

养生堂

《本草纲目》

食物妙用  
速查全书

石晶明 编著



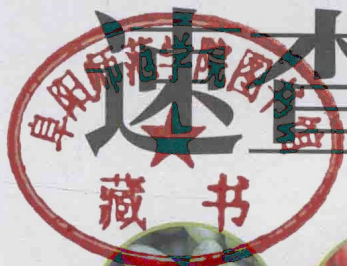
中国轻工业出版社

科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



养生堂《本草纲目》

# 食物妙用 速查全书



石晶明 编著

## 图书在版编目(CIP)数据

养生堂《本草纲目》食物妙用速查全书 / 石晶明编著.  
—北京: 中国轻工业出版社, 2015.2  
ISBN 978-7-5184-0399-8

I. ①养… II. ①石… III. ①《本草纲目》—养生(中医)  
IV. ①R281.3 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第001459号



责任编辑: 高惠京

责任终审: 李洁

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

科学技术文献出版社(北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2015年2月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 18

字数: 300千字

书号: ISBN 978-7-5184-0399-8 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chl1p.com.cn>

Email: [club@chl1p.com.cn](mailto:club@chl1p.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140144S2X101ZBW



## 第一章

家常食材信手拈来，  
养生祛病、居家生活两相宜

23

<b>食物的基本功能</b> .....	24	食物的五味 .....	31
饱腹：生存的基本需求 .....	24	食物的归经 .....	33
营养：营养的好坏将直接影响人体的健康水平 .....	24	食物的功效 .....	34
食物预防和调养疾病的作用 .....	28	<b>食物在居家生活上的妙用</b> .....	36
<b>妙用食物的药用价值为身体健康加分</b> .....	29	<b>不同体质，选对食物才为“妙”</b> .....	37
食物的四性 .....	29	<b>食物巧搭配，妙用更神奇</b> .....	39
		养生保健食物搭配 .....	39
		祛病疗疾食物搭配 .....	39

## 第二章

## 果品类妙用

41

<b>橘子——身都是宝</b> .....	42	香蕉是安全的止痒药 .....	47
橘子烤着吃，可镇咳化痰 .....	43	香蕉解酒不伤身 .....	47
橘皮防晕车效果好 .....	43	香蕉炖冰糖，止咳有特效 .....	47
橘皮汤轻松止嗝 .....	43	香蕉皮擦皮鞋亮如新 .....	47
橘皮祛异味效果好 .....	43	香蕉皮做花肥，花朵更茁壮 .....	47
橘皮可化身“调味品” .....	43	<b>猕猴桃——维生素C之王</b> .....	48
改善手脚冰冷 .....	43	改善呃逆、干呕 .....	49
妙用橘子皮去污 .....	43	防斑秃，促生发 .....	49
<b>苹果——全方位的健康水果</b> .....	44	猕猴桃降压降脂效果确实棒 .....	49
熟苹果泥治腹泻，大人小孩都适用 .....	45	猕猴桃是解酒的良方 .....	49
苹果是高血压患者的好帮手 .....	45	止住肺热咳嗽 .....	49
敷掉黑眼圈 .....	45	猕猴桃炖肉，完胜嫩肉粉 .....	49
苹果蒸蛋治哮喘 .....	45	紧致肌肤，人更美 .....	49
催熟猕猴桃 .....	45	<b>西瓜——天然白虎汤</b> .....	50
苹果皮煮水除水垢 .....	45	西瓜皮去痒疗效快又好 .....	51
苹果皮巧去污渍 .....	45	西瓜皮可辅助治疗糖尿病 .....	51
<b>香蕉——长腰黄果</b> .....	46	妙用西瓜皮巧治口疮 .....	51
治痔及便后出血 .....	47	西瓜翠衣治牙痛 .....	51

西瓜子仁能降压	51
让油渍去无踪	51
瓜皮做面膜,方便又经济	51

### 梨——天然矿泉水

梨是解酒护肝之宝	52
止咳化痰,赶走慢性支气管炎	53
辅助降糖	53
熟梨粥清热去火	53
鲜梨让涩柿子变甜	53



### 葡萄——水果之神

改善体虚贫血	55
缓解声音嘶哑	55
常饮葡萄酒能防治感冒	55
安胎养胎吃葡萄	55
有益于肾炎康复	55
用葡萄酒烹调去腥味	55
葡萄酒保鲜食物很拿手	55

### 桑葚——天然富硒水果皇后

桑葚膏滋补肝肾	57
桑葚泡酒治关节炎	57
血虚失眠找桑葚	57
桑葚泡水助消化,解便秘	57
搭配五味子,养阴止汗能力强	57
乌须发,抗衰老	57
桑葚汁给食物上色,给味蕾倍添诱惑	57

### 山楂——清肠消腻果中王

山楂配荷叶,降脂降压一举两得	59
山楂是血瘀型痛经、月经不调的食疗佳品	59
山楂茶喝走咽喉炎	59
鲜山楂泥外敷治冻疮	59

山楂陈皮饮改善消化不良	59
煮肉放山楂,肉易烂	59
山楂巧除茶锈	59

### 桂圆——果中神品

消除产后浮肿	61
桂圆滋阴补血而止脱发、生黑发	61
常食桂圆调理身体虚弱	61
桂圆泡酒消除疲劳	61
桂圆壳煎水洗澡治皮肤病功效不凡	61
止脾虚腹泻	61
桂圆核烧灰可治烫伤	61

### 红枣——天然维生素王

产后调养身体,红枣帮你提元气	63
解决小儿便秘之苦	63
降血脂、降胆固醇	63
养心安神	63
红枣浸酒保持血管通畅	63
荔枝煮枣泥治遗尿	63
改善月经不调	63



### 核桃——长寿果

核桃是排肾结石的良药	65
老年性便秘,每天吃一把核桃	65
常吃核桃防治记忆减退	65
支气管哮喘多吃核桃	65
核桃加芝麻治疗须发早白	65
防治阳痿	65
擦家具、乐器	65
去除羊肉的膻味	65
核桃叶驱除蚂蚁	65



