

新鲜中草药

菜 疗 指南

主编 马建立

四川出版集团·四川科学技术出版社

过塘蛇

【异名】水盖菜、崩草、水翁菜、水龙、过江龙、水芥菜、水菜岳、狗肠草、过江藤、枇杷菜、鱼鳃草、假蕹菜、水浮藤。

【生长分布】生长于水田、水池或沟渠中。分布我国西南部、南部至东部。

【成分】含黄酮苷、酚类、氨基酸、糖类。

【性味】《生草药性备要》载本品：「味淡，性寒。」

【功用主治】清热、利尿、消肿、解毒。治燥热咳嗽、酒疸、淋病、麻疹、丹毒、痈肿疔疮。

【药用方法与用量】内服：煎汤10~30克（鲜者50~150克）；或捣汁服。外用：捣敷或煨灰调敷。

【食疗季节】春、夏。

【菜食部位】嫩尖。

【菜食方法】爆炒、煮汤、煮粥、煮面食等。

【菜食剂量】一日2~3次，每次50~100克。

【菜食口感】清香柔和。



XINXIAN ZHONGCAOYAO CAILIAO ZHINAN

新鲜中草药 食疗 指南

主 编 马建立

参编人员 马 瑶 曾修平 齐俊杰
杨志刚 叶嫖嫖 马建容
钟年万 廖远箐 孙锦丽
欧其达美 邓智勇

彩图拍摄 马建立

彩图裁剪 齐俊杰



四川出版集团·四川科学技术出版社
·成都·



作者简介

马建立，男。1953年出生于乡村中医世家，少时耳濡目染，酷爱医学。14岁任乡村卫生员，同年参与组建合作医疗站，行医采药，足迹踏遍邻里山川。1978年毕业于成都中医学院医学系，奉派创建乐山市牛华中心卫生院中医科。1994年调入乐山市中医院，2006年下派支援峨边彝族自治县。采集新鲜中草药标本数十种，义诊、演讲遍及峨边各乡镇，引导山区彝汉同胞学习中医药知识，就地取材使用中药治病强身。2009年被评为乐山市民族地区突出贡献人才。

图书在版编目(CIP)数据

新鲜中草药食疗指南/马建立主编. —成都:四川科学技术出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5364-7059-0

I. ①新… II. ①马… III. ①中草药—食物疗法 ②蔬菜—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第139519号

新鲜中草药食疗指南

主 编 马建立
责任编辑 李迎军
封面设计 李 林
版式设计 王小敏
责任校对 易 卫
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031
成品尺寸 185mm×260mm
印 张 5.5 字数 140 千
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
版 次 2010年8月第一版
印 次 2010年8月第一次印刷
定 价 19.80元
ISBN 978-7-5364-7059-0

■ 版权所有·翻印必究 ■

■本书如有缺页、破损、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■如需购本书，请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031



新鲜中草药食疗指南

XINXIAN ZHONGCAOYAO CAILIAO ZHINAN

序

马建立君，敏而好学。早年毕业于成都中医学院，后潜心致力于理论与临床之结合而精勤不倦，悬壶应诊三十余载，辛劳甘之如饴，治学不耻下问，医德医风享誉一方，实为大医精诚之忠实践行者也。

马君曾奉派深入边远少数民族地区引领中医发展，在充分利用草药菜食治病救人、促进健康方面潜心探索，领悟殊深，成就卓越。先后在《贵阳中医药大学学报》等刊发表论文多篇，颇获好评。今选撮精要编著《新鲜中草药食疗指南》，将常见鲜中草药87种附以原创彩照逐一介绍，使医家治病除疾的精奥学识，与黎民百姓就地取材的食疗经验在美味品食中融为一体且一目了然，不仅为弘扬中华食疗文化浓墨重彩添写了一笔，也成为“世上疮痍诗中圣哲，民间疾苦笔底波澜”的当代又一新注。

先睹书稿，喜从心生，特置数言于卷首，聊表祝贺之微忱。



全国五一劳动奖章获得者

国务院特殊津贴享受者

全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师

博士生导师

汤一新

庚寅孟夏 于乐山市中医医院

作者20世纪60年代参加创办乡村合作医疗，时常就地取材，利用病家房前屋后的野生鲜中草药解除病人的痛苦。以后曾参加少数民族地区中医对口帮扶。在几十年从事临床，服务山区乡民的工作中，目睹了乡民生活的艰辛，患病的痛苦，求生的欲望，感触殊深。加以近年传染病在世界各国的大流行，增强了我发挥中医药在农村的优势，将随处常见的医治疾病疗效显著，又能作为蔬菜的新鲜中草药时常食用，经常防患于未然，人们将少患许多疾病，造福基层民众的灵感。于是查阅古籍文选，搜集整理前人、民间和个人的经验，并与参编人员一道，菜尝百草。星期节假日，上百次顶烈日、冒严寒，跋山涉水，拍摄照片；上百次查对资料，辨识品种，修改文稿，历时四年之久，著成此书，欲使祖国医药光大，更多更好地造福于人民。

