

常见食物药用

番茄，又名西红柿。



家庭版

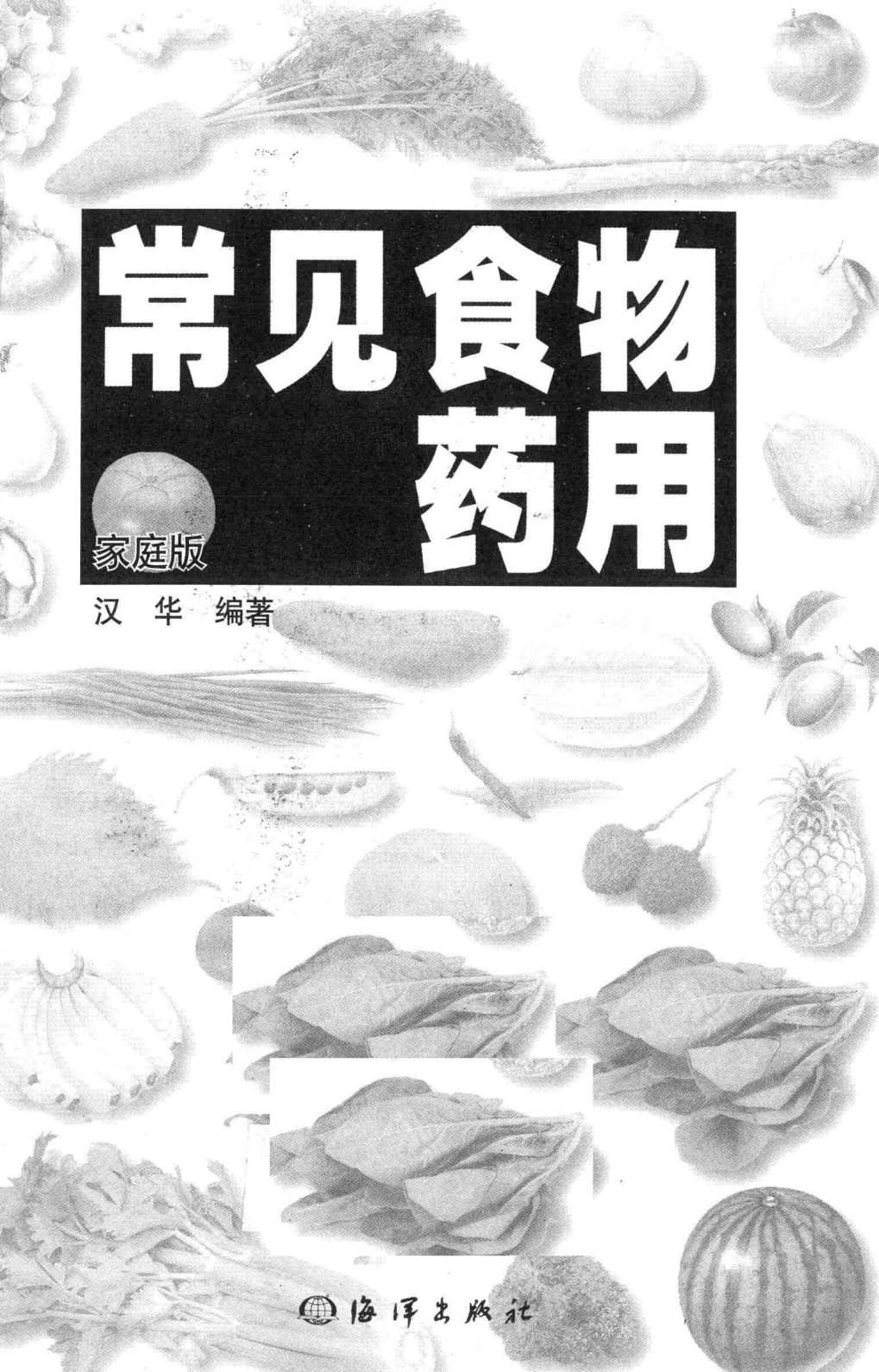
果实，味酸，平，微甘，无毒。清热解毒，凉血平肝。

验方：主治高血压，眼底出血，每日早晨空腹生吃西红柿1-2个，15天为一疗程。

汉 华 编著



海洋出版社



常见食物药用

家庭版

汉 华 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

常见食物药用/汉华编著. 北京: 海洋出版社, 2001. 10

ISBN 7-5027-5379-6

I. 常… II. 汉… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 066517 号

海洋出版社 出版发行

<http://www.oceanpress.com.cn>

(100081 北京市海淀区大慧寺路 8 号)

