



野菜治百病

王增 编著

责任编辑：郑晓方

封面设计：柯国富

野菜治百病

王 增 编著

*

上海书店出版社出版

(上海福州路424号)

新华书店上海发行所发行

丹阳市兴华印刷厂印刷

开本 787×960毫米 1/32 印张 3.75 字数 60千字

1996年7月第一版 1998年1月第二次印刷

印数 8001~13000

ISBN 7-80622-102-6/C·13

定价：4.30元

前 言

江苏扬州有句俗话：“三天不吃青，眼里冒金星。”这是一句具有科学道理的话。所谓“青”就是指蔬菜中含有丰富的叶绿素。

野生蔬菜经过世代代的培植繁育，演化为千百种优良的栽培蔬菜，原始粗放的栽培技术也逐渐被精耕细作与新技术相结合的生产体系所取代。人类进入20世纪90年代，随着人民生活水平的提高，人们对食品的要求，产生了新的概念。除了提供营养和热量外，更希望获得可以延年益寿的各种有效物质。70年代人们用来做“忆苦饭”的野菜，如今却成了城里人餐桌上的佳肴，倍受人们的喜爱。

野菜之所以能在餐桌上独领风骚，探究其原因：首先野菜拥有家菜所不具备的“野味”，可做拌菜、炒菜、菜馅，或做汤、腌渍食用。因人们生活水平普遍提高，鱼肉荤腥多了，需要吃点野菜调剂胃口，野菜味道之鲜美令人叫绝，家菜无以伦比。其次，是野菜具有独特的食疗价值。随着人们的自我保健意识增强，人们逐渐认识到野菜里所含的苦味，可以刺激人的消化液分泌，有利于健胃，又可以增进人的食欲，从而，达到“吃出来的健康”的目的。第三，野菜有很高的营养价值。我国

的营养学家曾对贵州、广西、湖南、北京、天津等地近百种可食野菜进行了科学分析,发现蛋白质的含量大都在20%以上,而且富含维生素及人体所需的无机盐、粗纤维素、各种微量元素。第四,很重要的一点,即野菜没有或少有农药、粪肥的污染,可谓绝对“绿色食品”。

为进一步帮助人们对野菜的深入了解,做到有意识地选择食用野生蔬菜,特别编著了《野菜治百病》一书。

在编著此书过程中,针对人们心里需求和急需要了解问题等情况,将有关野菜的有趣传说、出产地、营养成分、民间习俗、千古佳句、食用历史,特别是将野菜的现代研究和中医的历代认识,有关文献、防病治病的经验,熔于一炉,着重向读者介绍了野菜治疗百病的偏方。力争做到注意科学性、知识性、趣味性、实用性,文笔流畅,信息量大,是现代家庭必备的生活与健康顾问。

在此,我特意向为本书编著提供资料的有关作者表示感谢。

由于编著者的水平有限,实践经验不足,书中难免有不妥或疏漏之处,敬希读者批评指正。

王 增

1994年1月14日于海口琼演潭瑞书斋

目 录

前言	(1)
江南名蔬——莼菜	(1)
三月荠菜当灵丹	(4)
稀贵山珍——地耳	(9)
蒲公英趣谈	(12)
温和的补养品——野山药	(17)
消食减肥的珍馐——竹笋	(21)
干野菜之王——黄花菜	(25)
芳香美食——玫瑰花	(31)
亦蔬亦药车前草	(35)
阳春三月话茵陈蒿	(39)
蛋白冠群蔬——香椿	(43)
串串碧青话榆钱	(46)
奇特的补品——冬虫夏草	(48)
山乡野菜之王——蕨菜	(52)
美味食补佳品——茯苓	(55)
延年益寿的菌中明珠——银耳	(59)

滋阴养气有玉竹	(65)
深秋话野菊花	(69)
抗衰老的奇特食品——何首乌	(72)
王夸菜——苜蓿	(77)
高营养的海味汤料——紫菜	(80)
气味芳香佳蔬——马兰	(83)
天然抗生素——马齿苋	(86)
滋阴润肺的补品——石耳	(91)
北国珍馐——头发菜	(93)
鲜为人知的美味可口菜肴——夏枯草	(96)
化痰止咳——清明菜	(99)
沙漠里的食物——仙人掌	(101)
清明时节杞叶鲜	(107)
方兴未艾的美食——鱼腥草	(111)

江南名蔬——莼菜

每年的5月，我国江南名蔬——莼菜，便开始采收了。

莼菜，又名水葵、马蹄草、湖菜等，为多年生宿根性的湖沼草本植物，属睡莲科，叶片椭圆形，深绿色，依细长的茎上升浮于水面，叶背有胶状透明物质。夏季抽生花苔，开紫红色的花。它性喜温暖，宜于在没有藻类、金银莲花等杂草的清水中生长。我国黄河以南所有沼泽池塘都有生长，尤以江苏、浙江湖泊中多产。