此书正文共分三部分，第一章概论介绍新鲜中草药菜疗的起源与进展，所载新鲜中草药的菜名，以及菜疗防治疾病的注意事项。第二章常见鲜中草药菜疗品种简介，搜集整理《中药大辞典》（江苏新医学院1985年版）所载：全国分布广泛、治病疗效好的常见新鲜中草药87种，附彩照，并逐一介绍异名、生长与分布情况、性味功效、治病范围、药用方法与剂量、菜疗使用季节、菜食部位、菜食方法、菜食计量、菜食口感，并加（按）说明，个别品种介绍所含成分及药理研究。第三章常见病症菜疗选药简介，根据个人使用经验，结合所载药品的生长季节、性味，病症的寒热属性，提出菜疗方法及制作时调料的使用。每一病症按药品的生长季节分春夏秋冬四季选用菜疗品种。

由于笔者掌握知识匮乏，认识浅显，忙于门诊，不能周游各地，遍访民间，书中难免错漏甚多，望读者谅解，同道斧正。

该书在编写过程中，承蒙医院领导高度重视，院内外中医药专家学者大力鼓励和支持，特别是脾阴学创始人，全国老中医药专家学术经验继承工作导师，博士生导师，国务院特殊津贴享受者，全国“五一”劳动奖章获得者汤一新教授和夫人熊维美教授，更是耐心指导，百忙中抽挤时间反复修改，并为该书作序，为该书出版问世做出了特殊的奉献。在此，特向他们致以崇高的敬意和衷心的感谢！

主编 马建立

目录



第一章 概 论

一、新鲜中草药菜疗起源与进展	1
二、新鲜中草药菜疗的菜名	2
三、菜食新鲜中草药治病的注意事项	2

第二章 常见鲜中草药菜疗品种简介

1. 空心苋	3	(1)羊蹄叶	14	(1)腺梗豨莶	26
2. 过塘蛇	4	(2)尼泊尔羊蹄叶	15	(2)毛梗豨莶	26
3. 葎草	4	21. 鬼针草	15	(3)豨莶	26
4. 八仙草	5	22. 金盏银盘	16	37. 蛇 莓	26
5. 茜草	6	(1)金盏银盏	16	38. 风轮菜	27
6. 众枝蓼	6	(2)三叶鬼针草	16	39. 小 蓟	28
7. 水蓼	7	23. 狼把草	17	40. 鱼腥草	28
8. 假辣蓼	7	24. 牛膝茎叶	17	41. 野苋菜	29
9. 蓼子草	8	25. 大茎麻	18	42. 铁 苋	30
10. 辣蓼草	8	26. 苍耳叶	19	43. 笏苋菜	30
11. 猪蓼子草	9	27. 鸭跖草	20	44. 白 苋	31
(1)节蓼	9	28. 竹节草	20	45. 藜	31
(2)钟花蓼	9	29. 竹叶菜	21	46. 商 陆	32
12. 红辣蓼	10	30. 红毛草	22	47. 泽 漆	33
13. 毛 蓼	10	31. 马 兰	22	48. 蒴 藿	33
14. 荭草	11	32. 蔊 菜	23	49. 楮 叶	34
15. 猫儿眼睛	11	(1)蔊菜	23	50. 钓鱼竿	35
16. 火炭母草	12	(2)印度蔊菜	23	(1)毛脉腹水草	35
17. 杠板归	12	33. 风花菜	24	(2)宽叶腹水草	35
18. 牛西西	13	34. 芥 菜	24	(3)长穗腹水草	35
19. 牛耳大黄叶	14	35. 鱼眼草	25	51. 腹水草	35
20. 羊蹄	14	36. 豨 莶	26	(1)腹水草	35

(2)腋生腹水草·····	35	62.龙葵·····	42	76.五爪金龙·····	50
52.母草·····	36	63.藤三七·····	42	77.大母猪藤·····	50
53.夏枯草·····	37	64.糯米藤·····	43	78.鼠曲草·····	51
54.虎杖叶·····	37	65.铜锤草·····	44	79.鸭舌草·····	52
55.马齿苋·····	38	66.酢浆·····	44	80.枸杞叶·····	53
56.水苋菜·····	39	67.苦菜·····	45	81.金钱草·····	53
57.地丁·····	39	68.苣荬菜·····	46	82.大金钱草·····	54
58.地草果·····	40	69.水苦苣·····	46	83.鹅肠草·····	55
59.铎头草·····	40	70.水芹菜·····	47	84.小金钱草·····	56
(1)白花地丁·····	40	71.水芹·····	47	85.大过路黄·····	57
(2)长萼堇菜·····	40	72.鸭儿芹·····	48	86.大巢菜·····	57
(3)尼泊尔堇菜·····	40	73.鹅脚板·····	48	87.小巢菜·····	58
60.弹刀子菜·····	41	74.乌菽莓·····	49		
61.蒲公英·····	41	75.母猪藤·····	49		

