

中医果蔬茶酒治疗保健丛书

蔬菜食疗与宜忌 (1)

——茎叶、野菜、海菜、豆类

郭 敏 林小田 王 昱 编著

羊城晚报出版社

·广 州·

内 容 提 要

该书为本社组织林小田主任医师等专家编写的《中医果蔬菜酒治疗保健丛书》中的一本,分为《蔬菜食疗与宜忌(1)——茎叶、野菜、海菜、豆类》和《蔬菜食疗与宜忌(2)——瓜茄、根茎、食用菌类》两册。

蔬菜是人类的重要食物来源,它们不仅供给人体营养物质,同时还有一定的医疗作用。书中介绍了 67 种蔬菜(包括 24 种茎叶类、19 种野菜类、10 种海菜类和 14 种豆类)的来源、别名、治疗保健作用、营养成分、性味归经、功能主治、用法用量、效验便方、注意事项、文献选录等,尤其是重点介绍了各种蔬菜治疗保健方的临床应用。

全书内容丰富,通俗易懂,融知识性、科学性、实用性为一体,结构严谨,语言简洁。是增加了解蔬菜本草知识和掌握营养食疗方法的普及读物,适合于患者、家属、医务人员和对蔬菜治疗保健有兴趣者参考阅读。

目 录

第一章 茎叶类治疗保健.....	1
1. 韭 菜	1
2. 旱 芹	12
3. 水 芹	22
4. 莴 苣	23
5. 生 菜	30
6. 苦苣菜	31
7. 菠 菜	34
8. 茼 蒿	43
9. 冬 葵	45
10. 蕹达菜	49
11. 茺 荂	51
12. 茴香菜	56
13. 落 葵	57
14. 芸 苔	59
15. 白 菜	63
16. 菘 菜	71
17. 甘 蓝	77
18. 芥 菜	85
19. 苋 菜	90
20. 蕹 菜	94
21. 茺 菁	98
22. 苳 蓝	101
23. 金针菜	103

24. 石刁柏(附:芦笋)	107
第二章 野菜类治疗保健	110
1. 马兰头	110
2. 荠 菜	114
3. 马齿苋	121
4. 菱 蒿	128
5. 歪头菜	130
6. 鱼腥草	132
7. 东风菜	138
8. 蒲公英	139
9. 紫 苏	143
10. 蕻 菜	147
11. 蕨 菜	150
12. 茵陈蒿	153
13. 香 椿	156
14. 苜 蓿	159
15. 枸杞菜	161
16. 繁 缕	164
17. 刺儿菜	166
18. 藿 香	170
19. 大巢菜	172
第三章 海菜类治疗保健	175
1. 干 苔	175
2. 莼 菜	176
3. 葛仙米	178
4. 海 带	180
5. 茭 白	183
6. 紫 菜	189
7. 海 藻	191

8. 海 萝	192
9. 江 蒿	193
10. 石花菜	195
第四章 豆类治疗保健	197
1. 黄大豆(附:黄豆芽)	197
2. 黑大豆(附:黑大豆皮、大豆黄卷)	202
3. 赤小豆	209
4. 绿豆(附:绿豆芽)	215
5. 蚕 豆	225
6. 四季豆	228
7. 豌 豆	230
8. 扁 豆	232
9. 豇 豆	237
10. 刀豆(附:刀豆子)	239
11. 豆 豉	242
12. 豆腐(附:豆腐乳)	246
13. 豆腐浆	251
14. 豆腐皮	253

主要参考文献

第一章 茎叶类治疗保健

1. 韭 菜

【来源】名出自《滇南本草》。为百合科植物韭菜 *Allium tuberosum* Rottler 的叶。全国各地均有栽培。韭菜之叶和花茎供食用，全株均可供药用。

