

百蔬治百病

(2005 年版)

钱力兰 葛云川 编著

上海中医药大学出版社

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

图书在版编目(CIP)数据

百蔬治百病:2005 年版/ 钱力兰, 葛云川编著 .—上海:
上海中医药大学出版社, 2005 4
ISBN 7 - 81010 - 885 - 9

.百 钱 ... 葛 ... 蔬菜—食物疗法
.R247 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 035583 号

百蔬治百病(2005年版) 钱力兰 葛云川 编著

上海中医药大学出版社出版发行 (http:// www .tcmonline .com .cn)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号 邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 丹阳教育印刷厂印刷

开本 787mm × 1092mm 1/ 32 印张 8 75 字数 182 千字 印数 1—4100 册

版次 2005 年 4 月第 2 版 印次 2005 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-885-9/ R · 835 定价 13 .00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科,或电话 51322545 联系)

前 言

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

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

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

限于水平,书中不当之处在所难免,尚祈同道匡正。

作 者

目 录

BAISHU ZHI BAIBING 蔬

叶 菜 类

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



37 . 东风菜	84	60 . 大蒜	146
38 . 鹅肠菜	86	61 . 洋葱	150
39 . 委陵菜	87	62 . 宝塔菜	153
40 . 灰苋菜	89	63 . 芦笋	154
41 . 刺儿菜	91	64 . 蕺荷	157
42 . 楸木	92	65 . 芥苳	159

根 茎 类

43 . 苕蓝	95	66 . 桔梗	160
44 . 百合	97	67 . 薤白	162
45 . 番薯	99	68 . 翻白草	164
46 . 竹笋	103	69 . 牛菜	166
47 . 莴笋	106	70 . 地笋	168
48 . 萝卜	108	71 . 菊芋	169

瓜 茄 类

49 . 胡萝卜	112	72 . 黄瓜	171
50 . 土豆	115	73 . 冬瓜	175
51 . 山药	118	74 . 南瓜	177
52 . 大头菜	122	75 . 苦瓜	182
53 . 慈姑	124	76 . 葫芦	184
54 . 藕	126	77 . 丝瓜	187
55 . 荸荠	132	78 . 金丝瓜	190
56 . 茭白	134	79 . 越瓜	191
57 . 芋艿	137	80 . 番茄	193
58 . 黑芋头	140	81 . 茄子	196
59 . 生姜	142	82 . 辣椒	198



目 录

豆 菜 类

83 . 蚕豆	202	95 . 蘑菇	233
84 . 豌豆	205	96 . 草菇	235
85 . 扁豆	208	97 . 金针菇	236
86 . 豇豆	210	98 . 平菇	238
87 . 刀豆	212	99 . 海带	239
88 . 菜豆	214	100 . 紫菜	241
89 . 黄豆芽	216	101 . 海藻	243
90 . 绿豆芽	218	102 . 石莼	246
		103 . 石耳	247
		104 . 发菜	248

菌 藻 类

91 . 黑木耳	222
92 . 白木耳	224
93 . 猴头菇	227
94 . 香菇	229

后 记

蔬菜漫话	250
------------	-----

附 录

常见病证治疗索引 ...	254
--------------	-----



叶 菜 类

1 . 芥 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

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

我国食用芥菜历史悠久,素为历代美食家推崇。《诗经》记载:“谁谓荼苦,其甘如荠。”梁代陶弘景曰:“芥类甚多,此是今人所食者,叶作菹、羹亦佳。”宋人苏易简向宋太宗推荐:“残雪中覆一芥,连茹数根,臣此谓上界仙厨,鸾脯凤胎,殆不及。”那时每临立春,常以芥菜为馅做春饼。宋代苏东坡自烹芥菜粥,食后对友人说:“君若知此味,则海陆八珍可厌也。”



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

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



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

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

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



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

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

2. 莼菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

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

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



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

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

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

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

莼菜虽然滑腻鲜美清香，但不耐久贮，且其性寒滑，不宜



多食久食,尤其脾胃虚寒,胃脘冷痛者,多食易损伤脾胃。

3. 香 椿

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

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

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

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



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

香椿作外用药亦不逊色。譬如治腹中痞块,取1000克香椿白皮切碎,入锅内煎水去渣熬膏,摊在布上,先用姜擦去腹皮垢腻,以火烘热药贴在痞块上,起初微痛,半日后则消痛,等其自落。或加麝香少许,贴于周围可破烂出水。取香椿叶、大蒜等量,加少许食盐,共同捣烂,敷治疮痈肿毒。香椿、楸树、桃树的嫩叶各等份,捣烂取汁,搽治小儿头秃不生发。若治跌打伤筋,取鲜椿根皮,用湿纸包裹于灰火中煨熟,捣烂敷于患处;或以椿根皮熬膏,加少量陈醋调和,搽涂患



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

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

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

4 . 菠 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬



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

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

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

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



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

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

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

菠菜的营养固然丰富,然其含有较多的草酸。过量的草酸会腐蚀胃肠黏膜,影响肾脏功能,在肠道中与其他食物中的锌、钙等矿物质结合而使之排出体外,因此不宜过食。另外,草酸与钙盐会结合成草酸钙结晶,使肾炎病人尿色混浊及盐类结晶增多。据此,肾炎和肾结石患者不宜食用。若在烹调时,先将菠菜在开水里氽一下,可减少草酸除涩味。



5. 甜 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

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

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



肉服食,治吐血。红牛皮菜、芫荽子、樱桃核各 9 克,水煎服,治麻疹应期不透。民间还以甜菜治妇女经闭停瘀、血肿及肛门肿痛。

甜菜作外用药亦良。如取其捣烂,敷灸疮肿,止痛易愈。若以甜菜捣烂敷患处,治禽兽咬伤或折伤,则止血生肌。凡有头屑者,睡前以甜菜汁涂于头发,次日清晨洗净,连续数日则显效。

现代医学研究发现,甜菜含糖颇丰,享有“糖萝卜”的美称。还含多种维生素、蛋白质、甜菜碱、皂角苷、碘,以及钙、磷、铁、镁、钠、氯等矿物质。所含甜菜碱,有通经作用,经过新陈代谢有效调节,可加速人体吸收蛋白质,改善肝功能。所含皂角苷类物质,能将肠内胆固醇结合成不易吸收的混合物。所含碘,可防治甲状腺肿大。所含镁元素,能阻止血管中形成血栓。

然甜菜有益亦有弊。诚如《滇南本草》曰:“腹中有积不宜食,无积不宜多食。”《本草求真》谓:“脾虚人服之,则有腹痛之患;气虚人服之,则有动气之忧;与滑肠人服之,则有泄泻之虞。”据此,凡脾虚泄泻者,忌食为妥。



6. 芥 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

芥菜又名黄芥、雪里蕻、皱叶芥、弥陀芥菜,为十字花科一年或二年生草本。芥菜高 30 ~ 100 厘米,茎直立分枝,幼

枝有微毛,老枝光滑或稍有白粉。基生叶大,呈琴状形。总状花序聚成圆锥形,花小呈鲜黄色。茎叶花有叶柄,不包围花茎,此与青菜明显区别。经过长期选育,品种之多居世界之冠。通常按其食用部位分为三类:一是叶用芥菜,即雪里蕻;二是茎用芥菜,可腌制榨菜;三是根用芥菜,可腌成酱菜。本品原产我国,历史悠久,《礼记》早有文字记载。现在江南塞北均有栽培。一般耐寒性较差,故北方以秋播为主,南方春秋两季皆可栽培,生长期需供应充足肥水。

芥菜以茎叶略带紫色为上乘,嫩茎叶作蔬,爽脆可口,香味纯正。梁代陶弘景称芥菜“味辣,可生食及作菹”。清朝《素食说略》载“芥疙瘩切薄片,以滚水微焯。放净坛中,加入煮烂黄豆、生萝卜丝,酌加盐,封严,二、三月取开可食,甚辛烈”。其浓郁的辣味,诱人食欲。如今,以芥菜、香菇、虾米熬煮“大菜羹”,美味可口,为潮汕名菜;福建南部的糟菜,浙江一带的雪菜,皆为闻名的芥菜制品;广东潮州以芥菜腌渍的咸菜、酸菜、贡菜,风味独特;四川涪陵用芥菜茎制成的榨菜,最适合烩、炒、拌,远销海内外。

芥菜入药始见于南朝梁人陶弘景《名医别录》,中医认为芥菜性温味辛无毒,入肺、胃、肾三经。能温中利气,宣肺豁痰,解表利尿,治寒饮内盛、胸膈满闷、咳嗽痰多。《别录》谓其“主除肾邪气,利九窍,明耳目,安中,久服温中”。《食疗本草》言其“主咳逆,下气,明目,去头面风”。《本草求真》曰:“凡因阴湿内壅而见痰气闭塞者,服此痰无不除,气无不通。”民间以鲜芥菜捣汁冲开水慢饮,可治咳血。又常用芥菜煎汤饮服,治寒痰咳嗽、胸膈痞闷、小便不通。取芥菜茎叶 100



克,嫩豆腐一块,生姜三片,葱白五根,煎汤温服,治风寒感冒、恶寒无汗。用洗净芥菜同大米煮粥服食,可治因寒痰凝聚心前区疼痛胀闷。以陈芥菜卤汁,每日十数匙,连食三至五天,可治肺脓肿。取芥菜 250 克,生姜 10 克,红糖 30 克,加水煎汤温服,可治胃寒呕逆。芥菜子、萝卜子各 6 克共炒,配伍橘皮、甘草各 6 克,均入水煎服,治慢性气管炎及痰多气喘。

芥菜及芥子,还可作外用药。譬如取芥菜杆烧存性研末,对牙龈肿烂或出臭水,频频敷治则愈。用芥菜煎汤,外洗油漆引起的过敏性皮炎显效。取芥菜洗净捣烂,可敷治痔疮肿痛。又如以芥子末 30 克,加水和适量醋调成糊状,摊于纱布上贴敷患处,每星期一至二次,每次二至三小时,治关节炎、跌打瘀血等病证。

现代医学研究发现,芥菜含有较丰富的蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、维生素 C、尼克酸、硫酸胺酸,以及钙、磷、铁等。所含胡萝卜素,比大白菜、豆类、瓜类多十几倍,所含维生素 C 是大白菜、豆类的 2~3 倍,所含硫酸胺酸、核黄素、烟酸比大白菜、洋白菜多 1~2 倍。至于芥子主含黑芥子苷,内服水解后能刺激胃黏膜,增加胃液和胰液的分泌,可缓解顽固性呃逆。以芥子粉作调味剂,可促进唾液分泌,增添淀粉酶活性,可使心容量和心率下降。若大剂量服食,会迅速引起呕吐,对麻醉性药物中毒有治疗作用。长期以芥子喂养动物,可使其甲状腺肥大,也许是促进甲状腺分泌过多所致。

每临秋季吃螃蟹时,可在生姜、醋等佐料中适量调入芥



子粉,既使蟹肉滋味更鲜美,又能中和螃蟹寒性,起到保护胃肠道作用。然芥菜辛辣易生火,平素阴虚内热者不宜多食。凡疮疡、目疾、痔疮、便血患者,则应忌食。再则,腌渍的芥菜往往会产生亚硝酸盐,而亚硝酸盐进入人体,易与蛋白质所分解的胺类物质结合而形成亚硝胺。如果亚硝胺长期作用于消化道,则容易诱发癌变。故腌渍芥菜纵然脆嫩鲜香,一般也不宜长久多食。

7. 卷 心 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

在西方广泛流传着一则神话,说卷心菜是朱庇特神的汗珠变成的。因为他们自古至今,一直认为再也没有其他植物比卷心菜更易使人解渴,事实上本品确实含水分极高。西方古人所说朱庇特的汗珠,只因他就是手足胼胝的卷心菜种植者。

卷心菜原名甘蓝,又叫包菜、包心菜、莲花白、西土蓝、洋白菜,属十字花科二年生草本。叶片肉质肥厚,倒卵圆形或长圆形,如牡丹花瓣层层重叠,心叶密集抱合成球,呈黄白色,外部的叶片常为淡绿色,叶柄很短。春季开淡黄色花,总状花序。长角果呈圆锥形,种子很小。我国各地均有栽培,喜冷凉湿润气候,耐贮藏,为蔬菜家族中的重要组成部分。

卷心菜按叶球形状不同,可分为尖头型、圆头型、平头型



三种。《胡洽百病方》曰：“甘蓝，河东陇西多种食之，汉地甚少。其叶长大厚，煮食甘美。”唐人陈藏器云：“甘蓝是西土蓝，阔叶可食。”如今，卷心菜大多炒食，亦可制作泡菜，上海人则取其作为西餐罗宋汤的重要原料。

卷心菜入药始载于唐代《本草拾遗》，中医认为其性平味甘无毒，能健胃益肾，通络壮骨，填补脑髓，主治胃溃疡。《本草拾遗》载卷心菜“补骨髓，利五脏六腑，利关节，通经络中结气，明耳目，健人，少睡，益心力，壮筋骨。治黄毒，煮作菹，经宿渍色黄，和盐食之，去心下结伏气”。诸如取 500 克新鲜卷心菜，洗净切碎捣烂取汁，调入适量饴糖，每日早晚饭前各服 200 毫升，十天为一疗程。以之治胃溃疡和十二指肠溃疡疼痛，可提高胃肠内膜上皮抵抗力，使新陈代谢正常化，加速溃疡愈合。以卷心菜绞汁，或取其煮熟入少许食盐饮服，对肝脏、胆囊、胆管慢性病，均有良好疗效。每天喝点腌卷心菜卤汁，可治腹胀。常吃卷心菜，还可改善便秘症状，保护视力。至于小儿先天不足，发育迟缓，或久病体虚，肢体痿软无力，耳聋健忘者，常食之亦有裨益。

卷心菜作外用药治病亦效。诸如咀嚼其鲜品或酸卷心菜，可治牙龈病。当咽喉发炎，以卷心菜绞汁含漱。若以其汁搽秃发头皮，可促进毛发生长。若颈、胸、背生痤疮，用酸卷心菜叶湿敷。取其鲜叶贴敷病痛关节处及瘀血部位，疗效良好。把卷心菜叶片混合牛奶烧煮后，外敷治疗湿疹。将其叶撕碎，同鸡蛋清调匀，敷贴化脓伤口或冻疮患处，有助于伤口愈合。

卷心菜还颇得国外青睐。古希腊数学家毕达哥拉斯认



为,“甘蓝能使人经常精神饱满,身心愉快。”古罗马人则相信,甘蓝可治头痛、失眠、胃病、酒醉。俄罗斯《医疗手册》记载:“将甘蓝捣烂,与蛋白混和,可以治一切烫伤。甘蓝和它的种子一起煮熟,是美味饮料,喝过它以后,不论饮多么猛烈的酒,也不论多少,都不会醉。”

现代医药研究发现,卷心菜含蛋白质、脂肪、葡萄糖芸苔素、多种维生素、胡萝卜素、粗纤维、尼克酸、黄酮醇、花白苷、绿原酸、多量维生素 U 样物质,以及钙、磷、铁等成分。所含钾盐多于钠盐,可阻止体内液体滞留。卷心菜含糖量偏低,又几乎不含淀粉,加之所含果胶和维生素,能结合阻止肠内吸收胆固醇及胆汁酸,故糖尿病、胆石症、动脉硬化患者及肥胖人经常服食有益。其种子所含烯丙芥子油,对细菌、真菌、酵母菌有抑制作用。近年药理试验证实,卷心菜还含多酚类化合物,可分解苯并芘这一强烈的致癌物质,故有抗癌功效。然胃肠出血严重时,则不宜服食。

8 . 花 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

花菜又名花椰菜、菜花,为十字花科一年或二年生草本,是甘蓝的一个变种。其叶长卵圆形,先端稍尖,叶柄稍长。茎顶端的花序轴、花梗和花蕾聚合密集成肉质花球,呈乳白色,鲜艳娇嫩。花菜原产地中海一带,大约在清朝末年传入我国,现在全国各地均有栽培,以温暖的南方栽培较为普遍。



已成为大众化家常蔬菜,一般以花球完整紧密、表面无绽裂、色淡洁白、新鲜脆嫩者为佳。《素食说略》载花菜“众蕊攒簇如球,有大有小”、“或炒或 或搭 炒,无不脆美。菜中之上品也”。如今,无论单炒素食,还是拼配肉片荤炒,味甘清香,脆嫩鲜美,别具风味。

花菜,古代西方人认为常食能开音、止咳、防病,被誉为“天赐的药物”、“穷人的医生”,并用花菜叶榨取汁液,煮沸后加入蜜糖制成止咳糖浆,广泛用于治疗肺病、咳嗽等症,获得较好疗效。我国现代民间常取花菜 100 克煮食,用于预防流行性感。若取花菜 100 克切块煮汤,经常食用,还可作为肺癌病人的辅助治疗。

现代医学研究发现,花菜营养丰富,主要含有钙、磷、铁等矿物质及多种人体所需的微量元素,较多的维生素 A、B 族维生素、维生素 C、蛋白质、脂肪、多种糖类、多种吲哚类衍生物等成分。特别引人注目的是维生素 C 含量甚多,每 100 克花菜约含 88 毫克,是大白菜的 4 倍,番茄的 8 倍,芹菜的 15 倍,苹果的 20 倍。这足量的维生素 C 被人体摄入后,不但能够增强肝脏解毒能力,促进生长发育,而且提高机体免疫力,能够防止感冒及坏血病的发生。

近年据动物实验表明,花菜含有硫代萝卜素及多种吲哚类衍生物。前者硫代萝卜素,能促进人体细胞产生具有保护作用的酶,有效抵御人类生存环境中多种致癌物质;后者吲哚类化合物中的吲哚-3-甲醇,具有最强烈的酶诱导能力,可使肝脏中的芳烃羟化酶活性提高 54 倍,使小肠黏膜中的这种酶的活性提高 30 倍,有分解 3,4-苯并芘致癌物质的作



用,成为人体抵抗癌症的有力武器,故常吃点花椰菜大有裨益。美国科学院“饮食、营养和癌”委员会经权衡,认为甘蓝族蔬菜包括花椰菜在内居优势,故花菜被世界科学家列入抗癌食谱。

用花菜烹制菜肴时,要注意掌握火候,加热时间不宜长,应采取猛火快炒法。这样既使花菜脆嫩清香,又可保持维生素C和吲哚类物质减少损失。还要适时采收,过迟则花球松散色黄。又因花菜外部无叶包裹,采收、运输、保管、出售过程,要注意避免损伤,以保质应市。

9. 黄 花 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

传说秦末农民起义领袖陈胜,从小家贫,患有浮肿病。一天,他讨饭到黄家,黄家母女蒸了碗萱草给他吃了。不久解下许多小便,浮肿渐消。陈胜称王后,为感激黄家母女的恩德,邀请她俩进宫。可餐桌上丰盛的佳肴,难以引起陈胜的食欲,他突然想起萱草的美味,就请黄婆再蒸一碗,可总感觉味道不及当年,怎么也咽不下。黄婆说:“饥饿之时萱草香,吃腻酒肉萱草苦。”从此,陈胜将黄家母女留下种植萱草,当作蔬菜常食,且将萱草更名为黄花菜。

黄花菜又名金针菜、萱菜花、忘忧草、鹿葱花、宜男花,为百合科多年生草本。其根肉肥厚,杆茎亭亭玉立。茎生叶条形,碧绿青翠。夏季分枝开花,螺壳状聚伞花序,排列成圆锥



形,花多达数十朵,呈漏斗形橙黄色,姿容艳丽,雅而不俗,观赏后令人赏心悦目。我国种植黄花菜历史悠久,春秋时期,《诗经》便有记载。汉朝以后,栽培黄花菜颇为普遍,不论官府豪门还是平民百姓的庭院,均有其踪迹。如今,田间、沟边、宅旁,随处茁壮生长,大江南北广泛种植。

有关黄花菜流传着许多趣闻。西晋“竹林七贤”之一的嵇康,刚强正直,但他是曹魏宗室姻戚,怕时人议论这层关系才激烈反对司马氏统治集团,故常特意佩戴黄花菜,以表示自己早已忘却同曹魏的裙带关系。嵇氏《养生论》亦曰:“合欢蠲忿,萱草忘忧,愚智所共知也。”唐代诗人白居易诵咏:“杜康能散闷,萱草能忘忧。”古人还把黄花菜比喻母亲,唐代诗人牟融《送徐浩》云:“知君此去情偏切,堂上椿萱雪满头。”明代曲本《荆钗记》载:“不幸椿庭殒丧,深赖萱堂训诲成人。”诗句中的“椿萱”,分别借指父母。为此在庭院里种植萱草,表示孝顺母亲的习俗。又古诗曰:“堂前种竹堂后萱,春深笋长萱草繁”;“手植忘忧慰母颜,每怜寸草报恩难”。均反映出思母之情。黄花菜亦有“宜男草”雅号,晋周处《风土记》载述:“猗猗令草,生于中方。花曰宜男,号应祯祥。”人们认为妇女服用或佩戴黄花菜能生男孩。如此传说,不难看出黄花菜在人们心目中的地位和种植价值。

黄花菜既有趣闻美传,又是荤素皆宜的佳蔬。炒菜或煮汤,食之嫩糯清香,别具风味,深受人们喜爱。有道叫“养心鸭子”的名菜,将黄花菜和百合,辅以适口佐料,填入肥鸭肚内,以文火炖烂,堪称荤鲜素肥。孙中山先生特别爱吃“四物汤”,即由黄花菜、木耳、黄豆芽、豆腐烹制而成,他在《建国方



略》中称之“实素食之良者”。黄花菜还含有多种人体需要的营养成分,当今世界长寿之邦的日本,把黄花菜列为“植物性食品中最有代表性的健脑食物”之一,尤其对胎儿发育更为有益。

黄花菜不只被人们视为席上珍品,还具有药用价值。本品入药始见于唐代《日华子本草》,中医认为其性平味甘,能养血平肝,安神明目,利尿消肿,可治头晕、耳鸣、咽痛、吐血、心悸、腰痛、乳痛、淋病等疾患。诸如《本草正义》载“萱草花,今为恒食之品,亦禀凉降之性,《日华》谓治小便赤涩,身体烦热;苏颂谓利胸膈,安五脏;濒湖谓消食,利湿热,其旨皆同。又今人恒以治气火上升,夜少安寐,其效颇著。”《随息居饮食谱》称之“利膈,清热,养心,解忧释忿,醒酒,除黄”。兹据古今处方择举数例如下:

凡声音嘶哑者,取黄花菜 30 克,加适量水煮烂,调入蜂蜜 30 克,每日三次慢嚼咽下。咯血者,以黄花菜 60 克,鲜藕节 30 克,共捣冲服;或鲜黄花菜、白茅根各 15 克,水煎服。鼻出血者,黄花菜 60 克,水煎服。牙痛或筋骨痛者,黄花菜 30 克,水煎服,每日二次。若产后缺乳,黄花菜 30 克,黄豆 60 克,猪脚一只,炖汤调味服食;或取黄花菜一把煮汤,加适量红糖调服。黄疸症者,黄花菜 30 克,同羊肉炖食;或黄花菜鲜根 30 克,水煎服。若大便出血,黄花菜 30 克,木耳 15 克,煮汤后加血余炭 6 克,吃菜饮汤。若痔疮或内痔出血,黄花菜 150 克,煎汤后入红糖 100 克,温服。若痢疾,黄花菜 200 克,冰糖炖服。若血淋,黄花菜 150 克,红糖 60 克,水煎日服二次。凡风湿性关节痛,黄花菜 40 克,猪蹄一只,煮烂加黄



酒服食,每隔两天一次。凡全身水肿或小便不通,鲜黄花菜根或叶 30 克,水煎服。

黄花菜诚然药食俱佳,然食之不当往往引起中毒。本品所含秋水仙碱,在人体内被氧化后产生有毒物质,其症状:恶心、呕吐、头晕、头痛、腹痛、腹泻,甚至休克。据此,食用黄花菜要慎防中毒,关键在于注意烹调方法。秋水仙碱易溶于水,食前宜将鲜黄花菜置水中泡浸至少一小时,或用开水烫后挤去汁液。凡制作菜肴,必须炒熟煮透,这样就可消除有毒物质。不过在蒸制晒干过程中,已使秋水仙碱遭到破坏,故干品做菜不再中毒。一旦服用鲜黄花菜发生中毒,其解毒法:用鞣胶和浓茶等生物沉淀剂洗胃急救,同时口服鸡蛋清和牛奶等润滑剂保护消化道,并服用保护肝脏药物。

10 . 大 白 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬



大白菜又名黄芽菜、黄矮菜、花胶菜、白菜,属十字花科一年或二年生草本。叶生于短缩茎上,叶片薄而大,椭圆或长圆形,浓绿或浅绿色;心叶浅黄或绿白或白色,通常抱合密裹成圆柱或椭圆形叶球;叶柄宽,两侧有明显叶翅。按叶球抱合情况不同,可分为结球、半结球、花心及散叶等类型。春季开黄花,总状花序。种子赤褐至黑褐色。

世界上的大白菜源于我国,远古之时,生长在我国西北

荒山野地,跟野草作伴,我们老祖宗取其加以栽培,充作蔬菜。如果从发现西安半坡村遗址陶罐里装的菜子算起,则有四五千年的历史。《诗经》记载白菜曰:“我有旨蓄,可以御冬。”说明那时就有冬储蔬菜的做法。本品喜冷凉气候,需肥水充足。宋人陆佃《埤雅》云:“菘性凌冬晚凋,四时常见,有松之操。”明朝李时珍曰:“南方之菘,畦内过冬,北方者多入窖内。燕京圃人,又以马粪入窖壅培,不见风日,长出苗叶皆嫩黄色,脆美无滓,谓之黄芽菜。”现在以河北、山东的产品最为著名,如城阳青、天津绿、山东胶菜,长江流域如江浙等地亦有栽培,为冬季常用蔬菜,尤为北方蔬菜中的主品。

大白菜质地柔嫩,滋味鲜美适口,历代要人学士及普通百姓无不爱食。梁代陶弘景曰:“只论其美与不美,菜中最为常食。”唐朝盛行“咬春”风俗,总也少不了大白菜。宋代苏东坡诗云:“白菘似羔豚,冒土出熊蹯。”竟将此与山珍海味媲美。《光绪顺天府志》载“蔬食甘而腴,作咸齏尤美”。《山家清供》与《随园食单》载有“江瑶柱蒸白菜”和“栗子烧白菜”,两道佳肴色似牛奶,味鲜滑腻,正如施愚山诗赞:“雪汁云浆舌底生。”如今,用白菜烹饪成荤素皆宜的佳肴,不胜枚举。如北京全聚德烤鸭馆,有道传统菜叫鸭架烧白菜;西来顺和东来顺餐馆,顾客吃涮羊肉时,必有一盘酸白菜解膻醒酒;还可作水饺的馅料,或制成腌菜、酱菜、糟菜。故民间食谚有云:“百菜不如白菜。”据此,难怪老画家齐白石在一幅《白菜辣椒》画上题识:“牡丹为花之王,荔枝为果之先,独不论白菜为菜之王,何也?”如此等等,足见大白菜的食用价



值了。

大白菜入药首载于南朝梁人陶弘景《名医别录》，中医认为其性微寒味甘无毒，养胃生津，除烦解渴，利尿通便，清热解毒，为清凉降泄兼补益良品。《饮膳正要》言其“通利肠胃，除胸中烦，解酒毒”。《真南本草》谓之“走经络，利小便”。诸如将250克大白菜置锅内煮沸去生味，以香油、食盐、味精作佐料，食之除口渴烦热利小便。若连续煮食大白菜，还可治便秘。以带根大白菜120克，生姜、葱白各10克，煮汤服食，防治感冒和发热咳嗽。民间预防感冒咳嗽便方，将3片大白菜梗与7株葱须煎汤一碗，入少许白糖热饮，然后盖被休息，汗出即效。大白菜根与葱须各适量，水煎服，治气管炎。取大白菜200克或干品100克，豆腐50克，红枣10枚，水煎服，治干咳、支气管炎、肠热便秘。大白菜与冰糖煮食，治小儿百日咳。若酒醉者吃凉拌大白菜心，醒酒效果甚佳。大白菜心以开水烫后切碎，加适量盐、醋、糖稍腌片刻，治急性肝炎、胸肋胀满。常以250克大白菜与10克虾仁炒食，治肾虚阳痿。若以30克大白菜切丝，入沸滚粳米粥内烫熟，调入佐料服食，治尿路感染。

大白菜亦作外用药治病。如取两个大白菜根，先水煎一个服食，再将另一个捣烂外敷患处，治小儿腮腺炎。大白菜煎汤，睡前趁热洗冻疮患处，连用数次有效。大白菜捣烂外敷，治过敏性皮炎、漆毒生疮，或频敷热疮亦效。大白菜、马齿苋、绿豆芽各适量捣烂，敷治丹毒。取其子捣为细末，以香油涂于秃发部位，可使头发再生。大白菜还可美容，以咸白菜贴面，既吸收皮脂溢物，又滋润皮肤。



现代医药研究发现,大白菜含蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素、胡萝卜素、核黄素、粗纤维、尼克酸、硫胺素,以及钙、磷、铁等成分。医务工作者进而研究表明,凡肺胃蕴热、口燥减食、咳嗽多痰、小便不利,多吃些大白菜则有助益。足见前贤医道经得起现代科学检验,与今人临床实践基本一致。除此,所含丰富的粗纤维,刺激胃肠蠕动,既可帮助消化,又可将停留在肠道内的腐败物质排出体外。还认为大白菜有抗癌功效,防治糖尿病。

大白菜固然药蔬兼备,但用以清热时,若煎汤则不宜过久;用以养胃利肠时,则需炒熟或煮食。又因本品利窍滑肠,气虚胃寒者宜少食,但不可冷食,肺寒咳嗽者不食为妥。还得注意大白菜一旦霉烂,易在细菌作用下产生有毒亚硝酸盐,食后渗入胃肠血液,对健康有害,故腐烂的大白菜应当忌食。

11. 青 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

青菜又名油菜、寒菜、芸苔、苔芥,属十字花科一年或二年生草本。茎粗壮无毛,基生叶及下部茎生叶呈琴状分裂,先端裂片长卵圆形,茎中部及上部的叶倒卵状椭圆形,基部心形半抱茎。总状花序疏散,花鲜黄色。种子多数,黑色或暗红褐色。青菜原产我国,如今,各地均有栽培。按叶柄颜色可分青梗和白梗两种,经长期选育,现已形成四个变种:一



是直立生长的油菜,二是铺地生长的塌棵菜,三以肥嫩花苔为特征的青菜苔,四为全株型小的鸡毛菜。其适应性强易栽培,生长期短产量高,为全年应市的家常蔬菜。其子可榨油,通常称之为菜油。

青菜入药始载于唐代《新修本草》,其性凉味甘辛无毒,入肺、肝、脾三经。能散血消肿,利肠止血,清热消毒,主治劳伤吐血、血痢丹毒、热疮乳痛。《千金·食治》称其“主腰脚痹,又治油肿丹毒”。《唐本草》谓之“主风游丹肿,乳痛”。《本草纲目》曰:“治瘰疽,豌豆疮,散血消肿。”《日华子本草》云:“治产后血风及瘀血。”取一碗青菜加等量水煮沸,滤水调入适量蜂蜜饮服,可治小儿骨软发秃及夜啼食少。取油菜苔100克,切碎捣烂取汁,兑入适量蜂蜜,每次饮服三汤匙,治血痢腹痛。青菜苔250克,煮汤服食,可辅助治疗产后血瘀腹痛。青菜煮粳米粥食,或以青菜捣汁饮服,治烦闷、便秘、痈疽、发背。将冰糖揉入鲜嫩青菜心内,蒸熟食之,治肺热咳喘。

青菜子亦入药治病。《千金方·食治》称其“主梦中泄精”。《本草纲目》载青菜子“治难产,产后心腹诸疾”。正如《妇人良方》歌云:“黄金花结粟米实,细碎酒下十五粒,灵丹功效妙如神,难产之时能救急。”若取炒香青菜子与肉桂等份,共研细末,用醋煮面粉糊为丸,如同龙眼核一般大,每天早晚各以黄酒温服2丸,治产后瘀血腹痛、恶露不下。取青菜子研末,以温开水冲服,可治酒醉不醒。以青菜子10克研末,每天早晚以温开水送服,治痰多咳嗽气喘。以青菜子、甘草各15克,共捣细为散,每次取6克以水一杯煎至半杯,饭



前温服,治大肠风毒、下血不止。

青菜及其子还可作外用药。取青菜叶搓烂擦患处,可治荨麻疹、带状疱疹。捣大黄末拌和芒硝,以青菜汁调成稀糊,用洁净毛笔点药敷天火热疮患处,干后再点敷,频用见效。以青菜煮汤,还可洗治豌豆疮。以青菜子一份,川大黄三份,捣细为散,取少量吹入鼻内,可治夹脑风及偏头痛。青菜子、小黄米、龙骨各适量,共研为末,醋调成膏摊纸上,可贴治损伤接骨。

现代医药研究发现,青菜含蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、维生素 B、维生素 C、维生素 K 及胡萝卜素、尼克酸,还含钙、磷、铁。菜子以含大量脂肪、芥酸为特征,还含芸香苷。据国外研究报道,所含粗纤维进入人体内与脂肪结合后,可防止血浆胆固醇形成,促使胆固醇代谢物——胆酸得以排出体外,以减少动脉粥样硬化形成。所含较多维生素 C,在体内会形成一种“透明质酸抑制物”,这种物质具有抗癌作用,可使癌细胞丧失活力,食后在体内可排除亚硝胺。而维生素 C 与胡萝卜素进入人体后,能促进皮肤细胞代谢,防止皮肤粗糙及色素沉着。青菜属于含维生素及矿物质最丰富的蔬菜之一,一个成人若每天吃 500 克青菜,人体所需的维生素、胡萝卜素、钙、铁,就绰绰有余了。

然青菜不宜久存,否则营养成分易失,还会受细菌作用而产生亚硝酸盐,食之过多往往引起中毒。又因其性偏寒,凡脾胃虚寒、消化不良者不宜多食。麻疹后、疮疥、目疾、狐臭患者不宜食之。



12 . 薤 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

薤菜又名瓮菜、空筒菜、藤藤菜、无心菜，为旋花科一年生蔓状草本。其茎中空匍匐，节生不定根。叶柄很长，叶片矩圆状卵形。聚伞花序，呈白色或淡紫色。现在主要分布长江流域以南地区，水陆两地皆可种植。水田薤菜茎叶粗大，旱地则较小，为夏秋高温季节主要绿叶菜之一。

我国系薤菜的故乡，其历史悠久。古典神话小说《封神演义》有一则故事描述：比干被昏庸的纣王剖腹挖心后，飞出北门，偏偏碰到到卖空心菜的农妇。她说：“人若无心即死。”比干闻言，跌下马就死了。由此推测，早在殷商时代就有薤菜。1500多年前，古代学者称薤菜为“南方奇蔬”。一奇，生命力极强，不择水池陆地均可栽培；二奇，补充春夏瓜蔬淡季上市，满足民间适时所需；三奇，不与任何佳肴争味，与肉类共烹仍保持肉味特色。薤菜可调汤、凉拌、煮面，与肉类配炒烹饪，滋味尤美。据说，孙中山从小爱吃薤菜，任总统后仍喜欢这耐人寻味的家常菜。难怪民谚有云：“新出薤菜芽，香过猪油渣。”薤菜烹调菜肴，食之嫩柔爽滑。

薤菜入药首载于晋代《南方草木状》，中医认为其性寒味甘无毒，入胃、肠二经。能润肠通便，清热凉血，疗疮解毒，为老年肠燥便秘、痔疮便血、疮痈肿毒者最宜。《医林纂要》载其“解砒石毒，补心血，行水”。《广州植物志》曰：“内服解饮



食中毒,外用治一切胎毒、肿物和扑伤”。《调疾饮食辨》谓“大便不快及闭结者,宜多食”。《全国中草药汇编》还说薤菜可解黄藤、钩吻、野菇中毒。相传曹操在行军途中误食野葛中毒,急服薤菜汤而解。民间以鲜薤菜捣汁灌服,治砒霜中毒甚效。若取薤菜1 000克,切碎捣烂绞汁,调入银花 30 克与甘草 10 克共煎汤液,大量服食,治野菇及其他食物中毒。取薤菜数棵,洗净捣汁,调入蜂蜜,经常酌量服食,可治血尿、便血,经常以薤菜煮汤食,可治坏血病、口角炎、舌炎。取薤菜 120 克,7 个荸荠,切碎共煮汤,每日二至三次连服一星期,可治小儿夏季热、口渴、咽痛、胸闷、尿黄等病证。以薤菜梗 60 克,玉米须 30 克,加水煎汤,经常日服二次,治糖尿病。用薤菜 250 克,鸡蛋 2 个,鲜木槿花 60 克,常食之,治妇女带下病。以薤菜 120 克,车前草 60 克,加水煎汤饮,治热淋、血淋及小便黄赤不利。

薤菜不仅内服奏效,外用亦不逊色。诸如用薤菜、番薯叶等量捣烂,敷肚脐部,治浮肿、腹水、小便不利。取薤菜捣烂,稍用酒炒,敷于无名肿毒或跌打肿痛患处,且以纱布包扎,疗效理想。取鲜薤菜洗净煎汤,可洗治皮肤湿疹、痱子。以薤菜适量,用凉开水洗净,加盐少许共捣,可敷治毒虫叮咬,还可治未溃烂的疔疮、痈疖。

现代科学研究发现,薤菜含有多种营养成分,主要有蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、维生素 C 及多种氨基酸,还含钙、磷、铁。所含蛋白质比番茄高 4 倍,钙比番茄高 12 倍。各种维生素的含量也比大白菜高。薤菜中粗纤维的含量极为丰富,由纤维素、半纤维素、木质素、胶



浆及果胶等组成,具有促进肠道蠕动、通便解毒的作用,特别是果胶能使体内有毒物质加速排泄,木质素能提高巨噬细胞吞食细菌的活力,起到杀菌作用。另据报道,紫色薤菜中含胰岛素,能降低血糖,这与古医籍载“薤菜治糖尿病”之说相符。薤菜中的叶绿素有“绿色精灵”之称,可洁齿防龋,健美皮肤,堪称美容佳品。

诸书所载薤菜解药毒范围甚广,若因药物中毒引起精神狂乱,则效果良好,但对昏迷类型者较差。又因本品性寒滑利,故体质虚弱、脾胃虚寒、大便溏泄者,则不宜多食。

13 . 薤 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

薤菜又名苳、米苳、青香苳,为苳科一年生草本。其外形高大,茎直立,分枝较少,绿色。叶互生,叶柄长3~5厘米;叶片菱形或三角状广卵形,有红、绿、暗紫色,或带紫斑。穗状花序,花小呈黄绿色,簇生于叶腋或茎梢。种子小而扁平,黑褐色有光。原产热带亚洲,分布我国南北。北方较少,南方普遍种植。

宋代《本草图经》载“紫苳茎叶通紫,吴人用染爪者”;“赤苳亦谓之花苳,茎叶深赤”;“根茎可糟藏,食之甚美”。如今为蔬,以幼苗及茎叶肥嫩者为上乘。譬如上海白米苳、尖叶红米苳,南京木耳苳,广州柳叶苳,是春季主要蔬菜之一。通常入蒜瓣炒食,若将苳菜入锅中炒熟盛起,再拌入熟油及蒜



泥,越加鲜嫩清香。

苋菜入药始载于汉代《神农本草经》,中医视苋菜、苋子、苋根均有药用价值,其性凉味甘无毒。苋菜清热解毒,除湿止痢,通利二便,收敛止血,为赤白下痢、里急后重、暑热便秘者最宜。唐代《唐本草》称“赤苋主赤痢,又主射工沙虱”。《食疗本草》谓其“补气除热”。《滇南本草》载苋菜“治大小便不通,化虫去寒热,能通血脉,逐瘀血”。《本草纲目》亦述:“六苋,并利大小便。治初痢,滑胎”。民间常用一把紫苋菜,水煎后取汁,同60克糯米共煮粥,空腹连食三至七天,可治产前产后赤白下痢。取苋菜30~60克,凤尾草30克,煎汤日服二至三次,连服一星期,可治肠炎、痢疾。以苋菜、蕹菜各60克,水煎代茶饮,可治湿热水肿、小便不利。用苋菜50克煎汤,加适量蜂蜜调服,可治扁桃体炎、咽喉肿痛。以红苋菜加水煎汤,经常饮服,可治甲状腺肿大、血吸虫引起的下肢象皮肿,还能辅助治疗宫颈癌、肠癌脓血黏液便。若用大量红苋菜煎汤,日服二次,可透发麻疹。鲜苋菜200克煮猪肉,经常食用,可治慢性尿路感染。

苋子益精明目,治青盲翳障、目雾不明、乳糜血尿。如民间以苋子、青箱子、蝉花适量,炖猪肝服食,治眼雾不明及白翳。取菜子炒黄研末,每服15克,用红糖水冲服,治乳糜血尿。

苋菜和苋根外用亦不逊色,如取苋菜加水适量煎汤,洗治油漆过敏引起的皮肤瘙痒。取苋菜根火煨研末,加冰片少许吹入喉中治白喉。或取其末揩牙,再以红灯笼草根煎汤漱口,可治牙痛。苋根捣烂,还可敷治跌打损伤、阴囊



肿痛。

现代医学研究发现,苋菜营养丰富,富含蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、维生素 C、尼克酸、钙、磷、铁,红苋菜还含钾、钠、镁、氯。经过试验,其所含蛋白质比牛奶更能充分被人体吸收,所含胡萝卜素比茄果类高2倍以上。其铁的含量是菠菜的1倍,钙的含量则为3倍,属鲜蔬菜中之最。更为重要的是苋菜中不含草酸,其钙、铁进入人体后很容易吸收利用。因此,苋菜对小儿生长发育及骨折的愈合,具有促进作用。

苋菜药食兼优,为大多数人所喜爱。然其性寒凉,易伤阳气,故对脾阳不振、脾虚便溏或慢性腹泻患者,则不宜多食。

14 . 苜 蓿

BAISHU ZHI BAIBING

蔬



苜蓿又名草头、金花菜、母齐头、连枝草、光风草,为豆科一年或二年生宿根草本。茎直立或匍匐,光滑多分枝。三出复叶,紫苜蓿小叶片倒卵状长圆形,上部尖端有锯齿,花冠紫色。南苜蓿小叶阔圆形或倒心形,先端稍圆或凹入,上部有锯齿,开黄色小花。苜蓿原产西域大宛,汉代张骞出使西域,见此草长势茂盛,人畜皆喜食,将其子带归中原。明代李时珍《本草纲目》记载:苜蓿“今处处田野有之,陕、陇人亦有种者。年年自生,刈苗作蔬”。“二月生苗,一棵数十

茎,茎颇似灰藿。一枝三叶,叶似决明叶,而小如指顶,绿色碧艳。入夏及秋,开细黄花。结小荚圆扁,旋转有刺”。苜蓿易生易长,古代百姓荒年采摘作粮充饥,故苜蓿又一直被视为生活清贫的象征。如唐代教书秀才薛令之不满生活清淡,写下《自悼诗》:“朝日上团 ,照见先生盘,盘中何所有?苜蓿长阑干。”陆游也有过“苜蓿堆盘莫笑贫”之句。现在我国大部分地区均有栽种,春季采其嫩苗作蔬菜炒食,清香柔滑,鲜嫩可口。

苜蓿入药始载于南朝梁人陶弘景《名医别录》,中医认为其性平味苦涩无毒。能清热利湿,和脾止血,利大小肠,凡湿热黄疸、浮肿、小便不利、尿路结石等病证,均为适宜。《名医别录》载“安中利人,可久食”。唐代名医孟诜谓其“利五脏,轻身健人,洗去脾胃间邪气,诸恶热毒”。《日华子本草》曰:“去腹脏邪气,脾胃间热气,通小肠”。《本草衍义》谓之“利大小肠”。民间常取鲜苜蓿、茵陈各 15 克,加水煎汤饮服,每日一次,可治湿热黄疸。取鲜苜蓿 90 ~ 150 克,捣烂绞取汁液,调入适量蜂蜜饮服,可治湿热,小便不利、淋沥涩痛、膀胱尿路结石。取苜蓿叶 15 克,焙干研末,豆腐一块,猪油 90 克,炖熟一次服下,可治浮肿。取鲜苜蓿 30 克,水煎后分二次服,每日一剂,连服一至三星期,可治风湿筋骨痛。取鲜苜蓿 150 克,加水煎汤,经常饮服,可治紫癜性出血、脂溢性脱发。宁夏民间以苜蓿 15 克,水煎,早晚各服一次,治白血病。

苜蓿根亦可入药。《唐本草》谓其“主热病烦满,目黄赤,小便黄,酒疸”。《本草纲目》称之“治砂石淋痛”。用苜蓿根



15~30克,加水煎汤服用,可治黄疸。取鲜苜蓿根捣汁,每次半杯,一日二次温服,可治尿路结石。用鲜苜蓿根30克,洗净切碎煎汤,连渣一起服食,每日一次,可治夜盲症。

现代医学研究发现,苜蓿含有蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素E、维生素K及B族维生素,以及多种矿物质。还含有苜蓿酚、大豆黄酮、苜蓿素、果胶酸等成分。所含苜蓿素有轻度抗氧化作用,可防止肾上腺素氧化。动物实验,对离体豚鼠肠管有松弛作用和轻度的雌激素样作用。所含维生素A、维生素C、维生素E,进入人体后可抑制抗氧化脂质的形成,能润泽皮肤,减少皮肤色素沉着,保持皮肤细腻,消除皱纹,有抗皮肤衰老作用。全草提取物能抑制结核杆菌的生长,并对小鼠骨髓灰白质炎有效。此外,还有止血及去脂作用,对预防动脉粥样硬化有效。

苜蓿属渗利之品,脾胃虚弱或消化不良者,不宜多食久食。

15. 茼蒿

BAISHU ZHI BAIBING

蔬



茼蒿又名蓬蒿菜、同蒿、菊花菜、蒿菜,为菊花科一年生草本。其茎直立,高达一米,光滑柔软富肉质。叶互生无柄,椭圆形,淡绿色,边缘有不规则深齿裂。头状花序单生枝顶,开黄色或白色小花。茼蒿原产我国,唐代以前已普遍种植。明代李时珍《本草纲目》曾详细载述:“茼蒿八九月下种,冬春

采食肥茎。花、叶微似白蒿,其味辛甘,作蒿气。四月起苔,高二尺余。开深黄色花,状如单瓣菊花。一花结子近百成球,如地菰及苦苣子,最易繁茂。”茼蒿生长期短,因有蒿气,病虫害少。目前我国大部分地区均有栽种,冬春之时,采肥嫩茎洗净鲜用。同属植物又有大叶及细叶之分,目前我们食用的均为大叶茼蒿。

茼蒿入药始载于宋代《嘉祐本草》,中医认为其性平味辛微甘无毒,入脾、胃二经。能补脾胃,助消化,利二便,去痰湿,凡脾胃虚弱、气胀食滞、口臭痰多、二便不畅者,均为适宜。《千金·食治》云:“安心气,养脾胃,消痰饮。”《滇南本草》载茼蒿“行肝气,治偏坠气疼,利小便”。《得配本草》曰:“利肠胃,通血脉,除膈中臭气。”民间常取茼蒿菜 250 克,每天煮食,可治口臭、便秘。取茼蒿菜 250 克,切碎绞汁,每天早晚用温开水各冲服二匙,可治肝热、头晕、目眩、心烦不安。取鲜茼蒿、菊花嫩苗各 100 克,煎汤分二次服,可治阴虚内热、烦躁头晕、睡眠不安。取茼蒿 200 克,菊花 60 克,水煎饮服,连服数星期,可治高血压头晕、头胀。取鲜茼蒿 120 克,洗净切碎,加水煎汤取汁,溶入蜂蜜 30 克,分二次饮服,可治肺热或肺燥咳嗽、痰液黏稠。取茼蒿 250 克,洗净入沸水中焯过,切细,加适量麻油、食盐等佐料拌匀服食,可治脾胃不和见食少纳呆、脘腹胀闷等证。取茼蒿 100 克,加水煎汤饮服,每日二次,可治疝气偏坠、食欲不振。

现代医学研究发现,茼蒿营养丰富,除含有蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、胡萝卜素、多种维生素、尼克酸、钙、磷、铁外,还含有丝氨酸、天门冬素、苏氨酸、丙氨酸、谷氨酰胺、亮



氨酸、脯氨酸、苯丙氨酸等多种氨基酸及挥发油、胆碱等成分。其中铁、钙含量较多,对儿童生长发育及贫血患者有一定帮助。

唐代《千金要方》记载,那时茼蒿只收入菜类之列。到宋朝时才进一步认识其药用价值,便正式将茼蒿作为药物收入《嘉祐本草》一书。但目前一般人们习惯作蔬菜食用,其实,本品药食两宜。茼蒿烧煮易熟,故需急火快炒,以免损耗营养成分。由于其性滑利,故脾胃虚寒、大便溏泄、腹泻者,不宜食用。

16 . 旱 芹

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

旱芹又名香芹、蒲芹、药芹、野芹,属一年或二年生伞形科草本。茎圆柱形,上部分枝,有纵棱及节。单数羽状复叶,倒卵形至矩圆形,裂片呈三角状圆形,尖端常见三裂,边缘有粗齿。初春开白色小花,复伞形花序侧生或顶生。旱芹原产我国,其历史悠久,春秋时期,《诗经》有“言采其芹”的诗句,现在全国各地均有栽培,喜凉爽气候,春秋季节种植,质好产量高。

自古以来,旱芹以独特芳香赢得人们青睐。唐朝孟诜曰:“置酒酱中香美。”杜甫诗云:“香芹碧涧羹。”如今,热炒或凉拌咸宜,如旱芹炒肉丝,炒豆腐干,生浸虾油卤,清脆适口,别具风味。芹黄即叶心,十分肥嫩,烹饪菜肴,越加鲜美。乡



村做豆酱或麦酱置入旱芹,作佐料尤佳;浸入白酒饮之,浓醇清香。

旱芹入药始载于南朝梁人陶弘景《名医别录》,中医认为其性凉味甘苦无毒,入足阳明、厥阴二经。旱芹与水芹的功能同中有异,但药用以旱芹占优势。能醒脑健神,润肺止咳,益肝清热,祛风利湿,治眩晕头痛、小儿吐泻、血淋痛肿、月经不调、赤白带下、糖尿病,治高血压尤见佳效。《本草推陈》载旱芹“治肝阳头昏,面红耳赤,头重脚轻,步行飘摇等症”。《陕西草药》言其“治肝风内动,头晕目眩,寒热头痛”。其引文中所说的“头晕目眩”、“头重脚轻,步行飘摇”,即为当今高血压症状,如取新鲜旱芹切细绞汁,日服二次各一小杯,高血压症状自行消退。若以 150 克连根旱芹,同 250 克糯米煮稀粥,每天早晚佐餐,不仅辅助治疗高血压,对冠心病、神经衰弱、失眠晕眩诸症,均有助益。但用于高血压作用较慢,需频服久食方能奏效。临床观察治疗高血压病时,取旱芹绞汁,加等量蜂蜜或糖浆,日服三次各 40 毫升,治愈率达 88%。该方对原发性、妊娠性、更年期高血压患者,均有满意疗效。若用 10 个旱芹全根捣烂,同 10 枚红枣煎汤,日分二次服,二十天为一疗程,治高血压及动脉硬化性心脏病也显效。至于治肝阳上亢而引起面赤晕眩者,以鲜旱芹 250 克切细绞汁饮,日服二次则效。旱芹干 500 克,红枣 10 枚,加水熬浓汤一杯,每天一剂食枣饮汤,治急性黄疸型肝炎、膀胱炎等症。

又据《中国药植图鉴》称其“治小便出血,捣汁服”。据此,取鲜旱芹 30 克,茜草 6 克,六月雪 12 克,水煎服,治小便



出血、妇女月经不调、崩中带下。旱芹适量煎浓汁饮,治小儿吐泻。若取其汁煮沸饮,可治糖尿病。取旱芹绞汁,日服三次各4匙,连续一星期,辅助治疗中风。旱芹根、陈皮各9克,饴糖30克,水煎服,治咳嗽。据临床报道,治乳糜尿患者6例,取旱芹青茎下部连根,每次10条置500毫升水内,以文火煎煮成200毫升,每天早晚空腹饮服,一星期内乳糜尿完全消失,或明显好转。

现代医学研究发现,旱芹含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素、粗纤维、尼克酸,以及钙、磷、铁等成分。还含芹菜苷、佛手柑内酯、挥发油、芫荽苷、甘露醇、环己六醇,以及具特殊气味的丁基苯、瑟丹内酯等苯衍生物成分。药理试验表明,旱芹提取物有明显降压作用,持续时间随剂量增加而显著延长,这与中医治高血压症正相吻合。从旱芹种子分离出的碱性成分,有镇静和抗惊厥作用;种子提取物可收缩子宫,有抑制细菌作用。又如泰国一位女科学家对健康男青年试验,连续两周每天吃75克旱芹,从正常人每毫升精液所含1亿个精子以上降低到只含3000万个。而低于这个数目,女性就难以受孕,但停药后又恢复正常,故有避孕作用。旱芹还有美容功效,如取其捣烂绞汁洗脸,既滋养洁面,又防止皮肤粗糙干涩。

然旱芹亦有美中不足,含少量的呋喃香豆素,易引起皮炎,若受霉菌感染,则含量快速升高。经常或大量接触者,手臂及指间往往发生疱疹性皮炎,但并未构成公害,只需产区菜农注意即可。至于癞疥患者,忌食为宜。



17. 水 芹

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

水芹又名水英、水蕲、楚葵、芹菜,属伞形科多年生水生宿根草本。匍匐茎光滑无毛,圆柱形中空,上部多分枝,常伸出水面,下部每节略膨大,易生白色根须。羽状复叶,卵圆至菱状披针形,边缘有不整齐尖齿或圆锯齿。夏季开白花,复伞形花序。我国种植水芹历史悠久,早在战国时期,《吕氏春秋》就有“菜之美者有云梦之芹”。明代李时珍注释:“云梦,楚地也,楚有蕲州、蕲县,地多产芹。”现在我国中部和东南部栽培最多。本品喜温暖湿润气候,生于泥层深厚的水田,低湿洼地,或水沟里。以母茎各节芽叶进行无性繁殖,冬季或早春采收,于蔬菜淡季应市。其嫩茎及叶柄为蔬,热炒凉拌咸宜,味香脆嫩,颇受人们青睐。

水芹入药最早见载于《神农本草经》,中医认为其性凉味甘辛无毒,入肺、胃二经。能清热利尿,凉血止血,平肝健胃,治暴热烦渴、黄疸水肿、热淋、尿浊、白带、瘰疬、疔腮等病证。《本经》载水芹“主女子赤沃,止血养精,保血脉,益气,令人肥健嗜食”。崔禹锡《食经》称之“利小便,除水胀”。《本草再新》言其“除烦解热,化痰下气,治血分,消瘰疬结核”。《本草拾遗》曰:“茎叶捣绞取汁,去小儿暴热,大人酒后热毒、鼻塞、身热,利大小肠。”《随息居饮食谱》曰:“清胃涤热,祛风,利口齿咽喉头目。”诸如取鲜水芹切细绞汁,日服二次各一杯,可



清热平肝。水芹、大麦芽各 15 克,车前子 10 克,水煎服,对小儿发热或内有湿热者较为适宜。取 10 克水芹煎服,治小便不利。若小便淋痛,“水芹菜白根者,去叶捣汁,井水和服”。取水芹捣汁,日服约 300 毫升,还可治小便出血。水芹 12 克,红景天 6 克,水煎服,治妇女白带。水芹叶煮汁饮,治小儿霍乱吐痢。水芹捣烂加茶油外敷,可治疔腮。

现代医学研究发现,水芹含蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素 C、氨基酸、咖啡酸、芸香苷、芹菜素、挥发油、酞酸二乙酯等。据现代药理研究,所含挥发油能兴奋中枢神经,促进胃液分泌,增进食欲,并有祛痰作用,作局部外搽,促进血液循环,可祛瘀消肿。所含芹菜素及水芹素-7-甲醚可降压,故水芹嫩茎捣汁服,治高血压症。凡经治疗仍反复发作高血压患者,以水芹煎汁调入白糖冲服,数日后疗效较好。水芹还含有能抑杀结核杆菌的抗生素,可提高机体免疫力和抗病能力,可使结核杆菌微生物逐渐消失,故结核病患者可多吃些水芹。

水芹还是一种美容品。譬如取水芹根 60 克,黄花菜 30 克,瘦猪肉 100 克,水煎加适量盐调味服食,治面色灰黄。水芹 15 克捣汁,白绸布滤汁后,调入 1.5 克冰片,搽点白斑,效果良好。

但水芹性凉,脾胃虚弱、中气寒凉者宜忌食。



18 . 枸 杞 叶

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

传说宋代某年的一天,有位在朝使者奉命离京赴银川办事,途中见一位满头青丝的十六岁左右的姑娘,她手拿竹竿追打一位年近九十的白发老头。使者见状下马阻挡责问:“你应敬老,为何如此待他?”那姑娘答道:“这是我的曾孙,家有良药不服,年纪这样轻就老态龙钟,我要教训他。”使者惊奇地问道:“你今年多少岁?”姑娘应声回答:“三百七十二岁。”使者又问:“用什么方法得到高寿呢?”姑娘说:“只是常年服用叫枸杞子的药,据说可使人与天齐寿。”使者随即笔录,称之为“神仙服枸杞法”。

枸杞叶又称地仙苗、枸杞尖、枸杞苗、枸杞菜、枸杞头,为茄科落叶小灌木枸杞的嫩茎叶。茎丛生,枝条细长,幼枝有棱角,外皮灰色。叶互生或簇生于短枝上,深绿色,呈卵状菱形。如同宋代《本草图经》描述:“春生苗,叶如石榴叶而软薄堪食,俗呼为甜菜,其茎高三、五尺作丛,六、七月生小红紫花,随便结红实,形微长如枣核。”如今,春季摘叶,名曰枸杞苗;夏季采花,名为长甘草;秋季采子,名谓枸杞子;冬季挖根,名叫地骨皮。一年四季根据不同需求,均可采收。我国是枸杞的故乡,早在春秋时期,《诗经》就有“陟彼北山,言采其杞”的记载。现在全国大部分地区均有栽种,其中以宁夏、甘肃等地的枸杞最负盛名。初春时采摘的苗叶,作蔬菜炒