第三章 菜疗治病选用鲜中草药简介

1.感冒·····	59	21.胃、十二指肠溃疡·····	68	41.崩漏·····	76
2.发烧·····	59	22.胰腺炎·····	69	42.带下·····	77
3.腮腺炎·····	60	23.肺炎·····	69	43.出血·····	77
4.咽喉肿痛·····	60	24.肺结核·····	70	44.跌打损伤·····	77
5.口腔溃疡·····	61	25.肺脓疡·····	70	45.风湿性关节炎·····	78
6.牙龈肿痛·····	61	26.咳嗽·····	70	46.痛风·····	78
7.萎缩性牙周炎·····	62	27.肝炎·····	71	47.脚气浮肿·····	78
8.湿疹瘙痒·····	62	28.胆囊炎·····	71	48.汤火伤·····	79
9.荨麻疹·····	62	29.阑尾炎·····	71	49.带状疱疹·····	79
10.癣·····	63	30.结肠炎·····	72	50.虫蛇伤·····	79
11.神经性皮炎·····	63	31.膀胱炎、尿道炎·····	72	51.噎膈·····	80
12.疔、疖、疔、肿·····	64	32.肾炎·····	73	52.食欲下降·····	80
13.痤疮·····	64	33.睾丸炎·····	73	53.食积胀满·····	80
14.乳腺炎·····	65	34.胆结石·····	74	54.黄疸·····	81
15.麦粒肿·····	65	35.尿路结石·····	74	55.水肿·····	81
16.中耳炎·····	66	36.阴道炎·····	74	56.痢疾·····	81
17.肿瘤·····	67	37.宫颈炎、宫颈糜烂·····	75	57.便秘·····	82
18.高血压·····	67	38.盆腔炎·····	75	58.病后体虚·····	82
19.低血压·····	68	39.盆腔积液·····	76		
20.慢性胃炎·····	68	40.月经不调·····	76		

第一章 概论



一、新鲜中草药食疗起源与进展

在我们生活的周围，生长着许多中草药，不少品种当鲜蔬食用，能起到调节生命活动机能，增强机体抵御外邪的作用，还能消灭不断进入体内影响健康的致病源，从而得到资身治病的目的。

新鲜中草药当鲜蔬，用以防治疾病，历史悠久。早在祖国医药学雏形之前，我们的祖先在没有医药的情况下，进食了某种野菜，消除了身体的异常不适，经自身或家人反复再试效同，便对这种野菜能消除这种异常不适加以记载或进行口头传播。经验多了，不断总结提高，并反复论证，逐步形成了世界瑰宝——中国医药学。

唐代医药学家孙思邈非常重视菜食新鲜中草药的作用，在《千金要方》中专设《食治》一卷，将“枸杞叶”例在菜蔬之首。“苦菜”“荠菜”“藪”“苍耳叶”等亦被收入《食治》的菜蔬之中。“枸杞、甘菊、术、牛膝、苜蓿、商陆……三月以前，苗嫩时采食之。”合欢：“春剪苗食。”黄精：“其苗甚香美，堪吃。”牛蒡：“菜中之尤吉，但多食苗及根并益人。”地黄：“若食其叶，但露散后摘劳叶，勿损中心正叶，甚益人，胜诸药。”他告诫国人：“身在田野，尤宜备贍，须识罪福之事，不可为食损命，所有资身，在药菜而已。”患病后“先命食以疗

之，食疗不愈，然后命药。”孙思邈菜食新鲜中草药资身治疾的思想对后世影响甚大。《圣惠方》《岭南采药录》《本草纲目》等医籍中，都效仿地记载了许多新鲜中草药当菜食用治疗疾病的内容。更有《食疗本草》《救荒本草》《野菜谱》等专书问世。文学家们也将所见所闻写入自己的著作中，如《礼记》：“烹鸡豚鱼鳖，皆实蓼于腹中，而和羹脍，亦须切蓼也。”

