



食物中药与便方

叶桔泉
编著

江苏科学技术出版社

食物中药与便方

(增订本)

叶桔泉 编著

马永华 叶加南 助编

江苏科学技术出版社

书名题签 费新我

封面绘画 喻继高

食物中药与便方

(增订本)

叶桔泉编著

马永华 叶加南 助编

出版: 江苏科学技术出版社

发行: 江苏省新华书店

印刷: 南京人民印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张12.875 插页2 字数28万

1973年11月第1版 1977年1月第2版

1980年9月第3版 1980年9月第1次印刷

印数1—65,000册

书号14196·052 定价0.95元

前 言

中药与食物同出一源。所谓食物中药就是既可食用，又可防治疾病的动植物。我国古代即已采用这种方便群众的药物治疗疾病。如唐代孟诜著的《食疗本草》，南唐陈士良著的《食性本草》，明代汪颖著的《食物本草》等，都是这方面的专门著述。

《食物中药与便方》就是为帮助人民群众防治疾病，按照“便”（就地取材）、“验”（行之有效）、“廉”（少花或不花钱）的原则，进行编著的。书中收载食物中药 183 种，与其配成的便方 901 条。用浅显、简要的文字介绍了食物中药的来源、性味、功用、便方、用法等，书中附有学名和科属。有的还加写了成分和药理，以及抑菌试验和临床实例的报道。为使读者检索药物和便方的方便，书后附有按系统分类使用的便方索引，按首字笔划排列的药名索引。

书中关于成分和动植物学名，承刘寿山同志协助和中国科学院动物研究所审定，费新我先生题签书名，深表感谢。

本书于一九七三年初版后，许多读者来信提出宝贵意见，给我们很大鼓舞和启发。一九七五年增订时，吸收了读者的意见，增加了食物中药 127 种，便方 512 条，还增加了一些插图和附录。经南京药学院有关教研组、南京药物研究所、江苏省植物研究所等许多同志帮助审阅，提出了修改意见。并致谢忱。

一九七九年，我们进行第三版的修订工作。在这次修订中，又增加了食物中药约 30 种，便方约 80 条，插图 38 幅；同时，对

FR36/10

成分和药理作了比较全面的校订和补充，并在附录中增加了一些抗癌食物与中药的介绍。

必须向读者说明的是，书中所载便方大都来自群众经验，需要反复实践加以验证和提高。因此，书中提到的一些急救药物，只能供仓猝中作临时处理之用，处理后应即就医治疗，以免耽误。读者在实践中使用本书有何体会，希望及时反映给我们，以便不断总结提高。

编 者

一九七九年十月于南京药学院

目 录

全草类

葱.....(1)	油菜.....(20)
大蒜.....(2)	胭脂菜.....(21)
香菜.....(5)	刺儿菜 附 大蓟.....(22)
芹菜.....(6)	睡莲.....(23)
韭菜.....(7)	蕹荷.....(24)
黄鹌菜.....(8)	竹叶菜.....(24)
睡菜.....(9)	鹅肠菜.....(26)
苔菜.....(9)	罗布麻.....(27)
空心菜.....(10)	委陵菜.....(28)
刺苋菜.....(11)	墨菜.....(29)
芥菜.....(12)	苡酱.....(29)
碎米荠.....(13)	密花豆.....(30)
蕨儿菜.....(14)	南酸枣.....(31)
葵菜.....(14)	盐云参.....(32)
稻槎菜.....(15)	猪殃殃.....(32)
蔊菜.....(16)	红豆蔻.....(33)
包菜.....(17)	沙枣.....(34)
清明菜.....(17)	托盘.....(35)
苦菜.....(18)	溪黄草.....(35)
莼菜.....(19)	枫荷梨.....(36)
	千屈菜.....(37)
	水苦葵.....(37)

