

最佳生活
技巧丛书

食疗小偏方

SHI LIAO XIAO PIAN FANG

纪云 编



农村读物出版社

最佳生活技巧丛书

食疗小偏方

纪云 编

农村读物出版社

1990·北京

主 编： 韩振峰

副主编： 程 伟 刘 辉
振 武 辛 平

最佳生活技巧丛书

食 疗 小 偏 方

纪 云 编

责任编辑 陈 越

农村读物出版社 出版

秦皇岛市卢龙印刷厂 印刷

新华书店首都发行所 发行

787×1092毫米1/32 3.625印张 77千字

1990年3月第1版 1990年3月卢龙第1次印刷

印数：1—21900

ISBN7—5048—1226—9/Z·135 定价：1.60元

编 者 的 话

人人都想使自己的生活更加美满、幸福，都想把自己的生活安排得更加科学、合理。怎样才能做到这一点呢？这就需要学习和掌握一些基本的生活技巧和方法。为此，我们编辑了《最佳生活技巧》丛书。

《处世小学问》：从九十多个方面介绍了待人处世的艺术和经验，教给你许多正确处理人际关系的方法和技巧。

《生活小窍门》：介绍了衣、食、住、行、用等各方面的生活窍门三百六十多种，读后定能使你受益无穷。

《食疗小偏方》：分粮、豆、菜、瓜果、肉等方面，介绍了一百一十多种食物的数百个食疗偏方和验方。

《医用小秘方》：介绍了治疗内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科等方面的近百种疾病的小秘方、小偏方。本书所收秘方、偏方大都简便易行，实用有效，患者不妨一试。

这套丛书的每一分册，除了编者自身的经验积累外，还参阅、摘录了不少书籍、报刊上的资料。在此，谨向原作者们表示衷心的感谢。

由于编者水平所限，书中难免会存在一些错谬之处，敬请广大读者批评指正。

愿这套小丛书给你的生活增添几分乐趣。

编 者

一九八九年十月

目 录

粮 类

大麦.....	(1)
荞麦.....	(1)
小麦.....	(2)
玉米.....	(3)
高粱.....	(4)
谷子.....	(6)
粳稻.....	(6)
糯米.....	(7)
薏米.....	(9)
黍子.....	(10)
红薯.....	(10)
马铃薯.....	(11)
淮山药.....	(12)
芝麻.....	(12)

豆 类

黄豆.....	(15)
黑豆.....	(16)
绿豆.....	(17)
蚕豆.....	(18)

赤小豆.....	(19)
扁豆.....	(20)
豇豆.....	(20)
刀豆.....	(21)

菜 类

白菜.....	(22)
大葱.....	(23)
大蒜.....	(24)
蕃茄.....	(27)
茄子.....	(27)
辣椒.....	(28)
芹菜.....	(29)
菠菜.....	(30)
旱芹菜.....	(30)
韭菜.....	(31)
油菜.....	(33)
荠菜.....	(34)
紫菜.....	(34)
金针.....	(34)
香椿.....	(35)
芥子.....	(35)
白萝卜.....	(36)
胡萝卜.....	(37)
青萝卜.....	(37)

瓜 类

西瓜.....	(38)
冬瓜.....	(39)
南瓜.....	(40)
香瓜.....	(41)
黄瓜.....	(42)
丝瓜.....	(43)
西葫芦.....	(45)

果 类

桃.....	(47)
杏.....	(48)
大枣.....	(49)
梨.....	(50)
柿.....	(50)
椰子.....	(51)
核桃.....	(52)
山楂.....	(53)
石榴.....	(54)
金橘.....	(55)
葡萄.....	(55)
向日葵.....	(56)
白果.....	(57)
栗子.....	(57)
柚子.....	(58)
榧子.....	(59)

桂圆·····	(59)
荔枝·····	(60)
乌梅·····	(61)
橄榄·····	(62)
无花果·····	(62)
落花生·····	(63)
荸荠·····	(64)
枇杷·····	(65)
佛手柑·····	(65)

