



绿色食品 的 保健功能与食疗方

LVSESHIPIN DE BAOJIAN GONGNENG YU SHILIAOFANG

生 活 百 科
青 苹 果 电 子 图 书 系 列

绿色食品的保健功能与食疗方

主 编

孟昭全

副主编

孟靓靓 孙谊新 屈凡湘

聂振明 曹皖生 盛太芹

编著者 (以姓氏笔画为序)

马艳萍 孙 宁 孙 辉 孙谊新 陈晓莉

张正军 张呈淑 张晓芬 孟昭全 孟淑香

孟靓靓 屈凡湘 施宪孟 聂振明 秦启林

高淑红 常文利 盛太芹 曹皖生 路 芳

内 容 提 要

本书介绍了经过加工制作的 50 余种绿色食品, 每种食品均按营养成分与性味、医疗保健作用、食用注意事项及食疗方进行详细叙述。每一食疗方设处方、用法、主治项目。内容丰富, 方法简便, 实用性强, 可供广大家庭应用及基层医务人员参考。

前言

天然绿色食物在自然界中分布广泛，营养丰富，味道鲜美，历来备受人们的喜爱。有些绿色食物具有治疗心血管疾病及癌症的功效，如芹菜、芫荽等。经过深加工的绿色食品，营养价值增高，色香味美，深受人们欢迎。

通常所称的绿色食品是由专门机构认定许可使用绿色标志的无污染的、安全优质的营养食品。此类食品并非均是绿颜色，还包括其他一些有色的食品，如红色食品中的红米、红豆、红油菜、苋菜、红辣椒、胡萝卜及西红柿等制品；紫色食品葡萄、桑椹等；黑色食品黑芝麻、黑米、黑木耳等制品都属绿色食品。《绿色食品的保健功能与食疗方》这本书所介绍的绿色食品专指天然绿色食品，即皮绿、叶绿或内外均为绿色的食品。

在我国传统的医学宝库中，食物治疗与食物养生有一整套学说。其中，对于食物的“色”与养生的关系也早有论述和研究。中医学认为，食物除了有寒、热、温、凉四气和酸、苦、甘、辛、咸五味之外，还有青、赤、黄、白、黑五色。食物的五色各有主味，相对应于人体的五脏，即青色入肝；赤色入心；黄色入脾；白色入肺；黑色入肾。中医学的食疗主张，饮食五色应调节适当，方能滋养五脏，强体祛病。故食疗、食补、养生要“对症施膳”。任何一类食品，其营养保健

功能都是不同的，只有从实际出发，按照个人的体质和需要选择食用，方可有事半功倍、祛病强身的作用。现代营养学家研究发现，食物的营养结构与食物本身的色彩有关，绿色食物的营养价值高，尤其是蛋白质、脂肪、氨基酸、维生素以及人体所必需的钙、铁等无机盐含量都比普通食物的含量高，营养结构合理，保健作用大。

为进一步挖掘和开发绿色食品的药用价值，更好地利用绿色食品的医疗保健与防病治病效能，满足人们通过日常饮食来提高健康水平的迫切需要，作者参考国内外有关资料，结合日常饮食生活及临床工作经验，组织有关专家及专业技术人员编撰了《绿色食品的保健功能与食疗方》一书。全书共分4部分，介绍了50余种经过加工制作的绿色食品，每种食品均按营养成分与性味、医疗保健作用、食用注意事项及食疗方进行详细阐述。本书食疗方多数来自民间，广为应用，经作者反复筛选，现介绍给读者。

本书言简意赅，内容丰富，通俗易懂，科学性及实用性强，使用方便，可作为家庭医疗保健的常备用书，对社会各界人士，特别是中老年尤有实用价值。

由于作者水平所限，书中不足之处在所难免，敬请专家、同仁和广大读者赐教。

孟昭全

2001年2月

目 录

一、粮食类	(1)
(一) 绿豆	(1)
(二) 扁豆	(26)
(三) 蚕豆	(36)
(四) 豇豆	(44)
(五) 菜豆	(49)
(六) 豌豆	(50)
(七) 刀豆	(55)
二、蔬菜类	(65)
(一) 葱	(65)
(二) 小白菜	(96)
(三) 菠菜	(98)
(四) 辣椒	(105)
(五) 芹菜	(112)
(六) 韭菜	(122)
(七) 薤	(143)
(八) 茺荑	(145)
(九) 油菜	(154)
(十) 包菜 (卷心菜)	(159)
(十一) 蕹菜	(163)
(十二) 黄瓜	(171)
(十三) 苦瓜	(181)

(十四) 冬瓜	(191)
(十五) 南瓜	(201)
(十六) 丝瓜	(210)
(十七) 马齿苋	(229)
(十八) 苋菜	(242)
(十九) 荠菜	(250)
(二十) 茼蒿	(259)
(二十一) 芥菜	(262)
(二十二) 葫芦	(272)
(二十三) 香椿	(275)
(二十四) 苦菜	(283)
(二十五) 莼菜	(286)
(二十六) 茺菁	(290)
(二十七) 清明菜	(294)
(二十八) 稻槎菜	(296)
(二十九) 落葵	(297)
(三十) 薇菜	(300)
(三十一) 苕菜	(301)
(三十二) 竹叶菜	(302)
(三十三) 蕺荷	(306)
(三十四) 焯菜	(307)
(三十五) 黄鹌菜	(309)
(三十六) 鹅肠菜	(310)
(三十七) 谷芽	(314)
(三十八) 罗布麻	(315)
(三十九) 睡莲	(316)
(四十) 蔬菜汁	(317)

三、果品类	(320)
(一) 苹果	(320)
(二) 猕猴桃	(326)
(三) 西瓜	(334)
(四) 葡萄	(346)
四、其他食品	(358)
(一) 海藻	(358)
(二) 茶叶	(360)

一、粮 食 类

（一）绿 豆

绿豆，又名文豆、官绿、油绿、青小豆等。全国各地都有栽培，以华北、黄淮流域的平原地区为多。有直立、蔓生等类型。绿豆营养丰富，夏季食用可消暑止渴，清热解毒。

1. 营养成分与性味

绿豆性凉，味甘，营养价值很高。每 100 克绿豆中含蛋白质 23.8 克，脂肪 0.5 克，糖类 58.8 克，钙 80 毫克，磷 360 毫克，铁 6.8 毫克，胡萝卜素 0.22 毫克，维生素 B₁0.52 毫克，维生素 B₂0.12 毫克，尼克酸 1.8 毫克。绿豆的蛋白质中含赖氨酸、色氨酸、酪氨酸、蛋氨酸、缬氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸等氨基酸。它含磷量高，含各种磷脂，如磷脂酰胆碱、磷脂酰乙醇胺、磷脂酰肌醇、磷脂酰甘油、磷脂酰丝氨酸、磷脂酸等。

2. 医疗保健作用

绿豆以豆、叶、皮、豆芽，以及绿豆研成的粉入药。入心、胃经。有清热解暑、利尿消肿、润喉止渴、明目降压的作用；还有清胆、养胃、治泻痢的功效，可治暑日烦渴、水肿泻痢、丹毒痈肿，解热、解药毒等。

《本草备要》记载，绿豆“甘寒，清热解毒，利小便，止消渴，治泻痢”。《本草汇言》记载，绿豆“清暑热，静烦热，润燥热，解毒热”。《饮食辨》记载，绿豆“性凉而不伤胃，能退诸热，解百毒”。《随息居饮食谱》记载，绿豆“煮食清胆养胃，解暑止渴，润皮肤，消水肿，利小便，止泻痢”。《食疗本草》记载，绿豆“补养元气，调和五脏，安精神，行十二经脉，去浮风，润皮肤，止消渴，利肿胀，解诸毒”。

绿豆可清热解暑开胃。绿豆为性寒或性凉之品，利于清热解暑开胃，老小皆宜。据古医书介绍，清热之力在皮，解毒之功在内，故绿豆用于夏日解暑煮汤时大火一滚即可，取其碧色清汤，效果较好，是家庭常食的夏季消暑饮料，可消暑清心。此外，绿豆还可与金银花、薄荷水煎做清凉解暑饮料；绿豆衣、扁豆花煎汤可防中暑。由于绿豆的利尿效果较好，故尿道炎患者食之尤佳。

绿豆具有清热解毒作用。绿豆煮烂以后，色混浊，消暑效果较差，但清热解毒作用仍强，对热肿、热渴、热痢、痈疽、痘毒、斑疹均有疗效。同时，绿豆亦有利水消肿的作用，虽利水的效果略逊于赤小豆，但清热解毒之效果要胜过赤小豆。所以，常食绿豆对高热、肾炎、糖尿病、高血压、动脉硬化、胃肠炎、痢疾、咽喉炎及皮肤疮疖肿痛等均有疗效。用绿豆加鲜荷叶水煎服可预防夏天起痱子，喝绿豆汤还可败毒火，消炎症。此外，绿豆还能解百毒，对金石药、砒霜及一切草木菌蕈、禽兽之毒均有解毒作用。小毒可以煎汁饮，大毒宜生研末冷水调服，服后吐，再服再吐，毒即可解，加上甘草可以增加其解毒的效果。水肿患者可与鲫鱼、鲤鱼同煮

吃；发热水肿患者，可取绿豆、赤小豆、黑豆各 150 克，加甘草节 60 克、水 400 毫升煮极烂制成三豆饮，此为古代名医扁鹊的处方，疏热解毒的效果极好。民间用绿豆汤防治接触有毒的化学物质和气体也有一定效果。绿豆解毒的特点是，只解毒并不解其他药物和补药的效用，所以服中药或补药时可放心同用。绿豆还可碾成粉作外用药，治疗创伤、烫伤、疮疖肿痛及炎症等。绿豆还可消除食物中的怪味，如在羊肉锅中放几粒绿豆，可去羊肉膻味。

绿豆与其他食品合用还可治疗多种病症。绿豆加粳米、冰糖或再加橘饼可制成绿豆粥，能清暑热、生津液、消水肿、解热消毒，适用于暑热烦渴、消渴水肿、泻痢、疮疖、痈肿、小便不通、淋漓涩痛、高热口渴、中暑，以及解附子、巴豆、农药、铅中毒等。绿豆加菱粉、粳米、白糖可制成老菱粉绿豆粥，有清热养胃、解暑、止渴、解毒、抗癌等功能，对消化道癌和子宫癌有一定预防作用，夏秋燥热食之甚宜。绿豆还可浸泡后灌入大藕中烧煮，制成绿豆灌大藕，清香微甜，能健胃、疏胆肝气、清胆肝热，并养心血、降血压，适宜于肝胆病和高血压患者食用。取绿豆和酸枣仁灌入藕内可制成绿豆酸枣仁灌藕，能健脾开胃、养肝安神、清胆通脉、清热解毒，对迁延性肝炎，睡眠不好，多梦易醒者适宜。绿豆加糯米用新鲜箬竹叶包成粽子，因箬竹含有多糖体盼福林，有防腐防癌作用，故能健脾燥湿、抗癌解毒、凉血止血。

绿豆还可捣汁内服或捣烂外敷。绿豆捣汁内服或捣烂外敷可治吐泻、斑疹、疮疖、疥癣；绿豆芽性寒味甘，煎汁内服可解酒毒、热毒及利三焦；绿豆花煎汤内服可解酒毒；绿

豆粉性凉平味甘，内服或调敷可清热解毒，治痈疽疮疖初起、烫伤及解热、药、酒、食诸毒；绿豆衣性寒味甘，煎汤内服可解热毒、退目翳，也可研末用。古方“通神散”是用绿豆衣、白菊花、谷精草各等份研末，取3克加干柿饼1个用淘米水1盏同煮干，每日食柿饼3次，可明目退翳。将绿豆衣炒黄加少许冰片研末外涂烫伤也有较好效果，如刀伤、毒蛇伤、水火烫伤者当日即服数次上述绿豆衣末，可减轻症状。

3. 食用注意事项

(1) 服温热药物时不宜食用。绿豆寒凉清热，食用后可降低温热类中药的治疗效果，故服温热药时不宜食用。

(2) 慢性胃炎、慢性肝炎、甲状腺功能低下者不宜多食。绿豆的寒凉之性能伤阳伐胃，多食容易加重消化系统慢性病及内分泌功能低下患者的病情，故慢性胃炎等病不宜食用。

(3) 疮疡溃后久不收口的患者不宜食用。疮疡溃后难敛属正气不足所致，应补益气血，托里生肌，忌食寒凉伤正的食物。绿豆寒凉伤阳不利于疮疡的愈合，故不宜食用。

(4) 服用四环素类药物时不宜食用。服用四环素类药物时不应进食含钙多的食物，因食物中的钙能和四环素类药物形成不溶性的络合物，既影响药物抗菌作用，又会破坏食物的营养。绿豆为含钙多的食物，故不宜食用。

(5) 服甲氰咪胍、灭滴灵、红霉素时不宜食用。服甲氰咪胍时不宜食用含钙、镁的食物，绿豆含钙较多，能延缓或减少药物的吸收。

(6) 服用铁剂时不宜食用。食物中的磷能和铁制剂结合形成不溶性的复合物，降低铁剂的吸收，绿豆中含有丰富的

磷，故服铁剂时不宜食用。

(7) 煮食时不宜加碱。煮食时加碱可破坏绿豆中所含的维生素等营养成分，使营养价值降低，故煮食时不宜放碱。

(8) 老年人、病后体虚者不宜多食。绿豆甘寒，养阴清热，热病后气阴两伤，适量食用有益于康复，多食则伤阳伐气，反而影响健康；其他疾病后及老年人体质较差者，更不宜多食。

(9) 绿豆是寒性食物，脾胃虚弱、肾虚腰痛及体虚寒者不宜多吃，有此类体质的妇女尤忌。

此外，绿豆易生虫，可用开水烫 10~15 分钟，捞出晒干，可保存较久。

4. 食疗方

方 1

【处方】 绿豆 20 克，绿茶 9 克，白糖 5 克。

【用法】 绿茶入纱布袋内，绿豆打碎，一起加水 300 毫升，用文火煮至 150 毫升，去茶叶包，加白糖调味。每日 1 剂，分次服用。

【主治】 风热感冒。

方 2

【处方】 绿豆 50 克，橘饼 12 克，白糖 5 克。

【用法】 绿豆浸泡 2 小时，加水与橘饼一起煮粥，将成

时加入白糖调味食用。每日 1 剂。

【主治】 暑湿感冒。

方 3

【处方】 绿豆 30 克，鲜荷叶 1/4 张，粳米 100 克。

【用法】 绿豆加水先煮，欲烂时入粳米及荷叶小片再煮成稀粥。每日 1 剂，分 2 次食用。

【主治】 暑湿感冒。

方 4

【处方】 绿豆、鲜百合各 50 克，粳米 100 克。

【用法】 绿豆、鲜百合、粳米洗净加水用文火煮稀粥。趁热食用，每日 1 剂。

【主治】 暑湿感冒。

方 5

【处方】 绿豆 50 克～100 克，百合 50 克～250 克，冰糖 5 克。

【用法】 绿豆、百合加水煎至豆熟，入冰糖煮溶即可。每日 1 剂，分 2 次食用。

【主治】 肺虚燥热型肺不张。

方 6

【处方】 绿豆 30 克，粳米 15 克，白糖 5 克。

【用法】 绿豆加水煮至绿豆熟后再入粳米煮成粥，加白糖调食。每日 1 剂。

【主治】 发热，烦渴。

方 7

【处方】 绿豆 60 克，鲜丝瓜花 8 朵。

【用法】 绿豆加水 1 大碗，煮至豆熟，捞出豆，再入鲜丝瓜花煮沸。温服汤汁。

【主治】 中暑。

方 8

【处方】 绿豆 100 克。

【用法】 绿豆下锅加水，大火一滚，制成绿豆汤。汤凉、色碧食之效果好，多滚则色浊，解暑效果差。

【主治】 中暑。

方 9

【处方】 绿豆 30 克，荷叶 15 克。

【用法】 绿豆、荷叶加水煎，凉开水冲后搅匀澄清，取上清液饮。

【主治】 中暑呕吐。

方 10

【处方】 绿豆 500 克，猪胆 4 个。

【用法】 将绿豆粉碎为面，用猪胆汁调绿豆面为丸，如绿豆粒大。每日 3 次，每次 6 克～9 克，服完全剂为止。

【主治】 肝硬化腹水。

方 11

【处方】 绿豆、红豆、黑芝麻、麦片各 20 克。

【用法】 绿豆、红豆、黑芝麻、麦片共入水煮粥。可常食。

【主治】 气血虚弱之症。

方 12

【处方】 绿豆 50 克，粳米 55 克。

【用法】 绿豆、粳米加水煮粥食。每日 1 次。

【主治】 糖尿病。

方 13

【处方】 绿豆 60 克，橘皮 100 克。

【用法】 绿豆、橘皮加水共煮。空腹渐食，并饮其汁。

【主治】 老年人尿痛。

方 14

【处方】 绿豆 60 克，桂皮 10 克。

【用法】 绿豆、桂皮加水共煮。空腹服，每日 1 剂，连服 3~5 日。

【主治】 老年人尿痛。

方 15

【处方】 绿豆 60 克，猪肝 100 克，食盐、味精各 3 克，粳米 50 克。

【用法】 猪肝洗净切成片，与绿豆、粳米同入锅，加适量清水，以文火煮成粥，熟后调味服食。

【主治】 水肿，脚气。

方 16

【处方】 绿豆 50 克，大蒜 5 瓣，白糖或冰糖 5 克。

【用法】 大蒜去皮，同绿豆一起放入沙锅内，加水煮烂后，再放入白糖。早、晚各食 1 次，以饭前或空腹食为佳。1.5~2 个月为 1 个疗程，可基本恢复，再用 1 个月即愈。

【主治】 慢性肾炎全身水肿。

方 17

【处方】 绿豆 60 克，马齿苋 120 克。

【用法】 绿豆加水煮烂后加马齿苋煮沸，煎汤 500 毫升。每日服 2 次。

【主治】 呕吐，痢疾。

方 18

【处方】 绿豆粉、萆澄茄各 6 克，酒 5 毫升。

【用法】 将绿豆粉、萆澄茄研细。每次服 1.5 克，温酒送服，每日 2 次。

【主治】 上吐下泻。

方 19

【处方】 绿豆 30 克，车前子 5 克。

【用法】 绿豆、车前子加水煮汤服。

【主治】 热泻，肛门灼热。

方 20

【处方】 绿豆、胡椒各 50 克。

【用法】 将绿豆、胡椒研为末。每次服 3 克～5 克，每日 2 次，开水送服。

【主治】 腹痛，腹泻。

方 21

【处方】 绿豆粉 20 克，猪胆汁 20 毫升。

【用法】 以猪胆汁浸泡绿豆粉。首次服 1 克，以后减半，每日服 3 次，温开水送服。

【主治】 痢疾，肠炎。

方 22

【处方】 绿豆 50 克，大麻子 10 克。

【用法】 大麻子水煎取汁，加绿豆煮熟食用。

【主治】 赤痢不止。

方 23

【处方】 绿豆 50 克，猪胆 1 个。

【用法】 将绿豆装入猪胆内，待胆汁浸入绿豆后倒出，

阴干。每日 2 次，每次服 10 粒。

【主治】 慢性菌痢。

方 24

【处方】 绿豆 50 克，生姜 30 克。

【用法】 绿豆、生姜加水煎汤。温服，每日 1 次。

【主治】 赤白痢。

方 25

【处方】 绿豆面 200 克，猪胆汁 100 毫升，鲜苦苦菜 5000 克。

【用法】 将苦苦菜加水 2500 毫升煮熟，取出拧汁熬膏，与胆汁、豆面拌匀为丸（重 15 克），阴干备用。每日早、晚各服 1 丸。

【主治】 高血压病。

方 26

【处方】 绿豆 100 克，海带 50 克，冰糖 5 克。

【用法】 绿豆、海带加水煮烂，放冰糖适量食用。

【主治】 高血压病。

方 27

【处方】 绿豆 100 克，大蒜 50 瓣（50 岁以下者按 1 岁 1 瓣计算），冰糖适量。

【用法】 绿豆洗净，大蒜剥去外衣，一同放入有盖的大口杯中，加水约 500 毫升，再加适量冰糖，盖好，置锅内炖熟。取汤当饮料（绿豆也可吃）。

【主治】 原发性高血压病。

方 28

【处方】 绿豆粉 60 克，猪胆汁 120 毫升。

【用法】 将猪胆汁与绿豆粉混合拌匀，晾干研末。每次服 6 克，每日 2 次。

【主治】 高血压病，症属肝火上炎而见口苦、头痛、目赤等。

方 29

【处方】 绿豆 200 克，甘草 15 克，维生素 C300 毫克。

【用法】 绿豆、甘草加水煎汤。分 2 次配合维生素 C 内服，每日 1 剂，连服 2 周。

【主治】 铅中毒。

方 30

【处方】 绿豆 150 克，黄豆 100 克，米泔水适量。

【用法】 绿豆、黄豆捣碎后加米泔水服。

【主治】 农药 666 中毒。

方 31

【处方】 绿豆 750 克，鸡蛋 5 个。

【用法】 将绿豆捣碎，与鸡蛋清调和服。

【主治】 砒霜中毒。

方 32

【处方】 绿豆 200 克，甘草 50 克。

【用法】 绿豆、甘草加水煎汤。大量温服。

【主治】 误食毒鼠药磷化锌中毒，毒蘑菇中毒。

方 33

【处方】 绿豆 500 克，食盐 100 克。

【用法】 绿豆、食盐捣碎加冷开水 2000 毫升，浸泡 10 分钟后，过滤饮用。一般中毒饮后 24 小时，症状可消失。

【主治】 有机磷农药中毒（应送医院急救）。

方 34

- 【处方】 绿豆粉 30 克。
【用法】 绿豆粉沸水冲服。
【主治】 煤气中毒恶心呕吐。

方 35

- 【处方】 生绿豆 500 克。
【用法】 生绿豆用水浸泡后研磨，去渣取汁，大量灌服。
【主治】 食物中毒。

方 36

- 【处方】 绿豆 1000 克，豆浆 2 碗。
【用法】 绿豆捣为细末，以豆浆调服。
【主治】 金石丹火药毒，酒毒，烟毒。

方 37

- 【处方】 绿豆、赤小豆、黑大豆各 500 克，甘草节 100 克。
【用法】 绿豆、赤小豆、黑大豆、甘草节加水 4000 毫升，煮极熟。任意食豆饮汁。

【主治】 天行斑疮。

方 38

【处方】 绿豆粉、赤小豆粉各 50 克，米醋适量。

【用法】 将豆粉用米醋调成糊状，外敷患处。

【主治】 疖肿，红肿疼痛。

方 39

【处方】 绿豆 500 克。

【用法】 绿豆水磨取汁，涂于患处，干即更换。每日 3
~5 次。

【主治】 痈，疖肿，丹毒。

方 40

【处方】 绿豆 50 克，米醋 50 毫升。

【用法】 绿豆研末，米醋调敷患处。

【主治】 痈疖，丹毒，腮腺炎。

方 41

【处方】 赤小豆、绿豆、黑豆、姜黄各 50 克。

【用法】 将赤小豆、绿豆、黑豆和姜黄研为末。痈疽未

发时取姜汁和井水调敷患处；已发时用蜂蜜水调敷。

【主治】 痈疽。

方 42

【处方】 绿豆 15 克，大黄 6 克，生薄荷汁 20 毫升，蜂蜜 10 毫升。

【用法】 绿豆、大黄研为末，用生薄荷汁加蜂蜜调敷患处。

【主治】 小儿丹毒。

方 43

【处方】 绿豆 250 克，桐油 50 毫升。

【用法】 绿豆研末后与桐油调成膏，摊敷患处。

【主治】 下腿溃疡。

方 44

【处方】 绿豆面 20 克，旱烟油适量。

【用法】 旱烟油调绿豆面，制成枣核状，于睡前塞入肛门内。

【主治】 痔疮。

方 45

【处方】 绿豆 60 克，车前子 30 克。

【用法】 将绿豆洗净，车前子用纱布包好，同放锅内，加水煮至豆烂，去车前子，食豆喝汤。

【主治】 前列腺炎。

方 46

【处方】 绿豆粉 100 克，冰片 9 克，白酒适量。

【用法】 绿豆粉加入白酒调成糊状，半小时左右，再加入冰片，调匀，涂于患处。每日 2 次。

【主治】 烧伤，烫伤。

方 47

【处方】 绿豆皮 200 克，冰片 9 克。

【用法】 绿豆皮炒黄，加冰片研末，外敷患处。

【主治】 烫伤，烧伤。

方 48

【处方】 绿豆粉 100 克，杉木皮适量。

【用法】 将绿豆粉用新锅炒成紫色，用井水调匀，摊于

白纸上，外敷患处，外用杉木皮相对固定。

【主治】 骨折。

方 49

【处方】 绿豆 500 克，黑木耳 100 克。

【用法】 绿豆、黑木耳炒焦研末。每次 15 克，用米汤冲服，每日 2 次。

【主治】 黄带。

方 50

【处方】 绿豆 10 克，粳米 100 克。

【用法】 绿豆先以温水浸泡 2 小时，粳米加水后和绿豆同煮，豆烂米汤稠时即可。每日食 2~3 次。

【主治】 肝热气逆型妊娠呕吐。

方 51

【处方】 绿豆淀粉、血余炭面各 30 克。

【用法】 绿豆淀粉、血余炭面（人发烧灰）用水调成糊状，敷于患处。

【主治】 乳痛初起。

方 52

【处方】 绿豆粉 100 克，鸡蛋 1 个。

【用法】 将绿豆粉炒热，用鸡蛋清调成饼，外敷胸部。
3~4 岁小儿敷 30 分钟取下，不满周岁小儿敷 15 分钟取下。

【主治】 小儿感冒，高热不退。

方 53

【处方】 绿豆、小豆、黑豆各 50 克。

【用法】 绿豆、小豆、黑豆煎汤饮。

【主治】 小儿消化不良。

方 54

【处方】 绿豆、胡椒各 3 粒，巴豆 10 粒，枣肉 2 枚。

【用法】 绿豆、胡椒、巴豆用布包好，捶细后加枣肉，捣烂如泥，贴脐眼上，痢止后去之。

【主治】 小儿下痢。

方 55

【处方】 绿豆数粒。

【用法】 用条形胶布将绿豆固定在双侧手小指遗尿点上

(小手指背侧面第二横纹中点处是穴)，以有压迫感又能忍受为度，次晨取掉胶布。疗程 8~21 日。

【主治】 小儿遗尿。

方 56

【处方】 绿豆、赤小豆、黑豆各 25 克，甘草 15 克。

【用法】 绿豆、赤小豆、黑豆加水共煮熟，晒干，与甘草同研细末。1 岁每次服 3 克，2 岁服 6 克，3 岁服 9 克，每日 3 次，开水冲服，连服 3 日。

【主治】 水痘。

方 57

【处方】 绿豆皮、白糖各 15 克。

【用法】 绿豆皮水煎加白糖冲服。

【主治】 麻疹合并肠炎。

方 58

【处方】 绿豆 100 克，白菜心 2 个。

【用法】 绿豆水煮将熟时加入白菜心，再煮 15 分钟。取汁服，每日 2 次。

【主治】 腮腺炎初起。

方 59

【处方】 绿豆 120 克，黄豆、红糖各 60 克。

【用法】 将豆淘净，加水煎煮至熟烂时，加入红糖搅匀。
分 2~3 次食用，连食数剂。

【主治】 腮腺炎（热毒蕴结型）。

方 60

【处方】 绿豆粉 50 克，鲜猪胆汁 500 毫升。

【用法】 鲜猪胆汁加热缩成膏状，加绿豆粉搅匀，烘干，
粉碎成粉面。每次服 0.6 克，每日 2 次。

【主治】 百日咳。

方 61

【处方】 绿豆 50 克，鸡蛋 1 个。

【用法】 将绿豆放入陶罐内冷水浸泡 10 分钟，再放火上煮沸 1~5 分钟，这时绿豆未熟，把鸡蛋磕入碗内拌成糊状，
取绿豆水冲鸡蛋花饮用。每日早、晚各 1 次。

【主治】 口腔溃疡。

方 62

【处方】 绿豆粉 6 克，丁香 10 粒（为末），生大黄粉 9 克。

【用法】 绿豆粉、丁香末、生大黄粉用开水调匀，外敷足心。每晚 1 次，连用 5~6 次。

【主治】 口疮。

方 63

【处方】 绿豆、胡椒各 10 粒。

【用法】 将胡椒、绿豆用布包扎，砸碎，以纱布包成小球，痛牙咬定，涎水吐出。

【主治】 龋齿痛。

方 64

【处方】 绿豆 100 克，蛇蛻 1 条，白糖 30 克，芝麻油 10 毫升，甘草适量。

【用法】 绿豆炒焦。蛇蛻用甘草水洗净，再用芝麻油炒黄，加炒绿豆及白糖，水煎服。每日 1 剂，连服数剂可生效。

【主治】 翼状胬肉。

方 65

【处方】 绿豆皮 25 克。

【用法】 绿豆皮水煎服，每日 1 剂。

【主治】 视物不清。

方 66

【处方】 绿豆衣、白菊花、谷精草各 50 克，干柿饼 1 个，粟米泔水 1 盏。

【用法】 绿豆衣、白菊花、谷精草研为末，每次 5 克，与干柿饼、粟米泔水同煮干。食柿，每日 3 次。

【主治】 目生翳，斑疹。

方 67

【处方】 绿豆 50 克，藕 100 克。

【用法】 绿豆与藕加水同煮，饮服。

【主治】 鼻出血，咯血，发热。

方 68

【处方】 绿豆粉 20 克。

【用法】 绿豆粉用温水调成糊状。晚睡前洗净患部，涂

抹。

【主治】 痤疮。

方 69

【处方】 绿豆 50 克，竹卷心 20 克。

【用法】 绿豆、竹卷心加水煎汤。代茶饮。

【主治】 黄水疮。

方 70

【处方】 绿豆粉 50 克，香油 20 毫升。

【用法】 将绿豆粉炒成黄色，晾凉，用香油调匀，外涂患处。每日 1 次。

【主治】 湿疹。

方 71

【处方】 绿豆粉 30 克，冰片 10 克。

【用法】 绿豆粉加冰片研匀扑患处。

【主治】 湿疹，皮肤瘙痒，皮炎。

方 72

【处方】 绿豆粉 30 克，蜂蜜 9 毫升，冰片 3 克，米醋

适量。

【用法】 绿豆粉炒灰黑色，与蜂蜜、冰片、米醋调成糊状，摊油纸上，当中留孔，外敷患处。

【主治】 湿疹。

（二）扁 豆

扁豆，又名鹊豆、沿篱豆、峨眉豆、眉豆、篱笆豆、藕豆、南扁豆、小刀豆、藤豆等。原产印度和印尼，我国自古就有栽培，现南北各地都有。根据花色不同可分为红花、白花两类，主要品种有上海旱白扁、猪血扁、红筋扁、白花大白扁及大侧刀扁豆等。扁豆一般种在房前屋后篱笆隙地，于秋季时收获，作为蔬菜，也可入药。

1. 营养成分与性味

扁豆性平、微寒，味甘。每100克扁豆含蛋白质20.4克，糖类60.5克，粗纤维60克，钙57毫克，磷368毫克，铁6毫克，还含一定量的锌、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸，以及泛酸、氰甙、酪氨酸酶等。此外，尚含胰蛋白酶抑制物、淀粉酶抑制物、血球凝聚素A和B，以及豆甾醇、磷脂、蔗糖、葡萄糖等。

2. 医疗保健作用

扁豆的嫩荚、种子、根、藤、叶、花及种皮（中药称扁豆衣）均可药用。扁豆入脾、胃经，有健脾和中、消暑化湿的功用。药用以白花白豆的种子为好，黑扁豆可食不可入药。红扁豆民间作清肝、消炎药，治眼生翳膜。

《滇南本草》记载，扁豆“治脾胃虚弱，反胃冷吐，久泻不止，食积痞块，小儿疳疾”。《本草纲目》记载，扁豆“止泄泻，消暑，暖脾胃，除湿热，止消渴”。《本草图经》记载，扁豆“主行风气，女子带下，兼杀酒毒，亦解河豚毒”。

我国中医学家根据扁豆的特性，以扁豆为主研制了不少健脾和中的食疗配方。如扁豆加粳米制成白扁豆粥，可健脾养胃、清热止渴，适用于脾胃虚弱、食少呃逆、慢性久泻、夏季烦渴等疾病。扁豆加山药、粳米制成山药扁豆粥，可补益脾胃，适用于脾胃气阴不足、乏力倦怠、气短少言、饮食乏味、口干欲饮、便溏等症，上述三味再加红枣，可加强其疗效。扁豆加芡实、山药、茯苓、莲肉、薏米、党参、白术、粳米等制成的八宝饭，可补脾胃、抗衰老，适用于乏力、水肿、泄泻等症；扁豆加薏米、莲子、红枣、核桃、龙眼、糖青梅、糯米等制成的八宝饭可健脾养胃滋肾，适用于体弱少食、消渴、神经衰弱、便溏、水肿等症；炒扁豆加茯苓等量研末，制成扁豆茯苓散，每3克加红糖沸水调服，可健脾、利尿、消肿，适用于脾虚水肿患者。

扁豆加黑芝麻、猪油、糖等制成桃源豆泥，可健脾胃、补肝肾、润五脏，适用于脾虚呃逆、久泻、大便燥结、须发早白等症；扁豆加山药、陈皮、红枣制成山药扁豆糕，可健脾止泻，适用于脾气虚弱、大便溏软、泄泻不止、面黄肌瘦、乏力等症；白扁豆炒后研粉加藿香叶末和姜汤制成白扁豆粥，可健脾发表解暑、化湿止呕止泻，适用于夏秋急性肠胃炎、腹痛腹泻、呕吐等症；白扁豆加黄连粉末制成白扁豆黄连散，用粳米汤送服，可健脾和中、清心胃和肝胆之热；白扁豆加猪

肉片和其他作料可制成白扁豆肉片汤，可健脾化湿、补肺开胃、消暑生津，适用于夏季溃疡病患者调养；白扁豆与洗净的老母鸭及其他作料制成的白扁豆煨鸭汤，可滋阴补虚、养胃益肾、清热利湿，夏秋两季食之甚为相宜；白扁豆也可单味加糖制成白扁豆甜汤，可补脾益胃、清热化湿、消暑止渴，对慢性胃炎有辅助治疗作用，夏季可当点心吃。

扁豆还可与其他药物配伍制成药。如扁豆加人参、茯苓、白术、甘草、山药、莲子、桔梗、薏米、砂仁等可制成参苓白术散或丸，可调补脾胃，对脾胃虚弱，消瘦乏力，食少便溏患者有效；扁豆加香薷、厚朴可制成香薷散，对夏令外感暑热，饮食不调，腹痛泄泻者有疗效；加香薷单味可制成扁豆散，对霍乱有疗效；加天花粉研末，金箔为衣可制成金豆丸，对消渴饮水有效；扁豆还能制成缩脾饮或单味研粉，可解酒、砒霜、草木、鸟兽诸毒。此外，扁豆加砂仁可制成砂仁扁豆汁，能补脾胃之虚，理脾胃之气，虚补气顺而止呕，但胃热呕吐者不宜用之；扁豆加山药、粳米可制成山药扁豆粥，可健脾化湿止泻。

据药理试验，扁豆中含有血球凝集素 A，为一种毒蛋白，可抑制大鼠生长，引起肝脏区域性坏死，但加热后毒性可减弱；扁豆中含有的凝集素 B 为胰蛋白酶的抑制剂，在体内不易消化，并能抑制凝血酶而延长凝血的时间。豆荚中的嘧啶酸—2 为溶血素，在高温下才能破坏。所以，食用扁豆嫩荚时必须高温下多煮一会儿，这样可以破坏其有毒成分。

扁豆的叶、藤、花、衣、根均可药用。扁豆叶含胡萝卜素和叶黄素，性平味辛甘，可内服或外用，治吐泻、疮毒、跌

打损伤等；扁豆藤加芦薈、人参、陈仓米等量水煎服，可治霍乱；扁豆花性平味甘，可健脾和胃、清暑化湿，可治痢疾腹泻、赤白带下；扁豆根含天门冬素酶，根瘤中含多种游离氨基酸，可治便血、痔漏、淋浊等。

3. 食用注意事项

(1) 不应食用未完全煮熟的扁豆角。未煮熟的扁豆角中，含有抗胰蛋白酶因子和植物血球凝集素、皂素等物质。抗胰蛋白酶因子能够影响人体对蛋白质的消化吸收；植物血球凝集素有凝血的作用；皂素对消化道粘膜有着强烈的刺激作用，能引起局部充血、肿胀及出血性炎症，还可破坏血液中的红细胞，引起溶血性疾病。食用未煮熟透的扁豆角，容易导致恶心、呕吐、腹泻、腹痛等中毒症状，故未煮熟透的扁豆角不应食用。

(2) 不宜切碎食用。扁豆角较脆，宜用手拉断食用，如果用刀切食，刀中的铁元素则可破坏维生素 C，造成不应有的营养损失，故不宜切碎食用。

(3) 不宜食用油炸的扁豆。油炸扁豆可以破坏扁豆中所含的维生素等成分，降低营养价值，故扁豆不宜油炸食用。

(4) 食积患者不宜食用。食积患者应健胃消食，不应补脾。本品温热补脾，《本草从新》说，扁豆“多食能壅气”，能加重食积胀满之病的病情，故食积患者不宜食用。

(5) 服用留钾排钠类利尿药时禁忌食用。服用留钾排钠类利尿药，如螺内酯（安体舒通）等忌食含钾量高的食物。扁豆含钾量高，每 100 克约含钾 1300 毫克，故服用留钾排钠类利尿药时不应食用。

4. 食疗方

方 1

【处方】 生扁豆、红枣各 10 克。

【用法】 生扁豆、红枣洗净，加水煎服。每日 1 剂，连服 3~5 日。

【主治】 百日咳。

方 2

【处方】 扁豆 60 克，粳米 100 克。

【用法】 扁豆、粳米入锅，加清水 500 毫升煮粥，待冷后频饮，不拘次数。

【主治】 暑湿呕吐。

方 3

【处方】 扁豆、党参各 15 克，淮山药、薏米各 30 克，砂仁 2.5 克。

【用法】 扁豆水浸，去皮，与淮山药、薏米、党参、砂仁加水煎服。每日 1 剂。

【主治】 消化不良。

方 4

【处方】 扁豆、苡仁、山楂、淮山药各 20 克，葱白 5 根，食盐适量。

【用法】 将淮山药、扁豆、苡仁、山楂放入锅内，加水适量煮粥，临熟时加入葱白再煮沸，用食盐调味，温服。

【主治】 痢疾。

方 5

【处方】 扁豆角 30 克，党参（或人参）20 克，粟米 50 克。

【用法】 先将扁豆角、党参加水同煎，去渣取汁，入粟米煮粥。可常食。

【主治】 反胃吐食。

方 6

【处方】 扁豆 100 克。

【用法】 扁豆研粉。每次 20 克，温水送服，每日服 3～4 次；或扁豆 50 克～100 克，煮汁，分 2～3 次服。

【主治】 急性肠胃炎，呕吐腹泻。

方 7

【处方】 扁豆 60 克（鲜品加倍），粳米 100 克。

【用法】 扁豆、粳米加水同煮为粥。可常食。

【主治】 由暑湿引起的呕吐、泻痢、脾胃虚弱，夏季烦渴等症。

方 8

【处方】 扁豆、茯苓各 20 克，乌梅 4 枚，鲜山药 250 克，赤小豆 150 克，芡实米 30 克，白糖 5 克。

【用法】 先将赤小豆制成豆沙，加白糖待用；将茯苓、扁豆、芡实米研成细末，加少量水蒸熟；鲜山药蒸熟去皮，加入茯苓等蒸熟的药粉，拌匀成泥状。将药泥在盘中薄薄铺一层，再将豆沙铺一层，如此铺成六层，成千层糕状；上层适当点缀果料，上锅再蒸，待熟取出。乌梅、白糖熬成浓汁，浇在蒸熟的糕上，即可食用。至治愈为止。

【主治】 慢性非特异性溃疡性结肠炎。

方 9

【处方】 扁豆、莲肉、山药、茯苓、神曲、麦芽各 15 克，白鱼粉 500 克，芝麻 50 克。

【用法】 扁豆、莲肉、山药、茯苓、神曲、麦芽共研为

细面，加白鱼粉、芝麻混合，烙成焦饼食用。每次 30 克，每日 3 次。

【主治】 疳积。

方 10

【处方】 扁豆 120 克，山药 250 克，冰糖适量。

【用法】 扁豆、山药洗净，在饭锅内炖熟，食用前撒入冰糖适量。

【主治】 肝病纳呆腹胀，四肢酸软，肠鸣便溏。

方 11

【处方】 扁豆、山药、佛手、大麦芽各 30 克，白糖适量。

【用法】 扁豆、山药、佛手、大麦芽加水共煮粥，食用时加白糖适量。

【主治】 肝病及澳抗阳性，症见纳呆、脘满、腹泻。

方 12

【处方】 扁豆皮 15 克，秋豆角 9 克，红糖适量。

【用法】 扁豆皮、秋豆角加水煎，加红糖调服。每日 1 次。【主治】 小便不利。

方 13

【处方】 扁豆、天花粉各 100 克，蜂蜜 50 毫升。

【用法】 天花粉加水煎煮取汁，扁豆水浸去皮，研为末，以天花粉汁、蜂蜜和丸为梧桐子大，金箔为衣。每次服 20～30 丸，天花粉汁冲服，每日 2 次。

【主治】 消渴饮水。

方 14

【处方】 扁豆 25 克，玉米、大枣各 50 克。

【用法】 扁豆、玉米、大枣洗净，加水煮粥。每日 1 次，作加餐用。

【主治】 脾肾虚弱型糖尿病性肾病，症见水肿。

方 15

【处方】 扁豆 60 克，蜂蜜 20 毫升。

【用法】 将扁豆浸泡去皮为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每日 3 次，每次 20 丸，豆汁送服。

【主治】 脾虚型糖尿病。

方 16

【处方】 扁豆 15 克，鲜山药、粳米各 30 克。

【用法】 将鲜山药去皮切片，先煮粳米、扁豆，后入山药，粥成即可。早餐用。

【主治】 肥胖型糖尿病脾气虚弱。

方 17

【处方】 扁豆 50 克。

【用法】 扁豆捣碎，涂敷患处。

【主治】 恶疮连痂痒痛。

方 18

【处方】 炒扁豆、当归、山药、莲子、芡实、薏苡仁、煅龙骨、煅牡蛎各 25 克，白术、黄柏各 20 克，滑石 50 克，甘草 10 克。

【用法】 将上药加水煎服，每日 1 剂。

【主治】 带下病。

方 19

【处方】 扁豆 100 克，淮山药 50 克，红糖 10 克。

【用法】 将扁豆用米泔水浸后去皮，加红糖、淮山药同煮熟。每日 2 次，连续服用。

【主治】 脾虚有湿，赤白带下。

方 20

【处方】 生扁豆 50 克，黄连粉 1 克。

【用法】 扁豆晒干研末加黄连粉和匀。饭前服 10 克。

【主治】 妊娠恶阻，呕吐。

（三）蚕 豆

蚕豆，又名胡豆、佛豆、寒豆、南豆、倭豆、罗汉豆。全国各地都有栽培，以长江流域以南为多。可分大粒种、小粒种两类；又有红花、白花之分。红花早熟，白花晚熟，大粒种质优。蚕豆嫩荚、老熟粒均可做菜，或干炒、做粉、做糕、做酱等，也可药用。

1. 营养成分与性味

蚕豆性平，味甘、微辛。蚕豆的果实含有丰富的营养，每 100 克中含蛋白质 28.2 克，仅次于大豆，含脂肪 0.8 克，糖类 49 克，粗纤维 6.7 克，钙 71 毫克，磷 340 毫克，铁 7 毫克，维生素 B₁ 0.39 毫克，维生素 B₂ 0.27 毫克，尼克酸 2.6 毫克。同时，它还含有磷脂、胆碱及其他谷物中缺乏的微量元素等。

2. 医疗保健作用

蚕豆的豆、根、叶、花、茎、壳、皮均可药用，入脾、胃经。它有健脾利湿、和脏腑、止血的功能，可治膈食水肿、止血、止带、降血压，外用可治疮毒。

《食疗本草》记载，蚕豆“快胃，和脏腑”。《本草从新》记载，蚕豆“和中益气，涩精实肠”。《湖南药物志》记载，蚕豆“健脾、止血、利尿”。

蚕豆味甘、微辛，有和脏腑的功能。蚕豆加粳米制成蚕豆粥，能健脾开胃，利湿消肿，对慢性肾炎、水肿、遗精、脚气、膈食、白带增多等症有疗效；对于虚弱及尼克酸缺乏症（易患糙皮病）患者尤有益处。蚕豆还可水浸泡后去壳晒干、磨粉，制成蚕豆散，有健脾胃作用，适用于脾胃弱、消化不良；陈蚕豆加红糖小火煮成蚕豆红糖汤，能健脾利尿，适用于脾虚水肿及慢性肾炎。

蚕豆叶、壳、茎、花均可入药。蚕豆叶含鼠李糖甙、天门冬氨酸、多巴、甘油酸等，可治咯血、消化道出血、外伤出血等。据临床报道，取鲜蚕豆叶汁 20 毫升内服，止血效果显著。蚕豆皮中药称蚕豆壳，含丙氨酸、酪氨酸、多巴等，水煎内服能利尿渗湿、止血；蚕豆皮煨存性研末外用可治天疱疮、黄水疮。蚕豆花有凉血、止血功能，可治咯血、鼻出血、血痢、带下、高血压等。蚕豆茎含山萘酚、对羟基苯甲酸、甘油酸等，内服外敷有止血、止泻功用，可治各种内出血、水泻、烫伤。

3. 食用注意事项

(1) 蚕豆病者不宜食用。蚕豆中所含的巢菜碱甙有明显的溶血作用，还含有其他有溶血作用的成分。患有先天生化

酶缺陷的人（体内缺乏葡萄糖—6—磷酸脱氢酶）即可得蚕豆病，食蚕豆特别是食生蚕豆后可发生急性溶血性贫血——蚕豆黄病。该病出现血尿、休克、乏力、眩晕、胃肠功能紊乱等症状，甚至心、肾功能衰竭，危及生命。可用鼠曲草、车前草、凤尾草、茵陈煎汤治疗。

（2）发育期儿童不宜食用。蚕豆中含 0.5% 的巢菜碱甙，摄入巢菜碱甙过量可抑制动物的自然生长，故发育期儿童不宜食用。

（3）服用优降宁、痢特灵时不宜食用。服用优降宁、痢特灵忌食含酪胺高的食物，蚕豆含酪胺较多，如不忌口将会引起血压升高，甚至引起高血压危象和脑出血，故服优降宁、痢特灵时不宜食用。

（4）对蚕豆过敏者不宜食用。蚕豆中含有较多的蛋白质，部分人食用后可产生变态反应，出现发热、心慌及肠胃不适症状，故对蚕豆过敏者不宜食用。

（5）慢性胃肠炎、消化不良者不应食用。蚕豆甘缓，其性偏凉，多食会壅滞气机，影响消化功能，加重消化系统慢性病的病情。

（6）糖尿病患者不宜食用。蚕豆含有较多的糖类，多食可以加重糖尿病的病情。

4. 食疗方

方 1

【处方】 蚕豆花 9 克，冰糖 5 克。

【用法】 蚕豆花水煎、去渣，加入冰糖。每日 1 剂，分 2~3 次服。

【主治】 咯血。

方 2

【处方】 蚕豆 50 克，红糖 20 克。

【用法】 蚕豆炒香磨粉，每次 10 克，红糖调食。

【主治】 膈食。

方 3

【处方】 陈蚕豆壳 150 克。

【用法】 陈蚕豆壳炒后煎汤饮。每日 1 剂，连用 3~5 日

【主治】 吐血，小便不通。

方 4

【处方】 蚕豆梗 500 克。

【用法】 蚕豆梗焙干研末。每日 15 克，分 3 次服。

【主治】 各种内出血。

方 5

【处方】 鲜蚕豆叶或其荚壳 100 克，红糖 10 克。

【用法】 鲜蚕豆叶或其荚壳水煎后加红糖服用。

【主治】 便血。

方 6

【处方】 鲜蚕豆叶 500 克。

【用法】 鲜蚕豆叶捣烂挤汁。每服 20 毫升，每日 2 次。

【主治】 消化道出血，肺结核咯血。

方 7

【处方】 蚕豆梗 50 克。

【用法】 蚕豆梗加水煎服。每日 1 次。

【主治】 水泻。

方 8

【处方】 蚕豆 60 克，百草霜 30 克，粳米 50 克。

【用法】 蚕豆放锅内炒，粳米加水煮成米汤。将炒蚕豆、百草霜放入米汤内煮熟。每日 1 次，连服 2~3 日。

【主治】 痢疾。

方 9

【处方】 蚕豆花 30 克，白糖 10 克。

【用法】 蚕豆花水煎加白糖服。每日 3 次。

【主治】 高血压，咯血，鼻出血，妇女带下。

方 10

【处方】 蚕豆 50 克～400 克，黄牛肉 100 克。

【用法】 蚕豆、黄牛肉加水炖烂食用。每日 1 次，不可与菠菜同用。

【主治】 水肿。

方 11

【处方】 蚕豆、冬瓜皮各 100 克。

【用法】 蚕豆、冬瓜皮加水煎汤。每日 1 次，饮服。

【主治】 水肿。

方 12

【处方】 陈蚕豆 120 克，红糖 90 克。

【用法】 陈蚕豆、红糖同放沙锅内加水 5 茶杯，文火熬至 1 茶杯，顿服。

【主治】 水肿，肾炎。

方 13

【处方】 蚕豆衣 10000 克，红糖 2500 克。

【用法】 蚕豆衣、红糖加水煮成浸膏 500 毫升，装瓶存放。每次服 20 毫升，每日 2 次。

【主治】 慢性肾炎。

方 14

【处方】 蚕豆壳 50 克，麻油 5 毫升。

【用法】 蚕豆壳在麻油中浸 1 周取出，在瓦上焙干，研为末，麻油调搽患处。

【主治】 瘰癧。

方 15

【处方】 蚕豆壳 500 克，白糖 5 克。

【用法】 蚕豆壳炒熟研末。每次 10 克，白糖开水调匀送服，每日 2 次。

【主治】 胎漏。

方 16

【处方】 蚕豆 200 克，砂糖 5 克。

【用法】 蚕豆炒熟，磨为细粉。每次 12 克，加砂糖少许调服，每日 2 次。

【主治】 胎漏。

方 17

【处方】 蚕豆衣 200 克，黄酒 5 毫升。

【用法】 蚕豆在炒熟研末。每次 10 克，黄酒送服，每日 2 次。

【主治】 产后风。

方 18

【处方】 鲜蚕豆皮 500 克。

【用法】 鲜蚕豆皮晒干，炒焦泔水当茶饮。

【主治】 痲子。

方 19

【处方】 蚕豆壳 200 克，冰片 3 克，香油 10 毫升。

【用法】 蚕豆壳烧炭研末，加冰片、香油调敷患处。每日 3 次。

【主治】 天疱疮。

方 20

【处方】 蚕豆花 500 克，植物油 10 毫升。

【用法】 蚕豆花炒焦研末，植物油调敷患处。每日 3 次。

【主治】 小儿脓疮疮。

方 21

【处方】 蚕豆 100 克。

【用法】 蚕豆（鲜品或干品泡涨）捣烂如泥，涂于头上，随干随换。

【主治】 秃疮。

（四）豇 豆

豇豆，又名豆角、带豆、筷豆、江豆、角豆、腰豆、长豆、裙带豆等。豇豆，我国自古栽培，资源丰富，品种多，原产亚洲中南部，包括中国。根据果荚长短、质地和食用可分为饭豇豆和长豇豆两种，饭豇豆为粮用种，长豇豆为菜用种，嫩荚老豆均可食。优良的品种有四川红嘴艳、陕西罗裙带、上海小白红及红豇豆、广州铁丝豆、山东青丰豇豆、北京黄花青等。豇豆营养价值高，可凉拌、炒食或腌制，也可做豆沙馅制作糕点。豇豆耐热，可解决夏秋淡季缺菜问题。豇豆也可入药。

1. 营养成分与性味

豇豆性平，味甘。每 100 克豇豆含蛋白质 2.4 克，脂肪 0.2 克，糖类 4.7 克，热能 126 千焦（30 千卡），粗纤维 1.4 克，钙 53 毫克，磷 63 毫克，铁 1.0 毫克，胡萝卜素 0.8 毫克，维生素 B₁ 0.09 毫克，维生素 B₂ 0.08 毫克，维生素 C 19 毫克，尼克酸 1.0 毫克。此外，还含有脂肪酸等。

