



胡顺强
王惟恒
编著

五谷妙用

本书提供

针对数十种疾病的
580条
五谷使用妙计

“民以食为天”，生命离不开五谷，食养离不开五谷。

民谚谓：“五谷皆食，粗细都吃，食不厌杂，适可而止。”说明正确摄食五谷最为养生之要。

本书列举了近580余种五谷治病良方，对于每一个家庭都非常实用，使每一个人都会运用五谷防病治病。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



五谷 炒 用

胡顺强 王惟恒 编 著

 人民军医出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷妙用/胡顺强, 王惟恒编著. —北京: 人民军医出版社, 2011.1
(食物妙用丛书)

ISBN 978-7-5091-4295-0

I. ①五 … II. ①胡… ②王… III. ①杂食—食物疗法—验方—汇编 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 218965 号

策划编辑: 焦健姿

文字编辑: 王玉梅

责任审读: 周晓洲

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 **邮编:** 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 **装订:** 桃园装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 5.75 **字数:** 81 千字

版、印次: 2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

丛 书 编 委 会

主 编 王惟恒

副主编 谭洪福 胡顺强

编 委 王惟恒 王 君 汪 文

陈淑霞 黄 芳 胡顺强

谭洪福

内容提要 |

本书分上、下两篇。上篇介绍了 15 种谷类食物的性味、功效及食养常识等；下篇介绍了多种疾病的五谷疗法，列举了近 580 余种巧用五谷防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色。本书对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

前言 | 药食同源 五字要诀

药食同源，健康生活必资于食。早在 2 000 多年前，我们的祖先在《黄帝内经》中就提出了食养的“五”字要诀：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，五味合而服之，以补益精气。此五者，有辛酸甘苦咸，各有所利”。其中“五谷”能补养五脏之真气；“五果”能佐助五谷，以养民生；“五畜”能增进健康，生鲜制美；“五菜”能充养机体，疏通壅滞。

五谷为养 古代所谓“五谷”系指稻、黍、稷、麦、菽等。《内经》认为“五谷”能养五脏之真气。如今，“五谷”已泛指各种谷类、豆类等，俗称“五谷杂粮”。日常饮食中五谷都是药食俱佳之品。如：小米健脾和胃，特别适合脾胃虚弱的人食用；小麦养心、益肾、除热、止渴，失眠、心烦、莫名悲伤者可用带皮的全小麦熬粥喝，可以起到疏肝理气，调畅心气的作用；大米补中益气、健脾和胃、滋阴润肺、除烦渴，经常喝点大米粥有助于津液的生发，可在一定程度上缓解皮肤干燥等不适；黑豆补肾强身、活血利水、解毒，特别适合肾虚者食用；高粱健脾益胃，具有很好的养肝护肝作用。

五果为助 “五果”是指一般水果，尤指桃、梨、杏、李、枣，实际上是水果、干果的统称。“遍尝百果能成仙”，是中国一句脍炙人口的谚语，说明常吃各种水果有利健康。水果味美滋养又治病已经成为人们的共识。例如：樱桃“甘为舌上露，暖作腹中香”，“闻道令人好颜色，神农本草应自知”；红枣补血益寿，民谚赞称“一日吃数枣，终生不显老”；西瓜清热解毒、除烦止渴、利小便，有“天生白虎汤”之誉；山楂可调节胃液、增强食欲，有降脂之功更是众人皆知。

五畜为益 “五畜”是指牛、羊、猪、犬、鸡以及乳汁、禽蛋等各种动物性食品。“益”即增补之意，可补充增进主食的不足。适当食用动物食品，能使人的体格强壮，精力充沛。有些动物性食品还有很好的食疗功效，如狗肉养肝，温肾助阳；羊肉养心，暖脾温肾；牛肉养脾，益气壮骨；猪肉养肾，滋阴养血；鸡肉养肺，甘温补虚……如此种种，不一而足。对症食疗，裨益多多。

五菜为充 蔬菜在中国饮食文化中占居重要的位置，食用的历史非常悠久。古籍《尔雅》定义蔬菜为：“凡草可食者，通名为蔬”。流传于民间的许多有关饮食的金科玉律都与蔬菜的保健功能有关。如：“食，不可无绿”“三天不吃青，两眼冒金星”“青菜豆腐保平安”“萝卜上市，郎中下乡”“四季吃生姜，百病一扫光”“早吃三片姜，胜过人参汤”“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”等等，可见菜之重要。

