

最实用，最有效，最畅销的
中华传统医学养生宝典

● 段二虎 / 编著

天津科学技术出版社

药补不如食补



你不可不知的食疗秘密



- 帮助人们在日常饮食过程中达到保健的效果。
- 国医大书院！
- 健康食补，预防疾病保健康！
- 最简单的方法，最健康的人生！

食物养生让你轻松拥有健康好身体！

最普通的食材，
最神奇的疗效！

No.1



最实用，最有效，最畅销的
中华传统医学养生宝典

● 段二虎 / 编著

天津科学技术出版社

药

补不如食补

你不可不知的食疗秘密



图书在版编目(CIP)数据

药补不如食补：你不可不知的食疗秘密/段二虎编著. —天津：

天津科学技术出版社，2011.12

ISBN 978-7-5308-6799-0

I. ①药… II. ①段… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第277878号

责任编辑：孟祥刚 刘 鸪

责任印制：王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人：蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23332394(编辑室) 23332393(发行部)

网址：www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

四川省南方印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 16 字数 269 000

2012年5月第1版第1次印刷

定价：29.80元

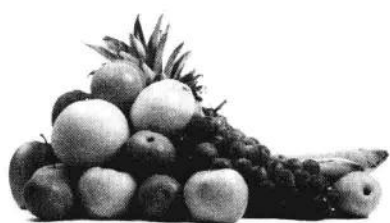
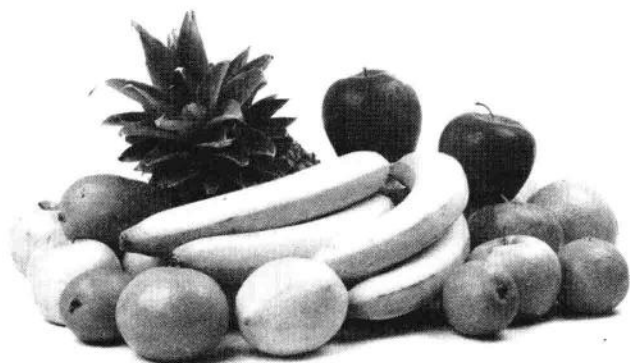


前言

俗话说“民以食为天”，饮食是维护健康的根本。在古代缺医少药、生活极其艰苦的条件下，却不乏安享天年的寿星，他们靠的什么？就是日常的饮食和运动保健。我国古代医学名著《黄帝内经》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”这显示了古人对饮食疗法的重视。古代名医张景岳也说“盖气味之正者，谷食之属是也，所以养人之正气”，加之，中国人历来相信“是药三分毒”，所以，人们更愿意通过食补来补益身体、祛除疾病。因此，食物的药用价值越来越受到人们的重视。

食补也称食养，指应用食物的营养来预防疾病，推迟衰老，延年益寿。食补既方便又实惠，且一般没有副作用，相对于药补而言，它的安全系数更高。当然，食补也要遵循一定的科学原理，不能盲目进补。如根据体质情况进补：老人肾虚可多吃些补肾抗老的食物，像胡桃肉、栗子、猪肾、甲鱼、狗肉等；防止神经衰弱，推迟大脑老化，可多吃些补脑利眠的食物，如猪脑、百合、大枣等；高血压、冠心病应多吃些芹菜、菠菜、白菜、胡萝卜、茄子、黑木耳等。再有根据人体阴阳偏胜偏衰的情况进行调补，如热体、热病宜多食寒凉性食物；寒体、寒病，就要多吃温热性食物。总之，食补也要讲求科学、遵循一定的医学原理，唯如此，才能达到预期的效果。

本书将人们日常之食物归纳总结，分为五谷杂粮、蔬菜、水果三个大的方面，将其中所属食物从性味归经、食用方法、营养成分、保健功效、功能主治、食疗验方、食用禁忌方面进行了全面介绍，具有很强的可读性和实用性。相信本书定会为您进行食补养生提供有益的参考和借鉴。



五谷杂粮养生篇

小麦	1
荞麦	4
大麦	7
薏米	9
糯米	11
玉米	14
燕麦	19
粟米	21
黑米	23
绿豆	25
赤小豆	30
扁豆	34
蚕豆	37
黑豆	39
豌豆	42
花生	46
芝麻	49

