



家庭 饮食本草 良方



姚孝杨 编

粮◎果◎蔬◎花◎水产◎畜◎禽



精选

5000首

以饮食为主的治病养生

★良方★

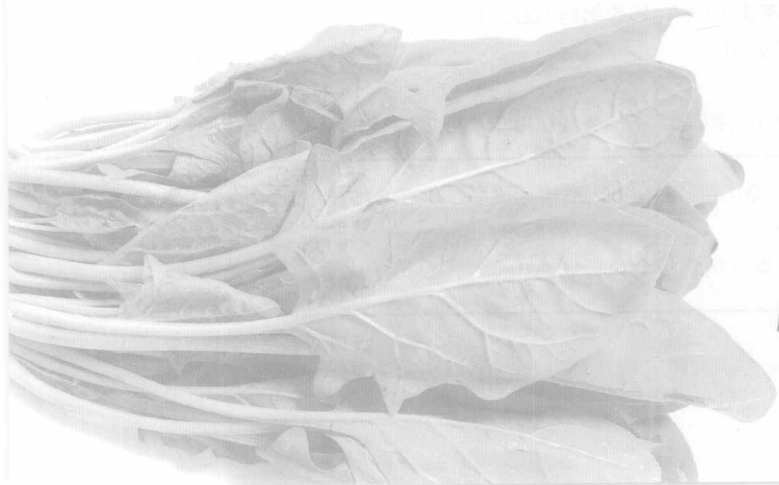


化学工业出版社
生物·医药出版分社



家庭 饮食本草 良方

姚孝杨 编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

·北京·

日常饮食中有很多食物都具有药用价值，都可防治常见疾病。如何认识这些药（食）物的性味偏性，使用这些简便、价廉的药（食）物强身保健，防治常见病是很多基层医师和大众读者都关心、感兴趣的问题。本书按照粮、果、蔬、花、水产、畜、禽等分类详细介绍了日常生活中各种饮食的药用价值，并收录了近5000首以饮食本草配合中药的处方，内容丰富实用，方法简便可行，选材方便价廉，可供基层医师和大众读者参考。

图书在版编目（CIP）数据

家庭饮食本草良方/姚孝杨编. —北京：化学工业出版社，2009.5
ISBN 978-7-122-05018-2

I. 家… II. 姚… III. 食物疗法-验方-汇编
IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第034341号

责任编辑：李少华 孙小芳
责任校对：王素芹

装帧设计：关 飞

出版发行：化学工业出版社 生物·医药出版分社
（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 刷：北京云浩印刷有限责任公司

装 订：三河市前程装订厂

720mm×1000mm 1/16 印张15 字数377千字 2009年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00元

版权所有 违者必究

【前言】PREFACE

您对自己日常生活中的饮食知道多少？了解多少？当您打开本书，看见目录上这些食物，会觉得都很熟悉，就是这些日常食物，人们往往非常了解它们的营养价值和实用价值，却常常忽略了它们还有药用价值和防病治病的作用，本书所要介绍的就是这些普通的日常食物防病治病的功能，让您以最小的代价，花最少的钱，节省更多的时间，用身边这些看似平常普通，而又最简单的东西，为您解除病痛，给您的生活带来方便，这是编者最大的心愿。

本书以中国历代名医的著名医著和现代中药研究成果为背景，按照粮、果、蔬、花、水产、畜、禽等分类详细介绍了日常生活中各种饮食的药用价值，精心挑选出与我们生活息息相关的治病、养生、保健良方近5000首，内容丰富实用，方法简便可行，选材方便价廉。当你掌握了它们的使用方法后，你会觉得解除一些小病痛并不是想象中那么神秘和困难。需要特别说明的是，本书所载处方仅供广大读者参考选用，不能以其替代医院的专业治疗，对于患有中风、中暑、癌症、骨折等急重症患者请及时就医，在医师的指导下使用相关处方，以取得更好的疗效。

