

一味中药 保安康

详解300余种常用中药功效与应用
精选3000余种临床验方、食疗药膳

「药食同源」

值得每个家庭必备的中药使用手册

主审 孙建光
主编 赵峻 王莉



本书作者均为全国各大医院资深中医专家，选取300余种常用中药，按功能分为16大类，并结合现代药理研究，深入浅出地介绍了各种药材的功能特性和应用方法，同时还详细介绍了大量的常见疾病的药味应用效力，包括经典中药方剂、药膳食疗方剂和养生食疗方剂。本书还简明扼要地介绍了家庭使用中药时需要注意的问题，如中药煎煮常识、中药服用常识、中药临床基本常识等。内容丰富，实用性强，是家庭保健实用和必备的卫生保健工具书。



中国中医药出版社 | 国家一级出版社
CHINA TRADITIONAL CHINESE MEDICINE PUBLISHING HOUSE

一味中药 保安康

详解300余种常用中药功效与应用
精选3000余种临床验方、食疗药膳

「药食同源」

值得每个家庭必备的中药使用手册

主审◎孙建光
主编◎赵峻 王莉



本书作者均为全国各大医院资深中医专家，选取300余种常用中药，按功能分为16大类，并结合现代药理研究，深入浅出地介绍了各味药材的功能特性和应用方法。同时还详细介绍了大量的常见疾病药膳应用验方，包括经方中药方剂、药膳食疗方剂和养生食疗方剂。本书还特别贴心地介绍了家庭使用中药时需要注意的事项，如中药煎煮常识、中药服用常识、中药临床基本常识等。内容丰富，实用性强，是家庭保健实用和必要的卫生保健工具书。



目 录

- | | |
|---------------|----------------|
| 白菜——菜中之王 /2 | 萝卜——气煞太医 /19 |
| 百合——百事合意 /2 | 马铃薯——排毒抗辐射 /20 |
| 菠菜——含铁大王 /5 | 木耳——十全十美 /20 |
| 菜花——穷人的医生 /5 | 南瓜——补血佳品 /21 |
| 莼菜——江南美味 /6 | 藕——食补佳品 /23 |
| 葱——和事草 /6 | 芥菜——菜中甘草 /23 |
| 大蒜——天然抗生素 /8 | 茄子——维生素P宝库 /25 |
| 冬瓜——减肥瓜 /10 | 芹菜——药芹 /25 |
| 番茄——长寿果 /11 | 山药——延年益寿 /26 |
| 海带——含碘冠军 /12 | 生姜——厨房之药 /27 |
| 胡萝卜——美容高手 /13 | 丝瓜——女人瓜 /29 |
| 黄瓜——小人参 /13 | 四季豆——皇帝菜 /30 |
| 茴香——佳蔬良药 /14 | 茼蒿——通乳安神 /30 |
| 茭白——素中之荤 /14 | 莴苣——四季安康 /30 |
| 韭菜——起阳草 /15 | 香菜——甘当配角 /31 |
| 卷心菜——养胃佳品 /15 | 香菇——菇中之王 /32 |
| 空心菜——减肥降脂 /16 | 洋葱——菜中皇后 /34 |
| 苦瓜——洁齿润肤 /16 | 油菜——太“有才”了 /35 |
| 辣椒——辣得有道理 /18 | 竹笋——素中仙 /35 |
| 芦笋——抗癌新星 /18 | 紫菜——神仙菜 /36 |

目 录

老

偏

方



荸荠	38	枇杷	59
菠萝	39	苹果	60
草莓	40	葡萄	61
橙子	41	桑葚	62
大枣	42	山楂	63
甘蔗	44	柿子	65
核桃	45	桃子	66
橘子	47	无花果	67
梨	49	西瓜	68
荔枝	51	香蕉	69
菱角	52	杏	71
龙眼	53	杨桃	72
芒果	54	椰子	73
猕猴桃	55	樱桃	75
木瓜	56	柚子	75
柠檬	57		