【别名】扁菜、起阳草、钟乳草、草钟乳、懒人草、懒人菜、长生韭、壮阳草。

【治疗保健作用】韭菜比较突出的药用功能是温阳补肾起阳，行气散血化瘀，中医将其作为治疗肾阳虚衰性功能低下的常用药物，这一作用又以韭子更为突出。韭菜叶微酸，酸敛固涩，可用治阳虚自汗，遗精等。并可用于多种血瘀之证，某些农村常给产妇食用韭菜，即取其活血散瘀，行气导滞的功能，还适用于跌打损伤，反胃，肠炎，吐血，胸痛等。韭菜对子宫有兴奋作用。韭菜含较多粗纤维素，不易被人体消化吸收，另含大量维生素，故可增进胃肠蠕动，增加排便，治疗便秘，预防肠癌（民间常用治误吞金属，对于金属较小者，可收到一定疗效）。韭菜对高血脂及冠心病患者有好处，其中除了纤维素发挥作用之外，挥发性精油及含硫化合物等特殊成分散发出一种独特的辛香气味，有助于疏调肝气，增进食欲，增强消化功能，更有降血脂作用。韭菜对痢疾、伤寒、大肠变形杆菌和金黄色葡萄球菌有抑制作用。现代常用于防治心血管病，用治食管癌、胃癌、肠胃溃疡、慢性胃炎等，对于预防肠癌亦有积极作用。

【营养成分】每 100 克韭菜食部中，含水分 91.8 克，蛋白质 2.4 克，脂肪 0.4 克，碳水化合物 3.2 克，粗纤维 1.4 克，灰分

0.8 克, 钾 247 毫克, 钠 8.1 毫克, 钙 42 毫克, 磷 38 毫克, 镁 25 毫克, 铁 1.6 毫克, 锰 0.43 毫克, 锌 0.43 毫克, 铜 0.08 毫克, 硒 1.38 微克, 胡萝卜素 1.41 毫克, 硫胺素 0.02 毫克, 核黄素 0.09 毫克, 尼克酸 0.8 毫克, 抗坏血酸 24 毫克。并含挥发性精油、含硫化合物, 有降脂作用; 杀菌物质甲基蒜素类。

【性味归经】辛、微甘, 温。入心、肝、胃、肾经。

【功能主治】温阳下气, 补肾益胃, 和中开胃, 宣痹止痛, 行血散瘀, 止汗固涩, 润肠通便, 解毒降脂, 充肺气, 安五脏。主治阳痿, 早泄, 遗精, 多尿, 经闭, 白浊, 白带, 腰膝痛, 胸痹, 噎膈, 反胃, 胃中虚热, 腹中冷痛, 吐血, 衄血, 尿血, 产后出血, 痢疾, 消渴, 痔瘕, 脱肛, 跌扑损伤, 虫、蝎蜇伤。

【用法用量】内服: 捣汁饮 50~100 克, 或炒熟作菜食。外用适量: 捣敷, 取汁滴注, 炒热熨或煎水熏洗。

【效验便方】

- 下肠中瘀血: 韭汁冷饮。
- 子宫脱垂: 韭菜 250 克, 煎汤熏洗外阴部。

• 小儿化脓性中耳炎: (1) 耳出汁者, 韭汁滴, 3 次/日。(2) 鲜韭菜 250 克捣汁, 每 10 毫升药汁加 0.1 克冰片粉, 装入玻璃瓶。先用棉签拭净耳内脓液, 继用双氧水洗患耳 2~3 次, 再用消毒棉签吸干耳内洗液, 然后滴入上述药 2~3 滴, 每日上、中、下午各 1 次, 连治 1 周。

- 小儿胎毒: 韭汁少许灌之即吐恶血。
- 小儿黄病: 韭根捣汁, 少许滴鼻中, 出黄水即效。
- 小儿遗尿: 韭菜 100 克切段, 羊肝 120 克切片, 铁锅旺火炒熟后食; 或韭菜子 9 克研末, 和白面做饼, 2 次/日分服; 或韭菜子炒黄研末, 温开水送服 9 克/次, 2 次/日, 服 1~2 次见效。

- 小儿腹胀: 韭根捣汁, 和猪脂煎, 细细服之。
- 中暑昏迷: 韭菜捣汁滴鼻。
- 反胃噎膈, 大便燥结: (1) 韭汁、牛乳各等分, 时呷之。

(2) 韭汁、姜汁各半碗，牛乳 1 碗，竹沥半盏，和匀，煎热温服，2 次/日。(3) 韭菜汁、人乳、鹅血（趁热饮）各 15~30 毫升，饮 3 次/日。(4) 韭菜汁 1 小杯，鲜牛乳 300 克，姜汁 10 滴，藕汁、梨汁、莱菔汁各 1 杯，和服。(5) 鲜韭菜 120 克（连根，开水冲浸），鲜姜 30 克，鲜藕 60 克，共捣取汁，每用 10 毫升汁加 10 毫升鲜牛奶，再煮沸服，2 次/日。(6) 韭菜叶 600 克切碎绞汁，和牛奶 250 毫升搅匀后放火上煮沸，水煎内服，2 次/日。功能降逆止呕，补中益气。尚可用治食道癌等。(7) 韭菜汁 60 毫升，牛乳 1 盏。上用生姜汁 15 毫升，和匀温服。