由于时间仓促，水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正，以便我们改正。

编者

2009年4月



【目录】CONTENTS

第一章 粮食类

- | | | | |
|--------|---------|-----------|----------|
| 小麦 / 2 | 粳米 / 8 | 秫 / 12 | 扁豆 / 19 |
| 大麦 / 4 | 稷 / 9 | 黑大豆 / 13 | 大豆豉 / 20 |
| 燕麦 / 4 | 黍 / 9 | 大豆黄卷 / 15 | 豆腐 / 22 |
| 荞麦 / 5 | 高粱 / 10 | 赤小豆 / 16 | 玉米 / 24 |
| 糯稻 / 6 | 小米 / 11 | 绿豆 / 18 | 芝麻 / 25 |

第二章 瓜果类

- | | | | |
|---------|----------|----------|---------|
| 桃仁 / 28 | 木瓜 / 45 | 银杏 / 56 | 西瓜 / 70 |
| 桃花 / 30 | 山楂 / 46 | 核桃 / 58 | 葡萄 / 73 |
| 桃枝 / 31 | 石榴 / 48 | 荔枝 / 60 | 甘蔗 / 74 |
| 桃叶 / 32 | 番石榴 / 51 | 龙眼 / 61 | 地栗 / 75 |
| 李 / 34 | 橘子 / 52 | 橄榄 / 63 | 樱桃 / 78 |
| 杏 / 34 | 橙 / 54 | 槟榔 / 64 | 桑椹 / 79 |
| 枣 / 37 | 柚 / 55 | 椰子 / 66 | 梅 / 83 |
| 柿 / 39 | 枇杷 / 55 | 无花果 / 67 | |
| 梨 / 44 | 杨梅 / 56 | 甜瓜 / 68 | |

第三章 蔬菜类

- | | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 莲藕 / 90 | 香菜 / 103 | 蒲公英 / 117 | 丝瓜 / 134 |
| 莲子 / 92 | 胡萝卜 / 105 | 灰苋菜 / 118 | 丝瓜花 / 136 |
| 莲子芯 / 94 | 白菜 / 107 | 芋 / 119 | 丝瓜叶 / 137 |
| 莲芯须 / 94 | 芹菜 / 108 | 山药 / 119 | 丝瓜藤 / 138 |
| 荷叶 / 95 | 芥菜 / 110 | 竹笋 / 122 | 丝瓜子 / 139 |
| 莲房 / 97 | 菠菜 / 111 | 茄子 / 123 | 丝瓜根 / 139 |
| 藕节 / 98 | 苋菜 / 112 | 葫芦 / 124 | 苦瓜 / 140 |
| 韭菜 / 98 | 马齿苋 / 113 | 冬瓜 / 126 | 木耳 / 142 |
| 油菜 / 100 | 苦苣菜 / 115 | 南瓜 / 128 | 薄荷 / 143 |
| 萝卜 / 101 | 莴笋 / 116 | 黄瓜 / 133 | 荆芥 / 144 |

第四章 花卉类

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 百合 / 148 | 萱草 / 154 | 松 / 162 | 竹 / 172 |
| 茉莉 / 150 | 车前草 / 155 | 桂 / 163 | 玫瑰 / 173 |
| 菊花 / 150 | 月季花 / 156 | 栀子 / 165 | 丁香 / 175 |
| 野菊花 / 152 | 金银花 / 157 | 枸杞子 / 168 | 芦荟 / 177 |
| 鸡冠花 / 153 | 柏 / 160 | 枸杞叶 / 171 | 仙人掌 / 181 |

第五章 水产类

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 鲤鱼 / 184 | 海马 / 187 | 鳖 / 190 |
| 鲫鱼 / 185 | 鲍鱼 / 188 | 牡蛎 / 191 |
| 乌贼鱼 / 186 | 乌龟 / 189 | 珍珠 / 192 |