## 第三章

# 蔬菜类妙用

67

- 白菜——百菜之王** ..... 68
- 润肠通便 ..... 69
  - 治疗咳嗽 ..... 69
  - 清肺热的法宝 ..... 69
  - 食物中毒您别慌 ..... 69
  - 治疗胃病 ..... 69
  - 白菜根还能治感冒 ..... 69
  - 打造水嫩肌肤 ..... 69
  - 白菜叶还能当尿布 ..... 69
  - 白菜能当保鲜剂 ..... 69
- 
- 圆白菜——不死菜** ..... 70
- 圆白菜配西红柿，最佳抗癌食补 ..... 71
  - 圆白菜汁治疗胃溃疡 ..... 71
  - 缓解牙龈肿痛 ..... 71
  - 圆白菜是叶酸的丰富来源 ..... 71
  - 小小外伤，两片圆白菜叶轻松搞定 ..... 71
  - 圆白菜也是减肥神器 ..... 71
  - 对付蚊虫叮咬有新招 ..... 71
- 空心菜——席间一试清淡味，半夜醒来嘴犹香** ..... 72
- 糖尿病患者的福音 ..... 73
  - 治疗食物中毒 ..... 73
  - 浓煎空心菜水清解百毒 ..... 73
  - 空心菜根煎汁可治疗痢疾 ..... 73
  - 减缓小儿夏季热 ..... 73
  - 蜂蜜空心菜治外痔 ..... 73
  - 空心菜根捣泥敷，祛除小儿湿疹 ..... 73
  - 减轻带状疱疹 ..... 73
  - 空心菜、红薯叶治小便利 ..... 73
- 
- 菠菜——红嘴绿鹦哥** ..... 74
- 菠菜是天然绿色降压药 ..... 75
  - 促进人体新陈代谢 ..... 75
  - 以肝补肝，养肝明目 ..... 75
  - 防治嘴角发炎 ..... 75
  - 常吃菠菜猪肝汤，远离贫血 ..... 75
  - 辅助治疗糖尿病 ..... 75
  - 自制面膜，提高青春活力 ..... 75
- 油菜——健康保护神** ..... 76
- 油菜是降血脂的佳肴 ..... 77
  - 防治便秘，油菜虽不起眼，却有大功效 ..... 77
  - 对付丹毒，油菜有疗效 ..... 77
  - 缓解乳腺炎 ..... 77
  - 肠出血的食疗方 ..... 77
  - 产后恶露不净有偏方 ..... 77
  - 取出入耳小虫见效快 ..... 77
- 韭菜——起阳草** ..... 78
- 补肾壮阳 ..... 79
  - 缓解急性胃肠炎 ..... 79
  - 韭菜汁可止咳 ..... 79
  - 韭菜炒鸡蛋，既美味又能改善低血压 ..... 79
  - 顽固脚气您别愁 ..... 79
  - 风寒腹痛不妨试一试 ..... 79
  - 消肿止痛 ..... 79
  - 巧治误吞异物 ..... 79
  - 治蜂蜇伤 ..... 79
  - 慢性便秘者的福音 ..... 79
  - 韭菜葱根捣泥塞鼻孔快速止鼻血 ..... 79
- 香菜——汤饮佳佐** ..... 80
- 没有食欲，吃几根香菜 ..... 81
  - 香菜葛根煎缓解高血压 ..... 81
  - 香菜粥治疗伤风感冒 ..... 81
  - 小儿麻疹试试香菜荸荠饮 ..... 81
  - 香菜叶浸葡萄酒缓解胃寒痛效果好 ..... 81
  - 香菜根小偏方治疗小儿发热 ..... 81
  - 妙用香菜去腥提味 ..... 81
  - 香菜也能净化饮用水 ..... 81
  - 香菜根腌肉或海鲜，味道更鲜美 ..... 81
- 
- 胡萝卜——赛人参** ..... 82
- 胡萝卜是降血脂的佳品 ..... 83
  - 糖尿病患者的放心食物 ..... 83
  - 胡萝卜蒸冰糖，缓解百日咳症状 ..... 83
  - 胡萝卜炖羊肉，增强抵抗力 ..... 83
  - 每天一杯胡萝卜汁，斑点去无踪 ..... 83
  - 头痛、鼻塞滴胡萝卜汁 ..... 83
  - 胡萝卜蜂蜜汁有效改善伤风感冒 ..... 83
  - 妙用胡萝卜汁轻松除血渍 ..... 83

