

食物疗法精萃

王 楨 编著

山西科学教育出版社

食物疗法精萃

王 桢 编著

*

山西科学教育出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西省七二五厂印刷

*

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 16 字数: 330千字

1985年5月第1版 1987年2月第2次印刷

印数: 28,001—58,200册

*

书号: 14370·101 定价: 2.10 元

前 言

祖国的食疗医学源远流长，食物疗法，一直为广大人民所喜用。食疗物品不仅价格便宜，取材方便，而且掌握容易，使用安全，有着极大的潜在力和旺盛的生命力。但过去没有引起人们的足够重视，近年来虽然得到不断发掘，但各地提供的资料多是一般方剂，而对医用食物的药性、功能、主治介绍得很少，更缺乏临床验证。为了弥补这一不足，作者搜集古今医学文献、期刊以及其它方面的有关食疗资料，并结合个人临床心得，编辑成这本书。

全书共搜集了可治病的食物320余种，并按谷、菜、肉、果、调味分类进行了整理。对每种食物，都阐明了药性、效用和主治，列举出经过验证的单方、验方，并附有病例，是一部种类比较完整、内容比较全面的食物疗法专集，且方法简便宜行，文字通俗易懂，不仅可以作为乡村医生的医疗手册，亦是一部科普读物，可供城乡所有家庭参考。

编 者

1974年3月

目 录

谷 部

高粱	(1)
一、高粱米.....	(1)
二、高粱霉 (俗称乌霉、火烟包、灰包)	(2)
三、高粱根.....	(3)
四、高粱叶.....	(4)
五、高粱米第二遍糠.....	(5)
附：高粱花.....	(5)
高粱裤.....	(5)
高粱秆.....	(5)
玉米	(6)
一、玉米子实.....	(6)
二、玉米须 (花柱)	(7)
三、玉蜀黍花 (雄花)	(8)
四、玉米棒 (俗称玉米穗，玉米骨头)	(9)
五、玉米嫩衣 (即贴紧米粒之嫩皮)	(9)
附：玉蜀黍茎内之芯.....	(10)
谷子	(11)

一、谷子·····	(11)
二、谷子秆(茎)·····	(11)
三、小米·····	(12)
四、小米糠油·····	(12)
黍 ·····	(15)
一、黍子·····	(15)
二、黄米·····	(16)
小麦 ·····	(17)
一、小麦·····	(17)
二、浮小麦·····	(18)
三、小麦麸·····	(19)
四、小麦苗·····	(20)
五、小麦秆·····	(20)
六、陈小麦·····	(21)
七、小麦面·····	(22)
大麦 ·····	(23)
大麦芽·····	(23)
附：大麦根须·····	(24)
荞麦 ·····	(25)
荞麦面·····	(25)
二、荞麦苗·····	(27)
糯稻 ·····	(29)
一、糯米·····	(29)
二、糯稻秆·····	(31)
三、糯稻根·····	(32)
四、醅醅汤·····	(33)

粳稻	(34)
一、粳米.....	(34)
二、粳米汤.....	(35)
三、粳米泔水.....	(35)
四、粳稻秆.....	(36)
五、粳稻根.....	(37)
薏米	(38)
一、薏苡仁.....	(38)
二、薏苡根.....	(39)
黄豆	(41)
一、黄豆.....	(41)
二、黄豆皮.....	(42)
三、黄豆芽.....	(42)
四、豆腐.....	(43)
五、豆腐泔水.....	(45)
六、豆腐渣.....	(45)
七、豆油.....	(46)
黑豆	(48)
一、黑豆.....	(48)
二、黑豆油.....	(49)
绿豆	(51)
一、绿豆.....	(51)
二、绿豆粉.....	(53)
三、绿豆芽.....	(54)
四、绿豆粉条.....	(55)
蚕豆	(56)

一、蚕豆·····	(56)
二、蚕豆皮·····	(57)
三、蚕豆花·····	(57)
四、蚕豆荚·····	(58)
五、蚕豆叶·····	(58)
赤小豆 ·····	(60)
一、赤小豆·····	(60)
二、赤小豆芽·····	(62)
芝麻 ·····	(63)
一、芝麻·····	(63)
二、芝麻油·····	(65)
附：芝麻秆·····	(66)
向日葵 ·····	(67)
一、向日葵籽·····	(67)
二、向日葵茎髓（梗心）·····	(68)
三、向日葵叶·····	(69)
四、向日葵花盘·····	(70)
五、向日葵根·····	(72)

