

「本草纲目妙用彩色图鉴系列丛书」

本草綱目

◎ 谢宇 主编

谷豆部 妙用

彩色图鉴

▼ 一套内容更系统、层次更清晰、阅读更轻松、操作更简单的，
适合现代家庭养生保健、防病治病必备的健康指南！



军事医学科学出版社
金盾出版社

本草纲目妙用彩色图鉴系列丛书

本草纲目 谷豆部 妙用彩色图鉴

主 编 谢 宇

军事医学科学出版社

金 盾 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目谷豆部妙用彩色图鉴 / 谢宇主编. — 北京: 军事医学科学出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-80245-337-1

I. 本… II. 谢… III. ①本草纲目-谷物-图集②本草纲目-豆类作物-图集 IV. R281.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第151520号

出 版: 军事医学科学出版社 金盾出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010)66931051, 66931049, 81858195

编辑部: (010)66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmssp.cn>

印 装: 北京冶金大业印刷有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 10

字 数: 182千字

版 次: 2009年9月第1版

印 次: 2009年9月第1次

定 价: 28.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

主 编: 谢 宇
委 编: 裴 华 刘元庆 孙 娇
陈伟莲 唐中平 魏献波

部分图片提供: 睿达点石插画

图文设计制作: 天宇工作室 (13621318514, xywenhua@yahoo.cn)

凡 例

1.《本草纲目谷豆部妙用彩色图鉴》共收载《本草纲目》原著中的药物64种，全书所配图片是此种药物的鲜药照片或饮片照片。

2.本书是以《本草纲目》原著的分卷顺序进行内容编排的。

3.本书中所收录的药物均包含以下内容：古代部分的释名、集解、气味、主治、附方等内容（古代部分的内容在文中出现时前面均用“〔 〕”表示）和现代部分的性味归经、功效主治、用法用量、使用禁忌、药膳（现代部分的内容在文中出现时前面均用“【 】”表示）。

4.〔释名〕罗列了典籍中关于此种药物的几个常见的异名。

5.〔集解〕集录了主要药物著作关于该药产地、形态、栽培、采集等的论述。

6.〔气味〕和〔主治〕介绍该药的药性，列举该药所能治的主要病症。

7.〔附方〕介绍以该药为主的各种验方及其主治。

8.【性味归经】描述此条目在现代中药应用中的药性和归经（以《中华人民共和国药典》2005年版一部为主）。

9.【功效主治】描述此条目所适应的和主治的疾病（以《中华人民共和国药典》2005年版一部为主）。

10.【用法用量】描述此条目在现代生活条件下的应用方法和用量（以《中华人民共和国药典》2005年版一部为主）。

11.【使用禁忌】这部分内容描述的是在服用该种药物时应该注意的禁忌事项（以《中华人民共和国药典》2005年版一部为主）。

12.【药膳】收录了该种药物适用于常见病症的、原材料简单的、易于操作的药膳配方。

13.本书将原著中的“暴干”全部统改为“曝干”；将“傅”统改为“敷”；将“朴消”统改为“朴硝”；将“芒消”统改为“芒硝”。

14.本书后所附的索引一、索引二后面所附的阿拉伯数字是该条目在正文中的位置。

《本草纲目》原著中的药物名称及出处

丛书名

本草纲目妙用彩色图鉴系列丛书

【】中所有内容均为《本草纲目》原著所载，具有较高的真实性。

【释名】罗列典籍中药物的异名，并解说诸名的由来；【集解】集录诸家对该药产地、形态、栽培、采集等的论述；【气味】和【主治】介绍该药的药性；列举该药所能治的主要病症；【附方】介绍以药为主的各种验方及其主治。



