

食物治病妙法

贺 经等 编著



人 民 军 医 出 版 社

食物治病妙法

SHIWU ZHIBING MIAOFA

编著者

贺 经	牛祝琴	谭成祥
程力华	邓秀柱	姜 存
杨振平		

人民军医出版社

1995 • 北京

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

食物治病妙法/贺经,牛祝琴编著. —北京:人民军医出版社,1995

ISBN 7-80020-517-7

I. 食… II. ①贺…②牛… III. 食物疗法 IV.
R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 12732 号

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:8222916)

北京昌平马池口印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:8.75·字数:188 千字

1995 年 5 月第 1 版 1995 年 5 月(北京)第 1 次印刷

印数: 1—8000 定价:9.50 元

ISBN 7-80020-517-7/R·457

〔科技新书目:344—201⑤〕

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

用食物治病,为大多数人所欢迎。本书将谷薯瓜豆、蔬菜水果、油盐酱醋、烟酒糖茶、鱼禽肉蛋等八大类 100 多种家庭常用食物的性味特点、营养成份、作用功能、所治病症、食用注意事宜以及一些食物的轶闻、趣事进行了介绍。每种食物还选有实用的食物治病药方数个至数十个,每个食物药方都有详尽的用法、用量和所治病症,按食物查方,按方治病,非常便利。本书语言流畅生动,内容丰富全面,融实用性、趣味性于一体,读后会令人耳目一新,受益良多。

本书的读者对象为广大群众,适用于千家万户。一册在手,犹如家中常住有保健医师。

责任编辑 姚 磊

前 言

人的一生中，谁都生过病，只不过所生的病有大、小、轻、重之分。生了病，就得求医问药。当然，大病、重病应该找医生检查、诊断和用药。一些轻伤小病，自己可不可以治呢？应该说是可以的。到哪里找药呢？药物就在我们身边。准确地说，药物就在我们家庭常用的食物中。从大米、白面，到蔬菜、水果、鱼禽肉蛋，以至油盐酱醋、烟酒糖茶，都是很好的药物，都可以作为药用。这些可以作为药用的食物，家家都有，只需要在应用时根据不同情况，变换一下食用方法，增减一下用量，或者将品种重新组合，或者稍作加工，就可以将食物作为药物来使用了。

自古以来，药食同源，食物可以药用，不少药物也可以食用，两者之间有着密切的联系。用食物作为药用，从唐代的《食疗本草》，到明代的《本草纲目》，都有丰富的记载。近代以来，运用食物作为药用，防治疾病的论述就更多了。食物药用，不仅见于经典大著，而且也常散见于报纸、书刊，更广泛流传于民间。如伤风感冒熬点姜汤，夏天暑热煮点绿豆，贫血、眼不好吃点肝……等，几乎家喻户晓，成了一般生活常识。甚至我们有时还可以听到，某人得了一种病，专吃某一种食物，居然好了起来。在这里需要说明的是，作者并不是有意提倡有了病不积极求医问药，不认真治疗，只凭道听途说，只吃某种食物。但是，应该看到，有些病是可以食物作为药物治疗的，还有的

病经过各种治疗没有效果,在没有办法的情况下,将食物作为药用,服之又无害,为什么不可以试一试呢?也许“山重水复疑无路,柳暗花明又一村”,食物药用能收到意想不到的效果。

食物,保证人体的生理需要,供应人体的营养和热量,是生命的物质基础。每一种食物程度不等地含有不同的营养成分和理化性能,不少食物能调节人体代谢功能,而达到治病的目的。目前,已有多种食物被科学方法所验证,而且,还有人认为,这些来自食物的天然药物,远比化学合成的药物优越得多,科学家们提出“让人类回归大自然”,利用和开发食物药用,也许会成为提高人类健康水平重点研究的课题。

食物药用治疗疾病的优点是取材容易,因为食物是人们生活中不可缺少的,随时随地都可以找到,不用担心药物来源的不足;其次是服用方便,制作方法简单,口感好,易于为人们接受;第三是食物药用,几乎没有副作用,用得对症,自然药到病除,即使用得不对症,除了极个别食物外,绝大部分食物都不会有不良后果。

