨质润而多汁，性味甘、微酸而凉，功能生津润燥、清脾化痰，可生食，也可蒸煮、榨汁或熬膏食用，但生食、熟用功用有别，《本草通玄》云：“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴。”麦冬、百合均为清润之品，功擅滋燥泽枯、养阴生津，对燥热伤肺，津枯阴耗

者，可配伍应用。川贝母性凉而有甘味，止咳化痰，兼能润肺，肺虚久咳、痰少咽燥者甚宜。款冬花功能润肺下气、化痰止咳，其药性虽温，但润而不燥，《药品化义》认为“久嗽肺虚，尤不可缺。”以上诸物与润肺止咳化痰的冰糖，炼膏服用，尤宜于阴虚肺燥之证。

【使用注意】 梨性寒凉，凡脾胃虚寒，大便溏泄及肺寒咳嗽者不宜使用。且不宜与蟹同食，否则易伤脾胃而致呕吐、腹痛、腹泻。

【附方】 润肺膏(《医方类聚》引《十药神书》)：由羊肺1具、干柿霜30g、真酥30g、杏仁(研碎)30g、绿豆粉30g、白蜜60g组成。先将羊肺洗净，次将5味药用水解薄打搅，令粘稠得所，灌入肺中，白水煮熟，如常服食。功效养肺益气，养阴润燥。适用于肺阴亏损，肺气虚弱的久嗽肺燥、肺痿及虚劳咳嗽。

淮药芝麻糊

【来源】 《中国药膳》

【组成】 淮山药15g，黑芝麻120g，粳米60g，鲜牛奶200g，冰糖120g，玫瑰糖6g。

【制法与用法】 粳米淘净，水泡约1小时，捞出沥干，文火炒香；山药洗净，切成小颗粒；黑芝麻洗净沥干，炒香。三物同入盆中，加入牛奶、清水调匀，磨细，滤去细茸，取浆液待用。另取锅加入清水、冰糖，烧沸溶化，用纱布滤净，糖汁放入锅内再次烧沸后，将粳米、山药、芝麻浆慢慢倒入锅内，不断搅动，加玫瑰糖搅拌成糊状，熟后起锅。早晚各服1小碗。

【功效与应用】 滋阴补肾。适用于肝肾阴虚，病后体弱，大便燥结，须发早白等。

【方解】 本方所治之证，为肝肾不足、病后体虚所致，治宜滋补肝肾。

方中淮山药为健脾补肾益肺的亦食亦药之品，性味甘、平，养阴益气，对脾胃虚弱，消化不良，形体瘦削者，既能补脾气，又能养胃阴；对肺气肺阴不足，咳喘少气，或虚劳咳嗽乏力者，既能补肺气，又能益肺阴，且又入肾而益肾阴，故为补脾肺肾三脏之佳品。方中重用之黑芝麻性味平和，补肝益肾，滋润五脏，其所含脂肪中，大部分为不饱和脂肪酸，对老年人有重要意义。与淮山药配伍同用，对肝肾阴虚，病后体弱，及中老年肝肾不足，大便燥结，须发早白者，尤为适宜。若长期服食，可强健身体，有延缓衰老，延年益寿之功。

【使用注意】 方中芝麻重用，但芝麻多油脂，易滑肠，脾弱便溏者当慎用。

【附方】 珠玉二宝粥(《医学衷中参西录》)：由生山药60g、生薏米60g、柿霜24g组成。将山药、薏米捣成粗粒，加水煮至烂熟，再将柿霜调入，搅匀即可服食。可当饭食用。功能养肺益脾，止咳化痰。适用于脾肺阴亏，食欲不振，阴虚燥，咳或虚劳咳嗽。

龟肉炖虫草

【来源】 《四川中药志》

【组成】 龟肉250g，冬虫夏草30g，沙参90g，葱、盐、油、味精各适量。

【制法与用法】 将龟宰去头、足，除去内脏，洗净，放入瓦罐内；再把洗净的冬虫夏草、沙参放入龟肉罐中，加水适量。先用武火煮沸，然后以文火慢煮至龟肉熟透，加入油、

盐、葱、味精调味。饮汤吃肉。

【功效与应用】 补肾益肺，滋阴养血。适用于肺肾两虚的久咳咯血，潮热骨蒸，头晕耳鸣，腰膝酸软，盗汗遗精，或肺癆咯血等。

【方解】 本方所治之证，乃肺肾阴虚所致，治宜补益肺肾、滋阴养血。

方中龟肉性味甘咸而平，能益阴补血，有治骨蒸癆热，吐血衄血，肠风血痔，阴虚血热之功能，《日用本草》谓其“大补阴虚”。凡阴虚骨蒸、咳嗽痰血及久症等属于阴虚者，可选用之。

沙参，即北沙参，性味甘而微寒，功能养阴润肺，养胃生津，善补五脏之阴，尤专补肺阴，故《本草从新》曰：“专补肺阴，清肺火，治久咳肺痿”，宜用于老年人久咳而有阴虚肺热及热病后期，燥热伤阴，肺阴、胃阴不足者。

冬虫夏草既养肺阴，又补肾阳，为平补阴阳之品，虽然性味甘温，却甚和缓，《本草从新》曰：“保肺益肾，止血化痰，已癆嗽”，对肺肾两虚的喘咳气急，久咳不愈，或癆嗽痰中带血者皆宜。

方中以乌龟肉与虫草、沙参文火炖用，补肾益肺、滋阴养血功用更著。

【使用注意】 本方功能滋补阴血，凡肝肾虚寒、食少便溏，外感、痰湿咳嗽者不宜服用。

黄精天冬龟肉汤

【来源】 《疾病饮食疗法》

【组成】 乌龟1只（约240g），黄精30g，天门冬24g，五味子9g，红枣少许。

【制法与用法】 将乌龟放在盆中，倒入热水令其排尿并烫死，洗净，剖开，去肠杂、头、爪；黄精、天冬、五味子、红枣（去核）洗净。把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮2小时，调味即可。随量食用。

【功效与应用】 滋肾填精，益智安神。适用于肾精不足年老耳聋，伴耳鸣失眠、神疲乏力、头目眩晕、腰酸腿软、盗汗咽干、形体消瘦、舌光少苔、脉沉细数。

【方解】 本方所主之证，为肾精亏耗，虚火内生，阴精无以奉养所致，治宜滋肾填精、益智安神。方中黄精性味甘平，质地柔润，善于补肾益精，《滇南本草》称其有“补虚填精”之功。据报道，黄精有降血脂、减轻动脉硬化、增加冠脉血流量等作用。天门冬性味甘苦寒而多液，善于滋养肾阴，并能清心除烦。《本草纲目》曰：“润燥滋阴，清金降火。”五味子性味酸温，有滋肾补阴、宁心安神作用。龟肉性味甘平，善于滋补肾阴。《名医别录》云：“肉做羹藿，大补。”方中以龟肉与黄精、天冬、五味子滋补阴血诸药作羹食用，滋肾补精之功更佳。可用治肾精亏耗之证。

【使用注意】 脾肾阳虚而致纳呆便溏，舌苔白腻者忌饮用本汤。

【附方】 龟肉百合红枣汤（《补药与补品》）：由龟肉250g、百合50g、红枣30g组成。加水煮汤，调味食用。功效滋阴润燥，养血安神。适用于心肾阴虚之失眠、心烦、心悸及阴虚肺燥的久咳。

鳖鱼补肾汤

【来源】 《补药与补品》

【组成】 鳖鱼 1 只，枸杞子 30g，淮山药 30g，女贞子 15g，熟地 15g。

【制法与用法】 将鳖鱼去肠杂及头、爪，洗净，与诸药共煮至肉熟，弃药调味。食肉饮汤。

【功效与应用】 滋补肝肾。适用于肝肾阴虚所致的腰膝酸痛、遗精、头晕眼花等。

【方解】 本方所治之证，乃肝肾阴虚所致，治宜滋补肝肾之阴。

方中鳖鱼与滋补肝肾中药同用。鳖鱼鱼肉鲜美，营养丰富，为著名的滋补水产品，性平味甘，有滋阴、凉血、益肾、健骨等功效，《随息居饮食谱》谓其“滋肝肾之阴，清虚劳之热”，《日用本草》则认为其“大补阴之不足”。枸杞子性味甘平而质润，善滋补肝肾之阴，《本草经疏》谓其“为肝肾真阴不足，劳气内热补益之要药。”淮山药，性味甘平，既养阴，又补气，既补肾精，又益肺脾。熟地甘温滋润，入肝肾而补阴血，为治肝肾阴虚之要药，且能填精益髓，《本草纲目》谓其“填骨髓，长肌肉，生精血，补五脏。”女贞子味甘性凉，善补肝肾之阴，为清补之品，《本草备要》称：“益肝肾，强腰膝，明耳目。”

枸杞子、淮山药平补肝肾，熟地甘温，女贞清补，诸药相合，与滋阴凉血的鳖肉煮汤食用，功擅滋补肝肾，凡慢性久病见肝肾阴虚，腰膝酸软，或年老体虚见有阴虚症状者均宜。

【使用注意】 本药膳功专养阴，滋腻粘滞，凡脾胃虚寒，便溏食少者忌服用。

【附方】 鳖鱼滋肾汤(《四川中药志》)：由鳖鱼 1 只(300g 以上者)、枸杞子 30g、熟地黄 15g 组成。将鳖鱼放沸水锅中烫死，剥去头爪，揭去鳖甲，掏去内脏，洗净，切成小方块，放入铝锅内；再放入洗净的枸杞子、熟地黄，加水适量，武火烧开，改用文火炖熬至鳖肉熟透即成。如常食用，可佐餐，可单食。功能滋阴补肾。适用于肝肾阴虚的腰膝酸软、头晕眼花等症。

养肝明目汤

【来源】 《实用食疗方精选》

【组成】 枸杞子 30g，蒺藜子 12g，女贞子 12g，车前子 15g，菟丝子 15g，白菊花 15g，猪肝 90g。

【制法与用法】 将以上各药分别洗净、干燥、研为粗末，混合均匀，装入瓶中备用。每用取药末 15g 煎取汤液，猪肝切为薄片，煮汤服或蒸服。服时加盐少许调味。佐餐食或食后服均可。

【功效与应用】 补益肝肾，清热明目。适用于肝肾不足所致视物昏暗。

【方解】 本方所治之证，为肝肾阴虚，以致肝热上扰所致，治宜补养肝肾、清热明目。

方中枸杞子性味甘平，功能滋补肝肾、益精明目，用于肝肾不足，精血不能上济于目的眼目昏花、视力减退。单用即有一定疗效，如与其他清肝明目或养肝明目药同用，则奏效更为明显。菟丝子味甘、辛而性平，有补养肝肾、平补阴阳、益精养血明目的作用，为治疗肝

肾不足，精血枯竭，目暗不明的常用药。女贞子性味甘、苦而凉，功能补养肝肾、清热明目，对肝肾阴虚有热的视物昏花、视力减弱，有较好疗效，常与枸杞子、菟丝子等补肝肾药配伍应用，以补肝肾之阴，清热明目。车前子味甘而性寒，有清热明目之功，与补养肝肾的枸杞子、菟丝子及与清热明目的菊花同用，以治阴虚肝热之目暗不明。蒺藜，又名刺蒺藜、白蒺藜，味苦辛而性平，有祛风明目之效，《本草逢原》说其“为治风明目之要药”，适用于风热目赤多泪、头目疼痛等症。白菊花辛、甘、苦而微寒，善疏风清热，又能平肝明目，对肝肾阴虚的眼暗昏花，可与枸杞子、菟丝子配伍。猪肝营养丰富，有补肝养血明目作用，用于血虚体弱或视力不足以及夜盲目暗等。若无猪肝，其他动物肝脏如羊肝、鸡肝也可应用。

以上诸药与猪肝配伍，相得益彰，对肝肾阴虚或兼有肝热上扰的视物昏暗、迎风流泪等，均有一定疗效。

【使用注意】 服食本药膳者，宜少食辛辣刺激、肥腻油甘之品，并忌烟、酒。

【附方】 菟丝子煎蛋(《太平圣惠方》)：由菟丝子 10g、鸡蛋 1 个组成。菟丝子研粉调鸡蛋煎食。功能补肝明目。治疗肝血不足，视物模糊。

洋参雪耳炖燕窝

【来源】 《疾病饮食疗法》

【组成】 西洋参片 15g，雪耳 15g，燕窝 30g。

【制法与用法】 将西洋参洗净；雪耳浸开洗净，摘小朵；燕窝用清水泡浸，捡去羽毛杂质，洗净。把全部用料一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔水炖 2 小时，调味即可。随量饮用。

【功效与应用】 补气润肺，滋阴润燥。适用于阴虚肺燥，咳喘少气，或咳痰带血，咽干口燥等。

【方解】 本方所治之证，乃肺阴受伤，肺燥所致，治宜滋肺阴、润肺燥。

方中西洋参性味甘寒，功能补肺阴、润肺燥、清肺热，《药性考》认为其能“补阴退热”，《医学衷中参西录》曰：“西洋参，性凉而补，凡欲用人参而不受人参之温补者，皆可以此代之。”雪耳即白木耳，性味甘淡平，功能滋阴润肺、养胃生津，《增订伪药条辨》用“治肺热、肺燥，干咳痰嗽，衄血，咯血，痰中带血。”燕窝性味甘平，功能养阴润燥、益气补中，《本草从新》说它能“大养肺阴，化痰止嗽，补而能清”。合而同用，共奏补气养阴、滋润肺燥之功。

【使用注意】 凡中焦虚寒，湿盛或风寒咳嗽者，不宜饮用本品。

【附方】

1. 银耳羹(《四川中药志》)：由银耳 6g、冰糖 15g 组成。银耳温水发透，去蒂，洗净，放入砂锅内，加水适量，沸后，文火煨至肉烂汁稠，调入冰糖，空腹服用。功效滋阴润肺，养阴生津。适用于阴虚干咳，虚劳久咳，干咳少痰，口干咽燥。

2. 灵芝银耳羹(经验方)：由灵芝 9g、银耳 6g、冰糖 15g 组成。功效养阴润燥，安神，止咳。适用于肺阴不足或肺肾两虚的咳嗽。

第二十一章

养生保健类

养生保健类药膳，是指具有增强体质、改善形象、调养精神、促进智力发育、延缓衰老等作用，使生理和心理健康得到增强和维护的药膳。此类药膳是中医药膳学中最具特色的内容之一。

养生保健类药膳适用于日常保健，可供各类健康人群提高生活质量。同时对于各种原因导致的亚健康状态、体质衰减、精神疲惫等，有较好的调节作用。也可用于脏腑功能失调导致的生理、心理失调。

人体的健康奠基于脏腑调和，气血津液充沛，经络通达，即阴阳动态平衡。凡上述生理基础偏盛或偏衰，都会导致健康的损害，但脏腑气血的偏颇并不一定引起疾病，而是出现局部或整体功能的不谐，从而出现某一方面生理、心理偏差，需要进行调节。养生保健类药通过饮食来调节脏腑经络，平衡气血阴阳，被认为是养生保健的最好方式。根据不同人群的健康要求，养生保健药膳可分为以下 8 种。

1. 健美减肥：肥胖是一种病态。按 2001 年颁布的个人体重健康指数（BMI）公式： $BMI = \text{体重 (kg)} \div [\text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)}]$ ，世界卫生组织确定，BMI 数值在 18.5 ~ 24.9 之间为正常，25 ~ 29.9 之间为肥胖前期，30 ~ 34.9 为一级肥胖，35 ~ 39.9 为二级肥胖，大于 40 为三级肥胖（重度肥胖）。据测算，中国有 40% 的人超重，其中有 7000 万人被确认患有肥胖症。肥胖者的糖、脂肪、水、盐等物质代谢容易失调，并发或继发高血压、冠心病、糖尿病、高脂血症、胆石症、脂肪肝、关节炎、肿瘤等疾病的危险性大大增加。妊娠妇女肥胖可加重妊娠毒血症及难产的发生。肥胖病的发生与饮食、活动、精神因素等有关，中医认为主要由水湿、痰饮、脾肾阳虚等因素所致，故健美减肥药膳多以利水化痰、健脾消食、补气助阳等药食组方制膳，如薏苡仁、茯苓、泽泻、冬瓜、荷叶、葛苳等，药膳方如荷叶减肥茶、参芪鸡丝冬瓜汤等。

