

米子良 主编

内蒙古食谱



内蒙古人民出版社

主 编：米子良

副主编：图门巴雅尔 韩雪梅

佟汇海 李凤书

编 审：罗布桑 朱宗元

参编部分内容人员：

周 凯 乌 云 贾金华

周雪梅 额尔登 林 燕

张子敏 齐曼丽 王志君

乌 兰 姜素清 郭 红

郭秀梅 郝美玲 旭 红

康双龙（内蒙古药品检验所）

米裕青（内蒙古中蒙医院）

序 言

饮食物疗法是中国医药学的重要组成部分,就其特点而言,是将有药效作用的食物,通过日常的饮食,达到保健和辅助治疗的目的。它历史悠久,流传甚广,很多民族医药中,有着丰富的食疗药,中国自古就有“医食同源”之说。

从《神农本草经》起,就有将许多食物作为药物的记载。《千金要方》云:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,并认为:“能用食平病,释情遣疾者”才堪称“良工”。历代著述的饮食疗法专著,更是数不胜数,以饮食疗法为基础的药膳、药茶、药粥、药饮等品种繁多,切合临床实用。近几年,人们在“回归自然”、“天然食品”、“绿色食品”新思潮的影响下,饮食疗法不断得到发扬光大,推陈出新,越来越受到医学界的重视和广大群众的欢迎。

米子良教授几位同志,承担自治区科委课题,研究整理中蒙医食疗药,编撰《内蒙古食疗药》一书。该书系统介绍中蒙医食疗药物 542 种,并选载食疗验方 2445 首,阐明其中蒙药药性、功能主治,服法宜禁等。不仅有编撰者自己的经验心得,而且兼有历代文献记录可考。内容丰富详实,疗法验方所列内容务求允当,便于读者应用。填补了我区中蒙食物疗法研究的空白,为继承发扬我民族之瑰宝,造福于民,作出有益的努力,也为有效地开发我区资源,开发药膳,保健食品等方面作出了成绩。临将付梓,欣然为之序。

苏力

于内蒙古卫生厅

1995 年 4 月

前 言

食疗药物是指全体或其部分，可用作饮食或调料的中药和蒙药。它是中药学或蒙药学中的一个重要分支学科。我国自古就研究应用食物，防治疾病，并积累了大量的经验。《周礼》就有“食医”的记载，《内经》更见“汤液”、“醪醴”之说。唐代孙思邈在《千金·食治》中指出：“安身之本，必资于食”，认为“若能用食平病，释情遣疾者，可谓良工”，对食疗作出相当高的评价，其后食疗专著繁多，内容十分丰富，有关食疗的知识和经验，在民间也广为流传。我们为了反映自治区当代中蒙医食疗成就，发掘和整理先贤们防病治病的经验（尤其蒙医食疗药是第一次系统整理并译成汉文），以研究提高中蒙食疗药物，结合个人临床体会，编著了《内蒙古食疗药》。

本书编写分工如下：内蒙古医学院中蒙医系米子良教授全面主持并负责禾菽类、仁果类、飞禽类、走兽类、虫蛇鱼虾和乳品类，共188种（包括同属药物52种），选方772首；韩雪梅副教授负责全草叶菜类、根茎类、调料及加工品类共143种（包括同属药物32种），选方647首；图门巴雅尔讲师负责动、植、矿物药中，蒙医常用药共156种（包括同属药物39种），选方799首；内蒙古卫生干部进修学校李凤书主治医师负责瓜菜类、藻菌类、花茶料类和矿物类共55种（包括同属药物12种），选方227首；内蒙古药品检验所佟汇海主任药师负责组织编辑，各类药物化学成分和药理作用共398种；其余药物成分和药理内容（缺项除外），分别由上述四人编写。

本书以药物可食部位为主进行分类，共收载内蒙古地区，中蒙食疗药542种，其中植物药364种，动物药170种，矿物药8种，选方2445首。食疗药中，同一药物项内，有不同品种者87种。

(即性味、功能、主治相同的同属动植物);还包括附录药物 48 种(即不同来源或同一来源不同食用部分而性能应用类似,附于相关食疗药之后加以简介)。凡一种药物有几个部位都可入药或有各自的药名,即以主药见目,其它则附于主药之内,不另分类。

