

食物中药与便方

叶桔泉编

江苏人民出版社

食物中药与便方

叶桔泉 编

江苏人民出版社

食物中药与便方

叶桔泉 编

*

江苏人民出版社出版

江苏省新华书店发行

江苏新华印刷厂印刷

1973年11月第1版

1973年11月第1次印刷

印数 1—50,000 册

书号 14100·05 每册 0.47 元

毛主席语录

备战、备荒、为人民。

把医疗卫生工作的重点放到农村去。

中国医药学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高。

前 言

解放以后，特别是无产阶级文化大革命以来，在毛主席无产阶级卫生路线的指引下，全国掀起了轰轰烈烈地发掘中草药，用以防病治病的群众运动，取得了很大的成绩。

在这种大好形势鼓舞下，我们从“便”（就地取材）、“验”（行之有效）、“廉”（少化钱、不化钱）的原则出发，选择了部分食物中药，编成了这本《食物中药与便方》。

中药与食物本来同出一源。所谓食物中药就是既可食用，又可药用的动植物。我国古代即已采用这些方便群众的药物治疗疾病。如唐代孟诜著的《食疗本草》，南唐陈士良著的《食性本草》，明代汪颖著的《食物本草》等都是这方面的专门著述。

本书共收录了食物中药 183 种，配成便方 901 条。用浅显、扼要的文字介绍了食物中药的来源、性味、功用、便方、用法，附有学名和科属。有的还加写了成分和药理，以及抑菌试验和临床实例的报导等。可供基层卫生人员和广大群众参考。

这些便方大都来自群众经验，需要反复实践加以验证和充实。因此，书中搜集的一些中毒急救药物，只能供仓猝时作临时处理用。处理后应即延医治疗，以免耽误。此外，读者在应用本书的便方中有何体会，亦望介绍给我们，以便不断总结和提高。

为了方便读者检索药物和便方，书后附有“药名索引”（以笔划为序）和“病症索引”（以系统分类）。

这本书的初稿曾经集体讨论，并得到有关单位和有关同志的指教，关于成分、动植物学名等，承刘寿山同志协助和中国科学院动物研究所审订，深表感谢。但限于编者水平，仍不免存在缺点和错误，诚恳地欢迎批评指正。

编 者

于江苏省五·七干校制药厂一九七三年七月

目 录

全 草 类

葱.....	1	马兰头.....	22
大蒜.....	2	菊花脑.....	23
香菜.....	4	马齿苋.....	24
芹菜.....	5	苧麻.....	25
韭菜.....	5	蒲公英.....	26
空心菜.....	7	台湾莴苣.....	27
刺苋菜.....	8	茼蒿菜.....	28
荠菜.....	9	地肤.....	29
白花菜.....	10	茵陈蒿.....	30
蔊菜.....	11	烟草.....	31
包菜.....	11	香蕈 附木蕈、灵芝.....	32
清明菜.....	12	木耳 附白木耳.....	33
苦菜.....	13	马勃.....	34
蕤菜.....	14	铁树.....	35
油菜.....	15	棕榈子.....	36
胭脂菜.....	16	茶叶.....	37
刺儿菜.....	16	楸木.....	38
竹叶菜.....	18	香椿头.....	39
鹅肠菜.....	19	海藻.....	41
蕺菜.....	20	海带.....	41
菠菜.....	22	紫菜.....	42

根 茎 类

生姜.....	43	萝卜.....	54
菊芋(洋生姜)	45	胡萝卜.....	55
百合.....	45	芦根.....	56
番薯.....	46	黄精.....	57
豆薯.....	48	玉竹.....	58
荸荠.....	49	茭白 附茭白子.....	59
大头菜.....	50	甘蔗.....	60
慈菇.....	51	竹笋.....	61
芋艿.....	51	宝塔菜.....	62
山药.....	53	糯稻.....	62

花、种子、瓜果

玫瑰花.....	63	玉米.....	74
啤酒花.....	64	小麦.....	75
棉子.....	65	大麦.....	76
木棉树.....	66	芡实.....	77
金针菜.....	67	菱.....	77
落花生.....	68	莲、藕.....	78
刀豆.....	69	荞麦.....	79
赤豆.....	70	栗子.....	80
扁豆.....	71	枸杞.....	81
蚕豆.....	71	砂仁.....	82
黑豆.....	72	胡椒.....	83
绿豆.....	73	竹叶椒.....	84
秣米.....	74	辣椒.....	84