近年来,有关食物治疗疾病的著作不少,细察之,有的是专著,专业性强,只适用于专业工作者;有的篇幅多而繁,面面俱到;有的又只注意了趣味性和可读性,实用价值不大。而真正能为广大人民群众在实际生活中应用的食物药用的科普读物太少了。我们为了帮助大家进一步了解食物的医疗作用,让食物更多更好地为人类健康服务,根据收集积累的资料,结合自己多年的实际体验,编著了这本《食物治病妙法》。对家庭常用的一百多种食物,分别介绍了其性味、作用、所能治的病症、该种食物目前所知的药理和成份、服用注意事项。为了能实际应用,每种食物均附有选方数个至数十个。选方的原则是实际运用有效,有据可查,能为人们实际应用,而且是以食物为主,

不用或尽量少用不是食物的中药。书中的病症名,中西医混合使用,有的采用民间俗称,为的是便于应用,使大家一看就懂,拿起来就能用。

本书力求深入浅出,通俗易懂,讲究实用,面向普通家庭和广大人民群众,希望能成为广大家庭中的保健医生和良友。由于编著者水平有限,不足之处在所难免,希望读者提出宝贵意见。

编 著 者

1994 年 4 月于保定

目 录

一、谷薯类	1	三、蔬菜类	38
大米	1	韭菜	38
“附”:药粥 40 种	3	香菜	40
糯米	7	香椿	41
白面	9	苋菜	43
大麦	11	白菜	44
高粱	13	芹菜	45
小米	14	菠菜	47
玉米	15	黄花菜	48
荞麦	17	油菜	50
红薯	19	辣椒	51
二、豆类	22	茄子	53
绿豆	22	西红柿	56
黄豆	25	萝卜	57
黑豆	27	胡萝卜	60
豌豆	28	藕	62
赤小豆	29	茼蒿	63
刀豆	31	洋葱	64
豇豆	33	山药	65
扁豆	34	海带	66
蚕豆	35	海蜇	68

木耳.....	69	杨梅	128
茭白.....	71	菠萝	130
土豆.....	72	乌梅	131
香草.....	73	花生	132
四、瓜类	75	核桃	134
甜瓜.....	75	葵花子	139
丝瓜.....	77	栗子	141
苦瓜.....	79	甘蔗	143
葫芦.....	80	菱	144
黄瓜.....	81	六、调料类	146
冬瓜.....	83	葱	146
南瓜.....	87	蒜	149
西瓜.....	89	花椒	154
五、水果类	92	大茴香	157
苹果.....	92	小茴香	158
香蕉.....	93	桂皮	159
葡萄.....	95	胡椒	160
荔枝.....	98	生姜	162
山楂	100	烟	167
大枣	102	酒	168
樱桃	106	“附”:简易食物解酒法.....	171
杏	107	茶	171
梨	110	“附”:14种中药茶	175
李子	113	糖	177
桃	114	植物油	180
石榴	118	盐	186
桔子	121	酱	189
荸荠	123	醋	191
柿	126	七、鱼禽肉蛋类	195

鲤鱼	195
鲫鱼	197
鳗鱼	200
乌贼鱼	201
虾	202
鳝鱼	204
蟹	205
鳖	207
猪肉	209
猪胆	217
猪油	220
牛肉	221

牛奶	228
羊肉	230
兔肉	237
鸡肉	239
鸡蛋	244
鸭肉	252
八、其他类	255
芝麻	255
蜂蜜	257
豆腐	260
莲子	263

一、谷薯类

大 米

大米为禾本科植物稻的种仁，又名粳米、籼米。稻茎叶名稻草，也可作为药用。全国各地均有栽培。

【性味】 甘平。

大米能补中益气，健脾和胃，除烦渴，止泻痢，平胃气，益五脏，长肌肉。常用于治疗诸虚百损，强阳壮骨，生津，明目，长智等。

大米是五谷之长，是人们赖以以为命的一种重要食物，为机体提供蛋白质和热量的主要来源。每 100 克大米中含淀粉 75 克，蛋白质 8 克，脂肪 1.1 克，碳水化合物 77.3 克，少量维生素 B 族，多种有机酸，以及果糖、铁、磷、镁、钾、钙等。据研究，大米对腹水型肝癌小鼠的腹水有一定的抑制作用。大米的糙米中有胚芽，约占米粒的 3%，这种胚芽能降低胆固醇、减轻体重、通便，因其含有丰富的锌，因而还有美容作用。

