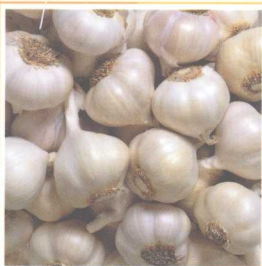
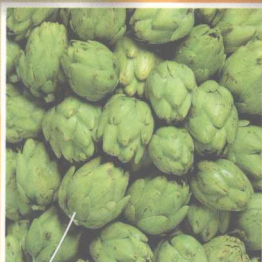


● 编著 殷志毅

巧用食物

治病防病



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

巧用 食物防病治病

QIAOYONG SHI WU FANG BING ZHI BING

殷志毅 编著



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北 京

图书在版编目(CIP)数据

巧用食物防病治病 / 殷志毅编著. —北京: 人民军医出版社, 2008.3

ISBN 978-7-5091-1585-5

I. 巧… II. 殷… III. 常见病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 023993 号

策划编辑: 贝 丽 于 岚 文字编辑: 薛映川 责任审读: 李 晨

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270、(010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 960mm 1/16

印张: 21.75 字数: 323 千字

版、印次: 2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 35.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

全书分为“常用食物防病治病”与“常见疾病食疗验方”两个部分。它具体地介绍了160种常用食物的性味、功效、医疗作用与1800个常用验方的适宜人群、治疗的疾患、常用方法和注意事项。同时对36种常见疾病的证型、病因、症状、治疗原则做了简要说明，并介绍了约1000个食疗验方。

本书所介绍的食疗验方，大多流传于民间，并经过生活实践的检验，可就地取材，制作简单，方便实用，价格低廉，疗效显著，不仅可用于防病治病，而且对养生保健也颇有良效。

本书适合广大读者学习应用，也可供中西医医疗工作者参考。

前言



随着社会进步，人们生活水平日益提高，保健食品和药膳的兴起，食物疗法的整理、研究与应用正越来越受到重视。所谓食物疗法，就是指根据中医理论，选用食物或配合某种药物，经过加工制作成具有药用效果的食品，以达到防病治病和养生保健的目的。食物疗法在临床上称作饮食治疗，简称“食疗”。食物疗法在我国古代就受到医家的重视，成为防病治病的重要手段，而现代医学的发展，进一步丰富和完善了食物疗法，成为现代综合治疗必不可少的组成部分。现在人们对掌握饮食治疗知识的要求越来越迫切，都希望能做到未病先防，小病自疗，大病防变，身体健康，精力充沛，延年益寿。因此，渴望得到一册通俗易懂、深入浅出而又有科学依据的食物防病治病的保健读物。为此，编写了《巧用食物防病治病》一书，以飨读者。

全书分为“常用食物防病治病”和“常见疾病食疗验方”两个部分。本书对许多食物的性味、功效、作用、适宜人群、常用吃法和饮食注意事项等进行了详细介绍，从中药学角度来看，许多食物就是药物，食物与中药有着水乳交融的难解之缘，食物选用得当，且食用妥当，都能收到防病治病的功效。不少食物单独使用或与中药结合起来，皆可构成食疗验方，能防治多种疾病，甚至是一些疑难杂症。本书对常见病做了简略说明，详尽地介绍了食疗验方，这些验方大多流传于民间，可就地取材，制作简单，价格低廉，方便

实用，真可谓是“少花钱，多医病，治大病”，行之有效。不过，这里须提醒读者所注意的是，食疗必须要有针对性。要针对不同疾病，疾病的不同阶段，采用不同的食疗验方，一定要对症立方。一般来说，能以食物疗法治好的疾病，则不要选用单纯药物来治疗，不少疾病的食疗偏方、验方，其有效性与药物治疗无明显差异，既经济，又无毒副反应或药物不良反应极小，这何乐而不为呢！实际上，对于那些不愿意（或不适应）采用药物、针灸等常规方法治疗的患者，或者是采用了常规方法而又无法治愈的患者来说，不妨用食物疗法一试，经过食疗保养调理，或许能治疗并治愈某些顽疾。

当然，食物疗法只是防病治病的一种方法，不是包治百病的灵丹妙药，诚如古代“药王”孙思邈所说：“夫为医者，须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。读者在使用本书时，要讲究辨证施治的原则，特别是一些重症患者，在食疗无效或效果不够理想时，应视病情求助于医师进行药物和其他治疗。

