



老中医 趣说 食药验方

LAOZHONGYIQUUSHUO
SHIYAOYANFANG

储水鑫 毛柏青 编著



作者身为老中医，历时35年的漫长岁月，收集整理了各种食物、药物的宝贵材料，包括谷物类、蔬菜类、水果类、食用菌类、干果类、水产类、肉蛋乳类、药物类。其中有历代医家、养生学家的宝贵经验，也有古今文人撰写的中药诗词、楹联、戏谜和神话典故、珍闻轶事以及药膳名点、健身美容和现代药理、治病验方等。



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



老中医

趣说 食药验方

储水鑫 毛柏青 编著



辽宁科学技术出版社
· 沈 阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

老中医趣说食药验方 / 储水鑫, 毛柏青编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5381-9162-2

I. ①老… II. ①储… ②毛… III. ①食物疗法—
验方 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第054998号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm

印 张: 16

字 数: 400 千字

出版时间: 2015 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化/达达

版式设计: 袁 舒

责任校对: 王梓乔

书 号: ISBN 978-7-5381-9162-2

定 价: 50.00 元

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

作者简介



▶ 储水鑫，男，1956 年出生，毕业于浙江中医药大学。现为嘉兴医学院附属第二医院中医科负责人、主任中医师，嘉兴市名中医，嘉兴市中医药学会理事，浙江中医药大学兼职教授。

▶ 从事中医药教学和临床工作 35 年，擅长中医内、妇、儿、肾病以及肿瘤的疑难病症临床诊治。发表国家级、省级学术论文 50 余篇，获奖论文 4 篇，著有《疑难病中医心悟》（上海科学技术出版社）和《中医康复学概论》实践指导教材 1 册。主要参编著作有《中医辨治经验集萃》（人

民卫生出版社），《古医籍各家证治抉微》（中医古籍出版社），《中华效方汇海》（山西科学技术出版社）。

▶ 毛柏青，男，1981 年出生，浙江中医药大学在职研究生学历。2001 年参加工作，致力于现代化中医药产业研究与开发，主要从事中药饮片发酵类产品的研究分析与产业衍生。2012 年参与创建杭州桐君堂生物科技有限公司，公司专业从事“菌物药”的研发、生产和销售以及市场服务为一体，秉承“健康创造财富”的宗旨，以自主研发的系列优质产品为基础，以完善的服务体系为特色，创新市场的运作模式，打造具有国际水平的生物发酵产业航母。



序

千百年来，中华医药科技文化早已深入人心，这一民族瑰宝，其实用价值，远非一般学科可同日而语。我国劳动人民在漫长岁月里，由于生活实践的体察和天赋智能的运用，积累了有关养生保健的丰富经验，随着时代的递嬗，经过不断总结，不断创新和发展，人们披荆斩棘，努力开拓及采掘各类药物资源，进一步对若干单味中草药组成方剂，为与疾病做斗争提供了有效的物质保证，也为繁衍民族后代做出巨大贡献。

然溯本探源，首推以神农尝百草为代表，而后则有《神农本草经》问世，内分上、中、下三品及大毒、小毒、无毒等各部分，此一发明，初步给系统研究中药学确立了里程碑。当医与药尚处于萌芽阶段，两者各行其是，互不关联，而自然形成单一独立的学术体系。中古时期，有不少先贤前赴后继，撰写了大量药学专著，多冠以“本草”二字，惜仁智互见，内容难免庞杂不纯，莫衷一是，迨明·李时珍《本草纲目》梓成，在各家旧本基础上，新增 374 品种，还图像绘形，明辨性味、气质、脏腑归经等，另附《濒湖脉学》、《奇经八脉考》、《脉诀考证》、《百病主治》（含内、外、妇、儿科），熔医药于一炉，改变了医者不精于识病而片面注重用药的倾向，该书堪称集本草文献之大成，令读者耳目一新。