食,糯柔滑嫩,味道甚佳。一般以叶大肥厚、碧绿青翠的鲜品为优。

枸杞叶药用始载于汉代《神农本草经》,被列为上品。中医认为其性凉味甘苦无毒,入心、肺、脾、肾四经。能补虚益精,清热明目,对虚劳发热、目赤肿痛、障翳夜盲之人,最为适宜。《食疗本草》载枸杞叶:“坚筋耐老,除风,补益筋骨,能益人,去虚劳。”《药性论》称其“和羊肉作羹,益人,甚除风,明目;若渴可煮作饮,代茶饮之;发热诸毒烦闷,可单煮汁解之。”如《太平圣惠方》用枸杞叶、车前草各 60 克,煮至皱缩使汁欲出;或取大桑叶 90 克,重裹之悬阴地一夜,轻压取汁点眼,治双目涩痛兼有翳者,三至五次即见效。又如用枸杞叶 250 克,粳米适量,煮粥,以葱白及五味调和,每日食一剂,治体虚劳伤、房事衰弱、脚膝酸软等病证。《陆川本草》用枸杞苗 60 克,柄猫草 30 克,夜明砂 10 克,猪肝 120 克,水煎服,治疗视力减退及夜盲症。《滇南本草》用枸杞叶做菜,同鸡蛋炒食,治疗妇女带下色白。民间以枸杞叶 50 克,鸡蛋一只,稍加调味,煮汤吃,每日一次,可治急性眼球结膜炎。鲜枸杞苗或干品,以沸水浸泡代茶饮,可清热除烦解渴。

枸杞子亦为药笼中的佳品,能滋补肝肾,明目健身,延年益寿,为肝肾真阴不足、劳损内热、补益精气的要药,对体虚乏力、心悸失眠、肾虚阳痿,均为适宜。如《古今录验方》载枸杞丸:用枸杞子三升,天门冬一升,干地黄一升,共研细末为丸,经常服用,可治劳伤虚损。《延年方》记载,用枸杞子浸酒,经常饮服,可补虚损,长肌肉,驻颜肥人。《摄生秘剖》叙



述,用枸杞子、龙眼肉熬膏,每日二次,分别冲服二至三匙,经常食用,可以安神养血,滋阴壮阳,益智,强筋骨,泽肌驻颜。除此,枸杞根即中药地骨皮,亦入药治病。如耳聾流脓,取地骨皮与五倍子共研末,掺入耳内显效。妇女阴肿或生疮,取地骨皮煎汤频洗,可收到预期疗效。地骨皮捣汁注入酒内,空腹饮之,可治血淋。

现代医学研究发现,枸杞叶含甜菜碱、芸香苷、维生素B₁、维生素C、鞣质、 β -谷甾醇,白氨酸、丙氨酸、赖氨酸、甘氨酸、酪氨酸等多种氨基酸及丁二酸、苹果酸等多种有机酸。枸杞子还含有胡萝卜素、核黄素等人体需要的成分。枸杞所含多种维生素及烟酸,具有营养皮肤的作用。所含甜菜碱,参与脂质代谢,抑制脂肪在肝细胞内沉积,促进肝细胞新生。若因环磷酰胺所致人体内白细胞减少,服用枸杞子则有升高白细胞作用,且能提高T淋巴细胞,增强人体免疫功能,延缓衰老。据此,现代临床对肿瘤患者进行放疗、化疗后,感到口干津伤或白细胞减少等症,亦常用枸杞子泡茶熬粥食,起协助治疗作用。

枸杞不论苗叶还是果实,均可作菜、泡茶、煮粥、作羹食用,亦有药性平和的特点,可谓药食兼优。但本品善补肝肾之阴,故对脾阳不足,泄泻滑脱或有外邪实热者,则不宜使用,且不可与乳酪同食。



19 . 韭 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

据悉,某农村有个妇女误食缝衣针,经医生摄片诊断,针尖已刺入胃壁肌层。当即令其家属取韭菜切成二至三寸,入盐不放油炒至半熟,给患者吞食。吃后不久,缝衣针随大便排出。这位医生所以“用韭排针”,原来从《真南本草》“食金、银、铜器于腹内,食韭菜立下”中得到启示。

韭菜又名起阳草、壮阳草、草钟乳、长生韭,为百合科多年生宿根草本。根横卧有须,上有圆柱形簇生鳞茎。基生叶细长扁平,先端锐尖,边缘粗糙,光滑柔软,翠绿色。夏季抽花茎,顶端集生小白花成伞形花序。蒴果半卵形,有三棱,种子小呈黑色。原产亚洲东部,我国栽培历史悠久,最早见于《夏小正》(相传为夏代遗书),有“[正月]囿有见韭”的记载;春秋时期,《诗经》亦有“献羔祭韭”的诗句。南齐文惠太子问周顒:“菜食何味最胜?”答曰:“春初早韭。”清朝乾隆皇帝偏爱“寒月食韭芽”,故御膳中列“韭黄肉饺”为佳肴。早春鲜韭,柔嫩辛香,既作调味,又可炒食。若用以作馅,尤味美清香。

韭菜入药始载于南朝梁人陶弘景《名医别录》,中医认为其性温味辛无毒,入肝、胃、肾三经。其功能温肾助阳,益肝健胃,行气理血,止汗固涩,主治噎膈反胃、气血瘀阻、胸痹腹痛、阳痿遗精、吐血、衄血、跌打损伤等病。例如《本草拾遗》



载韭菜“益阳止泄”；《日华子本草》进言“止泄精尿血，暖腰膝，除心腹痼冷”。平日用香油炸黄的胡桃肉，调入适量食盐炒韭菜，或以韭菜加佐料炒鸡蛋，佐餐随量食用，则为腰膝冷痛、肾虚阳痿、遗精梦泄等患者辅助食疗佳品。又如《丹溪心法》曰：“经血逆行，或血腥、或吐血、或唾血，用韭汁服之。”若取生地黄浸入韭菜汁内，然后晒干捣烂制成丸，白萝卜煎汤送服，治呕血、衄血、淋血等一切血证，疗效甚良。再如乡间有个中年男性患噎膈症，胸中刺痛，吃啥吐啥，求医问药也不见好转，过后巧遇民间草医，以韭菜捣汁与生鹅血调匀，给患者徐徐咽服，坚持一段时间，居然奇迹般地好了。若治肺结核，韭菜捣烂取汁数十滴，加红糖适量以温开水送服。若治体虚盗汗，韭菜250克，蛇肉100克，加水适量煮汤，以油盐调味服食。若妇女在行经期内，小腹疼痛或伴有手凉脚冷，取韭菜煮粳米粥入少许细盐，吃之可缓痛回暖。

韭菜子亦入药治病。《别录》载韭菜子“主梦泄精，溺白”。《真南本草》进言“补肝肾，暖腰膝，兴阳道，治阳痿”。例如用韭子研末，早晚各取10克，以温开水送服；或韭子100克研末，分三次以酒冲服；或以10克韭子，水煎取汁入山药粥内，加适量蜂蜜服食；或将炒熟的韭子、桑螵蛸、龙骨各等份研末，调制为丸，每取5~10克日服二次。上述处方，适用于腰膝冷痛、肾虚阳痿、梦泄遗精、夜间尿频。《本草再新》言韭子“治筋骨疼痛，赤白带下”。《本草正》亦称其治“妇人阴寒，少腹疼痛”。例如以醋煮韭子焙干研末，用蜂蜜调制为丸，早晚空腹以酒各送服10克，治带下证，取60克粳米煮粥，粥沸后入5~10克韭子末，以油盐调味服食，治妇女痛



经。韭子研末,每取5克以开水冲服,治习惯性便秘。

韭菜根其貌不扬,也可入药治病。《医林纂要》载韭根“大补命火,去瘀血,续筋骨,逐陈寒,疗损伤;加酒服之,回阳救急”。《分类草药性》言韭根“治风热,消食积,明目清昏,补遗精,止鼻血,清虚火,搽疔疮,薰喉蚁痒”。例如韭根洗净捣烂绞汁,每取10~20毫升,用开水冲服,治反复流鼻血。韭根、陈皮各15克,水煎加少量陈酒同服,治胸肋疼痛。韭根一把,捣烂取汁,开水冲服,治呕吐。韭根500克,捣烂绞汁,加少许猪油煮开饮服,治腹痛。韭根100克绞汁,炖热温服,治闭经,重者连服三剂显效。

韭菜、韭子、韭根,不只内服治病见效,作外用药亦不逊色。诸如取韭菜汁滴入鼻孔,治鼻出血;若灌入耳内,治百虫不出。韭菜捣敷,治恶疮及蛇虫咬伤。韭菜加盐少许捣烂,搽治荨麻疹。韭菜同面粉共捣成糊状,敷治跌打损伤。韭菜煮汤薰洗外阴部,治子宫脱垂。若外痔出血,取韭菜入铝锅内煮汤,稍温后坐浴,并用清洁纱布擦洗肛门,严重者每日数次,几天后则愈。若将切碎的韭菜装入瓶内,尔后注入热醋,以瓶口对鼻,治妇女产后血晕。韭根煎水外洗,可治关节酸痛。韭根捣烂敷治跌打损伤,有消瘀止痛止血作用。韭菜子作烟叶吸薰,可治牙痛。

现代医药研究发现,韭菜含蛋白质、脂肪、糖类、维生素C、胡萝卜素、核黄素及钙、磷、铁、镁,还含有硫化物及蒜素等杀菌物质。所含丰富的纤维素,可加快食物在胃肠内蠕动,清洁肠壁并促进粪便排出,故习惯性便秘者,多吃一些韭菜有益。临床取新鲜韭菜,以高锰酸钾浸洗,再用呋喃西林液



浸泡,取出后再用盐水冲洗,在无菌操作下压榨过滤取汁,贮藏备用,治烧伤后绿脓杆菌感染患者,均有效果。药理试验还表明,韭菜还可治疗癌症。据此,韭菜或韭根洗净捣汁,每次取一滴入半杯牛奶,煮沸后趁温缓缓饮服,每日数次,治食道癌和胃癌。韭菜还有美容作用,肥胖人常吃韭菜,可减少脂肪堆积。若取韭菜加适量硼砂捣混,每日擦皮肤色斑显效。

不过韭菜也有美中不足,诚如李时珍所说:“春食则香,夏食则臭,多食则神昏目眩,酒后尤忌。”胃虚内热,下焦有水,消化不良,不宜食用。疮疖、疗肿、疟疾、目疾患者,均应忌食。

20 . 香 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

香菜原名胡荽,又称芫荽、香荽、胡菜、莛葛草,属伞形科一年生草本。主根细呈纺锤形,具多数支根。茎直立中空,具细条棱。基生叶单回或二回羽状复叶,小叶卵形或扇形;茎生叶二回或三回羽状复叶,小叶线形。春夏间开花,花白或淡紫色,复伞形花序顶生,或与叶对生。双悬果近球形,光滑有棱。香菜原产地中海沿岸,唐朝《博物志》记载,汉朝张骞出使西域引种入中原,初名胡荽。北朝后赵政权的石勒是胡人,为避讳将胡荽改作芫荽,又因有特殊香味而称香荽。现在我国各地均有栽培,以华北最多,喜冷凉气候而忌炎热。



香菜鲜嫩青翠,幽香绕鼻。元朝王桢《农书》载述:“胡荽于蔬菜中,子叶皆可用,生熟俱可食,甚有益于世者。”明朝李时珍曰:“冬春采之,香美可食,亦可作菹。”如今,香菜成了调味配菜的佳品,切碎撒在菜肴或汤里,其味芳香且增进食欲;吃粉蒸猪肉、清炖牛肉、火锅羊肉,以香菜蘸佐料,其味鲜美又去腥膻;烹饪豆瓣鱼、鱼香茄子,以香菜作调料,其味别具一格。香菜还常用来凉拌肉类、三丝、豆腐干,或用作拼盘配色点缀。逢年过节或婚宴喜庆,吃足了油腻后,嚼一叶香菜,满口含香,沁入肺腑,其乐难以言表。至于欧洲各国、摩洛哥、美国,则取其子作香肠、面包、糖果、酒类等食品添香调料。

香菜入药始载于唐代《食疗本草》,其性温味辛,入肺、脾二经。能健胃消食,发汗透疹,行肌理气,祛风解毒,治麻疹透发不快、食物积滞、感冒头痛、牙齿疼痛等病证。《本草纲目》载香菜“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”。《医林纂要》记述:“补肝,泻肺,升散,无所不达,发表如葱,但专行气分。”《食疗本草》言其“利五脏,补筋脉,主消谷能食,治肠风,热饼裹食”。《嘉祐本草》谓之“治五脏,补不足,利大小肠,通小腹气,拔四肢热,止头痛,疗痧疹、豌豆疮不出,作酒喷之立出,通心窍”。诸如取 120 克香菜切段,以熟食油、酱油、食盐,醋拌匀佐餐,适于胃气不和,呕恶少食或食欲不佳者。香菜、生姜各 10 克,红糖 15 克,水煎服,治胃脘冷痛。若小孩麻疹不透,鲜香菜适量煮汤,趁热置患者鼻旁薰,或蘸汤热拭颈项及全身,能诱疹透发。患流感、食滞、胃痛痞闷,可用 50 克香菜与 15 克黄豆煎服。香菜一撮,干姜 25 克,杏仁 5 克,水煎服,治风寒



咳嗽。晒干的香菜煎汤饮服,还可催乳。产妇临盆前服食香菜,有助于催产;产后食之有利于子宫内膜推陈出新,排尽恶露,及早恢复健康。

香菜子亦入药治病。譬如取香菜子、陈皮各 6 克,苍术 9 克,水煎日服一剂,治消化不良。香菜子研末,取 15 ~ 25 克,以黄酒调服,可治痔疮。香菜子研末,每取 10 克日服二至三次;可治痢疾;若白痢者以生姜汁调服,若红痢者用白糖水调服。对误食毒蕈引起中毒者,服香菜子有解毒作用。

香菜还可作外用药。例如取鲜香菜捣泥。可敷治毒蛇咬伤。若痔疮肿痛,肛门脱垂,取香菜适量煮汤,薰洗肛门则效。香菜子水煎去渣,频频含漱,治牙痛。除此,香菜还有驱除蚊虫的作用。

现代医学研究发现,香菜除含蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁外,还含胡荽油、正葵醛、芳樟醇、壬醛等成分。经科学分析,本品胡萝卜素的含量为番茄、黄瓜、菜豆的 10 倍以上;钙与铁的含量高于许多叶类蔬菜。所以能除腥膻气味,就因为香菜叶内含有松精及胡荽油等化学物质,一经切碎就散发出来。药理试验研究,香菜又被誉为治疗女性不孕症良药,所含雌二醇、雌三醇等有效成分,能调整妇女体内性激素,促使排卵,疗效超过化学药物氯米芬。香菜还可揉汁擦面消去黑斑,这与古代《东轩笔录》载“芫荽美容”正相吻合。

然香菜不可多食或久食,否则令人多忘,昏目耗气损精神。狐臭、口臭、胃溃疡、脚气、金疮患者忌食,不然疾患加剧。凡服一切补药及药中有白术、牡丹者,均应忌食。



21 . 葱

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

葱又名荪、和事草、四季葱、青葱、菜伯,属百合科多年生宿根草本。通常簇生,叶中空圆筒形,先端锐尖,绿色具纵纹,表面有粉状蜡质,折断有辛味黏液。鳞茎圆柱形,层层包裹成葱白。须根丛生呈白色。白花多而密,丛生成球形。种子黑色,呈三角形。喜冷凉气候,耐贮藏。原产前苏联西伯利亚,我国南北各地均有种植。

传说葱是神农尝百草时发现的,早在战国时期,《山海经》就有‘北单之山,多葱韭’的记载。古代的葱价格昂贵,普通百姓难以吃到,那时人们把葱加以神化,视为宝物。据说中世纪时,军队的将士把葱作为护身符,以为将葱放在胸口,打仗时可免受敌人兵器杀伤。古希腊罗马时代,发给军队的口粮中,葱则必不可少。又有些民族结婚时,利用葱举行婚礼仪式,如古代巴尔干半岛的富拉基亚人,婚礼中的礼物就有葱,表示希望新人健康长寿,新郎永葆男子汉的气质。

现在全世界有葱 500 多种,我国也有数十种,通常分大葱、小葱、冬葱。古人把葱当作食品,千百种饭菜都得用葱。今人将葱作为一种调味蔬菜。葱香鲜柔滑,具有压腥膻、软硬质、解食毒的特点,为人们所青睐。北方多作蔬菜,南方常当调料。烹调山珍海味及高蛋白食品,尤其离不了葱。



因为葱可将蛋白质分解成肽,从而大大提高蛋白质的吸收利用率,且葱能促进机体的消化,故被誉为增进营养的保健品。

葱入药始载于汉代《神农本草经》,中医认为其性温味辛,入肺、胃二经。能祛风发表,通阳发汗,清肺健胃,解毒消肿,治外感初起头痛、寒热鼻塞、阴寒腹痛、虫积内阻、二便不通、呕吐腹泻、妊娠下血、乳闭、痢疾、痈肿等病证。《名医别录》载葱治“伤寒骨肉痛,喉痹不通,安胎”;“除肝中邪气,安中利五脏,杀百药毒”。《日华子本草》言其“治天行时疾,头痛狂热,通大小肠,霍乱转筋及贲豚气,脚气,心腹痛,目眩及止心迷闷”。《本草纲目》谓其“除风湿,身痛麻痹,虫积心痛,止大人阳脱,阴毒腹痛,小儿盘肠内钓,妇人妊娠溺血,通奶汁,散乳痈,利耳鸣,涂猯犬毒”。唐代医家孟诜曾指出:“葱宜冬月食。”原因何在呢?冬天气候转冷,一般人荤食需求量大,而以葱烹调肉类,既能加强胃肠消化功能,又能增进食欲。再则,因天寒而感冒发病率明显增高,胃病、腹泻、痢疾也会随之发生。这时,适当多吃些葱,可杀菌解毒,预防消化道病发生,防止感冒。据说,中世纪医生治感冒,就是让患者将葱放在鼻下反复嗅闻。

以葱入药可治多种疾病,兹举数例如下:葱白 10 克,水煎连服三天,可预防流感。若治风寒感冒,葱白 4~5 条,淡豆豉 20 克,生姜 50 克,水煎趁热饮。若不想进食,葱与活鲤鱼煮汤服食,则食欲顿开。糯米煮粥,将熟时放入数根葱,略沸食之,治伤风鼻塞、产后血晕。以 40 根葱白捣烂,调入 200 克红糖,蒸熟后取 15 克日服三次,连服数日,可治胃痛、胃酸



过多、消化不良。葱白 30 克切细,同 100 克粳米煮粥,每日三次食完,三天为一疗程,治痢疾。取葱汁、香油各 20 克,调和后空腹饮服,治蛔虫性肠梗阻。葱白 2 根,当归 10 克,黄芪 15 克,水煎服,治产妇乳汁不下。若遇乳痛初起,取葱汁饮服。若有尿血,葱白与郁金各适量,水煎温服。取葱捣烂,入数滴菜油,以水稍煎后,用川芎、郁金粉与之冲服,治风湿身痛。葱白 20 根,红枣 20 枚,水煎日服二次,治吐泻烦躁、睡卧不安。

以葱治病,不只内服甚良,外用亦奏效。譬如小儿秃疮,以冷泔洗净,取羊角葱捣泥,调入蜂蜜涂敷,则显效。取葱汁入少许酒,滴进鼻孔,治衄血不止。葱叶插入鼻内,可治头目疼痛。若遇休克,以葱心黄刺入鼻孔内,男左女右,入 7~8 寸,鼻目出血即可苏醒。带须葱白 20 克,生姜 2 块,白萝卜 2 只,共捣烂炒熟,用纱布包裹,趁热可敷胸肋疼痛。葱与生姜各 500 克,捣烂绞汁入醋熬膏摊布上,敷治关节疼痛发冷。葱白、酒糟各适量,捣烂趁热敷脐上,可治小儿大便不通。若治小便不通,取葱白、莲叶各适量捣烂,以蜂蜜调和敷下腹部。葱白、乳香共捣泥,外敷可治阴囊肿痛。葱白 8 根,硫磺 30 克,共捣出汁敷脐上,连续数日,治小儿遗尿。葱炙热取汁,涂止刀伤出血显效。将连须葱白切细炒熟,拌入适量松香捣烂如膏,趁热外敷,可治跌打损伤肿痛。蜘蛛咬后生疮,用连茎葱叶,入一条蚯蚓在内,待化成水后,取汁点咬处即愈。

现代医学研究表明,葱除含蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素、胡萝卜素、粗纤维、烟酸、钙、镁、铁外,还含葱蒜辣素、



挥发油、二烯丙基硫醚等成分。可抑制白喉杆菌、结核杆菌、痢疾杆菌、链球菌,能诱导血球产生干扰素,增强人体免疫作用,提高抵抗病菌侵袭的能力。故一年四季常吃一些葱,可预防呼吸道及肠道传染病流行,中美科研人员合作调研证明,从葱内提炼出的葱素,能防止胃癌细胞生长,服食越多,患癌的危险越少。还可软化血管,消化凝血块,避免血栓发生,防止心脏病。故经常吃葱的人,胆固醇不易在血管上沉积,患动脉硬化及冠心病的机会显著减少。除此,还可降低血糖,尤对老年糖尿病患者为宜。

葱诚然药食兼优,但狐臭患者或病已得汗者不可食,虚人患气者多食发气,表虚多汗者忌服,凡服中药地黄、常山者勿食。

22 . 落 葵

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

落葵又名天葵、藤葵、胡燕脂、西洋菜、御菜、燕脂菜、紫葵、红藤菜,为落葵科一年生草质藤本植物落葵的叶或嫩茎叶。茎蔓生长达数米,呈绿色或淡紫色。叶片互生,稍肉质而厚,广卵形,全缘。夏秋开花,穗状花序,花小淡红色。根据其茎叶的颜色不同,分为紫落葵和绿落葵。落葵原产热带地区,我国栽培食用历史悠久,梁人陶弘景曰:“落葵叶惟可酢食,性冷滑,人食之。”其子紫色,女人以渍粉傅面为假色。明代李时珍《本草纲目》描述:“嫩苗可食,五月蔓延,其



叶似杏叶而肥厚软滑,作蔬和肉皆宜。”宋人苏颂称其“苗叶作菜茹,更甘美”。现在我国各地均有栽培,夏秋季摘取绿叶或嫩茎叶食用,质地滑嫩多汁,为绿叶蔬菜。

落葵入药始载于南朝梁人陶弘景《名医别录》,中医认为其性寒味甘酸无毒,入心、肝、脾、大小肠诸经。能清热解毒,润燥滑肠,凉血止血,凡肠燥便秘、痢疾、便血、小便短涩、血热发斑等证,均为适宜。《名医别录》云:“主滑中,散热。”《本草纲目》谓其“利大小肠”。《泉州本草》曰:“治大便秘结,小便短涩,胸膈郁闷。”用鲜落葵 100 克,加水煎汤以温酒饮服,可治实热内结、胸膈烦闷。用鲜落葵叶 100 克,加水煎汤代茶饮服,或煮熟作菜经常食用,可治小便短涩、大便秘结。闽南民间用鲜落葵茎叶 30 克,猪蹄一只,加水、黄酒,以文火炖熟,吃肉喝汤,治手足关节疼痛。福建民间用鲜落葵 60~120 克,水煎,每日二次,连服数日,可治阑尾炎。用鲜落葵叶适量,捣烂涂敷,可治疗疮肿毒。用鲜落葵叶和冰糖适量共捣烂,敷患处,可止外伤出血。用落葵、白肉豆根各 30 克,去头脚及内脏的老母鸡一只,加水适量炖服,可治年久下血不止。落葵花解毒,民间常取落葵花适量,捣烂取汁,治疗乳头皲裂。古人还将种子搓揉汁液,作为妇女化妆品。

现代医学研究发现,落葵营养丰富,主要含有蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸,以及菊聚糖、黏多糖、有机酸、皂苷等。

落葵可药可食,然其性寒滑,脾胃虚弱及孕妇不宜食用。



23 . 马 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

马菜又名红根菜、毛蜞菜、鸡肠儿、田边菊、竹节草,属菊科多年生草本。叶长椭圆状披针形,叶面粗糙有短毛,边缘有粗状锯齿。秋季开花,头状花序,外围为一层舌状花,淡紫色,中央为多数管状黄花。我国大部分地区均有分布,生于路边、荒野、山坡。李时珍言其“二月生苗,赤茎白根,长叶有刻齿”,“但不香尔。南人多采为晒干,为蔬及馒馅”。宋朝陆游诗曰:“离离出草自成丛,过眼儿童采撷空。”如今,春天摘其嫩叶作蔬,以沸水稍烫挤干,拼配豆腐干或虾仁或鲜嫩竹笋切细,以麻油、酱油、味精等佐料拌食。若马菜叶逐渐长老,菜农则将其加工成菜干,隔水蒸食或与肉一起煮食,亦有风味。

马菜入药始见于唐代《本草拾遗》,中医认为其性凉味辛无毒,入手太阴肺、足厥阴肝经。能凉血止血,利尿消肿,清热消毒,治咽喉肿痛、黄疸、肝炎、肺热咳血、血痢、便血、淋浊等病证。《日华子本草》载马菜“止鼻衄、吐血,合金疮,断血痢”。《本草正义》谓其“最解热毒,能专入血分,止血凉血,尤其特长,凡温热之邪,深入营分,及痈疡血热,腐溃等症,允为专药。内服外敷,其用甚广,亦清热解毒之要品也”。《本草纲目》谓其“根、叶,主诸疔及腹中急痛,痔疮”。如果治痔疮,“春夏取生,秋冬取干者,不用盐醋,白水煮食”。《四川中药



志》言其“消食积饱胀及胸结气胀,除湿热,利小便,退热,止咳嗽”。兹举数例如下:

取适量马菜煎汤,频频饮服,治咽喉肿痛、口腔炎、牙周炎、急性眼结膜炎。取适量鲜红梗马菜洗净捣取汁,用温开水冲服;或取适量马菜与鸭蛋同煮,碎其壳煮至鸭蛋呈黑色,吃蛋喝汤,治吐血、鼻衄、牙龈出血等出血证。取 60 克红梗马菜根,水煎汤;或以马菜、车前草各 60 克,茵陈 30 克,水煎服。前者治黄疸型肝炎,后者治急性黄疸肝炎。若治传染性肝炎,鲜马菜 30 克,酢浆草、地耳草、兖州卷柏各新鲜全草 15~30 克,水煎服。马菜 15 克,炖猪心肺服食,治肺结核。马菜炒猪肝或羊肝服食,治夜盲症、小儿疳积。马菜、甘草、金银花各适量,水煎代茶饮,可预防流感和白喉。马菜一握,黑豆、小麦各一撮,酒、水各半共两小杯,煎成一小杯,饭前温服,治水肿尿涩。马菜 60 克,莱菔子 15 克,焦米 10 克,水煎服,用于消化不良,胀满腹泻。马菜 100 克煎汤,以黄酒温服,治妇女倒经。鲜马菜根 60 克,水煎服,治胃溃疡、结膜炎。

马菜亦可作外用药治病。例如马菜鲜叶与冬蜜捣匀涂贴,治疗疮炎肿,阳证无名肿毒未溃者能散。马菜、甘草搗醋,涂治缠蛇丹毒。马菜叶或根捣烂取汁,入少许米醋,滴入鼻孔或灌喉,治喉痹口紧。若取之滴耳,治外耳道炎。鲜马菜入少许食盐,以醋调糊,敷治乳腺炎、痈疖、疔毒、跌打损伤。马菜根、野胡葱头各适量捣烂外敷,治腮腺癌。

现代医药研究发现,本品除含纤维素、蛋白质、糖类、脂肪外,所含钙、磷、钾,均超过菠菜,维生素 A 的含量超过番



茄,维生素C的含量超过柑橘类水果。此外,还含挥发油,油中有酸龙脑酯、乙酸龙脑酯、蓓半萜烯、蓓半萜醇、二聚戊烯、酚类及辛酸,故适于慢性支气管炎。据现代临床报道,以鲜马菜120克或干品减半,以200毫升煎煮浓缩为45毫升,加糖及防腐剂,日服三次各15毫升,六天为一疗程。治328例,总有效率达73%,且镇咳作用良好,对祛痰及平喘亦有疗效。

24 . 苦 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

苦菜又名茶、苦苣、苦苣菜、野苦马菜、紫苦菜等,为菊科一年或二年生草本。全株高50~100厘米,茎中空直立,具有乳汁。叶互生,长椭圆状披针形,边缘具不整齐的刺状尖齿,呈绿或黄色。头状花序数枚,开黄色舌状花。梁代名医陶弘景《桐君药录》载“苦菜三月生,扶疏,六月花从叶出,茎直花黄,八月实黑,实落根复生,冬不枯”。明代名医李时珍《本草纲目》描写:“春初生苗,有赤茎、白茎二种,其茎中空而脆,折之有白汁。胼叶似花萝卜菜叶而色绿带碧,上叶抱茎,梢叶似鹳嘴,每叶分叉,擢挺如穿叶状。开黄花,如初绽野菊。一花结子一丛”,“子上有白毛茸茸,随风飘扬,落处即生”。苦菜是一种野生蔬菜,我国人们作为蔬菜食用已有2000多年历史,其味虽苦,但苦中有甘。正如《诗经》赞美:“谁谓荼苦,其甘如荠”。我国大部分地区均有分布,一般生长在路边及田野间,春季采挖嫩苗鲜用或晒干备用。



苦菜入药始载于汉代《神农本草经》，中医认为其性寒味苦无毒，入心、脾、胃三经。能清热凉血，解毒消肿，治热毒、壅结、黄疸、下痢、血淋、疗肿、痔瘕等病。历代医籍载苦菜治阑尾炎、菌痢、肾炎、膀胱炎、口腔炎、咽喉炎、肝炎、疗疮、痈疽、搭背、恶疮等病。《名医别录》谓苦菜“疗肠澼，渴，热中疾，恶疮”。《本草纲目》称之主治“五脏邪气，厌谷胃痹。久服安心益气，聪察少卧，轻身耐老”。《真南本草》说：“凉血热，寒胃，发肚腹中诸积，利小便。”《普济方》用野苦马汁半杯，灯心浸水良久，捻其末半杯，和匀饮服，治疗喉痹痛。《唐瑶经验方》用野苦菜捣汁一杯，加入姜汁一匙，以酒调服，渣敷患处，可治对口疮。内蒙古民间以苦菜 500 克煎汤，加入大枣 20 枚，再煮至枣皮展开后取出，汤液熬膏。每次一匙，大枣一枚，早晚各服一次，可治疗慢性气管炎。用紫苦菜捣汁水煎，点水酒服，可治妇女乳结红肿。民间常取鲜苦菜数棵，洗净放口内细嚼，含 10 ~ 20 分钟，每日二次，可治口腔炎。取干苦菜 30 克，山豆根 12 克，加水煎煮，吃菜喝汤，连服数日，可治咽喉肿痛。取鲜苦菜 100 克，加水煎煮，吃菜喝汤，连服二十天，可治急性黄疸型肝炎。用干苦菜、瞿麦、篇蓄各 30 克，竹叶 20 克，加水煎服，可治泌尿系感染。把鲜生苦菜根茎折断，断端溢出之白奶汁，点于眼角内，可治急性结膜炎，角膜溃疡。以苦菜 50 克，捣烂成泥，掺少许白面，调匀敷患处，可治外痔、血栓痔。

苦菜根、苦菜花、苦菜子，亦可入药。《本草纲目》称苦菜根“治血淋，利小便”。民间常用苦菜根 30 ~ 50 克，加水煎汤，治疗尿路结石、血尿等病证。《本草衍义》谓苦菜花“去中



热,安心神”。汪颖《食物本草》,以苦菜花子6克研细,水煎服,每日二次,治疗黄疸。

现代医学研究发现,苦菜含有多种维生素和钙、铁、镁、锌、铜,以及赖氨酸、色氨酸、天门冬氨酸等17种氨基酸,其中包括8种人体必需的氨基酸,还含甘露醇、生物碱、苷类、苦味素等成分。所含铁元素是形成血红素的主要成分,铜元素是促进血红素形成与血球成熟的重要因素,两者协同,含量充足,能提高某些生物学效价,预防治疗缺铁性贫血。所含锌能促进幼儿生长发育,促进男子精子活力,有助于伤口愈合。据澳大利亚学者报道,苦菜全草中含有抗肿瘤成分,动物实验表明,在小鼠大腿肌肉上接种肉瘤,然后将苦菜的酸性提取物注射进鼠体,肉眼和显微镜检查,可见到肉瘤被明显杀伤。

苦菜味虽苦,但苦度适中,苦里回甘。然苦寒之品,脾胃虚弱、消化不良者,不宜食用。其干品入药,一般只需文火轻煮,不宜久煎,以免破坏其有效成分。

25. 马 齿 苋

BAISHU ZHI BAIBING

蔬



传说上古之时,赤日炎炎似火烧,田原禾苗皆枯焦。这时,有个叫杨戩的二郎神,力大凶猛,肩挑两座山,追逼得太阳无处躲藏,向下一看却发现马齿苋一片绿色,便急中生智藏在它下面,总算逃脱丧命难关。太阳也确实有心,为答谢

救命大恩,每逢大旱无雨之年,则始终不曝晒马齿苋。

马齿苋又名马齿菜、五行菜、酸苋,俗称酱瓣豆草、瓜子菜,为马齿苋科一年生肉质草本。其全株匍匐无毛,茎圆柱形呈紫色,叶柄极短,叶片肥厚,上面深绿,下面暗红。夏季开黄花,黑子白根。明代《救荒本草》曾有以马齿苋作饭度荒年的记载,是古今人们喜食的一种野生蔬菜。春夏之交采其嫩茎叶洗净,炒食或调入佐料凉拌,还可用开水烫过晒干,贮存作冬菜备用,别具风味。本品大江南北分布甚广,田野、荒地、路旁,均能见其踪迹。

马齿苋入药始载于南朝梁代《本草经集注》,中医视其性寒味酸无毒,入大肠、肝、脾三经。能清热解毒,散血消肿,利水通淋,抗菌杀虫,治大肠热毒下痢、妇女湿热带下、痈肿恶疮等病证。《开宝本草》载马齿苋“利大肠,去寒热,杀诸虫,止渴,破癥结痈疮”。《真南本草》谓之“益气,清暑热,宽中下气,润肠,消积滞,杀虫,疗疮红肿疼痛”。《本草纲目》称其“散血消肿,利肠滑胎,解毒通淋,治产后虚汗”。民间取马齿苋 150 克,粳米 60 克,加水煮成稀粥,经常空腹食用,可治痢疾便血、湿热腹泻。若取马齿苋 500 克,加水 1 500 毫升煎汤过滤,在菌痢流行季节或地区,连服一星期,可预防菌痢。用马齿苋、蒲公英各 60 克,水煎二次分服,治急性阑尾炎。以马齿苋 150 克捣烂绞汁,同一个鸡蛋清搅匀,冲入沸水,每日服二次,治妇女赤白带下。取马齿苋 150 克与一个大蒜头,煎汤代茶饮,可治肺结核。取马齿苋 150 克,煎汤日服三次,可治牙龈炎及其肿痛。马齿苋 60 克,车前草 7 根,煎汤饮服,治尿血尿痛,以鲜品 250 克,冰糖 30 克,煎汤分次一天饮



完,连服三日则愈。若取鲜马齿苋与红糖适量煎汤温服,还可治尿液混浊。

马齿苋子治眼疾有明目功效。若治青盲白翳、除邪气、利大小肠、去寒热,《食医心镜》载“马齿苋实一大升,捣为末,每日一匙,煮葱豉粥和搅食之”。取马齿苋 15 克,入苋子少许,共捣为散,入铜器内放饭上蒸,趁热以绵裹熨眼大眦头漏孔有脓水出处,治漏眼常年流脓汁不绝。

马齿苋不仅内服有良好药效,作外敷薰洗亦可治多种皮肤疾病。如《唐本草》谓其“主诸肿痿疔目,捣揩之”;“用汁治紧唇、面疱,解马汗、射工毒,涂之瘥”。取鲜马齿苋 120 克,洗净后加适量食盐捣烂外敷,可治暑令疮毒、疔肿、乳痈、丹毒、肛周脓肿等。以马齿苋干品 30 克,皮硝 30 克,加水煎汤分二次薰洗,每次 20 分钟,可治痔疮和术后肿胀。马齿苋捣烂取汁与等量米醋混合,可治脚癣。取鲜品煎汤,还可薰洗肛门瘙痒、阴囊湿疹。干马齿苋烧灰,入适量猪油调匀,可敷治小儿白秃。若以马齿苋 30 克,黄柏 15 克,共捣为末,用棉签蘸取少许纳耳,可治耳内恶疮。每临盛夏暑秋,蚊、蠓、蜂、蝎活动猖獗,将鲜马齿苋捣烂,趁湿涂敷被叮咬部位,或煎水洗涤生出痒子的皮肤,能随即解毒消肿止痒。

现代医学研究表明,马齿苋含有大量去甲基肾上腺素和多量钾盐、二羟基苯乙胺、二羟基苯丙胺酸、苹果酸、柠檬酸、谷氨酸、天门冬氨酸、丙氨酸,以及蔗糖、葡萄糖、果糖、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素、尼克酸、维生素 C 等。其水煎剂,对大肠杆菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌、金黄色葡萄球菌,均有抑制作用,尤其杀灭痢疾杆菌效果更显著,对急性慢性



细菌性痢疾有效率为 60% ~ 90%, 且大量服用亦无毒性。据实验报道, 马齿苋还能收缩子宫和血管, 改善动脉脂质代谢紊乱, 消除尘毒, 防治吞噬细胞变性和坏死, 防止淋巴管发炎和阻止纤维性变化, 杜绝矽肺结节形成。

马齿苋实为天然佳蔬良药, 在古代没有抗生素的情况下, 当初就以此抑杀多种病菌, 使人免于病患而延年益寿。然其性寒凉, 且活血破瘀, 故对脾胃虚弱、肠滑腹泻者及孕妇则当忌食。又煎饵药方中, 不可与鳖甲同入。

26 . 冬 葵

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

那是明初某年的夏天, 农家有个孩童玩弄铜币, 不慎误吞腹中, 其父见状, 急得六神无主。正在这时, 孩子的母亲拎一篮冬葵菜跨入家门。其父急中生智, 抄起葵菜捣挤出一碗汁液, 催促孩儿快速冷饮。过了一会, 铜币竟随大便排出。

冬葵又名滑菜、葵菜、冬寒菜、冬苋菜、蕪菜, 为锦葵科一年或二年生草本。其茎直立, 高 30 ~ 90 厘米, 稍有稀疏小毛。叶互生呈肾形, 稍微皱缩, 有长柄, 掌状脉。夏初从叶腋生出总状花序, 开淡红色小花。果实扁圆, 淡棕色。宋代《本草图经》载“葵, 处处有之, 苗叶作菜茹, 更甘美”。王桢《农书》曰: “其菜易生, 郊野甚多, 不拘肥瘠地皆有之, 为百菜之主, 备四时之馔。”如今四季可采, 食时必须洗净剥去茎与叶柄的外皮, 煮汤或炒食。冬葵原产亚洲东南部, 我国《诗经》



早有记载,现在全国各地均有分布。

冬葵药用始载于南朝梁代《名医别录》,中医认为其性寒味甘无毒,入大小肠、膀胱二经。能润燥除湿,滑肠利尿,清热解毒,治热毒下痢、黄疸、二便不通最宜。《本草纲目》谓:“葵菜滑窍,能利二便。”如今,民间以全株葵菜煮食,治全身肿胀及小便不通。若以冬葵 250 克煎汤,分二次服,可治小便不利;如大便秘结,则吃菜喝汤。汪颖《食物本草》称其“除客热,治恶疮,散脓血,女子带下,小儿热毒下痢”。《药性论》载葵叶“煮汁能滑小肠,单煮汁,主治时行黄病”。其处方常用冬葵 60 克,紫花地丁 30 克,车前草 20 克,天胡荽、瘦猪肉各 60 克,水炖服,治湿热黄疸。取适量生冬葵叶绞汁,频频饮服,治小儿发斑。以冬葵 250 克洗净撕碎,粳米适量加水煮到将熟时,放入葵菜同煮成葵菜粥,加少许盐调味食用,可治肺炎、咳嗽、燥热等病证。取冬葵叶、花各 60 克阴干,煎水含漱,可治咽喉肿痛。

再说葵根治病,《真南本草》载葵根“破结气,下中气,止气疼,散痰,消瘰瘤”。其处方取黄芪 30 克蜜炒,皮硝 10 克,猪眼子 15 克焙去油,共研细末制成蜜丸,每次以温开水送服 10 克,三天后人面消瘦,一星期后则愈。以葵根煎汤去渣入白糖,含漱且徐徐咽下,治急性气管炎。民间取葵根 60 克,煨猪肉吃,治乳汁少。亦有以葵根或子 15 克,生甘草 10 克,共煎汤饮服,治膀胱尿道炎、尿涩热淋。葵根与车前子配伍,还可治阴茎内急痛。

葵子亦入药,诸如治大便日久不通,《太平圣惠方》载“葵子末入乳汁等分,和服”。若治血淋及虚劳尿血,《千金方》载



“葵子一升,水三升,取汁”,每日饮服三次;继而补述治胎死腹中,取“葵子一升,阿胶五两。上二味,以水五升,煮取二升,顿服之,未出再煮服”。若治妇人难产,《食疗本草》载“冬葵子一合,捣破,以水二升,煮取一升;已下,只可半升,去渣,顿服”。以炒香葵子、缩砂仁等份,共研为末,用少许黄酒温服,治哺乳妇女气脉壅塞、乳房胀痛。取葵子6克,腊茶3克,煮汤每日调服三次,治血痢、产痢。民间以葵子10克,水煎后兑入白糖饮服,治盗汗显效。

冬葵外用亦有解毒疗疮之效。如取冬葵150克,捣烂外敷,治水火烫伤。以冬葵叶用微火烘暖贴患处,可引出疮疡诸痿脓液,使新肉再生。葵根烧作灰末,热敷治口吻疮,冷敷治小儿热疮,捣敷解虺蛇毒。

现代医学研究发现,冬葵含单糖、蔗糖、麦芽糖、淀粉、锦葵酸、黏叶质等。古人种植冬葵当作蔬菜食用,今人较少作菜而多取其性能药用优势,其利水通便解毒疗效明显,故现代临床又扩展应用至晚期肿瘤患者,对腹水、臌胀、水肿等病证有一定疗效。但其性寒滑,凡脾阳不振、脾胃虚弱、大便溏泄者,则不宜食用。



27. 墨 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

墨菜又名墨旱莲、金陵草、莲子草、旱莲草、猢猻头,属菊科一年生草本。茎柔弱,直立或匍匐。叶对生,椭圆状披针

形,基部楔形,先端短尖或钝,两面密生白色粗毛,干后黑色。秋季开白花,叶生或顶生头状花序。瘦果黄黑色,长椭圆形而扁。我国各地分布很广,主产于江苏、浙江、江西、广东等地,生于荒野潮湿处及路旁、溪边,喜温暖气候,以疏松肥沃砂质土为最好。夏季割取全草,除净泥沙晒干备用,以色绿无杂质者为佳。其嫩苗叶可作蔬菜炒食。

墨菜入药始见于汉朝《神农本草经》,中医认为其性凉味甘酸无毒,入肝、肾二经。能凉血止血,补肝益肾,清热解毒,为著名止血药,治吐血、咯血、衄血、尿血、便血、血痢、刀伤出血、须发早白、头晕眼花、白喉、淋浊、赤白带下、阴部湿痒。《唐本草》载墨菜“主血痢。针灸疮发,洪血不可止者敷之;汁涂发眉,生速而繁”。《滇南本草》言其“固齿,乌须,洗九种痔疮”。《分类草药性》谓之“止血、补肾、退火、消肿。治淋、崩”。诸如取墨旱莲 30 克,荷叶、侧柏叶各 15 克,水煎服,治吐血、咯血、鼻衄。墨旱莲 30 克,白及 15 克,甘草 10 克,红枣 4 枚,水煎服,治胃及十二指肠溃疡出血。车前草叶、金陵草叶,捣汁空腹饮,治小便溺血。冬至日采取冬青子阴干,蜜酒拌蒸过一夜,粗袋擦去皮,晒干研为末,瓦瓶收贮。夏至日采墨旱莲,捣汁熬膏,与前药为丸,临卧酒服,补腰膝,壮筋骨,强肾阴,乌髭发。墨旱莲 30 克,同鸡汤或肉汤煎服,治赤白带下。墨旱莲 15 克,车前子 10 克,银花 15 克,土茯苓 15 克,水煎服,治白浊。若治妇女阴道痒,取墨旱莲 120 克,水煎服;或另加钩藤根少许,并煎汁,加白矾少许外洗。

据临床报道,诸如治白喉,取新鲜旱莲草的根、茎、叶,用



凉开水洗净,捣碎浸汁,加等量蜂蜜。儿童以 100 毫升,一日分四次服。同时根据全身病情,对症处理,疗效较好。又如治肺结核咯血,取墨旱莲全草、白茅根茎制成注射液,每毫升含墨旱莲、白茅根各 0.5 克。日肌注二至三次,每次 4 毫升。大咯血患者,用注射液 4 毫升加入 50% 葡萄糖 20 毫升中静注,每天二至三次。再如治疗痢疾,取墨旱莲 120 克,糖 30 克,水煎温服,通常服一剂后见效,续服 3~4 剂,大多痊愈。还可防治水田皮炎,取墨旱莲搓烂涂擦手脚下水部位,擦至皮肤稍发黑色,略干后下水,每天上工前后各擦一次。如已发病者,二至三天可治愈。

墨旱莲作外用药亦效。如鲜旱莲草捣烂,敷刀伤出血患处;或以干品研末散伤处,可愈。旱莲草焙焦研末,搽齿龈上,治肾虚齿疼。旱莲草捣取汁液滴鼻内,治偏正头痛。

现代医学研究发现,墨菜含挥发油、皂苷、烟碱、鞣质、维生素 A、鳢肠素、怀德内酯,以及多种噻吩化合物。药理试验表明,半切断狗股动脉,立即用墨菜叶干粉敷上,稍加压迫,有良好止血效果。这与两千多年前《本经》载“洪血不止,敷之立已”之说,完全一致。

然本品性凉,脾肾虚寒或胃弱便溏者忌服。如同《本草正义》言其“但纯阴用事,非阳盛之体,不应多用,脾虚泄泻尤忌。凡劳怯诸症,阴虚火旺者,不可以此等阴药专治其标,须与补中健脾之剂,相辅成功,乃为万全无弊之策”。



28 . 蕨 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

蕨菜又名蕨、锯菜、龙头菜、拳头菜、鳖脚,为凤尾蕨科多年生草本植物的嫩叶。其植株高达一米,根壮茎粗长,匍匐地下,密生黑褐色茸毛。叶柄挺立而直,绿叶呈三角形或阔披针形,多回羽状复叶,叶脉多数,密集。蕨菜是我国古老的药蔬之一,春秋时期,《诗经》载有“陟彼南山,言采其蕨”的诗句。《裊雅》为释其名而形象地描述:“蕨初生无叶,状如雀足之拳,又如人足之蹶,故谓之蕨。”明代《本草纲目》记载:“蕨处处山中有之。二三月生芽,拳曲状如小儿拳。长则展开如凤尾,高三四尺。其茎嫩时采取,以灰汤煮去涎滑,晒干作蔬,味甘滑,亦可醋食。”蕨菜有“山菜之王”之称,日本人特别爱食,千家万户的餐桌上时有出现,被誉为“雪果山珍”,作为长寿菜的象征。蕨菜是一种极易生长的野生蔬菜,广泛分布世界各地,我国各地荒山向阳土坡上均有生长,尤以甘肃、吉林出产更甚。春季当嫩叶刚长出,还处于卷曲未展时,采摘鲜用,或洗净略煮,晒干备用。

蕨菜入药始载于唐代《食疗本草》,中医认为其性寒味甘微苦无毒,入脾经。能清热解毒,滑肠通便,降气化痰,凡食膈、气膈、湿热、小便不利、大便秘结、妇女湿热带下等病证,均为适宜。《食疗本草》曰:“补五脏不足,气壅经络筋骨间。”《本草拾遗》称其“去暴热,利水道”。《本草再新》言之



“滑肠,化痰”。《太平圣惠方》用蕨菜焙干研末,每服6克,米汤送下,可治湿热肠风或痢疾。民间常取蕨菜5~10克加水煎汤,每天分三次饮服,可治脱肛。以蕨菜15克,木耳6克,水浸泡切段,100克瘦猪肉,切片,用湿淀粉拌匀,入油锅加佐料炒食,经常食用,可治老年津血不足、肠燥便秘。

蕨菜的地下根茎即蕨根,亦可供药用。明代《本草纲目》称“其根紫色,皮内有白粉,捣烂再三洗澄,取粉作粿,荡皮作线食之,色淡紫而甚滑美也”。其根为药,主治黄疸、湿热带下、湿疹等症。如《分类草药性》谓其“治女子红崩白带,男子咳嗽”。《岭南采药录》曰:“治黄疸,疗痈肿风痛,目痛,治咽喉热症,伤寒温病”。《浙江天目山药植志》用鲜蕨根30~60克,水煎服,可治疗发热不退。取蕨根研粉90~120克,先用冷水少许调匀,加红糖以开水冲服,治泻痢腹痛。《四川中药志》用蕨根、白鸡冠花、白茶花各适量,加水煎汤服用,可治妇女白带。若以蕨根研粉适量,用甘油调敷患处,可治皮肤湿疹。

现代医学研究发现,蕨菜营养丰富,主含蛋白质、脂肪、淀粉、糖类、粗纤维、维生素C、胡萝卜素、钙、磷、铁,以及麦角甾醇、胆碱、苷类、鞣质、蕨素等成分。其中所含矿物质及维生素含量较为丰富,其铁质含量是大白菜的13倍,胡萝卜素含量是大白菜的百余倍,维生素C的含量达到大白菜的2倍。

蕨菜的吃法大体上有三种:一是鲜食。将采下的鲜嫩蕨菜,在开水中焯二至三分钟后,切段炒食,柔软鲜嫩。二是盐腌。将洗净的蕨菜绞干,放入坛中加适量盐末和姜丝,



十天左右即可取食。三是干制。由于柔软鲜嫩,不宜保鲜,故把采下的蕨叶稍加蒸煮,然后摊开晒干。目前市场上销售的蕨菜多为干制品,食用前应先将其用水发泡,然后再加以烹制。蕨根含有一种高级淀粉,除了一般药用或炒食外,经磨过滤,还可以制成蕨粉,既可代替豆粉或藕粉制作饴糖、饼干、粉条、凉粉等食品,又可用于酿酒,提取酒精,用处颇多。

蕨菜寒凉滑嫩,不宜多食,久食会伤人阳气。

29 . 蒲 公 英

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

相传古代釜河岸旁,有位姑娘患奶疮,红肿痒痛,羞于启齿。阿妈知情后,不住嘀咕:“未婚姑娘怎么会染上奶疮呀?”姑娘深感苦恼,深夜悄悄到河边投河自尽。就在这时,有个捕鱼的渔翁姓蒲,急忙跳水救起她。问清了事情的原委,便叫自己的女儿蒲英去后山采来一把草药,捣烂涂敷在姑娘的乳房患处。连续数次,就治愈了奶疮。过后,她将这种草药种在自家房边的空地上,为报答蒲家父女俩救命之恩,故取名为蒲公英。

蒲公英又名蒲公英、黄花地丁、金簪草、鳧公英、奶汁草,为菊科多年生草本。全株含有白色乳汁,根垂直深长,叶从根生,排成莲座状平铺,绿色或边缘有淡紫斑,呈狭长倒卵形,边缘羽状浅裂。初春抽花茎,顶端头状花序,开黄



色舌状花,果实成熟时,形似白色绒球,可随风飞散。生长于山坡、草地、路旁、河岸沙地及田野间。全国大部分地区均有分布,为常见野生植物。春夏开花时连根采取,洗净鲜用或晒干备用。以叶多、色灰绿、根完整、无杂质者为佳,嫩苗可食。

蒲公英入药始载于唐代《新修本草》,中医认为其性寒味甘苦无毒,入肝、胃二经。能清热解毒,泻肝胃实火,利湿散结,疗诸疮肿毒,治各种急慢性炎症发热、痈肿疮疡等病。《本草新编》说:“蒲公英亦泻胃火之药,但其气甚平,既能泻火,又不损土,可以长服久服而无碍。”《本草正义》曰:“其性清凉,治一切疗疮、痈疡、红肿热毒诸症,可服可敷,颇有应验,而治乳痈乳疔,红肿坚块,尤为捷效。”《随息居饮食谱》称之为“清肺,利嗽化痰,散结消痈,养阴凉血,舒筋固齿,通乳益精”。民间常取蒲公英、忍冬藤各30克,加水及黄酒适量煎浓汁,日服二次,可治乳痈肿痛。取蒲公英、玉米须各60克,水煎代茶饮,可治湿热黄疸、小便短赤、淋沥涩痛。取蒲公英60克,香附30克,水煎日服一剂,可治急性乳腺炎。用单味蒲公英30克,水煎服,可治肝火上炎、目赤肿痛或胆囊炎、胆石症;若经常服用,还可治疗疮、皮疹等病。以蒲公英15克,香附3克,山慈姑3克,羊蹄根5克,煎汤点水酒服,可治颈项瘰癧结核。以蒲公英、地榆各等份,焙燥研细末,每次取3克,用生姜、大枣煎汤送服,可治慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡出血、痔疮出血等症。

蒲公英不仅内服药效明显,外用解毒功能亦良。如《本草纲目》称蒲公英捣烂覆之,治疔疮疗毒。《梅师集验方》谓



蒲公英捣烂外敷,治产后乳汁不下、乳房肿痛。《全展选编·五官》取蒲公英与金银花分别水煎,制成两种滴眼水,每日滴眼三至四次,治急性结膜炎。民间亦有用新鲜蒲公英叶、茎的白汁,每日五至十次局部涂擦,治先天性血管瘤。以蒲公英捣烂涂敷,还可治疥癬癰疮,疗一切毒虫蛇伤。

现代医药研究发现,本品含蒲公英甾醇、蒲公英赛醇、蒲公英苦味素、咖啡酸、肌醇、天门冬酰胺、皂苷、树脂、菊糖、果胶、胆碱、苦味质、胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C、维生素 D 等成分。对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌有较强的杀菌作用,对肺炎双球菌、脑膜炎球菌、白喉杆菌、绿脓杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、卡他球菌有一定的抑杀作用,对某些真菌亦有抑制作用。其水煎剂能延缓 ECHO₁₁ 病毒细胞病变。动物实验证明,有利胆利尿作用,对慢性胆囊痉挛、胆石症及门脉性水肿有效。临床还以本品配合其他药物,治疗各种炎症及肿瘤。

此外,蒲公英具有一定的美容作用。所含抗微生物成分,对面部感染粉刺及黑头粉刺有很好疗效。所含多种氨基酸等营养物质,能滋养皮肤,促进皮肤细胞新陈代谢,防止皮肤色素沉着。目前,蒲公英水浸剂或提取物已被广泛用于止痒头油、去屑头油、洁面露、粉刺露、营养霜等各种化妆品,收到满意效果。

蒲公英对古人来说可药可食,而今人大多作为药用,但其性寒凉,且具有缓泻作用,故对脾虚腹泻或大便溏泄者,则不宜多食。



30 . 芦 荟

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

芦荟又名卢会、讷会、象胆、劳伟、奴会,为百合科多年生草本。其茎极短,叶肥厚多汁,簇生于茎顶,两面粉绿色,呈狭披针形,边缘有刺状小齿。夏秋在花茎上开花单生,总状花序,疏散点垂,黄色或有赤色斑点。宋人刘翰释名曰:“芦荟,俗呼为象胆,盖以其味苦如胆故也。”芦荟原产非洲北部地区,南美洲的西印度群岛广泛栽培,目前我国两广、云南、福建、海南、台湾等地,也有野生和少量栽种。全年可采,割取叶片,收集其流出的液汁,置锅内熬成稠膏,倾入容器冷却凝固,以供药用。一般以气味浓、溶于水中无杂质泥沙者为佳。

芦荟入药始载于宋代《开宝本草》,中医认为其性寒味苦,入肝、心、脾三经。能清热解毒,泻下通便,驱虫杀菌,对肠胃热积、小儿疳热虫积、经闭、便秘等症,均为适宜。《开宝本草》谓其“主热风烦闷,胸膈间热气,明目镇心,小儿癫痫惊风,疗五疳,杀三虫及痔病疮痿。解巴豆毒”。《得配本草》曰:“散瘰癧,治惊痫,利水除肿。”《本草再新》载芦荟“治肝火,镇肝风,清心热,解心烦,止渴生津,聪耳明目,消牙肿,解火毒”。《本草切要》处方,用芦荟、胆星、天竺黄、雄黄各3克,共研细末,以甘草汤和丸如弹子大,每遇小儿急惊风时,用灯心草汤化服一丸。又方,用芦荟10克,生半夏30克切



碎,姜汁拌炒,酒炒白术 30 克,炒甘草 15 克,共研细末,水泛为丸,每次以姜汤送服 5 克,可治癫痫。《本草经疏》用臭芦荟 22 克,朱砂 15 克,研细末,滴好酒为丸,每次用酒送服 10 克,可治大便不通。《儒门事亲》用芦荟、使君子各等份,研末以米汤调匀,每服 3~6 克,可治小儿脾疳。《本草切要》用芦荟 2 克,白酒磨化,冰片 0.1 克,调敷患处,可治痔瘻胀痛,血水淋漓。《海上集验方》用芦荟 2 克捣末,以盐揩齿洗净,然后敷少许药末于上,可治 齿。

