

食物药用大众宝典

王德顺 主编

祖国医学认为，平衡就是健康，调理就是治病，因而十分强调食物的防病治病作用。食物之所以具有防治疾病作用，是因为食物和药物一样，都具有不同的性味、归经、升降、沉浮、补泻、有毒无毒等性质。食物的多种性能必须结合起来，灵活运用，才能“食到病除”。

药

在

食

中



清华大学出版社

王德顺 主编

食

药

食物药用大众宝典

中

在

清华大学出版社
北京

版权所有,翻印必究。举报电话:01-62782989 13901104297 13801310933

本书封面贴有清华大学出版社激光防伪标签,无标签者不得销售。

图书在版编目(CIP)数据

药在食中:食物药用大众宝典/王德顺主编. —北京:清华大学出版社,2004

ISBN 7-302-08507-2

I. 药… II. 王… III. 食物疗法—基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 034268 号

出 版 者:清华大学出版社

<http://www.tup.com.cn>

社 总 机:010-62770175

责任编辑:张建平

版式设计:肖 米

印 刷 者:清华大学印刷厂

装 订 者:三河市金元装订厂

发 行 者:新华书店总店北京发行所

开 本:212×193 印张:20.5 插页:3 字数:773 千字

版 次:2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-302-08507-2/R·55

印 数:1~5000

定 价:48.00 元

地 址:北京清华大学学研大厦

邮 编:100084

客户服务:010-62776969

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:
(010)62770175-3103 或 (010)62795704

前言

YAO ZHONG ZHONG

中国幅员辽阔，有高山、平原、河流、湖泊，生长着数不尽的动、植物物种。在几千年的漫长历史中，中华民族在这块土地上繁衍生息，从神农尝百草开始到今天，把自然界的无数的各种各样的天然的动植物进行筛选，择出上千种可食的食物。这些食物是苍天赐给我们取之不尽的宝藏，是我们赖以生存的物质基础。人们把这些食物分成粮谷类、豆类、蔬菜、果品、肉类、蛋类、乳类、水产品等等，当然还有其他分类，这只不过是为了便于记忆和比较而已，并不很严格。人们每天吃食物，一是为了温饱，二是为了健康。摄入的食物如果不适于身体的需要，或有害于身体的生理机能，必然会扰乱机体正常的功能、发生疾病。在患病时，吃某些食物，会对病体产生有益的影响；而另一些食物摄取之后会对病体发生相反作用，使病情加重。随着时代的变迁，人们反复实践，不断总结。从随意找食物，饥不择食的初级阶段，过渡到选择有益健康的食物。总结这些食物怎么吃、怎么做，对人体有什么好处，能治什么病等，就形成了中华民族食物药用的理论而流传下来。

关于食物药用，中国历代饮食治病防病的著作很多，据初步统计，有300多部。这些古籍，是中华民族在医学、科学文化方面的宝贵财富，对于我国人民的繁衍昌盛，乃至对人类的健康事业，都具有重大意义。

《黄帝内经》是我国现存最早的一部经典医著，其中对饮食的配伍、饮食对五脏的影响及其治疗作用，有很多论述。如《素问·脏气法时论》中“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的观点，就与现代的科学配膳的理论相吻合。在《素问·五常政大论》中“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之。无使过之，伤其正也。”指出了食物与药物

治病的关系。

《神农本草经》是我国现存最早的一部药学专著，共载药365种，分上、中、下三品，大部分都是能够药用的日常食物，其中将薏米、大枣、薯蓣等食物列为上品。

东汉末年张仲景在《伤寒杂病论》里，阐述了饮食诸如禽兽鱼虫之属在预防和治疗疾病中的功效与禁忌，强调“所食之味，有与疾相宜，有与疾为害，若得宜则益体，得害则成疾。”同时他制作了猪肤汤、百合鸡子汤、当归生姜枣肉汤等典型的食物治病的方剂。

唐代孙思邈所著的《千金方》丰富和发展了食物治病的内容。书中收载了药用食物150多种，并指出动物肝脏能治夜盲；海藻能治瘰癧；猪肝、赤小豆、薏米、谷皮等能治脚气病。他指出：“夫为医者，当须先调晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”

元代海宁医士吴瑞著有《日用本草》，该书分八门（米、谷、菜、果、禽、兽、鱼、虫），收集记述了540种既是药物又是食物的品种，重点论述它们的性味和功用。

元代饮膳太医忽思慧编撰的《饮膳正要》是一部典型的食物药用专著，分三卷，第一卷讲养生饮食避导，共载有99种滋补食物；第二卷讲述诸般制作及食物治疗的各种病症，共载食物治疗方剂61个；第三卷详述200余种食物的性味、功解及主治病症等。

中国医学认为，平衡就是健康，调理就是治病，食物之所以能治病，乃是因为各种食物本身具有若干特性和作用。把这种特性和作用称之为食物的偏性，意思是说以食物的偏性去纠正疾病所表现的阴阳偏盛或偏衰。把食物治病的多种多样的性质和作用加以概括，主要归纳为性味、归经、升降

