

中国药用 蔬菜



中国药用蔬菜

李振琼 编著

广东高等教育出版社

粤新登字 09 号

中国药用蔬菜

李振琼 编著

*

广东高等教育出版社出版

广东高发印务公司电脑照排中心排版

广东省新华书店经销

广东花山印刷厂印刷

印数：1—10,000

787×1092 毫米 32 开本 10 印张 210 千字

1995 年 9 月第 1 版 1995 年 9 月第一次印刷

ISBN 7-5361-1672-1/R·99

定价：12.00 元

出版前言

“医食同源”、“药补不如食补”已是人们的共识。在日常生活中，人们认识到赖以生存的天然食物和药物比化学药品更好，更安全。发达的国家特别重视发展天然食物和药物。我国人民生活水平不断提高，食物结构正在变化，但如何食得丰富而又有营养？如何食得有益无害？如何食得健康长寿？这是大家的愿望。我们根据人们生活需要和愿望编写《中国药用蔬菜》这本书，目的是提高人们对食用蔬菜的药用价值的认识，从而在饮食中正确选用，做到食而治病，食而补身的目的。

本书共有二章。第一章药用蔬菜，共选写了 99 种，每种按〔性味〕〔功能〕〔主治〕〔临床验方〕〔用量用法〕〔使用注意〕〔营养与药用〕〔文献参考〕项来编写。第二章常见病的治疗，共收治疾病 99 种，菜方 360 余首。内容丰富，层次清楚，病种较多，是一本比较全面的药用蔬菜专著。

本书在编写过程中，承蒙广州中医药大学有关领导大力支持和对药用蔬菜造诣较深的教授、专家的指点和帮助，在此表示衷心的感谢！

编著者

目 录

第一章 药用蔬菜

一、葱	(1)
二、大蒜	(4)
三、韭菜	(9)
四、茺蓂	(12)
五、芹菜	(14)
六、菠菜	(16)
七、白菜	(17)
八、甘蓝	(19)
九、空心菜	(20)
十、荠菜	(22)
十一、芥菜	(23)
十二、莴苣	(24)
十三、茄子	(25)
十四、番茄	(27)
十五、辣椒	(29)
十六、萝卜	(31)
十七、胡萝卜	(36)
十八、黄花菜	(38)
十九、茭白	(40)

二十、藕	(41)
二十一、竹笋	(45)
二十二、丝瓜	(46)
二十三、冬瓜	(50)
二十四、南瓜	(53)
二十五、苦瓜	(56)
二十六、黄瓜	(57)
二十七、葫芦瓜	(60)
二十八、海带	(61)
二十九、紫菜	(63)
三十、大头菜	(64)
三十一、马铃薯	(65)
三十二、芋头	(67)
三十三、山药	(68)
三十四、百合	(71)
三十五、慈菇	(72)
三十六、芡实	(74)
三十七、薤白	(75)
三十八、苋菜	(76)
三十九、香荆菜	(77)
四十、茴香菜	(79)
四十一、生姜	(80)
四十二、花椒	(85)
四十三、胡椒	(87)
四十四、大茴香	(89)
四十五、黑木耳	(90)

四十六、白木耳	(91)
四十七、香菇	(92)
四十八、平菇	(93)
四十九、蘑菇	(94)
五十、猴头菇	(96)
五十一、灵芝	(97)
五十二、葵菜	(99)
五十三、马齿苋	(100)
五十四、鱼腥草	(103)
五十五、败酱草	(104)
五十六、小蓟草	(106)
五十七、蒲公英	(107)
五十八、马兰头	(110)
五十九、独行菜	(111)
六十、车前草	(113)
六十一、五加皮	(114)
六十二、旱莲草	(116)
六十三、白茅根	(117)
六十四、苎麻	(119)
六十五、紫苏	(120)
六十六、地肤子	(122)
六十七、茵陈蒿	(124)
六十八、黄精	(126)
六十九、香茶菜	(127)
七十、葛根	(129)
七十一、槐花	(131)

七十二、玫瑰花·····	(133)
七十三、葶翁草·····	(134)
七十四、何首乌·····	(136)
七十五、鸬鹚菜·····	(138)
七十六、薄荷·····	(139)
七十七、茶菊花·····	(142)
七十八、生地黄·····	(144)
七十九、牛膝·····	(146)
八十、茯苓·····	(149)
八十一、丹皮·····	(151)
八十二、茉莉花·····	(153)
八十三、芸苔·····	(154)
八十四、草头·····	(155)
八十五、莼菜·····	(156)
八十六、甜菜·····	(157)
八十七、香椿头·····	(158)
八十八、枸杞子·····	(159)
八十九、蓬蒿菜·····	(160)
九十、石花菜·····	(161)
九十一、龙须菜·····	(162)
九十二、菊芋·····	(163)
九十三、地笋·····	(164)
九十四、山花根·····	(164)
九十五、刺苋菜·····	(165)
九十六、宝塔菜·····	(166)
九十七、竹叶椒·····	(167)