2. 美发乌发：中医认为人体毛发与肝、肾两脏的关系最为密切。肝为藏血之脏，“发为血之余”；肾为藏精之所，“其华在发”。毛发与肝、肾，精、血密切相关。精血充盛，则毛发荣润光泽，不易脱落。若肝肾亏损，精血不足，不能润养毛发，毛发因此枯槁无华，易脱易折。此外，毛发润泽与否，还与环境、心理等因素有关。美发乌发药膳的组成原则是滋养肝肾，培补精血。常用药食有当归、熟地、何首乌、黑芝麻、黑豆、核桃肉、动物肝、肾等内脏，药膳方如菟丝子粥、猪肾核桃等。

3. 润肤养颜：皮肤是人的外表，也是最大的防御器官，中医认为“肺主皮毛”，实际上与五脏六腑均有密切联系，任何脏腑的病变均可能导致皮肤容颜的变化。颜面不仅是一个人的容貌，更是全身皮肤的代表。由于皮肤是抵御外邪之门户，故又易受内外邪毒使害。正虚、邪实，都会导致皮肤容颜受损，如肝胆湿热可致皮肤发黄，肾阳虚衰出现而色黧黑，心火上炎造成而色潮红，阴虚则肤燥，血虚则而黄，精血不足则颜而苍老等。因此需要从滋补

营血、养益精气、排除痰浊瘀血等方面选材配成润肤养颜药膳，使气血调和，以润泽肌肤。常用药食有黄精、甲鱼、海参、沙苑蒺藜、珍珠、枸杞子、薏苡仁等。药膳方如沙苑甲鱼、珍珠拌平菇等。

4. 延年益寿：中医认为养生即可却病，却病才能延年。而养生的关键，在于使脏腑功能活动正常，经络调畅，气血充盈，因而长生久视。脏腑功能中，先天之本在肾，后天之本在脾，故延年益寿除了治疗疾病，保持健康外，应当保持脾、肾功能的正常。延年益寿类药膳以调理阴阳、补养脾肾、调和气血为原则。常用药食如人参、黄芪、白术、山药、鸽、鳖、鱼及各种动物瘦肉等，药膳方如珍珠鹿茸、长生固本酒等。

5. 明目增视：肝开窍于目，肝血充盈与否，直接影响视力。肝肾同源，肾虚则肝脏随之不足，故肾脏精气也是影响视力的重要因素。从中医的整体观念而言，人体所有脏腑功能状态均与视力相关，亦即《内经》所言的“五脏六腑之精气皆上注于目”。因此，人的整体机能衰退，视力也就随之衰退。据此，明目增视药膳的组方思路，不仅要加强肝肾功能，更要注意保持整个机体的健康，调治总体脏腑机能。常用药食有菊花、枸杞子、夜明砂、羊肝、猪肝等，药膳方如芝麻羊肝、决明子鸡肝等。

6. 聪耳助听：耳主听，听力与五脏六腑功能均有联系。在人体五脏与五官的关系中，肾开窍于耳，胆、胃、小肠、三焦经脉循行过于耳，五脏精气均上荣于耳，但与耳的听觉功能联系最密切的是肾与肝、胆。若为肝胆实热，湿热上聚于耳，引起的疾病多为实证、急证，宜泻其实。若为肝肾虚损导致耳病，多为虚证，宜补其虚。现代社会中环境污染和药物的不良反应等，对听力的损害十分严重。聪耳助听药膳主要是通过滋养肝肾，填补精血，滋荣耳道，达到恢复听力，延缓听觉衰老的目的。常用药食有磁石、木耳、菖蒲、鱼鳔、何首乌、猪肾等，药膳方如鱼鳔汤、磁石粥等。

7. 益智健膳：心藏神、肝藏魂、肺藏魄、脾藏意、肾藏志，可见人的智力是一个综合的整体，与五脏六腑均有密切关系。由不同的脏腑分工协同，而由君主之官“心”来统摄完成的。明代李时珍虽提出“脑为元神之府”，但肾生髓，髓充于脑，仍是肾精决定智力；心藏神而主神志，为神智之主宰。故凡大膳的神识、精神、智慧，皆与心、肾两脏密切相关。益智健脑药膳是从补养心肾、填补精血的原理出发，合理配伍补肾、补心、补气、补血、化痰、开窍类的药食制备而成的。常用药食如人参、茯苓、茯神、百合、山药、益智仁、枣仁、柏子仁、桂圆肉、鱼头、动物心脏等。常用药膳方如玫瑰花烤羊心、琼玉膏等。

8. 增力耐劳：人的体力活动更是全身各个脏膳器官共同作用的体现，具体表现为筋、骨、肌肉的活动。体力衰退，能量供应不足，或过度劳累，体内物质代谢旺盛，能量消耗过多，或从事不同类型的体力活动，采取某个固定姿势或重复单一的动作，局部筋骨肌肉长时间处于紧张状态，这些都可能引起劳损。《素问》中有“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”之说。由于体力活动主要由筋骨肌肉来完成，肝主筋，肾主骨，脾主肌肉，故增力耐劳药膳以补肝以强筋，滋肾以壮骨，健脾以强肌肉的原理组方。常用药食如：人参、当归、杜仲、山药、小麦、糯米、动物蹄筋和骨骼、瘦肉等，药膳方如神仙鸭、双鞭壮阳汤等。

各类养生保健药膳虽然适用于常人和以虚损为主的症候，但机体的失调终有阴阳虚实之分，故使用各类药膳时仍须遵循辨证施膳的原则，有针对性地运用具体药膳。此外，多数药

膳有偏寒或偏热的倾向，长期使用，要注意采用平衡协调的方法纠正之，以防日久积寒或蕴热，造成脏腑的负担。

第一节 健美减肥

荷叶减肥茶

【来源】 《华夏药膳保健顾问》

【组成】 荷叶 60g，生山楂 10g，生薏苡仁 10g，橘皮 5g。

【制法与用法】 将鲜嫩荷叶洗净晒干，研为细末；其余各药亦晒干研为细末，混合均匀。以上药末放入开水瓶，冲入沸水，加塞，泡约 30 分钟后即可饮用。以此代茶，日用 1 剂，水饮完后可再加开水浸泡。连服 3~4 个月。

【功效与应用】 理气行水，化食导滞，降脂减肥。适用于单纯性肥胖、高血脂症。

【方解】 本方所主，为痰气交阻，脾不健运所致的脂肪堆积，形体肥胖，治宜健脾消食、升清降浊、降脂减肥。

方中荷叶味甘性平，入肝、脾、胃经，有利水湿、升清阳、清热解暑等作用，《本草纲目》谓其能“生化元气，裨助脾胃，涩精浊，散瘀血”，因其有利水湿、健脾胃之力，故现代多用其为降脂减肥主药。茯苓、薏苡仁长于健脾利湿，为脾虚湿停者常用之药，可与荷叶共建健脾利湿、降脂减肥之功。山楂酸甘而微温，入脾胃，消食积，长于消肉食积滞，用之佐荷叶，助其化湿降脂。橘皮辛香温散，能开脾气，助运化。诸药合用，共成理气利水、化食导滞、降脂减肥之效，故能达到湿去肥减之目的。

根据上述组方原理，本膳不仅能用于单纯性肥胖、高血脂症，也可作为糖尿病、脂肪肝、胆石症等病症的日常饮料。

【使用注意】 肥胖患者见有阴虚征象者不宜食用本膳，恐利水更伤阴津；若阳虚较重，则本方温阳乏力，亦不宜用。

茯苓豆腐

【来源】 《家庭中医食疗法》

【组成】 茯苓粉 30g，松子仁 40g，豆腐 500g，胡萝卜、菜豌豆、香菇、玉米、蛋清、盐料酒、原汤、淀粉各适量。

【制法与用法】 豆腐用干净棉纱布包好，压上重物以沥除水；干香菇用水发透，洗净，除去柄上木质物，大者撕成两半；菜豌豆去筋，洗净，切作两段；胡萝卜洗净切菱形薄片，清打入容器，用起泡器搅起泡沫。

将豆腐与茯苓粉拌和均匀，用盐、酒调味，加蛋清混合均匀，上面再放香菇、胡萝卜、菜豌豆、松仁、玉米粒，入蒸笼用武火煮 8 分钟，再将原汤 200g 倒入锅内，用盐、酒、胡椒

调味，以少量淀粉勾芡，淋在豆腐上即成。作佐餐食用。

【功效与应用】 健脾化湿，消食减肥。适用于肥胖病、糖尿病等。

【方解】 本方所主，为痰湿停聚，浊气不化所致的形体肥胖，治宜利水化痰、消脂减肥。

全方以茯苓、松子仁、豆腐为主组成。其中茯苓味甘淡，功能健脾和中、淡渗利湿，常用于治疗痰饮停聚，水湿潴留所致的小便不畅、浮肿、食欲不振、消化不良等症。松子仁甘而微温，能滋补强身、润肠通便。豆腐甘凉，能益气和中、生津润燥、清热解毒，《食物本草》谓其“宽中益气，和脾胃，下大肠浊气，消胀满”。三物配伍，有减肥降脂之效。茯苓得豆腐，能健中气而复脾之运化；松子仁配茯苓，则宽肠胃而促大便下行，由此水湿化于脾胃健运，水湿利于二便通畅，故能减肥消脂。

【使用注意】 本膳偏于寒凉，故阳虚肥胖者不宜。

参芪鸡丝冬瓜汤

【来源】 《中医临床药膳食疗学》

【组成】 鸡脯肉 200g，党参 6g，黄芪 6g，冬瓜 200g，黄酒、精盐、味精各适量。

【制法与用法】 先将鸡脯肉洗净，切成丝；冬瓜削去皮，洗净切片；党参、黄芪用清水洗净。

砂锅置火上，放入鸡肉丝、党参、黄芪，加水 500ml，小火炖至八成熟，再余入冬瓜片，加精盐、黄酒、味精，仍用小火慢炖，待冬瓜炖至熟烂即成。单食或佐餐用。

【功效与应用】 健脾补气，轻身减肥。适用于脾虚气弱型肥胖，症见体倦怠动，嗜睡易疲，食少便溏，或见头面浮肿，四肢虚胖者。

【方解】 本方所主，属中气不足，脾失健运所致的气虚型肥胖，治宜补气健脾、利水轻身。

方中以补气药为主，辅以利水渗湿之品，故有益气减肥之功。方中党参、黄芪为健脾益气要药，党参不温不燥，平补中气。《本草正义》谓其“补脾养胃，润肺生津，健运中气，本与人参不甚相远。其尤可贵者，则健脾运而不燥，滋胃阴而不湿，润脾而不犯寒凉，养血而不偏滋腻，鼓舞清阳，振动中气，而无刚燥之弊”。黄芪补气升清，走表而利水湿，《本草正义》谓其“补益中土，湿养脾胃，凡中气不振，脾土虚弱，清气下陷者最宜”。参、芪相配，力能健中补脾，运化水湿而减肥。鸡脯肉能补益气血，补脾和胃，与参、芪相合，则补力益彰；冬瓜甘淡而凉，长于利水消痰，清热解毒，常用于水肿、胀满、脚气、喘咳等病症。与健脾补气药食相伍，既能利湿而助脾，又能祛水而减肥。诸药配伍，有平补中焦、益气除湿之效，故可用于气虚肥胖之证。

【使用注意】 本膳力缓效平，应较长时间服用方有佳效。本膳减肥原理在于益气健脾，对于脾气尚健，食欲较好，或阳虚湿盛之肥胖患者不甚适宜。

麻辣羊肉炒葱头

【来源】 《中华临床药膳食疗学》

【组成】 瘦羊肉 200g，葱头 100g，生姜 10g，素油 50g，川椒、辣椒各适量，精盐、味

精、黄酒、醋各少许。

【制法与用法】 先将瘦羊肉洗净，切成肉丝；生姜洗净，刮去皮，切成姜丝；葱头洗净切片。以上配料加工好备用。

将炒锅置火上，放入素油烧热，投入适量川椒、辣椒（因人耐辣口味而定用量），炸焦后捞出；再在锅中放入羊肉丝、姜丝、葱头煸炒，加入精盐、味精、黄酒、醋等调味，熟透后收汁，出锅即成。佐餐食用。

【功效与应用】 温阳化湿，利水减肥。适用于阳虚水停所致的肥胖症，症见畏寒肢冷，怠动嗜卧，尿清便溏，肢腹虚浮者。

【方解】 本方所主，为阳气不足，温化无力，水湿难化，停聚而成的阳虚型肥胖症，治宜温补阳气、散寒利水，以消肥胖。

方中主料羊肉味甘性温，功能益气养血，温中补虚，用于虚劳羸瘦，虚冷腹痛，中虚反胃等证，在本膳中起温阳减肥作用。葱头辛温，能温通经脉、通阳宣肺、祛风达表。生姜辛热，能温化寒饮、健胃止呕、发散风寒，治疗阴冷诸疴及寒湿内蓄之证。加以川椒辛热，辣椒辛热，与羊肉、生姜共用，更能温阳散寒、除湿化水。诸料均为辛热之品，诸热相煽，如日照当空，阴霾为之四散，水温蒸腾而化散于无形，肥胖自可渐减。

【使用注意】 本膳为热性食品，阴虚火旺者不宜。

冬 瓜 粥

【来源】 《药粥疗法》引《粥谱》

【组成】 新鲜连皮冬瓜 80~100g（冬瓜子亦可，干者 10~15g，鲜者 30g），粳米 100g。

【制法与用法】 先将冬瓜洗净，切成小块，同粳米一并煮为稀粥。用子者则先用冬瓜子煎水，去渣取汁，再以汁同米煮粥。粥成后随意服食。

【功效与应用】 利尿消肿，清热止渴，降脂减肥。适用于痰热型肥胖症，症见小便不利、浮肿肥胖、口干胸闷等。

【方解】 本方所主，为痰湿蕴热所致之形体肥胖，治宜清化热痰、利尿除温、消肿减肥。

本膳主料为冬瓜或冬瓜子，两者均味甘，性微寒，有利小便、止烦渴之效，《食物本草》称其“益气耐老，除满，去头面热”；因其性寒，故又谓：“热者食之佳，冷者食之瘦……欲轻健者食之，欲肥胖者勿食”；可知有清热除湿、轻身减肥功效。配合粳米熬粥，则可养胃肠而消减其寒凉之性，是痰热型肥胖者合适的膳食。亦可用于急慢性肾炎所致之水肿，及暑热烦闷，口干作渴，肺热咳嗽等。

此外，冬瓜和冬瓜子还是传统美容药食，古代常用其内服或外用，“合面药令人美颜色”。《荆楚岁时记》记载：“7月采瓜，犀为面药，光泽华采”。可知其具有减肥、美容双重功效。

【使用注意】 丹溪云：冬瓜性走而急，久病及阴虚者忌食之。

茯苓饼子

【来源】 《儒门事亲》

【组成】 白茯苓 120g，精白面 60g，黄蜡适量。

【制法与用法】 将茯苓粉碎成极细末，与白面混合均匀，加水调成稀糊状，以黄蜡代油，制成煎饼，当主食食用。每周食用 1~2 次。

【功效与应用】 补气健脾，饱腹减食。适用于单纯性肥胖，食欲旺盛者。

【方解】 本方所主，为脾胃运化失调，胃强脾弱之证，多食而难化，宜健脾抑胃、减食减肥。

方中重用茯苓，其味甘淡、性平，《神农本草经》谓其：“久服安魂养神，不饥延年”，具有健脾和胃、宁心安神、渗湿利水之功用，《普济方》载有“茯苓久服，令人长生”之法。茯苓的有效成分为茯苓多糖，不仅能增强人体免疫功能，还可以提高抗病能力，历代医家均将其视为常用的延年益寿之品，因其药性缓和，可益心脾、利水湿，补而不峻，利而不猛，既可扶正，又可去邪，在本方中起健脾助运、运转水湿脂肪的作用。所用黄蜡，颇有创意，制饼本应油煎，此膳以蜡代油，不含任何营养素，食后反而有饱腹感，有抑制食欲作用。此方原为古人“辟谷绝食”之用，盖黄蜡有饱腹作用。白面合茯苓，可维持人体必须养分，使不食而不致缺乏营养。3 味配合，实为精思妙想，有健脾消食、抑胃减肥作用。