动物类

牛·····	(67)
羊·····	(68)
猪·····	(69)
狗·····	(73)
猫·····	(74)
兔·····	(74)
鸡·····	(75)
鸭·····	(79)
鹅·····	(80)
麻雀·····	(80)
鲤鱼·····	(81)
鳅鱼·····	(81)
鲫鱼·····	(82)
乌贼鱼·····	(83)
青鱼·····	(84)
鳊鱼·····	(84)

螃蟹·····	(84)
虾·····	(85)
鳖·····	(85)
龟·····	(86)
青蛙·····	(87)
疥蛤蟆·····	(87)
海蜇·····	(88)
田螺·····	(89)

其 它

食盐·····	(90)
醋·····	(91)
红糖·····	(92)
白糖·····	(93)
冰糖·····	(93)
藕·····	(94)
蜂蜜·····	(95)
碱·····	(96)
白矾·····	(97)
茶·····	(98)
生姜·····	(98)
小茴香·····	(99)
花椒·····	(100)
胡椒·····	(100)
木耳·····	(101)
海带·····	(102)

粮 类

大 麦

别名：糯麦、牟麦。

1.回乳：取生麦芽120克，炒黄，加水800毫升，煎至400毫升，滤汁，复加水600毫升，煎至400毫升，将2次药汁，混合为1日量，分3次温服。多数两剂即愈。

2.治小便不通：陈大麦秸，煎浓汁频服。

3.治气结上脘：生麦芽30克，煎汤饮之，会顿觉气息通顺。

4.治崩漏：大麦霉60克，炒至出烟为度，水煎，加红糖少量，内服。

5.治鹅掌风：大麦芒烧烟熏手掌，7日手不着水即愈。

6.治水肿：大麦芒（布包120克，与红糖60克猪肚一个，炖汤，去药渣，喝汤吃猪肚。

7.治黄疸病：大麦苗捣汁饮服。

荞 麦

别名：三角麦、花麦、甜荞。

1.治腹痛作泻：用荞麦面一味作饭，连服三、四次即愈。

- 2.治痧胀：荞麦面一大握，炒黄，开水冲服。
- 3.治白带：荞麦粉500克（炒金黄色），鸡蛋清10个，甘草末60克，上药和温水调为丸，晒干待用，每日早晚各一次，用开水送下，每次30克。
- 4.治下乳：荞麦花约50克煎水，煮鸡蛋每日吃1个。
- 5.治淋病：荞麦面炒，白糖各等分，水浸，空心服，每次30~60克。
- 6.治关节筋络拘急：用野荞麦每日45克煎服，约半月即愈。
- 7.治疝气：荞面适量，生川乌15克，白胡椒9克，共研细末，用烧酒拌成泥状，包扎在脚心。1周即愈。
- 8.治小儿牙痛：荞麦根一把，水煎加红糖适量服。
- 9.治下痢长期不愈，采荞麦苗约500克，煮熟加盐，醋蒜拌之作菜食。
- 10.治出黄汗：用荞麦500克磨粉，筛去壳，取粉烙饼食。
- 11.治头痛：用荞麦子、蔓荆子各等分研末，以烧酒调敷头痛处。

小 麦

- 1.治妇女脏躁症：用甘草90克、小麦90克，大枣10枚，水煎服即愈。
- 2.治肺结核盗汗：浮小麦、稽豆衣各9克，用水200毫升，浓煎至100毫升，每服50克，1日服2次。
- 3.治自汗、眩晕：浮小麦、黑豆各50克，水煎服。

