

BenCaoZhongDe ShiWu YangSheng DaQuan  
食物是人类治病防病最好的药品  
食疗是一种长远的养生健体之道

# 本草中的食物

编著

于志远  
岳斌

养生大全

芹菜

凉, 甘辛。

清热利湿, 平肝健胃。

主治高血压, 头痛, 头晕, 暴  
热烦渴, 黄疸, 水肿, 小便热  
涩不利, 妇女月经不调, 赤白  
带下、瘰癧、疥腮等病症。



生姜

解表散寒·温中止呕  
温肺止咳



松子仁

润肠通便·润肺止咳



茯苓

利水消肿·渗湿  
健脾·宁心



花椒

温中止痛·杀虫止痒

800余种食疗良方

+

400余种食疗药膳

=

让您领悟出“医  
食同源”的真谛



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

BenCaoZhongDe ShiWu YangSheng DaQuan

食物是人类治病防病最好的药品

食疗是一种长远的养生健体之道

# 本草中的食物

编著

于志远  
岳斌

养生大全

芹菜

凉，甘辛。

清热利湿，平肝健胃。

主治高血压，头痛，头晕，暴热烦渴，黄疸，水肿，小便热涩不利，妇女月经不调，赤白带下、瘰疬、疔腮等病症。



生姜

解表散寒·温中止呕  
温肺止咳



松子仁

润肠通便·润肺止咳



茯苓

利水消肿·渗湿  
健脾·宁心



花椒

温中止痛·杀虫止痒

800余种食疗良方

+

让您领悟出“医  
食同源”的真谛



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

本草中的食物养生大全 / 于志远, 岳斌编著. — 北京: 中医古籍出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5152-1613-3

I. ①本… II. ①于… ②岳… III. ①《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 (2017) 第 271841 号

## 本草中的食物养生大全

编 著: 于志远 岳斌

责任编辑: 于峥

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 全国新华书店发行

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 310 千字

版 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5152-1613-3

定 价: 48.00 元

# 前言

食物是人类治病最好的药品。中医学一贯重视饮食疗疾，并有“药食同源”“寓医于食”的说法。中国最早的一部药理学专著《神农本草经》载药 365 种，分上、中、下三品，其中列为上品的大部分为谷、菜、果、肉等常用食物。“药王”孙思邈在《备急千金要方》中指出：“夫为医者，当须先洞晓疾源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，将食疗列为医治疾病诸法之首。“食能排邪而安脏腑，悦脾爽志以资气血”，食养即可调整脾胃功能，使气血生化有源，泉源不竭，精血充盈，人的机体功能自然健康不衰。

许多食物本身就是中药，食物与中药并没有严格划分，但食疗与药物疗法则有所区别。药疗效果虽快，但药物性偏，苦口难吃，久服碍胃，故患者很难长期坚持服药。而食疗则配制得法，烹调有方，使人们乐于接受，可以长期制食，而且食药同用，食借药威，药助食性，相得益彰。

要正确应用食疗，达到以食疗疾的目的，首先需要掌握食性。食物与药物一样，具有一定的性味。食疗正是利用食物的不同性味达到治病目的。食物同药物一样，具有寒热温凉四性，但不如药物的四性明显，一般只分成温热性和寒凉性两类，而介于两类之间，微寒微热则归入平和性。

食疗应针对不同的病症，施以恰当的配膳。病症有阴阳、寒热、

虚实之分，食物的性能主治必须与病症的性质一致。辨证施食的原则是“寒者热之”“热者寒之”“虚者补之”“实者泻之”。

食疗膳食一般不应采取炸、烤、煎、爆等烹调方法，以免破坏其有效成分或改变其性质而失去治病作用。而且患病之后，脾胃功能减弱，以炸、烤、煎、爆等方法烹调的膳食，不易被消化吸收，难以发挥其治病功能。所以，食疗膳食应采取蒸、炖、煮或煲汤等方法烹调制作。另外，在疾病过程中，还要注意饮食禁忌，即所谓“病中忌口”。一般指温燥、生冷、油腻、荤腥之物以及烟酒等，它们能引起旧疾复发、新病增重，故应忌食。