沉浮、补和泻、有毒和无毒等，统称为食物药用的性能。对食物药用性能的认识和论定，是历代医药学家在长期实践中对为数众多的食物药用时的各种医疗作用不断概括、积累，反复实践而总结出来，并以阴阳、脏腑、经络、治病法则等医学理论为其理论基础。

食物之所以具有治疗作用，是因为食物和药物一样，都具有不同的性和味。不同的性和味是不同食物和药物性能的重要标志。自古以来，各种中药书籍在论述食物或药物时，首先标明其性味，这个办法沿用至今，对于认识各种物质的共性和个性，以及临床应用都有重要意义。

所谓性，即寒、热、温、凉四性，古时也称为四气。其中温热与寒凉属于两类不同的性质。而温与热、寒与凉则分别具有共同性；温次于热，凉次于寒，即在共同性质中又有程度上的差异。对于有些食物，通常还标以大热、大寒、微温、微寒等予以区别……食性的寒、热、温、凉，是以食物作用于机体所发生的反应概括出来的，是同所治疾病的寒热性质相对而言。能够减轻或消除热证的食物，一般属于寒性或凉性，如发热时食用西瓜、梨或荸荠等，可清热解暑，这类食物即表明属于寒凉性。例如阳虚怕冷的人，多食羊肉等食物，可温中补虚，抵御寒冷；而腹中冷痛者，饮生姜红糖水，可温中散寒，于是就将羊肉、生姜归入温热性食物之中了。

五味，就是辛、甘、酸、苦、咸五种味道。有的食物还具有淡味或涩味，故实际上不止五味，然习惯上仍然称为五味。五味也是食物作用的标志，不同的味有不同的作用。至于阴阳属性，则辛、甘、淡属阳，酸、苦、咸属阴。综合历代食物药用经验，其作用如下：

辛：有发散、行气、行血或润养作用，一般用于治疗表证及气血阻滞的食物，如葱、姜、薄荷、辣椒、胡椒等都含有辛味。辛而温的食物则兼能散寒。

甘：有补气、和中、缓急等作用，一般用于治疗虚症及缓急疼痛的食物，如蜂蜜、饴、甘草等。

酸：有收敛、固涩作用，一般是具有酸味的食物，多用于治疗虚汗、泄泻等证，如乌梅、山楂都含酸味。

涩：与酸味食物作用相似，多用于治疗虚汗、泄泻、尿频、精泄、出血等症，荷叶等都含涩味。

苦：有泄和燥的作用，一般用于治疗热证郁结心烦，肺气上逆喘促，以及寒热湿征的食物，如杏仁、苦瓜、莴苣等都含苦味。此外，前人的经验认为苦还有坚阴的作用。

咸：有软坚散结、泻下作用，多用于治疗硬结、癰病、痰咳、痞块等症的食物，如海带、海蜇、海藻等都含咸味。

淡：有渗湿、利尿作用，多用于治疗水肿、小便不利的食物，如天葵子、薏米、南瓜根等都含淡味。

凡病变部位在上、在表的宜升浮不宜沉降，如伤寒初起之表征，就用麻黄、葱白、姜皮等升浮食品来散寒解表；在下在里的宜沉降不宜升浮，如肠燥便秘之里实证，当用大黄、蜂蜜等食物来泻下攻里。再有病势有上逆下陷的不同，病势上逆的宜降不宜升，如肝阳上升之头痛眩晕，当用石决明、牡蛎等食药以潜阳降逆；病势下降者，宜升不宜降，如久泻、脱肛、妇女子宫下垂，就用鸡肉、升麻等食物来益气升阳。一般说来，食物药用是不能违反这一规律的。

升、降、浮、沉，是指食物药用的趋向而言，升是上升；降是下降；浮是上行发散的意思；沉是下行泄利的意思。所以升浮属阳，沉降属阴。升与浮、沉与降的趋向相类似，不易严格区分，故通常以“升浮”、“沉降”合称。升浮食物主上行而向外，有升阳、发表、散寒、催吐等作用；沉降食物主下行向内，有潜阳、降逆、清热、渗湿、泻下等作用。

食物的归经，是指食物药性对机体某部分的选择性作用，主要是对某经（脏腑及其经络）或某几经发生某些明显的作用，而对其他经络则作用小或根本没有作用。如同属寒性食物，虽然都具有清热作用，但其作用范围或偏于清肺热，或偏于清肝热，各有所专。再如同一补食，也有补肺、补脾、补肾等不同。因此，将各种食物对机体各部分的治疗作用进一步归纳，使之系统化，这样便形成归经理论。同一脏腑经络病变，有寒、热、虚、实之属，以及上逆、下陷等不同，故不可只注意归经，而将该经的食物不加区别地应用。因为同归一经的食物，其作用也有湿、清、补、泻、上升、下

降的区别。例如，同归肺经食药，黄芩清肺，干姜则温肺寒，百合能补肺虚，葶苈子则泻肺实；同归肝食药，香附能舒肝理气，龙胆草能清肝祛火，山药肉能收敛补肝，阿胶能补养肝血，鳖甲能散结消痞等。

