

养生轻图典

本草纲目中的

赵广香
张伟
双福
◎主编

纯天然食材 对症养生 速查全书

仰视巨典，采撷精华，通俗诠释，
诚献百姓。

纯天然食材，保健、对症养生，天然无负担，
经典精粹，速查实用。



化学工业出版社

图典

草纲目中的

双张赵
禧伟广香
主编

纯天然食材
对症养生
速查全书



化学工业出版社
· 北京 ·

全案统筹:

摄影:

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn



设计:

编写人员名单

主 编: 赵广香 张 伟 双 福

副 主 编: 高志棣 李 静

监 制: 周学武

参编人员: 李 群 曹 嘉 郑 艳 王 慧 侯熙良 王雪蕾 常方喜 彭 利

梅妍娜 徐正全 李青青 郑希凤 赵聪欣 李华华 满江霞 周 晖

衣晓妮 王 芸 刘少博 于 浩 潘桂海 赵雪林 于瑞强

工作人员: 明立南 赵红杰 王兴克 石青华 仇 鑫 胡玉英 孙建慧 刘嘉华

申永芬 王玉芳 葛永荣 李德松

图书在版编目(CIP)数据

本草纲目中的纯天然食材对症养生速查全书/赵广香, 张伟, 双福

主编. — 北京: 化学工业出版社, 2014.3

(养生轻图典)

ISBN 978-7-122-19460-2

I. ①本… II. ①赵… ②张… ③双… III. ①《本草纲目》—食物疗法②《本草纲目》—食物养生 IV. ①R281.3 ②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第001808号

责任编辑: 邱飞婵

文字编辑: 赵爱萍

责任校对: 顾淑云

装帧设计: **双福** SF 文化·出品

封面设计: 史利平

www.shuangfu.cn

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 15 字数 250 千字

2014年4月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

前言

明朝伟大的医药学家李时珍先生走遍中华大地，磨破了千百双草鞋，搜罗百氏，采访四方，费30余年的心血编成本草巨著《本草纲目》。全书共52卷，载药1892种，其中载有

新药374种，收集药方11096个，书中还绘制了1160幅精美的插图，约190万字，分为16部、60类。每种药物分列释名、集解、正误、修治、性味、主治、发明、附方等项。《本草纲目》是对16世纪以前中医药学的系统总结，被誉为“东方药物巨典”，对人类近代科学以及医学方面影响重大，是我国医药宝库中的一份珍贵遗产。

《本草纲目》以治病为方，养生为辅。因其时代局限性，不可否认里面有一些谬误，而其古言也难以让现代人读懂。此次我们推出《本草纲目中的纯天然食材对症养生速查全书》就本着“取其古义，释以今言”的原则撷取其精华，将其纯天然养生内容为现代人所

“站在巨人的肩膀上”就是我们这本书的起点，本书在编排时精选100种家庭中常需的纯天然食材，对每种食材、药材从释名、性味、功能主治、选购、保存、宜忌、本草纲目·对症食疗方、特效偏方进行了现代语言解析，更包括纯天然食材的对症调理和四季养生法，并配以大量的插图，能为读者接受和理解，其丰富的对症

养生内容使本书成为家庭必备的《本草纲目》养生速查图书。



编者

2014年2月

如何使用本书

概述：关于纯天然食材的简要描述。

释名：关于纯天然食材的名称解释，方便辨别。

保存：保存技巧的解释。

性味：注解纯天然食材的性味归经，方便读者初步了解此种食材。

茄子

概述

茄子是少有的紫色蔬菜，含多种维生素以及钙、磷、铁等矿物质元素，茄子皮中含较多的维生素P。常用入药用部分有茄果、茄花、茄叶、茄蒂、茄根茎。

释名

落苏、昆仑瓜、草蓼甲、酪酥、矮瓜。

保存

用保鲜袋或保鲜膜把长茄子包裹好，放入干燥的纸箱中，置于阴凉通风处保存。

性味

味甘，性凉，无毒。

选购

在茄子萼片与果实相连接的地方有一圈浅色环带，这条带越宽、越明显，就说明茄子越嫩。

功能主治

清热凉血，散瘀消肿，用于热毒痈疮、皮肤溃疡、口舌生疮、痔疮下血、便血、衄血等。



宜忌

- 一般人皆可食用，尤其适宜容易长痱子、生疔疖的人。
- 脾胃虚寒、脾虚、体弱、便溏者不宜多食。
- 老茄子，特别是秋后的老茄子含有较多茄碱，对人体有害，不宜生吃。