白茅根·····	(38)	白栎·····	(61)
番杏·····	(39)	独行菜·····	(62)
岩头菜·····	(40)	播娘蒿·····	(63)
麒麟菜·····	(41)	芥苢·····	(63)
郎耶菜·····	(41)	腐婢·····	(64)
费菜·····	(42)	地耳·····	(65)
野白菜·····	(43)	石耳·····	(65)
白花菜·····	(44)	茵陈蒿·····	(66)
红花菜·····	(45)	烟草·····	(67)
蕺菜·····	(45)	蘑菰蕈·····	(68)
菠菜·····	(47)	獼猴眼·····	(69)
海菜·····	(48)	灵芝·····	(70)
马兰头·····	(49)	木耳 附白木耳 ·····	(71)
菊花脑·····	(50)	马勃·····	(72)
发菜·····	(51)	铁树·····	(73)
金花菜·····	(51)	乌饭树·····	(74)
马齿苋·····	(52)	海枣·····	(74)
苎麻·····	(53)	桂皮·····	(75)
蒲公英·····	(54)	梧桐·····	(76)
台湾莴苣·····	(55)	黄楝头·····	(76)
茼蒿菜·····	(57)	牛蒡·····	(77)
地肤·····	(57)	野蔷薇·····	(78)
薄荷·····	(58)	仙人果·····	(79)
藜·····	(59)	翻白草·····	(79)
稗·····	(60)	败酱·····	(80)
茅莓·····	(60)	芥苳·····	(81)
罗勒·····	(61)	香茶菜·····	(82)

兰香草·····	(82)	芋艿·····	(107)
东风菜·····	(83)	薤·····	(109)
五加皮·····	(84)	山药·····	(109)
棕榈·····	(85)	萝卜·····	(111)
茶叶·····	(86)	胡萝卜·····	(112)
槲木·····	(87)	明党参·····	(113)
椿、樗·····	(88)	芦苇·····	(114)
海藻·····	(90)	黄精·····	(115)
海带·····	(91)	玉竹·····	(116)
紫菜·····	(92)	茭白·····	(117)
根茎类		甘蔗·····	(118)
葛根·····	(93)	竹·····	(119)
生姜·····	(94)	宝塔菜·····	(120)
菊芋 洋生姜·····	(96)	糯稻·····	(121)
百合·····	(96)	花、种子、瓜果	
番薯·····	(98)	玫瑰花·····	(122)
马铃薯·····	(99)	桂花·····	(123)
豆薯·····	(100)	红花·····	(124)
荸荠·····	(101)	玉兰花·····	(125)
大头菜·····	(102)	紫藤·····	(126)
何首乌·····	(103)	槐花·····	(126)
地笋·····	(104)	茶菊花·····	(127)
白首乌·····	(105)	啤酒花·····	(128)
珊瑚菜·····	(105)	草棉·····	(129)
慈姑·····	(106)	木棉树·····	(130)
萍蓬草·····	(107)	蒲黄·····	(131)

金针菜·····	(132)	大麦·····	(154)
松花粉·····	(133)	芡实·····	(154)
番茄·····	(134)	菱·····	(155)
花生·····	(135)	莲、藕·····	(156)
刀豆·····	(136)	荞麦·····	(157)
豌豆·····	(137)	栗子·····	(158)
赤豆·····	(138)	榛子·····	(159)
扁豆·····	(138)	枸杞·····	(160)
豇豆·····	(139)	砂仁·····	(161)
蚕豆·····	(140)	苤萝·····	(162)
黑豆·····	(141)	胡椒·····	(163)
绿豆·····	(142)	竹叶椒·····	(164)
可可豆·····	(142)	辣椒·····	(165)
胡芦巴·····	(143)	花椒·····	(166)
西谷米·····	(144)	小茴香·····	(168)
秈米·····	(144)	大茴香·····	(169)
玉米·····	(145)	余甘子·····	(170)
蕤核·····	(147)	丁香·····	(171)
郁李·····	(147)	松果·····	(172)
咖啡树·····	(148)	使君子·····	(173)
越桔·····	(148)	橄榄·····	(174)
海松·····	(149)	木天蓼·····	(175)
金樱子·····	(150)	榧子·····	(175)
五味子·····	(150)	向日葵·····	(176)
山茶萸·····	(151)	薏米仁·····	(178)
枳椇子·····	(152)	大麻·····	(179)
小麦·····	(153)	山楂·····	(180)