九十八、石耳·····	(169)
九十九、桑黄·····	(170)

第二章 常见病的治疗

一、感冒·····	(171)
二、急性支气管炎·····	(172)
三、慢性气管炎·····	(174)
四、大叶性肺炎·····	(176)
五、支气管哮喘·····	(177)
六、胃、十二指肠溃疡·····	(178)
七、慢性胃炎·····	(179)
八、溃疡性结肠炎·····	(180)
九、肝硬化·····	(181)
十、胆囊炎与胆石症·····	(182)
十一、风湿病·····	(183)
十二、风湿性心脏病·····	(184)
十三、高血压病·····	(185)
十四、冠心病·····	(189)
十五、尿路感染·····	(191)
十六、慢性肾炎·····	(192)
十七、缺铁性贫血·····	(194)✓
十八、血小板减少性紫癜·····	(195)
十九、糖尿病·····	(196)
二十、单纯性肥胖症·····	(198)✓
二十一、甲状腺机能亢进症·····	(199)
二十二、神经衰弱·····	(201)

二十三、癰病·····	(202)
二十四、内耳性眩晕病·····	(202)
二十五、脑血栓形成·····	(203)
二十六、原发性肺癌·····	(205)
二十七、胃癌·····	(206)
二十八、结肠癌·····	(207)
二十九、肝癌·····	(209)
三十、急性肠胃炎·····	(209)
三十一、流行性出血热·····	(211)
三十二、钩虫病·····	(212)
三十三、病毒性传染性肝炎·····	(213)
三十四、细菌性痢疾·····	(215)
三十五、肺结核·····	(218)
三十六、颈淋巴结核·····	(221)
三十七、急性阑尾炎·····	(223)
三十八、肩关节周围炎·····	(224)
三十九、单纯性甲状腺肿·····	(225)
四十、肾结石·····	(226)
四十一、急性湿疹·····	(227)
四十二、脓疱疮·····	(229)
四十三、荨麻疹·····	(230)
四十四、带状疱疹·····	(231)
四十五、脱发·····	(232)
四十六、痱子·····	(233)
四十七、雀斑·····	(234)
四十八、白发·····	(235)

四十九、白带·····	(235)
五十、月经先期·····	(237)
五十一、月经不调·····	(239)
五十二、闭经·····	(240)
五十三、子宫脱垂·····	(242)
五十四、功能性子宫出血·····	(244)
五十五、盆腔炎·····	(246)
五十六、急性乳腺炎·····	(247)
五十七、不孕症·····	(249)
五十八、妇女更年期综合征·····	(250)
五十九、妊娠恶阻·····	(251)
六十、妊娠水肿·····	(252)
六十一、产后缺乳·····	(253)
六十二、痛经·····	(254)
六十三、外阴搔痒症·····	(256)
六十四、胎动不安·····	(256)
六十五、产后腹痛·····	(258)
六十六、产后小便不通·····	(259)
六十七、产后出血·····	(260)
六十八、产后发热·····	(260)
六十九、早泄、遗精·····	(261)
七十、阳痿·····	(263)
七十一、阳强·····	(265)
七十二、阴缩·····	(266)
七十三、淋证·····	(268)
七十四、癃闭·····	(271)

七十五、男性不育症·····	(272)
七十六、鹅口疮·····	(273)
七十七、疳积·····	(274)
七十八、水痘·····	(275)
七十九、疥腮·····	(276)
八十、百日咳·····	(277)
八十一、小儿遗尿·····	(278)
八十二、小儿夏季热·····	(279)
八十三、过敏性鼻炎·····	(280)
八十四、急性鼻炎·····	(281)
八十五、慢性鼻炎·····	(282)
八十六、鼻窦炎·····	(284)
八十七、鼻出血·····	(285)
八十八、急性咽炎·····	(287)
八十九、急性扁桃体炎·····	(288)
九十、牙痛·····	(289)
九十一、口疮·····	(291)
九十二、牙周病·····	(292)
九十三、急性化脓性中耳炎·····	(294)
九十四、麦粒肿·····	(295)
九十五、结膜炎·····	(296)
九十六、溃疡性角膜炎·····	(298)
九十七、电光性眼炎·····	(299)
九十八、白内障·····	(299)
九十九、夜盲症·····	(300)

