

Shu Cai

实用偏方秘方丛书

蔬菜疗法

新鲜蔬菜 取自天然
巧妙搭配 有很好的药用价值
可以养生 也可治疗百病

SHU CAI LIAO FA 张家林 / 编

中医古籍出版社

Liao Fa

蔬 菜 疗 法

张家林 主编

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用偏方秘方/张家林主编. - 北京:中医古籍出版社
2003.2

ISBN 7-80174-065-3

I. 实… II. 张… III. ①土方—汇编②秘方—汇编 IV. B289.2
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 090596 号

实用偏方秘方丛书

蔬菜疗法

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编:100700)

新华书店经销

北京市怀柔金马印刷厂印刷

2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷

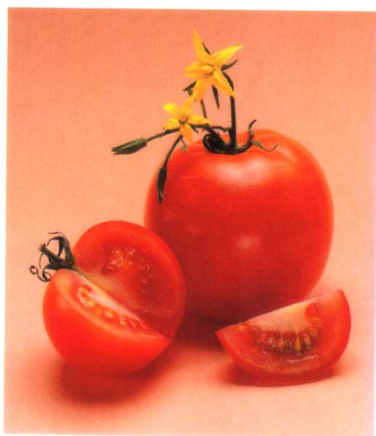
开本:850×1168 毫米 1/32 印张:9

字数:250 千字

印数:1-5000

ISBN7-80174-065-3/R·065

定价:48 元 单册 16 元



巧妙搭配

有很好的药用价值

新鲜果品

取自天然



可以养身

也可治疗百病



【胡萝卜饮】

原料：胡萝卜 150 克，
红糖 20 克。

用法：水煎频饮

功效：透凉清热，养阴解毒

主治：重型水痘。





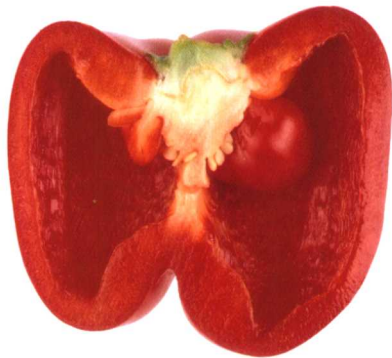
【乳香大蒜】

原料：大蒜1头，乳香2克

用法：先将大蒜煨熟，去壳与
乳香共研使之均匀，做
成芥子大小丸，每次服
7丸，用乳送服。

功效：活血止痛，消炎

主治：小儿夜啼。





【黄瓜豆腐汤】

原料：黄瓜 250 克，豆腐 250 克

用法：煮汤调味代茶频饮。

功效：消暑护阴

主治：暑伤肺胃型



目 录

第一章 蔬菜疗法	(1)
白薯	(1)
油菜	(6)
茭白	(7)
菠菜	(7)
芥菜	(8)
空心菜	(9)
辣椒	(10)
苋菜	(11)
韭菜	(12)
芹菜	(13)
荠菜	(14)
茼蒿	(15)
胡萝卜	(15)
黄瓜	(16)
茺荽	(18)
苦瓜	(18)
冬瓜	(19)
丝瓜	(20)

南瓜	(22)
茄子	(23)
西红柿	(25)
刀豆	(26)
扁豆	(27)
蚕豆	(28)
豌豆	(29)
竹笋	(30)
香菇	(31)
绿豆芽	(32)
豆腐	(35)
白萝卜	(44)
大白菜	(55)
大蒜	(62)
菜花	(86)
马铃薯	(89)
芋头	(92)
莲藕	(95)
莴笋	(101)
竹笋	(105)
慈姑	(111)
黑木耳	(113)
银耳	(127)
双孢蘑菇	(139)
香菇	(147)

