大自然赐予人类最绿色、健康的食疗保健品

图解本草纲目 黄帝内经
对症蔬果速查全书

辣椒 Lajiao



辣椒碱和辣椒酚有促进食欲和改善消化功能的作用。

又叫番椒、海椒、辣子、辣角、秦椒。

Xianggu 香菇



富含了多种矿物质元素和膳食纤维，它的低卡路里成分缓解了因不良生活习惯而导致的病痛。

青椒 Qingjiao



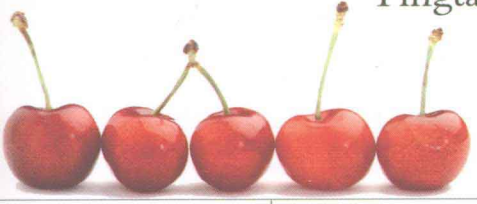


又叫青柿子椒、海椒。

青椒中含有丰富的维生素

青椒微辣，其中维生素C的含量为西红柿的4倍。

樱桃 Yingtao



樱桃因外形美丽、味道酸甜可口，一直受到人们的青睐。樱桃的成熟期早于其他水果，因而有「百果第一枝」的美誉。樱桃含铁量居各种水果之首。

竹笋 Zhusun



又叫笋、闽笋。

功效

能预防高血压、脂肪肝、冠心病、动脉硬化、老年性疾病、糖尿病等症。

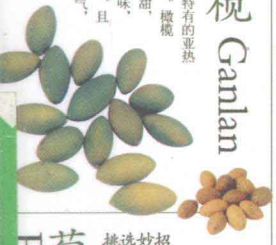
草莓 Caomei



水果皇后

草莓中维生素C的含量相当高，同时含有抗坏血酸，因抗坏血酸加热容易被破坏，所以草莓应鲜食。

橄榄 Ganlan

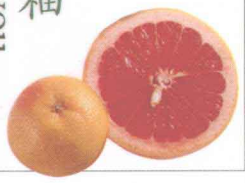


橄榄是南方特有的亚热带水果之一。橄榄鲜食味酸或甜，有的略带涩味，但回味甘甜，且有特殊的香气，深得人们喜爱。

挑选妙招

上尖下宽是葡萄柚的标准外形；应挑选扁圆形、颈短的葡萄柚。

葡萄柚 Putaoyou



扁豆 Biandou



食疗功效

健脾和中，消暑化湿。治暑湿吐泻，脾虚呕逆。

一般人群均可食用。



又叫南扁豆、沿篱豆。

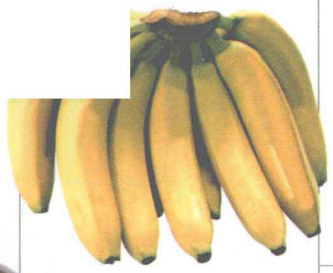
营养分析

扁豆的营养成分相当丰富，包括蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及食物纤维、维A原、维C和氰甙、酪氨酸酶等。

香蕉 Xiangjiao

适宜人群

高血压、冠心病、动脉硬化等患者。



又叫甘蕉、芎蕉。

能量勇士

香蕉得到了众多运动健将的青睐，因为它能够迅速补充身体因长时间运动而流失的矿物质！香蕉中含有丰富的糖类，在人体中转化成易于吸收的葡萄糖，进而降低血糖的发病率。

菠菜 Bocai

饮食搭配



梅子 · 胡萝卜 ▶ 有效预防白内障



茄子 · 土豆 ▶ 加快体内血液循环

菠菜中含有的铁元素

是所有蔬菜中最高的，可以用来预防贫血。此外，菠菜子还可以治疗胆囊炎，咳嗽，肺结核，慢性支气管炎等疾病；菠菜根可以治疗白发，糖尿病，高血压。



菠菜的适宜人群

又叫菠棱、赤根菜、波斯草、鹦鹉菜。特别适合老、幼、病、弱者食用。







胡萝卜 Huluobo



适宜人群

癌症、高血压、夜盲症、干眼症患者以及营养不良、食欲不振、皮肤粗糙者。

又叫红萝卜、甘荀。味甘，辛，性平，无毒。



李健 编著

武汉出版社

含章行文

一本集养生、保健、治病、美食于一体的家庭
必备速查书。

梨 Li

有"天然矿泉水"之称

梨的百分之九十都是水，维生素和无机质的含量均不多，不过却含有能促进蛋白质消化的酶，可以帮助消化肉类，因此人们经常在食用肉类菜肴后把梨当做甜点。

又叫快果、玉乳。



适宜人群

咳嗽、咽喉痒痛、慢性支气管炎、高血压、肝炎及醉酒者。

Yezi 椰子



又叫胥椰、胥余。

营养价值

椰肉中含有蛋白质、碳水化合物；椰油中含有糖分、维生素B_1、维生素B_2、维生素C等；椰汁含有果糖、葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、维生素。

大蒜 Dasuan



蒜辣发油所含的大蒜辣素等具有明显的抗炎灭菌作用，尤其对上呼吸道和消化道感染、霉菌性角膜炎、隐孢子菌感染有显著的功效。

银杏 Yinxing



银杏生长较慢，寿命极长，从栽种到结果要二十多年，四十年后才能大量结果，因此又名"公孙树"，有"公种而孙得食"。



韭菜 Jiucai



又叫壮阳草、起阳草、长生草。

杨梅 Yangmei



又叫龙睛、朱红、白蒂梅、树梅。

杨梅能生津止渴，而且有消食开胃，涩肠，止血，解酒毒等功效。

萝卜 Luobo



食疗功效

风寒感冒，咳嗽，高血脂，头痛，水肿，小儿支气管炎。

茭白 Jiaobai

又叫茭笋、茭瓜。

江南名菜

茭白质地鲜嫩，味道甘实，被视为蔬菜中的佳品，与荤共炒，其味更鲜。

适宜人群

用于高血压、黄疸肝炎、酒精中毒的患者以及产后乳汁缺少的妇女。



上架建议：生活、健康

ISBN 978-7-5430-5389-2

9 787543 053892 >

定价：45.00元

图解本草纲目 黄帝内经

对症蔬果速查全书

李健 编著





武汉出版社

（鄂）新登字08号
图书在版编目（CIP）数据

图解本草纲目黄帝内经对症蔬果速查全书 / 李健编著.--武汉：武汉出版社，2010.11
ISBN 978-7-5430-5389-2

Ⅰ.① 图… Ⅱ.① 李… Ⅲ.① 本草纲目-蔬菜-食物疗法-图解 ②本草纲目-水果-食物疗法-图解 ③ 内经-蔬菜-食物疗法-图解 ④ 内经-水果-食物疗法-图解
Ⅳ.① R281.3-64②R221-64③R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第207607号

书　名　图解本草纲目黄帝内经对症蔬果速查全书

编　　著：李　健
责任编辑：王冠含　潘秋子
特约策划：徐金凤
特约编辑：杨清钰
装帧设计：含章合文 | 装帧 |
出　　版：武汉出版社
社　　址：武汉市江汉区新华下路103号　　邮　　编：430015
电　　话：（027）85606403　85600625
http：//www.whcbs.com　　E-mail：zbs@whcbs.com
印　　刷：北京蓝图印刷有限公司　　经　　销：新华书店
开　　本：889mm × 1194mm 1/16
印　　张：15　　字　　数：300千字
版　　次：2011年1月第1版　2011年1月第1次印刷
定　　价：45.00元

版权所有 • 翻印必究
如有质量问题，由承印厂负责调换。

蔬果食疗有讲究 治病养生两相宜



俗话说：“药补不如食补。”我们生活中经常食用的蔬菜水果，其实就是最好的补品。蔬果中含有大量的蛋白质、维生素、膳食纤维、脂肪等物质。合理均衡的食用不仅可以维持生命的正常运转，加强身体对营养的吸收，而且蔬果中某些特殊的营养成分会大大提高人体自身对疾病的抵抗力及免疫力，减少疾病对我们的侵害。

人体通过摄取不同蔬果的养分，可以达到预防和辅助治疗多种疾病的功效。那么如何正确食用蔬果，蔬果到底有何种药用价值，蔬果的食疗功效有哪些？带着种种问题让我们一同来探寻蔬果的食疗养生方法。

水果——健康美味的补品

水果主要分为鲜果和干果两类。鲜果富含维生素，其中维生素C的含量尤为突出，同时还含有较多的无机盐和微量元素，如钙、铁、锌、钾等，但所含的蛋白质较少。干果营养十分丰富，所含的脂肪绝大部分为不饱和脂肪酸，是人体必需脂肪酸的优质来源。此外，干果还含有丰富的蛋白质、碳水化合物及膳食纤维，尤其富含矿物质和维生素，其中，钾、钠、钙、镁、铁、锌、B族维生素、维生素E、叶酸和烟酸的含量都较多。

蔬菜——绿色自然的营养品

人体需要的许多营养大都来自于所食用的蔬菜。日常生活中，成年人每天需要摄入200克～500克的蔬菜才能满足身体的需要。蔬菜含有多种矿物质、维生素和膳食纤维，对人体的生理活动有着重要的作用。膳食纤维可

以促进身体的代谢功能，减少热量的摄取，达到控制体重、促进肠胃蠕动的目的。现代人摄取加工制品太多，因此更应该多吃蔬菜，除了可延缓食物消化吸收的速度，更能健胃整肠，调整血液品质及身体体质。同时，蔬菜中富含的维生素C和维生素A最为重要。蔬菜颜色越深绿或深黄，含有的维生素A和维生素C就越多。另外，有一些蔬菜含有丰富的钾、钙、钠、铁质等碱性矿物质，可以平稳血液中的酸碱值。

蔬菜大致可分为茎叶类、根茎类、瓜类、菌类、海藻类、花蕊果实类六种。

健康的饮食之旅从这里开始

本书在取材上，直接对准时下大家最关心的饮食健康问题，进行详细深入的分析，通过介绍蔬果的食疗功效及食疗方法，让您切身感受到蔬果的大功效大作用。

本书具有五大特点：

一、近百种蔬果的详细介绍，品种丰富而全面，涵盖了日常生活中所有常见的蔬果；

二、全面而权威的功效介绍，通过蔬果各组成部分的功效展示，你会神奇的发现原来蔬果的种子、树皮、茎叶、花、籽等都可以配合其他中药达到治病的效果；

三、每种蔬果的食用禁忌，让您了解在食用的过程中要注意的问题，以保证营养的有效吸收利用；

四、营养指数表包括了每种蔬果的所有营养素含量，通过图表的形式让你对营养值一目了然，便于参考；

五、本书共收录了上千种对症食疗处方，并与我国传统中医的养生之道紧密结合。详细的用料及做法让您轻松做自己的养生大师。

为您提供丰富的蔬果知识，选择属于您自己的健康，从而提高生活的质量，远离疾病困扰。

contents

目录

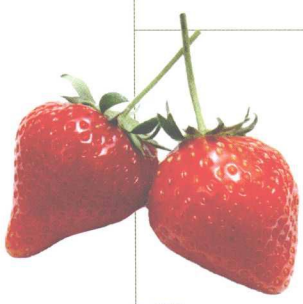
阅读导航 / 12

对症蔬果速查表 / 14

健康祛病、保健养生特别推荐蔬果 / 20

第一章

健胃消食篇



草莓
润肤美颜 · 利尿止泻

山楂 散淤行滞 · 活血化淤 / 30

木瓜 疏经通络 · 活血化湿 / 32

芒果 益胃生津 · 止渴降逆 / 34

草莓 润肤美颜 · 利尿止泻 / 36

菠萝 消肿利尿 · 解暑解酒 / 38

香菜 健胃理气 · 发汗透疹 / 40

白萝卜 下气行气 · 宽胸利膈 / 42

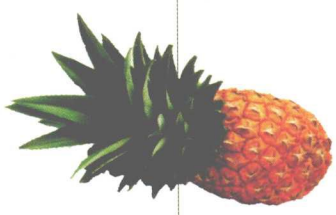
姜 开胃止呕 · 发汗解表 / 44

洋葱 发散风寒 · 温中通阳 / 46

大蒜 解毒杀虫 · 行滞暖胃 / 48

辣椒 散寒燥湿 · 开胃消食 / 50

茄子 消肿止痛 · 活血化淤 / 52



菠萝
消肿利尿 · 解暑解酒

青椒 温中散寒·开胃消食 / 54
健胃消食·蔬果一览 / 56

第二章
生津止渴篇



青椒
温中散寒·开胃消食

甘蔗 消渴和中·宽胸行水 / 60
石榴 收敛止痢·抑制细菌 / 62
百香果 开胃整肠·止痛安神 / 64
李子 清肝去热·润肠利水 / 66
猕猴桃 生津润燥·解热除烦 / 68
柚子 下气化痰·消食解酒 / 70
荔枝 补脾养血·补血健肺 / 72
梅子 利咽生津·涩肠止泻 / 74
杨梅 生津止渴·和胃消食 / 76
柠檬 消暑消食·祛痰降脂 / 78
菠菜 补血止血·润燥滑肠 / 80
冬瓜 利尿清热·化痰消肿 / 82
番茄 清热解毒·平肝凉血 / 84
生津止渴·蔬果一览 / 86



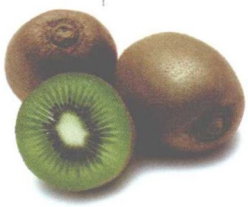
香菜
健胃理气·发汗透疹

contents

目录

第三章

温肺益气篇



猕猴桃
生津润燥 · 解热除烦

西瓜 清热消暑 · 解渴利尿 / 90
杏 润肺定喘 · 解毒明目 / 92
枇杷 润肺止咳 · 和胃降逆 / 94
火龙果 减肥美肤 · 清肺退火 / 96
梨 清心降火 · 消痰散结 / 98
杨桃 清热生津 · 润肺化痰 / 100
橄榄 清肺利咽 · 生津解毒 / 102
柿子 清热润燥 · 化痰生津 / 104
椰子 解热消渴 · 利尿消肿 / 106
荸荠 润肺化痰 · 降压利尿 / 108
匏瓜 清热润肺 · 利水通淋 / 110
银耳 益胃生津 · 滋补强壮 / 112
温肺益气 · 蔬果一览 / 114

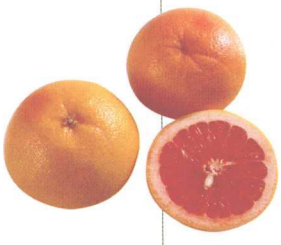


番茄
清热解毒 · 平肝凉血

目录

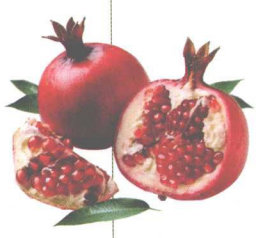
第四章

舒肝理气篇



葡萄柚
减肥润肤 · 预防疲倦

金桔 解郁和脾 · 止呕生津 / 118
柳橙 清燥除热 · 理气健胃 / 120
橘子 宽中下气 · 消积化痰 / 122
葡萄 补肝益肾 · 补气养血 / 124
葡萄柚 减肥润肤 · 预防疲倦 / 126
空心菜 清热凉血 · 利尿除湿 / 128
芹菜 清热利湿 · 平肝健胃 / 130
茭白 清热除烦 · 止渴通乳 / 132
胡萝卜 补肝明目 · 清热解毒 / 134
马铃薯 清热解毒 · 益气健脾 / 136
丝瓜 清热解毒 · 凉血通络 / 138
黑木耳 凉血止血 · 养血活血 / 140
海带 软坚行水 · 破积去湿 / 142
金针菜 安神明目 · 利湿开胸 / 144
舒肝理气 · 蔬果一览 / 146



石榴
收敛止痢 · 抑制细菌

contents

目录

第五章

健脾消积篇

无花果 补脾益胃·润肠通便 / 150

山竹 清凉解热·健运脾气 / 152

樱桃 益肾补脾·调中益气 / 154

香椿 涩肠固精·消炎杀虫 / 156

甘蓝 养胃益脾·缓急止痛 / 158

芋头 益脾养胃·消瘰散结 / 160

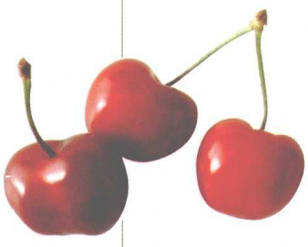
菱角 消暑益气·利水解毒 / 162

黄瓜 清热利水·解毒消炎 / 164

南瓜 补中益气·解毒驱虫 / 166

香菇 理气化痰·扶正抗癌 / 168

健脾消积·蔬果一览 / 170



樱桃
益肾补脾·调中益气

第六章

养心安神篇



香菇
理气化痰·扶正抗癌

枣 补脾益气·养血安神 / 174

银杏 定咳平喘·养心益肾 / 176

目录

莲子 消暑去热·生津止渴 / 178
核桃 健脑安神·补肾益气 / 180
茼蒿 平补肝肾·宽中理气 / 182
莲藕 清热生津·凉血止血 / 184
百合 补中益气·清热利尿 / 186
苦瓜 清暑止渴·清心明目 / 188
龙眼 养血安神·补脾益胃 / 190
香瓜 祛火败毒·清暑解渴 / 192
哈密瓜 消炎利尿·清暑解渴 / 194
养心安神·蔬果一览 / 196



梨
清心降火·消痰散结

第七章

通便润肠篇

香蕉 养阴润燥·滑肠通血 / 200
桃 生津润肠·活血消积 / 202
罗汉果 润肠通便·清热利咽 / 204
苹果 解暑醒酒·通便止痢 / 206
白菜 益胃生津·通利肠胃 / 208
油菜 活血散淤·通肠通便 / 210
蕨菜 清热滑肠·降气化痰 / 212



葡萄
补肝益肾·补气养血

contents

目录

竹笋 清热化痰·化热除烦 / 214
苋菜 清热利湿·凉血止血 / 216
红薯 补脾益气·清肠通便 / 218
通便润肠·蔬果一览 / 220



桑葚
疏散风热·补肾益气

第八章

补肾益气篇

菜花 益肾健脑·明目利水 / 224
桑葚 疏散风热·补肾益气 / 226
榴莲 壮阳助火·促进体温 / 228
栗子 补肾强筋·活血止血 / 230
韭菜 温中行气·散淤消食 / 232
山药 补胃健脾·滋肾涩精 / 234
蘑菇 补脾益气·润燥化痰 / 236
补肾益气·蔬果一览 / 238



黄瓜
清热利水·解毒消炎

重量单位对照表

一厘	约等于0.03克
一分	约等于十厘（0.3克）
一钱	约等于十分（3克）
一两	约等于十钱（30克）

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对文中各个部分的功能、特点等做一说明，以便提高读者在阅读本书时的效率。

蔬果知多少

总述蔬果的特点，对蔬果进行全面了解。



蔬果知多少

针对蔬果的根、茎、叶、花各部分给出合理的食疗处方。

医生叮嘱

特别指出食用此种蔬果的注意事项和禁忌。

中医食疗方

为生活中的常见病提供食疗方案，在“药补”的同时配合“食补”。



蔬果饮品

一台榨汁机，几种蔬果，轻松简单做出美味健康的纯天然饮品。

药材小常识

了解身边的常见药材，做自己的保健医生。



对症蔬果速查表

将全书涉及到的所有病症进行分类，并按顺序依次排列，读者可以根据自身情况快速找到相应的食疗处方，省时又方便。



特别推荐蔬果

在此，我们特别推荐蔬果几款健康祛病、保健养生的特效蔬果，对它们进行更为细致和全面的介绍，读者朋友可以更具自己的口味和喜好选择最满意的食用。



蔬果一览展示

在每一章的最后，我们都会对本章所介绍的蔬果进行系统的整理和总体介绍，使整章内容一目了然。

对症蔬果速查表

内科疾病



白血病 柿子


膀胱湿热 甘蔗


膀胱炎 香椿


便血 石榴


初期颈淋巴结核 大蒜



喘咳不止 枇杷


胆固醇增高症 火龙果


胆结石 荸荠

病毒性心肌炎


菠菜


油菜

肠炎腹泻


菠萝


苹果

癫痫


黄瓜


茄子

风热感冒


杏


枇杷


葡萄柚

浮肿


香菜


荸荠


南瓜

便秘（老人便秘）


洋葱


猕猴桃


菠菜


西瓜


杏


火龙果


椰子


茭白


胡萝卜

肥胖症


山楂


冬瓜


火龙果


海带


竹笋


马铃薯


黑木耳


无花果


芋头


香瓜


哈密瓜

香蕉

桃

罗汉果

苹果

竹笋

桑葚

腹泻

姜

大蒜

香椿

红薯

栗子

干咳

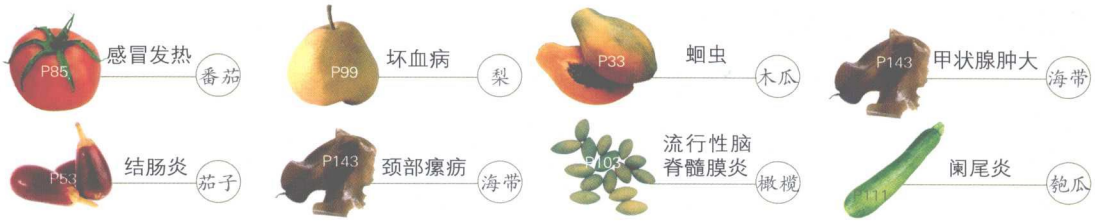
草莓

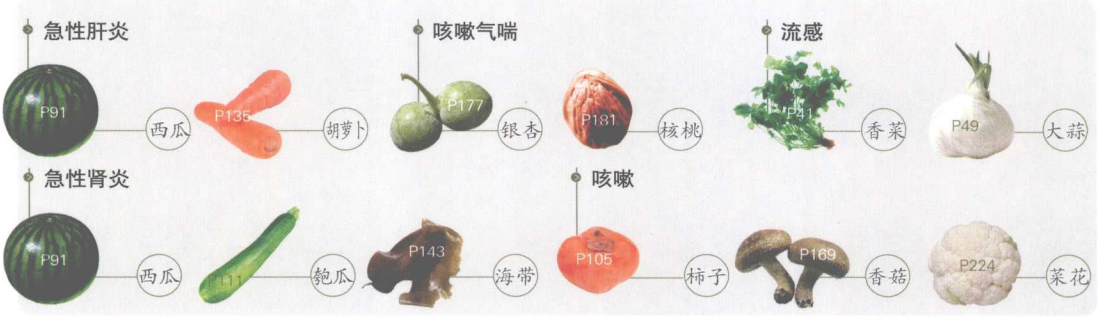
银耳

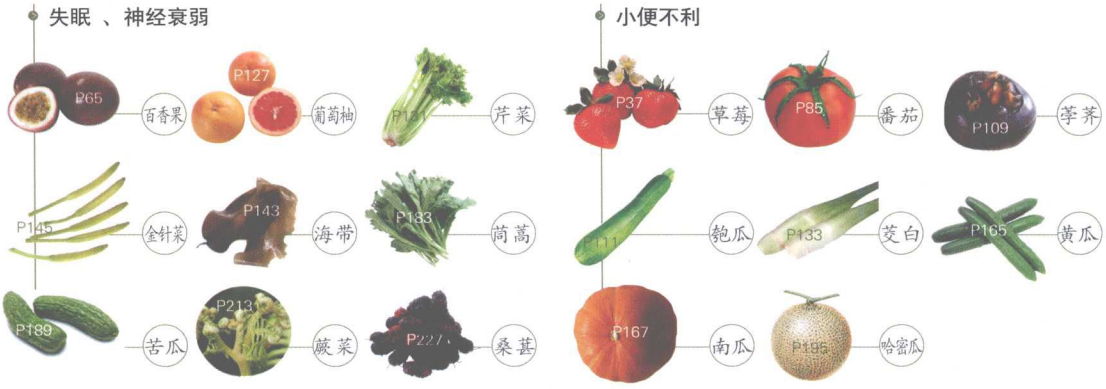
无花果


胆囊炎
P75
梅
低血压眩晕
P88
菠萝
肺气肿
P123
橘子
肺原性心脏病
P45
姜
风热咳嗽
P101
杨桃
腹痛
P141
黑木耳
肝腹水
P67
李子
肝硬化
P141
黑木耳
多汗症
P113
银耳
P185
莲藕
风寒感冒
P43
白萝卜
P95
枇杷
肝硬化
P67
李子
P219
红薯
感冒咳嗽
P41
香菜
P47
洋葱
P225
菜花
高血糖
P97
火龙果
P225
菜花
P233
韭菜
高血压
P31
山楂
P37
草莓
P47
洋葱
P65
百香果
P69
猕猴桃
P79
柠檬
P91
菠菜
P97
火龙果
P105
柿子
P137
芹菜
P141
黑木耳
P151
无花果
P153
山竹
P165
黄瓜
P133
茼蒿
P201
香蕉
P203
桃
黄疸
P91
西瓜
P109
荸荠
P111
匏瓜
P133
茭白
P145
金针菜
痢疾
P77
杨梅
P103
橄榄
P111
匏瓜
P161
芋头
P163
菱角
P211
油菜
急性肠炎
P49
大蒜
P63
石榴
P213
蕨菜
咳嗽痰多
P35
芒果
P45
姜
P71
柚子
P79
柠檬
P99
梨
P133
茼蒿

对症蔬果速查表


P85 感冒发热 番茄
P99 坏血病 梨
P33 蛔虫 木瓜
P143 甲状腺肿大 海带
P53 结肠炎 茄子
P143 颈部瘰疬 海带
P103 流行性脑脊髓膜炎 橄榄
P111 阑尾炎 匏瓜


急性肝炎
P91 西瓜
P135 胡萝卜
咳嗽气喘
P177 银杏
P181 核桃
流感
P131 香菜
P49 大蒜
急性肾炎
P91 西瓜
P111 匏瓜
P143 海带
咳嗽
P105 柿子
P169 香菇
P224 菜花


失眠 、神经衰弱
P65 百香果
P127 葡萄柚
P131 芹菜
P145 金针菜
P143 海带
P183 茼蒿
P189 苦瓜
P213 蕨菜
P227 桑葚
小便不利
P37 草莓
P85 番茄
P109 荸荠
P111 匏瓜
P133 茭白
P165 黄瓜
P167 南瓜
P195 哈密瓜


冠心病
P31 山楂
P135 胡萝卜
P165 黄瓜
P177 银杏
P183 茼蒿
P203 桃
P211 油菜
P215 竹笋
肺结核咳嗽
P95 枇杷
P131 芹菜
P135 胡萝卜
P193 香瓜
肺燥咳嗽
P65 百香果
P109 荸荠
P111 匏瓜
P207 苹果
慢性胃炎
P125 葡萄
P185 莲藕
P187 百合
P225 菜花

慢性头痛 杨桃 P101

尿毒症 冬瓜 P83

尿路感染 香椿 P157

气管炎咳嗽 菠萝 P38

三叉神经痛 茄子 P53

砂淋 杨桃 P101

肾小球肾炎 茄子 P53

绦虫 木瓜 P33

脱肛 菱角 P163

胃寒腹痛 荔枝 P83

胃溃疡 猕猴桃 P69

胃热干呕 甘蔗 P61

胃痛呕恶 李子 P67

胃脘胀痛 荔枝 P83

胃下垂 梅 P75

胃炎 木瓜 P33

头痛

黄瓜 P165

白菜 P209

支气管哮喘

柚子 P71

南瓜 P167

支气管炎

大蒜 P67

柳橙 P219

偏头痛

辣椒 P41

胡萝卜 P135

黄瓜 P165

气管炎

枇杷 P95

芹菜 P111

苹果 P207

外科疾病

创伤 洋葱 P47

跌打淤血作痛 李子 P67

关节扭伤 韭菜 P233

筋骨关节痛 葡萄 P125

筋骨酸痛 橄榄 P103

扭挫伤腰 金针菜 P145

瘫疽肿毒 杨桃 P101

坐骨神经痛 葡萄 P125

丹毒

油菜 P211

栗子 P231

骨折

木瓜 P33

韭菜 P235

腰肌劳损

葡萄 P125

黑木耳 P141

风湿性关节痛

柚子 P71

桑葚 P227

栗子 P231

肩周炎

辣椒 P41

韭菜 P233

蘑菇 P169

跌打肿痛

辣椒 P41

柚子 P105

番茄 P85

空心菜 P129

栗子 P231

对症蔬果速查表

妇科疾病



产妇眩晕 — 银杏



产后大便难 — 红薯



产后腹痛 — 苋菜



产后淤滞腹痛 — 山楂



赤白带 — 银杏



滴虫性阴道炎 — 洋葱



恶露不尽 — 山楂



急性乳腺炎 — 猕猴桃



慢性子宫颈炎 — 菱角



妊娠水肿 — 山药



妊娠泄泻 — 马铃薯



乳头生疮 — 黄瓜

白带



空心菜



银杏

产后乳汁不通



橘子



茭白

产后乳汁不足



无花果



红薯

更年期综合征



大枣



百合



山药

功能性子宫出血



辣椒



荔枝



香菇

男科疾病



睾丸肿痛 — 橘子



偏坠 — 猕猴桃



前列腺炎 — 海带



前列腺增生 — 石榴



阳痿 — 大蒜



早泄 — 山药

遗精



银杏



韭菜

儿科疾病



小儿疳积 — 山药



小儿蛔虫，绦虫 — 石榴



小儿麻疹 — 胡萝卜



小儿脐烂 — 杏



小儿热泻 — 黄瓜



小儿下痢 — 苹果



小儿遗尿 — 莲子



小儿夜间遗尿 — 柿子

皮肤疾病

疮疖肿痒 — 银杏

毒疮 — 荔枝

过敏性皮肤病 — 青椒

黄水疮 — 芋头

酒糟鼻 — 南瓜

牛皮癣 — 芋头

皮肤粗糙 — 青椒

皮肤红肿成块 — 杨桃

麻疹



香菜



荸荠



白菜



竹笋



苋菜

湿疹



木瓜



芒果



梅子



杨梅



椰子



马铃薯



白喉

椰子



扁桃体炎

白萝卜



耳鸣

芹菜



改善视力

洋葱



肝热目赤肿痛

苦瓜



急性结膜炎

菠菜



慢性鼻炎

石榴



口舌生疮

甘蔗

五官疾病

白内障



银耳



白菜

急性咽喉炎



柳橙



罗汉果

青光眼



柿子



丝瓜

牙龈出血



山竹



哈密瓜

牙周炎



丝瓜



山竹

咽喉红肿



梨



荸荠

声哑



冬瓜



西瓜



杏



枇杷



梨



柿子



银耳



柳橙

慢性咽喉炎



甘蔗

胡萝卜

海带

罗汉果

咽喉痛

橄榄

橘子

丝瓜

无花果

夜盲症

菠菜

番茄

西瓜

油菜

Rape

预防癌症，效果卓越

油菜本身含有大量的叶红素、维生素C、维生素B_1、B_2，如果搭配相应的食材，在提高免疫力的同时还可以有效预防癌症。十字花科类植物含有一种名叫『异氰酸苯脂』的有机物，它可以有效预防癌症！再搭配含有蛋白质和维生素C等食物的同时，还可以有效缓解工作中的疲劳感！

学名：Brassica rapa var Chinensis
分类：十字花科芸薹属
原产地：中国华中地区
中文名：青梗菜、油菜



叶子呈油油的绿色，脉络清晰，有光泽。

和大白菜属于同科，趋于根部的地方有光泽，肉厚有张力。

食物成分（100克油菜）

热量	23千卡
蛋白质	1.8克
碳水化合物	3.8克
脂肪	0.5克
膳食纤维	1.1克

维生素

A	103微克
B_1	0.04毫克
B_2	0.11毫克
B_6	36毫克
C	0.88毫克
烟酸	0.7毫克

油菜的种类



迷你油菜

大小类似手掌的长度，因此可以将其整个进行烹调，深受人们的喜爱。



花芽

油菜的另一种类型，与普通的青梗类蔬菜相比，它的花是可以用来食用的，不仅如此，花中的营养含量甚至超过了菜叶本身。

保存方法

虽说是绿叶蔬菜，但是与同类相比，却可以保存相当长的一段时间。冷藏时，要先用潮湿的报纸将它裹好，放入冰箱时要尽量呈“竖直”状态摆放。

小食谱

油菜炖虾仁

——提高免疫力，保持肌肤细致嫩滑

材料

油菜 ……两束
干虾仁……50克
黑芝麻……适量
高汤 ……2/3杯
酱油 ……两小勺
甜料酒……少许

做法

①将干虾仁放进温水中浸泡发开；
②在高汤中放入少许酱油、甜料酒进行调汁，然后和浸泡好的干虾仁共同下锅煮；
③将洗好的油菜切成适当小段，放入锅中，用大火焖；
④盛盘后撒上少许黑芝麻即可。

饮食搭配

油菜 + 萝卜：芋头、大白菜
增强胃动力，加快肠胃蠕动，有效预防便秘。

油菜 + 金针菇：海虾、莲藕、胡萝卜
预防大肠癌、胃癌。

油菜 + 西红柿：甘蓝、动物肝脏、芝麻
提高身体免疫力，缓解疲劳，提高注意力。

大葱 Onion

葱末有助于血液变通畅

葱——作为一种药食同源的蔬菜而被人们所熟知。它不仅具有很强的杀菌效果，更是能很好的去除鱼肉中的『腥味』，是人们做饭时必备的辅料之一。

葱白部分中含有丰富的维生素C和硫化丙烯醇，它们二者可以促进人体内的血液循环，从而避免血栓的发生。而葱叶部分中则含有大量的钙质和丰富的矿物质元素及活性氧，它们共同组成了抵抗疾病的坚固『防线』，从根本上起到了预防癌症的效果。

无论我们是将葱切成末，还是段，它都可以和其他食材『完美』地融合在一起，在提高菜肴鲜香的同时，也让我们的身体更加健康。

学名：Allium fistulosum
分类：葱科葱属
原产地：中国西部，西伯利亚
别名：lauch



葱白部分具有很好的弹性。

食物成分（100克大葱）

热量	33千卡
蛋白质	1.7克
碳水化合物	6.5克
脂肪	0.3克
膳食纤维	1.1克

维生素

A	17微克
叶酸	56微克
B_2	0.04毫克
B_6	0.04毫克
C	0.11毫克
E	0.3毫克

大葱的药用价值

治疗偏头痛：将大葱和生姜下锅熬成汤，趁热服下（其中生姜的功效是镇痛发汗）。

失眠：将切碎后的大葱用无纺布包裹好，放入枕头内。葱内的硫化丙烯醇具有凝神的功效，可以缓解大脑疲劳。

保存方法

将买回来的大葱用报纸裹起来，放入冰箱的冷藏室内即可。如果根部带有泥，在环境允许的条件下，可放在背阴处的草地中埋起来，这有利于它的持久保鲜。

小食谱

葱爆羊肉
——健脑益气、预防乳腺癌

食材
片羊肉……300克
大葱段……15段

做法
①羊肉用生抽、鸡精和干淀粉抓拌，腌10分钟。
②大火加热炒锅中的油，爆炒羊肉1分钟，加入葱段，煸2分钟至飘出香味。
③并调入白醋、香油、白砂糖。

饮食搭配



白薯 · 莲藕
预防便秘，防止假性肥胖。



酒 · 生姜
治疗感冒，缓解疲劳。



黄瓜 · 大蒜 · 木耳
净化血液，预防血栓的形成。

苹果

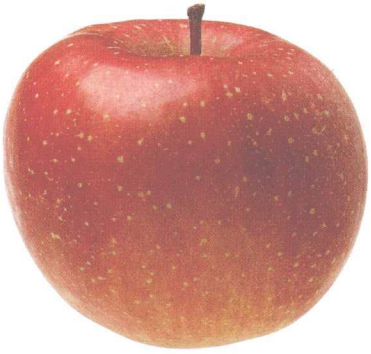
apple

全方位的健康水果

学名：malus pumila
分类：蔷薇科苹果属
原产地：高加索北部
别名：pomme apfel

苹果以其独特的香味和超高的营养价值赢得了各国人民的喜爱。它不仅有丰富的维生素、矿物质和有机酸，其中膳食纤维的含量更是惊人。可溶性的膳食纤维果酸和不溶性的纤维素共同担任起了抑制胆固醇升高的重任。除此之外，苹果内的多元酚类物质由于其极低的卡路里含量，不仅可以防止肌肤的老化，而且对于女孩子减肥也能起到很好的效果。

苹果如果在冰箱里冷藏时间过久，不仅会失去它原有的『清香味』，而且在口感上也会变得差强人意。



保存方法

苹果在和其他水果一起储存的时候，会释放出乙醇气体，它可以当做一种很好的“催熟剂”来使用。苹果在保存的时候，对周围环境很是“挑剔”，如果我们要把它放在冷藏室内，一定要使用密封袋把它“裹”紧，并且要注意将温度再稍微调低一些。

食物成分（100克苹果）

热量	54千卡
蛋白质	0.2克
碳水化合物	13.5克
脂肪	0.2克
膳食纤维	1.2克
维生素	
A	3微克
B_1	0.04毫克
B_6	0.04毫克
C	25毫克
E	0.7毫克

草莓

srrawberry

补充身体中流失的维生素C

别名：Fragaria ananassa
分类：蔷薇科草莓属
原产地：北美洲 南美洲
佛名：Fraise
独名：Erdbeere

每当人们看到草莓，就会立即被她那诱人的心形外表所吸引，仅仅是闻到她散发出的那浓郁的水果芳香，便让人恨不得能立刻咬上一口！别看草莓的体型小，体内却蕴含了丰富的营养物质。



食物成分（100克草莓）

热量	32千卡
蛋白质	1.0克
碳水化合物	7.1克
脂肪	0.2克
膳食纤维	7.1克
维生素	
A	5微克
B_1	0.03毫克
B_2	0.02毫克
B_6	0.04毫克
C	47毫克
E	0.71毫克
叶酸	90微克

健康提醒

我们在清洗草莓的时候，最好在流动的水中冲洗大约5分钟的时间，并且要一边晃动一边清洗。大部分的人在清洗草莓的时候，总是爱将蒂部事先摘掉，这样做是很不正确的！因为摘下蒂部后，草莓中的维生素C会被水流冲走。

保存方法

如果仅仅是想保鲜的话，那就不要清洗草莓！将它直接用保鲜膜包起来，放在冰箱的冷藏室里即可。但是如果我们想要隔几天吃上一次冰镇草莓的话，就一定要事先除去它的蒂部，用水清冲洗后，“裹”上一圈白砂糖，再放到冷冻室里。这样做不仅可以保持草莓的鲜度，更能有效防止因一拿一放而导致的表面划伤。

香蕉

banana

守护健康的『能量』勇士

作为一名能够有效帮助肠道消化的『能量勇士』，香蕉得到了众多运动健将的青睐，因为它能够迅速补充身体因长时间运动而流失的矿物质！众所周知，香蕉内含有丰富的糖类，它能够在进入人体后迅速转化成易于吸收的葡萄糖，进而降低血糖的发病率，对人体来说，是一种快速补充能量的法宝。

另外，香蕉中含有的元酚物质，具有抗氧化的功效。在所有的蔬菜水果中，它可以称得上是美白护肤的佼佼者了！除此之外，它可以缓解动脉硬化，提高人体免疫力，益气安神，这些独特的功效都令它成为了老百姓餐桌上的『常客』。

食物成分（93克香蕉）

热量	43千卡
蛋白质	1.4克
碳水化合物	22克
脂肪	0.2克
膳食纤维	1.2克

维生素

A	10微克
B_1	0.02毫克
B_2	0.04毫克
B_6	0.38毫克
C	8毫克
E	0.24毫克

挑选优质香蕉的时候，香蕉“把儿”没有受损且整体呈现半圆形为佳。



学名：Musa sapientun
分类：芭蕉科芭蕉属
原产地：东南亚
别名：Bananaasfeige
最佳食用时期：全年

如果香蕉表面出现了“黑斑”，则要尽快食用。

保存方法

如果是刚买的香蕉，则需要先将它“吊”起晾晒，经过1~2天，等待它彻底熟透。然后将每根香蕉从“把儿”上掰下来，用保鲜膜包好，放进冰箱的冷藏室内。

能量补给全方位

作为人体的能量来源，香蕉不仅含有丰富的糖类，而且完全熟透后有助于肠道消化，更容易促使身体对矿物质的吸收。不仅如此，香蕉在熟透后，它的抗氧化能力能够成“直线”上升，所以我们最好趁着它长出“黑斑”之前，尽快食用。对于一些上班族来说，香蕉搭配牛奶，可以称得上是既快捷又健康的早餐了！因为它不仅可以调节身体内的膳食平衡，也可以及时补充体内流失的矿物质。

小食谱

香蕉早点
——预防高血压、心脏病

材料

香蕉……2根
柠檬汁……2小勺
奶酪……2大勺
蜂蜜……适量

做法

①将香蕉去皮后，切成3厘米~5厘米大小的小块，然后用柠檬汁充分浸泡；
②在每一段香蕉上放上一些奶酪，如果喜欢口味略甜一些，可浇上些蜂蜜即可。

饮食搭配

香蕉 + 芹菜 ● 海带 ● 西红柿
▶ 利尿，美肤，保护肾脏。

香蕉 + 扁豆 ● 豆芽 ● 款冬
▶ 治疗便秘，缓解血液粘稠。

香蕉 + 海带 ● 芋头 ● 牛蒡
▶ 预防高血压，糖尿病，动脉硬化。

香菇

mushroom

有效预防各类生活习惯病

香菇不仅富含多种矿物质元素和食物纤维，而且它的低卡路里成分也在很大程度上缓解了因不良生活习惯而导致的病痛。

另外，香菇的鲜香味中也含有两种特殊的核酸，它们分别是：5′-鸟苷酸和5′-UMP酸。这两种有机物质在加热时会迅速分解，有利于我们人体的吸收。我们在吃香菇的时候，最好选用烧烤的烹调方法并且不要将香菇切开。这样可以防止烤熟后的香菇菌盖部分的汤汁溢出，非常有利于人体的营养摄入。

学名：lentinus edodes
分类：伞菌科蘑菇属
原产地：高加索地区
别名：Naba Narannni

食物成分（100克香菇）

热量	26千卡
蛋白质	2.2克
碳水化合物	5.2克
脂肪	0.3克
膳食纤维	3.3克
维生素	
B_1	0.1毫克
B_2	0.19毫克
B_6	0.11毫克
C	1毫克



菌褶品相完整，没有任何“伤痕”。

菌柄短而粗。

保存方法

刚从超市买回来的香菇很容易失去水分而变干。如果在一天之内不能都吃完的话，就要把它切成块，放进冰箱的冷冻室内。

干香菇

经过紫外线照射的香菇，虽然因失去了水分而变干发硬，但是却使维生素D的含量成倍增加。如果担心因长时间放置而生虫，那就把它放入冰箱的冷藏室内吧！

健康提醒

发好的香菇要放在冰箱里冷藏才不会损失营养；泡发香菇的水不要丢弃，很多营养物质都溶在水中；把香菇泡在水里，用筷子轻轻敲打，泥沙就会掉入水中；如果香菇比较干净，则只须用清水冲净即可，这样可以保存香菇的鲜味。

小食谱

香菇蛋黄酱熏猪肉

——提高免疫力、强化记忆

材料

香菇 …… 6个
熏猪肉 …… 50克
蛋黄酱 …… 一大勺
牛奶 …… 一勺
盐、酱油 …… 适量

做法

①剔除香菇的菌柄，切成大块。与熏猪肉一同放入锅中；
②将蛋黄酱和牛奶充分混合后，加入适量的酱油和盐调味。
③将调好的汤汁洒在上面，放入烤箱煎至金黄色即可。

饮食搭配

香菇 + 牛蒡 ▶ 芦笋、胡萝卜 ▶ 预防癌症、美肤。

香菇 + 芝麻 ▶ 核桃、南瓜 ▶ 防止老年痴呆症。

香菇 + 香芹 ▶ 墨鱼、章鱼 ▶ 养肝，预防高血压、心脏病、动脉硬化。

金针菇



分部在我国各省。可食用，味鲜，可人工栽培，可药用。

舞茸



又称『灰树花』，味道佳口感好且有传承药效。因为在深山找到它的人会兴奋得手舞足蹈而得名。

口蘑



口蘑是生长在蒙古草原上的一种伞菌属野生蘑菇，一般生长在有羊骨或羊粪的地方，味道异常鲜美。

滑子菇



因它的表面附有一层粘液，食用时滑润可口而得名，自七十年代中叶，开始在辽宁省南部地区种植。

白蘑菇



白蘑菇中含有大量的蛋白质，维生素B_2，钾和食物纤维。

松茸



分布在我国黑龙江、吉林、安徽、台湾、四川、山西、贵州、云南、西藏等地区。此种菌菌肉肥厚，香气浓郁，味道鲜美，是一种名贵的野生食用菌。

猴头菇



在我国河北、山西、内蒙古、黑龙江、吉林、辽宁、河南、广西、甘肃、四川、云南、湖南、西藏均有分布。

杏鲍菇



杏鲍菇，又名刺芹侧耳，是近年来开发栽培成功的集食用、药用、食疗于一体的珍稀食用菌新品种。

木耳



在我国大部分地区均有分布。可食用，并能人工栽培。棉麻、毛纺织工人保健食用。可药用，性平、味甘，补血气、止血活血，有滋润，强壮、通便之功能，可用于治疗痔疮。

橙子 chengzi

果皮也是最好的『药』

柑橘类是我们在一年四季中都可以品尝到的水果之一。它的果肉不仅富含多种维生素，甚至连橘皮与橘肉间的橘络都有增强毛细血管弹性，预防动脉硬化的功效。除此之外，它还被称为『维生素C之王』。它体内的纤维素和果胶物质，可促进肠道蠕动，有利于清肠通便，排除体内有害物质。橙皮性味甘苦而温，止咳化痰功效胜过陈皮。

食物成分（100克橙子）

热量	47千卡
蛋白质	0.8克
碳水化合物	11.1克
脂肪	0.2克
膳食纤维	0.6克
维生素	
A	27微克
B_1	0.05毫克
B_2	0.04毫克
B_6	0.06毫克
C	33毫克
E	0.56毫克

血橙

果肉呈血液的鲜红色，汁多。



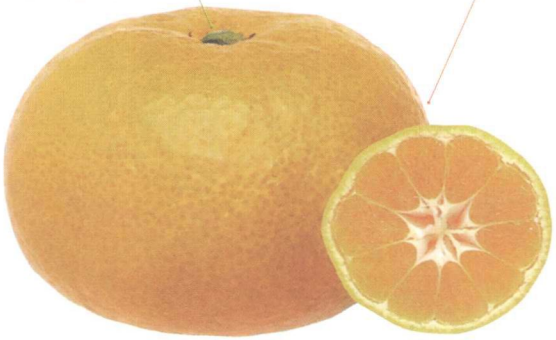
脐橙

底部有个“圆圆”的凸起是这类橙子的主要特征，一般在每年的2、3月份上市。



好的橙子一般果皮颜色鲜亮。

一般个头中等的橙子，糖度略高。



巴伦西亚柑橘

一般被当地人称为“橘子”，主要产于美国，特点是汁多味美。



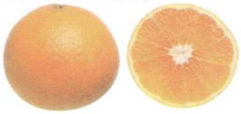
美娘橘

是柑橘类中的“高级品种”，栽培时需要花费过多的人力和物力，味甜多汁。



清见

橘子和橙子的杂交品种，不仅具有橙子诱人的香味，更具有橘子的甘甜，可以连皮一块吃。



日向夏

又称为“小夏”，主要特点是汁多，有着清爽的酸味，皮薄。



夏橘

一般多用于蜜饯果脯的加工。



甜柚

葡萄柚与柚子的杂交品种，酸味略淡。



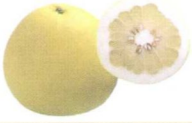
凸柚

果实呈橙色，果皮粗糙有弹力。果实硕大，甘甜，柔软且香味浓郁。



晚白柚

它可称得上是柑橘类中个头最大的一种。果皮可用来做蜜饯。有清爽的香味，利于储存。



黄金橙

口味略苦，但果汁含量丰富。



葡萄 grape

摆脱疲劳，恢复身体元气

拉丁学名：Vitis spp.
分类：葡萄科葡萄属
原产地：高加索地区
佛名：Vigne
其他名称：Traube

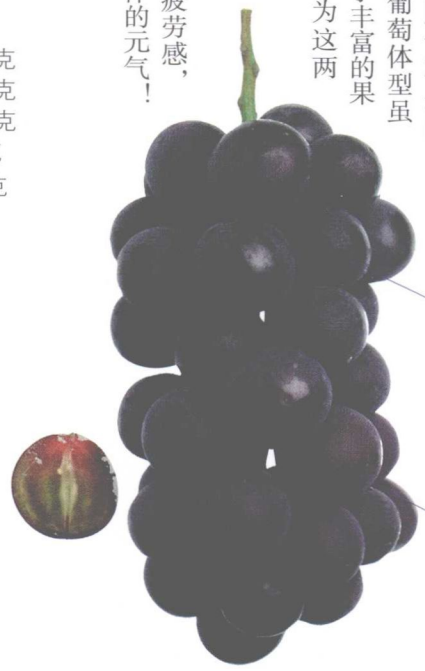
用『汁多味美』来形容葡萄，应该是再贴切不过的了吧！别看一粒葡萄体型虽小，可是却蕴含了丰富的果糖和葡萄糖。因为这两种成分会在人体内瞬间形成能量源，所以能够快速缓解工作后的疲劳感，轻轻松松恢复身体的元气！

食物成分（100克葡萄）

热量	43千卡
蛋白质	0.5克
碳水化合物	103克
脂肪	0.2克
膳食纤维	0.4克

维生素

A	8微克
B_1	0.04毫克
B_2	0.02毫克
B_6	0.04毫克
C	25毫克
E	0.7毫克



通常我们在买葡萄的时候，总是能够看见有一层白色的物质紧紧“裹”在葡萄的四周。其实这层白色的粉末并不是我们所说的有害物质，反而可以称得上是葡萄的保护膜，如果这层“薄膜”分布均匀，体态完整，则说明这串葡萄是新鲜的！

葡萄的甜度是越靠近藤蔓部分的越高，所以吃葡萄的时候，按照从下往上的顺序品尝，是可以在味蕾中感受到不同部位的甜度差别。

美人指

甜度与酸度的完美比例，口感极佳。葡萄底部颜色为较为突出的红色，能给人留下深刻的印象。



香妃

属于欧亚种品种，成熟前果皮为绿色，成熟以后呈绿黄色，果实接近圆形，它可以切片，切开后可以看见每个果粒中含有3–5粒种子。



黑珍珠

巨峰葡萄和慕斯卡葡萄的杂交品种，虽然味道更接近于慕斯卡葡萄，但是由于它无籽，因而又被人们称之为“新黑珍珠”。



黑峰

原产地为美国东部，因葡萄粒极小而闻名。果汁和糖分含量非常高，无籽。在蔬菜大棚内种植，一般成熟期在每年的5月份，但大多数情况下则需要等到7~8月份。



巨峰

巨峰葡萄整体颜色接近于黑色，汁多味美。最近市场上出现了无籽的巨峰葡萄，人气逐渐攀升。



蜜红

引人夺目的红色，大颗的果实，清爽的甜味是这种葡萄的主要特色。



金手指

果粒纤长，底部略显歪曲是这种葡萄的主要特点。弹性十足，具有极佳的口感。



红提

即使是冬天也经常能在店里看到它的身影。果粒很大，但是果汁相对稀少，果肉略有些硬。带皮直接食用是它的最大特点。

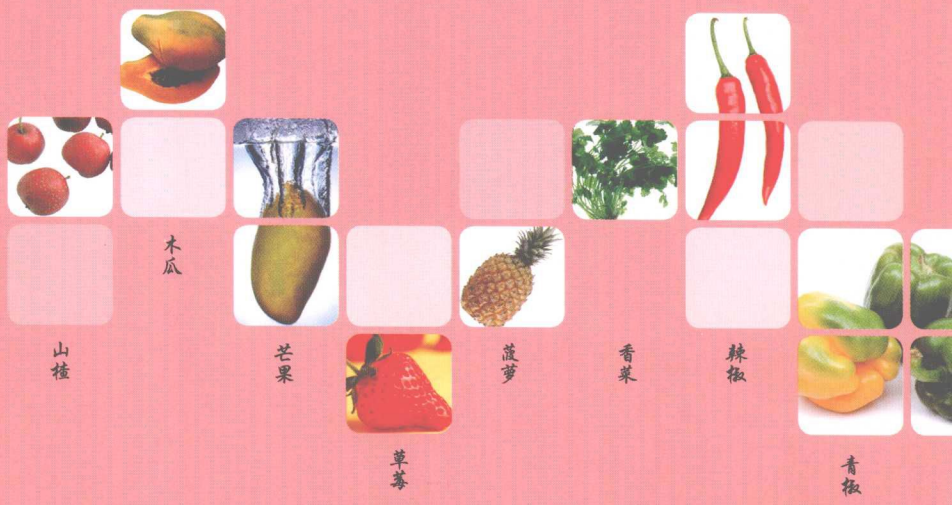


青提

果皮很薄，并且无籽，可以直接食用是它的主要特点。因为果粒很容易脱落，所以经常是被包装好后摆在货架上的。



第一章·健胃消食篇





胃是人体的重要器官。饮食入口，容纳于胃，故称『胃仓』。『胃主受纳，腐熟水谷；主通降，以降为和。』胃属六腑，其为阳土，其阴易亏，其阳易亢。胃的受纳腐熟，不仅依赖胃之阳气的推动和蒸化，亦需胃中阴液的濡润作用。胃中津液，对于维持其受纳腐熟的功能至关重要；若胃的阳气过旺，会损害胃中津液，易成燥热之害。

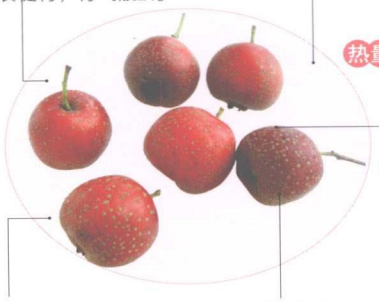
如果胃的受纳和腐熟功能失常，必然引起饮食消化吸收障碍。针对胃喜润而恶燥的特点，本章特别推荐几款生活中常见的水果、蔬菜，这几款蔬果有保护胃中津液的作用，食用后可以健胃消食。

精选健胃蔬果

水果/鲜果类

山楂

山楂含有解脂酶、鞣质等有利于促进脂肪类食物消化的物质，也能增加冠状动脉血流量，并能降血压，同时还有轻度降血清、胆固醇的作用。煎剂在体外使用对痢疾杆菌、绿脓杆菌、多枝杆菌均有抑制作用。



果实 味酸、甘，性微温；入脾、胃、肝经，能化淤散结；消食健胃，行气散淤。

叶 痒，敛疮，降血压。

热量 102千卡

根 味甘，性平；消积，祛风，止血。

核 消食，散结，催生。

木材 味苦，性寒；主水痢，头风，身痒。

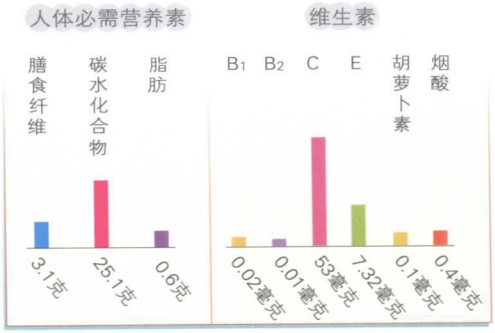
别名 山果红、红果、胭脂果、酸梅子、山梨、酸楂、赤枣子。

适宜人群 心血管疾病、癌症、肠炎患者及消化不良者。

食用部分 山楂的成熟果实。

药用部分 山楂的干燥果实、根、叶。

营养专家



对症食疗

果实 治饮食积滞，脘腹胀痛，泄泻痢疾，闭经，血淤痛经，产后腹痛，恶露不尽，疝气，睾丸肿痛，高脂血病。

【用量用法】2钱～4钱，水煎服。

【外用】煎水洗或捣敷。

叶 祛疮，溃疡不敛，高血压病。

【用量用法】2钱～ 4钱，水煎服或泡茶服。

【外用】煎水洗。

花 高血压病。

【用量用法】2钱～4钱，水煎服。泡茶饮。

核 积食不消，睾丸偏坠，难产。

【用量用法】2钱～3钱，水煎服或研末吞。

根 消积，祛风，止血，消化不良，反胃，痢疾，风湿痹瘸，咯血，水肿，痔漏。

【用量用法】3钱～5钱，水煎服。

【外用】煎水熏洗。

医生叮嘱

- 忌生冷食物、忌暴饮暴食。
- 胃酸过多者，慎用。
- 脾胃虚寒、胃中无积滞、消化性溃疡、龋齿、便秘等症者，不宜食用。
- 产妇、淤血过多者禁用。
- 孕妇慎服。
- 山楂核仁易引起腹泻。

肥胖症

【材料】山楂3钱，茅根5钱，荷叶5钱，陈皮2钱。

【做法】将4味药材装入过滤袋，封口，再放进热水瓶内，用沸水冲泡代茶喝。

产后淤滞腹痛，恶露不尽

【材料】山楂5钱，红糖5钱。

【做法】在山楂里放入1碗半水，等水煮至8成即可，然后去渣，加红糖冲服。

消化不良

【材料】山楂3钱，陈皮2钱。

【做法】将二者放入3碗水，待水煮至2碗即可，分3次饮用。

【又方】山楂5钱，橘皮4钱，生姜3片，白糖适量，将前三者用水煎服，连服5剂。有健脾开胃，消食导滞的功效。

高血压、高血脂病症

【材料】山楂5钱，荷叶8钱。

【做法】水煎当茶喝。

冠心病

【材料】山楂4钱，荷叶3钱。

【做法】水煎当茶喝。

肾盂肾炎

【材料】山楂5钱，茅根8钱，五根草8钱。

【做法】锅内放入5碗水，并将上3味药一同放入锅内。待水煮至3碗即可。倒出分3次饮用，连服7天。

降低血脂

【材料】山楂5钱，白糖适量。

【做法】在山楂里放入1碗半水，待水煮成1碗即可，然后去渣，加白糖冲服。

脂肪肝

【材料】山楂肉4钱，茯苓8钱，薏仁1两半。

【做法】将山楂和茯苓加水煮30分钟，过滤，煎汤再加入薏仁煮至熟止。适量并且经常食用可有效预防脂肪肝。该方适合夏季服用。

呃逆（打嗝）

【材料】鲜山楂适量。

【做法】将山楂用清水洗净，然后打成150毫升的汁，每次服15毫升，每日2次，连服3～5天。

药材小常识



荷叶

清热解暑，升发清阳，凉血止血。用于暑热烦渴，暑湿泄泻，脾虚泄泻，血热吐血，便血崩漏。



陈皮

理气健脾，燥湿化痰。用于胸脘胀满，食少吐泻，咳嗽痰多。



茯苓

利水渗湿，健脾宁心。用于水肿尿少、痰多眩悸、脾虚食少、便溏泄泻、心神不安、惊悸失眠。

蔬果饮品 山楂酒

【用料】山楂子3两，砂糖6两，酒2瓶。

【做法】山楂子捣碎，加入砂糖和酒浸泡并储存。储存1个月即成香甜味美的山楂酒，久置酸味更强。

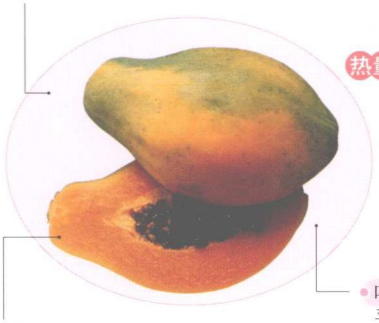


精选健胃蔬果

水果/鲜果类

木瓜

木瓜素有“百益果王”之称，木瓜蛋白酶能帮助蛋白消化，可用于消化不良，胃炎等症。木瓜对多种病原菌均有抑制作用，木瓜蛋白酶、番木瓜碱有去除寄生虫的作用。



- 果实　味甘，性平，入肝、脾、胃、大肠经。
- 热量　29千卡
- 叶　味干、性平；解毒，接骨；治骨折，疮疡肿毒。
- 枝　酸涩，温，无毒。

别名　乳瓜、木梨、文冠果。

适宜人群　慢性萎缩性胃炎、风湿筋骨痛、跌打扭挫伤、消化不良、肥胖患者及缺奶的产妇。

食用部分　果实。

药用部分　鲜木瓜、成熟种仁。

对症食疗

果实　果实能平肝舒筋，和中祛湿，健脾益胃，通便利尿，清暑解渴，解毒消肿，解酒毒，降血压，助消化。

【用量用法】内服3钱~5钱，水煎服或鲜品生食。

【外用】鲜品捣敷。

叶　解毒，接骨，主疮疡肿毒，骨折，小儿热痢。

【用量用法】水煎服。

【外用】取汁外涂或研末撒。

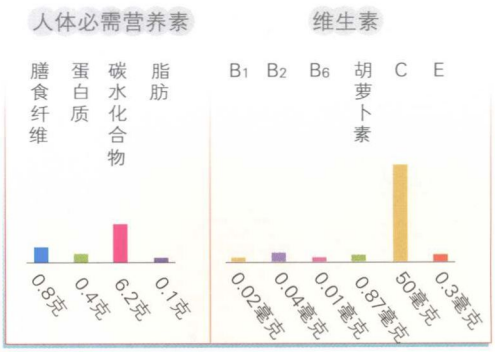
枝　主湿痹邪气，霍乱大吐下，转筋不止。

【用量用法】内服3钱~5钱，水煎服。

子　治霍乱，烦躁，气急。

【用量用法】每日生嚼7粒，用温水送下。

营养专家



医生叮嘱

- 木瓜吃多会产生胀气、腹泻等副作用。
- 未成熟果汁，适合消化不良者。
- 因木瓜种子含有坠胎成分，孕妇忌服。

中医食疗方

胃痛、胃炎

【材料】半青熟木瓜3两，冰糖适量。

【做法】将木瓜洗净，切片，加冰糖炖食。

心脏病、呼吸不畅

【材料】木瓜成熟种仁1钱。

【做法】将种仁晒干，研成细末，每次服用1克，用开水送下，每日2次。

腰痛

【材料】未成熟木瓜果实1个，白酒适量。

【做法】蒂旁切开小段，去种子，将白酒放入木瓜内，照原样封盖好，放火内煨熟后，取酒内服及外擦。

足癣

【材料】木瓜1两~2两，甘草1两。

【做法】两药加水煎，去渣，待温后浸洗脚5分钟~10分钟，一日1次。

睡中抽筋

【材料】木瓜1两，补骨脂1两，米酒1瓶。

【做法】用米酒将木瓜、补骨脂浸泡10天，每晚饮1小杯。

蛔虫，绦虫

【材料】未成熟木瓜干粉适量。

【做法】每次服9克，早晨空腹服。

湿疹

【材料】未熟鲜木瓜1个，米醋30毫升，食盐8钱。

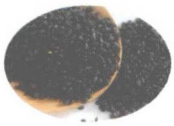
【做法】先将木瓜捣烂，再加入米醋及食盐拌匀后，榨取汁液，外涂皮肤患处。

骨折

【材料】用木瓜鲜雄花、根、叶各1两半，螃蟹5只。

【做法】将上述材料捣烂，外敷患处。

药材小常识



补骨脂

温肾助阳，纳气，止泻。用于阳痿遗精、腰膝冷痛、肾虚作喘、五更泄泻；白癜风、斑秃。



甘草

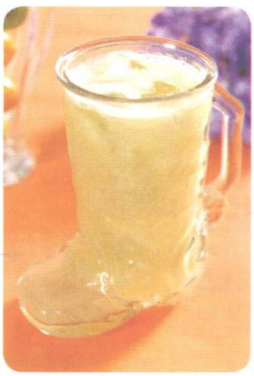
补脾益气，清热解毒，祛痰止咳，缓急止痛，调和诸药。用于脾胃虚弱，倦怠乏力，心悸气短，咳嗽痰多。



螃蟹

补肾，利尿，舒筋。用于肾病，水肿，小便不利，瘟病，小腿肌肉转筋。

蔬果饮品 木瓜酒



【用料】未熟透的木瓜1~3个(约2斤重)，冰糖5两，酒3瓶。

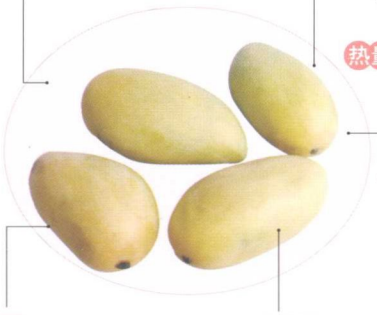
【做法】木瓜用热水洗干净，置于太阳下晒3天，即可使用，浸泡时先将木瓜切开，连皮带种子一起浸泡，浸泡后置于阴凉处1个月左右即可启封使用，本药酒于浸制时不宜加其他药材。若不喜甜味者可不使用甘料。

精选健胃蔬果

水果/鲜果类

芒果

芒果富含维生素A、维生素C，可用于治疗慢性胃炎，消化不良，呕吐等症。芒果还有预防流感和抗肿瘤的作用。芒果苷对慢性气管炎有祛痰止咳作用。



- **果实** 味甘，微酸，性温平；入肺、肝、脾、胃经。
- **叶** 味甘，性凉；理气消滞，清热止咳。
- **热量** 35千卡
- **根** 味甘，性平；消积，祛风，止血。
- **核** 味甘，苦，性平；入肺、脾经。
- **果皮** 味甘，性微寒。

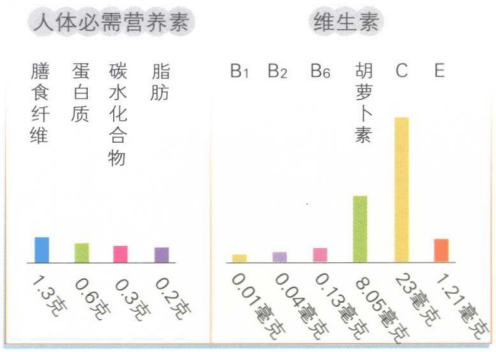
别名 庵罗果、闷果、檬果、蜜望子、香盖。

适宜人群 一般人群均能食用。

食用部分 果实。

药用部分 果核，根皮，叶，花。

营养专家



对症食疗

果实 治便秘，痔疮，高血压，高胆固醇，高血脂，牙龈出血，再生障碍性贫血，抗衰老，抗癌，口渴，食欲不振，消化不良，滋养，强壮，肺热咳嗽，咽喉肿痛，口舌生疮，腹泻，糖尿病。

【用量用法】内服，适量食用。

核 滋阴，补肾；健胃消食，化痰行气；用于肾虚；主饮食积滞；食欲不振；咳嗽；疝气；睾丸炎。

【用量用法】内服：煎汤，2两~4两；或研末。

皮 治睾丸肿大。

【用量用法】皮适量，水煎服。

叶 常用于咳嗽，气喘，多痰。

【用量用法】内服3钱~5钱，水煎服。

医生叮嘱

- 肾炎患者，慎食芒果。
- 过量食用可能引起肾炎。
- 饭后吃芒果不可与大蒜、辛辣物同食，以免发生发黄疸。
- 本品因为有涩便作用，大便秘结者不宜，需与蜂蜜合用。

中医食疗方

胃阴虚

【材料】鲜芒果1～2个，蜂蜜适量。

【做法】洗净切片，加水煎服。

习惯性流鼻血

【材料】芒果茎二层皮8钱，猪瘦肉适量。

【做法】共炖服，早晚各1次。

牙龈出血

【材料】鲜芒果1～2个。

【做法】直接食用芒果肉及果皮，每日1次。

咳嗽痰多

【材料】鲜芒果1个。

【做法】去核，吃果肉及皮，一日3次。

睾丸炎

【材料】芒果核4钱，龙眼核4钱，黄耆4钱，红枣5个。

【做法】将芒果核及龙眼核打烂，装入过滤袋中，封口，再将黄耆，红枣，加水共煎服。

经闭

【材料】芒果片5钱，红花2钱，当归2钱，桃仁2钱，熟地8钱，赤芍2钱。

【做法】先水煎，分2次服。

湿疹，皮炎

【材料】芒果皮4两。

【做法】水煎浓汁外洗患处，一日3次。

浅层肌肉水肿

【材料】芒果皮5钱，核仁8钱。

【做法】水煎服，每天1次。

药材小常识



黄耆

益卫固表，利水消肿，托毒，生肌。治自汗，盗汗，血痹。



红花

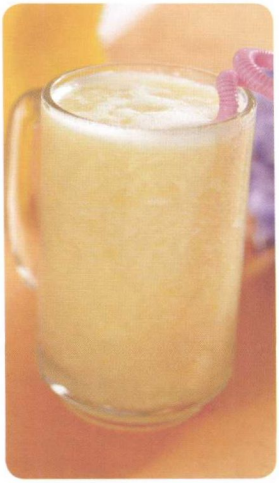
活血通经、散淤止痛。用于经闭、痛经、恶露不行、症瘕痞块、跌打损伤。



当归

补血活血，调经止痛，润肠通便。用于血虚萎黄，眩晕心悸，月经不调，经闭。

蔬果饮品 芒果柠檬汁



【用料】芒果1个、西芹100克、柠檬半个、冰块少许。

【做法】芒果洗净，去皮、核；西芹洗净，茎叶切分开；柠檬连皮切成三块。将柠檬放入榨汁机榨汁，再将西芹的叶子、茎和芒果先后放入榨汁机榨汁。将果菜汁倒入杯中，加入少许冰块即可饮用。

