

材取天然 详析350多种食材的营养、性味、功效，让菜篮子装满健康

养疗相辅 以传统中医药理指导日常餐饮摄养之道，兼收辅疗和强身之效

药食同源 精选1000道具滋养、补益、调理功效之佳肴，将菜市场当作养生坊

余自强

国务院特殊津贴专家

名中医**余绍源**教授专文力荐



天天食疗





余自强，广东省中医院资深药师，广东省中医学会药膳委员会委员，广东省科普作家协会会员，畅销书《今日靓汤》作者，被誉为“岭南汤王”，获2008年中华中医药学会“全国优秀中医健康信使”称号。多年来一直致力于中医中药的药理、方剂和疗效研究以及中医药科普工作，积极推广“药食同源”的传统理念和倡行中药的新用、活用、妙用。他强调饮食与健康的密切关系，擅于将食物和中药加以合理搭配及编组，并将其丰富的保健与辅疗效果，融入日常生活。

余自强 天天食疗手册

吃得好不如吃得对！从日常饮食中领略养生之道

- 全面囊括具有调养功效的谷物、畜肉、禽蛋、水产、蔬果、草木、茶酒等食材！
- 据“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”之理，授饮食摄养补益之道！
- 易行有效的食疗便方，潜移默化形成养生习惯，在日常饮食中实现低成本养疗！



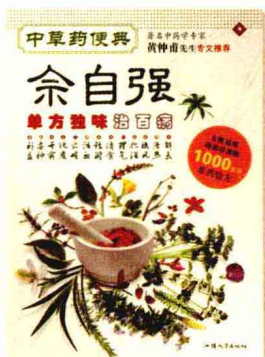
ISBN 978-7-5491-0028-6



9 787549 100286 >

定价：38.00元

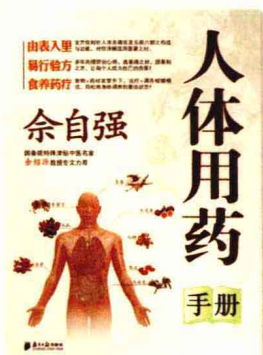
上架建议：保健 养生 食疗



本书作者余自强，有“岭南汤王”之誉，在珠三角地区可谓家喻户晓。他不仅是《老人报》读者推选出来的2007年度“全国十大爱心之星”，更被中华中医药协会评为“全国优秀中医健康信使”。

研习中医药理和疗效数十年的余药师，深谙传统医药之道，坚持倡导“药食同源”的健康理念。多年来孜孜不倦于将中草药与日常饮食进行融合，不断发掘、开创了具有治疗疾病和调理身心的便方、新方、妙方，并将其毫无保留地推介给广大读者。

余药师将其在中医中药、养生保健方面多年积累的宝贵经验汇编成书，或开创了寻常中药材的新妙用（《中药活用图典》），或引导读者如何变五谷草木为生活中的良医（《零副作用养生疗法——余自强疗效植物手册》），或教读者如何根据自身体质选择合适的凉茶以防病治病（《今日凉茶》），或指导读者针对身体不同疾患选取最适合的药材和食材《余自强人体用药手册》……凡选取者，皆为常见中草药和日常食材，作者亦必详述其性味功用、营养药理、使用的方法和宜忌；而利用这些食材和药物来防治疾病、保健养生的验方和妙方，更是其中的必不可少的一大亮点。



部分图片作者名录

NRCS/FOTOE: P21上, 185下, 185上, 240左, 240右图

USDA/FOTOE: P116右图

USDA/NRCS/FOTOE: P21下图

www.123rf.net: P1扉页, 4左上, 14左上, 14右下, 15右下, 17右下, 22左上, 24整页, 26右, 43右上, 44右上, 47右上, 51右上, 53右, 55右, 57上, 66右, 68上, 69右上, 69左下, 70右下, 71上, 73下, 73上, 75右下, 76下, 77上, 78上, 79下, 85下, 89上, 91上, 92下, 93上, 99右下, 100上, 102下, 105右上, 108右上, 114下, 115右, 118, 123, 124下, 125下, 125上, 127下, 128上, 129上, 133上, 134右, 134左, 137上, 138上, 140右下, 143上, 144上, 145右, 146中, 147上, 148下, 150下, 150上, 151右, 152左, 152右, 153中, 155上, 156右下, 158中, 160上, 161左下, 161右上, 162下, 162上, 163下, 171中, 172上, 173下, 174下, 175中, 177上, 180下, 181中, 182上, 183上, 186下, 187下, 194下, 208上, 209下, 209上, 210上, 212左上, 214中, 215中, 217上, 218下, 221下, 222左下, 222上, 223右中, 224左下, 225右上, 228下, 228右上, 230上, 232左下, 232右上, 233右, 234下, 235上, 236上, 236下, 238右下, 239下, 241下, 241上, 242下, 243下, 243上, 244右, 247下, 248下, 250上, 251下, 252上, 254上, 255下, 257下, 257上, 260上, 265上, 271右, 276下, 277右, 280上, 281左, 283左上, 284上, 286左, 288左, 289下, 291上, 293右下, 294上, 297右下, 297左上图, 部分封面, 部分封底图

Yellowstone/FOTOE: P159中图

常鸣/FOTOE: P207左下图

陈一年/CTPphoto/FOTOE: P101下图

冯建平/FOTOE: P142上图

傅光/FOTOE: P86上, 119左上, 121, 184上图

黄旭/FOTOE: P84下图

蒋明/FOTOE: P268左上图

卞然/FOTOE: P87上图

李泽贤/FOTOE: P268左下图

林月好/FOTOE: P82右上图

刘峰/FOTOE: P149中, 166右上, 167右, 170下, 181上图, 部分封面图

刘丽敏: P112上, 112下图

刘翔/FOTOE: P122右下图

刘松/FOTOE: P227右图

卢茵: P38右上, 83上, 132左, 140左上, 141上, 143下, 154右上, 155下, 167左上, 170上, 174上, 174中, 187上, 267下图, 部分封面图

涂沙/FOTOE: P219下图

王科/FOTOE: P16左下, 27下, 27上, 30下, 30上, 36左, 39右, 258下图

王琼/FOTOE: P84上图

辛磊/FOTOE: P231左下图

熊一军/FOTOE: P216上图

徐晔春/FOTOE: P72上, 80左下, 97左, 188中, 189上, 195上图

许旭芒/FOTOE: P18右上, 19右, 19左, 20右上, 20左下, 22右下, 23右, 23左, 36右, 41右下, 52上, 62下, 62上, 63右上, 74右, 77下, 80右上, 81右, 88右, 90下, 94上, 95左下, 96上, 97右, 100下, 101上, 103右上, 109右, 114上, 120下, 126右下, 127上, 129下, 131左, 135下, 135上, 136下, 136上, 168上, 190上, 191下, 192下, 192上, 193左上, 193右下, 195下, 196上, 197下, 197上, 198左, 198右, 199右上, 200右上, 201中, 202左下, 203右下, 205右, 206左下, 207右上, 212下, 213下, 220下, 221上, 223右上, 224右上, 227左上, 231右, 231左, 233左, 234左, 234右, 237右, 237, 238左上, 242上, 245下, 245上, 246右, 248右, 248左, 249上, 249下, 252下, 253右, 256下, 256上, 258上, 259左下, 259右上, 262上, 262下, 263右下, 264右, 265下, 266右上, 268右下, 268右上, 269右, 270右上, 272左, 273下, 273上, 274上, 274下, 275上, 286右下, 287上, 291下图, 部分封面, 部分封底图

