第一章　茎叶类治疗保健

1. 韭　　菜

【来源】名出自《滇南本草》。为百合科植物韭菜 *Allium tuberosum* Rottler 的叶。全国各地均有栽培。韭菜之叶和花茎供食用，全株均可供药用。

【别　名】扁菜、起阳草、钟乳草、草钟乳、懒人草、懒人菜、长生韭、壮阳草。

【治疗保健作用】韭菜比较突出的药用功能是温阳补肾起阳，行气散血化瘀，中医将其作为治疗肾阳虚衰性功能低下的常用药物，这一作用又以韭子更为突出。韭菜叶微酸，酸敛固涩，可用治阳虚自汗，遗精等。并可用于多种血瘀之证，某些农村常给产妇食用韭菜，即取其活血散瘀，行气导滞的功能，还适用于跌打损伤，反胃，肠炎，吐血，胸痛等。韭菜对子宫有兴奋作用。韭菜含较多粗纤维素，不易被人体消化吸收，另含大量维生素，故可增进胃肠蠕动，增加排便，治疗便秘，预防肠癌（民间常用治误吞金属，对于金属较小者，可收到一定疗效）。韭菜对高血脂及冠心病患者有好处，其中除了纤维素发挥作用之外，挥发性精油及含硫化合物等特殊成分散发出一种独特的辛香气味，有助于疏调肝气，增进食欲，增强消化功能，更有降血脂作用。韭菜对痢疾、伤寒、大肠变形杆菌和金黄色葡萄球菌有抑制作用。现代常用于防治心血管病，用治食管癌、胃癌、肠胃溃疡、慢性胃炎等，对于预防肠癌亦有积极作用。

【营养成分】每 100 克韭菜食部中，含水分 91.8 克，蛋白质 2.4 克，脂肪 0.4 克，碳水化合物 3.2 克，粗纤维 1.4 克，灰分

需要全本请访问 www.ertongbook.com

0.8克，钾 247 毫克，钠 8.1 毫克，钙 42 毫克，磷 38 毫克，镁 25 毫克，铁 1.6 毫克，锰 0.43 毫克，锌 0.43 毫克，铜 0.08 毫克，硒 1.38 微克，胡萝卜素 1.41 毫克，硫胺素 0.02 毫克，核黄素 0.09 毫克，尼克酸 0.8 毫克，抗坏血酸 24 毫克。并含挥发性精油、含硫化合物，有降脂作用；杀菌物质甲基蒜素类。

【性味归经】辛、微甘，温。入心、肝、胃、肾经。

【功能主治】温阳下气，补肾益胃，和中开胃，宣痹止痛，行血散瘀，止汗固涩，润肠通便，解毒降脂，充肺气，安五脏。主治阳痿，早泄，遗精，多尿，经闭，白浊，白带，腰膝痛，胸痹，噎膈，反胃，胃中虚热，腹中冷痛，吐血，衄血，尿血，产后出血，痢疾，消渴，痔瘘，脱肛，跌扑损伤，虫、蝎蜇伤。

【用法用量】内服 捣汁饮 50～100 克，或炒熟作菜食。外用适量：捣敷，取汁滴注，炒热熨或煎水熏洗。

【效验便方】

下肠中瘀血：韭汁冷饮。

·子宫脱垂：韭菜 250 克，煎汤熏洗外阴部。

·小儿化脓性中耳炎：(1) 耳出汁者，韭汁滴，3次／日。(2) 鲜韭菜 250克捣汁，每 10 毫升药汁加 0.1 克冰片粉，装入玻璃瓶。先用棉签拭净耳内脓液，继用双氧水洗患耳 2～3 次，再用消毒棉签吸干耳内洗液，然后滴入上述药 2～3滴，每日上、中、下午各 1次，连治 1周。

·小儿胎毒：韭汁少许灌之即吐恶血。

小儿黄病：韭根捣汁，少许滴鼻中，出黄水即效。

·小儿遗尿：韭菜 100 克切段，羊肝 120 克切片，铁锅旺火炒熟后食；或韭菜子 9 克研末，和白面做饼，2次／日分服；或韭菜子炒黄研末，温开水送服 9 克／次，2 次／日，服 1～2 次见效。

·小儿腹胀：韭根捣汁，和猪脂煎，细细服之。

·中暑昏迷：韭菜捣汁滴鼻。

·反胃噎膈，大便燥结：(1) 韭汁、牛乳各等分，时呷之。

（2）韭汁、姜汁各半碗，牛乳 1 碗，竹沥半盏，和匀，煎热温服，2次／日。（3）韭菜汁、人乳、鹅血（趁热饮）各 15～30 毫升，饮3次／日。（4）韭菜汁 1 小杯，鲜牛乳 300 克，姜汁 10 滴，藕汁、梨汁、莱菔汁各 1 杯，和服。（5）鲜韭菜 120 克（连根，开水冲浸），鲜姜 30 克，鲜藕 60 克，共捣取汁，每用 10 毫升汁加 10 毫升鲜牛奶，再煮沸服，2 次／日。（6）韭菜叶 600 克切碎绞汁，和牛奶 250 毫升搅匀后放火上煮沸，水煎内服，2 次／日。功能降逆止呕，补中益气。尚可用治食道癌等。（7）韭菜汁 60 毫升，牛乳 1 盏。上用生姜汁 15 毫升，和匀温服。