本书既是家庭保健的必备之书，又可供基层医务工作者指导患者食疗时参考。在本书编写过程中，曾得到郑复娣、殷璐、周静的帮助，还参阅了不少有关文章资料，特此致谢。本书如有疏漏、不妥、错误之处，恳请读者不吝赐教。

编者

2007年3月

目 录

一、常用食物防病治病

(一) 蔬菜类

1. 大蒜	1
2. 洋葱	5
3. 番茄	7
4. 茄子	10
5. 芹菜	11
6. 韭菜	13
7. 菠菜	15
8. 白菜	17
9. 香菜	19
10. 卷心菜	20
11. 绿豆芽	21
12. 南瓜	22
13. 丝瓜	25
14. 苦瓜	27
15. 冬瓜	29
16. 黄瓜	30
17. 百合	32

18. 山药	35
19. 马铃薯	36
20. 白萝卜	38
21. 胡萝卜	41
22. 莴苣	42
23. 春笋	44
24. 香菇	45
25. 蘑菇	47
26. 金针菇	48
27. 猴头菇	49
28. 黑木耳	50
29. 银耳	51

(二) 野菜类

1. 马齿苋	53
2. 蒲公英	55
3. 鱼腥草	56
4. 香椿	58



5. 芥菜	59
6. 蕨菜	60
7. 苋菜	61
8. 苦菜	62
9. 莼菜	62
10. 马兰	63

(三) 谷豆类

1. 粳米	64
2. 糯米	66
3. 燕麦	67
4. 荞麦	68
5. 大麦	69
6. 玉米	70
7. 红薯	73
8. 黄豆	75
9. 黑豆	76
10. 绿豆	77
11. 赤豆	80
12. 蚕豆	81
13. 豇豆	83
14. 豆腐	84

(四) 果品类

1. 苹果	86
2. 香蕉	88
3. 橘子	90
4. 橙子	92
5. 柚子	93
6. 柿子	95

7. 桃子	96
8. 猕猴桃	98
9. 梨	100
10. 菠萝	102
11. 荔枝	104
12. 芒果	105
13. 无花果	107
14. 石榴	108
15. 樱桃	110
16. 桑椹	112
17. 草莓	113
18. 葡萄	115
19. 西瓜	117
20. 荸荠	118
21. 莲子	120
22. 藕	122
23. 核桃	124
24. 龙眼	126
25. 大枣	128
26. 山楂	130
27. 栗子	132
28. 白果	134
29. 橄榄	135
30. 花生	137
31. 芝麻	139

(五) 肉蛋类

1. 猪肉	141
2. 猪蹄	143
3. 猪肚	144
4. 猪肾	145

5. 猪肝	146	2. 甲鱼	179
6. 猪肺	147	3. 鲤鱼	181
7. 猪血	148	4. 鲫鱼	182
8. 牛肉	149	5. 鳙鱼	183
9. 牛肚	150	6. 青鱼	184
10. 牛肝	150	7. 鲢鱼	185
11. 牛血	151	8. 草鱼	186
12. 牛奶	151	9. 黑鱼	187
13. 羊肉	154	10. 鲈鱼	187
14. 羊肾	155	11. 银鱼	188
15. 羊肚	156	12. 桂鱼	188
16. 羊肝	156	13. 鲳鱼	189
17. 羊血	157	14. 泥鳅	190
18. 羊奶	157	15. 墨鱼	191
19. 鸡肉	158	16. 带鱼	192
20. 鸡蛋	160	17. 黄鱼	193
21. 鸡内金	164	18. 河鳊	194
22. 乌骨鸡肉	165	19. 河蟹	194
23. 鸭肉	166	20. 河虾	195
24. 鸭蛋	168	21. 海带	197
25. 鸽肉	169	22. 海蜇	199
26. 鸽蛋	170	23. 海参	200
27. 鹌鹑肉	171	24. 紫菜	201
28. 鹌鹑蛋	172	25. 淡菜	202
29. 麻雀肉	174	26. 牡蛎	203
30. 麻雀蛋	174	27. 田螺	205
31. 狗肉	175		
32. 兔肉	176		

(六) 水产类

1. 鳊鱼	177
-------------	-----

(七) 调味类

1. 食醋	206
2. 食盐	209
3. 生姜	211



4. 葱	216	11. 蜂蜜	226
5. 辣椒	218	12. 芝麻油	230
6. 胡椒	220	13. 花生油	231
7. 花椒	221	14. 菜子油	232
8. 红糖	222	15. 酱油	232
9. 白糖	224	16. 黄酒	233
10. 冰糖	225	17. 味精	234

