

常见药用食物

孙溥泉 邱忠堂 孙济发 编

陕西人民出版社

常见药用食物

孙海泉 邱忠堂 孙济发 编

陕西人民出版社出版

陕西省新华书店发行 陕西省印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张7.875 字数165,000

1979年3月第1版 1979年3月第1次印刷

印数1—126,000

统一书号: 14094·46 定价: 0.63元

前 言

药用食物是中草药的一部分。药用食物防病治病，是我国古代劳动人民的一个创造，在祖国医药学的历史文献中，保存了大量的资料，是我国医药学珍贵遗产的一个重要部分。解放后，广大医务工作者和人民群众，运用药用食物防病治病，又积累了新的经验。

现在，我们综合近年各地发掘、创造的常见药用食物中医验方，以及抑菌试验和临床报导等资料，并参照历代有关文献，编成了这本书。书中收载了常见药用食物101种，验方1,300条，浅显、扼要地介绍常见药用食物的来源、性味、功用，有的还加写了成分、药理、禁忌和炮制等。可供基层医务人员和广大工农兵群众参考使用。用这些药用食物治疗疾病，有的可以起到治疗作用，有的只能起辅助治疗作用。对单、验方应辨证施治，方能取得治疗效果。如遇到急性病、危重病时，应及早请医生诊治，以免贻误病情。

陕西中医学院吕兰薰、乔富渠同志审阅了本书初稿，在此表示衷心感谢。限于编者水平，缺点错误在所难免，欢迎批评指正。

目 录

全 草 类

葱	(1)
大蒜	(3)
胡荽	(7)
韭菜	(8)
油菜	(10)
菠菜	(11)
茶叶	(13)
海带	(15)
紫菜	(16)
芹菜	(17)
木耳 附白木耳	(18)
马齿苋	(20)
荠菜	(23)
香蕈 附木蕈、灵芝	(25)
香椿头	(29)

根 茎 类

生姜	(32)
百合	(38)

番薯	(40)
荸荠	(41)
山药	(43)
萝卜	(45)
胡萝卜	(49)
甘蔗	(51)
糯稻	(52)

种子、瓜果类

落花生	(56)
刀豆	(58)
赤豆	(60)
扁豆	(61)
蚕豆	(64)
黑豆	(65)
绿豆	(67)
秈米	(70)
玉米	(71)
小麦	(72)
大麦	(75)
莲藕	(76)

菱.....	(79)	石榴.....	(132)
栗子.....	(80)	櫻桃.....	(134)
荞麦.....	(82)	杏.....	(135)
胡椒.....	(83)	杨梅.....	(138)
辣椒.....	(85)	无花果.....	(140)
花椒.....	(86)	白果.....	(141)
向日葵.....	(89)	胡桃.....	(144)
橄榄.....	(91)	桑椹.....	(148)
松果.....	(92)	荔枝.....	(151)
高粱.....	(96)	葡萄.....	(152)
芝麻.....	(97)	椰子.....	(154)
山楂.....	(100)	菠萝.....	(155)
茄子.....	(102)	猕猴桃.....	(156)
丝瓜.....	(104)		
冬瓜.....	(107)	加 工 类	
甜瓜.....	(109)	酒.....	(157)
南瓜 附 北瓜.....	(111)	醋.....	(160)
西瓜.....	(114)	酱.....	(163)
乌梅 附 青梅.....	(116)	豆腐.....	(163)
桃.....	(118)	豆豉.....	(166)
枣.....	(122)	饴糖.....	(167)
香蕉.....	(124)		
苹果.....	(126)	动 物 类	
梨.....	(126)	鸡.....	(169)
柿.....	(128)	鵝.....	(181)
橘.....	(130)	鴨.....	(182)

雀.....	(183)	河蟹.....	(209)
羊.....	(185)	虾.....	(211)
牛.....	(188)	蛙 附蟾蜍.....	(212)
猪.....	(191)	河蚌 附珍珠.....	(214)
狗.....	(199)	田螺.....	(216)
兔.....	(201)	蛤蜊.....	(218)
鲤鱼.....	(203)	蜂蜜.....	(219)
鲫鱼.....	(204)		
乌贼鱼.....	(206)	古代量具简介.....	(223)
黄鳍.....	(208)	病症索引.....	(224)