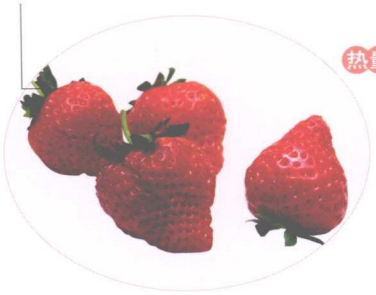
精选 健胃 蔬果

水果/鲜果类

草莓

草莓维生素C的含量相当高，同时含有抗坏血酸，因抗坏血酸加热容易被破坏，所以草莓应鲜食。抗坏血酸是一种活性很强的还原性物质，参与体内重要的生理氧化还原过程，也是体内新陈代谢不可缺少的物质，有促进细胞间的形成，维护骨骼肌肉、血管、牙齿的功能。

• 果实　味甘，微酸，性凉；入胃经。



热量　32千卡

别名　洋莓、地莓、地果、红莓、士多啤梨。

适宜人群　声音嘶哑、风热咳嗽、烦热口干、咽喉肿痛及癌症患者。

食用部分　果实。

药用部分　果实。

对症食疗

○ 果实　止呕，利尿，清血降压，防癌，消炎，理气健脾，止咳。
【用量用法】内服适量。

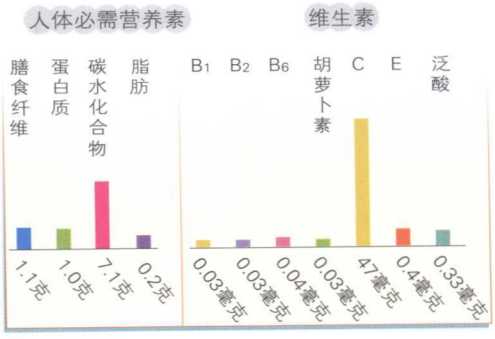
○ 果核　驱虫，疝气痛，祛肠寄生虫。
【用量用法】内服或研末2钱～3钱。

○ 叶　气胀，热滞腹痛，止痒，疳积，止血，消肿。
【用量用法】内服3钱～8钱。

○ 树皮　清暑热，止血，解疮毒。
【用量用法】水煎1两～3两。



营养专家



医生叮嘱

- 饭后食用有分解食物脂肪，助消化，增进食欲。
- 肠胃虚寒，泄泻者不宜食用。

中医食疗方

高血压

【材料】草莓3两，蜂蜜8钱，冷开水150毫升。

【做法】草莓去蒂，洗净，放入果汁机内，加冷开水，榨汁饮用。

高血脂症

【材料】草莓2两半，荷叶4钱，山楂8钱，冬瓜皮4克，冬瓜子4钱。

【做法】水煎服。早晚服1次，连服20天。可以清热利水，消食降脂。

消化不良

【材料】草莓2两半，山楂8钱。

【做法】加水适量，煎汁服，早晚各服1次。

减肥

【材料】草莓1两，鲜山楂5钱。

【做法】一同榨汁饮用。

干咳

【材料】鲜草莓1两半，冰糖1两。

【做法】共放入大瓷碗中，加300毫升的水，盖好，隔水蒸熟服用，分1～2次服用。可以清热润肺，化痰止咳。

疮愈肿痛

【材料】鲜草莓5两，红糖4两。

【做法】先将草莓洗净，捣烂，加红糖调匀，制成红糖草莓膏，外涂患处，有凉血解毒作用。

小便不利

【材料】草莓2两半，香瓜2两，冬瓜3两。

【做法】草莓去蒂，香瓜与冬瓜削皮去种子，放入果汁机内，榨汁，加入冰块及少许柠檬汁，拌匀饮用。

养颜美容

【材料】草莓5两，绿豆粉2两半，白砂糖1两半。

【做法】草莓洗净去蒂，切碎，同绿豆粉放入锅中加适量的水，用中火煮滚后，改用文火熬煮30分钟，加白糖搅匀食用。

药材小常识



绿豆

清热；消暑；利水；解毒。主治暑热烦渴；感冒发热；霍乱吐泻。



红糖

有益气养血，健脾暖胃，驱风散寒，活血化淤之效，特别适于产妇、儿童及贫血者食用。

冰糖

补中益气，和胃润肺。止咳嗽，化痰涎。

蔬果饮品 草莓酒

【用料】草莓1斤，砂糖5两，米酒3瓶。

【做法】将草莓洗净，擦干或风干，去蒂，放入容器中，密封，置于阴凉处，加糖和米酒浸泡2～4个月即可启封，过滤（去渣），1天饮服20毫升～50毫升。

【效用】滋养，强壮，养颜美容。

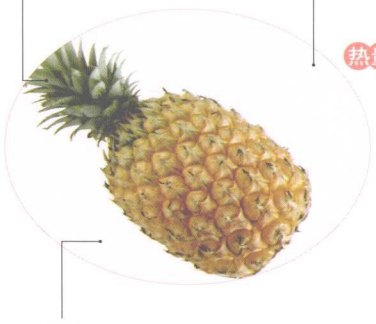


精选 健胃 蔬果

水果/鲜果类

菠萝

饭后吃菠萝能开胃顺气，去油腻，助消化。菠萝中含有的凤梨蛋白酶，生物苷，能使血凝块消退，制止血凝块形成。对于由血凝块引起的冠状动脉和脑动脉血栓塞引起的心脏病有缓解作用，是心脏病患者的好食物。



果肉 味甘，微酸，性平；入脾、胃、肝、肾、肠经。

叶 抗氧化，止泻。

热量 44千卡

茎 利湿，助消化，食积，腹泻。

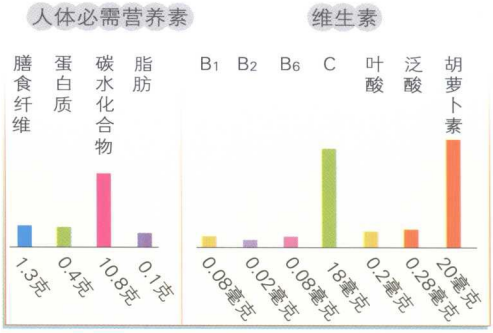
别名 番梨、露兜子、凤梨。

适宜人群 消化不良、身热烦躁、肾炎、高血压、支气管炎患者。

食用部分 果肉，汁。

药用部分 果皮，茎，叶。

营养专家



对症食疗

花 治头痛。

【用量用法】1两～2两，水煎服。

果蒂 治胃病。

【用量用法】1两～2两，水煎服。

茎蒂 治胃痉挛。

【用量用法】1两～2两，水煎服。

尾蒂 治肾石。

【用量用法】1两～2两，水煎服。

果肉 防胃肠癌，解暑，解酒，助消化，降血压。

【用量用法】鲜食或煮食。

果皮 利尿，止泻，治痢疾。

【用量用法】1两～2两，水煎服。

医生叮嘱

- 胃寒者，煎汤饮用。
- 菠萝含蛋白酶及生物碱，有些人食用后，口腔中会有麻感。
- 鲜菠萝食用前先用盐水浸洗后再食用。
- 过敏体质者食后会有腹痛，腹泻或发痒的症状，所以不宜食用。
- 湿疹及疮疖，忌服。

中医食疗方

肠炎腹泻

【材料】菠萝叶1两。

【做法】洗净，用水煎服。

低血压眩晕

【材料】菠萝果肉6两，鸡肉2两。

【做法】将菠萝切片，加入鸡肉(食油，食盐，胡椒粉各少许)，炒熟吃，两天1次。

肾炎

【材料】菠萝2两，白茅根1两。

【做法】菠萝切成块，白茅根洗净，加水5碗煮2碗，分2次饮用。

酒精中毒

【材料】菠萝肉适量。

【做法】切块用水煎，喝汤吃菠萝。

水肿

【材料】菠萝果肉6两。

【做法】切片吃，一日2次。

气管炎咳嗽

【材料】菠萝肉3两，蜂蜜30毫升。

【做法】将菠萝切块，加适量的水，用文火与蜂蜜共煎汁，饮汤吃菠萝，早晚各1次。

中暑、热病口渴

【材料】菠萝1个。

【做法】洗净，削去皮，捣烂，绞汁，每次服半杯，注意要用冷开水冲服。

支气管炎咳嗽

【材料】菠萝肉3两，枇杷叶8钱，蜂蜜30毫升。

【做法】枇杷叶去毛洗净，与菠萝和蜂蜜加水煎汤饮用。

药材小常识



蜂蜜

适用于治疗慢性便秘。还可用于慢性肝炎、溃疡病等治疗。



白茅根

凉血止血，清热利尿。用于血热吐血，衄血，尿血，热病烦渴。



鸡肉

温中，益气，补精、添髓。治虚劳羸瘦，中虚胃呆食少，泄泻，痢疾，消渴，水肿。

蔬果饮品 菠萝酒

【用料】菠萝1个(1斤左右)，冰糖7两，酒2瓶。

【做法】采用成熟而软的菠萝，洗净后风干使用，先将菠萝连皮一并浸泡，削皮，然后切块。浸泡后储存于阴凉处，1个月即可启封使用，长期保存其质不变。



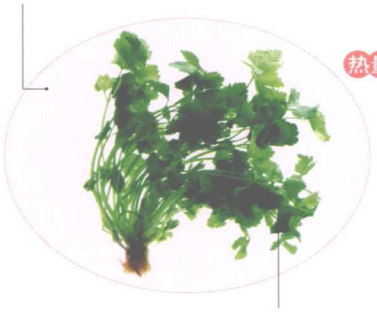
精选 健胃 蔬果

香菜

蔬菜/茎叶类

香菜性味辛温。芳香健胃，驱风解毒，透发麻疹及风疹，有促进外围血液循环的作用。脚气病患者及阴虚火旺者，不宜食用。

• 香菜 味辛，性温；入肺、脾、肝经。



热量 33千卡

• 子 味辛，酸，性平，透疹，健胃，去鱼腥。

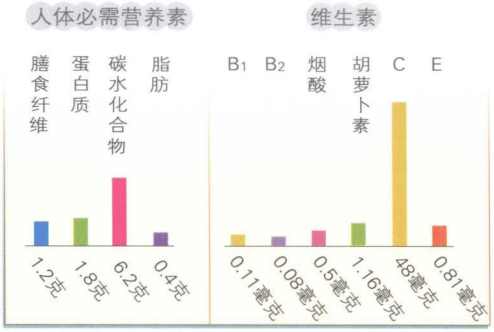
别名 香荽、胡菜、园荽、芫荽、胡荽。

适宜人群 风寒外感、脱肛及食欲不振患者以及出麻疹小儿尤其适合。

食用部分 全株。

药用部分 全株，种子，花。

营养专家



对症食疗

○ 全株 治食物积滞，麻疹透发不快，伤风感冒，风寒感冒，流行性感冒，咳嗽，消化不良，胃脘痛，呕吐，肺原性心脏病，盗汗，高血脂症，肝炎，小儿痱子，大便出血，痔疮肿痛，头痛，通心窍，产后无乳，小便不利，牙痛。

【用量用法】4钱～5钱，加水煎服，鲜品4钱～1两，或捣汁。

【外用】煎汤洗，或捣敷，或绞汁服。

○ 种子 用于治疗感冒鼻塞，食欲不振、牙痛。

【用量用法】1钱～3钱，水煎服。

○ 花 行气痛痹，治疗消化不良等。

【用量用法】5钱～7两半，水煎服。

医生叮嘱

- 本品不宜久煎。
- 多吃香菜会耗血伤气。
- 气虚者，不宜多食；麻疹已透足、溃疡病、皮肤瘙痒者不宜食用。
- 眼病、口臭、狐臭者慎用。
- 服食一切补药及中药如牡丹皮、白术者不可食香菜。

中医食疗方

流感

【材料】鲜香菜1两，黄豆4钱。

【做法】二者加水煎服，连服数日。

咽喉炎

【材料】香菜3钱，艾叶5钱。

【做法】二者加水煎服，每日2次。

高血脂症

【材料】香菜8钱，葱须8钱，黑木耳5钱。

【做法】将上述材料加适量清水煎服，早晚各服1次。

麻疹

【材料】香菜2钱，紫草3钱，川红花1钱。

【做法】将三者加水煎服。

感冒咳嗽

【材料】香菜1两，饴糖5钱。

【做法】将香菜和饴糖放在碗内，加半碗米汤，等饴糖蒸溶化后服之，一日3次。

经闭

【材料】鲜香菜花1两半，鸡蛋1个。

【做法】在香菜花中加入2碗水，待水煎剩1碗时即可，然后去渣，再打入鸡蛋调味服用。

消化不良

【材料】香菜子2钱，苍术3钱，陈皮2钱。

【做法】将三者加水煎服。或把鲜香菜1两(全草)用水煎服，对消化不良，腹胀者有效。

浮肿

【材料】香菜适量，鲫鱼1~2条，香油适量。

【做法】将香菜洗净备用，鲫鱼去肠杂，再将香菜放入鲫鱼腹中，用香油煎食。

药材小常识



苍术

燥湿健脾，祛风，散寒，明目。用于脘腹胀满，泄泻，水肿，脚气病。



艾叶

散寒止痛，温经止血。用于少腹冷痛，经寒不调，宫冷不孕，吐血。



紫草

凉血、活血，解毒透疹。用于血热毒盛，斑疹紫黑，麻疹不透。

蔬果饮品 蔬菜精力汁



【用料】芦笋50克、香菜10克、洋葱15克、红糖两大匙。

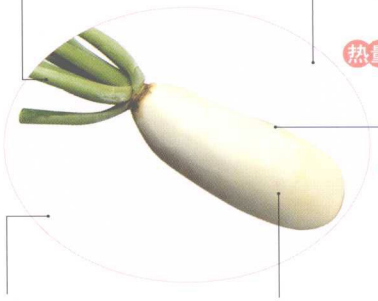
【做法】芦笋切丁，放入开水中煮熟捞起沥干。香菜洗净切段；洋葱洗净切小丁。将芦笋、香菜、洋葱和红糖倒入果汁机内加水350毫升，搅打成汁即可。

精选 健胃 蔬果

蔬菜/根茎类

白萝卜

萝卜中的粗纤维可促进肠蠕动，减少粪便在肠内停留时间，可及时把大肠中的有毒物质排出体外。萝卜中的芥子油可促进胃肠蠕动，增进食欲。



别名 莱菔、荠根、萝欠、芦菔、萝白、紫菘、秦菘、紫花菜。

适宜人群 一般人群均可食用。

食用部分 粗壮根，种子，茎叶。

药用部分 粗壮根，种子(莱菔子)，汁，茎叶。

对症食疗

萝卜 治风寒感冒，咳嗽，高血脂，头痛，水肿，小儿支气管炎，糖尿病，慢性鼻炎，角膜溃烂，痢疾。

【用量用法】做蔬菜食用。

汁 治口渴，声嘶咽干，胸闷，腹胀，吐血，衄血，石淋，热淋，小便不利，哮喘，百日咳，白喉，呃逆，小儿麻痹，煤气中毒。

【用量用法】取新鲜萝卜3两，榨汁2两，直接饮用。

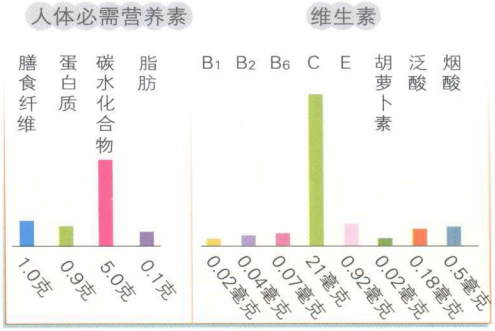
种子 治支气管炎，消化不良，胃痛，腹胀，食欲不振，三叉神经痛，冻伤。

【用量用法】2钱～5钱。收获后采老根5钱～1两，水煎服。

茎叶 治消化不良，赤白痢，咽痛。

【用量用法】5钱～2两，直接食用。

营养专家



医生叮嘱

- 萝卜不宜和人参，地黄，何首乌同用。
- 胃虚寒者，不宜生食。
- 本品耗气，气虚哮喘者，不宜用。
- 种子入药时多数要炒用，生用会引起恶心。

中医食疗方

风寒感冒

【材料】白萝卜根，香菜4钱，葱白4钱。

【做法】将上述三者加水煎汤，每天1次。

扁桃体炎

【材料】白萝卜汁30毫升，甘蔗汁20毫升，白糖适量。

【做法】白萝卜绞汁30毫升，加入白糖与甘蔗汁一同冲服，一日3次。

慢性鼻炎

【材料】白萝卜2两半，白果3钱，细辛1钱。

【做法】白萝卜切成块，加适量水，与其它两味材料煎汤，早晚各服1次。

中暑

【材料】白萝卜叶5钱，丝瓜藤1两，薄荷2钱。

【做法】将以上三味材料加适量水，煎服，分2次服用。

流鼻血

【材料】鲜萝卜汁20毫升，白糖5钱。

【做法】白萝卜绞原汁20毫升，用白糖调匀服下，早晚各1次。

哮喘

【材料】白萝卜绞汁200毫升，生姜汁3毫升，蜂蜜30毫升。

【做法】两味汁炖后加蜂蜜温服，每日1次。

百日咳

【材料】白萝卜13两，冰糖1两半。

【做法】将白萝卜切片，加冰糖，用水煎服，每日3次，连服数日。或鲜白萝卜适量，捣汁，加麦芽糖适量，蒸熟服用。

痔疮

【材料】白萝卜叶1两半，南瓜藤1两，割人藤(拉拉藤)1两。

【做法】将以上三者加水煎服，早晚各服1次。

药材小常识



薄荷

宣散风热，清头目，透疹。用于风热感冒、风温初起、头痛、目赤、喉痹、口疮、风疹、麻疹、胸胁胀闷。



白果

敛肺定喘，止带浊，缩小便。用于痰多喘咳，带下白浊，遗尿尿频。



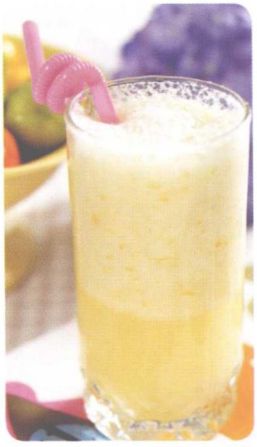
细辛

祛风散寒，通窍止痛，温肺化饮。用于风寒感冒，头痛，牙痛，鼻塞鼻渊，风湿痹痛，痰多喘咳。

蔬果饮品 柚子萝卜蜜

【用料】柚子100克、白萝卜100克、蜂蜜2大匙、冷开水240毫升。

【做法】将柚子剥去外皮，皮的绿色部分切成细丝。将白萝卜洗干净，削掉外皮，磨成细泥，用纱布沥汁。最后，将所有材料倒入果汁机内搅打2分钟即可。



精选健胃蔬果

姜

蔬菜/根茎类

姜的原产地位于东南亚，虽然姜所含的营养成分不多，但其独特的辛辣味及香味却有较高的药用价值。姜辣素刺激消化道黏膜，增进食欲，促进消化。



- **生姜** 味辛，性温；入肺、胃、脾经。
- **生姜汁** 味辛，性微温；祛风湿，止呕吐。
- **热量** 46千卡
- **姜叶** 辛，性温。
- **生姜皮** 味辛，性微温。
- **姜炭** 味苦，辛，涩，性温；入脾、肝、肾经。

别名 生姜、黄姜、均姜。

适宜人群 伤风感冒、寒性痛经、晕车晕船者。

食用部分 姜的根茎。

药用部分 根茎，生姜汁，生姜皮，姜叶，姜炭。

对症食疗

生姜 治感冒风寒，虚寒性咳嗽，胃痛，咳嗽痰白，腹泻，呕吐。

【用量用法】1钱～3钱或2片～4片，水煎服，或捣汁冲。

【外用】捣敷，或炒热熨，或绞汁涂擦。

姜叶 治症积，跌打淤血。

【用量用法】研末，每次服2克，或捣汁。

姜炭 治虚寒性吐血，便血，崩漏，阴虚泄泻。

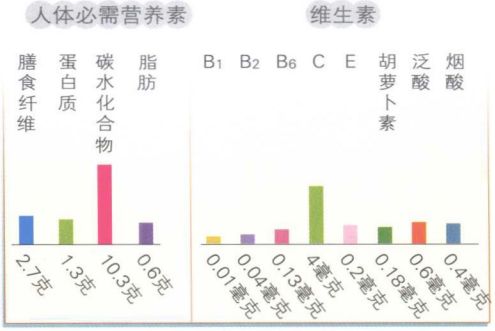
【用量用法】1钱～2钱，水煎服。

【外用】研末调敷。

生姜皮 治水肿。外擦治皮肤癣。

【用量用法】1钱～3钱，水煎服。

营养专家



医生叮嘱

- 痔疮患者，不宜用；高血压病者，勿多食。
- 肺热燥咳，胃热呕吐者，忌用。
- 本品生食用于发散，熟食用于温中。
- 阴虚内热者忌服。

中医食疗方

肺原性心脏病

【材料】生姜3钱、鱼腥草1两、香菜8钱。

【做法】将以上三者加水煎煮，早晚各服1次。

腹泻

【材料】干姜3钱、香椿树皮1两、蜜草2钱。

【做法】以上三者一同研成细末，每次服用3克，每日3次。

慢性气管炎

【材料】生姜5～8片、白萝卜7两、红糖1两。

【做法】将以上三者加水煎服。

慢性腰痛

【材料】生姜3两、香椿叶3两。

【做法】二者一同捣烂，外敷在腰部。

呃逆

【材料】生姜汁5毫升、白萝卜汁30毫升。

【做法】二者一同调匀服用，每日2次。

咳嗽痰多

【材料】生姜2钱、紫苏叶2钱、橘皮2钱、红糖适量。

【做法】前三味加水煎后去渣，再用红糖调匀服，早晚各服1次。

哮喘

【材料】生姜4钱、鸡蛋1个。

【做法】生姜切碎，同鸡蛋搅匀，炒熟食用。

药材小常识



鱼腥草

清热解毒，消痈排脓，利尿通淋。用于肺痈吐脓，痰热喘咳，热痢，热淋，痈肿疮毒。



蜜草

肠胃风热毒气，结成痔，肿热痛，作脓血，破后久不愈，多变漏疮者。



鸡蛋

补肺养血、滋阴润燥，用于气血不足、热病烦渴、胎动不安等。

蔬果饮品 姜梨蜜热饮

【用料】梨子1个、蜂蜜1大匙、姜1块、冷开水240毫升。

【做法】将梨子洗净，削皮，去籽，切小块；姜洗净，削皮，切成块。将准备好的材料倒入果汁机内搅打2分钟。最后，在电磁炉上加热后放入蜂蜜即可。



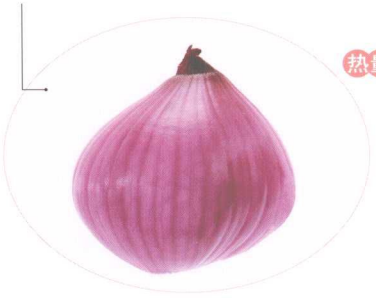
精选 健胃 蔬果

蔬菜/根茎类

洋葱

洋葱具有发散风寒的作用，是因为洋葱鳞茎和叶子含有一种称为硫化丙烯的油脂性挥发物，具有辛辣味，这种物质能抗寒，抵御流感病毒，有较强的杀菌作用。

果实 性温，味辛；入心、脾、胃经。



热量 40千卡

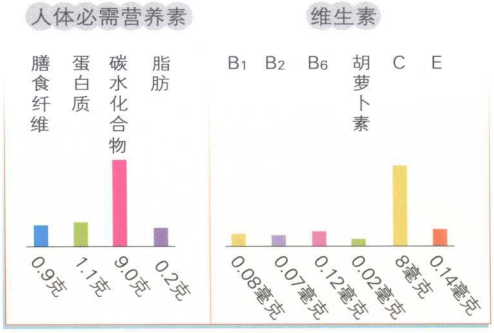
别名 球葱、圆葱、玉葱、葱头。

适宜人群 高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病、癌症、急慢性肠炎、痢疾患者以及消化不良者。

食用部分 鳞片叶，鳞芽。

药用部分 整体。

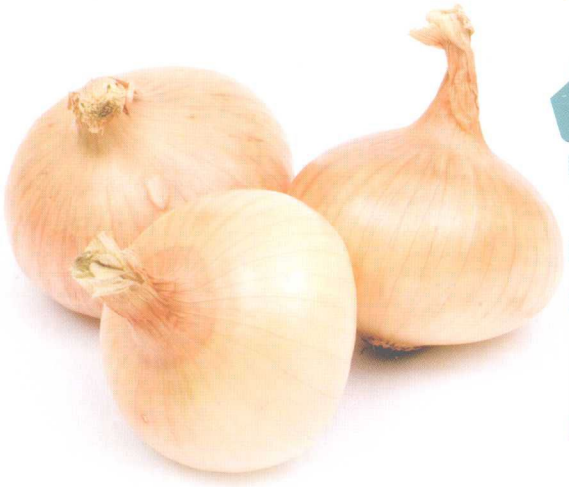
营养专家



对症食疗

洋葱 杀虫除湿，温中消食，化肉消谷，提神健体，降血压，消血脂。治腹中冷痛，宿食不消，高血脂，糖尿病。

【用量用法】做蔬菜，生食凉拌，或者炒食、煮汤、炖肉等。



医生叮嘱

- 多食容易引发眼病，导致视力模糊，不可过量食用。
- 热病后不宜食用。
- 适合高血压，高血脂，动脉硬化，糖尿病，癌症，急慢性肠炎，消化不良者食用。
- 洋葱含香辣味，对眼睛有刺激作用，患眼疾、眼部充血时，不宜切洋葱。

中医食疗方

感冒咳嗽

【材料】洋葱1两、葱白1两、姜片3钱。

【做法】以上材料加水煎服，每日1次。

改善视力

【材料】洋葱鲜品。

【做法】用洋葱外皮煎水喝，或多吃炒洋葱。

创伤，溃疡

【材料】生洋葱1两。

【做法】将新鲜的洋葱捣成泥剂敷在伤口处即可。

滴虫性阴道炎

【材料】洋葱2两，油适量。

【做法】将洋葱放入锅里，用油煎熟食用即可。

高血压

【材料】猪瘦肉2两、洋葱半斤。

【做法】将洋葱洗净切片，猪瘦肉洗净切片，用调味料腌渍。起油锅，下洋葱炒香，调味，下猪瘦肉炒熟随量食用。

保护心脏

【材料】洋葱3两。

【做法】将洋葱切成块，加适量水放榨汁机里榨汁，一次服下，经常服用。

降低血糖

【材料】洋葱1个、醋适量。

【做法】将洋葱剥去外皮，切成薄片，放到微波炉加热，再将洋葱放到容器里，加入5大汤匙食用醋，然后放入冰箱，第二天早晨即可食用。

便秘

【材料】洋葱2个、红葡萄酒500毫升。

【做法】将洋葱洗净，去外皮装入玻璃瓶内，加入红葡萄酒，将玻璃瓶盖好密封，在阴凉地方放置约2～8日。每日饮用1杯（约50毫升）。

药材小常识



醋

散淤，止血，解毒，杀虫。治产后血晕，痃癖症瘕，黄疸，黄汗。



瘦猪肉

补肾养血，滋阴润燥；主治热病伤津、消渴羸瘦、肾虚体弱、产后血虚、燥咳、便秘。



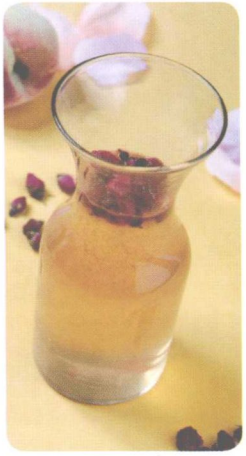
红葡萄酒

驻颜，暖腰肾。用于催乳，痘出不快。

蔬果饮品 洋葱汁

【用料】洋葱1个。

【做法】将洋葱洗净后切成细丝状备用。取一锅，烧热后加入沙拉油并转小火，将洋葱丝放入，慢炒至洋葱呈浅咖啡色，加水继续以小火煮约20分钟至洋葱软化。加入所有调味料拌匀，再加入玉米粉水勾芡，最后将奶油加入一起搅拌均匀即可。



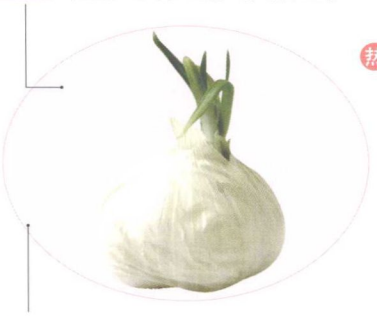
精选 健胃 蔬果

蔬菜/根茎类

大蒜

大蒜挥发油所含大蒜辣素等具有明显的抗炎灭菌作用，尤其对上呼吸道和消化道感染、霉菌性角膜炎、隐孢子菌感染有显著的功效。

青蒜 性温，味辛；醒脾气，清积谷。



热量 27.6千卡

果肉 性温，味辛，入脾经，肺经，胃经；温中行滞，解毒，杀虫，行滞气，暖脾胃，消症积，解毒，杀虫。

别名 胡蒜、葫、独蒜、独头蒜。

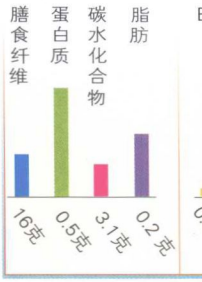
适宜人群 肺结核、癌症、高血压、动脉硬化患者。

食用部分 腋芽即蒜瓣。

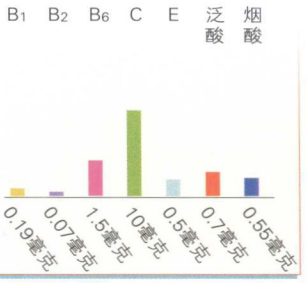
药用部分 鳞茎。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

鳞茎 治饮食积滞，脘腹冷痛，水肿胀满，泄泻，痢疾，疟疾，百日咳，痈疽肿毒，白秃癣疮，蛇虫咬伤。

【用量用法】煎汤，1.5钱～3钱；生食、煨食或捣泥为丸。

【外用】捣敷、作栓剂或切片灸。3～5枚。

汁 抗菌消炎，驱虫健胃。适用于百日咳痉咳期。

【用量用法】将大蒜去皮捣烂，加开水50克，澄清加白糖适量。每次服1.5两～3两，每日2～3次。

梗 治疮肿湿毒；治坐板疮，熏痔疮，冻疮。

【外用】烧存性研末撒、煎水洗或烧烟熏。

医生叮嘱

- 阴虚火旺者，以及目疾、口齿、喉、舌诸患者行病后均忌食。
- 皮肤过敏者慎用。
- 肝病患者不适合吃大蒜。
- 非细菌性腹泻者不宜生吃大蒜。

中医食疗方

急性肠炎腹泻

【材料】大蒜数瓣、醋适量。

【做法】蒜瓣捣烂如泥，加米醋1杯，徐徐服用，每日2次。

初期颈淋巴结核

【材料】去皮大蒜3两，鸭蛋2枚。

【做法】二者加适量水同煮，鸭蛋熟后去壳再煮片刻，饮汤吃蛋，每日2～3次。

感冒

【材料】大蒜5钱、生姜5钱，红糖适量。

【做法】将大蒜、生姜切成片，加水1碗，煮至半碗时放入适量红糖，睡前1次服用。

腹泻

【材料】大蒜2个、苋菜1斤。

【做法】将苋菜洗干净，大蒜去皮切成薄片，油烧热，放入蒜片煸香，投入苋菜炒，再加入精盐炒至苋菜入味，再入味精拌匀即可。

阳痿

【材料】去皮大蒜2两、羊肉6两。

【做法】将羊肉切块，与大蒜加水用文火炖熟，加食盐调味食用。

哮喘

【材料】紫皮大蒜60克、红糖90克。

【做法】将蒜捣成泥状后，加入90克红糖，加适量水将二者熬成膏，每日早晚各服1汤匙。

支气管炎

【材料】大蒜6两、醋200毫升、红糖2两半。

【做法】大蒜去皮捣碎，泡入糖醋中1周可用，每日服3次，每次1汤匙。

百日咳

【材料】大蒜1两、白糖6两。

【做法】将大蒜去皮，捣烂如泥，加白糖200克和开水500毫升，搅拌澄清。取澄清液服，每日3次，每次2匙；3～6岁儿童，每次1匙；3岁以下，每次半匙。

药材小常识


羊肉

益气补虚，温中暖下。治虚劳羸瘦，腰膝酸软，产后虚冷，腹疼，寒疝，中虚反胃。


鸭蛋

滋阴清肺，适用于病后体虚、燥热咳嗽、咽干喉痛、高血压、泄泻痢疾等。


白糖

用于肺燥咳嗽；津液不足，口干渴；脾虚腹痛，或饮酒过度，胃气不和。

蔬果饮品 蒜头炒苋菜

【用料】大蒜2个，苋菜500克。



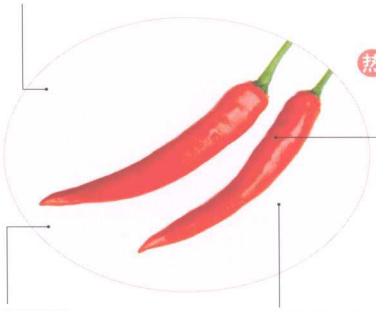
【做法】将苋菜择洗干净，大蒜去皮切成薄片；把炒锅置于火上，待油烧热后，放入蒜片煸香，放入苋菜翻炒，加入精盐炒至苋菜入味，再放入味精拌匀，出锅即可。

精选 健胃 蔬果

蔬菜/果实类

辣椒

辣椒所含的辣椒碱和辣椒酊有促进食欲和改善消化功能的作用，可当健胃剂。辣椒素能刺激心脏跳动，血液循环加快，使人体发热，出汗。辣椒外用可以使皮肤局部血管扩张，促进血液循环，对风湿痛及冻伤有治疗作用。



- 辣椒 味辛，性热（大热）。入心、脾、胃经。
- 热量 38千卡
- 辣椒头 味辛，甘，性热。
- 辣椒叶 味辛，甘，性温。入脾、胃经。
- 辣椒茎 味辛，性热。

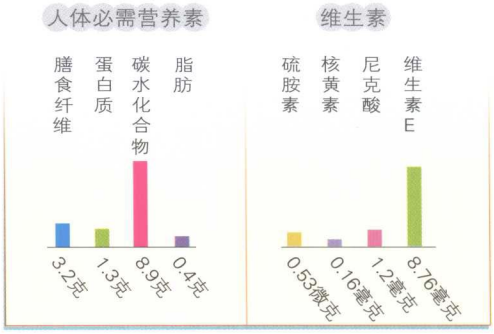
别名 番椒、海椒、辣子、辣角、秦椒。

适宜人群 适合寒凉体质的人。

食用部分 果实。

药用部分 果实，根茎，叶。

营养专家



对症食疗

辣椒 治感冒，风寒感冒，伤风头痛，腹泻，疝气，类风湿关节炎，风湿性关节炎，关节肿痛，肩周炎，腰腿痛，风火牙痛，冻疮，月经延后，腮腺炎，口疮，腋臭，子宫出血，黄水疮。

【用量用法】入丸，散，内服1克～3克。

【外用】煎水熏洗或捣敷。

叶 治慢性腰痛，中风，风湿冷痛。

【用量用法】外用鲜品捣敷。

茎 治风湿冷痛，冻疮。

【外用】煎水洗。

头 治手足无力，瘫痪，肾囊肿胀。

【用量用法】辣椒头、猪精肉煎汤服。

医生叮嘱

- 消化道溃疡及有火热病症者，不宜食用，过量食用会引起口腔，胃部或肛门灼热感。
- 肺结核咯血及痔疮者，忌用果实。
- 高血压病，喉痛，牙痛，风火赤眼等病人，不宜吃辣椒。
- 阴虚火旺及诸出血者，禁服辣椒。
- 辣椒不辣者不入药。

肩周炎

【材料】辣椒1个，薏仁8钱，红糖8钱。

【做法】将上述材料加入适量水煎服，每日1~2次。

慢性腰痛

【材料】辣椒叶8钱，大黄8钱(或加生山栀同用)。

【做法】将二者捣烂，外敷在患处。

风湿骨痛，跌打肿痛

【材料】辣椒15克，米酒500毫升，冰糖适量。

【做法】辣椒捣碎，用米酒浸泡10天，然后过滤，每次服用10毫升，并涂擦在患处。没有冰糖可用白糖代替。该方法也可治疗冻疮。

转骨发育不良

【材料】小号辣椒根1两，红骨九层塔1两，红骨茄冬根1两，蛇总管1两，狗脊5钱，狗尾草根1两，含壳草1两，牛乳脯1两，鸡肉半斤。

【做法】在上述几味药材中加入10碗水，2碗酒，待酒、水煎剩6碗时，加入鸡肉块，用文火炖熟烂，分2天服用，1周服2次。风寒感冒者，不宜服。

药材小常识



薏仁

健脾渗湿，除痹止泻，清热排浓。用于水肿，脚气，小便不利，湿痹拘挛。



大黄

泻热通肠，凉血解毒，除淤通经。用于实热便秘，积滞腹痛，泻痢不爽，湿热黄疸，血热吐衄。

风湿性关节炎

【材料】辣椒粉适量，夏天用醋，冬天用酒。

【做法】将其调和敷在患处。

功能性子宫出血

【材料】辣椒根1两，白鸡冠花4钱，白扁豆花2钱，乌贼骨3钱。

【做法】将上述几味药材加水煎服。

内外痔疮

【材料】小号辣椒根2两，白煮饭花根1两，大飞扬1两，凤尾草1两，白刺苋1两，白紫苏1两，双面刺5钱，猪瘦肉4两。

【做法】在前七味药材中加入8碗水，2碗酒，一同煎煮，待水、酒煎成3碗时去药渣，再加猪瘦肉，用文火炖熟，早晚饭前、睡前各服1次。

偏头痛

【材料】辣椒根10枝，糖适量。

【做法】将辣椒根加水煎去渣，再放入糖调服。或白马骨1两，水煎去渣，加少许食盐，分2次服用。

蔬果厨房 补气玉米排骨汤

【用料】党参、黄芪各3钱，玉米适量，小排骨半斤，盐2小匙。

【做法】玉米洗净，剁成小块，排骨以沸水汆烫过后备用。将所有材料和药材一起放入锅内，以大火煮开后，再以小火炖煮40分钟，起锅前加入少许盐调味即可。

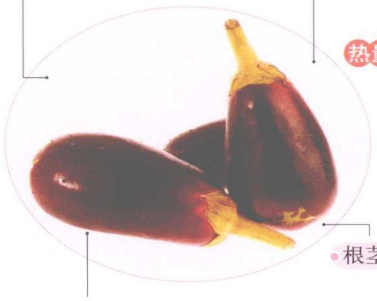


精选 健胃 蔬果

蔬菜/果实类

茄子

茄子未成熟时食用最好。茄子富含维生素，能增强人体细胞间的黏着力，增强毛细血管的弹性，减低脆性及渗透性，防止微血管破裂出血，使血小板保持正常的功能。经常吃茄子有防治高血压，动脉粥样硬化，紫斑症，坏血病及促进伤口愈合等作用。



- 茄子 味甘，性凉。入胃、肠经。
- 根 味甘，微苦，性平（寒）。
- 热量 23千卡
- 根茎 味淡，凉。
- 茄叶 味甘，辛，性平。

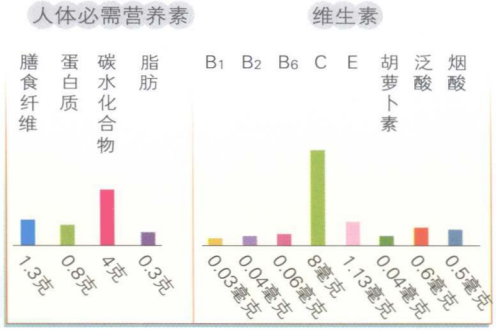
别名 落苏、酪酥、昆仑瓜、矮瓜。

适宜人群 容易长痱子、生疮疖的人。

食用部分 果肉。

药用部分 根茎，叶，花，蒂，茄皮。

营养专家



对症食疗

茄子 治胃痛，年久咳嗽，结肠炎，肝硬化，肾小球肾炎，半身不遂，痔疮，梅尼尔氏病，丹毒，寻常疣，阴囊痒，乳腺炎，小儿口疮，口角炎，鼻血。

【用量用法】5钱～1两，加水煎服。

【外用】鲜品捣敷，切片擦，或焙干研末调涂。

茄根 治痛经，类风湿关节炎，风湿性心脏病，慢性腰痛，三叉神经痛，冻伤，胆石症，慢性支气管炎，手脚麻木，尿血，便血，久痢，痔疮肿痛，龋齿痛。

【用量用法】3钱～5钱，水煎服，或入散剂。

【外用】煎水洗，也可捣汁，或烧炭存性研末调敷。

茄花 主治金疮，牙痛。

【用量用法】烘干研末，每服3克。

【外用】研末涂敷。

医生叮嘱

- 茄子多食动气，易引发痼疾。
- 肠滑腹泻者，少食，因茄子性寒，多吃会导致腹痛、下痢。
- 秋后食用，会损目。
- 脾胃虚寒、哮喘者不宜多食。
- 易生疮疖长痱子的人，宜多食茄子。

中医食疗方

癫痫

【材料】老茄子皮6钱，枣仁5钱，老南瓜皮7两。

【做法】将上述材料加水煎2次，早晚各服1次。

结肠炎

【材料】茄子1两，车前子3钱~1两，苦参根4钱。

【做法】将上述三味材料放3碗水煎汤，待水煎至八成即可，煎2次，早晚各服1次。

肾小球肾炎

【材料】老茄子1个，益母草8钱(或加白茅根8钱，车前子5钱)。

【做法】将上述二者加适量水煎汤服用，早晚各服1次。

牙痛

【材料】秋茄花适量(干之)。或加秋葵花(黄蜀葵花)适量。

【做法】将上述材料烧研末，涂在痛处。

流鼻血

【材料】老茄子皮1两，侧柏叶3钱，白茅根3钱。

【做法】将上述三者加适量水煎2次，早晚各服1次。

久痢不止

【材料】茄根5钱，石榴皮5钱，白砂糖5钱。

【做法】将两味药研成细末，再用开水冲服。

三叉神经痛

【材料】茄根5钱，桃仁3钱，防风3钱。

【做法】将上述三者加水煎服。有行气活血，散风消肿功效。

皮肤溃疡

【材料】茄子1个，冰片少许。

【做法】将茄子煨煅存性，研成细末，加入冰片混匀，干擦在患处，外盖纱布包敷。

药材小常识



车前子

清热利尿，渗湿通淋，明目，祛痰。用于水肿胀满，热淋涩痛，暑湿泄泻，目赤肿痛，痰热咳嗽。



益母草

活血调经，利尿消肿。用于月经不调，痛经，经闭，恶露不尽，水肿尿少。



冰片

开窍醒神，清热止痛。用于热病神昏、痉厥，中风痰厥，气郁暴厥，中恶昏迷。

蔬果厨房 豆角烧茄子

【用料】豆角200克，茄子300克，红辣椒若干个，盐、鸡精、葱、姜、酱油等各适量。



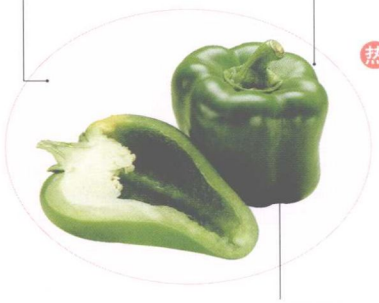
【做法】茄子洗净切条浸泡在盐水中，豆角择洗干净切段，红辣椒去籽去蒂并洗净切丝。葱、姜洗净切丝；水锅置上烧热，放入豆角焯熟，捞出过一下凉水，沥干备用；油锅置上烧热，放入切条煎炸直至变色、炒软，放入豆角、大蒜翻炒均匀，加入盐、鸡精、酱油及辣椒丝等，翻炒至熟即可。

精选 健胃 蔬果

蔬菜/果实类

青椒

青椒属于茄科蔬菜，与辣椒同属一族。越成熟的青椒含有越多的辣椒素，因而从绿色变成红色。不过因品种改良的关系，市面上已经出现了红、橙、黄等七种色彩的青椒。青椒中含有丰富的维生素，其中维生素C的含量为西红柿的4倍。



- 辣椒 味辛、性热，入心、脾经。
- 辣椒茎 味辛，性热。
- 热量 27千卡
- 辣椒叶 味辛，甘，性温。入脾、a胃经。

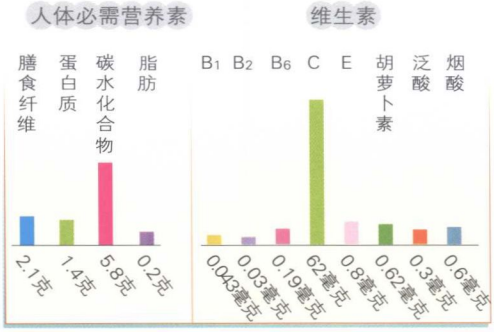
别名 青柿子椒、菜椒、甜椒、翠椒、海椒。

适宜人群 一般人群均可食用。

食用部分 果肉、青椒肉。

药用部分 根、根皮、果。

营养专家



对症食疗

根 祛风散寒；用于风湿麻木，风寒咳嗽；外用治跌打损伤。

【用量用法】3钱～5钱，水煎服。

【外用】适量，捣烂敷患处。

根皮 理气止痛；用于胃气痛，腹痛。

【用量用法】内服，入丸、散，1克～3克。

【外用】适量，煎水熏洗或捣敷。研粉用开水冲服。

果实 主治寒滞腹痛，呕吐、泻痢，冻疮，脾胃虚寒，伤风感冒等症。解热，镇痛，预防癌症，增加食欲，助消化降脂减肥。

【用量用法】适量食用。

医生叮嘱

- 溃疡、食道炎、咳喘、咽喉肿痛、痔疮者忌食。
- 辣味重的容易引发疮疖等炎症，所以辣的青椒要少吃。
- 有火热病症或阴虚火旺，高血压，肺结核病的人慎食。

贫血

【材料】青椒、鸭肝、番茄。

【做法】青椒切成小块，配切块的鸭肝、番茄和调料一起爆炒。

糖尿病

【材料】黄鳝5两、芹菜3两、青椒3两、大蒜3钱、盐1钱、味精1钱、食用油适量。

【做法】将黄鳝活杀去骨去内脏，切成丝；芹菜、青椒洗净，切丝。待油热后放入黄鳝丝炒散后取出，将青椒和芹菜丝以及调料下锅炒出香味，把鳝丝再放入锅内炒匀，出锅前放入蒜末即可。

健脾化滞、润燥

【材料】干冬菇1钱半、青椒2个，胡萝卜1根，植物油、白糖、黄酒、味精、盐、水淀粉、鲜汤麻油适量。

【做法】将冬菇水发洗净，挤干水分，切成细条，胡萝卜、青椒洗净切丝。油烧热时，将这三种菜入锅煸炒后，再放黄酒、糖煸炒，然后加鲜汤、盐，待汤烧开后加味精，用淀粉勾芡，淋上麻油，盛入盘内即可。

药材小常识



黄酒

补血养颜、活血祛寒、通经活络。预防感冒。



黄鳝

补五脏。主治虚劳，身体消瘦，湿热，身痒，臁疮及肠风痔漏。



冬菇

补肝，益肠胃，抗癌。治肝病，胃肠道炎症，溃疡。

皮肤粗糙及过敏性皮肤病

【材料】番茄5两，青椒6两，蜂蜜3钱，水半斤。

【做法】将番茄和青椒分别捣碎取汁，与蜂蜜一起兑入热水中饮用。

润肤，延缓衰老，明目

【材料】苦瓜1斤、青椒3两，精盐、料酒、味精、花生油各适量。

【做法】将苦瓜洗净，剖成两半，去瓤去籽，斜切成厚片，放入沸水中稍煮片刻去苦味；青椒去蒂，去籽，洗净切片。锅内放花生油烧热，放入苦瓜、青椒煸炒，烹入料酒，放入精盐炒匀，用味精调味即可起锅装盘。

益气宽中，生津润燥，清热解毒

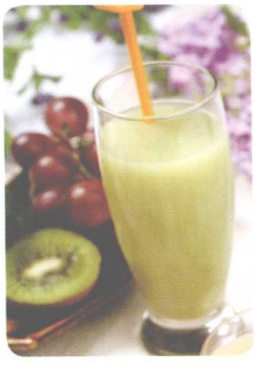
【材料】豆腐1块，青椒3个，香菜3钱，香油、盐、味精各适量。

【做法】豆腐用开水烫透，捞出晾凉，切成1厘米见方小丁。青椒用开水焯一下，切碎，香菜切末。将豆腐、青椒、香菜及香油、盐、味精等搅拌均匀，盛入盘内即可。

蔬果饮品 猕猴桃葡萄汁

【用料】葡萄120克、青椒1个、菠萝100克、猕猴桃1个。

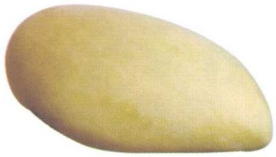
【做法】葡萄去皮去籽；猕猴桃去皮切小块。菠萝去皮切小块；青椒洗净切小块。将所有材料放入果汁机内搅打成汁即可。



健胃消食
蔬果一览



芒果



「性 味」性凉，味甘酸。

「归 经」入肺、肝、脾、胃经。

「功 效」益胃止呕，解渴利尿，抗癌，清肠胃，美化肌肤。

「挑选妙招」选购芒果时，一般以果实较大，果色鲜艳均匀，表皮无黑斑、无伤疤的为佳。具体来说，首先闻味道，好的芒果味道比较浓郁；其次掂重量，较重的芒果水分较多，口感较好；第三，轻轻地按压果肉，成熟的芒果有弹性，如果太软就表示过于熟。

辣椒



「性 味」味辛，性热（大热）。

「归 经」入心、脾、胃经。

「功 效」温中健胃，散寒燥湿，开胃消食，发汗。

「挑选妙招」辣椒的果实形状与其味道的辣、甜之间存在着明显的相关性。尖辣椒较辣，且果肉越薄，辣味越重。柿子形的圆椒多为甜椒，果肉越厚越甜脆。半辣味椒则介于两者之间。

姜



「性 味」
味辛，性微温，无毒。

「归 经」
入肺、胃、脾经。

「功效」
治嗽温中，治胀满、霍乱不止、腹痛、冷痢、血闭，预防高血压。

「挑选妙招」
选购姜时，应挑选表皮看得清纹理，颜色淡黄的，而且肉质坚挺，不酥软，姜芽鲜嫩的。同时还以可闻一下味道，如果有淡淡的硫磺味，说明被硫磺熏烤过，千万不要买。

菠萝



「性 味」味甘、微酸，性平。

「归 经」入脾、胃、肝、肾、肠经。

「功 效」健脾解渴，消肿祛湿，醒酒益气，预防骨质疏松症，减缓衰老。

「挑选妙招」挑选时，应选外观好，具重量感的菠萝，而且能散发出浓浓香味，手指压果实如稍微下陷，则表示已经成熟。

白萝卜



「性 味」
味辛、甘，性温，无毒。

「归 经」
入肺、胃、脾经。

「功 效」
消积滞，化痰清热，下气宽中，解毒，用于动脉硬化、胃溃疡、便秘。

「挑选妙招」
萝卜的盛产季节为秋季。选购时要选择根茎白皙细致，表皮光滑，而且整体皆有弹力，带有绿叶的萝卜。此外，挑选时要在手里掂一下，分量较重，感觉沉甸甸的比较好，以防买到空心萝卜。

山楂



「性 味」味酸，性冷，无毒。

「归 经」入脾、胃、肝经。

「功 效」消食健胃，活血化淤，驱虫，用于心血管病、腹泻、高血脂、高血压。

「挑选妙招」挑选山楂时，不同品种的山楂以肉厚籽少，酸甜适度为好；同一品种的以果个大而均匀，色泽深红鲜艳，无虫蛀，无伤疤，无僵果者为佳。

茄子



[性 味] 味甘，性寒，无毒。

[归 经] 入胃、肠经。

[功 效] 理气和胃，发散风寒，散淤解毒，用于食欲不振、失眠。

[挑选妙招] 买茄子时，应选择果形均匀，老嫩适度，无裂口、腐烂、锈皮、斑点的，而且以皮薄、籽少、肉厚为佳。一般来说，茄子拿在手中，感觉轻的较嫩，感觉重的，大多较老，且籽多不好吃。

青椒

[性 味] 味辛，性热。

[归 经] 入心、脾经。

[功 效] 温中散寒，开胃消食，消除疲劳，用于动脉硬化、高血压、感冒。

[挑选妙招] 购买青椒时，要选择外形饱满、色泽浅绿、有光泽、肉质细嫩、气味微辣略甜，用手掂感到有分量的。



草莓



[性 味] 味甘、酸，性凉，无毒。

[归 经] 入胃、肺、脾经。

[功 效] 润肺生津，健脾，消暑，解热，利尿，止渴。

[挑选妙招] 选购草莓应以色泽鲜亮、颗粒大、香味浓郁、蒂头带有鲜绿叶片、没损伤的为佳。颜色过白或过青都表示还没成熟。

香菜



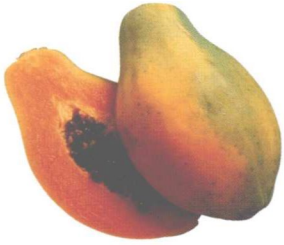
[性 味] 味辛，性温，微毒。

[归 经] 入肺、脾、肝经。

[功 效] 发表透疹，消食开胃，止痛解毒，利尿健胃，用于感冒、减肥。

[挑选妙招] 选购时，应挑选棵大、颜色鲜绿、带根的香菜。

木瓜



[性 味] 味酸，性温，无毒。

[归 经] 入肝、脾、胃、大肠经。

[功 效] 消食驱虫，清热祛风，用于肾炎、便秘，助消化，杀虫，通乳。

[挑选妙招] 选购木瓜，应挑选果实为长椭圆形，颜色绿中带黄，果皮光滑洁净，果蒂新鲜，气味香甜，有重量感的。

洋葱

[性 味] 味甘、微辛，性温。

[归 经] 入心、脾、胃经。

[功 效] 理气和胃，发散风寒，散淤解毒，用于食欲不振、失眠。

[挑选妙招] 选购洋葱时，以外皮干燥有脆性、形状漂亮、体积圆滚、头部尖细的为佳品。此外，一定要选择没有开口，坚硬的洋葱，不宜购买发芽和变霉的洋葱。



大蒜

[性 味] 味甘，性微寒，无毒。

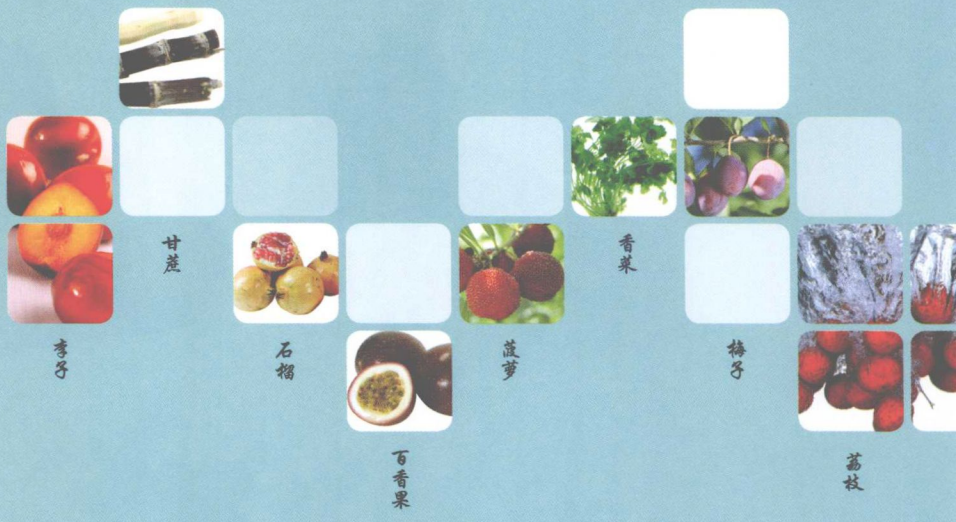
[归 经] 入脾经、肺经、胃经。

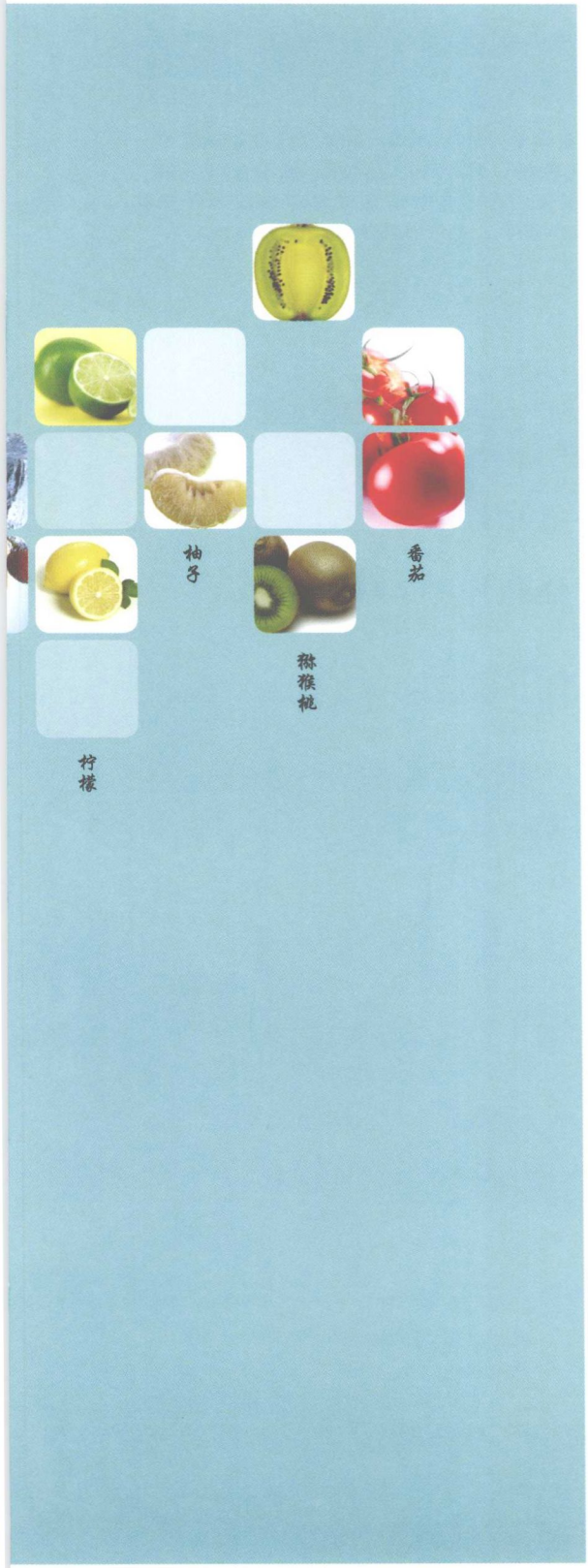
[功 效] 清热解毒，利水消痰，除烦止渴，祛湿解暑，降血糖、降血压。

[挑选妙招] 大蒜以蒜头大，包衣紧，蒜瓣大且均匀，味道浓厚，辛香可口，汁液黏稠的为佳。



第二章·生津止渴篇





中医学有句话『保得一分津液在，保得一分生机在。』津液是机体一切正常水液的总称，包括各脏腑形体官窍的内在液体及其正常的分泌物。质地较清稀，流动性较大，散布于体表皮肤、肌肉和孔窍，并能渗入血脉之内，起滋润作用的，称为津。津液主要有滋润和濡养的功能，如润泽浅表的皮毛、肌肉，滋润深部的脏腑，充养骨髓和脑髓，润滑眼、鼻、口等孔窍，滑利关节等。

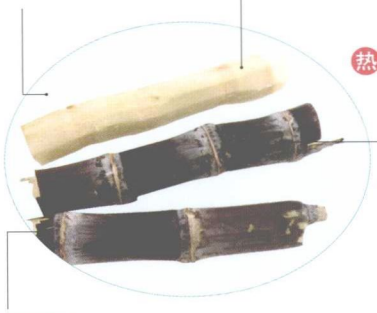
津液亏少则使皮肤口唇舌咽失去濡润滋养，故呈干燥不荣之象；津液亏则不能濡润大肠，而致便干；舌红少津，脉象细数皆为津亏内热之象。本章介绍的水果、蔬菜皆具有生津止渴的作用，食用后有助于津液的生成。

精选 生津 蔬果

水果/鲜果类

甘蔗

甘蔗鲜食为甘寒之品。取浆汁饮效果比较好，能消渴除烦，泻火热。风热病，饮甘蔗汁最好。甘蔗富含糖分，食后容易被人体吸收，补充能量，增加营养，是清补而不寒凉的食品。



- **甘蔗** 味甘，性凉；入肺、胃、脾经。
- **茎秆** 味甘，性平；入肺、胃经。
- **热量** 64千卡
- **甘蔗渣** 治疗肿痛，秃疮，瘫疮。
- **甘蔗汁** 消渴和中，宽胸行水，清热生津，去胃热，除心烦。

别名 竹蔗、糖蔗。

适宜人群 一般人群均可食用。

食用部分 甘蔗汁。

药用部分 茎秆，根，甘蔗皮。

对症食疗

甘蔗汁 鲜汁清凉消炎，能泻火热，煎炼成糖，反而甘温，多食助热。煮过的汁则变成滋补，性质相反。

【用量用法】取甘蔗适量，去皮，加水榨汁，滤渣后及时饮用。或加水煎汁饮用。

汁 治发热口渴，虚热咳嗽，肺热咳嗽，痰喘，咽喉肿痛，反胃，呕吐，支气管炎，大便燥结，小便不利，妊娠水肿，妊娠呕吐，胃炎，津液不足，酒精中毒，尿路感染，咯血，尿血。

【用量用法】取甘蔗适量，去皮，加水榨汁，滤渣后及时饮用。

茎秆 治热病津伤，肺燥咳嗽，心烦口渴，反胃，呕吐，便秘，解酒。

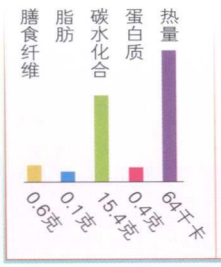
【用量用法】烧炭研末，调成糊状外敷于患处，或水煎内服。

皮 治皮肤瘙痒湿烂，小儿口疳，秃疮，坐板疮。

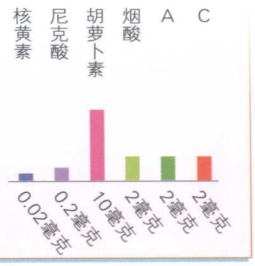
【用量用法】内服，煎汤1两～3两服用，或榨汁饮用。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 脾胃虚寒，胃肠虚症引起寒痛者，少食用。
- 腹中寒滑泻及糖尿病患者，勿食甘蔗汁。
- 食用蔗糖过多，会引起蛀牙及营养不良问题。

中医食疗方

慢性咽喉炎

【材料】甘蔗半斤，鲜茅草根1两，鲜马薯1两。

【做法】水8碗，煮3碗，代茶饮。

肺燥咳嗽

【材料】甘蔗汁50毫升，梨汁50毫升。

【做法】两味汁混合均匀服用，一日2次。

怀孕呕吐

【材料】生甘蔗汁1杯，生姜汁20毫升。

【做法】两味混合调匀，1次饮服，每次1杯，连服5~7天，炖热温服。

高血压

【材料】甘蔗根5钱，鼠曲草5钱，香蕉皮1两。

【做法】水煎服。

膀胱湿热，小便赤痛

【材料】甘蔗1斤，鲜白茅根1两，鲜车前草1两。

【做法】水10碗，煎3碗，当茶喝。

胃热干呕，口舌生疮

【材料】甘蔗半斤，蚶壳草1两。

【做法】水6碗，煮2碗，早晚各服1次。

癌肿患者饮食不化

【材料】甘蔗汁3两，鲜萝卜3两。

【做法】萝卜洗净，切碎，加水适量，煮至萝卜熟烂，去渣，随量服用。

皮肤瘙痒湿烂

【材料】甘紫甘蔗皮适量，香油适量。

【做法】蔗皮炽干研成细末，将细末调香油涂患处。

药材小常识



蚶壳草

解热、消暑，治高血压、腹痛及小儿疾病。



鼠曲草

祛痰，止咳，平喘，祛风湿。用于咳嗽、痰喘、风湿痹痛。



香油

头风白屑，头痒发落，头晕胸闷等症。

蔬果饮品 甘蔗西红柿汁

【用料】甘蔗200克、西红柿1个。

【做法】甘蔗去皮，放入榨汁机中榨汁；西红柿洗净，切块，放入榨汁机榨汁；将甘蔗汁与西红柿汁倒入搅拌机搅匀即可。

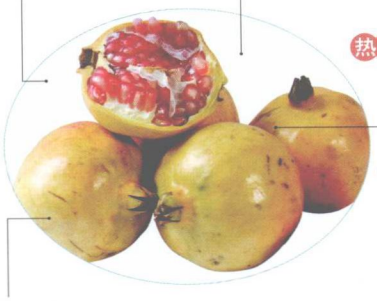


精选生津蔬果

水果/鲜果类

石榴

石榴原产于西域，汉代时传入中原。石榴全身是宝，果皮、花、汁皆可入药。石榴果皮含有苹果酸、鞣质、生物碱等成分，具有显著的抑菌和收敛作用，能使肠黏膜收敛，并使其分泌物减少，能有效地治疗腹泻、痢疾等病症。石榴皮煎剂还能抑制流感病毒。



- **果实** 味甘，酸，涩，性平；入胃、大肠经。
- **花** 味酸，涩，性平。
- **热量** 63千卡
- **根皮** 味苦，酸涩，性微温，有毒。
- **果皮** 味酸，涩，性温，有小毒；入胃、大肠、肾经。

别名 安石榴、若榴、丹若、金罂、金庞、涂林。

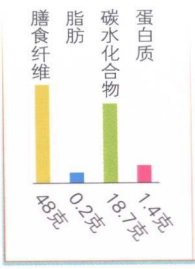
适宜人群 口干舌燥者、腹泻者、扁桃体发炎者。

食用部分 果实，种子。

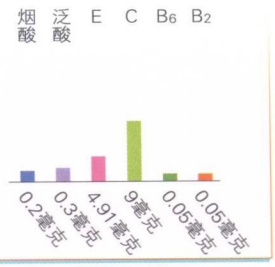
药用部分 根皮，石榴皮，花，叶。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

果肉 收敛止泻，杀虫，生津止渴。根皮：杀虫，涩肠，止带。
【用量用法】适量食用。

果皮 收敛止痢，抑制细菌，涩肠，杀虫，生津止渴，炒炭用于止血。
【用量用法】有毒，用量不宜过大。

叶 收敛止泻，解毒杀虫。
【用量用法】4钱～8钱，水煎服。
【外用】煎水洗或捣敷。

花 凉血，止血。
【用量用法】8分～2钱，水煎服。
【外用】研末撒或调敷。

根 杀虫，涩肠，止带。
【用量用法】2钱～3钱，水煎服。

医生叮嘱

- 石榴勿空腹食用。
- 下痢初起不宜用，因为会阻断致病菌排出体外。
- 石榴根皮用于杀虫时，忌用油类泻下剂及饮用含有油类的脂肪食物，以免大量吸收而中毒。
- 石榴皮，石榴根皮均含有石榴皮碱，有毒性，用量宜慎。
- 果皮多食伤肺生痰，损齿。

慢性鼻炎

【材料】石榴叶4钱，茶叶1钱半，玉米叶8钱。

【做法】水煎，分2次服。

急性肠炎

【材料】石榴皮5钱，翻白草8钱，白头翁8钱，大蒜1头。

【做法】加水煎服。

细菌性痢疾

【材料】石榴皮4钱，黄糖4钱。

【做法】先将石榴皮加水1碗半煎至1碗，去渣，加黄糖调匀，分2次服，连服5天。

小儿蛔虫，绦虫

【材料】石榴皮3钱，槟榔3钱。

【做法】各用干品，共研细末，每次服1钱半，开水送服，早晚各1次，连服2天。

鼻血

【材料】鲜石榴花8钱。

【做法】水煎服，或把石榴花晒干，研细末，每次用0.3克，吹入鼻孔内。

便血

【材料】石榴花3钱，侧柏叶3钱。

【做法】加适量的水煎，分2次服。可以凉血止血。

前列腺增生

【材料】石榴花5钱，山药5钱，五倍子4钱。

【做法】水煎，分2次服。可以补阴益气，固肾缩尿。

药材小常识



五倍子

敛肺降火，涩肠止泻，敛汗止血，收湿敛疮。用于肺虚久咳，肺热痰嗽，久泻久痢。



翻白草

止血，止痢，解毒。用于吐血、便血、崩漏、痢疾、疟疾、痈疖。



白头翁

清热解毒，凉血止痢。用于热毒血痢，阴痒带下，阿米巴痢。

蔬果饮品 石榴苹果汁

【用料】苹果1个、石榴1个、柠檬1个、冰块适量。

【做法】石榴去皮，取出果实；苹果洗净，去核，切块。将苹果、石榴顺序交错地放进榨汁机榨汁。加入柠檬榨汁，并向果汁中加入少许冰块即可。



精选 生津 蔬果

水果/鲜果类

百香果

果实富含维生素B。榨出的果汁有消暑清凉作用。果实甘，酸，凉。能清热，润燥，安神，生津止渴。适当食用，对咽干，声哑，燥咳，便秘，失眠等症均有帮助。

- **果实** 味甘，微酸，性平微凉；开胃整肠，清热润燥，生津解渴。



热量 44千卡

- **全株** 清热润燥，清肝解毒，利尿消肿，消炎，祛痰。

别名 计时果、西番莲。

适宜人群 一般人群均可食用。

食用部分 果实。

药用部分 全株，根，叶。

对症食疗

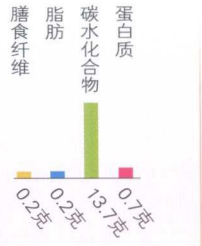
○ 果实 治咳嗽，咽痛，嘶哑，便秘，痢疾，失眠，经痛。
【用量用法】做食品食用，适量。

