

主编 邓明鲁 / 夏洪生 / 段奇玉 / 南 征 / 庄树范 / 高濂正博

食疗食材精品

399

百姓在日常生活中养生疗疾的科学严谨的医学参考
餐饮服务行业工作人员的辅助用书
医学院校师生和基层医生学习工作的工具书



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

食疗食材精品

399

主 编	邓明鲁	夏洪生	段奇玉
	南 征	庄树范	高濂正博
副主编	孙秀珠	隋殿军	杨春山
	韩 平	白凤学	孙景礼



图书在版编目(CIP)数据

食疗食材精品399 / 邓明鲁等主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5384-5369-0

I. ①食… II. ①邓… III. ①食物疗法—食谱 IV.
①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第103206号

食疗食材精品399

主 编 邓明鲁 夏洪生 段奇玉 南 征 庄树范 高瀚正博

出 版 人 张瑛琳

责任编辑 韩 捷 杨晓蔓

封面设计  涂图工作室 张 虎

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×990mm 1/16

字 数 769千字

印 张 33.25

版 次 2011年6月第一版

印 次 2011年6月第一次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635170

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-5369-0

定 价 48.00元

编著者

长春中医药大学（按姓氏笔画为序）

马梦华	王良	王尚	王新	王少丽
王立红	王凤梅	王国林	王景章	方美玉
邓明鲁	刘振亚	仲平	庄严	庄树范
闫琪	孙永刚	孙秀珠	张风瑞	张立侠
杨春山	吴纯清	佟慧	周丽雅	南征
段奇玉	修宗昌	夏洪生	徐自华	钱金昌
韩平				

日本汉方医疗（药膳）研究所
国际整体疗法学院

高濑正博

前 言

中华食疗历史悠久，源远流长，誉享中外，是祖国医药学宝库中的一朵奇葩。通过食疗及药食兼用之品来解除病痛，防治疾病，强身延年，是人们的迫切愿望。

古代劳动人民为寻找食物，经过大量尝试，选择了那些最安全有用的“百草”，一部分作为维持生命所必需的食物，另一部分作为治疗疾病的药物。食物同药物一样，都具有寒热温凉和升降浮沉等基本性能，食物可以药用，药物也可以食用，两者之间并没有什么严格的界线，可谓之药食同源。

随着社会的进步，人的饮食习惯逐步完善，才把食物和药物越来越明确地分开。正常地进食，既可以补充营养，又不会给人体带来不良的影响和干扰。可见，如果食物又能治疗，那么这种食物就是最好的药物。

《食疗食材精品399》对药用食物进行了分类，具体分为谷豆类、瓜果类、肉蛋类、水产矿物类，调料饮料类等，将每种食物的科属、产地、采集方法、注意事项及临床运用都进行了详尽的论述。

现在随着化学药物所带来的不良反应，现代病、富贵病、医源性疾病、药源性疾病的大量出现。人们越来越多地呼吁“回归自然”。既享受口福，又防治疾病，而且简便灵验的药用食物，越来越受到人们的厚爱。

为此，我们组织了具有丰富实践经验的著名专家学者编写了《食疗食材精品399》一书。本书是食疗方剂的基础，内容全面，涉及的食疗食材涵盖六大种类，可满足读者不同的需求。本书写作风格严谨，语言通俗，有着很高的学术价值和实用价值。本书围绕药用食物而总结出应用思路，使读者在治疗疾病的时候有章可循。

本书可供医学院校师生和基层医生参考，可供饮食服务行业人员工作中借鉴，同时也是广大人民群众防治疾病的良师益友。

编 者

2011年6月

目 录

第一章 谷豆类

第一节 谷类

粳米	1
糯米	4
荞麦	7
玉米	9
雀麦米	12
高粱米	13
黍米	15
大麦	17
小麦	19
黑脂麻	22
粟米	25
饴糖	27
米油	29
锅焦	29
薏苡仁	30

第二节 豆类

黄大豆	32
黑大豆	36
扁豆	39
绿豆	41
蚕豆	43
赤小豆	45
野料豆	47
豇豆	48
豌豆	49
白饭豆	50
刀豆	51

第二章 瓜果菜类

第一节 瓜类

西瓜	53
黄瓜	55
南瓜	58
丝瓜	61
甜瓜	64
冬瓜	67
苦瓜	69
地瓜	71
桃南瓜	72
土瓜	72
王瓜	73
节瓜	74
菜瓜	74
番木瓜	75

