

样 本 库

585

224424

日常食物药用

晓纪 仰之 编



中国食品出版社

1149469

日常食物药用

晓纪 仰之 编

*

中国食品出版社

(北京广安门外湾子)

北京百花印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本 787×1092毫米 1/32 印张 5 1/4 字数 118千字

1985年 12 月第一版 1985年 12 月第一次印刷

印数 1—26000册

书号 15392-020 定价 1.30元

编者的话

食物、食品对于人类，本来是用于果腹和享用的，特别是佳肴美味，在人们的习惯意识中，很难与药物联系起来。然而实际上，各种食物确是在默默地起着它那极其可贵的药用效能。这种效能，早在两千年以前就已被古代医学家发现和应用了，只是对它们的科学机理，尚未能给以理论的阐释。

随着科学的深入发展，人类在认识了食物的化学成分之后，逐渐发现了它与人体健康密切关系的奥妙。于是，合理选食、科学用膳，就具有了明确的预防医学的意义。人们对食物的药用性能，也愈来愈深入关注、认真研究。

这里选辑的药用食物，就是现代科学对于食物药用价值研究的最新结晶之一束。在逐一介绍它们的营养成分、性味功能、药用价值的同时，还提供了具体的滋补方法和疗效验方。因为选辑的食物大都与日常饮食生活关系至为密切，所以这本小书堪为家庭食疗的实用手册。

茶余饭后翻阅一下，以适口佳肴代替苦口良药，使疾病防患于未然是大有可能的。即使染有疾病，饮食的调理和食物的滋补也不可缺少。因此，掌握一些食物药用知识，无论对这一代乃至子孙后代，都是必要的。愿这本小书能为读者的健康长寿带来益处。

一九八五年十月

目 录

菜蔬类.....(1~46)

韭菜 (1)	芹菜 (3)	菠菜 (4)
油菜 (5)	茺荑 (6)	茴香 (7)
大葱 (8)	姜 (10)	蒜 (11)
莴笋 (15)	茭白 (15)	香椿 (16)
马齿苋 (17)	洋葱 (18)	洋白菜 (19)
大白菜 (19)	番茄 (21)	黄瓜 (22)
辣椒 (23)	茄子 (24)	南瓜 (26)
北瓜 (27)	丝瓜 (28)	倭瓜 (29)
葫芦 (30)	冬瓜 (30)	马铃薯 (31)
芋头 (32)	芥菜 (33)	竹笋 (33)
藕 (36)	萝卜 (37)	胡萝卜 (40)
绿豆芽 (41)	黄豆芽 (42)	豆腐 (43)
豆腐渣 (44)	腐竹 (45)	

果品类.....(47~72)

梨 (47)	苹果 (48)	葡萄 (49)
柑桔 (50)	金桔 (51)	柚 (52)
青梅 (53)	桂圆 (54)	荔枝 (55)
菠萝 (56)	香蕉 (57)	枣 (58)
酸枣 (59)	柿子 (60)	山楂 (61)
芒果 (62)	罗汉果 (63)	荸荠 (64)

猕猴桃 (65)	刺梨 (66)	西瓜 (67)
木瓜 (68)	核桃 (68)	胡桃 (70)
栗子 (71)		

谷豆油料类 (73~85)

大米 (73)	大黄米 (74)	糯米 (75)
玉米 (75)	小麦 (76)	黄豆 (77)
红小豆 (78)	绿豆 (79)	蚕豆 (80)
番薯 (80)	芝麻 (81)	花生 (83)
香榧 (85)		

水产品类 (86~93)

海带 (86)	海蜇 (87)	海参 (87)
鲤鱼 (88)	鲫鱼 (89)	黄鳝 (90)
鳖 (91)	虾皮 (92)	螃蟹 (93)

禽肉蛋类 (94~103)

鸡肉 (94)	鸡杂 (95)	乌鸡 (96)
鸭肉 (97)	水鸭 (99)	鹅肉 (99)
鹌鹑 (100)	鸡蛋 (101)	

畜肉类 (104~109)

猪肉 (104)	猪肉皮 (105)	猪肺 (105)
猪心 (105)	猪骨 (106)	猪蹄 (106)
羊肉 (107)	牛肉 (108)	兔肉 (108)

调味品类 (110~118)

花生油 (110)	香油 (110)	盐 (111)
醋 (113)	酱油 (114)	芝麻酱 (114)
红糖 (115)	麦芽糖 (116)	蜂蜜 (117)

土产山货类 (119~129)