最后还要说到饮食禁忌，这是指患者在疾病活动期及其恢复期，应当注意某些食物与疾病不相应之禁忌。如民间对小症疮疡忌食某些鱼类、海产等“发物”一样，否则将加重病症。饮食禁忌在疾病恢复期更有重要意义。人体病后邪气甫去，正气未充之时，肠胃不胜过度负担，如仍食厚味，饮食过饱，则肠胃复损，病邪复至，病症可能再度复发，中医所谓“食复”、“病遗”，即指此而言。

由此可知，食物的多种性能必须结合起来，全面分析，灵活掌握，才能得心应手，运用自如。

本书介绍的食物药用方和食谱是基于古籍和民间传统配方，按照食物的性味、归经、功效、主治及食物主要成分，简单介绍一些特殊成分，使读者全面了解食物的营养和药用的关系。

现代科学理论、研究手段、测试技术不断发展，对食物药用有了深入和实质性的认识，特别是食物成分分析。最新版的《中国食物成分表（2002）》是中国疾病预防控制中心营养与食品安全所在1991年出版的《食物成分表》（全国代表值）的

基础上修订而成，所列食物品种多，分析测试的项目全，数据可靠。书中所列成分的数值都是采用《中国食物成分表（2002）》最新测试数据，这样可使人们对于本书所提供食物的本质有深入的了解。

最近几年，世界范围内对天然保健食品的研究开发，各类食物新的特殊保健作用一个又一个被发现，使得食物的药用原理得到科学的认证，如食物的健脑、益智、抗衰老、增强性功能、减肥、抗疲劳、防龋齿等功能，找到更多的科学依据。因此，可以预见，随着科学研究的深入，中国的医学宝库中还有更多的财富会被发现，会被挖掘出来。

全书分上、下两篇。上篇为食物的药用篇，分别介绍谷类、豆类、蔬菜类、果品类、肉类、蛋类、乳类、鱼类等水产品及可食花卉等九大类食物其药用特点、药用性能和治疗方例；下篇为保健饮食篇，按谷豆类、畜肉类、禽蛋类、果蔬类、花卉类分别介绍了营养食谱和保健药膳，还补充介绍了一些人们常用的保健药酒和药茶。

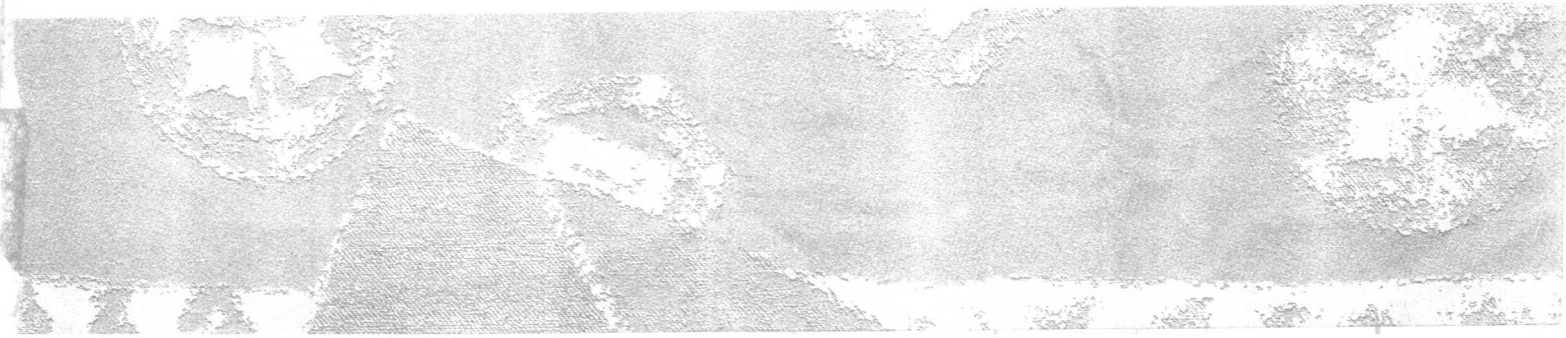
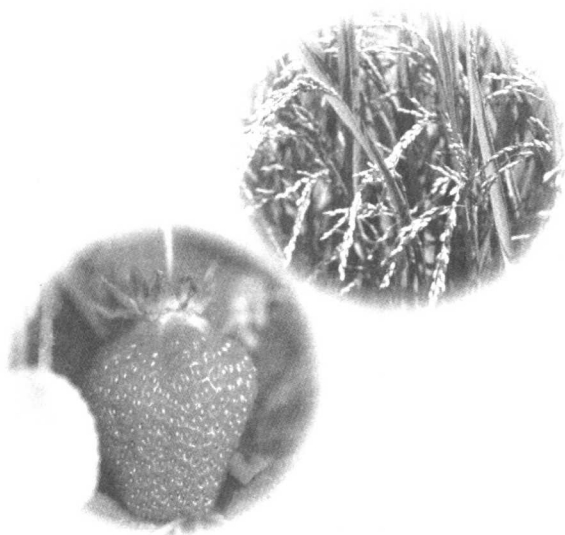
鉴于作者的知识水平有限，错误之处难免，敬请读者批评指正。

编 者

药食

上篇

食物药用篇



1 谷类食物的药用

1.1 谷类食物的药用特点

1.1.1 谷类食物的营养特点

谷类食物包括大米、小米、大麦、小麦、燕麦、玉米等。谷类是供给人体热能的最主要来源,目前我国人们的膳食中,约有 80% 的热能和 50% 的蛋白质是由谷类食物供给的。谷物中还含有调节人体生理功能所必需的 B 族维生素和无机盐等。由于谷类食物的种类、品种和加工方法及种植地区和生长条件不同,其营养素含量也有很大差别。