二、常见疾病食疗验方

1. 感冒	236	19. 痔疮	288
2. 流感	238	20. 冻疮	290
3. 咳嗽	239	21. 脚气	293
4. 支气管炎	244	22. 湿疹	295
5. 支气管哮喘	247	23. 贫血	297
6. 鼻炎	250	24. 失眠	300
7. 咽炎	252	25. 痛风	303
8. 牙痛	255	26. 糖尿病	305
9. 鼻出血	258	27. 高血压	310
10. 肺结核	260	28. 冠心病	314
11. 肝硬化	263	29. 高脂血症	318
12. 胆结石	266	30. 肺癌	321
13. 肾炎	269	31. 胃癌	324
14. 胃炎	272	32. 肠癌	326
15. 肠炎	275	33. 肝癌	328
16. 消化性溃疡	278	34. 食管癌	330
17. 腹泻	281	35. 乳腺癌	333
18. 便秘	284	36. 子宫颈癌	335



changyong shiwu fangbing zhibing

一、常用食物防病治病

(一) 蔬 菜 类

1. 大蒜 >>>>

大蒜，又称葫、葫蒜、蒜头、大蒜头等。大蒜有紫皮和白皮的不同，又有多瓣与独头之分，药用以独头紫皮蒜为最佳。

【医疗作用】

大蒜味辛、性温，具有温中健脾、行滞健胃、消食理气、宣窍通闭、止咳祛痰、解毒杀虫、杀菌、消肿和止泻等功效。大蒜能防治饮食积滞、脘腹冷痛、咽喉肿痛、肺虚久咳、百日咳、鼻塞、鼻出血、泄泻、痢疾、疟疾、猩红热、水肿、胀痛、小便不利、痈疽肿毒、伤口化脓和虫蛇咬伤等症。现已证实，大蒜还能防治流行性感、上呼吸道感染、脑膜炎、喉炎、鼻炎、白喉、肺结核、肺炎、支气管炎、扁桃体炎、肝炎、肠胃炎、急性阑尾炎、真菌性阴道炎、阴道滴虫病、肠内寄生虫病、蛲虫病、头癣、麻疹、腹泻、高血压、高血脂、冠心病、高胆固醇、动脉硬化、糖尿病、败血症、鸡眼以及食蟹中毒等症，且能防治各种癌症。现代医学研究表明，大蒜所含的蒜辣素，有很强的杀菌作用，可杀死流感病毒、金黄色葡萄球菌、脑膜炎球菌、伤寒杆菌、痢疾杆



菌、大肠杆菌及霍乱、百日咳等病菌；大蒜所含的蒜胺能帮助人体分解葡萄糖，并促进葡萄糖转化为大脑能量，使大脑更灵活聪慧；大蒜所含的大蒜苷有预防动脉粥样硬化、降低胆固醇、降血脂和抑制血小板凝聚及阻止血栓形成等作用，在预防冠心病方面功效十分显著，冠心病患者常吃大蒜能大大减少心肌梗死的危险性；大蒜所含的特有物质，能增强体内分泌胰岛素的能力，会使糖尿病患者的血糖下降；大蒜所含二硫化二烯丙基，可促进肠道产生能清除致癌物的酶，可大大降低或消除致癌物在体内的活性，促使肿瘤细胞凋亡、坏死、分化，可明显抑制由各种化学致癌物诱发的癌症，如乳腺癌、皮肤癌、肝癌、肺癌、食管癌和结肠癌等；大蒜还含有微量元素硒，硒是一种抗诱变剂，它能促使癌变状态下的细胞正常地分解，因而能预防癌症，尤其是消化道癌症的发生；另外，大蒜的含锗量非常丰富，是任何蔬菜所不能比拟的，锗有很强的抗癌作用，尤其是抗胃癌。总之，大蒜是一种纯天然的绿色防癌抗癌食品。此外，大蒜还可作调料，可以使食物增加特有的香辣味，消除腥膻味，开胃，能增进食欲。

