

家庭生活小百科

粮菜果治病养生妙方

王华兴 主编

华文出版社

粮菜果治病养生妙方

王华兴 主 编

华 文 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

粮菜果治病养生妙方/王华兴主编.-北京: 华文出版社, 1998. 5
ISBN 7-5075-0626-6

I. 粮… II. 王… III. 食物养生-验方-中国 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 09292 号

粮菜果治病养生妙方

主 编: 王华兴
出版发行: 华文出版社
责任编辑: 张惠军
封面设计: 羽 人
经 销: 新华书店
社 址: 北京西城区府右街 135 号
电 话: 63096781 63097990
邮 编: 100800
印 刷: 机械工业出版社京丰印刷厂
开 本: 850×1168mm 1/32
字 数: 255 千字
印 张: 12.375
版 次: 1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷
印 数: 00001~6000 册
书 号: ISBN 7-5075-0626-6/R·6
定 价: 19.80 元

华文版图书, 版权所有, 盗印必究
华文版图书, 印装错误, 随时退换

前 言

当人类抛弃了茹毛饮血，而把自己培植生产的五谷、果蔬作为赖以生存的主要饮食的时候，人类事实上已进入了文明的时期，即使科学已发展到使人类能够上天入地的今天，绿色植物中的五谷、果蔬不但依然是生命的乳汁，而且还不断地被发掘出新的价值，即从仅用来充饥维护生命发展到延长生命和提高生命的价值。

当世界上一些发达国家的生活富裕的人们经历过顿顿肥甘之后，过度的肥胖及高胆固醇之类的忧患，竟使这些国家在饮食上掀起了一股素食热，又重新看重一度被冷落五谷、果蔬来。即使在我国一些经济发达地区与富裕之家，近年来也出现了“有钱人吃菜多”的现象。五谷杂粮、瓜果蔬菜价值的不断开发利用，是事物发展的一种必然规律，生物科学必然会揭示绿色植物更为辉煌灿烂的篇章。

《粮菜果治病养生妙方》只是广泛搜集了在绿色植物价值开发的这块园地上古今辛勤耕耘者的经验、方剂，以及这些药用的五谷、果蔬的配制与操作过程，借以在人们生活水平提高的今天，使这些成果能更好地被利用。此外，编著者另一目的，就是抛砖引玉，以期更多的专家、学者、医界高手能不断研究出更新、更好的成果来。

参加本书编写工作的有王新民、王新萍、王秋锁、史爱武等。

本书在编写过程中得到了不少朋友的关怀和支持，特别是程相魁、荀明林、刘彦汉同志的关心，在此一并致以谢意。

编 者

目 次

第一章 麦

- 1. 名形食药概述 (1)
- 2. 治病养生妙方 (2)
 - 内科、外科 (2)
 - 妇科、产科 (11)
 - 儿科、保健 (13)
 - 五官、美容 (15)

第二章 稻

- 1. 名形食药概述 (18)
- 2. 治病养生妙方 (18)
 - 内科、外科 (18)
 - 妇科、产科 (29)
 - 儿科、保健 (31)
 - 五官、美容 (33)

第三章 大豆

1. 名形食药概述 (36)
2. 治病养生妙方 (37)
 - 内科、外科 (37)
 - 妇科、产科 (56)
 - 儿科、保健 (59)
 - 五官、美容 (62)

第四章 赤小豆

1. 名形食药概述 (65)
2. 治病养生妙方 (66)
 - 内科、外科 (66)
 - 妇科、产科 (73)
 - 儿科、保健 (74)
 - 五官、美容 (76)

第五章 绿豆

1. 名形食药概述 (78)
2. 治病养生妙方 (79)
 - 内科、外科 (79)

儿科、保健	(87)
五官、美容	(88)

第六章 胡萝卜

1. 名形食药概述	(90)
2. 治病养生妙方	(91)
内科、外科	(91)
妇科、产科	(95)
儿科、保健	(95)
五官、美容	(97)

