



淡豆豉，别名豉、豆豉、杜豆豉、香豉、香豆豉、淡豉、大豆豉、清豆豉、杜豆豉。药性，苦、辛，凉。归肺、胃经。功效，解表，除烦，宣发郁热。



香豉 李时珍曰：造淡豉法，用黑大豆二三斗，六月中淘净，水浸一宿，沥干，蒸熟，取出摊席上，候微温，蒿覆；每三日一看，候黄衣上遍，不可大过，取晒簸净，以水拌之，干湿得所，以汁出指间为准。安罐中，筑实，桑叶盖浓三寸，密封泥，于日中晒七日，取出，曝。以时珍之治法，所得之豉，其味臭烈。然古者臭香互称，以臭为香。知仲景所谓香豉，即臭豉。



淡豆豉又名香豉、淡豉等，为豆科植物大豆的种子经蒸罨加工而成。其性凉，味苦、辛。具有解表，除烦，宣发郁热之功效。适用于感冒、寒热头痛、烦躁胸闷、虚烦不眠等病症。

相传，唐代文学家王勃在为滕王阁作序的时候，与中药豆豉还有一段有趣的故事呢。王勃，字子安，初唐四杰之首，其文《滕王阁序》古今流传，享誉文坛。

话说唐上元二年间，南昌都督阎某于重阳节为重修滕王阁完成而大宴宾客。这天，“初唐四杰”之一的王勃恰好路过洪州，也被邀请而来。席间，阎都督展宣纸备笔墨，请文人学士为滕王阁作序。年少气盛的王勃欣然命笔，一气呵成，阎都督不由为其拍案称绝。

翌日，他又为王勃专门设宴。连日宴请，阎都督贪杯又感外邪，只觉得浑身发冷，汗不得出，骨节酸痛，咳喘不已，胸中烦闷，夜不得寐。请来了当时十多位名医诊治，众医都主张以麻黄为君药。

谁知，这个阎都督对中医略知一二，最忌麻黄，他说：“麻黄峻利之药，我已年迈，汗出津少，用发汗之药，就同釜底加薪，不可”！医生们一筹莫展：不用麻黄，症候难解，药效不佳，这可怎么办呢？

正在这时，王勃前来告辞。他听说此事后，不觉想起几天前自己在河旁遇见的情景：



原来，在几天前，路过一片沙滩时，王勃见一位老翁正在翻晒大豆，便问道，“你晒这大豆干啥”？“做菜”，老人指了指茅屋前的两口大缸。王勃迈前几步，见一口缸里浸泡着药汁。他在长安跟名医学过草药，能认出是青蒿、藿香、佩兰、苏叶、荷叶。

老人见他识药，指着另一缸说：“这是麻黄浓煎取汁。两缸药汁相混，用以浸泡大豆，再煮熟发酵，做成豆豉，便可以做小菜”。王勃抓了几粒豆豉，放在口中咀嚼，一股清香直冲鼻窍，他赶紧掏出银钱，买了一大包。

想到这，王勃见众医束手无策，心想：“都督久霸一方，无法勉强其意。然而，麻黄是方中要药，不用则无可治疗，古人用大黄豆卷代之称为‘过桥麻黄’，我何不用豆豉呢”？他把想法说了出来，众名医讪笑，连阎都督都直摇头：“当地土民小菜，焉能为药”。“不妨一试，况且豆豉不过食物，无妨身体。”王勃相劝到。

于是，阎都督连服三天，果真见效：汗出喘止，胸闷顿减，能安然入睡，几天后痊愈。不日，阎都督又上滕王阁为王勃饯行，取重金相谢。王勃固辞不受：“都督若要谢我，何不扩大作坊，使其不至失传”。阎都督含笑点头。

从此，豆豉不仅在洪州流传，而且行销大江南北，至今不衰。淡豆豉制法：取桑叶、青蒿加水煎汤，过滤，取药汤与洗净的黑大豆拌匀，俟汤吸尽后，置笼内蒸透，取出略凉，再置容器内，上盖煎过的桑叶、青蒿渣，闷至发酵生黄衣为度，取出，晒干即得。

