

黑色食品

的保健功能与食疗方



生活百科知识
青苹果电子图书系列

黑色食品的保健 功能与食疗方

主 编

孟昭全 孟淑香 张呈淑

副主编

施宪孟 孙 宁 孟靓靓 路 芳

编著者（以姓氏笔画为序）

王艳华 孙 宁 孙谊新 刘士美

杨秋云 张呈淑 孟昭全 孟淑香 孟靓靓

赵爱玲 施宪孟 路 芳 薛言荣

内 容 提 要

本书介绍了 40 余种黑色食品,每种黑色食品按营养成分与性能、医疗保健作用及食疗方进行详细叙述,每一食疗方设处方、用法、主治等项。内容丰富,方法简便,实用性强,可供广大家庭应用及基层医务人员参考。

前 言

天然黑色食品在自然界中分布广泛，营养丰富，味道鲜美，历来备受人们的喜爱。黑色食品经过深加工，营养价值高，色美味香，在国内外很受欢迎。

我国古代，医药学家对黑色食品的保健功能已有了充分认识，在古医籍中就有记载。如《神农本草经》记载，黑芝麻有“主伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填髓脑”等功效。《本草纲目》称，“服黑芝麻至百日能除一切痼疾，一年身面光泽不饥，二年白发返黑，三年齿落更生”。黑米在古时是“贡米”，具有良好的医疗保健作用，一般老百姓不易吃到它。

进入 20 世纪 90 年代，黑色食品在美国各大餐馆都堂而皇之地上了餐桌。在欧洲，黑色食品风靡市场，颇受消费者喜爱。国外医药学家采用黑色食品治疗疾病，并防治癌症。在国内，黑色食品已遍布神州大地。据营养学家测定，在日常生活中，一般常见到的黑色食品，如乌骨鸡、鳖、黑鱼、海参、乌龟、黑豆、黑芝麻、黑小麦、黑玉米、黑米、黑枣、黑木耳、海带、香菇、紫菜等的营养价值高于普通同类食品。如黑玉米所含粗蛋白和赖氨酸比普通玉米的高 50%~80%，并富含多种维生素及钙、铁等。黑色食品中的蛋白质、脂肪、膳食纤维、微量元素，均高于普通同类食品。

随着科学技术的迅速发展，营养学家们经过广泛深入地研究后普遍认为，黑色食品是一种理想的保健佳品，不但营养丰富，而且是治疗疾病的良方妙药，并具有抗衰防老、防癌治病等功效。

为进一步挖掘、深入研究黑色食品的药用保健与治病效能，使其更好地为人们所利用，依据人们日常饮食生活的迫切需求，作者参考国内外有关资料，结合日常饮食生活及临床工作经验，组织有关专家及专业技术人员编撰了《黑色食品的保健功能与食疗方》一书。全书共分 7 部分，介绍了 40 余种黑色食品，每种食品均按营养成分与性能、医疗保健作用及食疗方进行详细阐述。书中食疗方，多数由当地乡镇医生提供，均经作者反复筛选，有较高的使用价值。

本书言简意赅，内容丰富，通俗易懂，科学性及实用性较强，使用方便，可作为家庭医疗保健的常备用书，对中老年人尤有实用价值。

由于水平所限，书中不足之处，敬请专家、同仁和广大读者赐教。

孟昭全

2000 年 3 月

目 录

一、绪言	(1)
二、粮食类	(6)
(一) 黑豆	(6)
(二) 豆豉	(32)
(三) 黑扁豆	(37)
(四) 黑豆豇	(41)
(五) 黑麦	(43)
(六) 黑米	(47)
(七) 黑谷子	(51)
(八) 黑玉米	(53)
(九) 黑芝麻	(57)
三、水产品	(74)
(一) 黑鱼	(74)
(二) 青鱼	(81)
(三) 泥鳅	(84)
(四) 鳖	(88)
(五) 乌龟	(99)
(六) 乌贼鱼	(111)
(七) 海参	(120)
(八) 海带	(128)
(九) 紫菜	(133)
(十) 菱	(138)

四、禽畜类	(141)
(一) 乌骨鸡	(141)
(二) 黑驴	(147)
(二) 松花蛋	(151)
五、蔬菜类	(153)
(一) 黑木耳	(153)
(二) 蘑菇	(163)
(三) 草菇	(166)
(四) 香菇	(168)
(五) 灵芝	(171)
(六) 黑芋头	(174)
(七) 紫苏	(177)
(八) 蒲葵	(179)
(九) 墨菜	(181)
(十) 蕨菜	(182)
(十一) 发菜	(185)
(十二) 食茱萸	(187)
六、果品类	(190)
(一) 乌梅	(190)
(二) 黑枣	(212)
(三) 桑葚	(215)
(四) 黑橄榄	(225)
(五) 荸荠	(230)
(六) 桂圆	(234)
(七) 黑瓜子	(242)
七、调味品	(245)
(一) 黑酱	(245)

(二) 酱油	(247)
(三) 胡椒	(249)

一、绪 言

早在 4000 余年前，人类就在饮食方面积累了丰富的经验。在战国时期成书的《黄帝内经》中提出“药以祛之，食以随之”的观点。进入 20 世纪 90 年代后，随着生活水平的不断提高，人们已不满足于吃得饱、吃得好，而是要求所吃的食物具有良好的保健功能和医疗作用。营养学家指出，天然食物的营养与它们的颜色密切相关。除了我们所熟悉的绿色外，若按其营养价值排列，依次为黑色、红色、黄色和白色。因此，过去不大被重视的“黑色食品”，越来越受到人们的青睐。

那么，究竟什么是黑色食品呢？

黑色食品是指含有天然黑色素的动植物食品，不论是动物还是植物，由于含有天然黑色素，其色泽均呈乌黑或深紫、深褐色。有些品种外皮乌黑；有的品种一黑到底，表里如一，如黑米、黑芝麻、黑木耳、香菇、紫菜、海带及乌骨鸡等。人工生产的黑色食品，其目的是为了刺激人们的食欲，如乌梅、豆豉、酱油、松花蛋等。

天然黑色食品在自然界分布十分广泛，营养丰富，味道鲜美，历来受到人们的喜爱。我国产的黑米历来被视为“药糯”、“珍品”，古时是向皇帝上贡的“贡米”，一般老百姓不易吃到它。黑豆，过去受到冷落，仅作为药用或作饲料，其

营养价值被忽视，而现在正在走红。在国外，古巴菜中就有一道著名的“黑豆汤”。黑豆还可以用来烘制黑色蛋糕和制作凉拌菜，而用黑豆发酵制成的调味品，在国外餐馆则广泛应用。黑色食品经过深加工，营养丰富，色美味香，食后回味无穷。

随着科学技术的迅速发展，营养学家们经过广泛深入地研究后普遍认为，黑色食品是一种理想的保健佳品，不但营养丰富，而且具有抗衰老、治病、防癌等功效。

在日常生活中，一般常见到的黑色食品种类是很多的，如乌骨鸡、鳖、黑鱼、海参、乌龟、青鱼、黑豆、黑芝麻、黑麦、黑玉米、黑米、黑谷子、黑枣、黑木耳、海带、香菇及紫菜等。这些食品营养价值普遍高于普通食品，如黑玉米所含粗蛋白和赖氨酸比普通玉米的高 50%~80%，并富含多种维生素及钙、铁等。

现代营养学家研究发现，食物的营养结构与食物本身的色彩有着密切的关系，色彩越深，则食物的营养价值越高，尤其是含蛋白质、脂肪、氨基酸、维生素，以及人体所必需的钙、铁等无机盐都比普通食物高，且营养结构合理，保健作用大。

动植物黑色食品中，蛋白质的含量都是比较丰富的，而且质量好，人体容易吸收，如每 100 克黑豆中蛋白质含量高达 40 克~50 克。植物性的黑色食品中，脂肪含量较高，其脂肪的成分为多价不饱和脂肪酸，有利于营养脑细胞，防止血液胆固醇沉积，并有利于脂溶性维生素的吸收；还含有较丰富的 B 族维生素，特别是富含我国膳食结构中容易缺乏的维

生素 B₂ 等成分。从营养角度来看,大部分黑色食品的独特优点是富含钙、磷等,且比例合理。因此,在日常生活中,多吃一些黑色食品,有利于弥补我国传统膳食中钙、磷比例失调的缺陷,促进人体健康。

黑色食品还有一个明显的特点是,含有人体需要的多种微量元素,其中锌的含量喜人,对于处在生长、发育阶段的青少年来说,有选择地食用一些动植物黑色食品,以及时补充生长、发育所需的营养,是大有好处的。

由此可见,黑色食品营养丰富,各营养素之间的比值较均衡,有益于脑细胞的发育和维持正常功能,有利于纠正我国膳食结构中钙、锌、维生素等缺乏的现象,所以,黑色食品被专家们赞为天然保健食品。

在我国古代,医药学家们对黑色食品的保健功能已有了充分的认识,并在古医籍中就有记载,如《神农本草经》记载,黑芝麻有“主伤中虚羸,补五内,益气力,长肌肉,填髓脑”等功效。《本草纲目》称,“服黑芝麻至百日能除一切痼疾,一年身面光泽不饥,二年白发返黑,三年齿落更生”。《食物本草》说,黑芝麻“治虚劳,滑肠胃,行风气,通血脉,祛头风,润肤”。黑芝麻作为食疗品,有益肝、补肾、养血、润燥、乌发及美容等作用。李时珍在《本草纲目》中对黑豆的评价是:“治肾病,利水下气,制诸风热,活血。”《食物本草会纂》认为,黑豆“散五脏结积,除胃热,止膝痛,入盐煮熟时常食之补肾”。

另外,我国民间对黑色食品亦相当推崇。以乌骨鸡为原料制成的“乌鸡白凤丸”,是治疗妇科疾病的传统良药。黑米,

过去一直作为宫廷“御米”，为皇室专用，享有“补血米”、“长寿米”、“智力米”、“药米”之美称。黑芝麻、黑木耳更是滋补强身的保健食品。黑豆则被称为“黑珍珠”，具有益气血、长筋骨、解百毒、补虚健肾、明目宁心等功效，是养生保健、治病、长寿的重要食品。

在我国传统的医学宝库中，食物治疗与食物养生有一整套学说。其中，对于食物的“色”与养生的关系也早有论述和研究。中医学认为，食物除了有寒、热、温、凉“四气”和酸、苦、甘、辛、咸“五味”之外，还有青、赤、黄、白、黑“五色”。食物的五色各有主味，相对应于人体的五脏，即：青色，入肝；赤色，入心；黄色，入脾；白色，入肺；黑色，入肾。

黑色食品养生保健作用主要是“补肾”。中医学所讲的肾，不同于解剖学上的肾脏本身。中医学认为，“肾为先天之本”，其作用范围很广泛，与泌尿系统、生殖系统及内分泌系统等都有关系。同时认为，肾有肾阴、肾阳之分。如果肾阴不足，大都会出现虚热症状，包括低热缠绵、日久不退，或日晡潮热（每到下午3~5时出现低热）、颧红升火、手足心热，常兼有盗汗、口干咽燥等。亦有部分人不发低热而见颧红升火、手足心热及遗精等虚火（或称“相火”）之症，称为“阴虚火旺”。这些病人都需要滋补肾阴，以达到退虚热、泻相火的目的。

因此，在日常生活中，根据黑色入肾之理，有计划、有目的地选择黑色食品进行食疗，调养补肾，尤其是人过中年，“四十阴气自半，起居衰矣”，多为“肾气日衰”所致。对此，

更要固本扶正，进一步改善肝、脾、心、肺功能，达到控制机体衰老、强身健体、延年益寿的目的。

中医学的食疗主张饮食五色应调节适当，方能滋养五脏，强体祛病。故食疗食补养生要“对症施膳”。任何一类食品，包括黑色食品，其营养保健功能都是不同的，只有从实际出发，按照个人的体质和需要选择食用，方可有事半功倍、祛病强身的作用。

临床实践证明，经常食用黑色食品可调节人体生理功能，刺激内分泌系统，促进唾液分泌，有益胃肠消化和增强造血功能，提高血红蛋白的含量，并有滋润美容与乌发的作用和延缓衰老的功效。黑色食品还可消肿利尿，防治心、脑血管病和防癌、抗癌。采用不同的黑色食品组成的食疗方，可用于防治多种疾病。通过对黑色食品的深入研究，一定能更好地发挥其医疗保健、防病治病的作用。

二、粮 食 类

(一) 黑 豆

黑豆，又叫乌豆，因其色黑而得名。它和黄豆一样属大豆类，两者营养成分差不多，均是滋养强壮品。北方人常用黑豆作为喂养大牲畜的上等饲料，却很少有人知道它能滋燥、泽肌、补骨、乌须黑发及延年益寿。

黑豆又称秬豆，自古入药，中医学称黑豆或乌豆。用黑豆加工的大豆卷、豆豉等也可作为药用。黑豆的皮、叶、花均有医疗作用。中医处方称黑豆皮为“料豆衣”或“秬豆衣”，用作解毒利尿剂；黑豆叶捣烂如泥外敷，可治疗蛇咬伤；黑豆花能治疗目翳；黑豆芽阴干后水煎服，可治疗风湿性关节痛。

1. 营养成分与性能

黑豆味甘，性平，入肾、肝经。黑豆含蛋白质、脂肪、糖类、黑色素、钠、氯、钾、钙、磷、铁、铜、维生素 A、维生素 B₁、尼克酸、叶酸、泛酸及生物素。此外，还含有异黄酮类、大豆黄酮甙、染料木甙、皂甙。皂甙有大豆皂甙 A、B、C、D、E5 个甙元。黄酮甙和染料木甙有雌激素样作用及解痉作用。黑豆皮含有矢车菊甙、飞燕草甙素、果胶、糖类，有

补肝肾、清热功效。

黑豆营养极为丰富。每 100 克黑豆含水分 7.1 克、蛋白质 38.6 克、脂肪 18.4 克、糖类 27.2 克、粗纤维 4.2 克、灰分 4.5 克、钙 161 毫克、磷 520 毫克、铁 6.8 毫克、维生素 B₁ 0.71 毫克、尼克酸 19 毫克、维生素 C 10 毫克，产热能 1790 千焦。有人测定，500 克黑豆的蛋白质含量是同数量稻米的 7 倍、口蘑的 1.5 倍、猪肝的 2.5 倍、牛肉的 3 倍、鸡肉的 2 倍、鸡蛋的 3.4 倍、牛奶的 15 倍。500 克黑豆所含的热能是同数量口蘑的 1.5 倍，牛肉、鸡蛋、鸡肉、猪肝的 2 倍多，牛奶的 5 倍多。它所含的钙是牛肉的 35.7 倍、牛奶的 2 倍多、鸡肉的 11.3 倍、鸡蛋的 4.5 倍、口蘑的 2.5 倍、猪肝的 41.6 倍。它所含的磷约是稻米的 1.7 倍、牛肉的 2.6 倍、牛奶的 4.8 倍、鸡肉的 2.3 倍、鸡蛋的 2 倍、猪肝的 1.5 倍。

可见，黑豆所含的营养成分在食物中的确是出类拔萃的。

2. 医疗保健作用

现代名医赵炳南曾记述过这样一段话：他 14 岁那年，到德善医室当学徒。工作之余，常到医室附近的“青山居”茶馆听评书。说书人陈老先生虽已年逾古稀，但说起书来却口若悬河，声若洪钟。但常言道：“日出千言，不损自亏。”然而，他却精神矍铄，须发乌黑，腿脚灵便。这对于初学医道的赵炳南简直成了一个谜。经过细心观察，他发现陈老先生每当说上个把钟头，总要休息片刻，品上几口茶，从口袋里掏出点东西放入嘴里，细细咀嚼，再徐徐咽下，便请求他让自己看看。陈老先生却说：“天机不可泄露。”经再三恳求，才

慢慢悠悠地从口袋里掏出一个小包，打开一瞧，原来竟是一把黑豆！惊讶之际，赵炳南不禁脱口而出：“这不是料豆吗？”陈老先生眯起眼睛、拉长腔调答道：“哦——正是！此乃老夫长寿仙丹也！”名医蒲辅周也介绍过：常吃黑豆能补肾，壮筋骨，补五脏，暖胃肠，明目活血等。

《随息居饮食谱》曾记载，黑豆可“辟谷救荒”。把黑豆淘洗干净，蒸极透晒干，磨成细粉，与等量的柿饼（去蒂、核，煮烂）做成小丸（每丸重约10克），每日“细嚼1丸，津液咽下，勿用汤水，可终日不饥，远行携带甚便，且可任吃诸物，略无所忌”。中老年人若体虚自汗、盗汗，尤其是发热之后虚汗过多，可用黑豆、浮小麦各10克，水煎服，有一定的疗效。老年人肾虚耳聋，可用猪肉500克，黑豆100克，煮至熟烂，常食有效。黑豆也能滋补脾胃，治疗噎食、腹泻等。据古医书记载，用黑豆适量，炒熟至有烟出时，装入盛有白酒的瓶中，浸泡1个月以上，每次饮酒1小杯，每日2~3次，可治疗产后百病。《名医别录》说：“生大豆逐水胀，除胃中热痹，味甘，主胃中热，去肿，除痹，消谷，止腹胀。”唐代陈藏器说，黑豆“炒黑热投酒中饮之，治风痹瘫痪口禁、产后头风……久服，好颜色，变白不老；煮食性寒，下热气肿，压丹石烦热；汁消肿”。孟诜《食疗本草》谓，黑豆“主中风脚弱，产后诸疾。若和甘草煮汤饮之，去一切热毒气，煮食之，主心痛，筋挛，膝痛，胀满”。李时珍说：“黑豆入肾功多，故能治水、消胀、下气，制风热而活血解毒。”

中医学认为，黑豆具有养阴补气、滋肾明目、祛风除湿及调中下气等功用，为清凉性滋养强壮药。

总之，黑豆的医疗保健作用有：①补益止汗，用于阴虚盗汗及气虚自汗的治疗。以黑豆衣效最佳。②滋补肾脏，治疗腰痛、耳聋、耳鸣、消渴病等。③补肝明目，用于治疗肝血虚所致的两目昏暗。④滋阴润肌。⑤利水消肿，用于多种水肿的治疗。⑥解毒，可解多种食物及药物的毒性。

但须注意，豆类中的粗纤维较多，食后不容易被人体消化、吸收，易发生腹胀，因此 1 次食用不宜过多。若把黑豆磨成豆浆食用，对人体的功效更大。

3. 食疗方

方 1

【处方】 黑豆适量，猪苦胆 1 个。

【用法】 将猪苦胆内装满黑豆，置笼内蒸熟后取出，晒干备用。每次 20~30 粒，每日 2 次，连服 1 周。

【功效】 清肝热，补肝肾，降血压。

【主治】 高血压，证属肝肾阴虚或肝经郁热，症见头晕头痛、腰痛等。

方 2

【处方】 黑豆 30 克，鸡蛋 1 个，艾叶 45 克。

【用法】 将上药同煮至鸡蛋熟。食鸡蛋、黑豆，每日 1 剂，10 日为 1 个疗程。

【功效】 益气养血，温阳补虚。

【主治】 气血虚弱之眩晕。

方 3

【处方】 猪腰 1 对，黑豆 150 克，陈皮 3 克，生姜 15 克，大枣 4 枚。

【用法】 将上药加水同煮，至猪腰熟烂。食肉，饮汤，每日 2~3 次。

【主治】 久咳不止。

方 4

【处方】 黑豆、冰糖各适量，梨 1 个。

【用法】 将梨削去皮，洗净，在靠梨把处切开留作梨盖，用小勺挖出梨核。将黑豆洗净，晾干，装入梨内，装满为止。将梨把盖上，用竹签插牢，放入瓷盅内，加入冰糖，盖上盅盖，放入锅内。锅内加水，中火蒸炖，水沸后约 40 分钟即熟，将梨取出装入盘内食用。

【功效】 清热化痰，止咳平喘。

【主治】 肺热咳嗽、痰多、气喘，以及老年人慢性气管炎有热痰等。

方 5

【处方】 黑豆衣 10 克~12 克，浮小麦 30 克，黄芪 15

克，麦冬 12 克。

【用法】 将上药洗净，共水煎。每日 1 剂，早、晚各服 1 次。

【功效】 黑豆衣、浮小麦养阴止血，黄芪益气固表，麦冬滋养阴液。⁴ 味共用，滋阴益气止汗。

【主治】 气阴不足所致的自汗、盗汗，或病后体弱的自汗、盗汗等。

方 6

【处方】 黑豆 15 克，浮小麦、锦鸡儿根各 50 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 病后虚弱恢复缓慢、自汗、盗汗等。

方 7

【处方】 黑豆衣、浮小麦各 15 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 体虚盗汗、自汗等。

方 8

【处方】 黑豆、浮小麦各 30 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 自汗、盗汗等。

方 9

【处方】 黑豆、浮小麦各 30 克，大枣 5 枚。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 病后虚弱、自汗等。

方 10

【处方】 黑豆 60 克，猪肝、糯米各 100 克。

【用法】 将猪肝洗净，与黑豆（先浸泡）、糯米同煮熟食用。每日 1 次。

【主治】 尿频。

方 11

【处方】 黑豆 100 克～250 克，薏米 300 克。

【用法】 将黑豆、薏米洗净，放沙锅内加水煮熟。饮汤，食黑豆、薏米，每日 1 次。

【功效】 黑豆补肾利尿消肿，薏米利湿，2 味合用，补肾利水消肿。

【主治】 肾虚水肿、营养不良性水肿等。

方 12

【处方】 小米 90 克，黑豆 30 克，鸡蛋 2 个。

【用法】 将上 3 味同煮至蛋熟，去蛋壳再煮至粥熟即可。
当晚餐服食，服后以汗出为佳。

【功效】 滋补肝肾，健脾补中。

【主治】 脾肾阳虚之水肿。

方 13

【处方】 黑豆 100 克，赤豆 60 克。

【用法】 将上 2 味煮烂。食豆，饮汤，每日 2 次，连服
1~3 周。

【主治】 水肿、腹满及脚气等。

方 14

【处方】 大枣肉、皂矾、黑豆、核桃仁、发面馍馍各 250 克。

【用法】 将大枣肉煮熟，去皮。用皂矾煮黑豆，至黑豆熟烂，水尽，加大枣肉、核桃仁、发面馍馍共捣如泥，制成小丸。每次 9 克，每日 3 次。

【主治】 慢性肝炎。

方 15

【处方】 黄鸡（白腿白嘴）1只，龙葵、大麻子各7粒，黑豆1把，红糖1000克。

【用法】 将上药装入已宰杀、去毛、去肠杂、洗净的黄鸡肚内煮熟烂，加入红糖。食鸡肉，饮汤，分顿服用。

【主治】 肾盂肾炎。

方 16

【处方】 黑豆适量。

【用法】 将黑豆炒熟，研成细末。每日早晨50克，水冲服。

【主治】 水肿。

方 17

【处方】 绿豆、赤小豆、黑豆各15克，甘草粉9克。

【用法】 将上药加水煎煮至熟烂。食豆，饮汤，每日1次，连服数日。

【主治】 肾盂肾炎、疖、痈等。

方 18

【处方】 黑豆 50 克，猪瘦肉 250 克。

【用法】 将上 2 味加水煮熟。每日分几次服用。

【主治】 慢性肾炎、老年人肾虚耳聋、小儿夜尿等。

方 19

【处方】 黑豆、浮小麦各 30 克，莲子、黑枣各 10 个，粳米 60 克，砂糖少许。

【用法】 将黑豆和浮小麦加水煎煮，去渣取汁，再用此汁与莲子、黑枣及粳米同煮成粥，粥熟时加砂糖少许即可食用。

【功效】 清心除烦，益气安神。

【主治】 神经衰弱、心肾两虚不寐等。

方 20

【处方】 独活 100 克，黑豆 60 克。

【用法】 将上药加水 800 毫升，煎成 200 毫升，去渣，温服。每日 1 次。

【主治】 脑血栓。

方 21

【处方】 黑豆 500 克，白酒 2000 毫升。

【用法】 将黑豆炒至焦黑，趁热投入白酒中，浸 3 昼夜。
每日饮酒 1 小杯，连续饮用。

【主治】 风湿痹痛、中风筋骨缓弱等。

方 22

【处方】 黑豆 100 克，独活 15 克～20 克，米酒少许。

【用法】 将黑豆、独活加水 3～4 碗，煎成 1 碗，去渣
取汁，加米酒少许。温服，每日 1～2 次。

【主治】 中风。

方 23

【处方】 黑豆适量。

【用法】 将黑豆洗净，加水煮汁，煮至稠如膏状。用时
先口含不咽，片刻后再咽下，每日次数不限。

【功效】 除热，活血。

【主治】 中风不语。

方 24

【处方】 黑豆 90 克，羊脚骨 250 克，陈皮 3 克，精盐适量。

【用法】 将上药同放锅中加水煮至熟烂，加精盐调味。每日 1 次，连服 15～20 日。

【主治】 周期性麻痹。

方 25

【处方】 黑豆、豆腐皮各 30 克。

【用法】 将黑豆洗净，水煮。待黑豆熟后加入切好的豆腐皮丝。饮汤，食豆腐皮丝、黑豆，每日 1 次。

【功效】 滋阴益气。

【主治】 阴虚有热的糖尿病调养、自汗等。

方 26

【处方】 黑豆、天花粉各等份。

【用法】 将上药炒后研为末，面糊和为丸，如梧桐子大。每次 70 丸，用煮黑豆汤送服，每日 2 次。

【主治】 肾虚消渴。

方 27

【处方】 大枣 500 克，黑豆 250 克，黑矾 60 克。

【用法】 将大枣（去核）煮熟，黑豆研末，加入黑矾，共捣如泥为丸。每日服 10 克。

【主治】 缺铁性贫血。

方 28

【处方】 黑豆、山楂、白糖各 120 克，黄酒 60 毫升。

【用法】 将上药前 3 味捣碎，加水 3 杯煎沸，再加黄酒。1 次服食。

【主治】 坏血病。

方 29

【处方】 黑豆、白糖各 500 克，植物油 500 毫升，粳米 1500 克，生姜末适量。

【用法】 将黑豆浸泡 24 小时，与植物油同煮熟烂。粳米煮熟后加入黑豆、白糖及生姜末。当粥食，每日 1 次，每次适量。

【主治】 红斑狼疮。

方 30

【处方】 黑豆、粳米各 100 克，苏木 15 克，鸡血藤 30 克，玄胡 5 克，红糖适量。

【用法】 将黑豆洗净，放锅内加水煮成五成熟。将苏木、鸡血藤加水煎煮 40 分钟，滤去药渣。把药汁与黑豆同煮，至八成熟时再放入粳米、玄胡末和水，煮至熟烂，加红糖即可。每日 2 次，早、晚餐食用。

【功效】 清热解毒，活血通络。

【主治】 血栓闭塞性脉管炎。

方 31

【处方】 黑豆、皂角、熟猪油各适量。

【用法】 将黑豆以皂角汤微浸，炒熟去皮，研末，熟猪油和为丸，如梧桐子大。每次 30 丸，陈米汤送服。此为华佗《中藏经》方。

【主治】 便血、呕血等。

方 32

【处方】 黑豆 20 克，粳米 60 克，红糖适量。

【用法】 将黑豆用温水浸泡 1 夜，然后加水煮数沸，入粳米、红糖，煮至米熟粥稠为度。每日早餐食用。

【功效】 祛风活血，利水消肿。

【主治】 水肿胀满、风湿痹痛、关节不利、痈肿疮毒等。

方 33

【处方】 黑豆 50 克，狗肉 500 克。

【用法】 将狗肉切成块，黑豆用水浸泡，共放锅内加水炖熟烂。食狗肉，饮汤，每日分 2 次服，10 日为 1 个疗程。

【功效】 益精，补肾，壮阳。

【主治】 阳痿。

【宜忌】 服药期间忌房事。

方 34

【处方】 黑豆 50 克，苏木 12 克，红糖适量。

【用法】 将黑豆炒熟研末，苏木水煎取汁，加黑豆末、红糖。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 妇女月经不调。

方 35

【处方】 黑豆 60 克，红花 12 克，元胡 9 克，黄酒适量。

【用法】 将上药前 3 味水煎取汁，加黄酒温服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 痛经。

方 36

【处方】 黑豆 60 克，鸡蛋 2 个，米酒 120 毫升。

【用法】 将黑豆、鸡蛋加水用文火煮，鸡蛋熟后去壳再煮即可。食鸡蛋，饮汤，每日 2 次，服时加米酒。

【功效】 调中下气，止痛。

【主治】 气血虚弱型痛经。

方 37

【处方】 黑豆 30 克，苏木 6 克。

【用法】 将黑豆、苏木共研细末，温水冲服。每次 10 克，每日 3 次。

【主治】 闭经。

方 38

【处方】 黑豆、红糖各适量。

【用法】 将黑豆炒熟，研末。每次 30 克～60 克，冲红糖饮服，连饮 2～3 周。

【主治】 经闭。

方 39

【处方】 大枣、黑豆各 50 克，白果 20 克。

【用法】 将大枣、黑豆洗净，与白果放锅内同煮，至熟为度。将白果捞出，饮汤，食大枣、黑豆，每日 1 剂，连服 2 周。

【主治】 带下病。

方 40

【处方】 黑豆 100 克，大蒜、红糖各 30 克。

【用法】 将黑豆洗净，大蒜切片，同放沙锅内，加水 500 毫升，旺火煮沸后用文火煮至黑豆熟，加红糖即可。每日 1 次，连服 10 日。

【主治】 肾虚妊娠水肿（尤以腰以下为甚）、四肢欠温、腰膝无力等。

方 41

【处方】 荆芥穗、防风各 25 克，黑豆、棉籽各 1 把，血余炭（头发烧成灰）少许。

【用法】 将上药（黑豆去皮）均炒炭存性，与血余炭共为细末。每次 15 克，每日 3 次，黄酒冲服。

【主治】 崩漏。

【宜忌】 忌含铁食物。

方 42

【处方】 熟地、炒白术各 30 克，黄芩 10 克，桑寄生、黑豆、川续断各 15 克，菟丝子、炒杜仲冬 20 克，红糖适量。

【用法】 将上药水煎取汁 500 毫升，加红糖。每日 1 剂，分 2 次服，每月连服 10 剂，连服 3 个月。

【主治】 习惯性流产。

方 43

【处方】 黑豆 100 克，醋 1 小杯。

【用法】 将黑豆炒熟，加入醋，水煎 3~5 沸，去黑豆，饮汁，分 3 次服，连服 10 日。

【主治】 胎盘滞留。

方 44

【处方】 黑豆 30 克，红花 6 克，红糖 60 克。

【用法】 将黑豆、红花水煎，加红糖，温服。

【主治】 产后晕厥。

方 45

【处方】 黑豆 75 克~100 克，塘虱鱼（又称胡子鲇）1~2 条，精盐适量。

【用法】 将黑豆洗净，去杂质；塘虱鱼去内脏、鳃及颈，洗净。同放沙锅内，加精盐、水炖熟。食鱼、黑豆，连服 7 日。

【功效】 黑豆、塘虱鱼两味同用补气血、滋肝肾。

【主治】 肝血不足所致的眩晕、头痛，气阴不足所致的自汗、盗汗，或肾虚所致的眩晕、耳鸣等，亦用于产后体虚、贫血的补养。

方 46

【处方】 黑豆、黄酒各适量。

【用法】 将黑豆炒至半焦，泡入黄酒，去渣，每服半小杯，每日 2~3 次。

【主治】 风寒湿痹、筋挛急、产褥感染等。

方 47

【处方】 黑豆 30 克，生猪骨（或羊骨、牛骨）250 克，枸杞子 15 克，大枣 10 枚，精盐适量。

【用法】 将上药加水适量一同煮至熟烂，加精盐。饮汤，食药、黑豆，每日 1 次，连服 15~30 日。

【主治】 产后贫血。

方 48

【处方】 黑豆、寄生各 200 克，川续断 100 克，米酒 1500 毫升。

【用法】 将黑豆炒香；寄生、川续断洗净，共放入米酒中浸泡，7 日后开封饮用。每日饮 2~3 次，每次 1 小杯。

【功效】 黑豆补肾，寄生、川续断补肝肾，强筋骨，米酒温通经脉。4 味合用，补肝肾，强筋骨，壮腰膝。

【主治】 肝肾不足受风湿所致的腰腿痛、产后腿痛等。

方 49

【处方】 黑豆 500 克，大枣 20 克，黄酒 1000 毫升。

【用法】 将黑豆炒至半焦，与大枣一同浸入黄酒中，半月后去渣取酒。每次服 20 毫升~30 毫升，每日 2~3 次，连服 7~8 日。

【主治】 产后身痛。

方 50

【处方】 赤小豆、绿豆、黑豆各 25 克，甘草 15 克。

【用法】 将赤小豆、绿豆、黑豆共煮熟，晒干，与甘草同研细末，开水冲服。1 岁每次服 3 克，2 岁服 6 克，3 岁服

9 克。每日 3 次，连服 3 日。

【主治】 水痘。

方 51

【处方】 黑豆 30 粒，桂圆肉 10 克，大枣 30 克。

【用法】 将黑豆、桂圆肉及大枣均洗净，放在沙锅内，加水适量，用文火煨 1 小时左右。1 日内分 2 次食完，连服 15 日为 1 个疗程。

【主治】 小儿汗症。

方 52

【处方】 黑豆 6 克，甘草 3 克，灯心草、淡竹叶各 0.5 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服，连服 7 日。