• 心绞痛：（1）韭菜 1 大口，慢慢嚼碎并将药汁徐徐吞下。（2）韭菜捣汁 100 毫升，加上 1 克冰片粉（或麝香粉 0.3 克更好）缓缓咽下，片刻可止痛。

• 支气管炎，咳嗽：韭菜根、红枣各 250 克，水煎后去韭菜根，食枣饮汤。

• 牙齿虫蚀：（1）生韭菜子捣烂，醋调置齿洞内。（2）韭根 10 个，川椒 20 粒，香油少许。以水桶上泥同捣，敷病牙颊上，良久有虫出，数次即愈。（3）韭菜连根洗捣，和地板上泥，敷痛处腮上，以纸盖住，一时取下，有细虫在泥上，可根除。

• 失眠，健忘，疲劳综合征：核桃仁 60 克下锅炸黄，入韭菜段 150 克炒熟，调精盐、味精食。功能补肾助阳，益智强身。

• 失眠，眩晕，习惯性便秘，自主神经功能紊乱：韭菜 250 克切段；蛤蜊肉 150 克切片。锅上火，放麻油烧热，人生姜末、黄酒、精盐，投蛤蜊肉爆炒熟透；再下韭菜，快速翻炒至熟，调味精。功能滋阴健骨，生津止渴。

• 孕期恶心呕吐、茶饭不思：韭菜汁、生姜汁各半杯，煮熟后用白糖调服。

• 皮肤瘙痒：韭菜 500 克绞汁，与料醋兑调擦患处，然后以螃蟹捣烂敷患处。

• 产后血晕：韭菜入瓶中（切），加温热醋，以瓶口对鼻熏。

• 产后呕水：韭叶 500 克取汁，入姜汁少许和饮。

• 动脉硬化，神经衰弱，更年期综合征：豆腐片 200 克切丝；韭菜 200 克切 3 厘米长段。麻油入锅，投猪肉丝 100 克煸炒，调葱花、生姜末、酱油、精盐、黄酒拌匀，入豆腐丝、韭菜略炒，撒花椒油、味精稍拌。功能健胃提神，散瘀解毒。

• 妇女血带，阳虚自汗：韭菜根 60 克水煎服，对阳虚自汗者有辅助治疗作用。该汤去滓后加白糖服用，连服 1 周，可治血带。

• 百虫入耳不出：捣韭菜汁，灌耳中。

• 老年体虚恶寒或肠燥便秘：韭菜嫩芽 500 克细切，开水汆过；鸡蛋 4 个磕入碗搅匀。锅置中火上，油热后下鸡蛋，摊一层薄薄蛋皮，取出细切，然后韭菜与鸡蛋丝拌匀，加盐、芥末、酱食。功能滋阴润肠，益气通便。

• 血证：（1）一切血证，韭菜 5000 克捣汁。生地黄 2500 克，切碎浸韭菜汁内，烈日下晒干，以生地黄黑烂、韭菜汁干为度，入石臼捣数千下，如烂膏无滓者，为丸弹子大，每早、晚各服 2 丸，白萝卜煎汤化下。（2）鼻衄不止，韭根、葱根同捣枣大，塞鼻中，频易，2～3次即止。（3）妇人倒经（即每次来鼻衄），鲜韭菜 500 克捣汁 200 毫升，分 2 次服用，每次加锅底黑灰（以烧柴草者） 1 克，男童尿 50 毫升，早、晚各服 1次，连服 2～3 日。

• 过敏性紫癜：鲜韭菜 500 克捣汁，加童尿 50 毫升， 1剂／日，分 2 次服。

• 阳虚肾冷，肾阳不足，阳道不振，遗精梦泄，腰膝冷痛：胡桃仁 50 克开水浸去皮，沥干；韭菜白 200 克切寸段。麻油入炒锅烧七成热，投胡桃仁炸至焦黄，再加韭菜、食盐翻炒至熟食，连服 1 个月。功能补肾助阳，温暖腰膝。肾阳不足，命门火衰，不能温煦下焦，则见阳痿遗精和腰膝冷痛。韭菜、胡桃仁为主，韭菜暖腰膝而除冷痛，核桃仁补肾阳而固肾精，合以增温补肾阳之力；麻油为辅，滋补以防韭菜辛燥，兼以调味。该方温补之力较强，对肾虚气冷者尤为适宜；阴虚火旺者不宜食用。该方去胡桃仁，加虾仁，

