

药菜两用健康产业指南

主编：马维正

下册

YAOCAI LIANGYONG JIANKANG CHANYE ZHINAN



大思维 · 大产业 · 大健康

讲栽培 · 讲加工 · 讲食疗

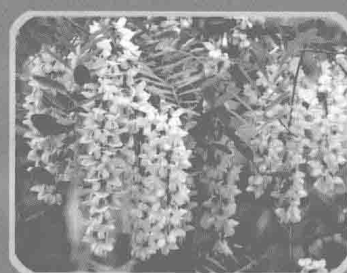
F326.13-62
1
2

药菜两用健康产业指南

主编：马维正

下册

YAOCAI LIANGYONG JIANKANG CHANYE ZHINAN



大思维 · 大产业 · 大健康

讲栽培 · 讲加工 · 讲食疗

目 录

第四章 常见蔬菜药用食疗价值

第一节 常见蔬菜及食疗应用	305
---------------------	-----

瓜 类

一、黄瓜	305
二、菜瓜	306
三、厚皮甜瓜	306
四、西瓜	307
五、瓠子	307
六、南瓜	308
七、苦瓜	309
八、佛手瓜	310
九、冬瓜	310
十、丝瓜	311

茄果类

一、西红柿	312
二、茄子	312
三、辣椒	313
四、人参果	314
五、洋芋	314

葱蒜类

一、大葱	315
二、洋葱	316
三、大蒜	316
四、韭菜	317
五、百合	318
六、黄花菜	318
七、芦笋	319

白菜类

一、大白菜	320
二、甘蓝	320
三、抱子甘蓝	321
四、紫甘蓝	321
五、花菜	322
六、西兰花	322
七、茄莲	323
八、大头菜	323

根菜类

一、萝卜	324
二、胡萝卜	325
三、洋姜	325
四、生姜	326
五、红薯	326
六、竹笋	327
七、山药	327
八、红根塔	328

豆 类

一、菜豆	329
二、豇豆	329
三、荷兰豆	330
四、黄豆芽	330

叶菜类

一、菠菜	331
二、莴笋	332
三、生菜	332
四、油麦菜	333
五、黄芽白菜	333
六、油白菜	334
七、芹菜	334
八、茼蒿	335
九、球莴苣香	335
十、芸薹	336
十一、雪里蕻	336
十二、空心菜	337
十三、萝卜叶	338
十四、苋菜	338
十五、茺荽	339
十六、秋葵	340
十七、甜玉米	340
十八、香椿	341
十九、花椒芽	341
二十、苜蓿	341

食用菌类

一、金针菇	342
二、平菇	343
三、双孢菇	343
四、香菇	344
五、黑木耳	344
六、银耳	345
七、地达	346
八、草菇	346
九、猴头菇	347
十、灵芝	347
十一、发菜	348
十二、鹿角菜	349
十三、羊肚菌	349

水产类

一、藕	350
二、紫菜	350
三、海带	351

野菜类

一、小蓟	352
二、马齿苋	352
三、马兰头	353
四、荠菜	353
五、野苋菜	354
六、笏苋菜	354
七、茵陈	355
八、白蒿	355
九、苦苣菜	355
十、蒲公英	356
十一、苣荬菜	357
十二、山苦蕒	357
十三、苦蕒菜	358
十四、山莴苣	358
十五、水芹菜	358
十六、车前草	359
十七、灰条	359
十八、猪毛菜	360
十九、小蒜	360
二十、野韭菜	360
二十一、蕨菜	361
二十二、冬葵	362
二十三、芦葦芽	362
二十四、牛蒡	363

二十五、薄荷	363
二十六、草木樨	364
二十七、鬼针草	364
二十八、苘麻芽	365
二十九、柳树芽	365
三十、榆钱	365
三十一、榆叶	366
三十二、槐花	366
三十三、枸杞芽	367
三十四、竹叶菜	367
三十五、乌龙头	368
三十六、金扫帚	368
三十七、紫苏	369
三十八、益母草	369
三十九、葛根	370
四十、夏枯草	370
第二节 蔬菜食用安全	371
一、防范有害化学物质	371
二、减少烹饪加工过程的影响	374
三、加强生产加工管控	375
四、食用蔬菜的几个误区	378

