

蔬菜

治百病

● 王泳 伊春锦 编著

河海大学出版社

百病食療



蔬菜治百病

王 泳 伊春锦 编著

河海大学出版社

1994. 5. 南京

(苏)新登字 013 号

责任编辑:陈 菁

《百病食疗》丛书

蔬菜治百病

王 泳 伊春锦 编著

出版发行:河海大学出版社
(南京西康路 1 号,邮政编码:210024)

经 销:江苏省新华书店

印 刷:句 容 印 刷 厂

句容县中山路 1 号,邮政编码:212400)

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 6.25 字数 141 千

1994 年 11 月第 1 版 1994 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—10,500 册

ISBN 7—5630—0755—5

R·2

定价:4.80 元

河海版图书若有印刷装订错误,可向承印厂调换

丛书策划：朱辉 陈菁

编辑的话

从原始社会神农氏尝百草,开创了“药食同源”的时代起,三千多年来,我们的祖先积累了丰厚的食疗验方,拯救了无数沉痾缠身的人。就是在现代中西医诸多的治疗手段中,食疗之法仍有其独特的魅力。

为了弘扬具有民族特色的食疗传统文化,普及科学知识,将食品科学与中医学的科研成果推向大众,我们拟订了这一组选题,结成《百病食疗》丛书,在进行详细论证和广泛了解之后,根据广大读者的需要,在编写框架和栏目设置上下了一番功夫。最后组织有临床经验或从事相关研究,在食疗方面有心得有体会有创新的作者进行编写。

本丛书旨在强化读者的自我保健意识,使读者掌握疾病初期的自我诊断方法,引导读者在一日三餐中注意食疗保健;通过阅读本丛书,制作可口的食疗菜方,变“良药苦口”为“良药可口”,运用简单的食疗偏方起到防病治病的作用,提高身体素质,缓解就医难的矛盾。

读者朋友们,您不妨试试,在您健康时食疗将使您健康长驻,而当您的身体稍有不适时,食疗将是您最佳的选择。

前 言

《蔬菜治百病》一书根据中西医理论,结合现代营养学知识,详细介绍了近百种常见病、多发病和一些疑难杂症的蔬菜食疗方法。

本书在编写时注意了以下两点:

一、本书所选用的蔬菜,天南地北、春夏秋冬均有出产,既考虑了疗效的准确独特,又照顾了实际选用时用料方便、廉价,不再增加家庭额外的负担。

二、本书着力于变“良药苦口”为“良药可口”,所列蔬菜食谱,烹调方便,美味可口,既是治病的良方集锦,又是改善家庭餐桌的美味菜谱。

本书栏目设置力求实用方便。上篇为“常见病症蔬菜疗法”,按内科,外、皮肤科,妇科,儿科,五官科等分类,列出了近百种常见病及其蔬菜疗法,每一病症下设:[病情简介]、[对症蔬菜]、[蔬菜巧吃]、[偏方精选]、[禁忌]五个小栏目。下篇为“常用蔬菜的食疗效用”,讲述了54种常见蔬菜的成分、功效、主要适应症,以便家庭主妇在菜场选购时做到心中有数,对症买菜。

本书成稿后,陈仁寿同志提出不少宝贵意见,在此致谢。

由于编者水平所限,疏漏之处在所难免,敬请读者批评指正。

编者

1994.5

目 录

上篇 常见病症蔬菜疗法

一、内 科

1. 感冒	(1)	19. 慢性胃炎	(52)
2. 咳嗽	(4)	20. 胃、十二指肠溃疡	
3. 慢性支气管炎	(6)		(54)
4. 哮喘	(9)	21. 便秘	(57)
5. 肺结核	(12)	22. 便血	(60)
6. 高血压	(15)	23. 慢性肾炎	(64)
7. 冠心病	(19)	24. 泌尿系感染	(67)
8. 高脂血症	(22)	25. 尿血	(69)
9. 头痛	(25)	26. 尿结石	(71)
10. 眩晕	(27)	27. 阳痿	(73)
11. 失眠	(31)	28. 遗精	(75)
12. 神经衰弱	(33)	29. 甲状腺机能亢进	
13. 贫血	(36)		(76)
14. 急性胃肠炎	(38)	30. 糖尿病	(78)
15. 痢疾	(41)	31. 肥胖症	(82)
16. 肝炎	(44)	32. 风湿性关节炎	(84)
17. 肝硬化	(47)	33. 盗汗	(86)
18. 慢性胆囊炎	(49)	34. 中暑	(88)

