

家庭方便保健丛书

蔬菜瓜果的药性及 美容方1000例

陈如英 主编



农村读物出版社

家庭方便保健丛书

蔬菜瓜果的药性及 美容方1000例

陈如英 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜瓜果的药性及美容方 1000 例/陈如英主编. -北京: 农村读物出版社, 1999.8

(家庭方便保健丛书)

ISBN 7-5048-3056-9

I. 蔬… II. 陈… III. ①蔬菜-美容-方剂②水果-美容-方剂 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 28649 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	陈润岐
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×1092mm 1/32
印 张	7.75
字 数	166 千
版 次	1999 年 8 月第 1 版 2000 年 10 月北京第 2 次印刷
印 数	8 001~14 000 册
定 价	9.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

内 容 提 要

这是一本体现中医以内养外美容原理，以来源方便的蔬菜瓜果为主原料来美容的书籍。内容包括两大部分。一是蔬菜瓜果药性方面的知识，如主要药用成分、治疗功用、使用范围等，知之则可自己针对具体情况调配制作保健饮食。二是以蔬菜瓜果为主原料，按中医原理组配的各种美容（治疗）医方，读者可对症直接选方配料制作美容保健剂。

本书适合一般家庭使用，也可作为有关医疗（美容）工作者的参考用书。

参 加 编 撰 人 员

高庆萸 高宁宁 陈星如 周秀梅
陈星堃 陈如英 蒋星五

引 言

美容方法大体可分为三类。一是西医的物理美容，如外科整容、矫形、去脂等。二是化妆美容，基本手段是化妆品。三是中医的以内养外美容，特点是通过服食、洗浴、贴敷等方法来调节身体的机能素质，以达到滋养容颜和防治有关疾病的目的。

蔬菜瓜果美容属于中医美容的范畴。在中医里，许多食物本身就是药，各有独特的药性，有选择地使用便能对身体产生独特的调节治疗作用。如苹果，具有清热生津、美容增白的功用，配香菜、芹菜绞汁食用可健美皮肤。又如丝瓜，有清热解毒的作用，配荷花、生姜、红枣等煎汤内服可治雀斑。雀斑还可用于茄子擦患处来治疗，等等。显然，这种方法产生的是一种持久的自然美，是化妆等方法无法达到的美容效果。

一个人的容貌美与不美，主要在于其精力、精神状态，以及与之相关的肌肤的质地、光泽等，而不在于其物理线条类型。儿童为什么总是美的？因为他们内里生机旺盛，皮肤容貌自然细嫩水灵。鹤发童颜的长者之所以美，因为其内里健康，形于外则美如童少。以内养外美容的独特功用正在于此。

本书包括两大部分内容。一部分是蔬菜瓜果药性方面的知识，如性味归经、主要药用成分、治疗功用等。如芹菜，

性味甘、凉，入胃、肝、肾，含维生素、钙、铁、磷、氨基酸等，有清肝降火、泄浊通淋等功用，用于口渴烦热、食少呕逆、血淋等症。另一部分是以蔬菜瓜果为主原料，按中医原理组配的美容（治疗）医方。如芹菜下就有治酒糟鼻等 6 个医方，冬瓜下有面容皮肤健美、去粉刺、去黑斑等 16 个医方。

本书正文按蔬菜瓜果的分类顺序编排，读者可以通过正文目录直接找到有关果菜的药性及与之相关的医方的正文页码。除正文目录外，在书后还附有两个索引目录：一个是按美容（治疗）项目分类顺序编排的索引目录；另一个是按美容（治疗）项目名称的笔画顺序编排的索引目录。索引目录中列出了有关美容项目（病目）对应的果菜的名称，读者可据此名称再从正文目录中查找有关医方。

