第一章　瓜茄类治疗保健

1. 冬　　瓜

【来源】名出自《本草经集注》。为葫芦科植物冬瓜 *Benincasa hispida*（*Thunb.*）Cogn. 的果实。全国各地均有栽培。

【别名】白瓜、东瓜、枕瓜、水芝、地芝、白冬瓜。

【治疗保健作用】冬瓜性凉味甘，瓜瓤略带甜味，部分地区将其生、熟两吃，因其滋润多液，水分含量较多，能清热利尿消肿，解暑生津除烦，疗痱子，故最适合于夏日食用。冬瓜不含脂肪，热能不高，维生素 C 和钾盐含量较高，含糖量和含钠盐量亦极低，所含丙醇二酸能有效抑制糖类转化为脂肪，又利尿健脾，故常吃冬瓜可减肥轻身，亦是去掉过剩堆积体脂的最常用食物药和理想蔬菜，对需要补充食物的肾脏病、浮肿病、糖尿病、冠心病、动脉硬化、高血压及肥胖患者有良效，其消肿而不伤正气。肾炎患者恢复期内服冬瓜皮煎剂，2小时内排尿量会显著增加。

【营养成分】每 100 克冬瓜中，含水分 94.6 克，蛋白质 0.4 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 1.6 克，灰分 0.2 克，粗纤维 0.7 克，钾 78 毫克，钠 1.8 毫克，钙 19 毫克，镁 8 毫克，磷 12 毫克，铁 0.2 毫克，锰 0.03 毫克，锌 0.07 毫克，铜 0.07 毫克，硒 0.22 微克，胡萝卜素 80 微克，硫胺素 0.01 毫克，核黄素 0.01 毫克，尼克酸 0.3 毫克，抗坏血酸 18 毫克。

【性味归经】甘、淡，凉。入肺、大小肠、膀胱经。

【功能主治】清热祛暑，利水消肿，润肺化痰，下气解毒，生津止渴除烦。主治水肿，腹泻，胀满，脚气，淋病，小便不利，痰热喘咳或哮喘，暑热烦闷，消渴，热毒痈肿，痔瘘，解鱼、酒毒。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

【用法用量】内服：连皮煎汤，100～200克；亦可煨熟或捣汁服。外用：捣敷或煎水洗。

【效验便方】

小儿渴痢：冬瓜汁饮之。

马汗入疮：干冬瓜烧研，敷之。

中暑高热：（1）冬瓜2000克，捣汁饮。（2）冬瓜500克，煮汤3大碗，服1剂/日，3次/日。（3）新鲜上好的冬瓜1000克去皮，除瓤、子，再将其切4～5厘米厚的长方块，放沸水中烫5～10分钟，至冬瓜肉质透明时捞出，在清水中冲，压除水分，置日光下晒至半干时，用白糖拌匀，浸渍半日后，再晒3日。功能清热生津止渴。夏日酷暑时可作点心。

·水肿，肥胖等：冬瓜50克去瓤，连皮切薄片，入锅加水200毫升，煮10分钟，去冬瓜取汤汁，代茶常饮。功能利水消脂。

·水肿，肾炎小便不利，全身浮肿：带皮冬瓜500克，加水1500毫升、盐少许，文火煮汤，服1剂/日，3次/日。或冬瓜300克，赤豆30克，加水煮汤，不加盐或少加盐，食2次/日。

·水肿，浮肿喘满：大冬瓜1个，切盖除瓤，赤小豆填满冬瓜中，盖合以竹签定，用纸筋系，泥固济，日干，用糯糠2大箩埋冬瓜在其内，以火着糠内煨至火尽，取出去泥，刮冬瓜令净后切薄片，同豆焙干为末，水煮面糊为丸，如梧桐子大。服50丸/次，煎冬瓜子汤下，3次/日，不拘时。功能利小便。

·水肿，烦渴，小便不利：鲜冬瓜白瓤（去皮与子之瓜肉）250克入锅中，加清水适量，煮汤淡饮，不拘用量。功能利水消肿。原用治水肿烦渴，小便少者。该方重用鲜冬瓜瓤一味，煮汤代茶频饮。然瓤不及皮肉，可用于水肿轻症。

·水肿：大冬瓜1个，一头切开，纳入大蒜头120克，去皮，赤小豆60克，蒸熟取饮其汁。

牛皮癣：冬瓜皮（烧）研末，油调搽疮上。

发背欲死：冬瓜截去头，合疮上。瓜烂，截去后再合之。瓜

未尽，疮已小敛矣，乃用膏贴之。

•发热性疾病病后口干舌燥、舌红少苔，糖尿病等：冬瓜 500 克，麦冬、天冬各 15 克。麦冬、天冬均切片。冬瓜肉、皮、瓤、子分别盛入碗。冬瓜肉、瓤捣汁。冬瓜皮切细丝，与冬瓜子同人砂锅，加水适量，大火煮沸后加麦冬、天冬，改小火煨 40 分钟，取汁去滓后，回入砂锅，加水煮沸，入冬瓜汁，小火煨沸。每日早、晚分饮。功能清热除烦，生津止渴，降血糖。

•巨大荨麻疹：冬瓜皮水煎，代茶饮。

•产后痢渴，伤寒后痢，日久津液枯竭，四肢浮肿，口干：冬瓜 1 个，黄土泥厚裹 15 厘米，煨熟，去土绞汁服。

•伤寒热病干呕：冬瓜皮（切，焙）、芦根（锉）各 25 克，为粗末。水 2 盏煎至 1.5盏，去滓，不拘时分 2 次温服。

•妇女妊娠水肿，肥胖：冬瓜 300 克去皮、瓤后切方块，菠菜 200 克切 4 厘米长段，羊肉 30 克、姜适量各切薄片，葱适量切段。炒锅放火上，加油烧热，投入葱花，放羊肉片煸炒，再入葱段、姜片、菠菜、冬瓜块略炒，加鲜汤，煮沸 10 分钟后人精盐、酱油、味精，最后倒入湿淀粉芡汁调匀。功能补虚消肿，减肥健体。