大米，可粥可饭。作饭时，加荷叶可宽中，加芥叶则豁痰，加苏叶则行气、解肌，加淡竹叶避暑，加椒汁避岚瘴，加姜、葱、豉汁则发汗。

大米虽为人体蛋白质的重要来源，第一补人之物，但过食与偏食也不适宜。

【选方】

1. 烦渴、吐泻无度：大米 30~60 克、淡竹叶 5 克，水煎去渣取汁服。

2. 赤痢烦躁：大米 250 克，水研取汁，装入瓶中密封，沉入井底一夜，次日服之。

3. 早产儿皮肤娇嫩、颜色赤红，红筋显露：用早白大米细粉扑之。

4. 感冒初起：大米 75 克、生石膏 60 克，加水 450 毫升，煎至 300 毫升，取汁饮之。

5. 身体虚弱：大米煮饭时，取上层之浓米汤饮之。

6. 癌症虚衰，心慌气短，失眠健忘或性功能衰弱：粳米 60 克、人参末 3 克、冰糖少许，同放砂锅内煮粥食之。

7. 胃口不佳，大便稀薄：粳米 60 克、老藕 250 克、白糖 60 克，藕切片与大米一同放入锅内煮粥，煮成后加入白糖，每日 2 次，早晚各服 1 次。

8. 脾胃虚弱，消化不良，大便稀：大米饭锅巴适量、莲子去心 50 克、白糖少许，煮粥食之，每日 1~2 次，10~15 次为一疗程。

9. 噎食不下：稻草烧灰，滚汤一碗，洗淋稻草灰取汁，加丁香 1 枚、豆蔻半个、大米 100 克，煮粥食之。

10. 牛肉伤食：稻草 15 克、白砂糖 15 克，水煎服。

11. 反胃：稻草秆烧灰，淋汁服之。

12. 消渴多饮：稻草秆烧灰，滚汤浸之，取澄清液饮之。

13. 痔疮下血：稻草烧灰，淋汁，热渍后服之。

14. 稻田皮炎：稻草、明矾等量，先煎稻草，后加入明矾，外洗患处。

15. 跌打损伤：稻草烧灰，淋汁，酒糟、盐适量，煮后取汁，

淋痛处。

16. 砒中毒：稻草烧灰淋汁，加青黛 9 克，用酒送服。

17. 黄疸：稻谷芒炒黄，研细末，每次 9 克，每日 3 次，用酒送服。

18. 便秘：大米、芝麻各 50 克，杏仁 15 克，水泡研细，煮熟成糊，加糖食之。

19. 婴儿吐奶，腹痛腹泻：大米饭锅巴炒焦研末，不拘量服之。

“附”：药粥 40 种

1. 山药粥：山药与大米各适量煮粥，用于脾虚泄泻，久痢，虚劳咳嗽，食少体倦，糖尿病，慢性肾炎及遗精滑精。

2. 扁豆粥：炒扁豆、山药各 2 份，大米 1 份煮粥。能健胃和脾，消食化积。用于脾胃虚弱，食少久泻，食积，小儿疳积。

3. 百合粥：百合、大米按 1：2 比例加冰糖适量煮粥，也可加入银耳同煮。能益胃，润肺止咳，养心安神。用于老年肺阴不足的久咳，精神不安及高热病后。

4. 神仙粥：大米 100 克、葱（带须）7 根、生姜 7 片，文火煮粥，煮成后兑入米醋 100 毫升，去葱姜趁热服。用于伤风挟寒，抵抗力差，易感冒的人。

5. 莲子粥：莲子去芯晒干研粉，与大米的比例为 1：3，也可加入山药、芡实米煮粥。用于失眠多梦，慢性腹泻，夜间多尿，男子遗精，女子带下。

6. 苡米粥：苡米与大米各适量煮粥，能健脾去湿、利水。用于治疗水肿，风湿性关节炎。