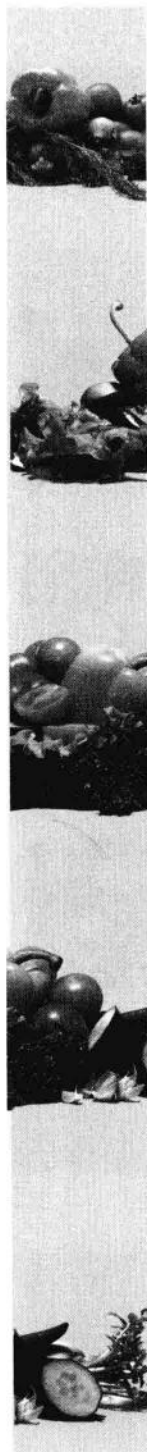


蔬菜养生篇

一、叶菜类养生保健

韭菜	54
水芹	59





菠菜	60
香菜	65
油菜	67
白菜	69

二、根茎类养生保健

芋头	75
山药	77
胡萝卜	84
马铃薯	90
莲藕	93
洋葱	99

三、瓜茄类养生保健

冬瓜	102
黄瓜	107
南瓜	114
丝瓜	116
番茄	121
茄子	126

四、食用菌类养生保健

香菇	131
金针菇	137
猴头菇	138

黑木耳	142
银耳	146

五、海产菜类养生保健

海带	149
紫菜	150
海藻	152



水果养生篇

芒果	154
梨	156
苹果	161
橘	166
葡萄	170
石榴	175
菠萝	178
桃子	181
杏子	185
柿子	188
香蕉	192
草莓	197
柚	200
西瓜	204
柠檬	208
李子	210
猕猴桃	212





甜瓜	215
樱桃	216
荔枝	219
龙眼	224
罗汉果	229
栗子	231
桑葚	234
山楂	237
木瓜	242
哈密瓜	245
杨桃	246

五谷杂粮养生篇

小麦

又名麸、淮小麦，为禾本科植物小麦的种子。有普通小麦、密穗小麦、硬粒小麦、东方小麦等品种。是我国北方人的主要食物，自古就是滋养人体的重要食物。

性味归经

性凉，味甘。入心、脾、肾经。

食用方法

小麦可磨粉，即俗称的面粉。可制作多种面制品。将小麦淘洗，漂于水面上的叫“浮小麦”，沉于水底的叫“全麦”，全麦食品营养价值高，因此，应食用全麦食品。

营养成分

每100克可食部分含蛋白质7.2克，脂肪1.3克，碳水化合物77.8克，粗纤维0.2克，钙20毫克，磷101毫克，铁2.7毫克，维生素B₁0.06毫克，维生素B₂0.07毫克，维生素B₃1.1毫克。

保健功效

小麦有养心益肾、生津止汗、除热止渴、镇静益气、健脾厚肠的功效，适用于舌燥口干、心烦失眠、体虚多汗等症。

食疗验方

气虚神衰，四肢倦怠，心慌，心跳：

面粉3000克，猪肉500克，菠菜750克，人参粉5克，姜、葱、酱油、香油、盐各适量。将菠菜去茎留叶，洗净，用少许盐搅拌腌5分钟，用纱布包好挤出水分剁碎备用。人参粉经过细筛过滤，将猪肉剁成肉末，加盐、酱油、香油、姜末拌匀，稍加水，放入葱末、菠菜、人参粉拌成馅。馅面20分钟后，按常法包饺子吃。功能：补气安神。

气血虚弱所致的面容憔悴，萎黄不华者：面粉120克，鸡蛋4个，羊肉120克。先将羊肉剁成细馅做羹，取鸡蛋清和白面粉做成面条。将适量鸡蛋面条放于沸水中，煮熟，再加调料及羊肉羹。功能：健脾开胃，益气补血，泽颜白面。

高脂血症，脂肪肝，动脉硬化症：麦麸50克，红枣15枚。将红枣洗净，与麦麸同入锅，加水适量，煎两次，每次30分钟，合并两次煎汁，过滤即成。每日早、

晚两次分饮。功能：健脾和血，补虚养血，散淤降脂。

神经衰弱，失眠盗汗：小麦30克，大枣10枚，甘草6克。将上述原料水煎去渣，取汁饮用。有养心安神，甘缓和中的作用。

虚烦不眠，夜寐盗汗，神疲乏力，记忆力减退，健忘症：浮小麦30克，黑豆30克，莲子、黑枣各7个，冰糖少许。将上述四味原料同煮汁、滤渣，放入冰糖少许，溶解后当茶饮用。有疏通心肾的作用。

