

YeCai

ShiYong Yu

YaoYong ShouCe



野菜

食用与药用手册



于新 李小华 / 编著

中国纺织出版社

野菜食用与药用手册

于新 李小华 编著



中国纺织出版社

责任编辑：王静
封面设计：王静
版式设计：王静
印刷：北京印刷厂
装订：北京印刷厂
地址：北京东直门内大街137号
邮编：100044
电话：(010) 64161888
E-mail: china-textile@163.com

中国纺织出版社
地址：北京东直门内大街137号
邮编：100044
电话：(010) 64161888
E-mail: china-textile@163.com

内 容 提 要

本书收录了我国常见的 155 种野菜,对其名称、生长分布、形态特征、采集加工、营养与功能成分、食用方法、药理作用、药用方法进行了介绍,并配有图片。书中内容全面系统,资料翔实,图文并茂,具有较高的使用价值。

本书可供从事野菜研究及保健食品、药膳食品研发的技术人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

野菜食用与药用手册/于新,李小华编著. —北京:中国纺织出版社,2012.6

ISBN 978-7-5064-7833-5

I. ①野… II. ①于… ②李… III. ①野生植物—蔬菜—手册 ②野生植物—蔬菜—食物疗法—手册 IV. ①S647-62 ②R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 086945 号

策划编辑:卢志林 责任编辑:魏 萌 责任校对:王花妮
责任设计:李 歆 责任印制:何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:27.25

字数:603 千字 定价:48.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

随着人民生活水平的提高和保健意识的增强,人们对饮食的需求已从量的满足转向质的重视。随着工业与生活废弃物以及化肥、农药污染农田与水体,使城乡居民越来越青睐绿色安全的食品,纯天然、低热量、安全放心的野菜成为当今人们追逐的目标。野菜是生长在无公害环境中的蔬菜,被誉为天然“绿色食品”、“森林食品”。同时,野菜具有鲜嫩、清香等独特风味,营养价值高于普通种植蔬菜。野菜具有较高的药用价值和良好的保健作用,野菜集天然、营养、保健于一体,是重要的食用野生植物资源,成为消费者的新宠。

我国幅员辽阔,野菜资源丰富,常被采食的野菜多达 150 余种。野菜分布很广,凡有植被的地方均有野菜生长。然而,我国目前对野菜资源的开发利用量只占其蕴藏量的 5% 左右,大量野菜资源仍处于待开发利用状态。合理开发野菜资源,不仅可以增加蔬菜的特色、品种,还可以扩展膳食营养来源,调整国民食物结构。

野菜中的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分的含量多高于栽培蔬菜。野菜清鲜味美、风味独特,深受大众喜爱。野菜吃法多种多样,可凉拌、炒食、鲜食、烧汤,也可做馅,还可加工成袋装即食菜品,制成干菜或腌制品即可长期保存和食用。野菜多作为大众菜肴来食用,有些已是高档山珍,只有在国宴或高档饭店才能见到。

许多野菜为我国卫生部颁布的药食同源物品。野菜所含的特殊营养成分和药用成分,具有多方面的保健和医疗作用。历史上早有记载山野菜的医疗与保健功能,我国 700 多种野生蔬菜中,中草药品种占 400 种左右。《本草纲目》记载了 1892 种药物,其中菜部药占了 105 种。可见,野菜自古以来就是我国人民防病治病不可缺少的药材。近代医学研究表明,某些野菜中的特殊成分具有很高的医疗价值,野菜的保健品开发已被医学界所重视。

都市人已将品尝山野菜作为一种时尚,野菜产品畅销,市场潜力巨大。野菜种植、采集成本低廉。经深加工的山野菜,经济效益十分可观。一些野菜品种虽已人工栽培。但种类还不多,一些珍贵品种更是极少有人工栽培。加强野菜资源开发,不失为农民致富的一条好途径。我国山野菜备受国外客商的青睐,每年出口日本、韩国、欧洲、东南亚等国家及我国香港、台湾地区约 200 余万吨。野菜的销售量逐年增长,售价不断攀升,野菜市场前景十分广阔。

每种野菜均有自己的生态习性和分布范围,其食用方法、药用方法也不尽相同。为了完

整地介绍野菜原植物、营养与功能成分、食用方法、药理作用及药用方法和禁忌,阐述这些内容之间的相互关联、相互依从关系,编著《野菜食用与药用手册》一书,希望对广大读者提高生活质量及增强健康有所裨益。

此书在编写过程中参阅了一些专家学者的有关著作,在此谨向他们表示诚挚的谢意。我们虽以饱满的热情和辛勤的劳动编写此书,但由于学识与写作水平有限,以及可能收集的资料不全等因素,难免有疏漏和不足之处,恳请广大读者批评指教。