北京泰山兴业印务有限责任公司印刷 新华书店发行所经销

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

开本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 14.875

字数: 350 千字 印数: 1 ~ 3000 册

定价: 26.80 元

海洋版图书印、装错误可随时退换

前言

用食物治病疗伤，实为中华五千年文化传统之精华。中医食疗，源远流长，早在2000多年前成书的《黄帝内经》中就有“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而用之，以补益精气。”的精辟论述。汉代名医张仲景的《伤寒杂病论》详细论述了禽兽鱼虫五谷杂粮在摄生补养、除疾治疗中的禁忌功用。药食同源，《神农本草经》中就将许多食物作为药用，如：葱、姜、蒜、辣椒、牛肉、羊肉、鱼等。李时珍的医药名著《本草纲目》也将无毒，久服不伤，养身益气之物列为上品之药。在现实生活中，我们也会自然地选用一些食物当做药物医治一些常见疾病。如：雨淋伤风，则用生姜、红糖制汤服，以祛风驱寒。

食物药用，物虽无毒，却性味有别，功用不同，仍需对症而食，辨证为用。相宜相忌，相生相克，实为日常食疗食补之要津。如：糖尿病患者应禁食含糖食品，肾脏病人应严格控制盐的摄取量，体虚者不宜急补，而应缓求。患者在选择食疗时，应关注其物性味功用，了解己病的阴阳虚实（不明己病者当求医诊治），气味相合，对症而用，以食为药，则会大有助益。

实践证明，食物药用，无毒副作用，具有易找易用，花费少等优点，深受广大群众的喜爱，食疗至今已有约3000年的历史，即便在科技发达的今天，这些传统的食疗验方，仍不失为居家养身，疗伤治病的上品妙方。本书收列药用食物418种，常见病验方秘方4826方，供广大读者借鉴使用。

目次

(按首字拼音顺序排列)

艾叶	1	板蓝根	15	波罗蜜	28
鹌鹑肉	2	半枝莲	16	播娘蒿	29
八月瓜	3	包菜	18	薄荷	29
白菜	3	宝塔菜	18	蚕豆	31
白果	4	鲍鱼	19	蚕蛹 (附白僵蚕)	31
白芥子	6	荸荠	20	苍耳子	33
白栎	7	蓖麻	21	草珊瑚	35
白茅根	7	稗	23	草鱼	37
白芍	9	扁豆	23	侧柏叶	37
白首乌	10	鳖	24	茶叶	40
百草霜	11	槟榔	25	蟾蜍	45
百合	12	菠菜	27	蝉蜕	46
败酱	14	菠萝	27	车前草	47



赤豆	49	稻槎菜	89	腐婢	117
川贝母	49	地耳	89	复盆子	118
椿、櫟	50	地肤	90	甘草	118
蕹菜	51	地笋	91	甘蔗	120
慈姑	52	丁香	91	橄榄	121
刺儿菜	53	东风菜	92	高粱	122
刺猬皮	54	冬瓜	92	鸽肉	122
刺五加	54	豆豉	95	蛤蚧	123
刺苋菜	56	豆腐	96	蛤蜊	125
葱子	58	豆薯	97	葛根	126
槲木	60	独行菜	98	狗	128
醋	62	杜仲	98	狗肝菜	129
醋蛋	68	阿胶	99	枸橘	130
大豆	69	鹅	100	枸杞	131
大茴香	72	鹅肠菜	101	瓜蒌	134
大麻	73	翻白草	102	广金钱草	136
大麦	75	番木瓜	104	广山楂	137
大蒜	76	番茄	104	桂花	138
大头菜	79	番石榴	105	桂皮	139
丹参	80	番薯	106	鳊鱼	139
淡菜	82	番杏	108	桂圆	140
淡竹叶	83	榧子	109	锅粑	140
当归	84	蕨菜	109	海带	141
党参	85	枫荷梨	110	海马	142
代代橘 (枳壳、实)	86	蜂蜜	111	海参	142
		凤尾草	112	海枣	143
带鱼	87	佛手	115	海藻	143
刀豆	88	浮萍	116	海蜇	144