大麦（《别录中品》）

【释名】牟麦。

【集解】弘景曰：今裸麦一名牟麦，似稗麦，唯皮薄尔。陈承曰：小麦，今人以磨面日用者为之。大麦，今人以粒皮似稻者为之，作饭滑、饲马良。稗麦，今人以似小麦而大粒，色青黄，作面坚硬，食多胀人，汴洛、河北之间又呼为黄裸。关中一种青裸，比近道者粒微小，色微青，专以饲马，未见入药用。然大、稗二麦，其名差互。今之稗麦似小麦而大者，当谓之大麦；今之大麦不似小麦而矿脆者，当谓之稗麦。不可不审。时珍曰：大、稗二麦，注者不一。按《吴普本草》大麦一名稗麦，五谷之长也。《王桢农书》载：青裸有大小二种，似大小麦，而粒大皮薄，多面无肤，西人种之，不过与大小麦异名而已。《郭义恭广志》载，大麦有黑稗麦。有稗麦，出凉州，似大麦。有赤麦，赤色而肥。据此则稗麦是大麦中一种皮厚而青色者也。大抵是一类异种，如粟、粳之种近百，总是一类，但方土有不同尔。故二麦主治不甚相远。大麦也有粘者，名糯麦，可以酿酒。

【气味】成，温、微寒，无毒。

【主治】消渴除热，益气调中（《别录》）。补虚劣，壮血脉，益颜色，实五脏，化谷食，止泄，不动风气。久食，令人肥白，滑肌肤。为面，胜于小麦，无躁



18

药用植物生境图

这部分内容均是《本草纲目》原著中所载的该种药物对于某种病症的实用验方

直观而清晰的书名

本草纲目谷豆部炒用彩色图鉴
第二十二卷

为《本草纲目》原著中的分卷顺序号

热（士良）。久食，头发不白。和针砂、没石子等，染发黑色（孟洗）。宽胸下气，凉血，消积进食（时珍）。

【附方】

食饱腹胀（但欲卧者）：大麦面熬微香，每白汤服方寸匕，佳。（《肘后方》）

膜外水气：大麦面、甘遂末各半两，水和作饼，炙熟食，取利。（《总录》）

小儿伤乳（腹胀烦闷欲睡）：大麦面生用，水调一钱服。白面微炒亦可。（《保幼大全》）

蠼螋尿疮：大麦嚼敷之，日三上。（《伤寒类要》）

肿毒已破：青大麦去须，炒暴花为末，敷之。成腐，揭去又敷。数次即愈。

囊芒入目：大麦煮汁洗之，即出。（《孙真人方》）

汤火伤灼：大麦炒黑，研末，油调搽之。

被伤肠出：以大麦粥汁洗肠推入，但饮米糜，百日乃可。（《千金》）

卒患淋痛：大麦三两煎汤，入姜汁、蜂蜜，代茶饮。（《圣惠方》）

【性味归经】味甘，性凉。归脾、胃、膀胱经。

【功效主治】补脾和胃，除烦止渴，利小便。

【用法用量】煎汤，煮粥，研末。

【使用禁忌】大麦性凉，故身体虚寒、大便溏薄者少食或不食。大麦苗（大麦芽）会让产妇的乳汁分泌减少，怀孕期间和哺乳期妇女忌食。

【药膳】

大麦羊肉汤

原料：苹果5个，羊肉1500克，大麦仁500克，食盐适量。

制法：将大麦仁用开水淘洗净，放入铝锅内，加水适量，先用武火烧沸，再用文火煮熟。将羊肉洗净，与苹果一同放入铝锅内，加水适量熬煮，然后将羊肉、苹果捞起，将汤与大麦仁粥合并，再用文火炖熟透。将羊肉切成小块，放入大麦汤内，加盐少许，调匀，即可食用。

功效：温中下气，暖脾胃，破冷气，去腹胀。

适用：脾胃虚寒之腹胀，腹痛等。

药材饮片图片

19

简单实用易操作的药膳精华

【】中的内容均为《中华人民共和国药典》（2005年版一部）及相关部委和地方标准，具有较高的权威性和实用性。【性味归经】、【功效主治】及【用法用量】等内容均来自《中华人民共和国药典》（2005年版一部）及相关部委公布的标准。