第五章 常见疾病蔬菜食疗养生方法

第一节 内科疾病的蔬菜疗法	385
一、流行性脑脊髓膜炎	385
二、流行性乙型脑炎	386
三、伤寒	387
四、痢疾	388
五、肺结核	391
六、脂肪肝	393
七、疟疾	394
八、蛔虫病	396
九、绦虫病	397
十、血吸虫病	398
十一、发热	399
十二、感冒	400
十三、支气管炎	403
十四、支气管哮喘	406
十五、支气管咯血	408
十六、肺炎	410
十七、肺脓疡	412

十八、胸膜炎	413
十九、矽肺	414
二十、高血压病	415
二十一、心悸	418
二十二、心律失常	419
二十三、心肌炎	420
二十四、心功能不全	421
二十五、风湿热	422
二十六、风湿性心脏病	422
二十七、慢性肺原性心脏病	423
二十八、冠心病	425
二十九、高脂血症	427
三十、食管炎	428
三十一、反流性食管炎	429
三十二、胃下垂	430
三十三、消化性溃疡	432
三十四、上消化道出血	433
三十五、慢性胃炎	434
三十六、胃呆	436
三十七、呃逆	437
三十八、腹泻	439
三十九、呕吐	441
四十、泄泻	444
四十一、便秘	445
四十二、黄疸	447
四十三、胆囊炎、胆石症	449
四十四、胰腺炎	451
四十五、肝硬化	452
四十六、尿少	453
四十七、尿频	455
四十八、尿血	456
四十九、水肿	458
五十、急性肾炎	460
五十一、慢性肾炎	462
五十二、肾盂肾炎	464
五十三、尿路结石	465
五十四、肾结核	466
五十五、遗精	467
五十六、不射精症	469
五十七、阳痿	469
五十八、男子不育症	470
五十九、缺铁性贫血	471
六十、溶血性贫血	472

六十一、再生障碍性贫血	473
六十二、粒细胞缺乏症	473
六十三、原发性血小板减少性紫癜	474
六十四、血友病	475
六十五、真性红细胞增多症	475
六十六、阵发性睡眠性血红蛋白尿	476
六十七、多发性骨髓瘤	477
六十八、痹证	478
六十九、痿证	479
七十、痛风	480
七十一、眩晕	481
七十二、头痛	483
七十三、失眠	485
七十四、自汗、盗汗	487
七十五、中暑	488
七十六、中风后遗症	489
七十七、精神病	491
七十八、甲状腺功能减退症	492
七十九、肥胖症	493
八十、糖尿病	494
八十一、重症肌无力	496
八十二、维生素A缺乏	497
八十三、脚气病	498
八十四、脱发白发	499
第二节 外科疾病的蔬菜疗法	501
一、疖	501
二、痈	502
三、疔疮	504
四、丹毒	505
五、肌肉深部多发性脓肿	506
六、急性颌下化脓性淋巴结炎	507
七、甲状腺腺瘤	508
八、乳腺炎	509
九、乳腺增生病	510
十、男性乳房异常发育症	511
十一、骨关节结核	512
十二、化脓性骨髓炎	513
十三、下肢溃疡	514
十四、血栓闭塞性脉管炎	515
十五、急性肠梗阻	516
十六、前列腺炎	517
十七、前列腺增生	518
十八、疝气	519

十九、痔疮	520
二十、肛瘘	522
二十一、脱肛	523
二十二、肛裂	524
二十三、荨麻疹	525
二十四、湿疹	526
二十五、皮肤瘙痒病	527
二十六、尖锐湿疣	529
二十七、脂溢性皮炎	529
二十八、痤疮	530
二十九、冻疮	531
三十、带状疱疹	532
三十一、扁平疣	533
三十二、神经性皮炎	534
三十三、银屑病	535
三十四、白癜风	536
三十五、黄褐斑	537
三十六、紫癜	538
三十七、单纯糠疹	539
三十八、多形红斑	540
三十九、红斑狼疮	541
四十、皮炎	542
四十一、寻常鱼鳞病	543
第三节 妇科疾病	545
一、月经过多	545
二、功能性子宫出血	546
三、痛经	548
四、闭经	550
五、更年期综合征	551
六、带下病	552
七、妊娠呕吐	554
八、先兆流产	555
九、习惯性流产	556
十、妊娠水肿	558
十一、妊娠高血压综合征	559
十二、妊娠合并贫血	559
十三、妊娠合并糖尿病	560
十四、羊水过多	561
十五、产后发热	562
十六、产后腹痛	563
十七、产后恶露不绝	564
十八、产后排尿异常	565
十九、产褥中暑	566