各食疗药的正名,采用本草沿用已久的,或多数地方亦已习惯的名称。蒙名为蒙药音译名。各食疗药首先概述其又名(为历代本草或当地习惯称谓),科属种类,拉丁学名,生境特征,地区分布,采收季节,特殊炮制,食用或药用部分等,并指出始载于何种本草书,其历史记载的起点,通常最早见于的本草书,不一定是最早的文献为依据。

以下分标题论述:

化学成分:分别指出药物各部所含的有机、无机成分(包括营养成分)。

药理作用:摘要介绍经动物实验或体外试验,证明药物作用及机理。

上述二项,对了解食疗药物的功能主治有帮助。

性味归经:按本草学的惯例,将药物的不同部位,标其五味,寒热性质,有无毒性,入归经络,蒙药详述性味,而无归经,以示其特色。

功能主治:列述药物不同部位之主要功能尽可能从中、蒙医药各自的理论上加以说明,按内、儿、妇、外、五官科病序,列举主要的适应病证或应用范围。

用法用量:主要说明治疗上的用法,如内服、外用及日常的食(饮)法,宜忌等;用量指成人一日施治量,药材未注明鲜用者,一律指干燥品重量。凡提到煎汤或煎服,一律指水煎 2 次(或 3 次)。药物计量,一般均用公制单位克表示。

食疗配方:选择简便易行,有应用经验,效果较好,或有价值的单方、复方及药膳方。方例出于本草、方书等文献者,一般

均见书后“参考文献”，源诸杂志者，尽量录出出处。

书中注明①、②、③、④分别表示属国家各类保护的动、植物共 39 种，考虑到中、蒙药品的传统性和完整性编入本书，仅供科研与教学参考，未经批准不得非法猎捕与采挖。

本书在编写过程中，查阅了大量的中蒙医药文献资料，有的作了实地采记，费时颇多，用心可谓良苦；编写上注意保持发扬中蒙医药理论特色和科学性、系统性与实际应用相结合。

书稿经由罗布桑、朱宗元二位教授审阅，最后米子良统稿定稿。

本书可供中蒙医药临床、教学、科研工作者，以及从事保健食品研制人员之参考。一般读者亦可作为食疗保健之顾问。为使读者检索药物的方便，书后附有按首字笔划排列的中药、蒙药名索引。

书稿写成后，请内蒙古自治区卫生厅副厅长、内蒙古中医学学会、蒙医学会理事长，苏力主任医师题写序言，又蒙李雅玲同志题签书名。本书的编写出版，还得到内蒙古科学技术委员会、我院科研处和中蒙医系的热情支持，谨此并致谢忱！

限于笔者水平，错讹不足之处，在所难免，恳请广大读者提出宝贵意见。

编著者

1995 年 4 月

目 录

一、全草、叶菜类

1. 韭菜	(1)	25. 篦齿蒿	(30)
2. 葱	(3)	26. 茵陈	(30)
3. 洋葱	(4)	27. 蒲公英	(32)
4. 大蒜	(5)	28. 土木香	(33)
5. 蒙古韭	(7)	29. 柳蒿	(34)
6. 多根葱	(8)	30. 黄鹌菜	(35)
7. 大白菜	(8)	31. 狼把草	(35)
8. 甘蓝	(10)	32. 苣荬菜	(37)
9. 马齿苋	(11)	33. 草地风毛菊	(37)
10. 胭脂菜	(13)	34. 胡枝子	(38)
11. 芫荽	(14)	35. 达乌里胡枝子	(39)
12. 独活	(15)	36. 酢酱草	(40)
13. 旱芹	(16)	37. 大叶草藤	(41)
14. 苦菜	(18)	38. 荠菜	(42)
15. 小蓟	(19)	39. 葶苈子	(43)
16. 大巢菜	(21)	40. 风花菜	(44)
17. 阿尔泰紫苑	(21)	41. 沙芥菜	(45)
18. 艾蒿	(22)	42. 蔊菜	(46)
19. 青蒿	(23)	43. 碎米荠	(47)
20. 旋复花	(24)	44. 油菜	(48)
21. 东风菜	(25)	45. 苣荬	(49)
22. 马兰	(26)	46. 白芥	(50)
23. 大蓟	(28)	47. 冬葵	(51)
24. 黑沙蒿	(29)	48. 野西瓜苗	(52)

