

陈国强 主编

民间药食两用植物

宋纬文 执行主编

海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP
Fujian Science & Technology Press



民間藥食兩用植物

编委名单

主 编：陈国强

执行主编：宋纬文

副主编：林秀芳 陈凯迪

绘 画：赵 伟

烹 调：陈必朝 王 平

摄 影：宋纬文 陈凯迪

编 委（按姓氏笔画排列）：

丁立涵 宋纬文 陈国强 陈凯迪

林兰兰 林秀芳 薛美珠 魏多佳

图书在版编目(CIP)数据

民间药食两用植物 / 陈国强主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2019. 1

ISBN 978-7-5335-5714-0

I. ①民… II. ①陈… III. ①药用植物—基本知识
IV. ①S567

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 237374 号

书 名	民间药食两用植物
主 编	陈国强
出版发行	福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福建省天一屏山印务有限公司
开 本	700毫米 × 1000毫米 1/16
印 张	14
图 文	224码
版 次	2019年1月第1版
印 次	2019年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5714-0
定 价	45.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



在我们中国人的传统文化里，从著名的《诗经》开始，许多常见的植物就被赋予了食用、药用，乃至文学、美学等文化层面的内涵与意义。可以说，我们中国人在认识与运用植物的食、药用途上有着源远流长的历史，人和自然和谐的共生关系与传统文化“天人合一”的思想十分吻合。

在中草药文化的传承过程中，那些在父辈们眼中所熟知的那些常见植物的药用与食用功能，对于下一代来说变得越来越陌生，究其原因，也许与近现代受西方文化的广泛影响，抑或是传统文化整体性式微的文化氛围有关。在此背景下，人们的思想观念、价值取向、生活习惯便渐渐背离中国文化的传统模式。如今，人类已经迈进了21世纪，科技的发展日新月异，物质生活的进步前所未有的，但人们面对威胁人类健康的许多疾病依旧束手无策。如果我们在肯定现代科技发展进步的同时，认真挖掘传统文化中有价值的部分，重视“治未病”的观念，把“医食同源”“药食同源”等传统养生理论，应用到生活中，指导人们在日常生活中学会养生，在日常饮食中摄入有益的食物，必将能更好地为全社会的健康服务。《民间药食两用植物》一书，正是以此为目的而编撰，让人们更加了解在民间的药食两用植物，帮助更多的老百姓把这些野外地头随手可得又对人们健康大有助益的植物摆上餐桌。

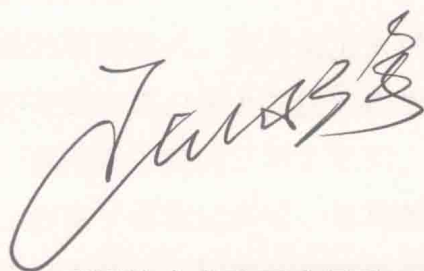
《民间药食两用植物》一书的编辑初衷，立足于传统养生文化的传承与发扬。为使本书更臻完善，我邀请第六批全国老中医药专家学

术继承指导老师宋纬文作为本书的执笔主编，组建药用植物资源的普查团队，在宋纬文老师的带领下多次跋山涉水深入野外调查，甚至乘船前往无人的海岛，探寻平潭及周边的药用植物。宋老师通过探访当地青草药医、药农及基层老百姓，收集整理资料，结合药食两用植物的历史文献研究，编写了本书。本书从植物的地方俗名、识别特征、生境分布、食用部位、食用方法介绍植物的食用价值；从植物的药用部位、采集加工、性味功能、主治、用量用法及民间运用介绍植物的药用价值。通过阅读本书，既能让读者掌握更多中草药知识，又能让读者领略到中医药文化的博大精深。对预防和治疗疾病，有效地开发、合理地保护利用地方丰富的中草药资源都有所裨益；对普及中医药知识，弘扬中医药养生文化也有积极意义。

中草药应用的知识，始终都是扎根于民间，来源于百姓。希望这本书的出版能起到抛砖引玉的作用，激发民间有识之士的参与热情，群策群力，献方献谱，更好地普及传统中草药知识，同时让“医食同源”“药食同源”等传统养生理念深入人心。同时，我也呼吁全社会能更加重视和保护平潭当地的生态资源，重视人与自然的和谐相处，如能因此为乡亲带来长久的福祉，则善莫大焉。