【防病治病常用验方】

(1) 预防流行性感胃：把大蒜切成细条后，塞入鼻孔。或者取浓度为1%的大蒜液滴鼻。

(2) 预防流行性脑膜炎：每日生食大蒜2~4瓣，连食数日。或者用上述(1)中的方法。

(3) 治感冒、鼻塞：取去皮蒜1瓣，塞于患侧鼻孔，很快便能通气。

(4) 治感冒初起时的喉痛：把大蒜切片，含在口内，每次2片，经2~3小时后吐掉，再换2片含在口内。

(5) 治感冒以后久咳：大蒜2头（剥十几瓣），用力拍扁后，放入小碗内，加入10克冰糖，100毫升水，于睡前蒸食用，连服3天可愈。

(6) 治剧烈咳嗽：生大蒜头1个，捣烂后加冰糖或白糖适量，用开水冲泡，温服当茶饮。轻咳者1~2天即愈；久咳者10天为1个疗程，一般连服3个疗程可愈。

(7) 治小儿百日咳：紫皮蒜数瓣，去皮捣碎，加白糖适量，加入冷开水浸泡2昼夜后，过滤去渣，取汁。每日服3次，每次半匙至1匙，温开水送服。

(8) 治鼻出血：将大蒜捣碎，敷脚底心涌泉穴，右鼻出血敷左脚，左鼻出血敷右脚。

(9) 治鼻炎：把去皮的大蒜瓣，用小刀切开，使其渗出蒜液涂抹在鼻孔内。大蒜瓣可多次涂抹，但需用小刀切开新面，渗出新液。每天早、晚各抹1次，连续坚持1个月。

(10) 治咽喉炎：口含生大蒜头最好挑紫皮独头大蒜，开始时辣得眼泪直淌，口腔黏膜也发痛，可时含时吐，且不要将大蒜头光滑的外表咬破，以后适应了再边含连咬。

(11) 治腮腺炎：取蒜瓣50克，去皮捣烂成泥，加少量面粉，用醋调匀涂敷患处。每日1次，效果甚佳。

(12) 治气管炎：生大蒜10个，醋200毫升，红糖100克，将蒜头去皮捣烂和糖一起放入醋内，浸泡3天，滤去渣。每次半汤匙，温开水冲服，每日3次。

(13) 治牙龈萎缩：取大蒜头适量捣碎，用60度以上白酒浸泡10天。先用消毒纱布擦净牙齿，再用小棉球蘸大蒜酊涂于牙根部，吹干后再涂，如此反复3~5遍。每日1~2次，连用5~10日可愈。

(14) 治龋齿疼痛：将龋洞里的脏东西剔除后，塞进适当大小的蒜块，具有明显的止痛和防腐效果。

(15) 治口舌生疮：用蒜泥冲沸水，当茶饮即可。

(16) 治肺结核：可将大蒜与大米一起煮粥食用。

(17) 治头痛：取1个蒜头捣成汁，塞入鼻孔。

(18) 治头屑：可在洗头前敷蒜泥2小时，一个星期1次，头发比较干燥的，最好用蒜泥或用纱布滤出的蒜汁加同样多的植物油敷在头上，要持之以恒，时间不能少于3~4个月。

(19) 治秃头：将蒜瓣洗净，捣成泥状，而后把它敷在秃头部位。每天1次，每次2小时；然后用香皂洗头。7~10天为1个疗程，可重复进行2~3个疗程，每个疗程之间相隔10天。

(20) 治头癣：可将大蒜捣烂，与蓖麻油或猪油调匀，涂敷患处。

(21) 治脚癣：将大蒜去皮切开，摩擦患处，既止痒，又杀菌。

(22) 治手癣、牛皮癣：将大蒜捣烂与酒调匀，用纱布挤出汁液，用药棉



蘸汁涂搽患处。每日3次，直至结痂痊愈。

(23) 治脚气：用热水把脚烫过，再将脚气水泡刺破，用蒜泥搽患处。每日1次，2~3次就不痒了。接着再连续搽几天，脚气便可得到根治。

(24) 治鸡眼：可先将患处洗净，再用小刀把鸡眼的角化组织削除，使其中心部位接近出血。然后将适量大蒜捣成泥状，敷于患处，用纱布包扎1~2天后，再敷1次蒜泥。敷2~3次后，患部结硬皮，待硬皮脱落后，鸡眼可根除。

