百蔬治百病

(2005年版)

钱力兰　葛云川　编著

上海中医药大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

责任编辑　秦葆平
技术编辑　徐国民
责任校对　张立艳
封面设计　王　磊
出 版 人　陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

百蔬治百病:2005年版/钱力兰,葛云川编著.—上海:上海中医药大学出版社,2005.4
ISBN 7-81010-885-9

Ⅰ.百… Ⅱ.①钱…②葛… Ⅲ.蔬菜—食物疗法 Ⅳ.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第035583号

百蔬治百病(2005年版)　钱力兰　葛云川　编著
上海中医药大学出版社出版发行　(http://www.tcmonline.com.cn)
(上海浦东新区蔡伦路1200号　邮政编码201203)
新华书店上海发行所经销　丹阳教育印刷厂印刷
开本787mm×1092mm 1/32　印张8.75　字数182千字　印数1—4100册
版次2005年4月第2版　印次2005年4月第1次印刷

ISBN 7-81010-885-9/R·835　定价　13.00元
(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科,或电话51322545联系)

前　言

BAISHU ZHI BAIBING 蔬

药食同源，蔬菜可食可药，历代诸家本草多有记载。现代医药的发展，使人们更清楚地看到蔬菜与保健的物质基础。笔者在参阅历代本草中的蔬菜部分及现代相关资料的前提下，结合临床诊治实践，编写了此书。

本书对百余种药食兼备的蔬菜，以扼要的文字介绍其别名、科属、形态、性味、归经、药用起源及食用禁忌，着重论述其功用和对疾病的治法。既有古医籍引文，又有临诊及民间处方，且适当穿插传说故事，力求融知识性、学术性、科学性、趣味性为一体。书中还重点介绍了新发现的具有治癌及美容作用的蔬菜。

限于水平，书中不当之处在所难免，尚祈同道匡正。

作　者

目　　录

BAISHU ZHI BAIBING 蔬

叶　菜　类

1 . 荠菜…… 1
2 . 莼菜…… 4
3 . 香椿…… 6
4 . 菠菜…… 8
5 . 甜菜 …… 11
6 . 芥菜 …… 12
7 . 卷心菜 …… 15
8 . 花菜 …… 17
9 . 黄花菜 …… 19
10 .大白菜 …… 22
11 . 青菜 …… 25
12 . 蕹菜 …… 28
13 . 苋菜 …… 30
14 . 苜蓿 …… 32
15 . 茼蒿 …… 34
16 . 旱芹 …… 36
17 . 水芹 …… 39
18 . 枸杞叶 …… 41
19 . 韭菜 …… 44
20 . 香菜 …… 47
21 . 葱 …… 50
22 . 落葵 …… 53
23 . 马菜 …… 55
24 . 苦菜 …… 57
25 . 马齿苋 …… 59
26 . 冬葵 …… 62
27 . 墨菜 …… 64
28 . 蕨菜 …… 67
29 . 蒲公英 …… 69
30 . 芦荟 …… 72
31 . 蕺菜 …… 74
32 . 蔊菜 …… 76
33 . 大巢菜 …… 78
34 . 小巢菜 …… 79
35 . 鼠曲草 …… 81
36 . 竹叶菜 …… 83



37 . 东风菜 …… 84
38 . 鹅肠菜 …… 86
39 . 委陵菜 …… 87
40 . 灰苋菜 …… 89
41 . 刺儿菜 …… 91
42 . 楤木 …… 92

根　茎　类

43 . 苤蓝 …… 95
44 . 百合 …… 97
45 . 番薯 …… 99
46 . 竹笋…… 103
47 . 莴笋…… 106
48 . 萝卜…… 108
49 . 胡萝卜…… 112
50 . 土豆…… 115
51 . 山药…… 118
52 . 大头菜…… 122
53 . 慈姑…… 124
54 . 藕…… 126
55 . 荸荠…… 132
56 . 茭白…… 134
57 . 芋艿…… 137
58 . 黑芋头…… 140
59 . 生姜…… 142
60 . 大蒜…… 146
61 . 洋葱…… 150
62 . 宝塔菜…… 153
63 . 芦笋…… 154
64 . 蕹荷…… 157
65 . 荠苨…… 159
66 . 桔梗…… 160
67 . 薤白…… 162
68 . 翻白草…… 164
69 . 牛菜…… 166
70 . 地笋…… 168
71 . 菊芋…… 169

