

# 食物中 药与 便方

叶桔泉编

江苏人民出版社



# 食物中药与便方

(增订本)

叶桔泉编

江苏人民出版社

# **食物中药与便方**

(增订本)

叶橘泉编

\*

江苏人民出版社出版

江苏省新华书店发行

南京人民印刷厂印刷

1973年11月第1版 1977年1月第2版

1977年1月第1次印刷

书号 14100·016 每册 0·78 元

## 毛主席语录

把医疗卫生工作的重点放到农村去。

中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高。

团结新老中西各部分医药卫生工作人员，组成巩固的统一战线，为开展伟大的人民卫生工作而奋斗。

# 前 言

解放以后，特别是无产阶级文化大革命以来，在毛主席无产阶级卫生路线指引下，全国掀起了轰轰烈烈的发掘中草药，单方、验方防病治病的群众运动，取得了很大成绩。

在这样的大好形势鼓舞下，我们从“便”（就地取材）、“验”（行之有效）、“廉”（少花钱、不花钱）的原则出发，选择了部分食物中药，编成了这本《食物中药与便方》。

中药与食物同出一源。所谓食物中药就是既可食用，又可防病治病的动植物。我国古代即已采用这些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。

本书共收载食物中药183种，与其所配成的便方901条。用浅显、扼要的文字介绍了食物中药的来源、性味、功用、便方、用法等，书后附有学名和科属。有的还加写了成分和药理，以及抑菌试验和临床实例的报导等，可供基层卫生人员和广大群众参考。

这些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，书中搜集的一些急救药物，只能供仓猝时作临时处理之用，处理后应即就医治疗，以免耽误。此外，读者在实践中使用本书有何体会，亦望反映给我们，以便不断总结提高。

为了方便读者检索药物和便方，书后附有便方索引（以系统分类），及药名索引（笔划为序）。

这本书的初稿曾经集体讨论，并得到有关单位和有关同志的指教，关于成分、动植物学名等，承刘寿山同志协助和中国科学院动物研究所审订，承费新我先生题签书名，深表感谢。限于编者水平，不免存在缺点和错误，诚恳地欢迎批评指正。

编 者

一九七三年七月于江苏省五·七干校制药厂

## 再 版 附 言

本书初版后，承许多读者来信提出宝贵意见，给予我们很大鼓励与启发。这次增订，吸收了读者不少好的建议，又增加了一些新的品种和便方，并加了一些插图和附录。增订初稿写成后，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，提出修改意见，谨于此一并致谢。

编 者

一九七五年十月于南京

# 目 录

## 全草类

|              |              |
|--------------|--------------|
| 葱.....(1)    | 油菜.....(20)  |
| 大蒜.....(2)   | 胭脂菜.....(21) |
| 香菜.....(5)   | 刺儿菜.....(21) |
| 芹菜.....(6)   | 睡莲.....(23)  |
| 韭菜.....(7)   | 蕹荷.....(23)  |
| 黄鹌菜.....(8)  | 竹叶菜.....(24) |
| 睡菜.....(9)   | 鹅肠菜.....(25) |
| 苔菜.....(9)   | 罗布麻.....(27) |
| 空心菜.....(10) | 委陵菜.....(27) |
| 刺苋菜.....(11) | 墨菜.....(28)  |
| 芥菜.....(12)  | 菊酱.....(29)  |
| 碎米荠.....(13) | 密花豆.....(29) |
| 蔊儿菜.....(14) | 南酸枣.....(30) |
| 葵菜.....(14)  | 盐云参.....(31) |
| 稻槎菜.....(15) | 猪殃殃.....(31) |
| 焯菜.....(16)  | 红豆蔻.....(32) |
| 包菜.....(16)  | 沙枣.....(32)  |
| 清明菜.....(17) | 托盘.....(33)  |
| 苦菜.....(18)  | 溪黄草.....(34) |
| 莼菜.....(19)  | 枫荷梨.....(34) |
|              | 千屈菜.....(35) |
|              | 水苦葵.....(36) |

