莼　　菜

需要全本请访问 www.ertongbook.com

莼　　菜

清热，利水，消肿，解毒，降血压。

莼菜，又名蓴菜、马蹄菜、马蹄草、水葵、丝莼、湖菜等。为睡莲科多年生水生草本植物。茎细长，横卧水底泥中，达一米以上。叶片浮出水面，长圆形，叶脉呈放射状。叶柄细长有柔毛。叶柄、茎及叶背有琼脂样粘质。花单生于花梗顶端，紫红色。坚果卵形。长于池塘、湖泊中。分布于我国江苏、浙江等地。以杭州西湖出产的最为著名。

莼菜为我国珍贵野生蔬菜之一，营养丰富，除含有蛋白质、脂肪、糖类、碳水化合物、多种维生素外，还有亮氨酸、蛋氨酸、脯氨酸、天门冬氨酸和组氨等。味甘，性寒。无毒。入肝、脾经。能清热，利水，消肿，解毒，降血压。《医林篡要》说它有“除烦、解热、消痰”的功效。

春夏采摘莼菜的嫩茎叶，洗净后可直接煮汤、煲粥和做菜。口感鲜嫩爽滑，吃时加盐、糖、味精、白胡椒粉等调味，不放酱油。由于它产量低不易保存，多做成罐头出售。罐装莼菜开罐后，应倒去汁水，将菜在滚水中