花椒.....	85	苹果	112
小茴香.....	87	梨	113
松果.....	88	柿	113
使君子.....	89	枇杷	114
橄榄.....	90	橘	115
榧子.....	91	柚子	116
向日葵.....	92	香橼	117
薏米仁.....	93	佛手	118
大麻.....	94	代代橘	118
山楂.....	95	石榴	119
高粱.....	96	樱桃	120
燕麦.....	96	杏仁	120
蒲公英.....	97	杨梅	121
马料豆.....	98	无花果	122
芝麻.....	99	凉粉果	123
茄子	100	白果	124
葫芦	101	胡桃	125
丝瓜	102	桑椹	126
冬瓜	103	桂圆	128
甜瓜	104	荔枝	128
南瓜 附北瓜	105	葡萄	129
西瓜	106	枸橘	130
白芥子	107	黄皮	131
乌梅 附青梅	108	椰子	132
桃	110	阳桃	133
枣	111	菠萝	133
香蕉	112	槟榔	134

木瓜135

加 工 类

酒136

醋137

酱138

豆腐139

豆豉140

饴糖141

酒酿141

锅粬142

动 物 类

鸡143

鹅145

羊146

牛147

鹿149

猪肤150

鲤鱼151

黄花鱼152

鲫鱼153

青鱼154

乌贼鱼156

黑鱼156

鳗鲡157

黄鳝159

蛇159

泥鳅162

河蟹163

虾164

蛙164

乌龟165

鳖166

河蚌167

田螺168

蛤蜊169

蚶子170

牡蛎170

淡菜171

海蜇172

蝗虫173

蚕蛹173

蜂蜜175

中名、拉丁名对照表.....177

笔划索引184

便方索引190

葱

葱：有香葱、大葱、洋葱等。性能大致相近。入药多用香葱、又名青葱，江西叫四季葱，四川叫火葱。药用为鳞茎的白茎，中医处方名葱白。

〔性味〕 味辛，性温，无毒。

〔成分〕 蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂，维生素C、钙、镁、铁，此外含有挥发油，油中主要成分为葱蒜辣素，也叫葱蒜杀菌素。

