



蔬菜治病 水果疗疾

王启才 陈国权 王 华 编著

中国中医药出版社

蔬菜治病 水果疗疾

王启才 陈国权 王 华
编 著

中国中医药出版社

(京)新登字025号

内 容 提 要

本书选择了日常生活中常见的50种蔬菜和50种水果,共计100种。

书中详细地介绍了100种蔬菜及水果的性味、归经、营养成份、功能作用、防治疾病范围、单方验方及注意事项等。

通过阅读此书,可以掌握一些基本的食疗方法。其方法简单易学,其治法符合医理要求,具有一定的科学性及实用性。是家庭生活中不可缺少的一本好书,是养生及食疗爱好者的理想书籍,凡具有一般文化程度者均可阅读。

蔬菜治病 水果疗疾

王启才 陈国权 王华 编著

*

中国中医药出版社出版

(北京市东城区新中街11号)

邮编: 100027 电话: 4652210 电挂: 3406

新华书店科技发行所发行 通县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.75印张 100千字

1994年5月第1版 1994年5月第1次印刷

印数: 1—6000册

ISBN 7-80089-271-9/R·272 定价: 4.50元

前 言

蔬菜治病、水果疗疾，属于饮食康复疗法的范围，简称“食疗”，是祖国医学宝贵遗产的重要组成部分，在我国有着十分悠久的历史。食疗可包括食治、食补、食养三大门类。如葱姜治感冒、大蒜治痢疾属于食治；用富有营养的鸡鸭鱼肉之类的食品，以补脏腑气血之不足，是为食补；以清淡的谷菜果肉滋养人体即为食养。三者之间既有区别，又有联系，相辅相成，不可分割。

饮食康复疗法自古有之。古代名医治病，常以食疗为先，在食疗不愈的情况下，才施以药疗。他们认为，食物入口，与药物治疗同出一理。纵观中医学的药物百草园，许多药物本身就是食品，诸如葱白、大蒜、生姜、红枣、山药、扁豆、百合、苡仁、莲子、芡实、饴糖、蜂蜜、胡椒、茴香、核桃、白果、枇杷、山楂、乌梅、橄榄、豆豉、冬瓜、丝瓜、木瓜、南瓜子、绿豆、赤小豆、桑椹子、龙眼肉、罗汉果等等。本书选择日常生活中常见的五十种蔬菜和五十种水果，分别介绍其性味、归经、营养成分、功能作用、防治疾病范围、单方验方以及注意事项等（瓜果类蔬菜和水果只限于瓜果本身，而不包括这些瓜果所属植物的根、藤、皮、叶等非食用部分）。在“药食同源”、“凡病以食疗为先”的思想指导下，力求把人们日常生活中常吃的蔬菜、水果防治疾

病的知识交给广大人民群众，这就是我们编写此书的目的所在。

在本书的编写过程中，我们得到了湖北省中医药研究院副院长徐木林、湖北中医学院李桂香、南京中医学院陈先菊、重庆 56237 部队医院任建生等同志以及湖北省宜城县中医院的热情帮助和大力支持。在此，一并表示衷心的感谢！

中国中医药学会科普委员会 副秘书长 王启才
中国民间疗法研究会科技开发部 副部长 陈国权
中国民间疗法研究会学术部 副部长 王 华

1993年 5 月

目 录

上篇 蔬菜篇

一、茎叶苔花类..... 1	(十一) 生姜29
(一) 白菜 1	(十二) 葱头31
(二) 油菜 2	(十三) 大蒜头32
(三) 菠菜 3	(十四) 慈菇35
(四) 茼蒿 4	三、瓜果类.....36
(五) 芹菜 5	(一) 冬瓜36
(六) 芜菁 7	(二) 黄瓜38
(七) 芜菁 8	(三) 丝瓜39
(八) 茼蒿 9	(四) 南瓜41
(九) 芥菜10	(五) 苦瓜43
(十) 韭菜11	(六) 菜瓜44
(十一) 大葱13	(七) 茄子45
(十二) 黄花菜15	(八) 西红柿46
二、根茎类.....17	(九) 辣椒48
(一) 白萝卜17	(十) 扁豆49
(二) 胡萝卜19	(十一) 葫芦50
(三) 土豆20	四、豆制品类.....52
(四) 山药21	(一) 豆豉52
(五) 芋头22	(二) 豆腐53
(六) 茼蒿23	(三) 豆芽(黄豆芽、 绿豆芽).....54
(七) 茼蒿24	五、野菜类.....56
(八) 藕25	(一) 荠菜56
(九) 甜薯27	(二) 苦菜57
(十) 竹笋28	

