Theo sách Tuệ Tĩnh, đông qua là bí đao, vị ngọt, tính hơi hàn, không độc, tác dụng giải khát, mát tim trừ phiền nhiệt, trừ mụn, giảm sưng, thông tiểu tiện. Bí đao chứa protid, glucid, canxi, photpho, sắt, caroten; vitamin B1, B2, B3, C… Ăn bí đao trị chứng tâm nhiệt, phiền khát, ho khan viêm họng, táo bón, mụn nhọt, rôm sẩy, da khô sần, nám, trẻ em người già nóng nhiệt dùng rất tốt.

Khi trẻ bị rôm sẩy, loét miệng vì cơ thể quá nóng có thể luộc bí đao cho trẻ ăn giúp bổ sung lượng vitamin cần thiết, giúp thanh nhiệt giải độc cơ thể. Bí đao có hàm lượng dầu thực vật cao, ăn bí đao giúp da trẻ mềm mại, tóc tốt. Lượng natri trong bí đao thấp giúp ổn định các bệnh tim mạch và huyết áp. Trẻ ăn bí đao nhiều giúp ngừa bệnh táo bón và chất xơ trong bí đao giúp trẻ dễ tiêu hóa.

Để trị đại tiện táo, mẹ nên nấu canh ngao bí đao vừa giúp trẻ dễ đi cầu, vừa trị da khô sần, ngứa. Món canh sườn bí đao rất tốt cho trẻ gầy, khó lên cân, người nội nhiệt táo bón, tiểu vàng buốt gắt. Món bí đao nấu tim heo, hành, rau ngò gia vị vừa đủ giúp trị chứng âm hư, hỏa bốc lên sinh ra hư phiền mất ngủ, mộng tinh, ra mồ hôi trộm, miệng lưỡi lở, tim hồi hộp, hay quên, trẻ em kinh giản. Canh bí đao cá thát lát giúp trị chứng ho đàm, tức ngực, mụn nhọt, ăn kém, đau đầu chóng mặt, đại tiện táo, tiểu tiện bí, trẻ em người lớn hư nhược. Đối với trẻ gái ít kinh nguyệt có thể cho ăn bí đao nấu thịt vịt. Công dụng trị suy nhược, đại tiểu tiện không thông, mồ hôi trộm, miệng khô, khát, con gái ít kinh nguyệt. Trẻ chậm lớn dùng bí đao nấu canh cua. Cách chế: Bí đao thái sợi, cua làm sạch giã lọc lấy thịt, hành, ngò gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Công dụng trị chứng tâm phế nhiệt, nóng bứt rứt khó ngủ, ho khan tức ngực, trẻ gầy ăn kém chậm lớn, có tuổi khó lên cân, táo bón, bí tiểu tiện, huyết hư nhiệt da khô sần ngứa. Có thể lấy bí đao nấu thịt con dông cát, thêm  hành, ngò, gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Công dụng trị chứng tỳ phế khí yếu ăn kém, ho suyễn, trẻ em gầy còm, thận yếu, đau lưng, nhức xương khớp, sinh lý yếu và các chứng khí huyết hư.

Vì bí đao tính hơi hàn nên không dùng cho những người tâm dương hư, khi gặp lạnh tâm hồi hộp không yên, chứng phế hàn ho đàm nhiều, chứng tì vị hư hàn, đau bụng tiêu chảy, nôn mửa, chứng dương khí hư tay chân lạnh không nên dùng hoặc nếu dùng thì thêm gia vị cay ấm như gừng, hành, tiêu.