49. 鸭跖草	(53)	67. 车前	(72)
50. 繁缕	(55)	68. 岩败酱	(74)
51. 委陵菜	(56)	69. 白茅	(74)
52. 蕨麻	(57)	70. 茭白	(76)
53. 龙芽草	(58)	71. 补血草	(77)
54. 水杨梅	(59)	72. 猪殃殃	(78)
55. 翻白草	(60)	73. 蓬子菜	(79)
56. 苎麻	(62)	74. 千屈菜	(80)
57. 蒺藜	(63)	75. 水苦苣	(80)
58. 苔菜	(64)	76. 薄荷	(82)
59. 野苋菜	(65)	77. 罗勒	(83)
60. 小叶灰菜	(66)	78. 紫苏	(84)
61. 扫帚菜	(67)	79. 香薷	(85)
62. 刺沙蓬	(68)	80. 茼蒿	(86)
63. 猪毛菜	(69)	81. 香椿	(87)
64. 菠菜	(69)	82. 臭椿	(89)
65. 沙蓬	(71)	83. 槐	(90)
66. 灰绿碱蓬	(71)		

二、根茎类

1. 胡萝卜	(93)	13. 萝卜	(108)
2. 雍白	(95)	14. 苤蓝	(111)
3. 长梗葱	(96)	15. 蕨	(112)
4. 苍葱	(96)	16. 睡莲	(113)
5. 百合	(97)	17. 莲藕	(113)
6. 黄精	(98)	附: (1) 藕粉	(115)
7. 玉竹	(100)	(2) 藕茎	(115)
8. 牛蒡	(101)	(3) 莲子	(115)
9. 菊芋	(103)	(4) 莲心	(117)
10. 茼蒿	(103)	(5) 莲房	(117)
11. 甘草	(105)	(6) 莲须	(118)
12. 大头菜	(106)	(7) 荷叶	(119)

(8) 荷梗	(120)	27. 慈菇	(131)
(9) 荷花	(120)	28. 旋花根	(132)
(10) 藕节	(121)	29. 番薯	(133)
18. 睡菜	(121)	30. 地笋	(135)
19. 甜菜	(122)	31. 宝塔菜	(136)
20. 芦苇	(123)	32. 酸模	(137)
21. 白草	(124)	33. 山大黄	(138)
22. 白首乌	(125)	34. 薯蓣	(139)
23. 香蒲	(126)	35. 肉苁蓉	(140)
24. 费菜	(128)	36. 锁阳	(141)
25. 马铃薯	(129)		
26. 桔梗	(130)		

三、瓜菜类

1. 葫芦	(143)	7. 黄瓜	(154)
2. 丝瓜	(144)	8. 越瓜	(156)
3. 甜瓜	(146)	9. 茄子	(156)
4. 南瓜	(148)	10. 番茄	(158)
附: (1) 西葫芦	(150)	11. 辣椒	(159)
(2) 大瓜	(150)	12. 菱	(161)
5. 西瓜	(151)		
6. 苦瓜	(153)		

四、禾菽类

1. 野黑豆	(163)	附: (1) 豉汁	(173)
2. 豌豆	(164)	(2) 豆黄	(173)
3. 赤小豆	(165)	9. 黄豆	(173)
4. 白扁豆	(167)	附: (1) 黄豆芽	(175)
5. 豇豆	(168)	(2) 蒲州豉	(175)
6. 蚕豆	(169)	10. 绿豆	(176)
7. 黑豆	(171)	11. 白饭豆	(178)
8. 淡豆豉	(172)	12. 落花生	(179)

13. 葫芦巴	(180)	22. 玉米黑霉	(192)
14. 火麻	(181)	23. 小麦	(193)
15. 亚麻	(182)	附: (1) 蒸锅水 ...	(195)
16. 脂麻	(183)	(2) 蒸饼	(195)
附: (1) 麻腐	(185)	24. 大麦	(196)
(2) 白脂麻 ...	(185)	25. 薏苡	(197)
17. 狗尾草	(185)	26. 高粱	(199)
18. 稗	(186)	附: 高粱火焰包 ...	(200)
19. 粟米	(187)	27. 燕麦	(200)
附: (1) 秣米	(187)	28. 野燕麦	(201)
(2) 粟糠	(188)	29. 莠麦	(201)
(3) 粟米泔汁	(188)	30. 粳米	(202)
(4) 浆水	(188)	31. 糯稻	(203)
20. 黍米	(189)	32. 荞麦	(205)
附: 稷米	(189)	附: 苦荞麦	(206)
21. 玉米	(190)	33. 棉花	(206)