【主治】 小儿胎热、面赤目肿、尿赤便结等。

方 53

【处方】 狗肉 100 克，黑豆 50 克，葱、生姜、精盐各适量。

【用法】 将狗肉切成小块，与黑豆加水同煮。狗肉熟烂时，再加入葱、生姜、精盐调味即可。佐餐食用，食狗肉、黑

豆，饮汤，隔日 1 次，连用 5~7 次。

【功效】 补中益气，温肾助阳。

【主治】 小儿遗尿。

方 54

【处方】 黑豆 49 粒。

【用法】 将上味炒焦，研末，每晨用开水冲服。每日 1 次。

【主治】 老年屈光不正。

方 55

【处方】 黑豆 2000 克，黄鳝鱼 1 条。

【用法】 将黑豆、黄鳝鱼共捣烂为糊，晒干备用。用时每次 10 克，每日服 3 次。

【主治】 布氏杆菌病。

方 56

【处方】 黑豆 150 克，生姜 100 克，黄狗肉 250 克，陈皮 1 片，大枣 10 枚。

【用法】 将黄狗肉洗净，切块，与上 4 味加水同煮至狗肉熟。食狗肉，饮汤，每日 1 剂，连服 7 日。

【主治】 间日疟、三日疟或疟疾日久不愈等。

方 57

【处方】 黑豆 150 克，田鼠 2 只，大枣 10 枚，陈皮 1 片。

【用法】 将田鼠去毛、内脏，洗净，与黑豆、大枣、陈皮一起加水煮熟。吃田鼠肉，喝汤，每日 1 剂，连服 5 日。

【主治】 疟疾。

方 58

【处方】 黑豆 150 克，塘虱鱼（又称胡子鲇）200 克，大枣 10 枚，陈皮 3 克。

【用法】 将上 4 味洗净，用水煮沸，连渣食用。

【主治】 疟疾。

方 59

【处方】 黑豆 30 克，雪梨 1~2 个。

【用法】 将雪梨洗净，切片，加水适量，放入黑豆，用文火炖熟烂后服食。每日 1 剂，分 2 次服，连服 15~20 日。

【主治】 肺结核。

方 60

【处方】 黑豆、醋各适量，牯牛胆囊 1 个。

【用法】 用牯牛胆囊盛黑豆及醋，悬于通风处风干。干后取出，每夜食黑豆 3~7 粒。

【主治】 肝虚目眩，迎风下泪等。

方 61

【处方】 黑豆、花粉各等量。

【用法】 将上药研细末，面糊为丸，如梧桐子大。另用黑豆 30 克煎汤，用汤送服 40 丸。每日 2 次，连服 1~3 个月。

【主治】 肾虚消渴、盗汗、耳鸣、耳聋等。

方 62

【处方】 黑豆 180 克，石菖蒲 60 克，韭菜 2 把，麝香末少许。

【用法】 将黑豆、石菖蒲、韭菜共捣成泥，加入麝香末，和作丸如梧桐子大，用橘叶盛，晒干。每次服 20 克，用盛药的橘叶煎汤送服。

【主治】 耳聋。

方 63

【处方】 黑豆 500 克，精盐少许。

【用法】 将黑豆加水 1000 毫升（夏季，黑豆与水各用 1/4 量），文火熬煮，以水干豆粒泡涨为度。取出放器皿上，半

干时撒精盐少许，贮于瓷瓶备用。饭后服 6 克，每日 2 次，温开水送服。

【主治】 脱发、白癜风等。

方 64

【处方】 黑豆、绿豆、赤小豆各等量。

【用法】 将上药共煮汤。每日代茶饮。

【主治】 粉刺、痱子等。

【宜忌】 忌食刺激性食物。

方 65

【处方】 黑豆 30 克，甘草 6 克。

【用法】 将黑豆、甘草水煎 2 次，合并 2 次煎汁，分 2 次饮服，饮数日。

【主治】 风毒湿烂、热毒疮疡、各种药毒、食毒等。

方 66

【处方】 黑豆 100 克。

【用法】 将黑豆煮至熟烂，取汁顿服。

【主治】 各种药毒、食毒等。

方 67

【处方】 高粱米 5000 克，黑豆 2000 克，独头蒜适量。

【用法】 将高粱米、黑豆混合碾碎，筛出细面，掺水捏成窝窝头 20 个左右，每个窝窝头内放 4 个蒜头，上笼蒸熟后取出。每晚吃 1 个窝窝头，用熟蒜头抹疮面，每日 1 次（1 个窝窝头和其内的蒜头都 1 次用完）。

【主治】 颈淋巴结核。

方 68

【处方】 黑豆适量，黄酒 1 杯。

【用法】 将黑豆放入锅中炒焦，冲入热黄酒，趁热服，服后盖被卧床，微汗即可。每日 1 次，连服数日。

【主治】 脑血栓后遗症。

方 69

【处方】 黑豆 30 克，白果（去壳）7 枚，黄酒适量。

【用法】 将黑豆与白果同炒，然后加黄酒和水同煎。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 妊娠腰痛、腰膝酸软、白带如崩等。

方 70

【处方】 黑豆 60 克，白菜 45 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 急性肝炎。

方 71

【处方】 鲤鱼 1 条，黑豆 50 克，冬瓜 200 克，葱白、精盐各适量。

【用法】 将鲤鱼洗净，同黑豆、冬瓜一起煮汤，加葱白、精盐。每日 1 剂，分 2 次服，15~20 日为 1 个疗程。

【主治】 慢性肾炎。

(二) 豆 豉

关于豆豉的最早记载见于 2200 多年前的《楚辞·招魂》：“大苦咸酸。”东汉王逸注释：“大苦豉也。”据此推测，可能在战国时代，我国中原和南方一些地区已有豆豉了。但是，制法不太科学，有苦味，所以称为“大苦”。

西汉司马迁的《史记·货殖列传》（公元 91 年）记载：“通邑大都……蘖曲盐豉千合……比千乘之家，其大率也。”说明汉初已经有经营豆豉达千合以上的商人，形成一定消费规模。《汉书·食货志》有：“长安豉樊少翁，王孙卿为天下高

訾。”“訾”同资。“高訾”谓多资财。反映出那时嗜豉的人已经很多。东汉刘熙《释名·释饮食》说：“豉，嗜也，五味调和，丝之而成，乃可甘嗜，故齐人谓‘豉’声同嗜也。”说明汉代豆豉已是五味调和的主要调味品。东汉许慎所著《说文解字》是我国最早的辞典，其中对豉的解释为：“配盐幽菽也，盖菽本豆也，以盐配之，幽闭于甕盎中所成，故曰幽菽。”

湖南长沙出土的西汉马王堆一号墓中也有豆豉姜实物。出土的豆豉“表面皱缩，黑色，多数粘结成块状”。说明早在2100多年前豆豉就已传到了当时还是人口较稀少，尚未很好开发的长沙地区。长沙附近的浏阳一带，现今仍以特产豆豉驰名。

豆豉为黑褐色，油润有光泽，系完整的发酵豆，颗粒完整、松散；有酱香、醇香味，味道鲜美。

1. 营养成分与性能

豆豉味苦，性寒，无毒。每100克豆豉含蛋白质20克、脂肪7.1克、糖类21.4克、钙184毫克、铁5.5毫克、维生素B₁0.13毫克、维生素B₂0.23毫克、尼克酸3.2毫克。

2. 医疗保健作用

古代豆豉也是大豆酱油的原型。将发酵好的豆豉加水，把可溶性成分溶出，这种黑色液汁叫“豉汁”、“豉油”、“酱油”、“清酱”等不同名称。说明豆豉与酱油的起源有密切关系。著名的“福建瑯头酱油”就起源于豉。其工艺是先作豉，再洗豉，添加香料、生姜等，经过两次发酵，加盐腌制，制成豉油。迄今，我国的东南沿海一带及台湾省仍然保留着传统的“瑯头法豉油”，又称“瑯头法酱油”、“荫油”、“乌豆酱

油”等。在盛产豆豉的南方，人们常常用热水浸泡豆豉，取汁烹菜。豉油不仅历史悠久，而且生产广泛，食之鲜香。

豆豉可解表清热，透疹解毒，适用于热病时胃中痰涎结滞及胸闷、呕吐等。

3. 食疗方

方 1

【处方】 豆豉 10 克，葱 15 克，生姜 3 片。

【用法】 将葱、豆豉、生姜煎汤，趁热服，卧床盖被，出汗则愈（名葱豉汤，《肘后方》）。

【主治】 感冒发热、头痛等。

方 2

【处方】 淡豆豉、大蒜各等份。

【用法】 将淡豆豉、大蒜研和为丸，如梧桐子大。每服 30 丸（《博济方》）。

【主治】 血痢不止。

方 3

【处方】 豆豉 10 克，山栀子 14 个。

【用法】 将豆豉、山栀子水煎，去渣。每服半小杯（名栀子豉汤，张仲景《伤寒论》方）。

【主治】 伤寒吐下。

方 4

【处方】 猪心 1000 克，葱、生姜、豆豉、酱油、面酱、黄酒各适量。

【用法】 将猪心洗净，放锅内，加入葱、豆豉、生姜、酱油、面酱、黄酒、水，小火煨炖，熟烂后，待凉，将猪心切成片。佐餐食用。

【功效】 补虚益血，镇静安神。

【主治】 心悸。

方 5

【处方】 豆豉 400 克，葱白 400 克，生姜 120 克，生地 240 克，芍药 60 克，甘草 60 克。

【用法】 将上药加水 3000 毫升，煮取 1000 毫升，分 3 次服。

【功效】 健脾，止痛。

【主治】 房事阴痛症，症属脾胃受损、元气下陷。

方 6

【处方】 生石膏 100 克，粳米 60 克，淡豆豉 6 克，葱白 2 根。

【用法】 将生石膏打碎，水煎取汁，再入粳米、葱白、淡豆豉煮成稀粥食用。

【主治】 热性急病、高热不退、烦躁不安、口渴多饮，亦可用于胃火牙痛、头痛、咽喉痛等。

方 7

【处方】 淡豆豉 15 克～20 克，荆芥 3 克～6 克，麻黄 1 克～2 克，葛根 20 克～30 克，山栀 3 克，生石膏末 60 克～90 克，生姜 3 片，葱白 2 根，粳米 100 克。

【用法】 将上药入沙锅煎汁（沸后再煎 5～10 分钟即可），去渣，放入粳米，煮为稀薄粥。每日分 2 次服。

【主治】 感冒引起的高热不退、肺热喘急、头痛、无汗、烦躁、失眠、咽干口渴，以及病毒性感染引起的高热无汗。

方 8

【处方】 淡豆豉、荆芥各 6 克～10 克，薄荷 3 克～6 克，粳米 60 克。

【用法】 将前 3 药水煎 5 分钟，去渣，取汁。另以粳米煮粥，待粥将成时加入药汁，稍煮即可，趁热服用。

【主治】 伤风感冒、发热恶寒、头昏、头痛、咽痒、咽痛等。

方 9

【处方】 淡豆豉 10 克，荆芥 6 克，麻黄 3 克～6 克，葛根 10 克，栀子 3 克，石膏 30 克，生姜 3 片。

【用法】 将上药同入沙锅内，水煎，去渣取汁。再以药汁入粳米煮粥，趁热顿服。

【主治】 外感风寒、恶寒发热、无汗、头身疼痛、内有郁热、心烦、口渴、喘咳等。

（三）黑扁豆

黑扁豆原产印度和印度尼西亚，我国自古就有栽培，现南北各地都有。黑扁豆为豆科一年生草本，根系发达，耐旱，茎有蔓性、矮性两种。叶为三出复叶，叶面光滑无毛。叶腋间长出总状花序，小花白色或紫色。豆荚扁平肥大，荚的颜色有绿、绿白、粉红、深紫色等。每荚种子 3～5 粒，扁椭圆形，黑或茶褐、白色，种脐白色。

1. 营养成分与性能

黑扁豆味甘，性平，入脾、胃经。每 100 克黑扁豆含水分 89.6 克、蛋白质 2.8 克、脂肪 0.2 克、糖类 5.4 克、粗纤维 1.4 克、灰分 0.6 克、钙 116 毫克、磷 63 毫克、铁 1.5 毫克、胡萝卜素 0.32 毫克、维生素 B₁ 0.05 毫克、维生素 B₂ 0.07 毫克、尼克酸 0.7 毫克、维生素 C 13 毫克，产热能 146 千焦。此外，黑扁豆种子还含泛酸、钙、镁、锌、胰

蛋白酶抑制物、淀粉酶抑制物、血球凝集素 A 和 B，以及豆甾醇、磷脂、蔗糖、棉子糖、木苏糖、葡萄糖、半乳糖、果糖、淀粉甙、酪氨酸酶等。豆荚中含哌啶酸—2。

2. 医疗保健作用

黑扁豆的嫩荚、种子、根、藤、叶、花、种皮均可入药。据《滇南本草》记载，黑扁豆能“治脾胃虚弱、反胃冷吐、久泻不止、食积痞块、小儿疳疾”。《本草纲目》记载，黑扁豆能“止泄泻、消暑、暖脾胃、除湿热、止消渴”。又据《本草图经》记载，黑扁豆“主行风气、女子带下，兼杀酒毒，亦解河豚毒”。

据药理试验，黑扁豆中含有血球凝集素 A，为一种毒蛋白，可抑制大鼠生长，引起肝脏区域性坏死，但加热后毒性可减弱。凝集素 B 为胰蛋白酶的抑制剂，在体内不易消化，并能抑制凝血酶而延长凝血时间。豆荚中的哌啶酸—2 为溶血素，在高温下才能破坏，所以，扁豆嫩荚食用时必须在高温下多煮一会，这样可以破坏其有毒成分。

黑扁豆的叶、藤、花、衣、根均可药用。黑扁豆叶含胡萝卜素和叶黄素，味辛、甘，性平，可内服或外用，可治疗吐泻、疮毒、跌打损伤等。黑扁豆藤加芦薈、人参、仓米各等量，水煎服，可治疗霍乱。黑扁豆花味甘，性平，可健脾和胃、清暑化湿，可治疗痢疾泄泻、赤白带下。黑扁豆根含天门冬素酶，根瘤中含多种游离氨基酸，可治疗便血、痔漏、淋浊等。

3. 食疗方

方 1

【处方】 黑扁豆 45 克，连须葱白 500 克，棉籽 90 克，高粱酒 75 毫升，植物油适量。

【用法】 将棉籽炒焦至酱紫色，碾碎去壳；葱白加水 4～5 碗，熬汤；高粱酒加温；黑扁豆放到铁锅内炒至 90% 焦时离火，将温油倒入铁锅内，加入高粱酒，酒液变成酱紫色时加入棉籽、葱汤，搅如稀饭样，饮服。服后盖被发汗，余下的葱汤连服 1～2 日。忌食生冷腥物。

【主治】 破伤风。

方 2

【处方】 黑扁豆 30 克～60 克。

【用法】 将黑扁豆水煎服。每日 1～2 次。

【主治】 暑天腹泻、呕吐等。

方 3

【处方】 黑扁豆 50 克，黄连粉 1 克。

【用法】 将黑扁豆晒干研末，加黄连粉和匀，饭前服 10 克。

【主治】 妊娠恶阻、呕吐等。

方 4

【处方】 黑扁豆 15 克。

【用法】 将黑扁豆晒干研粉，水冲服。每日 2 次。

【主治】 乌肉、轻粉中毒等。

方 5

【处方】 黑扁豆皮 15 克，秋豆角 9 克，红糖适量。

【用法】 将黑扁豆皮、秋豆角共水煎，加红糖饮服。每日 1 次。

【主治】 小便不利。

方 6

【处方】 黑扁豆花 3 克，鸡蛋 1 个。

【用法】 将黑扁豆花煎鸡蛋共食，或黑扁豆花研末，每次服 3 克，米汤送服。

【主治】 腹痛。

方 7

【处方】 黑扁豆根 30 克。

【用法】 将黑扁豆根水煎服。

【主治】 风湿性关节炎。

方 8

【处方】 黑扁豆苗 100 克，鸡蛋 3 个。

【用法】 将黑扁豆苗水煮，去渣，打入鸡蛋煮熟。空腹食用，每日 1 剂，连服 7~10 日。

【主治】 赤白带下。

（四）黑豇豆

黑豇豆原产于亚洲中南部，包括我国。黑豇豆为豆科豇豆属一年生植物，主侧根发达，茎有矮生、蔓生等，茎蔓左旋性。叶为三出复叶，互生，叶肉厚，叶面光滑，叶柄长。花总状花序自叶腋出，每序 4~6 朵花。果荚绿或红色，长 30 厘米~90 厘米，每荚种子 10~24 粒，肾形。种皮红、黑或红白、黑白色。黑豇豆根据果荚长短、质地和食用情况，可分为饭豇豆和长豇豆两种。饭豇豆为粮用种，长豇豆为菜用种。嫩荚、老豆均可食用。黑豇豆也可入药。

1. 营养成分与性能

黑豇豆味甘，性平，入脾、胃经。每 100 克黑豇豆含水分 90.7 克、蛋白质 2.4 克、脂肪 0.2 克、糖类 4.7 克、粗纤维 1.4 克、灰分 0.6 克、钙 53 毫克、磷 63 毫克、铁 1.0 毫克、胡萝卜素 0.89 毫克、维生素 B₁ 0.09 毫克、维生素 B₂ 0.08 毫克、尼克酸 1.0 毫克、维生素 C 19 毫克，产

热能 125 千焦。黑豆的营养成分较其它颜色的豆丰富得多。

2. 医疗保健作用

黑豆以种子及根、叶、荚壳入药。据《本草纲目》记载，黑豆能“理中益气、补肾健胃、和五脏、调营卫（“营”代表体内营养物质，“卫”代表人体防御病邪、捍卫肌肤能力。营、卫、气、血为中医学重要组成部分）、生精髓及止消渴、吐逆、泻痢、小便频数”。据《四川中药志》记载，黑豆能“滋阴补肾、健脾胃、消食、治食积腹胀、白带白浊及肾虚遗精”。据《滇南本草》记载，黑豆能“治脾胃虚弱，开胃健脾”。

此外，据民间经验，用带壳黑豆水煎服可治疗糖尿病，长豆烧灰服可治疗呕吐，黑豆捣烂涂敷可治疗腮腺炎，黑豆研末以酒或水送服可治血尿，用黑豆、冰糖煨水服可治疗盗汗。黑豆和粳米制成豆粥，有补肾健脾、生津止渴、渗湿利尿的功能，对泄痢止逆、消渴、多尿、遗精、带下、小便频数等有疗效。

黑豆叶、根、壳也可药用。叶能治疗淋病，豆壳能治疗腰痛、腹痛、乳痛，根能健脾、益气、消食，治小儿疳积、妇女白带、男子白浊等。

3. 食疗方

方 1

【处方】 黑豆、糯米草根、旋复花根各 30 克，猪瘦

肉 250 克。

【用法】 将上 4 味共煨炖熟。酌情服食。

【主治】 脾胃虚弱、不思饮食、大便溏薄、体倦无力等。

方 2

【处方】 黑豆、薤菜各 150 克，精盐、醋各适量。

【用法】 将黑豆、薤菜加水煮汤，加精盐、醋调味。
酌情食用。

【主治】 脾虚湿盛、带下量多色白、湿热小便不利等。

（五）黑 麦

黑麦为禾本科，黑麦属，是一种制作面包用的谷物。从黑麦中可以得到 64%~65% 的纯净面粉。面粉的提取率越高，面粉的颜色越黑，并有更多的纤维，黑麦特有的味道越加显著。全黑麦粉指的是磨碎了的干黑麦全粒的产物，而黑麦面就是从全黑麦粉中以任何一种比例提取出来的。

1. 营养成分与性能

黑麦味甘，性平，入心、脾、肾经。黑麦的营养价值与小麦相似。它含有丰富的淀粉和一般含量的蛋白质，但是与高质量的蛋白质相比较，黑麦蛋白质在必需氨基酸方面，赖氨酸含量不足。因此，赖氨酸是限制性氨基酸。黑麦缺乏维生素 A、维生素 C 和维生素 B₁₂。

2. 医疗保健作用

黑麦有养心安神、除烦止渴、健脾止痢、益肾敛汗等作用。可治疗脏躁、烦热、消渴及泄痢等；外用可止血消肿，治疗痔疮出血、痛肿、烫伤等。黑麦具有一定程度的防癌效果。适口性差，如果大量食用，可引起轻度腹泻。

3. 食疗方

方 1

【处方】 黑面粉 500 克，白糖适量。

【用法】 将黑面粉炒焦，每日 4 匙，加白糖及温开水调匀。空腹服，连服 2~3 周。

【主治】 胃肠不固之泻痢。

方 2

【处方】 黑麦、糯米各等量，大枣适量。

【用法】 将黑麦、糯米共炒焦，研碎；大枣去核干燥，研碎。共混匀，开水调服。每次 25 克~50 克，每日 1~2 次，连服 1~3 周。

【主治】 胃弱、腹泻等。

方 3

【处方】 黑麦米、猪瘦肉各 20 克，精盐适量。

【用法】 将黑麦米、猪瘦肉共炖至熟，加精盐调味。每

日 1 剂，分 2 次服，连服 1~2 周。

【主治】 盗汗、手足心热、瘦弱等。

方 4

【处方】 黑麦米、糯米各 100 克，桂圆 15 克，大枣 6 枚，白糖适量。

【用法】 将黑麦米、糯米浸泡发胀，煮粥，至米粒将要开花时放入桂圆（切碎）、大枣、白糖，继续熬煮至米熟烂即可。每日 1 剂，分 2 次服，连服 2~3 周。

【主治】 烦热、消渴、脏躁、泻痢等。

方 5

【处方】 黑麦米 30 克，柏子仁 12 克，夜交藤 9 克。

【用法】 将黑麦米（布包）、柏子仁、夜交藤水煎 2 次，去渣，分服。每日 1 剂，分 2 次服，连服 1~3 周。

【主治】 心肝阴虚所致的失眠。

方 6

【处方】 黑麦米 100 克，甘草 18 克，大枣 45 克。

【用法】 将黑麦米、甘草、大枣加水同煎 2 次，去渣。每日早、晚各服 1 次，连服 1~3 周。

【功效】 养心安神。

【主治】 失眠。

方 7

【处方】 黑麦、黑豆各 50 克。

【用法】 将黑麦、黑豆水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 自汗、眩晕等。

方 8

【处方】 黑麦、黑豆衣各 9 克。

【用法】 将黑麦、黑豆衣加水 200 毫升浓煎至 100 毫升。
每次 50 毫升，每日服 2 次。

【主治】 肺结核盗汗。

方 9

【处方】 黑麦、甘草各 90 克，大枣 10 枚。

【用法】 将黑麦、甘草、大枣水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 妇女脏躁症。

方 10

【处方】 黑麦麸 1000 克，红糖 250 克，百草霜 50 克。

【用法】 将黑麦麸、红糖、百草霜加开水揉匀，制成每个重约 100 克的饼，蒸熟。每日 1 个，早、晚空腹温开水送服。

【主治】 子宫出血。

方 11

【处方】 黑麦 30 克，生姜 15 克。

【用法】 将生姜切薄片，黑麦淘净，共水煎。分 3 次温饮，1 日内服完。

【主治】 咳嗽、气短等。

（六）黑 米

我国种植黑米有悠久的历史，且品种繁多。在我国七大珍米中，黑米就占有 4 种，即陕西黑米、云南紫米、常熟血糯米、东兰墨米。

1. 营养成分与性能

黑米味甘，性温，入脾、肺经。黑米含有约 80% 的淀粉、8% 蛋白质和 12% 的水分。产于陕西渭水河畔的黑米的蛋白质含量比一般粳米的高 6.8%，还含有 15 种氨基酸及锰、锌、钙等和多种维生素。产于云南墨江一带的紫米的赖氨酸含量比一般粳米的高 40%。产于常熟的血糯米，含有生物吡咯素和 13.6% 粗蛋白。产于广西东兰县一带的墨米，含有多种微量元素等。

2. 医疗保健作用

黑米具有较高的营养价值，能补中益气，健脾益胃，止泻痢、多尿、自汗，发痘疹，是理想的滋补佳品。陕西黑米有滋阴补肾、健胃暖肝、养血明目、开胃和中、活血健脾的功效。云南紫米米质细腻，紫色素易溶于水，熬成的粥晶莹透亮，是理想的滋补佳品。江苏常熟血糯米已有 100 多年的种植历史，营养价值极高。东兰黑米又称墨糯米，粒紫墨饱满，有人专用此来酿酒，酿出的酒有行气、健胃、补血、提神、强身等功效。

3. 食疗方

方 1

【处方】 黑米、蜂蜜、糖玫瑰、核桃仁、芝麻各适量。

【用法】 将黑米磨成细粉煮粥，待熟时加蜂蜜、糖玫瑰、核桃仁、芝麻。每日早晨服。

【主治】 心悸、盗汗、神经衰弱等。

方 2

【处方】 黑米 500 克，淮山药 50 克，白糖、胡椒粉各少许。

【用法】 将黑米、淮山药炒熟，研末，每日早晨取半碗，加白糖、胡椒粉少许，开水调服。

【主治】 脾胃虚寒。

方 3

【处方】 黑米 100 克。

【用法】 将黑米用水浸泡，用麻纸 5~6 层包好，烧成炭，研细末。每日早、晚分 2 次，饭前用生姜水冲服。服药后 1 周内以流食为主，勿食生冷、油腻食物。

【主治】 慢性胃炎。

方 4

【处方】 黑米适量。

【用法】 淘洗黑米时，用第 2 次滤出的米泔水，烧开饮用。每次 100 毫升~200 毫升，每日 2~3 次，连饮数日。

【主治】 霍乱吐泻、烦热、消渴等。

方 5

【处方】 黑米粉适量。

【用法】 将黑米粉摊饼烙熟，临睡前适量服食。

【主治】 老年人小便频数。

方 6

【处方】 鲜仙鹤草 250 克，黑米、白糖各适量。

【用法】 将鲜仙鹤草、黑米加水煮粥，去仙鹤草，加白糖顿服。每日 1 剂，连服 3~5 剂。

【主治】 脓肿、肿毒等。

方 7

【处方】 黑米 120 克，红糖 60 克。

【用法】 将黑米炒熟研末，拌红糖食用。

【主治】 产后痢疾。

方 8

【处方】 黑米 100 克，生姜 15 克，葱白 5 根。

【用法】 将黑米煮成粥，再把生姜、葱白捣烂，同煨，热服，出汗为佳。

【主治】 感冒。

方 9

【处方】 黑米 150 克，鲜生姜 9 克，大枣 2 枚。

【用法】 将鲜生姜切末，与大枣、黑米同煮为粥食用。

【主治】 支气管哮喘。

方 10

【处方】 韭菜子 25 克，黑米 100 克。

【用法】 将上药共煮成粥，1 次服下。每日 1 次。

【主治】 遗尿、遗精等。

（七）黑谷子

黑谷子脱壳后叫小米，学名粟米。黑谷子在我国部分山区有小面积种植。

1. 营养成分与性能

黑谷子味甘、咸，性微寒，入肾、脾、胃经。每 100 克黑谷子含蛋白质 9.7 克、脂肪 3.5 克、淀粉 72 克~76 克、钙 29 毫克、磷 240 毫克、铁 4.7 毫克~7.8 毫克。黑谷子的营养价值比一般谷子要高得多。

2. 医疗保健作用

《本草纲目》认为，喝小米汤“可增强小肠功能，有养心安神之效”。小米熬粥浮在上面的一层米油，营养特别丰富。清代王世雄在《随息居饮食谱》中谓：“米油可代参汤。”中医学认为，黑谷子有益肾气补虚损、利尿消肿、健脾胃、清虚热等功效，可治脾胃虚热、反胃呕吐、止泻痢等。

3. 食疗方

方 1

【处方】 黑小米 50 克，淮山药 25 克，大枣 5 枚。

【用法】 将上 3 味同煮粥。常食。

【主治】 老幼脾虚久泻。

方 2

【处方】 黑小米锅巴、莲肉末、白糖各 120 克。

【用法】 将黑小米锅巴研末，加莲肉末、白糖和匀。每服 3~5 匙，每日服 3 次。

【主治】 腹泻。

方 3

【处方】 黑小米锅巴 1500 克，炒砂仁 60 克，山楂、蒸莲肉（去心）、炒神曲各 120 克，炒鸡内金 30 克，白糖、米粉各适量。

【用法】 将上药共研为末，加白糖、米粉作饼食用。

【主治】 小儿消化不良。

方 4

【处方】 黑小米锅巴适量。

【用法】 将黑小米锅巴烧焦，研末。每次 5 克，每日 3 次，用温开水送服。

【主治】 食积腹痛。

(八) 黑玉米

大约在 16 世纪初，我国的西藏、四川等地开始引种玉米。目前，世界各地普遍种植，产量仅次于小麦、粳米而占粮食品种中的第三位。而黑玉米在美国及欧洲国家是颇受青睐的保健食品。

1. 营养成分与性能

黑玉米味甘，性平，入脾、肺经。黑玉米的营养价值颇高，蛋白质、脂肪和各种维生素的含量都超过了粳米和白面。如果将黑玉米与大豆、面粉食物混合食用，能提高黑玉米的营养价值。营养学家曾做过实验，单独食用粳米，蛋白质的利用率仅为 58%，如果以 1/3 的黑玉米加 2/3 的粳米混合食用，利用率则可提高至 71%。黑玉米所含粗蛋白和赖氨酸比普通玉米的高 50%~80%，并富含谷氨酸。黑玉米含丰富的淀粉，产热能在谷物中很高。用玉米淀粉可以生产糖，这种糖是异构糖，含 50% 的葡萄糖、40% 的果糖和 4% 的低聚糖，容易被人体所吸收，而且不容易转化为脂肪；它的甜度可与蔗糖媲美，成分又接近于蜂蜜，所以又被称作“人造蜂蜜”。黑玉米含有的脂肪中 60% 为不饱和脂肪酸，黑玉米油的脂肪酸有棕榈酸、硬脂酸、油酸、亚油酸等，均为机体各组织所必需的营养物质。黑玉米含有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素

B₆及钙、铁、镁等，并含有尼克酸、泛酸、胡萝卜素、槲皮素、异槲皮甙、果胶及谷胱甘肽等。

2. 医疗保健作用

黑玉米做成的各类食品很受人们的青睐。目前，用黑玉米制成的“方便食品”在国外极为盛行。在饮食中加入一些黑玉米之类的粗粮，粗细搭配，既可调剂饮食，增加花样品种，又能多方面地摄取营养，防止多种疾病的发生，有利于身体健康。黑玉米有健胃调中之功，可治疗纳少乏力、胃部不舒等；有降血糖、降血脂、利尿作用，可治疗糖尿病、高脂血症、水肿、小便不利等；有利胆退黄作用，可治疗黄疸。黑玉米有健脑作用。因为它含有较多的谷氨酸，能够帮助和促进脑细胞进行呼吸，排除脑组织里的废物。黑玉米所含的脂肪中60%为不饱和脂肪酸，它有助于人体内脂肪与胆固醇的正常代谢，对动脉硬化、高血压、冠心病及细胞衰老等，有一定的防治作用。

近年来的医学研究认为，黑玉米还是一种良好的防癌食品。黑玉米含大量纤维素，比精米、精面的多4~10倍。纤维素具有吸水膨胀、刺激胃肠蠕动的特性，因此能缩短粪便在肠道内停留的时间，使大便中的致癌物和其它有毒物质及时排出，能防止大肠癌的发生。黑玉米中含有大量的赖氨酸，而赖氨酸对治疗癌症有显著的效果。匈牙利的林彼斯医生，曾将人工致癌的小白鼠分成两组进行化学治疗。经观察，加赖氨酸治疗组的小白鼠，其存活期明显长于对照组，其中有一部分竟奇迹般地活了下来。这个试验表明，赖氨酸不但可以抑制和减轻抗癌药物的毒副作用，还能抑制癌细胞的生长。另

外，黑玉米所含的谷胱甘肽能对抗某些致癌物质，使其失去毒性；所含的维生素 E 和胡萝卜素，对一些化学致癌物质也有抑制作用。黑玉米中镁的含量很高。科学家们发现，镁能够抑制癌细胞的形成和发展。据报道，非洲的一些国家及意大利、西班牙、巴西等国癌症的发病率较低，这与居民经常吃黑玉米有关。对于癌症病人，可用黑玉米粥作为辅助食疗。

国外许多学者一致认为，黑玉米中含有大量延年益寿的有效成分，具有恢复青春的功能。我国长寿之乡的广西巴马县，对老年人进行调查的结果表明，这里人们之所以长寿健康，是与将玉米作为主食有关系。

应当注意的是，在霉变的黑玉米中含有黄曲霉菌，它能产生致癌物质黄曲霉素。因此，发霉变质的黑玉米或黑玉米粉绝对不能食用。

3. 食疗方

方 1

【处方】 黑玉米、白糖各适量。

【用法】 将黑玉米碾成细粉，加水煮成羹，加白糖。每日 2 次，每次 30 克～60 克。

【主治】 黄疸、水肿、小便不利等。

方 2

【处方】 黑玉米适量。

【用法】 将黑玉米磨碎，做成面饼，烙熟或蒸熟。每日 1 次，每次 60 克～90 克，连食 2～3 个月。

【主治】 糖尿病、高脂血症、高血压、动脉硬化、脾胃虚弱等。

方 3

【处方】 黑玉米须、冰糖各 60 克。

【用法】 将黑玉米须、冰糖水煎顿服。

【主治】 咯血。

方 4

【处方】 黑玉米须 50 克。

【用法】 将黑玉米须加水 600 毫升，煎煮 20～30 分钟，煎至 300 毫升～400 毫升，取汁。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 慢性肾炎。

方 5

【处方】 黑玉米须、橘皮各适量。

【用法】 将黑玉米须、橘皮水煎服。每日 1 剂。

【主治】 咳嗽。

方 6

【处方】 黑玉米面粉 100 克，干姜 10 克。

【用法】 将黑玉米面粉煮粥，干姜切成碎末放入粥中，煮沸后即可食用。

【功效】 健胃，除湿，利尿，温中祛寒。

【主治】 脾胃虚寒、呕吐、泄泻等。

方 7

【处方】 黑玉米糝 50 克，精盐少许。

【用法】 将黑玉米糝煮粥，粥成后加精盐。每日 1 剂，早餐食用。

【主治】 食欲不振、小便短少、石淋等。

方 8

【处方】 黑玉米适量。

【用法】 将黑玉米爆成米花。时时食用。

【主治】 消化不良、食欲不振等。

（九）黑芝麻

芝麻自古以来就被认为是强壮益寿的高级食品。我国有

以芝麻作为补养食品的传统。本品榨油名麻油、香油，也可药用，但芝麻多油脂，易滑肠，脾弱便溏者当忌服。中医学认为，芝麻是一种发物，凡患疮毒、湿疹等皮肤病者，应忌食。

1. 营养成分与性能

黑芝麻味甘，性平，入肝、肾、肺、脾经，含脂肪、蛋白质、叶酸、甾醇、芝麻素、芝麻酚、维生素 E、糖类、卵磷脂及较多的钙。每 100 克黑芝麻含蛋白质 21.9 克，高于鸡蛋和牛瘦肉的蛋白质含量；脂肪 61.7 克，多于肥牛、羊肉的蛋白质含量，且多为不饱和脂肪酸，其中的亚油酸高达 50%，高于其它植物油。另外，还含有钙 564 毫克、磷 368 毫克、铁 50 毫克。其铁含量之高，是许多食物无法可比的。

