



巧食

野菜

治百病

QIAOSHIYECAIZHIBAIBINGQIAOSHIYECAIZHIBAIBING

田后谋 著

中国广播电视出版社

中国广播电视出版社

巧食 野菜 治百病

田后谋 著



图书在版编目 (CIP) 数据

巧食野菜治百病/田后谋著. -北京:中国广播电视出版社, 2001.1
ISBN 7-5043-3624-6

I. 巧… II. 田… III. 蔬菜, 野生植物-食物
疗法-基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 59934 号

巧食野菜治百病

作 者:	田后谋
责任编辑:	黄道京
装帧设计:	郭运娟
责任校对:	张莲芳
监 印:	张 杰
出版发行:	中国广播电视出版社
电 话:	66093580 66093583
社 址:	北京复外大街 2 号 (邮政编码 100866)
经 销:	全国各地新华书店
印 刷:	地矿部保定地质工程勘察院美术胶印厂
开 本:	850×1168 毫米 1/32
字 数:	150 (千) 字
印 张:	6.5
版 次:	2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷
书 号:	ISBN 7-5043-3624-6/R·112
定 价:	12.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

漫谈山珍营养野菜

(代前言)

早在两千多年前，我国最早的医典《黄帝内经素问》中就已明确指出，合理的膳食结构应该是“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补中益气”。我国膳食特点是以谷类为主，蔬菜为副食。这种古老的学说，在科学发达的今天仍不失为理想而科学的饮食结构。因此，西方许多营养学家，号召西方人在饮食结构上应向东方人学习。

我国营养野菜资源丰富，且分布广、产量大、营养成分含量高。科学采食野菜，可调整食物结构，增进健康，调节体内代谢，无病预防，有病治疗。所以说，野菜有多种实用价值。

野菜的营养丰富。野菜不但和蔬菜一样含有人体必需的糖、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐、微量元素和食物纤维等营养物质，而且许多野菜的营养成分，特别是其中的胡萝卜素、抗坏血酸和核黄素含量都高于常见的蔬菜，例如，酸模叶蓼、莛菜、牻牛儿苗、龙芽菜、鸭儿芹、荠苎、歪头菜等数十种野菜的胡萝卜素含量远较菠菜和胡萝卜为高；朝天委陵、小白酒菜、旋花茄菜等几十种野菜的核黄素含量要比家芹菜和花菜等一般蔬菜高得多；蔊蓄菜、野苋菜、珍珠菜、铁刀木菜、腊肠树菜等的维生素C含量高于辣椒好多倍。

野菜是佳味良药。“医食同源”、“药食同用”，是祖国医学的重要贡献和成就之一。几乎所有的野菜都具有医疗保健价值，含

有治病的活性物质，而且在中药学里占有重要地位。春秋战国时代的《神农本草经》中，把药物分为上、中、下三品，上品中所列药物又多为食物。唐代的孙思邈在《千金方》中设有《食治篇》，对蔬菜、果品、谷物和肉类各有专述，形成了完整的食疗理论体系。食用野菜，“以养民生”，可补充营养、防治疾病。如茵陈菜能治肝炎，马齿苋能治疗肠炎，鱼腥草能治疗肺炎，车轮菜能消肿利水，睡菜能治疗烦躁失眠。

野菜的味鲜形美。我国野菜种类繁多，约计 600 多种，能常采食的野菜大约有一二百种，其色、味、形各异。植物色素是大自然的丹青妙手，野菜由于各种含有不同量的叶绿素、胡萝卜素、番茄素、叶黄素等，因此各俱佳颜。如山芹菜黄绿，野荠菜永葆“青春”绿。野菜的香气是由挥发性物质散发出来的，同所含的苷和脂类不同，而香气各自独特。如茵陈菜含香豆精、精油，其蒿香气浓；野蒜的蒜香气扑鼻。野菜的味道是由于各自所含的有机酸、糖和绵脆程度等不同，决定了其具有甘甜适口、醇香宜人的味道。有的野菜特别味美可口，为一般蔬菜所不及。如野生物蘑菇和猴头，是人们广为采食、普遍赞誉的鲜美野菜；蕨菜的美味受到国内外赞赏；广东菜含有诱人的鲜黄瓜香味道；洋姜菜味鲜脆嫩；华北大黄、荠菜更是口味鲜美宜人。野菜有的形美迷人，如宝塔菜形似宝塔，蕨菜形如龙头，唐松菜幼叶拳蜷酷似猫爪等。

