

食疗与宜忌
(2)

——瓜茄、根茎、食用菌类



蔬 菜



中医果蔬茶酒治疗保健丛书

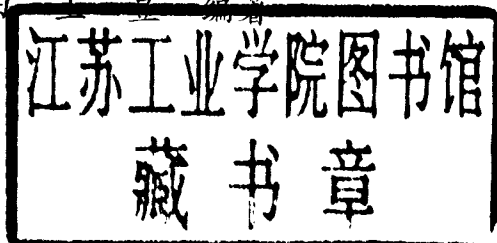
郭敏 林小田 王昱 编著

中医果蔬茶酒治疗保健丛书

蔬菜食疗与宜忌 (2)

——瓜茄、根茎、食用菌类

郭 敏 林小田 王 昱 编著



羊城晚报出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜食疗与宜忌 (2): 瓜茄、根茎、食用菌类/郭敏, 林小田, 王昱编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2004. 1

(中医果蔬茶酒治疗保健丛书)

ISBN 7-80651-286-1

I. 蔬… II. ①郭…②林…③王… III. 常见病-蔬菜-食物疗法-手册 IV. R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 089663 号

蔬菜食疗与宜忌 (2) ——瓜茄、根茎、食用菌类

Shucai Shiliao Yu Yiji (2)

——Guaqie, Genjing, Shiyongjun Lei

出版发行/羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/广东邮电南方彩色印务有限公司 (广州天河软件园建工路 17 号
邮编: 510630)

规 格/850 毫米×1 168 毫米 1/32 印张 17 字数 473 千

版 次/2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数/1~6 000 册

书 号/ISBN 7-80651-286-1/R·88

定 价/32.00 元 (共 2 册)

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与承印厂联系调换)

内 容 提 要

该书为本社组织林小田主任医师等专家编写的《中医果蔬茶饮治疗保健丛书》中的一本,分为《蔬菜食疗与宜忌(1)——茎叶、野菜、海菜、豆类》和《蔬菜食疗与宜忌(2)——瓜茄、根茎、食用菌类》两册。

蔬菜是人类的重要食物来源,它们不仅供给人体营养物质,同时还有一定的医疗作用。书中介绍了 68 种蔬菜(包括 13 种瓜茄类、21 种根茎类和 12 种食用菌类)的来源、别名、治疗保健作用、营养成分、性味归经、功能主治、用法用量、效验便方、注意事项、文献选录等,尤其是重点介绍了各种蔬菜治疗保健方的临床应用。

全书内容丰富,通俗易懂,融知识性、科学性、实用性为一体,结构严谨,语言简洁。是增加了解蔬菜本草知识和掌握营养食疗方法的普及读物,适合于患者、家属、医务人员和对蔬菜治疗保健有兴趣者参考阅读。

目 录

第一章 瓜茄类治疗保健	1
1. 冬 瓜	1
2. 黄 瓜	12
3. 越 瓜	22
4. 南瓜(附:南瓜子)	23
5. 丝瓜(附:丝瓜花、丝瓜根、丝瓜藤、丝瓜叶、丝瓜子、 丝瓜络).....	27
6. 苦 瓜	37
7. 西 瓜	45
8. 甜瓜(附:哈密瓜)	50
9. 瓠 子	54
10. 桃南瓜	56
11. 番 茄	57
12. 茄 子	65
13. 辣 椒	76
第二章 根茎类治疗保健	84
1. 芋头(附:芋梗、芋叶、芋花)	84
2. 番 薯	88
3. 山 药	93
4. 豆 薯	107
5. 生 姜	109
6. 干 姜	123
7. 白萝卜	128
8. 胡萝卜	143

9. 马铃薯	153
10. 菊 芋	158
11. 慈 菇	158
12. 莲 藕	160
13. 葛 根	172
14. 魔 芋	176
15. 竹 笋	179
16. 荸 荠	184
17. 百 合	189
18. 薤 白	195
19. 洋 葱	199
20. 大蒜(附:蒜梗)	203
21. 葱	219
第三章 食用菌类治疗保健	226
1. 香 蕈	226
2. 金针菇	235
3. 猴头菇	237
4. 蘑 菇	242
5. 榛 蘑	248
6. 亮 菌	249
7. 牛肝菌	250
8. 黑木耳	251
9. 银 耳	260
10. 石 耳	263
11. 茯 苓	265
12. 竹 荪	268
主要参考文献	