本书按中医饮食理论把食物分为解表类饮食、清热类饮食、化痰止咳平喘类饮食、健脾消积类饮食、利尿通便类饮食、理血类饮食、补气类饮食、补血类饮食、助阳类饮食、驱虫类饮食、安神类饮食和常用药膳中药材，每种食物按名称、别名、性味归经、功效、主治病症、养生详解、名方良方、食用注意、药典论述、推荐食谱编排，使读者一目了然。每一种食谱都从原料、制作方法、食疗功效等方面进行详细叙述，便于读者恰当地根据自己的实际情况灵活选用。本书融知识性、实用性为一体，适于各个文化阶层的广大读者朋友阅读。

编 者



主要用于治疗气虚证。中医所说的“气”，一般指人体各系统器官的生理功能。“气虚”就是指人体各系统器官生理功能的不足，尤其是指消化系统和呼吸系统的不足，可表现为以下症状。

脾气虚：表现为倦怠、四肢乏力、食欲不振、腹胀满、肠鸣、腹痛、便溏或泄泻等。

肺气虚：表现短气、少气（自感气不足，但并不是呼吸困难）、活动时气喘、声音低微、面色淡白、自汗等。

补气食物可增强人体器官的生理功能和体力，能帮助治疗气虚症。由于气血关系密切，血的生成和运行有赖于气的作用，故补气药也常用于血虚证。补气药味多甘，一般较腻滞，多服易引起膈、腹胀满，必要时可加入少许理气药，如木香、枳壳等同用。

# 目录

## 第一章 补气类饮食

|          |    |
|----------|----|
| 土豆 ..... | 2  |
| 香菇 ..... | 4  |
| 鳝鱼 ..... | 6  |
| 泥鳅 ..... | 8  |
| 鳊鱼 ..... | 10 |
| 粳米 ..... | 12 |
| 鸡肉 ..... | 14 |
| 鹅肉 ..... | 16 |
| 鹌鹑 ..... | 18 |

## 第二章 解表类饮食

### 辛温解表类 ..... 22

|           |    |
|-----------|----|
| 紫苏叶 ..... | 22 |
| 生姜 .....  | 24 |
| 葱白 .....  | 26 |

### 辛凉解表类 ..... 28

|           |    |
|-----------|----|
| 桑叶 .....  | 28 |
| 菊花 .....  | 30 |
| 薄荷 .....  | 32 |
| 淡豆豉 ..... | 34 |

## 第三章 清热类饮食

### 清热泻火类 ..... 38

|          |    |
|----------|----|
| 茭白 ..... | 38 |
| 香椿 ..... | 40 |
| 香蕉 ..... | 42 |
| 小米 ..... | 44 |
| 茶叶 ..... | 46 |

### 清热凉血类 ..... 48

|          |    |
|----------|----|
| 水芹 ..... | 48 |
| 茄子 ..... | 50 |
| 莲藕 ..... | 52 |
| 木耳 ..... | 54 |

### 清热生津类 ..... 56

|          |    |
|----------|----|
| 西瓜 ..... | 56 |
| 番茄 ..... | 58 |
| 甘蔗 ..... | 60 |
| 橄榄 ..... | 62 |
| 豆腐 ..... | 64 |

### 清热解毒类 ..... 66

|          |    |
|----------|----|
| 绿豆 ..... | 66 |
| 苦瓜 ..... | 68 |

|           |    |
|-----------|----|
| 苋菜 .....  | 70 |
| 黄瓜 .....  | 72 |
| 马齿苋 ..... | 74 |

## 第四章 化痰止咳平喘类饮食

|           |    |
|-----------|----|
| 海蜇 .....  | 78 |
| 荸荠 .....  | 80 |
| 竹笋 .....  | 82 |
| 丝瓜 .....  | 84 |
| 梨 .....   | 86 |
| 紫菜 .....  | 88 |
| 芥菜 .....  | 90 |
| 甜杏仁 ..... | 92 |
| 罗汉果 ..... | 94 |
| 枇杷 .....  | 96 |

## 第五章 健脾消积类饮食

### 消导类 .....100

|           |     |
|-----------|-----|
| 白萝卜 ..... | 100 |
| 山楂 .....  | 102 |
| 鸡内金 ..... | 104 |
| 麦芽 .....  | 106 |

