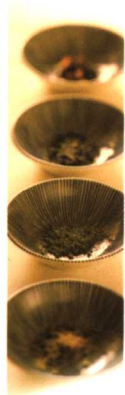


TIPS

健康生活一本通丛书

食物药用 一本通



黄中英◎编

茄子祛风，苹果消食，莴笋通乳，山药健脾，

蜂蜜润燥，核桃润肺，鹌蛋益智，菜花防癌。

海天出版社



食物药用 一本通

黄中英 © 编

海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物药用一本通 / 黄中英编. —深圳: 海天出版社,
2005.6
ISBN 7-80697-480-6

I. 食… II. 黄… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 032466 号



海天出版社出版发行
(深圳市彩田南路海天大厦 518033)
<http://www.htph.com.cn>

责任编辑: 陈 丹 E-mail: cd@htph.com.cn
美术编辑: 李 萌 责任技编: 王 颖

深圳市海天龙广告有限公司制作输出 Tel: 83461000
深圳市希望印务有限公司印刷 海天出版社经销
2005 年 6 月第 1 版 2005 年 10 月第 2 次印刷
开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 19.375
字数: 272 千 印数: 6001—9000 册
定价: 20.00 元

海天版图书版权所有, 侵权必究。
海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

TIPS

▶ **健康生活一本通丛书**

茄子祛风，苹果消食，莴笋通乳，山药健脾，
蜂蜜润燥，核桃润肺，禽蛋益智，菜花防癌。

目 录

蔬菜类

1. 韭 菜\2
2. 芹 菜\4
3. 菠 菜\6
4. 白 菜\8
5. 芥 菜\10
6. 苋 菜\12
7. 包 菜\13
8. 茼蒿菜\14
9. 花 菜\15
10. 金花菜\16
11. 空心菜\17
12. 芥 菜\19
13. 油 菜\20
14. 萝 卜\22
15. 胡萝卜\24
16. 茭 白\26
17. 茼 蒿\28
18. 茄 子\29
19. 丝 瓜\31
20. 黄 瓜\34
21. 冬 瓜\36
22. 南 瓜\37



23. 苦 瓜\39
24. 西红柿\41
25. 马铃薯\43
26. 红 薯\44
27. 地 瓜\46
28. 山 药\47
29. 芋 艿\50
30. 葫 芦\51
31. 洋葱、大葱\52
32. 大 蒜\54
33. 香 葱\58
34. 生 姜\60
35. 香 菜\65
36. 蘑菇、香菇\66
37. 大头菜\68
38. 马 兰\69
39. 竹 笋\71
40. 辣 椒\73
41. 金针菜\75
42. 香 椿\77
43. 枸 杞\78

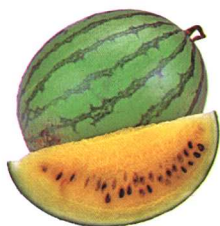
粮食类

- 1.大 麦\82
- 2.小 麦\83
- 3.小 米\85
- 4.芥 麦\86
- 5.糯 米\87
- 6.高 粱\90
- 7.玉 米\91
- 8.薏 米\93
- 9.芡 实\95



豆 类

- 1.黄豆、黄豆芽、豆油\98
- 2.豆 腐\100
- 3.豆 浆\102
- 4.豆 豉\103
- 5.绿 豆\105
- 6.赤 豆\108
- 7.黑 豆\110
- 8.豌 豆\113
- 9.蚕 豆\114
- 10.扁 豆\115
- 11.四季豆\117



水果类

- 1.苹 果\120
- 2.梨\121
- 3.香 蕉\123
- 4.葡 萄\124
- 5.柿 子\126
- 6.西 瓜\129
- 7.甜 瓜\130
- 8.橘\132
- 9.金 橘\134
- 10.枇 杷\135
- 11.桃\137
- 12.山 楂\139
- 13.橄 榄\142
- 14.甘 蔗\143
- 15.石 榴\144
- 16.杨 梅\146
- 17.荔 枝\148
- 18.樱 桃\149
- 19.桑 椹\151
- 20.草 莓\153
- 21.槟 榔\154
- 22.马 蹄\156
- 23.猕猴桃\158
- 24.柚 子\159