张永新/FOTOE: P226上图

余自强
编著

天天食疗手册



图书在版编目(CIP)数据

余自强天天食疗手册 / 余自强编著. --广州: 南方日报出版社, 2010.7
ISBN 978-7-5491-0028-6

I. ①余… II. ①余… III. ①食物疗法—手册 IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第138266号

Copyright © 2010 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou

广州公元传播有限公司

All rights reserved 所有权利保留

图片代理:  www.fotote.com

余自强天天食疗手册

作 者 / 余自强

责任编辑 / 阮清钰

特约编辑 / 区 蕾

装帧设计 / 林舒巧

技术编辑 / 郭汉文

出版发行 / 南方日报出版社(地址: 广州市广州大道中289号)

制 作 /  广州公元传播有限公司

印 刷 / 深圳市福威智印刷有限公司

规 格 / 760mm × 1020mm 16开 19印张

版 次 / 2010年8月第1版第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5491-0028-6

定 价 / 38.00元

(咨询电话 : 020-38865309)

代序

中国传统医学宝典《黄帝内经》认为，饮食调养当以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。近日，余自强君又推出大作《余自强天天食疗手册》。先睹之下，深感其将《黄帝内经》上述论断之精义一以贯之，而且极尽收罗之能事，几乎将目所能及的食物囊括其中，堪称普及和弘扬养生之道的又一扛鼎之作。

从传统和现代养生学的角度，《余自强天天食疗手册》对所收录的300多种食材、饮品，均从性味功效、营养成分、使用方法和宜忌事项诸方面作出详细描述，并“附赠”食疗便方若干，使之真正变成百姓“餐桌上的疗养大全”。而这些经余君精心挑选出来的食物，既有常见的畜肉禽蛋、瓜菜水果、水产茶酒，又有罕见的“新异”食品，如昆虫和某些较少食用的水生动物。难得的是，它们都蕴涵着“五味调和”的膳食养生原则，包含着余君的良苦用心——帮助读者真正了解“无使过之，以伤其正”的饮食之道，并能学以致用，在日常饮食中调理身心，焕发生命的活力。

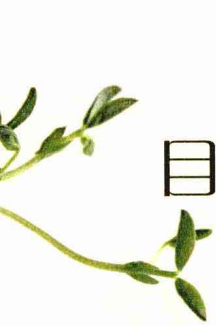
屈指算来，为余君著作写序已有多次，此固由余君谦牧之德所致，然余亦欣有所托、乐见其成矣。来日当此美事，仍将“献拙”而为之。

是为序。

余绍源

（广东省中医院名中医）





目录

代序	3
食物疗效速查表	9

谷物

大米（水稻/旱稻/白米/粳米）	15
糯米（糯稻/江米/元米）	16
小米（谷子/糯秫/糯粟/粟米）	17
大麦（裸麦/牟麦/糯麦/饭麦）	18
小麦（麸/麦子）	19
荞麦（净肠草/玉麦/甜麦/花麦）	20
高粱（木稷/蜀秫/蜀黍）	21
玉米（包谷/苞米/棒子/玉茭）	22
薏米（苡米/苡仁/菩提珠/六谷米）	23

畜肉

猪肉（豕肉/豚肉/彘肉/稀肉）	26
猪蹄（前肘肉/前蹄膀）	27
猪踺（后肘肉/后蹄膀/后腿肉/后秋）	27
猪蹄（猪四足/猪手/猪脚）	28
猪尾（皮打皮/节节香）	29
猪筒骨（筒子骨）	30
猪脊骨（猪上骨）	30
猪髓（猪脊髓）	31
猪肺	32
猪血（猪红）	32
猪胰（猪横膈）	33
猪肚（猪胃）	34
猪油（荤油/大油/猪脂肪）	35
猪膀胱（猪小肚/猪尿胞/猪脬）	35
猪脑（猪脑髓）	36
猪心	37
猪舌（猪脰/猪大脰）	38
猪皮（猪肤）	38
猪肠（猪大肠）	39
猪肝（猪润）	40
猪腰（猪腰子/猪肾）	40

猪胆（猪胆汁）	41
牛肉（黄牛肉/水牛肉）	43
牛骨	44
牛肚（牛百叶/牛脆）	44
牛胆（水牛胆/黄牛胆）	45
牛筋（牛蹄筋）	46
牛脑（牛头）	46
牛心	47
牛肝	47
牛腰（牛肾）	48
牛肺	48
牛鞭（牛冲）	49
羊肉（焦羊肉/绵羊肉/青羊肉）	51
羊血（羊红）	51
羊心	52
羊肝	52
羊肾（羊腰/羊肾子）	53
羊肚（羊胃）	54
羊肺	54
羊骨（羊骨头）	55
羊胆（羊胆汁）	56
羊脑（羊头）	56
兔肉（草兔肉/山兔肉/黑兔子肉）	57
兔肝	57
狗肉（犬肉/黄耳肉/地羊肉/家犬肉）	58
狗鞭（狗肾/狗精/犬阴）	59
狗宝（狗结石）	59
马肉	60
马宝（马粪石/马结石）	60
骆驼肉	61
驴肉（漠驴肉/毛驴肉）	61
麝香（香麝/獐子/山驴子/脐香）	62
阿胶（东阿胶/驴皮胶/阿胶珠）	62
鹿茸（鹿茸片）	63
鹿鞭（鹿冲/鹿冲肾/鹿外肾）	63
鹿筋（鹿脚筋）	64
鹿胶（鹿白胶/鹿角胶）	65
猫肉	65

鹿肉（小鹿肉/黄鹿肉）	66
獐肉（河鹿肉）	66
獐骨	66

菜蔬

韭菜（钟乳草/草钟乳/起阳草/壮阳草）	69
芥菜（雪菜/雪里蕻/羊角菜/霜不老）	70
大白菜（黄芽菜/黄矮菜/黄芽白菜/结球白菜）	71
小白菜（松菜/夏菘/油白菜/江门白菜）	72
菜花（花菜/花椰菜/西兰花）	73
芹菜（香芹/药芹/蒲芹/野芹）	74
油菜（芸苔/菜苔/苔菜/胡菜）	75
菠菜（菠薐/菠薐菜/赤根菜/鹦鹉菜）	76
空心菜（通菜/空心苋/空筒菜/竹叶菜）	77
生菜（莴苣菜/千金菜）	78
苋菜（红苋/绿苋/青香苋/米苋）	79
黄花菜（金针菜/萱萼/忘忧草/川草花）	80
田葛菜（野油菜/山芥菜/山萝卜/碎米菜）	81
苦麦菜（茶/游冬/野苣/苦苣）	82
马齿苋（马齿菜/五行草/马食菜/马踏菜）	83
香椿（山椿/白椿/红椿/香椿叶）	84
蕨菜（吉祥菜/如意菜/龙头菜/拳头菜）	84
芦笋（龙须菜/长命菜/小百部/石刁柏）	85
茭笋（茭瓜/茭草/篱巴/茭白子）	86
莴笋（莴苣/莴菜/藤菜/千金菜）	86
洋葱（葱头/玉葱/球葱/圆葱）	87
竹笋（毛笋/竹芽/竹肉/竹胎）	88
马铃薯（土豆/洋芋/地蛋/洋番薯）	89
淮山（山药/薯蓣/薯药/土薯）	90
芋头（毛芋/芋艿/芋根/土芋）	91
胡萝卜（番萝卜/小人参/莱人参/丁香萝卜）	92
萝卜（莱菔/罗菔/芦菔/紫菔）	93
番薯（红薯/甘薯/白薯/地瓜）	94
葛根（甘葛/粉葛/葛薯/食用葛藤）	95
莲藕（藕/荷梗/灵根）	96
百合（重迈/重箱/摩罗/夜合花）	97
荸荠（马蹄/马薯/乌芋/勃脐）	98

