

HUANGSE SHIPIN DE BAOJIAN GONGNENG YU SHILIAOFANG

黄色食品 的保健功能与食疗方

孟昭全 主编



生活百科知识
青苹果电子图书系列

黄色食品的保健 功能与食疗方

主 编

孟昭全

副主编

孟靓靓 孙 宁 朱恒臻 程雪雁 刘永慧

编著者（以姓氏笔画为序）

马艳萍 朱恒臻 刘永慧 孙 宁

孙建元 孙谊新 李玉衢 吴晓红

张文菊 张云飞 张呈淑 孟昭全

孟淑香 孟靓靓 赵爱玲 常洪霞

程雪雁 谢衍峰 阙景芳

内 容 提 要

本书介绍了 50 种共 500 多个黄色食品食疗方。每个食疗方均按原料、制作、用法、功效 4 个方面进行了具体阐述。内容丰富，方法简便，实用性强，通俗易懂，可作为家庭保健常备用书，也可供基层医务人员参考。

前 言

黄色食品种类很多，营养丰富，味道鲜美，历来倍受人们的喜爱。有些黄色食品具有防治心血管病的作用；有的作为糖尿病患者的主食。

我国古代医学家对黄色食品的保健功能早有充分认识，在古医书中多有记载。《延年秘录》说：“服食大豆令人长肌肤，益颜色，增骨髓，加气力。”《本草纲目》介绍胡萝卜能“下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食”。蜂蜜、香蕉及橘子等营养丰富，很受欢迎。

任何一类食品，其营养保健功能都是不同的，只有从实际出发，按照个人的体质和需要选择食用，方可有祛病强身的作用。食品的营养结构与食物本身的色彩有关，黄色食品的营养价值高，尤其是脂肪、蛋白质、氨基酸、维生素及人体所必需的微量元素含量较高，营养结构合理，保健作用大。

为了更好地发挥黄色食品的医疗保健与防病治病功能，满足人们通过日常饮食来提高健康水平的迫切需要，我们参考了有关资料，结合日常饮食和临床工作经验，组织有关专家及专业技术人员编撰了《黄色食品的保健功能与食疗方》一书。全书共分 6 个部分，介绍了 50 种共 500 多个黄色食品食疗方。每个食疗方均按原料、制作、用法、功效 4 个方面进行阐述。本书食疗方多数来自民间，广为应用，经作者反复

具体筛选，现介绍给读者。

本书言简意赅，内容丰富，通俗易懂，科学性及实用性强，使用方便，可作为家庭医疗保健的常备用书，也可供基层医务人员参考。

由于作者水平所限，书中不足之处在所难免，敬请专家、同仁和广大读者赐教。

孟昭全

2002. 6

目 录

一、粮食类	(1)
(一) 黄豆	(1)
(二) 黄玉米	(12)
(三) 粟米 (小米)	(25)
(四) 黍米 (黄米)	(32)
二、油类	(34)
(一) 豆油	(34)
(二) 花生油	(38)
(三) 芝麻油	(42)
(四) 玉米油	(55)
(五) 菜油	(56)
(六) 棉籽油	(59)
(七) 米糠油	(62)
(八) 葵花籽油	(64)
三、水产类	(68)
(一) 大黄鱼	(68)
(二) 黄姑鱼	(71)
(三) 鳓鱼	(72)
(四) 黄颡鱼	(74)
(五) 鳙鱼	(76)
(六) 泥鳅	(85)
(七) 虾皮	(87)

四、水果类	(91)
(一) 刺梨	(91)
(二) 鳄梨	(93)
(三) 杨桃	(95)
(四) 橘子	(98)
(五) 柑子	(114)
(六) 柚	(117)
(七) 橙子	(122)
(八) 金橘	(127)
(九) 枳壳	(130)
(十) 柠檬	(131)
(十一) 佛手	(135)
(十二) 香橼	(138)
(十三) 枇杷	(140)
(十四) 芒果	(149)
(十五) 黄皮果	(153)
(十六) 菠萝	(156)
(十七) 菠萝蜜	(161)
(十八) 木瓜	(164)
(十九) 番木瓜	(168)
(二十) 沙棘果	(172)
(二十一) 阿月浑	(175)
(二十二) 香榧	(177)
五、蔬菜类	(182)
(一) 南瓜	(182)
(二) 胡萝卜	(186)
(三) 金针菜	(198)

(四) 石花菜	(209)
六、其他类	(213)
(一) 蜂蜜	(213)
(二) 黄酒	(222)
(三) 生姜	(224)
(四) 鸡蛋黄	(266)
(五) 黄菊花	(276)

一、粮食类

(一) 黄 豆

黄豆异名大豆，为豆科植物黄色大豆的种子，被誉为豆中之王，“绿色乳牛”。

我国是黄豆的故乡，据推算，黄豆的种植历史大约有四千多年。古籍记载，五谷中的“菽”，就是指黄豆。最初是当作祭祀的供品，后来才成为粮食。秦汉以后，“菽”才改为“豆”字。由于当时还不知道黄豆的营养价值，只是把它当作粗粮，是清贫人家的主要膳食。黄豆不但是我国最早的粮食作物之一，而且兼有粮、油两者之长，是一种用途广泛的农产品。黄豆由于其营养丰富，因而在日本和美国都曾出现过“黄豆热”。

1. 营养成分

黄豆每 100 克含热能 1594 千焦 (381 千卡)，水分 12. 7 克，蛋白质 39. 6 克，脂肪 16. 1 克，纤维 7. 6 克，糖类 19. 5 克，灰分 4. 5 克，维生素 B₁0. 79 毫克，维生素 B₂0. 25 毫克，尼克酸 1. 0 毫克，维生素 E14. 37 毫克，钾 1500 毫克，钙 367 毫克，镁 239 毫克，铁 11 毫克，锰 2. 40 毫克，锌 3. 1 毫克，铜 1. 40 毫克，磷 571 毫克。

2. 医疗保健作用

嫩、老黄豆豆粒入药，性平，味甘，入脾、大肠经，有健脾、宽中、下气、利大肠、消肿毒的功用，可清热、通便、利尿、解毒，治胃中积热、水胀肿毒、小便不利等证。是身体虚弱、动脉粥样硬化、高血压病、心脏病、肥胖病、糖尿病及缺铁性贫血患者的理想保健食品。

据《日用本草》记载，黄豆能“宽中、下气、利大肠、消水肿、治肿毒”。《本草汇言》记载，黄豆“煮汁饮，能润脾燥，清积痢”。又据《延年秘录》记载：“服食大豆令人长肌肤、益颜色、增骨髓、加气力。”《本草逢源》记载，“误食毒物，黄大豆生捣研碎灌吐之；诸菌毒不得吐者，浓煎汁饮之。”

黄豆有以下营养特点：①富含赖氨酸，可以补充谷类食品赖氨酸不足的缺陷。②含有 18%~20% 的优质脂肪，比动物性脂肪优越之点在于它富含油酸及亚油酸。这类不饱和脂肪酸具有降低胆固醇的作用，对于防止血管硬化、高血压和心脏病大有裨益。它还含有较多的卵磷脂，对神经系统的发育和保健有重要作用。③每 100 克黄豆中含钙、磷、铁分别为猪瘦肉的 33 倍、3 倍和 4 倍多。生长发育的儿童和易患骨质疏松的老年人，以及缺铁性贫血患者食用，特别相宜。它还含有人体必需的钾、钠等无机盐及其他多种微量元素。④含有多种维生素，尤其 B 族维生素比较丰富。⑤大豆（黄豆）纤维素富含皂甙，它能吸收胆酸，从而促进胆固醇的代谢，有助于减少胆固醇的存积，预防心血管疾病。

黄豆（大豆）除了具有营养上的种种优点外，还具有较高的药用价值。李时珍指出：大豆能“治肾病，利水下气，治

诸风热，活血，解诸毒”。黄豆食疗常用的方剂有：黄豆一把，与干香菜 5 克（或葱白 3 根），白萝卜 3 片，水煎温服，可防治感冒；黄豆适量放水中浸软，加白矾少许，共捣烂如泥，外敷患处，可治疗疮疗肿；黄豆皮烧灰研末，以开水送服（每日服 2 次，每次 15 克），可治疗腹泻；每日以黄豆皮 20 克，水煎，分 3 次服，可治疗习惯性便秘等。

多吃豆类制品还可益肤色，如水痘患者常吃豆制品，能减少瘢痕和色素沉着，使皮肤光洁。

黄豆还可与其他食物、药物配伍。如黄豆、排骨煨成黄豆排骨汤，能补血养肝、补骨益肾、补中益气、利水消肿，对身体虚弱、高血压、水肿、缺铁性贫血有效。黄豆加金针菜、猪蹄等煨成金针黄豆猪蹄汤，可养血通乳、补心明目，对妇女产后缺乳、身体虚弱有效。黄豆加糯米、橘皮、生姜等制成营养暖胃粉，可补中益气、健脾暖胃、宽中下气、开胃行滞、化痰燥湿，是慢性胃炎的有效食疗方。豆腐皮加大米制成豆腐皮粥，可清热养胃、止咳消痰敛汗，对肺热咳嗽、妊娠热咳、自汗等有疗效。

黄豆加丹参、蜂蜜等制成丹参黄豆汁，可补心血、缓肝气、健脾胃、通血脉、破瘀血、利大肠、消水肿，常服对动脉粥样硬化和慢性肝炎有疗效；黄豆加香附、红花、川芎等制成香附红花豆，能补脾胃、养心气、活血脉、解肝郁、化瘀滞、降血压和胆固醇，对营养不良，心前区有阻塞、气闷胀痛感的冠心病患者有疗效。

3. 食用注意事项

（1）黄豆不能生吃。除因为它的纤维太硬不易消化吸收

之外，还因为其中含有两种有害物质，一种叫做胰蛋白酶抑制素，可抑制胰蛋白酶对蛋白质的分解与消化；另一种叫做红细胞凝集素，可使血液异常凝固。加热后，这两种物质都被破坏，使大豆纤维组织解体，易于消化吸收。

(2) 煮食时不宜加碱。大豆煮食加碱，能使黄豆中的维生素加速破坏，使营养成分降低。

(3) 食积腹胀者不宜食用。食积腹胀宜消食除胀，不宜壅气补益。《本草求真》说，黄豆“熟而气不泄”、“甘壅而滞”。食后可使食积腹胀更为加重。

(4) 感冒初期不宜食用。感冒初期邪气正盛之时，治当祛邪不应补气。黄豆味甘补益，食之将资助邪气，容易使病邪化热入里。

(5) 肾炎患者宜少食，以防血清中非蛋白氮成分增加。

(6) 日常生活中有些人食用黄豆的方法不当，如炒豆、爆豆吃，吃了以后往往使入感到肚子发胀。这是因为黄豆中含有一种胰蛋白酶抑制素，起妨碍人体内胰蛋白酶的消化作用。经过加工的豆制品，破坏了这种物质，所以容易消化。

(7) 不宜多食。多食易壅气、生痰。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 黄豆一把，葱白 3 根，白萝卜 30 克。

【制 作】 上述食品加水煮食。

【用 法】 趁热食用，每日 1 次，连食 5 日。

【功效】 适用于各型感冒中后期。

方 2

【原料】 黄豆 1 把，干香菜 10 克。

【制作】 黄豆、干香菜加水煮熟。

【用法】 每日 1 次，连食 3 日。

【功效】 预防感冒。

方 3

【原料】 黄豆 150 克。

【制作】 将黄豆浸水磨汁，煮沸 3~5 分钟后离火冷却。

【用法】 冷饮。每次 1 碗，每日 1 次，连饮 10 日。

【功效】 适用于肺脓肿。

方 4

【原料】 黄豆 30 粒，花椒 60 粒。

【制作】 黄豆、花椒加水煮熟即成。

【用法】 每日 1 次，连食 2 日。

【功效】 适用于吃柿子或其他生冷食物引起的胃痛腹痛。

方 5

- 【原 料】 黄豆皮 200 克。
【制 作】 黄豆皮烧炭研末。
【用 法】 每次 15 克，每日 2 次，开水送服，连服 5 日。
【功 效】 适用于各型腹泻。

方 6

- 【原 料】 黄豆、猪肝各 100 克。
【制 作】 先将黄豆煮至八成熟，再加入猪肝共煮熟。
【用 法】 每日分 2 次食完，连服 3 周。
【功 效】 适用于缺铁性贫血。

方 7

- 【原 料】 黄豆荚 200 克。
【制 作】 黄豆荚加水煮至 300 毫升。
【用 法】 每日 1 剂，分 3 次饮完，连饮 3 周。
【功 效】 适用于习惯性便秘。

方 8

- 【原 料】 黄豆 500 克，醋 1000 毫升。

【制 作】 先将黄豆炒熟，冷后及时装入瓶内，浸于醋中，10 日后即成。

【用 法】 不限量，黄豆可随时食之。

【功 效】 适用于各型高血压病、面部皮肤色素沉着。

方 9

【原 料】 黄豆 150 克～200 克，昆布、海藻各 30 克。

【制 作】 将以上原料文火煲汤，少加白糖调味。

【用 法】 每日 2 次，连食 3 周。

【功 效】 适用于各型高血压病。

方 10

【原 料】 黄豆 100 克，猪排骨 500 克。

【制 作】 将黄豆、猪排骨加水，同煮至骨酥、汤浓时即成。

【用 法】 每日 1 次，连食 3 周。

【功 效】 适用于更年期骨质疏松。

方 11

【原 料】 香菜 30 克，黄豆 10 克。

【制 作】 将黄豆加适量水煮 15 分钟，去渣，再加香菜煮沸即可。

【用法】 1次食完，每日1剂。半个月为1个疗程。

【功效】 适用于糖尿病并发风寒型感冒中、后期。

方 12

【原料】 黄豆60克～90克，昆布、海藻各30克。

【制作】 加水适量，共煮至熟烂，加食盐或糖调匀即成。

【用法】 1日内分2～3次食完。

【功效】 适用于瘰疬痰核（单纯性甲状腺肿、慢性颈淋巴结炎），以及水肿、高血压病等。

方 13

【原料】 黄豆500克，蚯蚓（干）60克，白胡椒30克。

【制作】 将以上原料加清水2000毫升，以文火煨至水干，取出黄豆晒干，存于瓶内。

【用法】 每次吃黄豆30粒，每日2次，连食1个月。

【功效】 适用于各型癫痫。

方 14

【原料】 黄豆500克，胡椒6克，地白草12克。

【制作】 以上原料加水2500毫升，煎至水干，去除

胡椒和地白草。

【用 法】 吃黄豆，每日 2 次，每次 15 粒，连食 1 个月。

【功 效】 适用于痈肿疔疮等症。

方 15

【原 料】 黄豆 60 克，白菜 45 克。

【制 作】 两种食物加水煮。

【用 法】 每日 1 次，连食 2 周。

【功 效】 适用于急性肝炎。

方 16

【原 料】 黄豆 60 克，绿豆 120 克，白糖 30 克。

【制 作】 将黄豆、绿豆淘净加水煮至豆烂时，加入白糖搅匀即可。

【用 法】 每日分 2~3 次食用，连食数剂。

【功 效】 适用于流行性腮腺炎。

方 17

【原 料】 黄豆 60 克。

【制 作】 将黄豆加水煮食。

【用 法】 每日 1 次，连食 3 周。

【功效】 适用于坐骨神经痛。

方 18

【原料】 黄豆 60 克，金针菜 30 克，猪蹄 1 只。

【制作】 猪蹄洗净，去毛，用刀划口，放锅中，加入金针菜、黄豆，加入清水放火上煲汤。先用急火，水沸后转用文火再煮至猪蹄熟烂、黄豆酥软时即可调味。

【用法】 食用，每日 1 次，或隔日 1 次，3~5 次后可收到效果。

【功效】 适用于产后乳汁分泌过少。

方 19

【原料】 黄豆芽 30 克，通草 3 克，鲫鱼 1 尾，食盐适量。

【制作】 将鱼去鳞及内脏，洗净，与豆芽、通草一起加水炖熟，然后去通草，加入适量食盐即成。

【用法】 吃鱼，吃豆芽，喝汤，连食 1 周。

【功效】 适用于产后乳汁分泌不足。

方 20

【原料】 黄豆 500 克，白糖 10 克。

【制作】 黄豆加水 4000 毫升，浸泡后磨为豆浆，将

豆浆煮沸 3~5 分钟后离火即成。

【用法】 每次 500 毫升，每日 3 次，饮用时加糖。

【功效】 适用于妊娠高血压综合征。

方 21

【原料】 黄豆 20 克~30 克。

【制作】 黄豆碾碎，水煎。

【用法】 服用。每日 1 次，连用 7 天。

【功效】 适用于小儿便秘。

方 22

【原料】 黄豆 30 克，白糖、夏枯草各 15 克，黄菊、桑叶各 12 克。

【制作】 将以上 4 种原料加水共煮至豆熟即成。

【用法】 每日 1 次，连饮 5 日，饮用时加白糖调味。

【功效】 适用于急性结膜炎。

方 23

【原料】 黄豆 100 克。

【制作】 黄豆放水中浸软，加白矾少许，共捣烂如泥。

【用法】 外敷患处。每日 3 次，连用 3 日。

【功效】 适用于疖肿疮。

方 24

【原 料】 黄豆 100 克。

【制 作】 黄豆用温水洗净，除去杂质，加水煮至半熟，搅拌并除去外表薄皮，然后将豆捞出，捣烂如泥。

【用 法】 将黄豆泥涂在厚的纱布上敷于患处，每日换药 1 次，连用 3 日。

【功 效】 适用于小腿溃疡。

方 25

【原 料】 黄豆 50 克，香油 20 毫升。

【制 作】 黄豆烧焦研末，香油调匀。

【用 法】 外涂。每日 2 次，连涂 5 日。

【功 效】 适用于水痘。

（二）黄玉米

黄玉米又名苞谷、棒子（以下简称玉米）。原产于墨西哥和秘鲁，在三四百年以前传入我国。目前，我国栽培黄玉米较广，全国各地都有种植，是我国主要杂粮之一。主要产区是东北和华北。

1. 营养成分

黄玉米每 100 克含热能 1381 千焦（330 千卡），水分 13.

4 克, 蛋白质 8.5 克, 脂肪 4.3 克, 膳食纤维 7.5 克, 糖类 72.2 克, 灰分 1.1 克, 维生素 B₁ 0.34 毫克, 胡萝卜素 0.10 毫克, 维生素 B₂ 0.10 毫克, 尼克酸 2.3 毫克, 维生素 E 3.88 毫克, 钾 255 毫克, 钠 0.8 毫克, 镁 95 毫克, 铁 2.2 毫克, 锰 0.55 毫克, 锌 1.17 毫克, 铜 0.22 毫克, 磷 256 毫克, 硒 9.60 微克, 还含有谷固醇、卵磷脂等。

2. 医疗保健作用

黄玉米味甘, 性平, 具有健脾利湿、开胃益智、宁心活血、利尿、利胆、止血、降压、降血脂的功效, 适用于水肿、脚气、小便不利、腹泻、动脉粥样硬化症、冠心病患者食用。

黄玉米对人类做出的第一个贡献, 就是供给人体丰富的营养, 它的籽粒中含有较多的蛋白质、脂肪、糖类、维生素和无机盐, 玉米胚中脂肪含量约占 52% (玉米胚约占种子的三分之一), 在粮食作物中, 其含量仅次于大豆。蛋白质和维生素的含量亦高于大米。黄玉米由三类基本物质组成, 麸质占 40%, 黄玉米特有的胶蛋白占 30%, 通常在肉类中含量较高的球蛋白和白蛋白占 20%~22%。但是, 黄玉米缺少某些重要的氨基酸, 如色氨酸、赖氨酸等。而豆类、大米、白面中含量较高。弥补玉米的这种缺陷, 宜于同豆类、米、面等食物混合吃, 能大大提高玉米的营养价值。有人实验, 我们日常食用大米, 蛋白质被利用率仅约 58%, 如果以三分之二大米, 加进三分之一黄玉米, 其利用率可提高至 71%。这是“互补作用”的结果。此外, 黄玉米可以补充人体维生素 A 的不足, 对人的视力有好处。而且玉米脂肪中维生素 E 含量较高, 有益于促进内分泌的正常活动。特别是玉米中还含有不

少谷氨酸，有健脑作用。黄玉米中的维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、烟酸和铁质等含量，高于大米的 2~4 倍。又含有丰富的淀粉，产热能很高。可见，食用玉米对人体十分有益。

黄玉米有调中开胃及降血脂的功效。黄玉米富含脂肪，其脂肪中不饱和脂肪酸的含量较高，有助于人体内脂肪及胆固醇的正常代谢，可以减少胆固醇在血管壁的沉积。所以，玉米油对动脉粥样硬化症、冠心病、心肌梗死及血液循环障碍等疾病有特殊疗效。

黄玉米中还含有较多的谷氨酸和维生素 E。谷氨酸有健脑作用，它能促进脑细胞进行呼吸，有利于脑组织里氨的排除。维生素 E 不仅是生育素，对人还有防止衰老的功效。

黄玉米含大量维生素 A、维生素 E，颜色越黄，含量越高。维生素 E 可增强心脏功能，还影响女性生殖功能，缺乏时可造成不孕症和习惯性流产。

医学家们的最新研究还证明，黄玉米具有抗癌作用。这是因为：①黄玉米中含有一种抗癌因子——谷胱甘肽。这种物质能用自身的化学“手铐”铐住致癌物质，使它失去毒性，然后通过消化道把它驱逐出体外。②黄玉米中含有硒和镁。硒能加速体内过氧化物的分解，使恶性肿瘤得不到氧的供应，而被抑制；镁一方面也抑制癌细胞的发展，另一方面能使体内废物尽快排出体外，从而起到防癌作用。③黄玉米还含有较多的纤维素，能促使胃肠蠕动，缩短食物残渣在肠内的停留时间，并把有害物质带出体外，对防止发生直肠癌具有重要意义。

黄玉米中含有较多的纤维素，能吸收一部分葡萄糖，使

血液中含糖量减少，对糖尿病患者有良好作用。黄玉米中还含有较丰富的胡萝卜素。胡萝卜素被人体吸收后，可转化为维生素 A，维生素 A 也具有防治癌症的作用。

黄玉米的花穗（花柱及柱头）也能作药用，中医处方称之为“玉米须”，性味甘平，有利尿、消肿、降压、促进胆汁分泌、加速血液凝固等功效。可用于治疗肾炎水肿、胆囊炎、胆结石、黄疸性肝炎、糖尿病、高血压病、血尿、消化不良性腹泻等疾病。研究表明，玉米须中含有植物固醇、葡萄糖、脱水乳糖、苹果酸、柠檬酸、玉蜀黍酸、维生素 K 等。这些物质有帮助消化、增进食欲、促进胆汁分泌、缓冲胆汁中的沉渣的作用，是有效的利胆剂。使用玉米须治病没有任何副作用，疗效明显而又平稳。玉米的叶和根煎汤服，也有相似的治疗作用。

黄玉米的营养成分确实很高，但营养成分不够完善是美中之不足。黄玉米被看成是粗粮，许多人不喜欢吃它。因为玉米粒的外壳比较粗硬，故咀嚼起来粗糙涩口。如果把粗粮细做，口感会好一些。近年来，市售玉米食品较多，人们对黄玉米食品已较有兴趣。如玉米粥、玉米饼、玉米糕、玉米面加白面制做的面包、膨化玉米粉等，都是受欢迎的小吃。

3. 食用注意事项

（1）黄玉米的蛋白质中缺乏色氨酸和赖氨酸，营养价值较低，如果把玉米和大豆按一定的比例混合磨粉，可大大提高玉米蛋白质的营养价值。

（2）不宜食用霉变的玉米。玉米遇潮可由黄曲霉菌引起霉变。黄曲霉菌产生的黄曲霉毒素是一种致癌物，食用霉变

的玉米容易导致癌症。

(3) 遗尿患者不宜食用。黄玉米甘淡渗利，利小便作用明显，遗尿患者食用可以加重病情。

(4) 黄玉米中的尼克酸多呈结合型，不能被人体吸收利用，如果在玉米食物中加入少量小苏打或食碱，可使结合型尼克酸分解为游离尼克酸，易被人体吸收利用。

4. 食疗方

方 1

- 【原 料】 玉米须 30 克，橘皮 9 克。
【制 作】 玉米须、橘皮加水煎至 150 毫升。
【用 法】 每日 1 次，连饮 7 日。
【功 效】 适用于咳嗽、吐痰。

方 2

- 【原 料】 玉米梗芯 100 克，煨牡蛎 50 克。
【制 作】 将玉米梗芯、煨牡蛎加水煎熟。
【用 法】 每日 2 次分服，连服 7 日。
【功 效】 适用于自汗、盗汗。

方 3

- 【原 料】 玉米须 60 克，蜂蜜 10 毫升。

- 【制 作】** 玉米须、蜂蜜加水适量煮至 100 毫升。
【用 法】 每日 1 次，连饮 3 周。
【功 效】 适用于各期肺结核。

方 4

- 【原 料】** 玉米糝 50 克，食盐 2 克。
【制 作】 用玉米糝煮粥，煮成后加食盐调味。
【用 法】 每日 1 次，连食 1 个月。
【功 效】 适用于食欲不振、小便短少、石淋等病症。

方 5

- 【原 料】** 玉米、白扁豆各 60 克，木瓜 15 克。
【制 作】 玉米、白扁豆、木瓜加水适量，煎汁饮用。
【用 法】 每日 1 次，连饮 2 周。
【功 效】 适用于急性胃炎。

方 6

- 【原 料】** 玉米 500 克，新鲜石榴皮 125 克（陈石榴皮 250 克）。
【制 作】 将玉米、石榴皮混合后用小火炒黄，研成细末，过罗，装瓶备用。
【用 法】 用时每次 9 克～13 克，每日 3 次，连服 2 周，

小儿酌减。

【功效】 适用于消化不良性腹泻。

方 7

【原料】 玉米芯（煨存性）150 克，黄柏粉 100 克。

【制作】 将玉米芯研细末与黄柏粉混匀。

【用法】 温开水送服，每次 5 克，每日 3 次，连服 5

日。

【功效】 适用于各型肠炎、痢疾。

方 8

【原料】 玉米须、茵陈蒿、车前草各 30 克。

【制作】 以上原料加水煎，去渣饮。

【用法】 每日 1 次，连饮 1 周。

【功效】 适用于各型胆囊炎。

方 9

【原料】 玉米须 50 克，蒲公英、茵陈蒿各 25 克。

【制作】 上药加水煎汁。

【用法】 每日 1 次，连饮 2 周。

【功效】 适用于胆囊炎、胆结石、传染性肝炎、黄疸。

方 10

- 【原 料】** 玉米须 50 克。
- 【制 作】** 将玉米须加水适量煎汤。
- 【用 法】** 饮用，可不拘量饮。半月为 1 个疗程。
- 【功 效】** 适用于胆结石、原发型高血压病、产后乳少。

方 11

- 【原 料】** 玉米须 100 克，茵陈 50 克，山栀子 25 克，广郁金 25 克。
- 【制 作】** 上药加水煎汁，去渣。
- 【用 法】** 每日 2~3 次分服，连服 3 周。
- 【功 效】** 适用于胆囊炎、胆结石、黄疸型肝炎、脂肪肝、糖尿病。

方 12

- 【原 料】** 玉米（研碎）50 克~100 克，陈皮 30 克~60 克，白糖 10 克。
- 【制 作】** 先将陈皮入水中煎煮约 30 分钟，去渣取汁，再将玉米入煎汁中熬成稀粥状，调入白糖即成。
- 【用 法】** 每日 1 次，连食 3 周。
- 【功 效】** 适用于慢性肝炎、肝胃不和者。

方 13

【原 料】 玉米须 100 克，蚌肉 150 克，食盐、姜、葱、味精各 3 克，黄酒 3 毫升。

【制 作】 将玉米须洗净，装入纱布袋内，扎紧袋口。蚌肉洗净切成块，与玉米须袋一起放入锅内，加食盐、姜、葱、黄酒、清水，用武火烧沸后转用文火炖至蚌肉熟，再加味精搅匀即成。

【用 法】 吃肉喝汤，隔日 1 次，连食 1 个月。

【功 效】 适用于黄疸型肝炎。

方 14

【原 料】 玉米须、茵陈各 30 克。

【制 作】 玉米须、茵陈加水煎汁。

【用 法】 每日 1 次，连服 2 周。

【功 效】 适用于黄疸型肝炎。

方 15

【原 料】 玉米须 50 克，猪胰 1 具。

【制 作】 将猪胰洗净，切成小块，与玉米须共煎至猪胰熟即成。

【用 法】 隔日 1 剂，连食 5 剂。

【功效】 适用于各型糖尿病。

方 16

【原料】 玉米须、楸木皮各 50 克。

【制作】 以上原料加水煎浓汁，去渣。

【用法】 每日 2~3 次分服，连服 1 个月。

【功效】 适用于各型糖尿病。

方 17

【原料】 玉米须 50 克，蚌肉 250 克，食盐、葱、姜、花椒各 2 克。

【制作】 将玉米须洗净，葱、姜拍破，蚌肉去杂，洗净，一同放入锅内，加适量水武火烧开，文火炖至蚌肉熟烂为度，食盐调味即成。

【用法】 去玉米须，食肉，喝汤。每日 1 剂，连食 2 周。

【功效】 适用于各型高血压病。

方 18

【原料】 玉米须、香蕉皮各 50 克，黄栀子 15 克。

【制作】 以上原料加水煎汁。

【用法】 冷却后服。每日 1 次，连服 2 周。

【功效】 适用于高血压病伴鼻出血、呕血。

方 19

【原料】 玉米须 30 克，决明子 15 克，甘菊花 10 克。

【制作】 将上药开水冲泡。

【用法】 代茶饮，持续饮服。每日 1 剂，连饮 2 周。

【功效】 适用于高血压病伴头昏脑涨。

方 20

【原料】 玉米 30 克，鹅蛋 1 个。

【制作】 玉米、鹅蛋加水一同炖熟。

【用法】 每日早晨空腹食用，连食 2 周。

【功效】 适用于眩晕症。

方 21

【原料】 玉米须 30 克，车前子、甘草各 9 克。

【制作】 以上原料加水煎汁。

【用法】 每日 1 剂，连服 2 周。

【功效】 适用于泌尿系感染（急性和慢性尿道炎、膀胱炎）。

方 22

【原 料】 玉米根 100 克～150 克。

【制 作】 玉米根加水煎汁。

【用 法】 每日 1 剂，连服 2 周。

【功 效】 适用于泌尿系感染、尿路结石、小便淋漓砂石引起的痛不可忍。

方 23

【原 料】 玉米芯、玉米根各 100 克，白糖 10 克。

【制 作】 玉米芯、玉米根加水煎汁，去渣加白糖。

【用 法】 每日 2 次分饮，连饮 10 日。

【功 效】 适用于尿急、尿频、尿道灼痛。

方 24

【原 料】 玉米须若干。

【制 作】 制成玉米须浸膏（若干玉米须加水适量浓煎成膏装瓶备用）。

【用 法】 每次服 40～50 滴，每日 2～3 次，连服 4 周。

【功 效】 适用于慢性膀胱炎。

方 25

- 【原 料】 玉米须 50 克，荠菜花 25 克，白茅根 30 克。
【制 作】 以上原料加水煎汁，去渣。
【用 法】 每日 2 次分服，连饮 2 周。
【功 效】 适用于肉眼血尿。

方 26

- 【原 料】 玉米须、桑白皮、冬瓜皮各 15 克。
【制 作】 将玉米须、桑白皮、冬瓜皮加水煎。
【用 法】 每日 1 剂，分 2 次服，连服 10 日。
【功 效】 适用于急性肾炎、喘咳、小便不利等。

方 27

- 【原 料】 玉米须 10 克，玉米 20 粒，蝉衣 3 个，蛇蜕 1 条。
【制 作】 将以上原料加水煎汁。
【用 法】 每日 1 剂，连服 1 个月为 1 个疗程。
【功 效】 适用于肾脏病（包括肾盂肾炎，急、慢性肾炎）。

方 28

- 【原料】 玉米须 30 克，西瓜皮 125 克。
【制作】 玉米须、西瓜皮加水煎汤。
【用法】 每日 2 次，早、晚各饮 1 次，连饮 3 周。
【功效】 适用于急性肾盂肾炎。

方 29

- 【原料】 玉米须、冬瓜皮、赤小豆各 15 克。
【制作】 以上原料加水煮汤。
【用法】 当茶饮，持续饮用，连饮 1 个月。
【功效】 适用于各型肾炎。

方 30

- 【原料】 玉米 1 份，加水 3 倍。
【制作】 玉米加水煎汤。
【用法】 代茶饮。早、晚各饮 1 次，久饮有效。
【功效】 适用于慢性肾炎伴水肿。

（三）粟米（小米）

粟米又称小米，即谷子去皮。谷子的别名有白粱粟、粢

粟、粟谷、硬粟、粳粟、黄粟、梨子等，为禾本科植物的种仁。经过考古学家、植物学家的研究和考证，我国是谷子的惟一原产地。西安半坡遗址里出土的 6000 年前的谷子，证明它已是古人食用的主要粮食。

1. 营养成分

小米每 100 克含热能 1469 千焦 (351 千卡)，水分 13.9 克，蛋白质 8.8 克，脂肪 3.1 克，膳食纤维 1.0 克，糖类 71.9 克，灰分 1.3 克，维生素 B₁ 0.52 毫克，维生素 B₂ 0.09 毫克，尼克酸 0.7 毫克，维生素 E 0.02 毫克，钾 348 毫克，钙 27 毫克，镁 168 毫克，铁 4.7 毫克，锰 1.30 毫克，锌 1.68 毫克，铜 0.80 毫克，磷 276 毫克，硒 4.04 微克。此外，尚含有烟酸及微量维生素 A 原。

2. 医疗保健作用

粟米味甘、咸，性凉，入脾、胃、肾经，具有滋养肾气、健脾胃、补虚损、开肠胃、养心安神、除热解毒的作用，适用于脾胃虚热、反胃呕吐、腹泻及产后、病后体虚者食用。

用新产的小米熬成粥，是产妇和患者的理想食品。因为小米粥不但气味香，甜糯，营养好，易于消化，而且有促进食欲、健脾和胃、滋养肾气、补虚损、清虚热的功效。对产妇及患者都大有益处。

李时珍在《本草纲目》里说，小米“治反胃热痢。煮粥食益丹田，补虚损，开肠胃”。中医方剂和民间验方用小米治病的很多。常用的如：产后烦热、口渴，可用新小米煮粥，加红糖适量调食。脾胃虚弱、消化不良引起的腹泻，可用小米 50 克～100 克、淮山药 20 克～30 克，大枣 5 枚，共煮粥食之。

糖尿病患者，宜常用陈小米做饭食之。

中医认为，煮熟的小米粥，上面浮一层细腻的粘稠物，形如油脂，俗称“米油”，营养丰富，滋补力强，说“黑瘦者食之，百日即肥白。以其滋阴之功，胜于熟地”。《随息居饮食谱》更谓“米油可代参汤”。有人介绍，空腹食用米油，有强精壮阳作用，可治男性精液稀薄不育，久食其精自浓；婴儿喂以米油，有调理胃肠的作用。

焖小米饭的锅巴，中医称为黄金粉、焦饭，有补气运脾、消积止泻功效，可治脾虚久泻、小儿消化不良和食积腹痛等症。

3. 食用注意事项

(1) 本品以颗粒饱满、充实、色鲜为佳。发霉变质不宜食。

(2) 碱可加速小米中维生素 C 及维生素 B₁ 的破坏，使营养成分降低，故煮食时不应图快而放碱。

(3) 小米外层的营养远较内层为多，淘洗或用力搓洗均可使外层的营养成分损失，故不应过多地淘洗或用力搓洗。

(4) 粟米性咸凉、清润，滋养胃阴而损胃阳，胃寒呕吐者不宜食用。

(5) 本品不宜与杏仁同食。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 粟米 60 克，吴茱萸、肉豆蔻各 30 克。

【制 作】 将以上原料炒焦，研细，炼蜜为丸。

【用 法】 每次 6 克。每日 2 次，温开水送服，连服 2 周。

【功 效】 适用于久泻虚痢（慢性肠炎）。

方 2

【原 料】 粟米 50 克～100 克，淮山药 15 克～20 克，大枣 5～10 枚。

【制 作】 粟米、淮山药洗净，大枣去核，共煮粥。

【用 法】 每日 1 次，连食 3 周。

【功 效】 适用于脾胃虚弱之泄泻或用于气血不足的补益。

方 3

【原 料】 粟米锅巴 1500 克（炒黄），炒神曲 120 克，炒砂仁 60 克，山楂 120 克，蒸莲肉（去心）120 克，炒鸡内金 30 克，白糖 20 克。

【制 作】 将以上原料共研为末，加白糖、米粉作饼即成。

【用 法】 每日 1 剂，连食 2 周。

【功 效】 适用于食积腹痛等证。

方 4

- 【原 料】 粟米 500 克，食盐适量。
- 【制 作】 粟米磨粉，做丸如梧桐子大，煮熟。
- 【用 法】 每日 6~10 个，加少量食盐吞服，连服 3 周。
- 【功 效】 适用于脾胃虚弱引起的腹泻。

方 5

- 【原 料】 粟米 150 克，冬麻子、薄荷叶、荆芥穗各 50 克。
- 【制 作】 冬麻子炒熟，去皮，研细。沙锅内放水先煮薄荷叶、荆芥穗，去渣取汁，入麻子仁和粟米同煮粥。
- 【用 法】 每日 1 次，空腹食，连食 1 周。
- 【功 效】 适用于中风、大肠滞涩。

方 6

- 【原 料】 粟米 90 克，黑豆 30 克，鸡蛋 2 个。
- 【制 作】 将以上 3 种原料同煮至蛋熟，去蛋壳再煮至粥熟即可。
- 【用 法】 当晚餐食，食后以汗出为佳，连食 3 周。
- 【功 效】 适用于脾肾阳虚之水肿。

方 7

- 【原 料】 粟米 30 克，红薯 15 克。
【制 作】 将红薯去皮，切成小块，和粟米煮粥。
【用 法】 每日 1 剂，连食 2 周。
【功 效】 适用于各型糖尿病。

方 8

- 【原 料】 陈粟米 100 克。
【制 作】 陈粟米加水蒸熟即成。
【用 法】 常食用，连食 1 个月。
【功 效】 适用于各型糖尿病。

方 9

- 【原 料】 粟米 500 克。
【制 作】 粟米煮粥，待几沸后，上面浮一层粘滑的膏油，即为米油。米油加炼过的食盐少许，空腹调食。
【用 法】 每日 1 次，连食 1 个月。
【功 效】 适用于男性精清不育。

方 10

【原 料】 粟米 100 克。

【制 作】 将粟米洗净，放沙锅中加水煮粥，加适量红糖，粥熟即成。

【用 法】 每日 1 次，连食 2 周。

【功 效】 适用于产后气血不足。

方 11

【原 料】 粟米锅巴、莲肉末、白糖各 120 克。

【制 作】 将粟米锅巴研碎，加莲肉末、白糖和匀。

【用 法】 每次 3~5 匙，每日 3 次，连食 2 周。

【功 效】 适用于小儿消化不良。

方 12

【原 料】 粟米、淮山药各 50 克，白糖 10 克。

【制 作】 将粟米、淮山药炒黄，共研细末，加水煮糊。

【用 法】 加白糖哺喂。每日 1 次，连喂 2 周。

【功 效】 适用于小儿消化不良。

（四）黍米（黄米）

黍米俗称黄米，即糜子去皮。有粘性，山东地区叫它粘米，东北称其为大黄米。属禾本科一年生栽培作物。

1. 营养成分

黍米每 100 克含热能 1450 千焦（347 千卡），水分 9.3 克，蛋白质 7.7 克，脂肪 1 克，膳食纤维 4.4 克，糖类 76.7 克，灰分 0.9 克，维生素 E 8.64 毫克，钠 3.3 毫克，锰 0.23 毫克，锌 2.07 毫克，铜 0.9 毫克等。

2. 医疗保健作用

黍米味甘，性寒，入脾、胃、肺经，有消肉食成积、清痼热、和胃安眠等功效，适用于肉食成积、胃病及虚弱者、腹泻、肺结核等病症。陶弘景《名医别录》谓其功能：“利大肠，疗漆疮。”孟诜《食疗本草》：“治筋骨挛急，杀疮疥毒热。生捣和鸭子白敷毒肿。”

