



疗效植物手册

囊括200种常见食用植物的养疗应用大全 余自强 著





● **谷类** 供应人们日常所需大部分热能及相当数量的B族维生素和矿物质；大多数具有补中益气、健脾养胃的功效。

● **豆类** 富含优质蛋白质，以及皂甙、磷脂、植物胆固醇、黄酮类、香豆素和植物甾醇等较为难得的保健成分；普遍具有宽中益气、利水消肿的作用。

● **瓜类** 多数既可生食，又可烹调熟食，能刺激胃肠蠕动和消化液分泌，促进食欲；普遍具有除热、利水、解毒、通便的作用。

● **蔬菜类** 大多含有丰富的维生素A原和维生素C，热能则较低，因而既可减肥，又能帮助机体克服许多疾病的侵袭。

● **野菜类** 有其特殊的风味和药用价值，有助于调节口味，补充营养；普遍具有清热、祛火、消肿的功效，但需食之有度，食之循法。

● **水果类** 富含维生素C、有机酸、糖分、脂肪和粗纤维等；常吃可润肤美颜，减少中风、肠胃病、肥胖症及各类癌症的发生。

● **坚果种仁类** 植物的结晶或精华，营养丰富，尤其是含不饱和脂肪酸较多；具有补中益气、补脑益智、补脾益胃、益气力和健行的功用。

● **菌类** 是高蛋白、低脂肪，又富含天然维生素和矿物质的健康食品；可增强机体免疫力，有助于防止癌瘤的发生，特别有利于降低人体血压、血脂和血糖等。

● **藻类** 富含其他食物所少有的褐藻糖胶、褐藻淀粉、硫酸多糖和甘露醇等营养成分；普遍具有降压利水、软坚散结、清热解毒的功效。

● **草本类** 常见应用的草本和木本；以其配伍肉类、禽蛋类、鳞介类或虫杂类，可成为有益的饮食疗法或灵验的外用方法。



ISBN 978-7-81120-239-7



9 787811 202397 >

定价：38.00元

上架建议：生活常识 保健 植物



公元图书

疗效植物手册

HANDBOOK OF CURATIVE PLANTS

余自强 著



汕頭大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

疗效植物手册/余自强著. —汕头: 汕头大学出版社, 2007.12

ISBN 978-7-81120-239-7

I. 疗... II. 余... III. 药用植物—手册 IV. R282.71-62 S567-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第182834号

Copyright © 2008 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou

广州公元传播有限公司

All rights reserved

所有权利保留

图片代理:  www.fotoe.com

疗效植物手册

作 者 / 余自强

责任编辑 / 胡开祥

特约编辑 / 蔡国才

装帧设计 / 陈汝容 王 勇

责任技编 / 姚健燕 郭汉文

出版发行 / 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电话 0754-2903126

制 作 /  广州公元传播有限公司

印 刷 / 广州伟龙印刷制版有限公司

规 格 / 760 × 1020mm 16开 14印张

版 次 / 2008年3月第1版第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-81120-239-7

定 价 / 38.00元

(咨询电话: 020-38865309)

代序

中华民族在生息、繁衍的过程中，源源不断地从大自然里寻找补养身体和调治疾病的物品，前者为食品，后者为药物，而其中有既可为食品亦可为药物者，谓“药食同源”。而作为指导作用的基础理论，乃中医的“五味四气”学说。

中医经典《黄帝内经素问·藏气法时论篇》指出：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”人类接触的功效食物，都含有五味、四气。五味即辛、酸、甘、苦、咸，可以通过尝试辨别，故有神农尝百草之传说。五味各有特性，辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软，其中辛酸甘属阳，苦咸属阴。四气即寒、热、温、凉。《神农本草经》指出：“疗寒以热药，疗热以寒药。”药物（食品、药物）的使用，就是要补偏救弊，达到阴阳平衡。正如清代医家唐容川所说：“设人身之气偏胜偏衰，又借药物一气之偏以调我身之盛衰而使归于和平，则无病矣。”