高粱·····	(182)	香櫞·····	(210)
燕麦·····	(182)	佛手·····	(211)
蒲公英·····	(183)	玳玳桔(枳壳、枳实)·····	(211)
马料豆·····	(184)	石榴·····	(213)
芝麻·····	(185)	樱桃·····	(214)
紫苏·····	(186)	草莓·····	(215)
茄子·····	(187)	杏仁 附甜杏仁 ·····	(215)
葫芦·····	(188)	杨梅·····	(216)
丝瓜·····	(189)	无花果·····	(217)
冬瓜·····	(190)	番木瓜·····	(218)
甜瓜·····	(191)	凉粉果·····	(219)
南瓜 附北瓜 ·····	(193)	白果·····	(220)
西瓜·····	(195)	胡桃·····	(221)
白芥子·····	(196)	桑椹·····	(223)
乌梅 附青梅 ·····	(197)	胡颓子·····	(224)
桃·····	(198)	桂圆·····	(225)
柠檬·····	(200)	荔枝·····	(226)
枣·····	(201)	葡萄·····	(227)
香蕉·····	(202)	罗汉果·····	(228)
苹果·····	(203)	枸桔·····	(228)
梨·····	(203)	亚麻·····	(229)
猕猴桃·····	(204)	番石榴·····	(230)
柿·····	(205)	八月瓜·····	(230)
枇杷·····	(206)	柏子仁·····	(231)
波罗蜜·····	(207)	食茱萸·····	(232)
桔·····	(208)	苦瓜·····	(232)
柚子·····	(209)	复盆子·····	(233)

黄皮·····(234)	鸡·····(253)
木半夏·····(235)	鸭·····(255)
椰子·····(235)	雀·····(256)
阳桃·····(236)	金丝燕(燕窝)·····(256)
菠萝·····(237)	鸬鹚(鸬鹚涎)·····(257)
槟榔·····(238)	鹅·····(258)
木瓜·····(239)	羊·····(259)
黄瓜·····(240)	牛·····(260)
越瓜·····(241)	马(蹄甲、马乳、马宝)·····(263)
油橄榄·····(242)	鹿·····(263)
翘摇·····(242)	麝(麝香)·····(265)
加工类	熊(熊胆)·····(266)
食盐·····(243)	驴(驴皮胶)·····(267)
白糖·····(244)	猪(猪肤、猪胆、猪蹄脚)·····(267)
酒·····(244)	狗·····(269)
醋·····(245)	猬(刺猬皮)·····(269)
酱附酱油·····(247)	兔·····(270)
豆腐·····(247)	鳊鱼·····(271)
豆豉·····(248)	鲤鱼·····(271)
糠栖·····(249)	黄颡鱼·····(272)
饴糖·····(250)	黄花鱼·····(273)
酒酿·····(250)	带鱼·····(274)
锅粑·····(251)	鲥鱼·····(275)
红曲·····(252)	鲫鱼·····(275)
动物类	鲈鱼·····(277)
	青鱼·····(278)
	乌贼鱼·····(279)

黑鱼.....	(279)	鳖.....	(296)
鳊鱼.....	(280)	鲢鲤.....	(297)
鳗鲡.....	(281)	鲍鱼(石决明).....	(297)
黄鳝.....	(282)	河蚌附珍珠.....	(298)
鲑鱼.....	(283)	田螺.....	(299)
蛇.....	(284)	蛤蜊.....	(300)
抹香鲸(龙涎香).....	(286)	蚶子.....	(301)
栉江珧(干贝).....	(287)	玳瑁.....	(302)
泥鳅.....	(287)	蛇首贝(紫贝齿).....	(303)
龙虱.....	(288)	牡蛎.....	(303)
蟹.....	(289)	淡菜.....	(304)
虾.....	(290)	海参.....	(305)
水獭(獭肝).....	(291)	海蜇.....	(306)
蛤蚧.....	(292)	海狗.....	(307)
蛙.....	(292)	海马.....	(307)
花姬蛙.....	(293)	蝗虫.....	(308)
蟾蜍.....	(294)	家蚕蛾(蚕蛹、白僵等).....	(309)
乌龟.....	(295)	蜜蜂(蜂蜜).....	(310)

附录 1	人体所需主要营养素表.....	(312)
附录 2	病员食物宜忌.....	(315)
附录 3	抗癌食物与中药.....	(321)
附录 4	便方索引.....	(333)
附录 5	药名索引.....	(355)
附录 6	拉丁学名索引.....	(368)
附图版		(386)

葱

Allium fistulosum L.