本草纲目

肠风下血

用经霜茄连蒂烧存性，研为末。每天服两小匙，空腹服，温酒送下。

牙痛

秋茄花（干品）烧存性，研末涂痛处。

久痢不止

用茄根（烧灰）、石榴皮，等分为末，砂糖水送服。

治疗久咳

取生茄子60克，煮后去渣，待温后久咳服。

治疗无名肿毒

取茄子适量，捣烂，用醋调匀敷于患处。

蒜蓉蒸茄子

——消食理气，清热

原料

茄子1个，葱、姜、蒜、白醋

制作

- ① 将茄子洗净去皮，切成10厘米长条，焯水5分钟，取出，倒出多余的水分。
- ② 将葱、姜、蒜分别洗净切末，加入生油、白糖、盐制成调味汁。
- ③ 将调味汁浇在蒸好的茄子上。

功能主治：本食材的功效以及对应的病症。

禁忌：纯天然食材使用的禁忌人群解析。

选购：指导如何选购优质的纯天然食材。

第一章
纯天然食材大观园

纯天然食材的四性、五味必知 ·····	14
纯天然食材的五行与五色 ·····	16
纯天然食材四季养生注意事项 ·····	18
不同体质的特征以及最佳补养食材 ···	18
纯天然食材的配伍原则 ·····	20

第二章
本草纲目单味纯天然食材养生

菜部 (蔬菜类)

白菜·····	24
白萝卜·····	26
菠菜·····	28
冬瓜·····	29
葱·····	30
胡萝卜·····	32
黄瓜·····	33
姜·····	34
韭菜·····	36
苦瓜·····	38
苦菜·····	39
莲藕* ·····	40
南瓜·····	42
茼蒿·····	43
木耳·····	44
茄子·····	46
水芹·····	48
鱼腥草·····	49



山药·····	50
生菜·····	52
丝瓜·····	53
蒜·····	54
茺菁·····	56
香菜·····	57
油菜·····	58
荸荠·····	60
芋头·····	62

谷部 (五谷类)

扁豆·····	63
黄豆·····	64
小米·····	66
大麦·····	68
黑豆·····	69
赤小豆·····	70
豌豆·····	71
绿豆·····	72



注:

原属果部,与当今分类不一致,现挪入菜部。



豇豆	74
粳米	75
糯米	76
荞麦	78
小麦	80
燕麦	82
薏苡仁	83
芝麻	84

鳞部 (水产类)



鲤鱼	86
鲍鱼	88
蛤蜊	89
海马	90
牡蛎	91
鲫鱼	92
虾	94
鲈鱼	96
墨鱼	97
鳝鱼	98
甲鱼	100
螃蟹	102

禽部、兽部 (禽畜蛋类)



鸽子	103
鸡	104
鸡蛋	106
牛	107
鹿	108
羊	110
猪	112
鸭	114

果部 (干果类、水果类)



桂圆	115
核桃	116
栗子	118
白果	119
大枣	120
橘子	122



梨	123
荔枝	124
木瓜	125
山楂	127
桃	128
柿	129
甜瓜	131
西瓜	133
杏	134
椰子	135

草部 (中药类、花卉类)



艾	136
巴戟天	138
薄荷	139
当归	140
茯苓	142
甘草	144
黄连	145
枸杞子	146
何首乌	148
桔梗	150
菊	151
芦荟	152
茉莉	153
人参	154
芍药	156
牡丹	158