•免疫功能低下，慢性胃炎，单纯性肥胖：冬瓜 600 克，香菇 30 克，干贝 15 克，瘦猪肉 100 克，火腿 50 克，淀粉、笋干、白糖、精盐、生姜末、植物油、鲜汤、味精各适量。冬瓜去皮、瓤，切大丁粒，沸水煮 5 分钟。香菇去蒂，水发后切小丁。干贝泡软，撕成丝。猪肉、火腿分别剁碎成末。笋干去老皮，泡开后切丁。炒锅上火，入油烧热，放生姜末爆炒，再下香菇丁、干贝丝、火腿末、猪肉末、笋丁及鲜汤煮 3 分钟，入冬瓜粒和调料再煮几分钟，勾芡。功能生津润燥，益气补中。

•更年期综合征，性功能减退，肥胖：（1）冬瓜 200 克，鹌鹑 400 克，鲜汤、花椒、葱、生姜、黄酒、精盐、味精、醋各适量。将宰杀好的鹌鹑剁去爪、嘴尖，脊骨处一剖为二，入开水锅烫去血污。冬瓜切小块。葱、生姜拍松。锅上火，入鹌鹑、鲜汤、盐、

酒、花椒、葱、姜，大火烧开，再小火保持汤锅微沸，炖至五成熟时入冬瓜块、醋同煮至熟烂，去葱、生姜、花椒，再入味精调味。功能补中益气，强筋壮骨，减肥轻身。（2）冬瓜 500 克，瘦猪肉 250 克，虾米、香菇各 10 克，鸡蛋 2 个，葱、精盐、味精、胡椒粉、干湿淀粉、麻油各适量。冬瓜去皮，切大块成柱形，中心掏空，下开水锅略焯，捞出晾凉。瘦猪肉剁蓉，虾、菇、葱均切米粒状，掺瘦肉蓉中，加 1 个鸡蛋清搅拌。在每个空心冬瓜柱内壁撒些干淀粉，塞入拌好的肉馅，中火蒸熟。热锅放麻油，加鲜汤和调味料，湿淀粉勾芡，再加 1 个鸡蛋清，出锅浇在蒸好的冬瓜上。功能清热解毒，滋阴壮阳。（3）冬瓜 600 克，肉末 150 克，虾仁 50 克，葱花 30 克，淀粉、精盐、生姜汁各适量。冬瓜去子、瓤、皮，切片。虾仁与肉末、葱花共剁碎，人生姜汁、精盐、淀粉拌匀，做成馅料。冬瓜每 2 片中间夹上肉馅，逐一排盘中，将盘中冬瓜入锅，隔水大火蒸 10 分钟。功能清热除烦，滋阴壮阳。

驴涎马汗入疮：冬瓜青皮阴干为末，贴疮上，或挑疮口敷。

• 单纯性甲状腺肿，性功能减退，月经不调，梦遗，早泄等：冬瓜 200 克，紫菜 2 张，海米 15 克，鲜汤、精盐、味精、黄酒、葱姜汁、胡椒粉、湿淀粉、麻油各适量。冬瓜去皮，切 3 厘米长细丝，入沸水略烫捞出，沥水后加少许盐、味精略腌。海米剁末，放冬瓜丝中。紫菜每张切 4 小张，抹少许湿淀粉，冬瓜丝、海米末拌匀理齐，放在紫菜一端，然后把紫菜卷成卷。紫菜冬瓜卷放笼上蒸 10 分钟取出，切 5 厘米长段，放盘中。锅上火，入鲜汤、葱姜汁、蒸紫菜冬瓜卷的原汁、盐、酒、味精、椒粉烧沸，撇浮沫，勾稀芡，淋麻油搅匀，浇在盘内的紫菜冬瓜卷上。功能清热利水，化痰软坚。

• 单纯性肥胖，慢性胃炎，吸收不良综合征：鲜冬瓜 300 克，山楂果脯 30 克，白糖、植物油各适量。冬瓜去皮、瓤，切 5 厘米见方的块，削成佛手、仙桃等果形。山楂果脯切末。炒锅上中火，放油烧热，入白糖翻炒至糖呈深红色时，入清水，再入冬瓜烧煮，

冬瓜熟透入味后捞出码盘中，周围放果脯末。锅内汤汁用大火收浓，浇淋在盘内冬瓜果脯末上。功能清热利湿，减肥活血。

•单纯性肥胖，糖尿病，高血压：冬瓜400克，鲜牛奶50毫升，鲜汤、精盐、植物油、味精、湿淀粉各适量。冬瓜去皮、瓤，切2厘米×7厘米×10厘米块，在冬瓜肉面划成1厘米见方的斜格子形，深1厘米，然后切7厘米×2厘米×2厘米长条。炒锅上火，放油烧至七成热，入冬瓜条炸片刻，冬瓜肉略微收缩、发软时即捞出沥油。炒锅留底油，入鲜汤，将炸过的冬瓜条放汤内，加盖焖烧2分钟，入精盐、味精，加牛奶，将湿淀粉徐徐淋入锅，边淋边搅，直至卤汁裹紧冬瓜条。功能清热解毒，生津润肠。