内容提要

《本草纲目谷豆部妙用彩色图鉴》共收载《本草纲目》原著中的药物精华品名64种，全书所配图片均是此种药物的鲜药照片或饮片照片。本书是迄今为止较为系统和通俗地介绍《本草纲目》食用部分的普及版彩色图文书。本书内容丰富，观点新颖，实用性、可操作性强，是现代家庭养生保健、防病治病的必备参考书。对中医临床应用及各种研究也会起到积极的作用。还可作为相关专业教师和学生的参考资料，相信通过本书的阅读，读者朋友可以更加深入地了解 and 更加轻松地掌握中医药知识，对传播和传承中国的中医传统文化一定会起到积极作用。

前言

《本草纲目》是我国明代伟大的医学家李时珍（1518~1593），穷毕生精力，广收博采，实地考察，对以往历代本草学进行全面的整理和总结，历时27载编撰而成的。全书共五十二卷，约二百万字，收录药物1892种（新增374种），附图1100多幅，附方11000多种，是集我国16世纪以前的药物学成就之大成，在训诂、语言文字、历史、地理、植物、动物、矿物、冶金等方面也有突出的成就。

《本草纲目》从出书第一版至今，已有四百多年的历史，先后出版过数十种版本，并被美国、前苏联、日本、德国、法国等翻译成英、俄、日、德、法语等出版。李时珍的伟大学术成就还受到世界人民的好评，他还被评为世界上对人类最有贡献的科学家之一，《本草纲目》被誉为“东方药学巨典”，是我国医药宝库中一份珍贵遗产，直至今今天还有很多实用价值。

近年来，由于“绿色食品”、“天然药物”的兴起，中医中药备受青睐。随着社会的不断进步和科学技术的飞跃发展，人类的自我保健意识不断增强，回归自然的愿望也越来越强烈，人们更加赏识和注重中医中药预防疾病和养生保健的功效。有鉴于此，为了让更多的读者朋友能够轻松识别和应用中草药，能够给广大的医药爱好者及广大家庭提供一部系统的中草药应用读本，更好地继承和发扬我国中草药学的宝贵遗产，使它能够在更大范围内传播和传承，并且能够更好地为广大人民的生活与健康服务，经过精心的策划和分析，我们特聘请相关专业人员编辑了《本草纲目妙用彩色图鉴系列丛书》，丛书包括：《本草纲目果部妙用彩色图鉴》、《本草纲目菜部妙用彩色图鉴》、《本草纲目谷豆部妙用彩色图鉴》、《本草纲目虫鳞介部妙用彩色图鉴》、《本草纲目禽兽部妙用彩色图鉴》，每

本书均收录了精选自《本草纲目》原著中的药物数十种，精编和整合了原著中的精华部分与以《中华人民共和国药典》（2005年版一部）为主的现代中医药知识精华，力求内容更准确，层次更清晰，阅读更方便，操作更简单。我们衷心希望《本草纲目妙用彩色图鉴系列丛书》能够更好地为现代人们的生活和健康服务。本丛书可以作为现代家庭养生保健必备的参考书。

本丛书是学习和研究《本草纲目》的理想参考书，对继续发掘和发扬《本草纲目》的价值都会起到不可小视的作用，对于中医临床应用及各种研究都会起到积极的作用。本书在编辑过程中，参考了国内部分出版单位和作者的相关著作，由于资料来源众多，请恕我们不能一一列出，在此，特向相关出版单位和作者表示诚挚的谢意！

另外，由于《本草纲目》出版已久，历时较长，书中需要考证的地方也较多，加上编者知识水平所限，书中的错漏之处，还请读者批评指正！同时，我们也希望丛书的出版能够起到抛砖引玉的作用，希望有更多的有识之士加入我们的行列，为我国中医药文化的传承和传播出谋划策，读者交流邮箱：xywenhua@yahoo.cn。