### 健脾和胃类 .....108

|          |     |
|----------|-----|
| 南瓜 ..... | 108 |
|----------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 大枣 ..... | 110 |
| 栗子 ..... | 112 |
| 糯米 ..... | 114 |
| 山药 ..... | 116 |

### 健脾化湿类 .....118

|           |     |
|-----------|-----|
| 薏苡仁 ..... | 118 |
| 蚕豆 .....  | 120 |
| 扁豆 .....  | 122 |

## 第六章 利尿通便类饮食

### 利尿类食物 .....126

|          |     |
|----------|-----|
| 玉米 ..... | 126 |
| 赤豆 ..... | 128 |
| 冬瓜 ..... | 130 |
| 莴笋 ..... | 132 |
| 鲤鱼 ..... | 134 |
| 鲫鱼 ..... | 136 |

### 通便类食物 .....138

|          |     |
|----------|-----|
| 菠菜 ..... | 138 |
| 蜂蜜 ..... | 140 |

## 第七章 理血类饮食

### 活血类食物 .....144

|          |     |
|----------|-----|
| 油菜 ..... | 144 |
| 桃 .....  | 146 |
| 蟹 .....  | 148 |
| 醋 .....  | 150 |
| 酒 .....  | 152 |

### 止血类食物 .....154

|           |     |
|-----------|-----|
| 空心菜 ..... | 154 |
| 小蓟 .....  | 156 |
| 黄花菜 ..... | 158 |

## 第八章 补血类饮食

|           |     |
|-----------|-----|
| 胡萝卜 ..... | 162 |
| 葡萄 .....  | 164 |
| 桂圆 .....  | 166 |
| 荔枝 .....  | 168 |
| 花生 .....  | 170 |
| 牛肉 .....  | 172 |
| 墨鱼 .....  | 174 |
| 带鱼 .....  | 176 |

## 第九章 助阳类饮食

|           |     |
|-----------|-----|
| 核桃仁 ..... | 180 |
| 刀豆 .....  | 182 |
| 韭菜 .....  | 184 |

|          |     |
|----------|-----|
| 羊肉 ..... | 186 |
| 狗肉 ..... | 188 |
| 鹿肉 ..... | 190 |
| 羊乳 ..... | 192 |

## 第十章 驱虫类饮食

|           |     |
|-----------|-----|
| 槟榔 .....  | 196 |
| 南瓜子 ..... | 198 |
| 榧子 .....  | 200 |

## 第十一章 安神类饮食

|           |     |
|-----------|-----|
| 酸枣仁 ..... | 204 |
| 小麦 .....  | 206 |
| 牡蛎 .....  | 208 |
| 柏子仁 ..... | 210 |

## 第十二章 常用药膳中药材

|           |     |
|-----------|-----|
| 黄芪 .....  | 214 |
| 西洋参 ..... | 216 |
| 当归 .....  | 218 |
| 生地黄 ..... | 220 |
| 肉苁蓉 ..... | 222 |

### 附录：流传很广的小偏方.....224

# 第一章 补气类饮食



## » 土豆

### 【别名】

马铃薯、山药蛋、洋山芋。

### 【性味归经】

甘，平。入胃、大肠经。

### 【功效】

益气健脾，调中和胃。

### 【主治】

胃痛、作肋、痈肿、湿疹、烫伤，是和胃健中药和解毒消肿药。

### 【养生详解】

土豆含有大量淀粉以及蛋白质、B族维生素、维生素C和钾等，能促进脾胃的消化功能；土豆含有大量膳食纤维，能宽肠通便，帮助人体及时排泄代谢毒素，防止便秘，预防肠道疾病的发生；土豆能供给人体大量有特殊保护作用的黏液蛋白，能促使消化道、呼吸道以及关节腔、浆膜腔的润滑，预防心血管和系统的脂肪沉积，保持血管的弹性，有利于预防动脉粥样硬化的发生。土豆是一种碱性食品，有利于体内酸碱平衡，中和体内代谢后产生的酸性物质，从而有一定的美容、抗衰老作用。