•肥胖，更年期综合征：冬瓜500克，鸡骨架1副，猪皮100克，红樱桃1颗，精盐、黄酒、味精、葱段、生姜片、花椒、香菜各适量。冬瓜去皮、瓤，切小块。猪皮刮，入沸水锅略焯，捞出切条状。葱段、生姜片拍松。锅入清水、猪皮、葱、生姜、花椒，先用大火烧开，再改小火慢炖至猪皮软糯，捞出剁成细蓉，再入锅，加鸡骨架、冬瓜，同煮30分钟，捞出鸡骨架，加精盐、味精、黄酒调味，倒入汤碗，冷却后反扣在盘中，加红樱桃、香菜叶点缀。功能清热利尿，养血润肤。

•肥胖，营养不良性水肿，慢性肾炎等：（1）冬瓜500克，瘦猪肉50克，冬菇、木耳各10克，植物油、生姜片、葱花、黄酒、清汤、精盐、五香粉、湿淀粉、味精、麻油各适量。冬瓜去皮切条；木耳温水泡发；冬菇、猪肉等切丝。锅上火，油烧热后入冬瓜条，炸至金黄色捞起沥油。锅留底油，烧热后人生姜片、葱花爆香，下瘦肉、冬菇、木耳，稍翻炒，加酒、清汤、盐、五香粉等，煮至出香味，入冬瓜条，湿淀粉勾芡，加葱、味精拌匀，淋麻油。功能减肥强身，祛湿利尿，护肤美容。（2）冬瓜皮、蚕豆各60克。冬瓜皮、蚕豆同人锅，加水适量，大火煮沸后，改小火煨1小时，用洁净纱布过滤，去滓取汁。代茶饮。功能利水消肿，健脾利湿。

•肥胖：冬瓜500克，切厚片煮汤，吃时调盐。可常食。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

• 肺中有痰，肺气不利所致的咳嗽气喘等：蒜苗 100 克切 2 厘米长段，冬瓜 300 克去皮、瓤后切块。炒锅上火，加植物油 50 毫升烧至六成热，投入蒜苗略炒，再放冬瓜块，炒熟后加调料、淀粉勾芡，后调味精。功能利肺化痰。

• 肾炎，小便不利，全身浮肿：冬瓜皮、西瓜皮、白茅根各 30 克，玉蜀黍心 25 克，赤豆 150 克，水煎分服，3 次／日。

• 肾炎，水肿，血尿：（1）活乌鱼 1 条，去鳞和内脏，连皮冬瓜 500 克，赤小豆 50 克，葱头 3 枚，加水适量煮汤，分次饮服。（2）冬瓜 500 克，鲤鱼 250 克，加水适量清炖，饮汤，吃冬瓜、鱼肉，2 次／日。功能清热凉血，利湿消肿。

• 前列腺炎，性功能减退，肥胖，习惯性便秘：冬瓜 1000 克，瘦猪肉 50 克，鲜虾肉 30 克，鲜草菇 25 克，鸡蛋 1 个，鲜汤、精盐、味精、胡椒粉、麻油、植物油、黄酒、湿淀粉各适量。冬瓜切大块，入蒸锅蒸熟软，取出后将瓜肉刮出碾烂。猪、虾肉一同切碎烂，湿淀粉拌匀，草菇入开水锅略悼捞出。热油锅中烹酒，入鲜汤，再入冬瓜蓉、猪肉、草菇、虾肉，加蛋液、盐、味精、胡椒粉拌炒，汤水沸时勾稀芡，再滴入麻油。功能清热除烦，滋阴壮阳。

• 咳嗽多痰：经霜冬瓜皮 25 克，蜂蜜少许，水煎服。

• 美容：（1）冬瓜 1 个，竹刀去皮切片，酒 1.5 升，水 1 升，煮烂滤去滓，熬成膏，瓶收，每夜涂之。（2）冬瓜切开，用瓜瓤擦脸，当皮肤有灼热感时，即用清水洗净。

• 食鱼中毒：饮冬瓜汁。

• 食蟹中毒：冬瓜汁、木瓜汁、紫苏汁，共取饮 1 大盏。

• 夏月生痱子：（1）冬瓜切片捣涂。（2）冬瓜蘸滑石粉涂擦患处。

• 恶风：去瓤冬瓜（截作 15 厘米）、梨、乌蛇胆各 1 个。掘地深 1 米，令洁净，以物盛冬瓜置其中，再置蛇胆、梨于其上，以物隔之，用土覆盖，3～7 日一看，冬瓜未甚坏则候 7 日再看，蛇胆、梨浑化为汁在冬瓜内，即取汁温服，1 茶杯／次。

• 损伤腰痛：冬瓜皮烧研，酒服 5 克／次。

• 消渴：（1）大冬瓜 1 个去瓤，入黄连末填满，安瓮内，待瓜消尽，同研，丸梧子大。服 30～40 丸／次，煎冬瓜汤下。（2）冬瓜 1 个，削去皮，埋湿地中， 1 个月后取出，破开，取清汁日饮之。或冬瓜烧熟绞汁饮。（3）冬瓜去皮，每次饭后吃 100～150 克，五七次见效。（4）冬瓜肉不拘量，研取自然汁，好黄连适量（去须）研末，与冬瓜汁和饼，阴干为末，再用汁浸和，如此 7 次，即用冬瓜汁为丸，梧桐子大，服 30～40 丸／次，冬瓜汁煎大麦仁汤下。（5）冬瓜瓤 50 克，曝干捣碎，以水 1 中盏，煎至六分，去滓温服。（6）生黑豆（去皮）、五灵脂各 25 克为散，各服约 5 克，冬瓜煎汤调下， 2 次／日。无冬瓜以冬瓜苗、叶、子煎汤俱可，小渴只服 1 剂即愈，渴定后不可服热药。

