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，入生姜汁、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 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，草菇入开水锅略焯捞出。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，可人少量盐、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：鳢鱼条（约　　克）去鳞、内脏，顺脊背批下　片鱼肉，切细丁；冬瓜　　克、葱白　　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　　克去皮、子、瓤，切薄片，与鲤鱼　条（约　　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　　克去瓤，连皮切小块；大米　　克淘净，同人锅加水　　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　　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　　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　　克，锉入锅炒存性，研末。　　克／次，好酒热服。仍饮酒　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　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，冷后入冰箱冻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，再用开水焯熟，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，入味后用淀粉勾芡，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。"《神农本草经》："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，冷者服之瘦人，……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：[redacted] 黄瓜、豆腐各 100 克，水煎食。(2) 黄瓜皮 克，加水 碗煎至 碗， 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，趁未软前人调料拌匀。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、葱段炸出香味后入汤、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，人开水锅煮 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