2. 医疗保健作用

豇豆以种子及根、叶、荚壳入药，入脾、胃经，可健脾补肾，治脾胃虚弱等。

《本草纲目》记载，豇豆“理中益气，补肾健胃，和五脏，调营卫（“营”指体内营养物质，“卫”指人体防御病邪、捍卫肌肤能力，营、卫、气、血为中医学重要组成部分），生精髓，止消渴、吐逆、泻痢、小便频数”。《四川中药志》记载，豇豆“滋阴补肾，健脾胃，消食，治食积腹胀、白带白浊及肾虚遗精”。《滇南本草》记载，豇豆“治脾土虚弱，开胃健脾”。

豇豆含较多的胡萝卜素、维生素 C 及尼克酸，对身体有益，故食积腹胀或脾胃虚弱者，服用豇豆或取豇豆根炖肉吃，有一定疗效。

此外，据民间经验，用带壳豇豆水煎服可治糖尿病；长豇豆烧炭研末服可治呕吐；豇豆捣烂涂敷可治腮腺炎；豇豆子研末以酒或水送服可治血尿；用豇豆冰糖煨水服可治盗汗。

豇豆还可和粳米制成豇豆粥，有补肾健脾、生津止渴、渗湿利尿的作用，对泻痢吐逆、消渴、多尿、遗精、带下、小便频数等有疗效。豇豆 30 克加糯米草根、旋花根各 30 克，猪

瘦肉 250 克煨炖熟，制成豇豆二根汤。旋花根为健脾要药，配入后可增强豇豆补脾作用，适用于脾胃虚弱、不思饮食、大便溏薄、体倦无力。豇豆 150 克加薤菜 150 克制成豇豆薤菜汤，加油、盐、醋调味，有明显健脾利湿、通利小便作用，适用于脾虚湿盛、带下量多色白或湿热小便不利。

豇豆叶、根、壳也可药用。叶能治淋；豆壳能治腰痛、腹痛、乳病；根能健脾、益气、消食，治小儿疳积、妇女白带、男子白浊等。

3. 食用注意事项

(1) 气滞便结者不宜食用。气滞便结之病宜理气通便，不宜益气补中。本品味甘补益，容易变壅滞气机，气滞便结的患者食用，将会加重病情。

(2) 外感初期不宜食用。感冒初期食应清淡不宜厚重。本品味厚性滞，食后可资助病邪，易使邪气化热入里。

(3) 不宜食用霉烂变质的豇豆。霉烂变质之品含有细菌或毒素，食后可导致疾病或中毒。

(4) 食用时不宜切得过碎。新鲜的豇豆富含汁液，汁液中含有维生素、无机盐等多种营养成分，切菜时容易使汁液损失，切得越碎，营养成分损失越多，故不应切得过碎食用。

(5) 不宜油炸或加碱煮食。油炸可造成营养成分散失。加碱煮食可造成维生素及其他营养成分的破坏，故不宜油炸和加碱煮食。

4. 食疗方

方 1

【处方】 生豇豆 15 克。

【用法】 生豇豆适量，细嚼缓咽。或捣烂泡水服，每日 1 剂。

【主治】 食积，腹胀，暖气。

方 2

【处方】 豇豆 100 克，冰糖 50 克。

【用法】 豇豆、冰糖煨水服，每日 1 剂。

【主治】 盗汗。

方 3

【处方】 豇豆子 100 克，白酒 5 毫升。

【用法】 豇豆子研末。每次 5 克，以酒或水送服。

【主治】 血尿。

方 4

【处方】 带壳豇豆 100 克～150 克。

【用法】 带壳豇豆加水煎服，每日 1 剂。

【主治】 糖尿病。

方 5

【处方】 豇豆、山慈姑、樱桃叶、黄豆叶各 100 克。

【用法】 豇豆、山慈姑、樱桃叶、黄豆叶共捣烂，外敷患处。每日 3 次。

【主治】 蛇咬伤。

方 6

【处方】 豇豆子 30 克。

【用法】 豇豆子加水煎汤服食，每日 1 剂。

【主治】 血带，白浊。

方 7

【处方】 豇豆根、藤藤菜根各 250 克，猪肉（或鸡肉）100 克。

【用法】 豇豆根、藤藤菜根炖肉或炖鸡吃，每日 1 剂。

【主治】 妇女白带，男子白浊，小儿食欲不振。

方 8

【处方】 豇豆子或叶 100 克。

【用法】 豇豆子或叶捣烂，外敷患处。每日更换 2 次，

连用 5~7 日。

【主治】 腮腺炎。

（五）菜 豆

菜豆，又名四季豆、豆角、芸豆、芸扁豆、玉豆、京豆、六月鲜。菜豆可分蔓生种、矮生种两种。蔓生种需搭架又称架豆，主要品种有四川的苦子四季豆、北京棍儿豆、南京和上海的黑子四季豆及丰收一号、青岛架豆等。矮生种又称豆角、四季豆，有北方嫩荚菜豆、北京法兰豆、成都矮子豆角、上海矮箕黑子等。菜豆嫩荚菜用，老熟豆粮用，并可药用。

1. 营养成分与性味

菜豆性平，味甘。菜豆可食部分占 90%。每 100 克可食部分含水分 82 克，蛋白质 1.5 克，脂肪 0.2 克，糖类 4.7 克，热能 113 千焦（27 千卡），粗纤维 0.8 克，钙 144 毫克，磷 39 毫克，铁 1.1 毫克，胡萝卜素 0.24 毫克，维生素 B₁ 0.08 毫克，维生素 B₂ 0.12 毫克，维生素 C 9 毫克，尼克酸 0.6 毫克。此外，菜豆种子含糖蛋白，有甘露糖、葡萄糖胺、阿拉伯糖、木糖、岩藻糖，蛋白质中含大量芳香族氨基酸、少量胱氨酸、半胱氨酸，又含胰蛋白酶抑制物、血球凝聚素；种皮含天竺素、矢车菊素、飞燕草素、山柰酚、槲皮素、锦葵毒素等葡萄糖甙；根含 6-氨基嘌呤衍生物和鸟嘌呤衍生物。

2. 医疗保健作用

菜豆为食、药兼用，有滋养、解热、利尿、消肿功用，适用于治疗水肿、脚气病等。

菜豆种子含血球凝聚素。据药理试验，可以凝聚人的红细胞，激活淋巴细胞胚形转化，促进有丝分裂，增加去氧核糖核酸、核糖核酸的合成作用，抑制免疫反应和白细胞或淋巴细胞的移动，能激活肿瘤患者的淋巴细胞，产生淋巴毒素，对各种动物细胞有非特异性的伤害作用，故有消退肿瘤的作用。

菜豆嫩荚含有各种营养物质及糖甙类，可健脾利水，且有一定抗癌作用，脾胃不良、水肿、肿瘤患者可以多食。

菜豆还可煮烂搓泥加红枣、红糖、桂花等制成芸豆卷，为清宫廷内的食谱，有健脾利湿功能，适用于脾胃虚弱、食欲不振、消化不良、便溏泄泻、水肿等症的患者食用。

3. 食用注意事项

菜豆含血球凝聚素和溶血素，故须炒熟吃。

4. 食疗方

方

【处方】 菜豆 200 克，蒜末 25 克，白糖 50 克。

【用法】 将菜豆洗净，加水煎熟，放入蒜末、白糖服用。

【主治】 水肿。

（六） 豌 豆

豌豆，又名荷兰豆、青斑豆、麻豆、青小豆、淮豆、留豆、金豆、寒豆、胡豆、青豆、回回豆，嫩苗称豌豆苗。豌豆品种很多，按用途和荚的软硬有粮用、菜用、软荚等 3 种。豌豆嫩荚可炒食或汤食，老熟豆可粮用；干豆粒可油炒或加

工制罐头，也可药用。

1. 营养成分与性味

豌豆性平，味甘。豌豆可食部分占 34%，每 100 克可食部分含水分 78.3 克，蛋白质 7.2 克，脂肪 0.3 克，糖类 12 克，热能 335 千焦（80 千卡），粗纤维 1.3 克，钙 13 毫克，磷 90 毫克，铁 0.8 毫克，胡萝卜素 0.15 毫克，维生素 B₁ 0.43 毫克，维生素 B₂ 0.08 毫克，维生素 C 14 毫克，尼克酸 2.8 毫克。

此外，豌豆还含植物凝聚素、赤霉素 A₂₀、止杈素等，未熟种子含天门冬氨酸甲酯等。

2. 医疗保健作用

豌豆以嫩荚、豆粒和嫩苗药用，入脾、胃经，有和中下气、利小便、止泻痢、调营卫、益中气、消痈肿、解乳石毒等作用。

《随息居饮食谱》记载，豌豆“煮食和中生津，止渴下气，通乳消胀”。《本草纲目》记载，豌豆“研末涂痈肿痘疮，令人面光泽”。《日用本草》记载，豌豆“煮食下乳汁”。《本草拾遗》记载，豌豆“消渴，淡煮食之良”。

现代医学研究分析，豌豆含铜、铬等微量元素较多。铜有利于造血和骨骼、脑的发育；铬有利于糖和脂肪的代谢，维持胰岛素的正常功能，缺铬易招致疾病，生长不良。此外，豌豆含有胆碱、蛋氨酸等有助于防止动脉粥样硬化，故食用豌豆，对糖尿病、心脏病、高血压患者都有好处。

豌豆做菜吃时加盐，做药时需淡食。豌豆做菜，色翠绿味清香，质嫩味甜，能开食欲、解胸闷、消水肿，并能止渴、

通乳、解毒；妇女哺乳期食用，可使乳汁增多；糖尿病患者食用可减轻症状。

豌豆还可和芫荽加水煎汤，制成豌豆芫荽汤，前者能益脾和胃利湿，后者能健胃化浊，适用于湿浊阻滞、脾胃不和、吐泻。

豌豆还可煮烂搓成豆沙，加琼脂成型后冰冻成豌豆黄，清香可口，甘美不腻，可防疰夏、疮疖。豌豆加粳米可制成豌豆粥，有和中下气、止渴生津、利小便、通乳汁、解疮毒的作用，对糖尿病、产后乳汁不下、脚气、痈肿、吐逆、泻痢等症有疗效。鲜豌豆煮烂捣泥去皮渣，加入油炒研末的核桃、白糖，搅匀煮沸，加入藕粉，制成核桃仁豌豆泥，有润燥、滑肠、补肾作用，适用于贫血、肠燥便秘、肾虚咳喘等症，健康人食用，能增强记忆力，祛病延年。

豌豆的嫩梢、嫩荚、子粒均可食用。嫩梢称豌豆苗，可煮汤或炒食。嫩荚、嫩子粒可炒食或汤食，也可加鸡丁、鸭丁、肉丁等。干豆粒可煮烂做菜或做馅，油炒做成豌豆黄，或加工成酱食。

3. 食用注意事项

(1) 不宜加碱煮食。豌豆加碱煮食可以破坏其中所含的维生素等营养成分，故不宜加碱煮食。

(2) 不宜多食。豌豆甘缓壅滞，多食可壅遏气机，出现腹满胀气等不适症状。

4. 食疗方

方 1

【处方】 豌豆苗 1 把。

【用法】 豌豆苗洗净捣烂，包布榨汁。每次半杯，略加温服，每日 2 次。

【主治】 高血压，心脏病。

方 2

【处方】 豌豆 50 克，香茅 150 克。

【用法】 豌豆、香茅水煎，去渣。每日 1 剂，分 3 次温服。

【主治】 吐泻，心胸烦闷。

方 3

【处方】 豌豆、小麦各 50 克，通草 5 克，白糖少许。

【用法】 先以水煮通草，去渣取汁，用汁煮豌豆、小麦为粥，亦可加白糖服。每日 1 剂，连服 5~7 日。

【主治】 小便涩少。

方 4

【处方】 豌豆 100 克，红糖 10 克。

【用法】 将豌豆用温水泡几小时，再用微火煮成粥，至熟烂如泥，加入红糖。每日 1 剂，连服 5~7 日。

【主治】 四肢水肿，小便不利。

方 5

【处方】 豌豆 25 克，牛肚 400 克，水发香菇、玉兰片各 20 克，葱、姜、蒜末各 5 克，酱油 25 毫升，清汤 200 毫升，植物油 400 毫升，面粉 30 克，精盐、味精、胡椒面各少许。

【用法】 将牛肚两边的油筋去净，再用立刀划成十字花（深度为 8/10），再切成 2 厘米见方的块，放碗内，添凉水半碗，加碱、醋少许，用盘扣住，约 10 分钟，待肚头涨起，再用凉开水洗净，均匀地拌上面粉，然后放入大热的油锅中煎炸，待肚头出现花纹时，加入玉兰片、香菇、豌豆及其他调味品和汤汁，炒搅片刻即成。每日 1 次，佐餐食用。

【主治】 糖尿病，身体虚弱，消瘦。

方 6

【处方】 豌豆 20 克。

【用法】 豌豆煮熟淡食或豌豆榨汁饮服，可常食。

【主治】 糖尿病。

方 7

【处方】 豌豆 50 克，猪蹄 1 只。

【用法】 豌豆加水煮熟食或加猪蹄炖食，每日 1 剂。

【主治】 产后乳汁不下。

方 8

【处方】 豌豆 500 克，葱白 10 根，辣椒 1.5 克。

【用法】 豌豆、葱白、辣椒加水煎，分装 2 盆，浸脚，并从膝上往下淋洗百遍。每日 1 次。

【主治】 脚气。

（七）刀 豆

刀豆，又名大刀豆、关刀豆、刀豆子、刀鞘豆、刀巴豆、马刀豆、挟剑豆。原产印度、南美，我国也有数百年栽培历史。主要品种有蔓生、矮生两种。矮生又称洋刀豆，在我国华南、西南、江浙栽培较多，食嫩荚及豆粒，也可腌制，并可药用。

1. 营养成分与性味

刀豆性平，味甘。每 100 克刀豆含蛋白质 30.7 克，脂肪 1.2 克，糖类 53.1 克，钙 164 毫克，磷 209 毫克，铁 10.5 毫克，尚含较多量的维生素 B₁。此外，刀豆含尿素酶、血球

凝集素、刀豆氨酸，嫩荚中含刀豆赤霉素Ⅰ、Ⅱ，洋刀豆中还含糖甙酶、精氨酸酶、精氨基琥珀酸酶、刀豆酸、戊酸、丝氨酸等。

2. 医疗保健作用

刀豆是食、药同源食物。此外，刀豆的根、荚可药用，入胃、大肠经，有温中下气、益肾补元作用，对虚寒呃逆、呕吐、腹胀、肾虚、腰痛、痰喘等有一定疗效。

《本草纲目》记载，刀豆“温中下气，利肠胃，止呃逆，益肾补元”。《滇南本草》记载，刀豆“健脾”。《中药材手册》记载，刀豆“补肾、散寒、下气、利肠胃、止呕吐，治肾气虚弱、肠胃不和、呃逆、腹胀、吐泻”。

刀豆含各种营养物质，是一种滋补性食物。嫩荚做菜，味道鲜美，营养丰富，有温补作用，尤适于脾胃虚弱者。老刀豆煎汤或烧炭研末服，可治功能性呃逆，对肿瘤病人引起的呃逆也有改善作用。刀豆壳嫩时可食，功效略逊。

刀豆中含有尿素酶，可降低尿素的水解，使氮积累减少，可减轻肝昏迷症状。刀豆中还含有血球凝聚素等多种球蛋白，特别是洋刀豆中的血球凝聚素具有特殊功能。它可激活淋巴细胞转变为淋巴母细胞，但不产生毒性，从而增强人体的免疫作用，并能凝聚癌细胞和各种致癌物质所引起的变形细胞，而对正常细胞无碍，故具抗癌作用，受到人们重视。

刀豆还可和猪腰、香菇、粳米等制成刀豆粥，可增强其益肾补元、散寒温中、下气止呃的功效，适用于肾虚腰痛、呕吐呃逆、喘息咳嗽、胸满痞闷及久痢、头痛等症，是心脏病、高血压患者很好的保健食品。

3. 食用注意事项

(1) 胃热患者不宜食用。胃热患者腑气不降，可出现呃逆或呕吐，此呃与呕为胃热所致，应清热降逆，不应投温热之品。刀豆温热，食之则胃热更重，呃逆、呕吐不减，《四川中药志》说：“胃热盛者慎服。”

(2) 不宜油炸或加碱煮食。油炸及加碱煮食均能破坏刀豆所含的营养成分，使营养价值降低。

(3) 高钾血症患者忌食。刀豆含钾量较高，食后可加重高钾血症。

(4) 刀豆食用时应去荚的两个尖角，并煮熟炒透，以免引起中毒。

4. 食疗方

方 1

【处方】 刀豆子 50 克，白糖、生姜各适量。

【用法】 刀豆子研细。每次 3 克，每日 3 次，以白糖、生姜汤送服。

【主治】 喘息咳嗽。

方 2

【处方】 刀豆根 50 克，红茶 5 克。

【用法】 刀豆根、红茶加水煎服。每日 1 次。

【主治】 老年咳嗽。

方 3

【处方】 刀豆 25 克，冰糖 5 克。

【用法】 刀豆加水煎，加冰糖饮服。每日 1 次。

【主治】 老年咳嗽。

方 4

【处方】 刀豆 20 克（切碎），生姜 3 片，柿蒂 5 个，红糖适量。

【用法】 刀豆、生姜、柿蒂加水煎，去渣，加红糖适量。每日服 2~3 次。

【主治】 脾胃阳虚性呃逆，症见呃声低沉无力。

方 5

【处方】 刀豆子 25 克，生姜 5 片，粳米 50 克。

【用法】 将刀豆子捣碎，与粳米、姜片同入沙锅，加水 400 毫升，煮为稠粥。每日早、晚餐温热服食。

【主治】 虚寒性呃逆、呕吐、胃痛。

方 6

【处方】 老刀豆 30 克（带壳），生姜 3 片，红糖适量。

【用法】 生姜、老刀豆水煎，去渣，加入红糖调匀服。
每日 2~3 次。

【主治】 虚寒性呃逆、反胃。

方 7

【处方】 刀豆壳 100 克。

【用法】 刀豆壳烧炭存性，研末。每次 6 克~9 克，开水送服。

【主治】 虚寒性呃逆、呕吐。

方 8

【处方】 刀豆壳 25 克，咸橄榄 3 粒，半夏 15 克。

【用法】 刀豆壳、咸橄榄、半夏加水煎服。

【主治】 膈食呕吐，不能吞咽。

方 9

【处方】 刀豆荚 50 克，白糖 10 克。

【用法】 刀豆荚放在饭上蒸熟，蘸白糖吃。

【主治】 久痢。

方 10

【处方】 刀豆根 25 克，黄酒 20 毫升。

【用法】 刀豆根加黄酒煎服。

【主治】 头痛。

方 11

【处方】 大刀豆 100 克，黄酒 5 毫升。

【用法】 大刀豆烧炭存性，研成细末。每次 3 克，每日 2~3 次，以温黄酒送服。

【主治】 头痛，肋间神经痛，跌打伤痛。

方 12

【处方】 刀豆粉、米粉各 50 克，蝮蛇末 10 克。

【用法】 蝮蛇末与刀豆粉、米粉共混合研匀。每次 5 克，以温开水送服，白天 2 次，夜间 1 次。癫狂初发时用之有效，服后喜睡者即为有效。此古方名“白龙散”。

【主治】 癫狂（精神分裂症）。

方 13

【处方】 多年刀豆壳 50 克，鸭蛋 1 个，白酒 10 毫升。

【用法】 刀豆壳、鸭蛋以白酒、水煎服。每日 1 次。

【主治】 颈淋巴结结核初起。

方 14

【处方】 刀豆壳 100 克，鸡蛋 1 个。

【用法】 刀豆壳、鸡蛋加水煮服。每日 1 次。

【主治】 腰痛。

方 15

【处方】 刀豆荚、丝瓜茎（近地部分）各 25 克，黄酒 5 毫升。

【用法】 刀豆荚、丝瓜茎烧炭存性，研为细末，以温黄酒调服。此为 1 次服量，每日服 2 次。

【主治】 腰痛。

方 16

【处方】 带壳刀豆子 50 克，猪腰 1 个。

【用法】 带壳刀豆子同猪腰子一起煮食。每日 1 次。

【主治】 肾虚腰痛，怀孕期腰痛。

方 17

【处方】 刀豆壳 7 个，糯米饭 250 克。

【用法】 刀豆壳烧炭存性，研末，拌糯米饭。每日服 2 次。

【主治】 老年腰痛。

方 18

【处方】 刀豆子 50 克。

【用法】 刀豆子炒燥研粉。每次 5 克，开水冲服，每日 3 次。

【主治】 小儿疝气。

方 19

【处方】 刀豆根 100 克，糯米 50 克，黑豆 1 杯，芝麻、白果（去心）各 15 克，猪膀胱 1 个。

【用法】 刀豆根、糯米、黑豆、芝麻、白果装入猪膀胱内，炖熟吃。每日 1 次。

【主治】 阴囊疝气。

方 20

【处方】 刀豆壳 50 克，生姜汁、米醋各 10 毫升。

【用法】 将刀豆壳烧炭存性，研为细末，用生姜汁、米醋调和如膏状，敷于患者脐孔内，盖以纱布，胶布固定。每日换药 1 次。

【主治】 妊娠呕吐。

方 21

【处方】 刀豆壳 100 克，黄酒适量。

【用法】 刀豆壳焙干研末。每次 5 克，黄酒送服。

【主治】 妇女闭经，胸肋胀痛。

方 22

【处方】 刀豆壳 50 克。

【用法】 刀豆壳烧灰搽患处。

【主治】 鹅口疮。

方 23

【处方】 刀豆子 10 粒，甘草 3 克，冰糖 5 克。

【用法】 刀豆子打碎，加甘草、冰糖，再加水 1 杯半，

煎至 1 杯，去渣，频频服用。

【主治】 百日咳。

方 24

【处方】 刀豆子 25 克，蜂蜜 10 毫升。

【用法】 刀豆子水煎，去渣后加蜂蜜饮服。每日 1 剂。

【主治】 百日咳。

方 25

【处方】 刀豆壳 50 克。

【用法】 刀豆壳烧炭存性，研末，吹入咽喉少许。每日 3 次。

【主治】 喉痹。

二、蔬 菜 类

(一) 葱

葱，又名四季葱、青葱、小葱、火葱、和事草、菜伯。全国各地都有栽培，北方一般栽培普通大葱，高产优质。长葱白类型的有山东章丘梧桐葱、北京高脚白、辽宁盖平大葱、洛阳笨葱；短葱白类型的有山东寿光八叶齐、西安竹节葱、北京及保定对叶葱等。葱栽培容易，适应性强，耐贮耐运，为主要调味品，也可药用。

1. 营养成分与性味

大葱性温，味辛。大葱可食部分占 71%，每 100 克可食部分含水分 91.6 克，蛋白质 1 克，脂肪 0.3 克，糖类 6.3 克，热能 134 千焦（32 千卡），粗纤维 0.5 克，钙 12 毫克，磷 46 毫克，铁 0.6 毫克，胡萝卜素 1.2 毫克，维生素 B₁0.08 毫克，维生素 B₂0.05 毫克，维生素 C14 毫克，尼克酸 0.5 毫克。

此外，葱含有葱蒜辣素、二烯丙基硫醚等挥发油及棕榈酸、硬脂酸、花生酸、油酸、亚油酸等脂肪油，还含有粘液汁，其主要成分是纤维素、半纤维素、原果胶及水溶性果胶等多糖类。葱叶中还含葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖及多种

低果聚糖和少量淀粉、半纤维素、 α -纤维素和木质素等。

2. 医疗保健作用

大葱的葱白及叶、须、子等均可入药，性温，味辛，入肺、胃经，能祛风发表，通阳发汗，清肺健胃，解毒消肿。

《日华子本草》记载，葱白“治天行时疾、头痛热狂，通大小肠”。《中药大辞典》记载，葱白“发表通阳解毒，治伤寒热头痛，阴寒腹痛，虫积内阻，二便不通，痢疾痛肿”。《药品化义》记载：“葱辛温通窍，专主发散，凡一切表邪之症，都能发汗逐邪，疏通关节。”

葱能解感冒风寒。葱含有葱蒜辣素，有特殊的辛辣味。辛能发散、解肌、通上下阳气，故能兴奋中枢神经，刺激血液循环，令人发汗，解风寒感冒。常用的中药成方是葱豉黄酒汤，取豆豉 15 克加水煎 10 分钟，加葱须 30 克再煎 5 分钟，加黄酒 50 毫升趁热分 2 次服，可治风寒感冒、发热头痛、无汗鼻塞及恶心腹痛等症。《本草纲目》也有记载：“以葱白和豆豉、米煮粥，可发汗解肌，对风寒较重者有益，可祛寒发汗，具通宣营卫、透发寒邪、发汗退热等功效；如以葱擦皮肤，也能催汗。”

葱对心血管病也有一定疗效。近代医学研究证明，在烹饪含脂肪的食物时加上葱，可减少胆固醇在血管壁上的沉积，并能防止血液中纤维蛋白原凝结，以免发生血栓。

葱含有葱蒜辣素挥发油。据研究，它对白喉杆菌、结核杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌及链球菌的酶系统有抑制作用，故用葱汁内服可治赤白痢等。用葱汁或葱白捣烂涂敷患处，或用葱的水浸剂熏洗可治金疮疗毒及皮肤上的各种真菌疾病；

用葱须等水煎洗可治冻疮。

葱还能治虫积等症，如小儿蛔虫性腹痛，可取老葱白去皮、须捣烂成膏，或取汁加麻油调和，空腹内服，或先服葱汁再服麻油都有效果。

葱有通乳、利尿、治疗便秘等功用，如以生葱捣烂敷脐下以助膀胱气化，可使小便通畅。

葱可和其他食物配伍以提高效用。如葱加生姜、胡椒粉等制成葱椒散，可以散寒、止痛，适用于脘腹冷痛时欲呕吐等症；葱加豆豉制成葱豉汤，可通阳发汗，适用于外感初起时恶寒、发热无汗、头痛鼻塞等症；葱加淡豆豉、粳米、麻油、盐等制成葱豉粥，可解表散寒，发汗通阳，健胃消食，解毒，治伤风感冒及咽喉肿痛、风湿身痛、二便不利、腹痛痢疾等症；取葱白加生姜、糯米制成葱白粥，再加米醋趁热服后盖被取微汗，对风寒感冒有良好效果；葱白加阿胶、香附、川芎、当归等制成葱白丸，可治妇女受寒气郁、腹痛闭经等症；葱白加松香等捣成松葱膏，患处先用生姜泥涂擦，再用此膏热敷，可治伤损，退肿止痛；葱白加米粉炒焦研末，用醋调成乌金散，局部涂敷，可治疗疮、乳痈等肿痛，并解药毒、金银毒、鱼肉毒及疯犬伤等；葱白加葛根、豆豉、生姜、麦冬、地黄等制成葱白七味饮，可养血解表，适用于病后阴血亏虚、感受外邪或感冒、头痛身热、微寒无汗患者。

葱还可与其他食物配伍制成食品并兼药用。如葱白加大枣 20 枚制成葱枣汤，可治神经衰弱、病后体虚、胸中烦闷、失眠等症；葱白炖猪蹄有补血、消肿、疗疮的功效，可辅助治疗血虚、四肢疼痛、水肿、疮疡肿痛等症；全葱鲫鱼汤能

调胃气，生乳汁，益五脏，通阳气，凡妇女乳水不足、乳流不畅者食之相宜；细香葱炖鲫鱼，养肝利水，补中有通，能增进食欲，促进消化吸收，对迁延性肝炎有辅助治疗作用；连须葱白煮米酒制成酒煮葱白能温通阳气，适用于阴寒腹痛、四肢厥冷、口唇紫绀和阴囊内缩等症；葱白捣烂取汁加香油制成葱汁香油，适用于蛔虫急性腹痛、小儿蛔虫性肠梗阻等，能缓解疼痛，促使虫团散开，部分病例还能排出虫体；葱白、薤白加粳米制成葱薤粥，适用于痢疾；葱捣烂取汁加红糖制成葱涎液，能通气、活血、解毒，可用于乳痈初起。

葱的其他部分也可药用。如葱叶辛温，有祛风、发汗、解毒、消肿作用，其功用与葱白同；葱汁辛温，有散淤、解毒、驱虫作用，可内服或外用，治头痛、鼻出血、尿血、虫积、痈肿、跌打损伤等症；葱花可治脾、心痛；葱子辛温，有强壮、温肾、明目的作用，可治阳痿、目眩；葱须性平，可内服或外用，治风寒、头痛、喉痛、冻伤等；葱涕（葱叶内带粘性的汁液）有活血理伤、去淤消肿的作用，可治跌打伤损、金疮出血，外敷可治鸡眼。

3. 食用注意事项

（1）服用地黄、常山和蜂蜜时不宜食用。地黄、常山和蜂蜜与大葱是畏恶之品，同时服用容易影响药物的疗效或产生毒副作用。

（2）感冒易出汗的患者不宜食用。大葱列为解表药，其走窜性强，易开腠发汗，适宜于感冒无汗的患者食用。感冒汗多属于表虚营卫不固，服食后则会加重汗出的病情。

（3）胃热内盛者不宜食用。大葱性辛温，可助火生热，食

之则会加重胃热的病情。

(4) 食用时不宜加热时间过久。大葱里含有丰富的维生素 B₁ 等营养成分，加热后维生素 B₁ 很容易被破坏，炒煮 30 分钟，维生素 B₁ 就接近全部损失。加热过久还会破坏大葱所具有特殊香气的葱蒜辣素成分。葱蒜辣素有较强的杀菌作用，还有增进食欲、帮助消化的作用。葱蒜辣素被破坏后既可使杀菌作用减弱，还影响健胃的作用，故食用时不宜加热过久。

(5) 食用时不应切得过碎。葱切得过碎，可使营养成分过量流失，切菜刀所含的铁还会加速维生素 C 的氧化，切得越碎，维生素 C 破坏越多。

(6) 食用时不应去掉叶用部分。大葱叶的营养成分远高于根部，去掉叶部，不但是一种浪费，也恰恰去除了营养成分最多的部分，故不应弃叶。

(7) 狐臭患者不宜多食。大葱辛温升散，含有较多的挥发油，多食可加重狐臭，故狐臭患者应少食。

(8) 记忆力衰退者不应多食。大葱味辛升散，“久食令人忘”，故不应多食。

(9) 慢性皮炎患者不应多食。大葱走表升散，伤津耗液，多食可加重皮炎患者的病情。

4. 食疗方

方 1

【处方】 葱白 30 克，生姜 6 克。

【用法】 葱白、生姜水煎，热服。每日 1 次。

【主治】 风寒感冒。

方 2

【处方】 葱白 40 克，粳米 50 克，豆豉 10 克。

【用法】 粳米加水做粥，粥将熟时入葱、豉煮沸，不拘时食用，每日 1 次。热食得汗，汗后避风。

【主治】 风寒感冒初起。

方 3

【处方】 葱白 45 克，淡豆豉 15 克，荆芥、薄荷各 3 克，栀子 4.5 克，生石膏 30 克，茶末 10 克。

【用法】 葱白、豆豉、荆芥、薄荷、栀子、石膏共以水煮，去药渣后下茶末再煎煮 5 分钟即成。每日 1 次饮服。

【主治】 风寒感冒，高热头痛身痛。

方 4

【处方】 葱白 10 克，生姜 60 克，精羊肉 100 克~200 克，当归 15 克，植物油、食盐各适量。

【用法】 先将羊肉切片，用油略炒，对汤 2 碗（约 1000 毫升），加葱白、生姜、当归，煮 30 分钟，以食盐适量调味。食肉喝汤，每日 1 次。

【主治】 风寒感冒。

方 5

【处方】 葱白 15 克，新鲜橄榄 60 克，生姜 12 克，紫苏 10 克，食盐适量。

【用法】 葱白、橄榄、生姜、紫苏同放锅中加水煮，水开后再稍煮片刻，去渣，汤中放少量食盐调味。每日 1 次热饮。

【主治】 风寒感冒。

方 6

【处方】 葱白 105 克，淡豆豉 12 克，马蹄草 30 克。

【用法】 葱白、淡豆豉、马蹄草加水共煎。每日 1 次温服。

【主治】 风寒感冒。

方 7

【处方】 葱白 500 克，大蒜 250 克。

【用法】 葱白、大蒜切碎加水 2000 毫升煎煮。每日服 3 次，每次 1 茶杯。

【主治】 预防感冒。

方 8

【处方】 葱白 100 克，糯米 50 克。

【用法】 以糯米煮粥，将熟时加入葱段，略沸即食。每日 1 次。

【主治】 伤风鼻塞，产后血晕。

方 9

【处方】 葱白 10 克～15 克，薤菜 30 克～60 克。

【用法】 葱白、薤菜加清水煎煮，去渣。每日 1 次饮服。

【主治】 风热感冒。

方 10

【处方】 葱白、生姜各 15 克，食盐 3 克，白酒 1 盅。

【用法】 将葱白、生姜、食盐研成糊状后，入白酒调匀，纱布包裹，涂擦五心（前胸、后背、脚心、手心、膻窝、肘窝），然后让患者安卧，出汗退热可愈。

【主治】 感冒。

方 11

【处方】 葱白、核桃肉、生姜片各 25 克，细茶叶 15 克。

【用法】 葱白、核桃肉、生姜片、细茶叶用水 1 碗半煮熟，去渣。1 次服。

【主治】 感冒。

方 12

【处方】 葱白 4 段，鸭蛋 2 个，红糖 50 克。

【用法】 先将葱白及红糖用 2 茶杯水煮 1~2 沸，倒入盛鸭蛋清的碗中，搅匀。分 2 次热服。

【主治】 风热感冒，声嘶，咽喉肿痛。

方 13

【处方】 连须葱白头 30 克，豆豉 15 克，黄酒 30 毫升。

【用法】 连须葱白头洗净，和豆豉一起加水 1 小碗，煮 10 分钟，再加黄酒，趁热顿服。

【主治】 风寒发热，兼有呕恶、腹痛、腹泻。

方 14

【处方】 葱白 35 克，新鲜车前草叶 30 克，粳米 50 克。

【用法】 将葱白、新鲜车前草叶洗净切碎，水煎去渣，放入粳米，煮为稀粥。早、晚各服 1 次，连服 3~5 日。

【主治】 咳嗽痰多。

方 15

【处方】 葱白 30 克，瓜蒌（焙干）6 克，炒神曲 4 克。

【用法】 将瓜蒌、神曲研为细末，与葱白共水煎，去渣分服，连服 3~5 日。

【主治】 痰饮。

方 16

【处方】 葱白 90 克，萝卜 1 个，生姜 15 克。

【用法】 用水 3 碗先将萝卜煮熟，再放葱白、姜，煮剩 1 碗汤。每日 1 剂，连渣 1 次服。

【主治】 咳嗽。

方 17

【处方】 葱白 45 克，鱼腥草 15 克，青黛、蛤壳各 10 克，冰片 0.3 克。

【用法】 鱼腥草、青黛、蛤壳研碎为末，葱白、冰片与药末共捣烂为糊。将脐部用 75% 的酒精消毒后，将上药放到脐内，胶布密盖固定，每日换药 1 次，至病愈。

【主治】 热性咳嗽，症见痰多稠粘、口干舌红等。

方 18

【处方】 葱白 60 克，生姜 15 克，红糖 5 克。

【用法】 生姜、葱白用水煎，过滤去渣，加入红糖适量。
每日 1 剂，趁热 1 次服。

【主治】 支气管炎。

方 19

【处方】 葱白（切成小段）40 克，吴茱萸（研末）1 克，粳米 50 克。

【用法】 粳米加水熬粥，待粥成之后再入吴茱萸、葱白，略煮片刻即可。每日 1 次，温食。

【主治】 呕吐。

方 20

【处方】 葱白 20 克，胡椒 10 克，绿茶 3 克，酒曲 18 克。

【用法】 葱白、胡椒、绿茶、酒曲捣烂成糊状，敷贴于中脘、膻中、期门穴处。每日 1 次，每次 6~12 小时。

【主治】 呕吐。

方 21

【处方】 葱白 30 克，灶心土、田螺（烧灰）各 21 克。

【用法】 将葱白、灶心土、田螺末共捣烂如膏状，敷于患者脐部，盖以纱布，胶布固定。

【主治】 寒邪内阻型腹痛。

方 22

【处方】 葱白 105 克，生姜 18 克，艾叶 24 克，烧酒少许。

【用法】 葱白、生姜、艾叶加烧酒少许，共捣烂如膏状，在锅内炒热，用布包裹，熨于脐腹部，冷则再炒，再熨。

【主治】 寒邪内阻型腹痛。

方 23

【处方】 葱白、生姜各 200 克，黄丹 45 克。

【用法】 将生姜、葱白捣烂绞汁，待用；取药渣入黄丹拌匀，在锅内炒热，用布包裹，熨于腹部，药冷则拌入姜葱汁再炒，再熨。

【主治】 腹胀。

方 24

【处方】 葱白 30 克，阿胶 10 克。

【用法】 葱白加水先煎，待熟后将阿胶烊化对入温服。
每日 1 次，可连服数日。

【主治】 血虚大便秘结。

方 25

【处方】 大葱白 2000 克，醋适量。

【用法】 葱白切丝，加醋炒至很热，分 2 包，趁温热熨
脐上，凉则互换，不可间断，6 小时后其结自开。

【主治】 阳虚便秘。

方 26

【处方】 葱白 15 克，蜂蜜 5 毫升。

【用法】 葱白蘸蜂蜜徐徐插入肛门，来回拉几下拔出。

【主治】 便秘。

方 27

【处方】 葱白 50 克，芫荽、干姜各 30 克，胡椒 10 克，
羊头 1 个，羊蹄 4 只，豆豉 5 克，食盐 3 克。

【用法】 把羊头和羊蹄洗净，去毛，放到大铝锅中，加适量水炖至五成熟，加入葱、姜、芫荽、豆豉、胡椒、食盐，以文火继续煨炖至熟烂即可。每日 1 次，随量食用。

【主治】 体虚，腹痛腹泻。

方 28

【处方】 葱白 60 克，干姜、炙甘草各 15 克，附子 12 克。

【用法】 葱白、干姜、甘草、附子加水煎，去渣。每日 1 次，温服。

【主治】 寒泻不止。

方 29

【处方】 葱白 30 克，生姜 9 克，吴茱萸 2 克，粳米 50 克。

【用法】 将葱白、生姜洗净切碎，吴茱萸研为细末。粳米先煮粥，待米熟后下姜末、葱末及吴茱萸末，共煮为稀粥。佐餐食用。

【主治】 脾胃虚弱泄泻。

方 30

【处方】 葱白 30 克，生姜 9 克，五倍子、艾叶各适量。

【用法】 将五倍子、艾叶共研为细末，加入生姜和葱白

共捣烂成膏状，敷于患者脐部，盖以纱布，胶布固定，每日换药 1 次。

【主治】 脾胃虚弱泄泻。

方 31

【处方】 葱白 30 克，新鲜车前草叶 24 克，粳米适量。

【用法】 将葱白、车前草叶洗净切碎煎汁后去渣，放入粳米煮为稀粥。早、晚各食 1 次。

【主治】 湿泻。

方 32

【处方】 葱白 75 克，淮山药、苡仁、山楂各 20 克，食盐 3 克，扁豆 25 克。

【用法】 山药、扁豆、苡仁、山楂入锅，加水适量煮粥，临熟时加入葱白再沸，用食盐调味。每日 1 次，温服。

【主治】 痢疾。

方 33

【处方】 大葱 100 克，牙皂 6 克，细辛 27 克，田螺 2 个，神曲 12 克。

【用法】 先将牙皂、细辛、神曲烘干，研为细末，然后和大葱、田螺肉共捣成膏。用药膏适量，纱布包裹压成饼状，

敷于肚脐，纱布覆盖，胶布固定，药干即换。

【主治】 噤口痢，湿热痢。

方 34

【处方】 葱白 60 克，干姜 15 克，炙甘草、附子各 12 克。

【用法】 将葱白、干姜、炙甘草、附子加水煎，去渣。
早、晚各服 1 次。

【主治】 寒痢。

方 35

【处方】 葱白、槐实各 20 克。

【用法】 将葱白、槐实加水煎。外洗肛门，每晚 1 次，
连用 7 次。

【主治】 蛲虫病。

方 36

【处方】 大葱 30 克，菜油 15 毫升。

【用法】 将油锅置于旺火上，待油热冒烟之后，倒入大葱段爆炒即成，注意不加任何调料。每日清晨空腹 1 次吃完，
服后 2 小时再进食，连服 3 日。

【主治】 蛔虫病。

方 37

【处方】 葱头、皂角、王不留行各 90 克。

【用法】 上药加水熬汤 1 盆，待水温约 40℃ 时，熏洗下部，每次坐浴 30～40 分钟。

【主治】 膀胱肌麻痹导致的尿潴留。

方 38

【处方】 葱白、小麦各 30 克。

【用法】 葱白、小麦共以水煎服。每日 1 次。

【主治】 小便涩痛甚至不通。

方 39

【处方】 葱白 105 克，淡豆豉 60 克，生姜 3 片，鲫鱼 1 条。

【用法】 将鱼洗净去内脏，与淡豆豉、葱白、生姜蒸熟。吃鱼喝汤，每日 1 次。

【主治】 小便下血。

方 40

【处方】 葱白 300 克，高良姜 36 克，紫苏 24 克。

【用法】 将葱白、高良姜、紫苏煎汤。熏洗下腹部及外生殖器，并按摩下腹部。

【主治】 小便不通。

方 41

【处方】 葱白 24 克，琥珀 6 克。

【用法】 将琥珀研为细末，与葱白共捣烂，用开水送服。

【主治】 小便不通。

方 42

【处方】 葱白 3 根，鲜灯心草 50 克，鲜丝瓜 150 克。

【用法】 丝瓜洗净后去皮切小块，与葱白、灯心草同放锅中，加水适量煎汤，水开后再稍煮一会即成。去渣，喝汤，每日 1 剂，分 2~3 次服完。

【主治】 老年人慢性泌尿系统感染，尿痛尿少不利，或慢性肾炎的尿少、水肿等。

方 43

【处方】 葱白 40 克，葵菜 500 克，粳米 50 克。

【用法】 先将葵菜入水中煮 15 分钟左右，去渣取汁，再入粳米熬粥，待粥成之后，加葱白略煮片刻即可食用。每日 1 次。

【主治】 急性肾炎。

方 44

【处方】 葱 50 克，猪蹄 4 只，食盐 1 克。

【用法】 猪蹄去毛、洗净，用刀劈开放入盛水适量的锅中，加入葱和盐置火上炖，水开后改用文火，炖至猪蹄熟烂，分成数顿，吃蹄喝汤。

【主治】 营养不良性水肿，肾病水肿。

方 45

【处方】 葱白 15 克，商陆根 2 克。

【用法】 将商陆根研为细末，与葱白共捣烂如泥状，敷于患者脐孔内，盖以纱布，胶布固定，每日换药 1 次。

【主治】 水肿，腹水。

方 46

【处方】 葱白 15 克，生姜 12 克，紫苏叶 6 克。

【用法】 葱白、生姜、紫苏叶加水煎。每日 1 次，温服。

【主治】 风寒头痛，体虚。

方 47

【处方】 葱白 105 克，大枣 60 克。

【用法】 葱白、大枣加水煎。每日 1 次，临睡前顿服。

【主治】 失眠。

方 48

【处方】 葱白 105 克，小红枣 20 枚。

【用法】 红枣先以水泡发，煎煮 20 分钟，加入葱白后继续以文火煎煮 10 分钟即成。每日 1 次，吃枣喝汤。

【主治】 病后体虚，神经衰弱，难以入眠或睡后多梦易惊醒。

方 49

【处方】 葱白 31 克，乳香 12 克。

【用法】 将乳香研为细末，加入葱白捣烂如泥状，摊涂厚布外贴患处，每日更换 1 次。

【主治】 阴疮。

方 50

【处方】 老葱白、鲜蒲公英各 30 克，蜂蜜 30 毫升。

【用法】 老葱白、鲜蒲公英、蜂蜜共捣如泥，贴敷患处，每日 1 次。

【主治】 恶疮疗毒。

方 51

【处方】 葱白 50 克，黄油 20 毫升，香油 10 毫升。

【用法】 葱白晒干，炒黄，其间不时用黄油喷，然后研成细末，香油调匀敷于疮口。

【主治】 恶疮久不收口，下部阴疮久不收口。

方 52

【处方】 葱须、茄根各 200 克。

【用法】 葱须、茄根加水煎，洗泡患处。

【主治】 冻伤。

方 53

【处方】 葱、干地龙粪末各 20 克。

【用法】 葱绞取汁，和干地龙粪末，涂患处。

【主治】 阴囊硬肿、糜烂。

方 54

【处方】 葱白 300 克，干姜、荆芥、防风、羌活、独活、苍术各 100 克，苏叶、苍耳子各 50 克，麻黄、伸筋草、白芷各 40 克，秦艽 60 克，菖蒲根 500 克，细辛 30 克，川芎 80 克。

【用法】 把以上药物置水锅中，煮沸 15 分钟，待药液温度在 $45^{\circ}\text{C}\sim 55^{\circ}\text{C}$ ，熏蒸患者的病变部位，每次可熏蒸 30～60 分钟，7 日 1 个疗程。熏蒸时以大汗淋漓为度，为防虚脱，可同时饮糖水，并测血压、脉搏，蒸后避风 2～3 日。

【主治】 一切风寒湿痛症，肢节疼痛，遇寒及劳累加重，久治不愈。

方 55

【处方】 葱白 50 克，陈醋 1600 毫升。

【用法】 先煎醋，剩至一半时，加入切细的葱白，再煮 2 沸，过滤后以布浸醋液并趁热裹于患处，每日 2 次。

【主治】 坐骨神经痛。

方 56

【处方】 葱白、荆芥、当归各 50 克。

【用法】 葱白、荆芥、当归加水煎汤，外洗患处。

【主治】 闪跌手足。

方 57

【处方】 葱白 50 克，蜂蜜 50 毫升。

【用法】 葱白、蜂蜜共捣烂如膏状，敷于伤处，每日 1 次。

【主治】 颅骨损伤。

方 58

【处方】 鲜葱白 60 克，花椒 12 克，冰片 3 克。

【用法】 葱白洗净，捣成泥状，花椒、冰片共研细面，与葱白泥调匀，外敷患处，包扎固定，每日换药 1 次。

【主治】 踝关节扭伤。

方 59

【处方】 鲜葱白 15 克～30 克，生菜油（或麻油）30 毫升。

【用法】 葱白捣碎，与油调和后空腹 1 次服下，每日 2 次。

【主治】 蛔虫引起的急腹痛。

方 60

【处方】 葱白 50 克，芝麻油（菜子油、花生油也可）50 毫升。

【用法】 将葱白用凉开水洗净，捣烂，置消毒纱布中挤汁，加入芝麻油拌匀备用。成人每次服 40 毫升，每 6 小时服 1 次。15 岁以下儿童每次服 20 毫升，每 6 小时服 1 次。

【主治】 蛔虫性肠梗阻。

方 61

【处方】 葱白 3 根，白醋 50 毫升，花椒 20 克，豆油 150 毫升，乌梅 50 克。

【用法】 先将豆油烧热，放入花椒、葱白，待有香味时倒入碗内；再将乌梅水煎，取液，与白醋一起倒入上述碗内饮用，1 次服完。

【主治】 胆道蛔虫症。

方 62

【处方】 葱白 5 克，羊肾 2 对，羊肉 50 克，枸杞子 250 克，粳米 150 克。

【用法】 羊肾去臊腺脂膜洗净，切成细丁，葱白切成细丝，枸杞子放入纱布袋内扎紧，一起与羊肉、粳米同入锅文

火煮粥，肉熟米烂即成。

【主治】 腰腿痛，阳痿。

方 63

【处方】 葱白 2 段，麻雀 5 只，粳米 10 克，白酒、植物油各 10 毫升。

【用法】 将麻雀去羽毛，除内脏，洗净切成小块，放入热油锅中炒熟，再放入少许白酒稍煮，然后加入适量清水及粳米，文火煮粥，煮熟时放入葱白，再煮一二沸即成。

【主治】 阳痿。

方 64

【处方】 葱白 50 克，凤仙花子 15 克，阿片、蟾酥各 3 克，麝香 0.3 克，白酒适量。

【用法】 凤仙花子研为细末，过筛，加阿片、蟾酥、麝香，调和均匀，再研一遍，加入大葱捣为丸，如黄豆大小，阴干。临睡前用药丸 3 粒，白酒化开，涂于神阙、曲骨、阴茎头上，每晚 1 次，直到病愈。

【主治】 阳痿属于肾阳不足者，尤其命门火衰。此药见效迅速，屡用屡效。

方 65

【处方】 大葱叶 3 根，海虾仁 7 个。

【用法】 将虾仁装葱叶内，晒干，研成细粉。以上为 1 日量，每日分 2 次，茶水送服，10 日为 1 个疗程。

【主治】 早泄。

方 66

【处方】 葱叶、木鳖子各 20 克，蜂蜜 20 毫升。

【用法】 轻刮葱叶取涎，入蜂蜜调匀。先以木鳖子煎汤熏洗患处，然后敷药。

【主治】 外痔出血，皮肤化脓性炎症。

方 67

【处方】 葱白 50 克，马蓝根 20 克。

【用法】 将葱白捣烂取汁，马蓝根研为细末，候用。先用葱汁洗净咬伤处，旋即用药末敷之。

【主治】 狂犬咬伤。

方 68

【处方】 葱白 15 克，火硝 6 克。

【用法】 葱白、火硝用水煎煮，以棉球蘸药液洗阴部。
每日 2 次，数次即愈。

【主治】 阴道炎，外阴瘙痒。

方 69

【处方】 葱白、豆豉各 30 克，阿胶 6 克。

【用法】 将豆豉、葱白水煎去渣，加入阿胶烊化服用。
每日服 1 剂，每日 3~4 次。

【主治】 胎动不安或有子宫出血。

方 70

【处方】 葱白 30 克，艾叶、阿胶（炒）各 12 克。

【用法】 葱白、艾叶、阿胶加水煎，每日 1 剂，分 3 次服。

【主治】 胎动不安。

方 71

【处方】 葱白 45 克，紫苏叶 9 克。

【用法】 葱白、紫苏叶加水煎，温服，每日 1 剂。

【主治】 产后感冒。

方 72

【处方】 葱白 1 把，通草 10 克，猪蹄 1 个。

【用法】 将猪蹄洗净入锅中煮汤，待猪蹄将熟时加入通草，煮 2~3 沸后，加入葱白，煮至猪蹄熟烂。喝汤食蹄，连服 3 剂。

【主治】 气血虚弱，产后乳少。

方 73

【处方】 葱白 2 根，漏芦 10 克~15 克，粳米 100 克，通草 3 克~5 克，猪蹄 1~2 个。

【用法】 先把猪蹄煎取浓汤。再煎通草、漏芦取药汁，然后，用猪蹄汤和药汁同粳米煮粥，待粥将成时，放入葱白稍煮即可。每日 2 次，以温食为宜。

【主治】 产后无奶，乳汁不通。

方 74

【处方】 葱白、车前草各 20 克。

【用法】 将葱白、车前草共捣烂如泥，敷于脐部，纱布包扎固定。

【主治】 妊娠小便不通。

方 75

【处方】 葱白适量，麝香 0.15 克，皂角 3 克。

【用法】 上药捣烂炒热，敷于脐部。

【主治】 肾虚型产后癃闭。

方 76

【处方】 葱白 24 克，明矾 18 克。

【用法】 将明矾研为细末，加入葱白共捣烂如泥，敷于孕妇脐孔，盖以纱布，胶布固定。

【主治】 妊娠大小便不通。

方 77

【处方】 葱 20 克，远志末 9 克，蜂蜜 20 毫升。

【用法】 葱捣烂，与蜂蜜、远志末共调匀，敷于乳房上，盖纱布，以胶布固定。

【主治】 乳腺增生症。

方 78

【处方】 葱白、生大黄各 30 克。

【用法】 葱白捣烂，生大黄研成粉，共调成膏状，涂于

肿大的腮腺处，每日 1 次。

【主治】 腮腺炎肿大疼痛。

方 79

【处方】 连根葱白 1 根，樱桃核 30 个，白糖 10 克。

【用法】 将樱桃核捣烂，与葱白同煎取汁，加白糖调味。
每日 2 次，连服 3~4 日。

【主治】 麻疹初热期。

方 80

【处方】 葱白 15 克，丁香 0.4 克（7 粒），艾蓬头 10 克。

【用法】 将葱白、丁香、艾蓬头捣烂如泥，敷于脐孔，纱布包扎固定。

【主治】 惊风。

方 81

【处方】 葱白 45 克，硫黄 15 克，生姜 6 克。

【用法】 将葱白、硫黄、生姜共捣烂如膏状，于睡前敷于患儿脐部，次日取下。轻者 1 次即愈，重者 3~4 次可好。

【主治】 遗尿。

方 82

【处方】 生葱、生姜各 15 克，茴香粉 9 克。

【用法】 上药前 2 味捣碎，加茴香粉炒热，纱布包敷脐部，每日 1~2 次。

【主治】 小儿消化不良。

方 83

【处方】 葱白 45 克，豆豉 10 克。

【用法】 葱白、豆豉加水煎服，每日 1 次。

【主治】 小儿肾炎早期颜面水肿。

方 84

【处方】 葱白、石菖蒲各 30 克，猪肾 1 只，粳米 60 克。

【用法】 先煎菖蒲取汁，去渣，再入葱白、猪肾、粳米煮粥。每日 1 剂，空腹食。

【主治】 痰湿阻滞，清阳不升，耳鸣不止。

方 85

【处方】 葱汁 200 毫升，细辛（去苗叶）、附子（炮）各 1 克。

【用法】 细辛、附子研为细末，葱汁调稀灌入耳内。

【主治】 耳屎（耵聍）。

方 86

【处方】 葱白 4~5 段，猪肝 200 克，鸡蛋 2 个，食盐少许。

【用法】 猪肝洗净切片，入锅加清水煨汤，水沸肝熟后，再把鸡蛋去壳打匀，与切细的葱白一起加入猪肝汤内，煮片刻即熟，加食盐少许调味。每日 1 剂，喝汤吃肝。

【主治】 夜盲症，肝血虚而视力减退。

方 87

【处方】 葱白 15 克，猪肾 3 只，粳米 240 克，食盐适量。

【用法】 将猪肾洗净切碎，同葱白、粳米一起煮粥，粥熟后加盐少许。每日 1 剂，分 3 次食，连续服食。

【主治】 牛皮癣，顽癣痒不止。

（二）小白菜

小白菜为十字花科植物青菜的幼株，是人们常食的蔬菜，亦可药用。

1. 营养成分与性味

小白菜性平，味甘，无毒。每 100 克可食部分含蛋白质 1.1 克，脂肪 0.1 克，糖类 2.0 克，粗纤维 0.4 克，钙 86 毫克，磷 27 毫克，维生素 B₂ 0.08 毫克，尼克酸 0.6 毫克，维生素 C 36 毫克。