本书在编写过程中，得到了很多领导、朋友和同行的关注，尤其是福建省平潭综合实验区管委会、平潭综合试验区卫生和计划生育局、平潭综合试验区科学技术协会领导的高度重视，他们的鼓励和支持给了我极大的动力。宋纬文老师带领编写小组成员在平潭当地进行了充分的野外调查，并无私地把自己的知识倾囊相授，让年轻人们得到许多收获和成长。平潭民间中医药协会也为本书的单方、验方的整理工作提供了帮助。福建省政协副主席阮诗玮教授，中国中医科学研究院中药研究所博士生导师张瑞贤教授，广东省优秀教师朱建斌老师为本

书作了序，深圳市大唐书画院院长、著名书法家张西平老师为本书题写了书名，深圳宝安南凤国画院副院长、画家赵伟先生为本书绘画了插图，著名文化策划人、书画家欧阳新潮为本书编辑、设计、出版做了大量工作，编写小组的年轻人们不畏辛劳、踏实肯干为本书出版做了重大贡献，在此一并表示衷心感谢！



平潭综合实验区中医院

2018年8月



“东海有神兽，英名叫麒麟。”平潭地处中国福建东部，与台湾宝岛隔海相望。平潭岛地势低平，地形以海积平原为主，海岸曲折蜿蜒，岛上山脉植被茂盛，中草药及海洋药物资源丰富。

平潭的历史，是一湾浅浅海峡诉说的艰难岁月。过去岛上人民交通不便，岛上民生经济发展缓慢，医疗资源匮乏，岛上先民们以当地百草为药，就地取材，与疾病做斗争。草药来于民间，用于民间，使用生草药防病治病已有数千年的历史，积累了丰富的经验。草药的神奇之处就在于，普普通通的一花一草皆可入药，不起眼的树皮树根也能祛病健体。

中医药学自古以来就有“药食同源”一说，民间也广泛流传运用着既可药用又可食用的本草。“药食两用”之品在《神农本草经》中多归于上品药。所谓上品，是指无毒、主养命、多服久服不伤人。《本草求真》指出：“山药本属食物，古人用入汤剂，谓其补脾益气除热。”中药多属天然药物，包括植物、动物和矿物，而可供人类饮食的食物，同样来源于自然界的动物、植物及部分矿物质，因此，中药和食物的来源是相同的。有些东西，只能用来治病，就称为药物，有些东西只能作饮食之用，就称为食物。但其中的大部分东西，既有治病的作用，同样也能当做饮食之用，被称为药食两用，而且很多中药与食物，很难截然分开。早在《黄帝内经》就指出：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷

肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”。说明古人对药物食物已经有了初步的认识：食物养人，药物治病。《淮南子·修务训》：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”神农时代药与食不分，无毒者可就，有毒者当避。

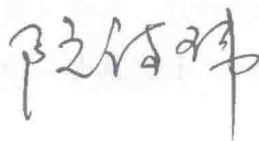
药食两用，虽说亦食亦药，但毕竟有药之性味，应用也当遵循医理，注意区别四气五味。药物、食物用于防治调养，均是利用性味之所偏，或祛除病邪，调理脏腑功能；或补虚扶弱，消除阴阳失衡，从而维护健康。寒性体质和寒证慎用寒凉，热性体质和热证慎用温热。

《素问·宣明五气》：“五味所禁：辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸。”是要引起重视的。

该书整理了民间常见常用的野生植物，从“食”与“药”两个方面阐述这些植物在食用和药用上的价值，配以生动的植物原图和优美的插画，用通俗易懂的语句将家常菜谱详细地呈现出来，也将民间药用经验分享给大家，相信会让广大读者受益匪浅。

如今的平潭万象更新，作为中国大陆距离台湾岛最近的地方，因台而设，因台而特。作为大陆唯一对台交流实验区，是两岸交流的“桥头堡”，平潭承载着建设两岸共同家园的历史使命。相信这本书的付梓，能让广大读者对平潭的中草药有一个初步的认识，同时希望以这本书为契机，能在当地兴起一股中医药文化的热潮，深入挖掘当地中草药资源，促进宝岛台湾在中医药文化上的交流与合作，让源远流长的中医药文化在海峡两岸生根发芽。

