

食 物 药 用 指 南

国防科工委后勤部军事医学研究所

杨景俊 主编

杨景俊 王沧芳 李金铨 编著
谭生健 陈培让

知 识 出 版 社

食物药用指南

国防科工委后勤部军事医学研究所

杨景俊 主编

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号)

新华书店总店北京发行所经销 北京振华印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张13 字数274千字

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

印数: 1- 15000

ISBN 7-5015-0600-0/R·29

定价: 5.60元

前 言

强我民族兴我中华，提高人民健康水平，不仅是医务人员的职责，亦是各行各业为之奋斗的目标和任务。随着人们生活水准的提高，卫生防病工作不断深入，大卫生观念逐步被广大群众所认识，积极进行个人卫生保健，防治疾病，提高群体防病和自我保健能力，将成为人们的自觉行动。而药用食物也是向疾病作斗争，增强健康体质的有力武器。药用食物到处可见，使用方便，粮油肉禽、瓜果蔬菜，均可药用，我国人民历来就有根据自然气候、身体状况选食药用食物，调理身体、防治疾病的习惯，并积累了大量经验，有许多经验已被现代药理学所证实。利用食物防治疾病，经济方便，是开展家庭医疗，个人保健的理想方法。

在整理、继承我国劳动人民防治疾病的宝贵经验基础上，配合卫生保健工作，我们广泛收集，整理古今食物药用的文献资料，经过认真筛选，编写了这本《食物药用指南》。为方便广大读者阅读和理解，在医学专业术语方面，我们采用了中西医常用术语和民间习惯术语并用的方法。本书为科普读物，通俗易懂，简明实用，适合中、老年人开展自我保健之用，亦可供基层卫生干部、医护人员在实际工作中参考。

目 录

一、粮油类

小麦	1	小麦麸	3	大麦	4	荞麦	5
燕麦	6	粳米	7	黑米	8	陈米	9
糯米	10	黍米	12	小米	12	高粱米	14
玉米	15	青稞	16	甘薯	17		
黄豆	18	绿豆	20	绿豆粉	22	黑大豆	23
红豆	25	豇豆	27	白饭豆	28	蚕豆	29
扁豆	30	四季豆	32	豌豆	33		
芝麻	34	麻油	36	菜籽油	37	棉籽油	38
花生油	39	豆油	39				

二、蔬菜类

白菜	41	油白菜	42	油菜	43	菠菜	44
芹菜	45	苋菜	47	韭菜	48	香菜	50
包心菜	52	茼蒿	52	芥菜	53	大葱	54
洋葱	56	茭白	57	莴笋	58	大蒜	58
茴香菜	62	空心菜	63	辣椒	64	茄子	65
番茄	66	丝瓜	67	金瓜	69	冬瓜	69
南瓜	72	苦瓜	74	黄瓜	75	瓠子	76
苤蓝	77	蒜菜	77	萝卜	78	萝卜叶	81
胡萝卜	82	蔓菁	84	土豆	84	芋头	86

蚕豆叶	87	豌豆秧	88	芝麻叶	88	甘薯叶	89
香椿	90	竹笋	91	黄花菜	92		

三、果品类

苹果	95	梨	96	桃	98	桃仁	99
阳桃	100	猕猴桃	101	杏	102	杏仁	102
甜杏仁	104	李子	104	林檎	105	柿子	106
柿饼	107	樱桃	109	葡萄	110	大枣	112
山楂	114	无花果	116	香蕉	118	橘	119
金橘	120	柑	121	柚	122	枇杷	123
荔枝	124	桂圆肉	125	青果	127	橙子	128
香檬	129	木瓜	130	秋木瓜	131	番木瓜	132
梅	133	杨梅	135	柠檬	136	菠萝	137
菠萝蜜	138	芒果	138	佛手	139	甜石榴	140
酸石榴	141	椰子汁	142	椰子瓢	142	树莓	143
西瓜	144	西瓜子	146	甜瓜	146	菜瓜	147
南瓜子	148	葵花子	149	花生	151	胡桃仁	153
松子	156	榛子	157	榧子	157	栗子	158
白果	159	槟榔	161	甘蔗	162		

