



强刚 王惟恒 编著

野菜妙用

本书提供

针对数十种疾病的
250余条
野菜使用妙计

俗话说“粮再多，野菜也要备几锅”，百姓的饮食离不开野菜

民间还流传有“门前一树椿，春菜不担心”，“春食荠菜赛仙丹”等，说明野菜还是养生佳品

本书作者于长期临床实践中搜集、总结了数百种野菜治病良方、单验方、秘方，简便易行，疗效可靠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



野菜 炒 用

强刚 王惟恒 编著

 人民军医出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

野菜妙用/强 刚, 王惟恒编著. —北京: 人民军医出版社, 2011.6
(食物妙用丛书)
ISBN 978-7-5091-4837-2

I. ①野… II. ①强… ②王… III. ①野生植物: 蔬菜—食物疗法—验方—汇编
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 082350 号



野菜妙用

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 黄新安 责任审读: 陈晓平
出版人: 石 虹
出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283
邮购电话: (010) 51927252
策划编辑电话: (010) 51927271
网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司
开本: 850mm×1168mm 1/24
印张: 5.5 字数: 87 千字
版、印次: 2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 0001~4500
定价: 18.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

《食物妙用丛书》编委会

主 编 王惟恒

副 主 编 强 刚 胡顺强

编 委 王惟恒 王 君 王赛赛 汪 文
陈淑霞 黄 芳 胡顺强 程金生
谭洪福

内 容 提 要

本书分上、下两篇，上篇介绍了 10 余种野菜性味、功效及食用常识等；下篇介绍了多种疾病的野菜疗法，列举了数百种巧用野菜防病治病良方。本书凸显“简、便、廉、验”特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。



前言 | 编者

我国栽培的蔬菜约 160 多种，野菜品种估计在 300 种左右。野菜分布广、产量多，营养成分高的就有 100 种之多。野菜味道鲜美，无化肥、农药污染，色、香、味全是自然本色。

医食同源，野菜还常作为食疗佳品。如荠菜不仅营养丰富，而且还含丰富的胆碱、乙酰胆碱及季胺化合物，有一定降压作用，可防治高血压、动脉硬化；有“菜中灵芝”美誉的蕹，即野蒜，食之能治赤白痢、肠炎、腹泻、胸痹诸疾；被誉为“长寿菜”“安乐菜”的马齿苋，具清热解毒、利水去湿、消肿止痛之功，是急性肠炎、细菌性痢疾、肺病、肠痈、肾炎水肿患者的良药；苜蓿，因其富含维生素 K，是胃出血、痔疮出血、崩漏患者的良药，还能治疗黄疸、尿路结石、夜盲、佝偻病等。在当今“文明病”和“富贵病”日趋增多的情况下，野菜的营 养和药用价值更不可忽视。

本书分上、下两篇，上篇野菜保健古今谈介绍了 10 余种野菜的性味、功效及食用常识等；下篇巧用野菜治百病介绍了多种疾病的野菜疗法，列举了数百种巧用野菜防病治病良方。本书凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

目 录 |

上篇 野菜保健古今谈

- 13 养生保安康 吃点野菜好
- 16 马齿苋：遍地马齿苋 功同“抗生素”
- 20 荠 菜：春来三月三 荠菜当灵丹
- 22 香椿芽：常食香椿芽 百病何须怕
- 24 蕨 菜：蕨菜能益寿 堪称“山菜王”
- 26 蒲公英：巧用蒲公英 消痈又定痛
- 30 鱼腥草：神奇鱼腥草 天然消炎药
- 33 黄花菜：美食黄花菜 食之可忘忧
- 37 莼 菜：莼菜席上珍 食疗是佳品
- 39 苦 菜：苦菜能解毒 补虚又疗疾
- 42 鼠曲草：鼠曲草化痰止咳祛风寒
- 44 鸭跖草：鸭跖草清热解毒是良药