名“韭菜炒虾仁”，则壮阳之力增强，对于肾虚阳痿者尤为适宜。

•阳痿，早泄，性欲减退：（1）生姜 25 克切片，韭菜 250 克切 2.5 厘米长段，同捣烂绞汁放锅中，再倒入牛奶 240 毫升，小火煮沸 3 分钟。每日早、晚分饮。功能温补肾阳。（2）韭菜子 30 克晒干或烘干入锅，小火微炒，研细粉。粳米 100 克入砂锅加水，大火煮沸后改小火煮成黏稠状，粥将成时调入韭菜子粉拌匀，续煨片刻。每日早、晚分食。功能温补肾阳。（3）韭菜 1000 克（切段），羊肝 150 克（切薄片），拌入适量调味品，铁锅炒熟油下肝与菜，急炒至熟食。（4）鲜虾 120 克放油锅内炒熟，韭菜切碎炒熟，拌食。（5）鹿肾 1 只去筋膜，剖两半，去臊腺后切碎，剁成鹿肾糜入碗，加料酒、葱花及湿淀粉抓匀；生姜 3 克（不去外皮）切碎末。粳米 100 克入砂锅，加水适量，大火煮沸后人肉苁蓉片 30 克、韭菜子 20 克及鹿肾糜，并调生姜碎末及料酒，改小火煮成稠粥。每日早、晚温热分食。功能温补肾阳，增进性欲。（6）鲜虾 250克入清水中静养片刻，去壳、头，取虾仁入碗，加少许湿淀粉抓匀；鲜嫩韭黄（或韭菜）100 克切 3 厘米长段。炒锅上火，加植物油以大火烧七成热，投虾仁煸炒，加料酒、酱油、香醋、姜末滑炒八成熟捞起入碗。嫩韭黄用植物油炒至嫩熟，入虾仁，调精盐、味精，大火炒匀可食。功能补肾壮阳，促进性欲。（7）韭菜子 10 克与红茶 3 克同人茶杯，沸水冲泡，加盖闷 15 分钟，代茶频饮。一般可连续冲泡 3～5 次，当日饮完。功能温肾壮阳。

•赤白带下：（1）韭根捣汁，和童尿露 1 夜，空腹温服。（2）韭菜根加鸡蛋，红糖水煎服。

•驱虫：（1）蛔虫病，韭菜根 60 克捣汁，鸡蛋 1 个（去壳），共放碗内蒸熟空腹食，1 次／日。（2）蛲虫病，韭菜煎汤，每晚临睡前洗肛门，或将韭菜挤出汁后滴入肛门，3～5 滴／次。

卒然中恶：捣韭汁，灌鼻中。

卒魇死：韭汁灌鼻孔，剧者灌两耳。

•卧忽不寤：韭汁吹入鼻。冬月则用韭根。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

• 性功能障碍，糖尿病：枸杞子 30 克用温开水浸片刻，沥水；虾仁 50 克盛碗中；韭菜 150 克切段。炒锅上火，加植物油，大火烧六成热时，投葱花、姜末煸炒出香，入虾仁急火熘炒，烹料酒，加韭菜段、枸杞子稍翻炒，调精盐、味精炒匀入味。功能补益肝肾，滋养气血，降血糖。

• 狗咬伤：（1）韭菜绞汁，饮 1 升／次，3 次／日。疮愈止，亦治愈后复者。（2）狂狗咬伤，立即服韭汁 1 碗。隔 7 日又 1 碗，49 日共服 7 碗。须百日忌食酸、咸，1 年忌食鱼腥，终身忌食狗肉。

• 肾亏腰痛，肺虚久咳，动则气喘，习惯性便秘：核桃仁 350 克入麻油锅内炸黄；韭菜 400 克切 3 厘米段。韭菜倒入核桃锅内翻炒，加食盐煸炒至熟食。

• 贫血，疲劳综合征，习惯性便秘：韭菜 150 克切 3 厘米长段；绿豆芽 400 克去根须沥水；生姜去皮切丝。炒锅上火，放植物油烧热，生姜丝炝锅，入绿豆芽翻炒断生，调少许精盐盛起。炒锅重上火，放植物油烧七成热，精盐炝锅，即入韭菜略炒，再投绿豆芽，调味精，迅速略翻炒可食。功能散瘀解毒，调和脏腑。

• 便秘：韭菜叶或根约 100 克捣汁，稍加黄酒，温开水冲服。

疮癣：韭根炒存性捣末，以猪脂和涂。

• 神经衰弱，疲劳综合征，单纯性消瘦：嫩韭菜 150 克入沸水锅烫熟捞出沥水，切 3厘米长段，入精盐适量拌匀，再滗去精盐水放盘中；鸡蛋 2个磕入碗，入精盐适量搅匀。炒锅上火，放少许麻油滑锅，倒入蛋液摊成蛋皮，取出切丝放韭菜上，加味精、白糖、麻油拌匀食。功能温中行气，益精养血。

• 胃脘痛：韭菜叶捣汁 50 毫升，加同等量牛奶，饮数次／日。

• 胃寒疼痛，手足发凉，便秘等：新鲜韭菜 250 克切碎末。陈粟米 100 克入砂锅加水，大火煮沸后改小火煨 30 分钟，待粟米熟烂，入韭菜碎末拌匀，继用小火煨沸。每日早、晚分食。功能温中行气，助阳散寒。

• 胆囊炎：生韭菜或根 500 克捣汁温服，50 毫升／次，2

次／日。

·荨麻疹：（1）韭菜、甘草各 25 克煎服。或用韭菜炒食。（2）新鲜韭菜 1 把去根切碎，热锅中放植物油 25 毫升，油熟后加大米饭 1 碗炒热，再入韭菜食。

误吞硬物（例如小孩吞下小铁片、玻璃片等）：立即嚼食一些韭菜，可排出体外。

食百物中毒：服生韭汁数升。

骨质疏松症，阳痿，早泄：虾皮 50 克用温开水洗净后沥水；韭菜韭菜 500 克切碎段装碗，入葱花、姜末、精盐、味精、植物油、酱油、虾皮拌做饺子馅。面粉 500 克用凉水调和，做圆皮，入馅心，捏成饺子煮熟食。功能益肾壮阳，补充钙质。

