



蔬菜瓜果 治病便方



天津科学技术出版社

前 言

“民以食为天”，饮食在人们的日常生活中一直居于首要的地位。蔬菜水果是人们日常生活中经常食用的食物，更是人体所需的各种营养成分的主要来源之一。我国的蔬菜水果栽种广泛，栽培历史悠久，种植品种繁多，一年四季都有新鲜蔬菜水果应市，供人们选食。它即是食物，而且还具有一定的医疗保健作用。在我国用蔬菜水果治病更有着悠久的历史，自古以来就受到医药界和广大群众的重视。唐代《食疗本草》和明代的《本草纲目》等都有关于蔬菜和水果的治病记述。长沙马王堆汉墓出土的《五十二病方》是我国已发现的最古医方，其中就有菜类药的记载。目前，随着工农业生产的不断发展，人们物质生活水平的不断提高，广大群众对食物的保健功能也越来越重视。为此，编者吸取了古今文献资料的内容，加以去粗取精，并参考了现代医学及有关中医食疗、验方、秘方等书籍，编成此书。

本书选编了常见的蔬菜水果108种，常用便方1300余首，分述其种属、别名、性味、产地、营养成份、功能主治，参考文献。可供家庭主妇、离退休人员等在日常生活和家庭的膳食调配中掌握这些知识。

因由南开大学出版社出版的《蔬菜、水果、营养、健美》一书后，广大读者纷纷来信，要求再续一本以人们常用的蔬菜水果治病保健的小册子。因此，我忙中偷闲，编著了这

本《蔬菜瓜果治病便方》一书，希望能得到广大读者的欢迎。

由于编者水平有限，编写时间仓促，书中难免出现一些错误和缺点，敬请广大读者专家们批评指正。

作者 1992年于江苏
阜宁不闲斋

目 录

荠菜	(1)	八月瓜	(39)
白菜	(2)	黄豆	(40)
芹菜	(3)	黑豆	(41)
金针菜	(5)	绿豆	(43)
苋菜	(6)	蚕豆	(44)
芥菜	(8)	赤小豆	(45)
葱	(9)	甘薯	(47)
大蒜	(12)	扁豆	(48)
韭菜	(15)	豇豆	(50)
香菜	(17)	刀豆	(51)
葱头	(18)	豌豆	(52)
茼蒿	(19)	胡萝卜	(53)
菠菜	(20)	萝卜	(54)
油菜	(22)	蔓菁	(57)
茄子	(23)	山药	(58)
辣椒	(25)	竹笋	(60)
番茄	(27)	莴苣	(61)
黄瓜	(28)	芦笋	(62)
冬瓜	(30)	茭白	(63)
丝瓜	(31)	香椿	(65)
苦瓜	(34)	莲藕	(66)
南瓜	(36)	蕹	(68)
越瓜	(38)	马齿苋	(69)

百合	(71)	栗子	(116)
藕菜	(73)	石榴	(117)
生姜	(74)	柿	(119)
土豆	(77)	五味子	(121)
芋头	(78)	猕猴桃	(123)
何首乌	(80)	核桃	(125)
海带	(82)	甘蔗	(128)
紫菜	(83)	荔枝	(130)
麒麟菜	(85)	橙	(132)
海藻	(85)	枇杷	(133)
木耳	(86)	银杏	(135)
白木耳	(87)	杏	(137)
慈菇	(89)	櫻桃	(139)
竹叶菜	(90)	菠萝蜜	(141)
西瓜	(91)	桔	(142)
甜瓜	(93)	苹果	(143)
木瓜	(94)	桂圆	(145)
荸荠	(96)	杨梅	(147)
葡萄	(98)	椰子	(149)
山楂	(99)	橄榄	(151)
李	(101)	罗汉果	(152)
柚子	(102)	柠檬	(153)
枸杞子	(103)	槟榔	(155)
香菱	(105)	梅子	(156)
枣	(106)	佛手柑	(157)
梨	(108)	桑椹	(159)
香蕉	(110)	金櫻子	(160)
桃	(112)	香櫞	(161)
无花果	(113)	香榧	(162)