第二节 果类

大枣	76
苹果	79
葡萄	80
桃	82
荔枝	85
柿子	87
杏	90
山楂	92
梨	95
栗子	97
梅	99
李子	102
杨梅	104

石榴	106
樱桃	108
芒果	109
橘	111
柚	115
柑	117
橙子	119
甜橙	120
金橘	121
香蕉	121
猕猴桃	123
枇杷	125
槟榔	127
橄榄	129
柠檬	131
菠萝	132
菠萝蜜	133
椰子浆	134
无花果	135
甘蔗	137
荸荠	138
白果	140
海棠果	142
林檎	143
枳椇果	144
覆盆子	145
君迁子	146
刺莓果	147
猕猴桃	147
山核桃	148
山稔子	149
黄皮果	151
人面果	152
灯笼果	153
鹿梨	153
番石榴	154
阳桃	155
胡颓子	156
五眼果	157

蒲桃	157
凤眼果	158
乌饭果	159
山樱桃	159
罗汉果	160
山竹子	161
棠梨	161
油柑果	162
胡桃仁	163
花生米	165
向日葵子	168
榛子	171
松子	171
榧子	172
桑椹	173

第三节

菜类	
芹菜	177
油菜	178
白菜	179
芥菜	180
菠菜	181
香菜	182
韭菜	183
茼蒿	185
香椿	186
黄花菜	187
苦菜	189
蔊菜	190
马兰头	191
蕹菜	192
荠菜	193
苋菜	194
甘蓝	195
茭白	196
大叶菜	197
牛尾菜	198
茼蒿	198
马齿苋	199
蒲公英	200

蕨	202
竹笋	203
洋葱	203
小蒜	204
西红柿	205
辣椒	205
茄子	207
胡萝卜	208
芋艿	209
马铃薯	210
萝卜	211
茼蒿	213
恭菜	214
番薯	215
慈姑	216
山药	216
苕蓝	218
水芹菜	219
百合	220
木耳	221
银耳	222
香菇	224
蘑菇	225
榛蘑	226
榆蘑	226
猴头	227

第三章 肉类

猪肉	228
牛肉	236
羊肉	241
狗肉	245
兔肉	248
鹿肉	250
原蚕蛾	252
鸡肉	253
白鸭肉	259
鹅肉	261

鸽肉	262
麻雀肉	263
鹌鹑	264
熊肉	265
雉肉	266
山鸡肉	266
鹧鸪肉	267
鹌肉	267
雁肉	267

第四章 水产、矿物类

第一节 水产类

海参	268
海马	269
海龙	270
海狗肾	271
龟	272
鳖	274
蟹	276
虾	277
龙虾	278
对虾	279
海蜇	280
蚌	282
螺蛳	283
田螺	284
蚶	285
四角蛤蜊	286
河豚	287
海胆	288
牡蛎	289
泥螺	291
蚬	291
蛭子	292
文蛤	292
藏鮑	293
日本鬼鮑	294
海豚	294

水蛇	295	鲇鱼	331
泥鳅	295	鲟鱼	332
鲤鱼	297	黄颡鱼	333
鲫鱼	299	鲈鱼	334
带鱼	301	鲚鱼	334
油鱼	302	白鱼	335
鲢鱼	303	鳊鱼	336
草鱼	304	鲛鱼	337
大黄鱼	305	黄鳍鲷	338
小黄鱼	306	塘虱鱼	339
青鱼	307	燕鲛鱼	340
海鰵鱼	308	红甲鱼	340
鲈鱼	309	鲛鱼	340
大麻哈鱼	310	鲈鱼	341
鳊鱼	311	鲟鱼	342
牙鲆	313	鲛鱼	343
乌贼鱼	313	鳊鱼	343
鳊鱼	315	鳊鱼	344
鳊鱼	315	绿鳍马面鲀	345
塘鳢鱼	316	海乌鱼	346
鳢鱼	317	海蛾	346
鳢鱼	317	麻鱼	347
阔口真鲨	318	长蛇鲛	348
杜父鱼	319	鳊鱼	348
鳞烟管鱼	320	鳊鱼	349
黄斑鳊	320	鳊鱼	350
鳢鱼	320	鳊鱼	351
鲈鱼	321	青蛙	352
鳊虎鱼	322	蛤士蟆油	353
八目鳃	323	珍珠	354
石鲫	324	玳瑁	355
银鱼	324	海带	356
海鳃	325	昆布	357
鲈鱼	327	紫菜	358
黄鳊鱼	328	淡菜	359
鳊鱼	328	海藻	360
鳊鱼	329	睡莲	362
鳊鱼	330	莲子	362
鳊鱼	330	菱	368

