

素菜治百病

洪 波 主编

编写者：黄玉芳 洪 波

华东理工大学出版社

(沪)新登字 208 号

素 菜 治 百 病

洪 波 主编

华东理工大学出版社出版

(上海市梅陇路 130 号)

新华书店上海发行所发行

上海师大印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.375 字数 120 千字

1993 年 9 月第 1 版 1998 年 3 月第 3 次印刷

印数 20001—26000 册

ISBN7-5628-0322-6/R·4 定价:6.80 元

目 录

上篇 常用素菜的药用价值

一、白菜	(1)	二十一、胡萝卜	(11)
二、油菜	(1)	二十二、魔芋	(12)
三、菠菜	(2)	二十三、甘薯	(12)
四、卷心菜	(2)	二十四、冬瓜	(13)
五、韭菜	(3)	二十五、黄瓜	(14)
六、芹菜	(4)	二十六、南瓜	(15)
七、雪里蕻	(4)	二十七、丝瓜	(15)
八、蒜薹	(5)	二十八、苦瓜	(16)
九、莴笋	(5)	二十九、茄子	(16)
十、马齿苋	(6)	三十、辣椒	(17)
十一、香椿	(6)	三十一、番茄	(17)
十二、菜花	(6)	三十二、豆腐	(18)
十三、茼蒿	(7)	三十三、豆芽	(19)
十四、苋菜	(7)	三十四、扁豆	(19)
十五、黄花菜	(8)	三十五、花生	(20)
十六、竹笋	(8)	三十六、蘑菇	(20)
十七、莲藕	(9)	三十七、香菇	(21)
十八、土豆	(9)	三十八、木耳	(21)
十九、山药	(10)	三十九、银耳	(22)
二十、萝卜	(11)	四十、海带	(23)

下篇 常见病症素菜治疗菜谱

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 一、流行性感胃…………… (24) | 二十四、黄疸…………… (68) |
| 二、流行性乙型脑炎
…………… (26) | 二十五、食欲不振………… (69) |
| 三、流行性腮腺炎………… (27) | 二十六、消化不良………… (73) |
| 四、肺结核…………… (28) | 二十七、高血压症………… (76) |
| 五、痢疾…………… (30) | 二十八、高血脂症………… (81) |
| 六、肝炎…………… (35) | 二十九、冠心病…………… (82) |
| 七、疟疾…………… (37) | 三十、动脉硬化…………… (84) |
| 八、蛔虫病…………… (39) | 三十一、心悸…………… (85) |
| 九、上呼吸道感染………… (40) | 三十二、胸闷…………… (87) |
| 十、支气管炎…………… (40) | 三十三、贫血…………… (87) |
| 十一、支气管哮喘………… (42) | 三十四、白细胞减少症
…………… (90) |
| 十二、肺炎…………… (44) | 三十五、肾炎…………… (90) |
| 十三、肺脓肿…………… (45) | 三十六、尿路感染………… (92) |
| 十四、咳嗽…………… (46) | 三十七、乳糜尿…………… (92) |
| 十五、慢性胃炎…………… (50) | 三十八、小便不利………… (94) |
| 十六、胃、十二指肠
溃疡…………… (52) | 三十九、小便热痛………… (96) |
| 十七、噎膈反胃…………… (55) | 四十、二便不通…………… (97) |
| 十八、恶心、呕吐………… (55) | 四十一、淋症…………… (98) |
| 十九、腹泻…………… (57) | 四十二、遗精…………… (100) |
| 二十、久泻不愈…………… (61) | 四十三、阳痿…………… (102) |
| 二十一、便秘…………… (63) | 四十四、神经衰弱
…………… (104) |
| 二十二、便血…………… (67) | 四十五、头痛…………… (105) |
| 二十三、腹水…………… (67) | 四十六、神经痛…………… (105) |