其他 (饮品类、调味品类)



醋	159
蜂蜜	160
酒	162
饴糖	163
盐	164



第三章 纯天然食材对症饮食调理

日常养生

健忘·····	168
焦虑烦躁·····	170
惊悸心慌·····	172
抽筋·····	173
失眠·····	174
便秘·····	176
上火·····	178
生气·····	179
咽喉肿痛·····	180
头发掉落·····	182
头发花白·····	183
气血虚损·····	184
睡眠过多·····	186

内科疾病

暑寒湿·····	187
中暑·····	188
风寒感冒·····	190
风热感冒·····	191
腹部滞胀·····	192
眩晕·····	193
反胃·····	194

呕吐·····	196
腹泻·····	198
咳嗽·····	200
水肿·····	202

外科疾病

口臭·····	203
口疮·····	204
耳鸣耳聋·····	206
牙痛·····	208
腰痛·····	210
头痛·····	212

妇科疾病

月经不调·····	214
产后身体虚弱·····	216

儿科疾病

小儿夜啼·····	217
小儿湿疹·····	218
小儿厌食·····	220

第四章 纯天然食材四季养生法



春·····	224
夏·····	226
秋·····	228
冬·····	230

不同体质的补益纯天然食材一览表

中医学和现代医学都认为人的体质是由先天因素和后天因素共同作用形成的。所谓先天因素是指有家族倾向的遗传因素，形成一些人的特异性素质，如国民素质。所谓后天因素多是指摄入营养不全面或饮食营养过剩造成的身体素质变化。但人的体质不是一成不变的，与饮食营养有着直接的关系。因此针对不同的体质，进行饮食调理，这对增强体质、抵抗疾病、提高健康水平，有着非常重要的意义。

中医将体质分为9种：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质。生活中，大多数人都是两种或两种以上的复合体质。根据不同的体质选择最适合自己的食物，这是最基本、最有效的养生之法、健康之道。

平和质

概述

平和质人群以体形匀称健壮、阴阳气血调和、面色红润、精力充沛等为主要特征。面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。