2. 医疗保健作用

小白菜具有解热除烦、通利肠胃作用，治肺热咳嗽、便秘、丹毒、漆疮。

3. 食用注意事项

小白菜因味甘少冷，气虚胃冷者多食易恶心吐沫。鲜者滑肠，不可冷食。

4. 食疗方

方 1

【处方】 小白菜 250 克，白糖 10 克，食盐 1 克。

【用法】 小白菜洗净切碎，盐腌 10 分钟，绞汁加糖饮用。每日 3 次，空腹服。

【主治】 胃、十二指肠溃疡。

方 2

【处方】 小白菜 500 克，薏苡仁 60 克。

【用法】 薏苡仁加适量清水煮成稀粥，加入切好的小白菜煮 2~3 沸，待小白菜煮熟后即可，不可久煮。每日服 2 次。

【主治】 水肿。

方 3

- 【处方】** 小白菜 500 克。
【用法】 将小白菜捣烂涂患处。
【主治】 漆毒，疮。

（三）菠 菜

菠菜，又称波斯菜、菠棱菜、赤根菜、鹦鹉菜等。古代阿拉伯人把菠菜称为“菜中之王”。

1. 营养成分与性味

菠菜性凉，味甘。菠菜可食部分占 89%，每 100 克可食部分含水分 91 克，蛋白质 2.4 克，脂肪 0.5 克，糖类 3.1 克，热能 113 千焦（27 千卡），纤维素 0.7 克，钙 72 毫克，磷 53 毫克，铁 1.8 毫克，维生素 A 3.87 毫克，维生素 C 39 毫克，维生素 B₁ 0.04 毫克，维生素 B₂ 0.13 毫克，尼克酸 0.6 毫克。

2. 医疗保健作用

菠菜具有养血止血、敛阴润燥的作用，适用于慢性胰腺炎、糖尿病、便秘、肛裂、便血、痔疮、鼻出血、坏血病等。菠菜炒熟后，其性平和，可通小便、清积热，促进胃肠和胰腺分泌，帮助消化吸收。菠菜可辅助治疗鼻出血、牙龈出血、肠出血；含有可抗菌的皂甙，常食用可使大便通畅，缓解便秘症状；还可以配合其他药物治疗糖尿病、乳糜尿、肺结核、

高血压、风火赤眼、夜盲症及解酒毒等。

3. 食用注意事项

(1) 炒菠菜前宜用开水烫。炒菠菜前用开水烫，能去掉菠菜中的草酸与涩味，去掉草酸有利于人体吸收菠菜中的钙质，若未用开水烫后炒食，既影响口味，又使营养价值降低。

(2) 脾虚泄泻患者不应食用。《本草从新》说：“凡蔬菜皆能疏利肠胃，而菠菜冷滑尤甚。”食用后将加重泄泻。

(3) 不应和抗凝血药同时食用。本品含有促血液凝结成分，不宜和肝素、双香豆素及枸橼酸钠等抗凝血药物同时使用。

(4) 服用螺内酯（安体舒通）时不宜食用。服用螺内酯时食用菠菜可导致血钾升高，甚至出现高钾血症，故不宜同时食用。

(5) 肾炎、肾结石患者禁忌食用。菠菜中的草酸与钙盐可结合成草酸钙的结晶体，大量积聚于肾脏，影响肾脏的功能，加重肾脏疾病。

(6) 急性胰腺炎患者不应食用。菠菜能刺激胰腺分泌，对慢性胰腺炎患者有治疗作用，对急性胰腺炎则可加重病情。

(7) 不宜废弃菠菜根。菠菜根具有“通血脉、开胸膈、下气调中、止渴润燥”的作用，是治糖尿病的佳品，故不应丢弃不食。

(8) 小儿不宜多食菠菜。菠菜里含有草酸，遇钙会凝固成不易溶解的草酸钙，小儿处于生长发育阶段，骨骼和牙齿生长需要大量的钙，多食就会夺去小儿生长发育的原料，影响小儿的正常发育。焯菠菜虽能破坏大部分草酸，但也破坏

了维生素，故小儿不宜多食。

4. 食疗方

方 1

【处方】 菠菜 500 克。

【用法】 菠菜洗净，以文火炒黄研末。每日服 2 次，每次 15 克，温水送服。

【主治】 咳嗽气喘。

方 2

【处方】 菠菜子 1500 克，白及 1000 克，百部 500 克，蜂蜜 250 毫升。

【用法】 菠菜、白及、百部研末拌蜜为丸，每丸重 10 克。饭后服 1 丸，连续服用。

【主治】 肺结核。

方 3

【处方】 鲜菠菜 250 克，麻油 5 毫升。

【用法】 鲜菠菜开水烫 3 分钟，麻油拌食。每日 2 次。

【主治】 高血压头痛、目眩、便秘。

方 4

【处方】 菠菜 200 克～300 克，粳米 50 克。

【用法】 粳米洗净加水煮粥，菠菜粗切，待粥熟入菠菜略煮，常食。

【主治】 高血压。

方 5

【处方】 菠菜 500 克，猪血 250 克。

【用法】 菠菜洗净切成小段，猪血切成小块，加水适量煮熟，调味食用。

【主治】 便秘。

方 6

【处方】 鲜菠菜根 250 克，鸡内金 10 克，粳米 50 克。

【用法】 将菠菜根洗净切碎，加入鸡内金、水适量煎煮 30～40 分钟，然后下粳米煮粥至熟。每日分 2 次，连菜与粥服食。

【主治】 糖尿病。

方 7

【处方】 鲜菠菜根 60 克～120 克，干鸡内金 15 克。

【用法】 鲜菠菜根洗净，加干鸡内金，水煎煮服食。每日 2～3 次。

【主治】 糖尿病。

方 8

【处方】 菠菜 60 克，猪胰 1 个，鸡蛋 3 个。

【用法】 菠菜、猪胰、鸡蛋（打匀）加水共煮成汤。每日 1 次，顿服。

【主治】 糖尿病。

方 9

【处方】 菠菜 60 克，鸡蛋 2 个，姜丝、食盐各 3 克。

【用法】 将菠菜洗净，切段，用沸水煮，将鸡蛋打匀入菠菜内，再放入姜丝、食盐即成。每日服 2 次，经常服用。

【主治】 贫血。

方 10

【处方】 菠菜 100 克，熟猪血 200 克，植物油 25 毫升，

精盐 2 克，酱油 20 毫升，白糖 5 克，湿淀粉 15 克，胡椒粉、味精各 1 克。

【用法】 菠菜去黄叶与老根，洗净，切成段，沥尽水分。熟猪血用刀切成厚方片，放入凉水中。锅内加入清水 1000 毫升，置武火上烧沸，投猪血入沸水中氽一氽，捞起沥水。先将菠菜倒入热油锅中，略加煸炒，注入清水少许，倒入猪血块，用酱油、白糖、精盐、味精调味，再用湿淀粉勾稠芡，起锅装碗，撒上胡椒粉即成。每日 1 次，佐餐食用。

【主治】 贫血，便秘。

方 11

【处方】 菠菜、猪肝各 125 克，熟猪油、生姜、葱白、清汤、食盐、水豆粉、味精各适量。

【用法】 将菠菜洗净，在沸水中烫片刻，脱去涩味，切碎。鲜猪肝切成薄片，与食盐、味精、水豆粉拌匀。将清汤烧沸，加入洗净拍破的生姜、葱白、熟猪油，煮几分钟后，放入拌好的猪肝及菠菜，至猪肝煮熟即可。每日 1 次，佐餐食用。

【主治】 贫血，大便秘结。

方 12

【处方】 鲜菠菜 250 克，粳米 50 克，食盐、味精各 2 克。

【用法】 先将菠菜洗净，煮去涩味，切段。再将粳米淘

净，置锅内，加水适量，熬至米熟汤稠，将菠菜放入粥内，继续熬至粥成，加入食盐、味精即可。空腹服食，每日1~2次，常服有效。

【主治】 贫血，大便涩滞或秘结。

方 13

【处方】 菠菜 250 克，猪脊骨或腿骨 1000 克。

【用法】 将猪骨砸碎，加水熬成浓汤，加入洗净切成小段的菠菜稍煮即成。饮汤吃菜，最后将骨髓亦吃下。每日2次，可连续饮服。

【主治】 小儿佝偻病。

方 14

【处方】 鲜菠菜 500 克。

【用法】 鲜菠菜洗净，捣烂取汁煮开。每日2次饮服，可常用。

【主治】 夜盲症，鼻出血，便血。

方 15

【处方】 菠菜子 50 克，野菊花 20 克。

【用法】 菠菜子、野菊花加水煎服。每日1剂。

【主治】 风火赤眼。

方 16

【处方】 菠菜 250 克，猪肝 60 克。

【用法】 菠菜、猪肝洗净，加水煎汤服。每日 2 次。

【主治】 夜盲。

方 17

【处方】 菠菜根 250 克。

【用法】 菠菜根煮汤，可常服。

【主治】 口干咽燥，高胆固醇血症。

（四）辣 椒

辣椒，也叫榛椒、番椒、辣子，古称辣茄，属茄科植物。以其形态不同，辣椒分为樱桃椒、圆锥椒、簇生椒、牛角椒、羊角椒和柿子椒等。其体有大有小；其形有圆心形、角形之分；其味有稍辣、大辣、不辣之别。

1. 营养成分与性味

辣椒性温，味辛。每 100 克辣椒可食部分含水分 92.4 克，蛋白质 1.6 克，脂肪 0.2 克，糖类 4.5 克，热能 109 千焦（26 千卡），粗纤维 0.7 克，钙 12 毫克，磷 40 毫克，铁 0.8 毫克，胡萝卜素 0.73 毫克，维生素 B₁ 0.04 毫克，维生素 B₂ 0.03 毫克，维生素 C 185 毫克。辣椒还含丰富的辣椒碱、二

氢辣椒碱、高辣椒碱、酰香莰兰胺等，故有辛辣味；还含有隐黄素、辣椒红素、辣椒玉红素等色素物质，以及柠檬酸、酒石酸、苹果酸等有机酸。种子内含有龙葵碱、龙葵胺及澳洲茄胺、茄碱、茄边碱等生物碱。

2. 医疗保健作用

辣椒主要以果实供药用，茎和种子也可入药，性热，味辛，入心、脾经。有温中下气、开胃消食、散寒除湿的作用，可治寒滞腹痛、呕吐泻痢、消化不良、胃纳不佳、冻疮、疥癣等症。

《食物本草》记载，辣椒“消宿食，解结气，开胃口，辟邪恶，杀腥气诸毒”。《食物宜忌》记载，辣椒“温中下气，散寒除湿，开郁去痰，消食，杀虫解毒，治呃逆，疗噎膈，止泻痢，祛脚气”。《药检》记载，辣椒“祛风行血，散寒解郁，导滞，止泻，擦癣”。

辣椒是一种温中散寒的药物，有很好的医疗作用。按中医的说法，它性味辛热，有祛风、行血、散寒、解郁、导滞和开胃的功效。这些作用主要来自辣椒素。辣椒素具有刺激性，可加快血液循环，使人感到脸红、发热及出汗，全身觉得温暖。因此，在潮湿和寒冷的情况下，吃点辣椒，确有祛湿、散寒的作用，这对防治风湿痛、关节炎和冻伤很有好处。如果伤风感冒，可烧碗辣汤喝下，出汗病即愈。据国外报道，辣椒还可防治气管炎。

辣椒也是一种健胃剂，适量食用能增强唾液、胃液的分泌，促进胃肠蠕动，有助于消化功能。食欲欠佳，消化不好的人，不妨照鲁迅所说“吃些辣椒爽口”，可以帮助下饭。

辣椒除内服外，亦可外用。冬天，用辣椒熬水洗擦手足，可防治冻疮；将辣椒粉与凡士林（或猪油）混合成膏，外搽患处，可治关节痛、风湿痛、腰肌痛和未破的冻疮及早期腮腺炎、多发性疖肿等，有消炎镇痛的效果。此外，将干辣椒熬水，喷洒有臭虫的床和家具可消灭臭虫；倒入死水坑或厕所，可杀死孑孓和蛆；用辣椒秆点燃烟熏，可驱蚊灭蚊。

辣椒含有丰富的抗坏血酸和胡萝卜素。在蔬菜中抗坏血酸最高要数辣椒，含胡萝卜素仅次于黄胡萝卜。近代医学证明，两者都具有抗癌作用，能“疗噎膈”，减少胃癌的发病率。辣椒还含有较多的钴，钴是人体合成维生素 B_{12} 的必需原料，有促进造血的作用；还能降低血压，活跃新陈代谢，抑制恶性肿瘤细胞的生长。

辣椒一般配料做菜吃，但也可和羊肉等加入粳米粥内制成辣椒粥，有温中散寒、开胃消食的作用，对胃肠消化不良、肠胃充气、胃寒疼痛、风寒风湿、关节痛、跌打损伤等有疗效。

除果实外，辣椒叶也可入菜做汤，其味不辣，具有特殊芳香，富含钙质、胡萝卜素和抗坏血酸，有补肝明目的作用；入药可除寒湿和治疟疾。辣椒根也可入药，治疗功能性子宫出血。

3. 食用注意事项

(1) 辣椒不可吃得过多。因为辣椒具有较强的刺激性，吃多了极易造成口腔和胃粘膜充血，肠蠕动增强，从而引起腹部不适。另外，患有口腔炎、咽喉炎、胃溃疡、便秘、肺结核、高血压、结膜炎、疖肿、发高热、痔核、肛瘘、肛裂的

病人以及职业演员、教师等，都不宜于吃辣椒。

(2) 服用维生素 K 及其他止血药时不宜食用。辣椒含有较多的维生素 C，每 100 克含维生素 C 高达 100 毫克以上，维生素 C 可使维生素 K 分解破坏，影响药物疗效。

(3) 不宜与红萝卜、黄瓜、动物肝脏同时食用。红萝卜中的抗坏血酸酵酶，黄瓜中所含的维生素 C 分解酶，动物肝脏所含的铜、铁离子均可破坏其他食物中的维生素 C，降低食物的营养价值。辣椒为维生素 C 含量高的食物，故不宜与红萝卜、黄瓜、动物肝脏同时食用。

(4) 泌尿系统结石患者不宜食用。中医认为，泌尿系结石属湿热郁积所致，辣椒辛热可资助湿热。现代医学认为，辣椒富含维生素 C，食入后可产生草酸，草酸容易和体内的钙结合形成结石，故泌尿系统结石患者不宜食用辣椒。

(5) 存放时辣椒上不应洒水。存放时若在辣椒上洒水，容易使水溶性的维生素成分散失，营养价值降低，故存放时不应洒水。

(6) 由于辣椒辛热，风热病患者应忌食。

4. 食疗方

方 1

【处方】 辣椒 1 个，生姜 3 片，红糖少许。

【用法】 辣椒、生姜加红糖水煎服，每日 2 次。

【主治】 胃脘冷痛。

方 2

【处方】 辣椒 1 个，热豆腐皮 50 克。

【用法】 辣椒切碎为丸，清晨用热豆腐皮裹，吞服。

【主治】 痢疾水泻。

方 3

【处方】 青辣椒、生姜、大葱各 9 克，面条适量。

【用法】 辣椒、生姜、大葱洗净切片或段，与面条同煮熟，趁热吃，以出汗为度。每日 2 次，连服 10 日。

【主治】 类风湿性关节炎。

方 4

【处方】 辣椒 50 克，醋（或酒）20 毫升。

【用法】 辣椒研为末，用醋或酒调和敷患处。

【主治】 关节、腰、腿痛。

方 5

【处方】 辣椒 10 个。

【用法】 辣椒生嚼，或嚼烂敷伤口，可消肿定痛，使伤处起小泡，出黄水而愈。

【主治】 毒蛇伤。

方 6

【处方】 辣椒根 50 克，鸡爪 2~4 只。

【用法】 辣椒根、鸡爪加水煎熬。每日 1 剂，分 2 次服，血止后继续服 5~10 剂。

【主治】 功能性子宫出血。

方 7

【处方】 辣椒 3 个，松香 10 克，棉子油适量。

【用法】 将松香装入辣椒，在锅内焙焦，研成细面，用棉子油调擦患处，每日数次。

【主治】 秃疮。

方 8

【处方】 尖小辣椒 6 克，烧酒 50 毫升。

【用法】 辣椒切细，用烧酒浸泡 10 日，过滤去渣，涂擦头发脱秃部位，每日数次。

【主治】 脱发斑秃。

方 9

【处方】 辣椒 2 个。

【用法】 剥辣椒皮贴敷患处。

【主治】 冻疮。

方 10

【处方】 辣椒 50 克，经冻麦苗 100 克。

【用法】 辣椒（切碎）、麦苗加水 2000 毫升～3000 毫升，煮沸去渣，趁热浸洗患处，每日 1 次；已破溃者，用敷料包裹保暖。

【主治】 冻疮，冻伤。

方 11

【处方】 辣椒（带子）30 克，凡士林 250 克，樟脑 15 克。

【用法】 辣椒切碎，加入溶化的凡士林，烧沸 10～15 分钟，去渣，加樟脑混匀。冻伤初起时涂擦（已破者不能用），每日 2～3 次。

【主治】 冻疮。

（五）芹 菜

芹菜，又名勤菜、药芹、蒲芹、旱芹。全国南北各地都有栽培。芹菜种植容易，全年可以上市，产量高，营养丰富，以其芳香辛味惹人喜爱，能促进食欲。主要的品种有北京大糙皮及铁杆青、上海青梗芹、天津白芹、广州大白梗等，还有水芹。芹菜可药用。野芹有毒勿食。

1. 营养成分与性味

芹菜性凉，味甘、苦。芹菜可食部分占 79%，每 100 克可食部分含水分 94 克，蛋白质 2.2 克，脂肪 0.3 克，糖类 1.9 克，热能 71 千焦（17 千卡），钙 100 毫克，磷 61 毫克，铁 8.5 毫克，维生素 A 0.11 毫克，维生素 B₁ 0.03 毫克，维生素 B₂ 0.04 毫克，维生素 C 6 毫克，尼克酸 0.3 毫克。芹菜中的蛋白质、钙和铁的含量较高，分别为番茄的 2、10、20 倍，值得注意的是叶片中的营养成分有 11 项高于叶柄。芹菜中含有芹菜甙、佛手柑内酯、有机酸、挥发油等。挥发油中含有 α -芹子烯及旱芹特有的丁基苯肽、多种含内酯的苯肽衍生物。种子中含芹菜甙、芹菜二糖甙 A 和 B；种子油中含 α -芹子烯。

2. 医疗保健作用

芹菜的叶柄、根、花可药用，入肝、胃经，能平肝清热、祛风利湿，可治高血压、贫血、眩晕头痛、面红耳赤、月经不调、痈肿等。

《神农本草经》记载，芹菜能“保护血脉，益气，令人肥

健嗜食”。《生草药性备要》记载，芹菜可“补血、祛风、祛湿”。《随息居饮食谱》记载，芹菜“甘凉清胃，涤热祛湿，利口齿、咽喉、头目”。

芹菜营养丰富，其强烈的芳香辛味自古以来受到人们的欢迎，认为它能醒神健脑、润肺止咳。由于它富含钙与铁，还含茺荑碱、甘露醇、尼克酸、环己六醇等，常食对孕妇、缺铁性贫血及肝脏病患者尤为有益；它还含各种挥发性芳香物质，能醒脾健胃，增加食欲。

芹菜现在受到人们重视，还由于它含有降压作用的芹菜碱等。药理试验表明，芹菜的粗提取物对兔、犬静脉注射有明显降压作用。临床上常用于治疗高血压，降低血清胆固醇，方法是取鲜芹菜绞汁，加入等量蜂蜜和糖浆服用，对原发性、妊娠性及更年期的高血压均有效，有效率达 87.5%。用芹菜根 10 棵捣烂加大枣 10 枚入水煎服，治疗高血压、冠状动脉硬化性心脏病等血清胆固醇增高者，可降低胆固醇，有效率达 67%。又据报道，芹菜加荸荠水煎服，也有降压、安神、镇静的作用。

芹菜还能治疗乳糜尿。据临床报道，取旱芹下部茎及全根 10 棵水煎服，每日 2 次，早、晚空腹服 3~7 日，对乳糜尿有较好疗效。同时，芹菜还有清利湿热的作用，对肝火旺所致的头晕目眩、面红耳赤等患者有明显的疗效，对神经性头痛、妇女月经过多、小便热涩不利、赤白带下及各种湿证均有一定治疗效果。

据药理试验，芹菜种子中含有 α -芹子烯和芹菜甙、芹菜素等，对动物中枢神经有镇静及抗惊厥作用，而且毒性很低，

其临床使用效果正在研究中。

水芹味甘辛，《神农本草经》记载，水芹“主女子赤沃，止血养精，保血脉；益气，令人肥健嗜食”。说明水芹有较好的医疗效用，对小便不利、便血均有疗效。亦适宜于痢疾、黄疸、痈肿患者食用。

芹菜可与其他食物和药物配伍以提高其食疗效果。芹菜加粳米或再加牛肉制成芹菜粥，有清肝热、降血压的作用，适于肝火旺的高血压、高脂血症、头痛、眩晕、目赤等症。芹菜加猪肉、豆腐干等制成芹菜炒肉干丝，能补虚明目，通血脉，降血压，对动脉粥样硬化和高血压患者有益。芹菜加各种作料制成凉拌芹菜，有通血脉、降血压、祛风明目、醒脑利水和保护毛细血管等功能，可作为动脉硬化和高血压患者的辅助性治疗。

3. 食用注意事项

(1) 食用时不应先切后洗。食用时先切后洗，可使大量的维生素及无机盐随水流失，营养成分下降，故食用时不应先切后洗。

(2) 不宜和醋同食。醋为水芹的畏恶之品，唐代药学家孟诜告诫，水芹“不宜和醋食之，令人骨痠”。

(3) 慢性胃炎、肠炎患者不宜多食。水芹寒凉伐脾败胃，容易影响脾胃的消化吸收功能。孟诜说：“热食之，亦壅气不下，甚损人胃。”故慢性胃炎、肠炎患者不宜多食。

4. 食疗方

方 1

【处方】 芹菜根、陈皮各 9 克，饴糖 30 克。

【用法】 将芹菜根、陈皮炒焦，饴糖化开，加水煎服（有寒者再加生姜）。每日 1 剂，连用 7~10 日。

【主治】 咳嗽，气管炎。

方 2

【处方】 芹菜鲜根 10 克，甘草 15 克，鸡蛋 1 个。

【用法】 芹菜根、甘草加水煎沸，加入鸡蛋冲服。

【主治】 反胃呕吐。

方 3

【处方】 芹菜根 9 克，生姜 15 克。

【用法】 芹菜根、生姜加水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 急性肠炎。

方 4

【处方】 芹菜 500 克，白糖 50 克。

【用法】 芹菜连同根、叶洗净，水煎 30 分钟，加白糖。代茶饮，每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 高血压。

方 5

【处方】 芹菜 500 克，黑枣 250 克。

【用法】 芹菜、黑枣加水煎。吃菜、枣，喝汤，每日 1 次。

【主治】 高血压，高脂血症。

方 6

【处方】 芹菜 100 克，洋葱 5 片，大蒜 5 瓣，去皮荸荠 5 个，番茄 1 个。

【用法】 芹菜、洋葱、大蒜、荸荠、番茄加水 4 小碗，煮成 1 小碗。睡前 1 次食用，连用 3~5 日。

【主治】 高血压。

方 7

【处方】 芹菜、粳米各 50 克。

【用法】 芹菜洗净，梗、叶分开。芹菜梗与粳米煮粥，粥沸后加入叶汁即可。可常食。

【主治】 高血压，动脉硬化，心脏病。

方 8

【处方】 鲜芹菜 200 克，马兜铃 15 克，大、小蓟各 25 克。

【用法】 芹菜、马兜铃及大、小蓟加水煎，制成流浸膏。每次 10 毫升，每日服 3 次。

【主治】 原发性高血压。

方 9

【处方】 芹菜 500 克，苦瓜 90 克。

【用法】 芹菜、苦瓜加水煎服，每日 1 次。

【主治】 高血压。

方 10

【处方】 芹菜 20 克，花生酱适量。

【用法】 以焯熟的芹菜蘸花生酱，每日早、晚各食 1 次，连服 1 周。

【主治】 肥胖。

方 11

【处方】 芹菜 800 克～1000 克，植物油、食盐各适量。

【用法】 芹菜去掉根和老叶，洗净切碎，加少量植物油和盐，炒熟后分 2 次食用。

【主治】 尿频，对妇女虚寒性尿频有很好的疗效。

方 12

【处方】 芹菜 1000 克。

【用法】 芹菜洗净捣烂取汁服，每日 3 次，每次 40 毫升。

【主治】 尿频，尿痛，尿血，糖尿病。

方 13

【处方】 芹菜根 60 克。

【用法】 芹菜根加水煎服，每日 1 次。

【主治】 失眠。

方 14

【处方】 鲜芹菜 50 克～100 克，散血草、红泽兰、钹头草各 50 克。

【用法】 芹菜、散血草、红泽兰、钹头草捣烂敷患处。

【主治】 痛肿。

方 15

【处方】 芹菜 20 克，景天 10 克。

【用法】 芹菜、景天加水煎服，每日 2 次。

【主治】 白带过多。

方 16

【处方】 芹菜子 30 克，黄酒适量。

【用法】 将芹菜子水煎，黄酒为引送服，每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 白带过多并有恶臭。

方 17

【处方】 鲜芹菜 50 克，茜草 10 克，六月雪 20 克。

【用法】 芹菜、茜草、六月雪加水煎服，每日 1 次。

【主治】 妇女月经不调，崩中带下或小便出血。

方 18

【处方】 干芹菜 30 克，大戟 15 克。

【用法】 干芹菜、大戟加水煎。在月经来前 4~5 天温服，连服 4~5 次。

【主治】 月经前腹痛。

方 19

【处方】 芹菜根 60 克，鸡蛋 2 个。

【用法】 芹菜根水煎取汁，煮带壳鸡蛋。饮汤食蛋，每日 1 次。

【主治】 产后出血。

方 20

【处方】 干芹菜 100 克，红糖 10 克，米酒 5 毫升。

【用法】 干芹菜水煎加糖、米酒，空腹服，每日 1 次。

【主治】 产后腹痛。

方 21

【处方】 芹菜 500 克，食盐 2 克。

【用法】 芹菜连叶带根，洗净捣汁，加食盐，隔水蒸熟。晨 5 时及晚 7 时各服 1 小杯，连服 3 日。

【主治】 百日咳。

方 22

【处方】 芹菜 200 克，茶油 10 毫升。

【用法】 芹菜捣烂，加茶油敷患处，每日 3 次，连用 3～5 日。

【主治】 腮腺炎。

方 23

【处方】 芹菜 1000 克～1500 克，蜂蜜适量。

【用法】 芹菜洗净捣汁加蜂蜜少许，文火煮成膏。每日半茶匙，开水冲服，服 1 个月有效。

【主治】 慢性咽炎。

方 24

【处方】 芹菜 120 克，粳米 250 克。

【用法】 芹菜、粳米同煮粥食。每日 1 剂，连食数剂。

【主治】 耳鸣。

方 25

【处方】 芹菜 250 克。

【用法】 芹菜炒熟或开水焯后凉拌均可，每日当菜吃，连续多吃。

【主治】 疱疹样皮炎。

（六）韭 菜

韭菜，又名长生韭、壮阳草、草钟乳、起阳草、扁菜、懒人菜。我国已有数千年栽培历史。它适应性强、耐寒，播种1次可多年生长，连年收获。食用部分可分叶用、薹用、兼用三种；以叶之宽窄可分宽叶、窄叶两种。宽叶种高产质优耐寒，窄叶种味香耐热。著名的品种有北京马蔺韭及钩头韭、京津大白根、汉中冬韭、杭州雪韭、成都西蒲韭、广州大叶韭等，均可兼收花、茎。韭菜除食用外还可药用，子及根均可入药。

1. 营养成分与性味

韭菜性温，味辛。其可食部分占93%，每100克可食部分含水分92克，蛋白质2.1克，脂肪0.6克，糖类3.2克，热能113千焦（27千卡），钙48毫克，磷46毫克，铁1.7毫克，胡萝卜素3.21毫克，维生素B₁0.03毫克，维生素B₂0.09毫克，维生素C39毫克，尼克酸0.9毫克。韭菜的叶和根中还含挥发性精油、硫化物、甙类及苦味酸等，有辛香，可促进食欲，并有杀菌作用。子中含有生物碱及皂甙。

2. 医疗保健作用

韭菜叶、根、子均可入药，性温，味辛，入肝、胃、肾经。《本草拾遗》记载，韭菜“温中下气，补虚，调和脏腑，令人能食；益阳，止泄白脓、腹冷痛，并煮食之。叶及根生捣绞汁服，解药毒，疗狂狗咬人欲发者，亦杀蛇、蝎、恶虫毒”。《本草经疏》记载：“非生则辛而行血，熟则甘而补中，

益肝散淤导滞。”《中药大辞典》记载，韭菜“温中行气，散血解毒”。均说明了韭菜有药疗功用。

韭菜营养丰富。它含蒜素与硫化物，可治肠炎、下痢等；含胡萝卜素较多，对夜盲症和皮肤粗裂有疗效；含抗坏血酸，对牙龈出血、坏血病有疗效；含钙、磷等有利于长骨骼和牙齿；含铁有利于造血；含较多纤维素可促进肠壁蠕动，帮助消化，利于排便；误食针、钉等金属物品者可吃整根韭菜，异物可从粪便随韭菜裹带出。韭菜中含有挥发性精油、硫化物与粗纤维等，有降低血脂、扩张血管的作用，高脂血症和冠心病患者食之甚相宜。

韭菜还有杀菌作用。据临床报道，取新鲜韭菜洗净消毒榨汁，浸纱布条敷于烧伤疮面上，可防止绿脓杆菌感染；对痢疾、伤寒、大肠杆菌和金黄色葡萄球菌有抑制作用。

韭菜生、熟食作用不同。韭菜生食味辛热而散血、活血；熟食味甘温而补中，有温中下气、补肾益阳、健胃提神、调和脏腑、理气降逆、暖胃除湿、散血行淤及解毒作用，适用于阳痿遗精、腰膝酸痛、腹冷痛、胃虚寒、噎膈反胃、肠炎、腹泻、便秘、遗尿及妇女痛经等症，故为兴奋强壮的药物。

韭菜可单用，或与其他食物配伍以加强其补虚强壮的作用。如鲜韭汁加红糖调味可散淤止痛，适用于噎膈、胃脘作痛；韭菜加生姜、牛乳制成姜韭牛乳羹能暖脘健胃，适用于胃虚型胃溃疡、慢性胃炎、胃脘疼痛、呕吐等症，现用于食管癌、胃癌、胃和十二指肠溃疡等辅助治疗。韭菜加蚬肉、粳米制成韭菜粥，有补肾壮阳、温中下气、开胃提神、散血解毒的作用，适用于阳痿阴冷、腰膝酸痛、肠炎痢疾、肺及淋

巴结核、自汗盗汗等症；韭菜加羊肝、生姜制成韭菜炒羊肝，有温肾固精、补肝明目作用，适用于阳痿遗精、月经不调、经漏带下、病后视蒙、夜盲、盗汗、食欲不振等症；韭菜加蛤肉等制成韭菜煮蛤肉，有滋阴健胃、止消渴作用，适用于肺结核后虚弱、糖尿病、阴虚盗汗等症；韭菜加鲜虾制成韭菜炒鲜虾，有健胃补虚、益精壮阳作用，适用于腰腿无力、盗汗遗精、阳痿遗尿患者；核桃仁炒韭菜有补肾壮阳、固精、暖腰膝的作用，适用于肾虚阳痿、腰膝冷痛、遗精梦泄、夜多小便等患者；韭菜加猪（牛、羊）脑煮熟，切末拌馅制成菜包子等，对肿瘤有辅助治疗作用。由于韭菜中含有挥发性的酶，能激活巨噬细胞的活性，增强机体对异物与癌细胞的吞噬能力，适用于神经组织肿瘤、淋巴性或骨髓性白血病患者，有预防癌细胞转移和癌症复发的作用。

韭菜外用可治疗跌打损伤等症。如中医临床上常用韭菜捣烂和面粉敷患处，可治骨伤。韭菜还可榨汁药用，如中医临床上常用韭菜汁加生地黄，制成韭菜地黄丸能散瘀止血，治疗呕血、鼻出血、淋血、尿血等一切血症；韭菜汁加童便可治过敏性紫癜；韭菜汁滴鼻可治夏季中暑昏迷，滴耳可治百虫入耳不出。韭菜捣烂倒入热醋以热气熏鼻，可治产妇血晕；韭菜、甘草各半煎服可治荨麻疹；韭菜熬汤倒入盆内坐盆熏痔，也有疗效。

现代医学研究证明，韭菜中含有的挥发性精油及硫化化合物，具有降低血脂的作用，适用于高脂血症和冠心病患者食用。韭菜性温，味辛，药用有温中、下气、补虚、调和脏腑、令人能食、益阳、解毒等功效。韭菜的子和根，也可入药。韭

菜子性温，味辛、咸，嚼之辛辣有韭菜味，含生物碱和皂苷。韭菜子是补肾壮腰的强壮药，可用于治疗遗精、早泄、阳痿、多尿等症。韭菜子加粳米煮成韭子粥即具有上述功用，兼治腰膝酸软冷痛、泻痢、带下、淋浊等症。

韭菜根性温，味辛，含硫化物甙类及苦味酸等。入药能温中、行气、散淤，功用与韭菜叶相同。此外，韭菜根炒后研末和猪油调和，可治各种癰疮及跌打损伤后所致的淤血肿痛。

韭菜质嫩味香，既可做调料，又可做菜。软化栽培的盖韭、韭黄，色嫩味美，馨香扑鼻，隆冬食用可增食欲。韭菜食用时可炒、可煮，或烧汤、凉拌，或剁碎和肉成馅，可做包子、饺子、馄饨、锅贴、煎饼、春卷等，清香可口；韭菜炒鸡蛋、炒肉丝、拌豆腐，均为家常菜肴。韭菜花球加盐、姜可腌渍成韭菜花，是吃涮羊肉的主要作料；取韭菜花加蒜、姜、苹果捣烂，加油、盐装瓶，可较久保存，能开胃下饭。

3. 食用注意事项

(1) 阴虚火盛者不宜食用。韭菜辛温助阳，能燥动相火，耗竭真阴。动物实验表明，韭菜可使被实验的动物出现狂躁、痉挛乃至死亡，故《本草求真》说：“火盛阴虚，用之最忌。”

(2) 夏日不应多食。夏日韭菜多老化，纤维多而粗糙，不易被吸收。夏季胃肠功能降低，多食会引起腹胀不适或腹泻。

(3) 疮疡疗肿者不宜食用。疮疡疗肿均为火毒所生，治应泻火泻毒，食应寒凉不应温热。本品温热，故《本草汇言》说：“疮毒食之，愈增痛痒，疗肿食之，令人转剧。”

(4) 孕妇不宜食用。实验研究证明，韭菜对子宫有明显

的兴奋作用，孕妇食用，易导致胎动不安，或可导致流产。

(5) 热病后不应食用。热病后正气耗伤，气阴两虚，大辛大热大寒之品均应忌之。韭菜气味厚重，热病后不宜食用，孟诜说：“热病后十日不可食韭，食即发困。”还可导致热病复发。

(6) 胃热者不应食用。胃热之病，宜食寒凉不宜食温热的食物，本品辛温，食之则胃热加重，故《本草经疏》说：“胃气虚有热者勿服。”

(7) 患疟疾、痧痘后不宜食用。疟疾为邪气外侵，法当祛邪不宜温补，痧痘后气阴两伤，食温热之品更耗气阴，故《随息居饮食谱》说：“疟疾、痧、痘后均忌。”

(8) 食用时不应加热时间过久。韭菜中含有丰富的维生素 B₁，加热能使这种成分破坏，加热时间越久，破坏越多，故不应长时间加热后食用。

(9) 不应生食。韭菜既不可加热时间过久食用，也不可生食。因韭菜含纤维素较多，难以消化，又不像葱、蒜可剥皮后生食，且食用部分离地面较近，常被微生物、寄生虫卵污染，又分株较多，不容易淘洗干净，故不宜生食。

(10) 不应与蜂蜜同时食用。韭菜含有丰富的维生素 C，与蜂蜜同时食用，所含的维生素 C 容易被蜂蜜所含的铜、铁离子氧化而失去作用。又蜂蜜性滑利通肠，韭菜含有丰富的纤维素能导泻，两者同食，能导致泄泻，故《本草品汇精要》说：“不可与蜜同食。”

(11) 服维生素 K 时不应食用。服维生素 K 时忌食含维生素 C 多的食品，本品维生素 C 含量甚高，同用可降低维生

素 K 的疗效。

4. 食疗方

方 1

【处方】 韭菜根 100 克，大枣 250 克。

【用法】 韭菜根、大枣加水煎，去韭菜根。食枣饮汤，每日 1 次。

【主治】 气管炎。

方 2

【处方】 韭菜 100 克，鸡蛋 2 个，植物油适量。

【用法】 韭菜洗净切段，鸡蛋打碎，2 味一起用油炒熟食用。每日 1 剂，当点心服用。

【主治】 寒证型慢性支气管炎。

方 3

【处方】 韭菜 500 克。

【用法】 韭菜捣烂绞汁服。

【主治】 胸痛，中暑昏迷。

方 4

【处方】 韭菜、鲜姜、大蒜各适量。

【用法】 韭菜、姜、大蒜洗净，姜、蒜去皮，共捣烂取汁，灌服。

【主治】 中暑晕厥，不省人事。

方 5

【处方】 韭菜根 100 克。

【用法】 韭菜根煎汁适量内服，每日 2 次。

【主治】 盗汗，自汗。

方 6

【处方】 韭菜、蛤蜊肉各 250 克，食盐、生姜、黄酒、味精各少许。

【用法】 韭菜洗净，切成 3 厘米长的段，蛤蜊肉洗净，切成片。韭菜段、蛤蜊肉一起放入锅内，加生姜、黄酒、食盐、清水适量，用武火烧沸后，转用文火炖至蛤蜊肉熟透，加味精搅匀即成。吃肉喝汤，每日 1 次。

【主治】 肺结核骨蒸劳热，食纳不佳，消渴。

方 7

【处方】 生韭菜叶 500 克。

【用法】 生韭菜叶开水泡过，砸烂取汁内服。每日 3 次，每次 100 毫升。

【主治】 胃痛。

方 8

【处方】 韭菜子 18 克。

【用法】 韭菜子研为细末。每日 1 剂，分 2 次温开水送服。

【主治】 膈肌痉挛。

方 9

【处方】 韭菜 250 克，牛奶 250 毫升，生姜 25 克。

【用法】 生姜、韭菜洗净，切碎，捣烂后以洁净纱布包扎绞汁，取汁入锅内，再加牛奶煮沸。趁热顿服，每日 2 次，连服 3~5 日。

【主治】 胃痛，胃溃疡，慢性胃炎，慢性肠炎。

方 10

【处方】 韭菜子 30 克，蜂蜜 30 毫升。

【用法】 先将韭菜子研极细，再以蜂蜜为丸。早、晚空腹服 10 克。

【主治】 胃痛。

方 11

【处方】 韭菜 1000 克，生地黄 100 克，白萝卜 200 克。

【用法】 韭菜捣烂取汁，生地黄切碎浸于韭菜汁内，晒干捣烂，捏成弹子大丸。每日早、晚服 2 丸，白萝卜煎汤送服。

【主治】 呕血，鼻出血，尿血等。

方 12

【处方】 整根韭菜 200 克。

【用法】 整根韭菜裹成团状，用开水烫热吞下，异物可随大便排出。

【主治】 误吞金属针、钉等物。

方 13

- 【处方】 韭菜、蚕豆各 50 克。
【用法】 韭菜和蚕豆共煮后食用。
【主治】 误吞针入腹。

方 14

- 【处方】 韭菜 30 克，粳米 100 克，食盐适量。
【用法】 韭菜、粳米加水如常法煮粥，加入少许食盐。
【主治】 慢性腹泻伴有腹痛食少。

方 15

- 【处方】 连根韭菜 500 克，茶叶 10 克，生姜 5 克，白酒适量。
【用法】 韭菜、茶叶、生姜共捣烂取汁。温酒送服，每日 2 次。
【主治】 痢疾。

方 16

- 【处方】 韭菜 100 克，酒 1 盅。
【用法】 韭菜去梢取汁，和酒 1 盅，温服。每日 2 次。

【主治】 赤痢，心痛。

方 17

【处方】 韭菜 500 克，童尿 50 毫升。

【用法】 韭菜洗净捣烂绞汁，加童尿，分 2 次服，每日 1 剂。

【主治】 过敏性紫癜。

方 18

【处方】 鲜韭菜 30 克，肉桂、熟地黄各 3 克，粳米 100 克，食盐少许。

【用法】 肉桂、熟地黄加水煎浓汁，与粳米同煮成稀粥。粥沸后再加入鲜韭菜段和少许食盐，继续煮至韭菜熟即成。食粥，每日 1~2 次。

【主治】 糖尿病。

方 19

【处方】 韭菜 30 克~60 克，牛鞭 1 条，食盐 3 克。

【用法】 韭菜洗净，切碎。先将牛鞭炖烂熟，再加韭菜、食盐，同煮 10 分钟。吃韭菜、牛鞭，喝汤，每日 1 次，10 日为 1 个疗程。

【主治】 精子缺乏症。

方 20

【处方】 韭菜子、覆盆子各 90 克，黄酒 1500 毫升。

【用法】 将韭菜子、覆盆子炒熟，研细混匀，浸于黄酒中 1 周。每日服药酒 2 次，每次 50 毫升。

【主治】 死精子过多。

方 21

【处方】 韭菜子 21 克，川椒 50 克，附片、肉桂、蛇床子各 20 克，独头蒜 200 克，麻油 500 毫升。

【用法】 韭菜子、川椒、附片、肉桂、蛇床子共研碎成末，独头蒜捣烂和诸药末，再捣至均匀，放入麻油熬成黑膏状，摊于 8 平方厘米牛皮纸上，分别敷于曲骨、神阙、关元穴上，用艾条在膏药上回旋灸，每次灸 5~10 分钟，每日贴灸 1 次。

【主治】 各种类型的遗精，尤以虚证为佳。

方 22

【处方】 韭菜 250 克，鲜虾（去壳）400 克，葱、生姜、食盐各 3 克，黄酒、植物油各 5 毫升，白酒适量。

【用法】 韭菜洗净切成 3 厘米长的节，鲜虾洗净，葱切成段，生姜切成末。锅烧热放植物油，先将葱炒香，再放虾、

韭菜、食盐、姜末、黄酒，连续翻炒，至虾熟透即成。饮白酒适量，吃虾、韭菜，每日1次，10日为1个疗程。

【主治】 阳痿。

方 23

【处方】 韭菜150克，胡桃肉60克，麻油50毫升，食盐3克。

【用法】 胡桃肉、韭菜用麻油炒熟，加食盐调味。每日1次，连服1个月。

【主治】 遗精。

方 24

【处方】 韭菜子、麦冬各30克，菟丝子、车前子各6克，川芎、龙骨各10克。

【用法】 以上药物晒干或烘干，研为细末，密封保存。每次6克~9克，每日3次，温开水或淡盐汤送服；也可以炼蜜成丸，每次9克~12克，每日2~3次。

【主治】 小便失禁或梦中泄精。

方 25

【处方】 韭菜100克，蚕蛹150克，植物油10毫升，食盐3克。

【用法】 蚕蛹洗净，韭菜洗净切成段，加植物油、食盐同炒。佐餐，每日 1 次，2 周为 1 个疗程。

【主治】 早泄。

方 26

【处方】 炒韭菜 180 克，鹿茸（酥炙）120 克，肉苁蓉（酒泡）、牛膝（酒泡）、熟地、当归各 60 克，菟丝子（酒煮）、巴戟天各 45 克，炒杜仲、石斛、桂心、炮干姜各 30 克，白酒少许。

【用法】 以上药物按要求炮制好，粉碎，混合均匀，以酒和成丸如梧桐子大。每次服 50~70 丸，逐渐加至 100 丸左右，每日 1 次。

【主治】 阳气衰败的小便白浊，夜梦遗精，成年人的遗尿症。

方 27

【处方】 鲜韭菜 1000 克，羊肝 150 克，植物油、食盐、味精各少许。

【用法】 将羊肝洗净，切片；韭菜洗净，切碎。羊肝、韭菜入热油锅中，爆炒至熟，加食盐、味精。佐餐用，每日 1 次。

【主治】 肾虚阳痿，遗精，痛经，带下，肝虚目昏，夜盲。

方 28

【处方】 韭菜子、桑螵蛸、龙骨各 100 克。

【用法】 韭菜子炒熟，与桑螵蛸、龙骨研末，水泛为丸，如小豆大。饭后服 5 克～10 克，每日 2 次。

【主治】 肾亏梦遗滑精，腰酸，小便频数，小儿尿床，妇女腰酸带多。

方 29

【处方】 韭菜 100 克，香油、食盐各少许。

【用法】 韭菜捣烂，加香油和少量食盐，调擦患处。

【主治】 恶疮。

方 30

【处方】 韭菜根 50 克。

【用法】 韭菜根水煎洗患处。

【主治】 关节疼痛。

方 31

【处方】 生韭菜、生栀子各 250 克，鸡蛋 2 个。

【用法】 生韭菜、生栀子捣烂后，用鸡蛋清调匀成糊状，

外敷患处，用纱布包扎固定，每日换药 1 次。

【主治】 软组织损伤。

方 32

【处方】 韭菜 150 克，面粉 50 克。

【用法】 韭菜捣烂，加面粉成糊状，外敷患处，每日 2 次。

【主治】 跌打损伤，淤血肿痛。

方 33

【处方】 鲜韭菜根 100 克。

【用法】 将韭菜根去泥，洗净，捣烂如泥，敷于骨折复位处。

【主治】 骨折。

方 34

【处方】 韭菜 250 克。

【用法】 韭菜煎汤，熏洗外阴部，每日 2 次。

【主治】 子宫脱垂。

方 35

【处方】 韭菜 25 克，糯米酒 10 毫升。

【用法】 韭菜煮糯米酒服食。

【主治】 血崩。

方 36

【处方】 韭菜根 120 克，干姜 15 克。

【用法】 韭菜根、干姜同煎服，每日 1 剂，分 2 次服用。

【主治】 月经周期无规律。

方 37

【处方】 韭菜 250 克，红糖 60 克。

【用法】 韭菜洗净，捣烂取汁；红糖加水煮沸，对入韭菜汁饮用。痛经时，每日 1 次，连服 2~3 日，每次饮后俯卧片刻。

【主治】 气血不足型痛经。

方 38

【处方】 韭菜根 100 克，鸡蛋 2 个，红糖 5 克。

【用法】 韭菜根加鸡蛋用红糖水煎服。

【主治】 白带多。

方 39

【处方】 韭菜、生姜各 200 克，白糖 5 克。

【用法】 将韭菜、生姜切碎，捣烂取汁，用白糖调匀，
饮汁。

【主治】 妊娠呕吐。

方 40

【处方】 韭菜叶 100 克，榧子仁 25 克，米醋 50 毫升。

【用法】 榧子仁、韭菜叶捣烂，用米醋调成稀糊状，敷
于患者的乳房上，用纱布包好、固定，每日换药 1 次。

【主治】 乳腺炎乳房肿痛。

方 41

【处方】 韭菜 60 克，鸡蛋 2 个。

【用法】 将韭菜、鸡蛋放锅内炒至半熟，用布包好，外
敷于患乳腺炎一侧的腋下，皮肤呈紫色即可。每日换药 1 次。

【主治】 乳腺炎。

方 42

【处方】 韭菜 100 克，虾皮 30 克。

【用法】 虾皮炒韭菜。每日 1 次，佐餐食用。

【主治】 预防小儿佝偻病。

方 43

【处方】 韭菜根 10 根，花椒 20 粒，香油 2 毫升。

【用法】 韭菜根洗净，与花椒共捣如泥状，加香油拌匀，敷病牙侧面颊上。

【主治】 龋齿疼痛。

方 44

【处方】 韭菜 100 克。

【用法】 韭菜洗净，捣烂取汁，吸入滴管内滴耳，每日 3 次。

【主治】 慢性中耳炎，耳流脓水，百虫入耳不出。

方 45

【处方】 韭菜根、葱根各适量。

【用法】 韭菜根、葱根同捣烂，捏成枣核大小塞入鼻内。

【主治】 鼻出血。

方 46

【处方】 韭菜白根 10 克，橘叶 20 克。

【用法】 用橘叶包韭菜白根，可外包 1~2 层塞入鼻中。右眼疾病塞左鼻，左眼疾病塞右鼻，两眼疾病塞双鼻，每日换 2~3 次。

【主治】 角膜溃疡，结膜炎。

方 47

【处方】 韭菜 200 克，蓖麻子肉、米饭各 100 克。

【用法】 韭菜、蓖麻子肉捣烂，用米饭和匀敷患处，每日换药 1 次。

【主治】 鹅掌风。

方 48

【处方】 韭菜、甘草各 25 克。

【用法】 韭菜、甘草水煎服，每日 1 次。

【主治】 荨麻疹。

方 49

【处方】 韭菜 500 克，猪油 50 克。

【用法】 韭菜焙干，研细末，猪油调和敷患处，每日 3 次。

【主治】 顽癣。

方 50

【处方】 韭菜、大蒜各 50 克。

【用法】 韭菜洗净，大蒜去皮，共捣为泥状，在火上烘热，用力涂擦患处，每日 1~2 次，连用数日。

【主治】 牛皮癣，对过敏性皮炎也有效。

方 51

【处方】 韭菜、茄子、硼砂各 25 克，硼酸 25 毫升，醋 200 毫升。

【用法】 韭菜、茄子、硼砂、硼酸混合捣烂，加醋密封 24 小时，搽患处，每日数次。

【主治】 花斑癣。

方 52

【处方】 韭菜 150 克。

【用法】 韭菜加水煎，晚上用以烫脚、洗脚，直至水冷。
洗 1 次至少能保持一星期不臭。

【主治】 脚臭。

（七）薤

薤，又名野蒜，属百合科植物。薤属韭类，叶似葱，味似蒜，是一种野生食用植物。根色白，做药用，名薤白。

1. 营养成分与性味

薤白性温，味辛、苦，无毒。根含大蒜糖。其他营养成分同韭菜。

2. 医疗保健作用

李时珍说：“薤味辛气温，诸家言其温补。”王祯《农书》说：“薤生则气辛，熟则甘美。种之不蠹，食之有益。故学道人资之，老人宜之。”

