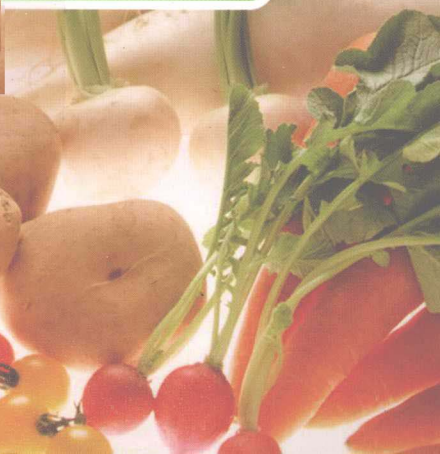
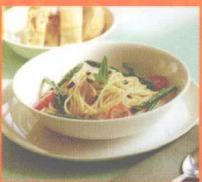


食疗

宝典

【Shi Liao Bao Dian】

刘俊红 王庆波◎主编



 军事医学科学出版社

食疗宝典

主 编 刘俊红 王庆波

副主编 丁 玲 刁青蕊 李 丽

张跃红 张治成 杨 晓

郭向东 刘建平

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

食疗宝典/刘俊红,王庆波主编.

—北京:军事医学科学出版社,2010.5

ISBN 978-7-80245-477-4

I. ①食… II. ①刘… ②王… III. ①饮食卫生-基本知识

②合理营养-基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第071237号

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,63821166

编辑部:(010)66931039,66931127,66931038

86702759,86703183

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmsp.cn>

印装:北京冶金大业印刷有限公司

发行:新华书店

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:17.25

字数:285千字

版次:2010年6月第1版

印次:2010年6月第1次

定价:32.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

前言Preface

源远流长的祖国医药学,是中华民族辉煌灿烂的传统文化和科学技术中的一颗璀璨瑰宝,中医药学伴随着人类文明的开始而兴起,医与人类同步,药与食品同源。随着社会的发展、科学知识的普及、文明程度的提高,养生保健、寓健康于饮食,愈来愈受到大众关注,而可食可药之品则是其主体。

在世界各种医学体系的相互撞击和磨合中,中医药作为保健强身之作用,更具优势。由于中药起源的特点,许多中药在我国历史上已作为食用或食补常用或本身就是食物,既有其黄芪、当归、枸杞用于食补,也有人参、鹿茸等药性强烈之品作为日常食补之用,更有山药、山楂、百合本身就是食品;同时日常生活之食品鸡鸭鱼肉、瓜果梨枣,虽是食品,但有温热寒凉之别、清浊补泻之分,食品用在妙处,确有药品之功。这些既可作药又可食用、或有食用习惯之中药、或有一定功效之食物,是一类特殊中药。本书精选百余种此类中药,分别从营养成分、临床应用、药用验方、饮食禁忌等几个方面重点介绍。另对个别虽内服有毒,但用在妙处,疗效独特之中药,也做了介绍。

本书可供读者养生保健之用,作为家庭饮食小秘书,指导人们健康饮食。

作者

2010年5月

目录Contents

蔬菜类

大头菜	001	苦瓜	017	洋葱	033
大蒜	001	茄子	018	黄瓜	034
马齿苋	003	油菜	019	银耳	035
山药(薯蓣)	005	茭白	020	萝卜	036
木瓜	006	石蒜	021	绿豆芽	038
木耳	008	水芹	022	番茄	039
毛豆	009	芹菜	022	紫菜	040
乌芋(荸荠)	010	葱白	023	辣椒	040
石耳	010	胡荽	024	蕨菜	042
白菜	011	茼蒿	025	蕺菜	042
冬瓜	012	胡萝卜	026	茺白	043
地瓜	013	荠菜	027	蕹菜	044
百合	013	南瓜	028	藕节	045
竹笋	014	香椿	028	蘑菇	045
芋头	015	莼菜	030	槐花	046
灰苋菜	016	韭菜	030	决明子	047
芥菜	016	荆芥	032		