(三) 马齿苋	59	七、海藻类	65
六、菌类	61	(一) 海带	65
(一) 蘑菇	61	(二) 紫菜	66
(二) 香菇	62	八、调味品类	68
(三) 木耳(黑木耳、 白木耳)	62	(一) 胡椒	68
		(二) 茴香	70

下篇 水 果 篇

一、鲜果类	72	(二十一) 椰子	101
(一) 苹果	72	(二十二) 刺梨	102
(二) 梨子	73	(二十三) 无花果	103
(三) 桃子	74	(二十四) 猕猴桃	104
(四) 杏子	76	(二十五) 草莓	105
(五) 橘子	78	(二十六) 桑椹	107
(六) 柑子	81	(二十七) 荸荠	108
(七) 柚子	81	(二十八) 甘蔗	111
(八) 金橘	83	(二十九) 罗汉果	113
(九) 柠檬	84	(三十) 木瓜	114
(十) 佛手	84	(三十一) 西瓜	116
(十一) 葡萄	86	(三十二) 香瓜	118
(十二) 櫻桃	87	(三十三) 哈密瓜	119
(十三) 柿子	88	二、干果类	121
(十四) 石榴	91	(一) 大枣	121
(十五) 李子	93	(二) 酸枣仁	124
(十六) 梅子	93	(三) 花生	125
(十七) 杨梅	96	(四) 桂圆	126
(十八) 荔枝	97	(五) 莲子	128
(十九) 香蕉	99	(六) 芡实	129
(二十) 菠萝	100	(七) 白果	129

(八) 山楂	131	(十三) 板栗	138
(九) 橄榄	133	(十四) 百合	139
(十) 金樱子	134	(十五) 松子	141
(十一) 使君子	135	(十六) 菱角	142
(十二) 核桃	136	(十七) 葵花籽	143

上篇 蔬 菜 篇

一、茎叶苔花类

(一) 白 菜

白菜是日常生活中最为常见的食用蔬菜，有大白菜、小白菜、卷白菜三种。其性凉，味甘。归肺、胃、大肠、膀胱诸经。含糖、脂肪、蛋白质、维生素B、C，胡萝卜素以及钙、磷、铁等矿物质。具有疏风解表、润肺止咳、清热除烦、调理胃肠、通利小便、解毒消肿等医疗作用。主要用于治疗伤风感冒、咳嗽、百日咳、胃溃疡、习惯性便秘、尿道感染、青光眼、冻疮、皮肤病、醉酒等病症。三种白菜的作用大致相同。

1. 伤风感冒：白菜根 100 克，葱白、生姜各 50 克，水煎服。每日 3 次。

2. 咳嗽：白菜、白萝卜各 100 克，甜杏仁 30 克（去皮尖），煮熟后吃菜喝汤。每日 2 次。

3. 百日咳：白菜根 60 克，冰糖 30 克，水煎服。每日 3 次。

4. 胃、十二指肠溃疡：白菜适量，捣烂取汁，加白糖，

一次服 50 毫升。每日 2 次。

5. 习惯性便秘：白菜 60 克，麻仁 15 克（另包），煮熟后去麻仁，吃菜喝汤。每日 1~2 次。

6. 尿道感染：轻者取白菜 500 克，加盐少许，捣烂取汁，一次服 20 毫升，每日 3 次。重者取白菜 120 克，玉米须 60 克，车前草 15 克，水煎服。每日 3 次。

7. 醉酒：白菜适量，切细，加酱油、醋，凉拌生吃。

8. 皮肤病：白菜适量，捣烂，涂擦患处。可治丹毒、漆毒生疮。

9. 冻疮：白菜适量，加水浓煎，每晚洗患处。

10. 青光眼：白菜 250 克，苡仁 30 克，煮熟后吃菜（连苡仁）喝汤。每日 2 次。

因本品性凉，故胃肠虚寒者不宜食用。

（二）油 菜

油菜，又名芸苔。其性凉，味辛。归肝、脾二经。含糖、蛋白质、维生素 B、C、D，胡萝卜素以及钙、磷、铁等矿物质。有清热解毒、祛风散血、消肿止痛的作用。主要用于治疗血痢、劳伤吐血、急性乳腺炎、丹毒、荨麻疹、带状疱疹、无名肿毒等病症。