(25) 治细菌性痢疾：取大蒜5瓣，以文火烧熟，蘸白糖嚼食。或生食紫皮蒜数瓣。每日3次。

(26) 治肠炎、痢疾初期：取大蒜30克，去皮捣碎，加少许糖（或盐）拌匀服用。每日3次，连服3日即愈。

(27) 治中暑昏迷：取大蒜数瓣捣汁，掺入温开水适量，给患者灌下。或用掺温开水的蒜汁滴入鼻内。

(28) 治心腹冷痛：用醋泡蒜，服食即可。

(29) 治消化不良、腹部胀痛：取生、熟蒜头各2瓣嚼碎后，服用，疼痛自然消失。

(30) 治尿频、遗尿：羊肉250克，大蒜15克，调料适量。将羊肉煮熟切片，大蒜捣烂成蒜泥，同放在大盘内，加适量熟油、酱油、精盐等拌匀后食用。

(31) 治小便不利、水肿：净鸭1只，大蒜50克。大蒜去皮，洗净，装入鸭腹腔内，扎好口，加调料烧熟后即可。

(32) 治疮、疖：取适量蒜泥与少许食盐，搅拌均匀后，敷在患处（如有脓液，需先排脓）并用胶布（或绷带）固定。每日2次，连敷3~4日即愈。

(33) 治呃逆：取大蒜瓣1~2片，去皮后放口中嚼烂成汁，轻者不必咽下即见效果，重者咽下蒜汁，呃逆即止。

(34) 治荨麻疹：选质量好的陈醋装入玻璃瓶中，选好的紫蒜6~7头，剥去蒜皮；将蒜瓣捣碎，装入醋瓶中，浸泡24小时即可使用。每日用药液涂敷3~5次。

(35) 治蛲虫病：取大蒜50克，去皮捣成极细蒜泥，然后加进少许食盐和香油调匀备用。每晚临睡前洗净肛门，再用棉球蘸蒜汁涂肛门四周，连续涂1周，即可治愈。

(36) 治皮肤瘙痒：大蒜5头，米醋500毫升，将蒜捣烂，泡于醋内，装瓶内24小时后可用。每日涂搽3次，不伤皮肤，不脏衣服。

(37) 治高脂血症：每日3餐各食新鲜大蒜瓣1~3瓣，连食1~3个月。

(38) 治动脉硬化：每顿饭吃3瓣以上生大蒜，坚持吃3个月以上。若畏大蒜辣，可将生蒜蘸醋吃。

(39) 治高血压：用白酒泡大蒜，2周后服用。或把大蒜头放在糖醋中浸泡数日。每日早晨吃蒜头，同时饮汁，连吃10~15天。

(40) 治肥胖症：把2个大蒜瓣切片后，立即与苹果汁或酸奶一起食用，经常吃用，既减肥又降压。

【注意事项】

大蒜价廉药效广，且食用方法简单。但大蒜毕竟属辛辣性温之物，生食有明显的刺激性，故不可1次食用过多。口角炎、肝炎、肾炎、膀胱炎、胃或十二指肠溃疡、眼疾、狐臭、失眠和便秘等患者应忌用或少用；发生非细菌性的肠炎、腹泻时，也不宜生吃大蒜。大蒜有特殊的气味，生食后，可咀嚼少量茶叶或生花生米，以消除其气味。

2. 洋葱 >>>>

洋葱，又称玉葱、球葱、葱头等。洋葱在欧美国家被誉为“蔬菜皇后”，有极高的药用价值。

【医疗作用】

洋葱味甘、辛，性平，具有清热化痰、解毒、杀虫、杀菌和止痒等功效。研究发现，洋葱能防治病后体虚、失眠多梦、伤风鼻塞、咳嗽痰多、视力下降、胃肠病、消化不良、食欲缺乏、妊娠胎动、产后血晕、小儿蛔虫病、溃疡和创伤等症。洋葱还能防治高血压、高胆固醇、动脉硬化、高血脂、心肌梗死、冠心病、糖尿病、慢性肠炎、滴虫性阴道炎、痢疾、肾功能衰竭、老年斑和骨质疏松等症；还能预防血栓形成，防癌抗癌等。现代医学研究表明，洋葱含有一种叫前列腺素的物质，它具有降低血压，预防血栓的形成，保护心脑血管



