

粮菜瓜果肉食家庭疗法

郭教礼 胡 崑
西北大学出版社



前 言

饮食疗法是祖国医学宝贵遗产的重要组成部分，在我国已有悠久的历史。人民群众中广泛流传着“药食同源”、“药补不如食补”的名言，在一定程度上反映了人们的体会和经验，也反映了人们的心愿。随着人民生活水平的日益提高，人们对用日常食物治疗家庭常见病的呼声也愈来愈高。为了适应这种形势，我们广泛收集了载于各类书刊中的有关资料，并结合我们的临床治疗经验，编著了这本《粮菜瓜果肉食家庭疗法》，愿它成为广大读者身体保健、防病治病和家庭幸福的身边良友。

全书介绍了65种家庭常用食物的名称及别名、性味、归经、功效、主治病症、用法、药用特长及注意事项等内容。这些食物被分为5大类，其中粮类16种，菜类16种，瓜类6种，果类14种，肉类13种。选择食物的原则是价格低廉，来源方便，家庭常用，疗效肯定。此外，稀有珍品及已被公认的药品不属本书选择的范围。书中所载食物多为人们日常生活中食用之物，野生之品应慎用，如大蒜，即指紫皮或白皮大蒜，野生小蒜不能代用；食物及药物剂量，除文内明确说明者外，一般为干品，且为成人用量，若用于儿童、孕妇则应酌减。

关于食物主治病症的分类归属问题，始终使我们感到棘手，为了便于读者查阅，笔者主要以中医内、外、妇、儿及

其它科疾病为分类框架，以内科常见病为重点，基本上按肺系（相当于呼吸系统）疾病、心系（相当于心脑血管系统）疾病、脾胃（相当于消化系统）疾病、肝胆（相当于肝胆）疾病及肾系（相当于肾脏内分泌系统）疾病的顺序进行介绍，最后在按语中将各自的药用特点再加以阐述。尽管如此，由于一些疾病的分类界限比较模糊，因此仍有不尽人意之处，还望读者在运用时加以注意。

全书尽可能做到全面、确切、重点突出和简练通俗，并注意与中医理论和临床紧密结合；本书既有一定的实用价值，也有一定的学术价值。

在本书编写过程中，西安医科大学马琳同志始终鼎力相助；陕西省中医药研究院杨文儒、孙中年同志、陕西省乾县中医院许光辉同志曾提出许多宝贵意见；陕西省人民代表大会副主任、陕西省食疗协会会长刘力贞同志在百忙中为本书作序，在此一并致谢！

郭敦礼 胡 嵩

1990年4月

序

感冒喝碗姜汤、发发汗，恐怕是许多家庭经常采用的有效良方。诸如此类方法，在我国民间流传不少，但是，多数人在使用这些方法时，对其药性、药理并不了解，往往是父母所传、亲朋所说，如法炮制，行之有效，故经常采用，并传之于儿女，代代相传，便成为家庭保健的良方。我国传统医学的起源大概也是如此。某种方法，先始于民间，然后由一些人收集整理，再以哲学思想加以概括、提高，最后升华为医学理论。然而在医学的发展进程中，医籍中有些简便易行的疗法又会流传到民间，代代相传，经久不息。目前我国民间流传的许多验方，既有来自民间的，也有医家传于民间的。这些丰富多彩的民间医疗保健验方，反映了我们民族悠久多彩的文化传统。自从我国实行改革开放政策以来，随着经济、社会的不断发展，人民的生活水平日益提高，广大群众对医疗保健的要求也随之提高，这不仅要求社会医疗保健服务设施与水平不断提高，而且也要求每个家庭自身保健水平的提高。由郭教礼、胡喆两位医师编著的这本书就是为了适应实际需要应运而生的，作者从传统医学角度介绍了65种粮、菜、瓜、果、肉类食物的性味、归经、作用、主治及其配方，有较好的实用价值。我认为本书实用性强，其中介绍的各种疗法，取材容易，方法简便，价格便宜，很适用于家庭；该书科学性强，书中介绍的各种食物的性味、作用、用

法，既符合传统医学的基本理论和辨证论治法则，又有现代医学的研究依据，因此是可信的，适合各种年龄层次的读者运用；该书可读性强，文字朴实、流畅、简要、明了。总之，我认为该书可作为家庭保健的良师益友，故乐于作序，相信它会受到全社会的普遍欢迎。

刘力贞

1990年7月30日

目 录

一、粮类食物家庭疗法.....	(1)
小麦.....	(1)
大麦.....	(3)
大米.....	(4)
玉米.....	(6)
附：玉米须.....	(8)
小米.....	(10)
高粱.....	(12)
花生.....	(14)
黄豆.....	(16)
附：豆腐.....	(17)
绿豆.....	(21)
黑豆.....	(23)
蚕豆.....	(25)
芝麻.....	(27)
红薯.....	(30)
土豆.....	(32)
二、菜类食物家庭疗法.....	(35)
白菜.....	(35)
菠菜.....	(36)
芹菜.....	(38)
韭菜.....	(40)