第七章 萝卜

1. 名形食药概述	(99)
2. 治病养生妙方	(100)
内科、外科	(100)
妇科、产科	(116)
儿科、保健	(117)
五官、美容	(120)

第八章 韭菜

1. 名形食药概述	(122)
-----------------	-------

2. 治病养生妙方	(122)
内科、外科	(122)
妇科、产科	(138)
儿科、保健	(140)
五官、美容	(141)

第九章 大葱

1. 名形食药概述	(144)
2. 治病养生妙方	(145)
内科、外科	(145)
妇科、产科	(163)
儿科、保健	(166)
五官、美容	(173)

第十章 大蒜

1. 名形食药概述	(176)
2. 治病养生妙方	(177)
内科、外科	(177)
妇科、产科	(197)
儿科、保健	(199)
五官、美容	(202)

第十一章 辣椒

- 1. 名形食药概述 (206)
- 2. 治病养生妙方 (207)
 - 内科、外科 (207)
 - 妇科、产科 (212)
 - 五官、美容 (212)

第十二章 生姜

- 1. 名形食药概述 (214)
- 2. 治病养生妙方 (215)
 - 内科、外科 (215)
 - 妇科、产科 (242)
 - 儿科、保健 (249)
 - 五官、美容 (255)

第十三章 茄子

- 1. 名形食药概述 (260)
- 2. 治病养生妙方 (260)
 - 内科、外科 (260)
 - 妇科、产科 (267)

儿科、保健	(268)
五官、美容	(269)

第十四章 芹菜

1. 名形食药概述	(272)
2. 治病养生妙方	(272)
内科、外科	(272)
妇科、产科	(275)
儿科、保健	(275)
五官、美容	(276)

第十五章 山药

1. 名形食药概述	(279)
2. 治病养生妙方	(280)
内科、外科	(280)
妇科、产科	(293)
儿科、保健	(295)
五官、美容	(297)

第十六章 红枣

1. 名形食药概述	(302)
-----------------	-------

2. 治病养生妙方	(303)
内科、外科	(303)
妇科、产科	(319)
儿科、保健	(321)
五官、美容	(323)

第十七章 桃

1. 名形食药概述	(325)
2. 治病养生妙方	(326)
内科、外科	(326)
妇科、产科	(334)
儿科、保健	(338)
五官、美容	(339)

第十八章 柿子

1. 名形食药概述	(343)
2. 治病养生妙方	(344)
内科、外科	(344)
妇科、产科	(352)
儿科、保健	(353)
五官、美容	(354)

第十九章 南瓜

- 1. 名形食药概述 (356)
- 2. 治病养生妙方 (357)
 - 内科、外科 (357)
 - 妇科、产科 (363)
 - 儿科、保健 (364)
 - 五官、美容 (367)

第二十章 西瓜和甜瓜

- 1. 名形食药概述 (370)
- 2. 治病养生妙方 (371)
 - 内科、外科 (371)
 - 妇科、产科 (377)
 - 儿科、保健 (378)
 - 五官、美容 (378)

第一章 麦

1. 名形食药概述

麦，由于品种甚多，而名称各异，在我国种植的有小麦、大麦、燕麦、黑麦、荞麦等。小麦在我国种植较为普遍，是北方的主要作物之一，有普通小麦、密穗小麦、圆穗小麦、硬穗小麦、东方小麦、波兰小麦等品种。《本草纲目》中说：“大小麦秋种冬长，春秀夏实，具四时中和之气，故为五谷之贵。地暖处亦可春种，至夏便收。然比秋种者，四气不足，故有毒。”