○ 全株 治肺热咳嗽，声哑，咽痛，热咳，高血压，小便白浊，淋巴结核，结膜炎，阴道炎，骨膜炎，关节炎，瘫疮。
【用量用法】5钱～1两，水煎。

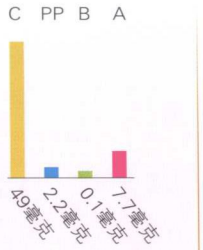
○ 根 治骨膜炎，关节炎。
【用量用法】5钱～2两，水煎服。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 胃寒者勿多吃。
- 煎汤用量5钱～1两，单吃，不宜久服。
- 勿与人参合用。
- 对百香果过敏者忌食。



中医食疗方

肺燥咳嗽

【材料】百香果5钱，百合8钱，枇杷叶4钱，饴糖适量。

【做法】先将百香果，百合，枇杷叶去毛，加水煎2次，去渣，加饴糖溶化，分2次服。

喉咙有痰

【材料】百香果5钱，枇杷叶3钱，桑叶5钱，冰糖适量。

【做法】枇杷叶去毛，共水煎2次，2次煎汤混合后，加冰糖调匀，分2次服。

水肿

【材料】百香果根2两，山药3两，白茅根8钱，番麦须5钱，地骨皮5钱。

【做法】水8碗煎3碗，分3次温服。

糖尿病

【材料】百香果根2两，枸杞根5钱，消渴草5钱，白茅根8钱，玉米须5钱，山药3两。

【做法】水煎3碗，分3次温服。

高血压病

【材料】百香果根1两，夏枯草5钱，老公根1两，草决明5钱，狗贴耳1两(后下煎1沸)。

【做法】水6碗煎2碗，早晚各服1次。

肺热咳嗽

【材料】西番莲根1两，枇杷叶3钱，桑叶5钱，狗贴耳1两(后下煎1沸)。

【做法】枇杷叶去毛，共水煎，早晚各服1次。

失眠

【材料】百香果实4钱，仙鹤草8钱。

【做法】煨水服。

精神失常

【材料】百香果根8钱，朱砂3分，猪心1个。

【做法】猪心内加朱砂，共炖服。

药材小常识



地骨皮

凉血除蒸，清肺降火。用于阴虚潮热、骨蒸盗汗、肺热咳嗽、咯血、衄血。



夏枯草

清火，明目，散结，消肿。用于目赤肿痛，目珠夜痛，头痛眩晕，瘰疬。



仙鹤草

收敛止血，截疟，止痢，解毒。用于咳血，吐血，崩漏下血，疟疾，血痢，脱力劳伤。

蔬果饮品 百香果汁

【用料】百香果3个，冷开水约200毫升，蜂蜜少许，柠檬汁少许，碎冰少许。

【做法】将百香果洗净切开，以汤匙将果肉挖出，放入果汁机中；加入蜂蜜，冷开水，柠檬汁打匀过滤后倒入杯中加入碎冰即可饮用。

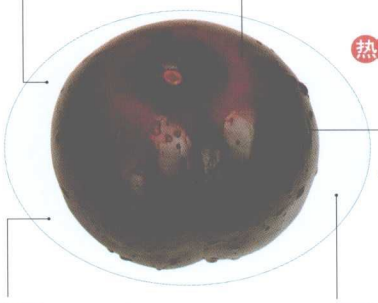


精选生津蔬果

李子

水果/鲜果类

李子外形美观，饱满圆润，玲珑剔透，口味甘甜，是人们喜食的传统水果之一。李子营养丰富，有很好的食疗作用。它能促进胃酸和胃消化酶的分泌，以及肠胃的蠕动，所以经常吃李子能促进消化，增强食欲，有助于治疗胃酸缺乏、食后饱胀、大便秘结等症。



- 果　味甘，酸，性平；入肝、肾、脾、胃经。
- 核仁　味苦，性平。入肝经、大肠经。
- 热量　36千卡
- 叶　味甘，酸，性平；治咳嗽，小儿壮热。
- 根　味苦，涩，性凉；清热解毒，利湿止痛。
- 花　味辛，甘，性热。

别名　麦李、脆李、金沙李、嘉庆子、李实、嘉应子。

适宜人群　发热、口渴、肝病腹水、慢性肝炎、肝硬化患者及喉咙沙哑或失音者。

食用部分　果实。

药用部分　核仁，根，叶，花，根皮。

对症食疗

果　治虚劳骨蒸，消渴，腹水，肝硬化腹水，牙痛，牙周炎，便秘，牙龈出血，小儿丹毒，高血压，咽喉痛，扁桃腺炎，口舌生疮，小便不利，赤白带，蝎蜇伤痛。

【用量用法】取生食或捣汁。

核仁　治跌打淤血作痛，便秘，痰饮咳嗽，水气肿满。

【用量用法】8分～2钱半，水煎服。

【外用】研末调敷。

根　治牙痛，消渴，淋病，痢疾，目翳，透发麻疹，丹毒。

【用量用法】2钱～5钱，水煎服。

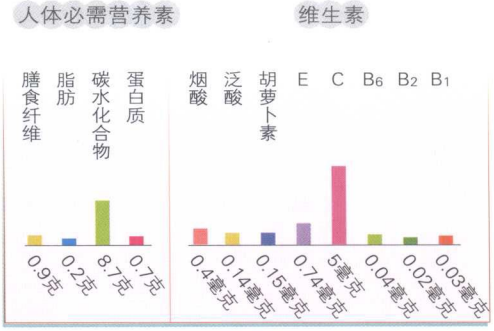
【外用】烧存性研末调敷。

李树叶　治壮热，肿毒溃烂，金疮，水肿。

【用量用法】2钱～5钱，水煎服。

【外用】水煎洗浴或捣敷。

营养专家



医生叮嘱

- 李子生品不宜多吃，多吃易腹泻。
- 单纯性肥胖者，宜吃，有减肥降脂作用。
- 痰多者，忌食。
- 多食损脾胃，急慢性胃肠炎及溃疡病者，不宜吃。
- 脾虚便溏、肾虚遗精、孕妇，禁服李核仁。

中医食疗方

蝎螫伤，局部发热肿痛

【材料】李子种仁4～10粒。

【做法】捣烂，外敷患处。

预防中暑

【材料】李子3两，蜂蜜少许。

【做法】李子去核，绞汁，加蜂蜜调服。

肝硬化

【材料】鲜李子3两，蜂蜜适量，绿茶少许。

【做法】将李子剖开，加水2碗，煮至水沸，加入蜂蜜，绿茶服用。

胃痛呕恶

【材料】李子干果实8钱，鲜狗贴耳根3两，厚朴4钱，红糖适量。

【做法】上述材料水煎，去渣，冲红糖，早晚饭前各服1次。

跌打淤血作痛

【材料】李子种仁3钱，米酒60毫升。

【做法】将李子种仁打碎，加米酒拌匀，过滤取酒饮用，早晚各1次，并用渣外擦患处。

雀斑

【材料】李子(核)适量，鸡蛋清适量。

【做法】李核去皮，取仁研细末，临睡前将细末和鸡蛋清调成糊状，敷患处，早晨洗净。

肝腹水

【材料】李树根皮8钱，猕猴桃仔根8钱，川栋子1.5钱，佛手2钱，青皮2钱半。

【做法】将上述材料加水煎煮，并饮用。

牙痛

【材料】李子2两，糖适量。

【做法】加水煮，含漱。或每天吃鲜果1～2粒，一天1次。

药材小常识



厚朴

燥湿消痰，下气除满。用于湿滞伤中，脘痞吐泻，食积气滞，腹胀便秘，痰多喘咳。



川栋子

舒肝行气止痛，驱虫。用于胸胁、脘腹胀痛，疝痛，虫积腹痛。



青皮

疏肝破气，消积化滞。用于胸胁胀痛，疝气，乳核，乳痈，食积腹痛。

蔬果饮品 李子蛋蜜奶

【用料】李子2个、蛋黄1个、鲜奶240毫升、冰糖1大匙。

【做法】李子洗净，去籽，切大丁。将全部材料放入果汁机内，搅打2分钟即可。

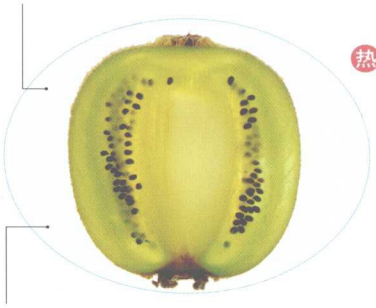


精选生津蔬果
水果/鲜果类

猕猴桃

猕猴桃的果肉会随着果子的逐渐成熟而变软，还会散发出香气，由于其恰到好处的酸味及甜味，而受到大众的欢迎。猕猴桃富含维生素C，食用一个猕猴桃，几乎可以摄取到一天所需维生素C。

• 果　味甘，酸，性寒；入胃、肾经。



热量　56千卡

• 根　味苦，涩，性寒；小毒。

别名　毛桃、藤梨、茈楚、羊桃、毛梨、连楚、猕猴桃。

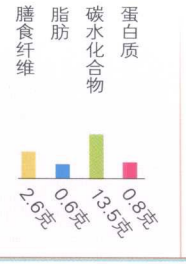
适宜人群　癌症、高血压、冠心病、心血管疾病、食欲不振、消化不良者。

食用部分　果实。

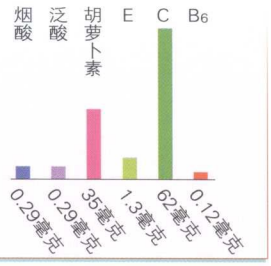
药用部分　根，藤，叶。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

果实　治黄疸，痔疮，高血压病，高血脂症，高胆固醇，肝炎，心血管疾病，消化不良，阳痿，尿道结石，砂淋。
【用量用法】鲜果做水果食用。

根、根皮　治肝炎，痢疾，消化不良，淋巴，水肿，带下，淋巴结核，跌打损伤，风湿关节炎，胃肠道肿瘤，乳腺癌，痤疮，肿毒。
【用量用法】取1两~2两，煎汤内服；或捣烂外敷于患处。

藤　治黄疸，消化不良，呕吐。
【用量用法】5钱~1两，水煎内服。

枝叶　治风湿关节痛，乳痛，烫伤，外伤出血。
【用量用法】1钱~2钱，研成细末，煎汤内服；或捣烂调成糊状外敷于患处。

医生叮嘱

- 胃病及脾胃虚寒者，不宜多食，多食冷脾胃。
- 先兆性流产，月经过多，尿频者，忌用。

中医食疗方

高血压

【材料】猕猴桃5两，牛奶200毫升，蜂蜜适量，冰块适量。

【做法】先将猕猴桃去皮，切成轮片状，牛奶同蜂蜜拌匀，然后切片的猕猴桃放进果汁机，一边搅拌一边加入冰块一起打汁，40秒钟即完成。

便秘

【材料】猕猴桃2个，梨1个，冰块适量。

【做法】猕猴桃剥皮去种子，梨削皮去芯，将猕猴桃切片及梨切块，放入果汁机中，加适量的白开水，打成果汁，放入冰块即可饮用。或滴下柠檬汁更好。

急性乳腺炎

【材料】鲜猕猴桃叶适量，红糖少许，酒糟少许。

【做法】共捣烂，加热外敷患处，乳头不可以敷。

偏坠

【材料】奇异果1两，金桔根2钱半，米酒30毫升。

【做法】将上述材料加水煎，去渣，冲米酒，分2次服。

食欲不振

【材料】猕猴桃2个，芒果3个，豆奶、蜂蜜、冰块适量。

【做法】猕猴桃去皮切碎，芒果去皮及核，放入果汁机中，加适量豆乳及蜂蜜、冰块，打成果汁饮用。

食道癌

【材料】鲜猕猴桃根2两，白花蛇舌草8钱，白茅根8钱，鲜野葡萄根1两半，半枝莲8钱，鲜水杨梅根1两半。

【做法】将上述材料加水煎煮，分2次服，连服半个月，停3天再服。

胃溃疡

【材料】猕猴桃根1两，乌药4钱。

【做法】水煎，饭前各服1次。

食欲不振，消化不良

【材料】猕猴桃干果1两半。

【做法】水煎，分2次服。

药材小常识



白花蛇舌草

清热解毒，活血利尿。用于扁桃体炎、咽喉炎、尿路感染、盆腔炎、阑尾炎。



半枝莲

清热解毒，化淤利尿。用于疔疮肿毒，咽喉肿痛，毒蛇咬伤，跌扑伤痛，水肿。



乌药

顺气止痛，温肾散寒。用于胸腹胀痛、气逆喘急、膀胱虚冷、遗尿尿频。

蔬果饮品 猕猴桃柳橙汁

【用料】猕猴桃1个、柳橙60克、蜂蜜15毫升、冷开水40毫升、碎冰80克。

【做法】将猕猴桃洗净，对切后挖出果肉备用。柳橙洗净，对切，压汁。碎冰、猕猴桃及其他材料放入果汁机内，以高速搅拌30秒即可。

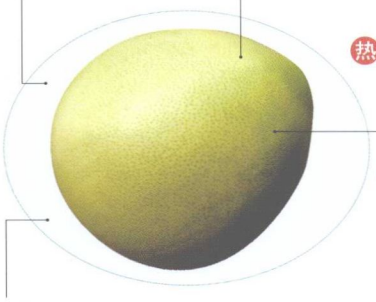


精选生津蔬果

柚子

水果/鲜果类

柚子味道清香、酸甜，略带苦味，是医学界公认的最具食疗效果的水果。柚子的果肉中含有非常丰富的维生素C以及类胰岛素等成分，具有降低血液中胆固醇、降血糖、降血脂、减肥、养颜等功效。



- **柚皮** 味辛，甘，苦，性温；入脾、肺、肾经。
- **柚核** 味苦，性温。
- **热量** 41千卡
- **柚果实** 味甘，酸，寒；入脾、胃、肺经。
- **柚根** 味辛，苦，性温；理气止痛，散风寒，消积，解毒。

别名 文旦、香抛、霜柚、臭橙。

适宜人群 痰多、慢性支气管炎、咳嗽、气喘胃病、心脑肾病患者。

食用部分 果肉。

药用部分 柚皮，果核，根，茎，花，种子。

对症食疗

果实 治饮食积滞，消化不良，且醒酒；降低胆固醇及三酰甘油脂，血脂，血糖；治心血管病，动脉硬化，抗衰老，肥胖症，慢性咳嗽，痰多气喘，祛肠胃气，胃疾病，糖尿病，夜盲症，干眼症。
【用量用法】生食。

柚皮 治气郁胸闷，脘腹冷痛，泻痢，疝气，喘咳，美容，杀虫。
【用量用法】1.5钱～3钱，或入散剂。

柚核 治疝气。
【用量用法】1钱～3钱。
【外用】开水浸泡涂擦。

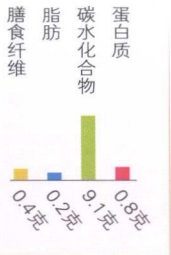
柚花 治胃脘胸膈胀痛。
【用量用法】5分～2钱，水煎服。

柚根 治胃脘胀痛，疝气疼痛，风寒咳嗽。
【用量用法】2.5钱～5钱。

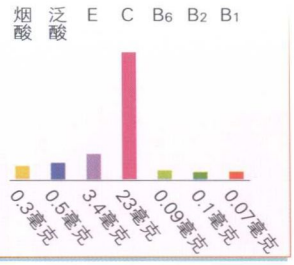
柚叶 治头风痛，寒湿痹痛，食滞腹痛，扁桃体炎，乳痈，中耳炎。
【用量用法】4钱～8钱，水煎服。
【外用】捣敷或煎水洗。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 血糖低者，不宜生食。
- 新鲜果汁含胰岛成分，小孩少吃。
- 习惯性腹泻，腹痛，贫血等症者，不可多食。
- 柚皮会引起气虚，孕妇忌用。

中医食疗方

咳嗽痰多

【材料】柚果肉2.5两，蜂蜜30毫升，米酒15毫升。

【做法】共隔水炖烂服。

跌打肿痛

【材料】鲜柚皮4两，生姜1两。

【做法】切碎，共捣烂，外敷患处。

支气管哮喘

【材料】柚子1粒，土公鸡1只。

【做法】柚子去皮，土公鸡去毛和杂肠脏，洗净，将柚子肉放入公鸡肚内，加清水隔水炖熟，饮汤吃肉，半个月服1次，连服3次。

风湿性关节痛

【材料】鲜柚皮3两，生姜8钱。

【做法】柚皮切碎，与生姜一起捣烂，敷患处。

汗斑

【材料】未成熟小柚子皮，雄黄适量。

【做法】柚皮切开，取切面蘸雄黄末，擦患处。

消化不良

【材料】柚果肉1两半。

【做法】一天吃2次。孕妇口淡流涎亦可用。

慢性支气管炎

【材料】柚子1粒，公鸡1只(约13两)。

【做法】柚子去皮留肉，公鸡去毛和肠脏，洗净，加适量水共炖熟，饮汤吃肉。

宿食停滞不消化

【材料】柚子皮3钱，山楂肉2钱半，鸡内金2钱半，砂仁1钱半。

【做法】将上述材料用水煎服。

药材小常识



鸡内金

健胃消食，涩精止遗。用于食积不消，呕吐泻痢，小儿疳积，遗尿，遗精。



砂仁

化湿开胃，温脾止泻，理气安胎。用于湿浊中阻，脘痞不饥，脾胃虚寒，呕吐。



雄黄

解毒杀虫，燥湿祛痰，截疟。用于痈肿疔疮，蛇虫咬伤，虫积腹痛，惊痫，疟疾。

蔬果饮品 柚子酒

【用料】柚子4粒，砂糖半斤，米酒3瓶。

【做法】将柚子纵切成8瓣，加入砂糖，用米酒浸泡3个月后取出饮用，每次20毫升～30毫升，每日2次。

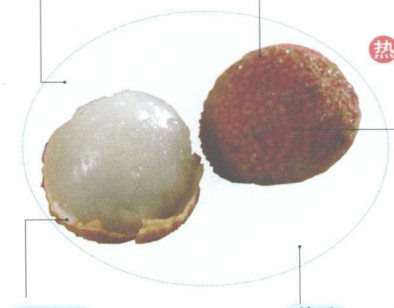
【效用】可消除疲劳，预防中风。



精选 生津 蔬果
水果/鲜果类

荔枝

荔枝营养丰富，果肉中含糖量高达20%，且每100毫升果汁中，维生素C含量最高可达70毫克，此外还含有蛋白质、脂肪、柠檬酸、果酸、磷、钙、铁等营养成分。荔枝所含的丰富糖分具有补充能量、增加营养的作用。



- 果实　味甘，酸，性温；入肝、脾经。
- 荔枝壳　味甘，涩，性温。
- 热量　70千卡
- 荔枝根　味微苦，涩，性温。
- 荔枝核　味甘，微苦，性温。入肝、肾、胃经。
- 种子　温中，理气，散结，止痛。

别名　丹荔、丽枝、香果、勒荔、离支。

适宜人群　产妇、老人、贫血、胃寒、身体虚弱及病后调养者。

食用部分　成熟果实。

药用部分　果核，果壳，根，花，叶。

对症食疗

荔枝肉　病后体虚，津伤口渴，脾虚泄泻，呃逆，食少，心脾两虚，心悸自汗，贫血，瘰疬，疔肿，外创出血，毒疮。
【用量用法】5～10枚，煎汤服，或烧存性，或浸酒。
【外用】捣烂敷，或烧存性研末。

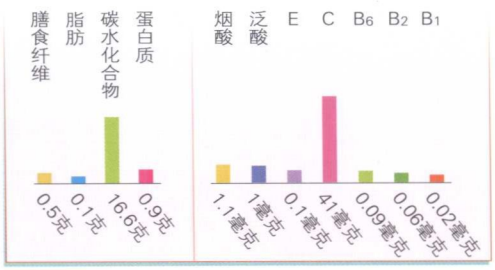
荔枝干　哮喘、堕胎后流血不止，小儿遗尿，脾虚久泻，五更泻，气血两虚，调补气血。

荔枝核　疝气，睾丸肿痛，胃脘痛，妇人腹中血气刺痛。
【用量用法】1.5钱～3钱，水煎服。
【外用】研末调敷。

根　治胃寒胀痛，疝气，遗精，咽喉肿痛，小便频数。
【用量用法】3钱～1两，鲜品1.5两，水煎服。

荔枝叶　头部烂疮。
【外用】煎水洗，或烧存性研磨调擦。

营养专家



医生叮嘱

- 痰湿盛者，慎用，多食易引起上火。
- 荔枝性温热助火，阴虚火旺及胃热口苦者，少食。
- 吃荔枝切勿过量，以免引起低血糖，导致头晕或昏迷。

中医食疗方

胃寒腹痛

【材料】荔枝核1两，生姜2片，陈皮2钱。

【做法】荔枝核打碎，共水煎2次，早晚各服1次。

脾虚久泻，五更泻

【材料】荔枝干6粒，山药4钱，莲子4钱，秫米8钱。

【做法】荔枝干去壳，莲子去心，共煮粥吃。

胃脘胀痛

【材料】荔枝核8钱，木香5钱。

【做法】晒干，研成细末，每次服3克，开水送服。

呃逆不停

【材料】鲜荔枝7颗。

【做法】将荔枝皮及核炒炭存性，研成细末，开水送服。

功能性子宫出血

【材料】荔枝壳1两。

【做法】烧炭存性研细末，每次用2钱，米酒冲服，一日2～3次。

毒疮

【材料】荔枝肉适量。

【做法】捣烂，外敷患处。

小便频数

【材料】荔枝根1两，金樱根8钱，芡实3钱，仙茅5钱，大枣10枚。

【做法】上药加水炖猪小肚，炖烂，分2次服。

糖尿病

【材料】荔枝花5钱，消渴草1两，埔盐根1两，枸杞根5钱，桑白皮5钱，腰子草5钱。

【做法】水煎，分2次服。

药材小常识



木香

散结消肿，攻毒疗疮。用于疮疡肿毒，乳痈，瘰疬，痔漏，干癣，秃疮。



金樱根

固精涩肠。治滑精，遗尿，痢疾泄泻，崩漏带下，子宫脱垂，痔疾，烫伤。



芡实

益肾固精，补脾止泻，祛湿止带。用于梦遗滑精，遗尿尿频，脾虚久泻，白浊，带下。

蔬果饮品 荔枝醋饮

【用料】醋500毫升、荔枝500克。

【做法】将干荔枝洗净放入瓶中，倒入醋，发酵2个月后饮用，3～4个月以上饮用风味更佳。

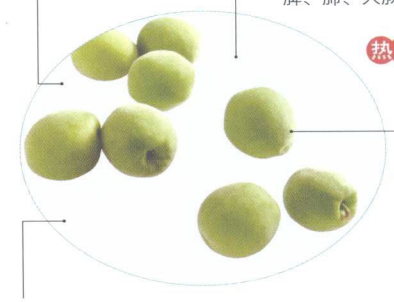


精选 生津 蔬果

水果/鲜果类

梅子

☼ 自古以来，人们就认为梅子具有生津解渴、调气的作用，是一种宝贵的食疗佳品。梅子之所以具有强烈的酸味，主要是因为它含有丰富的柠檬酸与苹果酸。柠檬酸能促进肠胃蠕动，增进食欲，消化蛋白质。



别名 梅实、酸梅、青梅、乌梅。

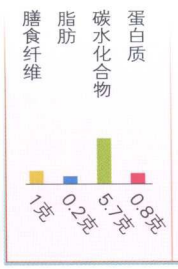
适宜人群 一般人群均可食用。

食用部分 果实。

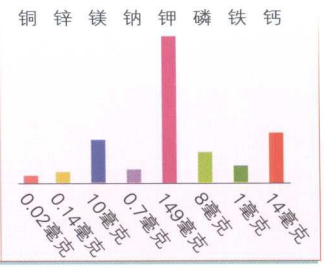
药用部分 花蕾，核仁，根，叶。

营养专家

人体必需营养素



矿物质



对症食疗

梅根 治胃酸过多，休息痢，下痢，瘰疬，胆囊炎，风痹，骨酸痛，肝风，除烦止咳，风痹，肝肿大。
【用量用法】3钱～5钱，水煎服。
【外用】研末调敷。

梅叶 治霍乱，休息痢，水煎浓汁服。治痢疾，崩漏，月经不止。
【用量用法】2钱～4钱，水煎服。
【外用】蒸热熏。

梅核仁 治肺炎，肋膜炎，神经衰弱，肝蛭虫病，暑热霍乱，烦热，视物不清。
【用量用法】5分～2钱，水煎服。
【外用】捣敷。

青梅 治咽喉肿痛，喉痹，津伤口渴，筋骨疼痛，泻痢。
【用量用法】2钱~3钱，水煎服，或嚼咽津液。
【外用】浸酒擦。

梅梗 治妇女小产。
【用量用法】3钱～5钱，水煎服。

医生叮嘱

- 有实邪者，不宜用。
- 多食损牙齿，伤脾胃。
- 失眠者，少食。
- 溃疡病者及胃酸过多者，忌服。

中医食疗方

皮肤湿疹

【材料】鲜梅果5粒，五倍子1两。

【做法】将梅果捣烂，加五倍子，水煎外洗患处。

风火牙痛

【材料】陈盐梅子1～2粒。

【做法】将盐梅子含口内1～2粒，再吐出涎水，每日4次。有滋阴补肾作用。

白癜风

【材料】乌梅肉1两半，补骨脂1两半，白酒适量。

【做法】共浸泡半个月启用，以药酒外擦患处。

鸡眼

【材料】乌梅肉适量，醋少许，盐水少许。(外用方)

【做法】将乌梅肉捣烂，加入醋，用盐水调匀，贴在患处，鸡眼会自行消除。

胆囊炎

【材料】乌梅8粒，金钱草1两，五味子1两。

【做法】水煎，分数次服。

夏天肠胃不和，吐泻

【材料】青梅6两，米酒1500毫升。

【做法】浸泡45天，每次饮用30毫升。

胃下垂，子宫下垂

【材料】乌梅4粒，黄耆8钱，党参2钱，升麻2钱，小茴香1钱，五倍子2钱。

【做法】水2碗煎8分，空腹温服或分2次服。

手脚癣

【材料】鲜梅果6粒，安石榴果皮1两。

【做法①】将梅果捣烂，同安石榴果皮共煎水，外洗患处，一日数次。

【做法②】去核，将果肉敷于患处，每天换药1次。

药材小常识



金钱草

清利湿热，通淋，消肿。用于热淋，沙淋，尿涩作痛，黄疸尿赤，痈肿疔疮。



五味子

收敛固涩，益气生津，补肾宁心。用于久嗽虚喘，梦遗滑精，遗尿尿频。



升麻

发表透疹，清热解毒，升举阳气。用于风热头痛，齿痛，口疮，咽喉肿痛，麻疹不透。

蔬果饮品 梅子酒

【用料】青梅子2斤，冰糖1斤半，米酒3瓶。

【做法】梅子用湿布擦拭，等青梅外皮干燥后即可浸泡，浸泡后储存1个月即可启封饮用，视个人酒量而定。

【效用】强壮身体，增进食欲，帮助消化，畅便利尿，解热消暑，镇咳疗肺。饭前饮用可增加食欲，饭后饮用能帮助消化。



精选生津蔬果
水果/鲜果类

杨梅

杨梅长于生津止渴，而且有消食开胃，涩肠，止血，食积，呕吐，呃逆，食欲不振，腹痛，腹泻，痢疾，解酒毒等功效。



- **果实** 味甘，酸，性温；入脾、胃、肝经。
- **树皮** 味苦，辛，微涩，性温。
- 热量 30千卡
- **根** 理气行血，化淤。
- **叶** 味苦，微辛，性温。

别名 龙睛、朱红、水杨梅、白蒂梅、树梅。

适宜人群 一般人群均能食用。

食用部分 果实。

药用部分 果核，根，树皮。

对症食疗

果实 用于烦渴，呕吐，呃逆，胃痛，食欲不振，食积腹痛，饮酒过度，腹泻，痢疾，头痛，心胃气痛，咽喉炎，口腔炎，跌打损伤，骨折，烦闷，烫伤。
【用量用法】4钱～1两，水煎服。

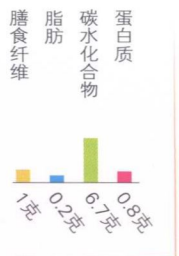
树皮 治脘腹疼痛，胁痛，牙痛，疝气，跌打损伤，骨折，吐血，衄血，痔血，崩漏，疟腮，外伤出血，胃痛，痢疾，疮疡肿毒，牙疳，烫火伤，湿疹，感冒，泄泻，疥癣，恶疮，解砒毒，蛇咬伤。
【用量用法】3钱～5钱，水煎服，或浸酒。外用则煎水熏洗，研末调敷或吹鼻。

叶 皮肤湿疹。
【外用】水煎洗患处。

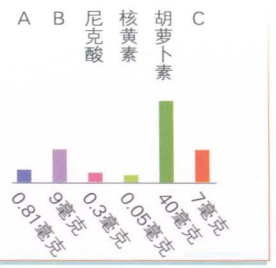
根 用于胃痛，疝气，吐血，呕吐，跌打伤。
【用量用法】2钱～3钱，水煎服。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 多食伤胃损齿。
- 血热火旺者，勿食。
- 脾胃虚寒者，少食。
- 糖尿病人忌食杨梅。
- 杨梅忌与生葱同食。
- 习惯性便秘者宜食用杨梅。

中医食疗方

腹痛，吐泻

【材料】杨梅半斤，白酒1000毫升。

【做法】浸泡2天，每次服1小杯。

便溏腹泻

【材料】干杨梅1两。

【做法】炒炭存性研成细末，每次服1钱，米汤送下。

怀孕呕吐

【材料】杨梅果核适量。

【做法】将果核煅炭，研碎，涂敷患处。

呕吐

【材料】鲜杨梅根2两半。

【做法】洗净，加适量的水煎服。

痢疾

【材料】杨梅5钱。

【做法】洗净，水煎服。

皮肤湿疹

【材料】杨梅叶适量。

【做法】水煎，外洗患处。

小便灼痛

【材料】鲜杨梅2两，冷开水1杯。

【做法】将杨梅洗净，捣烂，加冷开水调匀，过滤饮汁，一日2～3次。

中暑腹痛

【材料】鲜杨梅6两，米酒适量。

【做法】将鲜杨梅放入瓮中，加米酒淹盖杨梅为度，浸泡5天，每服半杯。

药材小常识



白酒

可通血脉，御寒气，醒脾温中，行药势。主治风寒痹痛、筋挛急、胸痹、心腹冷痛。



小茴香

散寒止痛，理气和胃。用于寒疝腹痛，睾丸偏坠，痛经。



米酒

行气活血，能促进血液循环，防治产后肥胖。

蔬果饮品 杨梅酒

【用料】鲜杨梅500 克、白糖80 克。

【做法】先将杨梅洗净，加入白糖一同装入瓷罐中捣烂，加盖，不密封，稍留空隙，7 ～ 10天自然发酵成酒，再用纱布绞汁，即成浓度为12°的杨梅露酒，然后再倒入锅内煮沸，待冷却后装瓶，密封保存，越久越佳。夏天饮用，清热生津祛暑。

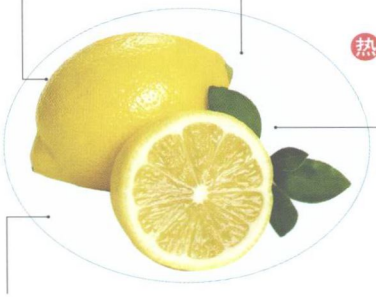


精选生津蔬果

水果/鲜果类

柠檬

柠檬的果实汁多肉脆，具有芳香的气味，它含有丰富的柠檬酸，因此被誉为“柠檬酸仓库”。又因其味极酸，受到孕妇的喜爱，所以又称益母果。柠檬的强烈酸味源自于其所含的维生素C与柠檬酸，它们都具有美白肌肤的功效。



别名 柠果、黎檬、洋柠檬、益母果。

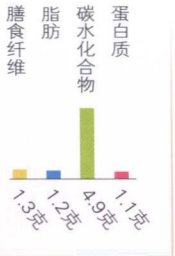
适宜人群 肾结石、高血压、心肌梗死患者，消化不良、维生素C缺乏者，胎动不安的孕妇。

食用部分 果汁，果肉。

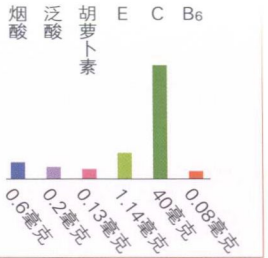
药用部分 果核，果皮，叶，花，根。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

果肉 治肺热痰火，咳喘，腹胀，腹泻，食欲不振，防暑解渴，胸闷心烦，跌打损伤，咽喉炎，高血压，心血肌梗死。
【用量用法】新鲜果实，做水果，去皮食用。

叶 治慢性支气管炎，气滞腹胀，咳喘痰多。
【用量用法】3钱～4钱，用水煎服。

根 治胃痛，疝气痛，咳嗽，跌打损伤。
【用量用法】4钱～8钱，用水煎服。

果皮 治脾胃气滞，食欲不振，脘腹胀痛。
【用量用法】3钱～4钱，用水煎服。

花 治高血压引起头晕。
【用量用法】取2钱～4钱，水煎内服。

医生叮嘱

- 胃寒气滞，腹胀，虚寒喘，痰多等症者，请勿食用。
- 伤风感冒发烧，咳嗽者，尽量少吃。
- 胃溃疡，十二指肠溃疡及胃酸过多者忌用。
- 龋齿、糖尿病患者忌食。
- 高血压患者可以常食柠檬。

中医食疗方

咳嗽痰多

【材料】鲜柠檬1个，冰糖适量。

【做法】将二者隔水炖烂服用，早晚各服1次。

脘腹气滞痞胀

【材料】柠檬3钱，厚朴3钱，香附3钱。

【做法】将上述材料用水煎服。

高血压，血浊

【材料】柠檬1个，白糖适量。

【做法】将柠檬去皮，加适量开水和白糖一同榨汁服用。

高血压心肌梗塞

【材料】柠檬1个，荸荠10个。

【做法】将二者水煎，可食可饮。经常食用效果显著，对心肌梗塞患者有改善症状的益处。

饮酒过量

【材料】柠檬1两半，甘蔗6两。

【做法】甘蔗去皮，切碎，柠檬捣烂绞汁，慢服。

高血压引起头晕

【材料】柠檬花4钱，旋覆花3钱。

【做法】将二者水煎，分2次服用，最好饭后服。

过度劳累乏力

【材料】柠檬果核1两(干品)，米酒30毫升。

【做法】将柠檬果核研成细末，睡前米酒送服，每次服用3克。

外寒内热所致慢性支气管炎

【材料】柠檬叶4钱，猪肺4两，食盐少许。

【做法】将猪肺洗净切块，加入柠檬叶煲汤，再加食盐调味，饮汤吃猪肺，每日1次。

药材小常识



香附

行气解郁，调经止痛。用于肝郁气滞，胸、胁、脘腹胀痛，消化不良。



旋覆花

降气，消痰，行水，止呕。用于风寒咳嗽，痰饮蓄结，胸膈痞满，喘咳痰多。



猪肺

治肺虚咳嗽，咯血。

蔬果饮品 柠檬酒

【用料】新鲜的柠檬1斤左右，冰糖1斤，酒3瓶。

【做法】将柠檬洗净，切成两半，一半带皮切成4片浸制，一半去皮绞成果汁浸造。浸制后储存1个月即可饮用，长期储存会使酸味降低，并使香味淡薄。



精选 生津 蔬果

蔬菜/茎叶类

菠菜

菠菜中含有的铁元素是所有蔬菜中最高的，可以用来预防贫血。但是，植物中所含的铁质被称为非血红素铁，与动物中所含的铁质（血红素铁）相比较，具有吸收率不高的缺点。因此，要促进铁元素的吸收就必须同时摄取蛋白质、柠檬酸、维生素C。

• **菠菜** 味甘，性平，无毒；入肠、胃经。



热量 28千卡

• **菠菜籽** 性微温，味微辛甜；清肝明目，止咳平喘。

别名 菠棱、赤根菜、波斯草、鹦鹉菜。

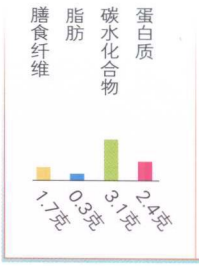
适宜人群 特别适合老、幼、病、弱者。

食用部分 全株。

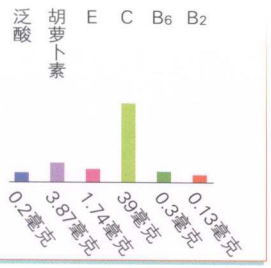
药用部分 全株，根，种子。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

菠菜 治高血压，头痛，目眩，消渴，目赤，慢性便秘，痔疮，唇舌炎，口角溃疡，夜盲症，高血脂，妊娠便秘，迎风流泪，脱发，老人便秘，牙齿浮动，贫血，急性腰扭伤，风湿性关节炎。

【用量用法】适量，煮食，或捣汁饮。

菠菜子 治胆囊炎，咳嗽，肺结核，慢性支气管炎，风火赤眼，肝炎，黄疸。

【用量用法】2钱～5钱，水煎服，或研末。

菠菜根 治白发，糖尿病，高血压。

【用量用法】取新鲜菠菜根放沸水中略烫，用芝麻油拌食。

野菠菜 凉血，解毒，杀虫。主治肺结核咯血；痔疮出血；痈疮肿毒；疥癣；皮肤瘙痒。

【用量用法】煎汤，3两～5两，鲜品用量加倍。

【外用】适量，捣敷；或水煎洗。

医生叮嘱

- 与含钙丰富的食物一同煮食，可预防结石。
- 肠胃虚弱者，不可生食。
- 肺结核、孕妇骨折、结石者等，不宜多食菠菜。

上消症

【材料】鲜菠菜根3两，鸡内金3钱，大米1两。

【做法】先将菠菜根洗净，切碎，加水同鸡内金共煎煮40分钟，然后下米煮成烂粥，一日2次，菜与粥一同服用。有止渴，润燥，养胃的效用。

夜盲症

【材料】菠菜半斤，猪肝5两，食油少许。

【做法】先将菠菜洗净，切成段，猪肝切薄片，一同放入锅内，炒熟食用，一日1次。有补肝养血，明目的效用。

急性结膜炎

【材料】菠菜子5钱，野菊花5钱(或加石决明5钱，桑叶2钱)。

【做法】二者加水煎服，连服数日。

糖尿病

【材料】菠菜根4两，黄耆2钱，生地2钱(或加枸杞3钱)。

【做法】三者加水煎，分2~3次服用。

高血压病

【材料】鲜菠菜半斤，麻油适量。

【做法】将上两味分别洗净，芹菜去叶和根，各放于沸水中烫2分钟，捞出，再切段，放入小盆中，加麻油，少许食盐和味精，拌匀即可。

便秘

【材料】鲜菠菜12两，猪血6两，调味料适量。

【做法】将新鲜菠菜洗净，切成段，猪血切成块，加适量的水煮汤，加调味料后服用，隔天1次，连服3天。

白头发

【材料】菠菜根5钱，乌豆8钱，茄子外皮5钱。

【做法】三者加入清水一同煎服。

病毒性心肌炎

【材料】菠菜5钱，黄花地丁8钱，红根仔草4钱。

【做法】将以上药材加水煎，分2次服用。有清热解毒，凉血止血的功效。

药材小常识



野菊花

清热解毒。用于疔疮痈肿、目赤肿痛、头痛眩晕。



乌豆

祛风除热、调中下气、解毒利尿，可以有效地缓解尿频、腰酸、女性白带异常。



黄花地丁

清热，解毒，利尿。治久咳痰喘，尿道炎，膀胱炎，痈疽疔疮。

蔬果饮品 菠菜胡萝卜汁

【用料】菠菜100克、胡萝卜50克、高丽菜2片、西芹60克。

【做法】菠菜洗净，去根，切成小段；胡萝卜洗净，去皮，切小块。高丽菜洗净，撕成小块；西芹洗净，切成小段。将准备好的材料放入榨汁机榨出汁即可。

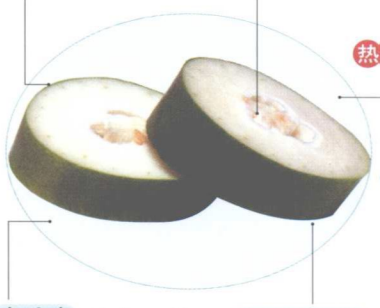


精选生津 蔬果

蔬菜/瓜类

冬瓜

冬瓜果肉肥厚，疏松多汁，味淡，嫩瓜或老瓜均可食用。冬瓜营养丰富而且结构合理，是一种有益健康的优质食物。冬瓜不仅含有具抗癌等多种功能的硒，而且钾的含量远远高于钠的含量，是典型的高钾低钠型蔬菜。



别名 白瓜、水芝、地芝、枕瓜、濮瓜、白冬瓜、东瓜。

适宜人群 肾病、水肿、肝硬化腹水、癌症、高血压、糖尿病、动脉硬化、冠心病、肥胖患者以及缺乏维生素C者。

食用部分 果肉。

药用部分 冬瓜果瓤，冬瓜皮，藤，种子，叶。

对症食疗

冬瓜果肉 治水肿胀满，淋症，脚气，痰喘，暑热口渴，消渴，解渴解暑，肾炎水肿，孕妇水肿，血浊，动脉硬化，冠心病，高血压病，减肥，胆囊炎，抗衰老，润肤，口腔溃烂，急性咽喉炎，声哑，电光性眼炎，白内障，痱子，鼻疖，鱼毒，酒毒，瘫肿痔漏。

【用量用法】1两～3两，水煎服，或捣汁服。

【外用】捣敷，或煎水外洗。

冬瓜皮 治水肿，小便不利，泄泻，疮肿，头痛，急性结膜炎，牙周炎，更年期综合症，月经失调，产后恶露，产妇缺乳，新生儿黄疸。

【用量用法】4钱～1两，水煎服。

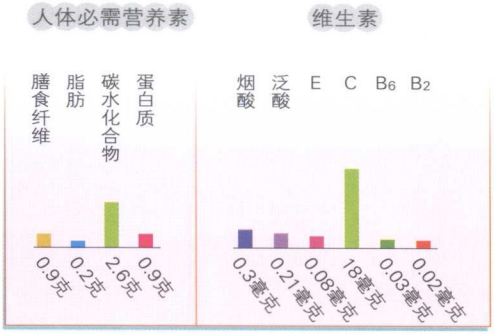
【外用】煎水洗。

冬瓜瓤 治热病烦渴，消渴，淋症，水肿，瘫肿，扁桃体炎，肾小球肾炎，麦粒肿，慢性腰痛，荨麻疹。

【用量用法】1两～2两，水煎服，或打汁。

【外用】煎水洗。

营养专家



医生叮嘱

- 脾胃虚寒，阳气不足者，不宜过量食用。
- 冬瓜宜夏天食用。
- 肾病、糖尿病、冠心病、高血压患者宜食用。
- 肥胖症者宜多食用。

中医食疗方

中暑烦渴

【材料】鲜冬瓜适量。
【做法】将冬瓜去皮，捣烂，再绞汁，尽量多服用可祛暑。

荨麻疹

【材料】冬瓜瓤5两，茅草根1两半，芹菜1两。
【做法】将上述材料一同煎汤服用。

肾炎水肿

【材料】冬瓜皮5钱，西瓜皮5钱，白茅根5钱，玉米须5钱，赤小豆2两。
【做法】将上述材料加水煎煮，分3次服。有清热解毒，利湿的功效。

水肿

【材料】冬瓜皮1两，五加皮3钱，姜皮3钱。
【做法】将上述材料加适量水煎服。

流行性腮腺炎

【材料】冬瓜子2钱，丝瓜1两。
【做法】将二者加适量水一同煎汤服，一日2次。

尿毒症食疗

【材料】冬瓜肉3两，赤小豆1两半。
【做法】按家常方法煮汤食用。可以清热解毒，利尿消肿。

肥胖症，脂肪肝

【材料】冬瓜4两，薏仁1两半。
【做法】冬瓜去皮，切块，薏仁洗净，先将薏仁放入锅内，加适量的水煮50分钟，再加入冬瓜块，至煮熟为止，每天吃1次，按时服用。本方适合秋季食用。

声哑

【材料】冬瓜4两，桑白皮3钱，鸡蛋壳3个。
【做法】将三者加水煎汤，早晚各服1次。

药材小常识



玉米须

利尿消肿，平肝利胆。用于急、慢性肾炎，水肿，急、慢性肝炎，高血压。



赤小豆

利水消肿，解毒排脓。用于水肿胀满，脚气浮肿，黄疸尿赤，风湿热痹。



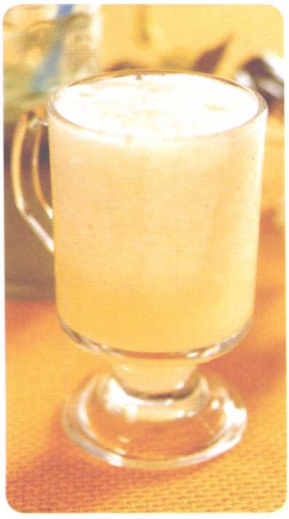
桑白皮

泻肺平喘，利水消肿。用于肺热喘咳，水肿胀满尿少，面目肌肤浮肿。

蔬果饮品 姜香冬瓜蜜露

【用料】冬瓜100克、姜片50克、冷开水300毫升、蜂蜜1大匙。

【做法】将冬瓜洗净，去皮切成小块。将切好的冬瓜放入果汁机内，加入冷开水、姜片搅打成汁。最后加入蜂蜜搅拌即可。



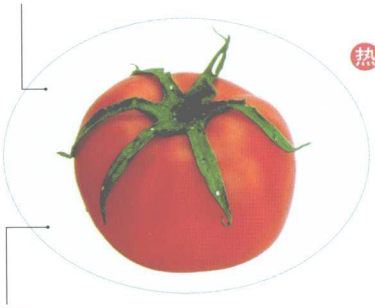
精选生津蔬果

蔬菜/果实类

番茄

番茄并不只是一种美味的蔬菜，在欧洲有一句谚语：“家庭中有番茄，就不会发生胃痛”，说明它还具有一定的药效。番茄的酸味能促进胃液分泌，帮助消化蛋白质。

- **果** 味甘酸，性平，微寒；入胃、肝、肺、大肠经。



热量 19千卡

- **藤** 消肿；可防治坏血病，白喉，肺结核，退肿，牙龈皮下出血。

别名 西红柿、小金瓜、番李子、金橘、洋柿子、番柿。

适宜人群 发热、食欲不振、习惯性牙龈出血、贫血、头晕、心悸、高血压、急慢性肝炎、急慢性肾炎、夜盲症和近视眼患者。

食用部分 果肉。

药用部分 藤、叶。

对症食疗

果实 治高血压，心脏病，牙龈出血，中暑，胃热口干，舌燥，发烧烦渴，夜盲，肝阴不足，目昏眼干，阴虚血热，鼻衄。

【用量用法】做水果生食，或做蔬菜炒食、炖汤等，也可做番茄酱食用。

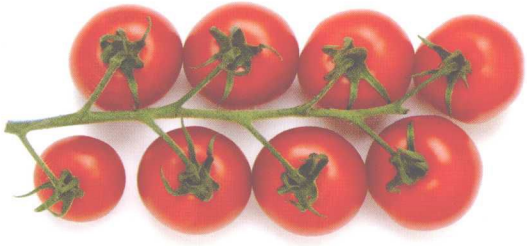
叶 治头痛，下痢，肿毒。

【用量用法】半两，煎汤或入丸散内服。

【外用】或捣敷或煎水熏洗。

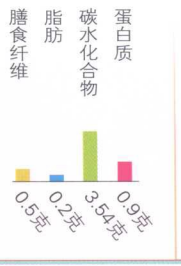
藤 治甲状腺肿大。

【用量用法】2钱～4钱，水煎内服。

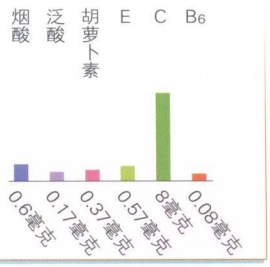


营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 消化不良及腹泻者，少食。
- 青色未成熟番茄含有毒素成分——龙葵素。
- 湿阻中焦，气滞食积者，慎服。

中医食疗方

夜盲

【材料】鲜番茄6两，猪肝1两半。
【做法】番茄洗净切片，猪肝切片，煮熟当菜吃，每天1次。

眼底出血

【材料】鲜番茄1～2个。
【做法】洗净，每天早晨空腹时生吃。

口干烦渴，食欲不振

【材料】鲜番茄2两，猪瘦肉1两。
【做法】番茄切成块，猪瘦肉切成片，二者一同煮汤吃。

感冒发热

【材料】西瓜1公斤，番茄8两，白糖1两半。
【做法】将西瓜切开，取瓤去种子；番茄用开水冲洗去皮。将二者一同装入纱布袋内，挤汁，加入白糖拌匀食用，常饮。

牙龈出血

【材料】鲜番茄1两半，白糖适量。
【做法】番茄切成片，沾白糖吃，一日2次。

贫血

【材料】番茄1个，苹果1个，芝麻4钱。
【做法】把番茄及苹果洗净，将三味一同生吃，1次吃完，每天1～2次。

跌打肿痛，积淤

【材料】番茄2个，生姜汁少许。
【做法】将番茄绞汁，加生姜汁煮熟饮用。

小便不利

【材料】番茄1公斤，西瓜1公斤，黄瓜1公斤，白糖1两半。
【做法】先将番茄用开水冲洗去皮，西瓜及黄瓜分别去皮及种子，黄瓜切丝，将三者一同放入药用纱布袋，绞汁，加入白糖，拌匀，当茶常饮。

药材小常识



猪肝

补肝，养血，明目。治血虚萎黄，夜盲，目赤，浮肿，脚气。



苹果

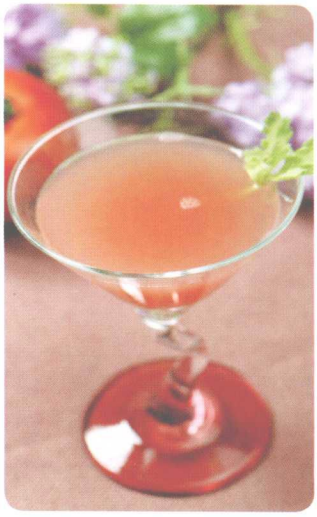
生津，润肺，除烦，解暑，开胃，醒酒。



芝麻

补血明目、祛风润肠、生津通乳、益肝养发、强身体、抗衰老。

蔬果饮品 西红柿芹菜果汁



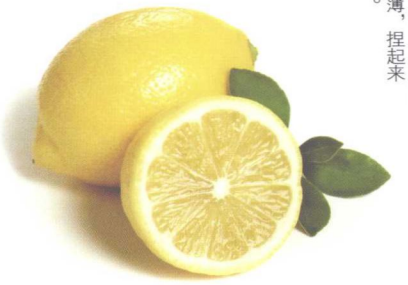
【用料】西红柿400克、芹菜1棵、柠檬1个、冰糖少许、冷开水240毫升。

【做法】西红柿洗净，切成丁。芹菜洗净，切成小段；柠檬洗净，切片。将所有的材料放入果汁机内搅打2分钟即可。

生津止渴
蔬果一览



柠檬



[性味] 味酸甘，性平。
[归经] 入肺、胃经。
[功效] 化痰止咳，生津，健脾，消除疲劳，美肤，稳定精神。
[挑选妙招] 选购时，应挑选色泽鲜艳，没有疤痕的，而且皮比较薄，捏起来比较厚实的柠檬。

甘蔗



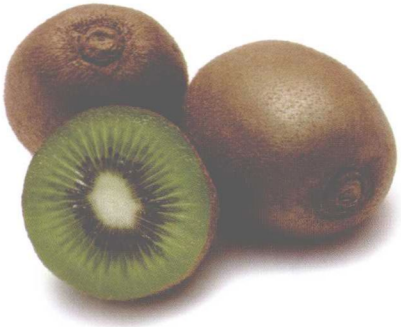
[性味] 味甘、性寒。
[归经] 入肺、胃、脾经。
[功效] 清热解毒、生津止渴、和胃止呕、滋阴润燥，用于反胃呕吐、呃逆。
[挑选妙招] 良质甘蔗剥开后可见果肉洁白，质地紧密，纤维细小，富含蔗汁。劣质甘蔗纤维粗硬，汁液少，有的木质化严重或结构疏松。霉变甘蔗纵剖后，剖面呈灰黑色。

李子



[性味] 味苦、酸，性微温，无毒。
[归经] 入肝、肾、脾、胃经。
[功效] 清热解毒，利湿，止痛，护肝，消渴，止咳，润喉。
[挑选妙招] 选购李子时，用手捏一下，如果感觉很硬，并且味道生涩，表示太生；若感觉略有弹性，味道脆甜，则成熟度刚好；如果感觉柔软，味道太甜，则过于成熟，不利于久放。

猕猴桃



[性味] 味酸、甘，性寒，无毒。
[归经] 入胃、肾经。
[功效] 清热解毒，利湿，止痛，护肝，消渴，止咳，润喉。
[挑选妙招] 选购猕猴桃时，应先细致地手摸果实，然后选择较硬的。若是已经整体变软或局部变软的果实，都不能久放，因此最好不要购买。

石榴



[性味] 味甘、酸、涩，性温，无毒。
[归经] 入胃、大肠经。
[功效] 生津止渴，收敛固涩，止泻止血，抗胃溃疡，软化血管，降低胆固醇。
[挑选妙招] 挑选石榴，首先看是否有光泽，如果颜色比较亮，说明石榴比较新鲜；其次拈重量，大小差不多的石榴，比较重的就是熟透了的，水分就会多；三是看表皮是否饱满，表皮饱满的比较好，若是松驰的，那就表示不新鲜了。

百香果



[性味] 味甘，微酸，性平微凉。
[别名] 计时果、西番莲。
[功效] 开胃整肠，止痛，安神，清热润燥，生津解渴。
[挑选妙招] 从外观看：种在山上的百香果一般比种在平地的颜色要深，山上的果呈紫色、个头均匀。平地的果多呈深红色，个头稍大。

柚子



[性 味] 味甘酸，性寒，无毒。

[归 经] 入脾、胃、肺经。

[功 效] 健脾，止咳，解酒，补血，利便，用于高血压、糖尿病、血管硬化。

[挑选妙招] 选购柚子的方法，可以分“闻”、“叩”两个步骤。首先可以闻一下柚子的味道，熟透了的柚子，味道芳香；第二，按压果实外皮，看外皮是否凹陷，若果皮下陷，没有弹性，则质量较差。挑选柚子最好选择上尖下宽的标准型，表皮须薄而光润，并且色泽呈淡绿或淡黄。

荔枝

[性 味] 味甘，性平，无毒。

[归 经] 入肝、脾经。

[功 效] 补脾益肝，理气补血，温中止痛，补心安神，美容祛斑。

[挑选妙招] 选购荔枝时，以色泽鲜艳、个大均匀、鲜嫩多汁、皮薄肉厚、气味香甜的为佳。挑选时可以先在手里轻捏，质量好的荔枝手感应该发紧而且有弹性。如果荔枝外壳的龟裂片平坦、缝合线明显，则味道一定会很甜。



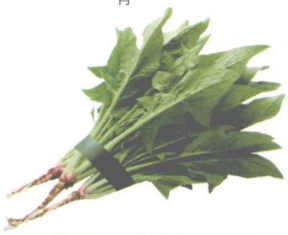
菠菜

[性 味] 味甘，性冷、滑，无毒。

[归 经] 入肠、胃经。

[功 效] 补血止血，止渴润肠，滋阴平肝，助消化，消除疲劳。

[挑选妙招] 选购时要挑选叶片坚实，整株茂密，叶小茎短，根部带有红色的菠菜。



梅子

[性 味] 味酸，性平，无毒。

[归 经] 入肝、脾、肺、大肠经。

[功 效] 止渴调中，去痰止吐，除热下痢，用于食欲不振、疲劳。

[挑选妙招] 挑选时只需挑选大小均匀、无伤痕或斑点者即可。如果是用于浸泡梅酒的，就挑选翠绿的梅子；如果是用于浸渍咸梅的，则应选择成熟的梅子。



杨梅



[性 味] 酸，甘，性温。

[归 经] 入脾、胃、肝经。

[功 效] 生津解烦；和中消食；解酒；涩肠；止血；主烦渴；呕吐；呃逆。

[挑选妙招] 挑选时可以选择乌黑有光泽、颗粒饱满的杨梅。此外，新鲜的杨梅闻起来有股香味，如果长期存放或存放不当则可能有一股淡淡的酒味，这说明杨梅已发酵，不能购买。

冬瓜



[性 味] 味甘，性微寒，无毒。

[归 经] 入肺、大小肠、膀胱经。

[功 效] 清热解毒，利水消炎，除烦止渴，祛湿解暑，减肥降脂。

[挑选妙招] 挑选冬瓜时，应选择皮色青绿，带白霜，形状端正，表皮无斑点和外伤，且皮不软、不腐烂的。挑选时可用指甲掐一下，表皮硬，肉质紧密，种子已成熟，变成黄褐色的冬瓜口感比较好。

番茄

[性 味] 味甘、酸，性微寒。

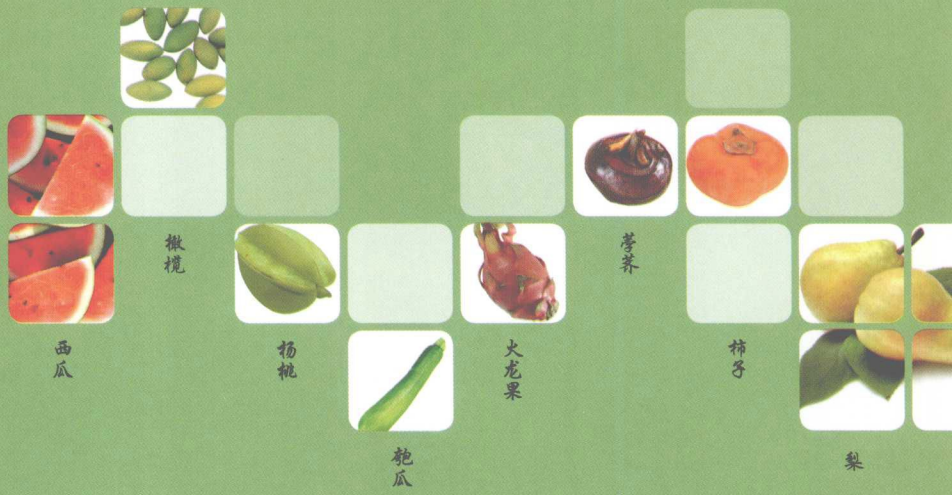
[归 经] 入胃、肝、肺、大肠经。

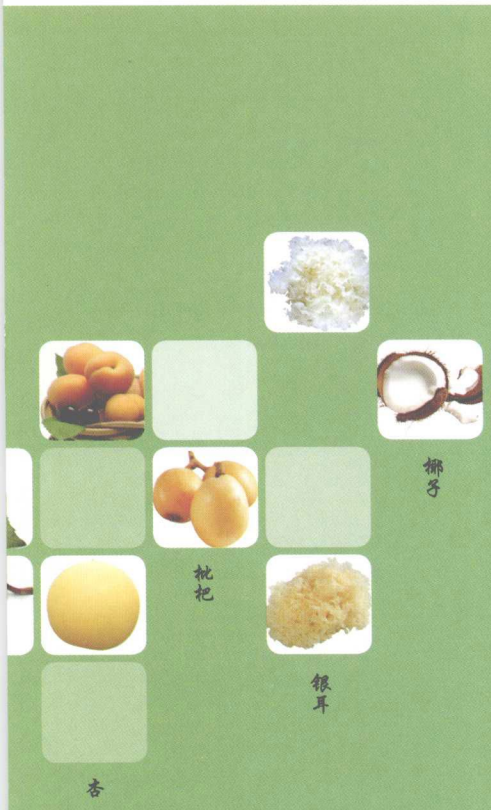
[功 效] 生津止渴，健胃消食，清热解毒，凉血平肝，补血养血，便秘整肠。

[挑选妙招] 选购番茄时，中大型番茄以形状丰圆、颜色绿，但果肩青色、果顶已变红者为佳，若完全红，反而口感不好。中小型蕃茄以形状丰圆或长圆，颜色鲜红者为佳。



第三章·温肺益气篇





《灵枢·九针论》说：『肺者，五脏六腑之盖也。』由于肺叶娇嫩，不耐寒热，易被邪侵，故又称『娇脏』。在诸脏腑中，肺位最高，故称『华盖』。肺主气，主宣发，和肃降，通调水道；此外，肺朝百脉，助心行血。反之，呼吸功能失常，亦必然会影响到宗气的生成和气的运动。

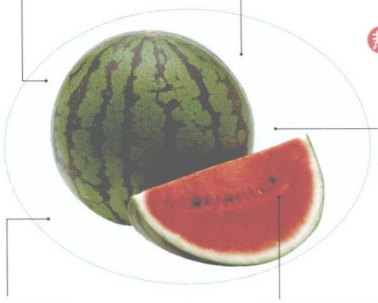
肺生理功能失常，会感觉呼吸无力，动则气喘，或咳喘胸闷、声高息粗等症；还可表现为主一身之气的功能失常，身倦乏力、语声低微。本章针对肺脏的功能，推荐多种温肺益气的蔬果，为肺病患者提供有效的食疗调补方案。

精选 温肺 蔬果

水果/鲜果类

西瓜

英语将西瓜称为“Water Melon”，顾名思义，它的成分中有90%是水，剩余的10%则是糖。西瓜汁内含有利尿作用的钾与瓜氨酸，由于西瓜有较强的利尿作用，因此被用于治疗多种疾病。



- 果肉 味甘，性寒；入心、胃、膀胱经。
- 汁 味甘，性凉；治口疮。
- 热量 26千卡
- 西瓜子 味甘，性平；入肺、胃经。
- 西瓜皮 味甘，性凉；入脾、胃经。
- 根叶或藤茎 味淡，微苦，凉；入大肠经。

别名 寒瓜、天生白虎汤、夏瓜、水瓜。

适宜人群 急慢性肾炎、高血压、胆囊炎患者及高热不退者。

食用部分 果肉。

药用部分 西瓜皮，西瓜子，西瓜翠衣。

对症食疗

果实 饮食积滞，脘腹胀痛，泄泻痢。
【用量用法】2钱～4钱，水煎服。
【外用】煎水洗或捣敷。

叶 祛疮，溃疡不敛，高血压病。
【用量用法】2钱～4钱，水煎服或泡茶服。
【外用】煎水洗。

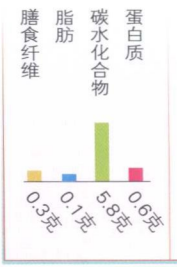
花 高血压病。
【用量用法】2钱～4钱，水煎服或泡茶饮。
【外用】煎水洗。

核 积食不消，睾丸偏坠，难产。
【用量用法】2钱～3钱，水煎服或研末吞。
【外用】煎水洗。

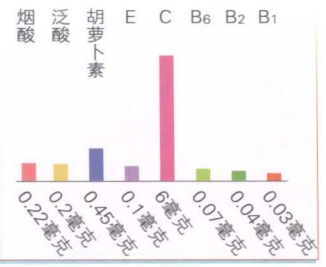
根 消积，祛风，止血，消化不良。
【用量用法】3钱～5钱，水煎服。
【外用】煎水熏洗。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 便溏腹痛，脾胃虚寒，贫血，全身浮肿，排尿功能障碍等症者，不宜食用。
- 西瓜不要与山竹同食。
- 口腔溃疡，糖尿病，感冒初期等症，不宜多食。
- 肠胃溃疡，寒湿者，勿多食。

中医食疗方

急性肾炎，水肿

【材料】西瓜翠衣1两，赤小豆8钱，鲜茅根1两半。

【做法】水5碗煮2碗，早晚各饮服1次。

急性肾炎水肿

【材料】西瓜皮1两，赤小豆8钱，鲜茅根1两半。

【做法】水8碗煮3碗，分3次服。

黄疸

【材料】西瓜皮1两，白茅根1两，赤小豆1两。

【做法】水煎，分成几次服用。清热解毒，凉血，利湿。

夜盲症

【材料】西瓜皮1两半，酸枣5钱，番麦须5钱。

【做法】水煎，分2次服。

高血压病

【材料】西瓜皮1两，玉米须1两，钩藤8钱。

【做法】水6碗煎3碗，分3次饮服。

老人便秘

【材料】西瓜子仁5钱，蜂蜜5钱。

【做法】将西瓜子捣烂，加蜂蜜，水适量，炖30分钟后饮用，每日1次，连用3天。

声音嘶哑

【材料】西瓜皮2两，白菊花5钱，冰糖6钱。

【做法】加适量水，煎汤，早晚各服1次。

急性肝炎

【材料】鲜五根草3两，西瓜皮5两，蜂蜜适量。

【做法】水煎服，一日2次。

药材小常识



钩藤

清热平肝，息风定惊。用于头痛眩晕，感冒夹惊，惊痫抽搐，妊娠子痫，高血压症。



白菊花

善利水，捣汁和酒服之，治癃闭。



酸枣

有养心、安神、敛汗的功效；可用于神经衰弱、失眠、多梦、盗汗的治疗。

蔬果饮品 西瓜西红柿汁

【用料】西瓜200克、橘子1个、西红柿1个、柠檬半个、冷开水200毫升、冰糖少许。

【做法】西瓜洗干净，削皮，去籽；橘子剥皮，去籽。西红柿洗干净，切成大小适当的块；柠檬切片。将所有材料倒入果汁机内搅打2分钟即可。

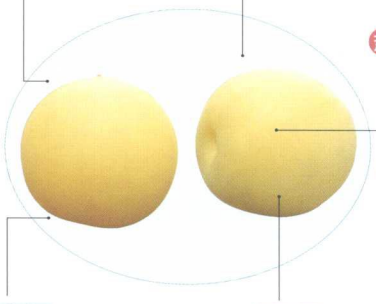


精选 温肺 蔬果

水果/鲜果类

杏

杏是我国北方常见的水果之一，其果实早熟、色泽鲜艳、果肉多汁、口味酸甜，深受人们的喜爱。杏是一种营养价值较高的水果，它含有多种有机成分和人体所必需的维生素及无机盐类。



