简便疗法丛书

蔬菜疗法

李俭 赵星华 吴素玲 王秋兰 编著

江苏科学技术出版社

简·用药少而精 方法简而易
便·药食兼备 取法方便
廉·择药易得 价格较低
验·组方合理 药量准确 疗效明显



需要全本请访问 www.ertongbook.com

蔬菜疗法

李　俭　赵星华
吴素玲　王秋兰　编著

江苏科学技术出版社

《简便疗法丛书》编委会

主　编：周　珉

副主编：刘汉清　王　旭　郭晓江

编　委：（以姓氏笔画为序）

王　旭　刘汉清　李　俭

沈金秀　周　珉　杨雨鸣

郑湘荣　郭海英　郭晓江

章永红　黄　晔

序　言

我国劳动人民和中医药工作者在与疾病长期的斗争中积累了许多简便廉验的治疗方法。历代许多名医，在博览群书的同时，也极力搜寻民间散在流传的有效经验，以提高自己的医技，并予以总结推广。一些简易疗法，实乃实践中之精华，至今仍普遍沿用，有的还为科学研究提供了宝贵线索。

《简便疗法丛书》以“普及医疗，方便患者”为宗旨，力图从简、便、廉、验四个方面，以简明通俗的语言，丰富翔实的例证，向读者展现中医药简便疗法的特色。所谓“简”，即用药少而精，方法简而易，易操作，易掌握；所谓“便”，即药食兼备，取法方便，患者乐于接受，便于服用；所谓“廉”，即择药易得，“草石所在皆有”，价格较低，患者可以接受；所谓“验”，即用药取法均符合中医中药基本理论和医疗保健的基本原理，组方合理，药量准确，方法可靠，疗效明显。本套丛书通俗易懂，有述有作，有理有法，有方有药，囊括临床内外妇儿各科，适用面广。

本套丛书共分 10 册，包括：《鲜药疗法》、《成药疗法》、《蛇虫疗法》、《禽蛋疗法》、《熏洗疗法》、《指压疗法》、《蔬菜疗法》、《瓜果疗法》、《敷贴疗法》、《刮痧疗法》。每册

书均系统介绍各种疗法的作用机理、临床特点、应用范围、操作方法及注意事项。每种疗法，均以临床内、外、妇、儿、五官、皮肤、骨伤等科分类，每论一方一法即治一病，按配方、用法、功效、主治等逐项叙述，并附方解、疗效观察等，且对所治病症也作了简要介绍。条目井然，内容翔实，融科学性、知识性、实用性为一体，适合于中医临床各科医生、基层医务工作者、医药院校师生、中医药爱好者及城乡广大群众阅读。

本套丛书以介绍常见病、多发病的中医中药简便疗法为主。所述疗法，有承袭前贤之经验，也有作者长期临证之自得，融古今疗法与现代保健知识为一体，用之得当，效如桴鼓。

我们希望这套丛书能够帮助海内外医务人员和各界人士，运用中医中药简便疗法防病治病和养生保健，从而为人类健康事业发挥作用。

江苏省卫生厅厅长兼
江苏省中医管理局局长 周珉

1998年12月于南京

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前　言

蔬菜疗法是在中医理论指导下，应用各种蔬菜的根、茎、叶、花、果实或将其与中药配伍，通过佐食、饮服或外用，以防病治病、延年益寿的治疗方法。蔬菜疗法作为一种自然疗法，数千年来被广泛地应用于临床和日常生活，在人类养生保健、防治疾病方面发挥了一定的作用。随着人们生活水平的日益提高，崇尚自然的要求越来越烈，蔬菜疗法以其简、便、廉、验、寓防治于食、毒副作用小等优点，越来越受到世人的关注与青睐。为了帮助大家更好地了解蔬菜疗法的有关知识，应用蔬菜防病治病，我们在查阅大量古今中医文献的同时，广集民间蔬菜验方，并结合现代医药理论及营养学有关知识，编写了此书。

此书共分两个部分。第一部分为概述，主要介绍蔬菜疗法的基本知识，包括蔬菜疗法的特点、作用及注意事项等。第二部分以临床内、外、妇、男、儿、五官、皮肤、传染、肿瘤九个科分类，一方一法治一病，按配方、制法、用法、功效、主治逐项叙述，并附方解、疗效观察等，且对所治病症也作了简要介绍。共介绍临床各种病症的蔬菜方182首。