福建省政协副主席



我国中医学自古就有“药食同源”的理论。“药食同源”的最初萌芽可以追溯至战国时期我国第一本医学专著《黄帝内经》，其中“不治已病治未病”的防病养生谋略包括未病先防、已病防变、已变防渐等内容。《内经·素问·脏气法时论》明确提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的药与食相结合的理念。唐朝时期，《黄帝内经太素》一书中写道：“空腹食之为食物，患者食之为药物”，也反映了“药食同源”的重要思想；而孙思邈的《备急千金要方》中“食治”篇，是现在最早的中医食疗专论，也是第一次全面系统地阐述了食疗、食药结合的理论。宋、金、元时期，药食同源的理论和应用有了更进一步的发展。如今随着人们生活水平和生活质量的不断提高，越来越多的人开始重视食疗、食养，但对食物的食用价值与药用功效却知之甚少。

这本《民间药食两用植物》收录了民间常用的 30 种既可药用又可食用的草药，具有鲜明的地方性和实用性。全书图文并茂，书中收录了这些药用植物的生境图，并为读者介绍草药的采摘、野菜的加工烹饪、民间单验方等方面知识。书中别出心裁地以国画的形式将这 30 种草药生动形象地描绘出来，使该书不仅具有很强的科普性、实用性，还具有一定艺术观赏性。20 世纪五六十年代，在“一根针，一把草”思潮的引领下，广大中医药工作者深入基层，救死扶伤，建立了良好的口碑和信誉，青草药也成了百姓信赖的简便廉验的防病治病方法。

近年来随着人民生活水平的提高，医疗条件的改善，医药技术的发展，青草药治疗逐渐淡出了人们的视线。该书以中医传统中药理论为指导，挖掘药用植物的食用价值，借鉴平潭当地药食两用植物的烹饪方法，将前辈们积累的经验加以归纳整理以新的姿态呈现在百姓面前，让更多人认识青草药，了解它们的祛病回春的功效和养生保健的作用，并把它搬上餐桌，在品尝美食的过程中防病治病。

陈国强院长一直致力于传承和弘扬中医，相信通过《民间药食两用植物》这本书，能让广大读者对青草药有所了解，更好地传播源远流长的中医药文化，让更多的人受益，也让读者认识到青草药的价值，青草药的存在保障着人类健康，是大自然的馈赠，也是全人类的共同财富，但随着中药生态环境的破坏，很多的野生中药材成了濒危物种，希望越来越多的人能重视中药生态环境的保护，守护好这片绿水青山。

中国中医科学研究院
中药研究所博士生导师

张瑞贤



我和陈国强大夫交往不多，五六年来大概也就十来次吧。但他有两个特点给我留下了深刻的印象。一是陈大夫健谈热情，侃侃而谈。每每与他交流，谈到中医药文化，他总是滔滔不绝，三句话不离本行，其中说得最多的是他的小针刀医学。二是陈大夫精力旺盛、热爱学习。他本是中西医结合骨科医生，拿过手术刀，现在放下手术刀，潜心钻研针刀医学与中医养生，浸淫多年也颇有建树，眼下小针刀技术在平潭可谓家喻户晓，并得到业界的认可，他一直践行对中医药文化的推广也在地方开枝散叶。

说到药食两用植物，在老百姓中间算不得是什么新鲜事。小时候我母亲常在春天用刺角即小蓟做刺角面。割草时把手割破了就用刺角研出汁液来消毒，不就是药食两用吗？还有蒲公英春天采摘下来，晒干后冲泡能解暑，同时又是一道美味的凉菜。白蒿即茵陈，我们在春天时常用来做麦饭。《诗经》记录人们采药食用的篇章也有许多。如《采蘩》中的蘩就是茵陈，我们叫白蒿；《采葛》中的“葛”“艾”“萧”；《汾沮洳》中的“言采其莫”的“莫”俗称牛舌头，《采苓》中的“苦”即苦菜；“葑”即芜菁；《采薇》中的“薇”都是可食可药或可祭祀的植物。尤其典型的是《诗经·国风·采芣苢》篇中的芣苢即车前子，春天妇女们欢快的采摘“芣苢”，据说食用之有利于怀孕。清代学者郝懿行在《尔雅义疏》中有一句“野人亦煮啖之”，意思是村野之人将之当做一种美食。