2. 医疗保健作用

据古书《神仙传》记载，一位鲁姓妇女，虽年逾八旬，仍“甚少壮，日行三百里，走及獐鹿”。究其养生之术，常年服用以黑芝麻为主做成的糕饼，是主要原因。古人认为，常食黑芝麻可祛除一切痼疾，返老还童。他们把黑芝麻做成的饭食称为“仙家食品”。

黑芝麻具有滋养肝肾、润肠通便及益血乌发的作用。《神农本草经》说它“主伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填髓脑”。《名医别录》说它能“坚筋骨，明耳目，耐饥渴，延年”等。中医学认为，黑芝麻性平，味甘，能养血补肝肾，可治疗肝肾不足的虚损病，使筋骨坚强而有力。老年、产后及病后体弱、大便秘结、头昏腰酸，可将黑芝麻炒熟，研成细末，加入适量的蜂蜜，每日吃 3~4 匙，收效良好。老年性哮喘

喘病人常食黑芝麻，既有治疗效果，又可平和稳定。高血压、慢性神经炎、末梢神经麻痹病人，常食黑芝麻也有一定的好处。

黑芝麻具有以下医疗作用：①强壮身体，益寿延年，用于体弱补益，特别是阴虚补益更佳。李时珍在《本草纲目》中说：“胡麻……补五内，益气力……久服轻身不老。”②滋补肝肾，用于眩晕、健忘、须发早白、腰膝酸软的治疗和补养。③润养脾肺，有一定益气之功。④用于肺阴虚的干咳、皮肤干燥及胃肠阴虚所致的便秘。⑤用于产后阴血不足所致的乳少及产后补养，有养阴血增乳之功。⑥可降低胆固醇，防治动脉硬化、高血压等；外用可解毒生肌。⑦动物实验表明，黑芝麻对子宫有兴奋作用，对肾上腺皮质功能有抑制作用，有增加血细胞容积的倾向，还有致泻作用。

食用时应注意：①芝麻以粒整齐、润泽、无虫蛀、无发霉者为佳。已发霉变质者禁用。②应注意与亚麻的种子，亦叫壁虱胡麻的种子相区别。亚麻种惯称“胡麻子”，功用与芝麻不同，应注意分别。③白芝麻有润肠通便、滋阴血、增乳功效；黑芝麻有滋补肝肾、滋润五脏功效。④腹泻者禁用。

3. 食疗方

方 1

【处方】 黑芝麻、粳米、白糖各适量。

【用法】 将黑芝麻、粳米共煮粥，加白糖食用。

【功效】 补五脏，壮筋骨，益气力，强身益寿。

【主治】 便秘。

方 2

【处方】 黑芝麻、绿豆、红豆、麦片各适量。

【用法】 将绿豆、红豆、黑芝麻、麦片加水煮粥。

【功效】 补益元气，和调五脏，健脾补血，平肝气，止烦渴。

【主治】 气血虚弱之症。

方 3

【处方】 粳米 100 克，核桃仁 25 克，干百合 10 克，黑芝麻 20 克，冰糖少许。

【用法】 将前 4 味洗净，同入沙锅，加适量水及冰糖，文火煮透即可。每日 1 剂。

【功效】 补虚滋阴，健脑益智。

【主治】 神经衰弱、心悸等。

【禁忌】 脾虚便溏者少食。

方 4

【处方】 淮山药 15 克，黑芝麻、冰糖各 120 克，玫瑰糖 6 克，鲜牛奶 200 毫升，粳米 60 克。

【用法】 将粳米洗净，用水浸泡 1 小时，捞出沥干；淮

山药切成小颗粒；黑芝麻炒香。将上 3 药放入盆中，加水和鲜牛奶拌匀，磨碎后滤出细茸待用。锅中加入水、冰糖，溶化过滤，烧开后将粳米、山药、芝麻 3 味的浆汁慢慢倒入锅内，加入玫瑰糖，不断搅拌成糊，熟后起锅即成。每日早、晚餐食用。

【功效】 滋阴补肾，益脾润肠。

【主治】 肝肾不足、病后体弱、大便燥结、须发早白等。中老年人平时食用，可健体强身，延年益寿。

方 5

【处方】 黑芝麻、核桃仁、桑葚各等量，蜂蜜适量。

【用法】 将黑芝麻、核桃仁（捣烂）、桑葚（研末）混合后用蜂蜜调匀。每次 2~3 匙，每日 3 次，空腹服用。

【主治】 肝肾虚所致的头晕、眼花、便秘等。

方 6

【处方】 黑芝麻 5 份，紫河车 1 份，冰糖适量。

【用法】 将黑芝麻炒至微黄，紫河车焙干，加冰糖，共研末，拌匀。每日 10 克，吞服。

【主治】 肺气肿。

方 7

【处方】 黑芝麻 250 克，生姜、蜂蜜、冰糖各 120 克。

【用法】 将生姜捣汁去渣，蜂蜜蒸熟，冰糖捣碎，共与蜂蜜混合调匀。将黑芝麻炒后放冷，拌生姜汁再炒，再放冷，拌蜂蜜、冰糖，瓷瓶收贮。每日早、晚服 1 茶匙。

【主治】 老年哮喘。

方 8

【处方】 黑芝麻、核桃仁各 200 克，生姜 100 克，蜂蜜 250 克。

【用法】 将黑芝麻洗净，晒干，炒熟；核桃仁干燥后与黑芝麻共捣碎；生姜捣碎取汁。将所捣碎的黑芝麻、核桃仁加入蜂蜜中，再加生姜汁，调匀备用。每次服 2~3 汤匙，每日 2~3 次。

【功效】 润肺补肾，润肠通便。

【主治】 慢性支气管炎，老年哮喘，肺结核表现为咳喘、气短、乏力、痰少，以及肠燥便秘等。

方 9

【处方】 黑芝麻、桑葚各 60 克，粳米 30 克，白糖适量。

【用法】 将黑芝麻、桑葚及粳米洗净，同放入罐中捣烂。

沙锅内放水 3 碗，煮沸后加入白糖，待白糖溶化，水再沸后，徐徐加入捣烂的 3 味，煮成糊。每日分 3 次食用。

【主治】 冠心病、高血压等。

方 10

【处方】 炙甘草、党参各 15 克，桂枝、麦冬、石菖蒲、黑芝麻、五味子、生姜各 10 克，生地 18 克，大枣 5 枚。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 心律失常。

方 11

【处方】 黑芝麻、猪肝（烤干研粉）各 2 份，白糖 1 份。

【用法】 将上药共同拌食。每次 2 克，每日 3 次。

【主治】 肝炎。

方 12

【处方】 黑芝麻或黑芝麻酱适量。

【用法】 常食。

【主治】 缺铁性贫血。

方 13

【处方】 黑芝麻油（香油）10 毫升。

【用法】 将黑芝麻油内服。成人每次 8 毫升～10 毫升，儿童减半。饭前服，每日 3 次，连服 10～20 日。

【主治】 血小板减少性紫癜。

方 14

【处方】 黑芝麻、红糖各 500 克。

【用法】 将黑芝麻洗净，炒熟，入红糖拌匀。随时服食。

【主治】 便血。

方 15

【处方】 黑芝麻 20 克，黑豆 25 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 3 次服。

【主治】 便血。

方 16

【处方】 黑芝麻 500 克。

【用法】 将黑芝麻蒸熟。每日服 60 克，早、晚空腹服。

【主治】 便血。

方 17

【处方】 黑芝麻、粳米各 150 克，杏仁 100 克，白糖适量。

【用法】 将黑芝麻、杏仁及粳米水浸后捣烂成糊，煮熟加白糖。每日分 2 次食用。

【功效】 散结，清热，润肠通便。

【主治】 大便干结难下、湿热便秘等。

方 18

【处方】 黑芝麻 1000 克～1500 克，蜂蜜、黄酒各适量。

【用法】 将黑芝麻洗净，去杂质，上锅蒸 3 次，干燥后研细，炼蜜为丸，每丸重 3 克。每次服 3 丸，每日服 3 次，黄酒送服。

【功效】 黑芝麻滋肝肾，强筋骨，黄酒温通经脉。

【主治】 肝血不足所致的肢体无力、四肢不遂、便秘等，老年人阴虚肠燥便秘亦可服用。

方 19

【处方】 黑芝麻梗 30 克，豨莶草、臭梧桐各 15 克。

【用法】 将上药加水煎，每日分 2 次服。或黑芝麻外壳（莢果之壳）15 克，白酒煎后趁热服，盖被卧床，取微汗。

【主治】 中风后半身不遂。

方 20

【处方】 黑芝麻、核桃仁、桑叶各 50 克，金橘 15 克。

【用法】 将上药捣如泥，做成每个 9 克的药丸。每日服 2 次，每次 1~2 丸，连服 7~8 日。

【主治】 神经衰弱。

方 21

【处方】 黑芝麻 100 克，白糖适量。

【用法】 将黑芝麻炒熟，加白糖，开水冲服。每晚 1 次。

【功效】 健脑，补虚。

【主治】 健忘、失眠、乏力、干咳等。

方 22

【处方】 黑芝麻、核桃仁各 250 克，红糖 500 克，麻油适量。

【用法】 将黑芝麻、核桃仁炒熟，红糖放锅中加水少许熬成稠膏，加入炒熟的黑芝麻、核桃仁，调匀，趁热倒入表面涂麻油的大盘中，待稍冷，压平切块。随意食用。

【主治】 红斑狼疮。

方 23

【处方】 核桃仁、黑芝麻、糯米粉、白糖各适量。

【用法】 将核桃仁捣碎；黑芝麻炒熟研末，加糯米粉、白糖作糊。冬季常服。

【主治】 放射病。

方 24

【处方】 熟牛骨粉 200 克，黑芝麻 100 克，糯米 1000 克～1500 克，白糖适量。

【用法】 将熟牛骨粉、黑芝麻、糯米同炒，研粉，拌和，加白糖即可。冬季每日用沸水冲服 1～2 匙（成厚糊状）。

【主治】 振动病。

方 25

【处方】 黑芝麻 100 克，猪肚 1 具，精盐少许。

【用法】 将黑芝麻、猪肚洗净，黑芝麻放入猪肚中，切口用线扎牢后放入沙锅中，加水煲汤，煮 3 小时后加精盐少许。饮汤，食猪肚、黑芝麻。每日分 2 次服。

【主治】 腰椎间盘突出症。

方 26

【处方】 黑芝麻、绿豆各 500 克。

【用法】 将黑芝麻、绿豆共炒熟，研粉。每次服 30 克，每日 2 次。

【主治】 妊娠高血压综合症。

方 27

【处方】 黑芝麻 15 克，黄酒 10 毫升。

【用法】 将黑芝麻洗净，炒焦研末，以黄酒冲服。每日 2 次。

【主治】 产后缺乳。

方 28

【处方】 黑芝麻适量，猪蹄 1 只。

【用法】 将黑芝麻炒熟研末，加猪蹄汤冲服。亦可将黑芝麻炒研后加精盐食用。

【功效】 补气，催乳。

【主治】 气血两亏型缺乳。

方 29

【处方】 黑芝麻、鸡蛋各适量。

【用法】 将鸡蛋煮熟，去外壳。黑芝麻炒香，研为细末。
用鸡蛋蘸黑芝麻末食用。

【主治】 产后气血不足所致的乳少或缺乳。

方 30

【处方】 黑芝麻秸、豆腐各适量。

【用法】 将黑芝麻秸切断，放瓦上烧存性，研末，以豆腐蘸食。

【主治】 小儿哮喘。

方 31

【处方】 鲜黑芝麻叶 5~7 片。

【用法】 将鲜黑芝麻叶嚼烂，慢慢咽下。每日 1 次。

【主治】 慢性咽炎、咽后壁淋巴滤泡增生等。

方 32

【处方】 黑芝麻粉 2 匙，蜂蜜 1 匙，豆浆适量。

【用法】 将黑芝麻粉冲入已煮沸的豆浆内，再加蜂蜜。
每日 1 次，早饭后服用。

【主治】 麦粒肿、明目等。

方 33

【处方】 制首乌、茯苓各 30 克，当归、枸杞子、菟丝子、牛膝、补骨脂、黑芝麻各 15 克，粳米 100 克，白糖适量。

【用法】 将制首乌、茯苓、当归、枸杞子、菟丝子、牛膝、补骨脂放沙锅内，加水煎煮，弃渣取汁。将黑芝麻、粳米洗净，与煎取的药汁同煮成粥，加适量白糖即可。每日分 2 次服用。

【功效】 补肝肾，益精血，乌发生发。

【主治】 白发、脱发等。

【宜忌】 感冒初期及脘腹胀满者不宜服用，孕妇忌食。

方 34

【处方】 黑芝麻、鲜桑葚各 250 克，蜂蜜少许。

【用法】 将黑芝麻和鲜桑葚共捣烂，加蜂蜜少许调匀，放置瓶中备用。每日服 3 次，每次 6 克，温开水送服，连服 3 个月。

【主治】 白发早生。

方 35

【处方】 粳米 100 克，黑芝麻、冰糖各适量。

【用法】 将黑芝麻炒香，与粳米入锅，加水同煮粥，待熟后加入冰糖调味。每日早晨服。

【主治】 白发早生。

方 36

【处方】 黑芝麻、制首乌各等份。

【用法】 将黑芝麻、制首乌研末为丸。每服 6 克，每日 2~3 次，饭后温水送服。

【主治】 发枯发落、早年白发等。

方 37

【处方】 黑芝麻、何首乌、枸杞子各等份，蜂蜜适量。

【用法】 将黑芝麻、何首乌及枸杞子共研末，炼蜜为丸，每丸 10 克。每次服 1~2 丸，每日 2~3 次，温开水送服，空腹服。

【功效】 黑芝麻、何首乌、枸杞子 3 味同用，滋补肝肾，养阴乌发，养血生发。

【主治】 肝肾不足所致的头发早白、头发脱落等。

方 38

【处方】 黑芝麻、枸杞子、何首乌各 15 克，杭菊花 9 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 肝肾虚所致的眩晕、头发早白等。

方 39

【处方】 黑芝麻、大枣各 30 克～60 克，粳米 100 克～200 克，白糖少许。

【用法】 将黑芝麻放铁锅内用小火炒香，放凉后磨粉；粳米、大枣分别洗净，一同放沙锅内，加水煮粥，粥熟时加入黑芝麻粉及白糖即可服用。

【功效】 益脾肾，补气血，黑须发。

【主治】 脾肾虚弱、气血不足、衰老发白等。

方 40

【处方】 黑芝麻秆 12 根，糯米 250 克。

【用法】 将黑芝麻秆切碎倒入沙锅内，加水 2000 毫升，煎至 1000 毫升，用纱布过滤，用滤汁煮糯米成饭。1 次或 2 次服完，一般服 2～3 次。

【主治】 荨麻疹。

方 41

【处方】 黑芝麻 100 克，桑葚 250 克，核桃仁 500 克。

【用法】 将上药研成细末。每次 50 克，每日 2 次。

【主治】 脂溢性脱发。

方 42

【处方】 黑芝麻、黑枣各 9 克，黑豆 30 克。

【用法】 将上药水煮服。每日 1 剂，常服。

【主治】 荨麻疹。

方 43

【处方】 黑芝麻 60 克，生地、熟地、何首乌各 10 克，当归、桑葚各 30 克，蜂蜜适量。

【用法】 将上药共同研细末，用蜂蜜制丸，每丸重 9 克。每次服 1 丸，每日 2 次。

【主治】 脂溢性皮炎。

方 44

【处方】 黑芝麻、何首乌各 30 克，防风、甘草各 10 克，阿胶（烔化）15 克，大枣 4 枚。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服，5 剂为 1 个疗程。

【主治】 老年皮肤瘙痒。

三、水产品

(一) 黑 鱼

黑鱼为鳢科动物乌鳢，又名生鱼、乌鱼、七星鱼、鱖鱼、父鱼、蛇皮鱼等。黑鱼喜栖息于水草茂密及混浊的泥底水域中。我国除西北高原外，其它各地的河流、湖泊、汉港、池塘等均有分布。黑鱼肉多而白嫩，味鲜美，富有营养。黑鱼是药用鱼类。

1. 营养成分与性能

黑鱼肉味甘，性寒。每 100 克黑鱼肉含水分 77.9 克、蛋白质 19.8 克、脂肪 1.4 克、灰分 1.2 克、钙 57 毫克、磷 163 毫克、铁 0.5 毫克、维生素 B₁ 0.05 毫克、维生素 B₂ 1.5 毫克，产热能 384 千焦。含瓜氨酸、脯氨酸、丝氨酸等 18 种游离氨基酸。制成鱼粉后，所含蛋氨酸比青鱼、鲤鱼、鲳鱼等的含量均高。

2. 医疗保健作用

黑鱼肉细嫩肥美，厚实少刺，烹调时常切成鱼片入菜。其营养成分丰富，含多种氨基酸，药用价值较高，被列为食疗上品。功能为补脾利水、穿溃痈毒，可“疗五痔，治湿痹、面目水肿，下大水”，还可“大补血气，治妇人于血癆症，煨为

未服之，又煮茴香，治下元虚损”，可治疗水肿、脚气、湿痹、小便不利、痔疮、疥癣等。

3. 食疗方

方 1

【处方】 黑鱼 1 条，冬瓜、葱白各适量。

【用法】 将黑鱼去鳞、肠杂，洗净，与冬瓜、葱白同放锅内，加水煮汤食用。

【主治】 脾虚胃弱。

方 2

【处方】 黑鱼 1 条，胡椒末 25 克，大蒜 2~3 瓣，赤小豆 1000 克，白萝卜 3~5 个，葱 1 根。

【用法】 将黑鱼开肚去鳞、肠杂，洗净，入胡椒末、大蒜缝合，同赤小豆放锅内，加水煮熟，加切碎的白萝卜、葱煮熟。空腹食用至饱，并饮汁。

【主治】 脾胃虚弱、水肿等。

方 3

【处方】 鲜黑鱼 250 克，冬瓜 500 克，赤小豆 100 克，葱头 3 根。

【用法】 将鲜黑鱼去鳞、肠杂，洗净，加冬瓜、赤小豆、

葱头及水适量，共炖熟烂。每日 2 次，食鱼肉，饮汤。

【功效】 补脾，利水，消肿。

【主治】 肝硬变腹水。

方 4

【处方】 黑鱼 250 克，蝼蛄 5 克，肉苁蓉 3 克。

【用法】 将黑鱼去鳞、肠杂，洗净，与蝼蛄、肉苁蓉加水煮汤服。连服 3~5 剂。

【主治】 小便不利。

方 5

【处方】 黑鱼 250 克，大蒜 60 克。

【用法】 将黑鱼去鳞、肠杂，洗净，大蒜去皮，共放锅内，加水适量，隔水蒸熟，不加精盐食用。隔日 1 剂。

【主治】 肝硬变腹水、慢性肾炎水肿、营养性水肿等。

方 6

【处方】 黑鱼 1 条（约 500 克），冬瓜皮、葱白、大蒜各适量。

【用法】 将黑鱼去鳞、肠杂，洗净，加水煮熟取汁，加冬瓜皮、葱白、大蒜，煮汤饮用。隔日 1 剂。

【功效】 补脾，利水，养阴润肺。

【主治】 水肿。

方 7

【处方】 黑鱼 1 条，大葱 5 根，赤小豆 30 克，冬瓜 500 克。

【用法】 将黑鱼去鳞、肠杂，洗净，加水 5 碗与其它 3 味一起煎成 3 碗。食鱼肉，饮汤，盖被取汗，每日 1 剂，连服 7~8 日。

【主治】 全身水肿、胸腹痞闷、烦热口渴、小便短赤、肝硬变等。

方 8

【处方】 黑鱼 1 条，葱白、大蒜各适量。

【用法】 将黑鱼去肠杂，留鳞，洗净，加冬瓜、葱白、大蒜同煮，不加精盐。饮汤，食鱼肉，每日 1 剂，连服 3~7 日。

【主治】 肾脏病及心脏病性水肿、营养障碍性水肿、孕妇水肿、脚气水肿等。

方 9

【处方】 黑鱼 1 条，大蒜瓣、赤小豆各适量。

【用法】 将黑鱼去肠杂，留鳞，于鱼腹中放入大蒜瓣及

赤小豆，填满鱼腹为度，以厚粗纸包裹数层，捆牢，用水浸至内外湿透，然后放在灰火中煨熟。取出淡食或蘸糖醋食用，每日分数次，连食数日。

【主治】 慢性肾炎或肾病综合征、水肿不消等。

方 10

【处方】 黑鱼 1 条，冬瓜 1000 克。

【用法】 将黑鱼去鳞、肠杂，洗净，与冬瓜同煮汤，不加精盐。每日分数次食用。

【主治】 肾病综合征。

方 11

【处方】 黑鱼 1 条（约 200 克），生姜 10 克，大枣 3 枚。

【用法】 将黑鱼去鳞、肠杂，洗净，加生姜、大枣及水，煮熟食用。

【主治】 肺结核。

方 12

【处方】 黑鱼、生姜、大蒜各适量。

【用法】 将黑鱼去鳞、肠杂，洗净，烤熟，与生姜、大蒜食用。

【主治】 肠痔下血。

【宜忌】 忌食冷物及毒物。

方 13

【处方】 黑鱼 1 条，精盐少许。

【用法】 将黑鱼去鳞、肠杂，洗净，加水和精盐炖汤。饮汤，食鱼肉，连食数日。

【主治】 产妇和外科手术后虚弱，可使子宫和伤口愈合复原。

方 14

【处方】 黑鱼 1000 克，黄酒适量。

【用法】 将黑鱼去鳞、肠杂，洗净，焙干，研末。睡前用黄酒送服，每次 10 克～15 克。

【主治】 胸闷、胃胀等。

方 15

【处方】 黑鱼头 5 个。

【用法】 将黑鱼头在瓦上焙干，研末。每日服 2 次，每次 15 克，白酒冲服。

【主治】 妇女月经不调、积久成癆等。

方 16

【处方】 黑鱼 1 条，蚯蚓肉泥 10 克。

【用法】 将黑鱼去鳞、肠杂，洗净，将蚯蚓肉泥装入黑鱼腹内，隔水蒸熟食用。

【主治】 产妇乳汁少。

方 17

【处方】 黑鱼 1 条，苍耳叶、苍耳各适量。

【用法】 将黑鱼去鳞、肠杂，洗净，以苍耳叶填满黑鱼腹，以苍耳铺于锅底，放上黑鱼，慢火煨熟。去黑鱼皮、骨淡食，勿加精盐、酱油。

【主治】 一切风疮、顽癣、疥癬等。

方 18

【处方】 黑鱼 250 克，咸橄榄 4 个，豆腐 500 克。

【用法】 将黑鱼去鳞、肠杂，洗净，与咸橄榄、豆腐块共加水煮熟食用。

【主治】 耳痛。

(二) 青 鱼

青鱼为鲤科动物类淡水鱼，又名黑鲩、青鲩、乌鲢等。青鱼栖息于水的中下层，主要分布在长江、珠江、黑龙江等水域，现已全国养殖。青鱼与草鱼、鲢鱼、鳙鱼同称为四大家鱼。

1. 营养成分与性能

青鱼肉味甘，性平。青鱼胆味苦，性寒。青鱼肉肥美，含有丰富的蛋白质、脂肪、钙和维生素等多种营养成分。每100克青鱼肉含蛋白质19.5克、脂肪5.2克、钙25毫克、磷117毫克、铁0.8毫克、维生素B₁0.13毫克、维生素B₂0.12毫克、尼克酸1.7毫克。青鱼还富含核酸。

2. 医疗保健作用

青鱼全身是宝，具有多种食疗功效。清代《随息居饮食谱》记载：“青鱼，甘平。补气，养胃，除烦满，化湿，祛风，治脚气、脚弱。”张鼎在《增补食疗本草》中谓：“青鱼肉同韭白煮，治脚气、脚弱、烦闷，益气力。”李时珍则说，青鱼“清赤目肿痛，吐喉痹痰涎及鱼骨鲠，疗恶疮”。据载，1883年，68岁的德国“铁血宰相”俾斯麦身体极度虚弱，犹太医生施文林格博士建议这位臃肿肥胖的宰相吃青鱼膳食。此后，俾斯麦睡眠深长而平静，眼睛变得炯炯有神，肤色变得红润，体重逐渐下降，出人意料地活到了83岁。这位宰相“返老还童”当然有种种原因，其中一个重要原因是长期食青鱼。

总之，青鱼有补气养胃、化湿利水、祛风除烦等功效，可

用于治疗气虚乏力、脚气湿痹、烦闷、疟疾、血淋等病症。青鱼胆可清热解毒，鱼鳞胶可止血。青鱼所富含的核酸在我们的生命细胞中起着非常关键但又极为复杂的作用。以富含核酸的食品来滋养身体的细胞，将有助于长寿；所含锌、硒等微量元素有助于抗癌。

青鱼肉嫩、肥美，刺大而少，可红烧、红焖、熘片、熏制等。但需注意，糟、醉青鱼易动风发疥，病人当慎食。

3. 食疗方

方 1

【处方】 青鱼 1~2 条。

【用法】 将青鱼去鳞、肠杂，洗净，加水清炖，食鱼，饮汤。

【主治】 慢性胃病。

方 2

【处方】 青鱼 250 克，植物油、精盐、芝麻各适量。

【用法】 将青鱼去头、尾、肠杂，洗净，切小方块，用精盐腌透，风干，入油锅煎，加精盐收卤，将炒芝麻撒在青鱼肉块上，起锅。佐餐食用。

【主治】 脾虚食少、肝虚目昏、消渴、虚劳等。

方 3

【处方】 青鱼、鲤鱼、鲫鱼、料酒、生姜、精盐、味精、酱油各适量。

【用法】 将青鱼、鲤鱼、鲫鱼的鱼鳞刮下，弃鱼取鳞，洗净，放入适量沸水中，煮 2~4 小时，过滤去渣，加料酒、生姜、精盐、味精，放置 1 夜后冻如明胶样，切成小块。每日 90 克~150 克，用酱油拌食。

【主治】 紫癜、齿缝出血、鼻出血等。

方 4

【处方】 青鱼肉 120 克，韭菜白适量。

【用法】 将青鱼肉与韭菜白煮熟。时时服食。

【主治】 脚气湿痹。

方 5

【处方】 青鱼胆粉、青黛各等份。

【用法】 将上药共研细末，作吹喉剂。每日 2~3 次。

【主治】 急性咽喉炎、扁桃体炎、腮腺炎等。

方 6

【处方】 青鱼胆适量。

【用法】 将青鱼胆徐徐加热，不要入水，焙干，研末。用时以鹅毛管挑药末少许，吹入咽部。每日 3~5 次。

【主治】 急性腮腺炎。

（三）泥 鳅

泥鳅又名鱖鱼。李时珍说：“泥鳅生湖池，长三四寸，沉于泥中，状微似鳊而小，锐首圆身，青黑色，无鳞，以涎目染，滑疾难握。”

1. 营养成分与性能

泥鳅肉味甘，性平，肉质细嫩，营养价值很高。每 100 克鱼肉含蛋白质 22.6 克、脂肪 2.9 克、钙 51 毫克、磷 154 毫克、铁 3 毫克、维生素 A70 国际单位、维生素 A 原 90 国际单位。此外，尚含维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸等。

2. 医疗保健作用

泥鳅有补中气、祛湿邪、暖中益气、解毒收痔功效。用于消温、阳痿、传染性肝炎、痔疾、疥癣等。泥鳅滑涎具有很强的抗菌消炎作用。

3. 食疗方

方 1

【处方】 泥鳅 200 克，植物油、精盐各适量。

【用法】 将泥鳅用植物油煎至焦黄，水煮，加精盐，熟后食用。

【主治】 补脾胃、健身等。

方 2

【处方】 泥鳅、大蒜各适量。

【用法】 将泥鳅与大蒜炖熟，不加盐。常食用。

【主治】 水肿。

方 3

【处方】 泥鳅、豆腐、精盐各适量。

【用法】 将泥鳅炖豆腐，加精盐食用。

【主治】 黄疸湿热、小便不利等。

方 4

【处方】 泥鳅适量。

【用法】 将泥鳅烘干，研末。每次服 10 克，每日 3 次，饭后温开水送服。小儿酌减用量。

【主治】 急、慢性肝炎。

方 5

【处方】 泥鳅、鲜荷叶各适量。

【用法】 将泥鳅、鲜荷叶共煮汤食用。

【主治】 消渴饮水无度。

方 6

【处方】 泥鳅 10 条，干荷叶适量。

【用法】 将泥鳅阴干，去头、尾，烧炭，干荷叶研为末。
2 药混匀。温开水调服，每次服 10 克，每日 3 次。

【主治】 消渴饮水。

方 7

【处方】 泥鳅、侧耳根、蒲公英各适量。

【用法】 将上药共炖汤服用。

【主治】 湿热所致皮肤起疹发痒。

方 8

【处方】 马齿苋 50 克，泥鳅 30 克，蚯蚓干 10 克。

【用法】 将上药煎汤，去渣取汤。饮汤，每日 1 次。

【功效】 清热解毒，止痒等。

【主治】 疥疮。

方 9

【处方】 泥鳅 30 克，大枣 15 克，精盐少许。

【用法】 将泥鳅与大枣共煎汤，加精盐调味。每日 1 剂，连用 10 日。

【主治】 皮肤瘙痒症。

方 10

【处方】 泥鳅 250 克，肉桂皮、附片各 10 克，生姜 5 片，粳米 100 克，精盐适量。

【用法】 将肉桂皮、附片用布包好，入锅煎汤，去渣取汁。泥鳅用开水烫后去头、骨，取肉。粳米洗净入锅，加药汁及泥鳅肉同煮粥，将熟时入生姜、精盐，再煮一沸即可。

【主治】 适用于肾阳亏虚、膀胱气化失职所致小便不利甚至癃闭、周身水肿。对男子阳事不举、妇人宫寒带下诸症亦宜。

方 11

【处方】 泥鳅、虾适量。

【用法】 将泥鳅与虾共煮汤服食。常食。

【主治】 阳痿。

（四） 鳖

鳖，俗称老鳖、王八，又名甲鱼、团鱼等。其肉味鲜美，是一种珍贵补品。鳖肉、鳖甲、鳖头都可作药用。

1. 营养成分与性能

鳖肉味咸，性平，无毒。每 100 克鳖肉含蛋白质 17.3 克、脂肪 4 克、钙 150 毫克、磷 154 毫克、铁 3 毫克、维生素 B₁ 0.08 毫克、维生素 B₂ 0.16 毫克、尼克酸 5 毫克，还含有糖类、维生素 A 等，产热能 439 千焦。

鳖甲性寒，含动物胶、角质、蛋白、碘、钙、磷和维生素 D 等。

2. 医疗保健作用

鳖全身都可入药。鳖的背甲，药材名叫“鳖甲”，分为生鳖甲和炙鳖甲；用鳖甲熬制的胶，称“鳖甲胶”。鳖肉、鳖头、鳖血等都可用于治疗。

鳖能够散淤血、调月经、消脾肿及除劳热。鳖甲在清虚热方面效果较好，所以肝脾肿大、月经闭止和肺癆病人服用有益。鳖甲胶补肾滋阴，适用于肾亏、虚弱、头晕及遗精等。鳖肉可滋阴凉血，补肾健骨，能治疗体虚、肺结核及肝脾肿大等。鳖头可治疗小儿脱肛、子宫脱垂。鳖血可滋阴退热，适用于肺结核有低热。

应该指出的是，有些地方传说“老鳖可治癌”，更有人说将活鳖放在长癌的病区让其在患处爬行，可使癌消散。这种

说法缺乏科学根据，目前亦无资料可作证明。但据海龟胶对肿瘤有作用这一点来说，鳖甲胶值得研究。肿瘤病人食用鳖肉及其它部分是无害的。因为，鳖甲可抑制结缔组织增生，提高血浆蛋白，并有消肿块的作用，可增强肿瘤病人机体抵抗力。

中医学认为，鳖的功效是滋阴，只适用于阴虚的病人，不可久食或1次多食。古医籍上说，“久食则损人，以其性冷耳”；多吃则败胃伤食，导致消化不良。食欲不振、消化能力差、孕妇及产后泄泻、失眠者不宜食用。

使用时应注意：①鳖不宜与鸡蛋、苋菜、猪肉、兔、鸭、芥子、薄荷同用。②外感初起、寒湿内盛者忌用。

3. 食疗方

方 1

【处方】 柴胡 30 克，黄芩、半夏、炙鳖甲、草果仁、枳壳、生姜各 10 克，川朴、甘草各 6 克，陈皮 8 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，早、晚分服。

【主治】 流行性感冒。

方 2

【处方】 鳖肉 250 克，猪肚 1 个。

【用法】 将鳖肉洗净，切块；猪肚切口，洗净。把鳖肉放入猪肚内，炖烂。饮汤，食鳖肉、猪肚。

【主治】 脾胃气阴不足所致之脘不舒、饥不欲食、口干气短等。

方 3

【处方】 鳖 1 只，槟榔 12 克，大蒜适量。

【用法】 将鳖宰杀，去肠杂、头，洗净，加槟榔、大蒜共煮熟。食鳖肉，饮汤，连服数日。

【主治】 肝硬变腹水。

方 4

【处方】 鳖 1 只（约 500 克），大蒜 125 克。

【用法】 将鳖宰杀，去肠杂，洗净，同去皮大蒜清炖（不放精盐），炖至熟烂即可食用。2 日 1 次，15 日为 1 个疗程。呕吐不能进食者加生姜 10 克，腹胀者加白萝卜 200 克。