果品类

大枣	049	生瓜	052	石榴	053
山楂	050	龙眼肉	053	甘蔗	055



西瓜	056	香蕉	064	菠萝	073
阳桃	057	香橡	065	梨	075
李子	058	柑	065	葡萄	076
杏	058	柿子	066	葵花子	077
青果	059	桃子	068	槟榔	078
苹果	059	桑椹	068	樱桃	079
刺梨	060	猕猴桃	069	龙眼肉	080
佛手	060	猕猴桃	069	杏仁	080
荔枝	061	莲子	070	桃仁	082
柚子	062	核桃仁	071	五味子	083
柠檬	062	甜瓜	073	葫芦	084
杨梅	064	银杏	073		

水产类

大鲩肉	085	海蜇	092	鲈鱼	100
田螺	085	海参	093	鲳鱼	100
龟肉	086	蚌肉	093	鲢鱼	101
龟甲	087	蛤蜊	094	鲱鱼	101
青蛙	088	蛤蚧	094	鰕虎鱼	101
泥鳅	088	鲚鱼	095	螃蟹	102
带鱼	089	鲎肉	095	螺蛳	104
黄花鱼	090	鲤鱼	096	鳖肉	104
黄鳝	090	鲢鱼	097	鳖甲	105
蛭肉	091	鲫鱼	097	鳊鱼	106
海虾	091				

其他类

草果	108	白芥子	110	南瓜子	113
小蓟	108	芦根	111	茯苓	113
大蓟	109	芡实	112	栀子	114



金银花	114	燕窝	122	红花	129
昆布	116	薄荷	123	阿胶	129
神曲	116	橘皮	124	地黄	130
莱菔子	117	瞿麦	125	枸杞子	131
甘草	118	乌梅	126	芦荟	132
肉桂	120	蜂蜜	127	菊花	133
梅实	121	胖大海	128	香薷	134
酸浆	122				

调味品

八角茴香	135	酱	140	花椒	146
小茴香	135	酱油	141	胡椒	147
生姜	137	醋	142	丁香	149
豆油	138	白酒	143	高良姜	150
食盐	139	茶叶	145	砂仁	151

谷物类

刀豆	153	麦芽	158	粟米	163
小麦	154	荞麦	159	黑大豆	164
大麦	155	蚕豆	160	粳米	165
玉米	155	豇豆	161	豌豆	167
白扁豆	156	高粱	161	薏苡仁	167
赤小豆	156	黄豆	162	糯米	168
花生	158	绿豆	162	黑芝麻	170

肉蛋类

牛肉	172	兔肉	176	猪肉	179
乌梢蛇	173	狗肉	177	鸽子肉	180
羊肉	173	野鸡肉	178	鹌鹑肉	181
鸡肉	175	野鸭肉(凫肉)	178	鹅蛋	182



粥 类

一画	183	干姜粥《寿世青编》	190
一味薯蓣饮《医学衷中参西录》	183	干姜花椒粥《千家食疗妙方》	190
二画	183	干柿粥《太平圣惠方》	190
人乳粥《寿世青编》	183	川乌粥《普济本事方》	191
人参粥《食医心镜》	184	土豆粥民间方	191
二鲜饮《医学衷中参西录》	184	土豆桂花粥传统方	191
八宝粥偏方	184	四画	192
三画	184	木耳粥《圣济总录》	192
三和饮子《幼幼新书》	184	木通粥《太平圣惠方》	192
三宝粥《医学衷中参西录》	185	木槿花粥	192
大麦粥民间方	185	犬肉粥《食医心镜》	192
大枣粥《圣济总录》	185	牛乳粥《中国益寿食谱》	193
大麦汤《饮膳正要》	186	牛蒡粥《太平圣惠方》	193
大青叶绿豆汤《疾病饮食疗法》	186	牛肾粥《食疗百味》	193
大米冬笋粥《寿世新编》	186	乌鸡肝粥《太平圣惠方》	194
大米白鸭粥民间方	186	天门冬粥《饮食辨录》	194
小麦汤《外台秘要》	187	天花粉粥《老老恒言》	194
小麦粥《饮膳正要》	187	五加芽粥《家宝方》	194
小麦曲粥《圣济总录》	187	五加皮粥经验方	195
小麦糯米粥	187	五倍子粥经验方	195
小米山药粥《家庭药膳》	188	车前子粥《肘后方》	195
山楂粥《粥谱》	188	车前子饮《养老奉亲书》	195
山药粥《萨谦斋经验方》	188	贝母粥《资生录》	196
山茱萸粥《遵生八笺》	189	乌梅粥《圣济总录》	196
山楂麦芽粥经验方	189	月季花汤《本草纲目》	196
山楂蜜饯《医品补遗》	189	五画	197
山楂甲鱼汤《中华临床药膳食疗学》	189	玉米粥《粥谱》	197
马齿苋粥《饮膳正要》	190	玉米须粥《中国食疗药粥谱集锦》	197



