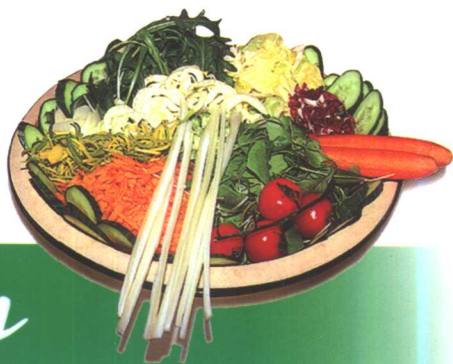


食疗 SHILIAO

药用

Vegetables



吃菜是人们生活中不可缺少的事。
蔬菜不但是人类赖以生存的营养物质来源，
而且还有药用价值，可以养身，
亦可治疗疾病。

蔬菜

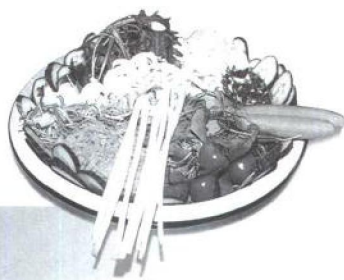
● 李振琼 编著/广州出版社



选用蔬菜作配方，
辅以其他中药治疗某些病症，
往往可以收到良好的治疗效果。
做到吃而补身，食而治病之目的。
我们参考了有关药用蔬菜文献，
并结合几十年的临床实验，
编写了这本书，供读者参考。

食疗 SHILIAO

药用



蔬菜

李振琼 编著

广州出版社

书 名: 食疗——药用蔬菜

编 著: 李振琼

责任编辑: 穆 紫

责任校对: 京 华

出版发行: 广州出版社

(广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

印 刷: 广东省茂名广发印刷有限公司

(茂名市计星路 60 号 邮政编码:525000)

规 格: 850×1168 毫米 32 开本 43.75 印张

字 数: 83.8 万字

印 数: 1~10000 册

版 次: 2001 年 8 月第 1 版

印 次: 2001 年 8 月第 1 次

书 号: ISBN7-80655-117-4/R·50

定 价: 60.00 元(全四册) 本册定价: 16.00 元

出版说明

吃菜是人们日常生活中不可缺少的事。蔬菜不但是人类赖以生存的营养物质，而且还有药用价值，正确使用可以养身，亦可治疗疾病。在临床上发现，选用蔬菜作配方，辅以其他中药治疗某些病症，往往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，在吃菜时正确使用，做到吃而补身，食而治病之目的。我们参考了有关药用蔬菜文献，并结合几十年的临床实验，编写了这本书，供读者参考。

本书分三章，第一章中医饮食学的基础；第二章药用蔬菜；第三章常见病的治疗。第二章药用蔬菜，共选入了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。第三章常见病的治疗，共列疾病101种，菜方400多条。内容丰富，病种较多，是一本比较全面的吃菜治疗疾病的专著。

本书在编写过程中，得到对药用蔬菜造诣较深的专家指点和帮助，尤其是广大临床工作的医务人员的支持，在此表示衷心的感谢！

编 者

目 录

总 论

饮食调补学基础

- 一、饮食调补学的概念 (3)
- 二、饮食调补学的起源与发展 (4)
- 三、饮食的一般性能 (7)
- 四、食疗的基本原则 (13)
- 五、主要饮食调补法则 (16)

各 论

第一章 药用蔬菜

- | | |
|------------------|------------------|
| 一、韭菜 (23) | 九、芥菜 (34) |
| 二、茺荑 (26) | 十、葱 (35) |
| 三、芹菜 (27) | 十一、大蒜 (37) |
| 四、菠菜 (28) | 十二、莴苣 (41) |
| 五、白菜 (30) | 十三、茄子 (42) |
| 六、甘蓝 (31) | 十四、番茄 (43) |
| 七、空心菜 (32) | 十五、辣椒 (45) |
| 八、荠菜 (33) | 十六、萝卜 (47) |