大葱.....	(43)
生姜.....	(45)
大蒜.....	(49)
辣椒.....	(53)
萝卜.....	(55)
茄子.....	(58)
莲藕.....	(61)
竹笋.....	(64)
木芙蓉.....	(65)
仙人掌.....	(67)
芥菜.....	(68)
苦菜.....	(71)
三、瓜类食物家庭疗法.....	(75)
西瓜.....	(75)
南瓜.....	(78)
冬瓜.....	(81)
黄瓜.....	(83)
丝瓜.....	(86)
苦瓜.....	(89)
四、果类食物家庭疗法.....	(92)
苹果.....	(92)
梨子.....	(94)
橘子.....	(96)
核桃.....	(98)
香蕉.....	(102)
柿子.....	(104)

西红柿	(107)
甘蔗	(109)
石榴	(111)
葡萄	(114)
梅子	(115)
荔枝	(119)
荸荠	(121)
无花果	(124)
五、肉类食物家庭疗法	(127)
猪肉	(127)
羊肉	(130)
牛肉	(133)
鸡肉	(136)
附：鸡蛋	(139)
狗肉	(142)
鸭肉	(144)
兔肉	(147)
鲤鱼	(149)
麻雀肉	(153)
蛇肉	(155)
壁虎	(158)
附：蜂蜜	(160)
附录	(164)
附录1 中医常见病症释义	(164)
附录2 中医常见证候释义	(169)
附表1 常用食物功效、主病表	(175)

附表2 常用食物成分表.....	(180)
主要参考文献	(184)

一、粮类食物家庭疗法

小 麦

我国是产粮大国，而在为数众多的粮食品种中，小麦是最主要的品种。小麦不但是人们喜欢食用的营养物，而且也有良好的药用价值。中医认为小麦味甘、性微寒而无毒，归心、脾等经。主要有养心安神、疗痢止痛、健脾止泻和益气强身等作用，临床上可用于治疗下列疾病：

1. **脏躁**（更年期综合症等）：该病多见于女性患者，临床上以心烦易怒、坐卧不宁、失眠为特征。可选用仲景甘麦大枣汤加减治疗，取麦仁30克、大枣6枚、炙甘草10克，水煎服。每日1~2剂，连服3~5剂。

2. **汗症**（自汗或盗汗症）：取浮小麦（小麦未成熟的颖果）15克，加麻黄根10克、五味子10克可治盗汗；若加入黄芪15克、白术10克则可治疗自汗症。

3. **痛症**（坐骨神经痛、关节炎等）：小麦皮中含有丰富的维生素B₁，能够有效地营养神经，因而对末梢神经炎所致的疼痛、关节炎所致的关节疼痛及胃酸过多而致的胃痛等病均有疗效。可将小麦研成细粉并炒黄，加入陈醋少许，内服。每次15克，每日3次，连服数周。对于坐骨神经痛患者，

可取小麦60克、白茅根30克、甘草30克，水煎服。每日1剂，连服数日。

4.泄泻（慢性肠炎）：可将小麦磨成细粉（即小麦面粉），炒至焦黄色。每日饭前用温开水冲服。每次15克，每日3次，对脾虚水泻、久泻不止者有良效。

5.痈疮（毛囊炎等）：对于各种疮疖痈肿（多为外痈）初起时，可取小麦适量研为细末，炒至微黄，再用陈醋调为糊状，外敷疮面，能够发挥祛痛散结、托毒生肌的治疗作用。

6.其它疾病：如对小儿口腔炎就具有良效，可将小麦研粉炒灰，加冰片少许，混匀后用香油涂于口腔内，数日可愈。对老年尿频者也有疗效，可取小麦60克、通草10克，水煎后去渣留汁。每日2剂，连服3日。另外，对于病后体虚、年老体弱及先天发育不足的儿童，小麦具有显著的益气强身作用。治疗时可取其精粉，炒黄后用温开水冲服。每次15～30克，每日3次，不拘时限。

按语：小麦在临床上的应用颇为常见，其作用主要在于养心和健脾，前者集中表现在对失眠症有着明显而肯定的疗效，但应把握此型失眠以心气虚为主。又因小麦药性微寒，故在补虚的同时还有清心火之功。健脾作用则主要体现在对泄泻及虚损的治疗方面，小麦虽可止泻，但若过食或用之不当，亦可食积而致泻，故应掌握用量。古人记载，本品勿与粟米、枇杷同食，可作参考。亦有文献报道食小麦可致过敏，但实际上，一般人都食麦面食物，证明对小麦并不过敏。

