

中国药用

李杏林
编著

蔬菜



广东高等教育出版社

中国药用蔬菜

李杏林 编著

广东高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国药用蔬菜/李杏林编著. —广州: 广东高等教育出版社, 1997.12

ISBN 7-5361-2080-X

I. 中… II. 李… III. 蔬菜-药用植物-概况-中国 IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 23199 号

中国药用蔬菜

李杏林 编著

*

广东高等教育出版社出版

广东高发印务公司电脑照排中心排版

广东省新华书店经销

广东省韶关新华印刷厂印刷

850×1168 32开本 10.125印张 220千字

1998年1月第1版 1998年1月第1次印刷

印数: 1~20 000册

定价: 16.00元

前 言

蔬菜是人们日常生活中不可缺少的食物，也是人体赖以生存的营养物质，含有丰富的维生素、蛋白质、糖类、脂肪和矿物质等。

蔬菜除作食用外，还有药用价值，正确使用可以养身，亦可治病。临床上往往可以发现，选用蔬菜作配方，辅以其他中药治疗某些病症，可以收到良好的治疗效果。

为了帮助人们提高对蔬菜营养价值的认识，在饮食中正确使用，做到食而补身，食而治病之目的，我参考了有关药用蔬菜文献，并结合多年的临床经验，编写了本书，以供读者参考。

本书共有二章。第一章药用蔬菜，共选写了 100 种，每种按〔性味〕〔功能〕〔主治〕〔临床验方〕〔用量用法〕〔使用注意〕〔营养与药用〕〔文献参考〕项来编写。第二章常见病的治疗，共收治疾病 99 种，菜方 360 余条。内容丰富，层次清楚，病种较多，是一本比较全面的药用蔬菜专著。

本书在编写过程中，承蒙广州中医药大学有关领导大力支持和对药用蔬菜造诣较深的教授、专家的指点和帮助，在此表示衷心的感谢！

编著者

目 录

第一章 药用蔬菜

一、韭菜	(1)
二、芫荽	(4)
三、芹菜	(5)
四、菠菜	(7)
五、白菜	(8)
六、甘蓝	(10)
七、空心菜	(11)
八、荠菜	(12)
九、芥菜	(13)
十、葱	(14)
十一、大蒜	(17)
十二、莴苣	(21)
十三、茄子	(22)
十四、番茄	(24)
十五、辣椒	(25)
十六、萝卜	(27)
十七、胡萝卜	(32)
十八、黄花菜	(33)

十九、茭白	(35)
二十、藕	(36)
二十一、竹笋	(40)
二十二、丝瓜	(41)
二十三、冬瓜	(44)
二十四、南瓜	(47)
二十五、苦瓜	(49)
二十六、黄瓜	(50)
二十七、葫芦瓜	(53)
二十八、海带	(54)
二十九、紫菜	(55)
三十、大头菜	(56)
三十一、马铃薯	(57)
三十二、芋头	(58)
三十三、山药	(59)
三十四、百合	(62)
三十五、慈姑	(63)
三十六、芡实	(64)
三十七、萝卜	(65)
三十八、苋菜	(66)
三十九、香荊菜	(67)
四十、茴香菜	(69)
四十一、生姜	(70)
四十二、花椒	(75)
四十三、胡椒	(76)
四十四、大茴香	(77)
四十五、黑木耳	(79)
四十六、白木耳	(80)

四十七、香菇	(81)
四十八、平菇	(82)
四十九、蘑菇	(83)
五十、猴头菇	(84)
五十一、灵芝	(85)
五十二、葵菜	(86)
五十三、马齿苋	(87)
五十四、鱼腥草	(90)
五十五、败酱草	(91)
五十六、小蓟草	(92)
五十七、蒲公英	(94)
五十八、马兰	(96)
五十九、独行菜	(97)
六十、车前草	(99)
六十一、五加皮	(100)
六十二、旱莲草	(101)
六十三、白茅根	(103)
六十四、苎麻	(104)
六十五、紫苏	(105)
六十六、地肤子	(107)
六十七、茵陈	(109)
六十八、黄精	(110)
六十九、香茶菜	(111)
七十、葛根	(113)
七十一、槐花	(114)
七十二、玫瑰花	(116)
七十三、葶蓂草	(117)
七十四、何首乌	(119)

