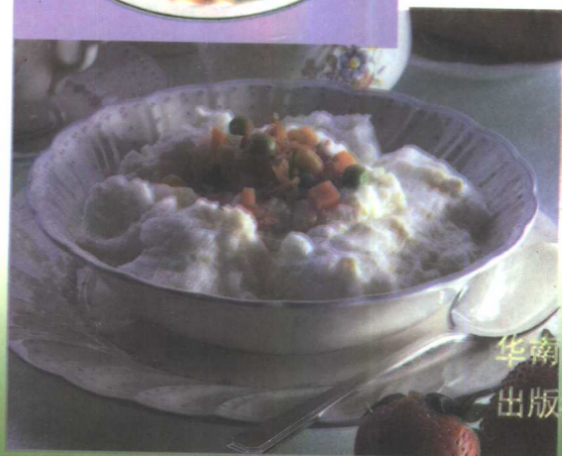


饮食 疗法1500方

红 影编



华南理工大学
出版社

饮食疗法 1500 方

红 彭 编

华南理工大学出版社
• 广州 •

内 容 简 介

本书共收入中医简易的食疗方法 96 种、1590 个验方，分粮油类、蔬菜类、水果类、禽畜和水产类等四部分，均为人们日常生活的主粮、副食和有关食品，老少皆知，取之容易。每种先介绍中医的性味功用，再列出多种乃至数十种从民间发掘整理的且有临床效果的简易验方，以方便读者按个人的身体状况和时令的需要合理而科学地进行饮食调治，或结合外用治疗。

图书在版编目(CIP)数据

饮食疗法 1500 方/红影编. —广州:华南理工大学出版社,
1997. 5

ISBN 7-5623-0415-7

I. 饮…

II. 红…

III. 饮食-疾病-防治

IV. R155.3

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮编 510641)

责任编辑: 陈怀芬 周山

各地新华书店经销

广东江门日报印刷厂印装

开本: 787×1092 1/32 印张: 6.375 字数: 140 千

1997 年 5 月第 2 版第 2 次印刷

印数: 10 001—20 000

定价: 9.50 元

出版者的话

展现在读者面前的，是本社“饮食保健系列”之一《饮食疗法 1500 方》，它将成为您的良师益友，使您和家人在身体健康上逢凶化吉，永葆青春。

饮食疗法这类书，市面上见过不少，但像本书以粮油、蔬菜、水果、禽畜和水产等分类，以主粮、副食、青菜、瓜果、禽畜、水产为主线来介绍各式各样食疗方法的却还少见。细读此书以后，您将会了解到：看来极其平常，老小皆知，随手可得的食物，会有多种多样的功用，料想不到的疗效。例如：猪的全身各个部分都可供药用，可以组成 60 多种治疗各种疾病的验方；鸡的本事更大，只要我们善于巧妙地调动其全身的功效，便可治疗上百种的病痛。这就是本书的奥妙所在，也是我国的瑰宝——中医值得骄傲的地方。

人们日常饮食，往往只注重营养，这自然有其道理，但如果能把注重营养和讲究食疗方法结合起来，便可达到两全其美的最佳效果。为此，我们郑重地向读者推荐此书，愿您健康长寿、如愿以偿。

1997 年 5 月

目 录

一、粮油类	向日葵····· (33)
	芝麻····· (35)
糯稻····· (3)	花生····· (37)
玉米····· (5)	油菜····· (39)
小麦····· (6)	二、蔬菜类
大麦····· (8)	大白菜····· (43)
荞麦····· (9)	芥菜····· (45)
高粱····· (11)	薤菜····· (47)
甘薯····· (12)	韭菜····· (48)
芋头····· (14)	菠菜····· (50)
马铃薯····· (16)	荠菜····· (51)
绿豆····· (17)	苋菜····· (53)
赤豆····· (19)	马齿苋····· (54)
黄豆····· (21)	茄子····· (57)
黑豆····· (23)	黄花菜····· (59)
豌豆····· (25)	枸杞····· (61)
蚕豆····· (26)	花椒····· (63)
刀豆····· (28)	辣椒····· (65)
豇豆····· (30)	胡椒····· (67)
扁豆····· (31)	

