

目 录

蔬 菜 篇

一、根菜类 1

(一)萝卜 1

(二)胡萝卜 5

二、绿叶类 8

(一)芹菜 8

(二)菠菜 9

(三)蕹菜 10

(四)芥菜 12

(五)茺荬 13

(六)莴苣 14

(七)茼蒿 15

三、葱蒜类 17

(一)大葱 17

(二)大蒜 20

(三)韭菜 24

四、茄果类 28

(一)番茄 28

(二)茄子 29

(三)辣椒 31

五、瓜类 34

(一)黄瓜 34

(二)冬瓜 35

(三)南瓜 38

(四)丝瓜 40

(五)西瓜 44

六、薯芋类 47

(一)马铃薯 47

(二)生姜 48

(三)山药 55

七、水生蔬菜 59

(一)莲藕 59

(二)茭白 64

(三)荸荠 65

(四)慈菇 67

八、多年生蔬菜 69

(一)黄花菜 69

(二)百合 71

九、其他蔬菜 73

(一)木耳 73

(二)蘑菇 75

(三)大豆 76

(四)白菜 77

果 品 篇

一、仁果类	80
(一)梨	80
(二)苹果	84
(三)山楂	86
(四)枇杷	90
二、核果类	93
(一)桃子	93
(二)杏	96
(三)李	98
(四)梅	99
(五)枣	101
(六)橄榄	108
(七)櫻桃	111
三、浆果类	112
(一)葡萄	112
(二)猕猴桃	114
(三)香蕉	115
四、坚果类	118
(一)核桃	118
(二)板栗	122
五、杂果类及其他	124
(一)柿子	124
(二)石榴	128
(三)桂圆	130
(四)白果	134

(五)杨梅	137
(六)菠萝	139
(七)荔枝	140
(八)番石榴	142

六、柑桔类	144
-------	-----

生活小常识

现代食品的五大讲究	150
十种最佳食品	150
食品·健康·容貌	150
怎样防止粮食生虫	151
淘米水的用处	151
饭烧焦了怎么办	152
怎样煮挂面	152
冷水蒸馒头好	152
玉米——热门保健食品	153
凉水洗脸对眼睛有益	153
开水久煮有害处	153
吃动物油好,还是吃植物油好	154
塑料桶不要长期存放粮食	154
盐的妙用	154
芝麻酱	155
动物胆的药用价值	156
煮猪骨头时要放点醋	156

营养丰富的兔肉·····	156	杞圆膏·····	167
鸡汤不放盐鲜味不浓·····	157	壮阳方·····	168
鸡屁股吃不得·····	157	几种对男性功能有益的食品 ·····	169
鸭肉能治病·····	157	阳痿治验·····	170
鱼何时烹吃最好·····	158	男上阳强不倒·····	170
老人食补：泥鳅汤·····	158	筋疝·····	171
死的元鱼、鳊鱼、河蟹不能买 ·····	159	治遗精遗尿·····	171
醋蛋的制作·····	159	肾虚遗精·····	171
绿豆·····	159	美容方·····	172
快速煮绿豆汤·····	160	姑娘的健美贵在饮食·····	173
熬绿豆汤不宜放碱·····	160	荷叶汤可以减肥·····	174
花生米炖吃最有益·····	160	雀斑·····	174
哪些人不宜吃花生·····	160	腋臭(狐臭、汗臭症)·····	175
豆制品营养价值高·····	161	鼻上生黑粉刺·····	175
吃豆腐的好处·····	161	青年面颊黄褐斑·····	175
菠菜与豆腐·····	161	妇幼方·····	177
吃水果的科学·····	162	怎样生一个健美聪明的孩子 ·····	178
水果皮的药用·····	162		

海内外中医 秘方良方验方

长寿方·····	165	妊娠呕吐方·····	179
仙茅丸·····	166	子宫颈糜烂·····	180
天门冬膏·····	166	小儿吐逆·····	180
猪肾粥方·····	166	小儿鼻流浊涕不止·····	180
芝麻白糖糊·····	167	更年期综合症·····	180
		性病方·····	182
		梅毒·····	183
		淋病·····	185