编 者

2009年8月

目 录

第二十二卷

胡麻 (《别录上品》)	1
亚麻 (宋·《图经》)	6
大麻 (《本经上品》)	7
小麦 (《别录中品》)	11
大麦 (《别录中品》)	18
秣麦 (《别录上品》)	21
雀麦 (《唐本草》)	22
荞麦 (宋·《嘉祐》)	25
苦荞麦 (《纲目》)	29
稻 (《别录下品》)	29
粳 (《别录中品》)	33
粳 (《纲目》)	37

第二十三卷

稷 (《别录上品》)	40
黍 (《别录中品》)	42
蜀黍 (《食物》)	44
玉蜀黍 (《纲目》)	47
粱 (《别录中品》)	51
粟 (《别录中品》)	54
秫 (《别录中品》)	57
稭子 (《救荒》)	60
稗 (《纲目》)	60
狼尾草 (《拾遗》)	61
东廬 (《拾遗》)	62
菰米 (《纲目》)	62
茼草 (《拾遗》)	63
茼草 (《海药》)	64
薏苡 (《本经上品》)	65
罌子粟 (宋·《开宝》)	70
阿芙蓉 (《纲目》)	73

第二十四卷

大豆（《本经中品》）	75
大豆黄卷（《本经中品》）	78
黄大豆（《食鉴》）	78
赤小豆（《本经中品》）	82
腐婢（《本经下品》）	85
绿豆（宋·《开宝》）	87
白豆（宋·《嘉祐》）	91
稻豆（《拾遗》）	92
豌豆（《拾遗》）	93
蚕豆（《食物》）	96
豇豆（《纲目》）	99
扁豆（《别录中品》）	102
刀豆（《纲目》）	106
黎豆（《拾遗》）	108

第二十五卷

大豆豉（《别录中品》）	109
豆黄（《食疗》）	113
豆腐（《日用》）	113
陈廩米（《别录下品》）	116
饭（《拾遗》）	117
粥（《拾遗》）	119
糕（《纲目》）	122
粽（《纲目》）	124
寒具（《纲目》）	125
蒸饼（《纲目》）	126
麴（宋·《嘉祐》）	127
神曲（《药性论》）	129
红曲（《丹溪补遗》）	132
蘖米（《别录中品》）	133
饴糖（《别录上品》）	136
醋（《别录下品》）	138
酒（《别录中品》）	141
葡萄酒（《纲目》）	144
糟（《纲目》）	145
米秕（《食物》）	147
春杵头细糠（《别录中品》）	147

本草纲目·谷豆部

第二十二卷



胡麻（《别录上品》）

【释名】巨胜（《本经》），方茎（《吴普》），狗虱（《别录》），油麻（《食疗》），脂麻（《衍义》）。

【集解】《别录》曰：胡麻一名巨胜，生上党川泽，秋采之。青囊，巨胜苗也，生中原川谷。弘景曰：胡麻，八谷之中，唯此为良。纯黑者名巨胜，巨者大也。本生大宛，故名胡麻。又以茎方者为巨胜，圆者为胡麻。时珍曰：胡麻即脂麻也。有迟、早二种，黑、白、赤三色，其茎皆方。秋开白花，也有带紫艳者。节节结角，长者寸许。有四棱、六棱者，房小而子少；七棱、八棱者，房大而子多，皆随土地肥瘠而然。苏恭以四棱为胡麻，八棱为巨胜，正谓其房胜巨大也。其茎高者三四尺。有一茎独上者，角缠而子少；有开枝四散者，角繁而子多，皆因苗之稀稠而然也。其叶有本团而未锐者。有本团而未分三丫如鸭掌形者，葛洪谓一叶两尖为巨胜者指此。盖不知乌麻、白麻、皆有二种叶也。按《本经》胡麻一名巨胜、《吴普本草》一名方茎，抱朴子及《五符经》并云巨胜一名胡麻，其说甚明。至陶弘景始分茎之方圆。