第一章

蔬菜篇

白菜——菜中之王

● 治感冒 白菜根三个,大葱根七个,萝卜半根,煎水加红糖,趁热服,盖被取汗。

● 治百日咳 白菜根2个,冰糖30克,水煎服,每日3次。

● 治消化性溃疡出血 白菜捣烂绞取汁,略加温,食前饮服,一日2次。

● 治漆毒生疮 白菜捣烂涂之。

● 治胃病 白菜根捣烂,炒热后外敷胃脘部。

● 治皮肤过敏症 白菜根配银花、紫背浮萍,煎服或捣烂涂患处,可治疗皮肤过敏症,尤其是对面部皮肤过敏症有较好疗效。

● 治粉刺 大白菜叶贴脸。

● 治冻疮 大白菜洗净切碎煎浓汤,每晚睡前洗患处,连洗数日即可见效。

● 治秋冬肺燥咳嗽 白菜干100克,豆腐皮50克,红枣6枚,加水适量炖汤,用油盐调味佐膳,每日2次。

● 治便秘、烦渴 白菜用开水煮汤食。

● 治燥热干咳痰少,秋季口、鼻、唇干燥者 白菜1000克,牛百叶300克,猪瘦肉100克。白菜洗净,梗、叶切开;猪瘦肉洗净,切片,加调味料稍腌;牛百叶放入开水中浸2~3分钟,取起刮去黑衣,洗净,切梳形,控干水。把白菜梗、蜜枣放入开水锅内,武火煮沸后,文火煲1小时,放入白菜叶再煲10分钟,放入猪瘦肉片及牛百叶再煲沸,调味,取适量食用。

百合——百事合意

● 治肺热咳嗽,咽干口渴 百合30克,冬花15克,水煎服。



- 治日久不愈的胃痛 百合 30 克, 乌药 10 克, 水煎服。
- 治咳血 百合、莲藕节各 20 克, 水煎, 汤水冲入白芨粉 10 克服下。
- 治干咳痰少, 口干咽燥 百合 30 克, 北沙参 15 克(亦可加款冬花 10 克), 冰糖 15 克, 水煎服, 每日一剂。
- 治肝炎、胃病、贫血、体虚 鲜百合洗净, 蒸熟食用, 可连续服用。
- 治身体虚弱、慢性支气管炎、浮肿 百合 100 克, 瘦猪肉(亦可用鸡肉、羊肉) 500 克, 共炖熟佐餐食用。
- 治失眠症 百合 30 克、生地 30 克、夜交藤 30~60 克、丹参 30~90 克、五味子 15 克, 水煎, 午睡及晚睡前 1 小时服。
- 治疗鼻衄 百合、玄参各 15g, 党参 10g, 甘草 5g。水煎服, 日 1 剂, 连服 3~6 剂。
- 治疗咳嗽不已, 或痰中有血 百合(焙、蒸)、款冬花等份。共为细末, 炼蜜为丸, 如龙眼大。每服一丸, 食后临卧细嚼, 姜汤咽下, 喻化尤佳。
- 治疗耳聋、耳痛 干百合为末, 温水服 6 克, 日二服。
- 治肺热咳嗽 百合 9 克, 枇杷叶 9 克, 薄荷叶 3 克, 冰糖适量。水煎服。
- 治神经衰弱, 心烦失眠 百合 15 克, 酸枣仁 15 克, 远志 9 克。水煎服。
- 治体虚咳嗽、神经衰弱、睡眠欠佳 干百合 100 克(鲜者 200 克), 蜂蜜 150 克。百合用凉水浸泡, 干者以软为好, 鲜者以出尽白沫为好, 与蜂蜜同置于一大碗内, 放进蒸锅内隔水蒸一小时(烂熟为好), 趁热调和匀, 待冷备用。早晚各服一次, 每次 100 克。
- 治支气管扩张、咳血 百合 100 克, 白芨 200 克, 蛤粉 100 克,

