

家庭生活小百科

花卉栽培与养生

王华兴 编著

华文出版社

## 前 言

花卉，是色香味形的集中体现。养花不仅可怡养性情，美化环境，净化空气，同时因花卉含有丰富的营养物质，具有美容、食疗、药用等重要价值，养花、食花，更可使人身心健康，益寿延年。

随着社会的发展，人们生活水平的提高，追求环境美化、香化、生活营养和舒适等，已成为当今的一种时尚。尤其在食品新潮中，回归大自然，摄取天然养分的花卉食品、绿色食品、苦味食品、黑色食品等，已悄然兴起。在西方的一些国家里，“无花不成宴”、“无花不迎宾”业成习俗。本书之意，就是想把人们称之为“国色天香”或“淡雅天然”的花卉，推广到美容、食疗和药用中去，使我们的食品结构由高脂肪、少纤维、缺养分的情况，趋于营养丰富，色香味形俱美，且富于天然野味之情趣。

亲爱的读者，在莳养花卉、美化环境和提高健康水平等方面，本书如能对您提供一些有益的帮助和借鉴，我们当感到欣慰。

本书在编纂过程中，吸收与利用了历代医家及近代学者们的一些研究成果，在此一并致谢。不妥之处，敬请指正。

编者  
1994年3月

## 内容提要

本书是集花卉栽培、美容、食疗、药用于一体的综合性科普读物。共选编可食花卉 30 种之栽培技术，及其美容、食疗、药用配方与制法 1600 多例，彩色插图 30 幅，本书是敬献给花卉、中医药爱好者，以及离退休人员、餐馆厨师们的一本有益读物。

## 花卉栽培与养生

## 一 梅花

梅花又名春梅、早梅、红梅。梅，古文作呆，像子在木上之形；梅乃杏类，故反杏为“呆”。后作“梅”。梅果实药用，青者以盐渍为白梅，黄者以烟熏为乌梅。蜜煎、糖制者为果钉；榨汁晒取者为梅酱，均为调味生津液之食品。药用甚广。

### 栽培

梅为蔷薇科，李属。落叶乔木，株高3—10米。树皮灰色至褐紫色，有纵形斑驳纹，古朴龙钟，刚劲苍老。小枝紫绿色，细长，枝端尖刺状。叶互生，宽卵形至卵形，长4—8厘米，宽3—5厘米，先端长渐尖至尾状尖，基部阔楔形或圆形，边缘有细锯齿，嫩时两面皆披柔毛，后期脱落无毛或沿叶脉有柔毛；叶柄长1—1.5厘米，顶端有两腺体；托叶早落，边缘有不整齐细锯齿；叶芽为落叶果树中萌发最早的一种。花于冬末或早春时先叶开放，1—3朵不等，单生或簇生于二年生的侧枝叶腋；其花以白色和淡红色为主，亦有紫红、淡黄、淡墨等色；有花梗而短，味芳香而浓郁；萼筒杯状，萼片5，卵圆形，有短柔毛，萼下有棕色膜质小鳞片；花冠直径2厘米，花瓣5，倒卵形，雄蕊多数，雌蕊1，子房卵形，密披短柔毛，花柱丝状。核果球形，直径2—3厘米，一侧有明显浅槽，生时绿色，熟后黄色，果肉味极酸，紧密着生于核上；核果坚硬，表面有凹槽线；种子一枚，分二瓣，倒卵形，有萌芽。

梅花繁殖有播种、嫁接、扦插等方式，以嫁接为多。种子播种只是在培植砧木和品种时采用。扦插繁殖因成活率较低不常采用。嫁接多以山桃或培植苗为砧木，采取芽接、劈接均极易成活。

砧木的播种与培育：春播秋播都行。若行秋播，于9—10月将种子条播于圃地，覆好土，保持土壤湿润，在一定温度条件下，经过冻化，第二年春季天暖后果壳破裂，很快就发芽长出新苗。若系春播，须在冬季将种子进行砂藏处理，再行播种。播种时每1.5—2米畦地，可播5—7行，1沟2行，呈品字形，株距3厘米，覆土3厘米，随播随覆土。一般在播后不浇水，待苗长至3—15厘米时，可浇水，浇水后松土、除草。立冬后要浇水防冻。夏至后，可在枝秆上留3—5个强壮的顶芽，其余应全抹去。以后见干即浇，并结合施肥。以此经管一年之后，第二年春暖后即可移植。移植起苗时，主根要深，侧根要长，带土要多。栽时行距一米，株距半米。栽后即浇透水。

砧木培植二年后，可行芽接，按时一般砧木要求径粗在1—2厘米，在夏至到白露间嫁接为好，过迟则接芽生长时间过短，冬天易被冻死。接时，可采用“单开门”法，将选取的珠芽接在砧木苗基部的5—10厘米处。接后20天可检查芽是否成活，若未活，可行再接。接活特征：接芽叶柄一触即落，芽发绿、圆，有光泽。待秋末冬初砧木叶落后，可在接活芽上1—3厘米处剪掉，以促进接芽饱满，来年春季一出芽即可茁壮成长。切接或腹接也可，一般在早春和秋季进行。除实生梅外，还可选用桃、李、杏等作砧木。桃苗作砧木接活的梅花树，优点是耐干旱，缺点是怕积水。杏苗作砧木接活的梅花树，其优点是可增加花色的浓度。李苗作砧木接活的梅花树，其优点是耐水湿，即使在短期内水渍也不至于死亡。

梅花原产我国长江流域以南，性喜温暖但较耐寒，爱湿润但怕涝渍。宜植于向阳通风良好的环境之中。梅花极耐寒，能忍受零下15℃的低温，在5—10℃气候的温度下可照常开花。对水要求不严，土壤以砂质为好，以表土肥厚、疏松，底土粘重、肥沃为最理想。地栽梅花，在幼苗期要注意管护，多浇水，勤施肥。成树后，因根系发达，吸水面宽，生长能力强，故不是天旱，则不必浇水，但保持土壤湿润，有利于花芽生长。盆栽梅花浇水更要讲究，不然会引起梅苗落叶或死亡。一般是换盆后浇一次透水，清明后出室时若表土干再浇一次，以后见干再浇，夏季要早晚浇。当新枝长出20—25厘米时，要控制浇水，限制新梢徒长，促进花芽分化。冬季要少浇水，待初春花蕾绽开时，应增加浇水。盆栽梅要适当施肥，换盆时施点底肥，秋季孕蕾时增施速效磷肥。

梅花的水、肥要求条件不高，但由于梅花的萌芽力强，容易抽生新枝，所以修剪显得较为重要，特别是盆栽的观赏梅花。梅花的花芽多生于当年生的新枝梢上，而新枝一长，花芽即少，故要修剪，以使枝干粗壮，花芽繁多。一般修剪的时间是在花后进行。修剪的要领是：树强幼龄的要轻剪，树弱老桩的要重剪；强枝轻剪，弱枝重剪；病虫枝，徒长枝，纤弱枝，重叠枝，干枯枝等随时剪；稠密乱枝要疏剪，多余花芽要截短；一株留下三五枝，长短、高低要适宜。至于盆景梅桩的制作培养就更更要重剪了。

梅花的虫害主要是梅毛虫，桃蚜，刺蛾等。病害多为白粉病、煤污病、黄化病等，要注意防治。

## 食疗

梅花有很好的食疗作用与药用效果。梅之食用部分与药用部分主要是果实和花。乌梅含有柠檬酸、苹果酸、琥珀酸、碳水化合物、谷甾醇、齐敦果酸、氢氰酸等，是制造酸梅酊、陈皮梅的主要原料。

### 乌梅粥

原料配方：乌梅 15 克，红枣 4 枚，粳米 100 克，冰糖适量。

制作方法：将乌梅洗净入锅中，加水适量，用小火煎熬，熬之水减半，去渣留汁备用。将粳米、红枣淘洗干净，入锅中，加入乌梅汁及适量水煮粥，待粥成时，加入冰糖调匀即就。供早、晚餐食用。

本粥功效：和中养胃，杀菌消炎，安蛔止痛。适用于慢性菌痢、肠炎；尤其适用于小儿的蛔虫性腹痛。

### 梅花粥

原料配方：绿萼梅 6 克，粳米 50—100 克。

制作方法：将梅花择去杂质洗净，与淘洗净之粳米同煮为粥，空腹食用。

本粥功效：有舒肝理气、清热解毒之功效。适用于梅核气，自觉喉中如有物梗塞其间，吐之不出，咽之不下，而食饮并无阻碍，兼见情绪抑郁，胸胁满闷等。亦治诸疮毒（以雪水煎煮治疮为好）。（《采珍集》）

## 川椒乌梅粥

原料配方：川椒 5 克，乌梅 30 克，使君子 15 克，粳米 100 克。

制作方法：将前三药择去杂质，淘洗干净，加水适量，煎煮半小时后，去渣、取汁，以汁煮米为粥，代食服用，不拘次数。

本粥功效：适用于各型胆道蛔虫病。（《常见病中医自疗便方》）

## 乌梅膏

原料配方：乌梅 500 克，蜂蜜适量。

制作方法：用冷水将乌梅浸透，去核，加水适量，先以武火煮沸，后以文火煎煮，每 20 分钟取汁一次，共取三次，合并前汁，继续以文火加热煎熬至稠膏状时，加入等量蜂蜜，至沸离火。待冷却后装瓶。每次一食匙，开水冲化饮用，每日 2—3 次。

本膏功效：适用于慢性痢疾。

## 乌椹膏

原料配方：熟黑桑椹、乌梅肉、紫苏末、白糖各适量。

制作方法：桑椹取汁，拌白糖，晒稠，再入梅肉、紫苏末，共捣泥制成饼，晒干，收藏，随时食用。

本膏功效：除热养阴。（《用吃治病》）

## 乌梅牛胫骨炭

原料配方：雄牛胫骨一根，乌梅适量。

制作方法：将粗壮的牛胫骨从中间敲断，取出骨髓，把乌梅填入骨髓腔中，以面糊封口，放火上煨烧成炭，研末。每次 6 克，每日 3 次，温黄酒送服。连服半个月为一疗程。

本炭功效：适用于虚寒性慢性肠炎。（《常见病中医自疗便方》）

## 乌麦膏

原料配方：麦冬 30 克，乌梅 50 克，陈皮 30 克，蜂蜜 500 克。

制作方法：将麦冬、乌梅、陈皮放入水中浸透，煎煮取汁，共煎取 3 次。合并煎液，文火煎熬浓缩至稠粘如膏时，加入蜂蜜，至沸停火，待冷却后，装瓶备用。每次一食匙，每日三次，开水冲化饮用。

本膏功效：适用于慢性胃炎阴虚型。

## 猪肠乌梅散

原料配方：猪肠一节，乌梅适量。

制作方法：将乌梅取掉核，填入里外洗净的猪肠内，以满为度，两头扎紧晒干，置瓦上焙酥，研末。每次 5 克，每日 3 次，空腹米汤水送服。也可

以香油少许，调药末搽于肛周。

本散功效：适用于气虚型脱肛。

### 乌梅汤

原料配方：乌梅 500 克，甘草末 60 克，砂糖 120 克，干姜末 15 克。

制作方法：将乌梅浸入温水中泡软去核，放入瓷器内，入笼蒸熟，取出捣碎，与后 3 味拌匀，再入瓷器蒸透。随时可服用。加盐冲饮，酸甜舒口。

本汤功效：养胃，益气，生津，去火解暑，（《用吃治病》）

### 乌梅生姜茶

原料配方：生姜 10 克，乌梅肉 30 克，绿茶 10 克。

制作方法：将生姜洗净，切成丝，和乌梅肉、绿茶混合，分 2—3 次放保温杯中，沸水冲泡，盖紧杯盖，温浸半小时许，再稍加红糖，趁热顿服，不拘次数。

本茶功效：适用于慢性痢疾。（《世医得效方》）

### 乌梅槟榔茶

原料配方：乌梅 20 个，槟榔 20 片。

制作方法：将乌梅、槟榔放入保温杯中，冲入沸水，盖紧杯盖，温浸 10—15 分钟，以汤代茶饮。随意用。

本茶功效：适用于胆道蛔虫症腹痛缓解者。

### 川椒乌梅茶

原料配方：川椒 6 克，乌梅 15 克。

制作方法：将川椒、乌梅择去杂质，冲洗干净，放入保温杯中，冲入沸水，温浸 10—15 分钟，代茶频频饮用。

本茶功效：适用于胆道蛔虫症腹痛者。

### 麻秸乌梅饮

原料配方：芝麻秸 250 克，葱白 50 克，乌梅 15 克。

制作方法：将芝麻秸切细和葱白、乌梅一同入锅加水适量，煎煮半小时，过滤取汁，以汁代茶饮。

本茶功效：适用于胆道蛔虫症缓解期。（上三方见《常见病中医自疗便方》）

### 乌梅栎叶茶

原料配方：乌梅肉、橡栎叶各 15 克。

制作方法：将乌梅肉、橡栎叶放入保温杯中，冲入沸水，盖紧杯盖，浸



泡 10 分钟，代茶饮用。

本茶功效：适用于小儿脱肛者。（《常见病中医自疗便方》）

### 乌梅玉屏风饮

原料配方：乌梅 2 枚，黄芪 10 克，白术 6 克，防风 3 克。制作方法：将上各味中药择去杂质，置于保温杯中，冲入沸水，加严杯盖浸泡 10 分钟，当茶饮用。喝完再冲入开水继续饮用，直至汁淡无味为止。

本饮功效：益气固表，预防感冒，开胃进食。适用于体质虚弱，容易感冒，以及气虚自汗，饮食减少者饮用。

### 梅花粥

原料配方：梅花 10 克，粳米 100 克。

制作方法：先将粳米煮为粥，待粥将成时，加入洗净之梅花，再煮 2—3 沸即可。分顿随量服用。一周为一个疗程。

本粥功效：适用于肝硬变肝郁型。（《山家清方》）

### 乌梅陈皮粥

原料配方：乌梅 20 克，陈皮 30 克，粳米 50 克。

制作方法：将乌梅和陈皮加水适量，煎煮半小时后，去渣取汁，以汁煮米为粥。代食少量频用，不拘次数。

本粥功效：适用于胃热型妊娠呕吐。

### 酸味饮

原料配方：乌梅 1800 克（去皮），白糖 1200 克。

制作方法：将乌梅洗净，浸软去皮、核，着一大口瓶子，入乌梅和白糖，加盖封口，过一个月以后，启封去掉漂浮在上层的乌梅，服用其液，日服一酒盅。

本饮功效：对慢性胃肠疾病和食滞引起的胃肠病均有疗效。

### 八宝饭

原料配方：江米 200 克，小枣 100 克，熟莲子 50 克，青梅 50 克，葡萄干 50 克，桂圆肉 40 克，桃脯 40 克，瓜条 40 克，金糕 100 克，豆沙馅 100 克，白糖 250 克，桂花少许，香油、淀粉各适量。

制作方法：江米洗净，放入盆内，加水，上锅蒸熟，取出稍晾令温，拌入白糖 100 克。小枣去核洗净切为两瓣。青梅、桂圆、桃脯、瓜条均切 1.5 厘米见方小丁。金糕根据所需，刻成“喜”、“寿”、“福”等字样，或其它各种花图案，用于点缀。取大碗一个，内抹一层香油，将莲子码入一圈，用小枣码齐碗口收圈，将余下的果料放入江米饭内拌匀。将 3/4 的江米饭放在碗内果料上铺匀，中间凹处放入豆馅填平，再用余下的江米饭把馅

盖上，上锅蒸透，取出扣在大深盘中，将金糕图案放在饭的顶部点缀。铜勺上火，放入清水、白糖熬开，撇去浮沫，用水淀粉勾成溜芡糖水，调入桂花，轻轻浇在八宝饭上即可食用。

本饭功效：除同上食品功效外，是滋补年老体弱，久病身虚的极好饭食。

## 炸羊尾

原料配方：鸡蛋清 8 个，豆沙馅 200 克，白糖 100 克，细淀粉 100 克，金糕 50 克，青梅 25 克，花生油 1500 克（实用 100 克）。

制作方法：将鸡蛋清放入碗内，用筷子（或打蛋器）朝一个方向打成沫状（以能立住筷子为准），把淀粉放入拌匀成糊。豆沙馅揉成四个圆球，放面粉中滚匀。金糕切条。青梅切片。炒勺上火，倒入花生油，烧至五六成热时，将勺端离火口，用筷子夹住豆沙馅球，在糊中转滚均匀，包住馅，逐个下油锅内。将勺上火，轻轻拨动馅球，炸至金黄色，捞出放入大碗中（或大盘内），撒上白糖、青梅、金糕，速上餐桌食用。

本尾功效：生津止渴，养身保健。（以上三食疗方均见《清真菜谱》）

## 药用

梅花的药用价值主要是果实青梅、乌梅和白梅，以乌梅为多。

（一）药用与采集：药用叶、花、梗、根、果实及种仁。叶，春、夏、秋采；花，早春盛开时采；梗、根用时采；果实，青和熟时分别采；种仁，取掉果皮即得。

（二）性味与归经：性平，味酸，无毒。入肝、脾、肺、大肠经。

（三）功能与主治：乌梅有收敛生津，安蛔驱虫之功效。主治久咳，虚热烦渴，久疟，久泻，痢疾，便血，尿血，血崩，蛔厥腹痛、呕吐，钩虫病，牛皮癣，赘肉。白梅治喉痹，泻痢烦渴，梅核膈气，痈疽肿毒，外伤出血。叶治休息痢并霍乱。根治风痹，休息痢，胆囊炎，瘰疬。梅梗治妇人久惯小产。种仁清暑，明目，除烦。

（四）应用与处方：

1. 诸疮赘肉：乌梅肉一枚用盐水研烂，合腊茶，入醋服之。或用乌梅、黄连、灶下土等为末，茶调服。又有用乌梅肉烧存性，研末，敷恶肉上。（《本草纲目》）

2. 痈疽疮肿，已溃未溃者皆可用：盐白梅烧存性为末，入轻粉少许，香油调，涂四周。（王氏《易简方》）

3. 折伤金疮：干梅烧存性，捣末，敷之。（《千金方》）

4. 马汗入疮，作痛：乌梅连核捣烂，以醋和敷。仍先刺疮，出去紫血，乃敷之系定。（《经验方》）

5. 狂犬伤毒：乌梅末，以酒服二钱。（《千金方》）

6. 指头肿毒，痛甚者：乌梅肉和鱼鲊捣，封之妙。（《李楼奇方》）

7. 小儿头疮：乌梅烧末，生油调涂。（《圣济录》）

8. 伤寒 疮，生下部者：乌梅肉三两炒为末，炼蜜丸梧子大。以石榴根皮煎汤，食前下三十丸。（《圣惠方》）

9. 硫黄毒发，令人背膊疼闷，目暗漠漠：乌梅肉一两（焙），沙糖半两，

浆水一大盏，煎七分，呷之。（《总录》）

10. 喉痹乳蛾：青梅二十枚，盐十二两，腌五日，取梅汁，入明矾三两，桔梗、白芷、防风各二两，猪牙皂角三十条，俱为细末，拌汁和梅入瓶收之。每用一枚，噙咽津液。凡中风疾厥，牙关不开，用此擦之。

11. 消渴烦闷：乌梅肉二两，微炒为末。每服二钱，水二盏，煎一盏，去滓，入豉二百粒，煎至半盏，温服。（《简要济众方》）

12. 泄痢口渴：乌梅煎汤，代茶日饮。（《扶寿精方》）

13. 产后痢渴：乌梅肉二十个，麦门冬十二分，以水一升，煮七合，细呷之。（《普济方》）

14. 赤痢腹痛：用陈白梅同真茶、蜜水各半，煎饮之。又方：乌梅肉（炒）、黄连各四两，为末，炼蜜丸梧子大。每次饮服二十丸，日三次。（《圣惠》）

又方：梅实叶水煎代茶饮；乌梅烧存性，为末，日3次，每次一克，米汤冲服。

15. 便痢脓血：乌梅一两去核，烧过为末。每服二钱，汤饮下。（《圣济总录》）

16. 久痢不止，肠垢已出：乌梅肉二十个，水一盏，煎六分，食前分二服。（《肘后》）又方：乌梅肉、白梅肉各七个捣烂，人乳香末少许，杵丸梧桐子大。每服二三十丸，茶汤下，日三次。（《袖珍》）

17. 大便下血，久痢不止：用乌梅三两，烧存性为末，醋煮米糊和丸梧子大。每空心米饮服二十丸，日三服。（《济生方》）

18. 小便尿血：乌梅烧存性研末，醋糊丸梧子大。每服四十丸，酒下。（《本草纲目》）

19. 血崩不止：乌梅肉七枚，烧存性研末。米饮服下，日二次。

20. 大便不通，气奔欲死者：乌梅十颗，汤浸去核，丸枣大。纳入下部，少时即通。（《食疗本草》）

21. 霍乱吐利：盐梅煎汤，细细饮之。（《如宜方》）

22. 水气满急：乌梅、大枣各三枚，水四升，煮二升，纳蜜和匀，含咽之。（《圣济总录》）

23. 梅核膈气：取半青半黄梅子，每个用盐一两腌一日夜，晒干又浸又晒，至水尽乃止。用青钱三个，夹二梅，麻线缚定，通装瓷罐内封埋地下，百日取出。每用一枚，含之咽汁。（《龚氏经验方》）

24. 心腹胀痛，短气欲绝者：乌梅二七枚，水五升，煮一沸，纳钱二七枚，煮二升半，顿服之。（《肘后》）

25. 劳疟劣弱：乌梅十四枚，豆豉二合，桃、柳枝各一虎口，甘草三寸，生姜一块，以童子小便二升，煎一半，温服即止。（《图经本草》）

26. 久咳不已：乌梅肉微炒，罌粟壳去筋膜蜜炒，等分为末。每服二钱，睡时蜜汤调下。

27. 痰厥头痛：乌梅肉三十个，盐三撮，酒三升，煮一升，顿服。（《肘后方》）

28. 伤寒头痛，壮热，胸中烦痛，四五日不解：乌梅十四枚，盐五合，水一升，煎半升，温服取吐。吐后宜避风。（《梅师方》）

29. 天行下痢不能食者：黄连一升，乌梅二十枚（炙燥）。并捣末，蜡如棋子大，蜜一升，合于微火上，令可丸，丸如梧子大。一次服二丸，日三次。（《圣惠方·乌梅丸》）

30. 妇人血崩：乌梅烧灰，为末，以乌梅汤调下。（《妇人良方》）
31. 伤寒蛔厥及久痢：乌梅三百枚，细辛六两，干姜十两，黄连十六两，当归四两，附子六两（炮，去皮），蜀椒四两（出汗），桂枝（去皮）六两，人参六两，黄柏六两。上十味，异捣筛，合治之，以苦酒渍乌梅一宿，去核，蒸之五斗米下，饭熟捣成泥，和药令相得，纳臼中，与蜜杵二千下，丸如梧子大。先食饮服十丸，日三服，稍加至二十丸。禁生冷滑物臭食等。（《伤寒论·乌梅丸》）
32. 蛔虫上行，出于口鼻：乌梅肉噙之，或煎汤饮，自下。（《日用本草》）
33. 治一切疮肉出：乌梅烧为灰，杵末敷上。（《刘涓子鬼遗方》）
34. 咽喉肿痛：乌梅一两，双花二两，雄黄四钱。共为细末，炼蜜为丸，每丸一钱。一次一丸，含化徐徐咽下，日三次。（辽宁《中草药新医疗法资料选编》）
35. 化脓性指头炎：乌梅肉加适量食醋研烂，或用乌梅二份，凡士林一份，制成乌梅软膏外敷，每日上药一次。此方对脉管炎所引起的指（趾）头溃疡也有效。（《草医草药简便验方汇编》）
36. 细菌性痢疾：乌梅 18 克（压碎），香附 12 克，加水 150 毫升，以文火煎熬，俟药液浓缩至 50 毫升时过滤，早晚分二次服。
37. 钩虫病：乌梅 0.5—1 两，加水 500 毫升，煎成 120 毫升，早晨空腹一次服完；二煎在午餐前一次服下。或用乌梅去核，文火焙干研末，水泛为丸，每服 1—2 钱，每日 3 次，食前服。
38. 牛皮癣：乌梅 5 斤水煎，去核浓缩成膏约 1 斤，每服半汤匙（约 3 钱），每日 3 次。（以上三方为临床报道方）
39. 月水不止：梅叶（焙）、棕榈皮灰各等份，为末。每服二钱，酒调下。（《圣济总录》）
40. 中水毒病，初起头痛恶寒，心烦拘急，旦醒目剧：梅叶捣汁三升饮之。（《肘后》）
41. 下部虫豸：梅叶、桃叶一斛，杵烂蒸极热，纳小器中，隔布坐蒸之。（《外台秘要》）
42. 胆囊炎：梅树根（多年的）二两。水煎服，每日一剂。（《单方验方调查资料选编》）
43. 瘰疬：鲜梅根一至二两。酒、水服。（《福建中草药》）
44. 妇人三月久惯小产：梅梗三、五条，煎浓汤饮之，复饮龙眼汤。（《道听集》）
45. 乌梅丸加减治胆道蛔虫：乌梅、干姜、党参、槟榔、苦楝根皮、使君子、木香、川椒、大黄、细辛等。水煎服，日一剂，二次分服。
46. 乌梅煎治过敏性疾患：防风、柴胡、五味子、乌梅、甘草等。水煎服，每日一剂。
47. 白癫风：乌梅（鲜者）捣汁，涂擦。或烧存性，醋和涂抹。（经验方）  
又方：乌梅肉和松脂粉，捣末混合，贴敷患处，可逐渐治愈。
48. 胃扩张：将成熟前的梅实捣烂日晒至软膏状时，用等量甘草末调和，每日服一茶匙。
49. 风湿痛：白梅 20—30 个，入沙锅文火水煎（加水适量）一小时左右，待梅实渗出汁液时，用热毛巾蘸湿，热敷患处。每日 2—4 次，治疗 4—5 日为一疗程。

50. 中风口紧闭：先用乌梅搓擦牙齿，待患者张嘴，根据症状继续治疗。如有痰鸣，取 6 克白矾粉，用生姜汁调和饮服；若无痰鸣，取黑豆 5400 毫升，火炒（冒烟为宜），趁热倒入 5400 毫升酒中，服酒一杯，疗效甚佳。

51. 中毒症痢疾、急性肠炎：梅实膏黄豆粒大小服 2 个。

52. 糖尿病、肝脏病：梅实膏适量饮服。

53. 湿疹、手足癣、秃头：梅实膏兑水涂患部。

54. 无副作用的避孕：梅实膏加 10 倍的水稀释，注入阴道内有效。

55. 伤寒、霍乱等传染病流行：梅实膏兑水服用可起预防作用。（以上 5 方为日本医学博士洼田孝、加藤英一的临床报告）

梅实膏制作：取未成熟的青梅实，砸烂去核籽，取梅肉，再细捣取其汁，入沙锅，置于文火上煎煮，待汁液呈暗褐色，表层冒气泡，成膏状时停火，装入瓶子，放于阴凉处备用。

56. 被狗咬伤：乌梅研为细末，取 7 克，用酒调服 3 天。

57. 吐血及大小便时带血：梅实烧黑，研末，用水冲服，可止。

58. 呕吐、泄泻：白梅捣烂，水煎服。

59. 食物中毒：梅实一个，捣烂水煎服，可代茶频饮，效果佳。

60. 口腔炎，且舌面或嘴唇糜烂、肿痛时：梅实烧成灰，研为细末，含于口中，可治愈。

61. 牙痛：梅实置于烤架上，上面倒扣空罐头盒（不让空气进入）烧黑，研末，涂于口腔内痛牙处，并在口腔外贴敷梅实肉，止痛。

62. 蛔虫引起的剧烈腹痛（主要症状是肚脐周围疼痛，伴有鼻孔瘙痒）：将梅实置于烤架上，其上倒扣一罐头盒，烧黑研末，用水服。

63. 感冒初期：梅实 1—2 枚，放烤架上，其上倒扣一罐头盒，烧黑研末，加等量白糖或生姜汁，用热水冲服。

64. 胃粘膜炎、胃痉挛：梅实、大枣（去籽、皮）、杏仁，以 1 2 7 的比例混合，研细末，男性温水服，女性少量米醋服。一次不见效可再服。

65. 食物中毒而引起的腹痛：梅实大的一个，小的二个，水煮捣烂成软糊状，一点一点的服，可止痛。

66. 腹泻：梅实大一小二，水煎，捣烂成糊状，一点一点的服，可止。

67. 大小便带血或子宫出血：大麦秸灰 40 克，乌梅 3 个，水 2 碗煎至 1 碗，1 次服，每日 3 次。

68. 大便干燥而身体不舒适：乌梅 10 个蒸后去籽，制成大枣大小的药丸，放入肛门内。

69. 盗汗：桃奴 1 个，乌梅 2 个，葱根 5—6 个，共水煎，每日服 3 次。

70. 神经痛：梅实肉浸泡于烧酒，待泡至稠糊状时，用纱布包上贴敷于疼痛处。（56—70 方见《妙药奇方》）

## 二 牡丹

牡丹又名花王、富贵花、木芍药、百两金、谷雨花、洛阳花等。牡丹花以色丹者为美，虽结子而以根生苗为优，故称“牡丹”。因其花朵硕大，花色艳丽，花味浓香，富丽华贵，雍容典雅，冠于群芳，实是花中绝色，有“国色天香”之誉，而得“花土”、“富贵花”之称。其花形、花色似芍药而为木本，故又有“木芍药”之名。在唐、宋时代爱牡丹之风大兴，而价钱昂贵，故有“百两金”之谓。牡丹花正值春末夏初盛开，此时正是“谷雨”时节，因而得名“谷雨花”。“洛阳花”则又是从地名上叫的，因传说牡丹原是唐代京都长安的名贵花卉，后被贬到洛阳，更为艳丽多姿，故有“洛阳牡丹甲天下”之盛名。药用部分名“丹皮”。

### 栽培

牡丹系毛茛科，芍药属，多年生落叶灌木。植株可高达1—2米。根茎肥大，肉质皮厚，色棕黄。枝秆粗壮，叶互生，二回三出羽状复叶，有长柄，叶面深绿色，背面略带白粉状，卵形或长卵形，先端常3—5裂。花单朵，春末夏初生于枝头顶端，有单瓣重瓣之分；花色有红色、白色、黄色、粉色、紫色、绿色、黛色等多色之别。花朵硕大，花色艳丽，花味清香，花盛开期为4—5月。花落结骨朵果5枚聚生成菱角状，绿色，有小细绒毛。种子黑色，圆形，硬皮。

牡丹繁殖常用播种、分株、嫁接等办法进行。现分别介绍于下：

**播种：**秋播、春播均可。秋播为好，因种子成熟后，胚轴休眠，必须经过低温春化刺激，才能使种子发芽。所以牡丹多行秋播，来年出芽。秋播可在九月中、下旬进行。在种子成熟后，收集剥除外皮即可播种。用条播、穴播均可。开条沟或坑穴不要太深，3—4厘米为好，播后覆土2—3厘米，稍压，以使种子和土壤很好接触。来年春天可出芽，生长2—3年后可移栽。移栽于春秋进行，以秋季为佳。行距与株距50—60厘米，栽后浇透水。种子繁殖的好处是利于大面积进行，其缺点是生长缓慢，有时易变种。

**分株：**一般多在9—10月期间进行。首先选取品种优良、花苗健壮旺盛，枝秆丛多者为植株，也可结合采集药材同时进行。具体操作方法是：先挖出全部植株的根，抖落泥土，放在室内或阴凉处，晾1—2天，待水份蒸发，根稍发软，用消毒的利刀，先除去老根作药用，然后根据新生芽情况，以2—3个蘖芽为一株，或3—5个也可，用刀分开，并切去大根，留下小根，在刀切的伤口处涂上草木灰或硫磺粉、硫酸铜溶液防止病害。分开后即可上盆或进行地栽。盆栽宜用砂质壤土加饼肥混合后的腐殖质土。地栽可根据土壤的肥沃程度，确定其行距、株距的远近距离，一般以50—60厘米较为适宜，其优良旺盛品种，可适当加大，以有充分的水份及养份吸收。盆栽的要选深桶或花盆，底部要垫瓦片，以利排水，上铺2—3厘米深的小石子，再上覆土10—15厘米，放下植株，其根以舒适平展为好，然后垫满覆土，将株苗稍向上提，使根稍有活动，让土充满缝隙，利于成活。不管盆栽还是地栽，栽好后即可浇透水，以后保持土壤湿润即可。为使植株在分株时有较多的新生苗，可于春季在株苗根部培上10—15厘米高的土，并经常保持培土湿润，这样就可生长出许多新的株苗来，以供秋后分株。牡丹多为秋末栽植，因秋季饱含

养分，栽后又有个休养生息的冬眠期，待来年大地回春，正好进入营养生长期，故发育迅速，生长较快。人们常说“春天栽牡丹，到老不开花”，不无一定的道理。若真需要春天移植，要在移植中尽量不伤根，多带土，即原墩大土坨。且勤浇水，加强管护，除去多余之芽，松土施肥。

**嫁接：**牡丹嫁接是培植牡丹优良品种，以及一株多种花形、花色的极好办法，通常多用根接，其具体接法是：根接的砧木多用芍药，因为芍药根粗壮而质软；时间多在 9—10 月间进行，用切接法。先将芍药根砧阴干 1—2 天，或在不太强烈的阳光下稍晒一下，使其稍萎蔫变软，不易断裂。接穗应选取当年生节间短的枝条，带 1—2 个芽即可，接好后以细土或湿沙覆埋，要高出接芽，并保持埋土湿润。待春天天气渐暖时，逐日除去培土。接活后 3—5 年，接穗基部自生长出新根，这时可行移植，并同时可取掉芍药根，为使一株牡丹开出五颜六色的美丽花朵来，必须进行高部位的芽接。芽接的具体操作办法分腋芽和枝芽两种。腋芽接多在花谢后的 5—6 月份进行，晴朗天气成活率高。枝芽接多在秋季白露前后进行。但气温过高或过低都有影响于枝芽嫁接的成活率。砧木选用生长旺盛，枝秆粗壮，无病虫害的劣种牡丹或野生牡丹，如“凤丹”、“盛丹炉”等。若想在一株上嫁接多样不同品种，就要选择独秆多枝的植株作砧木。接穗要选择一年生枝芽的优良品种，如“白玉”、“姚黄”等。运用腋芽接时，必须选择健壮圆饱的芽子。若运用枝芽接时，必须选择髓心充实，长度在 6—10 厘米。接穗应在用时择取。其操作过程，腋芽采取芽接法，枝芽采取切接和劈接法。在嫁接前后，要施肥浇水，加强苗木管护。