七十五、鹧鸪菜	(121)
七十六、薄荷	(122)
七十七、茶菊花	(124)
七十八、生地黄	(125)
七十九、牛膝	(128)
八十、茯苓	(130)
八十一、丹皮	(132)
八十二、茉莉花	(134)
八十三、芸苔	(135)
八十四、草头	(136)
八十五、莼菜	(137)
八十六、甜菜	(138)
八十七、香椿头	(139)
八十八、枸杞子	(139)
八十九、蓬蒿菜	(140)
九十、石花菜	(141)
九十一、龙须菜	(142)
九十二、菊芋	(143)
九十三、地笋	(143)
九十四、山花根	(144)
九十五、刺苋菜	(145)
九十六、宝塔菜	(146)
九十七、竹叶椒	(147)
九十八、石耳	(148)
九十九、桑黄	(149)
一百、砂仁	(149)

第二章 常见病的治疗

第一节 内科病

一、感冒	(152)
二、急性支气管炎	(153)
三、慢性气管炎	(156)
四、大叶性肺炎	(157)
五、支气管哮喘	(159)
六、胃、十二指肠溃疡	(161)
七、慢性胃炎	(163)
八、溃疡性结肠炎	(164)
九、肝硬化	(165)
十、胆囊炎与胆石症	(166)
十一、风湿病	(168)
十二、风湿性心脏病	(169)
十三、高血压病	(171)
十四、冠心病	(174)
十五、尿路感染	(177)
十六、慢性肾炎	(179)
十七、缺铁性贫血	(181)
十八、血小板减少性紫癜	(183)
十九、糖尿病	(184)
二十、单纯性肥胖症	(187)
二十一、甲状腺机能亢进症	(188)
二十二、神经衰弱	(190)
二十三、癔病	(191)
二十四、内耳性眩晕病	(192)

二十五、脑血栓形成	(193)
二十六、原发性肺癌	(195)
二十七、胃癌	(196)
二十八、结肠癌	(197)
二十九、肝癌	(199)
三十、急性肠胃炎	(200)
三十一、流行性出血热	(201)
三十二、钩虫病	(203)
三十三、病毒性传染性肝炎	(204)
三十四、细菌性痢疾	(206)
三十五、肺结核	(209)

第二节 外科病

一、颈淋巴结结核	(213)
二、急性阑尾炎	(215)
三、肩关节周围炎	(216)
四、单纯性甲状腺肿	(218)
五、肾结石	(219)
六、急性湿疹	(221)
七、脓疱疮	(222)
八、荨麻疹	(224)
九、带状疱疹	(225)
十、脱发	(226)
十一、痱子	(227)
十二、雀斑	(228)
十三、白发	(229)

第三节 妇产科病

一、白带	(230)
二、月经先期	(232)
三、月经不调	(233)
四、闭经	(234)
五、子宫脱垂	(237)
六、功能性子宫出血	(238)
七、盆腔炎	(241)
八、急性乳腺炎	(242)
九、不孕症	(244)
十、妇女更年期综合征	(246)
十一、妊娠恶阻	(247)
十二、妊娠水肿	(248)
十三、产后缺乳	(249)
十四、痛经	(250)
十五、外阴瘙痒症	(252)
十六、胎动不安	(252)
十七、产后腹痛	(253)
十八、产后小便不通	(255)
十九、产后出血	(256)
二十、产后发热	(256)

第四节 男科病

一、早泄、遗精	(257)
二、阳痿	(259)
三、阳强	(261)
四、阴缩	(263)

五、淋证	(264)
六、癃闭	(267)
七、男性不育症	(269)

第五节 儿科病

一、鹅口疮	(271)
二、疳积	(272)
三、水痘	(274)
四、疔腮	(275)
五、百日咳	(276)
六、小儿遗尿	(277)
七、小儿夏季热	(279)