莼菜的食用部分是沉在水中的新芽、卷叶及依附在周围的透明胶质。每年5—11月为采收期，以其新芽嫩梢为最佳品。以莼菜入菜，历史源远流长，早在《诗经·鲁颂·泮水》有云：“言采其茆。”茆，莼是也。

莼菜，营养丰富。据现代科学分析，它含有蛋白质、碳水化合物、脂肪、多种维生素、粘液质（组成中含L—阿拉伯糖、L—岩藻糖、D—半乳糖、D—葡萄糖醛酸、D—甘露糖、L—鼠李糖、D—木糖等），亮氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸、脯氨酸、苏氨酸、天门氨酸和组胺。

元代戴表元有诗曰：“白盐莼菜脍，红酒稻花鸡。”莼菜食用一般都用来制作高级汤菜，具有润滑不腻、味道清香的特点。因此，深受人们的赞赏。

唐人杜甫十分喜欢吃莼菜，曾写下“豉化莼丝熟”的诗句。南宋陆游对莼菜亦很赞赏。他在《洞庭春色》一诗中写道：“人间定无可意，怎换得玉鲙丝莼。”这里的“玉鲙”指的是被隋炀帝夸为“东南佳味”的鲜河鱼片；“丝莼”是用莼菜丝做的莼羹。明人李流芳写有《莼羹歌》一首：“琉璃碗盛碧玉光，五味纷错生馨香。但知脆滑利齿牙，不觉清凉虚口腹。血肉腥臊草木苦，此味超然离品目。”把莼菜的特异珍味写得淋漓尽致。

莼菜，不只是一种地方名菜和味道鲜美的佳蔬，而且还有重要的药用价值。

祖国医学认为，莼菜味甘，性寒。入肝、脾经。具有清热、利水、消肿、解毒的功效。主治热痢、黄疸、痈肿、疔疮。《医林纂要》说它有“除烦、解热、消痰”的功能。《食疗本草》云：“下气止呕，多食压丹石，补大小肠虚气。”《新修本草》曰：“莼久食大宜人，合鲋鱼作羹食，主胃弱不下食煮，至效。又宜老人，应人上品。”

现代医学研究，有人通过动物筛选实验，证明莼菜其粘质部具有抗癌作用。

据日本汉方医界报道，莼菜能治胃癌、肠癌等消化道癌，还有报道，一老人患胃癌，用莼菜配合，随症处方半夏厚朴汤等；服药1个月，胸脘舒适，食欲大增；另一胃癌患者，经外科手术后，服用此药，防止了癌症的转移和再发。

用莼菜治病的方法有：

1. 胃癌：莼菜与鲜鲫鱼各适量，煮汤，食之。

2. 乳癌、皮肤癌：鲜莼菜适量，清水洗净，捣敷患处。

3. 消渴：莼菜和鲫鱼各适量，加盐调味作汤，一天分两次吃，连吃半个月左右。

4. 高血压：鲜莼菜 60 克、冰糖 20 克，炖服。

5. 急性黄疸型肝炎：鲜莼菜全草 30—60 克，水煎冲白糖服之。

6. 痈疮：莼菜洗净，捣烂外敷。

7. 热疖肿毒：鲜莼菜 25 克，大青叶、白糖各 10 克，捣成泥敷患处。

三月荠菜当灵丹

二月二，挑荠菜，
荠菜包饼精拽拽，
不吃不吃两三块。

——苏北民谣

荠菜，这是江苏人的叫法。广州人称它为菱角菜，贵州人又称它为地米菜。此外，还有香荠、粽子菜、三角菜、细细菜、清明草、田儿菜、护生菜等别名。荠菜是十字花科草本植物，每年冬至后出苗，二、三月起茎开出白色花朵。李时珍说：“荠有大小数种，小荠叶茎扁，味美，其最细小者，名沙荠也。大荠科叶皆大，而味不及；其茎硬有毛者名蕒，味不甚佳。并以冬至后生苗，二、三月起茎，五、六寸，开细白花，整整如一，结荚如小萍而有三种，荚内细子如葶苈子；其子名蕒，四月收之。”

荠菜在我国分布很广，春日来临，人们纷纷走向大自然，在野外吃上一顿野餐——荠菜，也别有一番风味。我国人民食用荠菜有悠久的历史。古诗中，曾有这样写道：“春日春盘细生菜，盘装荠菜迎春饼。”佳句记述的就是人们带着春盘到郊外野游、吃野餐的情