五味调和 《内经》所谓“谷肉果蔬，食养尽之”，就是指人们的膳食不可偏颇，要辨识食物的特性——“四性”（寒、热、温、凉）和“五味”（辛、甘、酸、苦、咸）。如“五味”中辛味，有散寒行气活血之功，过食则气散上火；甘味，有滋补缓和之力，但过食则壅塞而气滞；酸味，有收敛固涩之利，但过食则痉挛；苦味，有燥湿、泻下之益，多食则骨重；咸味，有软坚、润下之功，过食则血凝。日常饮食强调“五味调和”，才有利于防病长寿。

笔者有鉴于《内经》“五”字养生要旨，编写了《五谷妙用》《五果妙用》等食物妙用系列科普读物，有选择性地向大家介绍这些食物的性味功能、食疗功效及巧选食物防病治病之法，希望能使广大读者从中受益，养生延年。

王惟恒

目 录 |

上篇 五谷杂粮养天年

3 追根溯源话五谷

3 古人眼中的五谷

5 《内经》中的“五谷为养”

7 养生保健话五谷

7 稻米健脾又养胃

11 养心安神唯小麦

12 荞麦保健“地位高”

14 玉米抗癌又抗衰

17 高粱糯香美如饴

19 薏苡仁健脾抗癌

22 粟米开胃补虚损

23 “豆中之王”唯大豆

26 黑豆保健老少咸宜

28 消暑解毒说绿豆

29 健脾祛湿话扁豆

31 利湿解毒赤小豆

32 防癌抗癌多吃豆

34 红薯头顶二“桂冠”



巧用五谷治百病

39 巧用五谷防治感冒

- 39 神仙粥治风寒感冒
- 39 防风粥治风寒感冒
- 40 治风寒感冒简便方
- 40 葱白香醋粥治小儿风寒感冒
- 40 葱姜糯米粥治小儿风寒感冒
- 41 薄荷粥治风热感冒

- 41 石膏豆豉粥治风热感冒
- 41 腐竹白粥治小儿风热感冒
- 42 绿豆粥治暑热外感
- 42 香薷扁豆汤治暑湿感冒
- 42 香薷饮治暑湿感冒
- 43 八宝健脾粥防治体虚感冒

43 巧用五谷治咳喘

- 43 杏仁粳米粥润肺止咳
- 44 百合粳米粥治肺热干咳
- 44 川贝粳米粥治慢支咳嗽
- 44 荞麦蜜茶治咳嗽上气
- 44 大戟荞麦茶治水肿气喘

- 45 豆腐萝卜糖水治肺热哮喘
- 45 萝卜鸡蛋绿豆汤冬病夏治
- 46 珠玉二宝粥治虚热劳嗽
- 46 小米羊胎粥补肾止咳嗽
- 46 薏仁花生山药粥调治小儿肺炎