香菜.....	(68)	甘蔗	(116)
芹菜.....	(69)	西瓜	(117)
葱.....	(71)	柿	(119)
大蒜.....	(73)	龙眼	(122)
生姜.....	(76)	梨	(124)
萝卜.....	(79)	桃	(126)
胡萝卜.....	(81)	核桃	(129)
茺青.....	(83)	枇杷	(131)
黄瓜.....	(84)	石榴	(133)
冬瓜.....	(86)	橄榄	(135)
南瓜.....	(88)	乌梅	(137)
丝瓜.....	(90)	杨梅	(139)
苦瓜.....	(93)	猕猴桃	(141)
莲藕.....	(94)	栗子	(142)
荸荠.....	(97)	山楂	(144)
菱.....	(99)	枣	(146)
百合	(100)	茶叶	(148)
香菇	(102)		
木耳	(103)		
海带	(104)		
紫菜	(105)		

三、水果类

柑桔柚	(109)
荔枝	(111)
葡萄	(113)
香蕉	(114)

四、禽畜和水产类

鸡	(153)
鸭	(163)
鹅	(164)
麻雀	(165)
猪	(166)
牛	(173)
羊	(175)
狗	(178)

鲤鱼	(179)	田螺	(186)
鲫鱼	(180)	蚌	(188)
虾	(182)	蛙	(189)
河蟹	(183)	乌贼鱼	(191)
黄鳝	(185)	蛤蜊	(192)

一、粮 油 类

糯 稻

【性味功用】

糯稻属禾本科植物，又名江米。其性寒，作酒则性热。有补中益气、暖脾胃的功效。用糙糯米煮稀饭，适合于一切慢性病人食用。可治盗汗、自汗、十二指肠溃疡、肝炎、淋巴结核、跌打损伤等症。

【治病验方】

1. 烦渴不止（包括糖尿病、尿崩症等）：糯米爆成“米花”，和桑根、白皮各 30 克，每日分 2 次，水煎服。

2. 盗汗：糯稻根 1 把，碧桃干 7 个，棉纱线一小团。每日 1 剂，两次煎服。治疗数例，效果良好。

3. 盗汗、自汗：猪肚 1 个，糯米 500 克。将糯米放入猪肚，用线缝口，放砂锅内加水煮烂，吃完猪肚和汤，留糯米晒干研末，每次 50 克，空腹用米汤调服。

4. 经常口流涎水：焦山栀，糯米甑糕（核桃大一块），共捣。外敷脐部，用布外护，一日一夜后去药（此方宜治湿热症）。

5. 胃病、慢性胃炎、十二指肠溃疡病：糯米稀饭，煮至极烂，可经常食；加红枣七八个同煮更好。

6. 迁延性肝炎：糯稻草，剪成寸段，每次 60~90 克，水煎服。

7. 血丝虫、乳糜尿：糯稻根 60~120 克，水煎服。

8. 急、慢性肝炎：糯稻草根 30 克，石见穿 60 克，白糖 15 克，水煎加白糖温服。

9. 跌打损伤：糯稻草烧灰淋汁，热黄酒等量，和在一起洗涤患部。可消肿止痛，活血化瘀。

10. 痔核肿痛：糯稻秸烧灰淋汁，洗涤患部，每日 2~3 次。

11. 冲任不固、气血不调引起腰腹痛，小腹下坠、胎动不安：糯米 1 撮，苎麻根 15 克，桂圆肉 15 克，加水同煮服。

12. 脱力（劳动过度，疲乏、无力）：糯米 500 克，黄酒 100 克，鸡蛋 2 只（调匀）。将糯米淘净，和黄酒、鸡蛋放在碗里，隔水蒸熟，一天分次吃完。如需再吃，应隔一星期。

13. 蜂窝组织炎、无名肿毒：糯米粉、青刺台（叶、茎）。先将青刺台捣烂，将糯米粉用水调捏成团煮熟，两者混合捣成糊状，外敷患处。每天换药 1 次，局部有微痛，无须处理。共治 20 例，均愈。

14. 脓肿、肿毒：鲜仙鹤草 250 克，糯米适量。用鲜仙鹤草根煮糯米粥，去根，加糖，顿服。每日 1 剂，连服三、五剂。治疗 20 余例有效，对小儿头部肿疔尤佳。