西红柿（番茄/番柿/洋柿子）	99
辣椒（番椒/海椒/圆椒/尖椒）	100
枸杞子（杞子/枸杞叶/枸杞菜/枸杞苗）	101

禽肉与蛋

家鸡（丹雄鸡/烛夜）	103
鸡血（鸡红）	103
鸡肝	104
鸡蛋（鸡子/鸡卵）	105
乌骨鸡（乌鸡/药鸡/黑脚鸡/竹丝鸡）	106
珍珠鸡（珍珠鸟/珠鸡）	106
野鸡（山鸡/雉）	107
鸽肉（鹁鸽肉/飞奴肉/家鸽肉）	108
鸽蛋（鸽卵）	108
燕窝（白燕子/官燕/毛燕/血燕）	109
鹅肉（家雁/舒雁）	110
鹅肝	110
鹅血（家雁血）	111
鹅蛋（鹅卵/鹅弹）	112
鸭蛋（鸭卵/鸭子）	112
鸭肉（白鸭肉/鶩肉）	113
鹌鹑（澳大利亚鸵鸟）	114
鹌鹑（鹌鸟/宛鹑/亦喉鹑/红面鹌鹑）	114
鹌鹑蛋（鹌鸟蛋/鹌鹑卵）	115
鹧鸪（石鸡/鸡腿小竹鸡）	116
斑鸠（斑佳/锦鸠/鹑鸠/祝鸠）	117

瓜

白瓜（稍瓜/生瓜/越瓜/酥瓜）	119
冬瓜（白瓜/东瓜/枕瓜/地芝）	120
节瓜（毛瓜）	121
葫芦瓜（壶卢/瓠瓜/瓠子/蒲瓜）	122
丝瓜（水瓜/绵瓜/蜜瓜/胜瓜）	123
茄瓜（落苏/茄子/矮瓜/昆仑瓜）	124
黄瓜（玉瓜/胡瓜/刺瓜）	125
苦瓜（癞瓜/凉瓜/锦荔枝/红姑娘）	126

南瓜（番瓜/饭瓜/倭瓜/金冬瓜） 127

豆

黄豆（黄大豆/大豆/菽） 129
黑豆（乌豆/黑大豆/冬豆子/大菽） 130
绿豆（青小豆） 131
赤小豆（赤豆/红豆/红饭豆） 132
四季豆（芸豆/菜豆/白豆/唐豆） 133
豌豆（胡豆/荷兰豆/青小豆/青斑豆） 134
扁豆（茶豆/南豆/娥眉豆/篱笆豆） 135
刀豆（大刀豆/洋刀豆/挟剑豆/刀豆子） 136
蚕豆（胡豆/佛豆/豇豆/仙豆） 137

水产海鲜

鱼头（鱼脑） 139
鱼肝 139
草鱼（鲩鱼/青草鱼/草鲩/混子） 140
鲢鱼（鲢鱼/额白鱼/鲢鱼/鲢胡子） 140
鲤鱼（赤鲤/白鲤/鲤拐子/赖鲤） 141
鳊鱼（石桂鱼/桂鱼/鲜花鱼） 142
鲢鱼（扁鱼/白鲢/白脚鲢/鲢子鱼） 142
带鱼（柳鞭鱼/带柳/裙带龟/海刀鱼） 143
鲫鱼（鲋鱼/鲫瓜子/喜头鱼/童子鲫） 144
鳝鱼（黄鳝/海蛇/黄鳝/长鱼） 144
青鱼（青/青鳊/乌青/黑鳊） 145
鲥鱼（瘟鱼/鲥鱼/时鱼） 146
鳊鱼（团头鳊/鳊鱼/白扁鱼） 146
鲈鱼（花鲈/花鲈/鲈子鱼） 147
黑鱼（鳢鱼/乌鱼/黑鲤鱼/乌棒） 148
鲨鱼（鲛鱼/沙鱼/鳐鱼） 148
黄鱼（石首鱼/黄花鱼/石头鱼） 149
鲐鱼（青砖鱼/油筒鱼/鲐巴鱼） 150
沙丁鱼（鳀鱼） 150
金枪鱼（青干/吞拿鱼） 151
三文鱼（大马哈鱼/鲑鱼） 152
平鱼（鲳鱼/镜鱼/叉片鱼） 152
鲈鲤（花鱼/青腩） 153
鲢鱼（雪鲢/土鲢鱼/鲢公/龄鱼） 154
鲢鱼（赤鲢/老虎鱼/鲢鱼/蒲鱼） 154
鳊鱼（花鲢/胖头鱼/松鱼/大头鱼） 155
河豚鱼（鲀鱼/东方鲀/气泡鱼/廷巴鱼） 156

比目鱼（牙鲆/地鱼/偏口/鞋底鱼） 156
银鱼（银条鱼/面条鱼/鲈鳊鱼） 157
鲱鱼（乌鲱/梭鱼/子鱼/乌仔鱼） 158
鳊鱼（鲢鱼/白鳞鱼/白力鱼/网扁） 158
鳊鱼（明太鱼/石肠鱼/大头腥/鳊狭） 159
凤尾鱼（鲱鱼/刀鱼/江鲱） 160
鲱鱼（青条鱼/海青鱼/红线） 160
鲍鱼（鲍鱼/石决明鱼/明目鱼） 161
章鱼（八爪鱼/八带鱼/望潮） 162
鱿鱼（柔鱼/枪乌贼） 162
墨鱼（乌贼鱼/乌侧鱼/缆鱼） 163
泥鳅（鳅/鳅/鳅鱼） 164
鳗鱼（鳗鲡鱼/白鳗/蛇鱼） 165
鱼翅（翅筋/翅针） 166
白花胶（鱼肚/鱼胶/鱼鳔） 166
海参（刺参/海鼠） 167
海龙（杨枝鱼/钱串子） 168
海马（水马/马头鱼/龙葵子） 168
蛤蜊（海蛤肉/蛤蜊肉） 169
蚬（扁螺/黄蚬/河蚬） 170
蚶（蚶子/毛蚶） 170
蚌（河蚌/河歪/河蛤蜊/鸟贝） 171
牡蛎（蛎黄/海蛎子） 172
淡菜（壳菜/海红/蛭海） 173
蛭子（缢蛭/青子/青马/竹蛭） 174
干贝（江瑶柱/马甲柱） 174
田螺（螺蛳/蜗螺） 175
螃蟹（河蟹/毛蟹/稻蟹/中华绒螯蟹） 176
虾（明虾/大虾/海虾） 177
甲鱼（鳖/水鱼/团鱼/元鱼） 178
乌龟（金龟/元绪） 178
海蜇（海蜇/水母/石镜） 179
海藻（海带花/乌菜/海草/海根菜） 180
海带（昆布/伦布/海昆布/海马蔺） 180
紫菜（紫英/索菜/灯塔菜/子菜） 181