新鲜中草药食疗资身治疾虽有益于平民，却无法体现医者的技术价值，故几千年来，无人向民间推广普及。随着时间的流逝，专书遗失，经验失传，更无人整理发挥。仅散在民间流传使用，癞蛤蟆草煎蛋治久咳；一串钱煎蛋治久咳；夜交藤嫩叶煎蛋治小儿皮肤瘙痒；活麻炖鸡治关节痛；鸡矢藤炖骨头治关节痛；鱼鳅串煎蛋化痰止咳；荷叶煮粥解暑热；三百草炖鸡止白带；土大黄煮醪糟治吐血；虎耳草煮醪糟治风疹瘙痒……

我们国家地大物博，分散居住的乡村人口甚多，假如按孙思邈药菜资身治疾的治医思想，指导大家掌握一些身边的新鲜中草药，长期坚持菜食。人们随着日常生活中的“菜”改变，就会少患许多疾病。患了疾病也会少花药费，并缩短疾病的治疗期限，身体也会逐渐地健康起来。



二、新鲜中草药菜疗的菜名

新鲜中草药食用治病疗效显著，口感鲜美，古人在菜疗资身治疾取得满意效果后，按药物的外形、功用、口感等冠予了许多含义深刻、美妙动听的菜名并载入史册。就本书收录的87种分布广泛的品种，即有140多种菜名记载：

空心蕻藤菜、红梗菜、笏苋菜、剪刀菜、芹菜、水蕻菜、毛琪菜、野苋菜、长萼苋菜、野芹菜、豆渣菜、蕻菜、土苋菜、尼泊尔苋菜、野芥菜、乌藤菜、印度蕻菜、假苋菜、亭亭丁菜、苦爹菜、秃菜、辣子菜、胭脂菜、荠菜、败毒菜、野油菜、灰菜、乌归菜、芊菜、牛舌菜、塘葛菜、灰苋菜、耳坠菜、鸡心菜、恶菜、干油菜、大苋菜、弹刀子菜、地米菜、鸡油菜、湿苋菜、糯米菜、鸡脚菜、莫菜、田葛菜、红苋菜、猪仔菜、假水菜、常思菜、苋菜蓝、苦菜、地地菜、进贤菜、山荠菜、肥猪菜、青菜、上巳菜、

野紫菜、独根菜、羊肠菜、紫苦菜、荠只菜、竹叶菜、黏糊菜、马齿菜、苳菜、香善菜、淡竹叶菜、猪母菜、长命菜、天香菜、榄豉菜、三荚子菜、刺蓊菜、安乐菜、老鸦苦菜、棉花菜、竹根菜、刺儿菜、酸味菜、滇苦菜、粃菜、竹叶青菜、青青菜、地马菜、苦马菜、清明菜、鹅儿菜、枪刀菜、马蛇子菜、葵菜、棉菜、鸡冠菜、刺角菜、蚂蚁菜、野苦菜、竹节菜、刺杆菜、长寿菜、苦苣菜、鸭仔菜、竹仔菜、菹菜、辽苳菜、取麻菜、竹竹菜、蕺菜、梨嘴菜、苕菜、鹅肠菜、猫眼菜、铧头菜、水菠菜、甜菜、鸡卵菜、金盘野苋菜、枸杞菜、水芹菜、小灯笼菜、鹅秧菜、巢菜、元修菜、地韭菜、三仙菜、鹅耳菜、青巢菜、白花苕菜、水苋菜、假蕻菜、薇菜、野菜豆、水芥菜、水瓜子菜、虎爪菜、水翁菜、枇杷菜、鸭儿菜、猪耳菜、鸭嘴菜、风轮菜、风花菜、水盖菜、水芥菜。

三、菜食新鲜中草药治病的注意事项

【菜疗原则】依据体质状况，视其阴阳、气血盛衰，“知其所犯”，针对性地选择品种，勿犯“虚虚之诫”。

【食用方法】遵孙思邈“或煮，或菹，或炒，或腌……下饭甚良。”权当活叶鲜蔬，爆炒、煮汤、凉拌、煮粥、煮面食、炖肉等。除鱼腥草、红毛草、虎杖、酢浆等少数品种可生拌外，更多的品种均宜熟透食用。调料须据所患疾病之寒热属性而定。

【用量】治病时用量宜大，防病资身时用量宜小。具有泻下作用的品种，如蓼科类，鬼针草、金盏银盘、蒴藋等，一日菜食1~2次，总量50克左右。但高烧，实热结聚，跌扑伤者，宜加大剂量或增加食用次数。大多数品种，可一日2~3次菜食，每次50~100克，或更多一些。混合制菜食用时，单味品种用量宜适当减少。