野菜是最洁净的。许多野菜享有山珍之王的美誉，究其原因，除了营养丰富、味美可口之外，还因为它们生长在山野，没有受到农药、化肥、污水的污染。如各种蕨菜生于山坡林下，不受“三废”污染，食用安全性高，因此，是一种最“环保”的卫生菜。

野菜可调剂蔬食。我国幅员广阔，气候差异悬殊，所以蔬菜的季节性和区域性很强，收获和供应有淡旺季之分，生产和销售

有不平衡之处，有时不能满足人们需要。丰富的野菜资源是大自然赐给人们的蔬食营养宝库，可以弥补淡季蔬菜的不足。如北方广大地区春季缺蔬菜，而各种野菜却长期自生自烂在山区、田野，如果人们科学地及时采集加工，则可供应城乡人民的需求，以保证人们摄取足够的维生素等营养物质。而且一年四季都有各种野菜出产，只要开发利用，就可起到补充和调剂食用蔬菜的作用。即使在蔬菜旺季，适量采食一些野菜，可以增加菜谱，调节口味，调整食物营养结构，犹如锦上添花。

野菜有救生作用。我国勤劳俭朴的劳动人民既有食用野菜的传统习惯和丰富经验，也有以野菜充饥度荒的苦难历史。如在1929年大灾荒时，人们上山采食野菜救命。历史上此事甚多，旧社会穷人半年糠菜（野菜）半年粮糊口度日。在二万五千里长征途中，野菜被当做红军战士的食物，为革命做出过贡献。所以在野外考察、探险、森林里迷路以及战时等特殊环境中，当一切食物来源断绝时，野菜就成了惟一的食物。

野菜有经济价值。我国山区广大，且多数是贫穷地区。所以，合理开发利用山珍野菜，不仅可以调整人们的食物营养结构，而且有经济价值。因为采集野菜投入少，收益大。我国许多野菜，深受国内外人民青睐。近年来在国外，特别是日本和东南亚各国形成了一股“野菜热”，而且最欢迎我国的一些山珍野菜。如每年都有大量的蕨菜产品出口国外，一吨蕨菜干的价格相当于40吨大豆，为国家换取了大笔外汇。农民每生产一吨盐渍广东菜（黄瓜香）可收入千元以上，可见适时采集、科学加工是山区农民致富的一个好门路，可使长期烂在山上的“死宝”变成活宝，加快山区脱贫致富。

野菜有生态效益。许多野菜，如蕨菜、茵陈等繁殖容易且快，茎叶覆盖面大，水土保持效果好。野菜花美丽动人，千姿百态，也是绿化、美化环境的优良草种。几乎所有的野菜都是优良

的牧草。有的野菜种籽，如珍珠菜、风花菜、香蒿、清明菜等种子可制取油脂或芳香油。所有老菜茎秆叶都可做燃料或其他用，如地肤老茎可做扫帚。野菜还是“蔬菜的天然基因库”，研究开发野菜，可为引驯培育优质、高产蔬菜提供种质资源。如现已栽培出荠菜等高营养品种。总之，野菜的生态效益很好。

野菜营养丰富，色、形、味俱佳，又最洁净，是美味兼良药。所以在调整国民食物结构和提高人民健康水平时，要重视研究野菜，认识其形态、营养和食疗价值，掌握各种优质野菜的适生环境、分布规律和资源产量，以便组织合理采收贮存、科学加工食用，把开发资源和保护发展相结合，以达到永续利用的目的。

田后谋

2000年12月



作者介绍

田后谋，陕西省商州人。1964年毕业于西北大学，原任陕西省农业工程勘察设计院资源开发室总工程师，是教授级高级工程师、中国科普作协会员、国家有突出贡献专家。他理论基础雄厚，实践经验丰富。主要著作，除本书外，还有专著《沙棘开发技术》、《沙棘栽培技术》、《营养野果开发实用技术》、《果品食疗健身指南》、《药膳健身指南》、《老年保健药膳》、《妇女保健药膳》、《药膳美容美发》、《优质杏栽培与加工》、《肥水资源开发利用》；参著《陕西植被》、《小麦丰产经验》等；发表论文250余篇。获省部级科技进步奖三项。“食疗保健山杏及加工方法”有发明专利，获“当代优秀新专利金奖”、“首届中国金榜技术与产品博览会金奖”；发明“抗癌防癌口服液”、“强心益寿口服液”、“强体壮筋骨粉”、“糖尿可乐”、“三露露强身饮料”、“抗衰老饮料”、“保健系列果茶”等37种保健饮食品。被中国地理学会授予科普积极分子奖，被中国食品报社授予二等奖，被《地下水》杂志社授予三等奖。曾八年获本单位先进工作者称号，两次获振华科技扶贫奖、国家科技扶贫先进奖。