全 草 类

葱

葱为百合科多年生草本植物。品种有香葱、大葱、洋葱等，性能大致相近。入药多用香葱，又名青葱，江西叫四季葱，四川叫火葱。药用为白葱的鳞茎，中医处方名葱白。

〔性味〕味辛，性温，无毒。

〔成分〕蛋白质，脂肪，醣类，胡萝卜素，维生素 B₁、B₂、C，钙，镁，铁。此外含有挥发油，油中主要成分为葱蒜辣素，也叫葱蒜杀菌素。

〔药理〕具有发汗解表、散寒通阳作用。据药理研究，本品能刺激汗腺，有发汗作用，并能促进消化液分泌，有健胃作用。据抗菌试验，本品有较强的杀菌作用，特别是对痢疾杆菌及皮肤真菌抑制作用比较明显。

〔文献摘要〕

《神农本草经》：“主伤寒寒热，出汗，中风，面目肿。”

《日华诸家本草》：“治心腹痛。”

《本草从新》：“发汗解肌，通上下阳气，仲景白通汤、通脉四逆汤并加之以通脉回阳。若面赤而格阳于上者，尤须用之。”

《药品化义》：“辛温通窍，专主发散。凡一切表邪之

证，大能发汗逐邪，疏通关节，盖风寒湿之气，感于皮肤经络之间，而未深入脏腑之内，宜速去之，开发毛窍，放邪气出去，则营卫通畅。”

《罗氏会约医镜》：“治伤寒头痛身疼、时疾狂热、鼻塞声重。（散肺寒邪。）除阴毒腹痛，（阴症厥逆，用葱白安脐上熨之。）通大小便，疗下血、下痢、（葱煮粥食，以气通则血活。）折伤出血、（火煨研封，止痛无虞。）乳痈、风痹、通乳、安胎、（孕妇伤寒，葱白一物，发汗而安胎，加生姜亦佳。合豆豉、阿胶，治胎动。）霍乱转筋、奔豚、脚气。捣薤伤寒结胸，专攻喉痹，亦解诸毒。”

〔方剂简介〕葱豉汤（《肘后方》）：葱白头（连须），豆豉。功用：宣通卫气，透发表邪，发散风寒，发汗退热。主治伤风、感冒初起的表症。

〔验方〕

（1）预防流感：葱白一斤，大蒜头半斤。上药切碎加水四斤，煎煮。每日服三次，每次一茶杯。（安徽）

（2）小儿蛔虫病，发作时腹痛，发热，啼哭，烦躁不安，片时忽止：青葱叶内如涕状汁，香油一小酒杯，用针刺破葱叶管，取涕状汁，每次取汁约六十克重。先让患儿喝香油一小酒杯，过二、三分钟，再将葱汁兑三分之一的开水，给患儿喝下，每日二次。（陕西、广东）

（3）感冒：用适量的葱白，捣烂取汁。患者把头仰起，将汁滴入两个鼻孔内，然后闭住口，用鼻子呼吸几分钟。（江西）

（4）恶疮疔毒：老葱白、鲜蒲公英、蜂蜜各等分，共捣如泥状，贴患处。此方已沿用四十年之久，屡试屡验。

(陕西)

(5) 耳下红肿，疼痛、不发烧：葱白五寸，蜂蜜适量。把葱白捣烂，蜜调成糊状，敷患处。(甘肃)

(6) 一切疖痈未破者：葱白七寸，蜜六十克。葱白捣如泥，蜜调敷患处。一日一次。(甘肃)

(7) 乳腺炎：葱白，芫花根适量。上药共捣烂蘸酒，用布包裹塞鼻孔，左右交替约1~4小时均可。经治15例，效果显著。(安徽)

(8) 非阻塞性尿闭：连须葱白一斤。将葱白捣烂炒热，隔布敷在小腹处，冷了炒热再敷，直至腹内发响，小便即通。经治10余例，效果显著。(安徽)

(9) 遗尿：葱白七个，硫磺九克，共捣如泥，每晚睡前敷脐部，次晨取下。(山东)

(10) 鸡眼：生葱管适量。将葱管剖开，取有液汁的一面剪成比鸡眼稍大的一块，将鸡眼贴盖住，用布包扎。每天一次，数天可消。

(11) 鹅掌癣：葱头十四根，白蜜一百二十克。共捣烂搽患处。

(12) 阴户疼痒：四季葱适量，火硝六克，水煎。用棉花蘸洗，数次即愈。(陕西)