玉米须车前叶粥民间方	197	红枣山药粥经验方	205
玉米豆枣粥《千家食疗妙方》	198	芋艿粥《食物本草》	205
甘蔗粥《养老奉亲书》	198	肉米粥《遵生八笺》	206
龙眼肉粥《老老恒言》	198	肉苁蓉粥《太平圣惠方》	206
生姜粥《太平圣惠方》	198	羊肉粥《饮膳正要》	206
生芦根粥《食医心鉴》	199	羊脊粥《养老奉亲书》	206
生地黄粥	199	羊骨粥《千金翼方》	207
生姜大枣糯米粥《经验方》	199	芝麻红枣粥经验方	207
冬瓜粥《粥谱》	199	百合粥《寿亲养老新书》	207
冬瓜赤豆粥《新中医》	200	竹叶粥《圣济总录》	208
冬瓜蚕豆壳粥经验方	200	竹沥粥《寿亲养老新书》	208
冬瓜鲤鱼头粥民间方	200	竹笋米粥《家庭药膳》	208
发菜粥《粥谱》	201	决明子粥《粥谱》	208
田鸡粥经验方	201	曲末粥《养老奉亲书》	209
甘松粥《饮食辨录》	201	曲末粳米粥《太平圣惠方》	209
石榴根粥《海上集验方》	201	当归红枣粥《中华临床药膳食疗学》	209
白果粥《粥谱》	202	七画	210
白头翁粥经验方	202	芥菜粥《本草纲目》	210
白茅根粥	202	芡实粥《遵生八笺》	210
白石脂粥《子母秘录》	202	芹菜粥《本草纲目》	210
白米饮《养老奉亲书》	203	赤小豆粥《妇人大全良方》	210
白扁豆花粥《食疗百味》	203	陈茗粥《食疗本草》	211
丝瓜粥	203	鸡子粥《太平圣惠方》	211
四味梁米汤《圣济总录》	203	鸡汁粥《本草纲目》	211
四仁鸡子粥民间验方	204	鸡肝粥《太平圣惠方》	212
艾叶煲鸡蛋《中华食物疗法大全》	204	鸡内金粥经验方	212
包心菜粥《家庭药膳》	204	芦笋粥《粥谱》	212
瓜皮赤豆粥《现代实用中药》	205	芸豆粥《粥谱》	212
六画	205	防风粥《千金月令》	213
红薯粥《粥谱》	205	麦门冬粥《圣济总录》	213



