

农家常用饮食
医疗便方汇集

《农民画报》小丛书
农家常用饮食医疗便方汇集
赵伯仁 陈伟忠 郝胜丽编

农业出版社出版 (北京朝内大街 130 号)
新华书店北京发行所发行 农业出版社印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 9.375 印张 192 千字
1982 年 12 月第 1 版 1982 年 12 月北京第 1 次印刷
印数 1—37,000 册
统一书号 13144·256 定价 0.75 元

前 言

饮食医疗便方，就是以日常食品为主，配上适当中草药组成的简易便方。它具有便、验、廉的特点，便于就地取材，因病选用，而且行之有效，花费不多。广大农民群众十分喜欢采用这些方法治病，他们当中也蕴藏着这方面的丰富经验。这本《农家常用饮食医疗便方汇集》就是人民群众使用这些便方防治疾病的经验汇总。

本书根据近代医药书刊记载和民间经验，并参照现代医学成就，共选录、介绍了常用饮食便方1601条，所治病症151种。全书共分两大部分，第一部分具体介绍各类处方，第二部分作为附录，介绍各种食物、药物的科属、性味、功用和主治，以便读者了解处方的依据。

书中处方配伍的中草药，多为平缓之剂，但也要注意适量使用，不可随意增加剂量，以免事倍功半。

饮食疗法同其他疗法一样，也有其局限性。本书所列便方有些可以治病，有些只能作为治疗疾病的辅助疗法来使用。因此，必须向读者说明：如患急症和重病，一定要及时就医，不能偏信一方一药，以免贻误病机。

目 录

前言

各类病症的饮食医疗便方	1
一、常见病症	1
发热 (8 方)	1
咳嗽 (25 方)	2
哮喘 (29 方)	6
食欲不振 (21 方)	10
胃痛 (26 方)	13
呃逆 (11 方)	16
呕吐 (10 方)	17
腹痛 (10 方)	18
腹泻 (25 方)	20
便秘 (19 方)	23
胸胁痛 (2 方)	25
肝脾肿大 (5 方)	26
呕血 (10 方)	27
便血 (25 方)	28
心悸 (6 方)	31
失眠 (11 方)	32
眩晕 (15 方)	34
头痛 (11 方)	36
水肿 (33 方)	38

小便不畅 (7 方)	42
夜尿 (10 方)	43
多汗 (12 方)	45
心绞痛 (3 方)	47
身体虚弱 (33 方)	47
肾虚腰痛 (9 方)	52
尿血 (4 方)	54
腓肠肌痉挛 (5 方)	54
遗精 (9 方)	55
阳痿 (8 方)	57
二、常见传染病、寄生虫病	58
感冒 (12 方)	58
急性黄疸型肝炎 (13 方)	60
细菌性痢疾 (40 方)	61
肺结核病 (26 方)	66
蛔虫病 (6 方)	70
蛲虫病 (6 方)	71
绦虫病 (4 方)	72
疟疾 (17 方)	73
丝虫病乳糜尿 (5 方)	75
三、常见内科病	76
慢性气管炎 (15 方)	76
肺脓肿 (10 方)	79
慢性肝炎 (10 方)	80
胃、十二指肠溃疡 (11 方)	82
胆道蛔虫病 (6 方)	84
胆石症 (1 方)	85
贫血 (7 方)	85
紫癜 (6 方)	87
肾炎 (10 方)	88

泌尿系结石 (19 方)	90
高血压 (20 方)	93
糖尿病 (14 方)	95
维生素B ₁ 缺乏症 (12 方)	97
甲状腺机能亢进 (2 方)	99
风湿性关节炎 (5 方)	100
神经衰弱 (6 方)	101
中暑 (8 方)	102
食物中毒 (22 方)	103
酒中毒 (醉酒) (14 方)	106
四、常见儿科病	108
麻疹 (19 方)	108
百日咳 (26 方)	111
猩红热 (1 方)	114
流行性腮腺炎 (14 方)	115
小儿腹泻 (7 方)	117
小儿营养不良 (22 方)	118
佝偻病 (4 方)	121
小儿惊风 (1 方)	122
遗尿 (4 方)	122
五、常见外科病	123
疖 (27 方)	123
痈 (13 方)	126
外伤出血 (6 方)	128
丹毒 (7 方)	129
深部脓肿 (1 方)	130
急性淋巴结炎 (6 方)	131
颈淋巴结结核 (24 方)	132
疔 (21 方)	135