四十七、失眠	(106)	六十五、小儿猩红热	(135)
四十八、健忘	(107)	六十六、小儿水痘	(136)
四十九、甲状腺肿大	(108)	六十七、小儿口疮	(137)
五十、糖尿病	(108)	六十八、小儿疳积	(138)
五十一、脚气病	(111)	六十九、小儿便秘	(139)
五十二、类风湿性关节炎	(112)	七十、月经不调	(139)
五十三、水肿	(113)	七十一、痛经	(141)
五十四、肥胖症	(115)	七十二、闭经	(141)
五十五、中暑	(117)	七十三、带下	(142)
五十六、盗汗	(118)	七十四、白带过多	(142)
五十七、出血症	(119)	七十五、更年期综合症	(143)
五十八、肿瘤	(123)	七十六、母乳不足	(143)
五十九、心脾两虚	(127)	七十七、回乳	(144)
六十、脾胃虚弱	(127)	七十八、疖疔疮肿	(145)
六十一、气血两虚	(130)	七十九、痈疽	(146)
六十二、小儿麻疹	(130)	八十、溃疡	(147)
六十三、小儿百日咳	(133)	八十一、痔疮	(149)
六十四、小儿感冒	(134)		

八十二、烧、烫伤	八十九、鼻炎 ……… (157)
…………… (150)	九十、鼻出血 …… (158)
八十三、汗斑 ……… (152)	九十一、口腔炎 …… (159)
八十四、风疹 ……… (152)	九十二、口腔溃疡
八十五、痱子 ……… (153)	…………… (160)
八十六、结、角膜炎	九十三、咽喉肿痛
…………… (154)	…………… (161)
八十七、夜盲症 …… (155)	九十四、声音嘶哑
八十八、中耳炎 …… (156)	…………… (164)

上篇 常用素菜的药用价值

一、白 菜

白菜是人们饮食中最主要的蔬菜之一，营养十分丰富，其维生素C的含量比苹果高5倍，钙的含量比苹果、梨高3倍。成人每天吃500克白菜即可满足身体对维生素C的需要。

白菜的药用价值亦极高，唐代名医孙思邈在《千金食治》中写道：“久食通利肠胃、除肠中烦、解消渴。”清代王士雄所著的《随息居饮食谱》中述道：“白菜，养胃解渴生津、荤素咸宜、蔬中美品。”白菜中含有大量的粗纤维，可以促进肠壁蠕动，帮助消化，防止大便干燥。白菜具有通便润肠，宽胸除烦、解酒消食之功效，对于肠热便秘、胸闷胀饱、消化不良及酒精中毒等症均有较好疗效。

二、油 菜

油菜又名芸苔，属叶菜类。油菜叶似菠菜叶，色深绿，梗如白菜，质地鲜嫩、色美。油菜含有丰富的营养成分，据分析，每100克中含蛋白质1.3克，脂肪0.3克，碳水化合物2.3克，胡萝卜素1.49毫克，维生素B₁0.03克，维生素B₂0.08毫克，维生素C40毫，钙56毫克，磷32毫克，铁1.2毫克，钾346毫克。油菜除可鲜食外，还可制成咸菜、干菜，其种子可榨油，即

菜油。

油菜的种子及菜油均可供药用。据我国医书记载：“芸苔破血，产妇煮食之。籽压取油，敷头令头发长黑，也可煮食，主腰脚痹。”油菜有清热解毒、散血消肿之功效，油菜籽可治孕妇难产。

三、菠 菜

菠菜古称菠棱，又叫“赤根菜”。是人们所喜食的常用蔬菜，营养丰富，其每 100 克中含蛋白质 2 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 2 克。钙 70 毫克，磷 34 毫克，铁 2.5 毫克，维生素 A 2.96 毫克，维生素 B₁ 0.04 毫克，维生素 B₂ 0.13 毫克，维生素 C 31 毫克，草酸超过 0.1 克。