向日葵	(163)	花生	(168)
芡实	(165)	薏米	(170)
芝麻	(166)		

芥 菜

【科属】 十字花科植物的带根全草。

【别名】 地菜花、地地菜、苋菜、细细菜、香善菜、清明草、护生菜、田几菜等。

【性味】 甘，平、凉。

【产地】 产于我国各地、尤以南方居多。

【成分】 每百克含蛋白质5.3克，脂肪0.4克，碳水化合物6克，钙420毫克，磷73毫克，铁6.3毫克，粗纤维1.2克。

【功能、主治】 和脾、利水、止血、明目。治痢疾、水肿、淋病、乳糜尿、吐血、便血、血崩、月经过多、目赤肿痛。

【常用便方】

痢疾：芥菜60克，用水洗净煎服。一日数次。

肾炎水肿：芥菜、葶苈子各30克，水煎去渣，一日三次服用。

高血压，眼底出血，眩晕头痛：鲜芥菜20克，煎汁代茶饮。或用芥菜花20克，墨旱莲20克，水煎服。

预防流脑，麻疹：芥菜50克，水煎代茶饮。

妇女子宫出血，便血：芥菜全草煎服。或芥菜花30~50克、当归10克，水煎服。

乳糜尿：鲜芥菜120克，煎汁作三次服，连用三个月为一疗程。

吐血，咯血，衄血，牙龈出血等：芥菜花、侧柏叶、藕

节、白芨各20克，水煎一日分三次服。

暴赤眼，疼痛碜涩：荠菜根适量，捣绞取汁，以汁点眼中。

肾结核，血尿：鲜荠菜400克，加水煎浓，打入鸡蛋一个煮熟，加食盐少许调味，连吃三个月。

【文献】

《别录》：主利肝气和中。

《日用本草》：凉肝明目。

《纲目》：明目益肾。

《南宁市药物志》：治乳糜尿。

《广西中药志》：健胃消食，化积滞。

《现代实用中药》：止血。治肺出血、子宫出血、月经过多，头痛、眼痛或视网膜出血。

白 菜

【科属】 十字花科芸苔属植物。

【别名】 菘菜、青菜、小白菜、油白菜。

【性味】 甘温。

【产地】 各地均有栽植。

【成分】 每百克含维生素C37毫克，磷50毫克。蛋白质1.1克，脂肪0.1克，碳水化合物2克，粗纤维0.4克，灰分0.8克，胡萝卜素1.03毫克，硫胺素0.03毫克，核黄素0.08毫克，抗坏血酸36毫克。

