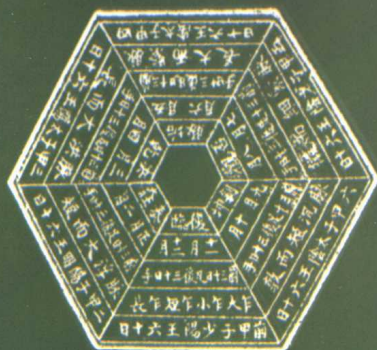


中国民间疗法丛书

蔬菜疗法

主编 刘建和



中国中医药出版社

中国民间疗法丛书

蔬菜疗法

主 编 刘建和

中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜疗法/刘建和主编. —北京:中国中医药出版社,
2003.5

(中国民间疗法丛书)

ISBN 7-80156-275-5

I. 蔬… II. 刘… III. 蔬菜-食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 070767 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话:64151553 邮编:100027)

(邮购联系电话:64166060 64174307)

印刷者:天津市蓟县宏图印务有限公司

经销者:新华书店总店北京发行所

开本:850×1168毫米 32开

字数:227千字

印张:9.125

版次:2003年5月第1版

印次:2003年5月第1次印刷

册数:5000

书号:ISBN 7-80156-275-5/R·275

定价:13.00元

如有质量问题,请与出版社发行部调换。

中国民间疗法丛书

蔬菜疗法编委会

主 编 刘建和

副主编 李占永 唐四清 邓红霞 彭银建
罗文辉

编 委 王建国 姚欣艳 胡洪军 喻 斌
刘 华 谢海波 李武明 周 亮
何 源 韩 彬 邹春盛 李迎春
皮 智 陈永亮 吴 霖 陈建景
邹芝香 胡灿红

目 录

上篇 基础篇

第一章 蔬菜疗法概论	(1)
第一节 医食同源：蔬菜疗法源远流长.....	(1)
第二节 精制细作：蔬菜的美味烹制.....	(3)
第三节 对症巧食：蔬菜的药用功能.....	(6)
第四节 合理搭配：蔬菜的调配注意事项.....	(8)
第五节 现代研究：蔬菜的营养与药理	(11)
第二章 各类蔬菜的功效与禁忌	(16)
第一节 根及根茎类	(16)
1. 山药	(16)
2. 马铃薯	(16)
3. 玉竹	(17)
4. 甘薯	(17)
5. 生姜	(17)
6. 芋头	(18)
7. 地瓜	(18)
8. 芜菁	(19)
9. 苕蓝	(19)
10. 宝塔菜	(19)
11. 胡萝卜	(19)
12. 洋姜	(20)

13. 萝卜	(20)
14. 茭白	(21)
15. 魔芋	(21)
16. 瓢荷	(22)
第二节 茎叶类	(22)
1. 牛蒡菜	(22)
2. 白菜	(23)
3. 包心菜	(23)
4. 冬苋菜	(23)
5. 红苋菜	(24)
6. 芹菜	(24)
7. 芥菜	(25)
8. 青菜	(25)
9. 空心菜	(26)
10. 茼蒿	(26)
11. 枸杞苗	(27)
12. 莴笋	(27)
13. 野韭菜	(28)
14. 紫苏	(28)
15. 蕨菜	(28)
16. 仙人掌	(29)
第三节 菜花类	(30)
1. 菜花	(30)
2. 油菜	(30)
第四节 子实体类	(30)
1. 木耳	(30)
2. 石耳	(31)
3. 香菇	(31)

4. 地耳	(31)
5. 银耳	(32)
6. 蘑菇	(32)
第五节 嫩苗类	(32)
1. 竹笋	(32)
2. 芦笋	(33)
3. 香椿菜	(33)
第六节 瓜果类	(33)
1. 丝瓜	(33)
2. 冬瓜	(34)
3. 苦瓜	(34)
4. 茄子	(35)
5. 南瓜	(35)
6. 黄瓜	(35)
7. 瓠瓜	(35)
8. 越瓜	(36)
9. 番木瓜	(36)
10. 番茄	(36)
11. 辣椒	(37)
第七节 全草及花类	(37)
1. 马齿苋	(37)
2. 马兰头	(37)
3. 灰菜	(38)
4. 苋菜	(38)
5. 苦菜	(38)
6. 刺儿菜	(39)
7. 金花菜	(39)
8. 黄花菜	(39)

9. 荠菜	(40)
10. 菠菜	(40)
11. 野苋菜	(40)
12. 番杏	(41)
13. 蕺菜	(41)
第八节 葱蒜类	(42)
1. 葱白	(42)
2. 大蒜	(42)
3. 韭菜	(42)
4. 洋葱	(43)
第九节 豆类	(43)
1. 刀豆	(43)
2. 蚕豆	(43)
3. 赤小豆	(44)
4. 扁豆	(44)
5. 豇豆	(45)
6. 黄豆	(45)
7. 绿豆	(45)
8. 绿豆芽	(46)
9. 黑豆	(46)
10. 豌豆	(46)
第十节 水生类	(46)
1. 茭白	(46)
2. 荸荠	(47)
3. 莲肉	(47)
4. 海带	(47)
5. 海藻	(48)
6. 菱角	(48)