15. 淋巴结核：二丑 30~60 克，壁钱（土名墙上蜘蛛）若干个（每岁 1 个，成人 20 个），糯米 500 克。糯米炒黄，壁钱、二丑在米烫手时放入，待米冷后一同加工成粉。每次用粉 30 克煮糊吃，每日 2 次，服完为一疗程。经治疗 30 余例，轻者一疗程可治愈。对链霉素无效者，此方亦有满意疗效。

16. 颈淋巴结核：糯米 1 份，槐米 2 份，将两味炒黄研末，

每晨空腹时开水送服9克。治疗30余例均愈（服药期间禁止服糖）。

玉 米

【性味功用】

玉米原名玉蜀黍，又名包为、苞谷、玉麦。种子、根、叶、芯须均可作药用。其性味甘平无毒。有调中开胃、利尿功效。芯须是很好的利尿剂，适治于尿路炎症、胆囊炎、肝炎、黄疸、高血压、糖尿病等疾患。

【治病验方】

1. 高血压：玉米须60克，煎水3碗，分3次服。
2. 胆囊炎、胆结石、黄疸型肝炎：玉米须、茵陈各30克，水煎服。
3. 肠炎，痢疾：玉米棒90克火烧存性，黄柏粉60克，共研细末，温开水送服，每次3克，1日3次。
4. 肾脏病（包括肾盂炎、急慢性肾炎）：①玉米须6克，玉米约20粒，蝉衣3个，蛇蜕1条，水煎服。疗程为1个月。
②玉米须、西瓜皮、冬瓜皮、赤小豆适量，煮汤代茶。持续服用，对慢性顽固性肾炎，效果较好。
5. 黄疸：玉米须（或玉米芯）60克，煎汤饮。

6. 盗汗：玉蜀黍干茎内的芯（白色柔软状质，用量不拘多少），水煎服。此方屡试有效，产后虚汗尤佳。

7. 红崩及吐血：玉米须 15~30 克，炖瘦肉 120 克。

8. 小便不畅，膀胱胀闷：玉米须（或芯）120 克，小茴香 3 克。水煎，调砂糖服。

9. 淋病尿少尿频，小腹尿道辣热疼痛：玉米芯或根 90 克，煎水代茶饮。

10. 尿道结石：鲜玉米根、叶各 60 克，水煎服。

小 麦

【性味功用】

小麦为禾本科植物。中药材分陈小麦和浮小麦两种。浮小麦即淘洗时轻浮在水面的瘪瘦麦粒，药用以浮小麦为佳。其性味甘、微寒，无毒。有养心除烦，敛虚汗，止唾血，利小便之功效。陈小麦粉外用可消疮肿。浮小麦可止虚汗盗汗。麦麸能散血止痛。小麦面粉则能助五脏、厚肠胃。

【治病验方】

1. 不论天气寒热，白天常常出汗：小麦 30 克，红枣 10 枚，龙眼肉 15 克，加水煮连渣吃。

2. 腹泻：枸树叶，麦面粉，共合一起，搓成面条，煮熟

吃。

3. 胃痛：馒头一个去皮切片，与米醋 120 克共炒黄，每服 10~15 克，每日 2 次。

4. 腹水：小麦面 245 克，黑芝麻 15 克，芫花 15 克。将芫花研细末同面和匀，作成烧饼，将芝麻粘在烧饼两面，烙干，每日早、晚空腹服 9 克。

5. 疯癫，语无伦次，哭笑无常：用生锈铁一块磨水，小麦 120 克。以铁锈水煮小麦粥吃。

6. 乳疮：面粉，蜂蜜，南瓜瓢，共调涂患处。

7. 风湿腰腿肿疼：麸子 250 克，食盐 250 克，白芥子 250 克。三味药加酒少许。共炒熟，用纱布包裹熨患处，数次可肿消痛止。

8. 小儿口糜疮（口腔炎）：小麦面（炒熟）2 份，冰片糖 1 份。将上药混合研成粉，用时将药粉吹在患儿口疮面，每天 2~3 次。一般 3~5 天即愈。治疗 100 余例，有效率 95% 以上。