人参	(154)
马齿苋	(157)
山药	(158)
木瓜	(161)
女贞子	(162)
火麻仁	(163)
五味子	(164)
五加皮	(165)
玉竹	(166)
甘草	(167)
白术	(169)
白茅根	(171)
白芷	(172)
当归	(173)
肉苁蓉	(175)
肉豆蔻	(176)
肉桂	(177)
沙参	(178)
决明子	(180)
西洋参	(180)
阿胶	(181)
芦根	(182)
何首乌	(183)
陈皮	(184)
麦冬	(186)

杏仁	(189)
杜仲	(191)
鸡内金	(193)
鸡血藤	(194)
附子	(195)
砂仁	(196)
昆布	(197)
佛手柑	(198)
天麻	(199)
冬虫夏草	(202)
灵芝	(208)
松菇	(216)
猴头菇	(220)

第二章 常见病蔬菜疗法 (233)

一 内 科	(233)
感冒	(233)
咳嗽	(235)
哮喘	(235)
肺炎	(236)
心悸	(237)
高血压	(238)
肝炎	(240)
肝硬化	(241)
腹痛	(242)
腹泻	(243)

胃肠炎	(244)
呕血	(245)
便秘	(246)
痹症	(247)
头痛	(249)
神经衰弱	(251)
失眠	(252)
眩晕	(252)
肾炎	(253)
贫血	(255)
糖尿病	(256)
二 外 科	(258)
疔疮	(258)
痈	(261)
丹毒	(263)
乳腺炎	(266)
痔疮	(268)
疖	(269)
牛皮癣	(269)
冻疮	(270)
荨麻疹	(271)
斑秃	(272)
口腔痛	(273)
三 妇 科	(274)
月经不调	(274)

痛经	(275)
妊娠反应	(276)
妇科杂症	(277)

第一章 蔬菜疗法

白 薯

白薯又称甘薯、地瓜、红苕。全国栽培面积很广，以四川、山东、河南、广东等省生产最多。白薯既可充主食，也可作为副食及药用，是老少皆宜的健身长寿食品。

1. 营养成分与性味

白薯性平，味甘。每 100 克白薯含蛋白质 1.8 克，脂肪 0.2 克，糖类 29.5 克，粗纤维 0.5 克，钙 18 毫克，磷 20 毫克，铁 0.4 毫克，胡萝卜素 1.31 毫克，维生素 B₁ 0.12 毫克，维生素 B₂ 0.04 毫克，尼克酸 0.5 毫克，维生素 C 30 毫克。

2. 医疗保健作用

白薯以块根供食用和药用，入脾、肾二经，能补中和血，益气生津，宽肠胃，通便秘。

据《本草纲目》记载，白薯能“补虚气，益气力，健脾胃，强肾阳，功同薯蕷。”《纲目拾遗》记载，白薯“补中，和血，暖胃，肥五脏，白皮白肉者益肺气生津，煮时加生姜一片调中，和姜、枣同功，同红花煮食，可理脾血”。《金薯传习录》记载，白薯能治“痢疾下血、酒积热泻、湿热黄疸、遗精淋浊、血虚经乱、小儿疳积。此外，还能通乳下奶，外用可治疮疖肿毒”。

白薯含有较多纤维素，纤维素在肠中不能被吸收，可吸收大量水分，增加粪便体积，改善粪团醇化度，使粪便由燥结变软。同时，纤维素能增加肠道蠕动，使粪便易于排出，故习惯性便秘者多吃白薯可以通便。粪便在肠道中滞留时间缩短，可以减少胆固醇等有害物质在肠中被吸收的时间，使血浆中胆固醇减少，对高血压病患者有利。大便通畅对高血压便秘患者很有好处，可以预防便秘时用力屏气诱发中风，也可预防直肠癌的发生。

白薯有大量粘液蛋白，这是一种由胶原和粘液多糖类物质组成的多糖、蛋白质混合物，像机器中的润滑油和抗磨消蚀剂一样，可以增强机体的抵抗力，增强关节腔里关节膜和浆膜腔的润滑作用，促进胆固醇等物质排泄，减少脂类物质在动脉管壁上的沉积，保持动脉血管的弹性，所以白薯是心血管疾病患者的理想食物。