牡丹虽系北方花木，但性喜温暖而怕炎热，喜凉爽而怕严寒，喜阳光而怕曝晒，喜湿润而怕渍涝。宜生长在肥沃、松软、土层深厚和排水性良好及地下水位较低的地方。土壤以多含腐殖质的肥沃壤土为好。为使牡丹生长旺盛，枝繁叶茂，花朵硕大，除有充足的底肥外，春、夏、秋、冬要施一次追肥，以饼肥、厩肥、磷肥为主。施肥与浇水可结合进行。第一次追肥在新梢抽出，叶及花蕾正在伸展之时，以速效肥为好；第二次追肥在花谢后，以补充花后生长所需要的营养，对以后花木的生长及花蕾的增多有好的影响。第三次追肥则在秋季，以基肥为主，为翌年春季生长打好基础。浇水，一般在早春出室后，结合追肥浇一次透水，水后松土。以后保持田土或盆土湿润，直至显蕾，中间若土过干，可浇一次小水。花期要浇一次透水，以保证花期需要水份的消耗。以后仍保持土壤湿润为好。冬季入室前应浇一次透水。阴雨天要注意及时排除积水，以防烂根。

牡丹花的虫害不多，病害不少，常遇到的有：

**自绢病，**主要是在牡丹苗根部。初期在根部表面形成白色菌丝，并呈现出水渍状褐色病斑。后期在病斑上发出褐色菌核，侵害植株，使根部的正常生理功能受阻，再加之养料水份被菌丝吸收，致使叶片发黄，脱落。严重者使整株枯死。其防治办法：土壤消毒；若系盆栽可行换土；栽植时进行根部热水（50℃）浸泡 10—15 分钟的杀菌消毒处理。若发现病苗立即拔掉烧毁，以防蔓延；对发病地，可用 3% 咪喃丹颗粒剂进行杀菌处理。

**叶霉病，**主要是危害叶片、叶柄，进而危害茎秆和花瓣。叶片受侵害后，出现紫褐色至紫红色近圆形病斑，在病斑上呈不整齐淡褐色轮状环纹和霉状物，霉病严重者可使整个叶片霉烂。防治办法：除掉病枯枝叶；在每年春季株苗未萌动时，喷洒一次 3 度石硫合剂。长出叶子后，可每隔 10—15 天喷洒

一次 50%多菌灵或 65%代森锌 600 倍液，连续喷洒 3—5 次，即可起到灭菌和预防作用。

锈病，主要危害叶片。在发病初期叶面上呈现出淡黄色小斑点，不长时间斑点内即呈现膨大状橙黄色脓疮。脓疮碎后即散发出橙黄色粉末，即夏孢子，寄生于牡丹植株上作重复侵害。在牡丹生长后期叶背丛生纤细的毛状物，即病菌冬孢子柱，严重者可使整个株苗枯死。防治办法：栽植牡丹地势要高，透风、透光、排水要良好；烧除病菌危害的枝叶及残体或孢子柱；初发病期可用 50%代森锰 500 倍液、敌锈钠 300 倍液，或 15%粉锈宁 1500—2000 倍液喷治。

灰霉病，危害花、茎、叶各部分。株苗被害时，其茎基部先产生不规则的病斑，后出现水渍状腐烂。叶片受害时，叶面产生褐色或紫褐色圆斑，并有不规则轮环状纹。天气阴雨潮湿时，病斑上产生灰色霉状物，花上形成褐色斑纹，严重者可使花蕾受害而不能开花。防治办法：及时清除带菌枝、叶及花蕾，严重时要毫不可惜地拔掉整个植株烧掉；移植栽种幼苗时，用 65%代森锌 300 倍液浸泡 15 分钟；栽培时不宜过密，注意通风、通光和排水良好；发现病斑，速喷洒 70%托布津 1000 倍液。

牡丹的虫害多为蛴螬，危害根茎，影响株苗发育。可用 5%的辛硫磷颗粒剂均匀撒施土壤中防治。

## 食 疗

牡丹花瓣含有黄芪甙。性平，味苦淡，无毒。调经活血，生血、凉血，多治妇女病，故有一定的食疗作用。

### 牡丹花粥

原料配方：鲜牡丹花 10—20 克（干品者 6 克），粳米 50 克，白糖少许。

制作方法：粳米淘洗干净。锅内加水适量，待烧沸后下米煮粥，至 1—2 沸（米九成熟时）将择去杂质洗净之牡丹花入粥内再煮沸至熟。粥熟后人白糖调匀即可。空腹服。

本粥功效：养血调经。主治妇女月经不调，经行腹痛。（《粥谱》）

### 牡丹叶粥

原料配方：牡丹叶、漏芦（去芦头）、决明子各 10 克，雄猪肝 100 克，粳米 50—100 克。

制作方法：前三味药去杂质洗净后，煎汁去渣；猪肝洗净切片，粳米淘洗干净和猪肝一起入药汁，煎煮成粥。空腹食。

本粥功效：活血消积。治小儿癖瘕，症见两胁下出现结块，时痛时止，或平时寻摸不见，痛时才能触及。（《圣济总录》）

### 凤凰戏牡丹

原料配方：硕大牡丹花一朵，叶三片，食用香料、蜜汁少许，工艺菜凤



凰一只。

制作方法：牡丹叶冲洗干净垫盘内，牡丹花洗净，取掉花蒂，放叶盘中，洒上食用香料、蜜汁，置工艺菜凤凰盘前，放宴席中央，即成为一桌华丽富贵的名席。

本菜功效：凉血、散瘀。

### 熟地丹皮膏

原料配方：熟地、山药各 150 克，芋肉、丹皮、泽泻、茯苓各 100 克，车前子、六一散各 150 克，蜂蜜 500 克。

制作方法：将熟地等药加水适量，文火煎煮取汁，然后再加水煎取二汁，滤后合并两汁，加热浓缩至粘稠状时，倒入蜂蜜煮沸后离火，装入干燥瓶内密封贮存，备用。每次 2 汤匙，每日 3 次，白开水送服。

本膏功效：和中，补气，利小便。适用于慢性尿路感染。（《常见病中医自疗便方》）

### 药用

牡丹除花与叶的食疗作用外，其药用价值主要是根皮。根皮含牡丹酚、牡丹酚甙、牡丹酚原甙、芍药甙，并含挥发油及植物甾醇等。安徽铜陵凤凰山所产的质量最佳，称为凤丹皮；安徽南陵所产的称瑶丹皮；四川垫江、灌县所产的称川丹皮；甘肃、陕西及四川康定、泸定所产的称西丹皮；四川西昌所产的称西昌丹皮。西丹皮除上述正品外，陕西尚用矮牡丹、紫斑牡丹的根皮。西昌的除正品外，尚用黄牡丹、野牡丹、保氏牡丹、四川牡丹的根皮。

（一）药用与采集：食用花、叶，药用根皮。花盛开时鲜用，或将鲜花采集后阴干备用。叶同花一样，可随时采用，或采集阴干备用。根皮，选取 3—5 年的牡丹苗，于春初和秋末采挖，洗净泥土，除去须根及茎秆。剥取根皮，晒干备用，为“原丹皮”。或刮去根外薄皮，再剥取根皮，晒干备用，为“刮丹皮”，又叫“粉丹皮”。

（二）性味与归经：味辛、酸，性寒。人心、肝、肾经。《纲目》：“牡丹皮治手足少阴、厥阴四经血分伏火。”《雷公炮制药性解》：“人肺经。”

（三）功能与主治：清热，凉血，活血，消瘀。治热入血分，发斑，惊痛，吐血，衄血，便血，骨蒸，劳热，经闭，痈疡等病。

（四）应用与处方：

1. 伤寒热毒发疮如豌豆：牡丹皮、山栀子仁、黄芩（去黑心）、大黄（锉、炒）、木香、麻黄（去根、节）等六味药各等份，挫如麻豆大。每服三钱匕，水一盞，煎至七分，去滓，温服。（《圣济总录·牡丹汤》）

2. 妇人恶血攻聚上面，多怒：牡丹皮半两，干漆（烧烟尽）半两。水二盅，煎一盅服。（《诸症辨疑》）

3. 伤寒及温病应发汗而不发汗之内蓄血者，及鼻衄、吐血不尽，内有瘀血，面黄，大便黑：犀角（代用品）一两，生地黄八两，芍药三两，牡丹皮二两。上四味，切细，以水九升，煎取三升，分三服。（《千金方·犀角地黄汤》）

4.胎前衄血：丹皮、黄芩、蒲黄、白芍、侧柏叶。共为细末，米糊为丸。空心白汤下、每次百丸。（《秘传内府经验女科》）

5.妇女骨蒸，经脉不通，渐增瘦弱：牡丹皮一两半，桂枝（去粗皮）一两，木通（锉、炒）一两，芍药一两半，鳖甲（醋炙，取裙栏）二两，土瓜根一两半，桃仁（汤浸，去皮，取仁，炒）。上七味粗捣过筛。每五钱匕，水一盞半，煎至一盞，去渣，分温二眼，空心食后各一。（《圣济总录·牡丹汤》）

6.肠痈，少腹肿痞，按之即痛如淋，小便自调，时时发热，自出汗，复恶寒，其脉迟紧者，脓未成，可下之；当有血，脉洪数者，脓已成，不可下也：大黄四两，牡丹皮一两，桃仁五十个，瓜子半升，芒硝三合。上五味，以水六升，煮取一升，去渣，纳芒硝，再煎沸，顿服之。有脓当下，如无脓当下血。（《金匱要略·大黄牡丹汤》）

7.悬痈生于谷道之前，小便之后，初发甚痒，状如松子，一月赤肿如桃，迟治则破，而大小便皆从此出，先服国老汤不消者：牡丹皮、大黄、贝母、白芷、甘草、当归各五钱。共为细末，酒调服二钱，空心服。（《本草汇言·将军散》）

8.下部生疮，已决洞者：牡丹末，汤服方寸匕。日三服。（《补缺时后方》）

9.金疮内漏，血不出：牡丹皮为末，水服三指撮，立尿出血。（《千金方》）

10.伤损瘀血：牡丹皮二两，虻虫二十一枚，熬过同捣末。每旦温酒服方寸匕（3克），血当化为水下。（《贞元广利方》）

11.腕折瘀血：虻虫二十枚，牡丹皮一两。上二味研末下筛，酒服方寸匕。（《千金方》）

12.高血压：牡丹皮1—1.5两，水煎成120—150毫升，每日3次分服。初次用量也可5—6钱，如无不良反应可增至1两。个别患者服药后有恶心、头昏等副作用，无需停药，可自然消失。（临床报道）

13.过敏性皮炎：用10%的牡丹皮煎剂，每晚服50毫升，10天为一个疗程。

14.疝偏坠，气胀不能动者：牡丹皮、防风等份，为末，酒服二钱。（《千金方》）

15.解中蛊毒：牡丹根捣末，服一钱匕（折公制约2克）。日三服。（《外台秘要》）

16.霉菌性阴道炎：内服：生地、山药、车前各五钱，桅子、黄芩、当归、丹皮、赤芍各三钱，柴胡、木通、泽泻各二钱，生甘草一钱半。每日一剂，两次分服。

外洗：苦参、蛇床子、寻骨风（绵毛马兜铃）各五钱，土茯苓一钱，黄柏、狼毒、枯矾、雄黄各三钱，生甘草三钱，煎水1500毫升，一天分三次熏洗。如有溃疡则去狼毒。

17.妇女闭经，腹痛：牡丹皮12克，当归9克，川牛膝9克，桂枝3克。水煎服。

18.月经不调，产后腹痛：牡丹皮5克，当归5克，芍药3克，生地黄6克，陈皮4克，白术4克，香附3克，柴胡2克，黄芩2克，甘草2克。水煎服。1日量，分3次服。（日本方）

又方：牡丹花 6 克。水煎服。

19. 阑尾炎：牡丹皮 12 克，大黄 6 克，桃仁 9 克，冬瓜子 9 克，白芍 9 克。水煎服。

20. 肺痈：牡丹皮 9 克，赤芍 6 克，地榆 9 克，桔梗 9 克，薏苡仁 12 克，败酱草 15 克，黄芩 9 克，甘草 3 克。水煎服。

21. 疗疮痈肿：牡丹皮 15 克，薏苡仁 30 克，瓜蒌仁 6 克，桃仁 6 克。水煎服。

22. 漏下不止，月经不调，傍晚发热，手心烦热，唇口干燥，少腹里急，亦治妇人久不受孕：吴茱萸三两，当归三两，芍药二两，川芎二两，人参二两，桂枝二两，阿胶二两，牡丹皮二两，生姜二两，甘草二两，半夏半升、麦冬（去心）一升（约折合 198 毫升）。水煎，分三次服。（《金匱要略》）

如小腹冷痛甚者，可去丹皮、麦冬，加小茴香、艾叶；气滞者加香附、乌药；漏下色淡不止，去丹皮，加炮姜、艾叶、熟地、杜仲、川断；经色紫而块者，去阿胶，加桃仁、红花；阴虚内热明显者，去吴茱萸、桂枝、生姜、半夏，加入生地、女贞子、旱莲草；气虚者加黄芪；功能性子宫出血，慢性盆腔炎，月经不调，不孕等，均可用本方辨证加减治疗。（《千古名方精华》）

23. 腰膝酸软，头目眩晕，耳鸣耳聋，盗汗遗精，以及小儿囟开不合之症，或虚火上炎而致骨蒸潮热、手足心热，或消渴，或虚火牙痛，口燥咽干，舌红少苔，脉细数：熟地黄 24 克，山茱萸 12 克，干山药 12 克，泽泻 9 克，茯苓 9 克，丹皮 9 克。共为细末，炼蜜为丸，每丸 10 克，每服 1 丸，日 3 次，空腹开水送服，或水煎服。（《小儿药证直诀·六味地黄丸》）

附方：知柏地黄丸（《医宗金鉴》）：系六味地黄丸加知母、黄柏，配为蜜丸，或作汤剂煎服，用法同六味地黄丸。功能：滋阴降火。主治：阴虚火旺而致的骨蒸劳热，虚烦盗汗，腰脊酸痛，遗精等症。

枸杞地黄丸（《医级》）：系六味地黄丸加枸杞 120 克，菊花 90 克，配为蜜丸，或作汤剂煎服。功能：养肝明目。主治：肝肾不足，头昏目眩，视力减退，目涩，羞明流泪等症。亦可用治高血压病属于阴虚阳亢者。

麦味地黄丸（《医级》）：系六味地黄丸加麦冬、五味子各 9 克，制法同六味地黄丸。功能：滋阴润肺。适用于肝肾阴虚，咳嗽气喘，食少痰多，或便溺数涩，足膝无力，形瘦盗汗，内热作渴，或咳嗽带血，口干咽燥等症。

都气丸（《医宗己任编》）：系六味地黄丸加五味子 6 克而成。作蜜丸或作汤剂煎服均可。功能：滋阴纳气。主治：肾阴虚，气喘，呃逆等症。

以上四方均以六味地黄丸为基础加味组成，均有滋阴补肾作用。六味地黄丸为滋补肾阴的主方，适用于肾阴不足，虚火上炎，腰酸梦遗等症。知柏地黄丸增强了滋阴补肾阴、清相火的作用。枸杞地黄丸兼养阴平肝，滋水明目。麦味地黄丸兼敛肺止咳。都气丸兼纳气平喘。（《千古名方精华》）

24. 白喉（咽喉肿痛发热，鼻干唇燥，呼吸有声，似喘非喘）：生地 6 克，麦冬 5 克，生甘草 2 克，玄参 5 克，贝母 3 克，丹皮 3 克，薄荷 2 克，炒白芍 3 克。水煎服。（《重楼至钥·养阴清肺汤》）

本方为治疗白喉的常用方。初起挟表证者，可适当加入轻扬宣散之品，如桑叶、二花；热毒重者，可加连翘、黄芩以清热解毒。扁桃体炎、咽喉炎、鼻咽癌等属阴虚者，可用本方加减治疗。（《千古名方精华》）

25. 胁痛及肝胆病：柴胡 5 克，炒枳壳 7 克，炙甘草 4 克，广郁金 10 克，牡丹皮 10 克，黑山栀 10 克，枇杷叶（刷去毛）10 克。水煎服，一日一剂，

每周服 5 剂。（《中国中医药报》丁光迪方）

胁痛时轻时重，每随情绪刺激而发作，加佛手花或佛手片、青橘叶各 10 克；若伴见焦虑不安，加小麦、炒枣仁各 10 克；若胁痛反复，胸腹痞滞、大便秘结者加杏仁泥、桃仁泥各 10 克；若胁痛兼见血虚症者，加当归、白芍，或柏子仁、生地各 10 克。胆囊炎引起的胁痛，大便溏泄者，去丹皮、枇杷叶，加川芎 7 克，焦神曲、黄芩各 10 克；若舌红苔白腻，湿郁生热者，加黄连 4 克，黄芩 10 克，炮姜 4 克。慢性肝炎，或肝炎后遗症所引起的胁痛，伴见纳呆，大便时塘，本方加砂仁 1 克（后下），炒白术、茯苓各 10 克；若属活动性肝炎、乙肝，加虎杖 30 克，茵陈 10 克，或与土茯苓 30 克，秦艽 10 克，交替使用；肝胆失于疏降而见恶心干呕、纳呆化迟者，加姜半夏、焦枳实各 10 克，炒竹茹 5 克。

26. 肝炎、肝硬化早期肝肺邪热上冲，以致鼻衄，血色鲜红，心烦口渴，目红苔黄，脉数，并对澳抗阳性者有较好的转阴效果：羚羊角（代用品）4 克，牡蛎 12 克，石斛 10 克，麦冬（青黛少许拌）5 克，南沙参 12 克，川贝（去心）6 克，夏枯草 5 克，丹皮 5 克，黑荆芥 3 克，薄荷炭 3 克，茜草根 6 克，牛膝 6 克，茅根 15 克，藕片 5 大片。水煎服。（施奠邦方）

本方对肝肺之热上冲而致鼻衄者可以应用。如属脾气虚寒，不能统血所致者，不可妄用。

27. 肾阳不足所致之腰痛脚软，下半身常有冷感，少腹拘急，小便不利，或小便反多，尺脉沉细，舌质淡而胖，苔薄白燥，脚气，痰饮，消渴：干地黄八两，山茱萸、山药各四两，泽泻、茯苓、牡丹皮各三两，桂枝、附子（炮）各一两。上药共为细末炼蜜为丸，如梧子大，早、晚各服 15 丸，开水送下，或水煎服。（《金匱要略·肾气丸》）

本方对慢性肾炎，神经衰弱，糖尿病，甲状腺功能低下，慢性支气管哮喘，属于肾阳不足者，均可以加减治疗。肾精虚弱、阳痿不起者，宜加人参、鹿茸，或巴戟天、肉苁蓉、锁阳、枸杞等；若夜起小便多者，宜加五味子。若咽干口渴，舌红苔少，属肾阴不足虚火上炎者，不宜用本方。

本方可使糖尿病患者血糖值降低；对白内障有一定的预防和治疗作用。（见浙江中医杂志 1987·5·230—232）

本方加车前子、牛膝名“济生肾气丸”，主治肾气不足，面色黛黑，足冷，浮肿，耳鸣耳聋，足膝软弱，小便不利，腰脊疼痛。（《千古名方精华》）

28. 温病后期，阴液耗伤，邪伏阴分。夜热早凉，热退无汗，舌红苔少，脉来细数：青蒿 6 克，鳖甲 15 克，生地 12 克，知母 6 克，牡丹皮 9 克。水煎服。

本方常用于肺癆骨蒸，阴虚火旺者，可加北沙参、旱莲草以养阴清肺；对小儿夏季热，阴虚有内热者，可酌情加白薇、荷梗等以解暑退热；若用于不明原因的久热不退而属阴虚者，可用本方加石斛、地骨皮、白薇等，以退虚热。

肾盂肾炎、肾结核易见低热不退，手足心热，尿黄，舌红苔微黄，脉细数者，可用本方酌加白茅根以清热利水。

本方中青蒿不耐高温，所以宜后下或沸水泡服。

29. 热伤血络所致之吐血、衄血、便血、溲血等；蓄血留瘀所致之善忘如狂，漱水不欲咽，胸中烦痛，自觉腹满，大便色黑易解；热扰心营所致之昏狂谵语，斑色紫黑，舌绛起刺等症：犀角（代用品）1.5—3 克，生地黄 30

克，白芍 12 克，牡丹皮 9 克。水煎服。犀角（代用品）磨汁和服为佳。（《备急千金要方·犀角地黄汤》）

临床应用：本方适用于热入血分而出现的各种出血症，包括上部和下部出血而兼见舌绛、身热者。如急性黄色肝萎缩、肝昏迷、弥漫性血管内凝血、尿毒症、紫癜病、急性白血病、流脑、再生障碍性贫血、溃疡病出血、败血症、疔疮走横等而上症，均可用本方治疗。本方还可用于眼科疾病，以前房积脓、前房积血、虹膜睫状体炎、青光眼等，均有较好疗效。本方用于吐血可加侧柏叶、茅根、三七、花蕊石等清热止血；若衄血可加茅根、黄芩、青蒿等以清肺止血；若便血可加槐花、地榆以清肠止血；若尿血者，可加茅根、小蓟以利尿止血。

30.胃有积热，火气上攻。症见牙痛，牵引头痛，面颊发热，或牙宣出血，或牙龈红肿溃烂，或唇舌腮颊肿痛，口气热臭，口干舌燥，舌红苔黄，脉滑大而数：黄连 5 克，当归 6 克，生地黄 15 克，牡丹皮 9 克，升麻 3 克。上药为末，水煎去渣，放冷服之。也可按原方用量比例，酌情增减，作汤剂水煎服。（《兰室秘藏·清胃散》）

若大便秘结而大肠有热者，可加大黄泻火荡实，导热下行；口渴饮冷者，宜去当归，加元参、天粉；若恣食肥甘，以致胃热太甚，口臭不可近，牙龈溃烂出血者，可加茵陈、藿香、白豆蔻以芳香化浊；若属风火牙痛，宜加防风、薄荷以疏散风热；胃火炽盛之牙衄，可用本方加牛膝以降火止衄。

本方用治胃火牙痛。如属风寒牙痛，或肾虚火炎所致之牙龈肿痛，牙宣出血则不可用。

31.再生障碍性贫血：

再生 1 号：生地一两，双花、公英、丹皮、龟板各五钱，当归、白芍各四钱，连翘三钱，阿胶二钱。

再生 2 号：黄芪一两，甘草六钱，龟板五钱，白术四钱，党参、陈皮各三钱，阿胶、肉桂各二钱。

再生 3 号：山药、生地各一两，龟板五钱，当归、白芍各四钱，熟地、首乌、枸杞、五味子各三钱。水煎服，每日一剂，三方交换使用。

西药：维生素 B12、睾丸素等。（吉林省梨树县人民医院）

32.再生障碍性贫血：方 白及一两，百合六钱，仙桃草二钱，三七五分。方 芦荟、地黄、白芍、丹皮、大黄、寸冬、银花各适量。两方分别各研细末，每天服两次，每次一钱，交替使用，连服一个月。（《全国中草药新医疗法展览会资料选编》，湖南邵阳市红卫医院方）

### 三 菊 花

菊花又名秋菊、白菊、甘菊、九月菊、九华、帝女花等。因品种庞杂，叶法不一，故名称颇多。安徽亳县产的叫“亳菊”，滁州产的叫“滁菊”，杭州产的叫“杭菊”。这些均为药用菊的地道货。我国古代又称菊花为“节花”和“女华”等。又因其花开于晚秋和具有浓香故有“晚艳”、“冷香”之雅称。菊花历来被视为孤标亮节、高雅傲霜的象征，代表着名士的斯文与友情。

#### 栽 培

菊花为菊科菊属，系多年生宿根草本花卉。株高可达30—100厘米不等。茎秆除崖菊外多为直立分枝，基部木质化。叶卵圆形，边缘有锐或钝锯齿至深裂。头状花序，顶生或腋生，一朵或数朵簇生。花色、花序，常因其品种不同而多异。舌状花，色彩丰富，有红、黄、白、墨、紫、绿、橙、粉、棕、雪青、淡绿等，十分艳丽美观，是著名的观赏花卉与食用、药用花卉。花序大小和形状各有不同，有单瓣，有重瓣；有扁形，有球形；有长絮，有短絮，有平絮和卷絮；有空心 and 实心；有挺直的和下垂的，式样繁多，品种复杂。根据花期迟早，有早菊花（九月开放），秋菊花（十月至十一月），晚菊花（十二月至元月），但经过园艺家们的辛勤培植，改变日照条件，也有五月开花的五月菊，七月开花的七月菊。根据花径大小区分，花径在10厘米以上的称大菊，花径在10—6厘米的为中菊，花径在6厘米以下的为小菊。根据瓣型可分为平瓣、管瓣、匙瓣三类十多个类型。

菊花性喜气候凉爽，阳光充足，通风条件好的地方。耐严寒、霜冻，怕酷热、雨涝。栽植于富含腐殖质的中性土壤为好。

菊花适应性强，生长力旺盛，栽培容易，管理简单。繁殖以扦插、嫁接为主。正象人们所说的：3月分株，4月插，5月嫁接，6月压，其进行的办法分别是：

**分株法：**将其植株的根部全部挖出，按其萌发的蘖芽多少，根据需要以1—3个芽为一窝分开，栽植在整好的花畦里或花盆中，浇足水，遮好荫，5—10天即可成活。用这种方法繁殖的株苗，强壮，发育快，不变种。

**扦插法：**可分为芽插、枝插两种。

**芽插：**在菊花母株根旁，经常萌发出脚芽来，当叶片初出尚未展开时，作为插穗进行芽插，极易生根成活，且同分株法一样，生命力强，不易退化。

**枝插：**在4—5月期间，可在母株上剪取有5—7个叶片，约10厘米长的枝条作插枝。将插枝下部的叶子取掉，只留上部的少部分2—3片，插枝下端削平，扦插时不要用插枝直接往下插，可用细木棍或竹签扎好洞，然后再小心地将插枝插进去，以免刺伤插枝的切口处或外皮。插枝的入土深度，约为插枝的三分之一，或者一半。插好后压实培土，洒透水，在温度15—20的湿润条件下，15—20天可生根成活。待幼苗长至3—5个叶片时，即可移苗栽植在苗圃或花盆里。

**嫁接法：**人们通常多用根系发达，生长力强的青蒿、白蒿、黄蒿为砧木，把需要繁殖的菊花株苗作接穗，用劈接法嫁接。其劈接的方法是：先选好砧木和接穗，然后将砧木根据需要的高度处切掉，切面要平整，并在切面纵向切割；接穗下部入砧木处两侧各削一刀，使接穗成楔形，插入砧木纵切口处，

但必须注意将接穗和砧木的外侧形成层对齐，劈接成功与否的关键就在此举，然后绑扎即可。一般一株上可接1—6个或8个接穗，要视砧木粗细来定。接好后要适当遮荫，以防接穗萎蔫而失败。待接穗成活后，切口已全部愈合好，才可取掉绑扎带，同时应抹去砧木上生长的小枝叶。

**压条法：**待菊花枝条较为老化后，可采取连续压条法或壅土培压的办法进行。先选好距离地面较近的健壮枝，除去土压部位的叶柄，并在此处稍破坏一部分表皮到木质部，以便结痂易在此处生根。待生根后，在叶腋间长出新枝10—15厘米时，分离母株，若是连续压的也可各自分离，使之成为独立的新株苗。再待一段时间后移株。

菊花的管理一般来说是比较简单，但要培植成像北京著名花卉家薛守纪先生提出的标准菊，“即花体丰满，花色鲜艳，花型端庄，花姿明丽；株型适中，叶片整齐；雄壮品种，丰硕健美；优秀品种，英姿潇洒；纤细品种，娇柔妩媚”的那种菊来，也确实是不容易的。所以菊花的管护，要注意水、肥、管三个字。因菊花从二月底或三月初即开始萌芽，到十月至十一月花谢方止，中间生长期需十来个月，生长期特长，需水、肥较多，又因它根系发达，吸收养分能力强，故既要它枝秆粗壮，花繁叶茂，又要注意培植一定的高度及株型的优美度与适中度。所以水、肥不仅要多，而且要根据菊花生长、发育、孕蕾、开花的各个不同时期和阶段，施得合理、适度和得法。

在管字上还要特别注意打顶芽、抹腋芽、整株型和保护叶片。打顶芽是待移植后的定植苗长至15—20厘米高时，摘去顶端嫩梢，让其多发芽，多长权，多生蕾，多开花，一般是打顶2—3次。打两次顶芽的第一次多在5月进行，第二次多在6月下旬进行。留取主干3，支干9，即3枝9权。打三次顶的，多在5、6、7三个月进行。留取花枝是：3枝，9权，27个顶。枝杈之间的距离，可根据株型来定，一般是10—15厘米，以3—5个叶子为好，这样可见花、见叶，红花开放，绿叶相映，否则花过多无绿叶陪衬，失去了红花虽好无绿叶陪衬之美，若花寥寥，叶却茂密，即成喧宾夺主之态，二者均为不好，所以留取枝叶多少，不能不讲究。菊花因生长期长，且生长发育旺盛，所以求高容易求低难。现在可用矮化素使之矮化。为了使花朵硕大，中后期，特别是后期要抹腋芽和摘取一部分花蕾，以保证所留花蕾的营养需要。控制株型，除修整枝芽外，还可通过针刺、捏枝使之养分输送受阻，而生长缓慢。要保护好叶片，特别是下部基秆上的叶子要保护好是不容易的，这就要注意虫害，施肥、浇水要适当、适宜，精心管护。

菊花多蚜虫危害，要注意防治。

数千年来，菊花在我国劳动人民特别是在园艺花卉家们的辛勤培育下，已培植出大、中、小品种；单瓣、复瓣品种；球型、扁平型品种；正型、外翻型、勾翻型、垂带型、松针型、龙爪型、毛刺型、托桂型等品种，加之还未曾适当分类的，计有3000多个品种。菊花在我国不仅品种多，且花姿、花型千姿百态，十分秀丽。通过园艺家的艺术嫁接，还可使一株多花，一花多色，五彩缤纷，英姿潇洒。尤其是根据它的生长习性与规律，改变其环境与条件，使菊花不仅仅在九月开放，而已能提前在春季和夏季以及一年四季都可以开放了。

## 食疗

菊花实乃我国自古以来，人们非常喜爱的花卉之一。有人云，养菊可以养性，养性即养身，养身则养心，心正则不乱，不乱则不狂，不狂则不贪，不贪则不惑。心无病则五脏六腑安。养菊养生之道也。

菊花营养丰富，是很好的食用花卉。我国食菊历史悠久，屈原在《离骚》中早就说：“朝饮木兰之坠露，夕餐秋菊之落英。”晋·傅玄《菊花赋》云：“掇以纤手，承以轻中，揉以玉英，纳以朱唇，服之者长寿，食之者通神。”《西京杂记》记载，九月九日重阳节，“饮菊花酒，令人长寿”。

《风俗通》中记载：“南阳酃县有甘谷，谷中水甘美，云其山上有大菊花，水从山流下，得其滋液。谷中三十余家，不复穿井，仰饮此水。上寿百二三十，其中百余，七十八十，名之为夭。”可见，菊花在我国古代，早就被当作轻身益气，令人长寿的食品和药物。在秋菊盛开季节，采菊花 500 克，晒干浸于 2500 毫升的白酒内，加白糖 250 克，密封半月后即可饮用。

菊花对风热头痛、肝阳眩晕，以及冠心病、高血压病、动脉硬化症、高血脂症、肥胖病、疮疖肿毒、心闷烦躁等诸多病症皆有作用，故在我国古代，人们不仅有饮菊花酒的习俗，且有饮菊花茶的爱好。如唐代皎然诗有“九日山僧院，东篱菊也黄。俗人多泛酒，谁解助茶香”之句。

《本草纲目》记载，菊花“其茵可蔬，叶可啜，花可饵，根实可药，囊之可枕，酿之可饮，自本至末，罔不有功”。菊花含有挥发油并腺嘌呤、胆碱菊甙、水苏硷、菊甙、氨基酸、黄酮类、菊色素及维生素等多种成分。

菊花可鲜食、干食、生食、熟食，蒸食、煮食、炒食、调食。

菊花丝条洗净，用滚烫开水焯 10 分钟，捞出沥尽水凉拌，食之不仅可健康长寿，祛病除疾，还可润泽而美容。

菊花丝糖渍，可为糕点青、红、绿各色丝。

采菊之嫩茎、叶、花、根，四味当茶饮，味微苦，饮之清脑明目，名为“菊花茶”。

### 菊花茶

原料配方：菊花 10 克，山楂 10 克，银花 10 克。

制作方法：以上三味，可加水煮汁，也可为末冲泡。随时随地不论多少饮用。

本茶功效：清热消暑，止渴明目，疗毒消炎，久饮延年。适用于心血管等病症。

### 菊花槐米茶

原料配方：菊花、槐米、绿茶各 3 克。

制作方法：上 3 物入瓷杯中，以沸水冲泡后，盖严盖 5 分钟后，频频饮用。

本茶功效：降火、败毒、明目。治病后生翳。

### 菊花透疹茶

原料配方：菊花 6 克，冰糖或白糖适量。



制作方法：菊花拣去杂质洗净，沸水冲泡，同时加白糖适量；或将菊花、冰糖煎取汁，待凉后放置冰箱中冰镇。每日取少许，让患麻疹未发之幼儿当茶饮服。

本茶功效：疏风清热，辛凉透疹，排脓解毒，消疮祛痱。适用于小儿麻疹初期未发者，以及痱子疮疖等症。（以上为《家庭食疗方》）

### 菊花苦丁茶

原料配方：菊花 20 克，苦丁茶 15 克。

制作方法：将菊花和苦丁茶晒干搓碎，每次取 5 克，冲入沸水泡茶饮用。以上为一日量。

本茶功效：清热败毒，疗疔止痛。治中耳炎。（《常见病中医自疗便方》）

### 菊花饮

原料配方：白菊花之花、叶、茎、根等适量。

制作方法：采取菊花花、叶、茎、根等择去杂质，洗净，共捣烂，用干净纱布包裹绞取汁液，用酒服一茶杯，有效。或将菊花用酒煎服，亦有效。若无鲜花、叶、茎，可用根，捣取汁也行。若一切鲜品皆无，可到药店购买干菊花 160 克，甘草 16 克，用酒煎，趁热服，亦有效，但不如用青汁效果佳。