胡麻

【气味】甘，平，无毒。

【主治】伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填髓脑。久服，轻身不老（《本经》）。坚筋骨，明耳目，耐饥渴，延年。疗金疮止痛，及伤寒温疟大吐后，虚热羸困（《别录》）。补中益气，润养五脏，补肺气，止心惊，利大小肠，耐寒暑，逐风湿气、游风、头风，治劳气，产后羸困，催生落胞。细研涂发令长。白蜜蒸饵，治百病（《日华》）。





白油麻（《嘉祐》）

【**气味**】甘，大寒，无毒。

【**主治**】治虚劳，滑肠胃，行风气，通血脉，去头上浮风，润肌肉。食后生啖一合，终身勿辍。又与乳母服之，孩子永不生病。客热，可作饮汁服之。生嚼，敷小儿头上诸疮，良（孟诜）。

【**附方**】

白发返黑：乌麻九蒸九晒，研末，枣膏丸，服之。（《千金方》）

腰脚疼痛：新胡麻一升，熬香杵末。日服一小升，服至一斗永瘥。温酒、蜜汤、姜汁皆可下。（《千金》）

手脚酸痛（微肿）：用脂麻熬研五升，酒一升，浸一宿。随意饮。（《外台》）

入水肢肿（作痛）：生胡麻捣涂之。（《千金》）

偶感风寒：脂麻炒焦，乘热搗酒饮之，暖卧取微汗出良。

呕哕不止：白油麻一大合，清油半斤，煎取三合，去麻温服。（《近效方》）

牙齿肿痛：胡麻五升，水一斗，煮汁五升。含漱吐之，不过二剂神良。（《肘后》）

小儿下痢（赤白）：用油麻一合捣，和蜜汤服之。（《外台》）

头面诸疮：脂麻生嚼愈之。（《普济》）

小儿瘰癧：脂麻、连翘等分，为末。频频食之。（《简便方》）

痔疮风肿（作痛）：胡麻子煎汤洗之，即消。

坐板疮疥：生脂麻嚼敷之。（《笔峰杂兴》）

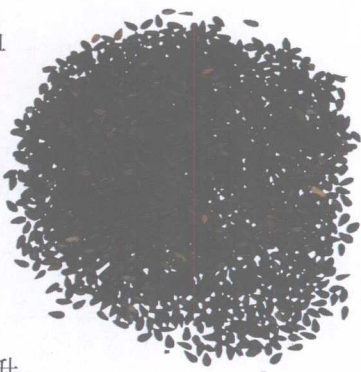
阴痒生疮：胡麻嚼烂敷之，良。（《肘后》）

妇人乳少：脂麻炒研，入盐少许，食之。（唐氏）

汤火伤灼：胡麻生研如泥，涂之。（《外台》）

痛疮不合：乌麻炒黑，捣敷之。（《千金》）

小便尿血：胡麻三升杵末，以东流水二升浸一宿，平旦绞汁，顿热服。（《千金方》）



胡麻油（即香油）

【**气味**】甘，微寒，无毒。

【**主治**】利大肠，产妇胞衣不落。生油摩肿，生秃发（《别录》）。去头面游风（孙思邈）。主暗哑，杀五黄，下三焦热毒气，通大小肠，治蛔心痛。敷一切恶

疮疥癣，杀一切虫。取一合，和鸡子两颗，芒硝一两，搅服。少时，即泻下热毒，甚良（孟诜）。解热毒，食毒、虫毒，杀诸虫蝼蚁（时珍）。

【附方】

吐解蛊毒：以清油多饮，取吐。（《岭南方》）

解河豚毒（一时仓卒无药）：急以清麻油多灌，取吐出毒物，即愈。（《卫生易简方》）

伤寒发黄：生乌麻油一盞，水半盞，鸡子白一枚，和搅服尽。（《外台》）

小儿发热：以葱涎入香油内，手指蘸油摩擦小儿五心、头面、项背诸处，最能解毒凉肌。（《直指》）

预解痘毒：用生麻油一小盞，水一盞，旋倾下油内，柳枝搅稠如蜜。每服二三蚬壳，大人二合，卧时服之。三五服，大便快利，疮自不生矣。此扁鹊油剂法也。（《直指》）用麻油、童便各半盞，如上法服。