DIY 胡萝卜蜂蜜面膜, 淡化色斑..... 83

**芹菜——保健福星**..... 84

芹菜苹果汁, 有效降血压..... 85

芹菜炒豆干, 帮老年人远离便秘..... 85

芹菜提气养血, 让人血色更美..... 85

芹菜也是瘦身法宝..... 85

安神镇静..... 85

缓解反胃呕吐..... 85

芹菜巧制爽肤水..... 85

让面包干变“水灵”..... 85

给肉汤增鲜..... 85

**黄瓜——餐桌上的平民蔬菜**..... 86

鲜黄瓜把可治口唇裂..... 87

黄瓜霜治疗咽喉疼痛、口腔溃疡..... 87

黄瓜消除四肢浮肿效果神奇..... 87

生吃黄瓜改善老年牙咬嘴唇..... 87

黄瓜是减肥瘦身的佳蔬..... 87

妙用黄瓜擦面保养皮肤..... 87

**丝瓜——洗锅罗瓜**..... 88

轻微痢疾不用去医院..... 89

丝瓜叶治荨麻疹..... 89

治疗咽喉肿痛..... 89

丝瓜妙用可缓解鼻窦炎..... 89

丝瓜通乳效果佳..... 89

丝瓜子治小儿蛔虫病..... 89

丝瓜藤止咳消痰..... 89

丝瓜茎汁可止咳定喘..... 89

老丝瓜制鞋垫, 汗脚用最好..... 89

美容佳品“美人水”..... 89

丝瓜络洗碗更环保..... 89

**苦瓜——君子菜**..... 90

苦瓜是减肥的最佳食材..... 91

苦瓜叶治疗疮..... 91

急性痢疾找苦瓜..... 91

降火消暑, 防治中暑发热..... 91

苦瓜治疗口腔溃疡..... 91

止痒去痱..... 91

苦瓜面膜美白瘦脸..... 91

**冬瓜——瘦身瓜**..... 92

冬瓜子煎白果, 清毒杀虫好疗效..... 93

想要瘦, 食冬瓜..... 93

用冬瓜子止咳化痰..... 93

冬瓜茯苓可快速消肿..... 93

妙用冬瓜巧治冻疮、酒糟鼻..... 93

鲜冬瓜汁可解鱼蟹中毒..... 93

轻松去汗渍..... 93

冬瓜瓤美容佳品..... 93

冬瓜是皮肤的挚友..... 93

**南瓜——植物海蜇**..... 94

南瓜粥, 养胃护胃的佳品..... 95

南瓜子是补肾固精的法宝..... 95

南瓜子能驱虫..... 95

紧急应对食物中毒..... 95

南瓜叶治刀伤..... 95

经常鼻出血, 用南瓜根煎酒酿效果好..... 95

南瓜瓤外敷能消炎止痛..... 95

巧制南瓜灯..... 95

南瓜面膜保湿锁水..... 95

**西红柿——神奇的菜中之果**..... 96

西红柿是夏季开胃的美食..... 97

西红柿是皮肤病的克星..... 97

妙用西红柿改善糖尿病..... 97

西红柿西瓜汁竟是退热良药..... 97

西红柿祛斑, 效果胜过化妆品..... 97

祛斑美白..... 97

去除冰箱异味..... 97

为塑料容器除臭..... 97

西红柿汁除狐臭效果好..... 97

**洋葱——蔬菜皇后**..... 98

洋葱泡酒稳定血糖..... 99

洋葱是天然降压药..... 99

枕边放洋葱和生姜有助睡眠..... 99

洋葱煮醋巧治咽炎..... 99

对抗感冒, 洋葱生姜红糖水效果显著..... 99

妙用洋葱治蜜蜂蛰伤..... 99

洋葱汁洗头令头屑去无踪..... 99

洋葱可去除装修异味..... 99

洋葱擦玻璃, 让玻璃更明亮..... 99

**茄子——含维生素P最高的蔬菜**..... 100

改善跌打损伤..... 101

茄子治内痔效果显著..... 101

茄蒂烧烟熏方治疗肿痛效果好..... 101

防治胃癌, 多吃茄子..... 101

茄蒂煎水泡洗冻疮见效..... 101



茄子擦皮肤可防蜂蛰虫咬	101	美白淡斑	109
茄根筋骨草煎，缓解风湿关节痛	101	巧除臭味	109
茄子捣泥外敷改善色斑	101	<b>芸豆——豆中之冠</b>	110
茄子皮还能去痘痕	101	煮食黑芸豆可治手裂脱皮	111
<b>土豆——地下苹果</b>	102	生芸豆能缓解小孩食积、气胀	111
土豆能消炎止痛	103	芸豆偏方妙用四则	111
治疗胃肠不适	103	常喝芸豆粥降血脂	111
土豆汁缓解胃溃疡	103	五色豆强身健体	111
土豆泥巧治小儿湿疹	103	<b>豌豆——亦菜亦粮的佳蔬</b>	112
土豆苹果汁排毒养颜	103	豌豆苗有力改善高血压	113
土豆片贴面轻松祛痘祛斑	103	常饮豌豆苗汁缓解糖尿病	113
妙用土豆去除铁锈味	103	产后通乳有新招	113
利用土豆皮轻松去水垢不留异味	103	豌豆乌梅汤改善白内障	113
妙用土豆皮改善打针输液后的肿痛	103	生豌豆泥外敷，青春痘不再现	113
<b>白萝卜——蔬中最有利者</b>	104	豌豆陈皮香菜共煎汁养脾健胃	113
蒸白萝卜蜂蜜止咳祛痰	105	豌豆也能帮助防癌治癌	113
萝卜汁滴鼻缓解头痛	105	豌豆核桃藕粉糊润燥滑肠	113
鲜萝卜汁治糖尿病	105	常食炒豌豆可瘦脸	113
白萝卜冰糖汁应对扁桃体发炎	105	<b>豆芽菜——厨房里的药物</b>	114
轻松应对咽喉炎	105	绿豆芽可有效解诸毒	115
白萝卜汁解酒效果神奇	105	绿豆芽汁治疗泌尿感染	115
萝卜荸荠汁清除体内燥热	105	黄豆芽陈皮饮清热止咳	115
萝卜姜汁改善晕车、晕船	105	豆芽菜炒金针治乳房硬块	115
去除膻味	105	豆芽菜是安胎妙品	115
辅助戒烟	105	养颜佳品	115
<b>菜花——天赐的良药</b>	106	<b>莲藕——新采嫩藕胜太医</b>	116
菜花杏仁百合汤止咳喘	107	三七莲藕汁治胃出血	117
菜花子方改善产后瘀血腹痛	107	治肠炎腹泻	117
菜花是解酒醒酒的美食	107	改善妇女产后恶露不畅	117
菜花叶也是宝	107	鲜藕蜂蜜改善细菌性痢疾	117
菜花黄瓜汁润滑肌肤，保持身材	107	鲜藕汁清热祛痘	117
香砂菜花汤让胃口大开	107	藕节是一味极好的止血良药	117
烦劳口渴，喝菜花雪梨汁	107	藕节外用消肿、止痛	117
<b>山药——物美价廉的补虚佳品</b>	108	DIY 莲藕干花，扮靓房间	117
口腔发炎溃烂，常喝山药煎水	109	藕汁除衣物酱油、醋渍	117
山药煎水改善遗精	109	<b>芦笋——第一抗癌果蔬</b>	118
治疗女子闭经	109	患了糖尿病，常饮芦笋茶	119
山药泥甘蔗汁止咳祛痰	109	芦笋是养肝保肾的佳品	119
山药零余子治脾肾虚弱	109	鲜芦笋养颜防皱	119
山药蓖麻子治淋巴结核	109	芦笋夏枯草玉米汤平稳血压	119
山药降低血糖	109	芦笋也是抗癌佳品	119
多吃山药可以缓解更年期症状	109	多吃芦笋，何必还用减肥药	119





芦笋制成盆景扮靓家居 .....	119
<b>竹笋——菜中珍品</b> .....	120
鲜竹笋解酒醒酒 .....	121
竹笋冬瓜皮缓解浮肿 .....	121
竹笋拌蜂蜜治疗便秘 .....	121
竹笋降血压、血脂好 .....	121
妙用竹笋消水肿 .....	121
常食竹笋祛痘祛斑，排毒美容 .....	121
竹笋是体内垃圾的“清道夫” .....	121
竹笋鲫鱼汤解毒祛疹 .....	121
<b>茭白——水中参</b> .....	122
茭白利尿祛湿效果好 .....	123
茭白清热解毒 .....	123
茭白外用治酒糟鼻 .....	123
小便不利，用茭白车前汤 .....	123
妙用茭白可催乳 .....	123
治高血压、大便秘结、心胸烦热 .....	123