下篇 巧用野菜治百病

49 巧用野菜防治感冒

- 49 凉拌鱼腥草辅治上呼吸道感染
- 49 鱼腥草厚朴连翘散辅治感冒
- 49 香茶菜鱼腥草治感冒发热
- 50 鼠曲草调治风寒感冒

- 50 薄荷鸭跖草汤调治风热感冒
- 50 单味鸭跖草防治感冒
- 51 蒲公英汤治感冒伤风
- 51 蒲公英银花汤治上呼吸道感染

51 巧用野菜辅治咳嗽

- 51 鼠曲草冰糖饮治咳嗽痰多
- 51 鼠曲草黄荆子治慢性支气管炎咳嗽
- 52 佛耳蕈菜汤治肺寒咳嗽
- 53 牛蒡地骷髅汤调治肺热咳嗽
- 54 鱼腥草炖猪排骨调治肺热咳嗽
- 54 鱼腥草水冲鸡蛋调治肺热咳嗽
- 54 鱼腥草桔梗茶调治肺热咳嗽

- 54 桔梗鱼腥草汤调治肺痈咳吐脓痰
- 55 雪梨鱼腥草调治肺脓肿
- 55 鱼腥草薏米鸡蛋羹调治肺脓肿
- 55 鱼腥草为主治肺脓肿
- 56 蒲公英鱼腥草散调治气管炎
- 56 黄花藕汁调治肺结核咯血
- 56 鱼腥草烧猪肺调治咳嗽咯血

57 巧用野菜辅治胃病

- 57 公英丹参芍草汤治疗胃痛
- 57 蒲公英治消化性溃疡
- 57 蒲公英粥调治胃病
- 58 蒲公英治浅表性胃炎
- 58 蒲公英炖猪肚调治慢性胃炎
- 58 马齿苋调治疗浅表性胃炎

- 58 蒲公英茶调治消化性溃疡
- 59 清明菜糕调治溃疡病
- 59 凉拌莼菜健脾开胃
- 59 莼菜羹调治胃病
- 60 香椿芽调治胃溃疡
- 60 马兰莲子汤辅治呕血

61 巧用野菜防治肠道疾病

- 61 蕨菜散调治湿热泄泻
- 61 马齿苋调治血痢

- 61 蕨菜末调治肠风热毒
- 62 蕨粉调治泻痢腹痛

- 62 马齿苋粥调治肠炎痢疾
62 凉拌马齿苋调治湿热痢疾
63 马齿苋炒鸡蛋调治久痢
63 鱼腥草山楂炭调治湿热痢疾
63 马齿苋山楂饮调治虚寒痢
64 马兰仙鹤车前草汤治痢疾便脓血
64 蒜泥马齿苋治痢疾
64 委陵菜木槿花汤治湿热痢
65 蒜汁马齿苋茶调治慢性腹泻
66 马兰菜蕨子汤消食止泻
66 马齿苋荠菜萝卜汤调治急性胃肠炎
- 69 巧用野菜辅治肝胆病**
69 蒲公英莼菜鸡丝汤调治肝炎
70 蒲公英茵陈大枣汤调治黄疸型肝炎
70 鸡骨草黄花菜煲猪脾脏调治慢性肝炎
70 苜蓿茵陈汤调治黄疸型肝炎
71 消炎利胆茶调治急性黄疸型肝炎
71 蒲公英粥辅治肝炎与胆囊炎
- 73 巧用野菜辅治肾病**
73 车前公英鱼腥草汤调治急性肾炎
74 鱼腥草绿豆汤调治肾炎
74 鱼腥草茶辅治肾病综合征
74 野芥菜根敷脐辅治肾炎
- 76 巧用野菜辅治淋证**
76 鸭跖草辅治五淋小便刺痛
77 鸭跖车前蜜汁辅治热淋
77 鱼腥草辅治热淋
- 66 马齿苋液灌肠治溃疡性结肠炎
66 苦菜为主治疗慢性溃疡性结肠炎
67 马齿苋白头翁黄柏汤治慢性结肠炎
67 清利肠道方治型溃疡性结肠炎
67 马齿苋篇蓄苦参辅治滴虫性肠炎
68 蕨菜木耳肉片调治肠燥便秘
68 蒲公英汤调治实热便秘
68 鱼腥草茶调治习惯性便秘
68 鱼腥草蒸猪大肠调治便秘
69 黄耳血余饮辅治大便出血
- 72 蒲公英疏肝汤辅治胆道感染
72 蒲公英泥鳅汤调治胆囊炎
72 马兰车前茵陈汤利湿退黄
73 赤豆枣菜汤调治肝硬化腹水
73 葶苈荠菜丸辅治肝硬化腹水
- 75 马兰君达菜辅治肾炎
76 马齿苋汁辅治肾炎
76 马齿苋辅治肾结核
- 77 蒲公英玉米须汤辅治热淋
77 鲜苜蓿汁辅治石淋
78 马齿苋鲜藕汁辅治血淋



