

自然养生食疗丛书

张志华 主编

野菜

中的

灵丹妙药



上海科学技术文献出版社

Shanghai
Scientific
and
Technological
Literature
Publishing
House

野菜中的

灵丹妙药

张志华 主编

上海科学技术文献出版社

Shanghai
Scientific
and
Technological
Literature
Publishing
House

图书在版编目 (C I P) 数据

野菜中的灵丹妙药/张志华主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009.3

(自然养生食疗丛书)

ISBN 978-7-5439-3759-8

I. 野… II. 张… III. 野生植物: 蔬菜 - 食物养生
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 207610 号

野菜中的灵丹妙药

张志华 主编

★

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)
全国新华书店经销
江苏常熟市文化印刷有限公司印刷

★

开本 740×970 1/16 印张 11 字数 191 000
2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1 - 5 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3759 - 8

定价: 20.00 元

<http://www.sstlp.com>

我国野菜资源极为丰富,分布亦广且品种繁多。大量生长着的各种野菜,在蔬菜供应淡季,可以弥补蔬菜的不足,即使在蔬菜旺季,适量采食一些野菜,也可以丰富家庭菜肴、调剂家人口味,犹如锦上添花、返璞归真、回归自然。

目前,在全国范围内容易识别、采撷,已在食用的、富有营养而无毒的野菜有100多种,其中主要有:荠菜、苜蓿、莼菜、蕨菜、苦菜、蔊菜、马兰头、马齿苋、委陵菜等。

据有关专家测定表明,野菜比人工种植的蔬菜更富含人体必需的蛋白质、维生素、矿物质、纤维素等营养成分。有关专家还对100多种可食野菜与北京地区产的50种蔬菜进行对照分析测定证实,野菜中维生素与矿物质的含量都比一般蔬菜要高;野菜中各种微量元素含量配比基本同人体生理需要相似,对人体有很好的生理效能。

野菜最大的特点是含有多种生物活性物质,如所含有的苦味素有清热排毒的作用,具有降低血糖和利尿消肿的药理功效;所含有的皂苷类有抗脂质氧化、抗致突变及双向调节免疫的作用;所含有的黄酮类具有降血压、降血脂、防止血栓形成、防治心脑血管疾病、降低血管脆性、改善心脑血管血液循环等作用,可预防冠心病、心绞痛、高血压、脑卒中等;所含有的多糖是人体细胞识别细菌、病毒、癌细胞等有害物的卫士,是保证细胞健康的必需营养,它通过调节营养吸收,促进细胞对有害物质的识别,增强自身免疫力,具有清除自由基、防癌抗癌、延缓衰老、强身健体、益寿延年的功效。

野菜,一般说来没有病虫害,无农药污染,营养丰富,生命力强。一般采食的野菜都吃它的幼苗或嫩茎叶,吃起来清新爽口,味道鲜美,能增进食欲,健身强体,使人精力充沛。

用野菜烹制的菜肴种类繁多,营养丰富,不仅具有养生保健的价值,而且还有防治疾病的作用,即所谓“药食同源”。例如:用稍带苦味的苦菜作凉拌菜,有清热解毒的功效;用马齿苋当菜,鲜嫩清脆,是治疗肠炎、痢疾的良药;用牛蒡做菜,鲜嫩味美,有可与人参媲美的进补作用;苜蓿可治高脂血症、尿路结石;莼菜则可用于清热解毒,利水消肿,治疗黄疸、热痢、胃溃疡等。野菜还富含纤维素,能促进胃肠道蠕动,帮助食物消化,防治便秘,对高脂血症、结肠炎、肥胖症等也都有预防作用。

南宋著名爱国诗人陆游一生爱吃野菜,常以野菜佐餐、充饥,还写下不少赞美野菜的诗句,“蕨芽珍嫩压青蔬”,“一碗藜羹似蜜甜”、“鲈肥菰肥调羹美”,“寒荠绕墙甘若饴”。也许是野菜顽强的生命力,虽然当时平均年龄只有

