

家庭食物疗法

主 编 刘 炎

副主编 朱 琪

编 委 曹洪本 许建敏 赵海音

北京医科大学
中国协和医科大学 联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭食物疗法/刘炎主编. - 北京: 北京医科大学中国协和医科大学联合出版社, 1998

ISBN 7-81034-879-5

I. 家… II. 刘… III. 食物疗法, 家庭-普及读物
IV. R247.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 06608 号

家庭食物疗法

作 者: 刘 炎 主 编

责任编辑: 鲁兆麟

封面设计: 李光展

技术设计: 栾广明

责任校对: 李爱萍

责任印制: 姜文祥

出版发行: 北京医科大学联合出版社
中国协和医科大学

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65228583)

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京精工印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 1/32 开

印 张: 9.125

字 数: 204 千字

版 次: 1999 年 2 月第一版 1999 年 2 月北京第一次印刷

印 数: 1—2000 册

定 价: 18.00 元

ISBN 7-81034-879-5/R·877

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其它质量问题, 由本社发行部调换)

编者的话

食物医疗法，是用食物来预防或治疗疾病的一种医疗方法。我国食物医疗法源远流长，已有三千多年的历史，至今一直被人们所喜爱和应用。“医食同源”、“药补不如食补”更是脍炙人口的民间佳语。

食物医疗法之所以有强大的生命力，主要原因是食物来源极广，取材方便，经济实惠，掌握容易，使用安全，并可自医自疗。食物既能饱腹又能起到防治疾病的“医食兼优”的作用。甚至有时还能收到药物所不能起到的效果。对于年老体弱者尤为相宜。即使在现代医学中，食物医疗法也是预防和治疗疾病不可缺少的重要一环。因而，科学地运用可以滋身壮体，延年益寿。

本书的阅读对象是全国城乡每个家庭的成员。其内容可分为：谷豆类食物的家庭药用；蔬菜类食物的家庭药用；瓜果类食物的家庭药用；畜禽类食物的家庭药用；水产类食物的家庭药用；饮料类食物的家庭药用；调味类食物的家庭药用；烹杂类食物的家庭药用；食物的生活妙用等九章。

书中收集家庭应用良方甚多，读者阅后可按图索骥或对镜自照，针对自身或家庭成员中的疾患进行治疗，故书名定为《家庭食物疗法》。

食物医疗法，虽有以上诸优点，但在应用有关方法时，必须根据具体情况，如病人的体质强弱，病情的轻重，疾病

的性质和病势缓急等因素来选择。首先应分清疾病的部位、寒热、虚实，不可急病乱投之。如不能准确分清所患的病症，应及时请教医生诊治，以免延误病情。另外，食物的用量、用法等要根据病人的病情，年龄大小，食物的干鲜和性质等而酌情使用，不必原封不动地搬用，更不能乱用。

随着现代医学科学的不断发展，许多食物还有待于科学工作者重新认识、研究和揭示，所以此书不当之处难免，敬请广大读者阅后批评、指教。

本书在撰写过程中，得到了上海中医学院薛文隽、崔涛、俞芳和吴天明先生的大力支持，在此深表谢意。

编 者

于上海中医学院

目 录

第一章 谷豆类食物的家庭药用

糯米 (1) 粳米 (3) 谷芽 (3) 小麦 (4) 大麦 (5) 麦芽 (5) 荞麦 (6) 玉米 (7) 玉米须 (8) 小米 (9) 高粱 (10) 黄豆 (11) 豆腐 (13) 绿豆 (14) 黑豆 (16) 扁豆 (19) 刀豆 (21) 红小豆 (22) 蚕豆 (23) 豌豆 (25) 豇豆 (25)