〔禁忌〕

表虚多汗，阴虚有火者忌用。

大 蒜

大蒜，又名薤菜，为百合科多年生草本植物大蒜的地下鳞茎。药用以独头紫皮大蒜为佳。

〔性味〕味辛，性温。有强烈刺激性气味。

〔成分〕含大蒜挥发性精油，油中主要成分为葱蒜辣素。此外还含有蛋白质，醣分，维生素A、B、C等。

〔药理〕据抗菌实验，大蒜液在试管内，对伤寒、副伤寒、痢疾、霍乱、白喉及肺炎等细菌均有杀菌作用，其中以霍乱弧菌最为敏感。对各种皮肤真菌均有不同程度的抑制作用。

〔功用〕有解毒、抗菌、消炎和驱肠道寄生虫作用，并有健胃、镇静、止咳、祛痰、强壮等功用。内服可用于痢疾、腹泻及食蟹中毒、虫积腹痛等症；外用可治疮痈肿痛等症。

〔文献摘要〕

《名医别录》：“散痈肿蠹疮，除风邪，杀毒气。”

《新修本草》：“下气，消谷，化肉。”

《随息居饮食谱》：“生者辛热，熟者甘温，除寒湿，辟阴邪，下气暖中，消谷化肉，破恶血，攻冷积，治暴泻腹痛，通关格便秘，辟秽解毒，消痞杀虫。外灸痈疽，行水止衄。”

《罗氏会约医镜》：“开胃健脾，消谷化食。辟瘟疫，消痈肿，（捣烂，麻油调敷。）化肉食。（用蒜醋则不闷。）治中暑不醒、（捣和地浆温服。）鼻衄不止、（捣贴足心，引热下行。）关格不通。（捣纳肛中，能通幽门。）捣贴脐，能达下焦，消水肿，利二便。切片烁艾，解一切痈疽恶疮肿核。

（凡痈疽大毒，觅独头蒜切片贴毒上，以陈艾揉软，安蒜上灸之。）驱寒气寒痰，疗肠风、（同黄连丸。）噎气，（同平胃散。）除蛊毒，敷蛇虫沙虱浮毒甚良。”

〔验方〕

(1) 预防流行性脑脊髓膜炎：①大蒜，温盐水。用法：大蒜（量不限）生吃，用温盐水漱口，每日二、三次。②大蒜头六十克，野菊花三十克。煎浓汁含漱。流行期间每日数次。（安徽）

(2) 百日咳：大蒜十五克，白糖三十克。大蒜捣烂，加糖和开水一杯，浸泡5小时，每日一剂，分三次服，连服四至五天。（山东、甘肃）

(3) 疟疾：大蒜头一小瓣。将大蒜头捣碎，于发疟前2小时敷于手脉处。敷前手脉处先涂菜油，敷至皮肤发红即去掉，防止起泡。治愈数十例。（安徽）或敷至内关穴，用核桃壳盖好，以布扎紧。（江西）

(4) 钩虫、蛲虫病：生大蒜适量，切成细粒，空腹吞服（用于钩虫病）。大蒜捣烂，调入凡士林，临睡时涂于小儿肛门周围，第二天洗净，连涂三至四晚（用于蛲虫病）。

(5) 布鲁氏菌病（波状热）后遗症：雄黄三十克，大蒜六十瓣。将雄黄研成细末，大蒜捣烂，配制成六十丸。每次一丸，一日三次，连服二十天为一疗程。治疗亚急性布鲁氏菌病后遗症五例，治愈四例，无效一例；治慢性布鲁氏菌病后遗症十例，治愈八例，好转二例。（河南）

(6) 肺结核、结核性胸膜炎：独头大蒜一个，切成薄片，平放于“大椎”穴，把艾绒搓成如小豆大的三团，放在蒜片上点燃（燃尽为一炷），连灸二至三炷，以感觉灼痛、不起泡为度。隔天或二至三天灸一次。

(7) 胃气痛：小蒜连叶七根，用盐醋煮熟，痛时顿服。（陕西）

(8) 上消化道出血：大蒜瓣四份，玄明粉一份，混合捣烂后，取九十克，用四层纱布包裹，贴敷足底涌泉穴，缚定于三至四小时后去掉，每日贴敷一次，直至血止。贴药前脚心需涂一层凡士林，以防脚底起泡。某医院观察42例，治愈40例。（湖南）