我院资深药师余自强君根据中医理论指导，及多年之实践，编选《疗效植物手册》，是一部实用价值很高的养生治病宝典，也是一部济世良书，书成，乐为序。

余绍源

广东省中医院主任医师
享受国务院特殊津贴专家
广东省人民政府授予“省名中医”

目录

代序 3

豆类

黄豆 7
绿豆 8
黑豆 9
赤小豆 10
豌豆 11
扁豆 12
芸豆 13
刀豆 14
蚕豆 15

谷物类

大米 17
小米 18
玉米 19
薏米 20
小麦 21
大麦 22
荞麦 23
高粱 24
糯米 25

瓜类

黄瓜 27
南瓜 28
冬瓜 29
西瓜 30
苦瓜 31
丝瓜 32
白瓜 33
节瓜 34
茄子 35
哈密瓜 36
葫芦瓜 37

蔬菜类

大白菜 39
小白菜 40
油菜 41
韭菜 42
芹菜 43
菠菜 44
芥菜 45
生菜 46
苋菜 47
香菜 48
菜花 49
空心菜 50
黄花菜 51
茴香 52
藕 53
竹笋 54
莴笋 55
芦笋 56
茭白 57
萝卜 58
胡萝卜 59
马铃薯 60
番薯 61
淮山 62
芋头 63
荸荠 64
番茄 65
洋葱 66
百合 67
慈菇 68
葛根 69
辣椒 70
蒜 71
姜 72
葱 73

野菜类

田葛菜 75
苦菜 76
马齿苋 77
蕨菜 78
蒲公英 79
紫苏 80
薄荷 81
香椿 82
益母草 83
车前草 84
鱼腥草 85
桔梗 86
藿香 87
旱莲草 88
茵陈 89
槐花 90
马兰头 91
仙人掌 92
何首乌 93

水果类

苹果 95
芒果 96
无花果 97
桃 98
李 99
梨 100
橘 101
橙 102
柑 103
柚 104
柿子 105
梅子 106
椰子 107
葡萄 108
龙眼 109
荔枝 110
香蕉 111
樱桃 112
枇杷 113
石榴 114
杨梅 115
草莓 116
橄榄 117
柠檬 118
桑椹 119
杨桃 120
甘蔗 121
山楂 122
枣 123
杏 124
猕猴桃 125
槟榔 126
榴莲 127
木瓜 128
油甘子 129
佛手 130
菠萝蜜 131

坚果种仁类

白果 133
核桃 134
栗子 135
松子 136
杏仁 137
枸杞 138
黑芝麻 139
花生 140
莲子 141
芡实 142
菱角 143
胡椒 144
花椒 145
葵花子 146
南瓜子 147
砂仁 148
桃仁 149

食用菌类

蘑菇 151
香菇 152
草菇 153
金针菇 154
猴头菇 155
木耳 156
白木耳 157
冬虫夏草 158
灵芝 159
云苓 160
鸡脚菇 161