现代医学研究发现,芦荟营养丰富,含有大量天然蛋白质、维生素、叶绿素、芦荟大黄素苷、对香豆酸、 α -葡萄糖、活性酶,以及人体所必需的微量元素。所含芦荟大黄素苷含有蒽醌衍生物,在肠管中刺激肠壁,有促泻下作用。其水浸剂能促进伤口愈合,可用于皮肤和其他组织创伤和烧伤,对皮肤多种真菌及绿脓杆菌有抑制作用,能中和毒素,促进血液循环和新陈代谢。用芦荟提取物制成的油膏,对小鼠局部照射 X 线有轻度的保护作用。据报道,第二次世界大战末,用芦荟提炼药物治疗日本广岛因原子弹爆炸后受辐射灼伤的病人,取得较好疗效。目前市场上用芦荟提取物作化妆品添加剂,制成防晒霜、防晒露、洗发膏等,一方面能有效防止紫外线、X 线对皮肤头发的刺激,预防日晒性皮炎、皮肤变黑;另一方面又因其含有许多对人体皮肤有滋养作用的成分,能加速皮肤新陈代谢,减轻面部皱纹的生成,降低色素沉着,增加弹性,使皮肤光泽丰润,延缓衰老。

近年科学家们还发现,芦荟具有抗癌作用。动物实验证明,芦荟 1:500 醇浸出物,在体内可抑制小鼠肉瘤 S-180 和



艾氏腹水癌细胞生长。从浸出物中分离出一种几乎纯粹的物质(A10-micin),具有更高抗癌作用。

芦荟在以前多作药用,随着科学发展,近年被认为具有高营养价值。美国以芦荟作原料,做成深受人们喜爱的健身补品,日本普遍以芦荟为保健食品点缀餐桌。然芦荟性寒,滑利泻下,多食易引起腹痛腹泻,损伤正气。凡脾胃虚寒,大便溏泄及孕妇不宜食用。

31 . 蕺 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

本文所说的蕺菜就是鱼腥草。相传从前有对小夫妻,对双目失明的老母不孝。一天老母高热不退,咳嗽吐脓血,儿媳则认为这是装病折磨后辈。缠绵病榻的老母,边呻吟边苦求:“你们就弄点鱼汤给我喝吧!”儿媳一听满头冒火,低声咒骂:“老不死,鱼贵花钱多,全不为后辈着想。”可老母仍然呼唤要喝鱼汤。小夫妻俩商量后,到山坡扯一把有鱼腥气味的野草,煎汤给老母喝。她眼睛看不见,入口有鱼味,还说:“鱼汤鲜呀!”就这样连续服食多次,竟然大病痊愈,小夫妻俩却感到莫名其妙。

蕺菜原名鱼腥草,又称侧耳根、菹菜、岑草、野花麦,为三白草科多年生草本。其茎高达50厘米,扁圆柱形,扭曲而细长,表面淡红褐色。叶似荞麦而肥,呈卵状心形,微具鱼腥味,故此得名。初夏开白色小花,穗状花序。生长于阴湿地



或水边。我国西北、华北、华中及长江流域以南各地均有野生。夏秋季采收,除去须根,洗净鲜用或晒干备用。福建人喜食嫩叶,贵州人爱吃根茎。从沸水中捞出,放入佐料凉拌,清香爽口,毫无腥气。一般以淡红褐色、茎叶完整、无杂质者为佳。

蕺菜入药始载于南朝梁人陶弘景《名医别录》,中医认为其性寒味辛,入肝、肺二经。能清热解毒,化痰排脓,利尿消肿,通淋除胀。主治肺炎咳嗽、肺脓疮疡、痢疾水肿等多种疾患。《真南本草》曰:“治肺痛咳嗽带脓血,痰有腥臭,大肠热毒,疗痔疮。”《分类草药性》称其“治五淋,消水肿,去食积,补虚弱,消臌胀”。《岭南采药录》载“叶敷恶毒大疮,能消毒;煎服能去湿热,治痢疾”。《本草纲目》谓之“散热毒痈肿,痔疮脱肛,断疟疾,解硃毒”。民间常取鱼腥草、侧柏叶、天花粉等份,煎汤服食,治疗肺痛吐脓吐血;或取鲜鱼腥草 250 克,略捣绞汁,日分服三次,可治肺痛。蕺菜 120 克,置入一个猪肚内炖汤,每日一剂,连用三天,可治肺结核咳嗽盗汗。取鱼腥草 20 克,山楂炭 6 克,水煎加蜜糖服,可治痢疾。以鱼腥草、车前草各 60 克,加水煎汤服,可治湿热水肿、小便不利。用鱼腥草 250 克,以沸水烫后,加盐、醋、白糖、味精、麻油凉拌,吃之可治胃热过盛、消化不良、食欲不振。

鱼腥草不仅内服药效显著,外治疮痈肿毒亦不逊色。如《真南本草》记载,用鱼腥草一把,煎汤薰洗,治疗痔疮肿痛,可使有脓者溃,无脓者消。陕西民间将鲜鱼腥草捣烂绞汁,每日滴鼻数次,治疗慢性鼻窦炎。江西民间以鱼腥草研末,蜜调外敷患处,治疗痈疽肿毒,已成脓的并可排脓。上海郊



区取鱼腥草适量,煎汤薰洗妇女外阴瘙痒,可收到预期疗效。又如今人沿袭“积德堂验方”,把鱼腥草捣烂,常用于敷治疗疮作痛。

现代医学研究发现,鱼腥草含有挥发油,其中主要为癸酰乙醛、月桂醛、甲基正壬基酮、月桂烯、癸酸及槲皮苷、蕺菜碱、钾盐等成分。药理试验表明,对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、肺炎双球菌、卡他球菌、白喉杆菌、变形杆菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、结核杆菌及流行病毒,均有抑制作用。能明显促进白细胞对金黄色葡萄球菌的吞噬能力,增进机体免疫功能。还可使毛细血管扩张,增加血流量及尿液分泌,有助于止咳、利尿、镇痛、止血,抑制浆液分泌,改善毛细血管脆性,促进组织再生。

鱼腥草的医药价值,尤其治急性肺炎、慢性支气管炎、肺脓疡、小儿百日咳、尿路感染、痢疾,为现代中医临床所常用。但本品因含挥发油,故作药入煎剂时,还得注意不宜久煎,以免影响药效。另外,对虚寒性体质及疗疮肿疡属阴性,无红、肿、热、痛者,则不宜使用。



32 . 焯 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

焯菜又名 菜、辣米菜、塘葛菜、石豇豆、鸡肉菜、野雪里蕻,属十字花科多年生草本。全株无毛,茎直立或卧伏地面。叶长椭圆形,羽状浅裂,边缘有不整齐的锯齿。开黄色小花,

总状花序顶生。正如明朝李时珍描述：“冬月布地丛生，二三寸，柔梗细叶，二月开细花，黄色，结细角长一二分，角内有细子，野人连根叶拔而食之。”分布我国南北各地，生于荒地、路旁、墙边、庭园，为一种野味蔬菜。

蔊菜药用始载于唐代《本草拾遗》，中医认为其性凉味辛无毒，散寒温中，止咳化痰，活血通经，清热利尿，治感冒热咳、胃脘疼痛、胸膈满闷、黄疸水肿、风湿性关节炎、跌打损伤、疔疮痈肿等病证。《本草拾遗》载蔊菜“去冷气，腹内久寒，饮食不消，令人能食”。《本草纲目》言其“利胸膈，豁冷痰，心腹痛”。《岭南采药录》称之“和生鱼煎汤服之，能去骨中之热”。诸如取35克蔊菜，水煎服，治热咳。蔊菜60克，葱白15克，水煎温服，治头痛发热、风寒感冒。若以60克蔊菜与10克生姜煎服，不只治风寒感冒，还可治肺寒咳嗽。鲜蔊菜与鲜萝卜各60克，捣烂取汁，一次饮服，治肺热咳嗽、口干黄痰。蔊菜15克，苏子、莱菔子各10克，甘草6克，水煎温服，治急慢性气管炎、咳嗽气喘多痰。蔊菜、玉米须各60克，水煎代茶饮，治湿热黄疸、小便不利。鲜蔊菜250克切段，加少许食盐及红辣椒干入锅内煮沸，然后捞起蔊菜，以适量油炒熟服食，可治寒腹疼痛或胀满及食欲不振。鲜嫩蔊菜与鸡蛋，以油炒食，可治目眩头晕。每天以30克蔊菜，酌加红糖煎服，治干血癆显效。以鲜蔊菜、紫苏叶各15克，薄荷6克，水煎服，可治麻疹不透。以60克鲜蔊菜水煎服，可治关节风湿痛。

蔊菜亦可作外用药治病。如《分类草药性》载蔊菜“治刀砍斧伤，烂疮，生肌，嚼涂”。蔊菜捣烂敷治疗疮痈肿、蛇虫咬



伤。若取其汁外搽,治漆疮。鲜蕻菜和三黄末捣烂外敷,或调鸭蛋清外敷,治蛇头疔。蕻菜捣烂,加花椒少许,研末拌和,以醋调敷治背疮。鲜蕻菜适量与雄黄少许捣烂,塞入鼻腔,治鼻窦炎、蛇虫咬伤。

现代医学研究,本品除主含蕻菜素外,还含蕻菜酰胺、蛋白质、维生素等成分。药理试验表明,蕻菜素、蕻菜酰胺,镇咳祛痰抗菌,尤其对肺炎球菌、感冒杆菌有抑制作用。临床用于治慢性气管炎,患者每天内服蕻菜素 200 ~ 300 毫克,10 天治疗 100 例,有效率为 80%;20 天内治疗 98 例,有效率为 90%。首先祛痰作用明显,其次是止咳平喘。蕻菜水煎剂,对金黄色葡萄球菌、变形杆菌、绿脓杆菌、痢疾杆菌等,均有抑制作用。

然蕻菜性凉,脾胃虚寒者少食为宜。又本品不可与黄荆叶同用,不然则使人肢体麻木。

33 . 大 巢 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬



大巢菜又名薇、巢菜、垂水、苕子、野豌豆,属豆科一年生草本。偶数羽状复叶,线状矩圆形。花呈青紫色,蝶形花冠,腋生总状花序。荚果光滑略扁,成熟时为棕色。我国种植大巢菜历史悠久,春秋时期,《诗经》有“采薇”记载,现在大部分地区均有分布,生于山坡、路边、草地。明朝李时珍曰:“茎叶气味皆似豌豆,其藿作蔬,入羹皆宜。”春季采收,鲜用或晒干

备用,其嫩苗为蔬,煎汤、煮食或炖肉皆宜。

大巢菜药用始载于唐代《本草拾遗》,中医认为其性寒味甘辛无毒。能清热利湿,活血调经,止血解毒,治鼻衄、黄疸、浮肿、疟疾、心悸、梦遗、月经不调、两便不利。《海药本草》称其“主利水道,下浮肿,润大肠”。《品汇精要》谓之“益气,润肌,清神,强志”。《草本便方》云:“活血,破血,止血,生肌。治五黄疸肿,利脏热。截疟,平胃,明耳目。”《四川中药志》亦言:“治肾虚遗精,腰痛,湿热黄肿。”诸如取大巢菜 30 克,水煨温服,治疟疾。鲜大巢菜、荠菜各 30 克,水煎汤服,可治鼻衄、咯血、吐血。大巢菜、水皂角各 30 克,水煎服,用于水肿,小便不利,湿热发黄。取适量大巢菜、黄精、天门冬、朱砂、仙茅、杜仲,炖猪蹄服食,治夜梦遗精,心慌心跳。大巢菜子、小血藤各 15 克,浸酒饮服,可治妇女月经不调。若取鲜大巢菜,以盐卤捣敷,治疗疮显效。

现代医学研究发现,大巢菜除含高量蛋白质外,还含维生素 C、糖类、抗坏血酸、微量氢氰酸。根结节中含聚 β -羟基丁酸,种子含氨基酸。今人一般作蔬不多,大多采之药用。若以此通利大便,作蔬或煮食为佳,但孕妇慎用。

34 . 小 巢 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

小巢菜又称翹摇、苕摇、元修菜、野蚕豆、漂摇草,属豆科一年或二年生草本。茎细柔蔓生,有棱或被稀柔毛。羽状复



叶,线形或线矩形,顶端截形或微凹,叶轴末端有卷须。总状腋生花序,花冠白紫色,旗瓣椭圆形。荚果扁圆呈矩形,棕色具有硬毛。分布江苏、浙江、四川、山西、台湾等地,生于小麦田间或山坡,多为栽培。

明代李时珍曰:“欲花未萼之际,采而蒸食,点酒下盐,茺羹作馅,味如小豆藿”;“以油炸之,缀以米糝,名草花,食之佳,作羹尤美”。《食疗本草》称其“令人轻健,长食不厌,甚益人”。小巢菜除主含芹菜素、槲皮素,还含有人体需要的营养成分,其作用比大巢菜明显更堪食用。清炒、煮汤皆可,或同米粉调拌蒸食,则别有风味。

小巢菜入药始载于唐代《食疗本草》,中医认为其性平味辛无毒,入手足太阴、阳明经。能解表利湿,活血止血,治鼻衄、疟疾、黄疸、小便不利、妇女带下、月经不调。《食疗本草》载小巢菜“利五脏,明耳目,去热风,令人轻健”,“疗五种黄病”。《本草拾遗》言其“主破血、止血、生肌”。《本草纲目》谓之“止热疟,活血,平胃”。《民间常用草药汇编》载述小巢菜“发汗解表,除湿热,止白带”。如取小巢菜30克切细,以醪糟煮熟,一次饮服,治鼻衄。取适量小巢菜捣汁频服,治热疟不止。小巢菜60克捣汁,加适量白糖,以沸水每日冲服二次,治五种黄病。小巢菜与适量粳米煮粥食,用于脾虚水肿,小便不利,妇女白带。



35 . 鼠 曲 草

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

鼠曲草又名佛耳草、绵絮头、清明菜、孩儿草、糯米饭青，属菊科一年或二年生草本。茎直立有浓密绵毛，通常从基部分枝。叶呈匙形，先端圆钝具尖头，基部狭窄抱茎，质软无柄，叶面有白绵毛。花金黄色，头状花序顶生。瘦果椭圆形，具乳头状毛。明朝李时珍曰：“二月生苗，茎叶柔软，叶长寸许，白绒如鼠耳之毛，开小黄花成穗，结细子。”我国大部分地区有分布，主产于江苏、浙江、上海郊野，野生于田旁、路边、山坡。明朝《本草会编》云：“土人采茎叶和米粉，捣作粿果食。”李时珍言其“又可和米粉食也”。《日华诸家本草》曰：“杂米粉作粿食，甜美。”如今，春季采摘嫩茎叶，烹调菜肴。江苏民间常在清明前后，采摘嫩苗稍煮，与米粉、白糖揉匀做成糕团，蒸熟香糯可口，且助消化。

鼠曲草药用始载于南朝梁人陶弘景《名医别录》，中医认为其性平味甘无毒，入肺经。能化痰止咳，祛风寒，利湿浊，治痰多咳嗽或气喘、感冒风寒、筋骨疼痛、小便浑浊、妇女白带等病证。《日华子本草》载鼠曲草“调中益气，止泄，除痰，压时气，去热嗽”。《本草正》曰：“大温肺气，止寒嗽，散痰气，解风寒寒热，亦止泄泻。”《天宝本草》云：“除虫，定痛。治惊风，诸般气滞。”诸如鼠曲草 60 克与适量糯米煮粥，或同羊肝炒食，则养肝明目，治雀眼夜盲、迎风流泪。鼠曲草、冰糖各



15~20克,煎汤服,可治咳嗽多痰,鼠曲草干品30克或鲜品加倍,鱼腥草15克,甘草10克,水煎服,可治慢性气管炎、咳嗽气喘。鼠曲草15~20克,水煎服,适于治风寒感冒。鼠曲草60~120克,以适量水和白酒各半,煎汤服,治筋骨酸痛、跌打损伤。鼠曲草、荠菜、车前草各15克,水煎服,用于湿热所致妇女带下量多色黄、小便不利。鲜鼠曲草60克,水煎服,治脾虚浮肿。若取30克鲜鼠曲草,水煎服;另用鲜叶调米饭捣烂,敷于对口疮、无名肿痛患处则效。鲜鼠曲草合冷饭粒及少许食盐捣烂,敷治疗毒初起。

现代医学研究发现,鼠曲草含黄酮苷、挥发油、微量生物碱、甾醇、氯化钾、硝酸钾,又含胡萝卜素、维生素B、叶绿素、脂肪等成分。药理试验表明,小鼠反复吸入浓氨水形成慢性咳嗽,具有止咳作用。亦可抑制金黄色葡萄球菌、宋氏痢疾杆菌。现代又用于蚕豆黄病、高血压与胃及十二指肠溃疡,如临床治164例患者,总有效率为81%,对咳、喘、痰均有不同程度疗效。取鼠曲草60克,凤尾草、车前草各30克,茵陈蒿15克,以1200毫升水,煎成800毫升,入白糖代茶饮,治蚕豆病。鼠曲草30克,甘草10克,水煎服,适用于胃及十二指肠溃疡。

本品食之过多易损目。



36. 竹 叶 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

竹叶菜原名鸭跖草,又叫鸡舌草、碧竹草、竹鸡草、鸭子菜、鸡冠菜、鸭脚板草,为鸭跖草科一年生披散草本。其茎肉质圆柱形,下部匍匐节上生根,表面呈绿色或暗紫色,纵生细纹,叶互生带肉质,卵状披针形,形似竹叶。夏日开花如蛾形,两瓣如翅,碧色可爱。多生于田间阴湿地区,我国大部分地区均有分布。春季或夏秋季采收,幼苗及茎叶可作蔬炒食。

竹叶菜药用始载于唐代《本草拾遗》,中医认为其性寒味甘微苦无毒。入心、肝、脾、肾、大小肠诸经。能清热凉血解毒,行水渗湿利尿,对水肿、脚气、小便不利、黄疸肝炎、咽喉肿痛等最为适宜。《日华子本草》载“鸭跖草和赤小豆煮,下水气湿痹,利小便”。《滇南本草》称其“补养气血,疗妇人白带、红崩,生新血,止尿血、鼻衄血、血淋”。《本草推陈》谓之“对血吸虫病急性感染发高热,大量用之。又用于急性传染性热病,发热、神昏、心脏衰竭”。诸如治湿热小便不利、小便短赤或热淋,取竹鸡草、车前草各30克,捣烂取汁,入蜜少许空腹服用。江西民间以鲜鸭跖草60克,洗净捣取汁液,频频含服,治喉痹肿痛。鸭跖草120克,瘦猪肉减半,入水炖熟,喝汤吃肉,治黄疸肝炎。浙江民间常用鲜鸭跖草60~100克,水煎服,治水肿、腹水。若治流行性感冒,竹叶菜50克,



淡竹叶 30 克,水煎日服二至三次。若治急性血吸虫病,鲜鸭跖草 150~240 克,煎汤代茶,连饮七天。若治鼻出血,竹叶菜煎汤日服三次。若治高血压,鸭跖草 30 克,蚕豆花 10 克,水煎当茶饮。

竹叶菜作外用药效亦不逊色,如民间常用鲜鸭跖草合雄黄捣烂,外敷手指蛇头疗患处,初起者能消,已化脓者可止痛。取鲜鸭跖草捣烂,加烧酒少许调敷患处,每日一次更换,可治关节肿痛、痈疽肿毒、疮疖脓疡。鲜品捣烂外敷,还可治外伤出血、蛇虫咬伤。

现代医学研究发现,竹叶菜含黄酮苷,其变种花瓣含鸭跖蓝素等。其水煎剂对金黄色葡萄球菌、八联球菌有抑制作用。茎叶的水浸剂或煎剂能兴奋子宫,收缩血管,缩短凝血时间,并有显著的退热作用。内服能降血压,治疗消化性溃疡,以及祛痰、镇咳、镇痛。据报道,还可用于二氯甲烷和乙醇从竹叶菜中提取抗肿瘤物质。

竹叶菜是一种野生花草,嫩时可作菜食,通常多作药用。入药作用明显,疗效可靠,对人体无明显副作用,必要时可加大应用剂量。但本品性寒凉,对脾胃虚弱者,则用量宜小。



37. 东风菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

东风菜又名山蛤芦、盘龙草、山白菜、土苍术、白云草,属菊科多年生草本。茎直立圆形,基部光滑,上部渐有毛,嫩枝

顶端毛较密,有时茎中部略带红色。叶互生呈心脏形,先端锐尖,叶面绿色,背面白色,两面有短毛,边缘具锯齿;叶柄长,具窄翅。夏秋间开花,排成伞房状,圆锥形花序,外围呈舌状白色,中央有多数淡黄色管状花。瘦果长椭圆形。分布我国北部、东部及南部各地,多生于山坡林边或溪谷草丛中。春季采收,洗净鲜用。宋朝刘翰曰:“此菜先春而生,故有东风之号。”茎高二三尺,叶似杏叶而长,极厚软,上有细毛,煮食甚美”。若主要作药用,须待全株充分生长后,即将开花时采取为宜。

东风菜药用始见于宋代《开宝本草》,中医认为其性寒味甘无毒,清热解毒,祛风止痛,治肝热目赤、头痛目眩、咽喉疼痛、风湿关节炎、跌打损伤、疮肿或毒蛇咬伤。《中国药植志》载东风菜根“治疗喉痛及肚痛,有祛风的效用”。《湖南药物志》称其“疏风,祛湿,行气,健脾,消食。治骨节疼痛,寒痧腹痛”。如取东风菜、千里光各 15 克,水煎服,用于肝热目赤、多泪或肿痛。东风菜根 15 克,水煎服,可治腰痛。东风菜根茎 10~15 克,或取鲜根加倍,以黄酒和水等量合煎,每天二次温服,治夏季痧气腹痛显效。若治跌打损伤,以东风菜根和全草适量,捣烂外敷患处,同时每日取其 30 克,以水与黄酒等量煎服。

东风菜还主含鲨烯、无羁萜、无羁烷、 α -菠菜甾醇等成分。据临床报道,治蛇咬伤,对患者在上风穴放血排毒,然后用东风菜鲜根捣烂敷伤口周围,并用鲜根 30 克煎汤,每日内服二次,换药一次,严重者则增加服药和换药次数。服药后有个别病人出现呕吐,加糖矫味便可改善。部分病例配合使用乌



菝葜、半边莲、佛甲草、木芙蓉、鬼针草、天南星、穿心莲等,以提高疗效。治 150 多例,除 3 例发病迅猛而改用他药治疗外,其余均治愈。

38 . 鹅 肠 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

鹅肠菜原名繁缕,又称鹅肠草、伸筋藤、鹅耳肠、壮筋丹、鸡卵菜,属石竹科多年生草本。高 50 ~ 80 厘米,茎多分枝。单叶对生,叶膜质,卵形或宽卵形,先端锐尖,基部近心形,叶柄疏生柔毛。花瓣白色,花梗细长,顶生枝端或单生叶腋。种子多数,近圆形稍扁褐色。广布我国南北各地,生于湿润耕地、麦垄、豆畦间、路旁草地、山野或阴湿处。夏秋采收,洗净切碎晒干备用。幼苗作蔬菜,鲜嫩甘脆。

鹅肠菜性平味甘酸无毒,清热解毒,活血消肿,下乳利尿,去恶血,生新血,适用于产妇腹痛有块。治肺炎、痢疾、高血压、月经不调、痔疮、痈疽等病证,对阑尾炎尤有妙效。《云南中草药》称其“清热,舒畅。治大叶肺炎,高血压,月经不调”。《陕西中草药》谓之“活血祛瘀”,治“牙痛,痔疮肿痛,痢疾”。诸如取鲜鹅肠菜洗净,切碎捣烂绞汁,每次一杯以温黄酒冲服,每天二至三次;或干品 120 ~ 180 克,水煎去渣,以甜酒少许和服。又可取鹅肠菜 120 克,大血藤 30 克,冬瓜子 20 克,水煎去渣,日服二至三次。以上两法治急慢性阑尾炎及阑尾周围脓肿,均有良效。鲜鹅肠菜 30 克,水煎加糖服,治



痢疾。鲜鹅肠菜 90 克,捣烂加甜酒或黄酒适量,水煎服,治痢症。取鲜鹅肠菜 90 克或干品 30 克,水煎服,治小便卒淋及急性尿路感染。鹅肠菜 60~90 克,桃仁 12 克,牡丹皮 10 克,水煎去渣,日分二次服,治子宫内膜炎及宫颈炎。

鹅肠菜还可作外用药。如取鲜鹅肠菜捣烂,加少许盐,将其咬在痛牙处,可治牙痛。鲜嫩鹅肠菜煮熟,拌入食盐少许,常嚼食,防治肾虚阳浮及牙齿浮动。鹅肠菜 120 克,水煎浓汁,加一些盐,溶化后薰洗痔疮肿痛。鹅肠菜烧存性研末,以麻油或凡士林调后,涂敷痈疮溃烂患部可愈。

鹅肠菜还含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素等人体需要的营养成分。若高血压患者,常以适量鹅肠菜煮豆腐食,则大有帮助益。鲜嫩苗作蔬菜,经常炒食,还可乌须发。

39. 委 陵 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

委陵菜又名翻白菜、根头菜、龙芽草、虎爪菜、蛤蟆草,属蔷薇科多年生草本。根肥大,圆锥状。茎直立,密生灰白色绵毛。单数羽状复叶,顶端小叶最大,两侧向下逐渐变小,呈狭长椭圆形,边缘羽状深裂,向下反卷。花黄色,呈伞房状聚伞花序。瘦果卵圆形,褐色光滑。全国大部分地区有分布,主产于山东、辽宁、安徽等地。生于山坡、路边、田旁、山林草丛中,宜温暖干燥气候,以排水砂质土为良。4~10 月间采收,以干燥、无花茎、无杂质者为佳。明代朱 曰:“采苗叶炸



熟,水浸淘净,油盐调食。”如今煮食、炒食均宜。

委陵菜始载于明代《救荒本草》,中医认为其性平味苦无毒,能清热解毒,止血止痢,祛风湿,治痢疾、湿热腹泻、筋骨疼痛、血热便血、瘫痪、癫痫、疮疥等病证。《贵州民间方药集》称其“治痢疾,母猪疯,羊癫疯”。《贵阳民间药草》谓之“治赤白痢下,风湿疼痛,瘫痪”。诸如取委陵菜根 15 克,煎汤日服三至四次,连服二至三天,治痢疾可愈。若治湿热久痢不止或腹泻,取委陵菜、白木槿花各 15 克,水煎服,亦可用少许油、盐调味,作汤菜服食。鲜委陵菜 500 克,浸入 1 000 克酒内,每次饮 30 ~ 60 克。第二次用量相同,另加 30 克何首乌,若疼痛添加指甲花根 60 克,饮之可治风瘫。去心委陵菜根 30 克,白矾 15 克,浸酒温服,连发连服,服后再服矾粉 3 克,治癫痫症。委陵菜、铁苋菜各 30 克,水煎加红糖饮服,治急性肠炎。委陵菜 15 克,白及 10 克,红枣 5 枚,水煎服,治胃及十二指肠溃疡出血,委陵菜根 30 克,煎汤服,可治疗疮初起。若以委陵菜干研末或取其鲜根捣烂外敷,可治刀伤止血生肌。

现代医药研究发现,本品含蛋白质、脂肪、维生素 C、粗纤维、抗坏血酸、鞣质等成分。药理试验表明,全草煎剂可抑制痢疾杆菌,流浸膏可扩张支气管。其根煎剂给感染阿米巴大鼠灌胃,对体内阿米巴原虫有杀灭作用。据此,临床报道,治疗阿米巴痢疾,将委陵菜根茎制成煎剂或流浸膏,成人每日量为 20 ~ 30 克,分三次饮服。少数患者用 10% 煎液 100 毫升行保留灌肠,七至十日为一疗程。必要时休息两天再行第二疗程。临床治 27 例,包括急慢性和慢性潜伏期急性发作



者,疗效良好。又治出血性疾病,取鲜品全草 60 ~ 120 克切碎,水煎两次且将煎液混合,然后入少量红糖煎片刻,每日一剂分两次饮服,必要时可续服 1 ~ 2 剂。观察子宫功能出血、月经过多、鼻出血、咯血、血尿及部分癌症出血共 112 例,结果治愈 66 例,显效 29 例,治疗妇科疾病尤为满意。止血作用以根部最强,如治大咯血患者,服干根 30 克,次日咯血即止。

40 . 灰 苋 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

灰苋菜为藜科一年生草本小藜和藜的嫩茎叶。小藜又称灰藿、灰条菜、灰灰菜、金锁天;藜又称莱、鹤顶草、胭脂菜、红心灰藿。茎直立粗壮,具棱及绿色或紫红条纹,多分枝。叶互生呈菱状卵形,边缘有齿牙,下面被粉状物。夏秋开小花,聚成小簇,排列枝上呈圆锥花序。种子黑色有光泽。我国大部分地区均有分布,生于荒地、田间、路旁、山坡。正如明朝李时珍言“灰藿,处处原野有之”,“为蔬亦佳”;“藜,处处有之”,“嫩时亦可食”。如今为蔬,煮汤、炒食或煮食皆可,种子可榨油,全草入药。春夏季采摘,洗净鲜用或晒干备用。

灰苋菜入药始载于唐代《本草拾遗》。中医认为小藜即灰藿,其性凉味甘苦无毒,清热退烧,去湿解毒,治疮疡肿毒、疥癣风瘙;《本草拾遗》载灰藿“主恶疮,虫、蚕、蜘蛛等咬,捣碎和油敷之;亦可煮食,亦作浴汤,去疥癣风瘙;烧为灰,口含



及内齿孔中,杀齿 甘疮。取灰三四度淋取汁,蚀息肉,除白癩风,黑子面 ,箸肉作疮。子:炊为饭,香滑,杀三虫”。如灰藿、雄黄、丹砂、膩粉、麝香、虾蟆灰、石硫黄、矾石灰各 3 克,将上药中的七味研为粉末,与炼了灰藿的浓汁捣煎如膏,涂于紫癩患处,干则换药,膏硬以醋润湿,可收预期疗效。

藜即红心灰藿,其性平味甘,清热利湿,止痒解毒,祛风杀虫,治痢疾腹泻、湿疮痒疹、毒虫咬伤。《本草纲目》载藜“煎汤,洗虫疮、漱齿 ;捣烂,涂诸虫伤,去癩风”。《上海常用中草药》言其“止泻痢,止痒”。《中国沙漠地区药用植物》谓之“除湿热,利风”。如取藜 30~60 克,水煎服;或以藜 60 克与 30 克马齿苋,水煎服,治湿热痢疾或腹泻。藜、夜交藤、地肤子各 30 克,水煎服,用于疮疹瘙痒或湿热小便不利。藜、野菊花各适量等分,煎汤薰洗皮肤湿毒及周身发痒。藜茎叶煎浓汤,洗治皮肤疥癣。藜花果穗烧存性研末,以麻油调匀,涂治小儿头疮即胎毒。藜茎叶煎浓汁,一日含漱数次,止龋齿牙痛。藜茎叶捣烂,涂治白癩风、毒虫咬伤。

现代医学研究发现,灰藿全草含挥发油,根含香藜素、甜菜碱、氨基酸、甾醇、油脂,叶脂质内含棕榈酸、亚油酸、油酸、油醇、蜡,种子含油。本品对呼吸和心脏有抑制作用,亦可降低血压。据此,取全株藜阴干,每天以 15~20 克,水煎代茶饮,对高血压和中风有防治功效。然若服藜过量即 150 克以上,且受强烈阳光照射时,易致日光性皮炎,故用量需加控制为妥。



41 . 刺 儿 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

刺儿菜原名小蓟,又称猫蓟、刺蓟菜、千针草、枪刀菜、野红花、刺萝卜,为菊科多年生草本。其茎直立中空,高达 50 厘米,呈圆柱状,质硬有柔毛。叶椭圆形,两面均有蛛丝状绵毛,边缘有黄褐色针刺。夏季开紫红花,头状花序顶生。瘦果椭圆扁平,冠毛羽状,顶端弯曲。常生长于路旁、沟岸、田间、荒丘,我国大部分地区均有野生。宋人苏颂称其“二月生苗,二三寸时,并根作菜,茹食甚美”。夏秋季采收,晒干备用。

刺儿菜药用始载于南朝梁人陶弘景《名医别录》,中医认为其性凉味甘无毒,入肝、脾二经。能凉血止血,清热除烦,去瘀消痈,对各种血热妄行出血之症最为适宜。《日华子本草》载小蓟“根,治热毒风并胸膈烦闷,开胃下食,退热,补虚损。苗,去烦热,生研汁服”。民国年间名医张锡纯称“鲜小蓟根,性凉濡润,善入血分,最清血分之热”,“其性不但能凉血止血,兼能活血解毒”。《本草拾遗》记载,取鲜小蓟绞汁温服,可破宿血,止新血,治血崩、金疮出血、呕吐等病证。《太平圣惠方》以小蓟根捣汁、生藕汁、生牛蒡汁、生地黄汁各二合,加少许白蜜调匀,不计时候,细细呷之,可治心热吐血口干。以鲜小蓟根 90 克,捣烂绞汁饮,或沸水冲服,治血热引起的衄血、吐血、便血、月经过多。小蓟草、益母草各 60 克,



水煎浓汤服用,治小产后瘀血不尽、出血不止,或产后恶露不尽。若用小蓟根与生地黄、滑石、通草等药配伍,共煎汤空腹饮服,治下焦热结、血淋、尿血。取小蓟鲜幼苗适量,切段捣汁饮;或煮汤作菜食,可治夏季烦热口渴,小便不利。

小蓟不仅内服药效明显,外用亦不逊色。如用小蓟苗捣烂敷外伤,可治刀伤流血不止。小蓟叶捣烂,敷治小儿黄水疮、湿烂痒痛。小蓟根连同叶捣烂,入少许食盐,外敷或煎洗,治疥癣痛疮热毒。以小蓟煎汤外洗,可治妇人外阴瘙痒。

现代医学研究发现,小蓟全株含有胆碱、儿茶酚胺类物质、皂苷、生物碱等成分。能收缩血管,缩短凝血时间。对溶血性链球菌、肺炎双球菌、伤寒杆菌、白喉杆菌、痢疾杆菌、绿脓杆菌、结核杆菌等,均有抑制作用。动物实验证实,能兴奋心脏,降低血中胆固醇,煎剂或酊剂有兴奋动物子宫的作用。

小蓟草幼嫩苗常被古人采作菜食,今人多作药用。其凉血止血功效尤为显著,但用为汤剂不宜久煎,一般只需煎煮四五沸即可,以保持新鲜之性。因本品性凉,故对脾胃虚寒病人,则不宜多用,以免伤其胃阳。



42 .木^心 木

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

椴木又名鹊不踏、刺老包、仙人杖、刺春头、黄龙苞,属五茄科落叶灌木或乔木。茎高而直立,具针刺。叶大,为二回或三回奇数羽状复叶,上面疏生粗毛,下面有黄或灰色短柔

毛,沿脉更密。夏季开小白花,伞形花序集成圆锥花丛。果实近球形,紫黑色。分布华北、华东、中南、西南,生于林缘、山坡、山沟,适于肥沃、疏松、湿润土壤。明代李时珍曰:“ 槲木树顶生叶,山人采食,谓之吻头。”如今,春季采摘嫩叶为蔬,多作煮食。9~10月挖根或剥取根皮晒干,其茎皮全年可采收。

槲木药用始载于唐代《本草拾遗》,其性平味甘微苦无毒,入肝、心、肾三经。能利水渗湿,祛风散瘀,治胃及十二指肠溃疡、肝硬化腹水、肾炎水肿、风湿痹痛、跌打损伤、血崩、淋浊、腹泻、痢疾等病证。《本草推陈》载槲木叶“ 治腹泻,痢疾;炖肉吃治水肿”。进而言其“ 树皮及根皮均有健胃、收敛、利尿及制糖作用。治糖尿病,肾脏病,胃溃疡”。《闽东本草》称槲木白皮“ 补腰肾,壮筋骨,舒筋活血,散瘀止痛”。《草木便方》谓槲木根“ 解毒,散热,除风痰。治瘰癧,疮烂,鼻衄,牙痛,痔疾,痢疾,疯狗咬伤”。诸如取猪肉 250 克,切块加水,以文火炖一小时,放入鲜槲木叶 60 克,续炖至熟,一日分二次服食,用于脾虚水肿及小便不利。槲木鲜叶 30~60 克,水煎去渣,加冰糖溶化后饮服,治急性肝炎、咽喉炎、扁桃体炎。槲木皮 10~15 克,水煎服二次,治胃及十二指肠溃疡。槲木白皮 30 克,同猪肉烧食,或配伍痛风药同煎服,治痛风。槲木根皮 10~15 克,水煎服;或取槲木根 30 克,银杏 120 克,水煎服,治糖尿病。槲木根 30~60 克,酌加水煎,日服二次,治肾炎水肿。槲木根皮 15 克,桂枝 3 克,当归 6 克,与黄酒及水煎服,治风湿筋骨痛。槲木根、瘦猪肉各 120 克,水炖熟,喝汤吃肉,治肝硬化腹水。槲木根皮 30 克,同适量瘦猪肉炖



服,治遗精。 榧木根 10 克,果上叶 6 克,水煎服,治风热咳嗽。
榧木根 120 克或干品 15 克,炖猪肉 250 克,分三次服食,治
痔疮。

榧木作外用药亦效。鲜榧木根皮 30 ~ 60 克,猪蹄一只
水炖,喝汤吃肉;另用适量榧木根,煎水外擦,治腰椎挫伤。
鲜榧木皮捣烂敷患处,治跌打损伤。榧木根、马尾松根、杜衡
根、青木香根,均取鲜品各适量捣烂,敷治骨折。

现代医药研究发现,榧木叶含维生素 A、维生素 B,其茎
皮及根皮含鞣质、胆碱、挥发油、三萜皂苷。其皂苷水解后,
生成榧木皂苷元和葡萄糖醛酸。值得注意的是,孕妇慎用。



根 茎 类

43 . 苕 蓝

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

苕蓝又名擘蓝、芥蓝、茄莲、玉蔓菁、球茎甘蓝,属十字花科二年生粗壮直立草本植物的块茎。高 30 ~ 60 厘米,光滑无毛。离地面 2 ~ 4 厘米处,茎膨大成坚硬的球形,外皮淡绿或绿或紫色,内部肉质白色。球茎上生出蓝绿色叶片,呈长卵圆形,边缘有锯齿,叶柄细长。春季开黄白色花,排列成总状花序。角果长圆柱形,种子小呈球形。我国南北各地均有栽培,以北方较为普遍,高原地区每年一作,平原地带可春秋两季栽培,喜冷凉气候。4 ~ 7 月播种,夏秋季采收;9 月播种,冬春季采收。

苕蓝肥大球茎作蔬菜,如清代《素食说略》称其“切薄片,或切丝,以烧滚酱油、醋淬之,覆以碗,少顷,将酱油、醋倾出,再淬两三次。柔软而脆,殊为可口”。如今,炒食或做汤,素荤皆宜。尤其腌制成酱菜,色泽绛红半透明,清脆香嫩爽口,人都爱食。种子可榨油供食用。



苳蓝入药始见于明代《滇南本草》，其性凉味甘辛无毒。能清热解毒，凉血通淋，消食积，散积痰，治小便淋浊、大便下血、脑漏、肿毒。《滇南本草》载苳蓝“治脾虚火盛，中膈存痰，腹内冷疼，小便淋浊；又治大麻风疥癩之疾；生食止渴化痰，煎服治大肠下血；烧灰为末，治脑漏；吹鼻治中风不语。皮能止渴淋”。《四川中药志》言其“利水消肿，和脾”。《中国高等植物图鉴》称之“治疗十二指肠溃疡”。例如取适量苳蓝切片，水煎服食，治小便淋浊、脘腹满闷。若调入少许红糖，早晚各服食一次，治便秘便血。苳蓝煮汤代茶饮，还可宽胸解酒。《农政全书》记述：“芥蓝茎叶，用芝麻油煮，如常煮菜法食之，并饮其汁”，可散积痰。又进言“叶及子，消食积，解面毒”。譬如取苳蓝茎叶 100 克，调入麻油煮熟后食之，治积痰停饮。若取鲜苳蓝叶 50 克，水煎服，治食积腹胀。

苳蓝不只内服治病，捣敷或研末作外用药亦见效。如四川民间以苳蓝与商陆各适量，切片捣绒外敷，治阴囊肿大如斗。以干苳蓝焙焦研末，拌入香油涂入鼻内，可治鼻炎引起的鼻塞及流涕不止。苳蓝子研末，涂恶疮肿毒患处亦见效。

现代医药研究表明，苳蓝含蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、维生素 C、尼克酸、核黄素、硫胺素，以及钙、磷、铁等成分。本品虽然药食两用，且含有营养，但其性寒凉，脾胃虚寒或大便泄泻者，不宜多食。又因损气耗血，故病后及患疮者忌食。



44 . 百 合

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

百合自古以来被视为吉祥之物,取其百年和合偕老的寓意。本品又名百合蒜、蒜脑薯、中逢花、重迈、夜合,属百合科多年生草本植物的鳞茎。茎直立呈圆柱形,高60~100厘米,常有褐色斑点。叶互生无柄,线状披针形,先端锐尖,基部渐狭,全缘或微波状。夏季开乳白色喇叭花,背面中筋淡紫色,开花时上部稍反卷。芳香淡雅的花朵惹人喜爱,陆游诗曰:“更乞两丛香百合,老翁七十尚童心。”蒴果长圆至倒卵形,内有多数种子。地下鳞茎近球形,由众多鳞片紧密抱合而成。百合原产我国,公元前三世纪,古籍就有记载。生于土壤深肥的山坡林下、溪沟边、草丛中,几乎遍布全国,大部分地区均有栽培。

百合应市选购时,以皮薄瓣匀、肉厚瓣肥、色泽黄白、质坚筋少者为佳。将鳞茎剥瓣撕去外层薄膜,蒸、煮、炒、烩、做羹、烧粥、制蜜饯,食之软糯清香。若细细品味,微苦甘醇,甜而生津,一物取双味,且回味长久。譬如以百合制作八宝甜饭、桂花百合羹,甜而不腻,清凉解渴;百合同红枣、绿豆共煮,冷食清凉甘冽,堪称消暑解渴饮料;若与粳米煮成稠粥,拌入白糖或冰糖,食之健脑。

百合入药始载于汉代《神农本草经》,中医认为其性平味甘微苦无毒,入心、肺二经。能养阴清热,润肺止渴,宁心安



神,治肺结核久咳、阴虚咳血、潮热肺痛、热病后余热未清、虚烦惊悸、神志恍惚、失眠多梦、脚气浮肿等病证。东汉张仲景《金匱要略》载述心肺阴虚的百合病,“欲食复不能食,常默默,欲卧不能卧,欲行不能行。饮食或有美时,或有不能闻食臭时,如寒无寒,如热无热,口苦,小便赤,诸药不能治,得药则剧吐利,如有神灵者,身形如和,其脉微数”。此病与现代神经官能症相似,张氏以 60 克百合与 30 克生地黄煎汤服,治愈这种病人。《本经》载百合“主邪气腹胀、心痛。利大小便,补中益气”。《别录》称其“除浮肿胪胀,痞满,寒热,通身疼痛及乳难,喉痹,止涕泪”。《日华子本草》谓之“安心,定胆,益志,养五脏。治癰邪啼泣、狂叫、惊悸,杀蛊毒气”。若治肺壅热闷,《太平圣惠方》云:“新百合四两,用蜜半盏,拌和百合,蒸令软,时时含如枣大,咽津。”

如今,中医以百合治病的处方兹举数例如下:百合、旋覆花各等份,焙干研为细末,加蜜水日服三次,治肺病咯血、咳嗽痰血、干咳咽痛。百合、粳米各 50 克,去尖杏仁 10 克,白糖适量,共煮粥食,治肺燥咳嗽、干咳无痰。百合 2~3 个,洗净捣汁,以温开水日服二次,治老年慢性支气管炎伴有肺气肿。百合 30~60 克,捣研绞汁,白酒适量,以温开水饮服,治肺痛。百合、白及、百部、蛤粉等份,共研细末,水泛为丸,每日三次饭后服 3 克,治支气管扩张。百合 25 克,菖蒲 6 克,酸枣仁 12 克,水煎日服一剂,治神经衰弱、心烦失眠。干百合研末,每日二次以温开水服 6 克,治耳聋或耳痛。百合 7 个浸一夜,次日清晨以泉水煮取一碗,去渣冲入一个生鸡蛋黄,早晚各服半碗,治病后神经症,坐卧不安或妇女瘕病。百合还



可治妇女更年期综合症、肠道出血、大便秘结。

百合作外用药,亦可收到预期疗效。如取野百合同食盐捣泥,敷疮肿不穿患处,甚良。生百合捣烂,外涂天疱疮,每天一至二次,数日则愈。生百合洗净晒干研粉,涂于外伤出血,有良好止血效果。据临床报道,用百合制成百合海绵,填塞治疗鼻衄、鼻息肉切除、中下鼻甲部手术后止血。观察百余例,百合海绵在鼻腔内溶化,被组织吸收,既无过敏反应,又有止血效果。

现代医学研究发现,百合除了含蛋白质、淀粉、糖类、维生素、氨基酸、钙、磷、铁外,还含百合苷 A、百合苷 B,特别含有水仙碱、秋水仙胺等类似植物碱,能抑制癌细胞增生。临床用于白血病、皮肤癌、鼻咽癌、乳腺癌、宫颈癌,均有明显疗效。若服食清蒸百合,还可治胃病、肝病、贫血。

作为蔬菜或药材栽培的百合品种,主要是卷丹,供食用的尚有山丹、小卷丹、天香百合、百花百合。夏季用来清凉解暑的百合汤,以宜兴百合为好,可谓盛夏滋补上品。若经常服食百合,可健身强体,延年益寿。然风寒痰嗽不宜服食,中气虚寒或两便滑泄者忌食为妥。

45 . 番 薯

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

番薯又名山芋、甘薯、红薯、白薯、地瓜,属旋花科多年生蔓状草质藤本植物的块茎。地上茎秃净或稍被毛,茎易生不



定根,折断有乳汁。叶卵形至矩圆状卵形,先端渐尖,基部截头形至心形,边近全缘,有角或有缺刻。腋生聚伞花序,花数朵生于一粗壮的花序柄上,花冠漏斗状呈紫红或白色。块根白、黄、红或有紫斑。喜光耐寒耐碱,适于排水性肥沃土壤。我国各地均有栽培,冬季采挖,以皮赤、无筋、纯甜为良。既代粮当主食,又作副食品佐菜,还可当水果生吃。

番薯原产美洲,传说哥伦布将它带到西班牙,然后传到非洲。《金薯传习录》记述:明朝万历二十一年五月下旬,福建长乐县华侨陈振龙常到菲律宾吕宋经商。他发现此地番薯产量最高,而统治吕宋的西班牙当局严禁外传。陈氏冒着生命危险,把番薯装在竹筒里,藏在船舱内,经过七昼夜航海,终于安然抵达福州。其子陈经纶向巡抚衙门金学曾呈禀番薯好处,金氏却要其父子自行种植,他们在福州近郊沙帽池旁种植,收获甚多。次年适逢福州大旱歉收,金氏才饬令当地农民种植番薯,度过荒年。从此,种植番薯传遍大江南北。

中医视番薯为良药,入药始见于清代《本草纲目拾遗》,其性平味甘无毒,入脾、肾二经。能凉血活血,益气生津,解渴止血,宽肠胃,通便秘,产妇最宜。《纲目拾遗》载番薯“补中,和血,暖胃,肥五脏。白皮白肉者,益肺气生津。煮时加生姜一片,调中与姜枣同功;同红花煮食,可理脾血,使不外泄”。《随息居饮食谱》称其“煮食补脾胃,益气力,御风寒,益颜色。凡渡海注船者,不论生熟,食少许即安”。番薯与醋煮食,消全身浮肿。若煮熟食,饮少许黄酒,再饮红糖姜茶,治产妇腹痛。《金薯传习录》概述:番薯治痢疾下血证、酒积热



泻、湿热黄疸、白浊淋毒、月经失调、血虚遗精、小儿疳积。例如取番薯 500 克, 生姜 5 克, 水 1 000 毫升, 煮熟日服三次, 治湿热黄疸。取 200 克番薯去皮切片, 同 100 克大米煮粥, 一天内随意服食; 或取 100 克番薯煮熟, 蘸蜂蜜吃, 可治便秘。白皮黄心番薯 500 克切片蒸熟, 浸入 2 000 毫升酒内一月后, 每天适量饮之, 治风湿及手足抽筋疼痛。

番薯叶、番薯藤、番薯苗, 亦入药治病。譬如取番薯叶 30 克, 冬瓜 12 克, 水煎日服二次; 或取鲜番薯叶、鲜黄瓜各适量, 水煎日服一剂, 可治糖尿病。鲜番薯叶 100 克, 鸡内金 5 克, 水煎服, 治小儿消化不良。鲜番薯叶捣烂, 冲入开水大量灌服催吐, 解河豚、蕈类中毒。番薯藤与猪蹄煮食, 可治缺乳。番薯藤加水煎汤, 倒入适量甜酒饮服, 治血崩。番薯藤、川木瓜各 60 克, 加少许食盐炒黄, 水煎服, 治腹痛腹泻。嫩番薯苗叶 100 克, 羊肝 120 克, 共煮熟服食, 治夜盲症。

番薯作外用药也不逊色。譬如将番薯洗净捣烂, 敷乳疮患处, 见热即换, 连续数天可愈; 若敷治毒疮发炎, 则消炎解毒生肌; 若捣汁外涂, 治湿疹。番薯藤捣烂, 敷治蛇、狗咬伤。嫩番薯叶加盐捣烂, 水煎趁热洗阴囊湿疹患处, 洗后撒上滑石粉, 可收到预期疗效。鲜番薯叶加白糖适量捣烂, 贴治指疔。鲜番薯叶、红糖各适量捣烂, 敷治无名肿毒。嫩番薯苗叶、蕹菜嫩叶、红糖各适量, 共捣烂敷于脐部, 治肾炎水肿及肝硬化腹水。

现代医学研究发现, 番薯营养丰富, 除了含大量淀粉外, 还含有维生素、胡萝卜素、粗纤维、蛋白质、糖类、钙、磷、铁等成分。除此, 还含有黏液蛋白、去氢表雄酮及类似雌性激素



的物质。通常米、面中稀缺胡萝卜素、赖氨酸,又因大米少钙,面粉缺维生素 C,而番薯中这些物质含量颇丰,加上各种维生素及热量均高于米、面,故与米、面混食,可提高蛋白质生理效价。据分析,鲜番薯中有的品种 500 克内含的胡萝卜素,要比成人一天需要量多一倍。又健康人的血液呈弱碱性,一旦变成酸性则导致酸中毒,而番薯碱度高,食后可保持人体血液中酸碱平衡,减轻新陈代谢负担。所含黏液蛋白是一种胶原和黏液多糖类物质,能预防脂肪在血管系统沉积,保持心血管壁弹性,减少动脉硬化,防止肝肾中结缔组织萎缩,保持消化道、呼吸道与关节腔的滑润。据此,番薯被称为营养全面的保健品。

常吃番薯,既防癌症,又延年益寿。例如美国生物学家近年给白鼠作癌细胞接种培养,尔后将番薯中所含去氢表雄酮注入鼠体,观察结果证实,不再有乳腺癌和结肠癌,存活期竟长达二至三年。又日本裕仁天皇是世界上最长寿的皇帝之一,而他最爱吃的食物之一,就是包括番薯在内的薯类。有人说是薯类食物助他成长寿皇帝,尽管这种说法有些夸张,但据日本医学界人士调查,日本长寿区农村,不论贫富贵贱,都习惯于常年吃番薯,从当年十月吃到来年四月。我国广西有个瑶族自治县之所以有长寿乡之称,那里农民也以番薯为常见主食。足见这与我国古医籍《南方草木状》“海中之人多寿,亦由不食五谷,而食甘薯故也”之说基本相符。番薯还有美容作用,如所含类似雌性激素物质,可保持皮肤细腻,延缓衰老。又番薯中的热量低水分多,且含较多维生素和氨基酸,可减少皮下脂肪堆积,避免过度肥胖。



番薯固然药食兼优,然所含淀粉粒较大,且有一种气化酶,易刺激胃液分泌,产生二氧化碳气体,往往引起腹胀、打嗝、吐酸水。欲消除这些反应,可将切成块状的番薯置盐水内浸十分钟,然后煮熟蒸透,或同豆类、米、面煮食。若吃番薯时稍吃点咸菜,亦可减少胃酸和腹胀。至于霉变的番薯含甘薯酮毒素,切不可食用。

46 . 竹 笋

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

竹笋又名竹芽、竹萌、鞭笋,为禾本科常绿植物竹的幼芽。竹笋出土前生于竹鞭上,外有壳膜包裹,以肉厚质嫩色白者为佳。我国是世界著名笋乡,主要分布在长江流域及南方各地。其生命力强,不择土壤肥瘠,地势陡缓,沟谷山坡,随地生长,正如扬州八怪郑板桥诗曰:“咬定青山不放松,立根原在破岩中,千磨万击还坚劲,任尔东西南北风。”

我国人民吃笋有三千多年历史,公元前六世纪《诗经》记载:“其蔌维何?维笋及蒲。”可见竹笋早已同香蒲为蔬。晋代戴凯著《竹谱》介绍竹的不同品种,风味独特。唐代白居易诗云:“每日遂加餐,经时不思肉。”宋代赞宁《笋谱》汇总历代流传煮笋经验。陆游诗曰:“色如玉版毛头笋,味抵驼峰牛尾狸。”清代画家吴昌硕为《竹笋图》题诗:“客中虽有八珍尝,哪及山家野笋香。”李笠翁誉之为“素食中第一品”,谓其可与嫩猪肥羊媲美。至于历代赞颂“嫩笋香如鸡舌汤”、“笋尖玉兰



片”、“佳蔬绿笋茎”，更是每每可见。如今，以竹笋拼配荤素，炒、煮、煨、炖，或制成笋脯、笋干、罐头，皆成佳肴，风味各异，鲜美可口，人均爱食。

竹笋入药始载于南朝梁人陶弘景《名医别录》，中医认为其性寒味甘无毒，清热解渴，化痰益气，利膈爽胃，治热痰咳嗽、胸膈不利、心胃有热、二便不畅。《本草纲目》载竹笋“主治消渴，利水道，益气，可久食。利膈下气，化热消痰爽胃”。《本草纲目拾遗》称之“利九窍，通血脉，化痰涎，消食胀”。若痰热壅肺或痰饮引起胸中烦闷，用鲜竹笋 60 克，橘红 6 克，杏仁、贝母各 10 克，水煎服可愈。取鲜笋炒食，治小儿痰多头痛、腹脘胀气。《本草求原》载“竹笋同肉多煮，益阴血，痘疹血热毒盛，不起发者，笋尖煮汤及入药，俱佳”。如民间取适量鲜竹笋同瘦肉共煮，入少许调料食之，治阴血虚亏、通畅二便。以笋芽 10~15 个，黄豆 60 克，煮熟后喝汤吃笋、豆，每日吃三次，助麻疹早透。鲜竹笋同粳米煮粥食，治久泻久痢、便结脱肛。若饮酒过多或酒醉者，以鲜竹笋 60 克，水煎代茶饮，则解酒。

虫笋即被虫蛀过的笋干，洗净切段入药，主治腹水肿胀。据临床报道，治晚期血吸虫病腹水，取虫笋、葫芦各 9 克，每天三次煎服，二十剂为一疗程。治疗期间忌盐，酌情给予维生素 B、维生素 C 和葡萄糖、铁剂，服药后大多患者腹水消失或显著减少。又如治肾炎水肿，每日用虫笋、金葫芦各 9 克，水煎日服三次，连续治疗，利尿消肿，治愈率达 90%。病程越短，奏效越快。虫笋对其他病因引起腹水或浮肿，亦有不同程度疗效，还可治脚气病。



竹笋出土长成青竹,去节劈开,用火烤便有汁液流出,以器盛之即为竹沥,此为治痰圣药。《本草衍义》载“竹沥引痰,通达上下百骸毛窍诸处,如痰在巅顶可降,痰在胸膈可开,痰在四肢可散,痰在经络脏腑可利,痰在皮里膜外可行。又如痰壅狂乱,风热发痉者可定,痰厥失音,人事昏迷者可省,为痰家之圣剂也”。又《本草选》谓“竹沥乃阴虚有大热者仙品,中年痰火,舍此必不能成功”。竹沥还可清心火,降肝火,止牙痛,养血明目,润燥止渴。竹沥当茶饮,治流脑高热、乙脑呕吐;淡竹沥点眼,或入人乳饮服,治小儿目赤。

也许有人认为竹笋尝鲜可取,但无多大营养,甚至说“吃一餐笋,刮三日油”。此说实为误解,何以为证?据现代科学化验分析,鲜竹笋营养价值高,除含有蛋白质、脂肪、糖类外,还含胡萝卜素、维生素B₁、B₂、维生素C及钙、磷、铁、镁等人体需要的成分。同时在竹笋所含蛋白质中,至少含16~18种不同成分的氨基酸,尤其人体必需的赖氨酸、色氨酸、丝氨酸、丙氨酸等,以及在蛋白质代谢过程中占重要地位的谷氨酸和有维持蛋白质构型作用的胱氨酸。竹笋具有高蛋白、低脂肪、低淀粉、多纤维的特点,故食之可减少体内脂肪积蓄,促进食物发酵,帮助消化和排泄,起到减肥作用。近年日本学者还发现竹沥中存在着微量的锗、硅等有机化合物,能活化人体细胞,具有保健药理作用,其分离出的有效成分及竹叶酒,可治便秘、痔疮、高血压等多种疾病。养生学家认为,竹林丛生之地的人们多长寿,且极少患高血压,这与经常吃竹笋有一定关系。

但吃竹笋还得注意,因本品含有较多的草酸钙,影响人



体钙质吸收,故处在生长发育时期的儿童少食为宜。又草酸钙属难溶性物质,肾炎或尿路结石患者不应多食。竹笋性寒冷利,脾虚肠滑者最好不食。

47. 莴笋

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

莴笋原名莴苣,又叫香乌笋、千金菜、莴菜、生菜、藤菜,属菊科一年或二年生草本。茎直立而粗,嫩时呈棍棒状,肉质肥厚如笋。叶基部丛生无柄,长椭圆状倒卵形,呈绿或紫色,叶面光滑皱缩,全缘或为锯齿缺刻。茎生叶互生,基部耳状抱茎。夏季开黄色舌状花,头状花序有长梗,排成顶生的圆锥状花丛。瘦果细小,种子黑褐或灰白色。原产地中海沿岸,汉朝时传入我国。《清异录》载“吕国使者来汉,隋人求得菜种,酬之甚厚,故名千金菜,今莴苣也。”如今,全国各地均有栽培,为春季家常蔬菜。以品种按叶区分,有白莴笋、花叶莴笋、尖叶莴笋、紫叶莴笋;按其食用部分不同,有茎用莴笋和叶用莴笋,后者又称生菜。