脾胃虚弱之食少便溏，体倦乏力，失眠多梦，心悸怔忡：面粉500克，莲子100克，枣泥30克，白糖500克，鸡蛋5个，花生油20克。莲子去心煮软，捣烂成泥备用。鸡蛋去壳搅成蛋浆，再依次加入白糖、面粉、枣泥、莲肉并搅至均匀。擀成面片状，放入蒸笼中蒸50分钟，熟后即可食用。功能：健脾益胃，养血安神。

小儿夜啼：小麦15克，大枣6克，炙甘草、蝉衣各3克，葡萄糖适量。上述四味原料加水煎汤。每日1剂，当茶饮用，有清心热、健脾胃的作用。

呃逆不止：小麦面150克，米醋适量，茶叶5克。将小麦面用醋拌做弹丸大小，煮熟。用时，以沸水冲泡茶叶，以茶送服醋麦丸。每日两次，每次1丸。有和胃降逆，止呕吐的作用。

糖尿病，单纯性肥胖症，脂肪肝，高脂血症，高血压病：麦麸50克，玉竹10克，甘草2克。先将玉竹去杂，洗净后切片，晒干或烘干，研为细末，与麦麸充分混匀，一分为二，装入袋中。每日两次，每次取1

袋，用沸水冲泡后当茶饮用，一般每袋可连续冲泡3~5次。功能：补虚健脾，生津止渴，降糖降脂。

体弱：麦皮150克，牛奶250克，黄油5克，白糖120克，少量盐。将麦皮浸泡3分钟，加水煮粥，将熟时放入牛奶煮10分钟，加黄油、白糖及少量盐，煮到麦皮熟烂即可。早餐、晚餐服食。功能：益气健脾，美颜健身。

慢性腹泻，失眠症，瘰疬，乳腺炎：小麦100克，红枣20枚，桂圆肉20克，糯米100克，白糖适量。将小麦淘洗干净，加热浸涨，倒入锅中，加水煮熟，取汁水，加入淘洗干净的糯米、洗净去核的红枣和切碎的桂圆肉，用大火烧开后转用小火煮成稀粥，调入白糖即成。每日早、晚两次食用。功能：清热除烦，利尿止渴。

气虚不固所致的自汗及形寒肢冷：浮小麦40克，糯稻米根30克，大枣10枚。上述三味原料水煎数次，去渣后当茶饮用。有补气固表的作用。

糖尿病，失眠症，瘰疬，冠心病，慢性胃炎，习惯性便秘：小麦100克，红枣15枚，糯米50克。将小麦、红枣、糯米分别洗净，一同入锅，加水适量，先用大火烧开，再转用小火煮成稀粥。每日早、晚两次食用。功能：养心安神，除烦止渴。

慢性前列腺炎，尿路感染，高血压病，神经衰弱，性欲减退：面条200克，虾仁20克，鸡蛋1个，紫菜10克，精制植物油、精盐、葱花各适量。将虾仁用热水泡软，鸡蛋打入碗内搅匀，紫菜撕碎备用。

炒锅上火，放油烧热，下入葱花煸出香味，加入适量开水，放入虾仁煮开，再放入面条煮熟，加精盐，淋入鸡蛋液，待蛋花浮于汤表面时，倒入装有紫菜的汤碗内即成。功能：补肾养心，降压壮阳。

心烦失眠者：小麦30克，莲子心10克，小米50克。将小麦放入锅内，加水适量，煎汤去渣，留汁，再下入莲心加适量水，加入小米用小火煮粥，煮至米烂粥熟，出锅即成。

神经衰弱，失眠症，贫血，慢性胃炎，鼻出血，痔疮出血：面条200克，菠菜150克，猪排骨汤250毫升，精盐、味精、胡椒粉各适量。将猪排骨汤煮开后加入精盐、味精和胡椒粉调好味，待用。锅内放水，烧开后下入面条，用筷子拨散，煮熟后捞出，装入碗内，浇上调好味的猪排骨汤。将菠菜择洗干净，放入开水锅中烫熟，捞出后控净水，切段后分放在每碗面条上即成。功能：养血安神，通利肠胃。