藻类

紫菜 163
海带 164
海藻 165

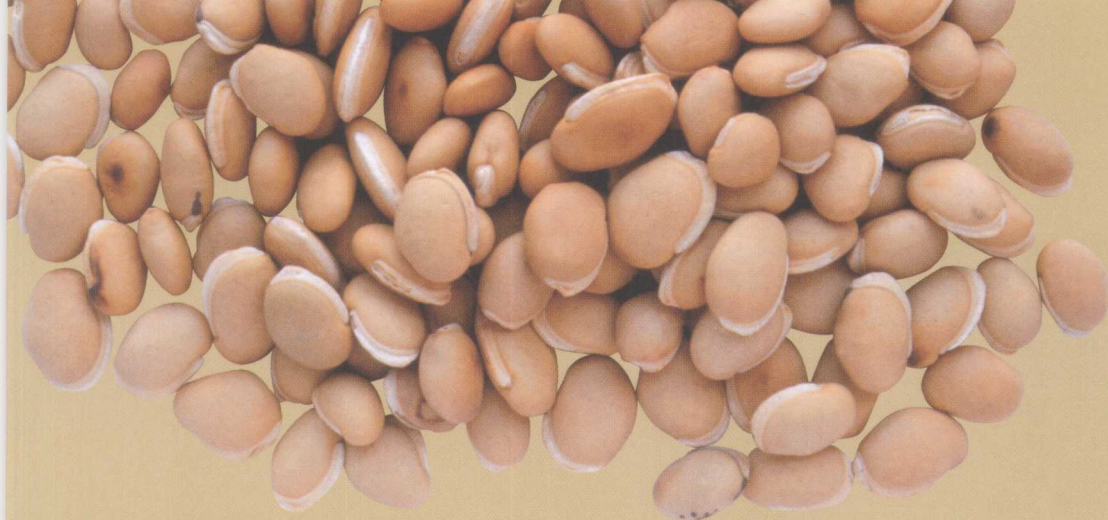
草木类

夏枯草 167
龙胆草 168
菊花 169
玉竹 170
灯心草 171
木棉花 172
仙鹤草 173
金钱草 174
鹅不食草 175
甘草 176
白花蛇舌草 177
菖蒲 178
七叶一枝花 179
金银花 180
野菊花 181
白术 182
黄精 183
腊梅花 184
黄连 185
柴胡 186
丹参 187
玄参 188
天门冬 189
麦冬 190
赤芍 191
白芍 192
艾草 193
桑寄生 194
泽泻 195
茅根 196
栀子 197
钩藤 198
益智 199
郁金 200

芦荟 201
辛夷花 202
板蓝根 203
五指毛桃 204
绞股蓝 205
吴茱萸 206
杜仲 207
厚朴 208
枳实 209
桑叶 210
柳枝 211
丁香 212
女贞子 213
五味子 214
菟丝子 215

笔画索引 216
症状索引 217





豆类

豆类食物除了含有优质蛋白质外，还含有皂甙、磷脂、植物胆固醇、黄酮类、香豆素和植物甾醇等物质，多数为难得的保健成分，但有不少难以被人体吸收消化。祖国医学认为它们普遍都具有宽中益气、利水消肿的功效，而有些偏于凉性的豆类，例如绿豆，则有清热解毒的作用。



黄豆

本源 | 豆科植物大豆的黄色种子。

别名 | 黄大豆、大豆、菽。



【有效成分】每100克黄豆中含蛋白质36克，碳水化合物25.3克，粗纤维4.8克，水分10克，钙367毫克，磷571毫克，铁18.4毫克，钼1.55毫克，镁223.67毫克，锌1.61毫克，锰2.78毫克，铜1.56毫克，锶0.39毫克，镍0.04毫克，铬0.05毫克，钒0.03毫克，钴0.39毫克，硒0.03毫克，维生素A原（胡萝卜素）0.4毫克，维生素B₁ 0.79毫克，维生素B₂ 0.25毫克，尼克酸2.1

毫克；热能1725千焦。其中，黄豆的蛋白质含量是牛肉、鸡肉、牛奶的2倍，猪肉的1倍。此外，黄豆还富含8种人体必需的氨基酸，脂肪含量也很丰富，且以不饱和脂肪酸为主，素有“营养之花”、“豆中之王”、“田中之肉”的美誉。



【性味功用】性平，味甘、无毒，具有宽中益气、利大肠、清热解毒、利水消肿的功效，并有预防动脉硬化、抑制人体发胖、

防止缺铁性疾病、补充钙质、减少胆固醇、促进脑细胞发育、增强记忆力、降低糖尿病和癌症发病率及抗炎症、抗溃疡、降血脂的作用。

【宜忌】适宜发育期少年儿童和骨质开始疏松的中老年人食用；适宜高血压、冠心病、动脉硬化、高血脂、糖尿病、缺铁性贫血患者食用。

每次不宜多食；在一段时期内也不宜过量进食，否则会出现疲倦、嗜睡、贫血、身体无力等症状。

养疗便方

① **消暑除热，明目解毒**：取黄豆200克，新鲜苦瓜500克，猪排骨250克，生姜3～4片。先将黄豆洗净，并浸泡片刻；苦瓜洗净，去核切块；排骨洗净，切成段状；然后与生姜一起放进瓦煲内，加入清水1500毫升，武火煮沸后，改用文火煲1个小时至750～1000毫升，调入适量食盐，即可食用。