〔药理〕 除了健胃营养外，因其含有挥发性葱蒜辣素，由呼吸道、汗腺、泌尿道排出时，能轻微刺激这些管道壁的分泌而奏发汗、祛痰、利尿的作用。

〔便方〕 1. 伤风感冒，头痛鼻塞：葱白头3至5钱，洗切，沸水冲泡（或加生姜3片，水煎一、二沸），乘热饮服，出汗即愈。

2. 婴儿伤风鼻塞，甚至不能吮乳：葱白头捣烂挤汁，涂抹鼻唇间，可使鼻通，或将葱白捣烂，用开水冲后，乘温熏口鼻。

3. 急、慢性鼻炎，鼻窦炎：葱白捣烂绞汁，在晚上用盐水洗涤鼻腔后，以棉球蘸汁塞于鼻内，左右交替塞。

4. 流感流行期，预防呼吸道感染：

（1）用葱白或大蒜切片，夹在纱布口罩中戴上，有预防作用（葱、蒜口罩不但防止流感，对百日咳、白喉、麻疹等呼吸道传染病亦均适用）。

（2）葱白1斤，淡豆豉4两，共捣烂，葱白先置于10斤水

中煮沸，再加入淡豆豉，略煮约 5 分钟，去渣，可供 20 人服，每日 1 次，连服 3 日，有预防流感作用。

5. 小便不通，小腹胀急：葱白、田螺肉等量，同捣烂烘热贴于脐下“关元穴”（尿闭胀痛者：将葱白带叶切细，炒熟裹于纱布包中，乘热熨小腹，气透即通）。

6. 小儿蛔虫腹痛：葱白 10 个，洗净切碎，捣烂绞汁，调入生麻油或菜油 1 至 2 匙，空腹服下，1 日 2 次，连服 3 日。

7. 断指再植：香葱白头在火上煨过，加茅莓嫩苗，连钱草等量，白糖适量，捣烂外敷，包扎固定。（江西验方）

8. 疮痍肿毒：葱全株适量，捣烂，以醋拌之，炒热敷于患处。

9. 跌打损伤肿痛：将葱连根叶切细，炒熟，拌入适量松香，捣烂如膏，热敷患处。

10. 刀伤折伤，出血淋漓：全葱煨熟，捣烂敷患处，能散瘀止痛。

大 蒜

大蒜，又名荤菜。药用以独头紫皮大蒜为佳。

〔性味〕 味辛，性温，有强烈刺激性气味。

〔成分〕 含大蒜挥发性精油，油中主要成分为葱蒜辣素，此外还含有蛋白质、醣分、维生素 A、维生素 B、维生素 C 等。

〔功用〕 有抗菌、消炎和驱肠寄生虫作用，并且有健胃、驱气、镇静、静咳、祛痰、强壮等功用。对防治感冒和胃肠道细菌性传染病等有卓效。

〔便方〕 1. 预防流行性感冒：大蒜捣烂取汁，加水 10 倍，

用以滴鼻。

2. 感冒，头痛鼻塞，恶寒发热：大蒜、葱白、生姜适量等分，煎汤温服，出汗即愈。

3. 慢性鼻炎，鼻窦炎：大蒜捣汁，加甘油两倍，在用盐水洗鼻后，拭干，以棉球沾药塞于鼻内（无甘油，可用蜂蜜）。

4. 百日咳，上感咳嗽，急慢性支气管炎等：紫皮大蒜 1 球，去皮切碎，桔饼 1 个亦切碎，共加水一碗，煮一、二沸，过滤去渣，再加白糖适量，1 日分 2 至 3 次服。

5. 肺结核，结核性胸膜炎：独头大蒜 1 个，切薄片，平放于“大椎”穴，以艾绒搓成如小豆大的团，放在蒜片上点燃（燃尽为一炷），连灸 2 至 3 炷，以感觉灼痛，不起泡为度，隔天或 2 至 3 天灸 1 次。

6. 鼻衄不止：生大蒜 2、3 瓣捣烂，摊在如钱币样的布上，贴于足底涌泉穴，包扎固定，左鼻出血贴左足，右鼻出血贴右足，两鼻出血俱贴之，至足底痛甚起泡即除去。

7. 疟发不止：生大蒜头捣烂，鹅儿不食草研末，与蒜一起捣和，做成小饼如“棋子”大，敷于“大椎”穴（项后第一脊椎），或“太渊”穴（桡骨凹陷处），以发泡为度。另以 1 两大蒜捣碎如泥，与水飞雄黄 5 钱一起做成小豆大丸子，每服 1 钱，日服 2 至 3 次。

8. 上消化道出血：大蒜瓣 4 份，玄明粉 1 份，混合捣烂后，取 3 两，用四层纱布包裹，贴敷足底涌泉穴，缚定于 3 至 4 小时后除去，每日贴敷 1 次，直至血止后停药。注意贴药前脚底心需涂一层凡士林，以防止足底起泡（湖南科技资料，某医院观察 42 例，40 例获得治愈）。

9. 痧气腹痛，中暑，心胸胀闷，呕吐泻痢（包括急性胃肠炎）：生大蒜 1 球，去皮膜切成细粒，温水送服，1 日 2 至 3 球，

重症可加倍用。

10. 肠炎，痢疾：大蒜 3 至 5 钱捣烂，马齿苋 1 至 2 两煎水 1 碗，冲入蒜泥，过滤得汁，也可加糖，1 日 2 次分服。（或大蒜烧存性，研末，每服 5 分至 1 钱，1 日 2 至 3 次）。

11. 阿米巴痢疾：每日用 5% 至 10% 大蒜浸液灌肠，同时用大蒜 1 钱半，切成小粒，温水吞服，1 日 2 至 3 次。

12. 钩虫，蛲虫：生大蒜适量，切细粒，空腹吞服（用于钩虫病）。或用大蒜捣烂，调入凡士林，临睡时涂于小儿肛门周围，第二天洗涤清洁，连涂 3 至晚（用于蛲虫病）。

香 菜

香菜，一名芫荽，或胡荽，通称香荽。嫩苗作菜，药用果实或全草。

〔性味〕 味辛，性温。

〔成分〕 果实含有挥发油，称胡荽油，油中主要成分为 60—70% 的 d—伽罗木醇，5% 的牻牛儿醇及 2% 的 d—松油二园烃，此外尚含有脂肪油。

〔药理〕 （1）透发麻疹及风疹，有促进外周血液循环的作用。（2）芳香健胃，驱风解毒。

〔功用〕 适用于小儿麻疹，风疹透发不快，或透而复没，以及肉类食物中毒等。

〔便方〕 1. 小儿麻疹初期，尤其是透发不快者：鲜芫荽菜，或芫荽子适量煮汤，乘热置患儿鼻旁熏，或蘸汤热拭颜面及颈项，可促麻疹快透，另用芫荽、柃柳、葛根各 3 钱，水煎服。