• 心绞痛：(1) 韭菜 1 大口，慢慢嚼碎并将药汁徐徐吞下。(2) 韭菜捣汁 100 毫升，加上 1 克冰片粉（或麝香粉 0.3 克更好）缓缓咽下，片刻可止痛。

• 支气管炎，咳嗽：韭菜根、红枣各 250 克，水煎后去韭菜根，食枣饮汤。

• 牙齿虫蚀：(1) 生韭菜子捣烂，醋调置齿洞内。(2) 韭根 10 个，川椒 20 粒，香油少许。以水桶上泥同捣，敷病牙颊上，良久有虫出，数次即愈。(3) 韭菜连根洗捣，和地板上泥，敷痛处腮上，以纸盖住，一时取下，有细虫在泥上，可根除。

• 失眠，健忘，疲劳综合征：核桃仁 60 克下锅炸黄，入韭菜段 150 克炒熟，调精盐、味精食。功能补肾助阳，益智强身。

• 失眠，眩晕，习惯性便秘，自主神经功能紊乱：韭菜 250 克切段；蛤蜊肉 150 克切片。锅上火，放麻油烧热，入生姜末、黄酒、精盐，投蛤蜊肉爆炒熟透；再下韭菜，快速翻炒至熟，调味精。功能滋阴健骨，生津止渴。

• 孕期恶心呕吐、茶饭不思：韭菜汁、生姜汁各半杯，煮熟后用白糖调服。

• 皮肤瘙痒：韭菜 500 克绞汁，与料醋兑调擦患处，然后以螃蟹捣烂敷患处。

• 产后血晕：韭菜入瓶中（切），加温热醋，以瓶口对鼻熏。

- 产后呕水：韭叶 500 克取汁，入姜汁少许和饮。

- 动脉硬化，神经衰弱，更年期综合征：豆腐片 200 克切丝；韭菜 200 克切 3 厘米长段。麻油入锅，投猪肉丝 100 克煸炒，调葱花、生姜末、酱油、精盐、黄酒拌匀，入豆腐丝、韭菜略炒，撒花椒油、味精稍拌。功能健胃提神，散瘀解毒。

- 妇女血带，阳虚自汗：韭菜根 60 克水煎服，对阳虚自汗者有辅助治疗作用。该汤去滓后加白糖服用，连服 1 周，可治血带。

- 百虫入耳不出：捣韭菜汁，灌耳中。

- 老年体虚恶寒或肠燥便秘：韭菜嫩芽 500 克细切，开水氽过；鸡蛋 4 个磕入碗搅匀。锅置中火上，油热后下鸡蛋，摊一层薄薄蛋皮，取出细切，然后韭菜与鸡蛋丝拌匀，加盐、芥末、酱食。功能滋阴润肠，益气通便。

- 血证：（1）一切血证，韭菜 5000 克捣汁。生地黄 2500 克，切碎浸韭菜汁内，烈日下晒干，以生地黄黑烂、韭菜汁干为度，入石臼捣数千下，如烂膏无滓者，为丸弹子大，每早、晚各服 2 丸，白萝卜煎汤化下。（2）鼻衄不止，韭根、葱根同捣枣大，塞鼻中，频易，2~3 次即止。（3）妇人倒经（即每次来鼻衄），鲜韭菜 500 克捣汁 200 毫升，分 2 次服用，每次加锅底黑灰（以烧柴草者）1 克，男童尿 50 毫升，早、晚各服 1 次，连服 2~3 日。