9. 鹅掌风：患手先戴上手套，用米醋炒热的麦麸托熨。

10. 疖肿：小麦面粉，白酒。小麦面粉用白酒调成糊状，外敷患处，干后即换。经治 5 例，均愈。

11. 疔疮、痈疽、丹毒、蜂窝组织炎等：陈小麦，醋。取陈小麦 1000 克，加水 1500 克，浸泡 3 天后捣烂过滤去渣，静置沉淀后去上部清液，沉淀物晒干，用小火炒，不断翻搅至焦黄成块状时，取出研成细末，过筛，冷却，装瓶备用。用时，取药末加醋适量，调成糊膏，外敷患处。敷药范围要大于病灶，未破时敷病灶肿痛处，如已破则敷病灶四周，中间留小孔排脓。治疗 9516 例，有效率 98.3%。试治结核性瘰管 5 例，腰椎、尾椎结核各 1 例，均在近期治愈。

12. 脓疮日久不愈：绿麦芽、绿柏叶、杨树叶各 1500 克，将上药用文火共熬，滤渣后，再熬成膏药，敷贴患处。用此方 7 天，即可见效。

注意事项：有寒湿症者忌用。

大 麦

【性味功用】

大麦为禾本科植物，药用多为麦芽，称为大麦芽。其性味咸、温，无毒。有益气调中化食，回乳宽中下气之功效。可用于治疗食积不化、脘闷腹胀、脾胃虚弱、食欲不振以及乳汁郁积引起的乳房胀痛等症。大麦秆还有驱蛔作用。

【治病验方】

1. 小儿疳积，慢性肠胃病，腹胀，下痢，不思食：大麦芽炒黄研细，炒苍术研成粉末，两者等份，加砂糖水调服。每次 3~9 克，1 日 2~3 次。

2. 乳痈：大麦芽 9 克，山慈菇 3 克。共研为细末，用茶调敷患处。

3. 小便不通：大麦穗、糠谷老（谷穗发霉老者）、草帽辫各等份，水煎服。

4. 回乳（断奶）：炒大麦芽 120 克，水煎，红糖为引，分

2~3 次服。经治 8 例，效果显著。

5. 乳汁稀少：生大麦芽 60~120 克，水煎温服。

6. 传染性肝炎：大麦芽一二把，捣烂挤汁一杯，加白糖后饮，每日 2 次，连服数十日。

7. 急、慢性肝炎后综合症、胸闷、痞胀、食欲不振：大麦芽、茵陈各 30 克，陈皮 15 克，水煎服。

8. 大便硬实：大麦芽适量，水煎服。

9. 胃弱、消化不良、饱闷腹胀：大麦芽、神曲各 15 克，水煎服。

注意事项：孕妇及脾胃无积滞者忌用。

荞 麦

【性味功用】

荞麦为蓼科植物，茎叶、种子都可药用，其性味甘、平、寒，无毒。茎叶适用于高血压、毛细血管脆弱性出血，防止中风、视网膜出血、肺出血。种子有健胃助消化、止虚汗作用；炒燥研末后外用，有收敛止汗及消炎作用。

【治病验方】

1. 小儿牙疼：荞麦根 1 把，水煎加红糖适量服。

2. 慢性泻痢，妇女白带：荞麦炒后研末，水调为丸。每

服 6 克，每日 2 次。

3. 头痛：①荞麦面 250 克，醋适量。用醋和面成饼，放铁锅内烧熟，包在毛巾内，趁热包扎患处。②荞麦子，-蔓荆子等份研末，用烧酒敷患部。

4. 出黄汗：荞麦子 500 克，磨粉后筛去壳，加红糖烙饼或煮食。

5. 高血压，眼底出血，毛细血管脆弱性出血，紫癜：鲜荞麦叶 30~60 克，藕节 3~4 个，水煎服。

6. 夏季痧症：荞麦面炒香，用开水搅成稀糊，适量服。

7. 疖肿，皮肤外伤感染、脓肿、急性乳腺炎等：①野荞麦叶（鲜者更好）适量，捣烂外敷患处，每日 1 次。如炎症严重，恶寒、发热、疼痛者，可改用鲜野荞麦叶 30~60 克，每日 1 剂，两次煎服；或用干末 10~15 克，每日 2 次，开水冲服。治疗 436 例，疗效良好。②荞麦面炒黄，用米醋调成糊状，涂于患部，早晚更换，有很好的消炎消肿作用。

8. 疝气：荞面适量，生川芎 15 克，白胡椒 9 克，共研为细末，用烧酒拌成泥状，包扎在脚心。

9. 痔疮：荞麦面适量，公鸡胆 3 个。取胆汁和荞麦面，作成绿豆大的丸药。每日 2 次，每服 6~9 克。经治 2 例，均愈。