3. 食用注意事项

（1）咳嗽发热、痰黄粘者忌食用。

（2）淋症及湿热之午后发热者忌食用。

（3）李时珍云：“黍米味酸，性热，粘滞，易成黄积病，小儿不宜多食。”

4. 食疗方

方 1

【原 料】 黍米 15 克~25 克，制半夏 7.5 克。

【制 作】 黍米、制半夏加水煎汁。

【用 法】 每日 1 次，连食 3 周。

【功 效】 适用于失眠伴有胃病、消化不良。

方 2

【原 料】 黍米 50 克~100 克。

【制 作】 黍米加水煮粥。

【用 法】 作夜宵食用，连食 2 周。

【功 效】 适用于脾胃虚寒、泄泻、妊娠流黄水（即阴道流黄色如胶样水液）及肺结核低热、盗汗。

方 3

【原 料】 黍米、黄芪各 30 克。

【制 作】 黍米、黄芪加水煎。

【用 法】 分 3 次服，每日 1 剂，连服 10 日。

【功 效】 适用于妊娠阴道流黄水。

二、油 类

(一) 豆 油

豆油是用大豆榨取的食用油，是我国人民的主要食用油之一。豆油也是目前世界上主要的食用油，产量居植物油首位。豆油脂肪酸中含有丰富的亚油酸，还含有多量的维生素 E 和维生素 D，所以豆油的营养价值很高。一般呈黄色、棕色，具有豆油固有的气味和滋味，无异味。

1. 营养成分

豆油每 100 克含热能 3766 千焦 (900 千卡)，脂肪 99.9 克，维生素 E 63.39 毫克。大豆油中的脂肪酸主要是不饱和脂肪酸，其中油酸占 25%~36%，亚油酸占 52%~65%，亚麻酸占 3%~8%。此外，还含有比较多的磷脂，0.5% 左右的 β -谷甾醇、豆甾醇、菜油甾醇等植物甾醇，维生素 A、维生素 E、角鲨烯、环木菠萝烯醇等。

2. 医疗保健作用

豆油味甘、酸，性微温，具有润肌泽肤、祛脂养肝、抗衰老的作用，适用于健忘失眠，早衰，皮肤干燥粗糙等患者食用。由于豆油含磷脂、维生素 E 较丰富，有预防肿瘤、降低血脂和降低血胆固醇的作用。大豆水解产物中含有大豆黄

酮 (Daidzein)、染料本素 (Genistin)、大豆皂醇 (Sogaspongenol)、甙元等成分。这些成分具有雌激素样作用。1980 年瑞典伦德大学报道, 大豆中发现了抗生育的活性物质, 并试制成“节育丸”, 对 200 名妇女试用, 无一人怀孕。该活性物质是一种激素。它不会像其他激素那样产生凝血作用, 但仍有头痛和体重增加的副作用。

豆油里含有大量多价不饱和脂肪酸, 同芝麻油类似, 起着减少人体动脉壁上胆固醇沉积的作用。北京市心、肺血管研究中心的一项研究表明, 在我国居民日常食用油类中, 豆油抗动脉粥样硬化效果最佳。实验发现, 豆油组家兔的心、肝和主动脉壁组织中总胆固醇含量显著低于高胆固醇造型组、米糠油和多维油组。结论是豆油能明显抑制心肌、肝脏和主动脉中脂类的沉积。

3. 食用注意事项

(1) 不用塑料制品盛油。塑料中的化学成分容易溶于油, 透明玻璃容器盛油, 可透过紫外线加速油脂的氧化过程。故应用陶瓷、搪瓷或深色的玻璃容器盛油, 而不应用塑料制品及透明玻璃容器盛放。

(2) 生豆油中含有为提高出油率而残留的苯。豆油在加温后容易挥发, 在温度达 200°C 以上时, 有害物质就能大部分挥发掉, 长期使用生豆油容易引起苯中毒, 因此不宜食用生豆油。

(3) 不宜反复高热加温后食用。油经反复高温加热后, 部分脂肪分解为甘油和脂肪酸, 并失水产生具有强烈刺激性的丙烯醛、低分子碳氢化合物及由这些物质聚合而成的胶样物

质。这些经高温后的产物同样可刺激胃肠粘膜，并诱发胆道痉挛。故不宜食用反复高温后的油，特别是消化系统疾病、肝脏病、胆囊炎和胆结石的患者更不宜食用这种油。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 生豆油 150 毫升，白公鸡 1 只，干西瓜秧 200 克，生姜 100 克。

【制 作】 先将西瓜秧煮沸，捞出后加入焯好、去内脏、洗净的白公鸡和生姜，待鸡煮熟后，加入熟豆油。

【用 法】 食肉，喝汤。每晚温食 1 碗，连食 1 个月。

【功 效】 适用于老年性气管炎。

方 2

【原 料】 豆油 150 毫升，乌梅 50 克，花椒 20 克，葱白 3 根，白醋 50 毫升。

【制 作】 将豆油烧熟，放入花椒、葱白，待有香味后倒入碗内。将乌梅水煎取液，与白醋一起倒入上述碗内。

【用 法】 1 次饮完。

【功 效】 适用于肠道蛔虫病。

方 3

【原 料】 豆油 200 毫升，绿豆粉条 100 克。

【制 作】 将豆油烧沸，将绿豆粉条放入，炸黄白色起
泡，香脆可口为度。

【用 法】 不分食前、食后，适量食用即可。

【功 效】 适用于蛲虫病。

方 4

【原 料】 豆油 15 毫升，冰片 0.3 克，苦参 1.5 克。

【制 作】 用铁勺将豆油烧沸，将苦参放入炸黑捞出，
再将冰片研细粉加入上述油内，搅匀待凉，装瓶备用。

【用 法】 先用 3% 双氧水冲洗患耳，棉棒擦净脓液，滴
入药液 2~3 滴，每日 2~3 次。

【功 效】 适用于急性中耳炎。

方 5

【原 料】 豆油 30 毫升，干尖辣椒 3 克。

【制 作】 将辣椒切碎，用豆油把辣椒炸焦，去渣。

【用 法】 用其油涂患处，每日 2 次。2~3 日即愈。

【功 效】 适用于黄水疮。

方 6

【原 料】 豆油 100 毫升，苦杏仁 100 克。

【制 作】 苦杏仁火炙成炭，研成细末，用豆油熬干，调成稀糊状备用。

【用 法】 先用淡盐水将污痂洗净，然后将杏仁炭油调涂患处，每日或隔日 1 次。

【功 效】 适用于脓疱病。

方 7

【原 料】 豆油 20 毫升，鸡蛋 1 个。

【制 作】 鸡蛋打碎，用豆油煎炸成饼状。

【用 法】 睡前敷于肛门上，连用 7 日。

【功 效】 适用于蛲虫病。

（二）花生油

从花生仁提取的油脂称为花生油，有的地方称生油。一般呈淡黄色、橙黄色，色泽清亮透明，具有花生油固有的气味和滋味，无异味。

1. 营养成分

花生油每 100 克含热能 3761 千焦（899 千卡），水分 0.1 克，脂肪 99.9 克，维生素 E51.63 毫克。还含有甾醇、麦

胚酚、磷脂、胆碱等对人体有益的物质。

2. 医疗保健作用

花生油味甘，性平，能滑肠下结。花生油的脂肪酸易被人体消化吸收。花生油所含的维生素 E 较多，能延缓机体衰老。花生油中的油酸和亚油酸等不饱和脂肪酸的含量较高，磷脂、植物甾醇含量也较多，长期食用，可以降低血压，降低胆固醇，防止动脉粥样硬化、高血压病等。花生油经高压灭菌后制成注射液，进行穴位注射：取上、下巨虚，足三里穴治疗急、慢性痢疾，有效率为 96%；注射期门、胆俞、足三里等穴位可治疗急、慢性黄疸型肝炎。取熟花生油内服可治疗蛔虫性肠梗阻。

此外，花生油还可作为注射用油的溶剂和油膏基质。

3. 食用注意事项

同豆油。

4. 食疗方

方 1

【原料】 花生油适量，辣椒叶 10 克，鸡蛋 2 个，食盐适量。

【制作】 先将鸡蛋用花生油煎黄，再与辣椒叶同煮汤，加入少量食盐调味。

【用法】 顿服，每日 2 次。

【功效】 适用于虚寒胃痛。

方 2

【原 料】 花生油 500 毫升。

【制 作】 将花生油过滤 2 次，置冰箱中保存 24 小时，如无沉淀，进行分装，每 10 毫升 1 支，高压消毒后备用。

【用 法】 用时作穴位注射（取肝俞、脾俞、三阴交、足三里等穴），每穴 1 毫升，两侧交替进行，每周 2 次。近期效果显著。

【功 效】 适用于急性黄疸型肝炎。

方 3

【原 料】 花生油 20 毫升，生姜 3 克，蚌肉 150 克，米酒 2~3 汤匙，食盐 2 克。

【制 作】 蚌肉洗净，先将花生油煎香后放入蚌肉，然后加米酒，并加姜汁、清水适量同煮，至蚌肉熟即可，食盐调味。

【用 法】 食肉，饮汤，每日 2 次，连食 2 周。

【功 效】 适用于月经过多及妇女身体虚弱。

方 4

【原 料】 花生油、姜汁各 10 毫升，黄鳝 150 克。

【制 作】 将鳝鱼洗净，切段，用花生油、姜汁拌匀；

用米煮饭，待饭煮至水分将干时，把鳙鱼肉放于饭内，文火焖 30 分钟即成。

【用 法】 食用。每日 1 剂，连食 7 日。

【功 效】 适用于小儿钩虫病。

方 5

【原 料】 花生油 200 毫升。

【制 作】 将纯净花生油高压消毒。

【用 法】 穴位封闭，取足三里、上巨虚穴，每穴注射 0.5 毫升，每天 1 次，连用 2 周。

【功 效】 适用于小儿单纯性消化不良。

方 6

【原 料】 花生油适量，猪膀胱 200 克，食盐少许。

【制 作】 将猪膀胱洗净，切成小块，明火用花生油炒熟，加入米酒 1 匙，食盐少许。

【用 法】 每日食 1 次，连食 3 周。

【功 效】 适用于小儿遗尿、老人夜尿频。

方 7

【原 料】 花生油 100 毫升。

【制 作】 花生油过滤，高压消毒，分装。

【用 法】 作穴位注射（取耳穴的肝加目或肝加眼），双侧，每穴注射 0.1 毫升。

【功 效】 适用于防治传染性结膜炎。

方 8

【原 料】 花生油 100 毫升，鲜苦瓜 100 克。

【制 作】 将苦瓜剖开，去籽，放入酸菜水中或泡菜坛内浸泡 1 周，取出切碎，在花生油锅中爆炒。

【用 法】 佐餐食用，每日 2~3 次，每次 100 克~150 克，连续食用 15 日。

【功 效】 适用于扁平疣。

（三）芝麻油

芝麻油习称香油，与其他的植物油相比，独具清润的油脂，被推崇为植物油中的上品，营养价值和商品价值均高。

1. 营养成分

芝麻油每 100 克含热能 3761 千焦（899 千卡），水分 0.1 克，脂肪 99.9 克，维生素 E70.29 毫克。

2. 医疗保健作用

芝麻油味甘，性微寒，具有解热毒、食毒、虫毒，通便，益气力，坚筋骨，生肌等功效，适用于便秘、皮肤燥涩、五脏虚损、烫伤等病症。药理实验证明，芝麻油可降低血糖，增加肝脏及肌肉中糖元含量。芝麻油可增加肾上腺中抗坏血酸

及胆固醇含量等。特别是现代肿瘤学和分子生物学的研究充分证明了油酸有抗肿瘤作用，亚油酸有抗冠状动脉粥样硬化的作用，芝麻油所含的维生素 E 较多，而维生素 E 则是抗机体内引起衰老的自由基的天然抗氧化剂。因此，常食用芝麻油不仅可以减少癌症和冠心病的发生，同时还可以延缓衰老。

3. 食用注意事项

(1) 不宜用塑料桶盛放芝麻油。

(2) 腹泻患者不宜多食。

4. 食疗方

方 1

【原料】 芝麻油 20 毫升，蜂蜜 20 克。

【制作】 以上原料混匀含食。

【用法】 每日 2 次。

【功效】 适用于慢性咽炎。

方 2

【原料】 芝麻油 50 毫升，鸡蛋 2 个，食醋 20 毫升。

【制作】 鸡蛋打开放油锅内炸熟，加醋再煮。

【用法】 早、晚各食 1 个，禁烟酒。

【功效】 适用于慢性气管炎咳嗽者。

方 3

【原 料】 芝麻油 5 毫升，乌龟肉 750 克，火腿 30 克，清汤 1500 毫升，猪油 10 克，葱段、生姜、味精、精盐、胡椒粉各 2 克，料酒 2 毫升。

【制 作】 将乌龟肉洗净，切块；火腿切片。炒锅置旺火上，放猪油烧热，先下葱段、生姜略煸炒，再下乌龟肉、精盐、芝麻油爆炒。起锅盛入沙锅，放入火腿片、清汤，旺火烧开，改用小火煨 2 小时，汤汁浓稠，发出香气时，加入味精，起锅装碗即可。

【用 法】 食乌龟、火腿肉，饮汤，1 剂分 2 日食完。

【功 效】 适用于久病精血亏虚，消瘦乏力，久瘫瘦弱、咳嗽、咯血、骨蒸劳热等。

方 4

【原 料】 芝麻油 150 毫升，菠萝心 150 克，杉木 225 克，生姜 150 克，米酒 1 碗，白公鸡 1 只。

【制 作】 将鸡宰后去毛及内脏，洗净，以上各原料和公鸡一起加水 5 碗，在文火上把鸡煮熟。

【用 法】 鸡肉连汤一起食用。1 剂分 2 日食完。

【功 效】 适用于各期肺癌。

方 5

【原 料】 芝麻油 20 毫升，生姜 30 克，鸡蛋 1 个。

【制 作】 将生姜洗净，切碎，鸡蛋去壳与生姜调匀，用芝麻油煎熟。

【用 法】 每日分 3 次食，连服 2 周。

【功 效】 适用于胃寒疼痛。

方 6

【原 料】 芝麻油 25 毫升，蜂蜜 50 毫升。

【制 作】 ①将蜂蜜盛在瓷盅内，用筷子或小勺不停地搅拌，使其起泡，当泡浓密时，边搅动边将芝麻油缓缓注入蜂蜜内，共同搅拌均匀。②将开水约 100 毫升晾至温热（约 45℃）时徐徐注入蜂蜜芝麻油的混合液内，再搅匀使 3 种原料成混合液状态即成。

【用 法】 即时饮用。每日 1 次。

【功 效】 蜂蜜补虚润肠，与芝麻油同饮润肠之功效更佳。加水熬汤，适用于津亏便秘、热结便秘、习惯性便秘，服之立效。

方 7

【原 料】 芝麻油 5 毫升，天麻 10 克，酱油 10 毫升，

鸡蛋 1 个，食盐 5 克，葱花 5 克。

【制 作】 把鸡蛋打入蒸盆内，葱切碎，天麻烘干打成细粉与食盐、芝麻油、酱油放入鸡蛋蒸盆内拌匀，加适量清水。把蒸盆置武火大气蒸笼内蒸 15 分钟即成。

【用 法】 每日 1 次，连食 3 周。

【功 效】 适用于肝肾阴虚、心神不宁。

方 8

【原 料】 芝麻油 5 毫升，鳗鱼 500 克，冬菇 30 克，黄芪 18 克，酱油 10 毫升，当归 9 克，食盐、葱、姜各 5 克，绍酒 5 毫升。

【制 作】 ①把当归洗净，切片；黄芪润透切片；鳗鱼洗净，去鳃及内脏，剥连接的 5 厘米的段；葱切段；姜切丝；冬菇切两半。②把鳗鱼放在蒸盆内，用酱油、食盐、葱、姜腌渍 30 分钟，再加入黄芪、当归片，加上汤 300 毫升，把芝麻油、冬菇放在鳗鱼上。③把盛有鳗鱼的蒸盆置蒸笼内，用武火大气蒸 35 分钟即成。

【用 法】 每日 1 次，连食 3 周。

【功 效】 适用于气血两虚之冠心病。

方 9

【原 料】 芝麻油 20 毫升，鸡汤 300 毫升，猪脑 2 个，鸡蛋 2 个，枸杞子 15 克，红花、天麻各 10 克，绍酒 10 毫升，

葱 10 克，酱油 10 毫升，冬菇 4 个，姜 5 克，食盐 5 克，植物油适量。

【制 作】 猪脑放入清水中，用手指或镊子把红筋和薄膜除去，洗净；天麻打成细粉；枸杞子洗净，去杂质；红花洗净；冬菇洗净，切成小粒；姜切片；葱切碎。把猪脑放在碗内，放入绍酒、姜片、葱花。将碗置蒸笼内，用武火大气蒸 25 分钟，取出待用。用少量植物油放入炒勺，加至六成热时，放入上汤或鸡汤，加入冬菇、红花、天麻粉、枸杞子、猪脑，烧沸后加入酱油、食盐、芝麻油。鸡蛋打散，徐徐加入猪脑汤中，成蛋花状即成。

【用 法】 每日 1 剂，连食 2 周。

【功 效】 适用于冠心病。

方 10

【原 料】 芝麻油适量，黑芝麻、核桃仁各 250 克，红糖 500 克。

【制 作】 将黑芝麻、核桃仁炒熟，红糖放锅中加水少许熬成稠膏，加入炒熟的黑芝麻、核桃仁调匀，趁热倒入表面涂芝麻油的大盘中，待稍冷，压平切块。

【用 法】 随意食用。

【功 效】 适用于系统性红斑狼疮。

方 11

- 【原料】 芝麻油 50 毫升。
【制作】 清麻油。
【用法】 灌服，取吐除毒即愈。
【功效】 适用于河豚或砒霜中毒。

方 12

- 【原料】 芝麻油 3 毫升，威灵仙 15 克，独头蒜 1 个。
【制作】 威灵仙、独头蒜同捣烂，与芝麻油调匀。
【用法】 热酒冲服，汗出即愈。
【功效】 适用于破伤风。

方 13

- 【原料】 芝麻油 10 毫升，鸡蛋 1 个，血余炭 3 克。
【制作】 将血余炭研细末，与鸡蛋调匀，用芝麻油炒熟。
【用法】 1 次服下，每日 2 次，早、晚空腹服食，以愈为度。
【功效】 适用于脱肛。

方 14

- 【原料】 芝麻油 20 毫升，盐水 5 毫升。
【制作】 用芝麻油数十滴，冲化于 1 汤匙的盐水中。
【用法】 每次入口内 4~5 滴，每日 10 余次。
【功效】 适用于鹅口疮。

方 15

- 【原料】 芝麻油 10 毫升。
【制作】 芝麻油滴入患耳，滴鼻或涂患处。
【用法】 每次 2~3 滴，一般 1~2 次即可。
【功效】 适用于聤耳、过敏性鼻炎、阴痒生疮、蜘蛛咬伤。

方 16

- 【原料】 芝麻油 5 毫升，鸡蛋清 1 个。
【制作】 将鸡蛋清与芝麻油调匀，滴入耳中。
【用法】 每次 2~3 滴，每日 3 次。
【功效】 适用于中耳炎。

方 17

【原 料】 芝麻油 30 毫升，鸡蛋 7~8 个，煨石膏 6 克。

【制 作】 用鸡蛋黄炼取蛋黄油，将煨石膏研末，将蛋黄油与芝麻油调匀，置火上加热滚沸，对入石膏，调匀，冷却后敷患处。

【用 法】 每日涂 2 次。

【功 效】 适用于烧、烫伤等。

方 18

【原 料】 芝麻油 500 毫升，紫草 40 克，大黄 30 克，虎杖 30 克。

【制 作】 先将芝麻油倒入锅内熬沸，将上药同放入炸枯即可。去渣取油，待凉后瓶装备用。

【用 法】 用无菌棉棒蘸药液涂抹患处。每日 2~3 次。

【功 效】 适用于烧、烫伤。

方 19

【原 料】 芝麻油 15 毫升，鸡蛋 3 个，黄酒 5 毫升。

【制 作】 用芝麻油煎炒鸡蛋，至蛋熟。

【用 法】 黄酒送食。每日 1 次。再用疔毒膏外贴患处。

【功 效】 适用于预防疔毒攻心。

方 20

【原 料】 芝麻油 30 毫升，百草霜 60 克，鸡蛋清 1 个。

【制 作】 将百草霜、芝麻油、鸡蛋清调成膏状。

【用 法】 摊于纸上，用另一张同样大小的纸贴在膏上，以针扎无数小孔成夹纸膏，贴在患处，以有孔面贴患处，用纱布扎牢，发痒取下。每日 1 次。

【功 效】 适用于臃疮。

方 21

【原 料】 芝麻油 1000 毫升，黄丹 50 克，柳树枝、槐树枝、杨树枝、桑树枝（粗如筷）各 35 厘米。

【制 作】 以上 4 枝各剪成寸许，用芝麻油炸枯，去渣入黄丹，熬至滴水成珠，收膏备用。

【用 法】 涂患处，5 日换药 1 次，3~5 次痊愈。

【功 效】 适用于骨髓炎。

方 22

【原 料】 芝麻油适量，紫草 200 克。

【制 作】 紫草（干净）入芝麻油中炸枯，过滤，装瓶密封，备用。

【用 法】 冲洗外阴、阴道，将紫草油棉球涂擦宫颈及

阴道上端。隔日 1 次，10 次为 1 个疗程。

【功 效】 适用于 I 度宫颈糜烂。

方 23

【原 料】 芝麻油 10 毫升，绿豆粉 50 克。

【制 作】 将绿豆粉炒呈黄色，晾凉。

【用 法】 用芝麻油调绿豆粉涂患处，每日 1 次。

【功 效】 适用于湿疹。

方 24

【原 料】 芝麻油 5 毫升，大蒜 1~2 头。

【制 作】 将大蒜捣烂如泥，用芝麻油调成软膏。

【用 法】 先将患处头发剃去，涂患处。每日或隔日换药 1 次，使患处有烧灼感。

【功 效】 适用于头癣。

方 25

【原 料】 芝麻油 20 毫升，豆腐 200 克。

【制 作】 将豆腐蒸熟，晾凉，放锅内用文火煨干，研成细末，用芝麻油调成糊状。

【用 法】 敷于患处。每日 1 次，连用数日。

【功 效】 适用于花斑癣。

方 26

【原 料】 芝麻油 60 毫升，鸡蛋 8 个。

【制 作】 用芝麻油煎鸡蛋，制成圆形饼状。

【用 法】 先将秃疮患处清洗干净，再把鸡蛋饼敷在患处如戴帽状。每日换药 1 次。

【功 效】 适用于斑秃。

方 27

【原 料】 芝麻油 10 毫升，孵出小鸡的蛋壳 7 个。

【制 作】 将蛋壳炒干，研为细末，再与芝麻油调和成糊状。

【用 法】 敷涂患处。每日换药 1 次。

【功 效】 适用于斑秃。

方 28

【原 料】 芝麻油 20 毫升，葱白 2 根。

【制 作】 芝麻油烧沸，用葱白蘸油涂患处。

【用 法】 每日涂 1 次，每次 20 分钟。

【功 效】 适用于毛囊炎。

方 29

【原 料】 芝麻油 30 毫升，白面 50 克。

【制 作】 芝麻油拌白面成团，火烧存性为末，再用芝麻油调匀。

【用 法】 搓搽患处。每日 3 次。

【功 效】 适用于小儿湿疹。

方 30

【原 料】 芝麻油数滴，鸡蛋清 1 个，荞麦面 20 克。

【制 作】 以上 3 种原料调匀如面团状。

【用 法】 搓搽患儿胸、背、四肢等处。每日 3 次。

【功 效】 适用于麻疹不透。

方 31

【原 料】 芝麻油 5 毫升，大蒜 1 头。

【制 作】 将大蒜捣成泥状，加入芝麻油，调匀。

【用 法】 睡前涂擦肛门周围。每晚 1 次。

【功 效】 适用于蛲虫病。

（四）玉米油

玉米油为玉米胚经过压榨提取的油类，以副产品的形式出现。我国近年来也有玉米油出售。玉米油的营养价值自然就为人们所关心了。

1. 营养成分

玉米油每 100 克含热能 3716 千焦（899 千卡），水分 0.1 克，脂肪 99.9 克，维生素 E 72.48 毫克，钾 2 毫克，钠 2.5 毫克，钙 1 毫克，镁 4 毫克，铁 1.9 毫克，锰 0.05 毫克，锌 0.48 毫克，磷 29 毫克。玉米油还含有油酸、硬脂酸、棕榈酸及较多的卵磷脂。

2. 医疗保健作用

中医认为，玉米油有补中益气、养心宁神的作用，久食玉米油对于怔忡失眠、胸痹等证有效，可使高血压病患者减轻眩晕，增加食欲，对腹胀、便溏等症状也有一定治疗作用。玉米胚油中还含有较丰富的维生素 E。维生素 E 对人体有重要营养价值，人体缺乏它，易患肌肉萎缩、不育或流产。维生素 E 对神经衰弱、肥胖病也有一定辅助疗效。玉米油是以不饱和脂肪酸为主体的植物油，营养价值相当高，因为含有大量的油酸、亚油酸、维生素 E，所以说对于肿瘤、冠心病和抗衰老都有一定作用。

3. 食用注意事项

- （1）不宜用塑料桶长期存放。
- （2）遗尿患者不宜多食，久食。

4. 食疗方

方 1

- 【原 料】 玉米油 20 毫升，芹菜 100 克，食盐少许。
【制 作】 玉米油、芹菜、食盐放锅内同炒熟即成。
【用 法】 食用。每日 1 剂，连服 2~4 周。
【功 效】 适用于高血压、冠心病。

方 2

- 【原 料】 玉米油 30 毫升，鹅蛋 2 个，食盐少许。
【制 作】 玉米油、鹅蛋、食盐同放锅内炒熟即成。
【用 法】 每日早晨趁空腹食用，连服 2 周。
【功 效】 适用于眩晕症。

(五) 菜 油

菜油是十字花科植物油菜籽榨取的油。油菜习称芸苔，《唐本草》中早已有记载，又名胡菜、寒菜、青菜、苔芥等。油菜是我国的主要油料作物，四川、江苏、浙江、湖南、安徽等长江流域一带为其主要产区。1980 年我国产量达 48 亿斤。加拿大、印度、法国、波兰、德国、瑞士也是世界主要菜油生产国，加拿大的产量居世界首位。菜油产量，仅次于大豆、花生、棉籽、向日葵油的产量而居第五位。

1. 营养成分

菜油每 100 克含热能 3766 千焦 (900 千卡), 脂肪 99.9 克, 维生素 E 5.56 毫克。

2. 医疗保健作用

菜油味甘、酸, 性平, 具有润肤养肌, 抗衰老的作用。适用于皮肤干燥及鳞屑肥大、头发稀疏干枯等患者食用。

菜油及其原料——油菜籽作为药用, 由来已久。《本草纲目》中记载: “芸苔菜、籽、叶同功, 能温能散, 其用长于行血滞, 破结气, 故古方消肿散结, 治产后一切心腹气血痛, 诸游风丹毒、热肿、疮痔, 诸药咸用之。”这些功用, 历代和现在的中医临床多有验证。

3. 食用注意事项

(1) 心脏病患者不宜多食菜油, 动脉粥样硬化性心脏病患者应多食植物油, 少食动物油, 但菜籽油中含有大量对心血管不利的芥子酸, 容易加重动脉粥样硬化性心脏病的病情, 故不宜食用菜籽油。

(2) 带有哈喇味的菜籽油不宜食用。带有哈喇味的油颜色变深, 加热时起泡, 冷却后粘稠度增大, 为变质之品。变质的油营养价值降低, 不容易被消化吸收, 长期食用变质的油将会引起中毒, 甚至诱发癌症, 故带有哈喇味的菜籽油不宜食用。

(3) 菜籽油含有大量的亚油酸, 亚油酸有助于降低人体血液中胆固醇的含量, 但菜籽油为不饱和脂肪酸, 食用过量, 很容易在人体内被氧化, 形成过氧化脂质。过氧化脂质积存过多, 能引起脑血栓和心肌梗死等疾病, 还可诱发癌症, 故

不应多食、偏食菜籽油。

(4) 反复高温加热的菜油不宜食用。高温加热后，会使菜籽油中的维生素 A、维生素 E 和脂肪酸遭到破坏。反复高温加热的食油，油脂中的脂肪酸会氧化聚合，产生对人体有毒物质，如 3、4—苯并芘等。长期食用反复高温加热的油，不利于健康，还可诱发癌症，故不宜食用。

(5) 不宜用塑料桶长期存放。

4. 食疗方

方 1

- 【原料】 生菜油 30 毫升，鲜葱白 15 克～30 克。
【制作】 葱白捣碎，与油调和后备用。
【用法】 空腹 1 次服下。每日 2 次。
【功效】 适用于蛔虫引起的急腹痛。

方 2

- 【原料】 菜籽油 126 毫升。
【制作】 取菜籽油（生）120 毫升，余 6 毫升煎熟。
【用法】 将生、熟油调合后 1 次咽下，每日 4 次。
【功效】 适用于肠套叠。

方 3

【原 料】 菜籽油 30 毫升，蚌壳、鸡蛋壳各 60 克。

【制 作】 将蚌壳、鸡蛋壳同煨炭，研为细末，用菜籽油调匀。

【用 法】 涂患处。每日 2 次。

【功 效】 适用于跌打擦伤后出血等。

方 4

【原 料】 菜籽油 20 毫升，空心菜 200 克。

【制 作】 将空心菜置瓦上焙焦，研末，用菜籽油调成糊状备用。

【用 法】 患处用浓茶水洗净，涂患处。每日 2 次。

【功 效】 适用于带状疱疹。

（六）棉籽油

棉籽油为锦葵科植物草棉的种子所榨取的油。棉籽油的产地主要有美国、印度和我国。我国广大地区均有栽培，品种也不限于草棉、陆地棉、海岛棉等。棉籽油的产量在世界油脂总产量中，除去大豆、花生、向日葵外，居第四位，比菜油的产量还多。国营商店销售的卫生油，就是这种经过去毒、精炼处理后，符合上述标准的食用棉籽油。这种油不但

可以食用，无受害之忧，而且是一种有三酰甘油、磷脂、生育酚（即维生素 E）等较纯净的食用油料之一。

1. 营养成分

棉籽油每 100 克含热能 3745 千焦（895 千卡），水分 0.1 克，脂肪 99.9 克，维生素 E 130.10 毫克，磷 30 毫克。棉籽油中的脂肪酸含亚油酸 41%~45%、油酸 16.5%、棕榈酸 20%~25%，以及硬脂酸和植物甾醇等。

2. 医疗保健作用

棉籽油性热、味辛，微毒，具有温肾补虚的作用，适用于体虚气喘、子宫脱垂、恶疮及疥癣等患者食用或外用。在粗棉籽油中含有棉酚，这种成分在棉籽仁中的含量为 0.67%，实际为 0.26%。在寻找避孕药的研究中，传说食用棉籽油的地区人们生育子女少，便开始了对棉籽油的避孕研究。对活性成分追踪的结果，其有效成分就是棉籽酚。经实践证明和临床观察，棉籽酚是很有希望的男性避孕药。应补充说明的是棉籽油中除含有棉酚外，棉根里也有，含量高达 1%。棉酚对 A 型流感病毒 PR8 有抑制作用，对动物艾氏腹水癌、肉瘤 37、肉瘤 180 和小鼠乳腺癌都有一定防治作用。

3. 食用注意事项

（1）在一些产棉区，群众有时食用直接从棉籽中榨取的粗制毛棉籽油。这是一种不合卫生要求的做法，因为长期食用毛棉籽油，可使人患日晒病，表现症状为晒后发作，全身无力或少汗，皮肤灼热，潮红，心慌气短，头昏眼花，四肢麻木，食欲减退，更严重的影响是对生殖系统的损害。实验研究表明，大鼠食用含毛棉籽油的饲料 4 个月左右，睾丸明

显缩小，精细胞显著减少甚至消失，子宫缩小、内膜及腺体萎缩，卵巢轻度萎缩，肾实质细胞有轻度水肿。成年男子食用毛棉籽油的提取物棉酚 40 日，每日 60 毫克～70 毫克，短期内精子全部杀死，并逐渐从精液中消失；女子则可导致闭经或子宫萎缩。因此，食用棉籽油一定要精制，不可食粗油。用高压加热的方法可以去除毒性。

(2) 毛棉籽油含有较多的棉酚，精制油中也含有一定量棉酚。棉酚有使心肌脂肪变性、肌细胞溶解、心脏扩大的作用，心功能不良者食用容易激发心力衰竭，故心功能不良者不宜食用。

(3) 肝脏是人体中最主要的解毒器官，棉籽油中所含的有毒成分棉酚等都需肝脏分解代谢，长期食用棉籽油可使肝细胞萎缩，肝脏脂肪变性，故肝功能不良者不宜食用。

(4) 不宜用塑料桶长期存放。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 棉籽油 100 毫升，鸡蛋 2 个。

【制 作】 用棉籽油将鸡蛋炸透。

【用 法】 吃鸡蛋。每日 1 次。

【功 效】 适用于咳嗽气促等。

方 2

【原 料】 棉籽油 50 毫升，生姜 100 克，鸡蛋 2 个。

【制 作】 把棉籽油放锅内，文火煎至烟尽为度，把姜切成丝，放油内炸黄，再把鸡蛋打入锅内，炒熟即可。

【用 法】 早晨空腹 1 次食下，每日 1 次。

【功 效】 适用于慢性胃炎。

方 3

【原 料】 棉籽油 200 毫升，蚯蚓 1 条，百草霜 15 克，鸡蛋 7 个。

【制 作】 将蚯蚓放入水盆内排净泥，切碎，用鸡蛋调匀，然后将棉籽油放入热锅内，出烟后拌炒蚯蚓，同时放入百草霜，直至炒熟。

【用 法】 空腹时 1 次吃下，1~2 次痊愈。

【功 效】 适用于痔疮。

（七）米糠油

米糠油是营养价值和经济价值比较高的油，是从稻谷碾米以后的米糠中通过压榨或用己烷提取出来的油。米糠油经精制后可以食用。

1. 营养成分

米糠油每 100 克含豆蔻酸 0.5 克~1.0 克, 软脂酸 13 克~18 克, 硬脂酸 1 克~3 克, 花生酸 0.5 克, 山萘酸 0.4 克, 油酸 40 克~50 克, 亚油酸 26 克~35 克, 亚麻酸 0.1 克~1 克, 还含有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E。

2. 医疗保健作用

现代研究表明, 米糠油具有降低人体血液中胆固醇的作用。据资料报道, 长期食用米糠油, 可降低胆固醇 18%, 如果食用 60% 的米糠油, 40% 的大豆油, 效果更好。有人说, 长期食用米糠油会使皮肤变黑, 这是没有科学根据的。分析证明, 米糠油中没有任何能够使人体皮肤变黑的化学成分。日本的土屋民在进行米胚芽和米糠的研究中还发现了一种酯状物, 称之为 r-Oryzannol。

r-Oryzannol 对动物间脑有特殊作用, 对自主神经有疗效。石原富等报告 r-Oryzannol 对小鼠有刺激性腺和促进生长的作用, 能阻止大鼠中枢神经衰退, 增加丘脑下部大脑边缘系统的儿茶酚胺样物质, 使垂体前叶嗜碱性细胞增殖并能影响垂体分泌激素。本品还有维生素 E 样作用, 能改善末梢循环, 降低血清脂类和过氧化脂类。本品已用于临床治疗更年期综合征和自主神经功能失调、闭经和卵巢功能障碍等。

米糠油含的不饱和脂肪酸达 80% 以上, 而人体对不饱和脂肪酸的消化吸收率可达 92%~94%, 有防止心血管疾病, 促进新陈代谢和抗衰老作用, 国外称其为健康营养油。

3. 食用注意事项

不宜用塑料桶长期存放。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 米糠油 20 毫升，旧鼓皮 1 块。

【制 作】 将旧鼓皮炙烧成炭，研末，与米糠油调成膏状。

【用 法】 敷患处。每日 3 次。

【功 效】 适用于银屑病。

方 2

【原 料】 米糠油 30 毫升，生姜 10 克，鸡蛋 2 个。

【制 作】 将米糠油放入锅内，文火煎至烟尽为度，把姜切成丝，放油内炸黄，再把鸡蛋打入锅内，炒熟即可。

【用 法】 早晨空腹 1 次食完，每日 1 次。

【功 效】 适用于慢性胃炎。

（八）葵花籽油

从葵花籽中提取的油类称葵花籽油。葵花籽油色金黄、清明透亮，有些令人喜食的清香味，是欧洲人、前苏联人的主要食用油。我国的向日葵种植面积已比解放初期扩大了 20 多倍。从世界油料作物的种植和生产动向上来看，向日葵大有后来居上的趋势。这主要因为向日葵油是一种有很高营养价值的油。

1. 营养成分

葵花籽油每 100 克含热能 3766 千焦(900 千卡),脂肪 99 克,维生素 E 110.41 毫克,钾 1 毫克,钠 5.4 毫克,钙 3 毫克,镁 4 毫克,铁 1.5 毫克,锰 0.02 毫克,锌 0.16 毫克,磷 7 毫克。还含有葡萄糖、蔗糖等营养物质。

2. 医疗保健作用

葵花籽油凝固点低,易被吸收。动物实验表明,葵花籽油可抑制大鼠实验性血栓形成。这是因为葵花籽油中的亚油酸含量高,在体内可以增加前列腺素 E 的合成而抑制血小板在血管壁上的附着,从而减少了形成血栓的机会。葵花籽油还含磷脂 β -谷甾醇,它有预防高脂血症和高胆固醇血症的作用。鉴于葵花籽油的这些特性和医疗作用,制药工业常用葵花籽油来作为提取制造降血脂药品“益寿宁”、“亚油酸丸”的原料。

葵花籽油中还含有比较多的维生素 A (0.045%),有治疗夜盲症,预防癌症的作用。它含有大量的亚油酸等人体必需的不饱和脂肪酸,可以促进人体细胞的再生和成长,保护皮肤健康,并能减少胆固醇在血液中的淤积,因而是一种高级营养油。

葵花籽油中含有丰富的胡萝卜素,含量比花生油、芝麻油和豆油都多。因此,它能降低血清胆固醇的浓度,防止动脉粥样硬化和血管疾病的发生,非常适合高血压病患者和中老年人食用。

葵花籽油中还含有较多的维生素 E,每 100 克葵花籽油中,含有 100 毫克~120 毫克,维生素 E 有良好的延缓人体细

胞衰老的作用。经常食用它，可以强身壮体、延年益寿。

葵花籽油中还含有较多的维生素 B₆，对治疗神经衰弱和抑郁症等精神病疗效明显。它含有一定量的蛋白质及钾、磷、铁、镁等无机物，对糖尿病、缺铁性贫血的治疗都很有效，对促进青少年骨骼和牙齿的健康成长具有重要意义。它含有的亚油酸，是人体必需的脂肪酸，有助于人体发育和生理调节，对于防止皮肤干燥及鳞屑肥大也有积极作用。

3. 食用注意事项

葵花籽油加热到 110℃~300℃再喂饲大鼠，可引起退行性肝病变，如果喂兔可引起肝损伤，甚至有促进致癌物的致癌作用，所以用葵花籽油炒菜或油炸食品不一定好，食用时应避免高温。

不宜用塑料桶长期存放。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 葵花籽油 30 毫升，冰糖 5 克。