本饮功效：对于红肿发热之毒、各种脑疽、背疮等均有效果。（《妙药奇方》）

### 菊花粥

·原料配方：菊花 10 克，粳米 50 克。

制作方法：菊花拣除杂质洗净煎熬，去渣取汁，入米煮粥。空腹食用。

本粥功效：疏风清热，明目解毒。治风热或肝热上攻，症见头痛，眩晕，目赤，心胸烦热；亦治疗疮，肿毒。（《慈山参入》）

### 菊苗粥

原料配方：甘菊新长之嫩头丛生叶适量，粳米 50—100 克，盐少许。

制作方法：摘取菊花之新嫩尖叶，洗净，细切，用米同盐煮粥食。

本粥功效：与上方略同。（《遵生八笺》）

### 决明子粥

原料配方：炒决明子 12 克，白菊花 12 克，粳米 100 克，冰糖少许。

制作方法：先煮炒决明子及菊花，去渣取汁，再入粳米同煮成粥，加冰糖少许，即可食用。

本粥功效：清肝降火，平肝潜阳。适用于肝火上炎，目赤肿痛，肝阳上扰之头晕、头痛、高血压病、高血脂症及便秘。

## 菊花炖鱼片

原料配方：鲜菊花 300 克，鲤鱼 1500 克，鸡汤 3000 毫升，醋、姜、葱、盐、料酒各适量。

制作方法：鸡汤烧开备用；鲜菊花放在温水中漂洗 20 分钟捞出，再放入溶有稀矾的温水内漂洗，然后放竹篮内沥去水；鱼开膛去鳞，去内脏洗净，切薄片，放入火锅鸡汤内，盖上盖煮 5 分钟，再入菊花瓣丝，与鱼同煮 2—3 分钟，即可

菊花炖鱼片，是清代慈禧太后每年秋季必须食用的一道火锅肉片佳肴。在《御香缥缈录》中记述有：“鱼片在鸡汤里烫熟后的滋味，本来就够鲜的了，再加上菊花所透出来的那股清香，更分外觉得可口。而菊花本身是没滋味的，但经鸡汤鱼片一渲染，便也鲜美了。太后吃得高兴时，往往会一口吃下去很多。”

本膳功效：清肝明目，益胃健脾，利水消肿。适且于肝肾不足，虚火上炎的头目花昏，目赤肿痛，水肿及营养不良病症。

## 菊花火锅

原料配方：白菊花 50 克，油炸龙须粉 50 克，馓子 50 克，猪里脊 300 克，鸡脯肉 300 克，净虾仁 300 克，猪腰子 300 克，酱油 40 克，醋 40 克，精盐 5 克，料酒 40 克，香菜 50 克，青蒜苗 50 克，胡椒面 20 克，三套汤 1500 克。

制作方法：白菊花去掉瓣之根蒂部，用清水洗净，分装两盘；馓子去掉两端顶头，分装两盘；猪里脊、鸡脯肉切成 0.1 厘米厚的杏叶片，每样分装两盘；净虾仁洗净沥净水分分装两盘；猪腰子片取腰臊后，切成 0.2 厘米厚的大片，每片再改切 4 块，分装两盘；青蒜苗洗净切成段，分装两盘；香菜择洗干净，切成末，分装两盘；酱油、醋、胡椒面也分装两盘，均备用。

火锅内倒入三套汤、精盐、料酒，待汤见开后，将以上备好的主、配、调料等对称摆在火锅周围，个人按其所好，自行选用涮食。

本食功效：明目，健脾，消肿。治虚火上升的头昏、目赤，营养不良引起的水肿等病症，是年老体弱者的保健佳肴。

## 菊花菜

原料配方：菊花不拘多少，玉子面、面粉各适量，葱、蒜、精盐、香油各适量。

制作方法：将菊花去蒂柄择去杂质，淘洗干净，拌玉子面、面粉适量（以疏松不粘糊为度），上蒸笼内蒸熟，加入佐料调味食用。

本菜功效：清热解暑，清脑明目。适用于心血管病症的辅助食品。

## 菊叶苦味菜

原料配方：新鲜菊花嫩叶若干，面粉、香油、食盐、葱、蒜等各适量。

制作方法：采新鲜菊花嫩叶，淘洗控水后稍切，入面粉（握之成团，放

下疏散)，上蒸笼蒸熟，调味随意食用。

本菜功效：健脾，明目，清热。治头眩目赤，心烦胸闷，疔疖解毒。

### 翡翠蛋

原料配方：鸡蛋 2 个，嫩菊叶 30—50 片，花生油 500 克，食盐少许。

制作方法：鸡蛋打开，搅散，放盐少许，备用。菊花嫩叶择去杂质，洗净，沥去水，放进蛋汁中粘汁。锅内放油，烧至七成熟，将上制菊叶一片片炸至金黄色捞出食用。

本菜功效：滋阴明目。主治肝火盛所致之目昏、目赤，一时视物不清等眼疾。（《作用盐梅》）

### 药 用

菊花种类繁多，大凡以单瓣味甘即甘菊者入药为胜。《本草纲目》云：“菊之品凡百种，宿根自生，茎叶花色，品品不同。其茎有株蔓紫赤青绿之殊，其叶有大小厚薄尖秃之异，其花有千叶单叶、有心无心、有子无子、黄白红紫、间色深浅、大小之别，其味有甘苦辛之辨，又有夏菊秋菊冬菊之分。大抵惟以单叶味甘者入药。”又云：“又有一种开小花，花瓣下如小珠子，谓之珠子菊，云入药亦佳。”

《本草经疏》：“菊花专制风木，故为去风之要药。苦可泄热，甘能益血，甘可解毒，平则兼辛，故以散结，苦人心、小肠，甘入脾、胃，平辛走肝、胆，兼入肺与大肠。其主风头眩、肿痛、目欲脱、泪出、皮肤死肌、恶风、湿痹者，诸风掉眩，皆属肝木，风药先入肝，肝开窍于木，风为阳邪，势必走上，血虚则热，热则生风，风火相搏故也。腰痛去来陶陶者，乃血虚气滞之候，苦以泄滞结，甘以益血脉，辛平以散虚热也。其除胸中烦热者，心主血，虚则病烦，阴虚则热收于内，故热病在胸中，血益则阴生，阴生则烦止，苦辛能泄热，故烦热并解。安肠胃，利五脉，调四肢，利血气者，即除热，祛风，益血，入心，入脾，入肝之验也。生捣最治疗疮，血线疗尤为要药，疔者风火之毒也。”

（一）药用与采集：菊花根、茎、叶、花、实皆可入药。根正月采，叶三月采，茎五月采，花九月采，实十一月采，皆阴干备用。《本草纲目》有：“三月上寅日采苗，名曰玉英；六月上寅日采叶，名曰容成；九月上寅日采花，名曰金精；十二月上寅日采根茎，名曰长生。”

（二）性味与归经：味甘、苦，性平，无毒。入肺、肝经。

（三）功能与主治：有清热，明目，疏风，解毒之功能。主治：头痛眩晕，目赤泪出，疮疗肿痛，心胸烦热，恶风湿痹等病症。《纲目》：菊能益金、水二脏，补水所以制火，益金所以平木，木平则风息，火降则热除，故为治诸风头目之要药。

（四）应用与处方：

1. 风热头痛：菊花 9 克，生石膏 9 克，川芎 6 克。水煎服。
2. 肾虚，眼睛干燥，视物模糊，头昏：菊花 9 克，枸杞 9 克，熟地 30 克。水煎服。
3. 热毒风上攻，目赤头旋，眼花目肿：菊花（焙）、排风子（焙）、甘

草(焙)各30克。上三味,捣烂过罗为散。夜卧时温开水调服9克。(《圣济总录·菊花散》)

4.暴发火眼:菊花适量,开水浸泡后用水洗眼。

又方:菊花9克,蒲公英15克。水煎后,先用热气熏,水凉后洗。

5.肝肾不足,虚火上升,目赤肿痛,久视昏暗,迎风流泪,怕日羞明,头晕盗汗,潮热足软:杭菊花、枸杞子、熟地黄、山萸肉、怀山药、白茯苓、牡丹皮、泽泻,共为末,炼蜜为丸。(《医级·枸杞地黄丸》)

6.肝肾不足,眼目昏暗:甘菊花20克,巴戟(去心)30克,苁蓉(酒浸,去皮,炒,切,焙)60克,枸杞子90克。上药共为细粉,炼蜜为丸,如梧子大,每服30—50丸,温水或盐汤送下,食前空心服。(《局方·菊睛》)

7.病后生翳:白菊花、蝉蜕等份,为散。每日6—9克。入蜜少许,水煎服。(《急救方》)

8.高血压头昏:菊花15克,龙胆草12克,水煎服。

9.高血压冠心病:菊花3克,山楂、草决明各15克(捣碎)。水煎服。日数次。

10.疗肿疗毒:白菊花120克,甘草12克。水煎服。(《外科10法·菊花甘草汤》)

11.老人春时热毒风气上冲颈项,头痛面肿及眼涩:菊花、前胡、旋复花、芍药、玄参、防风各30克,共为末。睡前酒调服6—9克,不饮酒者米汤调服。(《遵生八笺·菊花散》)

12.服食甘菊养生方:将玉英、容成、金精、长生四味阴干,百日取等份,以成日合捣千杵为末,每酒服一钱匕。或以蜜丸梧子大,酒服七丸,一日三服。(《本草纲目》)

13.服食白菊养生方:九月九日采白菊花二斤,茯苓一斤,并捣罗为末。每服二钱,温酒调下,日三服。或以炼过松脂和丸鸡子大,每服一丸。主头眩,久服令人颜色不老。(《本草纲目》引《太清灵宝方》)

14.膝风疼痛:菊花、陈艾叶作护膝,久则自除。

15.癍痘入目,生翳障:白菊花、谷精草、绿豆皮等份,为末。每用一钱,以干柿饼一枚,粟米泔一盞,同煮候泔尽,食柿,日食三枚。浅者五七日,远者半月,见效。(《仁斋直指方》)

16.疗肿垂死:菊花一握,捣汁一斤,口服,此验方也。飞冬月采根。(《时后方》)

17.女人阴肿:甘菊苗捣烂煎汤,先熏后洗。(《危氏得效方》)

18.酒醉不醒:九月九日真菊花为末,饮服方寸匕。(《外台秘要》)

19.眼目昏花:用甘菊一斤,红椒去目六两,为末,用新地黄汁和丸梧子大。每服五十九,临睡茶清下。(《瑞竹堂方》)

20.鼻出血不止:韭叶、菊花叶或艾蒿,用手揉搓成团。塞入出血鼻腔,即可止血。

21.头屑多:鲜菊花叶水煮,用其水洗头,后用清水洗净,即可。

22.脓疮疼痛剧烈:鲜菊花一把,捣烂取汁,口服,同时外涂于脓疮局部,有效。无花季节可用根。对撞伤、牙痛、干癣均有效。

23.突然耳聋:鲜猪肝40克,鲜白菊花40克,共煮沸,日分2次服。如一次不见效,可多服几次。

24.宿酒不省人事:菊花晒干研末,每次一食匙。25.延年益寿:春采菊

芽，夏采叶、茎，秋采花，阴干研末，日3次，每次4克酒服，需长期服。  
(以上20—25方均见《妙药奇方》)

## 野菊花

野菊，生于荒郊野坡的山间石壁之中，药用价值甚高。

(一) 药用与采集：野菊花全草药用，在秋季盛开时采，株苗一年四季均可采用。

(二) 功能与主治：全草含挥发油，花赤色部分含菊甙精油。性凉，味苦，有小毒。有清热解毒，消炎止痛之功效。主治感冒头痛，高血压，痢下脓血，跌打损伤，疔疮痈肿，咽喉肿痛，丹毒等症。

(三) 应用与处方：

1. 疔疮痈疖、丹毒：野菊花30克，金银花30克，桑枝30克。水煎服。  
又方：野菊花、芙蓉叶各等份。晒干研末，蜜调敷患处。
2. 乳痛及各种痈疽疔毒：野菊花15克，蒲公英30克。水煎服。并可用全草及鲜地丁等量，捣烂敷患处。
3. 腹痛下痢、便脓血：野菊花30克。水煎服。
4. 对口疮：鲜叶适量，雄黄末少许，共捣烂外敷。
5. 黄水疮、脚气：全草，水煎洗。
6. 慢性阑尾炎：野菊花12克，败酱草12克，蒲公英15克。水煎服。
7. 高血压：野菊花30克，水煎当茶饮。
8. 颈淋巴结核：全草30克，水煎服。
9. 中耳炎：鲜叶30克，水煎浓汁，滴耳。
10. 预防流脑及乙型脑炎：野菊花15克，黄芩6克，连壳6克。水煎服。
11. 痈疽疔肿及一切无名肿毒：野菊花连茎捣烂取汁，酒煎热服，以渣敷之。(《孙氏集效方》)  
又方：野菊茎叶、苍耳草各一握，共捣，入酒一碗，绞汁服，以渣敷，取汗即愈。(《卫生局简方》)  
又方：六月六日采苍耳，九月九日采野菊花，为末，每酒服三钱。
12. 天泡湿疮：野菊花根、枣木，煎汤洗之。(《医学集成》)
13. 瘰疬未破：野菊花根捣烂，煎酒服，以渣敷之自消，不消亦自破。(《瑞竹堂经验方》)
14. 麻疹肺炎：大青叶、金银花、野菊花、海金沙各15克。水煎服，每日一剂。(江西南昌市传染病医院方)
15. 预防流行性感冒：野菊秧子一把，鱼腥草、银花藤各一两。加水500毫升，煎至200毫升，日服三次，每次20—40毫升。(《全国中草药新医疗法展览会资料选编》，中国人民解放军370医院、湖北省保康医院方)
16. 防治流行性感冒：地马庄(蔓性千斤拔)三斤，野菊花、细竹叶、黄皮果树叶、野棉花、葶根各二斤，木贼、枇杷叶各一斤。供1000人服，每天一剂，两次煎服。(《全国中草药新医疗法展览会资料选编》，云南省文山州方)

又方：青蒿八份、金银花六份、马鞭草五份、野菊花、桑叶各三份。

用法：用于预防时，水煎熬浓，每人每次一中碗，每日三次，连服3—5天。用于治疗时，高烧不退加水灯草七钱，枇杷花八钱，犁口草五钱(捣汁

冲)。(同上书,系贵州省铜仁县漾头区卫生院方)

17.感冒:岗梅根、地胆头、山芝麻根、救必应、山薄荷各一两五钱,金盏银盘五两,五指柑、夏枯草、狗干菜、野菊花、甘草各一两。加水 5000 毫升,煎至 1250 毫升,成人每次 15—30 毫升,日服三次,小儿酌减。

注:地胆头为菊科植物地胆草,全草入药。山芝麻为梧桐科植物。必救应为冬青科植物铁冬青。金盏银盘为菊科植物鬼见草。

18.玫瑰糠疹:生地、元参、黄芩各一两,银花八钱,山栀五钱,赤芍、丹皮、白蒺藜、野菊花、生甘草各三钱。每日一剂,两次煎服。小儿酌减,孕妇慎用。(武汉医学院第一附属医院方)

19.病毒性角膜溃疡:一见喜、紫花地丁、野菊花、蒲公英、夏枯草各适量。分两次煎服(并用 3%一见喜溶液滴眼)。属于风热型加法风药,如荆芥、防风、羌活、桑叶、菊花、薄荷、蔓荆子等;湿热型加利湿药,如藿香、苍术、黄芩、荔枝草、车前等。角膜染色转阴,留有浸润时,加用退翳药,如蜜蒙花、木贼草、白蒺藜、青箱子、草决明、夜明砂、蛇蜕、蝉蜕等。

## 四 兰 花

兰花又名兰草、山兰和幽兰，因品种繁多，故名称各异。大体按开花季节不同，可分为春 3—4 月开花的叫春兰；夏 5—6 月开花的叫蕙兰；秋 8—9 月开花的叫秋兰；冬 10—12 月以及次年元月份开花的叫冬兰或寒兰。从生态习性上来说，可分为地生兰和附生兰两大类。在我国人民的习惯叫法上，又可分为一葶一花的统称为“兰”；一葶多花的均叫作“蕙”。兰花为我国十大传统名花和十友花之一。因花洁净而高雅，被人们视为忠诚、友谊和美好的象征。比如好文章称“兰章”，好朋友称“兰友”、“兰交”，结拜弟兄称“义结金兰”等。

### 栽 培

兰花为兰科多年生草本花卉。茎有花茎与根茎两部分，花茎为地上部分，着生花及苞茎叶，根茎为地下部分，节间短，大而多节。根茎肉质，并与菌类共生成皮层发达的菌根。叶有寻常叶和变态叶两种。寻常叶多为带状，叶脉平行，其叶形、叶色，因品种不同而不同。变态叶，为花茎上的膜质鳞片状叶，基部为鞘状，为花之苞片，其形与色也因品种不同而各异。花为不整齐花，花被 6 片，分内外两轮，内轮 3 片，外轮 3 片。内轮 3 片为真正的花瓣，上侧两片为心，直立，下侧一片较上两瓣为大，称唇瓣，也叫舌。外轮 3 片是花萼，上边一片较长，称主瓣，两侧的萼片称副瓣。兰花因构造特别而甚奇。其花色因品种不同而各异。大凡有红紫斑点的称之为葶瓣，白色而无斑点的则为“素瓣”之名贵兰花。花蕊柱状，是雌雄合生而成，为香囊。种子多而细小，包裹在荚角之中，常因胚芽发育不全，播种很难发芽。

兰花常用分株繁殖，结合翻盆进行。分株时间，多在新芽未露土之前进行。一般是春兰秋末冬初分，蕙兰和秋兰、寒兰春季分。其分根的具体作法是：使选定的母株盆土略干，根部微蔫，在分根时不易折断伤苗。将母株从盆土中翻出后，轻轻抖落根部泥土，用剪刀剪去病根、腐根和衰老叶后，放在水中浸软未抖掉之泥土，再用毛刷刷洗干净，放在阴凉处，待根变灰白色或有皱纹柔软时，即可分根栽植。

盆栽兰花，应以通气和吸水性能好的瓦盆为优。在选好口大口深，底孔排水好的花盆后，先洗刷干净，再进行消毒杀菌处理，底孔用铁纱或塑料窗纱覆盖，以防止害虫由此孔进入伤害花根。盆底用洗净消毒的碎瓦砾垒成圆形底垫，上铺粗砂子，砂子上再铺较粗山土填至盆深的二分之一处，然后把植株放在盆内周围一圈，最后再加上山泥土，不可太满，以防兰株心进土。在土填好后，用手捏住株苗，轻轻往上提，并一边轻摇花盆，以便根茎舒展和根际周围土壤严实，最后浇透水，置盆于阴凉处，保持空气湿润，15—20 天可生根成为新株。

我国园艺科学家，针对兰花繁殖率低和生长缓慢的特点与缺点，研制出了兰花试管快速无性繁殖法，其特点是：繁殖速度快，发育时期短，试管培育出的兰花不仅开花早，而且开花多，时间长，开花率在 90% 以上。试管培育的兰花，易于制作盆景，因它株型小，花色美，花味香，花期长，适于家庭几头和办公室、会客室、会议室和宾馆陈列与环境美化。

家养兰花好坏品种的鉴别标准是：根多而圆细；叶下部紧，上部阔，软

而下垂；花色嫩绿为上，浓绿次之，赤绿较差。全花一色而素心者最好。香味以清雅、纯正、温和者佳，异味强甚者劣。花形外三瓣均匀质厚有软绵感为好，主瓣宽，副瓣窄或外翘者劣。平肩、正肩为佳，下斜落肩次之。棒心光洁、柔软者为上，暗淡、坚硬者为下。舌短、宽、圆者为佳，长、窄、扁者为劣。舌上点整齐者为优，杂乱无章而色暗者劣。若未开花者，可从花苞外形和衣苞色泽上识别其优劣。花苞短而圆、紧而密，光泽鲜艳，脉纹细匀直达者为优。梅瓣、水仙瓣，苞衣尖端有白点，素心者苞衣呈白绿色。

兰花喜阴、温暖、湿润，怕日晒、酷热、干燥气候。在排水良好，富含腐殖质的酸性土壤中可生长良好。

兰花浇水不宜过勤和太湿，俗有“干兰湿菊”之说。但环境要潮湿，故在干旱季节要在盆周围喷水，上方要遮荫，使空气中湿度增加。浇水以雨水为好，自来水需隔日才可浇用。

兰花施肥以豆饼肥为好，硫酸铵、磷酸二氢钾等酸性肥料也较适宜。生长旺季半月至二十天可施一次，以稀释的液肥为好，平时少施，休眠期不施。

兰花要经常修剪，以便去除桔老叶片，以利通风和保持株型美观和防病害蔓延。

兰花是比较娇惯与难养的花卉，高贵品种犹甚。如“弹冠”、“大富贵”、“叠翠”、长条形的“舌兰”，以及被称为“国色天香”的“黄壳”、“绿壳”、“金莺”等优良品种。我国园艺家及花卉栽培爱好者在长期栽培、养护与管理中，摸索出了不少成功经验。如春兰秋养，俗语说：“兰花无光花不发，夏不遮荫叶不茂。”所以在秋后养护就十分关键了。秋后多光照，利于花箭发育，次年生长旺盛。冬季少浇水，湿润即可。秋分后施肥一次，直到开花可不用施肥。花箭有4—5个即可，过多影响花的大、鲜、香。春兰在冬季需放低温处。所以在兰花的培植中有这样十句话，三十个字：“爱朝日，忌夕阳；喜南暖，怕北风；通气好，惧烟熏；春不出，夏不日；秋不干，冬不湿。”

兰花的病虫害，多为白绢病，梅雨季节发生，可用多菌灵防治；炭疽病，全年均可发生，为兰花的普遍病害，可用1%的等量波尔多液或多菌灵防治；蚧壳虫，为兰花的主要虫害，可用0.1%的氧化乐果防治。

## 食 疗

兰花色淡嫩，味清香，是使淡味提香、浓味去腻的好配料。《十万个不要·花卉篇》记有名菜“兰花大锅”，其味鲜清香，肉嫩，营养丰富；“兰花银粉全鸡”，色泽美观，肉烂味鲜爽口；“兰花氽丸子”，味道清鲜，口感柔软不腻；“兰花鸭肝羹”，汤清味鲜，鸭肝细嫩，有补血之功效。这些都是清淡、味鲜、富营养又美观的极好药膳。《物理小识》有“幽兰、建兰，根甘，宜人药。其花可茹”的记载。

### 建兰冰糖饮

原料配方：鲜建兰根、冰糖各适量。

制作方法：建兰根挖取后，洗净控干，捣烂，用干净纱布包裹绞汁，调和冰糖饮服。日2—3次，每次5—8钱。本饮功效：治肺癆咳嗽、溢血



等病症。（《泉州本草》方）

### 建兰乌糖饮

原料配方：鲜建兰根一两半，葱白三、五个，乌糖（黑糖，也叫红糖）适量。

制作方法：挖取鲜建兰根后，洗净，同葱白入清水适量，煎数沸后去渣留汁，调乌糖饮服。

本饮功效：治尿血或小便涩痛。（《泉州本草》方）

### 蜜渍兰花

原料配方：新鲜兰花、蜂蜜各适量。

制作方法：采取新鲜兰花后（建兰秋采，春兰春采，夏兰夏采，寒兰冬采）洗净，晾干，入蜂蜜贮瓶中 2—3 日即可。开水冲服。日数次，每次 1 食匙。

本花功效：调和气血，宽中醒酒。（《纲目拾遗》方）

### 建兰花茶

原料配方：素心兰（白花）或蜜兰（黄花）、墨兰（黑花）适量。

制作方法：采取兰花后，洗净，控干，入茶杯，沸水冲后盖严杯盖，浸 10 分钟后启盖，可代茶饮服。

本茶功效：素心兰除宿气、解郁。蜜兰止泻。墨兰治青盲。

### 泽兰茶

原料配方：泽兰 18 克，清水 360 毫升。

制作方法：泽兰全草采取后，拣洗干净，用 360 毫升水煎煮，待水剩至 180 毫升时离火，去渣取汁，代茶频频饮服。本茶功效：可治糖尿病，使尿糖减少。（《妙药奇方》）

### 泽兰金钱草茶

原料配方：泽兰、金钱草各一把。水 540 毫升。

制作方法：二药用 540 毫升水，煎至一半，代茶饮用。本茶功效：治糖尿病。（《妙药奇方》）

### 泽兰煎

原料配方：泽兰适量。

制作方法：将泽兰浓煎，代茶频饮。

本煎功效：治风湿症，坐骨神经痛。（《妙药奇方》）

## 泽兰根茶

原料配方：泽兰根适量。

制作方法：将泽兰根挖取后，拣洗干净，切成小薄片，放杯中用沸水冲后盖严杯盖，浸 10—15 分钟，代茶饮用。本茶功效：可使胆囊机能恢复正常。（《妙药奇方》）

## 建兰花茶

原料配方：建兰花十四朵。

制作方法：将建兰花采集后，冲洗干净，水炖或用沸水浸泡代茶饮服。本茶功效：清肺除热，化痰止咳。（厦门《新医疗法与中草药选编》）

## 龙舌兰茶

原料配方：龙舌兰叶适量

制作方法：采集龙舌兰叶，去皮去刺，每日 10 克，水煎代茶饮。

本茶功效：治糖尿病。（《妙药奇方》）

## 龙舌兰茶

原料配方：龙舌兰叶适量。

制作方法：采取龙舌兰叶，去皮、刺，晒干为末，每日 10 克，水煎代茶饮。

本茶功效：治疗全身浮肿，或腹水，或关节水肿，以及身体某部分代谢异常和肾炎等。（《妙药奇方》）

## 兰花粥

原料配方：泽兰 30 克，粳米 50 克。

制作方法：将泽兰煎数沸，去渣取汁，用药汁煮粳米为粥，空腹食用。

本粥功效：活血，行水，解郁。治妇女经闭，产后瘀滞腹痛；身面浮肿，小便不利等病。（《粥谱》）

## 龙舌兰粥

原料配方：龙舌兰叶适量，粳米 100 克。

制作方法：龙舌兰叶冲洗干净，煮数沸，去渣留汁，入米煮粥食用。

本粥功效：治浮肿，肾炎，糖尿病。

## 兰花露

原料配方：取建兰花适量。

制作方法：双层铁锅一口，下层添水并入兰花；上层下面加外接漏斗一

个，上面放冰块。旺火烧沸后取其蒸馏水即可。可以蜜调味饮用。也可外用。  
本露功效：明目、舒郁、顺气。

### 兰花根炖鸡

原料配方：蕙兰根、大冬、百合、百节藕各适量，鸡一只，其它调味品少许。

制作方法：上四药择去杂质，洗净。鸡宰杀后，治净，同药煎煮，待鸡熟软后去渣，调味饮汤食肉。

本鸡功效：治妇女白带。

### 蕙兰根炖猪心

原料配方：蕙兰根、大茅香各一两，猪心、肺各一具，各种佐料少许，甜酒适量。

制作方法：蕙兰根挖取后洗净，同大茅香同煎煮数沸后，留汁去渣，入猪心、肺煮熟后，加甜酒再炖，入佐料调味，饮汤食心、肺。随量分顿食服。

本心功效：治妇女干病，手足心发烧。（《四川中药志》）

### 斑叶兰炖肉

原料配方：斑叶兰五钱，肉适量，佐料少许。

制作方法：斑叶兰洗净，煮数沸后去渣留汁，入肉再炖煮，待肉烂熟后，入佐料调味食用。

本肉功效：治肺病咳嗽。（《浙江民间常用草药》）

## 药 用

《本草纲目》云：“兰草、泽兰，气香而温，味辛而散，阴中之阳，足太阴、厥阴经药也。脾喜芳香，肝宜辛散。脾气舒，则三焦通利而正气和；肝郁散，则营卫流行而病邪解。兰草走气道，故能利水道，除痰癖，杀蛊辟恶，而为消渴良药。”

（一）药用与采集：佩兰、泽兰全草药用。夏季茎叶茂盛，花儿尚未开放时，采其地上部分晒干或晾干备用。建兰叶、花、根均可药用，叶及根一年四季皆可采用，鲜用于用都行。花秋季盛开时采。斑叶兰茎叶药用，夏、秋采，鲜用或晒干用。

（二）性味与归经：佩兰味苦、辛，性微凉，无毒。入脾、胃、肺、手太阴、足阳明经。泽兰味苦、辛，性微温，无毒。入肝、脾经。建兰味辛，性平，无毒。入心、肺、脾经。斑叶兰味甘，性温，无毒。入肺经。

（三）功能与主治：建兰，有理气，宽中，明目之功。主治久咳，胸闷，腹泻，青盲内障。斑叶兰，清热解毒，活血止痛，软坚散结。治气管炎，骨节疼痛，跌打损伤，痈肿疮疖，瘰疬等病。泽兰，活血，行水。治经闭，瘰疬，产后瘀滞腹痛，身面浮肿，跌扑损伤，金疮，痈肿。佩兰，清暑，辟秽，化湿，调经。治感受暑湿，寒热头疼，湿邪内蕴，脘腹不饥，口甘苔腻，

月经不调。

(四) 应用与处方：

1. 脾瘕口干：佩兰，水煎服。（《素问》）
2. 五月霉湿，秽浊之气：藿香叶一钱，佩兰叶一钱，陈广皮一钱五分，制半夏一钱五分，大腹皮一钱（酒洗），厚朴八分（姜汁炒），加鲜荷叶三钱为引。水煎服。（《时病论·芳香化浊汤》）
3. 秋后伏暑，因新症触发：藿香叶一钱五分，佩兰叶二钱，薄荷叶一钱，冬桑叶二钱，大青叶三钱，鲜竹叶三十片，煎服。先用青答叶一两、活水芦根二两，煎汤代水。（《增补平注温病条辨·七叶芦根汤》）
4. 温暑初起，身大热，背微寒，继则但热无寒，口大渴，汗大出，面垢齿燥，心烦懊：藿香叶一钱，薄荷叶一钱，佩兰叶一钱，荷叶一钱，煎服。先用批把叶一两，水芦根一两，鲜冬瓜二两，煎汤代水。（《重订广温热论·五叶芦根汤》）
5. 经候微少，渐渐不通，手足骨肉烦痛，日就羸瘦，渐生潮热，其脉微数：泽兰叶三两，当归、白芍药各一两，甘草半两。上为粗末。每服五钱匕，水二盏，煎至一盏，去渣温服。（《鸡峰普济方·泽兰汤》）
6. 经闭腹痛：泽兰、铁制菱各三钱，马鞭草、益母草各五钱，土牛膝一钱。同煎服。（《浙江民间草药》）
7. 产后水肿，血虚浮肿：泽兰、防己等份为末。每服二钱，醋汤下。（《随身备急方》）
8. 产后阴翻，产后阴户燥热，遂成翻花：泽兰四两，煎汤熏洗二三次，再入枯矾煎洗之。（《濒湖集简方》）
9. 小儿褥疮：嚼泽兰心封之。（《子母秘录》）
10. 疮肿初起，及损伤瘀肿：泽兰捣封之。（《濒湖集简方》）
11. 痈疽发背，泽兰全草二至四两，水煎服。另取鲜叶一握，调冬蜜捣烂敷贴，日换两次。（《福建民间草药》）
12. 蛇咬伤：泽兰全草二至四两，加水适量煎服；另取叶一握捣烂，敷贴伤口。（《福建民间草药》）
13. 气管炎：鲜斑叶兰一至二钱，水煎服。（《浙江民间常用草药》）
14. 骨节疼痛，不红不肿者：斑叶兰捣烂，用酒炒热，外包患处（小儿用淘米水代酒），每日一换。（《贵州民间药物》）
15. 毒蛇咬伤，痈肿疔疮：鲜斑叶兰捣烂敷患处。（《浙工民间常用草药》）

## 五 月 季

月季又名月月红。月季花由于不避寒暑，月月开放，故又有“月月花”、“四季花”、“斗雪红”、“长春花”和“胜春花”等美名。

### 栽 培

月季花属蔷薇科，蔷薇属。同玫瑰、蔷薇被称为同属中之三姐妹。半常绿直立型极耐寒冷而半落叶和不落叶的灌木。株高1—2米不等，茎秆有刺。复叶，奇数羽状，小叶3—5片，卵状呈椭圆形，先端渐尖，边缘有小锯齿，叶面平滑有光泽，托叶与叶柄合生于叶柄基部。花，在温室栽植的月月开放。黄河流域于露天栽植的可在3—11月开花不断。花单生或数朵簇生于枝头顶端，花托壶状，花色繁多，有红色、深红色、黄色、浅黄色、紫色、绿色、粉色、白色、橙色、蓝色、咖啡色等。萼片边缘稍有羽状分裂。花瓣型，有单瓣和重瓣之分。花落而果，果球形，生时青，熟时紫红色，内有坚硬子粒数十颗不等。

月季可用播种、扦插、嫁接多种办法繁殖。

**种籽繁殖：**先把采集的果实，埋入土中过冬，来年春季挖出，洗去果肉，取出种籽，进行播种，若管理好，生长很快，到夏季即可移植，其中发育好的当年便可生蕾开花。播种繁殖，数量多，发展快，适宜大面积栽植。其缺点是变异性较大，如优种变成了劣种，花色由黄色变为白色，深红色变成了浅红色，花瓣可能由重瓣变为单瓣等。

**扦插繁殖：**扦插是园艺家们繁殖月季常为采用的一种方法。其方法可分为三种：在4—5月，或9—10份月季生长最旺盛的时候进行。在这两个时期，气温较好，湿度适中，扦插容易生根，发育也快。其插穗当选本年生长充实的开过花枝，待花将谢时，剪去残花及最上边1—2个叶片，待过几天枝条养分得到补充，生长得到充实，剪取10—15厘米，应带3—5个叶片。插穗上部仅留两个复叶，其余连柄带叶全部剪去。扦插在预先准备好的花盆、木箱或花畦里。扦插时应先用略粗于插穗的木签在土中先扎一深度约等于插穗一半或三分之二的孔洞，以免插穗插入时，划破表皮。待插穗插好后，需将周围土埋实，不能有不挨土的空隙。在插穗插完后，浇透水，用塑料薄膜覆盖，保持一定温度和湿度，避免阳光直射，晚上当取掉薄膜以便通气。盆土或畦土，要保持一定湿度，但也不可过湿，防止空气不足，切口霉烂。半个月后可逐渐增加光照时间，以增加光合作用，促进发根、出芽、生长。