葱，为石蒜科植物。有香葱、大葱、洋葱等品种，性能均大致相近，但入药多用香葱，又名青葱，江西群众叫四季葱，四川叫火葱。药用为鳞茎部分，叫“葱白”。

〔性味〕 辛、温，无毒。

〔成分〕 葱白含挥发油，主要成分为葱蒜辣素，也叫葱蒜杀菌素。叶鞘含草酸钙。此外还含维生素 C、B₁、B₂，烟酸，痕量的维生素 A，脂肪油和粘液质。

〔药理〕 除了健胃营养外，因其含有挥发性葱蒜辣素，由呼吸道，汗腺，泌尿道排出时，能轻微刺激这些管道壁的分泌，而奏发汗、祛痰、利尿的作用。

〔便方〕 1. 伤风感冒，头痛鼻塞：葱白头10~15克，洗切，沸水冲泡（或加生姜3片，水煎一、二沸），趁热饮服，发汗。

2. 婴儿伤风鼻塞，甚至不能吮乳：葱白头捣烂挤汁，涂抹鼻唇间，可使鼻通，或将葱白捣烂，用开水冲后，趁温熏口鼻。

3. 急、慢性鼻炎，鼻窦炎：葱白捣烂绞汁，在晚上用盐水洗涤鼻腔后，以棉球蘸汁塞于鼻内，左右交替塞。

4. 流感流行期，预防呼吸道感染：

（1）用葱白或大蒜切片，夹在纱布口罩中戴上，有预防作用（葱、蒜口罩不但防止流感，对百日咳、白喉、麻疹等呼吸道传染病亦均适用）。

（2）葱白 500 克，淡豆豉 125 克，分别捣烂，葱白先置于 5000 毫升水中煮沸，再加入淡豆豉，略煮约 5 分钟，去渣，可

供20人服，每日1次，连服3日，有预防流感作用。并适用于小儿夏季热，或感冒后低热不退。

5. 小便不通，小腹胀急：葱白、田螺肉等量，同捣烂烘热贴于脐下“关元穴”（尿闭胀痛者：将葱白带叶切细，炒熟裹于纱布包中，趁热熨小腹，气透即通）。

6. 小儿蛔虫腹痛：葱白一握，洗净切碎，捣烂绞汁，调入生麻油或菜油1~2匙，空腹服下，1日2次，连服3日。

7. 痈疮肿毒：葱全株适量，捣烂，以醋拌之，炒热敷于患处。

8. 跌打损伤肿痛：将葱连根叶切细，炒熟，拌入适量松香，捣烂如膏，热敷患部。

大 蒜

Allium sativum L.

大蒜，又名荬菜、葫。属百合科植物。药用以独头紫皮大蒜为佳。

〔性味〕辛，温，有强烈蒜臭气。

〔成分〕大蒜的药用有效成分为挥发性的大蒜素以及多种烯丙基、丙基和甲基组成的硫醚化合物。新鲜大蒜无大蒜素，而含一种蒜氨酸，此酸被大蒜中存有的大蒜酶水解后生成大蒜素。因此，新鲜大蒜不辣，风干的老大蒜较辣，越辣越好。此外大蒜还含有大蒜甙，有降血压作用。另含一种物质，可增强身体同化维生素B₁的能力。

大蒜的营养成分为蛋白质、脂肪、糖类及维生素A、B₁、C、粗纤维、钙、磷、铁等。蒜苗的营养成分为蛋白质、脂肪、

钙、磷、铁等。

〔药理〕大蒜的挥发性物质、大蒜汁、大蒜浸出液及大蒜素在试管内对多种致病菌有明显的抑菌或杀菌作用，以生用为佳。

此外，对多种致病真菌、原虫有杀灭作用。体外试验，对动物生殖细胞及肿瘤细胞亦有杀灭和抑制作用。试验证明：用大蒜的新加仑制剂Alifid治疗高血压及动脉粥样硬化有效。

〔功用〕有抗菌、消炎及驱虫的作用，并且有健胃、镇静、镇咳、祛痰、强壮等功用。对防治感冒和胃肠道细菌性传染病等有较好效果。

〔便方〕1. 预防流行性感冒：大蒜捣烂取汁，加水10倍，用以滴鼻，或口含两片生大蒜亦可。

2. 感冒，头痛鼻塞，恶寒发热：大蒜、葱白、生姜适量等分，煎汤温服，出汗即愈。

3. 急慢性鼻炎，鼻窦炎：大蒜捣汁，加甘油两倍，在用盐水洗鼻后，拭干，以棉球沾药塞于鼻内（无甘油可用蜂蜜）。

4. 百日咳，上感咳嗽，急慢性支气管炎等：紫皮大蒜 1 球，去皮切碎，桔饼 1 个亦切碎，共加水一碗，煮一、二沸，过滤去渣，再加白糖适量，1 日分 2～3 次服。