【配伍】新鲜中草药菜食资身治病时，可单味使用，亦可与同功效品种混合使用或交替使用，还可与家种蔬菜混合使用。

【禁忌】菜食新鲜中草药资身治病一般无特殊禁忌，个别品种例外：如蕻菜菜食时，不可同时服用含黄荆子叶、根、茎的中药或成药，误用则出现肢体麻木。

【敏试】一般菜食新鲜中草药资身治病不会出现过敏，但个别人对四川大金钱草鲜品过敏（即鲜过路黄），故须菜食四川大金钱草者，先做过敏试验：采摘鲜叶数片，搓揉至汁出，涂抹于手足衣裤所遮处（范围不宜过大）。四五小时内，皮肤无改变者可菜食，皮肤有红、痒、起疹者不可食。敏试过敏严重者，可用中药龙胆泻肝汤加土茯苓、地肤子、赤小豆等清热凉血，利尿解毒治疗。

第二章

常见鲜中草药 菜疗品种简介



新鲜中草药防治疾病供菜疗的品种甚多，各地地方性品种尤为难尽，本书仅选录87种分布广泛的常见品种，并附以彩图，供大家参考。

1. 空心苋 (空心莲子草)

Alternanthera philoxeroides (Mart.) Griseb.

【异名】水花生、螃蜞菊、喜旱莲子草、空心蕹藤菜、水蕹菜。

【生长分布】生长于田野、荒地、池沼、水沟等处。全国大部分地区均有分布。

【成分】含6-甲氧基木樨草素、 7α -L-鼠李糖苷。

【药理】体外试验对脑膜炎球菌、白喉杆菌及金黄色葡萄球菌等十余种细菌有抑菌作用，对

乙脑病毒、狂犬病毒等多种病毒有抗病毒作用。

【性味】(茎叶)微甘，寒。

【功用主治】清热、凉血、利尿、解毒。治麻疹、乙型脑炎、肺结核咳血、淋浊、带状疱疹、疔疖、蛇咬伤。

【药用方法与用量】全草鲜品60~120克煎汤服用或外用捣敷或捣汁涂。

【菜疗季节】春、夏。

【菜食部位】嫩尖。

【菜食方法】爆炒，煮汤，熟拌，煮面食，煮粥，煮火锅，亦可腌食等。

【菜食剂量】一日2~3次，每次100~150克。

【菜食口感】清香柔和可口。

【按】四川大部分地区称青过河藤、狗肠草。原产巴西，我国引种于北京、江苏、江西作猪饲料，抵御恶劣自然环境的能力很强，生长茂盛而快速。很快蔓延逸为野生，遍及我国大部分地区，窜入农田和水塘、河沟、湖泊，覆盖地面和水面，严重影响我国农作物和水产物的生长。成为农、林、牧、渔业生产中非常重要的一大害草。但鲜品药用价值很高，可预防和治疗或配合药物治疗许多疾病。



2.

过塘蛇

(水龙)
Jussiaea repens L.

【异名】水盖菜、崩草、水翁菜、水龙、过江龙、水芥菜、水菜岳、狗肠草、过江藤、枇杷菜、鱼鳔草、假薤菜、水浮藤。

【生长分布】生长于水田、水池或沟渠中。分布我国西南部、南部至东部。

【成分】含黄酮苷、酚类、氨基酸、糖类。

【性味】《生草药性备要》载本品：“味淡，性寒。”



【功用主治】清热、利尿、消肿、解毒。治燥热咳嗽，酒疸，淋病，麻疹，丹毒，痈肿疔疮。

【药用方法与用量】内服：煎汤10~30克（鲜者50~150克）；或捣汁服。外用：捣敷或煨灰调敷。

【菜疗季节】春、夏。

【菜食部位】嫩尖。

【菜食方法】爆炒、煮汤、煮粥、煮面食等。

【菜食剂量】一日2~3次，每次50~100克。

【菜食口感】清香柔和。

【按】四川大部分地区称过河藤，其主茎色白粗大，可浮生于水面，亦可匍匐生长于水边湿地，主茎软如棉，嫩茎脆易折。



3.

葎草

Humulus scandens (Lour.) Merr.

【异名】勒草、黑草、葛葎蔓、葛勒子、涩萝蔓、割人藤、假苦瓜、锯藤、五爪龙、牛绞迹、老虎藤、八仙草、穿肠草、拉拉秧、拉拉蔓、过沟龙。

【生长分布】生于沟边、路旁、荒地。我国大部分地区均有分布。

【成分】含木樨草素、葡萄糖苷、胆碱、天门冬酰胺、挥发油、鞣质、树脂。

【药理】茎叶的乙醇浸液在试管内对革兰阳性菌有显著抑制作用，葎草酮也有抗菌作用；对革兰阳性及阴性细菌，某些真菌、酵母菌的生长有抑制作用。

【性味】味甘，无毒。

【功用主治】清热、利尿、消瘀、解毒。治疗淋病、小便不利、疟疾、腹泻、痢疾、肺结核、肺脓疡、肺炎、癰疮、痔疮、病毒、瘰癧。《名医别录》载本品“主瘀血，止精益盛气。”《唐本草》载本品“主五淋，利小便，止水痢，除疟，虚热渴，煮汁及生汁服之。”《本草衍义》载本品“治伤寒汗后虚热，锉研，取生汁一合。”《本草纲目》载本品“润三焦，消五谷，益五脏，除九虫，辟温疫，敷蛇、蝎伤。”《安徽药材》载本品“治失眠；洗痔疮。”