五、仁果类

1. 蕤核	(209)	14. 牛迭肚	(224)
2. 郁李	(209)	15. 库叶悬钩子	(225)
3. 山楂	(210)	附: (1) 北悬钩子	(226)
4. 桃	(212)	(2) 石生悬钩子	(226)
5. 苹果	(214)	16. 稠李	(226)
6. 梨	(215)	17. 花椒	(227)
7. 秋子梨	(216)	18. 覆盆子	(227)
8. 林檎	(217)	19. 沙棘	(229)
9. 李子	(218)	20. 沙枣	(230)
10. 山刺玫	(219)	21. 榛子	(231)
11. 櫻桃	(220)	22. 葛枣	(232)
12. 杏	(221)		
13. 草莓	(223)		

23. 桑	(233)	35. 海松	(255)
附: (1) 桑霜	(236)	36. 越桔	(257)
(2) 桑椹酒	(237)	37. 毛蒿豆	(258)
24. 红枣	(237)	38. 五味子	(259)
25. 酸枣仁	(239)	39. 文冠果	(260)
26. 柿	(240)	40. 糖茶藨	(261)
27. 石榴	(242)	41. 枸杞	(261)
28. 胡桃	(244)	42. 岩高兰	(263)
29. 核桃楸	(247)	43. 地稍瓜	(264)
30. 侧柏	(248)	44. 向日葵	(265)
31. 榆	(250)	45. 赤瓟	(267)
附: 榆仁酱	(251)	46. 葡萄	(268)
32. 柳	(251)	47. 金灯笼	(269)
33. 蓝靛果	(253)		
34. 橡树	(254)		

六、藻菌类

1. 地耳	(271)	12. 硫黄菌	(278)
2. 发菜	(272)	13. 桑黄	(279)
3. 羊肚菌	(272)	14. 茯苓	(279)
4. 鸡油菌	(273)	15. 蘑菰草	(280)
5. 冬菇	(273)	16. 木耳	(281)
6. 榛蘑	(274)	17. 松蘑	(282)
7. 口蘑	(274)	18. 卷缘网褶菌	(283)
8. 黄木耳	(275)	19. 侧耳	(283)
9. 四孢蘑菇	(276)	20. 马勃	(284)
10. 玉耳	(277)	21. 灵芝草	(285)
11. 猴头	(277)		

七、花茶料类

1. 红花	(286)	3. 野菊花	(289)
2. 菊花	(287)	4. 金针菜	(291)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 5. 黄芩 (292) | 10. 款冬花 (299) |
| 附: 盔状黄芩 (293) | 11. 罗布麻 (300) |
| 6. 啤酒花 (293) | 12. 紫丁香 (301) |
| 7. 玫瑰花 (294) | 13. 松花粉 (301) |
| 8. 紫藤 (296) | |
| 9. 金银花 (297) | |

八、调料加工品类

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 茴香 (303) | (3) 豆浆 (319) |
| 2. 苤苢 (305) | (4) 豆腐泔水 (320) |
| 3. 糖 (305) | |
| 4. 饴糖 (309) | 11. 糠粕 (320) |
| 5. 酒 (310) | 12. 糠油 (321) |
| 附: 酒精 (312) | 13. 锅巴 (321) |
| 6. 酒酿 (312) | 14. 麻油 (322) |
| 7. 醋 (313) | 附: 麻滓 (324) |
| 附: 大麦醋糟 (315) | 15. 花生油 (324) |
| 8. 酱 (315) | 16. 菜子油 (325) |
| 9. 酱油 (316) | 17. 豆油 (325) |
| 10. 豆腐 (317) | 18. 米油 (326) |
| 附: (1) 豆腐皮 ... (318) | 附: 米露 (326) |
| (2) 豆腐渣 ... (318) | |

九、禽鸟类

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. 鸡 (328) | 8. 黄鸭 (341) |
| 附: 乌骨鸡 (332) | 9. 雁 (341) |
| 2. 环颈雉 (333) | 10. 鸳鸯 (342) |
| 3. 鹌鹑 (334) | 11. 喜鹊 (342) |
| 4. 绿头鸭 (335) | 12. 红嘴山鸭 (343) |
| 5. 家鸭 (337) | 13. 乌鸦 (344) |
| 6. 鹅 (338) | 14. 寒鸦 (345) |
| 7. 天鹅 (339) | 15. 鸽 (346) |