菌类

蘑菇（蘑菰/麻菰/鲜菇/鲜蘑） 183
草菇（兰花菇/包脚菇/秆菇/贡菇） 184
香菇（冬菇/冬菰/香蕈/合蕈） 185
金针菇（冬蘑/冻菌/金钱菌/智力菇） 186
鸡腿菇（鸡枞/鸡松菌/鸡肉菌/伞把菇） 187

猴头菇（猴头/猴菇/猴菌菇/猬菌）	188
黑木耳（云耳/木耳/蕈耳/木蛾）	189
银耳（白木耳/雪耳/白耳/银耳菌）	190
灵芝（灵芝草/灵芝菇/菌灵芝/木灵芝）	191
冬虫夏草（冬虫草/虫草/夏草冬虫）	192
茯苓（云苓/金翁/更生/松柏芋）	193

草木

人参（野山参/高丽参）	195
何首乌（首乌/地精）	196
五指毛桃（佛掌榕/粗叶榕/五爪毛桃/ 广东人参）	197
玉竹（铃铛菜/竹根七/玉竹参）	198
佛手（佛手柑/佛手香黄/香黄/手柑）	199
菊花（白菊花/甘菊花/杭白菊/黄菊花）	200
野菊花（野菊/甘菊花）	200
西洋参（洋参）	201
麦冬（麦门冬/寸冬）	202
金银花（银花/忍冬花）	203
茅根（白茅根/兰根/白花茅根/茅草）	204
天门冬（天冬/明天冬/肥天冬/大天冬）	205
夏枯草（棒柱头草/灯笼头草）	206
芦荟（奴会/纳会/真芦荟）	207

坚果种仁

核桃（胡桃/合桃/胡桃仁/唐秋子）	209
葵花子（瓜子/向日葵子/转日葵子）	209
松子（海松子/松子仁/新罗松子）	210
杏仁（苦杏仁/甜杏仁）	210
莲子（藕实/莲肉/莲米/泽芝）	211
板栗（栗子/大栗/栗果/梳子）	212
白果（银杏/灵眼/佛指甲/佛指柑）	213
黑芝麻（脂麻/胡麻/乌麻/交麻）	214
花生（落花生/长生果/地豆/番豆）	215
南瓜子（白瓜子/金瓜米）	216
芡实（鸡头实/鸡头米）	216
菱角（水菱/水栗子/沙角）	217

虫杂

乌梢蛇（乌蛇/乌花蛇/剑脊蛇/黑风蛇）	219
---------------------	-----

壁虎（蝎虎/守宫/天龙/爬墙虎）	219
田鸡（青蛙/蛙鱼/青青蛙/坐鱼）	220
哈士蟆（林蛙/哈什蟆/雪蛤）	220
蟾蜍（癞蛤蟆/蛤蛤蟆/癞疙疤）	221
蜗牛（水牛儿/天螺/鼻淋虫）	222
蚯蚓（地龙/亚细亚环毛蚓/曲蟮/土龙）	222
蜈蚣（吴公/天龙/百足虫）	223
斑蝥（斑猫/龙尾/芫菁）	224
蚂蚁（玄驹/玄龟/蚁）	224
蝗虫（蚱蜢/草螟/蚱蚂/蝗蝻）	225
禾虫	225
龙虱（水龟子/水鳖虫/射尿龟/尿缸贼）	226
蝎子（钳蝎/全蝎/全虫/茯背虫）	226
蚕蛹（小蜂儿）	227
蜂蜜（蜜糖/白蜜/石饴/白沙蜜）	228
蜂胶	228
蜂花粉（百花精）	229
蜂王浆（蜂皇浆/王浆/蜂王乳/蜂乳）	229

水果

荔枝（丹荔/离子/勒荔/火山荔）	231
橙（甜橙/黄果/金球/鸛壳）	232
樱桃（含桃/荆桃/宋樱/朱果）	232
枣（红枣/大枣/酸枣/于枣）	233
石榴（安石榴/甜石榴/甘石榴/丹若）	234
榴莲（金枕/甲仑/青尼）	235
杨梅（珠红/朱红/树梅/圣生梅）	236
桃（桃实/蜜桃/毛桃/寿桃）	236
橘（橘子/蜜橘/朱砂橘/大红袍）	237
桂圆（龙眼/龙目/圆眼/圆肉）	238
山楂（红果子/胭脂果/山里红/山梨）	239
梅子（青梅/白梅/乌梅/梅实）	240
椰子（胥余/胥耶/椰栗/越王头）	241
葡萄（蒲桃/蒲萄/菩提子/山葫芦）	242
草莓（洋莓/地果/地莓/凤梨草莓）	242
苹果（频婆/平波/奈子）	243
芒果（檬果/望果/蜜望子/沙果梨）	244
李（李子/李实/嘉庆子/嘉应子）	245
橄榄（青果/忠果/谏果/山榄）	246
柠檬（柠果/黎檬子/宜母果/梦子）	247
杨桃（洋桃/五敛子/三棱子/阳桃）	248
波罗蜜（大树菠萝/树菠萝/天菠萝/牛肚果）	248