- 过敏性紫癜：鲜韭菜 500 克捣汁，加童尿 50 毫升，1 剂/日，分 2 次服。

- 阳虚肾冷，肾阳不足，阳道不振，遗精梦泄，腰膝冷痛：胡桃仁 50 克开水浸去皮，沥干；韭菜白 200 克切寸段。麻油入炒锅烧七成熟，投胡桃仁炸至焦黄，再加韭菜、食盐翻炒至熟食，连服 1 个月。功能补肾助阳，温暖腰膝。肾阳不足，命门火衰，不能温煦下焦，则见阳痿遗精和腰膝冷痛。韭菜、胡桃仁为主，韭菜暖腰膝而除冷痛，核桃仁补肾阳而固肾精，合以增温补肾阳之力；麻油为辅，滋补以防韭菜辛燥，兼以调味。该方温补之力较强，对肾虚气冷者尤为适宜；阴虚火旺者不宜食用。该方去胡桃仁，加虾仁，

名“韭菜炒虾仁”，则壮阳之力增强，对于肾虚阳痿者尤为适宜。

• 阳痿，早泄，性欲减退：(1) 生姜 25 克切片，韭菜 250 克切 2.5 厘米长段，同捣烂绞汁放锅中，再倒入牛奶 240 毫升，小火煮沸 3 分钟。每日早、晚分饮。功能温补肾阳。(2) 韭菜子 30 克晒干或烘干入锅，小火微炒，研细粉。粳米 100 克入砂锅加水，大火煮沸后改小火煮成黏稠状，粥将成时调入韭菜子粉拌匀，续煨片刻。每日早、晚分食。功能温补肾阳。(3) 韭菜 1000 克（切段），羊肝 150 克（切薄片），拌入适量调味品，铁锅炒熟油下肝与菜，急炒至熟食。(4) 鲜虾 120 克放油锅内炒熟，韭菜切碎炒熟，拌食。(5) 鹿肾 1 只去筋膜，剖两半，去腺腺后切碎，剁成鹿肾糜入碗，加料酒、葱花及湿淀粉抓匀；生姜 3 克（不去外皮）切碎末。粳米 100 克入砂锅，加水适量，大火煮沸后入肉苁蓉片 30 克、韭菜子 20 克及鹿肾糜，并调生姜碎末及料酒，改小火煮成稠粥。每日早、晚温热分食。功能温补肾阳，增进性欲。(6) 鲜虾 250 克入清水中静养片刻，去壳、头，取虾仁入碗，加少许湿淀粉抓匀；鲜嫩韭黄（或韭菜）100 克切 3 厘米长段。炒锅上火，加植物油以大火烧七成热，投虾仁煸炒，加料酒、酱油、香醋、姜末滑炒八成熟捞起入碗。嫩韭黄用植物油炒至嫩熟，入虾仁，调精盐、味精，大火炒匀可食。功能补肾壮阳，促进性欲。(7) 韭菜子 10 克与红茶 3 克同入茶杯，沸水冲泡，加盖闷 15 分钟，代茶频饮。一般可连续冲泡 3~5 次，当日饮完。功能温肾壮阳。

• 赤白带下：(1) 韭根捣汁，和童尿露 1 夜，空腹温服。(2) 韭菜根加鸡蛋，红糖水煎服。

• 驱虫：(1) 蛔虫病，韭菜根 60 克捣汁，鸡蛋 1 个（去壳），共放碗内蒸熟空腹食，1 次/日。(2) 蛲虫病，韭菜煎汤，每晚临睡前洗肛门，或将韭菜挤出汁后滴入肛门，3~5 滴/次。

• 卒然中恶：捣韭汁，灌鼻中。

• 卒魔死：韭汁灌鼻孔，剧者灌两耳。

• 卧忽不寐：韭汁吹入鼻。冬月则用韭根。

• 性功能障碍，糖尿病：枸杞子 30 克用温开水浸片刻，沥水；虾仁 50 克盛碗中；韭菜 150 克切段。炒锅上火，加植物油，大火烧六成热时，投葱花、姜末煸炒出香，入虾仁急火煸炒，烹料酒，加韭菜段、枸杞子稍翻炒，调精盐、味精炒匀入味。功能补益肝肾，滋养气血，降血糖。

• 狗咬伤：(1) 韭菜绞汁，饮 1 升/次，3 次/日。疮愈止，亦治愈后复者。(2) 狂狗咬伤，立即服韭汁 1 碗。隔 7 日又 1 碗，49 日共服 7 碗。须百日忌食酸、咸，1 年忌食鱼腥，终身忌食狗肉。

