



小故事 大健康



李 青 宋月航 © 编著

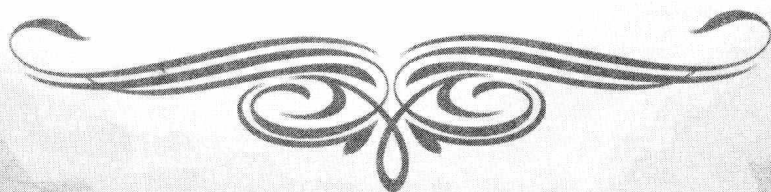
XIAOGUSHI DAJIANKANG

细说千古中医故事，趣话名药名方传说，轻松走进中医世界；
感受古老中医的神奇魅力，学以致用，饮食养生，保健一生。

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



小故事 大健康



李 青 宋月航 © 编著

XIAOGUSHI DAJIANKANG

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

小故事大健康 / 李青, 宋月航编著. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0912 - 0

I. ①小… II. ①李… ②宋… III. ①养生 (中医) —基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 098658 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京泰锐印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 14 字数 270 千字
2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0912 - 0

*

定价 29.80 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

中国中医药出版社新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

目 录

CONTENTS

蔬菜水果的传说.....	1
香菜的传说.....	3
长寿菜的传说.....	5
山芋的传说.....	8
薤菜的传说.....	9
菜花的传说.....	10
萝卜的传说.....	11
汴梁西瓜的传说.....	12
哈密瓜的传说.....	13
刺梨的传说.....	14
鸭梨的传说.....	16
烟酒茶糖的传说.....	19
香烟的传说.....	21
漂烟的传说.....	23
国酒茅台的美丽传说.....	24
双沟大曲的传说.....	25
杜康醉刘伶的传说.....	27
羊羔补酒的传说.....	29
铁观音的传说.....	31

太平猴魁茶的传说	32
茉莉花茶的传说	33
蒙顶茶的传说	35
梨膏糖的传说	36
桂花糖的传说	38
冰糖的传说	40
冰糖葫芦的传说	41

中草药的传说 43

何首乌的传说	45
生姜的传说	47
佛手的传说	49
花蕊石的传说	50
冰片的传说	51
蟾蜍的传说	52
天麻的传说	54
蒲公英的传说	56
蛇床子的传说	57
土鳖疗骨伤的传说	59
黄连的传说	60
乌药的传说	61

医林对联 63

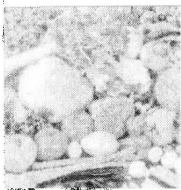
纪晓岚题联讽庸医	65
纪晓岚题联逼庸医改行	66
李时珍药联结佳偶	67
一副对联 37 味中药	69
药名方名成妙对	70

医林诗话 71

无名异的神奇妙用	73
董奉杏茶治瘰	74



一首刻在墓碑上的中药名诗	75
金兰升投诗求医	76
蒲松龄诗咏冬虫夏草	77
曹操诗谜考华佗	78
医林趣闻	79
华佗治蜂毒	81
小婢女与野草	83
叶天士自摘招牌	85
“不为良相，愿为良医”的由来	87
李时珍与锦绣谷之缘	88
一个特殊的药引	90
淋雨透疹去痘	91
钱乙与马兰头	92
朱震亨用梧桐叶治“难产”	93
武则天与虫草全鸭	94
曹雪芹妙用泥鳅治黄疸	96
医林之谜	97
奇泉异水	99
王朗猝死之谜	101
楚惠王吞食水蛭为什么能治愈积血病	103
慈禧流鼻血之谜	105
医林古籍	107
李时珍的《本草纲目》	109
张介宾的《景岳全书》	114
饮食禁忌	115
核桃的食用与禁忌	117
栗子的食用与禁忌	119



葵花子的食用与禁忌	121
菠萝的食用与禁忌	123
葡萄的食用与禁忌	125
蘑菇的食用与禁忌	126
饮食趣闻与窍门	129
神农氏的水晶肚子	131
吕洞宾盗核桃	133
乐毅造豆腐	135
孔子造“鲜”字	138
秦始皇厨师做鱼丸儿	139
康熙皇帝吃玉米粥	141
美食掌故与窍门	143
年糕	145
佛手点心	147
荷月酥	149
宣城捏酥	151
白银如意	153
小窝头	155
无锡肉骨头	156
滑肉	158
笋焙肉	159
缠丝兔	161
脯雪黄鱼	163
宫门献鱼	164
各民族饮食习俗与窍门	165
寒食节的传说	167
重阳节为啥要吃糕	169
冬至吃饺子的来历	171
初生婴儿喝三黄汤	173



