第一篇

常用食物的药性与用途

中国有句古话“民以食为天”,这就是人类在自然界生存，首先要从食物中摄取各种营养素来维持生命。人类通过多年的生活实践，发现食物不但能充饥，而且还具有防病和治病的功效。因为很多食物本身就是中药材，而且每种食物同药材一样具有咸、酸、苦、甘、辛的性味，所以食物对疾病都具有某种不同的防治功效，因此食物是自然疗法中的重要组成部分。为正确应用食物防治疾病，就应了解和掌握日常生活中，常用食物的药性与用途。

第一节　　调料副食都是药

葱

含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、钙、镁、铁，此外还含葱蒜辣素挥发油。它的性味辛温无毒。入肺、肝、胃。具有发表解肌，利肺通阳，解毒消肿的作用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

用途：适用于外感头痛，寒热无汗，鼻塞，面目浮肿，风痹疼痛，乳痈乳闭，安胎，大小便不畅，诱发麻疹，呕吐腹泻，妊娠下血，小腹疼痛，杀灭鱼肉之毒。

姜

含有姜油萜、水茴萜、樟脑萜、姜酚、桉叶油精、淀粉，黏液等辛辣和芳香成分。性味辛温无毒。入肺、脾、胃。具有解表散寒，除湿去水，止呕祛痰，健胃进食的作用。

用途:可治疗中寒呕吐,咳逆痰饮,腹中冷痛,胃纳不佳，姜皮能治浮肿胀满，姜还可解南星、半夏之毒，并能消除鱼腥肉类之毒。

大蒜

含蛋白质、脂肪、糖类、维生素 A、维生素 B、维生素 C;此外蒜苗还含有钙、磷、铁;干大蒜含挥发性蒜辣素；鲜大蒜、含大蒜氨酸。性味生辛热，熟甘温，有小毒。入脾、肾。具有杀虫除湿，温中消食，化肉消谷，破恶血，攻冷积，外用能散痈。

用途：可治疗毒痈肿，恶疮发背，水气肿满，腹泻痢疾，消化不良，腹中冷痛，杀灭钩虫、蛔虫，治蜈蚣咬伤和蝎子蜇伤，解螃蟹中毒的功效。

花椒

含柠檬烯、枯醇、香叶醇等挥发油及甾醇，不饱和有机酸。性味辛、温有毒。入脾、胃、肺。具有温中散寒，祛湿杀虫，健胃止泻的功效。

用途：可治风寒湿痹，腹内冷痛，反胃呕吐，肠鸣腹胀，肺寒咳嗽；外用治脚癣，湿疮。

桂皮

含肉桂醛、肉桂酸甲酯及肉桂酸。性味辛、热有小毒。入脾、肺。具有健胃祛寒的功效。

用途：可治胃寒纳少，小腹冷痛，月经前小腹胀痛，中焦有寒产后腹痛。

八角（大茴香）

含大茴香酮挥发油、大茴香脑、茴香醛。性味辛、温无毒。入心、脾、膀胱、肾。具有下气宽中，破气健胃，调中止呕的功效。

用途：可治膀胱和胃中的冷气，疝气，腹胀嗳气，腰脊冷痛。

小茴香

含茴香酮、茴香脑、茴香醛、甲基胡椒酚。辛温无毒。入心、脾、膀胱。具有调中下气，行气止痛的功效。

用途：可治疝气疼痛，腹胀，小腹冷痛。

胡椒

含胡椒碱、胡椒辣脂碱、脂肪油和挥发油、蛋白质、色素和淀粉。辛温，大热无毒。入肺、胃、大肠。具有温中散寒，健胃的功效。

用途：腹部冷痛，消化不良，胃寒疼痛，寒湿反胃，寒泻冷痢，虚胀积滞，肺寒咳嗽痰多等症。

豆 豉

含糖、蛋白质、脂肪、烟酸和维生素 B_1、维生素 B_2。苦寒无毒。入肺、胃二经。具有清热解表，透疹解毒的功效。

用途：可治痰多虚烦，风热头痛，胸闷呕吐等症。

食盐

含氯化钠，还含有少量其他杂质如氯化钾、氯化钡、硫酸钠、硫酸镁、硫酸钙。海盐中还含有人体必需的碘，但岩盐和精制盐中不含碘或含微量的碘。性味咸，平微凉无毒。入肺、胃、肾和血液。具泄热软坚，润燥通便，催吐利水的功效。