第二章 蔬菜类食物的家庭药用

萝卜 (27) 胡萝卜 (33) 芹菜 (34) 韭菜 (37) 菠菜 (39) 莴菜 (41) 黄花菜 (42) 马齿苋 (44) 蕹菜 (46) 马兰头 (46) 草头 (47) 茭白 (48) 苋菜 (49) 芥菜 (49) 卷心菜 (51) 甜菜 (51) 番茄 (52) 茄子 (53) 芋艿 (55) 慈菇 (56) 百合 (57) 黑木耳 (58) 银耳 (59) 平菇 (61) 香菇 (62) 冬瓜 (63) 丝瓜 (66) 黄瓜 (70) 苦瓜 (72) 南瓜 (74) 荸荠 (77) 莲藕 (79) 白菜 (81) 薯类 (82) 豆芽菜 (85) 香椿 (86) 莴苣 (87) 海带 (88) 紫菜 (89)

第三章 瓜果类食物的家庭药用

橘子 (91) 香蕉 (94) 山楂 (96) 梨 (99) 红枣 (101) 梅实 (104) 樱桃 (106) 石榴 (108) 苹果 (110) 桃 (112) 西瓜 (113) 甜瓜 (115) 柿子 (116) 沙棘 (119) 青果 (120) 甘蔗 (121) 葡萄 (122) 龙眼肉 (124) 杏子 (126) 李子 (128) 杨梅 (129) 荔枝

(130) 桑椹 (132) 枇杷 (134) 白果 (135) 栗子
(138) 猕猴桃 (140) 菠萝 (141) 柠檬 (142) 木瓜
(143) 无花果 (144) 向日葵 (145) 薏苡仁 (146) 芡实
(148) 菱 (149) 松子 (150) 芝麻 (151) 花生 (152) 核
桃 (154) 瓜子 (156) 槟榔 (158)

第四章 畜禽类食物的家庭药用

猪肉 (160) 猪肝 (161) 猪心 (163) 猪蹄 (164) 猪骨
(164) 牛肉 (165) 羊 (168) 羊肾 (172) 狗 (173) 猫
(174) 兔 (175) 鸡 (176) 鸡内金 (178) 鸭 (179) 鸡
鸭蛋 (181) 鹅 (185) 家鸽 (186) 鹌鹑 (187) 麻雀
(188)

第五章 水产类食物的家庭药用

鲫鱼 (190) 黑鱼 (191) 青鱼 (191) 草鱼 (192) 鲤鱼
(193) 鲢鱼 (194) 鳙鱼 (194) 鲥鱼 (195) 桂鱼
(195) 鲶鱼 (196) 黄鳝 (197) 鳗鱼 (197) 泥鳅
(198) 黄鱼 (199) 带鱼 (200) 乌贼鱼 (201) 海参
(203) 淡菜 (203) 蚌肉 (204) 海蜇 (205) 乌龟
(205) 甲鱼 (206) 螃蟹 (207) 虾 (209) 蛙 (209) 蛤
士蟆油 (210) 蚯蚓 (211) 蛇 (212) 田螺 (214) 螺蛳
(215)

第六章 饮料类食物的家庭药用

蜂蜜 (216) 牛奶 (219) 豆浆 (221) 豆奶 (222) 啤酒
(223) 葡萄酒 (224) 小麦胚芽油 (226) 羊奶 (226) 茶
叶 (227) 咖啡 (229) 可可 (230) 热水 (230) 冰
(232) 雪 (232) 井水 (233)

第七章 调味类食物的家庭备用

香葱 (234) 葱白 (235) 洋葱 (237) 大蒜 (238) 生姜

(243) 辣椒 (246) 花椒 (248) 胡椒 (249) 茴香
(251) 丁香 (252) 桂皮 (253) 香菜 (254)

第八章 烹杂类食物的家庭药用

醋 (256) 食盐 (258) 酱油 (261) 酱 (261) 油类
(261) 酒 (263) 味精 (264) 白糖 (264) 红糖 (266) 饴
糖 (267) 冰糖 (268) 白矾 (269) 碱 (271)

第九章 食物的生活妙用

牛奶 (273) 醋 (273) 盐 (275) 酒 (276) 啤酒 (276)
淘米水 (277) 白糖 (278) 茶叶 (278) 柠檬 (279) 花
木 (280)