第一章 瓜茄类治疗保健

1. 冬 瓜

【来源】名出自《本草经集注》。为葫芦科植物冬瓜 *Benincasa hispida* (Thunb.) Cogn. 的果实。全国各地均有栽培。

【别名】白瓜、东瓜、枕瓜、水芝、地芝、白冬瓜。

【治疗保健作用】冬瓜性凉味甘，瓜瓢略带甜味，部分地区将其生、熟两吃，因其滋润多液，水分含量较多，能清热利尿消肿，解暑生津除烦，疗痱子，故最适合于夏日食用。冬瓜不含脂肪，热能不高，维生素 C 和钾盐含量较高，含糖量和含钠盐量亦极低，所含丙醇二酸能有效抑制糖类转化为脂肪，又利尿健脾，故常吃冬瓜可减肥轻身，亦是去掉过剩堆积体脂的最常用食物药和理想蔬菜，对需要补充食物的肾脏病、浮肿病、糖尿病、冠心病、动脉硬化、高血压及肥胖患者有良效，其消肿而不伤正气。肾炎患者恢复期内服冬瓜皮煎剂，2 小时内排尿量会显著增加。

【营养成分】每 100 克冬瓜中，含水分 94.6 克，蛋白质 0.4 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 1.6 克，灰分 0.2 克，粗纤维 0.7 克，钾 78 毫克，钠 1.8 毫克，钙 19 毫克，镁 8 毫克，磷 12 毫克，铁 0.2 毫克，锰 0.03 毫克，锌 0.07 毫克，铜 0.07 毫克，硒 0.22 微克，胡萝卜素 80 微克，硫胺素 0.01 毫克，核黄素 0.01 毫克，尼克酸 0.3 毫克，抗坏血酸 18 毫克。

【性味归经】甘、淡，凉。入肺、大小肠、膀胱经。

【功能主治】清热祛暑，利水消肿，润肺化痰，下气解毒，生津止渴除烦。主治水肿，腹泻，胀满，脚气，淋病，小便不利，痰热喘咳或哮喘，暑热烦闷，消渴，热毒痈肿，痔瘻，解鱼、酒毒。

【用法用量】内服：连皮煎汤，100～200 克；亦可煨熟或捣汁服。外用：捣敷或煎水洗。

【效验便方】

- 小儿渴痢：冬瓜汁饮之。
- 马汗入疮：干冬瓜烧研，敷之。

• 中暑高热：(1) 冬瓜 2000 克，捣汁饮。(2) 冬瓜 500 克，煮汤 3 大碗，服 1 剂/日，3 次/日。(3) 新鲜上好的冬瓜 1000 克去皮，除瓤、子，再将其切 4～5 厘米厚的长方块，放沸水中烫 5～10 分钟，至冬瓜肉质透明时捞出，在清水中冲，压除水分，置日光下晒至半干时，用白糖拌匀，浸渍半日后，再晒 3 日。功能清热生津止渴。夏日酷暑时可作点心。

• 水肿，肥胖等：冬瓜 50 克去瓤，连皮切薄片，入锅加水 200 毫升，煮 10 分钟，去冬瓜取汤汁，代茶常饮。功能利水消脂。

• 水肿，肾炎小便不利，全身浮肿：带皮冬瓜 500 克，加水 1500 毫升、盐少许，文火煮汤，服 1 剂/日，3 次/日。或冬瓜 300 克，赤豆 30 克，加水煮汤，不加盐或少加盐，食 2 次/日。

• 水肿，浮肿喘满：大冬瓜 1 个，切盖除瓤，赤小豆填满冬瓜中，盖合以竹签定，用纸筋系，泥固济，日干，用糯糠 2 大箩埋冬瓜在其内，以火着糠内煨至火尽，取出去泥，刮冬瓜令净后切薄片，同豆焙干为末，水煮面糊为丸，如梧桐子大。服 50 丸/次，煎冬瓜子汤下，3 次/日，不拘时。功能利小便。

• 水肿，烦渴，小便不利：鲜冬瓜白瓤（去皮与子之瓜肉）250 克入锅中，加清水适量，煮汤淡饮，不拘用量。功能利水消肿。原用治水肿烦渴，小便少者。该方重用鲜冬瓜瓤一味，煮汤代茶频饮。然瓤不及皮肉，可用于水肿轻症。