焯一下，过清水洗净再加工。

莼菜味美芳香，但性寒，不可多食、久食，脾胃虚寒者慎用。

食　　谱

用料：

鲜莼菜（或罐头莼菜，下同） 300 克。

做法：

莼菜择洗干净，在滚水里焯一下，过凉水，捞出沥干，加佐料拌匀。

功能：

清热解毒。

用料：

鲜莼菜 150 克，大米 100 克。

做法：

莼菜洗净切碎。米洗净，水适量煲粥， 将熟时加入莼菜、冰糖至粥成。

功能：

清内热、小便赤黄。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

用料：

鲜莼菜 200克，水发香菇、净冬笋各 25克，榨菜 15 克，上汤少量。

做法：

1. 各料洗净，莼菜切段；香菇、冬笋、榨菜切丝。

2. 旺火煮滚上汤，下香菇、冬笋、榨菜丝滚入味，下莼菜略滚，加盐，淋香油。

功能：

可用于胃及十二指肠溃疡、胃癌等的辅助食疗。

用料：

鲜莼菜 200 克，嫩豆腐 250 克，鲜蘑菇 50克。

做法：

1. 莼菜洗净切段。豆腐洗净切丁。蘑菇洗净切片。

2. 滚水适量，下豆腐、蘑菇、姜丝煮熟，再下莼菜略滚，加盐，淋香油。

功能：

清热解毒。对黄疸、 痈肿、胃溃疡有益。

用料：

鲜莼菜 200克，番茄 1只，鸡蛋 2只，水发香菇 50克，鸡汤适量。

做法：

1. 莼菜洗净切段；番茄洗净切片；鸡蛋打散；香菇洗净切丝。

2. 油锅煸香姜丝，加入鸡汤、香菇丝，旺火煮滚后，下番茄、莼菜，再滚时推入鸡蛋，加盐，淋香油。

功能：

用于癌症、高血压、高血脂、冠心病的辅助食疗。

用料：

鲜莼菜 200 克，鸡胸脯肉 100克，鸡蛋 1只，鸡汤适量。

做法：

1. 鸡蛋打散，用平底锅摊成蛋皮，切丝备用。

2. 莼菜洗净切段；鸡肉洗净切丝，用盐、生粉略腌。滚水适量，将莼菜、鸡丝汆熟，捞出与蛋皮丝同装汤碗。

3. 鸡汤加盐调味，旺火煮滚后盛入汤碗内。

功能：

降脂，降压。

用料：

鲜莼菜 200 克，鱼丸 100 克，上汤适量。

做法：

1. 水适量，下鱼丸，旺火煮至鱼丸转白改文火，轻推轻翻至煮熟，捞出备用。

2. 上汤适量，旺火煮滚下莼菜，加盐调味，下鱼丸，撒白胡椒粉。

功能：

清热解毒。

用料：

鲜莼菜 100 克，鲜活河蟹 2 只。

做法：

1. 莼菜洗净。河蟹在清水中泡几分钟，用刷子将外壳刷洗干净。上笼旺火蒸熟后，易刂出蟹黄和蟹肉。

2. 油锅烧热，煸香姜丝、葱花，下蟹黄、蟹肉，赞黄酒，加盐，多翻炒几次，加少量水煮滚后下莼菜，勾薄芡。

功能：

理胃消食。

用料：

鲜莼菜 100 克，鲜黄鱼片 300 克。

做法：

1. 莼菜洗净切段，鱼片用盐、生油、生粉略腌。

2. 油锅烧热，煸香姜片、葱段，下鱼片，赞黄酒，加少量水焖熟，下莼菜，加盐，勾薄芡，淋香油。

功能：

用于伤食、积食、食欲不振。

用料：

鲜莼菜 100 克，鲫鱼 1条。

做法：

1. 莼菜洗净切段。

2. 鲫鱼剖洗干净，加水适量，旺火煮熟捞出，剔出鱼肉。

3. 油锅烧热，煸香姜片、葱段，加鱼汤，下鱼肉、莼菜、盐，焖至入味，勾薄芡，淋香油。

功能：

利水，消肿，通乳。可用于营养不良性水肿，体弱，乳少等。

治高血压：鲜莼菜 50 克，洗净，加冰糖炖服。

治急性黄疸型肝炎：鲜莼菜全草 50 克，洗净，水煎服、加白糖。

治痈疮：鲜莼菜洗净，捣泥外敷。

治热疖肿毒：鲜莼菜 25 克，大青叶 10 克，洗净，加白糖 10 克，捣泥外敷。

荠　　菜

需要全本请访问 www.ertongbook.com

养　　菜

止血，降压，利尿消肿，健胃消食，凉肝明目。

荠菜，又名地地菜、三角菜、枕头菜、护生菜、血压菜。为十字花科一年生或两年生草本植物荠菜的带根全草。茎直立生长，单一或分枝。基生叶丛生成莲座状；茎生叶越往上越小，披针形，边缘有锯齿。花序顶生或腋生，花白色，自下向上开放，十字花冠，雄蕊 6 枚，4 长 2 短。结倒三角形扁平的短角果，成熟时开裂，内有多粒浅棕色种子。荠菜的适应性很强，荒地、田埂、路旁、庭院到处都可生长，全国各地均有分布，也有人工栽培。

荠菜是一种极常见的野菜，民间视其为野菜的代表品种之一，远在三千年前就有文字记载，是劳苦大众度荒的恩物。

中医学认为，荠菜性味甘，平。有和脾、利水、止血、明目的功效。《本草纲目》说它“利肝和中。利五脏。归鼻，除肾经邪气，利九窍，明耳目，安中。久食温中。止咳嗽上气。主咳送下气，去头面风。通肺豁痰，利膈开胃。”又据《中华大辞典》记载，荠菜“和脾利

水、止血明目、治痢疾、水肿、淋病、乳糜尿、吐血、便血、血崩、月经过多、目赤疼痛”等，用于治心痛，通利五脏。治胃寒吐食，肺寒咳嗽，风冷气痛，消散痈肿瘀血。止鼻出血，眼底出血，青光眼及痢疾、水肿、乳糜尿等。中药名叫荠菜花。

荠菜含丰富的粗纤维、胡萝卜素、维生素 B1、维生素 B2 维生素 C，还有丙酮酸、苹果酸、柠檬酸、氨基酸、荠菜酸钾、黄酮甙、胆碱、乙酰胆碱及多种微量元素。现代医学实验表明：荠菜有明显的降压功能；能止血，如对内伤吐血，产后子宫出血，便血，尿血，消化道溃疡出血，视网膜出血等有显著疗效；治疗泌尿系统的乳糜尿、结石、肾炎水肿等；可健胃消食，治疗胃痉挛、胃溃疡、痢疾、肠炎等；可治疗目疾，如目赤肿痛、结膜炎、夜盲等。

荠菜有特殊的鲜味，尤其在根须部分。春采荠菜嫩芽，根须切勿摘除；但因带泥沙较多，需反复清洗。荠菜不耐久煮，食用以快炒、汆汤为宜；尤其适合作蒸饺、馄饨、春卷馅，色香味俱佳，透过面皮可见碧绿，可闻清香……

食　　谱

用料：

鲜荠菜 500 克，豆腐干、红萝卜各 25克，熟芝麻 50 克。

做法：

荠菜留根须，反复洗净，滚水中焯一下，过凉水，沥干切碎；豆腐干洗净切丁，红萝卜去皮洗净切丁，分别在滚水中焯熟。加盐、糖、醋、味精、芝麻，淋香油拌匀。

功能：

润肤，养颜，护发，延缓衰老。也可用于目赤肿痛， 便血等。

提示：

芝麻 含亚油酸、棕榈酸、脂肪酸和维生素 E,能防病，抗衰老。

用料：

鲜荠菜随意。

做法：

1. 荠菜留根须，反复洗净切段。油锅烧热，翻炒荠菜至软，点水略焖 ，赞酒，加盐、味精。

2. 这款菜也可配肉丝、肉丁或鸡丝、鸡丁。荠菜后下。

功能：

祛风明目，健脾益胃。

用料：

鲜荠菜 150 克，鲜百合 250 克，红柿子椒 1 只。

做法：

1. 荠菜留根须，反复洗净切段。百合掰瓣洗净。柿子椒去籽洗净切小块。

2. 油锅烧热，爆香柿子椒，下百合、荠菜炒熟，加盐。

功能：

润肺凉肝，明目降压。

用料：

鲜荠菜 150克，冬笋 250克，炸腰果或炸花生仁 50克。

做法：

1. 荠菜留根须，反复洗净切碎。冬笋洗净切片。

2. 油锅烧热，煸炒冬笋，点水略焖，下荠菜炒熟，加盐，拌入果仁。

功能：

减肥，降压。

用料：

荠菜 50 克，蜜枣 50 克。

做法：

荠菜留根须，反复洗净。蜜枣洗净。水适量同煲，旺火煲滚改文火 1 小时。

功能：

主治吐血和内伤出血。荠菜内含荠菜酸，能缩短凝血时间，有明显的止血作用，每天 1 次。

用料：

鲜荠菜、荸荠各 100克，水发香菇 50克。

做法：

1. 荠菜留根须，反复洗净切碎；荸荠去皮洗净；香菇洗净，各切成小丁。

2. 油锅烧热，下荸荠丁、香菇丁，点水，熟，后下荠菜略炒，加盐、味精、香油，勾薄芡。

功能：

清热，降压。高血压患者可常服。

需要全本请访问 www.ertongbook.com