储水鑫医师，近年尝问业于余，一贯勤奋好学，善于温故知新，平时多能撷取百家理论之长，做到见微知著，去芜存精，当学成返里业医，更悟彻斯道个中三昧，学益大进。在临诊过程中，每逢疑难棘手重证，必殚精竭虑，冥思苦索，力求辨证正确用药精当而后已。因此赢得病员群众的信赖。现出示其《老中医趣说食药验方》一书初稿，浏览之余，颇有深切感受，如体裁结构新颖，文字深入浅出，能引人入胜，不落前人窠臼，又收集资料较为广博，以轻松流畅的笔法，综合各种本草书籍旁及杂著笔记等记载，亦不遗一鳞半爪。使全书内涵既具有学术性、知识性、资料性，更不乏实用性、艺术性、保健性和趣味性，通过条分理晰，字斟句酌，实现医中有药，药中有医，达到古今合参、雅俗共赏之目的。行见纸贵洛阳，将不胫而走。这对传统医药既是一项艰巨继承整理工程，又把健康要素送到千家万户。其社会评价，自亦无可非议，爰乐而为之序。

八六老人薛盟

2002 年 6 月于杭城

前言

古有“药食同源”、“医食同源”之说，认为食物即药物，谓金、玉、石、草、木、菜、果、鱼、鸟、兽之类，皆可祛邪养正。然这些药物的发现，从《神农本草经》时的 365 种，到李时珍《本草纲目》时的 1 892 种，都已一一记载，但有关它们的发现认识过程却大多无从稽考，这不仅是古代医学学术的一大弱点，也给我们今天的历史研究留下诸多空白和遗憾，唯一可以凭借揣测过去已逝的发现过程的材料，只剩下民间传说。尽管只是口头传承的历史，但它对中医药的发展和人类健康做出了很大贡献，同时，也蕴藏着丰富的民族文化内涵。因此，是中国文化的一个特质，其价值毋庸置疑。

为挖掘和弘扬祖国医药文化知识，普及中医药知识，本书收集民间流传并散见于各种本草书籍和诗集、笔记、杂志、报刊中的药物故事、验方以及医疗医话。以“医”、“文”、“趣”、“话”之体裁汇编，名曰《老中医趣说食药验方》。

此书共选文章 220 多篇，分谷物类、蔬菜类、水果类、食用菌类、干果类、水产类、肉蛋乳类、药物类 8 个章节编排，约 30 余万字。其中既有历代医家、养生学家、道家、佛家的宝贵经验，又有古今文人撰写的中药诗词、楹联、戏谜和神话典故、珍闻逸事以及药膳名点、健身美容方法、现代药理研究和治病验方等，内容宏富，取材广博，古今合璧，文药结缘，图文并茂。集药学、医学、食学、史学、文学于一炉，融学术性、艺术性、知识性、实用性、资料性、趣味性于一体，语鲜成章，言简意赅。使读者既能从中获得实用的中药知识，又增添高雅的艺术享受。希冀让更多的人了解中药、熟悉中药，乃至领略中国传统医药文化的真正内涵。

基此，本书之资料搜集历时 30 余年，而着手编纂是 2002 年春，多次易稿，已编成铁。限于篇幅，疏漏甚多，意于抛砖引玉而就正于同道。

在编写本书的过程中，得到盛根滢、毛柏青等医师对文稿誊抄、药物图片拍摄，浙江中医药研究院薛盟教授为本书作序，特别是辽宁科学技术出版社的支持，为此一并感谢！

编者

2014 年立秋

目 录

■ 第1章 谷物类 1

功高味美话红薯	1
黑大豆与淡豆豉	3
化湿健脾食扁豆	4
黄金食物话玉米	5
健身美容话苡仁	6
平补佳品数山药	8
神奇糙米话古今	9
炎夏酷暑吃绿豆	10
药食同源说黑米	11
亦食亦药赤小豆	12
亦食亦药话芡实	13
益寿养颜黑芝麻	14
营养丰富话大豆	15