二、外、皮肤科

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 35. 慢性阑尾炎 (91) | 39. 痤疮 (98) |
| 36. 湿疹 (93) | 40. 牛皮癣 (100) |
| 37. 疖子 (95) | 41. 冻疮 (101) |
| 38. 血小板减少性紫癜 (97) | 42. 痔疮 (104) |
| | 43. 淋巴结结核 (106) |

三、妇 科

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 44. 月经不调 (108) | 50. 妊娠水肿 (122) |
| 45. 痛经 (111) | 51. 先兆流产 (124) |
| 46. 闭经 (113) | 52. 不孕症 (126) |
| 47. 功能性子宫出血 (115) | 53. 产后缺乳 (127) |
| 48. 带下病 (117) | 54. 急性乳腺炎 (129) |
| 49. 妊娠呕吐 (120) | 55. 更年期综合征 ... (131) |

四、儿 科

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 56. 小儿遗尿 (134) | 58. 小儿消化不良 ... (138) |
| 57. 小儿疳积 (136) | 59. 腮腺炎 (140) |

五、五官科

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 60. 红眼病 (143) | 61. 夜盲症 (145) |
|---------------------|---------------------|

62. 青光眼	(146)	66. 复发性口疮	(154)
63. 鼻出血	(148)	67. 牙痛	(156)
64. 鼻炎	(151)	68. 咽喉痛	(158)
65. 声音嘶哑	(152)		

六、癌 症 (160)

下篇 常见蔬菜的食疗效用

1. 冬瓜	(168)	19. 香椿	(175)
2. 黄瓜	(168)	20. 香菜	(175)
3. 南瓜	(169)	21. 黄花菜	(175)
4. 丝瓜	(169)	22. 发菜	(176)
5. 苦瓜	(169)	23. 茼蒿	(176)
6. 西瓜	(170)	24. 蕨菜	(177)
7. 西红柿	(170)	25. 苋菜	(177)
8. 茄子	(171)	26. 卷心菜	(177)
9. 辣椒	(171)	27. 金花菜	(178)
10. 芹菜	(171)	28. 空心菜	(178)
11. 菠菜	(172)	29. 韭菜	(179)
12. 苦菜	(172)	30. 油菜	(179)
13. 芥菜	(172)	31. 白菜	(179)
14. 莼菜	(173)	32. 大葱	(180)
15. 荠菜	(173)	33. 藕	(180)
16. 枸杞头	(173)	34. 荸荠	(181)
17. 马兰头	(174)	35. 茭白	(181)
18. 马齿苋	(174)	36. 山药	(182)

37. 马铃薯	(182)	47. 生姜	(187)
38. 红薯	(183)	48. 薤白	(187)
39. 萝卜	(183)	49. 黄豆(附黄豆芽)	
40. 胡萝卜	(184)		(188)
41. 芦笋	(184)	50. 刀豆	(188)
42. 莴苣	(185)	51. 扁豆	(189)
43. 竹笋	(185)	52. 蚕豆	(189)
44. 百合	(186)	53. 豇豆	(190)
45. 大蒜	(186)	54. 豌豆	(190)
46. 慈菇	(187)		

上篇 常见病症蔬菜疗法

一、内 科

1. 感 冒

感冒俗称“伤风”，为临床常见的外感疾病，由风邪侵袭人体而致。以头痛、鼻塞、流涕、恶风、发热等为主要临床表现，四季皆有。临床上常分风寒、风热两大类。风寒感冒可见恶寒重，发热轻，无汗，苔薄白；风热感冒可见发热重，恶寒轻，有汗，苔薄白微黄。并可兼有夹暑、夹湿的情况。治疗时，应辨证区分。感冒初起，选用简便有效的食疗方法，即可获愈。

[对症蔬菜]葱白、生姜、白菜、萝卜、大蒜、香菜、蒜苗。

[蔬菜巧吃]