### 【名方良方】

1. 胃溃疡：鲜马铃薯洗净，捣成泥，用布挤去水分，置砂锅里火煮，不要盖盖，蒸发掉水分，煮成黑焦结在锅底，即成锅巴。将锅巴研成粉末，每日早晚各服1匙。

2. 慢性肠炎：将土豆100克，生姜10克洗净切碎，橘子1个去皮、核，三味



混合用洁净纱布绞汁。每次饭前饮1汤匙。

3. 药物中毒：生土豆研汁服下。

4. 便秘：将土豆洗净切碎后，加水捣烂，用纱布绞汁，加蜂蜜适量。每日早晚空腹服下半茶杯，连服半个月。

### 【食用注意】

马铃薯发芽，须深挖及削去芽附近的皮层，再用水浸泡，长时间煮，以清除和破坏龙葵碱，防止多食中毒。脾胃虚寒易腹泻者应少食。

### 【药典论述】

1. 《本草纲目》：“功能稀痘，小儿熟食，大解痘毒。”

2. 《湖南药物志》：“补中益气，健脾胃，消炎。”

### 【专家讲解】

当年出产的新土豆皮较薄且软，用刀削或刮皮费时，又会将土豆肉一起削去。较简便的方法是：将土豆放入一个棉质布袋中扎紧口，像洗衣服一样用手揉搓，很方便地就将土豆皮去净了。

## ★ 推荐食谱

## ◎ 土豆烧鸡块

## 配 方:

土豆300克,鸡块300克,冬菇30克,葱5克,蒜5克,姜5克,盐6克,海鲜酱、油、酱油各适量。

## 制 作:

1. 土豆洗净去皮,切小块泡冷水中半小时备用;鸡肉洗干净切块备用;葱切段、姜蒜切片备用;冬菇用水煮软,泡冷水里去掉菇柄备用。

2. 用蒜片、姜片爆锅,放入土豆块、鸡块、冬菇翻炒片刻加水(浸过菜面),加入2茶匙海鲜酱、适量的盐和酱油翻炒均匀,盖锅盖小火焖至土豆、鸡块上色(大约30分钟),汁水快收干的时候加入葱段,翻炒片刻即可装盘食用。

## 功 效:

补虚养身。



## ◎ 风味土豆泥

## 配 方:

土豆200克,胡萝卜丁20克,西芹丁20克,炼乳20克,奶粉10克。

## 制 作:

1. 把土豆清洗干净去皮切成片,用蒸箱蒸30分钟软烂后打成泥状放容器里加奶粉、炼乳拌匀。

2. 胡萝卜去皮切成丁焯水放入土豆泥中。

3. 西芹切粒焯水放土豆泥中拌匀即可。

## 功 效:

补中益气,健脾养胃。



## » 香菇

### 【别名】

香蕈、香信、厚菇、花菇、冬菇。

### 【性味归经】

甘，平。入胃经。

### 【功效】

益胃气，托痘疹，止血。

### 【主治】

脾胃呆滞，消化不良，小儿麻疹透发不畅。

### 【养生详解】

香菇营养丰富，具备多种养生功效。香菇菌盖部分含有双链结构的核糖核酸，进入人体后，会产生具有抗癌作用的干扰素；香菇中含有嘌呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物质，能起到降血压、降胆固醇、降血脂的作用，可预防动脉硬化、肝硬化等疾病；香菇还对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎等疾病起治疗作用，又可用于消化不良、便秘等病症。

### 【名方良方】

1. 胃脘，反胃呕吐：皂荚树蕈，焙干为末，饭前糖水送下。（《家庭食疗手册》）

2. 功能性子宫出血：杨树蕈焙干研末，每服3克，温水下，日服二次。（《家庭食疗手册》）

3. 小儿痘疹干瘪，体虚难出：香菇6~9克，水煎服。（《家庭食疗手册》）

### 【食用注意】

宜食：气虚头晕、贫血、白细胞减少，



自身抵抗力下降以及年老体弱者宜食；高脂血症、高血压病、动脉硬化症、糖尿病、肥胖者宜食；癌症患者及癌症患者放疗、化疗后宜食；急慢性肝炎、脂肪肝、胆结石、便秘者宜食；小儿麻疹透发不快及小儿佝偻病者宜食；肾炎患者宜食。