	二十、产后缺乳	567
	二十一、子宫脱垂	568
	二十二、外阴瘙痒	569
	二十三、妊娠期肝内胆汁淤积症	571
	二十四、子宫内膜异位症	572
	二十五、胎漏	573
第四节	小儿科疾病的蔬菜疗法	575
	一、水痘	575
	二、猩红热	576
	三、流行性腮腺炎	577
	四、百日咳	578
	五、蛲虫病	580
	六、上呼吸道感染	581
	七、急性支气管炎	582
	八、支气管哮喘	583
	九、支气管肺炎	584
	十、鹅口疮	585
	十一、疱疹性口炎	586
	十二、疳证	587
	十三、厌食	588
	十四、婴儿腹泻	590
	十五、佝偻病	592
	十六、缺铁性贫血	593
	十七、急性肾小球肾炎	594
	十八、肾病综合征	595
	十九、泌尿道感染	596
	二十、遗尿	597
	二十一、小儿多动症	598
	二十二、夏季热	599
	二十三、婴儿湿疹	601
	二十四、小儿便秘	603
	二十五、小儿夜啼	603
第五节	骨伤科疾病的蔬菜疗法	605
	一、四肢骨折	605
	二、脊柱骨折	606
	三、伤筋	607
	四、开放性损伤	608
	五、脑震荡与脑挫裂伤	609
	六、颅内血肿	610
	七、脑外伤后综合征	611
	八、胸肋内伤	612
	九、胸肋劳伤	613
	十、腹部内伤	613

十一、下腹会阴部损伤	614
十二、腰部内伤	615
十三、落枕	616
十四、颈椎病	617
十五、漏肩风	618
十六、急性腰扭伤	619
十七、腰椎退行性变	620
十八、跟痛症	620
十九、骨质疏松症	621
二十、类风湿关节炎	622
二十一、骨髓炎	624
二十二、骨结核	625
二十三、髋关节滑膜炎	626
二十四、股骨头缺血性坏死	627
二十五、膝关节退行性变	628
二十六、颈肩腰腿痛	629
第六节 五官科疾病的蔬菜疗法	631
一、过敏性鼻炎	631
二、鼻息肉	632
三、萎缩性鼻炎	632
四、鼻出血	633
五、副鼻窦炎	634
六、急性咽喉炎	635
七、慢性咽喉炎	636
八、急性扁桃体炎	637
九、慢性扁桃体炎	639
十、失音	639
十一、非化脓性中耳炎	640
十二、慢性化脓性中耳炎	641
十三、耳聋	642
十四、麦粒肿	642
十五、迎风流泪	643
十六、急性结膜炎	644
十七、慢性结膜炎	644
十八、沙眼	645
十九、角膜炎和角膜溃疡	646
二十、巩膜炎	646
二十一、夜盲	647
二十二、目花	648
二十三、牙痛	649
二十四、牙龈出血	650
二十五、牙龈炎	651
二十六、牙周炎	651

二十七、面神经麻痹	652
二十八、面颈部淋巴结炎	653
二十九、口疮	653
三十、复发性阿弗它性溃疡	655
三十一、口腔疱疹	655
三十二、口腔扁平苔藓	656
三十三、干燥综合征	657
三十四、萎缩性舌炎	658
三十五、慢性唇炎	658
三十六、口臭	659
第七节 肿瘤的蔬菜疗法	660
一、食管癌	660
二、胃癌	661
三、大肠癌	662
四、肝癌	662
五、胰腺癌	663
六、鼻咽癌	664
七、肺癌	665
八、纵隔肿瘤	666
九、乳腺癌	667
十、子宫颈癌	668
十一、卵巢癌	668
十二、绒毛膜癌	669
十三、白血病	670
十四、唾液腺癌	671
十五、舌癌	672
十六、喉癌	672
十七、甲状腺癌	673
十八、肾癌	673
十九、膀胱癌	674
二十、前列腺癌	675
二十一、恶性淋巴瘤	676
二十二、软组织恶性肿瘤	676
二十三、黑色素瘤	677
参考文献	679
后 记	680