• 烦渴，水肿，淋病，痈肿：冬瓜瓤 50～100 克煎汤，或绞汁内服。可外用煎水洗。

热疖肿痛：外用冬瓜切片贴敷。或捣烂敷患处。

• 疲劳综合征，性功能减退，遗精，单纯性肥胖，腰腿痛：冬瓜 300 克，水发海米 50 克，鲜汤、葱花、生姜丝、精盐、味精、麻油各适量。冬瓜去皮、瓤后切 5 厘米 ×2 厘米的长方片。炒锅上火，加鲜汤，沸后入冬瓜、海米、精盐，烧约 10 分钟，待冬瓜煮熟，入葱花、生姜丝、味精，撇浮沫，淋麻油。功能清热解毒，益肾壮阳。

• 疲劳综合征，肥胖，慢性气管炎，暑热：冬瓜 500 克，面粉 100 克，鸡蛋 1 个，植物油、黄酒、葱花、生姜末、味精各适量。冬瓜去皮，切丝，用开水烫至七成熟时捞出，用水冲凉，剁成末，控净水。再将冬瓜末放盆内，打下鸡蛋，入黄酒、精盐、葱花、生姜末、面粉、味精和适量清水，顺一个方向搅至黏稠状。炒锅上火，加油烧热，把拌好的瓜泥用手搓成丸子，入油锅，炸至焦黄色时捞出。功能止渴除烦，祛湿解暑。

• 积热泻痢：冬瓜叶嫩心，拖面煎饼食之。

• 高血压，习惯性便秘：冬瓜 500 克，蜂蜜 30克。冬瓜去子、皮，连瓤同切碎，绞成浆汁，用洁净纱布过滤，收汁入杯，调蜂蜜。每日早、晚分饮。功能清热通便，利水降血压。

• 高血压，心脏病，肾炎水肿等：冬瓜 250 克去皮、瓤后切片状，银耳 30 克泡发后。锅放火上，加油烧热，冬瓜倒入略煸炒，加汤、盐，烧至冬瓜将熟时，入银耳、味精、黄酒调匀。功能清热生津，利尿消肿。

• 高血压，动脉硬化：冬瓜 200 克，牛奶或羊奶 250 毫升，同煮至冬瓜烂熟食，1 次/日，可入少量盐、味精。

• 高血压，高血脂，单纯性肥胖，糖尿病等：冬瓜 300 克，罐头竹笋 250 克，精盐、味精、湿淀粉、植物油、黄豆芽汤各适量。将竹笋罐头打开，取出竹笋切条，码盘内。冬瓜切条，入沸水锅焯透捞出，转入凉水浸，再捞出沥水，与竹笋码一起。锅上火，放油烧热，入黄豆芽汤、精盐，烧沸，将盘子内的竹笋和冬瓜条一起下锅煨熟，待汤汁浓稠时用湿淀粉勾芡，人味精推匀。功能降脂降血压，减肥健美。

• 高血压，高血脂，单纯性肥胖：冬瓜 500 克，赤小豆 50克，红糖 15 克，藕粉 30 克。冬瓜去皮、子，连瓤切碎，绞糜糊放碗中。赤小豆淘净，入砂锅，加水中火煨至熟烂，入红糖拌匀，再加冬瓜糜糊，小火煨至沸，调入湿藕粉，边煨边拌成羹。每日早、晚分食。功能健脾利水，去脂降血压。

• 高血压，高血脂：冬瓜汁 250 毫升，鲜牛奶 200 毫升，绵白糖、红糖各 15 克。冬瓜汁、红糖、白糖置容器中，后人牛奶，慢速边倒边搅，充分混匀，收集在杯中，加盖，置冰箱。每日早、晚分饮。功能清热去风，滋阴降血压。

• 高血压，糖尿病，肥胖，营养不良性水肿：新鲜连皮冬瓜 250 克切小块，与粟米 100 克同人锅，加水适量，大火烧沸后转小火煮稀粥。每日早、晚分食。功能清热解毒，利水消肿，减肥降血压。

• 婴儿寒热：冬瓜炮熟，绞汁饮。

• 痔疮肿痛：冬瓜皮适量，煎汤熏洗。或冬瓜煎汤洗。

• 营养不良性水肿，妊娠水肿，小便不利，肠痔下血：鳢鱼 1 条（约 1000 克）去鳞、内脏，顺脊背批下 2 片鱼肉，切细丁；冬瓜 100 克、葱白 20 克切碎。鱼肉放锅中，加清水、冬瓜、葱白、黄酒及食盐，煮熟。功能利水消肿，兼可补脾。原用于十种水气病，水气垂死，肠痔下血，为治疗水肿的常用方。三焦气化功能失常，水湿停聚，泛滥肌肤，则见水肿。方中鳢鱼、冬瓜为主药，鳢鱼补脾利水，冬瓜利尿消肿，两者合用则利水消肿之力更强；葱白为辅药，通阳以助利水消肿，兼可调味。

• 营养不良性水肿，高血压：鲤鱼去鳃、内脏。冬瓜 250 克去皮、子、瓤，切薄片，与鲤鱼 1 条（约 300 克）同人锅，加水适量，先大火煮沸，加料酒、葱花、姜末，改小火煨至鱼肉熟烂、汤稠白。功能利水消痰，清热降血压。

• 暑热烦闷，水肿，肺热咳嗽等：冬瓜 60 克去瓤，连皮切小块；大米 30 克淘净，同人锅加水 1000 毫升，先武火煮沸，后文火慢煮，至瓜烂米熟粥稠。功能清热利尿，减肥。