**休眠期的扦插：**月季从冬季到翌年春季的几个月时间里为休眠期，在整个休眠期间都可进行扦插。

**水插法，也叫水浸法。**一年四季均可进行。即选好插穗，插在盛水的器皿中，玻璃器皿或玻璃罐头瓶最好，因它可透光，又可看见水位和插穗根部的生长发育情况。根据玻璃器皿口的大小剪一硬一点的纸盖，纸盖上间隔一厘米扎下与插穗秆粗细相等的小孔，盖在器皿上，将从母株上选择好的插穗，通过盖上孔洞，插入水中。插瓶放在不直接接受阳光的阳台玻璃窗内或膜棚内，3—5天换水一次，温度适宜，光线充足，10—15天，可结痂萌发白色小根。待小根发出后可换1—2次水，以使嫩小幼根，接受刺激，适应新的环境与不同条件。然后可带上插穗瓶，到需栽植的地方用剪刀剪开纸盖，取出需要栽植的插苗进行移植。栽植时覆土要

轻，植后速浇水。前3—5天内水要充足，10天以内不要受日光直射。另外用0.2克氯化钙和十万分之一硼酸溶液一毫升，混入一升水中作浸液，生根快成活率高。

**嫁接：**嫁接是繁殖月季的一种常用方法，也是繁育月季优良品种的主要方法。嫁接最常用的是芽接。首先选好砧木，然后在母株上择饱满的芽，取掉叶片留下叶柄，用接木刀先在叶芽上部的母株上横按一刀，至木质部达枝秆半周。接着在叶芽下部进刀沿木质部向上慢慢走动，经叶芽达上部的横刀处，接芽即可成盾形取掉，用刀尖拨去带有的木质屑，叶柄朝外衔在口中，但不要让芽的接面部位湿了唾液，影响成活率。然后在砧木的接芽部位，作“T”形口切割，割后用接芽刀尖挑开皮层，再把接芽从口中拿出，按住叶柄基部从“T”形口上部向下插入，盾形接芽上平线要和“T”形口的上平线准齐，用塑料带或麻皮绑扎伤口即可。一周后检查成活与否。活者接芽发光发绿，叶柄一触即掉，死者接芽发黑，叶柄干枯。

芽接不仅方法简单，成活率高，还可在一株上进行多样品种，多样颜色的嫁接，这样就可使一株月季上开放出品种、花型、花色各不相同的花朵来。

月季除常用的芽接外，还有用切接、根接来繁殖的。

月季原产我国，已有二千多年的栽培历史，后经印度传入欧洲，由于广泛杂交繁育，现为观赏植物中品种最多者。月季适应性较强，故世界各国多有栽培。性喜温暖，最适宜温度是18—20℃，所以在春秋两季生长发育最好。高温则不适宜月季的生长，甚至会落叶枯萎，进入休眠状态。月季耐寒，在10℃以下，8℃以上还生长，即便是零下10℃左右也可露地过冬不至于冻死。喜阳光而不耐阴，尤其在现蕾盛花期更是这样，阴雨连绵对月季生长不利。月季性喜肥沃湿润的土壤，忌涝也怕旱。为此需择疏松、肥沃、浇水、排水、通风、透光等条件好的地方栽植。

月季浇水，要因季节和它的生长期和休眠期不同来定。春季为月季生长旺季，且孕蕾开花，每日要浇一次水。夏季天气炎热，蒸发量也大，每日需浇水两次。秋季因气候渐凉爽，浇水需逐日减少。冬季处于休眠状态，保持盆土不干湿润即可。

**月季施肥：**因月季喜肥，故底肥要足。底肥多以家禽、家畜粪便拌和豆饼、骨粉堆积腐熟为好。追肥可在春初发芽前施一次浓度较大的液肥，以促叶芽萌发，枝条抽生。发芽后一周时间可轻施一次液肥，以保证枝叶肥厚壮实，花蕾硕大。盛花期忌施肥。花期过后，随着枝条的修剪，可施一次浓度较大的液肥，以及时补充植株在盛花期大量付出的养分。一年中的施肥月份与浓度大致是：三月较重，六月中，九月同六月，年底轻。

月季的病害主要是白粉病与黑斑病。白粉病可用50%的托布津1000倍液，或石硫合剂500倍液喷治。黑斑病主要是用石硫合剂500倍液和800倍的多菌灵液。虫害，多为蚜虫、红蜘蛛和甲壳虫，可用乐果稀释喷洒杀除。

月季是切花的极好材料，但至今仍无理想的月季切花保鲜处理剂。美国研究和总结出了一种叫做“提高切花保鲜性的处理方法——月季的浸渍吸水处理”保鲜法：在月季切花采取后，先摘除枝上的叶和刺，然后再用PH3.0—3.5的柠檬酸溶液进行浸渍；而对于萎蔫状态的月季花，要预先在清洁的水中将茎进行“水切”15厘米左右，除去有碍于吸水的酵母菌和空气，并使花枝导管吸水畅通后，再用37—43℃的温水（水深25—30厘米）进行浸渍，“水切”是将花枝切离母株后，及时将其下部放入水中切去一段，间

隔时间不可超过 15 分钟，否则会使水切失败。

## 食 疗

月季花成分主要是挥发油，与玫瑰油相似，大部分为萜醇类化合物，有一定的食疗效果。

### 鱼腹藏花

原料配方：鲫鱼一条（1——2 斤重）月季花嫩头 2 钱，沉香 5 钱，芫花 3 钱（炒）。

制作方法：鲫鱼开膛剖腹，去鳞洗净，鱼肠取出后洗净。月季花、沉香、芫花三味药碎剉后藏鲫鱼腹中，用鱼肠封固，洒少许，加水煮熟后，去药渣食鱼。

本膳功效：败毒散瘀，止痛。治瘰疬未破，甚有效果。（《本草纲目》）  
又方：月季花根 5 钱，和鲫鱼炖食。（《泉州本草》）

### 月季花根炖蛋

原料配方：月季花根 1 两，鸡冠花 1 两，益母草 3 钱，鸡蛋 1——2 个。

制作方法：以上三药，煎后留汁去渣，将鸡蛋入药汁中煎煮，待鸡蛋将熟时，取出鸡蛋打破蛋壳再煮，熟透后食用。

本食功效：活血调经，消肿解毒。治来经腹痛。

### 月季花根炖肉

原料配方：月季花根 1 两，猪肉 2 两或绿壳鸭蛋 2 个，调料各少许。

制作方法：月季花根挖出后洗净，同猪肉或绿壳鸭蛋炖煮，熟后可调味食用。

本膳功效：调经。主治月经和白带过多症。

### 月季花粥

原料配方：月季花 20 克，凌霄花 20 克，粳米 100 克，红糖适量。

制作方法：月季花同凌霄花去除杂质，洗净，晾干研为细末备用。粳米淘洗干净后，加水煎煮成粥。食粥时，调入药粉 1 食匙，红糖适量，趁热温服，每日 2 次。

本粥功效：消肿、活血。适用于血瘀型痛经症。

### 红花月季酒

原料配方：红花、月季各 5 克，黄酒 100 毫升。

制作方法：将红花、月季花择去杂质，洗净，和黄酒一起放入瓷杯中，再将瓷杯放入有水的蒸锅中，隔水加热蒸炖 20 分钟。每次温饮 30—50 毫升。

每日 1—2 次。

本酒功效：消肿，活血，止痛。适用于各种软组织损伤。

### 月季花酒

原料配方：月季花、当归、丹参、黄酒各适量。

制作方法：上三味药择去杂质，洗净，放入黄酒中浸泡 3—5 天后服用。每次 5 毫升，每日二次。

本酒功效：治月经不调，色淡而量少，小腹痛，兼有精神不振，大便燥结不下等病症。

### 四花茶

原料配方：月季花、玫瑰花、凌霄花、桂花（干品）各 1 克，红糖适量。

制作方法：上四味药去杂后淘洗干净，和红糖一起放入保温杯中，加沸水，盖紧杯盖浸泡 5 分钟，趁温热代茶频饮。

本茶功效：活血，化瘀，消肿。适用于血瘀型痛经。

### 月季花茶

配料配方：鲜月季花 15 克（干品 3—5 克），沸开水一杯。

制作方法：月季花择去杂质，凉水冲洗干净，放茶杯中用沸水冲入，浸泡 3—5 分钟即可饮用。

本茶功效：治妇女月经不调。

### 药 用

月季是活血化瘀良药，具有活血调经消肿解痛之功效。历代药书多有活血、消肿、敷毒之记载。并能止血，治红崩，血滞，月经不调，痛经、跌打损伤，血瘀肿痛，痈疔肿毒。月季花汁治淋巴结核、脚膝肿痛；嫩叶捣烂外敷治肿毒症；月季花根治月经过多，赤、白带下。月季花瓣用于治疗各种瘀症，有多方面的临床效果，其活血化瘀的活性成分挥发油，有镇痛，改善微循环，增加血流量，以及增加结缔组织的代谢，降低血小板凝集作用，使体内已形成的血栓重新溶解。

（一）药用与采集：月季花药用花、叶、根、花，夏、秋采为好，将半开之花朵采回，晾干，或用微火烘干备用。叶，春季采或夏、秋采均可。根，现用现采，以冬日为佳。

（二）性味与归经：性温、平，味甘、淡。无毒。入肝经和肾经。

（三）功能与主治：花，活血调经，消肿解毒，治月经不调，经来腹痛，跌打损伤，血瘀肿痛，痈疔肿毒等病症。叶，活血消肿。治瘰疬，跌打损伤，血瘀肿痛。根，活血消肿。治月经不调，带下，瘰疬。

（四）应用与处方：

1. 月经不调：鲜月季花每次五至七钱，开水泡服。连服数次。（《泉州本草》）



2. 肺虚咳嗽咯血：月季花合冰糖各适量炖服。（《泉州本草》）
3. 筋骨疼痛，脚疾肿痛，跌打损伤：月季花瓣研末，每服一钱。酒冲服。（《湖南药物志》）
4. 产后阴挺：月季花一钱，红酒适量炖服。（《闽东本草》）
5. 月经不调，痛经：月季花 15 克，石苇 15 克，狗脊 60 克。水煎服。  
又方：月季花 6—9 克，益母草 15 克，水煎服。
6. 月经不调，或多或少，或前或后：月季花 15 克，当归 9 克，茺蔚 6 克，香附 9 克，水煎服。
7. 闭经，骨蒸潮热：月季花 6 克，当归（酒洗）15 克，地骨皮 15 克，红花 15 克。共为细末，每服 3 克，日服 2 次，黄酒冲服。
8. 月经稀，色淡，量少，小腹疼，精神不振，大便燥结：月季花 6 克，当归 3 克，丹参 3 克，黄酒 500 克。浸 3—5 天，服用。日 2 次，每次 50 克。（此方不可多用久服，以免便溏腹泻。脾胃虚弱及孕妇慎用或不用）。
9. 疔痈肿毒，跌打损伤：鲜月季花捣烂涂患处。
10. 筋骨疼痛，腰膝肿痛，跌打损伤，外伤出血及红肿：月季花叶捣烂敷患处。  
又方：月季花为末 3 克，酒冲服。
11. 遗精，赤白带下：月季根三至五钱。水煎服。（《湖南药物志》）

## 六 杜鹃

杜鹃花异名甚多，叫法不同。《本草纲目》名山石榴、红踯躅。《分类草药性》叫艳山红。《贵州民间方药集》称艳山花、山归来。《浙江民间常用草药》又有红紫丹花、灯盏红花、山茶花之誉。《江西草药》更有虫鸟花、报春花以及《烟台医药》、《江西民间草药验方》的迎山红、满山红、清明花之各种美名，为热烈、复苏、幸福和希望的象征。

### 栽 培

杜鹃花属杜鹃花科及杜鹃花属的常绿或半常绿落叶灌木。株高可达3米以上，分枝细而多，密生黄色或褐色平伏柔毛。叶卵状椭圆形或倒卵形，基部楔形，先端尖，疏被伏毛。花常2—6朵，簇生于枝头顶端。春二三月开花的叫春鹃，夏四五月开花者叫夏鹃。花冠阔，呈漏斗形，花色因品种不同而多样。有各种深浅不同的红、橙、金黄、紫、纯白等色，极为艳丽美观，是世界上著名的观赏花卉。

杜鹃花的繁殖可用扦插、压条、嫁接等方法进行，以扦插为多。扦插常在5月到6月和9月到10月进行最为适宜。在此时间内，选用生长健壮的新嫩枝，约10厘米长，留叶4—6片，下部多余叶取掉，用消毒快刀削成马蹄形，将其三分之一长度斜扦于整好的盆土中，或田园里。浇透水，用塑料薄膜覆盖，以保持温度和土壤湿润。若能使温度在18—20的条件下，约一个半月即可生根。在生根后期和生根后，要注意逐渐透光，直至全不覆盖。播种也可，但因种子细小，特别在北方由于硷性土，即使可以出芽，也很难成苗，故在北方不多应用。

杜鹃性喜凉爽、荫蔽、湿润环境。对酸性土壤要求非常强烈，故杜鹃在北方的硷性土中不易养好，就是从南方带来的土，也要注意不能浇带硷性的水，一般以雨天承接的雨水力0.1%的硫酸亚铁或淘米水为好。北方栽植的杜鹃，多系带土从南方运来，夏季在室外要放在阴凉处，或者盖帘遮荫，切不可日光直射。因杜鹃性喜湿润，故在盆苗周围要洒水，并在上午时分喷水于叶面，以造成适宜环境。生长旺季要勤浇水，且7—10天要浇一次淡矾肥水，以减其土壤硷化和供给充足的磷，以利于生蕾开花。杜鹃因长期生长在高山，温度以12~25较为适宜，30以上不仅生长缓慢，还会停止生长，进入休眠状态。10月中下旬在北方要入温室，保持温度在5℃，可安全过冬。为使杜鹃特别是春鹃提前至春节开花，增加节日期间的欢乐气氛，室内温度不可低于15℃，盆土见干见湿，不可过湿，过湿容易烂根死苗。冬季浇水可以用雪消水和煮沸的凉开水，再加0.1%的硫酸亚铁。天气晴朗时，可于中午放在阳台上让日光照射。

杜鹃是一种喜肥花卉，但要用腐熟的豆饼水、鱼腥水，忌施人粪尿。施肥要适当稀释，盆土要保持湿润，过干会伤苗。春季每半个月可施肥一次，至夏随着气温升高可增加次数。秋季宜施磷、钾肥，冬季应停止施肥。杜鹃花虫害不大，若遇介壳虫、短须螨危害，可用波尔多液和40%的三氯杀螨醇1200—1500倍液或40%的氧化乐果1000—1200倍液喷洒。

杜鹃花历史悠久，是早在一亿多年以前的中生代白垩纪就有的一种古老花卉。在全世界有900余种，而在我们中国就有600余种。清光绪年间，一

位英国人，从云南高山采走了 200 多种，杂交出了许多新品种，如英国的爱丁堡植物园、邱园、英伦三岛等地的杜鹃花大都是从我国云南引种的。1986 年 3 月份，英国皇家植物园杜鹃专家拉克斯特先生来到了云南高山常绿杜鹃的原生地，激动他说：“真正的杜鹃王国！”故有“没有中国的杜鹃，就没有英国园林”的说法。

荷兰和比利时的园艺家们，用红色的映山红和黄色的羊躑躅还有其它一些杜鹃花杂交，培育出了红紫纷披，婀娜多姿，举世闻名的西洋杜鹃来。西洋杜鹃花边缘有皱折，花型多重瓣。另有一种东洋杜鹃，花小而繁，也非常美观。我国无锡的锡惠公园，上海市的植物园，以及庐山、丹东等地的杜鹃园艺工作者已培育出数百个花朵大，花色美的优良品种。

## 食 疗

杜鹃花叶和嫩枝中含黄酮类、香豆精、三萜类、有机酸、氨基酸、鞣质、酚类、甾醇、强心甙、挥发油等；黄酮类中有红花杜鹃甲和乙，含杜鹃花醇 0.012% 和杜鹃花醇甙 0.4%。叶中还含有熊果酸 0.6% 和桉木毒素。杜鹃花根皮含鞣质 7%。因杜鹃花、叶、枝、根均含有以上成分，故有一定的食疗作用与药用效果。

### 杜鹃炖猪蹄爪

原料配方：白杜鹃花五钱，猪蹄爪适量，其它佐料少许。

制作方法：杜鹃花采集后冲洗干净，煮汁去渣。猪蹄爪用纯刀刮洗洁净，放入杜鹃花汁中炖至烂熟，入佐料调味，饮汤，食肉。

本爪功效：治白带。（《浙江民间草药验方》）

### 杜鹃猪肉汤

原料配方：杜鹃花根、三白草根各五钱，猪肉汤适量。

制作方法：将杜鹃花根和三白草根挖取后洗净。水煎煮数沸后，留汁去渣，兑猪肉汤服。

本汤功效：月经不调，白带过多等妇科疾病。（《江西民间草药验方》）

### 杜鹃猪肋骨

原料配方：杜鹃根（干品）一两，丛毛榕根六钱，猪肋骨二支。

制作方法：杜鹃花根和丛毛榕根，择除杂质洗净，煎煮数沸后去渣留汁，再将洗净之猪肋骨放入炖熟，食肉饮汤。若无肝火者可加酒服。

本骨功效：治疗气郁胸闷。（《福建中草药》）

## 杜鹃酒

原料配方：兴安杜鹃叶二两，白酒一斤。

制作方法：兴安杜鹃叶洗净控干为末，浸入白酒内，七日后滤去药渣。

饮酒，日三次，每次 15—20 毫升。

本酒功效：治疗慢性支气管炎。

## 药 用

杜鹃花及兴安杜鹃、照山白小花杜鹃煎剂有止咳作用，其醋酸乙酯提取物、氯仿提取物及其母液中分离出的结晶甲和结晶乙（黄酮化合物）也有镇咳作用，故多用于治疗气管炎等病症。

（一）药用与采集：杜鹃花药用花、叶、根。花盛开时采，鲜用或干用。叶四季均可采用。在北方因落叶，需夏秋季采集晒干备用。根可现采用，或秋未挖取切片晒干备用。

（二）性味与归经：杜鹃花性温，味酸甘，无毒。叶性平，味酸。根味甘，性温，无毒。兴安杜鹃味苦，性寒。照山白小花杜鹃味苦，性温、寒，有毒。入心、肺、大肠经。

（三）功能与主治：杜鹃花活血，调经，祛风湿。治月经不调，闭经，崩漏，跌打损伤，风湿痛，吐血，衄血。根有活血、止血、祛风、止痛之功效。主治吐血，衄血，月经不调，崩漏，肠风下血，痢疾，风湿疼痛，跌打损伤等。叶，清热解毒，止血。治痈疔疮，外伤出血，荨麻疹。照山白小花杜鹃治支气管炎，痢疾，产后身痛，外伤骨折。兴安杜鹃止咳，祛痰。治慢性支气管炎、支气管喘息、咳嗽。

### （四）应用与处方：

1. 产后周身疼痛：照山白小杜鹃一钱至一钱五分。水煎服，每日一次，连服二十天。（《山东中草药手册》）

2. 痢疾：照山白杜鹃配仙鹤草、香青、老鹳草叶适量煎服。（《高原中草药治疗手册》）

3. 外伤骨折及肿痛疮：照山白杜鹃花叶，捣烂外敷。（《高山中草药治疗手册》）

4. 慢性支气管炎：兴安杜鹃叶水煎服，对单纯型支气管炎有较好疗效，对喘息型及合并肺气肿者效果较差。止咳效果显著，祛痰次之，平喘较差，消炎作用不强。

5. 急性细菌性痢疾：兴安杜鹃根（洗净，切片）半斤，加水 1500—2000 毫升，煎 1—2 小时，取汁。成人 150—200 毫升，儿童（3—5 岁）50 毫升。日 3 次。粘液脓性便为主的较脓血便为主的效果好。

6. 各种阳性肿毒及指疔：新鲜杜鹃的枝头嫩叶适量，捣烂如泥，敷于患处，日换药两次，止痛消肿。未化脓时，可以消散。（《江西民间草药验方》）

7. 眼外伤红肿：杜鹃花嫩叶捣烂，加入乳，外敷。（《浙江民间常用草药》）

8. 外伤出血：杜鹃花鲜叶捣烂，外敷伤口。（《浙江民间常用草药》）

9. 对口疮：杜鹃花鲜叶、侧柏叶等量捣烂，调鸡蛋清或蜜，敷患处。（《福建中草药》）

10. 荨麻疹：杜鹃花鲜叶煎汤洗浴。（《福建中草药》）

11. 月家病，经闭干瘦：映山红二两。水煎服。（《贵州草药》）

12. 跌打疼痛：映山红子（研末）五分。用酒吞服。（《贵州草药》）

13. 流鼻血：映山红花（鲜的）五钱至一两。水煎服。（《贵州草药》）

14. 风湿痹痛，手足身体收摄不遂，肢节疼痛，言语蹇涩：踯躅花酒拌蒸一炊久，晒干为末。每以牛乳一合，酒二合，调服五分。（《圣惠方》）

15. 风虫牙痛：踯躅一钱，草乌头二钱半，为末，化蜡丸豆大。绵包一丸咬之。（《海上仙方》）

16. 月经不调：杜鹃花根、香茶菜根、益母草各五钱，月月红三钱。水煎服。（《浙江民间常用草药》）

17. 崩漏：杜鹃花根一两，金樱根一两，绵毛旋覆花根八钱，茜草根五钱，粉干葛四钱。水煎服。（《江西民间草药验方》）

18. 跌打损伤：杜鹃花鲜根皮适量、酒糟少许，捣烂外敷。（《江西草药》）

19. 鼻出血：杜鹃干根五钱至一两，水炖服。（《福建中草药》）

20. 乳痈初起：杜鹃干根五钱至一两，水炖服；外用鲜叶配香附捣烂敷。（《福建中草药》）

21. 白带：杜鹃花根 15 克、三白草 15 克。水煎服。（《花卉栽培与药用价值》）

22. 子宫出血：杜鹃花根 15 克，金樱根 15 克，茜草根 9 克，葛根 12 克。水煎服。（《花卉栽培与药用价值》）

23. 支气管炎、咳嗽：杜鹃根或叶（兴安杜鹃）9—15 克。水煎服。（《花卉栽培与药用价值》）

24. 高血压：杜鹃花根（干品）3—9 克。水煎服。（《花卉栽培与药用价值》）

25. 慢性支气管炎：满山红（兴安杜鹃）叶粗粉，用 40% 酒精浸泡 7 天，压榨过滤，取上清液配成 10% 醇溶液（商品名“消咳喘”）。每服 7—10 毫升，每日三次。（黑龙江省《全国中草药新医疗法展览会资料选编》）

26. 慢性支气管炎：满山红叶、暴马丁香，三颗针各三钱。每日一剂，水煎分二次服。（黑龙江《全国中草药新医疗法展览会资料选编》）

## 七 山 茶

山茶花又名茶花，耐冬，曼陀罗树，玉茗花，品种多而名称异。花簇如珠未开者称宝珠山茶，花朵中包有碎花瓣者称石榴茶花，花蒂青者称海榴茶花，形如杜鹃花者称踯躅茶花，花粉红色者称宫粉茶和串珠茶。又有一捻红、千叶红、千叶白等，十佳山茶花有：墨牡丹、花牡丹、花鹤翎、花十八、花槟榔、花嫦娥、花宝珠、花佛鼎、花脑、花叶茶等。

### 栽 培

山茶花系山茶科，山茶属。常绿灌木或乔木。叶互生，蜡质，卵形，边缘有锯齿，正面深绿色，背面浅黄绿色。花冬末春初开放，以红、白为多，间有淡红或杂有斑纹，黄色也有，很少，被人们称之为“金花茶”，为世界珍稀植物。花瓣有单瓣型和重瓣型两种。在重瓣中有花瓣排列整齐的和整齐的，还有经过人工培植而呈现出黄瓣金蕊的和在花的尖端微露红色等珍贵品种。

山茶花原产我国，以南部和西南部为盛，在全世界 200 多个山茶花科属植物中，中国就占有 190 多种，后传入日本和欧州。现世界各国都多有栽培，故中国有茶花故乡之称。山茶花喜温暖湿润气候与环境，最适宜的温度是 10—20。山茶花对土壤的要求比较严，在排水性能良好，pH 值在 5.0—6.5 范围内的疏松、肥沃的酸性砂壤或腐殖质土中生长良好。

山茶花的繁殖以扦插为主，扦插又分枝条扦插与叶片扦插两种。

**枝条扦插：**从母株上部选取节间短，叶芽饱满，枝条粗壮，叶片完整无病虫害的半成熟枝条，长度以 10 厘米左右为好，在腋芽上部斜切，斜度可与叶平行，一般需 35—40 度角。如此切口面积大，容易生根。插入土中的部分约占二分之一，或者是三分之二，留两个叶芽即可。扦插时间以各地气候温度不同而不同，大致在 5—9 月视枝条成熟情况来定。但在扦插时，要随切随插，早晚进行，插后浇透水，用薄膜覆盖，注意留气孔，8—12 天启膜。每日早晚要各喷洒水一次，水不宜过多，以叶片潮湿为好。在幼苗出芽固定后，每日可早、中、晚多次喷水，以土湿为好。

**叶片扦插：**以当年生枝条，一节即一个叶片为一个插穗，从叶片上部斜向剪取，剪口要平滑，不可撕破皮层，剪后即插，把插条全插入土中，外边只留叶片。插后浇透水，并遮荫，时间以春未夏初为好。枝叶太老不易生根，太嫩又怕叶片腐烂。

播种和嫁接繁殖也可，只是播种需人工授粉，才可得种子。

盆栽山茶花要选择排水、透气好的瓦质花盆，选用疏松、肥沃、富含腐殖质的酸性土壤或砂壤，一般多为山泥土。早春 2—3 月或晚秋 10—11 月上盆。山茶花忌用含盐、碱性水浇，要使盆土保持湿润，太干、太湿都对茶花生长不利。山茶花不宜多施肥，但它的花蕾形成期很长，缺少了养分又容易使花蕾枯萎和脱落，所以土壤要肥沃，底肥要充足，追肥要稀薄。通常的施肥原则是：4 月花谢后，以氮为主的液肥施 1—2 次。5 月份，山茶花开始孕育花蕾，以磷为主氮磷结合，每半月一次，施 1—2 次即可。

山茶花与其它花不同的特点是：在一年之内其根系、枝叶有三个生长和休眠的轮换期。3—5 月份为枝叶生长，根系休眠；6—7 月份其枝叶处于

休眠期，而根系为生长高峰；8—9月份，枝叶开始生长，而根系又处于休眠期。故9—10月施稀释磷肥1—2次，可促进花蕾的孕育生长。在平时要注意叶面的观察，凡叶片发黄者，系缺水肥，可稀释肥料追施，若呈深绿色即停施。

由于山茶花枝叶与根系的轮换休眠，也导致与影响了叶芽的分化和花蕾形成的延长。叶芽分化的三个时期：膨胀期，锥细胞生长迅速，叶原基分化苞片，幼芽基部膨胀；鳞片张开期，萼片突起，花柄生长迅速，花芽伸出鳞片外侧，与顶端叶芽成一水平线；现蕾期，花瓣内轮早熟，有花蕊的花蕊突起，无花蕊的花瓣生长。茶花的花期，一般是1—3月份，从5月份形成花蕾到开花需7到8个月长时间，如“红三学士”、“十八学士”、“大白”、和“葡萄红”等。为此，要想栽培与管理好茶花，也就必须要注意到这些特性。

由于山茶花从花芽的形成到开花，需要时间特别长，所以如何在这段漫长时间里，加强管护，保证花蕾正常生长发育，使其花大、色鲜、枝繁叶茂，开出高质量与高标准的花儿来，特别要注意以下各点。浇水。要掌握“不干不浇，浇则浇透”的原则，使盆土不至于太干或太湿；疏蕾。通常一个叶腋只有一个叶芽，若两个以上，必有花芽，且叶芽尖而细，花芽圆而粗，掌握住这个不同特征后，即可在一枝一花的情况下，摘去多余蕾、病枝弱枝蕾、内向蕾、畸形蕾等，使之花蕾养分充足，布局美观，结构合理，提高观赏效果。在疏蕾时，为避免伤了枝叶和其它花蕾，可采取针刺疏蕾法，即用消过毒的针在花蕾的蒂柄处刺，以便截断养分的输送，使其逐渐自行脱落；

切枝。植株枝叶过旺，不仅分散养分，而且不利于孕蕾开花，为此要将过旺枝条切除一部分，控制夏枝狂长，促使花芽顺利分化和生长。防淋。茶花在将开放前，其花蕾逐渐膨大和透色，并开出绚丽的花朵来，为防止花朵霉烂，要避免雨淋和把水喷洒到花瓣上。

夏季如何养好山茶，是养好山茶的关键。因山茶花喜凉爽湿润气候，气温在35℃即对山茶生长不利，所以夏季炎热、高温、强光照射，是茶花难度的时节，为此，要搭棚设架，避免烈日暴晒。为保持空气湿润和凉爽，要在早、中、晚喷水数次，并在花苗下多培土防止水分蒸发，保证周围湿润。为防止浇水过多而造成碱性，致使土壤缺铁，故在浇水中可加10%硫酸亚铁以补之。棚架要通风透气，最好在下午太阳西下后搬出棚外，以接受夜露之滋润。防止徒长：茶花夏季枝叶进入休眠期，这时可少施肥，和不施肥，更不宜于施氮肥，可施少量的饼肥和厩肥，也可用0.2%的磷酸二氢钾或尿素喷洒叶面。防虫害：夏季因气候不利于茶花生长，却利于虫害蔓延，所以要注意通风透光，保湿降温，防虫治病。

除以上之管护外，还要注意山茶花根系的排水、透气良好，和注意病枝的适时修剪。

山茶花的病虫害多为蚜虫、红蜘蛛、卷叶蛾、炭疽病。蚜虫可用40%乐果800—1000倍稀释液喷治。红蜘蛛可用0.3%波美度石硫合剂防治。卷叶蛾可用90%敌百虫1000倍稀释液防治。炭疽病可用波尔多液或多菌灵防治。若叶片发黄，多系盆土碱多酸少所致，故需在肥中加施硫酸亚铁。

山茶花原产于我国，后来传入日本，16世纪又传到欧洲。现在日本仅茶梅品种就有500多种，欧美也已培育出新品种5000多个。作为原本的我国却只有250多个品种，需要大力培育新的品种。

## 食 疗

山茶花有很高的经济价值、食疗与药用效果。花含花白甙、花色甙等。果实含脂肪油、山茶甙及山茶皂甙，山茶皂甙水解后可得山茶皂甙元 A、B、C。叶含儿茶精。珍稀植物黄色山茶花，叶中含有机锗、硒、钼、锰、钒等对人体有用的微量元素，是很高级的制茶原料，且色香味具佳，是茶中珍品，并已制成保健系列产品，甚受人们青睐。其花可提取高级无毒天然食用与药用色素，种子可榨取食用油与工业溶剂的原料等。

### 山茶花茶

原料配方：宝珠山茶适量。

制作方法：将未开放之山茶花采取后去根蒂，让其花瓣散开，放入茶杯中用沸水冲后，盖严杯盖，浸泡 10—15 分钟，可代茶频频饮服。

本茶功效：治痔疮出血。（《纲目拾遗》）

### 山茶白糖饮

原料配方：红茶花、白糖适量。

制作方法：将未开之红色山茶花花蕾去蒂分瓣，入杯中用沸水冲泡 10 分后，去渣留汁入白糖饮服。不拘次数，多饮无妨。

本茶功效：治赤痢。白痢者用红糖。（《救生苦海》）

### 保健茶

原料配方：黄色山茶花叶或花适量。

制作方法：将黄色山茶花叶或花采集后，洗净，切碎，放入茶杯中，沸水冲泡后饮服。

本茶功效：保健养身，润肺滋阴。

### 山茶小米粥

原料配方：山茶花（叶、枝、花均可）30 克，小米 100 克，糖适量。

制作方法：山茶花采集后冲洗干净（焙微黑），入水煎煮数沸后，去渣留汁，将淘净之小米入内煮粥，糖调味服用。

本粥功效：止血凉血，肠风下血，崩带血漏，鼻衄吐血等病症。

用山茶花籽所榨取的油炒菜，煎、炸各种食品与糕点皆为高级食品，均有补益、营养、保健、抗衰作用。

## 药 用

（一）药用与采集：药用叶、花、籽。叶现用现采，花未开放将开放时采，籽成熟后采。



(二) 性味与归经：味甘、苦、辛，性温、凉，无毒。入脾、肺、足厥阴、手阳明经。

(三) 功能与主治：凉血，止血，散瘀，消肿。治吐血，衄血，血崩，肠风，血痢，血淋，跌扑损伤，烫伤，清肝火，润肺养阴等症。

(四) 应用与处方：

1. 吐血咳嗽：宝珠山茶，瓦上焙黑色，调红砂糖服。日服多少不拘。（《正药良方》）

2. 咳嗽带血：宝珠山茶十朵，红花五钱，白及一两，红枣四两。水煎一碗服之，渣再服，红枣不拘时亦取食之。（王玷桂《正药良方》）

3. 赤痢：大红宝珠山茶花，阴干为末，加白糖拌匀，蒸3—4次，服。（《救生苦海》）

4. 痔疮出血：宝珠山茶花，焙干研末冲服。（《纲目拾遗》）

5. 乳头开花欲坠、疼痛异常：宝珠山茶，焙研末，用麻油调搽。（《纲目拾遗》）

6. 鼻出血、创伤出血：山茶花5—6朵，焙干为末，吹鼻孔和涂抹外伤出血处。（《花卉栽培与药用价值》）

## 八 荷花

荷花又名莲花、藕花、芙蓉、芙蕖。为我国古老的多年生水生花卉。

### 栽 培

荷花为睡莲科，多年生水生宿根草本花卉。其膨大的地下根茎生于水中，名为藕，亦称莲，横走，白色，圆柱形，有节；叶生于根节上，叶柄长，绿色，中间有气腔，圆柱形，着生于叶之中央，伸出水面；叶大而圆，盘形。叶向上浮于水面，平展，翠绿光亮；花夏季抽生于茎节间，花梗很长，露出水面，顶生一花，色鲜艳，具芳香，品种多为红、白，也有浅黄、浅紫，也有红瓣带白边的，白色镶红边的，或者带条纹的。一般是花白色者味香，花红色者色鲜。荷之同科属睡莲，花色品种更为繁富，花色有红、白、黄、蓝、洒金等色，品种有齐头并开的并头莲，昼卷夜展的夜舒莲；夜合昼展的睡莲。还有金莲，花色黄似金；碧莲，色绿如茵；绣莲，状似绣花。

荷花多用播种和分藕繁殖。

播种：在早春地温上升到 25℃ 以上时，即可进行。先将上年采收成熟种子先端外硬皮用砂纸或挫刀磨破，播入有培植土的水缸内，加 3—4 厘米深水，待幼苗出水后，移入定植的缸内或池塘中栽培。荷花，特别是观赏价值较高的睡莲等优种，种子易掉落和干后易失去发芽力，一般收后在水中贮存，以免干燥。种子繁殖发育生长较慢，故少采用。