【使用注意】 本方原为“辟谷”而设，食后可致食欲降低，凡营养不良、贫血、脾虚食欲不振、神经性厌食等禁用。食用本膳后食欲下降，可任其自然，但必须防治胃肠空虚，原书嘱常用少许芝麻汤、米汤等“小润肠胃，无令涸竭”。有饥饿感时再进正常饮食。老年人脱肛和小便多者不宜服食。

【附方】 茯苓粥(《圣济总录》)：由白茯苓(研末) 20g，粳米 100g 组成。粳米淘净煮粥，将熟即下茯苓末。空腹食之。功能健脾益胃，利水消肿。适用于单纯性肥胖，老年性浮肿，脾虚泄泻，小便不利，水肿等。

鲤鱼汤

【来源】 《备急千金要方》

【组成】 鲤鱼 1 条(重 500g)，白术 15g，生姜、白芍、当归各 9g，茯苓 12g。

【制法与用法】 鲤鱼去鳞片、肚肠，洗净，备用。将后 5 味切成黄豆大小碎块，加水熬取汁，去药滓，以药汁煮鱼，鱼熟后加入调味品，食鱼喝汤，1 日内分 3~5 次服完。

【功效与应用】 健脾养血，利水减肥。适用于妇人肥胖，小便不利、头晕，四肢浮肿者。

【方解】 本方所主，为肝脾两虚，血少而水气不化所致的痰湿型肥胖。治宜健脾利水，疏肝养血。

方中鲤鱼下气利水，当归养肝血以营经，白芍敛阴以柔肝，白术健脾以制湿，茯苓清肺而和脾。熬鱼汁以煮药，使肝血充，肝气调和；脾气化，水湿得运。肝脾气调，小便通利，

痰湿水气自小便而去，则浮肿肥胖得消。

本方出自《千金要方》，原用于妇人妊娠水气，腹部肿大，小便不利等，其功效历千年而不衰。历代医家对本方的运用范围均有扩展，近年来用于减肥，适用于肝脾不足，水气不化的痰湿型肥胖患者。

【附方】

1. 鲤鱼汤(《饮膳正要》): 由大鲤鱼1条、赤小豆50g、陈皮6g(去白)、小椒6g、草果6g组成。入五味调和匀，煮熟，空腹食之。功能醒脾燥湿，利水消肿。适用于肥胖属脾虚而寒湿明显者，以及水肿、寒湿黄疸。

2. 鲤鱼汤(《古今医统大全》): 由鲤鱼1条(去肠肚鳞片)，赤茯苓、猪苓、泽泻、杏仁、紫苏各30g组成。先用水煮鱼取汁，去鱼，入药煮汤。食前温服1盏，鱼亦食之。功能利水渗湿，宣肺化水。适用于肥胖见有浮肿，喘急，小便涩，大便难者。

3. 乌鲤鱼汤(《世医得效方》): 由乌鲤鱼1尾，赤小豆、桑白皮、白术、陈皮各30g，葱白5根组成。用水3碗同煮，不可入盐。先吃鱼，后服药。功能行气消肿。适用于肥胖而四肢浮肿明显者。

健 美 茶

【来源】 《家庭药茶》

【组成】 普洱茶、乌龙茶、莱菔子、茯苓。

【制法与用法】 有市售成药。每次1小袋，放入茶杯中用开水冲泡，2~3分钟后即可饮用。每日饮用2袋。

【功效与应用】 升清降浊，祛脂减肥，能使人轻健苗条、皮肤细腻。适用于身体肥胖，皮肤粗糙者。

【方解】 本方所主，为痰浊壅盛，停聚不化所致之膏脂型肥胖症。治宜利水化痰、消脂减肥。

本方中普洱、乌龙等茶均是消脂减肥之佳品。《茶经》等书记载：“茶能清热止渴，下气除痰，醒睡，消食解腻，清头目，利小便。热饮宜人。久饮损人，去人脂，令人瘦”，其消脂减肥、醒神利尿功效早已被人们所认识。配伍莱菔子、茯苓，则增加了健脾消食功效，则减肥疗效更著。

【使用注意】 本膳以茶为主料，据《三元参赞延寿书》等养生书记载：“茶饮者，宜热，宜少，饥则尤不宜，令人不眠。同韭食身重。冷饮聚痰，久饮损人。”

【附方】

1. 健美茶(广州市众胜药厂方): 由山楂、厚朴、陈皮、枳实、六神曲、火麻仁组成，每次10g，水煎代茶，或开水冲泡饮用。功能消食导滞，润肠通便，适用于食滞型肥胖症。

2. 七珠健美茶(江西婺源县制药厂方): 由山楂、夏枯草、菊花、莱菔子、陈皮、三七、谷芽、党参、人参叶、草决明、珠茶组成。每次10g，水煎代茶。功效行气健脾，消积导滞，清热利湿。适用于脾虚型肥胖症，症见消化不良，精神疲倦者；并对高血压、高脂血症有辅助治疗作用。

第二节 美发乌发

蟠桃果

【来源】 《景岳全书》

【组成】 猪腰2只，芡实60g，莲子肉（去心）60g，大枣肉30g，熟地30g，胡桃肉60g，大茴香10g。

【制法与用法】 将猪腰洗净，去筋膜；大茴香为粗末，掺入猪腰内。猪腰与莲子、芡实、枣肉、熟地、胡桃肉同入锅，加水，用大火煮开，改为文火炖，至猪腰烂熟为止。加盐及其他调味品食用，饮汤。1日内服完。连用7日。

【功效与应用】 补脾滋肾，美颜乌发。适用于脾肾亏虚，精气不足，须发早白，腰酸腿软，男子遗精，女子带下。

【方解】 本方所主，为脾肾虚损造成的须发早白、容颜枯槁，治宜健脾益气、补肾填精、滋养须发。

方中以猪腰、莲子肉、胡桃肉等药食为主料。其中用猪肾是取“以脏补脏”之意；核桃仁自古以来就是美容佳品，《开宝本草》谓其“令人肥健，润肌，黑须发”，唐代医家孟诜认为“常服令人能食，骨肉细腻光滑，须发黑泽，血脉通润”；两味合用，可使皮肤润泽细腻光滑，富有弹性。对头发早白，干枯不荣者则有乌发、润发作用。莲子肉、芡实、大枣均为健脾之品，有滋补后天、益气生血作用。茴香则温煦下焦，蒸腾肾精，散布津液。诸药合用，有强肾健脾之效，从根本上消除毛发枯槁、肌肤失荣的病理。坚持服用，有乌发美容之效。

【使用注意】 凡属阳虚气弱者，可加入参、制附子。

【附方】 猪肾核桃（《中华临床药膳食疗学》）：由猪肾1对、杜仲30g、沙苑蒺藜15g、核桃肉30g组成。上药和猪肾加水，煮至猪肾熟烂。蘸细盐食猪肾及核桃肉。功能滋阴补肾。适用于肾虚脱发或须发早白，以及肾虚不固的遗精盗汗等。

玉柱杖粥

【来源】 《医便》

【组成】 槐子10g，五加皮10g，枸杞子10g，破故纸10g，怀熟地黄10g，胡桃肉20g，燕麦片100g。

【制法与用法】 将槐子、破故纸、胡桃肉炒香，研末；将五加皮、熟地加水煎煮，去滓，留取药液；再用药液和枸杞子、麦片共熬粥，粥成后，撒入槐子、破故纸、胡桃肉末，随量食用。食用时可加入适量白糖调味。

【功效与应用】 填精益肾，乌须黑发，延年益寿。适用于毛发枯焦，脱发落发，皮肤干燥，大便干结等。

【方解】 本方原名“玉柱杖”，剂型为蜜丸。本膳在原方基础上减去没石子、沉香、大茴香，并以麦片加工成粥。不仅保留了原方功效，且味香爽口；更改药为食，易于接受。

肾为先天，所藏之精是生命的原动力，精亏则寿减，毛发肌肤自然枯槁不泽。方中熟地、枸杞、胡桃肉、破故纸、枸杞均为滋补肝肾之品，久食能养益精血。槐子又名槐角，《抱朴子》谓其“主补脑，久服令人发不白而长生”。由于槐子含蛋白质和胶质，服后有饱腹感，且有足够营养维持生理活动，故又是瘦身减肥通便的佳品。燕麦一味，古人已经发现其“久食甚宜人，头发不白，补虚劳，壮血脉，益颜色，实五脏，止泄，令人肥白滑肌”，更是现代乌须黑发、降脂减肥的必用之品。诸料合为一方，是古为今用，推陈出新之范。

【使用注意】 本膳健脾之力不足，凡食欲不振、暖气泛酸者不宜。

【附方】 菟丝子粥(《药粥疗法》)：由菟丝子 30~60g (新鲜者可用 60~120g)，粳米 100g，白糖适量组成。将菟丝子捣碎，加水煎取汁，去滓后人米煮粥，粥将成时加入白糖。早晚 2 次服食。7~10 天为 1 疗程。功能补肾益精，乌发明目。适用于肝肾不足所致的须发早白，腰膝酸痛，小便频数。

七宝美髯蛋

【来源】 《本草纲目》卷十八引《积善堂经验方》

【组成】 制何首乌 90g，白茯苓 60g，怀牛膝 30g，当归 30g，枸杞子 30g，菟丝子 30g，补骨脂 40g，生鸡蛋 10 个，大茴香 6g，肉桂 6g，茶叶 3g，葱、生姜、食盐、白糖、酱油各适量。

【制法与用法】 将上述诸料一齐放入砂锅内，加适量水。用武火煮沸，再改用小火慢煮 10 分钟，取出鸡蛋，剥去蛋壳，再放回汤内用小火煮 20 分钟即可。每日食 2~3 只鸡蛋。

鸡蛋食完后，含药的卤水可重复使用 3~4 次，每次加入鸡蛋 10 只同煮。但卤水需冷藏防腐，每次煮蛋需稍加调味品。

【功效与应用】 益肝肾，乌须发，壮筋骨。适用于肝肾不足所致的白发，脱发，不育等。

【方解】 本方所主，为肝肾不足所致的毛发早白，或脱发、发枯，治宜滋补肝血和肾精。

本膳来源于著名乌发方剂“七宝美髯丹”，采用民间制作茶叶蛋的方式而改制成药膳，使治病方剂变成美味可口的膳食。

方中何首乌补肾气而涩精气，是传统乌发泽发药物；茯苓交通心肾而渗脾湿；牛膝强筋骨而益下焦；当归辛温以养血；枸杞子甘寒而补水；菟丝子益三阴而强精气；补骨脂助命火而暖丹田；七味均属固本强肾之药，合用能使荣卫调适、精血充沛，共成补肾养肝、乌须黑发之功。其余大茴香、肉桂之类，均是民间制作茶蛋所需调味品，但亦有暖火强肾之效，可与诸药相辅相成。加上鸡蛋本身的补益作用，则本膳作用更加明显。

【使用注意】 据《本草纲目》、《本草衍义》等记载：服何首乌者，食萝卜则髭发白。故服用本膳期间忌食萝卜及动物血、蒜、葱等食物。

花生米大枣炖猪蹄

【来源】 《中华临床药膳食疗学》

【组成】 猪蹄 1000g，花生米（带红衣）100g，大枣 40 枚，料酒、酱油、白糖、葱、生姜、味精、花椒、大茴香、盐各适量。

【制法与用法】 猪蹄刮去毛，洗净，剖开砍成段块；花生米、大枣洗净；葱切段，姜切片备用。

用砂锅先将猪蹄煮至四成熟后捞出，用酱油搽涂均匀，放入植物油内炸成黄棕色，再放入洗净之砂锅内，注入清水，放入花生米、枣及其他佐料。在旺火上烧开后，改用文火炖至熟烂。分 4 顿佐餐食用，连服 10~15 日。

【功效与应用】 补益气血，养发生发。适用于气血亏虚所致的毛发枯黄，容易脱落，稀少而早白者，并伴有面色不华，心悸气短，自汗乏力等。

【方解】 本方所主，为气血不足所致的须发不荣，枯槁早白，脱落稀少等，治宜补养气血、美发生发。

方以猪蹄、花生、大枣为主料。猪蹄能和血脉、润肌肤、益气通经，《医林纂要》谓：“猪蹄，为全身筋力所在，味甘咸平，能补气血，养虚羸，润肌肉”，“水畜也，故善通经隧，能通乳汁”。《随息居饮食谱》则称其“填肾精而健腰脚，滋胃液以滑皮肤，长肌肉，助血脉，较肉尤补”，以其善补气血、通血脉、润肌肤而用于毛发枯黄失荣者。花生米养血和血、和胃润肺，尤以花生衣功效更著。大枣为益气健脾的常用药。故本方以花生、大枣两味健脾和胃，益气补中之品配伍猪蹄，共奏益脾胃、生气血、滋肾精的作用。精血充盛，则毛发渐生渐黑，故可治发枯发脱。此外，本膳还可用于妇人产后乳汁不下，属气血不足者。

【使用注意】 本膳用于气血虚少者，若阳虚较重，或痰湿内蓄等病证所至的毛发不荣，不适宜用本方治疗。脾虚肠滑，大便稀溏者，忌用本膳。

煮料豆

【来源】 《增补内经拾遗方论》

【组成】 制首乌、枸杞子各 24g，生地、熟地、当归、炒杜仲、牛膝各 12g，菊花、甘草、川芎、陈皮、白术、白芍、丹皮各 3g，黄芪 6g，盐 18g，黑豆 500g。

【制法与用法】 上药同黑豆煮透，晒干。去药，将黑豆当消闲零食食用。每天约 30~50g 左右。

【功效与应用】 乌须黑发，固齿明目。适用于血虚白发，头晕心悸，面色、口唇、爪甲淡白。

【方解】 本方所主，为血虚所致的白发，治宜养血生发。

方中首乌、枸杞、牛膝、杜仲能滋补肝肾精血；生地、熟地、当归、川芎、白芍为四物汤基本成分，伍以丹皮，能养血补血；黄芪益气以资气血之源。菊花散风清热，盐能引便入肾。诸药合用，共成补肝肾、益精血之方。黑豆为本膳主料，色黑入肾，养血而润燥，得诸

药相助，使肝肾精血足，毛发筋骨得其所养，自能乌须黑发。

【附方】 二仙丹(《古今医统大全》): 由何首乌、川牛膝各 150g, 黑豆 500g 组成。3 味同煮熟，加少许盐，至黑豆煮熟后去首乌、牛膝，食豆。功能黑髭发。适用于肾虚，须发早白。

瓜子芝麻糊

【来源】 《千金翼方》

【组成】 甜瓜子、白芷、当归、川芎、炙甘草各 60g, 松子仁 30g, 糯米 150g, 黑芝麻 500g。

【制法与用法】 先用白芷、当归、川芎、炙甘草煎煮取汁，再用药液浸泡糯米、甜瓜子、松子仁，晒干，再浸，直至药液用完。再将糯米、瓜子、松仁和芝麻一起炒香，研为细粉。每服 30g, 用沸水冲成糊食用。1 日 2 次。

【功效与应用】 活血补血，养发润肤。适用于头发早白稀少；亦可防衰抗老，预防头发早白。

【方解】 本膳来源于《千金翼方》“瓜子散”。原方为散剂，方中无糯米、芝麻。经加工制成药膳，防治白发作用明显增强。

方中甜瓜子活血散瘀、清肺润肠，松子仁润燥滑肠，两味能润肠解毒；当归、川芎活血养血，血充则毛发自润；白芷祛风洁肤，是古代常用的美容药物；甘草、糯米、芝麻能益气健脾，养胃润燥，有一定的补益作用。诸药食合用，功在养血润燥、清肠解毒，故对美发生发有一定效果。

【使用注意】 本膳有通利大便作用，故肠虚便溏者慎用。

第三节 润肤养颜

玫瑰五花糕

【来源】 《赵炳南临床经验集》

【组成】 干玫瑰花 25g, 红花、鸡冠花、凌霄花、野菊花各 15g, 大米粉、糯米粉各 250g, 白糯 100g。

【制法与用法】 将玫瑰、红花、鸡冠、凌霄、野菊诸干花揉碎备用；大米粉与糯米粉拌匀，糯用水溶开。再拌入诸花，迅速搅拌，徐徐加糖开水，使粉均匀受潮，并泛出半透明色，成糕粉。糕粉湿度为手捏一把成团，放开一揉则散开。糕粉筛后放入糕模内，用武火蒸 12~15 分钟。当点心吃，每次 30~50g, 1 日 1 次。