• 暑热，单纯性肥胖等：冬瓜 500 克去皮、瓤切片。炒锅上火，放植物油烧热，下葱花、生姜末稍炒，随即入鲜汤 100 克，烧开后入冬瓜片、精盐等。待冬瓜熟时撒香菜，淋麻油。功能祛暑除烦，清热解毒。

• 跌扑伤损：干冬瓜皮、真牛皮胶各 50 克，锉入锅炒存性，研末。25 克／次，好酒热服。仍饮酒 1 瓯，厚盖取微汗。

痰热咳喘或哮喘：冬瓜皮与生姜配伍。功能下气消痰。

• 慢性气管炎，慢性胃炎，疲劳综合征，腰腿痛，梦遗，早泄：冬瓜 750 克去皮，切 6 厘米×3 厘米×1.5 厘米块；鲜虾肉 50 克用盐、干淀粉腌制；瘦猪肉 50 克切丝，湿淀粉拌匀；鲜草菇 10 克切丝。炒锅上火，放植物油烧热，下虾肉、猪肉走油，捞出控油。切好的冬瓜块入锅，炸至金黄色捞起。炒锅重上火，放油烧

热，入冬瓜块，加少量鲜汤煮一会儿，把冬瓜铲盘中。炒锅再上火，放油烧热，下蒜蓉爆香，再放虾肉、猪肉、草菇，淋鲜汤，盐、味精、胡椒粉调味，烧沸后勾芡淋油，倒在盘中冬瓜块上可食。功能清热除烦，滋阴壮阳。

•慢性前列腺炎，尿道炎，轻度肥胖，肾炎水肿，高血压：冬瓜 750 克去皮、瓤，切大块，蒸熟，取出冷透，碾烂成蓉。冰糖 25 克入汤碗，加开水溶化，入冬瓜蓉，滴入香草香精 3 滴，冷后人冰箱冻 1 小时食。功能利水消痰，清热解毒。

•慢性胃炎，吸收不良综合征，糖尿病，单纯性肥胖，疰夏：发好的干贝 100 克，冬瓜 400 克，水发冬菇 50 克，火腿 30 克，青豆 10 克，鲜汤、精盐、味精、黄酒、鸡油、葱油、湿淀粉各适量。冬瓜去皮、瓤，削成直径 2 厘米的小球，共 24 个，放清水内煮透，冷水过凉沥水。冬菇去蒂切两半。火腿切象眼片。炒锅入鲜汤、干贝、冬瓜球、冬菇、火腿、青豆、盐、酒，烧开后撇沫，煨一会，用湿淀粉勾芡，加味精，淋葱油搅匀，盛盘内，再淋鸡油。功能清热解暑，补中益气。

•慢性胃炎，高血压，高血脂，性功能减退等：冬瓜 400 克，鲜蘑菇 200 克，水发海米 50 克，鲜汤、植物油、精盐、味精、黄酒、葱姜汁、湿淀粉、麻油各适量。冬瓜去皮，切 3 厘米见方的块，再修削成球。鲜蘑菇去蒂，大的用手撕成长条，小的保持整形。炒锅上火，放油烧至六成热，入冬瓜球炸至断生，捞出控油。锅内留少许油，烧至五成热，烹酒，入葱姜汁、鲜汤、盐、味精、鲜蘑菇、瓜球、海米烧沸，撇沫，至原料入味，用湿淀粉勾稀芡，淋麻油搅匀。功能滋阴润燥，补脾益肾。

•慢性胃炎，营养不良性水肿，更年期综合征：带皮猪肉 200 克，冬瓜 1500 克，生姜、花椒、葱、蒜泥、酱油、麻油、味精、精盐、豆瓣酱各适量。猪肉切薄片。冬瓜去皮、瓤，切 5 厘米 × 2.5 厘米 × 0.6 厘米的片，同人冷水锅，小火煨至绵软，加味精，淋麻油蘸食。功能滋阴清热，祛湿除烦。

•慢性胃炎，营养不良性水肿，肥胖：冬瓜 500 克，鲜蘑菇 100 克，豆油、精盐、味精、香菜段、湿淀粉各适量。冬瓜去皮、切块，入烧热油锅煸炒，再入蘑菇、盐、油和清水（或汤料），煮至冬瓜熟烂，加味精，湿淀粉勾芡，撒上香菜段。功能补气益胃，健脾利湿，减肥美容。

•慢性胃炎，慢性前列腺炎，单纯性肥胖，性功能减退：冬瓜 500 克，芝麻酱 25 克，香菜 50 克，葱花、麻油、花椒、精盐、味精各适量。冬瓜刮皮去瓤后切块；香菜切段；芝麻酱加麻油调稀。锅入清水、冬瓜块、花椒、盐同煮熟。汤汁渐少时，稀芝麻酱淋锅内烧浓，加味精后装盘，撒葱花、香菜。炒锅入剩余麻油，热后淋香菜、葱花上。功能利尿解毒，止渴除烦。