编著者

2011年5月于广州

目录

1. 香椿	1	29. 血皮菜	92
2. 戴菜	3	30. 紫苏	94
3. 灰菜	7	31. 鸭趾草	97
4. 蔊菜	9	32. 蒲菜	100
5. 冬葵	12	33. 碎米荠	103
6. 刺五加	15	34. 仙鹤草	105
7. 遏蓝菜	17	35. 酢浆草	108
8. 车前草	19	36. 苹菜	111
9. 清明菜	23	37. 野葱	112
10. 苣荬菜	26	38. 薄荷	113
11. 小根蒜	29	39. 野菊	119
12. 蕨菜	31	40. 山药	122
13. 蒺藜	35	41. 苣萝	130
14. 水蓼	38	42. 艾	131
15. 猪毛菜	40	43. 益母草	134
16. 牛膝	43	44. 夏枯草	137
17. 野苋菜	45	45. 何首乌	141
18. 鹅肠草	48	46. 菱蒿	146
19. 水蔊菜	51	47. 地黄	148
20. 水芹	53	48. 地瓜儿苗	151
21. 荠菜	56	49. 槐花	153
22. 蒲公英	62	50. 桔梗	157
23. 马齿苋	67	51. 茵陈	162
24. 飞廉	73	52. 金樱子	165
25. 枸杞	75	53. 龙葵	168
26. 苕菜	82	54. 牡蒿	170
27. 小蓟	84	55. 牛尾菜	172
28. 薇菜	88	56. 荆芥	174

57. 藿香	176	93. 女儿茶	279
58. 泥胡菜	181	94. 山梗菜	281
59. 牛蒡	183	95. 锦鸡儿	282
60. 侧柏	188	96. 石菖蒲	284
61. 葛根	189	97. 婆婆指甲菜	286
62. 马兰	192	98. 苦芥	288
63. 酸浆	197	99. 菝葜	289
64. 打碗花	199	100. 苦爹菜	291
65. 委陵菜	202	101. 苦菜	293
66. 榆钱	204	102. 董菜	295
67. 野芝麻	208	103. 萱草	296
68. 野胡萝卜	210	104. 野苘蒿	298
69. 地肤	212	105. 胡枝子	299
70. 竹荪	216	106. 水蕨	301
71. 荸荠	219	107. 鸡眼草	302
72. 仙人掌	223	108. 决明	305
73. 百合	227	109. 罗勒	307
74. 玉竹	232	110. 水杨梅	309
75. 慈菇	235	111. 土栳儿	311
76. 东风菜	238	112. 景天三七	313
77. 芡实	240	113. 羊蹄	315
78. 连翘	243	114. 香茶菜	316
79. 金钱草	245	115. 五味子(北五味子)	319
80. 款冬	248	116. 鸭儿芹	322
81. 马鞭草	250	117. 绞股蓝	324
82. 茅根	253	118. 天门冬	327
83. 远志	255	119. 土茯苓	330
84. 桃金娘	257	120. 紫苜蓿	333
85. 乌菰莓	259	121. 金花菜	336
86. 珍珠菜	261	122. 青葙	337
87. 小黄花菜	264	123. 大蓟	340
88. 鸭舌草	268	124. 黄芪	342
89. 野蔷薇	269	125. 刺槐花	346
90. 槐树芽	271	126. 歪头菜	348
91. 黄精	273	127. 笔管草	350
92. 木鳖	277	128. 柳芽	352

129. 羊乳	354	143. 金针菇	386
130. 风花菜	356	144. 姬松茸	389
131. 松子	358	145. 猴头菌	391
132. 菱角	361	146. 榛蘑	394
133. 蒔荔	364	147. 口蘑	396
134. 变豆菜	366	148. 地耳	402
135. 莲子草	367	149. 双孢蘑菇	405
136. 刺嫩芽	369	150. 草菇	408
137. 蒴藋	371	151. 平菇	412
138. 莼菜	373	152. 金耳	415
139. 昆布	376	153. 鸡腿蘑	418
140. 羊栖菜	378	154. 羊肚菌	419
141. 紫菜	380	155. 木耳	421
142. 海带	383	参考文献	426

1. 香椿

香椿[*Toona sinensis* (A. Juss.) Roem]为楝科(Meliaceae)香椿属(*Toona*)植物,别名猪椿、红椿、春阳树、椿甜树、春菜树、椿芽树、香椿头、白椿、香树。在我国分布甚广,东起辽宁南部,西至甘肃,北至内蒙古南部,南至广东、广西和云南。其中尤以山东、河南、河北栽植最多,一般多种植于房前屋后、山溪河边,为零星散生树木。在河南有大片种植,并实现矮化密植栽培,一年多次采收。在陕西秦岭和甘肃小陇山有天然成片分布。



图1 香椿

香椿为落叶乔木,树高5~12m。树皮呈赭褐色,片状剥落;幼枝被柔毛。偶数羽状复叶,互生有特殊气味,小叶10~24片,具短柄,叶片纸质,矩圆形或披针状矩圆形,叶端长尖,基部不对称,圆形或阔楔形,边缘具疏锯齿或近全缘,两面无毛或仅下面脉腋内有长续毛。春末开白色小花,圆锥花序顶生或腋生,花芳香;萼短小;花瓣5;退化雄蕊5,与5个发育雄蕊互生。蒴果呈窄椭圆形,长1.5~2.5cm,5瓣裂开。种子呈椭圆形,一端有膜质长翅。一般在3~5月采嫩叶及嫩枝,食用;10月采收成熟果实;全年可采根皮,药用。

