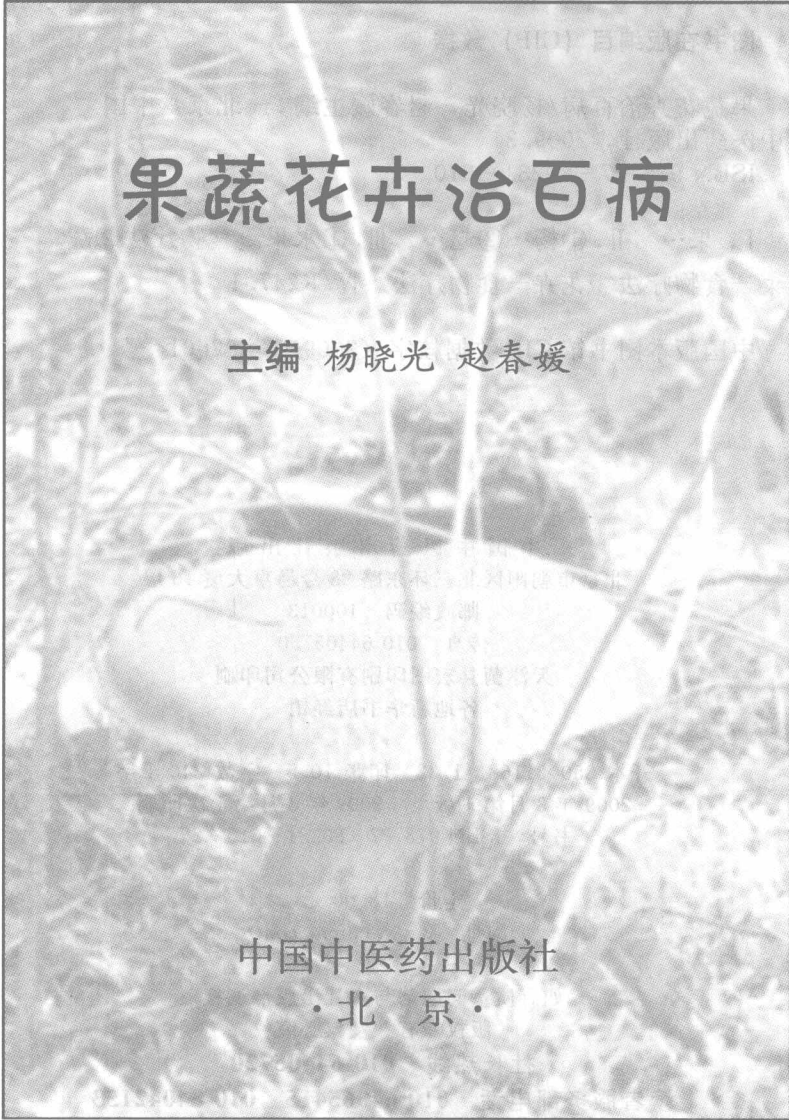


guoshu huahui zhibaibing

主编 杨晓光 赵春媛



中国中医药出版社



果蔬花卉治百病

主编 杨晓光 赵春媛

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

果蔬花卉治百病/杨晓光, 赵春媛主编. —北京: 中国
中医药出版社, 2009. 3
ISBN 978-7-80231-610-2

I. 果… II. ①杨…②赵… III. ①水果—食物疗法②蔬
菜—食物疗法③花卉—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 026614 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
天津蓟县宏图印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 10.5 字数 240 千字
2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-80231-610-2

*

定价 18.00 元
网址 www.cptcm.com

如有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

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

果 蔬 花 卉 治 百 病

主 编 杨晓光 赵春媛
编 委 (按姓氏笔划排序)
于永明 方 波
朱天宇 杨 杨
杨 森 时培育
赵春芳 窦凤芹

前 言

早在两千年前，古希腊名医希波克拉底就曾说过：“让食物成为你的良药。”然而，长期以来，许多人却忽视了这一点。因此，要感谢造化，除了慷慨地赐予了我们赖以生存的稻菽鱼肉，还赐予了我们营养丰富的水果蔬菜和赏心悦目的花草树木。而恰恰是后两者，随着科技的进步和人们认知水平的提高，已不再单单是生活中用以饱口福和饱眼福的寻常之物，它们已经愈来愈显示出对于人类健康养生的不可或缺性。因此，我们没有理由不重视我们司空见惯的果蔬花卉。正是基于这样的事实，我们编辑了这本《果蔬花卉治百病》。

本书内容包括果蔬花卉的营养价值、药用价值、治病验方，介绍了近 200 种果蔬花卉从根到梢、从枝到叶、从花到果、从皮到核对人体健康的宝贵作用，并附有近 3000 则验方。

希望通过本书的阅读，人们对植物一族这支“绩优股”合理地“吃进”，以增强体魄，延年益寿，更好地回馈大自然的眷注。

当然，正如世上没有一把可以打开所有锁的钥匙一样，也没有哪一剂方药对所有人都适合。由于个体差异，书中所载验方宜在医生指导下应用。

编 者

2009 年 3 月

目 录

蔬菜篇	1
大白菜	1
小白菜	3
圆白菜	4
芹菜	5
菠菜	6
韭菜	8
空心菜	11
香菜	13
油菜	14
香花菜	15
莼菜	16
芥菜	16
黄瓜	17
丝瓜	20
冬瓜	25
苦瓜	26
南瓜	28