第六章 畜类

- | | | | |
|-----------|----------|-----------|----------|
| 猪脂膏 / 195 | 猪肾 / 198 | 羊肝 / 202 | 鹿茸 / 207 |
| 猪髓 / 195 | 猪胆 / 199 | 牛乳 / 203 | 鹿角 / 207 |
| 猪心 / 196 | 猪蹄 / 200 | 牛皮胶 / 203 | |
| 猪肝 / 197 | 狗肉 / 200 | 驴肉 / 205 | |
| 猪肺 / 197 | 羊肉 / 201 | 阿胶 / 205 | |

第七章 禽类

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 白鹅膏 / 211 | 鸡肝 / 212 | 鸡蛋 / 213 |
| 乌骨鸡 / 211 | 鸡内金 / 212 | 凤凰蛻 / 214 |

第八章 其他类

- | | | | |
|---------|----------|------------|-----------|
| 盐 / 216 | 花椒 / 218 | 蒜 / 223 | 小茴香 / 230 |
| 醋 / 216 | 胡椒 / 219 | 生姜 / 225 | |
| 茶 / 217 | 葱 / 221 | 八角茴香 / 228 | |

第一章 【粮食类】



小麦

小麦为禾本科小麦属一年生草本植物小麦的成熟颖果，其未成熟的干瘪轻浮颖果或带籽的颖果，称浮小麦。小麦味甘，性微寒。归心、肝、脾经。具健脾益肾，养心安神等功能。浮小麦味甘、咸，性寒。入心经。具止汗功能。