杜仲粥经验方	213	郁李仁粥《食医心镜》	221
豆蔻粥《圣济总录》	214	金樱子粥《饮食辨录》	221
豆浆粥《经验方》	214	参苓粥《圣济总录》	222
花椒粥《食疗本草》	214	使君子仁粥《补要袖珍小儿方论》	222
花生粥《粥谱》	214	茅根猪肉羹《肘后方》	222
苍耳子粥《太平圣惠方》	215	茅根粥《食疗百味》	223
苏子粥《本草纲目》	215	茅根公英粥民间方	223
苏叶粥《老老恒言》	215	茅藕汤《医学衷中参西录》	223
吴茱萸粥《食鉴本草》	216	茅根豆粥《千家食疗妙方》	223
牡丹粥《圣济总录》	216	饴姜方《东医宝鉴》	224
牡丹花粥《粥谱》	216	茉莉花粥《常见病饮食疗法》	224
何首乌粥《粥谱》	216	玫瑰花粥民间方	224
佛手柑粥《宦游日札》	217	松子粥《土材三书》	224
谷芽粥《粥谱》	217	九画	225
补虚正气粥《圣济总录》	217	粳米粥《本草纲目》	225
良姜粥《饮膳正要》	217	荞麦粥《中国食疗药粥谱集锦》	225
阿胶粥《圣济总录》	218	柿霜粥《粥谱》	225
附子粥《太平圣惠方》	218	胡萝卜粥《本草纲目》	225
鸡内金粥经验方	218	胡桃粥《海上集验方》	226
鸡肫皮白术粥经验方	219	胡麻粥《锦囊秘录》	226
芦根饮子《养老奉亲书》	219	胡椒粥《本草纲目》	226
杏仁饮《养老奉亲书》	219	芥菜粥《本草纲目》	226
杏菊饮《中国药膳良方》	219	韭叶粥《食医心镜》	227
陈米汤《圣济总录》	220	韭菜根粥民间方	227
八画	220	扁豆粥《食鉴本草》	227
青梅粥《粥谱》	220	扁豆山药粥《本草纲目》	228
青粟米饮《养老奉亲书》	220	香菜粥经验方	228
枇杷粥经验方	220	香薷粥经验方	228
明目兔肝粥《太平圣惠方》	221	香菇粥民间方	228
油菜粥《本草纲目》	221	荔枝粥《粥谱》	229



枸杞子粥《寿亲养老新书》	229	桑椹糖《濒湖简方》	237
荆芥粥《圣济总录》	229	桑叶荷叶粥经验方	237
茴香粥《本草纲目》	230	浆水葱白粥《太平圣惠方》	237
茴香猪肝《中华养生药膳大典》	230	浆水饮《养老奉亲书》	238
茵陈粥《粥谱》	230	桂心粥《食医心镜》	238
茯苓粥《圣济总录》	230	桂圆黑芝麻粥《本草纲目》	238
砂仁粥《拾便良方》	231	桃花粥《温病条辨》	238
前胡粥经验方	231	桃仁萝卜粥《中华临床药膳食疗学》	239
栀子仁粥《太平圣惠方》	231	桃仁高粱粥传统方	239
苳澄茄粥《滇南本草》	232	桃仁粥《圣济总录》	239
苳拔粥《食医心镜》	232	桃花粳米粥《千家食疗妙方》	239
南瓜粥《千家食疗妙方》	232	益母草粥《食医心镜》	240
十画	232	益智仁粥《经效产宝》	240
秫米粥《本草纲目》	232	珠玉二宝粥《医学衷中参西录》	240
莱菔粥《图经本草》	233	酒艾煮蛋《补珍方》	240
莲子粥《饮膳正要》	233	蚕豆赤豆粥经验方	241
莲子百合粥经验方	233	蚕蛹粥经验方	241
莲子芡实粥《太平圣惠方》	234	海参羊肉粥民间方	241
莲子雪耳粥经验方	234	十一画	241
香菇粥《粥谱》	234	菠菜粥《本草纲目》	241
栗子粥《寿亲养老新书》	234	甜浆粥《本草纲目拾遗》	242
栗子桂圆粥传统方	235	梨渴粥《太平圣惠方》	242
荸荠粥经验方	235	猪肚粥《食医心镜》	242
鸭汁粥《食医心镜》	235	猪肾粥《太平圣惠方》	243
豇豆粥《粥谱》	235	猪心羹《太平圣惠方》	243
桑耳粥《圣济总录》	236	猪肝粥《太平圣惠方》	243
桑椹粥《中国食疗药粥谱集锦》	236	猪肺粥《证治要诀》	243
桑叶粥经验方	236	猪心粥民间方	243
桑白皮粥《老老恒言》	236	猪肚糯米粥《千家食疗妙方》	244
桑叶菊花汤《疾病饮食疗法》	237	猪脾粥《圣济总录》	244