• 水肿：大冬瓜 1 个，一头切开，纳入大蒜头 120 克，去皮，赤小豆 60 克，蒸熟取饮其汁。

• 牛皮癣：冬瓜皮（烧）研末，油调搽疮上。

• 发背欲死：冬瓜截去头，合疮上。瓜烂，截去后再合之。瓜

未尽，疮已小敛矣，乃用膏贴之。

• 发热性疾病病后口干舌燥、舌红少苔，糖尿病等：冬瓜 500 克，麦冬、天冬各 15 克。麦冬、天冬均切片。冬瓜肉、皮、瓢、子分别盛入碗。冬瓜肉、瓢捣汁。冬瓜皮切细丝，与冬瓜子同入砂锅，加水适量，大火煮沸后加麦冬、天冬，改小火煨 40 分钟，取汁去滓后，回入砂锅，加水煮沸，入冬瓜汁，小火煨沸。每日早、晚分饮。功能清热除烦，生津止渴，降血糖。

• 巨大荨麻疹：冬瓜皮水煎，代茶饮。

• 产后痢渴，伤寒后痢，日久津液枯竭，四肢浮肿，口干：冬瓜 1 个，黄土泥厚裹 15 厘米，煨熟，去土绞汁服。

• 伤寒热病干呕：冬瓜皮（切，焙）、芦根（锉）各 25 克，为粗末。水 2 盏煎至 1.5 盏，去滓，不拘时分 2 次温服。

• 妇女妊娠水肿，肥胖：冬瓜 300 克去皮、瓢后切方块，菠菜 200 克切 4 厘米长段，羊肉 30 克、姜适量各切薄片，葱适量切段。炒锅放火上，加油烧热，投入葱花，放羊肉片煸炒，再入葱段、姜片、菠菜、冬瓜块略炒，加鲜汤，煮沸 10 分钟后入精盐、酱油、味精，最后倒入湿淀粉芡汁调匀。功能补虚消肿，减肥健体。

• 免疫功能低下，慢性胃炎，单纯性肥胖：冬瓜 600 克，香菇 30 克，干贝 15 克，瘦猪肉 100 克，火腿 50 克，淀粉、笋干、白糖、精盐、生姜末、植物油、鲜汤、味精各适量。冬瓜去皮、瓢，切大丁粒，沸水煮 5 分钟。香菇去蒂，水发后切小丁。干贝泡软，撕成丝。猪肉、火腿分别剁碎成末。笋干去老皮，泡开后切丁。炒锅上火，入油烧热，放生姜末爆炒，再下香菇丁、干贝丝、火腿末、猪肉末、笋丁及鲜汤煮 3 分钟，入冬瓜粒和调料再煮几分钟，勾芡。功能生津润燥，益气补中。

• 更年期综合征，性功能减退，肥胖：（1）冬瓜 200 克，鹌鹑 400 克，鲜汤、花椒、葱、生姜、黄酒、精盐、味精、醋各适量。将宰杀好的鹌鹑剥去爪、嘴尖，脊骨处一剖为二，入开水锅烫去血污。冬瓜切小块。葱、生姜拍松。锅上火，入鹌鹑、鲜汤、盐、

酒、花椒、葱、姜，大火烧开后，再小火保持汤锅微沸，炖至五成熟时入冬瓜块、醋同煮至熟烂，去葱、生姜、花椒，再入味精调味。功能补中益气，强筋壮骨，减肥轻身。(2) 冬瓜 500 克，瘦猪肉 250 克，虾米、香菇各 10 克，鸡蛋 2 个，葱、精盐、味精、胡椒粉、干湿淀粉、麻油各适量。冬瓜去皮，切大块成柱形，中心掏空，下开水锅略焯，捞出晾凉。瘦猪肉剁蓉，虾、菇、葱均切米粒状，掺瘦肉蓉中，加 1 个鸡蛋清搅拌。在每个空心冬瓜柱内壁撒些干淀粉，塞入拌好的肉馅，中火蒸熟。热锅放麻油，加鲜汤和调味料，湿淀粉勾芡，再加 1 个鸡蛋清，出锅浇在蒸好的冬瓜上。功能清热解毒，滋阴壮阳。(3) 冬瓜 600 克，肉末 150 克，虾仁 50 克，葱花 30 克，淀粉、精盐、生姜汁各适量。冬瓜去子、瓢、皮，切片。虾仁与肉末、葱花共剁碎，入生姜汁、精盐、淀粉拌匀，做成馅料。冬瓜每 2 片中间夹上肉馅，逐一排盘中，将盘中冬瓜入锅，隔水大火蒸 10 分钟。功能清热除烦，滋阴壮阳。