用途：可治牙痛、咽喉痛、火眼赤痛，明目固齿，通利大小便；将盐炒焦后，用开水送服可催吐，解食物中毒；用盐水洗头可治脱发；炎热夏季饮淡盐水可预防中暑。

酱 油

含蛋白质、糖类、碳水化和物、磷、钙、铁、氨基酸、盐、烟酸和维生素 B_1、维生素 B_2 等。性味咸寒无毒。入肺经。具有解热除烦，解鱼、肉、蔬菜、蕈毒的功效。

用途：外用于患处具有消炎止痛作用，外用还可治毒虫咬伤和蜂蜇伤。

食 醋

含有醋酸、碳水化合物、蛋白质、烟酸和维生素

B_1、维生素 B_2。性味酸温无毒。入肝经。具有消食健胃，祛瘀生新消肿的功效。

用途：用食醋 240 克，灵仙 15 克，水煎分多次内服可治鱼、骨卡于咽喉；食醋煮沸后温服，可治久痢不愈；每日适量饮醋可缓解高血压；食醋外用可治烧烫伤、手足癣；用醋调雄黄外涂患处，可治蜂、蝎蜇伤。

糖

饴糖含麦芽糖；白糖含丰富的碳水化合物和部分蛋白质，及少量的钙、铁。性味甘甜、温润无毒。入肝、脾二经。具有润心肺，暖肝和中益脾的功效。

用途：红糖 60 克，生姜 6 克，水煎服，可治风寒感冒，妊娠呕吐，胃寒疼痛，产后腹痛；红糖 120 克，茶叶少许，水煎兑入适量黄酒服，可治产后恶露不下、腹痛；红糖 120 克，煮鸡蛋 2 个，于月经干净后食蛋喝汤，可治妇女血虚，月经不调；红糖、大枣各 120 克，生姜 15 克，水煎代茶饮，可治闭经，连用数月经来潮。

酒

果酒含糖、乙醇、维生素 B_1、维生素 B_2、有机酸；白酒含乙醇，可高达 49%～51%；黄酒含乙醇约 10% 左右。性味甘辛、大热、有毒。可入十二经。具有通血脉，助药力，温脾胃，破症结的功效。适量饮酒，能助肝胆，消忧愁，养脾气；过量后，则伤神损寿，刺激肝脏而使人发怒，刺激脾脏而出现人困神疲，刺激胃而出现呕吐。所以酒少饮能治病，多饮有毒则使人患病。

用途：白酒适量，加入蜂蜜 15 克，在疟疾未发作

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前 20～60 分钟，一次饮服，可治寒性疟疾；糯米酒适量，加入菊花叶捣汁，煮开后热服，可治产后乳汁不通；公鸡一只去毛及内脏，切成块，放于碗中加糯米酒 500 克，蒸熟后食，可治肾虚腰痛，阳痿、早泄 海日适量饮葡萄酒，可降血脂防止动脉硬化；白酒外用可消炎防止感染，并能活血。

茶叶

含咖啡碱、茶碱、可可碱、黄嘌呤、黄酮类，维生素 A、维生素 B_2、维生素 C、鞣质。性味甘苦、涩，无毒。入心、脾、肾、大肠经。具有兴奋精神，除湿清热，消食利尿，止渴生津，祛油腻的功效。

用途：茶叶、红糖各 30 克，水煎服，可治肠炎、菌痢 茶叶 15 克，食盐 1 克，水煎分 2 次服，可治急性胃肠炎；茶叶、生姜各3 克，水煎服，可治腹痛 茶叶一把，水煎送豆腐 3 块，可治蔓陀萝花中毒。