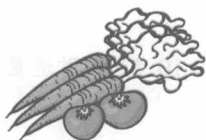


鸽蛋大米粥《宫廷颐养与食疗粥谱》	244	椒面粥《圣济总录》	252
绿豆粥《普济方》	244	葛根粥《太平圣惠方》	252
绿豆菜心粥《家庭药膳》	245	葶苈子粥经验方	252
梅花粥《采珍集》	245	葛粉皮蛋粥民间验方	252
菊花粥《老老恒言》	245	雄鸡粥《寿亲养老新书》	253
黄芪粥《太平圣惠方》	245	十三画	253
黄精粥《饮食辨录》	246	梁米淡粥《饮膳正要》	253
银花粥经验方	246	鹌鹑蛋粥经验方	253
麻子粥《圣济总录》	246	鹌鹑肉粥经验方	254
鹿胶粥《寿世青编》	247	粳米粥《卫生宝鉴》	254
菱荬粥《粥谱》	247	粳米桃仁粥《太平圣惠方》	254
清米汤《寿世青编》	247	楂梨粥《寿世保元》	254
萝卜子粥《寿世青编》	247	蒲公英粥经验方	255
十二画	248	十四画	255
粟米粥(一)《本草纲目》	248	雌鸡粥《养老奉亲书》	255
粟米粥(二)《养老奉亲书》	248	槟榔粥《圣济总录》	255
黍米粥《本草纲目》	248	蔓菁子粥《太平圣惠方》	255
淡菜粥《行厨记要》	248	酸枣仁粥《太平圣惠方》	256
淡菜皮蛋粥《禽蛋疗法》	249	蝉蜕粥经验方	256
葱粥《圣济总录》	249	蔗浆粥《采珍集》	256
葱白粥《普济方》	249	十五画	257
葱白糯米粥《千家食疗妙方》	249	鲤鱼汁粥《本草纲目》	257
葱姜饮《中华养生药膳大典》	250	鲫鱼粥《太平圣惠方》	257
葱乳饮《儿童食疗》	250	鲫鱼冬瓜汤民间方	257
葱豉粥《本草纲目》	250	鲢鱼小米粥《家庭药膳》	257
葵菜粥《太平圣惠方》	250	藕粉鸡蛋粥民间验方	258
紫苋粥《圣济总录》	251	十六画	258
黑豆粥《粥谱》	251	薏苡仁粥(一)《本草纲目》	258
黑豆赤豆粥经验方	251	薏苡仁粥(二)《遵生八笺》	258
紫菜粥《粥谱》	251	薤白粥《太平圣惠方》	258



燕窝粥《医学述》	259	蟹肉粥经验方	260
薄荷粥《医余录》	259	二十画	261
薯蓣拨粥《太平圣惠方》	259	糯米粥《本草纲目》	261
十八画	260	糯稻根粥经验方	261
藕粥《老老恒言》	260	糯米莲子粥民间方	261
十九画	260		
藿香粥《医余录》	260		





蔬菜类

大头菜

【功能与主治】 健胃下气,利尿除湿。用于消化不良,腹胀满,少食;湿热发黄,小便不利。

【性味与归经】 辛、甘、苦、平。归脾、胃经。

【用法与用量】 绞汁饮,或煮食,适量。

【饮食禁忌】

(1)不宜与萝卜、黄瓜、动物肝脏同时食用:红萝卜中的抗坏血酸酵酶,黄瓜中的维生素C分解酶,动物肝脏中的铜铁离子均可分解破坏食物中维生素C,使食物的营养价值降低,大头菜为维生素C含量极高的蔬菜,故不宜与萝卜、黄瓜、动物肝脏一起食用。

(2)没腌透的大头菜不宜食用:大头菜中含有硝酸盐,在腌制的过程中,由于盐量不足加之腌制的时间不够,没有腌透,某些细菌大量繁殖,使蔬菜中的硝酸盐还原成亚硝酸盐。食用这种没腌透的菜,亚硝酸盐便随之进入血液,使正常的血红蛋白氧化为高铁血红蛋白,大大减弱正常血红蛋白的输氧能力,引起亚硝酸盐中毒。故没腌透的大头菜不宜食用。