- 驴涎马汗入疮：冬瓜青皮阴干为末，贴疮上，或挑疮口敷。

- 单纯性甲状腺肿，性功能减退，月经不调，梦遗，早泄等：冬瓜 200 克，紫菜 2 张，海米 15 克，鲜汤、精盐、味精、黄酒、葱姜汁、胡椒粉、湿淀粉、麻油各适量。冬瓜去皮，切 3 厘米长细丝，入沸水略烫捞出，沥水后加少许盐、味精略腌。海米剁末，放冬瓜丝中。紫菜每张切 4 小张，抹少许湿淀粉，冬瓜丝、海米末拌匀理齐，放在紫菜一端，然后把紫菜卷成卷。紫菜冬瓜卷放笼上蒸 10 分钟取出，切 5 厘米长段，放盘中。锅上火，入鲜汤、葱姜汁、蒸紫菜冬瓜卷的原汁、盐、酒、味精、椒粉烧沸，撇浮沫，勾稀芡，淋麻油搅匀，浇在盘内的紫菜冬瓜卷上。功能清热利水，化痰软坚。

- 单纯性肥胖，慢性胃炎，吸收不良综合征：鲜冬瓜 300 克，山楂果脯 30 克，白糖、植物油各适量。冬瓜去皮、瓢，切 5 厘米见方的块，削成佛手、仙桃等果形。山楂果脯切末。炒锅上中火，放油烧热，入白糖翻炒至糖呈深红色时，入清水，再入冬瓜烧煮，

冬瓜熟透入味后捞出码盘中，周围放果脯末。锅内汤汁用大火收浓，浇淋在盘内冬瓜果脯末上。功能清热利湿，减肥活血。

• 单纯性肥胖，糖尿病，高血压：冬瓜 400 克，鲜牛奶 50 毫升，鲜汤、精盐、植物油、味精、湿淀粉各适量。冬瓜去皮、瓤，切 2 厘米×7 厘米×10 厘米块，在冬瓜肉面划成 1 厘米见方的斜格子形，深 1 厘米，然后切 7 厘米×2 厘米×2 厘米长条。炒锅上火，放油烧至七成热，入冬瓜条炸片刻，冬瓜肉略微收缩、发软时即捞出沥油。炒锅留底油，入鲜汤，将炸过的冬瓜条放汤内，加盖焖烧 2 分钟，入精盐、味精，加牛奶，将湿淀粉徐徐淋入锅，边淋边搅，直至卤汁裹紧冬瓜条。功能清热解毒，生津润肠。

• 肥胖，更年期综合征：冬瓜 500 克，鸡骨架 1 副，猪皮 100 克，红樱桃 1 颗，精盐、黄酒、味精、葱段、生姜片、花椒、香菜各适量。冬瓜去皮、瓤，切小块。猪皮刮，入沸水锅略焯，捞出切条状。葱段、生姜片拍松。锅入清水、猪皮、葱、生姜、花椒，先用大火烧开，再改小火慢炖至猪皮软糯，捞出剁成细蓉，再入锅，加鸡骨架、冬瓜，同煮 30 分钟，捞出鸡骨架，加精盐、味精、黄酒调味，倒入汤碗，冷却后反扣在盘中，加红樱桃、香菜叶点缀。功能清热利尿，养血润肤。