【功效与应用】 行气解郁，凉血活血，疏风解毒。适用于肝气郁结，情志不舒所致的胸中郁闷，面上雀斑、黄褐斑等。

【方解】 本方所主之证，为肝郁血热所致，治宜行经解郁、凉血消瘀。

本膳原名凉血五花散，治疗红斑性皮肤病初期，偏于上半身者。因对颜面皮肤有很好的保健治疗作用，故加上食料，制成米糕食用，使之更加易于服用。

方中玫瑰花疏肝理气，益肝胆，活血化瘀，食之芳香甘美，令人神爽，为方中主料；凌霄花凉血活血泻热，红花理气活血化瘀，鸡冠花疏风活血，野菊花清热解毒；大米、糯米粉滋阴补益中气。药食合用，则能活血解毒、消瘀积、洁颜面，久服则精神爽快，益智延年。又因花性轻扬，故用于面部及身体上部皮肤疾患更为相宜。

【使用注意】 本膳行气活血作用较强，故气虚、血虚、经期、孕期、哺乳期等患者忌用。

小龙团圆汤

【来源】 《中国传统性医学》

【组成】 活甲鱼1只（约250g），活泥鳅5~6条。

【制法与用法】 泥鳅放入清水中，滴入少量菜油，使泥鳅吐出肚内泥沙，水浑即换；再滴油，至水清为止。甲鱼去硬壳，取肉。

砂锅内加足水，滴入适量植物油，放入活泥鳅和鳖肉，加盖，用小火慢煮。待泥鳅死后加入少许生姜片、龙眼肉，煮至半熟时滴入少量米酒及少许醋、盐，再慢火煮熬3小时以上，至色白似乳汁时撤火。趁热连汤服食。1天之内连汤带肉分2次趁热食完。每天1次，连用10天。

【功效与应用】 滋阴补肾，润肤养颜。适用于日常皮肤美容保养。

【方解】 本膳有滋阴补肾功效，含大量优质蛋白和胶原物质，对皮肤的细胞代谢有补益作用。

方中泥鳅、甲鱼都是属阴的动物，生活于水底泥中。中医认为此两物得天地间阴气最为充盛，有滋阴补肾之效。用之美容养颜，亦是取其滋阴润肤之意。

【使用注意】 脾胃虚寒者不宜服用。

红 颜 酒

【来源】 《万病回春》

【组成】 核桃仁、小红枣各60g，甜杏仁、酥油各30g，白蜜80g，米酒1500g。

【制法与用法】 先将核桃仁、红枣捣碎；杏仁去皮尖，煮4~5沸，晒干并捣碎，后以蜜、酥油溶开入酒中；随后将3味药入酒内，浸7天后开取。每日早晚空腹饮用，每服10~20ml。

【功效与应用】 滋补肺肾，补益脾胃，滑润肌肤，悦泽容颜。适用于面色憔悴，未老先衰，皮肤粗糙等。

【方解】 本方所主，为肺肾两虚，脾胃不足所致的皮肤憔悴、粗糙等症，治宜补肺以润皮毛，滋肾以填元精，健脾以化其源。

方中核桃，味甘，性平温，李时珍在《本草纲目》中记载其“能使人健壮，润肌，黑须发，通润血脉，骨肉细腻，补气养血”；小红枣补脾胃，滋养阴血；杏仁富含油脂，能润泽皮

肤，孙思邈谓杏仁“肥白易容，人不识”，可见其养颜润肤之功。酥油、白蜜润养肌肤以除皱纹，配合上药，则使颜面娇美，细嫩如玉。

【使用注意】 阴虚火旺，容易上火者忌服。

【附方】 樱桃酒(《滇南本草》)：由鲜樱桃 500g、米酒 1000g 组成。将樱桃洗净，浸于酒中，密封 10 天即成。每服 20~50ml，1 天 2 次。功能大补元气，滋润皮肤。适用于皮肤不润。

沙苑甲鱼

【来源】 《中华临床药膳食疗学》

【组成】 活甲鱼 1 只(约 750g)，沙苑蒺藜 15g，熟地 10g，生姜 15g，葱 10g，料酒 30g，精盐 2g，酱油 10g，胡椒 1g，肉汤 500ml，味精 1g。

【制法与用法】 活甲鱼斩头，沥净血水，在沸水中烫约 3 分钟，取出用刀刮去背部及裙边黑膜，再刮去脚上白衣，剥去爪和尾，剖开腹腔，取出内脏不用，洗净甲鱼肉备用；生姜切片，葱切成小段；沙苑蒺藜、熟地用纱布包好。

锅内放清水，放入甲鱼，煮沸后，再用文火炖约半小时，捞出放温水内剔去背壳和腹甲，洗净，切成 3cm 见方的肉块。再将甲鱼块装入蒸钵内，注入肉汤，再加姜片、葱段、料酒、精盐、酱油、胡椒粉和药包，用湿棉纸封严钵口，上蒸笼，置旺火上蒸 2 小时取出。拣去药包、姜片、葱，放入味精调味即成。作佐餐食用。

【功效与应用】 滋养肝肾，补益精血，强腰固精，美容润肤。适用于肝肾虚损，年老体衰，容颜憔悴，早衰体弱。

【方解】 本方所主，为身体精气不足，肝肾虚损，年老体衰等所致的容颜苍老憔悴，早衰体弱等，治宜滋补肝肾精血、润肤抗皱、增加皮肤弹性。

方中主料甲鱼，味咸平，性寒，为血肉有情之品，长于补养精血，甲鱼肉含蛋白质、脂肪、糖类，以及钙、磷、铁等微量元素和多种维生素，久服可以强身延年，润泽皮肤，增加皮肤的弹性，减少皱褶。沙苑蒺藜入肝肾之经，能补益肝肾、固精明目，《本草从新》谓其“补肾益精，明目悦颜”，具有延缓衰老、减缓皮肤老化、抗肿瘤等药理作用，还有轻身健体、润肤美颜功效。熟地为滋阴补血要药，能增强本方的润肤抗皱作用。诸药食合用，共成补养肝肾精血、滋润皮肤、美容泽颜之方。经常食用，可保持姣好容颜，减缓皮肤衰老，增强皮肤弹性，增强身体抵抗力，延缓衰老。对于中老年美容抗衰，病后滋补，强壮健身，调养体质衰弱者有良好效果，是延缓衰老的有效膳方。

【使用注意】 本膳以补阴养血见长，适用于阴虚体质。若阳虚有寒，或病湿素盛等，则不宜用。

真珠拌平菇

【来源】 《家庭中医食疗法》

【组成】 真珍珠粉 4g，红花 2g，平菇 200g，豆腐 200g，芝麻、白糖、酱油、精盐、绍酒各适量。

【制法与用法】 红花置细漏勺内，用清水冲洗干净，沥干水；平菇去柄，洗净，撕成条丝，放入容器内加酱油、白糖、绍酒浸拌入味；豆腐用洁净纱布包好，压上重物，挤压干水分备用。

豆腐放容器内拌碎，加入芝麻粉、白糖、酱油拌和，再将已备好之平菇加入，充分拌匀，装于盘内，撒上珍珠粉和红花即成。进食时再调拌均匀。作佐餐食用。

【功效与应用】 养血活血，滋润肌肤，泽丽容颜，祛斑美容。适用于面色淡白无华及黄斑、蝴蝶斑等皮肤色素病症；对粉刺类皮疹亦有作用。

【方解】 本方所主，为经脉瘀阻，血循不畅，肝经郁热所致的皮肤色素病变，治宜活血养血、清肝泄热。

方以珍珠、红花、平菇、豆腐为主料。其中珍珠咸甘而寒，是传统润肤美颜之品，功能泻热潜阳，安神定惊，磨翳明目，涂面能令人皮肤润泽，颜色姣好。面生褐斑，多为血行不畅，污腻滞于面部，故以红花养血活血，通行面部血脉，与珍珠之润肤泽颜功效相配合，有互相促进之效。平菇、豆腐，均营养丰富，色鲜味爽，清凉可口，富含各种维生素、微量元素，清凉甘鲜，能和胃调中、清泄肝热、润泽肌肤，可增强上药的作用。

【使用注意】 本膳味偏清凉，用于色素斑或面部血循较差者。而对于面部皮肤感染、瘢痕等无甚作用，不宜服食。

苡仁茯苓粥

【来源】 《家庭中医食疗法》

【组成】 薏苡仁 200g，茯苓 10g，粳米 200g，鸡胸脯肉 100g，干香菇 4 个。

【制法与用法】 将薏苡仁用热水浸泡 1 夜，次日捞出沥干水；香菇泡发，去除木质部分，洗净，切成丁；鸡脯肉去皮洗净，入锅煮 30～40 分钟后，捞出切为肉丁；粳米洗淘干净，茯苓研粉。备用。

薏苡仁用 7 倍清水在武火上煮沸后，移于文火慢煮，至能用手捏烂苡米为度。粳米用 5 倍的清水煮 1 小时。然后将两粥合在一起，加入香菇、鸡肉丁、茯苓粉再煮，至煮稠为止。服食时可酌加调料。

【功效与应用】 健脾利湿，润肤美容。适用于皮肤虚肿、面色暗淡，及皮肤褐斑、面部扁平疣。

【方解】 本方所主，为脾虚痰饮，气血不足，肌腠失养所致的虚肿、褐斑等皮肤疾患，治宜健脾利湿、补益气血、润肤退斑。

方中薏苡仁味甘性凉，能上清肺热，下渗脾湿，是健脾利湿的良药，用于扁平疣、浮肿等具有良好作用；茯苓甘平，为健脾胃、祛痰湿的常用药物，又能宁心安神，与薏苡仁合用，可加强健脾利湿功效，促进疣子斑块的消除；香菇营养丰富，能健脾开胃，含有多人体必需的氨基酸、多糖类物质，有抗菌、降血糖、抗癌作用；粳米健脾和胃，益气补中；鸡脯肉益气和中，补养精血。全方组合，既有健脾利湿、退斑消疣的功效，又有和胃益气、滋养精血的作用。精血充盛，内能滋脏腑，外能润肌肤，使容颜润泽，精神健旺。

【使用注意】 本膳作用平和，须常服、久服，方见显效。主要用于脾虚湿重患者，若肾

阳虚弱所致面色黧黑，或阴虚火旺所致面部红斑疹，或面部扁平疣而见阴虚较重的患者，均不宜服用本膳。服膳期间忌食辛辣燥热及肥厚油腻之物。

胡椒海参汤

【来源】 《中华临床药膳食疗学》

【组成】 水发海参 750g，鸡汤 750g，香菜 20g，酱油、精盐、味精、胡椒粉、香油各少许，料酒 15g，葱 20g，姜末 6g，猪油 25g。

【制法与用法】 将已发好的海参放入清水中，轻轻刮去腹内黑膜，洗净，用刀将海参片裁成大抹刀片，放入沸水锅中氽透，捞出沥干水分；葱洗净切碎，生姜洗净切成末，香菜洗净切为寸段。

猪油放锅中，上火烧热，入葱段、胡椒粉稍加煸炒，再注入料酒，加入鸡汤、精盐、酱油、味精和毛姜水，然后把海参片放入汤内，煮沸后撇去浮沫，调好口味，淋入香油，盛入大汤碗内，撒上葱花和香菜即成。作佐餐食用。

【功效与应用】 补肾益精，养血和血，润燥美颜。适用于肝肾亏损，精血不足，不能滋润营养皮肤容颜所致的皮肤干燥、皱纹过多、弹性减弱等皮肤衰老过快、过度干燥者。

【方解】 本方所主，为肾虚精亏，津液不足，肌肤失其滋养而皮肤枯燥、憔悴、皱纹等，治宜滋养精血、补益肝肾，俾血足津润，则肌肤自荣。

方中海参甘咸而温，入肝、肾、肺、脾等经，有补虚损、和血络、填精益肾、滋阴润燥、延年益寿之效。《温病条辨》谓“海参者，咸能化坚，甘能补正，其液数倍于其身，其能补液可知。且蠕动之物，能走络中血分。”鸡汤营养丰富，具有补气养血作用。两料相配，能益气血、补肾肝，精血充足，则能滋荣皮肤，润泽容颜。本膳鲜香适口，经常食用能延缓皮肤衰老，保持皮肤弹性。

【使用注意】 本膳用于肝肾不足的皮肤早衰或病后皮肤干燥，功偏滋润，故肾气不足，阳虚内寒所致面色黧黑等不宜食用。

【附方】 海参粥(《老老恒言》)：由水发海参 50g、糯米 100g 组成。将海参煮烂，细切，与米同煮粥，加调味品食用。功能滋肾补阴，益精养血。适用于肝肾阴亏，皮肤枯燥，弹性减弱等。

黄精煨肘

【来源】 《中华临床药膳食疗学》

【组成】 猪肘 500g，黄精 10g，桑椹 10g，玉竹 10g，调料适量。

【制法与用法】 先将黄精、桑椹、玉竹包于纱袋内备用；猪肘子洗净，入沸水内焯去血水捞出，与纱袋内药物同煮，加入调料，武火烧沸，去浮沫，文火煨至汁浓、肘子熟烂时，取出纱布药包，将肘、汤、大枣同时装入碗内即成。佐餐食用。

【功效与应用】 滋阴润燥，健肤养血。适用于气血津液不足，肌肤不荣，血虚生风所致的皮肤干燥粗涩，瘙痒皮屑，易生褐斑等。

【方解】 本方所主，为血虚生风，精枯不润所致的皮肤不荣、燥涩瘙痒诸症，治宜养血生精、滋阴润燥、祛风止痒。

方中猪肘味甘咸，性平，功能滋阴养血、润燥嫩肤，所含胶质蛋白有增加皮肤弹性、延缓皮肤老化的作用；黄精甘平，补中益气，养阴润肺；桑椹甘酸性寒，滋阴养血、健肤润燥；玉竹甘平，滋阴润燥，养益肌肤。诸药共用，共奏滋阴养血，润肤熄风之效。

【使用注意】 本膳偏于滋阴养血，味厚而重，凡脾胃虚弱，食不消化者，不宜食用。

【附方】

1. 茯苓乳猪(《中国传统性医学》)：由茯苓 200g、乳猪 1 只组成。煎煮茯苓取汁，将药汁加肉桂、茴香、川椒及其他调料烹煮，制成卤汁，熏烤乳猪前、熏烤时反复涂抹卤汁，尽量使卤汁渗入皮肉之内。按常法食用。功能健脾养血，健美皮肤。适用于血虚脾弱，皮肤早衰。

2. 黄精煨肘(《中国药膳》)：由猪肘 750g、黄精 9g、党参 9g、冰糖 120g、大枣 20 枚组成。制法同上。功能补益气血，健身延年。适用于脾胃虚弱，病后体虚等。

清蒸哈什蟆

【来源】 《中华临床药膳食疗学》

【组成】 干哈什蟆油 15g，火腿 10g，鸡汤 1500g，白糖 50g，精盐、味精、料酒各适量。

【制法与用法】 将哈士蟆油用温水泡发 3 小时，使其涨发，挑出黑筋，洗净；将火腿蒸熟，切成 1~2cm 长的薄片；将涨发好的哈士蟆油放入钵里，加满鸡汤，下料酒、盐，上笼蒸 1.5 小时；最后放味精、白糖，把火腿片撒在上面，即可食用。单食或佐餐。

【功效与应用】 滋阴润肺，补肾强精，养颜美容。适用于肝肾不足，元气亏损所致的衰老憔悴，面色枯焦，四肢软弱、消瘦乏力；亦可作为产后体虚及年老体弱者的滋补保健调养品。

【方解】 本方所主，为肺肾阴虚，脏腑气虚，皮毛失养所致的虚损证候。精气不足，颜面肌表随之失荣而憔悴枯槁。治宜大补元气，滋填肾精，养益肺气，恢复容颜。

方中哈士蟆油是东北特产林蛙雌蛙怀卵成熟期的输卵管，含有丰富的氨基酸、维生素和多种复合多肽等生物活性因子，尤其富含雌二醇、睾酮、孕酮 3 种性激素，所含氨基酸超过东北野参的十几倍。因此有补肾益精、润肺养阴、益寿延年和延缓老化作用，集药用、滋补和美容于一体，是理想的滋补强壮剂。