坚果类

1. 莲 子\162
2. 芝 麻\164
3. 核 桃\166
4. 枣\170
5. 龙 眼\173
6. 板 栗\175
7. 白 果\176
8. 花 生\178
9. 向日葵\181
10. 无花果\183



水产类

1. 鲤 鱼\186
2. 鲫 鱼\188
3. 黑 鱼\190
4. 黄 鱼\191
5. 青 鱼\192
6. 带 鱼\194
7. 墨 鱼\195
8. 黄 鳊\197
9. 泥 鳅\199
10. 鳊 鱼\200
11. 甲 鱼\202
12. 龟\203



13. 蛇\205
14. 蛙\206
15. 虾\208
16. 蟹\209
17. 蚌\211
18. 螺蛳、田螺\212
19. 蛤 蜊\214
20. 海 带\215
21. 海 参\217
22. 紫 菜\218
23. 海 蜇\220
24. 菱 角\221
25. 莲、藕\222

肉禽类

1. 牛\226
2. 牛 奶\228
3. 羊\230
4. 猪 肉\233
5. 猪 脑\234
6. 猪 心\235
7. 猪 肺\236
8. 猪 肚\237
9. 猪 肝\239

- 10.猪 胆\240
- 11.猪 肾\241
- 12.猪 蹄\243
- 13.狗\244
- 14.兔\245
- 15.鸡 肉\246
- 16.鸡 蛋\248
- 17.鸡内金\251
- 18.鸡 肝\253
- 19.鸭\254
- 20.鹅\256
- 21.鸽\257
- 22.鹌 鹑\259
- 23.麻 雀\260
- 24.燕 窝\261



- 3.银 耳\267
- 4.百 合\269
- 5.蜂 蜜\271
- 6.菊 花\274
- 7.桂 花\276
- 8.茶 叶\277
- 9.烟 叶\280
- 10.食 盐\281
- 11.白 糖\282
- 12.冰 糖\284
- 13.红 糖\285
- 14.麦芽糖\287
- 15.胡 椒\288
- 16.花 椒\290
- 17.大茴香\292
- 18.小茴香\293
- 19.酒、酒酿\294
- 20.醋\296

其他类

- 1.灵 芝\264
- 2.黑木耳\265

食物药用
一・本・通

Master Key For
Food Medicine

 蔬菜类
Vegetable



韭 菜

特 性

韭菜，又名起阳草、长生韭、扁菜，一年四季都能生长。韭菜味甘、辛、性温。

营养成分

每百克韭菜中含有蛋白质 2.1 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 3.2 克，还含有丰富的胡萝卜素与维生素 C，在蔬菜中处于领先地位；此外还有钙、磷、铁等矿物质。

药用价值

健胃、提神、温暖。▲它的叶和根有兴奋、散瘀、活血、止血、止泻、补中、助肝、通络等功效，适用于盗汗、遗尿、尿频、阳痿、遗精、噎呃、反胃、肠炎、下痢、腹痛、妇女月经病，以及跌打损伤、吐血、鼻衄等症。