蜂蜜

含糖类、糊精、蛋白质、矿物质、蜡质、天然香料、色素、有机酸、酶、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 B_6、维生素 D、维生素 E、烟酸、泛酸等。性味甘、平无毒。入肺、脾、大肠经。具有和百药，是制做中成药的主要调和剂。养阴润燥，润肺补虚，解药毒，养脾气，悦颜色等功效。

用途：用蜂蜜、冬瓜汁各一杯饮服，可治妊娠小便不通；蜂蜜、威灵仙各 30 克，每日一剂，水煎分 2 次服，对食道癌有一定疗效；蜂蜜 30 克，开水冲服，早、晚各一次，可治习惯性便秘，干咳，老年便秘。

第二节　水果蔬菜治病广

辣椒

含大量的维生素 C 和胡萝卜素，还含有辣椒碱、辣椒红素、脂肪油、龙葵甙及微量挥发油。性味苦辛、大热无毒。入脾、胃、肝和大肠经。具有祛寒健胃，消食化滞的功效。

用途：可治疗食欲不佳，胃寒饱胀，消化不良；外用可治冻疮和斑秃。

芫荽（香菜）

果实内含有脂肪油和挥发的荽油等。性味辛、微温有小毒。入心、脾、胃经。具有消食通气，透疹外出的功效。

用途：可治疗发热无汗，麻疹初起，疹出不透，消化不良，还可解鱼、肉毒；用于透疹外出时，可用芫籽或芫荽 9 克，水煎服，也可将芫荽水煎后加酒少许，熏洗躯干和手足；用芫荽 250 克，洗净捣汁，分 3 次用黄酒冲服，可治早期乳腺炎。

白菜

含蛋白质、磷、钙和维生素 C。性味甘、平寒无毒。入肠、胃经。具有清热除烦，通利肠胃，解渴利尿的功效。

用途：可治疗口干烦渴，大小便不畅，解木薯中毒。用白菜根一块，生姜 3 片，红糖适量水煎服，可治疗感冒。外用可治漆毒疮。

韭菜

含蛋白质、脂肪、糖类和少量的维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C，还含有挥发油及硫化物、钙、磷、铁等。性味辛、甘、温无毒。入肝、脾、肾经。具有补肾益阳，温中下气，调和脏腑，暖胃，除湿理血，增进食欲等功效。

用途：可治腹中冷痛，胃中虚热，泄泻便秘，用韭菜根一把，洗净绞汁约 60 克，与温开水冲服，可治胃肠炎；用韭菜一把，洗净绞汁，兑入小量白酒，用温开水冲服，可治便秘；用韭菜 150 克，用糯米酒煎服，可治功能性子宫出血；用韭菜根加适量水和白糖，煎煮鸡蛋，连食数日，可治疗妇女白带过多；用韭菜根 90 克，洗净绞汁，用水蒸凉温后服，可治闭经；韭菜根 15 克，洗净绞汁内服，治小儿遗尿；韭菜籽研成细粉，每日早晚各用温开水冲服 9 克，可治阳痿、遗精；韭菜适量绞汁一杯，灌服，治中暑昏倒；用韭菜 150 克裹成团，用开水烫熟后吞服，治误吞金属和玻璃；韭叶捣烂外敷治水田性皮炎；韭菜适量，捣烂外敷患处，可治跌打损伤；韭菜籽用火焙干，研成细粉与适量猪油调成膏，外涂可治顽癣；用生韭菜 60 克，蓖麻子肉 30 克，共捣烂，用热米饭调匀外敷可治鹅掌风。