• 肾亏腰痛，肺虚久咳，动则气喘，习惯性便秘：核桃仁 350 克入麻油锅内炸黄；韭菜 400 克切 3 厘米段。韭菜倒入核桃锅内翻炒，加食盐煸炒至熟食。

• 贫血，疲劳综合征，习惯性便秘：韭菜 150 克切 3 厘米长段；绿豆芽 400 克去根须沥水；生姜去皮切丝。炒锅上火，放植物油烧热，生姜丝炆锅，入绿豆芽翻炒断生，调少许精盐盛起。炒锅重上火，放植物油烧七成热，精盐炆锅，即入韭菜略炒，再投绿豆芽，调味精，迅速略翻炒可食。功能散瘀解毒，调和脏腑。

• 便秘：韭菜叶或根约 100 克捣汁，稍加黄酒，温开水冲服。

• 疮癣：韭根炒存性捣末，以猪脂和涂。

• 神经衰弱，疲劳综合征，单纯性消瘦：嫩韭菜 150 克入沸水锅烫熟捞出沥水，切 3 厘米长段，入精盐适量拌匀，再滗去精盐水放盘中；鸡蛋 2 个磕入碗，入精盐适量搅匀。炒锅上火，放少许麻油滑锅，倒入蛋液摊成蛋皮，取出切丝放韭菜上，加味精、白糖、麻油拌匀食。功能温中行气，益精养血。

• 胃脘痛：韭菜叶捣汁 50 毫升，加同等量牛奶，饮数次/日。

• 胃寒疼痛，手足发凉，便秘等：新鲜韭菜 250 克切碎末。陈粟米 100 克入砂锅加水，大火煮沸后改小火煨 30 分钟，待粟米熟烂，入韭菜碎末拌匀，继用小火煨沸。每日早、晚分食。功能温中行气，助阳散寒。

• 胆囊炎：生韭菜或根 500 克捣汁温服，50 毫升/次，2

次/日。

• 荨麻疹：(1) 韭菜、甘草各 25 克煎服。或用韭菜炒食。(2) 新鲜韭菜 1 把去根切碎，热锅中放植物油 25 毫升，油熟后加大米饭 1 碗炒热，再入韭菜食。

• 误吞硬物（例如小孩吞下小铁片、玻璃片等）：立即嚼食一些韭菜，可排出体外。

• 食百物中毒：服生韭汁数升。

• 骨质疏松症，阳痿，早泄：虾皮 50 克用温开水洗净后沥水；韭菜韭菜 500 克切碎段装碗，入葱花、姜末、精盐、味精、植物油、酱油、虾皮拌做饺子馅。面粉 500 克用凉水调和，做圆皮，入馅心，捏成饺子煮熟食。功能益肾壮阳，补充钙质。

• 消渴引饮无度：韭苗 150～250 克，或炒或作羹，勿入盐，吃得 5000 克即愈，过清明勿吃。

• 眩晕，腰腿痛，性欲低下等：韭黄 200 克切 3 厘米长段，开水略烫，摊开凉透；五香豆腐干 100 克切与韭黄一样长的丝，入碗。将精盐、香醋、味精、麻油倒入盛装韭黄和豆腐干的碗内拌匀食。功能清热解毒，健胃益气，生津润燥，补肾壮阳。

• 眩晕，腰腿痛，疲劳综合征，失眠：生鸡脯肉 200 克去筋膜，切薄片再切丝入碗，加精盐、鸡蛋清（蛋黄不用）1 个、湿淀粉上浆；韭黄 100 克切 3 厘米长段。炒锅上火，下熟猪油烧四成热，入鸡丝划散，倒入漏勺沥油。原锅重上火，入鸡丝，再依次入黄酒、精盐、味精及清汤少许翻炒，湿淀粉勾芡，再入韭黄，淋油推匀食。功能温中益气，补精添髓。

• 眩晕，腰腿痛，慢性关节炎：嫩韭菜 100 克切 3 厘米长段；水发香菇、水发黑木耳各 30 克切丝；鸡蛋 1 个磕入碗搅散。炒锅上火，入鲜汤、黑木耳、香菇、精盐、黄酒、味精烧沸撇沫，淋鸡蛋液，再入韭菜，轻推炒锅底部，待鸡蛋花漂浮于汤面时，淋麻油搅匀可食。功能补骨健脾，调和脏腑。