【制 作】 用开水冲葵花籽油，炖 1 小时，加冰糖即可。

【用 法】 饮用。每日 1 次。

【功 效】 适用于血痢。

方 2

【原 料】 葵花籽 50 克，冰糖 5 克。

【制 作】 将葵花籽连壳捣碎，水煎，去渣取汁，加冰糖即可。

【用 法】 饮用。每日 1 剂，分 2 次饮。

【功 效】 适用于肺结核咯血、便血等。

方 3

【原 料】 葵花籽仁 30 克，鸡蛋 2 个，白砂糖 10 克。

【制 作】 将鸡蛋去壳与葵花籽仁同加水 2 碗，煮成 1 碗，白砂糖调味。

【用 法】 食用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于湿毒带下。

三、水 产 类

(一) 大 黄 鱼

大黄鱼异名黄花鱼、石首鱼、江鱼、海鱼、黄瓜鱼、黄鱼。为石首科动物。黄鱼肉质鲜嫩，骨刺较少，烹调简单。是海鱼中受人喜欢的食品。

1. 营养成分

大黄鱼每 100 克含热能 372 千焦 (89 千卡)，水分 80. 0 克，蛋白质 15. 8 克，脂肪 2. 7 克，糖类 0. 4 克，灰分 1. 1 克，维生素 B₁0. 02 毫克，维生素 B₂0. 08 毫克，尼克酸 2. 4 毫克，维生素 E2. 38 毫克，钾 270 毫克，钠 163. 4 毫克，钙 59 毫克，镁 14 毫克，铁 0. 6 毫克，锰 0. 03 毫克，锌 0. 49 毫克，铜 0. 05 毫克，磷 137 毫克，硒 35. 02 微克，碘 12 微克。

2. 医疗保健作用

大黄鱼味甘，性平，具有补脾益胃、调中止痢、利水明目、调节心律的功效，适用于久病体虚、面黄羸瘦、腹胀水肿、小便不利、瘰疬久溃不收及恶疮患者食用。

黄鱼还有 3 种药用价值，鱼头中有两个小石块叫耳石，主要含钙盐。其性重下走，能治疗石淋、小便不通、中耳炎、鼻

炎等。鱼脊翅（背鳍）可治疗乳癌初起。白腩（鱼鳔）可炒炼成胶，再焙黄如珠，称鱼鳔胶珠，能调理气血，大补元气，对于治疗血亏尤为有效。大黄鱼胆苦寒，能清热解毒，平肝降脂。

3. 食用注意事项

（1）大黄鱼味甘，生湿，食久可以化生湿热。《日用本草》说：“发风动气，发疮疥病人尤忌食之。”故疮疥等皮肤病患者不应食用。

（2）鲜鱼中，特别是淡水鱼中常含有寄生虫，如华支睾吸虫。人如果食用未烧煮熟透的鱼，可患寄生虫病，出现食欲不振、上腹疼痛、肝肿大、黄疸、腹泻等症状，严重者还可导致腹水，故未烧煮熟透的黄鱼肉不宜食用。

（3）《本草纲目》说：“大黄鱼反荆芥。”服用荆芥时食用黄鱼会降低荆芥的疗效或产生副作用。

（4）不宜食用烧焦的黄鱼肉。鱼肉蛋白质烧焦后常可形成能引起人体细胞“致突变”的化学物质。食用这种鱼肉，将会产生毒害。另外，烧焦了的鱼肉中还含有大量的比黄曲霉素更强的致癌物质3、4—苯并芘，故烧焦了的鱼肉不宜食用。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 黄鱼胆 1 个，虎耳草 25 克，山楂根、茶树根各 50 克，大枣 5 枚。

【制 作】 以上原料加水共煎煮。

【用法】 每日 1 剂，分 2 次服。

【功效】 适用于支气管哮喘、高脂血症。

方 2

【原料】 鱼鳔胶、鹿角片各 20 克。

【制作】 鱼鳔胶、鹿角片置沙锅炒至色黄松脆，共研细末。

【用法】 用黄酒或葡萄酒送服。每次 3 克，每日 2～3 次。

【功效】 适用于肾亏腰痛、脚膝无力。

方 3

【原料】 鱼脑石 10 克。

【制作】 将鱼脑石研为细末备用。

【用法】 水冲服。每日 3 次。

【功效】 适用于小便不通。

方 4

【原料】 大黄鱼鳔 200 克，旱莲草 60 克。

【制作】 将黄鱼鳔、旱莲草分别洗净，旱莲草用布包，一起放入锅内加水适量，文火炖煮，时时搅拌，防止烧焦，使鱼鳔全部炖化为止。

【用法】 分4次服用，每日2次，连服数剂，服时加热。

【功效】 适用于血小板减少性紫癜。

方 5

【原料】 黄鱼250克，大蒜（切片）50克，作料适量。

【制作】 黄鱼、大蒜洗净后共入沙锅内，加水1000毫升煮沸，文火再煮，加入少量作料。

【用法】 每日1剂，分2~3次食，7日为1个疗程。

【功效】 适用于妊娠水肿。

（二）黄姑鱼

黄姑鱼异名黄姑子、黄婆鸡、春水鱼、皮鲱。

1. 营养成分

黄姑鱼每100克含热能594千焦（142千卡），水分72.1克，蛋白质17.7克，脂肪7.2克，糖类1.7克，灰分1.3克，维生素B₁0.02毫克，维生素B₂0.12毫克，尼克酸3.6毫克，维生素E1.69毫克，钾325毫克，钠128.3毫克，钙140毫克，镁28毫克，铁0.6毫克，锰0.04毫克，锌0.47毫克，铜0.04毫克，磷203毫克，硒53.30毫克。鱼鳔含丰富的胶原蛋白物质。

2. 医疗保健作用

黄姑色味甘、咸，性平，具有补肾、利水、消肿的功效，

适用于肾炎水肿、产后腹痛等。

3. 食用注意事项

同大黄鱼。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 黄姑鱼 100 克。

【制 作】 黄姑鱼肉不加盐，清蒸鱼熟即可。

【用 法】 食用。每日 1 次。

【功 效】 适用于肾炎水肿。

方 2

【原 料】 黄姑鱼鳔 50 克。

【制 作】 黄姑鱼鳔加水煮熟。

【用 法】 服食。每日 1 次。

【功 效】 适用于产后腹痛。

（三）鳊 鱼

鳊鱼，又叫桂鱼、鳌花鱼、季花鱼等。它肉质丰满、肥厚、细嫩、味道鲜美，骨刺很少，历来被认为是“鱼中上品”。又由于它每到春天最为肥美，所以也被称为“春令时鲜”。李时珍曾誉它为“水豚”，说它同河豚鱼一般鲜美。还

有人称它为“白龙脯”，把它与天上的“龙肉”相媲美。这虽然有些夸张，但它既有河豚鱼的美味，又无吃河豚可能中毒的危险，确是事实。另一方面也在于它不但肉嫩味美，而且营养成分也极为丰富。

1. 营养成分

鳊鱼每 100 克含热能 427 千焦（102 千卡），水分 77.5 克，蛋白质 18.2 克，脂肪 3.2 克，灰分 1.1 克，维生素 A12 微克，视黄醇当量 12 微克，维生素 B₁0.01 毫克，维生素 B₂0.04 毫克，尼克酸 5.9 毫克，钾 273 毫克，钠 68 毫克，钙 31 毫克，镁 44 毫克，锌 0.78 毫克，磷 179 毫克，硒 26.5 微克。

2. 医疗保健作用

鳊鱼肉味甘，性平、无毒，可补虚劳，健脾胃，益气力。《随息居饮食谱》也说，鳊鱼“益脾胃，养血，补虚劳，杀劳虫，消恶水，运饮食，肥健人”。此外，用生鳊鱼尾捣烂敷患处，可治小儿软疔；黄酒与干鳊鱼胆同煮，温服，可使入咽喉或日久入脏腑之骨刺、竹木随涎而出。

3. 食用注意事项

（1）肝性脑病、肾功能衰竭、疮疡疥癣等皮肤疾病及痛风患者不宜食用。

（2）不宜和含鞣酸较多的水果同时食用。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 鳊鱼 1 条, 百合 20 克, 贝母 5 克, 冰糖 5 克。

【制 作】 鳊鱼去肠杂, 洗净, 百合、贝母、冰糖加水适量, 与鳊鱼隔水蒸熟去药渣食用。

【用 法】 每日 1 剂, 连用 3~5 日。

【功 效】 适用于咳嗽、憋喘。

方 2

【原 料】 鳊鱼尾 50 克。

【制 作】 生鳊鱼尾捣烂。

【用 法】 贴敷患处, 每日 2 次。

【功 效】 适用于小儿软疖。

(四) 黄颡鱼

黄颡鱼异名黄腊子、嘎呀子、鲮、黄颊鱼、黄樱、黄刺鱼, 生于江河、湖泊之中。

1. 营养成分

黄颡鱼每 100 克含水分 80 克, 蛋白质 16.1 克, 脂肪 0.7 克, 糖类 2.3 克, 灰分 0.9 克, 钙 154 毫克, 磷 504 毫克, 维生素 B₁ 0.01 毫克, 维生素 B₂ 0.17 毫克, 尼克酸 1.9 毫克。

2. 医疗保健作用

黄颡色味甘，性平。药用功效益脾胃，和五脏，适用于水肿、瘰疬等证。

3. 食用注意事项

服荆芥后不宜食用黄颡鱼，因两者作用相反。食用时也不可用品羊油煎炸。

4. 食疗方

方 1

【原料】 黄颡鱼 3 条，绿豆 50 克，大蒜 3 瓣，商陆末 3 克。

【制作】 以上原料加水煮熟。

【用法】 煮食，也可用汁送服商陆末。每日 1 次。

【功效】 适用于水肿。

方 2

【原料】 黄颡鱼 1 条，蓖麻子 20~30 个。

【制作】 将黄颡鱼剖开，入蓖麻子，黄泥封固，火煨存性，研末备用。

【用法】 芝麻油调敷。每日 2 次。

【功效】 适用于瘰疬。

方 3

【原 料】 黄颡鱼 1 条，鸡蛋 1 个。

【制 作】 黄颡鱼去肠杂，洗净煮汤后打入鸡蛋煮成荷包蛋。

【用 法】 每日 1~2 次连续食用。

【功 效】 适用于产后缺乳。

(五) 鳢 鱼

鳢鱼异名𪚩、黄𪚩、𪚩鱼、海蛇、𪚩、黄鳢，为鳢鱼科动物黄鳢的肉或全体。鳢鱼因肤色黄，通称黄鳢，以其肉质细嫩味道鲜美为人钟爱。陶弘景重其药用价值，收载《名医别录》，并列之为上品。

1. 营养成分

鳢鱼每 100 克含热能 456 千焦 (109 千卡)，水分 75 克，蛋白质 16.8 克，脂肪 3.3 克，糖类 3 克，灰分 1.9 克，维生素 A 80 微克，维生素 B₂ 0.2 毫克，尼克酸 5.9 毫克，维生素 E 0.65 毫克，钾 246 毫克，钠 58 毫克，钙 57 毫克，镁 17 毫克，铁 1.4 毫克，锌 1.73 毫克，磷 273 毫克，硒 29.3 微克。

2. 医疗保健作用

鳢鱼性温，味甘，具有补虚损、除风湿、强筋骨的作用，适用于风湿性关节炎、痢疾、痔瘕、脓疮、面瘫、癆伤、产

后淋漓、脱肛等。

黄鳝鱼还可：①辅助治疗营养不良性水肿。②治疗糖尿病。据马文飞著《食疗法》介绍：“鳝鱼对糖尿病有良好的治疗作用，且无副作用及毒性。从鳝鱼中可提取出一种‘黄鳝鱼素，’从该鱼素中再分离出‘黄鳝鱼素 A’与‘黄鳝鱼素 B’。这两种物质具有显著的降血糖和恢复血糖调节功能的生理作用。两者合用时，血糖高的可以降糖；血糖低的可以升糖。”由此可知，糖尿病患者常食黄鳝是有益的。

3. 食用注意事项

(1) 宜食活鳝鱼，因死鳝鱼的蛋白质分解较快，病原微生物容易乘机而入，摄取其中的营养成分，并将蛋白质中的组氨酸转化为组氨。死鳝鱼中的组氨酸达到一定浓度时，人食用后几分钟就会中毒，出现头痛、头晕等症状，严重者还会出现消化系统及心血管系统的症状。故不应食用死鳝鱼。

(2) 鳝鱼属高蛋白食品，加热是杀死病原微生物和减少食品中有毒蛋白的方法。鳝鱼中还有一种硫胺素酶，专门分解维生素 B₁，加热则可被破坏。鳝鱼还必须加热充分。据检验，鳝鱼体内有一种叫颌口线虫的囊蚴寄生虫，加热不充分，鳝鱼片炒得半生不熟，寄生虫未杀死，进入人体一定时期后，患者体温会突然升高，厌食，颈颌部、腋下及腹部皮下出现疙瘩。故鳝鱼加热时间不足时不宜食用。

(3) 感冒及热性病后患者不宜食用。感冒患者不宜食用温补类的食物。因温补类食品补虚恋邪，使感冒病邪不易表散，并容易导致病邪化热入里。鳝鱼为温补类食品，故感冒患者不宜食用。热病后气阴两虚，食宜清淡，补宜和缓，味

厚腻滞之品均应忌食。本品气味厚重，且腻滞不容易消化，食后可导致“食复”发热。故热性疾病后不宜食用。

(4) 鳝鱼血清有毒，但不耐热，熟食无毒，因此应熟后再食。

4. 食疗方

方 1

【原料】 黄鳝鱼 2 条，大蒜 1 头，白酒 5 毫升。

【制作】 将治净的黄鳝鱼、大蒜一起加水炖煮至鱼将熟时，加酒稍炖即成。

【用法】 吃鱼喝汤。每日 1 次。

【功效】 适用于胃下垂、内痔出血、脱肛、子宫脱垂。

方 2

【原料】 黄鳝鱼 1 条，鸡内金 10 克，调味品适量。

【制作】 黄鳝鱼去内脏，洗净，切块放碗中，加鸡内金 10 克，蒸熟后调味即成。

【用法】 食用。每日 1 次。

【功效】 适用于胰腺炎。

方 3

【原料】 黄鳝 1 条，红糖 9 克（炒）。

【制 作】 黄鳝去肠杂，洗净，以新瓦焙枯，和糖研末备用。

【用 法】 温开水吞服。每日 1 次。

【功 效】 适用于久痢虚证、便脓血。

方 4

【原 料】 鳊鱼 500 克，当归、党参各 15 克，料酒、葱、姜、蒜、食盐各适量。

【制 作】 将鳊鱼剖背脊后，去骨、内脏、头尾，切丝备用。将党参、当归装入纱布袋内扎口。将鳊鱼、药袋、料酒、葱、姜、蒜、食盐一起放入锅内，加水适量。先用武火烧沸，打去浮沫，再用文火熬 1 小时，捞出药袋不用，加入味精调味即成。

【用 法】 吃鱼喝汤。每日分 2 次食。

【功 效】 适用于气血不足，久病体弱，疲倦乏力，面黄肌瘦等。

方 5

【原 料】 鳊鱼 500 克，红糖 10 克，植物油 10 毫升，酱油、醋各 3 毫升，豆粉 3 克。

【制 作】 将鳊鱼用小刀砍去头，除内脏，去骨头，洗净，切成丝，用干净锅煸炒后盛起备用。烧热锅，放植物油烧至油九成熟时，将鳊鱼丝倒入锅内，用锅铲来回翻动，加

酱油、醋、红糖、清水煮熟，再用水豆粉勾芡即成。

【用 法】 佐餐食用。每日 1 次，连食 3 周。

【功 效】 适用于中老年人营养不良性水肿。

方 6

【原 料】 鳝鱼 200 克，鸡汤 100 毫升，花菜 100 克，植物油 50 毫升，鸡蛋 1 枚，冬菇 30 克，生粉 20 克，黑木耳 30 克，党参 10 克，绍酒 10 毫升，葱 10 克，红花 6 克，姜 5 克，食盐 5 克。

【制 作】 把党参打粉；红花洗净；鳝鱼洗净，去骨，制成泥，与红花、党参粉、生粉、绍酒、酱油、蛋清、食盐拌匀，制成丸子。把植物油放入热炒锅内，烧至六成热时，加入鱼丸，炸熟，捞起沥干油。炒勺内放入植物油 20 毫升，烧六成热时，投入姜片、葱爆香，下入黑木耳、花菜、冬菇、鸡汤炒匀，烧沸，加入鱼丸，待熟后即成。

【用 法】 佐餐食用。每日 1 次。

【功 效】 适用于胸痹型冠心病。

方 7

【原 料】 黄鳝鱼 2 条（约 150 克），北沙参、百合各 10 克，食盐、味精、生姜各 2 克。

【制 作】 钉住黄鳝鱼头，剖腹，刮去脊刺，洗净，切成小段，放入生姜，武火烧开，即入沙参、百合，改用文火，

半小时后即可。

【用法】 佐餐食用时，酌加食盐和味精调味。每日 1 剂。

【功效】 适用于肺结核。

方 8

【原料】 黄鳝 1000 克，植物油 100 毫升，油菜叶 100 克，水淀粉 30 克，白膘、水发香菇各 25 克，料酒 20 毫升，大蒜 5 克，酱油 5 毫升，精盐、味精、胡椒粉各 2 克，芝麻油 2 毫升。

【制作】 将黄鳝去头、骨，洗净后切成小段，用料酒、精盐、水淀粉和匀上浆，下入已放植物油的热锅中爆炒，捞出，再将白膘、香菇、大蒜等调料投入热锅中略煸，倒入鳝段及洗净的油菜叶，烹入料酒和由味精、白糖、精盐、胡椒粉、酱油、水淀粉和精汤等调成的芡汤，颠翻几下，淋入香油即成。

【用法】 每日 1 次，佐餐食用。

【功效】 适用于各型糖尿病。

方 9

【原料】 黄鳝 1 条，黑豆 2000 克。

【制作】 将黄鳝、黑豆共捣烂为糊，晒干备用。

【用法】 每次 10 克，每日 3 次，佐餐食用。

【功效】 适用于布氏杆菌病。

方 10

【原料】 黄鳝 1 条，黄酒适量。

【制作】 将黄鳝置黄酒中炖（黄酒以盖过鱼身为度），酒干后将鱼放在瓦上焙干，研细面。

【用法】 每次 10 克，黄酒送服。每日 2 次。

【功效】 适用于贲门癌、食管癌及食管炎等所致吞咽困难。

方 11

【原料】 黄鳝 250 克，大米 100 克。

【制作】 将黄鳝、大米洗净后加水适量煮成粥状。

【用法】 每日分早、晚两次食，连食 3 周。

【功效】 适用于慢性腰扭伤。

方 12

【原料】 鳝鱼 100 克，芹菜 500 克，猪油 250 克，西瓜皮 200 克，泡辣椒 50 克，汤 50 毫升，生粉 30 克，食盐 6 克，味精、白糖、胡椒粉各 3 克，醋 2 毫升，芝麻油、黄酒各 3 毫升，鸡蛋清适量。

【制作】 西瓜皮洗净后切碎，用纱布包起榨出西瓜汁。

鳙鱼洗净后剖开腹，剔去骨，挖去内脏，斜切成丝，加生粉、食盐、鸡蛋清、西瓜汁调匀上浆。然后烧热锅，放猪油，烧至六成熟时，将鳙鱼丝下锅划散捞出待用。原锅内留少许油，将芹菜、泡辣椒、葱、姜、蒜丝一起下锅，炒出香味时，把鳙鱼丝倒入，用黄酒、酱油、白糖、味精、胡椒粉、生粉汤和西瓜汁调芡，沿锅倒入，最后加醋、芝麻油炒匀，起锅装盘即成。

【用法】 空腹食用。每日 1 次，连食 3 周。

【功效】 适用于风湿性疼痛、腰膝酸软。

方 13

【原料】 大鳙鱼 1000 克，熟火腿肉 150 克，黄酒 30 毫升，葱 30 克，党参、姜、食盐各 10 克，当归 5 克，胡椒粉、味精各 2 克，软绵纸 1 张，鸡清汤适量。

【制作】 将鳙鱼剖后取出内脏，用清水洗净血污，用开水稍烫一下捞出，刮去粘液，剥去头尾，再把鳙肉剥成 5 厘米长的段。锅内放清水和一半的葱、姜、黄酒，烧沸后，把鳙鱼段放入沸水锅中烫一下捞出，整齐地排列在小盒子上，上面放火腿片、党参、当归、葱、姜、黄酒、胡椒粉、食盐、清鸡汤、盖好盖，把绵纸浸湿，封严盖口，上笼蒸约 1 小时，取出启封，挑出葱、姜，加味精即成。

【用法】 佐餐食用。每日 1 次。

【功效】 适用于风湿性关节炎。

方 14

- 【原 料】 黄鳝鱼 65 克，香薷 10 克。
【制 作】 黄鳝鱼洗净、切碎，加香薷炖熟即成。
【用 法】 炖食。每日 1 次。
【功 效】 适用于夜盲症。

方 15

- 【原 料】 鳝鱼皮 50 克，酒 5 毫升。
【制 作】 鳝鱼皮烧灰。
【用 法】 空腹以暖酒调服，每次 3 克。每日 2 次。
【功 效】 适用于妇女乳房肿核痛。

方 16

- 【原 料】 大鳝鱼 1 条，麝香少许。
【制 作】 用针刺鳝鱼，头上出血，入麝香少许。
【用 法】 取鳝鱼血左斜涂右，右斜涂左。每日 2 次。
【功 效】 适用于口眼喎斜。

方 17

- 【原 料】 鳝鱼 1 条。

- 【制 作】 黄鳝去骨，剁成肉泥。
【用 法】 敷患处。2~3 小时更换 1 次。
【功 效】 适用于脓疮。

(六) 泥 鳅

泥鳅异名鳅鱼、广鳅鱼、鰕和鳅，为鳅科动物泥鳅的肉或全体。

1. 营养成分

泥鳅每 100 克鱼肉中含水分 73.5 克，蛋白质 22.6 克，脂肪 2.9 克，灰分 2.2 克，钙 51 毫克，磷 154.0 毫克，铁 3 毫克，维生素 B₁0.08 毫克，维生素 B₂0.16 毫克，尼克酸 5 毫克，维生素 A7 国际单位。

2. 医疗保健作用

泥鳅味甘，性微温，具有补中气、祛湿邪、解毒收痔之功效，适用于糖尿病、传染性肝炎、黄疸、痔疮、阳痿、疥癣等。泥鳅也是消肿保肝的佳品。泥鳅和大蒜用大火煮熟，可治疗营养不良性水肿。泥鳅用油煎至焦黄，加水煮汤，可治疗小儿盗汗。泥鳅炖豆腐，可治黄疸湿热、小便不利。活泥鳅放清水中，滴几滴植物油，每日换清水，使泥鳅排尽肠内污物，然后取出烘干，研末服，可治疗急、慢性肝炎，并有除黄疸、保肝、缩肝脾之功效。泥鳅煮食之，或泥鳅与虾共煮汤食，可治疗阳痿。另外，泥鳅滑涎，具有很强的抗菌消炎作用，“泥鳅粉”对肝功能的恢复，有比一般保肝药物快的功效。

3. 食用注意事项

(1) 高血压病并发肾功能失调时食用含钾量高的泥鳅, 可因小便不畅使体内钾蓄积, 出现血压持续升高, 故高血压病并发肾功能不全时不宜食用。

(2) 泥鳅甘温, 适宜于疮疡后期, 脓毒已溃而正气亏虚, 疮面久难愈合者; 疮疡初期, 邪毒正盛者食用则会明显加重疮疡, 故疮疡初起患者不宜食用。

4. 食疗方

方 1

- 【原 料】** 泥鳅 100 克, 大蒜 20 克。
【制 作】 泥鳅治净与大蒜共炖熟, 不加盐。
【用 法】 食肉, 喝汤。隔日 1 次, 连食 1 个月。
【功 效】 适用于水肿。

方 2

- 【原 料】** 泥鳅 500 克。
【制 作】 活泥鳅放清水中, 滴几滴植物油, 每日换清水, 使泥鳅排尽肠内污物。然后取出烘干, 研末。
【用 法】 每次 10 克。每日 3 次, 饭后温开水送服。
【功 效】 适用于急、慢性肝炎 (除黄疸、保肝、缩肝脾)。

方 3

【原 料】 泥鳅 100 克，豆腐 200 克，食盐 2 克。

【制 作】 热锅开水煮豆腐，加入除去肠杂中污物的活泥鳅，共煮至肉熟，加食盐调味。

【用 法】 食用。每日 1 次。

【功 效】 适用于黄疸湿热、小便不利。

方 4

【原 料】 泥鳅 100 克，虾 100 克。

【制 作】 泥鳅去肠杂，洗净，加水煮熟。或泥鳅与虾共煮汤。

【用 法】 食用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于阳痿。

(七) 虾 皮

虾皮又叫虾米皮，是海产毛虾经煮熟晒干而成的一种食品。毛虾，又叫红毛虾、小白虾等，是一种只有 3 厘米长的小虾，全世界大约有十多种。我国毛虾最大的长 4 厘米多，也是产量最多的一种。虾皮物美价廉，配在菜里、馅里或下馄饨、冲汤喝，都很鲜美；用温水泡软，炒鸡蛋吃，滋味可口；做包子馅、素饺子馅都可增加美味；拌凉菜，令人入口生津。

1. 营养成分

虾皮每 100 克含热能 669 千焦 (160 千卡), 水分 39 克, 蛋白质 29.4 克, 脂肪 2.5 克, 糖类 5.1 克, 灰分 24 克, 维生素 A 19 微克, 视黄醇当量 19 微克, 维生素 B₂ 0.09 毫克, 尼克酸 3.6 毫克, 维生素 E 0.63 毫克, 钾 318 毫克, 钠 5865.3 毫克, 钙 1037 毫克, 镁 254 毫克, 锌 2.28 毫克, 铜 1.20 毫克, 磷 576 毫克, 硒 82 微克。

2. 医疗保健作用

虾皮是高蛋白、低脂肪食品, 其营养价值主要在于富含各种无机盐, 特别是钙和磷。50 岁以上老年人每日需钙 800 毫克。但老年人消化功能减退, 胃酸及各种消化酶减少, 使钙的吸收率降低, 所以老年人骨质疏松症多见。故常食虾皮有益坚骨。儿童期是生长发育的重要阶段, 骨骼的增长迅速, 这就需要大量的钙质, 多吃虾皮补钙有效。患有佝偻病的儿童补钙更为重要。人的一生都需要补钙, 而儿童、孕妇、乳母、老年人尤为重要。高血压与缺钙的关系比多盐更为密切。美国一位医师认为, 如果饮食中每日增加 1 克钙, 则高血压病的发病率可减少 40%~54%。

3. 食用注意事项

虾皮食用前用清水洗净, 再用开水烫后方可食用。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 虾皮 15 克, 酸枣仁、远志各 9 克。

【制 作】 虾皮、酸枣仁、远志加水煎。

【用 法】 食用，每日 1 剂。

【功 效】 适用于神经衰弱。

方 2

【原 料】 虾皮 15 克，豆腐 200 克，葱、姜、食盐各 1 克。

【制 作】 虾皮放入切成小块的豆腐中再放葱、姜、食盐共炖。

【用 法】 随意食用，每日 1 剂。

【功 效】 适用于肾阳不足型糖尿病并发性冷淡，能温肾助阳，增强性欲。

方 3

【原 料】 虾皮 25 克，韭菜 50 克。

【制 作】 虾皮炒韭菜。

【用 法】 每日 1 剂，佐餐食用。

【功 效】 适用于预防小儿佝偻病。

方 4

【原 料】 虾皮、紫菜各 30 克，食盐 2 克，芝麻油 2 毫升。

- 【制 作】** 虾皮、紫菜加食盐、芝麻油，用开水冲泡即成。**【用 法】** 食用。每日 1 剂。
- 【功 效】** 适用于更年期综合征（血压升高）。

四、水果类

(一) 刺梨

刺梨异名茨梨、文先果，另有送春归、缫丝花等名，属蔷薇科植物刺梨的果实，为我国黔、川、滇等省的特产野果。刺梨营养丰富，风味独特，近年来已经引起国内外的重视。日本、美国对这种营养丰富的野生果品尤感兴趣。但是刺梨“黔蜀俱有，越境不生”，只有我国才有。早在 40 年代，我国营养学家罗登文等对刺梨就进行了成分研究，发现其维生素 C 的含量为诸果之冠。近年来，贵州在刺梨综合利用上又捷足先登，首先取得了研究硕果，用刺梨为主要原料，加以甜菊糖制作的天然饮料浓刺梨汁，酸甜爽口，果香馥郁，具有天然色泽和风味，颇受人们喜爱。过去很少为人鲜知的野生山果，竟然一跃成了人民大会堂供应部的畅销货。现在刺梨制品已进入京、津、沪、粤等 20 多个省市的市场。在亚太地区国际博览会上也一举成名，不到一天时间，两吨刺梨汁就被抢购一空。现在刺梨制品已成了贵州省的拳头产品，远销香港、新加坡、马来西亚等地，蜚声海内外，并荣获对外经济贸易部优良产品荣誉证书和国家经委的金龙奖。

1. 营养成分

刺梨每 100 克含热能 255 千焦 (61 千卡), 水分 82.6 克, 蛋白质 0.3 克, 脂肪 0.2 克, 膳食纤维 1.9 克, 糖类 14.6 克, 灰分 0.14 克, 维生素 C 2585 毫克。还含有维生素 B₁、β—胡萝卜素和丰富的维生素 P。

2. 医疗保健作用

刺梨味甘、酸涩。刺梨的果、叶、花均可入药, 有解渴、消暑、健胃、消食理气、解闷、化滞、滋补强壮等功效, 适用于食积饱胀、维生素 C 或维生素 P 缺乏病。近年来测试证明, 刺梨中还含有 18 种氨基酸。全国癌症考察团认为, 贵州地区癌症发病率极低, 可能与大量食用刺梨有关。贵州科委组织的有关专家对刺梨全面分析后认为, 刺梨确有抗癌作用。维生素 C 可以软化血管, 是预防高血压、冠心病、动脉粥样硬化的理想食品。

3. 食用注意事项

刺梨含维生素 C 丰富, 因此食用本品时, 不宜食黄瓜和猪肝。出血性疾病服用维生素 K 时, 泌尿系统结石患者, 消化道溃疡患者也不宜食用刺梨或刺梨饮料。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 刺梨汁、人乳、蔗汁、芦根汁、竹沥各 50 毫升。

【制 作】 以上原料调匀即可。

【用 法】 饮用。每日 1 次。

【功效】 适用于食管癌。

方 2

【原料】 刺梨 50 克，五加皮、桑白皮各 15 克，茯苓 20 克，陈皮 10 克。

【制作】 上药加水煎煮。

【用法】 每日 1 次，连服 2 周。

【功效】 适用于水肿并消化不良。

(二) 鳄 梨

鳄梨是人们比较陌生的水果。喜欢吃梨的人，看到这个古怪名字时，可能会想：在梨的四大家族中还从来没听过鳄梨这个品种！是的，鳄梨虽然冠以“梨”字，但已并不是蔷薇科梨属的果实，而是另一家族的成员——热带樟科植物的果实。因其外形似鸭梨，故取名樟梨。樟梨个头很大，每个重 500 克～1000 克，大的可达 1.5 千克～2 千克。果皮黄绿、熏紫，状如鳄鱼皮，故有鳄梨之称。

鳄梨原产在南美洲的哥伦比亚、厄瓜多尔和墨西哥南部地区。最早栽培这种果树的先驱者是印第安的阿兹台克族人。我国于 1920 年开始引种，先后在台湾、福建栽培。目前，广州、汕头、湛江、厦门、福州、中山、南宁等地均有栽培。

1. 营养成分

鳄梨营养价值很高，其产热能比鱼的产热能高两倍半，蛋

白质含量在 4% 左右，是真正梨族水果无法比拟的。最大特点就是含油量高，约在 20%，除了椰子肉外任何鲜果都敌不过它。另外，还富含各种维生素和无机盐。由于鳄梨含有丰富的脂肪和蛋白质，本身又有一股奶油味，用它制出的西餐色拉，在色香味各方面都优于其他色拉。不仅营养丰富，而且风味不同，是西餐冷盘中的一绝。

2. 医疗保健作用

鳄梨是一种低糖水果，不像其他水果那么甜，很适于糖尿病病人食用。

鳄梨油是一种不干性高级油，酸度低，乳化后可长期储存，除了供食用外，还作为高级化妆品和医药的材料。鳄梨树叶具有利尿作用。当你口干舌燥，小便短赤上火时，摘取几片鳄梨树叶，洗净，代茶泡饮，会使火气顿消，有良好的利尿之功。

3. 食用注意事项

同梨。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 鳄梨 250 克，款冬花、百合、麦门冬、川贝母各 10 克，冰糖 5 克，蜂蜜 5 毫升。

【制 作】 以上原料加水煎至膏状。

【用 法】 每日分 2 次服。

【功 效】 适用于咳嗽。

方 2

【原 料】 鳄梨 1~2 个，黑豆 30 克。

【制 作】 将鳄梨洗净，切片，加水适量，放入黑豆，用文火炖熟烂即成。

【用 法】 每日 1 剂，分 2 次食。连食 15~20 日。

【功 效】 适用于肺结核。

（三）杨 桃

杨桃异名羊核、五棱子、五敛子、阳桃、酸五棱、鬼桃。杨桃为酢浆草科植物的果实。主产于我国华南，多见于两广、福建、云南、台湾等地，广州地区产量最多。杨桃分为甜杨桃和酸杨桃两大类。甜杨桃酸甜适度，风味甘美，最宜鲜食。广州产的岷督杨桃、尖督杨桃、蜜杨桃、白桃和红蜜桃，都是杨桃中的上乘佳品。酸杨桃果实大，但味较酸，多用来加工罐头、蜜饯、果酱、果膏等。

1. 营养成分

杨桃每 100 克含热能 138 千焦 (33 千卡)，水分 90.4 克，蛋白质 0.6 克，脂肪 0.2 克，膳食纤维 1.3 克，糖类 7.1 克，灰分 0.4 克，维生素 B₁ 0.02 毫克，维生素 B₂ 0.01 毫克，尼克酸 0.4 毫克，钾 129 毫克，钠 1.4 毫克，钙 8 毫克，镁 12 毫克，铁 0.2 毫克，锰 0.37 毫克，锌 0.27 毫克，铜 0.04 毫克，磷 10 毫克，硒 0.81 微克。

2. 医疗保健作用

杨桃味甘酸，性凉，无毒。杨桃鲜食有清热、生津、止咳、下气和中、利小便、解毒的功效，适用于风热咳嗽、牙痛、口疮等证。《岭南杂志》中说，杨桃还能解肉食之毒，又能解岚瘴。《纲目拾遗》中也说：“脯之或白蜜渍之，不服水土与疟者皆可治。”

鲜杨桃中含有丰富的柠檬酸、苹果酸、蔗糖、果糖、葡萄糖和较全面的维生素，也是孕妇妊娠反应时的佳品。

3. 食用注意事项

杨桃不宜多食，多食可冷脾胃、动泄瀉。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 杨桃 1~2 个。

【制 作】 杨桃鲜食或切碎捣烂。

【用 法】 每日食 1~2 个或用开水冲饮。

【功 效】 适用于风热咳嗽、骨节风痛、小便赤热、热毒、痔疮出血。

方 2

【原 料】 杨桃叶子 25 克。

【制 作】 杨桃叶子水煎内服或捣烂外用。

【用 法】 饮汁，每日 2 次；或敷患处。

【功效】 适用于尿少水肿、疖、疮。

方 3

【原料】 杨桃 1000 克，白糖 500 克。

【制作】 杨桃洗净，切碎，用纱布绞汁，经煎煮至稠膏时，加入白糖混匀，晒干后粉碎成颗粒状，即为杨桃速溶冲剂。

【用法】 每日冲饮 3 次，每次 10 克。

【功效】 适用于疟疾引起的脾脏肿大。

方 4

【原料】 鲜杨桃 5 个，鲜蜂蜜 10 毫升。

【制作】 将鲜杨桃切成块，加清水 3 碗，煎至 1 碗，冲入鲜蜂蜜备用。

【用法】 饮用。每日 1 剂，1 周为 1 个疗程。

【功效】 适用于泌尿系结石。

方 5

【原料】 杨桃树根 25 克，豆腐 100 克。

【制作】 将杨桃树根洗净，切段，与豆腐一起放入锅内，炖煮 30 分钟即可。

【用法】 食用。每日 1 剂。

【功效】 适用于关节炎。

方 6

【原料】 杨桃根 25 克，红枣 10 枚，猪瘦肉 50 克。

【制作】 杨桃根加红枣、猪瘦肉炖熟即成。

【用法】 食用。每日 1 剂。

【功效】 适用于妇女白带多。

（四）橘 子

橘子又名黄橘、福橘，为芸香科植物福橘或牛橘等多种橘的成熟果实。

我国柑橘栽培具有悠久的历史，在许多古籍中都有关于柑橘的记载。在战国时代（公元前五百年）的《同书》中就曾写到“秋食枬、梨、橘、柚”，可以看出我国柑橘栽培至少已有两千五百年以上的历史。在两千年以前的秦汉时代就有了成片的经济栽培，而且收入也很可观。如《史记》（公元前二百年到一百年）《货殖列传》载：“……蜀汉江陵千树橘其人与千户侯。”唐宋以后，柑橘分布地区已遍布长江流域以南各地，唐朝诗人刘禹锡就曾写过“秋风门外旌旗动，晓露庭中橘柚香”的诗句。

几千年来，人们对柑橘的栽培技术，积累和创造了丰富的经验。如公元十二世纪问世的《橘录》一书，不但是我国关于柑橘的第一部专门著作，也是世界上第一部完整的柑橘

学专门著作。

我国的柑橘于十八世纪传入美国,十九世纪传入欧洲,以后相继在世界许多国家落户。现在是橘香飘溢五大洲,造福于数十亿人民。

1. 营养成分

橘子每 100 克含热能 138 千焦(33 千卡),水分 91 克,蛋白质 0.7 克,脂肪 0.2 克,膳食纤维 0.7 克,糖类 7 克,灰分 0.4 克,维生素 B₁0.02 毫克,维生素 B₂0.03 毫克,维生素 C32 毫克,钙 21 毫克,镁 10 毫克,铁 0.2 毫克,锰 0.03 毫克,锌 0.06 毫克,铜 0.18 毫克,磷 11 毫克。橘子的果汁中含苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、蔗糖、维生素等。橘皮里含丰富的维生素 C 和胡萝卜素,其中维生素 C 含量比果肉还多,还含有维生素 B₁、维生素 B₂ 及黄酮甙、挥发油,如柠檬烯、脂肪酸、硬脂烯等。

2. 医疗保健作用

橘子的皮、核、络、叶等都是中药。吃橘子剥下来的皮,晒干后叫“陈皮”(因入药以陈久的为好,所以叫陈皮)。陈皮以广东产的新会柑为最好,皮厚不脆,药力较好,所以又叫“广陈皮”或“新会皮”。

橘子果实的可食部分性温,味甘、酸,无毒,有润肺、止咳、止泻、利小便、开胃、行气、止消渴(糖尿病)、除烦、醒酒的功能,为滋养品,可用来治疗胸膈结气、呃逆、消渴等证,并可治疗坏血病。

橘实中含有多种营养成分,除少量的蛋白质、脂肪外,果肉和果汁中都含有极丰富的葡萄糖、果糖、蔗糖、苹果酸、柠

柠檬酸及一定量的胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸、维生素C、维生素P等。特别是维生素C和维生素P含量丰富，对于补阳益气，调节人体新陈代谢等生理功能大有好处，是男女老幼皆可食用的上乘果品，尤其是对老年人及心血管病患者更为有益。说它全身是宝，是因除果肉和果汁富含营养可以食用外，橘皮、橘络和橘核中含有挥发油、多种维生素和其他一些具有药用价值的物质，均可入药。

祖国医学认为，橘皮性温，味辛、苦，有理气开胃、健脾化痰之功效，可用于消化不良、脘腹闷胀、食少、呕吐、呃逆、痰多咳嗽。

橘皮中含有挥发油，可刺激消化道，增加胃液分泌，促进胃肠蠕动，有健胃、祛风、化痰之效；有消炎、抗溃疡、抑菌及利胆等作用。将鲜橘皮与白糖同时冲水喝或与茶同时泡饮，能起到理气消胀、生津润喉、清热止咳的作用；将橘皮在白酒中泡20日以上饮用，不仅酒味醇厚爽口，而且能清肺化痰。

橘皮还含有大量的橙皮甙。通过药理实验证明，橙皮甙可使冠状动脉扩张，持续时间较长，对心脏收缩力及心率无影响；它还能直接作用于血管平滑肌，因而有缓慢的降压作用。故患有高血压病和冠心病的病人，常食橘子或服橘皮煎剂是极其有益的。在中医的传统用药上，橘皮常作为陈皮、青皮两种应用。

陈皮：性温，味辛、苦，入脾、肺经，能理气健脾，燥湿化痰。《本草纲目》说：“其治百病，总是取其理气燥湿之功，同补药则补，同泻药则泻，同升药则升，同降药则降。”