十七、胡萝卜	(51)	四十八、猴头菇	(98)
十八、黄花菜	(53)	四十九、灵芝	(99)
十九、茭白	(54)	五十、马齿苋	(100)
二十、藕	(55)	五十一、鱼腥草	(103)
二十一、竹笋	(58)	五十二、败酱草	(104)
二十二、丝瓜	(60)	五十三、小蓟草	(105)
二十三、冬瓜	(63)	五十四、蒲公英	(107)
二十四、南瓜	(65)	五十五、马兰	(109)
二十五、苦瓜	(67)	五十六、独行菜	(110)
二十六、黄瓜	(68)	五十七、车前草	(111)
二十七、葫芦瓜	(70)	五十八、五加皮	(112)
二十八、海带	(71)	五十九、旱莲草	(114)
二十九、紫菜	(73)	六十、白茅根	(115)
三十、大头菜	(74)	六十一、苎麻	(116)
三十一、马铃薯	(75)	六十二、紫苏	(117)
三十二、芋头	(76)	六十三、地肤子	(119)
三十三、山药	(77)	六十四、茵陈	(121)
三十四、百合	(79)	六十五、黄精	(122)
三十五、慈菇	(81)	六十六、香茶菜	(123)
三十六、芡实	(82)	六十七、葛根	(124)
三十七、薤白	(83)	六十八、槐花	(126)
三十八、苋菜	(84)	六十九、玫瑰花	(128)
三十九、生姜	(85)	七十、葶藶草	(129)
四十、花椒	(89)	七十一、何首乌	(130)
四十一、胡椒	(91)	七十二、鹧鸪菜	(132)
四十二、大茴香	(92)	七十三、薄荷	(133)
四十三、黑木耳	(93)	七十四、茶菊花	(135)
四十四、白木耳	(94)	七十五、生地黄	(136)
四十五、香菇	(95)	七十六、牛膝	(139)
四十六、平菇	(96)	七十七、茯苓	(141)
四十七、蘑菇	(97)	七十八、丹皮	(143)

七十九、茉莉花	(145)	八十九、菊芋	(153)
八十、芸苔	(146)	九十、地笋	(153)
八十一、草头	(146)	九十一、山花根	(154)
八十二、莼菜	(147)	九十二、刺苋菜	(155)
八十三、甜菜	(148)	九十三、宝塔菜	(156)
八十四、香椿头	(149)	九十四、竹叶椒	(156)
八十五、枸杞子	(150)	九十五、石耳	(158)
八十六、蓬蒿菜	(151)	九十六、桑黄	(158)
八十七、石花菜	(151)	九十七、砂仁	(159)
八十八、龙须菜	(152)		

第二章 常见病的治疗

第一节 内科病的治疗

一、感冒	(161)	十四、冠心病	(201)
二、急性支气管炎	(166)	十五、尿路感染	(206)
三、慢性气管炎	(169)	十六、慢性肾炎	(211)
四、大叶性肺炎	(173)	十七、缺铁性贫血	(216)
五、支气管哮喘	(175)	十八、血小板减少性紫癜	(219)
六、胃、十二指肠溃疡	(178)	十九、糖尿病	(221)
七、慢性胃炎	(181)	二十、单纯性肥胖症	(227)
八、溃疡性结肠炎	(184)	二十一、甲状腺机能亢进症	(230)
九、肝硬化	(185)	二十二、神经衰弱	(232)
十、胆囊炎与胆石症	(186)	二十三、癯病	(233)
十一、风湿病	(188)	二十四、内耳性眩晕病	(234)
十二、风湿性心脏病	(189)		
十三、高血压病	(191)		

二十五、脑血栓形成	三十二、钩虫病
..... (235)	三十三、病毒性传染性肝炎
二十六、原发性肺癌	 (244)
..... (236)	三十四、细菌性痢疾
二十七、胃癌	 (250)
(238)	三十五、肺结核
二十八、结肠癌	(258)
(239)	三十六、痹症
二十九、肝癌	(263)
(240)	三十七、中暑
三十、急性肠胃炎	(264)
(241)	
三十一、流行性出血热	
..... (242)	

第二节 外科病的治疗

一、颈淋巴结结核	七、脓疱疮
(271)	(278)
二、急性阑尾炎	八、荨麻疹
(272)	(280)
三、肩关节周围炎	九、带状疱疹
(274)	(281)
四、单纯性甲状腺肿	十、脱发
..... (275)	(281)
五、肾结石	十一、痱子
(276)	(283)
六、急性湿疹	十二、雀斑
(277)	(283)
	十三、白发
	(284)

第三节 妇产科病的治疗

一、白带	十、妇女更年期综合征
(285)	 (304)
二、月经先期	十一、妊娠恶阻
(289)	(305)
三、月经不调	十二、妊娠水肿
(290)	(306)
四、闭经	十三、产后缺乳
(292)	(306)
五、子宫脱垂	十四、痛经
(294)	(308)
六、功能性子宫出血	十五、外阴瘙痒症
..... (296)	(309)
七、盆腔炎	十六、胎动不安
(299)	(310)
八、急性乳腺炎	十七、产后腹痛
(301)	(311)
九、不孕症	
(303)	