茭白调理肠胃 .....	123
茭白子治腹泻 .....	123
茭白醒酒偏方 .....	123
制成面膜，让皮肤更水嫩 .....	123
<b>荸荠——地下雪梨</b> .....	125
荸荠山楂糕生津止渴 .....	125
荸荠煮甘蔗预防流感 .....	125
荸荠雪梨饮治疗咽喉肿痛 .....	125
妙用荸荠快速缓解酒精中毒 .....	125
荸荠汁洗眼治疗结膜炎 .....	125
荸荠红糖汤健胃消食 .....	125
荸荠外擦有效治疣 .....	125
治疗胃热口苦、消化不良 .....	125
荸荠巧治鼻出血 .....	125
荸荠巧治烦渴便秘 .....	125
荸荠巧治带状疱疹 .....	125
荸荠蜂蜜汁治疗百日咳 .....	125



## 第四章

### 五谷杂粮类妙用

127

<b>玉米——粗粮中的保健佳品</b> .....	128
改善尿急尿赤痛 .....	129
玉米须、香蕉皮同用止鼻血 .....	129
玉米须也是治肺结核的克星 .....	129
健脾开胃 .....	129
防癌抗癌 .....	129
玉米须辅助治疗糖尿病 .....	129
预防心血管疾病 .....	129
玉米须酒酿有效治风疹 .....	129
玉米须治疗慢性鼻炎 .....	129
玉米叶还能当尿布 .....	129
玉米芯当柴火 .....	129



<b>薏米——禾本植物之王</b> .....	130
薏米山药治劳嗽干咳 .....	131
治疗妇女带下症 .....	131
薏米红豆水祛湿排毒 .....	131
薏米野菱防癌抗癌 .....	131
薏米水消暑解渴 .....	131
薏米马齿苋治细菌性痢疾 .....	131
自制薏米营养水，令肌肤美白又细嫩 .....	131
<b>小米——月子良品</b> .....	132
小米焦巴散改善小儿营养不良 .....	133
小米治尿布疹 .....	133
小米榧子醋糊改善乳房肿痛 .....	133
红糖小米粥改善痛经 .....	133



小米红糖粥是产后食疗佳品	133	妙用黑豆修复压瘪的铝壶	141
小米是改善体虚的佳品	133	<b>绿豆——济世良谷</b>	142
宝宝消化不良，多吃山药小米粥	133	丝瓜花绿豆饮，快速缓解中暑	143
小米苹果共煮粥，减肥瘦身效果好	133	解热药中毒，可用绿豆配甘草	143
淘米水浇花，更营养	133	绿豆汤冲鸡蛋可对付复发性口疮	143
<b>粳米——最常见的主食</b>	134	风疹袭击，用双豆汤	143
粳米水漱口改善口臭或口腔溃疡	135	夏季祛除痱子，请用“一红一绿”	143
葱姜粳米汤止咳驱寒	135	绿豆猪胆汁共治肠炎	143
米汤牛奶改善体虚、消化不良	135	绿豆汤是消暑止渴的常备良方	143
焦米汤辅助治疗婴幼儿腹泻	135	绿豆衣还能做枕芯	143
饭锅巴是消化不良者的消食良药	135	绿豆芽巧除霉斑	143
改善身体虚弱用人参煮粥	135	<b>黄豆——田中之肉</b>	144
淘米水是天然洗面奶	135	小小醋豆是个宝，减肥美容少不了	145
去除腥味有妙招	135	妙用黄豆治口腔溃疡	145
巧用淘米水，让咸鱼味更美	135	豆渣也是治贫血的法宝	145
<b>糙米——粗粮中的宝贝</b>	136	青豆最宜糖尿病患者食用	145
糙米红枣粥益气补血	137	黄豆猪肝改善贫血	145
焦虑烦躁，多嚼糙米	137	黄豆白矾外敷治疮肿疔疮	145
增加免疫力，常饮糙米红豆浆	137	水土不服，豆腐来伏	145
糙米红薯饭有效缓解便秘	137	巧用豆渣做面食	145
常饮用糙米茶有效控制血糖	137	豆渣还能去角质	145
去除残留农药	137	<b>红豆——心之谷</b>	146
糙米水吸收，双手更细嫩	137	食绿豆、红豆粉皮可养血	147
<b>花生——长生果</b>	138	湿性体质的人宜用红豆和薏米	147
醋浸花生仁改善高血压	139	红豆鸡内金排毒养颜	147
花生壳煮茶喝改善血管硬化	139	红豆外用治血肿及扭伤	147
花生秧是中风者的“心肝宝贝”	139	红豆双皮方治疗尿路感染	147
花生衣功效奇，贫血出血常食愈	139	自制红豆祛痘面膜	147
慢性肾炎，常饮花生茶	139	<b>蚕豆——亦食亦蔬亦药之宝</b>	148
花生杏仁蜂蜜糊润肺止咳	139	坚持吃煮蚕豆润肠通便	149
花生叶煎汤可治失眠	139	煮食老蚕豆可治胃肠炎	149
花生蚕豆红糖茶改善慢性肾炎	139	蚕豆瓜皮汤利水消肿	149
变质花生当土肥，花卉更艳丽	139	鲜蚕豆花妙用也是良药	149
<b>黑豆——豆中之王</b>	140	嚼鲜蚕豆外敷可消肿止痒	149
醋泡黑豆降低高血压	141	蚕豆红糖饼改善肾炎	149
黑豆、天花粉改善消渴	141	治疗妇女妊娠小便赤热或尿血症	149
黑豆治胎动腹痛	141	蚕豆捣泥外敷治秃疮	149
常食黑豆养发乌发	141	蚕豆、红糖治肾炎水肿	149
黑豆泡酒治疗产后风寒	141	<b>白扁豆——补脾化湿的药食两宜佳品</b>	150
黑豆治妇女闭经	141	煎白扁豆花鲜藿香叶治伤暑腹泻	151
盐煮黑豆辅助治关节炎	141	食物中毒不用慌，白扁豆来帮忙	151
巧用黑豆渣做面点	141	白扁豆防治腹泻	151