治血淋方·····	186	性交后腹痛·····	204
羔淋·····	186	疲劳后性交得病·····	205
小便淋沥痛不可忍·····	187	男女滋阴、补血强精·····	205
小便淋漓·····	187	男性不育症治验·····	205
居家方·····	188	免疫性不育症治疗方·····	208
肺燥咳嗽·····	189	女子不育治疗·····	209
老人咳嗽有痰年久不愈·····	189	不育症食疗·····	211
肺炎·····	189	男子腰酸精冷不育·····	213
甲型肝炎·····	190	正伤方·····	214
胃痛·····	190	跌打药酒方·····	215
头痛·····	191	腹部内伤·····	215
偏头痛·····	191	神效祖传接骨丹·····	216
糖尿病·····	192	骨科十一方·····	217
牙痛·····	194	水火烫伤·····	220
齿缝出血·····	195	百效散治烫伤·····	224
鼻出血·····	195	风痹·····	225
湿疹·····	196	痹症(双手麻木)·····	227
落枕·····	198	面神经麻痹·····	227
骨质增生·····	198	中风昏倒·····	228
痔疮出血·····	199	半身不遂·····	228
东洋方·····	199	腿转筋·····	228
桂苓丸·····	200	鱼刺骨刺入肉·····	228
正心汤·····	201	除毒方·····	230
港澳台名医良方·····	202	霍乱呕急救·····	231
男子壮阳生精方·····	203	治各种食物中毒方·····	231
女子不孕症·····	203	治食蟹中毒方·····	232
		毒蛇咬伤·····	233

治宜清热解毒为主·····	233	地黄年轻酒·····	241
壁虎咬伤·····	234	补益酒·····	242
治蜂螫方·····	234	羊肾酒·····	242
食道癌·····	234	地黄首乌酒·····	243
宫颈癌·····	235	阿胶酒·····	243
子宫肌瘤·····	236	华陀黄精酒·····	243
喝茶可预防胃癌·····	236	首乌酒·····	244
癌症患者的饮食疗法·····	237	枸杞酒·····	244
药酒方·····	240	人参枸杞酒·····	244
虎骨杜仲酒·····	241	几种中药的加工炮制方法 ···	
苁蓉强壮酒·····	241	·····	245

蔬 菜 篇

一、根 菜 类

(一) 萝卜

萝卜又名莱菔、芦菔，为十字花科萝卜属的一、二年生草本植物。根为肉质根。因人工培育形成各种形状，如圆锥形、圆球形、长圆锥形、扁圆形等。肥厚多肉，有白、绿、红、紫等色。可作水果、蔬菜食用，也可加工腌制、酱制或泡菜食用。

【营养与药用】

萝卜的营养比较丰富，含有大量的糖类和多种维生素、脂肪、钙、磷、铁等矿物质。萝卜肉质根含有芥子油和淀粉酶，有促进新陈代谢，促进食欲，帮助消化的作用。吃了油腻食物后，可以吃些生萝卜帮助消化。

中医认为，萝卜味辛甘、性凉，有消食、顺气、醒酒、化痰、治喘、解毒、散瘀、利尿、止渴和补虚等功效。适用

于消化不良，胃脘胀满，咳嗽痰多，胸闷气喘，伤风感冒等症。《本草纲目》记载，萝卜生吃可以止渴消胀气，熟食可以化痰助消化。萝卜种子又称“莱菔子”，能消食、化痰，适用于体质较强的病人，体弱痰多者要慎用。俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，此话虽有些夸张，但说明萝卜在防治疾病中具有一定的作用。

【食疗与食补】

1. 小儿伤风咳嗽：萝卜汁 15 毫升，饴糖 9 克，加生姜汁三滴混匀，炖温服用；或白萝卜 5 片，生姜 3 片，大枣 3 枚，水煎去渣，加蜂蜜 30 克煮沸，徐徐饮完。