【营养与功能成分】

每100g香椿嫩芽中含蛋白质9.8g,脂肪0.8g,糖类7.2g,胡萝卜素0.9mg,硫胺素0.21g,核黄素0.13mg,抗坏血酸115mg,钙110mg,磷120mg,铁3.4mg,以及粗纤维、烟酸、香椿素。有特殊的芳香气味,食之鲜美可口,耐人品尝。根皮含川楝素、甾醇及鞣质。种子含油脂(干性油)。

【食用方法】

食用部位为楝科香椿属植物香椿的嫩芽、嫩叶。在我国,香椿是传统菜肴,食用香椿的历史已有2000多年,汉朝与明清时期曾为向皇宫进贡的贡品,被列为蔬菜之上品。香椿吃法很多,可凉拌、炒、煎,还可腌着吃。常见以香椿芽为原料制作的菜肴及其食疗作用介绍如下:

(1)香椿炒笋丝 香椿500g,竹笋200g,色拉油30mL,水淀粉15g,精盐、味精、鲜汤、香油等各适量。香椿洗净,切成细末,并用精盐稍腌片刻,去掉水分。竹笋去壳去根,洗净切成细丝。锅置火上,放色拉油烧至五成热时,倒入竹笋丝略煸炒,再放入香椿末、精盐、鲜汤,用旺火收汁,加味精,用水淀粉勾芡,淋上香油即可。功效:清热解毒、利湿化痰。

(2) 香椿煎豆腐 香椿 50g, 老豆腐 500g, 笋片 50g, 素鲜汤 100mL, 色拉油 250mL, 白糖、酱油、精盐、味精、料酒各适量。香椿洗净, 入沸水中焯一下, 捞出用凉水过凉, 沥干, 切碎。豆腐切成约 $2\text{cm} \times 1.5\text{cm} \times 1\text{cm}$ 的块, 平铺在盘中。锅置中火上, 放入色拉油 150g, 烧至六成热时, 将盘中豆腐滗去水, 加适量酱油, 摊入油锅, 煎至结壳变黄, 翻身, 加色拉油 100mL 继续煎至两面呈黄色, 倒入漏勺沥油。原锅复置旺火上, 倒入豆腐块, 加料酒、白糖、酱油、味精、精盐、素鲜汤, 再放入笋片、香椿末, 烧沸后改用小火煮至汤汁略稠浓即可。功效: 清热化湿、益气健脾。

(3) 香椿豆 香椿 100g, 干黄豆 150g, 精盐、酱油、香油各适量。香椿洗净, 放入沸水中焯一下, 捞出用凉水过凉, 沥水, 切成末。黄豆用凉水泡 12h (注意: 不能用热水泡豆, 否则豆不脆), 捞出沥净水, 煮熟。将酱油、香油、精盐兑成调味汁, 撒入香椿末, 倒入黄豆中拌匀, 装盘即可。功效: 宽中益气、清热解毒、利水消肿。

(4) 香椿豆腐煲 咸香椿 100g, 老豆腐 400g, 色拉油 200mL, 素鲜汤 200mL, 葱末、姜末、酱油、精盐、白糖、味精、料酒、水淀粉、香油各适量。咸香椿洗去盐分, 切去老柄, 切成末。老豆腐切成块, 放在盆中, 撒上精盐、味精。锅置火上, 放油烧至五成热时, 推入豆腐块, 煎至两面呈金黄色, 倒入漏勺沥油。原锅留适量余油, 置火上, 投入葱末、姜末煸香, 加素鲜汤、精盐、酱油、料酒、白糖、味精, 倒入豆腐块, 烧沸后用小火焖 3min, 撒上香椿末, 旺火收浓汤汁, 用水淀粉勾成薄芡, 起锅倒入放在火上的热汤中, 淋入香油, 加盖烧沸即可。功效: 祛风利湿。

(5) 腌香椿 香椿 2000g, 精盐 250g。香椿洗净, 晒至发软, 加入精盐揉搓, 使精盐渗入充分。若出水多, 可再晾干。香椿装坛、压实, 加盖。3~5 天即可食用。若要长期保存, 可分层装坛, 每层再适当加些精盐, 压实, 装满为止。注意: 坛口要密封, 食用时用干净器具取用。功效: 祛风利湿。

(6) 炸香椿鱼 香椿 250g, 鸡蛋 100g, 色拉油 100mL, 料酒、精盐、面粉、花椒盐适量。将香椿洗净, 用开水略烫、沥干, 蘸匀面粉。鸡蛋搅散成液, 加精盐、面粉、料酒调成鸡蛋糊。炒锅上火放油烧至五六成热, 将蘸好面粉的香椿裹上鸡蛋糊投入锅中炸熟捞出, 食用时蘸花椒盐炸香椿时要防止粘连, 尽量做成小面鱼状, 炸的时间不可太长, 面糊一熟立即捞出。此菜鲜香适口, 佐酒尤佳。功效: 清热润肤, 滋阴美容。

(7) 香椿烘蛋 鸡蛋 500g, 香椿 25g, 色拉油 80mL, 水淀粉、精盐、味精适量。香椿洗净切末。水淀粉用水再调稀, 鸡蛋打散加入调稀的水淀粉、香椿末、味精、精盐搅匀。炒锅烧热注油 50mL, 油热时改用文火, 将鸡蛋液搅匀倒入, 盖好盖, 再将剩余的 30mL 油沿锅边分次倒入, 约烘 10min, 将盖掀开取出, 沥去油后将蛋翻扣在盘中即成。本菜品色泽金黄, 微咸鲜香, 外酥里嫩, 别有风味。功效: 滋阴润燥、泽肤美容。

