

野菜



YECAI LIAOBAIBING

张新玲 李宝英 苗彦霞 编著

疗
百
病



上海中医药大学出版社



野

菜

疗

百

病

张新玲

李宇英 南彦霞 编者
江苏工业学院图书馆
藏书章

上海中医药大学出版社

编写说明

野菜充饥,源远流长,可以追溯到人类的先祖;野菜治病,则至少可以追溯到原始社会。当时人们在不断的生产和生活实践中,发现某些植物对人体有益,食用后可以强身健体,或者可以缓解某些身体不适的现象。相传,商代伊尹编著的《汤液经》就已经记载了食疗治病的方法。

当前,随着社会的进步与发展,人们生活水平的不断提高,饮食更加追求多样化,野菜则以其独特的口味、丰富的营养及防治疾病的功能,备受人们的青睐。为了适应现代人的生活需要,我们编著本书,着重介绍野菜的药用价值、食谱以及临床治疗疾病的便、廉、验的方法,希望对主张“绿色食品”的健康生活方式追求者会有一定的启发。

本书与其他食疗书籍不同之处在于:第一,书中所提及的植物大多在路边、山坡随处可见,较易获得;第二,本书以临床应用为主,主要介绍野菜在治病防病方面的经验。

本书共收集药用价值显著、食用范围广的野菜 162 种,通过介绍每一种野菜的食用方法、药用价值,给读者提供了一个如何选择野菜及合理食用野菜的方法。

本书在编写过程中参阅了大量前人的资料,同时得到陕西中医学院邢玉瑞教授的悉心指导,尤其在临床使用方面其提出了许多宝贵意见;另外,上海中医药大学出



版社对本书的出版给予了大力支持,在此一并表示感谢。由于作者水平有限,不足之处在所难免,敬请读者提出宝贵意见。

编者

2004年2月8日

野
目

录

概述	1
一年蓬	10
人参果	11
刀豆	11
大山黧豆	12
大叶野豌豆	13
大青叶	14
大巢菜	14
大蓟	15
山百合	17
山尖菜	18
山芹	18
山韭	19
山莴苣	20
山海螺	21
千里光	22
千屈菜	23
女娄菜	24
小无心菜	25
小飞蓬	26
小巢菜	27

小蓟	28
马兰	29
马齿苋	31
木耳	33
车前草	34
牛奶子	36
牛蒡茎叶	37
风轮菜	38
水芹	39
水葫芦	40
水苦葵	41
玉竹	42
东风菜	44
东北堇菜	45
仙人掌	46
仙鹤草	47
白头翁茎叶	48
白花石芥菜	49
白檀	50
冬菇	51
地梢瓜	52

芝麻叶·····	52
百合·····	53
灰灰菜·····	54
扫帚苗·····	55
竹荪·····	56
羊蹄叶·····	57
红花菜·····	58
红旱莲·····	59
赤阳子·····	61
芙蓉叶·····	62
苣荬菜·····	62
苍耳草·····	64
苎麻叶·····	65
芦荟叶·····	66
芦笋·····	67
连翘茎叶·····	68
谷精草·····	69
灵芝·····	70
附地菜·····	70
鸡眼草·····	72
鸡腿堇菜·····	73
鸡腿蘑·····	74
青菜叶·····	75
苜蓿·····	76
枇杷叶·····	77

松口蘑·····	78
刺梨·····	79
刺槐花·····	79
罗布麻·····	80
败酱草·····	81
垂盆草·····	82
委陵菜·····	84
侧柏叶·····	86
佩兰·····	87
爬山虎·····	88
金沸草·····	89
鱼腥草·····	90
狗肝菜·····	92
泽兰·····	93
宝盖草·····	94
珍珠菜·····	96
草珊瑚·····	97
草菇·····	98
荞麦苗·····	99
苕菜·····	100
荠菜·····	101
荨麻·····	102
胡枝子·····	103
南沙参·····	103
枸杞茎叶·····	104