日本汉方医学专家所著《古方药议》一书中记载，给心脏病患者服用薤白，治疗效果明显。说明薤白里含有治疗心脏病的有效成分。用薤白 6 克，瓜蒌仁 2 克，加 2~3 倍的白酒制成“瓜蒌薤白白酒汤”，用于治疗缺血性心脏病，预防心肌梗死有显著的疗效。日本千叶大学腾平健应用此方治疗冠心病，患者自觉症状如心绞痛、胸痛消失，心电图及其他客

观检查也有明显改善。

3. 食疗方

方 1

【处方】 薤根 100 克，醋 30 毫升。

【用法】 薤根、醋捣和，外敷患处，冷即更换。

【主治】 咽喉肿痛。

方 2

【处方】 薤头 100 克，米粉 50 克，蜂蜜 10 毫升。

【用法】 薤头洗净，捣烂如泥，用米粉和蜂蜜适量拌和做饼，烤熟食用。

【主治】 小儿疳痢，慢性肠炎。

方 3

【处方】 薤白、糯米各 100 克。

【用法】 将糯米洗净，加薤白煮稀粥吃。每日 1 剂，连服 2~3 日。

【主治】 赤白痢疾。

方 4

【处方】 薤白、瓜蒌仁各 15 克，半夏 7.5 克，黄酒少许。

【用法】 薤白、瓜蒌仁、半夏加水煎，去渣。每日 2 次，以少许黄酒温服，每日 1 剂，连服 5~7 日。

【主治】 胸痹心痛（包括心绞痛）。

方 5

【处方】 薤白 10 克~15 克（鲜品 30 克~60 克），葱白 2 茎，粳米 100 克。

【用法】 将薤白、葱白洗净、切碎，同粳米共煮为粥。每次 1 剂，每日 1~2 次。

【主治】 冠心病心绞痛。发热者不宜用。

（八）芫 荽

芫荽，又名香菜、胡荽、香荽。原产地中海沿岸，汉时引入我国，现全国各地都有栽培，有大叶、小叶等品种。芫荽以嫩茎、叶供食用，有特殊香味，可药用，果实称芫荽子可入药。

1. 营养成分与性味

芫荽性温，味辛，含有丰富的营养。每 100 克芫荽中含

蛋白质 2 克，糖类 6.9 克，脂肪 0.3 克，钙 170 毫克，磷 49 毫克，铁 5.6 毫克，胡萝卜素 3.77 毫克，维生素 C 41 毫克。还含有硫胺素、核黄素、尼克酸及右旋甘露糖醇、黄酮甙等。

2. 医疗保健作用

芫荽以果实、全草入药，常用作发汗透疹，消食下气的药物。

《本草纲目》记载，芫荽“辛温香窜，内通心脾，外达四肢，能辟一切不正之气，故痘疮出不爽快者能发之”。《食疗本草》记载，芫荽“利五脏，补筋脉，主消谷能食，治肠风、热并裹食”。《医林纂要》记载，芫荽“升散阴气，辟邪气，发汗托疹”。

芫荽含有芫荽油，有驱风解毒、芳香健胃的作用。它入肺、胃经，能解毒透疹，疏散风寒，促进人体周身血液循环，故常用作发疹的药物。据古医书记载，小儿出疹痘，和取芫荽制成芫荽酒涂擦皮肤，或水煎芫荽，趁热熏鼻，或蘸汤擦面及颈项，可以加速疹痘发出；如已出者应停止使用。

芫荽有消食下气、益脾健胃的作用。如果将益气血、补脾胃、强筋骨的牛肉和能消食下气的橘皮，温胃散寒的生姜共入粳米粥内，再加芫荽制成芫荽粥，可增强散寒止痛、健胃消食的功效，常用于治风寒头痛、胃弱食滞等症。芫荽加丁香、橘皮、黄连等煎服也有治胃弱、消化不良的作用。

芫荽有降血压和美容的作用。据报道，鲜芫荽加葛根水煎服，对高血压有疗效。芫荽还有美容作用，《本草纲目》就有“面上黑子用芫荽煎汤日日洗之”的记载。

据研究，排骨的骨髓中可分离出棒状杆菌溶解素，能增强体液及细胞免疫功能，有抗肿瘤作用。如果将排骨敲碎熬煮成浓糊状汁，除去骨渣，每 500 毫升糊汁中加 500 克洗干净、切碎的芫荽，然后放入五香粉、食盐等制成排骨芫荽冻，切块，蘸糖、醋佐餐，可提高抗癌和增强免疫能力。

芫荽还可放在鱼和肉中调味，去毒。

芫荽可和其他食物配伍制成食疗方剂。如芫荽切段加熟油、酱、醋等凉拌，能健胃增食，适用于胃气不和、呕吐少食、食欲不佳的患者；芫荽 6 克加紫苏、葱白各 10 克，水煎加糖调味，可制成芫荽紫苏葱白汤，为辛温发散剂，可助麻疹透发，适用于风寒外束、麻疹透发不畅的轻症；芫荽 100 克放在猪大肠内炖熟切片加作料，可制成芫荽熘肥肠，能补虚、止肠出血，适用于大小肠出血、便血等症。

3. 食用注意事项

(1) 不宜在服用螺内酯（安体舒通）、氨苯喋啶、氨氯吡咪等药物时食用。螺内酯等药为留钾排钠类的利尿药，服用以上药物时忌食含钾多的食物。芫荽为含钾量高的食物，服用螺内酯等药时食用易引起高钾血症。

(2) 服维生素 K 时不应食用。服维生素 K 时忌食含维生素 C 多的食物，本品含有丰富的维生素 C，服用维生素 K 时食用芫荽，可使维生素 K 分解破坏，药效减低，故服维生素 K 时不宜食用芫荽。

(3) 患口臭、狐臭、龋齿及生疮的人，不可吃芫荽。吃了会加重病情。李时珍说，凡服一切补药，或者补药中有白术、牡丹者，均不宜用芫荽。

(4) 不宜和动物肝脏同时食用。动物的肝脏富含铜、铁离子，与维生素 C 含量高的果蔬同时食用，铜、铁极易使食物中的维生素 C 氧化而失去功效，故不宜和动物肝脏同时食用。

(5) 麻疹透发以后不应食用。芫荽有较好的透疹发表作用，适于风寒郁闭麻疹未透或透发不畅的患者食用，但麻疹已透，病邪散出者则不宜食用，食之则会损伤正气。

(6) 麻疹未透而热毒壅滞者不应食用。芫荽辛温散寒，有资助热毒的作用，麻疹未透有热者食用虽有助于麻疹透发，但容易继发其他疾病，故不宜食用。

4. 食疗方

方 1

【处方】 芫荽 10 克～15 克，粳米 50 克，红糖 15 克。

【用法】 芫荽和粳米煮成稀粥，入红糖调匀后趁热食用。每日 1 剂，可连食数日。

【主治】 风寒感冒。

方 2

【处方】 芫荽、葱白各 15 克。

【用法】 芫荽、葱白水煎服。每日 1 剂，连服 2～3 日。

【主治】 风寒感冒。

方 3

【处方】 芫荽、生姜叶中段各 50 克，胡椒粉 3 克。

【用法】 将生姜叶切碎，芫荽杵碎，加水适量同煎取汁，加胡椒粉调味即成。每次 1 剂，每日 2 次，连服 1~2 日。

【主治】 风寒感冒，以冬令服为宜。

方 4

【处方】 芫荽 30 克，生姜、苏叶各 10 克。

【用法】 芫荽、生姜、苏叶加水煎服。每日 1 剂。

【主治】 风寒感冒。

方 5

【处方】 芫荽根、葱须、白菜头各 50 克。

【用法】 芫荽根、葱须、白菜头洗净，切碎，加水煎煮。代茶饮用，趁热温服，每日 1 剂。

【主治】 风寒感冒初起，发热怕冷、头痛、骨节疼痛、鼻塞流清涕。

方 6

【处方】 芫荽 30 克，饴糖 15 克。

【用法】 芫荽、饴糖加米汤半碗，糖溶化后服。每日 1 剂。

【主治】 伤风感冒。

方 7

【处方】 芫荽 50 克，黄豆 15 克。

【用法】 芫荽、黄豆加水煎服，每日 2 次。

【主治】 流感。

方 8

【处方】 芫荽 9 克，生姜 3 片，红糖 5 克。

【用法】 芫荽、生姜、红糖加水煎汤。取汁饮，每日 3 次。

【主治】 伤风咳嗽。

方 9

【处方】 芫荽、生姜各 25 克，苦杏仁 5 克。

【用法】 芫荽、生姜、苦杏仁加水煎服，每日 2 次。

【主治】 寒咳，痰多泡沫。

方 10

【处方】 芫荽子、陈皮各 6 克，苍术 9 克。

【用法】 芫荽子、陈皮、苍术水煎服。每日 1 剂。

【主治】 消化不良，食欲不振。

方 11

【处方】 芫荽子、补骨脂各 25 克，粳米汤 100 毫升。

【用法】 芫荽子、补骨脂捣碎，取 10 克饭前米汤送服。
每日 1 剂。

【主治】 肠风下血。

方 12

【处方】 芫荽、葛根各 10 克。

【用法】 芫荽、葛根加水煎服。早、晚各服 1 次，每次
50 毫升，10 日为 1 个疗程。

【主治】 高血压。

方 13

【处方】 芫荽子 20 克。

【用法】 芫荽子加水煎服。

【主治】 蕈类中毒。

方 14

【处方】 芫荽子 100 克，酒 5 毫升。

【用法】 芫荽子炒过碾细，每次取 10 克，加酒调匀服。

【主治】 痔疮。

方 15

【处方】 芫荽 500 克。

【用法】 芫荽火烧，以烟熏肛门。

【主治】 脱肛。

方 16

【处方】 干芫荽 10 克。

【用法】 干芫荽加水浸泡后煎汤服，每日 2 次。

【主治】 乳汁不通。

方 17

【处方】 芫荽 60 克，生姜、葱白各 36 克，酒少许。

【用法】 芫荽、生姜、葱白共捣烂用布包裹，蘸热酒由上至下揩擦，重点擦疹点未出部分或疹点稀少部分。

【主治】 麻疹初起。

方 18

【处方】 芫荽、荸荠各 50 克。

【用法】 芫荽、荸荠加水煎服，疹出透停用。

【主治】 麻疹透发不快。

方 19

【处方】 芫荽 30 克，胡萝卜 100 克，荸荠 60 克。

【用法】 芫荽、胡萝卜、荸荠加水煎。每日 1 剂，代茶饮，连服 2~4 日。

【主治】 麻疹出疹期。

方 20

【处方】 芫荽 500 克。

【用法】 芫荽榨汁，外敷患处。

【主治】 小儿赤丹。

方 21

【处方】 芫荽子 20 克。

【用法】 芫荽子水煎，含漱吐之，每日数次。

【主治】 牙齿痛。

方 22

【处方】 带根芫荽 50 克。

【用法】 将芫荽洗净后加水煎煮，取汤洗脸，对面部色斑久用有效。

【主治】 面部色斑。

（九）油 菜

油菜，又名油白菜、青菜、寒菜、胡菜、芸苔。我国各地都有栽培，南方的栽培面积广，品种多。油菜按叶柄的颜色可分为青梗和白梗两种，著名的品种有南京矮脚黄及箭杆白、上海慢菜（三月慢、四月慢等）、佛山乌白菜等。油菜生长适应性强，易栽培，生长期短，高产质优，营养丰富，为主要蔬菜之一，也可药用。

1. 营养成分与性味

油菜性凉，味辛、苦。油菜可食部分占 96%，每 100 克可食部分含水分 93 克，蛋白质 2.6 克，脂肪 0.4 克，糖类 2.0 克，热能 92 千焦（22 千卡），钙 140 毫克，磷 30 毫克，铁 1.4 毫克，维生素 A 3.15 毫克，维生素 B₁ 0.08 毫克，维生素 B₂ 0.11 毫克，维生素 C 51 毫克，尼克酸 0.9 毫克。油菜所含钙和维生素 C 在蔬菜中是最高的。此外，油菜还含槲皮甙和维生素 K、淀粉样蛋白，以及一种高度分枝结构的多

糖和一种 12S 的球蛋白；种子中含能生成异硫化氰酸巴豆醇酯的甙和芸香甙，并含芥酸、芥子油甙。

2. 医疗保健作用

油菜以叶和种子入药。它有散血消肿、清热解毒的作用。《千金·食治》记载，油菜“主腰脚痹，又治油肿丹毒”。《饮膳正要》记载，油菜“主风热丹肿乳痛”。《本草纲目》记载，油菜治“产后风及淤血”。

油菜含有丰富的维生素 C、维生素 K、铁和多种甙类。性凉，味辛，长于行血滞，破结气，故有活血化淤消肿的功能，对口腔溃疡、口角湿疹、齿龈出血、皮肤出血等都有治疗效果。民间常用以治疗热肿疮疖、乳痛及产后血淤腹痛等疾病。内服外用均可。

油菜含有较多钙及胡萝卜素，对牙齿和骨骼的生长发育有利。牙齿松动患者常食油菜有益。油菜还含有较多蛋白质，在叶菜类中其蛋白质含量是比较高的；还含有纤维素及其他营养物质，可补充人体的需要，对身体有益。

油菜可与粳米、虾米等制成油菜粥，有清热、解毒、散血、消肿、调中下气的作用，对劳伤吐血、血痢、腹中绞痛、心神烦闷、丹毒、无名肿痛、产后淤血腹痛、乳痛等均有辅助治疗作用。

3. 食用注意事项

(1) 肠虚腹泻患者不宜食用。油菜性凉助寒伤阳，滑利通肠有泻下作用。肠虚腹泻患者食用，将会加重病情，脾胃功能不好者亦不应食用。

(2) 不宜切碎冲洗后食用。油菜应先洗后切，水溶性的

营养成分才不致散失。若先切后洗，大部分水溶性维生素就会丢失，使营养作用降低。

(3) 不宜与动物肝脏同时食用。油菜是含维生素 C 较高的蔬菜，每 100 克含维生素 C 50 毫克以上，和动物肝脏同时食用，动物肝脏中的一些成分将使油菜中的维生素 C 氧化而失去功效，油菜中的维生素也部分地影响动物肝脏中铜、铁离子的吸收。

(4) 不宜和黄瓜同时食用。油菜和黄瓜同时食用，黄瓜中的维生素 C 分解酶可大量破坏油菜中的维生素，使营养成分大为降低。

(5) 不宜和红萝卜同时食用。红萝卜中含有抗坏血酸酵酶，可破坏其他蔬菜中的维生素 C，两者同食，将会使营养作用降低。

(6) 服维生素 K 时不宜食用。油菜为含维生素 C 较高食物，可破坏维生素 K 的治疗作用，使疗效降低，故服维生素 K 不可食用油菜。

(7) 不宜切碎久放后食用。油菜切后放置过久，油菜中的维生素容易氧化，使营养成分散失，所以油菜切后不宜放置，应食前切用。

(8) 不宜用水喷洒存放。油菜吸收水分主要靠根部不在茎叶，用水喷洒后茎叶细胞外的渗透压和细胞呼吸均发生改变，会造成细胞很快死亡溃烂，即缩短存放时间，又使营养成分降低。

(9) 狐臭患者不宜食用。《百病方》说，油菜“狐臭患者食之病加剧”。《随息居饮食谱》说，油菜“发风动气，凡患

腰脚口齿诸病及产后、痧痘、疮家痼疾、时感皆忌之”。

4. 食疗方

方 1

【处方】 油菜叶 500 克，蜂蜜适量。

【用法】 油菜叶捣烂取汁，加蜂蜜温服。

【主治】 血痢腹痛，劳伤吐血。

方 2

【处方】 新鲜油菜 500 克。

【用法】 将新鲜油菜洗净捣烂敷患处，每日更换 2~3 次。同时，将油菜汁略加温，内服，每次 30 毫升，每日 2~3 次。

【主治】 丹毒。

方 3

【处方】 油菜子 50 克，香油适量。

【用法】 油菜子研末调香油，外涂患处。

【主治】 小儿丹毒。

方 4

【处方】 油菜苗、叶、根各 150 克，鸡蛋 100 克。

【用法】 上药研为末，鸡蛋清和匀外贴患处，每日 2～3 次。

【主治】 风热肿痛。

方 5

【处方】 油菜 500 克。

【用法】 用湿草纸包油菜，在灰火中煨熟，趁热捣烂外敷患处。

【主治】 颈背生疮。

方 6

【处方】 油菜 500 克，油菜子 50 克，香油适量。

【用法】 油菜洗净捣烂，用洁净纱布绞汁 1 小杯（约 30 毫升）。温服，每日 3 次，连服 3～5 日。并用油菜子，捣烂，香油调敷患处，每日 2～3 次，连用 7～8 日。

【主治】 痲疮（湿热型）。

方 7

【处方】 鲜油菜适量。

【用法】 鲜油菜叶捣烂，涂敷患处，每日更换 2~3 次。
同时，绞油菜汁温服，每次 60 毫升，每日 2 次。

【主治】 乳腺炎，夏季皮炎。

方 8

【处方】 油菜子、肉桂各 50 克，醋 50 毫升，面粉 60 克，黄酒 5 毫升。

【用法】 取油菜子加等量的肉桂研成末，用醋煮面粉糊为丸，如黄豆大小。每次服 1~2 粒，黄酒送服，每日 2 次。

【主治】 产后恶露不下，妇女盆腔炎。

(十) 包菜（卷心菜）

包菜，学名叫“球叶甘蓝”，俗称洋白菜，因其叶一层一层地包心，又叫卷心菜、包心菜，广东一带称椰菜，四川叫莲花白，为甘蓝家族的一个变种。包菜适应能力强，耐热又耐寒，冬夏都可吃到，成为蔬菜的一个主要品种，也可药用。

1 营养成分与性味

包菜性平，味甘，营养丰富。每 100 克包菜含水分 94.4 克，蛋白质 1.1 克，脂肪 0.2 克，糖类 3.4 克，粗纤维 0.

5 克，钙 320 毫克，磷 24.0 毫克，铁 0.3 毫克，胡萝卜素 0.02 毫克，硫胺素 0.04 毫克，核黄素 0.04 毫克，尼克酸 0.3 毫克，抗坏血酸 38.0 毫克。它还含有较多的微量元素钼和人体必需的微量元素锰。

2. 医疗保健作用

包菜作为药用，自古有之。古罗马人把甘蓝当作治病良药，认为小孩常吃可长得健壮，不易生病。俄国古医籍《医疗指南》记载，将甘蓝和种子煮汁饮服，可解酒毒。据日本文献介绍，包菜含有能治疗胃病及十二指肠疾病的成分，常用新鲜的洋白菜汁治疗胃溃疡和十二指肠溃疡，可提高胃肠内膜上皮的抵抗力，使代谢过程正常化，从而加速溃疡处的愈合。《本草拾遗》记载，甘蓝“补骨髓，利五脏六腑，利关节，通经络中的结气，明耳目，健人，少睡，益心力，壮筋骨，治黄毒”。《千金·食治》记载，甘蓝“久食大益肾，填髓脑，利五脏，调六腑”。

包菜含有丰富的无机盐、维生素、芸苔素和酚类物质，特别是含有较多的维生素 U 样物质，有较好和胃健脾、止痛生肌作用，可提高胃肠内膜上皮抵抗力，使代谢过程正常化，加速溃疡处愈合，消除炎症。所以，胃和十二指肠溃疡病患者常食甘蓝有较好的缓解疼痛及促进溃疡愈合的作用。一般还认为，包菜中所含的维生素 U 样物质比人工合成的维生素 U 效果要好。

包菜含有微量元素钼、锰等。钼能抑制亚硝胺的合成，所以包菜还具有一定的抗癌作用；锰是人体中酶、激素等活性物质的重要组成部分，可以促进人体的物质代谢。儿童正处

在生长发育阶段，体内物质代谢旺盛，故儿童常吃包菜可增加锰的吸收量，有利于身体发育。

包菜还含有酒石酸盐和钾盐，前者能阻止人体内过剩的糖类转变为脂肪，后者有促进人体心肌活动的作用。同时，甘蓝还含有一定量果胶纤维素，能吸收胆固醇及胆汁液，组成粪便，加速排出体外，减少胆固醇在肠内的吸收，所以对肥胖、动脉粥样硬化、心脏局部缺血患者均有疗效。

包菜内有较多无机盐和维生素，在泡菜的腌制过程中产生乳酸，可抑制病菌，促进食欲，活化消化过程，胃口不好和便秘患者常食用颇好处。

包菜中的维生素 E，能抑制人体在衰老过程中出现的细胞中脂褐素的增多，从而起到抗病延年的作用，故中老年人常食包菜对身体有益。

包菜还含有植物杀菌素丙烯基芥子油，它可以抑制细菌、真菌和原虫的生长繁殖。如将包菜的叶子贴在病痛关节上、凝血处、骨折处，可消炎止痛，将叶子同糠混合在牛乳中煮熟，外敷可治湿疹；叶子捣烂用鸡蛋清混合制成软膏敷在化脓的伤口上，可消炎，或用酸的包菜汁液湿敷，可治疗颈、胸、背上的痤疮。此外，用包菜汁液涂擦头皮，可使秃顶长出新发。

包菜中还有抗甲状腺物质，对防治甲状腺肿大和甲亢有疗效，但这种物质在烹饪加热以后会消失，所以患者食用时以生拌为好。

包菜可加糯米、猪肉末、小虾米等制成包菜粥，有益肾强身、通经活络、散经止痛的作用，适用于消化道溃疡疼痛、

胆绞痛、维生素 C 和维生素 K 缺乏、妇女乳汁缺少等症。

3. 食用注意事项

(1) 胃溃疡出血患者不宜食用。胃溃疡患者忌食酸和刺激性强的食物，包菜中有些成分有促进胃肠道上皮愈合的作用，可治疗轻度溃疡，但其酸性成分及维生素 C 则可加重重度溃疡的病情，溃疡出血、穿孔者更不适宜食用。

(2) 腹腔和胸外科手术后不宜食用。腹腔和胸外科手术后，胃肠功能较弱，宜食用流质或半流质食物。包菜含有一定纤维素，不易消化吸收，容易引起腹胀，不利于创口的愈合。

(3) 腹泻患者不宜食用。包菜滑利通畅，所含的纤维素有促使肠蠕动的作用，腹泻患者食用可加重病情。

(4) 忌和动物肝脏同时食用。本品是含维生素 C 较高的食物，和动物肝脏同食，动物肝脏中的铜、铁离子将使维生素 C 氧化，失去功效。

(5) 服维生素 K 时不宜食用。包菜所含的维生素 C 可使维生素 K 分解破坏，使维生素 K 的治疗作用降低。

(6) 忌和黄瓜同时食用。含维生素 C 高的食品不宜和黄瓜同时食用，因黄瓜中含有维生素 C 分解酶，可破坏食物中的维生素 C，故不应与黄瓜同时服用。

4. 食疗方

方 1

【处方】 包菜 500 克，食盐 3 克。

【用法】 包菜加水、盐煮食，每日 2 次。

【主治】 上腹胀气，疼痛。

方 2

【处方】 包菜 1500 克。

【用法】 包菜捣烂榨汁，略加温，饭前饮服，每次 200 毫升，每日 2 次，连服 10 日为 1 个疗程。

【主治】 胃溃疡，胃痛。

方 3

【处方】 包菜 250 克（或包菜种子 25 克）。

【用法】 包菜或种子煮食，每日 1 次。

【主治】 嗜睡，预防癌症。

（十一） 薤 菜

薤菜，又名空心菜、水薤菜、瓮菜、藤藤菜、空筒菜、无心菜。原产我国热带多雨地区，现全国各地都有栽培，长江流域以南为多。著名的品种有杭州白花子薤、广州大骨青及大鸡白、温州空心菜、广西及两湖的紫花子薤等。它适应性强，容易栽培，生长快，采收期长，产量高，以嫩梢、嫩叶食用，清凉解热。

1. 营养成分与性味

薤菜性寒，味甘。每 100 克薤菜嫩梢、嫩叶中含蛋白质 3.2 克，脂肪 0.6 克，糖类 7.4 克，钙 188 毫克，磷 49 毫克，铁 4.1 毫克，胡萝卜素 2.14 毫克，核黄素 0.24 毫克，尼克酸 1 毫克，抗坏血酸 15 毫克。各种营养素含量之高，成分之全面，在蔬菜中堪为出类拔萃。

2. 医疗保健作用

薤菜以嫩茎、叶供药用，入肠、胃经，能清热解毒，可凉血利尿。

《中药大辞典》记载，薤菜可治“鼻出血、便秘、淋浊、便血、痔疮、痈肿、跌伤、蛇虫咬伤”。薤菜根味淡，性平，无毒，据《分类草药性》记载，薤菜治“妇人白带，虚淋，久咳盗汗”。

薤菜有较好的解毒作用。据古医书记载，薤菜可解黄藤、砒霜、蕈毒等。外用治疮痈肿毒及蛇伤。入药一般用新鲜薤菜。

薤菜可和其他食物或药物配伍，以提高其疗效。如薤菜萝卜汁可治肺热、咯血、鼻出血；鲜薤菜汁加蜂蜜能清热、凉血、止血，适用于咯血、鼻出血、便血、尿血；薤菜汁加入金银花、甘草可提高解毒功效，可用于蕈类中毒。

3. 食疗方

方 1

【处方】 带根薤菜、白萝卜各 500 克，蜂蜜 10 毫升。

【用法】 带根薤菜、白萝卜一起捣烂，绞汁 1 杯，用蜂

蜜调服。每日 1 剂。

【主治】 肺热咯血。

方 2

【处方】 薤菜根 125 克，淡酒 10 毫升。

【用法】 薤菜根加淡酒煎或水煎冲酒，在发疟前半小时吃。

【主治】 疟疾。

方 3

【处方】 薤菜根 200 克。

【用法】 薤菜根加水煎服。每日 1 剂。

【主治】 痢疾。

方 4

【处方】 薤菜 500 克，蜂蜜 10 毫升。

【用法】 薤菜取汁和蜂蜜服。每日 1 剂。

【主治】 淋浊，便血，尿血。

方 5

【处方】 鲜薤菜根 60 克，玉米须 30 克。

【用法】 鲜蕹菜根、玉米须加水煎服。每日 1 剂。

【主治】 糖尿病。

方 6

【处方】 蕹菜 1000 克，甘草 200 克，银花 50 克。

【用法】 蕹菜洗净，捣烂绞汁 500 毫升，甘草、银花煎成浓汁和蕹菜汁同灌服。

【主治】 食物中毒。

方 7

【处方】 蕹菜 500 克，红糖 50 克。

【用法】 蕹菜洗净，捣烂绞汁，加红糖至不再溶解为度，徐徐服用。

【主治】 木薯中毒。

方 8

【处方】 蕹菜 500 克，银花 30 克，甘草 10 克。

【用法】 蕹菜洗净切碎，捣烂挤汁，加银花、甘草煎汤，1 次服。

【主治】 毒蕈中毒。

方 9

【处方】 鲜薤菜 250 克，鱼脑石 9 克。

【用法】 鲜薤菜洗净切碎，捣烂挤汁，鱼脑石捶碎另煎汤，混合，1 次灌服。

【主治】 毒蕈中毒。

方 10

【处方】 鲜薤菜 500 克。

【用法】 鲜薤菜水煎服。

【主治】 野葛中毒。

方 11

【处方】 鲜薤菜 100 克，葱白 50 克，食盐 3 克。

【用法】 将薤菜洗净，和葱白一起煮汤，食盐调味，经常饮用。

【主治】 维生素 B₂ 缺乏症。

方 12

【处方】 薤菜 1000 克，白糖 200 克。

【用法】 薤菜洗净，加水 1000 毫升，煮烂去渣过滤取

汁，加白糖同煎至稠。每日 1 剂，每次服 150 毫升，分早、晚 2 次服。

【主治】 翻花痔。

方 13

【处方】 薤菜适量。

【用法】 将薤菜洗净捣烂，外敷患处。

【主治】 皮肤生疮疖。

方 14

【处方】 薤菜 200 克，食盐 5 克。

【用法】 将薤菜用凉开水洗净，加食盐捣烂敷患处。每日 1 次。

【主治】 毒虫叮咬。

方 15

【处方】 薤菜 150 克，黄酒 20 毫升～30 毫升。

【用法】 薤菜洗净，捣烂，绞汁以黄酒拌和，1 次服。

【主治】 毒蛇咬伤。

方 16

【处方】 薤菜、三叶鬼针草各 150 克，蜂蜜适量。

【用法】 将薤菜、三叶鬼针草捣烂，取汁，以蜂蜜调服。
每日 3 次。

【主治】 毒蛇咬伤。

方 17

【处方】 薤菜根 500 克，白木槿花根 250 克，猪肉（或鸡肉）200 克。

【用法】 薤菜根、白木槿花根加水炖猪肉或炖鸡肉服，可常食。

【主治】 白带多。

方 18

【处方】 薤菜、荸荠各 500 克。

【用法】 薤菜、荸荠水煎，代茶饮服。每日 1 剂。

【主治】 小儿夏季低热不退。

方 19

【处方】 薤菜 500 克。

【用法】 薤菜洗净水煎，趁热洗患处。每日 1 次。

【主治】 皮肤瘙痒。

方 20

【处方】 薤菜 200 克，菜子油 10 毫升。

【用法】 将薤菜置瓦上焙焦，研末，用菜子油调成糊状备用。患处用浓茶水洗净，用薤菜糊外涂患处，每日 2 次。

【主治】 带状疱疹。

方 21

【处方】 薤菜 250 克，白糖 10 克。

【用法】 将薤菜洗净，和糖捣烂，冲入沸水饮用。每日 1 次。

【主治】 鼻出血。

方 22

【处方】 薤菜根 200 克，醋 250 毫升。

【用法】 薤菜根、醋加水共煎汤，待水凉后频频含漱。每日 1 剂。

【主治】 龋齿痛。

方 23

- 【处方】 薤菜 100 克，葱白 20 克。
【用法】 薤菜加葱白煮汤食。每日 1 次。
【主治】 口角生疮，舌炎。

（十二）黄 瓜

黄瓜，原名胡瓜，原产于印度热带潮湿的森林地区，在我国安家落户已有两千多年的历史。黄瓜在我国各地均有栽培，是群众喜食的一种蔬菜，除生食、炒食外，还可腌制。

1. 营养成分与性味

黄瓜性凉，味甘。黄瓜可食部分占 86%，每 100 克可食部分含水分 96.9 克，蛋白质 0.6 克，脂肪 0.2 克，糖类 1.6 克，热能 46 千焦（11 千卡），粗纤维 0.3 克，钙 19 毫克，磷 29 毫克，铁 0.3 毫克，胡萝卜素 0.13 毫克，维生素 B₁0.04 毫克，维生素 B₂0.04 毫克，尼克酸 0.3 毫克，维生素 C6 毫克。黄瓜中含有多种糖类，如葡萄糖、鼠李糖、半乳糖、甘露糖、木糖及果糖等。此外，黄瓜中还含有芸香甙、异槲皮甙以及咖啡酸、绿原酸和精氨酸等各种游离氨基酸。黄瓜含有的挥发油为壬二烯醇、壬二烯醛等。蒂部苦味成分为葫芦素；种子中含有脂肪酸，如亚油酸、油酸、棕榈酸、硬脂酸等。

2. 医疗保健作用

黄瓜的根、茎、叶、霜均可药用，有清热利水解毒的作用。

《陆川本草》记载，黄瓜“治热病身热、口渴、烫伤，瓜干陈久者补脾气，止腹泻”。《日用本草》记载，黄瓜“除胸中热，解烦渴，利水道”。

黄瓜含有壬二烯醛等多种挥发油，闻之有清香，食之清脆，能刺激食欲，生津开胃。黄瓜含有大量水分、钾和各种营养元素。作水果生食时，夏令能止渴、解暑、利尿、提神；冬令清凉可口，可解睡火炕、烤火炉之燥热。

黄瓜含有丙醇二酸，具有抑制糖类转化为脂肪的作用，对有肥胖症或减肥的患者有较好疗效，所以黄瓜是一味减肥剂。黄瓜还含有较多的纤维素，对促进肠道中废弃物的排泄有较好效果。由于废物在肠道中停留时间缩短，可减少有毒物质及胆固醇的吸收，所以对便秘和心血管病患者有较好疗效。

黄瓜还可作美容剂。鲜黄瓜含有黄瓜酶，具生物活性，可促进机体新陈代谢。用黄瓜切片涂擦洗净的脸部，仰卧闭目十几分钟，待皮肤吸收瓜汁内的营养物质后再擦去表层，能使脸部肌肉娇嫩润滑；皮肤干燥的人，每天早晨洗脸前用黄瓜汁擦脸，可使脸上黑斑褪色；每天取黄瓜汁涂擦脸部皱纹较多处，长期坚持可消除皮肤皱纹；如用牛奶、黄瓜一起煮汁擦脸，可使皮肤光润洁白。现市场上已有黄瓜香波、黄瓜营养霜、黄瓜护发霜等系列产品，气味清香，滑爽滋润，使用方便，能营养皮肤，护养头发，使面肤洁嫩，柔软细腻，增添光泽，延迟衰老。

黄瓜中的嫩种子含有较多的维生素 E 即生育酚，有促进

细胞分裂、推迟细胞衰老过程的功能，故食用黄瓜时，幼嫩种子应尽量食用，以增加营养。

黄瓜还可与糯米、蜂蜜等制成黄瓜粥，有清热解毒、解渴利水作用，可治身热口渴、黄疸、水肿、热病等。黄瓜还可剖作两半，用醋和水各半煮至熟，制成醋煮黄瓜，适用于大腹水肿、小便不利；嫩黄瓜还可蘸蜂蜜食，称蜜蘸黄瓜，能清热解毒、利湿，适用于湿热痢。

黄瓜的其他部分也可药用。如黄瓜藤性平，味淡，无毒，有清热利水、除湿、滑肠、镇痛的功用，可除胸中热，解烦渴，利水道。用霜后干燥的藤，去除根和叶后水煎服，有明显扩张血管、降低血管阻力、减慢心率的作用，是降血压、降胆固醇的良药。现医药部门已生产出黄瓜藤汁、黄瓜藤制剂及流浸膏等，其降压、降胆固醇的疗效可达80%。

黄瓜皮中含有一种成分，与月桂叶中的桉树脑功用相同，有驱蟑螂作用，食物与黄瓜放在一起，蟑螂闻到黄瓜味便逃。现已合成强力驱蟑剂，安全可靠，无毒、高效且有效期长。

黄瓜根性凉，味甘、苦，无毒，有治腹泻、止痢的作用。

3. 食用注意事项

(1) 不宜生食不洁黄瓜。黄瓜在生长、采摘、运输和出售过程中容易受病原微生物的污染，市售黄瓜80%左右带有大肠杆菌，还能经常查到痢疾杆菌、伤寒杆菌和蛔虫卵。生食是多数人的习惯，若生食未经妥善处理的黄瓜，很容易导致肠道疾病，出现腹痛、腹泻等症状。

(2) 慢性胃炎者不宜食用。慢性胃炎属虚寒者较多，属虚寒的患者宜食温中散寒、暖胃之品，忌寒凉。黄瓜甘凉，食

之损伤胃气，资助虚寒。

(3) 脾虚泄泻者不宜食用。脾虚泄泻宜温中补虚止泻，不宜食寒凉之品，黄瓜性凉，食后可导致脾虚泄泻加重。

(4) 不宜多食久食黄瓜腌制之品。腌制的黄瓜中含盐量较多，可以引起钠、水在体内潴留，使血容量增多，增加心脏负担，升高血压，诱发心血管疾病。腌制品所含的亚硝酸在一定的条件下能形成亚硝胺，可致癌，服用克感敏时亚硝胺形成尤快，多食久食容易致癌。

(5) 不宜弃汁制馅食用。黄瓜很大一部分营养成分存在于汁液中，弃汁制馅可以丢失大量水溶性维生素，使营养价值降低。

(6) 不宜多食、偏食。鲜黄瓜中含有一种丙醇二酸，可以抑制糖类转变为脂肪，具有减肥作用，但也克伐正气。多食、偏食，可使气血亏虚，老年人、虚者、久病之人及孕妇更不宜偏食、多食。

(7) 不宜加碱或高热煮后食用。黄瓜经适当的净化处理，生食最为适宜，爆炒亦可，加碱或高热煮食则会破坏黄瓜中的维生素，故不宜食用。

(8) 不宜和番茄、辣椒、菠菜同食。番茄、辣椒、菠菜和黄瓜同食，所含的维生素会被黄瓜中的维生素分解酶破坏，使营养降低。

4. 食疗方

方 1

【处方】 老黄瓜 1500 克。

【用法】 老黄瓜剖开去瓢及子，入瓦罐密封，置阴凉处或埋地窖中 1 年，瓜尽化为水，色微黄，澄清。饮服，每次 10 毫升，每日 2 次。

【主治】 高热。

方 2

【处方】 黄瓜藤 100 克，米醋 100 毫升，鸡苦胆 1 个，花椒 3 克。

【用法】 将黄瓜藤、花椒水煎取汁，去药渣，再与米醋煮开后冲鸡胆汁。1 次温服，每日 2 次，连服 2~3 日。

【主治】 肝胆湿热，胁痛纳呆，恶心呕吐。

方 3

【处方】 黄瓜莢藤 1 大把。

【用法】 黄瓜莢藤用水煎成浓汁 1 大碗，于胃痛剧烈时口服。

【主治】 剧烈胃痛。

方 4

【处方】 黄瓜叶 30 克，醋 10 毫升，鸡蛋 2 个。

【用法】 将黄瓜叶洗净切碎，打入鸡蛋搅匀，在铁锅中干炒至蛋熟时，倒入醋炙熟。每日 1 剂，至愈为止。

【主治】 湿热腹泻，泻下急迫或泻而不爽，粪色黄褐而臭，肛门灼热。

方 5

【处方】 黄瓜叶 500 克。

【用法】 黄瓜叶晒干，研末。每次 6 克～10 克，小儿减半，米汤送服，每日 3 次。

【主治】 腹泻。

方 6

【处方】 黄瓜藤、叶各 200 克。

【用法】 黄瓜藤、叶加水煎服，每日 1 剂。

【主治】 痢疾。

方 7

【处方】 黄瓜根、黄瓜藤各 100 克，香油适量。

【用法】 黄瓜根捣烂，外贴肚脐上。或黄瓜藤烧炭存性，研末，香油调敷脐上。

【主治】 噤口痢。

方 8

【处方】 黄瓜藤 60 克，鸡苦胆 1 个。

【用法】 黄瓜藤加水煎，加鸡胆汁冲服，每日 1~2 次。

【主治】 胆囊炎。

方 9

【处方】 黄瓜皮、黄瓜根柄各 150 克。

【用法】 黄瓜皮加水煎服，每日 3 次。或黄瓜根柄捣烂取汁，每日早晨服。

【主治】 黄疸。

方 10

【处方】 黄瓜 1 根，醋 50 毫升。

【用法】 黄瓜破开，以醋煮一半，水煎一半，至烂，合并一处，空腹食。每日 1 剂。

【主治】 四肢水肿。

方 11

【处方】 老黄瓜皮 50 克。

【用法】 老黄瓜皮加水 2 碗，煎至 1 碗。每日 2~3 次，连续服用。

【主治】 四肢水肿。

方 12

【处方】 干黄瓜藤 500 克。

【用法】 干黄瓜藤煎浓汁。每日 2 次，每服 5 毫升。

【主治】 高血压。

方 13

【处方】 黄瓜秧、猪毛菜各 9 克。

【用法】 黄瓜秧、猪毛菜加水煎服，每日 3 次。

【主治】 高血压。

方 14

【处方】 黄瓜藤 100 克。

【用法】 黄瓜藤加水煎服，每日 2 次。

【主治】 癫痫。

方 15

【处方】 黄瓜 100 克。

【用法】 取黄瓜或黄瓜片擦脸，每日数次。

【主治】 洁肤提神。

方 16

【处方】 黄瓜藤 200 克，枯矾 10 克。

【用法】 黄瓜藤阴干，火焙存性，研末，枯矾研为末，两者混合，涂疮上，每日 2~3 次。

【主治】 黄水疮。

方 17

【处方】 老黄瓜 500 克。

【用法】 老黄瓜涂擦患处，每日数次。

【主治】 蜂蜇伤（止痛消肿）。

方 18

【处方】 黄瓜藤 100 克。

【用法】 黄瓜藤阴干，水煎服。每日 1 剂。

【主治】 产后腹痛，风搐。

方 19

【处方】 黄瓜叶 200 克，白糖 10 克。

【用法】 黄瓜叶挤汁对开水加白糖服，每日 1 次。

【主治】 小儿风热腹泻，湿热痢疾。

方 20

【处方】 黄瓜 250 克，豆腐 500 克。

【用法】 黄瓜、豆腐加水煮，饮汤吃菜。每日 1 剂。

【主治】 小儿疳积，牙痛。

方 21

【处方】 黄瓜 1 根，玄明粉 30 克。

【用法】 黄瓜去瓢，将玄明粉放入瓜内，盖好挂放在阴凉通风处，取瓜上所出现之霜少许，吹撒患处，每日 2 次。

【主治】 扁桃体炎。

方 22

【处方】 老黄瓜 1 根，芒硝 20 克。

【用法】 老黄瓜剖开去子，放入芒硝，填满为止，阴干为末，每次取少许吹入咽喉。

【主治】 咽喉肿痛。

方 23

【处方】 老黄瓜 1 根，芒硝适量。

【用法】 五月取老黄瓜，开孔去瓢放入芒硝填满，悬阴处，待硝透出刮下，即为黄瓜霜。点眼，每日 3 次。

【主治】 火眼赤痛。

方 24

【处方】 鲜黄瓜 1 根。

【用法】 将黄瓜切片，涂擦患处，每日 1 次。

【主治】 痱子。

方 25

【处方】 鲜黄瓜 500 克，硼砂 50 克。

【用法】 鲜黄瓜捣碎取汁，加硼砂粉末调和，涂擦患处，每日 3 次。

【主治】 白癜风。

（十三）苦 瓜

苦瓜，又名锦荔枝、癞瓜、凉瓜、癞葡萄、癞蛤蟆、红

羊、红姑娘。苦瓜原产东印度，明朝以前传入我国，现全国各地都有栽培，以华南为多，著名的品种有大顶、滑身、长身、白苦瓜等。苦瓜易生长，易栽培，病虫害少，耐热，可在夏秋蔬菜淡季供应市场。果实中抗坏血酸含量高，嫩果可食，味甘苦，可清火消暑，还可入药。

1. 营养成分与性味

苦瓜性寒，味苦。每 100 克苦瓜可食部分含水分 84 克，蛋白质 0.9 克，脂肪 0.2 克，糖类 32 克，热能 75 千焦（18 千卡），粗纤维 1.1 克，钙 18 毫克，磷 29 毫克，铁 0.6 毫克，胡萝卜素 0.08 毫克，维生素 B₁ 0.07 毫克，维生素 B₂ 0.04 毫克，尼克酸 0.3 毫克，维生素 C 84 毫克，以及苦瓜甙、果胶等。苦瓜中的抗坏血酸含量在瓜类中是最高的，为粉番茄的 7 倍，黄瓜的 14 倍，冬瓜的 5 倍。此外，果实中含有苦瓜甙，还有谷氨酸、丙氨酸、苯丙氨酸、脯氨酸， α -氨基丁酸、瓜氨酸、半乳糖醛酸等。苦瓜的种子及叶中含苦瓜素。

2. 医疗保健作用

苦瓜以根、茎、叶、花、果实和种子供药用，性寒，味苦，入心、脾、胃经，清暑涤热，明目解毒。

《随息居饮食谱》记载，苦瓜“青则苦寒涤热，明目清心，熟则养血滋肝，润脾补肾”。《生生编》记载，苦瓜“除邪热，解劳乏，清心明目，益气壮阳”。《本草纲目》记载，苦瓜“清心明目，益气解热”。

苦瓜为苦寒之品，含苦瓜甙、苦瓜素等。据药理试验，苦瓜有降低血糖的作用，有人认为，这是由于苦瓜中含有一种

类似胰岛素物质的缘故，其降血糖效果比甲磺丁脲还强，所以苦瓜是糖尿病患者的理想食品。

另外，苦瓜防治癌症也有广阔前景。在国外，科学家们将苦瓜中的脂蛋白类成分注入患有淋巴癌的老鼠体内，老鼠存活时间延长，经过研究发现，苦瓜脂蛋白类成分能提高细胞免疫功能。因此，科学家们预言，苦瓜有可能成为治疗癌症的新药。

苦瓜一般炒食，民间用苦瓜切丝水焯后用油爆炒，再加葱、姜等调料制成菜肴佐餐，有清热润脾、养肝明目、补肾壮腰的作用，适用于体虚有热的目疾及脾虚体弱者食用；用苦瓜制成供煎服的凉茶可以清暑怡神，除烦止渴，用于暑热烦渴或热病烦渴；苦瓜也可做蜜饯，入口清香，微苦甜脆，能生津醒神，明目清心；苦瓜还可制苦瓜糖汁，能清热解毒；制成苦瓜散，每服5克，用灯草煎汤送服，适于肝热目赤眼肿。苦瓜还可加粳米、糖制成苦瓜粥，有清暑涤热、清心明目、解毒作用，可治热病烦渴、中暑发热、流感、痢疾、目赤疼痛等；苦瓜瘦肉汤，有清热解暑、明目去毒作用，适用于暑热烦渴、暑疖、热痱过多、眼结膜炎等症；苦瓜焖鸡翅，加姜汁、黄酒、酱油、糖、盐调味，有清肝明目、补肾润脾、解热除烦的作用。

苦瓜根、茎、叶、花苦寒，有清热解毒作用，可内服或外用。茎、叶捣烂外敷可治疗火烫伤、湿疹皮炎、热毒疮肿和毒蛇咬伤；苦瓜种子炒熟研末用黄酒送服，能益气壮阳，治阳痿、遗精。

3. 食用注意事项

(1) 慢性肠炎患者不宜食用。慢性肠炎多属脾胃虚寒，宜食温补固肠之品，忌食寒凉性的食物。苦瓜苦寒伤阳，损脾败胃，《滇南本草》说：“脾胃虚寒者食之令人吐泻腹痛。”故慢性肠炎患者不宜食用。

(2) 食用时不宜加热时间过久。苦瓜烹制时宜急火快炒，不应长时间的炖煮，长时间的炖煮可破坏水溶性维生素，既影响了口味，也影响食用价值。

(3) 食用前不宜放置时间过久。食用前放置时间过久，苦瓜中的维生素，特别是维生素 C 易遭破坏，故苦瓜和其他蔬菜一样，鲜食最好。

(4) 不宜多食。苦瓜中含有较多的草酸，草酸与钙结合，影响钙的吸收，长期食用会引起钙质缺乏，还会诱发结石，故苦瓜不宜多食。

(5) 苦瓜食用时，可先洗净去子切丝或切片，开水焯一下或盐腌片刻，然后炒食，可减轻苦味而风味犹存。

4. 食疗方

方 1

【处方】 苦瓜瓢 150 克。

【用法】 苦瓜瓢煮熟食，每日 1 次。

【主治】 流感。

方 2

【处方】 鲜苦瓜 1 根，茶叶 50 克。

【用法】 鲜苦瓜截断去瓤，纳入茶叶，悬挂通风处阴干。
每次 10 克～15 克，水煎或开水泡代茶饮，可常饮。

【主治】 中暑发热。

方 3

【处方】 鲜苦瓜 2 根。

【用法】 将鲜苦瓜剖开去瓤，切片浸盐水，捞出苦瓜将
浓汤当茶喝，每日 1 剂。

【主治】 中暑。

方 4

【处方】 苦瓜 250 克，葱、姜、猪油各少许。

【用法】 苦瓜洗净去子，切成细丝，用猪油爆炒，加少
许葱、姜调料，佐餐食用。

【主治】 清热润脾，养肝明目。

方 5

【处方】 苦瓜 200 克，瓜蒌 12 克，薤白 9 克，盐、姜

各 5 克，葱 10 克，植物油 30 毫升。

【用法】 瓜蒌、薤白洗净；苦瓜洗净，切块。锅置武火上烧热，加入植物油，烧六成熟时，加入姜、葱爆香，加入清水 600 毫升，放入苦瓜、瓜蒌、薤白和盐，用文火煲 35 分钟即成。每日 1 次，食苦瓜喝汤。

【主治】 肺心病咳喘。

方 6

【处方】 苦瓜 500 克。

【用法】 苦瓜煨为末，温开水送服。每日 2 次，每次 10 克。

【主治】 胃气痛。

方 7

【处方】 苦瓜花 50 克。

【用法】 苦瓜花晒干研末，分 2 次温开水冲服，每日 1 剂。

【主治】 胃痛。

方 8

【处方】 鲜苦瓜花 12 朵，蜂蜜适量。

【用法】 鲜苦瓜花捣烂取汁，加蜂蜜适量，赤痢加红曲

5 克，白痢加六一散 15 克。每日 1 剂，开水冲服。

【主治】 急性痢疾。

方 9

【处方】 生苦瓜、白糖各 100 克。

【用法】 生苦瓜捣烂如泥，加白糖搅匀，2 小时后将水滤出，1 次冷服，每日 1 剂。

【主治】 急性痢疾。

方 10

【处方】 苦瓜根、冰糖各 100 克。

【用法】 苦瓜根、冰糖加水煎服，每日 1 剂。

【主治】 痢疾。

方 11

【处方】 苦瓜叶、黄瓜叶各 240 克。

【用法】 苦瓜叶、黄瓜叶捣烂取汁服，每日 1 剂。

【主治】 痢疾。

方 12

【处方】 苦瓜根 100 克。

【用法】 苦瓜根水煎服，每日 1 剂。

【主治】 大便带血。

方 13

【处方】 苦瓜 250 克。

【用法】 苦瓜洗净切碎，水煎。每日 1 剂，每日服数次。

【主治】 糖尿病。

方 14

【处方】 苦瓜种子 100 克，黄酒 5 毫升。

【用法】 苦瓜种子炒熟后，研成细末。每服 6 克，每日 3 次，用黄酒送服，10 日为 1 个疗程。

【主治】 阳痿，遗精。

方 15

【处方】 苦瓜 500 克。

【用法】 苦瓜捣烂外敷患处，每日 2~3 次。

【主治】 痈肿。

方 16

【处方】 苦瓜叶 300 克，白酒 5 毫升。

【用法】 苦瓜叶晒干，研末。每次 15 克，白酒送服，每日 2 次；或苦瓜叶捣碎绞汁，涂抹患处。

【主治】 疗毒。

方 17

【处方】 苦瓜根 200 克，蜂蜜 30 毫升。

【用法】 苦瓜根研末，调蜂蜜外敷患处，每日 3 次。

【主治】 疗疮。

方 18

【处方】 苦瓜藤适量。

【用法】 苦瓜藤去根洗净，阴干、焙干或烘干，研末。
每次服 1 克～3 克，每日 2 次。

【主治】 小儿腹泻。

方 19

【处方】 苦瓜根 10 克。

【用法】 苦瓜根加水煎服，每日 1 剂。

【主治】 小儿呕吐。

方 20

【处方】 苦瓜根 50 克。

【用法】 苦瓜根捣烂，外敷下关穴，每日换药 2~3 次。

【主治】 风火牙痛。

方 21

【处方】 苦瓜叶、青黛各 10 克，冰片 3 克，大枣 10 枚，白矾 20 克。

【用法】 将大枣去核，放入白矾，于火上煨至白矾枯白、大枣焦黑为度。冷后加苦瓜叶共研细，再加入青黛、冰片研为极细末，装瓶备用。先用盐水漱口，再将药末撒于患处，每日 2 次。