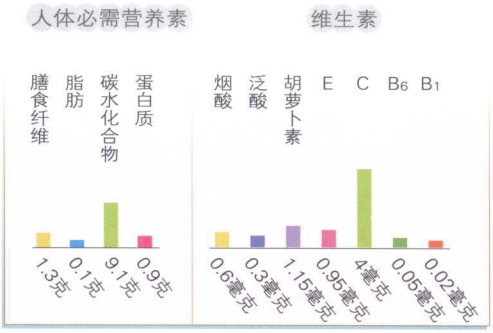
别名 甜梅、叭达杏。

适宜人群 慢性气管炎、咳嗽、肺癌、鼻咽癌、乳腺癌患者及放化疗者。

食用部分 杏实。

药用部分 杏仁。

营养专家



对症食疗

杏子 治肺热咳嗽，津伤口渴。

【用量用法】生食或晒成果脯，适量。

【内服】1钱～3钱，水煎服。

杏仁 治各种咳嗽气喘症，哮喘，肺疾病，风热感冒，声哑，腹胀便秘，偏头痛，肠燥便秘。

【用量用法】2钱～3钱，水煎服。

杏花 治手脚逆冷，妇女不孕，肢体痹痛，寒热痹。

【用量用法】取干杏花1钱～3钱，研末或煎汤内服。

杏枝条 治跌打损伤。

【用量用法】锉细，加酒熬煮，去渣，每次服用25毫升。

杏树皮及根 主治杏仁中毒。

【用量用法】取杏树皮2两，取纤维部分，加水200毫升，煎煮20分钟，去渣取汁，温服。

医生叮嘱

- 杏鲜品不宜多食，以免伤脾胃并损齿。
- 食杏后，不宜喝浓茶。
- 阴虚咳嗽，便溏者，忌用杏仁。
- 产妇、幼儿、病人，特别是糖尿病患者，不宜吃杏或杏制品。

中医食疗方

声音嘶哑

【材料】杏仁1钱。

【做法】将杏仁加水煎煮代茶饮用。有祛痰润肺作用。

风热感冒

【材料】杏仁2.5钱，牛蒡子2.5钱，桑叶2.5钱，橘梗2.5钱，菊花2.5钱。

【做法】将上述材料加2碗水煎成1碗，第2次煎把一碗半水煎成8分，早晚各服1次，连服数天。

小儿脐烂

【材料】杏仁适量。

【做法】杏仁去皮，研成末敷在患处。

老人便秘

【材料】甜杏仁4钱，大米8钱，白糖8钱。

【做法】甜杏仁去皮，加水少许，共磨成糊状煮熟吃，早晚各1次。

咽干渴

【材料】鲜杏果3个。

【做法】早晚各吃1次。若无鲜杏果，也可用杏干。

哮喘

【材料】杏仁4钱，麻黄4钱，甘草1.5钱，豆腐6.5两。

【做法】在上述材料中加适量水，一同煮60分钟，去渣，早晚各服1次，喝汤吃豆腐。

胃阴虚，口干

【材料】杏子蜜饯8个。

【做法】沸开水浸泡服。

寒咳，痰稀泡多

【材料】苦杏仁2.5钱，生姜1.5钱，蜜枣2枚。

【做法】水2碗煎8分，渣用水1碗半煎6分，早晚各服1次。

约材小常识



桑叶

泻肺平喘，利水消肿。用于肺热喘咳，水肿胀满尿少，面目肌肤浮肿。



郁李仁

有润燥滑肠、下气、利水之功效。多用于津枯肠燥、食积气滞、腹胀便秘、水肿、脚气、小便不利等症状。



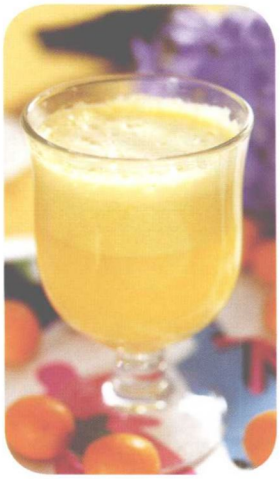
大米

具有补中养胃、益精强志、聪耳明目、和五脏、通四脉、止烦、止渴、止泻等作用。

蔬果饮品 葡萄菠萝杏汁

【用料】1小串葡萄，1/3个菠萝，2个杏。

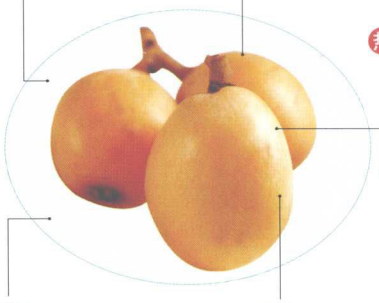
【做法】将葡萄和杏洗净，去掉杏中的核，但葡萄中的子可留下。将菠萝去皮。所有水果都切成合适大小的块，榨汁并立即饮用。



精选 温肺 蔬果
水果/鲜果类

枇杷

枇杷鲜果肉中含有苦的杏仁苷是抗癌物质。枇杷中的有机酸，能刺激消化腺的分泌，增进食欲，助消化，止渴，解暑。枇杷含的维生素B很丰富，有保护视力及滋润皮肤作用。



- 果 味甘，微酸，性凉；入脾、肺、肝经。
- 花 味淡，性平。
- 热量 39千卡
- 叶 味苦，性凉；入肺、胃经。
- 核 味苦辛，性平；入肾经。
- 根 味苦，性平。

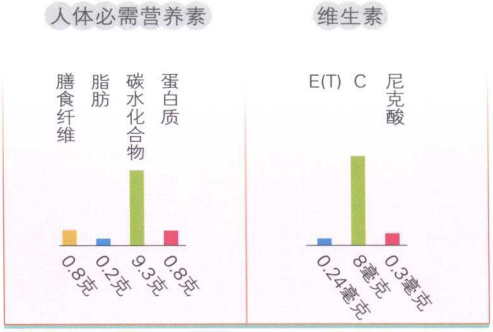
别名 腊兄、金丸、卢橘、粗客。

适宜人群 咳嗽、胸闷多痰、劳伤吐血者及坏血病患者尤其适合食用。

食用部分 果实。

药用部分 叶，根，花，果核。

营养专家



对症食疗

果 治咳嗽吐血，肺热咳嗽，肺燥咳血，虚热肺叶枯萎，胃热口渴，中暑，消除疲劳，呕吐，胃肠病，食欲不振，衄血。
【用量用法】8钱～1两半，生食，或煎汤。

叶 治咳嗽，肺热咳嗽，气逆喘息，慢性气管炎，呃逆，呕吐，中暑，跌打损伤，脚气，咳血，衄血。
【用量用法】干品3钱～4钱，鲜品5钱～1两，水煎服。

根 治肺虚久咳，吐血，关节痛，肝炎，肺结核咳嗽。
【用量用法】1钱～8钱，鲜品可用至3两。
【外用】适量捣敷。

枇杷树二层皮 治呕吐，呃逆，久咳，久泻，瘫疡肿毒。
【用量用法】1钱～3钱，水煎服。
【外用】研末1钱～3钱，调敷。

医生叮嘱

- 小儿脾虚弱者，忌食。
- 便溏、腹泻者，不宜食用。
- 枇杷多食能助湿生痰，脾虚泄泻者，忌食。
- 枇杷内服不宜过量，过量易中毒，甚至死亡。

中医食疗方

喘咳不止

【材料】枇杷核5钱，蜂蜜8钱。

【做法】枇杷核捣烂，加水煎，去渣，加蜜调服。

气管炎

【材料】嫩枇杷叶8钱，款冬花2.5钱，甘草1钱半(或加紫苑2钱)。

【做法】嫩枇杷叶去毛，水煎，早晚各服1次。

伤风感冒，发热，鼻塞，呕吐

【材料】枇杷叶2钱，灯心草4钱，山薄荷4钱，紫苏叶2钱。

【做法】将上述材料用水煎，分3次服，每次喝1碗。

风热感冒，咳嗽痰稠

【材料】鲜枇杷叶5钱，鸭公青5钱，酢浆草1两，野菊花4钱。

【做法】鲜枇杷叶刷去毛，与其它材料一同用水煎，分2次服，连服3～5剂。

肺结核咳嗽

【材料】鲜枇杷根1.5两或加桑白皮，杏仁各3钱)。

【做法】洗净，切碎，水煎服，早晚各1次。

声音沙哑

【材料】鲜枇杷叶8钱，淡竹叶4钱(或加岗梅叶5钱)。

【做法】鲜枇杷叶去毛，共水煎2次，早晚各服1次。

跌打伤

【材料】枇杷根1.5两，牛膝8钱，酒少许。

【做法】水煎，去渣，加酒服。

咳嗽

【材料】枇杷核4钱，生姜3片。

【做法】枇杷核捣烂，水煎服，早晚各1次。

药材小常识



牛膝

补肝肾，强筋骨，逐淤通经，引血下行。用于腰膝酸痛，筋骨无力，经闭瘕，肝阳眩晕。



甘草

补脾益气，清热解毒，祛痰止咳，缓急止痛，调和诸药。用于脾胃虚弱，倦怠乏力，心悸气短，咳嗽痰多。



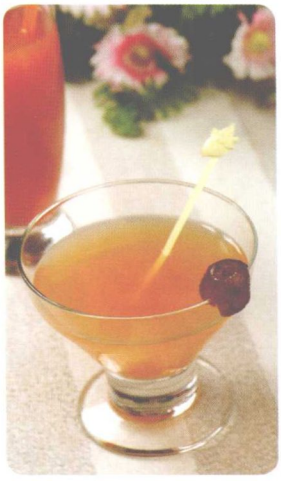
灯心草

清心火，利小便。用于心烦失眠，尿少涩痛，口舌生疮。

蔬果饮品 枇杷苹萝汁

【用料】胡萝卜100克、枇杷3个、苹果1个、冰块少许、柠檬1个。

【做法】胡萝卜、苹果切小块；枇杷剥皮，除种子；柠檬切片。将胡萝卜、枇杷、苹果、柠檬按次序放入榨汁机榨汁。倒入杯中，加冰块即可。

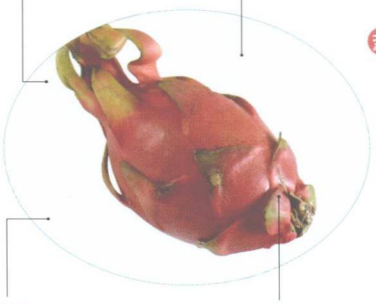


精选 温肺 蔬果

水果/鲜果类

火龙果

火龙果在夏至秋季间的夜间至清晨开花，白天闭合。花大，芳香美丽。可供欣赏，也可以鲜食或晒干后煮食。煮肉丝汤，或炒肉丝均可。



- 果实 味甘，微酸，性凉。
- 果汁 促进排便，帮助消化，防癌。
- 热量 59千卡
- 花 味甘，苦，性微寒。
- 茎 退火，降压，解毒，舒筋活

别名 红龙果、青龙果、仙蜜果、玉龙果。

适宜人群 一般人群均可食用。

食用部分 果实，花。

药用部分 花，鲜茎。

对症食疗

果肉 夏天消暑降火，消渴症，治高血压病，高胆固醇症，肥胖症，健康美白，促进大肠及胃的消化。

【用量用法】做水果，适量的食用。

花 治高血压，高胆固醇，糖尿病，血浊，肺炎，支气管炎，肺结核，淋巴结核。

【用量用法】适量的鲜品炖服或与猪瘦肉或与排骨共炖食，或与其他药同用。

【外用】鲜花捣烂外敷患处（花采后也可以晒干或脱水焙干备用）。

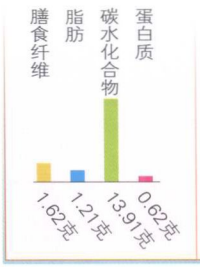
茎 治尿酸症，胆固醇过高，肾炎，高血压，便秘，腮腺炎，火烫伤。

【用量用法】茎常用鲜品煮汤饮服。

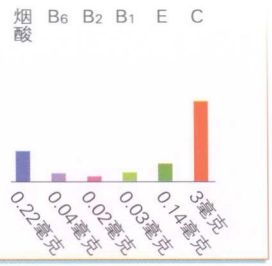
【外用】鲜品捣汁外敷患处。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 妇女身体虚冷，宜少吃，饭后饮用火龙果汁比较适宜。
- 痢疾者，不宜用鲜品。
- 胃寒者，少吃。
- 糖尿病人宜少量食用火龙果。

养颜美白

【材料】火龙果1个，哈蜜瓜半个，蜂蜜半汤匙，冷开水半杯。

【做法】火龙果切开，剥去外皮，取用果肉，与哈蜜瓜块肉搅碎打匀，再加入蜂蜜，用冷开水共同搅拌打匀后，即可饮用。

原发性高血压病

【材料】火龙果花1两，玉米须1两，西瓜二层皮5钱，香蕉皮8钱。

【做法】将以上材料用水煎，分2～3次服。

肥胖症

【材料】火龙果1个，食盐少许。

【做法】火龙果切开，剥去外皮，切块，蘸少许盐食用。

预防便秘、肠癌

【材料】火龙果2斤、番薯1斤、牛奶250毫升。

【做法】番薯切成小块，隔水蒸熟；火龙果切成同样的小块，和蒸熟的番薯一起装入碗中，最后淋上牛奶。

排毒、减肥

【材料】火龙果1个、雪梨1个、银耳3朵、木耳3朵、冰糖适量。

【做法】将银耳、木耳洗净，火龙果取果肉切粒，果壳备用，雪梨去皮及核后切成块状。将上述用料及冰糖放入锅中用文火炖1小时，然后将食材放入火龙果壳中即可。

胆固醇增高症

【材料】火龙果干花5钱，山楂5钱，麦芽4钱。

【做法】水煎2次，早晚各1次，连服半个月。

高血糖症

【材料】火龙果花适量。

【做法】火龙果花洗净，晒干备用，每次1两～2两，冲泡开水喝。

高尿酸症

【材料】火龙果鲜茎适量，蜂蜜少许。

【做法】火龙果鲜茎洗净，切段，榨烂取汁，加蜜调服。

药材小常识



麦芽

行气消食，健脾开胃，退乳消胀。用于食积不消，脘腹胀痛，脾虚食少，乳汁郁积，乳房胀痛，妇女断乳。



牛奶

补气血、益肺胃、生津润肠。用于久病体虚，气血不足，营养不良，噎膈反胃。



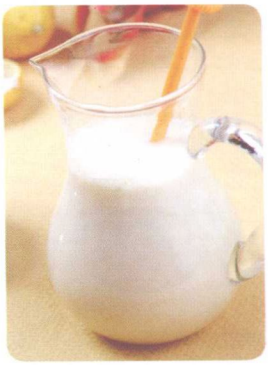
雪梨

能治风热、润肺、凉心、消痰、降火、解毒。

蔬果饮品 火龙果酒

【用料】火龙果1.2斤、冰糖0.5斤、江米酒1.2斤。

【做法】把火龙果洗净、晾干后，去皮，切成小块；按照一层火龙果片、一层冰糖的顺序放入广口玻璃瓶中；然后加入高粱酒，封紧瓶口。将其放置于阴凉处，浸泡三个月，便可开封，滤渣后饮用。

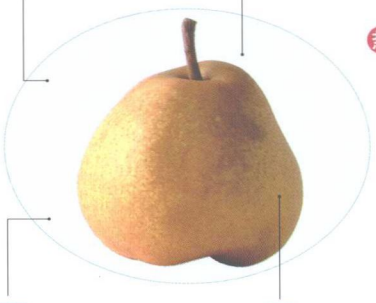


精选 温肺 蔬果

水果/鲜果类

梨

梨因其鲜嫩多汁，酸甜适口，有“天然矿泉水”之称。梨的90%都是水，维生素和无机质的含量均不多，不过却含有能促进蛋白质消化的酶，可以帮助消化肉类，因此人们经常在食用肉类菜肴后把梨当做甜点。



别名 快果、玉乳、果宗、蜜父、雪梨、香水梨、青梨。

适宜人群 咳嗽、咽喉痒痛、慢性支气管炎、肺结核、高血压、肝炎及醉酒者。

食用部分 果实。

药用部分 梨汁，梨皮。

对症食疗

果实 治咳嗽，咽痛，痢疾，伤津烦渴，噎嗝，痰热惊狂，高血压，中风不语，温病小儿疳热，高胆固醇，肾脏病，有助于伤口愈合，疮疡，增强白血球活性。

【用量用法】生食或捣汁服。

梨根 治咳嗽，疝气腹痛。

【用量用法】1两～2两，水煎服。

梨叶 治食菌中毒，小儿疝气，霍乱吐泻。

【用量用法】1两～1两半，水煎服。

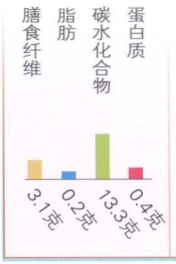
叶 清热解毒，理气止痛；主治食菌中毒，疝气，肝气郁滞，皮肤湿疹，腹痛，腹泻。

【用量用法】取梨叶、枝一大把，水一升，煎取一升服。

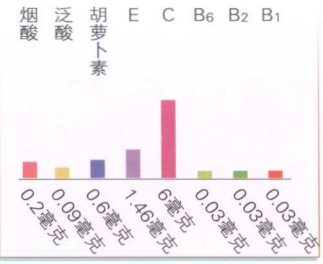
【外用】捣梨叶汁敷之。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 风寒咳嗽及腹泻者，慎食。
- 心脏病和肝脏疾患引起头晕目眩，失眠多梦者，食用有辅助作用。
- 脾胃虚寒，产后，外伤，小儿出痘后，不宜用。
- 吃梨过量则助湿伤脾。

中医食疗方

→ 感冒咳嗽，急性气管炎

【材料】梨1个，冰糖适量。

【做法】将梨洗净去皮及核，切片，加适量的水及冰糖，煮汤服用。每日2剂。可以滋阴润肺，化痰止咳。

→ 百日咳

【材料】梨1个，川贝末8分。

【做法】将梨洗净挖去心，装入川贝末盖好，放入碗中蒸熟食用。

→ 咽喉红肿，声音嘶哑

【材料】雪梨3个，橘皮3钱，薄荷1钱(后下煎)，冰糖适量。

【做法】雪梨洗净切块，水煎，加冰糖调服（薄荷不与雪梨同时煎，否则其成分易散发，后加入煎1～3分即可）。

→ 糖尿病

【材料】梨2个，绿豆5两，生萝卜6两。

【做法】先将梨洗净，去皮及种仁，切片，生萝卜去皮，切片，绿豆洗净，一同放入锅中，加适量的水共煮熟服用。

→ 坏血病

【材料】刺梨1两半。

【做法】洗净，去外皮及种仁，捣烂榨汁饮，连果肉食用。

→ 咳嗽痰多

【材料】梨1个，蜂蜜适量，姜汁少许。

【做法】梨子洗净，切片榨汁，加蜂蜜与姜汁一同饮用。

→ 咳嗽口渴（小儿咳嗽）

【材料】雪梨皮3个，荷叶2钱，竹叶2钱。

【做法】水煎服。

药材小常识



川贝

清热润肺，化痰止咳。用于肺热燥咳，干咳少痰，阴虚劳嗽，咯痰带血。



绿豆

清热解毒，消暑。用于暑热烦渴，疮毒痈肿等症。可解附子、巴豆毒。



橘皮

理气，调中，燥湿，化痰。治胸腹胀满，不思饮食，呕吐哕逆，咳嗽痰多。

蔬果饮品 梨子蜂蜜香柚汁

【用料】梨子1个、柚子半个、蜂蜜1大匙。

【做法】将梨子去皮，切成块；柚子去皮，切成块。将梨子和柚子放入榨汁机内榨汁。向果汁中加1大匙蜂蜜，搅拌均匀即可。

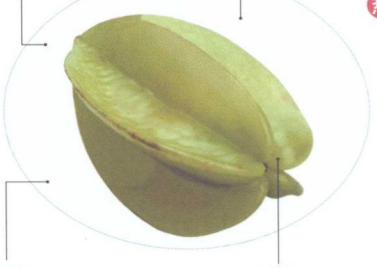


精选 温肺 蔬果

水果/鲜果类

杨桃

杨桃有甜、酸两种。甜杨桃，味酸，甜，性寒。食用最好。有清热，生津，利尿解毒作用。热毒偏盛，津伤口渴，风热咳嗽，咽喉肿痛，风火牙痛，口舌生疮，饮酒过度，疟疾引起肝脾肿等症均可调治。



- 果 味酸，甘，性微寒；入肺、脾、小肠经、膀胱经。
- 花 味甘，性平。
- 热量 35千卡
- 枝 味酸，涩，性凉。
- 叶 味苦，涩，性寒，拔毒生肌，散热止痛，止血，利小便。

别名 五棱子、五敛、羊桃、阳桃、三棱子、风鼓、鬼桃。

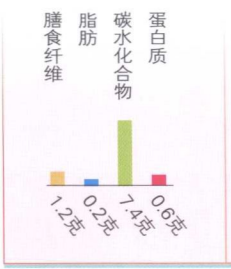
适宜人群 风热咳嗽、咽喉疼痛者，小便热涩者，泌尿系统结石患者，患有心血管疾病或肥胖的人。

食用部分 果肉，果汁。

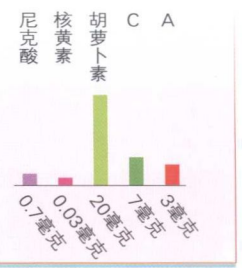
药用部分 果汁，花，枝，叶，根。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

果实 治咽喉肿痛，风热咳嗽，口腔溃烂，沙哑，胸闷欲呕，消化不良，脾肿大，骨节风痛，石淋，小便涩赤，坏血病。
【用量用法】鲜果生食，或绞汁饮。
【内服】煎汤8钱～1两半。

根 慢性头痛，关节疼痛，鼻衄，遗精。
【用量用法】鲜根1两～2两，水煎服。干品减半。

花 调治鸦片毒，疟疾，白带；解寒热。
【用量用法】干花3钱～5钱，水煎服。

枝叶 治疮疽肿毒，风热感冒，小便不利，跌打肿痛，产后浮肿，急性胃肠炎。
【用量用法】外用，捣敷。

医生叮嘱

- 杨桃易损脾胃，脾胃虚寒、肾脏病等患者，宜少吃或不吃。
- 杨桃含有某种神经毒素，而且含钾量高，洗肾及肾衰竭者吃后易导致不断地打嗝。
- 尿酸痛风者，忌食。

中医食疗方

解酒

【材料】醋渍杨桃1个。

【做法】将杨桃切片，晒成半干，用食盐或米醋糖渍后加水煎服。

皮肤红肿成块，搔痒症

【材料】鲜酸杨桃1斤。

【做法】将鲜酸杨桃捣烂，加水煮浓汁，外洗患处，一日2～3次。另外内服糖渍杨桃5钱。

小便赤涩痛

【材料】鲜杨桃3个，冷开水1杯。

【做法】将鲜杨桃洗净，捣烂，加冷开水调均匀服，一日2次。胃肠不好的患者，饭后服；患有尿酸，痛风等症，不宜服用。

风热咳嗽

【材料】鲜杨桃3两，冰糖适量。

【做法】将杨桃洗净切片，绞汁加冰糖炖服。或每日食鲜杨桃1～2个，一日2～3次。

慢性头痛

【材料】鲜杨桃根2两半，豆腐3两。

【做法】将二者一同炖服，一日1次。

咽喉痛

【材料】生杨桃1～2个。

【做法】每日吃2～3次。

痈疽肿毒

【材料】鲜杨桃叶适量。

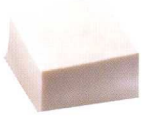
【做法】将鲜杨桃叶捣烂，外敷患处。有止血止痛，散热去毒的作用。

砂淋

【材料】鲜杨桃4个，蜂蜜40毫升。

【做法】将鲜杨桃炖烂食用，早晚各1次。

药材小常识



豆腐

益气和中，生津润燥，清热解毒。治赤眼，消渴，休息痢，解硫黄、烧酒毒。



乙金

行气解郁、凉血破淤。常用来治疗胸腹胁肋诸痛、失心癫狂、热病神昏、吐血、衄血、尿血、血淋、妇女倒经、黄疸等疾病。



前胡

具有宣散风热、下气、消痰等功效。常用于治疗风热头痛、痰热咳喘、呕逆、胸膈满闷等各种感冒病症。

蔬果饮品 杨桃牛奶香蕉蜜

【用料】杨桃1个、牛奶200毫升、香蕉1根、柠檬半个、冰糖少许。

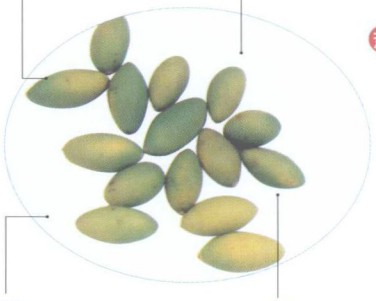
【做法】将杨桃洗净，切块；香蕉去皮；柠檬切片。将杨桃、香蕉、柠檬、牛奶放入果汁机中，搅打均匀。最后在果汁中加入少许冰糖调味即可。



精选 温肺 蔬果
水果/鲜果类

橄榄

橄榄是南方特有的亚热带水果之一。橄榄鲜食味酸或甜，有的略带涩味，但回味甘甜，且有特殊的香气，深得人们喜爱。橄榄含有多种营养物质，其中维生素C的含量是苹果的10倍。



果 味甘，酸涩，性平；入肺、胃经。

仁 味甘，性平；入肺经。

热量 49千卡

核 味甘，涩，性温。

根 味微甘，性平。

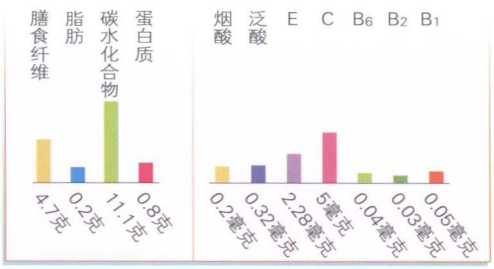
别名 青果、忠果、谏果。

适宜人群 咽喉疼痛，烦热口渴，肺热咳嗽咯血、流感、白喉、动脉硬化患者。

食用部分 果实。

药用部分 果仁，果核，根，叶。

营养专家



对症食疗

果实 治咳嗽痰血，咽喉肿痛，暑热烦渴，醉酒，鱼蟹中毒。
【用量用法】2钱～3钱，水煎服。
【外用】研末撒或油调敷。

种仁 治口唇燥痛，嘴痛，鱼蟹中毒。
【用量用法】2钱，水煎服。
【外用】研末外敷。

果核 治咽喉肿痛，肠风下血，睾丸肿痛，口舌生疮，天疱疮，冻疮，疳疮。
【用量用法】1钱～2钱，烧存性研末服。
【外用】外撒或调敷。

根 治风湿痹痛，手脚麻木，脚气，咽喉肿痛，白浊，哮喘。
【用量用法】4钱～1两，水煎服。
【外用】煎水含漱。

医生叮嘱

- 橄榄鲜果长期嚼食可引起黏膜细胞变异。
- 橄榄油及橄榄有防心脏病和胃溃疡作用。
- 胃酸过多者，慎用。
- 脾胃虚寒，腹痛，腹泻患者及大便秘结者，慎服。
- 果核过量服用令人呕泻。

中医食疗方

痔疮出血

【材料】鲜橄榄5个，藕节2.5两，猪赤肉2.5两。

【做法】鲜橄榄去核，加入水及食盐适量，煎服，每天服1次。

久咳不愈

【材料】鲜橄榄5个，糖霜适量。

【做法】鲜橄榄去核，与糖霜一同炖30分钟后饮服。

胃痛不适

【材料】橄榄根1两，桂花根1两，狗尾草1两，猪瘦肉2两。

【做法】将上述材料加适量水与酒（宜一半酒一半水）一同炖服。

筋骨酸痛

【材料】鲜橄榄根3两，黄酒120毫升。

【做法】加入适量水冲炖服。

流行性脑脊髓膜炎

【材料】橄榄7个，萝卜8两。

【做法】将上述两味洗净，加适量的水煎汤，当茶饮。可以清热解毒，凉肝止惊。

肺胃热毒

【材料】鲜橄榄4钱，鲜白萝卜6两。

【做法】白萝卜切片或切块，与鲜橄榄一同加水煎，分2次服。

肠炎痢疾

【材料】鲜橄榄5个，姜糖适量。

【做法】将橄榄去核取果肉，姜糖加适量水煎汤送服。

风火喉痛，喉间红肿

【材料】鲜青果5钱(干品者用3钱)，萝卜5两。

【做法】萝卜切块，水煎服。

药材小常识



藕节

止血，消淤。用于吐血，咯血，尿血，崩漏。



桂花根

祛风湿，散寒。用于风湿筋骨疼痛，腰痛，肾虚牙痛。



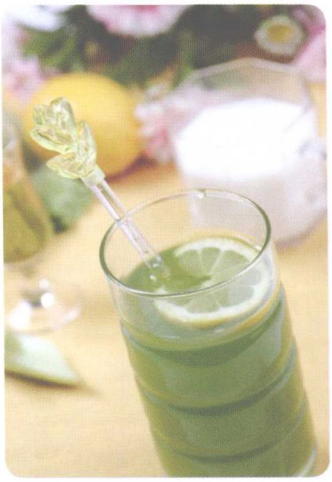
狗尾草

清热利湿；祛风明目；解毒；杀虫。主风热感冒；黄疸；小儿疳积。

蔬果饮品 橄榄萝卜汁

【用料】鲜橄榄50克，生白萝卜500克。

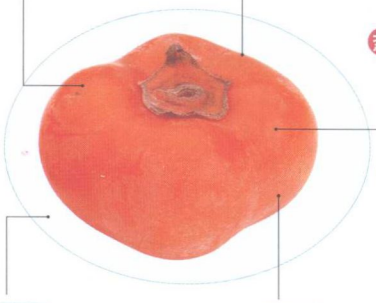
【做法】将鲜橄榄捣烂，生白萝卜切成块，捣碎，与橄榄泥拌匀，加水500毫升，用小火熬20分钟，滤汁。



精选 温肺 蔬果
水果/鲜果类

柿子

柿子味美且药用价值很高，日本一直有这样的说法："柿子一旦红了，医生的脸就绿了。"可见，柿子是一种对身体相当有益的健康水果。柿子的主要成份是糖类，富含葡萄糖、果糖、蔗糖。



- **柿子** 味甘，微涩，酸，性凉寒；入心、肺、脾、大肠经。
- **柿叶** 味苦，性寒；入肺、胃、肝经。
- **热量** 74千卡
- **柿根** 味苦涩，性平。
- **柿蒂** 味甘，性凉；入脾、胃经。
- **柿花** 味甘，性平，滋润五脏；入脾、肺经。

别名 米果、猴枣、镇头迦。

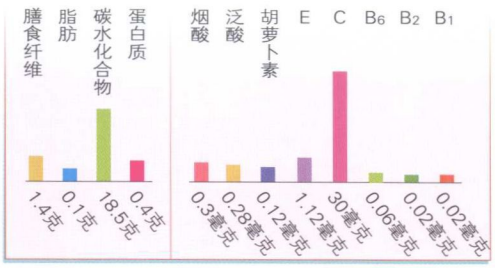
适宜人群 高血压、甲状腺疾病患者、大便干结、长期饮酒者。

食用部分 果实，柿饼，柿干，柿霜。

药用部分 全株，根，叶。

营养专家

人体必需营养素　　维生素



对症食疗

柿子 治甲状腺肿，咳喘，心悸，便秘，腹痛，呕吐，胃痛，桐油中毒，慢性肠炎，肺热咳嗽，咽喉痛，肠胃出血，痔血，高血压，热喘，口舌生疮，吐血。
【用量用法】生食，或煎汤，或烧炭研末，或未成熟时，捣汁冲服。

柿蒂 降逆气，止呃逆，畏寒，夜尿症，反胃。
【用量用法】1钱～3钱，水煎服。
【外用】研末撒敷。

柿霜 治肺热咳嗽，咽干喉痛，咳血，吐血，口舌生疮，消渴。
【用量用法】8分～3钱，冲服。
【外用】撒敷。

柿根 治血崩，血痢痔疮，血管硬化，高血压。
【用量用法】8钱～1两半，水煎服。
【外用】鲜品捣敷。

医生叮嘱

- 吃完柿子后不宜饮白酒、热开水及菜汤，这样容易造成胃柿石症。
- 空腹、贫血不宜吃柿子，柿子和蟹不宜同食。
- 气虚体弱，生产后，风寒感冒不宜多吃柿子。
- 脾胃虚寒，水肿及疟疾者，忌食。
- 痰湿内盛者，慎服柿饼。
- 食道癌，可少量咀嚼柿饼。

中医食疗方

白血病

【材料】柿叶8～15片，红枣20枚。

【做法】柿叶洗净，加适量的水与红枣炖服。也可用柿叶1两半，煎水服。

高血压

【材料】干柿叶5～8钱。

【做法】用水煎，当茶饮用。

咳嗽

【材料】柿饼6个，茶叶8分，冰糖5钱。

【做法】将三味放入瓦罐内炖烂，拌匀，分2～3次服。

小儿夜间遗尿

【材料】柿蒂3钱。

【做法】洗净，加适量的水煎煮后代茶饮用。

【症状】本病因脾肺气虚，不能约束水道而导致遗尿。

声音嘶哑

【材料】柿叶5钱，车前草5钱，栀子根5钱，豆腐5两。

【做法】共加适量水煎汤，分2～3次服。

肺热燥咳

【材料】柿霜3钱。

【做法】用开水冲服。

青光眼

【材料】柿叶5钱，黄芩3钱，生地8钱。

【做法】加适量水煎汤，早晚各服1次。

慢性支气管炎

【材料】柿霜5钱。

【做法】用温开水溶化后服用，一日2次。

药材小常识



黄芩

消热燥湿，泻火解毒，止血，安胎。用于湿温、暑温，胸闷呕恶，湿热痞满，泻痢。



生地

清热凉血，养阴，生津。用于热病舌绛烦渴，阴虚内热，骨蒸劳热，内热消渴。



栀子根

清热利湿；凉血止血。主黄疸型肝炎；痢疾；胆囊炎；感冒高热。

蔬果饮品 柿子柠檬蜜汁

【用料】柿子3个、柠檬半个、水240毫升、果糖少许。

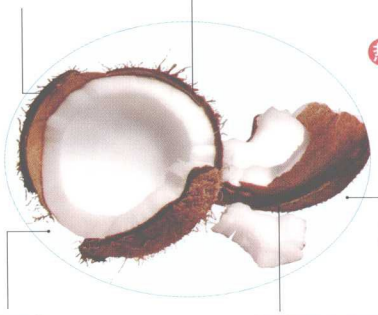
【做法】柿子切除蒂头，去籽，切成小丁；柠檬去皮，切小块。将上述材料放入果汁机中以高速搅打2分钟，加入果糖，搅拌均匀即可。



精选 温肺 蔬果
水果/鲜果类

椰子

椰子是棕榈科植物椰子树的果实，在我国的种植历史已有2000多年。椰子营养丰富，几乎全身是宝。椰肉中含有蛋白质、碳水化合物；椰油中含有糖分、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素C等；椰汁含有果糖、葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、维生素。



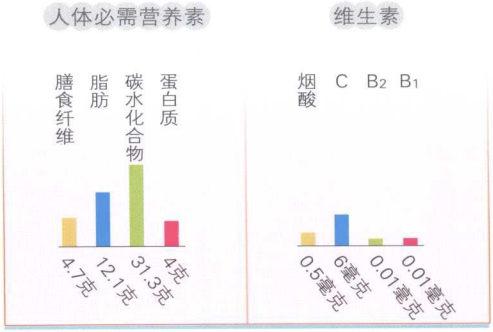
别名 胥椰、胥余、越子头、椰傑、越王头、椰糅。

适宜人群 一般人群均可食用。

食用部分 果汁，果肉。

药用部分 果汁，果肉，果壳 根，种子，油。

营养专家



对症食疗

椰子浆液 治口干烦渴，水肿，吐血，心脏性水肿。
【用量用法】2两～3两，口服。

椰子汁 治肠胃炎，霍乱，热病，中暑，呕吐，便血，肌肤水肿。
【用量用法】适量服用。

椰子根 治鼻血，胃痛，吐泻。
【用量用法】3钱～5钱，水煎服，或烧存性研末，每次3克。

椰子油 治湿疹，疥癣，冻疮。
【用量用法】外用涂擦。

椰子果肉 治疳积，心脏性水肿，口干烦渴，面色润泽，便秘，汗斑，神经性皮炎。
【用量用法】食肉或压滤取汁2两～3两。

医生叮嘱

- 鲜汁不可存放过久，以免变味。
- 食用过量的椰子肉会引起腹闷。
- 心脏病，血管硬化，胃肠不佳者，不宜多饮。
- 疮疥，喘咳者，忌食果肉。

中医食疗方

→ 热病口干，中暑发热

【材料】椰子1粒。

【做法】取汁喝，早晚各1次。

→ 皮肤湿疹

【材料】椰壳1粒。

【做法】打碎，加水煮浓汁，外洗患处，一日数次。

→ 充血性心力衰竭，水肿

【材料】鲜椰汁适量。

【做法】随时饮用。

→ 病后体虚，脾虚食欲不振

【材料】椰肉6两，土鸡肉1两半，糯米5钱。

【做法】将三味放入锅中，隔水蒸熟服食，每日1次。有补脾益气，养胃生津的作用。

→ 便秘

【材料】椰子1粒。

【做法】早晚吃椰肉半粒或1粒。

→ 阴部瘙痒

【材料】椰壳1粒。

【做法】打碎，加水煮，外洗患处，一日数次。

→ 蛔虫

【材料】椰肉4钱～5钱。

【做法】每天早晨空服嚼食1次。或先饮椰子汁，再嚼食椰肉。

→ 白喉

【材料】椰子树根皮2两，糖适量。

【做法】晒干，水煎去渣，加糖调服，连服5天～10天。小孩用量减半。

药材小常识



土鸡

肉温中，益气，补精、添髓。治虚劳羸瘦，中虚胃呆食少，泄泻，卞痢，消渴。



糯米

补中益气；健脾止泻；缩尿；盗汗；解毒。主脾胃虚寒、泄泻。



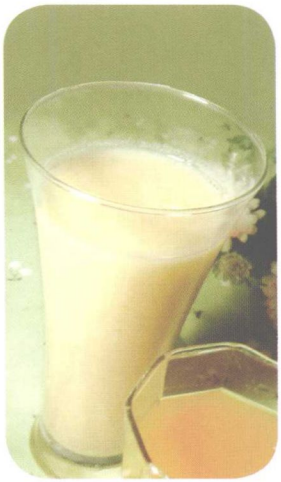
附子

补火助阳、散寒除湿。治阴盛克阳、吐利厥逆、心腹冷痛、脾泄冷痢、脚气水肿、风寒湿痹、阳痿、子宫冷阴等病症。

蔬果饮品 柳橙菠萝椰奶

【用料】柳橙1个、柠檬半个、菠萝60克、椰奶35毫升、冷开水适量、碎冰少许。

【做法】柳橙、柠檬洗净，对切后榨汁；菠萝去皮，切块。将碎冰除外的其他材料放入果汁机内，高速搅打30秒，再倒入杯中加入碎冰即可。



精选 温肺 蔬果

蔬菜/根茎类

荸荠

荸荠在我国已有两千多年的栽培历史，而且很早就开始食用。因其味甜多汁、清脆可口，自古便有“地下雪梨”之称，我国北方更是美誉其为“江南人参”。

球茎 清热生津，润肺化痰，降压，利尿，解渴，助消化。



热量 61千卡

通天草 清热，利尿。

别名 马蹄、乌芋、地栗、地梨、苾荠。

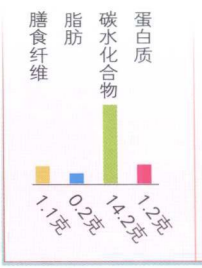
适宜人群 一般人群均可食用。

食用部分 球茎。

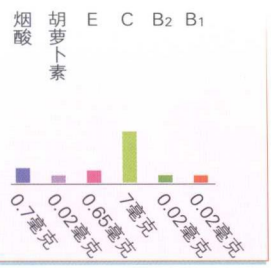
药用部分 球茎，地上茎（通天草）。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

球茎 治咽喉肿痛，胆结石，湿热黄疸，痔疮出血，肺热咳嗽，热病伤津烦渴，小便涩痛，麻疹不透，预防流行性脑脊髓膜炎，感冒，支气管炎，肝炎，便秘，高血压，淋巴结核，泌尿系统结石，尿血，中风。

【用量用法】内服煎汤2两～4两；捣汁，浸酒或煅存性研末。

【外用】研末撒或生用涂擦。

地上全草 呃逆，小便不利，水肿，淋病。

【用量用法】3钱～5钱，水煎服。

【外用】0.5两～1两。



医生叮嘱

- 脾胃虚寒及血虚者，慎服。
- 虚劳咳嗽，孕妇血竭等症忌用。
- 荸荠不宜生吃，一定要洗净煮透后方可食用。

中医食疗方

咽喉肿痛

【材料】荸荠2两。

【做法】去外皮，早晚各嚼食1次。

麻疹不透

【材料】荸荠2.5两，桴柳4钱。

【做法】将二者用水煎当茶喝。

湿热黄疸

【材料】荸荠汁1杯，地耳草5钱，五根草5钱。

【做法】先将地耳草及五根草洗净，加水3碗煎1碗，去渣，再将煎汤1碗加生荸荠汁1杯服用，早晚各1次。

胆结石

【材料】鲜荸荠1斤，蜂蜜适量。

【做法】将荸荠洗净绞原汁约半杯，加蜂蜜调匀服，连服5～7天。服用的最佳时间为早晨空腹时。

直肠癌

【材料】荸荠适量，凤尾草适量。

【做法】将二者用水煎代茶喝。或适量加些半枝莲。

高血压病

【材料】荸荠1.5两，鲜柑皮8钱。

【做法】将二者用水3碗煎至1碗服用，早晚各1次。

肺热咳嗽，痰脓

【材料】荸荠汁1杯，川贝粉末0.5钱。

【做法】将二者拌均匀后服用，早晚各1次。

全身浮肿，小便不利

【材料】鲜通天草1.5两，鲜芦根1两。

【做法】用水煎，分成几次服用。

药材小常识



地耳草

清热利湿，解毒消肿，散淤止痛。用于肝炎，早期肝硬化，阑尾炎，眼结膜炎，扁桃体炎。



鲜芦根

清热生津，除烦，止呕，利尿。用于热病烦渴、胃热呕哕、肺热咳嗽。



通天草

有泻肺，利小便，下乳汁等功效。可治小便不利，淋病，水肿，以及产妇乳汁不通，目昏，鼻塞等症状。

蔬果饮品 哈密黄瓜荸荠汁

【用料】哈密瓜300克、黄瓜2条、荸荠200克。

【做法】哈密瓜洗净、去皮；黄瓜洗净，切块；荸荠洗净，去皮。将所有材料榨成汁即可。

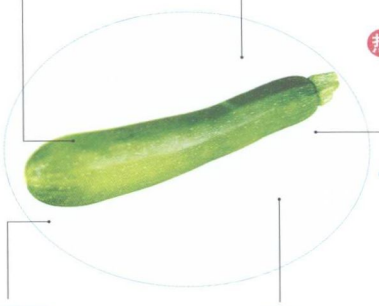


精选 温肺 蔬果

蔬菜/瓜类

匏瓜

瓠瓜有清热利水，止渴解毒的作用。用于黄疸腹水，肾炎，心脏病，水肿及慢性肝病腹水及晚期血吸虫病腹水。种子有润肠，消炎的功效，用于肺炎及阑尾炎。



别名 瓢葫芦。

适宜人群 一般人群均可食用。

食用部分 瓠瓜果肉。

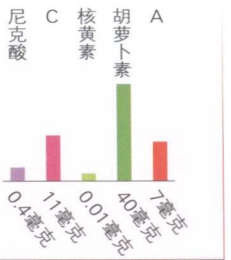
药用部分 果壳，种子，花，藤。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

匏瓜 治肺热咳嗽，黄疸，湿热小便不利，瘫疮不收口，目赤，尿黄，肾炎水肿。
【用量用法】1两～3两，水煎服，或煅存性研末。

瓠 治瘫疽恶疮，疥癣。
【用量用法】1两～3两，水煎服。

果壳 调治脚气肿胀，腹水，面部浮肿。
【用量用法】1两～3两，水煎服。

藤 治虚劳烦闷，五脏积热，热淋，上消。
【用量用法】1两～3两，水煎服。

种子 治肺炎，阑尾炎，牙痛。
【用量用法】3钱～5钱，水煎服。

花 治一切瘘疮。
【用量用法】2钱～1两，水煎服，或烧存性研末。

医生叮嘱

- 阳热亢盛偏胜者，少用果壳或藤、种子。
- 脾胃虚寒者，不可多食瓠瓜。
- 不宜多食，多食易导致阳痿、腹泻。

中医食疗方

→ 湿热黄疸

【材料】鲜瓠瓜1个，蜂蜜适量。

【做法】先将瓠瓜洗净，再削皮切块，然后捣烂绞取汁液，每次服用1碗，加蜂蜜调匀服用。

→ 急性肾炎

【材料】瓠壳5钱，鲜白茅根1两，白花蛇舌草8钱，车前草5钱。

【做法】将上述材料加水煎服。

→ 湿热小便不利，水肿

【材料】瓠瓜3两，西瓜皮3两，冬瓜皮1.5两，玉米须5钱。

【做法】将上述材料加水煎，分2~3次服用。也可把瓠瓜（13两）绞成汁服用。

→ 痢疾

【材料】瓠瓜花3钱，南瓜叶2钱，生石膏粉少许。

【做法】将三者加水煎服。

→ 肺炎

【材料】瓠瓜种子5钱，蒲公英5钱，万点金8钱，叶下红8钱，狗贴耳5钱(后下煎)。

【做法】将以上材料加水煎，分2~3次服，每日1剂，连服5~7天。

→ 肺热咳嗽，烦渴

【材料】瓠瓜13两。

【做法】将瓠瓜洗净削皮，切块，再煎汤服用，一日2~3次。

→ 肾炎

【材料】瓠瓤子1个，黄耆3钱，枸杞3钱，党参3钱。

【做法】将以上四味药材加水煎服，每日2次。

→ 阑尾炎

【材料】瓠瓜种子5钱，红藤8钱，大蓟1.5两。

【做法】以上材料加水煎服，每日1剂。

药材小常识



枸杞

滋补肝肾、益精明目。主治目眩昏暗、多泪、肾虚腰酸等症。



红藤

清热解毒，活血通络，败毒散淤，祛风杀虫。用于肠痈腹痛，跌打损伤，痛经，风湿关节疼痛。



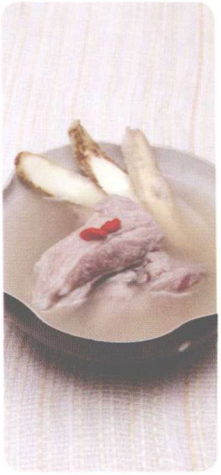
大蓟

凉血止血，祛淤消肿。用于衄血、吐血、尿血、便血、崩漏下血、外伤出血、痈肿疮毒。

蔬果厨房 同心汤

【用料】酸菜梗150克、桶笋1/4条、红萝卜1条、匏瓜干1条、香菇5朵。

【做法】将香菇、红萝卜、酸菜梗及桶笋都切成4公分长的条状，匏瓜干切成10公分长的条状。将每条匏瓜干上加酸菜梗、红萝卜、香菇、及桶笋等材料绑好。锅中加入素高汤1000克，再加入以上材料及调味料等，煮熟即可。



精选 温肺 蔬果

蔬菜/菌类

银耳

银耳，也叫白木耳、雪耳，有“菌中之冠”的美称。它既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮的补药。历代皇家贵族都将银耳看做是“延年益寿之品”、“长生不老良药”。

银耳 味甘，性平，入肺、胃经；润肺化痰，益胃生津，滋补强壮，止血，止咳。



热量 200千卡

别名 白木耳、雪耳、白耳子、银耳子。

适宜人群 阴虚火旺、免疫力低下、体质虚弱、肺热咳嗽、妇女月经不调、胃炎、便秘及癌症患者。

食用部分 干燥的子实体。

药用部分 子实体全体。

对症食疗

银耳 治肺热咳嗽，肺燥咳嗽，咽干口渴，低热出汗，大便燥结，胃阴虚，病后体虚，痰中带血，高血压，血管硬化，虚劳咳嗽，咯血，衄血，水肿，干咳，痰咳，痰中带血。

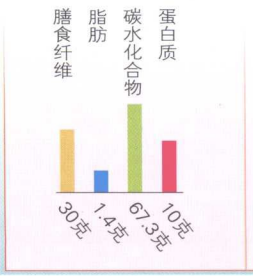
【用量用法】银耳1钱～3钱，加适量水煎服，或炖冰糖、肉类服用。

医生叮嘱

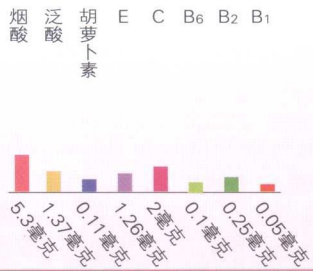
- 银耳不适合单独食用。
- 大便泄泻者，勿用。
- 湿痰者，不宜服。
- 风寒咳嗽者，忌用。

营养专家

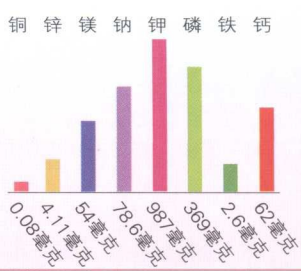
人体必需营养素



维生素



矿物质



中医食疗方

高血压，动脉硬化

【材料】银耳2钱、生首乌5钱、黑芝麻8钱。

【做法】先将银耳、生首乌加适量水煎煮，再去渣，然后加炒后研末的黑芝麻，用煎汤冲服。

胃癌

【材料】银耳3钱、冰糖8钱（或加黑木耳3钱）。

【做法】将木耳用水煎熟，服用，每日1剂，要经常服。

咽干，声嘶，干咳

【材料】银耳适量、青壳鸭蛋1个。

【做法】将二者一同煮食。

多汗症

【材料】银耳7.5两、冰糖1两（或加龙眼肉5钱，大枣6枚）。

【做法】将上述材料加水煎，喝汤吃银耳，龙眼肉及大枣。

干咳无痰

【材料】银耳8钱、白茅根8钱、枇杷叶4钱、白糖（或蜂蜜）1两。

【做法】将枇杷叶刷去毛，与木耳、白茅根用水煎去渣，加白糖（或蜂蜜），早晚各服1次。

白内障

【材料】银耳8钱、白菜叶1.5两、茶叶8分（或加枸杞3钱）。

【做法】将上述材料加水煎服，每日2次。

眼底出血

【材料】银耳5钱、黑木耳5钱、冰糖适量（或只用银耳，或只用黑木耳）。

【做法】将木耳用清水浸泡一夜，洗净，放在饭锅上蒸1小时，加入冰糖，睡前服用。

药材小常识



首乌

首乌为滋补性中药，补肝肾，益精血，壮筋骨。



黑芝麻

补肝肾，益精血，润肠燥。用于头晕眼花、耳鸣耳聋、须发早白、病后脱发。



茶叶

清头目，除烦渴，化痰，消食，利尿，解毒。治头痛，目昏。

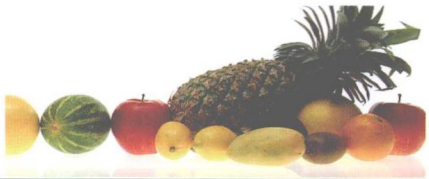
蔬果饮品 银耳雪梨汤

【用料】白木耳10克，雪梨1个，冰糖15克。

【做法】将干白木耳用水泡发30分钟，随后清洗、去渣；雪梨洗净、去核，用刀切成小块，盛于碗中，备用。砂锅洗净置于锅上，加适量水，先将白木耳煮开，再加入雪梨，煮沸后转入小火，慢熬至汤稠。起锅前，加冰糖溶化即可。



温肺益气
蔬果一览



梨



「性 味」味甘、微酸，性寒，无毒。

「归 经」入肺、胃、心经。

「功 效」润肺清心，消痰止咳，解毒疮，促进消化，增强体力。

「挑选妙招」选购梨时，首先要看皮色，皮细薄，没有虫蛀、破皮、疤痕和变色的，质量比较好；其次，看形状，应选择形状饱满，大小适中，没有畸形和损伤的梨；第三，要看肉质，肉质细嫩、脆，果核较小，口感比较好；第四，品果味，香味浓郁，入口酸甜的才是佳品。

火龙果



「性 味」味甘，微酸，性凉。

「别 名」红龙果、青龙果、仙蜜果、玉龙果。

「功 效」消暑止渴，减肥美肤，清肺退火，促进大肠及胃的消化，利尿。

「挑选妙招」火龙果越重，代表汁多、果肉丰满，所以购买时选择越重的越好。表面红色的地方越红越好，绿色的部分也要越绿的越新鲜，若是绿色部分变得枯黄，就表示已经不新鲜了。

西瓜



「性 味」
味甘、淡，性寒，无毒。

「归 经」
入心、胃、膀胱经。

「功 效」
清热除烦，解暑生津，利尿，用于高血压、膀胱炎、肾脏病。

「挑选妙招」
用手指弹瓜，如果发出“嘭嘭”声的，则是熟瓜；若听到“当当”的声音，则表示没熟，而听到“噗噗”声，则表示过于成熟。

杨桃



「性 味」味甘、酸，性微寒。

「归 经」入肺、脾、小肠经、膀胱经。

「功 效」清热生津，润肺化痰，祛风热，降血压，利尿，解毒。生吃生津止渴，下气和中，消食积，解肉食毒。

「挑选妙招」挑选杨桃，以果皮光亮，皮色黄中带绿，棱边青绿为佳。

枇杷



「性 味」甘酸，凉。

「归 经」入脾、肺、兼入肝。

「功 效」润肺，止渴，下气。治肺痿咳嗽吐血，衄血，燥渴，呕逆。

「挑选妙招」果实外形要匀称。一些畸形的枇杷可能发育不良，口感不太好。表皮茸毛应完整，如果茸毛脱落则说明枇杷不够新鲜。

杏



「性 味」味甘酸，性微温、冷利，有小毒。

「归 经」入肺、心经。

「功 效」止渴生津，清热去毒，止咳、通便、抗癌。

「挑选妙招」选购杏时，对于不同品种的杏，要挑选个大，色泽漂亮，味甜汁多，纤维少，核小，有香味，表皮光滑的。

柿子



「性 味」味甘、涩，性寒，无毒。

「归 经」入心、肺、脾、大肠经。

「功 效」清热润肺，生津止渴，健脾化痰，消除疲劳，美肤，消除宿醉。

「挑选妙招」挑选柿子时应注意：外皮有弹力与光泽、果蒂鲜嫩者才是佳品。

椰子

「性 味」味甘，性平，无毒。

「归 经」入肺经。

「功 效」补虚强壮，益气祛风，消疳杀虫，利尿，美颜。

「挑选妙招」
挑选椰子主要靠摇晃听其声音，如果水声清晰，则品质较好。若喜欢吃椰子肉，则应选择手感较重，摇起来较沉的椰子。



银耳



「性 味」味甘，性平。

「归 经」入肺、胃经。

「功 效」延年益寿，益胃和血，滋阴润肺，用于肺燥干咳、妇女月经不调。

「挑选妙招」银耳以颜色黄白，新鲜有光泽，瓣大，清香，有韧性，胀性好，无斑点杂色，无碎渣的品质最佳。质量较差的银耳色泽不纯或带有灰色，没有韧性，耳基未除尽，胀性差。

茅荠

「性 味」味甘，性微寒、滑，无毒。

「归 经」入肺、胃经。

「功 效」消渴痹热，温中益气，用于咽喉肿痛、口腔炎、高血压、痔疮出血。

「挑选妙招」荸荠的盛产季节在冬、春两季。选购时，应选择个体大，外皮呈深紫色，而且芽粗短的。



匏瓜



「性 味」
味甘，淡，性凉（平）。

「归 经」
入肺、脾、肾经。

「功 效」
清热润肺，利水通淋，止渴，解毒。

「挑选妙招」
好的匏瓜，粗细均匀，用手捏一下，若肉质结实，则是新鲜的。如果软塌塌的，则是放久了，颜色发暗，不青翠且较粗的就是老了。

橄榄



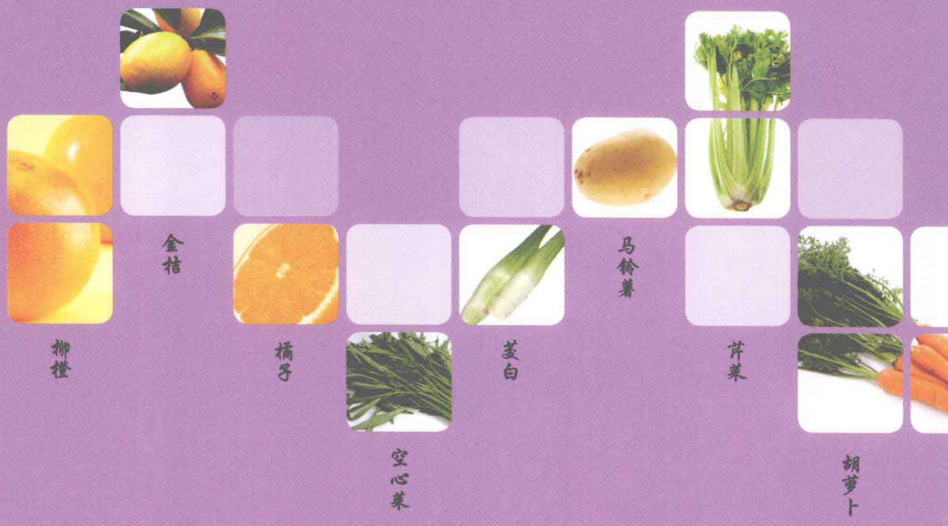
「性 味」
味酸、甘，性温，无毒。

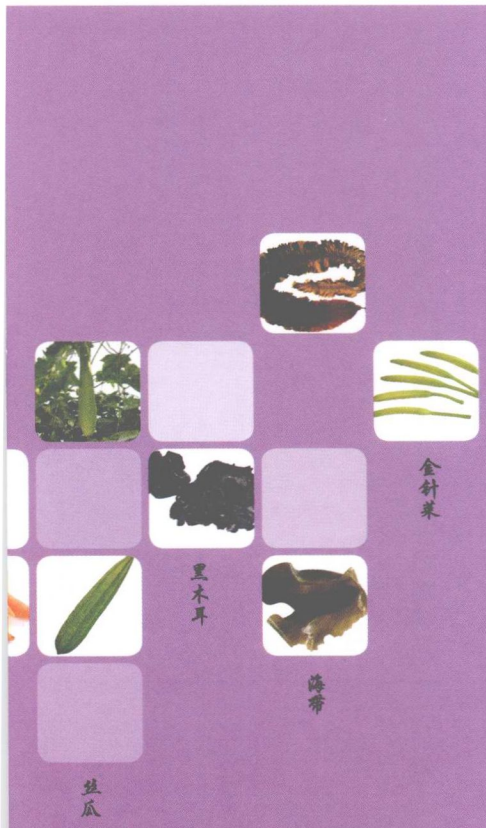
「归 经」
入肺、胃经。

「功 效」
清热，消炎、利咽喉，解酒毒。

「挑选妙招」
以果实圆润，果皮光滑、呈绿色或深绿色，香味浓郁，肉质脆嫩为佳。

第四章·舒肝理气篇





中医学认为，肝为将军之官，属刚脏，性喜条达而恶抑郁。肝的主要生理功能是主疏泄和藏血，并且与筋、目等有密切联系。肝能够调畅气机，促进血液循环和水液代谢，促进脾胃运化，调畅情志，促进男精女血的排泄。

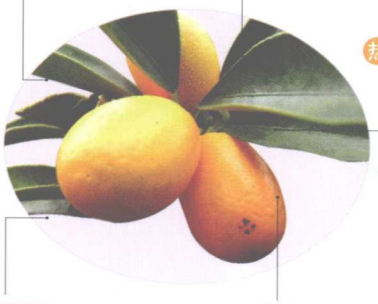
肝的疏泄功能减退，会导致人体气机郁结，阻滞不畅。反之肝的疏泄功能太过，则导致肝气亢奋，升发上逆，出现头胀头痛、面红目赤、心烦易怒等。本章推荐的蔬果有疏肝理气、平肝泻火的作用，食用后可以改善肝脏不适出现的种种症状。

精选 舒肝 蔬果

水果/鲜果类

金桔

金桔富含维生素C和金桔苷，有强化毛细血管，防止血管脆性和破裂，增强人体抗寒等作用。经常食用金桔，可防感冒。金桔对高血压病，血管硬化，冠心病，风寒感冒，咳嗽等均有疗效。



- 果 味辛，甘，微酸，性温；入脾、胃经。
- 叶 味辛，苦，性微寒；入肝、脾、肺经。
- 热量 58千卡
- 根 味苦，酸，性温。
- 果核 味酸、性平；入肝、肺经。
- 果露 味甘、苦。

别名 金柑。

适宜人群 一般人群均可食用。

食用部分 果实，果露。

药用部分 果核，根，叶。

对症食疗

果 治高血压病，血管硬化，冠心病，痰喘，百日咳，消化不良，食欲不振，腹部胀满，胸闷郁结，风寒感冒咳嗽。

【用量用法】取金橘适量，切碎，水煎，全部食用。

果皮 治食欲不振，急性肝炎，胃痛，疝气，脱肛，子宫下垂，慢性气管炎，胆囊炎。

【用量用法】取新鲜的果皮1两~3两直接食用，或干品5钱~8钱，研碎，水送服。

果核 治喉痹，眼疾，瘰疬。

【用量用法】1两~3两，水煎服。

根 治疝气，胃痛，产后腹痛，痰滞气逆，冷咳，百日咳，胃痛吐食，子宫下垂，瘰疬，风湿，神经痛。

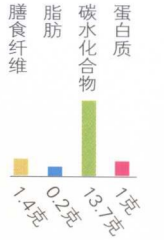
【用量用法】1两~3两，水煎服。

叶 治膈噎，瘰疬。

【用量用法】内服鲜品4钱~8钱，干品1钱~3钱。捣汁或嚼服或泡茶饮。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 金桔含有丰富的维生素C，其功能多，食用禁忌少，因果肉酸，最好不要生食太多，适量就好。
- 寒冬吃金桔有防感冒及并发症的作用。
- 适宜胸闷郁结，食欲不振，或伤食过饱，醉酒口渴之人食用。
- 糖尿病患者忌食用金桔。

中医食疗方

疝痛

【材料】金桔干10个。

【做法】金桔捣碎，放入加有半斤酒及水的锅中同煮，早晚各服1次。

胃腹胀痛，消化不良

【材料】鲜金桔3个。

【做法】洗净，生食，早晚各1次。

肝气犯胃引起胃、十二指肠溃疡

【材料】金桔根1两，猪肚4两，食盐少许。

【做法】清水洗净，切块，加水4碗煲成1碗半，加食盐少许调味，喝汤。每天1剂。有疏肝理气，和胃止痛作用。

胃口不佳，食欲不振

【材料】鲜金桔适量(晒成半干备用)，白糖适量。

【做法】先将白糖加水煮溶化成糖浆，再将半干的金桔浸入糖浆中渍制为糖金橘，每次1两，嚼食。

百日咳初期

【材料】金桔叶2钱，荷叶5钱，刀豆子2钱，雪梨1个。

【做法】雪梨切片，与上述材料一起加水煎服，一日数次。

百日咳

【材料】鲜金桔4钱(干品者2钱半)，紫苑1.5钱，麻黄8分，冰糖适量。

【做法】水煎，酌量加冰糖，温服，连服数日。

胃痛

【材料】金桔干10个。

【做法】水煎3次，饭前服1次，连服7天～10天。

风寒感冒咳嗽

【材料】鲜金桔10个，冰糖1两。

【做法】隔水炖30分钟后吃，每日2次。或吃鲜金桔5粒，一天3次。

药材小常识



紫苑

润肺下气，消痰止咳。主治：痰多喘咳，新久咳嗽，劳嗽咳血。



麻黄

发汗散寒，宣肺平喘，利水消肿。用于风寒感冒，胸闷喘咳，风水浮肿；支气管哮喘。



刀豆

温中，下气，止呃。用于虚寒呃逆，呕吐。

蔬果饮品 金桔酒

【用料】金桔1斤、砂糖半斤、米酒3瓶。

【做法】将金桔洗净，切碎，浸泡于米酒中，置于阴凉处，2个月后即可启封饮用，每次在睡前饮用，每天1次饮用1杯。浸泡过的金桔也可以食用，不要扔掉。



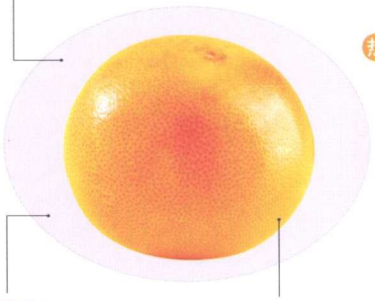
精选 舒肝 蔬果

水果/鲜果类

柳橙

柳橙含那可汀成分，有与可待因相似的镇咳作用，而且无中枢抑制现象，没有成瘾性。柳橙富含维生素C，钙及磷等元素，专入肝经，善疏肝理气，通乳散结，乳汁不通，乳房结块肿痛，肝郁气滞，胁肋疼痛等症均可食疗。

- 果皮 味苦，辛，性微温，入肝经。



热量 47千卡

- 果肉 味甘，微酸，性平；入胃、肺、肝经。
- 核 味苦，性温。

别名 金球、香橙、黄橙。

适宜人群 胸膈满闷、恶心欲吐、饮酒过多及宿醉未醒的人。

食用部分 果汁，果肉。

药用部分 果皮，果核，叶，幼果。

对症食疗

果肉 治胃气不和，呕吐恶心，食欲不振，酒醉不醒，鱼蟹中毒，咳嗽，妇女乳房红肿硬结痛，增强白血球活性，肝气不舒，胁肋疼痛，腹部胀满。

【用量用法】适量食用，或榨汁。

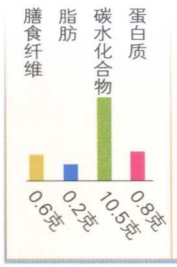
果皮 治咳嗽，食欲不振，胃气不和。

【用量用法】鲜品适量，绞汁。或干品研细末，每用6克，煎汤10克～20克。

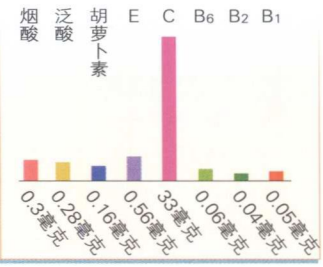


营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 脾胃虚寒者，少食。
- 腹泻者，忌吃。
- 肺寒喘者，慎用。
- 忌与槟榔同食。
- 糖尿病患者忌食。

中医食疗方

饮酒过度

【材料】柳橙2个。

【做法】绞汁服用。

消化不良

【材料】柳橙适量。

【做法】捣汁饮服。

预防血管硬化，消除疲劳

【材料】柳橙1个，橘子1个，柠檬汁1小匙。

【做法】柳橙及橘子剥皮去种子，用果汁机榨成汁，再加入柠檬汁拌匀饮用。

支气管炎

【材料】鲜柳橙1个，冰糖5钱。

【做法】柳橙切成4瓣，加入冰糖，隔水炖30分钟后连皮吃，早晚各1次。

急性咽喉炎

【材料】鲜柳橙。

【做法】榨汁1杯，慢慢服用，每天2~3次。

干渴

【材料】柳橙汁60毫升，鲜黄瓜压汁60毫升。

【做法】柳橙汁和黄瓜汁混匀饮服。

久咳声哑

【材料】柳橙汁1杯。

【做法】慢慢咽服，一日2~3次。

缺乏维生素C

【材料】鲜柳橙果3个。

【做法】去皮，早晚各吃1次柳橙果肉。

药材小常识



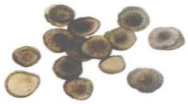
海马

具有补肾壮阳、调气活血的功效。可治阳痿、遗尿、虚喘、难产、症积、疔疮肿毒等症状。



冬虫夏草

有补虚损、益精气、止咳化痰之功。可治痰多喘嗽、咳血、自汗盗汗、阳痿遗精、腰膝酸痛、病后久虚不复。



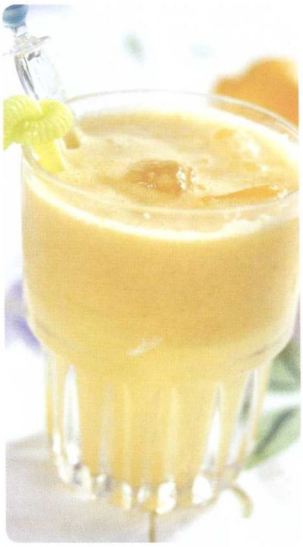
鹿茸

有温肾壮阳、强筋健胃、生精益血的功效，能促进生长发育和造血功能。

蔬果饮品 柠檬柳橙瓜汁

【用料】柠檬1个、柳橙1个、香瓜1个、冰块少许。

【做法】将柠檬洗净，切块；柳橙去皮、籽，切块；香瓜洗净，切块。将柠檬、柳橙、香瓜按顺序放入榨汁机挤压成汁。向果汁中加入少许冰块，再依个人口味调味即可。

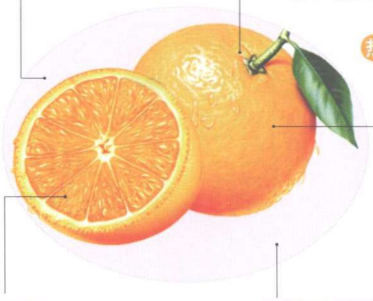


精选 舒肝 蔬果

水果/鲜果类

橘子

橘子色彩鲜艳、酸甜可口，是秋冬季常见的美味佳果。可防治心脏病，有强化肝脏的解毒能力，经常食用橘子，对心、肝有保健作用。柑橘皮，中药名称为陈皮。含有柠檬萜，脂肪酸，橙皮苷，挥发油等，是芳香健胃药。



- 橘叶 味苦，辛，性平；入肝、胃经。
- 橘白(果皮) 味苦，辛，微甘，性温；入脾、胃经。
- 热量 51千卡
- 柑皮 味辛，苦，性温；入脾、肺经。
- 果实 味甘，酸，性平；入肺、胃经。
- 橘核(种子) 味苦，性平；入肝、肾经。