16. 斑鸠	(347)	29. 鹌鹑	(358)
17. 松鸡	(347)	30. 灰鹤	(358)
18. 沙斑鸡	(348)	31. 丹顶鹤	(359)
19. 小鹁鸪	(348)	32. 大鸨	(359)
20. 鸬鹚	(349)	33. 大杜鹃	(360)
21. 鸢	(350)	34. 鱼狗	(361)
22. 苍鹰	(352)	35. 雕鸮	(361)
23. 大鵟	(353)	36. 白鹭	(362)
24. 金雕	(353)	37. 鹩雀	(363)
25. 秃鹫	(354)	38. 小杓鹬	(363)
26. 啄木鸟	(355)	39. 鹤	(364)
27. 麻雀	(356)		
28. 云雀	(357)		

十、兽畜鼠类

1. 猓	(365)	18. 马	(391)
2. 猫	(365)	19. 驴	(393)
3. 豹	(367)	20. 骡	(395)
4. 狸	(368)	21. 牛	(395)
5. 貉	(368)	附：黄明胶	(400)
6. 豺	(369)	22. 绵羊	(400)
7. 狼	(369)	23. 山羊	(405)
8. 狐	(371)	24. 盘羊	(407)
9. 狗	(372)	25. 岩羊	(408)
10. 熊	(374)	26. 青羊	(409)
11. 野猪	(376)	27. 黄羊	(410)
12. 家猪	(378)	28. 鹅喉羚	(411)
13. 鹿	(333)	29. 北山羊	(412)
14. 麋	(386)	30. 兔	(413)
15. 狍	(387)	31. 猬	(415)
16. 麝	(388)	32. 鼠	(417)
17. 骆驼	(390)	33. 鼯鼠	(418)

34. 鼯鼠	(419)	39. 獾	(422)
35. 松鼠	(419)	40. 水獭	(423)
36. 花鼠	(420)	41. 貂	(424)
37. 黄鼠	(420)	42. 香鼯	(425)
38. 旱獭	(421)		

十一、虫蛇鱼虾类

1. 蚂蚁	(426)	22. 田螺	(452)
2. 蛴螬	(427)	23. 蜗牛	(453)
3. 蜜蜂	(428)	24. 鳖	(455)
4. 露蜂房	(431)	25. 鲤鱼	(456)
5. 全蝎	(432)	26. 白鱼	(459)
6. 飞蝗	(434)	27. 鲮鱼	(460)
7. 蚱蜢	(435)	28. 鲫鱼	(460)
8. 家蚕	(435)	29. 鲢鳊鱼	(463)
9. 柞蚕	(437)	30. 鳙鱼	(463)
10. 蚯蚓	(438)	31. 草鱼	(464)
11. 蟾蜍	(439)	32. 鲢鱼	(464)
12. 青蛙	(441)	33. 青鱼	(465)
13. 哈士蟆	(443)	34. 鲂鱼	(466)
14. 虾蟆	(444)	35. 鳊鱼	(467)
15. 沙蜥	(444)	36. 泥鳅	(467)
附: 蜥蜴	(445)	37. 花鳅	(468)
16. 白条锦蛇	(445)	38. 鳊鱼	(469)
17. 白线蛇	(446)	39. 鳊鱼	(470)
18. 蝮蛇	(447)	40. 鳊鱼	(472)
19. 青虾	(449)	41. 黄颡鱼	(472)
20. 河蚌	(450)	42. 鲟鱼	(473)
21. 河鳊	(451)		

十二、乳及乳制品类

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 1. 人乳 | (474) | 9. 奶酪 | (480) |
| 2. 牛乳 | (475) | 10. 熟酸奶 | (480) |
| 3. 绵羊乳 | (476) | 11. 酸奶干 | (481) |
| 4. 山羊乳 | (477) | 12. 奶皮 | (481) |
| 5. 马乳 | (478) | 13. 稀奶油 | (482) |
| 6. 酸马乳 | (478) | 14. 酥油 | (482) |
| 7. 驼乳 | (479) | 15. 黄油 | (483) |
| 8. 酸奶 | (479) | | |