蚶子	145	黄鳝	173	蕨麻	208
薺菜	145	蝗虫	174	咖啡树	209
河蚌 (附珍珠)	146	鸡	174	糠栖	209
何首乌	147	鸡冠花	181	空心菜	210
核桃	150	蒺藜	182	可可豆	212
河蟹	152	芥菜	184	苦菜	213
黑鱼	153	鲫鱼	186	苦丁茶	213
红豆蔻	154	姜黄	188	苦瓜	214
红花菜	155	豇豆	190	苦参	215
红曲	156	酱 (附酱油)	190	葵菜	217
胡椒	156	绞股蓝	190	辣椒	217
葫芦	157	茭白 (附茭白子)		兰香草	218
葫芦巴	158		191	郎耶菜	219
葫芦茶	158	芥菜	192	梨	219
胡萝卜	160	金花菜	193	藜	220
胡孙眼	160	金银花	193	李子	220
胡颓子	161	金樱子	196	鲤鱼	221
花姬蛙	162	金针菜	198	栗子	221
花椒	162	梗米	199	荔枝	222
槐花	163	酒	199	莲、藕	223
黄鹌菜	165	酒酿	200	凉粉果	227
黄瓜	165	韭菜	201	灵芝	228
黄楝头	166	菊花	203	菱	229
黄精	166	菊芋 (洋生姜)	205	硫黄	230
黄连	168	橘	205	龙眼肉	231
黄皮	169	桔梗	206	芦根	233
黄颡鱼	171	蒟酱	207	芦荟叶	235
黄花鱼	172	蕨儿菜	208	鲈鱼	236



鹿茸	236	木耳 (附白木耳)		青鱼	297
罗布麻	239		268	雀	298
罗汉果	240	木瓜	269	人参	299
罗勒	241	木槿花	270	肉桂	300
萝卜	242	木棉树	272	蕤核仁	302
落花生	244	木天蓼	273	三七	302
绿豆	246	南瓜 (附北瓜)	273	桑椹	303
马 (蹄甲、马宝)		南沙参	275	砂仁	307
	247	南酸枣	276	沙枣	308
马齿苋	247	泥鳅	277	珊瑚菜	309
马勃	249	鲇鱼	277	山药	310
马兰头	250	柠檬	278	山楂	313
马铃薯	251	牛	278	山芝麻	315
马料豆	252	牛蒡	280	山茱萸	317
鳗鲡	253	糯稻	283	丝瓜	318
茅莓	254	啤酒花	284	蛇	319
玫瑰花	255	枇杷	285	生姜	321
猕猴桃	257	苹果	287	石耳	324
密花豆	257	萍蓬草	287	石膏	325
棉子	258	蒲公英	288	莳萝	327
明党参	259	蒲葵子	290	食盐	328
蘑菇	260	葡萄	291	食茱萸	329
墨菜	261	千屈菜	292	鲢鱼	329
墨鱼	263	芡实	293	使君子	330
牡丹皮	263	荞麦	294	石榴	330
牡蒿	265	茄子	294	柿	331
牡蛎	266	芹菜	296	秣米	333
木半夏	267	清明菜	296	水苦葵	334



水蜈蚣	334	五加皮	364	燕麦	391
睡菜	336	五味子	366	燕窝	391
睡莲	336	西瓜	367	羊	392
松果	337	西洋参	369	阳桃	393
碎米荠	339	溪黄草	369	杨梅	394
酸枣仁	340	荜茇	370	椰子	395
台湾莴苣	341	虾	371	野白菜	396
桃	342	仙人掌	372	野菊花	396
天麻	345	香菜	373	野木瓜	398
甜瓜	346	香蕉	375	野蔷薇	399
甜桔梗	348	香椿	376	野芋头	400
田螺	349	香菇	376	饴糖	402
铁树	350	香茅	377	薏苡仁	403
茼蒿菜	350	蕲荷	378	益母草	405
土党参	351	香茶菜	379	茵陈蒿	407
土茯苓	352	向日葵	380	櫻桃	410
兔	354	小茴香	381	油菜	410
托盘	354	小麦	383	油橄榄	411
蛙	355	薏苡	384	柚子	412
豌豆	356	苕菜	385	鱼腥草	413
委陵菜	356	杏仁 (附甜杏仁)	385	芋头	416
乌龟	357			玉兰花	417
乌饭树	358	鸭	386	玉米	418
乌梅 (附青梅)	358	亚麻	387	玉竹	421
乌贼鱼	360	胭脂菜	388	郁李	422
无花果	361	烟草	388	月季花	423
蜈蚣	363	岩头菜	389	越桔	424
梧桐	364	盐云参	390	枣	425



榛子	427	竹叶菜	433	棕桐子	442
芝麻	427	竹叶椒	434	附录 1: 人体重要营	
枳椇子	429	苎麻	436	养素表	443
猪肤 (猪蹄脚)	430	紫菜	439	附录 2: 病患食物宜	
猪殃殃	431	紫藤花	439	忌	447
竹	433	紫苏	440		