1. 血痢、腹痛：油菜捣烂取汁 200 毫升，蜂蜜 100 毫升，一次温服 50~100 毫升。每日 3 次。

2. 劳伤吐血：红油菜一株，水煎服。每日 2 次。

3. 急性乳腺炎、丹毒、荨麻疹：油菜适量，水煎服；或捣烂取汁一次温服 50 毫升，每日 3 次。还可以将鲜油菜捣烂成泥，外敷患处。每日换药 3 次。

4. 带状疱疹：油菜叶适量，略加搓揉，炒热后涂擦患

处。每日数次。

5. 痈疽、无名肿毒：油菜适量，煮熟，吃菜喝汤。每日2次。又方，用湿粗纸包鲜菜叶置火灰中煨，趁热捣烂，外敷患处。日换2~3次。

另外，菜籽油也有一定的药用价值。大量灌服菜油可以治疗小儿蛔虫性肠梗阻或肠套叠。对于诸虫误入耳窍，可取菜油1~2滴点入耳中，虫即退出。

关于本品的禁忌，古代文献记载：久吃耗损阳气，多吃发疮。

(三) 菠 菜

菠菜性寒凉，味甘。归肺、胃、肝、大肠诸经。含糖、脂肪、蛋白质和丰富的胡萝卜素、多种维生素（尤以维生素A含量最高）、矿物质（尤以铁质含量最高），是一种营养价值很高的食用蔬菜。具有清热除烦、生津止渴、健脾养胃、润肠通便、养肝明目等医疗作用。主要用于治疗贫血心悸、高血压眩晕、糖尿病、习惯性便秘、夜盲症、醉酒、跌打损伤等病症。

1. 贫血心悸：菠菜250克，开水煮熟，打入鸡蛋1~2个，吃菜喝汤。每日1次。

2. 高血压眩晕：菠菜、芹菜各250克，去根，切成小段，放入开水中浸烫2分钟左右捞出，拌入麻油、味精等，佐餐食用。每日2次。

3. 糖尿病：鲜菠菜根60克，鸡内金15克，白木耳20克，煮熟后吃菜喝汤。每日2次。

4. 习惯性便秘：菠菜100克，蜂蜜、麻油各30克，拌匀后生吃。每日早晚各1次。

5. 醉酒：菠菜适量，切成段，加酱油、醋，凉拌生吃。

6. 跌打损伤：菠菜 250 克，捣烂取汁，每次以黄酒冲服半杯。每日 3 次。

7. 夜盲症：菠菜 500 克，捣烂取汁，每日分 2 次于饭后服下；或菠菜加猪肝（羊肝）250 克，炖熟而食，常服。

因菠菜性凉，能刺激胰腺分泌，内含钙质，易形成草酸钙，故阳虚多寒、腹泄、胰腺炎、泌尿系结石者不宜食用。

（四）苋 菜

苋菜性寒凉，味甘甜。归肝、大肠、小肠、膀胱诸经。含有糖、脂肪、蛋白质、多种维生素和钙、铁等矿物质。具有清热明目、调理肠道、利水通淋、消肿散结、解毒杀虫的作用。主要用于治疗肝火上炎之目赤肿痛、头晕耳鸣、牙痛、咽痛、痢疾、大便不通、小便不利、产后腹痛、皮肤瘙痒、毒虫咬伤等病症。