莴笋在古代,只有皇帝、大臣方可得食。相传乾隆巡游南京时,传旨取莴苣以供御膳。消息传出,宴席上纷纷效仿,使之身价倍增。唐人杜甫诗曰:“脆添生菜美,阳益食笋凉。”莴笋茎肥似笋,营养丰富,鲜嫩味美,以佐料凉拌,配肉类炒食均宜。若生食爽脆甘润,生津消暑,味如瓜果。还可腌制成酱菜或泡菜。鲜嫩翠绿的莴笋叶倍受美食家推崇,但上海



人大都食茎而弃叶。其实,叶在外层,新陈代谢旺盛,就营养素的含量而言,叶为茎的比例:蛋白质为 2 倍,铁为 2.7 倍,维生素 B₁、B₂、维生素 C 为 3 倍,胡萝卜素为 4 倍,仅磷的含量略少。因此,弃叶实在可惜,宜茎叶同食。

莴笋入药始载于晋代葛洪《肘后方》,其性凉味甘,入胃、肠二经。能利五脏,通经脉,开胸膈,通乳汁,白牙齿,去口臭,明耳目,治血尿、小便不利、乳汁不通。《真南本草》载莴苣“治冷积虫积,痰火凝结,气滞不通”。《医林纂要》称其“泻心,去热,解燔炙火毒”。《随息居饮食谱》曰:“利便,析醒,消食”。《救荒本草》云:“甚益人,久食轻身少睡。”诸如白天吃莴笋,晚间喝嫩叶汁一匙,或以 20 克干叶加 100 毫升热水浸汁饮 1~2 匙。若长期服用,治神经官能症、高血压病、心律紊乱、失眠等。民间将莴笋去皮切片,水煮调味,以黄酒少许为引服食,治乳汁不通。倘若以莴笋作外用药,取其捣泥敷脐,治尿血、小便不通。莴笋叶捣汁滴耳,可驱除入耳昆虫。至于莴笋子入药较莴笋为优,若取其子 30 粒研末,以白酒调服;或用莴笋子 10 克,生甘草 5 克,粳米 100 克,共煮粥食用,则通乳汁,利小便,治阴肿、痔疮下血。

现代医学研究表明,莴笋除含蛋白质、脂肪、糖类、维生素、胡萝卜素、粗纤维、尼克酸、钙、磷、铁外,还含乳酸、甘露醇、苹果酸、莴苣素、天门冬碱等成分。莴笋浆液十分丰富,味道清新,略带苦味,能刺激消化,有助于增进食欲。食之可增强胃液及消化酸的分泌,增加胆汁分泌量,刺激消化道各器官蠕动,对消化无力、酸度低及患有便秘的人特别有效。莴笋含糖类较低,而无机盐、维生素含量较多,尤其含有较丰



富的烟酸,后者则被认为是胰岛素激活剂,故常吃莴笋对糖尿病患者有益。莴笋所含铁元素很容易被人体吸收,常食新鲜莴笋可防治贫血病,对老人、孕妇及长期卧床者更有益处。莴笋所含钾离子颇丰,为钠盐的 27 倍,这种钾大于钠的比例,可促进利尿,降低血压。莴笋叶所含多量胡萝卜素,是抗癌抗衰老抗日照皮肤损伤的活性剂,已为当今科学家所证实。叶所富含的叶绿素,有“绿色精灵”的美称,具有滋润皮肤、清洁口腔、防龋除臭的美容作用。

莴笋诚然药食兼优,但若经常过多食用,则会引起夜盲症。《滇南本草》载“常食目痛,素有目疾者切忌”。《本草衍义》亦告诫:“多食昏人眼”。临床医生曾发现,因每日进食较多莴笋而患有夜盲症的病例。这并非为体内缺乏维生素 A 所致,而是久食多食莴笋的一种中毒反应,若停止服食数天则消失。据此,贪食莴笋者应适可而止,本来就有眼病者更不宜过多服食。又因本品性凉,脾胃虚寒者亦不宜多食。

48 . 萝卜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬



从前有位年过七旬的老翁,长期靠服药通便,后来用药难以奏效。一天因大便久秘,腹胀作痛,不思茶食,辗转不安。他与家人不辞而别,返往老家,以期叶落归根。老翁行至半途,疲累口渴,就坐在菜园旁随手拔个萝卜,吃后顿觉口中滋润,腹中转气,十分舒服。于是连续吃到第五个萝卜,突

感腹痛欲便,随即入茅厕排泄多天沉积的粪便。从此,他常吃萝卜,纳食大增,大便通畅,转而体健。

萝卜又名莱菔、芦菔、芥根、土酥,属十字花科一年或二年生草本的根。其肉质肥厚,形状有长、圆二类,呈白或红色。叶琴形羽状,疏生细毛。总状花序生于分枝顶端,淡紫色或粉红色。

我国是萝卜的故乡,两千多年前《诗经》有详细记载。元代许有香赞道:“熟食甘似芋,生荐脆如梨。”明代李时珍赞其“可生可熟,可菹可酱,可豉可醋,可糖可腊,可饭,乃蔬中之最有利益者”。如今,全国各地普遍栽培,为民间秋冬之时的家常蔬菜,且制成多种名菜畅销海外,如河南杞县酱红萝卜,清嘉庆年间就列为古杞三宝之一;天津沙窝萝卜,为独特的传统出口蔬菜;山东潍县萝卜,远销香港、新加坡;还有岳阳兰花萝卜,扬州酱萝卜头,萧山萝卜干,均具特色风味。又因营养丰富,故有“十月萝卜小人参”之说。

中医视萝卜为药笼中佳品,入药始见于南朝梁人陶弘景《名医别录》,其性凉味辛甘,入肺、胃二经,消积导滞,镇咳化痰,宽中下气,清热止血,治食积饱胀、胸膈满闷、痰嗽失音、肺燥咳血等病。《别录》载萝卜“主利五脏,益气”。倘使进一步探索萝卜的药用价值,诚如李时珍云:“生食生气,熟食降气。”若饮食过度,引起腹部胀闷,《四声本草》言“生嚼咽之便消”;食物泛酸,生吃几片萝卜即好转;教学、唱歌、抽烟者,不妨用生萝卜润喉清咽;秋冬天寒气燥,口干舌苦,加上关门烤火,煤烟浊气,令人昏闷烦躁,此刻吃几块生萝卜,顿感神清气爽。若治肺痿吐血咳嗽,《普济方》谓萝卜同羊肉或鲫鱼煮



频食；若下腹部胀气，熟食则泄气。民国年间名医张锡纯用槐树枝穿萝卜，秋分那天挂在树上，百日后取下切片，煮烂食之，治慢性咳嗽见效。倘属久咳干咳、咽痒喉燥、体弱消瘦，尤为适宜。萝卜煮水还可解酒毒，三国时曹操以青梅煮酒论英雄时，刘备喝得酩酊大醉，不省人事。名医华佗端出一碗“沆瀣浆”给他喝了，片刻竟醒酒。刘备问他用何良药？华佗笑答：“一斤萝卜半盆汤。”

萝卜绞汁治病甚效。《普济方》载萝卜汁和皂角浆以催吐，治痰热喉闭；《濒湖集简方》取汁漱口，治满口烂疮；《如意方》以汁仰卧注鼻，治偏正头痛；《卫生简易方》榨汁调入少许酒热服或注鼻，治鼻衄。民间广泛用萝卜汁加少量姜汁饮服，治失音不语；入藕汁饮服，治诸多出血症；炖冰糖或麦芽糖服，治咳嗽、哮喘、支气管炎。若将灭过菌的萝卜汁保留灌肠，治多种胃肠疾病。

萝卜叶亦入药。《滇南本草》记述萝卜叶治脾胃不和、宿食不消、噎膈打呃、呕吐酸水、妇人乳肿。《中国药物学》称萝卜叶“治喉痛、痢疾，鲜者煎服有发汗、解热之效”。应注意治痢疾时，需用经霜露者。其法：冬至日取干净的萝卜叶，用绳串缚悬挂屋檐下，任凭霜雪飘打，待立春前一天收下，贮瓮内保存。若遇痢疾或急性肠炎患者，取15克加水煎服，疗效良好。凡夏日饮之，则秋不患痢，小儿饮之尤佳。

萝卜子有健脾除胀作用，主治面食积滞和暖气食臭。《日用本草》载萝卜子治黄疸及皮肤目黄和小便热赤；《食医心镜》言萝卜子研碎煎汤，治喘促吐脓血；《太平圣惠方》谓萝卜子去皮细研，以人乳调和，治牙痛。《仁斋直指方》记萝卜



子炒黄研末,乳香煎汤调服,治小儿盘肠气痛。萝卜子焙干研粉,白砂糖送服,治百日咳;萝卜子捣烂,热酒调敷,治跌打损伤。

现代医药研究表明,萝卜含葡萄糖、蔗糖、果糖、多种维生素、粗纤维、蛋白质、淀粉酶,以及钙、磷、锰、硼等成分。其中维生素C比梨、苹果、橘子高8倍以上,特别是所含萝卜素又称维生素A原,可促进血红素增加,提高血液浓度,这与民间传统“一口萝卜一口血”之说正相吻合。还含有辛辣物质芥子油和粗纤维,可促进胃肠蠕动,推动大便排出。萝卜中蕴藏的醇提取物有抗菌效能,对革兰阳性菌较为敏感,以之治急性喉症和流感,有一定疗效。国内外医务工作者还发现,常吃萝卜可降低血脂,软化血管,稳定血压,预防冠心病、动脉硬化、胆石症。萝卜尚有抗癌功效,所含大量维生素C可抑制癌细胞生长,所含糖化酵素能分解致癌物质亚硝胺,所含木质素可增强人体免疫细胞吞噬癌细胞活力,故常食萝卜可减少患癌的机会。近年医学家研究后又提出“萝卜戒烟法”:将白萝卜切丝挤去苦涩汁液,调入适量白糖,每天清晨吃一小碟白糖萝卜丝,吃后吸烟觉得淡而无味,可逐渐克制烟瘾,这是所含萝卜酸的作用。

萝卜种类繁多,生吃以汁多辣味少为好。平日不爱吃凉性食物者,以熟食为宜。脾胃虚寒,吃而不化者勿食。萝卜运气功能颇强,冬令服人参之类补品,均应忌食,以免影响药效。



49. 胡 萝 卜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

民国初年,河北邑东境褚姓,夫妻争吵反目。夫扬长离开家门,妻含恨吞下砒石。夜间砒毒发作,她心中热渴难忍,见锅内盛有泡干胡萝卜叶温水,就一碗又一碗尽量饮服,顿时热渴渐消。糊涂的丈夫晚归后,对此事竟全然不知。不久,她丈夫的胞妹在婆家也吞吃砒石,生命垂危。其妻知情后,开始讲明自己十多天前用胡萝卜叶温水解砒石毒的经过,嘱丈夫携带一筐经秋霜打过的干胡萝卜叶,直奔胞妹家中,赶紧用开水浸透,继而使之频频多饮,终于将胞妹从垂亡中救活。

胡萝卜又名金笋、胡芦菔、红芦菔、丁香萝卜,属伞形科一年或二年生草本植物的根。其根粗壮,圆锥形或圆柱形,肉质紫红或黄色,叶柄长,三回羽状复叶,复伞形花序,花小呈淡黄或白色。原产地中海地区,有四千多年历史。汉朝张骞出使西域,将胡萝卜带回内地,从此在我国各地扎根繁衍。胡萝卜喜温耐旱,适于松软湿润土壤生长,冬季采挖。虽有野蒿药味,但营养价值颇高,既可熟食,又可生吃,可烹调多种菜肴。

胡萝卜入药始见于明代《本草纲目》。中医认为其性平味甘无毒,虽有紫红和黄色两种,但性能大致相同。本品入肺、脾二经,补脾健胃,宽中下气,清热解毒,主治咳嗽、角膜



干燥、消化不良、饱闷气胀、夜盲症、高血压、糖尿病等病证。诸如《本草纲目》载胡萝卜“下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食”。《医林纂要》曰：“润肾命，壮元阳，暖下部，除寒湿。”《岭南采药录》云：“凡出麻豆，始终以此煎水饮，能清热解毒，鲜用及晒干用均可。”临床常以胡萝卜、荸荠各 60 克，芫荽减半，水煎代茶饮，治小儿麻疹发热。若在上三味中加适量风栗，煎汤饮服，治水痘。若治小儿百日咳、支气管炎、咽喉痛，取胡萝卜 120 克，红枣 12 枚，以三碗水煎成一碗，随意服用，连服十余次。胡萝卜 250 克，入少许盐煮烂，去渣取汁，一日分三次服完，连续二天，治小儿消化不良。胡萝卜煎水代茶饮，可辅助治疗白喉。取三只胡萝卜以凉开水洗净，连续生吃十天，治夜盲症。胡萝卜捣烂取汁，每取 90 克，日服二至三次，治高血压。胡萝卜捣烂取汁，加白糖蒸服，治便秘。除此，胡萝卜缨 250 克或干品 120 克，水煎分二次一日服完，治急性黄疸肝炎。胡萝卜子微炒香研末，配伍等分川椒末，水泛为丸，每取 3 克空腹日服二次，驱蛔虫。

现代科学研究发现，胡萝卜含胡萝卜素、多种维生素、木质素、烟酸、蛋白质、脂肪、糖类，还含有钙、磷、铁等矿物质。人体需要的 8 种氨基酸，胡萝卜则含有 5 种之多，尤以赖氨酸含量最高。又据科学研测，人体每天所需维生素 A，约有 95% 从植物性食物内摄取胡萝卜素合成，而胡萝卜含大量胡萝卜素，若将胡萝卜同猪肝煮汤调味佐餐，尤能补充维生素 A 的不足。倘使要从胡萝卜中获取多量胡萝卜素，在吃法上则大有讲究。实验证实：炖食可保存胡萝卜素 93%，炒食则存留达 80%，生食或凉拌仅吸收 10%。如此权衡，以炖食为



佳,炒食为良。又因胡萝卜属脂溶性物质,最好用油炒或与肉共煮,食后易在肠壁所含胡萝卜素酶的作用下,转变为维生素 A,从而被充分吸收。此外,还含有槲皮素、山萘酚等,可促进冠脉血流量。所含琥珀酸钾盐是降压药有效成分,故高血压引起头痛的患者,食之可缓解病情。胡萝卜还可调节新陈代谢,增强人体抵抗力。尤其处在生长期的青少年,吃些胡萝卜则有助益。

胡萝卜防治癌症有功效。近年英国癌症研究会药理实验表明,维生素 A 能使动物患癌症的机会减少 40%。据此,维生素 A 供应量低的人群,癌症发病率比正常人高 2 倍,而胡萝卜素则是人体合成维生素 A 的主要成分。胡萝卜素中的木质素能吞食癌变细胞,可增强机体对癌瘤的免疫力。意大利医学专家调查结果表明,吸烟人群中不吃胡萝卜的与每星期吃一次以上胡萝卜的相比,前者发生肺癌的危险是后者的 29 倍。又据美国和加拿大科学家大量研究材料提示,摄入维生素 A 的数量与肺癌发病率成反比例。 β 胡萝卜素对致癌物质引起的鳞状上皮化生与重度吸烟者气管上皮化生起逆转作用, β 胡萝卜素则来源于胡萝卜,故嗜烟成癖者,多食胡萝卜可预防肺癌发生。

胡萝卜还是一种廉价美容佳品。例如将鲜胡萝卜洗净切碎,同适量粳米煮粥,每天早晚空腹服食,可滋润皮肤,防止干燥老化。若取胡萝卜横断面擦脸,五分钟后洗净,常用可防止或消除色素沉着,减少脸部皱纹。若取胡萝卜汁每天早晚搽脸,干后用涂有植物油的手帕擦脸,同时喝一小杯胡萝卜汁液,有消除雀斑的佳效。除此,以胡萝卜磨浆搽脸,可



除去粉刺。经常吃些胡萝卜,还可治头皮多屑症,使头发富有光泽。

值得注意的是,胡萝卜素容易被酸性物质破坏,故烹饪时不宜放醋。若过量服食胡萝卜,往往引起皮肤黄染,不过不必紧张,停食两月,则会自行消退。

50 . 土 豆

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

19 世纪,土豆被爱尔兰人当作主要粮食,他们平均每天每人吃两千克以上。1845 年,一场特大的暴雨后,土豆晚疫病在全国土地上蔓延,被侵染病菌的土豆整株大片地枯萎,地下正在生长的块茎全部腐烂。于是在连续六年出现的土豆饥荒中,800 万人口的爱尔兰竟被夺去 100 多万人的生命。还有数以百万计的饥民离乡背井,流落到北美洲一带谋生。现代许多美国人就是那时爱尔兰难民的后裔,其中包括肯尼迪和里根两位美国总统在内。从那次灾难后,流传着一句俗语:“婚姻和土豆是两件开不得玩笑的严肃事情。”

土豆又叫洋芋、土卵、马铃薯、山药蛋,属茄科一年生草本植物的块茎。地上茎柔弱,高达 1 米。奇数羽状复叶,两面疏生柔毛,下面叶脉突起。聚伞花序成圆锥状,夏季开花,白色或淡紫。地下块茎呈圆、卵、椭圆形,有芽眼,皮红、黄、白或紫色。原产南美洲,16 世纪传到印度。继而传到我国,如今,大部分地区均有栽培。喜冷凉高燥气候,适应性较强,



以疏松肥沃砂质土为宜,生长期短而产量高。唐人陈藏器曰:“煮食之,甘美不饥,厚人肠胃。”清代《植物名实图考》曰:“味似芋而甘,似薯而淡,羹臠煨,无不宜之。”如今,成了家常蔬菜中的主品,可烹制各类荤素菜肴。

土豆入药始载于唐代《本草拾遗》,中医认为其性平味甘无毒,能健脾和胃,益气调中,缓急止痛,通利大便,治脾胃虚弱、消化不良、肠胃不和、脘腹作痛、大便不畅。例如民间用新鲜土豆洗净去芽眼,切碎捣烂包入纱布绞汁,加入适量蜂蜜,每日清晨服一至二匙,连续二至三星期,服药期间忌吃刺激性食物,治胃、十二指肠溃疡及习惯性便秘。土豆榨汁与鲜橘汁混合,调入少许生姜汁,隔开水烫温服,驱胃寒冷痛,治恶心呕吐。熟食还可治小儿水痘,取汁灌服则解药毒。土豆洗净去皮切丁,同粳米煮粥,拌入白糖和桂花卤,食之祛热咳,对胃肠道疾患有辅助治疗作用。

土豆既可内服治病,又为外用良药。譬如用土豆蘸醋,磨汁,搽腮腺炎患处,干后再搽,循复不断,有很好疗效。若患脚裂症,拿一只土豆煮熟,去皮捣烂,加少许凡士林搅匀,置洁净瓶内,取适量涂脚裂处,每天一至三次,数日可愈。土豆切丝捣烂,敷湿疹患处,以纱布包扎,昼夜勤换药,三天后大部分消退。用作烧伤敷料的土豆煮20分钟剥下皮,把皮内表面贴在烧伤部位,然后用浸盐水的纱布缠紧敷好,对浅表皮局部烧伤创面,不只迅速增生表皮,愈后且不留疤痕色斑,被誉为简便妙药。

现代医学研究发现,土豆含大量淀粉,以及维生素、蛋白质、糖类、钙、磷、铁、钾、镁等成分,为消化道疾病患者的上好



食物。还含有少量龙葵碱,可减少胃液分泌,有缓解痉挛作用。近年荷兰科学家用普通土豆与野生土豆杂交,培育成新品种,含有高浓度生物碱茄解啉,制药厂可用来做避孕药。

土豆还可视为一种美容品。如把一千克削去皮的土豆洗净切碎,放入盛水的锅内煮一小时,取汤过滤后,每天擦皮肤可防止干裂,其疗效不亚于油脂霜膏,且有滋润皮肤的作用。最近,德国医家推出一种新的胃肠清洗减肥法,每月这样安排:一天只吃无盐煮熟的土豆及无盐蔬菜,多喝点绿茶或矿泉水;一天专吃各种水果,或者喝1.5升的果汁;一天分次吃完300克粳米所煮的粥,且辅以水果。长期按照以一月三天的不同食法,既不像减食那样使身体虚弱患病,又可达到减肥的效果。

然土豆有益亦有弊。北方某医院一天接连收治二十多名食物中毒的住校学生。经调查后发现,病前一天该校学生连续三餐进食发芽带皮的土豆,早餐炒丝,中餐炖块,晚餐炒片。学生吃后1~15小时内出现头痛、呕吐、腹痛、腹泻,部分学生头晕、口麻、喉痒、胸闷。原来每100克土豆含5毫克左右龙葵碱毒素,若进食量少则不构成任何危害。但发了芽的每100克土豆,龙葵碱增至500毫克以上,一般人吃进200毫克则发生轻度中毒,其症状如上所述。严重者则心跳减慢、精神错乱、瞳孔放大、昏迷不醒,甚至引起呼吸循环衰竭而丧命。据此,临床医生曾发现,小孩吃了发芽且颜色变青的土豆,因摄入过量龙葵碱,致红细胞受破坏,发生严重中毒而停止呼吸。

龙葵碱除大量存在于芽内,其余主要在表皮中。红皮或



紫皮者多于黄皮,光照使皮色变青者又随着色深而增多。近年美国康乃尔大学药理所研究,进而发现土豆皮积聚着一种叫糖生物碱的毒素。也许有人会问土豆皮是否普遍存在这种毒素?可以说发生率很高。其原因土豆收获、运输、贮存、出售过程,任何外来撞击、磨损、光照,均会导致土豆皮产生反应,使糖生物碱生成。故土豆必须去皮后烹食,若煮熟后去皮仍不可取,因为皮里毒素会在烧煮过程中渗入块茎。至于发芽且变青的土豆,均应忌食。若要吃的话,一定要刨皮挖掉芽胚及周围变青的部分,再充分加以烹调。唯此,方可得益防弊。

倘使一旦食之不慎引起中毒,怎样进行急救呢?应立即给患者喝大量浓茶清胃,或用1 2000~1 4000高锰酸钾洗胃。若剧烈疼痛和上吐下泻者,可肌注阿托品0.5~1毫克。若呼吸困难者,可立刻吸氧或肌注可拉明和洛贝林。又因发芽土豆受肠道细菌作用,会产生亚硝酸盐,使体内正常低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白,血红蛋白失去携带氧的能力。此时会出现紫绀、呼吸困难、腹痛难忍,可用美蓝急救,酌情静脉推注葡萄糖液,使高铁血红蛋白转为低铁血红蛋白,从而恢复正常输氧功能。



队追进大山,因山势陡峭,易守难攻,强军把这座山团团围困,使之断粮绝草,坐等投降。四个月过去了,强军指挥官估计粮食该吃光了,此时唯有宰马充饥。六个月后又判断敌军再不投降,只有饿死之路一条。临近八个月,又算定敌军多半饿死,活着的也只能奄奄一息了,于是整天喝酒作乐。又过了两个月,强国官兵马放南山,刀枪入库,酒醉酣睡。突然从山上冲出一支部队,杀得军营遍地人马横尸,弱国转败为胜。原来弱国军队饥饿之时,从漫山遍野找着一种植物地下块茎,煮食后味甜耐饥,还将吃不完的晒干贮存,而马又能吃到这种植物的藤叶。在庆功会上,他们给这种植物起名为“山遇”,意为兵败断粮之时“穷山奇遇”。“山遇”一传开,被人们广泛栽培为蔬,食用时又发现其药用价值,故改名为山药。

山药又名山藷、薯蓣、怀山药、延草、玉延、野山薯,为薯蓣科多年生缠绕草本植物的块茎。地上茎蔓生细长,紫色有棱。叶片形状多变,通常为三角状卵形,叶腋间有珠芽。夏季开乳白色小花,穗状花序。种子扁卵圆形,周围有栗壳色薄翅。肉质块茎呈现圆柱形,弯曲而稍扁,表面黄白或棕黄色,有明显纵皱及未除尽之栓皮,并有少数根痕。质较坚硬,断面白色有颗粒状粉质。

我国是山药的故乡,食用山药已有三千多年历史,早在战国至秦汉时期成书的《山海经》,就有薯蓣文字记载,明代李时珍考证,因唐代宗名“预”,为避讳改为“薯药”。到宋代又因宋英宗名“曙”,再改为“山药”。山药是一种古老蔬菜,被历代人们视为补虚佳品,宋人朱熹赞美山药色像玉,香似



花,甜如蜜,味胜羊羹。陆游《服山药甜羹》诗云:“老住湖边一把茅,时沽村酒具山药。从此八珍俱避舍,天苏陀味属甜羹。”现在我国大部分地区均有栽培,以河南博爱、沁阳、武陟、温县等地所产质量最佳,习称怀山药。今人以山药烹调菜肴,或配制成滋补食品,别具特色。

山药入药始载于汉代《神农本草经》,被列为上品。中医认为其性平味甘无毒,入肺、脾、肾三经。能健脾补肺,固肾益精。老年身体虚弱、精神倦怠、消化不良、慢性腹泻等病证最为适宜。《神农本草经》谓其“主伤中,补虚,除寒热邪气,补中益气力,长肌肉,久服耳目聪明”。《本草求真》载“山药,本属食物,古人用入汤剂,谓其补脾益气除热。然气虽温而却平,为补脾肺之阴,是以能润皮毛,长肌肉”;“味甘兼咸,又能益肾强阴”。《本草纲目》称其“益肾气,健脾胃,止泄痢,化痰涎,润皮毛”。《新修本草》说“署蓂,日干捣细筛为粉,食之大美”,久服,“轻身,不饥,延年”。历代本草均视之为补中益气佳品。民间《简便单方》用鲜山药 60 克切碎捣烂,加甘蔗汁半碗和匀,炖熟服用,治肺燥咳嗽无痰气喘。取一条山药,一半切碎炒熟,一半生留研末,用米汤送服,治脾胃虚弱、腹胀呕吐、不思饮食。用山药 250 克,莲子、芡实各 200 克,加糖蒸熟食用,可治脾虚泄泻、消化不良。以山药、苍术各等份,做成饭丸,用米汤送服,治湿热性大便溏泄。《儒门事亲》用茯苓、山药各等份研末,米汤调服,治下焦虚冷、小便多、滑数不禁。取山药、莲子、薏苡仁各 30 克,洗净用文火煮熟服食,每日一次,连服七天,可治妇女脾虚带多。用山药、天花粉各 15 克,水煎服,经常服用,可治糖尿病口渴、尿多、善饥。以山



药 500 克蒸熟研成糊状,羊肉 500 克煮烂成糊,加粳米 250 克熬粥食用,治疗滑精带下。取山药 15 克,粳米 50 克煮粥,常年日食一至二次,能抗衰防老,健身延年。

山药不仅内服能防病治疾,外用亦有良好的药用价值。如前贤朱震亨说:“生捣贴肿硬毒,能消散。”《普济方》用山药、蓖麻子、粳米为一处,水浸研为泥,可敷治肿毒。《救急易方》用山药一挺,蓖麻子二个,同研贴之,可治项后结核或赤肿硬痛。《本经逢原》用鲜山药、芎、白糖霜共捣烂涂患处,可治乳癖结块及诸痛日久、坚硬不溃。《儒门事亲》用山药少许研末,涂治冻疮。

现代医学研究发现,山药不但含有丰富的淀粉、蛋白质、无机盐和多种维生素、烟酸、抗坏血酸、胡萝卜素等营养物质,还含有多种纤维素,以及胆碱、皂苷、黏液质、糖蛋白、自由氨基酸、多酚氧化酶等成分。所含黏液蛋白,能预防心血管系统脂肪沉积,保持血管弹性,防止动脉粥样硬化过早发生,减少皮下脂肪沉积,避免出现肥胖。所含多巴胺,能扩张血管,改善血液循环。所含皂苷,具有抗肝脏脂肪浸润的作用,防止脂肪肝的发生。所含消化酶,能促进蛋白质和淀粉的分解。黏液多糖与无机盐类结合,可以形成骨质,使软骨具有一定弹性。此外,山药还能防止肝脏和肾脏中结缔组织的萎缩,防止胶原病发生,有降血糖作用。

山药既能充粮,又为佳蔬,还是滋补药品。因其调补而不骤,微香而不燥,故为培补脾胃清补之品。但其作用较弱,可作辅助品,需长服久服。山药虽好,但应用时还需注意,如与碱性药物混合使用,会使山药所含淀粉酶失效。又因山药



有收敛作用,大便燥结者则不宜食用。

52. 大头菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

大头菜又名蕻、芜菁、蔓菁、诸葛菜、九英崧,属十字花科二年生草本芜菁的块根。茎直立达90厘米,上部有分枝。基生叶深绿色,羽状长倒卵形,散生少许白色刺毛,边缘有大小不等的锯齿。总状花序细长,春季开鲜黄色小花。肉质块根肥大,呈圆或扁圆或长椭圆形,下部灰白上部绿色,直根周围多生须根。我国是大头菜的故乡,其历史悠久,为最古老蔬菜之一。早在春秋时期,《诗经》有“采葑采菲,无以下体”的记载。如今,南北皆有栽培,喜清凉土壤生长。

李时珍称大头菜“削净为菹甚佳”,“燕京人以瓶腌藏,谓之闭瓮菜”。如今,南北皆有,四时常见,春食苗,夏食苔,秋食茎,冬食根。大头菜鲜食时,可煮可蒸可做汤,通常以块根腌藏为咸菜,食之脆嫩芳香,咸淡爽口。

大头菜入药始载于南朝梁人陶弘景《名医别录》,其性平味苦辛甘无毒,入肝、脾二经。能开胃消食,下气利湿,消渴解毒,治食积不化、小便不利、咳嗽、黄疸、风肿等病证。《食疗本草》载大头菜“下气,治黄疸,利小便。根主消渴,治热毒风肿”;“冬月作菹煮作羹食之,能消宿食,下气,治嗽”。《饮膳正要》称其“温中益气,去心腹冷痛”。例如取120克大头菜切片,100克芥菜切段,加水煎汤服,可治食积不化、脘闷腹



胀、饮食减少。生大头菜捣汁饮服,治鼻中衄血及疯狗咬人复发甚效。大头菜子入药亦见良效,《本草纲目》云:“蔓菁子,可升可降,能汗能吐能下,能利小便,又能明目,解毒,其功甚伟。”据此,以大头菜子一升,浸入白酒过夜,取出蒸20分钟后晒干研末,炼蜜为丸如小豆大,每日二次用米汤各送服6克,则补肝明目,治青盲眼障。大头菜子60~90克,捣烂置一杯开水内,然后用纱布绞汁空腹饮服,治腹中胀气、大小便秘结,片刻泻泄,便通即愈。生大头菜子研末,以温开水调服,每服6~10克,治急性黄疸、小便色赤。

大头菜及其子、叶捣敷,可治多种外科疾患。诸如取鲜品大头菜入少许食盐捣烂,敷乳痈、疮肿、无名肿毒患处,甚良。大头菜捣烂,敷治男子阴囊肿痛。大头菜捣汁,挑破豌豆疮,以汁涂患处,可愈。大头菜、铁生衣等份,捣涂于疔肿有根部位,有脓则换药,用药期忌油腻、生冷、五辛、黏滑、陈臭食品,能收到很好疗效。大头菜子200克,炒后研末调入醋,敷治眉毛脱落。大头菜子研末,以纱布包裹日更敷一次,治骨疽、骨结核、骨髓炎。熬大头菜子熟捣,用纱布包裹,置手足肩突患瘰疬部位,疗效良好。若治小儿秃疮,大头菜子炒后研末,以醋日调涂二次;或以大头菜烧灰,用猪油调和,以浓茶汁将患处洗净后,日调敷一次。

现代医学研究表明,大头菜含蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素、胡萝卜素、粗纤维、尼克酸、烟酸,以及钙、磷、铁等成分。大头菜水提取物可抑制大肠杆菌生长,块根皮内的黄色油状物,对细菌、真菌、酵母菌及人体某些寄生虫有抑制作用。以此提取物饲喂动物试验证实,能干扰甲状腺素后阶段



的合成。

大头菜固然药食兼备,但过食易引起胀气,故食之适量为宜。

53. 慈 姑

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

慈姑又名茨菇、白地栗、慈菇、藉姑、剪刀草、水慈菰,为泽泻科多年水生草本植物慈姑的球茎。叶柄粗壮有棱,叶变化极大,沉水的狭带形,浮水的常为卵形或近戟形,突出水面的戟形,先端钝或短尖,基部裂片向两侧开展。总状花序或圆锥花序,花瓣白色。由叶腋内腋芽抽生匍匐茎,伸入下水土中,顶端生长膨大成球茎,即为慈姑。球茎呈圆球或长球形,上有肥大顶芽,外表平滑,有几条环状节,白黄色,为我国古老药蔬。明代李时珍描述:“慈姑生浅水中,人亦种之。三月生苗”;“霜后叶枯,根乃练结,冬及春初,掘以为果,须灰汤煮熟,去皮食,乃不麻涩戟人咽也。嫩茎亦可炸食。”现在我国各地均有分布,尤以江南水乡一带江浙等地出产的为良。一般以春夏间栽植,冬季或翌年早春采收,除去枯茎败叶,洗净去外皮鲜用。可炒可煮可烩,也可切薄片爆成松脆的慈姑片,或与其他荤素拼配烹成菜肴,还可制成淀粉,是冬春季良好蔬菜。

慈姑入药始载于南朝梁代《名医别录》,中医认为其性微寒味甘苦无毒,入心、肝、肺三经。能清热利尿,行血通淋,化



痰止咳,对湿热小便不利、热淋、砂淋、肺热、咳嗽、咳血等证,均为适宜。《千金方》谓其“下石淋”。《唐本草》云:“主百毒,产后血闷,攻心欲死,难产衣不出,捣汁服一升。”《滇南本草》记载,用生慈姑数枚,去皮捣烂,以蜂蜜、米泔同拌匀,饭上蒸熟,热服,可治肺虚咳血。民间用鲜慈姑三至四只捣烂,柿饼半只,生姜3克,水半碗,加适量冰糖炖服,每日一剂,连服数日,可治百日咳。用鲜慈姑五至六只,洗净去皮切丝,放入淡豆浆中,用文火煮6~7分钟,每日清晨空腹食之,可治慢性气管炎、哮喘。福建民间用慈姑根块300克,加水适量煎汤饮服,可治小便淋沥。用鲜慈姑捣烂绞汁一小杯,以半杯黄酒温服,可治妇女产后血闷、胞衣不下。用慈姑捣汁或以盐渍之,可涂治狂犬咬伤。

慈姑叶、慈姑花亦可作药用。其叶治疮肿消毒,如取慈姑叶一把,捣烂外敷,治蛇虫咬伤、诸恶疮肿及小儿游瘤丹毒。用慈姑叶捣烂调蚌粉涂患处,可治痒疹瘙痒。慈姑花明目去湿,治疗一切疗肿痔漏。如福建民间取慈姑花适量,用冷开水洗净捣烂,敷疗疮患处,可收到预期疗效。

现代医学研究发现,慈姑的营养价值很高,含有丰富的淀粉、蛋白质、糖类和少量脂肪、钙、磷、铁、多种氨基酸、B族维生素、维生素C,以及胰蛋白酶抑制物。其矿物质磷的含量高于其他各类蔬菜。

慈姑诚然药食兼优,但有行血作用,故孕妇及产妇不宜多食。



54 . 藕

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

要说藕名的来历,只缘藕生于水塘内,其根一节生二荷,必定两两相偶,叫藕是取其偶意。又因藕丝缠缠难绝,可喻为人之绵绵情意。民歌中的藕常谐偶与莲之谐怜,正好有异曲同工之妙。

藕又名莲藕、光旁,属睡莲科多年生水生宿根草本植物的肥大根茎。根茎肥厚横走,外皮黄白色;节部缢缩,生有不定根;两节之间膨大,内部肉质白色,有许多条纵行管。叶圆形高出水面,全缘稍波状;叶柄粗壮,有小刺。夏季开花,花大呈红或粉红或白色,单瓣或重瓣。花谢后,花托膨大形成莲蓬,内生许多坚果,俗称莲子。原产印度,我国栽培历史悠久,春秋时期,《诗经》载“彼泽之陂,有蒲菡萏。”菡萏”为莲花的古称。现在我国中部和南部浅水塘泊栽种较多,蔬果皆宜。

藕营养丰富,吃法很多。藕的顶端一节叫荷花头,肉质脆嫩,甜凉爽口,最宜生食。唐人韩愈诗云:“冷比雪霜甘比蜜,一片入口沉痾痊。”第二节稍老点,第三节又比第二节略老些,这两节茎体粗壮,肉质肥厚,最宜熟食,若在藕孔中填塞糯米,煨酥切片,佐以白糖蘸食甚佳;或在两藕片之间夹入肉糜,放入湿面粉内一糊,入油锅炸成金黄色藕饼,其味不逊猪排;或糖渍蜜饯,做成糖藕片,制成藕脯罐头,人皆爱食。



从第四节往下各节,茎体逐渐细小,肉质渐薄,纤维质亦增多,宜烹调多种美味菜肴,或切丝煮粥,清香开胃;或碾成藕粉调羹,老幼体弱者食之易消化。

藕的药用始载于南朝梁人陶弘景《名医别录》,其性寒味甘无毒,入心、脾、胃三经。《本草纲目》称藕为“灵根”,不过生藕与熟藕性能各异,生品偏于生津凉血,熟者偏于补脾益血。诚如《本草经疏》记述:“藕,生者甘寒,能凉血止血,除热清胃,故主消散瘀血,吐血,口鼻出血,产后血闷,罨金疮伤折及止热渴,霍乱,烦闷,解酒等功。熟者甘温,能健脾开胃,益血补心,故主补五脏,实下焦,消食,止泻,生肌,及久服令人心欢止怒也。”兹举例如下:

凡治时气烦渴,生藕捣绞取汁,调入生蜜饮服;霍乱吐泻,生藕 30 克入少许生姜,研绞取汁饮服;上焦痰热,藕汁与梨汁各等量饮服;热淋、尿血、尿路感染,生藕、地黄、葡萄各等量,共捣汁入蜜温服;急性胃肠炎,鲜藕汁以开水冲服。妇女产后忌食生冷,唯独不忌藕,若产后口燥腹痛,可用生藕捣汁频频饮之。刀枪伤或跌打损伤,以生藕制成膏泥外敷。熟藕其性由凉变温,虽失去祛瘀清热功效,却增添滋补胃阴作用,脾胃虚弱者食之尤为适宜。凡阴虚肝旺或内热少血者,肥壮老藕熬浓汤饮服,有助于补血。糯米煮至将熟时,加入鲜藕片熬成稠粥,以白糖佐餐,辅助治疗热盛伤津及鼻干舌燥。若有冻疮裂口,蒸熟藕敷患处显效。

藕不只药食兼备,其节、莲花、莲子、莲叶等,均可入药治病。下文分别列述:

藕节,史载宋孝宗患痢疾,腹泻不止,诸多御医投药,均



不见效。宋高宗偶到一家小药铺,询问治痢处方,铺主进宫应诊,施行望闻问切。他知悉病情,随即采得藕节,捣烂取汁液,嘱皇上以温酒调服,连服数次竟奏效。高宗大喜,就将捣药金杵赐铺主。其奥妙何在呢?原来孝宗嗜食湖蟹成癖,久之脾胃阴虚,引起冷痢。而藕节祛湿止痢,善解蟹毒,加上酒行药势,用药对症,故孝宗久痢得以速愈。藕节还被古代医学家视为止血药中的“王牌”。诸如《本草纲目》载藕节“能止咳血,唾血,血淋,溺血,下血,血痢,血崩”。《药性论》谓其“捣汁,主吐血不止,口鼻并皆治之”。《本草纲目拾遗》亦言“和血脉,散瘀血,生新血;产后及吐血者食之尤佳”。《医林纂要》概述“藕节,止吐、衄、淋、痢诸血证”。若取藕节、荷叶顶各7个,同50克蜂蜜搗细共煮,去渣温服,治卒暴呕血。又藕节与人参、白蜜配伍,煎服治大便下血。

据临床实践证明,藕节止血作用强,几乎对体内各种出血证都有一定疗效。吐血、鼻血、便血,或妇女血崩患者,一般每次取5个藕节洗净劈碎,加红糖置瓦罐内煎服,数次可见效。倘若患十二指肠球部溃疡和胃溃疡出血,可将鲜藕节捣碎榨汁,每次用鲜汁一小杯,加水适量,煮沸调入一只鸡蛋,每日二次佐餐食用,疗效较好。以鲜藕节与鲜白茅根各60克,水煎服治肺结核咯血。对热证出血生用较好,鲜品捣汁效果更佳;而属虚寒性出血,则炒煮食用为宜。还得注意,煮食藕节时忌用铁器。

莲花,古称芙蕖,今人谓之荷花。盛夏骄阳当空,那碧波水面上,玉盘绿叶托着艳丽的荷花,迎风摇曳,给人们以悦目美感。南朝乐府诗《西洲曲》云:“采莲南塘秋,莲花过人头;



低头弄莲子, 莲子清如水。”描绘江南姑娘采莲图景, 可看出当时荷花生长盛况。荷花“出淤泥而不染, 濯清涟而不妖”。这又是高尚情操的象征。荷花为药, 活血祛瘀, 去温解暑, 涩精气, 解热毒; 治惊痫、天疱湿疹、妇人血逆昏迷。取荷花揉碎, 贴脓肿患处显效。干荷花研末, 以酒服食, 治坠损呕血。若用荷花与糯米煮粥食, 益气驻颜。据此足见, 文人墨客赞荷花“兼百花之长而各去其短”, 这是不无道理的。

莲子, 又称藕实、莲实、莲蓬子。能养心补脾, 益肾固精, 降低血压, 治多梦泄精、妇人崩漏、淋浊、虚泻、久痢等病证。孟诜言莲子“主五脏不足, 伤中气绝, 利益十二经脉血气”。《本草备要》称其“清心除烦, 开胃进食, 专治噤口痢、淋浊诸证”。《本草纲目》载莲子“交心肾, 厚肠胃, 固精气, 强筋骨, 补虚损, 利耳目, 除寒湿, 止脾泻久痢”。诸如将莲子入开水浸泡, 剥皮去心, 置锅内煮熟, 或同粳米煮粥, 调入冰糖服食, 则健脾养肾, 益气强身, 中老年人尤宜。去皮莲子不拘多少, 用白酒浸一宿, 置猪肚内煨熟食, 补虚益损甚良。取去皮莲子碾为细末, 以粥汤送服 6 克, 可治噤口痢即下痢饮食不入。莲肉、益智仁、龙骨各等分, 共研细末, 空腹以清粥汤送服 6 克, 治梦遗泄精、小便白浊。莲肉 75 克, 白茯苓 30 克, 丁香 15 克, 共研为末, 每取 6 克以姜汤或粥汤日服三次, 治产后胃寒咳逆、腹胀或呕吐不进食。

莲须, 又称莲花须, 即莲花之雄蕊。能清心固髓, 益肾涩精, 治遗精滑泄、白带过多、尿频、遗尿、出血、泻痢等病证。《本草经疏》言“详其主治, 乃是足少阴经药, 亦能通手少阴经, 能清心, 入肾固精气, 乌须发, 止吐血, 疗滑泄, 同黄柏、砂



仁、沙苑蒺藜、鱼胶、五味子、覆盆子、生甘草、牡蛎作丸，治梦遗精滑最良”。《本草通玄》称其“治男子肾泄，女子崩带”。还可治年久痔漏。取莲须、黑牵牛末各 30 克，当归 15 克，共研为末，空腹以酒送服 6 克，需注意忌热物。

莲房，俗称莲蓬壳。能消瘀止血，化痰去湿，治瘀血腹痛、月经过多、胎漏下血、痔疮脱肛、血淋等病证。《本草拾遗》载莲房“主血胀腹痛，产后胎衣不下，酒煮服之；又主食野菌毒，水煮服之”。《分类草药性》称其“消毒，去风，治背花”。譬如取莲房烧存性研末，入麝香少许，取 10 克以米汤日服二次，治小便血淋。取一只莲房入水煎，以甜酒饮服，治胎衣不下。莲房焙焦研末，用面糊制丸如梧子大，以黄酒日服二次，治漏胎下血。若作外用药，以水煎薰洗或研末调涂，治天疱湿疮、黄水疮、乳头裂、痔疮、脱肛等病。

莲心，古称莲薏，即莲子中的胚芽。能清心去热，止血涩精，治心烦口渴、神志不清、目赤肿痛、梦遗泄精、小便赤涩刺痛等病证。《本草再新》载莲心“清心火，平肝火，泻脾火，降肺火。消暑除烦，生津止渴，治目红肿”。《温病条辨》曰：“莲心，由心走肾，能使心火下通于肾，又回环上升，能使肾水上潮于心。”《随息居饮食谱》称其“敛液止汗，清热养神，止血固精”。莲心与糯米共研细末，以酒调服，治劳心吐血。莲心一撮研末，入辰砂少许，每取 3 克以温开水日服二次，适用于遗精。若常取莲心与犀角、玄参为伍，用于热入心营之壮热神昏、烦躁谵语等病。取其泡茶饮，可通血脉，降血压。

荷叶，又称钱叶。炎夏烈日，青翠碧绿的荷叶，既给人带来静养之雅兴，又令人以凉爽舒适之感。入药以叶大、完整、



色绿、无斑点者为佳,能消暑利湿,升发清阳,减肥止血,治暑湿汗多,水气浮肿,泄泻晕昏、雷头风、吐血、便血等病。《本草通玄》载荷叶:“ 开胃消食,止血固精 ”。《滇南本草》称其“ 上清头目之风热,止眩晕,清痰,泻气,止呕,头闷疼 ”。《本草纲目》谓之“ 生发元气,裨助脾胃,涩精浊,散瘀血,清水肿、痈肿,发痘疮 ”。如治阳水浮肿,败荷叶烧存性研末,取 6 克以粥汤日服三次。治雷头风,头面疙瘩肿痛,憎寒发热,状如伤寒,取荷叶一片,升麻、苍术各 15 克,水煎服。鲜荷叶与鲜芦根各适量,水煎服,治中暑及暑热引起的胸闷、头昏。荷叶切丝加红糖,水煎服,可止血安神,适于妊娠初期胎漏下血等症。若取荷叶与糯米煮粥,经常服食,可降压降血脂,有助于消肥减胖。

荷蒂,又称荷鼻,为荷叶基部连同叶柄周围部分的叶片。能和血安胎,去湿止泻,适用于久泻脱肛、白带过多、胎漏下血、胎动不安等病证。《玉楸药解》曰:“ 荷叶蒂,能领诸药直至颠顶。”《本草拾遗》载荷蒂:“ 主安胎,去恶血,留好血,血痢,煮服之。”《品汇精要》称其“ 解食野蕈毒,水煮服之 ”。如治妊娠胎动,已见黄水者。取干荷蒂一枚,炙烤研末,糯米淘汁一盞调服。若治小儿百日咳,咳时吐血,头面浮肿,取去茎荷蒂数枚煮汤,调百草霜吹去煤研末,空腹连服数次则见效。取 7 个荷蒂烧存性研末,以黄酒饮服,可治乳癌已破。

荷梗,又称藕秆,为叶柄及花柄部分。能清热解暑,通气行水,治暑湿胸闷、泄泻、痢疾、淋病。《随息居饮食谱》载荷梗“ 通气舒筋,升津止渴。霜后采者,清热止盗汗,行水愈崩淋。”《现代实用中药》言其“ 为收敛药。用于慢性衰弱的肠



炎、久下痢、肠出血、妇人慢性子宫炎、赤白带下、男子遗精或夜尿证。”通常取鲜品刮去刺，折断水煎内服。

现代医学研究表明，藕除含蛋白质、淀粉、糖类、多种维生素、胡萝卜素、天门冬素外，还含焦性儿茶酚、新绿原酸等酚类化合物。药理试验发现，莲子英含氧化黄心树宁碱，具有抑制鼻咽癌的能力。莲子心非结晶生物碱 Nn-9，具有较强降压作用。藕在秋冬及春初采挖，是一种美味蔬菜，以肥白纯甘者为良，生吃宜鲜嫩，煮食宜壮老。

综上所述，藕可谓全身皆宝，然以药用治病时，中满痞胀及大便燥结者，忌服莲子；服用莲须时，忌食地黄、葱、蒜，小便不利者勿服；上焦邪盛或体虚者，不可服用荷叶，且畏茯苓、桐油、白银。

55 . 荸 荠

BAISHU ZHI BAIBING

蔬



荸荠又名乌芋、地栗、马蹄、皂茨、皂茈、红慈菇，为莎草科多年生水生草本植物荸荠的球茎。地上茎管状直立丛生，浓绿有节，节上生膜状退化叶，穗状花序，花褐色。侧生地下匍匐茎，先端膨大为球茎。呈扁球形，表面光滑，初生时白色，老熟后呈深栗色或枣红色，有三至五圈环节，下端中央凹入，上部顶端有短喙状顶芽及聚生侧芽，由枯黄色鳞片包裹。《本草纲目》对荸荠曾这样描述：“皂茈生浅水田中，其苗三四月出土，一茎直上，无枝叶，状如龙须。肥田栽者，粗近葱、

蒲,高二三尺,其根白藕,秋后结颖,大如山楂、栗子,而脐有聚毛,累累下生入泥底。”荸荠原产印度,我国南方各地低洼地区均有栽种,尤以江浙一带为多。其肉质细嫩,爽脆多汁,鲜甜可口,可果可蔬可药,有冬春佳果之称。明代散曲家王磐曾赞道:“野荸荠,生稻畦,苦薺不尽心力疲,造物有意防民饥,年来水患绝五谷,尔独结实何累累。”本品春夏育苗,秋末冬初采收,洗净鲜用,或风干备用。一般以个大、新鲜、皮薄、肉细、味甜、汁多、脆嫩、无渣者为优。

荸荠入药始载于南朝梁人陶弘景《名医别录》,中医认为其性寒味甘无毒,入肺、胃二经。能清热生津,开胃消食,润燥化痰,清音明目,对热病口渴、咽喉肿痛、口疮目赤、燥热咳嗽等病,均为适宜。《名医别录》谓其“主消渴,痹热,温中,益气”。《食疗本草》称之“下丹石,消风毒,除胸中实热气。可作粉食,明耳目,消黄疸”。《本草求真》载荸荠“力能破积攻坚,止血治痢住崩,擦疮解毒发痘,清声醒酒”。《温病条辨·五汁饮》载“荸荠汁、梨汁、鲜苇根汁、麦冬汁、藕汁,临时斟酌多少,和匀凉服,不甚喜凉者,重汤炖温服”。治疗太阴温病、口渴甚、吐白沫黏滞不快等病证。用荸荠绞汁冷服,每次150克,治疗咽喉肿痛。取荸荠250克打碎,煎汤代茶饮,治疗黄疸湿热、小便不利。用鲜荸荠120克,鲜萝卜250克,捣烂取汁,加入麦门冬15克,煎汤服,治疗阴虚肺热、咳嗽痰多。清代名医王士雄所创名方“雪羹汤”:用荸荠、海蜇头各60~120克煎汤,每日二至三次服用,治疗高血压、淋巴结结核。用荸荠60克,捣烂绞取汁液,加入米酒一杯煎热,空腹饮服,可治大便下血。民间取荸荠捣烂绞汁灌服,治疗误吞铜钱或其他



铜物、硫酸铜中毒。

荸荠作外用药,亦不逊色。如取鲜荸荠洗净去皮捣烂,用纱布绞汁点眼,每日三至四次,可治风火赤眼。取鲜荸荠掰开,用其白色果肉摩擦疣体,待其角质层软化脱落,微有痛感,并露出针尖大小的点状出血为止,每日三至四次,可治寻常疣。取鲜荸荠去皮,捣烂取汁,涂搽脸面或直接用去皮鲜荸荠擦搽脸面皱纹或色斑处,可滋养皮肤,消减皱纹和色斑。

现代医学研究发现,荸荠除含有淀粉、蛋白质、糖类外,还含有钙、磷、铁、维生素 A 原、维生素 B₁、B₂、维生素 C 等成分,还有不耐热的抗菌成分——荸荠英,以及抗癌、降低血压的有效成分。对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、产气杆菌、绿脓杆菌均有抑制作用。所含维生素 C、维生素 A 原,能抑制皮肤色素沉着和脂褐质沉积。

荸荠生吃熟食皆可,但因生长在水塘烂泥中,外皮易受细菌及寄生虫卵吸附,尤其易受姜片幼虫的浸染。故生食时需先洗净剥皮,或煮熟食用,以免幼虫进入肠道引起肠黏膜发炎,出现腹痛、腹泻、贫血、全身无力等危害人体健康的症状。此外,荸荠性寒而滑,凡肺寒咳嗽、肠胃虚寒泄泻、小儿遗尿者则当慎食。



56 . 茭 白

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

茭白原名菰,又叫菰菜、出隧、茭瓜、茭笋,属禾本科多年

生水生草本。根须粗壮,高 90 ~ 180 厘米,基部节上生不定根。叶鞘肥厚,长于节间,基部有横脉纹。叶舌膜质,略呈三角形。叶片扁平,线状披针形,下面光滑,上面粗糙。圆锥花序,分枝多数簇生,具短柄呈紫色。种子黑色,又称菰米。其黑粉侵入花茎刺激细胞增生,形成纺锤形肥大肉质嫩茎,即现在食用的茭白。

茭白原产我国,现在南北各地都有种植,但以南方水乡大面积栽培。因性喜温暖,整个生长期离不开水。茭白可分为一熟茭和二熟茭两类:一熟茭每年只一熟,白露至寒露间采收,良质品种有杭州的“一点红”、广州的“大苗茭笋”等。二熟茭一年两熟,麦收时采收的茭白叫“麦茭”,亦称“夏茭”;稻收时采收的叫“稻茭”,亦称“秋茭”。优质品种有无锡的“中介茭”、苏州的“小蜡台”等。

茭白早在周代就被发现为水生蔬菜。秦汉时期曾作为稀罕的谷物种植,被列为“稌、黍、稷、粱、麦、菰”六谷之一,只供豪门贵族享用。杜甫诗曰:“滑忆雕胡饭,香闻锦带羹。”唐代开始大量种植。《尔雅》载述:“生菰草中,状似土菌,江东人啖之甜滑。”《本草图经》称其“春末生白茅如笋”,“生熟可啖,甜美”。如今,被列为江南三大名菜原料之一。生吃脆嫩可口,炒煮堪称美味佳肴。如茭白炒肉丝、油焖茭白、香菇烩茭白,入佐料凉拌,还可作馅包水饺、馄饨、馒头,或制作腌品。若市售的剥壳茭白,宜现买现食。若需贮存一段时间,应保留外壳即毛茭,食用时仍保持洁白柔嫩。

茭白入药始载于南朝梁人陶弘景《名医别录》,中医认为其性寒味甘无毒,入肝、脾二经。能除烦止渴,清热解毒,催



乳降压,通利二便,治烦热、黄疸、痢疾、目赤、风疮、乳汁不下。《本草拾遗》载茭白“去烦热,止渴,除目黄,利大小便,止热痢,解酒毒。”《食疗本草》称其“利五脏邪气,酒皴面赤,白癞,痈疡,目赤,热毒风气,卒心痛,可盐、醋煮食之”。例如取适量茭白煎汤喝,治烦热口渴,茭白 50 克调入盐醋煮食,治目赤肿痛、疮疡、热毒、卒心痛。茭白、黄芽菜各 250 克,切碎煮汤,略加调味品,饮汤吃菜,治热病烦渴、小便不利。鲜茭白 30~60 克,旱芹 30 克,水煎服,治高血压、大便秘结。茭白、鲫鱼各 500 克,加工后入水共煮熟,入少许食盐调味饮汤,治饮酒过量、心烦发热、食欲不振。茭白 30~60 克,通草 10 克,猪脚一只,煮烂吃肉喝汤,连续三天各吃一剂,可以催乳。

茭白的子、根亦入药。譬如茭白子 30 克,炒焦水煎服,治夏季伤暑腹泻。茭白子、大麦芽各 15 克,炒焦水煎去渣,日服二至三次,治小儿烦渴、泻痢。茭白根 30~60 克,水煎服,治湿热黄疸。茭白及其子、根不只内服治病保健,还可捣敷作外用药。例如取茭白烧存性研末,以麻油调涂小儿赤游丹患处,可愈。茭白节焙焦研末,敷治风疮、白癞、酒渣鼻面赤等病证。

现代医学研究表明,茭白含蛋白质、脂肪、糖类、维生素 B₁、B₂、维生素 C、尼克酸、烟酸,以及钙、磷、铁。茭白虽然营养丰富,质嫩味鲜,但其性凉滑,令人下焦寒伤阳道,故滑精便泄者勿食。倘若要食时,需稍加辛温佐料。又本品含难溶性草酸钙,肾脏病及尿路结石患者,不宜多食。



57. 芋 艿

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

芋艿一名的来历有个传说。明代民族英雄戚继光某年中秋节在军营庆贺抗倭胜利,谁料狡猾的倭寇突然夜袭戚家军,被团团包围的将士牺牲不少,加上断粮缺草,情势极端危急。就在这时,士兵找到野生植物地下球茎,煮熟后试吃,味道很好又耐饥。戚继光大喜,为纪念遇难将士,激励大家突围,随即取其名“遇难”。大家饱餐一顿后,挺身奋勇杀敌,又得力于外来援兵配合,终于一举歼灭倭寇。此后,大家为国家和民族居安思危,每年中秋节吃“遇难”。这就是沿袭至今芋艿名称的来历。

芋艿又名蹲鸱、芋头、芋魁、芋根、土芝,属天南星科多年生草本植物的球茎。叶片盾状着生,卵形绿色,全缘带波状。叶柄长而肥厚,呈淡绿或紫色,基部呈鞘状。肉穗花序,顺次开放,花淡黄色。地下有肉质球茎,褐色具纤毛。正如唐代《新修本草》云:“茎高尺余,叶大如扇,似荷叶而长,根类薯蓣而圆。”芋艿原产东南亚,我国南方栽培较多,有水芋与旱芋两种。水芋质好,需在水田栽培;旱芋各地均可种植,适于高温湿润土壤生长。