【主治】 口疮。

方 22

【处方】 嫩苦瓜或鲜叶 10 克。

【用法】 用嫩苦瓜或鲜叶揉擦患处。每日 2~3 次。

【主治】 湿疹，痱子。

方 23

【处方】 苦瓜叶 500 克，米糠油 20 毫升。

【用法】 苦瓜叶煎汤，用汤清洗患处后以米糠油外涂。
每日 2~3 次。

【主治】 鹅掌风。

方 24

【处方】 鲜苦瓜 100 克~150 克，花生油 10 毫升。

【用法】 将苦瓜剥开去子，放入酸菜水中或泡菜坛内浸泡 1 周，取出切碎，在花生油锅中爆炒片刻。佐餐，每日 2~3 次，连续食用 15 日。

【主治】 扁平疣。

(十四) 冬 瓜

冬瓜，古时称水芝、地芝。因其经霜后，皮上白如涂粉，瓜子也是白色的，又称白瓜；因其形长圆，类似过去的枕头，故又名枕瓜。冬瓜原产我国，历史悠久，现在，全国各地均有栽培，是秋冬蔬菜之一。它有青皮、白皮、长青皮、乌皮、小青皮、淡绿皮、粉白皮等品种；依其形状，有圆、扁筒、枕形等。其肉、皮、子、瓢均可药用。

1. 营养成分与性味

冬瓜性平、微寒，味甘。每 100 克冬瓜含蛋白质 0.4 克，糖类 2.4 克，粗纤维 0.4 克，钙 19 毫克，磷 12 毫克，铁 0.3 毫克，尚含有一定的胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸及抗坏血酸等。

2. 医疗保健作用

冬瓜的果实、果皮、种子、果瓢及茎叶均可入药，性寒凉，味甘淡，入肺、大小肠、膀胱经，有利水、清爽、消热、解毒的效用。

《神农本草经》记载，冬瓜“味甘、微寒，主治小腹水胀，利小便，止渴”。《随息居饮食谱》记载，冬瓜“清热养胃生津，涤秽治烦，消痈行水，治胀满、泻痢霍乱，解鱼、酒等毒，亦治水肿，消暑湿”。

冬瓜为甘凉清淡之品，含水分较多，达 96.5%，不含脂肪，各种营养素含量虽不高，但抗坏血酸的含量较高，是红番茄的 2 倍，粉番茄的 1.3 倍。炎夏天热人体汗多，大量失水，胃纳不佳，需要清淡之食物调剂胃口，用冬瓜煮汤或做菜吃，清爽可口，既清热解毒，解暑止渴，消脾胃之火，又补充了水分和营养，是较好的消暑佳蔬。

冬瓜属于高钾低钠的蔬菜，对需要低钠盐食物的肾脏病、高血压、水肿病患者大有益处，具有降压、利尿、消肿的作用。此外，由于冬瓜不含脂肪，产热少，肥胖者食用可以体瘦身健。

老年人多吃冬瓜可以镇咳、止嗽、祛痰，对防治矽肺也有一定作用；产妇多吃冬瓜可以起催乳作用；小儿出麻疹时多吃冬瓜能清热解毒，加速透疹。

冬瓜皮是中医常用的利尿剂，消水肿，利小便的效果较好，并治久病津液缺少、口干舌燥等症。据现代药理实验，冬瓜皮有明显的利尿作用，可治心、肾性水肿。广东《中医新编》介绍，用冬瓜煎汤外洗，可治过敏性皮肤疾患，如瘙痒症、荨麻疹。此外，治疗跌打损伤也可用冬瓜皮烧炭存性，研末，以热酒送服。

3. 食用注意事项

(1) 脾胃虚寒者不宜食用。冬瓜性寒，伤阳损胃，多食会导致脾胃虚寒更甚，消化功能减弱，产生食欲不振、腹胀、便溏或泄泻等症状。

(2) 服用维生素 K 时不宜食用。冬瓜可降低维生素 K 的治疗作用。

(3) 形体消瘦者不宜食用。冬瓜中含有丙醇二酸，对于防止人体发胖、增进形体健美有重要作用。《食疗本草》说：“欲得瘦身健者，则可食之；若要肥，则勿食也。”形体消瘦者食用，则渗利伤阴，躁动浮火，不但使形体更为消瘦，而且会出现阴虚火旺的病变。

(4) 肾功能严重不良者不宜食用。冬瓜中含钠量较低，具有明显的利尿、消肿作用，因而是肾脏病、水肿及高血压的理想蔬菜。但冬瓜可降低肾小球滤过率，使肾功能不良者血中尿素氮升高，甚至会引起肾功能衰竭。

(5) 不宜多食。冬瓜易伤阳耗气，含钠量低，渗利作用较强，不宜于多食。

4. 食疗方

方 1

- 【处方】** 经霜冬瓜皮 25 克，蜂蜜 5 毫升。
【用法】 经霜冬瓜皮、蜂蜜加水煎服，每日 2 次。
【主治】 咳嗽。

方 2

- 【处方】** 冬瓜皮、冬瓜子、麦冬各 15 克。
【用法】 冬瓜皮、冬瓜子、麦冬加水煎服，每日 2 次。
【主治】 气管炎。

方 3

- 【处方】** 冬瓜 500 克。
【用法】 冬瓜加水煮汤 3 大碗，每日 1 剂，分 3 次服。
【主治】 中暑，高热。

方 4

- 【处方】** 冬瓜瓢 500 克，冰糖 10 克。
【用法】 冬瓜瓢、冰糖加水炖，取汁服。每日 1 剂，连服 3 日。
【主治】 痢疾。

方 5

【处方】 冬瓜 500 克，草鱼 250 克，葱、姜、食盐、鸡汤各适量。

【用法】 将草鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，放入锅中。将冬瓜去皮，去瓢，切成块，与葱、姜、盐一起放入鱼锅内，加入适量鸡汤，煮至鱼熟烂即成。吃鱼喝汤，每日 1 剂，连服 2~3 周。

【主治】 高血压病，症见头晕、乏力、体倦。

方 6

【处方】 冬瓜 100 克。

【用法】 将冬瓜略加水煮熟，绞取汁。每日 3 次，可常服。

【主治】 肺胃热盛型糖尿病口干、口渴。

方 7

【处方】 鲜冬瓜 80 克~100 克，粳米 30 克。

【用法】 将冬瓜用刀刮皮后洗净，切成小块，与粳米同煮成粥，供早、晚餐食用，适当减少主食量，可常服。

【主治】 肥胖型糖尿病脾虚湿盛。

方 8

【处方】 冬瓜 1 个。

【用法】 冬瓜去皮埋在湿地中，1 个月后取出破开取汁。
每次服 10 毫升，每日 3 次。

【主治】 糖尿病。

方 9

【处方】 冬瓜皮、麦冬各 50 克，黄连 15 克。

【用法】 冬瓜皮、麦冬、黄连加水煎服，每日 2~3 次。

【主治】 糖尿病。

方 10

【处方】 冬瓜 500 克，赤小豆 30 克，大葱 5 根，黑鱼 1 条。

【用法】 将黑鱼去鳞和内脏，洗净，加水 5 碗与冬瓜、赤小豆、大葱一起煎成 3 碗，吃鱼喝汤后盖被取汗。每日 1 剂，连服 7~8 日。

【主治】 遍体水肿，胸腹痞闷，烦热口渴，小便短赤。

方 11

【处方】 冬瓜 500 克，鳢鱼 1 条，葱白 5 茎。

【用法】 鱼去鳞、鳃、肠，洗净，与冬瓜（不去皮）、葱白一起炖服，可常食。

【主治】 脾虚水肿，腹水。

方 12

【处方】 冬瓜（带皮）500 克，鲜生鱼 1 条（100 克～150 克），大蒜 5 头，赤小豆 60 克。

【用法】 鱼去鳞及肠杂，洗净，与冬瓜、大蒜、赤小豆一起放入锅中，加清水适量，煎汤服用。2 日 1 剂，连食 5 剂。

【主治】 脾虚湿盛水肿，小便不利。

方 13

【处方】 冬瓜皮 120 克，玉米须 30 克。

【用法】 冬瓜皮、玉米须加水煎。每日 1 剂，分 3 次服。

【主治】 肾炎水肿。

方 14

【处方】 冬瓜皮 60 克。

【用法】 冬瓜皮加水煎饮。每日 1 剂，分 2~3 次服。

【主治】 水肿。

方 15

【处方】 冬瓜皮、车前草各 15 克，姜皮 6 克。

【用法】 冬瓜皮、车前草、姜皮水煎服。每日 1 剂，每日服 2 次。

【主治】 急性肾炎。

方 16

【处方】 冬瓜皮、西瓜皮、白茅根各 30 克，玉米须 20 克，赤小豆 150 克。

【用法】 冬瓜皮、西瓜皮、白茅根、玉米须、赤小豆加水煎服，每日 1 次。

【主治】 肾炎，小便不利，水肿。

方 17

【处方】 冬瓜皮、蚕豆各 60 克。

【用法】 冬瓜皮、蚕豆加清水 3 碗，煎至 1 碗时去渣饮用。每日 3~4 次，连服 1~2 周。

【主治】 急性肾炎。

方 18

【处方】 冬瓜 500 克，鲩鱼 250 克，食盐少许，香油适量。

【用法】 鲩鱼去鳞及内脏，鱼尾保持完整；冬瓜去皮，切块。先烧热油锅，入鲩鱼煎至鱼尾呈金黄色，再放入冬瓜块，加清水少许，煨汤，熟后加食盐服食。每日 1 次，连服 5 日。

【主治】 肾炎水肿及其他原因引起的水肿。

方 19

【处方】 大冬瓜 1 个，大蒜 120 克，赤小豆 60 克。

【用法】 将冬瓜一头切开，纳入大蒜、赤小豆，放锅上蒸熟，饮汁。每日 2 次，连服 1~2 周。

【主治】 慢性肾炎水肿。

方 20

【处方】 冬瓜 200 克，葱白 3 茎，黄豆 50 克，鲤鱼 1 条，食盐少许。

【用法】 将鲤鱼洗净，同黄豆、冬瓜一起煮汤，葱白后入，熟后加食盐少许调味服食。每日中午 1 剂，15~20 日为 1 个疗程。

【主治】 慢性肾炎水肿。

方 21

【处方】 冬瓜 250 克，猪瘦肉 50 克，食盐、植物油、酱油、葱、姜、芡粉各适量。

【用法】 冬瓜削去皮，切成 1 厘米厚的片；猪肉切成薄片，用酱油、芡粉调汁拌匀。油锅熬热后先煸葱、姜，继下肉片，急炒后出锅待用。用热油锅煸炒冬瓜，加盐，将要炒熟时放入炒过的肉片及酱油，用芡粉勾芡，炒匀。佐餐食用，每日 1 次，连食 15～20 日。

【主治】 肾病综合征水肿。

方 22

【处方】 冬瓜皮 30 克，白酒 5 毫升。

【用法】 将冬瓜皮烧炭存性，研末。白酒送服，每日 1 次，3～5 日为 1 个疗程。

【主治】 急性腰扭伤。

方 23

【处方】 冬瓜皮 250 克，鲢鱼 200 克。

【用法】 鲢鱼去鳞、肠杂，洗净，和冬瓜皮一起加水煮熟。吃鱼喝汤，每日 1 次。

【主治】 乳汁少。

方 24

【处方】 冬瓜皮、茯苓皮、黄芪各 30 克，生姜 10 克，白糖适量。

【用法】 冬瓜皮、茯苓皮、黄芪、生姜加水 500 毫升，煮取 300 毫升，去渣，加白糖适量。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 脾虚妊娠水肿，且四肢水肿或遍及全身。

方 25

【处方】 冬瓜皮 200 克。

【用法】 冬瓜皮加水煎。每日 1 剂，代茶饮。

【主治】 荨麻疹。

方 26

【处方】 鲜冬瓜瓢适量。

【用法】 鲜冬瓜瓢捣烂取汁液，外涂患处，每日 1~2 次。

【主治】 面部色斑。

(十五) 南 瓜

南瓜，又名麦瓜、番瓜、倭瓜、北瓜、金瓜、伏瓜、饭

瓜、老缅甸瓜和窝瓜，并包括中国南瓜、印度南瓜和西葫芦等。南瓜在我国各地均有栽培，著名的品种有杭州十姐妹、南京大磨盘、金瓜、笋瓜、印度南瓜、一窝猴、青皮西葫芦等。南瓜食用价值高，营养丰富，甘甜适口。嫩果可做菜，老熟果可做粮，制干也可做饲料用；种子可炒食、榨油。同时，南瓜的种子、茎、叶和花等均可入药。

1. 营养成分与性味

南瓜性温，味甘，无毒。每 100 克南瓜含蛋白质 0.7 克，脂肪 0.1 克，糖类 4.5 克，胡萝卜素 890 微克，维生素 B₁ 0.03 毫克，维生素 B₂ 0.04 毫克，尼克酸 0.4 毫克，维生素 C 8 毫克，维生素 E 0.36 毫克，钾 145 毫克，钠 0.8 毫克，钙 16 毫克，铁 0.4 毫克，锌 0.14 毫克，磷 24 毫克。另外，它还含有葫芦巴碱、腺嘌呤、精氨酸、多缩戊糖、瓜氨酸、天门冬素、葫芦巴碱腺嘌呤及戊聚糖和甘露醇等。南瓜种子含有南瓜子氨酸、脂肪油等。

2. 医疗保健作用

南瓜果实、瓢、种子及根、茎、叶、卷须、花和种子在果实内萌发的幼苗（中药名盘肠草）均可入药。南瓜性温，味甘，入脾、胃经，有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫的作用。《本草纲目》记载，南瓜“补中益气”。《医林纂要》记载，南瓜“益心敛肺”。《中国药植图鉴》记载，南瓜“煮熟用纸敷于肋间神经患处，有消炎止痛的作用”。《中药大辞典》记载，南瓜子能“治绦虫、蛔虫、产后手足水肿、百日咳、痔疮”。

南瓜有补中益气之功。南瓜果实有较多果胶和纤维素，故可润肠通便。大便秘结者，将南瓜与豆腐同煮食有较好的疗

效；水肿腹胀者取老南瓜去蒂挖瓢，填入大蒜瓣 100 枚，盖好蒸熟，加白糖，每日食数次，病可消除。

据近代医学研究，南瓜能有效地防治糖尿病、高血压及肝脏、肾脏的一些病变。南瓜可促进人体胰岛素分泌，上海生产的南瓜粉对糖尿病有疗效，对肝炎、肝硬化、肾炎也有效，此产品已进入国际市场。同时，南瓜中除糖类和胡萝卜素的含量较高外，其他的营养成分均不高，而纤维素多，且果肉细腻味甜，食后能饱腹，排泄物多，适于体胖和糖尿病患者食用，既可防止饥饿，又可防止发胖。

南瓜可和其他食物、药物配伍，制成食疗方剂，作为一些疾病的辅助治疗。如南瓜加粳米制成南瓜粥，能补中益气，对水肿、糖尿病、老年慢性气管炎、支气管哮喘、肺病等有辅助治疗作用；南瓜还可煮成南瓜饭，有补中益气、增加营养的功用；南瓜煮牛肉，取南瓜润肺化痰、排脓及牛肉补虚之效，可用作肺病的辅助治疗；生南瓜子嚼食，有驱蛔作用；南瓜中还含有钼，有抗癌作用。

此外，南瓜叶可治痢疾、疳积、创伤；南瓜花可清湿热、消肿痛；南瓜须可治妇女乳缩；南瓜瓢清热利湿解毒，外用适于烧、烫伤；南瓜根可利湿热、通乳汁；南瓜蒂可治痈疮、疔疮、烫伤；南瓜藤可清肺和胃、通络。由此可见，南瓜一身都是药，为“瓜中之宝”。

3. 食用注意事项

(1) 胃热患者不宜食用。胃热患者宜食寒凉之品，不宜食温热食物。南瓜性温热，食后会加重胃热，故慢性胃炎、慢性胆囊炎属胃热者不宜食用南瓜。

(2) 热淋患者不宜食用。热淋为泌尿系统感染所致，应食寒凉清热通淋食物，忌食热性食物。南瓜温热，食后会导致小便更为艰涩，甚则滴沥灼热疼痛、小便下血。

(3) 气滞湿热内蕴者不宜食用。南瓜味甘滞气，又可生津助湿，温可助热，气滞湿热者食用，将使病情加重。

(4) 不宜多食、偏食。南瓜性温热，补益作用较差，多食容易上火，导致火热为患的疾病。《本草纲目》说，南瓜“多食发脚气，黄疸”。还可诱发疮疡，《随息居饮食谱》说，南瓜“凡时病痞疔，痘痢胀满，脚气痞满，产后痧痘，皆忌之”。

(5) 不宜切碎弃汁制做馅食。南瓜鲜嫩者可做馅食，切碎弃汁取馅，易丢失水溶性维生素，使营养作用降低。

4. 食疗方

方 1

【处方】 南瓜 1 个，蜂蜜 60 毫升，冰糖 30 克。

【用法】 先在瓜顶上开口，挖去一部分瓤，将冰糖、蜂蜜装入，盖好，放小盆内，蒸 1 小时取出。早、晚分 2 次吃，连吃 1 周。

【主治】 哮喘。

方 2

【处方】 南瓜藤 500 克。

【用法】 将南瓜藤剪断，放入瓶中，取流出之汁 100 毫升，煮沸服，每日 2 次。

【主治】 哮喘。

方 3

【处方】 南瓜 500 克，精牛肉 250 克，姜 25 克。

【用法】 将牛肉洗净，切块，南瓜去皮，切块。先将牛肉放入锅内，加姜、清水适量，用武火烧沸后，加入南瓜，转用文火炖熬至牛肉熟烂即成。吃牛肉、南瓜，喝汤，每日 1 次，佐餐食用，连服数次后，服六味地黄汤 5~6 剂，忌食油腻。

【主治】 肺脓疡，咳吐脓痰。

方 4

【处方】 南瓜藤 100 克，白糖 10 克。

【用法】 南瓜藤加水煎成浓汁，加白糖服。每日 2 次。

【主治】 肺结核潮热。

方 5

【处方】 南瓜蒂 4 个。

【用法】 南瓜蒂加水煎服，每日 2 次。

【主治】 呃逆。

方 6

- 【处方】 南瓜根 75 克。
【用法】 南瓜根加水浓煎，取煎液 50 毫升灌肠。
【主治】 便秘。

方 7

- 【处方】 南瓜叶 7~8 片，食盐 2 克。
【用法】 南瓜叶加水煎，放少许食盐。每日服 5~6 次。
【主治】 风火痢。

方 8

- 【处方】 南瓜根、黄牛肉各 100 克。
【用法】 南瓜根炖黄牛肉。佐餐食。
【主治】 湿热发黄。

方 9

- 【处方】 南瓜根、车前草、水案板（中药名）、水灯心各 25 克。
【用法】 南瓜根、车前草、水案板、水灯心加水煎服。每日 1 剂。

【主治】 火淋及小便赤热涩痛。

方 10

【处方】 南瓜 500 克或南瓜粉 50 克。

【用法】 南瓜蒸熟经常适量食用或南瓜干粉以开水冲服，每日 2 次。

【主治】 糖尿病。

方 11

【处方】 生南瓜 500 克。

【用法】 生南瓜捣烂，取汁频频灌服。

【主治】 解鸦片毒。

方 12

【处方】 南瓜瓢适量，梅片少许。

【用法】 南瓜瓢内加少许梅片，捣烂，外敷患处或将南瓜瓢晒干研末，撒患处。

【主治】 小面积烫伤，下肢溃疡。

方 13

【处方】 南瓜蒂 500 克，麻油 20 毫升。

【用法】 南瓜蒂烧灰，麻油调匀，涂擦患处，每日 2～3 次。

【主治】 烫伤，对口疮，溃疡。

方 14

【处方】 生南瓜 100 克或南瓜藤 200 克。

【用法】 生南瓜捣烂，外敷患处或南瓜藤汁外涂患处，每日 2～3 次。

【主治】 火药伤，烫伤。

方 15

【处方】 南瓜叶 1000 克。

【用法】 南瓜叶晒干，研末外敷伤口。

【主治】 刀伤。

方 16

【处方】 老南瓜瓢、蓖麻子各 30 克，土鳖虫 15 克，桐油 20 毫升。

【用法】 将老南瓜瓢（去子）、蓖麻子、土鳖虫、桐油共捣烂如泥，外敷于伤口约 10 小时。有助于拔除肌肉内弹片、异物。

【主治】 弹片、异物入肉未出。

方 17

【处方】 南瓜蒂 2 个，黄酒 100 毫升。

【用法】 南瓜蒂烧炭存性，研末。每日 1 剂，黄酒送服，早、晚各 1 次。

【主治】 乳癌。

方 18

【处方】 老南瓜蒂 6 个。

【用法】 将老南瓜蒂对剖开，加水煎取浓汁。顿服，每日 1 次，5 日为 1 个疗程。

【主治】 子宫脱垂。

方 19

【处方】 南瓜蒂 7~8 个。

【用法】 将南瓜蒂放瓦上烧成炭，研末（分 8 份）。自怀孕 2 个月以后，每月用开水送服 1 份。

【主治】 习惯性流产。

方 20

【处方】 南瓜蒂 200 克，香油适量。

【用法】 南瓜蒂晒干烧炭存性，研末，香油调敷患处。

【主治】 乳头破裂，阴囊湿疹。

方 21

【处方】 南瓜蒂 3~7 个。

【用法】 南瓜蒂加水煎。每日 3 次，饮汤。

【主治】 小儿呕吐。

方 22

【处方】 南瓜花 150 克，猪肝 200 克。

【用法】 南瓜花、猪肝同煮。吃肝喝汤，每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 夜盲。

(十六) 丝 瓜

丝瓜，又名天丝瓜、天罗、绵瓜、布瓜、思意、纺线等。因其老熟放干后网络如丝，可用来擦拭洗涤炊具，所以又有“洗锅罗瓜”之称。丝瓜原产于印度，唐末传入我国，到了明代广泛种植于南北各地，目前已成为我国人民秋末冬初的日常蔬菜。由于它色泽青绿，瓜肉柔嫩，味道清香，而且适应性强，易于栽培，用途广，收获多，因此历来受到人们的喜爱。丝瓜在我国已有十多个品种，都可药用。

1. 营养成分与性味

丝瓜性凉，味甘，无毒。丝瓜可食部分占 93%，每 100 克可食部分含水分 92.9 克，蛋白质 1.5 克，脂肪 0.1 克，糖类 4.5 克，热能 105 千焦（25 千卡），粗纤维 0.5 克，钙 28 毫克，磷 45 毫克，铁 0.8 毫克，维生素 A 0.13 毫克，维生素 C 8 毫克。丝瓜还含有亚油酸、棕榈酸等脂肪油及磷脂、甾醇、黑色素、葫芦素、喷瓜素等；叶及蔓含皂甙；花中含谷氨酰胺、天门冬氨酸、精氨酸、天门冬素及赖氨酸、丙氨酸；丝瓜络含木聚糖、纤维素、甘露聚糖及木质素等。

2. 医疗保健作用

丝瓜的嫩果、老熟果及其他各个部分均可入药，性凉，味甘，无毒，入肝、胃经，有清热化痰、凉血解毒的功效。

《本草纲目》记载，丝瓜“煮食除热利肠。老者烧炭存性服，去风化痰，凉血解毒，杀虫，通经络，行血脉，下乳汁；治大小便带血，痔漏崩中，黄积，疝痛，卵肿，血气作痛，痈疽疮肿，齿齲，痘疹胎毒”。《陆川本草》记载，丝瓜能“生津止渴，解暑除烦，治热病口渴、身热烦躁”。

丝瓜为暑夏重要蔬菜之一。酷暑闷热，汗出如注，容易疰夏（夏季长期发热的病）、烦渴厌食，如用丝瓜做清凉汤料，形鲜色绿，味淡滑腻，清凉可口，祛暑舒心，增进食欲，既补充水分、糖分，又补充各种无机盐和维生素，堪称夏令佳蔬。此外，丝瓜还有清热利肠、凉血解毒、通经络、行血脉、下乳汁、治崩漏等效用。

丝瓜可与其他食物配合，以提高其食疗功用。如鲜丝瓜 250 克切块加猪瘦肉煮汤，制成丝瓜瘦肉汤，有清热利肠、解

暑解烦作用，适用于夏天暑热烦渴、初期内痔、大便出血等症；老丝瓜煮沸去渣，取汁加糖制成丝瓜饮，能凉血止血，适用于热病引起的尿血便血、痔漏下血等症；丝瓜 250 克加猪腿肉、嫩豆腐制成丝瓜肉片豆腐汤，富有营养，夏季食用能清暑解热，通络凉血，化痰利水，并通乳腺，可作为心血管病、慢性呼吸道疾病和产妇乳水不足的辅助性食疗方；经霜老丝瓜洗净，去子，水煎去渣，取汁浓缩至稠，加入白糖，制成丝瓜速溶饮，食时用 10 毫升开水冲服，可治急、慢性咽炎，喉炎，扁桃体炎症；先煮粳米至米粒开花，再加嫩丝瓜丁、虾米、猪油、盐，并用味精、葱、姜末调味，可制成丝瓜粥，有生津止渴、解暑除烦、化痰止咳的作用，对热病、口渴烦躁、痰端咳嗽等有较好食疗作用。

丝瓜老熟后放入米泔水中浸泡，使瓜的肉膜腐烂，洗净去子晒干，可得丝瓜络，又叫丝瓜筋、千层楼等。丝瓜络筋丝罗织，性平，味微甘，入肝、肺经。用时切段生用，或用麸皮拌炒，微火烧煨，取其灰入药，有通经活血、清热化痰、解毒、利尿消肿的作用，尤以通络见长，常用于气血阻滞的筋骨疼痛、胸膈疼痛、腰痛腹痛、睾丸肿痛、肺热痰咳、妇女经闭、乳汁不通、痈肿痔漏等症。瓜络炭能止血，可治便血、血崩等。清代沈金鳌的“丝瓜散”是以干丝瓜烧成外黑内焦黄色的炭灰，研末用温酒送服，可治妇女气血不行的经闭、乳汁不通等症。

丝瓜子苦者气寒有毒，甜者无毒。《食疗本草》记载，丝瓜“子苦者主大水，面目四肢水肿，下水，令人吐；甜者除烦止渴，治心热，利水道，调心肺，治石淋，吐蛔虫”。《南

宁药物志》记载，丝瓜“通大便”。据临床报道，粤丝瓜子仁含喷瓜素，有较强的泻下作用，仅服 7~10 粒（研粉）即见效，超量可致呕吐腹泻；丝瓜种子还有杀虫作用，并能润燥通便，清热化痰。《中药大辞典》记载，丝瓜子“有利水除热作用，主治四肢面目水肿、石淋、肠风、痔漏等”。

丝瓜叶和藤中含皂甙，有止咳祛痰及抗菌作用。将丝瓜叶和藤煎汤内服，有清热消暑解毒、治痧秽腹痛作用。此外，煎水洗或研末调敷外用有止血消炎作用，可治痈疽疗肿、疮癣、蛇咬、烫火伤等。丝瓜藤有舒筋活血止痛、健脾杀虫作用，临床上可用于治疗慢性气管炎，有效率达 60% 以上。另有报道，取近根处丝瓜藤或根用水煎服，对萎缩性鼻炎、慢性副鼻窦炎等也有一定疗效，可使鼻臭消失、分泌物减少、头痛消失或减轻；可取枯藤切碎，焙至半焦研末，吹入鼻内，对慢性鼻窦炎有一定疗效。丝瓜根的效用与叶、藤相同，有清热解毒、活血通络、消肿的作用。

丝瓜果皮也可药用。食丝瓜时收集削下的果皮晒干，焙干研末，烧酒调敷，可治金疮、疗疮、坐板疮，有退火毒、消肿的作用。丝瓜的花和蒂也可药用。花中含有多种氨基酸，性寒，味甘、微苦，有清肺热、消痰下气、止咳、止咽喉痛、消烦渴、泻相火作用。煎汤内服或煮茶饮有清热解毒作用，可治肺热咳嗽、咽痛、鼻窦炎。外用捣敷可治疗疮、痔疮。丝瓜蒂与金针菜同用可治一切咽喉肿痛，如丝瓜蒂煨末，加白鹅屎（煨）与冰片研末吹喉可治喉痛。

在丝瓜生长旺盛时，取粗大健壮植株从近根处剪断，插入瓶中，可不断沥出丝瓜藤的汁液，中药名为天萝水，清稠

略有青臭味，可用来治肺癰、肺痿及咳嗽、头痛、酒精中毒等。现用来治疗神经性皮炎有一定效果。《本草拾遗》记载，如将天萝水于立秋前存瓮封好埋土中，年久愈佳，可消痰火、解毒，兼清内热，治肺癰、肺痿。据《中国药植图鉴》记载，天萝水加白糖煮沸内服，可“镇咳，治头痛、腹痛、感冒、脚气、水肿、酒中毒等”。

近年来，丝瓜在日本的身价倍增，成千上万的妇女迷上了丝瓜，用丝瓜汁液涂擦面部皮肤，滋润肤质，美容抗皱。目前，已有“丝瓜美容液”供应市场。

3. 食用注意事项

(1) 慢性胃炎患者不宜食用。丝瓜性寒，易伤脾胃之阳，影响脾胃的消化和吸收功能，使虚寒增加，脾胃消磨腐熟无力，故慢性胃炎患者不宜食用。

(2) 慢性肠炎患者不宜多食。慢性肠炎多属虚寒，应温补固肠，不应食寒凉损阳之品。丝瓜寒凉又寒滑，食后可加重慢性肠炎的病情。

(3) 肾阳虚患者不宜食用。丝瓜寒凉之性，易伤阳气，又味甘体滑下趋，最易伤下焦肾阳。《滇南本草》说，丝瓜“不宜多食，损命门相火，令人倒阳不举”，故肾阳虚患者不可多食。

(4) 服用维生素 K 时不宜食用。维生素 K 是止血药，服用时不可食用含维生素 C 多的食物，因食物中的维生素 C 可使维生素 K 分解破坏，使止血作用减弱。丝瓜含有较多的维生素 C，会降低维生素 K 的疗效，故不宜同时食用。

(5) 不宜多食鲜嫩之品。丝瓜性寒，鲜嫩尤甚，《本经逢

原》说：“丝瓜嫩者寒滑，多食泻人。”故不宜多食，久病、孕妇、老年人更不宜多食。

4. 食疗方

方 1

【处方】 丝瓜 500 克，枣肉 250 克，白酒 5 毫升。

【用法】 丝瓜烧炭存性为末，与枣肉和丸，弹子大。每次 1 丸，温酒化服。

【主治】 痰喘咳嗽。

方 2

【处方】 丝瓜子 100 克。

【用法】 将丝瓜子焙干研末。每服 9 克，每日 3 次。

【主治】 咳嗽。

方 3

【处方】 丝瓜藤液 100 毫升。

【用法】 丝瓜藤液每服 15 毫升，每日 3 次，温开水冲服。

【主治】 咳嗽，哮喘。

方 4

【处方】 老丝瓜络 200 克，白糖适量。

【用法】 将老丝瓜络烧炭存性，研末。用白糖拌服，每次 3 克，每日 3 次。

【主治】 咳嗽。

方 5

【处方】 嫩丝瓜 100 克。

【用法】 嫩丝瓜连蒂切碎捣汁，加水煎服。每日 1 剂。

【主治】 咳嗽。

方 6

【处方】 丝瓜花 50 克，蜂蜜 10 毫升。

【用法】 丝瓜花、蜂蜜煎服。每日 1 次。

【主治】 肺热咳嗽，喘急气促。

方 7

【处方】 丝瓜藤（干品）150 克。

【用法】 丝瓜藤洗净，切碎，用水浸泡后，加水煮沸 1 小时以上，滤渣取液，再加水煮沸 1 小时，过滤。将 2 次药

液合并煎至 150 毫升。分 3 次，1 日服完，10 日为 1 个疗程。

【主治】 老年慢性气管炎。

方 8

【处方】 鲜嫩丝瓜数根。

【用法】 将鲜嫩丝瓜连蒂切碎，水煎服。

【主治】 哮喘。

方 9

【处方】 老丝瓜半根，猪肾 1 对，胡椒 20 粒。

【用法】 老丝瓜、猪肾、胡椒一起加水清炖。每日 1 剂，吃肉喝汤。

【主治】 肺脓疡。

方 10

【处方】 老丝瓜络、干槐花各 30 克。

【用法】 用老丝瓜络烧炭存性和干槐花共研末。每日早、晚各服 6 克。

【主治】 大便下血。

方 11

【处方】 丝瓜藤 90 克，黄酒 10 毫升，蚕豆叶 100 克，蜂蜜 10 毫升。

【用法】 丝瓜藤烧炭存性，研末，黄酒冲服。另外再用蚕豆叶捣烂挤汁，蜂蜜冲服，连服 3 日。

【主治】 便血。

方 12

【处方】 老丝瓜 250 克，黄酒适量。

【用法】 老丝瓜烧炭存性，研末。取 6 克用酒调匀空腹服。

【主治】 肠胃下血。

方 13

【处方】 丝瓜子仁 100 克。

【用法】 丝瓜子仁空腹嚼食或捣烂装入胶囊服。儿童 30 粒，成人 40~50 粒，每日 1 次，连服 2 日。

【主治】 驱蛔虫。

方 14

【处方】 连子丝瓜 100 克。

【用法】 连子丝瓜烧炭存性，研末。每次服 10 克，每日 2 次，连服 5~10 日。

【主治】 食积，黄疸。

方 15

【处方】 丝瓜络 1 根，蜂蜜 10 毫升。

【用法】 丝瓜络水煎，加蜂蜜适量内服。每日 2 次。

【主治】 尿道炎。

方 16

【处方】 老丝瓜 1 根，向日葵盘、鸡蛋各 1 个。

【用法】 将老丝瓜与向日葵盘加水煎浓汁，用滚沸的药汁冲生鸡蛋。饮服，每日 1 剂，不拘时。

【主治】 各种肾性水肿，腹胀。

方 17

【处方】 丝瓜藤、根各 100 克，黄酒 5 毫升。

【用法】 丝瓜藤连根焙干，研细末。每次 3 克，黄酒送

服，每日 2 次。

【主治】 慢性腰痛。

方 18

【处方】 丝瓜子 50 克，黄酒 5 毫升。

【用法】 丝瓜子焙干，研末。每日 1 次，每次 9 克，黄酒送服。

【主治】 慢性腹痛。

方 19

【处方】 丝瓜络 100 克，白酒 5 毫升。

【用法】 丝瓜络烧炭存性，研末。每次 10 克，温酒调服，每日 2 次。

【主治】 胸肋痛。

方 20

【处方】 丝瓜皮 100 克，白酒 20 毫升。

【用法】 丝瓜皮焙干，研末。白酒调和，搽患处，每日 2~3 次。

【主治】 坐板疮。

方 21

【处方】 鲜丝瓜 1 根。

【用法】 丝瓜切碎，捣烂绞汁。每日 1 剂，频频涂于患处。

【主治】 疽痛湿疮或疮溃疡。

方 22

【处方】 鲜嫩丝瓜 1 根，粳米 50 克，白糖 10 克。

【用法】 粳米加水做粥，半熟时放入洗净切成粗段的鲜丝瓜，待粥熟去丝瓜，加白糖。每日 1 剂，佐餐。

【主治】 疮疡痈疽。

方 23

【处方】 老丝瓜、雄黄、石灰各 15 克，猪胆 1 个，鸡蛋 1 个，香油 10 毫升。

【用法】 老丝瓜烧炭存性，加石灰、雄黄研末，以猪胆、鸡蛋清及香油调和敷贴肛部。或经霜丝瓜根阴干，取 10 克加少量菜油，水煎服，每日 1 剂。

【主治】 痔漏脱肛。

方 24

【处方】 经霜丝瓜 1 根。

【用法】 丝瓜切碎，开水泡服。每日 3 次，5 日为 1 个疗程。

【主治】 遗精。

方 25

【处方】 丝瓜 250 克，蜂蜜 30 毫升。

【用法】 丝瓜、蜂蜜加水煎服。每日 1 次，10 日为 1 个疗程。

【主治】 早泄。

方 26

【处方】 丝瓜叶 1000 克。

【用法】 可在夏天采集新鲜丝瓜叶，洗净，在干净盛器内放阳光下暴晒 2~3 日即干燥。洗净双手，将干叶揉碎成细粉，过细筛，除去粗末，放洁净瓶中，再放阳光下暴晒 1 日，即可使用。用时直接撒在伤面上，但不可用手直接接触药粉，以免污染。

【主治】 跌仆刀伤，皮破出血。

方 27

【处方】 丝瓜叶、菊花、地丁、半枝莲各 30 克。

【用法】 丝瓜叶、菊花、地丁、半枝莲加水同煎。用煎液外洗阴部，每日 1 次，7 日为 1 个疗程。

【主治】 湿热型子宫颈炎。

方 28

【处方】 丝瓜 1 根。

【用法】 经霜小丝瓜置新瓦上，烤黄研末。每日 1 剂，每次 6 克，临睡时用开水送服。

【主治】 赤白带下年久不愈。

方 29

【处方】 丝瓜子 20 克，红糖 5 克，黄酒 5 毫升。

【用法】 丝瓜子焙干，水煎，加红糖少许，冲黄酒温服。

【主治】 月经不调。

方 30

【处方】 老丝瓜络 1 根，红糖 5 克。

【用法】 老丝瓜络烧炭存性，研末。每次 9 克，每日 3

次，红糖水送服。

【主治】 乳腺炎。

方 31

【处方】 丝瓜根、黄花根、三叶木通根各 50 克，白酒 5 毫升。

【用法】 丝瓜根、黄花根、三叶木通根加水煎。温酒送服，每日 1 剂。

【主治】 乳腺炎。

方 32

【处方】 连子丝瓜、白酒各适量。

【用法】 连子丝瓜烧炭存性，研末。每日 1 剂，每次服 6 克，温酒送服。

【主治】 乳汁少。

方 33

【处方】 丝瓜仁 30 克，鲢鱼 200 克。

【用法】 丝瓜仁、鲢鱼加水煮熟。每日 1 剂，佐餐，食鱼喝汤。

【主治】 乳汁少。

方 34

【处方】 嫩丝瓜 500 克，蜂蜜 5 毫升。

【用法】 嫩丝瓜捣烂挤汁。3~6 岁每次饮服 60 毫升，每日 2~3 次，服时加少许蜂蜜。

【主治】 百日咳。

方 35

【处方】 丝瓜藤 100 克，冰糖 10 克。

【用法】 丝瓜藤切段挤取汁液 1 小杯。汁液加热入冰糖服，每日 2~3 次。

【主治】 百日咳。

方 36

【处方】 丝瓜络 20 克，银花 30 克，茵陈 12 克。

【用法】 丝瓜络、银花、茵陈水煎。每日 2 次，饮服。

【主治】 小儿麻痹瘫痪初期。

方 37

【处方】 丝瓜 1 根，鸡蛋 1 个。

【用法】 丝瓜烧炭存性，研末，用蛋清调匀外涂患处，

每日 2 次。

【主治】 腮腺炎。

方 38

【处方】 鲜丝瓜叶 100 克。

【用法】 鲜丝瓜叶捣烂，外擦患处，每日数次。

【主治】 荨麻疹，痱子，疖肿，毛囊炎。

方 39

【处方】 丝瓜叶 200 克，青黛 10 克，菜油 20 毫升。

【用法】 丝瓜叶捣汁，加青黛、菜油调敷患处。

【主治】 无疮疮。

方 40

【处方】 丝瓜、马齿苋各 15 克。

【用法】 丝瓜、马齿苋加水 500 毫升煎服，每日 1 次。

【主治】 疥疮。

方 41

【处方】 丝瓜藤 500 克。

【用法】 丝瓜藤生长旺盛时期，在离地 1 米处将茎剪断，

取藤插入瓶中，自有青汁滴出，即可得丝瓜露，备用。丝瓜露涂擦患处，每日数次。

【主治】 手足皲裂。

方 42

【处方】 经霜老丝瓜 1 根，白糖 50 克。

【用法】 丝瓜洗净，去子切碎，加水适量，煎 1 小时，去渣，继续以文火煮，锅将干时，停火待冷，加入干燥白糖，吸尽煎液，混匀晒干，压碎，瓶装备用。每次 10 克，沸水冲化代茶饮，每日 2 次。

【主治】 急性扁桃体炎。

方 43

【处方】 嫩丝瓜 500 克。

【用法】 嫩丝瓜绞汁。饮服，每次 40 毫升，每日 2 次。

【主治】 慢性喉炎。

方 44

【处方】 老丝瓜 2 根。

【用法】 老干丝瓜烧炭存性，研末。每次服 9 克，每日 2 次。

【主治】 鼻窦炎，鼻肿痛，流黄浊臭鼻涕。

方 45

【处方】 丝瓜 1 根。

【用法】 丝瓜捣烂。外敷患处，每日 2 次，用至肿痛消失。

【主治】 鼻疔。

方 46

【处方】 丝瓜 500 克，鲜姜 100 克。

【用法】 丝瓜洗净，切段，鲜姜洗净切片，加水共煮 3 小时。饮服，每日 2 次。

【主治】 牙痛。

方 47

【处方】 鲜老丝瓜 1 根，食盐 3 克。

【用法】 将丝瓜洗净，连皮切块，加水煎煮，半小时后加食盐，再煮半小时即成。饮汤吃瓜，每日 2 次。

【主治】 口臭。

方 48

【处方】 经霜干丝瓜 200 克。

【用法】 经霜干丝瓜烧炭存性，研末。丝瓜粉涂擦患牙，并内服 3 克，温水送服，每日 2 次。

【主治】 风虫牙痛。

（十七）马齿苋

马齿苋，又名长命草、五行草、酸米菜、马蛇子菜、瓜子菜、马苋、马齿菜、五方草、酸苋、长命苋、五色苋、地马菜等，生长于路旁、原野、田间，是野生蔬菜。马齿苋可在春季初夏采摘嫩茎叶做汤菜或炒食，也可晒干，食时再泡开。中医用以入药。

1. 营养成分与性味

马齿苋性寒，味酸。每 100 克马齿苋可食部分中含蛋白质 2.3 克，脂肪 0.5 克，糖类 3.0 克，粗纤维 0.7 克，钙 85.0 毫克，磷 56.0 毫克，铁 1.5 毫克，胡萝卜素 2.23 毫克，硫胺素 0.03 毫克，核黄素 0.11 毫克，尼克酸 0.7 毫克，维生素 C 23.0 毫克。马齿苋含的胡萝卜素、抗坏血酸及无机盐相当高。此外，马齿苋还含有大量甲基肾上腺素和谷氨酸、丙氨酸、天冬氨酸、二羟基苯乙胺、苯丙氨酸以及苹果酸、柠檬酸等有机酸；糖类中含有蔗糖、葡萄糖和果糖；尚含生物碱、香豆精类、黄酮类等。

2. 医疗保健作用

马齿苋于夏、秋茎叶生长旺盛时采收全草，洗净水焯后晒干，也可鲜食；种子也可入药。马齿苋入大肠、肝、脾经，具有清热解毒、利水去湿、散血消肿、杀虫杀菌的作用。

《本草纲目》记载，马齿苋“散血消肿，利肠滑胎，解毒通淋，治产后虚汗”。《滇南本草》记载，马齿苋“益气清暑热，宽中下气，润肠，消积滞，杀虫，疗疮、红肿、疼痛”。《生草药性备要》记载，马齿苋“治红痢症，清热毒，洗痔疮瘡疔”。

马齿苋的胡萝卜素含量较高，能促进上皮细胞的生理功能和溃疡的愈合，治疗诸疮疔毒及红肿有较好的效果。

马齿苋有抗菌作用。马齿苋茎叶水煎取汁，或切碎做馅，或做粥吃，可预防菌痢发生；马齿苋茎叶水煎灌肠，或用马齿苋、铁苋菜等量制成注射剂，或马齿苋、白头翁、黄柏制成合剂，治疗急性、慢性菌痢，有效率：急性达90%以上，慢性达60%左右。马齿苋的治疗效果可与磺胺脒（SG）相仿。同时，马齿苋对痢疾带菌者、肠炎、消化不良性腹泻的治疗也有同样效果。

马齿苋全草加工成粉，加猪板油、蜂蜜等制成软膏，治淋巴结核、溃疡病及肺结核等均有较好疗效。马齿苋洗净捣碎加水煮沸，取汁外洗或湿敷化脓性皮肤病和外科疾患，如暑令疮毒、疖肿、乳痈、丹毒、蜂窝组织炎、肛周肿痛、甲沟炎等均有一定疗效；取汁外洗还可用于黄水疮、下肢慢性溃疡、足癣等；湿敷还可用于湿疹、漆疮、接触性皮炎等。

马齿苋注射液可用于产后流血、子宫功能性出血；马齿苋水煎液加糖治疗小儿单纯性腹泻；马齿苋糖浆治小儿百日咳等均有较好疗效。

马齿苋还有防治矽肺病的功用。它能消除尘毒，防止吞噬细胞变性和坏死，防止淋巴管发炎和纤维性变化，阻止矽

肺结节形成；马齿苋对白癫风也有一定疗效。马齿苋含铜，是酪氨酸酶的重要成分，缺铜可导致黑色素生成受到阻碍而皮肤现白，食马齿苋可以补充铜含量，改善皮肤损害。

马齿苋可与其他食物配伍以加强疗效。如马齿苋与粳米制成马齿苋粥，有清热止痢的作用，适用于细菌性痢疾、肠炎等症；马齿苋与黄花菜制成马齿苋黄花菜饮，能清热、解毒、明目，适用于火眼、两目红赤、肿痛等症；马齿苋加绿豆制成马齿苋绿豆汤，能清热解毒，杀菌止痢，适用于泄泻、肠炎、菌痢等症；马齿苋加鲜藕、白糖制成马齿苋藕汁饮，有清热解毒、凉血止痢的功效；马齿苋加蜂蜜制成白蜜马齿苋汁，对急性菌痢、便下脓血有效；马齿苋加鸡蛋清制成马齿苋蛋清水，对妇女带黄、阴痒有效；马齿苋和韭菜等量加姜、蒜等调料做馅包饺子、包子，适于防治肠道传染病、斑秃、白癫风、银屑病、神经性皮炎等，特别对心血管病患者有好处，常吃可预防冠心病。

马齿苋还可洗净切碎，装入猪大肠中蒸熟，连续吃可以治痔疮。还可以取鲜茎叶捣烂外敷，可解蜈蚣、蝎子、毛虫、蜂蜇之毒。

马齿苋采嫩茎叶，洗净后用开水焯一下，或用水焯后晒干，吃时泡发，可炒食，也可做馅包包子吃，味道鲜美。马齿苋可与番茄、鸡蛋烧汤，可炒肉片，可与金针、木耳等剁碎做馅，也可切段炒食，也可水焯后凉拌，味清淡爽口，又清热解毒。

3. 食用注意事项

(1) 服用螺内酯（安体舒通）、氨苯喋啶时不宜食用。螺

内酯、氨苯喋啶为留钾排钠类利尿药，服用这两种药物时不宜食用含钾多的食物。马齿苋为含钾量多的食物，故服用螺内酯、氨苯喋啶时不宜食用。

(2) 痢疾属虚寒者不宜食用。虚寒性痢疾应食温热固肠之品，不宜食寒凉性的食物。马齿苋酸寒滑利，可使虚寒加重，使痢疾缠绵难愈，故虚寒性痢疾患者不宜食用。

(3) 先兆流产患者不应食用。马齿苋的茎能兴奋子宫平滑肌，增强子宫平滑肌的收缩，先兆流产者食用，容易导致流产。

(4) 服用妥拉苏林、酚苄明时不应食用。妥拉苏林、酚苄明为 α -受体阻断药，马齿苋含有去甲肾上腺素、多巴胺等成分，可使妥拉苏林及酚苄明药效降低。

(5) 马齿苋忌与胡椒、蕨粉、海龟、鳖甲等同食。

4. 食疗方

方 1

【处方】 马齿苋 100 克，粳米 50 克，红糖少许。

【用法】 马齿苋、粳米加水煮稀粥，红糖调味服用。每日 1 剂，分 1~2 次服。

【主治】 肺脓肿成痈期。

方 2

【处方】 马齿苋 250 克，大蒜头 1 个。

【用法】 马齿苋洗净切碎，大蒜头去皮，加水共煎服。
代茶频饮，每日 1 剂。

【主治】 肺结核初期。

方 3

【处方】 新鲜马齿苋（或干品 30 克）、粳米各 60 克。

【用法】 马齿苋洗净切片，同粳米一起加水煮粥。早、晚餐服食，每日 1 剂。

【主治】 痢疾，肠炎。

方 4

【处方】 马齿苋、薏苡仁各 50 克。

【用法】 将马齿苋、薏苡仁一同入锅煮成粥即可。每日 1 剂。

【主治】 湿热型痢疾。

方 5

【处方】 鲜马齿苋 120 克，绿豆 60 克。

【用法】 鲜马齿苋、绿豆加水煎汤。每日 1 剂，每日服 2 次。

【主治】 痢疾，肠炎。

方 6

【处方】 马齿苋 20 克，红扁豆花 15 克，地榆粉 30 克，红糖 5 克。

【用法】 上药用文火水煎。每日 1 剂，分 2 次服，红糖为引。

【主治】 菌痢。

方 7

【处方】 马齿苋、白头翁各 30 克，木香 6 克，生地榆、黄柏各 15 克，黄连 10 克。

【用法】 上药加水 1000 毫升，煎取 400 毫升。每日 1 剂，分 3 次温服。

【主治】 急性菌痢。

方 8

【处方】 鲜马齿苋 500 克，大蒜、葱白各 20 克，食盐适量。

【用法】 马齿苋去杂质、老根，洗净切成长段，用沸水烫透，捞出沥干水分。大蒜捣成蒜泥，葱白切碎。马齿苋入食盐拌匀，再加入蒜泥、葱白。随意服用，每日 1 剂。

【主治】 痢疾。

方 9

【处方】 马齿苋 250 克，蜂蜜 50 毫升。

【用法】 马齿苋挤汁加蜂蜜。开水冲服，每日 2 次。

【主治】 痢疾。

方 10

【处方】 马齿苋 250 克～300 克，食醋 50 毫升或白糖 10 克。

【用法】 马齿苋加水煎汁，加食醋或加白糖。每日 1 次，空腹服，连服 6～9 日。

【主治】 钩虫病。

方 11

【处方】 鲜马齿苋 100 克～200 克。

【用法】 鲜马齿苋煮汤服食。每日 1 剂，每日 3 次。

【主治】 黄疸，牙龈炎，小便热淋。

方 12

【处方】 马齿苋 500 克，红糖 150 克。

【用法】 马齿苋洗净切碎，加红糖，水煎 30 分钟。取

汁温服，盖被出汗，每日 3 次。

【主治】 尿频。

方 13

【处方】 马齿苋 60 克，生甘草 6 克。

【用法】 马齿苋、生甘草加水煎服。每日 1 剂，连续服用。

【主治】 尿道炎。

方 14

【处方】 鲜马齿苋 100 克，车前草 7 根。

【用法】 鲜马齿苋、车前草加水煎服。每日 1 剂。

【主治】 尿血。

方 15

【处方】 鲜马齿苋 1500，黄酒 1200 毫升。

【用法】 鲜马齿苋捣烂，浸于黄酒中，3 日后过滤取汁。每日饭前服 10 毫升。

【主治】 肾结核。

方 16

【处方】 马齿苋 300 克，蜂蜜 400 毫升，猪油适量。

【用法】 马齿苋洗净，晒干研粉，放入热猪油搅拌，加蜂蜜搅成糊状，冷却成软膏。疮口洗净，外涂软膏，纱布盖好。

【主治】 淋巴结核、溃疡。

方 17

【处方】 马齿苋 500 克，猪油 50 克。

【用法】 马齿苋阴干烧灰，用猪油和匀。患处清洗后，拭干外敷，每日 3 次。

【主治】 瘰癧。

方 18

【处方】 马齿苋 100 克，猪大肠 50 克。

【用法】 马齿苋洗净切碎，装入猪大肠蒸熟服，每日 1 次。

【主治】 痔疮。

方 19

【处方】 马齿苋 500 克。

【用法】 马齿苋捣烂敷患处，每日 2~3 次。

【主治】 多年恶疮，丹毒，蜂、蜈蚣、蝎子、毛虫蜇伤。

方 20

【处方】 马齿苋、酢浆草各 200 克。

【用法】 马齿苋捣烂取汁，加酢浆草，水煎煮。用汤熏洗，每日 2 次。

【主治】 肛门肿痛。

方 21

【处方】 鲜马齿苋 60 克，白果仁 7 枚，鸡蛋 3 个。

【用法】 马齿苋洗净，与白果仁同捣如泥，加入蛋清调匀，以极沸开水冲调。每日空腹食 1 剂，连服 4~5 日。

【主治】 湿热下注所致带下。

方 22

【处方】 马齿苋 250 克，白糖 10 克。

【用法】 马齿苋水煎，加白糖服。每日 2 次。

【主治】 小儿单纯性腹泻，白喉。

方 23

【处方】 干马齿苋 250 克，四季葱 3~5 根。

【用法】 将马齿苋烧炭存性，研细末，瓶装备用。四季葱切碎水煎，待温后擦洗患处皮肤，以消毒棉拭干，将马齿苋炭末扑撒于脐窝上，盖以纱布，胶布固定。每日 1 次，一般 3~5 次见效。