30 来岁,而陆游活到 85 岁高龄。

由此可见,野菜的营养价值和医疗价值非同一般,让它入馔登盘,将为人们饮食生活和身体健康作出特殊的贡献。

野菜是药食两宜的防治疾病、养生保健的康复佳品,也可以说对防治某些疾病是一种很好的“灵丹妙药”,用其治疗疾病、康复机体、增强体质、防病抗癌、延年益寿均大有裨益。

一般来说,民间经常采食的野菜都比较安全,对人体无不良影响。但初次采野菜时,决不能疏忽大意,最好请对野菜熟悉的人一起去采摘,也可根据野菜图谱说明加以鉴别,以免误采有毒的野菜。尤其对容易混淆的野菜要特别加以严格区别,如带紫红色的灰菜因含光敏物质,不能食用,否则会引起光敏性皮炎,而不带紫红色的灰菜,则可安全食用;再如东北、华北和西北地区生长的毒芹,含有剧毒,其生长环境与水芹相同,幼苗的叶形也与水芹相似,它们不同的是:毒芹的茎和叶柄为圆筒形,中空,有细沟;而水芹的茎和叶柄都有锐棱。因此,自己采食野菜一定要注意鉴别,切勿随意采食,以免引起食物中毒。

一旦误食含毒的野菜,就会出现头晕、头痛、恶心、腹痛、腹泻等中毒症状,应立即停止食用,并进行急救治疗。最简便的方法就是用汤匙柄触及咽部催吐,直至吐出清水为止,彻底清除胃肠内残留毒物;也可马上服用绿豆汤、喝浓茶、吃生鸡蛋清,或用大蒜、生姜捣汁冲服等;最关键的是要马上送医院抢救,以免耽误最佳的抢救时间。

根据民间采食野菜的经验,有 5 种鉴别有毒野菜的简便方法:①发出恶臭怪味的;②有很强的苦涩味和辛辣味的;③接触皮肤后会引起过敏反应的;④茎叶断面渗出很浓的黏浆汁并有异味的;⑤用作杀灭害虫的,都表示有毒,不能采食。

本书为“自然养生食疗丛书”之一,在策划、选题内容规划及写作过程中,承蒙有关专家给予热情指导与支持,在此表示衷心的感谢!

参与本书写作的有:张志华、谢玉艳、张质佳、于峻、庄昊。

由于水平有限,时间仓促,书中疏漏之处在所难免,敬请读者赐教。不胜感谢!

张志华

于上海杏林书斋

荠菜 健脾明目、凉血降压

一、话说荠菜 001

(导读词)

荠菜是最早返青的报春野菜

荠菜与我国民间传统饮食习俗

荠菜做馅心,为诸蔬所不及

二、荠菜的食疗功效 004

1. “三月三,荠菜当灵丹”

2. 荠菜是预防小儿麻疹的佳品

3. 荠菜是干眼病、夜盲症的康复“妙药”

4. 荠菜有止血的作用,防治高血压眼底出血有神效

5. 荠菜是通大便、降血脂的良药

6. 荠菜具有防癌、抗癌的功效

三、荠菜的灵丹妙药方 005

四、荠菜养生康复食谱 011

苜蓿 清热止喘、利水排石

一、话说苜蓿 014

(导读词)

讲述一个亚当、夏娃从伊甸园带苜蓿来的传说

四叶苜蓿“幸运草”与拿破仑有关的故事

苜蓿是江浙沪地区春节家家户户必备的佳蔬

二、苜蓿的食疗功效 017

1. 苜蓿具有平喘、止咳的功效

2. 苜蓿是贫血的康复佳品

3. 苜蓿是止血的良药

4. 苜蓿具有防治便秘、肠癌的功效

三、苜蓿的灵丹妙药方 018

四、苜蓿养生康复食谱 021

香椿 健胃理气、补肾固精

一、话说香椿 023

(导读词)

香椿自古以来就有“树上野蔬”的美誉

以清明前后那种野生头茬香椿芽为佳品

香椿亚硝酸盐含量高,食前要用开水泡洗

二、香椿的食疗功效 026

1. “常食香椿芽不染病”