1. 蛋白质

蛋白质的含量一般在 8%~12%,其中燕麦含量较高,可达 15.6%,其次为白青稞,约占 13.4%,稻米和玉米中含量较低,平均在 8% 左右。谷粒外层的蛋白质含量较里层高,因此,精制的大米和面粉因过多地去除了外皮,使得蛋白质的含量较粗制的米面低一些。

谷类蛋白质中虽必需氨基酸含量不足,但与其他食物配合起来可以成为全价蛋白质,如荞麦米与牛奶混合可成为全价蛋白(荞麦米缺乏精氨酸、酪氨酸,而牛奶则富含这两种氨基酸)。一般谷类蛋白所含的蛋氨酸很丰富。

2. 脂肪

谷类的脂肪含量较少,约占 2%。大米和小米中的含量相对高些,可达 4%,且多为不饱和脂肪酸。谷粒的脂肪多集中在糊粉层和谷胚中,如玉米胚的脂肪含量高达 52% 左右。

3. 碳水化合物

谷类中碳水化合物的含量较高,平均可达 70%,其中大米和面粉中含量较其他谷类高,可达 75% 以上,其他谷类在 67%~70%。谷类碳水化合物的利用率比较高,约在 90% 以上,是供给人体热能最经济的来源。

4. 维生素

小米、玉米中含有胡萝卜素,谷类胚芽中含有多量维生素 E,是防癌、抗癌、延年益寿的食品原料。

谷类中所含的维生素主要是 B 族维生素,其中维生素 B₁、维生素 B₂ 和尼克酸较多。小米和黄米中的胡萝卜素和维生素 E 大多数集中在谷皮中,在精制大米和面粉中,由于谷胚和谷皮被碾磨掉,使维生素含量明显减少,有的可减少至原来的 30% 左右。

5. 无机盐

谷类中的无机盐主要是磷、钙、镁和铁,其含量为 1.5%~3%。其中磷含量较高,钙含量不多,铁在各种

谷类中的含量不等。谷类的无机盐大都集中在谷皮和糊粉层,粗制米和面由于保留了部分麸皮,无机盐的含量较精制面粉要高一些。此外,谷类中尚含有其他微量元素。

1.1.2 谷类食物的医疗功用

谷类中的碳水化合物主要成分为淀粉,煮烂后的谷物能形成蛋白淀粉黏液。所以,谷物可在各种饮食治疗中制成浓汤,如牛奶大米黏液汤、牛奶燕麦黏液汤。这些汤对胃液分泌仅有轻微刺激,它们能在胃中很快消化,不会增加肠蠕动。因此,在患胃溃疡、十二指肠溃疡或胃肠道炎症时,用上述谷类黏液汤能起到治疗作用。

谷类在食用前一般都要进行碾磨加工。在除去杂质和部分谷皮后,感官性状有所改善,消化吸收率亦有提高。因为谷粒中的营养素除淀粉外,绝大部分都集中在谷胚和麦层中,所以过分提高加工精度,将会造成营养素的大量丢失。长期食用精制的大米和面粉,可以引起B族维生素,尤其是维生素B₁的缺乏。因此,谷类的合理加工十分重要。根据营养和经济两方面的要求,我国将小麦和稻米加工精度定为标准粉和标准米。这种标准米面中含有较多的糊粉层和谷胚,保存了大部分营养素,因此选用标准米和标准面食用,对机体非常有利。

谷类蛋白质中的赖氨酸、苯丙氨酸和蛋氨酸含量较低,尤其是赖氨酸含量更低,因此,谷类食品宜与含赖氨酸较高的豆类和动物性食品混合食用。

谷类中的维生素多集中在谷胚和谷表层,因此在烹调过程中,应少搓少洗,否则可造成维生素大量损失。例如,淘米时用力搓洗,可使维生素B₁损失40%~60%,维生素B₂和尼克酸损失23%~25%。浸泡时间越长,淘米

次数越多,维生素的损失就越多。

一般谷类蛋白质,除大米的营养价值较高外,其他谷类因其蛋白质中所含的必需氨基酸不完全,故营养价值比动物蛋白质低。谷类中普遍缺乏的必需氨基酸是赖氨酸,其次是蛋氨酸,苯丙氨酸的含量也不太高,小米和小麦中的赖氨酸最少,玉米既缺赖氨酸,又缺色氨酸。

谷类中的脂肪含量较少,但质量却较好,其中大部分为不饱和脂肪酸,还有少量磷脂。例如玉米油中亚油酸含量高达60%,是动脉硬化症、冠心病、高血压、脂肪肝、肥胖症患者和老年人理想的食用油。有人调查发现,凡长期食用玉米油者,血中胆固醇含量均下降,病情显著改善。