苦杏仁 (119)	甜杏仁 (120)	百合 (120)
香菇 (121)	草菇 (122)	猴菇 (123)
黑木耳 (124)	白木耳 (125)	花粉 (127)
蜂王浆 (128)	雄蜂蛹 (129)	

冷热饮料类 (130~140)

牛奶 (130)	羊奶 (130)	酸牛奶 (131)
豆浆 (132)	茶 (133)	柿叶茶 (135)
酒 (136)	啤酒 (137)	葡萄酒 (138)
葡萄汁 (139)	柠檬水 (139)	桔皮饮 (140)
姜糖苏叶饮 (140)		

粥汤类 (141~161)

桃花梗米粥 (141)	红糖米粥 (141)	大米核桃粥 (142)
薏米扁豆粥 (142)	绿豆黄豆粥 (142)	高粱米粥 (143)
玉米糝粥 (143)	薏米山药粥 (143)	龙眼肉粥 (144)
薏米百合粥 (144)	薏仁大米粥 (145)	大米百合粥 (145)
绿豆大米粥 (145)	肉粥 (146)	大枣粥 (146)
小米粥 (147)	菱角粥 (147)	滑石粥 (147)
荷叶粥 (148)	薄荷粥 (148)	葱粥 (149)
干姜粥 (149)	萝卜粥 (149)	茴香粥 (150)

莲子粥 (150)	茯苓粥 (151)	栗子粥 (151)
扁豆粥 (151)	赤豆粥 (152)	竹笋粥 (152)
八宝粥 (152)	鲤鱼糯米粥 (153)	荠菜粥 (153)
大米梨粥 (154)	猪骨西红柿汤 (154)	葱白汤 (155)
牛骨粥 (155)	鲜姜汤 (156)	萝卜汤 (156)
米汤 (156)	绿豆汤 (157)	绿豆荷叶汤 (157)
蚕豆汤 (159)	三豆汤 (158)	母鸡汤 (158)
当归生姜羊肉汤 (158)		黄酒核桃泥汤 (160)
黑豆桂圆大枣汤 (160)		花生米皮红枣汤 (161)

菜蔬类

韭菜

韭菜是人们普遍爱食的大路菜之一。每当冰融雪消之际，总是它，以自己的勃然生机，最先报道了春讯。

碧盈盈的韭菜中，含有多种营养成分，最可观的是钙、铁、胡萝卜素和维生素C。每百克含钙48毫克，铁1.7毫克，胡萝卜素3.21毫克，维生素C39毫克，此外，韭菜还含有维生素B、硫化物和挥发油等物质。

韭菜作为药用，自古以来受中医赏用。李时珍曾说：“韭之为菜，可生可熟，可菹可久，乃菜中最有益者。”中医学认为，韭菜性温，味辛甘，功能温肾阳、强腰膝等，主治腰膝痠痛，小便频数，遗尿、带下等症，故有“起阳草”之称。韭菜含有较多的粗纤维，对促进肠壁蠕动，防止大便干燥，预防肠癌均有好处。

韭菜通身皆有药用功能。韭叶补虚、解毒作用明显；韭茎则对诸癣、妇女赤白带下有较好的疗效；而韭根及韭籽皆有壮阳固精、补肝肾、暖腰膝等功效，可用来治疗阳痿、早泄、遗精、