- | | |
|---------------|-------------------|
| 十八、产后小便不通 ……… | 十九、产后出血 ……… (313) |
| …………… (312) | 二十、产后发热 ……… (314) |

第四节 男科病的治疗

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 一、早泄、遗精 ……… (315) | 五、淋证 ……… (322) |
| 二、阳痿 ……… (317) | 六、癃闭 ……… (325) |
| 三、阳强 ……… (320) | 七、男性不育症 ……… (326) |
| 四、阴缩 ……… (321) | |

第五节 儿科病的治疗

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 一、鹅口疮 ……… (328) | 五、百日咳 ……… (332) |
| 二、疳积 ……… (329) | 六、小儿遗尿 ……… (333) |
| 三、水痘 ……… (330) | 七、小儿夏季热 ……… (334) |
| 四、疳腮 ……… (331) | |

第六节 五官科病的治疗

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 一、过敏性鼻炎 ……… (336) | 十一、急性化脓性中耳炎 …… |
| 二、急性鼻炎 ……… (337) | …………… (349) |
| 三、慢性鼻炎 ……… (338) | 十二、麦粒肿 ……… (350) |
| 四、鼻窦炎 ……… (339) | 十三、结膜炎 ……… (351) |
| 五、鼻出血 ……… (341) | 十四、溃疡性角膜炎 ……… |
| 六、急性咽炎 ……… (342) | …………… (353) |
| 七、急性扁桃腺炎 …… (343) | 十五、电光性眼炎 …… (353) |
| 八、牙痛 ……… (344) | 十六、白内障 ……… (354) |
| 九、口疮 ……… (346) | 十七、夜盲症 ……… (354) |
| 十、牙周病 ……… (347) | |

第七节 美容

总

论

饮食调补学基础

中医饮食调补学是中医药学领域中新创立的一门学科。她历史悠久，内容丰富，调补方法讲究，疗效显著，广大学者患者乐于应用，这是我们有必要弄清调补食物的性味、功效、应用等内容，利于提高临床的疗效，为广大群众和患者服务。

一、饮食调补学的概念

中医饮食调补学是在中医药理论指导下，研究食物的性能、食物与健康的关系，并利用食物维护健康、防治疾病的科学。

中医饮食调补学主要是在食疗本草学的基础上充实、发展起来的一门学科。它的基本内容可见于有关食疗本草之类的书籍，其次则见于某些医书或中医临床书籍中，如《本草求真》中所记载“食物入口，等于药之治病，同为一理”，说明了“食疗”或“食治”。意思是指利用食物来维护人体身体健康，辅助药物防病治病。

饮食调理离不开食物的性能和应用。食疗本草学则主要是研究各种食物的性能和应用的学科，并涉及有关学知识。如唐代孙思邈《千金要方》“食治”一卷既分类介绍了果实、蔬菜、谷米、鸟兽及虫鱼的性能、应用，又在卷序论中论述了食疗的意义、原则和饮食宜忌。而如《伤寒杂病论》、《肘后备急方》、《外治秘要》、《伤寒杂

病论》、《古今医统大全》等书籍，均有饮食调理学的论述。饮食调理学历史悠久，但也被当今人所重视，中医药和营养家们也在逐步开始从各方面进行研究和利用，使饮食调理学在维护人体身体健康、防病治病中发挥其作用。

二、饮食调补学的起源与发展

“民以食为天”，食物是人们生活必不可少的东西。人体生命活动必须依靠摄取食物来维持。人类为了生活与健康，必须寻找食物，并进一步认识食物，探索食物维护健康以及治疗疾病的作用。从这一点说，自从有了人类，饮食调理就在自觉或不自觉地探索之中了。故远古时代，有“神农尝百草”之传说。

自夏朝（公元前 11 世纪 ~ 16 世纪）发明了发酵酿酒后，到了殷商时代，我国酿酒和酒的应用已经普遍，酒除了供饮用外，还广泛用于医药。医用汤液在当时也从烹调中产生出来。可见此时中医饮食调理已经萌芽。西周时期，宫廷里就有了专管饮食调补官职的“食医”，专做帝王的饮食调理保健工作，膳食的制作已向多样化的发展，饮食调理的理论随着饮食调理经验和知识的积累，也逐渐产生。战国时期（公元前 2 世纪）我国第一部医学专著《黄帝内经》中，除了系统地阐述了人体生理、病理以及疾病诊断和预防等问题外，还对饮食调理提出不少正确的论述。如《素问·脏气法时论》曰：“毒药攻邪，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”。《素问·五常政大论》又曰：“谷肉果菜，食养尽之。”它既说明了用药的同时辅以食疗的重要性，又说明了各类食物都需要摄取，此外《内经》中还论述了脏腑生理特性和食物性味的关系，以及对饮食性味的选择与配合等，为饮食调理学确定了基本原则。如《五脏生成篇》指出：“色味当五脏，白当