•糖尿病，单纯性肥胖，高血脂：（1）冬瓜 500 克，瘦猪肉 50 克，香菇 15 克，黑木耳 10 克，植物油、葱、生姜、蒜、精盐、味精、胡椒粉、湿淀粉、麻油、黄酒、鲜汤各适量。冬瓜，刮去外皮，掏净瓜瓤，沥干，切 2 厘米厚长条块，入开水锅煮 5 分钟，捞出沥水。葱切段。瘦肉、香菇、黑木耳分别切丝。炒锅上火，倒油烧热后入冬瓜条，炸至金黄色捞出。锅留底油，油热后下生姜片、蒜片，爆香，再下瘦肉、香菇、黑木耳，翻炒一下，入黄酒、鲜汤、精盐、味精、葱段，湿淀粉勾芡，撒胡椒粉，淋麻油。功能益气消渴，嫩肤减肥。（2）冬瓜 1000 克，薏苡仁、香菇各 30 克，清汤、植物油、葱花、姜末、精盐、湿淀粉、味精各适量。冬瓜去皮，切大块，去瓤、子后，整块入沸水锅略焯，捞起沥水分。薏苡仁入锅，加水煮熟，盛碗中。冬瓜块入蒸盆，加薏苡仁，淋清汤，蒸 30 分钟取出。香菇用温水浸发，洗后切两半，入油锅大火爆炒，加葱、姜、盐、清水、淀粉、味精勾芡，淋冬瓜脯上。功能清热解毒，利水消肿，降血糖。

•糖尿病，肥胖，慢性胃炎，习惯性便秘：冬瓜 500 克，水发玉兰片、水发黑木耳各 100 克，黄花菜 50 克，葱花、生姜丝、植物油、味精、胡椒粉、黄酒、花椒、大茴香、麻油、湿淀粉、精

需要全本请访问 www.ertongbook.com

盐、素鲜汤各适量。冬瓜切蹄筋形状，沸水略烫，捞出沥水。玉兰片、黑木耳大的撕开。黄花菜泡发好，切一刀。将切好的冬瓜用盐、味精、胡椒粉、油拌匀，然后用湿淀粉拌好，使冬瓜沾满湿淀粉，再用开水悼熟，捞出。炒锅上火入油，下花椒、茴香炸焦后捞出不用，再将葱、姜炸香，然后入冬瓜、玉兰片、黑木耳、黄花菜及素鲜汤，再入盐、酒、味精、胡椒粉，人味后用淀粉勾芡，淋麻油。功能通利肠胃，清热止渴。

【注意事项】冬瓜性偏凉，凡属脾胃虚寒者，久病滑泄者忌食；久病与阳虚肢冷者忌食。

【文献选录】《名医别录》："主治小腹水胀，利小便，止渴。"《农本草经》："令人悦泽好颜色，益气不饥，久服轻身耐老。"《食疗本草》："热者服之宜，冷者服之瘦入，……欲得体瘦轻健，则可常食之,若要肥则勿食。"《本草备要》："寒泻热,甘益脾,利二便、水肿,止消渴,散热毒、痈肿。"《本草再新》："除心火,泻脾火,利湿祛风,消肿止渴,解暑化热。"《滇南本草》："性平和，味甘淡。治痰吼，气喘，姜汤下。又解远方瘴气，又治小儿惊风。"《日华子本草》："除烦,治胸膈热,消热毒痈肿,退痱子。"

2. 黄　　瓜

【来源】名出自《本草纲目拾遗》。为葫芦科一年生植物黄瓜 *Cucumis sativus* L. 的果实。全国各地均有栽培。

【别名】王瓜、胡瓜、刺瓜。

【治疗保健作用】黄瓜可果可蔬，生吃、凉拌、炒食、炖汤、盐糖浸渍、做脯均味道鲜美，风味独特，有降脂减肥的作用。黄瓜所含的丙醇、乙酸等可抑制糖类转化为脂肪，故多食黄瓜可以减肥；葫芦素 C 有抗肿瘤作用；细嫩的纤维素能促进胃肠蠕动，加速体内腐败物质的排泄，并可降胆固醇；大量维生素 E 有抗衰老和美容的作用。黄瓜汁能舒展皱纹，现常作美容品；其叶、藤、根

亦可入药，能清热解毒利尿，藤有良好降血压和降胆固醇作用。黄瓜加醋煮利水性强，与蜜同煮，治下痢。

【营养成分】每100克新鲜黄瓜中，含水分92.8克，蛋白质0.8克，碳水化合物2.4克，灰分0.3克，脂肪0.2克，粗纤维0.5克，钾102毫克，钠4.9毫克，钙24毫克，镁15毫克，铁0.5毫克，锰0.06毫克，锌0.18毫克，铜0.05毫克，磷24毫克，硒0.38微克，胡萝卜素90微克，硫胺素0.02毫克，核黄素0.03毫克，尼克酸0.2毫克，抗坏血酸9毫克，并含葡萄糖、鼠李糖、半乳糖、甘露糖、木米糖、果糖、咖啡酸、绿原酸、多种游离氨基酸、甙类、挥发油、葫芦素、黄瓜酶等。种子含脂肪油、亚油酸、棕榈酸、硬脂酸；黄瓜头部苦味部分成分为葫芦素A、B、C和D。

【性味归经】甘，寒。入肺、胃、脾、大肠、小肠经。

【功能主治】除热生津，消肿止渴，利水解毒。主治热病烦渴，咽喉肿痛，目赤火眼，湿热黄疸，小便不利，汤火伤等。

【用法用量】内服：煮汤、炒食、凉拌、生啖。外用：浸汁，制霜，研末调敷或捣敷。

【效验便方】

·小儿口疮：老黄瓜1条切开，去子瓤，入冰片适量，收瓜皮外所生白霜入瓶，用时取敷患处。

·小儿夏季发热，口渴，多饮：黄瓜250克，豆腐500克，煎汤代茶饮。

·小儿热痢：嫩黄瓜加蜜食，10余枚可愈。

·小儿疳积：(1) 黄瓜、豆腐各100克，水煎食。(2) 黄瓜皮50克，加水2碗煎至1碗，2～3次／日,连续服用。

·小儿疳黄，盗汗，骨蒸潮热，腹大肌瘦：大黄瓜（黄色，去瓤）1条，大黄（湿纸裹煨至纸焦）、胡黄连、柴胡（去芦）、鳖甲（醋炙黄）、芦荟、青皮、黄柏各等分。上除黄瓜外同为细末；黄瓜去头，填满诸药，盖口签定，慢火煨熟，面糊为丸如绿豆大。2～3