谷物中的碳水化合物不但量较多,而且绝大部分是淀粉。淀粉在人体消化道中分解较慢,需要一定时间,所以食入谷类食物后,血糖上升也较慢。谷类淀粉有直链和支链两种不同的结构,而大部分为支链淀粉,少部分为直链淀粉。由于二者的溶解性、黏度、易消化程度有差别,以及在不同谷类组成中所占的比例不同,所以就直接影响到它们的加工特点和食用风味。

过细箩的玉米煮成粥能抑制肠内的发酵和腐败过程,故可用于慢性肠道炎症患者。

谷类的外皮有粗糙的植物纤维和B族维生素,其中尤以维生素B₁含量最多。食入一定量的粗糙植物纤维素,能刺激胃肠蠕动和消化液的分泌,帮助食物消化,保持大便通畅,并能阻止胆固醇在血管壁的沉积。

燕麦和小米中所含的钙和磷,绝大部分以植酸盐形式存在。植酸盐不易为机体吸收利用,其中有60%左右由粪便排出。但有研究发现,谷物中还含有植酸酶,植酸酶可分解植酸盐,并释放出游离的磷和钙,增加谷类的利用率。该酶在55℃时活力最高,在煮饭和焙烤面饼时,

有60%的植酸盐水解后被利用。

1.2 常见谷类食物的药用性能和简便食疗方例

1.2.1 粳米

1. 粳米的药用性能

粳米为稻的一种,茎秆较矮,米粒短而粗,即是北方人常吃的稻米,俗称为大米,别名“稻米”。所谓“圆粒大米”就是粳米;所谓机米或南米就是籼米。粳米性硬少黏,与糯米成分相近,惟含磷略多,含钙较少。入药用陈久多年者为佳,名隐仓谷米。平时医用,一般粳米疗效也不逊色。

- ① 性味 性平,味甘略苦,无毒。
- ② 归经 能入脾、胃二经。
- ③ 功能 平和五脏,补益脾胃,止渴除烦,固肠止泻。
- ④ 主治 肠胃不和,暑热吐泻二便不畅,烦渴引饮,心痛绵绵,热毒下痢。
- ⑤ 成分 每100克中含能量1448千焦耳,蛋白质7.4克,脂肪0.8克,碳水化合物77.9克,膳食纤维0.7克,维生素B₁0.11毫克,维生素B₂0.05毫克,尼克酸1.9毫克,维生素E0.46毫克,钙13毫克,磷110毫克,钾103毫克,钠3.8毫克,镁34毫克,铁2.3毫克,锌1.70毫克,硒2.23毫克,铜0.30毫克,锰1.29毫克。
- ⑥ 解释 粳米所以能够治病,与其所含的营养成分及其比例有一定的关系。用粳米单味或配合其他原料制成米粥,具有补脾、和胃、消肿功能,是老弱妇孺皆宜的饮食,尤其对病后脾胃虚弱或有烦热口渴的病人更为适宜。

米汤有益气、养阴、润燥的功能,性味甘平,除含有大

量的烟酸、维生素B₁、维生素B₂和磷、铁等无机盐,还含有一定量的碳水化合物和脂肪等营养素,有益于婴儿的发育和健康,能刺激胃液的分泌,有助于消化,并对脂肪的吸收有促进作用,亦能促使奶粉中的酪蛋白形成疏松而又柔软的小凝块,使之容易消化吸收,因此用米汤冲奶粉或给婴儿作辅助饮食是比较理想的。