四、肉禽类

牛肉	165	牛脑	166	牛肝	167	牛肾	168
牛肚	168	牛血	169	牛奶	170	羊肉	171
羊脑	172	羊心	173	羊肝	173	羊肺	175
羊肚	175	羊肾	176	羊血	177	羊油	177
羊奶	178	猪肉	179	猪脑	180	猪心	181
猪肝	182	猪肺	183	猪肚	184	猪肾	185

猪肠	186	猪蹄	187	猪血	188	驴肉	189
驴鞭	190	狗肉	190	兔肉	192		
鸡肉	193	鸡肝	194	鸡内金	195	鸡蛋	196
鸡蛋壳	200	鸭肉	201	鸭蛋	202	鹅肉	203
野鸡肉	204	鸽肉	205	斑鸠肉	206	雀肉	206
鹌鹑肉	207	鹌鹑蛋	208				

五、水产类

带鱼	210	平鱼	211	黄花鱼	211	青鱼	213
鲈鱼	213	鲤鱼	214	黑鱼	216	鲢鱼	217
鲫鱼	217	凤尾鱼	219	鳗鱼	220	海鳗	221
银鱼	222	桂鱼	222	粘鱼	223	鲩鱼	224
鳝鱼	224	泥鳅	226	乌贼鱼	227	章鱼	228
甲鱼	229	龟肉	230	青虾	232	对虾	233
龙虾	234	蟹	235	海蜇	236	海参	237
田螺	239	蚌肉	240	蚶肉	241	蛏肉	241
牡蛎肉	242	淡菜	243	蛤蜊	244	海螺肉	245
螺蛳肉	246	田鸡	246				
琼枝	248	海带	248	紫菜	250	昆布	251
鹿角菜	252	鸡毛菜	252	石花菜	253	麒麟菜	254
石莼	255	孔石莼	255	鹧鸪菜	256	莲菜	257
莲子	259	藕粉	261	荸荠	262	菱角	263
菱粉	264	芡实	265	百合	266	发菜	267

六、调味、饮料类

生姜	269	肉桂	272	胡椒	273	花椒	275
大茴香	277	小茴香	278	丁香	279	芥末	281

味精	282	白矾	282	碱面	284	食盐	285
面酱	286	酱油	287	醋	288	白糖(冰糖)	290
红糖	292	蜂蜜	293	饴糖	295	罗汉果	296
菊花	296	茶叶	297	白酒	299		

七、野菜类

荠菜	302	蔊菜	304	风花菜	305	马齿苋	305
野苋菜	308	大蓟	309	小蓟	310	茵陈蒿	311
白蒿	312	苦苣	313	苦菜	313	蒲公英	314
苣荬菜	316	野菠菜	316	牛舌头	317	马兰头	318
清明菜	319	车前菜	320	苜蓿	322	大巢菜	322
灰菜	323	附地菜	324	扁蓄	325	地肤苗	326
狗狗秧	327	小蒜	328	薤白	328	蕨菜	329
山药	329	柳叶芽	332	旱柳叶芽	333	槐花	333
木耳	335	白木耳	337	石耳	338	地耳	339
石花	339	蘑菇	340	香菇	341	榆蘑	342
榛蘑	342	鸡枞	343	亮菌	343		

八、杂类

豆腐	345	豆腐皮	346	豆浆	347	仙人掌	348
凉粉草	349	韭子	350	枸杞子	351	油菜籽	353
葛粉	353	魔芋	354	薏米	355	燕窝	356
桑椹	357	地瓜	359	蚕蛹	359	蝎子	360
知了	361	挂金灯	362				