芋艿在饥荒之年,曾为穷苦百姓生存作过贡献。唐代段式成《酉阳杂俎》记载,野生芋艿切块晒干,以面粉拌和成代用粮。宋代有则民谣:“深夜一炉火,浑家团栾坐,煨得芋头



热,天子不如我。”陆游诗云:“莫谓蹲鸱少风味,赖渠撑住过凶年。”明代屠本峻诗曰:“歉岁粒米无一收,下有蹲鸱馁不忧。”李时珍对此概括:“彼人种以当粮食而度饥年。”

芋艿既作粮食,又为秋季蔬菜,多在中秋节之际应市。据说这天吃芋艿,有全家团圆吉利的寓意。通常有香芋、白芋、野芋三类,其中以香芋较名贵。福建南普陀寺、开元寺僧人,善用香芋做素席佳肴,南京朝天宫道士曾用野鸡作馅制芋粉团,颇享盛名。《新修本草》称之“正可煮啖之,兼肉和羹甚佳”。古典文学如《红楼梦》等名著,载有芋饼、煨芋艿、烤芋片、糖芋艿、芋艿丁粥、白菜煨芋头、猪头肉烩芋头等,滑嫩柔软,鲜香黏糯。台湾高山族爱将芋艿米饭同香蕉混食,亦别有风味。如今为蔬,可烹饪多样美味佳肴,素吃、荤食、红烧、白煨均可,尤以做甜菜著称于素席。

芋艿入药首载于南朝梁人陶弘景《名医别录》,其性平味甘辛,入胃、肠二经。诸多古医籍屡屡记载,芋艿主治療疔即淋巴结结核,补虚调中气,益胃宽肠。诸如《随息居饮食谱》载芋艿“丸服散療疔”,《岭南采药录》谓以此煮粥,“治小儿连珠疔及虚疔,大人亦合”。譬如取鲜芋艿 200 克或干芋艿 100 克研末,同适量粳米煮粥常食,可收到预期疗效。《中国医学大辞典》进言治已溃或未溃療疔,拣大者“香梗芋艿不拘多少,切片晒干,研细末,用陈海蜃漂淡,大荸荠煎汤泛丸,如梧桐子大。每服三钱,陈海蜃皮、荸荠煎汤送下”。《真南本草》载芋艿“治中气不足,久服补肝肾,添精益髓”。又《旧华子本草》称其“破宿血,去死肌。和鱼煮,甚下气,调中补虚”。譬如取鲜芋艿 250 克,鲫鱼 500 克,煮熟放胡椒、猪油、食盐服食



见效。《别录》载芋艿“主宽肠胃，充肌肤”。又《本草拾遗》曰：“吞之开胃，通肠闭。”据此，《红楼梦》第五十回描述贾府贵族：“每日肥鸡大鸭，吃腻了肠子”，则配食“蒸大芋头”来舒胃通肠，甚佳。

芋艿还可治胃病、腹泻、慢性肾炎、急性脑膜炎初起等病。例如取嫩芋艿煮熟去皮，蘸白糖服食，保护胃壁，防止胃痛。芋艿、大蒜头各 10 克，萝卜 30 克，加水煎汤，白痢入白糖，红痢放红糖，日服三次，治腹泻痢疾。取 1 000 克芋艿，洗净切片焙焦研末，拌入 250 克红糖，日服三次各 30 克，治慢性肾炎。若遇急性脑膜炎初起患者，嚼食生芋艿必觉味甜，至麻口感为度。对此，既作诊断鉴别，又有治疗作用。干芋艿 30～60 克，同适量猪排骨炖汤服食，治荨麻疹。芋艿梗、叶 30～50 克，炖肉服食，治自汗、盗汗。芋花三至六朵，炖陈腊肉或鲜猪肉服食，治吐血、子宫脱垂、小儿脱肛、痔核脱出。

芋艿作外用药治病，亦见佳效。诸如民间以生芋艿切片，每天三次摩擦赘瘤或鸡眼，一次约十分钟，连续数日见效。若与生大蒜头共捣敷，可治牛皮癣。鲜芋艿加少许食盐捣烂，涂治无名肿毒、小儿热疖、指头疔、筋骨痛。芋艿捣烂入生姜汁，加适量面粉搅成糊状，敷治腰痛、乳腺炎、坐骨神经痛等症。芋梗摩擦或捣敷，治蛇咬蜂螫。芋梗叶焙焦研末，以麻油调涂，治黄水疮。芋花、生姜、葱子、灰面，共捣烂酒炒，敷治鹤膝风。

现代医药研究表明，芋艿含蛋白质、淀粉、糖类、脂肪、多种维生素、胡萝卜素、尼克酸、灰分、黏液、皂素，以及钙、磷、铁、钾等成分。近年还发现含微量元素铜，故很适于老幼、胃



弱、恢复期病人食疗,尤其所含丰富的钾,为人体重要矿物质元素之一。若缺钾,人就容易出现疲劳、食欲不振、便秘、烦躁,此时吃些芋艿,则可避免上述情况。以芋艿为主药制成芋艿丸,还可辅助治疗各种癌症。

然芋艿黏液含皂角苷,做菜时取其以热水浸泡后刮皮,可消除芋汁触及皮肤所产生的痒感;若用生芋艿擦敷外患时,不慎触及手臂而引起瘙痒,取生姜轻拭或火烘局部,随即解痒。又芋艿含小毒,不可生吃。熟食亦不宜过多,否则易引起闷气或胃肠滞积。

58. 黑 芋 头

BAISHU ZHI BAIBING

蔬



黑芋头原名蒟蒻,又叫星芋、磨芋、虎把、花杆莲、魔芋,属天南星科多年生草本植物的块茎。高可达2米,叶柄粗壮圆柱形,淡绿色有暗紫斑。掌状复叶,小叶又作羽状全裂,椭圆至卵状长圆形,叶脉网状。夏季开淡黄色花,着生在肉穗花序圆柱上,外裹暗紫色漏斗状佛焰苞。浆果扁球或球形,成熟时黄赤色。地下块茎肥大,呈扁球形。黑芋头产于我国和越南,分布我国西南及长江中游一带,生长在疏林下、林缘、溪边,或栽培于园圃。喜高温和雨水适量的气候,以肥沃砂质土及腐殖质土为宜。秋末采收备用。其食用部位为根部膨大块茎,可制成嫩滑的魔芋豆腐等多样菜肴,加工成糕、丝、片等各种食品,还可酿酒。

黑芋头入药始载于宋代《开宝本草》，其性温味辛有小毒。能化痰散积，行瘀消种，攻毒抗癌，治痰嗽、积滞、疟疾、经闭、疔疮、丹毒、肿瘤、瘰疬结块、跌打损伤等症。《医林纂要》言其“去肺寒，治痰嗽”。《草木便方》称之“化食，消陈积，癥聚，久疟”。《开宝本草》载黑芋头“主痛肿风毒，摩敷肿上。捣碎以灰汁煮成饼，五味调和为茹食，主消渴”。据《三元延寿书》记述：“有人患瘰，百物不忌，见邻家修葺莠，求食之，美，遂多食而瘰愈。又有病腮痛者数人，多食之，亦皆愈。”句中的“瘰”，意为肺结核病。慈举数例如下：

取黑芋头、何首乌各适量，炖鸡服食，治久疟不愈。以 30 克黑芋头，先煎二小时，再加苍耳草、贯众各 30 克，蒲黄根、七叶一枝花各 15 克，共煎汤滤取清汁服，治脑部癌肿。黑芋头 30 克，先煎二小时，再加枸杞根、鸭跖草各 30 克，七叶一枝花 15 克，共煎汤滤取清汁饮服，治鼻咽癌。黑芋头 30 克，煎二小时，然后加苍耳草、贯众各 30 克，蒲黄根、海藻、玄参各 15 克，共煎汤滤取清汁饮服，治甲状腺癌。黑芋头 30 克，煎二小时，然后加黄药子、天葵子、红木香、七叶一枝花各 15 克，共煎汤滤取清汁饮服，治淋巴肉瘤。

黑芋头以醋磨或煮熟捣敷，作外用药治病亦效。如黑芋头捣烂拌入嫩豆腐，敷治丹毒。黑芋头块茎切片，摩擦脚癣部位显效。鲜黑芋头、韭菜、葱白、黄酒各适量捣烂，敷治跌打扭伤肿痛。鲜黑芋头、青木香、半边莲各适量，共捣烂外敷，治毒蛇咬伤，即解毒消肿。若治眼镜蛇咬伤引起红肿剧痛，以鲜黑芋头根适量，鲜滴水珠根两个，黄连少许，捣烂外敷。另取其鲜花茎 30～60 克，鲜生姜 30 克，捣烂绞汁，第二



次米泔水冲服。

现代医学研究发现,黑芋头含蛋白质、葡萄甘露聚糖,还含葡萄糖、蔗糖、果糖等成分。药理试验证实,黑芋头温浸液可扩张末梢血管,降低血压,兴奋离体肠管。尤其所含葡萄甘露聚糖,能抑制饮食中过量胆固醇被人体吸收,预防心血管疾病,降低动脉硬化,减少高血压的潜在危害。又因葡萄甘露聚糖不被唾液淀粉酶水解,故食之既可减肥,又有益于糖尿病患者。本品还可促进肠道蠕动,清除肠壁堆积物,推动有毒物质排出体外,可有效防治便秘、胆结石、结肠癌。经过美蓝试管法筛选试验,发现对白血病白细胞有抑制作用。就防治癌症而言,其药理与中医临床实验完全相符。

然黑芋头全株以根头毒性最大,故需经化学方法加工或用石灰水漂煮后,再烹调菜肴或制作食品,不宜多食。若为药用,勿误服药渣,以免中毒。若不慎或误食一旦引起中毒,其症状为:喉舌灼热、痒痛、肿大。此时需随即采取解毒法:饮服稀醋或鞣酸、浓茶、蛋清;或者用食醋 30~60 克,加生姜汁少许,内服或含漱。亦可取防风 60 克,生姜 30 克,甘草 15 克,以四碗清水煎成两碗,先含漱一碗,后内服一碗。任用上述中的一法,均可奏效。



59 . 生 姜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

俗语说:“朝食一块姜,强服人参汤。”由此笔者联想起宋

人苏东坡《东坡杂记》一段描述：“钱塘净慈和尚，年八十余，颜如童子，自言服生姜四十年，故不老云。”道出了生姜具有抗衰益寿的价值。

生姜又名地辛、百辣云，为姜科多年生草本植物的根茎。初生嫩者色微紫，名紫姜或子姜，宿根谓之母姜。其根茎肥大，呈扁平不规则块状，灰白或黄色，折断面稍现筋脉。地上茎高 60 ~ 70 厘米，叶披针形，排成两列。花下有绿色苞，层层包围，花被橙黄色，唇瓣紫色，散布白点。生姜原产印度尼西亚，我国有三千多年栽培历史。春秋时期，《论语》载有食姜就是佐证。如今，大部分地区都有种植。著名品种有辽宁丹东白姜，陕西汉中党姜，山东莱芜片姜，安徽临泉姜，浙江红爪姜，湖南茶陵姜，湖北来凤姜等。一般以块大质脆、肉质丰满、气味芳香者为佳。

生姜是我国一种特有的传统蔬菜，是千家万户烹制菜肴的主要调味品。诚如李时珍赞颂：“姜辛而不荤，去邪辟恶，生啖熟食，醋、酱、糟、盐，蜜煎调和，无不宜之。”生姜作为调料，将辛辣芳香融入各种菜肴，使之更加鲜美。如鸡、鸭、鱼、肉，无论煮煨蒸炖放姜片，还是热炒凉拌入姜丝，既去膻解腥，又醇香开胃。吃螃蟹、醉虾之类，还可借助姜醋祛凉暖胃。若将冰冻的肉类、家禽、海味、河鲜加热前，用姜汁浸渍，可起返鲜的妙用。凡以姜片遍擦热锅，然后入油煎鱼不粘住锅底，使之外形完美，有助于增进食欲。

生姜入药始载于南朝梁人陶弘景《名医别录》，中医认为其性温味辛，入肺、胃、脾三经。能温中发表散寒，健脾和胃止呕，去痰饮，疗咳嗽，为伤寒、咳喘、呕吐之圣药。《日用本



草》称其“治伤寒、伤风、头痛、九窍不利。入肺开胃，去腹中寒气”。如古代民间因雨淋受寒致病，常用生姜熬汤，加红糖热服，则去寒发汗，治感冒、头痛、行经腹痛。以生姜末加水煮沸，加适量醋趁热服下，治疗胃脘虚寒性疼痛。《本草从新》谓之“治噎膈反胃，救暴卒”，“煨姜，和中止呕”。如取数滴姜汁，入一小杯甘蔗汁内，代茶饮用，治孕妇妊娠呕吐。取生姜、橘皮各9克，共煎汤饮服，治慢性胃炎、胃痛呕吐。若治寒咳，以15克生姜与50克蜂蜜入水煎沸，早晚各温服一次。若治寒喘，取15克生姜切碎与一只鸡蛋调匀，以麻油炒熟热吃，每日一次，连续五天可愈。生姜与他药配伍，还可治百日咳、慢性气管炎、急性肾炎等病，又可解药毒，驱蛔虫，杀病菌。

生姜不仅内服药效明显，外用亦不逊色。如以鲜生姜1000克捣烂取汁，将干净棉花50克浸入姜汁再晒干。按此法进行反复多次，以浸完姜汁为止。然后将晒干的药棉摊上纱布，包敷风湿性关节炎患处，连用十天至半月为一疗程，疗效良好。取生姜一块，煨热切开擦冻疮初期未溃烂患处，或以生姜60克捣烂，浸入100毫升白酒内，每日外擦三次显效。取适量生姜煨热切开，趁热每日二次摩擦秃发或少发头皮部位，可有效刺激头皮治斑秃。若治赤白癜风、鹅掌风及脚癣，取生姜一块切开，揩擦患处，待姜汁擦干时再换用一块生姜，擦至局部皮肤发红为止。每日三次，连续两个月不可中断。若取鲜生姜洗净去粗皮，捣烂如泥，还可敷治痈疖、跌打损伤、水火烫伤、脚膝肿痛、蜈蚣咬伤、蜂蝎螫伤等病证。

现代医学研究发现，生姜除含有蛋白质、脂肪、糖类、粗



纤维、胡萝卜素、维生素、钙、磷、铁外,还含有挥发油、姜辣素、天门冬素、谷氨酸、丝氨酸、甘氨酸等,挥发油中又含姜酚。实验证明,吃姜发汗,就在于姜辣素刺激心脏、血管、皮肤,促使全身毛孔舒张,从而散热出汗,随之带出病菌毒素污物。姜辣素还刺激味觉神经,促使消化液分泌,增强消化吸收功能,起健胃止呕作用。所含姜酚能抑制前列腺分泌过多,阻止前列腺素的合成,减少胆汁中黏蛋白的含量,从而达到抑制胆石症目的,故患有胆囊炎或胆石症者,平日适量多吃点生姜或姜制品。近年美国药物学家进一步研制成防晕姜粉胶丸,出海渔民应用结果证实,一颗生姜胶丸,胜过两片晕海宁的疗效,而且没有晕海宁嗜睡的副作用。我国民间预防晕车船的方法:乘车坐船前,切片生姜贴住“内关穴”,即位于手掌后两筋之间腕上二寸,此穴主治胸闷、翻胃呕吐;或切片生姜含在嘴里,均有防晕镇呕效果。最近日本东京农业大学藤尾氏教授研究指出:生姜的辛辣成分被人体吸收后,可抑制体内过氧化脂肪质的产生,起到抗衰老的作用。这与本文开头所说的我国古代长寿者的经验正相吻合。

然生姜也有美中不足之处,阴虚内热及痔疮患者不宜应用。还应该注意,霉烂变质的生姜会产生有毒性的“黄樟素”,易诱发肝癌和食道癌,故霉烂的生姜应弃之勿食。为预防生姜变质,可将鲜生姜洗净晾干刮皮切末,加适量食盐拌匀,放入瓶内密封贮存,则长年保鲜。或者将整块鲜生姜埋入湿润的沙土中,或用一层细沙一层姜的方法,交替埋藏,可保持生姜的鲜嫩。



60 . 大 蒜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

大蒜又名葫、胡蒜、独蒜、蒜头、独头蒜,属百合科多年生宿根草本植物的鳞茎。地下鳞茎由灰白或淡紫色膜质外皮包裹,内有六至十个蒜瓣。基生叶狭长而扁平,线状披针形,肉厚呈淡绿色,表面有蜡粉。从茎盘中央抽生花茎,高约 60 厘米,顶生伞形花序,夏季开白色小花,花间杂以淡红色珠芽。蒴果一室开裂,种子黑色。大蒜原产亚洲西部,汉朝张骞出使西域引种我国。古埃及陪葬的陶器和木器上,雕刻着大蒜图案,金字塔内有以象形文字记载着付给建塔奴隶的蒜头金额。当今许多国家掀起大蒜热,美国每年召开国际大蒜会议;法、英、日、德等国每年举行大蒜节,推选大蒜“皇后”;西班牙每年一次的大蒜节,市民们为之大唱赞歌,并评出最佳歌曲发奖。现在我国各地普遍栽培大蒜,是一种尤为北方居民所喜爱的常用蔬菜。



我国人民早就发现大蒜为食用蔬菜,元人王桢《农书》描述大蒜:“味久不变,可以资生,可以致远,化腐臭为神奇,调鼎俎,代醢酱,携之旅途,则炎风瘴雨不能加,食癘腊毒不能害,夏月食之解暑气,北方食肉面者尤不可无,乃《食经》之上品,日用之多助者也。”如今,成了一种调味佳品,烹调肉类、家禽、鱼虾,可借助大蒜去腥增鲜;炒茺菜、茄子等蔬菜,加入蒜瓣则散发出香味;拌黄瓜之类的凉菜,没有蒜泥则难成佳

肴。还可腌制成咸蒜头或糖醋蒜头。除了用蒜头调味佐餐,早春的蒜黄、嫩蒜叶及蒜苔,亦可拼配肉丝烹成美味菜肴。近年国外需求大蒜量也日渐增多,美国除生吃新鲜大蒜外,还出现了大蒜泥、大蒜粉、大蒜酒、大蒜冰淇淋、脱水大蒜等饮料食品。

大蒜治病可追溯到 5000 年前,据说当时巴比伦人已认识到其药效。公元前 1500 年,埃及古药典记载 22 种用大蒜治病的药方,将领在战争中让士兵吃大蒜,借以提高战斗力。古罗马时代,人们相信大蒜可使身体变得强壮。中世纪英国曾流行瘟疫,死亡者数以万计,唯常吃大蒜者得以幸免,故在第二次世界大战中被喻为“地里长出来的青霉素”。当时由于化学药物短缺,英国买了数千吨大蒜,用于治疗士兵的创伤。

大蒜在我国入药首见于南朝《名医别录》,中医认为其性温味辛无毒,入脾、胃、肺三经。大蒜能温中健胃,消食理气,化肉消谷,杀虫除湿,破恶血,攻冷积,解毒,治饮食积滞、脘腹冷痛、水肿胀满、百日咳、痢疾等病证。《日华子本草》载大蒜“健脾,治肾气,止霍乱转筋、腹痛,除邪避温,疗劳疟、冷风、痲癖、温疫气”。《真南本草》称其“法寒痰,兴阳道,泄精,解水毒”。《本草纲目》谓之“捣汁饮,治吐血心痛;煮汁饮,治角弓反张;同鲫鱼丸治膈气;同蛤粉丸治水肿;同黄丹丸治痢症孕痢;同乳香丸治腹痛”。诸如取大蒜头煮熟食之,或以酒、醋浸泡,时间越长越好,每次吃一至二只,治心腹冷痛、寒湿腹痛。以一个大蒜头去皮切细末,用白糖拌和,早晚饭前各食一次,连续一星期,治痢疾。大蒜泥用开水冲蜂蜜送服,



治呕吐。若治疟疾,用一个大蒜头烘焦黄,以 200 毫升米酒于病发前送服。大蒜、生姜各 15 克切片,水煎入少许红糖,睡前一次服下,治感冒流涕。每日吃几瓣生蒜或经常食醋浸过的大蒜,预防流感流脑。取大蒜 15 克,以适量红糖煎汤,分三次服,治百日咳。取 30 克糯米煮粥,然后将去皮大蒜入沸粥滚二分钟后,一次服完;接着送服白及粉 3 克,每日早晚各一次,连续三个月,治肺结核,疗效满意。吃大蒜还暖胃健脾,防治肠内寄生虫。

大蒜治病不只内服奏效,作外用药亦良。譬如《简要济众方》载“蒜一枚,去皮,研如泥,作钱大饼子,厚一豆许。左鼻血出,贴左足心;右鼻血出,贴右足心;两鼻俱出,俱贴之”。若治水气肿满,《辘轳史》载“大蒜、田螺、车前子等份。熬膏摊贴脐中,水从便漩而下”。若治小儿脐风,《简易方论》载“独头蒜,切片,安脐上,以艾灸之,口中有蒜气即止”。《纲目》记述大蒜捣膏贴脚心,“治泄泻暴痢及干湿霍乱,止衄血;纳肛中,能通幽门,治关格不通。”若治妇阴肿痒,《永类钤方》载“蒜汤洗之,效乃止。”若治脚转筋,《摄生众妙方》载“急将大蒜磨脚心,令遍、热。”若治神经性皮炎,《单方验方调查资料选编》载“蒜头适量,捣烂,以纱布包裹,外敷患处”。若治一切肿毒,《食物本草会纂》载“独头蒜三四颗,捣烂,入麻油和研,厚贴肿处,干再易之”。也可治蛇、蝎、蜈蚣诸虫咬伤。

现代医学研究发现,大蒜除含有蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素、胡萝卜素、钙、磷、铁外,还含有大蒜辣素、硫醚化合物、芳樟醇等成分。大蒜辣素对脑膜炎双球菌、葡萄球菌、肺炎球菌、白喉杆菌、痢疾杆菌、大肠杆菌等 15 种病菌,均有



明显杀灭作用,用于临床效果良好。药理试验表明,大蒜有抗癌功效。因为大蒜能显著降低胃内亚硝酸盐含量,从而阻止亚硝胺产生,降低胃癌的发病率。日本学者研究证明,大蒜还含有丰富的锗,可阻止癌细胞扩散。与其他蔬菜类食物相比,大蒜又以硒含量高而见长。肿瘤流行病学和实验研究资料证实,低硒地区肿瘤发病率高,患者血液中硒含量低于正常健康人。动物实验还观察到,食物中含有足够的硒,可降低实验性肿瘤,如肺癌、乳腺癌、皮肤癌的诱发。科学家还用化学方法制成大蒜提取液,取一种恶性程度极高的癌细胞,植入预先用大蒜提取液处理过的正常白鼠的腹腔内,经过一段时间观察,未见肿瘤发生,而对照组白鼠植入未经大蒜提取液处理的同种肿瘤细胞,则在 16 天内先后患恶性肿瘤死亡。大蒜提取液在体外,亦能显著抑杀肿瘤细胞、肉瘤细胞、鼻咽癌细胞。据此,每人一天吃四瓣大蒜,可阻止亚硝胺在体内合成,有助于防癌。

近年研究又发现,大蒜不仅可以降低血胆固醇,还能抗血小板凝结,降血压,降血糖,有效地防治冠心病、高血压、糖尿病及动脉硬化。服用新鲜的生大蒜效果最好,其原因在于大蒜辣素及抗血小板凝结的有效成分丙烯丙三硫醇都有挥发性。

至于大蒜的吃法还得注意:凡用于抑杀病菌,则紫皮蒜强于白皮蒜,生吃胜于熟用。有些人嫌生吃嘴内产生异味,可含嚼点茶叶,气味会自然消失。如遇腹泻者,暂不吃大蒜,因蒜辣素会刺激肠壁,使之越加充血、水肿,反而加剧腹泻。凡阴虚火旺、肺胃有热、血虚目疾、狐臭患者,以忌食为宜。



61 . 洋 葱

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

洋葱又名葱头、玉葱、圆葱、球葱,属百合科多年生草本植物的鳞茎。其鳞茎大,呈球形或扁球形,外包赤红色皮膜。叶中空圆柱形,表面有蜡质。花葶高达1米,伞形花序,密集呈白色。夏季采收,品种有红皮洋葱、黄皮洋葱、白皮洋葱,以鳞片肥厚、抱合紧密、只身干燥、大小均匀为上乘。用时撕去外面紫色皮膜,削除损坏的鳞片。

洋葱有强烈的香气,自古倍受国外重视。欧美国家誉之为“菜中皇后”,一位美食家说:“没有葱头,就不会有烹调艺术。”洋葱原产亚洲西部高原地区,公元前已传入古埃及,10世纪传入希腊和罗马,常用来作为昂贵的婚嫁礼品,13世纪十字军东征时,从叙利亚带到法国,17世纪传到美国。美国南北战争时,北伐军总司令培兰特曾向陆军告急:“没有洋葱,我不能调动军队。”次日,陆军部载送三列车洋葱,拯救了军队遭受痢疾的危困。现在美国洋葱产量居世界首位。我国引种洋葱是近百年的事,如今各地均有栽培。

洋葱在我国入药始见于《药材学》,中医认为其性温味辛辣无毒,能温肺化痰,解毒杀虫,疗疮消肿,为腹中冷痛、宿食不消者最宜。《草药志》载“葱头能使秃头长出毛发,治瘰疬和疯狗咬伤,预防普通感冒,使容色净美,消除关节炎,减轻高血压,有助于消化”。民间常取一个洋葱头切细,加水煮



粥,连食数日,可治痢疾。取老洋葱、生姜各 60 克,鸡脚 5 对,共煮熟,早晚各服食一次,治风湿性关节疼痛。用适量洋葱煎汤,时时饮服,可辅助治疗高血压、高血脂之类的疾病。以洋葱 100 克,洗净用开水泡后切丝,拌入少许酱油调味,每日二次,经常食用,可减轻糖尿病症状。洋葱炒牛肉丝作菜,每日一至二次,经常服用,可治慢性肠炎、维生素缺乏症。若以洋葱剖瓣,放泡菜坛中腌浸数日,待其味酸甜略有辛辣时,每日食少许,可增加胃酸,适于萎缩性胃炎及消化不良。若将洋葱捣烂入瓶封口,临睡前揭盖闻其气味,失眠者可入睡。

洋葱外用亦可治多种疾患,《药材学》称其“新鲜的捣成泥剂,治疗创伤、溃疡及妇女滴虫性阴道炎。”譬如民间用鲜洋葱剥去外皮榨汁,治滴虫性阴道炎显效。取鲜洋葱捣泥,还可敷治关节扭痛、软组织损伤、疮疖或虫咬。以捣烂的葱头,当作牙膏涂,还可治牙痛。

现代医学研究发现,洋葱除含蛋白质、粗纤维、糖类外,还含有丰富的维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 和钙、磷、铁,以及较多硒元素,还含多种氨基酸和咖啡酸、柠檬酸、槲皮素、苹果酸等。上世纪 70 年代初有则趣闻:一位法国人将食剩的洋葱给患有凝血病的一匹马吃了,不久发现马的凝血块消失,病也痊愈了。这一意外发现引起医学家普遍关注,经药理研究证实,原来洋葱还含环蒜氨酸和硫氨基酸等化合物,能溶解血栓,抑制高脂肪饮食引起的血胆固醇升高,改善动脉粥样硬化。所含降低血糖物质,对肾上腺性高血糖有明显降糖作用。近年美国科学家还发现洋葱含有前列腺素 A,能降低人体外周血管阻力,降低血压,并使血压长



期稳定,对脆性的血管有软化作用。还能增加肾血流量和尿量,促使钠、钾排泄。特别是所含槲皮素,经过人体黄酮醇的诱导,具有很强的利尿作用,还有洋葱所含来自于挥发性硫化丙烯的辣味,其提取物能杀灭金黄色葡萄球菌、白喉杆菌等致病细菌。

洋葱还是一种防治癌症的佳蔬。据近年美国加州大学显微生物学和免疫学教授研究指出,洋葱含有的“栎皮黄素”是目前所知最有效的天然抗癌药物之一,可抑制多种致癌物质的活动,有阻止癌细胞生长功能。多吃洋葱者比不吃洋葱的人,患胃癌的可能性要少 25%,因胃癌致死的要低 30%。此外,洋葱中有较多的硒元素,能刺激人体免疫反应,使环磷腺苷酸增多,抑制癌细胞的分裂和生长,降低致癌物质的毒性。

洋葱还具有美容作用。所含抗癞皮病的维生素,能促进表皮细胞对血液中氧的吸收,有利于细胞间质形成,增强修复损伤细胞的能力,从而使皮肤洁健。又据报道,有人取洋葱捣烂敷脸,5~10 分钟后用清水洗去,常用消退脸部色素,减少雀斑、黄褐斑,光洁皮肤。有人梳头时,头皮屑如白雪纷纷飞落,既不卫生,又欠雅观。若用纱布包裹捣碎的洋葱,反复轻擦整个头部,使葱汁渗入皮肤,隔天清洗头发,专治头皮屑过多。

甜脆白嫩的洋葱,既可单独烹调成菜,又可作为调味底料,且有良好的药用价值,是深受人们喜爱的一种蔬菜。然食之过量会产生胀气排出,其难闻的气味给人带来不快,故不要吃得太多。另外,在切洋葱时,散发出强烈的刺激性气



体,令人双目难睁,甚至流泪不止。为避免这种现象,可把洋葱浸在水里切。至于肺胃有热、阴虚及目昏者,以慎服为宜。

62. 宝 塔 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

宝塔菜原名草石蚕,又叫甘露子、甘露儿、蜗儿菜、螺丝菜、地蚕,属唇形科多年生宿根草本的块茎。茎直立呈方形,倒生长刺毛,叶片长椭圆状卵形,边缘有圆锯齿,两面长柔毛。集成间断穗形总状花序,顶生于枝梢,夏季开花唇形淡紫色。卵圆形小坚果,黑色有小瘤。地下有匍匐枝,枝端有螺旋状膨大肉质块茎。正如李时珍描述:“二月生苗,长者近尺,方茎对节,狭叶有齿,并如鸡苏,但叶皱有毛耳。四月开小花成穗,一如紫苏花穗。结子如荆芥子。其根连珠,状如老蚕。”宝塔菜原产我国,分布南北各地,适于近水低湿地生长,总产量偏低。春秋采挖块茎洗净,鲜品或晒干备用。

宝塔菜食用始于唐朝,《本草拾遗》称其“根如簪,上有毛,节如蚕,叶似卷柏,山人取食之”。《食物本草》言此“水瀹和盐为菜,茹之”。《本草纲目》载“五月掘根,蒸煮食之,味如百合。或以萝卜卤及盐菹水收之,则不黑。亦可酱渍、蜜藏。既可为蔬,又可充果”。本品颜色洁白,香脆甜嫩,可制作腌菜。扬州腌制的宝塔菜,为我国传统酱菜中的珍品。

宝塔菜首载于元代吴瑞《日用本草》,中医认为其性平味甘无毒,能养阴润肺,活血祛风,散瘀止痛,下气清神,治风热



感冒、虚劳咳嗽、肺结核、黄疸热淋、风湿性关节炎、跌打损伤。《饮膳正要》载宝塔菜“利五脏，下气，清神”。《本草纲目》称其“浸酒，除风破血；煮食，治溪毒；焙干，主走注风，散血止血”。《陆川本草》谓之“治身体羸瘦，虚劳咳嗽，小儿疳积”。例如民间用60克宝塔菜全株煎汤服，治风热感冒。以宝塔菜根120克，猪肺一具洗净切块，调入少许食盐，治肺结核、肺虚咳嗽。宝塔菜根、积雪草各30克，黄栀子6克，茵陈蒿15克，水煎服，治黄疸。取宝塔菜全株干品15克或鲜者60克，以黄酒同水等量煎服，治游走性关节风湿痛。宝塔菜干根10克，杜衡根末2克，共研为末，以黄酒送服，治跌打损伤。宝塔菜鲜根与生半夏等份，共捣烂敷毒蛇咬伤部位奏效。

现代医学研究发现，宝塔菜含蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、多种维生素、钙、磷、铁，还含氨基酸、水苏糖、水苏碱、葫芦巴碱、胆碱等成分。我国所产宝塔菜，动物试验表明，可减慢心脏收缩频率。俄罗斯有一种同属植物草石蚕，则可增强妊娠后期及分娩后第一天子宫收缩力，有利胆的作用，镇静中枢神经系统，轻度降低血压，显著增强心脏收缩力，可兴奋子宫。



63 . 芦 笋

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

芦笋又名芦尖、石刁柏、山文竹、细叶百部、索罗罗，为禾

本科多年生草本芦苇的嫩芽。其植株直立,高二米以上,节下有白粉。叶灰绿或蓝绿色,较宽线状披针形,排列成两行。夏日在枝梢上开黄绿色小花,大形圆锥花序。地下有粗状匍匐根茎,节间中空,每节上生有嫩芽。其未出土的嫩芽洁白鲜嫩,为食用部分。早在 2000 多年前,《诗经》就有记载。我国各地均有分布,生长于池沼、河流浅水中或道旁。如今,经选育培植,产量大增,台湾芦笋的产量居世界之首。

近几年芦笋风靡世界餐桌,列入世界十大名菜之一,深受人们喜爱,被视为珍贵的保健食品和高级营养蔬菜。其嫩茎切成条状或块状,置于热水中氽一会捞出,生吃或凉拌均可。还可拼配多种菜式,是中西餐中的美味佳肴。

芦笋入药最早见于南朝梁代《名医别录》,中医认为其性寒味甘苦,入肺、胃二经。能健脾益气,滋阴润燥,生津解渴,化痰止咳,解毒。对肺热咳嗽、体虚乏力、口干舌燥、皮肤疥癣等,均为适宜。鲜芦笋 60 克,冬瓜子 15 克,瓜蒌仁 12 克,鱼腥草 15 克,水煎日分二至三次服,治肺痈、肺脓疡。鲜芦笋 30~60 克,竹茹 30 克,水煎日分二至三次服,治呕吐。芦笋 30 克,金银花、连翘、甘草各 6 克,水煎日服一剂,连服三至五天,可预防流行性脑炎。鲜芦笋 90~150 克,生姜、紫苏叶各 15 克,水煎服,解误食河豚中毒。民间取芦笋 100 克,炒荞麦面 250 克,捣成泥膏,外敷淋巴结结核患处,每日一次,可愈。取芦笋 15 克,加水煎汤服或煎水薰洗,或捣烂涂敷患处,可治皮肤疥癣。

现代医学研究发现,芦笋营养丰富,主要含有蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、



维生素 C, 以及烟酸、叶酸、天门冬酰胺、芦丁、甘露聚糖等成分。所含天门冬酰胺, 对人体有特殊的生理作用, 能增强机体免疫力, 使细胞恢复正常生理状态。所含丰富的组织蛋白, 能有效地控制细胞异常生长, 使细胞生长正常化。减轻化学药物治疗和放射治疗的副反应, 使白细胞上升。

近年国外医学家研究证实, 芦笋对淋巴肉瘤、肺癌、肝癌、皮肤癌有抑制作用。据美国《癌新闻月刊》载文介绍, 一位淋巴肉瘤患者, 服用芦笋一年后, 病竟奇迹般地好了。还有一位病人饱受膀胱癌之苦达 16 年之久, 服用芦笋几月后, 膀胱肿瘤竟消失。国际癌症病友协会通报, 有 60 位癌症患者服用芦笋后, 恢复了健康。据此, 活水鲜芦笋煮熟捣烂, 日服三次各四匙, 常食对消化道、肺、膀胱肿瘤有辅助治疗作用。我国四川华西医科大学药厂, 用芦笋鲜汁经过特殊加工, 制成芦笋精成了癌症辅助治疗保健品。经临床验证, 尤其对正在进行放射治疗的病人, 唾液分泌减少, 出现口干舌燥的情况, 服用芦笋精后, 使这些症状得到改善和消除。这正与中医认为石刁柏本身就有滋阴润燥、生津解渴的作用完全一致。至于上海肿瘤医院将芦笋用于临床, 癌症患者亦反映效果比较明显。然肿瘤是一种极其复杂的疾病, 芦笋抗癌作用的机理及其治疗的重要性、可靠性, 还有待于进一步探索研究。



64 . 藎 荷

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

藎荷又名覆蒻、嘉草、阳藎、阳荷、山姜、野姜、观音花,为姜科多年生草本植物藎荷的根茎,高达1米,叶狭椭圆形,排成两行,先端锐尖,基部渐狭,中脉粗壮,侧脉羽状,上面光滑,下面疏生细长毛。穗状花序自根茎生出,有柄,夏季开花,淡黄或白色,花下有鳞片状苞片。根茎肥厚粗壮,圆柱形呈淡黄色。

藎荷为我国古老药蔬,早在宋代《本草图经》就有记载:藎荷“荆、襄江湖间多种之,北地亦有。春初生叶似甘蕉,根似姜而肥,其根茎堪为蒻,其性好阴,在木下生者尤美”。《本草衍义》又说:“藎荷八、九月间腌贮,以备冬月作蔬果。”现在我国长江流域及陕西、甘肃、四川等地均有分布,生于山地林阴下或水沟旁。夏秋季采收,洗净刮去粗皮,鲜用或晒干备用。

藎荷入药始载于南朝梁人陶弘景《名医别录》,中医认为其性温味辛无毒。能去风散寒,止咳平喘,活血通经,消肿解毒,凡妇女月经不调、老年咳嗽气喘、喉痹等病证,均可用之。《唐本草》曰:“根:主诸恶疮。根心:主稻麦芒入目中不出者,以汁注中。”《本草图经》谓其“主喉痹”。《本草纲目》云其能治“赤眼涩痛,捣汁点之”。《四川中药志》概述:“治老年咳嗽,气喘,虚性白浊,妇人血寒经冷及月经不调。”《肘后方》用



酒渍藁荷根半日,含漱其汁,治疗咽喉、口腔溃烂生疮。《补缺肘后方》用藁荷 60 克,捣烂绞取汁液,兑入等量黄酒,和匀,少少服之,治疗外感风寒、卒然失音或咽喉不利。用藁荷 15 克,橘皮、紫苏各 10 克,加水煎汤饮服,治疗恶寒畏风、咳嗽气喘。浙江民间常用鲜藁荷根 60 克,鲜射干根茎 30 克,水煎服,治疗颈部淋巴结结核。用藁荷根茎 10 克,鱼腥草 30 克,水煎服,治疗大叶性肺炎。用藁荷根茎 30 克,水煎服,或晒干研粉,用黄酒冲服,每次 10 克,可治跌打损伤、瘀肿疼痛。用藁荷 30 ~ 60 克,煎汤取汁,兑入适量米酒调服,可治妇女血滞经闭。

藁荷作外用药效亦不逊色。如《本草纲目》记述:“赤眼涩痛,捣汁点之。”用白藁荷根捣烂取汁,点入目中,治疗杂物眯目不出。浙江民间常用藁荷根茎适量,加食盐少许,捣烂外敷,治疗指头炎。

藁荷成熟时结出黑色或暗褐色的果实,称藁荷子。亦可药用。民间常以之治疗胃痛,如浙江民间常用藁荷开裂的果实 150 ~ 200 克,加白糖适量,水煎服,治疗虚寒性胃痛。

藁荷的花穗,称山麻雀,亦供药用。《杭州药植志》谓其治咳嗽,民间取山麻雀二朵,生香榧八粒,加水同煎服,治小儿百日咳。

现代医学研究发现,藁荷主要含 α -蒎烯、 β -蒎烯、 β -水芹烯等成分。其同属植物有色白与色赤两种,古人常将色赤者做菜,色白者入药。如梁代名医陶弘景说:“今人乃呼赤者为藁荷,白者为覆蒱,叶同一耳,于人食之,赤者为胜,药用白者。”现在一般多作药用。其植物的茎叶藁草亦可代药,功用



主治与根茎相似。

65 . 芥 苳

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

芥苳又名菰苳、杏参、杏叶沙参、空沙参、甜桔梗,为桔梗科多年生草本植物的根。茎高约一米,含白色乳汁。叶互生,卵圆至长椭圆状卵形,叶端尖,边缘有锯齿。圆锥形总状花序,花枝颇长花梗短,花冠上方扩张成钟形,淡青紫色。蒴果圆形,含有多数种子。正如梁代陶弘景曰:“芥苳根茎都似参,而叶小异,根味甜。”我国各地山野平原均有分布,春秋季节采收,除去茎叶洗净鲜用,或晒干刮去外表粗皮用。宋代苏颂曰:“润州尤多。人家收以为果菜,或作脯啖,味甚甘美。”嫩苗供食用,为良好春季野菜,根作药用。

芥苳药用始见于南朝梁人陶弘景《名医别录》,中医认为其性寒味甘无毒,入肺、脾二经。能清热化痰,消渴解毒,治燥咳痰稠、喉痛热渴、疗疮肿毒。《本草纲目》载芥苳“主咳嗽,消渴强中,疮毒疗肿”。《食医心镜》称其“利肺气,和中,明目,止痛”。《饮片新参》曰:“治虚损肺热燥咳,生津液,养胃退蒸。”《科学的民间药草》言:“适合于咽喉炎、急性气管炎等,黏滑祛痰。”诸如取刮去外表粗皮芥苳鲜根 30 克,或干品 10 克,加去毛枇杷叶 15 克,水煎服,治急慢性气管炎,且清热化痰止咳。鲜芥苳及根捣烂绞汁服,以渣敷患部,用于疮毒肿痛。芥苳苗主治腹脏风壅、咳嗽上气。若蛊毒腹痛,面目



青黄,淋露骨立,煮荠苎 1~2 升饮,则奏效。荠苎还有美容作用,若取荠苎、桂心适量,捣罗为末,以醋调服食,消面部瘤,灭瘢去黑痣。

古代特别强调荠苎的解毒作用,《别录》称其“解百毒”。《本草纲目》曰:“按葛洪《肘后方》云,一药而兼解众毒者,惟荠苎汁浓饮二升,或咀嚼之,亦可作散服。此药在诸药中毒皆自解也。又张瘵《朝野僉载》云,各医言虎中药箭,食清泥而解,野猪中药箭,脰荠苎而食,物犹知解毒,何况人乎?又孙思邈《千金方》治强中为病,茎长兴盛,不交精出,消渴之后,发为痈疽,有荠苎丸、猪肾荠苎汤方,此皆《草木》所未及者,然亦取其解热毒之功耳。”如取鲜荠苎 15 克,捣烂绞取汁液服,用于服热药引起不良反应。钩吻与芹相似,误食之杀人,取荠苎 240 克,水煎汤日服五次,治误食钩吻中毒。荠苎根 15 克,六月雪全草、绿豆各 30 克,甘草 6 克,解红茴香中毒。

现代医药研究发现,荠苎含蛋白质、脂肪、维生素 C、皂苷、 β -谷甾醇和胡萝卜素甾醇等成分,所含皂苷有溶血作用。



66 . 桔 梗

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

桔梗又名包袱花、四叶菜、苦桔梗、山铃铛花,为桔梗科多年生草本植物的根茎。其根肉质,长圆柱形,下部渐细,顶端具芦根。干品表面呈淡白色,皱缩,通体有纵沟,质坚脆,

易折断。断面类白色,有放射状裂隙。地上茎高 30~90 厘米,全株光滑无毛,叶呈卵状披针形,每节轮生三或四片,近于无柄,基部近圆形,先端尖,边缘有锯齿。秋季在枝顶开花一至数朵,花生茎,蓝紫色,花冠钟状五浅裂。原产东亚,我国东北、华北、华东等地山坡草丛中,均有野生或栽培。一般较少食用,而朝鲜人民当作蔬菜,颇喜食之。16 世纪朝鲜许浚《东医宝鉴》记载桔梗“今人作菜茹,四时长食之物也”。春秋季节采收,除去茎叶,洗净刮去栓皮,晒干,于沸水中焯过,撕碎。供食用或切片用。一般以条粗均匀、坚实、洁白、味苦者为佳。

桔梗入药始载于汉代《神农本草经》,中医认为其性平味辛苦无毒,入肺、胃二经,能开宣肺气,去痰排脓,对外感咳嗽、咽喉肿痛、肺痛吐脓、胸满胁痛者,尤为适宜。《名医别录》曰:“利五脏肠胃,补血气,除寒热、风痹,温中消谷,疗喉咽痛。”《药性论》谓其:“消积聚,痰涎,主肺热气促嗽逆。”《日华子本草》云:“除邪辟温,补虚消痰,破癥瘕,养血排脓,补内漏及喉痹。”唐代古方《金匱要略》桔梗汤,用桔梗 30 克,甘草 60 克,加水煎汤,分次温服,可治肺痛、咳嗽胸满、咳吐腥臭脓痰等病证。金元名医王好古《医垒元戎》医著载之颇详,他在桔梗、甘草方基础上酌情加减,可治诸多病症。诸如“失音加诃子;声不出加半夏;上气加陈皮;涎嗽加知母、贝母;咳渴加五味;酒毒加葛根;少气加人参;呕加半夏、生姜;唾脓血加紫菀;肺痿加阿胶;胸膈不利加枳壳;心胸痞满加枳实;目赤加栀子、大黄;面肿加茯苓”。《简要济众方》用桔梗 50 克,捣罗为散,用童小便半升,煎取四合,去渣温服,可治痰嗽喘急不



定。《苏沈良方》枳壳汤,用桔梗、炙枳壳各 30 克,加水煎汤,去渣,分二次服,可治伤寒痞气、胸膈满闷。《千金方》用桔梗 60 克,水三升,煮取一升,顿服,治疗喉痹及毒气。《卫生易简方》用桔梗、茴香等分,烧研敷之,可治牙疳臭烂。

现代医学研究发现,桔梗主要含皂苷、桔梗皂苷元、葡萄糖、菠菜甾醇、白桦脂醇、三萜烯类物质:桔梗酸 A、B、C,以及桔梗聚糖、菊糖等成分。桔梗能促进呼吸道黏液分泌,有明显的去痰作用。其水浸剂或酒精提取物,在动物实验中能使家兔血糖降低,桔梗皂苷能参与体内胆甾醇代谢,降低肝内胆甾醇的含量,对粗制桔梗皂苷有抑制胃液分泌和抗消化性溃疡的作用,并可镇静、镇痛、解热。体外试验水浸剂,对絮状表皮癣菌有抑制作用。

不论古方还是现代临床,桔梗均为常用之品,尤对外感风邪、咳嗽、咽痛之症,应用更为广泛。然阴虚久嗽或有咳血倾向者,不宜食用。另据报道,桔梗皂苷对胃有一定的刺激性,食用过多会导致胃部不适、恶心,故此医用时需慎。



67 . 薤 白

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

薤白又名薤根、藠头、野蒜、小蒜、薤白头,属百合科多年生草本小根蒜或薤白的鳞茎。茎高达 70 厘米,鳞茎近球形,外被白色膜质鳞皮。叶基生呈线形,基部鞘状抱茎,先端渐尖。伞形花序密而多花,顶生近球形,淡紫粉红色。全国大

部分地区有分布,多在春夏季采收,去掉茎叶根须洗净用,或用水煮透干燥备用。《本草纲目》曰:“其根煮食,茱酒、糟藏、醋浸皆宜。”

薤白药用始载于汉代《神农本草经》,中医认为其性温味辛苦,入手阳明经。能理气宽胸,通阳散结,健胃消食,治胸痹心痛、脘腹胀满、饮食不消、腹泻痢疾、泻而不畅。《本草求真》载薤白“下痢可除,瘀血可散,喘急可止,水肿可敷,胸痹刺痛可愈,胎产可治,汤火及中恶卒死可救,实通气、滑窍、助阳佳品也”。《本草图经》言其“补虚,解毒”;“主脚气;煮与蓐妇饮之,易产”。《岭南采药录》曰:“和生盐捣烂敷疮;被铁针伤,留铁锈于肌肉,敷之可以吸出。能发散解表,健胃,开膈。”《千金方·食治》云:“能生肌肉,利产妇。骨鲠在咽不下者,食之则去。”诸如取鲜薤白 100 克,捣烂绞汁顿服;或取薤白、瓜蒌仁各 10 克,半夏 5 克,水煎去渣,每日二次以黄酒温服,治胸痹心绞痛。薤白 150 克,薏苡仁适量,装入猪肚扎紧,加水及适量食盐、胡椒,炖熟猪肚,日服三至四次,用于脾胃虚弱,少食羸瘦,饮食不消。薤白、粳米各 30 克,煮稀粥服食,治痢疾或腹泻,腹胀满亦效。薤白 60 克,糯米适量,煮粥服食,治赤白痢疾、急性肠炎。薤白捣烂如泥,以米粉及适量蜜糖拌和做饼,炊熟食,治小儿疳痢及慢性肠炎。若治霍乱干呕,取薤白一把,煮浓汤饮服。薤白捣汁生饮,能吐胃中痰食虫积。

薤白作外用药亦效。如薤白、猪脂各等量细切,以苦酒浸经宿,微火煎去渣,敷疮肿患处可愈。生薤白一把,以热醋投入捣敷,治手足 疮。以醋捣薤根,敷治咽喉肿痛。若遇



鱼骨鲠喉,小嚼薤白令软,以线系中段且捏住一端,吞薤到鲠处,可引出鲠骨。

现代医学研究发现,薤白含大蒜氨酸、甲基大蒜氨酸、大蒜糖。其水煎剂对金黄色葡萄球菌、肺炎球菌等均有抑制作用。然阴虚发热或气虚者慎服;又因多食发热,故忌与韭菜同食。

68. 翻 白 草

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

翻白草又名天藕、鸡腿根、湖鸡腿、鸡脚菜、天青地白,属蔷薇科多年生草本植物的根茎。地上茎上升向外倾斜,表皮白色卷绒毛。奇数羽状复叶,长椭圆形,羽状分裂,叶面稍有柔毛,先端锐尖,边缘具锯齿。夏季开花,伞房状伞形花序。根多分枝,下端肥厚成纺锤形。正如《本草纲目》描述:“高不盈尺,春生弱茎,一茎三叶,尖长而厚,有皱纹锯齿,面青背白,四月开小黄花,结子如胡荽子,中有细子,其根状如小白术头。”全国各地均有分布,主产于河北、安徽等地,生于丘陵山地、路旁、畦埂。夏秋季采收,未开花前连根挖取,除净泥土,鲜用或晒干备用,以无花茎、色灰白、无杂质为佳。

翻白草为古代蔬菜,明朝朱 言翻白草“根如指大,长三寸许,皮赤肉白,两头尖”,“生食煮熟皆宜”。李时珍称其根“剥去赤皮,其内白色如鸡肉,食之有粉,小儿生食之。荒年人掘以和饭食”,又言“鸡腿、天藕,以根之味名也”。



翻白草药用始见于明代《救荒本草》，中医认为其性平味甘苦无毒，清热解毒，收敛止血，治痢疾、疟疾、肺痛、咳血、吐血、下血、崩漏、痈肿、疮癣、瘰疬结核。《本草纲目》载翻白草“治吐血，下血，崩中，疟疾，痈疮”。《草木便方》称其“清利肠胃，除风湿。治赤白久痢成疳，涂恶犬咬伤”。诸如鲜翻白草全株或根 20～60 克，煎浓汤，一日分二至三次饮服，治细菌性痢疾、阿米巴痢疾。翻白草 20～25 克，甘草、赤芍药各 6 克，水煎去渣。一日分二次服，治赤白痢。翻白草根、马齿苋各 30 克，以黄酒适量煎汁服，用于妇女血热所致月经先期、崩漏失血，还可治痢疾便脓血。翻白草根 5～7 个，煎酒服，治疟疾寒热及无名肿毒。鲜翻白草根 30 克，老鼠刺根、杜瓜根各 15 克，加水煎成半碗，饭前日服二次，治肺痛。翻白草根，煮猪肺服食，治咳嗽，取适量全株翻白草，煮冰糖服食，治痰喘。翻白草 30 克，加黄酒煎汤去渣，每天分二次饮服，治妇女崩中下血。翻白草根 45 克，猪大肠不拘量，加水同炖，去渣喝汤吃肠，治大便下血。翻白草 60～90 克，煎汤饮服，每天一剂，另将鲜品捣敷出血处，治血友病。

翻白草作外用药亦效。《本草原始》称其“主无名肿毒，疗毒疥癩，疔疮溃烂”。如带根全株翻白草煎浓汤，薰洗患处，每天二至三次，治无名肿毒、下肢溃疡。取一把翻白草，煎水洗浑身疥疮，可显效。取适量翻白草，煎汤盆盛，围住疔疮溃烂处薰洗甚效。翻白草干根，以烧酒磨汁涂患处，治腮腺炎。翻白草叶揉碎敷患处，治创伤出血。

现代医学研究发现，翻白草主含鞣质及黄酮类，其煎剂对志贺痢疾杆菌、福氏痢疾杆菌、金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌



有抑制作用。据现代临床报道,治疗颈淋巴结结核,取翻白草 45~60 克,以 750 克黄酒浸一昼夜。隔水蒸约一小时,加适量红糖,分数次一日服完。每日或隔日一剂,15 剂为一疗程。必要时停药 5 天后,续服第二疗程,疗效良好。

69. 牛 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

牛菜原名牛蒡根,又叫恶实根、鼠粘根、蒡翁菜,为菊科二年生大型草本牛蒡的根茎。其高可达二米,茎紫色粗壮有微毛,上部多分枝。茎上长叶互生,广卵形至心脏形,背面密生白毛。夏季开紫红色管状花,头状花序簇生或排成伞房状。瘦果长椭圆形,先端有刺毛一束。根呈纺锤状,肉质肥大而直,表皮黑褐色有皱纹,内呈黄白色,略带黏性。本品为我国古老药蔬,正如宋人苏颂描述:“叶如芋而长,实似葡萄核而褐色,外壳如栗棣小而多刺”,“根有极大者,作菜茹尤益人”。“冬月采根,蒸曝之入药”。明代李时珍称其“剪苗为淘为蔬,取根煮、曝为脯,云甚益人”。我国大部分地区均有分布,亦有少量栽培。秋冬季采挖,洗净鲜用或晒干备用。

牛菜入药始见于南朝梁人陶弘景《名医别录》,中医认为其性寒味甘苦无毒,入手太阴经。能清热解毒,去风湿,宣肺气,尤善清上、中二焦及头面部的热毒,对风毒面肿,咽喉肿痛,肺热咳嗽等病证最为适宜。《名医别录》曰:“根、茎疗伤寒寒热,汗出中风,面肿,消渴,热中,逐水。”按《太平圣惠方》



处方,用鲜牛蒡根 150 克捣烂绞汁,每日 2 汤匙,调蜂蜜适量服食,可治温热病、热盛心烦、余热不退、烦躁口渴、不思饮食等病证。依《延年方》处方,用鲜牛蒡 120 克,加水煎服,治疗咽喉红肿灼热。若治颈项瘰瘤,《救急方》载牛蒡根“细切除皮者一升,以水三升,煮成一升半,分温三服”。取牛菜、老萝卜头各 60 克,加水煎汤服,治疗肺热咳嗽、面目浮肿。以牛菜数条,洗净切碎煮烂,去渣取汤加米适量煮粥,酌情服食,治诸疮肿毒。取牛菜适量煮粥食,治老年血管硬化,还可预防中风,若中风后半身不遂,服食亦良。

牛菜的成熟果实即蒡子,亦治病保健。元代著名医学家李杲概述:“鼠粘子其用有四:治风湿瘾疹,咽喉风热,散诸疮肿疡之毒,利凝滞腰膝之风是也。”《经验方》用牛蒡子一合,炒半生半熟,研细末,每服一匙,热酒送下,治疗风热闭塞咽喉、遍身浮肿。《养生必用方》取牛蒡子、浮萍等份研末,每服 6 克,以薄荷汤送下,治皮肤风热、遍身生瘾疹。《本事方》以牛蒡子 100 克,新豆豉、羌活各 30 克,共研为末,每服 6 克,白开水送服,治关节肿痛。

春季采收牛蒡的嫩茎叶,作单用药亦见功效。《药性论》称其“通十二经脉,治五脏恶气,可常作菜食之,令人身轻”;“茎叶取汁,夏月多浴,去皮间习习如虫行风”。《食疗本草》用鲜牛蒡叶 30 ~ 60 克,煎汤代茶饮,或取嫩茎苗者作菜食,可治疗痈肿疮疡或乳痈初起。《全展选编·外科》以鲜牛蒡叶 50 克或干品 10 克,煎汤代茶饮,治疗急性乳腺炎。

牛蒡作外用药,捣敷或熬膏或煎水,洗治多种疾患均可。譬如取牛蒡根 500 克,捣汁入少许盐花,置银锅中熬膏,涂齿



龈上,治热毒牙疼,齿龈肿痛。鲜牛蒡根捣烂取汁,每日滴耳数次,治急性中耳炎。牛蒡叶捣汁搽涂,治各种痈疽疮疖。牛蒡子炒熟,煎水含漱,治风齲牙痛。

现代医学研究发现,牛菜含有蛋白质、糖类、钾、钙、铁、磷、咖啡酸、绿原酸、异绿原酸、牛蒡酸、多种有机酸、醛类、挥发油等成分,有抗病菌的作用。据报道,牛蒡根尚含抗肿瘤物质,能抑制肿瘤细胞的生长。据此,煮食鲜牛蒡根,对胃癌及子宫癌有一定治疗作用。牛蒡水浸剂,除对多种致病真菌有不同程度的抑制作用外,还能降低血压及血糖。

古人常以牛菜为蔬煮食,今人较少食用。若作食用,须先经蒸煮,以减弱寒凉降泄之性。本品寒凉,对脾胃虚弱、大便泄泻或气虚之体,则不宜使用。

70 . 地 笋

BAISHU ZHI BAIBING

蔬



地笋又名泽兰、地藕、地笋子、地蚕子、甘露秧,属唇形科多年生草本植物的根茎。茎直立有四棱角,表面紫红或紫绿或绿色,光滑无毛,但节处有毛丛。叶交互对生,狭披针形至广披针形,先端长锐尖,基部楔形,边缘有粗锐锯齿,近于革质略有光泽。轮伞花序腋生,花小多数呈白色。宋代《本草图经》曰:“二月生苗,高二三尺,茎干青紫色,作四棱,叶生相对,如薄荷。”我国东北、华东、山西、陕西、四川等地均有分布,野生或栽培,秋冬季采挖,洗净鲜用。明代李时珍曰:“其

