

綠葉飄香

黃懷得編撰

李樹培攝



綠葉飄香

贈閱

黃懷得編撰

李東浩題

封面題字：中國廣州農業大學教授李秉滔

綠葉飄香

編撰：黃懷得

出版：黃懷得

B1k 201, Hougang St 21,
#01-11, Singapore 1953.

發行 新华文化事业（新）有限公司

承印 勤華製簿服務

日期：1993年8月

版權所有・翻印必究

\$8.00

ISBN: 981-00-4862-9



紅梅圖畫是中華人民共和國前任衛生部長崔月犁贈其夫人徐書麟女士所繪



華南農業大學

地址：广州市天河区五山

总机电话：6511299

序

中国是世界古文化中心之一，也是古老蔬菜起源中心之一。在陕西西安半坡和甘肃秦安大地湾遗址都发现了出土的新石器时代仰韶文化时期的菜籽，经鉴定属于十字花种植物。距今已有六、七千年的历史。在浙江余姚河姆渡遗址中还出土了瓢的种子，表明瓢也是中国先民的主要蔬菜，已有七千年以上历史。

中国蔬菜种质资源丰富，有200多种，隶属于30多个种，为现今世界各国所罕见。德人布勒施奈德 (Paul Bretschneider) 对此有过中肯的评价，他说：“世界各民族，所种蔬菜及豆类，种类之多，未有逾于中国农民者。”

蔬菜是人们日常不可缺少的食物。它不但富有营养，还能治疗疾病。早在春秋战国时期，现存最早的中国医学经典《黄帝内经素问》一书中有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的说法。唐代孟诜也著有《食疗

本草》。明代医药学家李时珍在《本草纲目》一书中，收载药物一千八百九十二种，其中菜部药占一百零五种，对蔬菜的作用也有阐述：“五谷为养，五菜为充，所以辅佐谷气，疏通壅滞也……谨和五味，脏腑以通，气血以流，肾正筋柔，腠理以密，可以长久，是以内则有训，食医有方，菜之于补非小也”，可见药用蔬菜和其他中药一样，是人们防病治病不可缺少的物质，蔬菜一般都容易辨认，取材方便，服用后无副作用，所以蔬菜治病确是简、便、效、廉的好方法。

新加坡中医学院^前院长黄怀得英医师是著名的医药学家。他自幼刻苦钻研草药，成绩卓著已半个多世纪，出版了多篇医药专著，今又从事药用蔬菜的研究，博览群书，深入钻研，撰写出《绿叶飘香》一书。本书记载常用药用蔬菜几十种，每种介绍其蔬菜名称、别名、性味、营养成分、功效、主治、用法和禁忌等，自成体系，层次分明，简明扼要，重点突出，图文并茂，便于查阅和应用，利国利民，是一部继承和弘扬医药遗产，保障人民身体健康，促进中医药进步和发展，具有重要意义。

我国读过本书的初稿，一方面十分钦佩黄怀得院长长期孜孜不倦钻研草药和临床实践，深感此种精神之可贵；另一方面也为本书作者表示祝贺，故乐为之序。

李秉海

1993年6月28日于厦州



序

黄怀得医师是我院副院长，与我共事于新加坡中医学院的教学工作已有十多年了。他是我国一位临床经验丰富；中医学识深广；知名度高的医师。他亦是我国中医界的老来宝，为人正直，褒贬分明；且善于治口，富于幽默。他思想与生活作风纯朴，这和他年纪轻小时就跟大自然为伴，后又潜心于生草药的研究不无关系。

生草药是他的专研，颇具心得与灼见，并将之撰写成书，连续三部，公诸于世，深受重视，为我国中医学著作增添了光彩。

本书是黄怀得医师紧接三部生草药专著之后的近作。为了实现广大读者的需求与愿望，黄怀得医师终于吐露“真情”，将长期对蔬菜的临床结晶再次地奉献，且满有诗意地以《绿叶飘香》为名，以飨读者，这种精神难能可贵。