漫谈山珍营养野菜 (代前言)	1	香薷菜祛暑消肿	21
玉竹菜强壮滋养	1	枸杞菜滋补健身	23
葵菜能利尿解毒	3	猴獠刺叶营养高	25
蕨菜清热能增智	5	柳头菜解毒透疹	27
薇菜清肺真补虚	7	胡颓子叶治咳嗽	30
广东菜清香健身	8	胡枝子叶清肺热	32
猴腿菜增智安神	9	宝塔菜形美味脆	33
唐松菜抑制癌症	10	茵陈菜防治肝炎	35
婆婆纳固肾止血	11	播娘蒿祛痰定喘	37
紫菀菜祛痰止咳	12	荠苎解毒治消渴	38
鲜辣椒菜是佳蔬	14	星宿菜活血化湿	40
打碗花滋阴补虚	17	香茶菜健脾开胃	41
辣根菜润肺定喘	18	香椿菜固精燥湿	42
猪殃殃清热解毒	19	夏枯草清肝明目	44
牻牛儿苗能祛风	20	黄鹌菜消肿止痛	47

眼子菜补脾益肺	48	野黄花菜能健脑	91
腊肠头治坏血病	50	牛蒡菜强壮抗癌	93
婆婆指甲降血压	51	蒲公英健胃消炎	96
红苋菜治痢止血	52	飞廉祛风又散瘀	98
白红菜祛风消肿	53	地瓜儿苗通七窍	99
槐米菜抗炎解痉	54	委陵菜止血止痢	101
榆钱杀虫清湿热	59	马兰头抗菌消炎	102
蓬子菜行血止痒	61	长寿菜止痢消肿	105
睡莲安神能清肺	62	千屈菜解毒凉血	107
睡菜治烦躁失眠	63	麦兰菜活血通乳	108
蜂斗菜解毒祛瘀	64	大蓟止血又破血	110
葶菜能解表散寒	66	刺儿菜凉血祛瘀	112
空心菜解食中毒	67	红花菜明目祛风	114
羊蹄菜清热通便	69	苦苣菜凉血消炎	115
酸模消肿又凉血	71	苦苣菜消肿止痛	117
篇蓄菜清热利尿	72	白花菜活血散寒	118
牛尾菜祛风活络	74	白屈菜镇痛止咳	119
米瓦罐止血调经	75	竹叶菜强心利尿	121
蕺菜能散热抗癌	76	车轮菜清热明目	123
荠菜清热降血压	78	大巢菜能调营卫	126
碎米荠收敛止带	80	小巢菜破血生肌	127
野苘蒿清血养心	81	兰香草祛风止咳	129
乌菟苣清热利湿	82	蕃苣菜疏风散热	130
东风菜疏风行气	84	鳖菜破血治腹痛	132
风花菜治疗黄疸	85	鸬鹚菜驱腹中虫	133
风轮菜疏风消肿	86	灰条菜祛风止痒	134
刺嫩芽强身健体	87	鸡腿根解毒止痢	136
水芹菜止血养精	89	塌棵菜滑肠疏肝	138

鹅肠菜能乌须发	139	蕺菜利尿治消渴	165
藿香温中又快气	140	稻槎菜发表透疹	166
麒麟菜清热消痰	142	清明菜镇咳消炎	167
蕹荷消肿又祛痰	143	墨菜滋阴补肝肾	168
苦猪菜解毒排脓	144	匙叶菜健脾补血	170
洋姜菜利水益胃	146	枫荷梨芽壮筋骨	171
珍珠菜调经利水	147	费菜安神又止血	172
珊瑚菜养阴清肺	148	龙须菜软坚化痰	174
野蒜利窍又散结	149	金花菜利大小肠	175
野韭菜振奋强壮	151	地肤苗强壮明目	176
野山药健脾固精	153	遏蓝菜明目利肝	178
郎耶菜养阴敛汗	155	五加芽益精养血	179
新型蔬菜仙人掌	156	牛皮菜清热凉血	181
莼菜解毒能抗癌	158		
鸡眼草利湿健脾	159	附录	
桔梗宣肺又祛痰	161	一、巧食野菜要得法	183
胭脂菜色艳味佳	162	二、药用选方索引表	184
华北大黄味甚美	163	三、古今度量衡对照	195