第一章 谷豆类食物的家庭药用

糯米

糯米古称江米、元米，历代本草称为稻米，它属禾本科植物糯稻的种仁。据测定，每百克糯米含蛋白质 6.7 克，脂肪 1.4 克，糖份 77 克，热量 34 千卡，钙 19 毫克，磷 155 毫克，铁 6.7 毫克，维生素 B₁ 0.9 毫克，维生素 B₂ 0.03 毫克，烟酸 2 毫克等，与大米相比营养价值略胜一筹。糯米含有大米所没有的补血原料——铁；而健骨固齿元素——钙的含量则为大米的 2.6 倍。

糯米药用价值甚高。其味甘、性温、入脾、胃、肺经。有补中益气之功，可治消渴、自汗、便泄、多尿、胃寒等症。李时珍在《本草纲目》中说它：“暖脾胃、止虚寒泄痢，缩小便，收自汗，发痘疮。”《罗氏会约医镜》认为它：“补脾肺，坚大便，缩小便，发痘疮，但性粘滞，病人及小儿忌之。多食糯米，昏五眠，令人贪睡。”

家庭应用：

1. 疲劳体倦：糯米 500 克，黄酒 1000 毫升，鸡蛋 2 只，将三者放碗中，隔水蒸熟，一天分多次食完。
2. 产后体虚：用糯米制酒，取适量加鸡蛋共炖。
3. 久病体虚：取糯米 500 克，红枣十多枚，煮粥食之，或将糯米制成酒，取适量炖鸡肉，桂圆肉食之。

4. 盗汗：

(1) 用糯米 500 克，猪肚 1 个，将米用水浸泡半小时后，放入猪肚内，用线结扎好，置锅中炖熟吃肚喝汤，而米则晒干，捣碎，分 10 次煮稀饭吃，或研粉冲末汤吃。

(2) 将糯米、小麦麸等量同炒，碾磨成粉，每次吞服 10 克，每天 3 次。

5. 贫血：糯米，红枣适量，煮粥，早晚食用 1 次。

6. 泄泻：

(1) 用糯米配莲子、大枣、淮山药煮粥，加适量红糖，适用于脾虚泄泻。

(2) 糯米 500 克，淮山药 60 克，炒熟研成粉，每天早晨取四匙，加白糖一匙，胡椒少量，开水调服，可治慢性腹泻。

7. 口渴：糯米、米花、桑白皮各 30 克，用水煎服，每天 2 次，可治糖尿病及尿崩症等所致的烦渴不止。

8. 美容益寿：

(1) 糯米、杜仲、黄芪、枸杞子、当归酿制成杜仲糯米酒，经常饮之，有美容益寿、壮气提神、舒筋活血等特殊功效。

(2) 糯米、天麻、党参制成天麻糯米酒，经常佐餐饮之，具有补脑益智、护发明目、行气活血、增强记忆、延年益寿之功。

(3) 糯米配野生刺梨果制酒，名为赐梨糯米酒，饮之能预防动脉硬化，防癌抗癌，并有健脾胃、补气血之功，可四季常服，有益健康。

按语：由于糯米性温燥粘滞，多食易引起喉痛、便秘、尿赤或食积，尤其是消化功能差的病人，儿童更不宜暴饮暴食。有发热、急性炎症患者，则宜戒食。

粳 米

粳米为禾本科植物粳稻之果实，又称杭米、大米，含有淀粉、蛋白质、脂肪、维生素 B₁、A、E、纤维素、钙、磷、铁等。其味甘性平，能补脾养胃、强壮、滋养、益精生智。汉代《伤寒论》中治疗高热的名方白虎汤，就使用粳米养胃以保护正气。历代医家也常将药物与粳米同煮，制成各种药粥，既可辅助治疗，又可作为病后调理。