根可食,故曰地笋。”

地笋药用始载于唐代《本草拾遗》,中医认为其性温味甘辛无毒,益气止血,消水排脓,治吐血、衄血、产后瘀血不尽、心腹疼痛。《本草拾遗》称其“利九窍,通血脉,排脓治血”。《日华子本草》谓之“止鼻洪,吐血,产后心腹痛”。《分类草药性》曰:“和气养血,补精固气,治女子虚弱面白。”《民间常用草药汇编》说:“治虚弱,补中气,消水,疗白带。”如取地笋鲜根 30~60 克,捣烂绞汁服,治吐血、鼻衄。

地笋还含泽兰糖、葡萄糖、半乳糖、棉子糖、水苏糖、蔗糖、果糖等人体需要的营养成分,又含挥发油及鞣质。若取适量地笋切块,放入盛有油已煎沸的锅内,加少许食盐煸炒,然后置水中以文火焖熟,产妇早晚作蔬菜佐餐,其味甚佳,且可缓解产后心腹痛。

71 . 菊 芋

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

菊芋俗称羊姜、洋生姜,为菊科向日葵属多年生草本植物的根茎。地上茎粗大,高 1~3 米。叶基部对生,上部互生,长卵形,上面粗糙,下面有柔毛,边缘具锯齿,叶片上有狭翅。夏季开黄花,有数个头状花序,生于枝端。瘦果楔形,上有茸毛。地下块茎呈纺锤形或不规则瘤形,形似生姜,皮红、黄或白色。原产北美洲,我国南北大多地区均有栽培。以块茎繁殖,喜清凉干燥气候,对土质要求不严。



菊芋本草书籍未载,民间多作食用。含葡萄糖、淀粉、维生素 C,以及钙、磷、铁等人体需要的营养成分。譬如取 60 克粳米淘净,入 1 000 毫升清水煮成粥;然后以 30 克洗净的菊芋切丝与 30 克猪肉末,调入适量味精、细盐,置入已烧热麻油的锅内煸炒,再倒入粥内,稍煮片刻。食之,既味道鲜美,又消暑解渴。还可生食,又作蔬菜,若腌制酱菜甚佳,亦当杂粮,还可制作淀粉、酒精、菊糖。

中医认为菊芋性平味甘无毒,利水除湿,清热凉血,益胃和中,主治水腫、小便不利、血热便血。如取菊芋 60 ~ 100 克切碎,水煎服,治浮腫、水湿停蓄、小便不利。例如取菊芋 15 克或鲜根 60 克,水煎服,治糖尿病。菊芋 50 克,捣烂绞汁,加适量蜂蜜或白糖调味,一次服食,用于肠热便血。鲜嫩叶加食盐少许,捣烂外敷无名肿毒、疔腮患部显效。



瓜 茄 类

72 . 黄 瓜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

黄瓜又名胡瓜、王瓜、刺瓜,属葫芦科一年生攀援状草本。基蔓生有刚毛,卷须不分歧。叶五角状心脏形,两面有粗毛,浓绿或黄绿色。花冠黄色,椭圆状披针形。瓜果柱形,幼嫩者青绿色,表皮疏生短刺,刺基有瘤状突起,老则变黄。黄瓜原产印度,西汉张骞出使西域引进国内培植,最初称之胡瓜。然羯族人赵国君王反对呼北方少数民族为胡民,故如杜宝《合遗录》云:“隋大业四年避讳,改胡瓜为黄瓜。”如今,全国各地普遍种植,为夏季蔬菜。其肉嫩多汁,芳香脆甜,生吃、凉拌、炒食、腌渍、酱制均宜。如江苏扬州的罐装乳黄瓜,畅销欧美许多国家;山西临猗的酱黄瓜,在巴拿马国际博览会上获奖。

黄瓜入药始载于唐代《本草拾遗》,中医认为其性凉味甘无毒,入脾、胃、大肠三经。能生津止渴,除烦解暑,消肿利尿,治咽喉肿痛、四肢浮肿、热痢便血。《日用本草》称其“除



胸中热,解烦渴,利水道”。小儿如饭后嚼食去皮黄瓜 100 克,对消渴大有裨益。若治小儿夏季热,取数条黄瓜入水煮沸后捞出,调入 100 克蜂蜜烧沸,喝汤吃瓜;或以 250 克黄瓜与 500 克豆腐,共煮服食。如今,民间仍沿袭古方,以嫩黄瓜蘸蜜吃,治小儿热痢。若治水病腹胀至四肢浮肿,《千金髓方》用“胡瓜一个,剖作两片不出子,以醋煮一半,水煮一半,俱烂,空心顿服。须臾下水”。黄瓜烧存性、平胃散末各 3 克,枣肉 3 枚,共捣为丸,黄酒送服,治反胃吐食颇验。

黄瓜皮、子、叶、藤、根,亦入药治病。诸如取老黄瓜皮 30 克,水煎日服二至三次,治各种原因引起的浮肿。老黄瓜皮又叫金衣。加入配方治水肿时,可加强利尿作用。取黄瓜子炒开口研末,空腹服食 6 克,日服三次,可治心肺伏热吐血;若以黄酒送服黄瓜子末 3 克,日服二次,治筋骨挛痛。黄瓜叶晒干研末,每次 10 克,小儿减半,米汤送服,治腹泻。黄瓜叶不拘量,水煎服,治痢疾。黄瓜藤 60 克,水煎后用鸡蛋汁冲服,治胆囊炎。以黄瓜藤阴干,水煎服,治产后腹痛。民间用成熟的干黄瓜藤 750 克,煎汤分两天饮完,连服一星期治癫痫。严重复发期,服后次日即停止发作。若治黄疸,用黄瓜根捣烂取汁,每日清晨空腹饮一杯;或取黄瓜皮煎汤,日服三次;或以黄瓜藤一条,水煎后冲入一只鸡蛋搅匀,再稍煮成蛋花汤服食。

黄瓜全株亦可外用治病。譬如取一条成熟的黄瓜切去瓜顶,挖掉瓢子,填满芒硝或明矾,仍以原先瓜顶封盖,用竹签钉牢,悬挂阴凉通风处,等瓜皮不断析出白霜,刮下装瓶封存备用,每日数次吹入喉内,治咽喉肿痛、扁桃体炎、咽喉炎。



春末、盛夏、初秋,以鲜嫩黄瓜洗净,坚持每日数次取汁点眼,顿感眼内清凉,闭目约十分钟,搓眼皮促使眼球充分吸收,可冲去眼内异物,解眼睛热爆,治火眼肿痛,消血丝红点。若将黄瓜捣烂取汁,调入研成细末的硼砂,擦白癜风患处,每日数次有一定效果。鲜黄瓜切片,擦痱子及蜂虫蜇伤有效。以鲜黄瓜横切面,擦治水火烫伤患处,每晚睡前一次,每次五分钟,次日清晨洗净。或取老黄瓜去皮挖子,置瓶内化水后擦治烫伤。六月黄瓜浸水,可擦治跌打损伤。若取黄瓜藤焙焦研粉,调入香油可涂治脓疱。

现代医学研究发现,黄瓜具有丰富营养物质,含蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素、纤维素,以及钙、磷、铁、钾、钠、镁等成分。近年对黄瓜医疗作用的研究又有新进展,所含丙醇二酸,可抑制糖类物质转变为脂肪,有减肥和预防冠心病的功能。其瓜藤可扩张血管,减慢心率,降低胆固醇和血压。所含葡萄糖苷、甘露醇、果糖、木糖,不参与通常糖代谢,故糖尿病患者以此代粮充饥。非但不升高血糖,甚至还能使之降低。所含丙氨酸和谷氨酰胺,国外学者以此治酒精性肝硬化获得疗效,故嗜酒者食黄瓜,可预防酒精中毒。所含精氨酸,为制造人体骨髓细胞和生殖细胞的重要原料,可使因肥胖而致性功能减退者得到改善。所含较多维生素E,可抗过氧化,起抗衰老作用。美国化学家经多次试验,黄瓜皮含脱氢酒精,这种物质是蟑螂的克星,一旦粘附住蟑螂的触须,便产生强烈的痛感,则迅速逃离。故蟑螂出现之处放些黄瓜皮,即见佳效。

黄瓜还可抗癌症,治艾滋病。据有关研究资料表明,黄



瓜头部含葫芦素 C,能激发人体免疫功能,对原发性肝癌可消除病痛,且延长生存期。所含多而细嫩的纤维素,可促进胃肠蠕动,易使肠道内败物残渣排泄,可预防大肠癌。据此,癌瘤病人大量食用,有一定的治疗价值。最近,《美国科学院学报》报道,科学家从黄瓜根中提取出一种蛋白质 GLQ₂₂₃,能够辨认和攻击被艾滋病病毒感染的人体免疫系统的两种细胞,既能杀死被艾滋病病毒感染的细胞,又不损伤正常细胞。这不仅为防治艾滋病提供药源,也为黄瓜研究开辟广阔前景。

黄瓜还含有丰富的黄瓜酶,能有效地促进机体新陈代谢,收到润肤护发的美容效果。现在我国已研制成功黄瓜香波、营养霜、护发素等系列化妆品。若从黄瓜头延伸三厘米处,切片贴面轻揉,可治被晒黑的皮肤及皮肤粗糙。常用黄瓜汁搓洗脸孔,或捣烂敷面一小时后洗净,既舒展皱纹,又润肤消斑。若取鲜黄瓜切条,贴上清洗过的脸部,十五分钟后剥去,用湿毛巾擦洗干净,可使皮肤红润白皙,尤对油性皮肤有益。

黄瓜诚然益处多,但脾胃虚寒或腹痛吐泻者则不宜多吃。又黄瓜生长、采摘、运输、出售过程易受大肠杆菌、痢疾杆菌、蛔虫卵等病菌污染,故生吃或凉拌前,务必洗净用开水烫过。还应注意不与含维生素较多的菠菜、辣椒、油菜混炒或与水果同吃,只缘黄瓜所含维生素 C 分解酶,会使这些果蔬中的维生素 C 被分解受损失。高温又会使黄瓜里的维生素损耗过半,故最佳吃法为凉拌或生吃。若调入醋或蒜泥,既调味又消毒灭菌。



73 . 冬 瓜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

“剪剪黄花秋后春，霜皮露叶护长身。生来笼统君休笑，腹内能容数百人。’君若问所写何物？答曰：“冬瓜。”

冬瓜又名白瓜、水芝、地芝、枕瓜、蔬，属一年生攀援草本，为葫芦科植物冬瓜的果实。其果实呈圆、扁圆、长圆筒形。嫩瓜绿色或间有淡绿花斑，密生刺毛，老熟时刺毛脱落，表面有一层白色蜡质粉末，肉质白色肥厚。我国各地均有栽培，夏末秋初果实成熟时采摘。去皮、子、瓜瓢，洗净食用，是夏秋两季的家常瓜蔬。

冬瓜入药始载于汉朝《神农本草经》，中医认为其性微寒味甘淡无毒，入肺、大小肠、膀胱三经。能清肺热化痰，清胃热除烦止渴，甘淡渗利，去湿解暑，利小便，消水肿最宜。诸如《名医别录》曰：“主治小腹水肿，利小便，止渴。”《本草备要》载冬瓜“寒泻热，甘益脾，利二便，消水肿，止消渴，散热毒痈肿”。《滇南本草》称其“治痰吼，气喘”；“润肺消热痰，止咳嗽”。譬如用鲜芦根、冬瓜子各 90 克，煎汤代茶饮，治肺痈。鲤鱼一条，冬瓜子一把，同煮，食鱼喝汤，通乳汁。冬瓜子研成的末、冰糖各 30 克，加水炖服，日服二次，治白带。冬瓜配玉米须、赤小豆同煮食，消全身水肿、急慢性肾炎水肿、妊娠水肿。《随息居饮食谱》载冬瓜加火腿煮汤，“补脾开胃，滋肾生津，益气血，充精髓，治虚劳怔忡，止虚前泄泻，健腰脚，愈



漏疮”。鲜冬瓜捣烂绞汁,大量饮服,可解误食河豚中毒。

冬瓜不仅内服治诸多疾病显效,外用也可解毒去暑。《本草衍义》曰:“患发背及一切痈疽,削一大块置疮上,热则易之,分散热毒气。”如小儿夏日痱子及暑邪,用冬瓜切片,捣汁涂之,每日服食数次,连续数天则愈。取冬瓜煎汤洗痔疮患处,可止疼痛。以冬瓜皮适量,熬水洗冻疮患处显效。

现代医学研究发现,冬瓜除含大量水分外,还含有蛋白质、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、尼克酸等物质。冬瓜含钠量较低,对动脉粥样硬化冠心病、高血压、肾炎水肿等疾病有良好疗效。

冬瓜还可用于美容减肥。《本经》载冬瓜“令人悦泽,好颜色”。《食疗本草》称其“令人面滑净如玉,可入面脂中用”。如用冬瓜子肉仁 150 克,桃仁 120 克,白杨树皮 100 克,分别研细和匀,每次饭后服 3 克,连服六至九个月,可使皮肤洁白红润。若取一个冬瓜,加水及少量白酒共煮,去渣熬膏,长期搽用,亦可使面容白皙。若常用冬瓜瓢洗脸,又可以消退皮肤雀斑。若治酒糟鼻,取鲜冬瓜适量,捣烂取汁,涂擦患处,每天一至二次。又因冬瓜所含丙醇二酸,能阻止体内脂肪堆积。加上瓜皮和瓜肉都含多量维生素 B₁,能改变食物中的淀粉和糖类,使其不转化为脂肪。故常食冬瓜,能排除体内过多水分,降低血脂,减轻体重。这与《食疗本草》“欲得瘦轻健者,则可常食之”之说,完全相符。据此,其简便减肥法:以适量冬瓜,放少许盐煮汤饮;或用 30 克冬瓜皮煎水当茶,日饮三次,亦有疗效;或制成冬瓜粉,冲茶饮更为适宜。

冬瓜固然有良好药用价值,然其药性偏凉,故病证属热



性患者,服之甚佳;若体质虚寒,脾阳不足,形体消瘦,大便溏泄。则不宜服食。不然则加重水钠排泄,引起水分消耗过多而损伤人体正气。

74 . 南 瓜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

日本北海道有个叫夕张的村庄,不论贫富贵贱皆以南瓜为主食,几乎无一人患糖尿病。这个消息传开后,顿时南瓜的身价倍增,整个日本掀起一股南瓜热。如今,东京、大阪、名古屋等地,相继出现专售南瓜食品的“料理店”,其炒、炖、煎、炸之类的菜式繁多,甚至还有南瓜饼干、南瓜雪糕等新奇品种。

南瓜又名番瓜、倭瓜、饭瓜、北瓜、窝瓜,属葫芦科一年生蔓生藤本。茎中空五棱形,卷须分叉。叶五裂似心脏形,生有稍硬茸毛,边缘略呈波状弯曲,且有小齿,叶脉间有白斑。花黄色呈漏斗形。瓜果扁圆或长圆形,表皮暗绿或绿白相间,老熟后有白粉,黄褐或赭色,有波状网纹。原产亚洲南部,我国分布面最广,耐贫瘠干旱,生命力强,既可在田园大面积种植,又可在房前屋后或地角田头零星栽培。其产量极高,一棵结瓜多达数十只,最大者上百斤。

南瓜为夏秋家常蔬菜之一,李时珍云:“去皮瓢淪食,味如山药。同猪肉煮食更良,亦可蜜煎。”清朝王士雄曰:“既可代粮救荒,亦可和粉作饼饵。”如今,南瓜可烹饪多种菜肴,或



捣烂拌入面粉等佐料制成各式糕点,风味殊美。若将南瓜削皮挖瓢,切块以油盐炒,同大米煮饭,食之香甜油润。瓜花清炒或煮汤,鲜嫩爽口。瓜子炒食,清脆香糯。

南瓜入药始见于明代《真南本草》,中医认为其性温味甘无毒,入脾、胃二经。能润肺益气,化痰排脓,驱虫解毒,治咳嗽哮喘、肺痈、便秘等病。《真南本草》称其“横行经络,利小便”。如民间常用南瓜、粳米各30克煮粥,调入一匙红糖,治肾炎水肿,通利小便。《医林纂要》谓之“益心敛肺”;《本草纲目》言南瓜“补中益气”。譬如取南瓜500克,牛肉250克,不加油盐煮熟,连服一周后,改服六味地黄汤5~6剂,治肺气脓肿。用南瓜500克,姜汁、蜂蜜、冰糖各50克,隔水炖二小时,日服二次,治哮喘。以去皮南瓜500克,红枣15枚,加适量红糖煮烂服食,治慢性气管炎。若取一只中等老南瓜挖去瓢子,填入五味子3~5克,冰糖600克,蒸熟食瓜,连服数日,治咳嗽痰喘。民间以南瓜煮豆腐服食,治便秘。南瓜与猪肝各适量煮食,治夜盲症。临床用生吃南瓜驱蛔虫,成人每次达500克,儿童减半,吃后两小时服泻剂,连服两天,排出蛔虫最多者上百条。

南瓜全身中药多,瓜蒂、瓜子、瓜花、瓜叶、瓜根等,均可治病保健。兹分别举例如下:

南瓜蒂烧灰,同血余灰、冰糖各适量,米糊为丸服,治鱼骨鲠喉。若以3~5个南瓜蒂,水煎服或烧存性为末,分二次冲服,治先兆流产。取3~5个南瓜蒂煎汤,连服数次,治呃逆、小儿呕吐。生南瓜子30克,带壳一次嚼食,驱蛔虫。南瓜子研末,开水调服一匙,日服二次,连续数天,驱蛲虫。南



瓜子炒熟,取 100~300 粒研细,调入蜂蜜日服二次,驱绦虫、姜片虫。若遇血吸虫病急性感染期,用炒熟南瓜子 60 克,每日三次去壳吃仁,连吃数日可愈。南瓜子炒熟研粉,赤砂糖茶调服少许,每日数次,治百日咳。南瓜子 30 克炒熟,水煎服,治产后手脚浮肿。

南瓜花药用,如同《民间常用草药汇编》记述:“消肿,除湿热,解毒,排痰,下乳。治黄疸病及痢疾。”如治黄疸、痢疾、咳嗽,以南瓜花 10~15 克,水煎服。经常服食南瓜花,能消除疲劳,增强体质,对头痛、中风、便秘及婴儿贫血有辅助治疗效果。还可调节神经,改善失眠,预防出血。南瓜叶治风火痢,《闽东本草》载“南瓜叶七至八片,水煎,加食盐少许服之,五至六次即可”。若治小儿疳积,南瓜叶 60~90 克,水煎服。南瓜藤,《本草再新》言之“平肝和胃,通经络,利血脉,滋肾水。治肝风,和血养血,调经理气,兼去诸风”。若治肺癆内热,《随息居饮食谱》载“秋后南瓜藤,齐根煎断,插瓶内,取汁服”。若以之煎汁服,治胃病肠炎、月经不调。南瓜藤 60 克煎汁,调入白糖日服二次,治肺结核。

南瓜藤上的卷须,沸水冲服,治妇女乳头内缩,免受剧烈疼痛。南瓜根,通乳汁,治淋病,《分类草药性》云:“治一切火淋,火症,行大肠气胀。”若煎汤饮,治牙痛;浓煎灌肠,治便秘。民间以南瓜根炖黄牛肉,去瓜根吃肉,治湿热发黄。至于南瓜阴芽,即种子在南瓜内萌发的幼苗,解表祛湿,理气止痛止痉;若以水煎服,治感冒、惊风、风湿热。

南瓜作外用药亦显效。诸如生南瓜捣敷,治火药伤人及烫伤。南瓜煮熟以纸敷贴干性肋膜炎、肋间神经痛患处,可



消炎止痛。南瓜子煎水薰洗内痔,每日二次,连用数天可愈。老南瓜蒂焙研为末,以麻油调敷,治疗疮。南瓜蒂烧灰调入香油,可敷治对口疮、乳头破裂或糜烂。南瓜叶晒干研末,敷治刀伤。新鲜南瓜叶,直接外擦牛皮癣患处见效。南瓜蒴苗,捣烂炒热熨腹部,治小儿盘肠气痛。

现代医学研究发现,南瓜还含有营养成分,如糖类、淀粉、脂肪、蛋白质、瓜氨酸、精氨酸、抗坏血酸、天门冬素、胡萝卜素、维生素、果胶,以及葫芦巴碱、钙、磷、铁、锌、钴等。缺锌往往导致少年发育迟缓,成人性欲减退,还会引起皮肤痤疮,特发性低味觉症,厌食或偏食。而每千克南瓜含锌量为18毫克,故适当吃些南瓜对补锌有裨益。又如缺乏微量元素钴,则为患高血压、冠心病、脑血管疾病的原因之一,缺钴越多病情越重。而南瓜含钴颇丰,居五谷杂粮和蔬菜榜首,患者常吃南瓜有利于上述病情好转。近年国内外医学实验表明,若每天吃一把炒熟的南瓜子,可治前列腺肥大,有预防前列腺癌的作用。若取两个生南瓜蒂焙烧研粉,每天早晚各以黄酒送服一次,可治初期乳腺癌。南瓜还能中和食物中某些农药及亚硝酸盐等有害物质,对肝肾功能减弱者能增强细胞再生能力。

现在回到本文开头提及夕张居民不患糖尿病的趣闻,也许有人要问,这果真是南瓜的作用吗?日本内分泌科医师山本名和,经过调查证明,那里的人确实都爱以大量南瓜常年煮饭做菜。他为此做临床试验,给病区糖尿病患者每天吃100~500克嫩南瓜,一月后惊喜地发现全部受试者,血糖均有不同程度降低,其病情明显好转,有的则奇迹般地痊愈出



院了。据此,每天炒食 500 克嫩南瓜,治糖尿病甚良。轻度者,若以 500 克南瓜同 250 克绿豆煮食,尤显佳效。这是为什么呢?原来南瓜所含大量果胶,与淀粉类食物混吃时,会提高胃内容物的黏度,并调节胃内食物的吸收度,使碳水化合物吸收减慢,从而推迟了胃内食物排空。果胶在肠道内又会形成一种凝胶状物质,使消化酶和营养物质的分子不能均匀混合,延缓了肠道对营养物质的消化与吸收,从而控制饭后血糖升高。又因南瓜中所含微量元素钴,能增加体内胰岛素释放,促使糖尿病患者胰岛素分泌正常化,对降低血糖有意想不到的疗效。这一药理作用,就是南瓜防治糖尿病的关键所在。

南瓜尽管全身都是宝,然瓜内有含糖量较多的瓜瓤,若长时存放且保管不善,瓜瓤则进行无氧发酵而水解成酒精。在瓜内发生这种化学反应,外观却很难觉察。一旦食用酵解的南瓜,食后容易中毒。其症状:轻者头晕嗜睡;重则上吐下泻,难受不堪。故食用久存南瓜,务必精心检查,凡瓜皮光亮,肉质橙黄、瓤无异味,食用安全。此外,若久食多食,皮肤有可能出现黄染现象,那是由于胡萝卜素未经变化而随汗液排出所致,停食一段时间则自行消退,对健康无任何妨碍。凡湿阻气滞,痞闷胀满,舌苔厚腻者,则不宜食用。若属痼症脚气、产后痧痘患者,皆应忌服。



75. 苦 瓜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

种瓜人都说自己的瓜甜,为何竟有一种瓜以“苦”字命名呢?这里有个民间传说。很早以前,成都梁家巷有个孤身老汉,他从故籍广东带来一种小白瓜试种,因气候土质适宜,结出的瓜又香又甜。某年夏天凌晨,老汉走进瓜园,发现小白瓜被啃得坑坑洼洼,就干脆在地边搭个瓜棚看守。一天月夜,他忽然看见地边井里爬出一匹小野马,闯进瓜棚下胡乱地啃瓜。老汉抡起扁担追打,受惊的小野马来不及跳井,跑到附近温江县一条河里不见了。从此被小野马啃过的小白瓜变成满身癞疤疙瘩,味道也变苦了。加上老汉孤身种瓜十分辛苦,故称之为苦瓜,苦瓜亦由此得名。

苦瓜又名癞瓜、癞葡萄、锦荔枝、红姑娘,属葫芦科一年生攀援草本。茎有柔毛,卷须不分叉。叶淡绿色,掌状深裂。花冠黄色,裂片卵状椭圆形。瓜果纺锤或长圆筒形,表皮瘤状突起,成熟时橘黄色。种子椭圆扁平,有凹凸条纹。原产印度尼西亚,大约宋元时期传入我国,如今,分布全国各地,南方有较多栽培,为夏秋蔬菜之一。南方民间多以青皮者煮肉或盐酱渍之充蔬,若与其他菜拼烹,如瘦肉片炒苦瓜,或炒鱼焖,食之开胃爽口,别有风味,有“君子菜”之称。苦瓜熟透裂开,生吃包裹种子之外的鲜红瓜瓢,味如甘蜜,这时却与“苦”字绝缘了。



苦瓜始载于明代《救荒本草》，中医认为其味苦无毒，生则性寒，熟则性温，入心、脾、胃三经。生者清暑泻火，涤热除烦；熟者养血滋肝，润脾补肾。《泉州本草》载苦瓜“主治烦热消渴引饮、风热赤眼、中暑下痢”。《本草纲目》称其“除邪热，解劳乏，清心明目，益气壮阳”。诸如把鲜苦瓜剖开去瓢，切碎煮茶，盛夏凉饮，消渴治烦热。取一条鲜苦瓜截断去瓢，纳入茶叶后再接合，悬挂通风处阴干，每次5~10克，水煎或泡入沸水代茶饮，治中暑发热，解六经实火。取一条鲜苦瓜，洗净捣烂如泥，加糖适量调匀，两小时后滤汁，一次饮完，治急性痢疾。以一条苦瓜剖开去瓢，晒干焙为末，每次取5克，灯草煎汤送服，治目赤眼痛。若治胃痛，以苦瓜煨焙研末，温开水送服。若治血尿，以去瓢苦瓜、除内脏黄鳝各250克，加水适量煮汤，一天分二次淡食。若治皮肤疮疖，苦瓜剖开去瓢切碎，煎汤饮服。

苦瓜子、瓢、花、叶、藤、根，亦入药治病。诸如苦瓜子炒熟研末，每次以黄酒送服10克，日服三次，十天为一疗程；或取苦瓜子10克，水煎取浓汤，兑入山药粥内，加花粉蜜一匙服食，两方均治阳痿、遗精。苦瓜瓢煮熟食，治流行性感。鲜苦瓜花12朵，捣烂取汁入适量蜂蜜，若为赤痢再加红曲3克，若为白痢则改换六一散10克，温开水冲服，可治痢疾。苦瓜叶晒干研末，每次以黄酒送服15克，可治疗毒。苦瓜藤洗净阴干，以文火烘干研末，每次以温开水冲服3克，治小儿腹泻。苦瓜根6克，水煎服，治小儿呕吐。鲜苦瓜根150克，煎汤饮服，治大便出血。

苦瓜及其瓢、叶、根还可外用治病。譬如取苦瓜捣烂，敷



湿疹、痱子、痈肿患处,显效。瓜瓢涂敷火烫伤,则良。瓜叶捣烂外敷,治狗咬伤、疮肿、热毒。若以苦瓜叶煎汤,洗鹅掌风患处,再用米糠油涂之,见效。苦瓜根捣烂敷下关穴,治风火牙痛。若以苦瓜根焙干为末,调入蜂蜜可敷治疗疮。

现代医药研究发现,苦瓜含蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、维生素C、苦瓜苷、喹宁,以及钙、磷、铁等成分。研究人员试验证实,正是苦瓜的苦味所含大量喹宁,才具有清火解热佳效。苦瓜苷可降低血糖,凡给患四氧嘧啶性糖尿病的动物灌入苦瓜浆汁后,其血糖明显降低。据此,以鲜苦瓜煮汤,分次日饮数碗,可辅助治疗糖尿病。至于从苦瓜中提取所含大量蛋白脂类物质,注入患有淋巴癌的鼠体内,则可延长其存活期。可见苦瓜有助于抑杀癌细胞,常食之可使人体免疫系统抵抗癌细胞活动。由此可预想,探研苦瓜将成为治癌新药的前景可喜。苦瓜也可作为一种美容品,譬如取苦瓜挤汁,调入冰糖炖食,能悦面驻颜。以苦瓜汁擦身,可护肤洁肤。

苦瓜诚然益处多,但脾胃虚寒者贪吃苦瓜,易引起吐泻腹痛,以忌食为慎。



76 . 葫 芦

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

明代吴承恩所撰神话小说《西游记》描述:太上老君炼成的神丹妙药,总是装在葫芦内。尽管这是神话故事,但葫芦装药却是真实生活的写照。我国古代医生常用葫芦盛装各

种膏丹丸散,尤其民间云游四方的江湖郎中,更是随身携带葫芦,不只以此装药,摇铃行医济民,还是他们开业就诊的标志,凭借葫芦招揽病家。正如古籍记载:“腰系葫芦数十,广施药饵,疗人易效。”这也许就是古代医药与葫芦的密切关系吧。

葫芦又名瓠瓜、蒲芦、壶芦、夜开花、葫芦瓜,为葫芦科一年生攀援草本。其历史悠久,为我国最古老的瓜蔬之一。早在春秋时期,《诗经》就有“齿如瓠犀”的记载。本品全株苍绿,卷须分两叉。叶片心脏状卵圆形,边缘有细齿。夏季开白花,有细柔绒毛。蒴果较大,中间缢细,上下部膨大,幼嫩时略柔软,淡绿色,成熟后外皮变硬,近于白色。种子白色,数量多。葫芦原产印度,现在我国大部分地区均有栽培。多在春季播种,秋季采收,是我国南方夏秋季家常蔬菜。主要品种有南京香瓠子,浙江长葫芦,湖北孝感瓠子,广州长颈葫芦等。一般以个大、肉厚子少、皮质细嫩者为优,刨皮后切片煮汤或炒食均宜。

葫芦入药始载于南朝梁代《本草经集注》,中医认为其性平微寒味甘淡无毒,入肺、脾、肾三经。能利尿通淋,除烦润肺,清热解毒,为水肿、臃胀、黄疸之要药。《真南本草》载瓠瓜“利水道,通淋,除心肺烦热”。《本草再新》谓其“治腹胀,黄疸”。《陆川本草》称之“治肺燥咳嗽”。《本草纲目》葫芦条附30余方,遍述治风痰鼻塞、头痛目眩、风虫牙痛、痈疽恶疮、四肢浮肿、死胎不下等多种疾患。古代民间常取60克鲜葫芦切片,30克虫笋切段,加水煎汤常服,治四肢浮肿、小便不利、淋沥涩痛、尿路结石,疗效显著。取一个鲜葫芦捣烂绞



汁,调入适量蜂蜜,每日二次,各饮服一小杯,可治湿热黄疸、烦热口渴。取葫芦 50 克加水煎汤,每日代茶饮,可治肺燥咳嗽。以葫芦 50 克,冬瓜皮、西瓜皮各 30 克,红枣 10 枚,加水共煮至浓缩后去渣,一日分二次服一剂,可治慢性肾炎、面目浮肿。以嫩葫芦 500 克,洗净切块煮汤,加冰糖调服,可治暑热烦躁、口舌生疮、胃脘胀闷、食欲不振、高血压等病证。

此外,作瓢具的葫芦壳又称蒲壳,亦可供药用。如取葫芦壳 30~60 克,冬瓜皮、西瓜皮各 30 克,水煎汤,治疗水肿、腹水臌胀,有良好利水作用,多服久服也无副作用。秋后摘下成熟的葫果,剖开取出种子晒开,也可入药。如用葫芦子 240 克,牛膝 120 克,每服 15 克,煎水含漱,每日三至四次,可治牙龈红肿,齿摇疼痛。

现代医学研究发现,葫芦含胡萝卜素和丰富的 B 族维生素、维生素 C,以及葡萄糖、矿物质,还含多种微量元素等。果实成熟时木质素含量增多,而莽草酸含量减少。实验表明,葫芦利尿通淋特别显著,可用于各种原因引起的水肿、臌胀、黄疸、尿路结石。而且行水利尿较虫笋略强又持久,故两者合用则更显佳效。这些发现,正与古代前贤治疗诸如此类疾病的学说相符。

葫芦固然药食兼优,然其性寒滑,脾胃虚寒、风湿腹痛、大便溏泄者,则不宜食用。另据报道,有些葫芦味苦有小毒,源于生长时氮肥过多、水分缺乏、日照不足所致,以忌食为慎。据此。取种培植或作蔬服食,均应加以筛选。



77. 丝 瓜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

前几年,日本《每日新闻》刊登一则趣事:八旬高龄女作家平林英子,脸上光洁白嫩,竟然没有一条皱纹。奥秘何在呢?答曰:从未使用过任何化妆品,全靠天然美容品丝瓜。

丝瓜又名蛮瓜、绵瓜、天罗瓜、倒阳菜,属一年生攀援草本。茎有棱角,最长可达10米,卷须分叉。叶掌状分裂,幼时疏生刺毛,先端渐尖,边缘具细齿。花披针形,淡黄或黄色。瓜果下垂,呈长圆柱形,幼时表皮绿中泛粉白色,有深绿色纵纹,老熟时皮变黄绿色,瓜肉形成网状纤维。种子黑扁呈长方卵形,边缘有翅。丝瓜原产印度尼西亚,大约宋代时引种于我国南方,如今,全国各地均有栽培。二月播种,喜高温潮湿,夏秋采摘为蔬,嫩丝瓜与鸡蛋、肉片、虾仁拼配,做汤或炒食,堪称美馐佳肴,清香适口。

丝瓜入药始载于明代《本草纲目》,中医认为其性凉味甘无毒,入肝、胃二经。丝瓜的药用价值,诚如《陆川本草》曰:“生津止渴,解暑除烦。治热病口渴,身热烦躁”。《本草纲目》云:“煮食除热利肠。老者烧存性服,去风化痰,凉血解毒,杀虫,通经络,行血脉,下乳汁;治大小便下血,痔漏崩中,黄积,疝痛卵肿,血气作痛,痈疽疮肿,齿,痘疹胎毒。”例如拿一条老丝瓜阴干,烘成焦黄研粉,每次取9克以黄酒温服,然后盖被发微汗,连续三天,每晚睡前服用,可治乳汁不通。



以数条连蒂嫩小丝瓜切块,置沙锅内煮烂取浓汁服,可治哮喘。嫩丝瓜捣烂取汁,日用三次各饮一匙,治咽喉发炎肿痛,若以适量蜂蜜调入瓜汁冲服,治咳嗽多痰;若将丝瓜汁炖热加冰糖饮服,治小儿百日咳。丝瓜焙干水煎,入少许红糖,以黄酒冲服,治月经不调。取一条干老丝瓜焙成炭,陈皮 10 克,共研为末,每日以开水二次各服 10 克,治小肠疝气。丝瓜与槐花各适量,烘干共研末,每日二次分服 6 克,治大便下血。

丝瓜络、子、花、叶、藤、根,亦入药治病。兹各举两例如下:诸如取丝瓜络烧存性研末,每次 10 克以黄酒温服,治胸肋疼痛。丝瓜络 15 克,乳香、没药各 10 克,水煎分二次饮服,治风湿骨痛。取生丝瓜子剥壳取仁,清晨空腹嚼食,禁食二小时后,成人每次 50 粒,儿童减到 30 粒,连续两天各服一次,驱蛔虫。剥取黑瓜子仁研末,早晚空腹以温开水送服,五天为一疗程,治肝硬化腹水。以丝瓜花 20 克,捣烂置盛有沸水的保温杯内,日服二次,治鼻出血。用 50 克绿豆煮到将熟,取汤同 10 朵丝瓜花煮沸,待温饮服,治夏季中暑。以 15 克丝瓜叶炒黑研末,用黄酒温服,治妇女血崩。若治夏季外感发热,取鲜丝瓜叶 10 片洗净,煎水饮;若加入西瓜青皮 50 克,荷叶 5 片,效果尤佳。取丝瓜藤焙干研末,每日二次各 3 克,以黄酒温服,治慢性腰痛。选霜降前后粗大丝瓜藤近根处切断,取汁日服三次,各次 10~20 毫升,治咳嗽痰喘。以鲜丝瓜根 90 克,两只鸭蛋加水煎煮,等蛋熟食蛋饮汤,治偏头痛。取鲜丝瓜根及近根之藤 50 克,洗净切碎,同瘦猪肉 100 克炖汤一次服完,五天为一疗程,治萎缩性鼻炎。



丝瓜及其络、花、叶、藤、根等,作外用药治病亦良。譬如丝瓜烧存性研末,搽敷腮腺炎。丝瓜络烧炭研末,以猪油调匀涂患处,治手脚冻疮。丝瓜花、秋葵叶各等份,晒干研末加少许冰片调匀,撒布伤口可止血止痛。鲜丝瓜叶捣烂敷于患部,治神经性皮炎、无名肿毒、皮癣、痛、疔、疖。老丝瓜藤干品烧存性研末,以菜油调敷,治牙龈肿痛、黄水疮及湿疹。丝瓜根煨烧成灰,长年石灰、雄黄研为细末,加猪胆汁、鸡蛋清、香油各适量,调敷患处,治痔漏脱肛。

现代医学研究发现,丝瓜含蛋白质、脂肪、淀粉、糖类、维生素、胡萝卜素、瓜氨酸、皂苷,以及钙、磷、铁等矿物质。药理研究表明,丝瓜叶所含皂苷,止咳祛痰,对肺炎球菌有一定抑制作用。至于丝瓜子杀虫,瓜藤提取物治慢性气管炎及慢性鼻窦炎。如此等等,均与中医学说基本相符。

现在回到本文开头所载高龄女作家脸无皱纹之事,补述丝瓜实为天然美容品。诚如平林英子直言:“我只不过每天早晨拿纱布蘸丝瓜水擦脸,几十年从未间断。这是我母亲传授的,她活到九十多岁,脸上的皱纹也很少。”其制法:将高出地面 60 厘米正在生长的丝瓜茎割断,丢弃上面的藤蔓,使留在地面的茎切口向下弯曲,插入洁净的玻璃瓶内,瓶嘴上裹一圈脱脂棉,用铝箔包扎。再把半截瓶固定在泥土中,以便丝瓜汁液通畅流入瓶内,然后将采得丝瓜水隔一夜,用纱布过滤后直接擦脸。这就是平林英子舒展脸上皱纹的秘诀。若调入适量甘油、硼酸和酒精,还有消毒杀菌,增强润滑作用。平日还可简便法取鲜丝瓜绞汁,调入适量酒精和蜂蜜擦脸,也可减少皱纹。此外,以嫩丝瓜及其叶、藤捣烂,滤渣



取汁搽擦脸孔,还有消除粉刺、面疣、毛囊炎及皮肤分泌过多的作用。至于洗澡时,用丝瓜筋络着力擦拭皮肤,可使毛孔通畅,有助于排出废物,既洁肤护肤,又减缓皮肤老化。

然丝瓜亦有美中不足之处,其性寒滑,多食易引起滑肠致泻,脾胃阳虚者宜忌食。

78. 金 丝 瓜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

金丝瓜又名金瓜、面条瓜、粉丝瓜、搅瓜、笋瓜,为葫芦科一年生草本。本品呈椭圆形,表皮坚硬,橘黄或淡黄色。茎圆筒形蔓生,卷须多叉。叶肾形,有软毛。花黄色,花冠筒状,裂片向外反折。本品原产印度,明代万历年间,由上海崇明岛引种落户。清代乾隆皇帝下江南时,曾尝过金丝瓜,啧啧称赞脆嫩爽口,当初被看作珍稀名菜。如今,全国各地均有种植,一般以色泽鲜艳、个大无斑点、崇明出产为佳。其吃法:将洗净的金丝瓜横切两半,蒸熟后用筷子由内向外顺时针搅出粉丝般的金丝,拌入佐料作凉菜点缀餐桌,有“植物海蜇”之称。

中医认为,金丝瓜性温味辛甘微酸无毒,具有良好的药膳效能。能补中气而益元气,健脾胃而利湿浊,清心火而除烦渴,润肺止咳,为肺热咳嗽、脾虚食少、暑热烦渴最宜。民间取金瓜丝 300 克,白萝卜丝 100 克,海蜇皮切丝 50 克,调入食盐、姜、葱、蒜泥等佐料,然后浇上煮热的食油凉拌。经常



食之,可治肺热咳嗽、慢性气管炎。取金瓜丝 100 克,白萝卜丝 50 克,加水煮汤,经常服食,可治体肥痰多之病证。用金瓜丝 500 克,莴笋丝 200 克,配以佐料调味品凉拌,夏日时时服食,可治暑热烦渴、不思饮食之病证。若用瘦猪肉 50 克切丝炒一下,再加水及调料煮沸,倒入 100 克鲜金瓜丝,稍煮即成,为辅助治疗消化道肿瘤的药膳。

现代医学研究发现,金丝瓜除含有蛋白质、铁、钙、磷外,还含有多种维生素、瓜氨酸、天门冬氨酸、亮氨酸,以及一般瓜蔬中少含有的葫芦巴碱、丙醇二酸等。实验表明,金丝瓜含糖量极低,所含葫芦巴碱、丙醇二酸等物质,能有效地调节人体新陈代谢,抑制糖类转化为脂肪,可起到减肥作用。所含维生素 C 被人体吸收后,在胃内迅速与亚硝酸盐结合,阻止体内亚硝酸盐和引起消化道肿瘤的致癌物质亚硝酸胺会合,还能与细胞紧密完善结合,在胃内形成保护层,可延缓晚期肿瘤的发展。

金丝瓜虽有药膳功效,然其能抑制体内脂肪的形成,故体虚瘦弱者不易多食。

79 . 越 瓜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

越瓜又名梢瓜、菜瓜、生瓜、白瓜,属葫芦科一年生攀援草本。茎蔓生有刺毛,卷须不分叉。叶片卵圆形,两面有柔毛,边缘有锯齿。花冠黄色,花萼片钻形。瓜果长圆筒形,长



者可达 60 厘米,外皮光滑有纵长线条,淡绿或绿白色。瓜肉淡绿或白色,质脆多汁。种子细小,白色。我国各地均有栽培,主产于长江流域以南温暖地带,为夏秋蔬菜。李时珍曰:“其瓜生食,可充果、蔬,酱、豉、糖、醋藏浸皆宜,亦可作菹。”如今凉拌、煮汤、炒食均宜,若剖成两片去瓢子,以盐腌制或酱制成品,作下饭佐菜,香脆适口,风味殊美。

越瓜首见于梁代《本草经集注》,中医认为其性寒味甘无毒,入肠、胃二经。具有利小便及解热毒功效,可治烦热口渴、小便短赤不利。《本草逢原》载“越瓜,惟解酒毒,利小便宜之。烧灰敷口疮及阴茎热疮,以其能解热毒,收湿气也”。《本草拾遗》称其“去烦宣泄热气”。譬如生吃越瓜,生津止渴,通利小便。若取越瓜 250 克,切碎捣烂绞汁,调入适量蜂蜜饮服,清胃、肠或膀胱之热,去烦通大便。若酒醉者,以醋调入鲜嫩越瓜片内,频频食之,可醒酒。若取越瓜去瓢子阴干,焙为粉末调入适量香油,涂敷口疮或阴茎热疮患处,清凉消毒,疗效良好。

现代医药研究发现,越瓜含多种维生素及蛋白质、糖类、钙、磷、铁等人体需要的成分。其药理作用与古医籍所载药用价值相符。本品虽说药食兼备,然其性寒凉,脾胃虚寒或天行病后者,以忌食为宜。



80 . 番 茄

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

很早以前,在南美洲森林里,有一种植物挂满红果,人们给它起个古怪的名字叫狼桃。传说狼桃有剧毒,谁也不敢触动一下。有位姑娘因失恋痛苦,不久又患贫血症,通夜恶梦,头昏难忍。一天,她狠心摘几只熟透的狼桃吃下,躺在床上等待死神降临。谁知吃后非但未中毒,相反使喉干舌燥消失,食欲睡眠均宜。继而又吃了一段时间,贫血症也逐日好转了。但姑娘怕羞不传,加上古代消息闭塞,长期以来人们仍不敢品尝。

16 世纪,英国一位英俊勋爵到野外嬉花弄草,偶见这色泽鲜艳的红果,点缀在青枝绿叶中,迎风摇曳,十分美丽动人,抑制不住满怀喜悦,勇敢地采一颗献给漂亮的公主,作为求爱礼物,但女方只一味欣赏,听说有毒却畏食。到了 18 世纪法国一位画家知情后,他到密林寻找美景写生,越加觉得这艳果极其可爱,心里动了跃跃欲尝的念头,便大胆摘一只吃了,不仅没发生意外,却尝出好滋味。一位厨师获此喜讯,将它烹成菜肴,宾客食之无不交口称赞,一改狼桃为爱情果、金苹果、红宝石等美名,这就是现在世界各地普遍种植的番茄。

如今,我国广泛地栽培番茄,从外域引进固然不可否认,但我国自古早有番茄也确系事实。云南大理和西双版纳有



一种野生“酸汤果”，当地居民以此作汤而得名。果实虽小如豌豆，但食者都说味如番茄，这就是野生番茄。山西农科院曾试种广西地区的野生番茄，植株蔓生，结果成串，繁殖后只是未见性状改变罢了。上世纪60年代初，又有人在位于川滇交界的渡口山区，采到野生番茄。倘使追溯到古代，我国成都博物馆研究人员1983年在四川成都凤凰山一座西汉墓室底层，从随葬藤笥中发现一些未炭化的植物种子，为避免盛有种子的器具干裂，他们用湿布覆盖其上，不料从中萌生出40多株嫩芽。再经移植培育，这些幼苗开花结果，红色枣形果实竟是番茄，其抗寒性和果实滋味特别良好。证明两千多年前，我们的祖先就种植番茄了。

番茄又名番柿、西红柿、洋柿子，属茄科一年或多年生草本。茎易倒伏，羽状复叶，聚伞花序，花冠黄色，浆果扁圆或圆形，呈红、黄或粉红色，肉厚汁多，为夏秋佳蔬。生吃细嫩酸甜，熟食滋味鲜美。可烹饪番茄肉片汤、番茄炒蛋，制作糖渍番茄、番茄酱、番茄罐头等。若将番茄用水烫后剥皮去子，捣烂调入白糖存入冰箱，饮用时兑入冰水，即成清凉酸甜的饮料。

番茄还颇得古今医家赏识，其性微寒味甘酸，生津止渴，凉血养肝，清热解毒，治高血压、坏血病，预防动脉硬化、肝脏病等。《陆川本草》载番茄“健胃消食，治口渴、食欲不振”。现代医药研究表明，番茄含糖类、蛋白质、脂肪、维生素B₁、B₂、维生素C、纤维素及钙、磷、铁、锌等人体需要的成分。高血压患者，连续半月在清晨空腹吃两个番茄，有降压作用。以番茄代水果每天吃二至三次，两星期后治牙龈出血见效。



番茄汁与西瓜汁各半杯,混合饮服,退热止烦渴。番茄汁同甘蔗汁,或同山楂汁混合饮服,治胃热、口干舌燥。

近年医家又发现,番茄所含有机酸,软化血管,促进钙、铁元素吸收,对肠道黏膜有收敛作用。所含苹果酸和柠檬酸,帮助胃液消化脂肪和蛋白质。所含糖类多半为果糖和葡萄糖,既易于吸收,又养心护肝。所含纤维素,可促进肠道腐败食物排泄,有助于预防肠癌。所含番茄素,有消炎利尿作用,对肾脏病患者尤有裨益。所含少量番茄碱,能抑制多种细菌和致病真菌繁殖。番茄去皮与蜜糖拌服,还可治便秘。番茄切片熬汤,入少许食盐当茶饮,有祛热消暑功效。番茄虽含有微量草酸,但又同时含多种能制服草酸有害作用的盐类,如柠檬酸盐、酒石酸盐、草酸盐,有助于破坏风湿病和痛风病患者的钙质沉淀,故两病患者吃番茄有益无害。

番茄还具有美容功效。本品含维生素高而热量相当低,是人们需要节制饮食时的良好解饥食品,对保持女性身材苗条有一定作用。将番茄捣烂取汁,加少量蜂蜜及新鲜黄豆粉调匀,涂面部和手臂,15分钟后洗去,常用则消去皱纹。若每天用番茄汁一杯,入5克鱼肝油饮服,或常饮番茄汁,或用番茄汁洗脸,能使面容光泽红润。番茄所含谷胱甘肽是维护细胞正常代谢不可缺少的物质,能抑制酪氨酸酶的活性,使沉着于皮肤和内脏的色素减退或消失,起到预防蝴蝶斑和老人斑的作用。

古代有人传说番茄含剧毒,诚然已被事实证明不可置信,但现代药理研究也发现,未完全成熟的番茄含番茄碱。若在短时间内大量吸入人体,往往容易引起中毒。其症状:



恶心、呕吐、头昏、流涎和全身发热,严重者甚至危及生命,故未成熟的番茄切莫生食,即使熟食也应烧透。若在烧煮时加点醋,则能破坏其中的番茄碱而避免中毒。凡患急性肠炎、菌痢及溃疡活动期病人,则不宜食用,不然会加重病情。

81 . 茄 子

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

茄子又名落苏、矮瓜、酪酥、草鳖甲、昆仑瓜,属茄科一年生草本。茎直立粗壮,高可达一米。幼枝、叶、花梗、花萼,均有星状绒毛。叶片卵状椭圆形,边缘波状浅裂,暗绿或紫绿色。聚伞花序,花冠紫蓝色。浆果球形、倒卵形或长柱形,深紫、淡绿或黄白色,表皮光滑。原产印度,汉晋时传入我国,现在大部分地区均有栽培,为夏秋主要蔬菜之一。唐代段成式《酉阳杂俎》载“茄子煮熟者,食之厚肠胃”;“僧人多炙之,甚美”。清代曹雪芹《红楼梦》描述“刘姥姥吃茄子只觉口齿盈香”。如今,可烹调多样菜肴,生吃、凉拌、炒食、干制、盐渍皆可。其肉质细嫩柔软,未成熟时食之尤佳。

茄子入药始载于唐代《食疗本草》,中医认为其性凉味甘,入脾、胃、大肠三经。能清热凉血,通络散瘀,消肿止痛,治痰热咳嗽、痔疮便血、热毒疮痈、皮肤溃疡。《本草纲目》载“茄子治寒热、五脏劳,治温疾”。《滇南本草》称其“治肠风下血不止及血痔”。如用白茄 60 克,煮后去渣,调蜂蜜适量,早晚各温服一次,治肺虚久咳及无痰热咳。用浸湿草纸包裹一



只大茄子,置火内煨熟,趁热放盛有酒的瓶内,密封三日,去渣以暖酒空腹饮用;或将经霜秋茄焙干研末,每日清晨取6克用黄酒送服,此两便方皆治肠风下血。将两只茄子洗净切开置碗内,加少许油盐,隔水蒸熟服食,适用于内痔肿痛出血,兼治高血压。若治黄疸肝炎,取紫茄与粳米各适量煮饭吃,连吃数日有一定疗效。若治水肿,茄子晒干研粉,每取1克以温开水日服三次。若治跌打肿痛,茄子焙干为末,以温酒送服。

茄蒂、茄叶、茄秧、茄根,亦入药治病。我国民间常用茄蒂煎汤,以黄酒饮服,治子宫脱垂。若治妇女白带过多,白茄蒂10克,土茯苓30克,水煎服。取茄叶薰干研末,每次6克以温酒或米汤送服,治血淋疼痛、肠风下血。茄秧30克水煎服,治风湿病及手脚麻木。茄根烧灰,加等量石榴皮研末,冲红糖水服,治痢疾。茄根4条煎汤,冲红糖以酒饮服,治产后腹痛。白茄根、木防己根、筋骨草各15克,水煎服,治风湿关节痛。

茄子全株不只内服有药用价值,外用亦可治多种疾病。诸如民间常把茄子切开,搽擦虫螫、蜈蚣咬伤部位,或加适量白糖敷治均显效。茄子捣烂调醋,敷治肿毒。茄子烧灰研末,摊上涂有凡士林的纱布,治乳腺炎、疔疮、痈疽。秋茄阴干焙为末,加适量冰片调匀,撒敷创面,用纱布扎,治皮肤溃烂。霜打茄花焙干研末,以香油调匀,敷治乳头干裂。秋后茄花焙焦研末,敷治牙痛。民间以含苞未放的茄花14朵,置新瓦片上焙干研末,于产后或月经来潮后,以黄酒一次送服,连续一星期,可以避孕。茄蒂浸烧酒以棉球蘸塞齿孔,治龋



齿。茄蒂烧存性研末,敷治口疮。取茄秧适量,辣椒秧减半,煎汁去渣,然后煎敷浓缩成膏,涂治冻疮。若治烂脚,用紫茄皮连续一星期日敷二次。茄皮擦面可减轻疤痕色素,尤其外伤后配以蜂蜜敷面,可使伤口愈合如初。

现代医药研究发现,茄子营养丰富,含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及多种维生素,还含胡芦巴碱、胆碱、龙葵碱、皂草苷等成分。其中所含维生素 E、维生素 P 是突出的特点。医学上称维生素 E 为“抗不育维生素”,可用来防治不育症和习惯性流产。维生素 E 还具有抗氧化功能,可保护并延长维生素 A 的贮存期,可间接预防癌肿的发生。维生素 P 具有保护血管健康的作用,对血管硬化病变及咯血等出血症均有辅助疗效。茄子所含的皂草苷,能降低血液中胆固醇的含量,故多吃茄子可预防动脉硬化、高血压、冠心病等症的发生。

茄子固然益处多,但其性凉滑,脾胃虚寒者不宜多食,肠滑腹泻者慎服。

82 . 辣 椒

BAISHU ZHI BAIBING

蔬



巴西有个叫达维的小城,每年秋天都举行吃辣椒比赛。曾有一位五十多岁的男子,竟在十分钟内吃下 125 只“辣魔”尖椒,由此获得冠军。坦桑尼亚某些地区有庆祝辣椒节的传统,那天,总有成千上万的姑娘,头戴身披许多红绿相间的辣椒,煞是漂亮。男士们则殷勤地向意中人献椒,充分表达爱

慕之心。

辣椒又名辣茄、辣虎、番椒、鸡嘴椒,属茄科一年生草本。茎高 50 厘米左右,叶片卵圆形,边缘无缺裂。花腋生,白色或淡紫。浆果未熟时绿色,成熟后为红色或橙黄,有长圆锥形或扁球形。种子扁圆淡黄,小而多。辣椒的故籍在南美洲热带,15 世纪西班牙探险家将辣椒首次变成商品,横渡太平洋传到东南亚,接着传入我国。现在各地普遍种植,品种繁多,广为繁衍,为夏秋常见蔬菜。

常见的圆锥椒、长角椒、簇生椒,因其味很辣而有“佐料之王”的美称。尤其红椒中的尖头者,磨为辣糊或晒干作调料,色味俱佳。我国不少地区素有吃辣椒的习俗,若用湖南人话说:“没有辣椒不算菜。”湘潭辣椒更因毛泽东的名声而扬名天下,大型历史电影《巍巍昆仑》有镜头描写他不见辣椒不吃饭。至于四川、贵州等地,无论家庭便餐还是贵宾酒席,以辣椒拼配佐菜佳肴屡见不鲜。除辣味甚浓者外,还有一种肉质肥厚的扁圆形翠绿甜椒,被居民主要作蔬菜食用,可烹调多样菜肴。

辣椒入药始见于明代《食物本草》,中医认为其性热味辛无毒,入心、脾二经。能温中散寒,开胃消食,治寒滞腹痛、呕吐、泻痢等病证。《食物本草》载辣椒“消宿食,解结气,开胃口,辟邪恶,杀腥气诸毒”。《药性考》称其“温中散寒,除风发汗,去冷癖,行痰逐湿”。譬如用一只辣椒与粳米煮粥,吃后出微汗去湿,治寒滞腹痛。秋冬之际,郊野山区村民外出露天干活,吃些辣椒可驱湿御寒,预防感冒。《食物宜忌》谓之“治呕逆,疗噎膈,止泻痢”。如清晨用热豆腐皮裹辣椒食,治



痢疾水泻。若治毒蛇咬伤,嚼生辣椒 10~12 只,则解毒消肿定痛,伤处起小泡,出黄水而愈。《纲目拾遗》记述:“有小仆暑月食冷水,卧阴地,至秋疟发,百药罔效。延至初冬,偶食辣酱,颇适口,每食需此,义用以煎粥食,未几,疟自愈。”据此,民间按每岁取一粒辣椒种子,以二十粒为限,用温开水日服三次,连续三至五天,治疟疾病。若手脚无力如瘫痪,取辣椒头二个,鸡脚 15 对,花生仁 60 克,红枣 6 枚,加水与酒各半炖服。若以辣椒头同猪精肉煎汤服,治肾囊肿胀。若治功能性子宫出血,辣椒根 15 克或鲜品 30 克,鸡脚 2 对,共煮日服一剂。

辣椒水煎熏洗或捣敷外用,亦可治多种疾病。《百草镜》载辣椒“洗冻瘡,浴冷疥”。初起冻疮局部红肿发痒,以辣椒浸白酒频频搽擦,日用三至五次,防治冻疮。风雪寒冬,长途旅行,以辣椒粉两份与八份凡士林调匀成膏,搽涂耳郭、手臂、足跟,可预防冻伤。以辣椒浸白酒搽擦秃发部位,日擦数次,可促进毛发再生。兹提供几则临床处方:治腰腿痛患者,取辣椒与凡士林等份,加适量黄酒调成糊状。用时涂于油纸贴患处,外加胶布固定。半小时内局部发热,一小时后有烧灼或触电感,最长持续两天,全身发热出汗,关节活动灵活,柔软轻快。治外科炎症,取老红辣椒焙焦研末,每日一次撒于患处;或以油调成糊剂,每日一至二次局部外敷。治腮腺炎、蜂窝织炎、多发性疖肿共数百例,用药二至十天,均有效果。治外伤瘀肿,以红辣椒晒干研末,按 1:5 加入熔化凡士林调匀,制成油膏。用时敷于扭伤、击伤、碰伤后引起皮下瘀肿及关节肿痛等病证,每天或隔日换一次药,治愈率达 83%。