菜 部

麒麟菜 ·····	(75)
蘑菇 ·····	(76)
附：蘑菇罐头预煮液·····	(78)
海带 ·····	(79)
紫菜 ·····	(81)

木耳	(83)
百合	(88)
金针	(91)
一、金针根	(91)
淮山药	(93)
荸荠	(96)
藕	(98)
一、藕	(98)
二、藕粉	(100)
三、藕节(藕梗之节)	(100)
四、藕芽	(101)
马铃薯	(102)
红薯	(104)
油菜	(106)
一、油菜茎、叶	(106)
二、油菜籽	(107)
三、油菜籽油	(107)
白菜	(109)
洋白菜	(111)
蕹菜	(112)
韭菜	(113)
一、韭菜	(113)
二、韭菜籽	(117)
三、韭菜根	(118)
旱芹菜	(120)
一、旱芹菜	(120)

二、青芹菜根·····	(122)
三、芹菜籽·····	(123)
芥子 (芥菜籽) ·····	(124)
一、芥末 (芥子研的粉末, 又名芥黄)·····	(124)
二、黄芥菜籽油·····	(125)
白萝卜 ·····	(127)
一、白萝卜·····	(127)
二、白萝卜叶·····	(130)
三、白萝卜籽 (莱菔籽)·····	(131)
青萝卜 ·····	(133)
胡萝卜 ·····	(135)
一、胡萝卜·····	(135)
二、胡萝卜缨·····	(136)
三、胡萝卜咸菜·····	(137)
茄子 ·····	(138)
一、茄子·····	(138)
二、茄子花·····	(140)
三、茄子根·····	(141)
四、茄叶·····	(142)
五、霜冻茄秧·····	(143)
辣椒 ·····	(144)
一、辣椒·····	(144)
二、辣椒叶·····	(146)
三、辣椒根·····	(146)
大葱 ·····	(148)
一、大葱·····	(148)

二、葱汁·····	(151)
三、葱涕 (即葱叶内带粘性的汁液)·····	(152)
四、葱叶·····	(153)
五、葱衣 (系葱白的外皮)·····	(153)
六、葱白·····	(154)
七、葱须 (即大葱之须根)·····	(157)
大蒜 ·····	(159)
南瓜 ·····	(165)
一、南瓜·····	(165)
二、南瓜籽·····	(166)
三、南瓜露·····	(168)
四、南瓜蒂·····	(169)
五、南瓜藤 (蔓)·····	(171)
六、南瓜根·····	(172)
七、南瓜瓢·····	(172)
丝瓜 ·····	(174)
一、丝瓜·····	(174)
二、丝瓜络·····	(178)
三、丝瓜藤 (蔓)·····	(180)
四、生丝瓜子 (黑色者有效, 白色无效)·····	(181)
五、丝瓜叶·····	(182)
冬瓜 ·····	(183)
黄瓜 ·····	(186)
一、黄瓜 (色绿嫩者)·····	(186)
二、黄瓜藤 (蔓)·····	(187)
三、黄瓜霜·····	(188)

苦瓜.....	(190)
西葫芦.....	(191)
蕃茄.....	(193)
芋头.....	(194)

肉 部

猪.....	(195)
一、猪肉.....	(195)
二、猪头.....	(196)
三、猪油(即猪板油,俗称大油).....	(197)
四、猪脑髓.....	(198)
五、猪脊髓.....	(198)
六、猪心.....	(199)
七、猪心血.....	(199)
八、猪肝.....	(200)
九、猪苦胆.....	(201)
十、猪脾.....	(204)
十一、猪肺.....	(205)
十二、猪胰子.....	(206)
十三、猪肚(猪胃).....	(207)
十四、猪大肠.....	(208)
十五、猪小肠.....	(209)
十六、猪腿肉.....	(209)
十七、猪皮.....	(210)
十八、猪睾丸.....	(210)

十九、猪膀胱·····	(211)
二十、母猪后蹄·····	(211)
二十一、猪骨·····	(212)
二十二、陈火腿爪甲·····	(212)
二十三、猪血·····	(213)
二十四、猪仔(胎)·····	(214)
附：猪毛·····	(214)
猪爪甲·····	(214)
牛 ·····	(216)
一、牛肉·····	(216)
二、牛乳·····	(217)
三、牛脾·····	(218)
四、牛胎盘·····	(218)
五、水牛角·····	(219)
六、牛胆·····	(219)
七、牛鼻子·····	(220)
八、水牛喉·····	(220)
九、牛骨·····	(220)
十、牛皮·····	(221)
附：一、牛蹄甲·····	(221)
二、牛倒嚼沫·····	(222)
羊 ·····	(223)
一、羊肉·····	(223)
二、羊乳·····	(224)
三、羊肝·····	(225)
四、羊苦胆·····	(225)