十三、矿物类

- | | | | |
|-----------------|-------|--------------|-------|
| 1. 食盐 | (485) | 3. 碱 | (488) |
| 附：(1) 光明盐 | (486) | 4. 麦饭石 | (489) |
| (2) 秋石 | (486) | 5. 白矾 | (490) |
| 2. 戎盐 | (487) | 6. 冰 | (492) |

一、叶菜类

1. 韭菜 蒙名：高告得

韭菜，又名起阳草、扁菜、韭黄，为百合科多年生草本植物 韭 *Allium Tuberosum* Rottl ex Spreng.。生于田园，我区各地均有栽培。全草四季可采，秋季采摘果实，当蔬菜鲜用，茎叶花作蔬，种子调味食；根茎叶种子入药。

本品始载于汉代《名医别录》。

〔化学成分〕叶含硫化物，甙类，苦味质和维生素C等。韭子含硫化物、甙类物质、蛋白质、维生素C，糖类、脂肪、矿物质等，以及甲基蒜素类杀菌物质，挥发油及特殊的香辣韭香素及钙、铁、胡萝卜素和维生素B、C。

〔药理作用〕用韭菜汁实验有轻度降压，轻度的扩张血管作用；对离体子宫有兴奋作用；在肠内有消毒、灭菌的能力，故可治肠炎下痢。

〔性味归经〕韭菜：辛、甘、温；入肝、胃、肾三经。韭子：辛、咸、温；入肝、肾二经。韭根：辛、温；入脾、胃二经。

〔功能主治〕韭菜：温中行气、散血。种子：补肝益肾，壮阳固精；主治阳痿，腰膝冷痛，遗尿，早泄，遗精，泻痢、淋浊带下，产后血晕，出血等。根：温中理气，行瘀散血；主治噎膈，食积，反胃，腹胀，吐血，衄血，胸痛，自汗，盗汗，赤白带下，跌打损伤。

蒙药：韭菜祛巴达干赫依，开胃升温；通乳，通便；主治巴

达干赫依合并症，食欲减退，食积，妇人乳少，便秘，痔疮。

〔用法用量〕内服：韭菜 30—60 克捣汁，调馅或炒，腌作菜食；韭子 3—10 克煎汤，或入丸、散剂，亦可拌菜食用。散剂：韭根鲜用 30—60 克，煎汤或捣汁。外用：韭菜捣敷、炒热熨或煎水洗，韭根捣敷或研末调敷。

〔食疗配方〕1. 过敏性紫癜：鲜韭菜 50 克，洗净、绞汁，加童便 50 毫升，两次分服，一日 1 剂。

2. 吐血与咯血：韭菜根 90 克，捣汁，用童便或冷开水冲服。

3. 翻胃：韭菜 60 克，牛乳 1 杯，生姜汁 5 克，和匀，温服。

4. 急性胃肠炎、噎膈反胃：韭菜连根 250 克，洗净捣汁，分别用温开水一次冲服，或每服 1 汤匙，一日 3 次，若布包外擦还可治荨麻疹。

5. 中暑神昏、鼻衄、便秘：韭菜汁 1 杯，分别灌下，或饮服，或加黄酒，开水冲服。

6. 顽固性呃逆：韭菜子，研末，日服 3 次，每次 9 克，温开水送服，连服可愈。

7. 阳虚盗汗：韭菜根 60 克，水煎服。

8. 腰膝冷痛：①韭菜根 240 克，胡桃肉去皮 60 克，同芝麻油炒熟，每日食之，连用 1 月。②韭菜子炒熟，桑螵蛸、龙骨等份，水泛为丸，如小豆大，饭后每服 6 克，一日 2 次。以上二方均可治疗梦遗滑精。

9. 白带：韭菜根适量，洗净，水煎待成，打入鸡蛋，加入红糖，煮熟后共食，连食 1 周。

10. 痛经：韭菜汁 1 杯，红糖水冲服，服后俯卧半小时。

11. 产后血晕、昏厥：韭菜一把切碎，醋一大碗煮沸，先后倒入茶壶内，壶口对准患者鼻孔熏，促使患者苏醒。

12. 小儿遗尿：韭菜子 9 克，研末和白面做饼，两次食完。

13. 瘰疬：韭菜根 60 克，水煎服。