2. 感冒：白萝卜 250 克，洗净切片加水 300 毫升，文火煎成 200 毫升，加适量白糖调味，趁热先饮 100 毫升，半小时后再饮 100 毫升。

3. 咳嗽痰多：取霜降以后的白萝卜，洗净捣碎挤汁，炖后加适量蜂蜜温服。每次 60 毫升，每日 2 次；或白萝卜、生姜、梨各适量，均匀切片后水煎代茶饮。

4. 麻疹咳嗽：白萝卜子 60 克，研细末装入瓶中，每次 6 克，米汤送服，每日 3 次（婴儿酌减）；或白萝卜适量水煎，加饴糖服用。

5. 哮喘：白萝卜汁 200 毫升，加蜂蜜 30 毫升同煎服。

6. 慢性支气管炎：白萝卜 250 克，冰糖 60 克，适量蜂蜜，加水 250 毫升煎成 100—150 毫升，吃萝卜饮汤。每日早晚各一次。

7. 扁桃体炎：白萝卜汁 30 毫升，甘蔗汁 15 毫升，加适量白糖水冲服，每日 3 次。

8. **声哑失声**:白萝卜1只,加皂角3克,水煎后吃萝卜喝汤。

9. **百日咳**:白萝卜500克切片,加冰糖60克水煎服,每日3次,连用数日。或白萝卜125克,橄榄6克洗净,切碎水煎,每日2次,连服数日;或鲜白萝卜适量捣汁,加适量麦芽糖,蒸熟后饮用。

10. **猩红热**:白萝卜125克切片,加青果6克捣碎后水煎服用。

11. **胃痛**:白萝卜汁100毫升,加入少量姜汁温服,餐后饮。

12. **恶心呕吐**:白萝卜1只捣碎挤汁,加红糖少许开水冲服;或白萝卜1只切片后,用蜂蜜煎服,随意嚼食。

13. **痢疾**:白萝卜250克挤汁,加白糖30克开水冲服,每日2次。或萝卜汁60毫升,加浓茶1杯,鲜蜂蜜30毫升和匀蒸热,一次服用。

14. **习惯性便秘**:白萝卜子炒后研末,每次服9克,每日2—3次。

15. **吐血**:白萝卜汁、藕汁各30毫升,调匀服下,每日2次,连续服用。

16. **高血压头晕**:萝卜汁15毫升口服,每日2次,连服一周即有疗效。

17. **偏头痛**:鲜白萝卜1只,捣烂挤汁,加少量冰片,滴鼻(左痛滴右,右痛滴左)。

18. **矽肺**:每日大量吃鲜萝卜和鲜荸荠,3个月后黑色痰可减少,咳嗽逐渐减轻,连续服半年到一年,症状可逐渐消失。

19. **上呼吸道感染**:萝卜500—1000克,橄榄250

克，煎水代茶频饮。此方对急性咽喉炎、流行性感胃、感冒、扁桃体炎、支气管炎、肝气郁滞两胁作痛、饮食积滞都有一定疗效。

20. 急、慢性支气管炎、肺结核：大萝卜 1 只（约 400—500 克），蜂蜜 60 克，将萝卜洗净削去外皮，挖心，装入蜂蜜。隔水蒸熟服。此法有润肺、止咳、化痰之功效。

21. 糖尿病：去皮鲜萝卜 250—300 克，干鲍鱼 20—25 克，加适量水炖服，隔日一次，6—7 次为一疗程。此法有滋阴清热、宽中止渴的功效，常用作糖尿病的辅助治疗。

22. 支气管炎、风热咳嗽、咽喉炎：新鲜萝卜洗净捣烂，榨汁 500 毫升左右，加入麦芽糖 30—50 克，隔水炖熟热饮。此法有清热化痰、止咳、润燥的功效。

23. 食积：新鲜萝卜 250 克，洗净切成薄片，酸梅（梅子腌制而成）2 枚，加清水 1500 毫升煎到 600—700 毫升，用食盐少许调味，去渣饮用；或新鲜萝卜叶 300 克，洗净切断，用油盐调味炒熟食用。此法有宽中行气、化积消痰、下气生津的功效。常用以治疗饮食积滞或进食过饱而引起的胸闷、烧心、腹胀、胁痛、烦躁、呕逆等症。

24. 食欲不振、食后腹胀、咳嗽多痰：白萝卜 250 克洗净切成细丝，用菜油煸炒到五成熟。另取瘦猪肉 100 克（或叉烧肉适量）剁细，与萝卜丝调成馅子。面粉 250 克和成若干面团，放入萝卜馅，制成小饼，油锅中烙熟即成。此法有健胃、理气、消食、化痰的作用。

25. 甲状腺肿大、淋巴结核：白萝卜 250 克洗净切丝，紫菜 15 克剪碎，陈桔皮 2 小片，加适量水煎煮半小时。可用适量食盐调味，吃萝卜、紫菜，喝汤，每日 2 次。