• 胸痹急痛：生韭菜或根 2500 克，捣汁服。

• 胸膈常时疼痛，得热则减，得寒则增：韭汁、清酒各等分，服 200 毫升/次，2 次/日。

• 脂肪肝：粳米 100 克煮粥沸后，入切细的新鲜韭菜 30~60 克（或韭菜子 5~10 克研细末）、精盐，同煮成稀粥食。

• 痔疮作痛：（1）盆盛沸汤，以器盖之，留 1 孔，用韭菜 1 把泡汤中，趁热坐孔上，先熏后洗，数次自然脱体。（2）鲜韭菜 50 克捣烂，加 2 克枯矾粉拌匀后，用纱布卷成药栓，外涂花生油滑润，每晚解净大便，临睡前轻轻放置肛内，1 次/日，连用 7~10 日。

• 盗汗，汗无时：韭根 40 根，水煎服。

• 脱肛不收：生韭菜 500 克切细，以酥拌炒熟，绵裹作 2 包，更互熨之。

• 麻疹：韭菜 1 把，热锅中放植物油 25 克，油熟后加大米饭 1 碗炒热，再入韭菜食。

• 喉肿难食：韭菜 1 把，捣碎熬热敷，冷即易换。

• 喘息欲绝：韭菜搅汁，饮 1 升。

• 痛经：粳米 100 克煮粥沸后，入新鲜韭菜 30~60 克（切细）及精盐少许，再煮片刻服。

• 痢疾：韭叶作羹、粥、炸、炒任食。

• 脾虚肝郁型慢性结肠炎，症见腹胀痛，便溏，矢气较多，胸胁胀满疼痛，精神抑郁或急躁易怒等：鲜韭菜 500 克、鲜生姜 30 克切碎捣汁，兑入牛奶 30 毫升煮沸温服。

• 跌打伤吐血：（1）韭汁、藕汁、茅根汁等化阿胶服。（2）韭菜汁、童便各适量，和酒少许饮。

• 跌打破损出血：（1）韭菜、石灰各适量，共捣饼，候干碾细，每用少许敷患处。（2）新鲜韭菜 250 克切碎，放食盐 3 克拌匀捣泥状，敷损伤处，并用纱布包裹固定，再用酒 30 毫升数次洒纱布上以保持湿润，3~4 小时后去除，次日再敷。

• 遗精梦遗，虚劳尿精：（1）韭子 200 克，稻米 300 克，煮粥

分3次服。(2) 韭子(酒浸1宿,焙)500克,龙骨100克,为细末,酒调糯米粉为丸梧子大,30丸/次,空腹盐汤送服。(3) 韭子200克,研末酒服1匙,2次/日。(4) 韭菜子、补骨脂各50克为末,30克/次,水1碗煎半碗服。

- 催乳:每日用猪脚1只,按常规配料煮熟后,每200毫升汤加20毫升新鲜韭菜汁,4~5次/日,连服5日而乳增加。

- 新生儿硬肿症:(1) 韭菜100克切碎炒热,加米酒100毫升拌匀,用纱布包好擦患处,10~15分钟/次,1次/日,3~7日/疗程。(2) 鲜韭菜1000克,柚树叶20克,加水2500毫升,煎煮取药液适温外洗,每日早、中、晚各洗1次,10~15分钟/次,一般5~7日可愈。

- 腰腿痛,尿道炎,阳痿,性欲低下等:韭黄100克切段;猪腰子1个剖开,去白色腰臊,切剖花刀,再泡水里使血水浸出去臊味,捞出控干后入碗,加鸡蛋1个、湿淀粉和酱油少许抓匀。炒锅上火,放植物油烧热,投葱、生姜、蒜炆锅,下猪腰子划开,待其卷成刺猬形时捞出。另将精盐、味精、黄酒、米醋、胡椒粉、鲜汤兑汁。锅上火,放油烧热,随即入韭黄、兑好的调味汁略炒,再放腰花稍炒。功能补肾强腰,固精止遗。