芡实	369
香蒲	371
孔石莼	371
麒麟菜	372
红浮萍	373
泽泻	374

第二节 矿物类

赭石	375
磁石	375
滑石	376
琥珀	377
石膏	378
阳起石	379
朱砂	380
石燕	381

第五章 调料、饮料类

第一节 调料类

醋	382
味精	384
白矾	384
冰糖	386
白糖	387
胡椒	388
花椒	390
酱	392
茴香	393
葱白	395
生姜	397
赤砂糖	399
桂皮	400
大蒜	401
食盐	403

第二节 饮料类

牛乳	404
羊乳	405
酒	406
茶叶	408

蜂蜜	410
----	-----

第六章 其他

龙眼肉	414
白芍药	416
肉苁蓉	417
续断	418
黄精	419
太子参	421
玉竹	421
人参	423
甘草	426
桂花	428
茉莉花	430
玫瑰花	431
菊花	433
何首乌	435
月季花	437
雪莲花	438
吴茱萸	439
红曲	440
白梅花	441
杜仲	442
冬虫夏草	443
巴戟天	445
墨旱莲	446
女贞子	447
仙茅	448
熟地黄	449
淫羊藿	451
木香	452
丁香	453
川贝母	455
半夏	456
枸杞子	457
天麻	460
通草	461
肉桂	462

山茱萸·····	463	香附·····	490
西洋参·····	464	三七·····	491
高良姜·····	465	红花·····	492
茯苓·····	466	鸡血藤·····	493
砂仁·····	468	五味子·····	494
丹参·····	470	紫河车·····	495
白及·····	471	白术·····	496
菟丝子·····	472	黄芪·····	498
瓜蒌·····	473	党参·····	500
白茅根·····	474	沙苑子·····	502
艾叶·····	476	锁阳·····	503
侧柏叶·····	476	狗脊·····	505
川芎·····	478	骨碎补·····	506
益母草·····	479	补骨脂·····	507
草豆蔻·····	480	麦门冬·····	508
薄荷·····	481	石斛·····	509
金银花·····	482	天门冬·····	510
佩兰·····	483	南沙参·····	512
藿香·····	484	北沙参·····	513
鱼腥草·····	485	当归·····	514
黄连·····	486	酒酿·····	515
银柴胡·····	487		
柏子仁·····	488	参考文献·····	517
白豆蔻·····	489		

第一章 谷豆类

◎ 第一节 谷 类

粳 米

为禾本科一年生草本植物“粳稻” *Oryza sativa* L. 的种仁。别名大米、硬米。全国各地均有栽培。种子成熟后采收，晒干储存。

【成分与药理作用】本品约含75%以上的淀粉，8%的蛋白质，0.5%~1%的脂肪。以及少量的B族维生素和脂肪、醋酸、延胡索酸、琥珀酸、甘醇酸、柠檬酸、苹果酸等多种有机酸，葡萄糖、果糖、麦芽糖等单糖。有抗肿瘤作用。对腹水型肝癌小鼠的腹水生成有一定的抑制作用。在腹水涂片上看到用药组的癌细胞退变现象较对照组为著。肉眼观察，对照组腹腔内肿瘤生长较给药组广泛，粘连情况也较重。

【应用思路】

1. 粳米除烦止渴，益气养胃。适用于阳明气分热盛、状热烦渴、口干舌燥等症。

2. 本品健脾和胃，涩肠止泻。适用于久痢不止，下痢脓血，色暗不鲜，腹痛喜按喜温，舌质淡等症。

3. 粳米煮成的粥饭，是我国及东南亚等地人民的主食，为机体热量的主要来源。由于其是主食，日摄取量较多，因此又是机体蛋白质的重要来源。其所含的磷、铁、镁、钾、钙等无机盐和维生素，大部分集中在谷皮及谷胚中，故平时不宜多吃精制后的细粮，以防由于谷皮的丢失，而减少无机盐和维生素的摄入。粳米营养丰富，补益脾胃，是病后体虚、产后不足之人的最佳膳食。