百部 50 克。共为细末，炼蜜为丸，每丸重 6 克，每次一丸，日三次。

● **治天疮湿疹** 生百合捣涂。1~2 日即可。

● **治老年慢性支气管炎伴有肺气肿** 百合 2~3 个，洗净捣汁，以温开水日服 2 次。

● **治病后神经症，坐卧不安或妇女瘕病** 百合 7 个浸一夜，次日清晨以泉水煮取一碗，去渣冲入一个生鸡蛋黄，早晚各服半碗。

● **止血** 生百合洗净晒干研粉，涂于外伤出血处，有良好的止血效果。

● **治病后气血虚弱，心悸气短，失眠多梦，面色苍白等病症** 百合 15 克，龙眼肉（桂圆肉）10 克，鸡蛋 1 个，冰糖适量。以上前三物均淘洗干净，置锅内加水适量同煮，以文火煮至鸡蛋熟时，剥去蛋壳加入冰糖再煮片刻即可。作点心或早餐食用。

● **治肺虚咳嗽，反复难愈者** 百合（干品）30 克，党参 15 克，猪肺 250 克，味精、精盐适量。百合用清水浸泡，使其软并出白沫；党参、猪肺淘洗干净。三物先入前二药煎 1~2 沸后，再入猪肺小火煮 2~3 沸，入调料，猪肺熟即成。食猪肺、百合，去党参饮汤。分早、晚二次饮服。

● **治慢性支气管炎** 荸荠 30 克，洗净去皮，捣烂，雪梨 1 个，洗净，去核，切碎，鲜百合 15 克，洗净。上述三者与冰糖一同入锅，加水用大火煮沸，再改用小火煮至汤稠，常服用。

● **治肺虚久咳** 鲜百合 60 克，鸡蛋 2 个。鲜百合洗净，再和鸡蛋一同入锅内，加清水煮至蛋熟，去蛋壳，吃蛋和百合，并饮汤。

● **治肺结核咳嗽** 干百合、北沙参各 30 克，肥鸭肉 150 克，分别洗净后一同入锅，加水炖至鸭肉烂熟即成。饮汤吃鸭肉。

● **治肺胃气阴不足所致的咳嗽** 银耳 12 克，干百合、太子参各 15 克。银耳泡发洗净，与洗净的干百合、太子参同入沙锅中加水，用大火煮沸，然后用小火炖至银耳烂熟，加冰糖即可。每日 1 剂，分 2 次温服。



● **治焦虑、健忘** 干百合、莲子各 50 克，水发银耳 25 克，干百合、莲子加水煮沸，再加水发银耳，用小火煨至汤汁稍浓，加冰糖 50 克，凉后服食。每晚睡前食用。

● **治夏季热疔、痱子、小便黄等** 鲜百合 50 克，鲜荷叶 200 克，绿豆 100 克。鲜荷叶洗净切碎，加水煎煮，滤汁；再将洗净的绿豆、鲜百合加入荷叶汁，一起炖烂，加冰糖即成。每日服 2 次。连服 10 天。

菠菜 —— 含铁大王

● **治糖尿病** 鲜菠菜根 150 克洗净切碎，鸡内金 10 克，加水适量，煎煮 30 分钟，加入淘净的大米适量煮烂成粥，调味，1 日内分数次食用。

● **治夜盲症** 菠菜 500 克，羊肝 200 克，加水炖，吃肝饮汤。

● **治慢性便秘、高血压** 鲜菠菜置沸水中烫约 3 分钟，以麻油拌食，一日 3 次。或菠菜 500 克洗净切断，猪血 250 克切成块状，加清水适量煮汤，调味后佐膳服用，每日或隔日 1 次，连服 2~3 次。

● **治咳嗽气喘** 菠菜子以文火炒黄，研成细末，每次服 5 克，每日 2 次，温水送服。

● **治跌打损伤** 菠菜洗净挤汁，每次 100 毫升，米酒送服，每日 2~3 次。

● **治口干咽燥、血脂增高** 菠菜根适量，煎汤常服。

菜花 —— 穷人的医生

● **滋阴解毒方** 菜花 250 克，掰小块洗净，白木耳 50 克，先泡，菊花少量，冰糖少许，文火煲约半小时，拣出菊花，放凉后即可食用。用于热毒伤阴引起的胃热、口苦、咽干舌燥、不思饮食、头痛目赤或放疗引起的气阴两虚等症。