【功能、主治】 解热除烦，通利肠胃。治肺热咳嗽、便秘、丹毒、漆疮。

【常用便方】

感冒：干白菜50克，红糖30克、生姜5片水煎服。

胃痛：白菜叶、生姜、葱各适量，共捣碎炒热，用布包裹敷胃部。

丹毒：鲜白菜梗，绿豆芽菜，马齿苋菜各适量洗净，共捣烂敷患处，每日更换1~2次。

木薯中毒：鲜白菜、生萝卜各适量，捣取汁，加红糖20克，分二次服用。

解石油毒：生白菜绞汁，加白矾10克，豆油100克，搅匀多量频服。

漆疮：白菜根100克，金银花20克，紫背浮萍200克煎服。或用白菜叶捣烂敷之。

急性乳痛，无名肿毒：白菜油菜捣，绞汁，每次温服200克，一日三次。或用白菜叶捣烂敷患处，日换三次。

【文献】

《别录》：主通利肠胃，除胸中烦，解酒渴。

《食疗本草》：治消渴，又消食，亦可下气。

《四声本草》：治瘴气，止热气嗽。

《滇南本草》：消痰，止咳嗽，利小便，清肺热。

崔禹锡《食经》：和中。

芹 菜

【科属】 伞形科，芹属植物，水芹全草。

【别名】 水莫、水芹、水蕻、楚葵等。

【性味】 甘，凉。

【产地】 分布江苏、河南、浙江、江西、广东、广西等省。

【成分】 每百克芹菜含蛋白质2.2克，碳水化合物10克，脂肪0.8克，钙160克，磷61毫克，铁8.5毫克，胡萝卜素0.11毫克，以及维生素A、C、P和烟酸等物质。另外其中还含有挥发油、甘露醇，环己六醇等。

【功能、主治】 清热、利水，健胃，调经，降血压，镇静等功能。治暴热烦渴，黄疸，水肿，淋病，滞下，瘰癧，疟腮。

【常用便方】

小儿发热，月余不凉：水芹菜，大麦芽，车前子，各适量，水煎服。

疟腮：水芹菜捣烂，加菜油调敷患处。

高血压，高血脂症：芹菜500克，捣烂取汁液适量，加糖少许，每日当茶饮。或用芹菜根100克，加红枣10枚，水煎服。亦可用芹菜500克，苦瓜100克，水煎服。

反胃呕吐：鲜芹菜根30克，甘草15克，鸡蛋一个，药煎水沸后打入鸡蛋冲服。

糖尿病：芹菜500克，绞汁后加白糖适量调服（适量糖和芹菜汁中和，不影响血糖）。

小便淋痛：水芹300克，水煎服。

白带恶臭，腰酸腿痛：芹菜子20克，黄酒引，水煎服。

百日咳：全芹菜300克，洗净捣汁，加食盐少许，隔水蒸熟，早晨晚间各服一小杯，连服3~5日。

梅核气：芹菜1000~2000克，洗净捣汁，加蜂蜜少许，以文火煮成膏，每天服10毫升，开水冲服，连服一个月。

月经先期：干芹菜50克，水2杯，煎煮成1杯，温服，常服有效。

【文献】

《本经》：主女子赤沃。止血养精，保血脉，益气，令人肥健嗜食。

《日华子本草》：治烦渴，疗崩中带下。

《随息居饮食谱》：清胃涤热，祛风，利口齿咽喉头目。

《中国药植志》：嫩茎捣汁服，可治高血压症。

《贵州民间方药集》：治风湿神经疼痛。

金 针 菜

【科属】 百合科植物萱草的花蕾。

【别名】 黄花菜、宜男花、萱草花、连珠炮、下奶药、绿葱根、镇心丹、野皮菜、鸡脚参、小提药等。

【性味】 甘，凉、无毒。

【产地】 我国各地均有栽培，尤以湖北、山西、江苏、陕西、河南等省为多。

【成分】 每百克黄花菜中含蛋白质14.1克，脂肪0.4克，碳水化合物60.1克，灰分6.9克，钙463毫克，磷173毫克，铁165毫克，另外尚含有少量的胡萝卜素，硫胺素，核黄素，尼克酸等。