菠菜不仅具有营养价值，而且还有一定的医疗作用。中医认为，菠菜味甘，性冷滑、无毒，具有利五脏、活血脉、通肠胃、开胸膈、调中气、止烦渴、解酒毒和润肺等功能。《本草纲目》中写道：菠菜“通血脉、开胸膈，下气调中，止渴润燥。”《陆川本草》中云：菠菜“入血分。生血、活血、止血、去瘀、治衄血、肠出血、坏血症。”菠菜可治疗高血压、头痛、目眩、慢性便秘。菠菜炒熟后，其性偏于平和，煮汤食之，有寒冷润滑的性能，能通小便，利肠胃，清积热。

四、卷 心 菜

卷心菜也称“结球甘蓝”，俗称“洋白菜”，是家庭餐桌上常用的一种蔬菜。其营养价值较高，据测定，每 100 克卷心菜中含维生素 C 60 毫克，含维生素 A 0.33 毫克，维生素 B₁ 0.03 毫

克,维生素 B₂0.02 毫克,钙 62 毫克,磷 28 毫克,铁 0.7 毫克。此外,还含有较多的硒元素和吡啉的衍生物。

卷心菜中的维生素 C 不仅单独存在,而且还以维生素 C 的结合物存在,故在烹调过程中,不仅很少被破坏,而且其结合物可转化成维生素 C。卷心菜中的维生素 A 具有促进幼儿生长发育,维持正常视力,防止夜盲症等功能。卷心菜中的硒可以防止弱视,并可增强体内白细胞的杀菌力和抵抗重金属对人体的毒害。

卷心菜具有一定的医疗作用。据苏联专家研究,新鲜卷心菜的液汁能治疗胃溃疡和十二指肠溃疡,并可提高胃肠上皮细胞的研磨力,使代谢过程正常化,加速溃疡面的愈合,消除炎症。卷心菜的汁液中含有叶酸和丙醇二酸,对促进造血机能的恢复、抗血管硬化及阻止糖类转变脂肪、防止血清胆固醇的沉积有很大的作用。

五、韭 菜

韭菜又名起阳草、长生韭等,在我国已有很悠久的栽培和食用史。据现代医学研究,韭菜中含有大量的维生素 B、维生素 C、胡萝卜素、蛋白质、脂肪、糖类及钙、磷、铁、硫化物等矿物质,还含有甲基蒜素类杀菌物质,这些物质有很强的灭菌和抑菌的作用。现代医学研究证明,食用韭菜对高血脂及冠心病人有好处,这除了它所含的纤维素发挥了应有的功能外,其中的挥发性精油及含硫化合物更具有降低血脂的作用。

韭菜味甘、辛、性温无毒,其根、茎、叶、花、籽均可入药,具有温肾补虚,提神健胃、行气活血、止汗固涩等作用,可治噎膈反胃,还可用于盗汗、跌打损伤、淤血肿痛等的辅助治疗;其叶

捣汁有消炎、止痛、止血之功能；其籽对阳痿、遗精、遗尿、尿频及妇女白带过多等病症有一定的疗效。

六、芹 菜

芹菜又名药芹、旱芹、香芹等，分为水芹和旱芹两种。日常吃的是旱芹。因为芹菜有一种特殊的清香气味，很多人喜食，故也是一种大众菜。

芹菜中含有较丰富的营养成分，主要含有维生素 A、B₁、B₂、C、P 和钙、磷、铁等矿物质，其铁的含量较高，达 8.5 毫克/100 克。此外，还含有蛋白质、脂肪和碳水化合物。现时，人们在烹调芹菜时，往往是吃茎弃叶，其实这是得不偿失的。据测定，叶中维生素 C 比茎高 4 倍，维生素 B₂ 高 3.5 倍，维生素 A 高 30 倍。为此，烹调时应将茎叶一起食用。