● **补肾强身方** 猪或羊肾一对,剖开去筋膜,冷水泡半日。黑木耳 100 克凉水泡开,菜花 200 克掰小块,洗净开水焯过。猪或羊肾切丁,与黑木耳爆炒,酌加姜、蒜末及盐,炒至八分熟时加入菜花,翻炒至熟即可。适于脾胃虚弱引起的腰膝酸软、头晕耳鸣或放化疗引起的面色晦暗、乏力倦怠等。

● **益气止咳方** 菜花 200 克,百合 100 克,杏仁 50 克,冬虫夏草 10 克煲汤,起锅前打入鸡蛋 2 个,加湿淀粉少量,烧开,酌加调料即可。用于肺气不足、肾不纳气引起的咳嗽气短、痰喘乏力、干咳少痰、腰酸腿软、消瘦乏力等症。

莼菜——江南美味

● **治胃病、呕吐反胃(包括慢性胃炎、胃溃疡、胃癌等)** 鲜莼菜与鲜鲫鱼同煮食(宜清淡一些,不要太咸)。亦有单用莼菜煮食治疗胃癌,获得满意疗效的报道。

● **治高血压** 鲜莼菜加冰糖适量炖服,适于肝阳上亢型高血压患者,常食,有降压利尿的作用。

● **治痈疽疔肿,头上热疖,无名肿毒** 鲜莼菜、鲜大青叶适量,一起捣烂,加白糖再捣如泥,敷于患处,干即更换。同时,另用温黄酒送服此药半杯,一日 2 次,连吃半月左右。

● **治疗疮** 取莼菜、马蹄草、大青叶、紫草各 15 克,捣烂,以黄酒 500 毫升浸泡 24 小时,去渣取汁温服,每次服 30 毫升。

● **辅助治疗食道癌、胃癌** 取莼菜 30 克,豆腐 3 块,做汤,以少许精盐调味,经常服食,有辅助治疗的效果,可促进康复。

葱——和事草

● **治感冒,头痛,发热** 连根葱白 15 根和大米 50 克煮粥,入醋





10毫升,热食取汗,每日3次。

● 治咳嗽 葱白连须5根,生梨1个,白糖30克。水煎后,吃葱、梨,喝汤,每日3次。

● 治伤风鼻塞、妊娠胎动、产后血晕 大葱连根须20根,糯米100克,煮粥食用,每日2次。

● 治神经衰弱、病后体虚 连根葱白6根,红枣20枚,洗净,加水同煮。吃枣喝汤,每日2次。

● 治血虚、水肿 葱50克,猪脚4只。猪脚洗净切开,与葱段一起加入食盐少量、水适量,用武火烧沸后,改文火炖至熟烂即可,分次吃猪脚喝汤,每日2次。

● 治小儿吐乳或初生婴儿不吸乳 葱白2根,加乳汁1杯,放饭锅里蒸熟灌服,每日2次。

● 治风寒感冒兼有呕恶、腹痛、泄泻 大葱连根须30克,豆豉15克,豆豉加水先煎煮10分钟后,再加洗净的葱根须,继续煎5分钟,最后加米酒50毫升,煮沸即可,趁热服食。每日2次。

● 治风寒感冒 葱白30克,鸡肉(连骨)500克,芫荽10克,红枣6个,生姜15克,粳米100克。先将葱、芫荽洗净、切碎;红枣(去核),粳米洗净;生姜去皮、拍扁、切碎;鸡肉洗净、切块。将鸡肉、粳米、生姜、红枣放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲1小时,粥成后放入葱白、芫荽,调味服用。

● 治风寒感冒 葱白10克,水煎服,连续三天,可预防流感,加紫苏叶10克。

● 治小儿感冒,诱发麻疹 葱白适量,切碎,用开水冲泡,乘热熏口鼻。

● 治小儿遗尿 葱白7、8根,硫黄30克,共捣出汁,睡前敷脐上,连敷两三日。

- **治急性胃肠炎** 葱白捣烂炒热，熨脐。
- **治小便不通** 葱白3根，白矾15克，或加车前草三根，同捣烂敷脐上。
- **治乳痈初起** 葱白一把，捣烂外敷或捣烂调鸡蛋清烘热外敷。
- **治恶疮疔毒** 老葱白、鲜蒲公英、蜂蜜各等分，共捣烂如泥，敷患处。