忌食：香菇为动风食物，顽固性皮肤病痒症患者忌食。脾胃寒湿气滞或皮肤瘙痒病患者忌食。

### 【药典论述】

1. 《本草求真》：“香蕈味甘性平，大能益胃助食，及理小便不禁。”

2. 《医林纂要》：“可托痘毒。”

3. 《现代实用中药》：“为补偿维生素D的要剂，预防佝偻病，并治贫血。”

## ★ 推荐食谱

## ◎ 香菇炖翅尖

## 配 方:

鸡翅尖 300 克, 香菇 100 克, 冬笋 50 克, 油菜少许, 葱段、姜片、盐各 5 克, 味精少许。

## 制 作:

1. 鸡翅尖洗净, 每个上面切两刀备用; 香菇洗净, 去蒂; 冬笋洗净, 切片; 油菜洗净。
2. 锅中加水烧开, 加入料酒, 下入翅尖汆水, 去血沫, 盛出。
3. 锅加底油, 爆香葱段、姜片, 下香菇、冬笋片略炒, 加入翅尖炒出香味后加水烧开, 转小火煮至翅尖熟, 放入油菜、盐、味精搅匀煮开即可。

## 功 效:

益肺开胃, 化痰理气, 补脾益气。



## ◎ 鲜菇小米粥

## 配 方:

小米 70 克, 大米 30 克, 鲜香菇 60 克, 盐 3 克, 葱花少许。

## 制 作:

1. 大米和小米分别洗净, 加少许油拌匀腌 1 小时; 香菇洗净, 去蒂, 切片。
2. 锅置火上, 加入适量水, 放入大米煮开, 转小火煮 10 分钟, 放入小米, 煮至软烂。
3. 加入鲜菇片搅匀煮熟, 下盐调味, 撒上葱花即可。

## 功 效:

补脾益胃, 养阴壮阳, 清热利尿。



## » 鳝鱼



### 【别名】

黄鳝、长鱼、无鳞公子、海蛇、蛆鱼、黄蛆。

### 【性味归经】

甘，温。入肝、脾、肾经。

### 【功效】

祛虚损，除风湿，强筋骨，止痔血。

### 【主治】

颜面神经麻痹、下痢脓血、痔瘕、中耳炎、湿疹、顽癣、鼻衄黄肿、小儿疳积、气虚脱肛、子宫脱垂。

### 【养生详解】

黄鳝的营养价值在一定程度上比鲤鱼、鲫鱼都高。它营养成分齐全，每百克肉含水分 80 克，蛋白质 18.8 克，脂肪 0.9 克，钙 38 毫克，磷 150 毫克，铁 1.6 毫克，还含有维生素 A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、烟酸等。黄鳝味甘性温，长于补气养血，除风湿痹痛。现代药理实验发现，自黄鳝中提取出的黄鳝鱼素，有调节血糖的作用，故糖尿病患者常食鳝鱼有益。

### 【名方良方】

1. 小儿疳积：黄鳝 1 条去内脏，加鸡内金放锅中隔水蒸熟，用酱油调味服食。

2. 子宫脱垂：将黄鳝 1 条治净，用新瓦焙干拌红糖研末，温开水送服。隔天 1 次。

3. 乳腺炎：鳝鱼皮烧灰，空腹以暖酒调下 3 克。

4. 脱肛：黄鳝 1 条治净，与薏米同煮汤调味服食。每天 1 次。

5. 痢疾：鳝鱼去肠杂切碎，瓦上焙干，研末，每日热黄酒调服 9 克，加红糖内服。

6. 心悸头晕：黄鳝 1 条去内脏，猪瘦肉 100 克，黄芪 15 克，共煮熟。去药食用。

7. 口眼歪斜：大鳝鱼 1 条，以针刺头取血，入麝香少许。左斜涂右，右斜涂左。

8. 化脓性中耳炎：鳝鱼鲜血滴耳。将黄鳝放入清水中养 6 ~ 8 小时，取出用镊子夹住其颈部，以消毒过的剪子剪断鱼尾，让鲜血滴进耳内，侧卧 30 分钟左右。滴血前，先将患耳用 3% 过氧化氢或生理盐水洗净擦干。