特别提示

▲韭菜宜常食，但由于其不易消化，故一次不应吃得太多。▲胃虚有热，下部有火和消化不良者，皆不宜食用。

民间便方

鼻出血：韭菜 250 克，洗净晾干后捣烂，加入白糖适量冷服，或拌入米醋 50 毫升，隔水蒸熟后温服。

牛皮癣：取生韭菜、生大蒜各 100 克。捣烂成泥状，烘热后用力



擦皮肤患处，一日两次，皮损部位可渐缩小。

荨麻疹：韭菜 3 两，剪断，加入酒和水适量，煎汤内服。

★韭菜 30 ~ 50 克，捣烂绞汁，加入适量红糖温服。

跌打损伤，瘀血肿痛或外伤出血不止：韭菜叶或根，洗净捣烂，敷于伤处。★能消瘀止痛、止血。

跌打骨折：韭菜 15 克，葱白、生姜各 9 克，白胡椒 10 粒，红糖 30 克，黄栀子 5 枚，面粉 60 克。共捣烂摊成饼状，敷伤处包扎之。

肩痛：韭菜、白凤仙花根、臭梧桐、生姜、大蒜头各 500 克。同捣汁，以文火收膏，摊贴患处。

扭伤腰痛：生韭菜叶或韭菜根 30 克，切细，黄酒 90 克。煮沸后，乘热饮服，每日 1 ~ 2 剂。

支气管炎：韭菜根 50 克，大枣 100 克。加水煎煮，食枣饮汤。

虚寒性哮喘：韭菜 100 克，鸡蛋 2 个去壳拌匀，炒作菜，佐餐。

肺结核，阴虚盗汗：韭菜（韭黄更好）加蛤蜊肉，煮菜，常食。

胃、十二指肠溃疡：韭菜 250 克，生姜 25 克，捣烂绞汁，加入牛奶 250 克煮沸，趁热顿服。

胃寒症：新鲜韭菜 30 ~ 60 克与粳米 100 克加水煮粥食用。

腹中冷痛：韭菜根 60 克，捣烂绞汁，空腹口服。

慢性便秘：韭菜根、叶洗净，捣烂绞汁一杯，加入适量黄酒，开水冲服，每日一次。

肾虚，腰膝无力：韭菜 39 克，枸杞子 20 克，女贞子 30 克，五加皮 15 克。水煎分两次服，每日一剂，连服 3 ~ 5 天。

阳虚易汗：韭菜根 60 克，加水煎服。

痔疮脱肛：韭菜根 50 克，洗净煎水，趁热熏洗肛门，每日两次。

尿频：韭菜 150 克，核桃仁 60 克，用适量麻油炒熟后，加放少许食盐调味，佐餐。

小儿遗尿：韭菜籽 10 克，研细末，面粉 100 克，加糖和水适量，烙成饼，两次吃完。连服 3 ~ 5 日。

遗精：韭菜 100 克，洗净切碎，与鸡蛋 2 只（去壳搅匀），炒熟，佐膳。



缩阳（男性生殖器缩入）：鲜韭菜适量，切碎，捣汁1杯，加入白酒（60度）100克蒸热，顿服。

阳痿：韭菜籽100克，大米150克，加水1000毫升，文火熬成粥。早中晚分服，半个月为一疗程。

妇女小腹冷痛：淡菜用黄酒浸泡，与韭菜适量同煮食之。每日一次，疗程不限，有补肾助阳之功。

功能性子宫出血，血中夹瘀血块：韭菜根150～200克，捣烂取汁，热开水冲服。

子宫脱垂：韭菜250克，水500毫升，煎汤熏洗外阴部。

乳房肿痛、发炎：将榧子仁捣碎、研细，以米醋调成稀糊状；韭菜叶捣烂为泥掺入调匀，敷于患处，包扎固定，每日更换一次。

痛经：新鲜韭菜30～60克，洗净切细。先煮粳米100克为粥，待粥沸后加入韭菜及精盐少许，再煮片刻后服用。★对因肾阳不足而引起的痛经有一定的疗效。

孕妇恶心呕吐，不思饮食：将韭菜200克，鲜姜200克洗净捣烂取汁，加入白糖调匀，饮汁。



芹 菜

特 性

芹菜，即蕪菜，有水芹、旱芹两种，功能相似。旱芹香气较浓，又名“香芹”，亦称“药芹”。芹菜味甘，性凉，无毒。

营养成分

蛋白质，脂肪，碳水化合物，纤维素，矿物质等。▲维生素B、P的含量较多，矿物质元素钙、磷、铁的含量更是高于一般绿色蔬菜。





药用价值

甘凉清胃，涤热祛风，利口齿、咽喉、明目和养精益气，补血健脾，止咳利尿，降压镇静，是治疗高血压及其相关疾病的有效药物，对糖尿病、贫血、小儿佝偻症、血管硬化和月经不调、白带过多等也有一定的辅助疗效。