大 麦

大麦又称保麦、饭麦或牟麦，一般较小麦易于成熟。古典医籍中有大麦能“补虚弱、壮血脉、益颜色、实五脏”的记载。中医认为大麦味甘、咸而性微寒，主要归脾、胃、膀胱三经。有和胃消胀、健脾止泻、除烦止渴及利尿通淋等作用，临床上主要用于治疗下列疾病：

1. 烦渴：可取大麦单味煎汤，或同小米共煮粥服食，不拘多少，以愈为度。具有一定的除烦止渴作用。

2. 食积不化（消化不良症）：可取大麦250克，炒黄后嚼服。每服25克，每日2~4次，连服3天。对单纯性食滞的脘闷、腹胀及脾胃虚弱的食欲不振等病疗效显著。

3. 胃痛反酸（慢性胃炎、胃溃疡等）：慢性胃炎及消化性溃疡活动期患者常有胃痛、反酸等症状，可取大麦适量，熬成稀糊粥。每次服1~2碗，每日2~3次，连服7日。对病灶有一定的覆盖作用。

4. 泄泻（慢性肠炎）：可取大麦500克，炒熟后研为细末，再取车前子适量煎汤送服大麦末。每次30克，每日2~4次，连服5天。此方仿用“利小便、实大便”之法治疗此病，常可收效。

5. 乳汁郁积（乳腺炎等）：取大麦芽40克、王不留行15克，共煎饮汁。每日1剂，连服3~5剂。对妇人断奶或乳汁郁积引起的乳房胀痛症具有良效。

6. 小便淋痛（泌尿系感染）：取大麦45克、生姜15克，

同煎取汁，兑入蜂蜜15克，温服。每日1剂，连服1周。对于泌尿系感染或结石引起的小便淋痛等有一定疗效。

按语：大麦芽的药用特长主要在于调和脾胃、行气消胀，因此对脾胃不和的食滞、腹泻、胃痛及乳胀、口渴等，单用或伍入它药，收效明显。古书记载本品为五谷之长，可以久食多食，对人无明显危害。大麦芽发芽后行气消胀之力颇为显著，生食长于利尿通淋，熟食长于补脾健胃。临床应用时可择其长而选用。

大 米

大米是人们的基本食物，不但供给了人体所需求的许多基本物质，而且也具有显著的药用价值。中医认为大米味甘性平、无毒，主要入肺、脾、胃经。具有养肺敛汗、健脾益气及和胃止痛等作用，临床上主要用于治疗以下疾病：

1. 汗症（自汗或盗汗）：对于气虚而致的自汗或盗汗一病，可用大米进行治疗。自汗者可用大米100克，炒至焦黄，再取浮小麦50克炒黄，将二物研成细末。每次10克，每日3次，用肉汤或米汤送服。盗汗者可取江米250克，用水浸泡一夜，然后以新鲜枇杷叶（洗净去毛）将米和红枣适量包裹成粽子，煮熟服食，每日1次，连服3日。

2. 食积不化（单纯性消化不良症）：如因饮食过多而致食滞胃脘者，可将大米锅巴（即熬大米稀饭时附着于锅底之焦饭）炒焦并研成细末，饭前用温开水送服。每次5克，每

日3次，连服3~5日。

3.胃脘疼痛（慢性胃炎、胃溃疡等）：对于慢性胃炎或胃溃疡所致的胃脘疼痛不适及伴见恶心、嗳气、反酸者，可取大米100克、葡萄干20克煮为稠粥。早晚饭前各服一次，连服2~4周。

4.泄泻（慢性肠炎）：对于脾虚腹泻病人，可根据其兼症分别选用以下各方：伴见神疲乏力、心神不宁者，取大米、小麦各30克，煮粥后加砂糖适量服用；伴见明显贫血者，可取大米30克、当归10克、黄芪30克、大枣10枚，用归、芪汤煮熟枣、米二物，每日1剂，连服1个月；伴心烦失眠者，取大米30克、莲子肉10克、柏子仁10克，共煮稀粥，每日1次，连服7日。