第一章 药用蔬菜

一、葱

为百合科草本植物葱的茎叶。我国各地均有栽培。冬春或夏季采收，去掉根部，洗净用；或将葱茎、叶分开用。

〔性味〕味辛，性温。

〔功能〕发汗解表，通阳散寒，驱虫，解毒。

〔主治〕外感风寒，头痛无汗，腹痛腹泻，虫积腹痛，乳痈，疮肿。

〔临床验方〕

1. 治感冒：葱白 60 克洗净切碎，加水 400～450 毫升，煎成 300 毫升，趁热饮 150 毫升，30 分钟后再热饮 150 毫升；或葱白 15 克、生姜 15 克，加食盐 3 克捣成糊状，用纱布包裹涂擦前胸、后背、脚心、手心及肘窝等处。涂后令患者安卧，30 分钟即出汗热退；或葱白 3 根，萝卜 3 片，黄豆 100～150 克，水煎服，每日 2～3 次。

2. 治咳嗽：葱白连须 6 根，生梨 1 只，白糖 50 克，水煎后，吃葱喝汤吃梨，每日 2 次。

3. 治胸肋疼痛：带须葱白 8～10 根，生姜 50 克，白萝卜 2 只，共捣烂，炒热后放布包之，趁热敷在痛处。每日 2 次。

4. 治关节扭伤：葱叶 50 克捣烂后，敷于患处。每日 2

次。

5. 治四肢麻木：葱 60 克，生姜 15 克，花椒 3 克。水煎服。每日 2 次。

6. 治遗尿：大葱注射液 1 支，每晚临睡前肌肉注射，7 天为 1 疗程，3 个疗程效果显著或可痊愈。

7. 治小便不畅，癃闭：大葱 500 克，麝香 0.9 克。捣烂拌匀，分 2 份装入袋中。1 包炒热旋转脐上熨 15 分钟，再换 1 包敷 15 分钟，反复交替进行，直到小便通为止。或葱白 500 克，食盐 500 克，将葱白切碎用盐炒熟，以布包好，熨脐及膀胱部，冷后再炒，复熨，每日数次。

8. 治急性乳腺炎：葱白 250 克切碎，用沸水冲后趁热熏洗患处，每日 3 次。隔 2~3 天可再次使用。

9. 治痈疮肿痛：大葱整株洗净捣烂，以醋调和，炒热敷患处，每日 2 次。

10. 治急性皮肤化脓性感染、毒虫咬伤：葱白 100 克，蜂蜜 50 克。捣烂成糊剂敷患处，有一定疗效。每日 2 次。

11. 治轻度鸡眼：葱白 1 根，独头紫皮大蒜 1 枚去皮洗净，共捣烂如泥，敷于患处。5 天后可见患处发黑，一周后自行脱落。

12. 治外感风寒，鼻塞流涕，咽痒咳嗽：葱白 15 克，淡豆豉 12 克，豆腐 2~4 块。先将豆腐略煎，再放入葱白，淡豉，煮沸后取出，趁热食用，盖被微出汗即可。每日 2 次。

13. 治新生儿风寒型感冒：葱白 1 根，香菇 1 只，母乳 30~50 毫升，隔水炖熟，去渣后倒入奶瓶喂服。每日 1 剂，连服 2~3 日。

14. 感冒发热，胸腹胀满：葱白 15 克，生姜 10 克，紫苏叶 10 克，新鲜连核橄榄 60 克，加水 1500 毫升煎至 500 毫升，加食盐少许调味，去渣饮汤。每日 2 次。

15. 治神经衰弱：葱白 7 根，洗净备用，大红枣 20 枚，洗净用水泡发。先将红枣加适量水煎，20 分钟后再放入葱白，用文火炖 10 分钟即可，吃枣喝汤。每日 2 次。

16. 治血虚，浮肿：葱 50 克，猪脚 4 只。猪脚洗净切开，与葱段一起加入食盐少量，适量水，用大火烧沸后改文火炖熟烂即可，分次吃猪脚喝汤。每日 2 次。

17. 治风寒感冒，发热头痛，虚烦无汗，呕吐泄泻：葱白 30 克，淡豆豉 15 克，黄酒 50 克。先将豆豉放入锅中，加水 500 毫升，煎煮 10 分钟，再将葱放入煎煮 5 分钟后，加黄酒立即出锅，趁热服用。每日 2~3 次。