柑（金实/木奴/新会柑/瑞金奴） 249

杏（杏实/甜梅） 250

番木瓜（番瓜/铁脚梨） 251

梨（雪梨/鸭梨/白梨/黄梨） 252

枇杷（芦桔） 252

香蕉（蕉子/蕉果/牙蕉） 253

猕猴桃（白毛桃/猴仔桃/阳桃/毛梨子） 254

西瓜（寒瓜） 255

柚（柚子/文旦/胡柑/朱栾） 256

哈密瓜（库洪） 256

甘蔗（干蔗/竿蔗/薯蔗/竹蔗） 257

柿子（红柿/米果/猴枣/大盖柿） 258

桑椹（葚/桑实/乌椹/桑枣） 259

调料

蒜（胡/胡蒜/大头蒜/独头蒜） 261

姜（生姜/鲜姜/川姜/白姜） 262

葱（大葱/小葱/葱白/四季葱） 263

桂皮（山肉桂/肉桂/土桂/山桂皮） 264

茼蒿（土茴香/穗谷茴香） 264

芥末（芥子末/芥辣粉） 265

大茴香（八角/大料） 266

小茴香（香丝菜/谷茴香/土茴香） 266

孜然（安息茴香/阿拉伯茴香/野茴香） 267

薤白（薤白头/野蒜/小独蒜） 268

豆蔻（肉果/玉果/肉豆蔻） 268

芫荽（香菜/胡荽/满天星） 269

紫苏（赤苏/苏叶/叶紫苏/桂荏） 270

花椒（川椒/蜀椒/红椒） 270

橄榄油（甘榄油/青果油） 271

罗勒（兰香/九层塔/香菜/佩兰） 272

丁香（公丁香/丁子香/鸡舌香） 273

薄荷（人丹草/蕃荷菜） 274

胡椒（浮椒/玉椒） 275

乳

牛奶（牛乳） 277

酸牛奶（酸奶） 278

人乳（母乳/人奶） 278

羊奶（羊乳） 279

马奶（马乳） 279

茶

绿茶 281

红茶 282

黑茶 282

黄茶 283

青茶 284

白茶 285

玳玳花茶（枳壳花茶/代代花茶/酸橙花茶） ... 285

玫瑰花茶（徘徊花茶/笔头花茶/湖花茶/
刺玫花茶） 286

茉莉花茶（奈花茶/木梨花茶/末利茶/香花茶） 286

杜仲茶（思仲茶/丝棉皮茶/玉丝皮茶） 287

梔子花茶（梔子茶/山梔花茶/野桂花茶/
白蟾花茶） 288

桂花茶（木樨花茶/九里香茶） 288

银杏茶（白果叶茶） 289

绞股蓝茶（甘茶蔓茶/五叶参茶/七叶胆茶） ... 290

洋甘菊茶（大地的苹果） 290

洛神花茶（洛神葵茶/洛花茶/洛济葵茶/
山茄茶） 291

决明子茶（草决明茶） 291

酒

黄酒（老酒/绍兴酒/米酒） 295

雄黄酒（雄精/石黄/薰黄/黄金石） 295

白酒（烧酒/白干） 296

啤酒 296

葡萄酒（红葡萄酒/白葡萄酒） 297

疾患及症状索引 299

食物疗效速查表

神经系统

组成：中枢神经系统（脑、脊髓）和周围神经系统（脑神经、脊神经）。

功能：支配人体各个部分的生理活动。

【健脑】生菜 78, 鸡肝 104, 鱼头 139, 蜂蜜 228

【补脑】牛脑 46, 羊脑 56, 白瓜 119, 猪脑 36

【益髓】小白菜 72, 冬瓜 120, 绿豆 131

【生髓】灵芝 191

【宁神】百合 97, 黑木耳 189, 羊脑 56, 驴肉 61, 芦笋 85, 灵芝 191, 人参 195, 西洋参 201, 麦冬 202, 猪肉 26, 猪脑 36, 牛骨 44, 田葛菜 81, 鹌鹑 114, 茄瓜 124, 河豚鱼 156, 鳙鱼 155, 核桃 209, 莲子 211, 哈士蟆 220, 蝗虫 225, 蜂王浆 229, 桑椹 259, 黄酒 295, 斑鸠 117, 牛肚 44, 鸡血 103, 鸽肉 108, 南瓜 127, 平鱼 152, 鲈鲤 153, 田鸡 220, 番木瓜 251, 绞股蓝茶 290, 猪心 37, 鳊鱼 158

【镇静】洋甘菊茶 290

【增强记忆力】鹅蛋 112, 猪脑 36, 羊脑 56, 蜂王浆 229, 小米 17, 牛心 47, 鳊鱼 155, 青茶 284, 茉莉花茶 286, 黄酒 295, 白酒 296

【止咳】猪血 32, 猪肺 32, 猪胆 41, 牛心 47, 牛肺 48, 羊肺 54, 油菜 75, 芦笋 85, 百合 97, 鸽蛋 108, 鸭蛋 112, 鸭肉 113, 鹌鹑 114, 鹌鹑蛋 115, 鹌鹑 116, 鳊鱼 142, 青鱼 145, 鳊鱼 155, 银鱼 157, 甲鱼 178, 海蜇 179, 紫菜 181, 银耳 190, 佛手 199, 松子 210, 杏仁 210, 板栗 212, 黑芝麻 214, 哈士蟆 220, 蜗牛 222, 蝗虫 225, 蜂蜜 228, 橙 232, 橘 237, 草莓 242, 柠檬 247, 梨 252, 橄榄 246, 柑 249, 李 245, 枇杷 252, 猕猴桃 254, 柚 256, 西瓜 255, 甘蔗 257, 柿子 258, 花椒 270

【祛痰】板栗 212, 白瓜 119, 三文鱼 152, 茅根 204, 芒果 244, 柠檬 247, 柑 249, 杏 250, 梨 252, 玳玳花茶 285, 银杏茶 289, 鹌鹑 116, 紫菜 181, 橄榄 246, 甘蔗 257, 银鱼 157

【宽胸】玳玳花茶 285

【宽中下气】猪舌 38, 萝卜 93

【通气】芥末 265

【顺气】蕨菜 84, 三文鱼 152

【理气】板栗 212, 柠檬 247, 孜然 267, 茺荑 269, 玳玳花茶 285, 玫瑰花茶 286

【益气】牛肉 43, 胡萝卜 92, 黄豆 129, 鲢鱼 148, 鳊鱼 154, 鳊鱼 159, 白果 213, 猪脊骨 30, 莲藕 96, 鸡肝 104, 黄鱼 149, 麦冬 202, 樱桃 232, 鸽肉 108, 鹅肉 110, 鹅蛋 112, 南瓜 127

呼吸系统

组成：呼吸道（鼻腔、咽、喉、气管、支气管）和肺。

功能：与外界进行气体交换。

【强肺】白果 213, 西洋参 201, 杏 250

【润肺】猪尾 29, 猪筒骨 30, 羊脑 56, 芦笋 85, 萝卜 93, 百合 97, 鹌鹑 114, 鹌鹑 114, 鹌鹑蛋 115, 鱼翅 166, 银耳 190, 冬虫夏草 192, 人参 195, 麦冬 202, 金银花 203, 蜂蜜 228, 草莓 242, 芒果 244, 梨 252, 杏 250, 哈密瓜 256, 猪腰 27, 猪蹄 27, 猪舌 38, 杨梅 236

【补肺】猪蹄 27, 牛肺 48, 赤小豆 132

消化系统

组成：消化管（口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠、肛门）和消化腺（唾液腺、胃腺、胰腺、肝、肠腺等）。

功能：消化食物，排泄废物。

【生津】马铃薯 89, 西红柿 99, 鹌鹑 114, 绿豆 131, 猴头菇 188, 银耳 190, 西洋参 201, 梅子 240, 柠檬 247, 芒果 244, 哈密瓜 256

【开胃】番薯 94, 西红柿 99, 蘑菇 183, 柠檬 247, 孜然 267, 啤酒 296, 鹅肉 110, 鹌鹑蛋 115, 茉莉花茶 286, 茭白 268, 猪肚 34, 猪舌 38, 羊肚 54, 兔肉 57, 芦笋 85, 竹笋 88, 鸽肉 108,

鹅蛋 112, 鹌鹑 114, 鹌鹑 116, 鲢鱼 142, 鲨鱼 148, 平鱼 152, 鳙鱼 158, 海参 167, 乌龟 178, 茯苓 193, 佛手 199, 草莓 242, 猕猴桃 254, 黄茶 283, 葡萄酒 297