丸／次，食后冷浆水或新水送下，大儿 5～10 丸／次。

•支气管哮喘，扁桃体炎，咽喉炎，结膜干燥：生姜 15 克切薄片；葱适量切葱花；蒜 15 克切片；金针菜 15 克水胀发，去蒂头；鲜黄瓜 400 克去两端，剁成花刀，盐腌 10 分钟，滗干水分；鸡蛋 1 个打散；酱油、醋、糖、黄酒 15 毫升、味精调汁。锅上火，加油烧七成热，黄瓜蘸蛋液入锅炸至黄色时捞出。锅上火，入油少许，油热时下姜片、蒜片炸出香味，再下金针菜和调味汁，烧开后下炸黄瓜片，煮入味时用湿淀粉勾芡。功能养阴清热，利咽明目。

•水火伤灼肿痛：（1）五月五日摘黄瓜入瓶，封住挂檐下，用时取水刷伤处。（2）老黄瓜 1 条，去子、瓤，用纱布包后挤压过滤，取原汁装瓶，用时棉花蘸之涂患处， 3～5 次／日，黄瓜汁以当日配用为宜。功能止痛消肿。

•水肿：（1）四肢浮肿者，老黄瓜皮 30 克，加水 2 碗煎至 1 碗。2～3 次/日，连续服用。或黄瓜 1 条，劈成 2 片，不去子，以醋煮一半，水煎一半，至俱烂，合并一处，空心 1 次服完，须臾下水 。（2）遍身黄肿者，黄瓜 50 克，地龙 50 克，为细末，服 10 克／次，黄酒或茶清调下。（3）老黄瓜不拘量，煎水服。

•火眼赤痛：五月取老黄瓜 1 条，上开小孔，去瓤，入芒硝令满，悬阴处，待硝析出刮下，点眼甚效。

•皮炎：老黄瓜挤压出黄瓜水，用瓶装起， 500 毫升／瓶，加冰片 2 克，涂擦患处，10 余次／日。

•动脉粥样硬化，高血压，肥胖：黄瓜 1 条，西红柿 1 个，切片，加适量盐和糖醋凉拌食。

•妇女更年期肾虚烦热：黄瓜 150 克，切菱形片状；紫菜 15 克，海米适量。锅入清汤，烧沸后投入黄瓜、海米、精盐、酱油，沸后撇沫，下紫菜，淋香油，撒味精调匀。功能清热益肾。

•汗斑：黄瓜 100 克，硼砂 10 克。黄瓜剖开，去瓤，切块，与硼砂一道水煎沸，再文火煎 20 分钟，取汤汁外搽患处。 3 次／日，3 日／疗程。

• 单纯性肥胖，高血脂，高血压：黄瓜 500 克，白糖、麻油、精盐、白醋各适量。黄瓜去蒂、柄、瓤，切 5 厘米长、2 厘米宽的片置碗中，盐腌 5 分钟后滗去汁水。炒锅上火，入黄瓜汁水、糖，烧开熬浓再入醋，浇黄瓜上，腌泡 1 小时淋麻油。功能开胃消食，减肥轻身。

• 贫血，吸收不良综合征，免疫功能降低，慢性胃炎：净鸡杂 100 克，黄瓜、牛奶各 50 克，鸡蛋黄 1 个，鸡汤、黄酒、精盐、味精、胡椒粉、虾干各适量。鸡杂切片；黄瓜剖两半，切 0.5 厘米厚的半月片。鸡杂片、黄瓜片分别放开水中焯熟，捞出后盛大汤碗内，撒上胡椒粉；牛奶入鸡蛋黄中搅开。汤锅上火，入鲜汤，将泡虾干碗内的水去 3/4，余下的水和虾干一起入锅，入鸡蛋黄牛奶、酱油、精盐、味精、生姜汁，汤开后撇沫，盛人大汤碗（装鸡杂、黄瓜）。功能清热滋阴，补益脾胃。

• 贫血，单纯性肥胖，性欲低下：小黄瓜 600 克，虾米 20 克，辣椒 2 个，白糖、酱油、醋、植物油、花椒、味精、精盐各适量。黄瓜去头、尾，切长 3～4 厘米的小段，削成一个个小卷（尽量薄，且不断开），弃黄瓜心不用。锅内将油烧热，爆香花椒，入虾米、辣椒略炒，再把黄瓜卷入，趁未软前入调料拌匀。功能开胃消食，补虚养颜。

• 贫血，单纯性消瘦，慢性胃炎：嫩黄瓜 500 克，猪肉 250 克，玉兰片 50 克，鸡蛋 1 个，植物油、酱油、精盐、味精、大葱、鲜生姜、湿淀粉、鲜汤、麻油、干淀粉各适量。黄瓜去皮和尖，切 3 厘米长段，去瓤，使成空筒状，盐稍腌片刻后，吸干瓜上水分；玉兰片切绿豆似的小丁；葱、姜切细末；猪肉切碎斩细入碗，加酱油、盐、味精、葱、玉兰片丁、湿淀粉，磕入鸡蛋拌馅。黄瓜内壁上匀撒一层干淀粉，再填入肉馅，两头抹平。平底锅放油烧热后取下，把填好馅的黄瓜码锅内，然后再将锅放回炉上，以中火把黄瓜两面煎至浅黄色时，往锅内添入鲜汤，随即盖上锅盖使汤汁焖尽，淋麻油。功能滋阴养颜，清热润燥。