目 录

引言

一、蔬菜类

1. 青菜	1	21. 番薯	20
2. 菠菜	1	22. 山芋叶	21
3. 韭菜	2	23. 竹笋	21
4. 白菜	4	24. 菱角	22
5. 芹菜	4	25. 香薷	23
6. 花菜	6	26. 马铃薯	24
7. 黄花菜	6	27. 山药	25
8. 蕹菜	7	28. 芋子	27
9. 包心菜	8	29. 茺荑	27
10. 苋菜	9	30. 茭白	28
11. 茼蒿	9	31. 大葱	29
12. 茼蒿	10	32. 枸杞苗	30
13. 油菜	11	33. 香椿芽	30
14. 大蒜	12	34. 木耳	31
15. 胡萝卜	13	35. 苜蓿	32
16. 藕	14	36. 葫芦	33
17. 芥菜	16	37. 番茄	33
18. 辣椒	16	38. 苦瓜	35
19. 萝卜	17	39. 黄瓜	36
20. 茄子	19	40. 丝瓜	38
		41. 南瓜	39
		42. 南瓜藤	40

43. 地瓜	41
44. 蘑菇	42
45. 香菇	43
46. 猴头菇	44
47. 平菇	44
48. 木瓜	45
49. 番木瓜	47
50. 姜	47
51. 茨菇	50
52. 银耳	50
53. 发菜	51
54. 茴香	52
55. 紫菜	53
56. 海藻	54
57. 海带	55
58. 肉桂	56
59. 冬瓜	58
60. 胡椒	60
61. 花椒	60
62. 大料	62
63. 豌豆苗	62
64. 豇豆	63

二、野菜类

1. 马兰头	64
2. 蒲公英	65
3. 刺老鸦	66
4. 野苋菜	67
5. 轮叶沙参	67
6. 大巢菜	68

7. 委陵菜	68
8. 落葵	69
9. 宝塔菜	69
10. 蕺菜	70
11. 郎耶菜	71
12. 酢酱草	71
13. 珊瑚菜	72
14. 扫帚菜	72
15. 荠菜	73
16. 灰菜	74
17. 茵陈蒿	74
18. 败酱草	75
19. 荠苎	76
20. 翘摇	76
21. 荇草	77
22. 野茴香	77
23. 威灵仙	78
24. 碱蓬	78
25. 费菜	79
26. 车轮菜	79
27. 桔梗	80
28. 茜草	81
29. 苕菜	82
30. 野韭菜	82
31. 铁树叶	83
32. 山蒜	83
33. 粉条儿菜	84
34. 南烛	84
35. 黄櫨头	85
36. 刺儿菜	85

37. 竹荪	86	67. 牛尾菜	103
38. 黄鹌菜	86	68. 碎米荠	104
39. 鸡肠草	87	69. 牛蒡	104
40. 菊苣	87	70. 睡菜	105
41. 水芹	88	71. 水辣菜	105
42. 蕹荷	88	72. 蜂斗菜	106
43. 菊花脑	89	73. 玉竹	106
44. 沙蓬	89	74. 魔芋	107
45. 猪殃殃	90	75. 溪黄草	108
46. 苦菜	90	76. 石刁柏	108
47. 夏枯草	91	77. 蕲菜	109
48. 芦笋	93	78. 石耳	109
49. 仙人掌	93	79. 蕨菜	110
50. 清明菜	94	80. 东风菜	110
51. 大叶菜	95	81. 蕨麻	111
52. 婆婆指甲菜	95	82. 瓜萎根	111
53. 大花萱草	96	83. 地耳	112
54. 葵菜	96	84. 墨菜	112
55. 山白菜	97	85. 地笋	113
56. 紫苏	97	86. 枫荷梨	113
57. 千屈菜	98	87. 稻槎菜	114
58. 紫藤花	98	88. 萱麻	114
59. 翻白草	99	89. 薇菜	115
60. 小根蒜	99	90. 羊乳	115
61. 马勃	100	91. 瞿麦	116
62. 薤白	100	92. 竹叶菜	116
63. 马蹄叶	101	93. 遏蓝菜	117
64. 鹅肠菜	101	94. 鹿药	117
65. 马齿苋	102	95. 荆芥	118
66. 蒲菜	103		