九、常见病症宜忌食物表 364

十、食物主要成分含量表 376

一、粮 油 类

小 麦

【概述】 小麦为禾本科植物小麦的种籽。性凉，味甘。主要成分有蛋白质11%、淀粉53~70%、糖类、糊精、钙、磷、铁、以及精氨酸、淀粉酶、亚油酸、油酸、硬脂酸和甘油酯等。每100克中含热量350千卡，是我国北方主要食粮。夏季收获，晒干备用，通常加工为面粉食用。药用多为未成熟的嫩麦，中医称“浮小麦”，也叫“麦鱼”，即淘麦时浮在水面上的麦子。

【作用与用途】 养心，益肾，除热，利尿，止渴。主要用于烦热，干渴，小便不利，神志不安，心悸失眠，疮疮，烫伤，外伤出血等。

【用法】 煎汤，煮粥，面粉再加工食用。药用水煎或炒焦，研末，调敷等。

【应用】

1. 消渴，口干：小麦捣碎或直接煮粥喝。
2. 消化不良，胃肠炎：面粉炒为焦黄，每服30克，温水调和，早空腹服。或用面粉做成稀糊服用（不加调料），或嚼食烤馒头干。

3. 小儿腹泻：面粉5克，干姜粉3克。分别炒为炭末，和匀，加红糖适量，开水调为糊状温服。

4. 小儿瘰病：小麦30克，甘草粗粉6克，大枣6枚。水煎服，每日一剂。

5. 乳腺炎，疔疮，疖痈：面粉炒为黄色，醋煮为糊，涂于患处。也可用醋直接调为糊状用。

6. 丹毒，蜂窝组织炎，疔疮，痈疽：（1）陈小麦1000克，加水1500克，浸泡3天，捣烂，绞汁，静置沉淀，去上清液，将沉淀物晒干，用小火炒至焦黄成块状时，取出，研为细末，过筛，装瓶备用。用时取药末适量，用醋调为糊膏，敷患处。已破溃者，可敷于疮口四周，中间留小孔排脓。（2）面粉、白酒调成糊状，敷患处，干后即换。

7. 烫伤、烧伤：将小麦温火炒黑，研为细末，香油调敷。或用小麦淀粉，香油调敷。

8. 虚汗、盗汗：（1）浮小麦、大枣各30克。每晚睡前水煎服。（2）浮小麦30克，麦冬，茯苓各9克，水煎服。

（3）小麦50克，红枣10枚，龙眼肉15克。共煮熟连汤食用。

9. 坐骨神经疼：小麦60克，茅根、甘草各30克。水煎服，每日一剂，2次分服，连续服用。

10. 神经衰弱、失眠：（1）浮小麦15克，甘草6克，大枣5枚，水煎服，每日1~2次。（2）小麦去皮60克，大枣、甘草各15克，浓煎后每晚睡前服。

11. 胃酸过多：白馒头烧焦存性，研末，每服15~20克。或将白馒头切片，烤焦黄，嚼食。

12. 小便不利、淋漓：小麦、青小豆各50克，通草3克，白糖少许。先将通草洗净，清水适量煎汤去渣。再用药

汤煮麦、豆成粥，加白糖每早食用。

13. 脚泡：面粉10克，生石灰5克，植物油适量。共混匀，调成糊状备用。先挑破脚泡放水，再涂之。

14. 梦游症：小麦24克，酸枣仁、生地各15克，甘草12克，大枣10枚，柏子仁、草河车各9克。水煎服，每日一剂。

小 麦 麸

【概述】 小麦麸统叫麸皮。为小麦磨面粉筛下的种皮。性凉、味甘。主要成分有维生素B₁、B₂、烟酸、磷、钙、铁、纤维素等。

【作用与用途】 用于虚汗，盗汗，泄泻，糖尿病，高血脂，口腔炎，风湿痹痛，脚气等。

【用法】 炒焦或烧灰外用，熟食等。

【应用】

1. 糖尿病：新麸皮5~6份，面粉4~5份，加食油、鸡蛋、蔬菜适量。拌和蒸熟代食。

2. 口腔炎：麸皮炒焦黑，研细末，或烧成灰。用麸皮末（灰）2份，冰片粉1份。混合均匀搽患处，每日2~3次。

3. 产后虚汗：麸皮、牡蛎等份，共研细末，猪肉汤调服。每次10克，一日2次。

4. 风湿痹痛，寒湿脚气：将麸皮装入布袋内，封口。用醋煮沸后取出。熨烫患处至汗出。治脚气也可用麸皮1000克，醋250克，水250克，拌合，放入盆内，加盖煮沸1~2分钟，凉至室温，将脚放入盆中熏烫。