野菜炒用

- 78 马齿苋甘草饮辅治淋证
- 78 马齿苋公英姑胆茶治淋久不止
- 79 马齿苋公英汤治淋证
- 79 黄花菜根辅治淋证、水肿
- 79 鱼腥草八味汤治泌尿系统感染

81 巧用野菜辅治高血压、高血脂

- 81 凉拌马齿苋辅治高血压
- 81 牛蒡鱼蓉羹调治高血压
- 82 牛蒡海带羹调治高血压
- 82 鸭跖草蚕豆花茶调治高血压
- 82 猪毛菜调治高血压

87 巧用野菜治内科杂病

- 87 牛蒡猪肚丝调治糖尿病
- 88 鲜蕨根辅治发热不退
- 88 清热茅翁汁调治温热病余热不退
- 88 鱼腥草蒸鸡补虚清热
- 89 莼菜鲫鱼羹健脾补虚
- 89 荠菜花治头晕头痛
- 89 荠菜煎鸡蛋辅治眩晕头痛
- 90 黄花鸡肝汤调治失眠多梦
- 90 萱草合欢汤调治失眠
- 90 黄花菜合欢汤调治虚烦不眠
- 91 苦菜调治神经衰弱
- 91 鱼腥草炒鸡蛋清肺解毒

95 巧用野菜防癌抗癌

- 95 鱼腥草炖雪梨调治肺癌痰多
- 96 蒲公英延胡索蜜饮调治乳腺癌疼痛

- 80 蒲公英通淋利水汤治热淋
- 80 荠菜治乳糜尿（膏淋）
- 80 荠菜鸡蛋汤辅治血淋
- 81 野苋车前汤辅治血淋

- 83 荠菜辅治高血压、高血脂
- 86 西湖莼菜汤调治高脂血症
- 86 马兰头地黄汤调治高血压
- 86 黑木耳炒黄花菜调治高血压
- 87 黄花菜蘑菇汤降脂减肥

- 91 鱼腥草肉丝补虚清肺
- 92 荠菜蜜枣汤调治内伤吐血
- 92 黄花茅根汤凉血止血
- 92 白茅荠藕汤辅治诸出血证
- 92 委陵菜治疗出血性疾病
- 93 黄牛大豆酒除痹止痛
- 93 牛蒡杜仲羹补肾强筋治腰痛
- 94 鼠曲草汤治蚕豆黄病
- 94 东风菜汤防治中暑
- 95 猪血黄花菜调治贫血
- 95 黄花马齿苋粥调治男子不射精症

- 97 蒲公英白茅根饮调治鼻咽癌出血
- 97 蒲公英为主辅治癌症小验方

- 99 莼菜苡仁赤豆羹调治消化系癌症
- 99 莼菜鲤鱼防癌抗癌
- 100 莼菜米糊防癌抗癌
- 100 荠菜豆腐羹调治胰腺癌

102 巧用野菜治外科杂病

- 102 马齿苋治流行性腮腺炎
- 102 鱼腥草外敷治流行性腮腺炎
- 102 蒲公英治流行性腮腺炎
- 103 鱼腥草外敷治痈疽疔毒
- 103 鲜鸭跖草外敷治疮疡肿痛
- 104 牛蒡根粥辅治诸疮肿痛
- 104 马齿苋外用治化脓性疾患
- 104 马齿苋蜜膏治淋巴结核溃烂
- 104 马齿苋苍术饮治疗淋巴管炎
- 105 鼠曲草外敷治毒疔初起
- 105 马齿苋仙人掌外敷治疗疮肿毒
- 105 马齿苋鹅管石外敷治疗乳腺炎
- 105 马齿苋南瓜花治急性乳腺炎
- 106 蒲公英治乳腺炎
- 106 蒲公英药酒辅治乳腺炎
- 107 瓜蒌牛蒡公英汤治乳痈初期