妙用白扁豆降血糖	151	藕节荞麦叶汤用治高血压	157
二白汤缓解霉菌性阴道炎	151	荞麦面饼止虚汗	157
白扁豆茶主治妇女带下	151	荞麦面外敷治疗小儿腮腺炎	157
白扁豆红糖羹化湿	151	荞麦治疗自汗、盗汗有奇效	157
<b>小麦——三大谷物之一</b>	152	荞麦壳做枕头	157
浮小麦止盗汗	153	<b>芝麻——不老长寿的高级食物</b>	158
炒面治小儿腹泻	153	芝麻、核桃治哮喘	159
通草小麦汤治小便淋沥	153	炒芝麻促进乳汁分泌	159
鸡血米酒小麦粥治疗功能性子宫出血	153	补虚强壮身体常用芝麻	159
小麦甘枣汤改善更年期不适症状	153	血虚肾亏生白发，芝麻枣膏乌发美颜	159
陈年小麦粉外敷治火烧伤	153	妙用芝麻改善健忘	159
小麦粉洗葡萄更干净	153	外敷治乳腺炎方	159
<b>燕麦——粗粮中的保健明星</b>	154	治眩晕健忘失眠	159
燕麦梨润肺止咳	155	每日吃黑芝麻，皮肤细嫩更光泽	159
风热感冒、头痛眩晕吃燕麦	155	<b>红薯——抗癌之首</b>	160
妙用燕麦治妇女血崩	155	治疗湿疹	161
燕麦米糠治虚汗不止	155	治疗大便燥结	161
香蕉燕麦牛奶改善便秘	155	治疗夜盲症	161
巧用燕麦洗澡护肤	155	治疗小儿疳积	161
<b>荞麦——净肠草</b>	156	妙用红薯解解毒	161
荞麦焦末是良药	157	润肠减肥	161
小儿伤风感冒	157	红薯、红枣补气安胎	161
石膏荞麦醋方治疗神经性头痛	157	红薯鱼腥草外敷治乳痛疮疖	161



## 第五章

### 肉禽蛋类妙用

163

<b>猪肉——长寿之药</b>	164	牛肉红枣枸杞汤改善气血不足	167
鱼肝冰糖炖猪肉	165	牛肉胶冻补气血健脾胃	167
补肾养血的食疗佳品	165	草果煲牛肉祛寒去湿治胃痛	167
治小儿疮疖脓肿、下肢湿毒方	165	牛肉陈皮生姜山药方改善腹泻	167
猪肉炖夏枯草清热降压	165	<b>鸡肉——滋补安胎理想的调补品</b>	168
猪肉鸡骨草红枣汤治黄疸效果好	165	白毛藤鸡汤辅助治疗骨膜骨髓炎	169
猪肉槐花汤治痔疮	165	酒炖杉皮鸡有效安五脏，止消渴	169
常饮猪肉汤滋阴润燥	165	乌鸡天麻汤是产后滋补佳品	169
桃树根炖猪肉治子宫肌瘤	165	当归鸡，老年人滋补佳品	169
猪脂让汤羹味道更鲜美	165	艾叶鸡调经补虚疗效突出	169
猪皮擦鞋让皮鞋光亮如新	165	天麻炖鸡治虚损、劳积所致的眩晕	169
<b>牛肉——肉中骄子</b>	166	乌鸡莲子糯米煲汤补肾力强	169
中风偏瘫可服牛肉膏	167	童子鸡炖桂圆，让女性远离贫血	169
牛肉、仙人掌方防癌抗癌	167	<b>羊肉——御寒进补首选</b>	170
麻黄牛肉葱姜汤，帮你躲过冬季感冒	167	羊肉山药粥善补元气	171





羊肉防治头痛小窍门	171
当归羊肉汤滋阴养血	171
烤中药羊肉串治膝痛不能直立	171
改善月经不调常吃羊肉粥	171
豆浆炖羊肉促进乳房发育	171
羊肉猪蹄汤促进乳汁分泌	171



### 鸭肉——善补五脏之阴

老鸭红枣当归汤生津益血	173
老鸭炖猪蹄大补元气	173
虫草鸭改变身体羸弱，让人精力充沛	173
老鸭芡实煲改善脾肾两虚	173
老鸭冬瓜红豆煲利尿消肿	173
陈皮鸭改善脾胃虚弱	173
老鸭甲鱼汤，滋补肝肾降血糖	173
鸭肉海带荸荠汤缓解高血压	173

### 鹅肉——吃后精神抖擞

鹅肉治疗消渴症	175
鹅肉芪参汤补中益气	175
鹅肉治体虚乏力	175
妙用鹅血治噎膈	175
鹅油外敷消炎退肿	175
鹅血治干咳痰少	175
鹅毛烧灰治噎膈	175
鹅肉山药同食清热解毒	175
病后调理吃鹅肉	175



### 鸽肉——鸽胜九鸡

鸽肉是术后滋补佳品	177
鸽肉辅助治疗闭经	177
鸽肉是大病初愈调养必选之品	177
鸽肉荞麦汤稳固血压	177
鸽子薏仁汤治疗胆结石	177
鸽肉补肾壮阳	177
鸽肉治神经衰弱	177

### 鸡蛋——理想的营养库

当归鸡蛋红糖水改善女性血虚	179
---------------	-----

辣椒叶鸡蛋治疗虚寒性胃痛	179
米酒鸡蛋黄治疗哮喘	179
首乌蛋养血乌发	179
桑葚核桃蛋补肝益肾	179
益母草煮鸡蛋改善月经不调	179
红花孕育蛋助孕安胎	179
DIY 鸡蛋面膜，让皮肤更光滑	179
鸡蛋壳水浇花令植物长得更好	179

### 兔肉——美容肉

红枣蒸兔肉补气养血	181
百合田七炖兔肉，癌症患者的福音	181
茶油兔改善急性荨麻疹	181
老人夜尿食兔肉汤	181
兔肉治糖尿病	181
兔肉、鱼同食改善肺气肿和气管炎	181
白芍兔肉饮养血调经	181
利用兔肉美肤	181

### 鹌鹑蛋——宫廷珍贵食品

冲服鹌鹑蛋养肺定喘	183
鹌鹑蛋白及末补肺止血	183
酒酿鹌鹑蛋，美容养颜佳品	183
鹌鹑蛋补虚二方	183
鹌鹑蛋莲子百合糖水安神静气	183
鹌鹑蛋益智补脑，促进小儿智力发育	183
益母草鹌鹑蛋改善月经不调	183
鹌鹑蛋壳擦玻璃让玻璃更明亮	183
巧用鹌鹑蛋壳除水垢	183