26. 肺结核低热、虚劳、久咳不止：白萝卜 1000 克，生姜 250 克，鸭梨（去核）1000 克，洗净切碎，分别以洁净的纱布绞榨取汁。将梨汁、萝卜汁放入锅中，先以大火煮沸，后以文火煎熬浓缩如膏状时，加入生姜汁、炼乳、蜂蜜各 250 克搅匀，继续加热至沸停火，待冷装瓶备用。每次 1 汤匙，以沸水冲化，或加黄油少许冲饮，每日 2 次。

27. 食欲不振、腹胀、反胃呕吐：鲜白萝卜 500 克，洗净切成丁，放入水中煮沸捞出，将水空干，晾晒半日，再置锅中，加蜂蜜 150 克，以文火煮沸调匀即可，冷却后装瓶备用。此法有宽中消食，理气化痰之功效。饭后饮用较好。

28. 小儿食积、疳积：白萝卜适量，与大米同煮粥食用。也可用煮萝卜的汁与大米煮粥，加适量红糖调服。此法有开胸、顺气、健胃之功效。

29. 慢性喉炎：碎萝卜洗净，捣烂取汁 400 克，与生姜汁 500 克拌匀，加白糖 50 克，水煎后频频服用。此法对治疗慢性喉炎有一定的辅助作用。

30. 糖尿病：萝卜 5 只煮熟后绞榨取汁，加粳米 150 克煮粥食。此法对治疗糖尿病有一定辅助疗效。

胡萝卜为一、二年生草本，根菜类蔬菜。肉质根肥大，分长根种和短根种。长根种为长棒形、圆筒形或圆锥形，短根种为球形或椭圆形。表皮红色或黄色。肉色橙红、红或红褐。既可生吃，甜脆可口，也可熟食，味道鲜美，是一种营养丰富的蔬菜，并可代粮和作饲料。

【营养与药用】

胡萝卜的含糖量高于一般蔬菜，有一种芳香甜味，同时还含有丰富的胡萝卜素。胡萝卜素被人体吸收后能转变成维生素 A，可维护眼睛和皮肤的健康。胡萝卜中的胡萝卜素，在高温下不易破坏，但加醋太多却极易被破坏，故食时以不加或少加醋为好。胡萝卜还含有维生素 C、蛋白质、脂肪和一些矿物质。营养丰富，易被人体吸收利用。

胡萝卜性微温、味苦辛，有下气补中、利胸膈、调肠胃、安五脏之功效。可治疗夜盲、营养不良、小儿软骨病、食欲不振、眼干燥症等。据近年来报道，胡萝卜中还含有“琥珀酸钾盐”，有降低血压的作用。

【食疗与食补】

31. 小儿营养不良：每日饭后吃蒸熟的胡萝卜 1—2 个，连服数日。

32. 水痘：胡萝卜叶 90 克，芫荽 60 克，水煎代茶饮。

33. 胃病：胡萝卜种子炒熟后研末，每次 6 克，一日 2 次。或胃痛发作时服。

34. 便秘：胡萝卜 500 克挤汁，加适量蜂蜜调服，每日早晚各 1 次。

35. 夜盲症：胡萝卜蒸熟当饭吃，常吃效果显著；或胡萝卜 600 克、鳊鱼肉 400 克，均切成丝，加油、盐、酱油、醋炒熟，每日 1 次，6 天为一疗程。

36. 角膜软化症：胡萝卜 100 克，鸡蛋 2 只。先将胡萝卜洗净去皮，切片后放入锅中加清水煮沸，鸡蛋去壳

放入煮熟。食时调味，饮汤吃蛋，每日1剂，1周为一疗程。此法有补肝肾、明眼目的功效。

37. **高血压**：胡萝卜汁生饮，每次90—100克，每日2—3次。

38. **麻疹**：胡萝卜、荸荠各150—250克，芫荽100克，加水适量煎汤代茶饮。此法可作小儿麻疹的辅助治疗，多用于麻疹末期，有清热解毒、养阴生津之效。亦可作为清凉饮料食用。

39. **百日咳**：胡萝卜200克洗净切片，红枣10—12枚，加清水1500毫升，煎成500毫升。一天内分2—3次饮用（可加少量冰糖调味），连用10天；或胡萝卜500克挤汁，加适量冰糖蒸开温服，每日2次。此法有健脾、生津、解毒、润肺、止渴之功效，常作为治疗小儿百日咳的辅助疗法。