二、各种中毒

1. 主治食物中毒、 河豚鱼、鱼蟹毒、 野蕈毒、毒药中 毒

扁豆	23
冬瓜	92
番薯	106
腐婢	117
橄榄	121
黄花鱼	172
空心菜	210
芦根	233

绿豆	246
马料豆	252
生姜	321
食盐	328
甜桔梗	348
无花果	361
羊	392
杨梅	394
紫苏	440

2. 主治毒蛇咬伤

宝塔菜	18
慈姑	52

刺苋菜	56
东风菜	92
番薯	106
腐婢	117
黄皮	169
茄子	294
石耳	324
香茶菜	379
苕菜	385
烟草	388
竹叶菜	433
苈麻	436

三、计划生育

金花菜	193
木耳	268

茄子	294
蒲葵子	290
石耳	324

柿	331
油菜	410

四、呼吸系统疾病

1. 主治感冒、流行 性感冒(头痛、 鼻塞、咳嗽、咽 痛、发热)

艾叶	1
荸荠	20
槟榔	25

薄荷	29
刺苋菜	56
葱子	58
醋	62
大蒜	76
海蜇	144
菊花	203

橘	205
苦菜	213
兰香草	218
梨	219
罗汉果	240
萝卜	242
马兰头	250



木半夏	267	独行菜	98	鹅	100
牛蒡	280	甘蔗	120	鸡	174
枇杷	285	蛤蚧	123	蝗虫	174
青鱼	297	葶菜	145	水蜈蚣	334
山药	310	胡颓子	161	向日葵	380
丝瓜	318	咖啡树	209	5. 主治肺脓疡 (肺	
生姜	321	葵菜	217	痛吐脓血)	
石榴	330	栗子	221	百合	12
茼蒿菜	350	灵芝	228	冬瓜	92
蕺荷	378	萝卜	242	葛根	126
杏仁	385	棉子	258	红曲	156
饴糖	402	木半夏	267	芦根	233
鱼腥草	413	北瓜	273	丝瓜	318
竹叶菜	433	枇杷	285	甜瓜	346
竹叶椒	434	清明菜	296	鱼腥草	413
2. 主治白喉 (包括		青鱼	297	6. 主治肺结核、淋	
预防白喉、心肌		珊瑚菜	309	巴结核、骨结核	
炎)		生姜	321	白果	4
阳桃	393	松果	337	百合	12
玉竹	421	香橼	376	鲍鱼	19
竹叶椒	434	燕窝	391	稗	23
3. 主治慢性气管炎		饴糖	402	鳖	24
(咳嗽、气喘)		柚子	412	播娘蒿	29
白果	4	紫苏	440	蚕蛹	31
白芥子	6	4. 主治百日咳		大蒜	76
白栎	7	大蒜	76	蛤蜊	125
菠菜	27	刀豆	88	何首乌	147
刀豆	88	冬瓜	92	黄颡鱼	171





蝗虫	174
菊花	203
鳗鲡	253
猕猴桃	257
牡蛎	266
木瓜	269
珊瑚菜	309
山药	310
蛇	319

生姜(外用)	321
柿	331
桃	343
乌龟	357
乌贼鱼	360
五味子	366
鱼腥草	413
芋头	416
7. 主治慢性鼻炎、副鼻窦炎、(鼻	

渊、脑漏)	
葱子	58
大蒜	76
葛根	126
灵芝	228
玉兰花	417
8. 主治鼻息肉、肥厚性鼻炎(鼻痔)	
甜瓜	346

五、消化系统疾病

1. 主治急性胃肠炎(痧气、腹痛、吐泻)、口臭	
扁豆	23
茶叶	40
大蒜	76
丁香	91
番薯	106
桂花	138
兰香草	218
萝卜	242
荞麦	294
睡菜	336
乌梅	358
杨梅	394
竹叶椒	434

2. 主治骨鲠咽喉	
橄榄	121
3. 主治口腔糜烂	
桂花	138
可可豆	212
石榴	330
梧桐	364
囊荷	378
野蔷薇	399
4. 主治食道疾病,包括食道癌(噎膈、反胃)、咽喉骨鲠或竹木刺入喉	
荸荠	20
莼菜	51

鹅	100
甘蔗	120
鳊鱼	139
胡椒	156
鲫鱼	186
韭菜	201
栗子	221
菱	229
罗勒	241
薏苡仁	403
5. 主治慢性胃炎、胃酸过多(胃痛、吐酸水、消化不良)	
刺猬皮	54
大麦	75