组织等重要器官的作用。据分析,洋葱是目前已知的惟一的一种含有前列腺素的蔬菜,长期食用洋葱可以稳定血压,降低血管脆性,从而保护血管。洋葱含有类黄酮物质,这是一类植物色素的总称,被称为“槲皮酮”,其保护心脏效能特别大,而且还有相当强的利尿作用,可治疗肾功能衰竭等疾病所致的水肿;洋葱所含的葱素,可以降低血液异常凝固的危险,有消散血管内凝血块的作用,降低血液中的胆固醇,预防血栓形成,因而可用来防治动脉硬化;洋葱几乎不含脂肪,却有二烯丙基、二硫化物和纤溶酶原激活物,这些物质均为较强的血管舒张剂,能减少外周血管和冠状动脉的阻力;有对抗体内儿茶酚胺等升压物质的作用,能降血压、降血脂,预防心肌梗死与冠心病等;洋葱内含有黄尿丁酸,该物质能很明显地降低血糖含量,能促进细胞对糖分更好地利用,因此,洋葱能防治糖尿病;洋葱含有较多的蒜辣素,能刺激消化腺分泌,对葡萄球菌、链球菌与白喉杆菌有一定的杀灭作用,故能增进食欲,帮助消化,防治肠炎、痢疾等症;洋葱中含有硫质和大量维生素等营养成分,能消除人体内的废物,使体内器官氧化衰老速度减慢,经常吃用洋葱能有效减少老年斑的出现;洋葱含有蒜素及硫化硒,能够抑制致癌物质亚硝胺的合成,还有促进吞噬细胞破坏癌细胞的功能;洋葱还含有微量元素硒,硒是一种抗氧化剂,它的特殊作用是使人体产生大量谷胱甘肽,谷胱甘肽浓度高,从而使癌症发病率大大下降。此外,洋葱可以有效地阻止骨骼再吸收的过程,骨骼再吸收是导致骨骼中钙质不断丢失,造成骨质疏松常见因素之一。

【防病治病常用验方】

(1) 治消化不良、饮食减少、胃酸不足:洋葱适量,每头切成2~6瓣,放入泡菜坛腌浸2~4日(夏天1~2日即可),待其味酸甜而略辛辣时,即可食用。

(2) 治伤风鼻塞、妊娠胎动、产后血晕:糯米100克,放锅中煮粥,煮至快熟时加入洋葱略煮,趁热食用。

(3) 治神经衰弱、病后体虚、失眠多梦:洋葱20克,大枣20枚,洗净,一同放入锅内,加适量清水煎煮20分钟,吃枣喝汤。

(4) 治感冒发热无汗、鼻塞、消化不良:将洋葱适量去外皮,洗净切丝,均匀撒上盐,腌渍约15分钟,沥水后装盘,放上麻油,少量酱油和糖拌匀,即可食用。

- (5) 治咳嗽痰多浓稠：将洋葱适量洗净，切碎后炒食或煮熟食用。
- (6) 治高血压、高血脂、胃肠病：洋葱 120 克，切成细丝，食油适量，旺火煎熟，再放入洋葱丝翻炒，加盐、酱油和少许醋、白糖拌炒后食用。
- (7) 治便秘、高血压、失眠：把洋葱适量洗净，切薄片，再加几片莴苣叶子，然后倒入苹果醋，腌过洋葱即可。
- (8) 治肠炎、菌痢：洋葱 100 克捣烂，在温水中浸泡 2 小时，取汁加糖制成洋葱糖浆。每天服 3~4 次，每次 10~5 毫升。
- (9) 治糖尿病、肥胖症：洗净 1 个洋葱，剥去外皮，切成薄片，放到微波炉里加热 2~3 分钟，再将洋葱放到容器里，加入 5 大汤匙食用醋；然后放在冰箱里，第 2 天早晨即可食用。
- (10) 治眼睛玻璃体浑浊、视力下降：用洋葱外皮煎水喝，或多吃炒洋葱。
- (11) 治慢性肠炎、维生素缺乏症：洋葱 100 克，猪肉或牛肉丝 50 克，同炒佐餐服食。
- (12) 治高脂血症：用适量洋葱，素油炒食。每日 1 次。
- (13) 治骨质疏松症：洋葱 200 克，最好生吃或榨汁饮用。每日 1 次。
- (14) 治老年斑：将洋葱洗净，经常炒食，能去除色斑，可延缓皮肤老化。
- (15) 治失眠：取适量洋葱，捣烂后，装入瓶内盖好，临睡前，用鼻吸其气味。
- (16) 治创伤、溃疡、滴虫性阴道炎：将适量洋葱捣成泥，外用。

3. 番茄

番茄，又称西红柿、番柿、番李子等。

【医疗作用】

番茄味甘、酸，性微寒，具有清热消暑、健胃消食、生津止渴、凉血平肝、补肾利尿和止血解毒等功效。番茄能防治热病伤津口渴、暑热内盛、胃热口苦、食欲缺乏、暗斑、老年斑、手癣、足癣、痈肿等症。研究发现，番茄还能防治动脉硬化、冠心病、心肌梗死、高血压、高胆固醇、牙龈出血、血友