【药用方法与用量】内服：10~20克（鲜者60~120克）煎服，或捣汁服。外用：适量，捣敷或煎水熏洗。

【菜疗季节】春、夏、秋。

【菜食部位】嫩叶。

【菜食方法】爆炒、煮汤、熟拌、煮面食、煮粥、煮火锅等。

【菜食剂量】一日2~3次，每次100~150克。

【菜食口感】清香柔和。

【按】葎草，生命力强。近年蔓延成灾，成为农业一大害草。旱地、水田、墙头屋顶，竹木园林，到处攀爬，阻塞乡村小道，束缚压折果木树枝，侵袭危害甚至毁灭农作物，其藤叶密布细小钩刺，最易划伤人体肌肤，藤叶干枯后，钩刺脱落，随风飘飞，是导致过敏性疾病的过敏原之一。但药用价值高，可菜食预防治疗和配合药物治疗许多疾病。

4.

八仙草

Galium aparine L.



【异名】猪殃殃、小锯藤、锯子草、小茜草、小飞扬藤、红丝线、血见愁、细茜草。

【生长分布】生长于荒地、园圃、耕地。全国大部分地区有分布。

【成分】含槲皮半乳糖苷、黄酮苷、车叶草苷、鞣质等。

【药理】八仙草（醇）提取物可降血压而不减慢心率。国外民间曾用其压榨之汁作轻泻剂、利尿剂或治某些皮肤病（疥疮）。

【性味】苦、辛，寒。《广西中药志》载本品：“味涩、性平。”

【功用主治】清湿热、散瘀，消肿、解毒。治淋浊、尿血、经闭、牙龈出血、跌打损伤、肠痈、疖肿、中耳炎、乳癌、食管癌、下颌腺癌、宫颈癌、菌痢。

【药用方法与用量】内服：6~15克（鲜品50~100克）煎服。外用：适量，捣敷或捣汁滴耳。

【菜疗季节】冬、春。

【菜食部位】嫩尖。

【菜食方法】爆炒、煮汤、熟拌、煮粥、煮面食、煮火锅等。

【菜食剂量】一日2~3次，每次100~150克。

【菜食口感】清香柔和。

5. 茜 草

Rubia cordifolia L.



【异名】血见愁、过山龙、地苏木、活血丹、红龙须根、沙茜秧根、五爪龙、满江红、九龙根、红棵子根、小孩拳、娃娃拳、拉拉秧子根、小活血龙、土丹参、四方红根子、红茜根、茅蒐、蒨草、地血、牛蔓、红蓝、染绯草、西天

王草、四岳近阳草、铁塔草、风车草、蒨藤、五叶藤、土茜藤、八仙草、金线草、红丝线、锯子草、红茜、四轮草、穿骨草、红髻中、麦珠子、铁血藤、活血草、挂拉豆、山龙草、拈拈草、涩涩草、破血草、大仙藤、血茜草、草本入骨丹、红根藤、鸭蛋藤、染蛋草、红内消、红根草、拉拉藤、八仙草、牛人参、锯锯草、粘蔓草、大锯锯藤、破血丹、小女儿红。

【生长分布】生长于原野、山地的林边，灌丛中，全国大部分地区有分布。

【药理】有止咳、祛痰作用。

【性味】《履巉岩本草》：“凉、无毒”。

【功用主治】止血，行瘀。治吐血，血崩，跌打损伤，风痹，腰痛，痈毒，疗肿。

【药用方法与用量】内服：煎汤10~15克（鲜者30~60克）；或浸酒。外用：煎水洗或捣敷。

【菜疗季节】春、夏。

【菜食部位】嫩叶，嫩尖。

【菜食方法】煮汤、煮粥、煮面食等。

【菜食剂量】一日2~3次，每次50克。

【菜食口感】清香。

6. 丛枝蓼

Polygonum caespitosum Bl.