症状表现

易患感冒、内脏下垂等病；不耐受风、寒、暑、湿邪。病后康复缓慢。性格内向，不喜冒险。

补益食物

◉ 粳米

粳米也叫大米，具有补中益气、平和五脏、止烦渴、止泻、壮筋骨、通血脉、益精强志的功效。主治泄痢、胃气不足、口干渴、呕吐、诸虚百损等。



◉ 薏苡仁

薏苡仁也叫解蠡、芡实、赣米、回回米、薏珠子、薏米，具有健脾益胃、补肺清热、祛风胜湿的功效。炊饭食，治冷气。煎饮，利小便。



◉ 豇豆



豇豆也叫姜豆、长豆，能理中益气、补肾健胃，治吐逆泄痢、小便频数。

◉ 南瓜



南瓜也叫番瓜、倭瓜、笋瓜、金瓜，具有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫的作用。

◉ 韭菜



韭菜也叫韭、山韭、长生韭、丰本、扁菜、懒人菜、草钟乳、起阳草，韭菜能散瘀活血、行气导滞，更具有补肾起阳的作用。

◉ 白果



白果也叫公孙果，可润肺、定喘、涩精、止带，寒热皆宜；主治喘咳痰多、赤白带下、小便白浊、小便频数、遗尿等症。

◉ 桂圆



桂圆也叫龙眼、龙目、圆眼、益智、亚荔枝、荔枝奴、骊珠、燕卵、蜜脾、蛟泪、川弹子。能益心脾、补气血、安神，治虚劳羸弱、失眠、健忘、惊悸、怔忡。

◉ 鸡



鸡也叫烛夜，鸡可益气、补精、添髓；用于虚劳瘦弱、中虚食少、泄泻、头晕心悸、月经不调、产后乳少、消渴、水肿、小便数频、遗精、耳聋耳鸣等。

◉ 牛



牛肉具有安中益气、养脾胃、补益腰脚、止消渴及止睡涎的功效。

◉ 羊



羊肉是助元阳、补精血、疗肺虚、益劳损、暖中脘之佳品。

◉ 核桃



核桃也叫羌桃、胡桃，主治肾虚喘嗽、腰痛，可补肾、固精强腰、温肺定喘、润肠通便。

注意： 烟、酒少食。

气虚质

概述

元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。形体消瘦或偏胖，风、冷、热都怕，体倦乏力，食欲缺乏，面色苍白，讲话声音低弱，容易气喘吁吁，爱出虚汗。若患病则气短懒言、咳喘无力、精神疲惫或腰膝酸软、性格内向、情绪不稳定等。

症状表现

平时语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。

补益食物

桂圆

桂圆也叫龙眼、龙目、圆眼、益智、亚荔枝、荔枝奴、骊珠、燕卵、蜜脾、蛟泪、川弹子。能益心肺、补气血、安神，治虚劳羸弱、失眠、健忘、惊悸、怔忡。



蜂蜜

蜂蜜也叫蜂糖、石蜜、石饴、岩蜜，具有补中润燥、止痛、解毒的功效，用于体虚、肺燥咳嗽、肠燥便秘、胃脘疼痛、鼻渊、口疮、汤火烫伤，解乌头毒。



鸡

鸡也叫烛夜，鸡可益气、补精、添髓；用于虚劳瘦弱、中虚食少、泄泻、头晕心悸、月经不调、产后乳少、消渴、水肿、小便数频、遗精、耳聋耳鸣等。



大枣

大枣也叫红枣、干枣、枣子，能补脾益气，养血安神，用于脾胃虚弱，中气不足，体倦无力，食少便溏；血虚萎黄、消瘦，或妇女脏躁，精神不安。



木耳

木耳也叫木菌、树鸡、木蛾，能补气血，润肺，止血，用于气虚血亏、四肢抽搐、肺虚咳嗽、咯血、吐血、衄血、崩漏、高血压病、便秘等。



扁豆

扁豆也叫沿篱豆、蛾眉豆，有健脾、化湿、消暑的功效，主治脾虚生湿、食少便溏、白带过多、暑湿吐泻、烦渴胸闷。



黄豆

黄豆也叫黄大豆、大豆，有宽中下气、利大肠、消水胀肿毒的功效。



注意

禁食或少食具有耗气作用的食物，如空心菜、生萝卜等。

阳虚质

概
述

阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。肌肉松软不实。平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。

症状表现

易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪，性格多沉静、内向。

补益食物

鸡

鸡也叫烛夜，鸡可益气、补精、添髓；用于虚劳瘦弱、中虚食少、泄泻、头晕心悸、月经不调、产后乳少、消渴、水肿、小便数频、遗精、耳聋耳鸣等。



鹿

鹿也叫斑龙，鹿肉有益气血、补虚羸、补肾益精的功效，用于虚损羸瘦，气血不足，体倦乏力，或产后缺乳；肾虚阳衰，肾精不足，腰脊酸软，畏寒肢冷，阳痿精少。



羊

羊肉是助元阳、补精血、疗肺虚、益劳损、暖中脘之佳品。



注意：尽量少吃寒性水果如梨、奇异果等。

阴虚质

概
述

阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。体形偏瘦。手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。

症状表现

易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化，性情急躁，外向好动，活泼。耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