本书内容丰富翔实，条目井然，通俗易懂，融科学性、

知识性、实用性于一体，适合于广大家庭，亦可供医务人员参考阅读。

李　俭　吴素玲

1998 年 12 月

目　录

概　述 …… 1

蔬菜疗法的源流 …… 1

蔬菜疗法的特点 …… 2

蔬菜疗法的作用 …… 4

蔬菜疗法的注意事项 …… 8

内科疾病 …… 10

姜葱萝卜汤治感冒 …… 10

大蒜汁预防流行性感冒 …… 10

白菜根红糖饮治感冒 …… 11

葱豉粥治感冒 …… 11

萝卜汁治支气管炎 …… 12

鱼香莴笋丝治急性支气管炎 …… 12

鲜藕汁治慢性支气管炎 …… 13

豆腐萝卜汁治慢性支气管炎 …… 13

黑豆酿梨治慢性气管炎 …… 14

生姜汁治支气管哮喘 …… 14

荸荠海蜇头治支气管哮喘 …… 15

百合汁治老年性肺气肿 …… 16

百合藕粉糊治支气管扩张 …… 16

马齿苋粥治肺脓肿 …… 17

姜橘土豆汁治慢性胃炎 …… 17

米仁红枣粥治慢性胃炎 …… 18

韭菜汁治噎嗝反胃 …… 18
土豆汁治消化道溃疡 …… 19
包菜汁治消化道溃疡 …… 20
菜心锅焦饭治十二指肠球部溃疡 …… 20
鲜茭白治胆囊炎 …… 21
蘑菇煮豆腐治脂肪肝 …… 21
鲜马铃薯汁治急、慢性胰腺炎 …… 22
苋菜治腹泻 …… 23
山药治腹泻 …… 23
萝卜大蒜液治慢性结肠炎 …… 24
茭白子治腹泻 …… 25
山药蛋黄粥治慢性肠炎 …… 25
荸荠豆浆治大便秘结 …… 26
甘薯粥治老年性便秘 …… 26
姜丝菠菜治大便秘结 …… 27
鲜芹菜汁治高血压病 …… 27
茼蒿菜汁治高血压病 …… 28
芹菜炒香菇治高血压病 …… 28
胡萝卜汁治高血压病 …… 29
海瓜降压汤治高血压病 …… 30
菊花脑汤治高血压病 …… 30
麻油拌菠菜芹菜治高血压病 …… 31
煮黄豆治冠心病 …… 31
红萝卜海蜇粥治冠心病 …… 32
素炒黄豆芽治冠心病 …… 33
香菇烧菜花治高血脂 …… 33
鲜荠菜汁治尿路感染 …… 34
清炒绿豆芽治尿路感染 …… 34
香椿叶治尿路感染 …… 35

野苋车前汤治急性尿道炎 …… 35
葵菜粥治尿道炎 …… 36
黄花菜根治泌尿系结石 …… 36
海带绿豆汤治泌尿系结石 …… 37
胡萝卜缨治急性肾炎水肿 …… 38
冬瓜皮蚕豆汤治水肿 …… 38
冬瓜粥治水肿 …… 39
毛芋头治慢性肾炎 …… 39
鲜拌莴苣治慢性肾炎 …… 40
葵心水芹汤治乳糜尿 …… 40
炒洋葱治糖尿病 …… 41
扁豆木耳散治糖尿病 …… 41
蘑菇烧豆腐治糖尿病 …… 42
银耳莲子羹治神经衰弱 …… 42
菠菜鸡蛋汤治贫血 …… 43
清拌银芽治暑热 …… 44
清络饮治暑热 …… 44
金针菜治失眠 …… 45
萝卜汁治偏头痛 …… 45
马兰头治皮下出血性紫癜 …… 46
外科疾病 …… 47
海带、海藻末治单纯性甲状腺肿 …… 47
紫菜萝卜汤治单纯性甲状腺肿 …… 47
山药粥治甲亢 …… 48
芋头治颈淋巴结结核 …… 49
芋头粥治慢性淋巴结炎 …… 49
葱汁外敷治急性乳腺炎 …… 50
马兰头泥治乳腺炎 …… 50
茄子末外敷治乳腺炎 …… 51

辣椒油治黄水疮 …… 51
油菜叶汁外敷内服治疮疖 …… 52
葱白蒲公英泥治疮疖 …… 52
鲜紫色茄子皮外敷治臁疮 …… 53
白萝卜外擦治冻疮 …… 54
蒜辣煎治冻疮 …… 54
慈菇泥治无名肿毒 …… 55
刺苋菜治毒蛇咬伤 …… 55
姜葱大黄散治急性腰扭伤 …… 56
韭虾黄酒饮治急性腰扭伤 …… 56
大葱泥外敷治踝关节扭伤 …… 57
翠皮鳝丝治风湿痹痛 …… 57
山药酒治风湿痹痛 …… 58
藏菜烟叶泥治化脓性骨髓炎 …… 58
萝卜双花膏治骨结核 …… 59
黄豆汤治膝关节骨性关节炎 …… 59
鸡头羹粉治骨质疏松症 …… 60
蕨儿菜治脱肛 …… 60
妇科疾病 …… 62
荸荠茅根汁治月经不调 …… 62
芹菜金针汤治月经不调 …… 63
马兰头治妇女倒经 …… 63
鲜藕饮治倒经 …… 64
韭菜汁红糖汤治痛经 …… 64
韭菜虾米粥治闭经 …… 65
马齿苋车前草汤治盆腔炎 …… 65
白萝卜汁擦洗治阴道炎 …… 66
扁豆花煮椿根皮治阴道炎 …… 67
大蒜茎外洗治阴道炎 …… 67