• 肥胖，营养不良性水肿，慢性肾炎等：(1) 冬瓜 500 克，瘦猪肉 50 克，冬菇、木耳各 10 克，植物油、生姜片、葱花、黄酒、清汤、精盐、五香粉、湿淀粉、味精、麻油各适量。冬瓜去皮切条；木耳温水泡发；冬菇、猪肉等切丝。锅上火，油烧热后入冬瓜条，炸至金黄色捞起沥油。锅留底油，烧热后入生姜片、葱花爆香，下瘦肉、冬菇、木耳，稍翻炒，加酒、清汤、盐、五香粉等，煮至出香味，入冬瓜条，湿淀粉勾芡，加葱、味精拌匀，淋麻油。功能减肥强身，祛湿利尿，护肤美容。(2) 冬瓜皮、蚕豆各 60 克。冬瓜皮、蚕豆同入锅，加水适量，大火煮沸后，改小火煨 1 小时，用洁净纱布过滤，去滓取汁。代茶饮。功能利水消肿，健脾利湿。

• 肥胖：冬瓜 500 克，切厚片煮汤，吃时调盐。可常食。

• 肺中有痰，肺气不利所致的咳嗽气喘等：蒜苗 100 克切 2 厘米长段，冬瓜 300 克去皮、瓤后切块。炒锅上火，加植物油 50 毫升烧至六成热，投入蒜苗略炒，再放冬瓜块，炒熟后加调料、淀粉勾芡，后调味精。功能利肺化痰。

• 肾炎，小便不利，全身浮肿：冬瓜皮、西瓜皮、白茅根各 30 克，玉蜀黍心 25 克，赤豆 150 克，水煎分服，3 次/日。

• 肾炎，水肿，血尿：(1) 活乌鱼 1 条，去鳞和内脏，连皮冬瓜 500 克，赤小豆 50 克，葱头 3 枚，加水适量煮汤，分次饮服。(2) 冬瓜 500 克，鲤鱼 250 克，加水适量清炖，饮汤，吃冬瓜、鱼肉，2 次/日。功能清热凉血，利湿消肿。

• 前列腺炎，性功能减退，肥胖，习惯性便秘：冬瓜 1000 克，瘦猪肉 50 克，鲜虾肉 30 克，鲜草菇 25 克，鸡蛋 1 个，鲜汤、精盐、味精、胡椒粉、麻油、植物油、黄酒、湿淀粉各适量。冬瓜切大块，入蒸锅蒸熟软，取出后将瓜肉刮出碾烂。猪、虾肉一同切碎烂，湿淀粉拌匀，草菇入开水锅略焯捞出。热油锅中烹酒，入鲜汤，再入冬瓜蓉、猪肉、草菇、虾肉，加蛋液、盐、味精、胡椒粉拌炒，汤水沸时勾稀芡，再滴入麻油。功能清热除烦，滋阴壮阳。

• 咳嗽多痰：经霜冬瓜皮 25 克，蜂蜜少许，水煎服。

• 美容：(1) 冬瓜 1 个，竹刀去皮切片，酒 1.5 升，水 1 升，煮烂滤去滓，熬成膏，瓶收，每夜涂之。(2) 冬瓜切开，用瓜瓢擦脸，当皮肤有灼热感时，即用清水洗净。

• 食鱼中毒：饮冬瓜汁。

• 食蟹中毒：冬瓜汁、木瓜汁、紫苏汁，共取饮 1 大盏。

• 夏月生疖子：(1) 冬瓜切片捣涂。(2) 冬瓜蘸滑石粉涂擦患处。

• 恶风：去瓤冬瓜（截作 15 厘米）、梨、乌蛇胆各 1 个。掘地深 1 米，令洁净，以物盛冬瓜置其中，再置蛇胆、梨于其上，以物隔之，用土覆盖，3~7 日一看，冬瓜未甚坏则候 7 日再看，蛇胆、梨浑化为汁在冬瓜内，即取汁温服，1 茶杯/次。

• 损伤腰痛：冬瓜皮烧研，酒服 5 克/次。

• 消渴：(1) 大冬瓜 1 个去瓢，入黄连末填满，安瓮内，待瓜消尽，同研，丸梧子大。服 30~40 丸/次，煎冬瓜汤下。(2) 冬瓜 1 个，削去皮，埋湿地中，1 个月后取出，破开，取清汁日饮之。或冬瓜烧熟绞汁饮。(3) 冬瓜去皮，每次饭后吃 100~150 克，五七次见效。(4) 冬瓜肉不拘量，研取自然汁，好黄连适量（去须）研末，与冬瓜汁和饼，阴干为末，再用汁浸和，如此 7 次，即用冬瓜汁为丸，梧桐子大，服 30~40 丸/次，冬瓜汁煎大麦仁汤下。(5) 冬瓜瓢 50 克，晒干捣碎，以水 1 中盏，煎至六分，去滓温服。(6) 生黑豆（去皮）、五灵脂各 25 克为散，各服约 5 克，冬瓜煎汤调下，2 次/日。无冬瓜以冬瓜苗、叶、子煎汤俱可，小渴只服 1 剂即愈，渴定后不可服热药。