燕 窝 粥

【来源】 《本草纲目拾遗》

【组成】 燕窝 10g，糯米 100g，冰糖 10g

【制法与用法】 先将燕窝放入开水中闷泡，水冷后换入清水，摘去绒毛和污物，洗净，盛入碗中，加清水 100ml，上笼蒸 30 分钟，致燕窝完全胀发。再将糯米浸泡 24 小时，洗净入锅，煮沸，待米粒煮开时加入燕窝、冰糖，文火煮熬至熟烂，即可食用。每日 1 次，连服 7~10 天。

【功效与应用】 润肺补脾，养阴润燥，延年驻颜。适用于元气虚损，癆瘵，面色不华，颜容憔悴，咳嗽痰喘，咯血吐血等症。

【方解】 本方所主，为元气大亏，肺胃脾肾俱虚，阴伤液枯所致；治宜大补元气，俾肺气足而充皮毛，肾气足而精养神，胃气足而盈血脉，因而容颜芳泽细腻，形神俱足。

燕窝味甘、性平，功效养阴润燥，益气补中，《本草求真》谓其“入肺生气，入肾滋水，入胃补中。俾其补不致燥，润不致滞，而为药中至平至美之味者也”。可知重点在于补肺，补肾、补脾胃。肺、肾、脾气盛，则皮毛润泽，容颜长驻。加以冰糖补阴，糯米益气，制成燕窝粥，即成为营养价值极高的滋补药膳。

【使用注意】 本膳以小量常服为佳。肺胃虚寒、湿痰停滞及有表邪者忌用。

枸杞子酒

【来源】 《延年方》

【组成】 枸杞子 200g，60°白酒 500ml。

【制法与用法】 将枸杞子用清水洗净，剪碎放入细口瓶中，加白酒约 350ml，瓶口密封，每日振摇 1 次，浸泡 1 周以后即可供饮用。每日晚餐或临睡前饮用 10～20ml。瓶中酒可边饮边加（约共加 150ml），枸杞子可拌糖食用。

【功效与应用】 养阴补血，长肌肉，益颜色。适用于日常养颜美容。

【方解】 本膳是日常养颜美容所用的药酒。面色红润光泽，富有弹性，需要脏腑精气充盈，血脉疏通畅达，肌肤毛窍才能得到滋养。本膳能补肝肾、益精血，故可作为养颜膳方。

方中主料为枸杞子，其味甘，其性平，可以养阴补血、益精明目。枸杞含有人体所必须的蛋白质、粗脂肪、糖，胡萝卜素，玉蜀黍黄素，烟酸，维生素 A、B、C，酸浆红素及锌、磷、铁等微量元素，因此具有较强的补益功能。制成酒剂，能通达经络，助行药力。本方历千年而不衰，可知其功效确实。

【使用注意】 外邪实热，脾虚有湿及泄泻者忌服。不耐酒力者，亦可用黄酒浸泡服用。

【附方】

1. 枸杞子酒（《医心方》引《极要方》）：又名“神仙枸杞子酒”。枸杞 150g，生地黄 250g，大麻子 200g，浸酒服。功效明目驻颜，轻身不老，坚筋骨，耐寒暑。用于虚羸，黄瘦，面色黧黑及面部黑色斑点。

2. 熙春酒（《随息居饮食谱》）：枸杞子 200g，龙眼肉、女贞子、熟地黄、仙灵脾、绿豆各 100g。浸泡于 2500ml 白酒中。每天早晚各饮用 30g。有美毛发、泽肌肤作用。

第四节 延年益寿

补虚正气粥

【来源】 《圣济总录》

【组成】 炙黄芪 30g，人参 3g（或党参 15g），粳米 100g，白糖少许。

【制法与用法】 先将黄芪、人参（或党参）切成薄片，用冷水浸泡半小时，入砂锅煎沸

后改用小火炖成浓汁，取汁后，再加水煎取二汁，去滓。将一二煎药液合并，分2份于每日早晚同粳米加水适量煮粥。粥成后，入白糖少许，稍煮即可。人参亦可制成参粉，调入黄芪粥中煎煮。每日服1剂，3~5天为1疗程，间隔2~3天后再服。

【功效与应用】 补正气，疗虚损，健脾胃。适用于劳倦内伤，五脏虚衰，年老体弱，久病羸瘦，心慌气短，体虚自汗，慢性泄泻，脾虚久痢，食欲不振，气虚浮肿等一切气衰血虚之证。

【方解】 本膳所主，为全身正气虚损，身体衰弱，治宜补益五脏、调养气血，使正气复而精神得养。

本方原名“补虚正气粥饮”，治疗“诸痢疾、水泄霍乱，并泄血后，因顿不识人”，是健脾补气、加强中焦之方。脏腑皆弱者，求之于中，故补益中焦，恢复和加强脾胃功能，是抗衰延年之关键。其中黄芪味甘、微温，可补气升阳，益卫固表。《名医别录》称其“补丈夫虚损，五劳羸瘦。”《日华子本草》则谓其“助气，壮筋骨，长肉补血。”凡劳倦内伤，脾虚泄泻，脱肛，气虚血脱，妇女崩带等一切气衰血虚之证，均可用之。方中人参，味甘性平，可大补元气，《神农本草经》称其“主五脏不足，五劳七伤，虚损瘦弱”，用于一切气血津液不足之证。本方将黄芪、人参合用，同粳米煮粥，加强了两者的补气强壮作用。且粳米亦有补脾胃、养气血的作用，熬煮为粥，不仅补气壮力，更能和胃养气，有助于虚损之证的恢复。

【使用注意】 服药期间，忌食萝卜、茶叶。热证、实证者忌服。

长生固本酒

【来源】 《寿世保元》

【组成】 枸杞子、天冬、五味子、麦冬、怀山药、人参、生地黄、熟地黄各60g，白米酒3000ml。

【制法与用法】 将人参、山药、生地、熟地切片，枸杞子、五味子拣净杂质，天冬、麦冬切分两半。全部药物用绢袋盛，扎紧袋口；将酒倒入净坛中，放入药袋，酒坛口用湿棉纸封固加盖。再将酒坛置于锅中，隔水加热蒸约1小时，取出酒坛，候冷，埋于土中以除火毒，3~5日后破土取出，开封，去掉药袋，再用细纱布过滤1遍，贮入净瓶中，静置7日即可饮用。每日早、晚各1次，每次饮服视人酒量大小，一般50~100ml。

【功效与应用】 乌须发，养心神，益年寿。适用于腰腿酸软，神疲体倦，四肢无力，唇燥口干，心悸健忘，失眠多梦，头晕目眩，须发早白等气阴两虚证候。

【方解】 本方所主，为脾气亏虚，阴液干涸所致的虚损不足，治宜益气养阴、补肾健脾、固本延年。

方中人参大补元气，山药补脾益气，五味子安神养心，枸杞子平补肝肾，亦能助脾益气，四味相合，能补元气、益中气，有助气血生化。天冬、麦冬、生地、熟地、枸杞子等能补肝肾、益精血、大补肾中元阴，与诸补气之品配伍，即成气阴两补之方，有补元气、生气血、滋肝肾、助元阴的作用。诸药制酒，酒助药势，使先天之本得滋，后天之本得调，脏腑安和而气机调和，身体健康，中老年人坚持少服、常服，可以达到益寿延年的目的。

【使用注意】 凡证属阴盛阳衰，痰湿较重者，或久患滑泄便溏者，不宜服用本膳。

【附方】

1. 滋阴百补药酒(《活人方》): 由熟地、生地、制首乌、枸杞子、沙苑蒺藜、鹿角胶各 90g, 当归、胡桃仁、桂圆肉各 75g, 牛膝、肉苁蓉、白芍药、人参、白术、玉竹、龟版胶、白菊花、五加皮各 60g, 黄芪、琐阳、牡丹皮、杜仲、地骨皮、知母各 45g, 黄柏、肉桂各 30g 组成。诸药打成粗末, 装入布袋, 以滚酒冲入大坛, 密封坛口, 置于地窖内, 过黄梅开用。早、晚随量热饮。功效大补气血, 调和营卫, 温经舒络, 壮骨益髓。

2. 五五酒(《摄生秘剖》): 由糯米、黍米、胡麻、大麦、小黑豆(以上为五谷)各 60g, 桂圆肉、红枣肉、白果肉、胡桃肉、莲子肉(以上为五果)各 60g, 松子仁、柏子仁、杏仁、芡实、薏苡仁(以上为五仁)各 60g, 枸杞子、女贞子、菟丝子、覆盆子、沙苑蒺藜子(以上为五子)各 60g, 巴戟(天之精)、甘菊(日之精)、首乌(山之精)、五加皮(草之精)、桑椹(木之精)(以上为五精)各 60g, 白米酒 5kg, 好烧酒 3kg 组成。先将五谷共蒸熟, 摊冷; 五子、五精用瓷罐盛, 封固其口, 隔水蒸煮 2 小时后取出, 同所有药物混合, 用烧酒浸 21 天, 再入白米酒内浸 49 天。每日早、午、晚服 3 次, 多寡随意。功能补五脏、长肌肤、泽容色、壮筋实髓、保神守中、久服可延年。

乌须延年豆

【来源】 《集验良方》

【组成】 何首乌(赤、白各半)、旱莲草汁各 90g, 枸杞子 60g, 陈皮、生地各 45g, 桑椹汁 90g, 槐角 45g, 破故纸 30g, 当归身 60g, 乌骨老母鸡 1 只, 黑豆 1kg。

【制法与用法】 将乌骨鸡宰杀, 去毛、内脏, 洗净, 煮汤 2 大碗。将以上各药和黑豆一起用鸡汤、老酒入砂罐内文武火缓煮干为度, 去药存豆。每日早晨吃豆 50~100g, 饮酒 1 杯。

【功效和应用】 乌须黑发, 延年益寿。适用于日常养生。

【方解】 本方功效为滋补肾阴、养生延年, 在补养精血的基础上达到延年益寿的目的。

方中首乌、旱莲、枸杞、桑椹, 为滋补肝肾阴血之品, 阴血足则根基强壮, 须发、骨骼得其滋养, 则体健而须发黑泽; 陈皮芳香行气, 运行气血, 使补而不滞; 故纸补阳, 取阴生阳长、化气散布之效; 槐角通利肠道, 运行糟粕, 畅出入之道路; 乌鸡、黑豆为方中主料, 前者养血补肾, 后者补肾润燥。合用成方, 则补中有行, 阴阳平调, 符合脏腑动态平衡的养生之旨, 故可用于延年益寿。

【食用注意】 服药期间忌食萝卜。

珍珠鹿茸

【来源】 《中医饮食疗法》

【组成】 鹿茸 2g, 鸡肉 100g, 肥猪肉 50g, 油菜 100g, 熟火腿 15g, 鸡蛋清 50g, 绍酒 10g, 味精 2.5g, 精盐 10g, 鸡汤 500g

【制法与用法】 鹿茸研为细末; 火腿切为薄片; 油菜洗净, 切成小片, 用开水烫片刻, 放凉水中过凉各用; 鸡肉与肥猪肉均剁成肉泥, 加入蛋清、精盐、味精、绍酒、适量鸡汤,

调搅均匀，再加入鹿茸粉拌搅和匀。

锅内放入鸡汤，置火上烧开后，用小勺将拌好的鹿茸肉泥作小团块徐徐下入沸汤内，煮成珍珠球状。然后再放入火腿片、油菜、味精、精盐、绍酒，汤开后打去浮沫，略淋数滴香油出锅即成。佐餐食用。

【功效与应用】 补气养血，生精益髓，调养五脏，滋补强壮，延年益寿。用于脏腑功能衰退，气血不足的虚劳证，症见形体消瘦、腰膝酸软、面色萎黄或产后缺乳等。

【方解】 本方所主，为脏腑虚损、精髓不足所致的形神亏乏诸证，治宜补肾健脾，滋填精微物质，以充根基。

方中主料为鹿茸，其味甘而咸，性温，咸能入肾，以生精髓、壮元阳、补督脉、强筋骨，能治疗元气不足，畏寒乏力，四肢萎软，小儿发育不良、五迟五软等病症。该药峻补元阳，有增进体力、强健筋骨的功效，自古以来都被认为是血肉有情的峻补之品。鸡肉、鸡蛋清含丰富的蛋白质、脂肪及其他营养成分，能益五脏、补虚损、健脾胃、强筋骨，是补虚益寿的良好肉食，与鹿茸配伍，能增强功效。故本膳既有鹿茸生精壮阳，又有鸡肉、蛋、猪肉等补充大量营养物质，以生气血精髓，故能补虚强体，延年益寿。本膳加工精细，肉香汤鲜，是滋补面适口的佳品。亦可用于病后体弱，康复调养。中老年人可作为保健药膳食用。

【使用注意】 鹿茸性温，对阴虚火旺，五心烦热，夜热盗汗者不宜。

八 宝 饭

【来源】 《方脉正宗》

【组成】 芡实、山药、莲子肉、茯苓、党参、白术、薏苡仁、白扁豆各 6g，糯米 150g，冰糖适量。

【制法与用法】 先将党参、白术、茯苓煎煮取汁；糯米淘洗干净，将芡实、山药、莲子、茯苓、薏苡仁、扁豆打成粗末，与糯米混合；加入党参、白术、茯苓煎液和冰糖，上笼蒸熟。也可直接加水煮熟。作主食食用。

【功效与应用】 益气健脾，养生延年。用于脾虚体弱，食少，便溏乏力者。

【方解】 本方所主，为脾虚体弱之人，宜加强脾胃吸收运化功能，俾后天得健，生化有源，气血自能充盈，而得长生。

方中所用药食，均为平补脾胃之物。党参、白术、茯苓，为益气健脾祖方“四君子汤”的基本成分，能调补脾胃；山药平补脾肾；芡实、莲子肉健脾涩精；白扁豆、薏苡仁健脾渗湿；糯米润养脾阴。诸药制成饭食，共成补脾益气之方。食之日久，可望脾胃健运，气血生化有源，形神得养，天年颐寿。

【使用注意】 阴虚津枯者不宜久服。本膳亦可制成其他剂型，如《中华临床药膳食疗学》“长寿粉”，即是将本方药研为细末，沸水冲成糊状服用。此外，还可以熬粥食用。八宝饭是广泛流行于民间的健康膳食，有多种不同配方，但偏甜偏腻，胃弱腹胀者不宜。

【附方】

1. 养生八宝饭：由红糯米 400g、莲子 200g、白扁豆 50g、桂圆肉 50g、葡萄干 50g、黄芪 30g、红枣 20 枚、当归 6g、冰糖适量组成。先将黄芪、当归煎煮取汁，将药汁加入糯米，上

笼蒸熟；再将莲子、扁豆、桂圆、葡萄干、红枣蒸熟，放入涂有橄榄油的大碗中，再将糯米饭放入，压紧，继续蒸 20 分钟左右，将大碗反扣在大盘内，即成。功能健脾养血。适用于脾虚血少之人。

2. 补肾八宝饭：由板栗 100g，枸杞子 30g，核桃肉、桂圆肉、莲子、白扁豆、薏苡仁各 50g 组成。制法同上。功能补益脾肾。适用于脾肾虚弱，腰膝酸软者。

延 年 草

【方源】 《养老奉亲书》

【组成】 青橘皮 120g，甘草 60g，小茴香 30g，盐 75g。

【制法与用法】 先将甘草研为细末；盐炒过，加水溶解成浓盐水；再洗浸橘皮，去苦水，微焙。

将橘皮、甘草、茴香、盐水混合拌匀，密闭 10 小时，每小时摇晃 1 次。然后慢火炒干，不得有炒焦气，去甘草、茴香不用。服食青皮，每日服 1~2 片。老人小儿皆可服，尤宜老人，清晨食后嚼数片，有养生之效。如伤生冷及果实蔬菜之类，即嚼数片，气通即无恙。

【功效与应用】 通滞气，益脾胃。适用于脾胃不足者日常调养。

【方解】 本膳是为脾胃虚滞型人而设的理气健脾方。原方中本无茴香，清代《奇效良方》加入此药，使青皮口感变好，故本膳从之。

全方以橘皮、甘草、小茴香、食盐四味制成。青橘皮辛苦而温，功能理气健脾、燥湿化痰、开胃消食，善治食、气停滞胃脘引起的心腹气痛、胀满、食欲不振、呕吐泄泻，以及咳嗽痰多等症，以其理气消食而不伤正，最宜老人食用；甘草补脾胃，润心肺，清火解毒，调和诸药；与食盐相合，共成顺气进食强壮之品，对于老人腹胀少食者，可收和胃却病、益寿延年之效。