2. 胃弱消化不良：芫荽子、陈皮各 2 钱，茅术 3 钱，水煎

服。

3. 痔疮肿痛，肛门脱垂：芫荽（或芫荽子）煮汤熏洗，同时用醋煮芫荽子，以湿布温罨患部。

芹 菜

芹菜即蕪菜，有水芹、旱芹两种，功能相近，药用以旱芹为佳。旱芹香气较浓，又名“香芹”，亦称“药芹”。

〔性味〕 甘、凉，无毒。

〔成分〕 芫荽甙、挥发油、甘露醇、环己六醇等。

〔药理〕 （1）降血压、镇静、镇痉。（2）健胃、利尿、净血调经。

〔功用〕 适用于高血压，神经精神兴奋，头痛，头胀，妇女月经不调，小便热涩不利，赤白带下。

〔便方〕 1. 高血压，头痛脑胀，颜面潮红，精神易兴奋者：鲜芹菜半斤，洗净，以沸开水烫约 2 分钟，切细，捣绞汁，每次服 1 小杯，一日 2 次。可使血压下降，自觉症状随之消除。如无鲜菜可用干菜 1 至 2 两，水煎服（鲜菜用沸开水烫后晾干，便为干菜，可保存备用）。

2. 妇女月经不调，崩中带下，或小便出血：鲜芹菜 1 两，茜草 2 钱，六月雪 4 钱，水煎服。

韭 菜

韭菜，一名起阳草，根茎、叶、种子，均可作药用。

〔性味〕 味甘、辛，性温，无毒。

〔成分〕 含有一种挥发性精油及硫化物、蛋白质、脂肪、醣类、维生素 B、维生素 C 等。

〔功用〕 为振奋性强壮药，有健胃、提神、温暖作用。根、叶捣汁有消炎止血、止痛之功。适用于盗汗、遗尿、尿频、阳痿、遗精，噎膈、反胃，下痢、腹痛，妇女月经病，经漏、带下以及跌打损伤、吐血、鼻衄等症。

〔便方〕 1. 噎膈反胃(包括食道癌，胃癌，咽下困难或食入即吐、胸脘隐痛等)：韭菜或韭菜根，洗净捣汁。每次以此汁一匙，和入牛乳半杯，煮沸后，乘温缓缓咽下，一日数次。

2. 成人或小儿盗汗，肺或淋巴结核：

(1) 韭菜或韭黄(一名韭芽)同蜆肉(猪肝或羊肝亦可)一起煮食喝汤(蜆肉不要多吃，防止消化不好)，不但能止虚汗，并能开胃，且有强壮之功。

(2) 阳虚盗汗：韭菜根 2 两，水煎服。

3. 产后瘀血，血运昏迷(流血过多，昏晕，包括出血性休克)：韭菜或根捣烂，置于瓶中，另用醋或酒煮沸冲入，乘热熏口鼻，有急救回苏之功。

4. 跌打损伤，瘀血肿痛，或外伤出血不止：韭菜或根，捣烂敷伤处，能消瘀止痛、止血。

5. 跌打骨折：韭菜 5 钱，葱白、生姜各 3 钱，白胡椒 10 粒，红糖 1 两，黄梔子 5 枚、面粉 2 两，共捣烂摊成饼状，敷伤处包扎之。

6. 肾亏梦遗滑精，腰痠，小便频数，小儿尿床，妇女腰痠带多：韭菜子炒熟，桑螵蛸，龙骨等分，水泛为丸，如小豆大，食后每服 1 至 2 钱，一日 2 次。

空心菜

空心菜，原名蕹菜。属旋花科植物，开喇叭状花，其梗中心是空的，故称“空心菜”。我国南方农村普遍栽培作蔬菜。

〔性味〕 甘、平，无毒。

〔功用〕 (1) 解毒，主要能解菌类中毒。(2) 清血凉血。(3) 利尿。适用于食物中毒，吐血鼻衄，尿血，小儿胎毒，痈疮、疔肿、丹毒等。内服或外用。

〔便方〕 1. 误食野菌、毒菇、毒鱼藤、断肠草以及砒霜中毒等：鲜菜捣汁大量灌服，有急救解毒之功(据福建中草药资料称：本品对野菌中毒而发精神狂乱者效果较好，对昏迷型者较差)。

2. 食物中毒：空心菜捣汁一大碗。另乌韭、甘草各4两，银花1两，亦煎成浓汁，和空心菜汁一起灌服，解毒效果更佳。(云南资料)

3. 肺热咳血，鼻出血或尿血：连根空心菜和白萝卜一同捣烂，绞汁一杯，以蜂蜜调服。

4. 妇女白带：连根空心菜半斤，鲜白槿花3两(干花一两)，炖猪肉或鸡蛋，吃肉喝汤。

5. 浮肿腹水，小便不利：空心菜，红苕叶(番薯叶)等分捣烂，敷肚脐部，1至2小时后小便自利。

6. 无名肿毒，跌打肿痛：空心菜捣烂，用酒炒过，敷于患处，加以包扎。

7. 带状疱疹：鲜空心菜去叶取茎，在新瓦上焙焦燥后，研成细末，用茶子油搅成油膏状。在患处以浓茶汁洗涤，拭干