痔 (28 方)	138
直肠脱垂 (脱肛) (17 方)	141
烧烫伤 (24 方)	144
跌打损伤 (13 方)	147
落枕 (1 方)	148
四肢关节扭伤 (5 方)	149
急性腰扭伤 (9 方)	150
肋间神经痛 (2 方)	151
乳腺炎 (14 方)	152
鞘膜积液 (2 方)	154
下肢慢性溃疡 (7 方)	154
甲沟炎 (8 方)	156
蜈蚣咬伤 (9 方)	157
蜂螫伤 (7 方)	158
六、常见妇产科病	159
月经不调 (19 方)	159
痛经 (15 方)	161
闭经 (17 方)	164
功能性子宫出血 (21 方)	165
白带 (29 方)	169
慢性盆腔炎 (1) 方	172
子宫脱垂 (8 方)	173
滴虫性阴道炎 (3 方)	174
妊娠呕吐 (12 方)	175
妊娠水肿 (5 方)	176
先兆流产 (9 方)	177
习惯性流产 (3 方)	178
胎盘滞留 (5 方)	179
产后恶露不尽 (6 方)	180
产后腹痛 (4 方)	181

缺乳 (26 方)	181
乳汁不回 (4 方)	185
七、常见皮肤病	185
脓疱疮 (4 方)	185
湿疹 (15 方)	186
荨麻疹 (7 方)	188
汗斑 (3 方)	189
稻田皮炎 (6 方)	190
接触性皮炎 (7 方)	191
神经性皮炎 (4 方)	192
痱子 (9 方)	193
带状疱疹 (6 方)	194
头癣 (7 方)	195
体癣 (8 方)	197
手、足癣 (7 方)	198
牛皮癣 (5 方)	200
皮肤瘙痒症 (5 方)	201
白癜风 (9 方)	201
手足皲裂 (2 方)	203
乳头皲裂 (2 方)	203
脂溢性脱发 (3 方)	204
斑秃 (3 方)	204
青少年白发 (2 方)	205
腋臭 (6 方)	206
疥疮 (5 方)	207
冻疮 (20 方)	208
疣 (8 方)	210
鸡眼 (2 方)	212
酒渣鼻 (2 方)	213

八、常见眼、耳、鼻、喉、口腔病	213
急性眼结膜炎 (18 方)	213
夜盲 (视网膜色素变性) (14 方)	216
视力减退 (10 方)	218
中耳炎 (13 方)	219
小虫入耳 (4 方)	221
外耳道炎、外耳道疖 (1 方)	222
鼻出血 (20 方)	223
慢性鼻炎 (3 方)	225
萎缩性鼻炎 (4 方)	226
鼻窦炎 (5 方)	227
咽喉肿痛 (18 方)	228
鱼刺梗喉 (10 方)	230
声音嘶哑 (9 方)	232
误吞异物 (4 方)	233
牙痛 (29 方)	234
牙龈出血 (4 方)	237
复发性口疮 (3 方)	238
疱疹性口炎 (5 方)	239
雪口病 (2 方)	240
口臭 (3 方)	240
食物药物的功能、主治简介	242

丁香油 (242)	人乳 (242)	刀豆子 (附: 刀豆壳) (242)
三七 (242)	土豆 (242)	土牛膝 (242) 土茯
苓 (243)	土鳖虫 (243)	大枣 (附: 枣树皮、枣树根)
(243)	大黄 (243)	大蒜 (243) 大头鱼 (243)
大茴香 (243)	大麻仁 (243)	大薊根 (243) 山药 (244)
山楂 (244)	山枝根 (244)	山胡桃树皮 (244) 川芎 (244)
川贝母 (244)	川楝子 (244)	小麦 (附: 浮小麦、小粉、麦
麸) (244)	小茴香 (244)	马齿苋 (245) 马鞭草 (245)
马鬃蛇 (245)	天冬 (245)	天麻 (245) 木耳 (245)