芹菜

含芫荽甙、甘露醇、蛋白质、脂肪、维生素、烟酸和挥发油。性味甘温无毒。入肺、胃、肾。具有健脾养胃，固肾止血的功效。

用途：可治疗高血压、糖尿病、血尿、失眠、产

后出血、白带、小儿吐泻、百日咳等。用芹菜 500 克，洗净绞汁，或水煎服，每日 2 次，可治糖尿病；用鲜芹菜 500 克，洗净绞汁，每日一剂，开水冲服，可治高血压头目眩晕；用鲜芹菜根 60 克，水煎分 2 次服，每日一剂，治高血压失眠；芹菜根 60 克，煮鸡蛋 2 个，治产后出血；干芹菜连根 50 克，水煎取汁，加适量糖和米酒，空腹分次服，治产后腹痛；芹菜籽 30 克，水煎分 2 次冲黄酒服，治白带过多；芹菜 60 克，加水浓煎，分 2～3 次服，治小儿吐泻；芹菜连根适量，洗净绞汁，加食盐少许，隔水蒸热，早、晚各服一小杯，可治百日咳。

菠菜

含蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 B、维生素 C、叶绿素、草酸、钙、磷和铁等。性味甘、冷滑无毒。入肠、胃、膀胱。具有通肠胃，开胸膈，利五脏，下气调中，止渴润燥的功效。

用途 鲜菠菜适量，煮汤淡服，可治小便不通，肠胃积热，胸膈烦闷，便秘，头痛；鲜菠菜 500 克，洗净捣烂取汁，分 2 次服，每日一剂，可治夜盲症，常服有效；鲜菠菜 250 克，干鸡内金 9 克，每日一剂，水煎分 3 次服，可治糖尿病 菠菜籽、野菊花各适量，每日一剂，水煎分 2 次服，治红眼病。

油菜

含蛋白质、维生素 B、维生素 C、维生素 D 等。性味辛、温无毒。入肺、肝、脾经。具有消肿解毒（茎叶），种子可行滞活血。

用途：用油菜煮汁食，每日 3 次，连用 3 日，并同时将适量鲜油菜叶捣烂敷于患处，可治痈疽、丹毒、急性乳腺炎和无名肿毒等症；生油菜子和炙甘草各 15 克，共研成细粉和匀，每次 6 克，加水适量煎服，日服 2 次，可治大肠风毒和下血不止；将油菜子炒香，加等量肉桂共研成细粉和匀，用醋调成丸如龙眼肉核大小，每次 1～2 丸，日服 2 次，用温黄酒送服，可治产后恶露不下，血气刺痛；用生菜籽油 30 克加适量生葱同服，可治蛔虫性肠梗阻；生菜籽油外涂，治疗湿疹。

大头菜

含蛋白质、脂肪、糖、维生素等。性味辛、甘、平无毒。入脾、胃。具有清热解毒，除湿利尿，下气消食的功效。

用途：根茎叶可治乳腺炎、疮肿、秃疮。种子可治黄疸，便秘腹胀，小便赤黄不通，肝虚目暗。用生大头菜籽研成细粉，每次 6～9 克，日服 2 次，用温开水送服，可治便秘、黄疸、腹胀、小便赤黄；大头菜籽 1000 克，用白酒浸泡一夜，晒干后研成细粉，每次 6 克，日服 2 次，温开水送服，可治青盲眼障，肝虚目暗，风邪攻目，夜盲症；大头菜籽研成细粉，用醋或酒调成膏，敷于患处，外盖纱布，然后用胶布固定，每日换药一次，可治骨髓炎；用鲜大头菜茎和叶与少许食盐共捣成泥，敷于患处，可治急性乳腺炎、疮肿及无名肿毒。