高血脂症，动脉硬化症，冠心病，高血压病，慢性肠炎及消化道癌症：麦麸60克，薏苡仁50克，莲子20克，红枣15枚。将麦麸放入炒锅内，微火反复炒香，研成细末。将薏苡仁、莲子、红枣用冷开水浸泡片刻后同入锅，加水适量，先用大火煮沸，改小火煮至莲子熟烂，薏苡仁、红枣呈羹糊状，调入麦麸末，搅拌均匀即成。每日早、晚两次食用。功能：健脾利湿，养心益血，补虚抗癌。

高血脂症，脂肪肝，肝硬化及消化道癌症：麦麸50克，大米100克，红糖10克。

将麦麸放入炒锅内，微火反复炒香，研成细末。大米淘净后入锅，加水适量，小火熬稠粥，粥成时调入麦麸末、红糖，拌匀即成。每日早、晚两次食用。功能：健脾和胃，解毒降脂，补虚抗癌。

动脉硬化症，习惯性便秘及消化道癌症：麦麸、粗制面粉各50克，蜂蜜30克。将麦麸、粗制面粉放入炒锅内，微火反复炒香，研成细末，盛入碗内，用沸水冲泡，兑入蜂蜜，边冲边搅，调成糊状即成。每日早、晚两次食用。功能：补血和胃，强身抗癌。

慢性胃炎，胃下垂，营养不良性水肿，慢性前列腺炎，尿路感染，阳痿，早泄：小麦仁100克，狗肉300克。将狗肉洗净切成小块，与淘净的小麦仁同入锅中，加水共煮成粥。每日早、晚两次食用。功能：温肾助阳，补益脾胃。

慢性胃炎，慢性前列腺炎，尿道炎，更年期综合征，慢性腰腿痛：面条500克，熟肚片100克，熟腰片100克，鱼片100克，鲜汤200毫升，黄酒、精盐、味精、麻油各适量。炒锅上火，放入清水烧开，下入面条煮熟，捞入碗中。炒锅复上火，放入鲜汤烧开，下鱼片、熟肚片、熟腰片，熬至汤呈白色时，加入黄酒、精盐、味精，烧开后淋入麻油，浇在面条上即成。功能：健脾益气，补益肝肾。

食用禁忌

- 糖尿病患者忌多食。
- 气滞，口渴，湿热者忌过食。《随



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

- 忌制作面食时放碱过多或吃面条及水饺时弃汤不饮，否则会损失面食中的维生素、无机盐等营养成分。

- 忌与川椒、萝卜、粟米、枇杷同用。《本草纲目》：“小麦面畏汉椒、萝菔。”《饮食须知》：“勿同粟米、枇杷食。”

- 忌食发霉小麦面粉。小麦遭受赤霉菌的感染易发赤霉病（其产生的毒素较强），而这种赤霉病毒通过加热及其他加工方法均不能破坏，食入6%的带病小麦就会发生急性中毒（出现头昏、腹胀、呕吐等症状）。

- 忌过食精细面粉。小麦粒由表皮、糊粉层、胚乳和胚4部分构成，麦粒外层表皮、糊粉层、胚含丰富的蛋白质、脂肪，而维生素B含量少。加工时外层富含的营养成分往往被破坏掉，加工越细则损失越多。精粉主含的是胚乳层的成分，长期食用会导致食欲减退，四肢无力，甚至出现皮肤干燥、脚气等营养缺乏性疾病。

- 忌泡食。馒头泡食将使还没有来得及咀嚼就形成的食糜团入胃，对消化不利，且泡食的汤水还冲淡了胃液而影响消化吸收。

- 忌食久存方便面。方便面是油炸后包装的食品，长期存放后油脂会发生化学反应（分解出游离脂肪酸），使方便面产生哈喇味，改变其营养成分，产生对人体

有害的物质。

- 禁食煤炉火烤的食物。煤含煤焦油、酚类等，其中3，4-苯并芘是很强的致癌物。食品受煤火烟熏，有害物质会吸附其上，常食之易患肿瘤。

- 忌多食油炸食品。油炸食品所用的油煎熬时间长，温度较高，极易生成多种形式的有毒聚合物。另外，油条除含有上述炸制过程中产生的有害物质外，还加入了明矾，而明矾含有大量的铝，铝在脑中蓄积可诱发脑的退化，智力减退，甚至呈现老年痴呆，还可导致胃肠道疾病。所以，油炸食品不宜多食。