1. 凡肝火风热上冲引起的头晕耳鸣、目赤肿痛者，应多吃苋菜，以疏风散热、平降肝火。

2. 凡热结胃肠所致的下痢赤白、发热不退者，多吃苋菜可作为辅助治疗。如属妇人产后下痢，可选用紫红苋菜 1 把，煮汁，再加粳米煮粥吃。数次可愈。

3. 大便不通：新鲜苋菜 1 把，水煎服。每日 2~3 次。

4. 小便不利：苋菜 1 把，与猪肉同煮食。坚持服用，可收良效。

5. 漆疮瘙痒：苋菜适量，煎水外洗。

6. 小腿溃疡：鲜苋菜捣烂，和蜂蜜调敷患处。每日 2~3 次。

7. 毒蛇咬伤：新鲜苋菜捣烂外敷。干后即换。

8. 甲状腺肿、子宫肌瘤、子宫癌：红苋菜 200 克，煎水常服。

9. 产后腹痛：红苋菜 50 克，炒黄，研为细末，加红糖适量，开水冲服。每日 2 次。

10. 牙痛：将苋菜根晒干，烧存性，研为细末，沾粉涂抹痛处。

11. 咽痛：将苋菜连根带叶晒干，研为细末，吹入咽喉处。每日 3~4 次。

因本品性寒凉，破瘀血，故脾胃虚寒者及孕妇不宜食用。

（五）芹 菜

芹菜有旱芹、水芹两种。性寒凉，味甘微苦。归肝、胃、膀胱经。富含糖、蛋白质、胡萝卜素和多种维生素、氨基酸以及钙、磷等矿物质。营养价值高，药用价值大。具有调理胃肠、疏肝理气、润肺止咳、利尿通淋、调经止带、降压祛脂、消肿止痛等多种医疗作用。可用于治疗感冒、咳嗽、胃炎、腹泄、肝炎、尿道感染、月经不调、带下、高血压、高血脂、冠心病以及腮腺炎、乳腺炎等系列病症。二种芹菜的功能作用大同小异。

1. 感冒发热：芹菜适量，捣烂取汁，每次 50 毫升；或水煎服。每日 2 次。

2. 支气管炎：芹菜根 1 把，桔皮 9 克，饴糖 30 克，前二者炒至微黄，饴糖用开水冲化，合而煎水内服。每日 2 次。

3. 百日咳：芹菜 500 克，捣烂取汁，加食盐少许，隔水温热。每天早晚各服 50 毫升。

4. 肺结核咳嗽：芹菜根 30 克，加蜂蜜水炒食。每日 2~3 次。

5. 急性胃炎：芹菜 60 克，甘草 15 克，煎水取汁，打入鸡蛋 1 个，吃蛋喝汤。

6. 腹泻：鲜嫩芹菜 15 克，黄芩 9 克，水煎服。每日 3 次。

7. 小儿腹泻：芹菜适量，切细，煎水服。每日 2~3 次。

8. 传染性肝炎：芹菜 100~150 克，捣烂取汁，加蜂蜜炖服。每日 2~3 次，以愈为度。

9. 尿道感染：水芹菜梗 500 克，捣烂取汁，一次服 30 毫升。每日 2~3 次。

10. 尿血：水芹菜适量，捣烂取汁，每天服 200~300 毫升；或芹菜 250 克（连根），金钱草、白茅根各 30 克，浓煎。每日早晚分 2 次服。

11. 高血压：芹菜 250 克，捣烂取汁，口服 20~30 毫升，每日 2 次；或芹菜 250 克，大枣 10 枚，煎水加白糖调食，每日 2 次。

12. 头疼：芹菜根适量，捣烂，炒鸡蛋吃。每日 2 次。

13. 失眠：芹菜根 90 克，酸枣仁 10 克，水煎服。每日 2 次。

14. 高血脂：芹菜 500 克，煎水加白糖代茶常饮。

15. 糖尿病：芹菜 500 克，捣烂取汁，每日分 2 次服完。长期坚持，必有良效。

16. 腮腺炎、乳腺炎：水芹菜适量，捣烂加茶油调敷患处。每日 2~3 次。

17. 腰肌劳损：老芹菜梗 120 克，杜仲 10 克，水煎服。每日 2~3 次。

18. 月经不调：芹菜 500 克，煎水加红糖内服；或芹菜 50 克，茜草 6 克，益母草 15 克，水煎服。每日 2 次。

19. 带下：芹菜 50~100 克，以水、酒各半煎服。每日 2 次。

20. 产后腹痛：干芹菜 60 克，煎水加红糖和黄酒，空腹时缓缓服下。

因本品寒凉，故脾胃虚寒、肾阳不足者不宜食用。另外，本品还有抑制性功能的作用，故常人也不宜大量久服。

（六）薤 菜

薤菜又名竹叶菜、空心菜。性寒，味甘。入肺、胃、大肠、小肠诸经。含有丰富的糖、脂肪、蛋白质、胡萝卜素、维生素 B、C 以及钙、磷、铁等矿物质。具有清热凉血、健脾利湿、解毒消肿的作用。主要用于治疗各种出血症、热病、痢疾、白带、痈肿以及食物中毒、毒虫咬伤等病症。