1. 治消渴心烦

【处方】小麦适量。

【用法】做饭或者煮粥服食。选自《食医心镜》。

2. 治老人五淋（即气淋、石淋、膏淋、热淋、劳淋，症状为身热腹满，小便淋漓涩痛）

【处方】小麦1升，通草60克。

【用法】上味加水3升，煮至1升。饮服。选自《寿亲养老书》。

3. 治虚汗盗汗

【处方】浮小麦适量。

【用法】浮小麦煎汤代茶饮。将浮小麦炒熟，研成末。每次服8克，米汤送下，日3服。选自《卫生宝鉴》。

4. 治产后虚汗

【处方】小麦麸、牡蛎等份。

【用法】上味为末，以猪肉汁调服6克，一日2服。选自《胡氏妇人方》。

5. 治走气作痛

【处方】浓醋、麦麸适量。

【用法】用浓醋拌麦麸，炒热，装布袋子里，熨患处。选自《生生编》。

6. 治小便尿血

【处方】麦麸、肥猪肉。

【用法】麦麸炒香，以肥猪肉煮熟切片蘸食。选自《集玄方》。

7. 治内损吐血

【处方】飞罗面适量。

【用法】上味略炒过，用藕节汁调服6克。选自《医学集成》。

8. 治呕啰不止

【处方】面、醋适量。

【用法】醋和面作丸二三十枚，以沸汤煮熟捞出，投浆水中待温，吞服二三枚，啰定即不用，未定再吞，至晚再吞。选自《兵部手集》。

9. 治寒痢白色

【处方】炒面适量。

【用法】上味每以6克入粥中，搅匀食服。选自《外台秘要》。

10. 治泄痢不固

【处方】面500克。

【用法】将面炒焦黄，每日空腹温开水调服一二匙。选自《饮膳正要》。

11. 治伤米食积

【处方】面30克，白酒曲2丸。

【用法】二味共炒为末，每服2匙，白汤调下，如伤肉食，山楂汤下。选自《简便方》。

12. 治项下瘰气

【处方】小麦1升，醋1升。

【用法】上味渍之，晒干为末，以海藻洗研末90克，和匀，每次酒服6克，一日3次。选自《小品方》。

13. 治白癜风癖

【处方】小麦适量。

【用法】把小麦摊放在石头上，用烧热的铁物把小麦压出油，用油擦患处，甚效。选自《医学正传》。

14. 治汤火灼伤（未成疮者）

【处方】小麦适量。

【用法】上味炒黑，研入膩粉，油调涂之，勿犯冷水。选自《袖珍方》。

15. 治火燎成疮

【处方】炒面、栀子仁末各适量。

【用法】上味和油涂之。选自《千金方》。

16. 治灭诸瘢痕。

【处方】大麦麸、小麦麸适量。

【用法】春夏用大麦麸，秋冬用小麦麸，筛粉，和酥敷之。选自《圣济总录》。

17. 治小儿眉疮

【处方】小麦麸适量。

【用法】小麦麸炒黑，研末，用酒调和，涂敷患处。选自《本草纲目》。或烧存性，为末，油调敷之。选自《儒门事亲》。

18. 治咽喉肿痛（突然不能下食）

【处方】面、醋适量。

【用法】上味和匀，涂咽喉外肿处。选自《普济方》。

19. 治妇人吹乳（乳痛）

【处方】面适量，无灰酒一盏。

【用法】将面用水调煮糊欲熟，投入无灰酒一盏，搅匀热饮，令人徐徐按之。选自《经验方》。又方用面250克，食醋适量。将面炒黄，加醋煮为糊状，涂于乳上。选自《太平圣惠方》。

20. 治远行脚茧（成泡者）

【处方】面适量。

【用法】水调生面涂患处。选自《海上方》。

21. 治折伤瘀损

【处方】面、栀子仁各适量。

【用法】面、栀子仁同捣碎，水调涂之。选自《本草纲目》。

22. 治白秃头疮

【处方】面、豆豉、酢各适量。

【用法】面、豆豉和研，酢和敷患处。选自《普济方》。

23. 治肛漏

【处方】面、盐适量。

【用法】二味和团，烧焦研末敷患处。选自《千金方》。

24. 治瘰疬出汁（发于指或趾末节的化脓性疾病）

【处方】面、酒适量。

【用法】除去皮以面和酒敷之。选自《千金方》。

25. 治疗肿

【处方】面、腊猪油适量。

【用法】以面和腊猪油敷患处。选自《梅师方》。

大麦

大麦为禾本科大麦属一年生草本植物大麦的果实，其味甘、咸，性温。入脾、胃经。具和胃、宽肠、利水等功能。

1. 治食饱腹胀

【处方】大麦面适量。

【用法】大麦面熬微香，每服10克，白汤送下。选自《肘后方》。

2. 治小儿伤乳（腹胀烦闷欲睡）

【处方】大麦面适量。

【用法】生大麦面水调服3克，白面微炒亦可。选自《保幼大全》。

3. 治急患淋痛

【处方】大麦90克，姜汁、蜂蜜适量。

【用法】大麦煎汤入姜汁、蜂蜜代茶饮。选自《太平圣惠方》。

4. 治小便不通

【处方】陈大麦秸适量。

【用法】上味煎浓汁频服。选自《食疗本草》。

5. 治肿毒已破

【处方】青大麦适量。

【用法】青大麦去须，炒开花，研为末，敷患处。选自《本草纲目》。

6. 治汤火灼伤

【处方】大麦适量。

【用法】大麦炒黑，研末，细调搽患处。选自《本草纲目》。

燕麦

燕麦为禾本科雀麦属一年生草本植物雀麦的果实，其味甘，性平。入肝、脾、大肠三经。具有补益脾胃，滑肠，止汗，止血等功能。

禁忌：腹泻便溏者，忌食用。妊娠期妇女禁食用，以致滑胎早产。燕麦粉与白糖相克，两者同吃易产生胀气，又与黄豆粉相克，两者同吃不易消化，雀麦粉一次不可多食，多食易引起肠痉挛腹痛和胀气。