木瓜 (245) 木鳖 (245) 木蝴蝶 (246) 五加皮 (246)
 五味子 (246) 五倍子 (246) 车前子 (246) 牛肉
 (附: 牛奶、牛肾) (246) 乌鸡 (246) 乌鸦 (247) 乌梅
 (附: 乌梅花) (247) 丹参 (247) 凤仙 (247) 凤尾
 草 (247) 巴豆 (247) 水杨根 (247) 玉米须 (附: 玉米
 芯) (247) 艾叶 (248) 可可粉 (248) 甘草 (248) 甘
 蔗 (附: 蔗芽) (248) 石韦 (248) 石灰 (248) 石榴
 (248) 石决明 (248) 龙骨 (249) 龙眼肉 (附: 龙眼
 核) (249) 叶下珠 (249) 田螺 (249) 生地 (249)
 生姜 (附: 干姜) (249) 仙茅 (249) 仙人掌 (250)
 白术 (250) 白芨 (250) 白果 (附: 白果树叶) (250)
 白薇 (250) 白木耳 (250) 白花丹 (250) 白沙糖 (250)
 白茅根 (250) 白萝卜 (附: 莱菔子) (251) 白藓皮 (251)
 瓜蒂 (251) 冬瓜 (附: 冬瓜子、冬瓜皮) (251) 冬
 虫夏草 (251) 玄参 (251) 玄明粉 (251) 半夏 (251)
 头发灰 (252) 发菜 (252) 地丁 (252) 地龙 (252)
 地瓜 (252) 地榆 (252) 地肤子 (252) 地骨皮 (252)
 朴硝 (252) 芋头 (253) 芒果 (253) 芒硝 (253)
 芝麻 (附: 芝麻壳、香油) (253) 西米 (257) 阳桃
 (253) 防风 (253) 红花 (253) 红薯 (253) 红糖
 (253) 红葱头 (253) 西瓜 (附: 西瓜皮、西瓜子仁、西
 瓜子壳) (254) 亚麻 (254) 百合 (254) 百部 (254)
 百草霜 (254) 过江龙子 (255) 当归 (255) 回心草
 (255) 肉桂 (255) 肉苁蓉 (255) 竹叶 (附: 竹沥、
 竹茹) (255) 朱砂 (255) 向日葵子 (附: 向日葵花盘、
 向日葵茎心) (255) 冰片 (256) 羊肉 (羊血、羊肝、羊
 胃、羊肾、羊骨、羊胆、羊肺、羊睾丸) (256) 麦芽 (256)
 豆腐 (附: 豆腐皮、豆浆) (256) 芙蓉叶 (257) 苍
 耳草根 (257) 花生 (257) 花椒 (附: 花椒子) (257)
 芹菜 (257) 芥菜子 (257) 芭蕉花 (附: 芭蕉根) (257)
 苏木 (258) 杏仁 (258) 赤小豆 (258) 吴茱萸 (258)
 牡蛎 (附: 牡蛎肉) (258) 何首乌 (258) 伸筋草 (258)
 谷芽 (258) 龟肉 (附: 龟板) (258) 辛夷 (259)
 沙参 (259) 沙姜 (259) 阿胶 (259) 鸡肉 (附: 鸡蛋。

