



中国食文化丛书
Food Cultural Books of China

百花治百病

抗病毒花卉500方

主编：张仁庆 周 玲



中国社会出版社

12282.710.7



抗病毒花卉500方

百 花 治 百 病

主 编：周 玲
张 仁 庆

副主编：赵庆华
张韶云



中国
社会
出版
社

图书在版编目(CIP)数据

百花治百病:抗病毒花卉 500 方/张仁庆等主编.—北京:
中国社会出版社,2004.1
(中国食文化丛书)
ISBN 7-80146-977-1

I.百... II.张... III.花卉-食物疗法-验方
IV.R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 118627 号

中国食文化丛书

主 编 张仁庆 周 玲
责任编辑 向 飞 王 洵 侯继刚
出版发行 中国社会出版社
地 址 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
邮政编码 100032
电 话 (010)66020531(策划部)
(010)66051698(发行部)
传 真 (010)66051713 66026806
印 刷 中国电影出版社印刷厂
经 销 新华书店
开 本 1/32 850×1168
字 数 150 千字
印 张 5.75
版 次 2004 年 1 月第 1 版
2005 年 1 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 7-80146-977-1/R·29
定 价 20.00 元

未经出版者许可不得
铺网摘编、转载本书

中国社会版图书,版权所有,侵权必究。
中国社会版图书,印装错误可随时退换。

百合

bai he

别名：山百合、药百合、家百合、喇叭花



特征简介

百合是多年生草本植物，因鳞茎由众瓣合成而得名。百合在中国分布极广，从云贵高原到长白山区，到处都有它的踪迹。据说全世界共有百合属植物 100 多种，原产我国的有 40 多种。多种百合可食用，是餐桌上的佳肴。百合属植物，宜种在腐殖质较多、排水良好的沙质土壤中，不宜植于干燥的石灰性土壤中。在百合生长期间，要保持土壤湿润，当花谢和结实之后，进入休眠期就不要再浇水了，否则会引起鳞茎腐烂。

[口味与性质] 味甘，性平。花：味甘、微苦，性微寒、平。

[治疗与功效] 润肺止咳，清心安神，通利大小便。

参阅验方

- (1) 治肺病：白花百合，或煮或蒸，频食。拌蜜蒸更好。
- (2) 治疮痈红肿：鲜百合鳞茎加食盐少许，捣烂敷患处。
- (3) 治耳聋、牙痛：干百合为末，温水服 6 克，日二服。
- (4) 治小儿头面湿疮、天疱疮等：干百合研为末，以麻油调涂。
- (5) 治淋巴结核已溃破：百合适量，捣烂敷患处。



盆栽的百合

(6) 治老弱虚晕、有痰有火、头目昏晕：百合花 3 朵，皂角子 7 个（微焙）或蜜或砂糖同煎服。

(7) 治老人慢性支气管炎伴有肺气肿：鲜百合 60 克，洗净，捣汁，以温开水和服，一日二次。

(8) 治神经衰弱，更年期综合征：生百合 60~100 克，和蜜，拌和蒸熟，每日服二次，或睡前服。

(9) 治肺癌、淋巴肉瘤：百合 50~100 克，水煎服。

(10) 治外伤出血：鲜百合适量，洗净配红糖少许，共捣烂敷患处。



含苞欲放的百合

半支莲

ban zhi lian

别名：太阳花、龙须牡丹、松叶牡丹、草杜鹃、洋马菜、死不了、午时花



特征简介

半支莲是一年生草本植物，原产巴西。在中国各地广泛栽培，特别是广大农村，人们总爱在宅边、窗前种一点。半支莲虽不是一种名贵花，但花期较长，清丽的花鲜艳夺目，颇惹人喜爱。它的适应性和生长势均强，栽培管理极为简便。它对土壤要求不严格，但以排水良好的沙质土壤为佳。半支莲不耐涝，水大则极易烂根，平时以土半干微湿为好，干时才浇水。它很少发生病虫害。

[口味与性质] 味淡、微辛，性平。

[治疗与功效] 散瘀止痛，解毒消肿。

参阅验方

- (1) 治婴儿湿疹：鲜半支莲捣烂绞汁，涂患处。
- (2) 治湿热烂皮疮：鲜半支莲捣烂敷患处。
- (3) 治跌打损伤、疮疖肿毒：鲜半支莲捣烂敷患处。

[注意事项] 孕妇忌服。



江苏南京半支莲



野生的马齿苋
是半支莲的近亲

打破碗花

dan po
wan hua

别名：野棉花、
湖北秋牡丹



特征简介

打破碗花为多年生草本植物，原产中国中部，分布陕西、湖北、湖南、广西、四川、云南、贵州等省。因花大而美丽，成为重要的秋季花卉。打破碗花喜温暖凉爽气候，性耐寒，要求肥沃的沙质土壤。因生长强健，管理可粗放些。