芹菜中含维生素 P 较多，故芹菜有降血压之功能。常吃芹菜对高血压、血管硬化、贫血、神经衰弱、小儿软骨病等大有益处。芹菜的药用价值历代医学均有记载。《神农本草经》中说道：“芹菜，止血养精、保血脉、益气，令人肥健嗜食”。清代王士雄在《随息居饮食谱》中写道：“芹甘凉。清胃涤热，祛风，利口齿、咽喉，明目，治崩带，淋浊诸黄。”祖国医学认为芹菜有健胃、利尿、镇静、降压之功较。适用于治疗高血压引起的头晕、头疼、妇女月经不调、白带过多、小便不利等症。

七、雪 里 蕻

雪里蕻又名雪菜，是芥菜中叶用芥菜的一个变种，因性耐寒冷，可在雪里穿蕻而得名。

雪里蕻营养丰富，蛋白质、胡萝卜素、钙、铁含量较高，多作腌制用，清香可口、生熟皆宜。

雪里蕻味辛、湿，具有清热解毒、止痢消肿、止血利尿之功效，对于肺痈、痔疮等均有疗效。

八、蒜 薹

蒜薹，南方也叫蒜苗，是大蒜的嫩梗，在大蒜长成后抽出，味道鲜美。

蒜薹营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等成分。

蒜薹性温，有解毒、消积、健胃等功效。

九、莴 笋

莴笋又叫莴苣，属菊科植物，是我国春季和初夏常见的蔬菜，气味清爽，生熟食皆宜。莴笋含钙、磷、铁较丰富，亦含有多种维生素、脂肪，最适宜生长发育的儿童食用，对换牙、长牙都有帮助，并能预防儿童贫血、增进食欲。莴笋叶的营养成分比茎部高得多，富含钙、铁、胡萝卜素和维生素C。

莴笋味甘苦、性凉，可利五脏、通经脉、开胸膈、坚筋骨、通乳汁、利小便等功效。因为莴笋含糖量少、纤维粗，适宜于贫血病、糖尿病人食用。莴笋的茎和叶中，有一种乳状液，有镇痛、麻醉之效能。可治疗小便赤热短少、尿血、乳汁不通等症。

十一、马 齿 苋

马齿苋是野生植物，又名长寿菜，可作蔬菜食用，营养丰富。

马齿苋味甘酸，具有清热解毒、利水去湿、消肿止血之功效，对急性肠炎、菌痢、肺病、乳疮及产后子宫出血、痔疮出血、肾炎火肿等均有疗效，对痢疾杆菌、伤寒杆菌、金黄色葡萄球菌均有抑制作用。

十一、香 椿

香椿为乔木科植物，又名猪椿、香椿头等，是我国独有的一种菜。香椿在我国栽培历史悠久，南北各地均有种植，以春季嫩芽、梢枝作蔬菜用。香椿的嫩芽叫椿头，甘香可口，营养丰富。它含有大量蛋白质、碳水化合物，胡萝卜素和维生素B、维生素C，经测定，每100克香椿芽中含蛋白质9克以上，居群菜之冠，维生素C的含量比西红柿高数倍，腌的咸香椿含钙量比韭菜高上3倍。

香椿味长性寒，有清热解毒，涩肠止血，健胃理气，杀虫、固精之效，据《本草纲目》记载，香椿可以“祛风、解毒”，现代医学临床验证：香椿可以抑制金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、痢疾杆菌、绿脓杆菌等。

十二、菜 花

菜花、南方又称花菜，是卷心菜的变种，又叫花椰菜，我国

温暖地区栽培较为普遍。

菜花营养成分丰富,富含维生素 C 和维生素 A,其中维生素 C 除辣椒外,是所有蔬菜中含量最高的一种。

常食用菜花对心血管病,夜盲症等有较好疗效。菜花还可以补充大脑需要的磷质,是脑力劳动者理想的蔬菜。

十三、茼蒿

茼蒿又叫蓬蒿、蒿子杆,由于它的花很像野菊,所以又名菊花菜。茼蒿原产我国,是草本植物。茼蒿的茎和叶可以同食,一般营养成分无所不备,尤其胡萝卜素的含量超过一般蔬菜,是黄瓜、茄子含量的 15~30 倍。茼蒿还含有一种挥发性的精油以及胆碱等物质,因此具有开胃健脾、降压补脑等功效,常食茼蒿,对咳嗽痰多、脾胃不和、记忆力减退、习惯性便秘等均有疗效。在蔬菜缺乏的季节里,茼蒿确是含有高价营养的鲜美绿叶菜。