临床经验证明，陈皮有健胃、祛痰、镇咳、止呕等功能，并能利尿、止胃痛，常常与其他药物配合，出现于许多种处方中。可治疗各种疾病出现的脾胃气滞，脘腹胀满，恶心呕吐，食欲不振，消化不良，咳嗽痰多，胸膈满闷等证。据现代医学研究证明，陈皮所含的药理成分有抑制葡萄球菌、兴奋心脏、抑制胃肠蠕动及子宫收缩的作用，并能降低毛细血管的脆性，以防止微血管出血、脑血管意外，是治疗高血压病、心肌梗死、脂肪肝的有效药，并且是成药“脉通”的原料之一。

青皮：又叫小青皮、细青皮。性温，味苦、辛，入肝、胆经，其主要功能为疏肝理气，散积化滞，临床上常用来治疗肝气淤滞、胁肋胀痛、乳房胀痛、小肠疝气，以及食积腹胀、暖气脘闷等证。据现代药理研究报道，青皮所含的主要成分与陈皮相似。然而在中医的传统用药上，它们之间还是有区别的。在临床应用上一般认为青皮药性较猛，偏于疏肝破气，消积化滞；陈皮药性较缓，偏于健脾行气，燥湿化痰。故凡肝气郁结、胸胁疼痛、乳房胀痛、疝气及食积腹胀等证，当用青皮；而脾失健运、胸腹胀闷及咳嗽多痰等证，当用陈皮。如有肝胃不和、胁肋疼痛、胃脘胀痛等证时，二者又可合用。

橘红和橘白是橘皮在药物加工过程中，剖分两层，将外层色红的称为“橘红”，内层色白的称为“橘白”，它们的功能与陈皮相似。一般认为：橘红性燥，其燥湿化痰的力量强于陈皮，主要应用于喉痒咳嗽、痰多不利等证；橘白性味苦平，能通络化痰、顺气和胃，但无燥烈之弊，主要用于痰滞咳嗽、胸闷、胸痛等证。

橘络：性味苦平，以通络化痰、顺气活血为其主要特长。

橘络含有丰富的维生素 P, 能防治高血压病, 对老年人非常有益。临床上常用于痰滞咳嗽、胸胁作痛等证。现在亦常用于高血压病。橘络与香附配合, 可治胸膜炎。

橘核: 性味苦平而无毒。其功能为理气、止痛、散结, 以治疗疝气痛、腰痛、睾丸肿痛、乳腺炎性肿痛为其特长。是中医治疗小肠疝气、睾丸肿痛等的常用药。

橘叶: 又称青橘叶, 性味平苦, 功能为疏肝理气、消肿散毒, 常用来治疗乳痈、胁痛。橘叶与金银花、连翘、蒲公英、紫花地丁等药配伍, 有很好的消炎作用。

3. 食用注意事项

(1) 橘子果实之性大寒, 多食令人肺冷生痰, 或发生腹泻等。

(2) 橘子的果实, 风寒咳嗽及有痰者不宜食之。因为橘子味酸收敛, 容易恋邪、生痰、滞肺气。

(3) 消化道溃疡者不宜食用。橘子含有丰富的果酸和维生素 C, 食用后可增加消化道酸度, 加重对消化道的刺激, 故消化道溃疡者不宜食用。

(4) 不宜与牛奶同时食用。牛奶进入胃, 先由胃液中的胃蛋白酶和胰蛋白酶与牛奶中的蛋白质结合, 然后进入小肠吸收。若牛奶与橘子同时食用或刚喝完牛奶就吃橘子, 牛奶中的蛋白质便会与橘子中的果酸和维生素 C 相遇而凝固成块, 会使人出现腹胀、腹泻、腹痛等症状。故不宜和牛奶同时食用。(5) 不宜与萝卜同时食用。萝卜等十字花科蔬菜进入人体后, 会迅速产生一种叫硫氰酸盐的物质, 并很快经代谢产生另一种抗甲状腺物质——硫氰酸。如果萝卜与橘子同

时食用，橘子中的类黄酮便会在肠道被细菌分解，转化成羟苯甲酸和阿魏酸。羟苯甲酸和阿魏酸可以加强硫氰酸抑制甲状腺的作用，从而诱发甲状腺肿。故萝卜与橘子不可同时食用，甲状腺肿流行的地区或正患甲状腺肿患者更应注意。

(6) 陈皮辛散苦燥，温能助热，故舌赤少津者应慎用。

(7) 青皮性烈耗气，又能发汗，凡气虚多汗者当忌用。

4. 食疗方

方 1

【原料】 橘皮、生姜、苏叶各 10 克，红糖 5 克。

【制作】 橘皮、生姜、苏叶加水煎，加红糖调匀即可。

【用法】 服用。每日 1 剂。

【功效】 适用于感冒咳嗽。

方 2

【原料】 橘饼 2 个，生姜 3 片。

【制作】 橘饼、生姜加水煎汤。

【用法】 服用。每日 1 剂。

【功效】 适用于感冒咳嗽、痰多。

方 3

【原料】 鲜橘络、桔梗、前胡各 10 克，苏叶、红糖

各 5 克。

【制 作】 橘络、桔梗、前胡、苏叶水煎加红糖。

【用 法】 服用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于感冒咳嗽、胸胁痛。

方 4

【原 料】 陈皮 9 克，核桃 1 个，生姜 3 片。

【制 作】 以上原料加水煎煮。

【用 法】 服用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于咳嗽痰多。

方 5

【原 料】 橘皮、神曲、生姜各 50 克。

【制 作】 橘皮、神曲、生姜焙干为末，蒸饼和丸如梧桐子大。

【用 法】 饭后服 30~50 丸，每日 2 次。

【功 效】 适用于气喘。

方 6

【原 料】 橘皮 500 克，枳实 150 克，生姜 250 克。

【制 作】 以上原料水煎，制成橘皮枳实生姜汤。

【用 法】 服用。每日 1 剂。

【功效】 适用于冠心病。

方 7

【原料】 橘叶 1000 克，冰糖（或红糖）5 克。

【制作】 橘叶晒干，研末。

【用法】 每次 3 克，每日 2 次，水冲饮。有浓痰、带血时冰糖水送饮；淡多有泡沫时红糖水送饮。

【功效】 适用于气管炎。

方 8

【原料】 橘饼 30 克，大蒜 30 克。

【制作】 将橘饼、大蒜切碎加水煎。

【用法】 服用。每日 1 剂。

【功效】 适用于支气管炎。

方 9

【原料】 干橘皮 30 克，白糖 5 克。

【制作】 干橘皮炒后研末。

【用法】 每次 6 克，加白糖空腹温开水冲服。每日 1 剂，连饮服 10 日。

【功效】 适用于慢性胃炎。

方 10

【原 料】 橘皮 60 克，生姜 15 克，木香 10 克。

【制 作】 橘皮、生姜、木香加水煎服。

【用 法】 每日 1 次。

【功 效】 适用于呕吐。

方 11

【原 料】 橘皮 200 克，生姜 50 克，川椒 10 克。

【制 作】 橘皮、生姜、川椒加水煎至 1000 毫升。

【用 法】 每次饮 200 毫升。每日 3~4 次。

【功 效】 适用于胃寒呕吐。

方 12

【原 料】 橘皮 200 克，白术 100 克，酒 50 毫升，木香适量。

【制 作】 橘皮、白术研末，酒调糊，制成宽中丸，梧桐子大。木香煎汤。

【用 法】 食前木香汤送下 30 丸。每日 3 次。

【功 效】 适用于脾胃不和、腹胀满。

方 13

- 【原 料】 陈皮 9 克。
【制 作】 陈皮加水煎。
【用 法】 服用。每日 2 次。
【功 效】 适用于痰膈气胀。

方 14

- 【原 料】 橘皮 30 克。
【制 作】 橘皮焙干，研为末，加水煎。
【用 法】 服用。每日 1 剂。
【功 效】 适用于食后作噎。

方 15

- 【原 料】 橘络 3 克，生姜 6 克，红糖 5 克。
【制 作】 橘络、生姜水煎加红糖。
【用 法】 调味饮用。每日 2 次。
【功 效】 适用于胃寒腹痛。

方 16

- 【原 料】 橘饼 1 个。

- 【制 作】 将橘饼切片。
【用 法】 开水沏饮。每日 2 次。
【功 效】 适用于伤食泄泻。

方 17

- 【原 料】 陈皮 50 克，酒 5 毫升。
【制 作】 陈皮（不去白，酒浸）煮至软，焙干为末。
【用 法】 取 6 克，用温酒调服。每日 2 次。
【功 效】 适用于大便秘结。

方 18

- 【原 料】 橘饼 30 克，龙眼肉、冰糖各 15 克。
【制 作】 以上述原料加水煎。
【用 法】 服用。每日 1 剂。
【功 效】 适用于痢疾。

方 19

【原 料】 橘皮、肉桂、苹果各 3 克，羊脂 50 克，肉苁蓉 20 克，苳拨 6 克，胡椒 1 克，食盐、生姜、葱各 2 克，白羊肾 2 个。

【制 作】 将肉苁蓉、白羊肾、羊脂洗净，放入沙锅内，余下各药，用纱布包扎，放入锅内，加水适量，文火炖至羊

肾熟透，羹汤浓稠时，加入调味品即成。

【用法】 食用。每日 1 剂。

【功效】 适用于阳痿。

方 20

【原料】 橘核、杜仲各 50 克，酒 5 毫升，食盐适量。

【制作】 橘核、杜仲研为末。

【用法】 每次 10 克，以盐水加酒送服。每日 2 次。

【功效】 适用于腰痛。

方 21

【原料】 橘核、柑核、小茴香各 7 克。

【制作】 将橘核、柑核、小茴香共煎水服。

【用法】 每日 1 次。

【功效】 适用于疝气。

方 22

【原料】 橘核、荔枝核各 10 克。

【制作】 将橘核、荔枝核加水煎。

【用法】 饮用。每日 1 剂，3~5 日为 1 个疗程。

【功效】 适用于疝气。

方 23

- 【原 料】 橘核、桃仁、栀子各 15 克，吴茱萸 10 克。
【制 作】 橘核、桃仁、栀子、吴茱萸加水煎。
【用 法】 服用。每日 1 剂。
【功 效】 适用于疝气、睾丸肿痛。

方 24

- 【原 料】 橘核、小茴香各 50 克，黄酒适量。
【制 作】 橘核炒香，研末；小茴香炒后研末，混合均匀。
【用 法】 每次 3~9 克，于临睡前以热黄酒送下。
【功 效】 适用于疝气。

方 25

- 【原 料】 鲜橘核 30 克，黄酒 10 毫升。
【制 作】 鲜橘核、黄酒入锅炒燥，然后加水 3 碗，煎至一半。
【用 法】 分 2 次饮用。每日 1 剂。
【功 效】 适用于乳腺炎。

方 26

【原 料】 橘皮 30 克，甘草 2.5 克。

【制 作】 橘皮、甘草加水煎。

【用 法】 服用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于急性乳腺炎。

方 27

【原 料】 橘子 1 个，黄酒 5 毫升。

【制 作】 橘子连皮带络及核俱全，置瓦上焙焦，研末。

【用 法】 以黄酒吞服。每日 1 剂。

【功 效】 适用于乳腺癌。

方 28

【原 料】 青橘叶、青橘皮、橘核各 15 克。

【制 作】 上药加黄酒与水合煎。

【用 法】 每日 2 次温饮。每日 1 剂。

【功 效】 适用于乳房结核。

方 29

【原 料】 鲜橘叶、青橘皮、鹿角霜各 15 克。

【制 作】 鲜橘叶、青橘皮、鹿角霜加水煎后冲入黄酒少许热饮。

【用 法】 每日 1 次。

【功 效】 适用于乳汁不通。

方 30

【原 料】 陈皮 50 克。

【制 作】 陈皮去白，研为末。

【用 法】 每次 10 克，空腹温酒送饮。每日 2 次。

【功 效】 适用于妇女产后无尿。

方 31

【原 料】 橘皮 3 克，萝卜 1 个，冰糖 30 克，生姜 10 克，白胡椒 5 粒。

【制 作】 将萝卜洗净，切片，放入胡椒、生姜、橘皮一起煮汤，然后放入冰糖。

【用 法】 吃萝卜，喝汤。每日 1 剂，连食 3~4 日。

【功 效】 适用于小儿支气管炎。

方 32

【原 料】 橘皮 50 克，冬瓜皮 30 克。

【制 作】 橘皮加水煎，水肿者加冬瓜皮水煎。

【用法】 代茶饮。每日 3 次，连饮 10 天。

【功效】 适用于咽喉痛、口臭。

方 33

【原料】 橘核 3 克，核桃仁 1 个，白酒 5 毫升。

【制作】 橘核炒黄，研末；核桃仁研为碎末。用温酒将 2 味调成糊状。

【用法】 敷于患处。每日 1 次。

【功效】 适用于酒渣鼻。

方 34

【原料】 鲜橘核 200 克，醋 50 毫升。

【制作】 鲜橘核捣烂（用量以患处大小而定），加入醋调成糊状。

【用法】 涂纱布上敷于患处。每日早、晚各换药 1 次。

【功效】 适用于乳腺炎。

方 35

【原料】 烂橘子 1 个。

【制作】 烂橘子去杂治净（橘霉素有抗菌作用）。

【用法】 涂患处。每日 2 次。

【功效】 适用于皮肤感染、烫伤。

方 36

【原 料】 橘叶 50 克，韭菜白根 10 克。

【制 作】 用橘叶包韭菜白根，包 1~2 层。

【用 法】 塞鼻中，右眼病塞左鼻，左眼病塞右鼻，两眼病塞双鼻，1 日换 1~2 次。

【功 效】 适用于角膜溃疡。

(五) 柑 子

柑子异名金实、木奴、瑞金奴，为芸香科植物茶核柑、瓯柑等多种柑类的成熟果实。柑果实一般较橘大，但比柚小，圆形而稍扁，皮较厚，凸凹粗糙，果皮较易剥离。其种子大部分为白色，如蕉柑、柑等都属于柑类。

1. 营养成分

柑子每 100 克含热能 201 千焦 (48 千卡)，水分 87.6 克，蛋白质 0.7 克，脂肪 0.2 克，膳食纤维 0.4 克，糖类 10.8 克，灰分 0.3 克，胡萝卜素 960 微克，视黄醇当量 160 微克，维生素 B₁ 0.06 毫克，维生素 B₂ 0.02 毫克，尼克酸 0.3 毫克，维生素 C 25 毫克，维生素 E 0.59 毫克，钠 0.8 毫克，镁 10 毫克，铁 0.2 毫克，锰 0.11 毫克，锌 0.1 毫克，铜 0.04 毫克，磷 12 毫克，硒 1.26 微克。

2. 医疗保健作用

柑子味甘、酸，性平，有生津止渴、醒酒、利尿等作用，

适用于热病后津液不足，口渴及伤酒，小便淋沥不畅等证。

柑子果实之性大寒，味甘而无毒，能除胃肠中热而止暴渴，并有利尿的功能。柑橘皮性寒，味辛、甘，无毒，其功能下气和中，但以解酒精中毒为其特长，且能止酒后大渴。柑核入药，常与外用药配合同用。柑叶治中耳炎。

据营养学家调查，在盛产柑橘类水果地区，脑血管病发病率极低，这与柑橘含有橘皮苷有关。这种物质能增强毛细血管的抵抗力，防止血管脆弱破裂，因而经常少量吃柑橘能防止血管疾病的发生。

3. 食用注意事项

(1) 本品寒凉伤阳，《本草衍义》说：“脾胃冷人食其肉，多致藏寒或泄利。”脾肾阳虚泄泻患者不宜食用。

(2) 柑性味甘、酸，甘可生津，酸可敛津，均可聚生痰湿，又性凉。《医林纂要》说：“多食生寒痰。”肺炎、支气管炎患者食用，则会加重病情，故不宜过多食用。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 鲜柑树叶 1500 克，红糖 500 克。

【制 作】 鲜柑树叶洗净放沙锅内，加水 1500 毫升煮沸，入红糖制成糖浆 1000 毫升。

【用 法】 每次 20 毫升，每日服 3 次（忌食刺激性食物）。

【功 效】 适用于支气管哮喘。

方 2

- 【原 料】 柑子皮 100 克，食盐 3 克。
【制 作】 柑子皮焙干，研为末。
【用 法】 以盐水送饮。每次 3 克，每日 2 次。
【功 效】 适用于酒精中毒、酒醉、口渴者。

方 3

- 【原 料】 柑子 100 克。
【制 作】 将柑子榨汁。
【用 法】 饮柑汁或鲜食柑。每日 1 剂。
【功 效】 适用于肠胃有热、口干烦渴。

方 4

- 【原 料】 柑子皮 200 克。
【制 作】 柑皮水煎。
【用 法】 代茶频饮。每日 1 剂。
【功 效】 适用于咽喉痛。

方 5

- 【原 料】 柑子皮、冬瓜皮各 100 克。

- 【制 作】 将柑子皮、冬瓜皮加水煎。
- 【用 法】 代茶频饮。每日 1 剂。
- 【功 效】 适用于水肿。

(六) 柚

柚又名柚子、香栾、雷柚、胡柑。柚为芸香科柑橘属，原产我国和印度、马来西亚一带，以我国栽培历史最久。柚是我国南方重要果品之一。每当金风送爽，玉露生凉的中秋时节，柚子便大批上市。中秋之夜，临轩赏月，酌酒高歌，柚子是不可缺少的节令果品，是团圆幸福的象征。柚子形状如梨，每个重 700 克~1500 克，果皮金黄光滑。剥开外皮后，就会看到里面均匀地排列着 12~18 瓣瓢囊，形如月牙。瓣皮坚韧，容易剥离，果肉淡黄色或淡红色。

1. 营养成分

柚每 100 克含热能 193 千焦 (46 千卡)，水分 87.6 克，蛋白质 0.8 克，脂肪 0.2 克，膳食纤维 0.7 克，糖类 10.3 克，灰分 0.4 克，维生素 B₁ 0.02 毫克，维生素 B₂ 0.03 毫克，尼克酸 0.5 毫克，维生素 C 110 毫克，维生素 E 0.76 毫克，钾 164 毫克，钠 20 毫克，钙 57 毫克，镁 6 毫克，铁 0.2 毫克，锰 0.02 毫克，锌 0.03 毫克，铜 0.04 毫克，磷 11 毫克，硒 3.02 微克。

2. 医疗保健作用

柚味甘、酸，性寒，具有消食和胃、理气、解酒毒的作用，适用于气管炎、糖尿病、孕妇食少口淡、酒精中毒、食

积胀满等患者食用。

柚的果实性寒，味酸，无毒，以消食、解酒为其主要的功能，适用于脾胃功能不好、不思饮食、口淡无味等，特别是妊娠妇女出现食欲减退，不思饮食时，吃柚子尤为适当。每日吃几瓣柚子，既可开胃增进食欲，又可满足身体对维生素C的需要。秋冬季节多燥，吃些柚子可润燥除烦。据报道，柚子果汁中还含有胰岛素样成分，可降低血糖，是糖尿病患者首选的水果。

柚皮入药叫做橘红，性温，味苦、辛。柚子果皮中含有挥发油，主要成分为柠檬醛和芳香醇。柚皮和花可提炼芳香油。柚皮能散寒理气，燥湿化痰，消食宽中，适用于风寒感冒咳嗽、喉痒痰多气逆，以及食积、伤酒等证。对于大怒之后胸胁愤懑、不思饮食者，亦有很好的疗效。柚子种仁中含油量高达40%，含蛋白质23.8%，是一种很好的食用油。

3. 食用注意事项

(1) 柚子少食开胃消食，多食伤脾伐胃。小儿脾胃虚弱，多食容易导致食少腹胀、腹泻等，故小儿不宜多食。

(2) 柚子含有胰岛素成分，能够降低血糖，多食可以加重低血糖患者的病情，故低血糖患者不宜多食。

(3) 柚子寒凉伤胃，多食可积湿生痰，胃热食积之急性疾病食用适宜，慢性胃炎患者食用反容易加重病情。

(4) 柚子所含的柚皮甙和橙皮甙有降低血管内血细胞凝聚和增强毛细血管通透性的作用，出血性疾病患者不宜食用。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 柚子肉 500 克，酒 500 毫升，蜂蜜 250 毫升。

【制 作】 将柚子去核，切碎，放入沙罐内酒浸，封固 1 夜，次日水煎至干时即成。

【用 法】 加蜂蜜拌匀食。每日 3 次，每次 3 克。

【功 效】 适用于痰湿咳嗽。

方 2

【原 料】 柚子 1 个，饴糖 10 克（或蜂蜜），黄酒 5 毫升。

【制 作】 柚子去皮，削去内层白髓，切碎，放入有盖碗中，加适量饴糖或蜂蜜，隔水蒸至烂熟。

【用 法】 每日早、晚各 1 匙，用少许黄酒冲服。

【功 效】 适用于老年人咳嗽气喘。

方 3

【原 料】 柚子 1~2 个，雄鸡 1 只，料酒 2 毫升，生姜、葱、味精、食盐各 2 克。

【制 作】 将雄鸡去毛和肠，洗净；柚子去皮、核，留肉。将柚子肉放入鸡腹内，然后将鸡放入沙锅内，加葱、姜、黄酒、食盐、清水适量，隔水炖熟即成。

【用法】 每 2 周 1 剂，连食 3 剂。

【功效】 适用于慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性咳嗽气喘。

方 4

【原料】 柚皮 15 克～30 克，牛胎盘半个。

【制作】 将牛胎盘洗净，切成小块。柚皮洗净，切成长条小块。放锅内，加清水适量煲汤。

【用法】 熟后饮汤，吃肉。每日 1 剂。

【功效】 适用于哮喘多年不愈。

方 5

【原料】 老柚皮 10 克，细茶叶 6 克，生姜 2 片。

【制作】 柚皮、茶叶、生姜加水煎。

【用法】 服用。每日 1 剂。

【功效】 适用于食滞胃痛。

方 6

【原料】 柚子 500 克。

【制作】 将柚子榨汁。

【用法】 频饮。每日 1 剂。

【功效】 适用于糖尿病。

方 7

- 【原 料】 柚叶 4~7 片，青皮、蒲公英各 50 克。
【制 作】 柚叶、青皮、蒲公英加水煎。
【用 法】 服用。每日 1 剂。
【功 效】 适用于乳腺炎。

方 8

- 【原 料】 柚皮 9 克，黑橄榄 12 克。
【制 作】 将柚皮、黑橄榄加水，旺火隔水炖熟。
【用 法】 食用。每日 1 剂，连饮 5~7 剂。
【功 效】 适用于妊娠呕吐。

方 9

- 【原 料】 柚叶、桃叶、牡荆叶各 3 克。
【制 作】 将柚叶、桃叶、牡荆叶研末，加水煎。
【用 法】 服用。每日 1 剂。
【功 效】 适用于妊娠呕吐。

方 10

- 【原 料】 柚皮 50 克。

- 【制 作】 柚皮加水煎。
【用 法】 分 3 次饮。每日 1 剂。
【功 效】 适用于妊娠呕吐。

方 11

- 【原 料】 柚叶 20 片，金樱子根 30 克。
【制 作】 柚叶、金樱子根加水煎。
【用 法】 洗敷患处。每日 3 次。
【功 效】 适用于乳腺炎。

方 12

- 【原 料】 未成熟的柚子皮 100 克，硫黄粉 30 克。
【制 作】 未成熟的柚子皮洗净及硫黄粉备用。
【用 法】 柚皮蘸硫黄粉擦患处。每日 2 次，10 日为 1 个疗程。
【功 效】 适用于花斑癣。

(七) 橙 子

橙子异名橙、黄橙、全橙、金球、鹄壳等，为芸香科植物香橙的果实。橙与橘为同科果品，是我国南方的重要水果之一。橙子果实为球形，橙黄色，故又称作黄果、金果。橙皮较厚，不易剥离，吃的时候需用水果刀分割切开，这是与

橘的最大区别。另外，橙的中心柱比较充实，胚为白色，果皮表面光滑。橙分酸、甜两种，酸橙又称为缸橙，味酸带苦，不堪食用；甜橙果肉酸甜适度，富有香气。

1. 营养成分

橙子每 100 克果肉中含水分 88.3 克，蛋白质 0.7 克，脂肪 0.2 克，糖类 9.8 克，粗纤维 0.6 克，灰分 0.4 克，钙 41.0 毫克，磷 19.0 毫克，铁 0.5 毫克，胡萝卜素 0.05 毫克，维生素 B₁ 0.09 毫克，维生素 B₂ 0.02 毫克，尼克酸 0.3 毫克，维生素 C 37.0 毫克。还含橙皮甙、柠檬酸、苹果酸、琥珀酸及多种可溶性糖、果酸及牻牛儿醛、柠檬烯等挥发油。

2. 医疗保健作用

橙子的果实味酸，性凉，具有开胃、行气、通便、利尿、镇痛、止呕、化痰、解酒、解毒等功能，适用于恶心、呕吐、便秘、小便不畅、痔疮出血、癭瘤瘰癧、酒精中毒、鱼蟹中毒等。橙皮芳香馥郁，古医书记载“橘之美在肉，橙之美在皮”。橙皮入药，苦辛而温，以消食下气，调和胃肠，消痰利膈为其主要功能，且能解酒，治疗痔疮肿痛。

橙子含维生素 C 和维生素 P，可增强毛细血管韧性。橙皮中含有果胶，可促进食物通过胃肠道，使胆固醇更快地随粪便排出体外，以减少胆固醇的吸收。

橙子所含的营养成分，主要有维生素 C、橙皮甙、橙柠檬酸、苹果酸、琥珀酸、糖类、果胶等。橙子味酸、性凉，鲜食具有消痰降气、和中开胃、宽膈健脾、醒酒解渴等效能。因其含有维生素 C 和维生素 P，故有增强毛细血管韧性的作用。

橙子的食疗作用主要有：将酸橙洗去酸汁，切碎，加食

盐、蜜煎糕贮食。有止恶心、除胃中浮风恶气之功效。隔年风干的橙子，桶内烧烟熏之，可治痔疮肿痛。取半黄而无损的鲜橙制成橙饼，可长久贮用，有与鲜橙相同的功效。

橙皮又名理陈皮，除含果肉成分外，胡萝卜素含量较多，可作健胃剂、芳香调味剂用。所含果胶能促使通便，使类脂质及胆固醇更快随粪便排出。皮中的橙皮油，对慢性气管炎有医疗效果，其化痰止咳的效果甚于陈皮，而补胃和中之力则不及陈皮。将橙皮 1000 克切片；生姜 250 克切碎，焙干，捣烂，加入炙甘草末 50 克，檀香末 25 克做成小饼，每嚼一饼，沸汤入盐送下。此谓“香橙汤”，可宽中理气，消酒毒、口渴。橙核炒干，研细末，每服 10 克，白酒送下，可治疗闪挫腰疼。橙皮、生姜各 10 克，水煎服，可治疗胃脘气滞。鲜橙叶捣烂，外敷患处，还可治疗疮疖红肿。

3. 食用注意事项

(1) 《本草纲目》记载，橙子多食伤肝气，发虚热，故肝阴不足者当慎用。

(2) 橙子未成熟时含有较多的草酸、安息香酸等酸性成分，食用后在体内很难被氧化，容易和食物中所含的蛋白质结合生成不容易消化物，代谢过程中还会和钙结合形成泌尿系统结石，故未成熟的橙子禁忌食用。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 橙皮、生姜各 10 克。

【制 作】 橙皮、生姜加水煎。

【用 法】 服用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于胃脘气滞。

方 2

【原 料】 橙皮 250 克，白糖 50 克，乌梅肉 25 克，甘草粉 10 克。

【制 作】 橙皮加白糖、乌梅肉捣碎，加甘草粉，制成香橙饼。

【用 法】 每次含 1 块，每日 1 剂。

【功 效】 适用于恶心、呕吐、醉酒。

方 3

【原 料】 隔年风干橙子 1 个。

【制 作】 以桶内烧烟熏干橙子。

【用 法】 分 2 次食，每日 4 次。

【功 效】 适用于痔疮、便秘。

方 4

【原 料】 熟橙 1 个。

【制 作】 熟橙备用。

【用 法】 分 2 次食完。每日 4 次。

【功效】 适用于大小便不通、痔疮出血。

方 5

【原料】 橙子核 100 克，白酒 5 毫升。

【制作】 橙子核炒后研末。

【用法】 每次 15 克，以酒送下。每日 2 次。

【功效】 适用于闪挫腰痛。

方 6

【原料】 橙子 1 个，黄酒 1 匙。

【制作】 将甜橙绞汁。

【用法】 加黄酒，温开水送饮。每日 2 次。

【功效】 适用于乳腺炎红肿硬结、疼痛，乳汁不通。

方 7

【原料】 干橙子细末 6.3 克。

【制作】 干橙子细末。

【用法】 加水冲饮。每日 2 次。

【功效】 适用于乳腺炎。

方 8

- 【原 料】 鲜橙叶 100 克。
【制 作】 将鲜橙叶捣烂。
【用 法】 外敷患处。每日 2 次。
【功 效】 适用于疮疖红肿。

(八) 金 橘

金橘异名卢橘、山橘、给客橘，为芸香科植物金橘及金弹子的果实。主产浙江、江西、广东、广西等地，长江沿岸、安徽等地也有野生。十七世纪传入日本，其后相继传到爪哇、美国。金橘夏天开白色小花，秋末冬初果实成熟，金黄色，形状很像小橘子，是与橘子不同的又一种，小巧玲珑，很是惹人喜爱。

1. 营养成分

每 100 克含热能 238 千焦 (57 千卡)，水分 83.4 克，蛋白质 1.1 克，脂肪 0.2 克，膳食纤维 1.9 克，糖类 12.8 克，灰分 0.6 克，胡萝卜素 100 微克，视黄醇当量 17 微克，维生素 B₁ 0.03 毫克，维生素 B₂ 0.03 毫克，尼克酸 0.1 毫克，维生素 C 23 毫克，维生素 E 5.21 毫克，钾 171 毫克，钠 28.8 毫克，钙 63 毫克，镁 27 毫克，铁 0.8 毫克，锰 0.33 毫克，锌 0.17 毫克，铜 0.06 毫克，磷 7 毫克，硒 0.94 微克。

2. 医疗保健作用

金橘味辛、甘、性温，具有理气、解郁、化痰、醒酒的功效，适用于酒后口渴、消化不良或胸中闷郁等。金橘还有扩张血管之功效，为高血压血管硬化、冠心病患者的宜果。本品果皮及果肉皆可食用，果皮别具风味，且有开胃顺气、消食化痰功效。

3. 食用注意事项

同橘子及柚子。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 金橘 3 个，冰糖 5 克。

【制 作】 金橘用刀刺开，挤出果核，置于清水中，加冰糖，文火煮后取汁。

【用 法】 分 3 次饮完，每日 1 剂。

【功 效】 适用于咳嗽气喘。

方 2

【原 料】 金橘 1~2 个。

【制 作】 金橘含口内细嚼或用沸水冲泡。

【用 法】 代茶饮。每日 1 剂。

【功 效】 适用于气郁不舒、胸脘痞闷、食滞呆纳、伤酒口渴。

方 3

【原 料】 金橘 500 克，白糖 250 克。

【制 作】 金橘洗净后压扁，去核，用白糖渍 1 日，待浸好后，用文火煎至汁尽停火。冷却后再加白糖，拌匀，风干即可。

【用 法】 每日 2 次，每次 30 克。

【功 效】 适用于消化不良、胸中闷郁。

方 4

【原 料】 金橘干 5 个，鸭喉（杀鸭时取下气管，洗干净备用）1 条，生姜 5 片。

【制 作】 将金橘干与鸭喉一同放锅内，加水煎煮。

【用 法】 喝汤，吃果。每日 3 次。

【功 效】 适用于百日咳。

方 5

【原 料】 成熟金橘 500 克，食盐 1000 克，糖 10 克。

【制 作】 成熟金橘采下，放玻璃容器里，加食盐埋渍半年。用时取咸金橘 2~4 枚，清水清洗，放碗内捣烂，加糖冲开水即成。

【用 法】 去渣饮用。每日 2 次。

【功 效】 适用于百日咳。

(九) 枳 壳

枳壳是橘类果树芸香科枳壳属的惟一一种植物。其果实芳香，但酸苦难食，可制药，是中医的常用药物之一。

1. 营养成分

枳实、枳壳均含有挥发油、橙皮甙等成分。

2. 医疗保健作用

枳壳的未成熟果实入药使用，其处方名为枳实。枳壳的成熟果实入药使用，其处方名叫枳壳。枳实与枳壳，功效基本相似，但枳实破气作用较强，能消积除痞；枳壳的作用较为缓和，以行气宽中除胀为主。枳实与枳壳近年来常用于胃扩张、子宫脱垂、脱肛及疝气等病症。它们的水煎剂能升高血压，减少肾容积；在低浓度时能使离体蟾蜍心脏收缩增强，高浓度时收缩减弱，对血管呈轻度的收缩；对动物已孕或未孕的子宫皆有兴奋作用，引起子宫收缩增强，紧张增加，甚至出现强直性收缩；对动物胃肠有兴奋作用，能使胃肠蠕动加强而有节律。中医常用于饮食不消、肠胃积滞、腹痛便秘、泻痢不畅及痰湿内阻、寒凝气滞引起的胸腹间痞满不舒、脘腹胀满闷塞、胸胁疼痛等证。治疗脾胃湿热、胸闷腹痛、积滞泄泻的成药“枳实导滞丸”，就是以枳实作为主要原料制成的。

3. 食用注意事项

同橘子。

4. 食疗方

方 1

【原料】 炒枳壳 15 克，龟肉 250 克。

【制作】 龟肉与枳壳一起加水共煮，至肉熟即成，去枳壳。

【用法】 饮汤，吃肉。每日 1 剂。

【功效】 适用于胃下垂。

方 2

【原料】 炒枳壳 12 克，猪肚 1 个，砂仁 3 克。

【制作】 将猪肚洗净，把炒枳壳、砂仁装入猪肚内，扎口后加水炖熟。

【用法】 饮汤吃肉。每日 1 次。

【功效】 适用于胃下垂。

(十) 柠 檬

柠檬又叫柠果，因其味极酸，孕妇肝虚嗜之，还被人们称为宜母子。柠檬是芳香科常绿乔木，原产亚洲热带，分布于台湾、广东、四川等地，可供鲜食，制汁。提柠檬酸，制取香精及烹调用。在我国，柠檬主要有两个品种：①油立加柠檬，又叫柠檬，是在 1924 年由美国加州传入我国台湾等地。

②北京柠檬，别名麦欧柠檬，是1908年麦欧由我国北京丰台盆栽株中发现并带到美国而成为广泛栽培的优良品种。

1. 营养成分

据分析，柠檬果含有糖类、钙、磷、铁和维生素B₁、维生素B₂、烟酸及维生素C等多种营养成分。另外，它还含有丰富的有机酸和黄酮类、香豆精类、固醇类、挥发油及橙皮甙等。

2. 医疗保健作用

柠檬味甘、酸，性凉，具有生津止渴、祛暑安胎的作用，适用于暑热烦渴、胃热呕哕、痰火内盛患者食用。

柠檬汁有很强的杀菌作用。据实验，酸度较强的柠檬汁，在15分钟内就可把海生贝壳内所有的细菌杀死。

柠檬汁也是良药。柠檬酸可与钙离子结合形成一种可溶性络合物，从而缓解钙离子促使血液凝固的作用，故而常饮柠檬饮料，可以预防和辅助治疗高血压病及心肌梗死。近年来发现，由于柠檬汁里含有大量柠檬酸盐，因此可以防治肾结石，并可使部分慢性肾结石患者的结石减少。常饮柠檬汁，对洁白牙齿，治疗类风湿和消化不良等也颇为奏效。

柠檬汁还有洁肤美容的妙用。因柠檬酸具有防止和消除皮肤色素沉着的作用，故常用柠檬制作的香脂、润肤霜、洗发剂等化妆品，可以避免皮肤上的色素沉着，使皮肤保持光洁细腻。使青年人烦愁的粉刺，只要搽一点从柠檬中榨取的油质，便可消除，使脸部光洁而不留任何痕迹。如果指甲松脆，经常搽用柠檬汁，就会使之变得坚韧牢固。如果晚上没有休息好，脸色倦怠，用一个蛋清加半个柠檬的汁，搅匀搽

在脸上，不一会儿，即可使人精神振奋，容光焕发，神采奕奕。另外，城市家庭如在居室、客厅中放置几枚即将成熟的柠檬果，可调节室内空气，使人有清心悦腑之感。

3. 食用注意事项

(1) 味道极酸、微苦，不宜为人们生吃鲜食。

不宜与牛奶同时食用。牛奶含有丰富的蛋白质，柠檬含有丰富的果酸，两者同时食用，果酸会使蛋白质凝固，影响消化吸收，故柠檬不宜与牛奶同时食用。

(3) 不宜与红萝卜、黄瓜、动物肝脏同时食用。柠檬为维生素C含量高的食物，萝卜、黄瓜、动物肝脏均含有破坏维生素C的物质，可使食物的营养价值降低。

(4) 不宜与海味同时食用。海味食品，如虾、蟹、海参、海蜇等含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，和含果酸多的柠檬同时食用，既可使蛋白质凝固，也可与钙结合生成不宜消化的物质，降低食物的营养价值，导致胃肠不适，故柠檬不宜与海味同时食用。

(5) 消化道溃疡患者禁忌食用。消化道溃疡为消化道内的酸性物质分泌过多，刺激胃壁所致，故应忌食酸性强的食物。《桂海虞衡志》说：柠檬“味极酸”。食用后可使消化道中的酸度明显增加，使溃疡病情加重，甚至导致消化道穿孔，故消化道溃疡患者不应食用柠檬。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 柠檬 500 克，食盐 1000 克。

【制 作】 将柠檬放入食盐内埋渍 1 个月，用时取柠檬 1 个，清水冲洗备用。

【用 法】 开水冲饮。每日 1 次。

【功 效】 适用于急性胃肠炎、呕吐、呃逆。

方 2

【原 料】 鲜柠檬 1000 克，白糖 250 克。

【制 作】 将柠檬绞汁，加白糖熬制成膏。

【用 法】 每日 3 次，每次 10 毫升。

【功 效】 适用于消化不良、口渴、胎动不安。

方 3

【原 料】 柠檬 1 个，马蹄（荸荠）10 枚。

【制 作】 将柠檬、马蹄加水煎。

【用 法】 常饮有效。每日 1 剂。

【功 效】 适用于各期高血压病。

(十一) 佛 手

佛手为芸香科香橼的一个变种，也叫佛手香橼。《黔书》上称蜜筒柑。《古树杂记》中叫蜜罗柑。《中馈录》中也称佛手。另外，还有五指柑之称。

佛手主要产区为浙、闽、粤、川等地，以浙江金华产的品种最好。

1. 营养成分

佛手每 100 克含热能 67 千焦 (16 千卡)，水分 94.3 克，蛋白质 1.2 克，脂肪 0.1 克，膳食纤维 1.2 克，糖类 2.6 克，灰分 0.6 克，胡萝卜素 20 微克，视黄醇当量 3 微克，维生素 B₁ 0.1 毫克，尼克酸 0.1 毫克，维生素 C 8 毫克，钾 76 毫克，钠 1 毫克，钙 17 毫克，镁 10 毫克，铁 0.1 毫克，锰 0.03 毫克，锌 0.08 毫克，铜 0.02 毫克，磷 18 毫克，硒 1.45 微克。

2. 医疗保健作用

佛手味酸、苦、辛，性温，入肺、脾二经，有和中、理气止呕、化痰、疏肝止痛的功效。佛手的功效近于香橼，但清香之气更为强烈，以醒脾开胃、和中理气见长。适用于胸闷气滞、胃脘疼痛，食欲不振或呕吐等。佛手花亦可入药，其性味微苦、温。佛手花的功效与适应证基本与佛手相似，故可相互代用。

佛手果蒸馏出的液体称佛手露，有开胃、理气、解郁之功。近年来，使用佛手煎剂治疗小儿传染性肝炎，也取得了

较好的效果。平均退黄（疸）为 4~6 天，效果非常显著。

3. 食用注意事项

佛手果肉味涩苦，不宜生食。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 佛手 10 克，生姜 6 克，白砂糖 5 克。