■ 第2章 蔬菜类 16

保健佳品食番茄	16
茼蒿调味亦治病	17
冰肌玉质话豆芽	18
菜中之王数晚菘	19
吃辣椒风靡全球	20
春来防病用大蒜	21
冬令萝卜小人参	22
红嘴绿鹦哥菠菜	23
花椒治疗皮肤病	24
花香味美话黄花	25
黄瓜治愈康熙病	26

降压佳蔬话芹菜	27
金秋佳节芋艿香	28
金秋娇子桂花香	29
金衣白玉话冬笋	31
抗癌佳品说菱角	32
芦苇一身均清热	33
解毒利湿马齿苋	34
美食良药落花生	35
美蔬佳果话荸荠	36
妙用大葱可疗疾	37
如花似玉花椰菜	38
食用豆浆话利弊	39
蔬菜皇后数洋葱	40
消暑宜人说苦瓜	41
雅俗共赏说茄子	42
药食两用话芥菜	43
药食同功谈花蜜	44
药食同源话茼蒿	45
野蔬佳肴苦苦菜	46
早吃姜片赛参汤	47
紫菜的保健新知	48

■ 第3章 水果类 49

补益水果数葡萄	49
草莓抗癌助消化	50
初夏鲜果数枇杷	51
防暑佳果数杨梅	52
甘甜益身话甘蔗	53

果中奇品罗汉果	54
佳果良药话橘子	55
佳果良药说香蕉	56
健身抗癌猕猴桃	57
九月柿子红了皮	58
老人保健果桑葚	59
品尝甘瓜话苦蒂	60
秋高气爽话石榴	61
秋梨入药可疗疾	62
水果钻石数樱桃	63
天然罐头啖柚子	64
同名异物话木瓜	65
鲜桃养人似良药	67
消暑妙品话西瓜	68
药食佳果说荔枝	69
药食兼优话苹果	70
医话趣说人参果	71
医林药果话榴莲	72

■ 第4章 食用菌类 74

保肺益肾冬虫草	74
慈禧进补话茯苓	75
防病养生食蘑菇	76
祛老延年话灵芝	78
降脂保健话红曲	79
外伤止血药马勃	80
滋阴养身银耳羹	81

■ 第5章 干果类 82

常吃大枣好处多	82
多食莲子益身心	84
佳果良药龙眼肉	85

健脑益智话核桃	86
开心果之不开心	88
千岁寿星话银杏	89
强身治病的栗子	90
唯有葵花向日倾	91
香甜可口无花果	92
药食同源话山楂	93
早春赏梅乌梅药	94

■ 第6章 水产类 95

补脾益肾说墨鱼	95
补肾通乳说青虾	96
草鱼的食疗作用	97
观赏药用说珍珠	98
皇帝腰痛话鳖甲	99
佳肴良药话海蜇	100
佳肴良药说牡蛎	101
金秋黄鳝赛人参	102
良药佳肴话海带	103
两岸崇龟趣相投	104
美味良药话鲤鱼	105
内外兼治药水蛭	106
培补虚劳话鳊鱼	107
入秋田螺最肥美	108
水中人参数泥鳅	109
药膳食疗蚬肉壳	110
营养美味话对虾	111
正是菊黄蟹肥时	112

■ 第7章 肉蛋乳类 114

补脾美容话兔肉	114
冬令进补话阿胶	116

动物人参数鹌鹑	118
解毒消肿话蟾酥	119
酒席佳肴蛤土蟆	120
羊肉进补明宜忌	121
养身健体的药蛋	122
药食俱佳话蚕蛹	123

第 8 章 药物类 124

白花蛇舌草传说	124
白前来历与华佗	126
百药之王国老草	128
鼻病妙药辛夷花	130
补肝益肾山茱萸	131
补肾滋阴女贞子	132
补药之长说黄芪	133
不可轻用话巴豆	134
春来防疫话芦根	135
东方麻醉曼陀罗	136
冬季润肺用百合	137
冬令进补品黄精	139
毒草良药雷公藤	140
端午时节话菖蒲	141
儿科病良药白术	142
肺疾圣药鱼腥草	143
肺癆良药地骨皮	145
风疹消退话浮萍	146
妇科良药益母草	147
妇科圣药说当归	149
骨科良药有秦艽	150
固涩补虚五味子	151
刮骨疗毒谈乌头	152
鬼针草临床妙用	154
红潮登颊醉槟榔	155