【主治】 肝硬变腹水。

方 5

【处方】 鳖 1 只，淮山药、枸杞子各 30 克。

【用法】 将鳖用开水烫死，去肠杂、头，洗净，切块，与淮山药、枸杞子同放沙锅内炖熟。饮汤，食鳖肉，2 日 1 剂。

【功效】 鳖滋阴散结，淮山药益气补脾，枸杞子补益肝肾。3 味同用，滋补肝肾，益气健脾，补益脾肺。

【主治】 肺脾不足的咳嗽、纳少，阴血不足的贫血，肝肾不足的肋痛（包括慢性支气管炎、神经衰弱、慢性肝炎、肝硬化）等。

方 6

【处方】 鳖肉 500 克，大蒜 100 克，白糖、白酒各适量。

【用法】 将上药加水炖熟食用。2 日 1 剂。

【主治】 慢性肾炎、水肿等。

方 7

【处方】 鳖 1 只，熟植物油、精盐各适量。

【用法】 将鳖宰杀，去肠杂、头，洗净，加水煮熟，加油、精盐调味。癫痫未发作时，食鳖肉，每日 1 次，连服 7 日。

【主治】 癫痫。

方 8

【处方】 鳖 1 只，川贝母 5 克，鸡汤 1000 毫升，精盐、料酒、花椒、生姜、葱各适量。

【用法】 将鳖放在开水中氽一下，去肠杂（留胆囊），放入蒸钵中，加入川贝母、精盐、料酒、花椒、生姜、葱、鸡汤，上笼蒸 1 小时即可。食鳖肉，饮汤，每日 1 次。

【功效】 滋阴补肺。

【主治】 肺结核、阴虚咳嗽、低热、盗汗等。

方 9

【处方】 鳖肉 250 克，百部、地骨皮、知母各 9 克，生地 24 克。

【用法】 将上药水煎，去药饮汁。每日 1 剂。

【主治】 阴虚及肺结核潮热、盗汗、手脚心热等。

方 10

【处方】 鳖 1 只，黄酒适量。

【用法】 将鳖宰杀取血，以热黄酒冲服。当日服完，能持续服用更好。

【功效】 解热，强壮。

【主治】 肺结核午后低热。

方 11

【处方】 鳖 1 只（重 400 克以上），知母肉、地骨皮各 6 克，排骨 100 克，葱、生姜、清汤、味精、料酒、胡椒粉、精盐各适量。

【用法】 将知母肉切片，地骨皮切丝，共取汁 12 毫升。将鳖宰杀，去壳和肠杂，洗净，下开水中氽烫，捞出，刮去外膜，洗净，剁成 9~10 块，与知母地骨皮汁一起放入砂锅

内，加排骨、葱、生姜、清汤煮至熟烂。将鳖捞出，置于大盘中，剩余的清汤加味精、料酒、胡椒粉、精盐调味，煮沸片刻，倒入大盘中即成。食鳖肉，饮汤。

【功效】 益气滋阴，清热养血。

【主治】 骨蒸劳热、盗汗等。

方 12

【处方】 鳖甲 20 克，青蒿、地骨皮各 15 克。

【用法】 将上药共水煎。饮汤。

【主治】 骨蒸劳热。

方 13

【处方】 鳖 1 只，地骨皮 25 克，生地、牡丹皮各 15 克。

【用法】 将鳖宰杀，去肠杂，洗净，与地骨皮、生地及牡丹皮共炖汤。每日分数次食鳖肉，连食数剂。

【主治】 骨蒸劳热。

方 14

【处方】 鳖 1 只（约 250 克）。

【用法】 将鳖放开水锅浸煮 2~5 分钟，打开背盖，去肠杂，再入锅，加水煮熟。饮汤，食鳖肉，每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 疟疾。

方 15

【处方】 鳖甲、醋、黄酒各适量。

【用法】 将鳖甲醋炙后研细末，黄酒调服。每次 3 克～9 克，每日 3 次，连服 2～3 日。

【主治】 疟疾。

方 16

【处方】 鳖 1 只，枸杞子、淮山药各 30 克，女贞子、熟地各 15 克。

【用法】 将鳖宰杀，去肠杂、头，洗净，与枸杞子、淮山药、女贞子、熟地共煮熟，去药。食鳖肉，2 日 1 剂。

【主治】 肝肾阴虚所致腰膝酸痛、遗精、头昏、眼花等。

方 17

【处方】 鳖甲、黄酒各适量。

【用法】 将鳖甲沙炒，研成细末，以热黄酒送服。每次服 3 克，每日 2 次。

【主治】 猝然腰痛不能仰俯。

方 18

【处方】 鳖头 2 个。

【用法】 将鳖头文火烘干，研末。每日分 2 次开水冲服，连服 8~10 个。

【主治】 小儿脱肛。

方 19

【处方】 鳖头 1 个，黄酒适量。

【用法】 将鳖头烧存性，研末。每次服 1 个，黄酒送服。

【主治】 脱肛、子宫脱垂等。

方 20

【处方】 鳖头 3 个，猪大肠头 1 个。

【用法】 将鳖头、猪大肠头加水 1000 毫升，炖汤服，连服数剂。

【主治】 脱肛。

方 21

【处方】 鳖 1 只（重 250 克），山药 50 克，醋适量。

【用法】 用醋炒鳖，加山药，放沙锅内共煮汤，熟后服

食。

【主治】 肾虚带下、白带清冷量多、淋漓不断、小便清长、腰部酸痛等。

方 22

【处方】 鳖肉 1000 克，冬虫夏草 10 克，大枣 20 克，料酒 30 毫升，精盐、葱、生姜、大蒜、鸡汤各适量。

【用法】 将鳖肉、冬虫夏草、大枣、料酒、精盐、葱、生姜、大蒜、鸡汤同蒸熟。分数次食用，连食数剂。

【主治】 腰膝酸软、遗精、阳痿、早泄、手足无力、痔疮、月经不调及白带多等。

方 23

【处方】 鳖 500 克，鸽 1 只，葱、生姜、料酒、精盐、味精各适量。

【用法】 将鸽用水溺死，除去毛及内脏；鳖宰杀，去肠杂，洗净，捶成碎块，放入鸽腹内。将鸽放入碗内，加生姜、葱、精盐、料酒及水适量，隔水炖熟，加味精。空腹食用，每日 1 次。

【功效】 滋肾益气，散结通经。

【主治】 妇女月经闭止、小腹时而冷痛作胀等。

方 24

【处方】 鳖 1 只，猪大肠 500 克，精盐适量。

【用法】 将鳖宰杀，去肠杂，洗净，与猪大肠共炖，加精盐调味。食鳖肉，饮汤。

【主治】 脱肛。

【宜忌】 孕妇及脾胃阳虚者忌用。

方 25

【处方】 鳖甲粉 1.5 克，鸡蛋 1 个。

【用法】 将鸡蛋打一小孔，放入鳖甲粉，以湿纸封口，入锅蒸熟，去壳。每次 1 个，每日 1 次，连服 4~5 日。

【主治】 小儿疳积。

方 26

【处方】 龟甲、鳖甲、生牡蛎、生地各 15 克，白芍、麦冬各 9 克，五味子、炙甘草各 3 克，鸡蛋黄 1 个。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 3 次服。

【主治】 小儿惊风。

方 27

【处方】 生白芍、干地黄、麦冬各 18 克，阿胶 9 克，麻仁、五味子各 6 克，生牡蛎、炙甘草、生龟板、生鳖甲各 12 克，鸡蛋 2 个。

【用法】 将上药前 10 味以 8 杯水煎煮至 3 杯，去渣取汁，加入鸡蛋黄搅匀。分 3 次服，每日服 2 次。

【功效】 清热养阴。

【主治】 眩晕。

方 28

【处方】 鳖 1 只，银耳 15 克，知母、天冬、女贞子、黄柏各 10 克，生姜片、葱段各适量。

【用法】 将鳖洗净，去内脏、头、爪，把鳖肉放入锅内，加水、生姜片、葱段，用旺火烧开后改文火煨至鳖肉将熟时放入发好的银耳和药袋（内装知母、黄柏、天冬、女贞子）。待鳖肉软烂时出锅。食鳖肉、银耳，饮汤。每日 1 次，7 日为 1 个疗程。

【主治】 精子缺乏症。

【宜忌】 用药期间节制性生活。

(五) 乌 龟

乌龟为龟科动物，又名水龟、元绪、金龟等。乌龟常栖于川泽、河湖、池沼等水区或阴湿处，分布于长江流域及山东、河北、河南、陕西、甘肃、云南、广东及广西等地，是地球上最古老的动物之一，已有 2 亿年的历史。它是动物中的“老寿星”，生活力很强，数月不食，可以不死。龟肉虽不为常人喜食，但有较好营养价值，其药用功能则更为广泛。

1. 营养成分与性能

乌龟肉味甘、酸，性温，含有蛋白质、胶质、动物胶、脂肪、糖类、钙、磷、铁、尼克酸及维生素 B₁、维生素 B₂ 等，容易被人体吸收，是重病初愈者的理想补品。龟板含动物胶、角质、蛋白质、脂肪、磷和钙等。

2. 医疗保健作用

乌龟供作药用，历史悠久。据考始于汉代，《本草经》载有龟甲列入上品，说：“龟甲，味咸平，主漏下赤白，破症瘕瘵，五痔阴蚀，湿痹，四肢重弱，小儿凶不合，久服轻身不饥。”《本草纲目》说：“治腰脚酸疼，补心肾，益大肠，止久痢久泻，主难产，消痈肿，烧灰敷臃疮。”说明古代医学家早就用乌龟治病了。

中医学认为，乌龟肉性温，有止寒咳、疗血痢、治筋骨痛的功效。龟板入心、肝、脾、肾四经，有滋阴清热、益肾健骨、补益强壮、消肿止痛、破症催生、止痢治痔、止咳治疟等功效，适用于崩漏带下、久咳久疟、肾虚遗精、痔疮久

痢、骨蒸劳热、腰足酸疼、疮疖痈肿及儿凶不合等。

中医临床应用最多的是龟板（角的腹甲）和龟板胶（将龟板煎煮而成的胶）。龟板有滋阴清热、益肾健骨、补虚强壮、消肿治痢等功效。临床上常利用其滋阴降火的作用，治疗因虚火引起的盗汗、心悸、眩晕、耳鸣、足心及手心发热等；利用其滋阴潜阳作用，治疗高热不退和抽搐惊厥等；利用其益肾的作用，治疗筋骨不健、腰酸腿软和小儿凶门不合等。龟板还有抗痨功效，可用于治疗肺结核、淋巴结核和肾结核；也可用于治疗慢性肾炎、神经衰弱、慢性肝炎等。龟板胶的滋补力比龟板好，止血补血，适用于肾亏所致的贫血、子宫出血及虚弱等。龟板、龟板胶对肿瘤的治疗也有一定价值。常用量：龟板 9 克～30 克，龟板胶 4 克～10 克。

3. 食疗方

方 1

【处方】 乌龟血、白糖各适量。

【用法】 将乌龟血加白糖，每次 3～4 匙，每日 2 次。

【主治】 气管炎、哮喘、干咳等。

方 2

【处方】 乌龟 2 只，黄酒 2 碗。

【用法】 将乌龟宰杀，去肠杂，洗净，切碎，加黄酒，放入锅内，加水，文火煲至熟烂。每次温饮 1 杯，每日 3 次。

【主治】 肾虚喘咳。

方 3

【处方】 乌龟 1 只，葱、花椒、酱油、植物油各适量。

【用法】 将乌龟宰杀，去肠杂，洗净，放入锅中，加葱、花椒、酱油、植物油和水煮熟。食乌龟肉，隔日 1 剂。

【主治】 虚劳咯血。

方 4

【处方】 乌龟肉 250 克，炒枳壳 20 克，精盐适量。

【用法】 将乌龟肉与炒枳壳同水煮，乌龟肉煮熟后去枳壳，加精盐。食乌龟肉。

【主治】 脾虚气陷引起的胃下垂。

方 5

【处方】 乌龟蛋、白酒各适量。

【用法】 将乌龟蛋煮熟，用白酒冲服。

【主治】 痢疾。

方 6

【处方】 乌龟肝适量。

【用法】 将乌龟肝炖熟。连食 3 次。

【主治】 慢性肠出血。

方 7

【处方】 龟板、红糖各适量。

【用法】 将龟板加水煮成胶质。服时加红糖。

【主治】 初期肝硬变。

方 8

【处方】 乌龟肉 500 克，地骨皮 2 克，小公鸡肉适量。

【用法】 将乌龟肉、地骨皮、小公鸡肉共炖熟。食乌龟肉、鸡肉，每日 2 次，分 6 次食完。

【主治】 老年人尿多。

方 9

【处方】 乌龟肉 200 克，大枣 10 枚。

【用法】 将上药共炖熟。食乌龟肉、大枣，饮汤。

【主治】 过敏性紫癜。

方 10

【处方】 乌龟 3 只，猪肚 1 个，精盐适量。

【用法】 将乌龟先放水中 2 日，让它吐出泥土，然后剁成小块；猪肚洗净，切块。一起加水用文火炖成糊状，不放或少放精盐。每日早、晚分服，同时配服中成药“壮腰健肾丸”，每日 2 次，每次 1 丸。

【主治】 慢性肾炎、蛋白尿等。

【宜忌】 孕妇忌服。

方 11

【处方】 炙龟板、薏苡仁各 25 克，生黄芪 15 克。

【用法】 将炙龟板、生黄芪、薏苡仁洗净。先煮炙龟板 1 小时，再加入生黄芪、薏苡仁浓煎，去渣。每日 1 剂，分 2 次服，连服 1~2 个月。

【主治】 慢性肾炎。

方 12

【处方】 乌龟 1 只，鲜土茯苓 150 克，枸杞子 20 克~30 克，冬虫夏草 6 克，淮山药 10 克，大枣 10 枚，精盐适量。

【用法】 将乌龟宰杀，去头、爪及肠杂，洗净，切块；鲜土茯苓刮皮，洗净，切块；枸杞子和冬虫夏草洗净。一起放入锅中，加水及精盐，先用旺火煮沸，然后用文火煲 2~3 小时。饮汤，食乌龟肉、枸杞子及冬虫夏草，2 日 1 剂。

【功效】 滋补肝肾，益气健脾。

【主治】 慢性肾炎、慢性肝炎、慢性支气管炎及癌症等。

方 13

【处方】 乌龟 1 只，狗肉、葱白、味精、生姜、料酒、精盐、花椒、陈皮各适量。

【用法】 将乌龟宰杀，去头、爪及肠杂，洗净，切块；狗肉洗净，切块。同放于锅内，加水及葱白、生姜、料酒、精盐、花椒、陈皮，先用旺火煮沸，后用文火炖，待狗肉及乌龟肉熟烂后加味精食用。

【主治】 肾虚所致之阳痿、早泄、尿频、遗尿、神疲乏力等。

方 14

【处方】 乌龟肉 750 克，火腿 30 克，清汤 1500 毫升，香油、猪油、葱段、生姜、味精、料酒、胡椒粉各适量。

【用法】 将乌龟肉洗净，切块；火腿切片。炒锅置旺火上，放猪油烧热，先下葱段、生姜略煸炒，再下乌龟肉、精盐、香油爆炒。起锅盛入沙锅，放入火腿片、清汤，旺火烧开，改用小火煨 2 小时，汤汁浓稠、发出香气时，加入味精，起锅装碗即可。食乌龟肉，饮汤。

【功效】 补肾，益精，养血。

【主治】 久病精血亏虚、消瘦乏力、久瘫瘦弱、咳嗽、咯血、骨蒸劳热等。

方 15

- 【处方】 乌龟肉、五味子各适量。
- 【用法】 将乌龟肉、五味子水煮食用。微泻为效。
- 【主治】 热气湿痹。

方 16

- 【处方】 龟板、杜仲、白酒各适量。
- 【用法】 上药浸酒服。每次适量。
- 【主治】 风湿性关节痛。

方 17

【处方】 乌龟 1 只，天花粉、枸杞子各 6 克，雄黄 2.5 克，槐花 15 克。

【用法】 将乌龟宰杀，去头、肠杂，洗净，切成 4 块，每次用 1 块，入天花粉、枸杞子、雄黄、槐花，加水 1 碗，水煎服。食乌龟肉。

【主治】 筋骨疼痛。

方 18

【处方】 乌龟肉 100 克，杜仲 10 克～15 克。

【用法】 将杜仲水煎，去渣取汁。用杜仲药汁煮乌龟肉。食乌龟肉，饮汤。

【功效】 滋补肝、肾，强腰膝。

【主治】 肝肾两虚的腰膝酸痛、酸软等。

方 19

【处方】 海龟血 100 毫升。

【用法】 将海龟血趁热喝，每周 2~3 次，疗程不限。

【主治】 再生障碍性贫血。

方 20

【处方】 乌龟肉 60 克，百合 30 克，大枣 10 枚，精盐适量。

【用法】 将乌龟肉切块，大枣去核，同百合加水共煮熟，加精盐。食乌龟肉，饮汤。

【功效】 滋阴养血，益心肾，补肺脏。

【主治】 心肾阴虚所致的失眠、心烦、心悸等。

方 21

【处方】 乌龟壳、龟板、大枣泥或蜂蜜各适量。

【用法】 将乌龟壳、龟板烧存性，研细末，加大枣泥或蜂蜜为丸。每服 6 克，每日 2 次。

【主治】 骨结核、肺结核、淋巴结核等。

方 22

【处方】 乌龟肉 60 克，沙参 15 克，冬虫夏草 10 克。

【用法】 将乌龟肉、沙参、冬虫夏草加水炖熟。时时服食。

【主治】 肺结核吐血。

方 23

【处方】 炙龟板、潞党参各等量。

【用法】 将炙龟板、潞党参（焙干）研细末，混匀。每次 2 克～3 克，每日服 9 克。

【主治】 肺结核、骨结核和淋巴结核等。

方 24

【处方】 乌龟肉 100 克～150 克，鱼鳔 15 克～30 克，精盐适量。

【用法】 将乌龟肉切块，与鱼鳔水煮熟，加精盐调味。食乌龟肉、鱼鳔，饮汤。

【功效】 补肾阴，益肾气。

【主治】 肾气不足引起的遗尿，以及老年人夜间尿多、慢性肾炎、肾虚遗精等。

方 25

【处方】 乌龟 1 只，沙参、白及各 10 克。

【用法】 将乌龟宰杀，去肠杀，洗净，与沙参、白及加水炖熟。食乌龟肉。

【主治】 肺结核。

方 26

【处方】 龟板、白酒各适量。

【用法】 将龟板烧存性，研末，每次 5 克，每日 2 次，用白酒冲服。

【主治】 久疟不止。

方 27

【处方】 乌龟头 5 个，京菖蒲 12 克。

【用法】 将上药水煎服。饮汁，每日 1 剂。

【主治】 脑震荡后遗症、头痛、头晕等。

方 28

【处方】 乌龟头、黄瓜子、黄酒各适量。

【用法】 将乌龟头 1 个加黄瓜子 9 克，用干燥箱干燥，

研末，分 3 次，黄酒送服。

【主治】 脑震荡后遗症。

方 29

【处方】 乌龟 2~3 只，茴香、葱、酱油各适量。

【用法】 将乌龟水煮，取肉，入茴香、葱、酱油。经常服食。忌食糟、醋等热物。

【主治】 年久痔漏。

方 30

【处方】 乌龟头及颈 1 个，面条、葱、大蒜各适量。

【用法】 将乌龟头、颈洗净，晒干，放在瓦片上焙干，研细末，拌于面条中，放葱、大蒜。每日服 1 次，连服 5 日。

【功效】 补肾壮阳。

【主治】 阳痿。

方 31

【处方】 乌龟 1 只。

【用法】 将乌龟宰杀，去肠杂，洗净，加水炖汤。食乌龟肉，饮汤。

【主治】 阳痿。

方 32

【处方】 生乌龟壳 2500 克，大枣 1500 克。

【用法】 将生乌龟壳煨存性，研细末；大枣肉捣烂，与药末混匀，制成药丸。每次 6 克～9 克，每日 3 次，温开水或白酒送服。

【主治】 骨结核。

方 33

【处方】 乌龟肉 120 克，升麻 12 克。

【用法】 将乌龟肉洗净，切片；升麻洗净，用纱布包好，与乌龟肉片一起放在瓷罐内加水 750 毫升，用旺火炖至乌龟肉熟透。食乌龟肉，饮汤，每日 2 次。

【功效】 补益气血，升举阳气。

【主治】 子宫脱垂。

方 34

【处方】 乌龟头 2 个。

【用法】 将乌龟头文火焙干，研末。每日早、晚 2 次，开水送服，连食数日。

【主治】 脱肛、子宫下垂等。

方 35

- 【处方】 龟板、骨碎补、潞党参各 9 克。
【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。
【主治】 佝偻病、小儿囟门不合等。

方 36

- 【处方】 鲜乌龟掌 4 只，白糖适量。
【用法】 将鲜乌龟掌加水煮成胶状，加白糖。连食数次。
【主治】 目赤肿痛。

方 37

- 【处方】 乌龟 1 只，柴胡、桃仁、白术各 9 克，白花蛇舌草 30 克。
【用法】 将乌龟宰杀，去肠杂，洗净。柴胡、桃仁、白术及白花蛇舌草加水煎汤去渣，入乌龟煮熟。食乌龟肉，饮汤，2~3 日 1 剂，常服。
【主治】 喉癌。

（六）乌贼鱼

乌贼鱼为乌贼科动物无针乌贼或金乌贼，又称乌贼、缆

鱼、墨鱼等。乌贼鱼主要产于我国东南沿海一带，以山东、浙江、江苏、福建沿海为多。乌贼鱼其实不是鱼，它没有脊椎骨，与那些蛤类、螺类一样，都是贝类。乌贼鱼体内有一含墨汁的墨囊，一旦遇到强敌时，即放出墨汁，故又称墨鱼。因其头部有触须似缆，遇风浪可粘石，故又名缆鱼。乌贼鱼在我国海域产量较高，因此习惯把它和大黄鱼、小黄鱼及带鱼并列，称为我国四大海产经济鱼类。乌贼鱼可食部分约占70%~75%，肉中无刺，味道鲜美，雌体尤佳。除供鲜食外，还可加工制成罐头食品或干制品，亦有药用价值。

1. 营养成分与性能

乌贼鱼肉味咸，性微温，无毒。乌贼鱼肉营养丰富，含蛋白质13%，脂肪甚少，还有一定量的糖类、无机盐、维生素等。此外，乌贼鱼肉尚含多肽类物质。每100克乌贼鱼干品含蛋白质68.4克、钙290毫克、磷776毫克、铁5.8毫克，尚含丰富的碘。

乌贼骨药名海螵蛸，含碳酸钙80%~85%，壳角质6%~7%，粘液质5%~10%，并含少量氯化钠、磷酸钙及镁等。

2. 医疗保健作用

乌贼鱼肉可养血滋阴，补心通脉，“能入肝补血，入肾滋水强志”。乌贼骨是传统中药材，味咸，性温，功能为制酸、止血、固精、止带、除湿敛疮。乌贼鱼有健脾、利水、止血、止带、温经等功效，能治疗泛酸、呕血、水肿、湿痹、脚气、痔疮和妇女经闭、腹痛下痢等。多食乌贼鱼，可提高免疫力，防止骨质疏松，对倦怠乏力、食欲不振等有一定的辅助作用，所含的多肽有抗病毒、抗放射线等作用。

3. 食疗方

方 1

【处方】 乌贼骨、蚯蚓各 100 克，百部 25 克，白糖 200 克。

【用法】 将上药共研末。每次服 10 克，每日 3 次。

【主治】 慢性气管炎。

方 2

【处方】 乌贼骨 500 克，砂糖 1000 克。

【用法】 将乌贼骨于锅内焙干，研成粉末，加砂糖调匀，瓷瓶密闭保存。成人每次 15 克～24 克，儿童按年龄酌减。每日 3 次，开水送服。

【主治】 哮喘病。

【宜忌】 服药期间禁食萝卜。

方 3

【处方】 乌贼骨、白及、藕节各 15 克，蜂蜜适量。

【用法】 将上药水煎，去渣，加蜂蜜调服。每日分 3 次服。

【主治】 肺结核咯血。

方 4

【处方】 乌贼骨、仙鹤草各等份，柏叶、车前子各 15 克。

【用法】 将乌贼骨、仙鹤草共研末，每次 5 克，用柏叶、车前子煎汤送服。或乌贼骨、白及各 10 克，藕节 15 克，水煎，去渣，加蜂蜜调服。每日分 3 次服。

【主治】 慢性气管炎。

方 5

【处方】 乌贼骨 500 克。

【用法】 将乌贼骨研成细末，温开水调服。饭前每次服 6 克，每日 3 次。

【功效】 收敛止血。

【主治】 气滞血淤型慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡等。

【宜忌】 胃酸减少的萎缩性胃炎不宜用。

方 6

【处方】 乌贼骨、花生米各 150 克。

【用法】 将上药共捣为末。每次 10 克，每日服 3 次。

【主治】 溃疡病。

方 7

【处方】 乌贼骨、贝母、白糖各适量。

【用法】 将上药研极细末。每次服 3 克，每日 2~3 次，白糖水调服。

【主治】 胃及十二指肠溃疡。

方 8

【处方】 乌贼骨 25 克，白及 30 克。

【用法】 将上药共研细末。每次服 7.5 克，每日 3 次。

【主治】 胃出血。

方 9

【处方】 乌贼鱼肉 60 克，鹌鹑蛋 2 个。

【用法】 将上药共煮食。连食 1~3 周。

【主治】 贫血、头晕、妇女闭经等。

方 10

【处方】 鲜乌贼鱼 1 条，冬瓜皮 500 克，赤小豆 100 克，葱适量。

【用法】 将鲜乌贼鱼洗净，放锅内，加冬瓜皮、赤小豆、

葱，不加盐，再加适量水炖熟烂。连食 3~5 日。

【主治】 急性肾炎所致水肿、肝病腹水等。

方 11

【处方】 乌贼骨粉 3 克，白酒或黄酒 10 毫升。

【用法】 将乌贼骨粉、白酒或黄酒混匀，1 次服用。

【主治】 疟疾。

方 12

【处方】 乌贼鱼 2 条，猪瘦肉 250 克，精盐适量。

【用法】 将乌贼鱼、猪瘦肉洗净，加少许精盐煮食。每日 1 次，连食 5 日。

【主治】 白带异常。

方 13

【处方】 乌贼骨 15 克，白芷 5 克，茜草炭 10 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 白带异常。

方 14

【处方】 乌贼鱼 120 克，桃仁 15 克，生姜、葱、精盐

各适量。

【用法】 将乌贼鱼、桃仁洗净，置于锅内，加生姜、葱、精盐及水适量，煮至乌贼鱼熟透即可。食乌贼鱼肉，连食 3～5 日。

【主治】 妇女闭经。

方 15

【处方】 生姜 40 克，乌贼鱼（去骨）250 克，植物油、精盐各适量。

【用法】 将生姜洗净，切丝，乌贼鱼洗净，切片，同放锅内，加油、精盐炒熟。佐餐食用，每日 1 次。

【功效】 补血通经。

【主治】 妇女血虚闭经。

方 16

【处方】 乌贼鱼 1 条，母鸡 1 只，精盐、生姜各适量。

【用法】 将乌贼鱼去皮膜、脊骨，洗净，母鸡去毛、内脏，洗净，同放锅内，加精盐、生姜炖熟食用。

【主治】 产妇补益气血、增加乳汁等。

方 17

【处方】 乌贼鱼 250 克，猪蹄 1 只，粳米 60 克，生姜、

料酒、精盐、味精各适量。

【用法】 将乌贼鱼洗净，切片，猪蹄去毛，洗净，切块，同入锅内，加粳米、水适量，炖至粥稠猪蹄熟透，再入生姜、料酒、精盐、味精调味。随意服食，连服数日。

【主治】 产妇乳汁少。

方 18

【处方】 乌贼鱼适量，猪蹄 1 只。

【用法】 将乌贼鱼、猪蹄洗净，同炖汤。连食 3~5 日。

【主治】 产妇乳汁少。

方 19

【处方】 乌贼鱼墨囊适量。

【用法】 将乌贼鱼墨囊烘干，研细末，装入胶囊。每次服 1 克，每日 2 次，于经潮第 1 日开始服，3~5 日为 1 个疗程。

【主治】 功能性子宫出血，亦可用于其它出血。

方 20

【处方】 乌贼骨 10 克，龟板 12 克，茜草根 6 克，红糖适量。

【用法】 将乌贼骨、龟板、茜草根水煎，加红糖。每日

2~3 次分服。

【主治】 小儿软骨病。

方 21

【处方】 乌贼骨、白糖各适量。

【用法】 将乌贼骨焙干为粉，加入等量白糖，混合均匀。
每次服 1 克，每日 3 次。

【主治】 佝偻病。

方 22

【处方】 乌贼骨末 250 克，化黄蜡 150 克，猪肝 100 克。

【用法】 将乌贼骨末、化黄蜡捏作钱子饼，猪肝用竹刀
切开，夹饼 1 个，用米泔水半碗煮熟，以煮汁送服。

【主治】 雀目夜盲。

方 23

【处方】 乌贼骨、牡蛎各等份，猪肝 1 具。

【用法】 将乌贼骨与牡蛎研末，糊丸如皂子大，每用 1
丸，同猪肝、米泔水煮熟食用。

【主治】 流泪。

方 24

- 【处方】 乌贼鱼墨汁适量。
【用法】 将乌贼鱼墨汁酌量服。
【主治】 河豚鱼中毒。

（七）海 参

我国人民采食海参有悠久历史，视海参为食中珍品。海参为中国四大名菜（猴头、燕窝、熊掌、海参）之一，因其补益作用类似人参，故名海参。海参又称为海鼠、海黄瓜，属于海洋棘皮动物，各海洋中均有分布，以西太平洋种类最多。我国东南沿海有 60 多种，可供食用的有 20 余种。产量较多的有背生肉刺的刺参（产于辽东）、形如黄瓜的瓜参（产于浙江）、身分花瓣的梅花参（产于西沙群岛一带）等，其中以刺参为上品。

海参生活习性很特别。每逢夏季到来，海水温度超过 16℃ 时，海参就要钻入海底沙中进行“夏眠”，待到秋季水温下降后，才出来活动。海参既无利齿，又无坚壳，是许多水生动物的捕食对象，这使它养成一种“丢脏保体”的逃生方式，即当它被鱼等追捕得无法脱身时，就会毫不犹豫地把自己的内脏由肛门自动喷出来，捕食者只顾吞咽这一美味，海参则借机逃走。不久，它还会生出新的内脏。海参还常和一种小鱼——隐鱼共同生活。当隐鱼遇到敌害时，就飞速钻入

海参的泄殖腔中避难，海参从不拒绝，因为隐鱼的排泄物是海参的食料。

1. 营养成分与性能

海参味甘、咸，性温，入心、肾、脾、肺经。海参含粗蛋白质、蛋白质、粘蛋白、糖蛋白、粗脂肪和脂肪、糖类、氨基酸、钙、磷、铁、碘、维生素等。

海参营养丰富。每100克海参干品含蛋白质76.5克，为猪瘦肉的5倍，牛肉的3.5倍，而且不含胆固醇。它还含有较多的糖类、无机盐和多种氨基酸，很适合高血压、冠心病、肾炎等病人食用。

2. 医疗保健作用

海参除供食用外，还是一种名贵药品。明代有位老人因患癆病吃海参治愈，以后便嗜海参如命，把家里值钱的东西都用来换海参吃，还经常求亲朋资助。由于他经常吃海参，90余岁仍面如童颜，须发尽黑。

中医学认为，海参营养价值丰富，是美味佳品，能补肾经，益精髓，消痰涎，壮阳疗痿，是身体虚弱的滋补健身妙品。凡手术后失血过多的病人，多吃些海参能够促进生血，帮助恢复元气。海参有很好的润肠通便作用，习惯性便秘的老年人，可将适量发好的海参与木耳切碎，填入猪大肠中，煮熟后食用。海参还含有一种叫作硫酸软骨素的成分，可以抑制肌肉的老化，延缓人的衰老。

海参中所含的粘多糖能够显著提高机体的免疫力，抑制癌细胞的生长和转移。在海参体内有一种粉红色腺体，这种腺体的海水浸出液含有粗海参素，是一种细胞毒物。动物实

验发现，粗海参素对小鼠肉瘤有抑制作用，对小鼠腹水瘤有显著的治疗效果。腹腔注射粗海参素，小鼠的存活期明显延长，部分可治愈。现已查明，粗海参素是甙类物质，可溶于水，对热稳定，酸碱均不易破坏其特性，是一种很有前途的抗癌药物。

海参肉质细嫩，富有弹性，用它烹制的菜肴，味道鲜美可口，容易消化，易被癌症病人所接受。

海参具有以下医疗保健作用：

(1) 补益强壮：尤对精血虚者的补益更优，还具有抗衰老作用。

(2) 补肾填精：适用于遗精、阳痿、小便频数等补养和治疗。

(3) 滋阴润燥：治疗阴虚便秘、消渴等。

(4) 利尿退黄：适用于肾虚水肿及黄疸的治疗。

(5) 补血：适用于血虚的补养。

(6) 抗癌：海参含有粘多糖和粗海参素。粘多糖能提高机体的免疫力，粗海参素对某些癌细胞有抑制作用。故海参有抑制癌细胞生长和转移作用。

海参虽有防病治病之功，但因其性滑，故不宜多食。脾胃虚弱、痰多腹泻的人，更应少食或不食。

食用海参须知：

(1) 购进的干海参，食前须涨发。家庭中多用水发法。先将海参洗去泥沙，入冷水锅中煮 1 小时，捞出入盆，再加入沸水（煮海参之水不可用）泡 7~8 个小时。如仍未发透（手捏仍觉有硬芯），则应再如上法泡制 1 次。如已发透，则可将

海参沿一侧纵向剪开，取出内脏及肠膜，洗净即可。泡制时注意不可接触油、盐，否则不但发不好，而且易腐烂、溶化。越是上等海参，泡制的次数越多，有的要3~4次，而次等的只1次即可发好。如欲急用，可用快速泡发法，即先用冷水将海参泡一昼夜，剖开取走内脏及肠膜，放入暖水瓶中，倒入开水，盖紧瓶塞，10小时后可发好，如个别的仍有硬芯，可挑出来再如法炮制1次。

(2) 选购水发海参时，以体大、肉厚、无泥沙者为上品。有的商贩泡制时加入大量碱液，以图海参过分涨发，增加份量。此种海参口味大减，甚至难以入口。如海参发出碱味，肉质失去韧性（手稍用力捏即开裂破碎），即为此种海参，切勿购置。