113 巧用鲜菜辅治皮肤病

- 113 马齿苋汤治痤疮
- 113 鲜马齿苋治疖子
- 113 鱼腥草水治疗疖子
- 114 鱼腥草蒸馏水治皮肤病
- 114 马齿苋治疣验方选
- 115 马齿苋煎液治湿疹、皮炎

- 101 马齿苋槐花粥调治大肠癌
- 101 鱼腥草莲子汤调治大肠癌
- 101 野红苋菜辅治子宫颈癌
- 101 马齿苋阿胶汤调治慢性白血病

- 108 黄花菜根治痈肿疼痛
- 108 马齿苋外敷治疗丹毒
- 108 马齿苋公英佐治急性阑尾炎
- 108 薏苡附子败酱散治肠痈
- 109 肠痈方治阑尾炎
- 109 败酱红藤公英汤治阑尾炎
- 109 马兰汤治痔疮肿痛
- 109 马齿苋治痔疮、白带
- 110 马齿苋三叶酸草熏洗方治疗肛门肿痛
- 110 蒲公英地榆散痔疮出血
- 110 鱼腥草汤治痔疮
- 111 金芒液熏洗治痔疮腿
- 111 马齿苋冰片治疗烧烫伤
- 112 蒲公英治疗烧烫伤
- 112 鱼腥草熏洗治毒蛇咬伤
- 112 马齿苋外用毒虫咬伤

- 115 马齿苋苡仁粥辅治带状疱疹
- 116 马齿苋治皮肤病小验方
- 116 苦菜白鲜皮治皮肤瘙痒症
- 116 蕨粉治湿疹
- 117 蒲公英杏仁菊花湿敷治阴囊湿疹



117 巧用野菜辅治妇科病

- 117 鼠曲净带汤调治湿热带下
- 117 马齿苋芡实瘦肉汤调治湿热带下
- 118 马齿苋白果鸡蛋汤治带下
- 118 鱼腥草公英忍冬汤治妇科炎症
- 118 蒲公英椿根皮汤治滴虫性阴道炎
- 118 黄花杞叶瘦肉汤调治月经提前
- 119 马齿苋鸡蛋汤调治月经提前
- 119 黄花木耳猫肉汤调治血瘀痛经

122 巧用野菜治儿科杂病

- 122 马齿苋汤治小儿百日咳
- 122 马齿苋糖浆小儿百日咳
- 122 荠菜治小儿麻疹火盛
- 122 荠菜汤预防麻疹
- 123 鸭跖草辅治小儿急性热病

124 巧用野菜治五官科疾病

- 124 鸭跖草治疗麦粒肿
- 125 蒲公英黄芩液治目赤红肿
- 125 黄花菜马齿苋汤辅治红眼病
- 125 荠菜根汁点眼疗红眼病
- 125 荠菜末治眼生翳膜
- 126 马齿苋猪肝汤治夜盲
- 126 东风菜炒肉丝清肝明目
- 126 东风千里汤清肝明目
- 127 枸杞苗桑叶汤疗目赤涩痛
- 127 枸地芽煎鸡蛋补虚明目

- 119 马齿苋二草汤治疗子宫出血
- 120 荠菜治女子崩漏
- 120 苦菜调治输卵管不畅所致不孕
- 121 黄花菜根炖猪蹄调治乳汁缺乏
- 121 二黄猪蹄汤调治产后缺乳
- 121 黄花猪肉治血虚乳少
- 121 马齿苋地锦草汤治妇科癌症

- 123 蒲公英二香汤熏洗辅治小儿夏季热
- 123 黄花菜叶治小儿疳积
- 123 糖醋马齿苋治小儿钩虫病
- 124 蒲公英治小儿便秘
- 124 马齿苋外敷治疗小儿火丹