### 动物肝脏——维生素A之王

蒸鸡肝止小儿遗尿	185
桑叶猪肝汤改善肝热头目疼痛	185
猪肝绿豆粥调理肝病	185
猪肝红枣酒缓解阳虚咳嗽	185
妙用鸡肝改善夜盲症	185
冬虫夏草炖鸭肝，绝经期的调养法宝	185
猪肝还能补铁锅	185



## 第六章

### 菌藻类妙用

187

#### 猴头菇——素中荤

- 猴头菇炖鸡改善身体虚弱、神经衰弱 ..... 189
- 猴头菇治食道癌、胃癌、肠癌方 ..... 189
- 慢性肝炎、消化道溃疡用猴头菇煮水饮 ..... 189
- 桃红猴头菇汤理气活血 ..... 189
- 猴头菇煲猪肚治疗各种胃炎 ..... 189
- 猴头酒滋补强身 ..... 189
- 猴头虫草炖乌龟，告别男性不育 ..... 189



#### 木耳——皇帝宴席上不可少的菜肴

- 木耳防癌抗癌方 ..... 191
- 妙用木耳改善痛经 ..... 191
- 木耳黄豆粉改善糖尿病 ..... 191
- 木耳可治月经淋漓不止 ..... 191
- 木耳治便血 ..... 191
- 木耳治眼底出血 ..... 191
- 木耳治寒湿性腰腿疼痛 ..... 191
- 木耳猪心汤预防冠心病 ..... 191
- 木耳治产后虚弱、抽筋麻木 ..... 191



#### 银耳——菌中之冠

- 银耳椰子姜蜜茶补肺养肺，化痰止咳 ..... 193
- 银耳雪梨糖水滋阴润肺 ..... 193
- 银耳糯米酒滋阴润肺 ..... 193
- 银耳莲子汤补脾安神 ..... 193
- 银耳养阴润肺，改善肺阴虚咳嗽、高血压 ..... 193
- 银耳面膜，美白抗皱 ..... 193

#### 金针菇——增智菇

- 加强人体免疫力 ..... 195
- 金针菇鸡肝方 ..... 195
- 金针菇降脂方 ..... 195
- 金针菇通便方 ..... 195
- 金针菇熄风润燥方 ..... 195
- 金针菇帮助排出身体毒素 ..... 195
- 金针菇炖鸡补益气血 ..... 195



#### 香菇——植物皇后

- 煮香菇缓解子宫颈癌 ..... 197
- 小儿麻疹，多喝香菇汤 ..... 197
- 香菇红枣蒸蛋告别夜尿 ..... 197
- 香菇莲子汤治疗小儿消化不良、腹泻 ..... 197
- 香菇、葱白、母乳让感冒新生儿畅快呼吸 ..... 197
- 香菇是糖尿病患者的理想食物 ..... 197
- 香菇酒补虚补血，抗老防衰 ..... 197

#### 草菇——放一片，香一锅

- 杂菌汤预防肿瘤 ..... 199
- 体虚气弱，创伤疮疡 ..... 199
- 常饮草菇茶防老抗衰 ..... 199
- 草菇辅助治疗糖尿病 ..... 199
- 草菇青蔬汤改善夏天食欲不振、倦怠乏力 ..... 199
- 乳鸽草菇汤，益气补虚最拿手 ..... 199

## 第七章

### 水产类妙用

201

#### 鲤鱼——诸鱼之长

- 醋茶鲤鱼治慢性肾炎 ..... 203
- 鲤鱼最善消肿利尿 ..... 203
- 当归鲤鱼汤丰满乳房 ..... 203
- 产后乳少，喝催乳鲤鱼汤 ..... 203
- 鲜鲤鱼治妊娠呕吐 ..... 203
- 鲤鱼是安胎之良品 ..... 203
- 鲤鱼鳞治痔疮 ..... 203



鱼鳞水可浇花 ..... 203

#### 草鱼——淡水鱼中的上品

- 草鱼帮你除脚气 ..... 205
- 妙用草鱼胆可治目赤 ..... 205
- 鱼鳞胶可治牙龈出血、鼻出血 ..... 205
- 妙用草鱼治高血压 ..... 205
- 草鱼可治肝腹水 ..... 205
- 姜丝乌梅草鱼活血养颜抗衰老 ..... 205