1. 治血小板减少症、白细胞减少症、失眠、疲劳综合征、贫血

【处方】燕麦片100克，红枣15枚。

【用法】把红枣洗净、去核，用水适量煮

沸，枣烂后，撒入燕麦片调匀，煮沸5分钟即可。每天早、晚分食。具健脾养血，益气生津之功。

2. 治慢性气管炎、自汗盗汗、肺结核、支气管哮喘

【处方】燕麦片100克，百合25克。

【用法】把百合用水煮熟，撒上燕麦片搅匀，煮沸5分钟。每天早、晚分食。具润肺止咳，补虚敛汗之功。

3. 治妇女红崩

【处方】燕麦草、鸡鲜血各适量。

【用法】上味和酒炖服。选自《四川中药志》。

4. 调经

【处方】燕麦全草90克，小米、红糖适量。

【用法】将小米煮粥，然后加入燕麦草水煎汁，稍煮加红糖调和即成。顿服或分次服。选自《千家食疗妙方》。

5. 治汗出不止

【处方】燕麦全草30克。

【用法】上味水煎服。或加米糠15克。选自《湖南药物志》。

荞麦

荞麦为蓼科荞麦属一年生草本植物荞麦的成熟种子，其味甘，性平。归脾、胃、大肠经。具开胃宽肠，下气消积，清热解毒，除湿祛风，解酒杀虫等功能。

1. 治咳嗽上气

【处方】荞麦粉125克，茶末6克，生蜜60克。

【用法】上3味加水一碗，搅匀，服用。选自《儒门事亲》。

2. 治男子白浊；女子赤白带下

【处方】荞麦、鸡蛋清适量。

【用法】荞麦炒焦为末，以鸡蛋清和丸梧子大，每服50丸，盐汤送下，每日3次。本方为魏元君济生丹。

3. 治噤口痢疾。

【处方】荞麦面6克。

【用法】上味以砂糖水调服。选自《坦仙方》。

4. 治积聚败血(男子败积，妇人败血)

【处方】荞麦面9克，大黄8克。

【用法】二味为末，卧时酒调服。选自《多能鄙事》，名通仙散。

5. 治头风畏冷

【处方】荞麦面2升。

【用法】上味水调作2饼，更互合头上，微汗即愈。选自《怪证奇方》。

6. 治头风风眼

【处方】荞麦面适量。

【用法】荞麦面作铜钱大饼，贴眼四角，以艾柱灸。选自《本草纲目》。

7. 治噎食

【处方】荞麦秸烧灰淋汁，入锅内煎取白霜3克，硼砂3克。

【用法】二味为末，每酒服1.5克。选自《海上方》。

8. 治痈疽发背（一切肿毒）

【处方】荞麦、硫黄各60克。

【用法】上二味共为末，用井水和作饼，晒干。每用一饼，磨水敷之。选自《仁斋直指方》。

9. 治疮头黑凹

【处方】荞麦面适量。

【用法】荞麦面煮食之，即发起。选自《仁斋直指方》。

10. 治痘疮溃烂

【处方】荞麦粉适量。

【用法】用荞麦粉频频敷患处。选自《痘疹方》。

11. 治汤火灼伤

【处方】荞麦面适量。

【用法】荞麦面炒黄研末，水和敷之。选自《奇效方》。

12. 治蛇盘瘰疬（围接项上）

【处方】荞麦（炒去壳）、海藻、白僵蚕（炒去丝）各等份，白梅（浸汤取肉，减半）。

【用法】前三味为末，白梅肉和丸绿豆大，每服六七十丸，饭后临卧前米汤送下，每日5次，其毒当从大便中泄出，若与淡菜连服尤好，淡菜生于海藻上，亦治此也。忌食豆腐、鸡、羊、面。选自《阮氏方》。