虎杖能治骨髓炎	157
花中皇后月季花	158
还女清白蒲公英	159
皇帝写诗赞人参	161
黄芩曾救时珍命	163
活血调经紫丹参	164
活血神药藏红花	166
活血止痛延胡索	167
将军之称说大黄	168
解暑佳品西香薷	169
解郁安神合欢花	170
九死还魂说卷柏	171
抗衰良药何首乌	172
可药可食话佛手	174
口含丁香解口臭	175
苦口良药话黄连	176
苦药之最说苦参	177
李煜之死牵机药	178
龙骨治病与致病	179
玫瑰药膳美容颜	180
妙用仙人掌治病	181
明目养生决明子	183
内服外灸话艾叶	184
尿血良药车前草	185
排石良药金钱草	186
七叶一枝花传说	187
清补扶正太子参	188
清肝泄热的芦荟	189
清热降压野菊花	190
清热解毒金银花	191
解毒利湿紫荆花	193
清热明目密蒙花	194
清热散结夏枯草	195
清热泻火说知母	196

清暑祛湿话佩兰	197
驱虫使君子传说	198
祛风通络药桑枝	199
润泽渗泻话泽泻	200
三七活血又止血	201
三月茵陈四月蒿	203
芍花以根谢花匠	204
胜于金玉刺五加	205
收敛生津五倍子	206
舒筋活血刘寄奴	207
顺气开郁说乌药	208
痰家圣药话竹沥	209
通鼻药鹅不食草	210
通阳散结说薤白	211
退热疏肝说柴胡	212
外科圣药千里光	213
唯有牡丹真国色	214
温补肝肾话杜仲	215
温和疏达苍耳子	216
温中止血伏龙肝	217
仙鹤衔来的川芎	218
香叶由来耐岁寒	219
行解六郁药香附	220

行气利胆的姜黄	221
醒脾理湿广藿香	222
秀才巧识朱砂符	223
眩晕要药明天麻	225
延龄寿花话菊花	227
养阴生津话石斛	229
叶桂妙用莱菔子	230
夜汗妙药霜桑叶	232
一药多用仙鹤草	233
益寿延年话枸杞	234
泽面涂容香白芷	235
珍稀植物三叶青	236
止血良药说槐花	237
止血生肌用白及	238
治咳莫忘款冬花	239
治咳润燥找瓜蒌	240
治消渴良药黄柏	241
中医之花称杏花	242
重阳登高话吴萸	243
紫苏来历与华佗	244

后跋	245
-----------------	-----

第1章

谷物类



功高味美话红薯



红薯，又称甘薯、番薯、红苕、地瓜，味甘，性平，无毒，有健脾胃、补虚、益气、通乳汁功效，外用还可消疮疖、去肿毒。本品系我国人民喜爱的粮菜兼用的大众食品。现代科学研究证实，红薯中含有多种人体需要的营养物质，还含有较多的泻粉与膳食纤维，能使胃肠蠕动增加，因

而不但可预防和治疗便秘，而且可预防高血压、冠心病、中风、肺气肿的发生，还有抗糖尿病、抗癌和维持血液酸碱平衡的作用。红薯中有一种由胶原与黏多糖类物质组成的黏液物质，可保护人体呼吸道、消化道和骨关节的黏膜组织，使其免受机械损伤，并起到润滑和消炎作用。生红薯含有的乳白色浆液能起到通便、活血与抑制肌肉痉挛的作用。日本癌预防研究所对26万人的饮食生活与癌症的关系进行了调查，发现红薯的抗癌作用高居蔬菜之首。

“青青一根蔓，牵出一窝瓜”，这是对红薯的形象描写。1963年郭沫若在红薯传入我国370周年之际，特意作的一首词《满江红》：“我爱红薯，小时候，曾充粮食。明代末，经由吕宋，输入中国。三七零年一转瞬，十多亿担总产额。一季收，可抵半年粮，超黍稷。原产地，南北美。输入者，华侨力。陈振龙，本是福州原籍。挟入藤篮试密航，归来闽海勤耕植，此功勋，当得比神农，人谁识？”