补益食物

芝麻

芝麻又叫巨胜、方茎、狗虱、油麻、脂麻，能补肝肾、益精血、润肠燥，用于头晕眼花、耳鸣耳聋、须发早白、病后脱发、肠燥便秘。



鲍鱼

鲍鱼也叫海耳、石决明、大鲍，有养血、柔肝、滋阴、清热、益精、明目等功能；可治月经不调、大便秘结等疾患。



◀ 绿豆

绿豆也叫青小豆，能清热解毒、消暑，用于暑热烦渴、疮毒痈肿等症。



◀ 墨鱼

墨鱼也叫乌贼鱼、鲛鱼，具有壮阳健身、益血补肾、健胃理气的功效。



◀ 甲鱼

甲鱼也叫水鱼、团鱼、鼋鱼，有滋阴凉血、补益调中、补肾健骨、散结消痞等作用；可防治身虚体弱、贫血、肝脾肿大、肺结核等病。



◀ 糯米

糯米也叫稻米、江米、元米、酒米，有补虚、补血、健脾暖胃、止汗等作用，适用于脾胃虚寒所致的反胃、食欲降低、泄泻和气虚引起的虚汗、气短无力、妊娠腹坠胀等症。



◀ 螃蟹

螃蟹又叫蜆、冲公、郭索、横行介士、无肠公子，螃蟹有清热解毒、补骨添髓、养筋活血、通经络、利肢节、滋肝阴、充胃液的功效。



◀ 牡蛎

牡蛎又叫蚝、蛎黄、蚝白、海蛎子、青蚶、生蚝、牡蛤、蛎蛤，能上收下敛，治疗头晕、便秘，有收敛、镇静、解毒、镇痛的作用。



◀ 蛤蜊

蛤蜊又叫杂色蛤仔、蛤儿，有滋阴明目、软坚、化痰之功效。



◀ 猪

猪又叫豚、刚鬣，为凉性强壮滋补品，具有和胃补中、滋阴润燥、润肤肌肤的功效。



◀ 枸杞子

枸杞子又叫起子、甜菜子、杞子、红青椒、枸蹄子、狗奶子、枸杞果、地骨子、血枸杞、枸地芽子、枸杞豆、血杞子，能滋补肝肾、益精明目，用于虚劳精亏、腰膝酸痛、眩晕耳鸣、内热消渴、血虚萎黄、目昏不明。



◀ 桃

桃也叫桃果、桃奴、杲景、神桃，主治瘀血血闭，腹内积块，杀小虫，止咳逆上气，消心下坚硬，除卒暴出血，通月经，止心腹痛。具有润肠通便，破瘀血，杀三虫的功效。



◀ 鸭

鸭又叫舒凫、家凫、末匹，可大补虚劳，滋五脏之阴，清虚劳之热，补血行水，养胃生津，止咳镇惊，消螺蛳积，清热健脾，虚弱浮肿。治身体虚弱、病后体虚、营养不良性水肿。



注意： 少吃辛辣之物。

痰湿质

概述

痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。形体肥胖，腹部肥满松软。面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘黏，苔腻，脉滑。

症状表现

易患消渴、中风、胸痹等病。对梅雨季节及湿重环境适应能力差。性格偏温和、稳重，多善于忍耐。

补益食物

多吃些蔬菜、水果，尤其是一些具有健脾利湿、化痰祛痰的食物，更应多食之，杏仁霜、莲藕粉、茯苓饼对该体质者是不错的食补选择。

萝卜



萝卜也叫莱菔、罗服、雹突、紫花菘、温菘、土酥，可消积滞、化痰止咳、下气宽中、清热解毒，可治肺痿吐血，温中补不足。

荸荠



荸荠也叫乌芋、晃茈、马蹄、地栗，有清热泻火的良好功效，还具有凉血解毒、利尿通便、化湿祛痰、消食除胀等功效。

白果



白果也叫公孙果，可润肺、定喘、涩精、止带，寒热皆宜；主治喘咳痰多、赤白带下、小便白浊、小便频数、遗尿等症。

薏苡仁



薏苡仁也叫解蠡、苡实、赣米、回回米、薏珠子、薏米，具有健脾益胃、补肺清热、祛风胜湿的功效。炊饭食，治冷气。煎饮，利小便。

大枣



大枣也叫红枣、干枣、枣子，能补脾益气，养血安神，用于脾胃虚弱，中气不足，体倦无力，食少便溏；血虚萎黄、消瘦，或妇女脏躁，精神不安。

扁豆



扁豆也叫沿篱豆、蛾眉豆，有健脾、化湿、消暑的功效，主治脾虚生湿、食少便溏、白带过多、暑湿吐泻、烦渴胸闷。

赤小豆



赤小豆也叫赤豆、红豆，能利水消肿、解毒排脓，用于水肿胀满，脚气肢肿，黄疸尿赤，风湿热痹，痈肿疮毒，肠痈腹痛。

白菜



白菜也叫菘、菘菜、大白菜、胶菜、绍菜，有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒等功效。

注意：

不宜多吃肥甘油腻、酸涩食品，如饴糖、石榴、柚子、枇杷、糖等。

湿热质

概述

湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。形体中等或偏瘦。面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。