肺，辛；赤当心，苦；青当肝，酸；黄当脾，甘；黑当肾，咸。”又指出：“是故多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。此五味之所伤也。故心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸，此五味之所合五脏之气也。”

东汉（25～220年）末年产生了现存最早药学专著《神农本草经》，原书已佚，现存的各版本是经明清以来学者考订、辑佚、整理而成。全书共三卷，载药315种，是汉以前药学知识和经验的总结，书中记述了药学的基本理论。如四气五味，有毒无毒，配伍法变、服药方法及丸、散、膏、酒等种剂型……为中药学和饮食调理学的发展奠定了初步基础。书中收录了能补益强身、防老抗衰的食物，如薏苡仁、枸杞子、大枣、茯苓、鸡、雁脂肪、蜜、藕、莲子、胡麻仁、葡萄等。当时著名的医学家张仲景还创造了许多饮食调理方，如当归生姜羊肉汤、猪肤汤、小建中汤、桂枝汤等。并指出用桂枝汤治疗外感风寒，表虚自汗时，除了热服桂枝汤外，还嘱食热稀粥助药力发汗方法，这是很好的饮食护理方法。

晋南北朝时期（265～289年），并于饮食物防病治病知识有明显增长。如晋代葛洪《肘后备急方》所记载的许多简、便、验方中，属于饮食调理性质的不少，对饮食卫生与禁忌的记载也较详细。南朝陶弘景著《本草经集注》，充分注意了食物的特殊性。在分类上，他把果、菜、米等食物与草、木等并列。在该书“诸病通用药”中列有食物的也不少见。如在“大腹水肿”项下就列举了海藻、昆布、小豆、大豆、苦瓜、鲤鱼、鲫鱼等。在“消渴”项下列举了白茅根、冬瓜、牛乳、马乳、小麦等。对中医调理学都有重大的贡献。

唐代（618～907年）饮食调理学有很大的发展，并形成了独立的学问。如《唐本草》记载用肝治夜盲症。《本草拾遗》记录人胞作为强壮补剂。《千金方》指出羊的甲状腺和鹿的甲状腺治甲状腺病。医药学家孙思邈的《千金要方》首先将“食治”立为专篇，并

指出：“安身之本，必资于食……食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血。若能用食平疴，释情遗疾病，可谓良工。”强调在一般情况下，应把食疗放在首位。其后孟诜的《食疗本草》，李时珍的《海药本草》等著作，对饮食调理作了专门的研究，扩大了药物和饮食研究范围和应用形式，进一步丰富了中医饮食调理学的内容。

宋末至金元时期（960~1368年），随着医学的发展，出现了各具特色的医学流派，其中有代表性的是刘完素、张从正、李东垣、朱丹溪。各医家以食物防治疾病已很普遍。如《太平圣惠方》、《圣济总录》均专门设有“食治”门，所载食疗方均有百首以上。而陈直的《养老奉亲书》还专门记述了老年疾病的调补疗法，以及大多此较简便的饮食调补方。元代的饮食调理学有了新的发展。专著除了吴瑞的《日用本草》、贾铭的《饮膳正要》最有价值，记录了不少回、蒙民族的饮食调理方药，并首次记载了用蒸馏法的艺制酒。并明确指出注意日常食物合理调配和添加适当的药物，以达至健康强身、防病治病之目的。

明代（1368~1644年）由于药学和饮食调理学的发展，载入“本草”中的食物也大为增加。如李时珍的《本草纲目》所载谷、菜、果、鳞、介、禽、兽等食物就有500种左右，各种食物的应用，多附有验方，有关饮食调理学的著作的种类也较多。如卢和的《食物本草》、宁源的《食鉴本草》和吴禄的《食品集》、高濂的《饮馔服食笺》等，均有其代表性。

清代（1616~1911年）饮食调理学已得到医家的普遍重视，著作亦多。如沈李龙的《食物本草会纂》、王士雄的《随息居饮食谱》、章穆的《调疾饮食辨》、袁枚的《随园食单》等，都很有价值，内容涉及面广，既有基础知识方面的，也有应用方面的；既有助于防病治病的，也有用于日常生活的。