需要全本请访问 www.ertongbook.com

蒜茸炒苋菜治带下病 …… 67
扁豆红枣汤治功能性子宫出血 …… 68
荠菜马兰头汤治功能性子宫出血 …… 69
荠菜益母草治功能性子宫出血 …… 69
姜糖膏治不孕症 …… 70
甘蔗生姜汁治妊娠呕吐 …… 70
鲜芹菜汁治先兆子痫 …… 71
胡萝卜粥治先兆子痫 …… 72
奶汤菜花治乳汁不足 …… 72
黄豆芽炖鲫鱼治乳汁不足 …… 73
男科疾病 …… 74
葵菜羹治慢性前列腺炎 …… 74
豇豆粥治遗精 …… 74
莲肉银耳蛋汤治遗精 …… 75
拔丝山药治遗精 …… 75
韭菜炒青虾治阳痿 …… 76
鹿茸香菇菜心治阳痿 …… 77
韭子豆腐羹治男性不育症 …… 77
儿科疾病 …… 79
芫荽汤治麻疹 …… 79
苋菜饮治麻疹 …… 79
三豆粉预防麻疹 …… 80
白菜根汤治流行性腮腺炎 …… 80
荸藕茅根饮治流行性腮腺炎 …… 81
鲜萝卜汁治小儿流涎 …… 81
韭菜汁牛奶治小儿流涎 …… 82
葫芦瓜糖水治小儿口疮 …… 82
荸荠蕹菜汤治小儿夏季热 …… 83
黄瓜豆腐汤治小儿夏季热 …… 83

葱须汤治小儿感冒 …… 84
红萝卜汤治百日咳 …… 84
山药扁豆粥治小儿疳症 …… 85
山药鸡肫治小儿疳积 …… 85
胡萝卜汁治小儿消化不良 …… 86
金药粥治小儿泄泻 …… 87
荠菜粥治小儿急性肾炎 …… 87
韭菜籽饼治小儿遗尿 …… 88
五官科疾病 …… 89
苦瓜泥治外耳道炎 …… 89
银杞明目汤治白内障 …… 89
荠菜花治眼底出血 …… 90
刀豆散治慢性鼻炎 …… 91
生藕节治鼻息肉 …… 91
葱附散治鼻出血 …… 92
薤菜白糖饮治鼻出血 …… 92
苋菜汁治扁桃体炎 …… 93
海带治急性扁桃体炎 …… 93
生姜萝卜饮治急性喉炎 …… 94
干冬菜治急性喉炎 …… 94
马兰头汤治齿龈出血 …… 95
皮肤科疾病 …… 96
鲜油菜治丹毒 …… 96
马兰头治丹毒 …… 97
紫皮茄子治扁平疣 …… 97
茭白泥治酒齄鼻 …… 97
醋大蒜泥治神经性皮炎 …… 98
荸荠泥治带状疱疹 …… 99
韭菜外擦治荨麻疹 …… 99

土豆泥治皮肤湿疹 …… 100
凉拌芹菜治湿疹 …… 100
冬姑冬苋菜治阴囊湿疹 …… 101
香菇菟菜汤治阴囊湿疹 …… 101
菊花脑治足癣 …… 102
传染科疾病 …… 103
金针菜治肺结核咯血 …… 103
一味山药饮治肺结核 …… 103
苜蓿治病毒性肝炎 …… 104
黄豆白菜汤治急性肝炎 …… 105
芹菜车前汤治慢性肝炎 …… 105
荠菜花汤预防流行性脑脊髓膜炎 …… 106
独头大蒜治疟疾 …… 106
马齿苋绿豆汤治细菌性痢疾 …… 107
肿瘤科疾病 …… 108
芦笋泥防治肿瘤 …… 108
玉米甜糁防治癌症 …… 108
糖醋卷心菜防治癌症 …… 109
海带萝卜汤治甲状腺瘤 …… 110
苡仁莲子藕粉羹治鼻咽癌 …… 110
蕺菜赤豆粥治肺癌 …… 111
清炒刀豆子治消化道癌肿 …… 111
蒜醋饮治食管癌 …… 112
牛奶蜂蜜生姜汁治食管癌 …… 113
扁豆粥治胃癌 …… 113
蘑菇治胃癌 …… 114
蘑菇炖红白豆腐治肝癌 …… 114
马齿苋粥治肠癌 …… 115
菱角藕粉羹治子宫颈癌 …… 115