(8) 香椿拌鸡丝 鲜嫩香椿 50g, 熟鸡脯肉 200g, 精盐、白糖、味精、芝麻酱、香油适量。鲜嫩香椿洗净, 在开水中烫一下, 取出滤去水分切碎。熟鸡脯肉用手撕成细丝蓬松地放在盘中, 再撒上香椿碎, 然后加入精盐、白糖、味精、芝麻酱、香油, 拌匀即成。功效: 健胃、润肠、祛风、除湿、止血、消炎解毒, 可治疗食欲不振、肠炎、痢疾、疗毒疔肿等病, 有较高的药用价值。

(9) 香椿炒蛋 香椿 200g, 鸡蛋 300g, 色拉油 50mL, 葱末、精盐、味精各适量。香椿洗净后入沸水锅中稍焯, 沥干水分切碎。鸡蛋磕入碗中, 搅散。锅置火上, 放油烧至五成热时, 倒入鸡蛋液炒成块, 放入香椿碎炒匀, 加精盐、味精、葱末, 炒至入味即可。功效: 滋阴润燥、泽肤美容。

【药理作用】

中药材使用楝科香椿属植物香椿的叶、嫩枝、根皮及果实。该药材性温, 味苦、涩。香椿具有化痰、抗炎和增强免疫力的作用。香椿嫩叶具有降血糖, 降血压, 抑制肺癌、直肠癌、骨癌、肝癌细胞生长的作用。香椿叶煎剂对金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、伤寒杆菌、甲型副伤寒杆菌、绿脓杆菌、费氏痢疾杆菌有较强的抑制作用。

【药用方法】

香椿有祛风利湿、止血止痛的功能, 椿白皮主治痢疾、肠炎、泌尿道感染、便血、白带、风湿腰腿痛等症, 香椿叶及嫩枝主治痢疾。《食疗本草》记载: 可治女子血崩及产后血不止、月经来多, 亦止白赤带下, 疗小儿疳痢。《医林纂要》记载: 泄肺逆, 燥脾湿, 去血中湿热。治泄泻、久痢, 肠风, 崩、带、小便赤数。

附方:

- (1) 赤、白痢疾 香椿叶 80 ~ 100g, 水煎服。
- (2) 丝虫病 香椿叶、杉树叶、枫树叶各等量, 水煎后取汁, 调入一食匙米醋约 80g, 服食, 每日 2 ~ 3 次。
- (3) 疮痈肿毒 香椿嫩叶、蒜头各 100g, 加精盐 10g, 一起捣烂, 敷于患处。
- (4) 漆疮 香椿叶 500g, 苦蒿、满江红各 100g, 水煎后, 外洗患处, 每日 2 次。
- (5) 细菌性痢疾 香椿叶 9g, 水煎服。
- (6) 唇生疮疗 香椿叶捣烂, 和白酒饮。
- (7) 小儿白秃、不生发 用香椿叶和桃叶捣烂取汁敷头上。

【禁忌】

《食疗本草》记载: 椿芽多食动风, 熏十二经脉、五脏六腑, 令人神昏血气微。若与猪肉、热面频食则中满, 盖壅经络。所以食用不可过量。

2. 蕺菜

蕺菜 (*Houttuynia cordata* Thunb.) 为三白草科 (Saururaceae) 蕺菜属 (*Houttuynia*) 植物, 别名鱼腥草、侧耳根、鱼鳞草、臭菜。在我国主要分布于西北、华北、华中及长江以南各地。

蕺菜为多年生草本, 高 15 ~ 50cm, 茎下部伏地。叶互生, 心形或宽卵形, 长 3 ~ 8cm, 宽 4 ~ 6cm, 叶柄长 1 ~ 4cm, 托叶基部抱茎, 与叶柄合生。穗状花序生于茎端, 白色总苞 4 枚。花小而密, 无花被。蒴果卵形, 花期 5 ~ 6 月, 果期 10 ~ 11 月。一般在夏季叶茂花穗多时采收, 采割地

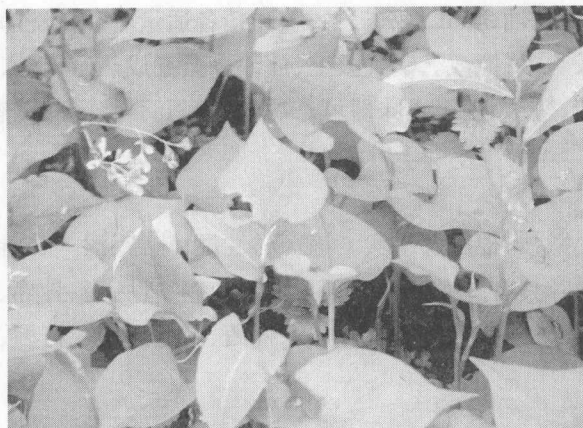


图2 蕺菜

上部分,新鲜食用、药用或晒干备用。

【营养与功能成分】

每100g 蕺菜嫩茎叶含碳水化合物6g,钙123mg,磷38mg。全草含挥发油约0.0049%。挥发油中含甲基正壬酮、香叶烯(即月桂烯)、癸酸、癸醛、月桂醛,另含刺激性蕺菜碱。此外,尚含钾盐。特异性的腥臭气是由于癸酰乙醛及月桂醛的存在。其癸酰乙醛的亚硫酸氢钠加成物为蕺菜素。叶含槲皮苷及无机成分氯化钾、硫酸钾,花穗及果