症状表现

易患疮疖、黄疸、热淋等病。对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应，容易心烦急躁。

补益食物

绿豆

绿豆也叫青小豆，能清热解毒、消暑，用于暑热烦渴、疮毒痈肿等症。



苦瓜

苦瓜也叫锦荔枝、癞葡萄，有除邪热、解劳乏、清心明目的功效。



水芹

水芹也叫水英、牛草、楚葵、刀芹、蜀芹、野芹菜、蒲芹，可清热利湿，平肝健胃，有安定情绪、消除烦躁的功效。



西瓜

西瓜也叫寒瓜、夏瓜、青门绿玉房，用于暑热、温热病热盛津伤，心烦口渴，或饮酒过度；心火上炎，舌赤、口疮；湿热蕴结下焦，小便黄赤不利。又用于肾炎水肿和高血压病，有利尿、降压作用。



冬瓜

冬瓜也叫白瓜、水芝、地芝，能清热解毒、利尿消痰、利尿消肿、除烦止渴、祛湿解暑，用于心胸烦热、小便不利、肺病咳喘、肝硬化腹水、高血压病等。



黄瓜

黄瓜也叫胡瓜，能清热利水、解毒消肿、生津止渴，主治身热烦渴、咽喉肿痛、风热眼疾、湿热黄疸、小便不利等病症。



赤小豆

赤小豆也叫赤豆、红豆，能利水消肿、解毒排脓，用于水肿胀满，脚气肢肿，黄疸尿赤，风湿热痹，痈肿疮毒，肠痈腹痛。



茄子

茄子也叫落苏、昆仑瓜、草鳖甲、矮瓜，能清热凉血、散瘀消肿，用于热毒痈疮、舌生疮、痔疮下血、便血、衄血等。



藕



藕也叫湖藕、莲藕、水鞭蓉，生用，具有凉血、散瘀之功，治热病烦渴、吐血、热淋等；熟用能益血、止泻，还能健脾、开胃。

丝瓜



丝瓜也叫天丝瓜、天罗、布瓜、蛮瓜，能通络活血、祛风、凉血止血。主治乳汁不通，胸胁疼痛，风湿痹痛，经脉拘挛，肺热咳嗽。

注意：

少食辣椒、狗肉、牛肉、羊肉、酒等食物。

瘀血质

概述

血行不畅，以肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。胖瘦均见，肤色晦黯，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，脉涩。

症状表现

易患痛证、血证等，不耐受寒邪，易烦，健忘。

补益食物

黑豆



黑豆也叫乌豆、黑大豆、冬豆子，能活血、利水、祛风、解毒，治水肿胀满，风毒脚气，黄疸水肿，风痹筋挛，产后风痉、口噤，痈肿疮毒；解药毒。

黄豆



黄豆也叫黄大豆、大豆，有宽中下气、利大肠、消水胀肿毒的功效。

茄子



茄子也叫落苏、昆仑瓜、草蓼甲、酪酥、矮瓜，能清热凉血、散瘀消肿，用于热毒痈疮、皮肤溃疡、口舌生疮、痔疮下血、便血、衄血等。

油菜



油菜也叫芸薹、芸苔、寒菜、胡菜、薹芥、青菜、胡菜、薹菜、油白菜，能散血消肿，治劳伤吐血、丹毒、热疮；种子行血、破气消肿、散结，治产后泄泻、血痢、肿毒、乳痈。