荞麦

又名乌麦、花荞、甜荞、荞子、三角麦、净肠草、鹿蹄草等。荞麦比其他谷类更能提供全面的蛋白质，是素食者的极佳选择。全国各地均有栽培。

性味归经

性凉，味甘、微酸。归脾、胃、大肠经。

食用方法

荞麦像小麦一样，多磨成粉食用。荞麦可以熬粥，可以做成面饼、面包、菜团子、扒糕等。有些地方用荞麦面包饺子，也很有特色。此外，荞麦面看起来色泽不

佳，但用它做成扒糕或面条佐以麻酱或羊肉汤时，别具一番风味。

营养成分

每100克可食部分含水分13克，蛋白质9.3克，脂肪2.3克，食物纤维6.5克，碳水化合物66.5克，维生素B₁3毫克，维生素B₂0.16毫克，维生素B₃2.2毫克，钙47毫克，磷297毫克，铁6.2毫克，钾4.1毫克，钠4.7毫克。

保健功效

- 荞麦能促进人体葡萄糖代谢，是预防、治疗糖尿病的极好天然食品。

- 荞麦秧叶中含多量芦丁，煮水常服可预防高血压引起的脑溢血。此外还含有维生素B₃，能降低血脂，防止高血压和心脏病的发生。荞麦纤维含量高，有利便作用，并能预防各种癌症，具有开胃宽肠，下气消积的作用。荞麦适用于肠胃积滞、慢性泄泻、痢疾、糖尿病、瘰癧等症。

食疗验方

肠胃不适：荞面500克，猪肉300克，白菜500克，其他调料适量。将猪肉洗净斩蓉，放盆内。白菜去杂洗净，剁碎，挤去部分水分，放回盆内，加入精盐、味精、葱花、姜末拌匀成馅。将荞面放盆内，加水成面团，做成饺皮，包入馅成饺坯，入笼蒸熟，出笼即成。

神经衰弱，疲劳综合征：荞面250克，红糖适量，将荞面加水拌匀，放在案

板上揉匀，搓成长条，切成面剂，擀成圆面包，包入红糖成饼。将锅烧热，放入荞麦饼坯，烙至熟透，出锅即成。功能：滋阴润燥。

高脂血症，高血压病，慢性肠炎及消化道癌症：取3份荞面加1份猪血，用盐水打成稠糊状，加上五香调料，放笼上蒸，蒸成暄糕状。冷却后切成0.5厘米的三角形薄片，放油里炸黄，吃时拌上蒜泥。功能：养心益血，补虚抗癌。

高脂血症，脂肪肝，动脉硬化症，糖尿病，慢性前列腺炎，阳痿，早泄，习惯性便秘：荞麦面粉400克，韭菜200克，精盐、味精、胡椒粉、精制植物油各适量。将韭菜洗净，切成细末。荞麦面粉加入适量清水拌匀成糊状，加入韭菜末、精盐、味精、胡椒粉拌匀。锅上火烧热，用植物油擦锅后，倒入荞麦韭菜糊摊平，翻动，至两面焦黄、香熟，盛盘即成。功能：消积行气，活血散淤。

单纯性肥胖症，脂肪肝，吸收不良综合征，高脂血症，高血压病，糖尿病：荞麦面粉400克，香葱50克，精制植物油、味精、精盐各适量。将荞麦面粉用凉开水和成面团。香葱洗净，切成小段，备用。将面团切成小块，制成扁长条，抹上植物油，撒上精盐、味精、香葱段后，从一端卷起，成卷，再压成圆饼。将平底锅烧热，倒入植物油，待油温烧至四成热时，放入圆饼煎至两面焦黄、香熟即成。功能：清热解暑，消积除淤。

暑热症，疖夏，糖尿病，麻疹透发不



畅，疖疔疮肿，慢性皮炎，自汗，盗汗：

荞麦100克，绿豆100克，大米50克，小茴香、精盐、味精各适量。荞麦、绿豆、大米、小茴香分别去杂，洗净，晒干或烘干，研成细末。将全部用料一齐放入砂锅内，加清水适量，用大火煮沸后，改小火煮成粥，加入精盐、味精拌匀，再稍煮片刻即成。每日早、晚两次食用。功能：清热消暑，健脾除湿。