多尿、腰膝痠软冷痛，妇女白带等症。

韭菜的缺点是难于消化，因而不宜多吃。特别是有蛔虫的小孩，韭菜吃多了能使蛔虫扭结成团，造成肠梗阻。

从古至今，劳动人民在实践中总结了不少用韭菜入药行之有效的验方，目前仍在民间广泛流传。这些验方简便易行，功效显著。

急性肠胃炎：韭叶与韭根捣汁，以开水冲服。

荨麻疹：韭叶加甘草煎服。

蛲虫病：韭菜煎汤，睡前用此汤洗肛门。

胃寒呕吐清水：韭菜根一把，洗净捣烂成泥浆状，绞汁一酒杯，用开水冲服。

烫烧伤：鲜韭菜120克，白糖少许，共捣成糊状，敷患处。

外痔：韭菜煎水，每晚用煎水洗患部。

误吞硬物（如小孩吞下了小铁片、玻璃片等）：立即嚼食一些韭菜。因为韭菜纤维牢韧，能把小铁片、小玻璃片等碎物包住，一同排出体外，不会伤害肠胃。

虫子爬入耳内：韭菜捣汁，滴入耳内，虫子就会爬出来（不能用手指或其它物件去掏）。

流鼻血：将韭菜和葱根一同捣烂，搓成细条塞入鼻孔内，换用几次，可止住鼻血。

白带：韭根加鸡蛋，以红糖水煎服。

因瘀血或失血过多而昏迷的产妇：韭菜或韭根捣烂，放入煮沸的醋或酒中，乘热熏口鼻。

孕期恶心呕吐、茶饭不思：韭菜汁半杯，生姜汁半杯，煮熟后用白糖调服。

妇女腰痠、白带多、男子遗精、小儿尿床：取等量的韭菜籽、桑螵蛸、龙骨研成粉末，和水为丸，每服1~2钱，每日2次。

跌打损伤：韭菜或韭根捣烂，敷于伤痛处，可散瘀消肿、止痛止血。

癰疮：韭根炒干，捣末，以猪油调之，敷于患处。

扭伤腰痛：韭菜或韭根1两，切碎，放到3两黄酒中煮沸，趁热喝，每日1~2剂。

便秘：韭叶煮食，或韭菜籽炒干研为粉末，用开水冲服。

肺虚体弱：韭菜、猪肝(或羊肝)共煮，食肝喝汤。

芹 菜

芹菜分水芹和旱芹两种，由于它们的根、茎、叶和籽都可以当药用，故有“厨房里的药物”、“药芹”之称。

两种芹菜，功能相近，药用以旱芹为佳。

据化验，芹菜叶中某些营养成分比芹菜茎丰富——每斤芹菜叶中含钙质305毫克，磷355毫克，胡萝卜素15.6毫克，维生素C145毫克。而每斤芹菜茎含钙质592毫克，磷226毫克，胡萝卜素0.41毫克，维生素C22毫克。

据医书记载，芹菜性味甘、凉、无毒，有调经、消炎、降压、镇静、清热止咳、健胃利尿等作用，能除烦热，下瘀血，治结核。以芹菜煮粥吃，能去热利肠；捣汁服用，能解毒。临床用来治疗高血压、妇女月经不调、肝炎、尿路感染等疾病。由于芹菜的钙磷含量较高，所以它有一定镇静和保护血管的作用，又可增强骨骼、预防小儿软骨病。常吃芹菜，尤其是吃芹菜叶，对高血压、动脉硬化、小儿软骨病患者及妊妇都十分有益，并有辅助治疗作用。

芹菜还是健脑和防治矽肺病的药用食物。

患有高血压或因肝火旺盛引起头痛、头胀的病人，可常吃鲜芹菜，有一定疗效，不过，烹调时，芹菜不宜炒得烂熟，否则，各种无机盐和维生素损失较大。

用芹菜治病的配方有：

高血压：芹菜250克，大枣10枚，水煎，食枣饮汤。或：芹菜500克，稍煮后当茶饮。

高血压患者有头痛脑胀，颜面潮红，精神易兴奋等症状：取鲜芹菜半斤，洗净，用滚开水烫两分钟，切碎捣烂，挤出汁水，每次服1小杯，一日2次，可使血压下降，症状缓解，以致消除。如无鲜芹菜，用1~2两干芹菜亦可。

高血压、高血脂：水芹菜1斤，黑枣半斤，将黑枣去核，同用水煮熟后服用。

预防动脉硬化：芹菜根二两，大枣10枚，水煎，吃枣饮汤。

经期提前、血色深红、量多：干芹菜1两，黄花菜5钱，加水1碗，煮成半碗时顿服。

妇女月经不调，白带多或小便带血：用鲜芹菜50克，茜草10克，“六月雪”20克，水煎服。

（茜草、六月雪两味中药可到中药房买）

菠 菜

在深绿色的蔬菜中，菠菜粗纤维含量低，质地柔软，滑嫩，营养价值也较高。

每百克菠菜中含有3.9毫克胡萝卜素，与其它绿色蔬菜相

比，可谓首屈一指。菠菜中维生素C、核黄素以及铁的含量均不少。所以营养学家要人们多吃些菠菜。

常吃菠菜，可以帮助人体维持正常视力和上皮细胞的健康，防止夜盲，增强抵抗传染病的能力，促进儿童生长发育等。此外，对预防口角溃疡、唇炎、舌炎、皮炎、阴囊炎也有很好的效果。糖尿病、高血压、便秘者常吃菠菜，对稳定病情很有好处。按中医的说法，菠菜性味甘、冷，有补血、活血、健脑、利五脏、通血脉、下气调中、帮助消化、止渴润肠等功能。

菠菜的缺点是含有大量的草酸，草酸又与钙十分亲密，互相结合形成不能溶解的草酸钙，这种物质对人体钙的吸收十分不利，长期食用不当，还会引起小儿及成人骨质缺钙。不过，菠菜的这一缺点还是很容易克服的，只要在烹饪前，先用大量开水把菠菜焯一下，然后去汤用菜，这样处理后，大部分的草酸就可以被除掉了。