② **健脾养血，益胃强身**：取黄豆15克，蚝豉3～4只，猪脊骨100克，生姜2片。先将黄豆洗净后置清水浸泡1小时；蚝豉浸软，洗净；猪脊骨洗净；然后与生姜一起放进瓦煲内，加入清水1500毫升，以武火煮沸，再改用文火煲2小时，调入适量食盐及少许生油，即可食用。

③ **滋阴活血，益气补虚**：取黄豆30克，猪皮200克，生姜2片，葱花少许。先将黄豆洗净，泡软；猪皮洗净刮去肥肉，切块；然后与生姜一起放入砂锅内，加入适量清水，武火煮沸后，改用文火煮至黄豆烂熟，调入葱花及适量食盐，即可食用。



【有效成分】每100克绿豆中含蛋白质21.8克，脂肪0.8克，碳水化合物59克，食物纤维6.5克，糖类5.6克，钾787毫克，钙155毫克，磷417毫克，铁6.5毫克，钠3.2毫克，锌2.18毫克，硒4.28微克，胡萝卜素0.18毫克，维生素A 22微克，维生素B₁ 0.29

毫克，维生素B₂ 0.14毫克，尼克酸2.4毫克；热能1320千焦。绿豆的赖氨酸含量较高，是大米和小米的1 ~ 3倍。

【性味功用】性凉，味甘，具有清热解毒、止渴消暑、利尿润肤的功用，自古以来就是消暑解毒的良药。

【宜忌】脾胃虚寒易泻者不宜常食。
忌与榧子同食；忌与狗肉、鲤鱼同食。

绿豆

别名 青小豆。
本源 豆科植物绿豆的种子。



养疗便方 ① **清热解毒，利水去湿**：取绿豆120克，土茯苓24克，光老鸭1只，生姜2 ~ 3片。先将绿豆、土茯苓洗净，稍浸片刻；光老鸭剖开、洗净，去内脏肠杂；然后与生姜一起放进瓦煲内，加入清水3000毫升，武火煮沸后，改用文火煲约3个小时，调入适量食盐及生油，即可食用。

② **清热生津，补阴益髓**：取绿豆60克，西洋参30克，猪脊骨600克，生姜3片。先将绿豆洗净，浸泡；西洋参稍洗；猪脊骨洗净，用刀背敲裂；然后与生姜一起放进瓦煲内，加入清水3000毫升，武火煮沸后，改用文火煲约2.5小时，调入适量食盐及生油，即可食用。

③ **养肝明目，美颜润肤**：取绿豆60克，鲜猪肝100克，粳米100克。先将绿豆洗净、浸泡，粳米淘洗；然后一起放进砂锅内，加适量清水，武火煮沸后，改用文火慢熬至八成熟，再加入洗净切成条状的猪肝，滚熟后，调入适量食盐和生油，即可食用。

黑豆

本源 | 豆科植物大豆的黑色种子。
别名 | 乌豆、黑大豆、冬豆子、大菽。

【有效成分】每100克黑豆中含蛋白质36.5克，脂肪17.4克，碳水化合物22.3克，粗纤维10.8克，灰分4.1克，水分12克，钾2克，钙224毫克，磷500毫克，镁243毫克，铁7毫克，钠3.4毫克，锰2.55毫克，锌4.19毫克，铜1.56毫克，硒6.79微克，胡萝卜素0.03毫克，维生素B₁ 0.2毫克，维生素B₂ 0.33毫克，尼克酸2毫克。

【性味功用】性平，味甘，具有健脾补肾、祛湿利水、活血通络、清热解毒及解痉、解药毒等功效，适用于头昏眼花、水肿、脘腹胀满、黄疸、风湿痹痛、疔痈肿毒、肾炎等症。

【宜忌】男女老少四季均可食用；肾虚及慢性肾炎患者宜食。

没有煮烂的黑豆忌食。



养疗便方

① **防治暑热，利水止渴：**取黑豆、赤小豆、扁豆、绿豆各30克，甘草6克。先将各豆和甘草洗净，浸泡30分钟；然后一起放进瓦煲内，加入清水2500毫升，以武火煮沸，再改用文火煲2小时，调入适量红糖，即可食用（亦可贮放冰箱作冷饮）。