三、果 类

(一) 水果 120

1. 橘子 120
2. 苹果 121
3. 梨 123
4. 香蕉 124
5. 橙子 125
6. 枇杷 125
7. 菠萝 127
8. 椰子 127
9. 桃子 128
10. 柚子 131
11. 柑子 131
12. 金橘 132
13. 杏子 132
14. 李子 133
15. 草莓 134
16. 柿子 135
17. 梅子 136
18. 樱桃 137
19. 葡萄 138
20. 杨梅 139
21. 桑椹子 140
22. 荔枝 143
23. 金樱子 144
24. 石榴 145
25. 罗汉果 146
26. 甘蔗 146

27. 芒果 147
28. 荸荠 147
29. 西瓜 148
30. 无花果 149
31. 柠檬 150
32. 刺梨 152
33. 甜瓜 153
34. 山楂 154
35. 橄榄 157

(二) 野果 158

1. 猕猴桃 158
2. 枳椇 159
3. 巴旦杏 160
4. 天师栗 160
5. 橡实 160
6. 仲思枣 161
7. 楮实 161
8. 鹿梨 162
9. 楮子 162
10. 余甘子 162
11. 君迁子 163
12. 毗梨勒 163
13. 都咸子 163
14. 五敛子 164
15. 都念子 164

(三) 干果 165

1. 大枣 165
2. 莲子 168
3. 灵芝 168

4. 白果	169
5. 落花生	171
6. 芝麻	172
7. 桂圆	176
8. 百合	178
9. 栗子	179
10. 核桃	180
11. 柏子仁	182
12. 枸杞子	183
13. 甜杏仁	187
14. 冬瓜子	190
15. 南瓜子	192
16. 松子仁	192
17. 向日葵子	193
18. 榧子	194
19. 荔枝核	194

20. 酸枣仁	195
21. 西瓜子	196
22. 槟榔	197
23. 芡实	197

四、豆 类

1. 黄豆	199
2. 绿豆	202
3. 黑豆	205
4. 扁豆	207
5. 赤小豆	208
6. 白肉豆扣	210
7. 豌豆	211
8. 蚕豆	212
9. 巴豆	214
10. 刀豆	214

附录一 美容项目(病目)索引一(按分类顺序编排) 216

附录二 美容项目(病目)索引二(按笔画顺序编排) 227

蔬菜类

1. 青 菜

别名：青菜秧，小白菜。

一、药用价值

性味归经：甘，微寒。入肺、胃。

主要成分：蛋白质，脂肪，维生素（B₁，B₂，C），钙，铁，磷，胡萝卜素。

功能及使用范围：(1)清热止烦。用于肺、胃有热、口舌生疮、咳痰黄、心烦口渴、便干。(2)清热利尿。(3)有抗疲劳作用。

二、美容治疗方

面部暗疮，青春期之面疮 青菜适量，冬菇3只，天门冬10克，薏米50克，鸡1只。将薏米和天门冬洗净，用水浸泡2个小时待用。将鸡洗净后整只放入锅中，用清水煮到半熟，再放入冬菇、天门冬和薏米，到烂熟时，放入青菜加调味品即可食用。

此方亦用于妇女更年期神经痛、关节痛等。

2. 菠 菜

别名：鹦鹉菜，波斯草，赤根菜。

一、药用价值

性味归经：甘，凉，滑。入胃、肠。

主要成分：蛋白质，脂肪，维生素（A、B、C、K），钙，铁，磷，胡萝卜素，糖，叶绿素，草酸，锌，铜。

功能及使用范围：（1）滋阴补血，润肠通便，清热生津。用于胃热烦渴、消渴多饮、口干舌燥、便秘。（2）利五脏，通肠胃，解酒毒。（3）养肝明目。用于肝阴不足、头昏目涩、视物模糊、夜盲。