第六节 五官科病

一、过敏性鼻炎	(280)
二、急性鼻炎	(281)
三、慢性鼻炎	(283)
四、鼻窦炎	(284)
五、鼻出血	(286)
六、急性咽炎	(287)
七、急性扁桃腺炎	(288)
八、牙痛	(290)
九、口疮	(292)
十、牙周病	(294)
十一、急性化脓性中耳炎	(295)
十二、麦粒肿	(297)
十三、结膜炎	(298)
十四、溃疡性角膜炎	(300)

十五、电光性眼炎	(301)
十六、白内障	(301)
十七、夜盲症	(302)

第一章 药用蔬菜

一、韭菜

为百合科草本植物韭菜的茎叶。我国多数地区均有栽培。春季采收，除去根部，洗净用。

〔性味〕味甘、辛，性温。

〔功能〕补肾助阳，温中开胃，散瘀血。

〔主治〕跌打损伤，噎膈，反胃，肠炎，吐血，鼻衄，胸痛，阳痿，早泄，遗精，多尿等症。

〔临床验方〕

1. 治支气管炎：韭菜根 2 把，大枣 250 克。水煎，去韭菜根，食枣饮汤。每日 2 次。

2. 治急性胃肠炎：韭菜连根 250 克，洗净捣汁，温开水一次冲饮，每日 3 次。

3. 治胃肠痉挛疼痛：生韭菜 30 克，五灵脂（研末）9 克。以韭菜煎汤送服。每日 2 次。

4. 治顽固性呃逆：韭菜籽研末，每次 9 克，温开水送服，每日 3 次，连服可愈。

5. 治噎膈反胃：韭菜连根洗净捣汁，每次 1 汤匙，加入牛乳半杯，煎后缓缓咽下，每日数次。

6. 治暑热痲子、阴虚盗汗：韭菜根 90 克捣汁，加童尿，或冷开水冲服，每日 2 次。

7. 治中暑昏倒：韭菜汁 1 杯，灌下可解暑。

8. 治鼻出血：韭菜汁 1 杯，夏天冷服，冬天温服，每日 2~3 次。

9. 治牙龈炎：韭菜根适量洗净水煎，将熟时打入鸡蛋，加入红糖，煮熟共食，连服 7 天。

10. 治狂犬咬伤、乳腺炎初起：韭菜 1 把，杏仁 6 克，共捣烂敷患处。另可同时内服韭菜汁 1 杯。每日 2 次。

11. 治白带过多：韭菜根适量洗净水煎，将熟时打入鸡蛋，加入红糖，煮熟共食，连服 1 周。每日 2 次。

12. 治痛经：韭菜汁 1 杯，红糖水冲服。服后俯卧半小时有效。

13. 治慢性便秘：韭菜根适量捣汁 1 杯，加适量黄酒开水冲服，每日 1 次。

14. 治小儿遗尿：韭菜籽 9 克，研细末，和白面做饼，每日 2 次分服。

15. 治梦遗滑精：韭菜籽炒熟，桑螵蛸、龙骨等份，共研细末，水泛为丸，如小豆大，餐后每服 6 克，每日 2 次。或韭菜 100 克，洗净切碎，鸡蛋 2 只去壳搅匀，加生油炒熟，少许食盐调味。或用鲜韭菜黄 100 克，洗净切成小段，猪腰 1 只洗净切成薄片，加生油、食盐同炒，佐膳。每日 2 次。

16. 治足背扭伤：鲜韭菜适量，洗净切短，加少量食盐捣烂敷患处。每日 1 次，轻者一次见效，重者数次即可愈。

17. 治关节扭伤：韭菜根 90 克洗净切碎，加面粉 30 克，捣烂如泥，稍加白酒调成糊状，每日 1 次敷于患处。或韭菜叶 30 克，捣烂，加姜汁敷于患处，每日 1 次。