概　述

蔬菜疗法是应用各种蔬菜单独食用或与某些中药同用，以防治疾病、健身益寿的治疗方法。蔬菜疗法数千年流传民间，为广大民众所喜闻乐见，并成为中医治疗学中的一个重要内容。

蔬菜疗法的源流

在我国，蔬菜作为食疗膳食治疗疾病具有悠久的历史，其产生、发展乃至完善，经历了一个漫长的历史时期。远在3500年前，我国就有蔬菜栽培的记载。现存最早的医学理论著作《黄帝内经》(简称《内经》)提出："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。""五菜"指"韭、薤、葵、葱、藿"，也泛指蔬菜，而"充"的含义是维持人体健康，抗御疾病，调整机能。我国最早专门论述药物的著作《神农本草经》记载药品365种，其中果菜18种。唐代孙思邈是一位杰出的医学家，也是一位有名的长寿者，他在《千金要方》中提出："夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药"，从而奠定了食疗在医学上的地位。孙思邈的弟子孟诜著有《食疗本草》，卷中有大量蔬菜治病的记载，并首次

提到藻菌类食品的食用和药用价值，此书成为我国食养食疗的专著。至宋元时期，历代医学家已十分重视食疗，蔬菜疗法也逐渐形成体系，并普及、深入。元代饮膳太医忽思慧专门研究营养学，撰写《饮膳正要》，指出“日所必用谷肉果菜，取其性味补益，集成一本”，主张饮食多样化，以达到养生保健的目的。书中山药粥、马齿粥、木耳羹、莼菜汤等均有滋补强壮、延年益寿和防治疾病的作用。明代蔬菜疗法进一步完善，李时珍在《本草纲目》中专设菜部三卷，记载药用蔬菜105种。至清代，由于官方及医家的重视，食疗方法已达到相当高的水平，清宫中的饮膳更是十分讲究营养和疗效，在《随息居饮食谱》、《慈禧光绪医方选记》等书中都有详尽记载。新中国建立以后，随着中医药事业的发展，食疗渐渐复兴。近二十年来，传统的养生保健得以继承和发扬，蔬菜疗法也以其独特的方式和疗效，不断创新和发展。全国各地相继办起了药膳堂和药膳餐馆，把具有祛病延年的中草药与美味适口的中国名菜结合起来，制成鲜美可口、营养丰富、疗效确切的各种药膳，深受广大群众所喜爱。

蔬菜疗法的特点

蔬菜疗法具有廉价方便、营养丰富、辨证施治、药食同用的特点，强调饮食有常，进食有度。

1. 廉价方便

蔬菜疗法是在中医理论的指导下，将饮食或饮食与中药相配伍，采用独特的烹调技术制作成食疗菜肴，用于养生保健，深受人们的喜爱。蔬菜疗法取材方便，简单易

行，疗效显著，花费不多的钱，不出家门就可得到治疗，符合人们的生活习惯，为许多病人所乐于接受。病人在享受美味、增进食欲的状态下，逐步由病态转入健康，对于养生防病、康复治疗有着极其重要的意义。

2. 辨证施治

辨证施治是中医治疗学的基本原则，这一原则同样地体现在蔬菜疗法中。运用蔬菜疗法，首先要以中医阴阳五行、脏腑理论为指导，根据病人的体质和病证属性辨明阴阳，分清虚实，遵循《内经》中提出的“虚以补之”、“实以泻之”、“寒以热之”、“热以寒之”的理论确定治疗原则，然后运用中药药性及配伍规则进一步配制用膳。

食物的性能是蔬菜疗法的根据，古代医学家认为“药食同源”，即食物与药物一样具有寒、热、温、凉及酸、苦、辛、甘、咸等不同性味，食物因不同的性味而具有不同的医疗作用，通过正确选择，合理搭配，使食物的性味与疾病的属性相适应，就可调整机体的功能或对某些疾病进行治疗。食物进入人体都有一定的归宿，即“归经”，如酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、咸入肾等等，这些理论可帮助我们更好地掌握五味与五脏的关系，使食物与脏腑相宜，食物与证候相宜，食物与体质相宜，收到意想不到的保健治疗效果。

3. 饮食忌宜

《内经》云：“谷肉果菜，食养尽之，勿使过之，伤其正也。”在蔬菜疗法的治疗中要注意适度进食，饮食有常，勿逞口腹之欲，勿极五味之美，严格遵循治病中的各种禁忌，防止饮食不当，有碍病情。如发热病人，不可妄进辛热之品，防止病情复发或病程延长；疮疡肿毒，皮肤瘙痒过

需要全本请访问 www.ertongbook.com