现代医药研究发现,辣椒除含有大量维生素 C 外,还含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁,以及辣椒碱、红色素、挥发油。一只红辣椒所含维生素 C 达 300 毫克,如食用得法,能满足一人一天的需要。美国科学家实验指出,红辣椒除了预防癌肿、坏血病、风湿症,还可抑杀胃肠道内的寄生虫,并刺激神经活动起镇痛作用,且有控制心脏病及冠状动脉硬化的奇功。辣椒还可视为一种美容品,当人们吃辣椒后身上产生热乎乎感觉,则是体内贮存的脂肪燃烧的结果。人体消耗多余的脂肪,就可控制体重,从而达到减肥目的。又因辣椒碱极为辛辣,刺激唾液分泌,促进胃壁蠕动,可强心活血,扩张颜面皮肤血管,供给脸部血液营养,使肌肤滑润,增进美容。

吃辣椒纵然有好处,但并非吃得越多越好。诚如美国科学家辩证提醒,辣椒能够防癌,但也有致癌作用,其总效取决于进食的多少。经调查流行病学研究后发现,吸入大量辣椒素则可能成为导致结肠癌的诱因,而在肝脏内贮存的辣椒素也可变成一种如同抗癌剂一样的有益物质。可见,大量贪吃辣椒不足取,适量吃些则对人体健康有益无弊。至于阴虚火旺、咽喉炎、肺结核、高血压、胃肠炎、目疾、痔疮者均应忌食。



豆 菜 类

83 . 蚕 豆

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

蚕豆又名佛豆、胡豆、南豆、豇豆、湾豆、罗汉豆，为豆科一年生草本。茎直立不分枝，方形中空有棱。偶数羽状复叶，椭圆或广椭圆形，边缘白色膜质，具疏锯齿，先端尖，基部下沿呈尖耳状。早春开花，花一至数朵腋生，花冠白色，有大型紫斑。荚果大而肥，状如老蚕，种子矩圆形扁平。我国栽培蚕豆历史悠久，据《太平御览》记载，由汉代张骞出使西域时将蚕豆引入中国。现在全国各地均有栽培，主产于西南、华中、华东等地。喜凉爽湿润气候，常与麦类、油菜或蔬菜间作。

蚕豆作为一种佳蔬，古今爱食者颇多。有首古诗写道：“白花翠荚旁畦低，桑女轻筐采更携。磊磊绿珠嵌凤眼，纷纷红袖剥香泥。”清人王士雄云：“嫩时剥为蔬饌，味极鲜美；老则煮食，可以代粮；炒食，可以为肴。”如今，蚕豆吃法很多，如鲜嫩时煮食，做成美味豆泥或茴香豆，作下酒菜。晒干后炒



食,或制成多种副食品,如兰花豆、怪味豆、油炸豆瓣,又是制作豆瓣酱的主要原料。

蚕豆入药始见于明代《救荒本草》,其性平味甘无毒,入脾、胃二经。能调补五脏,健脾和中,利湿解毒,治膈食、水肿、肾炎、疮毒等病证。《本草从新》载蚕豆“补中益气,涩精,实肠。”《湖南药物志》言其“健脾,止血,利尿”。诸如取蚕豆磨粉,红糖调食,可健脾益胃,治膈食。蚕豆炖黄牛肉,服食时忌菠菜;或以蚕豆、冬瓜各 60 克,水煎服,均治水肿。陈蚕豆 120 克,红糖适量,水煎服,治慢性肾炎。民间以鲜嫩蚕豆煮粥食,快胃和脏腑,润肠通便,对习惯性便秘有效。《秘方集验》记述治秃疮时,“鲜蚕豆捣如泥,涂疮上,干即换之。如无鲜者,用干豆以水泡胖,捣敷亦效”。蚕豆还有美容作用,如干蚕豆瓣磨成极细粉末,调入香油可搽治面部春花癣;若以其干粉扑脸,可使皮肤细嫩光滑。

蚕豆衣、花、茎、叶等,均可入药治病。譬如取蚕豆衣 150 克,水煎日服三次,治小便不通。蚕豆衣炒熟研末,每取 10 克加白糖,以开水送服,治胎漏。若取之同量以黄酒饮服,治产后风。蚕豆衣焙焦研末,以香油调敷天疱疮、瘰疬。叶橘泉《现代实用中药》介绍,干蚕豆花 10 克,水煎去渣,溶入适量冰糖,日服二至三次,治咳血。蚕豆花阴干研末,取 10 克以开水冲服,治鼻血、吐血、妇女白带。每日取 10 克干蚕豆花,泡沸水当茶频频饮之,有降压作用。蚕豆茎俗称蚕豆梗,取其 150 克,水煎入甜酒服,治产后腹痛。蚕豆梗 50 克,水煎服,治水泻。蚕豆梗焙干为末,取 5 克日服三次,治多种内出血。鲜蚕豆叶 60~100 克,水煎后加适量红糖,日分二次服,



治大便下血。蚕豆壳即荚内豆肉之皮,取其炒焦泡开水代茶饮,清热泻火,治小儿夏季热。蚕豆皮炒焦研末,以香油调涂,敷治黄水疮。

现代医学研究表明,蚕豆除含蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素、胡萝卜素、粗纤维、尼克酸、钙、磷、铁等成分外,还含巢菜碱苷、嘧啶核苷、磷脂、胆碱等物质。巢菜碱苷是 6-磷酸葡萄糖脱氢酶的竞争性抑制物,为引起蚕豆病的重要原因。何谓蚕豆病?据有关吃蚕豆生病的记载,最早见于明代初期,有人吃新鲜蚕豆或陈干蚕豆或吸入蚕豆花粉而患病,亦有母亲因吃蚕豆通过乳汁使新生儿患病,故此被医界广泛称为蚕豆病。又因其本质并非为全身“过敏反应性”疾病,而是以黄疸和贫血为主要表现的全身溶血性反应的疾病,故医学上又称为蚕豆黄病。

患蚕豆黄病者 90% 为 13 岁以下的男孩,而大多患者曾有类似的家族史,成了古老的遗传性疾病。一百多年来经过医界对本病广泛研究,证实蚕豆病与人体红细胞内 6-磷酸葡萄糖脱氢酶(简称 G6PD)缺乏有关。据估计全世界缺乏 G6PD 的有一亿儿童,事实上真正患蚕豆病的人为数不多。罹患这种病的原因,关键在于红细胞中有一种抗氧化作用的物质——谷胱甘肽, G6PD 缺乏者则谷胱甘肽明显下降,红细胞对氧化作用特别敏感。当蚕豆中的巢菜碱苷进入人体内,可使血液中氧化性物质增多,红细胞被氧化即发生溶血。其症状:轻者头昏乏力,黄疸和贫血不十分明显。重者急性贫血,红细胞每立方毫米降至 100 ~ 200 万,全身皮肤发黄、畏寒、发热、头疼身痛、呕吐腹痛、酱油色尿、肝脾肿大,甚至神



志不清,惊厥抽搐,若不及时抢救,则有丧命危险。

一旦食蚕豆发病,轻症者可用鲜小麦叶洗净切碎,捣烂后布包绞汁,取 10 ~ 20 毫升日服三次,可收到良好疗效;若安静休息数天,不治也可痊愈。重症者应随即送医院输血、静脉滴注氢化可的松,或口服强的松;若用中药“复方三黄汤”合剂注射液,或“复方田艾汤”注射液,也可取得满意疗效。然蚕豆病完全可预防,每年五六月份蚕豆开花结实之际,正是此病高峰之时。若生活在蚕豆病高发区的人,则到当地医院检查,凡属 G6PD 缺乏者则不食蚕豆,凡患过蚕豆病者更应忌食,凡对蚕豆过敏者慎服。除此,本品其性壅滞,多食令人腹胀,更不可生食。

84 . 豌 豆

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

豌豆又名青小豆、寒豆、胡豆、雪豆、毕豆,为豆科一年生攀援草本。茎蔓生光滑无毛,秃净有白色蜡粉。偶数羽状复叶,顶端有分枝卷须,基部有大型托叶。花冠蝶形,白色或紫色。荚果呈长椭圆形,长约 5 ~ 10 厘米,色碧绿。种子圆形,光滑或皱缩,有黄、白、黄绿、灰褐等色。豌豆原产欧洲和亚洲,传说汉代张骞出使西域得豌豆引种于我国,至今栽种已有三千余年。明代《品汇精要》记载:“豌豆,引蔓而生,花开青红色,作荚长寸余,其实有苍、白二种,皆如梧桐子差小而少圆,四五月熟,南人谓之寒豆。俭年亦可代粮,世亦取以为



酱。”《本草纲目》描述：豌豆“苗生柔弱如蔓，有须，叶似蒺藜叶，两两对生，嫩时可食。三四月开小花，如蛾形，淡紫色。结荚长寸许，子圆如药丸”。“煮、炒皆佳，磨粉面甚白细腻。百谷之中，最为先登”。现全国各地均有栽种，盛产于南方各省，春夏季采收，鲜嫩或成熟荚果，除去荚壳鲜用或晒干备用。

豌豆子有青老之分。青嫩者，皮色翠绿，肉质脆嫩，味道鲜美，可炒可烩可溜，可煮做菜；老者，干豆粒可煮烂做馅，可磨成粉制糕饼，可制成粉丝，可代粮食用。豌豆苗即嫩梢须叶，以及嫩荚，色翠质嫩，均可为蔬，清香可口。

豌豆入药始载于元代《饮膳正要》，中医认为其性平味甘无毒，入脾、胃二经。能益脾和胃，生津止渴，和中下气、除呃逆，止泻痢，解渴通乳，通利小便为其所长。对脾胃虚弱、小腹胀满、呕吐泻痢、烦热口渴、产后乳汁不下等病证，均为适宜。《绍兴校定证类本草》曰：“主调顺营卫，益中平气。”《随息居饮食谱》谓其“煮食，和中生津，止渴下气，通乳消胀”。用嫩豌豆 250 克，加水煮熟淡食并饮汤，治消渴口干，以及产后乳汁不下，乳房作胀。《太平圣惠方》用豌豆 15 克，香薷 90 克，水煎去渣，每隔 30 分钟分三次温服，可治吐痢霍乱转筋、心膈烦闷。《经济总录》取豌豆二升，葱白 10 根，胡椒 1 克，以水煮取汤倒入桶内，稍温时将脚置入桶中，用汤从膝上往下淋洗百遍，可治脚气上冲所致的喘息。民间取豌豆 50 克，糯米 30 克，红枣适量，加水煮粥食，可生津补虚，强肌健体，还可治疗脾胃失和引起的腹胀、呕吐、呃逆、浮肿、小便不利等病证。

豌豆苗，既可炒食，又有一定的药效，能清火消渴，去湿



解毒。如《植物名实图考长编》曰：“豌豆苗作蔬极美。固始有患疥者，每摘食之，以为能去湿解毒，试之良验。”民间取嫩豌豆苗适量，摘成小段，加以佐料用旺火炒食，可治烦躁口渴、疥疮。取鲜豌豆苗一把，洗净捣烂，布绞取汁，早晚各服一次，每次半杯，温服，可治高血压、心脏病。经常以豌豆苗煮食或榨汁饮用，可治糖尿病。

现代医学研究发现，豌豆营养丰富，主要含有蛋白质、糖类、脂肪、植物凝集素、胡萝卜素、止杈素、精氨酸、维生素 B₁、B₂、维生素 C，以及钙、磷、铁、锌、镁等微量元素。植物凝集素、止杈素能增强人体新陈代谢功能，提高人体免疫力抗皮肤衰老。所含精氨酸对男子性功能及精子生成有促进作用，能使精液的质量得到改善。豌豆还有美容作用。所含胡萝卜素进入人体后可转化为维生素 A、维生素 C 及 B 族维生素，可润泽皮肤毛发，保持皮肤细腻光滑，防止皮肤干涩、皱纹及色素沉着。锌元素能保护皮肤的弹韧性，使皮肤细嫩柔滑。铁元素是人体合成血红蛋白的主要原料，能补血，使人面色红润。据此，用豌豆适量煎水洗脸，经常每日洗一次，可消除面上乌斑、黄褐斑。用豌豆苗捣汁，涂擦于皮肤上，10 钟后用清水洗净，能保持皮肤细嫩，防止皱纹及皮肤老化。这与明代《本草纲目》载“豌豆令人面光泽”之说，正相吻合。

豌豆非但炒、煮作菜佐餐，鲜嫩可口，营养丰富，而且不论食用还是外用，都能为美容增色，为大家所喜爱。然豌豆尤其炒熟的干者，不宜过多食用，否则容易发生腹胀、肠胀气。



85 . 扁 豆

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

扁豆又名南扁豆、沿篱豆、蛾眉豆、羊眼豆、藤豆、茶豆，属一年生缠绕草质藤本。藤长达6米，三出复叶，小叶片阔卵形，先端尖，基部广楔形，全缘，两面疏生柔毛。总状花序生于叶腋，农历七月开花，花冠蝶形，淡紫或白色，娉娉袅袅。荚果扁平呈长椭圆形，先端有弯曲的喙。种子扁椭圆形，黑褐或红褐或白色。原产印度和爪哇，约在汉代时引入我国，现在全国各地多有栽培，主产于湖南、河南、安徽等地。

梁代陶弘景称“其荚蒸食甚美”；明代李时珍谓之“嫩时可充蔬食茶料，老则收子煮食”。如今可炒可煮，亦可腌或制作泡菜或晒干烧肉。《陕西食谱》介绍“炸扁豆鱼”吃法：将嫩扁豆荚稍用盐腌，蘸上鸡蛋面糊，入油锅炸后形似鱼。蘸花椒食之，香酥味美。若同粳米、山药、红枣煮粥，调入白糖，对小儿营养不良颇有效验。其子煮食，有助于大病后进补。

扁豆入药始载于南朝梁人陶弘景《名医别录》，其性微温味甘无毒，入脾、胃二经。其子有白、黑、赤、斑四色，入药治病以白色为良。能健脾和中，消暑化湿，解毒，治暑湿吐泻、脾虚呕逆、食少久泄、水停消渴、赤白带下、小儿疳积。《本草纲目》载扁豆“止泄痢，消暑，暖脾胃，除湿热，止消渴”。《真南本草》称其“治脾胃虚弱，反胃冷吐，久泻不止，食积痞块，小儿疳疾”。《本草图经》谓之“主行风气，女子带下，兼杀酒



毒,亦解河豚毒”。《药性论》亦言“主解一切草木毒,生嚼及煎汤服”。诸如取嫩扁豆荚加适量油盐煸炒后,一星期内每日吃二次,对脾虚带下有辅助治疗作用。白扁豆 60 克,煮汤日分二次服,治中暑发热、烦躁口渴、小便不利。白扁豆研粉,取 15 克以温开水送服,每日三至四次,治急性胃肠炎、上吐下泻。红扁豆加红糖,共煮服食,治痢疾便血。取 30 个生扁豆荚捣烂绞汁,以温开水冲服,治暑湿腹痛、霍乱吐泻。白扁豆研末,取 30 克以米汤调服,治妊娠误服药物及胎动欲坠。炒扁豆、茯苓各 30 克,每次取 30 克加适量红糖,用沸水冲服,适用于脾虚水肿。扁豆 30 克,香薷 15 克,水煎日分二次温服,用于湿浊阻滞、脾胃不和。扁豆、莲子加糖共煮,清热去暑,滋补健身,尤适于产后或病后体质虚弱者服食。若因酒醉,或吃鱼蟹中毒,以扁豆研末取 6 克,凉开水送服,有一定疗效。凡误食砒霜者,白扁豆研末,以温开水饮服则解毒。

扁豆花及其苗、叶、藤、根等亦入药治病。《四川中药志》载扁豆花“治暑热神昏,湿滞中焦,下痢脓血,夏日腹泻及赤白带下”。譬如治妇女赤白带下,取扁豆花焙燥研末,空腹以米汤送服 3 克,每日一至三次;或取扁豆苗 100 克,水煎去渣,打入三个鸡蛋煮食。以扁豆花 3 克煎一个鸡蛋食,可治腹泻。扁豆花 60 克,炒焦后加水煎汤饮服,可治肠炎痢疾。临床以扁豆花治热感冒、暑温、细菌性痢疾;或以扁豆花与鲜藿香各 15 克煎汤饮,治腹痛吐泻。扁豆花 30 克,水煎日服一剂,连服数日,治小儿消化不良。扁豆叶捣烂取汁,冲开水服,可防治中暑。扁豆叶煎汤内服或捣烂外敷,消疮治跌打



损伤。扁豆藤同朱砂研末,以姜汤饮服,治风痰迷窍、癫狂乱语。扁豆衣达肌行水,治脚气浮肿、食物中毒引起上吐下泻,解酒精中毒。扁豆根治大肠下血、痔疮、冷淋。若治风湿性关节炎,取 50 克扁豆根煎汤服。

现代医学研究表明,扁豆含蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、胡萝卜素、尼克酸、多种维生素,以及钙、磷、铁、锌等人体需要的营养成分。但值得注意的是,还含一种对人体红细胞非特异性凝集素,若半生半熟食之,往往引起头昏、恶心、呕吐、腹泻等症状,严重者则心律不齐。这就是进食扁豆发生中毒,通常多为吃霜降前后的秋扁豆所致。不过这种物质若遇高温则被破坏,其预防简法:将扁豆倒入开水锅内氽一下,或投入烧热的锅中急火煸炒后再做菜,或延长烹调时间烧透焖软,食之于人体则有益无弊。此外,患冷气人或疟疾者,以忌食为宜。

86 . 豇 豆

BAISHU ZHI BAIBING

蔬



豇豆又名长豆、架豆、长豇豆、角豆、裙带豆、饭豆,为豆科一年生缠绕性草本。茎蔓生或半蔓生及短生,顶生小叶菱卵形,两侧小叶斜卵形。花冠蝶形,淡紫或带黄白色。荚果呈长圆带状,长 20~30 厘米,柔软下垂,淡绿色,老熟后绿色渐退,荚壳变薄,种子呈肾形。明代李时珍曰:“嫩时充菜,老则收子。此豆可菜、可果、可谷,备用最多,乃豆中之上品。”

据说,豇豆原产印度和缅甸,汉代时传入我国,现在全国大部分地区均有栽种。约有 80 多个品种,做蔬菜用的主要为长豇豆,夏秋季大多采摘未成熟的嫩荚果鲜用,也有秋末采成熟荚果,除去荚壳,收集种子备用。鲜嫩豆荚可烹调荤素皆宜的多样菜肴,还可腌制成酱菜,或晒干煨肉,滋味鲜美。

豇豆入药始载于明代《救荒本草》,中医认为其性平味甘无毒,入脾、胃二经。能健脾益气,补肾生精,利尿除湿,对脾虚、食积、腹胀、泻痢、吐逆、消渴、遗精、带下等病证,均可应用。《本草纲目》载豇豆“理中益气,补肾健胃,和五脏,调营卫,生精髓。止消渴,吐逆泄痢,小便数,解鼠莽毒”。《滇南本草》称其“治脾土虚弱,开胃健脾”。《医林纂要》言其“补心泻肾,渗水,利小便,降浊升清”。民间用生豇豆荚适量,捣绒泡冷开水服,治疗食积、腹胀、噎气。用嫩豇豆荚、薤菜各 150 克,加水煎汤服,治疗脾虚湿盛、妇女带下量多色白,或湿热小便不利。用带皮豇豆 100 ~ 150 克,水煎每日服一剂,吃豆喝汤,可治糖尿病。用豇豆仁研成末,每日二次各服 3 克,用黄酒送下,连续数日,可治便血。

豇豆苗叶、豇豆壳、豇豆子、豇豆根亦入药治病。诸如用鲜豇豆叶 100 ~ 150 克,加水煎汤服,可治淋证。取鲜豇豆壳 150 ~ 250 克,加水煎汤服,可治腰背酸痛、乳痛。用豇豆子、糯米草根、旋花根各 30 克,瘦猪肉 250 克,加水适量,小火煨炖至肉熟,饮汤,食肉和豇豆,治疗脾胃虚弱、倦怠乏力、大便溏薄、不欲饮食。用豇豆根、藤藤菜根各 250 克,炖肉或炖鸡食用,治疗妇女白带、男子白浊。民间用豇豆根、鸡屎藤炖肉



吃,可治小儿脾胃虚弱、食欲不振。若用豇豆根、梗烧成灰,调油搽敷,可治疗疮。

现代医学研究发现,豇豆营养丰富,主要含有淀粉、蛋白质、脂肪、粗纤维、维生素 B₁、B₂、维生素 C、烟酸,以及钙、铁、钾、钠、镁、氯,还有丰富的磷质和抗坏血酸等成分,炒食能帮助消化,增加食欲。

豇豆药食兼备,且富有营养,但采下的豇豆,放置时间长易丢失营养,最好选新鲜的烹调菜肴。另外,豆类蔬菜多吃易产生胀气,故若有气滞大便秘结者,则当慎用。

87. 刀 豆

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

刀豆又名中国刀豆、大刀豆、关刀豆、挟剑豆、刀鞘豆,属一年生缠绕草质藤本。茎蔓生无毛,三出复叶,小叶片阔卵形或卵状长椭圆形。总状花序腋生,花冠淡红或淡紫色,蝶形花数朵。荚果大而扁,疏生细毛,边缘隆脊,先端弯曲成钩状。种子肾脏形,粉红或褐色,脐长约为种子的四分之三。原产亚热带地区。另一种矮刀豆,亦称之刀豆、洋刀豆,荚果较少,种子白色,脐长为种子之半。本品原产印度。我国引种刀豆已有数百年历史,长江流域及南方各省均有栽培,主产于江苏、湖北、安徽等地。

明代李时珍言刀豆荚“嫩时煮食、酱食、蜜煎皆佳,老则收子,子大如拇指头,淡红色。同猪肉、鸡肉煮食,尤美”。如



今,嫩豆荚质地脆嫩,可作鲜菜单炒,亦可同肉类拼配佳肴,或腌制酱菜、泡菜,还可取老熟的种子煮食。

刀豆药用始载于明代《救荒本草》,其性温味甘无毒,入手、足阳明经。能温中下气,益肾补元,止呃逆,利胃肠,治胃寒呃逆、腹胀呕吐、腰痛肾虚、老年痰喘、小儿百日咳等病证。《本草纲目》载刀豆“温中下气,利肠胃,止呃逆,益肾补元”。《真南本草》称其“健脾”。《四川中药志》谓之“治胸中痞满及腹痛,疗肾气不归元及痢疾”。诸如取刀豆子研末,每次以6~9克,温开水送服,用于脾胃虚弱,呕逆上气。若加丁香、柿蒂,更能增强疗效。刀豆30克,水煎汤入适量红糖,日服二次,治胃寒呕吐。老刀豆焙干研末,每次取9克以黄酒日服二次,治慢性鼻炎。带壳刀豆子30克,同猪腰子同煮食,治肾虚腰痛、怀孕期腰痛。刀豆子15克,水煎去渣后,加冰糖或蜂蜜适量饮服,治小儿百日咳、老年喘咳。炒刀豆研末,取5克以开水日服一次,治小儿疝气。刀豆粉、米粉各30克,蝮蛇烧存性研末取6克,共混和匀,以温开水每次送服3克,白天二次,夜间一次,治精神分裂症初发时,服后喜睡者即为奏效。

刀豆壳、刀豆根、刀豆蔓亦入药治病。如嫩刀豆荚120克蒸熟,蘸白糖细细嚼食,用于久痢久泻,饮食减少。鲜刀豆荚30克与一只鸭蛋,用酒兑水煎服,治颈部淋巴结初起。刀豆壳烧存性研末,每次以开水送服5~10克,可治虚寒呃逆。刀豆壳25克,咸橄榄3枚,半夏9克,水煎日服二次,治膈食呕吐、不能吞咽。刀豆荚、丝瓜茎各15克,烧存性研细,以温黄酒日服二次,可治腰痛。刀豆根15克,用黄酒煎服,治头



风痛。刀豆根 30 克,加酒与水各半煎服,治风湿性腰痛。刀豆根 30 克,水煎去渣,将药液与糯米适量炖服,每日一次,治肾虚腰痛。刀豆蔓焙干研末,以黄酒日服一次,连续三至五日,治鼻窦炎可愈。

刀豆壳和刀豆根还可作外用药治病。例如以刀豆壳烧存性与青黛共研末吹喉部,可治喉痹。若治牙根臭烂,刀豆壳烧灰,加冰片擦上,涎出即安。刀豆根捣烂,酒蒸敷患处,治跌打损筋。

现代医学研究表明,刀豆含蛋白质、淀粉、脂肪、糖类、多种维生素、胡萝卜素、粗纤维、尼克酸、钙、磷、铁,还含尿素酶、血球凝集素、刀豆氨酸、刀豆赤霉素等成分。近年,因血球凝集素对肿瘤细胞的特殊作用而受到重视,洋刀豆血球凝集素可引起人淋巴细胞的变形,但并不产生相应细胞的毒性,还能抑制其他 PHA 引起的细胞毒性。亦可凝集由各种致癌剂所引起的变形细胞,并使肿瘤细胞重新恢复正常细胞的生长状态。

然食用刀豆荚须注意烹制火候,火候不够则吃之有豆腥味和生硬感,还会引起食物中毒,故必须炒熟煮透,方可保障安全,避免中毒事故发生。



88 . 菜 豆

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

菜豆又名四季豆,也叫芸扁豆,为豆科一年生草本。蔓

生或矮生,具有三片小叶的复叶,小叶菱形。总状花序,花白、黄、淡红或淡紫色。荚果条形,略膨胀无毛,种子红、白、黄、黑或斑纹彩色。菜豆原产中南美洲,我国引种已有数百年,现在全国各地均有栽培,除春夏露地外,冬季可在温室种植,故一年四季均可吃到碧绿脆嫩的菜豆。其嫩荚可炒可焖,可加工成酱腌菜或罐头干菜,能烹成多种美味佳肴,亦可做成糕饼及豆沙馅。

菜豆可入药治病,中医认为其性平味甘淡,具有滋养、解热、利尿、消肿的功效,可治水肿及脚气病。如取菜豆 200 克,蒜米 25 克,白糖 50 克,水煎汤服食,可治水肿。现代医学研究表明,菜豆除含蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素、胡萝卜素、粗纤维、尼克酸、钙、磷、铁等成分外,还含有血球凝集素,能增强机体的抗病能力,并可治多种疾病。据此,从菜豆里提取植物血凝素,与抗癌药同用,常能使原先失效的化疗药物恢复疗效,且能帮助抗癌药更好地进入癌细胞而发挥药效。临床用于急性白血病、胃癌、鼻咽癌、乳癌、肠癌的治疗,已取得较好疗效,故癌瘤患者常吃菜豆可起辅助治疗作用。除此,植物血凝素还可用来治疗流行性出血热。血小板减少性紫癜、粒细胞减少症、重症肝炎、麻风病、类风湿关节炎、再生障碍性贫血等症。

然生吃或未经烧透的菜豆,吃后往往引起中毒,毒素刺激胃肠道,继而侵害中枢神经系统,引起上吐下泻,腹部胀痛,胸闷气急,以及头晕、头昏、畏寒等症状。其原因就在于菜豆中含有毒性物质胰白酶抑制物、血球凝集素及溶血素。不过这些物质经加热烧煮,会变性分解而消除,故烹调菜肴



时,必须以旺火炒透煮熟,吃时无生味或苦涩感,则对人体健康有利无弊。

89. 黄 豆 芽

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

黄豆经水泡后发出嫩芽,称之为黄豆芽。我国发明豆芽至少有两千多年历史,汉朝《神农本草经》所载“大豆黄卷”,就是用黑豆即黄豆之色黑者浸敷发芽而成。

黄豆芽既保存黄豆所含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁等原有营养成分,又增加一些营养素。如黄豆本无维生素C,发芽后每100克含4毫克,胡萝卜素增加2~3倍,维生素B₂增加2~4倍,维生素B₁₂增加10倍,氨基酸由原来0.6毫克增加到4.6毫克。黄豆芽宜烧、煮、炖、烩,最宜配素料如腐竹、豆腐干、百叶、豆腐或雪里蕻、霉干菜、冬菜等,也可配一些肉类如猪脚爪炖汤,其味鲜美,清淡不腻,脆嫩爽口。有些小吃如扬州的回卤干,便用黄豆芽入汤以提鲜。又因不含胆固醇,为不宜多吃肉者理想的“蔬中之荤”。因此,经常食用黄豆芽,既得到有益的营养,又易于消化吸收,还能有效地预防某些维生素缺乏症的发生。

黄豆芽颇得古今医家赏识,其性平味甘无毒,能清热利湿,消肿除痹,用于脾胃湿热,困倦少食,脚气水肿,湿痹拘挛。《黄帝内经》载其宜于肾病,中医关于肾的概念是先天之本,有藏精、主骨、生髓和供给各部器官热能等重要功能,直



接和人的生长、发育、衰老和生殖能力有关。肾如有病,黄豆芽则可调理。民间以黄豆芽治病的验方亦不少,譬如取黄豆芽、鲜猪血各 250 克,共煮食,对大便干结及矽肺患者有一定疗效。以清水煮熟黄豆芽,连汤服食,每日三餐吃饱,连服三天为一疗程,可治寻常疣。治疗期间不吃其他粮食及油类,第三天改普通饮食,并可继续以黄豆芽为佐餐。若取黄豆芽 10 克,荆芥、防风、紫苏叶各 60 克,水煎服,治感冒发热。

近年,据苏格兰药理学家戈勃达教授研究,黄豆芽含一种叫硝基磷酸酶的物质,能补充癫痫病人大脑中所缺乏的这种酶,从而减少癫痫发作次数,减轻发作症状,对癫痫有一定辅助治疗作用。黄豆芽配甘草与化学抗癌药物同用,能提高抗癌药物疗效,减少药物副作用,故黄豆芽可作为癌肿、放射治疗或化学治疗时的辅佐饮食。美国科学家研究指出,黄豆芽所含叶绿素,能有效地防治直肠癌和其他癌症,人体摄入像黄豆芽这类胡萝卜素、维生素 C 含量高的蔬菜,可抑制体内致癌物质,防止癌症发生。尤其长期吸烟者,常吃些黄豆芽,能显著减少肺癌发病率。

然而现在菜场上出售的黄豆芽,有的看上去粗壮肥嫩,洁白无根,水分多,但有氨味。需知这种豆芽由某些丧失职业道德的个体户,用化肥或除草剂催发而成,芽体内残留尿素中有害物质,吃后不仅容易引起头晕、呕吐、腹痛,还潜在诱发癌症的隐患,切莫购买误食。选购黄豆芽时,凡根须茂密,茎不太粗,长短适当,呈淡黄色,气味清香,食之则保健无害。



90. 绿 豆 芽

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

绿豆经水浸泡后发出嫩芽,称之为绿豆芽。早在一千多年前,我国民间已有绿豆芽制作工艺的记载。宋人陈元靓《岁时广记》载述七夕用水浸发绿豆芽做“生花盆儿”的习俗。所谓七夕,指农历七月初七,最早见于汉代崔宴《四民月令》记载:七夕是天上牵牛星和织女星神当班之夕,民间“设酒脯时果,散香粉于筵上”,乞求星神保佑。晋代流传七夕为牛郎织女在银河鹊桥上一度相会的日子。梁人范云《望织女诗》云:“盈盈一水边,夜夜空自怜;不辞精卫苦,河流不可填。寸情百重节,一心万处悬,愿作双青鸟,共舒明镜前。”北宋妇女普遍流行一种称之为“种生”的祈子风俗,《东京梦华录》曰:“以绿豆、小豆、小麦于磁器内,以水浸之,生芽数寸,以红蓝彩缕束之,谓之‘种生’。”故豆芽的制作方法今天的“孵豆芽”法不同,一般在“七夕”前十日,以水浸绿豆或豌豆,日一二回易水,芽渐五六寸许,其苗能自立,则至小盆中,至乞巧可长尺许,谓之“生花盆儿”。随着绿豆芽普遍食用,其制法也得以改进。明人陈橐《豆芽赋》描绘:“有彼物兮,冰肌玉质,子不入于污泥,根不资于扶植。金芽寸长,珠蕤双粒;匪绿匪青,不丹不赤;白龙之须,春蚕之蛰。”可见明朝的绿豆芽已和现在基本相近了。



绿豆芽色泽洁白如玉,堪称“蔬中佳品”。李时珍曰:“诸豆生芽皆腥韧不堪,惟此豆之芽白美独异。”据说孔府中有两道名菜,名为“金钩挂银芽”和“油泼豆荳”。金钩挂银芽就是虾仁炒绿豆芽,过后民间又添情趣,以绿豆芽配炒鲜虾仁,唤名为“寿星拄拐棍”。而油泼豆荳当年进贡乾隆皇帝时,他评价高于山珍美味,便吃个一干二净。其实,这道菜就是素炒绿豆芽。后来稍作改进,将择净的绿豆芽放入漏勺,以油浇至九成熟,放花椒炸过倒入漏勺,反复几次,将油控净,撒上精盐即成。其豆芽亭亭玉立,细嫩柔脆,淡泊清香。绿豆芽的食用,在我们城乡已深入千家万户。因绿豆发芽容易,烹调简便,价格便宜,味道鲜美,不管官民贫富,都可当作家常菜,可谓物美价廉。其吃法很多,兹举数例:拌时可配素料如豆腐干丝、青椒丝,也可配荤料如猪肉丝、鸡丝;炆法可用川菜的麻辣味,颇有独特风味;爆炒法,以保持其脆嫩感。若取其白色,与青、红椒丝配炒;取其素雅,同鸡丝配炒;取其沉晦色,以鳝丝作原料。然而我国这一平常的蔬菜,在国外却被视为珍稀佳肴而身价百增,推崇为完美理想的食疗佳品。据说欧美一些大城市,只有在华侨饭店才可品尝到,却难以大量供应。

绿豆芽入药始见于明代《本草纲目》,中医认为其性凉味甘无毒。能清暑热,调五脏,通经脉,解诸毒,利尿除湿,用于饮酒过度,湿热郁滞,食少体倦。高血压和冠心病患者,夏季可常食素炒绿豆芽。明代李时珍云:“解酒毒热毒,利三焦。”三焦功能为接纳水谷,消化饮食,化生气血精微物质,输送营养,排泄废物。清人王士雄曰:“生研绞汁服,解一切草木金



石诸药、牛马肉毒、或急火煎清汤冷饮亦可。”民间取猪腿肉烧绿豆芽食，治乳汁不下。绿豆芽榨汁，加白糖代茶饮，治尿路感染、小便赤热、尿频等证。

现代医学研究表明，绿豆芽除含蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素、胡萝卜素、尼克酸外，还使干绿豆中原来几乎不含的维生素 C 增加为 6%。日本科学家试验绿豆发芽过程中，部分蛋白质可分解为氨基酸，如天门冬氨酸，丙氨酸，异戊氨酸、亮氨酸等氨基酸含量会显著增加，可达到绿豆原有含量的 7 倍之多。另外，所含纤维素，若与韭菜同炒或凉拌，对老年及幼儿便秘的治疗，既安全又有良效。服食绿豆芽，可治因缺乏维生素 A 而引起的夜盲症、缺乏维生素 B₂ 而引起的舌疮口炎及阴囊炎、缺乏维生素 C 而引起的坏血病等症。譬如第二次世界大战期间，美国海军长期生活在海洋上，吃不到蔬菜得了坏血病，结果发现放在军舰上的绿豆因受潮而发了芽，吃后病竟渐渐好了。经研究得知，这就是绿豆芽含有丰富的维生素 C 的缘故。美联社为此在 1945 年发布新闻，说美国试验成功一种不用泥土培植蔬菜的方法。把我国已食用千余年极普通的绿豆芽，当作一项重要的新发现，这也可算一件趣事吧。

烹调绿豆芽，要采用旺火快炒法，以防疲软而失去坚挺脆嫩特色。若在炒时加点醋，即可使所含蛋白质凝固，使之丰资绰约而诱人食欲，又可使所含 B 族维生素少受损失，还使其除去豆腥气。绿豆芽应市时，注意不要购买长得过长过肥且有氨味者，那是化肥催发而成。至于拣掐绿豆芽时，除摘根外，有人还喜欢掐去豆瓣，那是饭店或酒家为菜形美观，



称其为爽口“掐菜”。家常吃法以不掐为宜,因其含有蛋白质等养分,无非吃时稍有粗硬感罢了。然脾胃虚寒之人,则不宜久食。



菌 藻 类

91. 黑 木 耳

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

黑木耳又名云耳、木耳、木癭、木蛾、树鸡、木，为木耳科植物木耳的子实体。是生长在朽木上的一种食用真菌。我国人工栽培黑木耳已有一千多年历史，《神农本草经》、《齐民要术》、《唐本草》、《本草纲目》等古籍对生产和食用均作了记载。如明代李时珍《本草纲目》曰：“木耳生于朽木之上，无枝叶，乃湿热余气所生。曰耳曰蛾，象形也；曰癭，以软湿者佳也。曰鸡、曰，因味似也。”干燥的木耳呈不规则块片，多卷缩，表面平滑，黑褐色底面较淡，水浸泡后膨胀，色泽转淡，柔润而微透明，表面有滑润的黏液。由于生长环境、气候、条件和采集时间不同，质量各异。通常小暑前采的“春耳”，朵大肉厚质佳；立秋后采的“秋耳”，朵略小质次之；小暑至立秋前采的“伏耳”，大小不均质较差。我国东北、东南、西南各地均产，一般以干燥、朵大、肉厚、无树皮杂质者为上品。

黑木耳入药始载于汉代《神农本草经》，中医认为其性平



味甘,入胃、大肠二经。能凉血止血,和血养营,益气润肺,养胃润燥,对崩中漏下、痔疮出血、久病体虚等病证,最为适宜。《神农本草经》谓其“益气不饥,轻身强志”。《饮膳正要》称之“利五脏,宽肠胃”。《随息居饮食谱》曰:“补气耐饥,活血,治跌扑伤,凡崩淋血痢,痔患肠风,常食可瘳。”《惠济方》用木耳30克烧存性,木贼30克研末,每服6克,以清米泔煎服,治疗眼流冷泪。《每上方》用木耳、荆芥等份,煎汤漱口,可治一切牙痛。《御药院方》用干木耳30克,鹿角胶6克,两药均炒研为末,每日二次,每次10克,温酒调服,治疗新久泻痢。《太平圣惠方》用黑木耳30克,水二大盏,煮木耳至熟,先用盐、醋将木耳食下,后服其汁,每日二次,可治血痢日夜不止,腹中痛。《孙天仁集效方》用黑木耳250克,炒见烟后研细末,每次取6克入血余炭1克,好酒调服出汗,可治崩中漏下。民间以黑木耳50克,红枣30枚,红糖少许,经常煮食,治疗妇女体虚贫血。取木耳5克,粳米60克,红枣5枚,冰糖适量,同煮粥,经常早晚服食,可治虚劳咳嗽、咯血、便血、月经过多。用黑木耳、银耳各10克,洗净浸软,置碗内蒸一小时,经常服食,可治血管硬化、高血压眼底动脉硬化出血等症。黑木耳10克,当归、白芍药、黄芪、甘草、陈皮、桂圆肉各3克,加水煎服,可辅助治疗妇女宫颈癌和阴道癌及阴道渗血等症。

现代医学研究发现,黑木耳营养丰富,除含有大量蛋白质、糖类、钙、磷、铁,及钾、钠、少量脂肪、粗纤维、维生素B₁、B₂、维生素C、胡萝卜素等人体所必需的营养成分外,还含有卵磷脂、脑磷脂、鞘磷脂及麦角甾醇等。美国科学家研究发



现,常吃黑木耳可抑制血小板凝聚,降低血液中胆固醇的含量,对冠心病、动脉血管硬化、脑心血管病颇为有益,并有一定的抗癌作用。黑木耳中的胶质,还可将残留在人体消化系统内的灰尘杂质吸附聚集,排出体外,起清涤肠胃作用。

黑木耳中所含的蛋白质、脂肪、糖类,不仅是人体必需的营养成分,也是美容的物质基础。其胡萝卜素进入人体后,转变成维生素 A,有润泽皮肤毛发的作用。卵磷脂在体内可使体内脂肪呈液质状态,有利于脂肪在体内完全消耗,带动体内脂肪运动,使脂肪分布合理,形体匀称。纤维素促进肠蠕动,促进脂肪排泄,有利于减肥。将黑木耳焙焦研成细末,加水或牛奶调成糊状,摊敷脸面,10~15 分钟后用温水洗净,可营养皮肤,保持皮肤光洁柔滑,减少皱纹,消退斑点。

黑木耳营养价值较高,味道鲜美,蛋白质含量甚高,被称为“素中之荤”,是一种营养颇丰的食品。既可作菜肴甜食,又可治多种疾病,可谓药食兼优。但其性滋润滑肠,故大便不实者,则当少用或忌用。



92. 白 木 耳

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

白木耳又名银耳、白耳子、雪耳,为银耳科植物银耳的子实体,是一种珍贵的高级食用菌,寄生于栗、栎、杨、柳、合欢、檀树等阔叶树朽木上。子实体由许多皱褶的薄瓣片组成,色泽纯白如银,富含胶质呈半透明,因状似人耳而得名。基部

呈黄色或黄褐色,整朵银耳直径 5 ~ 10 厘米,重数克至数百克不等,有的宛如盛开的秋菊,有的恰似层层卷出的鸡冠花。白木耳分布我国大部分地区,主产于四川、贵州等地。有野生和栽培两种,野生产量极低,目前市场上供应的皆为栽培的干制品。

相传人工栽培始创于以前四川省大巴山麓的通江县。当地一个财主有一片山林,几位药农一次偶然在山坳枯树上栽种银耳成活,从此财主靠药农在他霸占的山林中培植银耳发了大财。为了垄断人工生产银耳的“专利”,他在各个山口设关把守,不许任何人进山,更不准药农出山,谁要泄漏了栽培银耳的秘密,就活活烧死谁。后来终于有人逃出山来,将人工栽培银耳的技术传播开了。目前我国大部分地区均有培植。5 ~ 8 月为盛产期,采时宜在早晨或晚上或阴雨天,用竹刀将白木耳刮入笼中,淘净,拣去杂质晒干或烘干。一般以色白稍带黄、微有光泽、朵大肉厚、蒂头无黑点和杂质、体轻质地硬脆者为上品。

白木耳药用始载于清代《本草再新》,在我国医学宝库中也久负盛名。中医认为其性平味甘淡无毒,能润肺生津,滋阴降火,益气和血,补脑健心,补肾强精,不但适用于一切老弱妇孺,病后体虚者,而且对高血压、血管硬化等症尤为适宜。清代学者张仁安称白木耳:“独有麦冬之润而无其寒,有玉竹之甘而无其腻,诚润肺滋其阴之要品。”《本草问答》称其“治口干肺痿,痰郁咳逆”。民间用白木耳、竹参各 10 克,淫羊藿 3 克,加水、冰糖、猪油适量置碗中共蒸,食之能润肺、止咳、滋补。取白木耳 5 ~ 10 克,放冰糖以文火煎烂,冬季每日



一碗,可治夏季低热易汗。取白木耳 5 克,文火煮烂,加冰糖溶化,若早晚各服一次,还可治阴虚发热、夜间盗汗、体倦乏力、口干眼涩等病证。取白木耳、莲子、赤豆适量共煮,每日吃一碗,可治高血压、动脉硬化、神经衰弱等症。用白木耳 6 克,北沙参、百合各 10 克,加冰糖适量,水煎服用,治阴虚肺燥引起的干咳少痰、痰中带血等病证。用白木耳 10 克,太子参 15 克,冰糖 10 克,水煎服用,可治气短乏力、心悸怔忡。取白木耳 10 克,百合 30 克,蒸熟常常食用,可治妇女更年期急躁、失眠、五心烦热。以白木耳 30 克,鹿角 7.5 克,冰糖 15 克,经常炖服,可治阳痿、男性不育症。

作为滋补健身营养佳品,白木耳多用做汤羹。如传统宫廷点心,用银耳、枸杞、冰糖、蛋清一起炖服,不但色相红白相间,而且香甜可口。以鸽蛋与银耳做成明月银耳汤,汤底透明如兰花,汤上浮蛋如圆月,吃起来松软细嫩,汤鲜味美。用银耳加入参粉煨成羹,不但风味独特,而且具有较好的补益强身作用。经常食用银耳羹,可使肌肤洁白柔嫩,头发乌黑发亮。

现代医学研究发现,白木耳含有丰富的蛋白质、糖类、脂肪、钙、磷、铁、镁、钾、钠、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、粗纤维、灰分,以及多种氨基酸、肝糖、植物胶质等。实验研究表明,从白木耳中提取获得的多糖,具有抗癌作用。抗肿瘤多糖 A、B、C,对小鼠肉瘤 S180 有较强的抑制作用。白木耳多糖抗癌机理不同于细胞毒类药物的直接杀伤作用,而是通过提高机体免疫功能,达到间接抑制肿瘤的生长。多糖 A 具有一定的抗放射作用,对钴 60、 γ 射线所致放射线损伤有保护



作用。据此,经常以白木耳 10 克,加冰糖适量炖服,既可预防癌症,又可治肿瘤患者放疗或化疗后引起口干咽燥、津液亏损等证。银耳多糖还能显著增强巨噬细胞的吞噬能力,具有抗炎作用。另外,白木耳独特的胶性,作为调制多种食品的赋形剂,有利于机体摄入更多营养素,从而抗病延寿。

白木耳诚然堪称名贵滋养食品和著名补药,炖焖成甜羹,或凉拌或炒荤素菜肴均宜,其药用价值极为广泛。然其作用缓慢,需长服久服才能奏效。食用时需要注意的是,白木耳一旦变质,根部变黑,外观已呈黑色或黄褐色,闻之有异味,触之有粘手感,就不能再食用,变质后的白木耳会滋生耐高温的酵米面黄杆菌,烧煮不会使其破坏。食用后会引起中毒,轻者会产生恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头痛、乏力;重者将引起意识不清,中毒性休克。

93 . 猴 头 菇

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

猴头菇又名猴头、猴头菌、刺猬菌、菜花菌、对脸菇,为担子菌纲齿菌科猴头属食用菌。本品呈白色,基部狭窄,上部膨大,周身布满针状肉刺,毛茸鲜活,酷似猴子脑袋,故此得名。猴头菇野生于密林深处,亦有生长在柞树和胡桃树的枯树干上,数量极为稀少,以黑龙江小兴安岭和河南伏牛山的产品最负盛名。解放后,我国对人工栽培猴头菇进行广泛研究;近年四川、浙江等地人工栽培的技艺已基本掌握。湖南



郴州地区生物研究所,利用稻草资源丰富的特点进行栽培,取得良好效果,为发展猴头菇生产开辟了广阔前景。

猴头菇自古就有“山珍猴头,海味燕窝”之说,从前大多为达官贵人享用。其肉质鲜嫩,滋味鲜美,清香可口,风味独特。故此,历代将其与熊掌、海参、鱼翅并列为四大名菜,诸如黑龙江的银珠猴头,山东的云片猴头,陕西的红烧猴头,湖南的鸡汁猴头,湖北的瑶柱猴头,均为享誉遐迩的佳饌。其吃法甚多,如与虾仁、冬笋做成沙锅猴头,同冬笋、火腿烹调成扒烧猴头。猴头菇需借助鸡鸭高汤提味,鲜品洗净即可配料烹饪;干品则需经热水反复洗涤去根,再换水入碱加热泡发,直至完全酥软,然后洗去碱性烹制菜肴。据悉,浙江常山已生产出猴头酒、猴头蜜饯、猴头罐头、猴头云片糕、猴头饼干等系列食品。

猴头菇入药始见于元代《饮膳正要》,中医认为其性平味甘无毒,入肝、胃二经。明代《本草纲目》记载颇详,其功用利五脏,助消化,补亏虚,治神经衰弱、消化不良、脘腹胀满、胃及十二指肠溃疡。近年治慢性乙型肝炎,亦取得明显效果。诸如取猴头菇 60 克浸软切片,水煎加黄酒制成猴头汤服用,治脾胃虚弱、消化不良。猴头菇、银耳、冰糖各适量炖服,治气管炎。猴头菇 150 克与鸡肉同炖服,治头昏心悸、气弱血虚。鲜猴头菇 100 克或干品 50 克,入 350 毫升水煮熟后,打入两个鸡蛋,每日早晚各服一次,连续一个半月,治神经衰弱、身体虚弱。鲜猴头菇 60 克,入 250 毫升水炖熟后,分早晚两次饭前服完,连续两个月,可治十二指肠溃疡和慢性胃炎。鲜猴头菇 100 克,入 50 克白酒浸两星期,去渣后加蜂蜜 50



克,晚上睡前含服 20 ~ 30 毫升,连服二至三次,治咽喉炎和哮喘。

现代医药研究发现,猴头菇含蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、胡萝卜素、B 族维生素,以及钙、磷、铁等成分,还含 17 种氨基酸,包括人体必需的 8 种氨基酸。除此,又含多糖、多肽及脂肪族酰胺类物质。这对艾氏腹水癌细胞脱氧核糖核酸及核糖核酸的合成,具有阻碍和抑制作用,可预防和治疗消化道癌症和其他恶性肿瘤。近年国内利用猴头子实体和菌丝体浸出物,制成猴菇菌片、宁猴片等药物,临床广泛应用于胃癌、食道癌、贲门癌、肠癌的治疗,效果显著,且无副作用。据统计,用猴头菇制剂治疗 134 例胃癌,总有效率为 78.5%。又上海肿瘤医院等治疗上消化道 166 例癌症,经病理细胞学证实或 X 线诊断,且患者以中、晚期偏多,或已有淋巴结与远处脏器转移,总有效率为 69.3%。据此,癌症手术后及化疗病人,多吃猴头菇可增强免疫功能。猴头菇对暖气、泛酸、食欲不振、大便隐血亦有良好的缓解作用;又因所含不饱和脂肪酸,可促进血液循环,降低血液中胆固醇含量,为高血压和心血管疾病患者的理想食品。总之,猴头菇堪称降服癌症的克星,在国内外市场上享有盛誉。



94 . 香 菇

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

香菇又名香蕈、冬菇、香信、香菌、香蕈,为侧耳科植物香

蕈的子实体。生长在栲、枹、株、栗、飘香等阔叶树倒木上,被誉为“山珍”之一。子实体高5~12厘米,淡褐或紫褐色,表面有一层小鳞片,呈辐射状排列。肉厚褶白稠密。菌柄弯生,呈圆筒状或扁平。我国是香菇的故乡,已有4000多年食用历史,早在《诗经》、《礼记》、《春秋》诸书都有记载。据《庆元县志》记述:明太祖朱元璋建都南京时,正巧遇到旱灾。于是戒荤食素,祈求苍天下雨。他以往吃惯鸡、鸭、鱼、肉,面对满桌素菜则无从下筷,当厨师端上一盘香气飘逸的香菇,朱氏品尝后食欲大开,不住地称赞。从此,传旨宫中常备香菇,香菇也由此身价百倍,成为著名的“宫廷贡品”。

香菇营养丰富,味道鲜美,自古被誉称“蘑菇皇后”、益寿延年的上品。原为野生,现已广泛人工栽培。我国人工栽培香菇已有800多年历史,是世界上最早栽培香菇的国家。按品论质,分为花菇、厚菇、薄菇三种。每种又可分为大菇、中菇、小菇,一般以中花菇质量最优,呈半球形状,菇边往里卷,呈霜白色或茶色,肉质丰厚,伞面花纹明显,呈菊花形,香气宜人最佳。主产于浙江、福建、江西、安徽、广西、广东等地,其中以福建产量最多,安徽、江西质量最好。春、秋、冬季均可采收,洗净晒干或烘干备用。香菇是人们日常生活中的佳肴,倍受男女老少青睐。

香菇入药始载于元代《日用本草》,中医认为其性平味甘无毒,专入胃、肝二经。能益气补虚,健脾胃,托痘疹,对脾胃虚弱、食欲不振、吐泻乏力、痘疹不出等病证,均为适宜。《日用本草》曰:“益气,不饥,治风破血。”《本草求真》谓其“大能益胃助食,及理小便不禁”,“中虚服之有益”。《饮食治疗指



南》取杨树香蕈焙研末,每服3克,每日二次以温开水送服3克,可治功能性子宫出血。用槐树香蕈6克,水煎作辅食,治疗子宫颈癌。民间常取香菇2~3只,入锅加盖封实,文火煮熟加冰糖,连续数星期清晨服食,可治久病气虚、食欲不振、小便频数。以香菇1~2只,切碎与米煎汤喂小儿,治痘疹干瘪难出。取鲜香菇90克,用素油适量,食盐少许炒过,加水煮汤,经常服食,可治高血压、糖尿病、动脉血管硬化等症。用香菇3~4只,每日煎汤煮食,可预防小儿佝偻病。取香菇适量,配合其他荤素炒食,作补益食疗,可健胃补虚,增进食欲。以香菇60克,猪肾150克,两者混合急火炒煮,配以佐料,时时食之,能益肾壮阳,可治腰膝酸软,纳少乏力等病证。

现代医学研究发现,香菇营养丰富,主要含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、香蕈太生、多种氨基酸、乙酰胺、胆碱、腺嘌呤、亚油酸、棕榈酸、麦角甾醇、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素D、烟酸、纤维素、甘露醇、海藻糖、葡萄糖、香菇多糖、松茸醇等成分。香菇中含有30多种酶和18种氨基酸,其中人体必需的8种氨基酸,香菇就含有7种。酶是人体消化食物不可缺少的活性物质,缺少酶会使新陈代谢下降,引起疾病。因此,香菇可作为人体酶缺乏症和补充氨基酸的首选食品。所含干扰素诱生剂,可以诱导体内干扰素的产生,具有预防流感作用。所含核酸类物质,可以抑制血清和肝脏中胆固醇增加,促进血液循环,有防止动脉粥样硬化和血管变脆及降低血压作用,还能在体内蛋白质合成中抑制色素沉着,食之滋养皮肤,防止皮肤干涩粗糙,使皮肤光洁细腻;若取其入水浸软,蘸适量蜂蜜摩擦脸



部,可使皮肤皱纹和色斑消退,达到美容抗衰驻颜效果。所含麦角甾醇,经人体吸收后可转化为维生素 D₃,有助于幼儿骨骼发育,防止佝偻病和贫血。所含腺嘌呤,有预防肝硬化作用。据报道,从香菇中提取香菇多糖,制成注射液试用于慢性肝炎的治疗,收到较好的疗效。

近几经科学家们研究分析,发现香菇具有良好的抗癌作用。香菇含有抗癌物质香菇多糖,经动物实验证明,香菇多糖对小鼠肉瘤具有很强的抑制作用,其抑制肿瘤的作用与其能增强机体的细胞免疫和体液免疫功能有关。香菇中还含有 1,3-β-葡萄糖苷酶,能提高机体抑制癌瘤的能力,间接杀灭癌细胞,阻止癌细胞扩散。据报道,上世纪 70 年代后,有人调查发现波西米亚人因经常食用野生香菇,竟无一人患癌症。日本科学家把鲜香菇浸出液喂给移植了癌细胞的小白鼠,五星期后,小白鼠体内的癌细胞全部消失。据此,每日服食 15 克香菇,连续服用,可辅助治疗各种癌症。最近,据日本科学家研究后报道,从香菇菌丝体培养液中提取的一种多糖蛋白质,还可以用于治疗艾滋病。临床试验时,给患者每服 3 克,日服三次,取得较好疗效。

香菇作为菌类佳蔬,在国外还享有“植物皇后”之誉,不少国家视之为保健食品,专在药房或超级市场出售。但香菇性属黏滞,故脾胃有寒、中焦湿滞者,则当慎服。又因野生香菇与毒蕈容易混淆,毒蕈有 80 余种,含毒蕈碱、毒蕈溶血素等,食之则引起中毒,严重者休克甚至丧命,故采摘时务必严格鉴别,以避免酿成后患。



95 . 蘑 菇

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

蘑菇又名肉蕈、鸡足蘑菇、蘑菇蕈、蘑菰,为黑伞科植物蘑菇的子实体菌盖及柄。菌盖宽4~13厘米,呈扁半球形至平展,光滑不黏,肉厚色白,淡褐或灰色。柄呈圆柱形。色同菌盖,内部松软,菌环生柄中部,有白色膜质。蘑菇原为野生,本世纪30年代,我国开始人工栽培,现在全国各地多在秋、冬、春季普遍栽培,成长后采集。

清人王道纯曰:“诸汤中食之,味甚鲜美。”明代李时珍云:“白色柔软,其中空虚,状如未开玉簪花,俗名鸡腿蘑菇,谓其味如鸡也。”如今,鲜品做汤或炒食,味道清香,鲜嫩爽口,被誉之为“植物肉”。干制品或加工成罐头远销海外,在国际上素有美味高级佳肴之称。被世界上公认为是高蛋白、低脂肪、低热量、高维生素的保健食品,不仅适合儿童生长发育期食用,而且中老年特别是患有高血压、高血脂的中老年人,食用尤为合适。

蘑菇入药始载于元代《日用本草》,中医认为其性凉味甘无毒,入肺、胃、肠三经。能补脾理气,化痰开胃,止吐止泻,润燥透疹,对肺胃有热、咳逆上气、痰多胸闷、呕吐泄泻、体倦气弱等病证,均为适宜。《医学入门》曰:“悦神,开胃,止泻,止吐。”《生生编》载其“益肠胃,化痰,理气”。民间常取鲜蘑菇10克,煎汤日服一次,治疗慢性气管炎。以鲜蘑菇100克,



菌盖撕成小块,菌柄切斜片,瘦猪肉 100 克切片,用食油炒后加水适量煮服,治疗脾气虚弱、身体倦怠、妇女哺乳期乳汁分泌减少。或用鲜蘑菇、瘦猪肉各 100 克,加水炖服,连食数星期,对白细胞减少症、慢性肝炎有辅助治疗作用。取粳米 50 克,煮粥至半熟时加入鲜蘑菇 10 克,煮至米熟时食用,治疗胃热呕吐、肠热泻痢、食欲不振。用鲜蘑菇 6 克,活鲫鱼一条,清水煮,熟后食鱼喝汤,可治小儿麻疹透发不快。以蘑菇焙干研末,每服 3 克,以温水日服二次,可治功能性子宫出血、肠风下血、痔疮出血等病证。