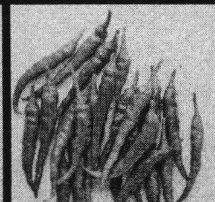
目 录

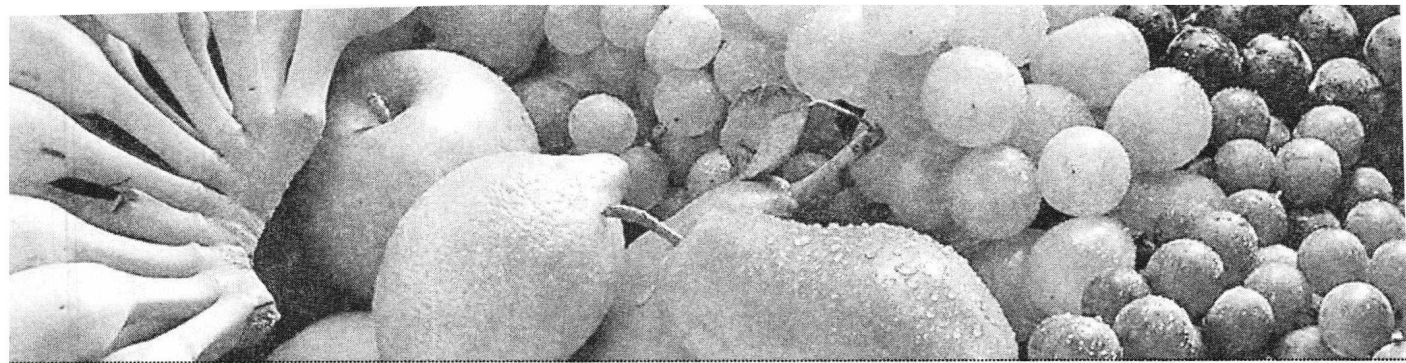
喝豆浆的风俗	176
舟山除夕不杀鸡	177
人为什么吃猪肉	178
满族人为什么不吃狗肉	180
立夏为什么要秤人吃塌饼	182
吃乌米饭的原由	184
咸菜为啥要叫“咸鸡”	185
小毛头开荤尝鹅肉	187
为什么温州人过年要买活鲤鱼	189
生孩子为什么要吃海带	191
为什么二月二日要吃猪头	193
 常用食疗方	 195
白菜食疗方	197
包心菜食疗方	199
银耳食疗方	200
菠菜食疗方	202
慈菇食疗方	204
葱食疗方	205
大蒜食疗方	208
 饮食养生歌谣	 211
饮食谚语	213
饮食歇后语	214
饮食顺口溜	215
防病养生食疗歌	216



蔬菜水果的传说

SHUCAISHUIGUODECHUANSHUO





蔬菜水果的传说

香菜的传说

长寿菜的传说

山芋的传说

薤菜的传说

菜花的传说

萝卜的传说

汴梁西瓜的传说

哈密瓜的传说

刺梨的传说

鸭梨的传说

SHUCAISHUIGUODECHUANSHUO



香菜的传说

据民间传说，商纣王昏庸无道，朝政荒芜，崇信妖妃，残害忠良。周文王顺天意，主正义，集诸侯，讨伐商纣。赵公明逆天意，助商纣，命丧疆场。

赵公明的三个妹子云霄、琼霄、碧霄为兄报仇，与姜子牙对阵。两军激战混乱中，杨戩放出了哮天犬，把碧霄的裤裆一口扯烂了。碧霄害怕露出羞处，臊得两手捂住羞处蹲了下去。

云霄、琼霄一下子赶了过来，捡起了一块石头，照准哮天犬的后脑勺打去，一下子把哮天犬打得脑浆四喷。碧霄裤裆被扯烂，失了贞体。她恨死了哮天犬，把死犬拿来扒了皮，吃了狗肉。吃了肉，喝了汤，解了恨，嫌狗皮和狗爪扔在那里恶心，就地挖了个小坑埋上。

谁知，那哮天犬也是得道仙犬，它的毛长成了一种香草，后人把这种香草称为“香菜”。

香菜，素有“香菜、香荳、胡菜、原荳、园荳、芫荳、胡荳、莞荳、蕆荳菜、蕆葛草、满天星”等别称，是人们最熟悉不过的提味蔬菜，北方一带人俗称“芫荳”。由于状似芹，叶小且嫩，茎纤细，味郁香，是汤、饮中的佳佐。