• 贫血，疲劳综合征，慢性胃炎，单纯性消瘦，腰腿痛，性功能减弱等：黄瓜 300 克，海米 20 克，水发黑木耳 30 克，鲜汤、麻油、精盐、味精、葱花、生姜末、大葱、面粉、湿淀粉各适量。黄瓜切段后切薄片，以沸水略烫，捞出过凉后沥水。海米、木耳剁末入碗，加盐、味精、汤、葱、姜、面粉搅匀成稠馅。瓜片吸干水，在蘸上一层干面粉的一面抹上馅，再卷成瓜卷。大葱切 5 厘米长段。黄瓜卷蒸熟，取出冷透后切 2 厘米长段。炒锅上中火，入麻油、葱段炸出香味后人汤、盐、瓜卷，烧至入味后入味精，湿淀粉勾稀芡。再用筷子取出黄瓜卷，整齐地摆盘中。锅内剩余芡汁淋黄瓜上。功能益气补血，养胃润肠。

• 贫血，眩晕，疲劳综合征，糖尿病：黄瓜 50 克，粳米 100 克。黄瓜切片。粳米入锅加水，按常法煮粥，粥快熟时人瓜片稍煮。每日早、晚分食。功能清热解毒，美容嫩肤。

• 贫血，慢性胃炎，高血脂，糖尿病：豆腐 2 块，黄瓜 500 克，香菜末、麻油、酱油、醋、精盐、味精、蒜泥、辣椒油、麻酱、芥末各适量。豆腐投沸水中煮透，捞出冲凉，切 4 厘米长、0.5厘米厚见方的条；黄瓜切细丝。豆腐条、瓜丝和香菜末装入大汤盆，入调料拌匀。功能清热生津，健脾和胃。

• 贫血，慢性胃炎、前列腺炎，便秘等：嫩黄瓜 300 克，瘦猪肉 150克，辣酱油、白糖、麻油、黄酒、精盐、味精各适量。黄瓜切 3 厘米长的细丝，放盘内，入盐拌腌 30 分钟；瘦猪肉入沸水锅，加黄酒煮熟即捞出晾凉，切细丝。将腌黄瓜中渗出的水滗出，入熟肉丝、糖、味精，浇麻油和辣酱油拌匀。功能滋阴润燥，清热利尿。

• 咽喉炎，扁桃体炎，牙龈出血，鼻出血，慢性胃炎：黄瓜 2 条，花生米 250 克，精盐、味精、花椒油、麻油各适量。花生米煮熟，捞出后用冷水浸凉，沥尽水。黄瓜切同花生米大小的丁块，同煮熟的花生米掺在一起，入盐、味精、花椒油、麻油拌匀。功能润肺和胃，清热止血。

·咽喉炎，疮疖病，单纯性肥胖：嫩黄瓜 1000 克，蜂蜜 250 毫升。黄瓜（乳黄瓜佳）切手指粗长条状，入开水锅煮 1～2 沸，去锅中水，加蜂蜜后以小火边煎煮边翻炒，收去部分水气后离火，冷却后瓶装。功能清热解毒，消肿利水，减肥美颜。

·咽喉肿痛：老黄瓜 1 条，去子，入硝填满，阴干为末，每以少许吹入喉。

·美容：（1）皮肤干燥者，每日早晨洗脸前，先用乳浆 10～15 毫升与黄瓜汁 30～60 毫升混合擦脸和颈部，15～20 分钟后用清水洗去，洗 1 个月，可令皮肤变白，黑斑脱去。（2）洁白皮肤，每日用黄瓜汁擦脸。（3）晨起双眼肿，切黄瓜数片，敷于眼睑和下眼袋处，10 多分钟后取下，再依前法敷黄瓜片，几分钟后取下，用清水洗洁双眼及面部。（4）用黄瓜皮或黄瓜蒂上的汁液涂抹，尤其是皱纹多的地方，1 次／日。

·夏季中暑，疰夏，吸收不良综合征：黄瓜 200 克，水发粉丝 100 克，醋、酱油、精盐、味精、葱花、麻油、水发海米各适量。黄瓜切细丝，入少许盐略腌，去汁水盛入盘。粉丝去水，切 3 厘米长段，放黄瓜丝上，再将海米放粉丝上。葱花放碗中，入盐、味精、醋、酱油兑成味汁，浇黄瓜、粉丝上，淋麻油，食用时拌匀。功能消暑开胃。

·消化性溃疡，慢性胃炎、前列腺炎：黄瓜 250 克，生姜 100 克，白酱油、醋、味精、精盐、麻油各适量。黄瓜顺长剖为二，去瓜瓤，切条盐腌。姜去皮，剁蓉取汁，入酱油、醋、味精、盐、麻油调匀，黄瓜和匀。功能利水解毒，和胃止呕。

·烦渴，口腻，脘痞等：黄瓜 500 克，精盐、白糖、白醋各适量。黄瓜去子，切薄片，以盐腌 30 分钟。用冷开水洗取黄瓜的部分咸味，水控干后，加盐、糖、醋腌 1 小时。功能清热开胃，生津止渴。

·热毒炽盛，咽喉肿痛，风热眼疾，小便短赤等：黄瓜 50 克切片，新鲜蒲公英 30 克切碎。大米 50 克入锅，加水 1000 毫升，

需要全本请访问 www.ertongbook.com