马齿苋

含维生素 B、维生素 C、胡萝卜素、草酸、硝酸钾、

氯化钾等。性味甘酸、寒滑无毒。入肝、大肠。具有清热解毒，止渴生津，散血消肿，除湿止痢，利尿润肺的功效。

用途：可治疗痢疾、痈疮肿毒、臁疮、糖尿病、小便不通、白喉、久咳不止、蛲虫、妇女赤白带下。用鲜马齿苋30克，每日一剂，水煎分2次服，可治肺结核骨蒸盗汗潮热等毒血症状；用鲜马齿苋500克，或干品90～120克，加适量红糖水煎，每日一剂，日服2次，服后盖被取汗，可治泌尿系感染和尿浑浊；用适量鲜马齿苋水煎加适量白糖饮服，可治白喉和小儿腹泻；用大量鲜马齿苋煎汤饮服，可治痢疾，肠炎，传染性肝炎，中暑；鲜马齿苋捣烂外敷患处，可治流行性腮腺炎，毒蛇蛟伤，阴道生疮，天泡疮，黄水疮，多年恶疮，臁疮久不收口，小儿脐疮，阴囊湿疹，手、足癣：用鲜马齿苋1000克，捣烂再用黄酒2.5斤浸泡3日，去渣后，每日饭前饮9克，可治肾结核，妇女赤白带下。

蕨菜

含麦角甾醇、胆碱、淀粉、鞣质、甙类。性味甘、寒涩无毒。入大肠、膀胱经。具有清热解毒，安神利尿的功效。

用途：用蕨菜根30克，每日一剂，水煎分2次服，可治急性肠炎和急性菌痢；用蕨菜全草30克，每日一剂，水煎分2次服，可治疗脱肛。

芋头

含糖、蛋白质、脂肪、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、钙、磷、铁和黏液皂素。性味辛、平滑，生芋

需要全本请访问 www.ertongbook.com

有小毒。入脾、胃经。具有益脾胃，调中气，解毒消肿的功效。

用途：可治疗瘰疬，淋巴结核。外用可治筋骨痛，跌打损伤，蛇虫咬伤，蜂蜇伤。用生芋头洗净用锅蒸熟去皮，酱油调味，每日当菜吃，治瘰疬、颈淋巴结核；芋头、生姜各等量，共捣烂如泥，敷于患处，外盖纱布，再用胶布固定，每日换药一次，可治疗胸膜炎、腹膜炎、阑尾炎、腰痛、腰肌劳损、坐骨神经痛、肋间神经痛、扭伤、骨关节痛；生芋头切片，摩擦患处，一日 3 次，每次擦 10 分钟，可治鸡眼和疣；用生芋梗捣烂敷患处，可治蛇虫咬伤，蜂蜇伤。

土豆（马铃薯）

含丰富的淀粉、蛋白质、胶质、维生素 B、维生素 C 柠檬酸、乳酸，各种盐类，龙葵素。性味甘平。入胃、大肠经。具有益气调中，健脾和胃的功效。

用途：内服可治胃痛、便秘；外用可治疗湿疹。

西红柿（番茄）

含碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C、烟酸、胡萝卜素、钙、磷、铁等。性味甘酸、微寒无毒。入肝、脾、胃经。具有清热解毒，止渴生津，凉血平肝，健胃消食的功效。

用途 每日晨起生吃 1～2 个西红柿，20 日为一疗程，可治疗高血压病、眼底出血。

黄瓜

含糖、烟酸、维生素 B、维生素 C、多缩戊糖、钙、

磷。性味甘、寒有小毒。入胃、小肠经。具有清热解渴，利尿的功效。

用途：可治疗烦热口渴思饮，小便不畅。老黄瓜皮 30 克，水煎服，可治浮肿；黄瓜藤水煎服，可治肠炎、菌痢，并可治羊癎疯。

苦瓜（癞葡萄）

含维生素 C、碳水化合物、钙、磷、腺甙。性味甘苦、寒无毒，老瓜性味甘平。入肠、胃。具有清心明目，除热邪，种子可益气壮阳。

用途：用苦瓜叶和藤晒干研末，每次 6 克，日服 2 次，或将生苦瓜捣烂取汁，加适量糖饮服，可治急性肠炎、菌痢；苦瓜头 15 克，水煎冲白糖服，可作为伤寒辅助治疗，连用至体温正常；苦瓜根 6 克，水煎分 2 次服，可治小儿呕吐；苦瓜去籽后，用水煮熟食，可治疗流感；苦瓜子炒熟研成细粉，每次 9 克，日服 2～3 次，10 日为一疗程，黄酒送服，可治疗阳痿；苦瓜叶捣烂后敷患处，可治湿疹、蜈蚣咬伤。

