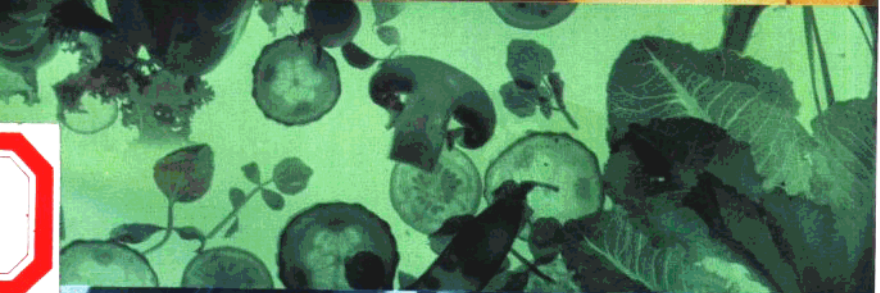


食物中药与验方

—— 秦明珠 杨晨 编著



江苏科学技术出版社

食物中药与验方

秦明珠 杨晨 编著

江苏科学技术出版社

食物中药与验方

编 著 秦明珠 杨 晨

责任编辑 郑大坤

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号, 邮编 210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 江苏苏中印刷厂

印 刷 江浦印刷二厂

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 8.125

字 数 190 000

版 次 1999 年 1 月第 1 版

印 次 1999 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-2703-1/R·481

定 价 10.70 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

编者的话

药与食同出一源。食物中药就是既是食物,又可防治疾病的动植物及其加工品。我国古代就已采用这些方便群众的食物中药治疗疾病。如孟诜著的《食疗本草》、陈士良著的《食性本草》、姚可成著的《食物本草》等都是这方面的专门论著。近代江苏名中医叶桔泉著的《食物中药与便方》,也深受广大群众的欢迎。

近几年来,受返朴归真思想的影响,许多国家提出“回归大自然”的口号,十分注重饮食疗法,并使其得到广泛应用。如常食芹菜可防治高血压,常食红枣可防治贫血,常食木耳可防治眼底动脉出血症,常食黄瓜可减肥健美,常食苦瓜可降血糖,常食大蒜可降血脂,常食花生衣对各种出血性疾病有较好的止血作用。

在传统的食疗得到延伸、传播和发展的形势下,笔者编写了《食物中药与验方》,奉献给海内外广大读者。(本书收载常用食物中药 206 种)运用中医基本理论,结合现代药学知识,用浅显、扼要的文字介绍了食物中药的来源、成分、药理、性味、功能主治、用法用量、验方等。所载验方原料易得、经济实惠、制作方便,具有一定的疗效,可供广大群众阅读与参考。

书中目录按食用部位分类。为了方便读者,书后附有食物中药笔画索引,食物中药性能分类索引,常见病食物宜忌,人体重要营养素的作用、来源及缺乏时所致的疾病等附录。

秦明珠 杨晨

1998 年 6 月于南京中医药大学

目 录

一、根及根茎类	1
山芋	1
北沙参	2
地瓜	3
何首乌	4
芫菁	5
明党参	6
胡萝卜 附：南鹤虱	7
桔梗	8
萝卜 附：萝卜叶、萝卜子	9
葛根 附：葛花	12
大蒜	13
山药	15
马铃薯	16
白茅根 附：白茅花	17
生姜 附：生姜皮	18
玉竹	20
百合	21
竹笋	22
芋艿	23
芦根	24
宝塔菜	25
茭白	26

洋葱	27
荸荠	28
黄精	29
菊芋	30
葱白	31
慈姑	32
雍白	33
藕 附：藕粉、藕节、荷叶、莲心、莲须	35
二、全草类	37
马齿苋	37
马兰头	38
白菜	39
芹菜	40
苋菜	42
茺荽	43
芥菜	44
油菜	45
刺儿菜	45
苜蓿	46
泽兰	47
韭菜	48
荠菜	50
茼蒿	51
香薷	52
香椿芽	52
茵陈蒿	53
枸杞头	54
胭脂菜	55
菠菜	56
菊花脑	57
茭蒿	58

蒲公英	58
蕨菜	59
蕺菜	60
薄荷	62
蕹菜	63
三、茎和皮类	65
甘蔗	65
莴苣	66
芦笋	67
肉桂	67
四、叶和花类	69
乌饭叶	69
茶叶	70
桑叶	71
紫苏叶	72
丁香	74
玉兰花	75
红花 附：红花子油	75
金针菜	76
金银花	77
茉莉花	78
梔子花	79
菊花 附：野菊花	79
槐花	80
五、果实和种子类	82
刀豆	82
八角茴香	83
小茴香	84
山楂	85
大枣	87

大麦 附. 麦芽	89
无花果	90
乌梅	91
木瓜	92
玉米	93
冬瓜 附. 冬瓜皮、冬瓜仁	94
石榴	96
白豆蔻	97
使君子	98
向日葵子	99
西瓜 附. 西瓜皮、西瓜子	100
花椒	101
佛手柑	102
沙枣	103
茄子	104
苹果	105
枇杷	106
罗汉果	107
板栗	108
杨梅	109
苦瓜	110
荞麦	111
南瓜	112
草果	113
草莓	114
砂仁	115
胡椒	116
香蕉	117
丝瓜	119
柿子 附. 柿饼	120
荔枝	121