[口味与性质] 味苦、性凉。有小毒。

[治疗与功效] 清热利湿，理气杀虫。

参阅验方

(1) 治顽癣、秃疮、痈肿疮疖：打破碗花鲜根茎或全草，捣烂外敷。

(2) 治消化不良，水泻：打破碗花根 1~2 克，研末吞服。

(3) 治蛔虫：打破碗花根茎 2 克切细，与白蜡 5 克、鸡蛋两个炒食。

(4) 治疟疾：打破碗花 3 克，捣烂包雨寸口（相当于大陵穴部位），起泡后刺破流出清水，包纱布以防感染。

[注意事项] 本品有毒，内服宜慎，不宜超过 2 克。



野生的打破碗花

大丽花

da li hua

别名：西番莲、天竺丹、大理花、大丽菊、山芋花



特征简介

大丽花是多年生宿根草本花卉。它的花色彩鲜艳，花形美丽，品种繁多。大丽花是世界名花之一。大丽花原产墨西哥，喜欢在阳光充足、气候凉爽的环境中生长，但怕高温和霜冻。植于庭院、盆栽或做切花插瓶，都十分相宜。地栽的要选择地势较高、排水良好的位置，防止渍水引起根块腐烂；盆栽的，以土略湿为好，不可浇水过勤。

[口味与性质] 味甘，性平。

[治疗与功效] 清热解毒、消肿。块根内含有“菊糖”，在医学上与葡萄糖相似。

参 阅 验 方

治疗疮初起红肿：大丽菊块根适量，洗净捣烂敷患处。



突出的大丽花



的大丽花叶瓣(上)



散状大丽花

吊兰

diao lian

别名：垂盆草、硬
叶吊兰、钓兰



特征简介

吊兰为多年生草本植物，原产南非，自从来到中国安家落户之后，深受大家的欢迎。吊兰喜温暖湿润，不耐寒，冬季需入温室培养，春季移出，夏季略蔽荫，施一些稀薄液肥，保持盆土湿润。每隔几天用清水喷洗枝叶一次，更使茎叶翠绿可爱。吊兰花期长，春夏间，细长的花茎上，白色的小花从不间断，此谢彼开。只要气温适宜，冬季在室内也开花。

[口味与性质] 味甘，微辛，性平。

[治疗与功效] 养阴清热，润肺止咳，活血祛淤。

参 阅 验 方

- (1) 治小儿高热，肺热咳嗽，吐血：吊兰 10~20 克，煎服。
- (2) 治跌打肿痛：吊兰适量捣烂敷患处。
- (3) 治咽炎：吊兰 15 克，水煎服，加白糖适量。

凤仙花

feng xian hua

别名：指甲花、金
桃花、急性子、小
桃红、透骨草



特征简介

凤仙花是一年生草本花卉，原产中国、印度、马来西亚等地。花开时两三朵同生叶腋。有红、桃红、白、雪青等色。此花形若凤状，所以植物学上称其为凤仙花；又因很多女孩爱用桃红色的花捣烂染指甲，故又称之指甲花。凤仙花有好多品种，有高达70厘米，也有仅30厘米的。凤仙花喜阳光充足，畏寒冷，对土壤要求不严，但在肥沃、疏松、湿润、排水良好的沙质土壤中生长良好。

【口味与性质】 花：味甘，性温，有小毒。茎、种子：味苦、辛，性温，亦有小毒。

【治疗与功效】 花：活血通经，祛风止痛，外用解毒。茎、种子：破血、消积、软坚。

民间验方

- (1) 治鹅掌风：鲜凤仙花捣烂外擦。
- (2) 治腰肋痛、蛇咬伤：凤仙花3~5克，煎服。
- (3) 治风湿性关节炎、痈疽疮疖：凤仙花3~5克、木瓜5~10克，水煎服。外用鲜花捣烂敷患处。
- (4) 治胞衣不下：凤仙子炒黄为末，黄酒温服3克。



大红色的凤仙

- (5) 治溃疡日久：凤仙子、冰片，研末擦。
- (6) 治受湿后脚面肿：凤仙连根带叶，共捣细，加砂糖和匀，敷肿处。
- (7) 治关节风湿痛：鲜凤仙 30 克，水煎调酒服。
- (8) 治风气痛：凤仙叶煎汤洗之。
- (9) 治经闭腹痛，产后瘀血未尽：凤仙花 3~6 克，水煎服。