别名 橘柑。

适宜人群 一般人群均可食用。

食用部分 果实，汁。

药用部分 全橘皮，橘叶，橘白，橘红，橘根，橘络，橘饼，橘核。

对症食疗

果实 治消渴，呃逆，胸膈结气，肺气肿，慢性咳嗽，老人咳嗽痰多，酒醉解酒，心血管疾病，高血压，消化不良，食欲不振，便秘，胸肋痛。

【用量用法】生食，也可蜜煎。

【外用】擦涂。

青橘皮 治肝气停滞胁肋胀痛，乳房胀痛，疝气痛，食积胀痛，气积胀痛，气滞血淤积聚痞块症。

【用量用法】1钱~2钱，陈皮1钱~2钱，水煎服。

橘叶 治胸胁胀痛，疝气，乳痈，乳房结块。

【用量用法】1.5钱~4钱，鲜品可用1.5两~3两，用煎水服，或捣汁服。

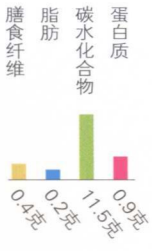
【外用】捣烂外敷。

橘红 治风寒咳嗽，痰多气逆，恶心，呕心，胸脘痞胀。

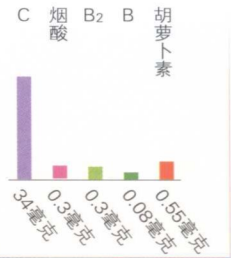
【用量用法】1钱~3钱，水煎服。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 脾胃虚弱，妇女生理期及产妇，不可食用。
- 风寒感冒咳嗽者，不宜食用。
- 阴虚燥咳及久嗽气虚者，禁用橘红。
- 体虚者，慎服橘核。
- 青橘皮（青皮）容易破气，破气则伤气，所以气虚者不宜用。
- 过食柑橘，可导致机体功能紊乱。

中医食疗方

肺气肿

【材料】鲜柑果1个，红枣5颗。

【做法】先将柑果剥开带皮，隔水炖30分钟后，吃柑果肉及红枣。

老人咳嗽痰多，慢性咳嗽

【材料】鲜柑果1个，生姜2片，冰糖5钱。

【做法】将柑果剥开连皮，隔水炖1小时后食用，连皮吃更好。

胃脘胀痛

【材料】橘花1钱，神曲1钱，红茶1钱。

【做法】用开水冲泡饮服，一日1剂。

产后乳汁不通，红肿热痛

【材料】柑核(种子)4钱，米酒30毫升。

【做法】将柑核捣烂，加米酒及水煎服，早晚各服1次。

酒醉解酒

【材料】鲜柑果2个。

【做法】去皮，放入果汁机内，加1杯开水，榨汁服。

脂肪肝

【材料】陈皮2钱，红花2钱，大枣5粒。

【做法】大枣去核，与红花陈皮共放入锅内，加水煎煮，过滤取药液代茶服用。适于冬季饮食。

睾丸肿痛，疝气

【材料】柑核(种子)8钱，小茴香2.5钱。

【做法】水煎2次，早晚各服1次。

失音，咽痛

【材料】柑皮6两。

【做法】洗净，水煎当茶服。

约材小常识



神曲

健脾和胃，消食调中。治饮食停滞，胸痞腹胀，呕吐泻痢。



红茶

提神消疲，生津清热，利尿，消炎杀菌，解毒，养胃。



红枣

补中益气，养血安神。用于脾虚食少，乏力便溏，妇人脏躁。

蔬果饮品 芒果橘子奶

【用料】芒果150克、橘子1个、鲜奶250毫升。

【做法】将芒果洗干净，去外皮，切成块备用；将橘子去掉外皮，去籽，去内膜。将所有材料一起倒入果汁机内搅打2分钟即可。

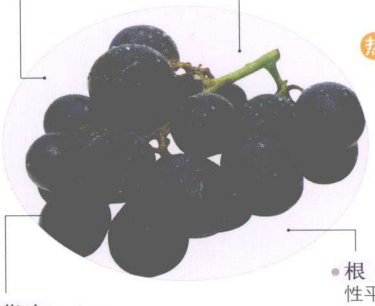


精选 舒肝 蔬果

水果/鲜果类

葡萄

葡萄的原产地位于里海、高加索地区，自古埃及时代起，就已广为种植，而且还被酿制成酒，可以说是世界上最古老的水果之一。葡萄的主要成分是糖，而且几乎都是葡萄糖与果糖。



- 果 味甘，微酸，性平；入肺、脾、肾、肝、膀胱经。
- 叶 祛风除湿，消肿，解毒。
- 热量 44千卡
- 根 味甘，涩，性平（甘、苦、寒）。
- 藤叶 味甘，涩，性平。

别名 蒲桃、草龙珠、山葫芦、李桃。

适宜人群 肺虚咳嗽、肾炎、高血压、贫血、水肿、神经衰弱患者，过度疲劳、体倦乏力者及儿童、孕妇。

食用部分 果肉。

药用部分 树皮，根，藤叶。

对症食疗

果 治肺虚咳嗽，心悸盗汗，气血两虚，血小板减少症，烦热口渴，食欲不振，全身浮肿，小便不畅，筋骨伤痛，关节痛，肿毒，风热眼。

【用量用法】做水果食用，适量。

叶 治风湿痹痛，水肿，腹泻，风热目赤，疔疮瘫肿。

【用量用法】3钱～5钱，水煎服或捣汁。

【外用】捣敷。

根 治风湿痹痛，水肿，小便不利，跌打损伤，疔疮瘫肿。

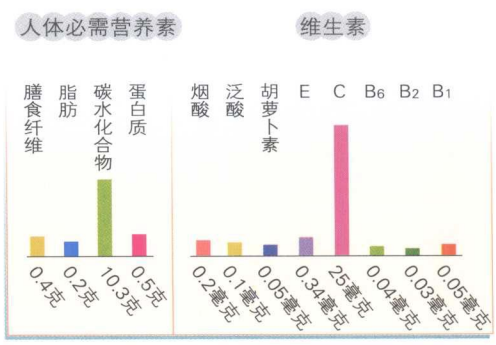
【用量用法】4钱～1两，煎汤或炖肉服。

树根 煎浓汁服，治全身瘫痪，四肢麻木，半身麻木。

【用量用法】0.5两～1两煎汤，或炖肉。

【外用】捣敷或煎水熏洗。

营养专家



医生叮嘱

- 多食使人烦闷，会有腹泻等反应。
- 胃肠虚弱，便秘，糖尿病者，不宜多食。
- 本品食后最好漱口或刷牙，以防有机酸腐蚀牙齿。

中医食疗方

肝肾两虚，腰椎酸软

【材料】葡萄3钱，高丽参2钱，米酒150毫升。

【做法】将葡萄与高丽参用米酒浸泡5～7天，每次服用30毫升，早晚各1次。

坐骨神经痛

【材料】葡萄根1两，千斤拔1两，臭加芷1两，黄金桂1两，土烟头1两，山橄榄根5钱，双面刺5钱，猪排骨适量。

【做法】加入适量的水与酒（一半水一半酒）炖煮，早晚各服1次。

慢性胃炎

【材料】纯正葡萄酒15毫升。

【做法】每次饮用15毫升。或饭前嚼食葡萄干20粒，连服30天。

筋骨关节痛

【材料】白葡萄根1.5两，猪蹄1个。

【做法】将二者加入适量的水炖，饮汤吃肉。

孕妇胎动不安

【材料】葡萄干8钱，红枣4钱。

【做法】水煎服。或葡萄干1.5两，杜仲3钱，用水煎后去掉杜仲，分早晚各服1次。

腰肌劳损

【材料】葡萄根(或小本山葡萄根)8钱，全毛狗脊8钱，杜仲3钱，牛膝3钱，伸筋草8钱，米酒适量。

【做法】将上述材料（除米酒外）一同水煎，然后去渣，再加米酒，分2～3次服。

风湿性关节炎

【材料】葡萄根1两半，猪蹄1个。

【做法】加入适量的水与酒（一半水一半酒）将二者一同炖煮，早晚各服1次。

高血脂症

【材料】葡萄叶3钱，山楂3钱，首乌3钱。

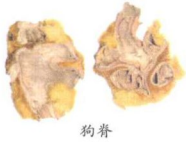
【做法】将三者加适量的水煎，早晚各服1次。

药材小常识



高丽参

大补元气、滋补强壮、生津止渴、宁神益智，适用于惊悸失眠者，体虚者，心力衰竭者。



狗脊

补肝肾，强腰脊，祛风湿。用于腰脊酸软，下肢无力，风湿痹痛。



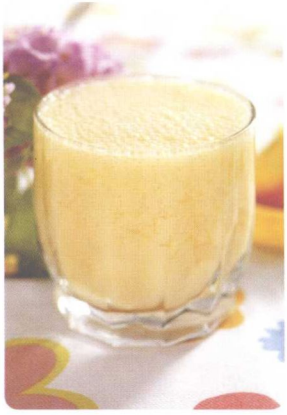
伸筋草

祛风除湿，舒筋活络。用于关节酸痛，屈伸不利。

蔬果饮品 草莓葡萄汁

【用料】草莓50克、葡萄40克、酸奶200毫升、蜂蜜少许。

【做法】将草莓洗干净，切成可放入果汁机大小的块，备用。将葡萄洗干净，备用。将所有材料放入果汁机内搅打成汁即可。

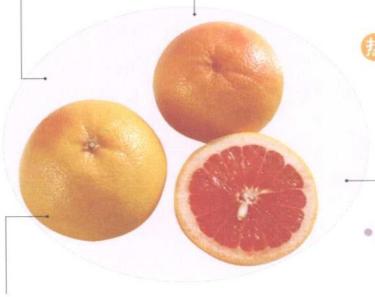


精选 舒肝 蔬果

水果/鲜果类

葡萄柚

葡萄柚约于1750年首先在拉丁美洲巴巴多斯群岛的加勒比海岛上被发现，1823年被引种到美国佛罗里达州作为商业栽培。



别名 西柚、雷柚、柚子、胡柑、臭橙、臭柚、朱栾。

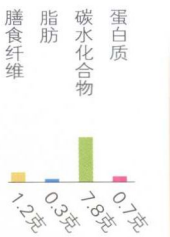
适宜人群 一般人群均可食用。

食用部分 果肉，果汁。

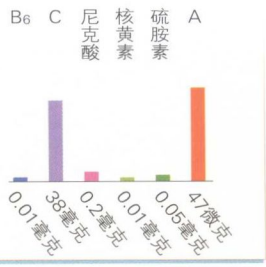
药用部分 果实，果汁。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

树根 主治肥胖症，伤口愈合，黑斑，雀斑；美白，除皱纹，降低高胆固醇；预防胃癌和胰脏癌。

【用量用法】适量食用即可。

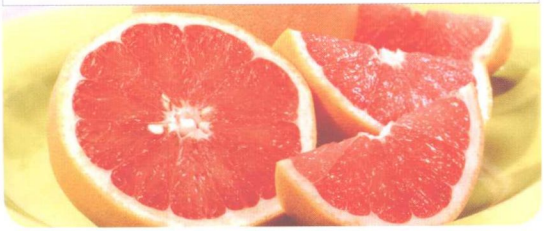
果实 顺气，止痛，除痰，治胃脘胸膈间痛。

【用量用法】内服，煎汤，0.5钱～1.5钱。

皮 治头风痛，寒湿痹痛，食滞腹痛。

【用量用法】内服，煎汤，0.5两～1两。

【外用】捣敷或煎水洗。



医生叮嘱

葡萄柚不可与药同服，因葡萄柚汁会防止药物的分解，因此会使药物大量积存在人体血液中，导致副作用或致死。

预防糖尿病

【材料】柚子1个，芹菜1根，胡萝卜2根。

【做法】柚子去皮、去籽，芹菜、胡萝卜洗净切成小丁放入榨汁机榨汁，加200毫升温开水与榨汁共饮用。

助消化

【材料】葡萄柚半个，番茄汁半杯，冷开水适量。

【做法】葡萄柚榨汁，倒入玻璃杯里，再加入番茄汁及冷开水共搅匀后，放些冰块即可饮用。

预防中风

【材料】葡萄柚1个。

【做法】洗净去皮，一天吃1个葡萄柚。或每天饮用200毫升纯葡萄柚汁。

失眠

【材料】葡萄柚1个，柠檬1/4个，薄荷4片。

【做法】葡萄柚去皮、去籽，柠檬、薄荷洗净切成小块放入榨汁机榨汁，加200毫升温开水榨汁饮用。

外感风热，喉痛

【材料】葡萄柚1个，哈密瓜6两。

【做法】葡萄柚洗净，剥成两半，哈密瓜切块，一同放进果汁机榨出果汁即可饮用。

减肥去油腻

【材料】葡萄柚1个，番茄1个，蜂蜜适量，冷开水适量。

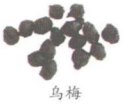
【做法】葡萄柚去皮切块，番茄去蒂及种子，切块。再将全部材料放入果汁机中榨成汁，过滤饮用。

增加食欲，消除疲劳

【材料】葡萄柚半个，番茄1个，柠檬汁1汤匙，蜂蜜适量，冷开水适量。

【做法】先将番茄用热水煮过后，去蒂，皮及种子，再用果汁机搅碎，葡萄柚切半，榨汁，然后将全部材料混合拌匀饮服。

药材小常识



乌梅

有收敛生津、安蛔驱虫的功效。可治久咳、虚热烦渴、久疟、久泻、痢疾、便血等症。



乌鸡

有补虚劳羸弱，治消渴，益产妇，治妇人崩中带下及一些虚损诸病的功用。



苜蓿

有清脾胃，清湿热，利尿，消肿的功效。可治尿结石，膀胱结石，水肿，淋症，消渴等症。

蔬果饮品 低热量精力汤

【用料】葡萄柚2个，西施柚半个，乌糖适量，开水适量。

【做法】西柚去皮去白膜及种子，打成汁。葡萄柚洗净，剥成两半，榨汁。再将两种果汁拌匀备用。乌糖用热开水冲调后加入两类果汁调匀即可饮用。



精选 舒肝 蔬果

蔬菜/茎叶类

空心菜

空心菜，学名蕹菜，原产我国，主要分布在长江以南地区。空心菜是夏秋季节主要绿叶菜之一，富含维生素、烟酸、胡萝卜素、食物纤维和钙，这些物质有助于增强体质，防病抗病。

- 空心菜　味甘，性微寒；清热凉血，利尿除湿，止血，解毒疏肝。



热量　20千卡

- 根　止血。
- 叶　清热解毒，凉血，利尿。

别名　藤藤菜、蕹菜、蓊菜、通心菜、瓮菜、空筒菜、竹叶菜。

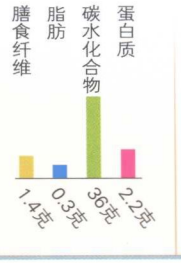
适宜人群　适合便血、血尿患者以及糖尿病、高胆固醇、高血脂、口臭患者。

食用部分　茎叶。

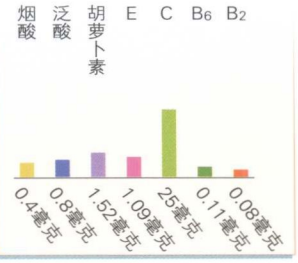
药用部分　全草，根，叶。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

空心菜　主流鼻血，咳血，尿血，小便不畅，便秘，痔疮，淋浊，肺热咳血，食物中毒，小儿夏季热，糖尿病，痢疾，野菇中毒，药物中毒，湿疹。

【用量用法】煮食，或炒食，适量食用。2两～8两，水煎服。

【外用】适量。

空心菜根　治鼻衄，白带，龋齿痛，白浊，虚淋。

【用量用法】2两～8两，水煎服。



医生叮嘱

- 服用降血糖西药者慎用，空心菜可能会使血糖降至过低。
- 大小便不固的患者，最好少食或不食。
- 空心菜生熟皆宜，荤素俱佳，宜旺火快炒，避免营养流失。

中医食疗方

流鼻血不止

【材料】空心菜根2两~4两，冰糖适量。

【做法】将空心菜加适量水煎，再加入冰糖调服。

无名肿毒，跌打肿痛

【材料】鲜空心菜适量，酒适量。

【做法】将空心菜用酒炒过，外敷患处，包扎固定。

蜈蚣咬伤

【材料】鲜空心菜适量，食盐少许。

【做法】将菜与盐一同捣烂，外擦伤处。

肺热咳血，鼻血，尿血

【材料】空心菜根4两，白萝卜3两，蜂蜜适量。

【做法】将空心菜根洗净，切段，白萝卜洗净，切成块，共绞汁1杯，调蜂蜜服。可以清热，凉血。

妇女白带

【材料】空心菜根半斤，木槿1两(干花)，猪瘦肉4两。

【做法】将上述材料一同炖服。

皮肤湿痒

【材料】鲜空心菜3两~5两。

【做法】将菜洗净，加水煎，等微温时外洗患处。

糖尿病

【材料】空心菜3两，杜仲叶3钱。

【做法】将二者加水煎汤服。

风火牙疼

【材料】鲜空心菜根3两，食用醋适量。

【做法】水、醋各一半二者合煎，然后含漱。或用根煎汤，加少许食盐服用。

药材小常识



杜仲

化湿消痞，行气温中，开胃消食。用于湿浊中阻，不思饮食，湿温初起，胸闷不饥。



羌活

具有散表寒、祛风湿、利关节等功效。可以治疗感冒风寒、头痛无汗、风寒湿痹、骨节酸疼、痈疽疮毒。



白前

具有泻肺降气、祛痰止咳等疗效。常用于治疗肺实喘满、咳嗽、痰多、气逆喘促、胃脘疼痛等症状。

蔬果厨房 清炒空心菜

【用料】空心菜500克，盐、鸡精、葱、蒜、酱油等各适量。

【做法】空心菜择洗干净，沥干。葱洗净切碎，蒜洗净切片；油锅置火上烧热，放入葱、蒜爆香，加入空心菜翻炒数下，放入盐、酱油炒至断生，加入鸡精炒匀即可装盘。



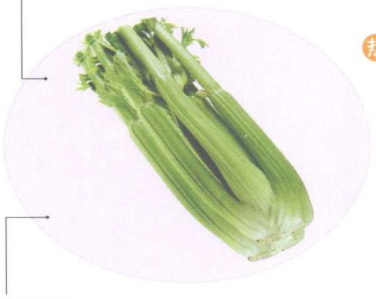
精选 舒肝 蔬果

蔬菜/茎叶类

芹菜

芹菜中含有酸性的降压成分，具有平肝降压的作用，临床对于原发性、妊娠性及更年期高血压均有疗效，是辅助治疗高血压病及其并发症的首选食物，而且对于血管硬化和神经衰弱患者也有辅助治疗的作用。

- 芹菜　味甘，辛，性凉；入肺、胃、肾、肝经。



热量 20千卡

- 水芹菜　味辛，甘，性凉；入肺、肝、膀胱经。

别名　药芹、水芹、旱芹、香芹。

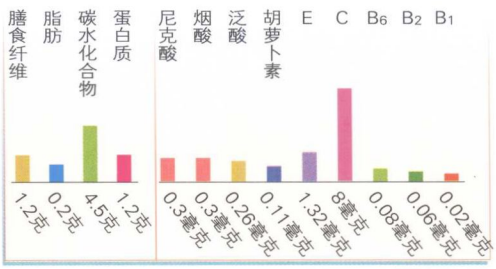
适宜人群　高血压、动脉硬化、高血糖、缺铁性贫血、经期妇女。

食用部分　嫩根茎。

药用部分　根茎，叶。

营养专家

人体必需营养素　维生素



对症食疗

芹菜　治咳嗽痰喘，呕血，高血压，头风，眩晕，中风，尿血，急性肾小球肾炎，泌尿系统结石，糖尿病，阑尾炎，面神经麻痹，荨麻疹，扭伤，盗汗，湿疹。

【用法用量】用作蔬菜生食或者炒菜、煮汤等食用。

旱芹　干品3钱～5钱，鲜品8钱～1两半，水煎服，或绞汁。

【外用】捣敷，也可煎水洗。

芹菜根　治反胃呕吐，肺结核咳嗽，气管炎，神经衰弱，高血压，高血脂症，失眠，丝虫病，产后出血，肺原性心脏病，乳糜尿。

【用法用量】取1两，水煎内服。

医生叮嘱

- 脾胃虚寒者，勿用。
- 水芹菜所含细毛有毒，不宜食用。
- 发高烧，口干口渴者，禁用。
- 本品不宜久煎，旱芹与水芹功能相近，但药用以旱芹为好。

中医食疗方

高血脂症

【材料】鲜芹菜根2.5两，大枣10枚。

【做法】二者加适量水煎，分2次服用，10天为一个疗程。有平肝清热，祛风利湿，益气养血的作用。

高血压病

【材料】芹菜根(干品)1.5两，苦瓜2.5两。

【做法】先将芹菜根切段，苦瓜切片，二者用水煎，分2次服用。

耳鸣

【材料】芹菜2.5两，槐花5钱，车前子5钱(包煎)。

【做法】将上述材料加适量水一同煎服，一日2次。

头风痛

【材料】芹菜适量，鸡蛋1~2个。

【做法】将芹菜洗净，捣烂，再把鸡蛋打入芹菜汁中，煎熟服用，一日2次。

气管炎

【材料】芹菜根1把，橘皮3钱，麦芽糖(饴糖)8钱。

【做法】将芹菜根切段备用，把饴糖放在锅中化开，再将芹菜根、橘皮放入锅内炒至微焦，加水煎汤，温服，一日2次。

神经衰弱，失眠

【材料】芹菜根1.5两，百合8钱，生地3钱。

【做法】将上述材料加适量水煎煮，睡前服用。

肺结核咳嗽

【材料】芹菜根8钱，蜂蜜水少许。

【做法】先将芹菜根洗净，切碎，再用蜂蜜水炒食，每日服用2~3次。

头发脱落

【材料】芹菜8钱，桑葚子8钱，乌豆8钱，大枣10枚。

【做法】芹菜洗净，切段，与其它三味加水一同煎汤服，连服15~20天。

流鼻血

【材料】芹菜8钱，香菜4钱，鸡蛋2个。

【做法】先将芹菜、香菜洗净切段，与鸡蛋一同加适量水煎汤，喝汤吃蛋，每日1次。

药材小常识


麦芽糖

虚劳里急，悸衄，腹中痛，梦失精，四肢酸疼，手足烦热，咽干口燥。


槐花

凉血止血，清肝泻火。用于便血，痔血，血痢，崩漏，吐血，衄血，肝热目赤，头痛眩晕。

蔬果饮品 双果双菜优酪乳



【用料】生菜50克、芹菜50克、西红柿1个、苹果1个、酸奶250毫升。

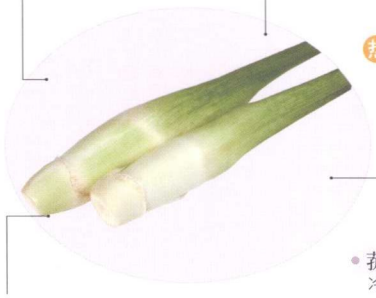
【做法】将生菜洗净，撕成块；芹菜洗净，切成段。西红柿洗净，切成小块；苹果洗净，去皮切成块。将所有准备好的材料倒入果汁机内搅打成汁，即可。

精选 舒肝 蔬果

蔬菜/茎叶类

茭白

茭白原产于中国大陆，我国南北各省区及俄罗斯、日本均有种植，亚细亚热带及亚热带栽培普遍。茭白可食用部分是地下嫩茎，由于其质地鲜嫩，味道甘实，被视为蔬菜中的佳品，与荤共炒，其味更鲜。因此，茭白与莼菜、鲈鱼并称为“江南三大名菜”。



别名 茭笋、茭瓜。

适宜人群 高血压、黄胆肝炎、酒精中毒的患者以及产后乳汁缺少的妇女。

食用部分 嫩茎。

药用部分 地下茎、根、叶、果实。

对症食疗

菰根 能清热消渴，治烫伤，小儿风疮蛇伤。

【用量用法】鲜品2两~3两，煎汤服用。烧存性研末调敷于患处。

菰米 止渴，解烦热，润肠胃。

【用量用法】干品，3钱~5钱，煎汤服用。

地下茎 大部分可用于利五脏，去烦热，除目黄，解酒毒，利二便及通经发乳。

【用量用法】做蔬菜食用，可炒菜、做汤、炖菜等。

根 可治胃痛热，止渴，利尿。

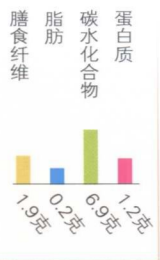
【用量用法】水煎内服，或者捣烂或烧成研末调成糊状敷于患处。

叶 利五脏。

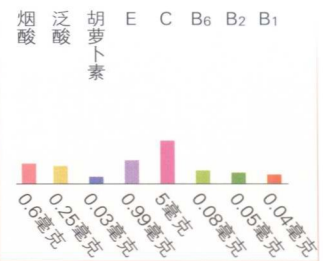
【用量用法】煎汤，生食，或炒食。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 适宜高血压、黄胆肝炎、产后乳汁缺少的妇女、饮酒过量、酒精中毒的患者食用。
- 不适宜阳痿、遗精者、脾虚胃寒、肾脏疾病、尿路结石或尿中草酸盐类结晶较多者、腹泻者。
- 忌与蜂蜜同食。

中医食疗方

催乳

【材料】茭白1两，通草3钱，猪脚。

【做法】将以上三者一同炖服。

解酒毒

【材料】鲫鱼1斤，茭白0.5半。

【做法】将鲫鱼洗净，切块，茭白切片，加水适量同煮至鱼烂熟，放少许食盐调味即成。取汤饮服。

小便不利

【材料】茭白2两，车前草适量。

【做法】煮熟，去车前草，食茭白。

小便色黄

【材料】茭白半斤，鸡蛋4颗。

【做法】茭白洗净切丝，鸡蛋打入碗中，加精盐、味精少许搅拌均匀。将食用油烧至8成热，将茭白丝炒匀后，放盐和水少许，继续翻炒至熟。再倒入打好的鸡蛋液慢慢翻炒待蛋液即将凝固成形时，将熟茭白丝倒入，使蛋液裹住茭白丝，翻炒至蛋液熟透。

大便秘结，心胸烦热，高血压

【材料】鲜茭白根2两，旱芹1两。

【做法】加水煎服。

清热除烦，止渴，利尿

【材料】茭白0.5斤，白菜0.5斤。

【做法】二者共切碎，加水适量煮汤（不宜过熟），略加脂麻油、食盐、酱油等调味。饮汤吃菜。

血虚，黄疸

【材料】茭白0.5斤，猪肝0.5斤。

【做法】炒熟常食。

产后乳汁不下

【材料】鲜茭白2两，黄芪6钱，猪脚1只。

【做法】加水煮烂，吃肉喝汤，一次吃完，连续3天。

药材小常识



鲫鱼

健脾和胃；利水消肿；通血脉。主脾胃虚弱；纳少反胃；产后乳汁不行。



黄芪

补气固表，利尿托毒，排脓，敛疮生肌。用于气虚乏力，食少便溏，中气下陷，久泻脱肛。



猪脚

具有补虚弱，填肾精，健腰膝等功能。

蔬果饮品 柠檬茭白瓜汁

【用料】柠檬半个、茭白笋1个、香瓜60克、猕猴桃1个。

【做法】柠檬连皮切三块；茭白笋洗净；香瓜去皮和种子，切块；猕猴桃削皮后对切为二。将柠檬、猕猴桃、茭白笋、香瓜依序放入榨汁机榨汁，再加冰块即可。

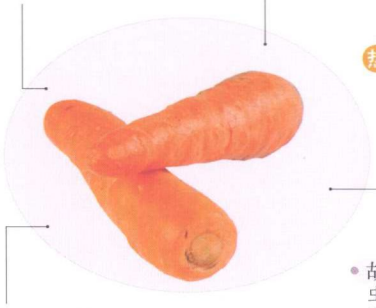


精选 舒肝 蔬果

蔬菜/根茎类

胡萝卜

胡萝卜之所以如此受欢迎，主要是因为其含有大量的胡萝卜素，而胡萝卜素能有效地防癌。胡萝卜素在体内会变化成维生素A，从而提高身体的抵抗力，抑制导致细胞恶化的活性氧等。



- 胡萝卜 味甘，辛，性平，无毒；入肺、脾、胃经。
- 胡萝卜叶 味辛，甘，性平。
- 热量 39千卡
- 胡萝卜子 驱蛔虫，燥湿散寒，利尿。
- 葫萝卜根 富有营养，健胃助消化。

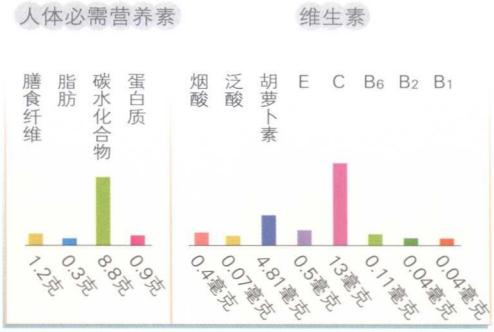
别名 红萝卜、甘荀。

适宜人群 癌症、高血压、夜盲症、干眼症患者以及营养不良、食欲不振、皮肤粗糙者。

食用部分 地下粗壮根。

药用部分 根，叶，种子。

营养专家



对症食疗

胡萝卜 治心胸痛，肠胃不适，赤白痢疾，胃痛，胃寒痛，脘闷气胀，消化不良，皮肤粗糙，贫血，百日咳，偏头痛，高血压，冠心病，急性病毒性肝炎，肝炎，夜盲症，白细胞减少症，疥疮，火伤，迎风流泪，慢性喉炎，发热，健忘，痱子，声哑，急性喉炎。

【用量用法】1两～3两，水煎服，或生食，或煮食，也可捣汁。

【外用】煮熟捣烂，或切片烧热敷。

胡萝卜子 胃痛，久痢，久泻，虫积，水肿，宫冷腹痛。

【用量用法】1钱～3钱，水煎服，或入散。

胡萝卜叶 治腹痛，水肿，小便不通，淋疾，膀胱疾病，便血。

【用量用法】1两～1两半，水煎服，或切碎蒸熟食。

医生叮嘱

- 胡萝卜能降低血糖的成分，血糖低者，不宜食用。
- 胡萝卜宜熟食，多吃有损肝脏而且难消化；生食会伤胃；过量食用会引起全身皮肤发黄。

中医食疗方

大便秘结

【材料】胡萝卜3两，蜂蜜适量。

【做法】将胡萝卜洗净，打成汁，加蜂蜜调服，早晚各服1次。

偏头痛

【材料】胡萝卜5两，鸡蛋壳1两，冰糖5钱。

【做法】上述材料一同煎汤，早晚各服1次。

冠心病

【材料】胡萝卜1条，包心白菜根1两，狗贴耳1两(后下煎)。

【做法】将上述材料加适量水煎汤，早晚各服1次。

小儿麻疹

【材料】胡萝卜根(或叶)2两，荸荠2两，香菜1两。

【做法】荸荠去外皮，与胡萝卜和香菜一同加水煎煮，当茶饮服，一天内分次将汤服完。

肝炎，急性病毒性肝炎

【材料】胡萝卜1.5两，香菜8钱。

【做法】加适量的水，将二者煎汤，早晚各服1次。

百日咳，肺结核咳嗽，消化不良

【材料】胡萝卜5两，红枣12枚。

【做法】在胡萝卜和红枣中加入3碗水，待水煮至1碗即可。分2~3次服用，连服7~10天。

慢性咽喉炎

【材料】胡萝卜1条，芦根1两，冰糖1两。

【做法】将前二者一同煎汤，再加入冰糖调服，早晚各服1次。

水痘

【材料】胡萝卜3两，香菜2两。

【做法】将二者加水煎煮，当茶饮用。

药材小常识



鸡蛋壳

收敛制酸，补钙。用于慢性胃炎，胃及十二指肠溃疡，佝偻病。



淡豆豉

具有除烦、宣郁、解毒等功效。适宜风寒感冒、怕冷发热、寒热头痛、腹痛吐泻之人食用。



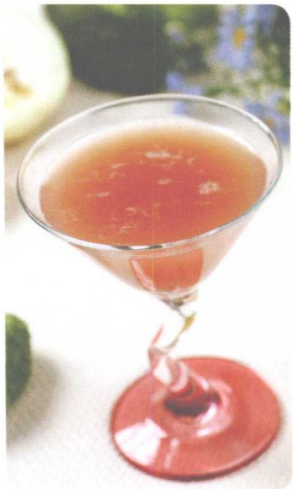
一条根

有补脾滋肺、止咳化痰、滋阴补肾、益精、舒筋活络等功效。

蔬果饮品 胡萝卜菠萝果汁

【用料】胡萝卜100克、菠萝100克、冰块少许、柠檬1个。

【做法】菠萝切除叶子，去皮切小块；胡萝卜切块。将胡萝卜放入榨汁机榨成汁，再放入菠萝、柠檬榨汁。将果汁倒入杯中，加冰块即可。



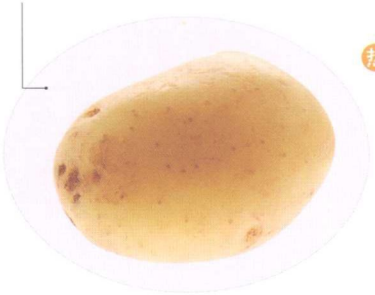
精选 舒肝 蔬果

蔬菜/根茎类

马铃薯

马铃薯原产于安第斯山脉，在1589年由荷兰人经过雅加达带入东亚地区。马铃薯是一种十分健康的蔬菜，在欧洲它被称为“大地的苹果”。

• 马铃薯　味甘，性凉；入肝、脾经。



热量　76千卡

别名　土豆、洋芋、山药蛋、馍馍蛋。

适宜人群　脾胃气虚、营养不良、胃及十二指肠溃疡、癌症、高血压、动脉硬化、习惯性便秘患者。

食用部分　块茎。

药用部分　汁，块茎。

对症食疗

马铃薯　主习惯性便秘，胃溃疡，十二指肠溃疡，腹痛，脾胃虚弱，消化不良，脘腹痛，急性胃肠炎，腮腺炎，胁痛，胃痛，心悸，伤寒，妊娠泄泻，扁桃体炎，烫伤，湿疹，婴儿湿疹，脚裂，白癜风。

【用量用法】煮食或煎汤。

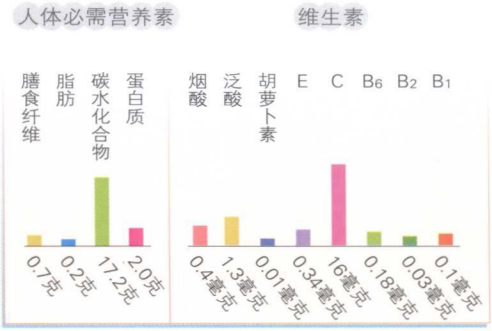
【外用】捣敷，或磨汁涂。

马铃薯汁　治消化性溃疡、健脾益气、烫伤、胁痛。

【用量用法】取新鲜马铃薯4两，去皮榨汁，去渣取汁2两，直接饮用。



营养专家



医生叮嘱

- 马铃薯发芽部分或还未成熟的部分有毒，不宜食用，以免引起中毒，甚至死亡。
- 消化不良者，不宜多食马铃薯。
- 服用发绿的马铃薯，会发生严重胃肠炎甚至死亡。

中医食疗方

习惯性便秘

【材料】马铃薯适量，白糖适量。

【做法】将马铃薯洗净，捣烂取汁，加白糖，每次服30毫升~50毫升。早午饭前各服1次，连服1周~2周。

烫伤

【材料】鲜马铃薯1个。

【做法】马铃薯洗净，去皮，然后切碎挤汁，外涂在患处。有消炎，止痛的功效。

腮腺炎

【材料】鲜马铃薯1个，食用醋少许。

【做法】先将马铃薯洗净，切碎，用醋磨汁涂在患处，一日数次。

胃痛

【材料】马铃薯适量，姜汁少许，白糖适量。

【做法】将马铃薯洗净，切片，用开水烫一下，立即取出，滴入姜汁拌适量的白糖，每天配稀饭吃，经常服用会有效果。对胃溃疡引起的疼痛也有效。

皮肤湿疹

【材料】马铃薯1个。

【做法】先将马铃薯洗净，捣成泥状，敷在患处，用纱布包扎，每日换药4~5次，3天后湿疹可消退。

白癜风

【材料】鲜马铃薯1.5两，丝瓜1条。

【做法】将马铃薯和丝瓜洗净，切碎，绞汁涂在患处，一日2~3次。

头发脱落，头皮光滑

【材料】鲜马铃薯1.5两，鲜茶叶2钱。

【做法】将二者一同捣烂敷在患处，一日2次。

妊娠泄泻

【材料】马铃薯1个。

【做法】马铃薯洗净切片，焙干再研成细末，每次服3克，用温开水冲服，一日2次。

药材小常识



芦荟

具有清热、通便、杀虫等功效。可以治疗热结便秘、虚热咳嗽、支气管炎等咽喉疾病。



肉桂

有补元阳、暖脾胃、除积冷、通血脉的功效。主要用于治疗肢冷脉微、腹痛腹泻、腰膝冷痛、经闭、阴疽。



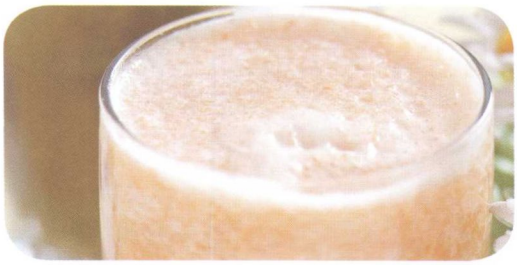
谷芽

能健脾开胃、和中消食。多用来治疗宿食不化、腹泻、不思饮食等脾胃虚弱病症。

蔬果饮品 马铃薯胡萝卜汁

【用料】马铃薯40克、胡萝卜10克、糙米饭30克、砂糖10克。

【做法】马铃薯去皮，切丝，用开水汆烫后捞起，以冰水浸泡片刻，沥干。胡萝卜洗净，切成块。将马铃薯、胡萝卜、糙米饭与砂糖倒入榨汁机中，加350毫升冷开水搅打成汁即可。

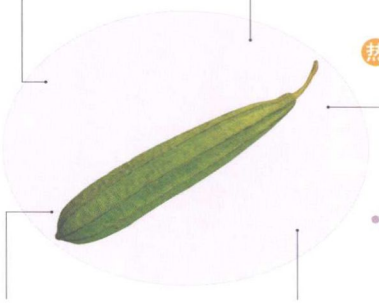


精选 舒肝 蔬果

蔬菜/瓜类

丝瓜

丝瓜含有丰富的营养物质，它所含的蛋白质、淀粉、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素C等在瓜类蔬菜中都是较高的。丝瓜可用于抗坏血病及预防各种维生素C缺乏症。



- 丝瓜　味甘，性凉；入肺、肝、胃、大肠经。
- 丝瓜子　味苦，性寒。
- 热量　20千卡
- 丝瓜根　味甘，微苦，性寒。
- 丝瓜络　味甘，性凉；入肺、肝、胃经。
- 丝瓜皮　味甘，性凉。

别名　天罗、绵瓜、布瓜、天络瓜。

适宜人群　身体疲乏、痰喘咳嗽的患者，月经不调以及产后乳汁不通的妇女。

食用部分　果肉。

药用部分　络，叶，根藤，皮，蒂，花，种子。

对症食疗

丝瓜　主治身热烦渴，痘疮，咳嗽多痰，咽喉肿痛，肠风，痔疮出血，血淋，乳汁不通，青光眼，白带，疮毒脓疱，手脚冻疮，水肿，无名肿痛。

【用量用法】干品3钱～5钱，鲜品1两～3两，水煎服，或烧存为散，每次服1钱～2.5钱。

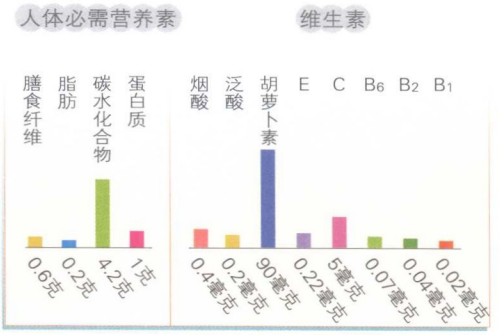
【外用】捣汁涂，或捣敷，或研末调敷。

丝瓜络　治胸胁疼痛，热痹，经脉拘挛，乳汁不通，肺热咳嗽，水肿，腹水，瘫肿疮毒，湿疹，风湿痛，关节不利，跌打损伤，小便不利。

【用量用法】2钱～5钱，水煎服，或烧存性研末，每服2克。

【外用】煅存性研末调敷。

营养专家



医生叮嘱

- 肠虚泄泻者，不宜食用丝瓜。
- 阳痿者，不宜多食丝瓜。
- 脾虚者及孕妇，慎服丝瓜子。
- 脾胃虚弱者，慎服丝瓜蒂。
- 阳素大虚者，不宜多食丝瓜皮，以免引起滑精。
- 月经不调，身体乏力，痰喘咳嗽，产后乳汁不通者宜多食丝瓜。

中医食疗方

流行性腮腺炎

【材料】鲜丝瓜叶1两，鲜鸭跖草1两。

【做法】将两者洗净，捣烂，外敷在患处，每日2次。

小儿百日咳

【材料】鲜丝瓜汁30毫升，白糖3钱。

【做法】将丝瓜汁加白糖调匀服下，早晚各服1次。

咽喉肿痛

【材料】丝瓜4两，蜂蜜适量。

【做法】将丝瓜切段，然后捣烂绞汁，每次服用半茶杯，再加入蜂蜜，用沸水冲服。

急性喉炎

【材料】丝瓜叶5钱，紫茄叶或白茄叶2钱，杏仁4钱。

【做法】加适量水将上述材料一同煎成汤汁，早晚各服1次。

无名肿毒，瘫愈

【材料】鲜丝瓜叶或嫩丝瓜适量。

【做法】将其捣烂，外敷在患处，每日2次。

肾虚腰痛

【材料】丝瓜藤连根适量，黄酒适量。

【做法】将丝瓜藤根焙干研成细末，每次服3克~5克，用黄酒送下，每日2次。

青光眼

【材料】丝瓜1条，白鸡冠花8钱，玄参4钱。

【做法】加适量的水将上述材料煎汤，早晚各服1次。

牙周炎

【材料】丝瓜根1两，甘草2钱，野菊花8钱。

【做法】将三者一同煎汤，早晚各服1次。

药材小常识



鸭跖草

清热解毒，利水消肿。用于风热感冒，高热不退，咽喉肿痛，水肿尿少，热淋涩痛，痈肿疔毒。



杏仁

祛痰止咳，平喘，润肠。治外感咳嗽，喘满，喉痹，肠燥便秘。



玄参

凉血滋阴，泻火解毒。用于热病伤阴，舌绛烦渴，温毒发斑，津伤便秘。

蔬果厨房 通草丝瓜草虾汤

【用料】草虾2只，通草6克，丝瓜10克，香油、葱段、蒜、盐各适量。

【做法】将通草、丝瓜、草虾洗干净，入锅加水煮汤；同时下葱、蒜、盐，用中火煮至将熟时，放入香油，煮开即可。



精选 舒肝 蔬果

蔬菜/菌类

黑木耳

木耳味道鲜美，营养丰富，而且能养血驻颜，强健身体。现代营养学家把黑木耳称为“素中之荤”，盛赞其营养价值可与肉类食物相媲美。木耳中铁的含量极为丰富，因此常吃木耳能生血养颜，令人肌肤红润，并可防治缺铁性贫血。

- 黑木耳　味甘，性平；入肺、脾、大肠、肝经。



热量　265千卡

- 木耳　润肺益胃，凉血止血，养血活血，补养，抗肿瘤。

别名　云耳、桑耳、松耳、中国黑真菌。

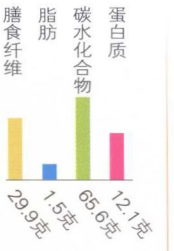
适宜人群　心脑血管、结石症患者，特别适合缺铁人士、矿工、冶金工人、纺织工及理发师。

食用部分　子实体。

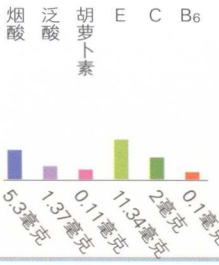
药用部分　子实体全体。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

黑木耳　治便血，痔疮出血，妇女崩漏，咽干口燥，咯血，吐血，衄血，高血压，便秘，气虚血亏，贫血，血管硬化，月经过多，赤白带，眼底出血，肺虚咳嗽，眼流冷泪，慢性肝炎。

【用量用法】1钱～3钱，水煎服，或炖汤，或烧炭存性研末。

【外用】研末调敷。



医生叮嘱

- 大便溏易于腹泻者，慎用。
- 黑木耳有活血抗凝作用，患出血性疾病者、孕妇应不食或少食。
- 鲜黑木耳含毒素，不可食用。

中医食疗方

眼流冷泪水，目障昏蒙多泪

【材料】黑木耳8钱，去节木贼8钱，猪肝（或羊肝）1两半。

【做法】先将黑木耳烧存性，木贼烘干，研成细末，一同混合，每次服用2钱，与猪肝一同蒸服。

腰肌劳损

【材料】黑木耳3钱，白木耳3钱，冰糖8钱(或加灵芝2钱)。

【做法】先将黑、白木耳洗净，加清水煮沸，再放入冰糖服用。

痔疮出血，大便燥结

【材料】黑木耳4钱，柿饼1两。

【做法】将黑木耳用清水浸泡洗净，同柿饼一同煮烂服用。

肾性高血压病

【材料】黑木耳1两半，柿饼8钱。

【做法】二者一同煮烂，分成几次服用。

【说明】本病为脾肾亏损，伴有蛋白尿、血尿、肾功能损害等症。

血痢，腹痛

【材料】黑木耳50克，食盐、食用醋少许。

【做法】先将黑木耳用清水浸泡洗净，在黑木耳中加入2碗半水并煮熟，再放入食盐及醋调味，吃木耳饮汤，一日2剂。

糖尿病

【材料】黑木耳3钱，山药1.5两(或加黄耆5钱，白扁豆5钱)。

【做法】加佐料将木耳与山药炒熟，当菜食用。或加黄耆，白扁豆，加水煎服。

慢性肝炎，肝硬化

【材料】黑木耳2钱，柿饼8钱，糖适量。

【做法】先将黑木耳浸泡洗净，再与柿饼一同煮烂后加糖调服。

缺铁性贫血

【材料】黑木耳8钱，大枣6枚，糖适量。

【做法】在黑木耳和大枣中加适量的水和糖，煮成黏糊状，随意服用。

药材小常识



羊肝

养血，补肝，明目。主治血虚萎黄，羸瘦乏力，肝虚目暗，雀目，青盲，障翳。



白扁豆

健脾化湿，和中消暑。用于脾胃虚弱，食欲不振，大便溏泻，白带过多，暑湿吐泻，胸闷腹胀。



木贼

疏风散热，解肌，退翳。治目生云翳，迎风流泪，肠风下血，血痢，脱肝，疟疾，喉痛，痈肿。

蔬果厨房 无花果木耳猪肠汤

【用料】黑木耳20克、红枣3颗、无花果50克，荸荠100克，猪肠400克，花生油、太白粉、盐各适量。



【做法】将无花果、黑木耳和荸荠洗净，前两者浸泡1小时，荸荠去皮；猪肠用花生油、太白粉反复搓揉，去腥味和黏液，冲洗干净，过水。取适量清水放入瓦煲内，煮沸后加入以上材料，后改用小火煲3小时，最后加盐调味即可。

精选 舒肝 蔬果

海带

蔬菜/海藻类

海带中含有丰富的碘质，是甲状腺素的主要成分，因此可防治地方性甲状腺肿大。提取物褐藻氨酸有降压作用，可使血液中的胆固醇含量降低，而且对高血压，动脉硬化，脂肪过多等症均有预防和辅助治疗作用。

- 海带　味咸，性寒；无毒；入肝、肾经。



热量 13千卡

- 昆布　味咸，性寒，无毒；入肝、胃、肾经。

别名　海马蔺、海草。

适宜人群　一般人群均可食用。

食用部分　裙带菜的叶状体。

药用部分　裙带菜的叶状体。

对症食疗

海带　瘿瘤，瘰疬，睾丸肿痛，痰饮水肿，缺碘性甲状腺肿大。

【用量用法】4钱～8钱，水煎服，或研末，每服3克，每日3次。

昆布　治胸中气噎，食欲不振，喉中如有肉块，瘿瘤，瘰疬，脚气，睾丸肿痛，昆布素含量下降。

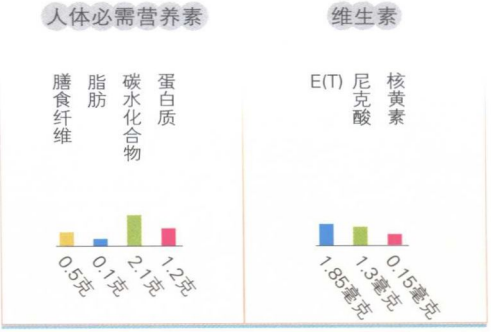
【用量用法】一般用量：3钱～1两，水煎服。

海带根　治咳嗽，慢性气管炎，气喘，高血压，头晕。

【用量用法】半两到1两，水煎服用。



营养专家



医生叮嘱

- 海带：脾胃虚寒蕴湿者，忌服，因为海带有降压作用，低血压者，慎用。
- 昆布：脾胃虚寒者，不宜食用，瘦弱气虚者，不宜长期当蔬菜食用。

中医食疗方

甲状腺肿大

【材料】海带1两，黄药子4钱（或加昆布15克，海藻15克）。

【做法】先将海带洗去盐，切段，然后同黄药子加水煎服。

高血脂症

【材料】海带4两，豆腐5两，调味料适量。

【做法】先将海带洗净，切段，按日常方法煮汤服用，连服15天~20天。

颈部瘰疬

【材料】海带5钱，海藻5钱，小茴香2钱。

【做法】将上述药材分别洗净，加水煎服。

神经衰弱

【材料】海带1.5两，绿豆3两，白糖适量。

【做法】先将海带用清水浸泡后洗净，再将绿豆洗净，然后一同放入锅内，加适量的水，用武火煮沸后，转为文火煮至绿豆熟，加白糖再煮沸即可，分2次服用。

急性肾炎

【材料】海带8钱，玉米须8钱，草决明4钱。

【做法】将上述三者加适量水煎煮，取汤分2次服。有清热利尿降压的作用。

前列腺炎

【材料】海带2.5两，冬瓜带皮4两，薏米1.5两。

【做法】将上述三者加水煮汤服用，每日1剂。有清热利湿作用。

肥胖症

【材料】海带2两，绿豆2两，白糖适量。

【做法】将前二者加水一同煮汤，再加入白糖服用。

慢性咽炎

【材料】海带0.5斤，白糖0.5斤。

【做法】海带洗净，用开水烫一下立即取出，切成小块，用白糖腌制3天后即可食用，每天30克。

药材小常识



黄药子

清热解毒，凉血清瘿。用于咽喉肿痛、痈肿疮毒、蛇虫咬伤、甲状腺肿、吐血、咯血。



海藻

软坚散结，消痰，利水。用于瘿瘤，瘰疬，睾丸肿痛，痰饮水肿。



海狗肾

有暖肾壮阳、益精补髓等功效。主治虚损劳伤、阳痿等病症。

蔬果厨房 韩国海带汤

【用料】泡水的海带200克，牛肉100克，酱油2勺，香油，蒜末1勺，胡椒粉，豆油。

【做法】把干海带放在水中泡开（约5~10分钟），泡开后沥水控干；牛肉切末与酱油、蒜末、香油拌匀；汤锅里放豆油，油热后放入牛肉炒，牛肉变色后加入海带一起炒；炒后加入适量水煮，最后放入酱油、蒜末、胡椒粉调味即可。

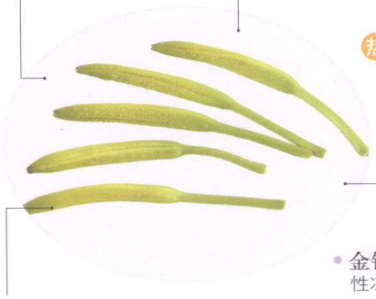


精选 舒肝 蔬果

蔬菜/鲜果类

金针菜

金针菜营养丰富，据现代科学分析，金针菜含有大量营养物质，其中蛋白质、糖类、钙、铁和硫胺素的含量在蔬菜中名列前茅，尤其维生素A的含量是胡萝卜的2倍。



- 金针花　味甘，性凉微寒。
- 金针根　味甘，性凉，有毒；入脾、肝、膀胱经。
- 金针菜嫩苗　味甘，性凉，无毒。
- 金针菜（花蕾）　味甘，性凉；入心、肝、脾经。

热量　199千卡

别名　黄花菜、黄花草、七星菜、安神菜。

适宜人群　孕妇、中老年人、过度劳累者尤其适合食用。

食用部分　金针菜（花蕾）。

药用部分　金针花，金针根，萱草嫩苗。

对症食疗

金针花　治咯血，吐血，衄血，发热口渴，黄疸，痔疮疼痛，产后缺奶。

【用量用法】4钱～8钱，水煎服，也可煮汤，炒食。

【外用】捣敷，或研末调蜜涂敷。

金针根　治肝炎，全身水肿，水气，身体黄，小便赤涩，风湿关节痛，乳痈肿痛，扭伤腰痛，小便不利，血吸虫病，月经不调，风热咳嗽，乳汁不足，黄疸，淋浊，带下，衄血，便血，崩漏，瘰疬。

【用量用法】2钱～5钱，加水煎服。

【外用】捣敷。

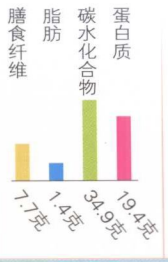
金针菜嫩苗　治胸膈烦热，黄疸，小便短赤，跌打淤痛，捣烂外敷。

【用量用法】鲜品4钱～8钱，水煎服。

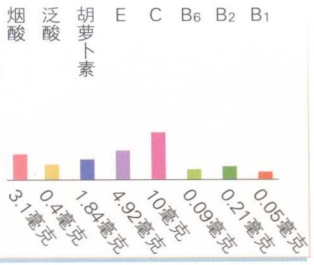
【外用】捣敷。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 金针根生食有毒，过量食用会损坏视力，手足发冷并带有麻木者，不宜食用。
- 金针根生用有毒，不可和花蕾及叶混用。
- 根部有毒，内服宜慎。
- 不宜久服，以免中毒。

中医食疗方

黄疸

【材料】金针根5钱，鸟不宿(虎刺)1.5两，紫花地丁8钱，铁扫帚(千里光)5钱，猪瘦肉3两，白糖为引。

【做法】将上述材料加水一同炖食，白糖为引，饮汤吃肉。

痔疮出血

【材料】金针菜8钱，红糖适量。

【做法】将金针菜加水煎煮，加红糖，早饭前1小时服用，连服4天。

月经不调

【材料】金针根3钱，茜草根4钱，鸡蛋1个。

【做法】先将上两味洗净，加水煎去渣，用汤煮鸡蛋服用。

声音嘶哑

【材料】金针花8钱，蜂蜜8钱。

【做法】将金针花洗净，加水400毫升煮烂，加蜜调匀，慢慢嚼食，一日3次。

神经衰弱性失眠

【材料】金针花8钱，合欢花2.5钱，蜂蜜适量。

【做法】将上述两味药洗净，加入适量的水煎30分钟，然后去渣，加蜂蜜再煎3分钟即可，在睡前饮服。

失眠

【材料】金针菜1两，冰糖适量。

【做法】加入清水煮30分钟，去渣，再加冰糖煮3分钟，入睡前1小时饮服。

慢性支气管炎

【材料】金针菜8钱，款冬花5钱，茯神3钱，贝母2钱，半夏1钱。

【做法】将上述药材加水煎煮，当茶频频服用。

扭挫伤腰

【材料】金针根8钱，米酒50毫升。

【做法】将金针根加水煎煮，然后去渣，加温热米酒调匀，分2次服用。

药材小常识



茯神

宁心安神。适用于心悸怔忡、失眠健忘等症。



款冬花

润肺下气，化痰止咳。主新久咳嗽，气喘，劳嗽咳血。



半夏

有燥湿化痰、降逆止呕、消痞散结等疗效。主治咳喘痰多、胸膈胀满、头晕、不眠。

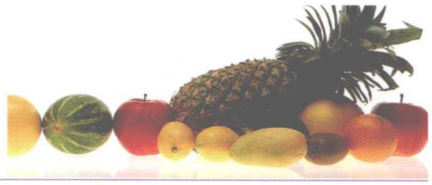
蔬果厨房 黄花菜鸡蛋汤

【用料】鸡蛋100克，黄花菜20克，猪肉（瘦）80克。

【做法】先将黄花菜用冷水洗净；并将猪瘦肉切成片；在锅中加水1000克，煮沸，投入猪瘦肉煮沸，再加入黄花菜；然后倒入已打散的鸡蛋浆，再煮沸。



舒肝理气蔬果一览



芹菜



[性味] 性凉，味甘辛，无毒。

[归经] 入肺、胃、肾、肝经。

[功效] 清热除烦，平肝，利水消肿，凉血止血，用于血管硬化、头痛脑涨。

[挑选妙招] 选购芹菜时，以梗不长，20～30厘米为宜，菜叶翠绿稀少、不枯黄，菜梗粗壮的为佳。

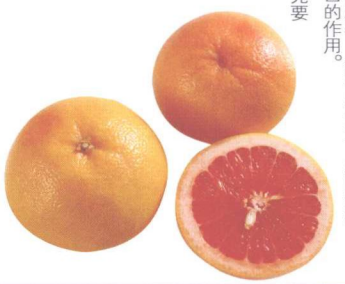
葡萄柚

[性味] 味酸，性寒。

[归经] 入肝经。

[功效] 减肥润肤，预防疲倦，淡化黑色素，消除皱纹，防黑斑，雀斑，也有美白的作用。

[挑选妙招] 选柚子首先要掌握『不倒翁』总原则，上尖下宽是柚子的标准型，其中选扁圆形、颈短的柚子为好（底部是平面则更佳）。



金针菜

[性味] 性平，味甘，有小毒。

[归经] 入心、肝、脾经。

[功效] 养血平肝，利尿消肿，健脑，抗衰老，降血压，抑制癌细胞。

[挑选妙招] 质量好的金针菜颜色呈金黄色或棕黄色，色泽较均匀，新鲜无杂物，外形紧长，粗细均匀，手感柔软而富有弹性。



金桔



[性味] 味辛，甘，微酸，性温。

[归经] 入脾、胃经。

[功效] 舒肝理气，解郁结，和脾胃，止呕。

[挑选妙招] 购买时要挑选皮薄，颜色桔黄，中心有点向里凹，最起码是平的，不能往外突，捏起来有些柔软，但不松垮的。

柳橙

[性味] 性微凉，味甘、酸。

[归经] 入胃、肺、肝经。

[功效] 生津止渴，开胃下气，降血脂，用于高血压、便溏、腹泻。

[挑选妙招] 橙子并不是越光滑越好，进口橙子往往表皮破孔较多，比较粗糙，而经过『美容』的橙子非常光滑，几乎没有破孔。



胡萝卜



[性味] 味甘、辛，性微温，无毒。

[归经] 入肺、脾、胃经。

[功效] 益肝明目，利膈宽肠，用于动脉硬化、感冒、贫血。

[挑选妙招] 胡萝卜以形状坚实、颜色为浓橙色、表面光滑的为佳品。选购时，通常挑选表皮、肉质和心柱均呈橘红色，且心柱细的。此外，粗细整齐，大小均匀，不开裂的胡萝卜口感较好。

马铃薯

[性味] 味甘，性平。

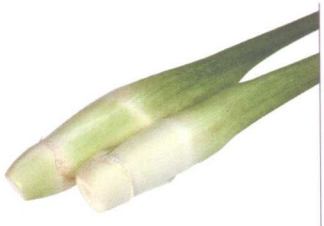
[归经] 入胃、大肠经。

[功效] 和胃健中，解毒消肿，用于高血压、感冒、便秘。

[挑选妙招] 挑马铃薯的盛产季节为秋季到初冬。无论选购何种马铃薯，都应挑选形状丰满、表面无伤痕或皱纹的为佳。



茭白



「性 味」味甘，性寒。

「归 经」入肝、脾、肺经。

「功 效」解热毒，除烦渴，利二便，健壮机体。

「挑选妙招」选购时，以新鲜幼嫩、外形肥满而带有光泽、体形匀称、肉色洁白且无灰心、带甜味者为佳。

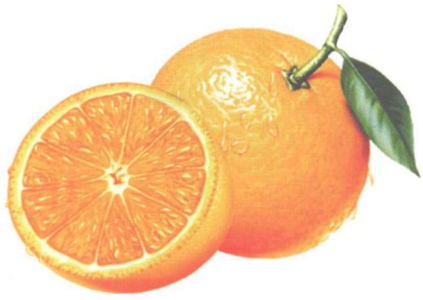
橘子

「性 味」味甘，酸，性平。

「归 经」入肺、胃经。

「功 效」润肺生津，理气和胃，解酒，通便。

「挑选妙招」挑桔子时不要太大的，用手轻轻按一下，能感觉到皮的厚薄，一定要挑皮薄的。另外要看一下颜色，有些颜色太浅，就很可能比较酸，还要看是否饱满，皮不饱满就是放的时间比较长了。



丝瓜



「性 味」味甘，性平，无毒。

「归 经」入肺、肝、胃、大肠经。

「功 效」清热化痰，凉血解毒，解暑除烦，通经活络，健脑美容。

「挑选妙招」无论是挑选普通丝瓜还是有棱丝瓜，都应选择头尾粗细均匀的。挑选有棱丝瓜时，还要注意其皱褶间隔是否均匀，越均匀表示味道越甜。

葡萄

「性 味」味甘，性微寒，无毒。

「归 经」入肺、脾、肾、肝、膀胱经。

「功 效」补气血，强筋骨，利小便，强化骨骼与牙齿，美肤，消除疲劳。

「挑选妙招」挑选葡萄时，应选择色彩鲜艳、颗粒均一且密实的。若葡萄表面上有白粉，则表示其新鲜度很好。



海带



「性 味」味咸，性寒，无毒。

「归 经」入肝、肾经。

「功 效」软坚化痰，利水泄热。治瘿瘤结核，疝瘕，水肿，脚气。

「挑选妙招」海带的表面有一层白色的粉末，这是好海带的重要标志，如果没有或者是很少，就说明是陈年旧货。

空心菜

「性 味」味甘，清淡，性凉。

「归 经」入心、肝、肾经。

「功 效」清热解毒，利尿，止血，降脂减肥，治疗便秘、防口臭。

「挑选妙招」挑选空心菜，以无黄斑、茎部不太长、叶子宽大新鲜的为佳，而且应买梗比较细小的，吃起来嫩一些。



黑木耳



「性 味」味甘，性平，有小毒。

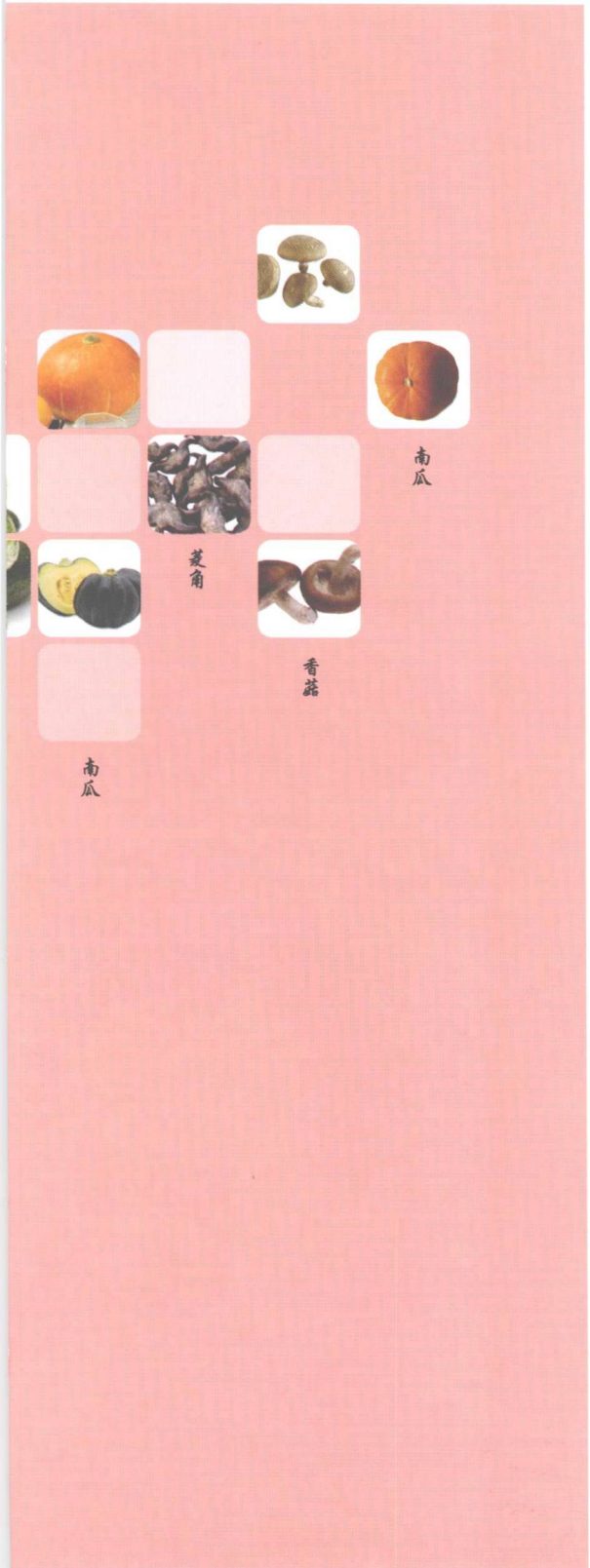
「归 经」入肺、脾、大肠、肝经。

「功 效」补气血，润肺，止血，清肠胃，防癌抗癌，用于动脉硬化，冠心病。

「挑选妙招」优质的木耳乌黑光滑，背面呈灰白色，片大均匀，耳瓣舒展，体轻干燥，半透明，胀性好，无杂质，有清香气味。

第五章·健脾消积篇





脾的主要生理功能是主运化、升清和统摄血液。气、血、津液的生化和人体生命活动的维持，都有赖于脾胃运化的水谷精微，故称脾胃为『后天之本，气血生化之源』。脾的运化功能，包括运化水谷和运化水液两个方面。

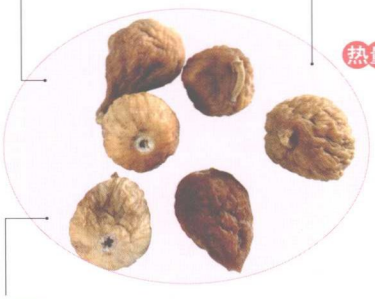
脾气虚损，运化水谷的功能减退，则出现腹胀、便溏、食欲不振、倦怠乏力、消瘦和气血生化不足等病症。如果脾虚失运，导致水液在体内的停滞，可产生水湿、痰饮、水肿。本章针对脾失运化出现的病症，推荐多种具有健脾消积作用的蔬果以备不时之需。

精选 健脾 蔬果

水果/鲜果类

无花果

无花果原产地位于阿拉伯南部，属于桑科植物。由于无法看到花朵，因此称其为“无花果”。无花果具有独特的甘甜味，目前以生吃居多。



- 果 味甘，性平(凉)；入肺、胃、大肠经。
- 叶 降血压，捣烂敷疮疖。
- 热量 65千卡
- 根茎 味淡，涩，性平。

别名 天生子、文仙果、蜜果、奶浆果、隐花果、映日果。

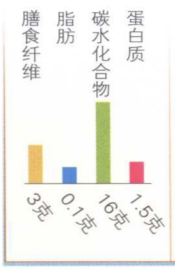
适宜人群 高血脂、高血压、冠心病、动脉硬化、癌症患者，消化不良、食欲不振、便秘者。

食用部分 花托果实。

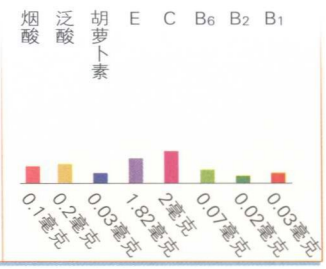
药用部分 根茎，叶，未成熟花托。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

果实 止泻痢，治五痔，久泻不止，消化不良，食欲不振，老年性便秘，产后缺乳，阴虚咳嗽，咽喉痛，筋骨酸痛，风湿麻痹，病后虚弱，疮疖，脚癣，赘疣，燥咳声嘶，肠热便秘，瘫肿。