分藕：分藕是荷花繁殖常用的一种主要方法。在四月上旬将选择好的健壮无病害的顶芽完好无损的藕秧，秧头朝下尾巴朝上，埋入肥沃富含磷、钾的池底中的栽植穴内，行距 1.5 米到 2 米，株距可不超过 1.4 米，埋后覆土 10—15 厘米，水深 15—20 厘米。荷花性喜温暖湿润的气候和阳光充足的水中环境，利于生长。

若行盆栽供观赏，可选用桶式花盆或小水缸，即口大身矮的荷花缸。栽前将盆或缸刷洗干净，进行日光杀菌。栽时先将盆或缸放上泥土，最好是河池内挖出的肥沃的泥土，或富含有机质的田园土，约占盆或缸深的六分之一，上铺六分之一的鱼骨、鸡毛、头发、粪肥，上面再放六分之一田园土或河泥土，上放藕秧 1—3 个，秧头下斜，藕芽朝里，秧尾向上斜 30°，然后覆泥土 3—5 厘米，移至阳光下，使盆土充分吸收阳光照射。待盆土干后，浇足水，再晒至对成干，再加水 3—4 厘米，以不干涸为好。在温度适宜的情况下，15—20 天新叶可长出水面。荷花喜温暖，阳光，在温度 8—10℃ 可发芽，14℃ 开始生长，18—20℃ 抽生柄叶，20—28℃ 是生长最佳温度。开花期要温度高，阳光充足，放在夏季开花，藕的生长期多在秋后，气温下降时期。

荷花生长期的管理：水层深浅要适宜，一般为两头浅，中间深，即初期浅，高温花期深，进入秋季再浅。施肥一般 2—3 次，出叶后轻施一次，孕蕾期一次，藕茎生长时一次，主要施腐熟饼肥水。盆栽的可放在向阳处，保证阳光充足，空气流通，以利生长。病虫害多系腐烂病。除及时除掉病叶外，可用 800 倍托布津液喷治。蚜虫危害时可用乐果稀释液喷杀。若有水蛆，用石灰驱除。深秋，花停止抽生，叶停止生长，水要逐渐减少，盆栽的待 11 月天冷时，要移入温室或放入水深处防冻。翌年四月可取出进行一次翻种或

换盆，否则花不开放，叶不茂盛。

荷花与睡莲为同族异种，种类繁多，花形、花色多异，计有 40 多个品种。以花的瓣型来看，按瓣之大小可分为二类，有大瓣型、中瓣型和小瓣型；按瓣之单复，有单瓣种和重瓣种等，大花单瓣型的有千叶莲，佛坐莲。中小型的有孙文莲，中日友好莲，碗莲等。按栽培的目的可分为供观赏的“花莲”，供采种的“子莲”；供掘藕的“藕莲”。以食用类别来分可为“果莲”、“菜莲”、“加工莲”。以生长期长短可分为“早莲”、“中莲”、“晚莲”。就适应性来分，种植在水田的叫“田莲”，种植在水塘的叫“塘莲”。以花色来分可为“红莲”、“白莲”、“洒金莲”、“三色莲”等多种。

荷花家庭养植的多为观赏养性，故多选择小型、多花、重瓣色美的红碗莲、黄碗莲、黄舞莲、翡翠莲、三色莲、千叶莲、小碧元、白孩子、满江红等矮小而极美丽的品种。

## 食 疗

荷之花、叶、茎，含有多种生物硷，如槲皮素，木樨草素，木樨草素葡萄糖甙，山奈酚，山奈酚—3—半乳糖葡萄糖甙等多种黄酮类。特别是在荷叶中含有酒石酸、柠檬酸、苹果酸、草酸、葡萄糖酸、琥珀酸、鞣质等。

莲子，含淀粉和棉子糖、蛋白质、脂肪、磷、钙、铁等。

莲房，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸等多种成分。

莲须，含有槲皮素、本樨草素、异槲皮甙、木樨草素葡萄糖甙、生物硷等。

藕，含有淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素 C、焦性儿茶酚等多酚化合物。

藕节，含有鞣质、天门冬素。

荷花、荷叶、莲子、藕，均可食用，且营养丰富。

## 莲花粥

原料配方：莲花 6 克，粳米 50—100 克，白糖适量。

制作方法：先以米煮粥，待熟后，入花片（若系干者也可用末）调匀，以白糖调服。空腹服用。

本粥功效：清心除烦，凉血解毒。适用于热病神昏，烦渴喜饮，或小儿惊痛，或心火之盛，烦躁不寐。《粥谱》

## 酒煮莲房

原料配方：莲房 1 个，甜酒适量。

制作方法：将莲房碎细，加甜酒煎取汁，去渣服汁。本酒功效：止血、消瘀，治胎衣不下。

## 莲房粥

原料配方：莲蓬 4 个，糯米 100 克。

制作方法：将莲蓬洗净，加水适量，熬煮后去渣留汁，入糯米煮为粥食用。

本粥功效：治疗血型功能性子宫出血。

### 荷蒂糯米粥

原料配方：荷蒂 5—10 克，糯米 50—100 克。

制作方法：荷蒂洗净，加水适量煎熬后去渣留汁，入洗净之糯米，煮粥食用。

本粥功效：生举阳气，助脾胃，止血安胎，适用于清阳下陷之久泻脱肛，以及妇人妊娠胎动不安及崩漏带下等症。

荷梗，荷叶及荷嫩梗，剖为细丝条，同肉炒食，味美、色鲜，可止血、安神，有一定的滋补营养作用。

藕粉，系藕加工而成的粉末，为我国名产，营养丰富，有生津开胃，清热补肺，滋阴养血之功效。是年老体弱人和婴儿的良好营养品。

### 荷叶江米饭

原料配方：江米 200 克，红枣 30 克（去核），白糖或蜂蜜 20 克，鲜荷叶两张。

制作方法：江米浸洗干净后捞出，红枣水浸 2—3 小时后去核，切碎，拌入江米中，然后放在冲洗干净的荷叶正面，放于蒸笼内慢火蒸熟，出笼后撒上白糖或蜂蜜，连荷叶置盘中入席。

本粥功效：清热、补虚，为清补食品。

### 荷叶饭

原料配方：新鲜荷叶数张，饭食适量。

制作方法：荷叶洗净，文火煮，留汁去渣，以汁煮饭食用。

本饭功效：防止暑热泄泻。（《家庭食疗》）

### 荷叶粉蒸肉

原料配方：新鲜荷叶 5 张，猪五花肉 500 克，炒米粉 250 克，黄酒 18 克，白糖 18 克，酱油 60 克，味精 1 克，葱丝，姜末少许。

制作方法：大米（不用淘洗）先用茴香拌和，放在干锅中（锅洗净，烧热），在小火上不断翻炒，炒至淡黄色（即米黄色）、脆松、起香味倒出，放入石磨中研成粉，过罗，使其粗细均匀。荷叶先放在开水中烫一烫，用刀劈掉粗筋，切成三角形块（大小根据肉块大小来定，以能包住为宜）。肋条肉（五花部分），先用刀根沿肋骨两旁划开，深至骨下，把骨拆掉，再用刀刮掉皮上余毛、毛根、油腻，洗净，切成 2—2.5 寸长、0.25 寸厚的长方块。放在容器中加入葱、姜末、酱油、黄酒、白糖、味精（也可加入甜面酱）拌匀，腌渍 20 分钟，使之入味，再拌透，撒上炒米粉，拌至四面粘包

牢肉块，看不见肉形为止。把肉皮朝下，整齐地排在铺有大张荷叶的盆中（不叠在一起），上笼盖严笼帽，旺火蒸2小时左右，蒸出油、酥透，出笼。

食用时把肉块放在三角形荷叶上包起来，再上笼蒸20分钟左右，出笼，即可成酥香可口的荷叶粉蒸肉。

荷叶粉蒸鸭、排骨，均应如此操作。

本肉功效：清暑利湿，开胃消食，生发元气。治暑湿泄泻，心肺烦燥，吐血，衄血，血淋、便血等症。

### 荷叶冬瓜汤

原料配方：新鲜荷叶1块，冬瓜2.5斤，光鸭1只（约2.5斤），瘦肉3两，生熟苡米1两，陈皮1块。

制作方法：荷叶洗净、冬瓜连皮洗净，去除瓜瓢，再切成厚片。光鸭洗净，放入油锅内煎焯过。陈皮浸软，洗刮清。待煲内水沸时，放入全部材料，煲约两小时半以上，用盐、生抽调味饮用。

### 荷叶绿豆汤

原料配方：荷叶3张，绿豆100克，冰糖适量。

制作方法：荷叶洗净加水300毫升，熬煮至绿豆熟烂，加适量冰糖，即可饮用。

本汤功效：可防治中暑、痱子、疮疖等病症。

### 荷叶藕节煎

原料配方：鲜荷叶30克，鲜藕节200克，蜂蜜50克。

制作方法：荷叶洗净剪去边缘和蒂，藕节洗净捣碎，同入砂锅内，加水500毫升，煎至300毫升，去渣留汁，用汁冲入蜂蜜中，饮服。每日服3次，每次100毫升。

本煎功效：荷叶清热去湿，藕节止血散瘀，二药合用其效更佳。适用于疮疖肿毒，内外痔疮等症。

### 荷叶蜂蜜煎

原料配方：干荷叶数张，蜂蜜适量。

制作方法：将干荷叶文火煎煮，数沸后，留汁去渣，加入蜂蜜，以浓甜为度，待冷后入瓶收存，可随意饮用。

本煎功效：清凉败毒，消炎祛火。治肺肿病有效。

### 清凉荷叶饮

原料配方：新鲜荷叶100克，冰糖50克。

制作方法：将荷叶冲洗干净，切碎，放入砂锅，加红糖和适量清水煎20—30分钟。去渣，滤取汁液，凉后即可饮用。若是炎热暑日，也可放冰箱

镇凉饮用。

本饮功效：止血、安神。适用于清热解暑，胎漏下血等症。

### 荷叶茶

原料配方：鲜、干荷叶均可，适量。

制作方法：荷叶冲洗干净，煎熬后去渣留汁，代茶频饮。

本茶功效：清暑利湿，解毒涩精。

### 荷叶荷花美容茶

原料配方：鲜荷叶、荷花适量。

制作方法：将新鲜荷叶、荷花采集后，淘洗干净，切碎置杯内，用沸水冲后，盖紧杯盖 10—15 分钟，即可代茶饮服。

本茶功效：降血脂，减肥胖，美面容。

### 荷叶酒

原料配方：鲜荷叶五钱至一两（于荷叶一至三钱即可），白酒适量。

制作方法：荷叶洗净，切碎，放入砂锅内，用微火煎取六分，去渣入酒温服。

本酒功效：清热解毒，活血止血。主治血胀腹痛，产后胎衣不下。（《本草拾遗》）

### 莲子糯米粥

原料配方：糯米 200 克，大枣 50 克，莲子 25 克，胡桃仁 25 克，白糖 50 克，青、红、绿丝、果脯等适量。

制作方法：大枣泡软去核，莲子浸泡后去心，胡桃仁，同糯米加水适量慢火煮至八成时入青、红、绿丝及果脯、白糖等，熟即可食。

本粥功效：健脾益志，宁神治悸

### 莲子小米粥

原料配方：沁阳黄（一般小米也可）200 克，莲子肉 30 克（捣成碎粒），白糖适量（以甜口即可）。

制作方法：小米加莲子煮熟加白糖即成。

本粥功效：莲子小米粥作用是益精气，强智力，聪耳目。

### 莲子粥

原料配方：莲子去心 30 克，粳米 100 克。

制作方法：莲子水浸，软后除去苦心，粳米洗净后，和莲子煮粥，空腹食用。

本粥功效：健脾益气，宁神益志。治心脾气虚，心神不定，症见心悸，怔忡，乏力，失眠，遗精，久泻，淋浊，白带等。

### 莲子山药粥

原料配方：莲肉 20 克，新山药 25 克，红枣 10 枚，白糖适量，粳米 50 克。

制作方法：将莲子、山药（去皮）、红枣（去核）、糯米淘洗干净，慢火煮粥，将熟时入白糖调匀即可。每日二次分服。

本粥功效：健脾止泻，益气养心。适用于脾气虚弱，体倦无力，食少便溏，血虚萎黄，夜寐多梦，心神不宁，遗精淋浊，崩漏带下等症。（民间方）

### 莲子黄实粥

原料配方：黄实肉 30 克，莲肉 30 克，薏苡仁 30 克，干山药 30 克，白梁米 50 克，白糖适量。

制作方法：上药共为末，以凉水调成糊状煮粥如糜，加白糖食用。

本粥功效：健脾止泻，固肾涩精。适用于脾虚泄泻，遗精淋浊，遗尿，崩漏。也可用于痹症、四肢曲伸不利等症。（《瑞竹堂方》）

### 莲子心粥

原料配方：莲子心，大米各适量。

制作方法：取莲心为末备用。每服取大米适量淘洗干净，煮为稀粥。粥将成人莲子心末少许，搅匀，再煮沸即可服食。

本粥功效：清心，去热，止血，涩精。（《食性本草》）

### 莲子茯苓粥

原料配方：莲子肉（去皮心）30 克，黄实仁 15 克，白茯苓 50 克，海松子细研 10 克，粳米 30 克，蜂蜜少许。

制作方法：先将莲子肉与黄实仁和白茯苓研成末，再入海松子末（即松科植物红松的种子），和粳米同煮作粥，食用时加稠蜜少许，随时任意食用。

本粥功效：治脾虚泄泻。常食补五脏，安心神，聪明耳目。（《众济新编》）

### 莲子薏仁粥

原料配方：莲子肉去皮心 30 克，薏苡仁 30 克，粳米 50 克。

制作方法：上二药一米，依常法加水煮作粥，分数次食用。

本粥功效：健脾祛湿，除烦清热。治脾虚泄泻，大便清稀，津液亏耗，口渴欲饮者。《寿世传真》

### 白果莲肉粥

原料配方：白果 6 克（研末），莲肉 15 克（研末），江米 50 克，乌骨鸡 1 只（去内脏）。

制作方法：先将白果末、莲肉末纳入鸡膛内，再入米、水，慢火煮熟，食肉饮粥。日二次。

本粥功效：补肝肾、止带浊。治下元虚惫，赤白带下。

### 石莲粥

原料配方：石莲肉 45 克，白茯苓 30 克，丁香 15 克，大米适量。

制作方法：上述三味药共为粉末。大米淘洗干净，煮为稀粥。稀粥煮熟后，调入药末 6 克，再略煮微沸，即可服食。日三次。

本粥功效：养心、益肾、补脾、开胃。治妇女产后胃寒咳嗽、呕吐不食、腹胀等病症。中满痞胀及大便秘结者忌用。

### 莲子果羹

原料配方：干莲子 15 克，薏仁 150 克，白芸豆 100 克，百合 40 克，金糕 50 克，青梅 25 克，葡萄干 25 克，桂花（水料）适量，淀粉 50 克，碱面适量。

制作方法：将干莲子放在热碱水中，搓刷至莲子呈乳白色，再用清水冲洗，去掉两头，捅出莲子心，加温水上锅蒸熟。百合用温水泡发后，加水上锅蒸 20 分钟左右，白芸豆用开水泡 4 小时，薏仁洗净，分别装碗加入清水上锅蒸熟。金糕切成小丁。青梅切丝。取碗一个，先将莲子转码一层，再将薏仁、白芸豆逐层放上，加开水，上锅蒸透，取出，扣在大碗中，稍淋桂花。坐勺上火，放入清水，冰糖溶化，淋入水淀粉勾成二流芡，在莲子汤上浇匀，再将百合放在周围，最后撒上葡萄干、青梅、金糕等果料即可上席食用。

本羹功效：养胃健脾、补肺益肾。适用于心神不宁，咳嗽气喘等病症。是年老体弱，久病身虚的极好补养食品。

### 莲茸奶羹

原料配方：莲子 250 克，牛奶 200 毫升，粳米 50 克，白糖适量。

制作方法：粳米洗净入锅内，用清水泡 2 小时。莲子用热水浸泡去皮及心，入锅内，加水煮烂，再放粳米、牛奶一起煮成羹，可加白糖适量调味，早晨空腹食用。

本羹功效：养心健脾、补益血气。适用于心脾两虚所致之头晕乏力，心悸心慌等病症。（《家庭食疗》）

### 莲子薏米羹

原料配方：莲子（去心）30 克，薏苡仁 30 克，冰糖、桂花各适量。

制作方法：莲子、薏苡仁淘洗干净，放入砂锅内，注入清水适量，置中



火上煮之，待莲子、薏苡仁熟烂，加入冰糖、桂花略煮片刻即成。

本羹功效：健脾，养胃，清热，祛暑，养心，安神。适用于神经衰弱，心悸失眠，食欲不振，大便溏泄，妇女白带过多等症。（《男女保春大全》）

#### 莲肉粳米饼

原料配方：莲肉，粳米粉各 500 克。

制作方法：莲肉去心，放在锅中加水适量，煮至烂熟后，以洗干净展布包住莲肉，用手揉碎后再和粳米粉混合，酌量加水，蒸熟，待冷后，以洁净纱布将其压平、切块，上盘后撒白糖即可食用。

本饼功效：治疗脾虚型慢性肠炎。

### 山药莲肉饼

原料配方：山药，莲肉，面粉，蛤粉各 100 克，龟板，鸡内金各 50 克。

制作方法：将山药、莲肉、龟板、鸡内金共为细末过罗。将以上 6 味中药和为一起，搅匀，放糖少许，加水适量，和成面团，做成面饼，锅上烙熟，分顿随量服用。

本饼功效：适用于脾虚型维生素 D 缺乏症。（《常见病中医自疗便方》）

### 蜜莲子

原料配方：莲子 100 克，蜂蜜 100 克。

制作方法：先将莲子淘洗干净，放清水内浸泡，再换清水，用文火煮至熟透不烂为宜，沥去水，入蜂蜜，煮沸，调匀即可食用。

本膳功效：用于脾虚带下和白带过多等病症。（《常见病中医自疗便方》）

### 菠萝莲子

原料配方：熟莲子 500 克，罐头菠萝 300 克，白糖 100 克，冰糖 100 克，金糕 50 克，青梅 25 克，洋粉 25 克。

制作方法：将菠萝切成与莲子大小相等的丁。金糕切成数朵小梅花。青梅切成小片。铜勺上火，倒入清水，冰糖、白糖化开，撇去浮沫，加入菠萝原汁，倒在盆中晾凉，放入冰箱。将洋粉用温水泡洗干净，放入大碗内，加水上锅蒸化。取碗一个，将莲子、菠萝丁转码在碗内成面，把余料填平，将熬化的洋粉轻轻倒入碗内，晾凉后放入冰箱。食用时，将碗中的菠萝、莲子合扣在蒸碗中，浇上菠萝糖水，撒上金糕、青梅即成。

本食功效：开胃清心，益补气血，营养健身。

### 莲肉乌骨鸡

原料配方：乌骨鸡 1 只，莲肉 15 克，糯米 15 克，白果 15 克，胡椒 5 克，盐少许。

制作方法：宰杀乌骨鸡，去毛及内脏，洗净。胡椒末和莲肉、糯米、白果一同放入鸡腹中，加水适量，放盐少许，文火纯煮煨熟。食肉饮汤，莲肉、糯米、白果一并随量分顿食用。2—3 日食完。

本鸡功效：养心健脾，补血益气，治头晕乏力，心悸心慌等病症。

### 莲心酸枣茶

原料配方：莲心 5 克，酸枣仁 10 克。

制作方法：莲心同酸枣仁一并放入瓷杯中，沸水冲泡，盖紧杯盖，10 分钟即可饮用，最好吃晚饭后服用。

本方功效：有宁心催眠作用，治神经衰弱。

### 莲子辰砂饮

原料配方：莲子心一撮，辰砂 0.3 克，白糖适量。

制作方法：莲子心研为末，入辰砂调匀备用。每服取药末 3 克放入小碗中，加白糖少许，冲入白开水调匀服下。日 2 次。

本饮功效：清心、去热、涩精。主治心烦发热、夜梦遗精等病症。莲子心入药，以个大、色青绿，未经煮者为佳。（《男女保春大全》）

### 猪脊莲肉汤

原料配方：猪脊骨 1 具，红枣 10 个，莲肉 100 克，木香 3 克，甘草 10 克。

制作方法：猪脊骨洗净剁开，木香、甘草用纱布包好，和莲肉、红枣入锅，加适量水同煮，小火炖 3—4 个小时，分顿食用。

本汤功效：适用于脾肾两虚型糖尿病。（《三因报一方》）

### 莲子汤

原料配方：莲子、白糖、色料各适量。

制作方法：将莲子淘洗干净，清水浸泡 2—3 小时，去心，放锅内文火煮至熟软时，入白糖、色料等即成。

本汤功效：益精，强智，凉血，明目。

### 莲子银耳汤

原料配方：莲子（去心）25 克，银耳 15 克，黄实 10 克，山药 25 克，鸡蛋 1 枚，水泡枸杞子 15 颗，冰糖少许。

制作方法：将莲子、黄实淘洗干净。山药去皮，洗净切片。银耳用温水泡发洗净。将莲子、银耳、黄实、山药共入砂锅，加水适量。用先武后文之火炖 30 分钟，再打入鸡蛋，加入冰糖，复用武火煮至蛋熟，盛入碗中，撒枸杞子于碗汤之表面，即成色鲜味美、营养丰富的膳食汤。

本汤功效：补肾健脾，和中益气，养阴固精，壮阳止遗。透用于肾气不足所致之遗精、滑精、早泄等病症。亦可为老年人、体弱人滋补强身之食品。外感初起时不宜服用。（《男女保春大全》）

## 莲实雪耳汤

原料配方：莲子 15——25 克，黄实 12——15 克，雪耳 6——9 克，淮山药 15 克，鸡蛋 1 枚，砂糖适量。

制作方法：将莲子、黄实、雪耳、淮山药分别洗净。莲子、黄实、淮山药入砂锅，加水适量，炖至 5 成熟时入雪耳再炖。待莲子、黄实熟后，将鸡蛋打开于碗内，黄清搅匀倒入，再烧沸，加入砂糖调味即可服食。

本汤功效：补脾润肺，益肾固精，补阴壮阳。适用于肾阴不足所致之遗精、早泄等症。（《男女保春大全》）

## 莲子鸡丁

原料配方：净鸡肉 250 克，莲子 60 克，香菇 10 克，火腿肉 6 克。

制作方法：鸡肉切成丁，用蛋白、淀粉拌匀；香菇，火腿切成小菱形块；莲子去心，煮熟备用。先将鸡丁煸至七成熟，沥去油，加入莲子、香菇、火腿及适量调味品，翻炒几下出锅，即可佐餐食用。

本丁功效：有健脾补肾，养心强身之功，适用于食欲不振，消化不良，肢软无力，心烦失眠，遗尿、遗精者食用。

## 藕粥

原料配方：藕 150 克，糯米 50 克。

制作方法：将藕洗净切成薄片，同糯米煮粥，分数次食服。

本粥功效：清热凉血散瘀。治疗血热妄行所引起的咯血、衄血、吐血、便血诸出血症。（《慈山参人》）

## 益母草粥

原料配方：益母草 15 克，生地 15 克，藕汁约 50 毫升，生姜 6 克，小米 50~100 克，蜂蜜适量。

制作方法：先煎益母草、生地、生姜，去渣留汁，入米煮粥，将熟时加入藕汁及蜜，稍煮即可食用。每日分 3 次服。

本粥功效：补虚调血。治产后虚劳，血气不调，症见腹中绞痛、头晕烦躁、口渴少食。亦适用于妇女月经不调，瘀血内阻等症。（《太华圣惠方》）

## 藕枣粥

原料配方：鲜藕 200 克，红枣 15 克，糯米 100 克。

制作方法：藕去皮节切成片或丝，红枣、糯米洗净同煮粥食用。

本粥功效：有健脾益胃，补气养血之功效。

## 四汁膏

原料配方：鲜藕、雪条、甘蔗、薄荷叶各等份。

制作方法：四物择去杂质，洗净控干，同捣汁入锅，文火熬膏，装瓶频频冲服。

本膏功效：可清痰降火，下气止血。

### 五汁饮

原料配方：蜜柑 2 个（去皮），鲜藕 120 克（去皮节），青果 20 个（去核），生姜 1 薄片（去皮），荸荠 20 个（去皮）。

制作方法：五物共捣泥，用干净纱布绞拧汁，随时随意饮服。

本饮功效：有清肺利咽，开胃止呕，清热去暑，止渴生津之功效。（《慈禧光绪医方选议》）

### 五汁饮

原料配方：鸭梨 200 克，鲜藕 200 克，荸荠 200 克，麦冬 200 克，鲜芦根 200 克。

制作方法：鸭梨削皮挖核，荸荠去皮，鲜藕去皮节，麦冬、芦根拣洗干净，置于一处，捣碎成泥状，以清洁纱布绞拧取其汁，随时随量饮用，代茶频服。

本饮功效：有清热除烦，生津解渴之功效。适用于热病止渴，咽干烦躁，大便秘结等病症。

### 鲜藕竹叶茶

原料配方：鲜藕 200 克、淡竹叶 10 克。

制作方法：鲜藕洗净切成片，与淡竹叶同入砂锅内，加水 1200 毫升，煮取 1000 毫升饮用。

本茶功效：祛暑清热，利小便。

### 鲜藕饮

原料配方：鲜藕或鲜藕节 250 克。

制作方法：鲜藕或节淘洗干净，捣为泥，干净纱布包裹绞取液汁，饮用。

本饮功效：有止鼻出血、尿血、咳血之功效。

### “倒经”二鲜饮

原料配方：鲜藕 100 克，鲜茅根 100 克。

制作方法：二药洗净切成片，入锅内加水煮，先武火，后文火煮至烂熟，去渣留汁。于行经前一周饮用。

本方功效：可防治经前出现的吐血、衄血以及因火热之邪所引起的咳血、咯血、尿血、便血等病症。

### 藕蜜膏

原料配方：鲜藕汁、蜜各四份，生地汁一份。

制作方法：二汁一蜜和匀，慢火熬成膏，收藏服用。每服半匙，口含噙化，不时饮用。

本膏功效：适用于虚热口渴，大便燥结，小便秘痛。（《寿世青编》）

### 蜜藕

原料配方：鲜藕 500 克，白梅 120 克，蜂蜜 500 克。

制作方法：藕洗净去皮，入开水锅 5 分钟，取出切成条或片。白梅用开水浸泡后待凉捞出。把藕放入白梅水中浸泡片刻，捞出控干。取蜜 180 克，将藕入蜜中浸泡，去掉卤出的水分。将余蜜倒入锅内，文火煎，入藕待熬至琥珀色时收火，放凉收贮，随时可食。

本方功效：健胃、开胃、养脏腑。白梅，即未成熟的梅子用盐腌制而成。（《多能鄙事》）

### 莲藕绿豆汤

原料配方：莲藕一节，绿豆 100 克，陈皮、麻油、盐各适量。

制作方法：藕洗净去皮，切成两节备用。绿豆用滚水浸泡。陈皮用水浸软后刮去皮瓢部分。用适量水在锅内烧滚，放入莲藕、绿豆、陈皮，慢火煮 2 小时左右，煮至绿豆熟软起沙为度，加盐调味。食时先将藕切成片，与汤同上碗，若将浸泡好的绿豆分别灌入藕两端孔中，用竹签插好，连成原藕状，然后再煮熟，汤水更清，成色更美。（《巧做蔬菜、果菜 600 例》）

本汤功效：有清热祛暑，生津止渴，补养气血之功能。

### 藕实糕

原料配方：茯苓、莲子、芡实、扁豆、薏米、藕粉、党参、白术各 60 克。

制作方法：八味药共为细粉，加白糖适量，上笼蒸熟成糕状，早晚食用。

本糕功效：有健脾养胃，益气和中之功。适于年老体弱，脏腑虚损，脾虚胃弱，食少腹胀，面黄肌瘦，腹痛便清等病症。（《家庭食疗》）

### 酸梅藕

原料配方：鲜藕 500 克，酸梅 60 克，白糖 20 克。

制作方法：藕洗净，刮去皮，切成片入盘内。酸梅去核剁碎，放锅中，加清水，入白糖，文火熬制至汤水成糊状，冷却后，用藕片蘸食。或将酸梅汁汤水浇藕片上，佐餐食用。

本方功效：清热解暑，生津益胃。适用于夏秋季节感受暑热，心烦口渴，少气无力，或胃阳不足所致之胃脘疼痛，口干，食欲不振等症。（《家庭食疗》）

## 梨藕膏

原料配方：鸭梨 1500 克，鲜藕 250 克，蜂蜜适量。

制作方法：梨洗净，去核切碎，以洁净纱布绞取汁。鲜藕洗净，切丝，亦用洁净纱布绞挤取汁。将梨汁置锅中，先用旺火煮沸，后用文火慢熬浓缩，至稠时加入藕汁及蜜，不停搅拌，再煮至沸即成，待冷却后装瓶备用。日 2~3 次，每次一调羹，以开水化服。

本膏功效：润肺生津，清热化痰。适用于肺有烦热，口干咽燥，声音嘶哑，咳嗽无痰，或痰中带血，大便燥结诸病症。

## 五汁膏

原方配方：鸭梨 1000 克。白萝卜 1000 克，鲜藕 500 克，炼乳 250 克，蜂蜜 250 克。

制作方法：梨去皮核，萝卜、鲜藕洗净，分别切碎，用洁净纱布绞取其汁。先将梨汁、萝卜汁共置于锅中，先以武火煮沸，后再用文火煎熬，待浓缩至膏状时，加入藕汁、乳汁、蜂蜜，速搅至匀，继续加热至沸，停火，冷后装瓶备用。日服二次，每次一汤匙。沸水冲化，或以温黄酒少许化服。

本膏功效：养阴、清热。凡肺胃阴虚，内有痰热，而见咳嗽者，喑哑者，或咽喉干燥及虚劳咳嗽等病患者，均可食用。

## 藕节酒

原料配方：鲜藕节、生地黄各等份，黄酒、童子小便各适量。

制作方法：将藕节、生地黄捣烂取汁，入黄酒，童子小便，调匀服用。

本酒功效：有解热毒、散瘀血之功效。主治妇女产后血闷。

## 药 用

（一）药用与采集：药用叶称荷叶，子称莲子，莲子托称莲房，茎节称藕节，其采集分别是：

荷叶：夏秋季采集，晾至将干无水分时，将叶对折成半圆形，再继续晾，直至于透为止。保存待用，或出售给药材收购站。

莲子：秋季果实成熟时采收。先将莲蓬割下，取出其中果实，取掉硬果皮壳，晒干即可。

莲房：秋季果实成熟时采集，将割下之成熟花托，除去花柄及种子，晒干备用。

藕节：秋后将生长成熟之根茎挖出，去藕节两端之藕，中间留 2—3 厘米，洗净，晒干，装在口袋或竹筐里来回晃动，撞掉根须即可药用。

藕：取掉藕节后，所剩之膨大根茎。秋后采用。

莲须：《本草纲目》称为“莲蕊须”，也叫“佛座须”。在夏季莲花盛开时，采摘花之雄蕊，阴干备用。

莲薏：为莲子中青绿色的胚芽。

（二）性味与归经：

荷叶：味苦，性平，无毒。入脾、胃经。

荷花：味苦甘，性温，无毒。入心、肝二经。

莲子：味甘、涩，性平，无毒。入心、脾、肾经。

莲房：味苦、涩，性温，无毒。归足厥阴血分。

藕节：味甘、涩，性平，无毒。入手少阴、足阳明、厥阴经。

藕：味甘、性平、无毒。入心、脾、胃经。

莲须：味甘、涩，性平，无毒。归肾经、心经。

莲薏：味苦，性寒，无毒。入心、肺、肾三经。

### （三）功能与主治：

荷花：有活血止血，祛湿消风之功能，主治跌损呕血，天泡湿疮等病。

荷叶：有清暑祛湿，活血安胎之功效。主治血痢，泄泻，妊娠胎动不安等。

莲子：有养心、益胃、补脾、涩肠功能。主治多梦，遗精，淋浊，久痢，虚泻，妇人崩漏带下等病症。

莲房：有消瘀，止血，祛湿功能。主治血崩，月经过多，胎漏下血，瘀血胎痛，产后胎衣不下，血痢，血淋，痔疮脱肛，皮肤湿疮。

藕节：有止血、散瘀功效。主治吐血、咳血、尿血、衄血、血痢、血崩等。

藕：生用能清热、凉血、散瘀。主治热病烦渴，吐血，衄血，热淋。熟用能健脾、开胃、益血、生肌、止泻。

莲须：有清心，益肾，涩精，止血等功效。主治梦遗滑精，吐、衄、崩、带等。

莲薏：有清心，去热，止血，涩精之功能。主治心烦，口渴，吐血，遗精，目赤肿痛等病症。

### （四）应用与处方：

1. 中暑引起的口渴烦躁：荷叶 15 克，扁豆花 15 克，绿豆衣 12 克，香薷 6 克，水煎服。

2. 中暑腹泻，胸胀满：荷柄 15 克，水煎服。

3. 阳水浮肿：败荷叶烧存性，研为末。每服二钱，米饮调下，日三服。

（《证治要诀》）

4. 脚膝浮肿：荷叶心、稿本等份，煮汤，淋洗之。（《永类方》）

5. 痘疮倒靨：用霜后荷叶贴水紫背者炙干，白僵蚕直者炒，去丝，等份为末。每服半钱，用胡荽汤或温酒送下。此方又名“紫背荷叶散”，或“南金散”，治风寒外袭倒靨势危者。（《闻人规痘疹论》）

6. 诸般痈肿，拔毒止痛：荷叶中心蒂如钱者，不拘多少，煎汤淋洗，拭干，以飞过寒水石，同腊猪脂涂之。又治痈肿。柞木饮方中亦用之。（《本事方》）

7. 打扑损伤，恶血攻心，闷乱疼痛者：以于荷叶五片烧存性，为末。每服三钱，童子热尿一盞，食前调下。日三服，利下恶物为度。（《圣惠方》）

8. 产后心痛，恶血不尽：荷叶炒香为末。每服方寸匕（一方寸匕约折公制 3.125 克，金石药粉约 4 克），沸汤或童子小便调下。或烧灰、或煎汁皆可。（《救急方》）