小儿初生（大小便不通）：用真香油一两，皮硝少许，同煎滚。冷定，徐徐灌入口中，咽下即通。（《藺氏经验方》）

卒热心痛：生麻油一合，服之良。（《肘后方》）

鼻衄不止：纸条蘸真麻油入鼻取嚏，即愈。有人一夕衄血盈盆，用此而效。（《普济方》）

胎死腹中：清油和蜜等分，入汤顿服。（《普济方》）

漏胎难产（因血干涩也）：用清油半两，好蜜一两，同煎数十沸。温服，胎滑即下。他药无益，以此助血为效。（《胎产须知》）

产肠不收：用油五斤，炼熟盆盛。令妇坐盆中，饭久。先用皂角炙，去皮研末。吹少许入鼻作嚏，立上。（《斗门》）

痈疽发背：以麻油一斤，银器煎二十沸，和醇醋二碗。分五次，一日服尽。（《直指》）

肿毒初起：麻油煎葱黑色，趁热通手旋涂，自消。（《百一选方》）

喉痹肿痛：生油一合灌之，立愈。（《总录》）

梅花秃癣：用清油一碗，以小竹子烧火入内煎沸，沥猪胆汁一个和匀，剃头擦之，二三日即愈。勿令日晒。（《普济方》）

赤秃发落：香油、水等分，以银钗搅和。日日擦之，发生乃止。（《普济方》）

发落不生：生胡麻油涂之。（《普济方》）





令发长黑：生麻油桑叶煎过，去滓。沐发，令长数尺。（《普济》）

滴耳治聋：生油日滴三五次。候耳中塞出，即愈。（《总录》）

冬月唇裂：香油频频抹之。（《相感志》）

身面白癩：以酒服生胡麻油一合，一日三服，至五斗瘥。忌生冷、猪、鸡、鱼、蒜等百日。（《千金》）

小儿丹毒：生麻油涂之。（《千金》）

打扑伤肿：熟麻油和酒饮之，以火烧热地卧之，觉即疼痛俱消。（《赵葵行营杂录》）

青囊（《本经上品》）

【释名】梦神，巨胜苗也。

【气味】甘，寒，无毒。

【主治】五脏邪气，风寒湿痹，益气，补脑髓，坚筋骨。久服，耳目聪明，不饥不老增寿（《本经》）。作汤沐头，去风润发，滑皮肤，益血色（《日华》）。治崩中血凝注者，生捣一升，热汤绞汁半升服，立愈（甄权）。祛风解毒润肠。又治飞丝入咽喉者，嚼之即愈（《时珍》）。

胡麻花

【主治】生秃发（思邈）。润大肠。人身上生肉丁者，擦之即愈（时珍）。

【附方】

眉毛不生：乌麻花阴干为末，以乌麻油渍之，日涂。（《外台秘要》）

麻秸

【主治】烧灰，入点痣去恶肉方中用（时珍）。

【附方】

小儿盐哮：脂麻秸，瓦内烧存性，出火毒，研末。以淡豆腐蘸食之。（《摘玄方》）

聾耳出脓：白麻秸刮取一合，花胭脂一枚，为末。绵裹塞耳中。（《圣济总录》）

【性味归经】甘、平。归肝、肾、肺经。

【功效主治】芝麻能够开胃健脾，利小便、和五脏、助消化、消饱胀、化积滞、降血压，可治神经衰弱的病症。黑芝麻有着非常好的益肝、补肾、养血、润燥、乌发、美容功用，是上佳的保健美容食品。