代代橘	86	五加皮	364	刀豆	88
刀豆	88	香菜	373	丁香	91
番木瓜	104	向日葵	380	芦根	233
佛手	115	小茴香	381	柿	331
蛤蚧	125	6. 主治胃、十二指		9. 主治肠寄生虫病,	
桂花	138	肠溃疡		如蛔虫、钩虫、	
桂皮	139	包菜		蛲虫、绦虫、姜	
锅耙	140	蜂蜜		片虫病等	
蚶子	145	马铃薯		槟榔	25
胡椒	156	木棉树		葱子	58
胡孙眼	160	青鱼		番木瓜	104
花椒	162	清明菜		榧子	109
黄皮	169	乌贼鱼		胡萝卜	160
鸡	174	五加皮		花椒	162
橘	205	饴糖		黄皮	169
玫瑰花	255	7. 主治慢性肠胃病		南瓜	273
牡蛎	266	(脾胃虚寒、气滞		石榴	330
牛蒡	280	腹痛)		乌梅	358
糯稻	283	代代橘		椰子	395
枇杷	285	东风菜		薏苡仁	403
砂仁	307	蔊菜		茵陈	407
山楂	313	生姜		芝麻	427
生姜	321	香橼		棕榈子	442
食茱萸	329	小茴香		10. 主治肠炎下痢,	
睡菜	336	柚子		包括菌痢、阿米	
铁树	350	枣		巴痢	
乌贼鱼	360	8. 主治呃忒 (横膈		白栎	7
无花果	361	膜痉挛)		菠萝	27





茶叶	40	12. 主治慢性腹泻	胡孙眼	160	
椿	50	(包括肠结核、	蕨菜	208	
刺苋菜	56	慢性结肠炎等)	蕨麻	208	
大蒜	76	波罗蜜	28	茄子	294
地肤	90	核桃	150	柿	331
鹅肠菜	101	金樱子	196	田螺	349
番石榴	106	蕨菜	208	甜瓜	346
翻白草	102	蕨麻	208	无花果	361
胡颓子	161	莲	223	梧桐	364
马齿苋	247	木半夏	267	香菜	373
玫瑰花	255	牛	278	香蕉	375
木半夏	267	苹果	287	苎麻	436
牛	278	芡实	293	14. 主治便秘、腹胀	
石耳	324	荞麦	294	侧柏叶	37
石榴	330	山药	310	大茴香	72
乌龟	357	石耳	324	大头菜	79
乌梅	358	食茱萸	329	马铃薯	251
杨梅	394	乌龟	357	苕菜	385
榛子	427	蕻白	384	郁李	422
竹叶菜	433	榛子	427	15. 主治肝炎、胆囊	
11. 主治肠痈、阑尾		13. 主治痔肿、脱肛		炎、胆石症、黄	
炎		白栎	7	疸等	
冬瓜	92	刺猬皮	54	宝塔菜	18
鹅肠菜	101	代代橘	86	车前草	47
苦菜	213	鹅肠菜	101	刺儿菜	53
生姜	321	榧子	109	大头菜	79
甜瓜	346	海参	142	丹参	80
芋头	416	河蚌	146	红花菜	155



葫芦	157	松果	337	槟榔	25
金花菜	193	田螺	349	狗	128
金针菜	198	甜瓜	346	阳桃	393
灵芝	228	五味子	366	17. 主治腹水、便秘	
马兰头	250	薏苡	370	槟榔	25
茅莓	254	薏苡仁	403	侧柏叶	37
蘑菇	260	茵陈	407	番薯	106
泥鳅	277	玉米	418	桃	343
牛	278	16. 主治肝、脾肿大		郁李	422
蒲葵子	290	(痞块、疟母等)		紫藤花	439
水蜈蚣	334	鳖	24		

六、泌尿、生殖系统疾病

1. 主治急、慢性肾炎，肾盂肾炎		豇豆	190	鸭	386
(浮肿、腹水、小便不利、尿闭)		金针菜	198	野蔷薇	399
败酱	14	菊芋(洋生姜)	205	玉米	418
荸荠	20	空心菜	210	越桔	424
槟榔	25	葵菜	217	竹	433
赤豆	49	鲤鱼	221	紫藤花	439
冬瓜	92	墨鱼	263	2. 主治尿路感染	
高粱	122	南瓜	273	(尿急、尿频、热淋、血淋、尿痛等)	
红花菜	155	荠菜	184	车前草	47
葫芦	157	桑椹	303	刺儿菜	53
花椒目	162	砂仁	307	葱子	58
黄颡鱼	171	食盐	328	地肤	90
鲫鱼	186	五加皮	364	鹅肠菜	101
		西瓜	367		