9. 伤寒产后，血运欲死：荷叶、红花、姜黄等分，炒研末。童子尿调服二钱。（《庞安常伤寒论》）

10. 孕妇伤寒，大热烦渴，恐伤胎气：用嫩卷荷叶焙半两，蚌粉二钱半，为末。每服三钱，新汲水入蜜调服，并涂腹上，名罩胎散。（《郑氏方》）

11. 妊娠胎动，已见黄水者：干荷蒂一枚，炙研为末。糯米淘汁一盅，调服即安。（《唐氏经验方》）

12. 吐血不止：嫩荷叶七个，搗水服之，甚佳。又方：干荷叶、生蒲黄等份，为末。每服三钱，桑白皮煎汤调下。《时后方》：用经霜败荷叶烧存性，研末。新水服二钱。

13. 吐血咯血：荷叶焙干，为末。米汤调服二钱，一日二服，以知为度（《经验后方》）。又方：用败荷叶，蒲黄各一两，为末。每服二钱，麦门冬汤下（《圣济总录》）。

14. 吐血衄血，阳乘于阴，血热妄行，宜服四生丸。陈日华云：屡用得效。用生荷则、生艾叶、生柏叶、生地黄等份，捣烂，丸鸡子大。每服一丸，水三盏，煎一盏，去滓服。（《济生方》）

15. 崩中下血：荷叶烧研半两，蒲黄、黄芩各一两，为末。每空心酒服三钱。

16. 血痢不止：荷叶蒂，水煮汁，服之。（《普济方》）

17. 下痢赤白：荷叶烧研。每服二钱，红痢蜜、白痢沙糖汤送下。

18. 脱肛不收：贴水荷叶焙研，酒服二钱，仍以荷叶盛末坐之。（《经验良方》）

19. 牙齿疼痛：青荷叶剪取钱蒂七个，以浓米醋一盏，煎半盏，去滓，熬成膏时时抹之，（《唐氏经验方》）

20. 漆疮作痒：干荷叶煎汤，洗之，良。（《集验方》）

21. 偏头风痛：升麻、苍术各一两，荷叶一个，水二盅，煎一盅，食后温服。或烧荷叶一个，为末，以煎汁调服。（《简便方》）

22. 刀斧伤疮：荷叶烧研，搽之。（《集简方》）

23. 荷叶煎剂，服之可清热，解暑，治疗高血压。

24. 水肿（因小便不利而引起）：干荷叶烧成炭，研末，早晚各一次，每次7克。

25. 遗精、早泄：荷叶12克，用酒一杯煮沸，日3次，饭前服，久服，大效。

26. 天泡湿疮：荷花贴之。（简便方）

27. 坠损呕血（坠跌积血心胃，呕血不止）：干荷花为末，每酒服方寸匕。（《医方摘要》）

28. 撞伤严重，吐血不止：取莲花，焙干为末，日2~4次，每次一食匙，有效。

29. 皮肤湿疹：荷花晒干为末，外敷。

30. 脾虚久泻：莲子12克，薏米仁12克，白扁豆9克，大红枣10枚，煮粥吃。既舒口又治病。

31. 小便白浊，遗精，遗尿：莲子、茯苓各等分为末，每服9克，日2次。

32. 服食不饥：石莲子肉蒸熟去心，为末，炼蜜丸梧子大。日服三十丸。

33. 清心宁神：用莲蓬中干石莲子肉，于砂盆中擦去赤皮，留心，同为末，入龙脑，点汤服之。（《本草纲目》）

34. 补中强志，益耳目聪明：用莲实半两去皮心，研末，水煮熟，以粳米



三合作粥，入末搅匀食。（《圣惠方》）

35.白浊遗精：石莲肉、龙骨、益智仁等份，为末。每服二钱，空心米饮下。又方：莲肉、白茯苓等份，为末。白汤调服。

36.心虚赤浊（莲子六一汤）：石莲子肉六两，炙甘草一两，为末。每服一钱，灯心汤下。（《直指方》）

37.久痢禁口，脾泄肠滑：石莲肉炒，为末，每服二钱，陈仓米汤调下，便觉思食。（《丹溪心法》）

38.哕逆不止：石莲肉六枚，炒赤黄色，研末。冷开水半盏和服，便止。（《苏颂图经》）

39.产后咳逆、呕吐、心忡目运：石莲子两半，白茯苓一两，丁香五钱，为末。每米饮服二钱。（《良方补遗》）

40.眼赤作痛：莲实去皮研末一盞，粳米半升，以米煮粥，常食。（普济方）

41.小儿热渴：莲实二十枚炒，浮萍二钱半，生姜少许，水煎，分三次服。（《圣济总录》）

42.反胃吐食：石莲肉为末，入少肉豆寇末，米汤调服之。（《直指方》）

43.经血不止（瑞莲散）：陈莲蓬壳烧存性，研末，每服二钱，热酒下。（《妇人经验方》）

44.血崩不止：莲蓬壳、荆芥穗各烧存性，等份为末。每服二钱，米饮下。（《圣惠方》）

45.产后血崩：莲蓬壳五个，香附二两，各烧存性，为末。每服二钱，米饮下，日二次。（《妇人良方》）

46.漏胎下血：莲蓬壳烧研，面糊丸梧子大。每服百丸，汤、酒任下，日二次。（《朱氏集验方》）

47.小便血淋：莲房烧存性，为末，人麝香少许。每服二钱半，米饮调下，日二次。（《经验方》）

48.天泡湿疮：莲蓬壳烧存性，研末，并泥调涂，有效。（《海上方》）

49.各种出血：莲蓬炭（莲房火煨存性）6克，茜草6克，蒲黄炭9克，小蓟炭9克，水煎服。

50.胎胞不下：莲房15克，水煎，黄酒童便为引服。

51.室女血崩：荆芥、莲房（烧存性）各等份。为细末。每服9克，饭前服，米汤调下。（《圣惠方》）

52.血崩：棕皮（烧存性）、莲房各15克，香附90克（炒），共为末。米汤调服。食前9—12克。（《儒门事亲·莲壳散》）

53.痔疮：干莲房、荆芥各30克，枳壳、薄荷、朴硝各15克，共为末，水三碗，煎二碗，熏洗。（《伤科选粹·莲房枳壳汤》）

54.乳裂：莲房炒为末，外敷。（《岭南采药录》）

55.疝气：莲蓬一个，猪尿脬一个。洗净同煮，加水四碗，煮取一碗，吃尿脬饮汤，小儿4次吃完，大人一次吃完，隔日一次，连服4—5次。

56.吐血、衄血：藕节60克，白茅根30克，生地9克，水煎服。

57.崩血、尿血：藕节15克，茜草9克，水煎服。

58.鼻衄不止：藕节捣汁饮，并滴鼻中。（《本草纲目》）

59.猝暴吐血（双荷散）：用藕节、荷蒂各七个，以蜜少许擂烂，用水二盅，煎八分，去滓，温服。或为末丸服亦可。（《圣惠方》）

60.大便下血：藕节晒干研末，人参、白蜜煎汤，调服二钱，日二服。（《全幼心鉴》）

61.鼻渊脑泻：藕节、芎藭焙研，为末。每服二钱，米饮下。（《普济方》）

62.食蟹中毒：生藕汁饮之。（《圣惠方》）

63.冻脚裂坼：蒸熟藕捣烂涂之。

64.鼻孔出血：莲藕洗净，捣烂取汁，用脱脂棉蘸其汁，塞入出血鼻孔内，即止。

65.胃出血或呕吐时带血：莲藕捣烂，绞取液汁，每服一小盅，频频饮服。

66.贫血、心跳等症状的心脏病：莲藕捣烂取汁，饮服，日3次，每次一酒盅。连服一个月病情好转，三个月就可痊愈。

67.咳嗽嗓子痛：莲藕捣烂取汁，入白糖适量，用热水冲开服用。

68.咯血：取莲藕一节，洗净捣烂，绞取汁液，加少许酱油饮服，可止。

69.赤白带下，腰酸腿软：莲须9克，零余子18克（切片），水煎服。

70.遗尿、遗精、小便频数：莲须9克，芡实9克，沙苑子9克，水煎服，

71.失眠、神经衰弱：莲须9克，水煎服。

72.久近痔漏（三十年者，三服除根）：莲花蕊，黑牵牛头末各一两半，当归五钱，为末，每空心酒服二钱。忌热物。五日见效。（《孙氏集效方》）

73.梦泄遗精：熟地240克，山茱萸60克，山药、茯苓各60克，丹皮、龙骨各9克（生研、水飞），莲须30克，芡实60克，钱胶120克（同牡蛎炒熟，去牡蛎）。为末。蜜丸梧子大。每服12克，空心淡盐汤送下。（《经验文集·固精丸》）

## 九 桂 花

桂花又名木犀、岩桂、金桂、银桂、丹桂、九里香等。因木纹似犀，多为雕刻的极好木材，故名木犀；岩桂因生长于山间野林中而得名。桂花色黄者称为金桂，色白者称为银桂，色橙红者称为丹桂。因花香四溢，又盛开于三秋，随西风而远扬，故有九里香之美称。又有不同科属之月桂、四季桂，因其花月月开放和分季开放而得名。四川还发现了终年开花，香气浓郁的“日香桂”，不少地方已引种成功。桂花为我国人民喜爱的古老的观赏与药用、食用花卉，历来被视为友好团圆、财运亨通、文思长进、清香高洁之象征，关于桂之神话传说甚多。

### 栽 培

桂花属木犀科、木犀属、多年生常绿灌木或小乔木，株高可达5~7米，木质细而坚硬，木皮灰白色。叶对生，革质，深绿色，全缘或有细锯齿，椭圆形或长椭圆状披针形，长3~8厘米，先端尖或渐尖，基部楔形；叶柄较短。花簇生于叶腋，呈聚伞花序，具细弱花梗；花小，萼4裂，裂片齿状；花冠4裂，分裂达基部，裂片呈椭圆形，白色或黄色，间有红色种，极为芳香。核果呈椭圆形，内含种子一枚。花期9~10月。

桂花原系我国南方植物，故性喜温暖，耐高温而不耐严寒。适宜肥沃、湿润而排水良好的砂质壤土。

桂花繁殖：用播种、分株、扦插、嫁接、压条等办法均可，以扦插为多。现将扦插、嫁接，压条等办法介绍于下。

1. 扦插：时间以6~7月为好，气温在25~30为宜。选取半熟枝与老枝间的交界处节下的较近之处剪下，6~10厘米长，前端留2片叶子，随剪随插，保持叶子完整与湿润，入土要深，地面外只留1.5厘米。压实土，即可成活。但要注意管护，插好后要浇一次透水，浇后要遮荫防止土壤板结。多雨天要注意排水，气温过高要向叶面喷水，两个月后可长出新根，可逐渐扩大日照，冬季要防冻。2~3年后可移植。

2. 压条：以空气、土壤湿润的梅雨季节进行最好，压条方法可视具体情况，采取地面压或空中压均可。压后要精心管护，10个月以后可长出新根，2年后分离母株移植最好。

3. 嫁接：3~4月份以后即可进行，以女贞与水蜡作砧木，用腹接法开花较早。

桂花栽植以砂质壤土为好，盆栽的2—3年要换盆。浇水的一般原则是，不干不浇，夏季多浇，雨季、冬季少浇。~10月开花时节要适当控制浇水量，但也不能受旱，防止落花。幼苗定植前底肥要足，定苗后幼苗期要勤施薄施，一般是春季一次催芽肥，夏季一次抽枝肥，秋季一次增蓄肥，冬初一次过冬肥。桂花的虫害多为蚧壳虫，可用2000倍溴氰菊酯杀除。

### 食 疗

桂花含芳香物质，如癸酸内酯、紫罗兰酮、反芳樟醇氧化物、顺芳樟醇氧化物、芳樟醇、壬醛以及水芹烯、橙花醇、牻牛儿醇等。花蜡含碳氢化合

物、月桂酸、肉豆蔻酸、棕榈酸、硬脂酸。桂花子含脂肪油。

桂花食疗与药用在我国早有记载。桂花酒的酿造，始于我国。屈原在《离骚》中写有“奠桂酒兮椒浆”的诗句。至于桂花露、桂花糕、桂花糖、桂花茶等饮料和食品，清淡宜人，当前甚受人们青睐。

### 桂花粥

原料配方：桂花 3 克（鲜者 10 克），粳米 50 克，红糖少许。

制作方法：将桂花与粳米淘洗干净，入锅同煮为粥，调入红糖食用。

本粥功效：醒脾悦神，化痰散瘀。适用于脾湿有痰，痰饮咳嗽，胃口不开，肠风血痢，或牙痛、口臭等症。（《粥谱》）

### 桂心粥

原料配方：桂心 6 克，赤茯苓 30 克，桑根白皮 15 克，粳米 100 克。

制作方法：桂心、赤茯苓、桑根白皮，煎后去渣留汁，入粳米煮粥，空腹食用。

本粥功效：通阳健脾，利湿化痰，清肺平喘。用于胸膈痰气壅结，饮食不下，如哽噎状，以及咳嗽、痰多、喘急等症。（《普济方》）

### 桂花蒸肉

原料配方：猪肉一斤，熟米粉二两，红糖三两，胡椒粉一分，桂花五分，酱油二钱，精盐一分，料酒二钱，葱、姜各少许。

制作方法：将五花猪肉除去皮上的毛，用水刮洗干净，切成二寸长、四分厚的长块。葱、姜均切成细末。将肉放入钵中，加入酱油、料酒、米粉、精盐、胡椒粉、桂花、葱、姜、红糖（二两），一起拌匀，腌渍几小时。

扣碗内放入红糖（三钱），略加清水调匀，然后将肉顺序摆入扣碗中，放入蒸笼用猛火蒸。另取红糖七钱，加清水一两五钱调匀，俟肉蒸一小时后，用筷子将肉拨动一下，再将调好的红糖水淋在肉面上，继续在猛火上蒸三十分钟，肉蒸至熟透后取出，倒入盘中即成。

本肉功效：生津止痰，养胃健身。是年老体弱者极好营养食品。（武汉市饮食公司）

### 桂花糖熘卷果

原料配方：山药 1000 克，小枣 250 克，油皮 3 张，面粉 300 克，青梅 50 克，金糕 100 克，白糖 40 克，饴糖 100 克，桂花 10 克，芝麻 50 克，花生油 1000 克（实用 300 克）。

制作方法：将山药洗净去皮，拍松切成碎片。小枣去核洗净。青梅切丝。金糕切成条。将山药、枣、青梅放入盆中，加入适量水、面粉搅拌均匀，均放在 3 张油皮内卷成卷，放入锅中蒸 30 分钟至熟。用净湿布将卷果裹上折成三角状，晾凉后切成 1 厘米厚的片。将卷果片放入热油中炸至金黄色。炒勺上火，放入白糖、饴糖、水，熬至糖融化成粘汁，加入桂花，

放上卷果，颠翻均匀，撒上芝麻，分装在盘中，再撒上白糖，放上金糕条即成。

本果功效：生津止渴，健脾养胃，散瘀止痛，补肺肾，益精液，治虚劳咳嗽等。

### 一品山药

原料配方：山药 1000 克，豆沙馅 200 克，金糕 250 克，青梅 100 克，葡萄干 100 克，瓜仁 25 克，淀粉 40 克，白糖 150 克，桂花 10 克。

制作方法：将山药洗净，上锅蒸熟，去掉外皮，碾成细泥。金糕一半切条，一半按需要刻成“喜”字，或者“寿”字等字样。青梅切片。葡萄干用温水泡发洗净。在大盘中将 3/4 的山药泥摊成直径 13 厘米，高度 4 厘米的圆形饼，在中心凹处放入豆沙馅，再把其余的山药泥盖上，抹平，上锅蒸透，用各种果料进行点缀。铜勺上火，加入清水、白糖烧开，去净浮沫，加入桂花，用水芡粉勾成蜜汁，轻轻浇在山药上即成。

本菜功效：同桂花糖熘卷果。

### 九里香醉鸭蛋

原料配方：鲜九里香根 30—90 克，青壳鸭蛋 1 枚，黄酒 100 克，葱、生姜，食盐、味精各适量。

制作方法：先将鲜九里香根洗干净，切碎。将青壳鸭蛋打入碗中，入鲜九里香根碎末搅匀。在砂锅内添水适量，入黄酒、葱、生姜，烧沸，下鸭蛋及鲜九里香根，文火炖之。待熟后，加食盐、味精适量调味，食蛋饮汤。

本蛋功效：此药膳具有散瘀止痛，活血通络之功效。主治男子睾丸肿大等症。

阴虚火亢者忌用。（《男女保春大全》）

### 三样泥

原料配方：山药 4 两，青豆（听装）半听，栗子 5 两，白糖 5 两，桂花适量，清油 2 两。

制作方法：将山药削掉皮放在容器中，上蒸笼蒸至酥透，出笼冷后用刀面贴成极细腻的泥待用。青豆用刀面贴成极细的泥。栗子用刀一斩两半片，放入锅中旺火煮至中间无白芯，捞出剥掉壳、皮，然后放在容器中，上笼蒸至酥透，出笼，用刀面贴成极细的泥。炒锅烧热，用油滑锅后放入油 7 钱，至四成热，推入青豆泥不停地炒匀，炒开（炒至不结），加入白糖 1.5 两炒透，炒至起沙、干厚、韧，放入桂花，出锅装在盆中。炒锅又烧热，用油滑锅后放入油 5 钱，烧至四成热，推入栗子泥炒匀，加入白糖 1.5 两炒透，炒至起沙、干厚、韧，加入桂花出锅装盆，炒锅再烧热，用油滑过后放入油 5 钱，烧至四成热，推入山药泥炒匀，炒开，加入白糖 2 钱炒透，炒至起沙，干厚、韧，加桂花出锅装盆。

三种泥装在一个盆中就称三样泥，炒时炉火要正确，因火大糖要焦，火

小要结团（一般使用中火），故以四、五成热为好，且要不停地翻炒，使泥中水分均匀地气化，干厚起沙。

三样泥即是三种泥拼盆而成，因此也可用炒青豆泥、栗子泥、红枣泥、莲心泥、豆沙泥等多种泥。其烹调方法基本相同，都要酥透后贴细泥炒透。如果数量多，也可用石磨研磨成泥。

本泥功效：补中益气，化痰散瘀，为滋养补益药食。

### 什景水果羹

原料配方：糖莲心 10 只，煮熟白果（去皮壳）10 只，香蕉 1 只，菠萝蜜 2 片，桔子 1 只，鲜桃 1 只，苹果半只，核桃肉少许，毛栗子肉（熟）10 只，白糖 3 两，桂花少许，红枣（蒸熟去皮）5 只，湿淀粉适量。

制作方法：白果、毛栗子（先一斩两半）放入水锅中煮至变色，中间无白芯取出，剥掉壳皮，切片（指甲形片）待用。香蕉、苹果、菠萝、桃，去皮、筋、芯后，用刀切成小片（指甲形片）。桔子剥皮去核。炒锅洗净，放入水一大碗置旺火上烧滚，加入白糖、桂花拌匀，放入所有果料略滚，洒放湿淀粉（可分两次放，以免太厚）摊拌均匀，着成琉璃状薄芡，出锅装碗或汤盆即可。

本羹功效：生津止渴，和脾健胃，为极美营养食品。

### 百果西米羹

原料配方：西米 3 两，青梅少许，桔饼 1 只，核桃肉少许，莲心 10 只，荸荠 5 只，瓜子肉少许，红绿瓜少许，蜜枣适量，白糖 3 两，桂花少许，甘蔗汁适量，湿淀粉适量。

制作方法：百果全部切成颗粒形，甘蔗切段榨取汁待用，荸荠去皮切成泥。大西米发料：水锅（大锅）置旺火上烧滚，大西米洗一洗放入略余，端离炉口（或倒入容器中）待水冷，中间白芯仅存十分之六时，用冷水反复漂冷，倒入淘箩中沥去水，干放待用，发现水发粘并结在一起，要放入水中攥开，漂清使用（如果余后醒至水冷时尚未发出，还可以捞出，待水烧滚再放入余后离火醒）。总之，余时火要旺，水要沸滚，一次不宜放得太多，但又不宜多滚，以免滚糊。小西米发料因易糊开、更不宜多滚。水锅置旺火上烧滚，加入西米、甘蔗汁、白糖、百果、桂花，滚后洒入湿淀粉推拌均匀，着成琉璃形薄芡出锅装碗。

本羹功效：生津除烦，安神益智，化痰止咳，适用于体弱烦躁与滋补身心。

### 西米银耳羹

原料配方：西米 3 两，银耳 2 两，白糖 4 两，桂花少许，湿淀粉适量。

制作方法：西米发料（可参照百果西米羹）。银耳先入冷水中浸软，拣去杂质，改用开水浸泡，水冷后再换开水，直至发透为止。炒锅洗净，置旺火上加入冷水，放银耳、白糖烧滚，放下发好的西米，淋入湿淀粉推匀，着成杨柳薄芡，加入桂花，出锅装碗，即可食用。

本羹功效：化痰散瘀，养胃生津，滋阴润肺，治虚热口渴。

### 百果圆子羹

原料配方：糯米小圆子 30 只，蜜饯 3 两，香蕉 1 只，菠萝蜜适量，桔子 1 只。生梨半只，苹果半只，桂花适量，白糖 3 两，红枣（蒸酥取肉去皮及核）1 两。

制作方法：蜜饯用刀切成粒，水果也切粒备用（即小丁）。糯米洗净放入容器中，加入冷水浸至糯米手指捻搓能成粉，然后带水放入石磨中研磨成细腻的浆，流装布袋中（布袋先扎牢在磨嘴上，再装浆）扎牢袋口，平放在木头架上，在袋上压适当重量的石块，压至浆结成块状（也可将装浆袋吊起，沥掉其中大部分水，使之结块）取出（若太干可加部分水或蘸部分冷水），攥透，攥至不粘手和台板为止；取一团搓成圆长条形，摘成小块，捏成凹形，中间放入馅心包拢，揉搓成小圆丸子待用（馅心可用炒熟研细的芝麻、白糖、生板油撮透摘粒，或用玫瑰酱、百果末攥拢摘粒）。锅洗净，放入一大碗水（也可适当多一点），在旺火上加入白糖烧滚，投入小丸子，煮至变色（熟色形），浮在水面上，再放入百果，水果，桂花等烧滚，洒上湿芡粉（分几次洒入），用手勺推匀，着成半厚芡，出锅装在汤碗中。

本羹功效：生津止渴，安神除烦，滋养肺脾，化痰消瘀。

### 桂花栗子羹

原料配方：毛栗子 5 两，白糖 3 两，桂花少许，红枣（蒸酥去皮、核）1 两，湿淀粉适量。

制作方法：毛栗先斩成二半片，放入水锅中，煮至皮壳能剥开（不粘壳）捞出，剥掉壳及皮。栗子放入碗中上笼，盖严笼帽，蒸至酥透出笼，冷后切成粒。锅洗净，放入水一大碗置火上烧滚，放入白糖、栗子、红枣滚至糖溶于水中，端至小火略煨一煨，放入桂花，洒入湿淀粉推匀，着成琉璃形薄芡，出锅装碗。

本羹功效：同上诸羹。

### 桂花豆腐

原料配方：洋菜 3 钱，白糖 2 两，杏仁（或杏仁香精）5 两，桂花少许，奶油 2 两，菠萝蜜适量，水 5 两。

制作方法：杏仁或杏仁精放入水中（水适量）夹水磨成浆。锅洗净，放入冷水 5 两、洋菜 3 钱，置火上烧至洋菜溶于水中，加入白糖拌匀；杏仁浆拌透后，放入奶油拌匀，烧至微滚，出锅倒入盆中，冷却后放入冰箱中冻成块，用刀划成梭子块，洒上桂花，放上菠萝蜜、桔子，浇上冷甜汤或汽水即成。

本食功效：润肠平喘，祛痰止咳，散瘀除痹。（以上 7 方见《菜肴烹制技术》）

### 面盒酥

原料配方：白面 1 斤，水 3 两 5 钱，油 5 两，白糖 1 两 2 钱，红枣 7 两 5 钱，桂花、青红丝各少许。

制作方法：先将红枣煮熟，去掉皮、核仁，加入白糖、桂花、青红丝，搓成泥状成馅。取白面 4 两，加油 2 两，用手搓成酥面。再将 6 两面用 1 两 3 钱油搓匀，用冷水和硬扎软，制成皮面，稍醒一会，将两种面分别揪 20 个剂子，用皮面剂子包住酥面剂子，按扁擀开，卷成卷，用手指在中间压一下，把两头的翘边向中间一折，再按扁擀成圆形饼，将枣泥包在中央，捏成一寸左右的圆馒头形状，用刀从正面划成六瓣，下油锅炸成黄色，捞出即成（火候不宜太大）。

本酥功效：生津益气，补脾和胃，化痰消痰，营养健身。（《山西面食》）

### 芸豆桂花糕

原料配方：芸豆 500 克，红枣 250 克，红沙糖 150 克，桂花适量。

制作方法：将芸豆用水泡发后，放在锅内，加水适量，煮至熟烂，待冷，放在洁净的屉布里揉搓成泥备用。红枣洗净，水泡后去核，煮熟烂，趁热加红沙糖、桂花，拌至成泥，待冷备用。把芸豆泥摊在案板上，用铲或菜刀抹为约一厘米厚的长片，上面再摊抹一层枣泥，纵向卷起，再用刀与糕条成垂直方向切成“回”字形糕块，整齐地码在盘中即可。

本糕功效：适用于脾虚型水肿。（《清宫食谱》）

### 桂花蜜枣

原料配方：红枣 2500 克，白糖 1500 克，桂花 50 克，清水 1500 克。

制作方法：红枣洗净，用开水泡 2 小时，捞出，控干水。勺内添水，放白糖，烧开，撇去浮沫，枣下勺，用中火煨，翻搅，待糖炒粘时，入桂花，装盘晾凉食用。

本枣功效：补和脾胃，平肝益肾。治胃虚食少，气血津液不足等症。

### 蜂糕

原料配方：大酵面 1.5 斤，白糖 0.5 斤，糖猪油丁 4 两，桂花少许，青梅 3 钱，红瓜 3 钱，素油少许，豆沙或果酱适量。

制作方法：把发好的大酵面放在作台板上，加二匙碱水揉匀，随后把面团中间挖开，放入白糖、糖猪油丁、桂花，反复揉至糖完全融和入面团。

把揉透的酵面的一端用手拎起来，在作台板上用力甩，边甩边揉，揉至酵面光滑有劲，不粘手时，用双手裹住，不断滚转成圆球形。随后取一只钵头，在里面涂上油，再把甩透的酵面放入，一般放入酵面的体积应占钵头体积的 60% 左右，以便面团涨发时留有余地。再取一只较大的钵头，里面放入热水，把盛有酵面的钵头放入，上面用清洁布单盖好，并经常掉换热水保温，如此静置约一小时左右，让酵面发足一钵头。在笼格中放一块湿布，把上述已发好的酵面倒覆在笼格中，上面撒上青梅、红瓜末，用旺火沸水蒸约二十分钟左右，用筷子插入再抽出，如糕不粘筷时，即示成熟。把糕取出冷



却，用刀剖成两片，在中间涂上豆沙或果酱，再把两片合起来，用刀分切成小块食用。

本糕功效：松软有劲，香甜味美，有补脾消痰，养身健体之功效。

### 赤豆糕

原料配方：糯米粉 5 斤，粳米粉 5 斤，赤豆 1 斤，绵白糖 2 斤，糖桂花 4 钱。

制作方法：把赤豆洗净煮酥备用。把糯米粉、粳米粉、绵白糖倒在开口缸里，拌和后取出 1 斤粉料以用作面料，随后分次倒入 3 斤清水，用双手抄拌至水全部吃尽，再把煮酥的赤豆倒入拌匀。取底部有孔眼的圆形木蒸桶一只，下面垫上一块夏布，把拌匀的糕料倒入，开着盖用旺火沸水蒸约二十分钟左右，见蒸气直冒，面上蒸粉呈玉色时，再把少许用作面料的糕粉均匀撒在上面，加盖略焖片刻，即熟。取一只有活动衬展的长方形木框，把蒸熟的糕倒入，用手揿平，再用一块木板，把木框连同糕倒覆在板上，取去衬屉、木框，在蒸糕上撒上糖桂花，用刀切成方块即成。

本糕功效：同上糕。

### 夹沙条头糕

原料配方：糯米粉 7 斤，粳米粉 3 斤，沙豆馅 4 斤，绵白糖 1 斤，糖油、桂花、玫瑰花各少许。

制作方法：把糯米粉、粳米粉、绵白糖倒在开口缸里，加水 3.5 斤拌和拌透，然后把它倒在笼格里，用旺火沸水蒸约二十分钟左右，见蒸成熟取出。把取出的蒸糕放在开口缸里，加开水 4 两左右，边揉边用双拳揿压，一直揉压至面团光滑无粉粒为止。在作台板上涂一些油，把揉好的熟粉团放上，把它揿成 3.5 寸左右宽的扁长条，把豆沙馅搓成长条放在中间卷拢，再把两头捏拢（以防豆沙外溢）搓成直径约 7 分左右的长条，用刀把两头切平，再切成长约 3 寸左右的段，排齐，涂上糖油、撒上桂花和玫瑰花即成。

本糕功效：有生津活血，益气化痰，补和脾胃之功效。

### 面托肥膘条

原料配方：肥膘肉（猪排上）3 两，红糟适量，红米汁适量，白糖 1 两，桂花适量，快速发酵粉 2 钱，干面粉 1.5 两。

制作方法：选用猪大排上肥膘（此膘易于酥），洗净，沥干水分，投入沸滚的水锅中，上下翻动余一余捞出。肥膘切成 1.5 寸长、3 分宽、1 分厚的条，放入容器中加入白糖 5 钱、红糟（捏碎后放入）适量、桂花少许拌和，腌渍 5 分钟，使之入味。碗中放入面粉、水（分二次放），挑调成薄糊，在炸前放入快速发酵粉及红米汁少许拌匀，放入肥膘条。炒锅置旺火上烧热，放入油 3 斤烧至六成熟，将糊碗端至油锅，用筷子夹牢肥膘一头，托满糊浆放入油中，用筷拨转，炸至淡红色、结糊壳，捞出。油要热，火要旺，炸的时间不宜过长，以免肥膘酥化成油。炒锅留微油，放入肥膘条端锅连翻，洒上白糖、桂花，出锅装盘。

本条功效：香酥爽口，养胃健脾。

### 桂花根炖肉

原料配方：桂花根 2—3 两，路边姜、地骨皮根 1—2 两，五花肉 1 斤，食盐、味精、葱花适量。

制作方法：前五味药煎后去渣留汁，用药炖五花肉至熟透，调味饮汤食肉。随意随量食用。

本肉功效：生津止渴，消痰去痛。治虚火牙痛。

### 糯米甜酒酿

原料配方：上白米 10 斤，浓缩酒药 9 钱，桂花 2 两。

制作方法：将糯米洗净后，用冷水浸没，浸二十四小时（夏天浸十二个小时），让米吃水起涨。将浸好的糯米倒在蒸桶里，开着盖上锅。用旺火蒸之蒸气上冒，面上米熟，即浇淋上 2 斤左右的热水，立即加盖焖五至八分钟。取下蒸桶，倒入二勺冷水，使米保持微温，待水漏完后，将饭倒进开口缸内，用双手将饭粒拨松撬开，随后把浓缩酒药用温水化开倒入，再反复拌匀、拌透。把拌匀的饭分别盛在钵头里，用手揸平，中间揸出一凹潭，随后盖好盖，放进暖窝，四周用棉胎围紧（夏天用布覆盖即可），在 35 温度下焐二十四至三十六小时，见凹潭里有“露”出来，加入桂花即成。本酒功效：生津和血，化痰消瘀。治痰饮喘咳，肠风利血等病症。（以上 6 菜配方见《菜肴烹制技术》）

### 药 用

（一）药用与采集：药用桂花，9—10 月份花盛开时采，鲜用或晾干备用。桂花子，果实成熟时采，用温水浸泡后，晒干备用。桂花根 9—10 月份挖取树根或剥取根皮，晒干备用，也可现采现用。桂花露，桂花采集后经蒸馏而得的液体。

（二）性味与归经：桂花性温，味辛，无毒。桂花子性温，味甘辛。桂树根性温，味甘辛，微苦，无毒。桂花露味微苦。入肺、肾、胃经。

（三）功能与主治：桂花，化痰，散瘀。治痰饮喘咳，肠风血利，疝瘕，牙痛，口臭等。桂花子，暖胃，平肝、益肾，散寒，止嘔。治心痛，肝胃气痛。桂树根，治胃痛，牙痛，风湿麻木，筋骨疼痛。桂花露，疏肝理气，醒脾开胃。治牙龈，牙痛，咽干，口燥，口臭。

（四）应用与处方：

1. 生津，避臭，化痰，治风虫牙痛：桂花，同百药煎、孩儿茶，煎膏或作饼嚼咽。（《纲目》）

2. 口臭：桂花 2 钱，水煎漱口，或沸水泡茶频饮和频漱。

3. 散冷气，消瘀血，止肠风血利，凡患阴寒冷气，痲疝奔豚，腹内一切冷痛：桂花适量，蒸热布裹熨之。（《本草汇言》）

4. 化痰、散瘀：桂花 2 两，酒 1 斤，浸泡 5—7 天，分量饮服。不饮酒者，每杯 0.5—1 钱，沸水浸泡后代茶饮。

5. 肝胃气痛：桂花子 2—4 钱，水煎服。
6. 虚火牙痛：桂花 2—3 两，路边姜、地骨皮根各 1 两。水煎服。
7. 风湿麻木，腰痛：桂花根粗皮 1 斤，麻油半斤，炒黄丹半斤。熬膏（黄丹在前药煎好后才下），煎浓后，取出令冷，贮入瓷罐中。用时火烤化摊贴患处。
8. 大便下血：桂花根 2—3 两，落地金钱、猪筒子骨 4 节。炖服。（《四川中药志》）
9. 咽干，口燥：桂花露 1 两，炖热或开水冲服。
10. 口臭，牙痛：桂花露 1—2 两，隔水炖热或开水冲服和漱口。
11. 慢性腰痛：桂花根 30 克，续断 9 克。水煎服。
12. 胃痛：桂花 3 克，香附 9 克。水煎服。
13. 睾丸肿大：桂花鲜根 90 克，青壳鸭蛋 2 个，酒、水各半煎服。
14. 湿疹：桂花鲜根和枝叶，水煎洗患处。