【制 作】 佛手、生姜水煎去渣。

【用 法】 加糖温饮。每日 1 剂。

【功 效】 适用于咳嗽、痰多、食欲不振、冠心病。

方 2

【原 料】 佛手花、鸡蛋壳各 100 克。

【制 作】 以上原料焙干，研末。

【用 法】 痛时服用。每次 6 克，开水送下。

【功 效】 适用于胃脘痛。

方 3

【原 料】 佛手 20 克，大米 100 克，冰糖 5 克。

【制 作】 将佛手煎水去渣，大米加水适量，煮成粥后，加冰糖，并入佛手汤稍煮即可。

【用 法】 食用。每日 1 次。

【功效】 适用于胃痛。

方 4

【原料】 佛手 30 克，白酒 1000 毫升。

【制作】 将佛手洗净，切片，放在白酒中浸泡 10 天，滤去残渣，即为佛手酒。

【用法】 每日 2 次，每次 5 毫升。

【功效】 适用于胃痛、慢性胃炎。

方 5

【原料】 佛手 80 克。

【制作】 每次取香气浓郁的佛手放入烧瓶内，加水适量，盖上瓶塞后接好冷凝管；用酒精炉给烧瓶加热，待烧开后收取蒸馏液。

【用法】 每日 2~3 次，每次 1 杯，温热饮用，连饮 4 日左右。

【功效】 适用于慢性胃炎、神经性胃痛、食欲不振、消化不良。

方 6

【原料】 佛手 10 毫升，菜胆 100 克，猪心 1 只，植物油 30 克，党参 15 克，绍酒 10 毫升，葱 10 克，姜 5 克，食

盐 5 克。

【制 作】 把党参润透，切片；佛手切片；猪心洗净，切片；姜拍松；葱切段；菜胆洗净，切 4 厘米长的段。把炒勺置中火上烧热，加入植物油，烧六成热时，下入姜、葱炒香，加入上汤 500 毫升，烧沸，加入猪心、党参、佛手，煮 15 分钟，下入菜胆烧沸煮 3 分钟加食盐调味即成。

【用 法】 隔日 1 剂，连食 10 日。

【功 效】 适用于冠心病。

（十二）香 椽

香椽异名枸椽、佛手柑，为柑橘类的一种。香椽为芸香科常绿乔木，是食用、药用、观赏兼优的果品。

1. 营养成分

果实中含有芳香油、橙皮甙和大量柠檬酸、苹果酸、维生素 C。由于含酸多，吃起来酸不可忍，故多制成蜜饯。香椽瓢可做汤，其果皮中含较多的芳香挥发油，还含有橙皮甙、鞣质等。果肉中富含维生素 C，果皮可做成糖片、糖丁，经过蜜和糖渍后风味极佳。

2. 医疗保健作用

香椽味辛、苦酸，性温，入肝、脾、肺经，有理气止痛、健脾、消炎的功效，适用于慢性胃炎、胃痛、腹胀、呕吐、胸闷和痰饮咳嗽等。大怒之后或经常忧郁不乐而致的肝气不舒、脾气壅滞，常表现为胸腹痞满、胁肋胀痛、呕吐、不爱吃东西、喜欢长出气等症状，用香椽等治疗有很好的效果。水煎

服即可，如用酒煎，可治疗痰气咳嗽，有健脾消痰止咳之功。

3. 食用注意事项

溃疡病患者不宜多食、久食。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 香橼 500 克，酒 500 毫升。

【制 作】 香橼浸酒，常饮有效。

【用 法】 每日 2 次，每次饮酒 5 毫升。

【功 效】 适用于痰气咳嗽。

方 2

【原 料】 香橼 100 克，蜂蜜 50 毫升，白酒 200 毫升。

【制 作】 香橼洗净，切碎，加水 200 毫升煮烂后，对蜂蜜、白酒，煮沸后贮瓶密封 1 个月后即可。

【用 法】 每日 2 次，每次服 10 毫升。

【功 效】 适用于久咳不愈。

方 3

【原 料】 鲜香橼、饴糖各 200 克。

【制 作】 将香橼切碎，放盖碗中，加入等量饴糖，隔水蒸至香橼稀烂（约 2 小时）。

【用法】 早、晚各服 1 匙。

【功效】 适用于慢性支气管炎。

方 4

【原料】 陈香橼 50 克，川椒、小茴香各 12 克。

【制作】 香橼焙干，研末，川椒、小茴香共研末，混合均匀。

【用法】 每次 5 克，每日 2 次，温开水送下。

【功效】 适用于胃痛胸闷、消化不良。

方 5

【原料】 陈香橼约 60 克。

【制作】 将每年 9~10 月份采摘的香橼成熟果实，切成薄片后晒干或晾干备用。把香橼片放入烧瓶内，加入适量清水，盖上瓶塞后接好冷凝管，然后用酒精炉给烧瓶加热，待烧开后收取蒸馏液。

【用法】 每日 1~2 次，每次 1 杯，连用 4 日左右。

【功效】 适用于慢性胃炎、胃痛、消化不良、呕吐、呃逆。

（十三）枇 杷

枇杷原产于我国，早在商周就有栽培，至今已有三千多

年的历史。枇杷属于蔷薇科枇杷属的一种绿果树，主要产于广东、广西、浙江、四川、江苏等省。

1. 营养成分

枇杷每 100 克含热能 209 千焦 (50 千卡)，水分 86.6 克，蛋白质 1.1 克，脂肪 0.2 克，膳食纤维 0.7 克，糖类 11 克，灰分 0.4 克，胡萝卜素 860 微克，视黄醇当量 143 微克，维生素 B₂ 0.04 毫克，尼克酸 0.4 毫克，维生素 C 8 毫克，钾 112 毫克，钠 5.3 毫克，钙 12 毫克，镁 7 毫克，铁 1.2 毫克，锰 0.4 毫克，铜 0.07 毫克，磷 6 毫克。

2. 医疗保健作用

枇杷的果实味甘、酸，性平，具有润燥、和胃、利肺、下气、清热、止渴、宁嗽、止咳、止吐逆、清上焦热、利五脏功效，适用于肺癆伤吐血、咳嗽吐痰、衄血、烦渴、呕逆等。

枇杷果有润肺、止渴、下气之功。可治疗肺热咳嗽、吐血、衄血和烦渴等。《食经》中说，枇杷“有下气、止呕逆”。《日华子本草》认为枇杷可“治肺气，润五脏”。多食枇杷果很有益处。各地用枇杷果所制的枇杷膏，有很好的清凉、退火、润肺、化痰止咳等功效，并且有滋润五脏而调补身体的作用，是深受人们欢迎的畅销之品。

枇杷叶是著名的中药，具有清肺止咳、和胃降逆等主要功能，其味苦，性平，入肺胃二经。李时珍说它“气薄味厚，阳中之阴，治肺胃之病，为下气之良品。肺热咳嗽甚效，故虚劳咳嗽多用之，大都取其下气之功耳。下气则火降痰顺，而逆者不逆，呕者不呕，咳者不咳矣”。因此，枇杷叶是一味止咳止呕的常用药物，以泄热苦降，清肺气而止咳，降胃逆而

止吐著称于百药之中，临床上凡风热燥火等引起的咳嗽、呕逆都可应用，如治疗肺热咳嗽、喘气逆息以及呕吐呃逆、口渴诸般见症，疗效甚好。又据现代医学报道：枇杷叶有抑制流感病毒的作用，可以预防流感。著名的成药制剂“枇杷露”就是用枇杷叶为主要原料制成的，是疗效可靠、受男女老幼普遍欢迎的常用药品。此外，据中医的传统用药经验认为，用枇杷叶治疗肺热咳嗽、气逆喘息、痰干口渴等症时，宜蜜炙后入药；而用来治疗呕吐呃逆等见症时，宜用姜汁炙，如同《本草纲目》所载：“治胃病以姜汁涂炙，治肺病以蜜水涂炙乃良。”

枇杷的花、根等均可药用。枇杷花中药名土冬花，性微温味淡，含低聚糖和挥发油等，采下花蕾加等量辛夷研末，每次服5克~6克，对伤风感冒、咳嗽、痰血、流鼻涕等症状有效。枇杷的核（种子），性平，味苦，含有苦杏仁甙、多种氨基酸、脂肪酸等，主治咳嗽、疝气、水肿、瘰癧（即淋巴结核）。枇杷根性平，味苦，可治虚劳久嗽、关节疼痛。用枇杷根煨猪蹄，可下乳；与童子鸡煎汤服，对传染性肝炎有较好的疗效；枇杷茎干的韧皮部（中药名枇杷木白皮）能治呃逆、不下食；取鲜木白皮嚼之咽汁，或加水煎汁饮用，功效与叶相似。

3. 食用注意事项

（1）枇杷果虽然有清热止渴的功能，但过食亦能发痰热病患，并能伤脾，影响脾胃功能，因此不可过食。《本经蓬原》一书在记述枇杷果的食用须知时说：“必极熟，乃有止渴下气润五脏之功。若带生味酸，力能助肝伐脾，食之令人中

满泄泻。”故食用枇杷果应尽量选食熟透的，使之有益于身体而不致损害健康。

(2) 不宜与海味食物及其他富含蛋白质和钙的食物同时食用。枇杷富含果酸，若和含钙或蛋白质丰富的海味及其他富含蛋白质的食物同时食用，果酸可与海味中的钙结合发生沉淀，使蛋白质凝固，影响营养成分的消化吸收，故枇杷不宜与海味或其他富含蛋白质的食物同时食用。

(3) 枇杷叶清降苦泻，寒痰咳嗽以及胃寒作呕者一般不宜食用。此外，枇杷叶背面绒毛很多，应刷去或用布包入煎，如毛去不净，可使人咳嗽不已。

(4) 枇杷核含有剧毒的氢氰酸，易使人中毒，轻者呕吐，重者呼吸困难，昏迷，不及时急救可导致死亡。因此，应按规定方法，炮制加工后方可按量食用。

4. 食疗方

方 1

- 【原 料】 枇杷叶 15 克。
【制 作】 枇杷叶水煎。
【用 法】 每日 1 剂，连服 3 日。
【功 效】 适用于预防流感。

方 2

- 【原 料】 枇杷花、辛夷各 100 克，白酒 5 毫升。

- 【制 作】** 枇杷花、辛夷共研为末。
【用 法】 每次 10 克，用酒送服。每日 2 次。
【功 效】 适用于伤风、鼻流清涕。

方 3

- 【原 料】** 枇杷叶 100 克。
【制 作】 枇杷叶去毛，蜜炙，加水煎。
【用 法】 服用。每次 15 克，每日 2 次。
【功 效】 适用于咳嗽、咳痰。

方 4

- 【原 料】** 枇杷核 200 克，白糖 5 克。
【制 作】 枇杷核晒干，捣碎。煎汤，煮沸 10 多分钟，临饮时加少量的白糖或冰糖。
【用 法】 服用。每次 30 克，每日 2 次。
【功 效】 适用于风寒咳嗽。

方 5

- 【原 料】** 嫩枇杷叶 30 克，款冬花 9 克，生甘草 6 克。
【制 作】 以上原料加水煎。
【用 法】 每日 1 剂，分 2 次服。
【功 效】 适用于气管炎。

方 6

【原 料】 枇杷核 9 克，橘皮、甘草各 6 克。

【制 作】 以上原料加水煎。

【用 法】 早、晚分饮，每日 1 剂。

【功 效】 适用于气管炎。

方 7

【原 料】 枇杷叶、茄梗各 500 克，白糖 100 克。

【制 作】 枇杷叶和茄梗加水煎后，加糖制成枇杷浸提液。

【用 法】 每日 3 次，每次 10 毫升。

【功 效】 适用于慢性气管炎。

方 8

【原 料】 鲜枇杷叶、鲜竹叶各 30 克。

【制 作】 鲜枇杷叶、鲜竹叶煎汤。

【用 法】 代茶饮。每日 1 剂。

【功 效】 适用于暑热口渴。

方 9

【原 料】 枇杷叶去毛炙、丁香各 50 克，人参 100 克，姜 3 片。

【制 作】 炙枇杷叶、丁香、人参共研为末，加水 1 盏，姜 3 片煎汤。

【用 法】 每次 9 克，每日 2 次。

【功 效】 适用于恶心，呕吐。

方 10

【原 料】 枇杷根 160 克。

【制 作】 枇杷根加水煎。

【用 法】 代茶饮，每日 1 剂。

【功 效】 适用于糖尿病。

方 11

【原 料】 枇杷根 125 克，红糖 10 克。

【制 作】 枇杷根加水煎，加红糖适量调味。

【用 法】 温饮，每日 1 剂。多食助湿生痰，脾虚滑泄者忌食。

【功 效】 适用于黄疸。

方 12

- 【原料】 枇杷叶 10 克，荸荠 7 个，罗汉果 1 个。
【制作】 将枇杷叶、荸荠、罗汉果水煎。
【用法】 每日 1 剂，分 2 次饮完，连饮 5 日。
【功效】 适用于百日咳。

方 13

- 【原料】 枇杷叶 5 片，土牛膝 9 克。
【制作】 以上原料加水煎。
【用法】 每日 1 次。
【功效】 适用于回乳时乳房胀痛。

方 14

- 【原料】 枇杷叶、栀子各 100 克。
【制作】 枇杷叶、栀子共研细末。
【用法】 每次 10 克，温热调饮，每日 3 次。
【功效】 适用于酒渣鼻。

方 15

- 【原料】 枇杷叶 100 克，茶水 10 毫升。

- 【制 作】** 将枇杷叶去毛，焙干研末。
【用 法】 每次 10 克，用茶水送饮，每日 2 次。
【功 效】 适用于鼻出血。

方 16

- 【原 料】** 鲜枇杷叶 50 克，淡竹叶 25 克。
【制 作】 鲜枇杷叶、淡竹叶水煎。
【用 法】 每日 1 次饮用。
【功 效】 适用于声音嘶哑。

方 17

- 【原 料】** 枇杷核仁 200 克，酒 50 毫升。
【制 作】 枇杷核仁晒干，研为末，用热酒调匀如糊状。
【用 法】 外敷患处。每日 2 次。
【功 效】 适用于瘰癧。

方 18

- 【原 料】** 枇杷叶 50 克，乌梅肉 100 克，蜜 30 毫升。
【制 作】 先用乌梅肉焙末，煎汤，用蜜炙枇杷叶。
【用 法】 先用汤洗患处，后用蜜炙枇杷叶贴敷。每日 2 次。
【功 效】 适用于痔疮肿痛。

方 19

- 【原 料】 枇杷叶 150 克。
【制 作】 枇杷叶煎汤。
【用 法】 加入浴水中沐浴。每日 1 次。
【功 效】 适用于防治麻疹。

方 20

- 【原 料】 枇杷叶 50 克。
【制 作】 枇杷叶煎水。
【用 法】 晾凉洗患处。每日 1~2 次，10 日为 1 个疗程。
【功 效】 适用于毛囊炎、手足皲裂。

(十四) 芒 果

芒果异名杧果、檬果。我国最早称为“蜜望”，印度则称之为“庵罗”。为漆树科杧果属的果实。

1. 营养成分

芒果每 100 克含热能 134 千焦 (32 千卡)，水分 90.6 克，蛋白质 0.6 克，脂肪 0.2 克，膳食纤维 1.3 克，糖类 7.0 克，灰分 0.3 克，胡萝卜素 8050 微克，视黄醇当量 1342 微克，维生素 B₁ 0.01 毫克，维生素 B₂ 0.04 毫克，尼克酸 0.

3 毫克, 维生素 C 23 毫克, 维生素 E 1. 21 毫克, 钾 138 毫克, 钠 2. 8 毫克, 钙微量, 镁 14 毫克, 铁 0. 2 毫克, 锰 0. 20 毫克, 锌 0. 09 毫克, 铜 0. 06 毫克, 磷 11 毫克, 硒 1. 44 微克。

芒果的果皮为柠檬黄色, 含糖量在 12% 以上, 并含维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、蛋白质和芒果甙等。

2. 医疗保健作用

芒果味甘、酸, 性凉, 具有益胃、止呕、止晕、通经、利尿、止渴等功能。《食性本草》曾记载芒果“主妇人经脉不通, 丈夫营卫中血脉不行”。《纲目拾遗》说它可以“益胃气, 止呕晕”, 可见, 芒果既能理气, 又能行血, 可用来治疗瘀血、经闭、气逆呕吐、头目眩晕、烦热口渴及少尿等证。据现代医学研究结果表明, 芒果的未成熟果实有抑制葡萄球菌、大肠杆菌的功效, 有一定的抗菌作用。

芒果叶酸、甘, 性凉。功能行气疏滞, 清热止渴。《击川本草》说它可治热滞腹痛、气胀并可去痧积; 《南宁市药物志》说它可治小儿疳积而止消渴。芒果叶还可水煎洗烂疮, 这与现代医学报道的关于芒果叶的提取物能抑制葡萄球菌、大肠杆菌是一致的。

芒果核味酸涩, 性平, 能消食导滞, 除疝止痛, 并有驱虫作用。可治疗疝气、小儿食滞及食滞咳嗽等证。

果皮也可作药用, 为利尿、峻下剂。

现代药物学家对芒果的药用进行了研究, 从芒果树叶中提取出有祛痰止咳作用的芒果甙, 是治疗慢性支气管炎的有效药物。提取过芒果甙的叶渣, 还可再制成“芒果冲剂”, 对

防治流感有良好效果。

芒果花是很好的蜜源,《广交录》上称赞说“蜜望其花,人望其果”,说明蜜蜂喜芒果花,人喜食芒果。

3. 食用注意事项

(1) 饱饭后不可食用芒果,不可与大蒜等辛辣物质共同食用,否则,可诱发黄疸。目前,其机制还不清楚,只是世俗经验之谈。

(2) 据现代报道,有人因为吃了过量的芒果而引起肾炎的病例,故当注意。

(3) 芒果叶或汁对过敏体质的人可引起皮炎,故过敏体质的人慎食。

4. 食疗方

方 1

- 【原 料】 芒果叶 20 克。
【制 作】 芒果叶洗净,水煎。
【用 法】 当茶喝,每日 1 剂。
【功 效】 适用于感冒、烦渴。

方 2

- 【原 料】 芒果 500 克。
【制 作】 取芒果汁。
【用 法】 每日早、晚各饮 20 毫升。

【功效】 适用于呕吐、纳少。

方 3

【原料】 芒果 2 个。

【制作】 芒果连皮吃，或水煎饮汁并用皮擦患处。

【用法】 早、晚各 1 次，每次 1 个。

【功效】 适用于胃腹胀满、晕船呕吐、慢性咽喉炎、
暗哑、多发性疣、小儿病积。

方 4

【原料】 芒果叶 30 克，枳壳 15 克，乌药 12 克。

【制作】 以上原料加水煎。

【用法】 喝汤。每日 1 剂。

【功效】 适用于腹胀、腹痛。

方 5

【原料】 芒果核 3 个。

【制作】 芒果核煎汤。

【用法】 喝汤。每日 1 剂。

【功效】 适用于食欲不振、消化不良、疝气。

方 6

- 【原 料】 芒果茎二重皮 30 克，猪肉 50 克。
【制 作】 芒果茎二重皮与猪肉加水炖至肉熟。
【用 法】 食肉，饮汤。每日 1 剂。
【功 效】 适用于习惯性鼻出血。

方 7

- 【原 料】 芒果叶 50 克。
【制 作】 芒果叶煎汤。
【用 法】 外洗。每日 1 剂。
【功 效】 适用于皮肤过敏、湿疹。

(十五) 黄 皮 果

黄皮果异名黄皮子、黄檀子、黄弹子、金弹子，为芸香科黄皮属植物，共有 30 余种，分布在亚洲、大洋洲和非洲。在我国约有 11 种，但常见栽培的仅黄皮及细叶黄皮两种。

黄皮果为我国原产的优良果树之一，栽培历史在千年以上。

1. 营养成分

黄皮果每 100 克含热能 130 千焦 (31 千卡)，水分 87.6 克，蛋白质 1.6 克，脂肪 0.2 克，膳食纤维 4.3 克，糖类

5. 6 克, 灰分 0. 7 克, 维生素 B₁ 0. 13 毫克, 尼克酸 0. 5 毫克, 维生素 B₂ 0. 06 毫克, 维生素 C 35 毫克, 钾 226 毫克, 钠 6. 5 毫克, 钙微量, 镁 16 毫克, 铁 0. 4 毫克, 锰 0. 60 毫克, 锌 0. 32 毫克, 铜 0. 04 毫克, 磷微量, 硒 0. 64 微克。黄皮果叶含黄酮甙、酚类和氨基酸等成分。

2. 医疗保健作用

黄皮果味甘、酸, 性温, 具有消食、化痰、理气的功能, 适用于食积不化、胸膈满痛、痰饮咳喘等证, 还可消疝气。黄皮果还能治疗蛔虫上攻造成的胃痛不适。另据《广东通志》载, 因食荔枝过多发生的低血糖昏厥时, 可用黄皮果解之。

黄皮果叶味辛, 性凉, 可疏风解表、除痰行气, 治温病身热、咳嗽哮喘、腹胀腹痛、疟疾、小便不利、热毒疥癩等证。

关于黄皮果和黄皮果叶的药用, 很早以前在《本草求真》和《陆川本草》等医书上就有记载。这些年来, 在《福建中草药》、《常用中草药手册》等书中亦有记载, 说明它的药用价值是值得重视的。黄皮果的种子与根均可作药用。

3. 食用注意事项

因黄皮果性温, 多食易发热动火, 皮肤好发疮疖, 因此患热性病、疮疖者慎食。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 鲜黄皮果叶 25 克~50 克。

- 【制 作】** 鲜黄皮果叶加水煎。
【用 法】 饮用。每日 1 剂。
【功 效】 适用于流感、感冒、咳嗽、喘。

方 2

- 【原 料】** 黄皮果 250 克。
【制 作】 黄皮果用食盐腌。
【用 法】 食时取 25 克酌加开水食。每日 2~3 次，也可鲜食。
【功 效】 适用于痰咳哮喘、食积胀满。

方 3

- 【原 料】** 鲜黄皮果叶 50 克，红糖 25 克。
【制 作】 鲜黄皮果叶、红糖加水煎。
【用 法】 饮用。每日 1 剂。
【功 效】 适用于疟疾。

方 4

- 【原 料】** 鲜黄皮果 30 克~60 克（干品 10 克~20 克）。
【制 作】 将黄皮果加水适量，煎至 80 毫升~100 毫升。

【用法】 空腹 1 次顿食，连食 2~3 日。

【功效】 适用于胆道蛔虫症。

方 5

【原料】 黄皮果叶 100 克。

【制作】 黄皮果叶水煎。

【用法】 洗患处，每日 2 次。

【功效】 适用于荨麻疹、疥癬。

(十六) 菠 萝

菠萝又叫凤梨，别名王梨、黄梨、番梨、打锣槌、番波罗、草波罗、地波罗、露子等，为桑科植物菠萝的果实。菠萝的故乡在巴西，十六世纪时传入我国，分布于台湾、广东、广西、云南、福建等省区。全世界的菠萝品种约 60~70 种，我国现有 20 余种，大致分为卡因种、金山种、巴厘种、菲律宾种和本地种。

1. 营养成分

菠萝每 100 克含热能 155 千焦 (37 千卡)，水分 89.5 克，蛋白质 0.5 克，脂肪 0.1 克，膳食纤维 1.2 克，糖类 8.5 克，灰分 0.2 克，维生素 B₁ 0.03 毫克，维生素 B₂ 0.02 毫克，尼克酸 0.1 毫克，维生素 C 18 毫克，钾 126 毫克，钠 1.2 毫克，钙 20 毫克，镁 6 毫克，铁 0.2 毫克，锰 1.13 毫克，锌 0.08 毫克，铜 0.04 毫克，磷 6 毫克，硒 0.28 微克。尚

含有丰富的果糖、葡萄糖、氨基酸、有机酸。其果汁中还含有与胃液相类似的酵素。

2. 医疗保健作用

菠萝味甘、微带酸味，性平，具有解毒、清热、润肠、健脾和胃、解渴防暑、消肿祛湿、消食止泻、降压止咳、利尿消炎、驱虫、通经等作用，适用于中暑、烦渴、消化不良、单纯腹泻、肾炎水肿、血压过高、咳嗽痰喘等证，是气管炎、慢性胃炎的理想果品。

菠萝有祛湿、利尿的功能；鲜食菠萝或榨汁饮，用来治疗伤暑和夏日痧气，可收立竿见影之效；还可通过食用菠萝或饮用其果汁，治疗气管炎及通经。菠萝之所以有助消化作用，只因菠萝中的菠萝朊酶。药厂从菠萝汁中提取蛋白酶制成的菠萝酶片，可通过加速溶解被阻塞组织中的纤维蛋白和血凝块，改善局部血液及淋巴循环，产生消炎和消除水肿的作用。未成熟的果实榨果汁，有通经、驱虫的功效。常食菠萝，对于治疗低血压眩晕、手足软弱无力等，也有一定疗效。

据《新编药理学》记载，“菠萝朊酶”临床上可用作抗水肿和抗炎药，口服后能加强体内纤维蛋白的水解作用，将阻塞于组织的纤维蛋白及血凝块溶解，从而改善体液的局部循环，导致炎症和水肿的消除。与抗生素、化疗药物并用，能促进药物对病灶的渗透和扩散，可用于各种原因所致的炎症、水肿、血肿、血栓，如支气管炎、支气管哮喘、急性肺炎、产后乳房充血、乳腺炎、产后血栓静脉炎、视网膜炎等。与抗菌药物合并治疗关节炎、关节周围炎、蜂窝织炎、小腿溃疡等均有效。因此可以说，菠萝是很好的消食、利尿、抗炎的

辅助药物。

菠萝的用途十分广泛，除了鲜果可直接食用外，果心还可加工果汁，制作罐头，酿酒和提取菠萝蛋白酶、柠檬酸等。直接食用时需要注意的是：由于菠萝中含有对口腔粘膜有刺激作用的甙类物质，因此应将果皮和果刺修净，将果肉切成块状，在稀盐水或糖水中浸渍，浸出甙类，然后再吃。

3. 食用注意事项

(1) 有些人属于特异体质，吃菠萝可引起变态反应，称为“菠萝病”或“菠萝中毒”。吃后 15 分钟或 1 小时左右，发生呕吐、腹痛、腹泻、头晕、皮肤潮红、全身发痒、四肢及口舌发麻，严重者可出现呼吸困难、休克等。因此，有菠萝过敏史的人忌食菠萝。吃菠萝时，可先把果皮削去，除尽果丁，然后切开，放盐水中洗一洗，既可使菠萝味道显得更甜，又可使一部分有机磷分解在盐水里，避免产生不适。

(2) 菠萝含有较多的果酸，若和牛奶、鸡蛋等含蛋白质丰富的食品一起食用，果酸可使蛋白质凝固，影响蛋白质的消化吸收，故菠萝不宜与含蛋白质丰富的食品同时食用。

(3) 不宜与萝卜一起食用。萝卜含有维生素 C 酵酶，可破坏食物中的维生素 C，和菠萝一起食用，还可促使菠萝所含的类黄酮物质在人体肠道内转化为二羟苯甲酸和阿魏酸，两种物质具有很强的抑制甲状腺功能的作用，可以诱发甲状腺肿，故菠萝不宜与萝卜一起食用。

(4) 由于菠萝中含有“菠萝朊酶”，此种蛋白酶能溶解纤维蛋白和酪蛋白，因此患有胃溃疡、肾脏病和血液凝血功能不全的人，均不宜过食菠萝，以防病情加重。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 菠萝 250 克，食盐 1 克。

【制 作】 菠萝生吃或捣烂后榨取汁液，加冷开水 1 杯，食盐少许混匀饮用。

【用 法】 每日 2 次。

【功 效】 适用于中暑、发热烦渴。

方 2

【原 料】 菠萝肉 100 克，蜂蜜、鲜茅根各 50 克。

【制 作】 以上原料加水煎。

【用 法】 服用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于支气管炎。

方 3

【原 料】 菠萝果肉 120 克，蜂蜜 30 克。

【制 作】 菠萝肉、蜂蜜加水煎。

【用 法】 服用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于气管炎。

方 4

- 【原 料】 菠萝果肉 250 克。
【制 作】 菠萝果肉切片或榨汁。
【用 法】 饮用。每日 2 次。
【功 效】 适用于食积不化、消化不良。

方 5

- 【原 料】 菠萝叶 50 克。
【制 作】 菠萝叶加水煎。
【用 法】 服用。每日 1 剂。
【功 效】 适用于肠炎腹泻。

方 6

- 【原 料】 菠萝果肉 100 克，鲜茅根 50 克。
【制 作】 菠萝肉、鲜茅根加水煎服。
【用 法】 每日 1 次。
【功 效】 适用于肾炎、支气管炎。

方 7

- 【原 料】 菠萝 250 克，鸡肉 60 克，胡椒粉 1 克，食

盐 2 克, 植物油 10 毫升。

【制 作】 菠萝洗净后与鸡肉切成片, 放入油锅中, 加胡椒粉、食盐, 炒熟吃。

【用 法】 每日 1 次或隔日 1 次。

【功 效】 适用于低血压眩晕。

(十七) 菠萝蜜

菠萝蜜异名木菠萝、树菠萝、牛肚子果, 为桑科植物木菠萝的果实。

菠萝蜜原产于印度和马来西亚一带, 传说是明代郑和下西洋时带回我国的。现在我国广东、广西、台湾、福建南部, 以及云南南部均有栽培。人们常常认为菠萝蜜就是通常所说的菠萝, 其实, 凤梨的别名叫菠萝而非菠萝蜜, 菠萝蜜的别名叫木菠萝而非菠萝。菠萝蜜是木本植物木菠萝的成熟果实; 菠萝是草本植物, 为凤梨科凤梨属植物菠萝的果实。

1. 营养成分

菠萝蜜每 100 克含热能 431 千焦 (103 千卡), 水分 73.2 克, 蛋白质 0.2 克, 脂肪 0.3 克, 膳食纤维 0.8 克, 糖类 24.9 克, 灰分 0.6 克, 胡萝卜素 4.3 微克, 视黄醇当量 72 微克, 维生素 B₁ 0.06 毫克, 维生素 B₂ 0.05 毫克, 尼克酸 0.7 毫克, 维生素 C 9 毫克, 维生素 E 0.52 毫克, 钾 330 毫克, 钠 11.4 毫克, 钙 9 毫克, 镁 24 毫克, 铁 0.5 毫克, 锰 0.18 毫克, 锌 0.12 毫克, 磷 18 毫克, 铜 0.12 毫克, 硒 4.17 微克。

2. 医疗保健作用

菠萝蜜味甘香、微酸，性平，无毒，其主要功能是除烦止渴，并能解酒。果肉生津止渴助消化，补中益气，可代粮充饥，并可令人轻健无病。菠萝蜜的树叶磨粉可治溃疡，外敷创伤；菠萝蜜的树液（树皮流出的汁液）亦可治疗溃疡，并有散结消肿、止痛的功能，治疗疮疖红肿或疮疖红肿所引起的淋巴结炎，用时可用鲜树液涂患处。种仁可补气和治疗产后乳汁不足。

从菠萝蜜的果汁和果皮中提取一种蛋白水解酶，此酶有抗水肿和消炎作用，能改善体液的局部循环，消除炎症和水肿，与抗生素和化疗药物并用，效果更佳，可用于各种原因所引起的炎症、水肿和血栓等。

3. 食用注意事项

有特异体质的人，如对菠萝过敏，也可能对菠萝蜜过敏，这与菠萝蜜中的蛋白酶有关。因此，吃果肉时，应放在盐水里浸一下，可减少过敏的发生。

4. 食疗方

方 1

- 【原 料】 菠萝蜜果肉 100 克。
【制 作】 菠萝蜜果肉，加水煎汤。
【用 法】 饮用。每日 1 剂。
【功 效】 适用于饮酒过多。

方 2

【原 料】 菠萝蜜种仁 200 克。

【制 作】 菠萝蜜种仁炒干，研末。

【用 法】 每服 25 克。米汤送下。每日 2~3 次，饭前服。

【功 效】 适用于慢性肠炎。

方 3

【原 料】 菠萝蜜树汁 100 毫升。

【制 作】 割取树皮流出的汁液。

【用 法】 涂于患部，每日 2 次。

【功 效】 适用于下肢溃疡。

方 4

【原 料】 菠萝蜜种仁、猪瘦肉各 200 克，葱、姜、食盐、味精各 3 克。

【制 作】 将菠萝蜜种仁中的杂质挑去，洗净；猪肉洗净，切成 2 厘米长、1 厘米宽的块，将上料一起放入沙锅内，加葱、姜、食盐、清水适量，用武火烧沸后，转用文火炖至猪肉熟烂，再加味精搅匀即成。

【用 法】 吃肉喝汤。隔日 1 次。

【功 效】 适用于妇女产后乳汁缺乏。

方 5

【原 料】 菠萝蜜种仁 3 个，柿饼半个。

【制 作】 将菠萝蜜种仁炒香，与柿饼共捣烂成糊。

【用 法】 煮熟食之，每日 3 次。

【功 效】 适用于小儿腹泻。

（十八）木 瓜

木瓜亦称海棠梨、贴梗海棠，为蔷薇科木瓜属小乔木，是我国特有的果木之一。木瓜主要产区为安徽、浙江、四川、湖北、山东等地。福建、湖南、江苏、陕西、河南也有种植，但以安徽宣城产的最好。

1. 营养成分

木瓜含有大量的苹果酸、酒石酸、柠檬酸、抗坏血酸等成分。

2. 医疗保健作用

木瓜味酸，性温、无毒，是强筋壮骨的要药，适用于四肢麻木、腰膝无力、风湿疼痛、水肿脚气、跌打扭伤、筋肉痉挛，也可用于消化不良、吐泻、腹痛等。据报道，用木瓜煎汤洗头，能增加头发的光泽；用于熏洗腿、足，可活血消肿；用其热敷患处，可治腿肚转筋。

木瓜入药早在南朝的《炮炙论》中已有记述，其后历代

本草都论述了木瓜的性味、功能和主治。木瓜有平肝和胃、祛湿舒筋之功。可把木瓜洗净、蒸熟切片，也可炒木瓜，或酒浸蜜渍。可单用也可与其他中药配伍使用。《随息居饮食谱》中说：“脚气筋挛，以木瓜片囊盛，日践踏之。霍乱转筋，木瓜 50 克煎汤浸青布，裹其足。”《名医录》中记载着一个有趣病历：广德顾安中，患有脚气筋急腿肿，有船中舟人令其将足放在一袋上，渐觉不痛，问舟人此袋何物？答曰“宣州木瓜也”。病人回去后，便做了个木瓜袋进行治疗，没有多久足疾便治愈了。《清异录》中说有个叫段文昌的人，深知木瓜对足膝最有益，可健康长寿，便用木瓜树做了个木桶，每日用以洗足，以祛湿舒筋。李时珍在《本草纲目》中也说：“木材作桶濯足，甚益人。”用木瓜树枝做成的手杖，也有舒筋益足作用，所以古时许多老人都拄以木瓜杖。宋代名医王怀隐在《太平圣惠方》中说：用木瓜浸油梳头，可治“发槁不泽”。看来木瓜还是健美之品。另外，把木瓜片铺于床下，可消灭虱子和臭虫。

《名医别录》说木瓜有“主湿痹、脚气、转筋不止”的功能。所以，中医历来用木瓜作酒浸剂，如祛风定痛、除湿散寒的“风湿木瓜酒”，强筋壮骨、活血散寒的“虎骨木瓜酒”，祛风活血、止疼治麻木的“木瓜酒”和“木瓜丸”等。特别是“虎骨木瓜酒”最为有名，适宜老年人饮用，深受国内外患者的欢迎，并成为馈赠亲朋的保健礼品。

木瓜还可为蔬菜，切片与肉同烹，别有风味。新疆人的“抓饭”也喜欢佐以木瓜丝。《饮膳正要》中有专治足肿痛、麻木不仁的木瓜汤，就是以木瓜为主，加入羊肉、苹果、大米、

白糖、食盐和胡椒粉制成的保健药膳，甜香可口，既可单食，也可佐餐。木瓜的医用价值，远远超过果用。宋代寇宗奭说：“西洛大木瓜，其味和美，至熟青白色，入药有绝功。”

古籍中还有用木瓜灰毒鱼的记载。《三国典略》中就有一段巧用木瓜毒鱼，战胜敌军的故事：“齐孝昭北伐库莫奚，至天池，以木瓜灰毒鱼，鱼皆死而浮出。”库莫奚人见满池中皆是死鱼，认为是不祥之兆，便纷纷撤退了。这时齐国乘胜追击，一举消灭了敌军。木瓜能否毒鱼？目前还未见过有关报道。

现代医学研究认为，木瓜含有一种酵素（消化酶），能消化蛋白质，可以助消化、利吸收，消化不良和患胃病的人食之有益；有的认为木瓜有催奶作用，产妇可用之。有的资料还介绍，将木瓜汁擦在溃疡皮肤上，可以使溃疡面加速愈合。据药理实验，木瓜水煎剂，对小白鼠关节有明显的消肿作用。木瓜有缓和胃肠平滑肌痉挛和四肢肌肉痉挛的功效，尤其对腓肠肌痉挛有明显的治疗作用。

3. 食用注意事项

木瓜种子中含有毒性极强的氢氰酸，故不可食用木瓜种子。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 木瓜 500 克，米醋 500 毫升，生姜 30 克。

【制 作】 以上原料一起用瓦锅文火炖熟，去渣。

【用法】 分4次食，每日1次，连食3~4剂。

【功效】 适用于脾虚兼有血瘀而致胃痛者。

方 2

【原料】 木瓜、生甘草各10克，生白芍60克，川牛膝15克。

【制作】 水煎。

【用法】 服用。每日1剂，40剂为1个疗程，1~2个疗程症状消失。

【功效】 适用于颈椎病。

方 3

【原料】 木瓜、牛膝各50克，白酒500毫升。

【制作】 将以上原料浸泡白酒中，7日即成。

【用法】 每晚睡前饮1次，每次50毫升~100毫升，半月为1个疗程，2~3个疗程自觉症状消失。

【功效】 适用于肠粘连。

方 4

【原料】 大生木瓜1个。

【制作】 切片，泡酒7日后，水煎。

【用法】 每日1剂（约合生药9克），分两次服，5~

7 剂可痊愈。

【功效】 适用于小儿尿频症。

方 5

【原料】 木瓜 2 个，生姜 50 克，猪肉 250 克，米醋 10 毫升。

【制作】 木瓜去皮、核，切成块，与猪肉、生姜、米醋一起水煮，调味即成。

【用法】 食用。每日 1 剂。

【功效】 适用于产后乳少，甚或全无或乳汁清稀、乳房柔软、无胀感。

（十九）番木瓜

番木瓜在两广也叫木瓜，又名乳瓜、万寿果。番木瓜是番木瓜科番木瓜属的果实，与木瓜不是同科植物。原产墨西哥南部及哥斯达黎加，十六世纪传入我国。我国番木瓜的栽培主要在广州以南，以及广西、福建、云南、台湾等地。广州康乐村的番木瓜质地上乘，色香味俱佳，素有“岭南果王”美称。

1. 营养成分

番木瓜的果肉，每 100 克含糖类 12.7 克，蛋白质 0.5 克～0.7 克，脂肪 0.3 克～0.7 克，以及胡萝卜素和维生素 C。最令人瞩目的还是它所含的番木瓜碱和木瓜蛋白酶。

番木瓜的营养很丰富，内含糖类、有机酸、蛋白质、脂肪、维生素 A、B、C、E 和无机盐及番木瓜碱、木瓜蛋白酶、木瓜凝乳酶、番茄烃、色素等。其中维生素 A 比西瓜、香蕉高 3~4 倍，维生素 C 比西瓜高 10 倍，比香蕉高 5 倍。番木瓜种子的含油量达 23.5%。应当特别指出的是，番木瓜果实里含有一种乳汁，未成熟者含量较高，故而又称乳瓜。这种乳汁内含有两种酶即蛋白酶和凝乳酶。

2. 医疗保健作用

中医认为番木瓜味甘，性平，有健胃肠、助消化、润肺燥、除热痰、通乳汁、益身体等功效。番木瓜蛋白酶，可以把蛋白质分解为氨基酸，入到胃里，能将停留在胃肠道中的蛋白质加以分解，以利人体消化吸收。所以，吃番木瓜对慢性消化不良及慢性胃炎有良效。番木瓜蛋白酶还能促进和调节胰液的分泌，对胰腺疾患引起的消化不良有治疗作用。木瓜蛋白酶还有个突出特点，就是可以溶解坏死组织。对外科创伤、慢性中耳炎以及烧伤、白喉伪膜都有溶解和清创作用，而对健康组织却无害。在未成熟的青番木瓜乳汁中，这种蛋白酶含量和作用更为突出。