【益胃】鹌鹑 114, 黄豆 129, 芒果 244

【健胃】猪肚 34, 芋头 91, 萝卜 93, 番薯 94, 白果 213, 银杏茶 289, 大米 15, 牛奶 277

【醒胃】柠檬 247

【止呕】燕窝 109, 黄鱼 149, 芒果 244, 牛奶 277

【养胃】鹌鹑 114

【温胃】黄鱼 149, 芫荽 269, 荔枝 231, 羊肉 51, 狗肉 58, 桂皮 264, 丁香 273, 桂花茶 288

【散寒暖胃】黑茶 282

【消食和胃】淮山 90, 橙 232

【促进消化】糯米 16, 高粱 21, 猪肚 34, 猪舌 38, 牛肚 44, 鳊鱼 146, 鲈鱼 147, 凤尾鱼 160, 三文鱼 152, 鳙鱼 158, 茯苓 193, 蜂王浆 229, 山楂 239, 猕猴桃 254, 茼蒿 268, 黄茶 283

【消谷善饥】猪脊骨 30

【利肠胃】猪舌 38, 小白菜 72, 苦瓜 126

【健脾胃】玉米 22, 猪尾 29, 猪筒骨 30, 猪脊骨 30, 油菜 75, 菠菜 76, 马铃薯 89, 丝瓜 123, 赤小豆 132, 蚕豆 137, 鲢鱼 154, 香菇 185, 禾虫 225, 蒜 261, 紫苏 270, 马奶 279, 鹌鹑 114, 草莓 242, 章鱼 162, 猪脊骨 30, 猪肚 34, 猪舌 38, 牛肉 43, 牛肚 44, 鹅肉 110, 鸭肉 113, 青鱼 145, 鳊鱼 146, 鲈鱼 147, 平鱼 152, 河豚鱼 156, 鳙鱼 158, 鳊鱼 158, 蚕蛹 227, 茼蒿 268, 黄茶 283, 猪肚 34, 羊肉 51, 鲢鱼 142

【养脾】柠檬 247

【补脾】何首乌 196, 禾虫 225, 苹果 243, 杏 250, 螃蟹 176, 鲢鱼 140, 青鱼 145

【健脾】猪尾 29, 苋菜 79, 田葛菜 81, 胡萝卜 92, 荸荠 98, 鹌鹑 114, 节瓜 121, 黄豆 129, 蘑菇 183, 金针菇 186, 猴头菇 188, 灵芝 191, 板栗 212, 芡实 216, 田鸡 220, 枣 233, 桂圆 238, 芒果 244, 柠檬 247, 豆蔻 268, 啤酒 296

【补脾肾】薏米 23

【运脾渗湿】淮山 90

【利胆】金银花 203

【养肝】鸡肝 104, 绿豆 131

【平肝】鹅肝 110, 五指毛桃 197, 夏枯草 206

【护肝】金银花 203, 天门冬 205

【疏肝】苦麦菜 82, 黑木耳 189

【滋肝】夏枯草 206

【舒肝】金银花 203

【清肝】猪肝 40, 葫芦瓜 122, 菊花 200

【补肝】鹅肝 110, 蘑菇 183, 天门冬 205, 羊肝 52

【补肝肾】羊脑 56, 金枪鱼 151, 杜仲茶 287, 牛肝 47, 阿胶 62, 鹿筋 64, 鳙鱼 144, 蚌 171

【补肝养血】姜 262

【清肠】苋菜 79, 猪蹄 27

【消滞】洋葱 87, 三文鱼 152, 波罗蜜 248, 孜然 267, 黑茶 282, 啤酒 296

【润肠】芋头 91

【化积】孜然 267, 芥菜 70

【解毒】猪胆 41, 荸荠 98, 鹅蛋 112, 苦瓜 126, 黄豆 129, 绿豆 131, 比目鱼 156, 茅根 204, 夏枯草 206, 芦荟 207, 芒果 244, 蒜 261, 油菜 75

【排毒】猪筒骨 30

运动系统

组成：骨、骨连结和骨骼肌。

功能：运动、支持、保护

【强壮腰膝】猪髓 31

【强筋骨】猪尾 29, 牛骨 44, 金枪鱼 151, 螃蟹 176, 香菇 185, 何首乌 196, 榴莲 235, 杜仲茶 287, 牛筋 46, 五指毛桃 197, 平鱼 152

【增高】葱 263

【壮骨】莲藕 96

【舒筋活络】螃蟹 176, 番木瓜 251, 鹿筋 64

【舒筋强身】瘦肉 66

【健肌】莲藕 96

【健骨】猪筒骨 30, 乌梢蛇 219

【补钙】鹌鹑 114, 葱 263

【跌打】羊血 51, 鸡血 103, 海马 168

【祛风湿】薏米 23, 牛筋 46, 鹿筋 64, 鳙鱼 144, 鲨鱼 148, 黄鱼 149, 壁虎 219

泌尿系统

组成：肾、输尿管、膀胱、尿道。

功能：代谢毒物，排泄水和电解质。

【利水】猪蹄 28, 猪筒骨 30, 荸荠 98, 白瓜 119, 葫芦瓜 122, 黄瓜 125, 黑豆 130, 绿豆 131, 三文鱼 152, 金针菇 186, 茅根 204, 禾虫 225, 啤酒 296

【利便】马奶 279

【通便】小白菜 72, 蕨菜 84, 芋头 91, 黑木耳 189, 猪油 35, 大茴香 266, 荞麦 20, 玉米 22, 猪蹄

27, 猪心 37, 猪肠 39, 猪胆 41, 韭菜 69, 菠菜 76, 空心菜 77, 生菜 78, 芦笋 85, 莼笋 86, 莴笋 86, 竹笋 88, 鸽蛋 108, 鸭肉 113, 茄瓜 124, 鳊鱼 159, 海蜇 179, 玉竹 198, 松子 210, 杏仁 210, 白果 213, 黑芝麻 214, 蚕蛹 227, 草莓 242, 李 245, 桑椹 259, 羊奶 279, 玳玳花茶 285, 黄酒 295

【通淋利尿】猪膀胱 35, 鱼翅 166

【缩尿】骆驼肉 61

【利湿】香菇 185, 金银花 203, 玳玳花茶 285

【疏滞利水】苦瓜 126

【发汗】罗勒 272

【补肾】猪尾 29, 猪髓 31, 板栗 212, 牛腰 48, 家鸡 103, 海龙 168, 羊肉 51, 羊骨 55, 紫河车 67, 苹果 243, 羊肾 53, 猪腰 40

【补肾壮阳】海马 168

【补肾养血】骆驼肉 61

【温肾起阳】牛鞭 49

【固肾】禾虫 225

【养肾】夏枯草 206

【益肾】牛脑 46, 芋头 91, 番薯 94, 何首乌 196

【滋肾】蘑菇 183, 冬虫夏草 192

生殖系统

组成：内生生殖器和外生殖器。

功能：产生生殖细胞，繁殖后代，维持第二性征。

【调经】獐肉 66, 葛根 95, 糯米 16, 牛腰 48, 牛鞭 49, 阿胶 62, 鹿筋 64, 鹿胶 65, 紫河车 67, 乌骨鸡 106, 鹌鹑蛋 115, 鲤鱼 141, 黑鱼 148, 黄鱼 149, 墨鱼 163, 鹿鞭 63, 淡菜 173