## 十 水 仙

水仙又有金盏银台、玉玲珑、雅蒜、百叶花、凌波仙子等多种美名。因它叶丛清秀，风姿优美，花型奇特，芳香沁人，故我国人民一直把它作为美好、吉祥、光明和幸福的象征。在历代诗人笔下对之更冠以许多极其美好的雅诨。如朱熹称之为“水中仙子”、“凌波仙子”。刘邠称为“藐姑射仙人”。杨仲元仿曹植的《洛神赋》写了一篇《水仙花赋》后，人们就把水仙花同神话传说中的洛神联系起来，誉之为“洛水女神”，更有“江妃”、“湘灵”、“俪兰花”、“姚女花”、“女史花”等美名。

### 栽 培

水仙系石蒜科，水仙属。为多年生球根草本水生花卉。具有卵圆形鳞茎，鳞茎下生须状根。叶着生于鳞茎，挺直，稍带肉质，光滑，扁平，带状，先端圆钝，绿色，无茎秆。在大田培植3~4年的鳞茎，于冬季可抽生花葶1—7支，培育好的可抽花葶10支以上。每个花葶可着花3—11朵不等，花序伞形；花被裂片6枚，呈倒卵形。花瓣白色，展开之后形似台，并有如盏的黄色副冠，端坐台之中央，故有“金盏银台”和“酒盏卉”之美称。重瓣品种的花心部分由副冠及雄蕊分化而来，玲珑小巧，故有“玉玲珑”之名。

水仙性喜温暖湿润，但也较耐寒。我国水仙以闽南漳州之所产者为优，其品种繁多，远销国内外各地。我国北方栽培的水仙，多系每年从南方运来。家庭种植多为水养。鳞茎水养约一个半月左右即可开花，假若环境不同，开花时间可以提前或推迟。所以可根据你的需要，在什么时候开花，就在大约一个半月前对鳞茎进行水养。养护条件：阳光要充足，不足的可用电灯光补救；气温要适宜，以15—20℃恒温较为理想。温度过低，生长缓慢，叶片短小，开花迟；温度过高，叶子多而长，花芽营养受到影响，则开花不好，甚至会烂根坏球。水要清洁，最好一天一换。这就是水养水仙“低恒温、长光照，勤换水”的三要素。

水仙造型。为使水仙有更优美的姿态，提高观赏价值，在水养前要进行雕刻造型，从而改变其叶片、花葶的伸展方向。这就是人们常说的水仙之美在雕刻的琢磨之中。其造型可根据鳞茎的形状来定，如芙蓉花、花篮、螃蟹、鱼、笔架、山等。在雕刻中，千万不要伤了鳞茎上着生之芽。在刻时要从上往下刻。刻后要用水泡一至二天，洗清流浆，然后放在盛水的填盘内，一天换一次水。

用土栽植的水仙，在立冬后种植在温室里，选取经过夏季休眠以后的鳞茎块，用水洗净，即可培植在沙质壤土中，注意一定的温度、湿度和光照就行。

我国栽培的水仙多为漳州水仙、崇明水仙、明星水仙、三蕊水仙、丁香水仙、红口水仙，仙客来水仙等。以漳州水仙最为著名。

### 药 用

水仙有一定的药理作用。其鲜花含挥发油0.2~0.45%，主要成分为丁香油酚、苯甲醛、苄醇、桂皮醇。日本产水仙花含挥发油0.011%，其中成

分为芳樟醇 25%，乙酸苯酯 24.8%，苜醇 8%等。水仙根含伪石蒜碱、石蒜碱、多花水仙碱、漳州水仙碱等多种生物碱。水仙生物碱有一定的抗癌和抗病毒活性。同属植物白水仙鳞茎中含白水仙胺、石蒜碱、多花水仙碱、雪花莲胺碱、石蒜胺碱及伪石蒜碱。其药理作为：对子宫的收缩作用。抗肿瘤作用。抗病毒作用。但有一定的毒性。

（一）药用与采集：药用花，早春盛开时采，鲜用或阴干备用。水仙根，春、秋采为佳。将根头挖起，截取苗茎，须根，洗净泥沙，用开水潦后，晒干，或纵切成片，晒干备用。

（二）性味与归经：《纲目》：“味苦、微辛，性滑寒，无毒”。  
《本草丹新》：“性寒，味甘苦，有毒。入心、肺二经。”

（三）功能与主治：水仙花有祛风除热，活血调经之功能，主治妇女子宫病，月经不调等病症。水仙根治痈肿疮毒，虫咬，鱼骨哽，排热消肿，去风癖等。

（四）应用与处方：

1. 治妇人五心发热：水仙花、干荷叶、赤芍药各等份。为末，每汤服二钱。（《卫生易简方》）

2. 乳痛及一切肿毒：水仙根头捣烂敷患处。（《岭南采药录》）

3. 耳前耳后肿，颊肿：取水仙根头捣敷或捣汁涂抹。

4. 一切毒虫咬伤：水仙根茎捣烂绞汁涂抹。

5. 牙痛：水仙根球捣如泥，铺在布上或纸上，贴敷患侧面颊。（5—7 见《妙药奇方》）

6. 乳腺炎并腋下已形成肿块，发高烧，浑身发寒时：取水仙球根捣烂，敷满乳房（乳头除外）。每日换敷 2—3 次。

7. 乳疮、背疮、大腿大脓疮、对口疮，不管已溃和未溃：

水仙花花蕾和红糖各等量，调和成粘糊状膏药，厚敷患处。

## 十一 芍药

芍药又名将离，离草，冠芳，没骨花，婪尾春，殿春花等。芍药因其花形妩媚，花色艳丽，故占得形容美好容貌的“婞约”之谐音，名为“芍药”。古时人们多以美丽的芍药花相赠，象征男女爱情和友好亲朋之惜别。如《诗经·郑风·溱洧》：“维士与女，伊其相谗，赠之以芍药。”《韩诗外传》云：“芍药，离草也，言将别离赠此草也。”故又名“将离”与“离草”。芍药花形硕大而色美，因茎是草本而花常歪头下垂，更表现出轻柔妩媚之态。根茎肉质而肥嫩，故又有“没骨花”之名。芍药荣于仲春，华于孟夏，乃群花斗芳争妍凋谢之后，给残春留下了眷恋之情，遂有“婪尾春”与“殿春花”之名讳。

芍药有白芍药与赤芍药之分，简称白芍和赤芍。二者均可药用。赤芍又名草芍药，山芍药，野芍药，皆因生于山野而名。

### 栽 培

芍药，毛茛科，芍药属，多年生宿根草本花卉，株高60—100厘米。茎直立，光滑无毛，秆绿色，上部多分枝。根茎肥大，肉质，常为圆柱形或呈纺锤形。叶互生，具长柄，二回三出羽状复叶，有短柄；小叶片椭圆形至披针形，长8—12厘米，宽2—4厘米，先端渐尖或锐尖，基部楔形，全缘，叶正面深绿色，背面淡绿色，叶脉在下面隆起，基部常带红色。花硕大，具芳香，常数朵单生于花茎枝梢的顶端。花色多样，有白花，红花，多年来经人工繁殖培育、杂交等工艺，花色品种更多，有黄色，粉色，紫色等。花形有单瓣型，重瓣型。花朵凋谢后，即结出3—5枚卵形蓇葖果，皮有微细绒毛，成熟时皮开裂，尖外突呈钩状。种子球形，深蓝色或紫红色。花期5—6月，果期7—8月。

赤芍药同芍药一样，为多年生宿根草本花卉，茎秆直立，株高50—90厘米，不多分枝，茎淡绿略带紫色，无毛。根肥大，呈圆柱形或卵形。叶互生，二回三出复叶，长25厘米，顶生小叶片，最大，侧生叶片较小，有短柄。花单生于茎顶，淡绿色或淡红色。花瓣通常6—8，倒卵形，先端钝，色粉红。雄蕊多数，花药黄色。花落生蓇葖果，长圆形，表面粗糙，成熟时开裂。种子近球形。蓝黑色。花期5—6月。果期8—10月。

赤芍药，由于生长在林木之下，山沟草坡中，形状多有不一，如分布在四川的川赤芍，和黑龙江的草芍药形状就各异，至于美丽芍药、毛叶芍药、块根芍药以及变叶芍药就都不同了。

芍药原系我国华北、华中野生花卉，后来人工栽培，是我国古老的传统名贵花卉之一，现各地均有栽植引种。芍药性喜温和、较为干燥的气候。故耐旱忌湿，喜阳光而又耐半阴。适宜种植在土层深厚，排水良好，疏松肥沃富含腐殖质的砂质壤土中。

芍药花的繁殖多用分株法，因播种生长缓慢，非新品种培育外，多不采用。

分株繁殖多在9月下旬及10月上旬进行，过迟则天气变冷地温低，不利于生长发育。分株时，先将地上茎叶从靠近地面处剪去，然后将全部根挖出，抖去泥土，根据原窝根的多少，3—5个萌生新芽为一丛，

分为若干个丛株，其切口处用草木灰或硫磺粉涂抹，阻止细菌入侵，晾 1—2 天，使根变软栽植时不易折断即可。栽埋深浅，以植根舒展，新苗芽头低于地面 5—8 厘米不怕冻坏为宜。芍药分株年限，可根据栽植需要来定，若是药用栽培以采根为目的，3—5 年即可分株一次；若系观赏，可 5—7 年分株一次，年限长点较好。

浙江的杭白芍，则用芽头育苗法进行繁殖。取芽头下种，以 50—60 厘米的株行距培植 3—5 年，于 6 月下旬挖出种苗，加以分株，每株有 1 个芽，1—2 条根，根长以 23—25 厘米为宜，同时剪去侧根，然后堆放贮藏，用稻草洒湿遮盖，至秋分后、立冬前定植。

芍药幼苗要加强管理，经常除草，疏松土壤，排除积水。芍药为喜肥植物，除施有充足的底肥外，每年要追肥 3—4 次，第 1、2 次以氮肥为主，第 3、4 次以磷、钾肥为主。药用的每年药期要除蕾，只留顶生一个。冬季还要疏根，剪去多余的小根，留取肥大的粗根，以增加药用产量，提高药用效果与经济效益。

芍药的病害类似牡丹。可参照防治。虫害主要是红蜘蛛、蚜虫，可喷洒 1500—3000 倍乐果杀除。

## 食 疗

芍药根含芍药甙、牡丹酚、苯甲酸、芍药碱、挥发油、脂肪油、树脂、鞣质、糖、淀粉、蛋白质。花含黄芪甙、山奈酚、3,7-二葡萄糖甙、没食子鞣质、除虫菊素、1,3-甲基十四烷酸、—谷甾醇、甘五碳烷等，因无毒，花可鲜食，有一定食疗作用。

### 芍药花粥

原料配方：白芍药花 12 克（干者 6 克），粳米 50 克，白糖少许。

制作方法：粳米淘洗干净，下锅入适量水煮粥，待 1—2 沸时，入芍药花再煮，粥熟后，调入白糖即可食用。

本粥功效：养血调经。治肝气不调、气血虚弱，而见胁痛烦躁，经期腹痛等症。（《粥谱》）

### 药肉粥

原料配方：精羊肉 150 克（切细），当归 15 克（炒），白芍 15 克，熟地 15 克，黄芪 30 克，生姜 3 片，粳米 100 克，五香调料少许。

制作方法：将各药煎熬后，去渣取汁，再入羊肉和粳米。并稍加五香佐料调味，熟后空心食用。

本粥功效：大补气血。治气虚血弱，面色萎黄，神疲乏力，女子月经不调，崩漏不止，产后虚羸等症。（《太平圣惠方》）

### 猪肾粥

原料配方：猪肾 1 对，香豉 10 克，当归、白芍（分别酒炒）各 15 克，

葱白 3 茎，粳米 50—100 克，精盐少许。

制作方法：先将当归、白芍等药煎熬后去渣取汁。猪肾洗净，去脂膜后切细，同粳米、调料等入锅煮粥食用。

本粥功效：益肾补虚，调和营卫。治产后寒热往来，头痛时作，状如疟疾。如兼气虚，可加入人参 5—10 克（煎汁兑入）。（《不居集》）

### 熟当白芍粥

原料配方：熟地、当归、白芍各 20 克，川芎 8 克，粳米 100 克，红糖少许。

制作方法：将熟地、当归、白芍、川芎等四味药装入纱布袋中扎好口，和粳米一同入锅，加水适量浸泡半小时再煎煮，待粥将成时，取出药袋，放入红糖调味食用。

本粥功效：活血补血。适用于缺铁性贫血和失血性贫血。

### 党参白芍膏

原料配方：党参、茯苓、白术、当归、白芍、熟地各 100 克，黄芪、甘草各 200 克，鹿角片 150 克，川芎 50 克，蜂蜜 1000 克。

制作方法：将以上 10 味中药入锅，加水适量，浸泡 2 小时，加热煎煮，先后 3 次过滤取汁，合并后先武火后文火浓缩至稠厚状，加入蜂蜜，煮沸收膏。离火冷却，装瓶备用。每次 2—3 汤匙，每日 3 次。

本膏功效：和中，养血，收敛，生津。适用于慢性骨髓炎。

### 黄芪赤芍膏

原料配方：黄芪 250 克，赤芍、当归、地龙、川芎、桃仁、红花各 50 克，蜂蜜 500 克。

制作方法：将上述药物择洗干净，加水适量煎煮，每煮沸半小时后，取煎液一次，再加水煎煮，共取煎液两次，合并煎液，再以文火煎熬浓缩至较粘稠时，加入蜂蜜，至沸后离火，待冷却后，装入瓶内备用。每次一食匙，以沸水冲化食用，每日二次。

本膏功效：活血补气。适用于气虚血瘀型中风后遗症。

### 牛膝赤芍膏

原料配方：牛膝 600 克，桃仁、当归各 150 克，赤芍、生地各 225 克，川芎 75 克，蜂蜜 1000 克。

制作方法：除蜂蜜外，将上述药物入锅加入冷水适量，浸泡 3 小时后，先用武火后用文火加热煎煮，沸后半小时滤取煎汁，再加水煎煮取汁，合并滤汁后，浓缩至稠粘状，倒入蜂蜜煮沸离火，贮存于阴凉通风处，待凉透后入瓶保存备用。每次 3 食匙，每日 3 次，白开水冲服。

本膏功效：散结行瘀，益补气血。适用于化瘀排石、小便不利等症。（《证治准绳》）



## 药 用

白芍为补阴补血药。《神农本草经》有白芍、赤芍之分。《本草纲目》记载：白者补血，赤者补气。白补而赤泻，白收而赤散。酸以收之，甘以缓之，故酸甘相合，用补阴血收逆气而除肺燥，收阴气而泄邪热。又有：白补赤散，泻肝补脾胃。其用凡六：安脾经，治腹痛，收胃气，止泻痢，和血脉，固腠理。白芍能柔肝、养血、敛津、止痛。据现代实验报道，芍药能直接作用于肠管平滑肌，其所含之芍药甙有较好的解痉作用；对豚鼠、大鼠的离体肠管和在胃运动，以及大鼠子宫平滑肌均表现抑制，并能拮抗催产素引起的子宫收缩。芍药甙有镇痛、镇静，抗炎、抗溃疡、扩张冠状动脉及后肢血管等作用；与甘草的有效成分有多方面的协同增效作用。白芍还能提高健康人淋巴细胞的转化率，增强机体抗病能力。

（一）药用与采集：食用花，药用根。花，春末夏初盛开时采，鲜用或阴干备用。根，秋末冬初采，将植株根挖出，洗净，刮去外皮，根据需要炮制加工即成。药用者宜单瓣花之根，气味全厚。赤芍药用者，多为野生种。

（二）性味与归经：白芍药性平，微寒，味苦，酸。入肝、脾经。赤芍药，性平凉，味苦，有小毒。入肝、脾、心与小肠经。

（三）功能与主治：白芍药有养血柔肝，缓中止痛，敛阴收汗之功能。主治胸腹胁肋疼痛，泻痢腹痛，自汗盗汗，阴虚发热，月经不调，崩漏，带下等病证。赤芍药有行瘀，止痛，凉血，消肿之功能。主治瘀滞闭经，疝瘕积聚，腹痛，胁痛，衄血，血痢，肠风下血，目赤，痈肿等症。

### （四）应用与处方：

1. 腹中虚痛：白芍药三钱，炙甘草一钱。夏月加黄芩五份，恶寒加肉桂一钱，冬月大寒再加肉桂一钱。水二盏，煎一半，温服。（《洁古用药法象》）

2. 风毒骨痛，在髓中：芍药二份，虎骨（代用品）一两。炙为末，夹绢袋盛，酒三升（每升约折公制 198 毫升），渍五日。每服三合（每合约折公制 19.8 毫升），日三服。（《经验后方》）

3. 脚气肿痛：白芍药六两，甘草一两，为末，白汤点服。（《事林广记》）

4. 消渴引饮：白芍药、甘草各等份，为末。每服一钱，水煎服，日三次。（《陈日华经验方》）

5. 衄血咯血：白芍药一两，犀角（代用品）二钱半，为末。新水服一钱匕（约折公制 2 克），血止为限。（《古今录验》）

6. 崩中下血，小腹痛甚者：芍药一两（炒黄色），柏叶六两（微炒）。每服二两，水一升，煎六合，入酒五合，再煎七合，空心分为两服。亦可为末，酒服二钱。（《圣惠方》）

7. 经水不止：白芍药、香附子、熟艾叶各一钱半。水煎服之。（《熊氏补遗》）

8. 赤白带下，年深月久不瘥者：白芍药三两，干姜五钱，锉熬令黄，捣末。空心水饮服二钱匕，日再服。（广济方）芍药炒黑，研末，酒服。（《广利方》）

9. 金疮出血：白芍药一两，熬黄为末，酒或米饮服二钱，渐加之，仍以末敷疮上即止。（《广利方》）

10. 痘疮胀痛：白芍药为末，酒服半钱匕。（《痘疹方》）

11. 鱼骨哽咽：白芍药嚼细咽汁。（《事林广记》）

12. 妇人胁痛：香附子四两（黄子醋 2 碗、盐一两，煮干为度），肉桂、延胡索（炒）、白芍药各六钱。为细末，每服二钱，沸汤调，无时服。（《朱氏集验医方·芍药汤》）

13. 妇人怀妊腹中痛：当归三两，芍药一斤，茯苓四两，白术四两，泽泻半斤，芎蒭半斤（一作三两）。上六味，杵为散，取方寸匕，酒和，日三服。（《金匱要略·当归芍药散》）

14. 产后血气攻心腹痛：芍药二两，桂枝（去粗皮）、甘草（炙）各一两。上三味，粗捣筛，每服三钱匕，水一盞，煎七分，去滓，温服，不拘时候。（《圣济总录·芍药汤》）

15. 痛经：白芍二两，干姜八钱。共为细末，分成八包，月经来时，每日服一包，黄酒为引，连服三个星期。（内蒙古《中草药新医疗法资料选编》）

16. 肝区疼痛：白芍药 9 克，当归 9 克，柴胡 6 克，丹参 6 克。水煎服，日一剂。

17. 胃寒作痛：白芍 20 克，桂枝 6 克，干姜 9 克，炙甘草 3 克，大枣 3 枚。水煎服。

18. 虚热腹痛，腓肠肌痉挛：白芍 18 克，甘草 6 克。水煎服。

19. 心悸失眠，多梦，头晕，急躁：白芍 15 克，生牡砺 30 克，水煎服。

20. 肝旺头痛，眼花，头晕：白芍 15 克，桑叶 15 克，菊花 15 克，勾丁 15 克，生地 15 克。水煎服。

21. 外感伤寒而见证头疼发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，不渴，脉浮缓或浮弱：桂枝三两（去皮），芍药三两，甘草二两（炙），生姜三两（切片），大枣十二枚（擘）。上五味水煎，分三次服。服后可喝热稀粥以助药力，并温覆令遍身微似出汗，不可大出汗。若服一次后，汗出病愈，则停止用药，若不出汗，再用前法服用。（《伤寒论·桂枝汤》）

22. 寒邪外素，经输不利。发热、恶寒、无汗、身痛、项背强几几，苔薄白，脉浮紧：葛根四两，麻黄三两（去节），桂枝二两（去皮），生姜三两（切片），甘草二两（炙），芍药二两，大枣十二枚（擘），水煎（先煎煮麻黄、葛根，后煎煮其余药），分三次温服。（《伤寒论·葛根汤》）

23. 伤寒自汗出而致阴虚症。见证烦躁，咽干，脚挛急，小便频数：芍药、炙甘草各四两。水煎分两次服。（《伤寒论·芍药甘草汤》）

24. 肠胃燥热，津液不足所致之大便于结，小便频数：麻子仁二升，芍药半斤，枳实（炙）半斤，大黄（去皮）一斤，厚朴（炙取皮）一尺，杏仁（去皮尖，熬，别作脂）一升。共研为末。炼蜜为丸，每丸 9 克，每日 1—2 次，温开水送服。亦可按原方减量改为汤剂煎服。（《伤寒论·麻子仁丸》）

25. 少阴病，四逆症，或见脘腹疼痛，泄痢下重，脉玄：甘草（炙）、枳实（破、水渍、炙干）、柴胡、芍药等份。水煎服。用量可按方比例酌情增减。（《伤寒论·四逆散》）

26. 阳气不足而又血虚，外受寒邪，手足厥寒，舌淡苔白，脉细欲绝或沉细；寒入经络，腰、股、腿、足疼痛：当归三两，桂枝三两，芍药三两，细辛三两，甘草二两（炙），通草二两，大枣二十五枚（擘）。（方中通草为今之木通）水煎三次分服。（《伤寒论·当归四通汤》）

27. 虚劳里急。腹中时痛，温按则痛减，舌淡苔白，脉细玄而缓；心中悸动，虚烦不宁，面色无华；四肢酸楚，手足烦热，咽干口燥：芍药六两（酒

炒)，桂枝三两（去皮），炙甘草二两，生姜三两（切），大枣十二枚（擘），饴糖一升。水煎前五味，煎好后去渣取汁，兑入饴糖，分二次温服。（《伤寒论·小建中汤》）

28.脾胃虚弱，水气内停；小便不利，四肢沉重疼痛，腹痛下利，或四肢浮肿，苔白不渴，脉沉；太阳病，发汗，汗出不解，其人仍发热，心下悸，头眩，身瞤动，振振欲僻地：茯苓三两，芍药三两，白术二两，生姜三两，附子一枚（炮，去皮、破八片）。水煎，分三次服。（《伤寒论·真武汤》）

29.崩中漏下，月经过多，淋漓不止，或产后下血不止，妊娠下血，腹中疼痛者：川芎、阿胶、甘草各二两，艾叶、当归各三两，芍药四两，干地黄六两。上药（除阿胶）水煎后去渣，再入阿胶烱化，分三次温服。（《金匱要略·胶艾汤》）

30.恶寒发热，无汗，喘咳，痰多而稀，或痰饮咳喘，不得平卧，或身体疼重，头面四肢浮肿，舌苔白滑，脉浮者：麻黄（去节）三两，芍药三两，细辛三两，干姜三两，甘草（炙）三两，桂枝（去皮）三两，半夏半升（洗），五味子半升。先用水煮麻黄，去上沫，再入它药同煮，分三次服。（《伤寒论·小青龙汤》）

31.肝郁血虚所致之两胁作痛，头痛目眩，口燥咽干，神疲食少；或往来寒热，或月经不调，乳房作胀，舌淡红，脉弦而虚者：柴胡、当归（微炒）、茯苓、白芍、白术各30克，炙甘草15克。共为末，每服6—9克，煨姜，薄荷少许。水煎汤冲服，日3服。亦可参照原方比例，酌定用量，作汤煎服。亦有丸剂，每日2次，每次6—9克。（《太平惠民和剂局方·逍遥散》）

32.湿热痢。腹痛便脓血，赤白相兼，里急后重，肛门灼热，小便短赤，苔腻微黄：芍药15—20克，当归9克，黄连9克，槟榔、木香、甘草（炒）各5克，大黄9克，黄芩9克，官桂2—5克。水煎，食后温服。（《保命集·芍药汤》）

33.血气两虚。面色苍白或萎黄，头晕眼花，四肢倦怠，气短懒言，心悸怔忡，食欲减退，舌质淡，苔薄白，脉细虚：当归10克，川芎6克，白芍8克，熟地（酒拌）12克，人参6克，白术9克，茯苓10克，炙甘草3克，生姜6克，大枣3枚。水煎服。（《正体类要·八珍汤》）

附方：十全大补汤（《太平惠民和剂局方》）：即八珍汤加黄芪、肉桂配成。水煎服。功用：益气补血，养心安神。主治：气血不足，虚劳咳嗽，食少遗精，肢脚无力，疮疡不敛，妇女崩漏等。人参养荣汤（《太平惠民和剂局方》）：即十全大补汤去川芎加陈皮、远志、五味子配成。水煎服。功用：益气补血，养心安神。主治：劳积虚损，呼吸少气，行动喘息，心虚惊悸，咽干舌燥等。

34.阴虚内热，经行不止，崩中漏下，血色深红，或夹紫黑淤块，心胸烦热，腹痛溲赤，舌红，脉弦数者：黄芩、白芍、龟板各30克，椿根皮21克，黄柏9克，香附7.5克。上药共为末，酒糊为丸。每日1—2次，每次9克。（《医学入门·固经丸》）

35.肝阳上亢，肝风内动，脉弦劲有力，头目眩晕，头痛发热，目胀耳鸣，心中烦热，暖气，或肢体渐觉不利，或口角歪斜，面色如醉，甚或眩晕跌仆，昏不知人，移时始醒，或醒后不能复原，或肢体痿软偏废等：牛膝、生赭石（先煎）各30克，生龙骨（先煎）、生牡蛎（先煎）、生龟板（先煎）、生杭芍、元参、天冬各15克，川楝子、生麦芽、茵陈各6克，甘草4.5克，水

煎服。（《镇肝熄风汤》）

36. 冲任虚损，营血虚滞。症见月经不调，脐腹疼痛，崩中漏下。血瘕块硬，时发疼痛。妊娠胎动不安，血下不止，及产后恶露不下，结生瘕聚，少腹疼痛，时作寒热：当归 10 克，川芎 8 克，白芍 12 克，熟地 15 克。水煎服。（《太平惠民和剂局方·四物汤》）

37. 失眠、神经衰弱：琥珀 0.6 克（研末冲服），合欢 9 克，白芍 9 克。水煎服。（凌一揆教授方：“琥珀合欢白芍汤”，见《中国中医药报》）

38. 消化性溃疡：当归 10 克，白芍 15 克，柴胡 10 克，枳实 6 克，瓜蒌 10 克，薤白 10 克，法半夏 10 克，陈皮 5 克，甘草 3 克，蒲公英 15 克，煨瓦楞 10 克。水煎服。（《中国中药报》谭日强教授方：“疏肝和胃饮”）

39. 肝胆湿热蕴结（包括胆系统感染，如胆囊炎、胆结石、急性黄疸、肝硬化腹水等）、晚期肝癌出现黄疸：柴胡 10 克，黄芩 8 克，海金沙 15 克，金钱草 15 克，鸡内金 10 克，川郁金 8 克，炒金铃子 10 克，白芍 10 克，炒枳实 10 克，赤茯苓 10 克，车前子 10 克。水煎服，日服 3 次。（《中国中医药报》李培生教授方：“疏肝利胆汤”）

40. 脾肾阳虚，水气泛滥，浊邪内盛上逆所致之关格症（包括肾小球肾炎、肾盂肾炎等各种疾病所致的慢性肾功能衰退——尿毒症）：茯苓 15 克，白术 12 克，附片 9 克，白芍 12 克，西洋参 6 克，黄连 4.5 克，苏叶 9 克，猪苓 15 克，泽泻 15 克，生姜 12 克。先煎附片 30 分钟，再入余药同煎 2 次，滤汁混匀，2 次分服。（《中国中医药报》杜雨茂教授方：“温阳降浊汤”）

41. 慢性风湿性关节炎，类风湿关节炎，关节疼痛不利，日久不愈或反复发作：桑枝 12 克，忍冬藤 12 克，白芍 12 克，萆薢 12 克，秦艽 10 克，当归尾 10 克，蚕砂 10 克，豨莶草 15 克，薏苡仁 15 克，防己 15 克，甘草 1.5 克。水煎服。（《中国中医药报》欧阳锜研究员方：“通络熄风汤”）

42. 血痹证，肌肤麻木不仁，脉微涩而紧：黄芪三两，芍药三两，桂枝三两，生姜六两，大枣十二枚。水煎，分三次温服。（《金匱要略·黄芪桂枝五物汤》）

43. 肝郁痹虚。症见肠鸣腹痛，大便泄泻，泻必腹痛，舌苔薄白，脉两关不调，弦而缓：白术 90 克（土炒），白芍 60 克（炒），陈皮 45 克（炒），防风 60 克。可作散剂、丸剂或煎服。（《景岳全书·白术芍药散》）

44. 白带。症见带下色白或淡黄，清稀无臭，面色皖白，倦怠便溏，舌淡苔白，脉缓或濡弱：白术 30 克（土炒），山药 30 克，人参 6 克，白芍 15 克，车前子 9 克，苍术 9 克，甘草 3 克，陈皮 1.5 克，黑芥穗 1.5 克，柴胡 1.8 克。水煎服。（《傅青主女科·完带汤》）

45. 院腹胀满、疼痛，口苦，食欲减退，或半暖气泛酸，脉弦，细弦或濡细，舌苔薄黄腻或薄白腻，质偏红：柴胡 6 克，炒黄茶 9 克，炒白术 9 克，香扁豆 9 克，炒白芍 9 克，炙甘草 3 克，苏梗 6 克，制香附 9 克，炙元胡 9 克，八月扎 15 克，炒六曲 6 克，香谷芽 12 克。水煎二次分服（饭后一小时服）。（《中国中医药报》张镜人教授方：“安中汤”）

46. 功能性子宫出血（属阴虚症）：生地、女贞子、墨旱莲、炒槐米、茜草、蒲黄炭、乌贼骨各四钱，小蓟草八钱，刘寄奴三钱，白芍二钱。水煎服。若系气虚者可去生地、白芍，加党参三钱，白术二钱。水煎服。（上海第一医学院妇产科医院方）

47. 慢性肝炎，脂肪肝，中毒性肝损害，早期肝硬化：当归，白芍，丹参、

郁金、黄芪、黄精、党参、山药、生地、泽泻、秦艽、板蓝根、六曲、山楂、茵陈、甘草各适量。水煎服，每天一剂。（山西方）

48.再生障碍性贫血：黄芪、人参、党参、当归、白芍、阿胶、龙眼肉、酸枣仁、茯苓、白术、甘草等，以早期补气养血为主。

生熟地黄、首乌、枸杞子、女贞子、菟丝子、五味子、鹿角胶、紫河车、天麦冬、黄精、肉苁蓉、肉桂等为后期滋阴温阳常用药。

以上中药水煎服，每日一剂，分两次服，可配合西药和输血治疗。（北京中医学院附属医院《全国中草药新医疗法展览会资料选编》）

49.肺癌。方一：并头草（狭叶韩信草）一斤，楸木一斤。分十六包。方二：紫河车、熟地、生地、茯苓、泽兰、猪苓、紫贝齿、首乌、花龙骨等各四钱，当归、白芍、女贞子、公丁香、白术、六曲、麦芽、山楂、鸡内金、阿胶、生玳瑁末、生芦荟各三钱，牡蛎一两，川贝、麦冬各五钱，余粮石一两，砂仁二钱，朱砂、琥珀、甘草各一钱，人参二钱。

上二方均水煎服。各服七剂调换。

50.宫颈癌，方一：生白芍三钱，柴胡五至八分，昆布、海藻、香附、白术、茯苓各一钱半，当归二钱，蜈蚣二条，全蝎一钱。水煎服，每周服二至三剂。方二：轻粉、雄黄各一钱，梅片一分，麝香五分，蜈蚣二条，黄柏五钱。共研细粉。局部外敷。上药时，将药物放在大棉球中间，送入穹窿部，使棉花中间有药部分紧贴宫颈，最初每天上药一次，月经期停用，以后根据病情减少上药次数，直到活检转阴。（《全国中草药新医疗法展览会资料选编》，山西医学院第一附属医院）

51.症瘕积聚，月经不调：三棱、莪术、肉桂、木香、熟地、白芍、当归、延胡、川芎、桃仁、红花等。水煎服，每日一剂。

52.先兆性流产：桑寄生、川断、菟丝子、艾叶、黄芩、白术、黄芪、白芍、当归。水煎服，日一次。（桑寄安胎汤）

53.产后小腹瘀血疼痛：赤芍6克，当归15克，川芎6克，干姜6克。水煎服。

54.肋间神经痛，赤白带下，腹痛：赤芍30克，香附30克。共为细末，日服3次，每次6克，开水冲服。

55.慢性肠炎，大便带粘液，腹部疼痛：赤芍9克，萝卜缨9克，枳壳6克，桔梗6克，水煎服。

56.肠炎、腹痛：赤芍9克，黄连6克，广木香6克，枳壳6克，水煎服。

57.小便五淋：赤芍药一两，槟榔一个，面裹煨，为末。每服一钱，水一盞，煎七分，空心服。（《博济方》）

58.衄血不止：赤芍药为末，水服二钱匕。（《事林广记》）

59.血崩带下：赤芍药、香附子等份，为末。每服二钱，盐一捻，水一盞，煎七分，温服。日二服，十服见效。（《圣惠方》）

60.木舌肿满，塞口杀人：红芍药、甘草煎水热漱。（《圣济总录》）

61.妇人气血不和，心胸烦闷，不思饮食，四肢少力，头目昏眩，身体疼痛：牡丹皮、白茯苓、赤芍药、吴白芷、甘草各一两，柴胡三两（去芦）。上六味共为末，每服三钱，水一盞，入姜、枣，煎至七分，温服，食后临卧各一服。（《博济方·赤芍药散》）

62.赤痢多，腹痛不可忍：赤芍药二两，黄柏二两（以蜜拌合涂炙令尽，锉）。上药、捣筛为散，每服三钱，以淡浆水一中盞，煎至五分，去滓，不

计时候稍热服。（《圣惠方·赤芍药散》）

63. 血痢腹痛：赤芍药、黄柏（去粗皮，炙）、地榆各一两。上三味捣筛，每服五钱匕，以浆水一盞，煎至七分，去滓，不拘时温服。（《圣济总录·芍药散》）

64. 急性乳腺炎：赤芍一至二两，生甘草二钱。水煎服。如发热，加黄芩。另用白蔹根、食盐少许捣敷患处。（《单方验方调查资料选编》）

65. 冠心病心绞痛：川芎、赤芍、红花、降香各 15 克，丹参 30 克。水煎分二次服。或制成膏剂、冲剂、片剂、注射剂。（北京地区防治冠心病协作组“冠心号”）

66. 冠心病所致之胸闷、心绞痛、血脂高：三七、赤芍、佛手、泽泻、甘草。共为末，制片剂，名“冠心片”（冠麦康）。口服，每次 4—5 片，一日三次，四周为一个疗程。