【异名】水红辣蓼、辣蓼。

【生长分布】生长于溪边或阴湿处。我国南北各省均有分布。

【功用主治】治腹痛泄泻、痢疾。可用于急性胃肠炎、急性细菌性痢疾。

【药用方法与剂量】内服：15~30克，（鲜品30~60克）煎服或捣汁服。

【菜疗季节】春、夏。

【菜食部位】嫩尖。

【菜食方法】爆炒、煮汤、煮粥、煮面食、熟拌、煮火锅等。

【菜食剂量】一日1~2次，每次30~50克。

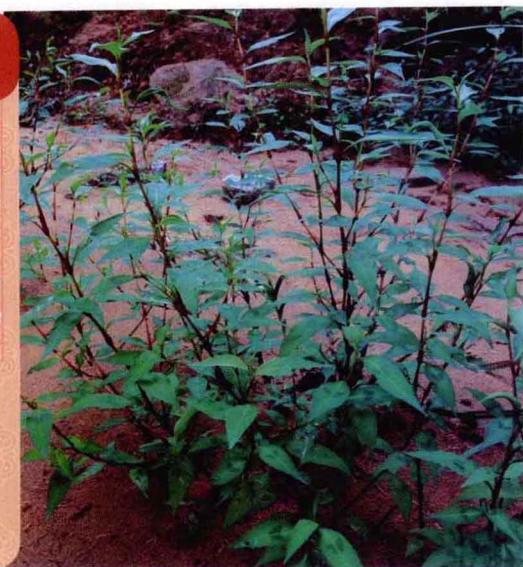
【菜食口感】微酸，柔和可口。



7.

水蓼

Polygonum hydropiper L.



【异名】藿、虞蓼、泽蓼、辣蓼草、柳蓼、川蓼、水红花、药蓼子草、红蓼子草、白辣蓼、红辣蓼、胡辣蓼、痛骨消、假辣蓼、斑蕉草、水辣蓼、小叶辣蓼。

【生长分布】生长于湿地、水边或水中，我国大部分地区有分布。

【成分】含辛辣挥发油、黄酮类、 β -谷甾醇， β -谷甾醇葡萄糖苷、蜡、氯化钾、生物碱、白色苷、鞣质。

【药理】有止血、止痛、降低血压、降低小肠及子宫平滑肌的张力、抑制痢疾杆菌的作用

【性味】辛，平。

【功用主治】化湿、行滞、祛风、消肿。治痧秽腹痛，吐泻转筋、泄泻、痢疾、风湿、脚气、痈肿、疥癣、跌打损伤、巴骨流痰、皮肤湿疹。

【药用方法与用量】内服：15~30克，煎服（鲜品30~60克）或捣汁服。外用：煎水浸洗或捣敷。

【食疗季节】春、夏。

【菜食部位】嫩尖。

【菜食方法】爆炒、煮汤、熟拌、煮火锅、煮粥、煮面食等。

【菜食剂量】一日1~2次，每次30~60克。

【菜食口感】微酸、柔和可口。

8.

假辣蓼

（酸模叶蓼）

Polygonum lapathifolium L.