粉红色的凤仙

扶桑

fu sang

别名：佛桑、朱槿、大红花、朱槿牡丹



特征简介

扶桑是深受人们喜爱的名贵观赏花木，它原产中国南部。生长在云南、广东等地区的，几乎全年可开花；北方盆栽地花期，一般是从五月到冬至。扶桑喜温暖保湿，向阳，不耐寒，长江以北的只能盆栽，冬季移入温室向阳处，并适当控制浇水，待盆干后再浇点。对生长过密的枝条也应剪去，这样，能使扶桑长势更为旺盛。

[口味与性质] 味甘，性平。

[治疗与功效] 解毒消肿，清热利水。

参 阅 验 方

(1) 治腮腺炎、痈疽：扶桑花或叶，同白芙蓉叶、牛蒡叶，白蜜研膏敷之。

(2) 治肺热咳嗽：鲜扶桑花 15~30 克、鲜猪肺 50~100 克，煎汤服食。

(3) 治月经不调、白带、宫颈炎：扶桑根皮 15~25 克，水煎服。

(4) 治疗疮初起：扶桑鲜花或鲜叶，捣烂外敷。

(5) 治血崩、白浊：扶桑根 10~20 克、茅草根 30 克，水煎加冰糖服。

[注意事项] 注意扶桑与木槿的区别，切勿混淆。



雌性扶桑



雄性扶桑

佛手

fo shou

别名：
佛手柑



特征简介

世界之大，何奇不有！香圆的果实，经物种演变，有的竟变成人手的模样，被称为“佛手”，有的“指头”收拢，变成拳头状被叫做“佛拳”。佛手为名贵的观赏花木，果熟时为黄色，散清香，陈放于室内案头，可供闻香兼观赏。佛手为常绿小乔木，叶似香圆，长圆形，有的叶上有短硬刺。花白色、初夏开放，果实深秋成熟。它喜温暖而湿润的气候，植于肥沃的排水良好的土壤中生长较好。佛手常见的病虫害有煤烟病、红蜘蛛及介壳虫等，要及时进行防治。

[口味与性质] 味辛、苦、酸，性平。

[治疗与功效] 理气止痛，消食化痰，解酒。

参阅验方

(1) 治四肢酸软：新鲜佛手根 15~25 克、猪肚子 1 个洗净，水适量，煮服。

(2) 治肝胃气痛：佛手 5 克（鲜品 10~15 克），开水冲泡代茶饮。

(3) 治痰气咳嗽：佛手 5~10 克，水煎服。

(4) 治妇女白带：佛手 15~30 克，猪小肠 1 尺，水煎服。

(5) 解酒：佛手 10~15 克，水煎服。

(6) 治食欲不振：佛手、生姜、枳壳各 5 克、黄连 2 克，水煎服，每日一剂。



采集后的佛手



佛手的枝叶

枸杞

gou qi

别名：宁夏枸杞、西枸杞、中
杞（山西）、白刺（青海）、山
子（古）、津枸杞、白葛针（内蒙
）、枸杞子、狗奶子、红耳坠



特征简介

枸杞广泛分布于亚洲东部和欧洲等地，中南各省几乎都有，为落叶蔓生灌木，野生较多，现在人工培植也不少。枸杞枝条多有棘刺，因细软，常弯曲下垂。枸杞寿命长，经过多年培植，生长几百年的也不足为奇。枸杞的根很粗壮，主干可直立，秋季，枸杞红果累累，挂满枝头，确实美观。它可制成树桩盆景，很有观赏价值。枸杞极易管理，适应性较强，对土壤要求不严；耐阴、耐旱、耐寒；怕水渍；喜温暖气候。

〔口味与性质〕 枸杞子：味甘，性平。根：味甘、淡，性寒。茎、叶：味苦、甘、性凉。

〔治疗与功效〕 枸杞子：滋肾补血，养肝明目。根：清热凉血，退虚热。茎、叶：补虚益精，清热，止咳，祛风明目。

参阅验方

- (1) 治目赤生翳：枸杞子捣汁，日点三五次。
- (2) 补虚、长肌肉、益颜色：枸杞子浸酒7日，适量饮之。
- (3) 治高血压、糖尿病：每日用枸杞子15克，煎汤代茶，常服有效。