百日咳还可加大蒜瓣（撕去蒜皮）捣烂如泥，均匀摊于纱布上，厚约 3～4 分，于睡前敷贴于两足底（足底必须先涂凡士林或猪油，以防起泡），上面再盖一层塑料膜，穿上袜，翌晨除去。如果足底没有痛楚，可以连敷 3～5 晚，或隔天敷一次。此法亦适用于其他晚间剧咳。

5. 肺结核，结核性胸膜炎：独头大蒜 1 个，切薄片，平放于“大椎”穴，以艾绒搓成如小豆大的团，放在蒜片上点燃（燃尽为一炷），连灸 2～3 炷，以感觉灼痛、不起泡为度，隔天或

2~3天灸1次。

亦可用紫皮大蒜瓣15片(小的20片),去皮,放入沸水中煮1~1.5分钟,取出,以其水与糯米一两,煮成稀粥,然后将原蒜瓣放入粥内搅拌均匀即可食用,食此粥同时食白芨粉3克。如此早晚各吃一次,连吃10~15天,暂停3天再吃。

6. 鼻衄不止:生大蒜2、3瓣捣烂,摊在布上,如钱币大,贴于足底涌泉穴,包扎固定,左鼻出血贴左足,右鼻出血贴右足,两鼻出血俱贴之,至足底痛甚起泡即除去。

7. 疰发不止:生大蒜头捣烂,鹅儿不食草研末,与蒜一起捣和,做成小饼如“棋子”大,敷于“大椎”穴或“太渊”穴,以发泡为度。另以30克大蒜捣碎如泥,与水飞雄黄15克一起做成小豆大丸子,每服3克,日服2~3次。

8. 上消化道出血:大蒜瓣4份,玄明粉1份,混合捣烂后,取90克用四层纱布包裹,贴敷足底涌泉穴绑定,于3~4小时后除去,每日贴敷1次,直至血止后停药。注意贴药前脚底心需涂一层凡士林,以防止足底起泡(湖南科技资料,某医院观察42例,40例获得治愈)。

9. 痧气腹痛,中暑,心胸闷闷,呕吐泻痢(包括急性胃肠炎):生大蒜1球,去皮膜切成细粒,温水送服,1日2~3球,重症可加倍用。

10. 急性阑尾炎:大蒜50%,芒硝、大黄各25%,捣如泥,加醋少许搅和,敷压痛点上,厚约1寸,四周以纱布围成圈,防药液流出,2小时后去除,再用大量敷上。共治344例,有效率96.2%(资料来源:江苏高邮、淮安等地)。

11. 肠炎,痢疾:大蒜10~15克捣烂,马齿苋30~60克煎水1碗,冲入蒜泥,过滤得汁,也可加糖,1日2次分服(或大蒜烧存性,研末,每服1.5~3克,1日2~3次)。

12. 阿米巴痢疾：每日用 5～10% 大蒜浸液灌肠，同时用大蒜 5 克，切成小粒，温水吞服，1 日 2～3 次。

13. 钩虫，蛲虫：生大蒜适量，切细粒，空腹吞服（用于钩虫病）。或用大蒜捣烂，调入凡士林，临睡时涂于患者肛门周围，第二天洗涤清洁，连涂 3～5 晚（用于蛲虫病）。

14. 高血压：每天早晨空腹吃糖醋大蒜 1～2 球，并连带喝一些糖醋汁，连吃 10～15 天，能使血压比较持久地下降。又据报道，此法对于哮喘、慢性气管炎的顽固咳嗽等也有效。

15. 预防冻疮：入冬前将紫皮大蒜捣烂，擦在常患冻疮处，每日 1 次，连擦 5～7 天。如皮肤起泡，可暂停用。

香 菜

Coriandrum sativum L.

香菜，一名芫荽，或胡荽，通称香荽。属伞形科植物。嫩苗作菜，药用果实或全草。我国南北各地普遍栽培。

〔性味〕辛，温。

〔成分〕全草含维生素 C。果实含有挥发油，称胡荽油，油中主要成分为 60～70% 的 d-沉香木醇、松萜、二聚戊烯、醋酸冰片酯、醋酸沉香萜酯等。此外尚含有脂肪油。

〔药理〕(1)透发麻疹及风疹，有促进外周血液循环的作用。(2)芳香健胃，驱风解毒。

〔功用〕适用于小儿麻疹、风疹透发不快，或透而复没，以及肉类食物中毒等。

〔便方〕1. 小儿麻疹初期，尤其是透发不快者：鲜芫荽菜，或芫荽子适量煮汤，趁热置患儿鼻旁熏，或蘸汤热拭颜面