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| 白茅根.....(36)  | 腐婢.....(57)     |
| 番杏.....(37)   | 地耳.....(58)     |
| 岩头菜.....(38)  | 石耳.....(58)     |
| 郎耶菜.....(39)  | 茵陈蒿.....(59)    |
| 费菜.....(39)   | 烟草.....(60)     |
| 野白菜.....(40)  | 蘑菰蕈.....(61)    |
| 红花菜.....(41)  | 胡孙眼.....(62)    |
| 蕺菜.....(41)   | 灵芝.....(63)     |
| 菠菜.....(43)   | 木耳附白木耳.....(64) |
| 马兰头.....(44)  | 马勃.....(65)     |
| 菊花脑.....(45)  | 铁树.....(66)     |
| 金花菜.....(46)  | 乌饭树.....(66)    |
| 马齿苋.....(46)  | 海枣.....(67)     |
| 苧麻.....(47)   | 桂皮.....(68)     |
| 蒲公英.....(48)  | 梧桐.....(68)     |
| 台湾莴苣.....(49) | 黄楝头.....(69)    |
| 苘蒿菜.....(51)  | 牛蒡.....(69)     |
| 地肤.....(51)   | 野蔷薇.....(70)    |
| 薄荷.....(52)   | 仙人果.....(71)    |
| 藜.....(53)    | 翻白草.....(71)    |
| 稗.....(53)    | 败酱.....(72)     |
| 茅莓.....(54)   | 芥苳.....(73)     |
| 罗勒.....(54)   | 香茶菜.....(74)    |
| 白栎.....(55)   | 兰香草.....(74)    |
| 独行菜.....(56)  | 东风菜.....(75)    |
| 播娘蒿.....(56)  | 五加皮.....(76)    |
| 枳莢.....(57)   | 棕榈子.....(76)    |

|          |      |
|----------|------|
| 茶叶·····  | (77) |
| 槲木·····  | (79) |
| 椿、樗····· | (80) |
| 海藻·····  | (81) |
| 海带·····  | (82) |
| 紫菜·····  | (83) |

### 根茎类

|          |       |
|----------|-------|
| 葛根·····  | (84)  |
| 生姜·····  | (85)  |
| 菊芋·····  | (87)  |
| 百合·····  | (88)  |
| 番薯·····  | (89)  |
| 马铃薯····· | (91)  |
| 豆薯·····  | (92)  |
| 荸荠·····  | (92)  |
| 大头菜····· | (93)  |
| 何首乌····· | (94)  |
| 地笋·····  | (95)  |
| 白首乌····· | (96)  |
| 珊瑚菜····· | (96)  |
| 慈姑·····  | (97)  |
| 萍蓬草····· | (98)  |
| 芋艿·····  | (98)  |
| 蕻白·····  | (100) |
| 山药·····  | (100) |
| 萝卜·····  | (101) |

|          |       |
|----------|-------|
| 胡萝卜····· | (103) |
| 明党参····· | (104) |
| 芦根·····  | (104) |
| 黄精·····  | (105) |
| 玉竹·····  | (106) |
| 茭白·····  | (107) |
| 甘蔗·····  | (108) |
| 竹·····   | (109) |
| 宝塔菜····· | (110) |
| 糯稻·····  | (111) |

### 花、种子、瓜果

|          |       |
|----------|-------|
| 玫瑰花····· | (112) |
| 桂花·····  | (113) |
| 玉兰花····· | (113) |
| 紫藤花····· | (114) |
| 茶菊花····· | (115) |
| 啤酒花····· | (115) |
| 棉子·····  | (116) |
| 木棉树····· | (117) |
| 金针菜····· | (118) |
| 番茄·····  | (120) |
| 落花生····· | (120) |
| 刀豆·····  | (121) |
| 豌豆·····  | (122) |
| 赤豆·····  | (123) |
| 扁豆·····  | (124) |