7. 紫菜 (48)
8. 藕 (49)

下篇 治疗篇

第一章 内科病症	(51)
发热	(51)
感冒	(53)
咳嗽	(56)
急性支气管炎	(59)
慢性支气管炎	(60)
大叶性肺炎	(62)
支气管哮喘	(63)
肺脓肿	(66)
胃痛	(68)
腹痛	(70)
消化不良	(72)
急、慢性胃肠炎	(77)
消化性溃疡	(78)
呕吐	(79)
呃逆	(81)
噎膈	(82)
泄泻	(83)
便秘	(86)
急性肠炎	(89)
慢性肠炎	(90)
黄疸	(92)
胁痛	(94)

鼓胀	(94)
胆囊炎	(96)
胆石症	(97)
心悸	(98)
失眠	(100)
健忘	(102)
头昏、眩晕	(103)
高血压病	(104)
冠心病心绞痛	(108)
风湿性心脏病	(110)
肥胖症	(111)
癫痫	(113)
精神分裂症	(114)
中风	(115)
头痛	(117)
痹证	(119)
风湿性关节炎	(121)
腰痛	(122)
水肿	(124)
慢性肾炎	(128)
尿路感染	(129)
血证	(132)
贫血	(138)
第二章 外科、伤科病症	(141)
跌打损伤	(141)
颈椎病	(144)
阑尾炎	(145)
肠梗阻	(146)

腹股沟疝·····	(148)
泌尿系结石·····	(149)
疖·····	(150)
痈·····	(151)
丹毒·····	(153)
急性乳腺炎·····	(155)
淋巴结炎·····	(158)
颈淋巴结结核·····	(159)
下肢溃疡·····	(160)
痔疮·····	(161)
直肠脱垂·····	(163)
第三章 妇科、男科病症 ·····	(165)
子宫颈炎·····	(165)
子宫脱垂·····	(166)
痛经·····	(167)
闭经·····	(168)
白带异常·····	(169)
月经不调·····	(171)
功能性子宫出血·····	(173)
妊娠呕吐·····	(174)
胎动不安·····	(175)
产后乳汁不足·····	(177)
急性睾丸炎·····	(179)
阳痿·····	(180)
遗精·····	(181)
第四章 儿科病症 ·····	(184)
惊厥·····	(184)
小儿腹泻·····	(185)

小儿夏季热·····	(186)
婴儿湿疹·····	(187)
疳积·····	(188)
遗尿症·····	(189)
第五章 皮肤科病症 ·····	(191)
湿疹·····	(191)
接触性皮炎·····	(193)
神经性皮炎·····	(194)
皮肤瘙痒症·····	(195)
脓疱疮·····	(196)
毛囊炎·····	(198)
顽癣·····	(199)
手、足癣·····	(200)
疥疮·····	(201)
荨麻疹·····	(202)
带状疱疹·····	(203)
痱子·····	(205)
白癜风·····	(205)
斑秃·····	(206)
寻常疣·····	(207)
狐臭·····	(208)
冻疮·····	(209)
黄褐斑·····	(211)
雀斑·····	(212)
粉刺·····	(213)
鸡眼·····	(214)
酒糟鼻·····	(215)

第六章 五官科病症	(216)
急性中耳炎	(216)
耳鸣、耳聋	(217)
鼻炎	(217)
咽炎	(219)
急性扁桃体炎	(221)
急性喉炎	(222)
结膜炎	(224)
夜盲症	(225)
近视	(227)
眼外伤	(228)
口腔炎	(229)
牙龈炎	(231)
龋齿	(232)
口臭	(233)
第七章 传染病	(235)
流行性感冒	(235)
百日咳	(236)
麻疹	(238)
腮腺炎	(240)
水痘	(242)
痢疾	(243)
疟疾	(248)
传染性肝炎	(250)
霍乱	(253)
脑膜炎	(254)
肺结核	(255)
蛔虫病	(258)

疥虫病·····	(260)
绦虫病·····	(261)
钩虫病·····	(261)
丝虫病·····	(262)
血吸虫病·····	(263)
第八章 急性中毒 ·····	(265)
急性酒精中毒·····	(265)
毒蛇咬伤·····	(266)
蜈蚣咬伤·····	(267)
第九章 肿瘤 ·····	(269)
食道癌·····	(269)
胃癌·····	(270)
肝癌·····	(271)
结肠癌·····	(272)
鼻咽癌·····	(273)
宫颈癌·····	(274)
第十章 其他病症 ·····	(276)
中暑·····	(276)