【用量用法】煮、蒸、炒食均可，或磨粉制作各种糕点食之。

【注意事项】脾胃虚寒者不宜多食。

【配方参考】

1. 婴儿吐乳：米15g，炒至焦黄，水煎服。连服数日。

2. 慢性肝炎：两胁胀痛、消化不良者，用粳米60g，荠菜100g，煮粥，调味食之。动脉硬化及高血压病人食之也宜。

3. 小儿脾虚泄泻：粳米洗净，晒半干，炒至焦黄色，每取6g，加水100ml，文火

煮1小时，加食盐少许，饮汤。或粳米磨成粉，炒至焦黄，每服5g；或粳米50g，神曲20g，煮粥服食。

4. 便血（肠风下血）：粳米30g，柿蒂7个，水煎服。

5. 冠心病：胸痛彻背、胸闷气短者，取粳米100g，薤白7茎，葱白4茎，椒、姜适量，煮作粥，空腹温食。

6. 霍乱狂闷：烦渴吐泻无度者，用粳米100g，炒后以水适量浸泡，同研去滓取汁，与淡竹沥60ml和匀，顿服。

7. 脾虚泄泻，不思饮食：粳米30g，莲子、淮山药各15g，共煮粥食。

8. 肾精不固，遗精滑泄，耳目失聪：粳米30g，芡实30g，杞子10g，先煎后二味，取汁，下米煮粥服食。

9. 消化能力弱者：粳米30~60g，煮稀粥，早晨1次服食。

..... 文献参考

1. 《食鉴本草》：“粳米，即今之白晚米，惟味香甜，与早熟米及各土所产赤白大小异族四、五种，犹同一类也，皆能补脾，益五脏，壮气力，止泄痢，惟粳米之功为第一耳。”

2. 《名医别录》：“主益气，止烦，止泄。”

3. 《千金·食治》：“平胃气，长肌肉。”

4. 《日华子本草》：“壮筋骨，补肠胃。”

5. 《滇南本草》：“治诸虚百损，强阴壮骨，生津，明目，长智。”

◆ 附1 粳米泔

为淘洗粳米时第2次滤出的米泔水。甘寒无毒。具有清热凉血解毒，利小便的功效。常用于治疗吐血、鼻出血、热病烦渴、内热目赤等症。

1. 吐血鼻出血：陈红米泔水50ml，温服，日3次。

2. 风热目赤：用粳米泔调菊花散（菊花、排风子、甘草各等份）9g，临睡时冷服。

3. 解毒：治服药过剂及中毒烦闷欲死者。取粳米泔汁适量饮之。

4. 食积腹中暴痛：鲜浓米泔水1 500ml，煮沸，加芒硝少许，顿服，服后下利而愈。

◆ 附2 粳米汤

为粳米煮的汤液。味甘性微寒。具有滋阴除热，和胃之效，用于胃液亏乏、胃热呕吐等症。

1. 治卒心气痛：粳米500g，加水3大碗，煮6~7沸服之。
2. 胃热呕吐：急进粳米汤，日3次。

◆ 附3 陈仓米

为贮存年久的粳米。甘淡无毒。具有补脾养胃、除烦止渴、渗湿止痢之功，常用于病后脾胃虚弱、烦渴、泄泻、呕吐、噤口痢等症。

1. 吐利后大渴，饮水不止：陈仓米100g，淘净，加水1 000ml，煎至500ml，去滓，空腹温服，晚饭前再煎服。
2. 暑月吐泻：陈仓米500g，麦芽、黄连各150g，3味同蒸熟，焙干，研为末，水泛为丸，如梧桐子大。每服100丸，白汤送下。
3. 噤口痢、赤白痢：赤痢者取陈仓米9g，黄连21g；白痢者取陈仓米21g，黄连9g；赤白相兼者，陈仓米、黄连各30g，二味水煎取汁，露一夜，空腹温服。
4. 呕吐，食难下：陈仓米150g（焙干为末），沉香末15g，二味调匀，米饮调下。

