

王惟恒 王君 编著



黄瓜炒用

本书提供

针对数十种疾病的
200余条
黄瓜使用妙计

黄瓜是亦蔬亦果的“平民”美食，民谚谓：“小小黄瓜是个宝，减肥美容少不了”
研究发现，黄瓜有抗肿瘤、抗衰老、解酒毒、降血糖和降脂减肥等多种功效
本书提供针对数十种疾病的200余条有关黄瓜的单验方、秘方，简便易行，疗效可靠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



药食同源，食疗妙方数百首
食养为先，巧用食物治百病

黄瓜炒用

王惟恒 王君 编著



人民军医出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄瓜妙用/王惟恒, 王 君编著. —北京: 人民军医出版社, 2011.10
(食物妙用丛书)

ISBN 978-7-5091-5173-0

I. ①黄… II. ①王… ②王… III. ①黄瓜—食物疗法—验方—汇编 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 192312 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 黄新安 王三荣 责任审读: 谢秀英

出 版 人: 石 虹

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) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 5.5 字数: 53 千字

版、印次: 2011 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—5000

定价: 18.00 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

《食物妙用》丛书编委会

主 编 王惟恒

副主编 王 君 胡顺强

编 委 王 君 王惟恒 王赛赛

汪 文 陈淑霞 黄 芳

胡顺强 胡 芳 谭洪福



内 容 提 要

黄 瓜 妙 用

性味

功效

食养常识

药养常识

防病治病妙方



本书分上、下两篇，上篇介绍了黄瓜的性味、功效及食养常识等；下篇介绍了多种疾病的黄瓜疗法，列举了近 200 种巧用黄瓜防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，成为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。



前言

黄瓜妙用



性味

功效

食养常识

药养常识

防病治病妙方

“黄瓜”原名“胡瓜”现一般认为因西汉时期由西域传入中原地区而得名。明李时珍《本草纲目》载：“张骞使西域得种故名胡瓜。”五胡十六国时后赵皇帝石勒忌讳“胡”字，汉臣襄国郡守樊坦将其改为“黄瓜”。黄瓜在古籍中又称王瓜，这是因为有些南方人对“黄”“王”二字的读音难以分清，故又称“王瓜”。

黄瓜青翠爽口，甜润清心，自古备受人们青睐。南宋诗人陆游曾在《瓜》中写道：“白苣黄瓜上市稀，盘中顿觉有光辉。”现代诗人张君瑞《黄瓜吟》说：“食之一口，山珍海味如同残羹，瓜果酒食如同弃粥。”单从黄瓜本身来说，它是好吃又有营养的蔬菜。口感上，黄瓜肉质脆嫩、汁多味甘、芳香可口；营养上，它含有蛋白质、脂肪、糖类、多种维生

素、纤维素以及钙、磷、铁、钾、钠、镁等丰富的成分。尤其是黄瓜中含有的细纤维素，可以降低血液中胆固醇、三酰甘油的含量，促进肠道蠕动，加速代谢产物排泄，改善人体新陈代谢。新鲜黄瓜中含有的丙醇二酸，还能有效地抑制糖类物质转化为脂肪。因此，常吃黄瓜可以减肥，预防冠心病的发生。

黄瓜又是治病良药。中医学认为，黄瓜味甘，性寒。有清热利水，解毒消肿，生津止渴等功效。可用于身热烦渴，咽喉肿痛，风热眼疾，湿热黄疸，小便不利等病症。

本书分为上、下两篇，上篇介绍了黄瓜的性味、功效及食养常识等；下篇介绍了多种疾病的黄瓜疗法，列举了近 200 种巧用黄瓜养生保健、防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