第四章

常见蔬菜药用食疗价值



第一节 常见蔬菜及食疗应用

瓜 类

一、黄瓜

【来源概述】(彩图 29)别名胡瓜、青瓜,葫芦科黄瓜属植物。全国各地普遍栽培。黄瓜喜温暖,不耐寒,为主要的温室栽培品种之一。

【性味功效】性凉,味甘。清热利尿,解毒消肿,生津止渴。

【主治范围】用于身热烦渴,咽喉肿痛,风热眼疾,湿热黄疸,小便不利等症。

【食疗价值】蔬菜中黄瓜含水量最多,可达 98%,为低热量食品,含有较多的矿物质、果胶质和少量维生素。所含娇嫩的细纤维素,能促进肠道中腐败食物的排泄和降低胆固醇的作用;所含丙醇二酸可以抑制糖类物质转变为脂肪,可作减肥食品;所含葫芦素 C 具有提高人体免疫功能的作用,可以抗肿瘤,并用于治疗慢性肝炎和迁延性肝炎,对原发性肝癌患者有延长生存期作用;所含丰富的维生素 E,可起到抗衰老的作用。所含的黄瓜酶,有很强的生物活性,能有效地促进机体新陈代谢;所含丙氨酸、精氨酸和谷胺酰胺对肝脏病人,特别是对酒精性肝硬化患者有一定辅助治疗作用,可防治酒精中毒;所含葡萄糖甙、果糖等不参与通常的糖代谢,故糖尿病人以黄瓜代淀粉类食物充饥,血糖非但不会升高,甚至会降低;黄瓜含有维生素 B₁,对改善大脑和神经系统功能有利,能安神定志,辅助治疗失眠症。

【药用方法】内服:适量,煮熟或生啖;或绞汁服。外用:适量,生擦或捣汁涂。

【食用宜忌】特别适宜:热病患者、肥胖者、水肿、癌症、嗜酒者及高血压、高血脂、高血糖患者及减肥者。黄瓜水分多且有清甜味,生吃能解渴清热,但维生素较少,患疮疥、脚气和虚肿者食之易加重病情。小儿多食易生疳虫。有肝病、心血管病、肠胃病以及高血压的人都不宜吃食盐腌制的黄瓜。脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者应少吃。

【相关链接】黄瓜是一种可以美容的瓜菜,被称为“厨房里的美容剂”,经常食用或贴

在皮肤上可有效对抗皮肤老化,减少皱纹的产生,并可防止唇炎、口角炎。对糖尿病患者来说,黄瓜是最好的亦蔬亦果降糖食物。黄瓜中的苦味素有抗癌的作用,黄瓜尾部含有较多的苦味素。黄瓜藤:具有明显的直接扩张血管、减慢心率、降低胆固醇和降血压作用,且无不良反应。用治高血压,用量每次25~30克。

二、菜瓜

【来源概述】(彩图10)别名西葫芦、番瓜、白瓜、小瓜、菜南瓜,葫芦科南瓜属西葫芦种。菜瓜还有珠瓜和搅瓜两个变种。原产印度,全国各地均有种植。

【性味功效】性寒,味甘。清热利尿、除烦止渴、润肺止咳、消肿散结。

【主治范围】用于水肿腹胀、烦渴、疮毒以及肾炎、肝硬化腹水等症。

【食疗价值】本品含蛋白质、矿物质和维生素等物质,不含脂肪,含有瓜氨酸、腺嘌呤、天门冬氨酸等物质,含钠盐很低。本品能增强免疫力,发挥抗病毒和肿瘤的作用;能促进人体内胰岛素的分泌,可防治糖尿病、预防肝肾病变,有助于增强肝肾细胞的再生能力。适宜夏天气候炎热,心烦气燥,闷热不舒时食用。