【使用注意】 本膳偏于香燥，阴虚火旺者慎用。

九仙王道糕

【来源】 《万病回春》

【组成】 莲子肉 12g，炒麦芽、炒白扁豆、芡实各 6g，炒山药、白茯苓、薏苡仁各 12g，柿霜 3g，白糖 60g，粳米 100~150g。

【制法与用法】 以上药食共为细末，和匀，蒸制成米糕。酌量服食，连服数周。

【功效与应用】 健脾胃，进饮食，补虚损。用于年老之人元气不足，脾胃虚衰，虚劳瘦怯，泄泻腹胀等。

【方解】 本方所主，为脾胃虚弱，元气不足等人。盖年高之人，肾气已亏，全赖脾胃运化以维持脏腑运动，脾胃健运，则气血有源，生化有序，能得长生。本膳实为补充根本之方。

方中麦芽、扁豆健脾养胃，襄助磨化，能使米谷肉蔬得以消化；莲子、芡实、山药脾肾两补，固气涩精，能使精气内藏以养神；茯苓、薏苡仁健脾渗湿，通利水道，能使湿浊外出以除邪；加以柿霜润肺以利气，粳米养胃以生津；诸药药性平和，不温不燥，对老人最为适

宜，故以“王道”名之。

【附方】

1. 八仙长寿糕(《医学集成》): 由黄芪、人参、茯苓、山药、莲子肉、芡实、薏苡仁、白扁豆各 30g, 糯米 500g 组成。以上炒黄、磨细, 加白糖 150g, 打成糕。随意食用。功能补养脾胃, 益寿延年。

2. 阳春白雪糕(《寿世保元》): 由白茯苓、怀山药、芡实、莲子肉 120g, 陈仓米 250g, 糯米 375g, 白砂糖 750g 组成。前 5 味研为细末, 与米同入布袋, 盛放笼内蒸极熟, 取出放容器内, 入白沙糖同搅极匀, 用小木印制成饼子, 晒干收贮。大人、小儿任意取食。功能益气健脾, 养胃秘精, 安神定志。

第五节 明目增视

决明子鸡肝

【来源】 《医级》

【组成】 决明子 10g, 鲜鸡肝 200g, 黄瓜 10g, 胡萝卜 10g, 精盐 3g, 白酒 2g, 绍酒 5g, 香油 3g, 淀粉 5g, 味精 3g, 鲜汤 20ml。

【制法与用法】 将决明子焙干, 研成细末; 鸡肝洗净切片, 放于碗内, 加精盐 1g, 香油 1g, 腌渍 3 分钟, 然后加一半淀粉拌和均匀; 黄瓜、胡萝卜洗净切片。

炒锅内注油 500g, 烧至 6~7 成热时, 把肝片放入油内冲炸片刻, 捞出用漏勺沥干油, 锅内留少许油, 放入胡萝卜、黄瓜、葱、姜、绍酒、白糖、精盐、味精、决明子末, 用鲜汤、淀粉调芡入锅, 再将鸡肝片倒入锅内, 翻炒均匀, 加蒜末、香油, 出锅装盘即成。作佐餐食用。

【功效与应用】 清肝明目, 补肾健脾。用于肝血亏虚所致的各种目疾, 如目翳昏花、雀目夜盲、风热目赤肿痛、青盲内障及肠燥便秘等; 亦可用于高血压属肝阳上亢者。

【方解】 本方据《医级》“鸡肝散”改造而成。原方仅决明子、鸡肝两味, 为制成药膳, 本膳加入黄瓜、胡萝卜以及各式佐料, 使原方在功能得以保持的基础上, 变成色、香、味俱佳的膳食, 更加受到患者欢迎。

膳方所主, 为肝肾不足所致的眼目功能衰减, 治宜滋补肝血、凉肝明目。方中决明子甘苦而寒, 入肝胆经, 长于清肝明目, 常用治肝胆郁热而致的目赤涩痛、羞明多泪, 为眼科常用药, 《本草求真》谓其“除风散热, 为治目收泪止痛要药”。鸡肝甘温, 入肝肾之经而生精补血, 补肝明目, 《本草汇言》称“鸡肝补肾安胎, 消痞明目之药也”。胡萝卜能入脾肺而养肝明目, 健脾消食。黄瓜甘寒, 能清热生津、祛风利水。决明子得黄瓜以生津养阴, 能清肝经风热而兼以滋阴; 鸡肝得胡萝卜相伍, 能增强生精化血之力而养肝血以明目。4 料相配, 肝经风热得清则阴血不致妄耗; 肝肾精血得补, 则明血充而虚风自灭, 全方荤素相合, 有相辅相成之妙, 为目疾良膳。

【使用注意】 实热火气上攻所致的目疾不宜食用。

猪 肝 羹

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 猪肝 100g, 葱白 15g, 鸡蛋 2 枚, 豆豉 5g。

【制法与用法】 将猪肝切成小片, 加盐、酱油、料酒、淀粉, 抓匀; 葱白切碎; 鸡蛋打散。备用。

先以水煮豆豉至烂, 下入猪肝、葱白, 临熟时将鸡蛋倒入。佐餐食之。

【功效与应用】 补养肝血, 护睛明目。适用于老人视物昏花, 以及青年近视, 远视无力。

【方解】 本方所主, 为肝血不足所致视物昏花, 治宜补养肝血、明目护睛。

方中猪肝、鸡蛋, 均是血肉有情之物, 营养丰富, 能补益人体精血, 其中猪肝能以脏补脏, 滋养肝血; 葱白温通阳气, 豆豉中含有丰富的卵磷脂, 对视神经有营养作用。诸食料合用, 共同发挥补益肝脏、明亮眼目的作用, 不仅对老人视力减退有效, 即使是儿童、青年, 也有很好的保护视力作用。

【附方】 玄参炖猪肝(《济急仙方》): 由玄参 15g, 猪肝 500g, 菜油、姜、葱、酱油、黄酒、豆粉各适量组成。将猪肝洗净, 与玄参同置锅内, 加水适量煮 1 小时, 取出猪肝切成薄片备用。另将葱、姜加菜油稍炒, 放入猪肝片中, 再将酱油、白糖、料酒少量, 兑加煮玄参、猪肝之原汤少许, 收汁, 勾入豆粉, 使汁液透明, 倒入猪肝片中, 拌匀即成。佐餐食用。功能滋阴养血, 补肝明目。适用于肝阴不足所致两目干涩、昏花、夜盲等

杞 实 粥

【来源】 《眼科秘诀》

【组成】 芡实 21g, 枸杞子 9g, 粳米 75g。

【制法与用法】 上 3 味, 各自用滚开水泡透, 去水, 放置 1 夜。次日五更用砂锅一口, 先将水烧滚, 下芡实煮四五沸; 次下枸杞子煮三四沸; 又下大米, 共煮至浓烂香甜。煮粥的水 1 次加足, 中途勿添冷水。粥成后空腹食之, 以养胃气。或研为细末, 滚水冲泡服用亦可。

【功效与应用】 聪耳明目, 延年益寿。适用于老人视力、听力减退, 眼目昏花。

【方解】 本方所主之证, 为肝肾不足所致, 治宜滋肾益精、养肝护目。

方中芡实, 功兼补脾益肾, 以益肾固糖为主; 枸杞子功兼滋肾补肝, 以养血明目为主。肝肾同源, 年老眼目昏花, 肾糖肝血亏虚是主要根源。本膳肝肾双补, 加以粳米熬粥, 又能养益脾胃。《眼科秘诀》称服用本膳后“四十日皮肤润泽, 一百日步履壮健, 一年筋骨牢固”。杞实粥属保健膳食, 但从药物组成和收载书目看, 终是养肝护目之品, 年高之人, 最宜常服。

芝 麻 羊 肝

【来源】 《中医饮食疗法》

【组成】 生芝麻 50g, 鲜羊肝 250g, 鸡蛋 50g, 面粉 10g, 绍酒 5g, 精盐 3g, 味精 3g, 白

胡椒粉 2g。

【制法与用法】 将鸡蛋打入碗中，搅匀；羊肝切成 2 分厚的大片，放入盘内，加绍酒、精盐、胡椒面、味精，腌渍片刻，再取一干净平盘，盘内撒一层面粉，然后将肝片裹上鸡蛋液，放在芝麻上，使芝麻充分粘于肝片之上，置于平盘内的面粉上。

炒锅置火上，内放油 750g（实耗油 75g），烧至 5~6 成熟时，把芝麻肝片放入油炸，略炸后再裹蛋液粘芝麻，逐片作业，待芝麻全部粘完，将肝片重入油锅炸熟，捞出装盘即成。佐餐食用。

【功效与应用】 养血明目，滋补肝肾。适用于肝肾不足，肝血亏虚，不能上荣于目所引起的目暗昏花、夜盲、青盲、翳障等疾，以及肝肾精血不足所致的眩晕、须发早白、腰膝酸软、步履艰难、肠燥便秘等症。

【方解】 本方所主，为肝肾不足，精血亏虚，眼目失养所致的各种弱视、视力障碍，治宜补血养肝、明目增视。年老之人，肾功能随年龄减退，故更需此类药膳作日常保健。

方中芝麻，性味甘平，入肝肾脾肺诸经，多脂而色黑，长于滋养肝肾、乌须黑发，《神农本草经》谓其“主伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填髓脑”，《随息居饮食谱》称其“充胃津，明目，熄风”。羊肝苦寒，能以脏补脏，养肝肾而明目，《随息居饮食谱》谓其“补肝明目”。芝麻长于滋肾，羊肝长于养肝，两相配合，则肝肾双补，填精益血。精血得补，上润两目而愈目疾，增视力，防衰老；精盛髓充，可止眩晕，乌须发。故合用以成明目增视之方。也可作为老年性白内障、青光眼、夜盲症、营养性弱视等患者的保健药膳。

【使用注意】 阳虚偏重，见有畏寒肢冷、小便清长等寒象者，不宜食用。

归圆杞菊酒

【来源】 《摄生秘剖》

【组成】 当归身（酒洗）30g，圆眼肉 240g，枸杞子 120g，甘菊花 30g，白米酒 3500ml，好烧酒 1500ml。

【制法与用法】 诸药用绢袋盛之，悬于坛中，再入二酒，封固，贮藏 1 月余即可饮用。不拘时候随意饮之。

【功效与应用】 补肾滋精，益肝补血，养心安神。适用于精血不足而致的目暗不明，头昏头痛，成色萎黄，心悸失眠，腰膝酸软。

【方解】 本方所治之证，为肝肾不足，精亏血虚所致，治宜补肝肾、益精血、安心神。

本方又名“养生主”、“养生酒”。方中当归甘辛温，入肝心脾诸经，能补血和血、养肝调经。《本草经百种录》称“当归辛香而润，香则入脾，润则补血，故能透入中焦营分之气”，为血家必用之圣药，故古今皆谓当归为补肝血之圣药。龙眼肉甘温入心脾，能够养血益脾、大补气血，适用于体虚老弱，气血不足者，与当归相配，以加强补血养肝的作用。枸杞子甘平入肝肾，能滋补肝肾、益精明目，多用于肝肾不足的头晕目疾。甘菊花甘苦微寒，善疏风除热、养肝明目，与枸杞相配伍，滋补肝肾而益肝肾之体；疏风散热，而散肝经之邪；两相配合，补肝明目之力益强。白酒活血行气，推导药力。如原载此方之书所谓：“当归，补血奇珍；圆眼，养生佳果；枸杞子扶弱，谓之仙人杖；甘菊花益寿；酒浆之甘，厚肠胃而润肌肤，烧酒之辛，行药势而通血脉。且其配合，性纯和、味甘美，诚养生之主也。”故全方以补养肝

肾为主，佐以疏风散邪，能治疗肝肾精血不足而致的目暗不明等。

【使用注意】 本酒益肝肾补精血，用于精亏血虚之证，若为阳气不足所致的上述各症，或患湿热、痰饮等疾，则不宜服用。

首乌肝片

【来源】 《华夏药膳保健顾问》

【组成】 首乌液 20ml，鲜猪肝 250g，水发木耳 25g，青菜叶少许，绍酒 10g，醋 5g，精盐 4g，淀粉 15g，酱油 25g，葱、蒜、姜各 15g，混合油 500g（实耗 75g）。

【制法与用法】 首乌用煮提法制成浓度为 1:1 的药液，取 20ml 备用；猪肝切成肝片；葱切成段，蒜切成片，姜切成姜末，青菜叶洗净备用。

将猪肝片中加入 10ml 首乌汁，入盐少许，用湿淀粉一半拌和均匀。另将余下的首乌汁、湿淀粉及酱油、绍酒、盐、醋和汤兑成滋汁。

炒锅置武火上烧热放入油，烧至七八成热，放入拌好的肝片滑透，用漏勺沥去油。锅内余油 50g，下入蒜片、姜末略煸，后下入肝片，同时将青菜叶下入锅内，翻炒数下，倒入滋汁炒匀，淋入明油少许，下入葱丝，起锅即成。佐餐食用。

【功效与应用】 补肝肾，益精血，乌发明目。适用于肝肾亏损，精血不足，或年老体衰，病后体弱者，症见头晕眼花、视力减退、须发早白、腰酸腿软等。

【方解】 本方所主，为肝肾不足所致的各种虚损证候，尤以眼目昏花、耳聋失聪等为典型症状，治宜滋肾养肝、填补精血。

方中何首乌苦涩微温，入肝肾经，能补血益精、乌须黑发，也是延年益寿的要药。木耳生于朽木，甘辛微温，《食物本草》谓其“益气，轻身强志”，能滋阴润燥、通利血脉，富含各种营养成分。与首乌合用，能增强补血润燥荣发之力。猪肝补血养肝，治疗肝肾亏损，与首乌、木耳相合，共同补肝血、益肝阴，使肝肾精血充盛，精血充沛，则外窍得养，视物光明。并可作为老年性白内障、青光眼、冠心病、高血压、高血脂症、神经衰弱等患者的保健膳食。常人食之则能健身益寿。

【使用注意】 本膳平补肝肾，日久方能见功，须 1 周 2~3 次，经常食用。

人参枸杞酒

【来源】 《家庭药膳》

【组成】 人参 20g，枸杞子 350g，熟地 100g，冰糖 400g，白酒 10kg。

【制法与用法】 将人参、枸杞、熟地装入布袋，扎口备用。冰糖放入锅中，用适量水加热溶化至沸，炼至色黄时，趁热用纱布过滤去渣备用。白酒装入酒坛内，将装有人参、枸杞的布袋放入酒中，加盖密闭浸泡 10~15 天，每日搅拌 1 次，泡至药味尽淡，取出药袋，用细布滤除沉淀物，加入冰糖搅匀，再静置过滤，澄明即成。根据酒量，每次饮 10~30ml。

【功效与应用】 补阴血，强视力，乌须发，壮腰膝。适用于病后体虚，头昏眼花，视物不明，目生翳障。无病常饮，亦有强身益寿之效。

【方解】 本方所主，为气血不足，肝阴亏损所致的体虚目昏、视力减退诸症，治宜补气养血、柔肝养阴、明目增视。

方中人参大补元气，熟地滋阴补血，枸杞子养肝明目，白酒温通血脉，冰糖调味。诸药合用，则补血益阴之力更强，可使肝血得充，肝窍得养，是肝虚目视不明诸症养生保健的有益饮品。亦可用于贫血、营养不良、神经衰弱等。无病者饮用，亦有强身益寿之功。