47 巧用五谷防治痢疾

- 47 薯粉蜜膏治痢疾
- 47 小麦白面治痢疾
- 48 粳米汁治赤痢热燥

- 48 猪胆黑豆治白痢
- 48 青粱米粥治脾虚泻痢
- 49 苋菜田鸡扁豆粥治菌痢

49 赤小豆治痢疾

49 薏苡茶治痢疾

50 巧用五谷防治肠炎腹泻

50 糯米山药散健脾止泻

50 荞麦糊宽肠止泻

51 玉米刺梨汤消食止泻

51 高粱苡仁车前汤化湿止泻

51 扁豆香薷汤利湿止泻

50 马齿苋绿豆汤解毒止痢

52 大蒜白面汤治肠炎腹泻

52 扁豆赤豆治腹泻

52 扁豆治腹泻集验方

54 八宝粥治腹泻

55 巧用五谷治胃病

55 慢性胃炎食疗妙方

55 胃、十二指肠溃疡食疗妙方

56 糯米百合粥治阴虚胃痛

56 佛手扁苡粥治胃热作痛

56 山药薏苡粥治胃下垂

57 米茶方治胃下垂

57 粟米丸治反胃呕逆

57 巧用五谷治肝病

57 黄豆白菜干治病毒性肝炎

58 红糖煮番薯治黄疸

58 五谷治黄疸食疗方

58 赤小豆散治急黄身如金色

59 大麦芽治肝炎后遗症

59 治疗肝硬化腹水验方

59 黄芪苡仁粥治肝硬化

60 活血保肝粥治肝硬化腹水

60 玉米须冬葵子赤豆汤治脂肪肝

60 松子荞麦汤保肝降压

61 巧用五谷治淋证



五谷妙用

61 钱草苡米粥利尿通淋

61 豆芽茶治热淋

61 清热利水方治热淋

62 冬瓜苡米绿豆汤治热淋

62 茅根赤豆粥治热淋、血淋

63 巧用五谷治水肿

63 玉米茶治水肿

64 玉米须治疗慢性肾炎水肿

64 玉米须治疗肾病综合征引起的水肿

65 玉米须复方治肾病综合征

65 郁李苡仁饭治水肿喘息

65 黑豆消肿散治脾虚水肿

65 扁豆茯苓散治脾虚水肿

66 赤小豆治脚气水肿

62 大麦姜汁汤治小便淋涩疼痛

62 粟米粥治淋证

63 小麦通草汤治老人小便淋沥

63 火麻仁绿豆粥治老年人尿道炎

66 赤豆桑白皮汤健脾利水

66 赤小豆冬瓜生鱼汤治肾炎水肿

67 赤小豆鸡汤利水消肿

67 茅根煮赤豆治肾炎水肿

68 蚕豆治水肿妙方

68 五谷治风水水肿集验方

68 五谷治湿热内蕴型水肿集验方

69 五谷脾虚湿盛型水肿集验方

70 巧用五谷治痹证

70 百合薏米粥治疗痛风

71 薏苡仁粥治风湿痹痛

71 大豆治风湿痹痛

71 乌头粥治痛痹

72 薏苡仁丝瓜粥治热痹疼痛

72 桂浆粥治寒痹疼痛

72 五谷治风湿痛简便方

73 薏苡仁醪治风湿

73 巧用五谷治高血压

74 玉米糊治高血压

74 玉米须茶治高血压

74 燕麦粥治高血压

74 燕麦玉竹粥治高血压

75 巧用五谷治血脂血症

76 大黄绿豆饮治高血脂

76 绿豆大黄枯草蜜治高血脂

77 绿豆海带粥治高血脂

77 绿豆萝卜灌藕健脾降脂

78 黑豆首乌鸡汤治高血脂

75 海带绿豆粥治高血压

75 绿豆黑芝麻治高血压

78 橘皮麦麸粥治高血脂

79 黄豆玉米醋蜂蜜“四合一”方降脂减肥

79 降脂减肥粳米粥

80 巧用五谷治糖尿病

80 消渴救治丸治糖尿病

80 胆黑豆治糖尿病虚热烦渴

81 粟米饭清热止渴

81 煮豌豆和中生津

81 猪胰黑豆汤清热治消渴

82 黑豆治肾虚消渴

82 豆腐海米治糖尿病

82 苡仁山药粥调治糖尿病

82 煮玉米粒治糖尿病

83 糖尿病茶疗方

83 巧用五谷防癌抗癌

83 粳米薏仁粥防癌又抗癌

83 粳米木耳荸荠粥缓解化疗副作用

84 粳米红枣百合粥肺癌宜食

84 粳米山药红枣糕调治消化道反应

84 珠玉二宝粥清肺化痰

85 薏苡菱角半枝莲汤调治胃癌

85 苡菱四物汤抗癌有殊功

85 黄芪苡米粥益气抗癌

85 薏米红枣龙眼粥抗癌补血

86 薏米八味粥健脾补肾

