

野菜

治百病

● 陈仁寿 编著

《野菜》陈仁寿著

《治百病》陈仁寿著

《百病食療》陈仁寿著

《百病食療》陈仁寿著

河海大学出版社



百病食療



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

中医著名经典医著《内经》有云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精气。”其中所论五菜，不仅指日常蔬菜，且包括各种野菜，对人体有防病和治疗作用。

我国历代重视对野菜之研究，这方面的专著颇多，如《野菜谱》、《救荒野菜》、《野菜博录》、《救荒必备》、《救荒本草》等，此外，各种本草著作如《政和本草》、《本草纲目》也记载有丰富的有关野菜食用和药用知识，所论野菜不但能充饥、救荒，而且能防病治病。

野菜具有独特鲜美之味，一直深受人们的喜爱，特别是近年来，随着人们生活水平的提高，国内外掀起了一种回归自然的热潮，因而对野菜的热衷亦日益兴起，许多野菜如枸杞头、香椿头、菊花脑等成了家常菜肴，有的做成了罐头食品，远销海外，可见野菜的价值所在。

本书是在总结古今野菜的食用方法和药用经验的基础上编著而成，分上、下两篇，上篇介绍了96种常见野菜的来源、科属、别名、分布、生长环境、化学成份、药理作用、性味功效、巧食方法、药用用法、偏方精选；下篇介绍了常见病的一般情况、诊断要点、治疗法则、对症野菜（只列野菜的名称，具体的食用和药用参照上篇相应的野菜条目）。书后附野菜的各种中文名（包括正名、异名及原植物名）和拉丁学

名索引以备查考。书中部分朝鲜风味野菜原以杯或汤匙为计量单位,现已换算成毫升单位(一杯为180毫升、1汤匙为10毫升)。

本书资料较为丰富,不仅有野菜的食疗经验方,还有野菜的烹饪技术介绍,可供医药、烹饪专业人员和日常生活参考。

本书虽经反复修改,错误仍在所难免,敬请读者批评指正!

陈 仁 寿

1994年7月于南京中医学院

目 录

上篇 野菜食用与药用

三画

1. 大叶芹 (1)
2. 大花萱草 (2)
3. 山牛蒡 (3)
4. 山白菜 (4)
5. 千屈菜 (6)
6. 小根蒜 (7)
7. 马兰头 (8)
8. 马齿苋 (10)
9. 马勃 (12)
10. 马蹄叶 (13)

四画

11. 木耳菜 (14)
12. 车轮菜 (15)
13. 山韭菜 (16)
14. 牛尾菜 (17)

15. 牛蒡 (18)
16. 水辣椒 (19)
17. 乌饭树 (20)

五画

18. 玉竹 (20)
19. 石刁柏 (22)
20. 石耳 (23)
21. 东风菜 (24)
22. 仙人掌 (26)
23. 瓜蒌根 (27)

六画

24. 地耳 (28)
25. 地枣 (29)
26. 地肤 (30)
27. 地笋 (31)
28. 灰冬菜 (32)

29. 竹叶菜..... (33)	52. 荠菜..... (60)
30. 竹荪..... (34)	53. 荳草..... (63)
31. 羊乳..... (35)	54. 威灵仙..... (64)
32. 红花菜..... (37)	55. 香椿头..... (65)
七画	56. 蕹菜..... (67)
33. 苎麻..... (37)	十画
34. 芦笋..... (38)	57. 桔梗..... (68)
八画	58. 薺菜..... (69)
35. 枫荷梨..... (39)	59. 莼菜..... (70)
36. 苦苣菜..... (40)	60. 铁树叶..... (72)
37. 苦菜..... (41)	61. 粉条儿菜..... (73)
38. 刺儿菜..... (43)	十一画
39. 刺老鸦..... (44)	62. 黄楸头..... (74)
40. 轮叶沙参..... (46)	63. 黄鹌菜..... (75)
41. 败酱..... (48)	64. 菊苣..... (76)
42. 委陵菜..... (49)	65. 菊花脑..... (76)
43. 金花菜..... (50)	66. 猪殃殃..... (78)
44. 宝塔菜..... (52)	67. 鹿药..... (79)
45. 郎耶菜..... (53)	68. 清明菜..... (80)
九画	69. 婆婆指甲菜..... (81)
46. 珊瑚菜..... (54)	十二画
47. 南瓜藤..... (54)	70. 葵菜..... (82)
48. 枸杞头..... (55)	71. 酢浆草..... (82)
49. 荆芥..... (57)	72. 紫苏..... (84)
50. 茵陈蒿..... (59)	73. 紫藤花..... (86)
51. 荠苳..... (60)	74. 遏蓝菜..... (86)