新中国成立后，在党的中医政策的鼓舞下，中医药事业蓬勃发展。随着我国人民生活不断提高，对饮食的调理，对饮食的营养，对饮食防病治病者十分重视，对饮食调补文化和理论越来越多

人重视和加以研究，饮食调理著作可以说遍地可见。如陈澍传的《果蔬疗法大全》、张穗坚的《中国药用动物》、李振琼的《中国药用蔬菜》和《中国药用水果》、张树生、傅景华的《中华养生药膳大黄》、谢国材的《中国药用花卉》等著作。这些著作都比较全面地论述食物的性味、功效、主治、临床运用、用法用量和注意事项等，并对常见病多发病进行辨证施食，收到较好的临床疗效，深受广大群众的欢迎。整理、发展、提高中医饮食调补学，让它为人类健康、长寿服务，这是我们每一个中医药工作者的光荣而繁重的任务。

三、食物的一般性能

根据饮食调补学的原则，必要时在饮食调理方中添加药物，但它的基本材料是食物，而绝不是药物，如果离开了食物，食疗也就不可能存在了。食物是指如糯米、黄豆、黑豆、萝卜、苹果、梨子、猪肉、羊肉、狗肉、银花、菊花、茶叶、茉莉花、木棉花等。食物除人们熟悉的普通饮食外，还有许多是药，又是食物相兼的，如生姜、葱、大枣、龙眼肉、枸杞子、桑椹子、酒、醋等。

(一) 食物的性味

食物性能有四种，也称为四性。即寒、凉、温、热。实际上是寒、热两个性质。寒性的食物具有清热泻火、清热解毒、清热通便、清热燥湿等作用。如西瓜、苦瓜、丝瓜、萝卜、梨子、紫菜、白菜、西洋菜等。温性食物具有温中散寒、助阳补火、补肾壮阳、益气补中等作用。如生姜、葱、韭菜、辣椒、胡椒、羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉等。

五味，即酸、苦、甘、辛、咸五味。主要来自味觉器官对饮食的感受。酸味具有敛汗、止泻、涩精等作用。如梅子、山楂子、酸

杨桃、五味子等。苦味具有清热泻火、止咳平喘、泻下通便的作用。如苦瓜、青果、枸杞苗、蒲公英、芥菜等。甘味具有补虚、和中、缓急止痛等作用。甘味具有补虚、和中、缓急止痛等作用。如栗子、甜杏仁、南瓜、葡萄、大枣、饴糖、蜜糖、猪瘦肉、羊肉、牛肉、鸡肉、鸭肉等。辛味具有发汗解表、行气、活血、化湿、开胃等作用。如葱、生姜、辣椒、胡椒、玫瑰花、茉莉花、薤白等。咸味具有软坚散结作用。如海带、海藻、紫菜、海虾、海马、海参、海胆、尤鱼、章鱼等。淡味具有利尿除湿作用。如薏苡仁、冬瓜、荠菜、白茅根等。

(二) 食物的归经

食物的性能也表现在归经上。食物的归经是指食物主要对人体某经或某几经产生明显的作用，而对其它经作用较小或没有作用。它是根据食物被食用后反应出来的效果，并结合人体脏腑经络的生理病理特点概括得来的。如生姜、桂皮能增进食欲，萝卜、西瓜、能生津止渴，而胃主受纳，又喜润恶燥，食欲减退，津少口渴之症属于胃，故以上食物归属胃经；柿子、蜂蜜能养阴润燥、缓和咳嗽，芥菜、荸荠能化痰，而肺为娇脏，司呼吸，又为贮痰之器，咽喉干燥，咳嗽咯痰之症属于肺，故以上食物归属肺经；枸杞子、猪肝能治夜盲、目昏，荠菜、茼蒿能缓解目赤肿痛，而肝开窍于目，目得血而能视，肝热上升则目赤肿痛，诸症皆属于肝，故以上食物归属于肝经；胡桃仁、甜杏仁、香蕉既能润燥止咳，又能通利大便，治肺燥咳嗽、肠燥便秘；属于肺与大肠，故以上食物有归属肺与大肠二经。

由于食物都可食用，它们大多含有一定的充养机体的精微物质，为人体气血生化之源，而许多食物又对饮食的消化、吸收及糟粕转送等有直接的作用。如萝卜、梨、山楂、莲子、芡实、薏苡仁、菠菜、芝麻、甜杏仁等，故有归脾、胃、大肠经。

(三) 食物的应用

食物的应用是否正确，对人的养生健身非常重要，正确使用食