家庭应用：

1. 暑热：将粳米与绿豆同煮，烧成绿豆粥食之。
2. 腹痛、泄泻：将粳米饭锅巴炒焦，研成细粉内服。
3. 水肿：将粳米与茯苓同煮，烧成茯苓粥食之。
4. 失眠、泄泻：将粳米与莲子同煮，烧成莲子粥食之。
5. 遗精：将粳米与芡实同煮，烧成芡实粥食之。
6. 吐奶：将粳米炒焦，煎汤过滤，适当加糖哺喂。

谷 芽

谷芽又名稻谷芽、生稻芽、香谷芽，为禾本科植物稻的成熟果实所发的芽。含有淀粉、淀粉分解酶、蛋白质、脂肪、维生素 B 等。谷芽性味甘平，黄钰《本草便读》曰：“其功虽主消导，而消导之中，却能启脾开胃，进食和中。”《本草纲目》则称其能“消化一切米面诸果食积。”生用以消食为主，微炒则健脾开胃。但不宜炒焦，一般用量为 5~40 克。可治食欲不佳，食滞胀满。

家庭应用：

1. 消化不良：

(1) 谷芽 15 克，砂仁 6 克，白术 10 克，炙甘草 10 克，水煎服。

(2) 谷芽 15 克，山楂 10 克，陈皮 7 克，神曲 5 克，水煎服。

(3) 谷芽为末，加入姜汁和食盐少许作饼，再加入炙甘草、砂仁、白术（麸炒）为末，作丸，白开水送服，每次 10 克，每天 3 次，远效更佳。

2. 多发性神经炎：谷芽 40 克，白术 30 克，鸡血藤 40 克，水煎服，每天 2 次。

3. 妊娠呕吐：谷芽 40 克，竹茹 40 克，灶心土（澄清液）200 毫升，煎取四分之一，空腹服。

小 麦

小麦为禾本科植物小麦的果实，又称淮小麦，含有淀粉、淀粉酶、蛋白质、钙质、硫胺素等。性味甘平，具有养心安神、消肿止痛之功。孙思邈在《千金食治》中称其可：“养心气，心病者宜食”。李时珍《本草纲目》谓其：“止虚汗”。未成熟的嫩麦，在水中淘洗时，漂浮在水面，中医处方为“浮小麦。”《本草纲目》载：“浮小麦益气除热，止自汗、盗汗、骨蒸虚热、妇人劳热。”

1. 汗症：

(1) 浮小麦、大枣各 30 克，水煎服，每晚饮服一次。

(2) 浮小麦、茯苓、麦冬各 9 克，水煎服。

2. 失眠：用麦仁（小麦去皮）60 克，大枣 15 个，甘草 15 克，加水三碗煎至一碗，睡前半小时 1 次饮服。

3. 浮肿：小麦磨面后产生的麦皮，配红糖炒黄内服。
 4. 疼痛：小麦磨面后产生的麦皮，配醋炒后装入袋内，趁热外敷，可治疗跌打损伤、关节酸痛、胃寒作痛等症。
 5. 痈肿：将贮藏时间较长的小麦磨成粉，炒成黄黑色，冷后研末，用陈米醋调成糊状，再熬成如黑漆样，装入瓦罐备用，外敷患处，适用于未破溃的初发痈肿。
- 按语：小麦浸水发芽，有断乳作用，故哺乳妇女禁用。

大 麦

大麦又称糯麦，为禾本科植物大麦的果实，含有蛋白质、钙、磷等。性微寒、味甘，可消除烦热、益气宽中。《本草纲目》载有大麦：“补虚劳，壮血脉，益颜色，实五脏，化谷食止泻。”“宽胸下气，凉血，消积，进食。”还可用于食积不化，脘闷腹胀及脾胃虚弱，食欲不振，以及断乳和乳汁郁积引起的乳房胀痛等症。

家庭应用：

1. 消暑：用炒焦的大麦泡水当茶饮，有清热解暑止泻除烦作用。
2. 胃炎、胃与十二指肠球部溃疡：常食大麦面粉。

麦 芽

麦芽，用禾本科植物大麦的颖果浸泡发芽制成，含有多种糖类、淀粉酶、维生素 B、C、卵磷脂及脂肪等，入药生用或炒用，有消化食物，调理脾胃和退乳的作用。可帮助淀粉类食物的消化，并可治脚气病。《本草纲目》称其能消化一切