75. 鹅肠菜..... (87)	87. 墨菜..... (100)
十三画	88. 稻槎菜..... (101)
76. 蒲公英..... (88)	十六画
77. 蒲菜..... (89)	89. 蓬白..... (102)
78. 碎米荠..... (90)	90. 薇菜..... (103)
79. 睡菜..... (91)	十七画
80. 蜂斗菜..... (92)	91. 檀苗..... (104)
81. 溪黄草..... (93)	十八画
十四画	92. 瞿麦..... (104)
82. 薺菜..... (94)	93. 翻白草..... (105)
十五画	十九画
83. 蕨菜..... (95)	94. 蘑菇..... (106)
84. 蕨麻..... (98)	二十画
85. 蕺菜..... (99)	95. 葳苢..... (108)
86. 豌豆苗..... (100)	96. 魔芋..... (109)

下篇 常见病的对症野菜

感冒..... (111)	痢疾..... (115)
咳嗽..... (112)	胃痛..... (116)
肺病..... (113)	胁痛..... (116)
肺癆..... (114)	黄疸..... (117)
泄泄..... (114)	水肿..... (118)

淋证	(118)	自汗、盗汗	(132)
癰闭	(119)	贫血	(132)
阳萎	(120)	中风	(132)
痹证	(120)	呕吐	(132)
消渴	(121)	噎膈	(132)
失眠	(121)	癰痛	(132)
心悸	(122)	腹水	(132)
血证	(122)	便秘	(132)
高血压病	(123)	乳糜尿	(132)
癌症	(124)	肠寄生虫	(132)
崩漏	(124)	动脉硬化	(132)
带下	(125)	肥胖症	(132)
闭经	(126)	疟疾	(132)
月经不调	(126)	痛经	(132)
胎动不安	(127)	缺乳	(132)
乳痈	(127)	产后腹痛	(132)
瘰癧	(128)	避孕	(132)
肠痈	(128)	甲状腺肿大	(132)
丹毒	(129)	脱肛	(132)
痈肿	(129)	须发早白	(132)
湿疮	(130)	冻疮	(132)
疥疮	(130)	荨麻疹	(132)
疔腮	(131)	漆疮	(132)
其它	(131)	烫伤	(132)
头痛	(131)	痔疮	(132)
眩晕	(131)	毒蛇咬伤	(132)

狂犬咬伤	(133)	夜盲症	(133)
诸骨鲠咽	(133)	视力减退	(133)
小儿疳积	(133)	翳障	(133)
百日咳	(133)	雀盲	(133)
麻疹	(133)	中耳炎	(133)
附录一：中文名索引.....	(134)		
附录二：拉丁学名索引.....	(142)		
附录三：主要参考书目.....	(147)		

上 篇

野菜の食用与药用

1. 大叶芹

大叶芹，为伞形科植物 (*Spuriopimpinella brachycarpa* Kitag.)，分布辽宁、吉林等地，生于山坡针阔叶混交林及杂木林中，幼苗为春季山菜，4~6月采食。

〔化学成分〕 大叶芹含多种维生素，以维生素A原、B、C为多。

〔性味功效〕 味甘、辛，性寒。功能活血降压，清热解毒，利湿，止痛。

〔适应症〕 高血压，中风。也可治肝炎、神经痛、白带等症。

〔野菜巧吃〕 大叶芹嫩叶用开水焯后，切成小段，腌成咸菜，辽宁普遍食之。还可做蘸酱菜、凉拌菜、包菜饭、挂粉衣炸或煮汤后食。

挂粉衣炸大叶芹

配料：大叶芹 100 克，芝麻叶 200 克，蟹肉 50 克，食油适量；面粉 180 毫升、鸡蛋 1 个、凉水 135 毫升、食盐 3 毫升、酱油 3 毫升、胡椒粉 2 毫升、红椒丝 3 毫升（为粉衣料）；酱油 20 毫升、食醋 5 毫升、白糖 3 毫升、葱末 10 毫升（为蘸酱料）。

制法：先将大叶芹叶和芝麻叶洗净，去水分，蟹肉撕碎捣烂呈泥状，并与面粉、鸡蛋糊、水、盐等放在一起拌匀，成粉衣料；将挤去水分的大叶芹和芝麻叶放入粉衣料拌匀，使菜叶挂上粉衣；把食油烧至 180℃，倒入挂粉菜叶，炸一下捞出，即可蘸调好的酱料食用。

〔药用用法〕 内服：煎汤，15～30 克。

2. 大花萱草

大花萱草，又称梅氏萱草，为百合科植物（*Hemerocallis middendorffii* Trautv. et meyer.），分布于东北地区，生长于幽深的山野地带。大花萱草食用多摘其呈笋状的幼苗，是山菜中较有滋味的一种。秋季采收本品的地上部分，与中药“萱草”（*Hemerocallis fulva* L.）同等药用。