5. 浮肿：小麦麸（炒黄），加红糖适量，拌匀，用大枣汤冲服。日服2次，每次50~60克。

6. 回乳：小麦麸60克，红糖30克。先将麦麸炒黄，再加入红糖，拌匀后再炒一下，开水调食，一日数次，2日吃完。

大 麦

【概述】 大麦也叫饭麦，牟麦等。为禾本科植物大麦的果实。性凉，味甘咸。主要成分有淀粉、蛋白质、维生素B₁、钙、磷、铁、尿囊素等。每100克中含热量350千卡。主产我国北方各地，夏收果实晒干备用。常加工成麦芽药用。

【作用与用途】 和胃消胀，利尿祛湿，生津润燥，益气宽胸，解暑热等。主要用于食滞泄泻，小便淋痛，水肿腹胀，扁桃腺炎，咽喉炎，烧伤，烫伤等。

【用法】 煮粥，煎汤内服，烧焦为末外用。

【应用】

1. 小便淋沥涩痛：大麦100克，生姜15克。水煎去渣，加蜂蜜，分三次饭前服。

2. 消化不良，胸闷心烦，四肢水肿：（1）大麦煮粥喝。或用大麦芽加赤小豆共煮粥喝。（2）麦芽20克，炒山楂、神曲各9克。水煎服，每日2次。

3. 暑热，扁桃腺炎，急性咽喉炎：大麦片1份，大米2~3份，共煮稀粥，凉服。

4. 烫、烧伤：大麦炒黑，研细末，香油调涂。

5. 肝炎胸闷，食欲不振：大麦芽、茵陈各30克，桔皮15克。水煎服，一日2次。

6. 回乳断奶：大麦芽125克。煎浓汁，一日2次服。
7. 急性乳腺炎：麦芽100克，桔皮10克。水煎服。4小时一次，分4次服。
8. 产后乳胀：炒麦芽100克，研细末，日服2次，每次25克。
9. 乳汁自出不禁：麦芽100克，甘草25克。水煎服，每日2次。

荞 麦

【概述】 荞麦也叫乌麦、三角麦、花麦、花荞、荞子等。为蓼科植物荞麦的种籽。性凉，味甘。主要成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素B₁、B₂、烟酸等。每100克含热量350千卡。全国各地均有栽培。霜降前后种籽成熟时采收，晒干保存。常加工成面粉食用。

【作用与用途】 开胃宽肠，下气消积，清热解毒，益气力，续精神。主要用于肠胃积滞，慢性泄泻，自汗，多汗，偏头痛，白浊、白带，禁口痢疾，痈疽丹毒，烫、火烧伤等。

【用法】 加工食品食用。药用：研末掺或调敷，水煎服。

【宜忌】 多食难消，动热风，身体虚弱，脾胃虚寒者忌用。

【应用】

1. 禁口痢疾：荞麦面6~7克。白糖水调服。
2. 白浊，白带：荞麦炒焦为末，鸡蛋清调和，丸梧子大。每服50粒，盐汤下。日服3次。

3. 烫、烧伤：荞麦面炒黄，凉开水或井华水调敷。
4. 脚鸡眼：荞麦面用荸荠汁调敷鸡眼上，三日即效。
5. 肿毒、恶疮、痈疽等：荞麦面、硫黄各 60 克。共研末，冷开水或醋调敷。
6. 荞麦面与芦菔共做面糊服用，可开胃宽肠，益气力，御风寒等。
7. 自汗、多汗：荞麦面加红糖适量，做糊喝。