上篇 基础篇

第一章 蔬菜疗法概论

第一节 医食同源：蔬菜疗法源远流长

我国是世界最早文明的发源地之一，自古人以食养，“医食同源”，“药食同源”。我国古代原始人群在共同狩猎、共同采集食物的过程中，往往遇毒而发生疾病。《补史记·三皇本纪》载：“神农氏以赭鞭草木，始尝百草，始有医药。”《山海经·修务训》进一步详细记载：“古乾之民，茹毛饮血，采树木之实，食羸咙之余，时多疾病痛伤之害，于是神农乃教民播种五谷，相土地之宜，燥湿、肥浇、高下，尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”在经历了漫长而痛苦的岁月之后，积累与总结了千百万人丰富的感性认识及经验，这样人们逐步选择了那些最为安全而有益的“百草”作为生活所需之食物；而另一些具有清热解毒、祛寒止痛、补血益气等作用的“百草”则用作药物医治疾病；同时，也有不少“百草”既可食用，又可治病，这就形成了中医学用食物治疗疾病的独特方法。

人们日常生活中不可缺少的蔬菜就属于“百草”范畴，具有取材方便、简单实用、疗效特殊、副作用小的诸多优点。历代医

家都十分重视食疗，东汉著名医家张仲景的《伤寒杂病论》在治疗风寒感冒的“桂枝汤”中指出，服后要啜稀粥以助药力。他还把食物药如生姜、大枣、小麦等列入治病方剂，强调“所食之味，有与疾相宜，有与疾为害，若得宜则益体，害则成疾”。唐代著名医家孙思邈在《千金方》一书中指出：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”他认为，当人们生病时，医生应该先用日常生活中的食物进行治疗，在治疗不愈的情况下，再及时用药医治。中国古代医学还将那些擅用食物治病的医生誉为“上工”。如《太平圣惠方》中说：“夫食能排邪而安脏腑，清神爽志以资气血，若能用食平疴，适情遣疾者，可谓上工矣。”对用食物治病的医生非常推崇，认为此法更有利于身体保健与康复。

蔬菜疗法是中医学的一个重要组成部分，在几千年的中医学发展史中，有着丰富的记载。我国第一部药学专著《神农本草经》所记载的 365 种药物中就有 50 多种是具有治疗疾病功效的蔬菜。孙思邈所撰写的《备急千金方》，书中专辟“食治篇”，是现存最早的营养学专著，它详细论述食疗及其相关 154 种蔬菜防治疾病的功能。后来，他的弟子孟诜写成《补养方》一书，随后又经张鼎增补改写成为《食疗本草》，这是我国现存最早的食疗专著，共收食物 227 种，分别介绍蔬菜等食物的性能、效用、烹制方法和进食原则。到了宋代，由于经济的发展，科学文化水平的提高，加上几代皇帝对医学的重视，支持医家著书立说，因此出现了大量方书，其中《太平圣惠方》《证类本草》《圣济总录》等医书都收录了许多蔬菜治病的便方。

“金元四大家”之一的李杲倡导“脾胃论”，主张补养脾胃、养蓄元气，提倡食物疗法。金元另一大医家张从正说“养生当论食补，治病当论药攻”，“善用药者，使病者而进五谷者，其得补之道也”。元代饮膳太医忽思慧著《饮膳正要》一书，全书共 3

卷，从健康人的饮食方面立论，继承了食、养、医结合的传统，对每一种食物都同时注意它的营养价值和疗效，是我国第一部比较完整的营养学专著。明朝著名药物学家李时珍著《本草纲目》，全书 52 卷，收载食物、药物 1892 种，其中 200 余种是具有医疗功效的蔬菜，书中记载的蔬菜治病方剂也有数百种之多。明清时期，蔬菜疗法倍受医家们普遍重视，他们也十分注意搜集、整理民间蔬菜的治疗便方。有关蔬菜等食物治疗疾病的著作很多，如明代汪颖著《食物本草》、钟惺著《饮馔服食谱》、清代沈李龙编《食物本草会纂》、王士雄著《随息居饮食谱》、陈修园著《食物秘书》等，都从不同的角度对蔬菜等食物的自然性状和主治功能作了深入的论述，并广泛应用于临床。

第二节 精制细作：蔬菜美味的烹制

蔬菜治病，就是为了使患者更易于接受，而不像药物那样难吃，所以要求制作讲究，而且美味可口。我国的烹饪技艺历史悠久，内容丰富，制作精湛，花样品种繁多，色、香、味、形俱佳，富有绚丽多彩的民族特色，是我国劳动人民辛勤劳动创造的珍贵文化遗产之一，在国际上享有极高的声誉。蔬菜的烹制有以下几方面技术：

1. 选料及清洗

挑选去掉杂质和坏菜，将所选用作食疗的部分以清水洗净备用。

2. 刀工

刀工是根据烹调和食用的要求，把各种原料经过切制后加工成条、丝、片、丁、块、茸等各种形状的操作过程，它是菜肴制作中不可缺少的一道工序。它不仅要求技术性强，而且艺术性高，它除决定菜肴的形状外，还对菜肴的烹调、卫生等影响很