大蒜 —— 天然抗生素

- **预防流感、感冒、流脑** 在流行期间，每顿饭吃生大蒜3~5克，吃后用2%盐水漱口。
- **治鼻衄、咯血、呕血、尿血** 独头蒜两个，捣成泥状，分成两份。一份用7层麻纸包住，置于头顶百会穴。另一份用8层麻纸包住，置于脚底涌泉穴，然后在包的蒜泥上用热铁烙加温。
- **治肿毒** 独头蒜3~4颗，捣烂，入麻油和研，厚贴肿处，干则易之。
- **治小儿百日咳** 大蒜15克，红糖6克，生姜少许。水煎服，每日数次，用量视年龄大小酌用。或大蒜头30克，去皮，捣烂如泥，加白糖200克和开水500毫升，搅拌澄清。取澄清液服，6岁以上儿童，每日3次，每次2匙；3~6岁儿童，每次1匙；3岁以下儿童，每次半匙。
- **治神经性皮炎** 蒜头适量，捣烂，以纱布包住，外敷患处。另用艾条隔蒜灸患处至疼痛为止，隔日1次。
- **治高血压、动脉硬化症** 生大蒜放醋中浸泡7日，每次吃1~2瓣，每日2次。
- **治慢性气管炎、哮喘** 生大蒜剥去皮，放油中炸半熟，每次吃3~5瓣，每日2次。
- **治急性阑尾炎** 取生大蒜200克，芒硝50~100克，共捣烂如





泥,另取生大黄粉 50~100 克两用醋调成糊状备用。治疗时以右下腹压痛明显处或麦氏点为中心,先盖一层直径大于 10 厘米的细纱布以保护皮肤,然后将大蒜、芒硝泥摊在细纱布上(约 10×8 或 12×12 厘米大,厚约 2~3 厘米),上面再盖一层细纱布,使上下两层细纱布粘住,再覆盖纱布垫一块,以胶布或腹带固定。2 小时后去药,用食醋洗净皮肤,改敷大黄醋糊剂,覆盖纱布垫如前,8~10 小时后揭去大黄醋糊剂。敷后 24 小时如不见效,可重敷 1~2 次。

● **治脚癣、手癣、头癣** 生大蒜捣为泥状,薄敷患处 1 层,每日换药 1 次。

● **治风寒感冒,怕冷头痛** 大蒜 20 克,葱白 15 克,生姜 6 克,煎汤温服,盖被取汗。

● **治急、慢性鼻炎,鼻窦炎** 大蒜 15 克,捣为泥状,加入凉开水 50 毫升,3 小时后滤去渣,加入甘油 50 毫升即成。每次以棉球沾药油塞于鼻内,每日 1~2 次。

● **预防冻疮** 将大蒜切片,于入冬前,用蒜片擦常患冻疮处,每日 1 次,连用 7 日。

● **治蛲虫病** 大蒜 10 克,捣烂,调入凡士林 3 克,临睡前涂于肛门周围,连用 5 日。

● **治肾虚阳痿、腰膝冷痛** 去皮大蒜 50 克,羊肉 200 克切块,加水用文火炖熟,加食盐调味食用。

● **治水肿** 大蒜头 60 克,西瓜 1 个(2000 克)。先将西瓜挖一个三角形洞,大蒜头去皮纳入瓜内,再将瓜皮盖好,洞口向上,隔水蒸熟,吃蒜食瓜。1 次吃完为佳,也可 1 日内分次吃完。一般连服 5~7 天收效。又可用大蒜头(去皮)60 克,乌鱼(去肠脏洗净)200~250 克,加清水适量,隔水炖服(不要加盐)。每日或隔日 1 次,连服数次。