枸杞子	122
豇豆	123
桑椹	124
桂圆	125
黄瓜	126
菠萝	127
梨	128
猕猴桃	129
番茄	130
番木瓜	131
菱	132
葫芦	133
葡萄	134
椰子	135
辣椒	135
榧子	136
橄榄	137
橘	138
覆盆子	139
火麻仁	140
白果	141
决明子	142
肉豆蔻	144
芡实	144
赤小豆	145
郁李仁	146
胖大海	147
草豆蔻	148
扁豆 附·扁豆衣、扁豆花	149
莲子	150
核桃仁	151

蚕豆	153
桃仁	154
甜杏仁	155
落花生	156
绿豆 附. 绿豆芽、绿豆皮、绿豆粉	157
黑大豆	159
黑芝麻	160
粟米	161
酸枣仁	162
槟榔	163
豌豆	164
薏苡仁	165
六、动物类	167
干贝	167
牛肉	168
乌贼鱼肉	169
乌龟肉	169
羊肉 附. 羊肝	170
鸡肉 附. 鸡内金	171
牡蛎	172
狗肉	173
兔肉	174
泥鳅	175
河蚌	175
虾	176
鸭肉	177
带鱼	178
海蜇头 附. 海蜇皮	179
海参	180
蚕蛹	181
猪肉 附. 猪肝、猪心、猪脾、猪肾、猪肚、猪肺	181

黄鳝	183
淡菜	184
蛭	185
黑鱼	185
鲈鱼	186
鲢鱼	187
鲮鱼	187
鲤鱼	188
鲫鱼	189
鲛鱼	190
鳙鱼	191
鳊鱼	191
螺蛳	192
蟒蛇肉	193
鳖肉 附：鳖甲	194
蟹	195
七、藻菌类	197
茯苓	197
香菇	198
海带	199
紫菜	200
银耳	201
黑木耳	202
蘑菇	203
八、其他类	205
牛乳	205
冰糖	206
赤砂糖	207
阿胶	208
豆腐 附：豆腐浆、豆腐皮	209

鸡蛋	210
食盐	212
淡豆豉	213
锅巴	214
蜂蜜	214
酱油	216
醋	216

附录

(一) 食物中药笔画索引	219
(二) 食物中药性能分类索引	231
(三) 常见病食物宜忌	236
(四) 人体重要营养素的作用、来源及缺乏时所致的疾病	243

一、根及根茎类

山 芋

山芋又名红苕、白薯、红薯。明朝年间，福建旅外华侨从菲律宾引种而来，故又名番薯。为旋花科植物番薯的块根。全国各地广泛栽培。品种有白皮、红皮两种。红者肉黄味甜，白者味稍淡，均有补益脾胃作用。蒸烤食用更为香美。嫩茎叶在港澳常作为高档宴席的名菜，被誉为“蔬菜皇后”，并具有解毒功效。

〔成分〕 含糖类、胶原、粘液多糖、胡萝卜素、维生素 C。还含亚油酸、纤维素等。

〔性味〕 味甘，性平。

〔功能主治〕 补益脾胃，益气生津，宽肠胃，通便秘。主治湿热。

〔用法〕 内服：生食或煮食。外用：捣敷。

〔验方〕 1. 治湿热黄疸：山芋煮熟食。

2. 治乳痈：山芋去皮捣烂或山芋叶捣烂敷。2~3 小时换一次，连敷数天即可愈。本方亦治痈、疮溃烂疼痛出血，有止血、止痛、防腐、消炎之功。

3. 治小儿疳积：山芋叶煮汤饮。

山芋可提供人体大量的粘液物质(胶原和粘液多糖),能保护人体呼吸道、消化道和骨节的粘膜组织,并起着润滑、消炎的作用,可以保持血管的弹性,防止肝、肾中结缔组织萎缩。山芋中含有的亚油酸、纤维素有助于减少和消除血液中的胆固醇。多食山芋并可防治直肠癌。