◆ 附4 米皮糠

为禾本科一年生草本植物稻的种皮。味甘、辛，性无毒。具有通肠、开胃、下气之功。主治噎膈、脚气等症。

1. 治暴噎、饮食不下：取细糠，蜜丸如弹子大，不计时候含1丸，缓缓咽津。
2. 治咽喉妨碍如有物、吞吐不下：米皮糠、人参、炒石莲肉各3g，水煎服，日3次。
3. 治脚气病反复发作：谷白皮糠（勿取有斑者，因其有毒）适量 水煎取汁，以汁煮米粥食之，即不发。

◆ 附5 谷芽

为禾本科植物稻的成熟果实，经加工而发芽者。味甘性温无毒。具有健脾开胃，和中消食之功，适用于宿食不化、胀满、泄泻、不思饮食等症。

1. 脾虚泄泻：谷芽、茯苓、芡实、建曲、楂肉、扁豆、泽泻、甘草各适量，水煎服。
2. 食欲不振：炙甘草、砂仁、白术（麸炒）各30g，共为末；谷芽120g为末，入

姜汁、盐各少许，和作饼，焙干，再为末，与药末水泛为丸。每服10g，日2~3次。

3. 病后脾虚，不思饮食：谷芽蒸露，代茶饮。

4. 消化不良，食欲不振，腹胀呕恶：谷芽120g，研为末，加入姜汁、食盐各适量，和匀作饼。每服5g，日3次。

◆ 附6 稻草

为禾本科一年生草本植物稻的茎叶。性温，味甘平，无毒。具有宽中下气，利湿，行淤止血，消食积的作用。常用于噎膈、反胃、食滞、泄泻、消渴、黄疸、小便白浊、痔疮、烫伤等症。

1. 治噎膈不下：赤稻细梢烧灰，水煎3次，纱布滤汁，入丁香1枚、白豆蔻半枚、米50g，共煮成粥食之。

2. 治食牛肉伤食：胃脘嘈杂、胀满微痛、呕吐恶心、不思饮食、面黄肌瘦者，取稻草15g，砂糖3g，水煎服。

3. 小儿饮食伤脾，腹泻不止：糯谷草9g，水煎服。久泻者加山药6g。

4. 治消渴饮水：取稻穰中心烧灰，水冲，取澄清液服之。

5. 治便秘：早稻草秆1握，烧灰，水冲，取澄清液服之。

6. 治黄疸：早稻草60g，薏米根30g，水煎服，日数次。

7. 治水肿：早稻草60g，烧灰，水冲，取上清液，与白米粥同服。

8. 治传染性肝炎：糯稻草、蒲公英各60g，水煎服。

9. 解砒石毒：稻草烧灰，水冲，淋汁，调入青黛9g，顿服。

◆ 附7 粳稻根

为禾本科一年生草本植物粳稻的根须。具有清热利水之功，适用于水肿。

治全身水肿：粳稻根200g 洗净，水煎顿服。

糯 米

为禾本科一年生草本植物（糯稻）*Oryza sativa* L.的种仁。别名稻米、江米、元米。原植物分布见“粳米”条。

【成分】本品含多量淀粉及蛋白质、脂肪、糖类、磷、钙、铁、维生素B₁、维生素B₂，烟酸等。

【应用思路】

1. 本品补中益气，能缩小便，适用于糖尿病所致的消渴不已，溲多，以及气虚

自汗等。

2. 糯米暖脾，止泻，常用于脾胃虚寒，久泻不止，食欲不振等症。

3. 该品为我国各族人民所喜爱的食粮，是机体热量的主要来源，可补充机体碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂等。

【用量用法】适量。煮、蒸、炒食均可，或入丸、散剂内服。

【注意事项】本品甘温，素有疾热或脾胃运化无权者慎用；若作糕饼，黏滞难化，病人莫食。“作饮温中，令人多热，大便坚”（《名医别录》）。

【配方参考】

1. 气虚自汗不止：糯米、小麦麸各15g，同炒，研末。每服10g，米汤送服，或与猪肉同煮食用；或糯米100g，炒至黄，浮小麦50g，炒熟，共研细末，每服10g，用开水或红枣汤送服。

2. 下痢噤口：糯米500g，炒出白花，去壳，用姜汁拌湿，又炒，为末。每服1匙，米饮送下，日3次。

3. 妊娠胎动不安，腹痛下坠，体虚乏力或胎漏下血：糯米10g，黄芪、川芎各30g，3味加水同煎取汁。每日1剂，分3次温服；或糯米30g，黄芪、川芎、白术各10g，水煎服。