燕 麦

【概述】 燕麦也叫燕麦子、野麦子、乌麦等。为禾本科植物野燕麦的种籽。性温、味甘。主要成分为蛋白质，脂肪、磷、铁、钙以及多种维生素，氨基酸和脂肪酸等。营养物质含量超过所有粮食，对儿童、老年人和成年人都是较好的营养食品，常加工成燕麦片食用。因含有丰富的亚油酸，故对冠心病、高血压均有防治作用，也可作为糖尿病、脂肪肝病人的常用食品。全国各地均有野生，主要产于甘肃、山西、内蒙古等地。夏秋季节采收，晒干备用。

【作用与用途】 温补，强壮，健胃，益肝，通脉，降压，降脂。主要用于肾虚多汗，病后衰弱，脾胃不和，冠心病，高血压，糖尿病等。

【用法】 煎汤，煮麦片粥内服。

【应用】

1. 肾虚多汗，脾胃不和：燕麦 20 克，黄芪 10 克，香附（炒）5 克，大枣 2～3 枚。水煎服，一日 2 次，早晚空腹。
2. 冠心病，高血压：（1）燕麦片 50 克，白糖或精盐

适量。开水冲调加盖热焖3~5分钟服用，每日2~3次。

(2) 燕麦捣碎研粉，过筛，煮粥喝。

3. 脂肪肝，糖尿病：(1) 燕麦片或燕麦粉，煮粥常食。

4. 虚汗、盗汗：燕麦60克，瘦猪肉适量。加调料共炖煮，食肉喝汤。也可单用燕麦煎汤服用。

粳 米

【概述】 粳米即大米、硬米。为禾本科植物稻子的种仁。性平、味甘。主要成分有淀粉78%，蛋白质7%、脂肪、维生素B₁、烟酸、磷、钙等。并含有乙酸、苹果酸、柠檬酸等多种有机酸及葡萄糖、果糖、麦芽糖等。100克食物中含热量345千卡。为我国主要食粮。常做粥食用，可强筋骨，壮肌肉，润皮肤，和脾胃。是老、弱、病、幼及产妇的理想食物，有以米代参之说，多与其它食物并用。