〔说明〕 1. 本品多食易胀气、泛酸。气滞食积者慎食。

2. 山芋的嫩茎叶凉拌或氽汤、炒食,可抗癌、降血糖、通便利尿、催乳解毒、防止夜盲等。

北 沙 参

北沙参又名莱阳参,为伞形科植物珊瑚菜的根。多为栽培,亦有野生于海滨沙滩。根呈圆柱形,长尺余。主产于山东、江苏等省。幼嫩的地上部分可作野菜食。根药用。

〔成分〕 含淀粉、多种香豆精类化合物、生物碱以及微量挥发油,还含伞形花子酸、异伞形花子油酸、棕榈酸、大量亚油酸、磷脂、多糖等。

〔药理〕 具有祛痰、解热、镇咳作用。

〔性味〕 味甘,性微寒。

〔功能主治〕 养阴清肺,祛痰止咳。主治肺热咳嗽、虚劳久咳、阴伤咽干、口渴。

〔用法用量〕 内服:煎汤,10~15克,亦可熬膏或入丸剂。

〔验方〕 1. 治肺结核咳嗽:北沙参15克,麦冬10克,甘草3克。开水冲泡,代茶饮服。

2. 治急、慢性支气管炎,咳嗽:北沙参、车前子(用纱布包)各15克,生甘草6克。水煎,每日2~3次分服。

〔说明〕 1. 风寒咳嗽及肺胃虚寒者慎服。

2. 前人认为本品不宜与藜芦同用。

地 瓜

地瓜又名凉瓜,为豆科植物豆薯的块根。全国各地普遍栽培。块根纺锤形或扁球形,似山芋,肉质,生、熟均可食。去皮生吃味甜,可当水果,炒食可作菜,亦可用来制淀粉。原产热带、亚热带。种子有毒,不可误食。

〔成分〕 含糖类、淀粉、氨基酸、胆碱、钙、磷及维生素C等。

〔性味〕 味甘,性平。

〔功能主治〕 生津止渴。主治伤暑烦热口渴、感冒发热、头痛。近代用来治疗高血压。

〔用法用量〕 内服:生食;或煎汤,9~15克(鲜品60~120克);或捣汁饮。

〔验方〕 1. 治伤暑烦热口渴:地瓜去皮生吃。有清暑解渴功效。

2. 治感冒、烦渴、头痛:地瓜9~15克(鲜品60~120克)。水煎服。或配葛根等量水煎服更佳。

3. 治高血压引起的头昏目赤、颜面潮红、大便干结:地瓜去皮,捣汁,用温水和服。每次服1酒杯,每日2~3次。

4. 醒酒解毒:地瓜捣汁饮。

〔说明〕 脾胃虚寒者慎服。

何 首 乌

何首乌又名地精、首乌，为蓼科植物何首乌的块根。含有丰富的淀粉，多制成首乌粉供食。主产于河南、湖北、江苏等省。其茎称夜交藤。根和茎均可供药用。

〔成分〕 含淀粉、脂肪油、卵磷脂、铁、锰、钙、锌及多种蒽醌类物质。

〔药理〕 本品所含蒽醌类物质，有促进肠管蠕动作用，故有通便之功。本品所含卵磷脂，有强壮神经作用，有妨碍胆固醇在肝内及血管内沉积的作用，故有减慢动脉粥样硬化的作用。本品内服对血糖的作用是先升后降，并有升高肝糖原的作用。

〔性味〕 味甘、苦、涩，性微温。

〔功能主治〕 补肝肾，益精血，涩精止遗，解毒滑肠。主治肝肾不足引起的头晕、耳鸣及遗精等。

〔用法用量〕 内服：煎汤，10～15 克；或浸酒；或制成首乌粉。外用：煎水洗。

〔验方〕 1. 治肝肾不足引起的头晕耳鸣、须发早白、肢体麻木：首乌粉 10 克，黑豆 30 克，粳米适量。先煮黑大豆和粳米，熟后入首乌粉食用。

2. 治精血亏虚：粳米 60 克煮粥，调入制首乌粉 15 克进食。

3. 治冠心病、老年便秘及高脂血症：制首乌粉 15 克。开水调食。

4. 治疗癆结核、痈疽肿毒：生何首乌或夜交藤适量，切细，以 60% 白酒浸泡于瓶中，密封 20 天。每次取 20～30 毫升，隔水炖 3～5 小时后服。

5. 治皮肤病、热疖、肿痛：何首乌叶，捣烂敷。每日2次。

6. 治皮肤病、疥癣：夜交藤 90~120 克。水煎去渣，作洗涤剂。每日2次。

〔说明〕 1. 用于疮毒或润肠通便，宜用生首乌；用于补血益精，宜用制首乌。

2. 不宜与葱、蒜、萝卜及动物血同时食用。

3. 不宜用铁器加工。

芜 菁

芜菁又名大头菜，为十字花科植物芜菁的球根。根常腌制酱菜，还大量销往港澳各地，华东一带通称香大头。全国各地均有栽培。

〔成分〕 含蛋白质、脂肪、维生素、糖类等。

〔药理〕 根、叶的水提取物可抑制大肠杆菌的生长，但对金黄色葡萄球菌无效。根皮中所含的油状物，有抑制细菌、真菌及人的某些寄生虫的作用。另外，并能干扰甲状腺素的后阶段合成。

〔性味〕 味辛、甘、苦，性平。

〔功能主治〕 开胃下气，利湿解毒。主治食积不化、脘腹胀满及黄疸、消渴、疮疖痈肿。

〔用法〕 内服：煮食或捣汁饮。外用：捣敷。

〔验方〕 1. 治食滞不化、腹胀疼痛、消渴：芜菁 50 克，粳米适量。调味煮粥食。

2. 治黄疸：生芜菁种子研末。用开水调服。每次 6~9 克。

3. 治疮肿、乳痈、各种无名肿毒：芜菁加食盐少许，捣烂敷。每日3次。