编 者

黄 瓜 妙 用



性味

功效

食养常识

药养常识

防病治病妙方

上篇 黄瓜妙用古今谈

3 紫案佳肴话黄瓜

8 琳琅满目的黄瓜品种

10 南亚型黄瓜

10 华南型黄瓜

11 华北型黄瓜

11 欧美型露地黄瓜

12 北欧型温室黄瓜

12 小型黄瓜

12 迷你黄瓜

13 美食黄瓜功效多

14 常吃黄瓜抗肿瘤

14 常吃黄瓜抗衰老

15 黄瓜利尿解酒毒

15 黄瓜降糖降血脂

16 黄瓜健脑又安神

16 黄瓜一身都是宝

16 黄瓜叶

17 黄瓜藤



18 黄瓜根

18 黄瓜子

19 黄瓜美食小菜

21 醋溜黄瓜

26 海米拌黄瓜

21 黄瓜粉皮

26 多味黄瓜

22 黄瓜泡菜

27 蒜泥黄瓜

23 酸辣蓑衣黄瓜

27 溜小黄瓜

25 炆辣椒黄瓜

28 翠玉黄瓜

25 虾米炒黄瓜

29 黄瓜美容是佳品

30 省时省力的黄瓜美容法

33 黄瓜蜂蜜白芷面膜去斑美白

31 教您自制美白肌肤的黄瓜面膜

35 黄瓜白芷蛋黄面膜美白消斑

32 蜂蜜黄瓜面膜美白除皱

36 黄瓜祛痘面膜祛痘止痒

32 黄瓜+牛奶 美容黄金搭档

37 食用黄瓜讲宜忌

38 黄瓜食用 $1+1<1$ 的搭配

39 黄瓜食用 $1+1>2$ 的搭配

下篇 巧用黄瓜治百病

45 巧用黄瓜防治感冒

46 扁赤小豆黄瓜煲治夏季感冒

47 黄瓜雪梨粥巧治感冒



- 47 香菜蜇皮黄瓜粥有效防治感冒
- 48 黄瓜凉拌粉皮治胃肠型感冒
- 51 巧用黄瓜治咳喘
- 51 老黄瓜治老年咳嗽
- 52 酸辣紫苏黄瓜止咳平喘
- 53 黄瓜子治肺结核咳嗽咯血
- 58 巧用黄瓜治胃肠病
- 58 熟豆腐拌黄瓜丝治慢性胃炎
- 58 西红柿大蒜拌黄瓜治慢性胃炎
- 59 黄瓜叶速溶饮健脾止泻
- 59 黄瓜鲜叶煎鸡蛋治腹泻
- 60 黄瓜叶散治水泻
- 63 巧用黄瓜治水肿
- 64 黄瓜皮汤治水肿
- 65 醋煮黄瓜治大腹水肿
- 65 牛肉黄瓜治水肿
- 69 巧用黄瓜减肥瘦身
- 70 推荐黄瓜鸡蛋减肥法
- 71 黄瓜猪骨汤消除腿部肥胖
- 72 黄瓜琼脂拌菜帮你消除水肿型肥胖
- 49 黄瓜皮茶解暑热
- 54 黄瓜拌肺片养肺止咳
- 55 二子芦根汤治肺痈咳吐脓血
- 56 黄瓜子蜜糖膏治哮喘
- 60 黄瓜藤治痢疾
- 61 黄瓜根治噤口痢
- 61 木耳黄瓜治便秘
- 62 海蜇拌黄瓜丝治便秘
- 66 姜汁黄瓜辅治水肿
- 66 黄瓜蒲公英粥治水肿淋证
- 72 黄瓜木耳减肥法
- 73 凉拌黄瓜防治肥胖症
- 74 黄瓜粥减肥美白除雀斑