5.婴儿吐奶：新生儿、幼儿常因脾胃虚弱、运化不及而致奶汁外溢，此时可取大米适量，炒焦后煎汁灌服，数次可愈。

6.体虚羸弱（营养不良症）：对于大病久病、素体虚弱而致体虚瘦弱之患者，可酌情选用以下大米食疗经验方治疗：

（1）取江米酒、鸡肉各500克，加入生姜、大枣各适量，蒸煮，待鸡肉熟后服食。每次100克，每日2次，连服5日。

（2）取大米若干，煮成米粥，滚开后用勺子盛取上面浮起的米油，空腹服用，不拘多少。

（3）取大米50克、鲫鱼1~2条，先将鱼装入纱布袋中，和米共煮成粥，吃鱼饮粥。

（4）取大米250克、椰子肉250克、鸡肉200克，加水蒸

熟，连续服食。

按语：大米用于食疗已有悠久的历史，经过历代医学家的实践已趋于完善。从其所治病症，我们不难看出，大米的药用特长主要在于补中益气、温脾健胃，尤其以糯米（又称江米，大米的品种之一）为佳，故对属于脾胃气虚或脾胃虚寒的消化系统疾病，如食积、胃痛、腹泻、吐乳等，有着极其满意的疗效，值得诸位读者遇病一试。应当说明的是，大米的许多营养成分，如蛋白质、维生素B₁等主要存在于米壳内，所以在碾、淘大米时，切不可过净过细，否则容易引起脚气病（维生素B₁缺乏症）。古人言此物不可与鸭肉同食，仅作参考。

玉 米

玉米，又名玉麦、包谷、苞米，和小麦一样，也是我国的主要粮食作物之一。其中含有丰富的不饱和脂肪酸及卵磷脂，以健脑降脂而著称。中医认为玉米味甘性平、无毒，入胃、肾及膀胱等经。具有调中和胃、消食化痰及清热除烦等作用，临床上主要用于治疗下列疾病：

1. 脾胃疾病（消化系统疾病）：

（1）纳呆（消化不良症）：对于消化不良患者，或伴见腹泻、腹胀者，可将含浆嫩玉米烤熟略黄，每日食两个，连吃3日，或取玉米400克、石榴皮200克，炒黄研成细末后用细罗筛过，混匀。每次20克，每日早晚各1次，连服15天。

(2) 胃脘痛 (慢性胃炎) : 对于轻度浅表性胃炎患者, 可用玉米60克、白扁豆30克、木瓜15克, 水煎服汁。每日2剂, 连服3日, 对缓解胃痛有良效。

2. 心系疾病 (心血管疾病) :

(1) 胸痛 (冠心病及心绞痛) : 经常服食煮熟的鲜嫩玉米, 长期坚持, 则对冠心病、心绞痛有一定的预防和治疗作用。

(2) 眩晕 (动脉粥样硬化症) : 由于本品中含有大量的不饱和脂肪酸, 有助于沉积于血管中的脂类迅速崩解, 故对心系疾病有可靠的治疗作用, 可把玉米煮熟, 取豆留汁, 酌情食用。

(3) 汗症 (自汗或盗汗) : 可取玉米梗蕊60克、煅牡蛎30克, 水煎服。每日1剂, 连服数剂。

3. 肾系疾病 (泌尿系统疾病) :

(1) 浮肿 (肾小球肾炎或肾盂肾炎) : 取玉米15克、玉米须6克、蝉蜕3个、蛇蜕1条, 水煎服。每日1剂, 连服1个月。

(2) 淋症 (泌尿系感染) : 患者出现小便淋沥、尿道疼痛时, 可用玉米根须30克、车前子15克 (包煎)、甘草6克, 水煎服。每日1剂, 连服2周。对尿道结石者, 可取玉米根适量, 水煮代茶饮。

(3) 健忘失眠 (神经衰弱症) : 对于因用脑过度或忧虑伤神而致的健忘及失眠病人, 可多食玉米制品 (如发糕、糊饭等), 以促进脑细胞呼吸, 维持其正常代谢, 利于恢复大脑的健康。

按语：玉米的主要药用价值是健脾开胃和益肾利湿，临床上可用于治疗急、慢性胃病和肾炎、膀胱炎、泌尿道炎症或结石等病。另外，玉米的健脑益精作用近年来也日受重视，读者可以借鉴。重要的一点是请患者切勿食用受潮霉变之玉米，因其可感染黄曲霉菌，该菌所产生的黄曲霉素有明显的致癌作用，这点决不可忽视。

附：玉米须

玉米有一定的药理作用，而玉米须（玉米上的花柱）的药用价值也不可忽视，加之其产量较大，易于收集，故值得挖掘。中医认为玉米须性味甘平，有利尿消肿、利胆退黄、泻火凉血及平肝潜阳之功，临床上主]要用于治疗下列疾病：

1.肝胆疾病：

(1) 黄疸（黄疸型肝炎）：取玉米须30克、蒲公英、茵陈各20克，水煎服。每日1剂，早晚饭前各服1次，连服1~2周。

(2) 臌胀（肝硬化腹水）：取玉米须30~60克、赤小豆30克、冬瓜仁15克，水煎服。每日1剂，连服30日为1个疗程，可酌情坚持2~4个疗程。

(3) 胁痛（胆囊炎及胆石症）：可根据胆经郁热和阴亏之偏重，灵活选用下列方剂，偏热者可用玉米须60~120克、茵陈、金钱草各20克、山梔10克，水煎服，每日1剂，连服6日；偏阴亏者，可用玉米须30克、芦根30克、茵陈15克，加