鸡肝、鸡胆、鸡蛋清、鸡子黄、鸡蛋壳、鸡内金、凤凰衣(259)
 鸡血藤(259) 鸡骨草(260) 鸡冠花(260) 青盐
 (260) 青蛙(260) 青蒿(260) 青黛(260) 青葙
 子(260) 松花蛋(261) 刺苋菜(261) 苦瓜(261)
 苦参(261) 茄子(附,茄根)(261) 明矾(附,枯矾)(261)
 昆布(261) 咖啡(261) 罗汉果(261) 使君子
 (262) 侧柏叶(附,柏子仁)(262) 乳香(262) 金
 橘(262) 金樱子(262) 狗肉(262) 狗肝菜(262)
 饴糖(262) 鱼鳔(附,鱼脑石)(262) 鱼腥草(263)
 油菜叶(263) 泥鳅(263) 空心菜(263) 珍珠(263)
 柑桔皮(附,柑核)(263) 柚子皮(附,柚核)(264)
 枸杞子(264) 柳叶(264) 柿子(附,柿皮、柿饼、柿
 蒂、柿霜)(264) 柠檬(264) 胡椒(264) 荆芥(264)
 南瓜(附,南瓜子、南瓜根、南瓜蒂)(265) 茜草(265)
 车拔(265) 茵陈(265) 荞麦(265) 茯苓(附,
 茯神)(265) 茶叶(附,茶树根)(265) 荠菜(附,荠
 菜花)(265) 荔枝(附,荔枝核)(266) 带鱼(266)
 轻粉(266) 威灵仙(266) 鸦胆子(266) 韭菜(266)
 虾(266) 胎盘(266) 钩藤(266) 香菜(附,香
 菜子)(266) 香附(267) 香椿(267) 香蕉(附,香
 蕉皮、香蕉茎)(267) 香薷(267) 食盐(267) 独角
 金(267) 穿山甲(267) 姜黄(267) 神曲(268)
 扁豆(268) 娃娃鱼(268) 兔肉(附,兔肝)(268)
 桂花子(268) 桔梗(268) 桐油(269) 桃(附,桃仁、
 桃叶)(268) 桃南瓜(269) 核桃仁(269) 豇豆(269)
 荸荠(269) 莲子(附,荷叶、藕、藕节)(269) 莴
 苣(附,莴苣子)(269) 栗子(附,栗叶、栗壳)(269)
 夏枯草(270) 党参(270) 鸭头(附,鸭蛋、鸭内金)
 (270) 蚌肉(270) 鳃肉(270) 铁苋菜(270)
 蚕豆(附,蚕豆壳)(270) 高粱(270) 高良姜(270)
 烟叶(270) 烟油(271) 酒(271) 酒酿(271) 海
 参(271) 海带(271) 海藻(271) 海藻(271) 海
 金沙(271) 海蜇皮(271) 海螵蛸(271) 益母草(272)
 桑叶(附,桑椹)(272) 梔子(272) 菱角(272) 菊花

(272) 菠菜(附:菠菜子) (272) 黄瓜(272) 黄豆
 (272) 黄芪(273) 黄连(273) 黄皮核(273) 黄
 鹌菜(273) 啄木鸟(273) 蛇肉(273) 野鸡(273)
 野菊花(273) 甜瓜子(273) 梨(273) 鸽(附:鸽蛋)
 (274) 猪肉(附:猪内脏各器官)(274) 猫肉(附:猫肠、
 猫气管)(274) 猫头鹰(274) 獐(275) 獐猴桃树根
 (275) 麻黄(275) 商陆(275) 淡菜(275) 密蒙花
 (275) 绿豆(275) 斑鸠(275) 椰子汁(275)
 棉花根(276) 棕榈(276) 葫芦(276) 葛根(附:葛粉)
 (276) 葡萄(附:葡萄根、葡萄藤)(276) 蕨白(276)
 萱草根(附:金针菜)(276) 篇蓄(276) 粟米(277)
 雄黄(277) 彭头蜈蚣(277) 紫草(277) 紫菜(277)
 紫苏叶(附:紫苏子)(277) 蛤蚧(277) 蛤蜊(277)
 蛤蟆(277) 黑大豆(277) 黑芝麻(278) 鹅不食草(278)
 腊肉骨头(278) 滑石(278) 寒水石(278) 丝瓜(附:
 丝瓜子、丝瓜叶、丝瓜络、丝瓜根、丝瓜藤)(278) 塘角鱼(279)
 槐花(279) 鹊(279) 蓖麻子(279) 蒲葵叶(279)
 硼砂(279) 鹌鹑(279) 蜈蚣(279) 蜗牛(279)
 蜂房(280) 蜂蜜(280) 满天星(280) 梗米(280)
 葱姑(280) 酱油(280) 樟蘑(280) 槟榔(280)
 榕树叶(280) 酸枣仁(附:酸枣树根皮)(281) 蜘蛛
 (281) 鲮鱼(281) 辣椒(附:辣椒根)(281) 櫻
 桃(附:櫻桃核、櫻桃叶)(281) 橡子(281) 樟脑(281)
 橄榄(282) 醋(282) 蜈蚣(282) 蝙蝠(282)
 墨汁(282) 稻草(282) 僵蚕(282) 鲤鱼(282)
 鲫鱼(282) 橘(附:橘叶、橘皮、橘饼、橘核、青皮)(283)
 薤白(283) 薤苡仁(附:薤苡根)(283) 燕麦(283)
 鸚鵡(283) 壁虎(283) 螺蛳(附:螺蛳壳)(284)
 翻白草(284) 鹰(284) 藟香(284) 蘑菇(284)
 蟾酥(284) 蟹(附:蟹壳)(285) 鱗鱼(285)
 鳖甲(附:鳖头、鳖蛋)(285) 糯米(附:糯稻根)(285)