18. 治腰扭伤：韭菜 60 克，黄酒 60 毫升。韭菜水煎后加入黄酒内服，每日 2 次。

19. 治撞伤肿痛：韭菜根 100 克，捣烂敷患处。或鲜韭菜 150 克，捣烂后加白酒少量敷患处，每日 2 次。

20. 治误吞金属物或碎玻璃：韭菜不限量，洗净切断，放在水中煮软淡食，金属物可能随韭菜与大便一起排出。

21. 治蜂螫伤：韭菜 30 克，洗净捣烂如泥敷患处。

22. 治夜盲：韭菜 100 克，洗净切断，羊肝 120 克，切片，用铁锅旺火炒熟后食用。每日 2 次。

23. 治阳痿遗精：韭菜 150 克，鲜虾 250 克去壳，加调料炒熟佐膳。每日 2 次。

24. 治噎膈反胃：鲜韭菜汁 2 汤匙，生姜汁 2 茶匙，鲜牛奶 250 毫升，隔水炖熟，饭前热饮。每日 2 次。

25. 治肺结核体虚，糖尿病，阴虚盗汗：韭菜 100 ~ 150 克，蛤蜊肉 200 克，加水适量煮熟，调味佐膳服食。每日 3 次。

〔用量用法〕每次 50 ~ 100 克，重症可用至 250 克。炒菜、绞汁、煎汤服。

〔使用注意〕熟食偏于温补，生食偏于散瘀。若熟食，不可加热过久。阴虚有热或患疮疡、目疾的病人不宜服食或慎食。

〔营养与药用〕

本品含挥发油、硫化物、甙类、蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素 B 和 C、纤维素、钙、磷、铁等。在肠内有消毒、灭菌的功能。

〔文献参考〕

1. 《本草拾遗》：“温中不下气，补虚，调和脏腑，令人能食，益阳，止泄白脓，腹冷痛，并煮食之。”

2. 《日华子本草》：“止泄精尿血，暖腰膝，除心腹痼冷，胸中痹冷，疔瘕气及腹痛等，食之肥白人。中风失音研汁服。心脾胃痛甚，生研服。蛇、犬咬并恶疮，捣敷。”

3. 《本草品汇精要》：“辛微酸，温。不可生食，酒后及热病后勿食，不可与蜜同食。”

二、芫荽

为伞形科草本植物芫荽的全草。我国各地均有栽培。春季采，洗净用。

〔性味〕味辛，性温。

〔功能〕健胃理气，发汗透疹。

〔主治〕小儿麻疹，风疹透发不快或透而复没及肉类食物中毒等。还可治产后无乳及脱肛等。

〔临床验方〕

1. 治感冒：芫荽 30 克，麦芽糖 15 克，加米汤半碗，糖蒸溶化后服用。

2. 治胃寒痛症：芫荽叶 1000 克，浸入葡萄酒 500 毫升，3 天后去渣饮酒，痛时服 15 毫升。

3. 治消化不良：芫荽籽 6 克，陈皮 6 克。水煎服。

4. 治脱肛，痔疮肿痛：芫荽煮汤熏洗患处。或用芫荽籽烧烟熏患处。

5. 治麻疹：芫荽连根须 5 株，荸荠 3 只，紫草茸 3 克，加 400 毫升水煎 15 分钟后滤汁，分 2 次服用。将要出疹时服用，可防止并发症。或芫荽 500 克加水烧开后，煮 1~2 沸。先以热气熏，后用水洗手足，可治麻疹不出，疹出不透。或取芫荽 30 克，荸荠 500 克，水煎代茶饮。每日 2 次。

6. 治感冒，流行性感，发热头痛：鲜芫荽 30 克，黄豆 50 克，加水 1000 毫升，文火煎至 700 毫升时，用食盐少量调味服食。或用干芫荽 3 克，黄豆 150 克，水煎服，预防感冒。

〔用量用法〕每次 15~30 克。煎汤，凉拌，或作调味品。

〔使用注意〕不宜久煎。气虚人，麻疹不透（不因风寒），以及口臭，狐臭，目疾病人不宜。