以菠菜为主的配方，可治如下疾患。

糖尿病：鲜菠菜根2~4两，加干鸡内金3钱，水煎，一日服3次。

高血压、便秘、头痛、目眩：菠菜用开水烫熟，用香油调拌，每日吃2次。

风火赤眼：菠菜加等量野菊花，水煎服。

咳嗽气喘：文火将菠菜炒黄，研成细末，日服2次，每次15克，温水送下。

油 菜

油菜，因其籽可以榨油而得名。油菜还有一个文雅的名字

叫芸苔。

油菜味美爽口，营养丰富，因而颇受各地人们的喜爱。油菜富含钙、铁、胡萝卜素、维生素B₂和维生素C。患口腔溃疡、口角湿白、齿龈易出血、牙齿松动等症，多吃些油菜相当有益；又因含蛋白质较多，所以它还是体弱体虚病者的蔬食佳品。有的人全身皮肤出现有出血点，经常吃些油菜会减轻或消除病症。

我国人民很注意油菜的药用价值，民间流传的有效单方为数不少，下面举几例：

丹毒、乳腺炎、疮疮：油菜挤汁，每次饮1小杯，一日2~3次，同时把菜叶捣烂敷于患处。

颈、背生疮：用湿草纸包鲜油菜，置于灰火中煨热，趁热捣烂敷于患处。

产后恶露不下、妇女盆腔炎等：取油菜籽加等量的肉桂，研成末，用醋煮面粉糊为丸，如黄豆粒大小，每服1~2粒，黄酒送下，一日2次。

小儿蛔虫性肠梗阻：可灌服菜籽油。

芫 荽

芫荽，又名“胡荽”，俗称香菜，是大众化蔬菜之一。具有一种独特的香味，能爽口开胃，做汤加香菜、可增加特殊清香。多吃些香菜，不仅能开胃健脾，增进食欲，还能驱风解毒、促进血液循环。香菜的钙、铁、胡萝卜素、维生素C含量均高，每百克含钙170毫克、铁5.6毫克、胡萝卜素3.77毫克、维生素C41

毫克。所以常吃香菜对人们的身体是十分有益的。

我国中医药学认为，芫荽性温，味辛，功能解表、透发麻疹。芫荽全草都可入药，民间常用的单方有：

促进麻疹快出、出透：鲜香菜煮汤，趁热放在患儿鼻旁熏，或者蘸汤擦脸和颈项（此方在小儿麻疹初期用）。

麻疹出疹不快、不匀、不多：香菜1两，用水半碗煮开，冲酒几滴，分2~3次热服。

胃弱消化不良：香菜子10克，陈皮10克，茅术15克，煎汤饮服。

流感：香菜1两，黄豆3钱煮汤饮。

伤风咳嗽：香菜9克，鲜生姜3片、红糖少许，煎汤取汁饮用。

寒咳痰多泡沫：香菜1撮，干姜5钱，苦杏仁1钱，煎水1碗内服。乳母缺乳、乳汁不畅：干香菜1把，煎汤饮。

茴 香

茴香，俗称“小茴香”。其嫩茎为人们爱吃的绿叶蔬菜之一，果可作香料。清口的药香，促人食欲。

茴香含多种营养素，其中钙、铁、胡萝卜素、核黄素、维生素C的含量尤为可观。常吃茴香可以防止口腔溃疡，口角湿白等病症；还可防治齿龈红肿、牙齿松动及全身皮肤有出血点等症。

我国的医药学以茴香果实入药由来以久。茴香果、性温、味辛，具温肝肾、暖胃气、散寒结等功能，主治脘腹胀满、寒症腹痛等症。

茴香入药常用治疗肠鸣腹胀，腹痛嵌顿性小肠疝，以及鞘膜积液、肠绞痛、睾丸和附睾丸肿痛、痛经等。其方为：取小茴香少许，炒后煎汤去渣，加大米煮粥喝。

大 葱

大葱，无论是作为家庭小菜，还是作佳肴的调味佐餐品，都深受人们的喜爱。我国两千多年以前第一部诗歌总集《诗经》中，就有葱的芳名。在祖国医学古籍中，它又有和事草、莱伯、鹿胎等别称。