86 薏米茯苓糕益气健脾

86 麦枣龙眼粥养血抗癌



五谷妙用

86 麦耳枸杞百合粥缓解放疗副作用

87 山药麦豆薏仁粥健胃抗癌

87 麦枣炖鸡补虚抗癌

87 二豆木耳粥防癌良方

88 巧用五谷治外科病症

88 薏苡瓜瓣桃仁汤治阑尾炎

88 薏苡附子败酱汤治化脓性阑尾炎

88 赤豆薏苡汤治肠痈

89 大黄薏苡仁汤治阑尾炎

89 鲤鱼赤豆汤调治慢性胆囊炎

89 五谷治腮腺炎集验方

90 冬瓜苡米绿豆汤防治暑疖

90 臭草绿豆糖水防治疔疮

91 苦酒赤豆散治痔疮便血

91 健脾益气粉治女性痔疮

91 绿豆薏米粥清热消痔

92 赤豆外敷治小儿赤游丹

92 巧用五谷治妇科疾病

92 煮扁豆治脾虚带下

92 豇豆薤菜汤治湿阻带下

93 荞麦济生丹治湿热带下

93 五谷治月经不调便方

93 鲤鱼苡麻根糯米粥治胎动不安

94 赤豆玉米须冬瓜汤治妊娠水肿

94 加味扁鹊三豆饮治先兆子痫

94 赤豆粥治产后缺乳

94 煮豌豆生津通乳

95 巧用五谷治小儿杂病

95 黑豆甘草汤解新生儿胎毒

95 五谷食疗治婴儿胎黄

96 绿豆治小儿鹅口疮

96 麦面冰片散治小儿口疮

96 绿豆粥治小儿发热

97 萝卜绿豆煮鸡蛋治小儿咳喘

98 绿豆鱼腥草冰糖饮治小儿百日咳

98 五谷治小儿消化不良

99 五谷治小儿厌食症

100 焦馒头治小儿腹泻

101 五谷治小儿贫血

102 五谷食疗治小儿肾炎

106 巧用五谷治皮肤病

106 薏米食疗治扁平疣

107 五谷食疗治痤疮（粉刺）

108 五谷食疗防治痱子妙方

112 五谷治杂病与养生方集粹

112 五谷治出汗异常

112 粳米竹沥饮治胃热口渴

113 黑芝麻粳米粥抗衰益寿

113 甘麦大枣汤安神治脏躁

114 大麦粥治“黑疸”

114 荞麦莱菔子散治饮食积滞

104 五谷治小儿出汗异常

106 五谷治小儿杂病验方

109 五谷食疗防治酒渣鼻

110 五谷食疗防治肛门湿疹

111 五谷食疗防治阴囊湿疹

114 小麦黑豆夜交藤汤治神经衰弱

115 鲜花生叶汤治神经衰弱

115 黑豆乌发养颜妙方

116 胆黑豆治汗虚目暗

116 豆淋酒治眩晕头痛

116 五谷养生食谱精选



上篇 | 五谷杂粮养天年

【医家论述】

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

——《黄帝内经》

大抵养生求安乐，亦无深远难知之事，不过寝食之间尔……古方有用药物、粳、粟、粱米作粥，治病甚多。

——明·李时珍《本草纲目》

■ 追根溯源话五谷



◎五 谷

古人眼中的五谷

“谷”是“穀”的简体字，原来是指有壳的粮食；象稻、稷(jì音计，即谷子)、黍（亦称黄米）等外面都有一层壳，所以叫做穀。穀字的音，就是从壳的音来的。

“五谷^①”这一名词的最早记录，见于《孔子带着学生出门远行，子路掉队在后面，语》。《论语》载：二千四百多年前，孔子遇见一位用杖挑着竹筐的老农，问他：

“你看见夫子吗？”老农说：“四体不勤，五谷不分，孰为夫子？”

通俗地说，五谷的意思是指五种谷。比《论语》更古的书如《诗经》《书经》里，只有“百谷”，没有说“五谷”的。从百谷到五谷，是不是粮食作物的种类减少了呢？不是的。当初人们往往把一种作物的几种不同品种一个个起上一个专名，这样列举起来就多了。而且“百”字在这里不过是用来指

^①五谷 【古代概念】通常有两种说法：一说是稻、黍、稷、麦、菽；另一说是黍、稷、麻、麦、菽。其中麻以外的五种都是粮食作物。【现代概念】如今，“五谷”已泛指各种主食食粮，一般统称为粮食作物，或者称为“五谷杂粮”，包括谷类（如水稻、小麦、玉米等），豆类（如大豆、蚕豆、豌豆、红豆等），薯类（如红薯、马铃薯）以及其他杂粮。