• 烦渴，水肿，淋病，痈肿：冬瓜瓢 50~100 克煎汤，或绞汁内服。可外用煎水洗。

• 热疔肿痛：外用冬瓜切片贴敷。或捣烂敷患处。

• 疲劳综合征，性功能减退，遗精，单纯性肥胖，腰腿痛：冬瓜 300 克，水发海米 50 克，鲜汤、葱花、生姜丝、精盐、味精、麻油各适量。冬瓜去皮、瓢后切 5 厘米×2 厘米的长方片。炒锅上火，加鲜汤，沸后入冬瓜、海米、精盐，烧约 10 分钟，待冬瓜煮熟，入葱花、生姜丝、味精，撇浮沫，淋麻油。功能清热解毒，益肾壮阳。

• 疲劳综合征，肥胖，慢性气管炎，暑热：冬瓜 500 克，面粉 100 克，鸡蛋 1 个，植物油、黄酒、葱花、生姜末、味精各适量。冬瓜去皮，切丝，用开水烫至七成熟时捞出，用水冲凉，剁成末，控净水。再将冬瓜末放盆内，打下鸡蛋，入黄酒、精盐、葱花、生姜末、面粉、味精和适量清水，顺一个方向搅至黏稠状。炒锅上火，加油烧热，把拌好的瓜泥用手搓成丸子，入油锅，炸至焦黄色时捞出。功能止渴除烦，祛湿解暑。

• 积热泻痢：冬瓜叶嫩心，拖面煎饼食之。

• 高血压，习惯性便秘：冬瓜 500 克，蜂蜜 30 克。冬瓜去子、皮，连瓢同切碎，绞成浆汁，用洁净纱布过滤，收汁入杯，调蜂蜜。每日早、晚分饮。功能清热通便，利水降血压。

• 高血压，心脏病，肾炎水肿等：冬瓜 250 克去皮、瓢后切片状，银耳 30 克泡发后。锅放火上，加油烧热，冬瓜倒入略煸炒，加汤、盐，烧至冬瓜将熟时，入银耳、味精、黄酒调匀。功能清热生津，利尿消肿。

• 高血压，动脉硬化：冬瓜 200 克，牛奶或羊奶 250 毫升，同煮至冬瓜烂熟食，1 次/日，可入少量盐、味精。

• 高血压，高血脂，单纯性肥胖，糖尿病等：冬瓜 300 克，罐头竹笋 250 克，精盐、味精、湿淀粉、植物油、黄豆芽汤各适量。将竹笋罐头打开，取出竹笋切条，码盘内。冬瓜切条，入沸水锅焯透捞出，转入凉水浸，再捞出沥水，与竹笋码一起。锅上火，放油烧热，入黄豆芽汤、精盐，烧沸，将盘子内的竹笋和冬瓜条一起下锅煨熟，待汤汁浓稠时用湿淀粉勾芡，入味精推匀。功能降脂降血压，减肥健美。

• 高血压，高血脂，单纯性肥胖：冬瓜 500 克，赤小豆 50 克，红糖 15 克，藕粉 30 克。冬瓜去皮、子，连瓢切碎，绞糜糊放碗中。赤小豆淘净，入砂锅，加水中火煨至熟烂，入红糖拌匀，再加冬瓜糜糊，小火煨至沸，调入湿藕粉，边煨边拌成羹。每日早、晚分食。功能健脾利水，去脂降血压。

• 高血压，高血脂：冬瓜汁 250 毫升，鲜牛奶 200 毫升，绵白糖、红糖各 15 克。冬瓜汁、红糖、白糖置容器中，后入牛奶，慢慢边倒边搅，充分混匀，收集在杯中，加盖，置冰箱。每日早、晚分饮。功能清热去风，滋阴降血压。