(4) 治贫血衰弱、肾亏遗精、腰酸、头晕、两眼昏糊：桑葚子、女贞子、枸杞子各10克，水煎服。



加工后的枸杞子

(5) 治腰痛体弱：枸杞子 30 克，加蜂蜜 30 克，水适量，煎服，每次连服 7 天。

(6) 治夜盲、视力衰退：枸杞子 5 克、杭菊 5 克，开水冲泡代茶饮。

(7) 治疟疾：鲜地骨皮 30 克，茶叶 5 克，水煎。于发作前 2~3 小时服下。

(8) 治血淋：地骨皮 20 克，水煎服；若鲜地骨皮加水捣汁，每盏入酒少许，空腹温服更妙。

(9) 治阴虚、虚火牙痛：地骨皮 15 克，煎汤服。

(10) 治耳聋，有浓水不止：地骨皮 15 克、五倍子 3 克，以上二味研成细末，每用少许，吹入耳中，几次即愈。

(11) 治妇人阴肿或生疮：地骨皮煎水频洗。

(12) 治急性结膜炎：枸杞叶或嫩茎 60 克，鸡蛋 1 只，稍加调味，煮汤吃，每日一次。

(13) 治痔疮炎肿：鲜枸杞茎叶一握，煎汤熏洗。

(14) 治年少妇人白带：枸杞嫩茎头做菜，同鸡蛋炒食。

(15) 治疮疖：地骨皮烧焦黄（存性）研末，香油调搽涂。

(16) 治口舌糜烂：柴胡、地骨皮各 9 克，煎水服。

(17) 治头目眩晕：枸杞 9 克、决明子 5 克、白菊花 10 克，水煎服。

(18) 治足趾鸡眼：地骨皮同红花研细敷之，次日即愈。





特征简介

天下之事，无奇不有。有一种小草，略受触动，小叶便迅速闭合，叶柄也随之低垂下去，宛如低头不语、腼腆害羞的少女。人们根据这一特性，将其命名为“含羞草”。它原产南美洲热带地区，经常遇到大风大雨等恶劣天气侵袭。经不断淘汰、选择，含羞草适应了这种天气，当风雨打来时，便将叶子闭合、叶柄下垂，减轻茎叶损伤，风雨过后，恢复了原状，照常生长。它对土壤要求不严，但以肥沃松软的沙质土壤为好。在生长期间，要经常浇水，还要追施腐熟的有机肥料。

[口味与性质] 味甘、涩，性微寒。有小毒。

[治疗与功效] 安神镇静，散瘀止痛，止血收敛。

参阅验方

- (1) 治咯血：含羞草 5 克，配黄柏、藕节适量，水煎服。
- (2) 治妇女闭经、慢性胃炎、小儿消化不良：含羞草根 2~10 克，水煎服。
- (3) 治神经衰弱、失眠：含羞草 5 克，水煎服。
- (4) 治跌打损伤、疮痛肿毒：含羞草茎叶煎浓汁加酒温洗。
- (5) 治带状疱疹：含羞草鲜叶捣烂外敷。
- (6) 治风湿痛：含羞草根 15 克，泡酒服。
- (7) 治胃肠炎和泌尿系结石：鲜含羞草 10 克、车前草 15 克，水煎服。

[注意事项] 本品有麻醉作用，内服不宜过量，孕妇忌用。

荷花

he hua

别名：莲、芙蕖、水
芙蓉、藕花、水华、
水芸、菡萏

特征简介

荷花是多年生宿根水生草本植物，花大而艳丽，具清香，同时还有很高的经济价值，全身都是宝。中国栽培荷花至少有三千多年的历史。荷花从根到花，都是有益于人的。莲藕作蔬菜，是美味的营养佳品；制成藕粉，老幼食用皆宜；莲子食用，味道清香，还能造葡萄糖、酒精；荷叶可作清凉饮料。

[口味与性质] 生藕：味甘、性寒；熟藕：味甘、性温。藕节：味甘、涩，性平。莲子：味甘、涩，性平。石莲子：味苦、性寒。莲衣：味苦、涩，性凉。莲须：味甘、涩，性平。莲房：味甘、涩，性温。荷花：味苦、甘，性温。荷叶：味甘、微苦，性平。荷梗：味甘、微苦，性平。荷蒂：味苦、性平。莲子心：味苦、性寒。藕粉：味甘、咸，性平。

[治疗与功效] 藕：生用，凉血散瘀；熟用，补心益胃。藕节：止血散瘀。莲子：养心安神，益肾固精，健脾止泻止带。石莲子：清热利湿，清心除烦，健脾开胃。莲衣：止血、收敛。莲须：固肾涩精，解暑除烦，生津止渴。莲房：化瘀、止血、祛湿。荷花：活血止血、祛湿消风。荷叶：升清降浊，清热解暑，散瘀止血。荷梗：通气宽胸、通乳。荷蒂：和胃安胎、止带止血，补中益气。莲子心：清心火，降血压。藕粉：益血、止血，调中、开胃。



野生的荷花



美丽的荷花