传说很久很久以前，罗定有一位财主特别喜爱煮黄豆吃，每天都要煮上一锅。有一次，煮好豆后，一家人突然都因急事外出，几天后才回来。回家后，财主第一件事就想起了那锅煮好的黄豆，岂料揭开锅盖，锅里的豆已长满一层白毛。财主看到连连搓手说：“可惜、可惜。”老婆却毫不介意，骂他：“有什么好可惜的，不就是一锅臭豆？值不了两文钱，扔了算啦。”

财主还是有点可惜，碰巧有一位乞丐来行乞，财主一看大喜，不如把生了白毛的豆施舍给乞丐，既得了乐善好施的名声，一锅豆又不用扔了可惜，便将长满了长毛的黄豆全部给了这位乞丐。乞丐看到财主突然施舍了一锅煮熟的豆给自己，虽然隔了几天颜色有点怪怪的，但可以几天不用饿肚皮了，将豆洗干净，并凉晒干后，加盐用一个瓦罐装好并盖严备用。正好附近举办蘸会（庙会），一连几天，乞丐乞讨得不少饭菜，顾不上吃这些煮豆。庙会结束后，他打开缸盖，顿觉一阵芬香扑鼻，熟豆变成了有香味的豆，豆的底下还有一层乌黑的油，味道还挺鲜美。他拿了这些淡豆豉到财主的厨师那里，叫他尝一尝味道，故意问他：“大师傅，你知道这些东西是什么？”厨师抓了一把放在口中嚼了嚼后觉得味道不错，并用这些淡豆豉配了几道菜。财主品味后，连连赞好，于是留乞丐在他家做长工，专门制作淡豆豉，便问乞丐这些是什么东西。乞丐想起财主故意把变霉的豆施舍给自己吃，心里有点气，故意说，这是豆屎。乞丐本来缺牙说话发音不足，屎与豉的发音本来相差不大，厨师一听乞丐说是“淡豆豉”，名称不错，连连点头“淡豆豉，好！好！”，后来这位乞丐在财主家干了几年，积了点钱，自己办了个淡豆豉作坊，专门制作淡豆豉出卖。这虽然是一种传说，但听来仍觉可信。

淡豆豉享有盛名是明清两代的事，而淡豆豉的制作却可以追溯到更遥远的年代，李时珍的《本草纲目》已将它入药。淡豆豉的制作，要经过发酵、洗涤和蒸晒的过程，普通家庭亦可以制作。淡豆豉的制作发明权属于谁，历来未有记载，大概是因为它是一位乞丐的发明，不为文人所重视。



本品辛散轻浮，能疏散表邪，且发汗解表之力颇为平稳，无论风寒、风热表证，皆可配伍使用。用治风热感冒，或温病初起，发热、微恶风寒，头痛口渴，咽痛等症，常与金银花、连翘、薄荷、牛蒡子等药同用，如银翘散（《温病条辨》）；若风寒感冒初起，恶寒发热、无汗、头痛、鼻塞等症，常配葱白，如葱豉汤（《肘后方》）。



热病烦闷 本品辛散苦泄性凉，既能透散外邪，又能宣散邪热、除烦，常与清热泻火除烦的栀子同用，治疗外感热病，邪热内郁胸中，心中懊憹，烦热不眠，如栀子豉汤（《伤寒论》）。

郝万山---著名中医大家，研究伤寒论圭臬级的学者。从事健康教育35年，推出30余部学术著作，并在全中国进行了600多场演讲，足迹遍布29个省市和港台地区。郝万山以医者的专业和学者的睿智，将博大精深的中医理论转化成通俗易懂的语言，用一个个生动的故事娓娓道来。