(3)服用止血药时不宜食用:在大头菜中含有较丰富的抗坏血酸成分,可降低止血药物的疗效,故服用止血药物时不宜食用。

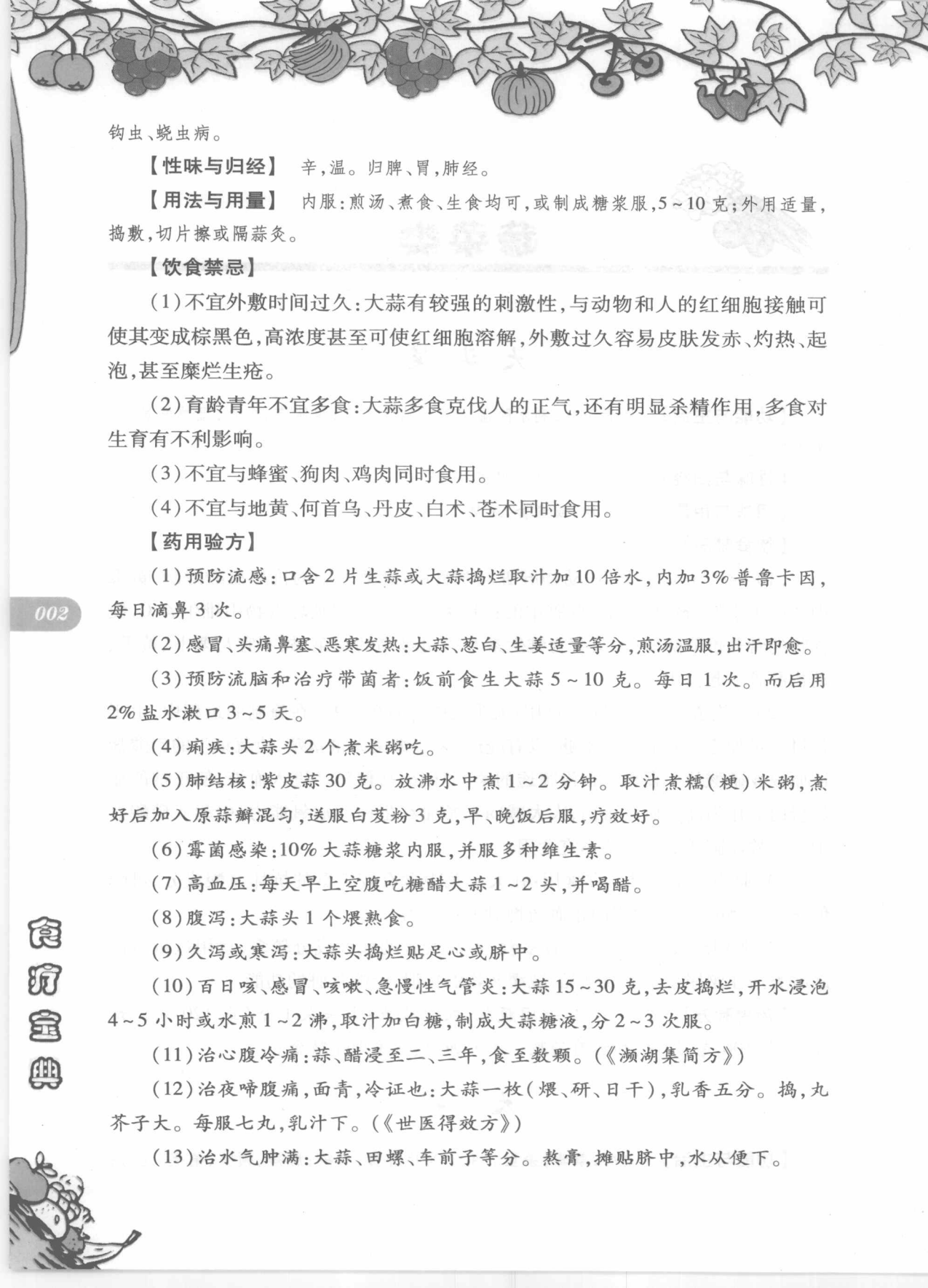
(4)服用磺胺类药物时不宜多食:本品所含的酸性成分较多,食用过量可使磺胺类药在泌尿系统形成结晶,减缓药物的排泄,影响肾脏的功能。