② **治血虚眩晕，更年期综合症：**取黑豆80克，桂圆20克，大鱼头1个（约450～550克），猪腱肉300克，南枣6枚，生姜2～3片。先将黑豆放入锅中，慢火炒至豆壳裂开（不必下油），铲起洗净，滴干水；再将桂圆、南枣洗净，稍浸泡；大鱼头切块开边，洗净，抹干水，加少许食盐腌15分钟，下油镬慢火煎至两边微黄，铲起；猪腱肉洗净，整块不用刀切；然后全部与生姜一起放进瓦煲内，加入清水3000毫升，以武火煮沸，再改用文火煲2.5小时，调入适量食盐及生油，即可食用。



③ **治体虚贫血，自汗盗汗：**取黑豆60克，塘虱鱼（鲇鱼）3条，猪瘦肉100克，生姜3片，陈皮适量。先将黑豆、陈皮洗净，稍浸泡；塘虱鱼挖去“颈花”及肠脏，洗净，置油锅中慢火煎至两边微黄；猪瘦肉洗净，整块不用刀切；然后与生姜一起放进瓦煲内，加入清水2500毫升，武火煮沸后，改用文火煲2.5小时，调入适量食盐及生油，即可食用。

赤小豆

本源 | 豆科植物赤小豆的种子。

别名 | 赤豆、红豆、红饭豆。

养疗便方 **① 治水肿，除暑热：**取赤小豆60克，灯芯花5扎，泽泻6克，冬瓜750 ~ 900克，生鱼1条（约120 ~ 180克），葱头5枚。先将赤小豆、灯芯花、泽泻洗净，并浸泡15分钟；冬瓜连皮洗净，切成块状；生鱼洗净，去鳞和内脏；然后与葱头一起放进瓦煲内，加入清水2500毫升，武火煮沸后，改用文火煲约3个小时，调入适量食盐及生油，即可食用。

② 治体弱肺虚，糖尿病：取赤小豆50克，淮山25克，节瓜600克，猪腱肉500克，陈皮1/4个，生姜3片；先将赤小豆、淮山、陈皮（去瓢）洗净，浸泡；节瓜洗净，刮去皮及茸毛，切成块；猪腱肉洗净，整块不用刀切；然后与生姜一起放进瓦煲内，加入清水3000毫升，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调入适量食盐及生油，即可食用。

③ 滋阴润燥，健脾和胃：取赤小豆80克，冬瓜1000克，江瑶柱50克，鲜、腊鸭肾各2个，猪瘦肉150克，蜜枣4个，陈皮1/4个，生姜3片；先将赤小豆洗净，浸泡；江瑶柱洗净泡软撕成丝；蜜枣、陈皮浸泡去核、瓢；冬瓜削皮洗净，去仁切块；鲜、腊鸭肾均洗净切块；猪瘦肉整块洗净不用刀切；然后与生姜一起放进瓦煲内，加入清水2500毫升，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调入适量食盐，即可食用。



【有效成分】每100克赤小豆中含蛋白质20.2克，脂肪0.6克，碳水化合物63.4克，水分12.6克，灰分3.2克，膳食纤维7.7克，钾860毫克，钙74毫克，磷305毫克，镁138毫克，铁7.4毫克，钠2.2毫克，锌2.2毫克，锰1.33毫克，铜0.64毫克，硒3.8微克，胡萝卜素13毫克，维生素E 14.3毫克，维生素B₂ 0.11毫克，尼克酸2毫克；热能1293千焦。另含多种氨基酸。