相传清朝乾隆年间，乡间有个秀才，经苦读数年，赴京应考进士，因家境贫苦，无食物携带，妻子只好焖了地瓜（即红薯）当干粮。他一路行走夜宿，饿了吃块地瓜，渴了喝口凉水，当身边只剩下两块地瓜时才赶到京城郊外，一打听不料考期已过。他很伤心，想到在家眼巴巴盼着他金榜题名的贤妻慈母，又回想一路风餐露宿的艰辛，便捧着地瓜痛哭起来。这时恰好乾隆皇帝微服私访路过这里，见此状一问，才知是耽误考期的儒生，顿生恻隐怜悯之心，便指着他手里的地瓜说：“你就以它为题作篇文章吧，作好了我可转予主考大人，算作补考。”秀才见来人不凡，心中大喜。他捧着地瓜触景生情，感触万端，含泪挥笔，一气呵成《地瓜的自述》：我甘愿埋在地下，不见天日，不露风采，貌相丑陋，生性憨厚，忆昔日年半岁谿，豪门视我如粪土，绝不挂齿，只抛猪圈鸡栏，以充牲禽之饥腹。我欣与寒门乞丐相伴，解决危命旦夕的老幼寡孤。那年粮荒岁饥，我名声身价陡高，豪门富翁饥肠辘辘，捧我如饥虎，父子争我，吞咽无饮咀嚼，还恨不得供奉之神桌。非是我自吹自擂，夸口炫耀，我有起死回生的神力，我有扶困救危的奇能，胜似那补虚增力的丸散，济苦救命的丹膏。没有我，赵武灵之绿林求卯，伍子胥丹阳吹箫；没有我，朱买臣难挑柴担，吕蒙正忍饥破窑。我被埋没，我受屈辱，向谁道苦。世人轻我，刮目相看，向谁诉说……乾隆听了，连声叫绝，庆幸无意中发现一才华出众之儒生，顿生同情共鸣之心，回朝后遂为秀才续了考，中了进士，并封了官，后人便称他为“地瓜进士”。

极谙养生之道的乾隆皇帝，也对红薯有独钟，一天，在御厨房闻到一股特别的香味，他好奇地循香寻去，原来是个小太监在吃烤红薯。乾隆皇帝试了一块，竟觉味美无比，乃下令御厨房常为其烤红薯。乾隆吃了一段时间的红薯后，非常惊奇地发现自己不但胃口大开，而且让太医们束手无策的老年性便秘竟不药而愈了。

红薯单验方、食疗方

1. **红薯面包**：面粉 500 克，红薯 0.7 千克，油 30 克，鸡蛋 1 个，糖精、白糖、鲜酵母适量，置盆内和成软状面团，发酵后，做成面包，刷上鸡蛋液，入炉烘烤即可。

2. **红薯丁汤**：红薯适量洗净，去粗皮切成小丁块，锅热淋入植物油稍烧，倒入丁块爆炒后，加水煮熟红薯丁。起锅前加入盐、味精、少量的猪油并翻动小煮，再撒上葱花、淋上麻油即可。

3. **红薯汁**：将鲜红薯捣烂、挤汁涂搽患处便可，能治疗湿疹、蜈蚣咬伤、带状疱疹等疾患。

黑大豆与淡豆豉



黑豆，又名乌豆、黑大豆等，为豆科植物大豆的黑色种子。黑豆含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、维生素（B₁、B₂、B₁₂）、胆碱、有机酸等，既是食物，又是滋养强壮之良药。

中医认为，黑豆味甘，性温，无毒。入肾、脾、心经，有补肾益阴、健脾利湿、祛风、解毒、抗老延年功效。《延年秘录》记载：“服食黑豆，令人长肌肤，益颜色，填精髓，加气力，补虚能食。”