(3) 将于海参放入锅内，加热水泡2小时，将锅放旺火上烧开，再离火泡5~6小时，待海参已软，用剪刀把腹面剪开，取出肠杂洗净，再加水用旺火煮开，然后再泡5~6小时，这样反复几次直至把海参全部煮软，最后放净盆内，加水，促海参继续涨发。

3. 食疗方

方 1

【处方】 水发海参、猪瘦肉、精盐各适量。

【用法】 将水发海参、猪瘦肉共切片，烧炖熟后加精盐食用。

【主治】 病后气血虚损体弱、产后体弱等。

方 2

【处方】 海参、大枣各适量。

【用法】 将海参、大枣（去核）焙干研末。每次 9 克，每日 2 次，温开水送服。

【主治】 血虚。

方 3

【处方】 水发海参 20 克～30 克，粳米 100 克。

【用法】 将水发海参切碎；粳米洗净。共放沙锅内加水煮粥，粥熟后食用。

【功效】 补肾精气，养血益肝。

【主治】 肾精气虚所致的腰膝酸软、头昏耳鸣、遗精早泄等，亦可用于肝肾精血虚的失眠。

方 4

【处方】 水发海参 20 克～30 克，冰糖适量。

【用法】 将水发海参加水煮烂，加冰糖再煮。每日服 1 次。

【功效】 补肾益精，滋阴润燥。

【主治】 肝肾阴虚所致的头晕、腰酸、咽干、心烦，以及高血压、动脉硬化等，亦可作为再生障碍性贫血的辅助治

疗。

方 5

【处方】 海参 30 克，猪大肠 120 克，黑木耳 15 克，精盐适量。

【用法】 将海参用水泡发；猪大肠内壁用精盐擦洗去污，切段；黑木耳用水泡发。共加水煮熟，加精盐。饮汤，食海参、猪大肠、黑木耳，连食数日。

【主治】 阴虚肠燥的便秘。

方 6

【处方】 水发海参 30 克，猪腰 60 克，核桃仁 15 克，精盐适量。

【用法】 将水发海参、猪腰（洗净，切片）、核桃仁加水煮汤，加精盐食用。连食数日。

【主治】 肾虚、腰痛、齿摇、记忆力减退等。

方 7

【处方】 海参 500 克，白及 250 克，龟板 120 克。

【用法】 将海参、白及、龟板共研末。每次 15 克，每日服 3 次，温开水冲服。

【主治】 肺结核咯血。

方 8

【处方】 水发海参 20 克，羊肉 100 克，精盐适量。

【用法】 将水发海参切片；羊肉切片。锅内放水，烧开后加精盐，然后下海参片、羊肉片煮熟。饮汤，食羊肉、海参。【功效】 海参填精血、益肾气，羊肉温补肾阳。两味同用，补阴阳、强肾气。

【主治】 肾虚所致的阳痿、小便频数等。

方 9

【处方】 海参 480 克，核桃仁 100 个，羊肾 4~6 对，杜仲、菟丝子各 240 克，巴戟天 124 克，枸杞子、鹿角胶、补骨脂、牛膝、龟板、当归各 120 克，猪脊髓 10 条。

【用法】 将海参、枸杞子、杜仲（炒）、菟丝子（盐水炒）、巴戟天（甘草水炙）、鹿角胶、补骨脂（盐水炒）、牛膝、龟板（醋炙）、当归 10 味药共研为粗末。将羊肾、猪脊髓蒸熟，与核桃仁同捣烂，再与海参等粗末掺和均匀，晒干或低温干燥，共研细粉，和匀，过 80~100 目细罗，炼蜜为丸，每丸重 9 克，用蜡纸包严，装盒密封。每次 3~5 丸，每日 3 次，温开水送服。

【功效】 强精固肾，补气扶弱。

【主治】 肾阳虚所致的阳痿、腰膝酸软、乏力、遗精、精冷等。

方 10

【处方】 海参、淡菜各 30 克，羊肉 120 克，精盐、料酒、生姜各适量。

【用法】 将海参用水泡发，与淡菜、羊肉（切片）加水煮汤，加精盐、料酒、生姜调味食用，连食数周。

【主治】 男子肾虚、阳痿，女子阴冷，夜尿频多，冬季怕冷等。

方 11

【处方】 海参适量，糯米 100 克。

【用法】 将海参用水泡发，剖洗干净，切片，加水煮烂后加糯米煮成稀粥。每日早晨空腹食，疗程不限。

【主治】 遗精。

方 12

【处方】 海参内脏、黄酒各适量。

【用法】 将海参内脏焙干，研成末。每次 12 克，黄酒送服，连服数周。

【主治】 癫痫。

方 13

- 【处方】** 水发海参 2 个，猪胰 1 具，鸡蛋 1 个，酱油适量。**【用法】** 将上味共水煮，蘸酱油食，隔日 1 剂。
【主治】 糖尿病。

方 14

- 【处方】** 海参适量，阿胶 6 克。
【用法】 将海参烧炭存性，研细末，每次 1.5 克，加阿胶和水半杯，炖至溶化，空腹用米汤冲服。每日 3 次。
【主治】 痔疮出血。

方 15

- 【处方】** 水发海参适量。
【用法】 将水发海参剖洗干净，切成小丁，加水煎汤服用。
【主治】 休息痢。

(八) 海 带

海带又名昆布，原载《名医别录》。陶宏景说：“出东海……色黄黑，柔韧可食。”又说：“叶如手掌，出南海。”前者

是昆布，长可达 3 米；后者是裙带菜，长达 1 米；还有一种鹅掌菜。现在，以上 3 种菜通称海带。海带生长在较冷的海洋中，附生于岩礁上，即便是在寒风凛冽的冬天，也依然有很强的生命力。我国东海、黄海、渤海沿岸都有分布，而以大连、青岛、烟台等地为主要产区。

1. 营养成分与性能

海带味咸，性寒、滑，无毒，入肝、肾经。海带素有“海中蔬菜”之称。它含有胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、蛋白质、脂肪和糖类等。又因为它含有大量的碘，而被誉为“碘的仓库”。据测定，每 100 克海带含碘 0.3 克~0.7 克，比海水的含碘量高 100 万倍，在所有的食物中，它的含碘量位居第一。

2. 医疗保健作用

早在晋代，就有关于用海带等海藻类治疗瘰病（即甲状腺肿）的记载，如葛洪的《肘后方》中有治疗瘰病的《海藻酒方》。实践证明，经常食用海带，可以防治由于缺碘而引起的地方性甲状腺肿，或青春期甲状腺肿。同时，也可以暂时抑制甲状腺功能亢进病人的新陈代谢而减轻其症状。由于海带所含的多种无机盐和微量元素、维生素的综合作用，在常吃动物脂肪的膳食中掺食些海带，能使脂肪在人体内的蓄积趋向于皮下和肌肉组织，很少在心脏、血管上积存，同时血液胆固醇含量会显著降低，因而对高血压、动脉硬化、脂肪过多症有一定的预防和辅助治疗作用。药理研究证明，海带中的褐藻酸钠，能预防白血病和骨痛病，对动脉出血有止血作用，可减少放射性锶在肠道内的吸收。

海带的析出物甘露醇是一种珍贵药物，不但对治疗急性肾功能衰退、脑水肿、乙型脑炎、急性青光眼等有效，而且具有防癌作用。英国、日本用它提取优质的抗癌药物。日本妇女乳腺癌的发生率比英、美等国家妇女的低，而且得了乳腺癌的存活期亦比较长，据认为，这与海带的防治癌症作用有关。

海带还有平喘镇咳作用。在名中医叶橘泉编著的《食物中药与便方》一书上记载：“将海带浸洗后，切寸段，再连续用开水泡3次，每次约半分钟，倒去水，以白糖拌食，每日早、晚各食1杯，连服1周有明显效果。”据说，这是一位朝鲜老大娘介绍给中国人民志愿军的验方，对因毒瓦斯引起的咳嗽及一般老年慢性支气管炎均有效果。

海带虽然营养丰富，但不少人食用不当，常使其营养成分受到损失，或因加工不得法，致烹调后过硬而风味大减。干海带经过一段时间的贮存，表面常附有一层白粉，这不是真菌也不是盐，而是一种糖类物质，其中95%以上是甘露醇。这种物质是海带本身所含有的，它遇水即溶，有利尿、消肿、降低颅内压的作用，尤其对患有各种脑炎疾患及水肿的病人更有药效。海带中的碘乙酸和甘露醇都能溶于水，如果将干海带在水中浸泡数小时，碘乙酸就要损失90%左右，甘露醇也大部分被溶解，这样就降低了它的营养价值。所以，干海带在水中的浸泡时间不宜过长，洗海带时也只要轻轻地洗去灰砂粒就可以了。食用海带时最好现洗现用，这样有利于其营养价值的保存。大量的不溶于水的褐藻胶，是使海带不易煮烂的主要原因，只要在锅里稍加几滴醋就容易煮软了。最好

是把干海带放在锅里蒸半小时，再用水泡一会，海带就变得又脆又嫩。

海带性寒凉，凡脾胃虚寒及妊娠妇女不宜多食。

3. 食疗方

方 1

【处方】 海带 30 克，黄独（黄药子）12 克。

【用法】 将海带（洗去盐）与黄独加水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 甲状腺肿。

方 2

【处方】 海带、海藻、紫菜、龙须菜各 15 克。

【用法】 将上药水煎服。代茶饮。

【主治】 瘰疬。

方 3

【处方】 海带、白糖各适量。

【用法】 将海带浸洗，切寸段，再连续用开水泡 3 次，每次约半分钟，倒去水，以白糖拌食。每日早、晚各 1 次。

【主治】 老年慢性支气管炎。

方 4

【处方】 海带、海藻各 15 克，小茴香 6 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 颈项瘰癧或睾丸肿等。

方 5

【处方】 海带丝、猪肥肉各 120 克。

【用法】 将海带丝、猪肥肉用开水煮熟，不放油、盐。饮汤，食海带丝、猪肉，隔日 1 剂。

【主治】 鹅掌风。

方 6

【处方】 盐卤 1500 毫升，海带 500 克，硼砂、冰片各 25 克。

【用法】 将盐卤、海带（不去盐泥）放入锅内加水 7500 毫升，用桑柴煮，浓缩至 1500 毫升，取出海带不用；将硼砂、冰片研末，放入汤锅内溶化，取出装瓶备用。每日 2 次，饭前服，每次半小酒盅（5 毫升～6 毫升），需长期服用。

【主治】 食管癌。

方 7

【处方】 海带 50 克，赤小豆 15 克，花生米 50 克，大蒜 1 头，生姜 3 片。

【用法】 将上 5 味加水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 腰部以下水肿。

方 8

【处方】 海带、绿豆各 100 克，粳米适量。

【用法】 将海带切碎，与其它 2 味同煮成粥。晚餐食用。常食。

【主治】 原发性高血压。

（九）紫 菜

紫菜又名索菜、紫英，系红藻类植物，是一种呈紫色或褐绿色的薄膜状海藻。因其“散生时至青，干时紫色”，故而得名。紫菜的种类较多，主要的有甘紫菜、坛紫菜、条斑紫菜、长紫菜、边紫菜、绉紫菜等。我国从黄海到珠江口的漫长海域都有出产，尤以台湾澎湖列岛出产最盛。那里的紫菜，色泽油亮，鲜嫩可口，质量最佳，远近驰名。野生紫菜生长在浅海潮间带的岩石上。那些终日被海风吹袭、海浪冲击的岛屿礁石表面，是生长野生紫菜的理想环境。紫菜为营养丰

富的一种海菜。我国已进行人工养殖，大量生产。采集后不宜多晒，以免变红变味，改变成分。

1. 营养成分与性能

紫菜味甘、咸，性寒。其营养成分丰富，每 100 克干紫菜含胡萝卜素 1.23 毫克、维生素 B₁ 0.44 毫克、维生素 B₂ 0.07 毫克、尼克酸 5.1 毫克、维生素 C 1 毫克、钙 330 毫克、磷 440 毫克、铁 32 毫克、碘 1800 微克。此外，所含的蛋白质比鲜蘑菇多 9 倍，脂肪比海带多 8 倍，尼克酸比黑木耳多 1 倍，维生素 B₂ 比香菇多近 10 倍，所含磷居食用菌类之首，钙比干口蘑多 2 倍，维生素 U 是卷心菜的 70 倍。

2. 医疗保健作用

我国食用紫菜有着悠久的历史。早在《尔雅》一书中就有关于紫菜的记载。北魏贾思勰所撰《齐民要术》中，也谈到关于紫菜的吃法，如“紫菜俎法”，“膏煎紫菜”等。明代李时珍在《本草纲目》中曾有这样的记述：“紫菜，闽越海边悉有之，大叶而薄，彼人掇成饼状，晒干货之，其色正紫，亦石花之属也。”看来，紫菜是我国人民历来所喜食的一种藻类食品。

中医学认为，紫菜具有消痰结、散癭瘤的功效。对于甲状腺功能亢进、单纯性甲状腺肿大（中医称为癭瘤）及淋病、水肿等，均可用紫菜煎汤饮服，作为辅助治疗。此外，常饮紫菜汤，对于夜盲症也有一定的疗效。

紫菜中所含的碘可直接作用于人体甲状腺激素的生成过程，并能起到调节生理基础代谢和促进身心健康的作用。因此，它对减轻妇女更年期综合症及男性阳痿等，有较好的疗

效。由于紫菜中富含无机盐和维生素，经常食用可延缓人体衰老，预防贫血、龋齿、头皮屑多等，特别是对老年人大有裨益。

紫菜具有一股特殊的鲜味，用它做汤，味道鲜美，如“五色紫菜汤”，为云南的名菜。“白鲢紫菜汤”，则为闽粤人所喜食的佳汤，身体较弱的中老年人食之，不浓不滞，易于消化吸收。

紫菜中所含的维生素 U 较多，日本人视其为治疗胃及十二指肠溃疡的最佳食物。近代医学研究还发现，常食紫菜，可降低血液中的胆固醇含量。人体胆固醇增高是导致动脉硬化等老年病的因素之一。这一发现，无疑是给高血压、冠心病、动脉硬化病人带来了福音。

3. 食疗方

方 1

【处方】 紫菜、车前子各 16 克。

【用法】 将紫菜、车前子水煎服。每日 1 剂，分 2 次服，连服数日至数周。

【主治】 水肿、湿性脚气等。

方 2

【处方】 紫菜、蜂蜜各适量。

【用法】 将紫菜研细末，炼蜜为丸。每次服 6 克，每日

2~3 次，饭后服。

【主治】 咳嗽咳臭痰（包括肺脓肿、支气管扩张等）。

方 3

【处方】 紫菜、决明子各 16 克。

【用法】 将紫菜、决明子水煎服。时时饮服。

【主治】 高血压。

方 4

【处方】 紫菜 60 克，黄独 30 克，高粱酒适量。

【用法】 将紫菜、黄独用高粱酒浸泡 7~10 日。每日适量饮服。

【主治】 甲状腺肿大。

方 5

【处方】 紫菜、鹅掌菜各 16 克，夏枯草、黄芩各 10 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服，连服数周至 3 个月。

【主治】 甲状腺肿大。

方 6

【处方】 紫菜、远志各 16 克，牡蛎 30 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服，连服数周。

【主治】 慢性气管炎、咳嗽等。

方 7

【处方】 紫菜、石菖各 16 克，贝母、黄芩各 10 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服，连服数周。

【主治】 喉炎、支气管炎等。

方 8

【处方】 紫菜适量。

【用法】 将紫菜泡汤。佐餐食用，连用 1~2 个月。

【主治】 颈项瘰癧、瘰癧（包括甲状腺肿大、淋巴结肿大）等。

方 9

【处方】 紫菜、海藻各 15 克，小茴香 6 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服，连取数周至数月。

【主治】 睾丸肿疼、癭瘤、瘰疬等。

方 10

【处方】 紫菜 30 克，白萝卜 250 克，陈皮 3 克。

【用法】 将后 2 味切片，与紫菜共煮汤。隔日 1 次，可常食。

【主治】 颈部淋巴结核（脓肿型）。

（十）菱

菱又名芰、沙角、水栗，俗称菱角，是一种浮生于水面的食用植物。我国是菱的故乡。据生物学家推测，大约在 1 万多年前，它就出现了。菱生活在湖泊池沼之中，根生于泥里，叶子浮在水面，果实有黑、红、褐、绿、紫等几种颜色，外壳硬有角。菱多是野生，现在各地普遍进行人工培养，品种逐渐优化。

1. 营养成分与性能

菱味似荔枝，酸中透甜，鲜香可口。菱营养比较丰富。据测定，每 100 克菱肉含蛋白质 7.2 克、脂肪 1 克、淀粉 24 克，还含有较多的维生素 C、胡萝卜素和钙、磷等。

2. 医疗保健作用

菱可消暑泄热，除烦止渴，熟食益气、健脾胃。菱有许多吃法，生吃，可以当水果；煮熟吃，味道清香可口，又可当点心；还可制成糕点，如“菱粉糕”，风味别具一格。此外，还能用它酿酒、酿醋、制糖、磨成淀粉。菱含有很多的糖类。菱又是一种水乡佳蔬，用它做的菜，爽滑润口，如“荔枝菱角”是云南颇具特色的素馐。

菱还有很高的食疗价值。在它的果肉中含有 β -谷甾醇、麦角甾四烯-4, 6, 8等药理成分，可用于抗癌。我国科学工作者在以艾氏腹水癌作体内抗癌的筛选试验中发现，菱实的醇浸水液有抗癌作用。近年来，日本对菱的研究和报道也证实其有防癌功效，如《信使周刊》曾报道，菱实对癌细胞抑制率为28.8%。

3. 食疗方

方 1

【处方】 菱壳、薏苡仁、紫藤瘤、诃子各10克。

【用法】 将上药水煎服。每日1剂，分3次服。

【主治】 贲门癌。

方 2

【处方】 菱粉30克~60克，粳米100克，红糖少许。

【用法】 将粳米洗净，煮粥，待粳米煮至半熟时，调入菱粉，加红糖同煮为粥。

【主治】 年老体弱、营养不良、慢性腹泻等，亦可作为防治食管癌、胃癌的辅助食疗方。

四、禽畜类

(一) 乌骨鸡

乌骨鸡是尾雉科动物，又称乌鸡、黑脚鸡、药鸡、绒毛鸡、松毛鸡。乌骨鸡以骨乌得名。

1. 营养成分与性能

乌骨鸡肉味甘，性平，入心、肝、脾、肺、肾经。乌骨鸡含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、氯、钠、钾、镁、维生素等。鸡肝含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、维生素 C 及胆固醇等。

2. 医疗保健作用

乌骨鸡肉可养阴退热、补益肝肾，用于虚劳骨蒸、羸瘦、消渴、脾虚滑泻、下痢口噤、崩漏、带下、遗精、月经不调等。

3. 食疗方

方 1

【处方】 乌骨鸡肉 100 克～200 克，冬虫夏草 10 克，淮山药 30 克。

【用法】 将乌骨鸡肉切块，与冬虫夏草、淮山药同放锅内，加水煮熟。饮汤，食鸡肉。

【功效】 补精气，疗虚损，强身体。

【主治】 气阴两虚。

方 2

【处方】 乌骨鸡肉 250 克，冬虫夏草 10 克。

【用法】 将上药共煮熟食用。

【主治】 体弱、虚劳症等。

方 3

【处方】 乌骨鸡肉 50 克，枸杞子 10 克，精盐、生姜各适量。

【用法】 将乌骨鸡肉切片，枸杞子洗净，同放锅内，加水煮熟，加少量精盐、生姜。饮汤，食鸡肉。

【主治】 肝肾虚所致的头晕、目花、耳鸣等。

方 4

【处方】 乌骨鸡 1 只，醋 2000 毫升。

【用法】 将乌骨鸡宰杀，去毛、内脏，洗净，切块，用醋煮熟，分 3~5 次热食。

【主治】 呼吸困难。

方 5

【处方】 母乌骨鸡 1 只，苹果、草豆寇各 5 克，葱、生姜、味精、精盐各适量。

【用法】 将母乌骨鸡宰杀，去毛、内脏，洗净，苹果、草豆寇、葱、生姜一起放入鸡腹内，缝好切口，加水煲熟，吃时加入味精、精盐。食鸡肉，每日分 2 次食完。

【主治】 腹泻。

方 6

【处方】 乌骨鸡 1 只，当归、熟地、白芍、知母、地骨皮各 10 克。

【用法】 将乌骨鸡宰杀，去毛、内脏，洗净，当归、白芍、知母、熟地、地骨皮放入鸡腹内，煮熟后去药渣。食鸡肉，饮汤。

【主治】 月经不调。

方 7

【处方】 雄乌骨鸡 1 只，三七 5 克，黄酒、酱油各适量。

【用法】 将雄乌骨鸡宰杀，去毛、皮及内脏，洗净，三七切片，纳入鸡腹内，加少量黄酒，隔水清炖，熟后用酱油蘸食。常食。

【主治】 骨折。

方 8

【处方】 乌骨鸡 1 只，白莲子 15 克～20 克，芡实 15 克，糯米 150 克。

【用法】 将乌骨鸡宰杀，去毛、内脏，洗净，白莲子去芯。白莲子、芡实、糯米洗净，共放入鸡腹内，用线把腹部切口缝好，放入锅内水煮，鸡肉熟烂后取出药渣。饮汤，食鸡肉。

【功效】 补脾肾，固精止带。

【主治】 脾肾虚的白带、白浊、遗精等。

方 9

【处方】 乌骨鸡 1 只，白果肉、莲子肉、糯米各 15 克，胡椒适量。

【用法】 将乌骨鸡宰杀，去毛、内脏，洗净，白果肉、莲子肉、糯米、胡椒装入鸡腹内，加水适量，旺火煮沸，文火煮至熟烂。空腹食用，隔日 1 次。

【功效】 补脾肾，固带脉。

【主治】 妇女体虚、带下不止等。

方 10

【处方】 乌骨鸡 1 只，黄芪 100 克，精盐适量。

【用法】 将乌骨鸡宰杀，去毛、内脏，洗净，黄芪洗净，切段，置鸡腹内，放入沙锅内，加水 1000 毫升，旺火煮沸后，改用文火，待鸡肉熟烂后加精盐服食。此为 5 日量。月经前 3 日即可服用。

【主治】 痛经。

方 11

【处方】 乌骨鸡 1 只，白芍、知母、地骨皮、熟地各 10 克。

【用法】 将乌骨鸡宰杀，去皮、毛及内脏，洗净，熟地、白芍、知母、地骨皮放入鸡腹内，用绳扎好，煮熟后去药。食鸡肉，饮汤。

【主治】 气血不足、月经不调、潮热盗汗等。

方 12

【处方】 乌骨鸡 1000 克，水发乌贼鱼 500 克，当归身 30 克，黄精 60 克，鸡血藤 120 克，葱白、生姜、料酒、精盐各适量。

【用法】 将乌骨鸡宰杀，去毛、内脏，洗净，当归身、

黄精、鸡血藤放入鸡腹内，置沙锅中，加水适量，用旺火烧沸，撇去浮沫。然后加入水发乌贼鱼肉、生姜、料酒、葱白、精盐，用文火煨炖，鸡肉熟烂为度。分餐食用，食鸡肉，饮汤，隔 3 日 1 次。

【功效】 补血调经。

【主治】 血虚经闭不行。

方 13

【处方】 乌骨鸡 1 只，艾叶 20 克，黄酒 30 毫升。

【用法】 将乌骨鸡宰杀，去毛、内脏，洗净，加艾叶、黄酒及水 1 杯，隔水蒸熟。食鸡肉，饮汤。

【功效】 补虚温中。

【主治】 子宫出血。

方 14

【处方】 乌骨鸡蛋 3 个，醋、酒各 1 林，大枣 20 克。

【用法】 将乌骨鸡蛋去壳，与醋、酒搅匀，再加大枣及水适量，煎服。每日 1 剂，连服数日。

【主治】 产后恶露不绝。

方 15

【处方】 乌骨鸡 1 只，鸭脚菜（刘寄奴）60 克，香油、

精盐各适量。

【用法】 将乌骨鸡宰杀，去毛、内脏，洗净，与鸭脚菜加水共煮，煮至乌骨鸡肉熟烂即可，去鸭脚菜，加香油、精盐调味。食鸡肉，饮汤，2日内分次食完。

【主治】 继发性不孕症。

方 16

【处方】 乌骨鸡肝1具，豉汁、粳米各适量。

【用法】 将乌骨鸡肝切细，用豉汁、粳米煮粥食用。

【主治】 明目。

方 17

【处方】 乌骨鸡1只，黄芪30克。

【用法】 将乌骨鸡宰杀，去毛、内脏，洗净，与黄芪加水适量，置瓷盆内隔水蒸透。分次淡饮鸡汤。

【主治】 振动病。

（二）黑 驴

驴为马科动物。驴皮胶又名阿胶，原产于山东东阿县，系用东阿县井水熬煮黑驴皮毛后制成的，故有此名。

1. 营养成分与性能

阿胶味甘，性平，无毒。阿胶含赖氨酸、精氨酸、组氨

酸、胱氨酸等，其中以赖氨酸含量为多。其总氮含量为 16.5%，钙含量为 0.11%，硫含量为 2.1%。

2. 医疗保健作用

阿胶具有调经、止血、养肝及滋肾功效。动物实验证明，在创伤休克危急期，已经补液等抢救措施仍难挽救其生命时，再用精制驴皮胶制成的注射液注入，能使极低血压上升，转危为安。

3. 食疗方

方 1

【处方】 阿胶 30 克，黄酒、红糖各适量。

【用法】 将阿胶、黄酒加水适量，于水锅上炖溶化，调入红糖。每日 1 剂，分 2 次服，连服 7 日。

【主治】 出血性紫癜。

方 2

【处方】 阿胶 15 克，当归、川芎、白芍、生地各 6 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服，连服 7~10 剂。

【主治】 功能性子宫出血。

方 3

【处方】 豆豉、葱白各 30 克，阿胶 6 克。

【用法】 将豆豉、葱白水煎，去渣，加入阿胶溶化。每日服 1~2 剂，分 3~4 次服。

【主治】 胎动不安、子宫出血等。

方 4

【处方】 阿胶、柏叶、艾叶、干姜各等份。

【用法】 将上药共研为细末，每次 6 克，水煎，趁热服。每日 2~3 次。

【主治】 吐血不止。

方 5

【处方】 粳米 30 克，阿胶 15 克，杏仁、马兜铃各 10 克，冰糖适量。

【用法】 将杏仁、马兜铃水煎，去渣取汁，同粳米煮成粥。阿胶溶化为汁，对入粳米粥，加冰糖服用。

【功效】 清肺降气，止咳平喘。

【主治】 支气管哮喘。

方 6

【处方】 阿胶（捣碎后再置锅内炒黄，取出晾凉，研为细末）30克，糯米30克～50克，白糖适量。

【用法】 将糯米洗净，放锅内，加水熬粥，粥成后加入阿胶末，搅拌均匀，略煮片刻，至粥稠为度，加白糖。当晚餐食用。

【主治】 虚热烦躁、盗汗、夜眠不宁等。

方 7

【处方】 阿胶30克，糯米100克，红糖少许。

【用法】 将糯米洗净煮粥，熟时放入捣碎的阿胶，边煮边搅匀，煮2～3沸即可，食时加红糖。

【主治】 虚劳久咳、咯血、吐血等。

方 8

【处方】 驴鞭1条，糯米、葱末、精盐、花椒各适量。

【用法】 将驴鞭洗净，温水浸泡，研碎，每次10克，与糯米煮粥，加葱末、精盐、花椒调味食用。

【功效】 补元阳，益精血，养胃气。

【主治】 肾虚阳痿、遗精等。

(三) 松花蛋

松花蛋又叫皮蛋，是鲜鸭蛋在氢氧化钠等多种物质作用下形成的再制蛋。其蛋白呈褐色半透明状，蛋黄凝而不固，轮状层，色泽各异，滋味醇厚清香，肥而不腻。

1. 营养成分

每 100 克松花蛋含蛋白质 13.6 克、脂肪 12.4 克、糖类 4 克、灰分 2.9 克、钙 82 毫克、磷 212 毫克、铁 3 毫克、维生素 A940 国际单位。

2. 医疗保健作用

松花蛋除营养丰富、食用方便外，还有清凉、明目、平肝等药用价值。但是，它也有突出的缺点。加工松花蛋时，要将纯碱、石灰、盐、黄丹粉（即氧化铅，亦称密陀僧）按一定配方混合，加泥加糠包在鸭蛋外面。使用氧化铅，会使松花蛋受到铅的污染。国家规定，每千克松花蛋含铅量不得超过 3 毫克。由于黄丹粉的作用是使蛋产生美丽的彩花，为了追求这一效果，制蛋时往往多加这种配料。据有关部门对不同产地的松花蛋抽样检验，发现含铅量都有不同程度的超标现象。经常食用超铅量的松花蛋，会造成人体积蓄性铅中毒。现在国内已生产出无铅松花蛋，采用新工艺，不添加黄丹粉。

另外，鸭蛋外壳常有很多沙门菌，可以透过蛋壳进入蛋内繁殖，尤其是蛋壳破裂时，更易污染蛋内，影响人体健康。因此，松花蛋不可多食、常食，更不宜食破壳蛋。

3. 食疗方

方 1

【处方】 松花蛋 1 个，淡菜、粳米各 50 克，精盐适量。

【用法】 将松花蛋去皮，淡菜浸泡洗净，同粳米煮粥，加精盐调味。早晨空腹服，食松花蛋、菜粥。

【功效】 清心降火。

【主治】 高血压。

方 2

【处方】 松花蛋 1 个，淡菜末适量。

【用法】 将松花蛋与淡菜末同食。每晚 1 次，常食有效。

【主治】 高血压、耳鸣、眩晕等。

五、蔬菜类

（一）黑木耳

黑木耳又名云耳、木耳、木樨、木蛾、树鸡、木圪，为木耳科植物木耳的子实体，是生长在朽木上的一种食用真菌。我国人工栽培黑木耳已有 1000 多年历史，《神农本草经》、《齐民要术》、《唐本草》、《本草纲目》等古籍对其生产和食用均有记载。如明朝李时珍《本草纲目》说：“木耳生于朽木之上，无枝叶，乃湿热余气所生。曰耳曰蛾，象形也。曰樨，以软湿者佳也。曰鸡曰圪，因味似也。”干燥的黑木耳呈不规则块片，多卷缩，表面平滑，黑褐色，底面较淡，水浸泡后膨胀，色泽转淡，柔润而微透明，表面有滑润的粘液。由于生长环境、气候、条件和采集时间不同，质量也各异。通常小暑前采的“春耳”，朵大、肉厚、质佳；立秋后采的“秋耳”，朵略小质次之；小暑至立秋前采的“伏耳”，大小不均，质量较差。我国东北、东南、西南各地均产，一般以干燥、朵大、肉厚、无树皮杂质者为上品。

1. 营养成分与性能

黑木耳味甘，性平，入胃、大肠二经。黑木耳营养丰富，除含有大量蛋白质、糖类、钙、磷、铁、钾、钠、少量脂肪、

粗纤维、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、胡萝卜素等人体所必需的营养成分外，还含有卵磷脂、脑磷脂、鞘磷脂及麦角甾醇等。糖类有甘露聚糖、葡萄糖、水糖、戊糖、甲基戊糖等。

2. 医疗保健作用

黑木耳入药始载于汉代，《神农本草经》谓其“益气不饥，轻身强志”。《饮膳正要》称之“利五脏，宽肠胃”。《随息居饮食谱》说：“补气耐饥，活血，治跌扑伤，凡崩淋血痢，痔患肠风，常食可瘳。”《惠济方》用黑木耳等治疗眼流冷泪。《海上方》用黑木耳等治疗一切牙痛。《御药院方》用黑木耳等治疗泻痢。《圣惠方》用黑木耳等治疗血痢不止。《孙天仁集效方》用黑木耳治疗崩中漏下。黑木耳滋阴润燥，活血止血，益气强身，可用于治疗高血压、妇女产后虚弱及痔疮出血等。黑木耳还因其胶体吸附力强，能够消化纤维，可起到洗胃的作用，所以，它又是矿山、冶金、纺织、理发工人最理想的保健食品。

黑木耳对动脉硬化、冠心病等有很好的食疗作用。1980年，美国明尼苏达医科大学的哈默斯医生在做人体血液实验时，意外地发现有一份血液样品没有按正常情况凝结。这引起了他的关注，随即对该样品的供血者进行追访、调查。发现那个人对中国菜颇感兴趣，经常光顾中国餐馆，尤其喜欢吃“四川麻婆豆腐”。哈默斯医生对这道菜加以分析，发现其中的黑木耳含有一种抗血凝物质，能够减缓血小板凝结趋势，从而阻碍血液凝固。于是，他在《新英国药物杂志》上报道：“中国烹饪中的黑木耳能够影响血液的凝结，对冠状动脉粥样

硬化起到缓和作用。”这个消息在全世界引起了极大的轰动。

近代药理研究发现，黑木耳中含有一种多糖体，有一定的抗癌活性，是一种极好的免疫促进剂，能显著提高人体的免疫功能。因此，经常食用黑木耳，可以增进身体健康，在某种程度上还可预防癌症的发生。

黑木耳有消除尘毒、防止吞噬细胞变性和坏死、防止淋巴管炎和阻止纤维性变化、预防矽肺形成的功效。

国内外最新的研究结果表明，黑木耳具有化解体内结石的功效。这主要是因为黑木耳中所含有的发酵素和植物碱能够有效地促进消化道与泌尿道内各种腺体的分泌，催化体内结石并润滑管壁，促使结石排出。此外，黑木耳所含的无机盐能够促使体内的各种结石产生化学反应，瓦解结石。不妨每日有意识地吃一两次黑木耳。

黑木耳所含的蛋白质、脂肪、糖类，不仅是人体必需的营养成分，也是美容的物质。其胡萝卜素进入人体后，转变成维生素 A，有润泽皮肤、毛发的作用。卵磷脂在体内可使体内脂肪呈液质状态，有利于脂肪在体内完全消耗，带动体内脂肪运动，使脂肪分布合理，形成匀称。纤维素促进肠蠕动，促进脂肪排泄，有利于减肥。