·消渴引饮无度：韭苗 150～250 克，或炒或作羹，勿入盐，吃得 5000 克即愈，过清明勿吃。

·眩晕，腰腿痛，性欲低下等：韭黄 200 克切 3 厘米长段，开水略烫，摊开凉透；五香豆腐干 100 克切与韭黄一样长的丝，入碗。将精盐、香醋、味精、麻油倒入盛装韭黄和豆腐干的碗内拌匀食。功能清热解毒，健胃益气，生津润燥，补肾壮阳。

·眩晕，腰腿痛，疲劳综合征，失眠：生鸡脯肉 200 克去筋膜，切薄片再切丝入碗，加精盐、鸡蛋清（蛋黄不用） 1 个、湿淀粉上浆；韭黄 100 克切 3 厘米长段。炒锅上火，下熟猪油烧四成热，入鸡丝划散，倒入漏勺沥油。原锅重上火，入鸡丝，再依次入黄酒、精盐、味精及清汤少许翻炒，湿淀粉勾芡，再入韭黄，淋油推匀食。功能温中益气，补精添髓。

·眩晕，腰腿痛，慢性关节炎：嫩韭菜 100 克切 3 厘米长段；水发香菇、水发黑木耳各 30 克切丝；鸡蛋 1 个磕入碗搅散。炒锅上火，入鲜汤、黑木耳、香菇、精盐、黄酒、味精烧沸撇沫，淋鸡蛋液，再入韭菜，轻推炒锅底部，待鸡蛋花漂浮于汤面时，淋麻油搅匀可食。功能补骨健脾，调和脏腑。

·胸痹急痛：生韭菜或根 2500 克，捣汁服。

• 胸膈常时疼痛，得热则减，得寒则增：韭汁、清酒各等分，服 200 毫升／次，2 次／日。

• 脂肪肝：粳米 100 克煮粥沸后，入切细的新鲜韭菜 30～60 克（或韭菜子 5～10 克研细末）、精盐，同煮成稀粥食。

• 痔疮作痛：（1）盆盛沸汤，以器盖之，留 1 孔，用韭菜 1 把泡汤中，趁热坐孔上，先熏后洗，数次自然脱体。（2）鲜韭菜 50 克捣烂，加 2 克枯矾粉拌匀后，用纱布卷成药栓，外涂花生油滑润，每晚解净大便，临睡前轻轻放置肛内，1 次／日，连用 7～10 日。

• 盗汗，汗无时：韭根 40 根，水煎服。

• 脱肛不收：生韭菜 500 克切细，以酥拌炒熟，绵裹作 2 包，更互熨之。

• 麻疹：韭菜 1 把，热锅中放植物油 25 克，油熟后加大米饭 1 碗炒热，再入韭菜食。

• 喉肿难食：韭菜 1 把，捣碎熬热敷，冷即易换。

• 喘息欲绝：韭菜搅汁，饮 1 升。

• 痛经：粳米 100 克煮粥沸后，入新鲜韭菜 30～60 克（切细）及精盐少许，再煮片刻服。

痢疾：韭叶作羹、粥、炸、炒任食。

• 脾虚肝郁型慢性结肠炎，症见腹胀痛，便溏，矢气较多，胸胁胀满疼痛，精神抑郁或急躁易怒等：鲜韭菜 500 克、鲜生姜 30 克切碎捣汁，兑入牛奶 30 毫升煮沸温服。

• 跌打伤吐血：（1）韭汁、藕汁、茅根汁等化阿胶服。（2）韭菜汁、童便各适量，和酒少许饮。

• 跌打破损出血：（1）韭菜、石灰各适量，共捣饼，候干碾细，每用少许敷患处。（2）新鲜韭菜 250 克切碎，放食盐 3 克拌匀捣泥状，敷损伤处，并用纱布包裹固定，再用酒 30 毫升数次洒纱布上以保持湿润，3～4 小时后去除，次日再敷。

• 遗精梦遗，虚劳尿精：（1）韭子 200 克，稻米 300 克，煮粥

分 3 次服。(2) 韭子（酒浸 1 宿，焙） 500 克，龙骨 100 克，为细末，酒调糯米粉为丸梧桐子大， 30 丸／次，空腹盐汤送服。(3) 韭子 200 克，研末酒服 1 匙，2 次／日。(4) 韭菜子、补骨脂各 50 克为末，30 克／次,水 1 碗煎半碗服。

• 催乳：每日用猪脚 1 只，按常规配料煮熟后，每 200 毫升汤加 20 毫升新鲜韭菜汁，4～5 次／日,连服 5 日而乳增加。

• 新生儿硬肿症：(1) 韭菜 100 克切碎炒热，加米酒 100 毫升拌匀，用纱布包好擦患处， 10～15 分钟／次，1 次／日，3～7 日／疗程。(2) 鲜韭菜 1000 克，柚树叶 20 克，加水 2500 毫升，煎煮取药液适温外洗，每日早、中、晚各洗 1 次，10～15 分钟／次,一般 5～7 日可愈。