(9) 腹泻：大蒜五头，烧熟顿服。（山东）

(10) 夏日伤暑突然昏倒，上吐下泻：大蒜六瓣，明矾九克，共捣烂，用凉开水送下。（北京）

(11) 蛇咬伤：雄黄和大蒜头同磨，涂于患处，有良效。

(12) 蝎螫伤：大蒜，捣烂敷患处。（甘肃）

(13) 小便不利，水肿：蒜三、五个，蓖麻子五十粒，共捣烂，每日下午将药敷在脚底，第二天早晨另换药，以小便利为止。（甘肃）

(14) 小便不通：大蒜三片，蜈蚣（即土狗）五个，捣烂如泥，贴脐中约半小时即可见效。治愈二例服利尿剂无效的小便不通患者。（陕西）

(15) 阴部搔痒（阴道滴虫症），白带多：大蒜四头切片，鲜小蓟一百二十克，水煎温热外洗。（北京）

(16) 鼻衄：把大蒜嚼碎后敷于脚心，右鼻出血敷左，反之敷右。

(17) 咽喉气塞，喘息不通：取独头蒜两枚，削去两头，塞于鼻中，左边患乳蛾塞右鼻孔里；右边患乳蛾塞左鼻孔里。（江西）

(18) 咽喉肿痛：独头蒜一个，杏核一个。将独头蒜捣烂，把杏核打开去仁。将蒜装壳内，扣在两侧列缺穴上，用

布条敷住。敷上刺痛，1—2小时取去。起的水泡用消毒针挑破，敷上消毒纱布。（甘肃）

〔禁忌〕阴虚有热者忌用。多食伤肝损目。

胡 萎

为伞形科一年生草本植物胡荽的全草。一名芫荽，通称香荽，又称香菜。嫩苗作菜，药用果实或全草。

〔性味〕味辛，性温。

〔成分〕含挥发油，右旋甘露糖醇，黄酮甙等。挥发油中主要成分为60—70%的d-伽罗木醇，5%的牻牛儿醇及2%的d-松油二圆烃，此外尚含有脂肪油。

〔药理〕（1）透发麻疹及风疹，有促进外周血液循环的作用。（2）芳香健胃，驱风解毒。

〔功用〕适用于小儿麻疹、风疹透发不快，或透而复没，以及肉类食物中毒等。

〔文献摘要〕

《食疗本草》：“主消谷能食。”

《本草拾遗》：“子主小儿秃疮，油煎敷之，亦主蛊毒。”

《嘉祐补注本草》：“拔四肢热，止头痛，疗沙疹，碗豆疮不出，作酒喷之，立出。”

《本草纲目》：“胡荽辛温香窜，内通心脾，外达四肢。”

《罗氏会约医镜》：“内通心脾，外行腠理，辟一切不正之气。（芳香。）散风寒发热头痛，消谷食停滞，（辛走表，温行脾。）顺二便，去目翳，（用以塞鼻。）善发痘疹。（凡

痘疹出之不快，用胡荽三十至六十克，切碎酒煎，除头面从项以下，遍身喷之，立出，却当避风。又可喷衣服床帐，悬挂房中，辟邪去秽。）但辛香发散，多食损神，发痼疾，气虚人忌之。”

〔方剂简介〕治胃弱消化不良方（《现代实用中药》）：胡荽子，丁香，橘皮，黄连，煎汤服。用于胃虚食滞不化，胃痛痞闷。

〔验方〕

（1）麻疹透发不快：①鲜芫荽（香菜）一百二十克。水煎汤，擦洗全身，并可少服。（甘肃）②芫荽三十克，酒六十克。将芫荽捣烂，加酒煮沸，外擦全身皮肤，擦后避风寒。（广西）③芫荽，白茅根各三克，水煎代茶饮。（山东）④芫荽，荸荠或加胡萝卜，煮汤饮服。（广东）

（2）感冒：香菜根一把，水煎温服。（北京）

（3）胃弱消化不良：芫荽子，陈皮各六克，苍术九克，水煎服。

（4）痔疮肿痛，肛门脱垂：芫荽（或芫荽子）煮汤熏洗，同时用醋煮芫荽子，以湿布温熨患部。

〔禁忌〕凡患脚气，金疮，狐臭，口臭，龋齿者禁食。不可久食，久食令人善忘，发宿疾，脚软。气虚者忌食。

韭 菜

韭菜，为百合科多年生草本植物。一名起阳草。根茎、叶、种子，均可作药用。

〔性味〕味甘，辛，性温，无毒。

〔成分〕含有一种挥发性精油及硫化物，蛋白质，脂肪，醣类，胡萝卜素，维生素B、C等。

〔功用〕本品能温补肝肾，助阳固精，适用于肾阳虚衰的阳痿、遗精、腰膝痠软，遗尿、小便频数、白浊、白带等症。根、叶捣汁有消炎、止血、止痛作用。还能治疗噎膈、鼻衄等症。