黑木耳营养价值较高，但其性滋润滑肠，故大便不实者应少用或忌用。《本草纲目》说：“木耳乃朽木所生，有衰精冷肾之害。”《药性切用》说，黑木耳“润燥利肠”。

黑木耳市售的干品，食用前先用水浸软再进行烹调。黑木耳多用作菜肴的配料，作食疗用时，可配合其它药物或食物煮食或炖食。

3. 食疗方

方 1

【处方】 黑木耳、黑芝麻各 30 克，粳米 100 克，白糖适量。

【用法】 将黑木耳、黑芝麻、粳米分别洗净，同煮成粥，粥熟时加白糖食用。

【功效】 补益肝肾，健脑益智。

【主治】 肝肾亏虚的头晕目眩、健忘等。

方 2

【处方】 黑木耳 15 克～30 克，大枣 10 枚，猪瘦肉适量。

【用法】 将黑木耳、猪瘦肉和大枣同煮食用。

【主治】 眩晕乏力、神疲、健忘等，产后、大手术后常食可促使身体康复。

方 3

【处方】 黑木耳 30 克，大枣 5 枚，粳米 100 克，冰糖适量。

【用法】 将黑木耳用温水浸泡约 1 小时；粳米、大枣加水煮粥，煮沸后加黑木耳、冰糖，稍煮 1～2 沸即可。

【功效】 补中健脾，凉血止血。

【主治】 脾虚气弱、胃热亢盛、脾不统血及血热妄行所致一切出血的辅助疗法。

方 4

【处方】 黑木耳 10 克，梨 1 个，冰糖、橘皮各 10 克。

【用法】 将梨洗净，切块，与黑木耳、冰糖、橘皮共入锅内煮 40 分钟，取汁热服。

【主治】 咳嗽。

方 5

【处方】 黑木耳 6 克，冰糖 9 克。

【用法】 将黑木耳、冰糖加水煮熟。每日 2 次，常食。

【主治】 支气管哮喘。

方 6

【处方】 黑木耳 5 克，冰糖适量。

【用法】 将黑木耳用水浸泡 1 夜，于饭锅上蒸 1~2 小时，加入冰糖，于睡前食用。

【主治】 冠心病、高血压、血管硬化、眼底出血等。

方 7

【处方】 黑木耳 30 克，公鸡腿 1 对，黄酒适量。

【用法】 将黑木耳熬汤，公鸡腿烧炭，黄酒为引，1 次送服。

【主治】 四肢麻木。

方 8

【处方】 黑木耳、豆腐各适量。

【用法】 将黑木耳、豆腐炒熟，常食。

【主治】 动脉硬化、冠心病等。

方 9

【处方】 黑木耳、银耳各 10 克。

【用法】 黑木耳、银耳泡软，洗净，放碗内置锅中蒸 1 小时。分 1~2 伙食用，经常食用。

【主治】 动脉硬化、高血压和眼底出血等。

方 10

【处方】 黑木耳 6 克~10 克，白糖少许。

【用法】 将黑木耳、白糖一起煮烂。每日服 1 次。

【主治】 慢性肠炎。

方 11

【处方】 黑木耳 30 克，红糖 100 克。

【用法】 将黑木耳、红糖水煎。每日 1~2 次，连服数日。
【主治】 慢性菌痢。

方 12

【处方】 黑木耳、蜂蜜各 50 克，红糖 25 克。

【用法】 将上药分为 3 份，每日 1 份。用时将黑木耳洗净，放碗内，蜂蜜、红糖拌于黑木耳内，放锅内蒸熟食用。

【主治】 手足麻木。

方 13

【处方】 黑木耳 20 克，大枣 50 克。

【用法】 将黑木耳泡发，加水煮至半熟，加大枣再煮。当点心食用。

【主治】 粒细胞减少症。

方 14

【处方】 黑木耳 20 克，大枣 20 枚，鸡蛋 1 个。

【用法】 将上 3 味加水同煎，1 次食用。每日 1 次。

【功效】 益气养血。

【主治】 贫血。

方 15

【处方】 黑木耳、银耳各 30 克，芝麻 15 克。

【用法】 将黑木耳炒焦，同银耳、芝麻共煎汤。代茶饮。

【主治】 便血。

方 16

【处方】 黑木耳 30 克，大枣 30 枚，红糖适量。

【用法】 将黑木耳加水浸泡 30 分钟左右，捞出，与大枣一起炖熟，加红糖调味。每日食 1 次，疗程不限。

【主治】 再生障碍性贫血。

方 17

【处方】 全蝎 12 克，蜈蚣 2 条，黑木耳、乌蛇、赤芍、川芎、自然铜、穿山龙、木条各 15 克，鹿含草、葛根各 30 克，甘草 6 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，早、晚 2 次服用。

【主治】 颈椎病。

方 18

【处方】 黑木耳 3 克～6 克，柿饼 30 克。

【用法】 将黑木耳、柿饼加水同煮烂。当点心食用。

【主治】 痔疮出血、大便秘结等。

方 19

【处方】 黑木耳、核桃仁各 120 克，红糖 240 克。

【用法】 将黑木耳、核桃仁研末，加红糖拌匀，开水调服。每次 15 克，每日 3 次。

【主治】 闭经。

方 20

【处方】 黑木耳 15 克，米酒适量。

【用法】 将黑木耳与米酒同煮，熟后食用，常食。

【主治】 妇女祛淤散寒。

方 21

【处方】 绿豆 500 克，黑木耳 100 克。

【用法】 将绿豆、黑木耳炒焦研末。每次 15 克，用米汤冲服，每日 2 次。

【主治】 黄带。

方 22

【处方】 黑木耳 200 克，大枣 100 克，冰糖 250 克。

【用法】 将黑木耳、红枣洗净，置大沙锅内，加水 2000 毫升，煮沸，入冰糖，文火炖烂。每日 2 次，每剂食用 1 周。

【主治】 功能性子宫出血。

方 23

【处方】 黑木耳 10 克，当归、白芍、黄芪、甘草、陈皮、桂圆肉各 3 克。

【用法】 将黑木耳切成薄片，与当归、白芍、黄芪、甘草、陈皮、桂圆肉加水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 子宫癌。

方 24

【处方】 黑木耳 20 克，大枣 30 克，枸杞子 15 克。

【用法】 将黑木耳、大枣、枸杞子加水煮沸，炖烂。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 视神经乳头炎。

方 25

【处方】 黑木耳、木贼各 50 克。

【用法】 将黑木耳烧存性，木贼研为末，以米泔水煎服。
每次 10 克，每日 2 次。

【主治】 眼流冷泪。

方 26

【处方】 黑木耳 10 克，白花蛇草 30 克，白糖或冰糖适量。

【用法】 将黑木耳洗净，文火炖煮 3~4 小时呈稠汁，加入白花蛇草药汁再煮，服用时加白糖或冰糖。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 有害气体中毒。

（二）蘑 菇

蘑菇是鬼伞菌科植物蘑菇的子实体，植株分为菌丝体和子实体两部分。菌丝体是营养器官，在培养料中吸收养分进行分裂生长；子实体菌伞色白，肉厚，菌褶离生，初淡红色，后褐色或黑褐色。蘑菇味道鲜美，营养丰富。鲜品可食用，又可入药，被誉为健康食品。

1. 营养成分与性能

蘑菇味甘，性凉，入肝、胃经。每100克新鲜蘑菇含水分93.3克、蛋白质2.9克、脂肪0.2克、糖类2.4克、粗纤维0.6克、灰分0.6克、钙8毫克、磷66毫克、铁1.3毫克、维生素B₁0.11毫克、维生素B₂0.16毫克、尼克酸3.3毫克、维生素C4毫克，产热能104千焦。此外，蘑菇还含有苏氨酸、天门冬氨酸、亮氨酸、丙氨酸、苯丙氨酸、瓜氨酸、甘氨酸、谷氨酸、脯氨酸、羟基赖氨酸、肌氨酸等多种氨基酸及其它含氮物质，还含5—磷酸腺甙、磷酸尿酸甙、已糖醇、木糖醇等，还含有钾、钠、锰、铜、锌、氟、碘及生物素、酪氨酸酶等，尚含非特异性植物凝集素，脂肪中含亚油酸较多。

2. 医疗保健作用

蘑菇能补脾益气、润肺燥、化痰、理气，适用于脾胃虚弱、食欲不振、体倦无力、妇女乳汁减少、咳嗽气逆、传染性肝炎及白细胞减少等。据《本草纲目》记载，蘑菇能“益肠胃、化痰理气”。《医学入门》记载，蘑菇能“悦神、开胃、止泻、止吐”。

鲜蘑菇的营养非常丰富，为高蛋白、低脂肪食品，对身体健康极有好处，有健脾胃、滋营养的功能，对久病体弱、慢性病人是一种滋补品，可提高抗病能力。

蘑菇还含有一定量粗纤维和半纤维素，在肠内难于消化，能保持水分，吸收胆固醇；鲜蘑菇中也含有维生素D源，经阳光照射能转变为维生素D₂；蘑菇中还含钙和磷，可使骨骼强壮，身体健康。

据药理研究证明，蘑菇的培养液能抑制金黄色葡萄球菌、

伤寒杆菌及大肠杆菌；蘑菇的乙醇提取液，有降低血糖的作用。日本还从蘑菇中提取出一种多糖物质称 PS—K 及多酚等，有较高活性，具抗癌作用，可增强机体的免疫力，对乳腺癌、皮肤癌有疗效。因此，蘑菇还是一种抗癌食品。此外，据近年报道，蘑菇水煎服或做菜食用，可治疗传染性肝炎、白细胞减少症；鲜蘑菇水煎浸膏片治疗迁延性或慢性肝炎，同时服用五味子调味剂，有效率可达到 73%。

蘑菇还含有多种酶，如胰蛋白酶，能分解蛋白质及消化脂肪，适用于胰腺功能障碍病人。糖尿病病人消化不良时食用可增加食欲。

蘑菇还有降低血液胆固醇的作用，是高血压和心血管疾病病人的保健食品。

3. 食疗方

方 1

【处方】 鲜蘑菇适量。

【用法】 将鲜蘑菇做菜或汤食用。

【主治】 传染性肝炎、白细胞减少症等。

方 2

【处方】 鲜蘑菇 20 克，鲫鱼 1 条，精盐少许。

【用法】 将鲜蘑菇水煎，去渣；鲫鱼去鳞、肠杂，洗净，放入鲜蘑菇汁内，加精盐炖熟。饮汤，每日分 2 次食。

【主治】 小儿麻疹透发不快。

方 3

【处方】 蘑菇、母鸡肉各适量。

【用法】 将蘑菇炖母鸡肉食用，常食。

【主治】 黄疸性肝炎。

方 4

【处方】 干蘑菇、白糖各适量。

【用法】 将干蘑菇焙干研末。每次 3 克～6 克，每日 3 次，白糖开水送服。

【主治】 功能性子宫出血。

【宜忌】 多食蘑菇易动气发病，有慢性病者慎食。

（三）草 菇

草菇是鹅膏菌科大型食用真菌，可分为菌丝体及子实体两部分。菌丝体生长在培养基中吸收营养，子实体伞状，菌盖灰黑色，菌柄白色，菌褶初白色，后红褐色。

草菇起源于我国南部，现北方在暑夏季节也能栽培，设备简单，栽培容易，播后 10 余日即可收获，产量高，品质上乘。以鲜草菇配菜食用，也可晒干，亦可药用。

1. 营养成分与性能

草菇味甘，性凉，入脾、胃经。每 100 克鲜草菇含水分 90.1 克、蛋白质 3.3 克、脂肪 0.1 克、粗纤维 0.9 克、灰分 1 克、钙 4 毫克、磷 69 毫克、铁 3 毫克、维生素 B₁ 0.23 毫克、维生素 B₂ 0.21 毫克、尼克酸 6.6 毫克、镁 12 毫克、钠 37 毫克、钾 342 毫克、游离氮 4.6 克、维生素 A 1704 国际单位，产热能 251 千焦。此外，还含有天门冬氨酸、麸氨酸、丙氨酸、苏氨酸、赖氨酸、酪氨酸、精氨酸、缬氨酸等 17 种氨基酸，包括人体必需的 8 种氨基酸，尚含一种有抗癌作用的异蛋白物质，以及对氨基苯甲酸、D—甘露醇、D—山梨醇等。

草菇干制后可以提高营养成分，如蛋白质的含量可提高到 37.13%，脂肪 2.06%，纤维素 9.81%~18.4%，钙、磷、铁的含量也相应提高，成为营养价值很高的健康食品。

2. 医疗保健作用

草菇能补脾益气、清暑热。近年用于降血压反抗肿瘤，适宜于脾虚气弱、暑热心烦、高血压及肿瘤病人食用。

草菇中含有的异种蛋白，经药理试验，可在体外消灭癌细胞。草菇中所含的氮浸出物和嘌呤异种蛋白可抑制癌细胞的生长，主要用于消化道肿瘤，同时还可加强肝、肾的活力。

草菇还含有较高纤维素。据广东微生物研究所分析，干草菇含纤维素为 9.81%，日本岩出亥之助分析为 18.4%。多量纤维素可增加粪便体积，促进肠蠕动，解除便秘，防止肠癌，并可减缓对糖类的吸收，减少血糖的含量，对糖尿病病人有利。鲜草菇中维生素 C 的含量也很高。维生素 C 是活性很高的还原性物质，能参与体内多种重要的生理氧化还原

过程，促进细胞间质形成，维持牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能，促进伤口愈合，促使机体的激素形成，提高白细胞的吞噬作用，增强人体抵抗力和免疫力，并阻止致癌物质亚硝胺的形成，促使肠道中铁的吸收等，故常食草菇，对防治贫血和预防癌症有效。

但必须注意，草菇性凉，脾胃虚寒者不宜多食。

3. 食疗方

方 1

【处方】 鲜草菇、植物油、精盐各适量。

【用法】 将鲜草菇切片，用油、精盐炒后加水适量煮食。

【主治】 感冒、疮疡及伤口不易愈合等。

方 2

【处方】 鲜草菇、猴头菇各 60 克，植物油、精盐各适量。

【用法】 将鲜草菇、猴头菇切片，用油、精盐炒后加水煮食。

【主治】 消化道肿瘤。

（四）香 菇

香菇是侧耳科植物香蕈的子实体，有称香信、香蕈等。寄

生于栗、柯、槲等树干上。现多为人工栽培。主要产于浙江、福建、江西、安徽、广西及广东等地，其中以福建产量最多，安徽和江西的质量最好。以肉厚个大、菇面完整、气味香鲜者为佳。

1. 营养成分与性能

香菇味甘，性平。其成分含蛋白质、氨基酸、脂肪、粗纤维、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、尼克酸、钙、磷及铁等。其蛋白质中有白蛋白、谷蛋白、醇溶蛋白，氨基酸中有组氨酸、谷氨酸、丙氨酸、亮氨酸、苯丙氨酸、缬氨酸及天门冬氨酸等。香菇还含香菇素、香菇酸、丁酸、天门冬素、胆碱、腺嘌呤、亚油酸、麦角甾醇、菌甾醇、甘露醇、香菇多糖、香蕈多糖及香蕈太生。

2. 医疗保健作用

香菇荤吃素食均可，是一种高蛋白、低脂肪的食用菌，自古以来被誉称“蘑菇皇后”，是益寿延年的上品。味道鲜美，营养丰富，老幼皆宜；又有药效之功，倍受人们青睐。

香菇中的麦角甾醇经日光或紫外线照晒，可转变为维生素 D₂，故为抗佝偻病食物之一。所含香蕈太生和丁酸能降低血脂。所含腺嘌呤，有预防肝硬变作用。除此以外，有两种配糖体有强烈的抗癌作用。近年来又发现，它含有“3，1-β-葡萄糖苷酶”的物质，经临床试验，癌症病人用这种物质治疗后，能明显地增强机体抑制癌症能力，增强机体抗癌作用。香菇在国际上被誉为防治癌症的“核武器”。据有关资料介绍，一个人日食鲜香菇 50 克，可抑制身上癌细胞的发展，或可避免癌细胞手术后的转移。70 年代后，有人发现波西美

亚里人因经常食用野生香菇，故无一人患癌症。

总之，香菇具有调节人体新陈代谢、帮助消化、降血压、减少胆固醇、预防肝硬变、消除胆结石、治疗气虚痘疹透发不畅及佝偻病等功效。

香菇的食用方法很多，可以单独食用，也可与鸡、鸭、鱼、肉相配；可以通过炒、烧的方法烹调，也可通过煮、炖的方法做成鲜美可口的汤。但须注意，香菇性腻滞，中寒有滞者当忌食，痘后、产后、病后皆当慎食。

3. 食疗方

方 1

【处方】 香菇 120 克，金针菜 50 克，猪蹄 1 只，精盐适量。

【用法】 将猪蹄用文火炖熟，加入香菇和金针菜，再以文火烧煮，加精盐。每隔数日服食 1 剂。

【功效】 滋阴补阳，健胃补虚，养血，增加妇女乳汁及增进食欲。

【主治】 少气乏力、乳汁不下、食欲不振等。

方 2

【处方】 香菇 250 克，黑木耳 100 克，母鸡肉 500 克。

【用法】 将香菇、黑木耳、母鸡肉用文火炖熟，加精盐，再用旺火烧开。每隔 3~5 日服食 1 剂。

【功效】 温中健脾，补肾虚，补气血。

【主治】 气血两亏、神疲乏力、面色无华等。

方 3

【处方】 香菇 60 克，猪肾 150 克，精盐适量。

【用法】 将香菇炖熟；猪肾洗净，切块，用旺火炒熟。两者混合后急火炒煮，加精盐食用。

【功效】 益肾壮阳，开胃增食。

【主治】 腰膝酸软、纳少乏力等。

方 4

【处方】 芋艿 60 克，金针菜、赤小豆各 30 克，香菇、海米、猴头菇各 10 克，鸭子 1 只。

【用法】 将鸭子宰杀，去毛、内脏，洗净，芋艿、金针菜、香菇、海米、猴头菇、赤小豆塞入鸭肚内，蒸熟烂。分 3 日食，每日 1~2 次。

【主治】 阴茎痰核。

（五）灵 芝

灵芝又名菌灵芝、木灵芝，为担子菌类多孔菌科植物，是寄生于栎及其它阔叶树根部的蕈类。伞状，坚硬，木质，菌盖肾形或半圆形，紫褐色有漆状光泽。各地均有分布，近来

有人工培养。培养品形态有变异，但其疗效相同。古称五色灵芝，有青芝、赤芝、紫芝等，功用相似。

1. 营养成分与性能

灵芝味甘，性平，无毒。紫灵芝含麦角甾醇、有机酸、氨基葡萄糖、多糖类、树脂及甘露醇。一般灵芝含麦角甾醇、树脂、脂肪酸、甘露醇和多糖类，还含生物碱、内脂、香豆精、水溶性蛋白质和多种酶类。

2. 医疗保健作用

据动物试验证实，灵芝对小白鼠有镇静、镇痛作用，可提高小白鼠耐寒、耐缺氧能力，并推迟其死亡时间，还有保护肝脏及抗菌等作用。以灵芝为主配以白术、田七、川芎等中药，则能显著提高实验动物的存活率，并能帮助动物渡过放射病极期，而使白细胞较早恢复。受照射动物服用灵芝后，可增进食欲，改善精神状态。正常人服用灵芝 20 克，能降低心率。据实验研究表明，灵芝对防治癌症有显著疗效。

3. 食疗方

方 1

【处方】 灵芝糖浆适量。

【用法】 灵芝糖浆（约 30%）每日 2 次，每次 20 毫升。

【主治】 神经衰弱。

方 2

【处方】 灵芝、百合各 10 克，南沙参、北沙参各 6 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 慢性气管炎。

方 3

【处方】 灵芝、苏叶各 6 克，制半夏 5 克，厚朴 3 克，茯苓 10 克，冰糖适量。

【用法】 将上药水煎，加冰糖。每日 1 剂，分 2~3 次服。

【主治】 过敏性哮喘。

方 4

【处方】 灵芝 6 克~10 克。

【用法】 将灵芝水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 高血压。

方 5

【处方】 灵芝 6 克，甘草 5 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 迁延性肝炎。

（六）黑芋头

黑芋头原名蒟蒻，又称星芋、磨芋、虎把、花杆莲、魔芋，属天南星科多年生草本植物的块茎。高可达2米，叶柄粗壮，圆柱形，淡绿色，有暗紫斑。掌状复叶，小叶又作羽状全裂，椭圆至卵状长圆形，叶脉网状。夏季开淡黄色花。浆果扁球或球形，成熟时黄赤色。地下块茎肥大，呈扁球形。黑芋头产于我国西南及长江中游一带，生长在疏林下、林缘及溪边，或栽培于园圃。喜高温和雨水适量的气候，以肥沃沙质土及腐殖质土为宜。秋末采收备用。

1. 营养成分与性能

黑芋头味辛，性温，有小毒。现代医学研究发现，黑芋头含蛋白质、葡萄甘露聚糖，还含葡萄糖、蔗糖、果糖等成分。其食用部位为根部膨大块茎，可制成嫩滑的魔芋多样菜肴，加工成糕、丝、片等各种食品，还可酿酒。

2. 医疗保健作用

黑芋头入药始载于宋代，《开宝本草》称，能化痰散积，行淤消肿，攻毒抗癌，治痰嗽、积滞、疟疾、经闭、疔疮、丹毒、肿瘤、瘰疬结块、跌打损伤等。《医林纂要》言其“去肺寒，治痰嗽”。《本草便方》称：“化食，消陈积、症聚、久疟。”《开宝本草》载，黑芋头“主痈肿风毒，摩敷肿上。捣碎以灰汁煮成饼，五味调和为茹食，主消渴”。据《三元延寿书》记述：“有人患瘰，百物不忌，见邻家修蒟蒻，求食之，美，遂

多食而瘵愈。又有病腮痛者数人，多食之，亦皆愈。”句中的“瘵”意为肺结核。现代药理试验证实，黑芋头温浸液可扩张末梢血管，降血压，兴奋离体肠管。尤其所含的葡萄甘露聚糖，能抑制饮食中过量胆固醇被人体吸收，预防心血管疾病，降低动脉硬化，减少高血压的潜在危害。又因葡萄甘露聚糖不被唾液淀粉酶水解，故食之既可减肥，又有益于糖尿病病人。本品还可促进肠道蠕动，清除肠壁堆积物，推动有毒物质排出体外，可有效防治便秘、胆结石及结肠癌。经美蓝试管法筛选试验发现，对白血病白细胞有抑制作用。就防治癌症而言，其药理与中医临床实验完全相符。但黑芋头全株以根头毒性最大，故需经化学方法加工或用石灰水漂煮后，再烹调菜肴或制作食品，不宜多食。若为药用，勿误服药渣，以免中毒。若不慎或误食引起中毒，其症状为喉舌灼热、痒痛、肿大。此时需随即采取解毒法：饮服稀醋或鞣酸、浓茶、鸡蛋清；或用醋 30 毫升~60 毫升，加生姜汁少许，服用或含漱。亦可取防风 60 克，生姜 30 克，甘草 15 克，以 4 碗水煎成 2 碗，先含漱 1 碗，后内服 1 碗。任用上述中的一法，均可奏效。

3. 食疗方

方 1

【处方】 黑芋头、何首乌、鸡肉各适量。

【用法】 将黑芋头、何首乌炖鸡肉服食。

【主治】 久疟不愈。

方 2

【处方】 黑芋头、苍耳草、贯众各 30 克，蒲黄根、海藻、玄参各 15 克。

【用法】 将黑芋头水煎 2 小时，然后加苍耳草、贯众、蒲黄根、海藻、玄参再煎，去渣取汁饮服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 甲状腺癌。

方 3

【处方】 黑芋头、苍耳草、贯众各 30 克，蒲黄根、七叶一枝花各 15 克。

【用法】 将黑芋头先水煎 2 小时，再加苍耳草、贯众、蒲草根、七叶一枝花再水煎，去渣取汁饮服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 脑部癌症。

方 4

【处方】 黑芋头、枸杞根、鸭跖草各 30 克，七叶一枝花 15 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 淋巴肉瘤。

(七) 紫 苏

紫苏属唇形科植物。叶、梗、种子均入药，种子名黑苏子。

1. 营养成分与性能

紫苏味辛，性温，无毒。紫苏含挥发油（油中主要成分为紫苏醛、紫苏酮、左旋柠檬及蒎烯等），种子含脂肪及维生素 B₁。

2. 医疗保健作用

李时珍说：“紫苏嫩时采叶，和蔬茹之，或盐及梅卤作菹食之甚香。”浙江吴兴民间以黑苏子炒熟，拌以盐渍橙皮，作茶果。紫苏叶发散风寒，消除郁闷，解鱼、蟹毒；苏子降气平喘咳；苏梗安胎。据实验报告，紫苏叶浸液试用于因温刺激而发热的家兔，证明有轻微的解热作用；在试管内测定，紫苏叶能抑制葡萄球菌的生长。

3. 食疗方

方 1

【处方】 粳米 500 克，紫苏叶 10 克～15 克。

【用法】 将粳米洗净，煮稀粥，加紫苏叶稍煮。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 支气管哮喘。

方 2

【处方】 紫苏叶 30 克，生姜 18 克，厚朴、甘草各 6 克。

【用法】 将上药水煎，去渣。每日 1 剂，分 2~3 次服。

【主治】 鱼蟹中毒、腹痛、风疹瘙痒等。

方 3

【处方】 紫苏叶、梗各 10 克，陈皮、茯苓各 6 克，白术 10 克。

【用法】 将上药水煎，去渣。每日 1 剂，分 2~3 次服。

【主治】 怀孕胎动不安、腹胀肚痛、心烦气闷、呕逆等。

方 4

【处方】 炒苏子、炒萝卜子各 10 克，白芥子 5 克。

【用法】 将上药共捣研，以绢袋包，水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 老年慢性支气管炎。

方 5

【处方】 粳米 50 克，紫苏叶 15 克，红糖适量。

【用法】 将粳米、紫苏叶加水煮粥，粥成加红糖调匀，

趁热食用。

【主治】 眩晕。

方 6

【处方】 紫苏茎叶、橘皮各 10 克，槟榔 12 克，桑白皮 15 克，生姜 3 片，粳米 60 克。

【用法】 将上药水煎，去渣取汁，入粳米煮粥。每日 1 剂，分 2 次空腹食用。

【主治】 胸腹胀闷疼痛、食少气促等。

方 7

【处方】 紫苏子、麻子仁各 10 克~15 克，粳米 60 克。

【用法】 将紫苏子、麻子仁捣烂如泥，然后加水慢研，去渣取汁，以汁煮粳米为稀粥。空腹食用。

【主治】 大便秘结。

(八) 蒲 葵

蒲葵又名扇叶葵、蒲扇树，属棕榈科植物。产于我国广东、广西、福建、台湾等地。树干粗壮直立，叶大如扇形，可做蒲扇。花淡黄色，果实如橄榄状，黑褐色，嫩时可食。

1. 营养成分与性能

蒲葵味辛、甘，性平，有小毒。蒲葵含鞣质、酚类、还

原糖及三酰甘油等。

2. 医疗保健作用

蒲葵子有凉血、止血等功效。叶治难产，根可治绝育，种子在南方民间用治癌症，据称有效。

3. 食疗方

方 1

【处方】 蒲葵叶 30 克，甘草 10 克。

【用法】 将蒲葵叶、甘草水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 慢性肝炎。

方 2

【处方】 蒲葵子 30 克，大枣 6 克。

【用法】 将蒲葵子、大枣水煎服。每日 1 剂，分 2 次服，连服 20 剂为 1 个疗程。

【主治】 白血病、食管癌等。

方 3

【处方】 蒲葵叶 30 克～60 克。

【用法】 将蒲葵叶水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 难产、胞衣不下等。

(九) 墨 菜

墨菜又名墨旱莲、金陵草、旱莲草、猢猻头，属菊科1年生草本。茎柔弱，直立或匍匐。叶对生，椭圆状披针形，基部楔形，先端短尖或钝，两面密生白色粗毛，干后黑色。秋季开白花，叶生或顶生头状花序。瘦果黄黑色，长椭圆形而扁。我国各地分布很广，主要产于江苏、浙江、江西及广东等地，生于荒野潮湿处及路旁、溪边。喜温暖，以疏松肥沃沙质土为最好。夏季割取全草，除净泥沙晒干备用，以色绿无杂质者为佳。其嫩苗叶可作蔬菜炒食。

1. 营养成分与性能

墨菜味甘、酸，性凉，无毒，入肝、肾经。墨菜含鞣质、皂甙、怀德内酯、去甲基怀德内酯、 α -三联噻酚甲醇，以及烟碱、维生素A等。

2. 医疗保健作用

墨菜入药始见于汉朝《神农本草经》，能凉血止血，补肝益肾，清热解毒，为著名止血药，治吐血、咯血、鼻出血、尿血、便血、血痢、刀伤出血、须发早白、头晕眼花、白喉、淋浊、赤白带下及阴部湿痒。《唐本草》载，墨菜“主血痢。针灸疮发，洪血不可止者敷之；汁涂发眉，生速而繁”。《滇南本草》言其“固齿，乌须，洗九种痔疮”。《分类草药性》谓墨菜“止血、补肾、退火、消肿。治淋、崩”。墨菜作外用药亦有效。这与2000多年前《本经》载“洪血不止，敷之立已”完全一致。

本品性凉，脾肾虚寒或胃弱便溏者忌服。如同《本草正义》言其“但纯阴用事，非阳盛之体，不应多用，脾虚泄泻尤忌。凡劳怯诸症，阴虚火旺者，不可以此等阴药专治其标，须与补中健脾之剂，相辅成功，乃为万全无弊之策”。

3. 食疗方

方 1

【处方】 墨菜 50 克，荷叶、侧柏叶各 5 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 吐血、咯血、鼻出血等。

方 2

【处方】 墨菜 50 克，白及 25 克，甘草 15 克，大枣 4 枚。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 胃及十二指肠溃疡出血。

（十）蕨 菜

蕨菜又名蕨、锯菜、龙头菜、拳头菜、鳖脚，为凤尾蕨科多年生草本植物的嫩叶。其植株高达 1 米，根壮茎粗长，匍匐地下，密生黑褐色茸毛。叶柄挺立而直，绿叶呈三角形或阔披针形，多回羽状复叶，叶脉多数，密集。

1. 营养成分与性能

蕨菜味甘、微苦，性寒，无毒，入脾经。蕨菜营养丰富，主要含蛋白质、脂肪、淀粉、糖类、粗纤维、维生素C、胡萝卜素、钙、磷、铁，以及麦角甾醇、胆碱、甙类、鞣质、蕨素等。其中无机盐及维生素含量较为丰富，铁含量是大白菜的13倍，胡萝卜素含量是大白菜的100余倍，维生素C的含量是大白菜的2倍。

2. 医疗保健作用

蕨菜是我国古老的药蔬之一。春秋时期，《诗经》载有“陡彼南山，言采其蕨”的诗句。《埤雅》为释其名而形象地描述：“蕨初生无叶，状如雀足之拳，又如人足之蹶，故谓之蕨。”《本草纲目》记载：“蕨处处山中有之。二三月生芽，拳曲状如小儿拳。长则展开如凤尾，高三四尺。其茎嫩时采取，以灰汤煮去涎滑，晒干作蔬，味甘滑，亦可醋食。”蕨菜有“山菜之王”之称。日本人特别爱食，千家万户的餐桌上时有出现，被誉为“雪果山珍”，作为长寿菜的象征。蕨菜是一种极易生长的野生蔬菜，广泛分布于世界各地。我国各地荒山向阳坡上均有生长，春季当嫩叶刚长出，还处于卷曲未展时，采摘鲜用，或洗净略煮，晒干备用。

蕨菜入药始载于唐代《食疗本草》：“补五脏不足，气壅经络筋骨间。”《本草拾遗》称其“去暴热，利水道”。《本草再新》说，蕨菜“滑肠，化痰”。《分类草药性》谓其“治女子红崩白带，男子咳嗽”。《岭南采药录》说：“治黄疸，疗痈肿风痛，目痛，治咽喉热症，伤寒温病。”

蕨菜的地下根茎即蕨根，亦可供药用。《本草纲目》称“其根紫色，皮内有白粉，捣烂再三洗澄，取粉作粬粒，荡皮

作线食之，色淡紫而甚滑美也”。其根为药，主治黄疸、湿热带下、湿疹等症。蕨菜能清热解毒，滑肠通便，降气化痰，凡食膈、气膈、湿热、小便不利、大便秘结、妇女湿热带下等，均为适宜。

蕨菜的食用方法大体上有 3 种：一是鲜食。目前，市场上销售的蕨菜多为干制品，食用前应先用水泡发，然后再加以烹制。蕨根含有一种高级淀粉，除了一般药用或炒食外，经磨过滤，还可以制成蕨粉，既可代替豆粉或藕粉制作饴糖、饼干、粉条、凉粉等食品，又可用来酿酒，提取酒精，用处颇多。

蕨菜寒凉滑嫩，不宜多食，久食会伤人阳气。

3. 食疗方

方 1

【处方】 蕨菜 15 克，黑木耳 6 克，猪瘦肉 100 克，植物油、湿淀粉各适量。

【用法】 将蕨菜、黑木耳用水浸泡，切段，猪瘦肉切片，共用湿淀粉拌匀，入油锅炒熟。经常食用。

【主治】 老年津血不足、肠燥便秘等。

方 2

【处方】 鲜蕨根 30 克～60 克。

【用法】 将鲜蕨根水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 发热不退。

方 3

【处方】 蕨根 90 克～120 克，红糖适量。

【用法】 将蕨根研粉，用冷水调匀，加红糖以开水冲服。
每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 泻痢腹痛。

方 4

【处方】 蕨菜 5 克～10 克。

【用法】 将蕨菜加水煎汤。每日 1 剂，分 3 次饮服。

【主治】 脱肛。

方 5

【处方】 蕨根、白鸡冠花、白茶花各适量。

【用法】 将上药加水煎汤。每日适量饮服。

【主治】 妇女白带。

（十一）发 菜

发菜又叫龙须菜、江离，是一种野生的藻类植物。发菜色相奇特，贴地生长在荒漠植物的下面，偶尔也生长在溪涧

之中。因其形如乱发，颜色乌黑，得名为“发菜”，也称为“地毛”。发菜主要产于我国甘肃、宁夏、陕西、新疆、内蒙古、四川等地的荒滩上。

1. 营养成分与性能

发菜味甘，性寒，含有丰富的营养，是一种名贵的干菜，也是我国传统素席中不可缺少的菜肴。据分析，每 100 克发菜含有蛋白质 20.3 克、糖类 56.4 克、钙 2560 毫克、铁 200 毫克，均高于猪、牛、羊肉及蛋类的含量。它不含脂肪，适用于高血压等心血管疾病病人及肥胖者食用。