● **治初期颈淋巴结核** 去皮大蒜头 90 克,鸭蛋 2 粒,加水适量

同煮，鸭蛋熟后去壳再煮片刻，饮汤吃蛋，每日 2~3 次。

● **治哮喘** 紫皮大蒜 60 克，捣烂如泥后放入 90 克红糖，加适量水熬成膏，每日早晚各服 1 汤匙。

● **治支气管炎** 大蒜 200 克，醋 200 毫升，红糖 80 克。大蒜头去皮捣碎，泡入糖醋中 1 周可用，每日服 3 次，每次 1 汤匙。

● **治呕吐** 大蒜头一两个，烧熟，用开水冲蜂蜜送服。

● **治噎膈** 大蒜头 250 克，醋 250 克，煮熟服食，可能会呕出多量黏痰，再用韭菜汁半小碗服下。

冬瓜 —— 减肥瓜

● **治腰肌劳损，腰痛不适，损伤腰痛** 冬瓜皮焙干，研末，黄酒冲服，每次 9 克，每日 1 次。

● **治痢疾** 冬瓜瓤、冰糖，搅匀，炖取汁，日饮 3 次，每次 1 茶杯。

● **治哮喘** 小冬瓜（未脱蒂者）剖开，将冰糖填入放笼内蒸，取水。饮冬瓜水，一般食 3~4 个即愈。

● **治雀斑、酒糟鼻** 鲜冬瓜瓤适量，捣烂取汁，涂患处，日数次，连续用。

● **治妊娠浮肿** 冬瓜煎汤，随意饮。

● **治夏季感受暑湿、脾气不运、四肢疲倦** 冬瓜 1000 克，鸭肉 500 克，芡实 30 克，薏苡仁 30 克。先煮芡实、薏苡仁，后下鸭肉，最后下冬瓜煮熟。食用适量。

● **治暑天感冒** 鲜冬瓜 150 克，粳米 100 克。将冬瓜去皮瓤切碎，加入花生油炒，再加适量姜丝、豆豉略炒，和粳米同煮粥食用。每日 2 次。

● **治肺痈** 打碎冬瓜子 50 克，鲜芦根 50 克，水煎，早晚各服 1 次，连续服用。



● **治肝硬化腹水** 冬瓜 1000 克打碎煮烂,纱布过滤去渣取汁,每次 60 毫升,每日 3 次口服,可减轻症状。

● **治水肿** 冬瓜皮 100 克,玉米须 30 克,白茅根 30 克,水煎,每日 3 次服用。或冬瓜 1000 克,赤小豆 100 克,炖烂口服,每日 2 次。

● **治高血压、肝阳上亢、头痛眼花** 冬瓜 500 克,鲢鱼头 250 克,先用油煎鱼头至金黄色,放入冬瓜,加清水适量,文火炖 4 小时,吃食盐调味食用佐膳。每日 2 次。

● **治肺热咳嗽、痰黄稠** 鲜冬瓜 500 克,鲜荷叶 1 张。加适量水炖汤,加盐调味后饮汤吃冬瓜,每日 2 次。

● **治慢性肾炎** 冬瓜 1000 克,鲤鱼 1 条(约重 300 克),不加盐,煮汤食。

番茄 —— 长寿果

● **治高血压** 鲜番茄,每日早晨空腹时生吃 1~2 个,15 天为 1 疗程。

● **治牙龈出血** 番茄不拘量,连吃三周以上有效。本方亦治食欲不振。

● **治胃溃疡** 番茄汁、土豆汁各半杯,混合服下,早晚各服 1 次。

● **治口疮** 番茄汁含口内,每次数分钟,一日数次。

● **治菌痢** 番茄茎、枝、叶洗净,每 1 斤加水 1000 毫升,煮 3 小时,纱布过滤,压出汁液。成人每日服 6~10 次,日夜连服,每次 60~80 毫升。

● **治体弱血虚、营养不良、眩晕** 番茄 100 克,猪肝 100 克,粳米 100 克,生姜 3 片。先将猪肝洗净切片,用盐、酱油、生粉、米酒搅匀;番茄洗净,切开;生姜洗净,去皮,切丝;粳米洗净放入锅内,加适量清水,文火煲 20 分钟,放入番茄、生姜,煮 10 分钟,再放入猪肝,煮沸几