【药用验方】 食积不化,脘闷腹胀,饮食减少:大头菜1个(或120克),切片,芥菜100克,切段,加水煎汤服。亦可加油、盐等调味服食。

大蒜

【功能与主治】 消肿,解毒,杀虫。用于痈疽肿毒,癰疮;肺癆、顿咳、痢疾、泄泻;





钩虫、蛲虫病。

【性味与归经】 辛，温。归脾、胃，肺经。

【用法与用量】 内服：煎汤、煮食、生食均可，或制成糖浆服，5~10克；外用适量，捣敷，切片擦或隔蒜灸。

【饮食禁忌】

(1)不宜外敷时间过久：大蒜有较强的刺激性，与动物和人的红细胞接触可使其变成棕黑色，高浓度甚至可使红细胞溶解，外敷过久容易皮肤发赤、灼热、起疱，甚至糜烂生疮。

(2)育龄青年不宜多食：大蒜多食克伐人的正气，还有明显杀精作用，多食对生育有不利影响。

(3)不宜与蜂蜜、狗肉、鸡肉同时食用。

(4)不宜与地黄、何首乌、丹皮、白术、苍术同时食用。

【药用验方】

(1)预防流感：口含2片生蒜或大蒜捣烂取汁加10倍水，内加3%普鲁卡因，每日滴鼻3次。

(2)感冒、头痛鼻塞、恶寒发热：大蒜、葱白、生姜适量等分，煎汤温服，出汗即愈。

(3)预防流脑和治疗带菌者：饭前食生大蒜5~10克。每日1次。而后用2%盐水漱口3~5天。

(4)痢疾：大蒜头2个煮米粥吃。

(5)肺结核：紫皮蒜30克。放沸水中煮1~2分钟。取汁煮糯(粳)米粥，煮好后加入原蒜瓣混匀，送服白芨粉3克，早、晚饭后服，疗效好。

(6)霉菌感染：10%大蒜糖浆内服，并服多种维生素。

(7)高血压：每天早上空腹吃糖醋大蒜1~2头，并喝醋。

(8)腹泻：大蒜头1个煨熟食。

(9)久泻或寒泻：大蒜头捣烂贴足心或脐中。

(10)百日咳、感冒、咳嗽、急慢性气管炎：大蒜15~30克，去皮捣烂，开水浸泡4~5小时或水煎1~2沸，取汁加白糖，制成大蒜糖液，分2~3次服。

(11)治心腹冷痛：蒜、醋浸至二、三年，食至数颗。(《濒湖集简方》)

(12)治夜啼腹痛，面青，冷证也：大蒜一枚(煨、研、日干)，乳香五分。捣，丸芥子大。每服七丸，乳汁下。(《世医得效方》)

(13)治水气肿满：大蒜、田螺、车前子等分。熬膏，摊贴脐中，水从便下。





(14) 治膨胀:大蒜,入自死黑鱼肚内,湿纸包,火内煨熟,同食之。忌用椒、盐、葱、酱。多食自愈。(姚可成《食物本草》)

(15) 治脚转筋:急将大蒜磨脚心,令热。(《摄生众妙方》)

(16) 治疟病:独头蒜,于白炭上烧之,末,服方寸匕。(《摄生众妙方》)

(17) 治食蟹中毒:干蒜煮汁饮之。(《姚僧坦集验方》)

(18) 治脏毒:鹰爪黄连末,用独头蒜一颗,煨香烂熟,研和入白治丸,如梧子大。每服三、四十丸,陈米饮下。(《本事方》蒜连丸)

(19) 治鼻衄不止,服药不应:蒜一枚,去皮,研如泥,作钱大饼子,厚一豆许,左鼻血出,贴左足心,右鼻血出,贴右足心,两鼻俱出,俱贴之。(《简要济众方》)

(20) 治肺结核:新鲜大蒜,每次一至二头,捣碎后以深呼吸其挥发气,每日二次,每次一至三小时。(辽宁《中草药新医疗法展览会资料选编》)

(21) 治小儿百日咳:大蒜五钱,红糖二钱,生姜少许。水煎服,每日数次,用量视年龄大小酌用。(《贵州中医验方》)