米面诸果食积。《珍珠囊》认为麦芽“补肺胃虚，宽肠下气，腹鸣者。”治食欲不振、食积腹胀。因淀粉酶遇热易破坏，故不宜久煎或过炒，每次用量 10~40 克。

家庭应用：

1. 食积：大麦芽 15 克，水煎浓汁服，或生用研末，分 2 次温开水送服。

2. 产后便秘：大麦芽炒黄为末，每次 10 克，温开水送服。

3. 退乳：

(1) 麦芽 80 克，水煎服。

(2) 炒末，每次 20 克，每天 2 次，温开水送服。

4. 预防中暑：麦芽炒黄，配鲜蒿放茶中，可预防中暑，对高温下劳动者尤宜。

5. 脚气：取麦芽适量，加水煎服。

荞 麦

荞麦为蓼科植物荞麦的果实，又称花麦、三角麦，除含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B 等外，还含有其他各类粮食所不具有的特异成分，如叶绿素、烟酸和芦丁，所以在以荞麦为主食的地区，就很少有高血压病的发生。荞麦性味甘平寒，具有下气利肠、清热解毒的作用。《本草纲目》指出：“降气宽肠，磨积滞，消热肿风痛，除白浊白带，脾积泄泻。”

家庭应用：

1. 头痛：荞麦、曼荆子等分，共研细末，以白酒调和，敷于疼痛部位。

2. 黄汗：

(1) 荞麦 500 克磨粉，筛去壳，取粉烙饼食之。

(2) 麦芽粉适量，加红糖煮食。

3. 痢疾：炒荞麦粉 6 克，加糖适量，以水调服。

4. 腹痛泄泻：取荞麦面适量，作饭食之。

5. 绞肠痧痛：将荞麦面炒焦，取适量热水冲服。

6. 外伤出血：取荞麦叶捣烂，外敷患处。

7. 皮下、眼底出血：取荞麦叶 60 克煎服。

8. 预防中风：经常食用荞麦叶，可防止高血压引起的中风。

玉 米

玉米又称玉蜀黍，为禾本科植物玉蜀黍的子实；性味甘平，可调中开胃。其不饱和脂肪酸的含量较高，有助于人体内脂肪及胆固醇的正常代谢，可以减少胆固醇在血管中的沉积，是患有动脉硬化、冠心病、心肌梗塞及血液循环障碍等疾病的有益食品。由于玉米富含镁，可以帮助血管舒张，加强肠壁蠕动，促进机体排除废物。玉米还含有较多的谷氨酸和维生素 E，有健脑作用，有利于脑组织里氨的排除。

家庭应用：

1. 消化不良：玉米 500 克，新石榴皮 125 克（或陈石榴皮 250 克），混合后用文火炒黄，研成细末，每次服 9~13 克，每天 3 次，小儿酌减。

2. 胃炎：玉米、白扁豆各 60 克，木瓜 15 克，加水煎汁饮服。

3. 头晕：玉米 30 克、鹅蛋一只，一同炖熟食用。

4. 高血脂：在膳食中多用玉米油，可降低血脂。
5. 糖尿病：玉米须一把，常服必验。
6. 慢性肾炎水肿：玉米子 1 份，加水 3 倍量，煎汤代茶，早晚饮服。

玉 米 须

玉米须为禾本科植物玉蜀黍（又称玉米）的干燥花柱和柱头，其雌蕊具有极长而细弱下垂的花柱，俗称“玉米须”，一般为农历八、九月间采收。

玉米须含有脂肪酸中的不饱和脂肪酸类多种，还含有树脂、抗坏血酸、泛酸、肌醇、维生素 K、苹果酸、柠檬酸、酒石酸、草酸、葡萄糖、乳糖、玉蜀黍酸等，性味甘平，能帮助消化，增强食欲，促进胆汁分泌，还有利尿作用，可治肾炎、肝炎、胆囊炎、高血压、糖尿病、鼻衄等。