【功能、主治】 养血平肝，利尿消肿，宽胸膈，通经络，出血，水肿，淋病，乳痛，黄胆以及痔疮便血等均具有一定疗效。

【常用便方】

乳痛：金针菜根捣烂，外用敷患处。

内治出血：金针菜50克，水煎加红糖适量，早饭前一小时服用，连服5~7天为一疗程。

吐血，咯血，衄血，发热口渴：鲜金针菜花或全草30克，白茅根30克，水煎服。

痢疾：生黄花菜200克，加冰糖炖服。

血痔：黄花菜200克，加水煎，用赤砂糖100克调服。一日一次，连服数日。

腰痛，耳鸣，奶少，用黄花菜根蒸肉或鸡，或煮猪腰吃。经常食多。

【文献】

《岭南采药录》：煎水饮之，治牙痛。

《云南中草药》：养血补虚，清热。

《昆明民间常用草药》：补虚下奶，平肝利尿，治肿止血。

《云南中草药选》：镇静，利尿，消肿。治头晕，心悸，小便不利，水肿，尿路感染，乳汁分泌不足，关节肿痛。

《安徽药材》：治夜盲。

苋 菜

【科属】 苋科植物之茎叶。

【别名】 野苋，青香苋，刺苋，因其色有红绿两种，故又有红苋、绿苋之称。

【性味】 甘，寒、无毒。

【产地】 各地均有种植。

【成分】 每百克含蛋白质1.8克，脂肪0.3克，碳水化合物5.4克，钙180毫克，磷46毫克，铁3.4毫克，胡萝卜素1.95毫克，核黄素0.16毫克，尼克酸1.1毫克，以及抗坏血酸，硫胺素等物质。

【功能、主治】 清热解毒，止泻，治赤白痢疾，二便不通。

【常用便方】

小腿溃疡：鲜苋菜叶捣烂，用蜂蜜调敷于患处，每日换1~2次。

产后腹痛：红苋菜50克，炒黄研粉，加红糖适量，开水冲服。

透发麻疹：红苋菜20克，水煎服。日服2次。

子宫癌：红苋菜300克，用四碗水煎煮成一碗，温服。

甲状腺肿：红苋菜不拘量，煮汤常食或炒食。此法亦可治疗血吸虫病。

赤白痢疾：苋菜100克，白头翁20克，水煎服。或用苋菜叶200克，粳米50克，煮粥空腹服用。

毒蛇咬伤：鲜苋菜叶茎适量，加白糖捣烂，敷患处，每日换药3次以上。

淋症：苋菜100克，煮猪肉吃，久服有效。

漆疮瘙痒：用苋菜煎汤外洗。

【文献】

《随息居饮食谱》：补气，清热，明目，滑胎，利大小便。

《嘉佑图经本草》：赤苋微寒，故主血痢。紫苋不寒，此诸苋无毒，故主气痢。

《滇南本草》：治大小便不通，化虫去寒热能通血脉，遂瘀血。

《本草拾遗》：紫菀，杀虫毒。

《纲目》：六菀，并利大小肠。治初痢，滑胎。

芥 菜

【科属】 十字花科植物芥菜的茎叶。

【别名】 青芥、紫芥、花芥、白芥。

【性味】 辛温，无毒。

【产地】 各地均有种植。

【成分】 每百克含蛋白质1.9克，脂肪0.2克，碳水化合物4.7克，胡萝卜素2.38毫克，抗坏血酸80毫克，以及尼克酸，核黄素，硫胺素等物质。

【功能、主治】 宣肺豁痰，温中利气。治寒饮内盛，咳嗽痰滞，胸膈满闷。

【常用便方】

牙龈肿烂：芥菜杆，烧存性。研末频敷之。

肾炎：鲜芥菜，煎汤代茶饮，或用芥菜100克，水煎30分钟，加鲜鸡蛋一个，（去壳）再煮15分钟，加入食盐少许，连汤带菜饮。每日一次，饭前服用，连服数月。该方亦可治疗泌尿系结核。