〔用量用法〕每次 10~30 克。煎汤，绞汁，捣烂，煮粥，或作调味品。

〔使用注意〕煎煮不宜过久。体虚自汗或患狐臭人，不宜服用。

〔营养与药用〕

本品含挥发油，油中主要为蒜辣素，其次二烯丙基硫醚；又含维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、烟酸、脂肪、粘液、汁、钙、磷、铁。据研究，葱表面细胞中含有大量葱蒜辣素挥发油，有杀菌作用，且当其由呼吸道、汗腺、泌尿道排出时能轻微刺激管道壁的分泌而起发汗、祛痰、利尿作用，并可刺激肾上腺素分泌，促进脂肪分解而起减肥功效。葱内所含苹果酸和磷酸糖等能兴奋神经系统，刺激血液循环、促进发汗作用，并可增加消化液的分泌，有提高食欲的

功效。洋葱汁可降低血压和血中胆固醇含量，故可以减轻心脏冠状动脉硬化带来的危险，并可抑制过敏性皮炎。

〔文献参考〕

1. 《神农本草经》：“主伤寒寒热，出汗中风，面目肿。”
2. 《本草纲目》：“除风湿，身痛麻痹，虫积心痛，止大人阳脱，阴毒腹痛，小儿盘肠内钓，妇人妊娠溺血，通奶汁，散乳痈，利耳鸣，涂獭犬毒。”
3. 《千金要方》：“食生葱即啖蜜，变作下利。”
4. 《履巉岩本草》：“久食含人多忘，尤发痼疾。狐臭人不可食。”

附：

葱根（葱须）：发汗解表，能杀一切毒，肉毒及百药毒。煎水洗治冻疮。

葱子（葱实）：温肾治阳痿，补虚明目。

二、大蒜

为百合科草本植物大蒜的鳞茎。我国各地均有栽培。春末、夏初采收，剥去膜质鳞备用。

〔性味〕 味辛、甘，性温。

〔功能〕 温中健胃，消食，解毒，杀虫。

〔主治〕 饮食积滞，脘腹冷痛，呕吐腹泻，痢疾，肺结核，百日咳，钩虫病，蛲虫病等。

〔临床验方〕

1. 治钩虫、蛲虫病：下田劳动前，将大蒜捣烂涂于四肢，可以防治钩虫病。大蒜捣烂加入菜油少许，临睡前涂于

肛门周围，可治蛲虫病。

2. 治急性肠炎：大蒜头数瓣捣烂如泥，加米醋 1 杯，徐徐服用。每日 2 次。

3. 治食物中毒：独头大蒜 1 枚，雄黄粉 1 克，捣烂如泥后用温开水冲服。每日 2 次。

4. 治受寒腹痛：大蒜头 1500 克，酒醋各半，浸泡于瓶中，10 天后即可服用。痛时每日 3~5 枚，连服 7 天。

5. 治细菌性痢疾：大蒜 4~5 瓣剥皮，捣烂或切碎后用红糖水引服，2 小时 1 次；或生食紫皮大蒜头 6~8 瓣，每日 2 次，服后多喝些开水。同时可用大蒜头数个捣烂如泥，敷肚脐眼及脚心（敷前涂点油），效果好。

6. 治感冒：大蒜头 15 克，生姜 15 克，切成片，加水 1 碗，煮至半碗时放入适量红糖，睡前一次服用。

7. 治支气管炎：大蒜 250 克，醋 250 克，红糖 90 克。大蒜头去皮捣碎，泡入糖、醋中 1 周可用。每日服 3 次，每次 1 汤匙。

8. 治哮喘：紫皮大蒜 60 克，捣烂如泥后放入 90 克红糖，加适量水熬成膏，每日早晚各服 1 匙。

9. 治咽喉肿痛：大蒜头数枚捣烂，涂布上贴鱼际穴，用胶布固定，3~4 小时后，敷处可起水泡，咽痛则自然减轻。

10. 治百日咳：大蒜头 2~3 枚，捶碎与食糖 200 克放砂锅内同煮。2 岁以下早晚各 1 次，2 天服完；3 岁以上分 3 次，1 天内服完。或 10% 大蒜水溶液，加糖内服，每日 2 次，每次 1 食匙。或用紫皮蒜数枚捣烂，用适量白糖和冷开水调服。或独头蒜 3 枚捣汁，加甘草 12 克，冰糖适量，水