葱不但是可口的蔬菜和香辛调味料，而且有很高的药用价值。它的全身（叶茎、花、实、根及葱汁等）都可入药。据研究，葱叶含葡萄糖、果糖、麦芽糖等多种低果聚糖及少量的淀粉和纤维素等。可以祛风发汗，解毒消肿，用来防治感冒风寒、头痛鼻塞、疮痈肿痛和跌打创伤都有疗效。葱的茎（葱白）含挥发油、多种维生素及脂肪油等，有发汗，通阳，解毒等功能，可以治疗阴寒腹痛、虫积内阻、二便不通、痢疾和痈肿；葱须（根）可治风寒头痛、喉疮和冻伤；葱籽可以温肾、养目、治疗阳痿、目眩；将葱的全株捣烂取汁，有散淤、解毒和驱虫的作用，可以治疗头痛、衄血、尿血、虫积和跌打损伤。常吃大葱能促进血液循环，增加体温、发汗以及健脑等功能。

下面介绍一些单方，供对症选用：

疗毒：葱白30克，白矾30克，捣烂敷于患处；或用白矾6克（研细）、葱根（带茎白1寸）3根，用黄酒冲服，服后出汗。

小儿感冒发烧（风寒感冒）：将生姜、鲜葱胡（葱根须）混捣成

浆，用洁净的白纱布包住，挤出汁液，不断擦拭患儿额头、太阳穴、手心、脚心、前胸、后背，可驱寒降温。此法主要配合其它药物注射退热时使用。

小儿蛲虫：用鲜葱白一截蘸蜂蜜，轻轻塞入熟睡的患儿肛门中，蛲虫聚而食之，即被毒死。连治几晚，效果颇佳（需注意，葱蘸蜂蜜人不可食）。

小腹胀痛，小便不通：用生葱1~2斤，洗去根泥，切碎，在锅中炒至极热，然后加1两左右的酒或醋煮一煮，用布或毛巾包起，敷于下腹部即可；用于扭伤或炎症初起，则敷于疾患局部。

小儿消化不良：生葱1根，生姜1.5克，同捣碎，加入茴香粉1克，混匀后炒热，用纱布包好敷于脐部，每日1~2次，治愈为止。

跌打损伤：取大葱七、八棵，切下根须，清洗干净。取花椒一撮和葱须一同放进罐中，以沸水冲之。稍待片刻，将损伤部位置于罐上，以热气熏之，至水凉气散为止。一日数次，可见功效。

手足骨折或指头破裂血流不止：将葱白捣烂、焙热，封裹伤处。

伤风感冒、发冷发热、头痛、鼻塞、流涕、腹泻、腰疼：取葱5~10根，用冷开水洗净、切碎，滚开水中泡，趁热饮服。

急性皮肤化脓性炎症（尚未化脓）：用葱白适量，捣烂加少量蜂蜜拌和，外敷患处，每天换一次。

头痛发热：连根的葱白20根，和米煮粥，稍加一点醋，趁热吃下，发点汗就好。

红白痢疾：葱一把，细切，和米煮粥，空腹时吃下。

催乳：葱白两段，当归10克，黄芪15克，水煎服。

伤风感冒、鼻塞头痛：用开水冲葱白趁热喝下，出汗即愈。

小儿伤风鼻塞：可挤葱汁，涂于鼻唇之间。

鼻炎：可在晚上用棉球蘸葱汁，轮流塞入鼻孔。

小儿蛔虫腹痛：可用一把葱白捣烂挤汁，加香油或菜油1~2匙，空腹喝下，一日2次，连服3日。

痈疮肿毒：可把大葱茎叶捣烂，拌上醋，炒热贴敷患处。

姜

姜，也称生姜，我国栽培历史十分久远。

姜同葱、蒜一样，是人们喜用的调味品，也可以说是家庭烹调菜肴不可少的香辛配料。姜的营养成分大体和葱蒜相似，同样含有蛋白质、糖、维生素等物质，所以，食用生姜对人体健康也十分有益。生姜同样含有植物杀菌素，其杀菌作用不亚于葱和蒜。生姜还含有较多的油树脂，因此它可以抑制人体对胆固醇的吸收，防止肝脏和血清胆固醇的蓄积。姜还含有挥发性姜油酮和姜油酚，具有活血、祛寒、除湿、发汗、增温等功能，还有健胃止呕、辟腥臭、消水肿之功效。

生姜药用，在群众中已广泛普及，如用生姜红糖水发汗治疗伤风感冒；用生姜贴在太阳穴上治头痛；生食生姜少许或用生姜擦舌能止烦燥、呕吐等。除此之外，民间还流传着许多用生姜入药、方法简单、疗效显著的单方，如：

寒湿凝滞型痛经：干姜30克(切片)，红糖30克加水煎服。

寒性痛经：生姜24克(切片)，大枣30克，花椒9克，加水2碗，用小火煎成1碗，趁热服。