|          |       |          |       |
|----------|-------|----------|-------|
| 豇豆·····  | (125) | 苤萝·····  | (145) |
| 蚕豆·····  | (125) | 胡椒·····  | (146) |
| 黑豆·····  | (126) | 竹叶椒····· | (147) |
| 绿豆·····  | (127) | 辣椒·····  | (148) |
| 可可豆····· | (127) | 花椒·····  | (149) |
| 葫芦巴····· | (128) | 小茴香····· | (150) |
| 秣米·····  | (129) | 大茴香····· | (151) |
| 玉米·····  | (129) | 丁香·····  | (153) |
| 蕤核仁····· | (131) | 松果·····  | (153) |
| 郁李·····  | (132) | 使君子····· | (155) |
| 咖啡树····· | (132) | 橄榄·····  | (155) |
| 越桔·····  | (133) | 木天蓼····· | (156) |
| 海松子····· | (133) | 榧子·····  | (157) |
| 金樱子····· | (134) | 向日葵····· | (158) |
| 五味子····· | (134) | 薏米仁····· | (159) |
| 山茱萸····· | (135) | 大麻·····  | (160) |
| 枳椇子····· | (136) | 山楂·····  | (161) |
| 小麦·····  | (137) | 高粱·····  | (163) |
| 大麦·····  | (137) | 燕麦·····  | (163) |
| 芡实·····  | (138) | 蒲葵子····· | (164) |
| 菱·····   | (139) | 马料豆····· | (165) |
| 莲、藕····· | (140) | 芝麻·····  | (166) |
| 荞麦·····  | (141) | 紫苏·····  | (167) |
| 栗子·····  | (142) | 茄子·····  | (168) |
| 榛子·····  | (143) | 葫芦·····  | (169) |
| 枸杞·····  | (143) | 丝瓜·····  | (170) |
| 砂仁·····  | (144) | 冬瓜·····  | (171) |

|            |       |            |       |
|------------|-------|------------|-------|
| 甜瓜·····    | (172) | 胡桃·····    | (200) |
| 南瓜附北瓜····· | (174) | 桑椹·····    | (201) |
| 西瓜·····    | (176) | 胡颓子·····   | (203) |
| 白芥子·····   | (177) | 桂圆·····    | (203) |
| 乌梅附青梅····· | (178) | 荔枝·····    | (204) |
| 桃·····     | (179) | 葡萄·····    | (205) |
| 枣·····     | (181) | 罗汉果·····   | (206) |
| 香蕉·····    | (182) | 枸桔·····    | (206) |
| 苹果·····    | (182) | 亚麻·····    | (207) |
| 梨·····     | (183) | 番石榴·····   | (208) |
| 猕猴桃·····   | (184) | 八月瓜·····   | (208) |
| 柿·····     | (184) | 柏子仁·····   | (209) |
| 枇杷·····    | (185) | 食茱萸·····   | (209) |
| 波罗蜜·····   | (186) | 苦瓜·····    | (210) |
| 桔·····     | (187) | 复盆子·····   | (211) |
| 柚子·····    | (188) | 黄皮·····    | (211) |
| 香橼·····    | (189) | 木半夏·····   | (213) |
| 佛手·····    | (190) | 椰子·····    | (213) |
| 代代桔·····   | (190) | 阳桃·····    | (214) |
| 石榴·····    | (192) | 菠萝·····    | (215) |
| 樱桃·····    | (193) | 槟榔·····    | (215) |
| 杏仁·····    | (194) | 木瓜·····    | (216) |
| 杨梅·····    | (194) | 黄瓜·····    | (218) |
| 无花果·····   | (195) | 油橄榄·····   | (218) |
| 番木瓜·····   | (196) |            |       |
| 凉粉果·····   | (197) | <b>加工类</b> |       |
| 白果·····    | (198) | 食盐·····    | (219) |

|               |       |                         |       |
|---------------|-------|-------------------------|-------|
| 酒·····        | (220) | 黄颡鱼·····                | (242) |
| 醋·····        | (221) | 黄花鱼·····                | (243) |
| 酱·····        | (222) | 鲥鱼·····                 | (244) |
| 豆腐·····       | (223) | 鲫鱼·····                 | (244) |
| 豆豉·····       | (224) | 鲈鱼·····                 | (246) |
| 糠粳·····       | (225) | 青鱼·····                 | (247) |
| 饴糖·····       | (225) | 乌贼鱼·····                | (248) |
| 酒酿·····       | (226) | 黑鱼·····                 | (248) |
| 锅粑·····       | (227) | 鳊鱼·····                 | (249) |
| 红麴·····       | (227) | 鳊鲡·····                 | (249) |
| <b>动物类</b>    |       | 黄鳍·····                 | (251) |
| 鸡·····        | (228) | 鲢鱼·····                 | (252) |
| 鸭·····        | (230) | 蛇·····                  | (252) |
| 雀·····        | (231) | 泥鳅·····                 | (255) |
| 燕窝·····       | (231) | 河蟹·····                 | (256) |
| 鹅·····        | (232) | 虾·····                  | (257) |
| 羊·····        | (233) | 蛤蚧·····                 | (258) |
| 牛·····        | (234) | 蛙·····                  | (258) |
| 马(蹄甲、马宝)····· | (237) | 花姬蛙·····                | (259) |
| 鹿·····        | (237) | 蟾蜍·····                 | (260) |
| 驴皮胶·····      | (238) | 乌龟·····                 | (260) |
| 猪肤(猪蹄脚)·····  | (239) | 鳖·····                  | (261) |
| 狗·····        | (240) | 鲍鱼·····                 | (262) |
| 刺猬皮·····      | (241) | 河蚌 <sub>附珍珠</sub> ····· | (263) |
| 兔·····        | (241) | 田螺·····                 | (264) |
| 鲤鱼·····       | (242) | 蛤蜊·····                 | (265) |
|               |       | 蚶子·····                 | (266) |