<b>鲫鱼——补虚下乳的佳品</b> .....	206	泥鳅芪枣汤补中益气 .....	217
鲫鱼红糖汤治疗咳嗽不止 .....	207	泥鳅滑涎治急性肘关节炎 .....	217
鲫鱼砂蔻汤改善胃炎、胃溃疡 .....	207	常食泥鳅汤，赶走小儿营养不良 .....	217
鲫鱼通乳煎 .....	207	泥鳅滑涎可治疗腮腺炎 .....	217
假性皱纹，让鲫鱼帮你抹掉它 .....	207	泥鳅、河虾治疗阳痿 .....	217
病后体虚，用鲫鱼炖红枣 .....	207	泥鳅是糖尿病患者的滋阴良药 .....	217
<b>甲鱼——历代滋补佳品</b> .....	208	泥鳅治痔疮下坠方 .....	217
甲鱼黄芪汤改善体虚 .....	209	泥鳅治传染性肝炎 .....	217
甲鱼、槟榔治鼓胀 .....	209	<b>海蜇——软坚化痰，降压的美食</b> .....	218
甲鱼山药煲桂圆补气养血 .....	209	常食海蜇清热解毒 .....	219
山茱萸丹皮炖甲鱼，赶走腰膝酸痛 .....	209	海蜇、红枣、红糖治疗胃溃疡 .....	219
焙甲鱼头治疗脱肛 .....	209	海蜇荸荠汤降血压、治慢性支气管炎 .....	219
猪肚炖甲鱼，让消化道溃疡者轻松舒畅 .....	209	海蜇、牡蛎、蛤壳治慢性气管炎 .....	219
巧用甲鱼壳防米虫 .....	209	醋拌海蜇治甲状腺大 .....	219
<b>墨鱼——补血、调经的女性良药</b> .....	210	海蜇“贴方”好处多 .....	219
墨鱼炖鸡汤益气又补血 .....	211	海蜇巧用还可治哮喘 .....	219
墨鱼煲猪脚，美味催乳 .....	211	改善便秘 .....	219
墨鱼粳米粥养血安胎 .....	211	<b>海带——含碘冠军</b> .....	220
墨鱼煮鹌鹑蛋治疗妇女月经不调 .....	211	海带可预防乳腺增生 .....	221
墨鱼骨治创伤出血 .....	211	海带石膏蛋治风火牙痛 .....	221
墨鱼蛋可治疗男性肾虚所致遗精 .....	211	海带绿豆粥预防中暑 .....	221
墨鱼骨拌红糖润肺止咳 .....	211	海带绿豆薏米粥缓解尿路感染 .....	221
墨鱼骨巧除污垢 .....	211	香油炒海带，与肠燥便秘说拜拜 .....	221
<b>带鱼——补五脏之虚</b> .....	212	蜜煮海带，习惯性便秘不再来 .....	221
女贞子蒸带鱼改善肝炎患者的肝功能 .....	213	海带绿豆红糖汤治皮肤湿毒瘙痒 .....	221
玉米须汤蒸带鱼缓解肝炎 .....	213	煮海带的水是天然沐浴露 .....	221
带鱼鳞外敷可止血 .....	213	干海带可防米虫 .....	221
消化不良，豆豉陈皮带鱼来帮忙 .....	213	<b>海苔——天然海藻食品</b> .....	222
带鱼番木瓜汤，让妈妈的“粮仓”更充实 .....	213	海苔是补充维生素和矿物质上好的零食 .....	223
红烧山楂带鱼，原来如此美味 .....	213	常食海苔饭团预防肥胖 .....	223
<b>虾——宴席上的佳品</b> .....	214	醋浸海苔有多种保健功效 .....	223
醉虾可治阳痿 .....	215	利用海苔处理烫伤 .....	223
虾壳枣仁汤，辅助治疗神经衰弱 .....	215	香油炸海苔对抗紫外线 .....	223
鲜虾防治月经过多 .....	215	<b>紫菜——营养宝库</b> .....	224
大虾壳粉治乳痈溃烂 .....	215	紫菜、萝卜搭配益处多多 .....	225
生虾壳散治急性乳腺炎 .....	215	紫菜、萝卜降血压 .....	225
虾肉泥外敷治手足皴裂 .....	215	紫菜妙用可治咳嗽、消臭痰 .....	225
虾可促进乳汁分泌 .....	215	空腹喝紫菜汤可治便秘 .....	225
利用虾壳，制成海鲜酱油 .....	215	老慢支、肺气肿，每天嚼点干紫菜 .....	225
河虾可做好鱼饵 .....	215	紫菜外敷可治烫伤而不留疤 .....	225
<b>泥鳅——水中人参</b> .....	216	紫菜，水肿肥胖女性的好朋友 .....	225
泥鳅黄鳝治腰背扭伤 .....	217		

- 绿茶——康乐饮料之王** ..... 228
- 茶叶汁外敷可治烧烫伤 ..... 229
- 绿茶包敷眼去除黑眼圈 ..... 229
- 绿茶治疗婴幼儿湿疹 ..... 229
- 生姜茶减轻糖尿病 ..... 229
- 菱荇茶抗癌 ..... 229
- 天甘茶缓解乳房疼痛 ..... 229
- 大蒜茶抗菌消炎 ..... 229
- 茶叶渣做枕芯可防止眩晕头痛 ..... 229
- 去除异味 ..... 229
- 自制绿茶面膜，控油祛痘 ..... 229
- 巧用剩茶叶浇花 ..... 229
- 蜂蜜——医药的“上品”** ..... 230
- 蜂蜜可润肤美容 ..... 231
- 蜂蜜是最好的治疗烫伤药 ..... 231
- 葱泥蜂蜜敷脐利小便 ..... 231
- 蜂蜜可平抑胃酸，缓解胃溃疡 ..... 231
- 蜂蜜快速解酒醒酒 ..... 231
- 蜂蜜可促进伤口愈合 ..... 231
- 蜂蜜拿来做面膜，润肤去皱 ..... 231
- 红酒——暖身美容的果酒** ..... 232
- 红酒鸡蛋治疗感冒 ..... 233
- 气血不足常饮红酒 ..... 233
- 木瓜红酒养颜丰胸 ..... 233
- 肉桂煮红酒驱寒预防感冒 ..... 233
- 洋葱酒防治心血管疾病 ..... 233
- 红酒炖鸭梨清火润喉 ..... 233
- 红酒炖苹果改善痛经 ..... 233
- 烹调牛羊肉，加点红酒肉更嫩 ..... 233
- 自制红酒面膜，保湿又美白 ..... 233
- 红酒烹调让海鲜更味美 ..... 233
- 牛奶——钙的最佳来源** ..... 234
- 妙用牛奶治疗伤风引起的鼻炎 ..... 235
- 牛奶皮可治牛皮癣 ..... 235
- 儿童夜间咳嗽的牛奶疗法 ..... 235
- 牛奶可治轻微烧烫伤 ..... 235
- 醉酒后饮牛奶，减少胃部伤害 ..... 235
- 妙用牛奶消除眼肿 ..... 235
- 牛奶可以用于保养地板 ..... 235
- 牛奶烹调鱼能除腥又增鲜 ..... 235
- 牛奶洗脸，美白又滋润 ..... 235
- 牛奶可粘住瓷器裂纹 ..... 235
- 牛奶洗纱窗更洁净 ..... 235
- 妙用牛奶除葱蒜异味 ..... 235
- 酸奶——最容易吸收的液体钙片** ..... 236
- 酸奶、火龙果同食治疗便秘 ..... 237
- 酸奶治疗黑眼圈 ..... 237
- 猕猴桃搭配酸奶，促进代谢废物排出 ..... 237
- 防治结肠癌 ..... 237
- 酸奶与苹果都是减肥瘦身的宝贝 ..... 237
- 酸奶擦患处可治微秃 ..... 237
- 酸奶保养皮具效果好 ..... 237
- 酸奶面膜，滋润肌肤 ..... 237
- 红糖——东方巧克力** ..... 238
- 益母草、红糖治疗痛经 ..... 239
- 红糖、大蒜治慢性气管炎 ..... 239
- 红糖有效去除皮肤角质 ..... 239
- 生姜红糖水治疗风寒感冒 ..... 239
- 红糖拌白酒治遗尿 ..... 239
- 红糖汁可消肿止痛 ..... 239
- 红糖山楂汤活血化瘀 ..... 239
- 红糖牛奶面膜，令肌肤更白皙 ..... 239
- 自制身体磨砂膏 ..... 239
- 红糖巧除牙齿烟垢的窍门 ..... 239