《绿叶飘香》内容论述了几十种常见蔬菜的食用与药用功效；以及所含的成分等，同时摄制成精致图片，以资辨别，切实不可多得。

俗语说：“物以稀为贵”，但本书不仅贵于罕见，更贵于它的学术与实用价值。

蔬菜可作为美味佳肴，然而用之于保健和食疗，则必须对其有所认识，特别是它的属性、功效与适宜性。否则事倍功半，甚至效果相反，贻害健康。本书能提供有关的资料与知识，有助于人们对蔬菜的食用，和充分地了解它在保健与食疗上的作用，进而获取效益。

黄怀得医师是我的前辈，能为他的著作写序，甚感荣幸。如有不妥之处，敬请多多包涵。

林朝华 
一九九三年五月十二日

前言

自从拙著《生草药与盆栽》、《生草药认识》上下册、《生草药认识续编》刊出后，好多读者说：本地用华文书写有关蔬菜的资料很少。鼓励我写这方面的知识以饗读者。我从收集照片到写稿，也费了不少的时间，现总算完成工作，来报答读者诸君的企望及厚爱。

小的时候每于用饭时，老是听家长说：不仅“食鱼食肉还需要有菜甲”（甲字方言作配合之意。意思即不能只吃鱼吃肉，还须配合吃蔬菜，才能使营养均衡，有益健康。）那时听了，口中惟惟，心中有鬼，在我幼小的心灵中，很想抗议家长太寒酸：因鱼和肉价格较贵，蔬菜不必花钱。（我小的时候生长于农村，一年四季的蔬菜自给自足。）所以老是口服心不服！特别是蔬菜中的粗纤维，很难咽下我的小口！

现在轮到我做家长，在饭桌上，如发现小辈们不喜吃蔬菜，我不用老一辈的“食鱼食肉需要有菜甲”那句老话，我会告诉他们，蔬菜对人体健康的重要性，因它们含有些什么的成分，是人体所不能缺少的。从而使他懂得原来如此，反而吃得津津有味。

昔有人以为纤维素对人体无益。今已知它能使粪便软化，防止便秘。同时它又是肠道细菌在肠壁中合成维生素B族和维生素K的原料。如果食

物过于精细反而没有这些好处。

水分在蔬菜中是主要的成分，大家都清楚。故我在所含的成分中不谈，特别是十字花科的蔬菜和葫芦科的瓠果水分最多。蛋白质豆类最高，瓜类最低。绿叶的蔬菜所含的铁、磷、钙、钾、镁、抗坏血酸比豆类高。莧菜、菠菜草酸含量较高，可能与钙结合，成为草酸钙，在人体内很难化解，这样对患有结石及尿酸过多症的人，不适合食用过多。

有些朋友以为我写这本《绿叶飘香》一定是奉行素食主义者，那可不是，我是一如苏东坡所说：“无肉令人瘦，无竹令人俗，要不瘦不俗，惟有笋炒肉。”那样主张食物要均衡，不偏不倚，才合养生之道。

此次刊出得到好多朋友的帮助，中国植物学家华南农业大学的李秉滔教授为封面题字及作序和指正学名。我的同事，新加坡中医学院高级讲师及历任教务主任的林翎华医师，为我对稿和作序。在此由衷地向他们致谢意，并希望亲爱的读者诸君多给我鼓励及助教。

一九九三年国际劳动节

黄怀得写于新加坡医寓



目 录

- | | |
|----------|---------|
| 1. 蕹菜 | 25. 豆瓣菜 |
| 2. 莴苣 | 26. 芥菜 |
| 3. 皱叶莴苣 | 27. 苕苔菜 |
| 4. 结球莴苣 | 28. 菠菜 |
| 5. 茼蒿 | 29. 茺荽 |
| 6. 南瓜 | 30. 刺茺荽 |
| 7. 越瓜 | 31. 芹菜 |
| 8. 胡瓜 | 32. 胡萝卜 |
| 9. 节瓜 | 33. 豌豆 |
| 10. 冬瓜 | 34. 豇豆 |
| 11. 丝瓜 | 35. 四棱豆 |
| 12. 苦瓜 | 36. 黄豆芽 |
| 13. 瓠 | 37. 绿豆芽 |
| 14. 葫芦 | 38. 番杏 |
| 15. 茄子 | 39. 苋菜 |
| 16. 灯笼椒 | 40. 韭菜 |
| 17. 番茄 | 41. 葱 |
| 18. 马铃薯 | 42. 蒜 |
| 19. 芥蓝菜 | 43. 芦笋 |
| 20. 球芽甘蓝 | 44. 香蕪 |
| 21. 甘蓝 | 45. 金针蕪 |
| 22. 花椰菜 | 46. 鲍鱼蕪 |
| 23. 苤菜 | 47. 玉蜀黍 |
| 24. 萝卜 | 48. 荸荠 |