- 128 蒲公英仙人掌汁治中耳炎
- 128 蒲公英辛夷煎熏鼻治过敏性鼻炎
- 128 牛蒡膏治热毒牙痛
- 128 紫云英汁治牙龈出血
- 129 蕺菜汁治慢性鼻窦炎
- 129 鸭跖薄荷汁治咽喉肿痛
- 129 红花蕺菜汤治咽喉肿痛
- 130 牛蒡利咽汤治咽喉肿痛
- 130 黄花蜜羹治声音嘶哑



上篇 | 野菜保健古今谈

【医家论述】

安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以生存也；不明药忌者，不能以除病也。斯之一事，有灵之所要也，若忽而不学，诚可悲夫！是故，食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血。若能用以平疴、释情、遣疾者，可谓良工之奇法，极养生之术也。

又云：为医者，当晓病源，知其所犯，以食治治之，食疗不愈，然后命药。

——唐·孙思邈《千金要方·食治》



野
菜
炒
用



养生保安康 吃点野菜好

野菜的采集和食用在我国源远流长。早在《诗经·关雎》中就有“参差荇菜，左右流之”的诗句，描绘了青春女子在灿烂春光中轻快地采集野菜的场景；明末清初学者、诗人冒襄《影梅庵忆语》中所忆董小宛善于腌制野菜，使黄者如蜡、绿者如翠，让人赞不绝口。有记载，食难果腹的灾荒年，曾有人用民间八大碗的方式，发明了一个野菜八大碗：油鸡菌、醋泡蕺菜、素炒芭蕉花、清汤薄荷、蘸水甜芥菜、油炸香椿、蚕豆炒蕨菜和木耳炖猪血。在那样的年代，这样的素八大碗要凑齐，不知道需花费多少心思。而今，吃野菜已经成为一种时尚的享受，这些来自山野的植物，不但已经进入了普通百姓的餐桌，更登堂入室，在众多名厨手中脱胎换骨，成为席间佳肴，名副其实的野山珍。

“医食同源”是野菜得天独厚的优势。我国野菜种类多达 300 余种，常见的营养成分高的就有 100 多种。生长在田野山区的野菜，由于自然生长，未经人工栽培，没有农药的污染，为人类提供了取之不尽的可食菜肴，丰富和调节了人们的饮食。像鱼腥草、车前草、野芥菜、蒲公英、薄荷叶、马齿苋等，既是佳蔬，又是良药，且风味独特。野菜具有如下 4 大优点：一是营养价值高。野菜的营养含量通常比常规蔬菜高 1~2 倍。野菜不仅含人体所必需的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质等营养成分，而且植物纤维更为丰富，有的野菜维生素、矿物质含量比栽种的蔬菜高几倍甚至几十倍。二是有保健作用。野菜中许多营养成分本



野菜妙用

身就是“良药”，日本有报道说，经常少量吃野菜可以长寿。三是无污染无残毒。野菜生长在大自然，生命力强，抗病虫害能力强，没有化肥、农药等有害物质，是纯天然绿色食品，是高质量的无公害蔬菜。四是风味独特。野菜吃法多样，可凉拌、炒食、鲜食、烧汤，也可做馅，还可加工成袋装即食菜品，制成干菜或腌制，可长期保存和食用，清鲜味美。

野菜不仅能够丰富餐桌，它还是防病治病的良药。蒲公英有清热解毒的作用，是糖尿病、肝炎病人的佐餐佳肴。马齿苋可以消炎解毒，有预防痢疾的作用，并对胃炎、十二指肠溃疡、口腔溃疡有独特的疗效。荠菜能清肝明目、止血、和脾胃、降压，主要用于痢疾、肝炎、高血压、妇科疾病、眼病、小儿麻疹等，民间有“荠菜当灵丹”的说法。野苋菜有清热利湿的作用，可治痢疾、肠炎、膀胱结石、甲状腺肿、咽喉肿痛等。苦菜的功效是清热、凉血、解毒，可治疗痢疾、黄疸、肛瘘、蛇咬伤等。灰菜的功效是去湿、解毒、杀虫，用于周身瘙痒或皮肤湿疹。蕨菜的功效是清热、利尿、益气、养阴，用于高热神昏、筋骨疼痛、小便不利等。