小麦味甘，性微寒，无毒。面味甘，性温，无毒。麸皮味甘，性凉，无毒。入心、脾、肾经。手少阴经、手阳明经。种子含有淀粉、蛋白质、糖类、脂肪、粗纤维、卵磷脂、淀粉酶、谷甾醇、精氨酸、矿物质及维生素 B₁、B₂、E 等。麦胚含植物凝集素。麦苗含多糖类。《本草纲目》记有：“北面性温，食之不渴，南面性热，食之烦渴，西边面性凉，皆地气使然也。医方中往往用飞罗面，取其无石末而性平易尔。”又《延寿书》云：“北多霜雪，故而无毒；南方雪少，故面有毒。”又顾元庆《檜曝偶谈》：“江南麦花夜发，故发病；江北麦花昼发，故宜人。”又曰：“鱼稻宜江淮，羊面宜京洛，亦五方有宜无宜也。”药用之麦粉，系洗面筋澄出之浆粉，解放前农户浆衣多用之，古方鲜用。面筋为麴与面在水中揉洗而成者，为素食之要物，煮食甚良，炒食则性热。小麦具养心、益肾、补虚、除热、止渴、厚肠胃、强气力、实人肤体之功效。主治脏燥、烦热、清渴、泄利、痛肿、烫伤，外出血等病症。

大麦含有尿囊素等物质，味甘、咸，微寒，无毒，入脾、胃二经，具和胃、宽肠、消渴、除热、益气、凉血、消积、利水之功效。主治食滞泄泻、小便淋痛、水肿、烫火伤等症。大麦秸含

有多糖成分，味甘苦，性温，无毒，入脾、肺二经，可消肿、利湿、理气。大麦苗治诸黄，利小便。

2. 治病养生妙方

内科、外科

脑溢血 芥子、面粉各等量。拌匀，用热水调和，制成3厘米厚的饼子，用宣纸包上贴敷于小腹、两大腿和小腿。贴敷10分钟，可使头部血流至下身。本方为民间常用方，具有活血通络之功效，主治脑溢血。

心绞痛 大麦根须适量，制成片剂内服。一般每次服100～200毫克（2—4片），少数用300毫克，每日3次，具缓解心绞痛症状之功效，主治心绞痛。

头风畏冷 荞麦粉适量。将荞麦粉用水调作二饼，更互贴敷于头上，微汗即愈。本方选自《怪证奇方》。据该书载：“一人头风，首裹重棉，30年不愈，”用此方有良效。

风寒咳嗽 预防感冒 羊尾巴油适量，面粉适量。将新鲜羊尾巴油炼熟，调入面粉成糊状口服，每日3次，每次5克。本方具解表止咳之功效，主治风寒咳嗽，并可预防感冒。

夜出盗汗 麦面适量。将麦面与适量水搅和为弹丸，卧时蒸食之，次日晨服妙香散一贴取效。本方选自《本草纲目》古人验方，具退热、止汗之功效，主治夜出盗汗。

盗汗 ①浮小麦30克，黄芪30克，麻黄根9克，乌梅20克，生白芍10克，生牡蛎12克。上味共水煎服。每日1剂，连用1周。

具退虚热、止汗之功效，主治盗汗。②红枣10枚，乌梅10克，浮小麦15克，桑白皮12克。上4味水煎服，本方具补虚损、安五脏之功效，主治盗汗。

虚汗 盗汗 自汗 小麦麸100克（炒黄），猪肉末250克，糯米250克，葱、盐佐料少许。将小麦麸与猪肉末入葱、盐等佐料调成肉馅备用。糯米水磨粉250克，调入水适量，拌成软料，再与肉馅包成汤圆，食用前煮熟即可。连食数日。本方为营养食品，具退虚热、止汗之功效，主治虚汗、盗汗、自汗等症。

消渴 心热气逆 不下食 大麦仁（大麦去皮）180克，香酪600克，牛乳600克，白沙糖适量。将大麦仁压细，与香酪、牛乳共煮为粥，加入白糖随意食服。具生津除热、顺气开胃之功效，主治消渴、心热气逆、不下食。

烦热 少睡 多渴 小麦90克。将小麦淘洗干净，入适量水作小麦饭，服食。本方选自《食医心镜》古人验方，具退热除烦、静心止渴之功效，主治烦热、少睡、多渴等症。

梦游症 甘松12克，当归20克，酸枣仁30克，生白芍20克，草河车9克，熟地黄12克，小麦60克，大枣10枚。上味共入水2碗，煎成1碗，分2次温服。本方选自《偏方妙用》，具安神补虚之功效，主治梦游症。