北瓜	31
蒲瓜	32
萝卜	32
白萝卜	35
胡萝卜	39
辣椒	41
茄子	43
西红柿	46
洋葱	47
西葫芦	50
菜花	51
莴笋	52
茼蒿	53
荸荠	54
佛手瓜	57
茭白	58
黄豆	59
黄豆芽	61
黑豆	61
绿豆	64
绿豆芽	67
红小豆	68
扁豆	69
蚕豆	70
豌豆	72
刀豆	73

豇豆	74
竹笋	75
玉竹	78
芦笋	79
土豆	80
白薯	82
山药	83
芋头	85
蘑菇	86
香菇	87
慈姑	89
黑木耳	90
银耳	92
黄花菜	93
海带	96
紫菜	98
海藻	100
芥菜	101
苋菜	102
冬苋菜	104
蕨菜	104
魔芋	105
苦菜	106
香椿	106
马齿苋	108
蒲公英	111

桔梗	113
灰灰菜	113
苜蓿	114
芦荟	114
莲藕	117
附：荷叶	119
附：莲子	121
附：莲子心	123
附：调味品	
大葱	124
生姜	126
大蒜	131
花椒	135
胡椒	138
小茴香	140
花卉篇	142
牡丹	142
茉莉花	144
百合	145
杜鹃花	148
玫瑰花	149
芍药	149
月季花	151
山茶花	152
郁金香	154
凌霄花	154

紫荆花	155
凤仙花	156
水仙花	157
千日红	158
木芙蓉	159
青葙花	160
木槿花	161
鸡冠花	163
栀子花	164
鸡蛋花	165
野菊花	165
金银花	168
菊花	171
万寿菊	173
桃花	174
杏花	177
迎春花	178
蔷薇花	179
雪莲	180
金莲花	181
辛夷花	182
常春藤	183
紫藤	183
昙花	184
万年青	185
虞美人	185

果蔬花卉治百病

美人蕉	186
丁香	186
松花	188
吊兰	189
建兰	190
玉兰	190
鸢尾	192
八仙花	192
番红花	193
腊梅花	194
木棉花	195
桂花	196
槐花	198
向日葵	200
仙人掌	202
月见草	204
马鞭草	205
地胆草	206
梧桐叶	207
艾叶	207
桑叶	209
桉叶	210
薄荷	211
果品篇	213
苹果	213
香蕉	215

葡萄	217
橘子	221
金橘	223
橙子	224
柚子	226
桃子	228
阳桃	230
樱桃	231
猕猴桃	233
杏子	235
李子	236
大枣	238
酸枣	242
沙枣	243
梨	243
草莓	246
杨梅	249
乌梅	249
柿子	250
芒果	253
无花果	254
西瓜	258
甜瓜	261
番木瓜	263
山楂	265
柑	268

荔枝	269
龙眼	273
石榴	275
番石榴	278
菠萝	279
椰子	281
槟榔	282
柠檬	283
橄榄	284
枇杷	287
桑葚	290
白果	292
罗汉果	295
香榧	297
枸杞	297
核桃	300
花生	304
栗子	308
榛子	309
松子	310
葵花子	311
菱角	312
杏仁	313
桃仁	317

蔬 菜 篇

大白菜

大白菜古代叫做菘、包心白菜、黄芽白菜、结果白菜。

大白菜具有较高的医疗保健价值。中医认为，白菜性味甘温无毒，有“养胃生津、通利肠胃、宽胸除烦、消食下气”之功效。民间有的用白菜煮汤加入适量冰糖食用治“百日咳”；用“三根汤”（白菜根、萝卜根、葱根合煎汤）治感冒；用白菜煮汤洗脚防治冻疮。此外，生白菜捣汁饮服还能解酒，捣烂贴敷对面部粉刺还有一定的治疗作用。

现代研究发现，由于白菜易消化，含铁量较高，常吃可防止缺铁性贫血；其富含钙、磷、维生素C等有助于儿童生长发育；白菜纤维素丰富，老人常吃可润肠通便，减少痔疮和肠癌的发生率。近年国外有研究证实：大白菜含有一种特殊的化合物，能帮助分解与乳腺癌相关的雌激素，妇女每天吃1磅白菜，就可吸收500毫克这种化合物，因为摄入白菜可使体内一种重要的酶增加，这种酶可帮助分解致癌物质，从而起到降低乳腺癌发生的作用。