7. 核桃粥：核桃与大米适量一起煮粥，能补肾健脑，抗衰老。用于神经衰弱，头晕耳鸣，目眩以及早衰。

8. 花生粥：花生、大米或小米各适量一起煮粥，也可加入

大枣。能润肺和胃,并有良好的止血作用。用于治疗脾湿、贫血,各种慢性出血,也用于产妇乳少。

9. 桂圆粥:桂圆 15~30 克,大枣 1~2 枚,大米适量,一起煮粥。能补心安神,用于治疗心悸、健忘、失眠等症。

10. 枸杞粥:枸杞子 15~30 克,加大米或小米煮粥。能滋肝、补肾、明目。用于治疗老年人肝肾不足,头目眩晕,耳鸣,腰膝酸软。

11. 绿豆粥:绿豆、大米各适量,也可加入荷叶煮粥。用于解毒消暑,防止麻疹,皮肤生疮。

12. 二冬粥:天冬、麦冬、大米按 1:1:2 的比例,先将二冬捣烂煮汁去渣,用汁和大米煮粥,再加蜂蜜。能养阴润燥,清热利咽。用于慢性咽炎,便秘等。

13. 木耳粥:木耳(黑、白木耳均可)5 克,清水浸泡数小时,糯米 50 克,白砂糖适量,加水 400 毫升,用文火熬至米开花汤稠,每日晨起温熟食之,能滋补脾胃,益气补虚,止血。用于气血亏虚,过劳体弱,肺阴虚引起的干咳少痰,喉干喉痒,痰中带血,口干口渴,大便秘结,肠风下血,痔疮,上消化道出血和冠心病等。

14. 黄芪粥:黄芪适量与大米一起熬粥。用于慢性肾炎,能消除蛋白尿。

15. 猪肚粥:猪肚一个洗净,大米适量,一起熬粥。用于尿频,胃下垂,乏力。

16. 羊肾(猪肾或牛肾亦可)粥:羊肾与大米适量一起熬粥。用于阳痿,腰痛,四肢酸软无力。

17. 羊肉粥:羊肉与大米适量一起熬粥。入冬时服羊肉粥,生姜粥,能益气补虚,暖中焦,补元阳,增强身体阳气,提高抗寒能力。用于治疗虚劳不足,身体羸瘦,产后虚劳。

18. 羊肝粥：羊肝与大米适量一起熬粥。治疗夜盲，贫血等。

19. 胡萝卜粥：胡萝卜与大米适量一起熬粥。预防老年人高血压。

20. 芹菜粥：芹菜与大米适量一起熬粥。防治老年人高血压。

21. 荷叶粥：荷叶一张，切碎先煮去渣，加大米 50 克一起熬粥，食时加白糖。用于暑天感冒。长期服食能防治肥胖，高血压，高血脂，动脉硬化。

22. 芝麻粥：芝麻与大米适量一起熬粥。用于便秘等症。

23. 紫苏粥：紫苏叶 6 克，先煎去渣，大米 50 克一起煮粥，食时加白糖，用于治疗感冒等症。

24. 麻苏粥：芝麻 6 克、苏子 10 克、大米适量，一起熬粥食之。用于治疗便秘。

25. 牛蒡粥：牛蒡子 30 克，先煎去渣，大米 30 克一起熬粥，加糖食之。用于治疗风热感冒。

26. 淡菜粥：淡菜 50 克，温水泡半日，烧开后去心，粳米 100 克，淮盐适量，熬成稀粥。能滋阴调经，补肝肾，益精血。用于治疗腰膝酸软，小便余沥不尽，妇女白带，小腹冷痛，月经不调，男子房事不举或举而不坚，高血压，动脉硬化等。

27. 乌豆粥：乌豆 20 克，浸泡一夜，加水 800 毫升，先烧一滚，加入大米 100 克，红糖适量，煮至豆烂米开花，每日晨温热顿服。能祛风活血，利水消肿。用于治疗水肿胀满，风湿痹痛，关节不利及痈肿疮毒。