2. 香椿具有抗菌消炎的作用

3. 香椿是杀虫疗癣的良药

4. 香椿树皮有良好的止血功效

三、香椿的灵丹妙药方 027

四、香椿养生康复食谱 030

莼菜 清热解毒、补血利水

一、话说莼菜 032

(导读词)

“诸菜之中,莼菜第一”

莼菜以西湖“三潭印月”的莼菜最为著名

乾隆皇帝南巡杭州都要品尝“西湖莼菜羹”

二、莼菜的食疗功效 034

1. 莼菜能激发大脑“智慧元素”,增强记忆力

2. 莼菜是贫血、肝病的康复佳品

3. 莼菜有增强免疫力、防癌抗癌的功效

4. 莼菜是痈疽疔疮的康复良药

三、莼菜的灵丹妙药方 035

四、莼菜养生康复食谱 037

牛蒡 清热解毒、利咽消肿

一、话说牛蒡 040

(导读词)

牛蒡作为一种高档保健食品盛行东南亚

牛蒡养生保健、防治疾病的功效可与人参媲美

我国台湾把牛蒡作为补肾、壮阳、滋补之圣品

二、牛蒡的食疗功效 042

1. 牛蒡茎叶、果实有抗菌作用
2. 牛蒡根被誉为大自然中最佳的“清血剂”
3. 牛蒡根是糖尿病患者的康复佳品
4. 牛蒡是肾炎的康复良药
5. 牛蒡根清肠通便有效
6. 牛蒡有防癌、抗癌的作用

三、牛蒡的灵丹妙药方 043

四、牛蒡养生康复食谱 046

蕨菜 补脾安神、滑肠利水

一、话说蕨菜 048

(导读词)

讲述一个蕨菜亦称“长寿菜”的由来

蕨菜是一种很少受到农药、化肥污染的绿色野蔬

蕨菜生长至“巴掌”伸开不能食用,以免食物中毒

二、蕨菜的食疗功效 051

1. 蕨菜是高血压患者的康复野蔬
2. 蕨菜有良好的滑肠通便功效
3. 蕨菜具有利水消肿功效

三、蕨菜的灵丹妙药方 051

四、蕨菜养生康复食谱 053

苦菜 清热解毒、排脓破瘀

一、话说苦菜 056

(导读词)

苦菜一年四季均可采撷,故又称“穷人菜”

我国南方也有一种苦菜,又称败酱草,功效相似

苦菜中含的苦味素有醒脑提神、清心除烦,增强大脑功能的作用

二、苦菜的食疗功效 058

1. 俗语说“苦菜叶苦,常吃好比人参补”
2. 苦菜具有抗菌消炎的功效

- 3. 苦菜是黄疸型肝炎的康复良药
- 4. 苦菜对白血病有康复作用
- 三、苦菜的灵丹妙药方 059
 - (一) 美容方 059
 - (二) 康复疾病方 060
- 四、苦菜养生康复食谱 062

马兰头 清热解毒、利湿消肿

- 一、话说马兰头 065
 - (导读词)
 - 古人曾写《马兰歌》赞颂这古老的野菜
 - “马兰头干烧肉”是一道深受游客欢迎的农家菜
 - 烧食马兰头前用沸水氽片刻,可有效清除苦涩味
- 二、马兰头的食疗功效 067
 - 1. 马兰头是丹毒、痈肿疮疡的康复“妙药”
 - 2. 马兰头具有凉血、止血的功效
 - 3. 马兰头是慢性气管炎的康复良药
 - 4. 马兰头具有防治癌症的功效
- 三、马兰头的灵丹妙药方 068
- 四、马兰头养生康复食谱 072

蓬蒿菜 调和脾胃、养心安神

- 一、话说蓬蒿菜 074
 - (导读词)
 - 蓬蒿菜是具有浓郁菊花芳香味的野菜
 - 秋冬天吃“蓬蒿菜拌豆腐干”其乐无穷
 - 蓬蒿菜与荤菜炒食能提高其胡萝卜素的消化吸收
- 二、蓬蒿菜的食疗功效 076
 - 1. 蓬蒿菜有健脑、增强记忆力的功效
 - 2. 蓬蒿菜是高血压、冠心病患者的康复野菜
 - 3. 蓬蒿菜具有良好的开胃消食功效
 - 4. 蓬蒿菜有通便、预防肠癌的功效
- 三、蓬蒿菜的灵丹妙药方 077