各类病症的饮食医疗便方

一、常见病症

发 热

发热是临床常见的一种症状，是指体温超过 37.5°C 而言。引起发热的原因很多，如感染、组织坏死、机体散热功能异常，以及药物过敏等都可引起发热。中医则认为是由外感和内伤引起。外感发热起病较急，病程较短，主要表现为发热、恶寒、无汗，一般的感冒和流行性疾病所致的发热多属外感发热。内伤发热起病较慢，病程较长，主要表现为低热、盗汗，并伴五心烦热等症状，如结核病、肿瘤，以及一些慢性感染性疾病引起的发热多属内伤发热。出现发热时，可选用以下方法治疗。

1方：鸡蛋2个 寒水石15克 玄明粉10克

配制及用法：先将寒水石、玄明粉共研末，用冷开水一杯调匀，再将鸡蛋打开，取蛋清加入杯中搅匀，分2次1日饮用。

2方：熟黄瓜1条 竹沥水90毫升

玄明粉10克 蜜糖30克

配制及用法：将黄瓜切碎加水一杯同捣烂取汁，与各药调匀，放碗中炖30分钟，分3次于一日内服完。

3方：大梨1个 荸荠5个 鲜茅根30克

鲜麦冬 30 克 鲜藕 30 克

配制及用法：分别洗净，捣烂，用洁净纱布绞汁，和匀凉服。也可加热后温服。

4 方：鸡蛋 2 个 蜂蜜 60 克

配制及用法：先将鸡蛋打入碗中，然后取蜂蜜加水适量搅匀，煮沸后冲鸡蛋饮服，每日 1 次。

5 方：枸杞根 30 克 首乌 30 克

配制及用法：加水适量煎服，每日 1 次。

6 方：糯稻根 30 克 大蕉皮 30 克 旱莲草 15 克

配制及用法：加水适量煎汤服，每日 1 次。

7 方：鲜黄瓜叶 1,000 克 白糖 500 克

配制及用法：黄瓜叶洗净，加水适量，煎一小时，去渣，再继续以小火煎煮浓缩，到将要干锅时，停火，待冷后拌入干燥的白糖粉把煎液吸净，混匀，晒干，压碎，装瓶备用。每次 10 克，以沸水冲化，顿服，每日 3 次。

说明：此方用于小儿发热。

8 方：香水梨（或雪梨）数个

配制及用法：将梨捣碎取汁，加蜜熬后用凉白开水调服。

说明：此方用于发热口渴者。

咳 嗽

咳嗽是最常见的呼吸系统症状。引起咳嗽的原因很多，一般主要分为外感咳嗽和内伤咳嗽两大类：外感咳嗽是由风、寒、热、燥等外邪侵犯于肺引起的，发病较急，病程较短，多同时伴有鼻塞、流涕、头痛等症；内伤咳嗽多属虚证，是因肺脏本身

虚弱，或因其他脏腑有病累及于肺引起的，发病较缓，病程较长，临床上常见肺阴虚损（干咳少痰，咽干口燥）和痰湿犯肺（痰多白粘，胸脘满闷）等慢性咳嗽。一般的慢性气管炎、慢性咽炎、慢性咽喉炎、支气管扩张、肺气肿等咳嗽多表现为这种内伤咳嗽，可根据下述情况适当选方治疗。