【使用注意】 本品为酒精之剂，少用则养血和血，多饮则伤肝损目。

第六节 聪耳助听

磁石粥

【来源】 《寿亲养老新书》

【组成】 磁石 60g，猪腰子 1 个，粳米 100g。

【制法与用法】 磁石打碎，于砂锅中煮 1 小时，滤去滓；猪腰子去筋膜，洗净，切片，以粳米加磁石药汁煮粥食。

【功效与应用】 补肾平肝，益阴聪耳。用于老年肝肾不足，耳聋耳鸣，两目昏花，视力模糊等。

【方解】 本方所主，为肝肾不足，年老精亏所致的听力失聪、视力减退，治宜补益肝肾、育阴聪耳。

方中磁石，味咸而寒，功能益肾平肝，故能用于肝肾阴虚，虚阳上浮诸证，《本草衍义》谓其“肾虚耳聋目昏者皆用之”，但多与熟地黄、枸杞子、山萸肉等补养药物同用；猪腰味咸性平，以脏补脏，能填补肾中精气，合粳米调养脾胃；全方即成补肾养肝、益阴聪耳之方，对听力有较好的保健和康复作用。

【使用注意】 本膳偏于寒凉，脾胃虚弱者慎用。膳中所用磁石，为氧化物类矿物尖晶石族天然磁铁矿的矿石，内服过量或长期服用易发生铁剂中毒。

【附方】 乌鸡脂粥(《太平圣惠方》)：由乌鸡脂 30g、粳米 100g 组成。两味相和煮粥，粥成后根据口味加入调味品，空腹食之。功能补肝益肾，适用于耳聋久不愈。

鹿肉粥

【来源】 《景岳全书》

【组成】 鹿鞭 5g，鲜鹿肉 30g，鹿角胶 5g，肉苁蓉 20g，菟丝子 10g，山药 15g，橘皮 3g，楮实子 10g，川椒 1.5g，小茴香 1.5g，大青盐 3g，粳米 150g。

【制法与用法】 将鹿鞭用温水发透，刮去粗皮杂质，洗净，细切；鹿肉剁成肉糜；鹿角胶用黄酒蒸化；楮实子煎煮取汁；肉苁蓉用酒浸 1 宿，刮去皱皮切细；其余药物按常法制成细末。粳米淘净，与鹿鞭、鹿肉同煮稀稠，半熟时加入肉苁蓉、菟丝子、山药末，将熟时加入鹿角胶汁和楮实子汁，稍煮，再加入橘皮末、川椒末、茴香末、盐等调味。再稍煮即成。佐餐食用，连服数日。

【功效与应用】 补益元阳，滋补精血。适用于老年体衰，耳鸣耳聋，头晕目眩，腰膝无力，形寒肢冷，小溲余沥等。

【方解】 本方所主，为肾阳不足，精血亏虚所致的耳聋耳鸣、眼目昏花等，治宜壮阳填精。

本方的组成，取材于《景岳全书》全鹿丸方，系从该方选取精华，加以药膳工艺设计而成。方中鹿肉、鹿鞭、鹿角胶，味甘咸而性温，均是中医所谓“血肉有情之品”，功效补肾、壮阳、益精，配伍苁蓉、菟丝子、山药、楮实子等植物补肾药，则补益肝肾之力更足。用以熬粥食用，适合年高之人养生之用。据原书论全鹿丸功效云：“此药能补诸虚百损，五劳七伤，功效不尽述。人制一料服之，可以延寿一纪”。改制药膳，虽然药力趋缓，但经常服食，亦可作为年老体弱肾虚阳痿、女子宫冷等性功能减退患者的保健药膳。

【使用注意】 阴虚火旺所致的耳聋耳鸣禁用本膳。肥胖痰多之人、内蕴湿热者忌服，否则有引发痈疽之弊。患有感染性疾病、发热、风寒感冒患者不宜服。服药期间忌生冷食物。孕妇忌服。

磁 石 酒

【来源】 《圣济总录》

【组成】 磁石 30g，木通、菖蒲各 15g，白酒 500ml。

【制法与用法】 将磁石打碎，菖蒲用米泔浸 1、2 日，与木通一起装入纱布袋中，用酒浸，冬季浸 7 日，夏季浸 3 日。每饮 30~50ml，1 日 2 次。

【功效与应用】 平肝清热，祛痰通窍。适用于耳聋耳鸣，如风水之声。

【方解】 本方所主，为肝经郁热，痰湿壅闭之耳窍不通、耳聋耳鸣，治宜平肝泄热、祛痰开窍。

方中磁石益肾平肝潜阳，能抑制过亢肝阳；木通利水通淋，使湿热自小便而出；菖蒲祛痰利湿，能开通闭塞之神窍；白酒活血通络，以助药力。诸药合用，清除肝胆湿热，通窍聪耳，故可用于耳聋耳鸣证属肝经湿热者。

【使用注意】 肝肾阴虚之耳聋耳鸣不宜饮用。

【附方】 蔓荆酒(《普济方》)：由蔓荆子(微炒) 100g、白酒 500ml 组成。将蔓荆子浸入酒中，冬季浸 7 日，暑夏浸 3 日，去滓。饮用时根据酒量，每次 20~40ml。功能清利头目，疏通耳窍。适用于耳聋。

气虚狗肉汤

【来源】 《嵩崖尊生》

【组成】 狗肉 250g，石菖蒲、人参、甘草各 3g，当归、木通、骨碎补各 6g，黑豆 50g，小茴香 3g。

【制法与用法】 新鲜狗肉刮净皮，洗净切成块，先入沸水中烫去血水，捞出备用；黑豆用清水淘洗干净，其余药料用干净饮片。

砂锅置火上，放入狗肉块和各种药料，加水适量煮熟。再放入茴香及少许食盐、姜片、五香粉同炖，炖至狗肉熟烂即成。煮好后趁热饮汤食肉，其量酌情而定。每周食1~2料。

【功效与应用】 温肾壮阳，补气强身。适用于肾气虚损，阳气不足所致的耳鸣耳聋、阳痿阴冷等。

【方解】 本方所主，为肾气、肾阳俱不足，耳窍失养所致的耳聋耳鸣，治宜补益肝肾之气、温阳散寒、聪耳通窍。

全方由《嵩崖尊生》“气虚散”、《食医心镜》“狗肉粥”合方改制而成。方中狗肉味咸性温，能补中益气、温肾助阳。唐·孟诜《食疗本草》中说：“狗肉补五劳七伤，益阳事，补血脉，厚肠胃，实下焦，填精髓”，是温养下焦的有效食品。人参、甘草补气，当归养血活血，补骨脂补肾壮骨，木通、菖蒲通络开窍。黑豆性味甘、平，《随息居饮食谱》谓其能“补脾肾，行水，调营，祛风邪，善解诸毒”，《本草汇言》称其“能润肾燥”，且因其色黑入肾，故亦为补脾肾的佳品，且能引导诸药食直达肾经。小茴香调中和胃，散寒理气。诸味相合，肾气足，肾阳旺，气血精髓上行以润耳窍，故本方为益耳助听的佳肴。中老年听力下降，耳聋耳鸣，或病后听力未复，并宜服食。又因本方有滋补强壮、延年益寿作用，故对年老体弱，病后未复，或体质虚弱者，均有良好的补养强壮作用。

【使用注意】 素体多火，阴虚内热证明显者，或兼有外感症状者，或证属阳热者，均不宜服食。服用本膳期间，忌食蒜、菱及中药杏仁、商陆。

鱼 鳔 汤

【来源】 《中华临床药膳食疗学》

【组成】 鱼鳔25g，枸杞子、女贞子、黄精各25g，调料适量。

【制法与用法】 将鱼鳔等诸味洗净，与水共煮汤，煮沸后，改用文火煎熬20分钟，加调料即成。药滓加水再煎。内服，1日2~3次。

【功效与应用】 滋补肾阴，滋养肝血。适用于肝肾不足所致的各种耳疾，症见耳鸣耳聋、头晕眼花、腰腿酸软等。

【方解】 本方所主，为肝肾阴虚所致的各种耳疾，听力下降，甚则耳聋，治宜补益肝肾精。

方中以鱼鳔为主料。鱼鳔亦名鱼肚，味甘，性平，补肾益精，滋养筋脉，含高粘性的胶体蛋白和粘多糖，是滋补性很强的食品；枸杞子、女贞子、黄精皆为滋补阴精之味。诸料合用，不仅适用于肾虚耳疾，又可作为肾阴虚损诸证之保健膳食。

【使用注意】 本膳偏于滋腻，脾虚少食者不宜食之。阳虚、痰湿等所致的耳疾，忌食本膳。

熘炒黄花猪腰

【来源】 《家庭药膳》

【组成】 猪腰500g，黄花菜50g，姜、葱、蒜、素油、食盐、糖、芡粉各适量。

【制法与用法】 将猪腰切开，剔去筋膜臊腺，洗净，切成腰花块；黄花菜水泡发，撕成小条；炒锅中置素油烧热，先放入葱、姜、蒜等作料煸炒，再爆炒猪腰，至其变色熟透时，加黄花菜、食盐、糖煸炒，再入芡粉，汤汁明透起锅。顿食或分顿食用，也可佐餐服食。

【功效与应用】 补肾益损，固精养血。适用于肾虚所致的耳鸣耳聋、头晕乏力。

【方解】 本方所主，为肾气不足，阴血虚少所致的耳鸣，以及其他生殖机能减退证候，治宜补益阴血，加强肝肾功能。

方中以猪腰、黄花菜为主料。猪腰味咸，性平，有补肾养阴作用，《日华子本草》称其能“补水脏，治耳聋”。黄花菜味甘性平，功效养血平肝、利尿消肿，但民间以其治疗肾虚耳鸣、腰痛、产后乳汁不下，有很好疗效。两味合用，治疗肾虚耳聋耳鸣效果更加突出。亦可用于男子阳痿、产妇乳少、产后身痛等肾精亏损者。

【使用注意】 本膳性偏渗利，肾气虚寒，小便过多者不宜食。

第七节 益智健脑

琼 玉 膏

【来源】 《洪氏集验方》引铁瓮先生方。

【组成】 人参 60g，白茯苓 200g，白蜜 500g，生地黄汁 800g。

【制法与用法】 将人参、茯苓制成粗粉；与白蜜、地黄汁一起搅拌均匀，装入瓷质容器内，封口。再用大锅一口，盛净水，将瓷器放入，隔水煮熬，先用武火，再用文火，煮3天3夜，取出；再重新密封容器口，放冷水中浸过，勿使冷水渗入，浸1天后再入原锅内炖煮1天1夜即可服用。每次服10ml，每天早晚各服1次。

【功效与应用】 补气阴，填精髓。用于气阴精髓不足所致的心悸，疲倦乏力，记忆力低，注意力不集中等。

【方解】 本方所主，为气阴虚衰所致的智力衰减，治宜滋养气阴、填补精髓。元气之出入盈虚，责之肺脾肾三脏，故以益脾、滋肾、补肺为调养大法。

本膳以地黄为主料，补肾阴以生水，水盛则精血生，心火自息。人参补益肺气，肺为气之大主，得人参可以鼓生发之元。虚则补其母，故用茯苓健脾，以培万物之本。白蜜为百花之精，味甘归脾，性润悦肺。全方皆温良和厚之品，是著名的补益方剂，对智力有很好的促进作用。《古今名医方论》引郭机之论：本方“珍赛琼瑶，故有琼玉之名”。尤其适用于身体虚弱或久病之后的智力减退者。

【使用注意】 本膳用于阴虚火旺者较为适宜，阳虚畏寒、痰湿过盛者不宜多食。

水 芝 汤

【来源】 《医方类聚》引《居家必用》

【组成】 莲子 60g，甘草 12g。

【制法与用法】 莲子不去皮，不去心，炒香，碾成细粉；甘草炒后也制成细粉；再将莲子粉与甘草粉混匀。每次服用 12g，加少许盐，滚开水冲服。

【功效与应用】 养心安神，益精髓，补虚助气。适用于调节心智，可作为智力保健的常用食品。

【方解】 本膳为调养心神，助益智力而设。

方中莲子，功善补脾止泻、益肾固精、养心安神。《神农本草经》称其“补中养神，益气力”；《本草纲目》论其功效为“交心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损，利耳目，除寒湿”。在本膳中，不去皮，不去心，因此又有清心泄热之效，与甘草配伍，益气之中寓泄热安神之效，针对耗神心疲，虚火易升的智力疲劳，实有良效。《遵生八笺》指出：读书人勤奋过度，废寝忘食，夜间常常会精神疲乏，不欲饮食，此时可饮服 1 小碗水芝汤，有补虚益智的效果。该方简单而实用，是各个年龄阶层的养生佳品。

【附方】 芡实粥(《经验后方》)：由芡实 30~60g，加粳米 30g 组成，煮粥食之。功效“益精气，强志意，聪利耳目”。因芡实是健脾固涩药，故脾虚者更为适宜。

神仙富贵饼

【来源】 《遵生八笺》

【组成】 炒白术、九节菖蒲各 250g，山药 1kg，米粉适量。

【制法与用法】 白术、菖蒲用米泔水浸泡 1 天，切片，加石灰一小块同煮熟，以减去苦味，去石灰不用；然后加入山药共研为末，再加米粉适量和少量水，做成饼，蒸熟食之。服食时可佐以白糖。

【功效与应用】 健脾化痰，开窍益智。适用于痰湿阻窍所致的记忆力减退，神思不安，悲忧不乐，头昏头晕，口中粘腻，痰多腹胀，胃纳不佳，恶心胸闷，神情恍惚，或耳中轰响，或呵欠连天等。

【方解】 本方所主，为痰湿壅阻，心窍蒙蔽所致的健忘、情志不安诸症，治宜健脾祛湿、化痰开窍。

方中用白术健脾补气，燥湿化痰，《本草崇原》谓：“凡欲补脾，则用白术”。菖蒲则为治心神要药，《神农本草经》称菖蒲“开心孔，补五脏，通九窍，明耳目，出音声。久服轻身，不忘，不迷惑，延年。”可知益智之功在其他药物之上。山药则平补肺脾肾三脏，对智力活动也有很好的促进作用，如《神农本草经》所说的“主伤中，补虚，除寒热邪气，补中益气力，长肌肉，久服耳目聪明”。诸药合用，制成米糕，调、治两宜，老人、儿童皆可食用。

金 髓 煎

【来源】 《寿亲养老》

【组成】 枸杞子不拘多少。

【制法与用法】 枸杞子取红熟者，去嫩蒂子，拣令洁净，以米酒浸泡，用蜡纸封闭瓮口紧密，无令透气。约浸 15 日左右，过滤，取枸杞子于新竹器内盛贮，再放入砂盆中研烂，然

后以细布滤过，去滓不用。将浸药之酒和滤过的药汁混合搅匀，砂锅内慢火熬成膏，切须不住手搅，恐粘锅底。膏成后用净瓶器盛，盖紧口。每服20~30ml，早晚各1次。

【功效与应用】 填精补髓、用于老人心智衰减，体力不支，以及日常养生健体。

【方解】 本方所主，为肝肾不足所致的心力、体力不足诸证，治宜填精补髓，养肝益肾。

方中仅用枸杞子1味，用酒浸法熬制成煎膏服用。枸杞子味甘性平，功效滋肾补肝、养血明目、生津止渴、润肺。《本草经疏》称其“润而滋补，兼能退热，而专于补肾、润肺、生津、益气，为肝肾真阴不足、劳乏内热补益之要药。老人阴虚者十之七八，故服食家为益精明目之上品。”《遵生八笺》名为“金水煎”，并称“久服发白变黑，返老还童”。方虽单一，效则多端，兼有轻身壮气，聪耳明目，延年益寿，是老人养生益智的常食之物。

【使用注意】 脾虚有湿及泄泻者忌服。

玫瑰花烤羊心

【来源】 《饮膳正要》

【组成】 羊心1个，鲜玫瑰花70g（干品15g），食盐30g。

【制法与用法】 将玫瑰花洗净，放小锅中，加清水少许，放入食盐，煮10分钟，待冷备用；羊心洗净，切小块，用竹签串好，蘸玫瑰盐水反复在火上烤炙至熟（稍嫩，勿烤焦）即可。随量热食或佐餐。

【功效与应用】 补心安神，行气开郁。适用于心血亏虚，神经衰弱，症见惊悸失眠，郁闷不乐，记忆力减退，两胁时痛，头痛目暗，神疲食少，或胃脘不适，或妇女月经不调等。

【方解】 本方所主，为肝郁而气机阻滞，血虚而心失所养所致，治宜养心和血、散郁醒神。

本品原名“炙羊心”，功效补心、疏肝、醒神。方中羊心，味甘而温，能补心气、滋心阴、安神志，以脏补脏而人心；玫瑰花甘微苦温，能理气解郁、和血散瘀、芳香醒神，可使精气升运于诸神窍；食盐咸寒调味。三味合用，既味美可口，又能散郁调气，合为养心安神之方。二味共烤炙食用，以补心养肝、行气开郁之效而奏安神之功。