【食用宜忌】糖尿病、肝病、肾病患者宜食;肺病患者宜吃白糖菜瓜。菜瓜性寒,平素脾胃气虚,腹泻便澹、胃寒疼痛以及月经来潮期间和有寒性痛经者忌食生菜瓜。

三、厚皮甜瓜

【来源概述】(彩图34)别名香瓜、果瓜、哈密瓜,葫芦科甜瓜属中幼果无刺的栽培种,典型的藤蔓类草本植物,原产地是中国西部地区,除西藏外,各地均有栽培,食用鲜果为主,也可制作瓜干、瓜脯、瓜汁、瓜酱及腌渍品等。多个国家普遍栽培,以我国产量最高。最受欢迎及著名的是哈密瓜和白兰瓜。主要品种有甘肃白兰瓜、麻醉瓜和新疆哈密瓜中的黄旦子、红心脆、青香麻皮、小青皮等。

【性味功效】味甘,性寒。具有清热解暑,除烦止渴、利尿的功效。

【主治范围】用于暑热所致的胸膈满闷不舒、食欲不振、烦热口渴,热结膀胱、小便不利等症。

【食疗价值】厚皮甜瓜中的转化酶可将不溶性蛋白质转变成可溶性蛋白质,能帮助肾脏病人吸收营养;甜瓜蒂中的葫芦素C能保护肝脏,减轻慢性肝损伤,并有增强免疫力和抗肿瘤作用;现代研究发现,甜瓜子有驱杀蛔虫,丝虫等作用。

【食用宜忌】出血及体虚、脾胃虚寒、腹胀便溏者忌食。甜瓜不宜与田螺、螃蟹、油饼

等共同食用。

四、西瓜

【来源概述】(彩图 79)别名寒瓜、夏瓜、水瓜、天生白虎汤,葫芦科一年生蔓生藤本植物,它所结出的果实是瓠果,为葫芦科瓜类所特有的一种肉质果。果皮、果肉、种子都可食用、药用。原产于非洲,全国各地普遍栽培。

【性味功效】性寒,味甘甜。清热解暑、生津止渴、利尿除烦。

【主治范围】用于以及胸膈气壅、满闷不适口鼻生疮,暑热,中暑,治血痢并能解酒毒。

【食疗价值】本品不含脂肪和胆固醇,含大量葡萄糖、苹果酸、果糖番茄素及丰富的维生素C和矿物质等,西瓜所含糖、蛋白质和微量的盐,能降低血脂、软化血管,对医治心血管病,如高血压等亦有疗效;动物实验证明有利尿作用;所含维生素C,能促进免疫蛋白合成,增加淋巴细胞数量及提高中性细胞的吞噬活力,从而提高人体的抵抗能力,对清除感冒病毒有一定作用,所以有辅助治疗感冒的功效。

【食用宜忌】脾胃虚寒,寒积腹痛,小便频数,小便量多以及平常有慢性肠炎、胃炎及十二指肠溃疡等属于虚冷体质者及冰西瓜、饭前饭后、吃大量肉食后均不宜多吃。不宜风寒感冒,比如吹空调受凉导致的感冒便不适合吃西瓜,否则会加重病情。糖尿病、肾功能不全、感冒初期、口腔溃疡及产后忌食。打开时间过久不能吃。

【相关链接】西瓜皮性凉,味甘、淡。用于消暑解渴、清热解毒,西瓜皮优于西瓜瓢。中医用西瓜皮和瓜汁入药配成“西瓜翠衣”,具有清热解暑、泻火除烦、降低血压等功效,对贫血、咽喉干燥、唇裂、膀胱炎、肝腹水、肾炎、心脏及肾脏性水肿、高血压等有一定疗效,常用于消暑利尿。皮及种子壳所制成的西瓜霜,能够治疗口疮、口疳、牙疳、急性咽喉炎等喉症。

五、瓠子

【来源概述】(彩图 22)别名甘瓠、甜瓠、瓠瓜、天瓜、长瓠、扁蒲,葫芦科葫芦属植物葫芦的变种,一年生攀援草本植物。全国大部分地区均有栽培,夏秋两季采收。药菜两用,秋季采收。果实嫩时柔软多汁,可作蔬菜。将成熟的果实剖开,取出种子,洗净,晒干备用。

【性味功效】性寒,味甘。具有清热,解暑,止渴,除烦,利水的功效。

【主治范围】主治水腫腹脹,煩熱口渴,瘡毒等。