〔化学成分〕 本品含胆碱、氨基酸、有机酸、维生素 A、B 和 C 等。

〔性味功效〕 味甘，性凉。功能凉血消肿，活血调经，健脾开胃，利湿通淋。

〔适应症〕 水肿，小便不利，淋症，肝硬化，胆结石，

失眠，月经不调，带下，黄疸，便血，子宫出血，鼻衄，消化不良等。

〔野菜巧吃〕 春季采摘长到10厘米左右株高的大花萱草下部茎体，把根白部割下来，洗净，或凉拌，或煮汤食。

凉拌大花萱草 此为朝鲜风味山菜。

配料：大花萱草400克，食盐5毫升，蒜泥10毫升，香油2.5毫升，芝麻2.5毫升，松仁（捣碎）2.5毫升，食油少许。

制法：先用放盐的沸水将大花萱草焯一下，然后用冷水浸泡4小时左右后捞出，挤去水分，放入盐、蒜泥，拌和均匀；再把捣碎的松仁、芝麻在油勺内炒一下，立刻倒出，放入拌好的大花萱草中，再搅拌均匀，便可装盘食用。

〔药用用法〕 内服：煎汤，6~9克，或捣汁。外用：适量，捣敷。

〔偏方精选〕 1) 治水肿：萱草根叶，晒干研末，每取6克，用米汤送服。

2) 治便血：萱草根和生姜，用油炒，以酒冲服。

3) 治黄疸：用鲜草根60克，母鸡1只（去头脚和内脏）。加水炖3小时，每日服一次。

〔禁忌〕 本品根作药用不可大量，一般少于30克，以免损害视力。

3. 山牛蒡

山牛蒡，为菊科多年生草本植物（*Synarus deltooides*

Nakai.)，分布我国东北、华北、华中等地，生于山坡草地、林中及林缘。小嫩叶可食，有一种类似菊花的香气。

〔性味功效〕 味甘，性凉。功能清热利尿，抗癌。

〔适应症〕 尿路感染，各种癌症。

〔野菜巧吃〕 山牛蒡嫩叶可做成多种小菜，如凉拌、泡菜和挂粉衣炸。

凉拌山牛蒡

配料：山牛蒡 400 克，食盐 10 毫升，香油 3 毫升，大蒜 3 瓣，芝麻 2.5 毫升，葱丝 10 毫升，精盐 3 毫升。

制法：先将山牛蒡择净根部，只留青嫩叶，洗干净；在沸水中放入食盐，再把山牛蒡叶倒入焯一下，即刻捞出泡入凉水中，稍候捞出，挤去水分，切成 4~5 厘米长的段；把大蒜去皮捣成泥，连同精盐、葱丝和芝麻都放入切好的山牛蒡叶内拌匀，再滴入香油，拌一下，即可装盘。

〔药用用法〕 内服：煎汤，15~30 克。

4. 山白菜

山白菜，又称它小瓣、夹板菜，为菊科植物紫菀（*Aster tataricus* L. f.）的嫩梢和柄叶，分布于黑龙江、吉林、辽宁、河北等地，生长于山坡或河边草地。山白菜主要在东北地区作野菜食，多于暮春或春天采摘，该植物的根及根茎亦为临床常用中药材，药材名为“紫菀”，是止咳化痰之要药，山白菜与紫菀有相似功效。

〔化学成分〕 本品根含紫菀酮、槲皮素、无羁萜、表

无鞣质醇、紫菀皂甙、挥发油等。

〔药理作用〕 紫菀煎剂及其提取物对动物有祛痰作用，所含鞣质素有利尿作用。此外，本品还有一定的抗癌作用。

〔性味功效〕 味苦，性寒。功能化痰止咳，凉血消肿。

〔适应症〕 咳嗽，哮喘，吐血，水肿，小便不利。

〔野菜巧吃〕 山白菜有苦味，食用前应先用水焯一下，但注意不能烫得过久，以免使山白菜变黄，并破坏营养成分和药效，烫后再用凉开水久泡，约12小时左右，这样可去掉苦味。去掉苦味的山白菜可作凉拌菜，也可放在煸蒜、葱的勺内，直接加各种佐料炒食。

凉拌山白菜

配料：山白菜400克，大蒜4瓣，蒜泥6毫升，葱白半根，香油3毫升，菜油10毫升，酱油10毫升，胡椒粉1.5毫升，食盐1.5毫升，芝麻1.5毫升。

制法：先将山白菜摘净，浸泡，以去苦味；将浸泡的山白菜取出，用菜刀稍攪上几刀，以使其不太长，一般3~4厘米，切后拌上盐和蒜泥腌着；把菜油倒入烧勺内烧开，待泡沫全部消失后，倒入蒜片、葱丝、酱油，并即刻倒出晾凉；凉后撒上胡椒粉、芝麻、香油，拌匀即成。