【验方】

1. 风寒感冒：①大白菜心250克，白萝卜60克。水煎服，

服前加适量红糖，日服两次，第二次喝汤食菜，连服数天。②白菜根 1 个，生姜 3 片，红糖 50 克。煎汤，日服 3 次。

2. 流行性感冒：将 1 个大白菜根切片，加水一碗煎好，加白糖，日服两次。

3. 眩晕：大白菜花 60 克，绿豆 15 克，杏仁 10 克，冰糖适量。每日 1 剂，水煎分两次服。

4. 头痛：大白菜根 1 个，红糖 60 克，生姜 3 片。水煎服。

5. 鼻炎：大白菜根、香菜各 30 克，辛夷 10 克。水煎，每日 1 剂，分两次服。

6. 腮腺炎：大白菜根两个，1 个切碎，水煎内服，另 1 个捣烂敷于患处，每日 1 剂。

7. 预防麻疹：大白菜根、绿豆各 30 克，水煎，每日 1 剂，代茶饮。

8. 百日咳：大白菜根两个，冰糖 30 克。水煎服，每日 3 次。

9. 肺燥咳嗽：大白菜干 100 克，豆腐皮 50 克，红枣 10 枚，加水适量炖汤，用油、盐调味佐膳。

10. 胃及十二指肠溃疡：大白菜全棵，白糖适量。将大白菜洗净绞汁，加入白糖，搅拌均匀后饮用。1 日两次。每次一小杯。

11. 烧心：大白菜头（其他叶菜也可）一棵，洗净煮沸，加少许食盐、两滴香油，吃菜喝汤。

12. 咽炎声嘶、病后食少：干冬白菜 50 克，大米 50 克，加适量水煮粥。粥熟时，用花生油少量调味服食，每日 2~3 次。

13. 冻疮：白菜、茄根等量，洗净后煎浓汤，趁热洗患处，每日早、晚各 1 次。

14. 烫伤：大白菜适量，捣烂敷于患处。

15. 丹毒：新鲜大白菜帮、绿豆芽、马齿苋各适量，洗净捣

烂，外敷患处，每日两次。

16. 解酒：①大白菜心适量，切细丝，放入醋、糖、食盐凉拌。②大白菜适量，切成片，用醋熘炒。

小白菜

小白菜又叫青菜、鸡毛菜、油白菜。它含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、维生素 C 等。其中钙的含量较高，几乎等于白菜含量的 2~3 倍，是防治维生素 D 缺乏（佝偻病）的理想蔬菜。小儿缺钙、骨软、发秃，可用小白菜煮汤加盐或糖令其饮服，经常食用颇有益。其胡萝卜素是大白菜的 74 倍，可以护眼明目。

小白菜可用于肺热咳嗽、便秘、丹毒、漆疮，以及缺钙等疾病的辅助治疗。

小白菜具有缓解精神紧张的功能。多吃小白菜，有助于保持平静的心态。

小白菜有利于预防心血管疾病，降低患癌症的危险性，并能通肠利胃，促进肠道蠕动，保持大便通畅；还能健脾利尿，促进吸收，而且有助于荨麻疹的消退。

因小白菜性凉，故脾胃虚寒者不宜多食。

【验方】

1. 炎热烦闷、食欲不振：小白菜洗净，切成丝或条状，用盐、酱油、醋、蒜等调味，做成脆嫩爽口的凉拌小菜。

2. 肺热咳嗽：鲜小白菜心、冰糖各适量，用筷子将菜心扎数个小孔，装入冰糖后放入锅内蒸熟，食后即盖被出微汗（此时要慎防风寒）。

3. 血痢腹痛：小白菜叶捣烂取汁，加少量蜂蜜温服。

4. 小儿骨软、发秃、夜啼、食少：小白菜叶一碗，加水一碗，将盖盖严，煮沸30分钟后滤汤，加盐或调味饮服，每日2~3次。

5. 便秘、痈疽发背：①新鲜小白菜洗净，捣绞取汁饮服，每次约一茶杯，日服1次。②小白菜和米煮粥，食量不限。

6. 丹毒、乳腺炎和无名肿毒：小白菜绞汁，每次服30毫升，每日2~3次，并将菜叶捣烂敷患处。

7. 荨麻疹、带状疱疹：小白菜叶适量，搓烂敷患处。

8. 水火烫伤：小白菜去菜帮，用水洗净，在阳光下晒干。然后用擀面杖将其碾碎，越细越好。用香油将其调成糊状，以不流动为宜，装瓶待用。用时，不论是否起泡或感染溃烂，用油膏均匀地涂于伤处（不要用纱布或纸敷盖）。每日换药1次，数日即可痊愈。

9. 冻疮：小白菜一棵。将白菜加水熬浓汤，每日洗患处，10天为1个疗程。

圆白菜

中医认为，圆白菜性味甘平，对于脾胃不和、上腹胀气疼痛、胃及十二指肠溃疡、腹痛有一定的疗效，还可缓解胆绞痛。因此，患有慢性胆囊炎和慢性溃疡的患者，平时宜常吃。

现代研究发现，圆白菜对癌症、心脑血管疾病等有预防及辅助治疗作用，并且具有抗衰老的作用。

【验方】

1. 关节肿痛：取圆白菜叶贴在肿痛的关节处或瘀血处。

2. 促进伤口愈合：圆白菜叶适量切碎，与鸡蛋清混合后敷在化脓的伤口上。