瓜　茄　类

72 . 黄瓜…… 171
73 . 冬瓜…… 175
74 . 南瓜…… 177
75 . 苦瓜…… 182
76 . 葫芦…… 184
77 . 丝瓜…… 187
78 . 金丝瓜…… 190
79 . 越瓜…… 191
80 . 番茄…… 193
81 . 茄子…… 196
82 . 辣椒…… 198



需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

豆　菜　类

83．蚕豆…… 202
84．豌豆…… 205
85．扁豆…… 208
86．豇豆…… 210
87．刀豆…… 212
88．菜豆…… 214
89．黄豆芽…… 216
90．绿豆芽…… 218

菌　藻　类

91．黑木耳…… 222
92．白木耳…… 224
93．猴头菇…… 227
94．香菇…… 229
95．蘑菇 …… 233
96．草菇 …… 235
97．金针菇 …… 236
98．平菇 …… 238
99．海带 …… 239
100．紫菜 …… 241
101．海藻 …… 243
102．石莼 …… 246
103．石耳 …… 247
104．发菜 …… 248

后　记

蔬菜漫话 …… 250

附　录

常见病证治疗索引 … 254



叶　菜　类

1.荠　菜

BAISHU ZHI BAIBING 蔬

荠菜又名护生草、鸡脚菜、菱角菜、枕头草、香善菜，属十字花科一年或二年生草本。其根系发达，主根瘦长直下。短缩茎上密生叶簇，呈羽状分裂，边缘似锯齿，叶面疏生茸毛。春季开白色小花，顶生总状花序。短角果呈倒三角形，内含多数种子。荠菜遍布我国南北各地，喜暖耐寒，生命力强。山坡、荒地、路边、田埂、宅旁，只要有土壤，就随处生根、发芽、抽茎、长叶。阳春三月，正是荠菜生长的旺季，堪称蔬菜中佳品。



我国食用荠菜历史悠久，素为历代美食家推崇。《诗经》记载：“谁谓荼苦，其甘如荠。”梁代陶弘景曰：“荠类甚多，此是今人所食者，叶作菹、羹亦佳。”宋人苏易简向宋太宗推荐：“残雪中覆一荠，连茹数根，臣此谓上界仙厨，鸾脯凤胎，殆不及。”那时每临立春，常以荠菜为馅做春饼。宋代苏东坡自烹荠菜粥，食后对友人说：“君若知此味，则海陆八珍可厌也。”

继而陆游仿效且赞道:“雨后初得荠,晨有珍烹”;“食荠甚美,盖蜀之所谓东坡羹也”。明代李时珍曰:“荠有大小数种,小荠叶花茎扁,味美。”清人郑板桥亦赞云:“三春荠菜饶有味,九熟樱桃最有名。”凡此种种,足见荠菜风味独特。如今,碧绿青翠的荠菜,可烹调荤素皆宜的菜肴,点缀千家万户的餐桌。如清炒、煮汤、凉拌、作羹,以馅料包馄饨、水饺、春卷,食之柔嫩清香,味道鲜美。

荠菜入药最早载于南朝梁人陶弘景《名医别录》,中医认为其性平味甘无毒,入足厥阴经。能益脾明目,祛风解热,止血和胃,治痢疾、水肿、吐血、便血、血崩、淋病、乳糜尿、月经过多、目赤疼痛。《别录》载荠菜“主利肝气,和中”。《本草纲目》称其“明目,益胃”;“荠菜粥,明目利肝”。《滇南本草》谓其“利尿止血,软坚散结”。诸如取荠菜 60 克,水煎服;或以荠菜叶烧存性,调蜜汤服,治痢疾。民间用 30 克荠菜煎汤服,治小儿消化不良引起的腹泻。鲜荠菜 120 克,煎浓汤饮服,每日三次连服一至三个月,乳糜尿逐渐消失,观察数年均未复发。鲜荠菜、葶苈子各 30 克,水煎去渣日服三次,治肾炎水肿。荠菜、蜜枣各 30 克,水煎服,治内伤吐血。荠菜、龙芽草各 30 克,水煎服,治妇女月经过多。鲜荠菜 60 克,白茅根 150 克,水煎代茶饮,治小儿麻疹火盛。荠菜 30 克,紫苏 70 克,葱白二根,水煎服,治感冒发热。如今,江南一带依然盛行“三月三,荠菜煮鸡蛋”的习俗,每逢农历这天,家家户户都忙着采摘或争购荠菜,连根带叶与鸡蛋共煮,尔后调入食盐,每人将鸡蛋连同汤菜服食,可治头痛,且补气养血,化痰利尿。若治肾结核,取鲜荠菜 400 克,以三碗水入瓦锅煎汁