〔药用用法〕 内服：煎汤，山白菜10~20克；紫菀6~9克。

〔偏方精选〕 1) 治久咳不愈：紫菀、款冬花、百部各15克，三药共研末，每取2克，加生姜片3片、乌梅1个，同煎汤调服。

2) 治咳血、吐血：紫菀、茜草等分，研为细末，炼蜜为丸如樱桃大，含化。

3) 治妇女小便不利：紫菀研末，每用3克，开水送服。

5. 千屈菜

千屈菜，又名对叶莲、对芽草，为千屈菜科植物(Lythrum salicaria L.)，我国大部分地区生长，多生于潮湿地带，常栽培作观赏。

〔化学成分〕 全草含千屈菜甙、胆碱、光千屈菜碱、光千屈菜定碱、光千屈菜新碱、没食子酸、熊果酸等。

〔药理作用〕 千屈菜煎剂有抑菌作用，还能止血、降血糖。

〔性味功效〕 味苦，性微寒。功能清热解毒，凉血止血。

〔适应症〕 肠炎，痢疾，便血，外伤出血，溃疡。

〔野菜巧吃〕 初春采摘千屈菜之嫩茎叶，煸炒或凉拌。

〔药用用法〕 内服：煎汤，全草6~12克。外用：捣烂，取适量，外敷。

〔偏方精选〕 1) 治肠炎、痢疾：千屈菜全草12克，水煎服，或配陈茶叶10克，水煎服。

2) 治外伤出血、溃疡久不收口：千屈菜叶、向日葵盘各适量，晒干，研末，先用蜂蜜搽患处，再用药末敷患处。

3) 治伤寒、副伤寒：千屈菜30克，水煎服。

4) 治吐血、衄血、便血：千屈菜15克，墨菜15克，红枣5个。水煎服。

〔禁忌〕 孕妇忌服。

6. 小根蒜

小根蒜，又名泽蒜、小蒜、野葱，为百合科多年生草本植物，植物名为山蒜 (*Allium nipponicum* Franch. et Savat)，分布于我国大部分地区，生于田野荒地。

〔化学成分〕 含各种维生素，以维生素C为最多，并含有机物等。

〔药理作用〕 对多种细菌有杀灭和抑制作用。

〔性味功效〕 味辛，性凉。功能活血行滞，消肿止痛。

〔适应症〕 积块、血瘀腹痛，食积腹胀，消化不良，痢肿，跌打损伤。

〔野菜巧吃〕 小根蒜可在做鱼蟹菜中加入少量，以去腥味，并增加鲜美之味，如将小根蒜制成泡菜则为典型的朝鲜风味小菜。

小根蒜泡菜

配料：小根蒜150克，大蒜2瓣，食醋20毫升，白糖10毫升，精盐5毫升，酱油20毫升，辣椒面3毫升。

制法：将小根蒜去泥沙洗净，放在清水中浸泡24小时，取出，沥去水分；将食盐、白糖、酱油、蒜泥、精盐、辣椒面等佐料放在一起，拌匀，成调味汁；把洗好的小根蒜放入调味汁，轻轻拌匀，装盘即成。随即食用或存放过冬备食。

〔药用用法〕 内服：煎汤，或磨汁服。

7. 马兰头

马兰头，又称紫菊、田边菊、路边菊，属菊科植物，植物名为马兰 [Kalimerisindica (L.) Schulz-bip]，我国大部分地区均有分布，生于路边、田野、山坡上。初春摘其嫩茎叶作蔬食。马兰头在我国作蔬菜食有悠久的历史，至今深受人们的喜爱。

〔化学成分〕 含蛋白质、脂肪、维生素、有机酸等多种营养物质。

〔性味功效〕 味甘，性平。功能清热解毒，凉血止血。

〔适应症〕 吐血，咳血，紫癜，咽喉疼痛，乳痈，黄疸，高血压，眼底出血，丹毒。

〔野菜巧吃〕 马兰头最多的食法是用开水烫，再用清水漂洗后凉拌、作馅，或煮汤、炒菜亦可，并可做成干菜，适时蒸吃。

1) 凉拌马兰头

配料：马兰头（净）500克，麻油75克，白糖50克，精盐3克，香干2块，味精1.5克，金刚肚脐50克（用面粉、糖、芝麻制成）。

制法：做时将鲜嫩马兰头拣净洗净，沸水烫透，摊开冷却，挤干水份，切成细末；香干用刀切成细粒和马兰头末混和；金刚肚脐、精盐、味精、麻油、白糖等其它调味料加入马兰头及香干内，拌和均匀即成（配料也可加冬笋末25克，味更鲜美）。

2) 马兰莲子汤