三十年前，我在东直门医院做住院医师。我总觉着自己开的方子疗效不好，就向领导申请，自己不看病，给老大夫们抄方。所以那个时候，东直门医院的老前辈，我都给他们抄过方。

有一天我给宋孝志老师抄方，来了一个过敏性哮喘的病人。他的哮喘每年五一节开始发作，国庆节结束就好。冬天不发作，夏天发作。五一到十一这段急性发作期，就用一些西医西药来控制。也用中药，也可以控制急性发作，但始终不能除根。所以这样反复发作大概有两三年的历史。

宋老问：“这个病怎么得的？”

原来这小伙子是通县农民，三年前五一劳动节游行的时候。一大早，从通县步行到天安门广场。大概头天晚上十一点就开始集合，零点就开始走，走到天安门广场的时候，他又热又累又渴。那时候五一节北京是很热的。一到大游行的时候，长安街两侧和天安门广场就临时装许多自来水管子。这年轻人又热又累又渴，就咕咚咕咚地喝了很多自来水管里的凉水，还吃了自带的凉油饼。结果，游行没有结束他就开始喘了。从那以后，每年五一节开始喘，喘到国庆节为止。

宋老问完病情之后，看了舌象和脉象，给他开了个方，**三个药：梔子15克，焦山梔15克，淡豆豉15克**。病人拿到这个方子之后说：“大夫，我在你们医院看了两三年病了，从来没有大夫给我开这么少的药，这行吗？我可喘得很厉害。”我们宋老说话从来不过头，说：“你去试试吧，你去试试吧。”**开了七付**。病人去了。我却心生疑惑：“宋老，**梔子豆豉汤在《伤寒论》里是治疗热扰胸膈证的，它是治疗心烦的，这两个药它不治喘。**”宋老未置可否。

一周后，病人来了：“大夫，吃了您这个药呢，喘还是喘，但是，我觉着心里痛快了。”他之前没说心烦，只说胸闷憋气。“我觉得心里痛快一点了，好像憋气程度比较轻了，而且喘的程度也轻了，过去我每次喘都要喷药，现在可以不喷，忍一会儿就过去了。”

连吃两周后这个病人不再来了。到底效果怎么样，我也不清楚。大概又隔了两年左右，我在医院走廊里碰见了这个人，我对他印象深刻，因为用三个药来治喘让我觉得好奇。“你不是那年喘的那个人吗，你的喘怎么样了？”“我的喘好了。”我说：“谁给你治好的？”“就是那个宋老师，就那七包茶叶。我后来没再找你们看，觉着吃这个药很好，就没再进城，**在我们当地抄方，就是这个方子，我前前后后吃了两个半月，从此就不再喘了。**你看今年又过了一个夏天，我还是没有喘。”

我得到这个消息后找到宋老，“宋老，记得咱们俩两年前看的那个哮喘病人吗？若是我，绝对用许多宣肺平喘的药，您用**栀子豆豉汤**治好了哮喘，怎么就用一个**栀子和豆豉来清宣胸中的郁热**呀？”

宋老说：“**栀子豆豉汤**确实没有治喘的记载，可是，**栀子豆豉汤治疗什么呢？它是治疗郁热留扰胸膈的。郁热留扰胸膈如果可以热扰心神产生心烦，那么郁热扰肺就可以生成喘，**对吧？那个病人是怎么造成这个病？他原来不喘，可走得又热又累又渴的时候喝了大量的凉水，吃了大量的冷食，就把热郁在胸膈了，不过他表现不是烦而是喘。我们要想**清除胸膈中的郁热，宣泄只能用栀子豆豉汤。**”你看，这就是抓病因用方。这些思路从哪来的？从《伤寒论》啊！

栀子豆豉汤是经典名方，出自于《伤寒论》，主治外感热病，身热懊恼，心烦不眠，胸闷不舒，胃病，见胃胀满不舒，不欲饮食，小儿夜啼。现代医学常用于治疗：感冒、上呼吸道感染、急性支气管炎、淋巴结肿大、扁桃腺炎、咽喉炎、食道炎、胃窦炎、胆囊炎、病毒性心肌炎、散发性脑炎、神经官能症、鼻衄等……