一碗，打入一只鸡蛋煮熟，调盐少许一次服完。轻证日服一剂，重证日服二剂，连服一月为一疗程。症状消失后，若再服两个疗程，效果更好。若在三月份前后多吃荠菜，还可防止流感和流脑。

荠菜花、荠菜子、荠菜根，亦供药用。如荠菜花焙焦研末，治红白痢；若取其阴干研末，调入红枣汤，每服 6 克，治久痢。荠菜花、白及各 15 克，水煎服，治慢性痢疾、消化道溃疡。荠菜花、侧柏叶、藕节各 15 克，水煎服，治吐血、咯血、鼻出血、齿龈出血。荠菜花 30 克，水煎服，或配丹参 6 克，当归 12 克，水煎服，治崩漏。荠菜花 30 克，当归 10 克，水煎服，治妇女更年期子宫出血、产后恶露。荠菜花、马齿苋各 60 克，水煎服，治急性肠炎发作。荠菜花布席下，驱蚊避蛾。荠菜子明目去翳障，久服补五脏不足，视物鲜明。若治黄疸，以荠菜子、大青根或叶各 30 克煎服。荠菜根、甜葶各等份，焙焦研末为丸，治肿满腹大、四肢枯瘦、小便涩浊。若治暴赤眼，以荠菜根捣绞取汁，每天点眼数次则效。

现代医学研究发现，荠菜营养丰富，含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素、粗纤维、尼克酸，还含精氨酸、天门冬氨酸、谷氨酸等 10 多种人体需要的氨基酸，又含草酸、酒石酸、苹果酸、延胡索酸等多种有机酸，以及钙、磷、铁、钾、锰、钠等成分。所含荠菜酸，对各种出血病有明显止血作用，对血友病患者可增强血管抵抗力。所含胆碱、乙酰胆碱、芸香苷、木樨草素，有降压作用，静脉注射干荠菜浸液，可使血压迅速下降到原有水平。据此，高血压患者常吃些荠菜有益。国外有一种药就是用荠菜制成，用于治疗高血压等症。药理



试验证实,荠菜还有类似麦角碱作用,其浸剂对离体肠管、膀胱、子宫平滑肌,均有明显收缩作用。因之,取鲜荠菜 250 克或干品减半,置盛水沙锅内煎至汁色黄褐,过滤后饮服,治热性传染病后遗症尿滞留不通,有良好利尿作用。荠菜所含较多维生素 A,对白内障和夜盲症等眼疾疗效较好。所含吲哚类化合物、芳香异硫氰酸,可抑制癌细胞产生,故有防止癌症功效。

荠菜既是蔬菜中的佳品,又具有颇高的药用价值,难怪民间流传:“三月三,荠菜当灵丹。”愿君常常吃荠菜。

2.莼　　菜

BAISHU ZHI BAIBING 蔬

莼菜又名水葵、浮菜、丝莼,属睡莲科多年生水生宿根草本。莼菜蔓生于水里,根茎横行泥中,沉入水内的泥上茎,分枝繁多。叶片椭圆形,叶柄细长。初春嫩茎和新叶背面黏液尤多,夏季开暗红色小花,春夏采嫩叶为蔬。莼菜喜温暖,要求水土洁净。本品原产我国东南部,大多生在长江流域沼泽地,尤以杭州西湖、萧山湘湖、江苏太湖等地闻名。



莼菜滑嫩不腻,清香可口,亦可与鱼、虾仁、鸡丝等荤菜相配。近年国外侨胞和华裔友人,凡旅游经过杭州,都喜欢品尝“西湖莼菜汤”,以表达思念祖国的深情。“太湖莼菜”蜚声海外,颇受日本青睐。其实,我国食莼菜历史悠久,《诗经》中的“荇”便是莼菜的古称。《晋书》记载,张翰在洛阳齐王手

下当官，“因见秋风起，乃思吴中菰菜、莼羹、鲈鱼脍。曰：‘人生贵适志，何能羁宦数千里以要名爵乎？’遂命驾而归。”从此，“莼鲈之思”的典故，驰名遐迩，莼菜被誉为餐桌珍品。