玉竹菜强壮滋养

玉竹,又名葳蕤、王马、节地、地节、虫蝉、乌萎、连竹、西竹等,属百合科植物。分布于东北、华北、内蒙古、甘肃、陕西、青海、四川、贵州、湖北、河南、山东、安徽、江苏、江西、湖南、广东等地区。多生于山野林下或石隙间,喜阴湿处。亦有栽培。

鉴别 多年生草本,根状茎圆柱形,结节不粗大,直径5~14毫米,茎高20~50厘米。叶互生,椭圆形至卵状矩圆形,长5~12厘米,顶端尖。花序腋生,具1~3花(栽培的可多至8朵),总花梗长1~1.5厘米;花被白色或顶端黄绿色,合生呈筒状,全长15~20厘米,裂片6,长约3毫米;雄蕊6,花丝着生近花被筒中部,近平滑至具乳头状突起;子房长3~4毫米,花柱长10~14毫米。浆果球形,成熟后紫黑色。花期5~6月,果期7~9月。



图1 玉竹

成分 根茎含强心甙(为铃兰甙、铃兰苦甙等)、粘液质,经水解后产生果糖、葡萄糖及阿拉伯胶糖。还含山柰酚甙、斛皮醇甙、白屈菜酸、菸酸、维生素A类物质、生物碱,含淀粉25.6%~30.6%,叶及根茎又含叮啉—2—羧酸。

食用 李时珍说:“其叶光莹像竹,其根长而多节,故有玉竹、

地节诸名。”春、秋二季都可采挖，除去茎叶、须根和泥土，蒸至透心，搓揉至透明，晒干，包装贮藏。食时泡软，做蜜汁甜菜或别的菜，适量食用，具有补益价值，是药食兼备的山野菜，很有发展栽培前途。

药用 味甘，性平，无毒，具有养阴、润燥、除烦、止渴的功用。治热病阴伤、咳嗽烦渴、虚劳发热、消谷易饥、小便频数等症。内服煎汤用量2~3钱；熬膏或入丸、散。

选方 ①治风湿性心脏病：玉竹、秦艽、当归各三钱，甘草一钱，水煎服。持续服用，可改善症状。②治白喉初愈，预防心肌炎及末梢神经麻痹：玉竹、麦冬、百合、石斛各五钱，连服一周。③治心血管病，冠状动脉硬化性心脏病：每日用玉竹四钱，水煎代茶频饮。④治肺结核，低热不退，咳嗽：玉竹、地骨皮、葶草各四钱，甘草一钱，水煎服。⑤治热病后体虚不复，口燥咽干：玉竹、麦冬、沙参、生地各四钱，水煎服。⑥治发热口干，小便涩：玉竹五两，煮汁饮之。⑦治秋燥伤胃阴：玉竹三钱，麦冬三钱，沙参二钱，生甘草一钱，水五杯，煮取二杯，分二次服。⑧治阳明温病，下后汗出，当复其阴：沙参三钱，麦门冬五钱，冰糖一钱，细生地五钱，玉竹一钱五分（炒香），水五杯，煮取二杯，分二次服，渣再煮一杯服。⑨治阴虚体感冒风温及冬温咳嗽，咽干痰结：生葶藶二至三钱，生葱白二至三枚，桔梗一钱至钱半，东白薇五分至一钱，淡豆豉三至四钱，苏薄荷一钱至钱半，炙草五分，红枣两枚，煎服。⑩治卒小便淋涩痛：芭蕉根四两（切），葶藶一两（锉），上药，以水二大盏，煎至一盏三分，去滓，入滑石末三钱，搅令匀，食前分为三服，服之。⑪治男妇虚症，肢体酸软，自汗，盗汗：玉竹五钱，丹参二钱五分，不用引，水煎服。⑫治赤眼涩痛：葶藶、赤芍药、当归、黄连等分，煎汤熏洗。⑬治眼见黑花，赤痛昏暗：葶藶（焙）四两，为粗末，每服一钱匕，水一盏，入薄荷二叶，生姜一片，蜜少许，同煎至七分，去滓，食后临卧服。⑭治虚咳：玉竹五钱至一两，与猪肉同煮服。