1. 凡胃肠有热、大便干结、小便黄赤者宜多吃薤菜。

2. 咳血、鼻出血、尿血、便血：薤菜 200 克(连根)，白萝卜 100 克，一同捣烂取汁，加蜂蜜调服。每日 2 次。

3. 痢疾：薤菜(连根) 500 克，地锦草 50 克，水煎服。每日 2 次。

4. 食物及野菌、毒菇、砒霜中毒：薤菜适量，捣烂取汁，大量灌服。

5. 疮痈、无名肿毒、跌打肿痛：薤菜适量，捣烂，加酒调敷患处。每日数次。

6. 痱子、湿疹：薤菜适量，煎水外洗，并配合鲜薤菜汁 100~200 毫升内服。每日 2 次。

7. 带状疱疹：薤菜梗适量，炕干研末，加茶油调涂患处。每日 2 次。

8. 蚊虫叮咬痒痛：薤菜适量，加盐少许，捣烂擦患处。

9. 毒蛇或蜈蚣咬伤：薤菜 150 克，捣烂取汁，加黄酒内服；外用薤菜与食盐、白酒混合捣烂外敷。每日 2~3 次。

10. 白带：薤菜根茎 500 克，白木槿花根 250 克，炖肉或炖鸡服食。

11. 小儿夏季热：薤菜 125 克，荸荠 10 个(切片)，西瓜衣 100 克，煎水代茶常饮。

12. 牙痛(龋齿)：薤菜根 125 克，加水、醋各半，煎水含漱。

因本品性寒凉，故脾胃及肠道虚寒者不宜食用。

(七) 芫 荽

芫荽又称“香菜”。性温，味辛。入肺、脾、胃经。含有脂肪、蛋白质、维生素 C、K 和矿物质(尤以钙质含量最高)。具有解表透疹、健脾开胃的作用，可祛一切不正之气。主要用于治疗风寒感冒、小儿麻疹、胃寒疼痛、消化不良等病症。

1. 伤风感冒：芫荽 50 克，黄豆 30 克，水煎服；或取芫荽 30 克，饴糖 15 克，加米汤半碗蒸化饴糖后口服。每日 2 次。

2. 麻疹初期难以透发：芫荽或芫荽籽适量，煎水，用蒸汽熏患儿鼻孔，用所煎药水洗擦面部、颈项及手足；另用芫荽、葛根、柞柳各 9 克，水煎服；或芫荽、荸荠、胡萝卜各适量，水煎服；或芫荽、白茅根各 3 克，煎水代茶。均可促使麻疹透发。

3. 胃寒疼痛：芫荽 1000 克，泡入 500 克葡萄酒中，三天后即可饮用。每于疼痛发作时饮服 15 毫升。

4. 消化不良：芫荽籽、陈皮各 6 克，苍术 9 克，水煎服。每日 2 次。

5. 毒菌中毒：芫荽籽 10 克，水煎服。

6. 痔疮、脱肛：芫荽适量，煎水熏洗肛门；或以芫荽籽烧烟熏肛门。每日 2 次。

7. 产后缺乳：芫荽 30 克(干品 10 克)，水煎服。每日 2 次。

8. 牙痛：芫荽籽适量，煎水，频频含漱。

据文献记载，芫荽有损人正气、于眼不利之弊，故不宜多食、久食。气虚及麻疹已透发者不可用。

(八) 茼蒿

茼蒿别称“菊花菜”。性平，味辛甘。入心、肝、脾、胃诸经。含丰富的胡萝卜素、糖、多种维生素、氨基酸和磷、铁等矿物质。具有宁心安神、疏肝理气、健脾养胃、化痰除湿等作用。主要用于治疗神经衰弱、头晕目眩、睡眠不安、高血压、咳嗽多痰、食欲不振、消化不良、小腹冷痛、疝气等病症。

1. 神经衰弱、失眠：鲜茼蒿、菊花脑各 60~90 克，加鸡蛋打汤，一日分 2 次服。

2. 高血压、头晕目眩：茼蒿 1 把，捣烂取汁，一次以温开水冲服 20~30 毫升。每日 2 次。

3. 咳嗽痰多：茼蒿 90 克，煎水取汁，加冰糖适量，溶化后分 2 次服完。

4. 脾胃虚弱、消化不良者宜食本品，有健脾养胃、帮助消化的作用。

5. 凡疝气偏坠、少腹冷痛者，宜食本品作辅助治疗。因本品辛散，故凡热性病患者不宜食用。