中医视莼菜为良药，入药始见于南朝梁人陶弘景《名医别录》，其性寒味甘无毒，入肝、脾二经。能清热利水，消炎解毒，厚肠益胃，治热积呕恶、热毒发背最宜。古代用莼菜治病方法很多，诸如《唐本草》称其“久食大宜人，合鲙鱼为清羹，食之主胃气弱，不下食者至效”。《食疗本草》载莼菜鲫鱼羹，“下气止呕，多食压丹石，补大小肠虚气”。《本草汇言》载莼菜“凉胃疗疽，散热痹之药也。此草性冷而滑，和姜醋作羹食，大清胃火，消酒积，止暑热成痢”。取新鲜莼菜煮或煨汤，经常食用，可治慢性胃炎和胃溃疡。取莼菜 50 克加冰糖适量炖服，十天为一疗程，连续服用，可治高血压。

莼菜外用还可治疗疔疮，如《本草纲目》谓其“捣烂外敷，疗疮疖”。民间取莼菜茎叶捣烂外敷，治暑热痱疖、疔疮痈疽、疮疡肿毒。

现代医学研究发现，莼菜含有蛋白质、糖类、多种维生素、矿物质和各类氨基酸。其中亮氨酸、谷氨酸、天门冬素，为构成人体血浆蛋白的主要成分，能养血安神，促使胃液分泌，可辅助防治慢性肝炎。其琼脂样黏液所含阿拉伯糖、岩藻糖、半乳糖等，经药理试验及动物筛选试验，发现莼菜黏液质有某些抗癌作用。日本《医学中央杂志》曾报道莼菜煮食，治胃癌获得满意疗效。其透明胶质中的维生素 C 和丝氨酸，能延缓皮肤衰老，减少皱纹，兼有美容功效。



莼菜虽然滑腻鲜美清香，但不耐久贮，且其性寒滑，不宜

需要全本请访问 www.ertongbook.com

多食久食,尤其脾胃虚寒,胃脘冷痛者,多食易损伤脾胃。

3.香　　椿

BAISHU ZHI BAIBING 蔬

香椿又名香椿头、香椿芽、香椿叶,属楝科落叶乔木香椿的嫩叶。高达十多米,树皮赭褐色。双数羽状复叶,披针状长圆形,基部偏斜,圆或阔楔形,先端锐尖,全缘或有稀疏锯齿,叶脉或脉间有长束毛。冬季枯落,翌年春天从枝上长出嫩芽,初生叶紫红色,随着气温升高,渐次转为绿色,叶柄侧为红色。圆锥形花序顶生,花白色呈卵状椭圆形。蒴果卵圆形,种子椭圆形有翅。原产我国,南北各地均有栽培。

香椿早在汉朝就被我们祖先食用,曾与荔枝一样作为贡品。唐代苏颂曰:“椿木,皮细肌实,嫩叶甘香可茹。”民谚云:“三月八,吃椿芽。”早春三月,正是香椿芽上市之时,那嫣红的叶,油亮的梗,芳香浓郁。嫩芽脆嫩甘美,风味爽口,可与春韭媲美,堪称席上珍蔬。古诗称其“嚼之竟日香齿牙”。香椿入馔,能烹调多种特色菜肴。如塞北山村的香椿头蒸饭,北方的香椿拌豆腐,湖南的凉拌香椿,四川的椿芽炒鸡丝,胶东的香椿酱油拌面,华北的香椿辣椒,皖北的椿芽辣子汤,都别有风味。至于陕西的炸香椿鱼,更是负有盛名的传统菜;而安徽的香椿菜更是名目繁多,美不胜收。