• 高血压，糖尿病，肥胖，营养不良性水肿：新鲜连皮冬瓜 250 克切小块，与粟米 100 克同入锅，加水适量，大火烧沸后转小火煮稀粥。每日早、晚分食。功能清热解毒，利水消肿，减肥降血压。

- 婴儿寒热：冬瓜炮熟，绞汁饮。
- 痔疮肿痛：冬瓜皮适量，煎汤熏洗。或冬瓜煎汤洗。

• 营养不良性水肿，妊娠水肿，小便不利，肠痔下血：鳢鱼 1 条（约 1000 克）去鳞、内脏，顺脊背批下 2 片鱼肉，切细丁；冬瓜 100 克、葱白 20 克切碎。鱼肉放锅中，加清水、冬瓜、葱白、黄酒及食盐，煮熟。功能利水消肿，兼可补脾。原用于十种水气病，水气垂死，肠痔下血，为治疗水肿的常用方。三焦气化功能失常，水湿停聚，泛滥肌肤，则见水肿。方中鳢鱼、冬瓜为主药，鳢鱼补脾利水，冬瓜利尿消肿，两者合用则利水消肿之力更强；葱白为辅药，通阳以助利水消肿，兼可调味。

• 营养不良性水肿，高血压：鲤鱼去鳃、内脏。冬瓜 250 克去皮、子、瓢，切薄片，与鲤鱼 1 条（约 300 克）同入锅，加水适量，先大火煮沸，加料酒、葱花、姜末，改小火煨至鱼肉熟烂、汤稠白。功能利水消痰，清热降血压。

• 暑热烦闷，水肿，肺热咳嗽等：冬瓜 60 克去瓢，连皮切小块；大米 30 克淘净，同入锅加水 1000 毫升，先武火煮沸，后文火慢煮，至瓜烂米熟粥稠。功能清热利尿，减肥。

• 暑热，单纯性肥胖等：冬瓜 500 克去皮、瓢切片。炒锅上火，放植物油烧热，下葱花、生姜末稍炒，随即入鲜汤 100 克，烧开后入冬瓜片、精盐等。待冬瓜熟时撒香菜，淋麻油。功能祛暑除烦，清热解毒。

• 跌扑伤损：干冬瓜皮、真牛皮胶各 50 克，锉入锅炒存性，研末。25 克/次，好酒热服。仍饮酒 1 瓯，厚盖取微汗。

• 痰热咳嗽或哮喘：冬瓜皮与生姜配伍。功能下气消痰。

• 慢性气管炎，慢性胃炎，疲劳综合征，腰腿痛，梦遗，早泄：冬瓜 750 克去皮，切 6 厘米×3 厘米×1.5 厘米块；鲜虾肉 50 克用盐、干淀粉腌制；瘦猪肉 50 克切丝，湿淀粉拌匀；鲜草菇 10 克切丝。炒锅上火，放植物油烧热，下虾肉、猪肉走油，捞出控油。切好的冬瓜块入锅，炸至金黄色捞起。炒锅重上火，放油烧

热，入冬瓜块，加少量鲜汤煮一会儿，把冬瓜铲盘中。炒锅再上火，放油烧热，下蒜蓉爆香，再放虾肉、猪肉、草菇，淋鲜汤，盐、味精、胡椒粉调味，烧沸后勾芡淋油，倒在盘中冬瓜块上可食。功能清热除烦，滋阴壮阳。

• 慢性前列腺炎，尿道炎，轻度肥胖，肾炎水肿，高血压：冬瓜 750 克去皮、瓤，切大块，蒸熟，取出冷透，碾烂成蓉。冰糖 25 克入汤碗，加开水溶化，入冬瓜蓉，滴入香草香精 3 滴，冷后入冰箱冻 1 小时食。功能利水消痰，清热解毒。

• 慢性胃炎，吸收不良综合征，糖尿病，单纯性肥胖，疰夏：发好的干贝 100 克，冬瓜 400 克，水发冬菇 50 克，火腿 30 克，青豆 10 克，鲜汤、精盐、味精、黄酒、鸡油、葱油、湿淀粉各适量。冬瓜去皮、瓤，削成直径 2 厘米的小球，共 24 个，放清水内煮透，冷水过凉沥水。冬菇去蒂切两半。火腿切象眼片。炒锅入鲜汤、干贝、冬瓜球、冬菇、火腿、青豆、盐、酒，烧开后撇沫，煨一会，用湿淀粉勾芡，加味精，淋葱油搅匀，盛盘内，再淋鸡油。功能清热解暑，补中益气。