【主治】 脐湿，脐疮。

方 24

【处方】 马齿苋、黄花菜各 30 克。

【用法】 马齿苋、黄花菜加水煎汤。饮服，每日 2 次，连服 4~5 日。

【主治】 热毒型急性结膜炎。

方 25

【处方】 马齿苋子 100 克，葱、豆豉各 20 克。

【用法】 葱、豆豉煎汤。马齿苋子捣为末，每次取 1 匙，用葱豉汤送服。

【主治】 青盲白翳。

方 26

【处方】 马齿苋 50 克，白萝卜缨 100 克，苍术 10 克。

【用法】 马齿苋、白萝卜缨、苍术加水共煎汤服。每日 1 次，连服 1 个月。

【主治】 毛囊炎。

方 27

【处方】 马齿苋、苦参各 20 克，冰片、雄黄、黄连各 10 克，75%酒精 300 毫升。

【用法】 将上药浸泡于酒精中，2~3 日后，用药棉蘸药汁涂抹患处，每日 3~5 次。

【主治】 小儿痱子。

方 28

【处方】 马齿苋根、叶各 30 克，明雄黄 6 克，白矾 60 克。

【用法】 马齿苋根叶、明雄黄、白矾共捣如泥，敷于患处，干时再换。

【主治】 阴囊湿疹。

方 29

【处方】 鲜马齿苋 300 克，花生油 50 毫升。

【用法】 鲜马齿苋捣成糊状，加花生油调匀，搽患处，干后复搽。

【主治】 带状疱疹。

方 30

【处方】 马齿苋 50 克，泥鳅 30 克，地龙干 10 克。

【用法】 马齿苋、泥鳅、地龙干加水煎汤，去渣。每日 1 次，饮汤。

【主治】 疥疮。

方 31

【处方】 鲜马齿苋 100 克，醋 30 毫升。

【用法】 鲜马齿苋捣烂取汁，与醋混匀，搽患处。每日 2~3 次，连续用。

【主治】 各种癣症。

方 32

【处方】 马齿苋 300 克，猪油 50 克。

【用法】 马齿苋煎膏，外涂患处，或烧灰加猪油和匀，外涂患处。

【主治】 小儿白秃。

（十八）苋 菜

苋菜，又名苋、米苋、青香苋等。全国各地都有栽培，长江流域以南较多。它耐热，适应性强，生长期短，可分期播种分批采收，以幼苗或嫩茎叶于盛夏供食。按叶色可分红、绿、彩色苋菜等。著名的品种有上海白米苋、广州柳叶苋、南京木耳苋、重庆大红袍、广州红苋、上海尖叶红米苋等。苋菜也可药用。

1. 营养成分与性味

苋菜性凉，味甘、辛。每100克苋菜含水分92.2克，蛋白质1.8克，脂肪0.3克，糖类3.3克，粗纤维0.8克，钙200.0毫克，磷4.6毫克，胡萝卜素1.87毫克，硫胺素0.04毫克，核黄素0.13毫克，尼克酸0.3毫克，抗坏血酸38.0毫克。其种子和叶中含有丰富的赖氨酸，含铁丰富，为补血佳蔬。

2. 医疗保健作用

苋菜的叶、种子和根均可药用，入大、小肠经，能清热解毒、利尿除湿、通利大便。

《本草图经》记载：“紫苋主白痢，赤苋主血痢。”《中药大辞典》记载，苋菜“清热利窍，可治赤白痢疾，二便不通”。

苋菜为炎夏重要叶菜类，含丰富的纤维素、无机盐和维生素，在酷暑时食用，有解毒清热、止血止痢、利尿的功用。《食疗本草》记载，苋菜可“补气除热”。《日华子本草》记载，苋菜“可通九窍，盐渍苋菜在盛夏时食之，可清热祛暑，清淡可口”。

苋菜含有多量赖氨酸，可补充谷物中氨基酸组成的缺陷，且含有丰富的铁、钙、胡萝卜素和维生素C，对青少年的生长发育和成人的身体健康都有帮助。

苋菜叶色有多种。《本草图经》称苋菜有“赤苋、白苋、人苋、马苋、紫苋、五色苋等六苋，均可入蔬，并兼治肠炎、痢疾。其中以人、白两苋为佳”。说明古代医家对苋菜还是颇有研究的。此外，还有刺苋菜，又名野苋，叶上有刺，生长于田间。刺苋性凉，味甘、微苦，有清热解毒、利尿凉血的作用，适用于痢疾、湿热腹泻、咽喉肿痛、疮肿痒疹、热淋尿血等症，其效果较苋菜为好。亦可通利大便。可煎汤、炒食或煮食。

苋菜的种子又称苋米，性寒，味甘，能清肝明目、通利二便。据近代研究，苋米含蛋白质达20%，比小米、玉米的含量高，不含胆固醇，容易消化，故近年来国外用于早餐，或制成儿童食品，称为营养食品。美国从80年代开始为育出高产、含蛋白质高的苋菜品种进行了研究。

苋菜的根又称地筋，性寒，味甘，可治阴囊肿痛、痔疮、牙痛等。

苋菜可和其他食物配伍制成食疗食物。如苋菜加粳米制成紫苋粥，能清热止痢，适于老年人急性菌痢和肠炎等症；还

可加入大蒜末及猪油、味精等调料制成苋菜粥，可清热解毒，补血止血，收敛止泻，通利二便，适用于肠炎、腹泻、赤白痢、咽喉炎、产后腹痛、二便不通等。苋菜用食油煸炒，加作料，制成炒苋菜，能健脑，增进食欲，并有解毒治痢作用，适于痢疾、湿热、腹泻。苋菜、蕹菜各 60 克水煎服或代茶饮，能利尿除湿，用于小便不利或湿热水肿。

3. 食用注意事项

(1) 服用四环素族药物及红霉素、灭滴灵、甲氧咪胍时不宜食用。苋菜含钙量高，容易和以上药物结合，降低这些药物的疗效，故服以上药物时不宜食用。

(2) 烹调时不宜加醋。苋菜所含的叶绿素在酸性条件下加热极不稳定，分子中的镁离子可被酸中氧离子取代生成一种暗淡无光的橄榄脱镁叶绿素，使营养价值降低，故烹制时不宜加醋。

4. 食疗方

方 1

【处方】 苋菜 50 克，鲜荸荠 250 克，冰糖 10 克。

【用法】 荸荠洗净、去皮，与苋菜、冰糖同放锅内，加水适量，煎煮 30 分钟。吃荸荠喝汤，不拘时间，少量多次，每日 1 剂。

【主治】 乙型脑炎。

方 2

【处方】 苋菜 100 克，粳米 50 克～100 克。

【用法】 用水煎煮苋菜，去渣取汁，用汁与粳米同煮为稀粥。每日早餐用。

【主治】 湿热型痢疾。

方 3

【处方】 鲜野苋菜及根 50 克～100 克，凤尾草 50 克。

【用法】 鲜野苋菜及根、凤尾草加水煎服。每日 2～3 次，每日 1 剂。

【主治】 痢疾，急性肠炎。

方 4

【处方】 鲜苋菜 200 克，猪肉 50 克。

【用法】 鲜苋菜煮猪肉，常吃，每日 1 剂。

【主治】 慢性尿路感染。

方 5

【处方】 冬苋菜子或根 50 克，生甘草 15 克。

【用法】 冬苋菜子或根、生甘草加水煎服。每日 1 剂。

【主治】 尿道炎，膀胱炎，小便涩痛。

方 6

【处方】 鲜野苋根、车前草各 50 克。

【用法】 鲜野苋根、车前草加水煎服。每日 1 剂。

【主治】 尿道炎，血尿。

方 7

【处方】 苋菜子 100 克，红糖 5 克。

【用法】 苋菜子炒黄研末。每次服 15 克，红糖水送服，每日 2 次。

【主治】 乳糜血尿。

方 8

【处方】 苋菜根 100 克。

【用法】 迅速将苋菜根洗净捣烂，以温开水冲服。

【主治】 五步蛇咬伤。

方 9

【处方】 苋菜根或茎叶 200 克，白糖 20 克。

【用法】 苋菜根或茎叶加白糖捣烂，外敷患处，每日至

少换药 3 次以上。同时，用苋菜根绞汁，以开水冲服。

【主治】 毒蛇咬伤，痈疮疔肿。

方 10

【处方】 苋菜叶 200 克，生鲫鱼 1 条。

【用法】 苋菜叶、生鲫鱼同捣烂，外敷患处，每日更换 2~3 次。

【主治】 对口疮，落头疽（包括痈）。

方 11

【处方】 苋菜 250 克，蜂蜜 50 毫升。

【用法】 苋菜捣烂，蜂蜜调和，外敷患处，包扎，每日更换 1 次。

【主治】 臁疮（小腿溃疡）。

方 12

【处方】 苋菜 500 克。

【用法】 苋菜加水煎汤。局部外洗，每日 2~3 次。

【主治】 漆疮瘙痒。

方 13

【处方】 苋菜 500 克。

【用法】 苋菜加水煮汤常食。

【主治】 甲状腺肿，血吸虫病。

方 14

【处方】 苋菜 500 克，粳米 50 克。

【用法】 苋菜加水煎，取汁去渣，加粳米煮粥。空腹服，每日 1 剂。

【主治】 产前、后赤白痢。

方 15

【处方】 红苋菜、赤小豆、大蒜各 30 克，红糖 100 克。

【用法】 大蒜洗净，去皮打碎，与红苋菜、赤小豆、红糖一起加水煮熟。每日 1 剂，分 2~3 次服用，连续服 1 周，汤、药同服。

【主治】 妊娠后期肢体水肿，肿势较甚，持续不消，血压持续增高。

方 16

【处方】 苋菜 200 克。

【用法】 苋菜加 4 碗水煎至 1 碗。温服，每日 2 剂。

【主治】 子宫癌。

方 17

【处方】 苋菜子 15 克或叶 50 克。

【用法】 苋菜子或叶水煎服。每日 2 次分服。

【主治】 透发麻疹，预防麻疹，咽喉痛。

方 18

【处方】 苋菜根 50 克，冰片 5 克。

【用法】 苋菜根火煨研末，加冰片少许吹入喉中，每日 2~3 次。

【主治】 白喉。

方 19

【处方】 苋菜根 100 克，红灯笼草 50 克。

【用法】 苋菜根烧炭存性，研末，外擦患处。再取红灯笼草煎汤，漱口。

【主治】 牙痛。

（十九）芥 菜

芥菜，又名鸡心菜、辣菜、芥、护心草、枕头草、香芥，广东叫菱角菜，贵州称为地米菜，中药名芥菜花。每年冬至后出苗，二三月起茎开花。采取全草供药用。

1. 营养成分与性味

芥菜性平，味甘，无毒。每 100 克芥菜含糖类 6 克，蛋白质 5.3 克，脂肪 0.4 克，钙 420 毫克，磷 73 毫克，铁 6.3 毫克，胡萝卜素 3.2 毫克，维生素 B₁ 0.14 毫克，维生素 B₂ 0.19 毫克，尼克酸 0.7 毫克，维生素 C 55 毫克。此外，它还含有草酸、酒石酸等有机酸；精氨酸、谷氨酸等氨基酸；蔗糖、乳糖及氨基葡萄糖等糖分与山梨醇、甘露醇等；又含胆碱、乙酰胆碱、酪胺、马钱子碱、皂甙、黄酮类、芸香甙、橙皮甙、黑芥子甙、谷甾醇等多种生物碱。种子含有脂肪油及微量芥子油、胆碱、苦杏仁酶等。

2. 医疗保健作用

芥菜的叶、根、花可药用，性平，味甘，能和脾利水，止血明目。《本草纲目》记载，芥菜“明目益胃”。《新编中医学纲要》记载，芥菜“凉血止血，清热利水，降血压，对高血压、眼底出血、齿龈出血、肾炎水肿有效”。《中药大辞典》记载，芥菜“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”。

芥菜含有丰富的胡萝卜素，其含量与黄胡萝卜相当。胡

萝卜素为维生素 A 来源，是治干眼病、夜盲症的要药，故荠菜治眼疾有显著效果，对目赤肿痛、结膜炎、夜盲、眼生翳膜、青光眼等都有疗效。同时，荠菜中还含有大量胆碱、生物碱、黄酮类、氨基酸及叶绿素等，常食可防高血压、中风，能延年益寿。北京郊区群众称荠菜为血压草，如患高血压时可采来水煎服或沏茶冲服，每日 2 次，每次 5 克~15 克，可使血压下降。

据现代医学研究，荠菜中含有荠菜酸，有止血作用，特别对内出血的止血效果较好。如内伤出血、咯血、产后子宫出血、月经过多、鼻出血、便血、尿血、消化道溃疡出血、视网膜出血等，用荠菜提取液作静脉或肌注，均有止血作用；荠菜的煎剂和流浸膏均有兴奋动物子宫及止血作用，临床上常用以代替麦角等止血药物。也可用于血友病治疗。中医临床上用荠菜花或荠菜水煎服，治妇女更年期子宫出血或产后流血，效果较好；用荠菜花和侧柏叶、藕节各 12 克水煎服，可治呕血、牙龈出血，疗效较佳。

荠菜可应用于泌尿系统疾病的治疗。如用荠菜水煎服和治乳糜尿，对泌尿系统的各种结石、肾炎、水肿等也有一定疗效；荠菜加鸡蛋煎食可治肾结石。

荠菜能健胃消食，对消化系统的一些疾病，如胃痉挛、胃溃疡、痢疾、肠炎、腹泻、呕吐等都有一定治疗作用。肠胃不适者可煎汤服用。荠菜可以荡涤食肉者的肠胃，降低血脂，故荠菜又有净肠草之称，这与荠菜含有较高粗纤维有关。《植物名实图考》还叙述荠菜花能治小儿乳积，其方法是将荠菜花投入乳汁中，能化为水，可消乳积。此外，荠菜阴干烧灰，

加蜜调服，或取荠菜水煎服，可治赤白痢。

荠菜对预防和治疗麻疹、感冒有一定效果。据临床报道，取荠菜 1000 克加水等量煎至 500 毫升时去渣取汁，每周服 1 次，150 人服药后其发病率仅 5%，而对照组 130 人发病率达 43%。现已生产出荠菜酊、荠菜浸膏，用于治疗。

荠菜花还有避虫去蚤的效果。如将荠菜花置于灯架上或床铺下，则“飞蛾蚊虫不投，可灭蚤虱”。故《本草纲目》将荠菜又称为护生草。

荠菜与其他食物搭配制菜，可提高其食疗效果。如荠菜与瘦肉、干丝制成荠菜炒肉干丝，可补心脾、益肾气、降血压、利肝气、凉血、止血、利尿、解毒，适于动脉粥样硬化、高血压、肝肾病等慢性疾病及毛细血管慢性出血患者。荠菜加豆腐制成荠菜小豆腐汤，传说是名医扁鹊常吃的食疗菜，可补虚益胃、利肝明目、降压止血、清热散血，适于高血压、动脉硬化、眼底出血、支气管扩张及咯血患者；荠菜加粳米制成荠菜粥，可补虚健脾、明目止血，适于老年体弱、水肿、肠胃出血、便血、尿血、目赤、目暗、视网膜出血、慢性肾炎患者；荠菜加蜜枣、藕节制成荠菜蜜枣藕节汤，可治疗因血虚生热所引起的鼻出血、牙齿出血等。

荠菜（或花）60 克加马齿苋制成荠菜马苋汤，可增强清热凉血、止血及兴奋子宫的作用，适用于妇女崩漏、月经过多、产后恶露不止，对血热者尤宜；荠菜、白茅根各 30 克加藕节 60 克水煎制成白茅荠藕汤，可增强止血作用，适用于咯血、鼻出血、吐血、尿血；荠菜 120 克切段加鸡蛋 1~2 个调匀加盐，制成荠菜煎鸡蛋，能清肝明目，补益脾胃，适用于

肝虚有热、眩晕头痛或目昏眼干等。

3. 食用注意事项

(1) 孕妇不宜食用。动物实验表明，荠菜的醇提取物有催产素样的子宫收缩作用，煎剂灌胃具有同样的作用。孕妇食用荠菜，容易导致妊娠下血或胎动不安，甚至导致流产。

(2) 哮喘患者不宜食用。哮喘为支气管平滑肌痉挛、管腔变窄、通气不畅所致的疾病，荠菜有收缩支气管平滑肌的作用，可加重哮喘病患者的病情。

(3) 服抗凝血药时不宜食用。荠菜止血作用明显，服抗凝血药时食用，则会影响抗凝血药物的作用，故服抗凝血药时不宜食用。

4. 食疗方

方 1

【处方】 荠菜花、侧柏叶、藕节各 15 克。

【用法】 荠菜花、侧柏叶、藕节加水煎。每日 2 次，饮服。

【主治】 吐血，咯血，齿龈出血，鼻出血。

方 2

【处方】 荠菜、蜜枣各 50 克。

【用法】 荠菜、蜜枣加水煎。每日 1 次，饮服。

【主治】 内伤吐血。

方 3

- 【处方】 鲜荠菜 6 克～9 克。
【用法】 荠菜加水煎汁。每日 2 次，代茶饮。
【主治】 高血压，眼底出血，眩晕头痛。

方 4

- 【处方】 荠菜花 15 克～20 克，墨旱莲 15 克。
【用法】 荠菜花、墨旱莲加水煎。每日 2 次，饮服。
【主治】 高血压，眼底出血。

方 5

- 【处方】 荠菜叶 100 克，蜂蜜 10 毫升。
【用法】 荠菜叶烧炭存性，研末。加蜂蜜调服，每日 1 剂，分 2 次服。
【主治】 痢疾。

方 6

- 【处方】 荠菜花、白及各 25 克。
【用法】 荠菜花、白及加水煎。每日 2 剂，饮服。
【主治】 慢性痢疾，消化道溃疡出血。

方 7

【处方】 荠菜根、车前草各 50 克。

【用法】 荠菜根、车前草加水煎。每日 1 次，饮服。

【主治】 水肿。

方 8

【处方】 荠菜根、甜葶苈各 100 克，蜂蜜 20 毫升，陈皮 25 克。

【用法】 荠菜根、甜葶苈等量研末，炼蜜制丸，弹子大。每次 1 丸，陈皮汤送服，每日 2 次。

【主治】 腹胀满。

方 9

【处方】 荠菜、葶苈子各 30 克。

【用法】 荠菜、葶苈子加水煎，去渣。每日 1 剂，分 3 次服。

【主治】 肾炎水肿。

方 10

【处方】 鲜荠菜 200 克～240 克，鸡蛋 1 个。

【用法】 将荠菜加水煎煮，去渣，打入鸡蛋，煮熟。喝汤吃蛋，每日 1 次。

【主治】 急性肾炎。

方 11

【处方】 鲜荠菜 150 克。

【用法】 荠菜水煎。饮服，每日 3 次，连服 3 个月。

【主治】 乳糜尿，肾炎水肿。

方 12

【处方】 鲜荠菜 400 克（干品 50 克～100 克），鸡蛋 1 个，食盐 2 克。

【用法】 荠菜加水 3 碗于瓦锅中煎煮，至剩 1 碗汁时，打入鸡蛋煮熟，加盐，吃菜和鸡蛋，如菜较老，可嚼食吐渣。轻症每日 1 次，重症每日 2 次，连服 1 个月为 1 个疗程，至症状消失后仍可服 1～2 个疗程。

【主治】 肾结核，血尿，泌尿系结石，乳糜尿，妇女赤白带。

方 13

【处方】 荠菜花、车前草各 30 克。

【用法】 荠菜花、车前草加水煎。饮服，每日 1 剂，分

2 次服用。

【主治】 肾结核，血尿。

方 14

【处方】 荠菜 30 克。

【用法】 荠菜煎汤。每日 2 次，饮服。

【主治】 月经过多，咯血，鼻出血，产后出血，便血。

方 15

【处方】 荠菜、猪肉各 200 克，猪油 20 克，酱油 25 毫升，白糖 15 克，黄酒 10 毫升，食盐 4 克，姜末、葱花各 3 克。

【用法】 猪肉切成方丁，放入沸水锅中烫一烫，用清水洗净。锅上旺火烧热，入猪油，放入葱花、姜末，煸炒出香味，投入猪肉爆炒，烹入黄酒、酱油，再煸炒，使酱汁入于猪肉块中，注入清水，放入白糖，用中火煮烧成红烧肉。荠菜去杂物、根及老叶，洗净，待红烧肉将熟时，投入荠菜，再煮约 50 分钟。当菜吃。

【主治】 阴道出血。

方 16

【处方】 荠菜 80 克，荔枝壳 30 克，芹菜 150 克。

【用法】 荠菜、荔枝壳、芹菜加水煎。饮服，每日 1～

2 剂，连服 3~5 日。

【主治】 阴道出血。

方 17

【处方】 荠菜、仙鹤草各 50 克。

【用法】 荠菜、仙鹤草加水煎。饮服，每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 月经过多。

方 18

【处方】 荠菜花 25 克~50 克，当归 15 克。

【用法】 荠菜花、当归加水煎。每日 2 次，饮服。

【主治】 妇女更年期子宫出血。

方 19

【处方】 荠菜全草 1000 克。

【用法】 荠菜加水煎至 500 毫升。每周 1 次，每次服 100 毫升。

【主治】 预防麻疹。

方 20

【处方】 鲜荠菜 50 克～100 克，白菜根 200 克～250 克。

【用法】 鲜荠菜、白菜根加水煎。每日 1 剂，代茶饮。

【主治】 小儿麻疹火盛。

方 21

【处方】 荠菜 100 克。

【用法】 荠菜洗净焙干，研成极细末。每晚先用水或盐水洗眼，再挑取少许荠菜末置内外眼角处。

【主治】 角膜炎，眼生翳膜。

方 22

【处方】 荠菜根 100 克。

【用法】 荠菜根捣烂取汁。点眼，每日数次。

【主治】 暴发火眼。

（二十）茼蒿

茼蒿，又名蒿子秆、蓬蒿、蒿菜、菊花菜。全国各地都有栽培。茼蒿有大叶和细叶两种类型，大叶香气浓，产量高，耐寒力弱，主要在南方种植，以食叶为主；小叶耐寒力强，主

要在北方种植，嫩茎、叶均可食。茼蒿由于栽培容易，生长期短，病虫害少，且有香气，受到欢迎。也可入药。

1. 营养成分与性味

茼蒿性平，味甘、辛，无毒。茼蒿茎与叶均可食，含有丰富的营养，尤其是胡萝卜素和无机盐含量高，值得重视。每100克茼蒿中含胡萝卜素2.54毫克，约为黄瓜、茄子含量的15~30倍。每100克茎中含有钙7毫克，每100克叶中含钙达38毫克，约为冬瓜、黄瓜含钙量的2倍，为西红柿含钙量的6倍。

2. 医疗保健作用

茼蒿的嫩茎和叶作药用，入脾、胃经，有和脾胃、利二便、消痰饮的作用。

《滇南本草》记载，茼蒿“行肝气，治偏坠气疼，利小便”。《得配本草》记载，茼蒿“利肠胃，通血脉，除膈中臭气”。《千金·食治》记载，茼蒿“安心气，养脾胃，消痰饮”。

茼蒿中含有挥发性精油及胆碱等物质，故有香气，能开胃健食，降压补脑。常食茼蒿对于肺热咳吐浓痰，脾胃不和，记忆力减退及便秘患者颇有好处。同时，由于脾胃得宜，大便通畅，可消除口臭。

茼蒿有清血养心的作用。高血压患者头昏脑涨时，服茼蒿汁有一定疗效；茼蒿也是防治心血管疾病的食疗蔬菜，如茼蒿加粳米制成茼蒿菜粥，可安心神、和脾胃、消痰饮、利二便，对肺热咳嗽浓痰、高血压、烦热头昏、睡眠不安等症有一定疗效。

茼蒿还可切碎绞汁制成鲜茼蒿汁，每次 2 匙，每日 2 次，温开水冲服，可清利头目，适于肝热头昏目眩、心烦不安等；茼蒿 120 克切碎水煎取汁，加入蜂蜜 30 毫升制成茼蒿蜂蜜液，分 2~3 次服，能润肺化痰、止咳，适用于痰热咳嗽或肺燥咳嗽、痰浓稠等；茼蒿沸水焯后切细，加麻油等制成凉拌茼蒿菜，能和中健胃、利小便，适用于脾胃不和、食欲不振、少食呕逆或热证的小便不利。

3. 食用注意事项

(1) 食用时不宜加热时间过久。茼蒿所含的芳香成分是健脾胃的主要成分，遇热容易挥发；所含的维生素长时间加热，也会大量损失，使营养成分减少，故食用时忌长久加热。

(2) 急、慢性肠炎患者不宜食用。茼蒿含有一定的纤维素，可刺激肠壁，促进蠕动，且性滑，通利二便，急、慢性肠炎患者食用则会加重病情，故不宜食用。

(3) 食用前不宜用水浸泡或先切后洗。食用前用水浸泡或先切后洗，均可使水溶性的维生素大量丢失，影响茼蒿的营养价值，故食用前不宜用水浸泡或先切后洗。

4. 食疗方

方 1

【处方】 鲜茼蒿 150 克，冰糖 5 克。

【用法】 鲜茼蒿水煎，去渣，加入冰糖，溶化后分 2 次饮服，每日 1 剂。

【主治】 咳嗽痰稠。

方 2

【处方】 鲜茼蒿 500 克。

【用法】 茼蒿洗净，切碎，捣烂，取汁。每次服 1 酒杯，每日 2 次，温开水冲服。

【主治】 高血压。

方 3

【处方】 鲜茼蒿、菊花脑（嫩苗）各 100 克～150 克。

【用法】 将茼蒿、菊花脑加水煎汤。每日分 2 次饮服。

【主治】 烦热头晕，睡眠不安。

（二十一）芥 菜

芥菜，又名芥、大芥、雪里蕻、皱叶芥、黄芥等。我国资源丰富，品种繁多，各地都有栽培。芥菜按食用部分可分叶用芥、茎用芥、根用芥 3 类。叶用芥有大叶芥、花叶芥、瘤芥、包心芥等，鲜食或腌食；茎用、根用芥主要用于加工制作，亦可鲜食。芥菜的加工成品有四川榨菜、云南大头菜等。芥末可药用。

1. 营养成分与性味

芥菜性温，味辛。芥菜营养价值很高，每 100 克芥菜含钙 235 毫克，铁 3.4 毫克，胡萝卜素 1.46 毫克，维生素 C 83

毫克，维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸也不少。

2. 医疗保健作用

芥菜以叶和种子入药，入肺、胃、肾经。它具有健胃消食、活血祛湿、宣肺豁痰、温中利气的作用，适用于肺炎、支气管炎、消化不良、风湿关节炎、糖尿病等病。

《本草纲目》记载，芥菜“通肺开胃，利气豁痰”。《别录》记载，芥菜“主除肾邪气，利九窍，安中，久服温中”。《食疗本草》记载，芥菜“主咳逆，下气，去头面风”。

芥菜及种子含芥子甙等，经酶解后可得芥子油，内含异硫氰酸的甲酯、异丙酯、丁酯等十余种酯类挥发油，有辛辣味。芥子油能发汗散气，刺激胃液和胰液分泌，缓解呃逆，故有下气开胃、宣肺化痰的作用。临床上用以治疗寒湿内壅、痰气闭塞、胸膈满闷等症。但过食易生火，昏人眼目。

芥菜中含有丰富的胡萝卜素（即维生素 A 原），为重要的防癌物质。经常食用芥菜，既可开胃口，调口味，又可增加营养。同时，芥菜味鲜无辣味，患者不忌。

芥菜可煎汤代茶饮服，或芥菜先煎 5 分钟，再放入鸡蛋煮 5 分钟，加少许盐，连汤带渣每日都吃，连服数月，可治肾炎或泌尿系统结石。芥菜还可和粳米制成粳米粥，能宣肺豁痰、温中利气，对寒证、咳嗽痰滞、胸膈满闷、肾炎及泌尿系统疾病有疗效。

芥菜经加工制成榨菜，味鲜辛辣脆美，生吃、炒菜、煮汤均可，能开胃散寒、化痰利气。但多食上火，会产生咽痛齿浮、便秘、痔血、鼻出血等症。

芥菜子辛热，能温中散寒，利气豁痰，消肿通络，临床

上用以治疗胃寒呃逆、呕吐、肺寒咳嗽、痰多等症，亦可做成芥末作调味品用，辛香可口。

芥子可和莱菔子、苏子制成三子养亲汤，治咳嗽痰喘，胸闷气逆，用于老年人咳嗽。芥子研磨外用，可治痈肿、瘰疬，尚可做敷料贴于病变部位，以吊炎拔毒，如《全幼心鉴》记载：“用白芥子研末水调涂足心，可引毒归下，使痘疮不致入目。”

3. 食用注意事项

(1) 眼底疾病气血虚弱者不宜食用。芥菜豁痰利气，痰湿阻遏窍道不利所致眼底疾病，不宜食用；气血虚所致者食用后可加重病情。《本草求真》说，芥菜治疗眼疾“若使脏素不寒，此因一时偶受寒湿，而气不得宣通，初服得此稍快，久则积温成热，其目愈觉不明”。《本草纲目》说：“芥菜辛散太甚，耗人真元，肝木受病，昏人眼目。”故眼底疾病气血虚弱者不宜食用。

(2) 肺脓疡患者急性期不宜食用。肺脓疡急性期痰热内盛，应清热化痰，不宜食温热性食物，芥菜温热，食用可加重肺脓疡的病情，故肺脓疡患者不宜食用。

(3) 服凝血药时不宜食用。芥菜所含的抗坏血酸成分对凝血药物的成分有一定的破坏作用，可影响凝血药的疗效，故服凝血药时不宜食用芥菜。

(4) 不宜与红萝卜、黄瓜、动物肝脏同时食用。红萝卜所含的抗坏血酸酵酶、黄瓜中的维生素C分解酶、动物肝脏中的铜和铁离子均有分解破坏食物中的维生素C的作用。芥菜中含有丰富的维生素C，故不宜与红萝卜、黄瓜、动物肝脏

同食用。

(5) 泌尿系统结石患者不宜食用。泌尿系统结石为体内的酸性成分和代谢的钙结合所导致,一般以草酸盐结石最多。食用含维生素 C 丰富的食物,维生素 C 代谢后可产生草酸,增加草酸的来源,加重泌尿系统结石患者的病情。芥菜含有丰富的维生素 C,故泌尿系统结石患者不宜食用芥菜。

(6) 腌渍时间不宜过短。腌菜要经过很多微生物的作用,开始菜里的硝酸盐在微生物的作用下会产生较多的亚硝酸盐,食用后则会引起中毒。腌的时间长些,亚硝酸盐的含量则会逐渐减少,故腌渍时间不宜过短,至少腌渍 20 天,更忌暴腌 1~2 天后便食用。

(7) 不宜偏食腌渍之品。腌渍的芥菜香气浓郁,口味鲜美,容易使人偏食。偏食则会导致维生素缺乏,因为在腌制时维生素 C 基本全部破坏,其他维生素也被大部分破坏了,故不宜偏食腌渍之品。

(8) 服用维生素 K 时不应食用。鲜品的芥菜含有极丰富的维生素 C,食物中的维生素 C 对维生素 K 有分解破坏作用,使维生素 K 的疗效减弱,故服用维生素 K 时不宜食用。

(9) 服用红霉素、灭滴灵、甲氟咪胍时不宜食用。服用红霉素、灭滴灵、甲氟咪胍等药时,忌食含钙量高的食物,芥菜含钙量高,易和药物结合,影响药物的疗效,故服以上药物时不宜食用芥菜。

(10) 服用磺胺类药物及碳酸氢钠时不宜食用。服用磺胺类药物及碳酸氢钠时忌食酸性食物,芥菜为酸性食物,容易使磺胺类药物在肾脏形成结晶,降低碳酸氢钠的疗效,故服

用磺胺类药物及碱性药物时不宜食用。

4. 食疗方

方 1

【处方】 鲜芥菜 500 克，生姜 10 克，食盐 3 克。

【用法】 生姜切片，芥菜洗净切段，加清水 4 碗煎至 2 碗，入食盐调味。饮服，每日 1 剂，分 2 次，连用 3 日。

【主治】 风寒感冒，风寒咳嗽，头痛鼻塞。

方 2

【处方】 芥菜 500 克，豆腐 3 块，橄榄 4 个，生姜 15 克。

【用法】 芥菜、豆腐、橄榄、生姜加水煎煮。趁热喝汤，盖被取汗，每日 1 剂。

【主治】 伤风感冒引起的不思饮食。

方 3

【处方】 芥菜 50 克。

【用法】 芥菜煎汤。每日 2 次，饮服。

【主治】 久咳痰多清稀。

方 4

【处方】 鲜芥菜 500 克。

【用法】 鲜芥菜捣汁。每日 2 次，冲开水慢慢饮服。

【主治】 咯血。

方 5

【处方】 芥菜头 4 个，粳米 50 克~100 克。

【用法】 芥菜头洗净，切成片，与粳米加适量清水煮成稀粥，熟后食用。每日 1 次。

【主治】 胸痹，慢性气管炎。

方 6

【处方】 炒芥子、橘皮、甘草各 10 克，炒萝卜子 15 克。

【用法】 上药加水煎。每日 1 次，饮服。

【主治】 慢性支气管炎。

方 7

【处方】 芥末 100 克，蜂蜜适量。

【用法】 芥末调蜜为丸，如梧桐子大。每日 2 次，每次服 7 丸；或制散空腹服。

【主治】 呕吐，脐下绞痛。

方 8

【处方】 芥末 50 克。

【用法】 芥末用冷水调成糊状，外敷患处。

【主治】 胃腹痛。

方 9

【处方】 芥菜根 100 克，蜂蜜 10 毫升。

【用法】 芥菜根烧炭存性，研细末。蜜水调服，每次 6 克，每日 2 次。

【主治】 痢疾。

方 10

【处方】 芥末 100 克，醋 50 毫升。

【用法】 芥末用醋调，涂搽患处，每日 3 次。

【主治】 身体麻木。

方 11

【处方】 鲜芥菜 250 克。

【用法】 鲜芥菜水煎。每日 1 剂，代茶饮。

【主治】 小便不通。

方 12

【处方】 芥菜 100 克，荸荠 500 克。

【用法】 芥菜、荸荠加水煎。每日 1 剂，代茶饮。

【主治】 淋病。

方 13

【处方】 芥菜 1000 克，冬瓜皮 100 克。

【用法】 芥菜、冬瓜皮加水煎汤。代茶饮。

【主治】 淋病。

方 14

【处方】 芥末 50 克，醋 20 毫升。

【用法】 芥末先以少许水湿润，再加醋调成糊，摊于洁布之上敷于患处，3 小时取下，3~5 日再敷 1 次。

【主治】 关节炎，跌打淤血，痈肿，淋巴结核。

方 15

【处方】 芥末 50 克，猪胆 1 个。

【用法】 猪胆汁和芥末用冷水调成糊状，外敷患处，每

日 3 次。

【主治】 一切痛肿。

方 16

【处方】 芥菜叶 500 克。

【用法】 芥菜叶捣成饼，频坐之，每日更换 1 次。

【主治】 痔疮肿痛。

方 17

【处方】 芥菜子 60 克，黄酒 5 毫升。

【用法】 芥菜子研为细末。每服 6 克，用热黄酒为引，饭前服，连服 3~5 日。

【主治】 闭经，脐腹痛，腰腿沉重。

方 18

【处方】 芥菜秆 100 克。

【用法】 芥菜秆烧炭存性，研末。外涂患处，连用 3~5 日。

【主治】 牙龈肿烂，牙痛。

方 19

【处方】 腌陈芥菜籽 50 克。

【用法】 腌陈芥菜籽开水冲烫，含漱，亦可内服。每日 1 次。

【主治】 喉痛声嘶。

方 20

【处方】 芥菜子 30 克。

【用法】 芥菜子研细末，分别装在药棉球里，分塞耳朵中，每晚睡前更换新的药棉球。

【主治】 实证耳暴鸣，暴聋。

方 21

【处方】 芥子 50 克，人乳 30 毫升。

【用法】 芥子捣碎以人乳调和，棉裹塞入耳内。

【主治】 耳聋。

方 22

【处方】 芥子、半夏各 50 克，生姜 20 克。

【用法】 芥子、半夏等量研末，生姜汁调搽。每日 3～

5 次，连用 1~3 个月。

【主治】 不生眉毛。

（二十二）葫 芦

葫芦，又名壶卢、瓠瓜、扁蒲、夜开花、匏瓜，是我国的古老蔬菜之一，现全国各地都有栽培，以南方为多。主要品种有湖北孝感瓠子、南京香瓠子、浙江长葫芦、广州岗葫及长颈葫芦等。葫芦生长期短，结果早而集中，肉质柔嫩，嫩果供食用，又可药用。

1. 营养成分与性味

葫芦性寒，味甘。每 100 克葫芦含水分 94.8 克，蛋白质 0.6 克，脂肪 0.1 克，糖类 3.1 克，粗纤维 1.0 克，钙 12.0 毫克，磷 17.0 毫克，铁 0.3 毫克，胡萝卜素 0.02 毫克，硫胺素 0.02 毫克，核黄素 0.03 毫克，尼克酸 0.4 毫克，抗坏血酸 12.0 毫克。葫芦还含葡萄糖、戊聚糖，果实成熟时木质素含量增高。此外，葫芦还含有葫芦素 B，有微毒。

2. 医疗保健作用

葫芦的果实、种子、老熟果皮可供药用，入肺、脾、肾经，有利水通淋的作用，可治水肿、腹胀、黄疸、淋病等。

《饮膳正要》记载，瓠子“主治水肿，益气”。《滇南本草》记载，葫芦“利水道，通淋，除心肺烦热”。《陆川本草》记载，瓠子能“润肺，治肺燥咳嗽”。药理试验证明，葫芦有显著的利尿作用。

葫芦可捣烂取汁制成葫芦汁，每次 1 小碗，加蜂蜜饮用，适于水肿、小便不利、湿热黄疸、肺燥咳嗽等；或用葫芦煮汤吃，可治高血压、烦热口渴、尿路结石等；亦可取葫芦 60 克，切片，加虫笋 30 克切段加水煎服。葫芦、虫笋皆长于利水，葫芦的作用较虫笋强而持久，两者合用可增强利尿行水作用，适于治疗水肿、小便不利。

陈老熟果皮又称葫芦瓢，也有利尿作用。取葫芦瓢烧炭研末服，可治水肿、腹胀等；取葫芦瓢 60 克，冬瓜皮 30 克，西瓜皮 30 克水煎服，可治腹胀、水肿、小便不利、黄疸腹水、肾炎水肿。此方利尿作用显著，多服久服无副作用。

葫芦的种子可治支气管炎、肠炎。

3. 食用注意事项

(1) 肾功能不良者不应食用。肾功能不良者不应食用利水伤肾的食物，而葫芦的利尿作用较强，容易对肾脏造成损伤，加之水分和无机盐丧失过多，可导致水、电解质失衡，加重患者的病情，故肾功能不良者不应食用。

(2) 形瘦阴虚患者不宜多食。形瘦阴虚患者应食养阴清凉的食物，不宜食利水伤阴之品，葫芦利水伤阴，多食容易导致虚火上炎，故形瘦阴虚患者不宜多食。

(3) 慢性胃炎及久病胃虚患者不应食用。葫芦寒凉，食用后可影响脾胃的消化吸收功能。《本经逢原》说，葫芦“若久病胃虚误服，必致吐痢不止，往往致毙”，故慢性胃炎及久病胃虚患者不应食用。

4. 食疗方

方 1

【处方】 陈葫芦壳 60 克，冬瓜皮、西瓜皮各 30 克。

【用法】 陈葫芦壳、冬瓜皮、西瓜皮水煎。饮服，每日 2 次，连续服用。

【主治】 肝脏病引起的腹水，肾性或心性水肿。

方 2

【处方】 葫芦壳 60 克，冬瓜皮、西瓜皮各 30 克，红枣 10 枚。

【用法】 葫芦壳、冬瓜皮、西瓜皮、红枣加水煎，去渣。每日 1 次，饮服。

【主治】 慢性肾炎。

方 3

【处方】 葫芦 500 克，冰糖 10 克。

【用法】 葫芦连皮切块加水煮汤，入冰糖调味。每日 1 次，饮服。

【主治】 高血压，尿路结石。

方 4

【处方】 鲜葫芦 500 克，蜂蜜 10 毫升。

【用法】 将鲜嫩葫芦捣烂，挤汁，以蜂蜜调服。每次 30 毫升，每日 2 次。

【主治】 高血压。

（二十三）香 椿

香椿，又名香椿芽、红椿、白椿、香菜头。椿芽是香椿树在早春枝头萌发出来的带红色的嫩芽，因其清香浓郁，故名香椿。我国已有几千年的栽培历史。《书经》称香椿为“杔”，《山海经》名“种”，《唐本草》叫“椿”，《本草纲目》云：“椿树易长而多寿考。”故又有“椿考”之称。清代人有春天吃椿芽的习俗，谓之“吃春”，寓有迎新之意。我国民间食用香椿始于汉代。

香椿树在全国均有分布，但以河南、安徽、山东、山西、陕西、河北、江苏等省出产较多，其中以安徽太和县产的香椿最有名，名为“太和香椿”，品种有紫油椿、黑油椿、红椿、青椿。紫油椿为椿中极品，是安徽的驰名土特产，其腌渍品选料严格，制作精细，行销全国，并远销东南亚。香椿是重要的绿化树种，而且是长寿树，木质带有红色纹理，质坚韧湿、耐腐、不变形，特别适于制作家具，有“木王”之称。可与古巴等国所产的珍贵木材“桃花心木”相媲美，被欧洲人

誉为“中国桃花心木”，非常珍爱。它的种子可以榨“干性油”。香椿芽和树皮、树根等可药用。

1. 营养成分与性味

香椿性平，味苦。每 100 克香椿嫩梢和嫩叶含蛋白质 6 克，脂肪 1 克，糖类 7 克，热能 255 千焦（61 千卡），钙 110 毫克，磷 120 毫克，铁 3.4 毫克，维生素 C 56 毫克。它还含有维生素 B、铁、胡萝卜素、挥发油等。

2. 医疗保健作用

香椿芽可药用。此外，树皮、根皮（中药称椿白皮）及种子均可入药，有清热健胃、消炎解毒、化湿杀虫的作用，适用于肠炎、痢疾、尿道炎、子宫炎、疔、疽、漆疮、疥疮、斑秃等病。

《陆川本草》记载，香椿“健胃、止血、消炎、杀虫，治子宫炎、肠炎、痢疾、尿道炎”。《唐本草》记载，香椿主“洗疮疥、风疽”。《生生编》记载，“嫩芽煮食消风去毒”。《中药大辞典》指出，它能解毒，可治疗疽、漆疮。《本草纲目》说：“凡血分受病不足者，宜用椿皮，气分受病有郁者，宜用樗皮。”“白秃不生发，取椿、桃、楸叶心捣汁，频涂之。”甘肃民间用它治痔疮出血、跌打肿痛、食欲不振；有的验方用香椿芽加等量大蒜，少许盐，捣烂外敷，治疮痈肿毒；也有的用椿树根白皮 30 克（鲜皮加倍），水煎成浓汤，去渣加红糖适量调服，治疗宫颈炎和白带过多。

香椿含丰富的营养，芳香扑鼻，味道浓郁，早春用以拌成小菜佐餐，能通畅开胃，刺激食欲。据现代医学分析，香椿还含维生素 E 和性激素样物质，故有兴阳滋阴作用，对不

孕者有较好的治疗作用，有助孕素之美称，故是不育者的理想食品。

近代医学研究证明，用香椿制成的香椿煎剂能够抑制金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、伤寒杆菌、甲型副伤寒杆菌、费氏痢疾杆菌、绿脓杆菌、大肠杆菌等；用香椿流浸膏可治痢疾，疗效与痢特灵相仿；同时，香椿还有涩肠止血、固精燥湿的作用，故可用于治疗膀胱炎、尿道炎、疮痈肿痛及妇女宫颈炎、子宫内膜炎、阴道炎、赤白带下等疾病，均有疗效。

香椿又富含维生素 C，故对维生素 C 缺乏症有效。

香椿可与粳米、麻油等制成香椿粥，能清热解毒，健胃理气，治疗肠炎、痢疾、痔肿等症；椿白皮入药主治崩漏带下、久痢便血、遗精尿频等症；香椿子主治胃病，炖猪（羊）肉可治风湿关节痛。

3. 食用注意事项

（1）不应多食腌渍之品。腌渍的香椿含盐分较多，可以引起钠水滞留，使血容量增多，容易增加心、肾脏器的负担，诱发心、肾系统的疾病，肾功能不良者更不宜食。腌渍品中还含有亚硝酸胺，亚硝酸胺致癌作用甚强，多食久食会诱发癌症，慢性胃炎患者发病率尤高。

（2）禁忌食用未腌透之品。未腌透的香椿中含有大量的亚硝酸盐，亚硝酸盐进入人体血液循环中，可使正常的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，使红细胞失去载运氧的能力，导致全身缺氧，出现胸闷气促、嘴唇紫绀等中毒症状。

（3）服用螺内酯（安体舒通）类利尿药时不应食用。螺内酯类利尿药有留钠排钾的作用，服用时不可食用含钾多的

食物，香椿含钾较多，食后容易诱发高钾血症。

(4) 不应和动物肝脏同食。香椿属含维生素 C 较高的蔬菜，和动物肝脏同时食用，动物肝脏中的铜、铁离子极易使维生素 C 氧化破坏，导致营养成分下降。

(5) 服用硫酸亚铁时不应食用。服用铁制剂类补血药时应禁食多钙、多磷的食物，因钙、磷与铁剂结合成不溶性物质，降低铁剂的吸收。香椿为含磷与钙较高的蔬菜，服用铁制剂时同用可降低铁制剂的治疗效果。

(6) 服用四环素类药物及红霉素、灭滴灵、甲氟咪胍时不应食用。服用四环素类药物忌食含钙多的食物，因钙离子可与药物结合，使药效降低，钙离子还能减少红霉素、灭滴灵、甲氟咪胍等药物的吸收，故服以上药物时，不宜食用香椿。

(7) 服用维生素 K 时不宜食用。维生素 C 和维生素 K 有相互抵消作用，服用维生素 K 时食用含维生素 C 多的食物，可使维生素 K 的治疗作用降低，也使香椿的营养价值降低，故服用维生素 K 时不可食用香椿。

(8) 虚寒痢疾者不宜食用。香椿性平而偏凉，苦降行散，治疗湿热下注所致的痢疾适宜。虚寒痢疾治当温中补虚，食宜甘温，本品食之则会加重病情。

(9) 小儿高热阴伤惊风者不宜食用。香椿辛散苦降伤阴，不宜多食，故《随息居饮食谱》说：“多食壅气动风，有宿疾者勿食。”孟诜亦说：“动风，多食令人神昏，血气微。”

(10) 阴疽患者不应食用。阴疽应温阳通脉，香椿辛凉行散耗气，所治之疽为热壅血滞所致，阴疽患者食用香椿，病

势不减反有损正气。

4. 食疗方

方 1

【处方】 香椿子、龙骨各 50 克。

【用法】 香椿子、龙骨研末。开水冲服，每次 5 克，每日 2 次。

【主治】 胸痛。

方 2

【处方】 嫩香椿叶 200 克，酱油适量。

【用法】 嫩香椿叶烫后酱油拌食，每日 1 次。

【主治】 气滞，食欲不振。

方 3

【处方】 椿白皮、金银花藤各 40 克。

【用法】 椿白皮烧炭存性，研末，用金银花藤煎汤送服。每日 1 次。

【主治】 胃溃疡出血。

方 4

【处方】 香椿叶 100 克～200 克。

【用法】 香椿叶加水煎。每日 1 次，饮服。

【主治】 赤白痢疾。

方 5

【处方】 椿白皮 120 克。

【用法】 椿白皮焙干，研末。每服 5 克，每日 2 次，开水送服。

【主治】 慢性痢疾。

方 6

【处方】 香椿、杉木、枫树嫩枝叶各 70 克，醋 10 毫升。

【用法】 香椿、杉木、枫树嫩枝叶加水煎，去渣，加醋 1 匙。成人每日 1 剂，分 3 次服。

【主治】 丝虫病。

方 7

【处方】 椿根皮、车前草各 30 克，黄柏 9 克。

【用法】 椿根皮、车前草、黄柏加水煎。每日 1 次，饮

服。

【主治】 尿道感染，膀胱炎。

方 8

【处方】 香椿叶 100 克，酒 5 毫升。

【用法】 香椿叶捣烂和酒饮服，每日 1 次。

【主治】 唇上生疮。

方 9

【处方】 鲜香椿嫩叶、大蒜各 100 克，食盐 10 克。

【用法】 鲜香椿嫩叶、大蒜加食盐少许，共捣烂，敷于患处。

【主治】 疮痈肿毒。

方 10

【处方】 椿叶 500 克，苦蒿、红浮漂各 100 克。

【用法】 椿叶、苦蒿、红浮漂加水煎。外洗患处，每日 2 次。

【主治】 漆疮。

方 11

【处方】 干椿树皮 30 克（鲜品量加倍），红糖适量。

【用法】 干椿树皮加水煎成浓汤，去渣取汁，加红糖服。
每日 1 次。

【主治】 宫颈炎，赤白带下。

方 12

【处方】 椿白皮 100 克，粟米 50 克。

【用法】 椿白皮晒干为末，粟米淘净，研浓汁，共和丸
梧桐子大。10 岁每服 3~4 丸，米汤送服。

【主治】 小儿疳积。

方 13

【处方】 鲜椿树皮 30 克。

【用法】 鲜椿树皮加水煎，洗搽患处，每日 3~5 次。

【主治】 疮疥癣癩。

方 14

【处方】 香椿头 50 克，食盐适量。

【用法】 腌香椿头，取汁服，每日 1 次。

【主治】 声音嘶哑。

（二十四）苦 菜

苦菜，又名茶草、苦马菜。李时珍说：“苦菜即苦蕒，家栽者呼为苦苣，实一物也。其茎中空，折之有白汁，茎上之叶抱茎，开黄花如初蕊野菊，结子后有白毛随风飘扬，落地即生。”有的地区把苦菜称作墓头回或败酱草。

1. 营养成分与性味

苦菜性寒，味苦，无毒。每 100 克苦菜含水分 91.0 克，蛋白质 1.8 克，脂肪 0.5 克，糖类 4.0 克，粗纤维 1.2 克，钙 120.0 毫克，磷 52.0 毫克，铁 3.0 毫克，胡萝卜素 1.79 毫克，硫胺素 0.03 毫克，核黄素 0.18 毫克，尼克酸 0.6 毫克，抗坏血酸 12.0 毫克。

2. 医疗保健作用

苦菜有消炎解毒作用，适用于阑尾炎、肠炎、痢疾、子宫颈炎、乳腺炎、咽喉炎、扁桃体炎、黄疸、血淋、痔瘘、蛇咬伤和疮疡疔疖等。

3. 食用注意事项

（1）虚寒性痢疾患者不宜食用。虚寒性痢疾宜健脾温中、厚肠止痢，不应食用寒凉伤阳之品。苦菜苦寒，《本草经疏》说：“脾胃虚寒者忌之。”故虚寒性痢疾患者不宜食用。

（2）不宜浸泡或先切后洗。苦菜含有丰富的维生素，其中大多为水溶性维生素，若食用前用水浸泡或先切后洗，可使大量的维生素溶于水，导致营养成分减少。

(3) 食用时加热时间不宜过久。苦菜食用时加热时间过久，营养成分被破坏，营养价值降低，故食用时不应加热过久。

4. 食疗方

方 1

【处方】 苦菜 50 克~100 克，野菊花 25 克。

【用法】 苦菜、野菊花加水煎。每日 1 剂，饮服。

【主治】 流感，上感，急性咽炎，扁桃体炎。

方 2

【处方】 苦菜 500 克，大枣 20 枚。

【用法】 苦菜煎烂，取煎液煮大枣，待枣皮展开后，取出，余液熬成膏。早、晚各服 1 匙，枣 1 个。

【主治】 慢性气管炎。

方 3

【处方】 苦菜、蒲公英各 50 克。

【用法】 苦菜、蒲公英加水煎。每日 1 剂，饮服。

【主治】 胆管感染，胆囊炎。

方 4

- 【处方】 苦菜、酢浆草各 50 克，猪肉 100 克。
【用法】 苦菜、酢浆草同猪肉炖服，每日 1 剂。
【主治】 肝硬化。

方 5

- 【处方】 苦菜 50 克，白酒 20 毫升。
【用法】 苦菜加水、酒各半煎服，每日 1 剂。
【主治】 血淋，尿血。

方 6

- 【处方】 苦菜 50 克～100 克（鲜菜加倍）。
【用法】 苦菜加水煎服，每日 1 剂。
【主治】 化脓性阑尾炎（肠痈），痈疮，蜂窝组织炎，无名肿毒，妇女乳痈。