葵菜能利尿解毒

葵菜，又名冬葵、葵、苳、露葵、冬葵菜、马蹄菜、金钱葵等，属锦葵科植物。全国广布，印度、欧洲也有。常生于平原旷野、村落附近，路旁尤多见。

鉴别 一年生或二年生草本，茎直立，有星状长柔毛。叶互生，肾形或圆形，掌状5~7浅裂，两面被疏糙状毛或几无毛；叶柄长2~8厘米；托叶有星状柔毛。花小，淡红色，常丛生叶腋间；小苞片3，有细毛；萼杯状，5齿裂；花瓣5，倒卵形，顶端凹入；子房10~11室。果扁圆形，由10~11心皮组成，熟时心皮彼此分离并与中轴脱离，心皮无毛，淡棕色。

成分 葵菜含蛋白质、脂肪、糖类、纤维素、钙、磷、铁及多种维生素、粘液质等，其鲜品含单糖6.8%~7.4%，蔗糖4.1%~4.6%，麦芽糖4.5%~4.8%，淀粉1.2%。花含粘液及色素。种子含脂肪油和蛋白质。

食用 李时珍说：“葵菜，古人种为常食，今之种者颇少。”王祯《农书》说：“葵为百菜之主，备四时之饌，可防荒俭，可以菹腊（咸干菜），其根可疗疾。”此菜我国各地有野生。采收嫩茎叶，盐腌咸菜或鲜炒食，其味道都可口，营养丰富。

药用 嫩叶或嫩苗、根、花、种子，均入药。秋季采收成熟的种子。种子味甘，性寒，具有利水、滑肠、下乳的功效，治二便不通、淋



图2 葵菜

病、水肿、妇女乳汁不行、乳房肿痛等症；叶味甘，性寒，无毒，具有清热、行水、滑肠的功效，治肺热咳嗽、热毒下痢、黄疸、二便不通、丹毒、金疮；根味甘辛，性寒，无毒，具有清热、解毒、利窍、通淋的功效，治消渴、淋病、二便不通、乳汁少、白带、虫螫伤。

选方 ①治烧烫伤：麻油泡浸冬葵叶，外用。②治急性气管炎、咳嗽喉痛：花或根煎汤，去渣加冰糖适量，含漱，并徐徐咽下。③治膀胱及尿道炎、尿涩热淋：冬葵子或其根，每日三至四钱，加生甘草二钱，煎服。④治卒关格，大小便不通，支满欲死：葵子二升，水四升，煮取一升，顿服。内猪脂如鸡子一丸则弥佳。⑤治大便不通十日至一月者：葵子未入乳汁等分，和服。⑥治血淋及虚劳尿血：葵子一升，水三升，取汁，日三服。⑦治妊娠患子淋：葵子一升，以水三升，煮取二升，分再服。⑧治产后淋沥不通：葵子一合，朴消八分，水二升，煎八合，下消服之。⑨治妊娠有水气，身重，小便不利，洒淅恶寒，起即头眩：葵子一升，茯苓三两。上二味，杵为散，饮服方寸匕，日三服，小便利则愈。⑩治难产，若生未得者：冬葵子一合，捣破，以水二升，煮取一升；已下，只可半斤，去滓，顿服之。⑪治胎死腹中：葵子一升，阿胶五两。上二味，以水五升，煮取二升，顿服之。未出再煮服。⑫治胎死腹中，若母病欲下：牛膝三两，葵子一升。上二味，以水七升，煮取三升，分三服。⑬治乳妇气脉壅塞，乳汁不行，及经络凝滞，乳房肿痛，留蓄作痛毒：葵菜子（炒香）、缩砂仁等分。为末，热酒服二钱。⑭治血痢、产痢：冬葵子为末，每服二钱，入腊茶一钱，沸汤调服，日三。⑮治疟疾雅热：冬葵子阴干为末，酒服二钱。⑯治盗汗：冬葵子三钱，水煎兑白糖服。⑰治面上疱疹：冬葵子、柏子仁、茯苓、瓜瓣各一两。为末，食后酒服方寸匕，日三服。⑱治肺炎：冬葵菜煮稀饭服。⑲治黄疸：冬葵全草二两，天胡荽三两，紫花地丁草二两，车前草一两，精肉三两，水炖服。⑳治小儿发斑，散恶毒气：生葵叶绞取汁，少少与服之。㉑治咽喉肿痛：冬葵叶、花，阴干，煎水含漱。㉒治诸痿：先以泔清温洗，以棉