2. 粳米的治疗方例

历代用粳米一味或配合其他蔬、果、肉、药治疗疾病的方例,远超过千例以上,用做粥膳者为多。

方1 粳米面糊

原料:粳米适量。

制法:粳米适量,炒焦,研为细面。

主治:腹泻。

用法:每服5克,温水送服。

方2 粳米粥

原料:粳米100克,水600克。

制法:粳米加水,煮六七沸食之。

主治:卒心气痛。

用法:佐餐食用。

方3 粳米炭

原料:粳米15克。

制法:粳米炒黑。

主治:小儿吐乳。

用法:用水一杯送服。

方4 粳米糗糊

原料:粳米100克。

制法:将粳米加水1000克,煮成糗糊。

主治：淋症。

用法：佐餐食用。

方 5 柿蒂米粥

原料：陈仓米 30 克，柿蒂 7 个。

制法：将陈仓米、柿蒂，加水同煮熟，去柿蒂服食。

主治：肠风下血。

用法：佐餐食用。

方 6 荠菜米粥

原料：荠菜 500 克，粳米 100 克。

制法：将荠菜、粳米，同煮成粥食之。

主治：肿虚水肿，慢性肾炎，目赤昏暗，一切出血症。

用法：佐餐食用。

方 7 葛根米粥

原料：粳米 100 克，葛根粉 30 克。

制法：将粳米、葛根粉，加水适量，同煮成粥食之。

主治：高血压，冠心病，心绞痛，脾虚腹泻、糖尿病等。

用法：佐餐食用。

方 8 薤白米粥

原料：薤白 10~20 克，粳米 100 克。

制法：将薤白、粳米加水适量，同煮成粥食之。

主治：心绞痛，菌痢等。

用法：佐餐食用。

方 9 枸杞米粥

原料：粳米 100 克，枸杞 4 克。

制法：将粳米、枸杞，加水适量，煮粥食之。

主治：腰酸腿痛，头晕目眩，脾虚便秘。

用法：佐餐食用。

方 10 茯苓白术米粥

原料：粳米、茯苓、白术各等份。

制法：粳米、茯苓、白术，加水适量，制成米粥。

主治：神经衰弱，纳少气短，心悸失眠，身体乏力等。

用法：佐餐食用。

1.2.2 谷芽

1. 谷芽的药性性能

谷芽为稻谷初生之细芽，或为稻谷之成熟颖果，低温干燥所得，所以又叫做稻芽。谷芽入药有生、熟之分，生用消食，炒则健脾开胃，但不可炒焦。

①性味 性平，味甘，无毒。

②归经 能入脾、胃二经。

③功能 健脾消食，理胃和中，启脾开胃，促进食欲。

④主治 饮食停滞，腹痛暖气，胃弱食少，夜眠不安等。

⑤成分 谷芽为稻米或糯米所发之芽。发芽后的稻谷，含碳水化合物、淀粉分解酶、生物素及 B 族维生素和维生素 C 含量增多，形成一个完整的生命发育体。

⑥解释 《本草纲目》说：谷芽“快脾开胃，下气和中，消食化积”。谷芽在中医处方上常写为生谷芽、烘谷芽、焦谷芽、稻芽、糯稻芽和香福芽等。谷芽虽消谷食积滞作用较缓，但兼有和中补益之功，常配合健脾益气药食同用，如与白术、甘草、砂仁等配用，为《澹案方》中的谷神九。其生用，长于和中；炒用，偏于消食；炒焦则善化积滞，也可生熟同用。现代研究认为，其主要成分为淀粉酶及 B 族维生素等。

2. 谷芽的治疗方例

谷芽入药防治疾病，历史悠久，不少健脾开胃的中药处方中有谷芽参与，一旦与麦芽、神曲合用，谓之“三仙”。

方1 良谷芽茶

原料：良谷芽 30 克。

制法：取良谷芽用沸水冲洗后代茶饮。

主治：凡病后脾胃不健、津液未复所致食欲不振，嗳气嘈杂者饮之，皆有明显疗效。

用法：代茶饮。

方2 生谷芽水

原料：生谷芽 120 克。

制法：取生谷芽加水适量煎服；或晒干，研为细面，用米或面汤和为绿豆大丸粒。

主治：可回乳清胀。

用法：日服 1~3 次；或每次服 30 丸，日服 2~3 次。

方3 谷芽麦芽水

原料：生谷芽、生麦芽各 30 克。

制法：取生谷芽、生麦芽，水煎。

主治：脚气病。

用法：一日 3 次分服，连服有效。

方4 谷芽山楂水

原料：烘谷芽、生山楂各 10 克。

制法：取烘谷芽、生山楂，水煎。

主治：食积，消化不良。

用法：一日 2 次分服。

方5 糯稻芽大麦水

原料：糯稻芽、大麦各 30 克。

制法：取糯稻芽、大麦，水煎。

主治：小儿食积，消化不良，便溏，夜睡不宁，面黄乏力。

用法：一日 2 次分服。

1.2.3 糯米**1. 糯米的药用性能**

糯米是一种有黏性的、柔润的稻米，特别适宜于老年人晨间食用。俗称江米、元米，所产热量比面粉和一般米都高，因此自古被列为营养上品。

①性味 性平，味甘，无毒。

②归经 能入脾、胃二经。

③功能 暖脾温胃，补中益气，涩缩小便，生津止渴。

④主治 胃寒疼痛，消食烦渴，夜多小便，小便频数，脾虚泄泻，气虚自汗，妊娠腹胀，体弱乏力等。

⑤成分 每 100 克中含能量 1456 千焦耳，蛋白质 7.3 克，脂肪 1.0 克，碳水化合物 78.3 克，膳食纤维 0.8 克，维生素 B₁ 0.11 毫克，维生素 B₂ 0.04 毫克，尼克酸 2.3 毫克，维生素 E 1.29 毫克，钙 26 毫克，磷 113 毫克，钾 137 毫克，钠 1.5 毫克，镁 49 毫克，铁 1.4 毫克，锌 1.54 毫克，硒 2.71 毫克，铜 0.25 毫克，锰 1.54 毫克。

⑥解释 糯米性黏滞，难于消化，小孩或病人宜慎用。糯米可酿酒，可以蒸糕，可以煮粥，可以炒食，糯米粉可作汤圆。糯米煮粥，有滋补养气作用。“粳米粥为滋生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品”。