身体虚弱 出汗多 小麦30克，大枣10枚，龙眼肉15克。上3味加水适量，煮熟食之，并饮其汤。本方具滋补心肝、益体止汗之功效，主治身体虚、出汗多等症。

失眠 心悸 麦仁（小麦去皮）60 克，大枣 15 枚，甘草 15 克。上 3 味加水 3 碗，煎至 1 碗，睡时 1 次服完。本方为滋补食品，具养心安神、滋补心肝之功效，主治失眠、心悸。

解热 豆腐 1 块，相当于 2/5 块豆腐的白面。先将豆腐捣烂，与白面拌和均匀，厚铺布上，贴敷在头部。过 2 至 3 小时，敷药变质有异味换敷新药，可退热爽身。本方为民间方，具退热、清凉之功效，主治身热。

脾胃虚弱 小麦 100 克，淮山药 50 克，白糖适量。上前 2 味共捣碎，煮为糊，加白糖食用。本方选自《药补和食补》，具健脾益胃之功效，主治脾胃虚弱。

脾胃虚弱 痰涎呕吐 不能下食 半夏 6 克，干姜 3 克（炮制），白面 90 克，鸡蛋 1 枚。半夏用温水洗 7 遍去滑，研末，干姜研末，共与白面鸡蛋相和，切成棋子大小，煮熟，空腹食服。本方为半夏棋子粥，具健脾开胃，降逆止呕之功效，主治脾胃虚弱，痰涎呕吐，不能下食等症。

脾胃虚弱 食少便溏 消渴 遗尿 遗精早泄 山药 100 克，茯苓 100 克，面粉 1200 克，猪油、果脯、盐、味精各适量。将山药、茯苓研成粉末，放大碗中，加适量水，浸泡成糊状，蒸半小时，调入面粉 200 克及猪油等调味品，制成馅。另将所剩面粉 1000 克，调适量发酵粉发酵，作皮子，包裹馅作成包子，蒸熟食用。以上为 1 天量，分 3 次食用。本方为山药茯苓包子，选自《家庭食疗》，具健脾开胃、益肾涩精之功效，主治脾胃虚弱、食少便溏、消渴、遗尿、遗精早泄等症。

脾虚纳差 遗精 小便频数 山药 500 克，面粉 250 克，核桃肉、什锦果脯各适量。先将山药洗净，蒸熟，剥去皮，置碗中，加面粉揉成面团，放在盘中按成饼状，上置适量核桃肉、什锦果脯等，入锅蒸 20 分钟。出锅后浇上一层糖蜜汁（由蜂蜜、白糖、猪油和芡粉调和，在锅中煮开即成）作餐食用。本方为山药饼，具补肾滋阴、健脾开胃之功效，主治脾虚纳差、遗精、小便频数等症。

胃肠虚弱 腹胀 食欲不振 大麦粉适量。将大麦粉炒黄，每次用汤水服 8 克，日服 3 次，久服，显效。本方为民间单方，具健脾开胃、消食排气之功效，主治肠胃虚弱、腹胀、食欲不振等症。

伤食食积 ①伤米食积：白面 60 克，白酒曲 2 丸，炒为末。每服 2 匙，白汤调下。②伤肉食积：山楂适量。将山楂洗干净，入水适量，煎煮后去渣饮汁。本二方均选自《简便方》，具消食去积之功效，主治伤食食积。

呃逆不止 白面 20 克，辣椒面少许。上 2 味拌和均匀，取 1 小匙用水吞服。有奇效。本方为民间方，具温胃止呃之功效，主治呃逆。

虚症呕吐 大蒜 3 克，明矾 6 克，陈醋 30 克，面粉 80 克。将前 2 味药捣烂，调入陈醋、面粉制成两个面饼，敷于足心，然后用艾绒温灸。本方系民间验方，疗效佳，具补虚止呕之功效，主治虚症呕吐。

肠下血 栲根皮粉 24 克，白面 15 克。上 2 味拌和均匀，蒸