13. 治绞肠痧痛

【处方】荞麦面一撮。

【用法】上味炒黄水烹服。选自《简便方》。

14. 治小肠疝气

【处方】荞麦仁（炒去尖）125克，胡芦巴（酒浸晒干）125克，小茴香（炒）30克。

【用法】上3味为末，酒和丸梧子大，每空腹盐酒汤服下50丸。两月大便出白脓，去根。选自孙天仁《集效方》。

糯稻

糯稻为禾本科植物糯稻的成熟种子，其味甘，平，性温。归脾、胃经。具化积除湿、宽肠消胀等功能。

1. 治霍乱烦渴，消渴饮水

【处方】糯米180克，蜜60克。

【用法】二味研汁分服，或加水5升煮汁服。选自《杨氏产乳》。

2. 治消渴病

【处方】糯谷（炒出白花）、桑根白皮等份。

【用法】上味每取30克，加水两碗，煎汁服。选自《三因方》，名梅花汤。

3. 治烦渴不止

【处方】糯米泔适量。
【用法】糯米泔任意饮之，糯米研汁亦可。选自《外台秘要》。

4. 治下痢噤口

【处方】糯谷1升。
【用法】将糯谷炒出白花，去壳，用姜汁拌湿再炒，为末，每服一匙，汤下。选自《经验良方》。

5. 治久泄食减

【处方】糯米1升。
【用法】将糯米水浸一宿，沥干慢炒熟，磨筛，入怀庆山药30克，每日清晨用半碗，入砂糖二匙，胡椒末少许，以极浓调汤服食，其味极佳，大有滋补之功。

6. 治鼻衄不止（服药不应）

【处方】糯米适量。
【用法】将糯米微炒黄，为末，每服6克，白开水下，再吹少许入鼻中。选自《简要济众方》。

7. 治劳心吐血

【处方】糯米15克，莲子心7枚。
【用法】二味为末，酒送服，或以墨汁作丸服之。

8. 治自汗不止

【处方】糯米、小麦麸各半。
【用法】二味同炒为末，每次服15克，米汤送下。或煮猪肉丁食服。选自《本草纲目》。

9. 治小便白浊

【处方】糯米5升（炒赤黑），白芷30克。
【用法】二味为末，糊丸梧子大，每服50丸，木馒头煎汤送下，或用局方补肾汤送下。若禀赋怯弱，房事太过，小便太

多，尿路不畅，小便如膏脂，入石菖蒲、牡蛎粉，甚效。选自《经验良方》。又方糯稻草适量，煎浓汁，露一夜服。选自《玄妙方》。

10. 治女人白淫

【处方】糙糯米、花椒等份。
【用法】上二味炒为末，醋糊丸梧子大，每服三四十丸，饭前醋汤送下。选自《杨起简便方》。

11. 治胎动不安（下黄水）

【处方】糯米60克，黄芪、川芎各15克。
【用法】上三味加水1升，煎至八成，分服。选自《经效产宝》。

12. 治虚劳不足

【处方】糯米适量，猪肚1付。
【用法】糯米入猪肚内，蒸熟，捣作丸子，日日服之。选自《本草纲目》。

13. 治虚寒腰痛

【处方】糯米2升，八角茴香适量。
【用法】糯米炒热袋盛，贴靠痛处，内以八角茴香研酒服。选自《谈野翁试验方》。

14. 治热病余毒（手足疼痛欲脱）

【处方】糯稻秆适量。
【用法】稻秆烧灰，煮汁浸泡患处。选自《肘后方》。

15. 治小儿头疮

【处方】糯米饭、轻粉、清油适量。
【用法】糯米饭烧灰，入轻粉、清油调敷患处。选自《普济方》。

16. 治缠腰丹毒

【处方】糯米粉、盐适量。
【用法】糯米粉和盐嚼涂患处。选自《济急方》。