景。荠菜味美，2000 年前的《诗经·谷风》里就已有“谁谓荼苦，其甘如荠”的记载。大诗人苏东坡也说：“今日食荠极美……有味外之美。”陆游也有“春来荠美忽忘归”之佳句。

凡是吃过荠菜的人，大都有这么一种感觉：不论是煸炒、包饼，还是烧汤、做馄饨，味道都很鲜美。

原来，荠菜里含有 10 多种人体所需要的氨基酸，经过烹调，能起到调味素的作用，所以，吃起来味道就好。

荠菜作为一种野菜，深受人们的喜爱，决不是偶然的。据现代科学分析，荠菜营养价值丰富，每 100 克含有水分 85.1 克，蛋白质 5.3 克，脂肪 0.4 克，碳水化合物 6 克，钙 420 毫克，磷 73 毫克，铁 6.3 毫克，胡萝卜素 3.7 毫克，维生素 B₁ 0.14 毫克，还含有黄酮甙、胆碱、乙酰等。荠菜含有丰富的维生素 C 和胡萝卜素，有助于增强人的机体免疫功能。

荠菜还是一味药物。祖国医学认为，荠菜性味甘平，具有和脾、利水、止血、明目的功效。我国民间常用于治疗痢疾、水肿、淋病、乳糜尿、吐血、便血、血崩、月经过多、目赤肿痛等病症。《名医别录》载“主利肝气，和中”。《日用本草》载“凉肝明目”。《本草纲目》载“明目，益胃”。

据临床报道：用荠菜全草浓煎，饮用可预防麻疹。用荠菜作为食疗，对于肺结核病人来说，不但可以止痰中带血，还可以促进病灶的早日愈合。其花能治痢疾、

小儿乳积、崩漏等症。其籽有去风明目，治目痛，补五脏，解毒等功效。

据现代药理分析，荠菜全草含有布枯甙、贝索林甙、荠菜酸钾、胆碱、甘露醇、山梨醇等成分。

现代医学实验证明，荠菜有多种医疗功能，现概括如下：第一，能止多种出血。如内伤吐血、产后子宫出血、便血、尿血、消化道溃疡出血、视网膜出血等；第二，能降低血压。据试验，每天两次荠菜一两煎汤喝，具有十分明显降血压作用；第三，治疗泌尿系统的乳糜尿、泌尿系统结石、肾炎水肿等病症；第四，对于消化系统，可以健胃消食，治疗胃痉挛、胃溃疡、痢疾、肠炎等病症；第五，还可以治疗目疾，如目肿痛、结膜炎、夜盲眼等病症。

用荠菜治病的方法有：

1. 高血压：荠菜、夏枯草各 30 克，水煎服。
2. 细菌性痢疾：鲜荠菜 50 克，加适量水煎服，每日 1 剂，连服 5 天。
3. 暑热伤食、眼结膜出血、鼻血、小便短赤、血尿：鲜荠菜 90 克（干品用 30 克），蜜枣 5—6 枚，清水 3 碗煎至 1 碗，去渣饮汤。
4. 肾结核、乳糜尿：鲜荠菜 200—400 克（干品 60 克），洗净，放入锅中，加水 3 大碗，煎至 1 碗时，打 1 个鸡蛋下去，拌匀，煮熟，加入精盐少许，饮汤吃菜和鸡蛋。每日 1—2 次，连服 1 个月为 1 个疗程。
5. 肾炎水肿：鲜荠菜 150 克，水煎，一日 3 次饮