• 腰腿痛，尿道炎，阳痿，性欲低下等：韭黄 100 克切段；猪腰子 1 个剖开，去白色腰臊，切剞花刀，再泡水里使血水浸出去臊味，捞出控干后人碗，加鸡蛋 1 个、湿淀粉和酱油少许抓匀。炒锅上火，放植物油烧热，投葱、生姜、蒜炝锅，下猪腰子划开，待其卷成刺猬形时捞出。另将精盐、味精、黄酒、米醋、胡椒粉、鲜汤兑汁。锅上火，放油烧热，随即入韭黄、兑好的调味汁略炒，再放腰花稍炒。功能补肾强腰，固精止遗。

• 腰腿痛，单纯性消瘦，神经衰弱等：猪肉 100 克切 5 厘米长丝；韭黄 250 克切 3 厘米长段。炒锅上火，入植物油烧热，加肉丝翻炒熟，再入黄酒、韭黄略炒，人味精、精盐，放少许水。烧开后用湿淀粉勾芡，淋花椒油可食。功能生津开胃，健脾益肾。

• 腰腿痛，贫血，尿道炎：嫩韭菜 100 克切 3 厘米长段；鸡蛋 2 个磕碗中，加面粉、湿淀粉调糊，再入韭菜、精盐拌匀。炒锅上中火，放植物油烧五成热，入韭菜鸡蛋糊后改小火，煎至两面微黄出锅切 10 块。锅内另加油适量，生姜丝炝锅，烹黄酒、酱油、味精、水，再入韭菜饼，用中火收干汤汁，加少许醋，淋麻油可食。功能温补肾阳，健胃通便。

• 腰膝无力，阳痿遗精，盗汗，遗尿等：锅烧热，入食油烧七

成热，下韭菜 400 克、鲜虾仁 200 克略煸炒，调适量白酒、食盐等。功能温阳固涩，强壮机体。

·腹中冷痛：韭菜捣汁 1 杯，加温，略加黄酒冲服。

·慢性胃炎，吸收不良综合征，贫血：猪肉 200 克、冬笋 50 克、香菇 25 克、韭黄 100 克分别切长短均匀、粗细一致的丝，加酱油、白糖、黄酒、味精浸渍入味；取 $\frac{1}{2}$ 个鸡蛋液、花椒盐和干淀粉放在碗内调成蛋浆；另一只碗内人另 $\frac{1}{2}$ 个鸡蛋液、湿淀粉 25 克、面粉 50 克调蛋糊；猪网油 100 克晾干，铺平抹上鸡蛋浆，放上切好并浸渍入味的原料丝，卷成长 20 厘米、宽 4 厘米的油干生坯。炒锅上火，加油烧七成热，将油干生坯挂上鸡蛋糊，入油锅炸至淡黄色捞起；油温继续升高时，再入油干炸至金黄色捞起沥油，切菱形块，撒花椒盐，淋麻油食。功能益气补虚，健脾养胃，滋阴润燥。

·慢性胃炎，疲劳综合征，习惯性便秘：白豆腐干 1 块剖成片，再横刀切 3 厘米长丝，入开水锅略焯，捞出沥水；韭菜 250 克切 2 厘米长段。炒锅上火，加植物油烧热后人白豆腐干丝略煸炒装碗中。原锅重新上火，下植物油烧八成热，投韭菜、精盐急炒，再将白豆腐干丝倒入，加味精，迅速翻炒可食。功能健脾暖胃，散瘀解毒，润肠通便。

漆疮作痒：韭菜叶杵敷。

蜘蛛咬伤：韭根 1 握去土，麝香 5 克，同研敷。

·踝关节扭伤：新鲜韭菜适伤处范围大小定量，捣烂不去汁，入适量面粉，用黄酒或白酒调糊，敷扭伤部位，厚 1～1.5 厘米，然后用纱布覆盖，绷带包好，换药 1 次／日。

·糖尿病，性欲低下：淡菜 50 克用热水浸 30 分钟；韭菜 250 克切 3 厘米长段。炒锅上火加植物油，大火烧七成热时人淡菜急火略炒，烹料酒，再入韭菜段翻炒，淡菜熟烂、韭菜变色熟软时调精盐、味精拌匀食。功能补益肝肾，益精养血，补虚降糖。

·糖尿病：新鲜韭菜 500 克入温开水浸 30 分钟，捞出切碎如

细末，即绞汁滤入碗；麦冬、天冬各 15 克晒干或烘干，研极细末，一分为二，入绵纸袋挂线封口。冲茶饮， 2 次／日,药袋 1 个／次,入杯用沸水冲泡，加盖闷 15 分钟，倒入适量韭菜汁，混匀频饮。一般每袋可连续冲泡 3～5 次，当日饮完。功能温中补虚，生津止渴，降血糖。