4.治口腔炎：用小麦麸烧灰2份，冰片1份，混合研细搽患处，每天2~3次，一般3~5天即愈。

5.治糖尿病：以4/10面粉、拌和鸡蛋，做成食品。蒸熟代饮食。在整个疗程中，不给其它药物或营养物质。

6.治子宫出血：麦麸1000克，红糖250克、百草霜50克，加开水和在一起，分成100克重饼蒸熟，每日早晚空心白水送服一个。

7.治黄水疮：用陈麦秆一把、白矾30克、松香30克，先将白矾、松香放锅内化开，晾冷研末，陈麦秆烧灰与药调和，以油调涂患处，数次可愈。

8.黄疸：用鲜麦苗煎汤服之，遂采鲜麦苗一把，加滑石粉15克，煎服。

9.治水肿：小麦芽6克，焙黄，水煎煮浓汁去渣服，小便如注，肿即消。

10.治烫火伤：用小麦炒黑，研入膩粉，油调患处。

玉 米

1.治眩晕：玉米须30克，水两盅煎一盅，空心服下，连服3次。

2.治糖尿病：玉蜀黍500克，分4次煎服。可治愈多年糖尿病。

3.治肾炎浮肿：干玉米须60克，加水500毫升，煎至250毫升，1次服完，每次早晚各1次，同时服用氯化钾1克，1日3次。

4.治慢性肾炎：用玉米须50克，加水600毫升，煎煮

20~30分钟，熬成300~400毫升液体，过滤后，每日2次分服。

5.治高血压：玉米须一握（约60克）晒干，煮水服，1日3次，血压降低后停服。

6.治砂淋：玉米雌花头（蕊须）鲜者30~45克，干者12~15克煎服，一日量。

7.治咯血：玉米须60克，冰糖60克，混合炖服，数次见效。

8.治溺白：玉蜀黍心、须（生用或晒干均可），每次60克用清水两碗煎取一碗顿服，服十数次。

9.治肺结核：玉蜀黍须60克加冰糖适量煎服。

10.治咳嗽：玉米须，桔皮各适量，水煎服。

11.治消渴：玉蜀黍须30克，水两碗半，煎至一碗半，分2次1日服完。

12.通乳汁：玉蜀黍须30克，水煎服。

13.治湿疹：玉蜀黍须（烧灰存性）为末，香油调敷患处。

14.治鼻炎：将玉米须装烟斗内吸。

高 粱

1.胃痉挛：高粱60克，陈灶心土一块，水煎后，澄清去渣顿服。不论寒、热、虚、实性胃病均可服用。

2.治腹泻：高粱炒后收敛止泻的功用更强，编者常用带壳红高粱30~60克，炒黑，加灶心土一块，如核桃大，煎服，每日一剂，治慢性胃肠炎，疗效很好。

3.治脚气：陈高粱若干（以5~6年者为佳），焙黄为细末，干涂患处。

4.治痢疾：高粱霉包6克，为末，烧酒少许，拌匀，开水冲服。本方亦治腹泻。

5.治胃痛：用高粱根3个煎汤，煎服2次，治疗胃痛，疗效很好。

6.治慢性化脓性中耳炎：高粱吐穗时，剪取其霉，放阳光下晒干后，轻轻将霉粉弹落，过细箩，贮存备用。用时先将耳内以3%双氧水洗净拭干，吹入霉粉，不宜过多，每日1次。

7.治崩漏：高粱霉包15克，百草霜3~6克水煎服，红糖为引。

8.治妇女血崩：用高粱霉（变黑时）5个熬水去渣，1次服下。

9.治夏季小儿腹泻：高粱霉嫩者（未黑时）服食4~5个。此方效果较好。

10.治月经过多：用隔年高粱根2个，洗净煎服。

11.治营养性浮肿：用五龙爪（高粱根上的小岔枝）治不同程度的浮肿，大多数患者服用4~5天消肿。

12.治膨胀：高粱地上根（茎下靠地面处生出的根），煎汤加红糖饮之。

13.治大便下血：高粱花9克，焙干研末，黄酒调服9克。

14.治白带：多年高粱根，炒研末，用红糖水或米汤送下。

15.治妇女倒经：红高粱花，水煎加红糖服。

16.治小便滞结：高粱裤（高粱上叶子裤）3~5个、红糖6~12克，将高粱裤煮汤，加入红糖服下。

17.治痢疾：高粱秆烧灰，泡开水冲酒服。

18. 治小儿消化不良：用高粱米糠，放锅内炒至褐色有香味为止，除掉上面多余的壳，即可调服。每天3~4次，每次1.5~3克。