香椿入药始见于唐代《唐本草》,中医认为其性叶平皮凉,味苦涩,入手、足阳明经血分。能除热燥湿,收敛止血,止

泻止痢,杀虫解毒,治久泻久痢、肠风便血、崩漏带下、遗精白浊、疳积、白秃、疔疽、漆疮、疥疮。《医林纂要》载香椿"泄肺逆,燥脾湿,去血中湿热。治泄泻,久痢,肠风,崩,带,小便赤数"。《食疗本草》称其治"女子血崩及产后血不止,月信来多,亦止赤带下,疗小儿疳痢"。《分类草药性》谓之"治下血,吐血;发表散寒,攻小儿痘疹"。《陆川本草》言香椿叶"健胃,止血,消炎,杀虫,治子宫炎,肠炎,痢疾,尿道炎"。诸如椿叶80～100克,酌加水煎服,治赤白痢疾。香椿叶捣烂,以酒冲服,治唇上生疮。取腌香椿头汁饮服,治声音嘶哑。鲜香椿根白皮60克,水煎去渣加红糖30克,日分三次温服,治妇女带病。椿根皮30克烧存性,银花藤25克,水煎服,治胃溃疡出血。若治小儿疳痢、消瘦,取干椿木根研末,粟米舂粉,以蜜制丸,服5～10丸,以愈为度。椿根皮、车前草各30克,川柏10克,水煎服,治膀胱炎、尿路感染。香椿、杉木、枫树三者的嫩枝叶各等份,水煎去渣,调入一匙醋,成人一次60～100克,日服二至三次,治丝虫病。香椿荚果15克,水煎服,治疝气疼痛。香椿子炖肉吃,可治风湿性关节炎。

香椿作外用药亦不逊色。譬如治腹中痞块,取1 000克香椿白皮切碎,入锅内煎水去渣熬膏,摊在布上,先用姜擦去腹皮垢腻,以火烘热药贴在痞块上,起初微痛,半日后则消痛,等其自落。或加麝香少许,贴于周围可破烂出水。取香椿叶、大蒜等量,加少许食盐,共同捣烂,敷治疮痈肿毒。香椿、楸树、桃树的嫩叶各等份,捣烂取汁,搽治小儿头秃不生发。若治跌打伤筋,取鲜椿根皮,用湿纸包裹于灰火中煨熟,捣烂敷于患处;或以椿根皮熬膏,加少量陈醋调和,搽涂患



处。鲜椿根皮 30 克，水煎洗治疮疥癣癞。椿根皮、千里光、蛇床子各 30 克，水煎作阴道冲洗剂，治滴虫性阴道炎。香椿、苦蒿各适量，水煎洗治漆疮。

现代医学研究发现，香椿含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素、粗纤维，以及钙、磷、铁，还含香椿素等挥发性芳香族有机物，可谓蔬菜之佼佼者。椿皮含川楝素、甾醇、鞣质。香椿的蛋白质含量居群蔬之首，所含维生素 C 可与含量最高的辣椒媲美。药理实验表明，用香椿芽制成煎剂，可抑制和杀灭金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌。用香椿流浸膏治疗痢疾，其疗效比痢特灵还理想。

采摘香椿宜在谷雨前后，此时鲜嫩味美，营养价值高。但不宜过食，否则令人神昏，血气微，壅气动风，有宿疾者勿食。至于脾胃虚寒者不可用，崩带属肾家真阴虚者亦忌之，凡带下积气未尽者亦不宜遽用。

4．菠　　菜

BAISHU ZHI BAIBING 蔬



菠菜又名菠棱、菠斯草、赤根菜、鹦鹉菜，属藜科植物一年生草本。菠菜光滑柔嫩，主根粗长呈赤色，茎中空柔脆，叶柄长而肉质，叶椭圆或箭形，绿腻柔厚。菠菜内原生质胶着度较大，低温下水分不易渗入细胞间隙内结冰，故耐寒耐冻。菠菜原产波斯国，阿拉伯人誉为“蔬中之王”，初唐时由尼泊

尔传入我国。现在我国各地普遍种植，是冬春时节少有的绿叶蔬菜之一。明代李时珍言菠菜“可备冬食”，“而色赤，味更甘美”。如今，炒食、煮汤、作馅、凉拌均宜，颇受人们青睐。

中医视菠菜为良药，入药始见于唐代《食疗本草》，其性凉味甘无毒，入手太阳、阳明经。能润燥滑肠，清热除烦，生津止渴，养肝明目，宽肠胃，通便秘。老年体虚津枯，久病大便涩滞者，食之最宜。古代以菠菜治病的方法很多，如《儒门事亲》言“夫老人久病，大便涩滞不通者”，“时复服葵菜、菠菜、猪羊血，自然通利也”。《本草纲目》称其“通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥，根尤良”。由此，总结出粳米煮菠菜粥的长寿药膳。《陆川本草》谓菠菜“生血，活血，止血，去瘀。治衄血，肠出血，坏血症”。实践证明，常食菠菜能和血通脉，益血润肠，调中下气。民间取鲜菠菜洗净，放入开水中烫二至三分钟，取出切碎后，用少许香油、盐拌食，每日二次食用，可治高血压、头昏、头痛、目赤、烦热、便秘、痔疮出血。以菠菜根 100 克，鸡内金 15 克，加水煎，每日三次饮服，治疗糖尿病。用菠菜 250 克，猪肝 60 克共煮汤，加盐调味，当菜佐餐，每日一剂，经常食用，可治肝虚目昏、视物不清、夜盲症、贫血等病。菠菜子用文火炒黄研末，每取 5 克以温开水日服二次，治咳嗽气喘。