穗含异槲皮素、月桂烯、羊脂酸、挥发油,全草还含有蕺菜素、刺激性的蕺菜碱和多种维生素。

【食用方法】

食用部位为蕺菜植物的嫩茎叶。蕺菜作为野菜的食用历史悠久,特别在四川、贵州、云南,大众喜食蕺菜,可以制作多种菜肴。常见以蕺菜为原料制作的菜肴及其食疗作用介绍如下:

(1)凉拌蕺菜 蕺菜250g,精盐、味精、花椒粉、辣椒油、白糖各适量。将蕺菜去杂洗净,切成段,撒上调料拌匀即可。功效:对上呼吸道感染、肺脓疡、尿路炎症、乳腺炎、蜂窝组织炎、中耳炎、肠炎等有一定疗效。

(2)蕺菜蒸鸡 嫩母鸡1只(重约1500g),蕺菜200g,精盐、味精、胡椒粉、葱段、姜片各适量。将鸡去毛及内脏后洗净,放入沸水锅内焯一下,捞出洗净血污。蕺菜去杂洗净切段。取汤盆,放入全鸡、精盐、姜片、葱段、胡椒粉和适量清水,上笼蒸至鸡熟透,再加入蕺菜、味精,略蒸即可。功效:消炎解毒、温中益气。可作为肺脓疡、虚劳瘦弱、水肿、脱肛等病症患者的辅助营养食疗菜肴。

(3)蕺菜炒鸡蛋 蕺菜150g,鸡蛋4个,精盐、味精、葱花、植物油各适量。蕺菜去杂洗净切小段,鸡蛋磕入碗中搅匀。锅内油烧热,投入葱花煸香,放入蕺菜煸炒几下,倒入蛋液一起煸炒至成块,加入适量水和精盐,炒至鸡蛋熟而入味,点入味精推匀即成。功效:清热解毒、滋阴润肺。可作为肺炎、肺脓疡、痈肿、虚劳出血、目赤、热痢等病症患者辅助营养食疗菜肴。

(4)蕺菜肉丝 猪肉200g,蕺菜100g,精盐、味精、姜丝、水淀粉、猪油、鲜汤各适量。将猪肉洗净切丝,放碗内加精盐、水淀粉拌匀。蕺菜去杂洗净切段。精盐、味精、水淀粉、鲜汤兑成汁。锅放油烧至六成热,下肉丝炒散,放蕺菜炒几下,烹入兑好的汁,翻炒几下起锅装盘即成。功效:消炎解毒、滋阴润肺。可用于肺炎、肺脓疡、瘦弱干咳、营养不良、脱肛等病症。

(5)蕺菜烧猪肺 猪肺250g,蕺菜100g,料酒、精盐、味精、酱油、白糖、葱段、姜片、猪油各适量。将猪肺切成块,多次洗去血水。蕺菜去杂洗净切段。锅加猪油烧热,放入猪肺煸炒至干,烹入料酒、酱油煸炒几下,加入葱段、姜片、精盐和适量水,烧至猪肺熟,加入白糖继续烧至

猪肺熟透,投入蕺菜烧至入味,点入味精即可出锅。功效:消炎解毒、滋阴润肺。可作为肺炎、肺脓疡、肺虚咳嗽、咳血及肺痿等病症患者的辅助食疗菜肴。

(6)糖醋蕺菜 蕺菜嫩茎叶 400g,精盐、味精、白糖、醋、香油各适量。将蕺菜嫩茎叶择洗干净,用盐焯出水分,断生去腥,挤干水分,装盘浇精盐等调料,拌匀即可。功效:清热解毒、利尿消肿。

(7)蕺菜茶 鲜蕺菜 250~500g 或干品 30~60g。蕺菜洗净,沥干,捣汁,或用冷水浸泡干品 2h 后,煎煮至沸,去渣取汁,频饮。功效:清热解毒、消痈排脓、利水通淋。可用于肺痈咯吐脓痰、肺热咳嗽、热毒疮痈、痢疾等症。

(8)蕺菜酒 蕺菜 20g,酒适量。蕺菜洗净,切段,沥干,加酒适量,沙锅煮滚 10min。功效:祛瘀血、散热毒。可用于产后腹痛症。

(9)蕺菜鸡蛋羹 鲜嫩蕺菜 200g,薏米、甜杏仁、红枣(去核)各 150g,鸡蛋(取蛋清)1 个,蜂蜜适量。蕺菜洗净,切碎。把薏米、甜杏仁、红枣,分别洗净。一同入锅,加水适量,旺火煮滚后改文火 1h,加蕺菜再煲 30min,取汁,冲入打散的鸡蛋清,加蜂蜜搅匀。功效:清肺热、排脓毒、养肺阴。