⑦宜忌 忌食生冷硬食。

2. 糯米的治方例

糯米早在唐朝就入药治病。唐代孙思邈称江米为“脾之谷”，能“益气止泻”等。

方1 糯米粥

原料：糯米 60 克。

制法：将糯米加水煮粥食。

主治：妊娠恶阻。

用法：一日4次。

方2 红枣糯米粥

原料：糯米100克，红枣10只。

制法：把糯米加红枣同煮，煮至极烂。

主治：胃寒痛和胃及十二指肠溃疡。

用法：佐餐食用。

方3 桑白皮爆米花

原料：爆米花30克，桑白皮30克。

制法：将糯米爆成米花，加桑白皮水煎。

主治：糖尿病，烦渴不止，尿崩症。

用法：一日2次。

方4 红枣薏米糯米粥

原料：糯米100克，薏米30克，红枣10只。

制法：糯米或加薏米、红枣同煮成粥。

主治：肺结核，贫血，神经衰弱及各种慢性虚弱病。

用法：常食更佳。

方5 莲枣怀山糯米粥

原料：糯米100克，莲子、红枣、怀山药、白糖各适量。

制法：将糯米、莲子、红枣、怀山药，同煮成粥。

主治：脾胃虚引起的泄泻症。

用法：加适量白糖调味食用。

方6 槐花糯米糊

原料：糯米50克，槐花米100克。

制法：把糯米、槐花米共炒黄，研为细粉。

主治：瘰癧。

用法：早晨空腹时用温开水送服10克。

方7 小麦麸糯米糊

原料：糯米、小麦麸各100克。

制法：糯米、小麦麸同炒黄，研成细末。

主治：盗汗不止。

用法：每次开水服10克，一日3次。

方8 怀山药糯米糊

原料：糯米500克，怀山药50克。

制法：将糯米、怀山药共炒熟，研成细末。

主治：脾胃虚寒，久泻，饮食减少。

用法：每日早晨服用，加白糖、胡椒末少许，小半碗开水冲服。

1.2.4 小麦

1. 小麦的药用性能

小麦为磨制面粉的原料，是我国人民的主要粮食之一。

①性味 性微寒，味甘，无毒。

②归经 能入脾、胃二经。

③功能 养心除烦，育养肝气，益胃止汗，除热止渴，利尿消肿。

④主治 口干咽燥，小便不畅，消炎止痛，风湿刺痒，夜眠不安。

⑤成分 每100克中含能量1326千焦耳，蛋白质11.9克，脂肪1.3克，碳水化合物75.2克，膳食纤维10.8克，维生素B₁0.40毫克，维生素B₂0.10毫克，尼克酸4.0毫克，维生素E1.82毫克，钙34毫克，磷325毫克，钾289毫克，钠6.8毫克，镁4毫克，铁5.1毫克，锌2.33毫克，硒4.058毫克，铜0.43毫克，锰3.10毫克。

◎ **解释** 北方小麦皮薄出粉率高,性平;南方小麦皮厚,出粉率低,性温。新麦性热,陈麦性平。小麦的蛋白质含量比大米高。小麦磨面粉后剩余之麦麸(即麦皮)有缓和神经的功能,能除烦,解热,润脏腑,安神经。现代医学证实,小麦麸含有丰富的维生素 B₁ 和蛋白质,有治疗脚气病、末梢神经炎的功能。

2. 小麦的治疗方例

小麦全身皆可入药,始见于《神农本草》。

方 1 甘枣小麦粥

原料:小麦 60 克(去壳),甘草 20 克,大枣 15 枚。

制法:取小麦、甘草、大枣,加水同煎。

主治:失眠,妇女脏躁,瘕病。

用法:早、晚两次分服。

方 2 合欢黑豆小麦

原料:小麦 30 克,黑豆 20 克,合欢花 20 克。

制法:取小麦、黑豆、合欢花(布包),水煎后去合欢花。

主治:失眠。

用法:喝汤食麦豆。

方 3 龙眼麦枣

原料:小麦 30 克,红枣 10 枚,龙眼肉 10 克。

制法:将小麦、红枣、龙眼肉,加水煮熟。

主治:自汗(不论天寒天热,白天常常出汗)。

用法:连渣食。

方 4 小麦小米糠粉

原料:小麦面 50 克,小米糠 50 克,红糖适量。

制法:把小麦面炒黑,小米糠炒黄,混合。

主治:腹泻。

用法:用红糖水冲服,一日 2 次分服。

方 5 小麦麸大枣

原料:小麦麸 30 克,大枣 10 只,红糖适量。

制法:把小麦麸炒黄,加适量红糖拌和,用大枣煮汤冲服。

主治:全身浮肿。

用法:一日 2 次。

方 6 小麦怀山粥

原料:小麦 100 克,怀山 50 克,白糖适量。

制法:将小麦、怀山同时捣碎煮粥。

主治:脾胃虚弱者调补用。

用法:用适量白糖调味食用。

方 7 小麦花生米粥

原料:小麦 100 克,花生米 50 克。

制法:把小麦、花生米,同煮粥食用。

主治:营养不良,贫血等症。

用法:佐餐食用。

方 8 蛎苡枣小麦粥

原料:小麦 50 克,生蛎 30 克(先煎),黄芪 30 克,红枣 10 枚。

制法:取小麦、生蛎(先煎)、黄芪、红枣,水煎。

主治:盗汗。

用法:佐餐食用。

1.2.5 大麦

1. 大麦的药用性能

大麦又叫牟麦,我国各地均有栽培,夏季采收成熟果

实,晒干去皮壳。

⑤性味 性温,味甘,无毒。

⑥归经 能入肝、脾二经。

⑦功能 健脾益气,和胃润中,疏肝理气,断奶回乳。

⑧主治 食积不化,食欲不振,饱闷腹胀,积滞下痢,妇女断乳或乳汁郁积引起的乳房胀痛。

⑨成分 每100克中含能量1284千焦耳,蛋白质10.2克,脂肪1.4克,碳水化合物73.3克,膳食纤维9.9克,维生素B₁0.43毫克,维生素B₂0.14毫克,尼克酸3.9毫克,维生素E1.23毫克,钙66毫克,磷381毫克,钾49毫克,镁158毫克,铁6.4毫克,锌4.36毫克,硒9.80毫克,铜0.63毫克,锰1.23毫克。