|         |       |             |       |
|---------|-------|-------------|-------|
| 牡蛎..... | (267) | 海马.....     | (270) |
| 淡菜..... | (268) | 蝗虫.....     | (270) |
| 海参..... | (268) | 蚕蛹附白僵蚕..... | (271) |
| 海蜇..... | (269) | 蜂蜜.....     | (272) |

|         |               |       |
|---------|---------------|-------|
| 附录 1    | 人体重要营养素表..... | (274) |
| 附录 2    | 病员食物宜忌.....   | (277) |
| 附录 3    | 便方索引.....     | (284) |
| 附录 4    | 药名索引.....     | (306) |
| 附录 5    | 拉丁学名索引.....   | (318) |
| 附图..... |               | (332) |

## 葱

葱，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〕蛋白质，脂肪，糖类，胡萝卜素，维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C，钙，镁，铁，此外含有挥发油，油中主要成分为葱蒜辣素，也叫葱蒜杀菌素。

〔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3至5钱，洗切，沸水冲泡(或加生姜3片，水煎一、二沸)，乘热饮服，出汗即愈。

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，乘温熏口鼻。

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1斤，淡豆豉4两，共捣烂，葱白先置于10斤

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，乘热熨小腹，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 至 2 匙，空腹服下，1 日 2 次，连服 3 日。

7. 断指再植：香葱白头在火上煨过，加茅莓嫩苗，连钱草等量，白糖适量，捣烂外敷，包扎固定（江西验方）。

8. 痈疮肿毒：葱全株适量，捣烂，以醋拌之，炒热敷于患处。

9. 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。

10 刀伤折伤，出血淋漓：全葱煨熟，捣烂敷患处，能散瘀止痛。

## 大 蒜

大蒜，又名荤菜、葫。属百合科植物。药用以独头紫皮大蒜为佳。

〔性味〕 辛，温，有强烈刺激性气味。

〔成分〕 大蒜的药用有效成分为挥发性的蒜辣素。新鲜大蒜无大蒜辣素，而含一种大蒜氨酸，此酸被大蒜中存有的蒜酶分解后生成大蒜辣素。因此，新鲜大蒜不辣，风干的蒜

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B<sub>1</sub>的能力。

大蒜的营养成分为蛋白质、脂肪、糖类及维生素A、B<sub>1</sub>、C等。蒜苗的营养成分为蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等。

〔药理〕 蒜辣素对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌有强大的杀菌作用。紫皮蒜的抗菌作用较白皮蒜为强。紫皮蒜汁低浓度对痢疾杆菌有抑制作用、高浓度则可杀菌，大蒜汁液经加热处理后，有效成分即被破坏，故大蒜杀菌以生用为佳。高浓度对结核杆菌也有抑制现象，但对绿脓杆菌及变形杆菌用0.5%的最高浓度大蒜汁，亦无抑制作用。此外，对皮肤真菌、念珠状菌、立克次体、阿米巴原虫、阴道滴虫，均有杀灭作用。

〔功用〕 有抗菌、消炎及驱肠寄生虫的作用，并且有健胃、驱气、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至3次服。

百日咳还可利用大蒜瓣（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至3炷，以感觉灼痛、不起泡为度，隔天或2至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，然后再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1钱。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1两大蒜捣碎如泥，与水飞雄黄5钱一起做成小豆大丸子，每服1钱，日服2至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3两，用四层纱布包裹，贴敷足底涌泉穴缚定，于3至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，心胸胀闷，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至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