现代科学研究发现,蘑菇除含有蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B₁、B₂、B₆、维生素 C、维生素 E、维生素 K 等成分外,还含有人体生长发育过程所必需的氨基酸。所富含赖氨酸,有健脑益智功能。所含维生素 B₁,可资赖氨酸营养心脏和神经系统。所含维生素 B₂,可参加机体氧化还原过程,防止各种黏膜皮肤炎症发生。所含维生素 B₁₂ 及维生素 E,前者参与造血,防治贫血,后者可抗衰老。蘑菇还具有一定的抗菌作用,其培养液对金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌及大肠杆菌有抑制作用。蘑菇提取液可降低血糖、降低血液中胆固醇的含量,有预防动脉硬化、肝硬化的作用。近年日本科学家还从蘑菇中提取一种能抑制肿瘤生长的物质,可提高免疫力,具有明显的抗癌作用,肺癌、乳腺癌、皮肤癌患者食之则大有助益。

采集野生蘑菇时,要特别注意鉴别毒蘑菇。一般外形邪恶,颜色鲜艳,且有黏液质的蘑菇,常含有毒物质,不得误食。若不慎误食中毒,轻者呕吐、腹痛、腹泻,重者烦躁不安、肝区



疼痛、阵发痉挛,甚至休克。应立即急送医院抢救,亦可在送医院前,临时用绿豆120克,甘草30克,煎汤灌服。又因本品性凉,多食易动气发病,故喜食者宜适可而止。

96. 草 菇

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

草菇又名兰花菇、秆菇、包脚菇、贡菇、南华菇、麻菇,为伞菌科小包脚菌属植物草菇的子实体。菌盖钟形,伸展后中央稍突起,直径5~19厘米,幼时黑色,后变灰色至灰白色,中部色深周围浅,菌肉白色。菌褶与菌柄离生,稠密,初白色后变淡红色。菌柄白色,近圆柱形,长5~20厘米。菌托大,杯状,薄膜,白色,上缘灰黑色。内有孢子椭圆形,成堆时粉红色。喜高温潮湿,原为野生,最早产于我国。

据说,清代道光年间,广东曲江县南华寺中香火旺盛,游客络绎不绝,寺僧们为接待游客置备素餐,从腐草堆里野生草菇得到启示,在寺前宅后空地上用稻草栽培草菇,结果肉质肥厚,滋味优于野生品种,颇受游客青睐。其优质烹饪为宫廷膳食,倍受皇帝赏识,成了清朝皇室的贡品。从此,人工栽培方法广泛传开。现在盛产于我国南方,以广东、广西、福建、江西为最多。夏秋季采收,以色泽明亮、气味清香、菌体肥厚、朵型完整不开伞、无杂质霉变者为佳,可烹调滋味鲜美佳肴。如《素食说略》曰:“兰花菇,以滚水淬之,加高汤煨豆腐,殊为鲜美。”



本草书籍对草菇尚无记载。中医认为草菇性凉味甘无毒,能益脾补气,清热解暑。对夏季暑热心烦、胃纳不开、体虚气弱者、高血压、肿瘤患者,均为适宜。民间常取草菇拼配其他蔬菜煮汤或炒食,用于治疗暑热天食欲不振、倦怠乏力,且有开胃醒脾之功。用草菇切片,油盐炒后加水适量煮食,治疗体弱气虚、创伤及疮疡患处久不愈合。以鲜草菇、鲜猴头菇各 60 克,切片,用油炒,入盐少许,加水煮食,可作消化道肿瘤的辅助治疗。

现代医学研究发现,草菇营养丰富,含有蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、尼克酸、对氨基甲苯酸、天门冬氨酸、甘露醇等 17 种氨基酸,其中包括人体必需的 8 种氨基酸在内,以及异蛋白物质。草菇中含有的异蛋白可抑制癌细胞生长,主要用于消化道肿瘤。能加强肝、肾的活力,保护肝脏功能,增强机体免疫力,减少体内胆固醇含量,对预防高血压、冠心病有益。目前临床上使用的“健肝片”、健肝糖浆,就是利用草菇加工罐头时的浸出液,经提纯加工制成。

草菇虽为佳蔬,食用时不宜久放,如表面滑腻渗水,则不宜再食。本品性凉,脾胃虚寒者不能多食。



97. 金 针 菇

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

金针菇又名金钱菇、朴菇、构菌、冬菇、黄耳蕈,为担子菌

纲伞科食用菌。其菌盖扁平,边缘薄,黄褐色,表面黏滑,基部相连,呈簇生状。干品形似金针菜,故名金针菇。本品耐寒性强,我国栽培金针菇历史已久,元代《农书》记载颇详。如今福建、浙江、江苏等地,已有产品供应国内外市场。近年上海农科院食用菌研究所,选育成功的“SFV-9”金针菇,洁白细嫩,堪称上品。

金针菇清香脆嫩,味美润滑,风味独特,自古以来一直作为高档名贵菜肴。本品备受日本青睐,其产量仅次于香菇,他们常以金针菇为佳肴款待宾客。若将洗净的金针菇放在开水里煮二分钟,捞起沥干置入盘中,调入细盐、味精,淋上香醋、麻油,撒上葱花,则黄、白、绿三色赏心悦目。品尝后,颇觉鲜、嫩、滑、脆四味绝佳,老幼皆宜,百吃不厌。除此,还可与荤菜拼配成名肴,如列入我国菜谱的有“金菇三色鱼”、“金菇炒鳝鱼”、“金菇绣球”、“金菇溜鸡”、“金菇凤燕”等名肴著称于世。

金针菇还具有丰富的营养价值,诸如含有蛋白质、脂肪、粗纤维、多种维生素、胡萝卜素,还含有8种人体所需要的氨基酸,其中赖氨酸的含量特别多。含锌量也比较高,是一种高钾低钠的食品,有促进儿童智力发育和健脑的作用,被誉为“益智菇”。我国营养学家对幼儿试验发现,在日常饮食的基础上,一组加食金针菇配制的饮料,另一组不加这一饮料。七星期后,前者的臂围、身高比后者显著增长,且增进食欲,长得结实。可见,金针菇能有效地增强机体的生物活性,促进体内新陈代谢,有利于食物中各种营养素的吸收利用,对生长发育大有助益。



金针菇还颇得中外医家赏识,能降低胆固醇,预防高血压,治疗肝炎及溃疡病等疾患。例如动物试验表明,给两组大鼠都吃胆固醇食物,其中一组加食金针菇,另一组则不加金针菇,结果前者体内胆固醇含量几乎无变化,而后者则显著升高,解剖后主动脉已硬化。这就是金针菇有降低血脂的药理功效。金针菇还有抗癌作用,例如日本生产金针菇最多的是长野县,该县居民由于常年食用这种菇类,极少患癌症,肿瘤发病率明显低于其他任何地区。动物实验进一步证实,金针菇能抑制癌细胞的生长,适用于各种早、中期癌症的治疗。

98 . 平 菇

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

平菇又名侧耳、蚝菌、北风菌、耳菇、杂蘑、天花罩,属侧耳植物侧耳的子实体。平菇由菌丝体和子实体组成,菌丝体为营养器官,白色绒毛状,可分解基质,吸收营养;子实体为食用部分,菌盖覆瓦状丝生或叠生,幼小时灰色,菌肉白色,肥厚柔软,长柄侧生。我国现有平菇 30 多种,形状和生态大致相似。南北各地均有分布,原为野生,大多生长在枯树干或树根上,以柳树、杨树、桑树等较为多见。现已广泛采用人工栽培,为古今理想的菌类食品之一。宋代陈仁玉《菌谱》评价平菇为“五台天花,亦用群汇”,成了唐宋时代宫廷珍贵菜膳。如今,鲜平菇切丝做馅,荤素均宜,亦可作鸡、鸭、鱼、肉



的配料,烹调成佳肴。

本草书籍对平菇尚无记载,现代医药始有报道。其性微温味甘,具有滋养性,补脾益胃,祛风散寒,缓和拘挛,舒筋活络,可治脾胃虚弱、手足麻木、腰腿疼痛、筋络不舒等病证。平菇还含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、粗纤维、D-甘露醇、D-山梨醇、烟酸、钙、磷、铁。又含 18 种氨基酸,包括人体必需的 8 种氨基酸。药理研究表明,本品提取物对小鼠肉瘤S-180 的抑制率较强,对肿瘤细胞有很强的抑制作用。还含有侧耳毒素和蘑菇核糖核酸,能抑制病毒的合成和繁殖。长期食之,还可降低胆固醇,防止血管硬化,亦为减肥者的理想食品。对更年期综合症有明显调节作用,对肝炎、慢性胃炎、十二指肠溃疡、软骨病、高血压均有辅助治疗作用。

然平菇种类繁多,与平菇近似的有毒品种误食则易中毒,甚至丧命,故野外采集时务必谨慎辨别。人工培植平菇虽不会产生中毒情况,但栽培者也应注意保健防病,因平菇菌盖展开后会散发白色粉尘,刺激肺和气管,严重者则发生咳嗽、头痛、流涕、心率加快、呼吸急促等过敏症状,故栽培者宜早采嫩菇,且戴上口罩预防粉尘。一旦出现过敏症状,以扑尔敏药物治疗即可。



99 . 海 带

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

海带又名昆布、海草,属大叶海藻科多年生沉水草本植

物,构造简单,呈叶状体,没有根、茎、叶的区别,但细胞内的叶绿素可进行光合作用。我国辽宁、山东、浙江沿海均有培植,春、夏、秋季皆可采收,除去杂质阴干,以整齐、肥厚、无杂质者为良。用时以温水浸泡,待变软后洗净烹食。

中医视海带为良药,入药始见于南朝梁人陶弘景《名医别录》,其性寒味咸无毒,入脾、胃二经。能软坚散结,消痰平喘,通行利水,去脂降压。对瘰疬、瘰癧、痰热咳喘、水肿、高血压患者最宜。《本草经疏》称其“咸能软坚,其性润下,寒能除热散结,故主十二种水肿,瘰疬聚结气,瘰疮”。李东垣云:“瘰坚如石者,非此不除,正咸能软坚之功也。”古代用海带治病组方甚多,如治瘰疬的《外台秘要》崔氏海藻散、《三因方》破结散、《医宗金鉴》海藻玉壶汤,又如治瘰癧的《肘后方》海藻酒、《疡医大全》内消瘰癧丸、《济生方》结核丸。若取海带60克,经常凉拌或煮食,可治高血压、冠心病。同猪肉煮食,治甲状腺肿大、肺癆咳喘。加红糖、绿豆同煮,治脚气水肿、小儿暑天热、痲疹毒、痰热咳嗽。取海带加粳米、绿豆煮粥食用,可用于皮肤湿毒瘙痒。若与小茴香煎汤饮服,可治睾丸肿痛。

现代医学研究发现,海带除含有大量水分、蛋白质、粗纤维、脂肪、糖、钙、磷、铁、维生素B₁、B₂、维生素C等一般营养成分外,还含有藻胶酸、昆布素、甘露醇、半乳聚糖、海带聚糖、海带氨酸、谷氨酸、胡萝卜素及碘等特殊营养成分,以及多种微量元素。其中所含高量碘,用来纠正因长期缺碘引起的甲状腺功能不足,使肿大的甲状腺体缩小,又有促进炎性渗出物吸收,并使病态组织崩溃、溶解。海带中的褐藻酸钠



盐,可预防白血病和骨痛病,对动脉出血有止血作用,食之可减少放射性元素被肠道壁吸收。褐藻氨酸具有降压作用,近年日本科学家用 60 的水浸泡海带,再浓缩渗出液,给高血压患者服用,疗效良好。海带析出物甘露醇,可制成冠心病特效药。甘露醇是一种渗透性利尿剂,一旦进入人体则降低颅内压、眼内压,减轻脑水肿、浮肿,是高血压、水肿、小便不利病人的食疗佳品。

常吃海带还可预防癌症。譬如所含钙和胡萝卜素,有助于排除癌细胞对胃肠的影响。动物实验表明,制成化癌丹或煎剂,对艾氏腹水癌有抑制作用。又如日本妇女乳腺癌发病率很低,且生存期比欧美国家要长;爱斯基摩人虽吃大量高脂肪食物,患乳腺癌病率却不高。这跟前者食海带量居世界之首与后者习惯于吃海带相关,因为实验发现,海带能选择性地滤除镉、镭等致癌物质,同时所含纤维不易被消化,吃后增加大便量,使肠内某些致癌物得以迅速排出体外。

然而,海带含有一定量的砷,若摄入量过多容易引起慢性中毒,故食前需用水漂洗,使砷溶解于水。通常浸泡一昼夜换一次水,可使其中含砷量符合食品卫生标准。又因海带性寒质滑,故脾胃虚寒者不易食用。



100 . 紫 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

紫菜又名紫 、紫英、子英、索菜,属红毛菜科植物甘紫

菜的叶状体。其藻体为扁平叶状,基部有盘固着器,从短柄上生出的叶状体,呈广披针形。膜质,边缘波状,幼时浅粉红色,长大逐渐变为深紫色,衰老时转为浅紫黄色。我国辽宁、山东、江苏、浙江、福建、广东等沿海浅水岸上均有分布。生长期 11 月至次年 5 月,亦有人工栽培。采集后干燥备用,但不宜多晒。若取其做紫菜蛋花汤,加入适量虾米或虾皮,鲜嫩爽口。若做凉菜时,放点紫菜则别具一格,可作为夏天的消暑食品。尤其广东汕头、闽南厦门、泉州一带,人们大多用紫菜做汤、煎饼。

紫菜入药始见于唐代《食疗本草》,其性寒味甘咸无毒,入手太阳经。能化痰软坚,清热利尿,治甲状腺肿大、淋巴结核、咳嗽痰稠、水肿、脚气病、淋病等病证。《随息居饮食谱》载紫菜“和血养心,清烦涤热,治不寐,利咽喉,除脚气瘰瘤,主时行泻痢,析醒开胃”。《现代实用中药》言其“治水肿,淋疾,湿性脚气,甲状腺肿,慢性气管炎,咳嗽”。用 15 克紫菜,水煎服或取其煮汤;以油盐调味佐餐,治瘰瘤、瘰疬和痰核肿块。如临床医师发现一患者耳边颈后,生一瘤大如桂圆核,且越长越大。医嘱每天以紫菜汤佐膳,一月后竟完全消失。紫菜研末,取 5 克以蜂蜜兑开水送服,每日饭后各一次,治肺脓疡、咳嗽痰稠、支气管扩张。紫菜、远志、牡蛎各 15 克,水煎服,治咳嗽、慢性气管炎。紫菜、车前各 15 克,水煎服,治水肿、湿性脚气。鲜紫菜捣泥,涂敷皮肤红肿处,可消炎止痛。若常食紫菜,还可预防白发、秃发。

现代医药研究发现,紫菜所含蛋白质约占 30%,所含人体必需的氨基酸的比率,超过鸡蛋、牛奶等动物食品。由于



含谷氨酸、丙氨酸、甘氨酸等呈味氨基酸成分,故滋味鲜美。此外,紫菜的维生素 A 的含量是牛奶 67 倍,为鸡蛋 20 倍,其他维生素及叶酸等含量亦相当丰富。再则,紫菜内含甲基戊糖、葡萄糖及果糖,但脂肪的成分却很低,食之不会导致肥胖。紫菜中的钙、磷、铁的含量同样丰富,特别是碘的含量更高,既可预防地方性甲状腺肿大,又可去除人体血管壁上的胆固醇,能预防心、脑、肾血管硬化。

然藻类如蓝紫菜、甲藻类等,若与紫菜为邻,则易分泌有毒物质,使紫菜受污染而变成蓝色,其毒素高温亦难破坏分解。故购买时,勿买蓝色的紫菜,家藏紫菜一旦变成蓝紫色或发霉变质,均应弃之勿食,否则易引起中毒,危害健康。又因本品性寒,脾胃虚寒湿涩者不宜食。再则,食之过多令人腹胀发气,口吐白沫,饮少许热醋即愈。

101 . 海 藻

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

海藻又名蕰、落首、海萝、乌菜、海带花,为马尾藻科多年生褐藻,属羊栖菜或海蒿子的全草。洋栖菜又称小叶藻,肉质黄色,高 7 ~ 40 厘米,固着器纤维状似根,主轴直立圆柱形,从周围长出分枝和叶状突起,气囊和生殖托均腋生,主产于福建、浙江、广东。海蒿子又称大叶藻,暗褐色,高 30 ~ 100 厘米,固着器扁平盘状,主轴圆柱形,两侧呈钝角或直角羽状分枝及腋生小枝,叶状突起披针形或倒卵形,边缘有锯齿,生



殖托单生或总状排列于生殖小枝上,主产于山东、辽宁等地。两者均生于低潮线下海水激荡处的岩石上,夏秋季从海中捞取或割取,去净杂质,以淡水洗净晒干。

海藻食用历史悠久,早在春秋时期,《诗经·周南》载云:“于以采藻,于沼于沚。”如今,取之烹饪菜肴,滋味鲜美可口。近年被奉为餐桌上的健康食品,且享有‘长寿菜’的美誉。

海藻入药始载于汉代《神农本草经》,中医认为其性寒味咸微苦,入肺、脾、肾三经。能软坚散结,祛咳化痰,消肿利尿,治瘰疬、瘰癧、水肿、脚气、肿瘤、睾丸肿痛。《本经》载海藻“主瘰疬气,颈下核,破散结气、痛肿癥瘕坚气,腹中上下鸣,下十二水肿”。《别录》称其“疗皮间积聚,暴,留气,热结,利小便”。《药性论》云:“治气痰结满,疗疝气下坠,疼痛核肿。”孟诜曰:“主起男子阴气,常食之,消男子疾。”诸如取250克海藻切段,浸入500克白酒内数日,每日三至五次少少饮之,治颌下瘰癧大如梅李、颈下结囊欲成瘰。以海藻、白僵蚕各30克,分别微炒研末,取白梅15克以开水泡汤取汁,合药制成小丸,每以米粥汤送服6克,治疗疔多如蛇盘。取海藻30克,以橘核12克,小茴香10克,水煎或制丸饮服,治癰疽、睾丸肿大。海藻煎汤服,或同紫菜、海带交替服用,治高血压、动脉硬化。

现代医学研究发现,海藻含藻胶酸、蛋白质、糖类、纤维素及十多种维生素,还含胆碱、脯氨酸、甘露醇、纤维素、钾、碘等成分。海藻最大特点是含碘颇丰,对维持人体正常生理功能具有重要作用。药理试验表明,藻胶酸钙作外科敷料,有止血作用,可降低血清中胆固醇含量,尤其降低 β -谷甾醇



最强。藻胶酸钠可制作血浆代用品,扩用效力较强,可增进造血功能。如英国用消毒海藻纤维软垫,贴在小腿溃烂处,可吸收伤口中液体,其中钠离子与藻胶酸钙发生反应,逐渐转为可溶性藻胶酸钠,可促进伤口愈合。威尔士外科敷料药理学专家史蒂夫对 81 例小腿溃疡病人进行 6 个月试验观察,用海藻治愈小腿溃疡,比用传统液体石蜡纱布包扎治疗快五倍,一星期换药两次,既操作简便,又使患者无疼痛。钠盐可作为维生素丙水溶液的稳定剂,对口服碱土金属放射性同位素起保护作用,藻胶酸与等分子苯丙胺制成合剂,可作为食欲抑制剂,能减肥而不引起失眠。

近年还发现海藻含抗肿瘤、抗细菌、抗病毒、抗凝血的物质,并研制出对胃溃疡、糖尿病、心血管病、乳腺癌有一定疗效。譬如现代营养学家要求人们摄入的食物酸碱平衡,而米、面、动物性食品均属缺钙酸性食物,加之同时常吃易使体内排钙的白糖,致使血液呈酸性,为癌瘤发生创造条件。倘若经常食用海藻,能有效调节血液酸碱度,减少癌瘤发生机会。青壮年人白发,主要原因在于缺碘,使甲状腺激素分泌不足而引起人体毛发及皮肤代谢失调。若常吃海藻食物,会使毛发光泽乌黑,皮肤细腻。

然脾胃虚寒蕴湿或身体虚弱者不宜食用,且不可与甘草同用。



102 . 石 莼

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

石莼又名石被、海莴苣、海白菜、大腹消、蛎皮菜,为石莼科植物石莼或孔石莼的叶状体。唐人陈藏器曰:“石莼生南海,附石而生,似紫菜色青。”由两层细胞构成黄绿色藻体,长可达40厘米,近似卵形,边缘常略有波状。借基部多细胞固着器吸附在岩石上。其干燥叶状体质地松软,甚薄,易碎。生长在海湾内、中潮带及低潮带的岩石上或石沼中,我国沿海地区均产。冬春两季采收,洗净晒干备用。

石莼入药始载于唐代《本草拾遗》,中医认为其性凉味甘微咸无毒。能软坚散结,清热润燥,渗利小便,对颈项瘰瘤瘰癧、暑热烦渴、水肿、小便不利者均为适宜。《海药本草》称其“主风秘不通,五鬲气,并小便不利,脐下结气,宜煮汁饮之”。取石莼30~60克,加水煎汤服用,治疗热结膀胱、小便不利。民间常取石莼、海带各30克,加水煮食,可治颈项瘰瘤瘰癧、甲状腺肿大等病证。取石莼50克,枸杞苗30克,煮汤服食,可治暑热烦渴、咽喉干痛。

现代医学研究发现,石莼中含有蛋白质、粗纤维、二氧化硅、钠、钙、镁、氯、酸性多糖、糖醛酸等。孔石莼含有蛋白质、脂肪、戊聚糖、氨基酸、脂肪酸、香荚蓝醛、生物素、维生素B₁₂等成分。

石莼南方沿海为多,可蔬可药。但其性寒凉,脾胃虚寒,



便溏泄泻者,则不宜食用。

103 . 石 耳

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

石耳又名岩菇、石木耳、石壁花,属地衣门石耳科植物。其体叶状扁平,呈不规则圆形,背面灰褐色,腹面暗黑色,腹面当中脐状突出物固着于基物上。子囊盘黑色,有碳质囊盘壳,平坦或呈各种形状沟槽。生于悬崖峭壁向阳面,亦有生于树皮上。如遇久雨,绽开朵朵小花,宛如绿茸柔毯,煞是好看。分布浙江、安徽、江西等地,四季可采收,去杂质洗净,阴干备用,以片大完整者为佳。

明代李时珍曰:“庐山亦多,状如地耳。山僧采曝馈远。洗去沙土,作茹胜于木耳,佳品也。”清代曹龙树《庐山居》诗云:“石耳三菰供饭,香椿薰笋佐茶。”享有“素中荤”与“植物肉”的美称。《粤志》说:“多食饫人,能润肌童颜,在木耳、地耳之上。”如今为蔬,柔软滑嫩,味道鲜美,煮、蒸、炒均宜,若与瘦猪肉烹调,其味尤佳。亦可用开水浸后,配酸菜、糟辣等佐料,堪称解暑凉拌菜。

石耳入药始载于元代《日用本草》,中医认为其性平味甘无毒。能健胃消食,养阴润肺,益肝明目,止血,利水消肿,清热解毒,治鼻衄、吐血、咳血、肝热目赤、肺热咳嗽、肠风下血、痔漏肛脱。《日用本草》称其“清心,养胃,止血”。《本草纲目》言其“明目益精”。《医林纂要》云:“补心,清胃,治肠风痔



漏,行水,解热毒。”《饮片新参》曰:“清肺养阴,治劳咳吐血。”诸如取 15 克石耳,与一只鸭蛋同煮,喝汤食蛋吃石耳,治鼻衄、吐血。石耳 150 克,白矾 30 克,密陀僧 30 克,共研末为丸如桐子大,每次饭前以米粥汤饮服 20 丸,治脱肛便血。石耳焙燥研末,以米粥汤每服 5 克,治肠炎、痢疾。石耳 10 ~ 15 克,以白酒糟适量煮服,治毒蛇咬伤。石耳 15 克,水煎去渣加冰糖,月经后三天服 3 剂,连服三个经期,可以避孕。

现代医学研究发现,本品除含多种维生素、胶质、钙、磷、铁外,还主含石耳酸、红粉苔酸。药理实验表明,有镇咳、祛痰、平喘的效果。据此,临床治疗慢性气管炎,取石耳 15 克,瘦猪肉 90 克,加少许食盐,隔水蒸服。上午蒸一次,喝汤;下午再蒸一次,药、肉、汤全部服食,观察 50 多岁患者 178 例单纯型,总有效率 83%。喘息型 52 例,总有效率 67%。服药后,大多在三天内奏效。偶见轻度头昏、胃肠不适、乏力等副作用,但无需停药,这些症状在二至三天会自然消失。此外,其热水浸出物经乙醇沉淀,再用冷冻溶解法精制所得的活性物质,有显著抗癌作用。

然脾胃虚寒者,少服食为宜。



104 . 发 菜

BAISHU ZHI BAIBING

蔬

发菜又名头发菜、念珠藻,为念珠藻科野生藻类植物。藻体细长,黑绿色,成毛发状的群体。由多数球形或椭圆形

的细胞连结成丝状,共同埋在胶状物质中而形成,藻体的微细结构与葛仙米相同。分布于我国宁夏、陕西、甘肃一带的水流中。

发菜为一种营养价值较高的食用菌,所含蛋白质极为丰富,比鸡肉、瘦猪肉还高。还含糖类、钙、铁、藻胶、藻红元等人体需要的营养成分。但不含脂肪,故有山珍“瘦物”之称。例如取6克发菜洗净,肉末30克,番茄、皮蛋各一只去皮壳切丁,一起放入以60克粳米烧开的粥锅内,调入麻油、味精、食盐作佐料,煮成粥。食之清热消滞、化痰止痢,且滋味鲜美。发菜既可食用,又入药治病。中医认为其性平味甘,益肝潜阳,清肠止痢,治高血压、红斑狼疮、酒渣鼻、斑秃、头屑等病。

发菜还有美容作用。譬如将鱿鱼置沸油锅内稍煸,再加适量黄酒、食盐等佐料,然后以洗净的发菜同水共煮。经常服食,既滋润皮肤,使之光洁细嫩,又能舒展或消退皱纹。若治色素沉着,用适量发菜、荸荠煮汁,取之揩面可消除色斑。据此,堪称驻颜悦色的美容佳品。



后 记

——蔬菜漫话

百蔬营养价值高,防病保健不可少;一年四季常食蔬,延年益寿显良效。在日常膳食中,蔬菜之所以颇受人们青睐,就在于它药食兼备出自天然。

蔬菜在我国栽培历史悠久,追溯到距今六千年前新石器时代,我们的祖先就开始栽种葫芦、白菜、芥菜了。早在春秋时期,《诗经》记述:“七月种瓜,八月断壶”;“谁谓荼苦,其甘如荠。”诗句中的“断壶”,意为采摘葫芦。那时栽培蔬菜已趋向专业化,农圃亦有明显分工。到了秦汉时代,从外域引进葱、蒜、香菜、菠菜、莴笋、黄瓜、胡萝卜等多样品种。如今,农学家又创新了不少品种,种植蔬菜已转向优种化。诸如北京的大白菜比古代既肥大又脆嫩,美国首创“微型蔬菜”,西欧国家培育出减肥“吉康之菜”,日本生产各种大型“超级蔬菜”,为蔬菜家族增添了许多新成员。

蔬菜具有丰富的营养价值,为人体所需多种营养素的重要来源。据科学分析,颜色越绿所含营养成分就越多。换言之,蔬菜营养成分的高低,遵循着由深至浅的规律,其排列顺序为:绿色、红色和黄色、白色。绿色蔬菜主要包括:芥菜、菠



菜、韭菜、苋菜、蕹菜、绿辣椒等,这类蔬菜营养丰富。红色和黄色蔬菜主要包括:番茄、番薯、大白菜、卷心菜、红辣椒、胡萝卜、山药、芋艿、南瓜等,其营养成分稍逊于绿色蔬菜。白色蔬菜主要包括:冬瓜、葫芦、花菜、土豆、茄子、竹笋、茭白等,其营养成分又略逊一筹。蔬菜的颜色影响着营养价值,还反映在同种类蔬菜中。如红皮番薯的营养价值,比白皮番薯高得多;红胡萝卜所含胡萝卜素,高于黄皮胡萝卜;黑木耳所含多种维生素,则高于白木耳。即使同一株蔬菜,因各部位的颜色有别,营养价值的差异也甚为悬殊。如绿葱叶所含各种维生素,要比葱白部位高4~5倍;芹菜绿叶所含维生素C,高出茎白部位4倍以上。

蔬菜还颇得古今医家赏识,堪称药笼中的良品,可治多种疾患。就百蔬所含各种成分防病保健而言,诸如人体一旦缺乏维生素C,细胞之间的胶状物就随之减少,细胞组织会变脆,易发生骨膜、胃肠、齿龈、皮下等出血症,这就是坏血病。而粮食和肉类只含很少维生素C,这主要由蔬菜供给人体所需。一般绿色蔬菜含维生素C最多,如绿辣椒、荠菜、蒜苗、香菜、韭菜、菠菜等;其次为根茎类蔬菜,如苤蓝、萝卜、莲藕等。食物中的纤维素,可促进胃肠道蠕动,加速有毒物质排泄,还可减少或阻止胆固醇吸收,预防动脉硬化症,而纤维素主要来源于各类蔬菜。足不出户的老人容易发生髌关节骨折,瓜类蔬菜所含维生素D能加强钙、磷在肾小管再吸收,使骨骼钙化,还可使婴儿免患软骨病。锌是70种以上酶的活动必不可少的物质,免疫系统特别容易受缺锌的影响,各种嫩豆荚则含锌较多。维生素E用于临床,既可预防白发抗衰



老,又可治宫内放环月经多,还可治产后缺乳,促进乳房丰满。任何食物单独都不能充分满足人体对维生素 B₂ 的需要,除动物内脏和杂粮提供较多外,香菇、蕹菜、竹笋等各类蔬菜则是重要来源。蔬菜所含大量的酶及有机酸,如萝卜中的淀粉酶,促进消化液分泌,有助于食物消化吸收。

人体所必需的钙、磷、铁、钾等矿物质,大部分由蔬菜供应,如海带、紫菜、白木耳、黑木耳、香椿、苋菜、香菜,不仅矿物质极为丰富,而且机体吸收利用率也高。例如日本冲绳岛上居民大多长寿,就因为那里的饮用水和蔬菜含有大量钙。蔬菜中的矿物质,对维持体内酸碱平衡也十分重要,正常人血液中的 pH 值为 7.35 ~ 7.45,而鱼肉蛋类及谷类富含蛋白质,经过体内代谢转化后,其最终产物为酸性,摄取了大量酸性食品,会使血液 pH 趋向酸性,对健康有弊。而蔬菜中含有大量钾、钠、镁等元素,在体内最终代谢产物呈碱性,使机体维持酸碱平衡,确保血液 pH 正常,有益于人体健康。

近年来,科学研究证实:许多蔬菜是防治癌症的天然食品,本书列举了竟达 50 种之多。例如花菜、卷心菜、芥菜等,含有吲哚类化合物,可使肝脏和小肠黏膜中的芳烃羟化酶活性提高数十倍,有分解苯并芘致癌物质的作用,成为人体抗癌最有力的武器;芦笋、香菇、大蒜、洋葱、海带等海产品富含硒,而硒为人体谷胱甘肽过氧化酶的组成成分,具有抗癌变和增强免疫的能力。此外,胡萝卜、菠菜、茼蒿、韭菜、芥菜、莴笋、黄瓜、南瓜、豇豆等均含有丰富的胡萝卜素,可抑制癌细胞生长,有助于防治癌症。

爱美是人类的天性,而许多蔬菜具有美容作用。科学地



食用蔬菜,以供应皮肤必要的营养素,比使用化妆品效果更胜一筹。如丝瓜、番茄、胡萝卜、荸荠等,取汁敷搽或服食,可消皱化斑,乌泽头发,使皮肤光洁红润细腻。常吃冬瓜、黄瓜、莲藕之类,可收到减肥效果,以保持形体的线条美。

“年年岁岁蔬相似,岁岁年年菜不同”。面对那满园翠绿、粉红、淡黄色的百蔬,请君从中选购时,既要顾及新鲜适口,又应察看颜色深浅;既要考虑合理搭配,又应注意对症择食。春夏秋冬,蔬菜皆有,食之得益,何乐而不为呢?

作 者



附录

常见病证治疗索引

一、流行性感冒

芥菜(1) 芥菜(12) 花菜(17) 大白菜(22)
香菜(47) 葱(50) 焗菜(76) 鼠曲草(81)
竹叶菜(83) 萝卜(108) 生姜(142) 大蒜(146)
洋葱(150) 宝塔菜(153) 囊荷(157) 桔梗(160)
苦瓜(182) 丝瓜(187) 辣椒(198) 黄豆芽(216)

二、偏正头痛

芥菜(1) 菠菜(8) 青菜(25) 旱芹(36)
葱(50) 墨菜(64) 东风菜(84) 竹笋(103)
萝卜(108) 胡萝卜(112) 生姜(142) 南瓜花(179)
葫芦(184) 丝瓜(187) 刀豆根(213)

三、发热

蕹菜(28) 水芹(39) 枸杞叶(41) 葱(50)
蕨菜(67) 蒲公英(69) 竹叶菜(83) 竹笋(103)
藕(126) 茭白(134) 生姜(142) 桔梗(160)
牛菜(166) 黄瓜(171) 丝瓜(187) 番茄(193)



扁 豆(208) 白木耳(224) 草 菇(235) 紫 菜(241)

四、腮腺炎

大白菜(22) 水 芹(39) 土 豆(115) 翻白草(164)

菊 芋(169) 丝 瓜(187) 辣 椒(198)

五、眩晕

菠 菜(8) 黄花菜(19) 茼 蒿(34) 旱 芹(36)

墨 菜(64) 蕻 菜(76) 藕 (126) 猴头菇(227)

六、瘦瘤瘰癧

甜 菜(11) 苋 菜(30) 水 芹(39) 冬 葵(62)

蒲公英(69) 芦 荟(72) 榧 木(92) 山 药(118)

荸 荠(132) 芋 艿(137) 芦 笋(154) 蕺 荷(157)

翻白草(164) 牛 菜(166) 蚕豆衣(203) 刀豆壳(213)

海 带(239) 紫 菜(241) 海 藻(243)

七、肺癆

芥 菜(1) 蕺 菜(74) 鹅肠菜(86) 百 合(97)

芦 笋(154) 桔 梗(160) 翻白草(164) 冬 瓜(175)

南 瓜(177) 紫 菜(241)

八、乳痈

黄花菜(19) 青 菜(25) 葱 (50) 马 菜(55)

苦 菜(57) 马齿苋(59) 蒲公英(69) 山 药(118)

大头菜(122) 牛 菜(166) 豇豆壳(213)

九、肺结核

韭 菜(44) 马 菜(55) 马齿苋(59) 墨 菜(64)



蕺菜(74) 百合(97) 藕(126) 黑芋头(140)
大蒜(146) 南瓜藤(179) 宝塔菜(153) 石耳(247)

十、胃、十二指肠炎、溃疡

荠菜(1) 莼菜(4) 香椿(6) 卷心菜(15)
墨菜(64) 蒲公英(69) 鼠曲草(81) 委陵菜(87)
榆木(92) 土豆(115) 藕(126) 桔梗(160)
扁豆(208) 猴头菇(227) 平菇(238) 海藻(243)

十一、糖尿病

菠菜(8) 卷心菜(15) 大白菜(22) 薤菜(28)
旱芹(36) 葱(50) 榆木(92) 莴笋(106)
胡萝卜(112) 山药(118) 荸荠(132) 黑芋头(140)
大蒜(146) 洋葱(150) 桔梗(160) 牛菜(166)
菊芋(169) 黄瓜(171) 冬瓜(175) 南瓜(177)
苦瓜(182) 豌豆苗(206) 豇豆(210) 香菇(229)
蘑菇(233) 海藻(243)

十二、高血压

荠菜(1) 莼菜(4) 菠菜(8) 茼蒿(34)
旱芹(36) 水芹(39) 竹叶菜(83) 鹅肠菜(86)
灰苋菜(89) 竹笋(103) 莴笋(106) 胡萝卜(112)
藕(126) 荸荠(132) 茭白(134) 黑芋头(140)
大蒜(146) 洋葱(150) 牛菜(166) 黄瓜(171)
冬瓜(175) 葫芦(184) 番茄(193) 茄子(196)
蚕豆花(203) 豌豆苗(206) 绿豆芽(218) 黑木耳(222)
白木耳(224) 猴头菇(227) 香菇(229) 蘑菇(233)



草 菇(235) 金针菇(236) 平 菇(238) 海 带(239)
海 藻(243) 发 菜(248)

十三、高血脂

卷心菜(15) 青 菜(25) 葱 (50) 刺儿菜(91)
番 薯(99) 萝 卜(108) 山 药(118) 藕 (126)
黑芋头(140) 洋 葱(150) 桔 梗(160) 黄 瓜(171)
黑木耳(222) 猴头菇(227) 香 菇(229) 蘑 菇(233)
金针菇(236) 平 菇(238) 海 带(239) 紫 菜(241)
海 藻(243)

十四、冠心病

青 菜(25) 旱 芹(36) 葱 (50) 番 薯(99)
萝 卜(108) 山 药(118) 黑芋头(140) 大 蒜(146)
黄 瓜(171) 冬 瓜(175) 番 茄(193) 辣 椒(198)
豌豆苗(206) 绿豆芽(218) 黑木耳(222) 白木耳(224)
香 菇(229) 草 菇(235) 平 菇(238) 海 带(239)
紫 菜(241) 海 藻(243)

十五、痢疾腹泻

芥 菜(1) 莼 菜(4) 香 椿(6) 甜 菜(11)
青 菜(25) 苋 菜(30) 香 菜(47) 葱 (50)
落 葵(53) 马 菜(55) 苦 菜(57) 马齿苋(59)
墨 菜(64) 蕨 菜(67) 蕻 菜(74) 鹅肠菜(86)
委陵菜(87) 灰苋菜(89) 楸 木(92) 萝 卜(108)
山 药(118) 藕 节(126) 茭 白(134) 芋 艿(137)
大 蒜(146) 洋 葱(150) 薤 白(162) 翻白草(164)



黄 瓜(171) 南瓜花(178) 苦 瓜(182) 茄 子(196)
辣 椒(198) 豌 豆(205) 扁 豆(208) 豇 豆(210)
刀 豆(212) 黑木耳(222) 蘑 菇(233) 紫 菜(241)
石 耳(247) 发 菜(248)

十六、疟疾

马 菜(55) 大巢菜(78) 小巢菜(79) 黑芋头(140)
翻白草(164) 辣 椒(198)

十七、痔疮

菠 菜(8) 芥 菜(12) 黄花菜(19) 薤 菜(28)
香 菜(47) 马 菜(55) 苦 菜(57) 马齿苋(59)
墨 菜(64) 蒲公英(69) 芦 荟(72) 蕺 菜(74)
鹅肠菜(86) 竹 笋(103) 莴 笋(106) 莲 房(130)
芋 艿(137) 冬 瓜(175) 茄 子(196) 扁豆根(209)
黑木耳(222) 蘑 菇(233) 石 耳(247)

十八、月经失调

芥 菜(1) 香 椿(6) 甜 菜(11) 旱 芹(36)
韭 菜(44) 香 菜(47) 芦 荟(72) 大巢菜(78)
小巢菜(79) 鹅肠菜(86) 委陵菜(87) 刺儿菜(91)
榆 木(92) 番 薯(99) 藕 (126) 荸 荠(132)
黑芋头(140) 蓼 苳(157) 翻白草(164) 丝 瓜(187)
辣 椒(198) 黑木耳(222) 蘑 菇(233)

十九、带下病

香 椿(6) 薤 菜(28) 旱 芹(36) 水 芹(39)
枸杞叶(41) 韭 菜(44) 马齿苋(59) 冬 葵(62)



墨 菜(64) 蕨 菜(67) 小巢菜(79) 鼠曲草(81)
山 药(118) 藕 须(129) 地 笋(168) 蚕豆花(203)
扁 豆(208) 豇 豆(210)

二十、扁平疣

荸 荠(132) 芋 艿(137) 黄豆芽(216)

二十一、荨麻疹

青 菜(25) 韭 菜(44) 芋 艿(137)

二十二、白癜风

灰苋菜(89) 生 姜(142) 黄 瓜(171)

二十三、冻疮

卷心菜(15) 大白菜(22) 山 药(118) 藕 (126)
生 姜(142) 丝瓜络(188) 茄 子(196) 辣 椒(198)

二十四、白发、秃发

香 椿(6) 卷心菜(15) 青 菜(25) 苜 蓿(32)
马齿苋(59) 大头菜(122) 生 姜(142) 洋 葱(150)
紫 菜(241) 海 藻(243) 发 菜(248)

二十五、癫痫

大白菜(22) 芦 荟(72) 委陵菜(87) 百 合(97)
莲 花(128) 黄 瓜(171) 黄豆芽(216)

二十六、目赤肿痛

芥 菜(1) 菠 菜(8) 枸杞叶(41) 蕨 菜(67)
蒲公英(69) 东风菜(84) 藕 (126) 荸 荠(132)
茭 白(134) 囊 荷(157) 苦 瓜(182) 石 耳(247)



二十七、青盲翳障

荠菜子(3) 菠 菜(8) 苋 菜(30) 枸杞叶(41)
马 菜(55) 马齿苋(59) 鼠曲草(81) 番 薯(99)
胡萝卜(112) 大头菜(122) 南 瓜(177) 绿豆芽(218)

二十八、咽喉肿痛

卷心菜(15) 黄花菜(19) 苋 菜(30) 马 菜(55)
苦 菜(57) 冬 葵(62) 蕨 菜(67) 蒲公英(69)
竹叶菜(83) 东风菜(84) 榆 木(92) 百 合(97)
萝 卜(108) 胡萝卜(112) 荸 荠(132) 藜 苳(157)
芥 苳(159) 桔 梗(160) 牛 菜(166) 黄 瓜(171)
猴头菇(227) 紫 菜(241) 石 莼(246)

二十九、暑热烦渴

黄花菜(19) 大白菜(22) 薤 菜(28) 水 芹(39)
枸杞叶(41) 芦 荟(72) 刺儿菜(91) 藕 (126)
荸 荠(132) 茭 白(134) 芦 笋(154) 芥 苳(159)
牛 菜(166) 菊 芋(169) 黄 瓜(171) 冬 瓜(175)
苦 瓜(182) 葫 芦(184) 丝 瓜(187) 金丝瓜(190)
越 瓜(191) 番 茄(193) 豌 豆(205) 扁 豆(208)
绿豆芽(218) 白木耳(224) 草 菇(235) 紫 菜(241)
石 莼(246)

三十、自汗盗汗

韭 菜(44) 马齿苋(59) 冬 葵(62) 蕨 菜(74)
白木耳(224)



三十一、齿龈肿痛

芥 菜(1) 卷心菜(15) 韭 菜(44) 香 菜(47)
马齿苋(59) 芦 荟(72) 鹅肠菜(86) 灰苋菜(89)
洋 葱(150) 桔 梗(160) 牛 菜(166) 葫 芦(184)
黑木耳(222)

三十二、心悸失眠健忘

卷心菜(15) 黄花菜(19) 茼 蒿(34) 旱 芹(36)
枸杞叶(41) 大巢菜(78) 刺儿菜(91) 百 合(97)
莴 笋(106) 洋 葱(150) 牛 菜(166) 冬 瓜(175)
南瓜花(179) 刀 豆(212) 白木耳(224) 猴头菇(227)
平 菇(238) 紫 菜(241)

三十三、咳嗽气喘

芥 菜(12) 花 菜(17) 大白菜(22) 青 菜(25)
茼 蒿(34) 旱 芹(36) 水 芹(39) 香 菜(47)
马 菜(55) 苦 菜(57) 冬 葵(62) 蕨 菜(67)
蕺 菜(74) 蔊 菜(76) 鼠曲草(81) 榆 木(92)
百 合(97) 竹 笋(103) 萝 卜(108) 胡萝卜(112)
土 豆(115) 山 药(118) 大头菜(122) 慈 姑(124)
荸 荠(132) 黑芋头(140) 生 姜(142) 大 蒜(146)
洋 葱(150) 宝塔菜(153) 芦 笋(154) 囊 荷(157)
芥 苳(159) 薤 白(162) 翻白草(164) 牛 菜(166)
南 瓜(177) 丝 瓜(187) 金丝瓜(190) 茄 子(196)
刀 豆(212) 黑木耳(222) 白木耳(224) 猴头菇(227)
蘑 菇(233) 草 菇(235) 海 带(239) 紫 菜(241)



海藻(243) 石耳(247)

三十四、消化不良

茼蒿(34) 香菜(47) 葱(50) 马菜(55)
蕺菜(74) 苳蓝(95) 番薯(99) 莴笋(106)
萝卜(108) 胡萝卜(112) 土豆(115) 山药(118)
大头菜(122) 藕(126) 大蒜(146) 洋葱(150)
薤白(162) 菊芋(169) 辣椒(198) 扁豆(208)
豇豆(210) 绿豆芽(218) 猴头菇(227) 香菇(229)
草菇(235) 金针菇(236) 紫菜(241) 石耳(247)

三十五、呃逆反胃

莼菜(4) 芥菜(12) 韭菜(44) 香菜(47)
葱(50) 竹笋(103) 土豆(115) 山药(118)
生姜(142) 大蒜(146) 芦笋(154) 桔梗(160)
黄瓜(171) 南瓜蒂(178) 辣椒(198) 豌豆(205)
扁豆(208) 豇豆(210) 刀豆(212) 香菇(229)
蘑菇(233)

三十六、胸膈满闷

芥菜(12) 黄花菜(19) 大白菜(22) 落葵(53)
蕨菜(67) 焯菜(76) 苳蓝(95) 竹笋(103)
莴笋(106) 萝卜(108) 桔梗(160) 薤白(162)
刀豆(212) 蘑菇(233)

三十七、腹胀

卷心菜(15) 茼蒿(34) 苳蓝(95) 百合(97)
竹笋(103) 萝卜(108) 胡萝卜(112) 山药(118)



大头菜(122) 薤 白(162) 豌豆(205) 豇 豆(210)
刀 豆(212) 猴头菇(227)

三十八、腹痛

香 椿(6) 青 菜(25) 韭 菜(44) 香 菜(47)
葱 (50) 马 菜(55) 蕨 菜(67) 焯 菜(76)
东风菜(84) 鹅肠菜(86) 苳 蓝(95) 番 薯(99)
土 豆(115) 大头菜(122) 藕 (126) 芋 艿(137)
生 姜(142) 大 蒜(146) 洋 葱(150) 藜 苳(157)
薤 白(162) 地 笋(168) 黄 瓜(171) 苦 瓜(182)
茄 子(196) 辣 椒(198) 扁 豆(208)

三十九、腹水臌胀

薤 菜(28) 水 芹(39) 蕺 菜(74) 焯 菜(76)
竹叶菜(83) 榆 木(92) 番 薯(99) 虫 笋(104)
葫 芦(184) 丝瓜子(188)

四十、湿热黄疸

芥菜子(3) 黄花菜(19) 苳 苳(32) 旱 芹(36)
水 芹(39) 马 菜(55) 苦 菜(57) 冬 葵(62)
蕨 菜(67) 蒲公英(69) 焯 菜(76) 大巢菜(78)
小巢菜(79) 竹叶菜(83) 番 薯(99) 萝 卜(108)
胡萝卜(112) 大头菜(122) 荸 荠(132) 茭 白(134)
宝塔菜(153) 黄 瓜(171) 南瓜花(178) 葫 芦(184)
茄 子(196)

四十一、脾胃虚弱

莼 菜(4) 卷心菜(15) 茼 蒿(34) 韭 菜(44)



东风菜(84) 番薯(99) 胡萝卜(112) 土豆(115)
山药(118) 大头菜(122) 藕(126) 生姜(142)
大蒜(146) 冬瓜(175) 蚕豆(202) 豌豆(205)
扁豆(208) 豇豆(210) 黄豆芽(216) 绿豆芽(218)
黑木耳(222) 香菇(229) 蘑菇(233) 金针菇(236)
平菇(238)

四十二、肝肾虚弱

卷心菜(15) 枸杞叶(41) 韭菜(44) 墨菜(64)
大巢菜(78) 榆木(92) 山药(118) 芋艿(137)
豇豆(210) 刀豆(212) 黄豆芽(216) 黑木耳(222)
白木耳(224) 香菇(229) 金针菇(236) 发菜(248)

四十三、便秘

菠菜(8) 卷心菜(15) 大白菜(22) 青菜(25)
蕹菜(28) 苋菜(30) 茼蒿(34) 韭菜(44)
葱(50) 落葵(53) 冬葵(62) 蕨菜(67)
芦荟(72) 大巢菜(78) 苕蓝(95) 百合(97)
番薯(99) 竹笋(103) 萝卜(108) 胡萝卜(112)
土豆(115) 大头菜(122) 茭白(134) 芋艿(137)
黑芋头(140) 南瓜(177) 越瓜(191) 蚕豆(202)
黄豆芽(216) 绿豆芽(218) 黑木耳(222) 海带(239)
发菜(248)

四十四、利尿消肿

芥菜(1) 芥菜(12) 黄花菜(19) 大白菜(22)
苋菜(30) 苜蓿(32) 茼蒿(34) 水芹(39)



冬 葵(62) 墨 菜(64) 蕨 菜(67) 蒲公英(69)
 芦 荟(72) 蕺 菜(74) 焯 菜(76) 大巢菜(78)
 小巢菜(79) 竹叶菜(83) 刺儿菜(91) 楸 木(92)
 苳 蓝(95) 虫 笋(104) 莴 笋(106) 大头菜(122)
 慈 姑(124) 茭 白(134) 大 蒜(146) 洋 葱(150)
 薤 白(162) 牛 菜(166) 菊 芋(169) 黄 瓜(171)
 冬 瓜(175) 南 瓜(177) 葫 芦(184) 越 瓜(191)
 茄 子(196) 蚕 豆(202) 豌豆(205) 豇 豆(210)
 菜 豆(214) 黄豆芽(216) 海 带(239) 紫 菜(241)
 海 藻(243) 石 莼(246)

四十五、淋症

芥 菜(1) 香 椿(6) 甜 菜(11) 黄花菜(19)
 大白菜(22) 薤 菜(28) 苋 菜(30) 苜 蓿(32)
 旱 芹(36) 水 芹(39) 韭 菜(44) 落 葵(53)
 马 菜(55) 苦 菜(57) 马齿苋(59) 冬 葵(62)
 墨 菜(64) 蒲公英(69) 蕺 菜(74) 鼠曲草(81)
 竹叶菜(83) 楸 木(92) 苳 蓝(95) 番 薯(99)
 萝 卜(108) 山 药(118) 慈 姑(124) 藕 (126)
 宝塔菜(153) 葫 芦(184) 扁豆根(209) 豇豆叶(211)
 绿豆芽(218) 香 菇(229) 紫 菜(241)

四十六、风湿关节痛

香 椿(6) 芥 菜(12) 卷心菜(15) 黄花菜(19)
 苜 蓿(32) 韭 菜(44) 葱 (50) 落 葵(53)
 焯 菜(76) 竹叶菜(83) 东风菜(84) 楸 木(92)



番薯(99) 芋艿(137) 生姜(142) 洋葱(150)
宝塔菜(153) 牛菜(166) 丝瓜络(188) 番茄(193)
茄子(196) 辣椒(198) 菜豆(214) 平菇(238)
海带(239)

四十七、阳痿遗精

香椿(6) 枸杞叶(41) 韭菜(44) 大巢菜(78)
榆木(92) 番薯(99) 山药(118) 莲须(129)
大蒜(146) 苦瓜子(183) 豌豆(205) 豇豆(210)
白木耳(224) 香菇(229)

四十八、血证

荠菜(1) 香椿(6) 菠菜(8) 芥菜(12)
花菜(17) 黄花菜(19) 青菜(25) 薤菜(28)
苋菜(30) 苜蓿(32) 茼蒿(34) 旱芹(36)
水芹(39) 韭菜(44) 葱(50) 落葵(53)
马菜(55) 墨菜(64) 大巢菜(78) 小巢菜(79)
竹叶菜(83) 鹅肠菜(86) 委陵菜(87) 刺儿菜(91)
苕蓝(95) 百合(97) 番薯(99) 莴笋(106)
萝卜(108) 慈姑(124) 藕(126) 荸荠(132)
芋艿(157) 黑芋头(140) 大蒜(146) 洋葱(150)
翻白草(164) 地笋(168) 番茄(193) 茄子(196)
辣椒(198) 蚕豆花(203) 豇豆(210) 菜豆(214)
黑木耳(222) 白木耳(224) 香菇(229) 蘑菇(233)
石耳(247)



四十九、虫证

甜 菜(11) 韭 菜(44) 香 菜(47) 马齿苋(59)
芦 荟(72) 胡萝卜(112) 生 姜(142) 大 蒜(146)
洋 葱(150) 薤 白(162) 南瓜子(178) 丝瓜子(188)

五十、跌扑损伤

香 椿(6) 甜 菜(11) 芥 菜(12) 苋 菜(30)
韭 菜(44) 葱 (50) 墨 菜(64) 焯 菜(76)
鼠曲草(81) 东风菜(84) 刺儿菜(91) 楸 木(92)
萝 卜(108) 藕 (126) 黑芋头(140) 生 姜(142)
宝塔菜(153) 蕺 荷(157) 黄 瓜(171) 茄 子(196)
辣 椒(198) 扁豆花(209) 刀豆根(213) 黑木耳(222)
草 菇(235)

五十一、水火烫伤

卷心菜(15) 冬 葵(62) 土 豆(115) 生 姜(142)
黄 瓜(171) 南 瓜(177) 苦 瓜(182)

五十二、透发麻疹

芥 菜(1) 香 椿(6) 甜 菜(11) 苋 菜(30)
香 菜(47) 焯 菜(76) 竹 笋(103) 胡萝卜(112)
香 菇(229) 蘑 菇(233)

五十三、蛇虫咬伤

甜 菜(11) 薤 菜(28) 马齿苋(59) 蒲公英(69)
焯 菜(76) 竹叶菜(83) 东风菜(84) 灰苋菜(89)
慈 姑(124) 黑芋头(140) 生 姜(142) 大 蒜(146)



宝塔菜(153) 黄 瓜(171) 辣 椒(198)

五十四、解酒药诸毒

薤 菜(28) 香 菜(47) 苳 蓝(95) 萝 卜(108)

藕 (126) 生 姜(142) 芥 苳(159) 芦 笋(154)

黄 瓜(171) 越 瓜(191) 扁 豆(208) 绿豆芽(218)

五十五、乳汁不下

黄花菜(19) 香 菜(47) 葱 (50) 蒲公英(69)

莴 笋(106) 茭 白(134) 丝 瓜(187) 豌 豆(205)

绿豆芽(218) 蘑 菇(233)

五十六、疮疡肿毒

莼 菜(4) 香 椿(6) 青 菜(25) 薤 菜(28)

落 葵(53) 马 菜(55) 苦 菜(57) 马齿苋(59)

冬 葵(62) 蒲公英(69) 蕺 菜(74) 焯 菜(76)

鼠曲草(81) 竹叶菜(83) 东风菜(84) 委陵菜(87)

刺儿菜(91) 苳 蓝(95) 百 合(97) 山 药(118)

大头菜(122) 慈 姑(124) 茭 白(134) 芋 艿(137)

黑芋头(140) 洋 葱(150) 藎 荷(157) 芥 苳(159)

薤 白(162) 翻白草(164) 牛 菜(166) 冬 瓜(175)

南 瓜(177) 苦 瓜(182) 越 瓜(191) 茄 子(196)

蚕 豆(202) 豇豆根(211) 草 菇(235) 海 带(239)

紫 菜(241)

五十七、皮肤疮疖

莼 菜(4) 香 椿(6) 芥 菜(12) 卷心菜(15)

大白菜(22) 薤 菜(28) 苳 菜(30) 旱 芹(36)



马齿苋(59) 墨 菜(64) 蕨 菜(67) 蒲公英(69)
灰苋菜(89) 刺儿菜(91) 苳 蓝(95) 百 合(97)
番 薯(99) 土 豆(115) 芋 艿(137) 黑芋头(140)
大 蒜(146) 芦 笋(154) 翻白草(164) 黄 瓜(171)
冬 瓜(175) 南 瓜(177) 丝瓜叶(188) 辣 椒(198)
豌 豆(205) 海 带(239) 紫 菜(241)

五十八、消斑美容

莼 菜(4) 菠 菜(8) 大白菜(22) 青 菜(25)
薤 菜(28) 苣 荬(32) 旱 芹(36) 水 芹(39)
枸杞叶(41) 韭 菜(44) 香 菜(47) 蒲公英(69)
芦 荟(72) 番 薯(99) 莴 笋(106) 胡萝卜(112)
土 豆(115) 荸 荠(132) 洋 葱(150) 芥 苳(159)
黄 瓜(171) 冬 瓜(175) 苦 瓜(182) 丝 瓜(187)
番 茄(193) 辣 椒(198) 蚕 豆(202) 豌 豆(205)
黑木耳(222) 白木耳(224) 香 菇(229) 发 菜(248)

五十九、减肥健美

卷心菜(15) 韭 菜(44) 番 薯(99) 竹 笋(103)
土 豆(115) 山 药(118) 黑芋头(140) 黄 瓜(171)
冬 瓜(175) 金丝瓜(190) 番 茄(193) 茄 子(196)
辣 椒(198) 黑木耳(222) 平 菇(238) 紫 菜(241)

六十、防癌抗癌

芥 菜(1) 莼 菜(4) 卷心菜(15) 花 菜(17)
大白菜(22) 青 菜(25) 苋 菜(30) 苣 荬(32)
枸杞叶(41) 韭 菜(44) 葱 (50) 马 菜(55)



苦 菜(57) 冬 葵(62) 蒲公英(69) 芦 荟(72)
百 合(97) 番 薯(99) 莴 笋(106) 萝 卜(108)
胡萝卜(112) 荷 蒂(131) 莲子荚(126) 荸 荠(132)
芋 艿(137) 黑芋头(140) 大 蒜(146) 洋 葱(150)
芦 笋(154) 牛 菜(166) 黄 瓜(171) 南 瓜(177)
苦 瓜(182) 金丝瓜(190) 番 茄(193) 茄 子(196)
辣 椒(198) 刀 豆(212) 菜 豆(214) 黄豆芽(216)
黑木耳(222) 白木耳(224) 猴头菇(227) 香 菇(229)
蘑 菇(233) 草 菇(235) 金针菇(236) 平 菇(238)
海 带(239) 海 藻(243) 石 耳(247)