二、美容治疗方

（1）治脱发 菠菜 50 克，黑芝麻 20 克。将菠菜洗净，与黑芝麻同炒至香熟，每日 1~2 次，当菜食用。日 1 剂，煎 2 次服。

（2）治少白头 黑豆 30 克，菠菜根 20 克，茄子皮 20 克。水煎服。日 1 剂，煎 2 次服。

（3）黄褐斑 菠菜 200 克，牛奶 150 克，鸡蛋清少许，蜂蜜适量。将菠菜洗净、沥干水分，用榨汁机榨取原汁。取菠菜原汁、牛奶、蜂蜜拌匀调成饮料，取菠菜榨渣调入鸡蛋清、牛奶拌匀成敷料。饮料当茶饮每日 1 剂。敷料敷了脸部，15~20 分钟后用清水洗去，每日 1 次。连用 1~2 个月。

（4）肥胖高血脂症 菠菜 200 克，洋葱 100 克。将菠菜、洋葱当菜炒制。每日 1~2 次，当菜食用。

3. 韭 菜

别名：起阳草，壮阳草，扁菜，长生韭。

一、药用价值

性味归经：甘，辛，温。入肝、胃。

主要成分：蛋白质，脂肪，维生素（B、C），钙，铁，磷，胡萝卜素，挥发油，硫化物，甙类，糖，纤维素，硫胺素，尼克酸。

功能及使用范围：（1）滋补肝肾，壮阴固精。用于肾阳亏虚之阳萎、遗精、性功能减退、乏力胃寒。（2）散结解毒。（3）除湿理血，润肠通便。用于便秘、痔疮、直肠癌。常服。（4）温中健胃。用于噎膈反胃。

二、美容治疗方

（1）面容皮肤健美 核桃仁1枚，韭子（炒）6克。水煎，用黄酒50~100克送服（为1日量）。

（2）治斑秃 韭菜根1小把。洗净揩干，切细，和入细面粉，用冷水调稀成糊，文火煎熬，使水分蒸发，摊成面饼，乘热取出，放在患处（患处先用清水洗净，剥去疮疤，将残余的头发剃干净），用纱布包好。每隔1日换1次。

（3）黑发养颜、补骨益精 韭子15克，桑椹子30克，菟丝子5克，猪腰2个，生姜3克。菟丝子、桑椹子、韭子、生姜洗净，猪腰切开去油脂，洗净切厚片。全部用料放入炖盅内，加开水适量，盖好，再放在锅内隔水炖3小时，调味食用。

此方亦治肾虚腰痛、尿频、妇女带下。

（4）宫冷不孕，手足不温 韭菜100~150克，青虾250~300克，姜丝、黄酒、味精、盐、酱油等调料各少许。将韭菜洗净切段，花生油炒青虾，加入黄酒、酱油、姜丝及适量水，煮沸后投入韭菜，翻炒（快速），至虾、菜嫩熟时放盐及味精调匀食用。

4. 白 菜

别名：黄芽菜，大白菜，菘菜，夏菘等。

一、药用价值

性味归经：甘，微凉。入胃、肠。

主要成分：蛋白质，脂肪，维生素（B₁、B₂、C），钙，铁，磷，胡萝卜素，锌，铜。

功能及使用范围：（1）清热解毒，润肠通便，用于二便不畅。（2）生津止渴，利尿消肿。用于心胸烦热、饮酒过量。（3）含大量纤维素，降低胆固醇，清肠中杂物，防癌。

二、美容治疗方

（1）过敏性皮炎 白菜捣烂敷患处。每日或隔日换1次。

（2）面黄（妇女白带过多、神萎面黄） 白菜根茎1个，绿豆芽30克。将白菜根茎洗净切片，绿豆芽洗净，一同放入锅内，加水适量。将锅置炉火上烧沸，后用文火烧15分钟，去渣，待凉装入罐中即成。当茶饮用。此方解毒祛湿，用于湿毒所致带下，颜面皯白无华。