【用量用法】一般3钱～5钱，大剂量8钱～1半，水煎服。鲜果生食1个～3个。

【外用】煎水洗，研末调敷或吹喉。

根 治颈淋巴结核，筋骨痛麻木，蛔虫病。

【用量用法】5钱～1两，水煎服。

叶 治高血压，子宫颈炎，肠炎，小儿腹泻，鱼蟹中毒，白癜风。

【用量用法】3钱～5钱，水煎服。

医生叮嘱

- 贫血，低血压，脾胃虚寒，大便溏等症者，慎用。
- 本品可与罗汉果合用。
- 脾虚及腹痛者忌食。
- 脑血管硬化、脂肪肝患者慎食。

中医食疗方

痔疮痛出血

【材料】未成熟鲜无花果2个。

【做法】早晚各食1次。痔疮出血者用无花果1两，猪大肠适量，加水炖烂，分2次服。

老年性便秘

【材料】鲜无花果2个。

【做法】晚睡前食之。或干果捣碎煎汤加生蜂蜜适量，空腹时温服，治大便秘结。

膀胱癌食疗

【材料】无花果1两，木通4钱。

【做法】水煎，分2次服。

干咳无痰，咽喉痛

【材料】鲜无花果2个，蜜枣2枚。

【做法】隔水炖烂吃，一天2次。

消化不良，食欲不振

【材料】炒无花果3钱，炒山楂2钱，鸡内金(炒)2钱，厚朴1钱。

【做法】水煎服。消化不良性腹泻者用。

产后乳汁不足

【材料】鲜无花果3个，红枣2枚，猪瘦肉1.5两。

【做法】将上述三者加适量水煮烂吃，一日1次。

高血压

【材料】干无花果叶5钱。

【做法】将无花果叶加水400毫升煎成200毫升，分3次空腹服用。

干咳，久咳

【材料】无花果3钱，葡萄干4钱，甘草1.5钱。

【做法】将三者加水煎服。

药材小常识



木通

泻火行水，通血脉。用于小便赤涩、淋浊、水肿、胸中烦热、喉痹咽痛、遍身拘痛。



山楂

具有消食健胃，活血化淤，驱虫之功效。



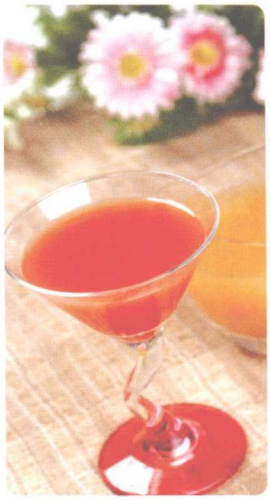
白药

具有养血柔肝、缓中止痛、敛阴收汗等功效。可治胸腹胁肋疼痛、泻痢腹痛、自汗盗汗、阴虚发热、月经不顺、崩漏、带下等症状。

蔬果饮品 三果综合汁

【用料】无花果1个、猕猴桃1个、苹果1个、冰块少许。

【做法】无花果去皮，对切为二；猕猴桃去皮、切块；苹果洗净、去核、切块；将上述材料交错放入榨汁机榨汁；往果汁中加入少许冰块即可。

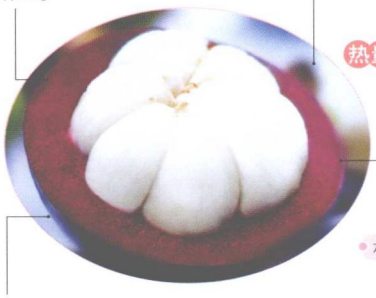


精选健脾蔬果

山竹

水果/鲜果类

山竹是热带水果，原产于马来西亚，是马来西亚著名的水果，果味美，可生食或制成果脯。被定为马来西亚的民族药。



- **果肉** 清凉解热，健运脾气，减肥润肤，美白，收敛止泻，活血补血。
- **果皮** 同果肉功效一样。
- **热量** 28千卡
- **根** 调经理带。
- **树皮** 树叶：收敛，解热。

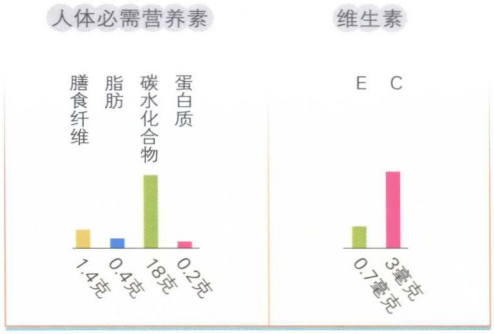
别名 莽吉柿、凤果。

适宜人群 体弱、病后的人更适合。

食用部分 果肉。

药用部分 果皮，树皮，根，枝，叶。

营养专家



对症食疗

果肉 去脂肪，缓解皮肤干燥，降燥火。脾胃湿困，食欲不振，食后痞满，腹部隐痛。

【用量用法】适量食用即可。

果皮 治慢性胃肠病。

【用量用法】1钱～2钱，煎水内服。

树皮，枝叶 治腹泻，痢疾，慢性胃肠炎，大肠炎，咳嗽。

【用量用法】2钱～3钱，煎水内服。



医生叮嘱

- 山竹壳的紫褐色汁液，沾上衣服，很难清洗掉，必须注意。
- 山竹性寒，不宜与西瓜、苦瓜、芥菜、白菜、豆浆、啤酒等同食。
- 一般人食用榴莲时常伴食一些山竹，有互补性作用，与榴莲合称“夫妻果”。
- 体虚者，不宜多食。
- 山竹不宜与西瓜同食。

中医食疗方

解热，燥火

【材料】山竹3～5个。

【做法】剥去皮，吃果肉。

消脂肪，醒胃

【材料】山竹适量。

【做法】剥皮，吃果肉，要经常食用。

润肤美白降燥火

【材料】山竹2～3个。

【做法】剥去皮，吃果肉，每日2次。

糖尿病，高血压

【材料】山竹5个。

【做法】将果肉榨汁，一日分三次服用。

细菌性痢疾

【材料】山竹树皮5钱，鲜凤尾草2.5两，五根草1两。

【做法】将上述药材水煎，分成几次服用。

月经不调

【材料】山竹根5钱，益母草4钱，香附3钱，普刺特草5钱。

【做法】将上述药材一同用水煎2次，早晚各服1 次。

烧伤，烫伤

【材料】山竹果皮适量。

【做法】外敷在伤口上即可，热后揭下重换。

口腔炎，牙周炎

【材料】鲜山竹5钱～1两（或用干品）。

【做法】将山竹捣烂，加水煎并过滤，取煎液含漱，每日数次。

牙龈出血，痔疮出血疼痛

【材料】鲜山竹8钱，白糖适量。

【做法】将鲜果捣烂， 加水1杯，过滤取汁，加白糖调服，早晚各1次。

抵抗癌，增强免疫力

【材料】山竹果皮适量。

【做法】煲汤饮用。

药材小常识



巴戟天

有补肾阳、壮筋骨、驱风湿的功效。可以治疗阳痿、小腹冷痛、小便不禁、子宫虚冷。



海螵蛸

具有补肾、固精的疗效。能够治疗遗精、白浊、频尿、遗尿、赤白带下、阳痿、滑精等病症。

蔬果饮品 胡萝卜山竹汁



【用料】胡萝卜50克、山竹2个、柠檬1个、水100毫升。

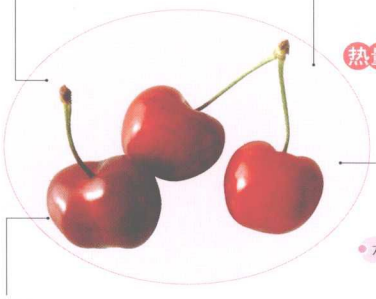
【做法】将胡萝卜洗干净，去掉外皮，切成薄片；山竹洗净，去掉外皮；柠檬切成小片。将准备好的材料放入果汁机，加水100毫升打成汁即可。

精选健脾蔬果

水果/鲜果类

樱桃

樱桃因外形美丽、味道酸甜可口，且营养丰富，一直受到人们的青睐。樱桃的成熟期早于其他水果，因而有“百果第一枝”的美誉。樱桃含有丰富的铁元素，含铁量居各种水果之首。



- 果实 味甘，酸，性温；入脾、肾经、胃、心、肝经。
- 叶 味甘，苦，性微温。
- 热量 46千卡
- 根 味甘，性平。
- 核 味苦，辛，性平（辛，温）；入肺经。

别名 樱珠、朱樱、朱果、莺桃、含桃、荆桃。

适宜人群 体质虚弱、消化不良者，瘫痪、风湿、腰腿痛患者。

食用部分 果实。

药用部分 果汁，果核，种仁，根，叶。

对症食疗

樱桃 治脾虚泄泻，肾虚遗精，腰腿疼痛，四肢不仁，瘫痪，胃寒、气滞腹泻，食欲不振，消化不良，风湿腰腿痛，甲状腺肿。
【用量用法】8钱～4两，加水煎服，也可以浸酒。

叶 治胃寒食积，腹泻，咳嗽，吐血，阴道滴虫，疮疡瘫肿，蛇虫咬伤，病毒。
【用量用法】4钱～1两，水煎服，也可捣汁。

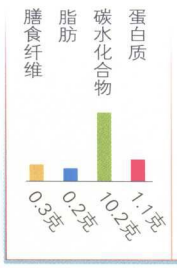
枝 治胃寒脘痛，咳嗽，雀斑。
【用量用法】1钱～3钱，水煎服。

根 治肝火大，妇女气血不和，经闭，手心潮热，绦虫，蛔虫，绕虫病，劳倦内伤。
【用量用法】4钱～5钱，水煎服。

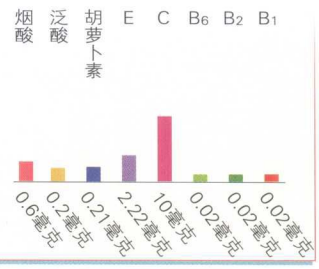
核 治疝气痛，麻疹，痘疹初期透发不出，皮肤瘢痕，瘿瘤，疝气疼痛。
【用量用法】1钱～4钱，水煎服。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 便燥结者，慎用。
- 热性病者，不宜多食，多食易引起火旺及流鼻血。
- 阴症，忌服樱桃核。
- 口臭，鼻衄者，忌用。

中医食疗方

慢性气管炎

【材料】樱桃适量，白糖适量。

【做法】将樱桃洗净，蘸白糖服用。

风湿腰腿痛，手脚无力，强筋骨

【材料】鲜樱桃7两，白酒2瓶。

【做法】将樱桃洗净，再加白酒浸泡5天，每次服用半杯。

血虚头晕，心悸

【材料】鲜樱桃8钱，枸杞子3钱，龙眼肉3钱。

【做法】先将枸杞和龙眼肉加适量的水，煮至膨胀后，再放入鲜樱桃滚煮，加白糖调味食用。

体弱无力

【材料】鲜樱桃2斤，白糖1斤。

【做法】先将樱桃洗净，加水煮烂，捞出樱桃果核，加入白糖搅拌均匀就是樱桃膏。每次服用1汤匙，早晚各1次。

便秘，小便不畅

【材料】樱桃种子1钱~2钱。

【做法】在樱桃种子中加入300毫升水，将水煎成100毫升，空腹时饮用。

汗斑，火烫伤

【材料】樱桃10个。

【做法】将樱桃放入玻璃罐内捣碎，取汁涂患污斑处或烫火伤处。

蛔虫

【材料】樱桃树根4钱，或加使君子2钱。

【做法】将二者洗净，用水煎服，每日1~2次。

胃寒气滞不通引起疼痛

【材料】樱桃枝适量，热黄酒少许。

【做法】将樱桃枝烧成灰研末，每次服用3~5克，要用热黄酒吞服。

药材小常识



龙眼肉

有开胃益脾、养血安神、补虚长智之功效；治疗贫血和因缺乏尼克酸造成的皮炎。



使君子

杀虫消积。用于蛔虫、蛲虫病，虫积腹痛，小儿疳积。



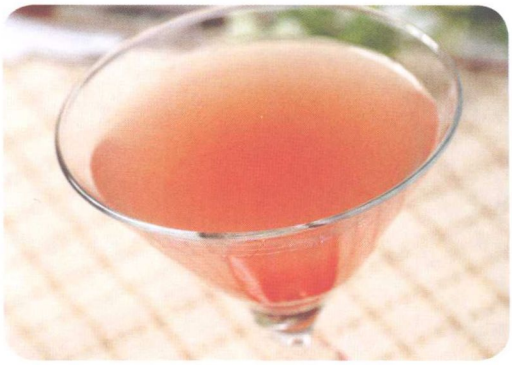
牡丹皮

具有清热、凉血、和血、消淤的功效。主要治疗夜热早凉、发斑、惊痫、吐衄、便血。

蔬果饮品 樱桃汁

【用料】樱桃80克，冷开水1杯。

【做法】去核，放入果汁机中加水制成汁，倒出备用。



精选 健脾 蔬果

蔬菜/茎叶类

香椿

香椿含有丰富的营养。通常的吃法有蛋炒香椿，蛋煮香椿汤，香椿拌豆腐，油炸香椿鱼，盐渍生香椿以及其他食用方法。适量食用对身体可起到补益健身的作用。香椿具有抗癌、降血糖的功效。



- **香椿叶** 味辛，苦，性平；入脾、胃经。
- **椿白皮** 味苦，涩，性寒；入大肠、胃经。
- **热量** 47千卡
- **香椿籽** 味苦，性温。
- **香椿树花** 味辛，苦，性温；入肝、肺经。

别名 红椿、椿芽树、椿花、香铃子。

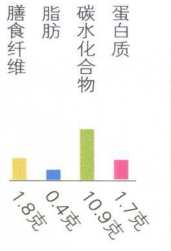
适宜人群 一般人群均可食用。

食用部分 嫩芽叶。

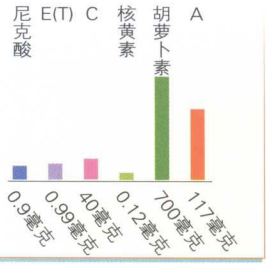
药用部分 根，树皮，香椿子，叶。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

香椿 主治白带，产后血不止，月经过多，胃溃疡，腹泻，赤白痢，尿路感染，风湿性关节炎，疮瘫肿痛，疮疥癣癞，跌打损伤，滴虫性阴道炎，子宫出血，肠出血，子宫炎，白浊。

【用量用法】5钱～2两，水煎服。

【外用】煎水洗，或研末调敷。

香椿嫩芽 治细菌性痢疾，心肌炎，慢性腰痛，胃火牙痛，丝虫病，荨麻疹，褥疮，不生头发，肠炎，子宫炎，尿道炎。

【用量用法】鲜叶8钱～1两半，水煎服。

【外用】煎水洗或捣敷。

香椿籽 治风湿痹痛，误吞鱼刺，疝气痛，膀胱炎，慢性胃炎，胃、十二指肠溃疡，筋骨疼痛，风寒感冒，赤白痢，虚火头晕，尿道炎，便血，遗精，百日咳。

【用量用法】2钱～5钱，水煎服，或研末。

医生叮嘱

- 香椿芽多食动风，熏二经脉、五脏六腑，令人神智不清。
- 与猪肉同吃，频繁食用会导致腹部胀满，因此不宜过量食用。
- 泻痢初起及脾胃虚寒者，慎服香椿。
- 气虚汗多者，慎服香椿叶。

中医食疗方

腹泻

【材料】香椿树皮1两，干姜3钱，甘草2钱。

【做法】将上述三者都用干品一同研成细末，每次服用3克，一日3次。

胃溃疡，胃溃疡出血

【材料】香椿树根皮1两，红枣5枚。

【做法】将二者加适量水煎，分2次服用，连服5天。

荨麻疹

【材料】香椿树叶3钱，苍耳子2钱(或用白鸡冠花4钱，红枣10枚)。

【做法】苍耳子炒去刺，与香椿叶加水煎，分2次服。也可以在粉红色花的肖梵天花干品(4钱)里用开水(滚水)冲泡，分几次服用，每日1剂，连服5天。

尿路感染，膀胱炎

【材料】香椿树皮8钱，车前草8钱，含壳草8钱，白茅根8钱。

【做法】将上述药材加适量水煎服。

心肌炎

【材料】香椿叶4钱，生姜8钱，制半夏6钱，茯苓4钱。

【做法】把三者加水煎服。对病毒性心肌炎有效。

类风湿性关节炎

【材料】香椿树根皮5钱，惚木根白皮5钱，黄金桂3钱，红藤3钱。

【做法】在上述药材中加入适量酒与水（一半酒一半水）煎煮，早晚各服1次。

慢性腰痛

【材料】鲜香椿叶2两~3两，鲜生姜2~3两。

【做法】二者一同捣烂，外敷在腰部。

眩晕

【材料】香椿树子4钱，菊花3钱(或加首乌5钱，枸杞4钱)。

【做法】将药材加水煎服，每日2次。

药材小常识


干姜

干姜温中散寒，回阳通脉，燥湿消痰。用于脘腹冷痛，呕吐泻泄，肢冷脉微。


侧柏叶

凉血止血、生发乌发是侧柏叶的主要功效。治疗吐血、咳血、便血、崩漏下血、血热脱发、须发早白等病症。


苍耳子

散风湿，通鼻窍。用于风寒头痛，鼻渊流涕，风疹瘙痒，湿痹痉挛。

蔬果厨房 香椿鸡蛋汤

【用料】香椿嫩芽6~7根，鸡蛋1枚，西红柿1个，木耳2~3朵。

【做法】木耳提前泡好去根洗干净，切丝备用。香椿用水焯一下，西红柿洗净切薄片，鸡蛋打入碗中搅拌均匀。汤锅中加水，水开后放入木耳、西红柿煮一会，淀粉兑水成勾芡汁入汤锅中。锅开后将鸡蛋用汤勺均匀洒在汤上面（开锅前不要用勺搅拌），最后添加盐、香油即可。

精选 健脾 蔬果

蔬菜/茎叶类

甘蓝

甘蓝是英国及欧洲大陆海岸的野生植物，甘蓝是经长期种植而驯化的品系。甘蓝可生食，煎炒或煮食，有助消化。可以减缓神经痛，防治酒精中毒，对肝脏有解毒作用。

甘蓝 味甘、性平；入脾、胃经。



热量 24千卡

甘蓝叶 味甘、性平；入肝、胃经。

别名 蓝菜、西土蓝、包心菜、洋白菜、卷心菜、莲花白、葵花白菜。

适宜人群 一般人群均可食用。

食用部分 叶球状茎叶。

药用部分 叶，汁，种子。

对症食疗

甘蓝 治胃溃疡、十二指肠溃疡、胃虚、失眠、健胃通便、腹胀气痛、脘腹痛、食欲不振、消除疲劳。

【用量用法】适量服用。

甘蓝叶 治黄疸、胃脘胀痛、关节不利。

【用量用法】内服，绞汁饮200毫升～300毫升；也可以适量拌食、煮食。

种子 治嗜睡。

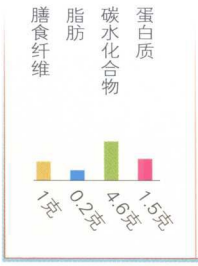
【用量用法】取2克～3克，研末或入丸剂，内服。

甘蓝鲜汁 对胃溃疡，十二指肠溃疡有止痛及促进愈合作用。

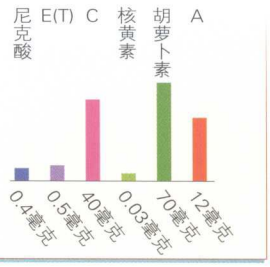
【用量用法】内服，绞汁饮。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 本品有轻微导泻作用，胃寒者，不宜食用。
- 长期食用甘蓝，最好加碘类，以便预防甲状腺肿大。

中医食疗方

健胃整肠通便

【材料】甘蓝半斤，苹果1/3个，菠萝2两，柠檬汁1小匙，蜂蜜2小匙。

【做法】先将甘蓝叶剥片，洗净，切细，再将苹果削去外皮，洗净，切成细块，共放进果汁机内，加适量的冷开水榨成汁，过滤，倒入杯中。再将菠萝榨出汁倒入果菜汁内，加入蜂蜜、柠檬汁，搅拌均匀饮用。

嗜睡症

【材料】甘蓝及种子适量。

【做法】将甘蓝及种子一同煮食，早晚各1次。

胃溃疡，十二指肠溃疡

【材料】鲜甘蓝适量。

【做法】将其洗净，捣烂绞成250毫升(约1杯)的汁，稍微加温，饮前服用，早晚各1次，连续服用7~10天为一个疗程。

动脉硬化

【材料】鲜甘蓝3两，红菜头3两，苹果3两。

【做法】将甘蓝，胡萝卜洗净，切块，苹果削皮去核，切成块，共放进果汁机中榨取原汁，再加入柠檬汁1大匙拌匀，1次饮完。

消除疲劳

【材料】甘蓝4两，苹果半个，葡萄6两，牛奶100毫升，柠檬汁2小匙，蜂蜜1小匙。

【做法】先将甘蓝叶剥开，洗净，切细，苹果洗净，削皮，切成小块备用，再将葡萄除去种子，加少许冷开水，绞汁过滤成葡萄汁，然后再将甘蓝和苹果加适量的冷开水绞汁过滤，倒入葡萄汁内，加蜂蜜搅拌均匀，最后拌入柠檬汁，即可饮用。

脾胃不和，脘腹拘急疼痛

【材料】甘蓝一斤，蜂蜜或糖适量。

【做法】先将甘蓝洗净，切细，绞汁，再加甜料调服，一日2次。

腹胀气痛

【材料】甘蓝适量，食盐少许。

【做法】将甘蓝洗净，放入锅内，加水3碗煮成2碗即可，加入食盐调味服用，分2次服。

高血压病

【材料】甘蓝3两，芹菜(全草)3两，苹果3两，柠檬汁少许。

【做法】先将甘蓝，芹菜洗净，切段，苹果不去皮切块，共放进果汁机内，榨取原汁，加入柠檬拌匀服用。

药材小常识


葡萄

解表透疹，利尿，安胎。用于麻疹不透，小便不利，胎动不安。


芹菜

有平肝清热、祛风利湿的作用。是高血压、冠心病患者的理想食疗蔬菜。

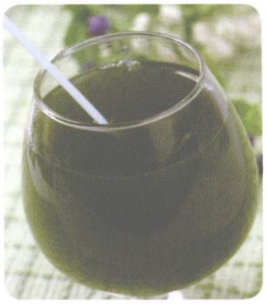

胡萝卜

健脾，化滞。治消化不良，久痢，咳嗽。

蔬果饮品 甘蓝汁

【用料】圆白菜300克、白砂糖15克。

【做法】将甘蓝洗净后再用冷开水冲洗，稍晾干；将其榨汁约150毫升。



精选 健脾 蔬果

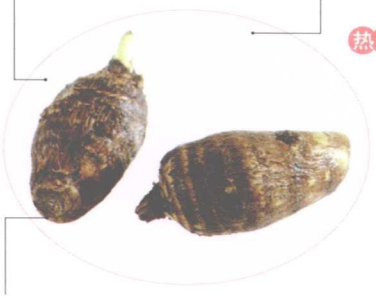
芋头

蔬菜/根茎类

芋头中含有蛋白质、钙、磷、铁、钾、镁、钠、胡萝卜素、烟酸、维生素C、B族维生素、皂角甙等多种成分，营养价值丰富，能增强人体的免疫功能，对于癌症手术或术后放、化疗以及康复，有辅助治疗的作用。

- **芋头** 味甘，辛，性平；有小毒。入肠、胃经。
- **芋叶** 味辛，性凉；益脾养胃，消瘰散结。

热量 79千卡



- **生芋** 内服，治淋巴结肿大；有消炎消肿、镇痛作用。

别名 青芋、芋艿。

适宜人群 特别适合身体虚弱者食用。

食用部分 芋头，芋梗。

药用部分 芋梗，茎叶，芋头。

对症食疗

芋头 治慢性淋巴结炎，淋巴结炎，慢性肾炎，痢疾，便秘，胃痛，坐骨神经痛，关节痛，无名肿毒，烫火伤，小儿热疮，牛皮癣。

【用量用法】1两～4两，水煎。外用适量。

芋梗 治下痢，蛇伤，蜂蜇，虫伤，肿毒。

【用量用法】外用适量。

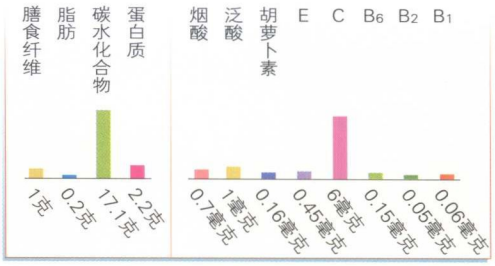
芋叶 治泄泻，自汗，盗汗，瘫疮，肿毒。

【用量用法】外用适量。



营养专家

人体必需营养素



维生素

医生叮嘱

- 生芋头有毒，味道辛、麻口，不宜食用。
- 多食芋头会引起消化困难，滞气困脾。

中医食疗方

脾胃虚弱

【材料】芋头1.5两，猪瘦肉1.5两。

【做法】将二者一同煮食，早晚各服1次。

荨麻疹

【材料】芋头干茎1.5两，猪排骨2两。

【做法】将二者一同炖熟食用。

痢疾

【材料】芋头1.5两，白糖适量，红糖适量。

【做法】芋头洗净，加水煎汤，白痢加白糖，赤痢加红糖调服。

无名肿痛

【材料】生芋头适量，食盐少许。

【做法】将生芋头捣烂，加食盐调匀外敷患处，每日换药2~3次。

蜂螫，虫伤，蛇伤

【材料】生芋梗适量。

【做法】将生芋梗捣烂，外敷患处，留出伤口方便排毒。

黄水疮（滴脓疮）

【材料】芋头茎叶1.5两，麻油适量。

【做法】芋头茎叶烧存性，研细末，撒布在患处或调麻油涂患处。

牛皮癣

【材料】芋头适量，大蒜少许。

【做法】将二者去皮，一同捣烂，外敷在患处。

顽固性荨麻疹

【材料】芋头干茎1两，猪排骨1.5两。

【做法】将芋头干茎洗净，加猪排骨炖服。有养血祛风，利湿止痒的功效。

赘疣，鸡眼

【材料】生芋头1个。

【做法】切片，摩擦患处，一日3次，每次擦十分钟左右。

大便干燥

【材料】大米3两，芋头0.5斤，盐适量。

【做法】将芋头去皮切块与大米加水煮粥。用油、盐调服食。

药材小常识


猪排骨

有滋阴润燥、益精补血的功效；适宜于气血不足，阴虚纳差者。


大蒜

健胃，止痢，止咳，杀菌，驱虫。预防流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎。


食盐

涌吐，清火，凉血，解毒。治食停上脘，心腹胀痛，胸中痰癖，二便不通。

蔬果饮品 葡萄芋茎梨汁

【用料】葡萄150克、芋头50克、梨子1个、柠檬1个、冰块少许。

【做法】将葡萄洗净，芋茎切段；梨子去皮、去核后切块，柠檬切片。在榨汁机内放入少许冰块，将材料交错放入，再用挤压棒压榨成汁即可。



精选 健脾 蔬果

蔬菜/根茎类

菱角

菱熟食能补中益气，年老体弱以及脾胃气虚引起的各种病症者均可食用。菱有抗癌，防癌作用，可做防治癌症的辅助食疗（菱角壳洗净，晒干炒用可防癌）。

果肉 味甘，性凉；入肠、脾、胃经。

菱叶 味甘，性凉。



热量 101千卡

茎 味甘，涩，性平（凉）。

果壳 味甘，涩，性平。

别名 菱、水菱角、风菱。

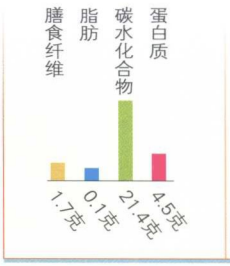
适宜人群 一般人群均可食用。

食用部分 果肉。

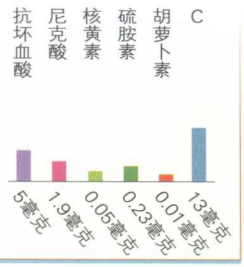
药用部分 果壳，茎叶，菱柄，茎蒂。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

果实 调治胃癌，遗精，消渴症，白带，月经过多，解酒毒，积热。

【用量用法】菱5钱，用水煎服。大剂量1.5两，煎汤服或生吃。

果粉 脾胃，强壮，解暑，解毒，利尿，治中暑，烦渴。

【用量用法】3钱～8钱，滚水冲服。菱粉补脾胃，强脚膝，健力益气，去暑解毒，行水，耐饥。

果壳 治胃溃疡，泻痢，便血，痔疮，脱肛，疔疮，天疱疮。

【用量用法】4钱～8钱，大剂量1.5两，水煎服。

【外用】烧存性研末调敷，或煎水外洗。

茎蒂 健胃，消肿解毒，治胃溃疡，食道癌，乳腺癌，子宫癌，疣赘。

【用量用法】鲜品1两，水煎服。

【外用】鲜品擦或捣汁涂患处。

医生叮嘱

- 脾虚者，不宜食用菱鲜品。
- 熟品多食易滞气，胸脘痞满。
- 脾胃虚寒、中焦气滞者，慎服。
- 食菱粉腹胀者，用姜汤或酒解。

中医食疗方

酒毒宿醉

【材料】鲜菱茎3两。

【做法】将鲜菱茎去须根及叶，洗净，用水煎服。

疣赘

【材料】鲜菱柄适量。

【做法】每日擦揉患处数次。

脓疱疮（表浅性化脓性皮肤病）

【材料】老菱壳适量，麻油少许。

【做法】烧存性研细末，加麻油调敷患处。

食道癌，乳腺癌，子宫癌

【材料】菱壳，菱茎叶，果柄2两，薏仁1两。

【做法】将上述材料用水煎当茶，连服数日；或用果实10粒，水煎代茶。

脱肛

【材料】菱壳3两。

【做法】将菱壳洗净，煎水外洗患处。

胃溃疡

【材料】红菱壳8钱，龙葵5钱，陈皮3钱，黄花地丁4钱。

【做法】将上述材料用水煎，分2次服。

痢疾

【材料】菱壳5两。

【做法】将菱壳洗净，用水煎服。

慢性子宫颈炎

【材料】菱肉1.5两，薏仁8钱。

【做法】按常法煮粥食用。可以益气健脾，利湿排脓。

中暑乏力，烦渴

【材料】菱粉3钱，白糖适量。

【做法】将菱粉及白糖放进碗中，先用冷开水调匀，再冲泡沸开水成糊状食用。

酒毒宿醉

【材料】鲜菱茎3两。

【做法】将鲜菱茎去须根及叶，洗净，用水煎服。

药材小常识



龙葵

性味：性寒，味苦、微甘；有小毒。



桑螵蛸

具有补肾、固精的疗效。能够治疗遗精、白浊、频尿、遗尿、赤白带下、阳痿、滑精等病症。



冬瓜皮

有利水、消肿等功效。可治水肿、腹泻、痈肿。暑热口渴、小便短赤等病状。

蔬果饮品 菱角汤

【用料】鲜菱角20～30个。

【做法】将菱角洗净，加水适量，文火煎成浓汤服用。每日1次，分2～3次服完。

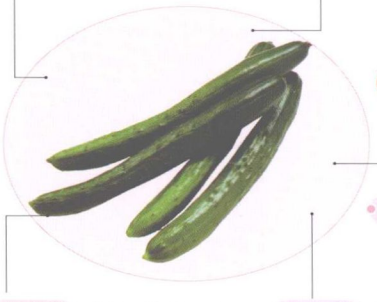


精选健脾蔬果

蔬菜/瓜类

黄瓜

黄瓜是在完全酷热的环境中栽种而成，因此最符合夏季蔬菜的称号，自古以来在东方医疗中就被用来作为降低体温、改善夏季食欲不振的食疗佳蔬。黄瓜还具有极高的利尿效果，被视为“消暑蔬菜”。



- 黄瓜 味甘，性凉；入肺、脾、胃、大肠经。
- 黄瓜叶 味苦，性寒（苦，平）。
- 热量 16千卡
- 黄瓜皮 味甘，性寒。
- 黄瓜藤 味苦，性凉；入心、肺经。
- 黄瓜蒂 味苦，性寒。

别名 胡瓜、刺瓜、王瓜。

适宜人群 糖尿病、肥胖、高血压、高血脂、水肿、热病患者。

食用部分 果肉。

药用部分 皮，叶，根，藤，蒂，黄瓜霜，种子，汁。

对症食疗

黄瓜 治热病口渴、小便短赤、水肿尿少、汗斑、痱疮、水火烫伤、湿热痢疾、咽痛、高血脂、冠心病、火眼、小便出血、新生儿黄疸、低眼压。

【用量用法】适量煮熟，或绞汁服。

【外用】生擦或捣汁涂。

黄瓜子 治骨折筋伤、风湿痹痛、老年痰喘、呕血。

【用量用法】1钱~3钱，研末服。

【外用】研末调敷。种子可榨油食用。

黄瓜叶 治湿热泻痢、湿脚气、无名肿毒、偏头痛、视力减退、盗汗、麻疹、惊风、发烧及肠胃流行性感冒。

【用量用法】3钱~5钱，水煎服，鲜品加倍，或绞汁服。

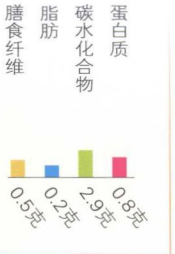
【外用】捣敷或绞汁涂。

黄瓜皮 治水肿，四肢浮肿，猩红热，肥胖症。

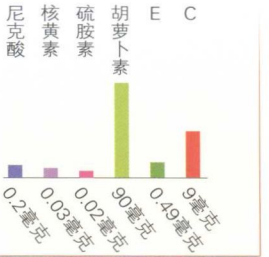
【用量用法】3钱~5钱，鲜品加倍，水煎服。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 胃虚冷、腹痛吐泻者，不宜食或慎服。
- 病后体虚者，不宜服，不易消化。
- 适宜热病患者、肥胖、高血压、癌症、嗜酒者多食；是糖尿病人首选的食品之一。

中医食疗方

冠心病

【材料】黄瓜绞汁30毫升，荷叶绞汁15毫升，生姜汁3毫升。

【做法】将三者混合均匀服用，早晚各1次。

高血压，高血脂病

【材料】黄瓜藤5钱，野菊花8钱，山楂1两，冬桑叶5钱，忍冬花4钱。

【做法】将上述药材一同烘干，研成粗末，每次用8钱(装入纱布袋)，用开水冲泡，可冲2次，一日服3次。

肾炎水肿，小便不利

【材料】老黄瓜皮(或干黄瓜皮)1两，冬瓜皮1两，白茅根1两，玉米须5钱。

【做法】将上述材料加水煎煮，分2次服。

小儿热泻

【材料】鲜黄瓜叶、根各1两半，车前草5钱，白糖适量。

【做法】将前三者加水煎煮，再去渣，加白糖调服。

头痛

【材料】黄瓜藤5钱，百合3钱，枇杷叶4钱。

【做法】枇杷叶刷去毛，与黄瓜藤和百合一同加水煎，分2次服用。

风湿病

【材料】小黄瓜3两，胡萝卜3两，苹果3两，蜂蜜1小匙，柠檬汁少许。

【做法】将小黄瓜、胡萝卜洗净切块，苹果去皮切成块状，放入果汁机内，榨取原汁，加蜂蜜1小匙，柠檬汁少许，拌匀，1次喝完。

偏头痛

【材料】黄瓜叶1.5两，桑叶8钱，茶叶(或绿茶叶)2钱。

【做法】将二者加水煎汤，早晚各服1次。

癫痫

【材料】黄瓜藤1两。

【做法】将黄瓜藤加水煎服，每日1剂。

药材小常识



冬桑叶

疏散风热，清肺润燥，清肝明目。主要用于风热感冒，或肺部有郁热燥咳。



忍冬花

具有清热、解毒功效。可治温病发热、热毒血痢、痈疡、肿毒、风热感冒、痔漏等病症。



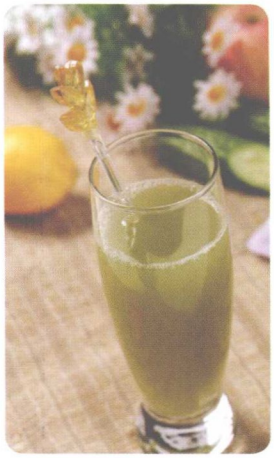
枇杷叶

具有清肺止咳、降逆止呕的疗效。主要用于肺热所引起的虚咳、痰多。

蔬果饮品 黄瓜水果汁

【用料】黄瓜250克、苹果200克、柠檬半个、冰糖少许。

【做法】黄瓜洗净，切开，去籽，切成小块。苹果洗净，去皮，去籽，切块；柠檬洗净，切成片。以上各种原材料放入榨汁机，再加入冰糖拌匀即可。

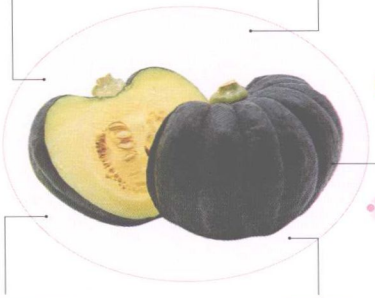


精选健脾蔬果

蔬菜/瓜类

南瓜

黄色的南瓜果肉含有丰富的β-胡萝卜素，它能强健肌肤与黏膜，提高身体的抵抗力，具有缓解眼睛疲劳的功效。而且β-胡萝卜素能去除活性氧，具有防止癌细胞产生的抗氧化作用，可以提升免疫功能，并且当产生癌细胞时，能强化对抗癌细胞的大型噬菌体。



- 南瓜 味甘，性平；入脾、胃经、大肠经。
- 南瓜子 味甘，性平，无毒；入脾、大小肠经。
- 热量 23千卡
- 南瓜根 味甘，淡，性平。
- 南瓜花 味甘，性凉。
- 南瓜藤 味甘，苦，性凉。

别名 麦瓜、番瓜、倭瓜、金瓜。

适宜人群 肥胖者、糖尿病患者以及中老年人。

食用部分 果肉，南瓜子。

药用部分 皮，子，蒂，花，叶，根藤。

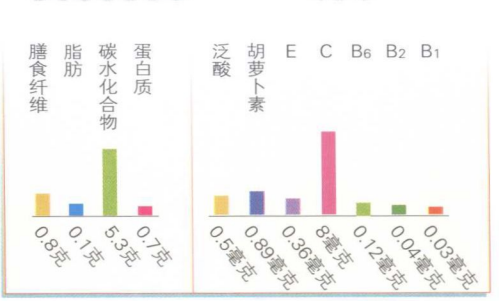
对症食疗

南瓜蒂 治乳房肿瘤，口疮，乳头疮，小儿呕吐，疥疮，呃逆，慢性气管炎。
【用量用法】4钱~8钱，水煎服或研末。
【外用】研末调敷。

南瓜瓤 治酒糟鼻、新生儿脐炎、瘫肿疮毒、创伤、烫伤。
【用量用法】内服捣汁适量。
【外用】捣敷。

南瓜 治哮喘、眩晕、贫血、疝气、轻度烧伤、肛门瘙痒、妊娠腹痛、滋补强壮、脾胃虚弱、胃痛、肺瘫咳嗽、痢疾、发热、糖尿病、下肢溃疡、阴囊湿疹、驱蛔虫、蛲虫、绦虫。
【用量用法】适量，蒸煮或捣汁。
【外用】捣敷。

营养专家



医生叮嘱

- 胃热患者，少食南瓜和南瓜子。
- 痞闷胀满者，不宜食，否则会导致胃满腹胀，多食会引起壅气生湿。
- 南瓜有促进胰岛素分泌作用，糖尿病者宜多食用。
- 南瓜肉厚色黄，不能生食。

中医食疗方

酒糟鼻

【材料】老南瓜瓤1两，食盐3钱。

【做法】将南瓜瓤捣烂，加食盐调匀外涂患处，一日2次。

呃逆

【材料】南瓜蒂3~5个。

【做法】将其加适量水煎服，饮汤，一日3次，连服4天。或加生姜汁30毫升调匀，分2次服。

慢性气管炎

【材料】南瓜蒂适量(或黄荆子4钱，胡颓子叶3钱)。

【做法】加适量的水煎汤服，早晚各服1次。

支气管哮喘，老年慢性支气管炎

【材料】鲜南瓜12两，红枣20枚，红糖适量。

【做法】先将南瓜切块，红枣去核，加入400毫升的水，用大火煮开，再加入红糖，以小火煮10分钟，分1~2次食瓜、枣、饮汤。该方有补中益气、定喘的功效。

浮肿，腹水，小便不利

【材料】南瓜蒂适量。

【做法】烧存性研细末，每次服1钱，温开水送服，一日3次。

习惯性流产

【材料】老南瓜蒂8钱，杜仲4钱，紫苏梗3钱，艾叶2钱，鸡蛋1个。

【做法】将前三味加水煮30分钟，再放入鸡蛋煮熟，吃蛋喝汤，连服5天。

小儿呕吐

【材料】南瓜蒂3~6个。

【做法】加适量的水煎汤，一日3次。有清利湿热作用。

口疮，乳头生疮

【材料】南瓜蒂1~3个，香油少许。

【做法】将南瓜蒂烧存性，加香油调敷患处。

药材小常识


肉苁蓉

具有补肾、益精、润燥、滑肠等功效。可治男子阳痿、女子不孕、带下、血崩、腰膝冷痛、血枯便秘等病症。


胡颓子叶

对气喘，咳嗽、咳痰均有一定效果，其平喘作用更显著。


杜仲

有补肝肾、强筋骨、安胎之功。可治腰脊酸疼、足膝萎弱、小便余沥、阴下湿痒、胎漏欲堕、胎动不安、高血压等。

蔬果饮品 南瓜柳橙牛奶

【用料】南瓜100克、柳橙半个、牛奶200毫升。

【做法】将南瓜洗干净，去掉外皮，入锅中蒸熟；柳橙去掉外皮，切成大小适合的块。最后将南瓜、柳橙、牛奶倒入果汁机内搅匀、打碎即可。



精选 健脾 蔬果
蔬菜/瓜类

香菇

香菇是世界上著名的食用菌之一，因为它含有一种特有的香味物质——香菇精，具有独特的香味，所以被称为“香菇”。而且香菇中含有其他蔬菜中所没有的伞菌氨酸、口蘑酸等，所以味道特别鲜美。

• 香菇　味甘，性平，无毒；入肝、胃经；补脾益气、和中益胃、理气化痰、扶正抗癌。



热量 274千卡

别名　冬菇、香菌、爪菰、花菇、香蕈、香菰。

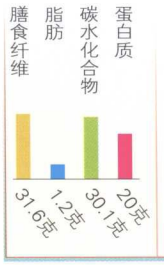
适宜人群　高血压、高血脂、动脉硬化、贫血、抵抗力低下、糖尿病、癌症患者。

食用部分　子实体。

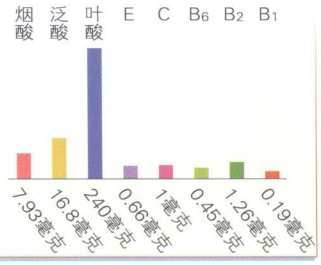
药用部分　子实体全体。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

香菇　治脾胃虚弱，食欲不振，高血压，高血脂，动脉硬化，慢性肝炎，抗肿瘤，糖尿病，贫血，感冒，咳嗽，血尿，中暑，鱼中毒，冻疮，佝偻病，癌症，头痛，头晕，盗汗，荨麻疹，误食毒菌中毒。

【用量用法】2钱～4钱，鲜品4钱～8钱，加水煎服。



医生叮嘱

- 腹胀胸闷者，慎用。
- 香菇性腻滞，产后、病后及胃寒有滞者，忌服。
- 脾胃寒湿气滞者，不宜食用。

脾胃虚弱

【材料】香菇5钱，豆腐2块，或少许猪瘦肉。

【做法】先将香菇用清水浸泡发开变软，切成片丝，豆腐洗净切成小块，一同放入锅中，加入适量的水和调料炖制，也可以加少许猪瘦肉，炖30分钟即可食用。

益脾胃，补肝肾

【材料】香菇8钱，鲈鱼1条，生姜4钱，食盐少许。

【做法】先将香菇用清水浸泡发开洗净，再把鲈鱼洗净，刮去鳞鳃，剖开去内脏切段，再将生姜切片，三味同放锅内，加清水和少许食盐炖服。

功能性子宫出血（崩漏）

【材料】香菇8钱，莲房，荆芥穗各等分。

【做法】炒炭存性，每次服用3钱，米汤送服；或大蓟1两，茜草6钱，地榆炭5钱，黄柏3钱，将上述几味药材一同加水煎煮，分3次服，连服5天。对崩漏，血色暗滞者有效。

药材小常识



肉苁蓉

凉血，止血，祛淤，通经。用于吐血，衄血，崩漏下血，外伤出血，经闭淤阻。



黄柏

清热燥湿，泻火除蒸，解毒疗疮。用于湿热泻痢、黄疸、带下、热淋、脚气。



莲房

化淤止血。用于崩漏，尿血，痔疮出血，产后淤阻，恶露不尽。

补虚劳，益脾胃，气虚食少，消瘦

【材料】香菇4钱，桂鱼1条，食油，食盐，姜丝各少许。

【做法】香菇用清水浸泡发开后洗净，切丝，桂鱼刮鳞去鳃，剖开去内脏，洗净，放在盘上，再将香菇丝放在桂鱼上面，加入调料，放锅中蒸熟，加少许味精即可食用。

咳嗽

【材料】香菇3钱，北沙参4钱，杏仁3钱，瘦猪肉1两半。

【做法】将上述三者一同煎煮汤饮，每天服用2次。

动脉硬化症

【材料】鲜香菇2两半，植物油，食盐各少许。

【做法】先将香菇用植物油，食盐炒过，然后再加水煮成汤服用。

慢性腰痛

【材料】香菇3钱，老南瓜皮8钱，红糖5钱。

【做法】将三者加适量水煎服，每日2次。

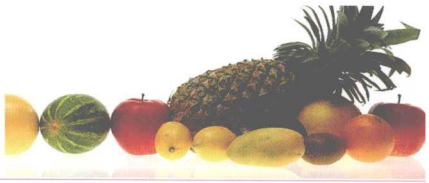
蔬果厨房 香菇旗鱼汤

【用料】天花粉15克、知母10克，旗鱼肉片150克、香菇150克、绿花椰菜75克、清水500毫升、棉布袋1个。

【做法】全部药材放入棉布袋，洗净，香菇和绿花椰菜剥成小朵备用。清水倒入锅中，放入棉布袋和全部材料煮沸。取出棉布袋，放入嫩姜丝和盐调味即可食用。



健脾消积蔬果一览



樱桃

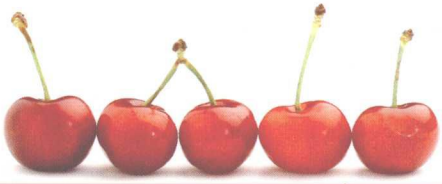


「性 味」
性温，味甘、微酸。

「归 经」
入脾、肾经、胃、心、肝经。

「功 效」
解表透疹，补中益气，健脾和胃，祛风除湿，止痛。

「挑选妙招」
选购樱桃，要选择果实新鲜、色泽亮丽、个大均匀的，千万不要买烂果或裂果，而且最好挑选颜色较为一致的。



香椿

「性 味」味辛，苦，性平。

「归 经」入脾、胃经。

「功 效」治神经痛，肝脏，脾脏疾病。止血，止痛。

「挑选妙招」香椿选购时应挑选枝叶呈红色、短壮肥嫩、香味浓厚、无老枝叶、长度在10厘米以内为佳。



山竹



「性 味」
性平，味甘、微酸。

「别 名」
莽吉柿、凤果。

「功 效」
清凉解热，健运脾气，减肥润肤，美白，收敛止泻，活血补血。

「挑选妙招」
购买山竹时一定要选蒂绿、果软的新鲜果，否则会买到“死竹”，使您大失所望。

无花果

「性 味」味甘，性平，无毒。

「归 经」入肺、胃、大肠经。

「功 效」清热生津，健脾开胃，解毒消肿，消除便秘，用于痔疮、黄疸、宿醉。

「挑选妙招」挑选无花果时，应选择果实颜色为红褐色、头部出现龟裂、触感柔软的。



菱角

「性 味」味甘，性凉。

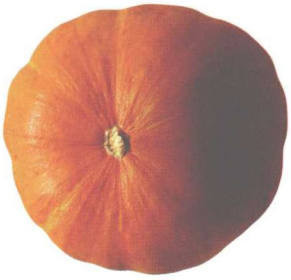
「归 经」入肠、脾、胃经。

「功 效」补脾胃，消暑，益气，利水，解毒。

「挑选妙招」鲜菱的硬壳有角，以鲜为贵，皮色为绿色或褐色，果壳易剥，肉脆嫩，白净，味甜，清香多汁的为好。如有水臭味则已变质，不能食用。



南瓜



[性味] 味甘，性温。

[归经] 入脾、胃经、大肠经。

[功效] 补中益气，解毒杀虫，降糖止渴，用于癌症、动脉硬化、高血压。

[挑选妙招] 南瓜的盛产季节为初秋。选购时，同样大小体积的南瓜，要挑选重量较为重实，且呈现深绿色的。如果要购买已剖开的南瓜，则要选择果肉呈深黄色、肉厚、切口新鲜，水嫩不干燥的。

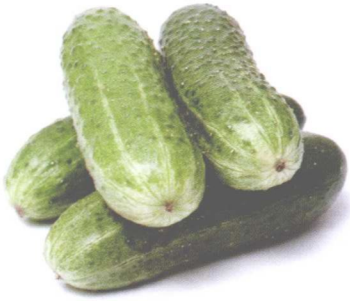
黄瓜

[性味]
味甘，性寒，有小毒。

[归经]
入肺、脾、胃、大肠经。

[功效]
清热利尿，解毒消肿，生津止渴，健胃，用于宿醉。

[挑选妙招]
黄瓜的盛产季节为初夏到初秋。选购时，要挑选新鲜水嫩、具弹力、深绿色、较硬，而且表面有光泽，带花的。



甘蓝



[性味]
味甘、性平。

[归经]
入脾、胃经。

[功效]
养胃益脾，缓急止痛，利五脏，益肾，促进伤口愈合。

[挑选妙招]
首先要用手掂分量，重点的比较好，说明水分足，结构紧凑。再就是看颜色是否有光泽，光泽度高的越新鲜。

芋头

[性味] 味甘辛，性平，有小毒。

[归经] 入肠、胃经。

[功效] 消疬散结，补中益气，便秘整肠，消除疲劳，用于胃溃疡、胃炎。

[挑选妙招] 芋头的盛产季节为秋季到初冬。挑选时，以个体浑圆发达、左右对称、无肿包、外皮没有过多水分的为佳。如果个体瘦小且出现裂痕，是由于干燥或高温所致，此时里面的肉质已经呈现硬化状态。



香菇



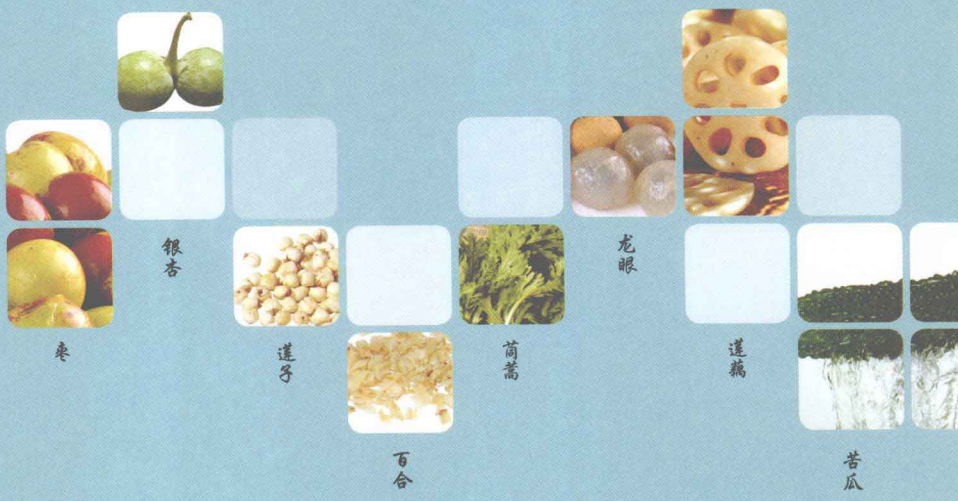
[性味]
味甘，性平、凉。

[归经]
入肝、胃经。

[功效]
益智安神，补肝益肾，健脾利胃，益气补血，用于身体虚弱。

[挑选妙招]
香菇以菌盖肥厚，边缘曲收，伞盖皱褶明显，内侧为乳白色，菇柄短粗，菇苞未开且菇肉厚实的为佳。

第六章·养心安神篇





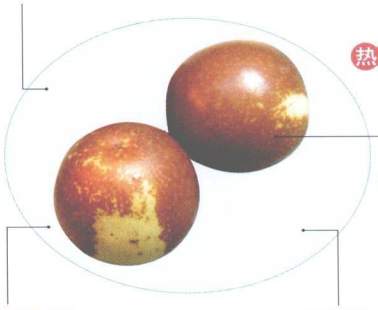
心为神之居，血之主，脉之宗，起着主宰生命活动的作用。心的生理功能主要有两方面：一是主血脉，二是主神志，并且与舌、面等有联系。心有统帅全身脏腑、经络、形体、官窍的生理活动和主司精神、意志、思维、情志等心理活动的功能。

如果心有病变，影响到神志活动，则可出现精神意识思维方面的异常表现。如心血虚，血不养心，出现心悸、健忘、失眠、多梦、神志不宁。本章特别针对心脏疾病推荐几种养心安神的蔬菜水果，可以在医生医治的同时配合进行食疗保健。

精选 养心 蔬果
水果/鲜果类

枣

大枣自古以来就被列为“五果”(桃、李、梅、杏、枣)之一，有着悠久的种植历史。大枣最突出的特点是维生素含量高，因而被人们誉为“天然维生素丸”。所含的丰富维生素C和维生素P，对于健全毛细血管、维持血管壁的弹性、抗动脉粥样硬化有很大益处。



- **枣** 味甘，性微温；补脾益气，养血安神，护肤美容，养生健美。
- **热量** 122千卡
- **种子** 宁心安神，养肝，敛汗。
- **印度枣** 健胃益气，滋养，生津，利尿，软便。
- **枣酒** 滋补强健。

别名 红枣、枣子、美枣、良枣。

适宜人群 中老年人、青少年、女性。

食用部分 果实。

药用部分 红枣果实，根，树皮，叶，种子。

对症食疗

枣 治过敏性紫癜，贫血，血小板减少症，预防输血反应，脱肛，高血压，急性肝炎，GPT偏高，慢性支气管炎，咳嗽，全身浮肿，小儿湿疹。
【用量用法】红枣1两去核，加黑豆0.5斤炒焦碾碎，做成蜜丸。每次2两，每天3次。

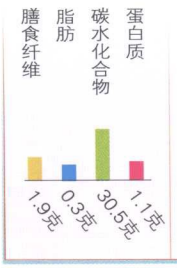
根，树皮 治腹泻，发烧。
【用量用法】取树皮2两~3两，加水200毫升，煎煮20分钟，温服。

种子 治虚烦失眠，烦渴，烦燥不眠，虚寒症，虚汗，盗汗。
【用量用法】去硬壳，取枣仁3两~5两，炒后碾碎，用水送服。

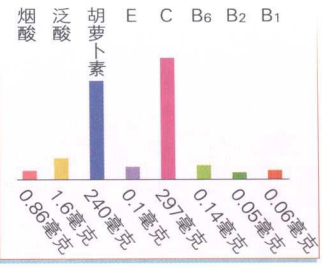
印度枣 治小便不利，大便秘结，燥热病，胃寒。
【用量用法】适量食用即可。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 痰热咳嗽忌食，脘腹胀满，饮食积滞者，慎用。
- 齿痛，虫病，小儿疳积等症者，不宜用。
- 空腹不宜多食，以免影响肠胃饱胀感。

中医食疗方

鼻咽癌

【材料】枣5枚，石上柏1两半，猪瘦肉2两。

【做法】将上述药材加入8碗水煎至1碗服用，每日1剂，可连服数月。

贫血，补血

【材料】黑枣4钱，桂圆肉2钱，红糖8钱。

【做法】加水适量煎服，饮汤食黑枣及桂圆肉，每日1次，可长时间服用。

心悸，多梦，健忘

【材料】枣7枚，小麦8钱，生地2钱。

【做法】将三者用水煎，分2次服。

慢性肾炎引起脾虚水肿

【材料】红枣3钱，红豆1两半，冬瓜连皮13两，黑鱼1条(约4两)，葱头少许。

【做法】将枣，红豆，冬瓜，葱头放入黑鱼(去鱼鳞和肠脏)内，清水适量，煲汤服食，不可加盐，每日1次。（本方所用的枣及葱头量不多，且和其他药同用能制约相互排斥的反常变化，所以无妨可以与鱼同用）可以补脾，利水消肿。

产妇产后补养

【材料】红枣8钱，生姜4片，红糖8钱，鸡蛋1个。

【做法】加适量水将上述材料煎服，每日1次，连服2～10天。

肝胆气结引起胆囊炎闷痛

【材料】干芹菜头6两，红枣2两半。

【做法】将二者煲汤，分3次服。可以疏肝利胆，行气解郁。

肝阳上亢高血压病

【材料】鲜芹菜13两，红枣2两半。

【做法】将二者煲汤，分3次服用。

妇人更年期脾气暴躁

【材料】枣8钱，小麦4钱，炙甘草4钱，淮山药4钱。

【做法】将上述药材加3碗水煎至1碗，然后再加入2碗半水煎至1碗，早晚各服1次。

药材小常识


黑鱼

具有补脾利水，去淤生新，清热等功效，主治水肿、湿痹、脚气、痔疮、疥癣等症。


小麦

养心，益肾，除热，止渴。治脏躁，烦热，消揭，泄利，痈肿，外伤出血，烫伤。


淮山药

补脾养胃，生津益肺，补肾涩精。用于脾虚食少，久泻不止，肺虚喘咳，肾虚遗精，带下。

蔬果饮品 枣子酒

【用料】枣6两，砂糖5两，酒2瓶。

【做法】种子不必去掉，浸泡前先将枣皮用刀划破，储存1个月即可饮用。枣酒可调和其他饮料服用。药性温和，夏天可加冰块饮用，冬天可温热饮用。日量2～5小杯，分次饮用。



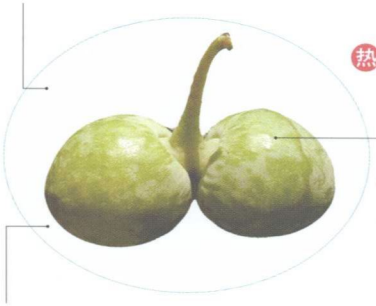
精选 养心 蔬果

水果/干果类

银杏

银杏生长较慢，寿命极长，从栽种到结果要二十多年，四十年后才能大量结果，因此又名“公孙树”，有“公种而孙得食”。银杏叶和种子入中药可治肺病。

- 果 味甘，微苦，涩，性平，有小毒；入肺、肾经。



热量 355千卡

- 根 味甘，性温平。
- 叶 味甘，苦，涩，性平；入肺、肾、大肠经。

别名 白果、鸭脚子。

适宜人群 高血压，冠心病患者。

食用部分 种仁的肉质果实。

药用部分 银杏种仁，叶，根。

对症食疗

果 治慢性气管炎，支气管炎，痰多咳嗽，气喘，肺结核，白带，淋浊，遗精，小便频数，无名肿毒，癣疮。

【用量用法】1钱～3钱，或5粒～10粒。

【外用】捣敷。

叶 治高血压，冠心病，杀虫，防治虫害，胸痹心痛，咳喘，痰嗽，泄泻痢疾。

【用量用法】1钱～3钱，水煎服。

【外用】捣敷或擦抹，或煎水洗。

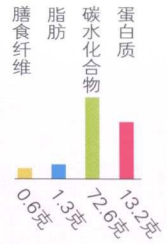
根 治白带，遗精，劳伤，及其他虚弱。

【用量用法】4钱～1.5两，水煎服。

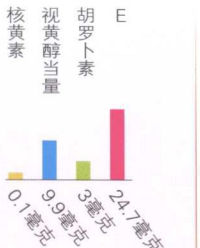


营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 银杏肉不宜生食，以免中毒，熟食每次3克～9克，如过量服用会引起中毒。症状为发烧，呕吐，腹泻，抽搐，肢体强直，皮肤青紫，脉弱且乱，甚至昏迷不醒，可致死亡。
- 有实邪者，忌服银杏根。
- 咳嗽痰稠不利者，不宜用。

赤白带

【材料】白果2钱半，莲实2钱，乌骨鸡2钱，米酒30毫升。

【做法】加入适量的水一起炖至熟后吃，每天1次。

遗精

【材料】白果种仁4钱，米酒30毫升。

【做法】加水适量，共加入煎服，每晚喝1次。

咳嗽气喘

【材料】白果5~10个，冰糖4钱。

【做法】将白果壳捣碎，加水煎服，早晚各1次。

体癣，疮疖肿痒

【材料】生白果种仁适量。

【做法】捣烂，外敷患处，每日换药1~2次。

肺结核温肺益气

【材料】白果仁3钱，夏枯草8钱。

【做法】将白果仁捣碎，同夏枯草共煎汤，早晚各服1次。

药材小常识



栝楼

润肺，化痰，散结，滑肠。治痰热咳嗽，胸痹，结胸，肺痿咳血，消渴，黄疸，便秘，痈肿初起。



葛根

具有升阳解肌、透疹止泻、除烦止温等功效。多用于治疗伤寒、温热头痛肢麻、烦热消渴、腹泻、痢疾。



猪小肚

补虚损，健脾胃。用于虚劳羸弱、泻泄、下痢、消渴、小便频数、小儿疳积等症。

头痛眩晕，产妇眩晕

【材料】白果仁3个，龙眼肉8粒，红糖适量。

【做法】白果龙眼水煎熟，调红糖，1次喝完。

冠状动脉粥样硬化性心脏病，心绞痛

【材料】白果叶2钱，生首乌5钱，槐花4钱，钩藤2钱。

【做法】水煎，早晚各服1次。

冠心病，心绞痛

【材料】银杏叶3钱，栝楼4钱，葛根4钱。

【做法】水2碗半煎8分，第2次煎用水2碗煎6分，早晚各服1次。

白带

【材料】白果10个，生薏仁8钱，猪小肚3个。

【做法】先将白果去壳洗净；生薏仁洗净，炒至微黄；猪小肚剪开，用清水冲洗至无尿味为止，再将全部材料一起放入砂锅内，加适量的清水，先用武火煮沸，改用文火煮3小时，调味，适量服用。

蔬果厨房 黑椒猪肚白果汤

【用料】猪肚、白果（银杏）、黑胡椒。



【做法】猪肚汤一定要用砂锅煲。水中加入姜葱煮开。猪肚头肉厚的部分切下，切成小块，薄的部分整块下锅。水开后加入白果和大量的黑胡椒或黑胡椒粉。大火煲十分钟转小火慢煲，大约一个小时即可。

精选 养心 蔬果
水果/干果类

莲子

莲子是一种常见的滋补佳品，古人认为经常服食，可祛百病，因此历来为宫中御膳房必备食疗之品。莲子营养丰富，有很高的食疗价值。



- 莲子 味甘，涩，性平；入心、脾、肾、大肠经。
- 莲须 味甘，涩，性平；入心、肾经。
- 热量 355千卡
- 莲衣 味苦，涩，性凉；入心、脾经。
- 莲子心 味苦，性寒；入心、肺、肾经。

别名 莲宝、莲米、藕实、水芝、丹泽芝、莲蓬子、水笠子。

适宜人群 体质虚弱、脾肾亏虚、心慌、慢性腹泻、失眠多梦、遗精者及癌症患者。

食用部分 莲子。

药用部分 全部。

对症食疗

○ 莲子 治失眠多梦，健忘症，遗精，淋浊，久痢虚泻，脾虚，食欲不振，心烦口渴，腰膝软痛。
【用量用法】3钱～1两，水煎服，或炖服。

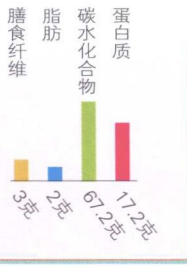
○ 莲子心 主治心烦失眠，热病口渴，目赤肿痛，高血压，遗精，吐血，清气血实热。
【用量用法】1钱～3钱，水煎服。

○ 莲房 主治崩漏，尿血，便血，血淋，血痢，月经过多，血淤腹痛，痔疮脱肛，产后恶露不尽，皮肤湿疹。
【用量用法】每次3钱~1两，可以煎汤、煮熟、凉拌。

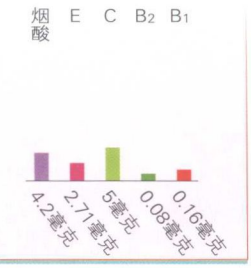


营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 大便燥结者，慎用。
- 腹胀者，不宜食用莲子。
- 上焦邪盛，宜清降的患者，不宜用荷叶。
- 脾胃虚寒，腹痛泻者，少食。

中医食疗方

小儿遗尿

【材料】鲜莲子1两半，山药薯5钱，猪腰子1副。

【做法】加3碗水将上述材料一同炖食。

中暑烦热

【材料】莲子心4钱，白糖5钱。

【做法】将莲子心与白糖放入杯中，用开水冲泡当茶饮用。

预防中风

【材料】莲心5分，茉莉花茶适量。

【做法】二者开水冲泡，宜频频饮用。

中暑昏迷

【材料】荷叶8钱，藿香叶5钱，白扁豆叶5钱，蜂蜜5钱。

【做法】将上述材料用水煎煮，然后灌入昏迷者口中。

习惯性流产，妊娠腰痛

【材料】莲子1.5两，糯米8钱。

【做法】莲子去心，与糯米煮成稀饭食用。

久泻不止

【材料】老莲子1.5两。

【做法】老莲子去心，研成细粉，用米汤调食，每次用8分，一日3次。

口舌生疮，心烦不安

【材料】莲心1钱，甘草1钱。

【做法】将二者水煎2次，早晚各服1次。

脾虚泄泻

【材料】鲜莲子1.5两，薏仁5钱，白肉豆5钱，红枣10枚。

【做法】将上述材料加入5碗水煎煮，等到水煮至2碗食即可，然后分2次饮汤。

药材小常识



茉莉

清热解表，利湿。用于外感发热，腹泻；花外用治目赤肿痛。



番泻叶

具有泄热导滞、通大便等功效。可以治疗热结便秘、积滞腹胀等病症。



猪腰子

有补肾、强腰、益气的作用。

蔬果厨房 芡实莲子薏仁汤

【用料】芡实100克、茯苓50克、山药50克、干品莲子100克、薏仁100克、猪小肠500克、盐2小匙、米酒30克。



【做法】将猪小肠洗净，处理干净，放入沸水中汆烫，捞出，剪成小段，备用。将芡实、茯苓、山药、莲子、薏仁洗净，与备好的小肠一起放入锅中，加水至盖过所有材料。用大火煮沸，再用小火炖煮约30分钟左右。快熟时加入盐调味，淋上米酒即可。

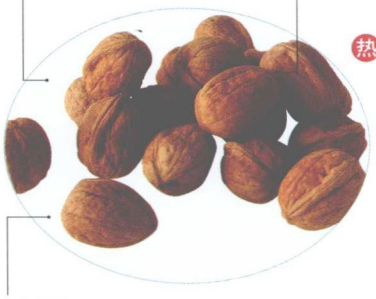
精选养心蔬果

水果/干果类

核桃

核桃与扁桃、榛子、腰果并称为“世界四大干果”。核桃营养丰富，其主要成分为良质易吸收的脂肪与蛋白质，而且有将近七成的蛋白质都是亚油酸或亚麻酸等良质不饱和脂肪酸，能够去除附着于血管上的胆固醇，因此有减缓衰老、预防动脉硬化、美颜的功效。

- **核桃** 性温，味甘，无毒；入肾、肺、大肠经。
- **核桃叶** 苦、涩，平；有毒。



热量 654千卡

- **核桃仁** 无臭，味甘；种皮味涩、微苦。

别名 山核桃、胡桃仁、羌桃、黑桃、胡桃肉、万岁子、长寿果。

适宜人群 肾虚、肺虚、神经衰弱、气血不足、癌症患者，脑力劳动者及青少年。

食用部分 核桃仁。

药用部分 核桃青皮即青龙衣。

对症食疗

核桃仁 治头晕，失眠，心悸，健忘，食欲不振，腰膝酸软，全身无力，肾虚腰痛，两脚痿弱，小便频数，遗精阳痿，肺气虚弱或肺肾两虚，喘咳短气，肠燥便秘，大便干涩，石淋，小便不利，高血压，冠心病，肺气肿，胃痛。

【用量用法】取适量核桃仁，炒熟后直接食用。

【外用】捣碎成泥状，外敷于患处。

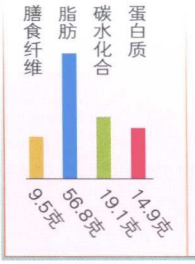
核桃叶 解毒，消肿。用于白带过多，癣疮。

【用量用法】取新鲜核桃叶适量，捣碎敷于患处。

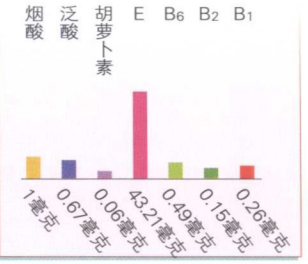


营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 多食会引起腹泻，大便稀薄者也不宜食用。
- 痰火喘咳、阴虚火旺、便溏腹泻的病人不宜食。
- 核桃仁性温，含多量油脂，不宜多食，否则易生热聚痰。
- 凡痰内盛引起的痰黄、发热气喘、烦躁呕恶和阴虚火旺的吐血、鼻出血等均忌用。

石淋，尿路结石

【材料】核桃仁4两，粳米3两。

【做法】加水适量，煮成稀粥。可分1～2次食。

咳嗽气喘

【材料】核桃仁1斤，柿霜饼1斤。

【做法】将核桃仁放在碗内，置于饭锅中蒸熟，冷却后与柿饼一同盛入瓷器罐内再蒸，直至柿霜融化。待凉后装入盒内，可作糕点食用。

头发早白，脱发

【材料】核桃仁半斤， 黑芝麻半斤，红糖1斤。

【做法】将黑芝麻核桃仁炒香待用。红糖加水，先用武火煮沸，再用文火煎熬至黏稠时，加入黑芝麻和核桃仁，搅拌均匀后停火。每次吃3块，每日早晚各食1次。

膝软无力

【材料】小核桃仁2两，红枣2两，蜂蜜2两，杏仁1两，酥油1两，白酒1500毫升。

【做法】将核桃仁、红枣和杏仁洗净，干燥后研碎备用。将酒盛入坛中，蜂蜜和酥油溶化后倒入酒内和匀，再将以上三味药放入酒中，密封坛口。每日振摇5次，7日后改为每周1次，浸泡2日即可服用。每次饮用15毫升，每日2次。