2. 医疗保健作用

发菜具有清热消滞、软坚化痰、理肠除垢、解毒滋补、通便利尿等作用。常食发菜，对高血压、佝偻病、贫血、慢性气管炎、妇女月经不调及癌、瘤、瘰、肿等，均有一定疗效。

发菜食用时脆滑细嫩，细嚼有声，别有风味，常为人们津津乐道。发菜的食用方法主要有以下几种：一是素拌发菜。二是做汤羹。三是炸发菜卷。四是将发菜与冬菇、熟笋、绿叶等共烧。

3. 食疗方

方 1

【处方】 发菜、海带、海藻、紫菜各 15 克。

【用法】 将发菜、海带、海藻、紫菜水煎。代茶饮。

【主治】 甲状腺癌。

方 2

【处方】 发菜 3 克，牡蛎肉、猪瘦肉各 60 克，粳米适量。

【用法】 将发菜、牡蛎肉洗净；猪瘦肉剁烂，制成肉丸。沙锅内加适量水煮沸，加入洗净的粳米，放入发菜、牡蛎肉，同煲至粳米熟为度，再放入猪肉丸同煮熟。食粥。

【功效】 滋阴潜阳，润肠通便。

【主治】 习惯性便秘。

（十二）食茱萸

食茱萸又名樗叶花椒、榄子、辣子等，属芸香科落叶小乔木，枝有刺，果红色，种子棕黑色。产于我国浙江、广东、广西及台湾等地。果实供食用，作调味香料，故名食茱萸，有别于吴茱萸，亦供药用。

1. 营养成分与性能

食茱萸味辛、苦，性温，无毒。其叶含挥发油、树脂、酸性等，树皮含茵芋碱、挥发油，种子和果皮均含异虎耳草素。

2. 医疗保健作用

温中，燥湿，暖胃，健脾。

3. 食疗方

方 1

【处方】 食茱萸、肉豆蔻各 30 克，小米 60 克。

【用法】 将上药炒焦，研细，炼蜜为丸。每服 6 克，每日 2 次，温开水送服。

【主治】 久泻虚痢（慢性肠炎）。

方 2

【处方】 食茱萸根 30 克或干果实 6 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 胃寒、胃气痛等。

方 3

【处方】 食茱萸茎叶或根 150 克～300 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2～3 次服。

【主治】 水痘。

方 4

【处方】 食茱萸 15 克～20 克，粳米 60 克，白糖适量。

【用法】 将食茱萸洗净，与粳米同入沙锅煮粥，待粥将熟时，加入白糖稍煮即可。食粥。

【功效】 补益肝肾，涩精敛汗。

【主治】 肝肾不足、头晕目眩、耳鸣腰酸、遗精、尿频、虚汗不止、肾虚带下等。

六、果品类

(一) 乌梅

乌梅属蔷薇科植物，梅树的未成熟果实为青梅，成熟的果实为黄梅，经烟火熏制而成。因为经过熏烤后的梅肉外皮呈黑褐色，所以又叫乌梅，是著名的中药。青梅亦作药用，其味酸、咸，性平，可去顽痰，治疗中风喉痹、牙关紧闭等。主要产于我国浙江、福建、广东、四川、云南及河南等地，其中以浙江长兴出产的为最好。

1. 营养成分与性能

乌梅味酸，性平，无毒，入肝、脾、肺和大肠经。其未熟果实（青梅、乌梅）含柠檬酸、苹果酸、 β -谷甾醇、蜡醇及三萜。核仁含苦杏仁甙、脂肪，花含挥发油，果实含有柠檬酸 19%、苹果酸 15% 等，果实成熟时还含有氢氰酸，多食易中毒。

2. 医疗保健作用

据《本草纲目》记载：“乌梅主治下气，除热烦满，安心，止肢体痛，偏枯不仁，死肌，去青黑痣，蚀恶肉。去痹，利筋脉，止下痢，好唾口干。水渍汁饮，治伤寒烦热。止渴调中，去痰治疟瘵，止吐逆霍乱，除冷热痢。治虚劳骨蒸，消

酒毒，令人得睡。和建茶、干姜为丸服，止休息痢，大验。敛肺涩肠，止久嗽泻痢，反胃噎膈，蛔厥吐利，消肿涌痰，杀虫，解鱼毒、马汗毒、硫黄毒。”《本草求真》记载，乌梅能“治洩血、下血、诸血症、自汗、口燥、咽干”。故乌梅的功效甚广。

古今有名的“酸梅汤”是用乌梅加糖熬制成的，能解热、止渴、防暑，是热天受人欢迎的清凉饮料。酸梅汤的配料是乌梅、桂花、冰糖、蜂蜜 4 种。先将乌梅泡发，放入冰糖、蜂蜜、桂花，加适量水一起熬煎即成。

乌梅有很强的抗菌作用。据体外试验，1 : 1 水煎液对炭疽杆菌、白喉杆菌、葡萄球菌、枯草杆菌及肺炎球菌有抑制作用，对大肠杆菌、痢疾杆菌、变形杆菌、伤寒和副伤寒杆菌、绿脓杆菌及霍乱弧菌等肠内致病菌，以及百日咳杆菌、脑膜炎球菌等均有抑制作用；水煎液对致病真菌也有抑制作用，并有抗过敏作用。乌梅有较好的治痢、治虫效果。乌梅去核浓缩成膏，每服半匙，治疗牛皮癣也有较好疗效。乌梅常与罌粟壳、半夏、杏仁、阿胶等配伍，制成一服散，能收敛肺气，治疗久咳。乌梅与肉豆蔻、柯黎勒、罌粟壳、苍术、茯苓等制成固肠丸，治疗久痢滑泻。乌梅和麦冬、甘草、黄芪等配伍，能清热滋液、生津止渴。乌梅制成的软膏外用，可治疗鸡眼、胼胝等。乌梅肉捣烂涂敷也有同样效果，并可治疗恶疮溃疡。

乌梅对多种肿瘤有疗效。据报道，取乌梅 27 个在卤水 1000 毫升中煮沸后小火煮 20 分钟，放置 24 小时后取汁，成人每日服 6 次，饭前、饭后各 1 次，每次 2 毫升~3 毫升，适

用于治疗体表癌症（宫颈癌、阴茎癌）等，也可作擦剂，有效率达 87%。但在服药期间忌食红糖、白酒及酸、辣等刺激物。梅树根煎汤内服可治疗胆囊炎，研末内服可治疗黄疸。

总之，乌梅有敛肺止咳、生津止渴、涩肠止泻、安蛔的作用，可治疗久咳、虚热烦渴、久疟、久泻、久痢、便血、尿血、血崩、蛔厥腹痛、钩虫病、牛皮癣等。外用有收敛、蚀赘肉之效。

3. 食疗方

方 1

【处方】 乌梅 10 个，杏仁 10 克，白糖适量。

【用法】 将乌梅、杏仁加白糖水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 咳嗽、胸闷、少痰、口渴等。

方 2

【处方】 乌梅肉、罌粟壳各等量，蜂蜜适量。

【用法】 将乌梅肉微炒，与罌粟壳（去筋膜蜜炒）研为末。每次 6 克，睡前用蜂蜜水送服。

【主治】 久咳不止。

方 3

【处方】 乌梅 250 克，虎杖 500 克，蜂蜜 1000 克。

【用法】 将乌梅、虎杖共研末，加蜂蜜制成乌梅虎杖蜜。
每日服 2 次，每次 1 匙。

【主治】 消炎止痛、利胆解毒、促进胆汁分泌，炎夏服用相宜。

方 4

【处方】 乌梅 6 个，枸杞子 15 克，大枣 30 枚，党参 30 克，白糖适量。

【用法】 将上药加水 4 碗，煮沸 20 分钟后加白糖煎至微稠。每日多次饮用，每次 2 匙。

【主治】 脾胃虚弱、面容憔悴等。

方 5

【处方】 大枣 10 枚，乌梅肉 9 克，桑叶 12 克，浮小麦 15 克。

【用法】 将上药水煮服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 多汗。

方 6

【处方】 乌梅 10 个，糯稻根 1 把，浮小麦 15 克。

【用法】 将上药加水煎煮。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 多汗。

方 7

【处方】 大枣、乌梅各 10 个。

【用法】 将上药加水煎煮。每日 1 剂，分 2 次服，10 日为 1 个疗程。

【主治】 多汗。

方 8

【处方】 乌梅 10 个，白糖适量。

【用法】 将乌梅水煎，加白糖饮服。每日 1 剂，分 2 次服。
【主治】 头痛、心烦、失眠等。

方 9

【处方】 乌梅 12 克，冰糖 15 克。

【用法】 将乌梅、冰糖水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 恶心呕吐。

方 10

【处方】 乌梅、山楂、玉竹、党参、炒扁豆各等份，白糖适量。

【用法】 将上药水煎，至扁豆熟时加白糖饮服。

【主治】 急性胃炎。

方 11

【处方】 乌梅肉适量。

【用法】 将乌梅肉略焙。当零食吃。

【主治】 慢性胃炎、胃酸缺乏等。

方 12

【处方】 乌梅 25 克。

【用法】 将乌梅加水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 腹泻。

方 13

【处方】 乌梅、黄芪各 200 克，红糖 250 克。

【用法】 将乌梅、黄芪加水煎成 500 毫升，加红糖收膏装瓶，制成黄芪乌梅膏。每次服 20 克，每日 2 次。

【主治】 补气健脾、涩肠止泻等。

方 14

【处方】 乌梅 1 个，大枣 2 枚，杏仁 7 个。

【用法】 将乌梅、大枣、杏仁共捣制成 1 丸。每日服 1 丸。

【主治】 急性胃肠炎。

方 15

【处方】 乌梅 500 克，蜂蜜 1000 克。

【用法】 将乌梅用冷水泡发，去核，加水适量，煎煮，每 20 分钟取汁 1 次，加水再煮，共取煎液 3 次。合并煎液，再以小火煎至稠膏状时对入蜂蜜煮沸，停火，待冷后装瓶备用。每次 1 匙，每日 2~3 次。

【主治】 胃肠炎。

方 16

【处方】 炒地榆、乌梅各 50 克，山楂 25 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服，连服 3 剂。

【主治】 慢性肠炎。

方 17

【处方】 乌梅 9 克，诃子 15 克，蜂蜜适量。

【用法】 将乌梅、诃子共研末，用蜂蜜调和。每日 1 剂，分 3 次服。

【主治】 肠炎。

方 18

【处方】 乌梅 15 克，粳米 60 克，大枣 3 枚，冰糖适量。

【用法】 将乌梅加水煎汁，去渣，然后加入粳米、大枣、冰糖同煮为粥。

【功效】 生津止渴，敛肺止咳，涩肠止泻，安蛔止痛。

【主治】 口干烦渴、食欲不振、久痢久泻、慢性萎缩性胃炎、胃酸缺乏症及慢性肠炎等。

方 19

【处方】 乌梅 4 个，鲜山药 250 克，赤小豆 150 克，芡实米 30 克，白扁豆、云苓各 20 克，白糖适量。

【用法】 将赤小豆制成豆沙，加适量白糖；云苓、白扁豆、芡实米研成细末，加少量水蒸熟；鲜山药蒸熟去皮，加入云苓等蒸熟的药粉，拌匀成泥状。将药泥在盘中薄薄铺一层，再将豆沙铺一层，如此铺成 6 层，成千层糕状。上层点

缀适当果料，上锅再蒸，待熟取出。以乌梅、白糖熬成浓汁，浇在蒸熟的糕上即可食用。

【功效】 健脾止泻。

【主治】 慢性非特异性溃疡性结肠炎。

方 20

【处方】 乌梅 2 个，麦门冬（去皮）100 克。

【用法】 将上药加水煎汁。含服。

【主治】 痢疾。

方 21

【处方】 乌梅、人参、诃子肉、木香各适量。

【用法】 将乌梅、诃子肉、人参、木香共研末，制成丸。
每次 15 克，每日 3 次。

【主治】 久痢滑泻。

方 22

【处方】 乌梅 18 克，香附 12 克。

【用法】 将乌梅压碎，加香附水煎。每日早、晚 2 次服用。

【主治】 菌痢。

方 23

【处方】 乌梅适量。

【用法】 将乌梅加水煮成膏。每日饭后服 1 克。

【主治】 伤寒、赤痢等。

方 24

【处方】 乌梅 15 克，粳米 60 克，冰糖适量。

【用法】 将乌梅加水煎取浓汁，去渣，入洗净的粳米煮粥，粥熟后加冰糖，稍煮即可。每日 1 剂，分 2 次服，空腹温服。

【功效】 涩肠止泻，止血，敛肺止咳，生津止渴。

【主治】 久泻、久痢、便血、久咳、夏季口渴多饮及小儿蛲虫病等。

【宜忌】 湿热泻痢初起及外感咳嗽忌用。

方 25

【处方】 生姜 10 克，乌梅肉 30 克，绿茶 5 克，红糖少许。

【用法】 将生姜洗净，切丝；乌梅肉切碎。共与绿茶以沸水冲泡，加盖半小时，再加红糖，趁热顿服。每日分 3 次服。

【主治】 肠炎、痢疾等。

方 26

【处方】 乌梅 5~6 个，独头蒜 1 个。

【用法】 将上 2 味水煎浓汤。饭前空腹饮用，每日 2 次。

【主治】 细菌性痢疾。

方 27

【处方】 乌梅、白糖、桂花各适量。

【用法】 将乌梅、桂花、白糖加适量水煎成汤。适量服用。

【主治】 肠道传染病。

方 28

【处方】 乌梅 90 克，醋适量。

【用法】 将乌梅焙烧存性，研末，用醋调成稠糊状，制成丸，如梧桐子大。每次 5 丸，每日 3 次，空腹米汤送服。

【主治】 便血不止。

方 29

【处方】 乌梅 80 克，黑枣 1000 克，醋适量。

【用法】 将乌梅、黑枣放入醋内浸泡 24 小时。每次食黑枣 2~3 个，乌梅 1 个，每日 2 次。

【功效】 健脾柔肝，敛肺涩肠，解毒止血。

【主治】 便血。

方 30

【处方】 乌梅肉 10 个，川椒 6 克，苦楝皮 25 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 蛔虫上行口鼻。

方 31

【处方】 苦楝根皮、使君子仁各 120 克，乌梅、枳壳、黑丑各 60 克，木香、川军各 30 克，白醋 30 毫升。

【用法】 将苦楝根皮、乌梅、使君子仁、枳壳、黑丑、木香及川军共研为末。每次 6 克，用白醋送服，连服 7 日。

【主治】 胆道蛔虫症。

方 32

【处方】 乌梅 5 克，川椒 10 克。

【用法】 将乌梅、川椒水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 肠道蛔虫症。

方 33

【处方】 乌梅、木香各 18 克。

【用法】 将乌梅、木香水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 胆道蛔虫症。

方 34

【处方】 乌梅 5 个，黄连、黄柏、党参、当归各 10 克，熟附子、桂枝、川椒、干姜各 6 克，细辛 3 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 胆道蛔虫症。

方 35

【处方】 乌梅 50 克，花椒 20 克，豆油 150 毫升，葱白 3 根，白醋 50 毫升。

【用法】 将豆油烧热，放入花椒、葱白，待有香味后倒入碗内。将乌梅水煎取液，与白醋一起倒入上述碗内饮用。1 次服完。

【主治】 胆道蛔虫症。

方 36

【处方】 生姜 3 片，川椒 6 克，乌梅 10 个。

【用法】 将上药水煎服。空腹服，每日 1 剂，分 2 次服，连服 2~3 剂。

【主治】 胆道蛔虫症胁痛。

方 37

【处方】 乌梅 7 个，苦楝树皮、甘草各 6 克。

【用法】 将上药水煎服。睡前服。

【主治】 蛔虫引起的腹痛。

方 38

【处方】 乌梅 15 克，芝麻秸 90 克~150 克，葱白 30 克。

【用法】 将芝麻秸切段，与葱白、乌梅水煎。每日 1 剂，分 2 次空腹服，连服 3 日。

【主治】 蛔虫症。

方 39

【处方】 乌梅 1 个，老姜 3 片，榧子 7 个，花椒 14 粒，红糖少许。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 小儿蛔虫症。

方 40

【处方】 蒲公英 40 克～60 克，乌梅 10 个，粳米 50 克～100 克，白糖适量。

【用法】 将蒲公英切碎，与乌梅同煎，去渣取汁，加入粳米同煮粥，加白糖服食。每日 1 剂，分 2 次服，3～5 日为 1 个疗程。

【主治】 肠道蛔虫症。

方 41

【处方】 乌梅 5～9 个，川椒 4.5 克，川连 6 克。

【用法】 将乌梅、川椒、川连加水炖服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 胆道蛔虫症、肠道蛔虫症等。

方 42

【处方】 乌梅 60 克，磁石、玉竹各 30 克，神曲 12 克，苦楝子 10 粒。

【用法】 将磁石烧红，醋淬；苦楝子去外皮；其余各药晒干后碾为粗末，放入水中浸泡 1 夜，加磁石、苦楝子水煎，

去渣。每日 1 次，分 3 日服完。

【主治】 钩虫病。

方 43

【处方】 乌梅 3 个，蒺藜（金刚刺）60 克。

【用法】 将乌梅、蒺藜水煎 2 次。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 糖尿病。

方 44

【处方】 乌梅 15 克。

【用法】 将乌梅用开水浸泡，代茶饮。每日 1 剂。

【主治】 糖尿病。

方 45

【处方】 乌梅肉 6 克，豆豉 200 粒。

【用法】 将乌梅肉微炒，研为末，水煎，去渣，加入豆豉，再水煎，去渣取汁。睡前服。

【主治】 消渴、烦闷等。

方 46

【处方】 双花、乌梅、川乌、草乌、甘草、大青盐各 6

克，白酒 500 毫升。

【用法】 将上药用白酒浸泡 21 日。每服 5 毫升，每日 3 次。

【主治】 肌肉、关节痛，用于男性。

方 47

【处方】 红花、乌梅、草乌、川乌、甘草各 9 克，白酒 500 毫升。

【用法】 将上药用白酒浸泡 7 日。每服 5 毫升，每日 3 次。

【主治】 孕妇肌肉痛、关节痛等。

方 48

【处方】 乌梅、川乌、草乌各 15 克，白酒 500 毫升。

【用法】 将乌梅、川乌、草乌共研为粗末，加入白酒，盛容器密封，隔水蒸煮 2 小时，过滤。每服 1 小盅，每日 2 次。

【主治】 关节痛。

方 49

【处方】 生川乌、生草乌、千年见、地风、乌梅、甘草各 6 克，白酒 500 毫升。

【用法】 将上药在白酒中浸泡 5 日。每日 3 次，每次 30

毫升，7 日为 1 个疗程。

【主治】 风湿性关节炎。

方 50

【处方】 乌梅 50 个，卤水 300 毫升。

【用法】 将上药用沙锅煎煮 30 分钟，放置 1 日，取汁备用。3 小时服 1 次，每次 3 毫升～5 毫升，每日 4～5 次，1 个月为 1 个疗程。

【主治】 多种肿瘤。

方 51

【处方】 乌梅 20 个，生姜 5 片，沙参 30 克，天门冬 50 克，百合 20 克，料酒 50 毫升，精盐少许。

【用法】 将乌梅、生姜、沙参、天门冬、百合、料酒共入沙锅内，加水适量，文火炖 3 小时，待熟烂后入精盐，冷却后服食。3 日食完，隔 3 日再制作，连续制作 4～5 次。

【主治】 经前期紧张综合征。

方 52

【处方】 乌梅 30 克，红糖适量。

【用法】 将乌梅、红糖水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 子宫出血。

方 53

【处方】 乌梅、金樱子各 10 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 3 次服，连服 7 日。

【主治】 无淤血型月经过多。

方 54

【处方】 乌梅肉、生姜各 10 克，红糖适量。

【用法】 将乌梅肉、生姜、红糖水煎。每次服 100 毫升，每日 2 次。

【主治】 肝胃不和的妊娠呕吐。

方 55

【处方】 绿豆 10 克，橘子皮 3 克，乌梅 10 克。

【用法】 将上药加水煎，去渣取汁。代茶饮。

【主治】 妊娠呕吐。

方 56

【处方】 乌梅（火煨）、枳实各 100 克。

【用法】 将上药共研为细末。每日服 2 次，每次 3 克～

5 克。

【功效】 补气升提。

【主治】 子宫脱垂。

【宜忌】 服药期间忌食辛辣，并注意调养。

方 57

【处方】 乌梅 50 克，双花 100 克，雄黄 20 克，蜂蜜适量。

【用法】 将上药共研末，炼蜜为丸，每丸重 3 克。每次含化 1 丸，每日 3~5 次，徐徐咽服。

【主治】 咽喉肿痛。

方 58

【处方】 乌梅、硼砂各等量。

【用法】 将上药捣为丸，如黄豆粒大。每次含化 1 丸。

【主治】 喉头炎、扁桃体炎、喉头肿痛等。

方 59

【处方】 乌梅 60 克，醋 250 毫升，天名精 100 克，芙蓉叶 120 克，制半夏 50 克，白糖 250 克。

【用法】 将醋、制半夏浸渍 24 小时，再与其它各药同煎，去渣取汁，浓缩收汁加白糖溶化成 500 克，装瓶贮存备

用。每日 3~5 次，每次半匙含服，缓缓咽下。

【主治】 刺激性气体所致慢性咽部充血、咽痛、咽部多滤泡、干咳等。

方 60

【处方】 乌梅 10~20 个。

【用法】 将乌梅加水煎成浓液，频频含服。

【主治】 鱼骨卡喉。

方 61

【处方】 防风、乌梅、甘草、栀子、制大黄、苦参各 15 克，茵陈 50 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服，连服 3~5 日。

【主治】 荨麻疹。

方 62

【处方】 马齿苋 30 克，乌梅、绿豆衣、地骨皮各 15 克，地龙干 9 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 荨麻疹。

方 63

【处方】 乌梅 2500 克。

【用法】 将乌梅加适量水煎，去核浓缩成约 500 克膏状。
每次 10 克，每日 3 次，温开水冲服，30 日为 1 个疗程。

【主治】 牛皮癣。

方 64

【处方】 乌梅 50 克，白糖少许。

【用法】 将乌梅洗净，去核，水煎，熬成膏，装瓶备用。
每次 9 克，每日 3 次，白糖调味，开水冲服，服用日数视病情而定。

【主治】 牛皮癣。

方 65

【处方】 乌梅肉 3 克，野菊花 2 克，天门冬 1 克，绿茶适量。

【用法】 将上药加水煮 1 沸，温浸 0.5~1 小时。代茶饮。

【主治】 有害气体中毒。

(二) 黑 枣

枣属鼠李科植物。有红枣、黑枣、酸枣等品种。红枣古称大枣，黑枣称南枣，酸枣的核仁为酸枣仁，均可入药。酸枣树皮亦可药用。

1. 营养成分与性能

黑枣味甘，性平，无毒，古有良枣、美枣之称。它除了含有丰富的蛋白质、脂肪外，鲜枣的含糖量达 20%~36%，干枣达 55%~80%，比甘蔗和甜菜的含糖量还高，可与新疆的哈密瓜干和葡萄干比美，每 100 克产热能为 418 千焦。黑枣所含的磷和钙比一般果品的多 2~12 倍。黑枣中维生素 P 的含量为百果之冠。维生素 P 对健全人体的毛细血管、防治高血压及心血管疾病都有很大作用。黑枣中维生素 C 的含量很高，1000 克黑枣含有 5460 毫克的维生素 C。

2. 医疗保健作用

黑枣有很高的治疗价值。黑枣的可食部分达 90% 以上，是中医常用的上品之药。黑枣是滋养血脉、强健脾胃的妙品。《本草纲目》说：“枣气味甘平，无毒。主治心腹邪气，安中，养脾气，平胃气，通九窍，助十二经，补少气、少津液、身中不足，大惊四肢重，和百药。久服轻身延年。”还认为，它能“润心肺、止咳、补五脏，治虚损，除肠胃癖气”。能治疗泄泻久痢、心悸腹痛。在祖国医学中，以枣治病的方子甚多。枣对治疗水肿病症也很有疗效。

黑枣有健脾益胃的作用，用于治疗脾胃虚损所致的形疲

乏力等；有益气生津的功能，用于治疗心烦失眠、口干少津等；有治疗贫血、血小板减少症、白细胞减少症的作用。枣还有预防输血反应、降低血清丙氨酸氨基转移酶水平等作用。

研究表明，食枣可提高人的免疫能力，促进白细胞的新陈代谢，有降低血清胆固醇和增加血清总蛋白及白蛋白的作用，从而具有抗衰老与延年益寿作用。

黑枣含糖量很高，腹胀及内热甚者不宜食用。

3. 食疗方

方 1

【处方】 鸽子 1 只，红枣、黑枣、桂圆、荔枝、湘莲各 15 克，枸杞子 10 克。

【用法】 将鸽子宰杀，去毛、内脏，洗净，与红枣、黑枣、桂圆、荔枝、湘莲（去衣、芯）、枸杞子同放锅内，加水文火煮鸽肉至熟。食鸽肉。

【主治】 身体虚弱、神疲乏力等。

方 2

【处方】 干黑枣 15 枚，乌梅 5 个。

【用法】 将干黑枣、乌梅洗净，共水煎。每日 1 剂，早、晚各服 1 次，连服 1~3 周。

【主治】 盗汗、虚汗、小儿遗尿等。

方 3

【处方】 干黑枣 10 枚，粳米 30 克～50 克。

【用法】 将干黑枣洗净，加水熬煮半小时，加入粳米，共煮成粥。每日当早餐食用。

【主治】 身体虚弱、神疲乏力、面白无华等。

方 4

【处方】 黑枣 10 枚，乌梅肉 10 克，桑叶 12 克，浮小麦 15 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 表虚自汗。

方 5

【处方】 鲜黑枣 1000 克，蜂蜜 500 克。

【用法】 将鲜黑枣洗净，去核，捣烂，加适量水，用文火煎熬，过滤取汁，加入蜂蜜，于火上调匀，装瓶备用。每次服 15 克，每日 2 次。

【主治】 失眠、口干、大便干燥、干咳无痰等。

方 6

【处方】 黑枣 60 克。

【用法】 将黑枣洗净，加水熬成浓汤即可。食黑枣，饮汤，每日早、晚各 1 次，连食 2~4 周。

【主治】 过敏性紫癜、血小板减少症、白细胞减少症、缺铁性贫血及肝炎等。

方 7

【处方】 黑枣 500 克，猪蹄 1 只，白糖 250 克。

【用法】 将上 3 味同放沙锅内煮熟，分 5 次服完，月经前每日 1 次，连服 2~3 剂。

【主治】 月经不调。

（三）桑 葚

桑葚是桑科植物桑树的果穗，又名桑葚子、桑果、桑实、文武实等。我国大部分地区均产，主要产于浙江、江苏、湖南、四川、河北等地。桑葚很小，圆球形，许多果实排列成串，各串密集成穗，嫩时色青，味酸；成熟后转为紫黑色，味甜多汁，是可口的水果。以个大、肉厚、紫红色、甜者为佳。因其能养血滋阴，祛风除湿，补肝肾，强腰膝，乌须黑发，故亦作为食疗品。但本品性寒凉，脾胃虚寒、便泻者不宜食用。

1. 营养成分与性能

桑葚味甘，性寒，汁多香甜，营养丰富。桑叶有多量胡萝卜素及鞣质。桑皮含还原糖，多缩戊糖及半乳糖酐。成熟桑葚含葡萄糖、蔗糖、琥珀酸、酒石酸、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、尼克酸及色素等。未熟青桑葚含有氢氰酸。

2. 医疗保健作用

桑葚对人体有多种益处，名医李时珍曾告诫后人：“不可不收采也。”

桑葚有黑、白两种。选购时挑选个大、肉厚、黑紫色为好。它能滋补肝肾，充养血脉，去除风湿，滑利关节，令人耳聪目明。明代药物学专著《本草经疏》记述：“桑葚甘寒益血而除热，为凉血、补血、益阴之药。”

桑葚是应时鲜果，若想长年服食，可晒干为末贮藏起来。据《本草新编》记载：“四月采桑葚数斗，饭锅烘晒干，即可为末，桑葚不蒸熟，断不肯干，即干而味已变无用。”值得注意的是，桑葚忌用铁器盛装。也可用桑葚汁和白酒熬制桑葚酒。据古书记载，饮用这种酒可以强壮身体，治疗多发病。

桑葚具有养血、滋阴清热、祛风湿、补肝肾、强腰膝和乌须发等功效，可用于血虚、面色㿔白、头晕、眼花、疲乏无力，或血不养心、失眠、健忘等；亦可用于阴虚内热、潮热盗汗、干咳少痰等；对肝肾亏虚、腰酸腿软、遗精早泄，或须发早白等，亦可服用。此外，肾虚挟风湿、关节酸痛、行走无力亦可用。

桑葚含有多种维生素，具有补肾、补血作用，并可促进人体生长发育。

经动物实验，桑枝煎汁，有使血压下降作用，桑白皮也有降血压、利尿作用。但根及新梢叶无降血压作用。

中老年人因为阴虚、血亏而造成失眠、消渴、干燥及神经衰弱等，可适当吃些桑葚。但须注意以下几点：①腐烂变质忌食。②大便稀溏或泄泻者忌用。③宜用沙锅煎煮，不宜用铁锅。

3. 食疗方

方 1

【处方】 桑葚 50 克～60 克。

【用法】 将桑葚水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 心血不足的失眠、心悸、习惯性便秘等。

方 2

【处方】 鲜桑葚、白酒各适量。

【用法】 将鲜桑葚捣汁，加 2 倍白酒，调匀即可。每日饮 1 小盅，连饮数周。

【主治】 腰腿酸痛无力。

方 3

【处方】 干桑葚、枸杞子、大枣各 250 克，白糖 500 克。

【用法】 将干桑葚、枸杞子、大枣（去核）加水煎成膏，

再加白糖搅拌溶化即可。每日 10 克～15 克，温水冲服。

【主治】 肝肾阴虚、头晕目眩、腰酸腿软、遗精等。

方 4

【处方】 桑葚 1000 克，蜂蜜 500 克。

【用法】 将桑葚洗净，与蜂蜜一起放入沙锅内，用文火煮沸，冷却后装入玻璃罐内存放。每次 3～5 匙，每日 2 次。

【功效】 滋阴养脏，润肠通便。

【主治】 肝肾阴虚、胃肠液少所致的头晕、目花、健忘、失眠、便秘等。

方 5

【处方】 桑葚 50 克，枸杞子 18 克。

【用法】 将桑葚、枸杞子水煎。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 肝肾阴虚所致的头昏眼花。

方 6

【处方】 干桑葚、桂圆肉各 30 克。

【用法】 将干桑葚、桂圆肉煮熟，捣烂。每日 1 剂，分 2 次服，连服 2～3 周。

【主治】 血虚、面色不华、头晕、眼花、疲乏无力等。

方 7

【处方】 干桑葚 30 克，炒枣仁 15 克。

【用法】 将干桑葚、炒枣仁水煎。每日 1 剂，分 2 次服，连服 1~3 周。

【主治】 血虚、失眠、健忘等。

方 8

【处方】 炒决明子 30 克，甘菊、夏枯草、橘饼、何首乌、五味子、麦冬各 10 克，枸杞子、桑葚、桂圆肉各 15 克，粳米 100 克，砂糖适量。

【用法】 将炒决明子、甘菊、夏枯草、橘饼、何首乌、五味子、麦冬、枸杞子、桑葚入沙锅内水煎，弃渣取汁。把粳米洗净，与桂圆肉及煎取的药汁同煮成粥，粥熟时加适量砂糖即可服用。

【功效】 清肝明目，滋阴养肾，荣脑益智。

【主治】 肝肾阴虚、肝火上延的头晕、目眩、头痛、健忘等。

方 9

【处方】 干桑葚（若用鲜品剂量加倍）20 克~30 克，糯米 60 克。

【用法】 将干桑葚用温水浸泡片刻捞出，与洗净的糯米一同入锅中熬粥，当早餐或晚餐用。小儿阴虚发热，可在粥中加冰糖适量，调匀后食用。

【功效】 清热育阴，养血补血。

【主治】 肝肾不足、目昏视弱、贫血、少白头等，亦可作为习惯性便秘或糖尿病病人的日常饮食。

方 10

【处方】 桑葚 50 克～75 克，冰糖适量。

【用法】 将桑葚加水煎煮，加入冰糖。每日 1 剂，分 2 次服。

【功效】 滋阴血，润燥通便。

【主治】 肝肾阳虚所致的健忘、头晕、失眠、便秘等，对神经衰弱兼便秘者效佳。

方 11

【处方】 桑葚 30 克，肉苁蓉 15 克～30 克，黑芝麻 15 克，炒枳壳 9 克。

【用法】 将桑葚、肉苁蓉、黑芝麻、炒枳壳水煎，水沸 1 小时后饮汤。每日 1 剂，分 2 次服。

【功效】 桑葚、肉苁蓉补肾阴、润大肠，黑芝麻滋阴液，炒枳壳理气通畅。

【主治】 阴虚血少所致的便秘。

方 12

【处方】 桑葚、酒曲各适量。

【用法】 将桑葚捣烂取汁，用酒曲如常法酿酒。饮服。

【主治】 头晕、目眩等。

方 13

【处方】 桑葚 100 克，糯米 500 克，酒曲适量。

【用法】 将桑葚洗净，捣烂取汁，和糯米同煮，做成糯米干饭，待冷，加酒曲适量，拌匀，发酵成为酒酿。每日适量，佐餐食用。

【主治】 贫血、头晕等。

方 14

【处方】 干桑葚、制首乌各 30 克。

【用法】 将干桑葚、制首乌水煎。每日 1 剂，时时服用。

【主治】 肾虚、须发早白等。

方 15

【处方】 鲜桑葚适量。

【用法】 将新鲜桑葚洗净。每次 60 克，每日 2~3 次，

连食数周。

【主治】 阴虚内热、口干多饮、大便干结或潮热、盗汗、干咳少痰或潮热盗汗、颈淋巴结肿大等。

方 16

【处方】 桑白皮、冬瓜皮、玉米须各 15 克。

【用法】 将桑白皮、冬瓜皮、玉米须水煎。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 急性肾炎、喘咳、小便不利等。