9. 鸡眼：新鲜鳝鱼血涂患处。

### 【食用注意】

凡病属虚热者不宜食。《随息居饮食谱》：“时病前后，疖、痢、胀满诸病均大忌。”

### 【经典论述】

1. 《本草拾遗》：“鳝鱼，夏月于浅水中作窟，如蛇，冬蛰夏出，宜食之。”

2. 《蜀本草》：“鳝鱼，似鳊鱼而细长，亦似蛇而无鳞，有青黄二色，生水岸泥窟中，所在皆有之。”

3. 《本草衍义》：“鳝鱼，腹下黄，世谓之黄鳝。又有白鳝，稍粗大，色白，二者皆无鳞。大者长尺余，其形类蛇，但不能陆行，然皆动风。”

## ★ 推荐食谱

## ◎ 金钱鳝

## 配 方:

黄鳝 500 克, 当归 3 克, 红尖椒 10 克, 芥菜叶 25 克, 柱候红烧汁 250 克。

## 制 作:

1. 黄鳝经宰杀及初步处理后, 顶刀切片, 腌入味后热油炸至金黄色。
2. 当归加汤上笼蒸 20 分钟捞出当归并将当归水与柱候红烧汁同加入鳝鱼中烧制。

## 功 效:

补益肾精, 活血补血。



## ◎ 丹参烧大鳝

## 配 方:

黄鳝 350 克, 丹参 3 克, 清汤 300 克, 绍酒 10 克, 生抽 6 克, 鱼露 4 克, 蚝油 4 克, 糖 2 克。

## 制 作:

1. 净黄鳝顶刀切成厚片后热油炸成金黄色。
2. 丹参与清汤调料等上笼蒸 25 分钟后, 与黄鳝同烧即可。

## 功 效:

补虚益血, 通心脉, 活血。

## » 泥鳅

### 【别名】

鳅，鳅鱼。

### 【性味归经】

甘，平。入脾、肺经。

### 【功效】

补中气，祛湿邪，清热，壮阳。

### 【主治】

肝病、胆囊疾病、糖尿病、泌尿系统疾病。

### 【养生详解】

泥鳅，又名鳅鱼，肉质细嫩，营养价值极高。据测定，每100克泥鳅肉中含蛋白质22.6克，脂肪2.9克，钙51毫克，磷154毫克，铁3毫克，维生素A70国际单位，A原90国际单位。此外，尚含有维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>及烟酸等。泥鳅肉性平味甘，能补中气，祛湿邪，止泄泻，除黄疸，并可治阳事不起。泥鳅滑涎具有很强的抗菌消炎作用，用于外科急性炎症有良好效果。

### 【名方良方】

1. 慢性肝炎：取活泥鳅放清水中养1天，使其肠内容物排尽，然后用干燥箱烘干研粉。每次10克，日服3次，饭后温开水送服。

2. 小儿盗汗：取泥鳅90~120克，用热水洗去泥鳅身上黏液，剖腹取出肠内容物。用适量油煎至焦黄色，加水1碗半，煮汤至大半碗，可用盐调味，服汤即可，也可同时食肉。每天1次，连服3天。

3. 腋臭：取泥鳅1条洗净捣碎，涂敷腋下。



4. 急性中耳炎：泥鳅捣烂贴敷耳周围。

5. 水肿：泥鳅和大蒜，炖煮，不加盐，食多次。

6. 急性肘关节炎：取活泥鳅若干条，先养于清水中，漂去泥土，置碗中，加入白糖适量，用筷子不停搅动，使泥鳅的滑涎溶于糖中，去泥鳅，用糖液厚涂患处，干则换之。

7. 消渴：泥鳅、鲜荷叶共煮汤食。

8. 阳痿：泥鳅煮食之。或泥鳅与虾共煮汤服食。

### 【食用注意】

本品补而能清，诸病不忌。

### 【药典论述】

1. 《医学入门》：“补中，止泄。”

2. 《四川中药志》：“利小便，治皮肤瘙痒，疥疮发痒。”

3. 《滇南本草》：“煮食治疮癖，通血脉而大补阴分。”