⑩解释 大麦在一定水分和温度下萌发的芽,称为大麦芽,晒干后炒熟应用。大麦芽的优点是既能消食化滞,又能回乳舒肝。大麦芽是制造啤酒的主要原料,经过加工熬炼成为麦芽糖(饴糖),富有营养,为老、少及体虚者的滋补品,但产妇在哺乳期间忌食。

2. 大麦的治疗方例

大麦全身皆可入药,始载于汉末的《名医别录》,治疗范围较为广泛。

方1 滑石麦苗水

原料:鲜麦苗1把,滑石粉15克。

制法:鲜麦苗、滑石粉水煎,去渣。

主治:黄疸。

用法:一日2次,连续7日。

方2 慈姑大麦芽

原料:大麦芽10克,山慈姑3克。

制法:将大麦芽、山慈姑,共研细末。

主治:乳痛。

用法:用浓茶水调敷患处。

方3 大麦芽粥

原料:大麦芽60~120克。

制法:取大麦芽,水煎服。

主治:食积滞和妇女断乳时或乳汁郁积的乳房胀痛。

用法:佐餐食用。

方4 麦芽糖

原料:大麦芽适量。

制法:按制麦芽糖的方法。

主治:退乳。

用法:随意食。

方5 大麦芽粉

原料:大麦芽适量。

制法:把大麦芽干炒,研细末。

主治:妇女产后大小便不通。

用法:每次10克,开水送服。

方6 大麦芽赤小豆粥

原料:大麦芽60克,赤小豆30克。

制法:将大麦芽、赤小豆,煮粥。

主治:水肿。

用法:佐餐食用,一日2次。

方7 大麦芽二陈粥

原料:大麦芽、茵陈各30克,陈皮10克。

制法:取大麦芽、茵陈、陈皮,水煎。

主治:肝炎。

用法:佐餐食用。

方 8 麦谷芽鸭肾

原料：大麦芽、谷芽各 15 克，鸭肾 1 个。

制法：取大麦芽、谷芽、鸭肾（用线扎住两头），同煮熟后去鸭肾内衣。

主治：小儿羸瘦，消化不良。

用法：佐餐食用。

方 9 大麦芽苍术粉

原料：大麦芽、苍术各 50 克，白糖适量。

制法：炒大麦芽、苍术，焙干研细末。

主治：小儿疳积，慢性肠胃病，不思饮食，腹胀不痢。

用法：每次 3~10 克，一日 2 次，用白糖开水调服。

方 10 大麦芽神曲

原料：大麦芽、神曲各 15 克。

制法：取大麦芽、神曲，水煎服。

主治：胃弱，消化不良，饱闷腹胀。

用法：常服。

方 11 大麦叶汁

原料：大麦叶 1 包，白糖适量。

制法：将大麦叶捣烂绞汁。

主治：传染性肝炎。

用法：一日 2 次，一次 1 杯，加入白糖饮服。

方 12 大麦

原料：大麦 30 克。

制法：取大麦微炒研末。

主治：饮食过度，烦闷胀满，欲卧无力。

用法：每次 6 克，温开水送下。

方 13 姜蜜大麦汁

原料：大麦 100 克，生姜汁、蜂蜜各 15 克。

制法：取大麦，煎汤取汁，加入生姜汁、蜂蜜，搅匀。

主治：小便卒然淋涩疼痛，尿黄。

用法：饭前分 3 次服。

方 14 大麦粥

原料：大麦 30~60 克。

制法：取大麦，加水煮成稀粥。

主治：可利水消湿，化滞消胀，下气宽胸，生津润燥。治水肿。

用法：分 2~3 次服完。

1.2.6 荞麦**1. 荞麦的药用性能**

荞麦为蓼科草本植物荞麦的种子，又名雀麦、药麦、乌麦荞子。夏季收取成熟的种子，晒干去皮壳备用。

①性味 性凉，味甘，无毒。

②归经 能入脾、胃二经。

③功能 健脾除湿，消积降气，宽肠通便，降逆止眩。

④主治 肠胃积热，泻痢不止，白带白浊，自汗乏力。

⑤成分 每 100 克中含能量 1356 千焦耳，蛋白质 9.3 克，脂肪 2.3 克，碳水化合物 73.0 克，膳食纤维 6.5 克，维生素 A 3 视黄醇微克当量，维生素 B₁ 0.28 毫克，维生素 B₂ 0.16 毫克，尼克酸 2.2 毫克，维生素 E 4.40 毫克，钙 47 毫克，磷 297 毫克，钾 401 毫克，钠 4.7 毫克，镁 258 毫克，铁 6.2 毫克，锌 3.62 毫克，硒 2.45 毫克，铜 0.56 毫克，锰 2.04 毫克。

⑥解释 有时对少数人可引起皮肤瘙痒、头晕等过敏反应。