【注意事项】胃热炽盛，阴虚有热及疮疡、目疾患者均忌食。

【文献选录】《本草逢原》："昔人言治噎膈，惟死血在胃者宜之。若胃虚而噎,勿用,恐致呕吐也。"《名医别录》："味辛,微酸温无毒，归心，安五脏，除胃中热，病人可久食。"《日华子本草》："止泄精尿血，暖腰膝，除心腹痼冷、胸中痹冷、痰癖气及腹痛等。"《食疗本草》："冷气人,可煮,长服之。热病后十日不可食热韭，食之即发困。又，胸痹，心中即痛如锥刺，不得俯仰，自汗出；或痛彻背上，不治或至死：可取生韭或根无斤，洗，捣汁灌少许，即吐胸中恶血。亦可作菹，空心食之，甚验。此物煠熟，以盐，醋空气吃楪，可十顿以上。肾治胸膈咽气，利胸膈，甚验。"《本草纲目》："生用辛而散血,熟则甘而补中,益肝,散滞,导瘀,是其性也。"《本草纲目拾遗》："温中,下气,补虚,调和脏腑,令人能食，益阳，止泻白脓，腹疼痛，并煮食之。叶及根捣绞汁服，解药毒，疗狂狗咬人欲发者，亦杀诸蛇、虺、蝎、恶虫毒。"《随息居饮食谱》："辛甘温。暖胃补肾，下气调营。主胸腹腰膝诸疼，治噎膈、经、产诸证，理打仆伤损，疗蛇狗虫伤。秋初韭花，亦堪供馔。韭以肥嫩为胜，春初早韭尤佳。多食昏神。目证、疟疾、疮家、痧痘后均忌。"

【附注】（1）韭菜作蔬，早在《礼记》中即有"庶人春荐韭以卵"，说明韭菜炒鸡蛋早在 2000 年以前即为大众喜爱的食物。俗话说"春食韭则香，夏食韭则臭"，说明吃韭菜很讲究时令。（2）对于食道癌梗阻、滴水不入之症，可用鲜韭菜汁开道，能使痰液减少，渐能进食，可取一时之效。（3）食疗若用鲜韭汁，则因其辛辣刺激呛口，难以下咽，需用牛奶 1 杯冲入韭汁 20～30 毫升，放白

需要全本请访问 www.ertongbook.com

糖调味，始可咽下。

2. 旱　　芹

【来源】名出自《履巉岩本草》。为伞形花科植物旱芹 *Apium graveolens* L. var. *dulce* DC. 的全草。生于早地，香气较浓，全国各地均有栽培。

【别名】药芹、香芹、芹菜、蒲芹、野芹、和兰鸭儿芹。

【治疗保健作用】旱芹含酸性的降血压成分，其粗纤维有明显的降血压利尿作用；血管灌流，可使血管扩张；用主动脉弓灌流法，它能对抗烟碱、山梗茶碱引起的升压反应，并可引起降血压，临床对于原发性、妊娠性及更年期高血压均有效。芹菜子中分离出的一种碱性成分，对人体能起安定作用，能镇静中枢，故有安定和抗惊厥作用；能降低血压和血中胆固醇浓度；能十分明显地促进男女性兴奋又可起到避孕作用，还能降低精子生成；芹菜子提取物对已孕及未孕子宫有收缩作用。芹菜含利尿有效成分，消除体内水钠潴留，利尿消肿，临床上以芹菜水煎有效率达 85.7%，可治疗乳糜尿。全草压榨之汁经处理后的片剂有利尿作用；可抑制蛋白糖化，消除糖尿病患者体内的自由基，并有助于治疗糖尿病视网膜病变等。因其含铁量较高，气浓，清利头目，降血压降脂较水芹为良，故贫血者可常食，高血压、高血脂患者宜常食（旱芹明显的降血压作用主要通过主动脉弓化学感受器所致）。凡有淋浊、尿路感染、前列腺炎者宜食。

【营养成分】每 100 克旱芹茎中，含水分 92.2 克，蛋白质 0.8 克，脂肪 0.1 克，碳水化合物 2.5 克，粗纤维 1.4 克，灰分 1 克，钾 154 毫克，钠 73.8 毫克，钙 48 毫克，磷 103 毫克，镁 10 毫克，铁 0.8 毫克，锰 0.17 毫克，锌 0.46 毫克，铜 0.09 毫克，氯 280 毫克，胡萝卜素 0.06 毫克，硫胺素 0.01 毫克，核黄素 0.08 毫克，尼克酸 0.4 毫克，抗坏血酸 12 毫克。并含芹菜甙、佛手柑内酯、

挥发油、有机酸等。茎叶挥发油中，含特殊气味的丁基苯酞等苯酞衍生物成分。旱芹菜含酸性的降血压成分。

【性味归经】甘、苦，凉；无毒。入肝经。

【功能主治】平肝清热，利湿治淋，凉血止血，消肿。主治高血压，眩晕头痛，面红目赤，血淋，小便热涩不利，痈肿。

【用法用量】内服：煎汤 9～15 克（鲜者 30～60 克），捣汁或入丸剂。外用：捣敷。

【效验便方】

• 小儿吐泻：芹菜切细，煮汁饮，不拘量。

• 小儿鹅口疮：鲜芹菜 60 克切碎、挤汁；把鲜瓜蒌 1 个剖开，取其汁与芹菜汁混合，涂患处，2～3 次/日。

• 中风：芹菜取汁，服 3～4 汤匙/次，3 次/日，连服 7 日。或芹菜 100 克，生姜 30 克，切片，挤汁服，1～2 次/日。

• 月经不调：（1）兼痛经，鲜芹菜、茜草各 30 克，水煎服。（2）干芹菜 50 克，黄花菜 25 克，加水 1 碗煮成半碗时，1 次服完。（3）芹菜、仙人掌、红糖各 30 克，水煎服，2 次/日。（4）芹菜 100 克切 2 厘米长段，与益母草 50 克同放锅中加水煮沸，再把鸡蛋 2 个磕入碗搅匀，然后去锅中药物、留药汁煮沸，即入蛋至凝固成块时，放菜油 15 毫升和食盐调味，2 次/日，汤、蛋同食，连用 5～7 日。（5）月经先期，鲜芹菜 50 克，水 2 杯煎成 1 杯，常服。