茼蒿有蒿之清气,菊之甘香。其药用性能早就被重视了。据我国古药书载;茼蒿性味甘、辛、平,无毒,有“安心气、养脾胃、消痰饮、利肠胃”之功效。

十四、苋菜

苋菜为苋科植物苋的茎叶,以肥而嫩者为良,嫩茎叶作蔬菜食用,亦可供药用。但苋菜寒凉,对脾虚便溏者慎食。

苋菜富含蛋白质、碳水化合物,其所含蛋白质比牛奶中的更能充分被人体所吸收。苋菜所含胡萝卜素、咽酸比茄果类高 2 倍以上。钙、铁含量是鲜菜中最多的,其铁含量比菠菜多 1

倍,钙含量是菠菜的3倍。

苋菜性凉、味甘。有清热解毒、收敛止血、抗菌消炎等功能,可治急性肠炎、尿道炎、咽喉炎、子宫颈炎、痢、疖、毒蛇咬伤等病症。

十五、黄 花 菜

黄花菜、又名金针菜、原名萱草,古名忘忧,属百合科,为多年生宿根草本植物。黄花菜有较高的营养价值,它既是筵席上的美味佳肴,又可入药,具有安神活血,解热消炎之功效,常用于治疗大便带血,小便不利、吐血、鼻出血、肺结核及便秘等症。

近年来国内有不少资料报道,吃黄花菜引起食物中毒的事例,其主要原因在于食者多以鲜黄花菜大锅炒食而发生的。一般食后30分钟至7小时出现中毒症状,轻者出现恶心、呕吐,重者出现腹痛、腹胀、腹泻,经调查得知:引起中毒的原因是鲜黄花菜中可能含有“秋水仙碱”,这种毒质可溶于水,热能分解,因此,食用时,要用经过加工的干黄花菜,不要食用鲜黄花菜,更不要食用腐烂变质的,最好不要单独炒食。

十六、竹 笋

竹笋为木本科植物竹类的嫩芽。竹笋是笋类多品种的总称,按时节称有春笋、秋笋、冬笋;按形状有龙须笋、鞭光笋、笔杆笋、茅竹笋;按质地又分鲜笋、干笋。以笋做菜、其味鲜美脆嫩。竹笋含有人体所需的糖类、脂肪、蛋白质、氨基酸以及磷、铁、钙等微量元素和丰富的维生素,而且纤维素的含量最为丰

富。经常食用笋制品,可降低胆固醇,防治高血压、糖尿病、肥胖病等。

竹笋性味甘寒,有清热、化痰、镇静作用,对小儿痰热、惊痛或妊娠眩晕有治疗作用。竹笋“主消渴、利水道、益气力”。《本草纲目》中说,苦竹笋还能治疗失眠、除烦、明目,用冬笋煮粥食,还有利于小儿痘疹不出。

十七、莲 藕

莲藕原产于印度,很早便传入我国。莲藕微甜而质脆,可生食、也可做菜。藕含有淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素 C 以及氧化酶成分,含糖量也很高。生吃鲜藕能清热解烦、解渴止呕,如将鲜藕压榨取汁,其功效更甚。煮熟的藕性味甘温,能健脾开胃,益血补心,故主补五脏,有消食、止泻、生肌的功效。

莲藕的药用价值相当高,它的根根叶叶、花瓣果实,无不作为宝,都可滋补入药。用莲藕制成藕粉,能消食止泻,开胃清热,滋补养性,预防内出血,是妇孺童叟、体弱多病者上好的流质食品和滋补佳珍。在清咸丰年间,就被钦为御膳贡品了。