(22) 治脑漏鼻渊:大蒜切片,贴足心,取效止。(《摘元方》)

(23) 治金疮中风,角弓反张:大蒜一升,破去心,无灰酒四升,煮蒜令极烂,并滓服一大升以来,须臾汗如雨出,则瘥。(孟诜《必效方》)

(24) 治小儿脐风:独头蒜,切片,安脐上,以艾灸之,口中有蒜气即止。(《简易方论》)

(25) 治背疽漫肿无头者(用湿纸贴肿处,但一点先干处,乃是疮头):用大蒜十颗,淡豉半合,乳香钱许。研烂,置疮上,铺艾灸之,痛者灸令不痛,不痛者灸之令痛。(《外科精要》)

(26) 治一切肿毒:独头蒜三、四颗,捣烂,入麻油和研,厚贴肿处,干再易之。(《食物本草会纂》)

(27) 治妇人阴肿作痒:蒜汤洗之,效乃止。(《永类铃方》)

(28) 治蜈蚣咬人,痛不止:独头蒜,摩螫处,痛止。(《梅师集验方》)

马 齿 苋

【功能与主治】 清热解毒,凉血止血,利尿通淋。用于湿热泻痢及下痢脓血、里急后重;赤白带下、火毒痈疖;热淋,血淋。

【性味与归经】 酸,寒。归大肠、肝经。





【用法与用量】 内服：煎汤，绞汁饮，或凉拌食，30~60克；鲜品加倍。外用适量。

【饮食禁忌】

(1) 马齿苋忌与胡椒、蕨粉、海龟、鳖甲等同食。此外，马齿苋为寒凉之品，脾胃虚弱、大便泄泻及孕妇忌食。

(2) 服用螺内酯、氨苯蝶啶时不宜食用：这两种药为潴钾排钠类利尿药，服用时不宜食含钾多的食物，马齿苋为含钾量多食物，故不宜同服食。

(3) 服用妥拉苏林、酚苄明时不应食用：这类药为 α -受体阻断药，马齿苋含有去甲肾上腺素、多巴胺等成分，同服食可使药效降低。

【药用验方】

(1) 治血痢：马齿苋二大握（切），粳米三合。上以水和马齿苋煮粥，不着盐醋，空腹淡食。（《圣惠方》马齿粥）

(2) 治产后血痢、小便不通、脐腹痛：生马齿菜，捣，取汁三大合，煎一沸，下蜜一合调，顿服。（《经效产宝》）

(3) 治小便热淋：马齿苋汁服之。（《圣惠方》）

(4) 治赤白带下，不问老稚孕妇悉可服：马齿苋捣绞汁三大合，和鸡子白一枚，先温令热，乳下苋汁，微温取顿饮之。（《海上集验方》）

(5) 治痈久不瘥：马齿苋捣汁，煎以敷之。（《千金方》）

(6) 治多年恶疮：马齿苋捣敷之。（《滇南本草》）

(7) 治蛀脚赚疮：干马齿苋研末，蜜调敷上，一宿，其中自出。（《海上方》）

(8) 治翻花疮：马齿苋一斤烧为灰，细研，以猪脂调敷之。（《圣惠方》）

(9) 治耳有恶疮：马齿苋一两（干者），黄柏半两（锉）。捣罗为末，每取少许，绵裹纳耳中。（《圣惠方》）

(10) 治小儿白秃：马齿苋煎膏涂之，或烧灰猪脂和涂。（《圣惠方》）

(11) 治小儿火丹，热如火，绕腰即损：杵马齿苋敷之，日二。（《广利方》）

(12) 治瘰癧：马齿苋阴干烧灰，腊月猪膏和之，以暖泔清洗疮，拭干敷之，日三。（《救急方》）

(13) 治瘰癧未破：马齿苋同靛花捣掺，日三次。（《简便良方》）

(14) 治肛门肿痛：马齿苋叶、三叶酸草等分。煎汤熏洗，一日二次有效。（《濒湖集简方》）

(15) 治蜈蚣咬伤：马齿苋汁涂之。（《肘后方》）