四、蓬蒿菜养生康复食谱	079
-------------------	-----

枸杞菜 补肝益肾、清热明目

一、话说枸杞菜	081
---------------	-----

(导读词)

自古以来我国人民一直把枸杞菜当作野菜充饥

常食枸杞菜有与枸杞子相似的养生保健功效

苏州“生煸枸杞头”名肴就是大观园姑娘们常吃的美容菜

二、枸杞菜的食疗功效	083
------------------	-----

1. 枸杞菜是养肝明目、增强视力的“灵丹”

2. 枸杞菜是脂肪肝的康复良药

3. 枸杞菜是润泽肌肤、减少色素的美容野蔬

三、枸杞菜的灵丹妙药方	084
-------------------	-----

四、枸杞菜养生康复食谱	087
-------------------	-----

鱼腥草 清热解毒、化痰排脓

一、话说鱼腥草	089
---------------	-----

(导读词)

讲述一个受虐待老人“误食”鱼腥草治愈大病的传说

生拌鱼腥草是西双版纳傣族人喜食的一种菜肴

野生鱼腥草供不应求,现人工种植的根茎粗壮,脆嫩可口

二、鱼腥草的食疗功效	092
------------------	-----

1. 鱼腥草具有抗菌、抗病毒的作用

2. 鱼腥草是百日咳的康复良药

3. 鱼腥草是慢性气管炎的康复“灵丹”

4. 鱼腥草是肺炎的康复“妙药”

5. 鱼腥草对肺脓疡的康复有特效

三、鱼腥草的灵丹妙药方	093
-------------------	-----

四、鱼腥草养生康复食谱	096
-------------------	-----

鹿角菜 清热解毒、和胃通便

一、话说鹿角菜	099
---------------	-----

(导读词)

鹿角菜与豆制品一起做菜能大大提高营养价值
鹿角菜不宜多泡、多洗,以免洗去褐藻胶等营养物质
我国民间把鹿角菜视为治疗痔疮的灵丹妙药

二、鹿角菜食疗功效	100
1. 鹿角菜具有抑制病毒复制的作用	
2. 鹿角菜具有减轻皮肤粗糙的美容功效	
3. 鹿角菜是跌打损伤、筋断骨折的康复良药	
4. 鹿角菜对进行性肌营养不良症的康复有神效	
5. 鹿角菜有防癌、抗癌的功效	
三、鹿角菜的灵丹妙药方	102
四、鹿角菜养生康复食谱	104

马齿苋 排毒凉血、长寿野蔬

一、话说马齿苋	107
(导读词)	
民间至今还有将马齿苋晒干,贮藏至冬天当菜食的习惯	
有一种“长命包子”,是以马齿苋为主料蒸制而成的	
马齿苋有收缩子宫作用,凡孕妇禁服,以免引起流产	
二、马齿苋的食疗功效	109
1. 马齿苋有“天然的抗生素”之美称	
2. 马齿苋有预防心脏病和保护血管的作用	
3. 马齿苋有良好的利尿排毒的作用	
4. 马齿苋是止血消肿的良药	
5. 马齿苋是清除尘毒、防治硅沉着病(矽肺病)的“灵丹”	
三、马齿苋的灵丹妙药方	110
四、马齿苋养生康复食谱	116

蒲公英 清热解毒、养阴凉血

一、话说蒲公英	118
(导读词)	
讲述一个与蒲公英有关的爱情传说	
近年,从法国引进的厚叶蒲公英产量高、菜药兼用	

蒲公英嫩苗当野蔬食,夏秋季叶老,苦味浓,宜药用

二、蒲公英的食疗功效	122
1. 蒲公英是“天然的广谱抗生素”	
2. 蒲公英是各种感染性疾病的康复“灵丹”	
3. 蒲公英是胃溃疡、慢性胃炎的康复良药	
4. 蒲公英对先天性血管瘤有康复良效	
5. 蒲公英有利胆、利尿的功效	
三、蒲公英的灵丹妙药方	123
四、蒲公英养生康复食谱	128