五、羊胫骨	(226)
六、羊脊骨	(226)
七、青山羊血	(227)
八、肚剥羊羔(须无毛者)	(227)
狗	(228)
一、狗肉	(228)
二、狗血	(229)
三、狗骨	(229)
四、狗头骨	(230)
五、狗外肾	(230)
猫	(232)
一、猫肉	(232)
二、猫头骨	(233)
三、猫胞衣	(234)
兔	(236)
一、兔皮	(236)
二、兔肚子(兔胃)	(237)
三、兔肝	(237)
附:兔毛	(237)
鸡	(239)
一、雄鸡	(239)
二、老母鸡	(241)
三、鸡肉	(243)
四、鸡血	(243)
五、鸡油	(244)
六、鸡苦胆	(244)

七、鸡蛋	(245)
八、鸡蛋清	(248)
九、鸡蛋黄油	(250)
十、鸡蛋皮(外壳)	(254)
十一、鸡骨	(255)
十二、鸡内金(鸡肫皮)	(256)
十三、童鸡	(257)
附: 鸡矢白	(257)
鸭(家鸭、野鸭)	(260)
一、鸭肉	(260)
二、鸭肝	(261)
三、鸭苦胆	(261)
四、鸭蛋(皮蛋、松花蛋)	(262)
五、鸭蛋清	(263)
附: 鸭毛	(263)
鹅	(265)
鹅血	(265)
家鸽	(266)
一、家鸽	(266)
二、白鸽心	(266)
麻雀	(268)
一、麻雀肉	(268)
二、麻雀脑	(269)
海参	(270)
一、海参	(270)
二、海参肠	(271)

螃蟹	(272)
海蜇	(274)
虾	(276)
鲤鱼	(277)
一、鲤鱼	(277)
二、鲤鱼头	(278)
附：鲤鱼胆汁	(279)
鲫鱼	(280)
一、鲫鱼	(280)
二、鲫鱼胆	(282)
乌贼鱼	(283)
一、乌贼鱼	(283)
二、乌贼骨	(284)
鳅鱼	(285)
一、鳅鱼	(285)
二、泥鳅涎	(287)
青鱼	(289)
青鱼胆汁	(289)
鳙鱼	(291)
鳙鱼血	(291)
田螺	(293)
鱼鳔胶	(295)
青蛙	(297)
一、青蛙	(297)
二、蝌蚪	(298)
疥蛤蟆	(300)

一、疥蛤蟆·····	(300)
二、蟾蜍皮·····	(304)
三、蟾酥·····	(305)
鳖 ·····	(307)
一、鳖肉·····	(307)
二、鳖头·····	(308)
龟 ·····	(310)
一、龟头·····	(310)
二、龟炭·····	(311)

果 部

大枣 ·····	(313)
一、大枣·····	(313)
二、枣树皮·····	(317)
梨 ·····	(319)
柿 ·····	(323)
一、柿·····	(323)
二、柿饼·····	(324)
三、柿蒂·····	(325)
四、柿树叶·····	(327)
桃 ·····	(328)
一、桃干(以未熟果风干,色绿者佳)·····	(328)
二、桃花·····	(329)
三、桃叶·····	(330)
杏 ·····	(333)

一、苦杏仁·····	(333)
二、杏树皮·····	(336)
栗 ·····	(337)
核桃 ·····	(339)
一、核桃仁·····	(339)
二、核桃绿皮·····	(342)
三、核桃油·····	(342)
四 核桃树枝·····	(343)
五、核桃树叶·····	(344)
附：核桃壳·····	(345)
葡萄 ·····	(346)
一、葡萄·····	(346)
二、葡萄叶·····	(346)
西瓜 ·····	(348)
一、西瓜·····	(348)
二、西瓜皮（带白髓的厚内皮，即 西瓜翠衣）·····	(349)
三、西瓜籽·····	(350)
香瓜 ·····	(352)
一、香瓜·····	(352)
二、香瓜藤·····	(353)
三、香瓜蒂（瓜丁、又名苦丁香）·····	(354)
四、尿香瓜秧·····	(356)
山楂 ·····	(357)
无花果 ·····	(362)
一、无花果·····	(362)