〔文献摘要〕

《名医别录》：“子主梦泄精，溺白。”

《本草拾遗》：“韭温中，下气，补虚，调和脏腑，令人能食，益阳，止泄血脓，腹冷痛并煮食之。……俗云，韭叶是草鍾乳，言其宜人，……在菜中，此物最温而益人，宜常食之。”

《本草纲目》：“治小便频数，遗尿，女人白淫白带。”

《罗氏会约医镜》：“固精气，暖腰膝，止遗浊，除泄痢，进饮食，（皆温中兼补之力也。）散一切瘀血，治吐衄血病，（捣汁童便和服。）噎膈反胃，（凡瘀血停痰在胃脘，致反胃刺痛，宜韭汁、桔梗入药，开提气血。有肾气上攻致心痛者，宜韭汁和五苓散为丸，茴香汤下。）和脏腑，除胃热，助肾补阳。但多食昏神昏目，慎之！”

〔验方〕

（1）噎膈反胃，咽下困难或食入即吐，胸脘隐痛：取生韭叶用开水泡过打烂取汁，每日三次，每次100毫升。

（2）腹痛：带根韭菜一斤，红糖三十克。韭菜捣汁，加红糖，开水浸泡服。（山东）

（3）吐血、下血，妇女崩漏不止：生韭叶或根捣榨汁，一小杯加温酒入等量童便（须用刚解的小便）饮服。

（4）痔疮、脱肛、子宫脱垂：用韭菜根煎水，放入大

竹筒内乘热坐上熏，每日熏二次，痔核逐渐缩小，继续熏之即愈。

(5) 水田皮炎：韭菜叶，捣烂外擦。

(6) 脚气：韭菜一把，捣烂敷患处。本方也可治荨麻疹。(山东)

(7) 倒经：将韭菜切碎，加盐少许共捣，取汁，每次一小杯，每日一至二次，用童便冲服。

(8) 产后瘀血，血晕昏迷（流血过多，昏晕，包括出血性休克）：韭菜或根捣烂，置于瓶中，另用醋或酒煮沸冲入，乘热熏口鼻，有急救回苏之效。

(9) 阴虚血热引起鼻衄：①鲜韭菜根洗净泥土后捣烂，堵鼻孔内。(北京) ②韭菜二百五十克，捣烂取汁，分三次温服。(甘肃)

(10) 牙痛：韭菜子，当烟叶吸熏。(北京)

〔禁忌〕阴虚火亢者忌服。

油 菜

油菜，一名芸苔。为十字花科植物。此菜易起苔，故名芸苔。春采其苔作菜蔬，则分枝愈多。种子榨油，即菜油。种子及油均供药用。

〔性味〕辛，温，无毒。

〔成分〕含有钙、磷、铁、胡萝卜素、菸酸、维生素C等。

〔功用〕散血消肿。茎、叶主治痈肿丹毒。种子行滞血，治产后心腹诸疾，并治难产。

〔文献摘要〕

《新修本草》：“主风游丹肿，乳痈。”

《本草拾遗》：“芸苔破血，产妇煮食之。子压取油，敷头令头发长黑。又煮食，主腰脚痹，捣叶敷赤游疹，久食弱阳。”

《妇人大全良方》：“黄金花结粟米实，细碎酒下十五粒，灵丹功效妙如神，难产之时能救急”。

《罗氏会约医镜》：“芸苔（即油菜，味辛温。）散血消肿，捣敷乳痈丹毒。（其效如神。）多食发疮。子与叶同功，治难产。”

〔验方〕

（1）小儿丹毒：油菜子一杯，研末调香油涂患处。或用油菜叶捣汁涂擦。

（2）急性乳腺炎：芸苔菜（即油菜）捣如泥，敷患处。

（3）肠套迭：①菜油一百二十克，顿服。②熟菜油，每服六克，一日四次。

（4）荨麻疹：将芸苔菜（辣油菜）揉烂，搽患处。（陕西）

（5）带状疱疹：油菜叶搓炒擦患处。（安徽）

（6）产后恶露不下，血气刺痛（包括妇科盆腔炎等）：油菜子（炒香），肉桂各等分，共研细末，用醋煮面粉糊为丸，如龙眼核大，每服一至二丸，温黄酒送下，一日二次。

（7）诸虫入耳：用菜油点入耳内一、二滴，或用新鲜桃树叶打汁，点一、二滴入耳内，虫自出。不要多滴。

菠 菜

菠菜，原名菠薐菜。为藜科植物。