• 慢性胃炎，高血压，高血脂，性功能减退等：冬瓜 400 克，鲜蘑菇 200 克，水发海米 50 克，鲜汤、植物油、精盐、味精、黄酒、葱姜汁、湿淀粉、麻油各适量。冬瓜去皮，切 3 厘米见方的块，再修削成球。鲜蘑菇去蒂，大的用手撕成长条，小的保持整形。炒锅上火，放油烧至六成热，入冬瓜球炸至断生，捞出控油。锅内留少许油，烧至五成热，烹酒，入葱姜汁、鲜汤、盐、味精、鲜蘑菇、瓜球、海米烧沸，撇沫，至原料入味，用湿淀粉勾稀芡，淋麻油搅匀。功能滋阴润燥，补脾益肾。

• 慢性胃炎，营养不良性水肿，更年期综合征：带皮猪肉 200 克，冬瓜 1500 克，生姜、花椒、葱、蒜泥、酱油、麻油、味精、精盐、豆瓣酱各适量。猪肉切薄片。冬瓜去皮、瓤，切 5 厘米×2.5 厘米×0.6 厘米的片，同入冷水锅，小火煨至绵软，加味精，淋麻油蘸食。功能滋阴清热，祛湿除烦。

• 慢性胃炎，营养不良性水肿，肥胖：冬瓜 500 克，鲜蘑菇 100 克，豆油、精盐、味精、香菜段、湿淀粉各适量。冬瓜去皮、切块，入烧热油锅煸炒，再入蘑菇、盐、油和清水（或汤料），煮至冬瓜熟烂，加味精，湿淀粉勾芡，撒上香菜段。功能补气益胃，健脾利湿，减肥美容。

• 慢性胃炎，慢性前列腺炎，单纯性肥胖，性功能减退：冬瓜 500 克，芝麻酱 25 克，香菜 50 克，葱花、麻油、花椒、精盐、味精各适量。冬瓜刮皮去瓤后切块；香菜切段；芝麻酱加麻油调稀。锅入清水、冬瓜块、花椒、盐同煮熟。汤汁渐少时，稀芝麻酱淋锅内烧浓，加味精后装盘，撒葱花、香菜。炒锅入剩余麻油，热后淋香菜、葱花上。功能利尿解毒，止渴除烦。

• 糖尿病，单纯性肥胖，高血脂：（1）冬瓜 500 克，瘦猪肉 50 克，香菇 15 克，黑木耳 10 克，植物油、葱、生姜、蒜、精盐、味精、胡椒粉、湿淀粉、麻油、黄酒、鲜汤各适量。冬瓜，刮去外皮，掏净瓜瓤，沥干，切 2 厘米厚长条块，入开水锅煮 5 分钟，捞出沥水。葱切段。瘦肉、香菇、黑木耳分别切丝。炒锅上火，倒油烧热后入冬瓜条，炸至金黄色捞出。锅留底油，油热后下生姜片、蒜片，爆香，再下瘦肉、香菇、黑木耳，翻炒一下，入黄酒、鲜汤、精盐、味精、葱段，湿淀粉勾芡，撒胡椒粉，淋麻油。功能益气消渴，嫩肤减肥。（2）冬瓜 1000 克，薏苡仁、香菇各 30 克，清汤、植物油、葱花、姜末、精盐、湿淀粉、味精各适量。冬瓜去皮，切大块，去瓤、子后，整块入沸水锅略焯，捞起沥水分。薏苡仁入锅，加水煮熟，盛碗中。冬瓜块入蒸盆，加薏苡仁，淋清汤，蒸 30 分钟取出。香菇用温水浸发，洗后切两半，入油锅大火爆炒，加葱、姜、盐、清水、淀粉、味精勾芡，淋冬瓜脯上。功能清热解暑，利水消肿，降血糖。

• 糖尿病，肥胖，慢性胃炎，习惯性便秘：冬瓜 500 克，水发玉兰片、水发黑木耳各 100 克，黄花菜 50 克，葱花、生姜丝、植物油、味精、胡椒粉、黄酒、花椒、大茴香、麻油、湿淀粉、精