- 腰腿痛,单纯性消瘦,神经衰弱等:猪肉100克切5厘米长丝;韭黄250克切3厘米长段。炒锅上火,入植物油烧热,加肉丝翻炒熟,再入黄酒、韭黄略炒,入味精、精盐,放少许水。烧开后用湿淀粉勾芡,淋花椒油可食。功能生津开胃,健脾益肾。

- 腰腿痛,贫血,尿道炎:嫩韭菜100克切3厘米长段;鸡蛋2个磕碗中,加面粉、湿淀粉调糊,再入韭菜、精盐拌匀。炒锅上中火,放植物油烧五成热,入韭菜鸡蛋糊后改小火,煎至两面微黄出锅切10块。锅内另加油适量,生姜丝炆锅,烹黄酒、酱油、味精、水,再入韭菜饼,用中火收干汤汁,加少许醋,淋麻油可食。功能温补肾阳,健胃通便。

- 腰膝无力,阳痿遗精,盗汗,遗尿等:锅烧热,入食油烧七

成熟，下韭菜 400 克、鲜虾仁 200 克略煸炒，调适量白酒、食盐等。功能温阳固涩，强壮机体。

- 腹中冷痛：韭菜捣汁 1 杯，加温，略加黄酒冲服。

- 慢性胃炎，吸收不良综合征，贫血：猪肉 200 克、冬笋 50 克、香菇 25 克、韭黄 100 克分别切长短均匀、粗细一致的丝，加酱油、白糖、黄酒、味精浸渍入味；取 1 个鸡蛋液、花椒盐和干淀粉放在碗内调成蛋浆；另一只碗内入另 1 个鸡蛋液、湿淀粉 25 克、面粉 50 克调蛋糊；猪网油 100 克晾干，铺平抹上鸡蛋浆，放上切好并浸渍入味的原料丝，卷成长 20 厘米、宽 4 厘米的油干生坯。炒锅上火，加油烧七成熟，将油干生坯挂上鸡蛋糊，入油锅炸至淡黄色捞起；油温继续升高时，再入油干炸至金黄色捞起沥油，切菱形块，撒花椒盐，淋麻油食。功能益气补虚，健脾养胃，滋阴润燥。

- 慢性胃炎，疲劳综合征，习惯性便秘：白豆腐干 1 块剖成片，再横刀切 3 厘米长丝，入开水锅略焯，捞出沥水；韭菜 250 克切 2 厘米长段。炒锅上火，加植物油烧热后入白豆腐干丝略煸炒装碗中。原锅重新上火，下植物油烧八成熟，投韭菜、精盐急炒，再将白豆腐干丝倒入，加味精，迅速翻炒可食。功能健脾暖胃，散瘀解毒，润肠通便。

- 漆疮作痒：韭菜叶杵敷。

- 蜘蛛咬伤：韭根 1 握去土，麝香 5 克，同研敷。

- 踝关节扭伤：新鲜韭菜适伤处范围大小定量，捣烂不去汁，入适量面粉，用黄酒或白酒调糊，敷扭伤部位，厚 1~1.5 厘米，然后用纱布覆盖，绷带包好，换药 1 次/日。

- 糖尿病，性欲低下：淡菜 50 克用热水浸 30 分钟；韭菜 250 克切 3 厘米长段。炒锅上火加植物油，大火烧七成熟时入淡菜急火略炒，烹料酒，再入韭菜段翻炒，淡菜熟烂、韭菜变色熟软时调精盐、味精拌匀食。功能补益肝肾，益精养血，补虚降糖。

- 糖尿病：新鲜韭菜 500 克入温开水浸 30 分钟，捞出切碎如

细末，即绞汁滤入碗；麦冬、天冬各 15 克晒干或烘干，研极细末，一分为二，入绵纸袋挂线封口。冲茶饮，2 次/日，药袋 1 个/次，入杯用沸水冲泡，加盖闷 15 分钟，倒入适量韭菜汁，混匀频饮。一般每袋可连续冲泡 3~5 次，当日饮完。功能温中补虚，生津止渴，降血糖。