慢性前列腺炎，习惯性便秘，阳痿，早泄：荞面250克，蒜泥汁等调料适量，将荞面用冰水调成稀糊状，盛在大碗中，上笼蒸熟，晾凉，扣出。用小刀削成面鱼，码在碗上，上面拌些蒜泥汁、酱油、醋、辣椒油、芥末等。功能：补肾益精。

慢性胃炎，慢性气管炎，胃酸缺乏症：荞面500克，小苏打12克，水温20~25℃的温水200~250毫升，其他调料适量。荞面倒入盆中，加适量小苏打，然后分几次浇入温水，用筷子搅拌后，揉匀成面团。将面团揉成长条，揪成100个面剂，用手指拈成圆窝，卷成空心卷，下沸水煮，加配料或肉汤即可食用。功能：益气润燥，生津开胃。

慢性胃炎、溃疡性结肠炎及消化道癌症：将荞面1000克全部倒入将沸的水中，用木棍搅动，然后盛入盘中，盖上湿布，按平晾凉，凝结成坨后取出，即成扒糕。将扒糕切成很薄的菱形小片盛在小碗内，适量放入酱油、醋、芝麻酱、蒜泥、咸胡萝卜丝、辣椒油，拌匀后食用。功能：益

气开胃。

慢性菌痢：荞面300克，虾仁、蟹肉、腐竹、海带丝适量，荞面加水调成糊，灌入洗净的猪肠或其他容器内，然后入笼蒸熟。食用时切成条或片，以虾仁、蟹肉、腐竹和海带丝打成的卤汤浇匀，再加少许辣椒油便可食用。

食用禁忌

• 脾胃虚寒者忌服。《得配本草》：“脾胃虚寒者禁用。”《本草纲目》：“若脾胃虚寒人食之，则大脱元气而落须眉，非所宜矣。”

• 体虚气弱者忌久食、多食。《千金方》：“荞麦食之难消。”《本草图经》：“荞麦忌多食，亦能动风气，令人昏眩。”《医林纂要》：“荞麦，春后食之动寒气，发痼疾。”

• 忌与猪肉、野鸡肉、白矾同食。《食鉴本草》说：“同猪肉同食，落眉发；同白矾食，杀人。”

• 肿瘤者慎食。

• 忌与平胃散、矾同食。

• 过敏体质者慎用。荞麦含多量蛋白质和其他致敏物质，可诱发或加重过敏者的过敏反应。荞麦花含红色荧光色素，部分人食后易产生光敏感症（即荞麦病），表现为耳、鼻等缺乏色素部位发炎、肿胀，还可发生结合膜炎、咽喉炎、支气管炎、眼部黏膜发炎等，有时还可出现肠道、泌尿系的刺激症状等。

大麦

大麦是禾本科一年生或越年生草本植物。又名裸麦、裸麦、牟麦、饭麦。大麦分有稃和无稃两种。有稃大麦就是栽培二棱和无稃大麦，无稃大麦指的是青稞。我国是世界上最早栽培大麦的国家之一，青藏高原是大麦的原产地。

性味归经

性凉，味甘、咸。入肠、胃、肾、膀胱经。

食用方法

大麦可用于煮粥、糊，磨面制成饼、糕，或做酱、酿酒亦可。

营养成分

每100克可食部分含水分13.1克，蛋白质10.2克，脂肪1.4克，碳水化合物63.4克，膳食纤维9.9克，钙66毫克，磷381毫克，铁6.4毫克。此外，还含有维生素B₁0.43毫克，维生素B₂0.14毫克，维生素B₃3.9毫克。大麦胚芽中，维生素B₁的含量较小麦更多。

保健功效

具有益气补中、补充营养、开胃宽肠、疏肝理气、下气消积的作用。大麦含尿囊素，以0.4%~4%的溶液局部应用能促进化脓性创伤、顽固性溃疡的愈合，可用

于治疗慢性骨髓炎、胃溃疡。

食疗验方

厌食症，吸收不良综合征，小儿伤食症，慢性胃炎：大麦芽30克，谷芽20克，神曲15克。将大麦芽、谷芽、神曲同入锅中，加水适量，大火煮沸，改用小火煎煮30分钟，去渣，取汁即成。每日早、晚两次分饮。功能：健脾开胃，消食和中。

口腔溃疡，慢性胃炎，消化性溃疡，溃疡性结肠炎，痔疮出血：大麦仁100克，红糖适量。将大麦仁研碎，入锅加水煮成粥后，放入适量红糖，搅匀食用。每日早、晚两次食用。功能：益气和胃，消积宽肠。