番木瓜凝乳蛋白酶，可以把脂肪分解为脂肪酸，有助于油腻食物的消化。因此，在番木瓜的产区，当地炖牛肉、炖老鸡时，常放番木瓜同煮，肉易熟烂。据报道，美国有人从番木瓜的乳汁中提取凝乳蛋白酶，注射于椎间盘内，让它“消化”椎间盘赘骨，而使腰椎间盘突出引起的腰腿痛得到缓解或痊愈。

番木瓜的乳汁收集起来晒干，是很好的药物，可用于治

疗消化不良、胃肠道癌症，驱除肠道寄生虫等；又可作为婴儿食品、口香糖的原料。据报道，菲律宾的医学科学家，从番木瓜中提取出一种有抗癌作用的生物碱类物质，用于治疗淋巴性白血病，取得一定疗效。他们的试验证明，将番木瓜的蛋白酶注入癌组织，可使癌缩小。因此，番木瓜在合成抗生素和抗癌剂方面，有着令人鼓舞的前景。还有的资料介绍，番木瓜碱类有抗癌活性，并在试管中对结核菌有抑制作用，能杀灭阿米巴原虫。

番木瓜煲猪脚最宜产妇食用，既增加营养又使乳汁增多。

番木瓜的种子中，有一种叫做异硫氰酸苄酯的物质和番木瓜甙，都是驱虫剂，可用于驱蛔虫、绦虫。近年来，我国医学界对番木瓜的研究又有了新的突破。广州部队 185 医院成功地试制出番木瓜胶代血浆。这种人造血浆不受血型限制，而且无毒、无副作用，是一种比较理想的急救用品。

番木瓜未成熟时可当蔬菜食用。广东人常将番木瓜炒、煲、酸、渍，如烧猪肉、煲猪脚、煨牛肉、炖老鸡、煮火腿汤等。腌制后的番木瓜，清脆可口，别有风味。冬令的冰糖炖番木瓜，是清润的滋养品。将番木瓜切片，浸在糖醋中，佐酒下饭都是佳菜。熟透的番木瓜是一种好水果，肉质香甜软滑，对消化不良和胃病患者非常有益。番木瓜还可制成蜜饯、果脯、果汁、罐头、果酱、糖果等。

3. 食用注意事项

(1) 孕妇不宜多吃番木瓜，因其有兴奋子宫的作用，以防流产。

(2) 番木瓜蛋白酶是有效的抗原，无论内服、注射，均

有可能发生变态反应，因此要慎用。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 成熟番木瓜 1000 克，冰糖 10 克。

【制 作】 将成熟番木瓜剖开，去瓢放入冰糖，再合好，隔水炖熟。

【用 法】 每日 2 次，分食。

【功 效】 适用于痰多咳嗽。

方 2

【原 料】 番木瓜 100 克。

【制 作】 番木瓜洗净。

【用 法】 生食。每日 3 次，分食之。

【功 效】 适用于积食不化。

方 3

【原 料】 未成熟的番木瓜 250 克。

【制 作】 将未成熟的番木瓜切碎、焙干，研成细粉。

【用 法】 每日早晨空腹食 10 克，连食 3 日。

【功 效】 适用于蛔虫症。

方 4

- 【原 料】 半熟番木瓜 500 克，猪蹄 2 只。
【制 作】 半熟番木瓜、猪蹄加水共炖烂吃。
【用 法】 每日 1 剂，早、晚分食。
【功 效】 适用于乳汁分泌不足或缺乳。

方 5

- 【原 料】 未成熟带青绿色的番木瓜 500 克，带鱼 250 克。
【制 作】 番木瓜、带鱼加水适量煲汤。
【用 法】 食瓜、鱼，饮汤。每日 1 次。
【功 效】 适用于缺乳或乳汁分泌不足。

（二十）沙棘果

沙棘为胡颓子科植物的果实，别名醋柳、酸刺、沙枣，内蒙古称作酸溜溜，西藏称大尔卜兴。我国西北、华北、西藏、四川、云南等地均有野生分布。沙棘主要用在加工饮料和医药上。1985 年，山西平遥县已试制成沙棘汁，在市场上颇受欢迎。

1. 营养成分

沙棘果每 100 克含热能 397 千焦（95 千卡），水分 78.0

克, 蛋白质 0.9 克, 脂肪 2.3 克, 膳食纤维 0.6 克, 糖类 17.7 克, 灰分 0.5 克, 胡萝卜素 3 毫克~4 毫克, 视黄醇当量 3333 微克, 维生素 B₁ 0.5 毫克, 维生素 B₂ 0.4 毫克~0.5 毫克, 尼克酸 0.2 毫克, 维生素 C 300 毫克, 维生素 E 5.82 毫克, 叶酸 0.5 毫克~0.8 毫克。种子油中维生素 E 的含量更高, 达 212 毫克。沙棘油是一种高级油, 除含 11.6% 的饱和脂肪酸外, 还含有人体所必需的亚油酸 34.7%, 亚麻酸 27.0% 和非常可观的 β -胡萝卜素、 γ -胡萝卜素。另外, 还含有丰富的微量元素。

2. 医疗保健作用

沙棘味酸涩, 性微温, 具有活血散瘀、化痰宽胸、补脾健胃的功效。适用于跌打损伤, 瘀肿, 咳嗽痰多, 呼吸困难, 消化不良等, 可用来治疗气管炎、痢疾、肠炎。沙棘营养丰富, 近几十年来, 国内外对沙棘做了大量研究工作, 用沙棘制成的饮料、汽水、汽酒及果酱、果脯颇受欢迎。它不仅味道好, 而且具有强身保健价值, 在国内外市场上被誉为高级食品。

3. 食用注意事项

溃疡病患者不宜久食、多食。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 沙棘干果 9 克~15 克。

【制 作】 将沙棘干果加水煎。

- 【用法】** 服用。每日 1 剂，分食。
【功效】 适用于气管炎、痢疾、肠炎。

方 2

- 【原料】** 沙棘果 15 克。
【制作】 沙棘果洗净。
【用法】 生食。每日 1 剂。
【功效】 适用于咳嗽、腹痛、腹泻。

方 3

- 【原料】** 沙棘果 1000 克。
【制作】 沙棘果加水 3000 毫升煎至 500 毫升。
【用法】 每次 10 毫升，每日 3 次。
【功效】 适用于冠心病、高脂血症。

方 4

- 【原料】** 沙棘果 50 克。
【制作】 将沙棘果捣碎，取汁。
【用法】 涂患处，每日 2~3 次。
【功效】 适用于跌打损伤。

(二十一) 阿月浑

阿月浑是一种古老的、具有很高经济价值的果树，它所结的子是漆树科植物无名木的果实，学名叫无名子，有的地区称必思达、开心果。这种坚果外形很像榛子，又是舶来品，在我国又被称为胡榛子。果实成熟后，外皮干裂后便露出淡绿色或乳黄色的果仁。阿月浑的祖籍原在土耳其，传入我国后，主要栽培区在新疆，长势良好，果实累累。

1. 营养成分

阿月浑每 100 克含蛋白质 20 克，糖类 15 克~18 克，纤维素 3 克~4 克，无机盐 3 克，还含有丰富的维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 E 等成分。

2. 医疗保健作用

阿月浑性温，无毒，具有去冷气，令人肥健的功效，适用于心脏病、肾炎、肝炎、胃炎、肺炎及各种传染病。由于营养丰富，能增强体质和具有抗衰老作用，所以是中老年人和脑力劳动者的理想佳果。古代的波斯国王，把它视为仙饭，每日必食数粒，以求长命百岁。在《波斯辞典》中，阿月浑被誉为具有神奇之功的佳果。《本草拾遗》中记载：“阿月浑味温无毒。主治诸痢，去冷气，令人肥健。”《海药本草》中也阐述：“主治腰冷、肾阴虚弱，房中术多用之，得木香，山茱萸良。”用阿月浑树皮煎汤洗浴，还能治疗阴囊湿疹。近年来，国际市场上极为畅销的美国开心果罐头，就是用阿月浑烤制而成的，吃起来脆如花生米，味香胜过炒杏仁，极受消

费者的欢迎。

3. 食疗方

方 1

- 【原 料】 阿月浑树叶 100 克。
【制 作】 阿月浑树叶加水煎。
【用 法】 取煎液洗浴患处，每日 2 次。
【功 效】 适用于阴囊湿疹。

方 2

- 【原 料】 阿月浑外果皮 50 克。
【制 作】 阿月浑外果皮加水煎。
【用 法】 服用。每日 1 剂。
【功 效】 适用于月经过多、内外伤引起的出血。

方 3

- 【原 料】 阿月浑子油 10 克。
【制 作】 阿月浑果仁榨取食用油。
【用 法】 服用，每次 10 克，每日 2 次。
【功 效】 适用于结核病。

(二十二) 香 榧

香榧，又叫榧子、木皮子、玉山果、赤果、细榧、羊角榧、榧树、玉榧。榧树是我国特有的、珍贵而稀有的干果果树。榧树的种子为香榧，为我国独有的一种名贵小食品。香榧原产我国，人们栽培、利用已有 2000 多年的历史了。香榧为红豆杉科榧属常绿乔木，主要分布在长江以南、南岭以北及西南地区，江苏、安徽、浙江、福建均有分布，湖南新宁也有栽培。浙江会稽山区为香榧集中产地，生产和加工香榧已有千年历史。这里的香榧壳薄仁大，质地最佳，是香榧中的上品。目前，我国香榧的品种主要有香榧、芝麻榧、米榧、寸金榧。果实最大的为茄榧，最小的为小果榧。此外，尚有獠牙榧、茄榧和小果榧，栽培面积不如其他品种多。

1. 营养成分

香榧每 100 克含水分 6.4 克，蛋白质 10 克，脂肪 44.1 克，糖类 29.8 克，粗纤维 6.8 克，磷 275 毫克，铁 3.6 毫克。此外，尚含葡萄糖、多糖、挥发油、鞣质等。

2. 医疗保健作用

香榧味甘，性温，入心、脾经，具有益心脾、补气血、安神益智的功效，适用于虚劳羸弱、失眠健忘、惊悸怔忡等证。

香榧除食用外，多为药用，有开胃、助消化之功。《生生编》中说香榧还有壮阳作用。《本草再新》指出香榧主“治肺炎、健脾土，补气化痰，止咳嗽”。但是，香榧最突出的药理作用是驱治寄生虫，而且疗效可靠，无副作用。《本经》中说：

“主腹中邪气，去三虫。”实际上，近临床实验证明，香榧有广泛的驱虫效果。除了驱治蛔虫、蛲虫外，对丝虫、钩虫也有效。据国外报道，日本香榧还具有收缩子宫作用，是民间堕胎的验方。

现代医药学研究认为，香榧含有 12 种生物碱，药理试验证明，其中 4 种酯碱对淋巴细胞性白血病有明显抑制作用。福建地区用提取的香榧生物碱治疗淋巴肉瘤，已取得明显疗效。

3. 食疗方

方 1

- 【原 料】** 榧子 49 粒。
【制 作】 榧子去皮。
【用 法】 于月上旬，每日空腹食榧子 7 个，连食 7 日。
【功 效】 适用于蛲虫症。

方 2

- 【原 料】** 榧仁、使君子、大蒜各 30 克。
【制 作】 以上原料加水煎汁，去渣。
【用 法】 饭前空腹饮，每日 3 次。
【功 效】 适用于钩虫症。

方 3

- 【原 料】 榧仁、茺萸、槟榔各 100 克。
【制 作】 以上原料共研细末。
【用 法】 每次 10 克~15 克，每日 2 次，开水送服。
【功 效】 适用于钩虫病腹痛胀满。

方 4

- 【原 料】 榧仁 25 克，大蒜 50 克。
【制 作】 先将榧仁加水煮沸，再与大蒜同煮至熟。
【用 法】 吃蒜，喝汤。每日 1 剂，连食 7 日。
【功 效】 适用于肠滴虫病。

方 5

- 【原 料】 榧仁 7 粒。
【制 作】 榧仁加水煎。
【用 法】 每日 1 剂，连食 7 日。
【功 效】 适用于绦虫病。

方 6

- 【原 料】 香榧、使君子各 50 克。

【制 作】 以上原料共捣碎，水煎服。

【用 法】 每日服 3 次。

【功 效】 适用于蛔虫症。

方 7

【原 料】 香榧 50 克～100 克。

【制 作】 香榧炒熟，不焦。

【用 法】 每日晨空腹嚼食，3 日为 1 个疗程，食用期间忌吃绿豆。

【功 效】 适用于腹生五虫。

方 8

【原 料】 香榧 7 粒。

【制 作】 嚼食。

【用 法】 每日嚼食香榧 7 粒。久必收其效。

【功 效】 适用于痔疮、疝气、夜盲、小儿疳积、便秘。

方 9

【原 料】 榧仁 20 克，米醋 20 毫升。

【制 作】 榧仁研细，米醋调糊外敷。

【用 法】 每日更换 1 次。

【功 效】 适用于乳房肿痛、发炎。

方 10

- 【原 料】 榧树叶 50 克。
【制 作】 榧树叶加水煎。
【用 法】 每晚睡前洗之。
【功 效】 适用于趾间湿痒、脚癣。

方 11

- 【原 料】 榧子 3 粒，核桃 2 个，侧柏叶 50 克。
【制 作】 将以上原料捣碎，浸雪水。
【用 法】 洗头，每日 2 次。
【功 效】 适用于脱发。

五、蔬菜类

(一) 南 瓜

南瓜，又叫番瓜、倭瓜、金瓜等。原产于热带，因很早以前传入我国，所以也称中国南瓜。现我国南北方普遍栽植，产量极高，是夏、秋、冬季主要蔬菜之一。

1. 营养成分

南瓜每 100 克含热能 54 千焦 (13 千卡)，水分 95.2 克，蛋白质 0.8 克，膳食纤维 1 克，糖类 2.5 克，灰分 0.5 克，胡萝卜素 940 微克，视黄醇当量 157 微克，维生素 B₁ 0.02 毫克，维生素 B₂ 0.01 毫克，尼克酸 0.4 毫克，钾 166 毫克，钙 21 毫克，镁 43 毫克，锰 0.02 毫克，锌 0.2 毫克，铜 0.04 毫克，磷 22 毫克，硒 0.5 微克。此外，还有葫芦巴碱、腺嘌呤、精氨酸、多缩戊糖等物质。

2. 医疗保健作用

南瓜气味甘，性温，无毒，具有补中益气、通络止痛、解毒杀虫的功效，适用于气虚食少乏力，肋间神经痛、绦虫病、蛔虫病。例如，南瓜瓢捣烂敷患部，可治疗火烫伤；南瓜子研末，开水调服，可驱蛲虫；南瓜子晒干生食或炒熟吃，可驱绦虫。药理试验证明，南瓜子醇提液在 1 小时内可杀死绦

虫，榨出液在 45 分钟内可杀死绦虫。南瓜子炒食可治前列腺肥大。连续口服去壳、去油的南瓜子粉，还可杀灭血吸虫幼虫，治疗血吸虫病。另外，以南瓜蒂烧存性研末，每日以温开水或黄酒送服，可治疗习惯性流产、乳腺癌；用芝麻油将南瓜蒂末调敷患处，可防治乳头皲裂、阴囊湿疹；南瓜花与猪肝同煮，内服可治夜盲。南瓜藤水煎服，可治胃痛、肺结核。南瓜根用水煎服，可治风瘫不起。

可见，南瓜全身都是宝，群众称誉南瓜为“宝瓜”，决不是偶然的。

3. 食用注意事项

(1) 南瓜属于营养较低的食物，且其性温热，补益作用较差，多食容易上火，导致火热为患的疾病。《本草纲目》说：“多食发脚气，黄疸。”还可诱发疮疡，故《随息居饮食谱》说：“凡时病痞症，疸痢胀满，脚气痞满，产后痧痘，皆忌之。”

(2) 热淋为泌尿系统感染发炎所致，应食寒凉，清热通淋，忌食温热，本品温热，食后会使小便更为艰涩，甚至滴沥灼热疼痛，小便下血。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 南瓜 1 个，约重 500 克~1000 克，姜汁 5 毫升，冰糖 10 克，蜂蜜 10 毫升。

【制 作】 将南瓜切开顶盖，去瓢，加入姜汁、冰糖、蜂蜜，盖好顶盖，隔水炖 2 小时即成。

【用法】 每日 1 剂，分食。

【功效】 适用于支气管哮喘。

方 2

【原料】 南瓜 500 克，精牛肉 250 克，葱、姜、食盐、味精各 2 克。

【制作】 将牛肉洗净，切成 2 厘米长，1.5 厘米厚的块。南瓜去皮，切成 3 厘米长，1.5 厘米厚的块。先放牛肉入锅内，加葱、姜、盐、清水适量，用武火烧沸后，转用文火炖至牛肉熟，放入南瓜块，继续炖至熟烂即成。

【用法】 每日 1 剂，佐餐食用，吃牛肉、南瓜，喝汤。

【功效】 适用于肺脓肿。

方 3

【原料】 南瓜 1000 克。

【制作】 将南瓜洗净，切块，加入水，煮成稀糊状即成。

【用法】 早、晚各食 500 克。

【功效】 适用于各型糖尿病。

方 4

【原料】 南瓜粉 30 克。

- 【制 作】** 南瓜晒干（或烘干）磨成粉。
- 【用 法】** 冲服，每日 1 剂，连服 1~3 个月。
- 【功 效】** 适用于更年期综合征合并糖尿病的患者。

方 5

- 【原 料】** 南瓜 250 克，绿豆 30 克。
- 【制 作】** 南瓜切块，与绿豆一起加水适量，煮熟。
- 【用 法】** 食用。每日 1 剂，连食 1 个月。
- 【功 效】** 适用于更年期综合征合并糖尿病者。

方 6

- 【原 料】** 老南瓜蒂 6 个。
- 【制 作】** 将老南瓜蒂对剖开，煎取浓汁。
- 【用 法】** 顿服，每日 1 次，5 日为 1 个疗程。
- 【功 效】** 适用于子宫脱垂。

方 7

- 【原 料】** 南瓜子 1000 克。
- 【制 作】** 将南瓜子去壳，去油，晒干，研细末。
- 【用 法】** 每次 90 克，每日 3 次，连食 1 周。
- 【功 效】** 适用于血吸虫病。

(二) 胡萝卜

胡萝卜又名黄萝卜、葫芦藂、金笋、红萝卜、丁香萝卜、药性萝卜、小人参等，为伞形科植物胡萝卜的根。原产欧洲和中亚细亚等地，西汉时引入我国，以肉质根供食用和药用。

1. 营养成分

每 100 克含热能 184 千焦 (44 千卡)，水分 86.8 克，蛋白质 1 克，脂肪 0.1 克，膳食纤维 1.7 克，糖类 9.7 克，灰分 0.7 克，维生素 B₁ 0.06 毫克，维生素 B₂ 0.07 毫克，尼克酸 0.4 毫克，维生素 C 14 毫克，钾 68 毫克，钠 79.7 毫克，钙 15 毫克，镁 7 毫克，铁 1.3 毫克，锰 0.09 毫克，锌 0.24 毫克，铜 0.13 毫克，磷 37 毫克，硒 0.02 微克。胡萝卜还含 α 、 β 、 γ 和 ϵ 等胡萝卜素。胡萝卜的蛋白质质量很高，由多种氨基酸组成。此外，胡萝卜还含有挥发油，如 α 蒎烯、茨烯、丹桂烯、 α -水芹烯、甜没药烯等，还含有咖啡酸、绿原酸、没食子酸等多种有机酸。经近代医学研究，从胡萝卜中还提出一种能降低血糖的成分。

胡萝卜叶中含多量胡萝卜素及胡萝卜碱；花含花色素、槲皮素等。

2. 医疗保健作用

胡萝卜味甘，性平，无毒，生食微辛苦，熟食纯甘，入肺、脾经，具有健脾化滞的功能，适用于消化不良、久痢、咳嗽、夜盲症、麻疹、水痘、百日咳、肺结核、营养不良、贫血、小儿软骨病、食欲不振、眼干燥等。

据《本草纲目》记载，胡萝卜能“下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食”。《医林纂要》记载，胡萝卜能“润肾命、壮元阳、暖下部、除寒湿”。《本草求真》记载，胡萝卜“能宽中下气，去肠胃之邪，补中健食”。

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素。它在人的肝脏和肠壁中受胡萝卜素酶的作用转化为维生素 A，所以胡萝卜素又称维生素 A 原。维生素 A 是儿童生长发育和成人必须的营养物质，能保护上皮细胞的健康，增强对致病菌感染的抵抗力。人体如果缺少维生素 A 就发育不良，抵抗能力削弱，全身上皮细胞角化，患于眼病、夜盲症，还能使呼吸道、泌尿道、肠道粘膜变干，容易患支气管炎、肺炎、肾炎、皮肤病等，对于婴儿的生长发育尤为重要。此外，胡萝卜中还含有多种维生素和无机盐，如钙、磷等组成骨骼；铜、铁合成血红素；氟可增加牙齿珐琅质的抗腐能力；镁、锰、钴等构成酶及蛋白质、脂肪、维生素等，均为人体所必需。胡萝卜中还含有一定量的粗纤维，能刺激肠胃蠕动。胡萝卜的蛋白质由丙氨酸、精氨酸、缬氨酸、天冬氨酸等几种氨基酸组成，其中有五种是人体必需的氨基酸。常食胡萝卜可以明目，健胃，化滞，既可利胸膈通肠胃，补中安五脏，又能清热，解麻疹热毒，并可预防眼病、感冒、肠胃病、皮肤病、癌症等。民谚“胡萝卜上了街，中药铺不用开”；“到了腊九，医生大撒手，吃了胡萝卜，有病化乌有”。形象地说明了胡萝卜有较高的药用价值。

现代医学研究发现，胡萝卜还有降压、强心、抗炎和抗过敏的作用。高血压病患者饮胡萝卜汁，可使血压迅速降低，

患者从尿中排泄的钾最多。钾的多少与血压的高低成反比，即钾越多，血压越低；反之，血压就升高。胡萝卜中含有“琥珀酸钾盐”，是降低血压的有效成分。高血压病患者，饮胡萝卜汁，每日需要 1 公斤胡萝卜所绞出的汁，多饮无妨。用石油醚提取干胡萝卜有效成分，有明显的降血糖作用。胡萝卜花中的槲皮素还能增加冠状动脉血流量，降低血脂，促进肾上腺素的合成。另外，文献报道，胡萝卜子有抗生育的作用。

胡萝卜还具有突出的防癌、抗癌作用。近年来研究发现，维生素 A 缺乏的人，癌症发病率要比普通人的高 2 倍多。每日若吃一定量的胡萝卜，由于其所含的胡萝卜素会产生大量维生素 A，因此可以大大降低肺癌的发病率，甚至对已转化的癌细胞也有阻止其进展或使其逆转的作用。研究还证明，胡萝卜中含有较多的叶酸（一种 B 族维生素），也有抗癌作用；特别对防治肺癌有疗效，对食管癌、子宫癌也有预防作用。此外，胡萝卜还具有其他一些医疗作用。如胡萝卜含有的槲皮素，是一种与组成维生素 P 有关的物质，具有促进维生素 C 的作用和改善微循环的功能，能增加冠状动脉血流量，降低血脂，因此具有降压、强心的效能；胡萝卜中含有一种能降低血糖的成分，是糖尿病患者的佳蔬良药；胡萝卜还含有少量挥发油等物质，具有一定的杀菌作用。

由于胡萝卜具有诸多功用，在西方名气很大，被视为菜中上品。荷兰人把它列为“国菜”之一，日本人则把常吃胡萝卜看作与长寿有关。最近，国外杂志还以“胡萝卜有新用途”为题，报道了胡萝卜有加速排出人体内的汞离子的功能。汞在人体中对健康不利，积蓄至一定量，可引起中毒。研究

认为，胡萝卜中的大量果胶物质可与汞结合，以降低血液中汞离子的浓度。医学家认为，把胡萝卜作为那些可能摄入汞的人的经常性食物，是有益的。

3. 食用注意事项

(1) 胡萝卜素为脂溶性维生素，食用时应用油类烹调或肉类同炖，生吃胡萝卜吸收率仅为 10%，其余均被排泄，造成有效成分的浪费。

(2) 食时咀嚼时间不宜过短。胡萝卜所含的最主要营养成分包含在由无法消化的赛璐珞体构成的细胞壁之内，而胡萝卜素不溶于水，它无法自己跑到细胞外边，只有把细胞壁弄破，才能被人体吸收。把细胞壁弄破的主要方法是细细咀嚼。如果食用时咀嚼时间过短，将会明显降低胡萝卜素的吸收率。

(3) 食用时不宜加醋太多。醋可破坏胡萝卜中的胡萝卜素。胡萝卜素是胡萝卜的最主要营养成分，加醋太多则可明显降低胡萝卜的营养价值，故食用胡萝卜时应少放或不放醋。

(4) 低血压患者不宜食用。胡萝卜中含有“琥珀酸钾盐”的成分，可以使血压降低，尿中排钾增多，低血压患者食用有使病情加重之虑。

(5) 欲生育的妇女禁忌多食。胡萝卜素虽有较丰富的营养，但也有引起闭经和抑制卵巢排卵功能的作用，欲生育的妇女多食，则不容易怀孕，故不宜多食。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 胡萝卜 1 根，葱白 6 根，生姜 15 克。

【制 作】 胡萝卜洗净，煮熟，再放葱白、生姜，煮剩 1/3 汤。

【用 法】 连渣饮用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于咳嗽。

方 2

【原 料】 胡萝卜 3 根，大米 50 克。

【制 作】 将胡萝卜切成小碎块，与大米同煮粥。

【用 法】 食用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于成人消化不良、糖尿病。

方 3

【原 料】 胡萝卜 250 克。

【制 作】 胡萝卜加水煎汁。

【用 法】 饮用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于久痢、小儿发热、白喉。

方 4

【原 料】 胡萝卜 500 克，白糖 20 克，食盐适量。

【制 作】 胡萝卜捣泥，取汁，用白糖水煮开；或将胡萝卜条切成纺锤形，长 5 厘米，浸在 50% 食盐水中，7 日后取出。

【用 法】 饮用。或便秘时慢慢塞入肛门，5~7 分钟即可自行排便。

【功 效】 适用于便秘。

方 5

【原 料】 胡萝卜 100 克，芹菜、海带（泡发）各 50 克，豆油 20 毫升，食盐 2 克。

【制 作】 将胡萝卜、芹菜、海带切丝，锅内放油烧热，入三丝，炒熟，加食盐调味即可。

【用 法】 食用。每日 1 次。

【功 效】 适用于高血压、高胆固醇、癌症。

方 6

【原 料】 胡萝卜 500 克。

【制 作】 取胡萝卜 500 克榨汁。

【用 法】 每日分 3 次饮完。

【功 效】 适用于高血压病。

方 7

【原 料】 胡萝卜 100 克，猪心 1 个，植物油 30 毫升，党参 15 克，黄芪 15 克，食盐 5 克，陈皮 3 克，绍酒 5 毫升。

【制 作】 把陈皮、党参、黄芪洗净，陈皮切 3 厘米见方的块，党参切片，黄芪切片；胡萝卜洗净切 4 厘米见方的块；猪心洗净，切成 3 厘米见方的块。锅置中火上烧热，加入植物油，六成熟时，加入猪心、胡萝卜、绍酒、食盐、党参、陈皮、黄芪，加鸡汤 300 毫升，烧沸，再用文火煲至浓稠即成。

【用 法】 食用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于冠心病。

方 8

【原 料】 胡萝卜 200 克，牛肉 100 克，大枣 10 枚，绍酒 10 毫升，葱 10 克，桔梗 9 克，姜 5 克，食盐 5 克。

【制 作】 把大枣洗净，去核；桔梗洗净；牛肉洗净，切 4 厘米见方的块；胡萝卜洗净，也切 4 厘米见方的块；姜拍松；葱切段。牛肉、大枣、桔梗、胡萝卜、绍酒、葱、姜、食盐放入炖锅内，加入上汤 1000 毫升。把炖锅置武火上烧沸，再用文火炖煮 1 小时即成。

【用 法】 每日 1 剂。

【功 效】 可祛寒补血。适用于血虚寒闭型患者。

方 9

【原 料】 胡萝卜 100 克，鸡汤 300 毫升，海参 50 克，植物油 50 毫升，黑木耳 30 克，红枣 10 枚，党参 10 克，绍酒 10 毫升，葱 10 克，姜 5 克，食盐 5 克。

【制 作】 把红枣洗净，去核；海参洗净，发透，切成长条；黑木耳发透，去蒂根，撕成两瓣；胡萝卜切 4 厘米长、3 厘米宽的块；姜拍松；葱切段。锅置中火上烧热，加入植物油，烧六成熟时，加入葱、姜爆香，投入海参，加绍酒、食盐、党参、红枣、黑木耳、胡萝卜，炒匀，再加入鸡汤用文火煮至浓稠即成。

【用 法】 食用。每日 1 剂。

【功 效】 可补气补血，添精益髓。适用于心律失常、气血两虚之心悸病患者食用。

方 10

【原 料】 野胡萝卜子 100 克，花椒 100 克。

【制 作】 野胡萝卜子（家种的也可用）微炒香，研末，花椒研末，和匀，水泛为丸。

【用 法】 空腹服。每次 5 克，每日 2 次。

【功 效】 适用于驱蛔虫。

方 11

【原 料】 胡萝卜、芹菜、大米各 100 克。

【制 作】 芹菜、胡萝卜洗净切成颗粒，与淘洗干净的大米一起加水煮成稀粥；或将芹菜切碎，绞取汁液，用大米、胡萝卜加水煮粥，待米煮至半熟时加入芹菜汁，再煮至粥熟。

【用 法】 可分 1~2 次食，每日 1 剂。

【功 效】 适用于慢性肾炎、血压高者。

方 12

【原 料】 胡萝卜缨 500 克。

【制 作】 胡萝卜缨煎水。

【用 法】 饮用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于产后风、恶寒战栗、急性黄疸型肝炎。

方 13

【原 料】 胡萝卜 500 克。

【制 作】 胡萝卜捣烂。

【用 法】 敷患处，每日 2 次。

【功 效】 适用于烧伤。

方 14

- 【原 料】 胡萝卜叶 300 克。
【制 作】 胡萝卜叶焙黄，研末，用香油调和。
【用 法】 敷患处数次。
【功 效】 适用于乳头皲裂。

方 15

- 【原 料】 鲜胡萝卜 250 克，食盐 3 克。
【制 作】 将鲜胡萝卜洗净，连皮切成块状，放入锅内，加水适量和食盐煎烂，去渣取汁。
【用 法】 每日 1 剂，分 2~3 次饮完。
【功 效】 适用于婴儿腹泻。

方 16

- 【原 料】 胡萝卜 200 克，红糖 10 克。
【制 作】 胡萝卜加红糖或加茶叶水煎。
【用 法】 代茶饮。每日 1 剂。
【功 效】 适用于婴儿单纯性消化不良。

方 17

- 【原 料】 胡萝卜 250 克，葱白 50 克。
【制 作】 胡萝卜、葱白捣汁。
【用 法】 饮用。每日 1 剂。
【功 效】 适用于单纯性消化不良。

方 18

- 【原 料】 胡萝卜 200 克，红枣 12 枚。
【制 作】 胡萝卜、红枣加水 3 碗煎至 1 碗。
【用 法】 随意分饮，连饮 10 余次。
【功 效】 适用于百日咳。

方 19

- 【原 料】 胡萝卜 100 克，香菜（芫荽）50 克。
【制 作】 胡萝卜、香菜加水煎。
【用 法】 代茶饮。每日 1 剂。
【功 效】 适用于水痘。

方 20

- 【原 料】 胡萝卜 200 克，凤梨 150 克，香菜 150 克，

荸荠 100 克。

【制 作】 以上原料加水煎汤。

【用 法】 代茶饮，每日 1 剂。

【功 效】 适用于水痘。

方 21

【原 料】 胡萝卜 90 克，芫荽 60 克，荸荠 40 克。

【制 作】 上述原料加水 1200 毫升，煎至 500 毫升。

【用 法】 每日 1 剂，分次温饮，连饮 2~4 日。

【功 效】 适用于麻疹初起，疹出不畅，证见发热、恶寒、喷嚏、口渴等。

方 22

【原 料】 胡萝卜 250 克，猪肝 50 克，豆油 20 毫升。

【制 作】 胡萝卜、猪肝用豆油炒食。

【用 法】 每日 1 剂，连食 10 日。

【功 效】 适用于夜盲、角膜干燥症。

方 23

【原 料】 胡萝卜、清水马蹄各 100 克。

【制 作】 将胡萝卜洗净与马蹄煎汤。

【用 法】 代茶饮，每日数次。

【功 效】 适用于痱子。

方 24

【原 料】 胡萝卜 500 克，冰糖 250 克。

【制 作】 胡萝卜洗净，切成末，加冰糖、少许冷水，文火煮至酥烂、稠浓。

【用 法】 每日 1 剂，连食 1 个月。

【功 效】 适用于粉刺。

方 25

【原 料】 鲜胡萝卜 1~2 根（捣碎成糊状），藕粉适量，蛋黄 2 个。

【制 作】 胡萝卜糊、藕粉、蛋黄一起调匀。

【用 法】 涂面部 20 分钟，然后用温水、冷水洗净，每日 1 次。

【功 效】 适用于抗皱护肤美容（用于中性皮肤者）。

（三）金针菜

金针菜又名黄花、黄花菜、萱草、忘忧草、疗愁、漏芦，原产亚洲，我国有悠久的栽培历史，南北各地都有，有黄花萱草、黄花菜等两种类型。主要产品有湖南邵东荆州花、茶子花，祁东猛子花，陕西大荔沙苑金针菜，江苏宿迁大鸟嘴

等。黄花菜为幼嫩的花蕾干制而成，营养丰富，可做菜肴羹汤，又能药用。

1. 营养成分

金针菜每 100 克含热能 1000 千焦 (239 千卡)，水分 28.6 克，蛋白质 9.2 克，脂肪 0.5 克，膳食纤维 8.4 克，糖类 49.4 克，灰分 3.9 克，维生素 B₁ 0.01 毫克，维生素 B₂ 0.06 毫克，尼克酸 3 毫克，维生素 E 0.42 毫克，钠 2.1 毫克，钙 118 毫克，镁 102 毫克，铁 7.8 毫克，锰 2.1 毫克，锌 8 毫克，铜 0.5 毫克，磷 228 毫克，硒 13.6 微克。

2. 医疗保健作用

金针菜味甘，性凉，入脾、肺二经，具有安神、止血、清热、消炎、利尿、消肿、养血、健胃等功效，适用于大便下血、小便不通、吐血、鼻出血、水肿、肝炎、神经衰弱、便秘、产后无乳、贫血、头晕、肺结核、风湿性关节炎、乳房肿痛等。过去安徽、江苏等地用黄花菜根治疗血吸虫病。

据《本草纲目》记载，黄花“味甘而气微凉，能去湿利水，除热通淋，止渴消烦，开胸宽膈，令人心平气和，免于忧郁”。据《本草图经》记载，黄花可“安五脏，利心志，明目”。《分类草药性》记载，金针菜可“滋阴补神气，通女子血气，消肿，治小儿咳嗽”。

金针菜的丰富营养已如上述，对于人体健康，特别对胎儿生长发育甚为有益，有止血、消炎、利尿、健胃、安神的功能，故是孕妇、产妇的较好食品。

金针菜味道鲜美，还能治疗吐血、便血、小便不通等病，肺结核患者经常食用可以健身。晚餐烹煮黄花菜，如炖鸡汤

佐膳，对镇静解忧、安眠入睡有帮助；金针菜根入药，有健胃、利尿、消肿、镇痛之效。花和茎叶有明目、安神、消肿、利尿、活血、降压等作用，神经衰弱、高血压病、动脉粥样硬化症、慢性肾炎、扭挫腰痛、风湿性关节炎疾患常食有一定疗效。根端膨大体炖肉或炖鸡，治疗贫血、月经量少、老年性头晕效果都很好。

此外，金针菜还有较佳健脑抗衰老功能。日本范野节夫教授认为，黄花菜有较好的健脑效果，故取名为健脑菜，适于神经过度疲劳的现代人食用，亦有利于预防老年人智力衰退。国内研究表明，黄花菜能显著降低血清胆固醇的含量，有利于高血压病患者康复。

金针菜还可与其他食物配伍，以提高其药效。如金针菜加瘦肉末、木耳、糯米制成黄花粥，可利尿、消肿、解热、止痛、消食、利膈、安神明目，对小便赤涩、身体烦热、食欲不振、神疲身重患者有一定疗效；加白茅根制成金针白茅饮，对出血、咯血有良好效果；金针菜加马齿苋制成黄花马齿苋饮，有清热、解毒、明目之功，适用于火眼、两目肿痛等；加大枣、白术、苍耳子、白芷、生姜和胖头鱼鱼头制成黄花鱼头汤，可扶正祛邪，补中通窍，对慢性萎缩性鼻炎、容易感冒致鼻炎常发作的患者有疗效；金针菜蒸肉或猪腰能治腰痛耳鸣；金针菜与黄瓜、猪蹄煮汤，或黄花菜炖猪肉，金针菜加黄豆、猪蹄等煨熟，可养血通乳，补心明目，适用于妇女产后缺乳、体弱等证，常食可以养血通乳。金针菜与红糖煎服可治痔疮疼痛、出血等疾病。金针根洗净，研汁，加生姜汁细细呷饮，可治火热出血；金针菜鲜根加水煎服，能清热

利尿，适用于黄疸、小便不利、尿少、石淋等；在肥鸭中填入金针菜和百合，文火炖至酥烂，制成养心鸭子，味道荤肥素鲜，可以宁心防老，对肿瘤患者的康复有裨益。

金针菜的食用方法很多，炒、煮、熘、烧、做汤，食之都极佳，它既可单食，制成素馐，也可配鸡肉、猪肉等，做成红烧鸡、木樨肉等筵上大菜。

3. 食用注意事项

(1) 金针菜不宜鲜食，因为新鲜黄花菜中含有秋水仙碱，进入人体容易被氧化而产生有毒的氧化二秋水仙碱，吃后半小时至 4 小时内可发生恶心、呕吐、上腹部不适、腹痛等胃肠道症状。秋水仙碱能溶于水，加热后可被破坏。因此，吃鲜黄花菜最好用沸水焯一下，再用清水泡 1 个小时，然后再炒食就比较安全。

(2) 购买黄花菜时，应注意质地新鲜，无杂物，条身均匀粗壮，颜色金黄，手感柔软而有弹性，松手后每根黄花菜能很快伸展开，并有爽适的清香气。符合以上条件的，才算是质量好的黄花菜。如果颜色发黑，夹有杂物，上有霉点，手捏无弹性、发硬易断，有霉味或硫黄熏味，说明是次品。家庭贮存黄花菜，应放于干燥的瓷坛、铁听或塑料食品袋内，装满压紧，扎口密封，以防受潮霉变。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 金针菜、红糖各 30 克。

【制 作】 将金针菜、红糖加水煎。

【用 法】 服用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于风热感冒。

方 2

【原 料】 金针菜根 10 条，茶花 2.5 克，赤地榆 15 克，象牙末 5 克。

【制 作】 以上原料加水煎。

【用 法】 分 3 次服用，每日 1 剂。

【功 效】 适用于便血。

方 3

【原 料】 金针菜根、红枣各 50 克。

【制 作】 上述原料加水煎。

【用 法】 分 2 次饮用，每日 1 剂。

【功 效】 适用于便血。

方 4

【原 料】 金针菜根 50 克，生姜 20 克，黄酒 5 毫升，豆油 10 毫升。

【制 作】 金针菜根与生姜用豆油炒熟即可。

【用 法】 黄酒冲食，每日 1 剂。

【功效】 适用于便血。

方 5

【原料】 金针菜、马齿苋各 50 克，红糖 100 克。

【制作】 金针菜、马齿苋、红糖加水煎。

【用法】 服用，每日 1 次。

【功效】 适用于痢疾。

方 6

【原料】 金针菜根 15 克~25 克。

【制作】 金针菜根加水煎。

【用法】 饮用，或代茶频饮每日 1 剂。

【功效】 适用于小便不利、水肿、黄疸、淋病、鼻出血、吐血、失眠。

方 7

【原料】 金针菜、白糖各 100 克。

【制作】 金针菜、白糖各 100 克加水煎。

【用法】 服用。每日 2 次。

【功效】 适用于小便疼痛。

方 8

- 【原 料】** 金针菜 120 克，红糖 60 克。
【制 作】 金针菜、红糖分 2 次加水煎。
【用 法】 服用。6 小时 1 次。
【功 效】 适用于尿血、内痔出血、缺乳。