香菜，原产地为地中海沿岸及中亚地区，传入中国后，民间主要用作调味，比如兰州牛肉拉面或西安羊肉泡馍，非香菜不正宗。据有关资料记载，因其带有刺激的特殊清香气味，香菜被道家列为“五荤”之一。

此外，香菜还有颇高的药用价值，李时珍在《本草纲目》中说，香菜可消谷，补虚，治五脏。香菜又称“芫荳”，许慎在《说文解字》中说，“芫”字为“鱼毒也”；“荳”字为“香口也”。中医认为，香菜性温味甘，能健胃消食，发汗透疹，利尿通便，祛风解毒。现代研究发现，香菜之所

以香，获得“香菜”的美名，主要是因为它含有挥发油和挥发性香味物质。

香菜富含营养素，其中，维生素C的含量为番茄的2.5倍，胡萝卜素的含量为番茄的2.1倍，维生素E的含量为番茄的1.4倍。矿物质含量更远胜于番茄，如铁为番茄的7.3倍，锌和硒为番茄的3.5倍等。

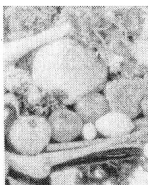
由于香菜有刺激性气味而很少发生病虫害，一般不需要喷洒农药，接近有机食品，非常适合生食、泡茶和做菜用。生食香菜可以帮助改善代谢，利于减肥美容。

日本现在流行用香菜泡茶，并认为香菜茶的排油效果超过柠檬茶和薄荷茶。其做法是把香菜叶子或整棵香菜洗净，用沸水冲泡即可。如今在东京，居然出现了香菜餐馆——“香菜屋”，里面有各种用香菜制成的菜肴，从生拌香菜、炒香菜、香菜冰激凌到香菜饼干，生意异常火爆。

但是，容易患感冒的人，却应该避免食用香菜。因为这类人常存在不同程度的气虚，而香菜味辛能散，多食或久

食会耗气、损精神，进而引发或加重气虚，导致感冒更加频繁。除了反复感冒外，气虚者还常表现为多汗、乏力、倦怠等不适，上述气虚症状明显者，最好少吃或不吃香菜。产后、病后初愈的患者也常常存在一定程度的气虚，因此也应对应香菜“敬而远之”。

虽然常感冒的人要和香菜“划清界限”，但身体壮实、体质较好、偶尔感冒的人却可以用它来治疗感冒。中医在临床上治疗风寒感冒时，常用一些辛温解表的中药，而香菜正好有这样的作用。风寒感冒患者可取香菜9克、葱白10克，水煎加糖调味后服用。除此之外，脾胃虚寒的人适度吃点香菜也可起到温胃散寒、助消化、缓解胃痛的作用，可在煮粥时放入消食理气的橘皮、温胃散寒的生姜，在即将出锅时撒入香菜末，做成香菜粥来喝。因食用油腻食物积滞而引起胃痛的人，也可以请香菜来“帮忙”：取新鲜香菜50~100克，洗净捣烂取汁服用，可有效缓解胃痛。



长寿菜的传说



每年夏天，康熙皇帝都要带着文武百官到热河行宫木兰场去打猎。从行宫到木兰场，路经六旗三十六营，每次皇帝来了，这些旗营的头人都要拿着金银财宝去进贡，以表忠心。

一次，金凤营的头人海通，没有什么可进贡的，因为这个“营”本来就穷，再加上海通有点同情心，当老百姓遭难时，他常用自己多余的粮食去周济穷人，眼下确实没东西向皇上进贡，这可急坏了海通，一夜之间眉毛、胡子都急白了。

海通有个家人名叫田不怕（人称他不怕天，又叫他田爷），知道主人为进贡的事发愁，他也帮着想主意，无意中从窗户向远处的凤凰岭望去，恰好看到断了粮的百姓在成群结队地挖蕨菜呢！田不怕心里一动，怎么才能让皇上也尝尝老百姓吃的这些野菜呢？

他心生一计，便找海通，眉开眼笑地

说：“进贡的事有办法了。”海通正在愁肠百结，无可奈何之时，听了田爷的话，急忙说：“快说，快说！是什么办法？”

田爷不紧不慢地说：“咱们把凤凰岭上的宝贝——蕨菜献给万岁爷！”