【作用与用途】 补中益气，健脾和胃，消渴止痢，滋养强壮。主要用于补养肠胃，消化不良，腹泻痢疾，年老体弱，病后虚弱等。

【用法】 煮粥，蒸糕，研粉等。

【应用】

1. 赤痢热躁：粳米250克，水研取汁，入瓶或瓷罐中密封口，沉入井底一夜或埋于潮湿地下24小时，取出饮用。

2. 病后虚弱：粳米、莲子各适量。煮粥，早晚服用。

3. 慢性胃炎：粳米60克，佛手柑15克，冰糖适量。先将佛手柑煎汤去渣，用汤煮粥，早晚食用。

4. 咽喉肿痛、伤风感冒、减肥：(1) 粳米60克，鲜荷

叶1张。先将荷叶煎汤，用汤煮粥，加白糖适量，早晚服用。（2）粳米60克，茯苓粉15克。共煮粥，加白糖适量服用。

5. 胃及十二指肠溃疡：粳米60克，砂仁5克（研细末）。先用米煮粥，待煮熟后加入砂仁末，搅均，再稍煮沸，即可早晚食用。

6. 阳萎、头晕耳鸣、腰腿酸软：粳米、芝麻各1000克，胎盘1具（焙干），共研细末，炼蜜为丸，每丸重10克，每次一丸，一日2次。

7. 脾胃虚寒引起的腹泻：粳米60克，栗子肉30克，大枣10个，茯苓12克。共煮粥，加白糖食用。

8. 水肿、脚气、老年肥胖，产后乳少：粳米100克，赤小豆50克。先将豆煮8成熟，再放大米煮粥服用。

9. 肺燥咳嗽、口干舌燥：粳米100克，麦门冬20克，冰糖适量。共煮粥，每早食用。

黑 米

【概述】 黑米亦叫乌米、粳谷奴等，有黑粘米和黑江米之分，为禾本科植物黑稻谷的种仁。性温、味甘。主要成分有蛋白质11.43%，脂肪3.84%，维生素B₁、B₁₂、磷、铁、锌、钼等多种微量元素及十六种人体必需的氨基酸，其含量都远远高于普通大米，营养丰富，色味独特，为历代皇帝所享用，称其为“贡米”，多作补品食用，常食可黑发润肤，益寿延年，是一种理想的保健食品，药用价值很高。黑米唯我国陕西省城固、洋县一带特产，现四川省南溪县已有引种，秋季种子成熟时采收，晒干备用。

【作用与用途】 滋阴补肾、健脾开胃、养肝明目、补中益气、活血化瘀。主要用于走马喉痺、关节风痛、脾胃不和、食欲不振、肾虚腰痛、病后虚弱、瘫痪不遂等。

【用法】 煮粥或磨粉煮糊食用。

【宜忌】 火盛热燥者忌用。

【应用】

1. 滋阴补肾，身体虚弱、关节风痛：黑米、银耳、核桃仁、天麻、红枣、百合、花生米、冰糖各适量，共煮粥食用。

2. 肾虚腰痛、脾胃不和、病后体弱：黑米、枸杞、党参、红枣各适量，共煮粥食用。

3. 年老体弱、食欲不振、孕妇血虚：黑米、红枣、花生米各适量，共煮粥食用。亦可用黑米粉加红糖煮糊食用。

4. 关节痛、痈肿、疮毒：黑米粉、白酒、香油各适量，调匀敷患处，每日1~2次。

陈 米

【概述】 陈米即陈大米，陈仓米，老米等。为储存年久的粳米。性平、味甘淡。主要成分和新大米基本一样，药用略同，有新凉陈温之分。

【作用与用途】 养胃、渗湿、除烦。主要用于脾胃虚弱、烦渴、泄泻、反胃。

【用法】 煎汤，煮粥等。

【应用】

1. 吐泻之后大渴，饮水不止：陈米100克用清水淘净，用水2碗，煎至1碗，去渣，空腹温服，一日2次。

2. 反胃及膈气不下食：陈米150克，焙干为末，沉香25克，研为细末，调匀，开水冲服。

3. 夏日吐泻：陈米1000克，麦芽、黄连各150克，同蒸熟，焙干，研为细末，做水丸梧子大，每服100丸，米汤送下。

4. 食欲不振、津液不足：陈米、菠菜各适量。先将米煮成粥，再将菠菜洗净放入粥内，搅拌即可食用。

5. 老人视力减退、浮肿：陈仓米、猪肝各50克，绿豆20克。先将猪肝剥碎共煮粥食用。

6. 慢性腹泻、食少呕逆、烦渴、白带：陈米100克，白扁豆60克。共煮至豆烂食用。

7. 头目赤痛，视物不清：陈米100克，竹叶50片，石膏150克，白糖50克。先将竹叶、石膏煎汤，去渣，用汤煮陈米为粥，加白糖食用。

糯米

【概述】糯米也叫稻米、江米、元米。为禾本科植物稻（糯稻）的种仁。性温、味甘、无毒。主要成分有淀粉75%，蛋白质6.7%，脂肪、钙、磷、铁、维生素B₁、烟酸、延胡索酸、琥珀酸、甘醇酸、柠檬酸和苹果酸等多种有机酸和葡萄糖、果糖、麦芽糖等单糖。每100克中含热量347千卡。全国各地均有种植，以南方为多。

【作用与用途】补中益气，暖脾胃，缩小便，消渴，除烦，自汗，泄泻，肠胃虚寒，夜间多尿，小便频数等。

【用法】内服：煎汤，煮粥或入丸、散。外用：研末调敷。