(10)蕺菜炒银芽 鲜嫩蕺菜 350g,绿豆芽 200g,青椒、红椒各 25g,精盐、色拉油、香油适量。蕺菜洗净切段,绿豆芽去根洗净,青椒、红椒去籽洗净切丝。油锅烧热,先下椒丝煸炒,后下蕺菜、绿豆芽炒熟炒匀,加精盐,淋香油即可。功效:清热解毒。

(11)蕺菜炒腊肉 鲜嫩蕺菜、五花腊肉各 300g,精盐、姜丝、色拉油适量。蕺菜洗净切段,腊肉洗净切丝。姜丝入油锅煸香,下蕺菜、腊肉丝,加精盐,同炒至熟。功效:解毒消炎、滋阴润肺。

(12)蕺菜猪肺汤 鲜蕺菜 300g,猪肺 650g,精盐适量。蕺菜洗净。猪肺反复冲洗,切小块,挤去泡沫,再洗干净。加水适量同煲,旺火煲滚后改文火煲 2h,加精盐调味。功效:疏风清热,止咳化痰。可用于风热咳嗽、咳痰稠黄、咳吐不爽、咽喉病、流黄涕等症。

(13)蕺菜杏仁汤 蕺菜 150g,杏仁 45g,蜜枣 8 颗,猪肺 1 副,精盐适量。蕺菜、杏仁、蜜枣洗净。猪肺反复冲洗切小块,挤去泡沫,再洗干净。加滚水适量同煲,旺火煲滚后改文火煲 3h,加精盐调味。功效:润肺祛燥、消炎解毒。可用于风热性支气管炎、咽喉炎、痔疮、痛经等症。

(14)加味枇杷叶粥 枇杷叶 10~15g,蕺菜 15~30g,桔梗 10g,甘草 3g,粳米 100g,冰糖适量。将枇杷叶(去毛)用纱布包好与蕺菜、桔梗、甘草同入沙锅内,加水 300mL,煎至 100mL,去渣后放入洗净的粳米、冰糖,加水 600mL,煮成稀粥。功效:清肺化痰、止咳降气。可用于急、慢性支气管炎,大叶性肺炎,痰多色黄稠或咯血等,每日早、晚温热服用。3~5 日为一疗程。

(15)蕺菜粥 蕺菜 30g,蒲公英、败酱草各 50g,冰糖适量,粳米 100g。先将蕺菜、蒲公英、败酱草洗净,煎汁去渣,加入洗净的粳米同煮成粥,待粥熟后加入冰糖,稍煮即可。功效:清热解毒、消肿散结。可用于肺痈初期,成痈期。症见恶寒发热、咳嗽痰少而黏、胸痛、壮热、汗出、寒战、痰腥臭等。每日 2 次,早、晚温热服用。

【药理作用】

中药材使用三白草科植物蕺菜的全草。该药材性寒,味辛。蕺菜挥发油对大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、枯草杆菌均有一定的抑制作用;蕺菜对亚洲型病毒、流感病毒和出血热病毒具有明显的抑制作用;具有利尿作用,可治疗咯血、肺脓病等疾病。蕺菜素对多种炎症渗出和组织水肿均有明显的抑制作用,对呼吸道感染和盆腔炎、附件炎、慢性宫颈炎等妇科炎症均有一定的治疗作用。

【药用方法】

蕺菜具有清热解毒、利水消肿的功效。主治扁桃体炎、肺脓疡、尿路感染等。虚寒症及阴性外疡者少食。《本草纲目》记载:散热毒痈肿,疮痔脱肛。《医林纂要》记载:行水、攻坚、去瘴,解暑。疗蛇虫毒,治脚气,溃痈疽,去瘀血。《滇南本草》记载:肺病咳嗽带脓血,痰有腥臭,大肠热毒,疗痔疮。

附方:

- (1)预防麻疹 鲜蕺菜 30g,芝麻茎 15g,土党参 10g,水煎服,连服 5 日。
- (2)流行性腮腺炎 蕺菜、犁头草、车前草各 10g,水煎服;另取鲜蕺菜、鲜蒲公英各适量捣烂敷患处。
- (3)小儿肺炎 蕺菜 30g,桑白皮 15g,水煎冲白糖服。
- (4)急性支气管炎 蕺菜 60g,柠檬桉树叶 15g,薄荷 6g,水煎冲白糖服。
- (5)肺热咳嗽 鲜蕺菜 30g,鲜车前草 30g,水煎服。
- (6)痈疮初期未溃烂者 鲜蕺菜 100g,水煎服;另取鲜蕺菜适量捣烂敷患处。
- (7)风寒感冒、痢疾 鲜蕺菜 60g,水煎服。
- (8)中暑发痧 ①鲜蕺菜 60g,水煎服。②鲜蕺菜 60g,鲜积雪草 60g,水煎服。③鲜蕺菜叶约 10 片,加精盐少许共揉烂,冷开水送服。
- (9)肺痈、肺结核 鲜蕺菜 100g,水煎服或调冰糖服。
- (10)尿路感染 蕺菜、三白草、车前草、白茅根各 30g,海金沙 15g,水煎服。
- (11)皮肤脓疱疮、湿疹、痔疮 鲜蕺菜 100g,大米 150g,煮粥服。
- (12)妇女白带、气臭不堪 鲜蕺菜 60g,鲜三白草根 30g,鲜猪瘦肉 120g,水煎,服汤食用,饭前服。
- (13)风火眼痛 鲜蕺菜根 60g,加白糖拌吃。
- (14)疮疖红肿热痛 鲜蕺菜、鲜蒲公英各 60g,共捣烂敷患处。
- (15)急性痢疾、便血较重者 蕺菜 20g,山楂炭 6g,水煎,调蜂蜜适量服。
- (16)肺脓疡 蕺菜 15g,桔梗 15g。水煎服。也可加入穿心莲、苇茎、冬瓜仁、薏米、核桃仁各 10g,同煎服。
- (17)热咳 蕺菜 30g,水煎,调冰糖服。
- (18)急性扁桃体炎 鲜蕺菜 30g,一点红 30g,桔梗 15g,甘草 10g,水煎服。