蕹菜 凉血解毒、祛痰止咳

一、话说蕹菜	131
(导读词)	
江南民间采食蕹菜嫩叶,预防春夏流行时疫	
蕹菜制作“凉茶”胜于汽水、冰淇淋,能消暑排毒	
首次从中草药发现蕹菜素化合物,已人工合成用于临床	
二、蕹菜的食疗功效	133
1. 蕹菜具有抗菌、消炎的良效	
2. 蕹菜有明显的祛痰、平喘功效	
3. 蕹菜是老年性慢性气管炎的康复“灵丹”	
4. 蕹菜有助消化、通大便的作用	
三、蕹菜的灵丹妙药方	134
四、蕹菜养生康复食谱	138

委陵菜 清热解毒、止血止痢

一、话说委陵菜	141
(导读词)	
夏天吃点含苦味委陵菜对人体健康有益处	
委陵菜含维生素C高,是苋菜、芦笋的2倍	
常食委陵菜对提高抵抗力,防疾病有重要意义	
二、委陵菜的食疗功效	142
1. 委陵菜是急性细菌性痢疾的康复“灵丹”	

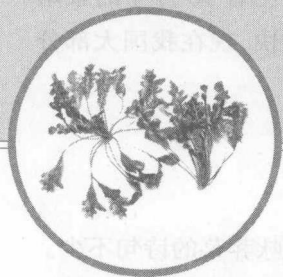
2. 委陵菜是阿米巴痢疾的康复良药	
3. 委陵菜是出血性疾病的康复“妙药”	
三、委陵菜的灵丹妙药方	143
四、委陵菜养生康复食谱	146

水芹菜 清热解毒、平肝健胃

一、话说水芹菜	148
(导读词)	
“水芹鲜虾汤”是江南鱼米之乡的农家菜	
水芹所含的钙、铁分别是菠菜的 2 倍与 4 倍	
水芹不宜生吃,要煮透后食用,以防姜片虫病的发生	
二、水芹菜的食疗功效	150
1. 水芹菜有保护肝脏的作用	
2. 水芹菜有降血脂、预防高脂血症的作用	
3. 水芹菜有抗过敏作用	
4. 水芹菜有抗心律失常功效	
三、水芹菜的灵丹妙药方	151
四、水芹菜养生康复食谱	154

石耳 滋阴补心、补脑明目

一、话说石耳	156
(导读词)	
古往今来有“南燕窝,北石耳”之说	
“石耳,滑脆鲜美,味最甘香,为山蔬第一”	
石耳珍贵,野生于高山绝壁,6~7 年长成,采集艰难	
二、石耳的食疗功效	159
1. 石耳是老年性慢性支气管炎的康复良药	
2. 石耳对胃溃疡的康复有神效	
3. 石耳有降血压、降血脂、预防动脉硬化的功效	
4. 石耳是防癌、抗癌的野蔬	
三、石耳的灵丹妙药方	159
四、石耳养生康复食谱	162



荠菜

健脾明目、凉血降压

一、话说荠菜

荠菜,又称菱角菜、护生草等,为十字花科野生蔬菜,以嫩叶供食。原产于中国,野生于田埂、草地、野林、路边、庭园等处。荠菜是一种最早返青的报春野菜,春雨细霏,百草竞生,嫩柔的荠菜在田埂、溪边、庭院里萌芽丛生。主要分布于我国浙江、江苏、安徽、上海等地区,后遍布于世界温带地区。



【历史概述】

荠菜是我国一种古老的味道鲜美的野菜。早在公元前 300 年的《尔雅》中就有用荠菜作菹及羹的记载。

荠菜还与我国民间一些传统习俗联系起来,据明代文人田汝成在所撰的《西湖游览志》中记载:“三月三日男女皆戴荠菜花。谚云:三春戴荠花,桃李羞繁华。”清代文人顾禄在所著的《清嘉录》上亦说:“荠菜花俗呼野菜花,因谚有三月三蚂蚁上灶山之语,三日人家皆以野菜花置灶陴上。以厌虫蚁。清晨村童叫卖不绝。或妇女簪髻上以祈清目,俗号眼亮花。”