【通经】番木瓜 251, 紫河车 67, 乌骨鸡 106, 鸽肉 108, 墨鱼 163, 螃蟹 176, 蚬 170, 珍珠鸡 106, 羊肉 51

【丰胸】生菜 78, 莴笋 86, 虾 177

【通乳】莴笋 86

【催乳】莲藕 96, 猪蹄 28, 猪血 32, 紫河车 67, 莼笋 86, 鲢鱼 142, 带鱼 143, 鲫鱼 144, 章鱼 162, 墨鱼 163, 海参 167, 五指毛桃 197, 花生 215, 南瓜子 216, 蚯蚓 222, 波罗蜜 248, 番木瓜 251, 茺荑 269, 羊奶 279, 猪蹄 28, 黄花菜 80, 丝瓜 123, 豌豆 134, 鲤鱼 141, 虾 177, 章鱼 162, 蛭子 174

【安胎】番木瓜 251

【孕产妇补养】鹌鹑 116, 蛭子 174

【哺乳期妇女补养】鹌鹑 116

【益精】大米 15, 猪髓 31

【壮阳】虾 177, 核桃 209, 牛心 47, 牛鞭 49, 羊肝 52, 羊骨 55, 狗肉 58, 狗鞭 59, 鹿鞭 63, 紫河车 67, 韭菜 69, 鸡蛋 105, 鸡肝 104, 苦瓜 126, 泥鳅 164, 海龙 168, 牡蛎 172, 淡菜 173, 虾 177, 麦冬 202, 核桃 209, 蚕蛹 227, 薤白 268, 牛奶 277, 青茶 284, 蚕蛹 227

【提阳】灵芝 191

【固精益髓】珍珠鸡 106

循环系统

组成：体液（包括血液、淋巴和组织液）及其借以循环流动的管道。

功能：保证血液循环和人体新陈代谢的不断进行。

【活血】獐肉 66, 黄豆 129, 罗勒 272, 冬虫夏草 192, 猪肉 26

【化瘀】蝎子 226,

【养血】薏米 23, 阿胶 62, 胡萝卜 92, 莲藕 96, 百合 97, 黄豆 129, 鱼头 139, 麦冬 202, 板栗 212, 樱桃 232

【和血】玫瑰花茶 286

【凉血】茅根 204

【调理气血】芦笋 85, 马铃薯 89, 鹌鹑 114, 白瓜 119, 人参 195, 五指毛桃 197, 西洋参 201, 芦荟 207

【补血】大米 15, 獐肉 66, 马铃薯 89, 香菇 185, 黑木耳 189, 银耳 190, 冬虫夏草 192, 五指毛桃 197, 核桃 209, 苹果 243, 猪心 37, 鹿鞭 63, 章鱼 162, 白酒 296, 阿胶 62

【补血养心】桂圆 238, 鲈鱼 140

【补血养颜】小白菜 72, 虾 177

【补益】鹿鞭 63

【补益气血】驴肉 61, 鱼翅 166, 猴头菇 188, 鹌鹑蛋 115, 鳊鱼 144, 羊奶 279, 小米 17, 牛肚 44, 淮山 90, 鹅肉 110, 斑鸠 117, 泥鳅 164, 平鱼 152, 金针菇 186, 核桃 209, 牛肉 43, 鳙鱼 158, 章鱼 162, 猪髓 31, 阿胶 62, 猫肉 65, 珍珠鸡 106, 猪肉 26, 鹌鹑 116, 鱿鱼 162, 五指毛桃 197, 大米 15, 小麦 19

【降血压】金针菇 186, 夏枯草 206, 荞麦 20, 牛肉 43, 芥菜 70, 大白菜 71, 芹菜 74, 黄花菜 80, 苦麦菜 82, 莼笋 86, 洋葱 87, 胡萝卜 92, 葛根

95, 西红柿 99, 鹅肝 110, 鹌鹑 114, 黄瓜 125, 四季豆 133, 豌豆 134, 草鱼 140, 鳊鱼 155, 牡蛎 172, 淡菜 173, 乌龟 178, 海蜇 179, 海带 180, 紫菜 181, 鸡腿菇 187, 葵花子 209, 蚯蚓 222, 蚕蛹 227, 橘 237, 香蕉 253, 甘蔗 257, 黑茶 282, 杜仲茶 287, 栀子花茶 288, 银杏茶 289, 决明子茶 291, 洛神花茶 291

【降血糖】柚 256, 黑茶 282

【降血脂】大麦 18, 荞麦 20, 玉米 22, 莴笋 86, 洋葱 87, 鹅肝 110, 牡蛎 172, 海带 180, 黑木耳 189, 蚕蛹 227, 桃 236, 橘 237, 山楂 239, 薤白 268, 黑茶 282, 青茶 284, 白茶 285, 杜仲茶 287, 银杏茶 289, 绞股蓝茶 290

感觉系统

组成: 眼耳口鼻和皮肤等官能器官。

功能: 感受机体内、外环境的各种刺激, 建立起机体与内、外环境间的联系。

【明目】猪肝 40, 苦麦菜 82, 枸杞子 101, 鸡肝 104, 鹅肝 110, 葫芦瓜 122, 苦瓜 126, 黄豆 129, 绿豆 131, 三文鱼 152, 蘑菇 183, 五指毛桃 197, 菊花 200, 金银花 203, 羊胆 56, 斑鸠 117, 猪脑 36, 牛肝 47, 羊肝 52, 兔肝 57, 苋菜 79, 野鸡 107, 鹅肉 110, 草鱼 140, 鳊鱼 144, 平鱼 152, 蚌 171, 松子 210

【固齿】天门冬 205

【除口臭】猪蹄 27, 红茶 282, 玫瑰花茶 286

【祛皱】猪尾 29

【祛斑】蜂花粉 229

【祛痘】蝎子 226

【增白】蜂花粉 229

【养颜】大米 15, 马铃薯 89, 番薯 94, 葛根 95, 百合 97, 冬瓜 120, 鱼翅 166, 香菇 185, 猴头菇 188, 冬虫夏草 192, 麦冬 202, 天门冬 205, 花生 215, 菱角 217, 禾虫 225, 橄榄油 271

【补肌】冬瓜 120

【清洁肌肤】黄花菜 80

【收缩毛孔】啤酒 296

【减少色素沉着】玫瑰花茶 286

【养颜泽肤】香椿 84, 黑木耳 189, 银耳 190, 禾虫 225, 西瓜 255, 玫瑰花茶 286, 猪皮 38, 松子 210, 桂圆 238, 桂花茶 288, 羊肝 52, 人乳 278, 鹌鹑 114, 银耳 190

【美白肌肤】鱼翅 166, 玫瑰花茶 286, 樱桃 232, 猪肉 26, 橄榄油 271

【美容健肤】猪尾 29, 猪皮 38, 大白菜 71, 胡萝卜 92, 莲藕 96, 西红柿 99, 丝瓜 123, 绿豆 131, 蚌 171, 芦荟 207, 蝎子 226, 蜂蜜 228, 椰子 241, 哈密瓜 256, 橄榄油 271, 酸牛奶 278, 田鸡 220