方 9

- 【原 料】** 金针菜根、叶各 100 克。
【制 作】 金针菜根、叶晒干，研为末。
【用 法】 每服 10 克，饭前米汤送服，每日 2 次。
【功 效】 适用于水肿。

方 10

- 【原 料】** 金针菜（干品）100 克，白茅根 50 克。
【制 作】 金针菜、白茅根加水 200 毫升煎汤。
【用 法】 服用。每日 2~3 次。
【功 效】 适用于慢性肾小球肾炎有血尿者。

方 11

- 【原 料】** 金针菜 50 克，冰糖 15 克。

【制 作】 将金针菜用温水泡软，切碎，水煎去渣，加入冰糖再煮。

【用 法】 睡前饮用。

【功 效】 适用于失眠、痢疾。

方 12

【原 料】 金针菜 30 克，猪瘦肉 100 克。

【制 作】 金针菜炖猪瘦肉。

【用 法】 吃肉、菜，饮汤，每日 1 剂。

【功 效】 适用于失眠、乳腺炎、乳汁不下。

方 13

【原 料】 鲜金针菜 45 克（干品 20 克），食盐适量。

【制 作】 将鲜金针菜煮沸后加少许食盐。

【用 法】 食菜饮汤。每日 1 剂。

【功 效】 适用于黄疸型肝炎。

方 14

【原 料】 鲜金针菜根 100 克，母鸡 1 只。

【制 作】 鲜金针菜根洗净，母鸡去杂，洗净，炖 3 小时即成。

【用 法】 食用。分 2 日食完。

【功 效】 适用于黄疸。

方 15

【原 料】 金针菜 50 克，猪蹄 1 只，食盐少许。

【制 作】 将猪蹄去杂毛，洗净，和金针菜一同加水，文火炖煮至猪蹄熟后，放食盐少许调味。

【用 法】 饮汤，食蹄肉及金针菜。分顿随意食用，不拘次数，1 周为 1 个疗程。

【功 效】 适用于急性乳腺炎、乳汁不下。

方 16

【原 料】 金针菜根 50 克，黄酒 5 毫升。

【制 作】 金针菜根加水煎，去渣，冲入黄酒即成。

【用 法】 温饮，每日 1 剂。

【功 效】 适用于风湿性关节痛。

方 17

【原 料】 金针菜根 15 条，猪腰 1 个。

【制 作】 金针菜根、猪腰洗净后加水煎。

【用 法】 分 3 次食，每日 1 剂。

【功 效】 适用于成年人腰痛、耳鸣。

方 18

- 【原料】 金针菜 60 克，黄精 45 克。
【制作】 以上原料洗净后加水煎。
【用法】 空腹服，每日 1 剂。
【功效】 适用于血痔。

方 19

- 【原料】 金针菜 60 克。
【制作】 将金针菜洗净水煎。
【用法】 服用，每日 1 剂。
【功效】 适用于代偿性月经。

方 20

- 【原料】 金针菜 30 克，鲜藕节 60 克。
【制作】 将金针菜和鲜藕节洗净后加水煎。
【用法】 每日 1 剂，服至血止。
【功效】 适用于代偿性月经。

方 21

- 【原料】 金针菜（水泡发后）250 克，猪肉末 200 克，

葱、食盐各 2 克，白面粉 100 克。

【制 作】 将金针菜、猪肉末及葱、食盐调成肉馅，再用和好的白面做成馅饼，或烙或煎熟。

【用 法】 1 次或分数次食用，每日 1 剂。

【功 效】 适用于缺乳。

方 22

【原 料】 金针菜 50 克，蜂蜜 40 毫升。

【制 作】 将金针菜加水煎汤半杯，再加蜂蜜调匀。

【用 法】 缓缓饮用，每日分 3 次服完，连饮 4~6 剂。

【功 效】 适用于鹅口疮、声音嘶哑。

方 23

【原 料】 金针菜 60 克，鲜藕节 30 克，生地 15 克。

【制 作】 将金针菜、鲜藕节、生地洗净后加水煎汁。

【用 法】 每日 1 剂，连饮 3~5 剂。

【功 效】 适用于牙龈炎、牙出血。

方 24

【原 料】 金针菜根 6~10 条。

【制 作】 金针菜根洗净、晾干后用于生嚼，咽其根汁，再取根 4~5 条加水煎。

【用法】 生嚼或饮用。每日 1 次。

【功效】 适用于急性扁桃体炎。

方 25

【原料】 金针菜、马齿苋各 30 克。

【制作】 以上原料洗净，加水煎汤。

【用法】 每日 2 次，连饮 4~5 日。

【功效】 适用于急性结膜炎。

方 26

【原料】 鲜金针菜 100 克。

【制作】 将鲜金针菜捣烂。

【用法】 涂敷患处。每日 2 次。

【功效】 适用于乳腺炎。

（四）石花菜

石花菜别名鸡毛菜、牛毛菜、冻菜、琼枝、海菜、草珊瑚等，为红翎菜科植物琼枝的藻体。

1. 营养成分

石花菜含有琼胶、多糖及粘液质，并含有无机盐、卤化物、硫酸盐、磷酸盐、钾、钠、钙、镁及微量元素等。

2. 医疗保健作用

石花菜味甘、咸，性寒，具有清热解毒的功效，适用于阴虚湿热、痔疮等证。《本草便读》载其功用为：“清肺部热痰，导肠中湿热。阴虚湿热、痔疮等证皆可用之。”药理分析证明，石花菜提制的琼胶，有抗病毒作用，对脑膜炎病毒亦有抑制作用。还具有降低胆固醇及血脂的作用。

3. 食用注意事项

《食疗本草》谓：“孕妇不宜多食。”《中药大辞典》指出：“脾胃虚寒慎服。”

4. 食疗方

方 1

【原料】 石花菜 16.5 克，地骨皮、桑白皮、麦冬各 9.3 克。

【制作】 以上原料加水煎。

【用法】 饮用。每日 1 剂。

【功效】 适用于支气管炎、支气管扩张、内热痰结咳嗽。

方 2

【原料】 石花菜 25 克，白头翁、秦皮各 15 克。

【制作】 以上原料加水煎服；或石花菜水煎成冻状。

【用法】 内服，每日 1 剂。

【功效】 适用于肠炎、肛门周围肿痛。

方 3

【原 料】 石花菜 31 克，黄芩 9.3 克，地榆 16.5 克，地锦草 31 克。

【制 作】 以上原料加水煎。

【用 法】 服用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于肠炎、痔疮。

方 4

【原 料】 石花菜 50 克，白糖 10 克。

【制 作】 石花菜水煎，加糖饮汁；或水煮成冻样即成。

【用 法】 服用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于肾盂肾炎。

方 5

【原 料】 石花菜、海带、牡蛎各 50 克，泽漆 20 克。

【制 作】 以上原料加水煎。

【用 法】 服用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于癭瘤瘰癧。

方 6

【原 料】 石花菜、海带、海蒿子各 25 克。

【制 作】 以上原料加水煎。

【用 法】 服用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于乳腺癌、子宫癌。

六、其 他 类

(一) 蜂 蜜

蜂蜜又名食蜜、沙蜜、白蜜、石饴等。

蜂蜜是蜜蜂（工蜂）从植物花朵上采集来的花蜜，经过酿制而成的一种食品，具有很高的营养价值，称誉于全世界。在印度，蜂蜜被视为“使人愉快和保持青春的良药”；在有的国家，蜂蜜被称为“大自然赠予人类的贵重礼物”，认为它有强身健体、提高脑力、增加血红蛋白、改善心肌功能等奇妙的作用；在我国，蜂蜜自古以来就深受医学家和营养学家重视。

1. 营养成分

蜂蜜每 100 克含蛋白质 0.3 克，糖类 79.5 克，钙 5 毫克，磷 16 毫克，维生素 C 4 毫克。蜂蜜的主要成分为果糖和葡萄糖，两者占 70%，此外还有各种无机盐，如健脑的磷，强筋骨的钙，补血的活性物质镁，还有硅、锰、铜、钾等。蜂蜜含 60 多种有机和无机物质，还含有抑菌素。蜂蜜一般不会腐败，仅这一点即说明其抗菌力强，营养价值高。

2. 医疗保健作用

蜂蜜味甘，性平，入心、肝、脾、胃、肺、肾、大肠诸

经，具有补中润燥、缓急解毒、强健身体、提高脑力、增加血红蛋白、改善心肌功能等作用，适用于胃溃疡、十二指肠溃疡、烫伤、口疮、阴疮、神经衰弱、高血压、心脏病、冠状动脉粥样硬化、肝脏病、糖尿病、眼病、便秘、贫血等。我国劳动人民用蜂蜜作药治病已有几千年历史。最早的《神农本草经》将蜂蜜列为上品，说它“安五脏诸不足，益气补中，止痛解毒，除百病，和百药”。明代李时珍在《本草纲目》中说，蜂蜜之功有六：“生则性凉，故能清热；熟者性温，故能补中；甘而和平，故能解毒；柔而濡泽，故能润燥；缓可去急，故能止心腹肌肉疮疡之痛；和可致中，故能调和百药而与甘草同功”。这话比较全面地阐明了蜂蜜的医疗性能。

国外对蜂蜜更视为珍宝。印度的文学作品中，蜂蜜被认为是“使人愉快和保持青春”的圣物；《耶和—吠陀经》里说：人类如能经常食用蜂蜜，可以延年益寿。在古希腊，蜂蜜被认为是神吃过的食物，所以就把蜂蜜涂在果品上，作为敬神的供品。古希腊和古埃及人还用蜂蜜涂抹尸体，认为可以防腐。埃及的金字塔上就刻有蜂蜜的食用和医用方法。这些文史说明古今中外人们对蜂蜜的高度评价。

中医历来认为，蜂蜜味甘，性平，入肺、脾、心、胃和大肠诸经，有润肺补中、润燥滑肠、清热解毒、健脾益胃和缓中止痛的功效。蜂蜜所治的疾病非常广泛，从内科到外科，从皮肤科到眼科，从妇产科到小儿科，蜂蜜都可以大显身手，中药的炮制更少不了蜂蜜。

在内科方面，蜂蜜适用于治疗肝炎、肝硬化、神经衰弱、高血压病、肺结核、心脏病、肾脏病、贫血、胃炎、胃及十

指肠溃疡、失眠、便秘、气管炎和胆囊疾病等。例如肝脏病人食用蜂蜜有很好疗效，既能保护肝脏，促进肝细胞再生，又可预防脂肪肝的形成。胃炎和胃及十二指肠溃疡，用蜂蜜治疗最好，每日冲服3次，每次20毫升，不但有助于消化食物，消除胃灼热和恶心反胃，而且能使疼痛减轻，胃酸降低，保护溃疡面，使之愈合。据报道，用蜂蜜治疗胃肠疾患，痊愈率占50%以上，比用其他方法的治愈率都高。蜂蜜被称为“心脏病的良友”，因为它所含的成分对心肌有良好的作用。患心血管功能不全（如心肌局部缺血症、冠状动脉粥样硬化症）的患者，如在食物中加入蜂蜜，不但获得丰富营养，而且有显著治疗效果。蜂蜜可使血管扩张，导致血液循环增强和血压下降，所以对治疗冠心病、高血压等疾病非常有益。蜂蜜还能改变血液的组成，可提高血红蛋白、红细胞的含量，因此可治贫血。神经衰弱和失眠的人常食蜂蜜，可以滋补神经，并具有镇静、催眠作用。睡前在一杯牛奶中加入30毫升蜂蜜，可以睡得香甜舒适。

在外科、皮肤科方面，蜂蜜治的病也不少。蜂蜜中含有抗生素，有杀菌、防腐作用，可以制止化脓菌的滋长，杀死真菌，并有吸湿、收敛、消炎、止痒、生肌、加速伤口愈合和保护皮肤等多种功能，可用于治疗烧伤、烫伤、冻伤、创伤和下肢溃疡、婴幼儿臀红、小儿鹅口疮等，例如水、火烧烫伤，将蜂蜜涂在患处，每日3次，能迅速减轻疾病，减少渗出液，防止感染，促使伤处愈合；下肢溃疡，用纯蜂蜜浸纱布条敷患处，隔日换1次，可加速痊愈。

其他方面，如用蜂蜜制成药，可治妇科阴道滴虫病；滴

眼可治角膜炎；用蜂蜜做美容剂和护肤膏，可以使皮肤细嫩光滑，并能消除面部皱纹及皮肤营养不良的现象。据报道，近代开展的器官移植术，蜂蜜也派上用场，用它可保存移植器官。

蜂蜜还是传统的中药炮制原料，常用作蜜炙或炼蜜为丸，不但是极好的矫味剂，还可以使中药起“补中润燥”和“甘缓益元”的作用。

3. 食用注意事项

(1) 蜜蜂在酿制蜂蜜时，常会采集有毒的花粉，花源短缺时，采集的有毒花粉更多，人食用有毒花粉酿的蜂蜜容易发生中毒。蜂蜜在收获、运输、保管过程中还容易污染细菌，人食后将会感染疾病，食用污染肉毒杆菌的蜂蜜，甚至会有生命危险。加热则可杀灭病原微生物，还可使毒素分解，故不宜食用生蜂蜜。

(2) 湿热脚气不宜食用。

(3) 蜂蜜还不宜与生葱、莴苣同食，否则易引起腹泻。

(4) 腹泻和脘腹胀满而舌苔厚腻时忌用蜂蜜。

(5) 食用蜂蜜最好用不超过 60 摄氏度的温开水冲饮，不可用沸水冲饮。如果用沸水冲饮，不仅不能保持蜂蜜中原有的天然色、香、味，还会不同程度地破坏其中的营养成分，使蜂蜜所含的维生素 C 损失 $\frac{1}{3}$ 或 $\frac{1}{2}$ ，还会使淀粉酶产生分解，其他营养成分发生变化，故不宜用沸水冲饮。

(6) 新鲜的蜂蜜，色正味美，若蜂蜜的表面析出许多小的气泡，说明营养成分已发生了改变，因为蜂蜜中含有较强吸水性的葡萄糖，存放不当时，蜂蜜的含水量会逐渐增多。当

含水量超过 20% 时，蜂蜜中的酵母将会大量繁殖，分解蜂蜜中的营养成分，引起蜂蜜冒泡变质。此时经严格消毒尚可食用。若继续保存，不但会导致酸败，还会导致病原微生物进一步污染，故冒泡后再保存的蜂蜜不宜食用。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 蜂蜜 10 毫升~20 毫升，川贝 9 克。

【制 作】 将川贝放于蜂蜜中，隔水炖，川贝熟烂后即成。

【用 法】 食用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于肺阴虚的咳嗽、痰粘稠、久咳不止、咽干燥。

方 2

【原 料】 蜂蜜 60 毫升，猪板油 60 克。

【制 作】 猪板油熔化去渣，倒入蜂蜜中，熔化至沸，盛入碗内。

【用 法】 每日早、晚开水冲服 1 汤匙，冬季量加倍。

【功 效】 适用于久咳不愈。

方 3

【原 料】 蜂蜜 200 毫升，红参 20 克，北沙参 50 克，雪梨 500 克。

【制 作】 先将红参洗净，文火水煎 3 小时，再下北沙参煎 50 分钟，滤出药液。将梨去皮、核切碎，挤汁，梨汁与蜂蜜、药汁混合，文火煎，浓缩为膏。

【用 法】 每次 10 克，每日 3 次。

【功 效】 适用于气阴虚咳嗽和易感冒者。

方 4

【原 料】 蜂蜜 30 毫升，大雪梨 2 个。

【制 作】 将雪梨挖去核，把蜂蜜倒入梨中，封盖，放锅内蒸熟。

【用 法】 食梨，饮蜜。每日食 2 个，连食数日。

【功 效】 适用于干咳无痰、咽干口渴、手足心热。

方 5

【原 料】 款冬花 20 克，百合 25 克，玉竹 25 克，蜂蜜 50 毫升。

【制 作】 款冬花、百合、玉竹先煎，去渣取汁，再调入蜂蜜即可。

- 【用法】** 饮用。每日 1 剂。
【功效】 适用于干咳、咽干、手足心热。

方 6

- 【原料】** 蜂蜜 35 毫升，鸡蛋 1 个。
【制作】 蜜微炒后加水适量，打入鸡蛋，煮熟即成。
【用法】 晨起后、晚睡前食。
【功效】 适用于慢性气管炎。

方 7

- 【原料】** 蜂蜜 30 毫升，百部、白及各 20 克，瓜蒌 25 克。
【制作】 以上原料加水煎，去渣取汁，调入蜂蜜。
【用法】 每日 1 剂，分 2 次饮完。
【功效】 适用于肺结核痰中带血。

方 8

- 【原料】** 蜂蜜 50 毫升。
【制作】 蜂蜜温开水冲。
【用法】 空腹时服，每日 1 剂或每日 2~3 次。
【功效】 适用于胃脘疼痛、肠燥便秘、高血压病、神经衰弱、心脏病、冠状动脉粥样硬化、肝脏病。

方 9

- 【原 料】** 蜂蜜 100 毫升。
【制 作】 蜂蜜隔水蒸熟。
【用 法】 饭前饮下，每日 3 次，连饮 2~3 周。
【功 效】 适用于胃、十二指肠溃疡。

方 10

- 【原 料】** 蜂蜜 30 毫升，丹参 15 克，檀香 9 克，炙甘草 3 克。
【制 作】 先水煎丹参、檀香、甘草，煎好去渣，取汤，调入蜂蜜，再煎几沸。
【用 法】 饮用。每日 1 剂。
【功 效】 适用于胃及十二指肠溃疡。

方 11

- 【原 料】** 蜂蜜 30 毫升，牛奶 200 毫升，芝麻 15 克~20 克。
【制 作】 将芝麻炒熟，研末，蜂蜜和牛奶煮沸，把芝麻末调入。
【用 法】 饮用。最好早晨空腹饮用。
【功 效】 适用于老人或妇女产后便秘。

方 12

【原 料】 蜂蜜 15 毫升~30 毫升,何首乌 15 克,丹参 15 克。

【制 作】 先水煎何首乌、丹参,药煎好后,去渣取汤,把蜂蜜调入药汤中。

【用 法】 服用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于高血压病、慢性肝炎、动脉粥样硬化等病症。

方 13

【原 料】 蜂蜜 50 毫升,五味子、柏子仁各 15 克,茯神 20 克。

【制 作】 以上原料加水煎,去渣取汁,调入蜂蜜。

【用 法】 每日 1 剂,分 2 次服。

【功 效】 适用于失眠多梦、心悸健忘。

方 14

【原 料】 蜂蜜 30 毫升。

【制 作】 蜂蜜加温开水 150 毫升。

【用 法】 每晚睡前饮用。

【功 效】 适用于神经衰弱、失眠。

方 15

- 【原 料】 蜂蜜 500 毫升。
【制 作】 蜂蜜温开水分次冲服。
【用 法】 空腹服用。每日 1 剂，连服 2 日。
【功 效】 适用于肠套叠。

方 16

- 【原 料】 蜂蜜 100 毫升。
【制 作】 纯洁蜂蜜。
【用 法】 每日涂患处数次。
【功 效】 适用于烫火伤、眼睑炎、角膜溃疡。

(二) 黄 酒

黄酒是以粮食为原料，经过酒药、酒曲或浆水中不同种类的真菌、酵母、细菌等的共同作用所形成的一种低度酒。由于它的色泽多呈黄色，所以称为“黄酒”；又因它具有越陈越香的特点，故习惯上又称为“老酒”。一般黄酒的酒精度在 15～20 度。我国黄酒有许多品种，但按原料、酿造方法及风味特点的不同，大体可分为江南黄酒、山东黄酒、福建黄酒、大米清酒四大类。

1. 营养成分

黄酒酒液中含酯（决定酒的香气）量最高，富含氨基酸、糊精、糖、维生素等成分，黄酒中还含有机酸、酯类、微量的高级醇。

2. 医疗保健作用

黄酒能够帮助血液循环，促进新陈代谢，具有补血养颜、舒筋活血、健身强心、延年益寿的功效，又是中药的重要辅助原料，尤其在冬季，可以用黄酒浸泡、炒煮、蒸炙成各种药酒（如泡制人参、杜仲等），以增加疗效，满足进补之需。

黄酒还有着得天独厚的调味功能。由于它除含乙醇外，还有酯类等多种成分，所以烹制水产原料时，更离不开黄酒。黄酒能溶解三甲胺、氨基戊醛等，受热后这些物质随酒中的多种挥发性成分逸出，故能除去异味。黄酒还能与肉中的脂肪生成芳香物质，使菜肴增香而可口。

3. 食用注意事项

肝、肾病变患者和溃疡病患者不宜多饮。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 黄酒 1 杯，黑豆 50 克。

【制 作】 将黑豆放入锅中炒熟脆，冲入黄酒。

【用 法】 趁热饮，饮后盖被卧床，微汗即可，每日 1 剂，连服数日。

【功 效】 适用于脑血栓后遗症。

方 2

- 【原 料】 黄酒 5 毫升，麝虫 30 克。
【制 作】 麝虫焙黄研末。
【用 法】 每次 3 克，每日 2 次，黄酒冲服。
【功 效】 适用于外伤、劳损腰痛。

方 3

- 【原 料】 黄酒 10 毫升，黑芝麻 15 克。
【制 作】 黑芝麻洗净，炒香，研末。
【用 法】 用黄酒冲饮。每日 2 剂。
【功 效】 适用于产后缺乳。

（三）生 姜

姜又名生姜、地辛、百辣云，为姜科植物的鲜根茎。原产印度、马来西亚等地，我国自古就有栽培，分布很广。著名的品种有东北丹东的白姜、山东莱芜片姜、安徽铜陵白姜、浙江嘉兴和临平的红爪姜、湖北来凤生姜、云南玉溪黄姜、广东疏轮大肉姜和密轮细肉姜等。姜能强御百邪，治疗疾病，为良好的健胃、去寒、发汗和解毒剂，也是人民生活中不可缺少的食品和调味品。

1. 营养成分

生姜鲜品每 100 克含水 87.0 克, 蛋白质 1.4 克, 钙 20 毫克, 磷 45 毫克, 铁 7 毫克, 胡萝卜素 0.18 毫克, 维生素 B₁ 0.01 毫克, 维生素 B₂ 0.04 毫克, 尼克酸 0.4 毫克, 维生素 C 4 毫克。生姜内还含有挥发油、姜辣素及树脂、淀粉、纤维素等。挥发油中含姜油酮、姜醇、姜酚、桉叶油精、茴香脑、枸橼醛等。

2. 医疗保健作用

生姜味辛, 微温, 入肺、胃、脾经, 具有健胃、解表、散寒、温中、兴奋、发汗、止呕、解毒等功用, 适用于脾胃虚寒、风寒感冒、风湿性关节炎、呕吐、慢性支气管炎、胃痉挛、白癜风、斑秃、蛔虫症等。姜根、茎可制成片、粉或干姜、炮姜、煨姜入药。此外, 姜皮、姜叶、姜露均可入药。

自古以来, 人们就知道姜可以治疗多种疾病。王安石的《字说》称: “姜能强御百邪, 古谓之姜。”《本草纲目》说姜“可蔬, 可和, 可果, 可药”, 并列举生姜能治几十种疾病。《东坡杂记》曾描写, 钱塘净慈寺的和尚年龄八十多岁, 颜色如童子, “自言服生姜四十年, 故不老云”。可见生姜对人体健康大有好处。

姜的功效因其加工不同, 作用也不一样, 如生姜微温, 发汗解表, 温中止呕; 干姜辛热, 温中散寒, 除脾胃虚寒; 炮姜味苦辛, 性大热, 温经止血, 通心助阳; 煨姜辛温, 温中止泻, 胃腹冷痛; 姜汁微温, 化痰镇咳, 止恶心呕吐; 姜皮辛凉, 利尿消肿。

生姜之所以能发汗, 驱风寒, 是因姜味辛, 辛主散, 故能驱风散寒。人受了风寒以后, 身体抵抗病菌的能力较差, 侵

入机体内的病菌会兴风作浪，使人头痛、发热、咳嗽。伤风感冒显然是受了风寒。那么，只要去掉风寒，病就会好。生姜所以有发汗作用，是因姜中含有一种姜辣素。它对心脏和血管都有刺激作用，能使心脏加快跳动，血管扩张，血液流动加速，从而使全身产生温热感觉；同时，流到皮肤的血液增多，促使身上的汗毛孔张开，从汗毛渗出来的汗也多了。流出的汗不但把多余的热带走，还把病菌代谢的毒素排出体外。所以，人受了风寒，民间常采用姜汤发汗治疗，是有科学道理的。

中医碰到脾胃虚寒的病症，经常要在药方中配用姜，因姜能温中散寒，是胃肠道祛寒除湿的良药。人体脾胃虚寒则减低正常消化吸收能力，可产生呕吐、腹泻或胸腹作痛，此时宜用温热的药物使之恢复正常。同时，因姜能刺激神经，如吃姜时，姜辣素首先刺激舌头上的味觉神经，使人们感到有股辣味，以后又刺激胃肠粘膜上的感受器，通过神经反射促使胃肠道充血，消化道蠕动增强，消化液分泌旺盛，又能刺激小肠，使肠的吸收能力加强，从而可起到健胃、止呕的作用。

患感冒风寒或雨淋水浸后引起的怕冷、腹部冷痛等症，服姜糖汤即可痊愈。姜辣素还能刺激唾液、胃液和肠消化液的分泌，增加胃肠的蠕动，故常吃生姜制品能增进食欲，醒脾胃。

姜还有温经散寒、破血逐瘀的作用。妇女产后气血虚亏、经冷瘀血多，常饮生姜红糖汤，可以温经散寒，去瘀血，营新血，对产妇的健康和体力的恢复大有好处，故姜又是产妇

必用的食品。

食姜后可以温肺暖胃，故凡受寒引起的咳嗽等，无不需用姜治之。姜长于止呕，有圣药之称。

姜能温肺暖胃、驱散风寒，对治疗老年人慢性支气管炎、肺虚咳嗽、头痛鼻塞、腹痛泄泻等甚为适用。故老年人多吃姜的制品及加姜的菜肴，对健康祛病有好处。据民间经验，取薄纱上衣、浸姜汁后晒干，冬至时贴身穿上，以后每 9 天脱下洗，再浸再穿，因姜富含能兴奋血管运动中枢和呼吸中枢的姜辣素等物质，穿衣后挥发油可通过皮肤作用于人体，对治疗老年人的寒性哮喘有效，但对热性哮喘无效。

姜还可作为艾灸疗法的药物，称隔姜灸，方法是取厚 1 厘米左右姜片一块，用针穿刺数孔，上置艾炷放在穴位上，点燃施灸，以引郁毒，透通疮窍，使内毒外发，或治其他疾病。姜还可捣烂作敷剂，可助药力而行气血，使运行旺盛而驱散毒气。

姜常与各种药物配伍以增加其药效，如生姜加半夏适于各种呕吐和胃肠不和；加竹沥可增加益胃清热、降逆止呕作用；姜皮加桑白皮、陈皮、大腹皮、茯苓皮等制成五皮饮，适用于通身水肿、心腹胀满、小便不利等证。

姜与各种食物配伍有较好的食疗作用。如姜加柿蒂、刀豆、红糖制成生姜刀豆饮，能温中下气、止呃逆、利肠胃，有滋补镇静作用，适用于胃寒呃逆、呕吐等证；姜加紫苏、红糖制成姜苏饮，对风寒感冒时有恶心呕吐、胃痛、腹胀患者有效，适用于孕妇感冒；干姜加绿茶沸水冲泡制成姜茶饮，可治腹痛、吐泻、急性肠胃炎；姜加饴糖制成生姜饴糖饮，可

治脾胃虚弱及因寒邪引起的呕吐、胃痛；姜汁加蔗汁饮能利胃、止呕，适用于胃虚呕吐的孕妇；姜和韭菜取汁加在牛奶中煮沸，制成姜韭牛奶羹能温胃、健胃，适用于胃寒型胃溃疡、慢性胃炎、胃脘疼痛、呕吐等；姜切开挖孔嵌入红枣煨焦，制成生姜煨红枣，取枣细嚼，可补脾、和胃、止呕，适用于虚寒性呕吐、胃痛。

姜还可加羊肉、葱白、当归等制成当归生姜羊肉汤，有补虚温中、活血祛寒作用，适用于产妇风寒感冒；姜加大枣、大米制成生姜粥，能暖脾胃、散风寒，适用于脾胃虚、反胃呕吐清水、感冒风寒、头痛鼻塞、慢性气管炎的老年人；姜加大米和葱、醋等制成的神仙粥，有发表散寒、温胃止呕、消痰止咳的作用，适用于感冒风寒、头痛鼻塞、肺寒咳嗽、胃寒呕吐、腹痛泄泻等，对慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、慢性气管炎、伤风感冒患者甚相宜。姜加大米、砂仁制成姜汁砂仁粥，能醒脾通滞、散寒温肝肾，适用于脾胃虚弱、食少呕逆患者。

姜汁加牛肉、油、食盐等煮汤浇在米饭上再蒸，制成姜汁牛肉饭，可补中益气、强筋健骨，适用于脾胃虚弱、大便溏泻、久泻脱肛、体虚的水肿患者；姜汁加黄鳝、油、食盐、葱等烧羹，浇在米饭上，制成姜汁黄鳝饭，能补血健胃，适用于产后虚损、贫血消瘦等；姜汁加黄豆、糯米、橘皮等炒熟，研粉制成营养暖胃粉，吃时加红糖水煮食，有补中益气、健脾暖胃、宽中下气、开胃行滞作用，适用于胃虚寒患者，常服可加强胃的功能。

3. 食用注意事项

(1) 生姜的药性辛温，不能食用过多，过多则大量姜辣素经消化道吸收后要由肾脏排泄，并在排泄过程中刺激肾脏，可造成口干、喉疼、便秘等。中医说姜“辛能疏散，温可祛寒”。生姜只能在受寒的情况下适用，如果受寒后突出的是喉疼、喉干、大便干燥，就不宜用生姜。

(2) 已经腐烂的生姜会产生一种毒性很强的有机物——黄樟素，它能使肝细胞变性。在动物实验中，黄樟素能诱发肝癌和食管癌。有人认为“烂姜不烂味”，这种认识是错误的。人们食用时虽只把生姜作调料，量很少，但对肝细胞的毒害作用不可低估。尤其是有肝炎病史的人，更不要吃腐烂的生姜。

(3) 痈疮等皮肤病患者不宜多食。痈疮为热盛肉腐所致，生姜气味芳香疏散走表，温热之性助火劫阴，故痈疮等皮肤病患者不宜多食。

(4) 眼部炎症者不宜食用。眼部炎症宜食用清凉散热之品，忌食温热辛散食物。生姜温热，且味辛走窜行散，既助火热，又伤阴液，眼部炎症者食用，将会加重病情。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 生姜汁、生地黄叶汁、生藕汁、生蜜各 100 毫升。

【制 作】 上述 4 种汁液混合均匀文火煮沸。

【用 法】 分 3 次饮完，饭后或临睡饮更好。

【功 效】 适用于感冒、流感及头痛发热。

方 2

【原 料】 干姜 30 克，淡豆豉 15 克，饴糖 250 克，植物油 5 毫升。

【制 作】 把干姜、淡豆豉共放锅内，加清水适量煎煮，30 分钟后倒出液汁，加适量水煎 30 分钟，再倒出液汁，两次液汁合并倒另一锅内，用小火慢熬至浓，加饴糖调匀，继续熬至用筷子能挑起糖丝时停火，迅速倒入预先涂有植物油的搪瓷盆内，摊开待凉，用刀划成条或小块。

【用 法】 每日 3 次，每次适量（2~3 小块）。

【功 效】 适用于上呼吸道感染引起的支气管炎或支气管炎经久不愈、咳嗽痰多、胸闷气急。

方 3

【原 料】 生姜 25 克，核桃肉 25 克，细茶叶 15 克。

【制 作】 以上原料加水 1 碗半煮熟，去渣。

【用 法】 1 次食完，每日 1 剂。

【功 效】 适用于感冒。

方 4

【原 料】 生姜 10 克，饴糖 30 克。

【制 作】 生姜切丝，放瓷杯里沸水冲泡，盖好盖闷 5 分钟，再放入饴糖搅匀。

【用 法】 趁热频频饮，不拘时候，每日 2 剂。

【功 效】 适用于风寒感冒初起、发热头痛身痛、咳嗽、小儿气管炎。

方 5

【原 料】 生姜 3 片，红糖 10 克。

【制 作】 以上原料开水冲泡。或加水煮沸。

【用 法】 代茶趁热饮，每日 1 次。

【功 效】 适用于风寒感冒、头痛、痛经。

方 6

【原 料】 生姜 30 克，大米 50 克。

【制 作】 生姜捣烂，和大米用沙锅共煮粥。

【用 法】 趁热食之，覆被取汗，每日 1 次。

【功 效】 适用于风寒感冒、呃逆，年老体弱者食之更宜。

方 7

【原 料】 生姜 15 克，糯米 100 克，葱白头 5 个。

【制 作】 将糯米煮成粥，再把生姜、葱头捣烂，同煨。

【用法】 热服，出汗即愈，每日 1 剂。

【功效】 适用于感冒。

方 8

【原料】 生姜 3 片，豆豉 10 克，葱 15 克。

【制作】 将葱、豆豉、生姜煎汤。

【用法】 趁热服，卧床盖被，出汗则愈。

【功效】 适用于感冒发热、头痛等。

方 9

【原料】 生姜 5 片，糯米 60 克，连须葱白 5 根，米醋 5 毫升。

【制作】 生姜捣烂与糯米共煮粥，临熟入葱白，粥成入醋。

【用法】 趁热不拘时食用，食用后覆被得微汗，每日 1 剂。

【功效】 适用于风寒感冒。

方 10

【原料】 生姜 15 克，黑米 150 克，葱白 2 根。

【制作】 将黑米煮成粥，再把生姜、葱白捣烂，同煨。

【用法】 热食，出汗为佳。每日 1 剂。

【功效】 适用于感冒、支气管哮喘。

方 11

【原料】 柴胡 30 克，生姜、黄芩、半夏、枳壳、炙鳖甲、苹果仁各 10 克，陈皮 8 克，甘草、川朴各 6 克。

【制作】 以上原料加水煎。

【用法】 每日 1 剂，早、晚分服。

【功效】 适用于流行性感冒。

方 12

【原料】 生姜 3 片，大米 60 克，石膏 30 克，淡豆豉、葛根各 10 克，荆芥 6 克，麻黄 3 克～6 克，葱白 3～5 茎。

【制作】 先将上药同入沙锅内，水煎取汁，去渣，再将药汁入大米煮粥。

【用法】 趁温顿服，每日 1 剂。

【功效】 适用于外感风寒、恶寒发热、无汗、头身疼痛、内有郁热、心烦、口渴、喘咳等。

方 13

【原料】 生姜 3 克，红砂糖 15 克，紫苏叶 3 克～6 克。

【制作】 将生姜洗净，切丝，紫苏叶洗去尘垢，同装入茶杯内，用沸水 200 毫升～300 毫升加盖浸泡 5～10 分钟，

再加入红糖搅匀。

【用法】 趁热饮用，每日 1 剂。

【功效】 适用于风寒感冒、恶寒发热、头痛、咳嗽、无汗或恶心呕吐、腹胀、胃痛。

方 14

【原料】 鲜生姜 3~4 片，连须葱头 7 个。

【制作】 将鲜生姜、连须葱头洗净，加水大半碗，煎汤即可。

【用法】 温饮，上、下午各 1 次。

【功效】 具有散寒、解表的功效，适用于外感发热所致的流行性感冒。

方 15

【原料】 鲜生姜 100 克，丝瓜 500 克。

【制作】 鲜生姜洗净，切片；丝瓜洗净切段。加水共煎煮 2~3 小时。

【用法】 每日饮汤 2 次。

【功效】 具有清热解毒的功效。

方 16

【原料】 生姜 1 块。

【制 作】 将生姜在火上烧干。

【用 法】 含咽之，每日 2 次。

【功 效】 适用于风寒咳嗽。

方 17

【原 料】 生姜 10 克，鸡蛋 1 个。

【制 作】 将鸡蛋打碎，与切碎的生姜搅匀，炒熟食之。

【用 法】 每日 2 次。

【功 效】 适用于风寒袭肺之咳嗽。

方 18

【原 料】 生姜 10 片，大枣 5 枚。

【制 作】 将大枣剥开去核，纳入生姜片，然后压熔于炉旁，待发黄后，煎水饮用。

【用 法】 每日 1 剂。

【功 效】 适用于风寒咳嗽。

方 19

【原 料】 生姜 15 克，红糖、红枣各 50 克。

【制 作】 将以上原料加入 2 碗水，共煎。

【用 法】 饮用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于成人咳嗽。

方 20

【原料】 生姜 15 克，猪肾 1 对，黑豆 150 克，陈皮 3 克，大枣 4 枚。

【制作】 将以上原料加水同煮，至猪肾熟烂。

【用法】 食肉饮汤，每日 2~3 次。

【功效】 适用于久咳不止。

方 21

【原料】 生姜 15 克，黑麦 30 克。

【制作】 将生姜切成薄片，黑麦淘净，共水煎。

【用法】 每日 1 剂，分 3 次温饮。

【功效】 适用于咳嗽、气短等。

方 22

【原料】 生姜 5 片，糯米 60 克，肥大葱白 5 段（各长 3 厘米），米醋适量。

【制作】 取肥大葱白、姜片、糯米同煮粥，粥成加米醋适量。

【用法】 趁热食用。食后覆被取微汗，每日 1 剂。

【功效】 适用于急性支气管炎寒证、咳嗽明显者。

方 23

- 【原 料】** 鲜姜 9 片，大米 150 克，大枣 2 枚。
【制 作】 将生姜切成末，与大米、大枣同煮为粥。
【用 法】 食用。每日 1 剂。
【功 效】 适用于老年人慢性支气管炎。

方 24

- 【原 料】** 生姜 3 克～6 克，柿饼 1 个。
【制 作】 将柿饼切 2 半，将生姜切碎夹在柿饼内，文火烙熟。
【用 法】 去姜吃柿饼或同吃均可，每日 1 剂。
【功 效】 适用于慢性气管炎。

方 25

- 【原 料】** 生姜 100 克，黑芝麻、核桃仁各 200 克，蜂蜜 250 毫升。
【制 作】 将黑芝麻洗净，晒干，炒熟；核桃仁干燥后与黑芝麻共捣碎；生姜捣碎取汁，将所捣碎的黑芝麻、核桃仁加入蜂蜜中，再加生姜汁，调匀备用。
【用 法】 每次 2～3 汤匙，每日 2～3 次。
【功 效】 适用于慢性支气管炎、老年人哮喘、肺结核。