海通一听，急了，说：“都什么时候了，你还开玩笑！”

田爷说：“不是开玩笑，蕨菜色如碧玉，清香扑鼻；形如龙须，滑脆鲜美，真是色、香、味、形四美俱全呀！而且它还有升清气、下浊气、祛痰生津、明目润面的功用。皇上成天吃山珍海味，蕨菜的名字都未必听说过。换换口味，一定喜欢。”

海通被田爷的话说动了，但还不放心，怕皇帝知道是野菜，怪罪下来，连命都要赔上。就说：“不好，这蕨菜的‘蕨’字与‘绝后’的‘绝’同音，不吉利。”

田爷说：“那还不好办，叫它‘长寿菜’，不就大吉大利了！”

第二天，金凤营的头人——海通提着一小袋蕨菜来进贡了。康熙皇帝一看，竟敢拿野菜来糊弄皇上，立即让武士把海通推出大营外去斩首。

到了这时候，海通已视死如归，反而平静地昂首大笑。

康熙奇怪地问：“你笑什么？”

海通安详地说：“人都说皇上英明，原来不过如此！”

康熙一贯自信，最忌讳人看不起他，赶紧问个究竟：“你的话是什么意思？”

海通不慌不忙地说：“皇上，我进献给您的是长寿菜，这是天赐的不可多得的宝物。这菜香气扑鼻，味道香美；吃了可祛痰生津，清气上升，浊气下降；常吃则眼明心亮，肤色润滑，长命百岁！皇上怎么说是野菜呢？”

康熙细看这长寿菜，果然鲜嫩可爱，不同凡响，态度和缓了些，问道：“你献的确实是宝？”

海通说：“请万岁明察。”又进一步说：“臣营里有位百岁老人，名叫田不怕，最会做这长寿菜，随时供您使唤。”

康熙于是立即召用田不怕，命他赶紧烹制长寿菜，要亲自品尝。

田不怕这个人年轻时经过大风大浪，曾经为民除害，杀过赃官，打过老虎，遇事不慌，是个智勇双全的老人。他来大营厨房时，随身带了两只小山鸡，到厨房后，把山鸡杀了，去毛剥皮，炖好，又准备好了各色佐料。

康熙皇帝从上午接见大臣一直忙着，转眼已到了吃午饭的时刻，就派人催饭。

田不怕说：“长寿菜要文火慢炖，不能急。”

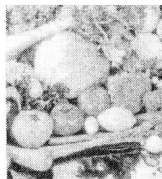
一连催了几次，康熙已经有点饿了，正要发火。只见一个老者送上一只银盘，闪闪发光，里面盛着几片山鸡肉和不少碧玉一样的长寿菜，恰好拼成一个“寿”字。康熙急忙吃开了，这菜果然香气沁透脾胃，吃起来脆、嫩、滑，一时食欲大增，精神清爽。

饭后，康熙赏了海通和田不怕一些银子，还要求海通多进贡一些长寿菜，他要带回宫去，让皇亲国戚都尝尝。

可田不怕却说：“皇上，这菜长在凤凰岭的仙池旁，每年夏天只生出十几棵，实在不能多得。”

皇上听了，非常惋惜，只好说：“那就以后每年进贡十几棵嘛！”

“长寿菜”——蕨菜，别名拳头菜、如意菜、龙头菜、吉祥菜、龙爪菜、粉蕨，为凤尾科植物蕨菜的嫩叶。蕨菜种类很多，不同的地区品种各有特色，一般按产地可分为以下几种：河北承德蕨菜、辽宁蕨菜、内蒙蕨菜、黑龙江蕨菜、贵州蕨菜、湖南蕨菜，山东牟平昆嵛山区也有分布，广西全州山区分布广，种类繁多，尤其是杉树林地带，还有甘肃漳县、渭源等两地分布较多，漳县蕨菜的品质更高。当年它解了金凤营头人进贡之难；荒年，又是穷人的命根子。它的叶、根、茎都可食用。谈到吃法，李时珍说：“其茎嫩时采取，已灰汤煮去滑涎。”用灰水煮是很有必要的，因为蕨菜的根和叶含有棉马酸，灰水是碱性的，可以破坏其酸，使之无害于人。