特别提示

▲芹菜药用以旱芹为佳。▲常吃芹菜，有助清热解毒，祛病强身。多吃芹菜对增进食欲，帮助消化大有好处。▲芹菜性凉，脾虚胃弱、大便溏泻者不宜多食。



民间便方

解酒醉：将芹菜洗净，挤汁服下。

小儿百日咳：芹菜洗净，捣烂取汁，调入适量蜂蜜饮服。

咳嗽，气管炎：芹菜根90克，橘皮9克，饴糖30克。加水煎服。

便秘：芹菜100克，粳米100克。先将粳米加水煮粥，待粥快熟时加入芹菜，再煮片刻，即可食用。

早期高血压、血管硬化，神经衰弱：芹菜500克，水煎取汁，加入红茶适量及糖，每日一剂，代茶饮。

高血脂症、脂肪肝、预防动脉硬化：鲜旱芹菜10莖，大枣10枚。水煎分两次服，连服15天为一疗程。

失眠：用芹菜根100克切片，加水5杯，煎出药液2杯。晚上睡前服下，立即入睡之。

糖尿病：鲜芹菜500克，加入冷开水榨汁，一日两次，连续服用。

乳糜尿：旱芹下半部分青茎及全根，每次10根，加水500毫升，大火煎至200毫升。空腹服用，每日两次。

尿频：用芹菜800～1000克，加少量植物油和盐，炒熟后分两次食用。2～3天后便可见效。★对妇女虚寒性尿频有较好的疗效。

慢性肾盂肾炎：鲜芹菜2500克绞汁，煮沸后每次服60毫升。每



口服 3 次，连服 10 天。★若兼高血压可常服。

妇女月经赶前，经血色深、量多：干芹菜 50 克，黄花菜 25 克。加水煎服。

孕妇反胃：鲜芹菜根 10 克，甘草 15 克，加水煎汤，水沸后打入鸡蛋冲服。

菠 菜

特 性

菠菜，又称波斯菜、红菜、原名菠薐菜。味甘，性冷、滑、无毒。

营养成分

丰富的叶绿素，草酸，维生素 B、C、D、K、P 和胡萝卜素，蛋白质和铁质。▲500 克菠菜约含胡萝卜素 14.8 克，相当于白菜的 13 倍，含维生素 C 155 ~ 174 毫克，比萝卜高一倍，比西红柿高出两倍多，含蛋白质 12.5 克，相当于 2 个鸡蛋的含量。

药用价值

▲菠菜及其籽和根均可入药，有利五脏，活血脉，通胃肠，调中气，止烦渴，解酒毒和润肠的功效。对贫血、高血压、慢性便秘、痔疮、软骨和牙出血等病有一定的疗效。并能促进胰腺分泌，有助消化的作用。▲菠菜根有养血、止血、敛阴，润燥的功能，对高血压、糖尿病和夜盲症等有一定的治疗作用。

特别提示

▲肠胃虚寒、腹泻的人应少食之。▲菠菜不宜与豆腐同时食用，





因为它含有草酸，容易与豆腐中的钙镁起化合作用，形成草酸钙，对人体不利。

民间便方

风火赤眼：菠菜籽、野菊花（或菊花脑）适量，加水煎服。

夜盲症：菠菜200克，羊肝半个。加水煮后吃肝喝汤，每日一次。

食欲不振：菠菜洗净切碎，放入沸米粥内烫熟吃。

老年性便秘：菠菜根切碎，每次加蜂蜜20克，加水共煎，熟后连吃带喝，连用两周，即可痊愈。

胃下垂：菠菜200克，洗净切段，鸡肝1只，切薄片，鸡肫1只，去内皮，用盐擦后洗净切片，备用。锅内放清水一大碗，加细盐、猪油适量，用中火烧沸后，倒入鸡肫、肝片，煮5分钟，再倒入菠菜段，再煮3分钟，佐餐食用。