方 7

- 【处方】 苦菜、鲜姜各 500 克，黄酒适量。
【用法】 苦菜洗净切碎，捣烂，用干净纱布绞取汁液；生姜切成末，捣烂后亦取汁。生姜汁与苦菜汁混合备用。每

次取汁液 30 毫升，对入黄酒 10 毫升，冲水饮服，每日 3 次。

【主治】 疮疡。

方 8

【处方】 苦菜 100 克，金银花、蒲公英各 25 克。

【用法】 苦菜、金银花、蒲公英加水煎服，每日 1 剂。
或苦菜加水煎服，每日 1 剂。

【主治】 子宫内膜炎，宫颈炎，子宫颈糜烂，白带腥臭，附件炎。

方 9

【处方】 苦菜 10 克，葱须 2 根。

【用法】 苦菜、葱须加水煎服，每日 2 次。

【主治】 小儿无故惊厥。

（二十五）莼 菜

莼菜，又名蓴菜、水葵、马蹄草、锦带、水莲叶、马粟草，属睡莲科的一种水草。原产我国东南部，现黄河以南沼泽地都有生长，野生或人工栽培，以杭州西湖、萧山湘湖、江苏太湖、苏北高宝湖等最多。有红梗、黄梗两种。莼菜以嫩茎叶供食用，也可入药。

1. 营养成分与性味

莼菜性寒，味甘。每 100 克莼菜含蛋白质 1.4 克，脂肪 0.1 克，糖类 3.3 克，胡萝卜素 0.33 毫克，维生素 B₂ 0.01 毫克，尼克酸 0.1 毫克，维生素 E 0.9 毫克，钙 42 毫克，铁 2.4 毫克，锌 0.67 毫克，磷 17 毫克，硒 0.67 毫克。莼菜叶背分泌的琼脂样粘液多糖，含有阿拉伯糖、岩藻糖、半乳糖、葡萄糖醛酸、甘露糖、鼠李糖、木糖、半乳糖醛酸、果糖和氨基葡萄糖等。莼菜还含亮氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸、脯氨酸、苏氨酸及天门冬素、组胺等。它还含有少量维生素 B₁₂。

2. 医疗保健作用

莼菜以茎叶入药，入肝、脾经，有清热利水、止呕、止泻痢、消肿解毒的作用，对热痢、黄疸、痈肿、疔疮等有疗效。

《日华子本草》记载，莼菜“治热疽，厚肠胃，安下焦，解百药毒”。《本草汇言》记载，莼菜为“凉胃疗疽，散热痹之药，性冷而滑，和姜醋做羹食，大清气火，消酒积，止暑热成痢，但不宜多食、久食，恐发冷气，困脾胃，亦能损人”。

莼菜的粘液质部分含有多种营养物质。它性寒，有较好的清热解毒作用，食之清胃火。捣烂外敷可治一切痈疽疔疮。

在动物试验中，莼菜的粘液质有抗癌及降血压作用。莼菜的提取物质对洋葱根部未分化细胞的有丝分裂有抑制作用。

莼菜可与鲫鱼制成鲫鱼莼菜汤，既是江浙民间的食疗方，也是一道名菜，有和胃调中、止呕止痛、补虚利火、消炎解毒功能，还有防治慢性胃炎和胃溃疡癌变的作用。亦可单用

莼菜煮食治疗胃癌。

在暑热盛夏用莼菜煮汤吃，可清火防痄疖；热病后食莼菜汤，可清热解渴，增进食欲。但忌多食。

3. 食用注意事项

莼菜性寒而滑，因此不宜多食、久食，否则易发冷气，困脾胃，损人。

4. 食疗方

方 1

【处方】 莼菜 250 克，鲫鱼 1 条（约 250 克）。

【用法】 莼菜与鲫鱼做羹。可常食。

【主治】 胃纳差欲呕吐。

方 2

【处方】 莼菜 500 克。

【用法】 莼菜加水煮食，每日 1 次。

【主治】 胃癌。

方 3

【处方】 莼菜 50 克，冰糖 5 克。

【用法】 莼菜加冰糖炖服。每日 1 次，10 日为 1 个疗程。

【主治】 高血压。

方 4

【处方】 莼菜、大青叶、臭紫草各 50 克，白酒 250 毫升。

【用法】 莼菜、大青叶、臭紫草共捣烂，以酒浸泡 50 天，去渣。每日 2 次，温服，每次 5 毫升。

【主治】 疗疮。

方 5

【处方】 鲜莼菜、鲜大青叶各 100 克，白糖 50 克，黄酒适量。

【用法】 鲜莼菜、鲜大青叶共捣烂，加白糖再捣如泥，敷于患部，干即更换。同时，另用温黄酒送服半杯上述药泥，每日 2 次。

【主治】 痈疽疗肿，头上热疗，无名肿毒。

方 6

【处方】 莼菜茎或莼菜子 50 克。

【用法】 春夏季用茎，冬季用子（可在干根侧处寻取）捣烂，外敷，亦可用茎叶捣烂，外敷。

【主治】 一切痈疽。

方 7

【处方】 莼菜 300 克。

【用法】 莼菜煮汤食。

【主治】 痲痧。

(二十六) 茺 菁

茺菁，又名蔓菁、圆根、盘菜、大头菜、大芥、九英菘、扁萝卜等。茺菁全国各地都有栽培。早熟种个小形圆，著名品种有河南焦作圆茺菁、河北张家口紫茺菁、浙江温州盘菜等；晚熟种个大、圆锥形，著名品种有山东安丘猪尾巴茺菁、菏泽菜子茺菁、云南昭通等地的茺菁等。茺菁肉质根组织柔嫩致密，风味佳，可以代粮，也可菜用，盐渍加工的大头菜，闻名全国。茺菁也可药用。

1. 营养成分与性味

茺菁性平，味苦、辛、甘。每 100 克茺菁含水分 90.5 克，蛋白质 1.4 克，脂肪 0.1 克，糖类 6.3 克，粗纤维 0.9 克，钙 41.0 毫克，磷 31.0 毫克，铁 0.5 毫克，硫胺素 0.07 毫克，核黄素 0.04 毫克，尼克酸 0.3 毫克，抗坏血酸 35.0 毫克。

2. 医疗保健作用

茺菁的肉质根、花、种子可药用，入胃、肝、肾经，有消食下气、治嗽止渴、去心腹冷痛及热毒风肿之功效。

《食疗本草》记载，茺菁“下气，治黄疸，利小便；根主治消渴，治热毒风肿；冬制成酸菜作羹能消宿食，下气，治嗽”。《饮膳正要》记载，茺菁“温中益气，去心腹冷痛”。《医林纂要》记载，茺菁“利水解热，下气宽中，功用同萝卜”。

经现代医学研究，茺菁的水提取液可抑制大肠杆菌生长，根皮中含有黄色油状物，有抑制细菌、真菌、酵母及人体的某些寄生物的作用。

据医学文献记载，经常食用茺菁，可以利五脏，止消渴，轻身益气，令人肥健。茺菁适于虚劳、肝虚目昏、风邪攻目、青盲翳障、黄疸、便秘诸症，外用可治各种无名肿毒、疔疮、小儿头疮及妇人乳痈等。但不可过食，过食则令人气胀。

茺菁加糯米和熟羊肉等制成大头菜粥，能开胃下气，利湿解毒，治嗽止渴，对食滞不化、心腹冷痛、消渴、黄疸有一定疗效。

茺菁为低脂肪、高纤维素蔬菜。各种维生素和其他营养素的含量与萝卜相仿，但肉质较柔软而绵，常腌渍供食用，如云南紫大头菜、浙江香大头菜、江苏玫瑰大头菜等，味美脆嫩，甜咸可口，用以佐餐，可为上品，能促进食欲，帮助消化，解酒气。

3. 食用注意事项

(1) 甲状腺功能低下者不宜食用。实验研究表明，茺菁能增加甲状腺腺中碘酪氨酸的含量，降低酪氨酸碘化物的含量，干扰甲状腺后阶段的合成，使血清三碘甲状腺原氨酸(T_3)、血清甲状腺素(T_4)生成减少。甲状腺功能低下的患

者常表现 T_3 、 T_4 减少，食用茺菁则会加重病情。

(2) 不宜与萝卜、黄瓜、动物肝脏一起食用。红萝卜的抗坏血酸酵酶，黄瓜中的维生素 C 分解酶，动物肝脏中的铜离子均可分解破坏食物中的维生素 C，使食物的营养价值降低，茺菁为维生素 C 含量极高的蔬菜，故不宜与萝卜、黄瓜、动物肝脏一起食用。

(3) 不宜多食。茺菁辛散开胃下气，但多食则伤气。《千金·食治》说，茺菁“不可多食，令人气胀”。

(4) 没腌透的茺菁不宜食用。腌渍品中含有硝酸盐，在腌制的过程中，由于盐量不足，加之腌渍的时间不够，没有腌透，某些还原菌大量繁殖，使腌渍品中的硝酸盐还原成亚硝酸盐。若食用这种没腌透的菜，亚硝酸盐便随之进入血液，使正常的血红蛋白氧化为高铁血红蛋白，大大减弱正常血红蛋白的输氧能力，引起亚硝酸盐中毒，故没腌透的茺菁不宜食用。

(5) 服用止血药物时不宜食用。茺菁中含有较丰富的抗坏血酸，可降低止血药物的疗效，故服用止血药物时不宜食用。

(6) 服用磺胺类药物时不宜多食。茺菁所含的酸性成分较多，食用过量可使磺胺类药形成结晶，减缓药物的排泄，影响肾脏的功能，故服磺胺类药物时不宜多食。

4. 食疗方

方 1

【处方】 生芫菁子 100 克。

【用法】 生芫菁子研末，热水调服。每日 2 次，每次 6 克～10 克。

【主治】 黄疸，小便赤。

方 2

【处方】 芫菁根、茎叶各 100 克，食盐 10 克。

【用法】 芫菁鲜根及茎叶加食盐少许捣烂，涂敷患处，热即更换。

【主治】 疮疡肿毒，乳痈及各种无名肿。

方 3

【处方】 芫菁子 200 克。

【用法】 将芫菁子捣研成细末，外敷患处，纱布包裹，每日更换 1 次。

【主治】 骨疽（骨髓炎、骨结核、骨坏死等）经久不愈。

方 4

【处方】 芫菁子 120 克，醋 20 毫升。

【用法】 芫菁子炒干，研末，醋调外涂患处。

【主治】 眉毛脱落。

方 5

【处方】 芫菁叶 500 克，猪油 50 克，醋 50 毫升。

【用法】 芫菁叶烧成灰，和猪油外敷患处；或芫菁子炒后研末，醋调外涂患处，每日 2 次。

【主治】 小儿头秃疮。

方 6

【处方】 芫菁子 1000 克，白酒 500 毫升，蜂蜜适量。

【用法】 将芫菁子洗净，加白酒浸泡一晚，取出隔水蒸 20 分钟，晒干研细，加蜂蜜制成小豆大的丸。每服 6 克，米汤送服，每日 2 次。

【主治】 肝虚目暗。

（二十七）清明菜

清明菜，又名佛耳草、鼠麴草，江苏南部地区叫“绵絮头”、“寒食菜”，全株有白色绵毛，民间草药名叫“追骨风”，属菊科草本植物。江浙民间常于清明前后摘嫩苗煮熟，揉入米粉中做糕团，香糯可口。

1. 营养成分与性味

清明菜性平，味甘，无毒，含脂类物质、挥发油、大量胡萝卜素及少量维生素 B 等。

2. 医疗保健作用

清明菜具有扩张局部血管、降血压、祛痰、镇咳、镇痛等作用，适用于慢性气管炎、喘息咳嗽、溃疡病、风湿痛、高血压、创伤等病。

3. 食疗方

方 1

【处方】 清明菜 50 克（鲜菜加倍），鱼腥草 25 克，甘草 15 克。

【用法】 清明菜、鱼腥草、甘草加水煎服，每日 1 剂。

【主治】 慢性气管炎，咳嗽，气喘。

方 2

【处方】 清明菜 50 克，甘草 15 克。

【用法】 清明菜、甘草加水煎服，每日 1~2 剂。

【主治】 胃及十二指肠溃疡，胃痛。

方 3

【处方】 清明菜 100 克~150 克，酒 20 毫升。

【用法】 鲜清明菜用水和酒合煎。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 风湿筋骨痛，跌打伤痛。

方 4

【处方】 清明菜 500 克。

【用法】 清明菜煎浓汤，外洗患处，并以纱布浸药液湿敷，每日换敷 3 次。

【主治】 臁疮（下肢溃疡）。

方 5

【处方】 清明菜 100 克，糯米 50 克或羊肝 50 克。

【用法】 清明菜和糯米加水煮稀饭，或清明菜同羊肝炒食。每日 1 剂。

【主治】 雀眼夜盲，迎风流泪。

（二十八） 稻槎菜

稻槎菜，又名田荠，属菊科植物，为小草本，断之有白色乳汁。浙江、江苏田边路旁普遍野生，略似蒲公英而叶多缺刻，头状花序小，民间常采作野花。可供药用。

1. 营养成分与性味

稻槎菜性寒，味苦，无毒，含蛋白质、脂肪、维生素 C、磷、钙、镁等营养成分。

2. 医疗保健作用

稻槎菜具有清热解毒、发表透疹的作用，适用于小儿麻疹、热疔疮痈等病。

3. 食疗方

方 1

【处方】 稻槎菜 10 克～15 克。

【用法】 稻槎菜加水煎。代茶饮。

【主治】 小儿麻疹。

方 2

【处方】 稻槎菜 100 克。

【用法】 全草捣汁或煎汤，洗涤并湿敷患处。

【主治】 热疔疮痈。

（二十九）落 葵

落葵，又名木耳菜、软浆叶、染浆叶、胭脂豆、藤菜、燕脂菜、紫草、紫菜、红藤等，原产热带，现我国各地都有栽培。落葵的品种不多，有青梗绿茎的白花种和红梗紫红花种两个品种，以幼苗和叶片供菜用。其质地滑嫩多汁，可煮汤或炒食，是夏季绿叶菜。全株可供药用。

1. 营养成分与性味

落葵性寒，味甘、酸。每 100 克落葵含水分 92.7 克，蛋

白质 1.7 克, 脂肪 0.2 克, 糖类 3.1 克, 粗纤维 0.7 克, 钙 205 毫克, 磷 29 毫克, 铁 2.2 毫克, 胡萝卜素 4.55 毫克, 硫胺素 0.08 毫克, 核黄素 0.13 毫克, 尼克酸 1 毫克, 抗坏血酸 102 毫克。落葵含有丰富的胡萝卜素, 还含菊糖、粘多糖, 其中有阿拉伯糖、半乳糖、鼠李糖、糖醛酸等, 尚含皂甙。

2. 医疗保健作用

落葵以叶和全草入药, 其性寒, 味甘、酸, 入心、肝、脾、大小肠经, 有清热、清肠、凉血、解毒的效果, 外敷可治痈毒。

《陆川本草》记载, 落葵“凉血解毒, 消炎生肌, 治热水疮、血瘡、斑疹”。《本草纲目》记载, 落葵“利大小肠”。

落葵性寒, 但肥厚软滑, 富营养, 在暑夏炎热多汗并缺菜时食用, 可补充大量无机盐和维生素, 尤其是钙质和维生素 A、维生素 C, 对身体甚相宜。落葵有清热润肠作用, 能利二便, 解暑, 对久病体弱、便秘患者有好处。落葵叶捣烂外敷, 取其清凉解毒, 可治热毒疔肿; 花汁清热解毒, 外用可治乳头破裂。

暑夏时, 取落葵 500 克水煮熟制成落葵汤, 取其寒凉柔滑、清热滑肠之功, 可用于烦热而大便燥结的患者。

3. 食疗方

方 1

【处方】 落葵 100 克, 白酒 5 毫升。

【用法】 落葵加水煎浓汤。每日 1 剂，加酒温服。

【主治】 胸膈积热郁闷。

方 2

【处方】 鲜落葵叶 200 克。

【用法】 鲜落葵叶煮熟，佐餐，每日 1 次。

【主治】 便秘。

方 3

【处方】 落葵 30 克，白肉豆根 25 克，老母鸡 1 只。

【用法】 老母鸡去头、爪、内脏，洗净，与落葵、白肉豆根加水适量炖服。隔日 1 剂。

【主治】 年久下血。

方 4

【处方】 鲜落葵叶 100 克。

【用法】 落葵叶加水煎汤。每日 1 剂，代茶频饮。

【主治】 小便短涩。

方 5

【处方】 落葵叶 10 片。

【用法】 落葵叶捣烂，贴敷患处，每日换 1~2 次。

【主治】 疗疮。

方 6

【处方】 落葵叶 20 片，冰糖 10 克。

【用法】 落葵叶和冰糖捣烂，外敷患处。

【主治】 外伤出血。

方 7

【处方】 落葵 100 克~200 克。

【用法】 落葵加水煎，饮服，每日 1 剂，连服 3 日。

【主治】 阑尾炎。

（三十） 薇 菜

薇菜，又名垂水、野豌豆、大巢菜，为野生蕨类植物，生长于西北高原的阴湿林地荒坡上。陆机疏云：“山菜也，茎叶皆似小豆，蔓生，其味亦如小豆。藿可做羹，亦可生食。”李时珍说：“欲花未萼之际，采而蒸食，点酒下盐，苕羹做馅，味如小豆藿。”薇菜可药用。

1. 营养成分与性味

薇菜性寒，味甘。每 100 克薇菜含水分 80 克，蛋白质 3.8 克，脂肪 0.5 克，糖类 9.0 克，粗纤维 5.5 克，钙 270

毫克，磷 70 毫克。

2. 医疗保健作用

薇菜药用价值较高。陈藏器说，薇菜“蒸食利人”，“久食不饥，调中，利大肠”。薇菜有利水道、消水肿、润大肠作用，可止血、生肌。

3. 食疗方

方 1

【处方】 薇菜 500 克。

【用法】 薇菜捣烂，取汁，于疟疾发前 15 分钟饮服。

【主治】 疟疾。

方 2

【处方】 薇菜 100 克，甘草 10 克。

【用法】 薇菜研为末，甘草煎汤，送服薇菜末 10 克，每日 2 次。

【主治】 目昏。

（三十一） 薺 菜

薺菜，又名苳菜，属龙胆科植物。薺菜可食亦可入药。

1. 营养成分与性味

薺菜性冷，味甘，无毒。它含蛋白质、脂肪、维生素 B₁、

维生素 C、有机酸等营养成分。

2. 医疗保健作用

苳菜利小便，治消渴，捣汁服有疗热毒等作用，适用于尿闭、疮疖、毒蛇咬伤等。

3. 食疗方

方 1

【处方】 苳菜 200 克。

【用法】 苳菜捣烂，外敷患处。

【主治】 毒蛇咬伤，痈疽疮疖。

方 2

【处方】 苳菜 25 克，酢浆草 15 克，通草 5 克。

【用法】 苳菜、酢浆草、通草加水煎。每日 3 次，饮服。

【主治】 小儿尿闭。

（三十二） 竹叶菜

竹叶菜，又名鸭跖草或竹节菜，属鸭跖草科植物。生于田野阴湿地，叶似竹叶，夏日开花如蛾形，两瓣如翅，碧蓝可爱。李时珍说：“竹叶菜处处平地有之，三四月出苗，嫩时可食。”入药用其全草，开花时采收。

1. 营养成分与性味

竹叶菜性大寒，味苦，无毒，含有花青素类（为飞燕草次甙等）、粘液质、淀粉等成分。

2. 医疗保健作用

竹叶菜具有清凉解热解毒、强心利尿作用，适用于急性热病、高热烦渴、咽喉炎、上呼吸道及尿路感染等急性炎症。

3. 食疗方

方 1

【处方】 竹叶菜 50 克～100 克，淡竹叶 50 克。

【用法】 竹叶菜、淡竹叶加水煎。每日 1 剂，分 2～3 次口服。

【主治】 流行性感冒，高热烦渴或原因不明的高热。

方 2

【处方】 鲜竹叶菜 500 克。

【用法】 鲜竹叶菜全草洗净，捣烂绞汁。每次 1 酒杯，以温水冲服，每日 2～3 次。或用全草 100 克～150 克水煎服，每日 1 次。

【主治】 上呼吸道感染，咽喉炎，扁桃体炎，流行性腮腺炎。

方 3

【处方】 竹叶菜 100 克，白毛夏枯草 50 克。

【用法】 竹叶菜、白毛夏枯草加水煎。每日 1 次，饮服。

【主治】 急性风湿热，尿酸性痛风，关节红肿疼痛，流行性腮腺炎。

方 4

【处方】 竹叶菜 50 克～100 克，肥玉竹、生地各 200 克，甘草 100 克。

【用法】 竹叶菜、肥玉竹、生地、甘草加水煎。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 风湿性心肌炎，心脏病。

方 5

【处方】 竹叶菜 100 克～150 克。

【用法】 竹叶菜加水煎浓汁。每日 1 剂，饮服。

【主治】 疟疾，急性血吸虫病发热。

方 6

【处方】 鲜竹叶菜 100 克～150 克，鲜车前草 50 克～

100 克。

【用法】 鲜竹叶菜、鲜车前草加水煎。每日 1 剂，分 2～3 次饮服。

【主治】 急性细菌性痢疾，发热，小便赤涩。

方 7

【处方】 竹叶菜、车前草各 50 克，甘草 15 克。

【用法】 竹叶菜、车前草、甘草加水煎，去渣。每日 1 剂，分 2～3 次服。

【主治】 急性膀胱炎，小便频急。

方 8

【处方】 鲜竹叶菜、鲜乌菰莓各 100 克，食盐 20 克。

【用法】 鲜竹叶菜、鲜乌菰莓加食盐捣烂，敷贴患部，每日换 2 次，以痛止肿消为度。

【主治】 痈疖疮疡，无名肿毒，外伤出血，毒虫毒蛇咬伤。

方 9

【处方】 鲜竹叶菜 1 节。

【用法】 鲜竹叶菜火上烧之，待一头有汁液流出，趁热外涂患处，连用数次。

【主治】 麦粒肿。

（三十三） 蘘 荷

蘘荷，又名嘉草，属蘘荷科（姜科）植物，根茎圆柱形，叶椭圆状披针形。《本草纲目》云，蘘荷“叶如甘蕉，根似姜芽而肥，八九月间腌藏，以备冬作蔬菜”。其根有赤、白两种，食用以赤者为胜，入药以白者为良。它产自我国南方，根可供食用，花、叶、根均可药用。

1. 营养成分与性味

蘘荷根性温，味辛，有小毒；茎叶性寒，味甘、苦，无毒。蘘荷含有糖类、蛋白质、脂肪、维生素等营养成分。

2. 医疗保健作用

蘘荷具有清热解毒、明目消肿的作用，适用于咽喉炎、口腔炎、月经痛等病。

3. 食疗方

方 1

【处方】 蘘荷根 15 克～20 克（鲜品加倍）。

【用法】 蘘荷根加水煎。每日 1 剂，顿服。

【主治】 月经痛，妇女腰腹冷痛。

方 2

【处方】 藁苳根 25 克，酒 10 毫升。

【用法】 藁苳根加水、酒合煎。含漱，每日 3~5 次。

【主治】 口腔炎，口舌疮痛。

方 3

【处方】 鲜藁苳花或根 25 克，陈黄酒 20 毫升。

【用法】 鲜藁苳花或根捣烂，取汁 20 毫升，加入陈黄酒。频频含漱，每日 1 剂。

【主治】 咽喉炎，失声。

(三十四) 焯 菜

焯菜，又名辣米菜、江剪刀草，属十字花科植物。各地野生颇多，在江苏地区是田边、墙边、篱落、庭院间常见的野菜。全草、种子都可药用。

1. 营养成分与性味

焯菜性温，味辛，无毒，含有焯菜素、维生素、蛋白质等。

2. 医疗保健作用

焯菜散寒、温中、下气、利尿、止咳、化痰，适用于咳嗽气喘、水肿腹水、胃寒呕吐、麻疹透发不畅等症。

3. 食疗方

方 1

【处方】 焯菜、葱白各 25 克。

【用法】 焯菜、葱白加水煎。每日 1 剂，温服。

【主治】 风寒感冒，头痛发热。

方 2

【处方】 焯菜、佛耳草、车前草各 25 克，甘草 15 克，蜂蜜 10 毫升。

【用法】 焯菜、佛耳草、车前草、甘草加水浓煎，去渣，加蜂蜜。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 老年性气管炎。

方 3

【处方】 焯菜 25 克，苏子、萝卜子各 15 克，甘草 10 克。

【用法】 焯菜、苏子、萝卜子、甘草加水煎。每日 1 剂，饮服。

【主治】 急、慢性气管炎，支气管炎，咳嗽气喘，痰多。

方 4

【处方】 鲜焯菜、紫苏叶各 25 克，薄荷 10 克。

【用法】 鲜焯菜、紫苏叶、薄荷加水煎。每日 1 剂，温服。

【主治】 麻疹透发不畅，胸闷气喘。

方 5

【处方】 焯菜 15 克～20 克，花椒 5 克，茅术 15 克。

【用法】 焯菜、花椒、茅术加水煎。每日 1 剂，温服。

【主治】 脾胃虚弱，寒冷腹痛，消化不良。

方 6

【处方】 焯菜 100 克，花椒 10 克，醋 20 毫升。

【用法】 焯菜捣烂，加花椒少许，研末拌和，以醋调后涂敷患处，每日换药 2 次。

【主治】 背痛。

（三十五）黄鹌菜

黄鹌菜，又名黄瓜菜，属菊科植物。黄鹌菜折断有白色乳汁流出，开黄色花，形似苦蕒，我国江南各地普遍野生，当

野菜食用，又供药用。

1. 营养成分与性味

黄鹌菜性微寒，味微苦，无毒，含有糖类、蛋白质、脂肪、维生素等营养成分。

2. 医疗保健作用

黄鹌菜具有通结气、利肠胃的作用，适用于跌打损伤、疮疡等病。

3. 食疗方

方 1

【处方】 鲜黄鹌菜 200 克。

【用法】 上药捣烂，连渣涂敷患处。

【主治】 指头疔，带状疱疹。

方 2

【处方】 鲜黄鹌菜 50 克（干品 25 克），白酒适量。

【用法】 鲜黄鹌菜加白酒、水各半，煎熟，去渣。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 跌打伤。

（三十六） 鹅肠菜

鹅肠菜，原名繁缕，属石竹科植物。我国中部和南部地

区均有分布，多生于阴湿的耕地上或麦垄、豆畦间，叶嫩，茎细长蔓延，嫩草做菜，鲜嫩甘脆。可供药用。鹅肠菜春季采收，可晒干备用。

1. 营养成分与性味

鹅肠菜性平，味酸，无毒，含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素等营养成分。

2. 医疗保健作用

鹅肠菜具有清解血中热毒、利尿、下乳汁、去恶血、生新血作用，适用于产妇腹痛有块、阑尾炎、痈疽、痔疮等病。

3. 食疗方

方 1

【处方】 鲜鹅肠菜 100 克，红糖适量。

【用法】 鲜鹅肠菜加水煎，去渣，以红糖调服，每日 1 次。

【主治】 痢疾。

方 2

【处方】 鹅肠菜 150 克（干品 50 克）。

【用法】 鹅肠菜加水煎。每日 1 剂，饮服。

【主治】 小便卒淋（包括急性尿路感染等）。

方 3

【处方】 鹅肠菜 150 克，食盐 2 克。

【用法】 鹅肠菜洗净捣烂，加食盐少许，水煎。趁温洗涤患部，每日 2 次。

【主治】 痔疮肿痛。

方 4

【处方】 鹅肠菜 200 克，麻油（或凡士林）20 毫升。

【用法】 鹅肠菜烧炭存性，研细末，以麻油（或凡士林）调后涂敷患部。

【主治】 痈疮溃烂，疼痛出血。

方 5

【处方】 鲜鹅肠菜 150 克，甜酒（或黄酒）10 毫升，甜酒酿少许。

【用法】 鲜鹅肠菜捣烂，加甜酒（或黄酒）水煎服。另外，用鲜鹅肠菜加甜酒酿少许一同捣烂，外敷患处。

【主治】 痈疽，跌打伤肿痛。

方 6

【处方】 鹅肠菜 500 克，黄酒 5 毫升。

【用法】 将鹅肠菜洗净，切碎，捣烂，绞汁。每次 50 毫升，用温黄酒冲服，每日 2~3 次。

【主治】 急、慢性阑尾炎，阑尾周围脓肿。

方 7

【处方】 鹅肠菜 200 克，大血藤 50 克，冬瓜子 30 克。

【用法】 鹅肠菜、大血藤、冬瓜子加水煎，去渣。每日 1 剂，分 2~3 次服。

【主治】 急、慢性阑尾炎。

方 8

【处方】 鹅肠菜 100 克~150 克，桃仁 20 克，丹皮 15 克。

【用法】 鹅肠菜、桃仁、丹皮加水煎，去渣。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 子宫内膜炎，宫颈炎，附件炎。

方 9

【处方】 鹅肠菜 500 克，食盐 3 克。

【用法】 鹅肠菜煮熟，拌入食盐，常常嚼食。

【主治】 牙齿浮动。

方 10

【处方】 鲜鹅肠菜 200 克。

【用法】 鲜鹅肠菜嫩苗炒熟当菜，长期经常食用。

【主治】 发早白。

（三十七）谷 芽

谷芽为稻谷初生之细芽，或以稻谷之成熟颖果，经发芽后低温干燥所得。

1. 营养成分与性味

谷芽性平，味甘，主要含淀粉、淀粉分解酶、蛋白质、维生素 B 等成分。

2. 医疗保健作用

《本草纲目》记载，谷芽“快脾开胃，下气和中，消食化积”。黄钰《本草便读》说：“谷芽味甘性温，其功虽主消导，而消导之中，却能启脾开胃，进食和中，非若麦芽之专于克消。”

谷芽生用消食，炒则健脾开胃，但不可炒焦。谷芽加白术、炙甘草，能消食而不耗脾胃之气。故治小儿消化不良，多用谷麦芽，酌加白术、炙甘草更佳。

谷芽可制成谷芽露。其性味甘淡，有健脾开胃、益气生津之功。凡病后脾胃不健、津液未复者，代茶饮用最相宜。

3. 食疗方

方

【处方】 生谷芽 30 克，麦皮 10 克。

【用法】 谷芽、麦皮加水煎。每日 1 剂，饮服。

【主治】 产妇缺乳。

（三十八）罗布麻

罗布麻，又名茶叶花、泽漆麻，系夹竹桃科茶叶花属罗布麻。它是野生于盐碱地的纤维植物，民间采其嫩叶加工后代茶，可药用。

1. 营养成分与性味

罗布麻性微寒，味甘、苦。其根含强心甙，叶含橡胶，开花前橡胶含量最高可达 4%~5%。近来，据化学分析，罗布麻除含强心甙外，还含黄酮甙、甾类化合物、鞣质、酸性物质、多糖类、蛋白质。

2. 医疗保健作用

罗布麻叶有降血压作用，根、叶有强心作用。

3. 食疗方

方 1

【处方】 罗布麻叶 500 克，苯甲酸 0.25 克。

【用法】 罗布麻叶加水 5000 毫升，煎至 2500 毫升，加苯甲酸防腐。每次服 50 毫升，每日 2 次，连服 2 日。

【主治】 感冒。

方 2

【处方】 罗布麻叶、钩藤各 10 克，红枣 4 枚。

【用法】 罗布麻叶、钩藤、红枣加水煎。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 高血压，头痛失眠。

（三十九）睡 莲

睡莲，又名子午莲，属睡莲科植物。生于池沼浅水中，根状茎横走泥中，如藕但小，可供食用、药用。

1. 营养成分与性味

睡莲性平，味甘，无毒。睡莲根含淀粉、粗纤维、维生素 B、维生素 C 等营养成分。

2. 医疗保健作用

睡莲具有消暑、清肺、安心神、解酒毒的作用，适用于失眠、食欲减退、心热口苦等病。

3. 食疗方

方 1

【处方】 睡莲 25 克（鲜品 50 克～100 克）。

【用法】 睡莲加水煎，去渣。每日 1 次，临睡前顿服。

【主治】 心烦不眠。

方 2

【处方】 睡莲根 15 克。

【用法】 睡莲根加水煎。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 小儿慢惊风。

（四十）蔬菜汁

鲜蔬菜汁含有丰富的多种维生素和无机盐，易被人体消化吸收，有增强体力、延缓衰老的功能，对老年人尤为适宜。蔬菜汁来源广泛，制作简单，可随四季变化更换品种，因而是很好、很方便的天然饮料。近年来，一些国家喝蔬菜汁很盛行，蔬菜汁被誉为“植物之血”。

1. 可供经常饮用的蔬菜汁

胡萝卜汁：胡萝卜性微温，味甘，无毒。有健脾胃、生津、益气补中之效，对积食痞结有通便化滞等功能。近代医学研究发现，胡萝卜还有降压、强心、消炎和抗过敏等作用。

胡萝卜汁与其他菜汁混合同饮，滋味更美。将胡萝卜汁与牛奶各半掺和一起，既含有丰富的维生素，又含有大量的蛋白质和钙质，无疑是一种健身佳品。

白菜汁：白菜性平，味甘。有解热除烦、通利肠胃之功。常服白菜汁可预防坏血病，减少肠癌的发病率，对胃溃疡尤有显著疗效。取新鲜的嫩白菜，切碎，压榨取汁，就成为一种稍带甜味的淡绿色饮料。如掺些芹菜汁，可以增加香味。也可根据个人所爱，掺入其他鲜菜汁同饮。

芹菜汁：芹菜性凉，味甘，无毒。有降压利尿、凉血止血的作用，对高血压、头痛、头晕、小便热涩不利、风湿、妇女带下等症都有一定疗效。现代医学研究还发现，芹菜茎、叶中含有芹菜甙、挥发油等，并含有丰富的维生素，是一种天然增食欲、助消化、降血压的饮料。饮用芹菜汁时，若加上几滴柠檬汁或其他鲜果汁，会使香味大增。

菠菜汁：菠菜性凉，味甘，无毒。有补血止血、止渴润肠、帮助消化、促进胰腺分泌等功效，对头晕、目眩、风火赤眼、糖尿病、便秘等症有疗效，对夜盲症特别有疗效。菠菜汁质柔味美，富含多种维生素和铁、钙、锌等无机盐。饮用菠菜汁，也可用来防治缺铁、钙、锌而引起的各种病症。但是，由于菠菜有点涩味，故不宜于单纯榨汁饮用，若将其掺入其他鲜菜汁中，再加适量白糖，此弊可除。

黄瓜汁：黄瓜性凉，味甘。有清热利尿、防湿、滑肠、镇痛等作用。黄瓜含有多种维生素和无机盐，其所含的丙醇二酸，可抑制糖类物质转变为脂肪，故也是减肥佳品。黄瓜含水分较多，细嫩清香，特别适合榨汁饮用，是夏令解暑佳品。

之一。

韭菜汁：韭菜性温，味甘、辛，无毒。有健胃提神、止汗固涩等作用。韭菜中含有大量的维生素C，还含有甲基蒜类杀菌物质。韭菜洗净后用开水浸泡半小时，压榨取汁饮，对呃逆具有独特的疗效。但是，由于韭菜中还含有硫化物、甙类和苦味质，故不宜单独饮用，可掺入其他饮料同饮。

荸荠汁：荸荠性平，味甘，无毒。有清热化痰、降血压、通淋利尿等作用。荸荠汁清香可口，可调和各种饮料的浓度，是天然饮料中常用的配料。

2. 食用注意事项

(1) 要选择新鲜嫩绿的蔬菜，过老的或放置较久、发干打蔫的均不宜取用。

(2) 一定要冲洗干净，把蔬菜枝叶上附着的农药、虫卵及其他病菌都冲洗掉。

(3) 不可在水中浸泡时间过长，以免蔬菜中的水溶性维生素流失。

(4) 榨好的蔬菜汁必须当天喝完，绝不能存放到第二天，以防变质、腐败，引起中毒。

三、果 品 类

(一) 苹 果

苹果，又名柰、频婆、柰子、平波。全国各地都有栽培，以辽宁、山东、山西、陕西、甘肃等地为多。著名的品种有红富士、红香蕉、青香蕉、红星、金冠、胜利、国光、金红等。苹果为四大水果之一，果艳芳香，营养丰富，既可鲜食又可加工食用，并有药用价值。

1. 营养成分与性味

苹果性平，味甘。每 100 克鲜苹果肉中含糖类 15 克，蛋白质 0.2 克，脂肪 0.1 克，粗纤维 0.1 克，钙 0.11 毫克，磷 11 毫克，铁 0.3 毫克，胡萝卜素 0.08 毫克，维生素 B₁0.01 毫克，维生素 B₂0.01 毫克，维生素 C5 毫克，尼克酸 0.1 毫克，还含有钾、锌及柚皮素、柚皮甙、山梨醇、酪氨酸、P—香豆酸、香橙素等物质。

2. 医疗保健作用

苹果以果、叶、皮供药用，能补心益气，生津润肺，除烦解暑，开胃醒酒，适用于消化不良、口干咽燥、便秘、高血压等病症。

《食疗本草》记载，苹果“主补中焦诸不足气，和脾，卒

患食后气不通，先捣汁服之”。《饮膳正要》记载，苹果能“止渴生津”。《随息居饮食谱》记载，苹果能“润肺、悦心、生津、开胃、醒酒”。

苹果含有丰富的营养。苹果含糖量高，其中主要是果糖、还原糖和蔗糖，容易为人体吸收。苹果还含有苹果酸、枸橼酸等有机酸及芳香醇类，所以苹果香馥浓郁，甜酸爽口，可以增进食欲，促进消化，有较好的保健作用。

苹果含有较多钾。据分析，每100克果肉含钾100毫克，含钠仅14毫克。食钾含量高的果品可促进体内钠盐排出，对水肿患者及高血压患者有较好疗效。苹果还含有多量果酸和鞣酸，有帮助消化和收涩作用，可用于慢性腹泻。将苹果去皮、核做成果泥给小儿食用，可增加营养，对小儿肠炎、腹泻也有较好疗效。

苹果还含有较多纤维素、有机酸，可促进肠的蠕动，增加粪便体积，使之松软易于排出，并可防止胆固醇增加，可以降低血糖含量。每天食1~2个苹果，可以治疗便秘，并对神经性结肠炎及肺结核的初期患者有一定疗效。锌是构成与记忆力息息相关的核酸和蛋白质的必不可少的元素，对增加记忆力有特殊作用。苹果含锌量高，故苹果有“记忆果”之称。同时，锌元素又是性成熟的重要因素，因此吃苹果对促进青少年的生长发育也十分有益。苹果中含有丰富的维生素B和C，可阻滞亚硝酸盐基的形成，故可以预防胃癌。妊娠反应期多吃苹果，可补充维生素等营养物质，调节水盐及电解质平衡，防止因频繁呕吐导致的酸中毒。幼儿吃苹果可补充钙、磷，预防佝偻病。吃苹果能增加血色素，对贫血患者有

一定的疗效。最新研究发现，苹果中所含的“苹果胶”可代血浆。

苹果还可制成各种食疗食品，如苹果加粳米、糖等制成苹果粥，有生津润肺、除烦、解暑、开胃、醒酒的功用。

3. 食用注意事项

(1) 糖尿病患者不宜食用。糖尿病为胰岛的功能降低，糖的利用和转化不及时致使血糖升高的疾病。实验证明，苹果含有较丰富的果糖，正常人食用后能明显地升高血糖，糖尿病患者食用，则会使胰岛中的 B 细胞负担加大，血糖更为升高，使病情加重。

(2) 不宜食用过多。苹果性属寒凉，又味甘助湿，多食可损伤脾胃，导致腹满泄泻。研究表明，过量食用苹果，会导致体内维生素 C 大量蓄积。维生素 C 蓄积可产生草酸，和汗液混合排出，反而会损伤皮肤，使皮肤变得粗糙。

(3) 不宜与萝卜同时食用。萝卜与富含色素的苹果一起食用，经胃肠道消化分解，可产生抑制甲状腺功能的物质，诱发甲状腺肿，故萝卜与苹果不可同时食用。

(4) 服磺胺类药物和碳酸氢钠时不宜食用。服磺胺类药物和碳酸氢钠时忌食酸性水果。苹果属酸性水果，食用后可使磺胺类药物在泌尿系统形成结晶而损害肾脏，也降低碳酸氢钠的药效。

(5) 泌尿系统结石患者不宜多食。泌尿系统结石大部分为体内的酸性成分和钙结合所致，属草酸盐结合最多，泌尿系统结石患者应限制酸性食物的摄入。苹果为酸性水果，含维生素 C 较多，维生素 C 代谢后，一部分可变为草酸，增加

体内草酸的来源，故不宜多食。

4. 食疗方

方 1

【处方】 苹果、梨各 1 个，陈皮、白糖各 5 克。

【用法】 苹果、梨去皮、核，切碎，加陈皮、白糖水煎。
每日 1 剂，饮服。

【主治】 咳嗽。

方 2

【处方】 苹果 1~2 个。

【用法】 每日午后吃 1~2 个苹果。可常吃。

【主治】 气管炎，多痰，胸闷。

方 3

【处方】 大苹果 1 个，巴豆 1 粒。

【用法】 将苹果挖一洞，巴豆去皮放入苹果中，入锅内蒸半小时，冷后取出巴豆。吃苹果饮汁，睡前吃 1 个，或每日早、晚各吃 1 个。

【主治】 喘息性支气管炎。

方 4

【处方】 苹果皮 25 克～50 克。

【用法】 苹果皮加水煎汤，每日 2 次，饮服。

【主治】 反胃呕吐。

方 5

【处方】 苹果 1000 克（成熟较好者）。

【用法】 苹果洗净，去皮、核，捣烂如泥。每次 100 克，每日 4 次；1 岁以下婴儿，可服苹果汁，每次半汤匙。

【主治】 轻度腹泻。

方 6

【处方】 半熟苹果 3 个。

【用法】 半熟苹果加水 1000 毫升，煎至 500 毫升。每日 1 次，饮汤吃苹果。

【主治】 水痢不止。

方 7

【处方】 苹果 1000 克。

【用法】 将苹果榨汁。饮服，每次 100 毫升，每日 3 次，

10 日为 1 个疗程。

【主治】 高血压。

方 8

【处方】 苹果 500 克。

【用法】 苹果洗净，去皮。每日吃 3 次，每次 1 个，连续吃。

【主治】 高血压，水肿。

方 9

【处方】 青苹果 15 克，羊肉 150 克，陈皮、良姜、芫荽各 10 克，胡椒 2 克，葱白 3 克，粳米 100 克，食盐少许。

【用法】 羊肉洗净，切细。苹果、陈皮、良姜、芫荽加水煮，去渣取汁，加入羊肉、粳米、胡椒、葱白煮成粥，将熟时加入食盐调味即可。佐餐，可常吃。

【主治】 肾气不足，性功能减弱，腰酸，下肢软弱无力。

方 10

【处方】 苹果 500 克。

【用法】 苹果捣烂，榨汁。每饭后饮 200 毫升，连服 2 个月。

【主治】 肥胖症（减肥）。

方 11

【处方】 苹果 500 克，牛奶 200 毫升。

【用法】 苹果榨汁，取 100 毫升与牛奶混匀，早、晚洗面部。

【主治】 美容。

（二）猕猴桃

猕猴桃，又名藤梨、羊桃、猕猴桃、狐狸桃、刺梨、毛梨。我国秦岭以南都有栽培，主要品种有中华猕猴桃、罗枣猕猴桃、狗枣猕猴桃等。猕猴桃兼有橘子、香蕉、草莓和西瓜的味道，营养丰富，清香可口，被誉为水果之王，可鲜用、加工及入药。

1. 营养成分与性味

猕猴桃性寒，味甘、酸，无毒。每 100 克果实含蛋白质 1.6 克，脂肪 0.3 克，糖类 11 克，抗坏血酸 300 毫克，硫胺素 0.007 毫克，磷 42.2 毫克，氯 26.1 毫克，钠 3.3 毫克，钾 320 毫克，钙 56.1 毫克，铁 1.6 毫克。

2. 医疗保健作用

猕猴桃生长在深山野林，为猕猴所喜食，其得名也与此有关。猕猴桃长期被视为野果，其食用性鲜为人知，但可入药。我国古代医学文献早有记载，唐代名医陈藏器说，猕猴桃有“调中下气”的作用，可治疗“骨节风，瘫痪不遂，长

年白发”。但没有留下具体的制剂和配方。《开宝本草》记载，猕猴桃“止暴温，解烦热，压丹石，下石淋”。其他如《食疗本草》、《本草纲目》等均有记载。

猕猴桃具有止渴、解热、止痛、通淋下石、滋补强身、清热利尿、生津润燥、健脾止泻等功效。其果、花、叶、根均可入药，可用于治疗肝肾阴虚、燥热伤肺、脾胃气虚、消化不良、久痢泄泻、骨节风痛、咽喉肿痛、内痔出血、糖尿病、黄疸、淋证、痔疮、烦热口渴等病症。

现代医学认为，食用猕猴桃及其果汁制品，有防癌与杀伤某些癌细胞的作用。据报道，猕猴桃所含维生素C在人体中利用率高达94%。研究证明，猕猴桃汁阻断致癌性亚硝基化合物在体内外的合成作用，明显优于相同浓度的维生素C溶液和美国的柠檬汁。动物实验发现，亚硝基化合物能使怀孕动物的胚胎死亡及发生畸形。如果同时喂以猕猴桃汁，不但能保持胚胎不死、无畸形，并且发育良好。这一实验说明，猕猴桃汁能阻断体内外致癌物亚硝基化合物的合成，从而防止这类物质所引起的肿瘤。

北京大学生物系陈德明等人在实验中发现，猕猴桃中存在可杀伤离体癌细胞的“多肽”。多肽对离体艾氏腹水癌细胞及宫颈鳞状上皮癌细胞均有杀伤作用。他们认为，猕猴桃抗肿瘤、抗衰老作用是个很有希望的研究课题。不少学者认为，猕猴桃是一种有益的长寿果品，称它为“长生果”。

猕猴桃含丰富的糖类、脂肪、蛋白质、维生素及无机盐。维生素C含量很高，每100克果肉含50毫克~400毫克，还含有多种氨基酸和解脲酶。实验研究证明，猕猴桃鲜果及制

品，可防止亚硝胺致癌物在人体内合成，并有降低血中胆固醇及三酰甘油水平的作用，对高血压、心血管疾病有明显疗效。猕猴桃能明显延长实验动物的缺氧存活时间，增强生物体的缺氧耐受力，说明对机体缺氧有保护作用。猕猴桃具有清热通淋功效，常用来治疗食欲不振、消化不良、反胃呕吐以及烦热、黄疸、消渴、石淋、疝气、偏堕、痔疮等症。猕猴桃对麻风病还有非常明显的疗效。此外，猕猴桃又是滋养强壮之品，可用于体虚消瘦者及维生素缺乏的患者。

猕猴桃的果肉里还含有一种酶，有助于肉类纤维蛋白质的分解，使肉质变得滑嫩。据介绍，常吃猕猴桃的人，皮肤特别细嫩光滑，富有弹性，故猕猴桃被誉为“青春果”。

猕猴桃的色、香、味俱佳。果皮鲜绿（有的是淡褐色），果肉青绿或嫩黄，果心乳白，切成片，晶莹透明，并有放射状的美丽花纹。除鲜食外，可以加工成许多产品，如糖水罐头、果汁、果酱、果酒、果干、果脯、蜜饯，也是制糖果、糖浆、饼干、汽水、冰淇淋、果馅、糕点的配料。河南西峡县果酒厂生产的“仙桃酱”和用其花酿制的“宴宾香酒”，外销日本等国，深受欢迎。陕西省研制的“猕猴桃长寿酱”，据介绍，有健脾、开胃、补肾、益肝和延缓衰老的作用。武汉等地区生产的固体饮料“猕猴桃精”，畅销国内外市场。湖南澧县酒厂研制的高档猕猴桃酒，色泽金黄微绿，果香味浓，醇美爽口，回味良好。江西广昌酒厂产的“果王牌猕猴桃果脯”，味道可与新疆葡萄干媲美。各地生产的猕猴桃果汁，不但是从事航空、航海、高原、高温、高寒、矿井工作者和运动员的保健饮料，也是老幼病弱者的滋补营养品。

此外，猕猴桃还可以烹制食品，如“里脊桃汁”、“猕猴桃羹”和“奶油桃片”等。

3. 食用注意事项

(1) 慢性肠炎患者不宜食用。猕猴桃味甘酸，可生痰助湿致满，性寒伤阳，《开宝本草》记载，猕猴桃“冷脾胃，动泄瀉”。食后会加重慢性肠炎泄泻患者的病情，故慢性肠炎患者不宜食用。

(2) 黄疸性肝炎属寒湿内盛者不宜食用。黄疸性肝炎寒湿内盛者应温中燥湿，忌食寒凉性的食物。本品性寒伤阳，且甘酸助湿，故黄疸性肝炎属寒湿内盛者不宜食用。

(3) 不宜与动物肝脏、番茄、黄瓜等食物一起食用。动物肝脏可使食物中所含的维生素 C 氧化，番茄中的抗坏血酸酵酶、黄瓜中的维生素 C 分解酶均有破坏食物中的维生素 C 的作用。猕猴桃为富含维生素 C 的水果，故不宜与动物肝脏、番茄、黄瓜等食物一起食用。

4. 食疗方

方 1

【处方】 鲜猕猴桃 50 克。

【用法】 鲜猕猴桃洗净，去皮吃。每日 3 次，连食 1~3 日。

【主治】 咽干或伤暑烦渴，小便短赤、涩痛，维生素 C 缺乏症。

方 2

【处方】 猕猴桃 30 克，红枣 5 枚。

【用法】 将猕猴桃、红枣水煎。饮服，每日 1 剂，连服 2~4 周。

【主治】 肺结核。

方 3

【处方】 鲜猕猴桃 90 克，生姜 9 克。

【用法】 将鲜猕猴桃、生姜一起捣烂，榨汁。取汁，每日早、晚各饮 1 次。

【主治】 胃热干呕。

方 4

【处方】 猕猴桃干 60 克。

【用法】 猕猴桃干加水煎。饮服，每日 1 剂，连服 3~5 日。

【主治】 食欲不振，消化不良。

方 5

【处方】 猕猴桃根 120 克，红枣 12 枚。

【用法】 猕猴桃根、红枣加水共煎。代茶饮，每日 1 剂，连服 2~4 周。

【主治】 急性肝炎。

方 6

【处方】 猕猴桃根 60 克。

【用法】 猕猴桃根加水煎。饮服，每日 1 剂，连服 1~2 周。

【主治】 高血压，产妇奶少，水肿。

方 7

【处方】 猕猴桃根、苕麻根各 30 克~60 克。

【用法】 猕猴桃根、苕麻根加水煎。饮服，每日 2 次，连服 5~7 日。

【主治】 淋浊，带下。

方 8

【处方】 猕猴桃根、水杨梅根、野葡萄根各 30 克，半枝莲、半边莲、白茅根各 15 克。

【用法】 猕猴桃根、水杨梅根、野葡萄根、半枝莲、半边莲、白茅根加水煎。饮服，每日 1 剂，连用 2~4 周。

【主治】 食管癌。

方 9

【处方】 猕猴桃根 20 克，虎杖 10 克。

【用法】 猕猴桃根、虎杖加水煎。饮服，每日 1 剂，连服 2~4 周。

【主治】 胃癌。

方 10

【处方】 猕猴桃根 250 克（鲜品 500 克），白酒适量。

【用法】 猕猴桃根加白酒浸泡 10 日。饮服，每次 15 毫升~30 毫升，每日 3 次，连服 1~2 周。

【主治】 直肠癌。

方 11

【处方】 猕猴桃根 75 克。

【用法】 猕猴桃根加水煎煮 3 小时。取汁饮服，每日 1 剂，10~15 日为 1 个疗程。

【主治】 消化系统肿瘤，乳腺癌。

方 12

【处方】 猕猴桃、木防己各 15 克，荭草 9 克，胡枝子

30 克。

【用法】 猕猴桃、木防己、荭草、胡枝子加水煎。饮服，每日 1 剂，连服 1~2 周。

【主治】 风湿性关节痛。

方 13

【处方】 猕猴桃根白皮 100 克，白酒 50 毫升。

【用法】 猕猴桃根白皮加白酒捣烂，烧热外敷患处。同时，取根 60 克~90 克，加水煎服。

【主治】 跌打损伤，疖肿。

方 14

【处方】 猕猴桃根 30 克，猪肠 100 克。

【用法】 猕猴桃根、猪肠加水炖熟。吃肠喝汤，每日 1 次，连用 1~2 周。

【主治】 脱肛。

方 15

【处方】 猕猴桃 50 克，金柑根 15 克，白酒 100 毫升。

【用法】 猕猴桃、金柑根加水煎，去渣，冲入白酒。分次服，连服 1~2 周。

【主治】 偏坠。

(三) 西 瓜

西瓜，又名水瓜，因来自西方，故名西瓜；因其性寒，又名寒瓜；有的地方也叫夏瓜等。原产于非洲南部的喀喇哈里沙漠。四千多年前，埃及农民首先在尼罗河流域栽培。据历史记载，唐、五代时引入契丹，后由邵阳令胡峤经回纥（今新疆一带）引种到内地。西瓜可药、食兼用。