方 26

【原 料】 生姜 5 片，核桃肉 15 克，人参 6 克。

【制 作】 将人参、核桃肉（不去衣）切碎，加水煎汤，连煎 3 次，再将 2 次煎液混合均匀。

【用 法】 每日 1 剂，分 3 次饮。

【功 效】 主治肺肾两虚、肺气不足、肾不纳气的胀满气短、不能平卧、动则喘甚、舌质淡、苔白、脉虚弱等。

方 27

【原 料】 生姜、冰糖各 120 克，蜂蜜 120 毫升，黑芝麻 250 克。

【制 作】 将生姜捣汁，去渣；蜂蜜蒸熟；冰糖捣碎，与蜂蜜混合调匀。将黑芝麻炒后放冷，拌生姜汁再炒，再放冷，拌蜂蜜、冰糖，瓷瓶收贮。

【用 法】 每日早、晚食 1 茶匙。

【功 效】 适用于老年人哮喘。

方 28

【原 料】 生姜 250 克，薏苡仁 30 克，麦冬、天冬、生地黄各 9 克，生蜜 30 毫升，人参末 30 克。

【制 作】 以上原料分别用布包，放在饭上蒸熟后取出，

生姜不用，麦冬、天冬、生地黄捣碎取汁，加生蜜、人参末和匀，加薏苡仁蒸干作丸，如梧桐子大。

【用法】 每次服 30~40 丸，生姜汤送下，每日 2 次。

【功效】 适用于吐痰臭秽、痰中带血。

方 29

【原料】 生姜 5 片，大米 100 克，人参末 6 克。

【制作】 将以上原料煮稀粥。

【用法】 每日 2~3 次。

【功效】 适用于肺炎恢复期咳嗽少痰或无痰者。余热未清患者不用。

方 30

【原料】 生姜 10 克，黑鱼 1 条，大枣 3 枚。

【制作】 将黑鱼去鳞、肠杂，洗净，加生姜、大枣及水，煮熟即成。

【用法】 食用。每日 1 剂。

【功效】 适用于肺结核。

方 31

【原料】 生姜 3 片，葱白 3 段，红糖 10 克。

【制作】 上述原料加水煎。

- 【用法】 服用。每日 1 剂。
【功效】 适用于风寒头痛、麦粒肿。

方 32

- 【原料】 生姜 3 片，老刀豆 30 克（带壳），红糖 10 克。
【制作】 将生姜及老刀豆水煎，去渣，加红糖调匀。
【用法】 每日 2~3 次，分食。
【功效】 适用于呃逆。

方 33

- 【原料】 生姜 5 克，柿蒂、丁香各 6 克。
【制作】 将以上原料共水煎，去渣取汁。
【用法】 频频温饮，每日 1 剂。
【功效】 适于用呃逆。

方 34

- 【原料】 生姜汁 5 毫升，白萝卜汁 30 毫升。
【制作】 两汁混匀。
【用法】 1 次饮完，每日 1~2 次。
【功效】 适用于胃气上逆、呃逆频作。

方 35

- 【原 料】 生姜 1 块。
【制 作】 将生姜洗净，切成薄片。
【用 法】 咀嚼，边嚼边咽姜汁。
【功 效】 适用于膈肌痉挛。

方 36

- 【原 料】 生姜 3 片，伏龙肝如鸡蛋大 1 块（即灶心土）。
【制 作】 先用清水把伏龙肝泡，取澄清液约 500 毫升，加入生姜，烧开即可。
【用 法】 饮用，每日 1 剂。
【功 效】 适用于呕吐。

方 37

- 【原 料】 生姜末 30 克，冰糖或白糖 50 克，丁香粉 5 克。
【制 作】 冰糖或白糖加少许水放沙锅中文火熬化，加生姜末、丁香粉调匀，继续熬至挑起不粘手为好，另备一大瓷盆，涂一层小磨麻油，将糖倒入摊平，稍冷后趁软切成 50 块。

【用法】 随意食用，每日 1 剂。

【功效】 适用于呕吐。

方 38

【原料】 生姜 5 片，牛奶 100 毫升。

【制作】 将生姜水煎，加牛奶中，或在牛奶中加生姜汁 3~5 滴饮。

【用法】 少量多次饮。每日 2 剂。

【功效】 适用于呕吐。

方 39

【原料】 蜂蜜 300 毫升，生姜、山药、党参各 250 克。

【制作】 将生姜捣碎，取汁；党参、山药研末。上料同蜂蜜一起搅匀，慢慢煎煮成膏。

【用法】 每次 1 匙，每日 3 次，热粥送食，连食数日。

【功效】 适用于厌食。

方 40

【原料】 生姜 15 克，白蜜、糯米各 30 克。

【制作】 生姜取汁；糯米淘净细研，3 味药和匀，加水一碗烧开

【用法】 分 2 次服，每日 1 剂。

【功效】 适用于胃中有热引起的呕吐呃逆、心中烦闷不下饮食。

方 41

【原料】 生姜 150 克，人参 30 克，陈粟米 45 克，半夏 120 克，大枣 2 枚。

【制作】 用慢火将以上原料同炒黄，共研细末。

【用法】 每次 5 克，用生姜 3 片、大枣 2 枚共水煎，汤液冲服药粉。空腹饭前温服，每日 2 次。

【功效】 适用于干呕不下食。

方 42

【原料】 生姜、大米各 10 克，生芦根、青条茹各 30 克。

【制作】 以上原料水煎服。

【用法】 1 次服完，每日 1 剂。

【功效】 适用于寒邪侵袭脾胃而致的呕吐、干哕、反胃及干呕不能进食。

方 43

【原料】 生姜 3 克，鸡蛋 1 个，人参 6 克，炮附子 1.5 克。

【制 作】 将人参、炮附子研为细末；生姜切碎。一并置锅内，加水 7 份，煎至 2 份；然后将鸡蛋打取蛋清加入药液内，调匀。

【用 法】 空腹顿食。

【功 效】 适用于胃虚冷、中脘气满、善饥不能进食之证。

方 44

【原 料】 鲜姜 30 克，香附 15 克。

【制 作】 生姜捣烂，香附研成细末。共装入茶杯或保温杯内，用开水冲泡，竹筷搅匀。

【用 法】 毛巾蘸药，在胃脘部上下左右轻轻按摩 20 分钟左右，每日 2 次，3 日为 1 个疗程。

【功 效】 适用于胃痛。

方 45

【原 料】 生姜 60 克~70 克，红糖 120 克，大枣 7 枚。

【制 作】 姜、糖、枣同煎。

【用 法】 吃枣，喝汤。每日 1 剂，连食 3 剂。

【功 效】 适用于胃痛不能进食。

方 46

【原 料】 生姜 10 克，胡椒 10 粒，红糖 5 克。

【制 作】 将以上原料水煎。

【用 法】 频频饮，每日 1 剂。

【功 效】 适用于胃受寒疼痛。

方 47

【原 料】 生姜汁 1 汤匙，鲜牛奶 200 毫升，白糖 5 克。

【制 作】 鲜牛奶、生姜汁、白糖混合在一起，放入盅内隔水炖沸。

【用 法】 趁热饮用，每日 2 次。

【功 效】 适用于虚寒性胃痛、呕吐。

方 48

【原 料】 生姜 15 克，大米 50 克。

【制 作】 大米置铁锅中炒成炭，研细末；生姜煎汤。

【用 法】 每次饭前用姜汤冲饮 5 克大米炭末。

【功 效】 适用于慢性胃炎胃痛属虚寒者。

方 49

【原 料】 生姜 100 克，棉籽油 50 克，鸡蛋 2 个。

【制 作】 把棉籽油放入锅内，文火煎至烟尽为度；把姜切成丝，放油内炸黄，再把鸡蛋打入锅内，炒熟即可。

【用 法】 早晨空腹 1 次食下，每日 1 次。

【功 效】 适用于慢性胃炎。

方 50

【原 料】 生姜 25 克，韭菜 250 克，牛奶 250 毫升。

【制 作】 将韭菜、生姜捣碎，以洁净纱布绞取汁液，放入锅内，再对入牛奶，加热煮沸。

【用 法】 每日早、晚饮用。

【功 效】 适用于虚寒性胃溃疡、慢性胃炎。

方 51

【原 料】 姜渣 500 克，食盐 1000 克，麸皮 250 克。

【制 作】 把以上原料放锅中炒热，布包。

【用 法】 由上而下，由左而右，遍熨脐部，冷即换。

【功 效】 适用于寒性腹痛。

方 52

【原 料】 生姜 100 克，醋 250 毫升。

【制 作】 生姜洗净，切成细丝，浸在醋中，密闭贮存备用。

【用 法】 每日空腹饮 10 毫升。

【功 效】 适用于受冷感寒而引起的腹痛。

方 53

【原 料】 生姜 15 克，米醋 15 毫升，鸡蛋 3 个，食盐、葱等调味品适量。

【制 作】 将鸡蛋打碗内；生姜洗净，切碎，加适量食盐、葱等调味品，混合搅匀。用油煎炒成鸡蛋饼，蘸米醋食用。

【用 法】 当点心食用，每日 1 剂。

【功 效】 适用于脾胃虚寒所致的久泻。

方 54

【原 料】 生姜 2 克，猪肚 1 个，大米 60 克，白术 30 克，槟榔 10 克。

【制 作】 猪肚洗净，切成小块，同白术、槟榔、生姜共煮至猪肚熟，取汁，加大米煮粥。

【用法】 用麻油、酱油拌熟猪肚丝佐餐药粥。每日 1 剂。

【功效】 主治脾胃虚弱、消化不良、不思饮食、脘腹胀、大便泄泻。

方 55

【原料】 干姜 60 克，白术 120 克，红枣肉 250 克。

【制作】 干姜剁碎；白术研末。共与红枣混匀，制成饼蒸熟即成。

【用法】 空腹当点心食用，2 日 1 剂。

【功效】 适用于腹泻。

方 56

【原料】 生姜、艾叶各 50 克。

【制作】 生姜、艾叶共加水浓煎。

【用法】 每次服 150 毫升，每日 1 次。

【功效】 适用于虚寒便血。

方 57

【原料】 生姜 9 克，鸡蛋 1 个。

【制作】 将生姜捣烂，鸡蛋打入碗内，与姜拌匀蒸熟。

【用法】 空腹食用，每日 2 次。

【功效】 适用于痢疾初期有恶寒发热等表证者。

方 58

【原料】 生姜 2 片，鲜鸡肾、萝卜各 1 个，陈皮 1 片。

【制作】 以上原料放在一起炖煮。

【用法】 汤渣一起食用。每日 1 剂。

【功效】 适用于病毒性肝炎、肝区胀痛。

方 59

【原料】 生姜 60 克，鲜羊肉 250 克。

【制作】 将生姜与鲜羊肉加水同煮至羊肉熟烂。

【用法】 分两次连生姜一起食用，连食 2 周。

【功效】 适用于雷诺氏病。

方 60

【原料】 生姜 10 克，酸枣仁 30 克，人参、茯神各 6 克。

【制作】 以上原料加水煎。

【用法】 分 2 次服，忌食酸奶，每日 1 剂。

【功效】 适用于心烦不眠。

方 61

【原 料】 生姜 2 片，食糖 10 克，神曲半块。

【制 作】 以上原料同放罐内加水稍煮即成。

【用 法】 代茶随量饮，每日 1 剂。

【功 效】 适用于流涎。

方 62

【原 料】 生姜 5 克，大米 200 克，白茯苓 20 克，人参 5 克（或党参 20 克）。

【制 作】 先将人参（或党参）、生姜切成薄片，茯苓捣碎，加水共浸泡半小时，煎取药汁后再加水煎取汁，将 1、2 煎合并，入沙锅加大米煮粥。

【用 法】 每日早、晚各 1 次，空腹温热食用。

【功 效】 适用于各型癫痫。

方 63

【原 料】 生姜 10 克，鲜篇蓄 60 克，鸡蛋 2 个。

【制 作】 将上方中原料加水同煮至蛋熟。

【用 法】 每日 1 剂，分 2 次食。

【功 效】 适用于热淋。

方 64

- 【原料】 生姜、橘皮、天麻各 15 克，红糖 5 克。
【制作】 将生姜、橘皮、天麻、红糖水煎取汁。
【用法】 分 2~3 次饮，每日 1 剂。
【功效】 适用于慢性胃炎、高血压病患者。

方 65

- 【原料】 姜汁 2 滴，红糖 12 克，绿豆 20 克，荷叶 30 克。
【制作】 将以上原料混合共水煎。
【用法】 喝汤。每日 1 剂，分数次饮。
【功效】 适用于慢性胃炎。

方 66

- 【原料】 鲜姜 10 克，大蒜 5 克，韭菜 20 克。
【制作】 以上原料分别洗净，姜、蒜去皮与韭菜捣烂取汁。
【用法】 立刻灌服。
【功效】 适用于中暑昏厥、不省人事。

方 67

【原 料】 陈皮、生姜、豆豉各 100 克。

【制 作】 生姜去皮，捣碎；陈皮、豆豉研末。共和匀制丸如梧桐子大。

【用 法】 每次 20 丸，清茶送下，每日 2 次。

【功 效】 适用于食鱼中毒。

方 68

【原 料】 生姜 18 克，紫苏叶 30 克，厚朴、甘草各 6 克。

【制 作】 将以上原料水煎，去渣。

【用 法】 每日 1 剂，分 2~3 次饮。

【功 效】 适用于鱼蟹中毒、腹痛、风疹、瘙痒等。

方 69

【原 料】 干姜、生藕、紫苏叶各 25 克。

【制 作】 以上原料共水煎。

【用 法】 不时饮汁，每日 1 剂。

【功 效】 适用于螃蟹中毒。

方 70

- 【原 料】 生姜、大豆各 50 克。
【制 作】 姜和大豆共用水煎。
【用 法】 服用。每日 1 剂。
【功 效】 适用于附子、川乌、草乌、半夏等药中毒。

方 71

- 【原 料】 生姜 9 克，蒜 6 克，食醋 15 毫升，白糖 5 克。
【制 作】 蒜和姜共捣烂，取汁，加入醋和白糖搅匀饮用。
【用 法】 立即饮用。
【功 效】 适用于变质松花蛋中毒。

方 72

- 【原 料】 生姜 90 克，草果、陈皮、炙甘草各 60 克，食盐 5 克。
【制 作】 以上原料同捣碎，停一宿，焙干为末。
【用 法】 盐水冲服。
【功 效】 适用于饮酒过度、酒精中毒。

方 73

- 【原 料】 干姜 12 克，甘草 2 克。
【制 作】 干姜、甘草加水 200 毫升煎至 100 毫升。
【用 法】 分两次饮，每日 1 剂。
【功 效】 适用于老年人虚弱尿频、遗尿症。

方 74

- 【原 料】 干姜、茅根各 15 克，蜜 15 毫升。
【制 作】 姜炒后放入茅根、蜜，同水煎。
【用 法】 1 次饮完，每日 1 剂。
【功 效】 适用于劳伤所致尿血。

方 75

- 【原 料】 生姜、精盐少许，大米 100 克，鹿角胶 15 克。
【制 作】 先将大米按常法煮粥，熟后加入鹿角胶、生姜末、精盐调味。
【用 法】 每日 1 次，15 日为 1 个疗程。
【功 效】 适用于死精过多。

方 76

【原 料】 生姜 1 片，核桃 2~3 个。

【制 作】 每晚临睡前剥 2~3 个核桃仁，再加 1 片生姜。

【用 法】 同时放进口中慢慢嚼细，徐徐咽下。每日 1 次，15 日为 1 个疗程。

【功 效】 适用于阳痿。

方 77

【原 料】 生姜 10 克，葱 5 克，味精 2 克，甲鱼 1 只，银耳 15 克，知母、天冬、黄柏、女贞子各 10 克。

【制 作】 用开水将甲鱼烫死，揭甲，去内脏、头、爪，把甲鱼肉放锅内，加水、姜片、葱段，用武火烧开后，改文火煨至肉将熟时放入银耳和药袋（袋内放知母、天冬、黄柏、女贞子）。甲鱼肉熟烂时出锅加味精。

【用 法】 吃肉，饮汤。每 3 日 1 剂。

【功 效】 适用于精液不液化。

方 78

【原 料】 生姜 150 克，熟附片 30 克，狗肉 100 克，大蒜、葱各 5 克，菜油 5 毫升。

【制 作】 狗肉洗净，切成小块；生姜煨熟备用。熟附片放沙锅中先煮 2 小时，然后把狗肉、蒜、姜放入，加水适量炖熟，直至狗肉烂。

【用 法】 每次 50 克，每日 2 次。

【功 效】 适用于阳痿、遗精、尿频。亦可用于老年人慢性支气管炎。

方 79

【原 料】 生姜 500 克，红皮大蒜 3 头，红糖 500 克。

【制 作】 大蒜用炭火煨熟去皮，再加入生姜和红糖一块捣如泥，装入瓷罐内封口，在南墙后背阴处挖一深 1 米的坑，把罐埋入，7 日取出。

【用 法】 每日 3 餐前食 1 次，每次 50 克，连续食用。

【功 效】 噎膈食不下或食下即吐。

方 80

【原 料】 生姜 120 克，威灵仙 120 克，麻油 60 毫升，白砂蜜 120 克。

【制 作】 威灵仙（最好用 4、5 月开花的）捣取汁；生姜捣取汁；白砂蜜煎熬沸腾，掠去上面白沫。加入麻油 4 种汁搅匀，慢火熬如饴状。

【用 法】 用时用筷子挑食，每日 2 次。

【功 效】 适用于噎膈，症状有大便秘结、饮食下后又

吐出或朝食暮吐、暮食朝吐。

方 81

【原 料】 生姜 15 克，黄芪 20 克，鸡蛋 2 个。

【制 作】 将方中原料同煮至蛋熟。

【用 法】 从月经前 3 日开始，连食 7 日，每日 1 剂，食蛋，喝汤。

【功 效】 适用于气血虚弱、受寒而痛经。

方 82

【原 料】 生姜 15 克，艾叶、益母草各 10 克，鸡蛋 2 个。

【制 作】 将方中原料同煮至蛋熟。

【用 法】 每日 1 剂，只食鸡蛋，连食 7 日。

【功 效】 适用于寒湿凝滞所致痛经。

方 83

【原 料】 生姜 15 克，鸡蛋 2 个，艾叶 10 克。

【制 作】 将艾叶、生姜与带壳鸡蛋放入适量水中煮熟后，去壳取蛋，放入水再煮，煮好即成。

【用 法】 饮汁，吃蛋。每日 1 剂。

【功 效】 主治下焦虚寒、月经失调、行经腹痛、带下

症等。

方 84

- 【原料】 生姜、艾叶各 6 克，红糖 15 克。
【制作】 将生姜、艾叶洗净，加红糖煎煮。
【用法】 每日 1 剂，分 1~2 次饮。
【功效】 适用于月经不调。

方 85

- 【原料】 生姜 40 克，墨鱼（去骨）250 克。
【制作】 生姜洗净，切成姜丝；墨鱼洗净，切片，加油盐与生姜入锅同炒熟。
【用法】 佐餐食用。每日 1 次。
【功效】 适用于妇女血虚经闭。

方 86

- 【原料】 生姜 120 克，葱白、豆豉各 400 克，生地 240 克，芍药、甘草各 60 克。
【制作】 以上原料加水 3000 毫升煮取 1000 毫升。
【用法】 分 3 次饮完。
【功效】 适用于房事阴痛症。

方 87

【原 料】 鲜姜、韭菜各 200 克，白糖 10 克。

【制 作】 将生姜、韭菜切碎，捣烂取汁，用白糖调匀
饮汁。

【用 法】 每日 1 次。

【功 效】 适用于妊娠呕吐。

方 88

【原 料】 鲜生姜汁、甘蔗汁各 10 毫升。

【制 作】 将鲜生姜汁、甘蔗汁混匀即可。

【用 法】 每隔片刻含饮少许。

【功 效】 适用于妊娠呕吐。

方 89

【原 料】 干姜、艾叶各 9 克，米醋 100 毫升，红糖 10 克。

【制 作】 将干姜、艾叶煎汤后去渣，入米醋、红糖，
再煎片刻。

【用 法】 温饮。

【功 效】 适用于产妇胞衣不下。

方 90

【原 料】 生姜 3 片，大米 50 克，连须葱白 5~10 根。

【制 作】 按常法把大米加水煮粥，粥熟后加入葱白、生姜，再煮片刻。

【用 法】 食用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于小儿夜啼。

方 91

【原 料】 生姜 50 克，白萝卜 100 克。

【制 作】 生姜、白萝卜分别洗净，切碎，用纱布绞汁，两液混匀即成。

【用 法】 不计量频频含饮，每日 1 剂。

【功 效】 适用于失声。

方 92

【原 料】 生姜 25 克，草鱼肉片 150 克，米酒 100 毫升，食盐少许。

【制 作】 半碗水煮沸后加入以上原料煮熟，用食盐调味。

【用 法】 趁热吃下，每日 1 次。

【功 效】 适用于麦粒肿。

方 93

【原料】 干姜 120 克，胡椒 20 克，黄连 120 克，绿豆一把。

【制作】 以上原料加水煎煮 20 分钟，取药液 300 毫升，对入凉水至 40℃ 左右。

【用法】 洗胸腹部，水冷加温再洗，同时以此水洗双足，每次 30～60 分钟，每日 1～2 次。

【功效】 适用于暴饮暴食引起的泄泻、呕吐。

方 94

【原料】 生姜 10 克，艾炷 20 壮。

【制作】 把生姜用针扎数个孔，置于应灸部位，放艾炷点燃。

【用法】 每日 2 次，每次每穴 3～5 壮，10 次为 1 个疗程。

【功效】 适用于腹泻。

方 95

【原料】 大葱 60 克，生姜 6 克，五倍子 30 克，陈艾 20 克。

【制作】 大葱、生姜、五倍子、陈艾各研碎，用凡士

林或麻油调均匀。

【用法】 敷于脐腹部。

【功效】 适用于腹泻日久不愈。

方 96

【原料】 生姜 250 克，食盐 50 克。

【制作】 生姜、食盐捣烂如泥。

【用法】 外敷于足三里、阳陵泉、阴陵泉穴位上，每日 1 次。

【功效】 适用于手、足麻木。

方 97

【原料】 生姜汁 40 毫升，干姜粉 10 克，鸡蛋清 60 毫升，生理盐水 400 毫升，牛奶适量。

【制作】 生姜汁、干姜粉经高压灭菌后，取蛋清、生理盐水和奶搅匀，纱布在配好的溶液里浸泡后，取出敷于疮面。

【用法】 隔 2~4 小时换 1 次，或连续湿敷即可，10 日为 1 个疗程。

【功效】 适用于褥疮。

方 98

- 【原 料】 生姜（肥大者）8~10 片。
【制 作】 敷于患侧阴囊，用纱布将阴囊兜起。
【用 法】 每日更换 1 次，5~7 次为 1 个疗程。
【功 效】 适用于睾丸炎。

方 99

- 【原 料】 鲜生姜（或干姜）100 克。
【制 作】 将姜洗净，捣烂，加水适量煮沸 1 小时，趁热将毛巾浸入其中，拧半干，敷于患处，如此反复至局部发红为度。
【用 法】 每日早、晚各 1 次。
【功 效】 适用于骨结核。

方 100

- 【原 料】 生姜、白芥子末各 10 克，酒 5 毫升。
【制 作】 将生姜、白芥子末共用酒调。
【用 法】 外敷患处。
【功 效】 适用于急性腰扭伤。

方 101

【原 料】 生姜 125 克，食盐、葱白各 250 克。

【制 作】 以上原料共炒热。

【用 法】 装布袋熨下腹部，药凉后再炒热，再熨，每日数次，每次 30 分钟。

【功 效】 适用于痛经。

方 102

【原 料】 生姜、硼砂各 10 克。

【制 作】 生姜切片，蘸硼砂末。

【用 法】 擦舌，每日数次。

【功 效】 适用于舌麻木。

方 103

【原 料】 生姜 20 克。

【制 作】 生姜为末。

【用 法】 擦拭患处。每日 2~4 次。

【功 效】 适用于口疮。

方 104

【原 料】 生姜、大葱各 30 克，白芥子 60 克。

【制 作】 白芥子微炒，捣烂，再与生姜、大葱共捣。

【用 法】 摊布上，包敷膝关节肿痛处，以局部发疱为度，一般 2~3 日患处起疱。

【功 效】 适用于鹤膝风。

方 105

【原 料】 生姜皮 30 克，骨碎补 60 克，白酒 500 毫升。

【制 作】 将生姜皮、骨碎补浸酒中 10 日。

【用 法】 取酒涂擦患处，每日 3 次。

【功 效】 适用于斑秃。

方 106

【原 料】 鲜生姜 3~5 片。

【制 作】 将生姜切成薄片。

【用 法】 用姜片擦脱发部位，擦至皮肤发红，每日 2~3 次。

【功 效】 适用于斑秃、白癜风。

方 107

- 【原料】 鲜生姜 20 克。
【制作】 将生姜捣烂如泥，加温。
【用法】 涂患处，每日 2~3 次。
【功效】 适用于头癣。

方 108

- 【原料】 生姜 60 克，75%酒精 100 毫升。
【制作】 生姜切片后浸泡于酒精中 10 日。
【用法】 用姜酒擦患处，每日 2 次。
【功效】 适用于手癣。

(四) 鸡蛋黄

鸡蛋黄异名鸡卵黄、蛋黄，可药、食兼用。

1. 营养成分

鸡蛋黄每 100 克含蛋白质 13.6 克，脂肪 30 克，糖类 1.3 克，灰分 1.6 克，钙 124 毫克，磷 532 毫克，铁 7 毫克，钾 59 毫克，钠 32.8 毫克，镁 2.94 毫克，铜 0.51 毫克，硒 22 微克，维生素 A500 国际单位，维生素 B₁0.27 毫克，维生素 B₂0.35 毫克。蛋黄中的脂类主要为卵磷脂，脂肪酸主要为油酸、亚油酸、亚麻酸。

2. 医疗保健作用

鸡蛋黄味甘，性平，具有祛热、温胃、镇静、解毒、消炎等功效，适用于过劳吐血、呕逆、下痢、胎漏下血、烫伤、肝炎、小儿消化不良等。

用蛋黄炼出的蛋黄油可治盗汗、肺结核；外用有润肤生肌的作用，可治乳头皲裂、奶癣及下肢溃疡等。据国外报道，蛋黄含有卵磷脂，是胆硷的主要来源。卵磷脂被消化后，有助于合成大脑中的乙酸胆硷。胆硷流入血液中，很快就会到达脑细胞。这是一种有利于神经元之间的反射传导的物质，有增强记忆力的作用。研究表明，或多或少含有胆硷的食物，能影响人们的精神状态。美国、英国和加拿大的科研人员得出结论，有控制地供给足够的胆硷，可免却 60 岁左右的人经常患的记忆衰退症，并可改进各种年龄的人甚至年轻人记忆力不强的病症。如果您想保持记忆力，只要有计划地吃鸡蛋黄就可以了。

3. 食用注意事项

不少人对鸡蛋怀有戒心，因为鸡蛋中含有较多的胆固醇，主要集中在蛋黄（每 100 克蛋黄中约含 1705 毫克，为猪肝的 7 倍，肥猪肉的 17 倍，黄鱼的 21 倍，牛奶的 120 倍）。据此就以为，常吃鸡蛋会使血液中的胆固醇增高，导致动脉粥样硬化。近年来科学家们的研究证明，这种顾虑是多余的。这是因为鸡蛋虽含有较多的胆固醇，但同时也含有丰富的卵磷脂。卵磷脂进入血液后，会减少胆固醇和脂肪在血管上沉积。同时，鸡蛋中的胆固醇量也远远不足以影响到一个人的血液胆固醇浓度。科学家认为，胆固醇值正常的老年人，每日吃

两个鸡蛋，其 100 毫升血液内的胆固醇最多增加 2 毫克，这个微乎其微的量不可能造成动脉粥样硬化。因此，鸡蛋不可多食，但也不可不食。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 蛋黄 2~3 枚，山药 500 克。

【制 作】 山药捣烂，过筛，加水适量，文火煮 2~3 沸，调入蛋黄。

【用 法】 1 日内分 3 次空腹温食，每日 1 剂。

【功 效】 适用于脾虚腹泻。

方 2

【原 料】 蛋黄油 10 毫升，朱砂、珍珠粉各 3 克。

【制 作】 将以上原料一起搅匀。

【用 法】 每日 1 剂，连食 3 日。

【功 效】 适用于胸痹、心悸。

方 3

【原 料】 鸡蛋 10 个。

【制 作】 先将鸡蛋煮熟，去白，留黄，放小钢精锅内，置火上煎熬，并用筷子搅炒，蛋黄的颜色由黄而焦，由焦而

黑，最后油出，其油浮在焦渣上，滤出即可食用。

【用法】视病人年龄、体质选取蛋黄油 5 毫升～20 毫升，分装在胶囊内，饭后吞服，每日 1 次或分 3 次食下，可按年龄增减用量。

【功效】适用于心悸、小儿泄泻。

方 4

【原料】生鸡蛋黄 1 个，茯神 15 克。

【制作】将茯神加 1 杯半水，煎煮至 1 杯时去渣取汁，加入生鸡蛋黄，搅匀即成。

【用法】临睡前先以热水烫脚 10 分钟，然后趁热服药。

【功效】适用于不寐。

方 5

【原料】鸡蛋黄 2 个，大米 120 克，山药 30 克。

【制作】将山药洗净，蒸熟，切碎，与大米下锅同煮粥，待粥煮熟快起锅前，将鸡蛋去掉蛋清，蛋黄打散，倒入粥中搅匀即可。

【用法】供早、晚餐食用，每日 1 剂。

【功效】适用于心烦失眠、手足心热、心悸不宁、久泄脱肛等，健康人食用能提高记忆力，增强体质。

方 6

【原 料】 鸡蛋 2 个，净水 400 毫升，百合 7 枚。

【制 作】 将百合用水渍一宿，当沫出时去其水，再换净水煮至 200 毫升，去渣，取鸡蛋黄与百合汁搅匀。

【用 法】 顿服，每日 1 次。

【功 效】 适用于热病后期致心烦失眠等症。

方 7

【原 料】 鸡蛋黄 1 个，龟甲、鳖甲、生牡蛎、生地各 15 克，白芍、麦冬各 9 克，五味子、炙甘草各 3 克。

【制 作】 将以上原料水煎。

【用 法】 每日 1 剂，分 3 次食完。

【功 效】 适用于小儿惊风。

方 8

【原 料】 鸡蛋黄 50 克，乳汁 50 毫升。

【制 作】 将鸡蛋黄与乳汁同搅匀。

【用 法】 吞食，不限次数，以愈为度。

【功 效】 适用于小儿惊风。

方 10

【原 料】 鸡蛋黄 3 个。

【制 作】 将鸡蛋黄熬油。

【用 法】 5 岁以下小儿每日分 2 次食完，5 岁以上小儿可酌加，连食 5 日。

【功 效】 适用于百日咳。

方 11

【原 料】 鸡蛋 2 个，生地 30 克，冰糖 10 克。

【制 作】 将生地煎煮取汁，趁沸调鸡蛋黄拌匀，再加入冰糖使之溶化即成。

【用 法】 每日空腹食。

【功 效】 适用于牙痛。

方 12

【原 料】 鸡蛋黄 3 个，鲜螃蟹 3 只。

【制 作】 将鸡蛋黄、鲜螃蟹共捣烂如泥。

【用 法】 敷患处。每日 2 次。

【功 效】 适用于下肢溃疡。

方 13

【原料】 蛋黄油适量，大黄炭、地榆炭各 10 克，冰片 2 克。

【制作】 将后 3 味中药研末，加蛋黄油调匀。

【用法】 涂伤口，不要包扎，防止感染，每日 1 次。

【功效】 适用于烧烫伤。

方 14

【原料】 熟鸡蛋 500 克。

【制作】 将熟鸡蛋去白，取黄，入小钢精锅内熬之，不时用筷子搅炒，将蛋黄由黄至焦，由焦至黑，炼出油。

【用法】 以棉花搓成细绳，蘸蛋黄油插入乳痈瘰管内，每日换药 1 次，至痊愈。

【功效】 适用于化脓性乳腺炎、乳头皲裂。

方 15

【原料】 蛋黄油适量，黄柏 6 克，丹皮炭、陈皮各 3 克，冰片 1.5 克。

【制作】 以上原料共研细末，用蛋黄油调成糊。

【用法】 涂患处，每日 3 次。

【功效】 适用于乳头皲裂。

方 16

- 【原 料】 鸡蛋黄 2 个，艾叶 15 克，醋 20 毫升。
【制 作】 将艾叶醋炒，煎汤，饭前冲蛋黄 2 个。
【用 法】 食用。每日 2 次。
【功 效】 适用于虚寒性月经延后、经量少。

方 17

- 【原 料】 蛋黄油 10 毫升，白及 10 克。
【制 作】 白及研面，用蛋黄油调成糊。
【用 法】 涂患处，每日 1 次，连用 7 日。
【功 效】 适用于乳头皲裂。

方 18

- 【原 料】 蛋黄油 10 毫升，鹿角霜 1.5 克。
【制 作】 鹿角霜加入蛋黄油内调匀。
【用 法】 搽患处，连用 7 日。
【功 效】 适用于乳头皲裂。

方 19

- 【原 料】 蛋黄油 10 毫升，薏苡仁、莲子各 15 克，凡

士林 10 克。

【制 作】 将薏苡仁、莲子共研细末，用蛋黄油调匀，把凡士林加热与上药熔合，制成拇指大、约 1 寸长的溶栓剂。

【用 法】 每晚临睡前先用淡盐水洗涤阴道，再将药栓塞入 1 支，次日清晨取出。每晚 1 次，连用 15 日，隔 7 日可再用，用药期间注意局部卫生。

【功 效】 适用于带下发黄。

方 20

【原 料】 蛋黄油 10 毫升，川黄连末 6 克。

【制 作】 取适量蛋黄油与川黄连调成糊状。

【用 法】 涂在患处，每日 3 次。

【功 效】 适用于口疮。

方 21

【原 料】 蛋黄油 30 毫升，冰片 1.5 克～3 克。

【制 作】 将冰片加入蛋黄油内调匀，密贮瓶中备用。

【用 法】 用时滴入外耳道。化脓性疮面及有腐烂组织的疮面勿滴。

【功 效】 适用于外耳道部疖肿未溃者。

方 22

【原 料】 鸡蛋黄油 10 毫升，木鳖子 5 枚，陈醋 8 毫升。

【制 作】 将木鳖子去壳对入陈醋研磨成汁。

【用 法】 用时洗净患处，先擦上蛋黄油，再敷木鳖子汁，每日 2 次。

【功 效】 适用于牛皮癣。

方 23

【原 料】 蛋黄油 10 毫升，苦楝皮 10 克。

【制 作】 将苦楝皮研成细末与蛋黄油调匀。

【用 法】 用药时将患者头发剃去，以温水洗净头部，涂搽此油，每日换药 1 次。

【功 效】 适用于秃疮。

方 24

【原 料】 蛋黄 20 克。

【制 作】 将蛋黄搅成糊状。

【用 法】 涂在脸部，待蛋黄彻底干后，再用清水冲洗，每日 3 次。

【功 效】 适用于干性皮肤者。

（五）黄菊花

黄菊花又名甘菊、真菊、金蕊、家菊、甜菊花、药菊等，为菊科多年生宿根草本植物。菊花原产我国，栽培历史悠久。由于产地不同，可分为滁菊、贡菊、杭菊、怀菊等，有黄、白两色。菊花既可观赏，又可食用、酿用、茶用和药用。

1. 营养成分

黄菊花含菊甙、腺嘌呤、氨基酸、胆甙、水苏碱、黄酮类及微量维生素 B₁ 等。挥发油主要有龙脑、樟脑、菊油环酮等。

2. 医疗保健作用

黄菊花性微寒或凉，味甘、苦，入脾、肝经，具有清肝明目、抗菌消炎的功效，适用于头痛眩晕、目赤、心胸烦热、疔疮肿毒等。据《日华子本草》记载，菊花“利血脉，治四肢游风，心烦，胸膈壅闷，并痈毒，头痛，作枕明目”。《用药心法》记载菊花能“去翳膜，明目”。《纲目拾遗》记载菊花“专入阳分，治诸风头眩，解酒毒疗肿。黄菊茶明目祛风，搜肝气，益血润颜，入血分。白菊茶通肺气，止呃逆，清三焦郁火，疗肌热，入气分”。

菊花含甙类、黄酮类、挥发油等。据药理试验证明，菊花对金黄色葡萄球菌、 β -溶血链球菌、绿脓杆菌、痢疾杆菌、人型结核杆菌，及皮肤致病真菌有抑制作用，高浓度还有抗病毒及抗螺旋体作用，并可增强毛细血管抵抗力。

临床报道，黄菊花加温水浸泡过夜，次日水煎，取汁浓

缩，可制得菊花煎剂，治疗冠心病有效率 80%。每日用菊花、银花或加桑叶、山楂开水冲泡，当茶饮，对高血压病患者的头痛、眩晕、失眠等症状可以减轻，并使血压趋于正常。黄菊花味苦，清热解毒疏风的效果强，适用于外感头痛发热、疮疡肿毒及目赤肿痛等证。

因黄菊花气味轻清，功效也较缓，故宜长久饮用才见效果。但对治疗眼目昏暗、暴赤眼肿等目疾效果较快。甘菊花单味泡茶，可养肝明目，清热去风，降压通脉；长期饮用，对高血压、冠心病的轻度心绞痛、慢性胆囊炎，均有辅助治疗作用，并可清心明目。黄菊花的叶、苗也可药用。叶性平，味辛，煎汤或捣汁内服或外敷，可治疗疔疮、痈疽、头痛，目眩等。黄菊花苗性凉，味甘、微苦，可清肝明目，治头风眩晕、目翳。

3. 食疗方

方 1

- 【原 料】 桑叶、菊花、薄荷、甘草各 10 克。
【制 作】 以上原料加开水浸泡。
【用 法】 代茶饮，每日 1 剂。
【功 效】 适用于风热型感冒。

方 2

- 【原 料】 菊花、石膏、川芎各 50 克。

- 【制 作】 菊花、石膏、川芎等量研末。
【用 法】 每次 7.5 克，茶调下，每日 2 次。
【功 效】 适用于风热头痛。

方 3

- 【原 料】 干菊花 10 克，米酒 5 毫升。
【制 作】 甘菊花研末，和米酒饮用。
【用 法】 每日 2 次。
【功 效】 适用于眩晕。

方 4

- 【原 料】 菊花 30 克，地黄、当归各 10 克，枸杞子 20 克，白酒 10 毫升。
【制 作】 以上原料泡入酒内，制成菊花酒。
【用 法】 每次 5 毫升，每日 2 次。
【功 效】 适用于头目眩晕、易疲倦、夜寐不实或多梦等。

方 5

- 【原 料】 甘菊嫩叶苗 100 克，大米 50 克。
【制 作】 甘菊嫩叶苗洗净，切碎，大米洗净，加水煮粥食。

【用法】 每日 1 次。

【功效】 适用于清目宁心。

方 6

【原料】 菊花 120 克，枸杞子 90 克，肉苁蓉 60 克，巴戟天 30 克，蜂蜜 200 毫升。

【制作】 上药研末，炼蜜制成菊睛丸，每丸重 6 克。

【用法】 每次 1 丸，每日 2 次。

【功效】 适用于肝肾不足、眼目昏暗等。

方 7

【原料】 杭菊花、枸杞子各 100 克，白酒 500 毫升，蜂蜜 50 毫升。

【制作】 菊花、枸杞子用酒浸泡 10~20 日，去渣过滤，加蜂蜜调匀。

【用法】 每日早、晚饮，每次 5 毫升。

【功效】 适用于头痛、眩晕。

方 8

【原料】 陈艾、菊花各 100 克。

【制作】 陈艾、菊花作护膝。

【用法】 常用，用至 1 个月。

【功效】 适用于鹤膝风。

方 9

【原料】 菊花嫩叶 50 克。

【制作】 鲜菊花嫩叶煮食，或全草、花煮汤。

【用法】 喝汤。每日 1 剂。

【功效】 适用于高血压病、头痛、目赤、口苦、心烦。

方 10

【原料】 菊花 20 克，旱莲草 20 克，决明子 30 克，白糖 10 克。

【制作】 以上原料研末。

【用法】 开水冲服。每日 1 剂。

【功效】 适用于高血压病。

方 11

【原料】 菊花 120 克，甘草 12 克。

【制作】 以上原料加水煎制汤。

【用法】 分 3~4 次饮完，每日 1 剂。

【功效】 适用于疮疡肿痛。

方 12

- 【原 料】 菊花全草 1 株，酒 50 毫升。
【制 作】 菊花全草捣汁，对于酒内，制成菊花饮。
【用 法】 渣敷患处；每次饮酒 5 毫升，每日 2 次。
【功 效】 适用于疗毒及一切无名肿毒。

方 13

- 【原 料】 菊花 50 克，雄黄 1 克，蜈蚣 2 条。
【制 作】 菊花加雄黄、蜈蚣捣烂，敷之，用绢条裹紧。
【用 法】 每日 1 次。
【功 效】 适用于血丝疔。

方 14

- 【原 料】 甘菊苗 100 克。
【制 作】 甘菊苗捣烂煎汤，先熏后洗。
【用 法】 每日 1 次。
【功 效】 适用于妇人阴肿。