蕨菜的营养非常丰富，每 100 克蕨菜嫩叶含胡萝卜素 1.04 毫克；维生素 B₂ 为 0.13 毫克，维生素 C 27 毫克；每 100 克干品含蛋白质 6.6 克，脂肪 0.9 克，糖 54.2 克，粗纤维 25.5 克，维生素 C 3 毫克，维生素 E 0.53 毫克，维生素 PP 2.7 毫克，钾 31.8 毫克，钙 1.9 毫克，镁 3.39 毫克，磷 5.16 毫克，铁 171 微克，锰 35 微克，锌 61 微克，铜 25 微克。此外，还含有 18 种氨基酸、蕨素、蕨甙、乙酰蕨素、胆碱、甾醇等。

蕨菜还具有很多药用功效：

1. 清热解毒，杀菌消炎。蕨菜素对细菌有一定的抑制作用，可应用于发热不退、肠风热毒、湿疹、疮疡等病症。

2. 下气降压，降气滑肠。蕨菜的某些有效成分能扩张血管，降低血压，粗纤维能促进胃肠蠕动，具有下气通便的作用。

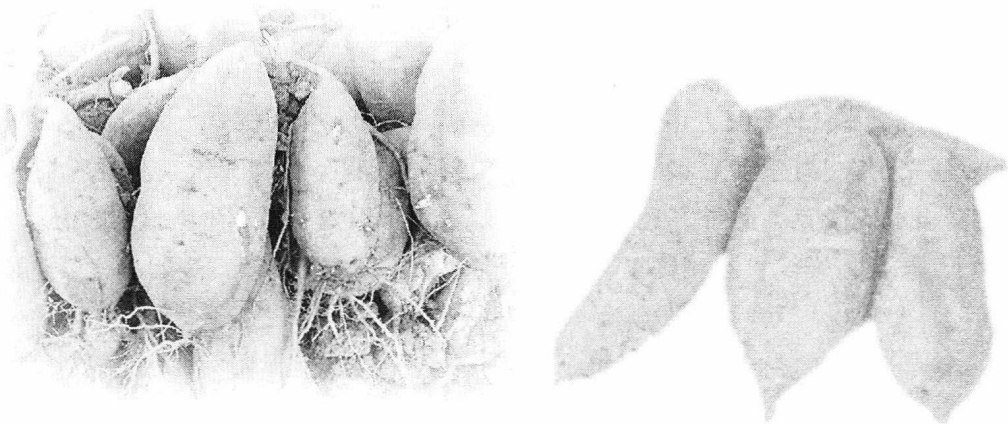
3. 止泻利尿。蕨菜能清肠排毒，民间常用蕨菜治疗泄泻、痢疾及小便淋漓不通，有一定的效果。

4. 化痰健胃，强身健体。蕨菜做成粉皮、粉条代粮充饥，能补脾益气，化痰健胃，强健机体，增强抗病能力。

5. 科学研究表明，蕨菜还具有一定的抗癌功效。

蕨菜，精心制作，味道极佳，舌齿留香，爽快通胃，至今此菜还向海外出口（尤其是日本每年都大量进口我国的腌制蕨菜），名扬中外。

山芋的传说



山芋也称“番薯”、“甘薯”、“红薯”、“红苕”、“白薯”、“地瓜”。它长在泥土下面，起先谁也不知道这东西能吃。有人说这东西是古代番邦运来的，其实不是。那么，山芋是怎么来的呢？这里有个传说故事。

南宋时期，金兵大举进犯京都临安。抗金名将岳飞带领岳家军抗击，在江苏、浙江、安徽交界的南山一带摆下战场。岳家军少，金兵多，岳元帅就摆了一个疑兵阵。从太湖边开始，沿山头筑起一个个“烽火台”，全用青石块砌成堡垒，插满旌旗。金兵不敢冒险进攻，凭借兵多粮足，将南山团团围困。