丝瓜

含糖、维生素 C、氨基酸、生物碱。性味甘、凉无毒。入心、肺经。具有凉血解毒，清热利肠，通经络，活血脉，下乳汁的功效。

用途：痘疹胎毒、痈疽疮肿、便血尿血、产后乳汁不足等。生丝瓜洗净绞汁，加少许蜂蜜放于锅中蒸熟后服，可治百日咳；小生丝瓜数条，切断后放于锅内煮烂，取浓汁服，可治哮喘经霜的老丝瓜一条，切碎，用开水冲泡代茶饮，可治急性喉炎、咽炎、声音

嘶哑；丝瓜仁 30 克，煮鲢鱼食，可治产后乳少；丝瓜藤 30 克，水煎服，可治胎动不安；丝瓜根适量，水煎服，可治疗急性菌痢；老丝瓜去皮在瓦上焙干研成细粉，每次 9 克，用黄酒调服，日服 2 次，可治肺痈，疝气痛，产后腹痛；用丝瓜藤叶水洗净，捣烂敷于患处，可治流行性腮腺炎，蜈蚣咬伤。

冬 瓜

含碳水化合物、维生素 C、钙、磷。性味甘、微寒无毒。入肺、脾、大小肠经。具有清热解毒，止渴除烦，祛湿解暑，利小便，解鱼毒的功效。

用途：可治热毒痈肿，口渴面热，胸中烦热，小便不利。用冬瓜 500 克，煮汤三碗，每次一碗，日服 3 次，可治慢性肾炎。高热不退，中暑发热；冬瓜去皮洗净，切碎绞汁调入少量蜂蜜，每次饮服一小杯，日服 2 次，治妇女妊娠小便不通；用冬瓜皮煎汤饮，治荨麻疹；冬瓜皮煮鲢鱼饮汤吃鱼，可治产后缺乳；冬瓜皮 30 克，柚子核 15 克，煎汤频饮，可治疗小儿夏季热和高热不退；冬瓜仁 30 克，研成细粉，加冰糖 30 克，开水炖服，每日 2 次内服，可治妇女湿热白带。

南瓜与南瓜籽

含蛋白质、脂肪、维生素 B、烟酸、磷、钙、铁；南瓜籽含碳水化合物、胡芦巴碱、腺嘌呤、精氨酸、麦门冬素、胡萝卜素、糖、维生素 B、维生素 C、南瓜籽碱。性味甘、温无毒。入胃、大肠经。具有退热止痢，除湿驱虫，止痛安胎的功效。

用途：可治疗蛲虫、蛔虫、绦虫、痢疾，骨蒸潮

热，下肢溃疡，胎动不安，胃痛等。生南瓜籽晒干，每次 30～60 克嚼食可驱绦虫、蛔虫、蛲虫 痈瓜蒂烧炭存性，研为细粉，每次 9 克，糯米汤送服，治妊娠胎动不安；南瓜蒂放于瓦上烧炭存性研成细粉，自妊娠 2 个月起，每日送服瓜蒂粉一个，可治习惯性流产；南瓜蒂 4 个，水煎分 2 次服，连服 4 次，可治呃逆；南瓜蒂 3～7 个，水煎分 3 次服可治小儿呕吐；南瓜藤 60 克，水煎分 2 次服，可治胃痛和肺结核骨蒸潮热；南瓜根水煎服，可治痢疾；南瓜洗净捣烂敷患处，可治烧烫伤和下肢溃疡；南瓜蒂烧炭存性研成细粉，每次 2 个，早晚各一次，黄酒送服，可治乳腺癌。