因此，用黑豆制成的豆豉，是我国的传统食品。它味美可口，营养丰富，不仅能烹调蔬菜、红烧鱼肉，也能单独炒食或蒸食，还可用水泡出汁代替酱油。在我国传统医学中，豆豉常被用来治疗痰多、胸闷、呕吐、消化不良、记忆力减退等症，并可解酒。现代研究证明，豆豉中钴的含量是小麦的40倍，有良好的预防冠心病作用；豆豉中钼的含量是小麦的50倍，硒的含量比高硒食物大蒜、洋葱还高，而钼和

硒都具有极强的抗癌作用。豆豉中还含有大量能溶解血栓的尿激素，能有效地预防脑血栓的形成，对改善大脑的血流量和防治老年性痴呆症很有效果。

黑豆单验方、食疗方

1. 黑豆50克，大枣50克，龙眼肉15克。加水1500毫升，煮至1000毫升左右。分早晚2次服食，每日1剂。治疗肾虚须发早白、阴虚盗汗。
2. 黑豆60克，益母草30克（布包）。加水共煮熟，拿去布包，加红糖、米酒各适量饮服。治疗气血瘀滞之月经不调、闭经、痛经。
3. 黑豆50克，瘦猪肉100克。先将瘦猪肉置于水中，武火煮沸，再下黑豆炖至烂熟，加食盐等调味，食肉饮汤。治疗糖尿病肾病。
4. 黑豆50克，大雪梨1只，冰糖30克。将梨削去表皮，洗净，在梨柄处挖孔，除去梨核，将洗净的黑豆装入梨孔内，置瓷盅内，加入冰糖和少许清水，入锅炖至黑豆熟透服食。治疗肺热咳嗽、老年慢性气管炎。
5. 黑豆50克，红枣20枚，黄芪30克。水煎煮2次，饮汤食豆、枣。治疗自汗。
6. 黑豆30克，鸡骨100克，五味子6克。水煎服，每日1剂。治疗早泄。

化湿健脾食扁豆



扁豆又称白扁豆、蛾眉豆等，原产印度等国，现我国各地均有栽培。扁豆从初夏到深秋，逐渐地藤蔓疯长，花开盈盈，荚果累累。特别是秋天，其嫩荚成了人们喜爱的蔬菜。

中医认为，扁豆是甘淡温和的化湿健脾药，可治疗脾胃虚弱、食少便溏、久泻痢疾、妇女带下、小儿疳积以及夏秋季感受暑湿之邪引起的呕吐、胸闷、腹胀、泄泻等证。《本草纲目》等医籍记载其还有“暖脾胃，止消渴”、“杀酒毒，解河豚毒”等功效，为药食两用之佳品。药理学证实，其富含碳水化合物、蛋白质、脂肪和磷、钙、锌、铁等营养成分，还含有病毒抑制成分、淀粉酶抑制物、血细胞凝集素等物质，具有抗病毒、降血糖、增强细胞免疫功能、抗癌防癌等作用，所以尤适宜青少年和糖尿病、癌症患者食用。此外，扁豆的花、种、皮、根、藤、叶均有

药效，以花常用，功与扁豆似，偏于解暑，可作药膳吃，如与鸡蛋、盐同锅煎炒至熟服食，能治暑湿等。

扁豆单验方、药膳方

1. 豆荚 200 克，豆腐 1 500 克。将豆荚摘筋，洗净切片，沸水焯透，与豆腐同炒，加盐、葱、姜等调料。有润肤明目、延缓衰老的功效。
2. 豆荚 500 克，姜汁（姜茸、精盐、味精、酱油、醋、麻油、白糖调和而成）70 克。把姜汁倒入氽熟的豆荚中，即成“姜汁扁豆”。可散寒开胃，治体倦食少。
3. 扁豆 30 克，粳米或大米 50 克，荷叶 1 张，白糖适量。先合煮扁豆与粳米，粥将熟时，盖荷叶于粥上，再煮片刻，停火稍闷，去荷叶，加白糖调和，即成“扁豆粥”。可治感受暑热之感冒、肢困、便溏诸症。
4. 扁豆 50 克，红枣 10 枚。入砂锅加水同煮，取汤频饮，可疗小儿百日咳。
5. 将扁豆 30 克炒熟，配茯苓 15 克，研末。每取 3 克加红糖适量，沸水冲服，可治脾虚水肿。