痔疮肿痛：芥叶捣饼，频坐之或敷患处。

膝疮痒痒：芥菜煎汤洗之。

慢性气管炎：芥菜30克，萝卜20克，鲜桔皮15克，甘草10克，水煎服。

咳血，肺痛：鲜芥菜捣汁一杯，或芥菜卤汁50毫升，冲开水慢慢饮下，每日1~2次，连服数日。

关节炎，跌打瘀血：芥菜籽末50克，醋适量。芥菜籽末先用少许水调湿润，再加醋调糊状，摊于洁净布上，敷于患处。2~3小时取下，3~5日换药一次。

痢疾：芥菜根烧存性，研细末。蜜糖水调服，每次10克，一日三次。

喉痛声哑：腌陈芥菜干，每日50~100克，开水冲烫，含漱；或略煮内服。

治一切痛肿：芥菜籽末研极细，加猪胆汁和如泥，涂于痈上，一日三次。

【文献】

《别录》：主除肾邪气，利九窍，明耳目，安中。

《食疗本草》：主咳逆，下气，明目，去头面风。

《纲目》：通肺豁痰，利膈开胃。

葱

【科属】 百合科植物细香葱的全草或地上茎。

【别名】 青葱，小葱，四季葱，绵葱。

【性味】 辛，温。

【产地】 我国各地均有栽培。

【成分】 每百克含蛋白质1.4克，脂肪0.3克，碳水化合物4.1克，钙63毫克，磷28毫克，铁1.0毫克，胡萝卜素1.60毫克，抗坏血酸12毫克，以及烟酸，挥发油，葱辣素等。

【功能、主治】 祛风发表，解毒消肿，治感冒，风寒头痛，身热无汗，中风，面目浮肿，疮痈肿痛，跌打损伤。

【常用便方】

小儿感冒风寒：细香葱20克，老姜片3片，煎水服用。

无名肿毒：细香葱100克，加蜂蜜适量，共捣如泥，包扎有效。

乳腺炎初起：用葱捣汁饮服，再以葱汁外搽，一日数次。

小儿百日咳：每天用葱白50克，加冰糖50克，金桔饼5个，煎水当茶饮。可有解痉、止咳、缩短病程等功能。

小儿蛔虫症引起的腹痛：葱300克，加麻油或菜油适量和匀，每服20克，能止痛驱虫。

伤寒头痛：连须葱棵300克，生姜100克，水煮温服。

赤白下痢：葱白一大把切碎，加米煮粥，空腹食用，连食数日。

治疮中有风水肿痛：葱叶，干姜，黄柏各等分，煎汤浸洗患处。

胃痛、胃酸过多消化不良：大葱50克，赤砂糖300克，先将葱头捣烂混入赤砂糖，放在盘内蒸熟，每日3次，每次20克，饭前食用。

疔肿硬无头：糯米粉200克，葱白50克，同炒黑研末，以醋调贴之。一日二次，以消为度。

小便难：葱白1500克，炒熟，用布包熨脐下。

风湿疼痛：生葱捣烂适量，入香油20克左右，水煎，再加川芎、郁金末各50克，和匀分数次服用。

阴囊肿痛：葱白、乳香各适量捣烂涂患处，有止痛消肿

的作用。

烧虫病：用大葱白适量加水微火煎煮，用纱布滤汁，在傍晚煎取液灌肠。

痔疮出血：葱白1500克，生姜20克，同捣碎，加入茴香粉10克，混匀后炒热，用纱布包好敷于脐部，每日1~2次。

治疗：蜂蜜50克，葱适量同熬，以滴水成珠为宜，摊于布上贴患处。

痛肿疮痛：葱全株适量，捣烂，醋调炒热敷患处。

呕吐烦躁，坐卧不安：葱白50克，大枣20枚，水煎顿服。

尿闭，小腹痛：可用葱白、田螺肉适量，同捣烂，烘热后贴于脐下“关元穴”部位。

时节头痛发热：连根葱50克，和米煮粥，入醋少许，趁热食用，出汗即解。

【文献】

《本经》：主伤寒寒热，出汗中风，面目肿。

《别录》：治伤寒骨肉痛，喉痹不通，安胎。除肝中邪气，安中利五脏，杀百虫毒。

《日用本草》：能达表和里，安胎止血。

《食疗本草》：主伤寒壮热，出汗中风，面目浮肿，骨节痛。

《本草纲目》：葱白散瘀血，止衄止痛，治头痛耳聋，消痔漏，解众药毒。

《重庆草药》：通气发汗，除寒解表，治风寒感冒头痛。外敷寒湿，红肿，痛风，疮疡。