17. 治跌打损伤（诸疮）

【处方】糯米适量。

【用法】寒食日水浸糯米，每日换水，至小满取出，晒干为末，用水调涂患处。选自《便民图纂》。

18. 治喉痹肿痛

【处方】糯稻草适量。

【用法】将稻草烧取墨烟，醋调吹鼻中，或灌入喉中，滚出痰。选自《普济方》。

19. 治下血成痔

【处方】糯稻秆适量。

【用法】将稻秆烧灰，煮汁，热浸患处。选自《崔氏纂要》。

20. 治汤火伤疮

【处方】糯稻草适量。

【用法】稻草烧灰，冷水淘7遍，带湿摊患处，干后即换。若疮湿者，则焙干油调敷之。选自《卫生易简方》。

粳米

粳为禾本科稻属一年生草本植物粳稻的成熟种子，其味甘、苦，性平。入脾、胃经。具益气补中，健脾养胃，益精强志，强壮筋骨，止烦、止渴、止泄等功能。

1. 治霍乱吐泻（烦渴欲绝）

【处方】粳米120克，淡竹沥60克。

【用法】粳米研粉，入水2碗研汁，和淡竹沥，顿服。选自《普济方》。

2. 治赤痢热躁

【处方】粳米半升。

【用法】将粳米水研取汁，入油瓷瓶中，蜡纸封口，沉井底一夜，天明服之。选自《普济方》。

3. 治自汗不止

【处方】粳米粉适量。

【用法】粳米粉绢包，频频扑之。选自《本草纲目》。

4. 治猝心气痛

【处方】粳米1升。

【用法】粳米1升，加水6升，煮六七沸，饮服。选自《肘后方》。

5. 治胎动腹痛（急下黄汁）

【处方】粳米5升，黄芪180克。

【用法】上二味加水7升，煎至2升，分4次服。选自《太平圣惠方》。

6. 治吐血不止

【处方】陈红粳米泔水（淘米水）适量。

【用法】上味温服1杯，每日3次。选自《普济方》。

7. 治鼻衄血

【处方】浙二泔（粳米第二道淘米水）适量。

【用法】频饮浙二泔，再以真麻油或萝卜汁滴入鼻中。选自《证治要诀》。

8. 治酒齄鼻

【处方】浙二泔（粳米第二道淘米水）适量。

【用法】以浙二泔饭后饮服，外以硫黄入大菜头内，煨焦碾碎涂患处。选自《证治要诀》。

9. 治赤根疗肿

【处方】粳米粉适量。

【用法】将粳米粉熬黑，和蜜涂患处。选自《千金方》。

稷

稷为禾本科一年生草本植物黍的成熟种子之不黏者，其味甘，性寒，无毒。入脾、胃经。具和中益气、凉血解暑等功能。

1. 补中益气

【处方】羊肉一脚，河西稷米适量。

【用法】上味熬汤，入盐葱食之。选自《饮膳正要》。

3. 治心气疼痛

【处方】稷根适量。

【用法】上味煎汤温服。选自《本草纲目》。

2. 治猝嚏不止

【处方】稷米粉适量。

【用法】上味水调服之。选自《肘后方》。

4. 治痈疽发背

【处方】稷米粉适量。

【用法】上味熬黑，以鸡蛋白和涂纸上，剪孔贴之，干则易之。选自《葛氏方》。

黍

黍为禾本科一年生草本植物黍的成熟种子，黍米味甘，性温。归胃、大肠、肺、脾经。具和中益气、凉血解暑等功能。丹黍米味甘，性微寒。

1. 治男子阴易腹痛

【处方】黍米60克。

【用法】上味煮薄粥和酒饮，发汗即愈。选自《圣济总录》。

2. 治心痛不瘥

【处方】黍米淘汁适量。

【用法】上味随意温服。选自《经验方》。

3. 治小儿鹅口(不乳者)