## 第九章

# 调料类妙用

241

### 葱——和事草

- 葱白连须能治头痛、鼻塞
- 葱涕能止血
- 葱白塞鼻治疗小儿鼻塞
- 葱白连须可治咳嗽
- 葱泥外敷消肿止痛
- 葱熏通乳
- 葱须、茄根治冻伤
- 治疗急性胃肠炎
- 巧除刀锈
- 巧去饭糊味



### 姜——赛过人参汤

- 生姜散寒发汗治疗感冒
- 生姜外搽治疗秃发
- 艾叶、生姜煲鸡蛋温经止痛
- 生姜止呃逆效果非凡
- 姜片外搽治愈冻伤
- 生姜是解毒的神效妙药
- 生姜、白醋泡脚浴去除脚臭、脚气
- 生姜泥预防伤口感染
- 生姜水减轻面部暗疮
- 生姜水可预防晕车，缓解呕吐
- 姜水洗头，让头屑去无踪

### 干辣椒——调味之冠

- 干辣椒泡酒除孤臭
- 辣椒膏治腰腿痛
- 治外伤瘀肿
- 辣椒末外敷可治关节疼痛
- 辣椒妙用治慢性风湿性关节炎
- 治胃寒引起的消化不良
- 老寒腿不用愁，有我双椒做朋友
- 妙用辣椒治三叉神经痛
- 辣椒泡酒巧治秃发
- 二锅头泡干辣椒治腿痛
- 干辣椒防虫蛀
- 干辣椒串装饰房间很喜庆
- 辣椒水防身真不错
- 干辣椒存绿豆可防虫



### 蒜——天然抗生素

- 睡前用蒜片擦脚心去火止咳
- 大蒜可治急性肠炎
- 妙用大蒜治痢疾
- 每晚3瓣蒜，与小病痛绝缘
- 蒜治百日咳
- 糖醋大蒜治疗慢性气管炎
- 蒜包治婴儿鼻塞
- 烤蒜方治小儿腹泻
- 大蒜预防冻疮
- 防大米生虫

### 花椒——十三香之首

- 酒浸花椒治疗龋齿牙痛
- 米醋加花椒热泡防脚干裂
- 花椒、胡椒糊外敷治疗痛经
- 花椒炒鸡蛋止虚寒腹痛
- 回乳妙方
- 花椒治膝盖痛
- 花椒水泡脚能去除湿气
- 花椒、盐水熏洗治痔疮
- 花椒消肿
- 鲜花椒防止蚊虫



### 桂皮——最贵重的调味品

- 桂皮山楂煎温经化瘀调理月经
- 桂皮、丁香治疗小儿腹泻
- 桂皮、鸡肝治疗小儿尿床
- 妙用桂皮还你苗条身材
- 桂皮有助于防治肠道感染的疾病
- 桂皮附子蛋治疗妇女赤白带下
- 桂皮干姜饮，腹痛、腹泻者的天赐福音
- 治疗风湿骨痛
- 炖肉加桂皮，去除肉腥味
- 桂皮、花椒泡脚消除水肿

### 醋——最古老的调味品

- 熏醋可预防感冒
- 常吃醋促消化
- 薏米醋液美容养颜
- 乘车前饮醋预防晕车
- 常饮蜜醋改善失眠



常吃醋益处多多	255
每天喝醋减肥瘦身	255
饮醋解酒防止酒精中毒	255
利用醋巧剥蛋壳	255
鱼刺卡喉喝醋可软化鱼刺	255
苹果醋控制头皮屑	255



<b>酱油——传统的调味佳品</b>	256
酱油浸大蒜，下酒又下饭	257
酱油是治疗烫伤的良药	257
酱油妙用治疗毒虫咬伤	257
咽喉肿痛用酱油漱口有良效	257
酱油存放大蒜	257
酱油腌渍肉类防腐保鲜	257
酱油巧除异味	257
<b>芥末——生食伴侣</b>	258
芥末治脚裂口	259
醋泡芥末治鼻炎	259
芥末糊防治感冒	259
芥末泡脚缓解疲劳、降低血压	259

芥末治疗鼻塞	259
跌打芥末醋方	259
芥末、盐泡脚缓解肌肉疼痛	259
巧用芥末，令肉质更鲜嫩	259
芥末去除异味	259
用芥末保鲜鱼肉	259

<b>香油——传统的调味植物油</b>	260
小磨香油治磕碰伤	261
香油拌鸡蛋治咳嗽	261
喝香油治疗气管炎	261
香油、鸡蛋治慢性支气管炎	261
用洋葱拌香油治老年便秘	261
甘草、香油治愈伤口溃瘍	261
绿豆粉、香油治湿疹流水	261
香油治疗轻度烫伤	261
香油可减轻鱼刺等对食道的损伤	261
香油卸妆，干净无刺激	261
香油可防止止痒	261
巧用香油养兰花	261



## 第十章

# 亦食亦药的食物妙用

263

<b>人参——药中之王</b>	264
服用鸡肝人参汤，改善眼睛干涩	265
考试提神秘方：含人参	265
人参甲鱼汤提神醒脑、消除疲劳	265
人参鹿茸药酒温肾壮阳	265
人参枣茶益气补血止崩漏	265
人参治糖尿病方	265
人参酒大补元气	265
人参令皮肤细嫩亮白	265

<b>西洋参——外来的人参</b>	266
体质虚弱，西洋参蒸鸡蛋强身健体	267
夏季常饮西洋参橘皮茶清热生津	267
西洋参酒滋阴补虚	267
洋参贝母梨，燥咳者的润嗓之宝	267
洋参龙眼膏，最养心的一剂抚慰剂	267
西洋参、莲子养心静气告别失眠	267
独参汤治糖尿病	267
自制洋参美肤面膜	267



<b>当归——妇科专用药</b>	268
常服当归粉可有效改善贫血	269
当归地黄红花酒补血活血，改善血虚	269
当归红花茶改善月经不调	269
当归膏治烫火伤	269
当归糯米鸡酒补气补血，驱寒保暖	269
单味当归治带状疱疹	269
当归煎治急性乳腺炎	269
当归巧除色斑	269
当归液还能护发	269

<b>黄芪——补气能手</b>	270
治过敏性鼻炎	271
糖尿病患者宜常饮黄芪茶	271
黄芪蛤蚧粉防哮喘	271
过度劳累，用黄芪补一补	271
黄芪蜂蜜膏改善体弱、盗汗	271
黄芪小米粥，远离白带增多的烦恼	271
黄芪猪肝汤，改善产后通乳	271