【透疹】茅根 204

【促进皮肤代谢】玫瑰花茶 286

【促进伤口愈合】鲈鲤 153

【祛脚癣】蜂胶 228, 猪脊骨 30, 荸荠 98, 鲱鱼 160, 禾虫 225, 芥末 265, 四季豆 133, 蚕豆 137, 黑鱼 148

杂病调理

【解腻】芥末 265, 孜然 267

【解郁】黑木耳 189

【解表】罗勒 272

【解热】蝎子 226, 鹌鹑 116, 牡蛎 172

【解酒】葛根 95, 菱笋 86, 石榴 234, 柑 249, 香蕉 253, 洛神花茶 291

【解渴】哈密瓜 256, 猪脊骨 30, 荸荠 98, 鹅血 111, 白瓜 119, 梅子 240, 芒果 244, 梨 252, 羊肺 54, 鸽肉 108, 西洋参 201, 萝卜 93, 节瓜 121, 丝瓜 123

【散结】海马 168, 夏枯草 206, 壁虎 219

【除烦】小白菜 72, 马铃薯 89, 菱笋 86, 猪心 37, 牛肺 48, 空心菜 77, 西红柿 99, 葫芦瓜 122, 鳊鱼 158, 菊花 200, 梨 252, 麦冬 202, 橙 232, 猪脑 36, 生菜 78, 蚬 170, 枇杷 252, 鹅蛋 112, 黄瓜 125, 椰子 241, 羊心 52, 鹅血 111

【散热】小白菜 72, 燕窝 109, 白果 213

【散寒】茺荽 269

【排脓】芒果 244

【降火】芥菜 70, 五指毛桃 197, 猪筒骨 30

【清热】玉米 22, 猪尾 29, 猪膀胱 35, 猪胆 41, 小白菜 72, 田葛菜 81, 蕹菜 84, 荸荠 98, 西红柿 99, 枸杞子 101, 鹅肝 110, 鹅蛋 112, 白瓜 119, 冬瓜 120, 苦瓜 126, 绿豆 131, 香菇 185, 灵芝 191, 金银花 203, 茅根 204, 芦荟 207, 板栗 212, 梅子 240, 白花胶 166, 石榴 234

【清润滋补】猪舌 38

【补虚】莲藕 96, 鲨鱼 148, 鳊鱼 159, 灵芝 191,

西洋参 201, 芡实 216, 柠檬 247, 蒜 261

【消炎】苦麦菜 82

【消肿】茄瓜 124, 鱼头 139, 三文鱼 152, 海马 168, 禾虫 225, 罗勒 272, 马奶 279, 牛肉 43, 青鱼 145

【清燥】百合 97

【润燥】荸荠 98, 扁豆 135, 麦冬 202, 茅根 204, 苹果 243, 梨 252

【消暑】葫芦瓜 122, 银杏茶 289, 啤酒 296, 生菜 78, 蚬 170, 枇杷 252, 鹅蛋 112, 黄瓜 125, 椰子 241, 羊心 52, 鹅血 111, 苦麦菜 82, 节瓜 121, 黑豆 130, 赤小豆 132, 鲑鱼 154, 梅子 240, 椰子 241, 茉莉花茶 286, 白瓜 119, 大麦 18, 大白菜 71, 空心菜 77, 杨梅 236, 银杏茶 289, 洛神花茶 291, 荸荠 98, 西红柿 99, 苦瓜 126, 猪筒骨 30, 黄豆 129, 扁豆 135

【祛风】冬虫夏草 192, 壁虎 219

【祛寒】猪筒骨 30, 孜然 267, 桂皮 264

【祛湿】玉米 22, 猪尾 29, 猪舌 38, 苋菜 79, 番薯 94, 荸荠 98, 冬瓜 120, 葫芦瓜 122, 扁豆 135, 灵芝 191, 田鸡 220, 鲑鱼 154, 空心菜 77, 薄荷 274, 薏米 23, 猪肠 39, 蛭子 174, 猪脊骨 30, 青鱼 145, 冬虫夏草 192, 孜然 267, 马奶 279

【壮气力】榴莲 235

【补体力】鸽肉 108, 鹅肉 110, 鹅血 111, 鹌鹑 114, 鹧鸪 116, 南瓜 127, 鳝鱼 144, 青鱼 145, 鲢鱼 146, 平鱼 152, 鲈鲤 153, 章鱼 162

【益阴】西红柿 99

【补阴】绿豆 131, 田葛菜 81, 斑鸠 117, 甲鱼 178, 牡蛎 172

【养阴】田葛菜 81, 荸荠 98, 哈密瓜 256

【滋阴】薏米 23, 猪蹄 27, 猪尾 29, 阿胶 62, 芥菜 70, 小白菜 72, 油菜 75, 百合 97, 黄豆 129, 扁豆 135, 虾 177, 金针菇 186, 猴头菇 188, 银

耳 190, 灵芝 191, 冬虫夏草 192, 人参 195, 五指毛桃 197, 麦冬 202, 天门冬 205, 板栗 212, 禾虫 225, 椰子 241, 苹果 243, 鲑鱼 162, 赤小豆 132, 蘑菇 183, 鹿鞭 63

【滋补】菱角 217, 禾虫 225, 蜂蜜 228

【去头风】鱼头 139

【护发】蜂花粉 229

【生发】蜂花粉 229

【乌发】番薯 94, 天门冬 205, 花生 215

【止痛】獐肉 66, 茄瓜 124, 鱼头 139, 壁虎 219

【强壮身体】罗勒 272, 牛肉 43, 牛肺 48, 驴肉 61, 獐骨 66, 紫河车 67, 菜花 73, 生菜 78, 淮山 90, 莲藕 96, 鸽蛋 108, 鹅肉 110, 鸭蛋 112, 鹌鹑 114, 鹧鸪 116, 斑鸠 117, 赤小豆 132, 鳊鱼 142, 带鱼 143, 鳝鱼 144, 鲢鱼 146, 鲨鱼 148, 黑鱼 148, 黄鱼 149, 鲑鱼 150, 河豚鱼 156, 银鱼 157, 海参 167, 牡蛎 172, 松子 210, 哈士蟆 220, 田鸡 220, 蜂王浆 229, 枣 233, 榴莲 235, 椰子 241, 人乳 278, 羊奶 279, 葡萄酒 297

【强体补虚】草菇 184, 獐骨 66, 牛肚 44, 牛心 47, 猫肉 65, 芋头 91, 鲢鱼 146, 猴头菇 188, 南瓜子 216, 蜂蜜 228, 西洋参 201, 蚬 170, 葡萄酒 297, 鸽肉 108, 牛筋 46, 羊肾 53, 羊肚 54, 羊脑 56, 鹅蛋 112, 甲鱼 178

【强身益智】人参 195, 桂圆 238

【健身益寿】青茶 284

【增强体质】大米 15, 马铃薯 89, 胡萝卜 92, 黄豆 129, 虾 177, 鸡腿菇 187, 西洋参 201, 苹果 243, 榴莲 235

【补充营养】蜂花粉 229, 菜花 73, 生菜 78, 鹌鹑蛋 115, 泥鳅 164, 鲑鱼 150, 银鱼 157, 鳊鱼 158, 蜂王浆 229

【促进发育】菜花 73, 罗勒 272, 羊奶 279