【使用注意】 心火盛或肝郁化火者不宜食用。高血压患者去食盐，或减至小量。

山莲葡萄粥

【来源】 《中华药粥谱》

【组成】 生山药50g（切片），莲子肉50g，葡萄干50g，白糖适量。

【制法与用法】 将前3味洗净，然后同放入开水锅里熬成粥，加糖食之。每日早晚温热服食。

【功效与应用】 补益心脾。适用于心脾气弱所致的形体瘦弱，烦躁失眠，口燥咽干，身疲乏力，遗精盗汗，记忆力减退等。

【方解】 本方所主，为心血不足，脾虚失运所致的形体虚损、智力减退证候，治宜健脾

生血、养心益智。

方中山药性味甘平，能益气养阴、滋补脾肺肾诸脏，《日华子本草》谓其“主泄精，健忘”，《本草正义》则称其“能健脾补虚，滋肾固精，治诸虚百损，疗五劳七伤”。莲子肉味甘而涩，性平，可补脾止泻、益肾固精、养心安神，《神农本草经》谓其“补中，养神，益气力”，《本草拾遗》称其“令发黑，不老”。葡萄干为滋补类果品，味甘而涩，性平，功能益气强志、养心除烦。三者合食可补益心脾，对久病体衰，心神失养者甚宜。

桂圆莲子粥

【来源】 《食疗与治病》

【组成】 桂圆肉 15~30g，莲子肉 15~30g，红枣 5g，糯米 30~60g，白糖适量

【制法与用法】 桂圆肉略冲洗，莲子去皮心，大枣去核，与糯米同煮，烧开后，改用文火熬至粥成。食时加糖适量。宜早餐食用。

【功效与应用】 养心安神，健脾和中。适用于心脾两虚所致的贫血体弱，心悸怔忡，健忘，少气面黄肌瘦，大便溏软等。

【方解】 本方所主，为心血、脾气不足所致的体质羸弱、神思虚怯诸证，治宜心脾两补、养血益气。

方中桂圆，又称龙眼，性味甘温，有补心养血、生津润燥之功，可用于久病体虚，老年或产后气血不足，心悸失眠，食少虚弱者，《本草纲目》中云：“食品以荔枝为贵，而资益则龙眼为良，盖荔枝性热，而龙眼平和也”，《随息居饮食谱》则称：“龙眼，滋营充液，果中神品，老弱宜之。”辅以莲子补心强志，大枣甘温补脾、益气生血，再合糯米同煮为粥，则心脾两补，气血双益，是体质虚弱、智力衰减者的辅助食疗之品。

【使用注意】 本膳偏于甜腻，痰湿内阻，气滞不化，症见腹胀食少者不宜食。

【附方】 栗子桂圆粥(《中华临床药膳食疗学》)：由桂圆肉 15g、栗子肉 10 个、粳米 50g、白糖少许组成。将栗子肉切碎，与米同煮如常法，将熟时放入桂圆肉稍煮即可，食时加白糖少许。宜早餐食用或不拘时服用。功能补心养血，益脾增智，壮肾强腰。适用于心脾两亏，精血不足引起的心悸失眠、腰膝酸软。

第八节 增力耐劳

神仙鸭

【来源】 《验方新编》

【组成】 乌嘴白鸭 1 只，黑枣 49 枚，白果 49 个，建莲 49 粒，人参 3g，陈甜酒 300ml，酱油 30ml。

【制法与用法】 将鸭子去净毛，破开，去肠杂，鸭腹内不可见水；黑枣去核，白果去

壳，建莲去心。然后将各料放鸭子腹内，装入瓦钵（不用放水），封紧，蒸烂。陈酒送服。

【功效与应用】 健脾益精。适用于劳伤虚弱。

【方解】 本方所主，为气阴两虚所致的体虚羸瘦、体力不支、行动虚喘等，治宜补益脾气、滋养阴血。

方中以白鸭为主料，古书记载，白鸭补虚、强精、除热、和脏腑、利水道、消水肿、解毒。如无乌嘴白鸭，可以白毛老鸭代之。人参（可用玉竹 15g 代）、莲子、黑枣，均为补气健脾、润养气阴之品。白果滋肾润肺，固涩阴精，甜酒和血通络。合为膳方，可健脾益气、填补阴液，经常食用有增强体力之功。无病者食之则增力耐劳。

【使用注意】 古人认为白鸭补虚，黑鸭滑中，性偏寒，故不宜用。服用本膳期间，忌食木耳、胡桃、豆豉、鳖肉等。

肉桂肥鸽

【来源】 《中国传统性医学》

【组成】 肉桂 3g，肥鸽 1 只。

【制法与用法】 将鸽子去毛及内脏，与肉桂一起加入清水，置大汤碗内，加盖，隔水炖，去肉桂滓，饮汤，食鸽肉，隔日 1 次。

【功效与应用】 补益肝肾，强筋壮骨。适用于脑力劳动者因活动较少而出现的体力衰退。

【方解】 本方所主，为肝肾不足而导滞的体力衰减，宜补肝肾、强筋骨。

方以鸽肉为主料，味甘咸，性平，有补肝肾、补精血的作用，《食物本草》谓其“无毒，调精益气，解一切药毒，食之益人”，临床治疗可用于体虚、消渴、妇人血虚闭经；由于其脂肪少，味鲜美，放多用于食补。肉桂温肾化气，有化精气为气力的作用。两者合用，可加强补益肝肾、强壮筋骨的功能。除了用于增进体力外，还可用于性欲低下、男子少精、死精等。

【使用注意】 古书记载，鸽肉能消解药力，故生病治疗用药期间不宜服食。不宜与猪肉同食。

【附方】

1. 麻雀肉饼(《中国传统性医学》)：由麻雀 10 只、瘦猪肉 150g 组成。同剁为肉馅，加入佐料、面粉，制成肉饼，安铁锅上烙至两面金黄色。随意食用。功能补益肝肾，强壮筋骨。

2. 芪蒸鹌鹑(《食疗本草》)：由鹌鹑 2 只，黄芪、生姜、葱各 10g，胡椒粉、盐各 2g，清汤 100g 组成。鹌鹑宰杀，去毛、内脏和爪，洗净，入沸水中氽 1 分钟捞出待用。黄芪切薄片，和姜片、葱一起装入鹌鹑腹内，放入蒸碗，注入清汤，用湿棉纸封口，上笼蒸约 30 分钟，出笼揭去棉纸，滗出原汁，加盐、胡椒粉等调好味，再将鹌鹑扣入碗内，灌入原汁即成。功能益气健脾。适用于脾虚气弱，消瘦无力，泄泻，营养不良等。也宜于老年人、产妇及体弱者食用。

牛 骨 膏

【来源】 《济众新编》

【组成】 黄犍牛骨（带骨髓者）500~1000g，怀牛膝 20g。

【制法与用法】 大锅中加足水，放入牛骨、牛膝熬煮，煮沸后加黄酒 150ml，煎至水耗至半，过滤，去牛骨、牛膝不用，放入容器中，待其凝固。凝后去除表面浮油，只取清汤。然后上火熬化，煮沸后用小火煮 30 分钟，入姜、葱、精盐少许。随量饮用。或佐餐饮用。

【功效与应用】 滋补肝肾，强壮筋骨、益髓填精。适用于肝肾不足，腰膝酸软。或用于骨损伤者的辅助治疗。

【方解】 本方所主，为补髓壮骨而设，用于强壮筋骨，增强体力。

方中以带髓牛骨为主料，据《食物本草》记载，牛骨髓“味甘温，主安五脏，平三焦，温骨髓，补中，续绝伤，益气”，本方用之，亦是以骨补骨、以髓填髓之意。辅以牛膝，入肝肾二经，有滋补肝肾、强筋健骨之功，又善下行，长于治疗下半身的腰膝筋骨酸痛，是治疗肝肾不足，腰膝酸软的要药。两味熬制成浓膏，有强壮精力的功效。体力劳动者常服，可增强体力。可用作体力劳动者的饮料，既可解渴，又能强壮筋骨。

雄鹰展翅丸

【来源】 《中国传统性医学》

【组成】 胡桃肉 5 个，鸽蛋清 6 个，麻雀 3 只。

【制法与用法】 先将麻雀去毛、头、足、内脏，蒸烂后拆去大骨，捣为肉泥；再将胡桃肉捣为糊末状，与鸽蛋清、雀肉泥拌和，兑入朱砂 0.5g，加少量盐、白蜜及调料，做成小丸。

将猪油入铜锅内（或搪瓷锅，忌用铁器），加入罗汉松的松针 5~10g，熬化去滓；再用热油炸雀肉丸，至外黄内熟，即可食用。以上为 1 日剂量，分 2~3 次服完。可作佐餐用。

【功效与应用】 填补精髓，强壮筋力。适用于男女房劳过度所致的髓枯液减，体力衰退，肢体酸软无力。亦可用于减肥者的保健膳食。

【方解】 本方所主，为精髓损伤之体力不足，治宜补益肝肾之精血、强壮筋骨。

方中胡桃肉，味甘性，能补肾固精、润肠通便、滋养强壮，含大量蛋白质和植物脂肪，1kg 胡桃相当 5kg 鸡蛋或 9kg 鲜牛奶的营养含量，现代研究表明其可使促进体重增长及血清白蛋白增加，减少胆固醇吸收，并促进其降解。鸽蛋、麻雀，都是高蛋白、低脂肪食物，含有大量人体需要的蛋白质、微量元素等营养成分，是中医促进性功能的传统药食。食后不仅能增强体力，补充精微，而且能调节脏腑功能，增进体质，瘦身美容。

附片羊肉汤

【来源】 《三因极一病证方论》

【组成】 精羊肉 750g，生姜、煨肉豆蔻各 30g，木香 7.5g，制附片 15g，川椒末 6g，葱

20g, 食盐适量。

【制法与用法】 羊肉用清水洗净, 入沸水锅中焯, 捞出剔去骨, 切成肉块, 再入清水中漂去血水, 羊骨打破备用。把砂锅装满水, 大火烧开后加入附片, 煮约 2 小时, 至附片烂熟, 即可加入羊肉、羊骨、豆蔻、木香、葱、姜、胡椒, 再加足水, 烧开后, 用文火炖至羊肉熟烂, 加适量盐即成。佐餐食用, 每日 1 次, 吃肉饮汤。

【功效与应用】 温肾壮阳, 补中益气。适用于肾虚肝寒, 气血两亏, 症见全身虚乏, 四肢厥冷, 体弱面黄, 食少畏寒, 大便稀溏, 阳痿遗精, 女子宫冷不孕, 白带清稀, 小腹冷痛等。

【方解】 本方是据《三因极一病证方论》“羊肉扶羸丸”方改变制作而成的药膳。其所主之证, 是阳虚内寒, 脾肾精亏所致的五脏六腑功能衰减、体力严重不足, 治宜补益阳气、填补精血。

方中羊肉长于益气补虚, 温中暖下, 补养精血, 李东垣认为: “羊肉甘热, 能补血之虚, 有形之物也, 能补有形肌肉之气”。而“参芪补气, 羊肉补形”, 是养生家的共识。膳中之附片, 为大辛大热之品, 有壮阳补火、温中止痛、散寒燥湿的作用, 《珍珠囊》称其能“温暖脾胃, 除脾湿肾寒, 补下焦之阳虚”, 是临床常用温中祛寒药物。生姜辛温, 能散寒行气; 豆蔻、川椒辛热, 能下气温中, 健胃祛寒, 善治心腹冷痛; 木香辛温, 行气止痛。诸药助附片以温阳, 辛散以行气, 同时也是常用香料, 有调味作用。纵观全方, 皆辛温大热之品, 助阳壮气, 加以血肉有情之味补益精血, 故能奏健体强身之效。老年人阳气日虚, 故老年体虚者尤宜服之。

【使用注意】 本膳是大辛大热之品, 非寒证者切勿轻用, 如内有实热, 或湿热内蕴, 或阴虚内热, 均不可食用。外感表证亦不宜食。孕妇忌食。方中附片有毒, 久煮可消除其毒性, 故必须先煮 60 分钟以上。本膳每次服用量不宜过多。

田七白芍蒸鸡

【来源】 《中华临床药膳食疗学》

【组成】 三七 20g, 白芍 30g, 肥母鸡 1500g, 黄酒 50g, 生姜 20g, 葱 50g, 味精 3g, 食盐适量。

【制法与用法】 将鸡处置干净, 剁成核桃大块, 分 10 份装入蒸碗内。取三七半量打粉备用另一半蒸软后切成薄片。三七片、葱姜片分为 10 份摆入各碗面上, 加入白芍水煎液、黄酒、食盐, 上笼蒸约 2 小时, 出笼后取原汁装入勺内, 加三七粉煮沸约 2 分钟, 调入味精, 分装 10 碗即成。

【功效与应用】 养血补虚, 填补壮骨。适用于气血不足, 体虚气弱者及产妇。

【方解】 本方所主, 为气血两虚, 筋骨痿弱之证, 治宜补气养血、壮骨强筋。

方中三七甘温微苦, 是传统的活血止痛药, 多用于外伤出血、跌打损伤等血分病证, 民间则认为其有补益功能, 能强壮筋骨。现代研究发现其中所含皂甙与人参相似, 本膳即取其补益功能。白芍酸甘微寒, 能养血柔肝, 舒缓筋脉。两味合用, 一强骨, 一柔筋, 可使筋骨强健。鸡肉可温中益气, 合之辅料, 能温补散寒、调畅气血。对气血不足而筋骨痿软者, 有

补益作用。

【使用注意】 因三七有活血化瘀作用，故孕妇慎用。本膳性偏温，阴虚火旺，虚热口干者忌用。

双鞭壮阳汤

【来源】 《大众药膳》

【组成】 牛鞭 100g，狗鞭 100g，枸杞子 30g，菟丝子 30g，肉苁蓉 30g，羊肉 100g，母鸡肉 50g，老生姜 10g，花椒 5g，料酒 50ml，味精 3g，猪油适量，食盐少许。

【制法与用法】 将牛鞭水发后，去净表皮，顺尿道剖成两半，洗净，清水漂 30 分钟；狗鞭用油砂炒酥，温水发透，洗净；羊肉洗净，开水略余，入凉水漂洗。菟丝子、肉苁蓉、枸杞子 3 药用布袋装好，口扎紧。

将牛鞭、狗鞭、羊肉入锅，加水煮沸，去掉浮沫；再加入花椒、生姜、料酒和母鸡肉，烧开后改用文火煨炖至六成熟，滤去花椒、姜，加入药袋，继续煨炖至酥烂为止。

将牛鞭、狗鞭、羊肉捞出，切成细丝，盛入碗中，加味精、食盐、猪油，冲入热汤即成。空腹服食。

【功效与应用】 暖肾壮阳，益精补髓，增强体力。适用于肾阳虚弱所致的肢软乏力，畏寒，阳痿滑精，早泄，性欲减退；女子宫冷不孕，月经衰少，白带清稀等。

【方解】 本方所主，为肾阳亏虚，精血不足所致的体力衰弱、性功能减退，治宜滋补肾阳、填充元精。

本膳以动物生殖器为主料制成。古人治此类病患，多以驴肾、海狗肾组方，本膳以牛鞭、狗鞭代之，扩大了药料来源。方中狗鞭为雄狗的阴茎及睾丸，又称黄狗肾，性味咸、热，具有暖肾壮阳、益精强筋之效，故可用于男性阳痿、早泄等。牛鞭为牛的阴茎，性味功效与狗鞭类似，亦可补肾气，益精血。羊肉暖中补虚，开胃健力。枸杞子甘平，补肾益精，养肝明目。菟丝子补肾固精。肉苁蓉补肾助阳，润肠通便。母鸡肉能温中益气，补虚扶正。辅以花椒、生姜等温热性质的调味料，则全方温补之力更加强大，对虚寒型的虚损患者有强壮作用。

【使用注意】 阳气壮盛、性欲力进者忌服；未婚青年忌服。每次食用不宜过量。

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

书名 = 新世纪全国高等中医药院校规划教材 中医药膳学 （供中医药类专业用）

作者 =

页数 = 4 1 2

S S 号 = 0

出版日期 =