服。

6. 鼻衄、衄衄：鲜荠菜 60 克，鲜藕节 20 克，蜜枣 5 枚，水两大碗煮至 1 碗，吃枣喝汤，每日 2 次。

7. 崩漏：鲜荠菜花 30 克，水煎，服之。

8. 血友病：鲜荠菜 25 克（干品 9 克），清洗净，取刀切碎，粳米 100 克，煮粥食之。

9. 高血压引起眼底出血：荠菜花 25 克，墨旱莲 20 克，加水煎服。每日 1 剂，连服 3—5 次。

10. 黄疸：荠菜籽、大青叶、根各 30 克，水煎服。

11. 产后流血过多：鲜荠菜 30 克，水煎，分 2 次服用，每日 1 剂。

12. 痢疾：荠菜根 30 克，水煎服，每日 1 剂。

13. 呕血、咯血、衄血、齿龈出血：荠菜叶、侧柏叶、藕节各 15 克，水煎，服用。

14. 功能性子宫出血：鲜荠菜、益母草各 30 克，加清水煎服，每日 1 剂。

15. 小儿麻疹火盛：鲜荠菜 30 克，白茅根 120 克，水煎，代茶饮之。

16. 产后小腹痛：鲜荠菜、红糖各 60—90 克。荠菜洗净，切碎，放入锅内加红糖用微火炒香，加水煎 10 分钟左右即可食之。

17. 妇女月经过多：荠菜、龙芽草各 30 克，水煎服之。

18. 小儿腹泻：荠菜 30 克，加水煎服，每日 3 次。

19. 妇女白带过多：鲜荠菜 30 克，猪瘦肉 120 克，

加水同煮服，每日 1 次，连服 2—3 次。

20. 内伤吐血：荠菜、蜜枣各 30 克，水煎服之。

21. 阳症水肿：荠菜根、车前草各 30 克，水煎服之。

22. 预防麻疹：荠菜花、金银花、竹叶各 60 克，分 2 次煎服，连服 3 日。

23. 肿满腹大：甜荠菜叶并根等分，炒粉末，炼蜜为丸弹子大。每服 1 丸，陈皮汤送下。

24. 头昏目痛：荠菜 60 克，菊花 10 克，水煎服之。

25. 辟虱子和跳蚤：荠菜适量，揉碎撒布席下。

26. 预防流脑：荠菜 100 克，水煎代茶饮。

稀贵山珍——地耳

地耳，又名地木耳、天仙菜、地检皮、地软，为蓝藻门念珠藻科植物葛仙米的藻体，藻体由多数球形的单细胞串连而成，外被透明胶质物，幼小时实心，老时集成片状，与木耳相似，湿润时开展，蓝绿色，干燥时卷缩，灰褐色。地耳生长范围很广，适应性很强。主要分布于我国西南和西北各地，但产量极低，是人间稀有珍品之一。

地耳，洗净晒干用或新鲜用均可，是一种名符其实的野蔬菜。它似木耳之脆，但比木耳更嫩；如粉皮之软，但比粉皮为脆，润而不滞，滑而不腻，有一种特有的鲜美爽适之感。古往今来，地耳作为一种稀有名贵山珍，一直在上等酒宴上占有独特的地位。其食用方法很多，可以炒食、凉拌、馏、烩、作羹等，均为可口的美食。

地耳的营养价值较高。据现代科学分析，每 100 克干品含蛋白质 14.6 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 51.2 克，钙 406 毫克，磷 157 毫克，铁 290 毫克，热量为 265 千卡，这些对人体都有较高的营养价值。

近年来，专家们研究，在地耳中发现了一种令人振奋的物质，这种物质是有明显的防癌、抗癌的生理活

性,可发挥防癌、抗癌的作用。因此,地耳是一种极有前途的优质防癌抗癌保健食品。

地耳中所含的丰富的粗纤维素,可以促进胃肠蠕动,可缩短粪便在结肠的停留时间,同时有促使胆固醇在肠道的代谢作用。因此,有促进排便和降低血中胆固醇的功效。

虽然地耳的营养价值和药用价值都很高,但因其性寒凉,脾胃虚寒、大便不实者忌食用。

祖国医学认为,地耳性味寒淡,具有清热明目、收敛、益气、利肠道等功效。主治夜盲、脱肛。外用烧伤、烫伤等病症。

用地耳治病的方法有:

1. 肝热目赤、双目肿痛:干地耳、野菊花各 15 克,蒲公英 30 克,加清水适量,煮汤饮服,每天 2 次,连饮数日。

2. 夜盲症:地耳适量,清水洗净,随意作菜常吃。

3. 久痢脱肛:鲜地耳 60 克,清水洗净,用白糖适量浸泡,取汁内服。

4. 肝血虚少、目昏眼花、夜盲等症:每次用鲜地耳 60—120 克(干品 10—30 克),瘦猪肉 200 克,切成小块,加适量食油、酱油、食盐等调味品,煮成菜食,时时服食。

5. 烧、烫伤:地耳焙干研末,菜油调搽患处。

6. 子宫脱垂、阳痿遗精、白带:鲜地耳 100 克,韭菜 250 克,共炒,调味,食用。

7. 身体虚弱: 鲜地耳 100 克, 熟猪肉丁、油炸花生米各 50 克, 将地耳洗净, 入沸水锅焯透, 捞出沥干水, 放入盘内, 加入熟猪肉丁、花生米、再放入酱油、味精、精盐、调味, 最后淋上麻油, 作为凉拌菜食用。

8. 便秘、阳虚干咳: 鲜地耳 200 克, 猪肉 15 克, 加入适量清水, 文火煮熟, 食之。

9. 皮疹、丹毒: 鲜地耳捣汁频涂患处, 保持湿润。溃烂疮口勿用。