【异名】白辣蓼、大马蓼。

【生长分布】生长于近水处。我国各地均有分布。

【性味】辛辣，性温。

【功用主治】消肿止痛，治腹痛肿胀。

【药用方法与用量】内服：煎汤3~10克（鲜品30~50克）。外用：捣敷。

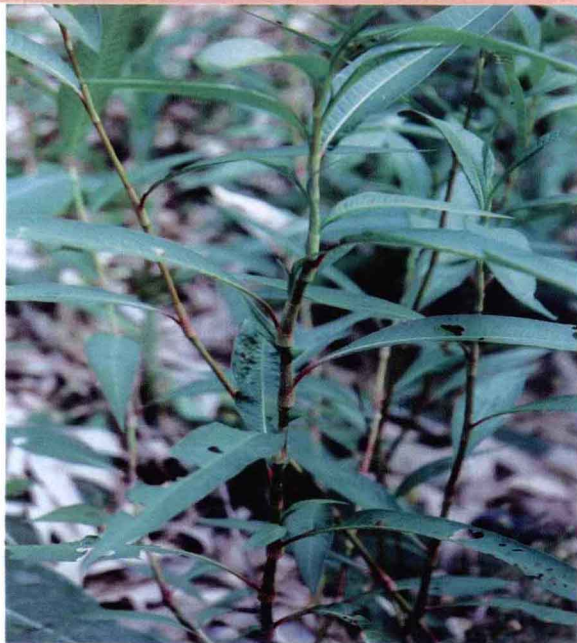
【食疗季节】春、夏。

【菜食部位】嫩尖。

【菜食方法】爆炒、熟拌、煮汤、煮粥、煮面食、煮火锅等。

【菜食剂量】一日1~2次，每次30~60克。

【菜食口感】微酸、柔和可口。





新鲜

中草药

食疗指南

【异名】小毛蓼、小蓼子草、红蓼子、细刺毛蓼。

【生长分布】生长于沟边，路旁潮湿处。分布江苏、安徽、浙江、广东、台湾、四川等地。

【性味】性温，味淡、微辣，无毒。

【功用主治】散寒活血。治麻疹、羊毛疔，跌损后受寒、阴寒及阵寒。

【药用方法与用量】内服：6~15克（鲜品30~50克）水煎或酒煎服。外用：煎水洗。

【食疗季节】春、夏。

【菜食部位】嫩尖。

【菜食方法】爆炒、熟拌、煮汤、煮粥、煮面食、煮火锅等。

【菜食剂量】一日1~2次，每次30~60克。

【菜食口感】微酸、柔和可口。

9.

蓼子草

Polygonum barbatum L.
var. *gracile* (Dans.) Stew.



10.

辣蓼草

（柳叶蓼）

Polygonum lapathifolium L. var. *salicifolium* Sibth.



【异名】绵毛酸模叶蓼。

【生长分布】生长于近水草地，流水沟中或阴湿处。分布我国南北各地。

【药理】煎剂20%~60%对各种痢疾杆菌于试管内均有抑制作用。

【性味】辛，温。

【功用主治】消肿止痛。治肿疡、痢疾腹痛。

【药用方法与用量】内服：煎汤3~10克（鲜品30~50克）。外用：捣敷。

【食疗季节】春、夏。

【菜食部位】嫩尖。

【菜食方法】爆炒、熟拌、煮汤、煮粥、煮面食、煮火锅等。

【菜食剂量】一日1~2次，每次30~60克。

【菜食口感】微酸、柔和可口。

11. 猪蓼子草

(1) 节蓼 *Polygonum nodosum* Pers.

【异名】大马蓼。

【生长分布】生长于路边、沟渠及河谷湿地。我国大部分地区有分布。

(2) 钟花蓼 *Polygonum campanulatum* Hook.f.

【生长分布】生长于山冈、草地及荒草地。分布云南、四川等地。

【性味】味辣。

【功用主治】解毒消肿、散瘀破血，治无名肿毒、阴疽及月瘕病。

【药用方法与用量】内服：煎汤10~15克（鲜品30~50克）（宜久煎）。外用：捣敷。

【菜疗季节】春、夏。

【菜食部位】嫩尖。

【菜食方法】爆炒、熟拌、煮汤、煮粥、煮面食、煮火锅等。

【菜食剂量】一日1~2次，每次30~60克。

【菜食口感】微酸、柔和可口。



12. 红辣蓼 *Polygonum flaccidum* Meissn.



【异名】辣柳草、蓼子草、斑蕉草、青蓼、蝙蝠草、辣马蓼、辣椒草。

【生长分布】生长于水边阴湿处。我国大部

分地区有分布。

【成分】含苷类及鞣质。

【药理】流浸膏及其提取物对金黄色葡萄球菌、绿脓杆菌、溶血性链球菌等有较强的抑制作用。

【性味】辛，温，无毒。

【功用主治】治痢疾、便血、胃痛、疟疾、跌打肿痛、牙痛、扁桃体炎、关节炎。《泉州本草》载本品：“清热解暑，止渴，利小便。治胃腹冷痛，中暑烦渴，小儿痢疾，蛇犬咬伤。”《江西民间草药验方》载本品：“去风湿，通关窍，散瘀，解毒，杀虫，止血。”

【药用方法与用量】内服：煎汤10~30克（鲜品30~60克），或入丸散。外用：捣敷或煎水含漱。

【食疗季节】春、夏、秋。

【菜食部位】嫩尖。

【菜食方法】爆炒、熟拌、煮汤、煮粥、煮面食、煮火锅等。

【菜食剂量】一日1~2次，每次30~60克。

【菜食口感】微酸、柔和可口。

13. 毛蓼 *Polygonum barbatum* L.

【异名】四季青、水辣蓼。

【生长分布】生长于水旁、田边、路边湿地及林下。分布江苏、浙江、安徽、福建、台湾、广西、广东、湖北、四川、贵州、云南等地。

【药理】全草有抗菌作用。

【性味】辛，温。

【功用主治】消肿、散毒，治皮肤病。

【药用方法与用量】内服：煎汤10~30克（鲜品30~60克）或入丸散。外用：捣敷。

【食疗季节】春、夏。

【菜食部位】嫩尖。

【菜食方法】爆炒、熟拌、煮汤、煮粥、煮面食、煮火锅等。

【菜食剂量】一日1~2次，每次30~60克。

【菜食口感】微酸、柔和可口。