1方：萝卜一个 白胡椒5粒

生姜3片 橘子皮一片

配制及用法：将萝卜洗净切片，放入白胡椒、生姜片一起煮汤，吃萝卜喝汤。

2方：甜杏仁15克 胡桃仁15克 蜜糖30克

配制及用法：上三味用碗盛装隔水炖或蒸熟后吃，吃时加几滴生姜汁更好。

注意：杏仁有甜、苦之分，此方用的是甜杏仁，不要用苦杏仁。

3方：萝卜适量 冰糖60克

配制及用法：将萝卜洗净后切碎捣汁一杯，加冰糖共炖或蒸熟吃，临睡前一次服完，连服3—4天。

4方：白萝卜1个 甜杏仁（去皮尖）10克

冰糖30克

配制及用法：将萝卜洗净切片，杏仁捣碎，放入冰糖，炖或蒸熟，趁热吃，每天1次。

5方：白果 花生仁 大枣 冰糖各30克

配制及用法：将白果去外壳，大枣去核，与花生仁和冰糖一起煮熟后吃，每日1次。

注意：白果是银杏科植物银杏的种子，种仁淡黄色，内部

白色，粉质。南方冷饮店有卖糖水白果的，很好吃。作为食用的炒白果和煮白果不能吃多，吃多可中毒。

6方：雪梨1个 川贝3克

桔梗2克 白菊花3克

配制及用法：将梨切片与诸药一起水煎服。

7方：猪肺1个 甜杏仁15克

配制及用法：将猪肺洗净，切碎，放入杏仁，煮汤服。

8方：罗汉果半个 生鱼(鳊鱼、黑鱼)1条(约1斤重)

配制及用法：将生鱼去鳞和内脏，与罗汉果同煮，喝汤吃鱼。

9方：百合 莲子各30克 瘦猪肉100克

配制及用法：将百合、莲子(去芯)和猪肉一起煮汤，煮2小时后喝汤吃肉；也可不加猪肉，将百合、莲子煮熟后加糖吃。

10方：小磨麻油30克 羊肝60克

配制及用法：加调料爆炒至熟，就饭吃。

11方：川贝10克 蜜糖或冰糖30克

配制及用法：将贝母捣碎，同糖一起炖汤服。

12方：大柿饼2个

配制及用法：水煎服，每日1次。

13方：鲜柠檬汁1小杯 生盐少许

配制及用法：冲开水服。

14方：生姜汁半小杯 梨汁 萝卜汁 茅根汁各1小杯

蜜糖100克

配制及用法：将各汁混匀装入瓦罐内煮沸，每次取一汤匙，

冲开水服。

15方：白茅根 120 克 荸荠 500 克 甘蔗 500 克

配制及用法：将甘蔗洗净切成小段，与茅根、荸荠一起水煎服。

16方：扁柏叶 5 克 豆腐 250 克

配制及用法：煮熟后，喝汤吃豆腐。

17方：甜橙子 1 个 蜜糖或冰糖 60 克

配制及用法：将橙子剥去外皮，加糖用水煮吃。

18方：熟木瓜 1 个 蜜糖或冰糖 60 克

配制及用法：将木瓜去皮及核后，切片，加糖隔水炖或蒸熟吃。

19方：鸡蛋 2 个 冰糖 60 克

配制及用法：将冰糖用开水溶化，待冷，将鸡蛋打碎去壳入碗中，与冰糖水混匀蒸熟吃，吃时加几滴生姜汁更好。

20方：猪板油 120 克 白糖 500 克 茶叶 60 克

配制及用法：用水四碗先将茶叶煮至两碗半，再把猪板油去筋膜切碎，连同茶叶汁、白糖一起熬化，每次用开水送服数汤匙。

21方：猪腰子 2 个 黑豆 90 克 陈皮 1 片

生姜 10 克 红枣 4 枚

配制及用法：将猪腰子洗净，去筋膜，黑豆炒片刻，红枣去核，同煮烂吃。

22方：鲤鱼 250 克 川贝 6 克

配制及用法：川贝加水煮鲤鱼，喝汤吃鱼。

23方：麻雀 2 只 冰糖 15 克