方 17

【处方】 桑葚膏、黄酒各适量。

【用法】 桑葚膏每次 1 匙，每日 2~3 次，以温水和黄酒调服。

【主治】 贫血、神经衰弱、脚膝痛、肢体麻痹、中风后半身不遂、大便干结等。

方 18

【处方】 桑葚 15 克，红花 5 克，鸡血藤 20 克，黄酒适量。

【用法】 将上药加黄酒水煎。每日 1 剂，分 2 次服，温服。

【主治】 闭经。

方 19

【处方】 枸杞子、桑葚、海带各 15 克。

【用法】 将枸杞子、桑葚、海带加水煎 20 分钟取头汁，再加水煎取 2 汁，头汁、2 汁分开服，相隔 2 小时。每日 1 剂。

【主治】 眼底病（黄斑变性）。

方 20

【处方】 北芪、桑葚各 15 克，菊花 6 克，红糖适量。

【用法】 将北芪、桑葚、菊花水煎，加红糖。每日 1 剂，分 2 次服，连服 7~10 剂。

【主治】 带状疱疹。

方 21

【处方】 桑葚、蜂蜜各 50 克，枸杞子 20 克。

【用法】 将桑葚、枸杞子用文火熬汁，去渣，加蜂蜜收成稠膏贮瓶。每次 1~2 匙，每日早、晚开水冲服。

【主治】 苯中毒。

方 22

【处方】 桑葚 30 克，大枣、阴地蕨各 50 克，白糖少许。

【用法】 将桑葚、大枣、阴地蕨加水煎成浓汁，加白糖收成稠膏贮瓶。每次 1~2 匙，每日早、晚开水冲服。

【主治】 苯中毒。

方 23

【处方】 鲜桑葚 60 克，核桃仁 30 克。

【用法】 将鲜桑葚、核桃仁炖食。每日 1 次，10 日为 1 个疗程。

【功效】 补肝益肾。

【主治】 膝关节炎。

方 24

【处方】 桑葚、荸荠各 60 克。

【用法】 将桑葚、荸荠加水煎汤。每日 1 剂，早、晚 2 次服，1 周为 1 个疗程。

【主治】 性欲亢奋。

（四）黑橄榄

橄榄为橄榄科植物橄榄的果实，又称青果、甘榄、福果、谏果。主要产于我国广东、广西、福建、四川、云南及台湾等地。其形状两头细，中间粗，如纺纱用的纱棒，色青味苦涩而酸，但久嚼却变为清甜。以个大、肉厚、色灰绿、无黑斑者为佳。我国一些地区把它当作吉祥如意的象征，有苦尽甘来的含意。橄榄在初冬时成熟，鲜食较少，多制成各种干果蜜饯，如香草橄榄、咸橄榄、九制橄榄、辣椒榄等，深受人们喜爱。

1. 营养成分与性能

黑橄榄味酸、涩、苦、甘，性平，入肺、胃经。黑橄榄含有丰富的营养，每100克黑橄榄含蛋白质1.2克、脂肪1克、糖类12克、粗纤维4.1克、钙204毫克、磷60毫克、铁1.4毫克、维生素C21毫克，还含有镁、锌、鞣酸等。

2. 医疗保健作用

据《日华子本草》记载，橄榄能“开胃、下气、止渴”。《本草纲目》记载，橄榄能“治咽喉痛，咀嚼咽汁，能解一切鱼鳖毒”。又据《本草再新》记载，橄榄能“平肝开胃，润肺滋阴，清痰理气，止咳嗽，治吐血”。橄榄生食又硬又脆，苦、涩、酸、咸俱全，难以下咽，奇异的是嚼后回味满口生津，甘美如饴，余味无穷，可清肺利咽，生津解毒，是一种特殊的果品，受到人们欢迎。当上火、喉痛、咽肿时，含服一些青橄榄有去火疗喉的功效。中医成药中的青果丸就专治嗓子痛

及声嘶。橄榄煮汁加白糖作冷饮，可生津液、除烦热、开胃顺气、清咽止渴。此外，橄榄还可炒后研成粉末，和猪油调成膏状，治疗口唇干裂生疮；与香油调敷可治疗乳头干裂。

据临床报道，鲜橄榄连核对急性菌痢有较好疗效，可使大便正常并退热。橄榄湿敷，对阴囊湿疹、女阴溃疡、渗出性湿疹等均有治疗效果。

橄榄的仁、核、露均可药用。橄榄经蒸馏后可提炼得橄榄露，有清肺、利咽、生津、止渴的作用，适用于咽痛、咳嗽、烦躁及醒酒；橄榄仁有润燥的功效；橄榄核烧存性研末，或磨汁内服，或外用调敷、涂抹，可治疗鱼骨卡喉；橄榄根有疏筋活血的功能。橄榄有止咳镇惊的作用，用于出血、癫痫等。橄榄对大脑神经有镇静作用，对痢疾杆菌有抑制作用，并有收敛、消炎及减少渗出的作用，对于溃疡面的恢复很有好处。

3. 食疗方

方 1

【处方】 黑橄榄核 4 个，冰糖 15 克。

【用法】 将黑橄榄核打碎，加冰糖及水适量，煎至出味，趁温 1 次顿服。

【主治】 咳嗽。

方 2

【处方】 咸黑橄榄 20 个，豆腐皮 50 克。

【用法】 将咸黑橄榄、豆腐皮加水煎煮，去渣取汁。饮服。

【主治】 干咳。

方 3

【处方】 黑橄榄适量。

【用法】 将黑橄榄压扁，用盐腌 2 周，去核，然后用水煎。每次 5 个，连食 1~3 周。

【主治】 胃脘痛。

方 4

【处方】 黑橄榄 15 个。

【用法】 将黑橄榄烧炭存性，研末。每次 6 克，每日 2 次，连服 3~7 日，用热米汤调服。

【主治】 肠风下血。

方 5

【处方】 新鲜黑橄榄适量。

【用法】 将新鲜黑橄榄放于口中，嚼汁吞咽。每日 7～10 个，连食 3～7 日。

【主治】 口干心烦、咽喉疼痛、声嘶、咳嗽等。

方 6

【处方】 黑橄榄 5 个，绿茶适量，胖大海 2 个，蜂蜜 20 克。

【用法】 将黑橄榄水煎，取汁 500 毫升，然后用此汁泡入绿茶和胖大海，调入蜂蜜。频频饮服，连服 1～4 周。

【主治】 慢性咽炎、喉炎引起的声音嘶哑、咽喉干痛等。

方 7

【处方】 黑橄榄 100 克，明矾 50 毫克。

【用法】 将黑橄榄（去核）加水煎成浓流膏，加明矾，再煎成浓膏。每次 2 克～3 克，每日数次，温开水化服。

【主治】 喉炎、癰病等。

方 8

【处方】 黑橄榄核 30 克，冰片 1.5 克。

【用法】 将黑橄榄核焙焦，研末，加冰片合研即成。每次用 0.3 克吹入喉部，1 次不见效再吹，最多不过 3 次即愈。

【主治】 鸡骨、鱼刺卡喉等。

方 9

【处方】 鲜黑橄榄 15 个，猪瘦肉 150 克，精盐适量。

【用法】 将鲜黑橄榄去核，捣烂，与猪瘦肉加水共煮，加少量精盐。食猪肉，饮汤，每日 1 次。

【主治】 痔疮出血、慢性胃出血等。

方 10

【处方】 黑橄榄核、荔枝核、山楂核各等份，茴香适量。

【用法】 将黑橄榄核、荔枝核、山楂核烧存性，研末，每次 6 克，空腹用茴香汤送服。

【主治】 阴囊水肿。

方 11

【处方】 黑橄榄 12 克，柚皮 9 克。

【用法】 将黑橄榄、柚皮加水，旺火隔水炖熟。每日服 1 次，连服 5~7 次。

【主治】 妊娠呕吐。

方 12

【处方】 鲜黑橄榄 100 克。

【用法】 将鲜黑橄榄（连核）加水 200 毫升，文火煎 2～3 小时，煮取 100 毫升，纱布过滤。成人每日服 3～4 次，每次 25 毫升～30 毫升。

【主治】 细菌性痢疾。

方 13

【处方】 鲜黑橄榄 20 个，冰糖适量。

【用法】 将鲜黑橄榄加水炖冰糖。每日 1 剂，分 3 次服。

【主治】 百日咳。

（五） 荸 荠

荸荠又名地栗、乌芋，属莎草科植物。苗称通天草，均入药用。

1. 营养成分与性能

通天草味苦，性平，荸荠味甘，性寒，含粗蛋白、脂肪、淀粉、钙、磷、铁及维生素 C。荸荠中含一种抗菌物质，名为“荸荠英”，对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌及产气杆菌有效，不耐热，在有机溶剂中不溶。

2. 医疗保健作用

荸荠可解丹石热毒，除胸中实热，为清热、利尿、降血压药。并有抑制绿脓杆菌、金黄色葡萄球菌、大肠杆菌及产气杆菌的作用。通天草有利尿通淋之功。

3. 食疗方

方 1

【处方】 通天草、鲜芦根各 30 克。

【用法】 将通天草、鲜芦根水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 全身水肿、小便不利等。

方 2

【处方】 荸荠、海蜇头各 60 克~120 克。

【用法】 将荸荠、海蜇头（洗去盐分）加水煮汤。每日 1 剂，分 2~3 次服。此即清代名医王士雄之“雪羹汤”。

【主治】 高血压、慢性咳嗽、吐浓痰等。

方 3

【处方】 荸荠、生石膏各适量。

【用法】 将荸荠、生石膏加水煮汤。代茶饮。

【主治】 预防流行性脑膜炎。

方 4

【处方】 荸荠 90 克，桤柳 15 克（或鲜枝叶 30 克）。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 麻疹透发不快。

方 5

【处方】 黄梨 100 个，鲜竹叶 100 片，鲜芦根长 6 厘米，
荸荠 50 克，橘红 10 克，竹沥 30 克。

【用法】 将黄梨取汁，鲜竹叶煎汁，鲜芦根取汁，荸荠
取汁，橘红煎汁，竹沥慢火浓缩。上述汁液浓缩成膏。每次
3 克～5 克，每日 2 次。

【功效】 生津润肺止咳。

【主治】 咳嗽。

方 6

【处方】 羊肚 1 个，荸荠、红花、桑葚各 60 克。

【用法】 将羊肚洗净，红花、荸荠、桑葚放入羊肚内，
蒸熟烂。随食量食用。

【功效】 滋阴，清热。

【主治】 阴茎痰核。

方 7

【处方】 荸荠 7 个，罗汉果 1 个，枇杷叶 10 克。

【用法】 将荸荠、罗汉果、枇杷叶水煎。每日 1 剂，分
2 次服，连服 5 日。

【主治】 百日咳。

方 8

【处方】 胡萝卜 100 克，荸荠 60 克，香菜 30 克。

【用法】 将胡萝卜、荸荠、香菜水煎。代茶饮，每日 1 剂，连服 2~4 日。

【主治】 麻疹（出疹期）。

方 9

【处方】 荸荠、苋菜各 50 克，冰糖适量。

【用法】 将荸荠洗净，去皮，与苋菜、冰糖同放锅内，加水适量煎煮 30 分钟。食荸荠，饮汤，不拘时间，少量多次。

【主治】 乙型脑炎。

方 10

【处方】 鲜荸荠 10 个，酒酿 100 克。

【用法】 将鲜荸荠洗净，去皮，切片，与酒酿同入锅内，加水煮熟食用。

【主治】 水痘。

方 11

【处方】 荸荠 5~6 个，薏米 15 克，白糖适量。

【用法】 将荸荠洗净，去皮，切片，与薏米加水同煮成粥，酌加白糖。每日早、晚分服。

【主治】 小儿湿疹。

方 12

【处方】 鲜藕 250 克，荸荠 125 克，梨 2 个，生地 15 克，白糖适量。

【用法】 将上药加水同煮。每日 1 剂，分 2 次服，连服 4~5 剂。

【主治】 胃中虚火型牙出血。

（六）桂 圆

桂圆为无患子科植物龙眼的假种皮，又称龙眼肉，圆眼肉等，是我国有名的传统水果。主要产于我国福建、台湾、广东、广西、云南、贵州及四川等地。果实形状浑圆，外有果壳，黄褐色。果肉新鲜时呈乳白色，半透明，饱含水分，味甜如蜜。以个大、肉厚、质细软、色棕黄、味浓甜、半透明者为佳。新鲜果实易于腐败，不耐贮藏和运输。加工后变成暗红色，除食用外，中药方中亦常使用。

1. 营养成分与性能

桂圆味甘，性平，无毒，含有葡萄糖、蔗糖、酒石酸和维生素 A、维生素 B 及少量脂肪、腺嘌呤、胆碱等，还含有蛋白质及多种氨基酸。所含物质除营养全身外，特别对脑细胞有一定的补养作用。据美国一研究结果显示，其对增强记忆和消除疲营特别有效。

2. 医疗保健作用

桂圆自古便是滋补佳品。李时珍说：“食品以荔枝为贵，而资益则龙眼为良，盖荔枝性热，而龙眼性和平也。”常用桂圆煮粥食用，可延年益寿，年老而体弱少年。《名医别录》称其为“益智”，言其功能养心益智。桂圆肉、核、皮及根均可作药用。

桂圆有益心脾、补气血、安心神的作用，用于久病体虚、年老及产后虚弱、心悸、健忘、失眠等；有生津滋润五脏的作用，可治疗阳虚津伤之症。近年研究发现，对大脑皮质有镇静作用，对癣菌有抑制作用。

桂圆肉的浸剂，在试管内对奥杜盎小芽胞癣菌有抑制作用。桂圆叶适用于外伤，有止血、消炎作用，可开胃益脾，补心长智。果核为收敛止血药。但桂圆性温而滋腻，内有痰火、湿滞、停饮者，不宜食用。

3. 食疗方

方 1

【处方】 鸡蛋 1 个，桂圆肉 6 个，白糖适量。

【用法】 将鸡蛋打入碗中，勿搅，令其黄白分明，撒入白糖，蒸至半熟。取桂圆肉塞入蛋黄内，再蒸至熟。当点心食用，每日 1 次，宜长期食用。

【功效】 补中益脾，养心安神。

【主治】 心脾两虚的虚烦不寐、健忘等。

方 2

【处方】 母鸡 1 只，桂圆、荔枝、黑枣、莲子肉、枸杞子各 15 克，冰糖 30 克，精盐、胡椒粉各适量。

【用法】 将母鸡宰杀，去毛、内脏，洗净，桂圆、荔枝去壳，莲子去皮、心，黑枣洗净，与整只母鸡同放入大钵内，加冰糖、精盐，上笼蒸 2 小时，再放入洗净的枸杞子，蒸 5 分钟取出，撒上胡椒粉即可。佐餐食用。

【功效】 气血虚弱，益精明目。

【主治】 气血虚弱、耳鸣、面色苍白、病后体虚等。

方 3

【处方】 鲜桂圆 1000 克，冰糖 200 克。

【用法】 将鲜桂圆去皮、核，与冰糖放在锅内蒸，反复蒸、凉 4~6 次。当桂圆变色后冷却，装瓶备用。每次吃 5 个，每日 3 次，连续服食。

【主治】 病后体虚、神疲乏力、失眠、健忘等。

方 4

【处方】 桂圆肉 20 克，党参、黄芪各 15 克，当归、甘草、酸枣仁各 10 克，丹参 12 克，桂枝 5 克，麦片 60 克，大枣 5 枚。

【用法】 将党参、黄芪、当归、甘草、酸枣仁、丹参、桂枝用水泡 1 小时，取出置沙锅中，加水 1000 毫升，煎煮后取汁，与麦片、桂圆肉、大枣及适量水同煮为粥。温热服，每日服 2 次。

【功效】 补虚弱，活血脉，安心神，祛淤痛。

【主治】 神经衰弱。

方 5

【处方】 桂圆肉 4~6 个，莲子、芡实各等量。

【用法】 将上药加水炖汤。睡前服。

【主治】 贫血、神经衰弱、心悸怔忡、自汗盗汗等。

方 6

【处方】 桂圆肉、酸枣仁各 9 克，莲子 15 克，芡实 10 克。

【用法】 将上药同煎为汤。睡前服用，连服 2~4 周。

【主治】 神经衰弱、头昏眼花、健忘失眠等。

方 7

【处方】 桂圆肉、莲子各 15 克～30 克，大枣 5～10 枚，糯米 30 克～60 克，白糖适量。

【用法】 将大枣洗净，去核，莲子去心、皮，糯米淘净，共与桂圆肉一同入锅，加适量水煮粥。服时加白糖即可。

【功效】 健脾和胃，养心益肾。

【主治】 心悸、怔忡等。

方 8

【处方】 桂圆肉 10 克，猫肉 1250 克，猪瘦肉 150 克，枸杞子 15 克，甘蔗 90 克，鸡汤 1250 毫升，葱、生姜、料酒、精盐、猪油、味精、胡椒粉各适量。

【用法】 将猫肉、猪瘦肉切成块；枸杞子、桂圆肉用温水洗净；甘蔗用刀劈开，再剁成 4 节；葱切成段；生姜切成片。锅内放猪油烧热，放入葱段、生姜片炒出香味，烹入料酒，放入水、猫肉块，水开后撇去血沫，待猫肉煮透后捞出，用温水洗净。猪肉块用开水煮透，洗净。汤钵 1 个，把猫肉块、猪肉块及全部配料一起放入，下精盐、料酒、葱段、生姜片，倒入鸡汤，上蒸笼蒸熟。食用时拣去葱段、生姜片、甘蔗，加少许味精、胡椒、精盐即可（炖猫肉放甘蔗，是为了去掉猫肉的腥膻味）。佐餐食用。

【功效】 养血通络，滋阴补肾。

【主治】 血小板减少性紫癜。

方 9

【处方】 桂圆树皮 30 克～60 克。

【用法】 将桂圆树皮煎汤。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 脾虚泄泻。

方 10

【处方】 桂圆树鲜根、土牛膝全草各 30 克。

【用法】 将上药水煎服。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 丝虫病、丝虫病性淋巴腺炎等。

方 11

【处方】 桂圆肉 120 克，黑枣 250 克。

【用法】 将桂圆肉、黑枣（去核）共捣成泥为丸，每丸重 9 克。每次 1～2 丸，每日 3 次，淡盐水送服。

【主治】 气虚心悸、怔忡不安等。

方 12

【处方】 桂圆核适量。

【用法】 将桂圆核连壳烧炭存性，研细末，热酒冲服。

【主治】 胃寒。

方 13

【处方】 桂圆肉 30 克，莲子肉（去皮、心）50 克，冰糖适量。

【用法】 将莲子肉研磨成细粉，用冷水调成糊状，然后与桂圆肉一同入沸水中煮成粥，加入冰糖即可。每晚临睡前服 1 碗。

【功效】 健脾益气，开胃消食。

【主治】 心脾血虚、腹胀、纳呆、消瘦、烦躁、失眠、健忘及手术后的康复等。

方 14

【处方】 桂圆肉 10 个，莲子 20 克，糯米 30 克。

【用法】 将桂圆肉、莲子、糯米洗净，熬粥。当早餐食用。

【主治】 久病体虚、面色苍白、贫血等。

方 15

【处方】 桂圆肉、山药各 20 克，小甲鱼 1 只。

【用法】 将甲鱼宰杀，洗净，连壳与山药、桂圆肉同放瓷碗中，加适量水，隔水蒸熟。食甲鱼肉，饮汤，连食数次。

【主治】 肺结核咳嗽咯血、低热盗汗、病后体虚、心悸失眠、饮食不振及各种慢性病的康复等。

方 16

【处方】 桂圆核、荔枝核、小茴香各等份，升麻 3 克，白酒适量。

【用法】 将荔枝核、桂圆核、小茴香炒后研为细末。空腹服 3 克，每日 2 次，以升麻、白酒煮水送服。

【主治】 疝气偏坠、小肠气痛等。

方 17

【处方】 桂圆肉、大枣、蜂蜜各 500 克，生姜汁 10 毫升。**【用法】** 将大枣去核，与桂圆肉捣烂，放锅内，加适量水熬煎 1 小时，加入蜂蜜、生姜汁搅匀，冷却后装瓶备用。每日 2 次，每次 15 克。

【主治】 脾胃虚弱、食欲不振、面色萎黄、妊娠水肿、小便不利等。

方 18

【处方】 桂圆肉、生姜、大枣各适量。

【用法】 将桂圆肉、生姜、大枣水煎服。

【主治】 产后水肿。

方 19

【处方】 桂圆肉、莲子（去心）各 50 克，山药粉 100 克。

【用法】 将莲子、桂圆肉文火煲汤，加山药粉煮粥。每日食 1~2 次。

【功效】 补益脾肾，扶正培本。

【主治】 脾虚所致妊娠阴道出血。

（七）黑瓜子

人们所吃的瓜子，不论是葵花子、黑瓜子、南瓜子，都对人体有很好的营养和医疗作用。

1. 营养成分与性能

黑瓜子含有丰富的脂肪，子仁含脂肪高达 30%~60%，而且所含脂肪为不饱和脂肪酸，其中亚油酸占 5%。它还含有丰富的蛋白质、糖类、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、胡萝卜素及钙、磷、铁等，特别是所含的蛋白质为优质蛋白质，可与各种肉类比美，含量高达 30%。

2. 医疗保健作用

黑瓜子具有镇静安神、降血压、驱虫的功效，适用于治疗高血压病、眩晕、神经衰弱及驱蛔虫等。黑瓜子有助于人体发育和生理调节，能起到降低胆固醇的作用，对防治动脉硬化、高血压及冠心病颇为有效。

嗑瓜子，不仅能给人体补充营养，起到医疗作用，而且

可以刺激整个消化系统，使其兴奋。舌头上的“味蕾”可以把瓜子的美味传递给大脑，使含有多种消化酶的唾液分泌旺盛，胃也相应地加强了消化液分泌，对促进食欲和帮助消化胃内食物都大有益处。

嗑黑瓜子也应注意：①少吃咸味太浓的瓜子，因为久则“咸以伤肾”，对咸瓜子宜嗑不宜含。②不能吃变质、有哈喇味的瓜子和发霉的瓜子。③不宜长时间不停地吃瓜子，因为久吃会伤津液，导致口干舌燥，甚至会将口舌磨破。④吃瓜子时最好泡上一杯绿茶，边吃瓜子，边呷上一两口茶，不仅能生津滋液，而且有利于对瓜子蛋白质的吸收。⑤嗑瓜子后，尤其是晚上要及时漱口或刷牙，以防瓜子仁碎屑残屑留在牙缝里腐蚀牙齿。

3. 食疗方

方 1

【处方】 黑瓜子 50 克，冰糖适量。

【用法】 将黑瓜子连壳捣碎，水煎，去渣取汁，加冰糖饮用。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 肺结核咯血、便血等。

方 2

【处方】 黑瓜子壳、红糖各适量。

【用法】 将黑瓜子壳捣碎，水煎，去渣取汁，加红糖饮

用。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 呕血、咯血、便血等。

七、调 味 品

(一) 黑 酱

酱为面粉、豆类经蒸罨发酵，加盐、水制成的糊状物，可呈黄色或黑色。有豆瓣酱和甜面酱两大类。以小麦粉作成的称甜面酱，以黄豆、蚕豆等制成的称豆瓣酱。也可加入花椒、辣椒、麻油、肉、鱼、虾等而作成各种花色酱。全国各地均能制酱，以四川郫县、资阳等地所产豆瓣酱为最著名。酱以其独特滋味充当菜肴或作作料，古有“圣人不得酱不食”之言，可见它是广为人民所喜爱的调味品。同时，它也是一味具有相当价值的药品。据说，酱就是因为它像将军平暴除恶那样可治疗各种食物之毒而得名。但多食有生痰动气之弊，故当适量为宜。

1. 营养成分与性能

酱味咸，性寒，入脾、胃经。酱中还含有较多蛋白质、脂肪、糖类、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、灰分、钙、磷、铁、甲酸、乙酸、琥珀酸、乳酸、曲酸等。豆瓣酱中蛋白质、脂肪等含量高于甜面酱，而甜面酱淀粉成分高于豆瓣酱。酱的蛋白质中除含多肽、肽等外，主要为酪氨酸、胱氨酸、丙氨酸、亮氨酸、脯氨酸、天冬氨酸、赖氨酸、精氨酸、组氨酸、

谷氨酸等。

2. 医疗保健作用

黑酱有刺激食欲，使人摄入更多营养物质的作用。黑酱与各种食品调配，能增加菜肴的色、香、味，给人以特殊营养价值。黑酱有清热除烦之功。治疗暑热火邪、心胸烦满等，能解诸毒，如鱼、肉、蔬菜、蕈、药、火、蛇、虫、蜂、蝎等毒，并治疗汤火灼伤未成疮者。

3. 食疗方

方 1

【处方】 豆瓣酱 150 克。

【用法】 将豆瓣酱用水洗去汁，豆瓣捣烂，取一半豆瓣酱用米汤或开水调服，另一半敷于损伤处或作二服，服用 1～3 日。

【主治】 食物和药物中毒、虫兽咬伤、暑热烦满等。

方 2

【处方】 豆瓣酱 250 克。

【用法】 将豆瓣酱去汁取豆瓣，炒研末。每次 3 克，用米汤送服，每日 2 次，连服 3～5 日。

【主治】 妊娠下血。

(二) 酱 油

酱油为黄豆（或经脱脂）、蚕豆、小麦、米、麸皮等经发酵，加盐和水而制成的棕色液体调味品。酱油和酱制作基本原理和原料均大致相同。亦可加各种营养成分或其它调味品而有不同名目，如辣酱油、虾子酱油、香菰老抽等。酱油是一种营养丰富、滋味鲜美的调味品，常为食物红烧的作料或用来浸渍瓜类、蔬菜、鱼、肉等，并具有一定药用价值。但多食亦有生痰动嗽之弊，应以酌量为宜。

1. 营养成分与性能

酱油味咸，性寒，入脾、胃经。酱油含有一定量的蛋白质、脂肪、糖类和多种氨基酸，除含有豆类本身所含各种营养成分外，还以其附加其它食料而增加其营养作用。此外，还含有多种维生素及钠、钙、镁、钾、铁、乙醇、有机色素、灰分等。

2. 医疗保健作用

酱油作为调味品因其具备特殊的色、香、味而对机体有兴奋神经、增进食欲作用。有解热除烦之功，可治疗疮初起、暑热烦满等。能除鱼、肉、蔬菜、药物、虫兽之毒，治疗食物和药物中毒、汤火灼伤及虫兽咬伤等。

近年来，我国酱油生产出现了许多特色的风味酱油，不仅味道鲜美，而且具有一定的医疗功效。

(1) 冬菇酱油：它保持了冬菇所含有的丰富营养物质，不仅风味独特、滋味鲜美，而且能调节人体的新陈代谢，帮助

消化，具有增强人体抗病能力的作用。

(2) 海带酱油：这种酱油以海带为主要辅料，经过热溶配制而成。它含有大量的碘，长期食用，可以防治甲状腺肿大、大骨节病、高血压和结核病等。

(3) 无盐酱油：是以药用氯化钾、氯化铵代替钠盐，采用无盐固态发酵工艺酿成。适宜于心脏病、肾脏病、肝硬变、高血压和水肿病人食用。

(4) 蚕蛹酱油：以蛋白质含量达 50% 的优质蚕蛹为主要原料，采用酶法新工艺酿制。其色泽纯正，味道鲜美，有浓郁的酱香和酯香味。每毫升含人体必需氨基酸 3.5 毫克。经常食用有增强体质、促进智力发育和抗老保健作用。

(5) 蘑菇酱油：用蘑菇汁液酿制而成，含有 17 种氨基酸。鲜美适口，帮助消化，适合儿童和老年人食用。

(6) 维生素 B₂ 营养酱油：这种酱油中维生素 B₂ 性质稳定，在常温下保存 4 个月，其保存率仍达 87.8%，加热煮沸 30 分钟后，所含维生素 B₂ 基本上不会被破坏。食用此种酱油 19 日后，人体内维生素 B₂ 的含量达到所需的正常标准。

食用和贮存酱油必须讲究科学，如果使用和贮存不当，不但不能充分摄取其营养，发挥其调味的功能，反而会给人体造成危害。

食用酱油时一般应先经过加热煮沸，尔后晾凉备用。如果凉拌或直接往饭、菜里加生酱油，往往会把酱油表面滋生的有害微生物吃入肚里，危害人体健康。但也不宜将酱油过早地放入菜锅，这样会使营养价值降低。盛放酱油的容器应洗净，控于水，不可混入生水，亦不可将酱油放入高温处存

放，以免变质，食后有损健康。

3. 食疗方

方 1

【处方】 酱油 30 毫升。

【用法】 将酱油加水适量。饮服，每日 2 次。

【主治】 暑热烦闷及鱼肉、蔬菜、药物中毒等。

方 2

【处方】 马齿苋、韭菜各等量，面粉、葱、生姜、猪肉、酱油、精盐、鸡蛋各适量。

【用法】 将马齿苋、韭菜分别洗净，阴干 2 小时，切碎末；将鸡蛋炒熟炒碎，然后将马齿苋、韭菜、鸡蛋拌在一起，加上精盐、酱油、猪肉、味精、葱、生姜末为馅，和面制成包子，放在蒸笼里蒸熟食用。

【功效】 清热祛湿，散血解毒。

【主治】 冠心病。

（三）胡 椒

胡椒为胡椒科植物胡椒的果实，又名味履支、浮椒、玉椒等。胡椒粒呈球形，幼果绿色，成熟果呈红黄色。未成熟果晒干或烘干后成黑褐色，即黑胡椒，以粒大、饱满、色黑、

皮皱、气味强烈者为佳。成熟果采后水浸，擦去外皮晒干，表面呈灰白色，即白胡椒，以个大、粒圆、坚实、色白、气味强烈者为佳。本品原产于印度南部、马来西亚、印度尼西亚、泰国、越南等地，现国内各地均有种植，以广东、广西、云南等地为胜。胡椒为常用调味品，也是一味良药。但由于本品甚为燥热，不宜过食久食，对于胃热、阴虚等内热较重者尤不宜食用，以免助火伤身。绿豆能制胡椒偏性。

1. 营养成分与性能

胡椒味辛，性温，无毒。每100克胡椒含蛋白质9.6克、脂肪2.2克、糖类74.6克、钙2毫克、磷127毫克、铁9.1毫克、胡萝卜素0.06毫克、维生素B₁0.09毫克、尼克酸1.81毫克，还含有胡椒碱、胡椒脂碱、胡椒新碱、向日葵素、二氢葛缕醇、氧化石竹烯、隐品酮、反—松香芹醇等。此外，尚含淀粉、色素等，产热能6255千焦。

2. 医疗保健作用

胡椒有强烈辛辣芳香气味，自唐代以来就成为我国广为应用的调味品，能增进食欲，帮助消化。《本草纲目》说：“胡椒暖肠胃，除寒湿反胃、虚胀冷积、牙齿浮热作疼。”这些记载说明，胡椒能温中散寒，属辛温类药。中医常用以治疗腹痛、反胃、食欲不振、牙痛等。现代医学认为，胡椒有健胃、解热、利尿等作用。服小量有增进食欲的作用；服大量则刺激胃粘膜，使之充血。此外，可作支气管粘膜刺激剂，还能解鱼、蟹、蕈等引起的食物中毒。

在运用胡椒方面，李时珍深知其利弊，他在《本草纲目》中说，胡椒性辛热，适用于肠胃因寒湿引起的病症。如

果是热性病，则不宜用，因可动火作气。他指出：“时珍自少嗜之，岁岁病目，而不疑及也。后渐知其弊，遂痛绝之，目病亦止。”这是李时珍自己的亲身体会，说明胡椒性热只适用于寒证和虚证，热证和内热火旺者应忌用。

胡椒对改善食物香味，促进胃肠蠕动，加速血液循环均有显著作用。胡椒温中下气，可治疗脘腹冷痛、反胃呕吐、宿食不消、冷气上冲等；有消痰燥湿之功，可治疗寒痰壅盛、寒湿泄泻、寒滑冷痢、虚胀冷积、寒疝腹痛等；能解毒消炎，可治疗疔腮、疔疮、食物中毒、疮肿、毒蛇咬伤、犬咬伤等。

3. 食疗方

方 1

【处方】 黑胡椒 7 粒，大枣 3 枚。

【用法】 将黑胡椒、大枣共水煮。食大枣，饮汤，每日 1 剂。

【主治】 胃痛。

方 2

【处方】 黑胡椒 10 粒，大枣 3 枚，甜杏仁 5 个。

【用法】 将黑胡椒、大枣、甜杏仁混合捣碎，用温开水调服，成人每日服 1 剂，儿童及体弱者酌减。

【主治】 胃寒痛。

方 3

【处方】 黑胡椒末 0.9 克，煨姜 30 克。

【用法】 将黑胡椒、煨姜加水 2 大杯，煎至 1 杯，分 3 次服。

【主治】 反胃。

方 4

【处方】 黑胡椒子 3~6 粒。

【用法】 将黑胡椒研碎，加水 100 毫升，文火煎煮约半小时，去渣饮汤，1 次服完。如疼痛不缓解，隔 4 小时后可再服 1 次。

【主治】 肠蛔虫症。

方 5

【处方】 黑胡椒、醋、白酒各适量。

【用法】 将黑胡椒醋浸、晒干、再浸，反复 7 次，研末，白酒糊丸，如梧桐子大。每次 30~40 丸，每日 2 次，连服 3~7 日，淡醋汤送服。

【主治】 反胃呕吐、痰饮、宿食、胃痛、气逆、夏季冷泻及霍乱等。

方 6

【处方】 黑胡椒 10 粒，绿豆 80 粒。

【用法】 将黑胡椒、绿豆共研细末，开水泡服。分 2 次服。

【主治】 赤白痢疾。

方 7

【处方】 黑胡椒 50 粒，白酒适量。

【用法】 将黑胡椒碾碎，白酒用水温热，冲入碾碎的黑胡椒上，趁热服用。每日 1 剂。

【主治】 阳痿。