柳叶	105	芥莫	132
柳叶菜	106	黄木耳	133
柿花	107	黄豆	134
怪柳	108	黄荆叶	135
歪头菜	108	黄鹌菜	136
面根藤	109	黄精	138
香菇	110	眼子菜	139
香椿	111	梧桐子	140
香茶菜	112	野芝麻	141
鬼针草	113	野苋菜	142
洋姜	115	野木耳菜	143
活血丹	115	蛇莓	143
穿山龙	117	银耳	145
费菜	118	猪毛菜	146
绞股蓝	120	猕猴桃叶	146
桔梗	120	牻牛儿苗	147
夏枯草	121	婆婆纳	148
鸭儿芹	123	婆婆指甲菜	149
鸭舌草	124	绵枣儿	150
鸭跖草	126	绿苋菜	151
铁苋菜	127	葛花	152
臭梧桐叶	128	萱草苗	153
益母草	130	楮叶	153
浮萍	131	酢浆草	154
桑叶	132	紫花地丁	156

紫苏叶	157
黑沙蒿	158
鹅肠菜	159
番薯藤	160
猴头菌	161
蒲公英	162
普贤菜	163
槐叶	164
榆叶	165
榆荚仁	166
椴木叶	166

鼠曲草	167
蔷薇叶	169
葎菜	169
酸浆实	170
酸模	171
蕨菜	172
墨旱莲	173
藁本	175
翻白草	176
蘑菇	177

野

概

野菜,《汉语大辞典》(1992年版)解释为:①可以作蔬菜或供人充饥的野生植物;②农家对自种蔬菜的谦称。《现代汉语大辞典》(海南出版社,1992年版)对野菜的解释是可以作蔬菜吃的野生植物。所以,不言而喻,我们普通人的理解就是,只要它是野生的植物,只要它的任意一部分可以食用,不论是作为蔬菜,还是作为充饥之用,我们都可以称之为“野菜”。

本书中所选的野菜至少都有两种功能:第一,可食用,因为它们属于蔬菜的范围;第二,可治病,因为它们作为一种草药或中药材正在广泛使用或其药用价值已被人们认可,在一定范围的人群中使用着。

野菜充饥,源远流长,可以追溯到人类的先祖;野菜治病,亦至少可以追溯到原始社会,当时人们在不断的生产和生活实践中,发现某些植物对人体有益,食用后可以强身健体,或者可以缓解某些身体不适的现象,久而久之,许多宝贵的经验经过一代代的流传与总结,最终形成一些普遍认识:如人参果可以强身健体,芦荟可以治疗便秘,菊花可以清火,灵芝可以解菌类中毒等,为人类的健康生存和繁衍生息做出了巨大贡献。所以,野菜以其兼有食用与医疗价值而广泛流传,深受广大群众的欢迎。野菜的话题,是一个永久不衰的话题,是一个值得医药学家和食疗专家共同研究

的话题。

自从汉代我国第一部药学专著《神农本草经》问世以后,历代综合或专科本草书籍中均收录了许多可作为药用的野菜,并论述其性味、功用及治疗应用等。现存最早的野菜专著是明代朱橚所撰的《救荒本草》。该书意在利用自然界植物来解决饥荒问题。书中共记载可供食用的植物 414 种,介绍了每种植物的名称、产地、形态、性味、有无毒性及其烹调方法。它是我国 15 世纪初药、食两用的植物学著作,也是现存最早的食疗学专著。此后,在该书的影响下,相继又有许多关于野菜食疗方面的专著问世。随着现代科学技术的不断发展,人们对野菜的研究更加深入,在野菜的营养价值、化学成分、药理作用、临床应用等方面都取得了很大成就,并有许多关于野菜的加工、开发利用、鉴别等方面的书籍问世。