- (19) 背疮热肿 戴菜捣汁涂,留孔以泄热毒。
- (20) 痔疮肿痛 戴菜一把,煎汤熏洗。洗后,以戴菜包敷患处。
- (21) 疔疮作痛 戴菜捣烂敷患处。初敷一段时间,会感觉疼痛,须忍住,不可去药。痛后一二日即愈。
- (22) 小儿脱肛 先以朴硝水清洗患处,然后把戴菜捣烂如泥,放芭蕉叶上,令病孩坐药,脱肛自入。
- (23) 痢疾 戴菜 18g,山楂 6g,水煎加糖服。
- (24) 热淋、白浊、白带 戴菜 24~30g,水煎服。
- (25) 咳嗽方 戴菜 15g,麻黄、细辛各 50g,用纱布包扎好,放入适量水煮浸泡一段时间,取药液放入浴盆内,浸泡全身,每次 1~2h,每日 1~2 次,用于慢性气管炎引起的咳嗽。
- (26) 哮喘方 戴菜 60g,苏子、地龙各 30g,五味子 20g,沉香 10g,鸡蛋 2 个。戴菜(沉香后下)与鸡蛋同煎 30min,去渣食蛋,以汤浸洗双足。用于各类型的哮喘患者。每晚 1 次,10 次为一个疗程。

【禁忌】

虚寒症及阴性外疡者忌食。《名医别录》记载:多食令人气喘。孟诜:久食之,发虚弱,损阳气,消精髓。

3. 灰 菜

灰菜(*Chenopodium album* L.)为藜科(*Chenopodiaceae*)藜属(*Chenopodium*)植物,别名藜、灰灰菜、灰条菜。我国各地均有分布。

灰菜为 1~2 年生草本,植株高 50~120cm。茎直立,圆柱形,具棱和绿色纵条纹,分枝较多。单叶互生,具长柄,菱状卵形,基部楔形,上部渐窄,先端微钝或急尖,边缘具不整齐的锯齿,叶背通常有粉粒,上部叶较小,呈披针形,近全缘。圆锥花序,花两性,黄绿色,花期 7~9 月。胞果圆球形,果皮有皱纹,种子黑色,光亮。果熟期 8~10 月。一般在 4~7 月采收嫩苗、嫩茎叶,新鲜食用或晒干食用与药用。

【营养与功能成分】

每 100g 灰菜嫩茎叶含蛋白质 3.5g,脂肪 0.8g,碳水化合物 6g,钙 209mg,磷 70mg,铁 0.9mg,胡萝卜素 5.3mg,维生素 B₁ 0.13mg,维生素 B₂ 0.29mg,维生素 C 0.9mg 等。每克干品含钾 32.1mg,钙 9.2mg,镁 6.1mg,磷 3.07mg,钠 21.57mg,铁 384μg,锰 51μg,锌 53μg,铜 17μg。全植物含齐墩

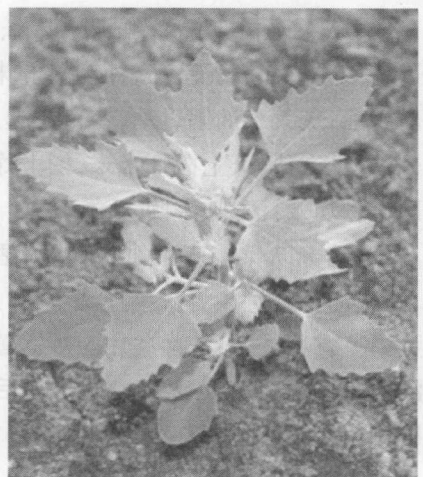


图 3 灰菜

果酸、L-亮氨酸及 β -谷甾醇。花序含阿魏酸及香荚酸。叶含草酸盐。

【食用方法】

食用部位为藜科植物藜的幼苗及嫩茎叶。4~5月间采摘8~10cm的幼苗和嫩茎叶,沸水焯一下,换清水浸泡半日,炒食、凉拌、做汤。阴干后可贮存。常见以灰菜为原料制作的菜肴及其食疗作用介绍如下:

(1)凉拌灰菜 灰菜250g,精盐、味精、酱油、蒜泥、香油各适量。将灰菜去杂洗净,入沸水锅内焯一下,捞出放清水中多次洗净,挤干水放入盘内,加入精盐、味精、酱油、蒜泥、香油拌匀即成。功效:清热、利湿、杀虫,有助于增强人体免疫功能,增强人体抗病能力。对痢疾、腹泻等病症有一定疗效。