49. 慈姑

50. 向日葵

51. 拉丁文学名索

引



1. 蕹菜 *Ipomoea aquatica* Forsk. (英文名
swamp morningglory, water spinach)

科 属：旋花科。

别 名：空心菜、瓮菜、空筒菜、无心菜、水蕹菜。

成 份：旦白质、碳水化合物、粗纤维、钙、铁、磷、抗坏血酸、胡萝卜素……。

食用法：煮汤或炒都可以、随各人口味。

药 用：有清热解毒之功。可用蕹菜汁服、能解食草类中毒。

按蕹菜有水旱二类，水蕹菜应培植于水池中。旱蕹菜其茎有青、白、紫色之不同，而紫色更具药用。在东南亚到处都有栽种，是一种很好的蔬菜，但性甘寒如脾胃虚寒者则不要多吃。蕹菜炒“岑芳煎”，味道清香，菜谱称它为“绿叶飘香”、所以我把它作为我拙著的书名《绿叶飘香》、并把它列第一种。



2. 莴苣 *Lactuca Sativa* L, (英文名 Garden Lettuce)

科 属：菊科。

别 名：香菜、鹅菜、千金菜、莴菜、生菜。

成 份：水分、旦白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、胡萝卜素、粗纤维、核黄素……。

食用法：生吃或炒都可、其变种未开花的茎肥大称为莴笋肉质细嫩、清甜鲜美、用酱油腌制就是我们所食用的香菜心。

药 用：口臭：莴苣菜洗净生嚼。诸虫入耳：莴苣叶捣汁、滴耳。按莴苣变种很多封面之图也是莴苣。乳汁多其味较苦。在中国华南多种植，用叶切碎喂鹅。四季都可种，故有“生菜不离园”之民彦。封面是莴苣开花。



3. 皱叶莴苣 *Lactuca Sativa* Var *romana*
Hort, (英文名 *Romane Lactuce*)

科 属：菊科。

别 名：生菜、玻璃生菜。

成 份：与莴苣接近。

食用法：作火锅之配料、也可作凉拌菜生吃。

药 用：与莴苣相同。

按我国天气较热，只宜种莴苣及皱叶莴苣较适宜。



4. 结球莴苣 *Lactuca Sativa* Var *Capitata* DC, (英文名 *Capitate Lactuce*)

科 属：菊科。

别 名：卷心莴苣。

成 份：与莴苣接近。

食用：可炒吃或拌麻油、白糖、醋、“沙律”生食、是一道很可口的凉菜。

药 用：与莴苣同。

按我国在市上常售出的莴苣类蔬菜、是上述三种。至于莴笋则很少见。



5. 茼蒿 *Chrysanthemum Coronarium* L. (英文名 Crowndaisy *Chrysanthemum*)

科 属：菊科。

别 名：蓬蒿、蒿菜、菊花菜。

成 份：含天门冬氨酸、谷氨酸、挥发油、苯丙氨酸、胆碱……。

食用法：炒食或作为火锅的配料。

药 用：小儿遗尿：可用茼蒿菜适量，加塘虱鱼一条同煎、加油盐调味服。痰多咳嗽、鲜茼蒿菜2-4两，陈皮3-5钱煎服。

按茼蒿、皱叶茼蒿、卷心茼蒿与茼蒿虽同属菊科植物，但茼蒿性味苦、甘、寒，脾胃虚寒者不宜多食或长期食用、而茼蒿性味辛、甘、平。善于理气宽中反而有健胃之功、喜食疗者、也应知所选用。