【性味功用】赤小豆性平，味甘、酸，具有利水消肿、清热解毒、除痢通乳及健脾、解酒等功效，适用于水肿、痢疾、牙痛、腮肿、痈疽初作、小便频数等症。

【宜忌】肥胖者、水肿者宜食。尿多者忌食。



豌豆

别名 胡豆、戎菽、毕豆、寒豆、荷兰豆、青小豆、青斑豆、回鹘豆、麻累。

本源 豆科植物豌豆的种子。

【有效成分】每100克豌豆籽中含蛋白质24克，脂肪1.4克，碳水化合物58克，粗纤维10.7克，钾850毫克，钙100毫克，磷277毫克，镁111毫克，铁4.9毫克，钠10毫克，胡萝卜素0.25毫克，维生素B₁ 0.49毫克，尼克酸2.4毫克；另含有铜、锌、硒、锰等。

【性味功用】性平，味甘，具有和中下气、清热利湿、消肿解毒及防治肿瘤等功效，适用于霍乱、吐痢转筋、心膈烦闷、小便不利、热淋、脚气、疮毒、痈肿等症。

【宜忌】老人、儿童宜食；高血压、冠心病和便秘患者宜食。



养疗便方

① 治各种肿瘤：取鲜嫩豌豆苗500克，嫩豌豆150克，洗净后下油锅旺火炒熟，调入适量食盐、味精，即可食用。

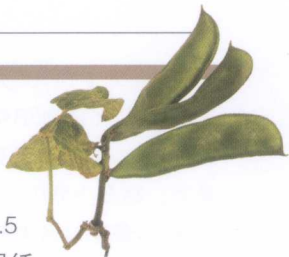
② 治慢性肾炎，慢性肠炎：取鲜嫩豌豆苗300克，洗净后切成小段，下油锅旺火炒熟，调入适量食盐、绍酒、味精，即可食用。

③ 治高血压，乳汁不下：取鲜嫩豌豆苗250克，洗净后下开水锅中煮熟，淡食并饮汤。

扁豆

本源 | 豆科植物扁豆的嫩荚壳及种子

别名 | 茶豆、树豆、藤豆、南豆、娥眉豆、小刀豆。



【有效成分】每100克扁豆中含蛋白质2.8克，脂肪1.5克，碳水化合物41.2克，水分19.4克，灰分5克，粗纤维13.4克，钾1.08克，钙68.2毫克，磷340毫克，镁164.2毫克，铁4毫克，钠1.2毫克，维生素B₁ 0.4毫克，尼克酸1.5毫克；另含有铜、锌、硒、锰等。

【性味功用】性微温，味甘，具有滋补强壮、调和五脏、安养精神、健脾益气、消暑化湿及利水消肿等功效，适用于体倦乏力、食少便溏、霍乱吐痢、白带过多、脚气浮肿、呕吐呃逆、砒霜中毒、宫颈癌、恶性葡萄胎、消化道癌等症。此外，扁豆皮和扁豆叶均可入药，适用于吐泻、浮肿、疮毒、便血等症。

【宜忌】营养不足者宜多食；高血压、高血脂、心脏病、肾炎患者宜食。

胃病患者不宜多食；没有煮熟煮烂的扁豆不宜食。



养 疗 便 方

① **治宫颈癌、卵巢癌**：取扁豆30克，薏米60克，猪排骨200克，生姜数片。将各物洗净后一起下砂锅中，加清水1200毫升，武火煮沸后，改用文火煲45分钟，加适量盐、葱花，即可食用。

② **治食道癌，肝癌**：取扁豆30克，生地、党参、黄芪各20克，龟板、杏仁各10克，甘草5克，一起倒入砂锅中，加清水1500毫升，煎煮1小时后，滤出药液300毫升，饮服。

③ **消暑祛湿，滋阴润燥**：取炒扁豆90克，淮山30克，猪瘦肉500克，生姜3片。先将炒扁豆、淮山洗净，稍浸泡；猪瘦肉整块洗净不用刀切；然后与生姜一起放进瓦煲内，加入清水3000毫升，武火煮沸后，改用文火煲约3个小时，调入适量食盐及生油，即可食用。