家庭应用

1. 黄疸：玉米须 60 克，水煎服。

2. 肾病：

(1) 玉米须 30 克，车前草 20 克，水煎服。或加鲜茅根 15 克同煎服，适用于肾病水肿。

(2) 玉米须 30 克，水煎服或放在烟斗内吸，连用数月可用于慢性肾炎。

(3) 玉米须 60 克煎浓汤服，治肾炎水肿。

(4) 白玉米根，洗净煎汤服，1 日 3 次。

(5) 玉米须 30 克，木槿根 50 克，灯心草、白糖各 30 克，水煎服。

3. 癃闭：玉米须（或芯）120 克，小茴香 3 克，水煎，调

砂糖服之。

4. 高血压：

(1) 玉米须 60 克，煎水 3 碗，分 3 次服。

(2) 玉米须 20 克，加冰糖煎水服。

5. 石淋：玉米须（或根）100 克，煎水，当茶饮。

6. 糖尿病：玉米须 30 克，每次 30 克，煎成 1 碗水，分两次，一日服光，连服常用必有好处。

7. 盗汗：玉蜀黍干茎内的芯（白色柔软物）适量，水煎服。亦治产后虚汗。

8. 胆囊炎、胆结石：玉米须 30~60 克，煎饮代茶。

9. 小儿暑热：玉米须 30 克，煎水服。

10. 副鼻窦炎（鼻渊）：玉米须 150 克，烧灰存性吹入鼻中，或在吸烟时，装入烟斗内吸之并使烟从鼻呼出。

小 米

小米又称粟米，为禾本科植物粟之果实。小米含有多种蛋白质、糖类、脂肪、维生素和钙、磷、铁等丰富的矿物质，营养丰富，并且易于被人体消化吸收，不失为产妇及老弱病、婴儿的良好膳食。其味咸，性微寒，能消胃热，止消渴，利小便。《本草纲目》认为其可：“治反胃热痢，煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃。”《本草拾遗》则称其：“水煮服”治热腹痛及鼻衄，为粉，和水滤汁，解诸毒。”

家庭应用：

1. 失眠：用小米 15 克，制半夏 6 克，煎水服用。

2. 反胃呕吐：将小米磨粉，加水做成梧桐子大小的丸，煮熟，每次加少量盐吞服 6~10 克。

3. 热痢：取适量小米，煮粥饮服。

4. 腹痛：取适量小米，加水煮服。

按语：小米具有显著的催眠效果。因为人饭后的困倦程度与食物中的色氨酸含量有关，色氨酸能促使大脑神经细胞分泌出一种使人欲睡的五羟色胺，而小米富含色氨酸，同时不含抗血清素的酪蛋白，加之促进胰岛素的分泌，会进一步提高脑内色氨酸量。所以睡前半小时适量进食小米粥，可帮助人入睡。

高 粱

高粱为禾本科稷属植物高粱之子实，又称稷米，性味甘平微寒。《本草纲目》谓其能：“凉血解毒。”其含有蛋白质、磷等，具有开胃、健脾、消积的作用。高粱米糠则含有大量鞣酸及鞣酸蛋白，具有较好的收敛止泻作用。

家庭应用：

1. 食积：高粱子 30~60 克，水煎服。

2. 自汗：将高粱米、葱、盐、羊肉汤一起煮粥食之。

3. 足跟痛：高粱根数个，鸭蛋 2 个，煮汤，滤去渣，加白糖调服。

4. 小儿消化不良：红高粱 50 克，大枣 10 枚，大枣去核炒焦，高粱炒黄，共研细末，2 岁小孩每次服 10 克，3~5 岁小孩，每次服 15 克，每天服 2 次。

5. 小儿遗尿：高粱米 50 克，桑螵蛸 10 克。将桑螵蛸装入纱袋内，放水中煮沸数分钟即取出留水，将洗净的高粱米放入此水中煮成粥食用，每天一次。