虚喘

【材料】核桃肉1公斤，蜂蜜1公斤。

【做法】将核桃肉捣烂，与蜂蜜和匀用瓶装好，每次食1匙，一日2次，开水送下。

清利湿热，补肾利尿

【材料】炒车前子4钱，韭菜子2钱，核桃仁3个，薏米1两。

【做法】韭菜子炒黄，与核桃仁、薏米、炒车前子加水煮成粥，待温饮服，每天1次。

泌尿系统各部位的结石

【材料】核桃仁1～3两，白糖1～3克。

【做法】将核桃仁用石磨研成细粉，加水调成浆状。用铁锅盛水适量，加入白糖，煎煮至糖溶解于水，冲入核桃仁浆，一边搅均匀，一边加热到微沸。可供茶饮用，每日1剂。

体虚倦怠

【材料】核桃肉、粳米、冰糖适量。

【做法】将以上材料加水煲粥服用。

药材小常识



韭菜子

具有补肝肾，暖腰膝、助阳固精的主要功效。多用于阳痿、遗精、遗尿频尿、腰膝酸软冷痛、白带过多等病症。

蔬果厨房 何首乌核桃粥



【用料】何首乌10克、核桃50克、米1杯、盐1小匙。

【做法】何首乌用清水冲洗干净，加5碗水熬成汤汁，以大火煮沸，然后转为小火煮15分钟，去掉渣滓，保留汤汁，备用。将米淘洗干净，放入锅中，加入备好的何首乌汁一同熬煮约30分钟左右，直至米软烂。加入适量的核桃、盐调味即可。

精选养心蔬果

蔬菜/茎叶类

茼蒿

茼蒿的茎和叶可以同食，具特殊的香味，鲜香嫩脆，一般营养成分无所不备。它的形状类似菊花，所以又称为菊花菜。如果想要拥有美丽的肌肤，就要多食茼蒿，因为它能改善肌肤粗糙的问题。

茼蒿 性温，味甘涩；入肝、肾经；平补肝肾，缩小便，宽中理气。



热量 21千卡

别名 蒿子杆、蓬蒿菜、蒿菜、菊花菜、茼莴菜、春菊、花冠菊。

适宜人群 高血压患者、脑力劳动人士、贫血及骨折患者。

食用部分 茎、叶。

药用部分 根、茎、叶、花。

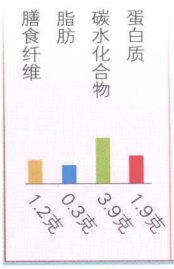
对症食疗

茎叶 调治心悸，怔忡，失眠多梦，心烦不安，痰多咳嗽，腹泻，脘胀，夜尿频繁，腹痛寒疝

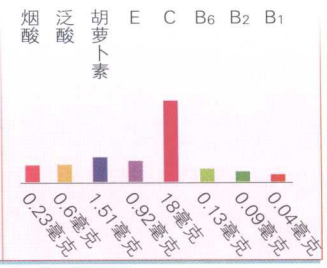
【用量用法】做蔬菜，取适量旺火炒熟食用，或煮汤，喝汤吃菜。

营养专家

人体必需营养素



维生素



健康厨房

茼蒿炒猪心

【材料】

茼蒿350克，猪心250克，葱花适量。

【做法】

1.将茼蒿去梗洗净切段；猪心洗净切片；

2.锅中放油烧热，放葱花炝锅，投入猪心片煸炒至水干，加入精盐、料酒、白糖，煸炒至熟；

3.把茼蒿倒入锅内，继续煸炒至熟，等到茼蒿入味，放入味精即可盛出。

医生叮嘱

- 一般人均可食用。
- 适合高血压患者、脑力劳动者、贫血者、骨折患者食用。
- 茼蒿辛香滑利，胃虚腹泻者不宜多食。

中医食疗方

热咳痰浓

【材料】鲜茼蒿菜3两，冰糖适量。

【做法】将鲜茼蒿加水煎煮，然后去渣，再加适量冰糖溶化后，分2次饮服。

防治胃癌

【材料】茼蒿6两。

【做法】绞汁，加饴糖或蜂蜜化服，每日2次。

糖尿病

【材料】茼蒿6两，乳鸽2只，生姜、八角、盐、清汤、鸡精等配料。

【做法】乳鸽宰杀洗净放入锅中，加入除茼蒿以外的原料，煮开后改小火，煮至肉熟。最后加入洗净的茼蒿，略煮即可关火。

心悸，头昏失眠，神经衰弱

【材料】茼蒿1斤，猪心半斤，葱花适量。

【做法】将茼蒿去梗洗净切段；猪心洗净切片；锅中放油烧热，放葱花煸香，投入猪心片煸炒至水干，加入精盐、料酒、白糖，煸炒至熟，加入茼蒿继续煸炒至猪心片熟，茼蒿入味点入味精即可。

高血压性头昏脑胀

【材料】鲜茼蒿菜一把。

【做法】将鲜茼蒿洗净切碎捣烂取汁，每次服用一酒杯，用温开水服，一日2次。

十二指肠溃疡

【材料】鲜茼蒿菜2两，蒲公英（干品）6钱。

【做法】煎水服，连服一周以上。

冠心病

【材料】茼蒿5两，洋葱3两，生姜、花椒、盐、味精、色拉油等配料。

【做法】洋葱洗净切丝，茼蒿洗净备用。炒锅内放油烧热，下花椒、姜炒香，然后放入洋葱丝、茼蒿翻炒至熟，最后放入盐、味精调味即可出锅。

嗜睡

【材料】茼蒿籽1两。

【做法】取茼蒿籽放砂锅中炒香，然后研为细末，装瓶备用。早上和中午随进食时各服1汤匙，午后及夜间忌服。

药材小常识


八角

有驱虫、温中理气、健胃止呕、祛寒、兴奋神经等功效。


猪心

治心脏病、养血安神、补血。用于惊悸、怔忡、自汗、不眠等症。


花椒

温中止痛，杀虫止痒；用于脘腹冷痛、呕吐泄泻、虫积腹痛、蛔虫症；外治湿疹瘙痒。

蔬果饮品 淡菜茼蒿汤

【用料】淡菜15克，茼蒿200克，鸡蛋1个，精盐适量。

【做法】鸡蛋取蛋清，搅打起泡。茼蒿去根洗净，淡菜浸软洗净，放入汤锅内，加适量清水，煮沸20分钟后放入茼蒿，煮沸后甩入鸡蛋清搅匀稍煮，加精盐调味即可。

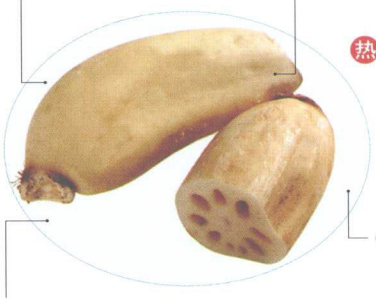


精选 养心 蔬果

蔬菜/根茎类

莲藕

莲藕的主要成分为碳水化合物和蛋白质，矿物质含量较少，但富含维生素C。维生素C可以与蛋白质一起发挥效用，能结合各种细胞，促进骨胶原的生成，起到强健黏膜的作用。



别名 连菜、藕、菡萏、芙蕖。

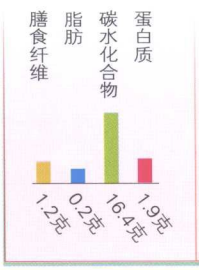
适宜人群 体弱多病、高血压、肝病、食欲不振、缺铁性贫血、营养不良患者。

食用部分 根茎（藕）。

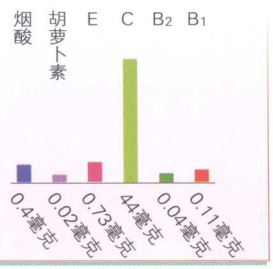
药用部分 藕，藕粉。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

莲藕 治肺热咳血，呕血，咯血，一切血症，慢性胃炎，小儿脾虚，热病生津，暑热口渴，感冒久不愈，肺脓肿，肺结核咳嗽，肝炎，贫血，结肠炎，解酒，便秘，低血糖综合症，盗汗，多汗症，慢性肾炎，血栓闭塞性脉管炎，痛经，遗精，痔核出血，痔疮，癫痫。

【用量用法】3钱～1两，水煎服，或炖服。

藕粉 用于脾虚体弱，食少便溏，久痢下血，吐血。

【用量用法】开水冲服。

藕（根茎） 治衄血，吐血，咯血，便血，尿血，解酒，清热，热病烦渴。

【用量用法】鲜品1两～2两，干品3钱～5钱，水煎服。

藕节 治各种出血症，咯血，呕血，尿血，便血，衄血，血痢，崩漏。

【用量用法】干品2钱~5钱，鲜品5钱～1两，水煎服。

医生叮嘱

- 莲藕生吃选鲜嫩的为好，熟吃也宜。
- 脾胃虚寒，腹痛泻者，少食。
- 大便秘结，中满痞胀者，不宜吃莲子。
- 上焦邪盛，宜清降的患者，不宜用荷叶。

中医食疗方

呕血

【材料】鲜藕2.5两，鲜黄瓜3两，鲜白茅根3两。

【做法】将三味材料洗净，切碎，捣烂，榨取原汁，分2次服用。

慢性胃炎

【材料】藕节5钱，芡实5钱。

【做法】加水煎服。

多汗症

【材料】藕节5钱，浮小麦3两。

【做法】二者加适量水煎服，早晚各服1次。

血栓闭塞性脉管炎

【材料】藕节1两，红花3钱，鸡冠花8钱。

【做法】三者加水煎服，早晚各服1次。

阴茎癌

【材料】鲜藕1两，生薏仁1.5两，冰糖1两。

【做法】将二者一同加适量的水煮粥，经常服用。

呕吐

【材料】鲜藕6两，生姜1.5两。

【做法】将二味洗净，榨取原汁服用。

肺热咳血

【材料】鲜藕或藕节1.5两，鲜白茅根1两。

【做法】二者加水煎煮，分2次服用。

解酒

【材料】鲜藕适量。

【做法】将鲜藕洗净，切片，绞汁50毫升服用。

药材小常识



浮小麦

除虚热；止汗。主治阴虚发热；盗汗；自汗。



绞股蓝

具有降血脂、促睡眠、缓衰老、提高免疫力、调血压等功效。



全蝎

能驱风止痉、通络、解毒等。可治惊风抽搐、癫痫、中风、偏头痛、风湿。

蔬果饮品 梨子鲜藕香瓜汁

【用料】梨子1个、香瓜200克、柠檬适量、冰块适量。

【做法】梨子洗净，去皮、核，切块；香瓜洗净，去皮、瓤，切块；柠檬切片。将梨子、香瓜、柠檬放入榨汁机榨汁，最后在果汁中加冰块即可。



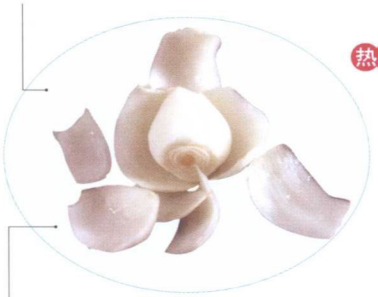
精选 养心 蔬果

蔬菜/根茎类

百合

在中国，食用百合具有悠久的历史。中医认为百合性微寒、平，具有清火、润肺、安神的功效，花与鳞状茎均可入药，是一种药食兼用的花卉。

• 百合 味甘微苦，性平；入心、肺经、胆、小肠、大肠五经；润肺止咳，清心安神，补中益气，清热利尿。



热量 162千卡

• 花 性微寒平，味甘微苦；入肺经。

别名 韭番、中庭、摩罗、强瞿、强仇、中逢花。

适宜人群 体虚肺弱、神经衰弱、睡眠不宁患者及更年期女性。

食用部分 鳞茎。

药用部分 鳞茎。

对症食疗

百合 治心悸怔忡，失眠多梦，烦燥不安，心痛，喉痹，胃阴不足之胃痛，二便不利，浮肿，痈肿疮毒，脚气，产后出血，腹胀，身痛。养阴清热，润肺止渴，治肺结核久咳，阴虚咳血，潮热肺痈，热病后余热未清，神志恍惚，失眠多梦，脚气浮肿等症。

【内服】煎汤，0.3两～1两；蒸食或煮粥食。

【外用】捣敷。

花 润肺，清火，安神。治咳嗽，眩晕，夜寐不安，天疱湿疮。

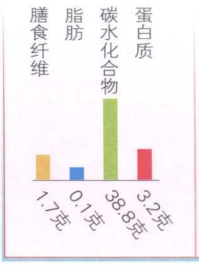
【用法用量】内服，煎汤，2钱～4钱。

【外用】研末调敷。

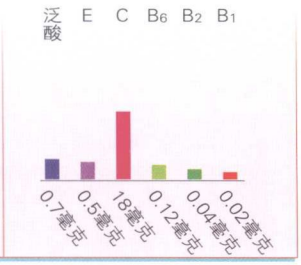


营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 风寒痰嗽，中寒便滑者忌服。
- 百合性偏凉，虚寒出血，脾虚便溏者不宜选用。
- 食疗上建议选择新鲜百合为佳。
- 百合虽能补气，亦伤肺气，不宜多服。

中医食疗方

清凉，祛热，解暑

【材料】百合1.5两，鲜冬瓜1斤，鸡蛋1个。

【做法】将百合洗净撕片，冬瓜切薄片，加水煮沸后，倒入鸡蛋清，加入少量油、盐拌匀熬汤，至汤呈乳白色时即可装碗。

慢性胃炎

【材料】百合1两，乌药、木香各3钱。

【做法】每日2次煎服，用于胃阴损伤者。

心跳过速

【材料】百合、莲子各1两，大枣3钱。

【做法】烧甜羹食用。

心烦

【材料】百合7两，里脊肉5两，鸡蛋3颗。

【做法】将百合洗净，掰成片；里脊肉切薄片，与鸡蛋一并在油锅中翻炒调味即成。

肺燥干咳

【材料】百合、冰糖各2两，款冬花3钱。

【做法】将百合洗净后，一瓣瓣撕开，与款冬花一同放入瓦锅内，加水适量。文火炖，快熟时，加入冰糖，炖至百合熟烂时即可服食。

咽喉炎

【材料】百合3钱，绿豆3钱。

【做法】同煮加糖食用。

淋巴结核

【材料】鲜百合适量。

【做法】捣烂后敷患处。

更年期综合征

【材料】百合2两，蛋黄2个。

【做法】百合煮烂后，倒入蛋黄拌匀，再煮沸加糖饮服，每日分2次服。

药材小常识



里脊肉

补肾养血，滋阴润燥；主治热病伤津、消渴羸瘦、肾虚体弱、产后血虚、燥咳、便秘。



乌药

能顺气、开郁、散寒、止痛、增加肠胃蠕动、加速血液循环等。



蛋黄

有清热消肿之功，适用于急、慢性中耳炎。

蔬果厨房 沙参百合甜枣汤

【用料】沙参、新鲜百合1球、红枣5颗、冰糖适量。



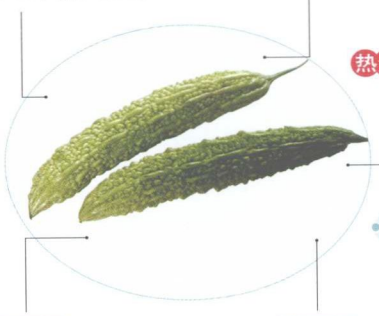
【做法】新鲜百合剥瓣，削去瓣边的老硬部分，洗净；沙参、红枣分别洗净，红枣泡发1小时。将备好的沙参、红枣盛入煮锅，加3碗水，煮约20分钟，直至红枣裂开，汤汁变稠。加入剥瓣的百合续煮5分钟，汤味醇香时，加糖调味即可。

精选 养心 蔬果

水果/瓜蔬类

苦瓜

苦瓜在我国约有600年的栽培历史，除供观赏外，还供菜用。苦瓜虽然有特殊的苦味，但仍然受到大众的喜爱，这不仅因为它风味独特，还因为它具有一般蔬菜无法比拟的神奇功效。



- 苦瓜 味苦，性寒；入心、脾、肺经。
- 苦瓜花 味苦，性寒。
- 热量 19千卡
- 苦瓜藤 味苦，性寒。
- 苦瓜子 味苦、甘，性凉。
- 苦瓜叶 味苦，性凉。

别名 凉瓜、癞瓜、锦荔枝、癞葡萄。

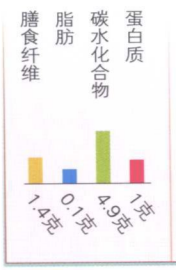
适宜人群 糖尿病、癌症、痱子患者。

食用部分 果肉。

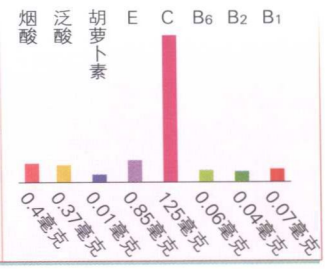
药用部分 根藤，种子，花，叶。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

苦瓜 治暑热烦渴，消渴，赤眼疼痛，痢疾，疮瘫肿毒，中暑，感冒，便血，伤寒，神经衰弱，牙痛，小儿痢疾，水肿，恶疮，丹毒，抑制口腔癌，鼻咽癌，流鼻血，痱子，酒糟鼻，慢性结膜炎，蜈蚣咬伤。
【用量用法】干品2钱～5钱，鲜品1两～2两，水煎服。
【外用】捣敷或取汁涂。

苦瓜子 治肾阳不足，遗尿，遗精，阳痿。
【用量用法】3钱～4钱，水煎服。

苦瓜叶 治瘫疮肿毒，梅毒，痢疾，胃痛，驱虫，湿疹。
【用量用法】3钱~5钱，鲜品1两~2两，水煎服。
【外用】煎水洗，或捣汁涂。

苦瓜花 煅为末，治胃气痛，开水送下。治眼痛，灯草汤送下。
【用量用法】2钱～3钱，水煎服，或焙焦研末入散。

医生叮嘱

- 脾胃虚寒者，食后易吐泻。
- 腹痛，血糖较低者，不宜多食。
- 女性经期不宜食用苦瓜。
- 皮肤长痘、便秘者宜多食苦瓜。

中医食疗方

肝热目赤肿痛

【材料】苦瓜13两(或加菊花3钱，桑叶4钱)。

【做法】将苦瓜切片，炒熟吃。也可用水煎煮，早晚各服1次。

迎风流泪

【材料】苦瓜1两，小蓟8钱，黄花地丁8钱(或加木贼5钱)。

【做法】将上述材料一同煎汤服用，早晚各服1次。

暑热烦渴，心烦

【材料】苦瓜13两，猪瘦肉2两。

【做法】苦瓜切片，与猪瘦肉一同煎汤服，或炒熟食。

呕吐

【材料】苦瓜根1.5两，生姜5钱，白糖适量。

【做法】将苦瓜根、生姜洗净，加水煎汤，然后去渣，加白糖调匀代茶饮服。可以降逆止呕。

慢性结膜炎

【材料】苦瓜5钱，木贼4钱，菊花3钱(或加青葙子2钱)。

【做法】将上述材料加适量水煎汤，然后饮汤吃苦瓜，每日服用1次。

神经衰弱

【材料】苦瓜1两，炙甘草2钱，杏仁3钱，灵芝1钱。

【做法】将上述药材加水煎汤，分2次服用。

感冒，预防流感

【材料】苦瓜1条，生姜3~5片。

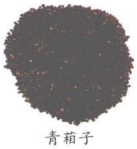
【做法】将苦瓜与生姜蒸熟服用，早晚各1次。

痱子

【材料】苦瓜3两，猪瘦肉2.5两，调味料少许。

【做法】先将苦瓜切片，猪瘦肉切块，二者一同煲汤，食肉饮汤。

药材小常识



青葙子

清肝，明目，退翳。用于肝热目赤，眼生翳膜，视物昏花，肝火眩晕。



灵芝

滋补强壮。用于健脑、消炎、利尿、益肾。



小蓟

凉血止血，祛淤消肿。用于衄血、吐血、尿血、便血、崩漏下血、外伤出血、痈肿疮毒。

蔬果饮品 香蕉苦瓜果汁

【用料】香蕉1根、苦瓜100克、苹果50克、水100毫升。

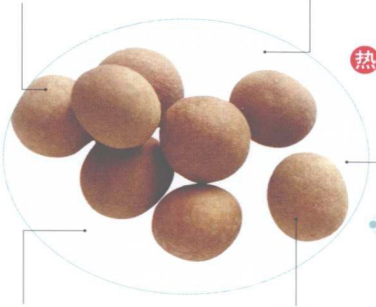
【做法】香蕉去皮，切成块；苹果洗净，去皮，去核，切块。将苦瓜洗净，去籽，切成大小适当的块状。将全部材料放入果汁机内搅打成汁即可。



精选 养心 蔬果
水果/干果类

龙眼

龙眼俗称“桂圆”，是我国南亚热带著名特产，历史上有南“桂圆”北“人参”的说法。龙眼果实营养丰富，被视为珍贵的补品，历来备受人们喜爱。李时珍曾有“资益以龙眼为良”的评价。



- 果肉 味甘，性温；入心、脾经。
- 果壳 味甘，涩，性温；入肺经。
- 热量 71千卡
- 花 味微苦，甘，性平。
- 果核 味甘，涩，性平。
- 根 味苦，涩，性平。

别名 桂圆、益智、骊珠、元肉。

适宜人群 记忆力低下、头晕失眠者、体质虚弱的老年人及妇女。

食用部分 果肉。

药用部分 果壳，果核，根，树皮，花，叶。

对症食疗

果肉 治气血不足，血虚，心悸怔忡，健忘失眠，贫血，心虚头晕，神经衰弱，妇女更年期心烦汗出，胃炎，胃下垂，脾虚泄泻，产后抽搐无力，闭经，产后浮肿，阳痿，遗精，烧烫伤。

【用量用法】3钱～5钱，水煎服或浸酒。

果核 治疝气，创伤出血，瘰疬，腋臭，疥癣，湿疮。

【用量用法】1钱～3钱，水煎服或研末。

【外用】煅存性研末撒或调敷。

果壳 治心虚头晕，聪耳明目，散邪祛风。

【用量用法】1钱～3钱，水煎服。

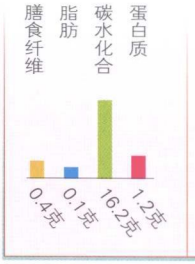
【外用】研末撒或捣敷。

根 治月经不调、白带、乳糜尿、肾虚腰痛、遗精、糖尿病、胃溃疡、风湿关节痛、小便白浊、丝虫病、下消。

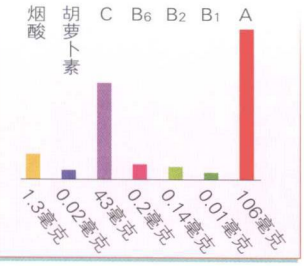
【用量用法】1两～1.5两，水煎服。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 痰湿阴滞者，慎用。
- 阴虚引起大便干燥者，不宜。
- 孕妇，虚火旺盛，风寒感冒及消化不良者，不宜食用。
- 鲜龙眼肉多食却易生湿热及引起口干，入药治病多用干龙眼。

中医食疗方

御寒，增强体力

【材料】龙眼肉3钱，人参2钱。

【做法】在龙眼肉及人参中加入半碗水炖至8成，饮服。

血虚偏头痛

【材料】桂圆肉8钱，鸡蛋1个，白糖适量。

【做法】共煮汤食用。

体癣，头癣

【材料】龙眼核仁适量，米醋少许。

【做法】共研成糊状，外敷患处。

脾虚泄泻

【材料】龙眼15粒，莲子4钱，生姜3片。

【做法】将龙眼去外壳，莲子去芯，加水适量，炖至烂，早晚各1次，连续服食一周。

妇女经闭

【材料】桂圆肉8钱，红枣5枚。

【做法】加水适量，共炖食。

生产后身体虚弱无力

【材料】龙眼肉1两，当归2钱，鸡肉半斤。

【做法】加水适量共炖食。

胃口不佳，脾虚泄泻

【材料】龙眼肉4钱，白术2钱。

【做法】加水煎，早晚各服1次。

贫血

【材料】龙眼肉1两，大枣10枚。

【做法】两者洗净去核，放入锅中，加水120毫升，共煎至沸，转用文火再煎15分钟即可。饮汤吃龙眼肉及大枣。

药材小常识



人参

大补元气、固脾生津、安神。治劳伤虚损、食少、大便滑泻、虚咳喘促、尿频等症状。



当归

可补血活血、润肠通便。用于血虚萎黄、晕眩心悸、月经不顺、经闭痛经、虚寒腹痛、肠燥便秘等。



白术

有补脾益胃、燥湿和中之功。可治脾胃气弱、倦怠少气、虚胀腹泻、水肿、黄疸等症状。

蔬果饮品 桂圆芦荟冰糖露

【用料】桂圆80克、芦荟100克、冰糖适量、开水300毫升。

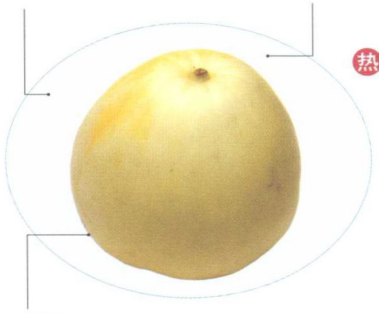
【做法】将桂圆洗净，剥去外壳，取肉；芦荟洗净，去皮。桂圆入小碗中，加沸水，加盖焖约5分钟，让它软化，放冷。将准备好的材料放入果汁机中，加开水，快速搅拌，再加入适量冰糖即可。



精选 养心 蔬果
水果/瓜类

香瓜

香瓜是夏季清凉消暑，解烦渴，利小便的佳品。民间常用来治肾炎水肿，胃热烦渴，高血压。香瓜有利于人体心脏和肝脏以及肠道系统的活动，促进内分泌，增强造血机能。果肉生食，止渴清燥，可消除口臭。



- **香瓜** 味甘，性寒；入心、胃、膀胱经。
- **香瓜子** 味甘，性寒；入肺、胃、大肠经。
- **香瓜蒂** 味苦，性寒，有毒；入脾、胃经。

热量 39千卡

别名 甜瓜、甘瓜。

适宜人群 一般人群均可食用。

食用部分 果实。

药用部分 瓜蒂，子，皮，叶，花，茎，根，汁。

对症食疗

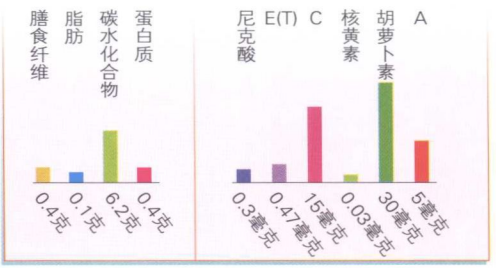
香瓜 治暑热烦渴，暑热下痢腹痛，小便不利。生食会止渴清躁，除烦解热，利尿，润肺，净化血液，除口臭，抗老化。
【用量用法】适量生食，或煎汤，或研末。

瓜子 治肺热咳嗽，热病口渴，肠痈，大便燥结，肺痈，化痰，润肠。
【用量用法】3钱～4钱，水煎服，或研末服1钱～1.5钱。

瓜蒂 治胸闷，恶心，下痢，食物中毒，喉痹，宿食不化，湿热黄疸，中风。
【用量用法】1钱～2钱，水煎服。
【外用】研末吹鼻。

瓜叶 治小儿疳及跌打损伤。生品捣汁涂，生发，祛淤血。
【用量用法】3钱～4钱，水煎服。
【外用】捣敷或捣汁涂。

营养专家



医生叮嘱

- 脾胃虚寒，腹胀便溏患者，不可食用。
- 香瓜蒂有毒，生食过量，10～30分钟后会出现恶心，呕吐，腹痛，下痢，血压降低，心跳加快，抽筋，呼吸困难等症状，且体虚、心脏病患者，不宜食用。

中医食疗方

肺结核咳嗽

【材料】鲜香瓜6两，冰糖适量。

【做法】将香瓜洗净，切成块(不去瓤及种子)，加冰糖炖烂，早晚各服1次。

大便秘结

【材料】鲜香瓜6两。

【做法】洗净(连子，瓤用)，早晚各吃1次。

清热解毒

【材料】香瓜汁15毫升，葡萄汁15毫升，李子汁15毫升。

【做法】三味调匀，冲服。

肺结核，咳嗽，痰中带血，口干咽燥

【材料】香瓜5两，莲藕2.5两，冰糖8钱，绿茶少许。

【做法】香瓜及莲藕切片，与其它材料加水3碗共煮3分钟，再加入绿茶分3次服。可以养阴清肺，止咳止血。

食物中毒

【材料】香瓜蒂3分，绿豆1钱。

【做法】一同研末，温开水送下，做临时急救催吐用。

肺水肿，渗出性胸膜炎

【材料】香瓜子3两，冬瓜子3两。

【做法】打碎，用纱布袋(中药行有售)装入，加水煮汤，代茶饮。

心烦口渴

【材料】香瓜子2.5钱，天花粉3钱，麦门冬3钱。

【做法】用水煎服。

肠腔脓肿，肺部化脓

【材料】香瓜子1两，野荞麦根5钱，白糖适量。

【做法】香瓜子捣烂，将上述材料加水一同煎服。

药材小常识



乔麦

健脾消积，下气宽肠，解毒敛疮。主肠胃积滞，泄泻，痢疾，绞肠癌，白沙，带下，自汗。



麦门冬

具有养阴生津、滋补肺肾、清热除淋等功效。可治疗阴虚发热、咳嗽吐血、肺萎。



白术

清热生津，润肺化痰，消肿排浓。主热病口渴，消渴多饮，肺热燥咳，疮疡肿毒。

蔬果饮品 柠檬芹菜香瓜汁

【用料】柠檬1个、芹菜30克、香瓜80克、冰块适量。

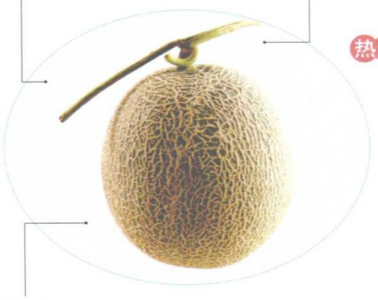
【做法】将柠檬洗净切片；香瓜对切为二，削皮，去种子切块；芹菜洗净备用。将芹菜整理成束，放入榨汁机，再将香瓜、柠檬放入，一起榨汁。蔬果汁中加入冰块即可。



精选养心蔬果
水果/瓜类

哈密瓜

哈密瓜被人们称为“瓜中之王”，其形态各异，味道多样，有的带奶油味，有的具柠檬香，但都甘甜如蜜，香味袭人，因而倍受人们喜爱。哈密瓜的主要成分是糖，包括果糖、葡萄糖和蔗糖。



- 果肉 味甘，性凉（寒）；入心、胃经。
- 种子 清热消痰，润肠。
- 瓜皮 治咳嗽。

热量 34千卡

别名 甜瓜、甘瓜、库洪。

适宜人群 肾病、贫血、便秘、胃病和咳嗽痰喘患者。

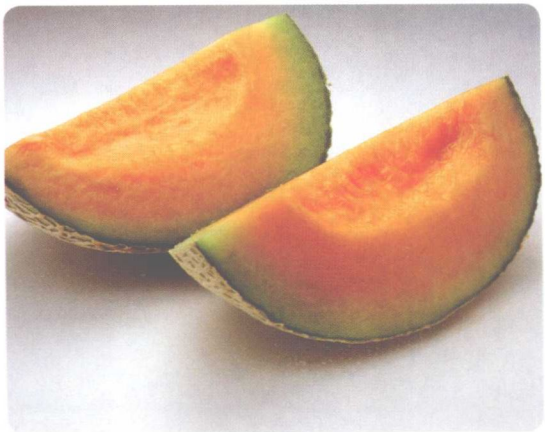
食用部分 果实。

药用部分 瓜皮。

对症食疗

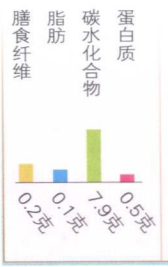
鲜瓜皮 有清热，消肿，通便，利尿解渴，消暑烦的作用。用于发热，水肿，便秘等症。
【用量用法】1两～2两，水煎。

果肉 治中暑，便秘，胃肠炎，衄血，牙龈出血，发烧口渴，小便不利，口鼻生疮。
【用量用法】做食品食用，适量。

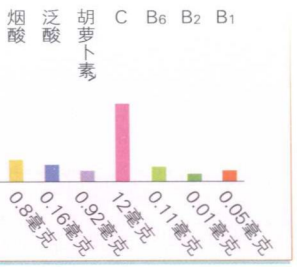


营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 体虚，泄泻便溏，水肿，肾脏功能衰竭，吐血，咳血，喉咙痒，痰少寒咳者，不可食用。
- 哈密瓜性凉，不宜吃得过多，以免引起腹泻。

中医食疗方

→ 降火

【材料】哈密瓜1个，苹果1个，牛奶100毫升，蜜糖1汤匙。

【做法】哈密瓜洗净去皮及种仁，苹果洗净去外皮及去核，与牛奶和蜜糖一同放入果汁机打匀饮用。

→ 便秘，胃肠炎

【材料】鲜哈密瓜1个。

【做法】生食。

→ 中暑

【材料】哈密瓜1个，甘草盐少许。

【做法】将哈密瓜洗净，蘸甘草盐食用。

→ 养阴润燥

【材料】哈密瓜（半生熟）1个，响螺肉半斤，鸡脚4对，猪瘦肉3两，生姜3片。

【做法】将上述材料分别洗净，哈密瓜去皮、籽、切块；响螺肉用盐洗净，切片；鸡脚去甲、用刀背敲裂，与生姜一同放入锅内，加入清水2500毫升（约10碗量）煮食，调入适量食盐即可。

→ 小便不畅

【材料】哈密瓜1～2个，猪瘦肉1两半。

【做法】将瓜和肉洗净，切片，一同煮汤食用，每日2～3次；或生食哈密瓜1～2个。

→ 衄血，牙齿出血

【材料】哈密瓜1～2个。

【做法】洗净，去外皮，绞汁含服。

→ 暑热中暑，小便不利

【材料】哈密瓜1～2个，西瓜半斤。

【做法】将二者去皮，绞汁饮用，每日2～3次；或生食哈密瓜1～2个。

→ 脱发

【材料】圆白菜2两，哈密瓜3两，菠菜2两，柠檬1两，苹果2两，凉开水30毫升。

【做法】将苹果去皮、去心，哈密瓜去皮、去籽，圆白菜、菠菜洗净后与凉开水一起打成汁，最后在上述汁液内滴进柠檬汁。

约材小常识


响螺肉

可明目，有开胃消滞、滋补养颜的功效。

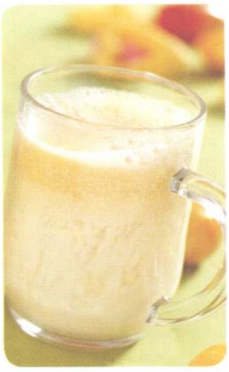

鸡脚

具健脾去湿、舒筋活络、清暑除热、明目解毒的功效。


菠菜

具有补血止血，利五脏，通肠胃，调中气，活血脉，止渴润肠，敛阴润燥，滋阴平肝，助消化的功效。

蔬果饮品 哈密瓜柳橙汁



【用料】哈密瓜40克、柳橙1个、鲜奶90毫升、蜂蜜8毫升、碎冰适量。

【做法】哈密瓜洗净，去皮，去籽，切小块。柳橙洗净，对半切开后榨汁。碎冰除外的其他材料放入榨汁机内以高速搅打30秒，再倒入杯中即可。

养心安神蔬果一览



银杏



[性味]
味甘，微苦，涩，性平，有小毒。

[归经]
入肺、肾经。

[功效]
温肺益气，定咳平喘，养心气，益肾气，止白浊，缩小便，敛肺，涩精。

[挑选妙招]
挑选白果应该以外壳光滑、洁白、新鲜，大小均匀，果仁饱满、坚实、无霉斑为好。白果粒大、光亮、壳色白净者，品质新鲜；如果外壳泛糙米色，一般是陈货。

莲藕

[性味]
味甘，性平，无毒。

[归经]
入心、肝、脾、胃经。

[功效]
主热渴，散淤血，生肌肤，用于便秘整肠，感冒，消除疲劳。

[挑选妙招]
选购莲藕时，要选择切口处水嫩新鲜、表面光泽、无伤痕，无褐变现象，而且每节之间的距离长且粗，藕孔小的。



龙眼

[性味]
味甘，性平，无毒。

[归经]
入心、脾经。

[功效]
壮阳益气，补益心脾，养血安神，润肤美容，增强记忆。

[挑选妙招]
选购龙眼，应挑选外壳粗糙、颜色黯淡的，若外壳发亮、发黄，则表示不新鲜。



枣

[性味]
味甘，性平，无毒。

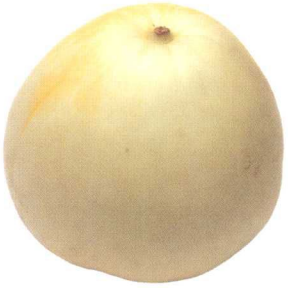
[归经]
入心、脾、胃经。

[功效]
润心肺，止咳，补五脏，治虚损，除肠胃癖气，可用于心血管病。

[挑选妙招]
好的红枣皮色紫红而有光泽，颗粒大而均匀，果实短壮圆整，皱纹少，痕迹浅。如果红枣蒂端有穿孔或粘有咖啡色或深褐色粉末，说明已被虫蛀。



香瓜



[性味]
味甘，性寒。

[归经]
入心、胃、膀胱经。

[功效]
清暑热，解烦渴，利小便，润肺，净化血液，除口臭，抗老化。

[挑选妙招]
白色的香瓜要挑皮毛好的，果皮光滑的，色泽越白越好；黄皮香瓜也是挑果皮色泽鲜艳，黄的发红，发紫的最好，伊丽莎白瓜要闻着有香味的，要色泽黄的。

百合



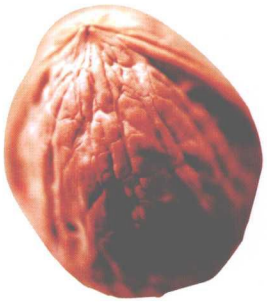
[性 味] 味甘、微苦，性微寒。

[归 经] 入心、肺、胆、小肠、大肠五经。

[功 效] 养阴清热，滋补精血，美容，抗癌，安神，用于咳嗽、失眠多梦。

[挑选妙招] 夏天供应的鲜百合脆嫩甘甜，煮熟后软嫩可口。选购新鲜的百合应挑选个大、颜色白、瓣匀、肉质厚、底部凹处泥土少的。

核桃



[性 味] 味甘，性温。

[归 经] 入肾、肺、大肠经。

[功 效] 固精强腰，温肺定喘，润肠通便，美肤，稳定情绪，减缓衰老。

[挑选妙招] 挑选时，要选择不易接触到空气的带壳核桃，食用再去壳，而且最好选择没有虫子蛀过的且具重量感的核桃。

哈密瓜



[性 味] 味甘，性寒。

[归 经] 入心、胃经。

[功 效] 利便，益气，清热止咳，强肝、美肤、消除眼睛疲劳、稳定精神。

[挑选妙招] 选购哈密瓜时，首先看颜色，应选择色泽鲜艳的，哈密瓜皮色分绿色带网纹、金黄色、花青色等几种，成熟的瓜色泽比较鲜艳。

茼蒿

[性 味] 味甘、辛，性平，无毒。

[归 经] 入肝、肾经。

[功 效] 清血、养心、降压、润肺、清痰，预防动脉硬化，美化肌肤，防癌。

[挑选妙招] 茼蒿的盛产季节为早春。选购时，挑选叶片结实、绿叶浓茂的即可。



苦瓜



[性 味] 味苦，性寒，无毒。

[归 经] 入心、脾、肺经。

[功 效] 清热祛火，解毒明目，补气益精，止渴消暑，降低血糖。

[挑选妙招] 挑选苦瓜时，要观察苦瓜上一粒一粒的果瘤，颗粒饱满，表示瓜肉越厚；颗粒越小，瓜肉则越薄。

莲子

[性 味] 性平，味甘、涩。

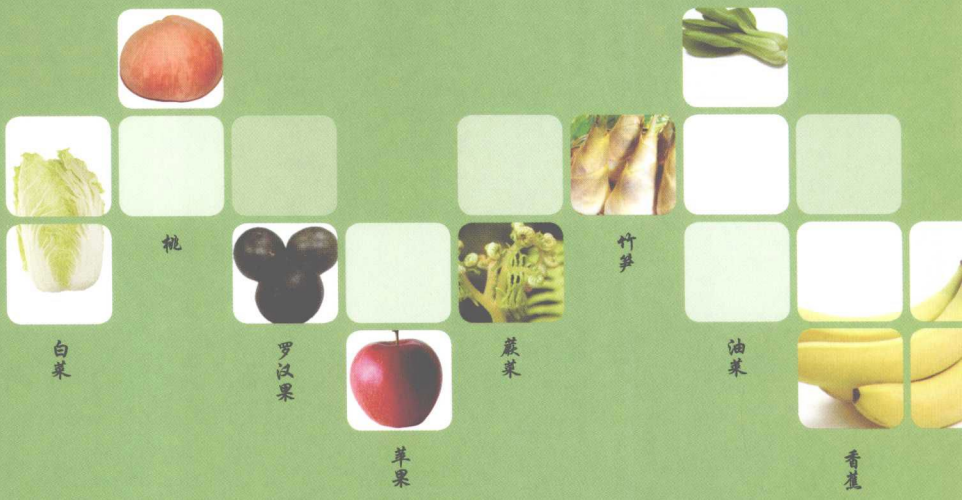
[归 经] 入心、脾、肾、大肠经。

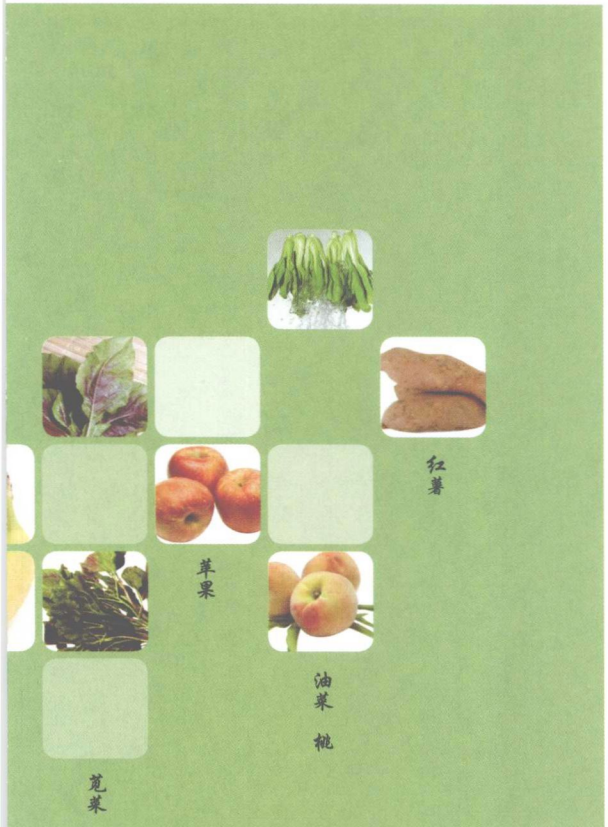
[功 效] 补脾止泻，益肾涩清，养心安神，防癌，强心，补身。

[挑选妙招] 选购时要看莲子表皮的颜色，若呈淡嫩绿黄色，表明莲子较嫩，若呈深绿色，则表明莲子已开始变老，若呈颜色较深的绿黄色，则表明莲子经已老了。



第七章·通便润肠篇





大肠的主要生理功能是传导糟粕。食物在小肠泌别清浊后，其清者即水谷精微经脾转输到心肺，生成气血，布散周身。大肠在传导糟粕的同时，还能吸收其余部分水分，将糟粕糟化形成粪便排出体外。因此有『大肠主津』之说。

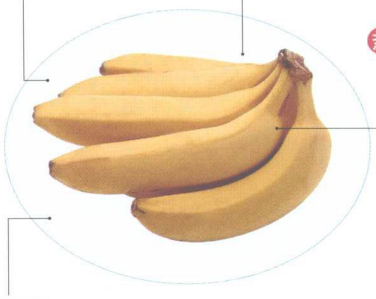
大肠功能失调，主要表现为排泄的异常。如大肠液亏、肠道失润，则大便干结难下；若湿热蕴结大肠，大肠气滞、传导失职，则可见腹痛、里急后重、下痢脓血。本章推荐的几种蔬果皆具有通便润肠的功效，特别适合便秘患者食用。

精选 润肠 蔬果

水果/鲜果类

香蕉

香蕉原产于东南亚热带地区，是一种营养丰富的热带水果。香蕉含有助消化的糖类、柠檬酸、蛋白质、维生素B_2、钾以及丰富的食物纤维。其所含的维生素B_2与柠檬酸具有互补的效果。



- 香蕉　味甘，性寒凉；入肺、脾、大肠经。
- 香蕉根　味甘，性寒。
- 热量　93千卡
- 叶　消炎止痛。
- 果干　通血脉，补骨髓。

别名　甘蕉、芎蕉。

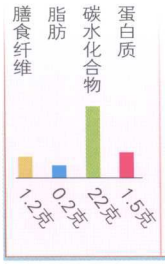
适宜人群　高血压、冠心病、动脉硬化、咽干喉痛、大便干燥、痔疮患者。

食用部分　果实。

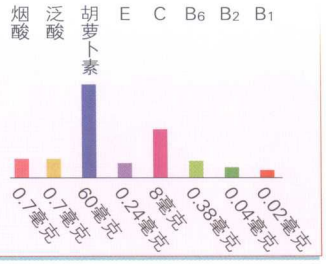
药用部分　果皮，果柄，香蕉蕊，叶，香蕉根，香蕉皮。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

果实　润肠，降血压，预防中风，治便秘，痔疮出血，热病烦渴，咽干喉痛，肺热喘咳，瘫肿解酒，肺热咳嗽。

【用量用法】1根～4根，生食或炖熟。

根　清热凉血，解毒。治热病烦渴，血淋，瘫肿，预防白喉，麻疹肺热痰喘。

【用量用法】8钱～1.5两，水煎服，或捣汁。

【外用】捣敷或绞汁涂。



医生叮嘱

- 胃酸过多者，不宜食用。
- 肾功能减退及急慢性肾炎者，不宜多食。
- 香蕉根多服动冷气，脾胃差弱者，忌用。

中医食疗方

高血压病，脑溢血

【材料】香蕉果柄或香蕉皮1.5两。

【做法】水3碗煎1碗服。

风热牙痛

【材料】香蕉皮2个，冰糖适量。

【做法】香蕉皮洗净，加冰糖一同放入锅中，加适量的水煎汤服。

痈肿疮愈

【材料】未熟香蕉1根。

【做法】连皮捣烂，外敷患处。

便燥结

【材料】香蕉2根。

【做法】香蕉连皮放入500毫升水中，用小火煮20分钟后，喝汤并将香蕉连皮吃，或香蕉2根去皮，早晚空腹时各食1次。

解酒

【材料】香蕉果皮2两。

【做法】水煎1次喝完。

痔疮便血疼痛

【材料】鲜半熟香蕉2根。

【做法】鲜果连皮，加水炖烂吃，早晚各1次。

肺热喘咳

【材料】鲜香蕉(熟透果)3根。

【做法】带皮炖烂吃，早晚各1次。

皮肤痒，搔之有红色疹点

【材料】香蕉外皮适量。

【做法】用香蕉外皮揉擦患部，每天2～3次。

药材小常识



鹌鹑蛋

有补益气血，强身健脑，丰肌泽肤等功效。鹌鹑蛋对营养不良、神经衰弱、高血压、支气管炎等病症均有调治作用。



黄豆芽

利湿热。适宜胃中积热、高血压、肥胖症、便秘、痔疮等患者食用。



河鳗

具有补虚养血，祛湿等功效，是久病、虚弱、贫血、肺结核等病人的良好营养品。

蔬果饮品 西瓜香蕉蜜汁

【用料】西瓜瓤70克、香蕉1根、菠萝70克、苹果半个、蜂蜜30克、碎冰60克。

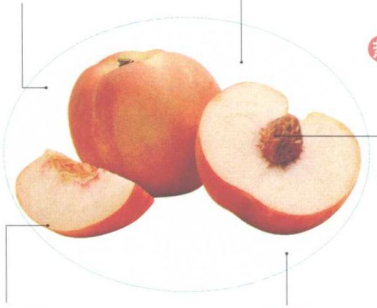
【做法】菠萝去皮，切块；柠檬、苹果洗净，去皮，去籽，切成小块备用。香蕉去皮后切成小块。将碎冰、西瓜块及其他材料放入果汁机，以高速搅打30秒即可。



精选润肠蔬果 水果/鲜果类

桃

在我国的传统文化中，桃子一直作为福寿祥瑞的象征，被人们冠以“寿桃”和“仙桃”的美称。而在众多的水果中，桃以其外形美观，口味香甜被誉为“天下第一果”。



- **桃子** 味甘，酸，性温。入肺、大肠经。
- **桃仁** 味苦，甘，性平；入心、肝、大肠经。
- **桃枝** 味苦，性平。
- **桃叶** 味苦，辛，性平，入脾、肾经。
- **桃花** 味苦，性平；入心、肝、大肠经。

热量 48千卡

别名 桃实、桃子。

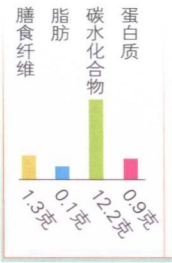
适宜人群 年老体虚、身体瘦弱、阳虚肾亏、肠燥便秘者。

食用部分 果实。

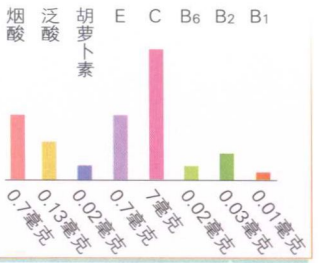
药用部分 桃仁，桃根，桃叶，桃花，桃胶。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

桃 冠心病，肺病，水肿，咳嗽，妇女闭经，消化不良，高血压，津少口渴，肠燥便秘。
【用量用法】适量，鲜食或做脯食。
【外用】捣烂调敷。

桃仁 调治血管栓塞引起半身不遂，闭经，高血压，跌打淤血肿痛，慢性阑尾炎，哮喘，大便秘结，膀胱炎，皮肤血热燥痒。痛经，产后淤滞腹痛，肺瘫，肠瘫，肠燥便秘。
【用量用法】1.5钱～5钱，水煎服，用时打碎。

桃叶 治皮肤痒，淋巴腺炎，痔疮，滴虫性阴这炎，口疮，鼻内生疮，头风，头痛，湿疹，疮疡，疥疮，通大小便。外感风邪，风痹，瘫肿，疟疾，霍乱吐泻。
【用量用法】1钱～2钱，水煎服。
【外用】煎水洗，鲜品捣敷或捣汁涂。

医生叮嘱

- 桃子多食易燥热，因为其含有的纤维多，多食也会导致消化不良。
- 老人直接蒸食，有补益功用。
- 糖尿病者，慎用。
- 溃疡病及慢性胃炎者，忌服。
- 桃仁有小毒，不要生吃，无淤滞者及孕妇，禁服桃仁。
- 桃花不宜久服，孕妇禁服。

中医食疗方

自汗，盗汗

【材料】碧桃干8钱，大枣8钱。

【做法】先将碧桃炒至微焦时，加水及大枣煎服，睡前服，每日1次。

高血压病

【材料】碧桃干8钱。

【做法】水煎当茶饮服。或鲜桃去外皮，每天吃2粒。或每天早晚吃1粒剥皮的鲜桃。有稳定血压作用。

疝气疼痛

【材料】碧桃干8钱，芒果1个。

【做法】水煎服，早晚各1次。

虚劳喘咳

【材料】鲜桃果3粒，冰糖8钱。

【做法】鲜桃果去外皮及核，隔水炖烂，一日吃1次。

冠心病

【材料】鲜桃2个，黑芝麻4钱，杏仁2个，大枣5个。

【做法】将上述用料洗净即可，一次食完，每日1～2次。

便秘

【材料】桃仁4钱，蜂蜜8钱。

【做法】将桃仁捣烂，水煎去渣，加蜂蜜调匀服。

雀斑

【材料】桃花适量，冬瓜仁适量，蜂蜜适量。

【做法】共研细末，加蜂蜜调匀涂患处，每日1次，连用10天。

大小便不通

【材料】鲜桃叶适量。

【做法】洗净，捣汁半碗服。

糖尿病

【材料】桃胶8钱～1两半。

【做法】洗净，加水适量煮，可加少许食盐食之。

子宫肌瘤

【材料】桃树根3两，猪瘦肉4两。

【做法】桃树根洗净切片，同猪瘦肉共炖烂，每晚睡前服。

药材小常识



芒果

止渴生津，开胃消食；治湿疹瘙痒，睾丸肿大。



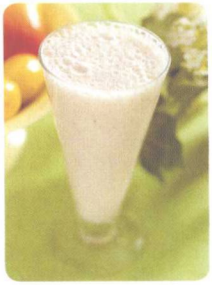
冬瓜仁

清肺、化痰、排脓。适用于肺热咳嗽、肺痈、肠痈等症。

蔬果饮品 桃子蜂蜜牛奶

【用料】桃子2个、蜂蜜适量、牛奶280毫升、冰块少许。

【做法】将桃子洗净，剥掉皮，削下果肉备用。将牛奶倒入果汁机的容杯中，加入蜂蜜、冰块，搅拌均匀。将削下的果肉放进牛奶中，搅拌30～40秒，也可依个人喜好加少许柠檬汁调味。



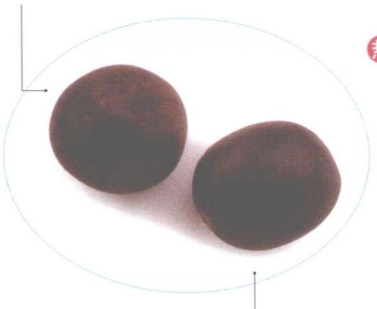
精选 润肠 蔬果

水果/鲜果类

罗汉果

罗汉果被人们誉为“神仙果”。主要产于桂林市临桂县和永福县的山区，是桂林名贵的土特产。果实营养价值很高，含丰富的维生素C以及糖甙、果糖、葡萄糖、蛋白质、脂类等。

罗汉果 味甘，性凉；入肺、脾、大肠经。



热量 169千卡

叶 解毒，止咳。

别名 拉汗果、假苦瓜、光果木鳖、金不换、罗汉表、裸龟巴。

适宜人群 一般人群均可食用。

食用部分 果肉。

药用部分 果，叶，根。

对症食疗

果 治支气管炎，百日咳，咽喉炎，扁桃体炎，胃热，急性胃炎，肠燥便秘，感冒，暑热，高血压，肺热痰火咳嗽，痰火咳嗽。

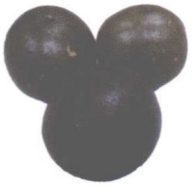
【用量用法】4钱～1两，加水煎服，或炖肉服，也可用开水泡。

叶 治慢性咽炎，慢性支气管炎，瘫肿，疮毒。

【用量用法】鲜用或晒干用。

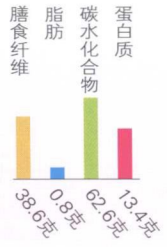
根 治腹泻，胸膜炎后遗症，舌变形增大。

【用量用法】3钱～5钱，水煎服，或研末，也可同猪脑蒸。



营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 脾胃虚弱腹泻者，不宜服。
- 小孩，不宜多食。
- 肺寒及外感咳嗽者，忌服。
- 本品性凉，宜于痰火咳嗽。

中医食疗方

→ 急慢性咽喉炎

【材料】罗汉果半个，胖大海3~5个。

【做法】将二者一同用水煎服。

→ 感冒失音

【材料】罗汉果3个，麻黄8分，甘草8分。

【做法】将三者用开水冲泡，分2次服。

→ 肺结核

【材料】罗汉果1.5两，猪瘦肉2.5两，食盐少许。

【做法】将罗汉果及猪瘦肉切成片，加入适量的水煮熟，加食盐调味服用，每日1剂。可以补虚清肺。

→ 慢性咳嗽，慢性支气管炎

【材料】罗汉果半个，沙参2.5钱，雪梨1个。

【做法】将罗汉果洗净，捣碎，雪梨洗净，连皮切碎，沙参洗净，将三者一同放入锅内，加适量的水煮30分钟，早晚各服1次，6日为一疗程。本方适用于咳痰多，痰黏，喉痒的慢性支气管炎患者。

→ 声哑失音

【材料】罗汉果半个，胖大海4个。

【做法】将二者加适量水煎，慢慢吞服。

→ 老人便秘

【材料】罗汉果2个。

【做法】罗汉果去壳，取瓤及种子，捣碎，加适量水煎，睡前服。

→ 百日咳

【材料】生橄榄15个，冰糖4钱。

【做法】上述两味洗净同蒸，熟后去果渣，加适量冰糖当茶饮之，一日1剂，分3次服。

→ 便秘干燥

【材料】罗汉果1.5两，白木耳5钱。

【做法】将二者加水煎煮，可饮汤吃木耳。

药材小常识



胖大海

清热润肺，利咽解毒，润肠通便。用于肺热声哑，干咳无痰，咽喉干痛，热结便闭，头痛目赤。



麻黄

发汗散寒，宣肺平喘，利水消肿。用于风寒感冒，胸闷喘咳，风水浮肿；支气管哮喘。



沙参

有养阴清肺、祛痰止咳等功效。主治肺热燥咳、虚痨久咳、阴伤咽干、口渴等症状。

蔬果饮品 罗汉果茶

【用料】罗汉果1只，柿饼3~5只。

【做法】取罗汉果1只同柿饼3~5只，一并放入搪瓷杯内，加水适量，煎水当茶饮。

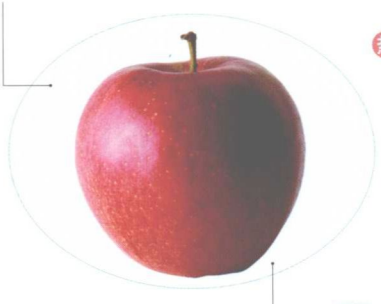


精选 润肠 蔬果
水果/鲜果类

苹果

苹果营养丰富，备受人们喜爱，欧洲有句谚语说：“一天一个苹果，就可远离医生。”苹果含有丰富的具整肠作用的水溶性食物纤维果胶原，有助于肠胃蠕动，消除有害的肠内菌，也可防治便秘。

果 味甘、微酸、性平(温)。入脾、胃、大肠经。



热量 54千卡

叶 凉血解毒。

别名 滔婆、柰子、频婆、平波、超丸子、天然子。

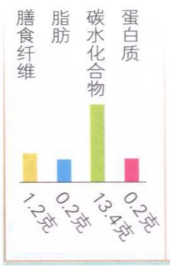
适宜人群 慢性胃炎、消化不良、便秘、慢性腹泻、高血压、高血脂、贫血患者和肥胖、维生素缺乏者。

食用部分 果肉。

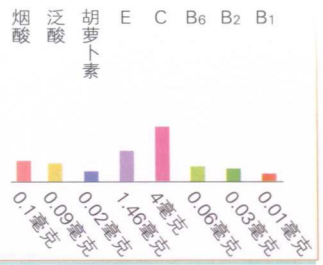
药用部分 果皮、干粉、叶。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

果实 治津少口渴、脾虚泄泻、食后腹胀、饮酒过度、胃炎、慢性腹泻、结肠炎、止泻整肠、促进消化、小儿下痢、促进胎儿正常、反胃、皮肤癌、血压高、青春痘、老人斑、贫血、增加血红素、低血糖、慢性咽喉炎、肺热性咳嗽、脱肛、疝气、子宫下垂、胃下垂。

【用量用法】适量，生食，或捣汁。

【外用】捣汁涂。

皮 治反胃吐酸、痢疾、妊娠呕吐、肝硬化腹水、降逆止呕、消痰、咳痰。

【用量用法】4钱～1两，加水煎服，或沸汤泡饮。

叶 治产后血晕、月经不调、发烧、风湿消肿止痛、关节炎、疔、疮、疖。

【用量用法】8钱～1.5两，水煎服。

【外用】鲜叶贴敷，或烧存性，调擦。

医生叮嘱

- 过量食用苹果容易导致腹胀。
- 肠胃溃疡，血糖高及脾胃虚寒者，不宜多食。
- 吃苹果后应漱口，防止发生龋齿。
- 苹果含的糖分高，糖尿病患者不宜吃。

中医食疗方

→ 老人体虚，便秘

【材料】苹果1个，芦荟1片。

【做法】将苹果削去皮，切片，将芦荟去外皮，取肉汁，二者放入果汁机榨汁1杯，每天晚饭后饮用。

→ 低血糖

【材料】鲜苹果2个。

【做法】苹果削去皮，每天吃3次，连续吃3天。

→ 肠炎腹泻

【材料】苹果干粉5钱。

【做法】先将未成熟苹果切成四瓣，晒干，研成细粉，再过筛子成苹果干粉。每次服5钱，用开水调服，早晚各1次。

→ 慢性肠炎

【材料】苹果适量。

【做法】先将苹果洗净，再将苹果连皮、核，切碎，煮烂一同服用。

→ 气管炎，痰多，胸闷

【材料】苹果1个，芦荟1片。

【做法】苹果洗净，去外皮，切片块，芦荟去皮取肉汁，二者榨成1杯汁，每天中午饭后饮用。

→ 怀孕呕吐，胃口不佳

【材料】新鲜苹果皮1两，大米1两。

【做法】先将大米炒至黄色，再同苹果皮加水煎当茶服用。

→ 口干舌燥，肺热咳嗽

【材料】鲜苹果2斤，蜂蜜1斤。

【做法】先将2斤的鲜苹果去皮心，切碎，再加1斤蜂蜜，隔水炖烂就成了苹果膏，每次服2汤匙。

→ 促进消化，小儿下痢

【材料】红皮苹果1个。

【做法】苹果洗净切成数块，放进果汁机中榨汁，早晨饭前服用1次，小儿减半少量饮用。

药材小常识


甲鱼

具有滋阴凉血、补益调中、补肾健骨、散结消痞等作用；可防治身虚体弱、肝脾肿大、肺结核等症。


墨鱼

具有养血、通经、催乳、补脾、益肾、滋阴、调经、止带之功效。


鸭

可大补虚劳、滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津、止咳自惊、消螺蛳积、清热健脾、虚弱浮肿。

蔬果饮品 苹果西芹芦笋汁

【用料】苹果1个、西芹50克、青椒半个、苦瓜1/2条、芦笋50克、凉开水100毫升。

【做法】将苹果去皮、去籽、切块；西芹、青椒、苦瓜、芦笋洗净后切块；所有材料都放入榨汁机榨成汁即可。



精选润肠蔬果
水果/鲜果类

白菜

中国是白菜的原产地。白菜含有均衡的多种营养，主要营养为维生素C，丰富的含量仅次于菜花，不过相对于水果来说，却稍比柑橘类略逊一筹。白菜甘甜味较淡，热量也较低。



- **白菜** 味甘，性微寒。入肺、胃、大肠经。
- **种子** 制油，涂头发。
- **干白菜根** 清热利尿，解表，治疗风寒感冒。

热量 18千卡

别名 结球白菜、黄矮菜、黄芽菜、菘。

适宜人群 特别适合肺热咳嗽、便秘、肾病患者以及女性。

食用部分 全株。

药用部分 根，花，叶，种子。

对症食疗

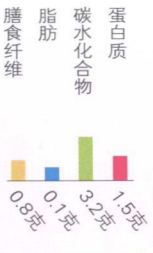
白菜叶 益胃生津，通利肠胃。清热消除胸中烦闷，解酒渴，消食下气，利大小便，治瘴气。
【用量用法】1两～2.5两。水煎服。

白菜根 热凉血，养阴清热。主治鼻出血，肺热咳嗽，胃热，烦渴等症状。
【用量用法】8钱～3两，水煎服。

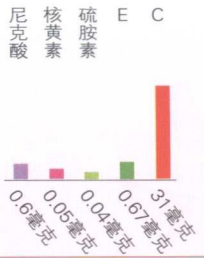
白菜花 治感冒，咳嗽，咽炎，肝炎，慢性鼻炎，胃痛，头痛，百日咳，痔疮，糖尿病，眩晕。
【用量用法】1两～2.5两，水煎服。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 白菜不宜久煮，以免失掉有效成分。
- 肺寒咳嗽者，少吃大白菜。
- 女性也应该多吃。
- 大白菜性偏寒凉，胃寒腹痛、大便溏泻及寒痢者不可多食。

清肝泄热，和胃止痛

【材料】小白菜2棵，白糖适量。

【做法】将小白菜洗净，绞成白菜汁1杯，加入白糖调服，每日1次。

流行性腮腺炎

【材料】大白菜8钱，蒲公英1.5两，忍冬花1两半，绿豆1两半。

【做法】将上述材料加适量水煎服，4小时后继服第二剂。

一般头痛

【材料】大白菜根2个，白萝卜3两。

【做法】将二者加适量水煎服，一日2~3次。

咯血

【材料】大白菜花1.5两，白木耳4钱，冰糖5钱。

【做法】将大白菜花与白木耳加适量水煎煮，再加入冰糖服用，一日2~3次(或加鲜大蓟5钱)。

麻疹各期

【材料】大白菜根8钱，绿豆5钱(或加白茅根1两)。

【做法】将二者加适量水煎服，一日2次。

眩晕

【材料】大白菜花1.5两，杏仁2.5钱，绿豆4钱，冰糖5钱。

【做法】将前三种材料加适量水煎，再加冰糖服，每日2次。

水痘

【材料】大白菜根8钱，丝瓜藤2钱，绿豆2钱。

【做法】将上述材料加水煎服，每日2次。

白内障

【材料】白菜叶1.5两，白木耳8钱，茶叶8分(或加菊花3钱)。

【做法】将以上三种材料加水煎服，每日2次。

药材小常识



白木耳

补肺益气，养阴润燥。用于病后体虚，肺虚久咳，痰中带血，崩漏，大便秘结，高血压病，血管硬化。



白萝卜

具有清热生津，凉血止血，下气宽中，消食化滞，开胃健脾，顺气化痰的功效。



丝瓜藤

舒筋活血，止咳化痰，解毒杀虫。主腰膝酸痛，肢体麻木，月经不调，咳嗽痰多，鼻咽，牙宣，龈齿。

蔬果饮品 苹果白菜汁

【用料】苹果1个、白菜100克、柠檬半个、冰块少许。

【做法】苹果洗净，去核，切块；白菜洗净，卷成卷；柠檬连皮切成3块。先把带皮的柠檬用榨汁机压榨成汁，再放入白菜和苹果，压榨成汁。在果汁中加入冰块，再依个人口味调味即可。



精选 润肠 蔬果

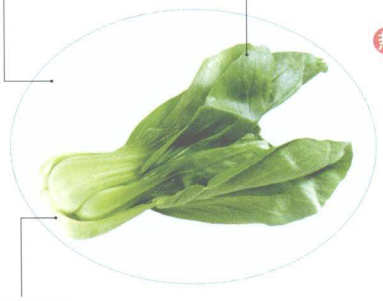
蔬菜/茎叶类

油菜

油菜属于油菜科植物，是从“青芜”改良为叶菜，当初只能在冬季采收。油菜属于黄绿色蔬菜的代表，其营养特征为含有非常丰富的钙质，而且含量是菠菜的五倍。

油菜 味辛，甘，性平；入肝、脾、肺经。

油菜子油 味辛，甘，性平。



热量 23千卡

油菜籽 味辛，甘，性平；入肝、大肠经。

别名 芸苔、寒菜、胡菜、苦菜、苔芥、青菜。

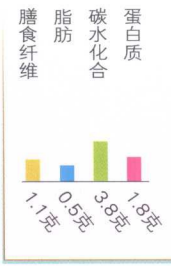
适宜人群 特别适宜患口腔溃疡、齿龈出血、牙齿松动、淤血腹痛、癌症患者。

食用部分 嫩茎。

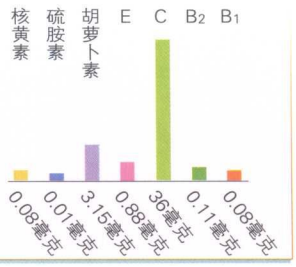
药用部分 油菜，油菜籽，油菜籽油。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