农历三月三,是我国一个古老的节日,称“上巳节”,是一个祈求除去凶疾的日子。我国江南一带有“三月三吃荠菜煮鸡蛋”的传统习俗。每逢阳春三月,荠菜开花时节,人们踏青采荠菜,男女戴上荠菜花祈求除去凶疾。又因荠菜的谐音是“聚财”,所以当时人们还把新鲜荠菜洗净后捆成一束,与鸡蛋、红枣、生姜一起煮,剥蛋喝汤,既可沾上一点财气,又能防病强身。

时至今日,在我国某些地方仍然流行着三月三的一些传统饮食习俗,如湖南郴州地区,每逢农历三月初三,几乎家家户户都要吃荠菜煮鸡蛋,尤其一定要用荠菜煮鸡蛋给小孩吃,不但可以预防春瘟,而且可使小孩身体长得结实不易生病。

19 世纪末至 20 世纪初,上海郊区开始栽培荠菜,至今已有 90 多年的栽培历史。由于荠菜耐寒性强,高产稳产,所以荠菜生产发展很快,现在我国大部分地区都引种栽培。



【诗文欣赏】

荠菜味道极为鲜美,历来为人们所喜食。古代文人墨客咏荠菜的诗句不少。

晋代文人夏侯湛在《荠赋》中云:“见芳荠之时生,被畦畴而独繁;钻重冰而挺茂,蒙严霜以发鲜。”这首诗写出了荠菜不畏严寒的生长特点。

宋代文人陈达叟在《甘荠赞》中说:“谁谓荼苦,其甘如荠。天生此物,为山居赐。”其实荠菜不仅以“甘”著称,而且以味鲜美盖于诸蔬。

南宋爱国诗人陆游最爱食荠菜,在他的眼里,荠菜之鲜美比羔豚还要胜过一筹,“手烹墙阴荠,美若乳下豚”,“残雪初消荠满园,糝羹珍美胜羔豚”。

他还专门写了一首《食荠》诗来赞美荠菜:“采荠珍蔬不符畦,中原正味压莼丝。桃根择叶无虚口,直到花开如雪时。”

清代画家郑板桥吟诗云:“三春荠菜饶有味,九熟樱桃最有名。”可见荠菜是时令佳蔬,不可不食。



【烹饪简介】

荠菜,可称为初春第一鲜蔬,其烹饪方法多种多样,可生食、可汤、可羹、可炒、可馅。生食荠菜,将它洗净,切成小段,撒上精盐,腌制 2~3 小时后,淋上香油,鲜嫩爽口。荠菜与豆腐一起煮羹喝,方法最简单,浓稠滑爽,咸鲜细嫩,其味最美。

我国有的地方用荠菜也能烹制出名菜佳肴。如上海的“荠菜炒冬笋”,清淡爽口;安徽的“荠菜肉丸子”,嫩香味美;山东的“荠菜鱼卷”,绿白相映,味道鲜美;扬州的“荠菜冬笋山鸡片”,营养丰富,脆嫩鲜美,都是款待贵宾的美味佳肴。

用荠菜切碎做馅心,可包春卷、包馄饨、包饺子为诸蔬所不及,清香扑鼻,鲜美爽口,别有风味。正如俗谚所说:“宁吃荠菜鲜,不吃白菜馅。”



【营养价值】

荠菜营养丰富,据测定,每 500 克鲜菜中含有蛋白质 21.2 克、脂肪 1.6 克、胡萝卜素 12.8 毫克、维生素 B₁0.56 毫克、维生素 B₂0.76 毫克、烟酸 2.3 毫克、维