两军对峙了半年多，岳家兵粮草不济，渐渐困难起来了，经常挖野菜、摘树叶充饥填肚。

有一天，岳飞骑着马巡视军营，走到山脚荒草窝，马脚被什么东西一绊，岳飞跌下马来。他爬起来牵马要走，马却迈不开步，原来被一根根藤条绞住了。岳飞急

忙用手扯藤条，扯啊扯啊，一扯扯出了一蓬蓬又大又圆的东西来。

这东西不像树根，很像芋头，拎在手里沉甸甸的。

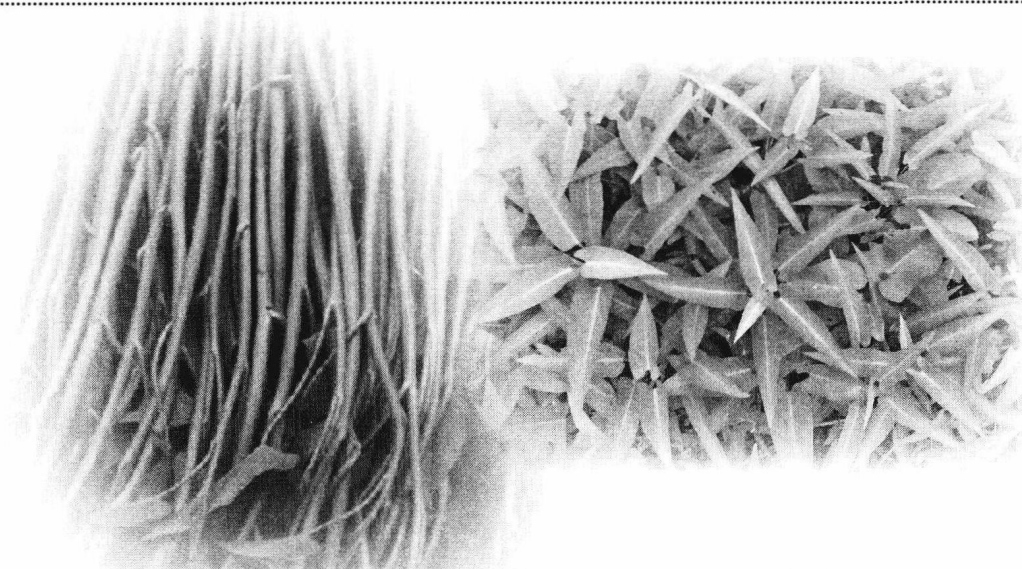
岳飞拔出宝剑，一剑将它劈成两半，只见滴下来的是点点白乳。他捧到嘴边用舌头一舔，乖乖，蛮甜！再用牙一咬，嘿！又脆又香，既能解渴又能充饥。

于是，岳飞就传令全军将士沿着山脚荒草窝寻找这东西，以作军粮。岳元帅见这种东西像芋头，又长在山里，就取了个名叫“山芋”。将士们听到军令，在荒草窝里寻找起山芋来，真怪，这山芋满山遍野，多得数不清。岳飞怕生吃山芋会生病，传令全军一定要煮熟了再吃。这一来山芋可解决了大问题，岳家军就凭着这山芋，在南山养精蓄锐，终于打败了金兵，收复了大片山河。

据说从那时起，民间开始吃起山芋来，山上野生的挖光了，就在地里播种，一代一代传到今天。



薤菜的传说



薤菜生长在南方，是南方人常吃的一种佳菜，又叫空心菜。关于空心菜的来历，在江苏流传着这样一个传说：

殷纣王十分宠爱妲己，整日陪着她游山逛景，对朝事却不加过问。

有一天，妲己心里不高兴，无事生非地装作心痛。这下把殷纣王吓坏了，赶忙问：“你的病让谁给你治一治？”

妲己哭着说：“非圣人之心不能治。”

纣王又问：“你说要用谁的心？”

妲己一口咬定地说：“比干之心，方能治我的心痛病。”

比干是纣王的叔父，纣王并不知道他在什么地方得罪了妲己。但为了自己的娇妃，纣王就什么也不顾了。

他找到比干就说：“比干，今日必须将你的心交上来借我用用。”

比干听完后，知道是妲己的主意。没有办法，他安排好家小，随后准备将心献上。

在回府的途中，比干突然遇到一位仙翁。仙翁手拿仙鞭，走到比干马前。

比干鞠躬施礼道：“仙翁有何吩咐？”

仙翁说：“你将要遭取心之害，我送你一粒丸药，你把它吞下去，取心后，你还会长出一颗来。”说完就不见了。

比干吞下药丸，取心交于纣王。随后按老仙翁的吩咐，骑马逃走了。

当他逃到一千里外的地方后，看到一个妇女在卖菜。比干从未见过这种菜，就下马来看，问道：“这是什么菜？”

卖菜的妇女回答说：“无心菜。”

比干说：“无心，菜怎么活呀？”

妇女说：“菜无心不能活，人无心岂能活，快从马上摔下来吧！”说完，比干就躺在地上没有气了。

后来，才知道这个女人就是妲己所变，故意来伤害比干的。人们为了忌讳“无心”二字，将“无心菜”改叫“空心菜”。