【用法用量】内服：煎汤，50~100克；或研末。外用，捣敷。

【使用禁忌】脾虚便溏者忌用。

【药 膳】

麦冬芝麻糖

原料：麦冬100克，黑芝麻300克，蜂蜜、冰糖或白糖300克。

制法：将黑芝麻淘净，火炒，倒出冷却研碎。麦冬去心洗净，加水半碗，浸1小时。将麦冬及其浸液、芝麻、蜂蜜、冰糖同倒入瓷盆内，加盖，旺火隔水蒸3小时离火。

功效：滋补阴血，能强身健体，延年益寿。

芝麻白糖糊

原料：芝麻500克，白糖适量。

制法：将芝麻拣净，放入铁锅用文火炒香后晾凉、捣碎后，装入瓦罐内备用。

用法：每次2汤匙，放入碗中，再加白糖适量，用开水冲服。

功效：补阴血，养肝肾，乌须发，长肌肉，填精髓。适用于平时调补，以抗早衰；肺燥咳嗽，皮肤干燥、肝肾阴虚的头发早白及老人便秘等。

木瓜芝麻糖

原料：黑芝麻250克，麦芽糖200克，木瓜一个。

制法：黑芝麻用小火干炒到熟。将炒熟的芝麻压碎。麦芽糖加热煮化后，拌入芝麻中，放冷即成芝麻糖。木瓜去皮、去籽，切块盛在碗中，将芝麻糖放在木瓜上。

功效：丰胸，美体，使脸色红润。

芝麻糊

原料：黑芝麻500克，白米100克，白糖500克。

制法：将黑芝麻去除杂质，洗净，炒熟。白米淘洗干净，除净水分，炒熟。将芝麻与白米一起磨细，加入白糖拌匀，盛于容器中，盖紧备用。食用时，根据所需量取出，加水用小火煮，边煮边搅，煮成糊状即可食用。

功效：补肝肾，黑须发，润五脏，生津液，润肠道，通乳汁，生精血等。

芝麻核桃露

原料：核桃粉1茶匙，芝麻粉1大匙，山药粉1茶匙，新鲜核桃仁适量。

制法：核桃粉、芝麻粉、山药粉放入碗内，加温开水搅拌均匀。倒入锅中，炖煮5分钟，加入冰糖煮至融化。搭配核桃仁即可食用。

功效：健脑，强肝，补肾气。对白发和老年健忘的预防都有功效，也是美容佳品，具有滋养皮肤的作用。



黑芝麻粥

原料：黑芝麻30克，大米100克，海带50克，姜丝、蒜末、精盐、味精、醋、麻油各适量。

制法：海带蒸熟，切丝，加入姜丝、蒜末、盐、味精、麻油、醋拌匀。黑芝麻、大米煮粥，熟后即成。食用时佐以凉拌海带。

功效：滋养肝肾，润肠通便。

适用：缺铁性贫血。



亚麻（宋·《图经》）

【释名】鸦麻（《图经》），壁虱胡麻（《纲目》）

【集解】颂曰：亚麻子出兖州、威胜军。苗叶俱青，花白色。八月上旬采其实用。时珍曰：今陕西人亦种之，即壁虱胡麻也。其实也可榨油点灯，气恶不堪食。其茎穗颇似茺蔚，子不同。

子

【气味】甘，微温，无毒。

【主治】大风疮癣（苏颂）。

【性味归经】辛、甘，平，无毒。归肝、胃、大肠经。

【功效主治】平肝补虚，活血止痛，顺气润肠。

治慢性肝炎，睾丸炎，肝风疼痛，跌打扭伤，刀伤出血。

【用法用量】内服：根，煎汤，25~50克。外用：捣烂或研末调敷。

【药膳】

亚麻饮

原料：亚麻根或种子15~30克，冰糖适量。

制法：将亚麻根或种子洗净，放入沙锅内，加水适量，煎取汁液，去渣，调入冰糖汁略煮数沸为饮。

用法：餐前食用。

功效：补益元气，乌须黑发，平肝润肠，活血。

适用：睾丸炎、疝气、慢性肝炎等。