28. 阿胶粥：糯米 100 克，加水 800 毫升熬粥，待粥将熟时，取捣烂之阿胶 5~6 克加入锅中，搅匀至粥稠阿胶溶化，每日 2 次，早晚温服，3 日为一疗程。能滋阴补虚，养血止血，安

胎益肺。用于治疗热病阴伤，血虚阴亏及一切失血症，劳伤咳嗽，久咳咯血，吐血，衄血，大便出血，妇女月经少，或漏下不止，崩中，孕妇胎动不安，胎漏等症。

29. 芡实粥：生芡实用麦麸炒黄，取 15～20 克，大米或糯米 30 克，加水 500 毫升，文火熬粥，熬至粥稠而见粥油为度。每日 2 次，早晚温服。能健脾止泻，益肾固精。用于治疗脾虚久泻，带下，肾气虚，精关不固，遗精，遗尿，小便频数，尿浊等。

30. 白茯苓粥：白茯苓研细末取 15 克，大米 50 克，放入砂锅中，加水 500 毫升，熬成粥，每日 2 次，早晚温服。能健脾益胃，利水消肿。用于治疗老年性浮肿，肥胖病，脾虚水肿，腹泻，小便不利等。

31. 人参粥：人参末 5 克、大米 100 克，一起煮粥空腹服。能大补元气，振奋精神。用于病后体虚，反胃吐酸，神经衰弱之头昏眩晕，疲乏无力等。

32. 赤小豆粥：赤小豆 90 克，大米 500 克，一起煮粥食。能清热解毒，利尿通乳，用于肾炎水肿，脓肿疮疖，产后乳少等。

33. 花椒粥：花椒 30 克，大米 250 克，一起煮粥温服，取微汗。能散寒燥湿，温中下气。用于寒痛，腹中冷痛，胃寒痛等症。

34. 栗子粥：栗子 20 个，大米 250 克，一起煮粥，能补肾气，益腰腿。用于肾虚腰腿酸软。

35. 萝卜粥：萝卜切片，大米各适量，一起煮粥，能消食利膈，消痰止咳，止消渴。用于食积，咳喘等。

36. 韭菜粥：韭菜、大米各适量，一起煮粥，酌量服用。能温中暖下，用于腰膝虚冷。

37. 葱粥：大米 100 克煮粥，将熟时加入葱（连须）5～10

根，再略煮沸食之。能祛风解表，安胎。用于伤风鼻塞，妊娠胎动不安，产后血晕。

38. 甘蔗粥：甘蔗汁 30 克，大米 250 克，煮粥食之。能养肺阴，生津止咳。用于虚热咳嗽，口干舌燥，涕吐粘稠。

39. 豆浆粥：豆浆 300 毫升，加入半熟的粥内再煮，熟后食之。能健脾胃，补虚损。用于婴儿哺乳期消化不良及病后体虚等症。

40. 牛奶粥：牛奶 250 克，粥煮至半熟时加入牛奶搅匀，粥熟食之。能润肺通肠，补虚养血。用于气血亏虚，肺燥，便秘。

糯 米

糯米为禾本科植物糯稻的种仁，又名江米。糯稻须根名糯稻根，也可作为药用。全国各地均有栽培。

【性味】 甘温。

糯米能补中益气，温中健脾，缩小便，收敛自汗。常用于治疗消渴，尿多、自汗，大便稀等症。

糯米含蛋白质，脂肪，碳水化合物，钙、磷、铁、维生素等。

糯米因含多量糊精，粘性大，胀性小，不易消化，如果作成粥饭，病人及脾胃虚者以少食为宜。

【选方】

1. 消渴尿多：糯谷（炒爆）、桑白皮各 20 克，水煎、不拘时饮。

2. 自汗，盗汗：糯米、小麦麸各等份，同炒研末，每次 9 克，每日 3 次，米汤送服。

3. 胃病，慢性胃炎，胃、十二指肠溃疡：糯米适量，红枣 7~8 枚，煮成稀饭，可常食。