拭水,取葵叶微火暖贴之疮,引脓,不过二三百叶,脓尽即肉生。忌诸杂鱼蒜、房室等。②治汤火伤:葵菜为末敷之。③治误吞钱不出及误吞针:葵菜不拘多少,绞取汁,冷饮之。④治消中日夜尿七、八升:葵根如五升盆大两束,以水五斗,煮取三斗,宿不食,平旦一服三升。⑤治消渴饮水过多,小便不利:葵根茎叶五两,切,上药以水三大盏,入生姜一分,豉一合,煮取二盏,去滓,食后分温三服。⑥治热淋,小肠不利,茎中急痛:车前子一合,葵根一两半(锉用)。上药以水一大盏(半),煎至一盏,去滓,食前分为三(二)服。⑦治二便不通胀急者:生冬葵根二斤(捣汁三合),生姜四两(取汁一合),和匀,分二服,连用即通。⑧治口吻疮:葵根烧作灰,及热敷之。⑨治气虚浮肿:葵根一两,水煎兑糖服。⑩治乳汁少:葵根一两,煨猪肉吃。⑪治妊娠卒下血:葵根茎烧作灰,以酒服方寸匕,日三。⑫治小儿褥疮:葵根烧末敷。⑬治虺蛇毒:葵根捣敷。

蕨菜清热能增智

蕨菜,又名龙爪菜、龙头菜、吉祥菜、如意草、荒地蕨、猫爪子等,属凤尾蕨科植物。广布全国各地,尤以东北、华北、西北地区资源非常丰富。喜生于浅山区阳坡的针阔混交稀疏林中。

鉴别 蕨菜是多年生和终生不开花不结果的低等草本植物。株高1米左右,无地上茎,只有在土壤中横走向的根茎。早春新生叶拳卷,呈三叉状。柄叶鲜嫩,上披白色茸毛,此时为采集期。成熟期叶远生,叶柄长30~100厘米,叶片呈三角形,长60~150厘米,宽30~60厘米,2~3次羽状分裂,下部羽片对生。褐色孢生囊群连续不间断地着生于叶片边缘,有双重囊群盖。

成分 蕨菜每百克鲜品含蛋白质0.43克,脂肪0.36克,糖类3.6克,有机酸0.45克,并含有多种维生素,是一般栽培蔬菜的几倍至十几倍。蕨根含淀粉40%~50%,可加工蕨粉,制糖、饼干、

代藕粉和药品添加剂。全草含麦角甾醇、胆碱、鞣质、甙类等。

食用 蕨菜生于山林下，不受“三废”污染，食用安全性高，营养丰富，风味独特，药食兼宜，受到国内外人民，特别是日本人民的欢迎，被誉为“雪果山菜”。农民每生产一吨盐渍品，可收入两千多元，适时采集，科学加工是山区农民致富的一个好门路。

采收 采期一般在4~6月份，采集时，一要注意菜的大小和老嫩程度，要采摘出土20厘米左右肥嫩的柄叶，过大、过老和过小的均不能采摘，以保证成品质量；二是不要把嫩柄折断或摔碎嫩叶头，以保持菜体的形态；三要注意清除杂质及老化叶。

药用 秋、冬采收，洗净切段晒干备作药用。其味甘、性寒，无毒。入药有清热解毒、增智安神、化痰降气之效。经常食用可治疗高血压、头昏失眠、子宫出血、慢性关节炎等症，并对麻疹、流感有预防作用。

选方 ①治肠风热毒：蕨菜花焙为末，每服二钱，水饮下。②治白带：蕨根、白鸡冠花、白茶花，煎服。③治泄痢腹痛：蕨粉三至四两，先用冷水少许调匀，加红糖四，开水冲服。④治发热不退：鲜蕨根一至二两，水煎服。⑤治湿疹：先将患处用水酒洗净，以蕨粉撒上或以甘油调擦。



图3 蕨菜