黄金食物话玉米



玉米不仅清香甘甜，而且还含有多种特殊的营养素，对人体健康十分有益，故有一个极雅致的美称“黄金食物”。

想食用油。尤为可喜的是，玉米中还含有一种十分特别的物质谷胱甘肽，对皮肤癌以及衰老因子有良好的拮抗作用。

研究表明，玉米须有利尿、降压、促进胆汁分泌、增加血中凝血酶和加速血液凝固等作用。玉米须在授粉前割下阴干存放，煎水代茶，对肾炎、膀胱炎、胆囊炎、风湿病、高血压和肥胖症均有一定疗效。

玉米食疗方

1. 玉米粥：玉米 100 克，大米 100 克，胡萝卜 50 克，猪肉 50 克。将胡萝卜擦丝，玉米剥粒，猪肉剁成肉馅，把大米和玉米一同放入高压锅煮成粥，待可以开盖时再加入胡萝卜丝和肉馅再煮熟，加盐调味就好，适合小朋友吃，能调理脾胃。

2. 玉米汁：玉米 250 克。加水适量，搅碎成汁，为营养保健型饮料，风味清香可口，适合于男女老少饮用。

3. 玉米饼：面粉 200 克，玉米粉 200 克，鲜奶 200 克，油 30 毫升，绵白糖 40 克，酵母 5 克，泡打粉 4 克。将面粉、玉米粉、绵白糖、酵母、泡打粉混合，搅拌均匀，加入鲜奶，揉成成团，醒 20 分钟。平底锅中倒入油，小火烧至六成热，取适量粉团，用手拍成小圆饼状，放入锅中，煎至两面呈金黄色取出。

健身美容话苡仁



薏苡仁，又名苡仁、六谷米、水玉米、珠珠米、益米、米仁。为禾本科植物薏苡的种仁。其味甘、淡，性微寒，入脾、胃、肺、大肠经，有利水渗湿、缓和拘挛、清肺排脓、健脾止泻之功。《名医别录》云：“除筋骨中邪气不仁，利肠胃，消水肿，令人能食。”李时珍谓其“消渴饮水”者，可“煮粥食之”，是上清肺热、下利脾湿、性微寒而不伤胃、益脾而不滋腻、药性缓和的清补利湿常用之品。

提起薏苡仁可谓历史久远，妇孺皆知。《神农本草经》云：“主筋急拘挛，不可屈伸，风湿痹，久服轻身益气。”并将薏苡列为药中上品，因此，民间流传常食薏苡仁粥能扶正气，补脾益胃。

现代药理研究指出，薏苡仁含碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素B₁及薏苡素、薏苡仁内脂及钙、镁矿物质和亮氨酸、精氨酸、赖氨酸、酪氨酸等多种氨基酸。其所含热量均比大米、小麦高，能促进人体新陈代谢，减少胃肠负担，是病后体弱者补气营养、恢复体力之食品。多年来人们发现，饮用薏苡仁煎汁或常喝薏苡仁酒，能在不知不觉中去除了青年人扁平疣、寻常性赘疣，并对皮肤粗糙、皲裂、疙瘩、雀斑有一定的改善及美容作用。

动物实验发现，薏苡仁酯对癌细胞有阻遏生长作用，与薏苡仁对增强免疫功能的双重效用，即用于脾虚湿热的胃、肠肿瘤及痰热挟湿的肺癌辅助食疗品颇为相宜。薏苡仁油能阻止横纹肌的挛缩，解除肌肉痉挛，兴奋子宫，降低血钙及血糖，并有解热、镇静、镇痛的作用。薏苡仁素对横纹肌有抑制作用。薏苡仁煎剂及其提取物制成的注射乳剂和口服滴丸能抑制癌细胞的生长，增强肾上腺皮质功能，提高白细胞和血小板数量，可用于治疗食道癌、胃癌、结肠癌、直肠癌、肺癌、肝癌、宫颈癌等多种恶性肿瘤。薏苡仁多糖有提高细胞免疫功能的作用。由于薏苡仁有一定抑制细胞异常增殖作用，故也可作为治疗大肠息肉、胃息肉的食疗方法之一。