芸豆

本源 | 豆科植物芸豆的种子或嫩荚。

别名 | 四季豆、菜豆、白豆、唐豆、白饭豆、京豆、玉豆、云扁豆、豆角。

【有效成分】每100克鲜芸豆中含蛋白质2.1克，脂肪0.5克，碳水化合物4.4克，水分88.5克，灰分1克，粗纤维1.5克，钾123毫克，钙42毫克，磷51毫克，镁27毫克，铁1.5毫克，钠8.6毫克，锌0.25毫克，锰0.2毫克，铜0.15毫克，硒0.43微克，胡萝卜素0.25毫克，维生素B₁ 0.07毫克，维生素B₂ 0.09毫克，尼克酸0.4毫克，维生素C 6毫克。

【性味功用】性平，味甘，具有温中下气、利肠胃、止呃逆、益肾、利尿、解热、抗癌等功效，适用于小便不利、水肿、脚气、呕吐呃逆、慢性肝炎、白细胞减少及食道癌、胃癌等症。

【宜忌】芸豆含有一种皂苷的物质，对胃肠等粘膜有刺激作用，宜煮至熟烂而食，否则易引起中毒。

芸豆在消化吸收的过程中会产生较多气体而容易导致腹胀，因此胃病及消化不良者慎食。

养疗便方

① **治肝亢头晕，高血压：**取芸豆干100克，草鱼尾1条，生姜3片。先将芸豆干浸泡，洗净；草鱼尾洗净晾干，置油锅中慢火煎至两面微黄，铲起；然后与生姜一起放进瓦煲内，加入清水2000毫升，武火煮沸后，改用文火煲约1个小时，加入适量食盐及生油，即可食用。

② 治食道癌，胃癌，

肠炎：取芸豆子30克，粳米50克，大枣7枚。先将芸豆子、大枣（去核）洗净，粳米淘洗；然后一起放入砂锅中，加清水800毫升煮粥，至粥熟，即可食用。

③ 治慢性肝炎，白细胞减少

症：取芸豆嫩荚1000克，牛肉300克，宽粉条100克，姜末、葱末各10克。先将芸豆嫩荚洗净，牛肉洗净切块；然后烧热油锅，下姜末、葱末、牛肉拌炒30秒钟，加入清水1000毫升，武火煮沸后，加入芸豆荚、宽粉条，再炖煮40分钟，调入适量食盐，即可食用。

④ 治脚气水肿、便溏：

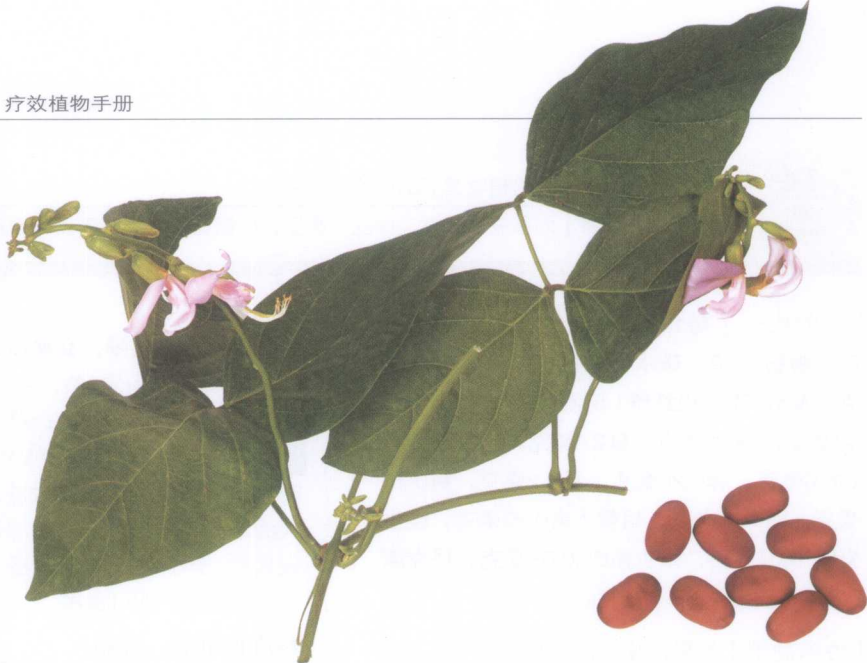
取芸豆嫩荚750克，洗净切段，煮熟，捞起晾干水分，放进盒内加入食盐、葱花、蒜末、米醋、味精拌匀即可食用。