谷 子

1. 治产后感冒。以谷子一握（约45克）炒黄，水一碗煎取多半碗，一次服下，盖被取汗愈。

2. 治风湿性关节炎：用谷秆（秆草）烧灰熏烤，并以热灰敷两膝，每晚1次，共敷8次可痊愈。

3. 治牛皮癣：以旧鼓皮一块炙成炭，研末与糠油调和敷患处，日抹3次。

4. 治淋病：一人淋病，专啖粟米粥，不食其他，约月余即可痊愈。

5. 治神经性皮炎：用糠馏油涂局部后电吹风吹之，每日1次，每次10分钟。农村中如无电吹风，可以火烘之。

6. 治鹅掌风：糠油不拘多少，擦患处2次即愈。

7. 治冻疮：谷糠燃烤患处，日烤1次，数日即可生肌。

8. 治发癣：用小米糠油，每日擦2~3次。

9. 治脚气：用糠油抹患处，每天2次。

梗 稻

别名：白米、大米、梗米

1. 治慢性胃炎：取大米100克，将大米用水浸泡后，用

麻纸5~6层包好，烧成炭，研细末，早晚分2次，饭前用姜水冲服，轻者1剂，重者连服3剂，服药后1周内以流食为主，勿食生冷油腻等物。

2. 治婴儿吐乳：粳米1勺，炒黑，用水1杯煎服。

3. 治洋碱中毒：米浆，大米研末，开水泡如糊状，灌之。

4. 治壁虱入耳：用稻秆灰煎汁灌入，即死而出。

5. 便秘：早稻禾秆一握，烧灰水冲，服上层澄清液120克。

6. 治全身水肿：取早稻根180~240克，洗净，1次煎服。服用本品2~3次水肿即消失。

7. 治黄疸：早稻草60克薏苡仁根30克，水煎服，1日分数次服。

糯米

别名：江米、元米

1. 治腋下痞：以糯米粽子捣如膏，敷之立愈。

2. 蜂窝组织炎，无名肿毒：糯米粉青刺台（叶茎）。先将青刺台捣烂，将糯米粉用水调捏成团煮熟，两者混合捣成糊状，外敷患处，每天换药一次局部有微痛，无须处理。

3. 脓肿、肿毒：鲜仙鹤草250克，糯米适量。用仙鹤草根煮糯米粥，去根，加糖顿服。每日1剂，连服3~5剂即愈。

4. 治瘰子：以石灰60克，食碱，以水溶解如糊状，以糯米平匀置其上勿令重叠，经16~24小时，取糯米捣膏备用。用时取橡皮膏一方块，当中剪一孔如瘰子大小，套在瘰子上，以棉签挑膏敷瘰上再复一块橡皮膏，经过24小时瘰痣自落。

5. 治久咳不愈：糯米糖，用松明火（用多脂老松，劈成细条点燃）烧焦，愈焦愈好，连焦糖尽食之，连吃3~4天即愈。

6. 治产后痢疾：糯米120克红糖60克，把江米炒黄为末，拌红糖吃。

7. 淋巴结核：二丑30~60克。壁钱（土名墙上蜘蛛，在壁上作白色扁圆形卵茧，故又名“壁茧”，形如古钱，故名“壁钱”）若干个（一岁一个，成人20个），糯米500克。糯米炒黄，壁钱、二丑在米烫时放入，等米冷后，一同加工成粉。每次用粉13克煮糊吃，每日2次，服完上药为一疗程。轻者一疗程可治愈。

8. 妊娠呕吐：糯米120克每天4次，每次用糯米30克，用水熬好，徐徐饮之。禁忌硬、冷食物。

9. 治关节扭伤：①以全株干糯稻秆烧灰，75%酒精合成泥状，外敷。敷本药3日即愈。②糯谷草烧灰，加童便，白酒拌敷。

10. 治急性传染性肝炎：用糯稻根45克、甘草4.5克，加水煮沸1小时，去渣，沉淀过滤，过滤液加入30%白糖，苯甲酸0.5%，共得500毫升，成人每日100毫升，儿童60毫升，分2~3次服，14天为一疗程，同时每日服V—C及复合V—B₆。除个别病人服药后有恶心呕吐外，余无其它副作用。

11. 治恶心呕吐：糯稻根一把，水煎服；又糯米100克煮烂，徐徐饮，治久吐伤阴，舌光少寐。

12. 治尿痛尿频、尿急：糯稻根须250克，每次30克以水煎服。

13. 治荨麻疹：阿胶18克，分2次煮醋汤服，1日1次。

14. 治脾胃虚寒：用糯米500克，淮山药50克，炒熟研末，