1. 营养成分与性味

西瓜性凉，味甘。每 100 克西瓜含蛋白质 0.5 克，糖类 7.9 克，胡萝卜素 0.08 毫克，维生素 B₁ 0.02 毫克，维生素 B₂ 0.04 毫克，尼克酸 0.4 毫克，维生素 C 7 毫克，维生素 E 0.03 毫克，钙 10 毫克，铁 0.5 毫克，锌 0.1 毫克，磷 13 毫克，硒 0.08 毫克。

2. 医疗保健作用

西瓜瓤、皮、子可供药用，入心、胃、膀胱经，能清热解暑，除烦止渴，利小便，治暑热烦渴、热盛津伤、小便不利、喉痹、口疮等。

《本草纲目》记载，西瓜“消烦解渴，解暑热，疗喉痹，宽中下气，利小水，治血痢，解酒毒”。《滇南本草》记载，西瓜可“治一切热症，痰涌气滞”。《现代实用中药》记载，西瓜“治肾炎水肿、糖尿病、黄疸，并能解酒毒”。

近代医学研究指出，西瓜瓤、汁含有蛋白酶，可将不溶性蛋白质转变为可溶性蛋白质，盐分少，有利于肾炎患者。西瓜有很好的利尿作用，可预防结石的形成，对胆囊炎等疾病

有疗效。近代医学专家认为，西瓜中的配糖体有降血压的作用。

西瓜中含有丰富的叶酸。叶酸在人体内可起造血作用，调节体内生化过程。西瓜一般生食，其中的叶酸可直接为人体所吸收，对贫血、血液病及放射性治疗引起的副反应均有治疗作用。

西瓜中含有大量果胶质、纤维素，对便秘等消化系统疾病有较好疗效，还可消除肥胖病和营养过剩等。夏季酷暑，西瓜可清热解渴，促食欲，助消化，补充体液，消肿解毒。

西瓜除鲜食外，还可在西瓜大量上市时制成保健饮料。如将西瓜瓤绞汁制成西瓜汁装瓶，冰镇饮服，对高热尿少烦渴病人有效；取汁熬煎成膏状，冷后加白糖烘干粉碎，制成西瓜冲剂装瓶，饮用时每次冲服 15 克，有利尿、消渴、除烦作用。

西瓜皮，又叫西瓜翠衣，性凉，味甘，其利尿退肿作用优于西瓜瓤。《中药大辞典》记载，西瓜皮“有清暑解热、止渴、利小便作用。可治暑热烦渴、小便短少、水肿、口舌生疮等症”。西瓜皮晒干当配方，有消热利尿之功，对治疗水肿、烫伤、肾炎等也有一定效果。我国金元时代医学家朱丹溪将西瓜翠衣焙干研末，给病人口含，可治疗口、舌、唇内生疮，敷于患处可治口疮。西瓜皮加荷叶、银花、扁豆、丝瓜皮、竹叶等鲜品煎汤，制成清络饮，有疏通经络、解毒的作用。

3. 食用注意事项

(1) 慢性胃炎、慢性肠炎及消化功能紊乱者不应多食。慢性胃炎、肠炎及消化功能紊乱等患者应食温阳健脾益胃类食物，忌食寒凉伤胃之物。本品寒凉，既伤阳助寒，又含水分

过多，多食会冲淡胃里的消化液，降低消化功能。

(2) 心、肾功能不良者不宜多食。西瓜含水分较多，又甘淡渗利，过食西瓜，体内摄入水量过多，将会加重心脏与肾脏的负担，导致病情加重。

(3) 不宜切开冰冻久放后食用。切开的西瓜冷藏后，冷气被瓜瓢所吸收，瓜瓢表面形成一层薄膜。食用这种冰冻的西瓜，因受冷的刺激，口腔内的唾液腺、舌味觉神经和牙周神经都会处于麻痹状态，不但难以品出西瓜的甜味，还会伤脾胃。儿童消化功能较差，食用冰冻的西瓜还会导致消化不良，出现厌食、腹痛、呕吐、腹泻等症状。故西瓜尽量切开即食，若冰冻，存放亦不宜过久。

(4) 糖尿病患者不应食用。糖尿病为胰岛功能不足，糖的利用转化减少，代谢增加，体内糖分增多，故不宜食用含糖量高的食品。本品含糖量较高，食用可加重糖尿病患者的病情。

(5) 遗尿患者不应食用。遗尿患者应固摄收涩，忌食甘淡渗利之品。本品甘淡渗利，食后可加重遗尿患者的病情。

(6) 长期应用糖皮质激素患者不应食用。糖皮质激素能促进蛋白质分解，加强糖异生，又能抑制外周组织消耗葡萄糖，使血糖升高。故长期应用糖皮质激素者应食用低糖饮食，本品含糖量甚高，不宜食用。

4. 食疗方

方 1

【处方】 西瓜嫩皮或西瓜瓢 500 克。

【用法】 西瓜嫩皮加水煎，或西瓜瓢挤汁。每日 1 剂，
饮服。

【主治】 哮喘，恶心呕吐。

方 2

【处方】 西瓜 1 个，冰糖 10 克。

【用法】 西瓜加入冰糖，蒸熟食用。

【主治】 气管炎。

方 3

【处方】 西瓜根、叶各 30 克。

【用法】 西瓜根、叶加水煎。饮服，每日 2 次，连服 3
~5 日。

【主治】 痢疾。

方 4

【处方】 西瓜 1 个，大蒜瓣 7 粒。

【用法】 西瓜切口，放入大蒜，用草纸包 7~9 层，黄

泥包封，瓜内插入空竹筒排气，木炭火焙干，研末。开水吞服。

【主治】 夏秋腹泻。对肾炎水肿、肝性腹水也有疗效。

方 5

【处方】 西瓜皮 30 克，草决明、玉米须各 10 克。

【用法】 西瓜皮、草决明、玉米须加水煎汤。每日 1 剂，代茶饮。

【主治】 高血压，口舌生疮。

方 6

【处方】 西瓜皮、草决明各 9 克。

【用法】 西瓜皮、草决明加水煎汤。每日 1 剂，代茶饮。

【主治】 高血压。

方 7

【处方】 西瓜皮 60 克，生黄芪、白茅根各 30 克，肉苁蓉 20 克，白糖适量。

【用法】 西瓜皮、生黄芪、白茅根、肉苁蓉加水煎汤，加适量的白糖。每日 2~3 次，饮服。

【主治】 淋证。

方 8

【处方】 西瓜 1 个，砂仁 100 克，大蒜 200 克。

【用法】 先将西瓜开一小盖，挖去瓜瓤，入砂仁、大蒜，黄泥封固，晒干再烘干，去泥研末，制成西瓜散。每次 5 克，每日 2 次，温开水送服。

【主治】 腹水鼓胀。

方 9

【处方】 西瓜皮、冬瓜皮各 50 克。

【用法】 西瓜皮、冬瓜皮加水煎汤。每日 1 剂，饮服。

【主治】 腹水。

方 10

【处方】 西瓜皮、赤小豆、茅根各 50 克。

【用法】 西瓜皮、赤小豆、茅根加水煎汤。每日 1 剂，饮服。

【主治】 肾炎水肿，黄疸。

方 11

【处方】 鲜西瓜皮 60 克（干品 30 克）。

【用法】 西瓜皮加水煎汤。每日 2 次，饮服。

【主治】 肾脏及心脏性水肿。

方 12

【处方】 西瓜 1 个，大蒜瓣 200 克。

【用法】 将西瓜切开蒂部，挖出瓢及子后，装满大蒜瓣（蒜去外衣），仍以蒂盖好，用纸包，泥封固，埋于谷糠火中煨透，呈焦存性，取出研成细末（此称西瓜黑霜），装瓶备用。每次 3 克，温开水送服，每日 2 次。

【主治】 慢性肾炎水肿，流行性出血热少尿期。

方 13

【处方】 西瓜皮 60 克，白茅根 30 克。

【用法】 西瓜皮、白茅根加水煎汤。每日 3 次，饮服。

【主治】 急、慢性肾炎。

方 14

【处方】 西瓜皮 500 克。

【用法】 将西瓜皮切碎，加水浓煎成西瓜膏。每日 2 次，每次 2 匙，开水化服。

【主治】 急、慢性肾炎。

方 15

【处方】 西瓜 500 克。

【用法】 西瓜生食，或榨汁饮。

【主治】 酒毒。

方 16

【处方】 西瓜 100 克，白糖 10 克。

【用法】 西瓜捣烂取汁，加白糖。饮服，每次 250 毫升，每日 2 次。

【主治】 乙型脑炎抽风。

方 17

【处方】 西瓜皮 100 克，食盐、白酒各适量。

【用法】 西瓜皮切片阴干，研末，以食盐、白酒调服。每次 3 克，每日 3 次，连服 3 日。

【主治】 急性腰扭伤。

方 18

【处方】 西瓜皮 250 克，香油 30 毫升。

【用法】 西瓜皮烧炭存性，研细末，香油调敷患处。每

日 3 次，连用 3~5 日。

【主治】 烧伤。

方 19

【处方】 西瓜皮 200 克，冰片 15 克，香油 30 毫升。

【用法】 西瓜皮晒干烧炭存性，加冰片少许，研末，用香油调敷患处。

【主治】 烧、烫伤，口腔炎。

方 20

【处方】 西瓜瓢汁 2000 毫升。

【用法】 取西瓜瓢汁于瓶中，存放 3~4 个月，待有酸梅汤气味，过滤。烫伤处用淡盐水或冷开水洗后，蘸西瓜液外涂，每日数次。

【主治】 烫伤。

方 21

【处方】 西瓜仁 15 克，蜂蜜 15 毫升。

【用法】 西瓜仁加水炖 30 分钟，入蜂蜜调匀。每日 1 次，饮服。

【主治】 孕妇、老年人便秘。

方 22

【处方】 西瓜皮、金银花、太子参各 10 克，扁豆花、薄荷各 5 克，鲜荷叶半张。

【用法】 西瓜皮、金银花、太子参、扁豆花、薄荷、鲜荷叶加水煎汤。每日 1 次，饮服。

【主治】 小儿夏季热病。

方 23

【处方】 西瓜 1 个，朴硝适量。

【用法】 在西瓜蒂上切一小孔，挖去瓢子，装满朴硝，仍以蒂部盖上，悬于通风处，待析出白霜，即为“西瓜白霜”，以鹅毛扫下，研细，用于吹喉。

【主治】 咽喉肿痛。

方 24

【处方】 干西瓜皮 30 克。

【用法】 干西瓜皮加水煎汤。每日 1 剂，饮服。

【主治】 唇裂，喉痛。

方 25

【处方】 西瓜霜、硼砂各 25 克，朱砂 3 克，僵蚕、冰片各 2.5 克。

【用法】 西瓜霜、硼砂、朱砂、僵蚕、冰片共研细末吹入患处。

【主治】 喉症。

方 26

【处方】 西瓜霜 100 克，冰片、人中白（煨）各 5 克，辰砂 10 克，雄黄 1 克。

【用法】 西瓜霜、人中白、辰砂、雄黄、冰片共研末，制成瓜霜散，吹患处。每日 3~5 次。

【主治】 白喉。

方 27

【处方】 西瓜肉 500 克，食盐 30 克。

【用法】 西瓜肉晒干加食盐腌渍。食瓜肉，1 次 10 克，每日 2 次。

【主治】 口舌糜烂，红眼病。

方 28

【处方】 西瓜皮 200 克。

【用法】 西瓜皮焙干，研末。外涂患处，每日 3 次，连用 3~5 日。

【主治】 口疮。

方 29

【处方】 经霜西瓜 1 个。

【用法】 经霜西瓜烧炭存性，研末。外敷患处牙缝内，每日 2 次。

【主治】 牙痛。

方 30

【处方】 西瓜皮 500 克，冰片 10 克。

【用法】 西瓜皮日晒夜露，研末，加冰片。外涂痛处，每日 2 次。

【主治】 牙痛。

方 31

【处方】 西瓜皮 200 克，白糖 10 克。

【用法】 西瓜皮加水煎汤，加白糖少许。代茶饮，每日数次，连服 2~3 日。

【主治】 痱子。

方 32

【处方】 西瓜皮 60 克，生地 30 克。

【用法】 西瓜皮、生地放锅内，加水 1000 毫升，煮沸后再煮 30 分钟。先熏后洗患处，每日 1~2 次，7 日为 1 个疗程。

【主治】 剥脱性皮炎。

（四）葡 萄

葡萄，又名草龙珠、山葫芦。葡萄是一种很古老的植物，原产于欧洲和亚洲西部，已有五千年的栽培历史，经过长期的改良和自然选择，现在全世界有记载和有名称的葡萄品种已达 5000 种以上，至今仍在不断培育出新品种。

我国栽培葡萄是从西汉开始。相传张骞出使西域时，从大宛国（今前苏联中亚费尔干纳盆地）引种回来。初时，亦称葡萄为蒲桃、草龙珠。其实，我国很早就有野生葡萄，原产于陇西敦煌的山谷原野之中。李时珍在《本草纲目》中说：“神农本草已有葡萄，则汉前陇西旧有，但未入关耳。”由此可知，我国亦是葡萄原产地之一。

葡萄是一种世界性水果，不论种植面积和产量，葡萄都

居于首位，每年总产量在 5700 吨以上，除鲜食外，80% 左右用于酿酒和制饮料，经济价值很高，被誉为“世界水果的明珠”。

1. 营养成分与性味

葡萄性平，味甘。据分析，每 100 克葡萄可食部分含水分 87.9 克，蛋白质 0.4 克，脂肪 0.6 克，糖类 8.2 克，热能 167 千焦（40.7 千卡），粗纤维 2.6 克，钙 4 毫克，磷 7 毫克，铁 0.8 毫克，维生素 A 0.04 毫克，维生素 B₁ 0.05 毫克，维生素 B₂ 0.01 毫克，尼克酸 0.2 毫克。此外，还含有卵磷脂、酒石酸、苹果酸、果胶等。

2. 医疗保健作用

葡萄以果实及根、蔓、叶供药用。《神农本草经》记载：“葡萄味甘、平，主筋骨湿痹，益气倍力，强志，令人肥健、耐饥、忍风寒。”其他如《本草衍义》、《本草纲目》、《本草求真》等医药书籍对其药用都有记述。

葡萄含有多量可溶性糖和果酸，易被人体吸收，且能助消化，健脾和胃。葡萄含有多量铁和钙，葡萄干中的铁和钙含量更多，是儿童、妇女及体弱贫血者的滋补佳品，可补血气，暖肾，治疗贫血、血小板减少。葡萄还含有多量无机盐和维生素、氨基酸，常食对神经衰弱和过度疲劳者有较好的补益作用。用葡萄 30 克煎汤饮，日服 2 次，可治胎气上逆引起的胸腹胀满、喘痛、坐卧不安等。葡萄及葡萄酒有抗病毒作用，鲜果能利尿，治湿痹、热淋涩痛。

葡萄可以捣汁服，或捣汁后加其他食物配伍以提高其食疗效果。葡萄汁熬稠后加蜂蜜冲饮，可除烦止渴，适用于咽

干津少、热病烦渴、食欲不振等。鲜葡萄加藕捣烂取汁，加蜂蜜或再加生地黄汁煎熬，制成葡萄生地藕汁膏，对泌尿系统的感染、小便短赤、尿血有较好疗效。葡萄汁、芹菜汁各 15 毫升温水送服，可治高血压。绿茶泡开，去渣，对入葡萄汁、生姜汁各 50 毫升及蜂蜜热服，可治菌痢。

葡萄酒除含醇类、甘油、葡萄糖、多种氨基酸和维生素 C、硫胺素和核黄素外，还含有果胶质、粘液质、各种有机酸、无机盐等营养物质，有较好的强身滋养作用。在葡萄酒中加些中药，效果更好。如葡萄、人参各 3 克浸泡白酒中，3~5 日后内服或擦揉手心、腰脊，有助臂强壮作用。每次饮服葡萄酒 10 毫升~15 毫升，每日 2~3 次，可补气血、健腰肾，治疗贫血、血小板减少、粒细胞减少症。葡萄酒还有益气强壮、美容颜和耐寒的作用。

葡萄干为高级营养品，内含大量葡萄糖，对心肌有营养作用，有助于冠心病患者的康复。由于钙、磷、铁的相对含量高，并有多量维生素和氨基酸，是老年人、妇女及体弱贫血者的滋补佳品。同时，葡萄干是妇女病的食疗佳品。葡萄干 30 克加大枣 15 克加水煎服，可治胎动不安；葡萄干、南瓜蒂加水煎服，可治胎气上逆引起的呕吐；葡萄干 30 克加去皮和心的莲子 90 克熬煮，或葡萄干、苡麻根各 30 克加莲子 60 克水煎服，均可治胎动不安。葡萄干还可加糯米、白糖制成葡萄粥，能益气血，强筋骨，除烦渴，利小便，适用于气血虚弱、肺虚咳嗽、小便淋沥、水肿患者。

葡萄蔓、叶含各种有机酸甙类，性平，味甘涩，水煎服或洗患处、外敷，可治水肿、小便不利、目赤、痈肿等。

葡萄根性平，味甘涩，能止呕安胎，治妊娠恶阻、风湿痹痛、肿胀、小便不利、瘫痪麻木、吐血、口渴等症。

近年来，根据祖国医学指出的葡萄功用，将葡萄的叶、藤加工提炼，制成注射剂，用于治疗坐骨神经痛、三叉神经痛，有很好的疗效。据报道，野葡萄藤有抗癌作用，可用于治疗食管癌、乳腺癌和淋巴肉瘤等。

3. 食用注意事项

(2) 服螺内酯（安体舒通）、氨苯蝶啶时不应食用。服用螺内酯、氨苯蝶啶的同时，食用含钾量高的葡萄，容易引起高钾血症，出现胃肠痉挛、腹胀、腹泻及心律失常等症状。

(2) 服磺胺类药物和碳酸氢钠时不应食用。服磺胺类药物和碳酸氢钠时食用酸性水果或食物可使磺胺类药物在泌尿系统形成结晶而损害肾脏，也使碳酸氢钠的药效降低。葡萄为酸性水果，故服磺胺类药物和碳酸氢钠时不应食用。

(3) 不宜和海味食物同时食用。海味食物如鱼、虾、藻等含有丰富的蛋白质等营养物质，若与含果酸较多的葡萄同时食用，不仅会降低蛋白质的营养价值，且容易使海味食物中的钙质和果酸结合，既影响营养成分的吸收，也刺激胃肠道，出现腹痛、恶心、呕吐等症状，故葡萄不宜与海味食物同时食用。

(4) 不宜与萝卜同时食用。萝卜与富含大量植物色素的葡萄一起食用，经胃肠道的消化分解，可产生抑制甲状腺功能的物质，易诱发甲状腺肿，故葡萄不宜与萝卜同时食用。

(5) 肾功能衰竭患者不宜多食。葡萄渗利下趋，容易损伤肾脏，故肾功能衰竭患者不宜多食。

(6) 糖尿病患者不宜食用。糖尿病为胰岛功能低下，糖的利用转化不足，排泄增多，血糖、尿糖增高，不宜食用含糖分多的果食。本品含糖分较多，食用后可增加胰脏的负担，加重糖尿病的病情，故糖尿病患者不宜食用。

4. 食疗方

方 1

【处方】 葡萄汁、芹菜汁各 15 毫升。

【用法】 葡萄汁、芹菜汁温开水送服，每日 2 次，20 日为 1 个疗程。

【主治】 高血压。

方 2

【处方】 葡萄干 30 克或葡萄汁 30 毫升。

【用法】 每日早、晚嚼食葡萄干或饮葡萄汁，每日 1 剂。

【主治】 病后虚弱。

方 3

【处方】 葡萄 500 克，蜂蜜 5 毫升。

【用法】 葡萄捣烂，过滤取汁，以沙锅加热熬稠，再加入蜂蜜调匀。每次 20 克，开水冲服，每日 2 次。

【主治】 虚烦口渴，便秘。

方 4

【处方】 葡萄酒 30 毫升。

【用法】 葡萄酒每次 10 毫升，每日 3 次，饮服。

【主治】 低血糖，低血压，心率慢。

方 5

【处方】 鲜葡萄根 30 克，甘蔗汁 10 毫升，生姜汁 5 毫升。

【用法】 葡萄根加水煎汤，去渣，对入甘蔗汁、生姜汁调匀。每日 1 剂，分 2~3 次服。

【主治】 脾虚呕吐。

方 6

【处方】 葡萄汁 10 毫升，姜汁 3 毫升。

【用法】 葡萄汁加姜汁调和服。

【主治】 呕吐。

方 7

【处方】 葡萄根、白茅根、侧柏叶、红茶、茜草根、藕节各 15 克，猪肉（瘦）100 克。

【用法】 葡萄根、白茅根、侧柏叶、红茶、茜草根、藕节、猪肉加水炖，待猪肉熟即可。每日 1 剂，吃肉喝汤。

【主治】 吐血。

方 8

【处方】 鲜葡萄或葡萄干适量。

【用法】 每日食鲜葡萄 50 克或葡萄干 10 克。

【主治】 慢性胃炎。

方 9

【处方】 新鲜葡萄、鲜生姜各 200 克，蜂蜜 15 毫升，绿茶少许。

【用法】 将葡萄、生姜分别捣碎或切碎，用洁净纱布绞汁，备用。以沸水冲浓绿茶 1 杯，对入葡萄汁、姜汁各 50 毫升，入蜂蜜 15 毫升，趁热顿服。

【主治】 细菌性痢疾。

方 10

【处方】 鲜葡萄藤、根各 15 克。

【用法】 鲜葡萄藤、根加水煎汤。每日 1 剂，分 3 次服。

【主治】 肝炎，风湿痛。

方 11

【处方】 葡萄干 30 克，生姜皮 10 克。

【用法】 葡萄干、生姜皮加水煎汤。每日 2 次，饮服。

【主治】 营养不良性水肿。

方 12

【处方】 鲜葡萄 150 克，鲜藕 250 克，蜂蜜 20 毫升。

【用法】 鲜葡萄、鲜藕共捣烂，绞汁，加蜂蜜。每日 1 剂，温开水送服。

【主治】 小便短赤，尿血。

方 13

【处方】 葡萄干、生苡仁各 20 克，桑椹 30 克，粳米 50 克。

【用法】 葡萄干、生苡仁、桑椹、粳米加水煮粥。每日 1 剂，分 2 次服食。

【主治】 慢性肾炎。

方 14

【处方】 葡萄嫩叶 14 片，蝼蛄 7 个，白酒少许。

【用法】 葡萄嫩叶与去头尾的蝼蛄同研细，于室外搭露7日，然后晒干为末。每日2次，每次3克，以酒调服。

【主治】 水肿。

方 15

【处方】 葡萄根或藤60克~90克，白酒少许。

【用法】 葡萄根或藤加酒、水合煎，饮服。并用鲜葡萄根捣烂敷于患处，每日2次。

【主治】 跌打损伤，风寒流痰（包括寒性脓疡、骨结核）。

方 16

【处方】 葡萄根200克。

【用法】 葡萄根捣烂，外敷患处。

【主治】 筋伤，骨折。

方 17

【处方】 野葡萄根（干）60克。

【用法】 野葡萄根加水煎。每日1剂，饮服，也可代茶饮。

【主治】 肺癌。

方 18

【处方】 葡萄 30 克或葡萄根连藤叶 50 克。

【用法】 葡萄煎汤，每日服 2 次；或葡萄根连藤叶加水煎服，每日 2 次。

【主治】 孕妇胸腹胀满。

方 19

【处方】 葡萄干 30 克，南瓜蒂 50 克。

【用法】 葡萄干、南瓜蒂放沙锅中加水 1 碗，文火煲约 20 分钟即可。每日 1 剂，饮服。

【主治】 胎气上逆引起呕吐。

方 20

【处方】 葡萄干 30 克，大枣 15 克。

【用法】 葡萄干、大枣加水煎。每日 1 剂，饮服。

【主治】 胎动不安。

方 21

【处方】 葡萄根、苕麻根各 30 克，莲子 60 克。

【用法】 葡萄根、苕麻根、莲子加水煎。每日 1 剂，饮

服。

【主治】 胎动不安。

方 22

【处方】 葡萄须 50 克。

【用法】 葡萄须加水煎。每日 1 剂，代茶饮。

【主治】 胎动不安。

方 23

【处方】 干葡萄藤 10 克。

【用法】 干葡萄藤加水煎。每日 1 剂，饮服。

【主治】 妊娠恶阻。

方 24

【处方】 葡萄叶 300 克，面粉、白糖各 50 克。

【用法】 葡萄叶洗净，加水煎 2 次，合并 2 次煎液，纱布过滤后，再用文火煎，浓缩成糊状，加面粉与白糖各半，拌匀至半干，成大小不等软粒，烘干或晒干，分成 10 份，每份 1 剂，分装 3 包。1 岁以上每次服 1 包，每日 3 次，1 岁以下减半。

【主治】 婴儿腹泻。

方 25

【处方】 鲜葡萄 500 克，蜂蜜 50 毫升。

【用法】 鲜葡萄绞汁熬成膏，加蜂蜜。每次服 1 匙，每日 3~4 次。

【主治】 咽干津少，热病烦渴，食欲不振。

方 26

【处方】 葡萄、甘蔗各 500 克。

【用法】 葡萄、甘蔗共捣烂取汁。每次 100 毫升，每日 3 次，温开水送服。

【主治】 声音嘶哑。

四、其他食品

（一）海 藻

海藻，又名落首、海萝、乌菜、海带花、海蒿子、海草、海根菜、虎茜菜，为马尾藻科植物羊栖菜或海蒿子的全草。

1. 营养成分与性味

海藻性寒，味苦、咸。每 100 克海藻含水分 11.3 克，蛋白质 4.2 克，脂肪 0.8 克，糖类 56.9 克，粗纤维 10.1 克，钙 7.27 毫克，铁 92.9 毫克，尚含有一定量的碘、甾醇化合物等。

2. 医疗保健作用

药理研究证明，海藻中的甾醇化合物具有降血脂作用。海藻药用有软坚、消痰、利水、泄热、降压等功效。

3. 食用注意事项

（1）不宜与磷酸盐含量多的食物长期同时食用。膳食中磷酸盐含量过高时，在肠道中与钙结合成难溶于水的磷酸钙，使钙的吸收降低。一般成人膳食中，钙、磷比例以 1 : 1.5 为宜，婴幼儿以 1 : 1 为宜，此时 pH 值降低，有利于钙的吸收。食物如羊奶、绿豆、大豆等均含有较丰富的磷酸盐物质，不宜和海藻等含钙多的食物长期同食。

(2) 不应与含植酸、草酸多的食物长期同时食用。膳食中植酸、草酸含量过高，可与钙结合成不溶性植酸钙、草酸钙，影响钙的吸收。谷类食物中含植酸较多，菠菜、苋菜、蕹菜含有较多的草酸，故均不可与含钙多的海藻类食物长期同时食用。

(3) 不应与含脂肪多的食物长期同食。膳食中脂肪的含量直接影响钙的吸收和利用。据实验，膳食中含脂肪 20% 时效果最好，如含量达 40% 以上，则会降低钙、磷的吸收率及两者在骨骼中的储存量。

(4) 从事铅作业的人不宜多食。从事铅作业的人应食用少钙多磷的膳食，以促进铅由体内排泄，防止在骨骼中沉积。钙与磷的比例可为 1 : 8。海藻类食物均为含钙较多的食物，故从事铅作业者不宜多食。

4. 食疗方

方 1

【处方】 海藻、海带各 25 克，夏枯草 20 克，黄药子、柴胡各 15 克，牡蛎 100 克。

【用法】 将海藻、夏枯草、海带、黄药子、柴胡、牡蛎加水共煎汤。每日 1 剂，饮服。

【主治】 甲状腺肿。

方 2

【处方】 海藻、海带、夏枯草、木通各 50 克，诃子、薄荷各 25 克，杏仁 10 克，蜂蜜适量。

【用法】 海藻、海带、夏枯草、木通、诃子、薄荷、杏仁共研末，炼蜜为丸。每次 15 克，每日 3 次，含化慢咽。

【主治】 高血压。

（二）茶 叶

我国是茶叶的故乡，是世界上最早种茶和饮茶的国家。人工栽培茶树，始于四川，故有“蜀土茶称圣”之说。

唐代诗人顾况在《茶赋》中，对饮茶的好处作了如下具体描写：“滋饭蔬之精索，攻肉食之膻腻，发当暑之清吟，涤通宵之昏寐。”用现在的话解释，就是助消化，解油腻，祛暑热，提精神。

1. 营养成分与性味

茶叶性寒，味苦。每 100 克茶叶干品含水分 7.4 克，蛋白质 25.9 克，脂肪 3.0 克，糖类 52.5 克，粗纤维 5.4 克，钙 311 毫克，磷 350 毫克，铁 39.5 毫克，胡萝卜素 5.46 毫克，硫胺素 0.07 毫克，核黄素 1.22 毫克，尼克酸 4.7 毫克，抗坏血酸 27 毫克。茶叶还含有茶多酚类（茶单宁）、生物碱类（咖啡碱、茶碱）、麦角甾醇、黄酮类（山柰皮素、山柰素等）、茶鞣质、芳香油化合物，以及微量元素氟、锰、钼

等。茶叶还含丰富的叶酸。

2. 医疗保健作用

茶叶除供日常饮用外，自古以来就作为药用。祖国医学对茶叶药用，评价很高。历代医药学家对用茶治病有不少论述。《神农本草经》记载：“茶味苦，饮之使人益思、少卧、轻身、明目。”又说：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”《本草纲目》记载：“茶主治喘急咳嗽，去痰垢。茶苦而寒，最能降火……火为百病，火降，则上清矣。”古代医药学家认为，茶叶有治痢、降火、解毒、清热、消暑、消食、利尿、强心等功效。这些都为现代医学所证实。

据研究，茶叶可用于治疗下列疾病：

防治高血压、冠心病。茶叶中的儿茶酸和维生素 C 及 P，可增强血管的柔韧性、弹性，降低血中胆固醇，防止脂肪在肝脏积累。可防治动脉硬化、高血压、冠心病、心功能不全和脂肪肝。

防治中毒。茶叶中的单宁酸能与金属和碱类物质结合，使其沉淀，有延迟人体吸收毒物的作用。不慎误服砒霜或服药过量而中毒时，未送医院前，可饮浓茶，以推迟毒物作用时间，并可使部分毒物排出体外。

茶可解烟毒和酒毒。茶叶的鞣质可使尼古丁沉淀，从尿中排出。市售戒烟糖所含主要成分就是茶叶。饮酒时同时饮茶，不但可解酒毒，还可避免喝醉。另外，浓茶、食醋各 1 杯，混合服用，还可治轻度煤气中毒。

防治皮肤与口舌生疮。茶叶有消毒杀菌、促使伤口愈合的作用。①皮肤生疮、溃烂、溢脓流水，可用浓茶冲洗后，再

换药，能去腐生肌。②治黄水疮，可用绿茶、五倍子各等量，共研成细末，再加少许冰片。洗净疮面后，将其敷上，每日1次。③治口舌生疮，除用浓茶漱口外，可将适量绿茶、白矾、食醋一起捣匀，敷在足心的“涌泉穴”上，效果很好。④除口臭，口腔内有了炎症或消化不良，易产生口臭；吃了葱、蒜也可产生口臭。前者可用浓茶含漱，后者可用茶叶一撮，放在口中嚼一会，即可除味。

防治肠道疾病。茶叶中的单宁酸和其他成分，有减慢肠蠕动、防止肠内毒素吸收、抑制痢疾和伤寒杆菌作用，可用于防治痢疾、腹泻等症。方法是：茶叶2克，用水1碗，煎浓茶服，每日3次；或用浓茶1杯，醋少半杯，混合，每日1剂，每日3次。还可用于茶叶、荠菜花各25克，浓煎，每日3次，饭前服用。

防治膀胱炎和尿道感染。茶叶对肾盂肾炎、膀胱炎和尿道感染有辅助治疗作用，病发时立即喝几杯茶，很快就会缓解症状，感到轻松。用其他药物治疗时，每日可多饮一些茶。

提精神、助消化。茶叶中的咖啡碱和芳香物质是兴奋剂，能使大脑兴奋、心跳加强、血流加快、消化液增多、肾的滤尿功能增强，这就是饮茶能够提神、解乏和助消化的原因。在吃了肉、鱼等油腻食物后，喝杯茶可帮助消化。

治结核、防癌症。茶叶中含有一种硅酸，可促使肺结核病变部位形成瘢痕，制止结核杆菌扩散，对结核病有辅助防治作用。硅酸还能使白细胞增多，对增强人体的抗病能力和白细胞减少症都有好处。茶叶中的有效成分还能捕捉、吸收进入人体的放射性物质——90 锶，防止90 锶对人体的损伤。

最近，科学家研究认为，饮茶还有防治癌症的作用。

3. 食用注意事项

(1) 肾功能不良及尿失禁患者不应多饮茶水。茶叶苦凉，有清热利水的作用，多饮茶水可以损伤肾脏，加重肾脏疾病及尿失禁患者的病情。

(2) 服用中药威灵仙、土茯苓时禁忌饮茶。威灵仙和土茯苓与茶相畏，同用可导致身重或头发脱落。服用其他中药时也不宜饮茶，因中药多含酸性物质和生物碱，容易和茶叶中的鞣酸产生沉淀反应，使药效降低。

(3) 空腹时不宜饮用。茶有消食健胃的作用，空腹时饮用，将会使胃肠道蠕动增强，久之，则会造成胃肠道功能紊乱，影响健康，故空腹时不宜饮茶。

(4) 不宜饭前饭后饮茶。食物进入胃肠以后，需要经过各种“酶”和胃酸的相互作用，才能使食物转化成人体吸收的营养物质，饭前饭后饮茶都会冲淡胃液，使食物不能及时被消化。

(5) 高血压、心脏病患者不宜饮浓茶。茶叶中所含的咖啡因使人兴奋、血压升高。高血压、心脏病患者饮浓茶，可导致心跳加快，烦躁不安，甚至可导致心律失常，故不宜饮浓茶。

(6) 神经衰弱及失眠患者不宜饮茶。茶叶所含的咖啡因可促使神经系统兴奋，引起基础代谢增高，可加重神经衰弱及失眠患者病情。

(7) 消化道溃疡患者禁忌饮用。茶叶中所含的咖啡因是溃疡的致病因素，消化道溃疡患者饮茶将会刺激胃液的分泌，

加重胃酸对溃疡创面的侵蚀。

(8) 哺乳期的妇女不应饮用浓茶。茶叶中所含的咖啡因影响乳汁的分泌，使乳汁分泌减少。它还会通过乳汁进入婴儿体内，使婴儿发生肠痉挛而哭闹不安，故哺乳期妇女不应饮浓茶。

(9) 习惯性便秘患者不宜饮浓茶。茶叶中所含的鞣酸有收敛作用，使粪便干燥，肠道的蠕动减弱，排便更困难。

(10) 隔夜残茶不宜饮用。泡过夜的残茶，不仅失去了维生素等营养成分，还会馊臭、变质，故隔夜残茶不宜饮用。

(11) 不宜用茶水煮鸡蛋食用。茶水煮鸡蛋，茶的浓度甚高，浓茶中含有较多的单宁酸，单宁酸能使食物中的蛋白质变成不易消化的凝固物质，影响人体对蛋白质的吸收利用。鸡蛋为高蛋白质食物，故不宜用茶水煮鸡蛋食用。

(12) 茶叶不宜久放后饮用。茶叶存放时容易吸收异味，怕潮湿、高温和光照。潮湿可使茶叶发霉，光照可加速茶叶的氧化作用。高级茶叶均系细尖嫩芽加工而成，即使在防潮、防光和温度适宜的条件下，保存期也不宜超过一年半，绿茶不宜超过一年，保存不妥或过长，色、香、味就会丧失或霉变，故不宜久放后饮用。

(13) 贫血患者不宜饮茶。食物中所含的铁是以 3 价胶状氢氧化铁的形式进入消化道的，但这种形式的铁并不能被机体吸收，必须经过胃液的作用，高价铁转化为低价铁时才能被机体吸收，茶叶中所含的鞣酸却极易与低价铁结合，形成不溶性的鞣酸铁，阻碍铁的吸收。人体缺铁则会使体内的血红蛋白合成减少，贫血的病情加重，故贫血患者不宜饮茶。

(14) 第一杯茶水不宜饮用。茶叶的表面容易残留农药，经水泡后，农药迅速溶于水中，第一杯茶水农药含量较多。舍弃第一杯茶水，将会去掉大部分的农药残留成分。

(15) 不宜用保温瓶或杯沏茶饮用。茶叶中所含的芳香油及多种维生素较容易溶解于水中，一般开水浸泡后即可饮用。茶叶若放于保温瓶或杯中长时间浸泡，由于水呈高温恒温状态，如同文火煎煮一样，茶叶的维生素就会大量被破坏，芳香油也会大量挥发，鞣酸和茶碱被大量浸出，不但降低茶的营养价值，还会使茶水香味降低，苦涩，有害物质增多，故不宜用保温瓶或杯沏茶饮用。

(16) 不宜饮用浸泡过久的茶水。茶水浸泡过久，水溶性维生素就会被破坏，茶的香味也会降低，并会变浑浊，咖啡因和鞣酸的含量也大大增加。咖啡因含量增加则刺激作用增强，鞣酸过多既影响食物中蛋白质的吸收，还对痛风、泌尿系统结石患者产生不利影响，故不宜饮用浸泡过久的茶水。

(17) 饮茶不宜过量。茶叶所含的咖啡因对神经系统及心血管系统等均有刺激作用，鞣酸过量也对人体有害。另外，茶叶为含氟量高的饮品，若摄氟量 1 日超过 3 毫克~4.5 毫克就会引起蓄积中毒。氟中毒则会出现牙齿变色或四肢和脊柱疼痛、关节变形，故饮茶不宜过量。

(18) 不宜煮茶水饮用。茶叶的鞣酸在高温的作用下会大量地溶入茶水中，使茶水苦涩，高温还可破坏茶叶中所含的维生素，故不宜煮茶水饮用。

(19) 不宜嚼食未泡过的茶叶。茶叶中常残留农药，茶叶在加工过程中，糖类的热解作用会产生苯并芘的致癌物质，故

不宜嚼食未浸泡过的茶叶。

(20) 发热患者不宜饮浓茶。茶叶中所含的茶碱可提高人体的温度，影响降温药物的作用。

(21) 饮用新茶不宜过浓。新茶所含鞣酸、咖啡因、生物碱及芳香油等成分较多，大量饮用新茶，稍淡者还不至引起不适，浓度大者，由于茶中所含的咖啡因及多种芳香油使人体神经系统极度兴奋，似醉酒一样出现血液循环、心率加快，使人感到心慌气促，故不宜大量饮用浓度高的新茶。

(22) 不宜用滚开水泡茶。用滚开水泡茶会把茶叶的鞣酸很快都泡出来，还会把维生素 C 等有益物质破坏掉。用滚开水泡的茶水，味道苦涩，还有碍于消化。因此，应把开水灌入保温瓶几小时后再用来泡茶，而不应以滚水泡饮。

(23) 有焦味的茶叶不应饮用。茶叶在烘制的过程中，由于火温太高或烟的浓度过高，可烧焦或熏上浓烈的烟味，也可与煤、木炭燃烧时所产生的致癌物质——3, 4—苯并芘接触而受到污染。以上因素都可使茶叶带有焦味、苯并芘的含量增加，故有焦味的茶叶不应饮用。

(24) 服用含金属离子的药物时不宜饮茶。含金属离子的药物，如铁剂、钙剂、钴剂、铋剂、铝剂、银剂等，都可与茶叶中的鞣酸结合，在胃肠道中产生沉淀，不仅影响药物的吸收，降低药效，还会刺激胃肠道，引起胃部不适，甚至引起胃肠绞痛、腹泻或便秘等症状，故服用含金属离子的药物时不应饮茶。

(25) 服酶制剂时禁饮茶。各种酶制剂都是蛋白质。蛋白质是由氨基酸通过肽键组成的。茶叶中所含的鞣酸可与肽键

结合,形成牢固的氢键络合物而降低酶的活性和消化作用,故服用胃蛋白酶、乳酶生、胰酶制剂时禁忌饮茶。

(26) 服用抗生素时不应用茶水送服。茶叶中的鞣酸容易与抗生素,如红霉素、新霉素、四环素等药物结合,影响这些药物的吸收,减低抗生素的作用,故服抗生素时不应该用茶水送服。

(27) 服用碳酸氢钠时不应饮茶。碳酸氢钠与茶中的鞣酸会引起分解反应,使碳酸氢钠失去药效,故服用碳酸氢钠药物,如健胃片、大黄苏打片、小儿消食片等药时不应同时饮茶。

(28) 服用洋地黄、洋地黄甙片及地高辛等强心药时不应饮用茶水。洋地黄等药可与茶中的鞣酸结合,形成不溶性的沉淀物,阻止药物的吸收,影响疗效,故服用洋地黄等药时不应饮用茶水。

(29) 服用潘生丁药物时禁忌饮茶。潘生丁有增强心肌中的环磷腺苷的作用,但茶叶中的咖啡因有抗腺苷的作用,使潘生丁的药效降低,故服潘生丁药物时不能饮茶。

(30) 服用镇静、安眠药物时不应饮茶。茶叶中所含的咖啡因、茶碱和可可碱等,具有兴奋中枢神经、强心利尿的作用,和镇静、安眠药有相反作用,故在服地西洋、甲丙氨酯(眠尔通)等镇静、安眠药时不宜饮用茶水。

(31) 服用单胺氧化酶抑制剂时不应饮茶水。单胺氧化酶抑制剂,如痢特灵、优降宁等药物口服后,抑制人体内各组织中的单胺氧化酶,致使去甲肾上腺素等单胺类神经递质不能被破坏,贮存在神经末梢下。单胺氧化酶抑制剂若与茶水

同服，茶中所含的咖啡因可刺激神经末梢，使去甲肾上腺素大量释放，可出现恶心、呕吐、腹泻、头痛，甚至心律失常、心肌梗死。

(3) 服用维生素 B₁ 及利福平时不宜饮茶。茶叶中的一些成分会妨碍利福平的吸收和降低利福平的生物利用度；所含的单宁酸能和维生素 B₁ 结合，影响维生素 B₁ 的吸收利用，故服用维生素 B₁ 及利福平时不应饮茶。

(33) 儿童禁忌饮茶。儿童饮茶后容易引起兴奋，出现食欲降低，消化道粘膜收缩，影响食物的消化和吸收。茶中的鞣酸还可影响食物中维生素 B 和铁的吸收，容易发生贫血，故儿童禁忌饮茶。

4. 食疗方

方 1

【处方】 细茶叶 15 克，核桃肉、葱白、生姜片各 25 克。

【用法】 细茶叶、核桃肉、葱白、生姜片加水 1 碗半煎煮，去渣。每日 1 剂，1 次饮服。

【主治】 感冒。

方 2

【处方】 茶叶、生姜各 25 克。

【用法】 茶叶、生姜混匀，每次取 6 克泡茶。每日 2 次，饮服。

【主治】 风寒感冒初起，恶寒发热，腹痛。预防动脉硬化。

方 3

【处方】 茶叶 6 克，苏叶、荆芥、生姜各 10 克，红糖 30 克。

【用法】 把荆芥、苏叶、茶叶、生姜放沙锅内，加适量水在文火上煮沸。另取一容器加入红糖，放适量水烧开，对入药锅内再煎开即成。每日 1 剂，1 次饮服。

【主治】 风寒感冒，畏寒身痛头痛。

方 4

【处方】 茶叶 3 克，川贝 10 克，冰糖 15 克。

【用法】 茶叶、川贝、冰糖共研细面。分早、晚 2 次，白开水冲服。

【主治】 支气管炎。

方 5

【处方】 茶叶 20 克。

【用法】 泡浓茶含漱或口嚼茶叶，每日 3 次。

【主治】 口臭。

方 6

【处方】 茶叶 100 克，生姜 50 克。

【用法】 茶叶、生姜焙干后，共研成细末，装瓶备用。
每日 3 次，每次 3 克，温开水送服。

【主治】 急性肠胃炎，大便质稀、次数频。

方 7

【处方】 茶叶 10 克，生姜 2 片，老柚子皮 15 克。

【用法】 茶叶、生姜、老柚子皮加水煎汤。饮服，每日 1 剂，分 3 次服。

【主治】 急性胃肠炎初起，突然腹痛，上吐下泻，口渴，小便短赤。

方 8

【处方】 绿茶 50 克，生姜 10 克，红糖 15 克。

【用法】 将绿茶、生姜加水 3 碗，煎至 2 碗。每次服半碗，每日 4 次。如病已 5~6 日，可加醋小半杯同服。

【主治】 急性细菌性痢疾。

方 9

【处方】 茶叶 9 克，生姜 5 片，山楂 50 克，白糖适量。

【用法】 茶叶、生姜、山楂加水煎汤，加适量白糖调匀。
饮服，每日 1 剂，分 2~3 次服。

【主治】 急性细菌性痢疾。

方 10

【处方】 绿茶 100 克，米醋 100 毫升，姜、甘草各适量。

【用法】 绿茶加水煎取浓汁 300 毫升。每次 100 毫升，加醋 10 毫升，热饮，每日 3 次。另取绿茶末 12 克，白痢以姜汤送服，赤痢以甘草水送服，每日 3 次，症状消失后，连服 3 日，以巩固疗效。

【主治】 湿热痢疾，症见腹痛、里急后重、下痢赤白相杂。

方 11

【处方】 茶叶 10 克，生姜 20 克。

【用法】 将生姜切薄片，与茶叶一起泡水服。或用生姜汁、茶叶泡水服。每日 1 剂。

【主治】 各种呃逆症，痢疾。

方 12

【处方】 绿茶、干姜丝各 9 克。

【用法】 绿茶与干姜丝同放杯中，沸水冲泡，盖好泡 10 分钟。代茶不拘时频饮。

【主治】 急性胃肠炎的呕吐、腹泻、烦躁等症。

方 13

【处方】 茶叶 10 克，大蒜 6 克，食盐 3 克。

【用法】 先将大蒜去皮捣烂如泥状，再放入茶叶、食盐稍捣均匀，放入药罐或铁锅内用文火炒 5~7 分钟，然后取出，用开水约 200 毫升冲泡，加盖闷煨，等温度降至 40℃ 左右，沥出药水服用，药渣再加开水 150 毫升冲泡。每日 1 剂，分 2 次服。

【主治】 急性胃肠炎，泄泻清稀如水样，腹痛肠鸣。

方 14

【处方】 茶叶、白糖各 10 克，粳米 50 克。

【用法】 茶叶先煮取汤汁约 1000 毫升，去茶叶，入粳米、白糖，再加水 400 毫升左右，同煮为稀稠粥。每日 2 次，温热食。

【主治】 急、慢性痢疾，肠炎。

方 15

【处方】 绿茶 5 克，生姜 10 克，乌梅肉 30 克，红糖适量。

【用法】 生姜切成丝，乌梅肉剪碎，与绿茶一起放入保温杯中，以开水泡，盖上盖约半小时，加入红糖适量。每日 1 剂，分 3 次，趁热服。

【主治】 细菌性痢疾，阿米巴痢疾。

方 16

【处方】 老茶树根 50 克，米酒（黄酒）10 毫升。

【用法】 老茶树根（茶树的粗根）洗净，切片，加适量的米酒，入沙锅中，加水，用文火煎 2 次，取 2 次浓汁混匀。每晚睡前温服，30 日为 1 个疗程，4~5 个疗程即可。该药味苦，但禁止加糖。

【主治】 冠心病，肺源性心脏病及其他心脏病，充血性心衰。

方 17

【处方】 绿茶 5 克。

【用法】 将绿茶加入清水 200 毫升，中火煮沸，文火沸腾 5 分钟，离火沉淀片刻，去渣。空腹 1 次饮服，每日 1 次，

连服 3 个月。

【主治】 心律失常（房性、室性早搏）。

方 18

【处方】 茶叶 5 克，鲫鱼 500 克。

【用法】 新鲜鲫鱼剖腹，去肠、鳃，刮鳞，清水冲洗干净，在鱼腹内放入茶叶，不加任何作料，置冷水锅内，大火烧开后加盖，中火再烧 15 分钟即可。每日 1 剂，取汤当茶喝，鱼肉当菜肴。

【主治】 降血糖。

方 19

【处方】 绿茶 15 克，酸枣仁粉 10 克。

【用法】 每日清晨 8 时前，将绿茶用开水冲泡，分 2 次饮。晚上就寝前冲服酸枣仁粉。

【主治】 失眠。

方 20

【处方】 茶叶 9 克，连须葱头、核桃（连壳打碎）各 70 克，生姜 12 克。

【用法】 茶叶、连须葱头、核桃、生姜加水煎汤。每日 1 剂，温服。

【主治】 风寒头痛。

方 21

【处方】 茶叶 6 克，葱白 15 克，蚕 9 克。

【用法】 茶叶、葱白、蚕加水煎汤。每日 1 剂，温服。

【主治】 头痛。

方 22

【处方】 茶叶 10 克。

【用法】 茶叶以开水冲泡为浓茶，饮服。

【主治】 解烟毒。

方 23

【处方】 茶叶 3 克，食盐 9 克。

【用法】 茶叶、食盐加水 1000 毫升煮沸，待凉后由内向外清洗患处。每日 2 次。

【主治】 皮肤溃疡。

方 24

【处方】 绿茶 25 克，白糖 100 克。

【用法】 绿茶、白糖用开水冲泡，露一宿，次日 1 次饮

服。

【主治】 月经骤停，伴有腰痛、腹胀等症。

方 25

【处方】 茶叶、红糖各 10 克。

【用法】 煮浓茶 1 碗，去渣，放红糖溶化后饮服，每日 2 次。

【主治】 月经先期量多。

方 26

【处方】 茶树根、小茴香各 25 克，凌霄花根 50 克，黄酒 5 毫升，红糖 10 克，老母鸡肉 100 克，食盐 3 克。

【用法】 茶树根、小茴香、凌霄花根、老母鸡肉加黄酒，隔水炖 2 小时，去药渣加红糖于经期服用。月经净后 2 日，再将凌霄花根炖老母鸡肉，加少许黄酒、食盐，每日 1 次，连服 3 个月。

【主治】 痛经不孕。

方 27

【处方】 云南绿茶 1 克。

【用法】 将茶研为极细粉。取 1 克细粉，分 3 次温开水或乳汁调服，连服 1~4 日为 1 个疗程。

【主治】 婴幼儿腹泻。

方 28

【处方】 茶叶（炒焦）8克，炒大麦芽30克。

【用法】 茶叶、炒大麦芽以开水冲泡，每日1剂，代茶随量饮用。

【主治】 小儿伤食泄泻。

方 29

【处方】 绿茶、竹叶各5克，咸橄榄5个，乌梅2个，白糖10克。

【用法】 绿茶、咸橄榄、竹叶、乌梅、白糖共水煮汤。饮汤，每日2次，每次1杯。

【主治】 失声症（久咳及劳累过度引起或烟酒过量引起）。

方 30

【处方】 绿茶6克，白木耳30克，冰糖60克。

【用法】 绿茶、白木耳、冰糖共入锅中加水煎汤。吃木耳喝汤，每日1剂，连服数日。

【主治】 风热型急性结膜炎。

方 31

【处方】 茶叶 90 克，明矾 60 克。

【用法】 先用 500 毫升水将茶叶、明矾浸泡半小时，然后煎煮半小时。下水田前用此水将手脚浸泡 10 分钟，不用布擦，令其自然干燥。

【主治】 稻田皮炎。

方 32

【处方】 老茶叶 100 克。

【用法】 老茶叶研细末，加水浓煎，取汁调涂皮肤患处。每日 2~3 次。

【主治】 带状疱疹。