4. 慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡：胃寒痛者，取糯米、红枣各适量。用水煮粥食用。

5. 脾虚泄泻，不思饮食：糯米、莲子、大枣、山药各适量，加水同煮粥，白糖调味食之。

6. 神经衰弱、贫血等虚弱症：糯米、薏米、红枣各适量，加水煮粥服食。

7. 产后痢疾：糯米120g，炒黄，为末，拌入红糖60g食之。

8. 体虚食少，或吐血、便血、尿血：糯米粉、藕粉、白糖各250g，加水拌匀，做成馒头，入笼内蒸熟，分顿随量食用。

9. 外感风寒，鼻塞不通：糯米100g，葱白数茎，先煮糯米粥，临熟入葱白，再煮片刻。空腹食用。微汗出效佳。

10. 虚劳不足：将糯米纳入猪肚内，蒸熟，捣作丸。每服10~15g，日2~3次。

11. 溃疡性结肠炎：糯米500g，水浸1夜，淋干，以文火炒熟，磨粉，入山药粉100g，混匀。每日清晨取50g，加入砂糖10g，胡椒末3g，以沸水冲成糊状服食。

12. 老人、虚人小便白浊：糯米500g（炒至焦黑），白芷50g，莲肉30g，3味共为末，糊成小丸，每服9g。

13. 前列腺肥大，夜尿多：糯米粉摊饼，临睡前取适量，黄酒送服。

14. 脓肿、肿毒、小儿头部疖肿：鲜仙鹤草250g，取其根洗净，与糯米煮粥，去

根，加糖调味，顿服。每日1剂，连服3~5剂。

15. 妊娠呕吐：糯米30g，水煎，徐徐饮之。日服4次。禁食硬、冷食物。

16. 淋巴结核：糯米500g，牵牛籽30g，壁钱（泥土墙上的蜘蛛网）1岁1个，成人20个，将糯米炒黄，乘米烫时加入牵牛籽、壁钱，候米冷，共制成粉。每取12g粉，煮成糊服食。日2次，全剂服完为1个疗程。

17. 糖尿病消渴不已：糯谷速炒至爆蓬，桑白皮切细，各取50g，加水1大碗，煮取半碗，渴则饮之，不拘时。

18. 胆道蛔虫病：糯米粉、蜂蜜各30g，加水拌成糊状，煮熟食之。

19. 肺结核：糯米50g，白果4粒（儿童用量减半），白糖半匙，前二味加水煮粥，调入白糖。作早餐服食。于秋冬之季，连服2~3个月。肾结核也可食之。

20. 胃阴不足，口渴，食少、欲呕：糯米30g，研为细末，或磨成浆，加蜂蜜30g，加水适量，煮成稀糊食。

21. 老年人身体虚弱，心悸失眠，倦怠乏力，脾虚泄泻，食欲减少：糯米15g，党参10g，大枣20枚，白糖30g，先煮党参、大枣约半小时，捞出参、枣，留汤备用。糯米洗净，放入碗中，加水适量，蒸熟扣入盘中，把枣摆在上面。药汤中加白糖，煎成黏汁，浇在饭上即可食用。

..... 文献参考

1. 孙思邈：“脾病宜食，益气止泄。”
2. 《本草拾遗》：“主消渴。”
3. 《本草纲目》：“暖脾胃，止虚寒泄痢，缩小便，收自汗。”
4. 《本经逢原》：“糯米，益气补脾肺，但磨粉作稀糜，庶不黏滞，且利小便，以滋肺而气下行矣。若作糕饼，性难运化，病人莫食。”
5. 《本草经疏论》：“补脾胃，益肺气之谷，脾胃得补，则中自温，大便亦坚实。温能养气，气充则身自多热，大抵脾肺虚寒者宜之。”

◆ 附1 糯稻根须

为禾本科一年生草本植物稻（糯稻）的根茎及根。于稻子收割后采挖。性味甘平无毒。本品具有益胃生津、祛风温、退虚热、止盗汗之功，常用于虚汗、多汗、刀伤、马来丝虫病、乳糜尿等症。

1. 止渴、止虚汗：糯稻根烧灰，浸水饮。

2. 自汗、盗汗、多汗：糯稻根30~60g，红枣4~6枚，水煎服；或取糯稻根