因为含有多种抗氧化成分和丰富的营养，野菜还被用于化妆品之中，韩国著名化妆品牌罗美克 EO 野菜系列，则含有天然绿色野菜提取物及含多种野菜成分的淡绿色颗粒，可防止皮肤粗糙，促进新陈代谢，使皮肤活性化。所以适当食用野菜，还有减肥和美容的功效呢！

另外，采集野菜本身就有健康与物质双丰收的作用，它是很好的健身之道。首先，采野菜可以练眼睛，俯身凝视着一片新绿，顿感目清眼明；其次，时不时

要蹲下来，对活动腰腿大有裨益。野菜已被人们视为理想的药食兼优的佳蔬良药，有天然食品、保健食品之誉。在人们返璞归真的今天，新鲜无污染的野菜，渐渐受到人们的青睐，“家菜不如野菜香”，当您吃腻了高脂肪的食物时，不妨有选择地吃一些新鲜野菜，换换口味，它会使你食欲大增，且有利于健康。

温馨提示

食用野菜注意事项

◎ 食野菜先辨毒草。容易误食的毒草，如乌头，它的幼茎与山芹菜叶极为相似；藜芦，它的嫩叶像山菠菜叶；天南星，它的幼株像山捞豆。以上三种毒草，极易被误认为是野菜，不论误食了哪一种，即会出现口吐白沫、呼吸困难等症状，遇到上述情况，须马上给中毒者喝生绿豆水解毒，然后迅速送往医院救治。

◎ 生长在化工厂附近河边的野菜不宜吃。由于我国大多数城市供水紧张，很多工厂为节约用水，一般都多次循环使用再排放出去。这样一来，工业废水中的有毒物质含量就相当高，生长在其附近河边的野菜也就难免含有各种有害物质，食用其虽味道鲜美，但会给健康带来隐患。

◎ 某些野菜不浸泡不可吃。山菠菜、山蒜等一些野菜有小毒，不经浸泡食之，可引起周身不适。

◎ 野菜最好是现采现吃。久放的野菜不但不新鲜，清香味散发殆尽，而且营养成分减少。若要保持，家庭中一般没有条件做速冻保存，最好腌制，但其味道和营养会大打折扣，还会限制野菜的制作和配菜。

◎ 选购野菜时最好在超市和商场里购买，选择包装上印有国家“绿色食品”标志的比较有保障。若在市场上购买，一定要问明生长地点，要看好色、形、味，不要误食了有毒或有污染的野菜。



■ 遍地马齿苋 功同“抗生素”

马齿苋 【释名】本品为马齿苋科植物马齿苋的全草。【性味与归经】酸，寒。入心、大肠经。【功效主治】清热解毒，凉血治病。适用于湿热或热毒引起的痢疾，热毒疮疡等。【用法用量】30~50克，鲜品加倍。可单味煎汤内服；外用鲜草洗净，捣烂外敷。【禁忌】脾胃虚寒、肠滑腹泻者、便溏及孕妇禁服。古代医籍记载，马齿苋禁与鳖甲同用。

唐代大诗人杜甫《园官送菜》诗赞马齿苋曰：“清晨蒙菜把，常荷地主恩。守者意实数，略有其名存。苦芭刺如针，马齿叶亦繁。青青嘉蔬色，埋没在中国。”“又如马齿盛，气拥葵在昏。点染不易虞，丝麻杂罗纨。”马齿苋又叫马齿菜、长命菜、瓜子菜。因其茎叶为肥厚肉质，叶片倒卵形，多并排生长如马齿状，且性滑利似苋，故名。有的地方又叫马马菜或麻绳菜，夏初开始生长直至深秋，多生在田埂地边。这种野菜紫红的茎上长有许多肥厚的小叶片，因而特别耐旱，生命力极强。马齿苋有多种吃法，最常见的一种是凉拌。把马齿苋掐根洗净，在滚烫的开水里焯一焯，再用凉开水浸透。吃时拌上蒜泥，精盐，味精，滴些香油，吃起来清爽爽，滋润润，既消暑祛火，又增食欲。亦可用马齿苋做汤，待调好作料的烫水烧沸之后，把洗净的马齿苋直接下锅，开锅后再打上一个鸡蛋，入碗，色香味俱佳，别有一番风味。民间谚语说：“马齿苋，沸水焯，人们