1. 红袍葱虾 小葱 250 克，鸡蛋一个，豆粉、面粉、味精、胡椒粉、盐、植物油各适量，食用红色素少许。将小葱原棵洗净，取葱白切成寸段，用鸡蛋拌合豆粉、面粉、盐、胡椒粉和味精，搅成糊状，再加少量的食用红色素，使成红色糊状物，涂在葱段上，用油酥即成。适用于风寒感冒。

2. 蒜苗炒香干 蒜苗 250 克，香干 3 块，精盐、白糖、味精各适量。香干用淡盐水浸泡 5 分钟后切成细丝，倒入七成热油锅中煸炒至金黄色，加入切成寸段的蒜苗及少许水，沸煮 3 分钟调味即成。有疏散风寒，宣肺通窍的作用，适宜于风寒感

冒所致鼻塞患者食用。

3. 双色萝卜丝 白萝卜 200 克,胡萝卜 100 克,虾皮 25 克,青葱数根,精盐、白糖、味精适量。白、胡萝卜洗净刨成丝,加少许盐腌 20 分钟再挤干水分;锅内放二匙菜油,六成热时爆入葱花,加入用黄酒浸发的虾皮,翻炒片刻浇于萝卜丝上再调味。有除痰润肺,开胃之功效,适应于感冒食欲差,肺热痰多患者食用。

4. 姜豉饴糖 干姜 30 克,淡豆豉 15 克,饴糖 250 克。将干姜、淡豆豉放入铝锅内,加入适量水,煎煮,每 30 分钟取汁一次,共取 2 次,合并汁,改用文火煎煮至浓,加入饴糖,调匀,继续煎熬至用锅铲能挑起糖丝时停火。将糖倒入涂有熟菜油的搪瓷盘内,摊平,稍凉,用刀划成条,再划成小块即成。有温肺化痰之功效,适用于风寒感冒。

5. 熬白菜 大白菜 350 克,食油 10 克,盐 2.5 克,葱花少许。白菜用清水洗净,沥干,切成宽 1.6 厘米、长 5 厘米的菜段。用旺火将油烧热,放入葱花,待发香味(不能炸焦),即下入白菜,翻炒均匀后加盐,再炒拌均匀后加入温开水 500 克,开锅煮 5 分钟即好。

6. 香菜拌黄瓜 香菜 250 克,黄瓜 50 克,蒜末、辣椒油、精盐各适量,酱油少许。将香菜洗净,切成小段,黄瓜去瓢、切成丝。加细盐拌腌 1 小时,挤干水份,加蒜末、辣油、酱油,拌匀即成。食之清香爽口,有祛风开胃消食的作用,适应于感冒头痛,口干食欲不振等症。

[偏方精选]

1. 葱白 3 根,豆豉 9 克,同放锅内,加水 400 毫升,武火煎 10 分钟,取汁,每次服 100~200 毫升,2 次/日,治风寒感冒。

2. 葱白 10 根,洗净,切碎,大蒜 3 瓣,米 50 克,同放锅内,加水适量,煮粥。热服,发汗,可治风寒感冒。

3. 大蒜、生姜、红糖各 30 克,将生姜、青大蒜头洗净、切片,与红糖 50 克同放锅内,加水 700 毫升,煎煮 30 分钟,滤取汁即可,睡前服下。治流行性感冒。

4. 鲜白萝卜 250 克,生姜 3 片,白糖适量。将白萝卜洗净,切片,生姜捣碎,与萝卜片同放锅中,加水 1000 毫升,煮至 600 毫升,加白糖,趁热喝一半,30 分钟后再喝一半。治风热感冒。

5. 白菜心 250 克,切碎,白萝卜 60 克,切片,同放锅内,加水 400 毫升,煎至 200 毫升,加红糖适量即可,喝汤吃菜,发汗。治风寒感冒。

6. 大白菜根、葱头各 1 个,洗净切片,水煎服,每日 1 剂治风热感冒。

7. 香菜 30 克(干品 6 克),黄豆 9 克,水煎服。治流感。

8. 炒白扁豆 20 克,香薷 30 克,厚朴 10 克,捣碎,煎煮 30 分钟,去渣温服,每日 3~4 次。治感冒夹湿见头晕头重,身体酸痛等症。

9. 鲜山药 50 克,绿豆 50 克,冰糖 30 克,共入砂锅煮 30 分钟,趁热服下。治感冒挟暑。

10. 白萝卜 200 克,洗净,切薄片,用醋适量浸拌,即可。于感冒流行季节或家庭中有感冒病人时食用,可用于预防。

[注意]感冒病人的饮食很重要,原则上宜食清淡易消化食品,少食油腻肉鱼等食品,亦不宜吃太酸的食物,以免敛邪难愈。在流行期间应注意防寒保暖,防止交叉感染,并服用防治药物,以控制其传染和流行。