十八、土 豆

土豆又叫马铃薯、洋芋、地蛋,它原产于南美洲,在 300 年前传到我国,现在全国各地已普遍种植。土豆营养丰富,既可作粮食,又可烹调多样美味菜肴。土豆在欧洲被称为“第二面包”,它可以加工成 400 多种主副食品。在我国,主要当蔬菜吃,尤其在春天青黄不接的蔬菜淡季,常被称为家庭的“战备菜”。土豆含有淀粉、蛋白质、磷、铁、无机盐、多种维生素、兼具

蔬菜、粮食双重优点。在土豆的全部营养物质中，淀粉含量占第一位，其次是蛋白质。土豆的蛋白质属于完全蛋白质，能很好地为人体所吸收。它所含的维生素比去皮的苹果高一倍。古时人们出海远航，为避免发生坏血病，都随身带着土豆。一个人吃 200~300 克鲜土豆，就可补偿他一昼夜里维生素 C 的消耗。土豆的各种营养成分比例平衡，而且全面，曾有资料报道每天只吃全脂牛奶和土豆，便可得到人体所需的一切食物元素。土豆中含有一种毒素叫龙葵碱，大约每 100 克含量为 1.7~1.97 毫克，主要存在皮和芽中。故吃土豆一定要削去皮，挖去芽，否则易引起中毒，对于青绿皮土豆，不仅要削皮，还要把青绿肉质部分除去。

土豆性味甘、平，具有益气健脾、和胃调中、消炎解毒之功效，适用于治疗十二指肠溃疡、慢性胃疼、习惯性便秘和皮肤湿疹、腰痛等症。

十九、山 药

山药为薯蓣科植物薯蓣的块茎，又名山藩、淮山药等，是一种很好的廉价补品。山药原名薯蓣。因唐朝代宗皇帝名预而改叫“薯药”，后又因宋朝英宗名薯，再易其名才改称“山药”。

自古以来，山药就是一种保健食品，它含有多种营养物质，是人们喜爱的菜肴。山药内含粘液质、淀粉酶、胆碱、蛋白质、脂肪、维生素、糖类和矿物质等多种成分，其中的淀粉酶又称消化酶，能分解蛋白质和碳水化合物，故有滋补之效。山药内还含有薯蓣皂甙等药物成分，所以其药用价值也很高，被称为“滋补药中的无上之品”。

山药味甘、平。具有健脾、补肺、固肾、益精之功效。山药本属食物，既能充粮，又可入馔，历代医家曾盛赞它为“理虚之要药”。

二十、萝卜

萝卜古时称“菜菔”，原产于我国，周代即有栽培。萝卜的品种很多，外皮颜色有白色、青绿、大红、枣红，形状大小不等，有圆形、棒形。萝卜是冬季的主要蔬菜之一，可代水果。萝卜含维生素C比一般水果还多，萝卜中的维生素A和B以及钙、磷、铁也较丰富。萝卜中还有一种淀粉酶，有助于消化。还有葡萄糖、氧化酶、腺素、甘酶、触酶、失水戊糖、氢化粘液素、组织氨基酸、胆碱、芥子油等功能成分。叶子中含精油和多量胡萝卜素。凉拌食用清香可口。

萝卜有清食、顺气、醒酒、化痰、治喘、解毒、散淤、利尿、止渴和补虚等功效，适用于消化不良、胃酸胀满、咳嗽痰多、胸闷气喘、伤风感冒等症。

二十一、胡萝卜

胡萝卜是一种难得的“果、蔬、药”兼用之品，在西方，被视为菜中上品，荷兰人把它列为“国菜”之一。

胡萝卜性味甘平，具有“下气补中，利胸膈，润肠胃，安五脏”之功效。所以经常吃些胡萝卜，对增强中老年人体质、防治某些疾病是十分有益的。据国外研究，胡萝卜中的大量胡萝卜素和木质素，具有防治癌症之功能，每天（或经常）服用一定量的胡萝卜，对预防肺癌大有好处。长期吸烟的人，每日饮半杯