分钟至猪肝刚熟,调味佐膳。

- **防治高温中暑** 番茄 200 克洗净切片,煎汤代茶,冷热均可。
- **治贫血** 取番茄两个洗净,鸡蛋一个煮熟,同时吃下,每日 1~2 次。
- **治皮炎** 将番茄去皮和子后,捣烂外敷患处,每日更换 2~3 次,可治真菌性、感染性皮炎。
- **美容** 将番茄汁适量,加少许白糖,拌匀后涂在脸、手等外露部位的皮肤上,能使皮肤变得洁白、细腻。

海带——含碘冠军

- **治甲状腺肿大、瘰疬** 海带 15 克,夏枯草 6 克,水煎服,每日 1 剂,连服 30 日。
- **治高血压、冠心病** 海带、绿豆各 60 克,煮食。或海带 50 克,切成 30 厘米长的段,与草决明 15 克同煎服,每日 1 剂,连服 7~10 日。
- **治瘰疬** 海带、海藻、昆布、紫菜各 15 克,煎水代茶服。
- **治老年慢性支气管炎** 海带浸洗后,切碎,再连续用开水泡 3 次,每次约半分钟,倒去水,以白糖拌食,早晚各吃 1 杯,连服 1 周有明显效果。
- **治慢性咽炎** 水发海带 500 克切成小块,用水煮熟,捞入汤盆内,拌入白糖 250 克,腌渍 1 日后食用。每日 2 次,每次食用 50 克。
- **治肝硬化腹水** 海带 30 克,牵牛子 15 克,同放入沙锅内加水煎煮,去渣取汁。每日 1 剂,分 2 次服。
- **治皮肤湿毒瘙痒** 海带 50 克,绿豆 50 克,红糖 50 克,水煮服食,每日 1 次。
- **治高脂血症** 海带 30 克,冬瓜 100 克,薏苡仁 30 克,同煮汤。加适量白糖食用,每日 1 次。



● 治睾丸肿痛 海带 15 克,海藻 15 克,小茴香 6 克,水煎服,每日 1 次。

● 治肝火头痛、眼结膜炎 海带 20 克,草决明 30 克,水煎,吃海带饮汤。每日 2 次。

● 治皮肤热疹、颈淋巴结炎、单纯性甲状腺肿 海带 60 克,绿豆 70 克,粳米 100 克,陈皮 1 片,同煮粥,用适量白糖调味食。

胡萝卜——小人参

● 防治各种癌症 鲜胡萝卜捣烂绞取汁 60~100 克,一次服完,每日 1 次,常服效佳。

● 治百日咳 胡萝卜 120 克,红枣 12 枚,以水 3 碗,煎成 1 碗,随意分服,连服十余剂。

● 治夜盲症、角膜干燥症、维生素 A 缺乏症、贫血 胡萝卜 200 克,猪肝 100 克,炒菜食之,每日 1 剂,连服半月以上。

● 治高血压、便秘 胡萝卜适量,绞取鲜汁,每次饮 100 克,每日 3 次。常服还可预防痢疾、上呼吸道感染、肝胆功能不良、皮肤病等。

● 治脾胃虚弱、食欲不振、高血压 胡萝卜 250 克,洗净切片,粳米 100 克,同放锅内共煮粥,调味。

● 治气血不足、头晕眼花、视物昏花 胡萝卜 250 克,羊肉 300 克,淮山药 30 克,生姜 20 克,蜜枣 5 个。羊肉洗净切块,下油起锅用姜少许爆香;胡萝卜洗净,切片;淮山药、蜜枣洗净,与羊肉、生姜一齐放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮 2 小时调味佐膳。

● 治脾胃气虚、术后体弱、饮食欠佳 胡萝卜 500 克,鲜鱼 1 条(约 300 克),猪瘦肉 100 克,红枣 10 枚,陈皮 1 片。将全部用料放入锅内,武火煮沸后,文火煲半小时,调味佐膳。