40. **婴幼儿腹泻**：胡萝卜洗净捣碎，加适量水煮40—50分钟，用纱布过滤去渣取汁。每100毫升汁中加糖3—5克（红糖3克，白糖5克）喂食。此法可作婴幼儿腹泻的辅助疗法。

二、绿叶类

(一) 芹菜

芹菜可分为水芹和旱芹两种。生于沼泽地带的叫水芹，生于旱地的叫旱芹。旱芹香气较浓，又称香芹、药芹。芹菜叶柄发达，有数条明显的槽纹，按叶柄颜色分为青芹和白芹两类。青芹叶柄细长，浅绿色，香味浓，品质好。白芹叶柄宽厚，白色，香味淡。

【营养与药用】

芹菜中含有蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素及矿物质，其中磷和钙的含量较高。常吃芹菜对高血压、血管硬化、神经衰弱、小儿软骨病等有辅助治疗作用。同时芹菜还含有挥发性的芹菜油，具香味，能促进食欲。

据《随息居饮食谱》记载，芹菜有“甘凉清胃，涤热祛风，利口齿、咽喉、明目”的作用。中医认为，芹菜有醒脑健神、润肺止咳的功效。

【食疗与食补】

41. 支气管炎：芹菜根 1 把，桔皮 9 克。先将饴糖放锅内化开，再将余药倒入炒到微焦，加水蒸服。

42. 肺结核咳嗽：芹菜根 30 克洗净切碎，蜜水炒食，每日 2—3 次。

43. 小儿百日咳：整株芹菜 500 克洗净，加食盐少量腌渍，捣烂绞汁，隔水温热，早晚各 15 毫升，连服数日。

44. 头痛：芹菜根适量洗净捣烂，炒鸡蛋食用，每日 2 次。

45. 失眠：芹菜根 90 克，酸枣仁 9 克水煎服。

46. 高血压：芹菜 500 克水煎，加糖适量代茶饮；或芹菜 250 克，大枣 10 只水煎，食枣饮汤。

47. 中风后遗症、血尿：鲜芹菜洗净捣汁，每次 4 汤匙，每日 3 次，连服 1 周。

48. 糖尿病：鲜芹菜 500 克，洗净捣汁，每日 2 次，早晚分服。连服数日，有辅助治疗的作用。

49. 产后腹痛：干芹菜 60 克，水煎加红糖和黄酒适量调匀，空腹徐徐饮服。

50. 高血压、急性黄疸型肝炎、膀胱炎：用芹菜 200—400 克（或用干芹菜头 150—250 克），红枣 50—100 克，炖汤分次服用。

51. 月经过多、功能性子宫出血：鲜芹菜 30 克，鲜卷柏 30 克（干品 15 克）、鸡蛋 2 只。鸡蛋煮熟去壳置瓦锅，放入芹菜、卷柏，加清水浸没药面。煮熟后去药渣吃蛋饮汤，每日 1 剂，连服 2—3 剂。此法有调经止血的功效。

菠菜为藜禾科，一、二年生草本蔬菜。主根红色，粗而长，味甜。基出叶椭圆或箭形，浓绿色，叶柄长而肉质，是大家所喜食的常用蔬菜。

【营养与药用】

菠菜含有维生素 A、B、C，并含有铁、钙等矿物质。菠菜含有草酸（其涩味，就是由草酸所致），它能妨碍钙质的吸收，用时先投入开水略煮一下，即可除去草酸。

中医认为，菠菜味甘、性冷滑、无毒，具有利五脏、活血脉、通胃肠、开胸膈、调中气、止烦渴、解酒毒和润肺的

功能。适用于慢性便秘、高血压、痔疮，并能促进胰腺分泌，有辅助消化的功能。

菠菜性冷滑，肠胃虚寒腹泻患者少食。

【食疗与食补】

52. 咳嗽：菠菜籽炒黄研末，每次 5 克，每日 2 次，温开水送服。

53. 夜盲症：菠菜 500 克，羊肝 1 只，谷精草 30 克，加水炖煮，吃肝饮汤。

54. 跌打损伤：菠菜洗净挤汁，每次 150 毫升，黄酒送服，每日 2—3 次。

55. 便秘：新鲜菠菜 500 克洗净切断，猪血 250 克切成块状，加清水适量煮汤，调味后佐膳服用，每日或隔日 1 次，连服 2—3 次。此法常用于治疗痔疮便秘，习惯性便秘，老人肠燥便秘等疾病。