2. 咳 嗽

咳嗽是一种临床常见的呼吸道症状,可见于咽炎、气管炎、支气管扩张、肺炎、肺结核等多种疾病。咳嗽虽不是一个独立的疾病,但有时也会单独存在,甚至缠绵难去。治疗咳嗽,首先应区别是外感还是内伤。外感咳嗽,治以去邪利肺为主;内伤咳嗽多是宿疾,治当标本兼顾。除应积极治疗原发病外,还可采用一些简单的食疗验方配合治疗以便更快地解除患者的痛苦。

[对症蔬菜]萝卜、茼蒿、芥菜、百合、青菜、竹笋、莴苣、藕、山药、冬瓜。

[蔬菜巧吃]

1. 萝卜丝拌梨丝 白萝卜 250 克,梨 100 克,生姜、麻油、精盐、味精各适量。萝卜刨成丝用沸水焯 2 分钟捞起,加上梨丝、姜汁及调味品拌和凉食。此菜有润肺除痰、润喉止咳之功效,适宜于咳嗽痰多患者食用。

2. 凉拌茼蒿菜 茼蒿菜 250 克,黑芝麻 10 克,酱油、麻油、盐、味精各适量。茼蒿切段,沸水焯熟沥干,黑芝麻炒香碾碎,加上调料拌和。此菜能润肺清痰止咳,可治干咳或咳嗽痰浓等症。

3. 榨菜拌腐衣 榨菜(芥菜的嫩茎)25 克,豆腐衣 5 张,毛豆米 50 克,酱油、白糖、味精、姜汁、麻油各适量。将豆腐衣洗净切成丝,投入开水锅里烫过,捞出挤去水份,放在盘内。毛豆米在开水锅里煮几滚,用手勺撇着揉去外皮,捞出放在豆腐衣上面四周。榨菜切成细末放在腐衣上面中间。将酱油、白糖、味精、姜汁、芝麻油放碗内调匀,浇在腐衣上即成。食之有清肺热、利气、消痰、止咳的作用。

1. 百合汤 绿豆洗净,入锅中,加清水烧煮至烂待用。将百合逐瓣剥下来,撕去表皮膜,放入清水浸泡 1~2 小时去苦味后捞出,放入铝锅内煮烂。然后和已煮烂的绿豆并在一锅,再加入清水烧沸,放入适量的白糖和糖桂花,再略煮一下即可食。此菜有润肺止咳之功效。

5. 蘑菇炒菜头 鲜蘑菇 200 克,青菜头 600 克,花生油、麻油、精盐、料酒、味精、白糖、淀粉、鸡汤等佐料各适量,将青菜头洗净切好,放入热的花生油锅内炒熟后沥出装盘,再将佐料、鸡汤和洗净的蘑菇入锅内烧开后,湿淀粉勾芡,淋入麻油,出锅后倒在菜头盘上即可食用。适宜于肺热咳嗽患者食用。

6. 竹笋拌莴苣 莴苣 250 克,料酒、精盐、味精、姜末、白糖、麻油等佐料各适量。将莴苣洗净切片,竹笋剥皮切片,下沸水锅中焯透捞出,将莴苣、竹笋均放入盘内,加佐料调拌均匀即可食用,每日 1 次。此菜可治肺热咳嗽。