75 巧用黄瓜降血脂

75 山楂汁拌黄瓜降血脂

76 蒜醋黄瓜片降血脂

76 紫菜黄瓜汤降低胆固醇

77 肉丁炒黄瓜降脂又降压

78 拍黄瓜拌木耳降血脂

78 黄瓜香菇治高血脂肥胖

81 巧用黄瓜降血压

81 大蒜拌黄瓜清热降压

82 黄瓜海蜇丝清热降压

83 黄瓜藤汤治高血压

83 黄瓜汁治高血压

83 银丝黄瓜有利于降压

84 杜仲黄瓜汤补肝肾降血压

85 糖醋黄瓜辅助治疗高血压、冠心病

87 巧用黄瓜辅治糖尿病

88 黄瓜丝瓜茶调治糖尿病

88 糖醋黄瓜片治糖尿病烦渴多饮

89 黄瓜木耳汤防治糖尿病

90 黄瓜山药玉竹汤治上中消型糖尿病

92 黄瓜带皮兔治消渴

93 氽兔肉圆黄瓜汤调治糖尿病

94 兔肉黄瓜山药羹补气止消渴

95 兔肉黄瓜汤治消渴

96 巧用黄瓜治妇科杂病

96 酸奶黄瓜治妊娠水肿

96 清炒虾仁黄瓜辅治妊娠期糖尿病

97 黄瓜藤治产后腹痛

97 黄瓜炒田鸡佐治女性外阴瘙痒

98 紫菜黄瓜汤治更年期肾虚烦热



99 巧用黄瓜治小儿杂病

99 黄瓜叶治婴儿腹泻

99 黄瓜二根汤治小儿腹泻

100 胡萝卜黄瓜汁治小儿便秘

100 黄瓜蜜条治小儿暑热感冒

106 黄瓜治杂病简便廉验精方选粹

106 黄瓜皮（根）治黄疸

106 鸡胆汁黄瓜藤饮治胆囊炎

106 黄瓜藤煎治癫痫

107 黄瓜藤治梅尼埃病

107 黄瓜汁配乙醇治神经性皮炎

108 黄瓜猕猴桃汁治嘴唇干裂

101 黄瓜丸治小儿多汗

101 黄瓜皮煎治婴儿湿疹

103 黄瓜藤枯矾散治小儿黄水疮

109 黄瓜汁预防口腔溃疡

110 老黄瓜霜治火眼赤痛

110 黄瓜西瓜汁治咽喉肿痛

110 黄瓜霜治咽喉炎

111 黄瓜种汁治疗烧伤、蜂蜇伤

上 篇

黄瓜妙用古今谈



性味

功效

食养常识

药养常识

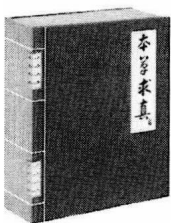
选购贮藏

【医家论述】



“除胸中热，解烦渴，利水道”。

——《日用本草》



“气味甘寒，能清热利水”。

——《本草求真》



簇簇衣中落枣花，村南村北响巢车。
牛衣古柳卖黄瓜，酒困路长惟欲睡。
日高人渴漫思茶，敲门试问野人家。

——苏武《卖黄瓜》

黄瓜明明是绿色的，为何叫黄瓜？

据史料记载，黄瓜原名实为胡瓜，是汉朝张骞出使西域时带回来的。胡瓜之所以更名为黄瓜，皆因那场差一点就被引发的血案。

西晋末年，天下大乱，匈奴、鲜卑、羯、氐、羌等少数民族纷纷进入中原，建立了自己的政权。公元 319 年，羯族人石勒建立了后赵王朝，立都于襄国，即今天河北的邢台。

当时中原地区的汉族人民把少数民族人都一概称为“胡人”，把由少数民族地区传入的食品、物件，也都冠以“胡”字。比如

黄瓜，是由西域地区传入的，那时就称为胡瓜。“胡”字在当时带有一种鄙视的意思。

石勒在襄国（今河北邢台）登基做皇帝后，就下令把羯族人称为国人。但老百姓并不买账，依然称他们为胡人，让石勒大为恼火，于是制定了一条法令：无论说话写文章，一律严禁出现“胡”字，违者问斩。

有一天，石勒在单于庭召见地方官员，当他看到襄国郡守樊坦穿着打了补丁的破衣服来见他时，很不满意。他劈头就问：“樊坦，你为何衣冠不整就来朝见？”樊坦慌乱之中不知如何回答是好，随口答道：“这都怪胡人没道义，把衣物都抢掠去了，害得我只好褴褛来朝。”他刚说完，就意识到自己犯了禁，急忙叩头请



◇ 黄瓜原本称胡瓜，只因避讳落黄家



罪；石勒见他知罪，也就不再指责。

等到召见后例行“御赐午膳”时，石勒又指着一盘胡瓜问樊坦：“卿知此物何名？”樊坦看出这是石勒故意在考问他，便恭恭敬敬地回答道：“紫案佳肴，银杯绿茶，金樽甘露，玉盘黄瓜。”石勒听了很满意。据说，从此之后，胡瓜的称呼就被黄瓜取而代之了，在朝野之中传开了。

这则故事的可靠性，还可见于唐代医家陈藏器的《本草拾遗》所述：“北人避石勒讳，改呼黄瓜，至今因之。”而李时珍在《本草纲目》中则说：“张騫使西域得种，故名胡瓜。按杜宝《拾遗录》云：隋大业四年避讳，改胡瓜为黄瓜。与陈氏之说微异。”实际上关于“胡瓜”改“黄瓜”的确切年代应该在隋代，隋炀帝杨广的母亲独孤氏是鲜卑人，因此隋炀帝有一半的胡人血统，但是他本人却十分崇尚华夏蔑视胡夷，根据唐代吴兢的《贞观政要》第6卷《慎所好》载：“隋炀帝性好猜防，专信邪道，大忌胡人，乃至谓胡床为交床，胡瓜为黄瓜，筑长城以避胡。”另有唐代杜