白薯是低热能的食物，体积大，水分多，吃后容易有饱腹感，但其热能不多，仅是大米、面粉的 36%，是小米和玉米面的 35%。白薯的粗纤维在肠内不能被吸收，可阻止糖类物质转变为脂肪积累起来，有时还要消耗体内贮存的脂肪。所以，经常食用白薯，可预防心血管系统的脂肪沉着，使皮下脂肪减少，避免过度肥胖，是较好的减肥食品。

白薯中含有雌激素样物质可使皮肤保持光泽、柔嫩而延缓衰老。白薯中含有丰富的胡萝卜素，既可治疗夜盲症，又可使上皮组织生长健康，代谢正常，且有防癌功能。白薯是生理碱性食物，可中和肉、蛋、大米、面食等产生的生理酸性，保持血液中的酸碱平衡。

白薯中还有脱氢异雄固酮（DHEA），据药理试验，食用白薯

之动物既不长乳腺癌和结肠癌，且存活期延长。社会调查显示，常食白薯地区的人较长寿，所以白薯又是长寿食品。

综上所述，食白薯既可健胃通便，又可减肥，降血压和胆固醇，同时又能增强体力，保持青春，延缓衰老。

白薯和其他食物配伍，如加粟米可制成白薯粥，能补中益气，养心安神，宽肠通便，可治湿热黄疸、消渴、老年人及妇女产后肠燥便秘、夜盲症等；白薯和蜂蜜、糖桂花等制成白薯羹，能补中和血，宽肠通便，预防脂肪在血管壁沉着，保持动脉管壁的弹性，常食可减少动脉硬化症。

白薯藤性微凉，味甘涩，也可药用，能治吐泻、便血、血崩、乳汁不通、痈疮等。

3. 食用注意事项

(1) 时疫、疟疾、痢疾、肿胀者不宜食用：时疫病应清瘟解毒，疟疾、痢疾应祛邪，肿胀应行气活血散肿。白薯味甘补益，对这几种病都不适宜，用之则会资助邪气，故《随息居饮食谱》记载：“凡时疫、疟、痢、肿胀等证皆忌之。”

(2) 不宜食用有黑斑的白薯：黑斑病毒不易被高温破坏与杀灭，容易引起中毒，出现发热、恶心、呕吐、腹泻等一系列中毒症状，甚至可导致死亡。

(3) 不宜食用未煮熟的白薯：未煮熟的白薯或生白薯不容易消化吸收，还会导致腹泻，故不宜食用。

(4) 消化不良脘腹胀满者不宜食用：《纲目拾遗》记载：“中满者不宜多食，能壅气。”白薯容易产气，消化不良脘腹胀满者食用，可加重病情。

(5) 不宜和柿子同食：白薯的主要成分是淀粉，食后会产生

大量果酸，如果与柿子同食，果酸可与柿子中的单宁、果胶起凝聚作用，形成胃结石。

(6) 胃溃疡患者不宜食用：胃溃疡为胃酸分泌过多腐蚀胃壁所致，白薯味甘，能壅气生酸，胃溃疡患者食用，可加重病情。

(7) 糖尿病患者不宜食用：白薯含糖类较多，食用会升高血糖，加重糖尿病病情，故不宜食用。

(8) 服用糖皮质激素者不宜食用：糖皮质激素有升高血糖的作用，服用后禁食含糖类高的食品。白薯含糖量较高，故不宜食用。

4. 白薯食疗方

方 1

【原 料】 白薯粉、白糖各适量。

【制 作】 白薯粉加白糖用开水冲服。

【用 法】 频频饮服。

【功 效】 适用于口干，咽痛。

方 2

【原 料】 白薯或白薯叶 250 克，植物油、食盐各适量。

【制 用】 白薯或白薯叶加食盐适量，用植物油炒熟即成。

【用 法】 早、晚空腹服，连用 3~5 日。

【功 效】 适用于习惯性便秘。

方 3

【原 料】 生白薯 250 克，常山 12 克。