许多中药其实本身就是食品,而许多食用的果蔬又有一定的医疗保健作用。所以说,野菜在药效、药理、性味等方面与中药是相通的。这些既有食用价值,又有一定治病功效的野菜是当今人们对饮食追求的时尚。尤其是在现代科学技术的指导下,人们对许多药用价值较高的野菜进行了较为深入的研究,进一步为食用野菜提供了可靠的科学依据。在本书中,我们对部分常见、常用的野菜的食用价值和药用价值进行了总结,目的在于引导大家科学地、合理地利用野菜,充分发挥其药食两用的价值,真正做到事半功倍。

野菜以其独特的口味、丰富的营养及防治疾病的功能,

而深受人们欢迎。在现代,人们食用野菜不单单是为了充饥,或者是为了换口味,同时也是为了健体强身、祛病养生,所以,现代人不但喜欢吃野菜,而且还讲究其营养,研究其利弊,调配其色香味,以利于机体的吸收,获得全面的营养,真正做到物尽其用。本着这一宗旨,本书在着重介绍野菜药用价值的同时,还介绍了部分野菜的食谱,希望对喜食野菜者有一定的启发。

以野菜防治疾病,主要是利用野菜在维护健康的同时,能辅助药物治疗疾病,属于饮食疗法的一种。饮食疗法是在中医药理论的指导下,研究食物的性味、功能及应用,把食物对人体的作用和影响进行归纳,应用于对机体偏差的调整及疾病的治疗。只有合理利用野菜,并合理加工、合理搭配,使其符合人体健康的需要,才能充分发挥其食疗效用。野菜能够治病,是因其有与中药材相通的一面,其性味、功能及应用都可以用中医理论解释,并且其中的许多作用已在实验室通过现代药理的研究方法得到证实。当然食疗是不能代替药物治疗的,它只能是药物治疗的一种辅助应用。食疗不但可以改善病人症状及体质,促进疾病痊愈,而且适用于健康人群,以强身健体,提高防病能力。而药物治疗仅适宜于病人,主要目的是针对疾病,对症下药,纠正机体的偏差,祛除病邪。所以,对于患者,尤其是慢性病患者来说,只有将食疗与药物治疗有机结合起来,取长补短,相互配合,才能更有益健康,达到治疗或缓解疾病的效果。

本书共收集野菜 162 种,对每种野菜的异名、性味、功用、用法用量、临床应用及使用注意等都进行了介绍。

1. 异名部分介绍了几种常用异名,大多来自于《神农本草经》、《本草纲目》、《本草纲目拾遗》、《中国植物志》、《植物名实图考》及各地的中草药、植物药类书籍,还有部分异名来自于民间。

2. 性味部分介绍野菜的四性及五味。四性,又称四气,指寒、热、温、凉四种药性,是中药学药性理论的重要组成部分。四性是药物功能的体现,是利用其寒、热、温、凉的偏性来纠正人体阴阳的偏盛偏衰,达到阴阳平衡的目的。后世虽把寒热偏向不明显的平性加入到性味中,但仍称药性为“四性”。

寒性具有清热泻火、清热解毒、清热燥湿、清热凉血等功能。寒性食物易伤脾胃,所以不宜多食久食,脾胃虚弱者慎用。

热性具有回阳救逆、补火助阳、温经散寒等功能。热性食物多辛散燥烈,易耗气伤血,损津劫液,故血热妄行之出血者,气阴不足、阴虚内热者忌食。

温性具有辛温发表、和胃调中、温中祛寒、温通气血、补气助阳等功能。温性虽次于热,但使用不当也能耗津助火,故津液不足、阴虚火旺者慎用。

凉性具有清散表热、养阴除蒸等功能。

平性则性和缓,具有调理脾胃、益气生津等功能。

五味是指辛、甘、酸、苦、咸五种不同的味道,这五味是经口尝而被认识的,但与口尝所得的味并不完全相同,这既是对野菜作用规律的总结,又是部分野菜口尝真实滋味的具体表述。最初,人们从口尝野菜的真实滋味来确定其