【注意事项】胃热炽盛，阴虚有热及疮疡、目疾患者均忌食。

【文献选录】《本草逢原》：“昔人言治噎膈，惟死血在胃者宜之。若胃虚而噎，勿用，恐致呕吐也。”《名医别录》：“味辛，微酸温无毒，归心，安五脏，除胃中热，病人可久食。”《日华子本草》：“止泄精尿血，暖腰膝，除心腹痼冷、胸中痹冷、痰癖气及腹痛等。”《食疗本草》：“冷气人，可煮，长服之。热病后十日不可食热韭，食之即发困。又，胸痹，心中即痛如锥刺，不得俯仰，自汗出；或痛彻背上，不治或至死：可取生韭或根无斤，洗，捣汁灌少许，即吐胸中恶血。亦可作菹，空心食之，甚验。此物燥熟，以盐，醋空气吃，可十顿以上。肾治胸膈咽气，利胸膈，甚验。”《本草纲目》：“生用辛而散血，熟则甘而补中，益肝，散滞，导瘀，是其性也。”《本草纲目拾遗》：“温中，下气，补虚，调和脏腑，令人能食，益阳，止泻白脓，腹疼痛，并煮食之。叶及根捣绞汁服，解药毒，疗狂狗咬人欲发者，亦杀诸蛇、虺、蝎、恶虫毒。”《随息居饮食谱》：“辛甘温。暖胃补肾，下气调营。主胸腹腰膝诸疼，治噎膈、经、产诸证，理打仆伤损，疗蛇狗虫伤。秋初韭花，亦堪供饌。韭以肥嫩为胜，春初早韭尤佳。多食昏神。目证、疟疾、疮家、痧痘后均忌。”

【附 注】(1) 韭菜作蔬，早在《礼记》中即有“庶人春荐韭以卵”，说明韭菜炒鸡蛋早在 2000 年以前即为大众喜爱的食物。俗话说“春食韭则香，夏食韭则臭”，说明吃韭菜很讲究时令。(2) 对于食道癌梗阻、滴水不入之症，可用鲜韭菜汁开道，能使痰液减少，渐能进食，可取一时之效。(3) 食疗若用鲜韭汁，则因其辛辣刺激呛口，难以下咽，需用牛奶 1 杯冲入韭汁 20~30 毫升，放白

糖调味，始可咽下。

2. 旱 芹

【来源】名出自《履巉岩本草》。为伞形花科植物旱芹 *Apium graveolens* L. var. *dulce* DC. 的全草。生于旱地，香气较浓，全国各地均有栽培。

【别名】药芹、香芹、芹菜、蒲芹、野芹、和兰鸭儿芹。

【治疗保健作用】旱芹含酸性的降血压成分，其粗纤维有明显的降血压利尿作用；血管灌流，可使血管扩张；用主动脉弓灌流法，它能对抗烟碱、山梗茶碱引起的升压反应，并可引起降血压，临床对于原发性、妊娠性及更年期高血压均有效。芹菜子中分离出的一种碱性成分，对人体能起安定作用，能镇静中枢，故有安定和抗惊厥作用；能降低血压和血中胆固醇浓度；能十分明显地促进男性兴奋又可起到避孕作用，还能降低精子生成；芹菜子提取物对已孕及未孕子宫有收缩作用。芹菜含利尿有效成分，消除体内水钠潴留，利尿消肿，临床上以芹菜水煎有效率达 85.7%，可治疗乳糜尿。全草压榨之汁经处理后的片剂有利尿作用；可抑制蛋白糖化，消除糖尿病患者体内的自由基，并有助于治疗糖尿病视网膜病变等。因其含铁量较高，气浓，清利头目，降血压降脂较水芹为良，故贫血者可常食，高血压、高血脂患者宜常食（旱芹明显的降血压作用主要通过主动脉弓化学感受器所致）。凡有淋浊、尿路感染、前列腺炎者宜食。

【营养成分】每 100 克旱芹茎中，含水分 92.2 克，蛋白质 0.8 克，脂肪 0.1 克，碳水化合物 2.5 克，粗纤维 1.4 克，灰分 1 克，钾 154 毫克，钠 73.8 毫克，钙 48 毫克，磷 103 毫克，镁 10 毫克，铁 0.8 毫克，锰 0.17 毫克，锌 0.46 毫克，铜 0.09 毫克，氯 280 毫克，胡萝卜素 0.06 毫克，硫胺素 0.01 毫克，核黄素 0.08 毫克，尼克酸 0.4 毫克，抗坏血酸 12 毫克。并含芹菜甙、佛手柑内酯、