神经性头痛：菠菜250克，洗净后捣烂取汁。将汁煮开后服下，每日3次。

高血压、便秘、头痛、面红、目眩：鲜菠菜置沸水中烫3分钟，以麻油拌食，一日两次。

糖尿病：菠菜根100克，天花粉20克，银耳10克。将菠菜根洗净切碎，与天花粉、银耳加水适量，煮烂，每日一剂，两次分服。

缺铁性贫血：鲜菠菜100克，鲜猪肝100克。加水煮汤，肝、菜、汤全吃下，每日或隔日一次，连吃半个月以上。

肛裂：菠菜250克，煮熟，芝麻酱30克，加适量酱油、盐、姜末和味精，拌匀，凉吃。

白 菜

特 性

白菜，又称大白菜、黄芽菜。以菜身干洁、菜心结实、菜叶软、形状圆整、菜头包紧为上品。四时常见，冬春尤胜，被誉为“百菜之王”。白菜味甘、微寒，无毒。

营养成分

丰富的维生素C，钙、磷、锌、钼、铁、硒，胡萝卜素、维生素B族，蛋白质，脂肪，碳水化合物，粗纤维。▲所含微量元素锌高于肉和蛋类。

8

药用价值

养胃生津，除烦解渴，利尿通便，清热解毒，为清凉降泻兼补益良品。▲锌有促进幼儿的生长发育、促进男子精子活力、促进外伤愈合等作用。▲钼和硒具有一定的防癌和抗癌作用。▲大白菜中所含丰富的粗纤维，能促进胃肠蠕动。多食大白菜既能防治便秘，又能预防痔疮和结肠癌。▲在白菜汁中含有一种维生素U，可以治胃溃疡。

民间便方

醒酒：将白菜心和萝卜洗净，切成细丝，加醋、糖拌食。

丹毒：新鲜白菜帮、绿豆芽、马齿苋各适量。洗净捣烂，外敷患
每日两次。

冻疮：白菜、茄根等量，加水煎浓汤，趁热洗患处，每日早晚各
1次。



小儿麻疹，水痘初发，发不透：白菜根、香菜根、葱根、萝卜根一起加水煎煮成汤，适量服2～3次，第二天就会发透。

小儿腮腺炎：绿豆100克加水煮烂，放入白菜心3个再煮20分钟。一日分两次食用，连食4～5天。

慢性咳嗽，咽干痰少，食纳欠佳，习惯性便秘，痔疮出血：大白菜250克，水发木耳150克，豆油50克，淀粉少许，盐、酱油、味精、葱花各适量。将木耳择洗干净，选大白菜的中帮或菜心，切成小片。锅内放油烧热，下葱花炆锅，随即下白菜片煸炒，再放入木耳，加调料炒拌均匀，勾芡，出锅装盆食用。

百日咳：大白菜根2只，冰糖30克。加水煎服，每日3次。

肺虚咳嗽：将猪肺1只洗净切片、蒸熟。每次用猪肺片200克，白菜200克煲汤。一日服一次。

秋冬肺燥咳嗽：白菜干100克，豆腐皮50克，红枣10枚。加水适量炖汤，用油盐调味后，佐膳。

风寒感冒：干白菜根1个，红糖50克，姜3片，加水共煎汤，日服3次。

风热感冒：白菜头1个，洗净切片，与绿豆芽30克加水煎汤饮服。

防治胃癌：白菜捣烂取汁，每次饮半茶杯。

胃及十二指肠溃疡：小白菜2棵捣烂绞汁，加入白糖调匀，每日饮服一小杯。

便秘：将白菜根洗净切碎（每次500克），放入沸米粥内煮熟，加油盐调味后食用。

传染性肝炎：白菜干45克，黄豆60克，茵陈30克，郁金9克，山栀、柴胡、通草各6克。加水共煎服，每日一次。

眩晕：白菜30克，洗净切成细末。每日早晨起床后即用水冲服。

肾炎水肿：鲜白菜根100克，晒干的西瓜皮50克。加水煎服，每日3次。

小便淋涩不通：老白菜帮8个，蒜瓣子半挂，葱须8个，花椒50克，盐15克。共煮水一盆，趁热熏洗睾丸，使之汗出，小便自通而愈。