“味”的归属,如马齿苋味咸、太子参味甜、苦菜味苦等;继而,人们发现野菜的滋味与其疗效之间有着密切的联系和对应性,如辛辣多发散、酸味能收敛、甘味可补益等。由于口尝所得的滋味与其功能上“味”的差异,于是就以功能定其味,可以这样说,野菜的五味既有口尝的滋味,又超逾其滋味的内涵。

辛味能散、能行,有散邪、散结、行气、行血之功能。但易耗气伤津,故气虚阴伤者慎用。

甘味能补、能缓、能和,有补虚、缓急、和中、调和诸药之功能。但易滋腻碍胃,多食可影响食欲。

酸味能收、能敛,有收敛、固涩之功能。但因其也能收敛邪气,故邪未除尽者慎用。

苦味能燥、能泄,有燥湿、通泄大便、降泄气逆、清泄实热之功能。但易伤津、败胃,故脾胃虚弱者不能多食久食。

咸味能软、能下,有软坚散结、泻下通便之功能。但咸味易导致血管硬化,故高血压、血管硬化者宜少食、慎食。

此外,还有涩味、淡味。涩能收、能敛,与酸味有相似之处,可参见酸味之功能;淡味能利、能渗,有通利小便、渗泄水湿的功能。

3. 功用部分介绍野菜的功能和主治。功能是野菜的药物效作用的体现,主治是其功能的延伸,两者之间相互对应。

4. 用法用量部分介绍野菜在食用和药用过程中的使用方法及其用量大小。用法即野菜作为蔬菜及药物的使用方法,作为蔬菜,可炒、可炖或生食;作为药物,则分为内服

和外用,而内服又分为煎汤、直接生食、榨汁等,外用则分为煎汤薰洗、捣汁或鲜品捣敷、研末调敷等。用量即野菜作为药物在使用过程中量的大小,本书中以“克”、“毫升”为单位。由于野菜既可鲜用亦可使用干品,故在使用过程中,为了能充分发挥其效能,用量就会有一些相应的变化,一般来讲,鲜品的用量是干品的2倍,也有许多野菜在发挥其药效的过程中不限制用量,则以“适量”表示。由于大多数野菜无毒副作用,所以在食用过程中,量较大,有的甚至可以天天食用而无任何不良反应,食用过程中,野菜的药用价值逐渐地累积,食用一次,往往很难发现它对人体的微妙之处,只有在多次食用后,或在日积月累的过程中,才能发现其真正的效力。

5. 临床应用部分介绍野菜作为药物在临床上治疗疾病的一些使用方法及常用便方、验方。这里所介绍的使用方法大多都很简单,适宜在紧急情况下或其他药物不方便取得时使用,有一定的疗效,如毒蛇咬伤、菌类中毒等,只有就近取材,才能救急。这一部分是本书的重点。其中的病名、证名多采用中西医病名合用的办法,主要来自于所采用资料的原方、原名,以避免理解上的误差。野菜作为鲜品在临床使用时有许多特殊作用,如寒性鲜品较干品偏凉偏润,辛香鲜品较干品味厚力峻,鲜野菜汁润燥之性强于干品,等等。

6. 使用注意部分介绍野菜的证候禁忌、妊娠禁忌、配伍禁忌、饮食禁忌等。说明可能对某些人群不利,建议在使用过程中必须加以注意。如刺梨味酸,主要功能是健胃消

食,那么胃酸过多者慎服;珍珠菜活血祛瘀,主治月经不调、经闭等,那么月经过多或孕妇慎服。

野菜作为一种可以食用的野生植物,虽有其药用价值存在,但毕竟势单力微,一般多宜于对慢性病患者的辅助治疗及保健,或于医疗条件较差时的应急之用,当有急症、重症时,还应及时到医院进行诊治,以防延误病情。