• 丝虫病：（1）芹菜根 20 克，紫草 18 克。水煎服，2～3 次/日。（2）芹菜根 250 克水煎，加适量白糖，每日早、晚各服 1 次，连服 15 日 。

• 功能性子宫出血：植物油 25 克入炒锅烧热，倒入鲜芹菜 150 克（切段）、鲜藕 150 克（切片）略煸炒，加适量调味品，再加水 500 毫升煮成汤，分 2～3 次服完，1 剂/日，7 日/疗程。

• 失眠：（1）芹菜根 60 克，百合 30 克，水煎，睡前服。或芹菜根 60 克，水煎服，1 次/日。（2）芹菜根 90 克，酸枣仁 9 克，水煎，睡前服。

·动脉硬化预防：芹菜根 100 克，大枣 10 枚，水煎，吃枣饮汤。

·老年腰膝酸软，头发花白，高血脂：芹菜 100 克切末；何首乌 50 克水煎，取汁 2 次。药汁与粳米 100 克煮粥，加芹菜末、瘦肉末 50 克、精盐稍煮熟后调味精。 1 次/日，空腹食。功能补益肝肾，降脂美容。

·防治痱子：500 克芹菜煎水洗擦皮肤。

·体质虚弱，神经衰弱，腰膝酸软等：瘦嫩牛肉 100 克自横断面切丝，用酱油、黄酒、湿淀粉浆匀；芹菜 300 克老叶，切 3 厘米长段，用开水略烫，捞出过凉控水。炒锅上火，放植物油烧热，下葱花、生姜末略炸，入牛肉丝用大火炒散后盛起。再将芹菜下油锅煸炒，调精盐，倒入炒过的牛肉丝，并入余下的酱油、黄酒急略炒。功能补气益脾，消肿解毒，祛风降血压。

·呕血：芹菜 100 克，黄连 6 克，水煎服，2 次/日。

·妊娠呕吐，不思饮食：鲜芹菜根 15 克、甘草 5 克先煎汤，水沸后磕入鸡蛋 1 个冲服。

·妊娠高血压：芹菜 100 克，梨 3 个，捣汁服，1～2 次/日。

·扭伤：（1）芹菜 100 克，栀子、桃仁各 15 克，细辛 5 克，共研膏敷患处，1 次/日. （2）芹菜 30 克，生地叶 10 克，捣敷患处，1 次/日。

·男子避孕：男子每日生吃或熟吃芹菜 75 克，连服约 2 周后，精子量可减少至 3000／毫升。无副作用。

肛周湿疹：带须根头芹菜（不限量）煎水洗患处。

·肝阳上亢：（1）头痛时作时止，经久不愈，芹菜根 250 克，鸡蛋 2 枚，同煮至蛋熟，早、晚各 1 次连汤分服。（2）眩晕，芹菜 100 克，龙胆草 12 克，水煎服，1～2 次／日。

·迎风流泪：芹菜 60 克，花生叶 30 克，东风菜 20 克，水煎服，2 次／日。或芹菜汁点眼，2～3 滴／次，2～3 次／日。

·乳糜尿：青茎旱芹下半部分之茎及全根长 10 厘米（最好直径 2 厘米以上），10 根／次，根茎较细时按比例增加，加水 500 毫

升，文火煎至 200 毫升，2 次／日，早、晚空腹服。

• 单纯白带过多症：芹菜子 15 克／次，黄酒为饮，水煎服。

• 性功能低下，高血压：西芹 200 克切 3 厘米长段；淡菜 30 克入温水浸 1 小时。炒锅上火加植物油，大火烧六成热时加核桃仁 30 克炸香，捞出沥油。锅留底油，加葱花、姜末煸炒出香，加虾仁 50 克、料酒以大火熘炒片刻，盛入碗。炒锅置火上，加植物油烧六成热，加淡菜稍翻炒，入鸡汤适量，改小火煨 10 分钟，汤液呈乳白色时投核桃仁、虾仁、西芹不断翻炒出香，调精盐、味精炒匀。功能滋阴补阳，泻痰浊，降血压。

• 肺脓疡：芹菜 100 克，芥穗 10 克，苦菜 20 克，水煎服，2 次／日。

• 贫血，月经不调，更年经期综合征，神经衰弱：芹菜茎 250 克切段，红枣 15 枚破开，加水煮熟。1 次／日，空腹食。功能养血调神，安神定志。

• 咳嗽，气管炎：芹菜根 90 克，橘皮 9 克，饴糖 30 克，水煎服。

• 急性肾小球肾炎：芹菜 100 克，花生皮 30 克，水煎服，2～3 次／日。或芹菜 100 克切碎、挤汁，10～15 毫升／次，溶化白糖 20 克服，2～3 次／日，连用 7～10 日。

• 急性结膜炎：鲜芹菜 60 克，薄荷 10 克，生石膏 30 克。水煎服，2 次／日。

• 急性黄疸型肝炎：芹菜 200～400 克，红枣 50～100 克，共煲汤，分次服用。

• 神经衰弱，高血压，高血脂，动脉硬化：嫩芹菜 500 克切 4 厘米长段，放开水中略焯，捞出过凉，沥水后放碗中，加精盐适量，控水，撒生姜丝 10 克，淋麻油 10 克。炒锅上火，放植物油烧热，下花椒稍炸，待出味捞出花椒，然后迅速将油淋芹菜、生姜丝上拌匀，加盖闷 10 分钟，芹菜入味后开盖，入精盐、味精及醋 10 毫升调匀后食。功能醒脑健神，清热祛风，降脂降血压。