56. 高血压：新鲜菠菜 250 克洗净，置于加入少许食盐的沸水中烫约 3 分钟取出，加适量麻油拌食。此法有通血脉、下气调中、益血润肠的功效。常用以治疗高血压之便秘、头痛、面红、目眩。

57. 糖尿病：鲜菠菜根 250 克洗净切碎，鸡内金 10 克，加水适量，煎煮 30 分钟后，加入淘净的大米适量煮烂成粥，一日内分顿食用；或鲜菠菜根 90 克，干鸡内金 15 克水煎，日服 2 次。此法治疗糖尿病消渴症有一定的辅助作用。

(三) 薤菜

薤菜也称空心菜，茎蔓生，圆形中空。根据其形状，可分为两大类：即大叶薤菜和小叶薤菜。前者茎叶粗

大，产量高，以水生为主；后者茎叶细小，产量较低，旱种为主。食用部分为梢及嫩叶。

【营养与药用】

薤菜含有多种营养成分和维生素。在嫩梢中，蛋白质含量比同等量的番茄高4倍多，钙含量以番茄要高12倍多，各种维生素也比番茄、大白菜要高，是一种营养丰富的绿叶菜。

薤菜味甘、性寒，有清热、解毒、止血的功能。可治疗便秘、鼻衄、痔疮、便血、小便浑浊、疮痈肿毒等症。

【食疗与食补】

58. 维生素B2缺乏症(口角炎、舌炎、唇炎)：鲜薤菜100克，葱白50克，将菜洗净与葱白一起煮汤，食盐调味，经常食用。

59. 带状疱疹：薤菜、茶油若干，将菜去叶取茎切碎，置新瓦片上烤焦，研成细末，加入茶油搅拌成油膏状，装瓶备用。患处用浓茶水洗后拭干，涂搽油膏，每日2—3次，一般3—5天即可治愈。

60. 毒蛇咬伤：鲜薤菜150克，黄酒20—30毫升，将菜用凉开水洗净、捣烂，置消毒纱布中绞取汁，掺黄酒一次冲服。

61. 蜈蚣咬伤：鲜薤菜适量洗净，加少量食盐捣烂敷患处，每日1次。

62. 毒草中毒：鲜薤菜250克，鲜脑石(黄花鱼头中的白石)15克，将菜用凉开水洗净，切碎捣烂，置消毒纱布中绞汁；鱼脑石捣碎另煎汤，一次同服。

63. 断肠草中毒、急性砷中毒：鲜薤菜 500 克，用凉开水洗净，切碎捣烂，置于消毒纱布中绞汁，一次服用。

64. 外痔：薤菜 2000 克洗净，切碎捣汁。菜汁放在锅中先以大火烧沸，后以文火煎煮浓缩，到煎液较稠厚（约剩 250 克）时加入蜂蜜 250 克，再煎至稠粘如蜜时停火，待冷却后装瓶备用。每次 1 汤匙，以沸水冲化饮用，每日 2 次。

65. 糖尿病：薤菜梗 100 克，加玉米须 50 克，水煎服用。此法可作糖尿病的辅助治疗。

(四) 荠菜

荠菜又称野菜、护生草。叶质嫩，茎叶清香，风味鲜美，为绿色野味的上等品。荠菜适应性很强，产量较高，可一种多收，是几乎可周年供应的蔬菜。植株含矿物质和维生素，具有特殊风味。幼苗供炒食，做馅或烧汤。

【营养与药用】

荠菜营养丰富，蛋白质、脂肪、糖、维生素、钙、磷、铁等含量都比较高，叶绿素和纤维素的含量也很丰富。

荠菜有明目、清凉解热、利尿等功效。治疗小儿消化不良、腹泻病有特效，还有降血压、治鼻衄、咯血、功能性子宫出血和痢疾等功能。常吃荠菜可以预防高血压、中风，又可延年益寿，故古书中谓荠菜为“百岁羹”。

【食疗与食补】

66. 高血压：用荠菜、猪毛菜各 15 克，水煎连服 3 天，停 1 天可再服；或荠菜、夏枯草各 50 克，水煎服；也可用鲜荠菜 100 克，水煎服，或与面条同煮食，每天 2