茄 子

含蛋白质、脂肪、维生素 B、维生素 C、烟酸、胡萝卜素、胡芦巴碱、水苏碱等生物碱。性味甘、寒利无毒。入胃、肠。具有活血祛瘀止痛，消肿宽肠利尿的功效。

用途：可治腹痛腹泻、便血、小便不利、冻疮等。用紫茄子同米同煮成饮食，对黄疸性肝炎有一定治疗作用；将茄子切片晒干研成细粉，每次 0.5 克，日服 2～3 次，温开水调服，可利尿消肿；用白茄子根 4 个，水煎冲红糖加适量酒饮服，可治疗产后腹痛；茄子根 15 克，石榴皮 5 克，水煎分 2 次服，可治久泻不止；茄秧水煎洗足，可治疗足部冻疮未溃和足跟痛。

白萝卜

含葡萄糖、氢化果胶、精氨酸、胆碱、多缩戊糖等。性味甘辛、平，无毒。入肺、脾经。具有祛痰润肺，下气消食的功效。

用途 煮食可治消化不良腹胀,肺萎肺热咳血、痰多，口干多饮，小便不畅，醉酒；捣汁服可治糖尿病，喉咽痛声音嘶哑。用经霜的白萝卜适量，水煎服，治咳嗽气喘；用白萝卜幼苗 60 克,每日一剂,分 2 次服，可治急性喉炎声音嘶哑，并可预防白喉；干白萝卜叶用水浓煎后服，可治胸腹饱闷，急性菌痢；用萝卜叶洗净绞汁服，可治呕吐；白萝卜洗净切片捣汁，可治气管炎、胃痛；将萝卜汁加入适量糖蒸熟后饮，可治疗百日咳；将萝卜汁与适量醋调匀，涂于患处可治疖肿；用白萝卜浓煎后洗足，可治脚癣。

红萝卜（胡萝卜）

含丰富的胡萝卜素、糖、维生素 C、挥发油、钙、磷。性味甘、平无毒。入脾、胃、肺经。具有清热解毒，下气宽胸，补中安五脏，解麻疹热毒的功效。

用途：烦热，便秘，久痢，消化不良，小儿麻疹。用红萝卜水煎服，可治疗小儿单纯性消化不良；红萝卜洗净捣烂取汁，加适量白糖蒸熟后服，可治疗百日咳和便秘；用红萝卜籽水煎服，可治慢性菌痢；用红萝卜、芫荽、马蹄煎水代茶饮，可清解麻疹热毒，透疹外出；用红萝卜叶、籽焙干研成细粉，用香油调成膏涂于患处，可治妇女乳头破裂。

竹笋

含蛋白质、氨基酸、脂肪、糖、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C、钙、磷、铁等。性味甘、微寒无毒。入胃、大肠。具有健胃消食，利膈下气爽胃，化热祛痰，利水解酒的功效。

用途 鲜竹笋同鲫鱼煮汤食,可治疗小儿麻疹、风疹、水痘初起；用鲜竹笋煮粥食，可治疗久泻、久痢、脱肛；用竹笋和陈蒲瓜各 60 克,水煎服,可治疗肾炎、心脏病、肝脏病所致的浮肿和腹水。

山药（淮山）

含淀粉、氨基酸、黏液质、胆碱。性味甘、平,无毒。入肺、脾、胃、肾。具有健脾厚胃肠，补肺益肾的功效。

用途：治疗脾虚泄泻，久痢，虚劳咳嗽，遗精带下，小便频数，消渴，子宫脱垂。

蘑菇

含蛋白质、脂肪、多类糖、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C、钙、磷、铁、无机盐等。性味甘、微寒。入肝、胃经。具有解毒开胃，止泻化痰，透发麻疹，防癌抗癌的功效。

用途：用鲜蘑菇作菜食，可治传染性肝炎，白细胞减少，防治胃癌，长期服用可防止各种癌症手术后转移。

黄花菜（金针菜）

含蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 B维生素 C、天冬素及秋水仙碱等。性味甘、凉无毒。入胃、膀胱经。具有清热解毒，止渴生津，利尿通乳，止血，解酒毒的功效。

用途：用黄花菜 60 克，水煎服治鼻出血，加生藕节 30 克，或白茅根 15 克，水煎服，可治咯血、吐血；

需要全本请访问 www.ertongbook.com