野菜的采集加工:一般来说,野菜的食用部位是嫩茎叶的,则多在春夏季采收,如爬山虎叶、枸杞叶等;果实多在秋季采收,如黄豆、仙人掌果等;食用部位是花类的,则在春、夏花蕾刚开放或含苞待放的时候采收,如槐花、金银花等;食用部位是幼苗的,则在春、夏幼苗出土后叶片较少时采收,如荠菜、大蓟等;食用部分是根茎的,在秋冬或初春时采收,如人参果、洋姜等;食用部位是木本植物新芽的,则在春季嫩芽刚长出时采收,如香椿芽、黄楝头等。总之,要根据不同的食用部位,在不同的时间采收,不但营养成分丰富,而且色味俱佳。值得注意的是,大多数野菜在采集时间的选择上,都着重强调把握一个“嫩”字。

野菜食用前的加工是保证野菜价值的关键。首先是净制,即除去杂质,洗净,除去非食用部位;其次是切制,即根据野菜的不同部位切成段、片、块等,保证在下一步的烹调过程中,使调料入味而可口。另外,有的野菜在药用过程中,要进行捣汁、捣烂等以保证药效。最后是进行烹调,使其成为一道色香味俱佳,既有食用价值又有医疗保健作用的佳肴,使食用者既能享受到它菜肴的美味,又享受到药的疗效。其中常用的烹调野菜的方法有以下几种:

(1) 炒:即将洗干净的鲜野菜,加适当的配料及调料,炒后食用。配料一般为营养丰富的肉类食品,其目的是增强野菜的药用价值。如枸杞叶炒猪心,即加入配料猪心,放入料酒、精盐、白糖、酱油等调料,炒制而成。

(2) 凉拌:分生凉拌和熟凉拌两种。生凉拌,即将洗净、切制好的野菜根据患者病情及嗜好,加入相应的调料拌匀,使其具有或咸或甜或酸或辣等适宜的口味食用,如肚丝拌马齿苋;熟凉拌,即将洗净的野菜焯几分钟(具体时间随野菜的品质而定),并用冷水漂洗浸泡,除去其异味后,再加调料拌食,如蒜茸蒲公英。

(3) 炖:即将洗干净的野菜加入适宜的配料及调料,采取适当的火候(火候分为文火和武火),较长时间的煮制,目的是让配料和野菜充分入味,使营养成分易于被人体吸收,充分发挥其药用价值。如黄精炖鸡,平菇炖肉。

(4) 蒸:即将洗干净的鲜野菜,拌面、米蒸熟食用,或蒸菜馍,或清蒸野菜。如小巢菜拌米蒸,玉竹清蒸。

(5) 做汤:即将洗干净的鲜野菜,放入适量清汤中,煮熟后食菜喝汤,或与米、面一起煮成粥。如鸽蛋银耳汤,马齿苋粳米粥。

(6) 做馅:即将洗干净的鲜野菜,加入配料及调料,做包子馅、饺子馅。如荠菜猪肉饺,水芹羊肉饺。

(7) 腌制:即将洗干净的鲜野菜,加入大约20%的食用盐及适量的水,放入密闭容器中,一般腌7~15天后即可开封,或直接食用,或凉拌食用,或做汤菜,或炒食。如洋姜咸菜,刀豆泡菜。

(8) 制罐头:即将洗干净的鲜野菜,依法制成罐头,备食。罐头打开,或直接食用,或做汤,或炒均可。如芦笋罐头,荠菜罐头。

另外,有的野菜还可以做饮料,如野百合汁;有的可以泡酒,如黄精;有的可以磨面,如牡荆子;有的晒干后食用,如山百合;等等。总之,每一种烹饪方法的目的或是让野菜的营养成分充分被人体吸收,或是让每一种野菜食用时变得更加可口。