〔偏方精选〕

1. 经霜白萝卜,洗净捣碎,绞取汁炖熟,与蜂蜜适量调和即可,治咳嗽多痰。

2. 海蜇 60 克,白萝卜丝 60 克,将海蜇洗去盐味,共放入锅内,加水 400 毫升,煎至 300 毫升,每日分 2 次饮汤,食海蜇、萝卜。治风热咳嗽。

3. 鲜萝卜、荸荠各捣烂绞汁,取 100 克,温热服。治热咳、咯黄稠痰。

4. 鲜芥菜 60 克,鲜姜 10 克,盐少许。将芥菜洗净,切成小块,生姜切片,加清水 2~4 碗,以食盐调味,每日分 2 次服用,连用 3 日。治风寒咳嗽。

5. 百合 10 克,花生米 30 克,冰糖适量,放锅内,加水适量,文火煎至百合、花生米熟透时即可。喝汤,吃百合、花生,连

服3~5天。治秋燥久咳不止。

6. 山药400克,洗净,藕100克,洗净切片,冰糖100克,放锅内,加水适量。用文火焖煮约1小时即可。每次服30~50克,每日2次,连服7天。治久咳不愈。

7. 山药15克,干姜6克,白萝卜100克,花椒7个,红糖适量。将山药、萝卜洗净,切片,同诸物共煮30分钟,取汁,加红糖服,每日一剂。治风寒咳嗽。

8. 鲜山药30克,赤小豆30克,雪梨3个,生姜10克,大枣15克。将梨洗净去皮核,山药洗净切片,生姜切块,共入砂锅煮至烂熟,全部食之。治痰饮咳嗽、痰多色白。

9. 冬瓜片50克,赤小豆30克,大枣10枚,红糖适量,共入砂锅内,煮40分钟,取汁,加红糖搅匀,徐徐饮服。治痰饮咳嗽。

10. 甘蔗汁30克,生梨汁15克,生藕汁10克,生荸荠汁10克,同放碗内,隔水炖10~30分钟即可。每日1次,每次服65克。治燥咳无痰或少痰。

3. 慢性支气管炎

慢性支气管炎,是一种常见的呼吸道疾病,以咳嗽、咯痰或伴有喘息,以及反复发作为特点,多在秋冬天气寒冷时发病和加重,老年人多见。本病迁延不愈,可发展成肺气肿,甚至肺心病而危及生命。中医认为,此病多由于其它脏器有病,累及肺脏,如脾虚生湿,肾气虚弱,肝郁气滞等。因此,治疗时应去除发病诱因,坚持锻炼身体,预防感冒,注意生活起居(并戒烟)。用蔬菜疗法亦可收到良好的效果。

[对症蔬菜]大蒜、萝卜、南瓜、藕、百合、山药、刀豆、栗子、

荸荠、薤白。

[蔬菜巧吃]

1. 翡翠蒜 将蒜头掰开,剥去蒜的外衣,浸泡在醋内(容器要洗净,不要带油污),7~10天后,蒜瓣变绿色,味道酸、辣、香可口,醋已含有蒜香。北方多在冬天做此蒜菜,故称“腊八蒜”。南方称为“翡翠蒜”。加白糖味更美,有消食杀菌、解毒的作用,可治慢性气管炎。

2. 响萝卜丝 将白萝卜洗净去皮,切成二寸长的细丝,用精盐拌匀,腌五分钟左右的,滗去水份。与鲜红椒一起投入热油锅里煸炒几下,然后调以盐、蒜、醋、酱油,勾芡起锅即成。有化痰利湿的功效,治咳嗽痰多色白等症。

3. 凉拌三色 藕、洋白菜、胡萝卜、白糖、酱油、香油、醋、盐、味精各适量。将藕洗净,切小片,在沸水中焯熟。洋白菜、胡萝卜均洗净,切成铜钱大小的棱形片,在沸水中焯过。将白糖、酱油、香油、醋、精盐、味精等混合,配成佐料液汁。将3种菜摆放在盘内倒入佐料汁,拌匀即可。

4. 红枣红糖煮南瓜 鲜南瓜500克,红枣(去核)15~20枚,红糖适量。南瓜洗净去皮切成小方块,红枣去核、洗净,加水煮熟烂,加入红糖拌匀服食。此菜补中益气、敛肺气,适用于老年性慢性支气管炎。

5. 烩百合 百合(干)300克,冰糖300克,白糖100克,青梅、糖桂花、细盐各少许。将百合用开水泡发,入笼蒸酥,滗去水,锅内加清水适量,加白糖、冰糖、细盐煎煮溶化后,放入蒸酥的百合,再用小火煮到汁浓稠时,出锅,撒上青梅丁、糖桂花即成。治咳嗽缠绵不愈。

6. 清蒸山药糕 山药30克,白糖50克,蜂蜜50克,青红丝、玫瑰各少许。将山药洗净去皮,切成寸段,每段切成4~