生素 C220 毫克、糖 24 克、钙 1 680 毫克、磷 292 毫克、铁 25.2 毫克、粗纤维 5.6 克、灰分 7.2 克等营养成分。

荠菜其蛋白质含量是胡萝卜的 7.8 倍、番茄的 5 倍,维生素 C 是番茄、胡萝卜的 3.5 倍,微量元素含量也大大超过其他蔬菜,常食使人健康益寿。

荠菜含有大量生物碱、氨基酸、有机酸、胆碱、皂苷、黄酮类、谷甾醇等药用成分。荠菜是一种很好的止血剂,对防治各种出血症、功能性子宫出血、视网膜出血有明显的疗效,还对防治流行性感冒、夜盲症、结膜炎、高血压、高血脂、肠炎、乳糜尿、小便涩痛、泌尿系结石、产后恶露等均有良好的效果。荠菜又是止泻药,能治疗赤白痢疾,并有解热利尿作用。



【文献记载】

我国历代医学家把荠菜视为治病的良药,并根据临床实践对其药用价值进行了研究与论述,现选录如下:

汉代刘向、刘歆父子等编撰的《别录》中说,荠菜“主利肝气,和中”。

隋代医家崔禹锡所撰的《食经》中说,荠菜“补心脾”。

唐代医圣孙思邈在所著的《千金方·食治》中说,荠菜“杀诸毒。根,主目涩痛”。

南北朝百岁名医甄权在《药性论》中说,荠菜“烧灰(服),治赤白痢”。

元朝医家吴瑞在所编辑的《日用本草》中说,荠菜“凉肝明目”。

明代著名药物学家李时珍在所撰的《本草纲目》中说,荠菜“明目,益胃”。

《陆川本草》称,荠菜“消肿解毒,治疮疖、赤眼”。

《现代实用中药》说,荠菜“止血。治肺出血,子宫出血,流产出血,月经过多,头痛、目痛或视网膜出血”。



【适宜应用】

祖国医学认为,荠菜性平、味甘,入心、肝、脾经,具有健脾消食、解毒消肿、明目降压、凉血止血、利水通淋等功效,适应于干眼病、夜盲症、目赤疼痛、头昏目痛、胃痉挛、胃溃疡、高血压、眼底出血、痢疾、肠炎、尿血、淋病、水肿、乳糜尿、肾炎、月经过多等。

每日常用量:煎汤内服,15~30 克(鲜品 60~120 克)。外用:取适量鲜品,捣汁滴入眼中。

现代医学研究发现,荠菜适应于眼底出血、胃溃疡、高血压、冠心病、肥胖症、糖尿病、水肿、便秘、痔疮、肠癌等。



荠菜有润肠通便的作用，
故脾胃虚弱、便溏者慎食。

最好不要与其他野菜混杂
吃，不要吃开花及老的荠菜，以
免引起不良反应。

二、荠菜的食疗功效

1. “三月三，荠菜当灵丹”

春季是个“多事之春”，正如俗语所说：“百草回芽，百病易发。”许多威胁人体健康的传染病也多发生于春季，如流行性感、流行性腮腺炎、猩红热、肝炎、麻疹、白喉、流脑（流行性脑脊髓膜炎）等。民间有不少地方以荠菜煮鸡蛋为孩子预防疾病。

古代，人们又称荠菜为“护生草”，概括了它防病保健的作用，荠菜不但营养丰富，含有大量的胡萝卜素、B族维生素和维生素C，钙、铁的含量也比较高，且有清热解毒、清肝明目、利尿消肿之功效；鸡蛋则含有丰富的蛋白质、卵磷脂和维生素A；这两种动植物搭配在一起煮食，自然可增强少年儿童体质，提高抗病能力，预防春季所发生的时疫。

由于荠菜在健身治病方面的功效较为突出，因而民间有“三月三，荠菜当灵丹”之说。

2. 荠菜是预防小儿麻疹的佳品

据现代药理研究证实，荠菜的提取液对病菌毒素有抑制作用，尤其对预防小儿麻疹，总有效率达95%以上。在农村常于春季麻疹流行时期，用荠菜水煎，给婴幼儿服用，预防小儿麻疹。

3. 荠菜是干眼病、夜盲症的康复“妙药”

据现代药理研究证实，荠菜含有丰富的胡萝卜素，胡萝卜素是维生素A的前身物质，进入人体后，经肝脏维生素A原酶的作用转化成具有生理活性的维生素A。