现代医学研究发现，菠菜含有多种营养成分。诸如蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、锌、胡萝卜素、维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 E、烟酸、草酸、氟、芸香苷，多量 α-生育酚、核黄素、α-菠菜甾醇等。所含胡萝卜素，在人体内转变成维生素 A，能维持正常视力和上皮细胞的健康，增加

抵抗传染病的能力，促进儿童生长发育。所含核黄素，可防止口角溃疡、唇炎、舌炎、皮炎、阴囊炎。所含维生素K，有止血作用。所含铁质，对缺铁性贫血有较好治疗作用。所含氟、α-生育酚、6-羟甲基喋啶二酮及微量元素物质，能促进人体新陈代谢，增进身体健康。

近年国外学者研究发现，菠菜提取物具有促进培养细胞的增殖作用，既抗衰老又增强青春活力。我国民间以菠菜捣烂取汁，每星期洗脸数次，或将菠菜捣烂，调入适量麻油敷脸，十几分钟后用清水洗净，连续运用一段时间，可清洁皮肤毛孔，减少皱纹及色素斑，保持皮肤光洁。

至于有人认为，菠菜煮豆腐有弊，提出菠菜中的草酸与豆腐中的钙质形成不溶于水的草酸钙，会使钙受损失。其实，这种看法片面。草酸是一种对身体有害的物质，理应将食物中的草酸先去除再进入人体，而食物钙正是征服草酸的天然解毒剂。只要将等量的菠菜与豆腐共煮，就可以使菠菜中的草酸全部被结合。若豆腐多于菠菜，则多余的钙仍可被人体吸收。这不正是菠菜煮豆腐的科学依据吗？因此，菠菜煮豆腐无弊有益。



菠菜的营养固然丰富，然其含有较多的草酸。过量的草酸会腐蚀胃肠黏膜，影响肾脏功能，在肠道中与其他食物中的锌、钙等矿物质结合而使之排出体外，因此不宜过食。另外，草酸与钙盐会结合成草酸钙结晶，使肾炎病人尿色混浊及盐类结晶增多。据此，肾炎和肾结石患者不宜食用。若在烹调时，先将菠菜在开水里汆一下，可减少草酸除涩味。

5.甜 菜

BAISHU ZHI BAIBING 蔬

甜菜又名恭菜、菩菼菜、牛皮菜、石菜、杓菜，属藜科二年生草本。其茎直立，高 30～100 厘米，光滑无毛。叶互生有长柄，叶片长圆或心脏形，肉质光滑，边缘波浪形。初夏开淡绿或浓绿色小花，亦有紫红色，花序为圆锥状。果褐色聚生成球形，种子横生呈肾形。主根肉质肥厚，圆锥或纺锤形，外表紫红或黄白色。我国普遍栽培，主产于东北及内蒙古一带，喜冷凉气候。四川盛产茎叶红者入药，当地人俗称红牛皮菜。甜菜食用历史悠久，南朝梁人陶弘景称“恭菜，即今以作鲊蒸者”。《唐本草》载“恭菜叶似升麻苗，南人蒸炮食之，大香美”。如今，常用来素炒、做汤、凉拌，亦可与荤菜拼配烹调，最大的功用是制作绵白糖。

甜菜始载于南朝梁人陶弘景《名医别录》，中医认为其性凉味甘，入阳明经。其功能行瘀止血，清热解毒，对麻疹透发不快、热毒下痢、闭经、淋浊、伤折、痈肿患者，均为适宜。《别录》载“疗时行壮热，解风热毒”。《嘉祐本草》言其“补中下气，理脾气，去头风，利五脏”。《本草拾遗》称其“捣绞汁服之，主冷热痢”。《随息居饮食谱》曰：“清火祛风，杀虫解毒，涤垢浊，稀痘疮，止带调经，通淋止痢，妇人小儿尤宜食之。”如甜菜煮汤饮，开胃通心膈，妇女尤宜。夏季以甜菜煮粳米粥食，解热止毒痢。以适量红牛皮菜、白及、炖猪



需要全本请访问 www.ertongbook.com