（3）声音嘶哑 白菜干300克，南杏25克，北杏20克，陈皮10克，蚝豉200克，盐少量。上述材料分别洗净，南北杏分别去衣，备用。瓦煲内加适量清水，选用猛火煲滚，然后放入上述材料，改用中火继续煲2小时，加入少许盐调味，即可食用。

5. 芹 菜

别名：药芹，旱芹，香芹，水芹，蒲芹。

一、药用价值

性味归经：甘，凉。入胃、肝、肾。

主要成分：维生素（B₁、B₂、C），钙，铁，磷，胡萝卜素，芹菜素，挥发油，香柠檬内脂，绿原酸，咖啡酸，芸香甙，烟酸，多种氨基酸，糖，镁，铜，碘。

功能及使用范围：（1）清胃涤热。用于口渴烦热、食少呕逆。（2）清肝降火。（3）泄浊通淋。用于湿热下注的热淋、血淋、石淋。

二、美容治疗方

（1）治酒精鼻 桃仁 10 克，芹菜 20 克，螃蟹 1 个，柳树叶 6 克。捣成膏状，外敷鼻头，每天 1~2 次。

（2）去雀斑 红萝卜 50 克，芹菜 50 克，苹果半个，雪梨 1 个。榨汁，再与 1/6 个柠檬汁混合，饮用。每周 3~5 次。

（3）去粉刺 柠檬 1/5 个，芹菜 100 克，小西红柿 1 个，雪梨 150 克。挤汁，饮用。

（4）治脱发 黑豆 20 克，芹菜 30 克，桑椹子 20 克。水煎服。日 1 剂，煎 2 次。

（5）消食美肤，去口臭 芹菜 750 克，板豆腐 500 克，猪瘦肉 250 克。芹菜摘去叶，洗净，发段；豆腐切成 12 小块；猪瘦肉洗净切片，用调味料腌 10 分钟。把豆腐放入煲内，加清水适量，文火煲 5 分钟，下芹菜，煲沸后下肉片，再煲滚，调味食用。胃寒者不宜用本方。

（6）血热月经过多，心烦、口燥 鲜芹菜 150 克，鲜藕 150 克，生油 25 克。将芹菜和藕洗净，切段切片，生油倒入砂锅煮热，再将芹菜、藕片倒入锅内炒片刻，并加调味品适量，再加水 500 毫升，煮熟后分 2~3 次服用。每日 1 剂，

7 天为 1 个疗程。

6. 花 菜

别名：花椰菜，菜花，花甘蓝。

一、药用价值

性味归经：甘，凉。入胃。

主要成分：含蛋白质，糖，胡萝卜素，维生素（B₁、B₆、C），丰富的维生素 U，钙，磷，铁，锌，芳香异硫氰酸，二硫酚硫酮等。

功能及使用范围：（1）生肌止痛，加速伤口愈合。主治十二指肠溃疡。（2）润肺开音。用于肺燥咳嗽、肺结核。（3）抗癌防癌。

二、美容治疗方

（1）面部干皱 荷兰芹 1 根，花椰菜 50 克，胡萝卜 75 克，鸡蛋清 1 个。将荷兰芹，花椰菜和胡萝卜洗净，切成小块，用粉碎机粉成细末，调入鸡蛋清使成敷料，15～20 分钟后用清水洗净。每周 2～3 次。

（2）面部凹洞疤痕 花椰菜 1 棵，荷兰芹 1 根，枸杞菜 50 克，蛋清 1 个。将上述菜洗净，沥干水分，切成小段，用榨汁机榨取原汁，加入蛋清拌匀成敷料。用温水将面部洗净后涂上敷料，过 15～20 分钟用清水洗净。每周 2～3 次。

7. 黄 花 菜

别名：金针菜，忘忧草，萱草，安神菜。

一、药用价值