【处方】丹黍米适量。
【用法】上味嚼汁涂之。

4. 治脚气中心

【处方】黍秆1石。
【用法】上味煮汁，入椒目1斤，更煎十沸，渍脚三四次。选自《外台秘要》。

5. 治疮肿伤风

【处方】黍秆适量。
【用法】上味烧烟熏令汗出。选自《千金方》。

6. 治汤火灼伤(未成疮者)

【处方】黍米、酒曲等份。
【用法】上味各炒焦研末，鸡蛋清调涂之，煮粥亦可。选自《肘后方》。

高粱

高粱为禾本科高粱属一年生草本植物高粱的成熟种子，其味甘，性涩。入脾、胃、大肠经。具温中、涩肠胃、调中开胃、除热益气等功能。

禁忌：不宜常吃加热后放置的高粱米饭或煮剩的高粱米饭，不宜加碱煮食。

1. 治小便不通

【处方】红高粱根60克，萹蓄45克，灯心草100根。
【用法】上三味每次各取15克，水煎服。选自《张文叔方》。

2. 治霍乱烦躁

【处方】黄高粱米粉半升，水一升半。
【用法】黄高粱米粉和水绞如白粉，一次服下。选自《外台秘要》。

3. 治霍乱大渴(喝水不止，多饮则杀人)

【处方】黄高粱米5升，水10升。
【用法】上味煮取3升，少少饮之。选自《肘后方》。

4. 治霍乱不止

【处方】白高粱米300克。
【用法】上味加水1升煮粥食。选自《千金方》。

5. 补脾益胃

【处方】青高粱米、羊肉汤、葱、盐各适量。
【用法】上味煮粥食。选自《饮膳正要》。

6. 治脾虚泄痢

【处方】青高粱米半升，神曲60克。
【用法】上2味日日煮粥食。选自《寿亲养老书》。

7. 治冷气心痛

【处方】青高粱米240克，桃仁60克。

【用法】桃仁去皮，水研，绞汁入青高粱米，煮粥常食。选自《寿亲养老书》。

8. 治小儿消化不良

【处方】红高粱30克，大枣10个。

【用法】大枣去核炒焦，高粱炒黄，共研细末。2岁小孩每服6克；3~5岁小孩每服9克，每日服2次。

9. 治老人血淋

【处方】车前子半升，青高粱米240克。

【用法】车前子布裹煮汁，入青高粱米煮粥饮汁。亦能明目，引热下行。选自《本草纲目》。

10. 治小儿鼻干（无涕，脑热）

【处方】黄高粱米粉30克，生矾末30克。

【用法】上二味和匀，每次用3克，水调贴囟上（婴儿头顶骨未合缝的地方）。每日2次。选自《普济方》。

11. 治小儿生疮（满身，面如火烧）

【处方】黄高粱米、蜜各适量。

【用法】黄高粱米研为粉，和蜜水调敷之。选自《外台秘要》。

12. 治小儿赤丹

【处方】黄高粱米粉、鸡蛋清各适量。

【用法】上味和匀涂之。选自《兵部手集》。

13. 治手足生疣

【处方】白高粱米粉适量。

【用法】上味入铁锅炒赤，研末，以唾液调和敷之，厚1寸，即消。选自《肘后方》。

小米

小米为禾本科狗尾草属一年生草本植物粟的成熟种子，其味咸，性微寒。入脾、胃、肾经。具益气、养肾、除热等功能。

1. 治胃热消渴

【处方】陈小米适量。

【用法】以陈小米做饭，食之。选自《医方心镜》。

2. 治反胃吐食（脾胃气弱，食不消化，汤饮不下）

【处方】小米半升。

【用法】小米捣粉，水糊丸梧子大，每用7枚，煮熟，入少许盐，空腹和汁吞下。

或纳醋中吞之。选自《医方心镜》。

3. 治鼻出血不止

【处方】小米适量。

【用法】小米研粉，水煮服之。选自《普济方》。

4. 治小儿赤丹

【处方】小米适量。

【用法】嚼小米敷之。选自《兵部手集》。