(2)灰菜炒肉丝 灰菜250g,猪肉100g,精盐、料酒、味精、葱花、酱油、姜末各适量。将灰菜去杂洗净,入沸水锅焯一下,捞出用清水多次洗净,切段待用。猪肉洗净切丝。锅烧热,放入肉丝翻炒至水干,烹入酱油煸炒,放入葱花、姜末,煸炒至熟,加入精盐、料酒,炒至入味,投入灰菜炒至入味,点入味精,出锅装盘即成。此菜品是由灰菜与滋阴润燥、补中益气的猪肉组成,可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素C。功效:滋阴润燥、清热利湿,适用于痢疾、腹泻、体虚、乏力等病症,并能提高人体防病抗病能力。

(3)灰菜虾皮包 灰菜1000g,面粉1000g,虾皮25g,精盐、味精、葱花、猪油各适量。将灰菜去杂洗净,入沸水锅焯一下,用清水多次洗去苦味,切碎放入盆内,再放入虾皮、精盐、味精、葱花、猪油,拌匀即成馅。将面粉和匀,发酵后揉匀切面剂,擀面皮,然后包馅,上笼蒸熟。功效:灰菜具有清热、利湿的功效,虾皮具有补肾壮阳的功效,面粉具有养心安神的功效。三者制成的菜包子具有清热、利湿的功效。适用于痢疾、腹泻等病症,并能提高人体抗病防病能力。

(4)灰菜寿司 灰菜、鲜虾、虾米、大米、紫菜、精盐、植物油各适量,竹排一个。灰菜洗净、焯过;鲜虾去头、肠泥洗净,拌调料上味;虾米泡发切末;大米蒸熟,待用。油烧热,炸虾至壳红,捞出沥油;灰菜入油锅过油,变色捞起。小竹排洗净,铺上紫菜,上铺熟米饭,撒少许盐,摆上灰菜,再撒少许盐,菜上撒虾米末,摆上炸鲜虾,一起卷成筒,卷紧后撤去竹排,切成小段,摆入盘中即成。功效:清热、滋阴。

(5)香菇灰菜 灰菜400g,水发香菇50g,葱末、蒜末、精盐、味精、清汤、料酒、水淀粉、香油、花生油各适量。将灰菜择洗干净,入开水锅焯透,放凉水中泡8~12h,取出沥水,整齐码放于盘中。香菇去蒂,洗净备用。炒锅置中火上加花生油烧至五成热,煸炒葱末、蒜末至出香,烹料酒,下入香菇、灰菜、清汤、精盐,沸后用文火扒2min,大翻勺翻炒,加味精、水淀粉,淋香油装盘即可。本菜双色相称,质地爽嫩,鲜鲜味浓,别具风味。功效:清热、利湿。

【药理作用】

中药材使用藜科植物藜的全草。该药材性平,味甘。灰菜水煎剂对金黄色葡萄球菌、炭疽杆菌、乙型溶血性链球菌和白喉杆菌有不同程度的抑制作用。灰菜对动物有降压作用,对动物

心脏常呈现抑制作用,对末梢血管有收缩作用。

【药用方法】

灰菜具有清热、利湿、杀虫的功效。可治痢疾、腹泻、湿疮痒疹、毒虫咬伤等症。

附方:

- (1)白癜风 灰菜 500g,捣烂后用香油调膏涂患处。
- (2)痢疾、腹泻 灰菜 500g,加茄泥、香油、精盐、酱油等拌食。或灰菜全草 30 ~ 60g,水煎服。
- (3)毒蛇咬伤 灰菜茎叶,捣烂外涂。
- (4)高血压、中风 灰菜全草阴干,每日 15 ~ 18g,水煎代茶常饮,有预防和治疗的作用。
- (5)龋齿 鲜灰菜适量,水煎漱口。
- (6)皮肤湿疹、周身发痒 灰菜全草、野菊花,等量煎汤熏洗。
- (7)虫蜇伤 灰菜 250g,煎汤洗虫伤处,或捣烂涂于虫伤处。
- (8)疥癣湿疮 灰菜适量,煮汁洗患处。

4. 蔊 菜

蔊菜[*Rorippa indica* (Linn.) Hiern]为十字花科(Cruciferae)蔊菜属[(*Rorippa*) 植物无瓣蔊菜(*Rorippa dubia* (Pers.) Hara)]或印度蔊菜[*Rorippa indica* (L.) Hiern],别名野油菜、塘葛菜、山芥菜、地豇豆、江剪刀草等。我国蔊菜自然资源丰富,各地均有分布。



图4 蔊菜

无瓣蔊菜为一年生草本,株高 25 ~ 60cm。体较柔软,无毛。茎单一或分枝,绿色,有时带淡紫色。基生叶呈辐射状,丛生,茎生叶互生,基生叶和茎下部的叶有柄;叶片通常呈大头状分裂,基生叶分裂较多,茎生叶分裂较少,茎上部的叶几近全缘,基部呈楔形,叶形变化很大。夏秋季开黄色小花,排列呈顶生总状花序;萼片 4,长圆形;花瓣 4,倒披针形。果实陆续成熟,长角果窄圆柱形,长在 2.5cm 以上。花期 5 ~ 9 月。3 ~ 6 月采摘嫩茎叶。