薏苡仁虽是佳食良药，但也不是人人皆宜、多多益善的。因本品“寒下滑利”，故对尿多尿频、便秘滑精、阴虚津亏者及孕妇不宜服用。另外，薏苡仁及其多种提取物对子宫有兴奋作用，可促使子宫收缩，因而有诱发流产的可能。清朝

《本草求真》一书中也提到“有孕妇女，不宜妄用，以性专下泄也。”为此，中医将薏苡仁纳入妊娠用药禁忌范围。

薏苡叶 为禾本科植物薏苡的叶。夏、秋采取。叶含生物碱。有暖胃肠、益气血之功。暖胃肠，常与香附、良姜、陈皮、香橼、云苓、白术、党参、黄芪、附片为伍，主治脘腹冷痛、肠鸣腹泻等症。益气血，常与云苓、白术、党参、黄芪、当归、丹参、熟地、白芍为伍，主治失血过多、久病不起、气血双亏等病症。

薏苡根 又称为五谷根，尿珠根。为薏苡的根。秋季挖取。中医认为，薏苡根味苦甘，性寒，无毒，入脾、膀胱经。有清热、利湿、健脾、杀虫之功。主治黄疸、水肿、淋证、疝气、经闭、带下、虫积、风寒湿痹、脾虚泄泻、发热喘咳、肾虚腰痛、风火牙痛等病症。

薏苡仁食疗方

- 薏苡仁茶**：薏苡仁 30~60 克。炒微黄，开水沏茶饮，用于保养身体或美容。
- 薏米山药粥**：薏苡仁 30 克，莲肉 15 克，红枣 10 克，山药 30 克，小米 100 克，白糖少许。前四味与淘洗干净的小米一同入锅，加水 1 000 克，用旺火烧开，再转用文火煮成稀粥，调入白糖。日服 2 次，空腹食用。有健脾益气作用。
- 薏仁龙葵粥**：薏苡仁 100 克，龙葵 15 克，半边莲 15 克，草河车 15 克。先将龙葵、半边莲、草河车 3 味加水煎取汁液，后与淘洗干净薏苡仁同煮成粥。日服 1 剂，分数次食用。适用于肠癌患者，有清热解毒、利水消肿、抗癌功效。
- 薏菱诃子粥**：薏苡仁 10 克，菱角米 10 克，诃子 10 克，米汤适量。先将前三味研细末，分成 2 份，备用。另用淘洗干净粳米煮粥，取米汤调服药末。日服 1 剂，分 2 次食用。适用于食道癌，有益胃止呕功效。
- 薏苡仁金钱草粥**：金钱草 30 克，薏苡仁 90 克。先将金钱草加水煎取药液 1 碗；再另将薏苡仁煮粥 3 碗，两者和匀即成。随意食用。有利尿、排石、通淋作用，适用于尿路结石。
- 薏苡仁粥**：薏苡仁 50 克，粳米 100 克。两味淘洗干净入锅，加水 1 000 克，旺火烧开，再转文火熬煮成粥。日服 1 剂，分数次食用。适用于脚气水肿、风湿关节痹痛、小儿水痘、食道癌等症。
- 薏苡降脂粥**：薏苡仁 60 克。每日煮粥吃，可降低血脂。经 2~4 周后，血中胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白都降低。癌症患者长期食用，对抑制肿瘤生长、缓解放疗和化疗反应、改善消化吸收功能有一定帮助。
- 薏仁土茯苓汤**：薏苡仁 30 克，土茯苓 30 克。水煎服，1 日 2 次，可防治胆囊、胃、肠息肉以及妇女子宫息肉、多发性息肉。