油菜 治便血，心肌炎，产后血淤腹痛，白细胞减少症，瘫疽，无名肿毒，丹毒，便秘，痢疾便血，高血压，高血脂。

【用量用法】1两～5两，煮食，捣汁服，20毫升～100毫升。

【外用】煎水洗或捣敷。

油菜籽 治疟疾，慢性子宫颈炎，小儿丹毒，遗精，不孕症，瘫肿丹毒，产后恶露不尽，淤血腹痛，痛经，肠风下血，血痢，便秘，黏连性肠梗阻，风湿关节肿痛。

【用量用法】1钱～3钱，水煎服。

【外用】研末调敷。

油菜籽油 虫入耳内。治风疮，瘫肿，便秘，烫火灼伤。

【用量用法】内服10毫升～15毫升。

【外用】涂擦。

医生叮嘱

- 麻疹、疮疥、目疾患者，不宜食用油菜。
- 血虚者，禁用油菜籽。
- 便溏者，慎服油菜籽油。
- 有狐臭者，可食用油菜。

中医食疗方

白细胞减少症

【材料】野油菜3钱，桑叶2.5钱，鲜荷叶4钱。

【做法】将上述材料加适量水煎服，早晚各服1次。

小虫入耳不出

【材料】油菜籽油适量。

【做法】将油菜籽油1~2滴滴入进虫的耳朵即可。

冠心病

【材料】油菜嫩叶4钱，艾叶3钱，荷叶5钱(或加麦冬5钱)。

【做法】将上述三者加适量水煎，分2次服。

无名肿毒，丹毒

【材料】鲜油菜叶适量。

【做法】将油菜叶洗净，捣烂，绞汁1杯，要趁温热服用，早晚各1次，并将油菜叶洗净，捣烂，涂在患处。该法有散血，消肿的功效。

心肌炎

【材料】油菜8钱，胡萝卜8钱，野菊花5钱。

【做法】将上述三者加适量水煎服，一日2次。

病毒性心肌炎

【材料】油菜8钱，生姜6钱，制半夏4钱，茯苓3钱。

【做法】将上述材料加适量水煎服。

疟疾

【材料】油菜籽4钱，艾叶4钱(或加黄荆根，叶5钱)。

【做法】将油菜籽与艾叶加入适量水煎，在发病前2小时服下。

痢疾便血

【材料】油菜3两，蜂蜜适量。

【做法】将油菜洗净，切碎，捣烂，绞取汁液兑入适量蜂蜜，每次服用3汤匙。

药材小常识



黄荆

化湿截疟。用于感冒，肠炎，痢疾，疟疾，泌尿系统感染。



麦冬

养阴生津，润肺清心。用于肺燥干咳，虚痨咳嗽，津伤口渴，心烦失眠，内热消渴，肠燥便秘，咽白喉。



海参

有补肾益精，养血润燥及止血的功效。可主治精血亏损、虚弱劳怯、阳痿、梦遗、肠燥便秘。

蔬果饮品 苹果油菜汁

【用料】苹果1个、油菜100克、柠檬1个、冰块少许。

【做法】把苹果洗净，去皮、核，切块；油菜洗净备用；柠檬连皮切成三块。把柠檬放入榨汁机，压榨成汁；苹果、油菜都同样压榨成汁。将果菜汁倒入杯中，再加入冰块即可。



精选润肠 蔬果

蔬菜/茎叶类

蕨菜

蕨菜营养丰富，含有多种维生素，既可当蔬菜又可制饴糖、饼干 、代藕粉或药品添加剂。蕨菜也有很高的药用价值。

全株 味甘，性寒；入胃、肠经。

根茎 甘、寒；清热、滑肠、降气、化痰。



热量 39千卡

别名 头菜、如意菜。

适宜人群 一般人群均可食用，但不宜多食。

食用部分 羽状叶和幼嫩叶柄。

药用部分 蕨菜全株，根状茎。

对症食疗

全株 治食膈气膈，肠风热毒，痢疾，脱肛。

【用量用法】研末，每服1钱~2钱，温水送下。

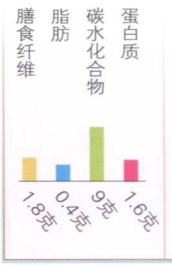
根茎 治食嗝、气嗝、肠风热毒。

【用量用法】鲜蕨根1两～3两，水煎服用，干品重量减半。

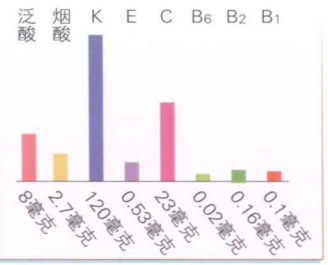


营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 脾胃虚寒者慎用，常人也不宜多食。
- 女性月经期不宜食用，否则容易造成痛经、月经不调等症状。
- 不可与黄豆、花生同食。
- 未经开水焯过的蕨菜易致癌。

中医食疗方

→ 慢性风湿性关节炎

【材料】鲜蕨菜适量。

【做法】将鲜蕨菜加水煎服。

→ 急性肠炎

【材料】蕨菜根1两。

【做法】加水煎服。

→ 祛痰湿，减肥

【材料】蕨菜3两，清汤半斤，葱、姜末少许，味精、盐、香油适量。

【做法】将洗净、焯好的蕨菜切末，放入清汤上火煮沸，再加盐、味精、葱、姜末煮20分钟，淋上香油即可。

→ 虚劳羸瘦，胃呆食少

【材料】鲜蕨菜3两，鸡脯肉、虾仁各1两，鲜蘑菇1两，面包渣6两，鸡蛋4枚，葱花、姜末各7钱。

【做法】以上各物切碎放入碗内，调味料拌成馅；鸡蛋磕入碗内，加入湿淀粉调匀，用鸡蛋液将馅裹住，放入锅内炸至金黄即可。

→ 失眠

【材料】蕨菜适量（干鲜品均可）。

【做法】炒食或者煮汤。

→ 慢性肾炎

【材料】蕨菜适量。

【做法】按家常做法炒食或煮汤。

→ 健脾，祛痰湿，减肥

【材料】蕨菜3两，清汤半斤，葱、姜末少许、味精、盐、香油适量。

【做法】将洗净、焯好的蕨菜切末，放入清汤上火煮沸，再加盐、味精、葱、姜末煮20分钟，淋上香油即可。

→ 顺气化痰，清热通便

【材料】鲜蕨菜11两，蒜适量，调味品适量。

【做法】将鲜蕨菜洗净，放入沸水锅煮熟，捞出，切段，放入盐、蒜调料拌着吃。

药材小常识



虾

有补肾壮阳、通乳抗毒、养血固精、化淤解毒、益气滋阳、通络止痛、开胃化痰等功效。



蘑菇

消食，清神，平肝阳。主治消化不良，高血压。

蔬果厨房 蕨菜汤

【用料】蕨菜300克，猪肉200克，葱1棵，蒜3块，胡椒粉1/4小勺，白面3大勺，清酱2大勺。



【做法】蕨菜煮后泡在水里，把硬的部份除去后再把它切碎；把葱和蒜切碎；水沸时放猪肉，煮烂以后切碎，并与蕨菜混在一起，放葱、蒜、胡椒粉调味；在煮猪肉的汤里放材料再煮；煮一会儿在3大勺面粉中冲1/2杯水再煮；汤稠时放酱油调味。

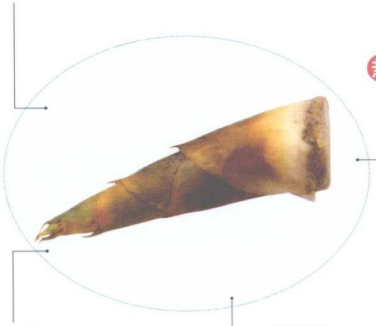
精选 润肠 蔬果

蔬菜/茎叶类

竹笋

竹笋具有低脂肪，高营养，多纤维的特征。经常食用或与肉同食都能预防高血压、脂肪肝、冠心病、动脉硬化、老年性疾病、便秘、糖尿病、肺热咳嗽痰稠黄等症，含有抗癌的微量元素。

竹笋 味甘，微苦，性微寒。入肺、胃、大肠经。



热量 23千卡

竹沥 甘，大寒，无毒。

竹叶 苦，平，无毒。

竹茹 甘，微寒，无毒。

别名 笋、闽笋。

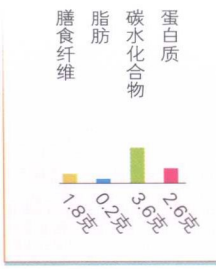
适宜人群 一般人群均可食用。

食用部分 嫩芽笋。

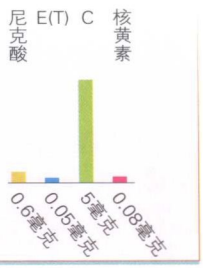
药用部分 鲜笋，笋叶。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

竹笋 治热痰咳嗽，胸膈不利，心胃有热，烦热口渴，消渴，大小便不畅，胃肠胀满，腹胀，饱胀，酒毒，麻痘不出，久泻，久痢，患有肥胖症，冠心病，高血压，糖尿病，动脉硬化者可经常食用。

【用量用法】竹笋煮食适量，或炒食。一般用量1两～4两，煮食或炒食。

竹叶 治上气发热，时行发黄，牙齿出血，脱肛不收，不儿头疮，耳疮，疥癣。

【用量用法】用淡竹叶煎浓汁含漱。

【外用】用淡竹叶煎浓汁热洗。或用苦竹叶烧为还想，调猪胆涂搽。

竹茹 调治伤寒劳复，卵肿股痛，妇女劳复，妇女损胎，月经不净，小儿热痛，跌打内伤。

【用量用法】用竹茹一升，加水三升，煮沸几次后，服汁。

医生叮嘱

- 尿路结石者，少吃；脾胃气虚弱，消化性溃疡，胃出血，肝硬化，慢性腹泻者，不宜食用；皮肤过敏瘙痒者，勿食用。
- 本品性偏寒，患有结石、肾炎者，最好不要食用。

中医食疗方

→ 大肠有热，大便燥结

【材料】鲜竹笋1.5两，粳米1.5两，猪脂，食盐调味。

【做法】将竹笋去壳洗净，切片，加水适量，一同煮成粥，再加猪脂、食盐调味后即可服用。

→ 暖胃益气，补精填髓

【材料】竹笋适量，鸡肉适量。

【做法】先将竹笋切片，鸡肉切块，一同煮熟或炒食；也可加调味料煮食。体胖者可食用。

→ 促进麻疹早透出，疹痘初起

【材料】鲜竹笋1支，鲫鱼1条。

【做法】竹笋去壳，切片或块，炖鲫鱼，饮汤服用。具有清热、生津、解毒的功效。

→ 水肿

【材料】陈竹笋被虫咬者1.5两(虫蛀之笋，又名虫笋)。

【做法】将其洗净，切片，用水煎温服，每日2次。

→ 补气，清热，利尿

【材料】鲜竹笋1.5两，薏仁8钱，粳米1.5两。

【做法】先将竹笋去外皮洗净，切细，加入薏仁、粳米、清水适量，共煮成粥服用。

→ 肥胖症，脂肪肝，糖尿病

【材料】竹笋适量，猪肉适量，调味料各少许。

【做法】先将竹笋切块，猪肉切片，共煮或炒食。也适用于积痰，咳嗽，便秘，积食，水肿等症。

→ 冠心病

【材料】竹笋1.5两，丝瓜1.5两，酱油适量，醋适量。

【做法】将上两味洗净，去皮，切片，加酱油，醋，调拌后食用，一日1~2次。

→ 久泻，久痢，消渴症

【材料】鲜竹笋1支，粳米2.5两。

【做法】将竹笋去外皮切成片或刨丝，加入粳米一同煮成粥，分2次食用。

药材小常识



猪脂

可补虚，润燥，解毒。治脏腑枯涩，大便不利，燥咳，皮肤皲裂。



淫羊藿

有补肾壮阳、驱风除湿、止咳平喘、益气强心等功效。可治男子不育、阳痿、尿频遗精、女子不孕。



海底椰

以清燥热、止咳功效显著而闻名。还具有滋阴补肾，润肺养颜，强壮身体的功效。

蔬果厨房 海藻荷叶竹笋汤

【用料】海藻10克、荷叶5克、竹笋1支。

【做法】海藻、荷叶用过滤袋包好，洗净备用；竹笋洗净，切丝备用。锅内加水约4~5碗，放入药袋和笋丝，用中火煮20分钟，即可喝汤吃笋。



精选 润肠 蔬果

蔬菜/茎叶类

苋菜

苋菜的嫩苗和嫩茎叶皆可食用，而且富含多种人体需要的维生素和矿物质，都易被人体吸收。此外，苋菜还富含蛋白质、脂肪、糖类及多种维生素和矿物质。

苋菜 性凉，味微甘；入肺、大肠经。清热利湿，凉血止血。



热量 31千卡

别名 青香苋、米苋、野刺苋、赤苋、雁来红、苁菜、玉米菜。

适宜人群 一般人都可食用，尤其适合老、幼、妇女、减肥者食用。

食用部分 嫩苗，嫩茎叶。

药用部分 全草及果实。

对症食疗

茎叶 湿热所致的赤白痢疾及肝火上炎所致的目赤目痛、咽喉红肿。

【用量用法】种子3钱～4钱，根、梗5钱～1两。

籽 清肝明目。用于角膜云翳，目赤肿痛。

【用量用法】3钱～4钱。

根 凉血解毒，止痢。用于细菌性痢疾，肠炎，红崩白带，痔疮。

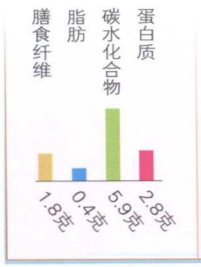
【用量用法】根0.5两～1两。

紫苋菜 治大便不畅，急性菌痢，急性肠炎等病症。常食之可益脾胃，强身体。

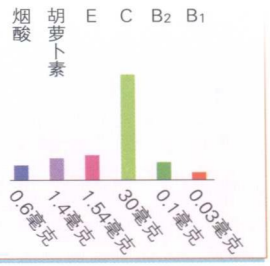
【用量用法】紫苋菜5两，粳米2两。将苋菜洗净，切碎，放入锅内，加入洗净的粳米，再加适量水和盐，武火烧沸，改为文火煮粥。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 一般人均可食用。
- 适合高血压患者、脑力劳动者、贫血者、骨折患者食用。
- 茼蒿辛香滑利，胃虚腹泻者不宜多食。

细菌性痢疾

【材料】鲜苋菜10两，田鸡2只，大蒜2两，扁豆2两，粳米2两。

【做法】先将田鸡剥皮，去内脏；其余各用料洗净。把苋菜放入锅内，加清水适量，文火煲半小时，去渣取汁，放入粳米、扁豆、大蒜、田鸡煲1小时调味食用。

早期麻疹

【材料】苋菜6两。

【做法】将苋菜加水煎服，每日2次。

补虚助长

【材料】苋菜5两，虾仁1两。

【做法】苋菜洗净，取嫩尖；虾仁洗净剁碎；加油烧热，下苋菜干炒，入虾仁，炒熟。起锅时入盐少许即可。

清热解毒，生津润燥

【材料】苋菜13两，水发海米1两，豆腐5两，蒜3钱。

【做法】苋菜洗净，放入沸水中焯一下，捞出沥干；水发海米切末；豆腐切成小块，蒜捣成泥；炒锅放火上，加入食油，油热后下蒜泥，煸出香味后下海米和豆腐块，用少许盐焖1分钟，再加水和适量盐；将汤烧开，下苋菜一滚即离火装碗，调味精即可。

药材小常识



扁豆

健脾和中，消暑化湿。治暑湿吐泻，脾虚呕逆，食少久泄，水停消渴，赤白带下，小儿疳积。



龟甲

具有滋阴潜阳、益肾健骨、固经止血、养血补心等功效。主要用于阴虚潮热、骨蒸盗汗、头晕目眩、虚风内动、筋骨萎软、心虚健忘等症状。

胃纳不佳，饮食不香，脘腹痞满

【材料】苋菜10两，大蒜子2钱。

【做法】将苋菜洗净，放入沸水中焯一下捞出；大蒜捣成泥状，将焯好的苋菜放入盘中，放蒜泥、盐、香油、味精拌匀即可。

慢性尿道感染

【材料】鲜苋菜6两，猪瘦肉3两。

【做法】将二者煮汤食用，每日2次。

通利二便，燥热便秘

【材料】苋菜13两，麻油适量。

【做法】苋菜取嫩尖洗净；锅内下麻油，烧热，入苋菜，旺火炒片刻，再加高汤文火煨熟，起锅装入碗中。

产后腹痛

【材料】红苋菜子1两。

【做法】将其炒黄后，研成粉末，分两次冲红糖开水服用。

蔬果厨房 冬菇苋菜汤

【用料】苋菜(紫)250克、香菇（鲜）100克、香油5克、大葱5克、姜3克、盐3克、胡椒粉3克、味精1克。



【做法】冬菇去掉根茎后，洗净泥沙，用温水泡透，放入汤碗内；葱洗净，切成段；姜洗净，切成片。冬菇放入素汤500毫升内，然后放入葱段、姜片、精盐、胡椒粉、味精，上锅蒸1小时左右取出。苋菜取嫩尖洗净，用开水烫一下，捞出挤干，洒在冬菇汤上，浇入香油即可。

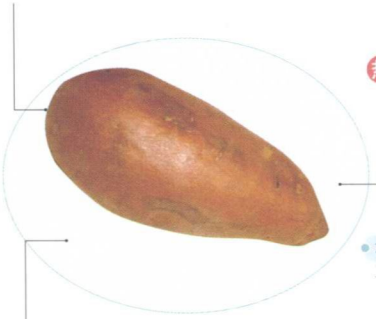
精选 润肠 蔬果

蔬菜/根茎类

红薯

红薯有补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴，宽肠胃，通便，凉血止血，解毒的功效。红薯鲜品或干品能利肝润肺，滋阴补脾，补气通便。红薯粉适用于中暑，发热，咳嗽，音哑等症。

- **块根** 味甘，性平。入脾、肾经。



热量 150千卡

- **根** 补中和血，益气生津。

- **红薯藤** 味甘，涩，性微凉。

别名 甘薯、番薯、山芋、山药。

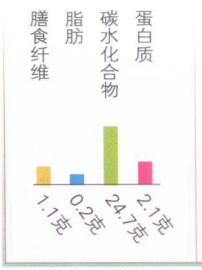
适宜人群 一般人都可食用。

食用部分 地下块根，茎叶。

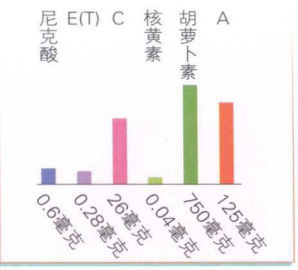
药用部分 块根，藤，茎叶。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

块根 治病毒性肝炎，便秘，痢疾，感冒，湿热黄疸，疮毒，冻疮，乳疮，脾虚水肿，疮疡肿毒。

【用量用法】生食或煮食。

【外用】捣敷。

茎叶 治霍乱，吐泻，便血，血崩，瘫疮肿毒，抽筋。

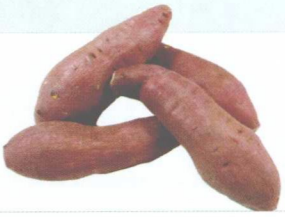
【用量用法】5钱～2两，水煎服。

【外用】捣敷。

藤 治吐泻，便血，血崩，乳汁不通。

【用量用法】5钱～2两，水煎服。

【外用】捣敷。



医生叮嘱

- 胃酸过多者，不宜多食，多食会反酸。
- 胀满者，食后易拥塞不通，勿食或少食。
- 生了黑斑病的红薯有毒，不可食用。
- 湿阻中焦，气滞食积者，慎食。

中医食疗方

肝硬化腹水，水臌腹胀

【材料】鲜红薯嫩叶苗，鲜空心菜嫩叶各适量，红糖适量。

【做法】将前二者一同捣烂，加红糖调匀，外敷在肚脐部。

手指疔，脓性指头炎

【材料】鲜红薯叶适量，白糖适量。

【做法】将红薯叶捣烂，加上白糖调服，外敷在患处，每日更换1次。

妇人乳少

【材料】红薯叶6两，猪腩肉适量。

【做法】二者煎汤饮用。

产后大便难

【材料】红薯5两，蜂蜜适量。

【做法】先将红薯去皮切小块，加适量的水煮至熟烂，加蜂蜜调匀服用。

痈毒发炎，乳疮

【材料】鲜红薯块根适量。

【做法】将其洗净，捣烂，外敷在患处。乳痈者，用红薯洗净去皮，切碎捣烂，外敷患处，2小时换药1次。

肚子痛，腹泻

【材料】地瓜红薯藤3两，食盐少许。

【做法】将红薯藤洗净，切段，加食盐一同炒成黄色，再加水煎服。

糖尿病

【材料】鲜红薯叶1.5两，冬瓜3两。

【做法】将二者一同炖烂服用，每日2次。

夏暑吐泻

【材料】红薯茎叶2两。

【做法】将其洗净，加水煎服。

药材小常识



葱白

具有利水、通阳、解毒等功效。可以治疗伤寒、热头痛、阴寒腹痛、虫积内阻、二便不通、痢疾、痈肿等疾病。



酸枣仁

具有养肝、宁心、安神、敛汗等功效。主治虚烦不眠、惊悸惘忡、烦渴、虚汗等病症。



竹茹

有清热化痰、除烦止呕之功效。多用于痰热咳嗽、胃热呕呃、惊悸失眠等症状。

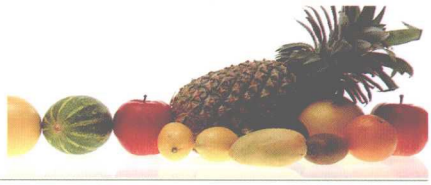
蔬果厨房 冰汁红薯圆

【用料】甘薯600克、枣（干）70克。

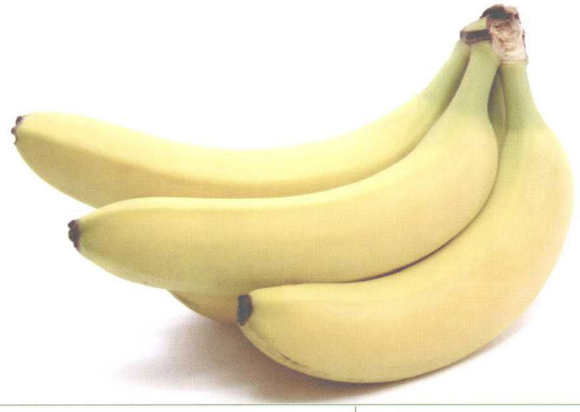
【做法】黄心红薯去皮，削切成块；红枣用热水泡涨，取出枣核。油烧热，放入红枣，稍炸，捞出码放碗底。红薯放在油中浸炸，炸至色泽金黄时捞出，和冰糖(碾成碎块)拌匀，放在红枣碗中，大火蒸熟，翻扣在盘中即可。



通便润肠蔬果一览



香蕉



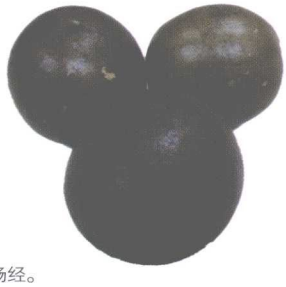
「性 味」味甘，性寒。

「归 经」入肺、脾、大肠经。

「功 效」清热解毒，润肠通便，润肺止咳，消除疲劳。

「挑选妙招」选购香蕉时，首先要看颜色，如果表皮颜色鲜黄光亮，两端带青，表示成熟度较好；若果皮全青，则比较生。

罗汉果



「性 味」味甘，性凉。

「归 经」入肺、脾、大肠经。

「功 效」清肺化痰，润肠通便，清热利咽，消暑，凉血，止咳。

「挑选妙招」选择罗汉果时，主要是一看，看其颜色均匀；二掂，体积重的为好；三摇，摇着会响的为好。

白菜



「性 味」味甘，性平。

「归 经」入肺、胃、大肠经。

「功 效」清热除烦、解渴利尿、通利肠胃、消除疲劳，用于高血压、便秘、感冒。

「挑选妙招」由于白菜含有氧化酵素，这种酵素会在白菜切开后呈现活性化，一旦发生褐变后维生素C就会被氧化，因此要尽可能购买一整棵。

红薯



「性 味」味甘，性平。

「归 经」入脾、肾经。

「功 效」补脾益气，健脾胃，清肠通便，补中和血，益气生津。

「挑选妙招」优先挑选纺锤形状的红薯。表面看起来要光滑，烂红薯有毒不要挑。闻起来没有霉味，发霉的红薯含酮毒素，不可食用。不要买表皮呈黑色或褐色斑点的红薯。

苋菜



「性 味」味甘，性冷利，无毒。

「归 经」入肺、大肠经。

「功 效」清肝明目，凉血解毒，止痢，减肥，促进骨骼生长。

「挑选妙招」一般来说，叶片厚、皱的苋菜比较老，叶片薄、平的比较嫩。选购时也可以手握苋菜，手感软的较嫩，手感硬的较老。

桃



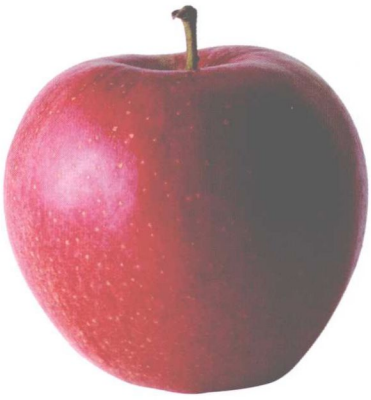
「性 味」味辛、酸、甘，性热，微毒。

「归 经」入肺、大肠经。

「功 效」补中益气，养阴生津，润肠通便，用于虚劳喘咳、盗汗。

「挑选妙招」选购桃子时，以形体较大，形状端正，表皮无疤痕，无虫蛀，颜色鲜亮为佳。

苹果



「性 味」
味甘、酸，性凉。

「归 经」
入脾、胃、大肠经。

「功 效」
生津润肺，开胃醒酒，止泻，除烦解暑，整肠，消除宿醉。

「挑选妙招」
挑选苹果时，应选择果肉硬脆、无疤痕且外皮颜色不混浊、具鲜艳色彩的。

蕨菜

「性 味」味甘，性寒、滑，无毒。

「归 经」入胃、肠经。

「功 效」清热降毒，利尿，止血降压，用于高血压、头昏、关节炎、流感。

「挑选妙招」判断蕨菜是否鲜嫩，主要看叶子。如果叶子是卷曲的，说明它比较鲜嫩，因为蕨菜老了之后叶子就会舒展开来。



油菜

「性 味」
味辛，性温，无毒。

「归 经」
入肝、脾、肺经。

「功 效」
活血化淤，解毒消肿，宽肠通便，强化骨骼与牙齿。

「挑选妙招」
要挑选新鲜、油亮、无虫、无黄叶的嫩油菜，如果用两指轻轻一掐即断的就是嫩油菜，此外还要仔细观察菜叶的背面有无虫迹和药痕。



竹笋

「性 味」味甘，微苦，性微寒。

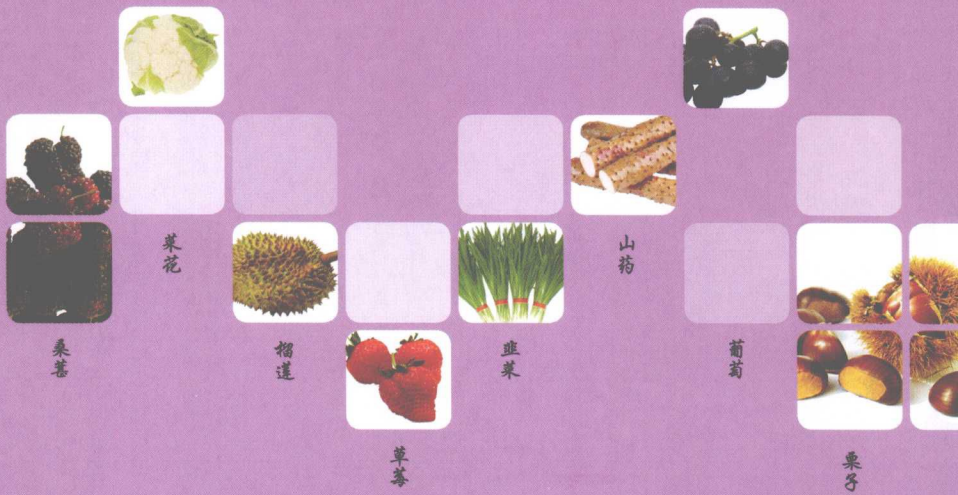
「归 经」入肺、胃、大肠经。

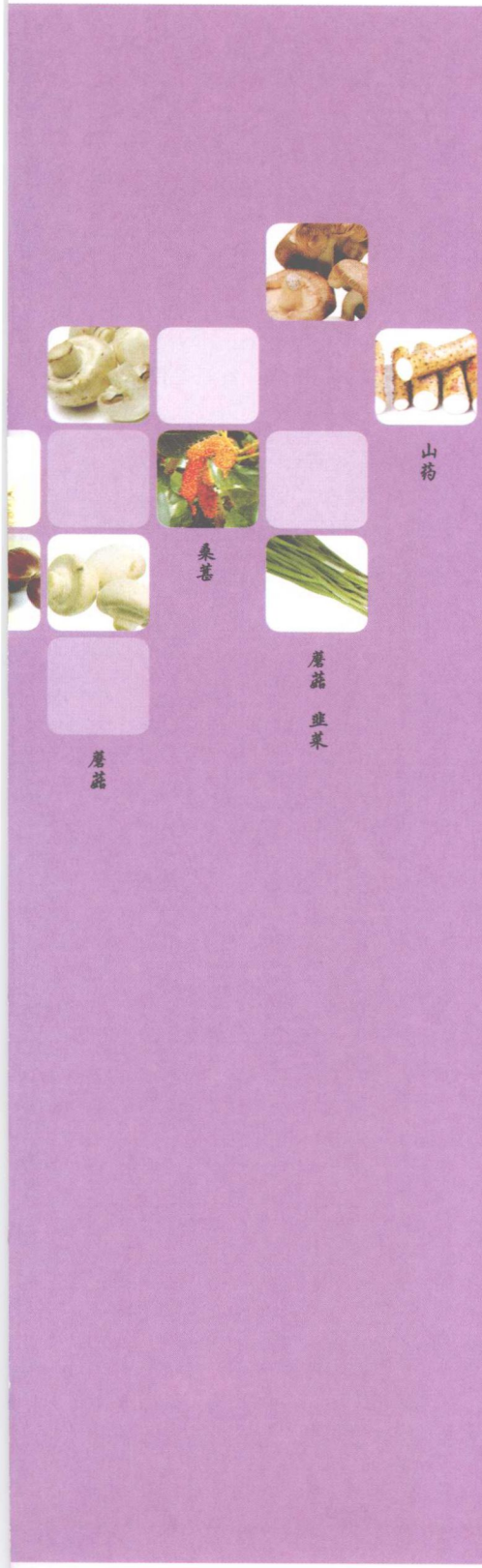
「功 效」清热化痰，化热除烦，健胃消食，开脾爽胃，解酒，解油腻，利水，润肠通便。

「挑选妙招」尽量找外形短而粗，但是不要太大的毛笋。从根部到尖部不超过30公分最好。



第八章·补肾益气篇





肾在脏腑系统中，是一个极为重要的脏器。由于肾藏有『先天之精』，为脏腑阴阳之本、生命之源，故称之为『先天之本』。肾的主要生理功能是藏精、主水、主纳气，与人体的生长发育及生殖机能有关。

肾的精气越满盈则人的生机越旺盛，一旦肾的封藏、固摄功能失常，则可出现相应的病理变化，如遗精、小便清长、遗尿、尿失禁、汗出过度、大便滑脱不禁，女子还可见带下、滑胎等。本章特别推出具有补肾益气作用的蔬果，食用后可以对肾虚患者起到补益作用。

精选 补肾 蔬果

蔬菜/花蕊类

菜花

菜花含有丰富的维生素C。从含量来看，在未烹调的状态下100克菜花中含有61毫克的维生素C，而且菜花中的维生素C，不会因加热而流失。维生素C对病毒具有抵抗力，能防癌，打造美丽肌肤。

- 菜花　味甘，性平；入肾、脾、胃经。
- 茎叶　润肺止咳。



热量　24千卡

别名　花菜、花椰菜、椰花菜、花甘蓝、洋花菜、球花甘蓝。

适宜人群　食欲不振、消化不良、心脏病、中风患者以及生长发育期的儿童。

食用部分　头状花。

药用部分　头状花，茎叶。

对症食疗

菜花　治食道癌梗喉，预防疾病，胃肠溃疡，预防牙周痛，便秘，皮肤化脓，阻止胆固醇氧化，预防血小板凝结。

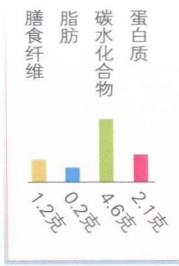
【用量用法】做菜食用，适量。

茎叶　治咳嗽，肺结核。

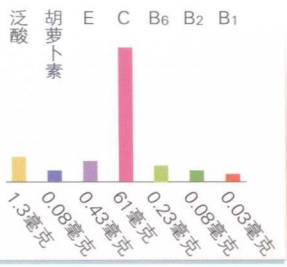
【用量用法】2两～4两，榨汁调蜂蜜服。

营养专家

人体必需营养素



维生素





医生叮嘱

- 菜花不宜与猪肝搭配食用。
- 适宜食欲不振、消化不良、心脏病、中风患者。
- 适宜生长发育期的儿童。
- 菜花与西红柿同食可健胃消食、生津。
- 菜花与鸡肉同食，可预防乳腺癌。

食道癌梗阻

【材料】鲜花椰菜13两，米醋2.5钱，蜂蜜3钱。

【做法】将花椰菜剥开洗净，榨汁，加米醋、蜂蜜一同拌均匀，慢慢服用，须长期坚持服用。

高血脂病

【材料】花椰菜适量，香菇适量。

【做法】将花椰菜洗净，切开，香菇切片，炒食，也可以煮汤服用。

肺结核病

【材料】花椰菜茎叶3两，蜂蜜适量。

【做法】花椰菜茎叶洗净，榨汁，加入蜂蜜调服。

慢性胃炎，倦怠

【材料】花椰菜适量，蚝油适量。

【做法】将花椰菜切开，洗净，用蚝油炒熟食用。

感冒咳嗽，肺结核，肺癌

【材料】花椰菜13两，蜂蜜适量。

【做法】先将花椰菜洗净，切碎，捣烂绞汁，加蜂蜜，煮熟，每日服3次，每次50毫升。有清热解毒、止咳化痰、抗癌的功效。

咳嗽

【材料】鲜花椰菜茎叶2两~4两，蜂蜜适量。

【做法】将花椰菜茎叶洗净，榨汁，然后煮沸，待稍温后加入蜂蜜调匀服之。

慢性胃炎，消化不良

【材料】花椰菜适量，土鸡蛋2个。

【做法】花椰菜洗净，切开，与鸡蛋一同食用。

提高免疫力

【材料】花椰菜适量，土鸡肉适量。

【做法】花椰菜洗净，切开，鸡肉切块，共炒食或煮食。

药材小常识



水蛭

有破血、逐淤、通经等功效。多用于治疗蓄血，瘕症，积聚，妇女经闭，干血成痨，跌打损伤，目赤痛，云翳等病症。



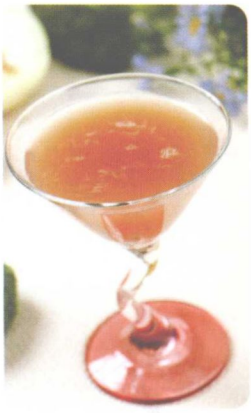
茵陈蒿

具有清热、利胆、抗菌、抗病毒、降脂等功效。主要治疗湿热黄疸，肝炎，小便不利，风痒疥疮等病症。

蔬果饮品 草莓花椰汁

【用料】草莓20克、香瓜1个、花椰菜80克、柠檬50克、冰块50克。

【做法】将草莓洗净；香瓜削皮，切块；花椰菜洗净、切块；柠檬切片；将草莓和香瓜挤压成汁，再放花椰菜榨汁；加入柠檬，榨成汁后加入少许冰块即可。

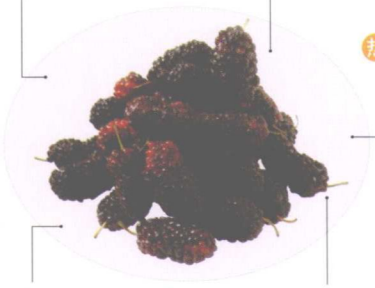


精选 补肾 蔬果
水果/鲜果类

桑葚

二千多年前，桑葚已是中国皇帝御用的补品，而且不论是传统医学还是现代医学都视其为防病保健之佳品。桑葚中的脂肪酸具有分解脂肪、降低血脂、防止血管硬化的作用。

- **桑叶** 味甘，酸，辛，性寒；入心、肝、肺、肾经。
- **桑枝** 味苦，性平；入肝经。



热量 49千卡

- **桑根** 味微苦，性寒；入肝经。
- **桑葚汁** 味苦，性微寒；入肝经。
- **桑葚子** 味甘，酸，性寒；入肝、肾经。

别名 桑果、桑枣、桑实、桑子。

适宜人群 女性、中老年人及过度用眼者。

食用部分 果穗（桑葚）。

药用部分 桑叶，根皮，桑枝。

对症食疗

桑根 治筋骨疼痛，牙痛，目赤，惊痫，风湿痛，跌打，高血压病。
【用量用法】4钱～1两，水煎服。
【外用】煎水洗。

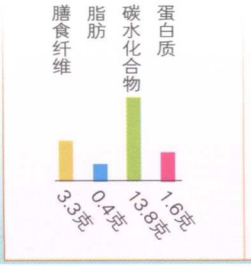
桑葚酒 治肾虚水肿，耳鸣耳聋，补五脏，明耳目。
【用量用法】内服5毫升～10毫升。

医生叮嘱

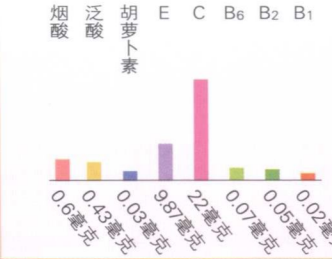
- 脾胃虚寒，大便溏泻，消化不良等症者，不宜食桑葚。
- 肾虚元热者，不宜用桑葚。
- 肺寒喘咳者，忌用桑白皮。

营养专家

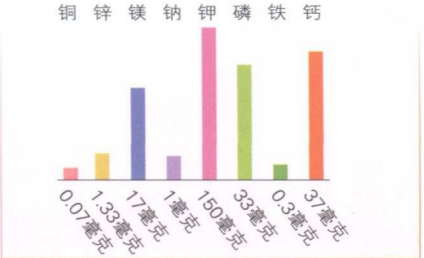
人体必需营养素



维生素



矿物质



中医食疗方

妇女闭经

【材料】桑葚7钱，鸡血藤5钱，红花1钱半，酒适量。

【做法】加黄酒水煎服，早晚各1次温服。

风湿性关节痛

【材料】鲜黑桑葚1两半。

【做法】水煎服。

中蜈蚣毒，中蜀椒毒

【材料】桑根1.5两。

【做法】水煎服。煮桑根汁解之。

自汗，盗汗

【材料】桑葚5钱，五味子4钱。

【做法】水煎，分2次服。可滋阴养血，敛肺涩精。

慢性肾炎

【材料】桑葚1.5两，葡萄8钱，薏仁1两。

【做法】水煎，分2次服。

神经衰弱

【材料】桑葚8钱，夜交藤5钱，女贞子5钱。

【做法】水2碗煎1碗，第2次煎用水1碗半煎8分，早晚各服1次。

急性支气管炎

【材料】桑白皮4钱，枇杷叶4钱，天门冬2钱半，紫苏叶2钱，陈皮2钱。

【做法】水煎，分2次服。

心肾衰弱不眠症

【材料】鲜桑葚1.5两。

【做法】水煎服。

习惯性便秘

【材料】鲜桑葚1两。

【做法】水煎，分2次服。

病后身体虚

【材料】桑葚5钱。

【做法】水煎代茶饮服。可以滋补肾阴，清心降火。

中暑急救方

【材料】桑叶1两。

【做法】洗净，水煎浓汁，分3次饮服。

药材小常识


鸡血藤

具有活血、舒筋等功效。多用于治疗腰膝酸痛、麻木瘫痪、月经不顺等病症。


夜交藤

养心，安神，通络，祛风。治失眠，劳伤，多汗，血虚身痛，痈疽，瘰疬，风疮疥癣。


女贞子

滋补肝肾，明目乌发。用于眩晕耳鸣，腰膝酸软，须发早白，目暗不明。

蔬果饮品 桑葚青梅杨桃汁

【用料】桑葚80克、青梅40克、杨桃5克、冷开水适量。

【做法】将桑葚洗净；青梅洗净，去皮；杨桃洗净后切块。将材料放入果汁机中搅打成汁即可。



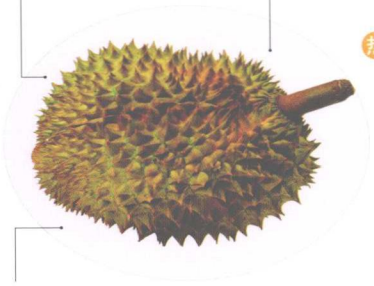
精选 补肾 蔬果

水果/鲜果类

榴莲

东印度和马来西亚是榴莲的原产地，后传入菲律宾，头一次食用榴莲时，那种异常的气味可使许多人“望而却步”，但是，也有许多人自从吃了第一口以后，就会被榴莲那种特殊的回味和质感所吸引。

- 果肉　味甘，淡，性温。
- 叶　解热。



热量　147千卡

- 根　壮阳助火，促进体温，增加血液循环。

别名　老虎果。

适宜人群　一般人都可食用。

食用部分　果肉。

药用部分　果壳，根，叶。

对症食疗

果肉　治虚寒症，产后虚寒，心腹冷痛，暴痢。

【用量用法】适量地食用。

果壳　外用皮肤病，皮肤搔痒，疥癣。

【用量用法】煎汁熏洗或捣烂外敷于患处。

根、叶　治感冒，细菌性痢疾，解热，用于风热等症。

【用量用法】3钱～5钱。

种子　富含蛋白质，强身健体。

【用量用法】可烤食，做法如栗子，去壳食用。

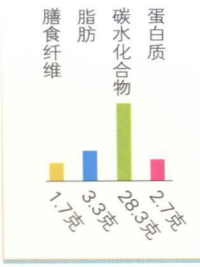
榴莲全株　有滋阴强壮，疏风清热，利胆退黄，杀虫止痒的功效，用于精血亏虚，须发早白，衰老，风热，黄疸，皮肤瘙痒，疥癣等症。

【用量用法】取2钱左右，水煎服用。

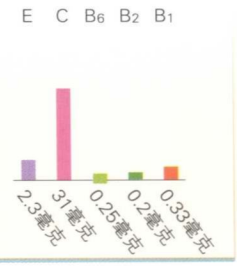
【外用】捣烂外敷于患处，或入浴熏洗。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 肾脏病，心脏疾病患者，不可多食。
- 皮肤病者，不宜吃。
- 癌症或疾病初愈患者，勿食用，以免导致病情恶化。
- 因榴莲性热，味浓，不易消化，多吃易上火，引起口干舌燥，最好配上有清凉解热的山竹伴食更好。

促进血液循环

【材料】榴莲5两，水饺皮适量，食用油适量。

【做法】用水饺皮将榴莲果肉包成水饺一样，放入加温的食用油中将它们炸至金黄色，即可捞起食用。

菌痢

【材料】榴莲根3钱，地锦草4钱，鲜蛇波1两半，井边草8钱，五根草4钱，忍冬叶5钱。

【做法】将上述药材水煎，分3次服用，连服3~6天。

腹部寒凉

【材料】榴莲壳、骨头各适量。

【做法】将榴莲果壳和骨头一起煮汤服用。

胃寒

【材料】榴莲皮肉适量，鸡一只。

【做法】将榴莲皮肉与鸡煮汤服用。此汤对妇女还有滋补作用。

补肾

【材料】0.3两榴莲核，2两瘦肉，适量桂圆肉。

【做法】将榴莲核、瘦肉与桂圆加水一同煲汤饮用。

降火解滞

【材料】榴莲壳适量。

【做法】将榴莲壳放入水中，并加入少量食盐，煲成汤服用。

补充体力

【材料】榴莲芯1～2个，猪骨10两。

【做法】把洗干净的榴莲芯和敲碎的猪骨放入瓦煲里，并加入三片生姜，然后加水2500毫升，旺火煲沸后，改为文火煲约两小时，最后调入适量的食盐即可。此为3～4人量，每星期食用2～3次。

产后补虚

【材料】榴莲果肉适量。

【做法】酌量食用。

约材小常识



地锦草

清热解毒，凉血止血。用于痢疾，肠炎，咳血，尿血，便血，崩漏，疮疖痈肿。



井边草

清热利湿，活血消肿。主痢疾，腹泻，水肿，肝炎，胆囊炎，喉痹，泌尿系感染。

蔬果厨房 榴莲乌鸡汤

【用料】乌鸡、榴莲壳芯适量，黄芪、桂圆肉、枸杞、姜片、料酒少许，盐适量。

【做法】切下榴莲壳中间的白芯；乌鸡清洗干净，切成小块；将鸡肉放进开水中，用料酒焯一下，去掉鸡肉的血泡沫和腥味；将材料和调料一起放进沙锅中，加水，用小火煨3~4个小时；捞出榴莲芯，即可食用。

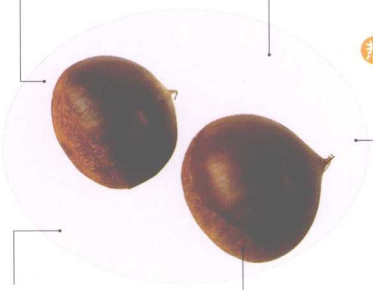


精选 补肾 蔬果

水果/干果类

栗子

栗子营养丰富，不仅含有大量淀粉，而且含有蛋白质、维生素等多种营养素，素有“干果之王”的美誉。栗子可当做粮食食用，与枣、柿子并称为“铁秆庄稼”、“木本粮食”，是一种价廉物美且极具营养的滋补佳品。



- 栗子 味甘，微咸，性平；入脾、胃、肾经。
- 栗壳（栗子外果皮） 味甘，涩，性平。
- 热量 191千卡
- 板栗总苞 味微甘，涩，性平。
- 栗子内果皮 味甘，性平，涩。
- 栗树皮 味微苦，涩，性平。

别名 板栗、大栗、栗果、毛栗、棋子。

适宜人群 中老年肾虚、腰酸腰痛、腿脚无力、小便频多、气管炎咳喘、内寒泄泻者。

食用部分 栗子肉。

药用部分 栗壳，树皮，叶，花，根。

对症食疗

栗子 治脾虚泄泻，反胃呕吐，腰膝酸软，跌打肿痛，瘰疬，吐血，衄血，便血，肾虚腰膝无力，骨质退化，老人体虚，肠鸣久泻，喘咳，小儿瘦弱，行走乏力。

【用量用法】适量，生食或煮食，或炒存性研末服。

【外用】捣敷。

栗壳 治反胃、呕秽，消渴，咳嗽痰多，百日咳，腮腺炎，瘰疬，衄血，便血，高血压，动脉硬化，冠心病。

【用量用法】8钱～1.5两，水煎服。煅炭研末，每服1钱～2钱。

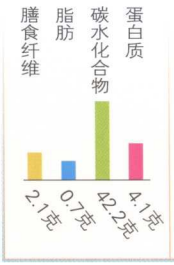
栗叶 治百日咳，肺结核，咽喉肿痛，肿毒，漆疮（因受漆毒引起的急性过敏皮炎。又称漆咬，漆性皮炎）。鲜叶外用，适合于皮肤炎。

【用量用法】2钱～5钱，水煎服。

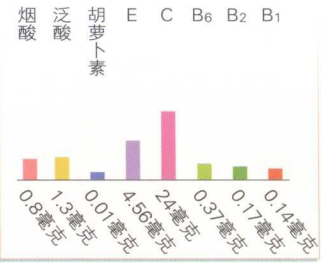
【外用】煎水洗，或烧存性研末敷。

营养专家

人体必需营养素



维生素



医生叮嘱

- 栗子生食不易消化，熟食多食会滞气腹胀闷伤脾。
- 生用有活血止血作用，熟食有补肾强筋、健脾止泻作用。

小儿腹泻

【材料】栗子4钱，柿饼1/2个。

【做法】共磨成糊状，煮熟喂食。

鼻血

【材料】栗壳4两。

【做法】炒炭存性研细末，每服1钱半，米汤送服。

牙痛

【材料】栗树根1两，猪瘦肉适量。

【做法】共煮食。

小儿脾虚泄泻

【材料】栗子1两3钱，麦芽1两3钱，鸡内金5钱，山药3两。

【做法】上述材料共烘干，研成细末，每次8钱，蒸熟，加糖少许食之，一日1次，连服一星期。

丹毒

【材料】栗带刺总苞2两半。

【做法】水煎，外洗患处。

腹泻

【材料】栗子5个，糖适量。

【做法】栗子去壳捣碎，加水适量煮成糊状，再加入适量的糖，一日服2～3次。

风湿关节痛

【材料】栗树根1两半，猪脚1只。

【做法】共炖服，或水煎服皆可。

跌打损伤

【材料】鲜栗树皮适量。

【做法】捣敷患处。

约材小常识



蚕沙

有和胃化浊，驱风除湿，凉爽止汗之功效。可治头昏，目赤，迎风流泪，湿疹骚痒，外感头痛等症状。



佩兰

具有清暑，辟秽，化湿，调经等功效。多用于治疗感受暑湿，寒热头痛，湿邪内蕴，脘痞不饥，口干苔腻，月经不顺等疾病。



苹果

有燥湿除寒，消食化乱等功效，可治疟疾，脘腹冷痛，反胃，呕吐，泻痢，食积等。

蔬果厨房 板栗排骨汤

【用料】板栗250克、排骨500克、胡萝卜1根、盐1小匙。

【做法】将板栗剥去壳放入沸水中煮熟，备用；排骨洗净放入沸水汆烫，捞出备用；胡萝卜削去皮、冲净，切成小方块；将所有的材料放入锅中，加水至水盖过材料，大火煮开后，再改用小火煮约30分钟左右；煮好后加入适当的调味料即可。



精选 补肾 蔬果

蔬菜/茎叶类

韭菜

与大蒜同属百合科的韭菜，自古以来就被视为可增强体力的蔬菜。它含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素E，还含有臭气成分——蒜素，因此被称为“精力蔬菜”。

- 韭菜 味甘，辛，性温；入肝、胃、肾经。
- 韭菜根 味辛，性温。



热量 26千卡

- 韭菜子 味辛，咸，性温；入肝经、肾经。

别名 壮阳草、起阳草、长生草。

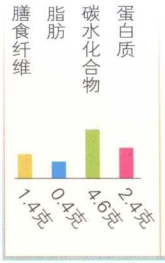
适宜人群 便秘、产后乳汁不足的女性以及寒性体质的人。

食用部分 茎叶，韭菜花。

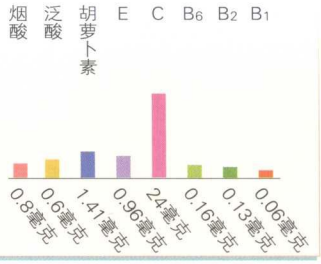
药用部分 韭菜子，根。

营养专家

人体必需营养素



维生素



对症食疗

韭菜 治高血脂，肺结核，赤痢，虚寒久痢，脾虚咳嗽，胃肠痉挛痛，食物中毒，中暑昏迷，汗斑，荨麻疹，足癣，牙齿浮动，口角炎，月经不调，子宫下垂，乳痈，白带过多，贫血，健忘，性功能减退，胁痛，骨折，痔疮出血，过敏性皮炎，噎膈，反胃，消渴症，脱肛，胸口麻痹，吐血，尿血，跌打扑伤，虫蛇咬伤。

【用量用法】1.5两～3两，捣汁服，或炒熟。

【外用】捣敷，煎水熏洗。

韭菜根 治小儿遗尿，风湿性关节炎，自汗，反胃，下痢鲜血，虚寒性急性胃肠炎，食积腹胀，吐血，衄血，赤白带下，倒经，跌打损伤，癣疮，癣。

【用量用法】鲜品8钱～1.5两，水煎服。

【外用】捣敷，或温熨，也可研末调敷。

医生叮嘱

- 患眼疾、疱疹者，不宜多食韭菜。
- 阴虚内热及疮疡者，不宜食韭菜。
- 韭菜不宜久煎。

跌打骨折

【材料】鲜韭菜5钱，黄栀子5枚，生姜3钱，葱白3钱，白胡椒10粒，面粉2两，红糖1两。

【做法】将上述药材一同捣烂，摊成饼状，外敷伤处并包扎固定。

关节扭伤

【材料】韭菜根（鲜品）2.5两，面粉8钱，米酒少许。

【做法】将韭菜根洗净，切碎，加面粉，捣成泥状，适量加米酒调成糊状，敷在患处，每日1次。

肩周炎

【材料】韭菜子4钱，艾叶3钱，小茴香3钱。

【做法】将上述三者加适量水煎服。该方有温经散寒，除湿止痛的功效。

胸痹胸痛

【材料】韭菜子8钱，栝楼子3钱，黄酒适量。

【做法】将上两味共炒黄（文火炒），研成细末，每次服用2克，用黄酒送服，一日2次。

高血脂症

【材料】韭菜8钱，桃仁4钱，山楂5钱，女贞子5钱。

【做法】将上述药材加水煎煮，分2次服，连服1个月。

牙齿松动

【材料】韭菜子5钱，杜仲3钱，炙甘草3钱。

【做法】将上述材料加适量水煎煮，早晚各服1次。

贫血

【材料】韭菜1.5两，桑葚子8钱，生姜3片。

【做法】将上述三者加水一同煎煮，分2次服用。

遗精

【材料】韭菜子8钱，补骨脂8钱（或加菟丝子5钱）。

【做法】二者一同研成细末，每次服用2钱，用白开水送服，一日3次。

药材小常识



菟丝子

有补肝肾、益精髓、明目等功效。可治腰膝酸痛，遗精，消渴，尿有余沥，目暗等症状。



栝楼子

润肺，化痰，滑肠。治痰热咳嗽，燥结便秘，痈肿，乳少。



桃仁

活血祛痰，润肠通便。用于经闭，痛经，瘕痞块，跌扑损伤，肠燥便秘。

蔬果饮品 莓凤葡萄柚汁



【用料】草莓5个、韭菜50克、菠萝100克、葡萄柚半个、冰块少许、柠檬半个。

【做法】草莓洗净，去蒂；菠萝去皮，切块；葡萄柚去皮，去瓤与籽；韭菜洗净备用；草莓、菠萝、葡萄柚、柠檬放入榨汁机榨汁；韭菜折弯，放入榨汁机内榨汁，再加入少许冰块即可。

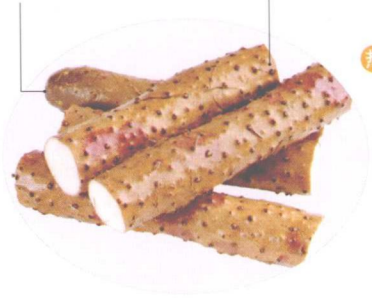
精选 补肾 蔬果

蔬菜/根茎类

山药

山药含黏蛋白质、淀粉酶等成分。其所含的黏蛋白质在人体内水解为有滋养作用的蛋白质和碳水化合物；而所含的淀粉酶有水解淀粉为葡萄糖的作用，对糖尿病患者有一定疗效。

- 山药　味甘，性平；入肺、脾、肾经。
- 零余子　味甘，性温；入肾经。



热量　57千卡

别名　怀山药、薯芋、薯药、延章、玉延。

适宜人群　一般人都可食用。

食用部分　块茎。

药用部分　块茎，零余子。

对症食疗

山药　治贫血，化疗及放疗反应，慢性胃炎，胃痛，腹泻，呃逆，糖尿病，遗精，早泄，小儿遗尿，脱肛，便血，产后乳汁少，闭经，肺结核，风湿性心脏病，内耳眩晕症，胸痛，胸膜炎，水肿，脾虚久泻，贫血，疝气，低血压，白细胞减少症，慢性腰痛，更年期综合症，半身不遂，痛经，心悸，子宫脱垂，产后腹痛，妊娠肿胀，角膜溃疡，鹅口疮，外伤出血。

【用量用法】3钱～1两，水煎服，大剂量1两～6两。

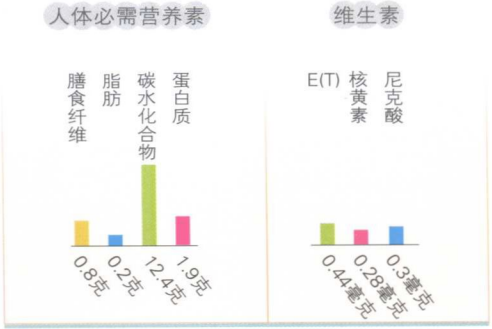
【外用】捣敷。

零余子　主补虚，强腰脚。

【用量用法】内服，煎汤，0.5两～1两。



营养专家



医生叮嘱

- 有实邪者，不宜用。
- 山药宜同麦冬、天门冬合用，效果更佳。
- 山药不宜与碱性药物同服。
- 脾胃虚弱、食少体倦、泄泻等症者宜用。

贫血症

【材料】山药1两，何首乌3钱，红糖1两（或加大枣5枚）。

【做法】将上述材料加适量的水共煎汤服，一日2次，饮汤。

糖尿病

【材料】山药1两，猪胰脏（腰尺）1个（或加腰子草3钱）。

【做法】先将猪胰脏切片，再与山药加水炖烂服用，隔一天服一次。

小儿疳积

【材料】山药4钱，山楂2.5钱，白糖7钱。

【做法】将上述三味材料用水煎服，连服一周。可以健脾益气，消积导滞。

肺结核

【材料】山药1两，粳米1两，百合1两，冰糖适量。

【做法】先将山药切成小块，与百合、粳米一同煮粥，再加冰糖调味服用。

妇女闭经

【材料】山药1两，鸡血藤8钱，马铃薯1两。

【做法】将上述材料加适量水一同煎汤饮服，早晚各1次。

小儿遗尿

【材料】山药1两，太子参（孩儿参）5钱（或加龙眼干4钱）。

【做法】将上述药材一同研成细末，每次服用5克，开水冲服，一日3次。

早泄

【材料】山药1两，麻雀蛋2个，红糖1两。

【做法】将上述材料一同放入锅中，加适量水煎汤，吃蛋饮汤，一日1~2次。

更年期综合征

【材料】山药6钱，海带1两，山楂4钱。

【做法】将三种材料放入锅中加适量的水共煎汤服，早晚各1次。

药材小常识



腰子草

益肾壮阳，养血补虚，理气除湿。主虚劳，眼目昏花，阳痿，遗精，睾丸肿痛，白浊，白带。



太子参

能补肺，健脾。多用于治疗肺虚咳嗽，脾虚食少，心悸自汗，精神疲乏等疾病。



海带

软坚化痰，利水泄热。治瘿瘤结核，疝瘕，水肿，脚气。

蔬果饮品 山药菠萝枸杞汁

【用料】山药35克、菠萝50克、枸杞30克、蜂蜜适量。

【做法】山药去皮，洗净，以冷水浸泡片刻，沥干备用；菠萝去皮，洗净，切块；枸杞略冲洗，备用；将山药、菠萝和枸杞搅打成汁，再加蜂蜜拌匀即可。



精选 补肾 蔬果

蔬菜/菌类

蘑菇

☼ 蘑菇含有多糖成分，有提高机体免疫功能及抗肿瘤作用。蘑菇对金黄色葡萄球菌，伤寒杆菌，大肠杆菌均有抑制作用，并能降低血糖。

• 蘑菇 味甘，性平；入肠、脾、胃、肺经。



热量 24千卡

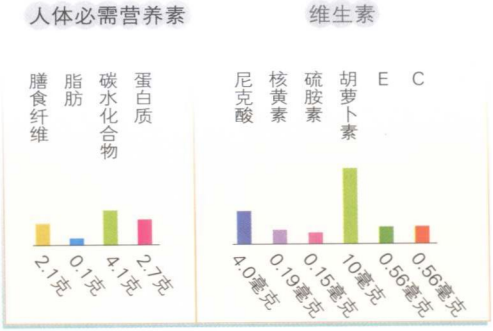
别名 菌子。

适宜人群 一般人都可食用。

食用部分 蘑菇干燥的子实体。

药用部分 蘑菇子实体全体。

营养专家



对症食疗

蘑菇 治脾虚气弱，食欲不振，倦怠，哺乳期乳汁分泌减少，高血压，神情疲倦。

【用量用法】蘑菇干品2钱～3钱，鲜品4两～4.5两，水煎服。



医生叮嘱

- 大便不实者，慎用。
- 湿盛气滞者，慎用。
- 气滞者，慎服。
- 有毒蘑菇（毒草）和栽培种必须加以确认区别，以免误食中毒。

肩周炎

【材料】蘑菇半斤，猪瘦肉半斤，米酒30毫升，黄酒30毫升，花椒适量。

【做法】先将花椒熬水冲入黄酒内，再把猪肉切片，和蘑菇、黄酒拌匀，蒸熟后食用，米酒为引，分2次服用。

肺癌

【材料】蘑菇8钱，野葡萄根1.5两，蜂蜜适量。

【做法】前两味加水煎煮再去渣，加入蜂蜜调味服用，每日1剂，要经常服用。

黄疸型肝炎

【材料】槐树蘑菇5钱。

【做法】将其加水煎服，每日2次。

妊娠水肿

【材料】鲜蘑菇1.5两，黄豆芽5两，冬瓜5两。

【做法】先将黄豆芽去根，洗净，加水煮30分钟，接着放入蘑菇片、冬瓜，然后放入精盐、葱，再煮5分钟即可，当佐餐食用。

药材小常识



泽兰

具有活血，行水的功效。常用于治疗经闭，瘕症，水肿，产后淤滞腹痛，身面浮肿，跌打损伤，金疮，痈肿等病症。



三棱

能破血，行气，消积，止痛等。主治瘕症积聚，气血凝滞，心腹疼痛，经闭等症状。



田七

具有止血，散淤，消肿等功效。多用于治疗吐血，咳血，衄血，便血，崩漏，以及产后血晕，恶露不下。

胃癌

【材料】蘑菇8钱，豆腐1块（或火腿），油、盐各少许。

【做法】将蘑菇洗净，豆腐切成小块，二者加水一同煮，煮熟再放入油、盐等调料，每次吃半小碗，一日2次。

子宫癌

【材料】鲜蘑菇1两半（或配香菇同食）。

【做法】将蘑菇洗净，煮熟服用，每日1次，疗程不限。

小儿泄泻

【材料】蘑菇4钱，红糖2钱，白糖2钱。

【做法】先将蘑菇加水煎煮，再放入红糖、白糖调服。内服即可。

糖尿病

【材料】蘑菇1.5两，黑木耳3钱，生姜3钱，食盐1钱。

【做法】以上材料加水煎煮，饮汤吃蘑菇及木耳。

蔬果厨房 蘑菇海鲜汤

【用料】防风5克、白术10克、甘草5克、红枣3颗、无花果50克、荸荠100克、猪肠400克、花生油、太白粉、盐各适量。



【做法】将药材洗净，打包煮沸，滤取药汁备用；虾仁洗净（除泥肠后）切小丁，其它材料照做；锅烧热，放入奶油，爆香洋葱丁，再倒入滤取的汤汁、胡萝卜丁等其它材料；煮滚后盛盘，再撒上少许胡椒粉即可。

补肾益气蔬果一览



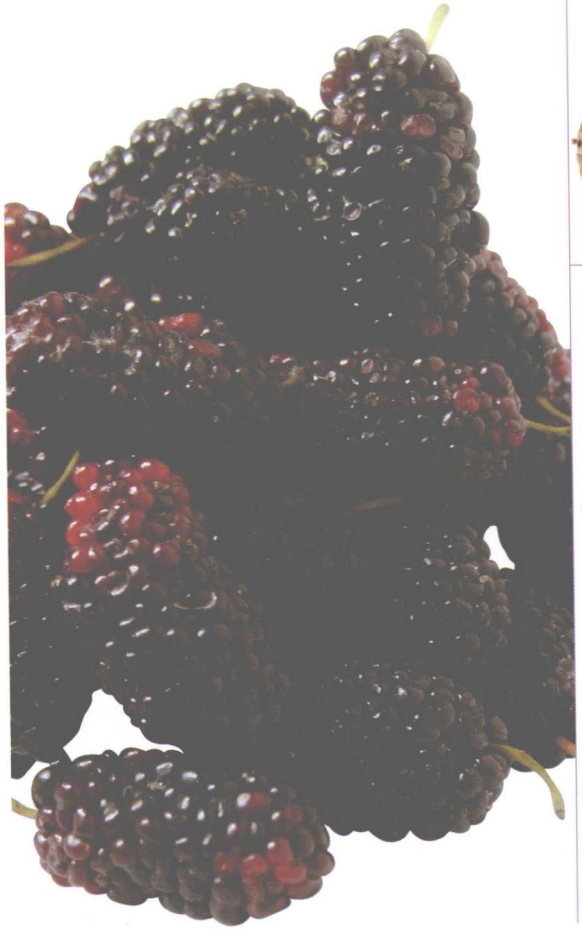
桑葚

「性 味」
味甘、酸，性寒。

「归 经」
入心、肝、肾经。

「功 效」
补血滋阴，生津润燥，护肝养肾，利水消肿，安神解酒。

「挑选妙招」
选购桑葚，应挑选果实较大、色泽呈深紫红色的，而不要选择紫中带红的，一般这种桑葚味道较酸。



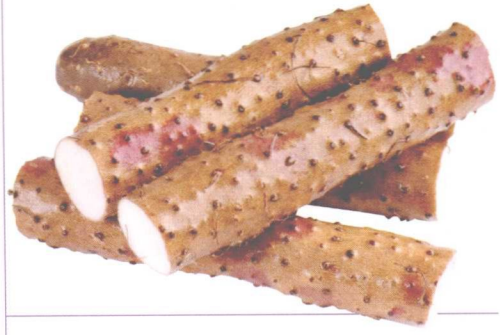
山药

「性 味」味甘，性平。

「归 经」入肺、脾、肾经。

「功 效」补胃健脾，滋肾涩精，生津益肺，助五脏，强壮筋骨，补阴，宜生用，健胃止泻，宜炒黄用。

「挑选妙招」山药一般要选择茎干笔直、粗壮，拿到手中有一定分量的。如果是切好的山药，则要选择切开处呈白色的。



栗子



「性 味」
性温，味甘平。

「归 经」
入脾、胃、肾经。

「功 效」
滋阴补肾，止泻，消除疲劳，减缓衰老，用于高血压。

「挑选妙招」
选购栗子时，要挑选有光泽、圆胖、具重量感的。如果是不新鲜的栗子，外壳会出现皱纹，而且也会失去光泽。

菜花

「性味」性凉，味甘。

「归经」入肾、脾、胃经。

「功效」补肾填精，健脑壮骨，补脾和胃，用于高血压、便秘。

「挑选妙招」选购菜花时，应选择呈白色或淡乳白色，干净、坚实、紧密，而且叶子部分保留，紧裹花蕾的菜花，同时叶子应新鲜、饱满、呈绿色。



蘑菇



「性味」

味甘，性平。

「归经」

入肠、脾、胃、肺经。

「功效」

补脾益气，润燥化痰，平肝提神，开胃，解毒，透发麻疹。

「挑选妙招」

购买蘑菇时，要选择纯白色、淡黄色或黄褐色，新鲜亮泽的，要有一定的水分，菌盖和茎上无斑点、无缺损、无褶皱、根部切割整齐、无杂质的。

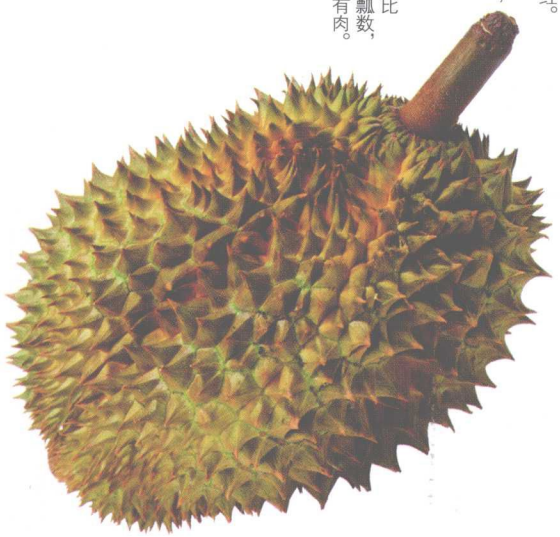
榴莲

「性味」味甘，淡，性温。

「归经」入肝、肾、肺三经。

「功效」滋阴强壮，疏风清热，用于精血亏虚，黄疸，皮肤瘙痒，疥癣等症。

「挑选妙招」选个头大的。同西瓜一样，个头大的通常吸收较多的养分，所以通常比较香甜，还要数数突出来的瓢数，当然越多越好，突得越出越有肉。



韭菜

「性味」味辛、甘，性温，无毒。

「归经」入肝、胃、肾经。

「功效」滋除胃中烦热，健胃整肠，用于便秘、冰冷症、癌症。

「挑选妙招」韭菜虽然一年四季皆有，但冬季到春季所出产的韭菜，叶肉薄且柔软，夏季出产的韭菜则叶肉厚且坚实。