植物用来治病即为草药，是药便有药性，有哪些植物既是草药又能做美食，倒真是需要有识之士做一番整理和总结。现代人温饱问题解决了，吃的上面也讲究了，不仅仅是满足吃饱，还要吃好，吃出健康，吃出养生，吃出文化。《民间药食两用植物》对平潭地区众多药食两用的植物做了大量研究，最后归纳出对人们生活有指导意义的一些药食两用植物，想必能收到大众的欢迎。在充满浮躁之气的时代，陈大夫能潜下心来，付出大量时间与精力来促成本书，普惠民众，可谓上善之举。

“圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。”意思是说圣人善于救助人，所以没有被遗弃的人；圣人善于利用物，所以没有被废弃的物。陈国强大夫团队与宋纬文老师一同编写的《民间药食两用植物》，赋予了田间地头随处可见的野菜野草更高的价值，使之造福百姓，故欣然见其付梓，乐为之序。

广东省优秀教师

朱志斌

天以夏月伴水趙傳於海州
鵝腸菜



海带，出东海水石上，似海藻而粗，
柔韧而长。李时珍：治水病癭瘤，功
同海藻。

——《本草纲目·草之八·海带》



Contents 目录



鹅肠菜 (萱藻科)

凉拌鹅肠菜·····	2
鹅肠菜炖排骨·····	3
鹅肠菜焖肉·····	5



浒苔 (石莼科)

浒苔蛭子煎·····	8
浒苔海葵羹·····	9
浒苔煎蛋·····	10
浒苔面线糊·····	10



羊栖菜 (马尾藻科)

羊栖菜饭·····	14
羊栖菜饼·····	16
羊栖菜肉包·····	17
羊栖菜烧豆腐·····	18



坛紫菜 (红毛菜科)

坛紫菜焖海蛎·····	22
坛紫菜焖芋头·····	23
水鸭母炖紫菜·····	24
炸老鼠尾·····	24
时来运转·····	25
咸时皮的制作 ·····	25

坛紫菜炖排骨·····	26
-------------	----



乌毛蕨（乌毛蕨科）

乌毛蕨炒肉丝·····	30
豆豉乌毛蕨·····	31
乌毛蕨炒蛭肉·····	32



葎草（桑科）

葎草炒肉·····	36
六酥饼·····	37
葎草蛋汤·····	38



桑（桑科）

凉拌桑叶·····	42
清炒桑叶·····	43
香酥桑叶·····	44
纸包鱼·····	44
彩色炸鱼枣·····	45



糯米团（荨麻科）

糯米团山药羹·····	50
糯米团虾姑羹·····	51
豆豉糯米团·····	52



火炭母（蓼科）

火炭母煎蛋·····	56
火炭母烩草菇·····	57

火炭母炒虾仁·····	58
-------------	----



杠板归 (蓼科)

碧波虾球·····	62
一品杠板归煎蛋·····	63
杠板归大肠羹·····	64



藜 (藜科)

藜炒丁香鱼·····	69
藜菜带鱼滑·····	70
藜炒虾仁·····	71
藜菜银鱼抱蛋·····	72



落葵薯 (落葵科)

清炒落葵薯·····	76
落葵薯木耳炒肉·····	77
落葵薯炒蛋·····	78
落葵薯炒猪心·····	78



番杏 (番杏科)

番杏炒蛋·····	82
清炒番杏·····	83
番杏炆肉·····	84



马齿苋 (马齿苋科)

清炒马齿苋·····	88
马齿苋水煮鱼·····	89

马齿苋煎蛋·····	90
马齿苋虾姑羹·····	91
马齿苋炒肉·····	92



繁缕（石竹科）

繁缕虾米煎·····	96
繁缕海蛎一品煎·····	97
繁缕蛋汤·····	98
凉拌繁缕·····	98



荠（十字花科）

清炒荠菜·····	102
荠菜炒虾米·····	103
香酥荠菜饺子·····	104
荠菜饺子·····	105
荠菜鱼滑汤·····	106
荠菜海蛎豆腐汤·····	107
荠菜水煮蛋·····	108



白筋（五加科）

白筋炒牛肉·····	112
白筋鲫鱼汤·····	113
白筋海蛎豆腐汤·····	114



积雪草（伞形科）

积雪草排骨煲·····	118
-------------	-----