刀豆

别名 大刀豆、洋刀豆、挟剑豆、刀豆子、刀巴豆、关刀豆、大弋豆。

本源 豆科植物刀豆的荚果。



【有效成分】每100克刀豆中含蛋白质3.1克，脂肪0.5克，糖类5.3克，膳食纤维1.8克，钾209毫克，钙48毫克，磷340毫克，铁3.2毫克，钠5.9毫克，锌0.84毫克，硒0.1微克，维生素A 37微克，维生素B₁ 0.1毫克，维生素B₂ 0.08毫克，尼克酸1毫克，维生素C 15毫克，维生素E 0.31毫克；热能146.4千焦。

【性味功用】性平，味甘，具有补肾散寒、温中下气、利肠胃、止呃逆等功效，适用于呃逆、咳喘、反胃呕吐、泻痢、脾胃虚弱、食道癌、胃癌、肝癌等症。

【宜忌】食用时宜去荚、炒透、煮熟。

胃热盛者忌食。

养疗便方

① 治胃癌，肝癌：取刀豆30克，白术15克，丁香5克，洗净去杂质，然后一起放入砂锅内，加清水800毫升，煎煮40分钟，取药液饮服。每日一剂，早晚分服，每次150毫升。30天为一个疗程。

② 治肾虚腰痛，老年耳聋：取刀豆子50克，猪腰一个，生姜2片。先将猪腰切开洗净，剔去筋膜，飞水除异味，然后与刀豆子、生姜片一起放入砂锅，加适量清水，煮熟食用。

③ 治久痢：取鲜刀豆荚100克，洗净后放火上蒸熟，用白糖蘸食。

④ 治妊娠腰疼：取刀豆壳60克，鸡蛋一个。刀豆与鸡蛋加水同煮，吃蛋喝汤。

⑤ 防治鼻窦炎：取老刀豆和米酒（或黄酒）各适量。将老刀豆用文火烘焙干，研末，或用刀切碎；以酒送服，每次10克，每日两次。

⑥ 治喘咳：取刀豆子、红糖和生姜各适量。将刀豆子烘干，研成粉末；红糖与生姜加水煮成汤汁；每次用刀豆子粉6克，以红糖生姜汤送服，每日3剂。



蚕豆

本源 | 豆科植物蚕豆的种子。

别名 | 胡豆、佛豆、豇豆、仙豆、夏豆、弯豆、海豆、马齿豆、罗泛豆。



【有效成分】每100克蚕豆中含量白质24.5克，脂肪1.1克，食用纤维10.19克，钙51毫克，磷382毫克，铁5.1毫克，维生素B₁ 0.59毫克，维生素B₂ 0.37毫克，尼克酸2.6毫克；热能1270千焦。

【性味功用】性平、味甘、淡，具有益气健脾、

利湿消肿的功效，可治倦怠少气、腹泻便溏、心脏和肾脏水肿等病症。

【宜忌】不可生食，以免引起中毒；有家族遗传性“蚕豆病”的人禁食。



养疗便方 ①治肾炎水肿，慢性胃炎，尿路感染等：取蚕豆壳20克，冬瓜皮50克，红茶叶5克。将蚕豆壳、冬瓜皮分别洗净，稍浸泡，与红茶叶一起放进瓦煲内，加水适量，浓煎2次，过滤取药液，共混成约400毫升即成。每日2次，饮用。

②治小便不利，脚气水肿：取鲜蚕豆60克，冬瓜皮60克，红枣10个。将各物分别洗净，稍浸泡后一起放进瓦煲内，加水700毫升，武火煎沸后改文火煎约30分钟，取药液，留蚕豆，其余均弃用。每日一剂，分早、晚两次服用，并吃蚕豆。

③治贫血，单纯性消瘦症，疲劳综合征等：取鲜蚕豆400克，牛肉250克，生姜3块。先将牛肉洗净、切块状，鲜蚕豆洗净；然后一起与生姜放入瓦煲，加水适量，焖至熟烂，调入适量麻油与生姜、食盐即可食用。