慢性胃炎，胃下垂，贫血，营养不良性水肿，慢性前列腺炎，更年期综合征：大麦仁150克，熟牛肉、面粉各100克，精盐、味精、醋、胡椒粉、辣椒丝、葱花、生姜丝、麻油、牛肉汤各适量。将牛肉切小块。大麦仁去杂，洗净。面粉加冷水调成稀糊。锅内放牛肉汤和适量水，下大麦仁煮至开花，将面粉稀糊细流下锅，烧沸成麦仁面糊。另一锅内放熟牛肉、精盐、醋，盛入大麦面粉粥，放入味精、胡椒粉、辣椒丝、葱花、生姜丝、麻油，烧沸，搅匀即成。每日早、晚两次食用。功能：益气强筋，和胃消积。

肝郁气滞，横逆犯胃的两胁胀满，饮食无味：大麦芽30克，青皮10克。二者同煎，取汁，去渣。代茶饮，不拘时温服。功能：疏肝理气，和胃。

萎缩性胃炎，吸收不良综合征，十二指肠炎，贫血，营养不良性水肿：大麦仁60克，红枣10枚，大米100克。将大麦仁洗净后加水煮熟，再放入淘洗干净的大米、红枣煮沸，然后改用小火煮30分钟即成粥。每日早、晚两次食用。功能：健脾和胃，消胀除烦。

口腔溃疡，口腔炎，慢性气管炎，高脂血症，动脉硬化症：大麦仁270克，糯米、红糖各30克。将大麦仁淘洗干净，用水泡两小时备用。将锅置火上，加入水，下入大麦仁，用大火熬煮；待大麦仁开花，放入糯米，锅开一会儿，转小火熬煮至米烂粥稠。分盛碗内，撒上红糖即成。每日早、晚两次食用。功能：健脾益气，和胃宽肠，润肺生津。

慢性胃炎，胃下垂，脂肪肝，高脂血症，高血压病：大麦仁500克，黄豆200克。将大麦仁、黄豆分别去杂，洗净，磨成稀糊后混匀。煎锅烧热，用勺盛稀糊入锅，摊成一张张很薄的煎饼即成，当点心食用，量随意。功能：宽中化积，活血化淤。

肝郁气滞，两胁胀痛，食欲不振：大麦芽10克，绿茶1克。将麦芽用冷水快速洗净，倒入小不锈钢锅中，加水半碗，用中火烧沸后，立即冲入预先放好茶叶的杯中，加盖，5分钟后可饮。以后均用沸水冲服，随冲随饮，饮淡为止。功能：疏肝理气，开胃消食，回乳消胀。体质虚弱者慎用，或将用量减半饮服；孕妇及哺乳期妇女忌用。

哺乳期产妇用于断奶回乳：炒大麦芽30~60克。上药加水适量，煎煮1小汤碗。每日1剂，不拘时，当茶温饮。功能：退奶回乳。

小儿伤食腹泻，粪便稀溏，夹有残渣和乳块，气味酸臭如败乳，暖气，纳呆：炒大麦芽30克，茶叶8克。上两味以开水冲泡。代茶随量饮用。功能：消食止渴。

慢性胃炎，消化性溃疡，脂肪肝，肝硬化，更年期综合征：大麦仁250克，油菜200克，香肠100克，水发香菇50克，精制植物油、生姜末、精盐、味精各适量。将大麦仁淘洗干净，香肠切成斜片。油菜洗净后切成丁。水发香菇切成丝。压力锅中加适量水，加入淘好的大麦仁及香肠片，放在火上焖约10分钟。炒锅上火，放油烧热，加入油菜丁、香菇丝、生姜末、精盐，翻炒几下（不要炒熟），倒入压力锅内，搅拌均匀，再焖两分钟，放入味精，拌匀即成。

回乳消胀，乳汁难回：大麦芽100克。将大麦芽洗净，入锅，加水适量，大火煮沸，改小火煎煮30分钟，去渣取汁即成。每日早、晚两次分饮。功能：回乳消胀。

食用禁忌

- 忌久食炒熟大麦。大麦炒熟后性质温热。久食易助热化火，故素有内热者不宜食。
- 体虚寒、大便溏薄者少食或不食。