·食欲不振，腰膝酸软，神疲乏力等：芹菜250克去筋，切小段。炒锅上火，放植物油烧热，下芹菜煸炒，1～2分钟后倒入虾油，炒半分钟可食。功能补肾壮阳，醒脑健神。

·食欲不振，慢性胃炎，贫血：嫩芹菜400克去根、叶，切4厘米长段；水发干贝、水发香菇各50克均切丝。炒锅上火，入植物油烧五成热，下生姜丝炝锅，入黄酒、干贝丝略炒，然后烹醋，逐一入芹菜、水发香菇、精盐、白糖炒至芹菜断生，调味精，湿淀粉勾稀芡，淋麻油搅匀可食。功能滋阴补肾，和胃调中。

·消化不良，贫血，慢性肝炎：芹菜500克切3厘米长段，用沸水略焯，捞出晾凉沥水；鸡蛋4个磕碗内，入精盐、葱花、黄酒和适量凉水调匀。炒锅上火，放猪油烧热，倒入鸡蛋液，边炒边淋油，炒至鸡蛋半熟，再入芹菜、精盐、味精炒熟食。功能清热解毒，利湿消肿。

·烫伤：鲜芹菜叶捣如泥，加少许麻油外涂患处。

·疲劳综合征，神经衰弱：香菇15克用水泡开，去蒂切丝；鲜芹菜300克去叶、根，切2厘米长段。锅中加水烧开后烹黄酒，投切丝的鲜墨鱼肉100克煮1分钟捞出。锅烧热，入熟猪油烧八成热，入精盐、芹菜段翻炒3～4分钟，再入香菇丝和墨鱼丝续翻炒2分钟，撒味精可食。功能健脑强身，消除疲劳。

·痈肿：鲜芹菜50～100克，散血草、红泽兰、铍头草各适量，共捣敷痈肿处。

·脂肪肝：芹菜30克，大枣10枚，煎汤饮。

·高血压，大便燥结，习惯性便秘：（1）新鲜芹菜250克连根、茎、叶切小碎段，加少量冷开水捣取芹菜汁，兑蜂蜜30克拌匀。每日早、晚分饮。功能滋阴补肾，平肝降血压。（2）芹菜250克去根头切段；豆干300克切细丝；葱白切段；生姜拍松。炒锅置旺火上，入花生油烧七成热，下姜、葱煸过，加精盐、豆干丝再炒5分钟，入芹菜同翻炒，味精调水泼入炒熟可食。功能降血压平肝，通便。

• 高血压，水肿：芹菜 40 克去根，锅中倒入花生油烧热，爆葱白 5 克，添粳米 50 克、水、盐煮粥，再入芹菜稍煮，调味精。功能清热利水。

• 高血压，动脉硬化，神经衰弱，月经过多，小便不利，大便干燥等：鲜芹菜 60 克切碎，与粳米 100 克同人锅，加适量清水，用旺火烧开后转小火熬成稀粥。每日早、晚分食。功能祛风降血压，清热利肠。

• 高血压，尿路感染：新鲜芹菜（包括根、茎、叶） 100 克、荠菜 80 克保留根、茎、叶，放温开水中浸 10 分钟，取出后切细或切碎末。再把新鲜枸杞叶 150 克放温开水中浸 10 分钟，取出后切碎末，与芹菜及荠菜碎末同捣取汁。每日早、晚分饮。功能疏肝泻火。

• 高血压，冠心病，脑血管病：芹菜 200 克去叶切段，用开水焯过；香干 50 克切丝。植物油烧热后，先煸炒芹菜，加精盐，再入香干丝，大火略炒可食。功能清热利湿，平肝降血压。

• 高血压，急、慢性肝炎：新鲜芹菜、新鲜马兰头各 500 克（均保留根，芹菜叶勿弃），放温开水中浸 10 分钟，捞出切碎，同捣取汁。每日早、晚分饮。功能清热化湿，控制感染。

• 高血压，神经衰弱，更年期综合征：芹菜 300 克切寸段，入开水锅焯熟捞出，加水发海米 50 克及麻油 20 克、精盐、味精、黄酒拌匀，摆碗内扣平盘中。芹菜边摆上海米，芹菜上用黄蛋糕 20 克摆成梅花状食。功能清热平肝，祛风利湿。

• 高血压，高血脂，动脉硬化，大便秘结等：芹菜叶 250 克放开水中略焯，捞出过凉，沥水装盘。五香豆腐干 100 克切丝，放芹菜叶上，精盐、白糖、味精、酱油、麻油调匀浇盘中拌匀食。功能清热祛风，降血压降脂。

• 高血压，高血脂，血小板减少症，慢性肾炎，咳嗽少痰，尿血等：锅中入豆油烧热，加花生仁 200 克炸酥捞出去皮；芹菜 250 克切段，放沸水锅里略焯捞出，过凉控水。芹菜段码盘中成圈状，

需要全本请访问 www.ertongbook.com