67. 高血压：桑寄生、当归、川芎、赤芍、生地、银花、鸡血藤、怀牛膝。水煎服。日一剂。（桑寄降压汤）

68. 于宫外孕流产或破裂，输卵管积水、积脓。号方：丹参、赤芍各 15 克，桃仁 9 克。号方：丹参、赤芍各 15 克，桃仁 9 克，三棱、莪术各 6 克。水煎服。或制成片剂，每片 0.5 克，每次服 5 片，1 日 2 次，温开水送服。（山西医学院第一附属医院方）

号方适用于休克型和不稳定型的早期未凝成血肿包块者。

号方适用于腹腔内血液已凝成血肿包块者。

69. 跌打损伤，闪腰，岔气，伤筋动骨，瘀血肿痛：三七、当归、土鳖虫、刘寄奴、血竭、桃仁、红花、赤芍、苏木、乳香、没药、丹皮。共为末，蜜为丸，每丸重 9 克，每次服一丸，每日服二次。（跌打丸）

70. 因盆腔炎症引起的输卵管阻塞性不孕症（经输卵管造影明确诊断者）：当归 9 克，熟地 9 克，赤白芍各 9 克，川芎 9 克，桃仁 12 克，红花 9 克，生茜草 9 克，海螵蛸 12 克，制香附 12 克，路路通 9 克，石菖蒲 9 克，生苡仁 12 克，皂角刺 9 克，败酱草 15 克，红藤 15 克。水煎服。（《中国中医药报》庞泮池教授方：“通管汤”）

71. 淤血内阻，胸胁疼痛，或顽固性头痛，呢逆干呕，内热烦闷，失眠心悸，急躁易怒，面唇色暗，舌质暗红，或舌边有青筋淤斑，脉弦迟或细弦：当归、生地、牛膝、红花各 9 克，桃仁 12 克，柴胡、枳壳、赤芍、川芎、桔梗各 6 克，甘草 3 克。水煎服。（《医林改错·血府逐淤汤》）

72. 中风后遗症，半身不遂，口眼歪斜，语言蹇涩，或下肢痿废，大便干燥，小便频数，遗尿不禁等症，苔白，脉缓：生黄芪 120 克，当归尾 6 克，赤芍 6 克，地龙 3 克，川芎 3 克，红花 3 克，桃仁 3 克。水煎服。（《医林改错》）

73. 妇女闭经：鼠妇（潮湿虫、西瓜虫）3 克，赤芍 12 克，桃仁 9 克，红花 9 克，丹参 15 克。水煎服。（《男女保春大全·鼠妇汤》）

## 十二 玫 瑰

玫瑰花又名刺玫花、红玫瑰、金花、徘徊花，此花，因其形状、颜色、香味俱佳，故人们冠之以美玉之名——“玫瑰”。玫瑰因枝秆多刺，故有“刺玫花”之称。诗人白居易有“菡萏泥连萼，玫瑰刺绕枝”之句。玫瑰花可提取高级香料玫瑰油，玫瑰油价值比黄金还要昂贵，故玫瑰有“金花”之称。玫瑰为蔷薇科中三杰之一，另二种为月季、蔷薇。因似徘徊菊，又名“徘徊花”

### 栽 培

玫瑰属蔷薇科。落叶灌木，株高1—2米，茎直立，密生锐刺，秆粗壮，枝丛生，表皮幼为绿色，后呈灰色或白灰色。叶互生，奇数羽状复叶，叶柄基部有刺常对生，小叶5—9片，椭圆形或椭圆状倒卵形，先端尖，基部圆形或阔楔形，边缘有锯齿，叶表面深绿色，有光泽，背面稍白粉色，网状脉明显，有柔毛。托叶附着于总柄上。花夏季开放，单生或数朵簇生，花色多为紫红与白色，也有黄、粉等色的；花有梗，梗有绒毛、腺毛及小柔刺。花有单瓣、重瓣之分。玫瑰花味极香，素有国香之称。宋代诗人杨万里有“别有国香收不得”之句，近代诗人秋瑾称其“占得春光第一香”，唐代诗人唐彦谦有“麝炷腾清燎”之喻，等等，把玫瑰之香气称颂到无以复加的地步。果实包藏于花托内，扁球形，初时青，熟时呈橙红色。

玫瑰花繁殖与栽培容易。繁殖多用播种、分株、扦插进行。播种需在秋季，将种子进行砂藏处理。砂藏处理法：将砂子拌和少量土，用水浇湿，以手握可成团，散则成粒为度。再将种子淘洗后拌入砂内。在向阳或半阴地，挖宽60公分，深80公分，东西走向的壕沟，将拌了种子的砂子埋入其内，要留有气孔。翌年春初挖出，子粒有破口者下种最好。分株繁殖在春秋均可进行，秋季为好。将1—2年生的苗木从老株上带部份根分开，伤口能消毒处理更好，极易成活。扦插，多在7—8月进行。选择二年生的健壮充实的枝条，剪取15—20厘米长节作插穗，每个插穗最少需带三个叶芽，下部削成马蹄斜形，上部平行。盆插、畦插均可。插后要遮阴、防晒，经常洒水保持一定湿度与温度。约一个月左右即可生根成为新株，一年之后可以移栽。

玫瑰喜光、喜阳、耐严寒和干旱，在北方冬季不需要特护防冻。只要不出大旱天，不浇水也可生长（指地栽）。对土壤要求不严，一般较肥沃土壤即可生长旺盛，枝繁叶茂，开花良好。夏季施肥要勤，每隔15—20天需施一次，施肥后应及时浇水，以防烧苗。秋季要修剪，以防徒长，影响开花和株型美观。

玫瑰多蚜虫，要注意防治。

玫瑰花以红、白为多，白者纯净无暇，红者热烈奔放，被人们称之为爱情花。

### 食 疗

玫瑰花含有比黄金还要贵的芳香油。芳香油的主要成分为香茅醇、牛儿醇、橙花醇、丁香酚、苯乙醇等。此外还含有槲皮甙、苦味质、有机酸、黄、

白色素、β-胡萝卜素等物质。果实及叶均含有对人体有用的多种营养物质。  
玫瑰花鲜用和炮制后用皆可。

### 玫瑰金桔饮

原料配方：玫瑰花 6 克，金桔饼半块。

制作方法：将玫瑰花从花蒂处取散成瓣，洗净控干，和金桔饼一并放入瓷杯中，用沸水冲泡，盖紧杯盖，浸放 10 分钟后，即可饮用。味甜香。

本饮功效：适用于慢性气滞型胆囊炎。（《常见病中医自疗便方》）

### 玫瑰花茶

原料配方：干或鲜玫瑰花若干。

制作方法：玫瑰花置杯中，滚水冲后盖上杯盖浸 5—10 分钟，代茶频饮。

本茶功效：治胃痛，肝胃不和，呕吐，食欲不振，禁口利等病症。（《纲目拾遗》）

### 玫瑰茉莉花茶

原料配方：玫瑰、茉莉未开放之花蕊头适量。

制作方法：将玫瑰和茉莉花蕊摘取后，去心蒂。用滚汤水一碗，停冷后将花蕊浸入，碗上再扣一碗封口。次日用时，去花，先装滚汤水一壶，入浸花水 1—2 小盏，则壶水即可代茶饮用。

本茶功效：有健脾理中，生津止渴之功效。（《饮馔服食笈》）

### 玫瑰酒四方

1.原料配方：玫瑰花适量，白酒 30—60 克。

制作方法：将鲜玫瑰花摘取后，去花心蒂留花瓣，焙干为末（干品可为末者则不用焙）3 克，放入小碗内，倒入白酒调均匀即可服用。

本酒功效：具有理气解郁，活血散瘀作用。主治肿毒初起等症。（《百草镜》）

2.原料配方：玫瑰花 7 朵，母丁香 7 粒，白酒适量。

制作方法：将上二味药同置入砂锅内，再倒入白酒，以文火煎 10—15 分钟，去渣，即可温服。

本酒功效：有理气解瘀，活血，消肿散瘀等功能。主治乳痈症。（《本草纲目拾遗》）

3.原料配方：玫瑰花初开者 30 朵，阴干。陈酒适量。制作方法：将玫瑰花去心蒂，放入砂锅内，倒入陈酒，用文火煎 15—20 分钟，去渣，饭后服。

本酒功效：清热解郁，理气调中，活血散瘀，主治乳痈初起。

4.原料配方：玫瑰花（去净蕊蒂，阴干）30—60 克，糯米 5000 克，曲 200—300 克。

制作方法：将曲捣为粗末。糯米淘洗干净，蒸煮为粥状，待冷后，



同曲末搅拌均匀，置于缸中，勿犯水，密封口，放到近火处，经7日后，视表面有泡状，然后将玫瑰花放入砂锅内，煎取汁液，候冷，连汁同药一起倒入缸中相和，再经3日后，则药酒成，滤去渣，贮瓶备用。随量随时饮服。本酒功效：调中活血，和肝舒瘀，主治乳痈症。

### 玫瑰羊心串

原料配方：羊心一颗，玫瑰花30克。

制作方法：取玫瑰花洗净加水煎煮，待冷后，将洗净之羊心放入玫瑰煎水中浸泡4—6小时，取出，切成薄片，并将薄片多少不等串在烤签上，蘸玫瑰水在火上反复烘烤，直到烤熟食用。

本串功效：适用于气郁型心悸、眩晕等病症。（《饮膳正要》）

### 玫瑰膏

原料配方：玫瑰花蕊300朵，冰糖500克。

制作方法：玫瑰花去心蒂，新汲水砂铫内煎取浓汁，滤去渣，再煎，入白冰糖收膏。瓷瓶密收，切勿泄气。若专为调经，可用红糖收膏。其膏色如脂，甜如饴，名天酒。早晚开水冲服。

本膏功效：治肝郁吐血，月汛不调等症。（《饲鹤亭集方》）

### 玫瑰枣糕

原料配方：大枣250克，荸荠50克，胡桃仁30克，猪板油120克，鸡蛋2个，甘薯90克，猪网油60克，冬瓜片15克，玫瑰花6克，白沙糖60克。

制作方法：大枣去皮、去核，留取枣肉。胡桃仁沸水泡后去皮，入油锅中炸黄捞出。甘薯煮熟捞出去皮。猪板油去膜，与无皮核枣肉分别压成泥。熟甘薯压茸，胡桃仁压碎，荸荠、冬瓜片，各切成丁。将猪板油、枣泥、甘薯置盆内，打上鸡蛋搅匀，再加入胡桃仁、荸荠丁、冬瓜丁、白沙糖、玫瑰花等原料，混合后搅匀。网膜油铺盆底，把搅匀的混合泥放上，用手摊平，将网膜油翻卷成卷，搭上盖，用湿棉纸封口上笼，武火蒸约40分钟，出笼揭去纸，翻扣入盘，再揭去原翻卷网板油，撒上白糖即成。

本糕功效：适用于气滞腹胀，便秘，肺燥于咳、痰带血，肾虚气喘，心烦意乱，脾虚少食，乏困无力诸症。有健脾补虚，清热通便之功效。（《中国药膳学》）

### 猪油夹沙球

原料配方：猪板油90克，豆沙90克，白糖15克，玫瑰花15克，干淀粉30克，鸡蛋4个。

制作方法：猪板油撕掉皮，用刀劈薄，切成长条形状。因炸时化为油，故宜薄不宜厚。板油放平，中间放上一条小手指粗的豆沙长条，然后卷成长圆形条，再切成段，一根根地搓圆，搓成大拇指大小。鸡蛋打入碗中，

去黄留清，用筷搅打至雪白细浓的泡沫，加入干淀粉搅拌均匀，放入豆沙圆球四面滚满。炒锅置旺火上烧热，加入清油3斤烧至三成熟，将糊碗端近油锅，三指合拢（食指、中指、拇指），带糊捏起豆沙圆球投入油中，边投边用筷拨转，待淡黄色、胖大、结皮时捞出。油烧至七成熟，将捞出的豆沙圆球全部投入，用筷上下拨动，壳略硬时，再用漏勺翻炸至淡金黄色、糊壳脆，捞出装盆，洒上白糖、玫瑰花、即可。

本品功效：有活血散瘀之功。主治肝胃气痛，吐血咯血，月经不调等病症。

### 玫瑰饼

原料配方：白面一斤，水三两半，桃仁一两半，猪板油三两七钱，玫瑰花一两，芝麻三钱，蒸熟面七钱。

制作方法：先将蒸熟面与白糖、核桃仁、玫瑰花、芝麻一并放入碗内和匀。再放入猪油五钱用手搓匀成馅。将四两五钱白面与二两二钱猪油和起，用手搓成酥面。另将五两半白面倒入盆内，先加入猪油一两，用手搓匀打起穗子，然后加水，揉硬扎软制成皮面，将两种面上案揪成剂子（面皮剂子每个五钱半，酥面剂子每个四钱半），再把面皮剂子用手压扁，包上酥面剂子，用手压扁擀成长方形，卷起，再用手压扁擀开，这样反复两次，最后卷成一寸多长的小卷，用手按开，将馅包入，收口，再压成饼形。在中心点一点红，放入炉里，用文火的烤十五分钟左右即成。

本饼功效：滋补营养，舒肝壮肾。治肝胃气病，扭伤瘀血等症。

### 夹沙条头糕

原料配方：糯米粉7斤，粳米粉3斤，豆沙馅4斤，绵白糖1斤，糖油、桂花、玫瑰花少许。

制作方法：把糯米粉、粳米粉、绵白糖倒在开口缸里，加水3.5斤拌和拌透，然后把它倒在笼格里，用旺火沸水蒸约20分钟左右，见糕成熟取出。

把取出的熟糕放在开口缸里，加开水4两左右，边揉边用双拳揠压，一直揉压至面团光滑无粉粒为止。在作台板上涂一些油，把揉好的熟粉团放上，把它揠成3.5寸左右宽的扁长条，把豆沙馅搓成长条放在中间卷拢，再把两头捏拢（以防豆沙外溢）搓成直径约7分左右的长条，用刀把两头削平，再切成约3寸左右的段，排齐，涂上糖油，撒上玫瑰花、桂花即成。

本糕功效：舒肝理气，活血散瘀。治肝风头痛，乳痈等症。（《菜肴烹制技术》）

### 药 用

（一）药用与采集：药用花，春夏花将放和未放时采集最好。鲜用或焙干收藏备用。

（二）性味与归经：性温，味甘，微苦，无毒。归经肝、脾。

（三）功能与主治：有活血散瘀、舒肝理气之效。主治肝胃气病，吐血咯血，经血不调，赤白带下及扭伤瘀血等病症。

#### （四）应用与处方：

1. 新久风痹：玫瑰花（去净花蕊和蒂，阴干）9克，红花3克，全当归3克。水煎后去渣，好酒调服7剂。（《百草镜》方）
2. 肝风头疼：玫瑰花4—5朵，同蚕豆花9—12克，泡水代茶频饮。（《泉州本草》方）
3. 肺病咳嗽吐血：玫瑰花捣汁炖冰糖服。（《泉州本草》方）
4. 乳痛：玫瑰花7朵，母丁香7粒。无灰酒煎服。（《百草镜》方）
5. 乳痛初起，系郁症：玫瑰花初开阴干燥者30朵，去蕊蒂，陈醋煎，饭后服。（《纲目拾遗》方）
6. 肿毒初起：玫瑰花去蕊蒂，焙为末3克，好酒和服。（《百草镜》方）
7. 急慢性肠炎，腹痛大便不畅：含苞待放玫瑰花20朵（去蕊蒂），大黄3克。水煎后分3次服。（《垣曲中药》方）
8. 咽中觉有异物感（即梅核气）：玫瑰花6克，绿萼梅花6克。开水冲泡代茶饮。
9. 气滞、胸胁胀闷：玫瑰花6克，香附6克。水煎服。
10. 菌痢：野玫瑰根一斤二两（洗净切碎），加水四升，煎成一升。加糖适量服用，每天二至三次，每次50—100毫升。（吉林化工医院铁东分院方）
11. 顽固淋病：山刺玫果一束。水煎服。（《黑龙江常用中草药手册》）

## 十三 薔 薇

薔薇文名墙靡，刺玫，山棘。花，称白残花。因其蔓柔靡，依墙攀援而生，故名“墙靡”。其茎多刺，又多生于山野之间，得名“刺玫”或“山刺”。花，因春季开放后再不能开而色又多白，故称“白残”花。果实因簇生如营星，取名“营实”。

### 栽 培

薔薇系薔薇科，薔薇属。落叶灌木或藤本，茎细长而蔓生，有钩状刺。故庄南杰在《红薔薇》中有“殷红短刺钩春色”和陆龟蒙有“中含芒刺欲伤人”等诗句。叶奇数羽状复叶，小叶椭圆形或倒卵形，常5—7片排列而生，叶缘有锯齿。花春末夏初开放，色白、粉红和鲜红色，伞房花序，有香气，常7—10朵簇生在一起，因而又有七姐妹或十姊妹之称，有单瓣重瓣之别。花梗有短腺毛，花落而果，果球形，一簇多个，生时青绿，熟时紫红色，甚美。核内有白柔毛，似金樱子核，种子多粒。

薔薇多用种子、分株、扦插、嫁接、压条等法繁殖。种子繁殖需用砂藏处理，春季播种。分株简单，且易活，生长快，可在春秋进行，于早春发芽前为好。扦插，可在春初从母株上采取强壮无病害的硬枝条，3—5个芽为一段。扦插也易成活。压条，可于春季选取母株上健壮而离地面较低的枝条，分节培土压埋，在每一节中用刀刻去一块皮，以促其结痂生根。发现生根后，可逐渐剪离母株，使之成为新株。

薔薇，喜阳光，爱湿润，宜肥土，但也耐阴、耐寒，能在贫瘠土地上生长。根系发达，生命力和抗病能力都很强。薔薇是嫁接月季、玫瑰优良品种的极好砧木。

薔薇在高温不通风时易得白粉病和煤烟病，要注意防治。

### 食 疗

《纲目》：“薔薇，野生林堦间。春抽嫩蕓，小儿掐去皮刺食之。”蕓者，蔬菜也。看来人们早就采其嫩叶作为蔬菜食用了。至于薔薇露香水就更早已见诸笔端。唐·冯贽《云仙杂记》六《大雅之文》：“柳宗元得韩愈所寄诗，先以薔薇露舆手，熏玉蕤香后发读。”元·张昱《可闻老人集》三《次林叔大都事》诗之三：“无端收得番罗帕，彻夜薔薇露水香。”古代并把薔薇露作为美酒名。宋·陆游《老学庵笔记》七：“寿皇时，禁中供御酒，名薔薇露。”可见薔薇嫩叶可为蔬菜而食用，薔薇花提制出的香水，是很好的芳香饮料了。陶弘景云：“营实，即是薔薇子，以白花者为良，根亦可煮酿酒。茎叶，可煮作饮。”

薔薇花含黄芪甙，挥发油。果实含薔薇甙或芸香甙、脂肪油（内含棕榈酸、硬脂酸、亚油酸、亚麻酸）。果皮含番茄烃、胡萝卜素。鲜叶含维生素C。根含委陵菜酸。根皮含鞣质。

### 营实酒

原料配方：营实子二两，金银花三两。

制作方法：营实子炒燥为末，金银花择去杂质，洗净晒干，共浸酒内饮服。

本酒功效：有清热败毒之功。适用于血热痈肿，热疹暑毒等病症。（《千金方》）

### 蔷薇根茶

原料配方：蔷薇根三两。

制作方法：挖取蔷薇根洗净泥土，切碎片，水煎代茶频频饮服。

本茶功效：清热解暑，治夏天热疖。

### 营实红糖煎

原料配方：鲜蔷薇果实成熟者三至四两，红糖、黄酒适量。

制作方法：营实捣碎，煎汁去渣，冲红糖、黄酒饮服。

本煎功效：清热解毒。适用于月经不调，经期腹痛。（江西《草药手册》）

### 蔷薇根炖肉

原料配方：蔷薇根一两，瘦猪肉适量，精盐、料酒、葱、蒜等佐料少许。

制作方法：蔷薇根挖出后，洗净泥土，切薄片煎汁去渣，用药汁入佐料炖肉；或用药纱布包裹，入佐料炖肉食用并饮汤。

本肉功效：适用于小儿遗尿，老人尿频，妇女月经过多等病症。（《江西草药手册》）

### 蔷薇根皮炖鸡

原料配方：蔷薇根皮二两，母鸡一只，各样调料适量。

制作方法：将蔷薇根挖出后，洗净泥土，剥取外皮。母鸡宰杀后，焯洗干净，同蔷薇根皮加调料同炖，食肉饮汤。每周一鸡，连服三周。

本鸡功效：清热止血，适用于习惯性鼻衄。（江西《草药手册》）

## 药 用

### （一）药用与采集：

药用花、果实及根和根皮。花5—6月间盛开时采，晒干备用。果实8—9月半青半红未熟将快熟时采，阴干，密贮，勿泄气。根及根皮，全年可采，挖取后，洗净用。

### （二）性味与归经：

花味甘，性凉；果实味酸，性凉；根味苦涩，性凉，无毒。入脾、胃经和阳明经。

### （三）功能与主治：

花有消暑，和胃，止血之功能，主治暑热吐血，口渴，泻痢，疟疾，刀伤出血。果实有利水除热，活血解毒功效，主水肿，脚疾，疮毒痈肿，小便不利，经期腹痛。根，清热利湿，祛风，活血、解毒。主治肺痛，消渴，痢疾，关节炎、瘫痪，吐血，衄血，便血，尿频，遗尿，月经不调，跌打损伤，疮疖疥癣等症。

#### （四）应用与处方：

1. 疟疾：野蔷薇花，拌茶煎服。（《群芳谱》）
2. 暑热胸闷，吐血，口渴，呕吐不思饮食：白残花一钱五分至三钱。水煎服。（《上海常用中草药》）  
又方：白残花 4.5 克，竹叶 3 克，扁豆 9 克。水煎服。
3. 肾脏炎、脚疾、浮肿：营实一钱（研碎），苞谷须二钱，接骨木花二钱，薏苡仁二钱，甘草一钱。水煎服。（《本草推陈》）
4. 肾炎水肿：营实 15 克，水煎服。（禹功汤）
5. 肾炎水肿而身体强壮者：营实 15 克，大黄 4 克。水煎服。（禹功汤）
6. 关节炎，半身不遂，月经失调，小便失禁，白带：蔷薇根 9——15 克，水煎服。
7. 口腔糜烂：蔷薇根适量，研末外擦，或煎汤嗽口。
8. 烫伤：蔷薇根一两。煨水服。（《贵州草药》）

## 十四 梔子

梔子又有黄梔子、黄山梔子、白蟾花，支子、木丹、越桃等多种异名。因花冠六裂、果皮有六纵棱形似“酒卮”而得名。

### 栽培

梔子系茜草科，梔子属。常绿灌木或小乔木。株干高者可达3—4米，嫩枝有细柔毛。叶对生或三叶轮生，色翠绿，革质，长圆状披针形或卵状披针形，长7—14厘米，宽2—5厘米，先端渐尖或短渐尖，全缘，基部楔形，两面光滑，侧脉羽状，具短柄，托叶膜质，基部合成一鞘包围小枝。花春夏开放，花朵大，花色白，后变为乳黄色，味极香。花瓣肉质，有单瓣与重瓣两种，单生于腋间或枝端。花萼绿色，下部连成圆筒形，具5—6条翅状纵棱。萼管卵形或倒卵形，上部膨大，先端5—6裂，花冠高脚碟状，基部合生成筒，长约3厘米，裂片5—6片，倒卵状长圆形，整个花冠旋卷。果实例卵形或长椭圆形，橙黄色，果皮有5—6条肉质翅状纵棱，果顶端冠以条状细长之宿萼。种子多数，鲜黄色，扁椭圆形或扁长圆形。果期8—11月。

梔子系我国长江流域以南地区的花卉，喜温暖湿润、稍荫蔽的气候与环境，忌强烈日光直射，但也怕寒冷。以排水良好，土壤疏松的酸性肥沃壤土为最好。在北方因土壤碱性较大，往往生长不良，常是“一年绿，二年黄，三年以后见阎王”。因此，在北方养梔子花，常用的办法是用0.2—0.5%的黑矾水溶液喷洒叶面和浇灌土壤。

梔子花的繁殖，常用的有扦插、压条、播种和分株等。扦插：在北方多在10—11月，剪取无病虫害的健壮枝条插于温室内。在南方多于梅雨季节和高温多雨期进行绿枝扦插，成活率很高。扦插又分土插和水插两种。土插的办法是：剪取健壮枝条，8—15厘米长，插在土、砂各半的酸性培养土中，使空气、温度、湿度适宜即可。15—20天可生根。水插法：把剪取的插穗，以15—20厘米长为好，捆成20—30根一束的小捆，立插在清水中，以水没一半为宜，置于半阴处，每一日换水一次。约20天左右，即可生出新根。待新根长出后，要及时栽植，因根系嫩脆，移栽时要特别小心，以免碰坏折断影响成活率。压条多在雨量充足，空气湿润，温度较高的夏季进行，极易生根，在生根后一个月左右可视情况逐渐割离母株和移植，或待至秋后一并移植均可。分株繁殖，何时都行，以早春和深秋休眠期最好。

梔子在栽培的过程中，要选择肥沃偏酸性的土壤，多用三份腐叶土、七份细砂混合配制。盆栽，可用碎瓦块盖住盆底排水孔，再在盆底放一层小石子，石子上面再填培养土，以利排水，为保持一定的湿度和温度，要注意浇水和向叶面喷水。在一般情况下，冬季入温室后2—3天浇一次水，并在周围洒水，以增加空气中的含水量，使之湿润。夏季因气温高，水分散发快，故每天要浇2—3次水，并还要向叶面喷水，以保证梔子有个适宜的生长条件与环境。为使梔子花繁叶茂，生长旺盛，要注意施肥，幼苗勤施、少施、薄施；成苗施肥次数要较少，施肥量要较多；雨天干施，旱天水施；冬天进入休眠期则不施。

梔子的主要病害是黄叶病，表现为叶焦、枝枯。主要原因是：土壤含

碱偏高。为此浇水要多用雨水或河水，自来水要放置2—3天后再用。缺铁。可每隔1—2周，浇一次0.2%的硫酸亚铁。夏季要遮阴，避免强烈阳光的直射。施肥太多，浓度过大，也会造成黄叶病。尤其是在北方。

虫害主要是蚧壳虫，一般防治即可。

## 食 疗

栀子含有黄酮类栀子素、果胶、鞣质、藏红花素、藏红花酸，甘露醇、廿九烷、谷甾醇。另外还含有栀子甙、去羟栀子甙等多种成分。有利胆、镇静、降压、抗微生物等作用，具有一定的食疗效果与药用价值。其皮可做黄色染料。

### 山栀粥

原料配方：山栀30克，鸡骨草30克，田基黄30克，粳米50克。

制作方法：前三味药拣去杂质，洗净先煎，煎好后去渣取汁。粳米淘洗干净，入药汁内煮为粥，任意食用。

本粥功效：清热利湿退黄。用于湿热黄疸，症见发热，身目俱黄，色彩鲜艳，小便不利，不思饮食者。（民日方）

### 栀子仁粥

原料配方：栀子仁6克（研为细末），粳米100克。

制作方法：粳米淘洗干净，煮为稀粥。将熟后，调入栀子粉末，稍煮即可。空腹食用。

本粥功效：有清热解毒之功。主治痈疮热毒内攻，症见高热、烦渴，神昏，谵语，湿热型慢性胆囊炎等。目赤肿痛者亦治。（《养生食鉴》）

### 竹时栀子粥

原料配方：竹叶15克，栀子10克，粳米100克，食盐少许。

制作方法：先将竹叶、栀子拣洗干净，煎数沸后，去渣取汁。粳米淘洗干净，入药汁内，煮为粥，食盐调味。任意食用。

本粥功效：有清心解暑之功。主治夏秋之月中暑口渴。（《运化玄枢》）

### 发汗鼓粥

原料配方：豆豉10克，荆芥10克，麻黄10克，葛根15克，栀子10克，生石膏30克，葱白7茎（切），生姜10克（切），粳米100克。

制作方法：先将诸药择去杂质，煎数沸后，去渣取汁。粳米淘洗干净，入药汁煮为稀粥，空腹食之。服后卧床温腹，待微汗出为度。

本粥功效：有祛风清热之功。主治外感寒邪，内有温热，而见恶寒，壮热，头痛，身痛，无汗，口渴，喜饮，舌红苔黄，脉浮数等病症。



## 山梔根炖肉

原料配方：山梔根 30——60 克，瘦猪肉 50——100 克。

制作方法：山梔根挖取后冲洗干净，切碎，煎后去渣取汁，入猪肉炖熟后食用。

本肉功效：主治黄疸。

## 二根炖猪肉

原料配方：梔子根一两，绵毛旋覆花根一两，瘦猪肉三两。

制作方法：将梔子根和绵毛旋覆花根挖取后，冲洗干净，煎数沸去渣取汁，入猪肉煮至熟。食肉，并服汤。

本肉功效：治米汤样稠尿。（《中医草药简便验方汇编》）

## 梔子百合粥

原料配方：梔子花瓣 15 克，百合 20 克，粳米 100 克，白糖适量。

制作方法：梔子花、百合（分瓣）淘洗干净，水浸。加适量水与粳米同煮粥，熟后入白糖调服。

本粥功效：主治肺热咳嗽，心躁不眠等病症。

## 梔子百合膏

原料配方：梔子花瓣 60 克，百合 60 克，蜂蜜 30 克。

制作方法：梔子、百合（分瓣）拣去杂质，淘洗干净，入水适量煎数沸后，去渣取汁，入蜂蜜同煎成膏，入罐收藏服用。日二次，每次一汤匙。

本膏功效：治咳痰肺热，胸中烦躁不宁等症。

## 药 用

（一）药用与采集：药用果实、叶、花、根。果于 10 月间其果皮呈显黄色时，即成熟，可采摘，除去柄及杂质，晒干或烘干备用。叶，用时采，或采集晒干备用。花盛开时采，鲜用、干用均可。根用时采挖即可。

（二）性味与归经：梔子性寒，味苦，无毒，入心、肝、肺、大小肠、胃、膀胱等六经。

（三）功能与主治：有清热，泻火，凉血，消肿，解毒等功能。主治热病虚烦不眠，黄疸，淋病，消渴，目赤，咽痛，吐血，衄血，血痢，血尿，热毒疮疡，扭伤肿痛，跌打损伤，黄疸型肝炎，肾炎水肿，菌痢，牙痛，口舌生疮，乳腺炎，妇女气血不和等病症。《本草纲目》记载：主治五内邪气，胃中热气，胸心大小肠大热，心中烦闷，去热毒风，除时疾热，解五种黄病，利五淋，通小便，解消渴，明目，主中恶，杀 虫毒。梔子轻飘而象肺，色赤而象火。其用有四：心经客热，一也；除烦躁，二也；去上焦虚热，三也；治风，四也。梔子虽寒而无毒，治胃中热气，既亡血亡津液，腑脏无润养，内生虚热，非此物不可去也。又治心经留热，小便赤涩，用去皮梔子（火煨）、

大黄、连翘炙甘草等份为末，水煎三钱服。

(四) 应用与处方：

1. 鼻中衄血：山栀子烧灰吹之，屡用有效。（《简易方》）
2. 小便不通：栀子仁十四个，独头蒜一个，沧盐少许，捣贴脐及阴囊，良久即通。（《普济方》）
3. 血淋涩痛：生山栀子末、滑石等份，葱汤下。（《经验良方》）
4. 下痢鲜血：栀子仁烧灰，水服一钱匕。（《食疗本草》）
5. 酒毒下血：老山栀子仁焙研，每新汲水服一钱匕。（《圣惠方》）
6. 热毒血痢：栀子十四枚，去皮捣末，蜜丸梧子大。每服三丸，日三服，大效。亦可水煎服，（《肘后方》）
7. 临产下痢：栀子烧研，空心热酒服一匙。甚者不过五服。（《胜金方》）
8. 妇人胎肿（属湿热者）：山栀子一合炒研。每服二三钱，米饮下。丸服亦可。（《丹溪方》）
9. 热水肿疾：山栀子仁炒研，米饮服三钱。若上焦热者，连壳用。（《丹溪纂要》）  
又方：山栀仁五钱，木香一钱半，白术二钱半，细切，水煎服。（同上）
10. 霍乱转筋，心腹胀满，未得吐下：栀子二七枚烧研，热酒服之。（《肘后方》）
11. 冷热腹痛，刺，不思饮食：山栀子、川乌头等份，生研为末，酒糊丸如梧子大。每服十五丸，生姜汤下，小腹痛，茴香汤下。（《博济方》）
12. 胃院火痛：大山栀子七枚或九枚炒焦。水一盞，煎七分，人生姜汁饮之，立止。复发者，必不效。用玄明粉一钱服，立止。（《丹溪纂要》）
13. 五脏诸气，益少阴血：用栀子炒黑研末，生姜同煎，饮之。（《丹溪纂要》）
14. 五尸注病，冲发心胁刺痛，缠绵无时：栀子三七枚烧末，水服。（《肘后方》）
15. 热病食复，及交接后发动欲死，不能语：栀子三十枚，水三升，煎一升服，令微汗。（《梅师集验方》）
16. 小儿狂躁，蓄热在下，身热狂躁，昏迷不食：栀子仁七枚，豆豉五钱，水一盞，煎七分，服之。（闫孝惠集效方）
17. 盘肠钓气：越桃仁半两，草乌头少许，同炒过，去草乌，人白芷一钱，为末。每服半钱，茴香葱白酒下。（《普济方》）
18. 赤眼肠秘：山栀子七个，钻孔煨熟，水一升，煎半升，去滓，入大黄末三钱，温服。（《普济方》）
19. 吃饭直出：栀子二十个，微炒去皮，水煎服。（《怪症奇方》）
20. 风疾头痛不可忍：栀子末和蜜，浓敷舌上，吐即止。（《兵部手集》）
21. 鼻上酒渣：栀子炒研，黄蜡和，丸弹子大。每服一丸，嚼细茶下，日二服。忌酒。（《许学士本事方》）
22. 火焰丹毒：栀子捣，和水涂之。（《梅师集验方》）
23. 火疮未起：栀子仁烧研，麻油和封之。已成疮，烧白糖灰粉之。（《千金方》）
24. 眉中练癖：栀子烧研，和油敷之。（《保幼大全》）  
又方：栀子 30 克，雄黄、朱砂、轻粉各 12 克，共为细末。用黄瓜把、茄子皮、生姜片蘸药外用。治干癣和慢性湿疹。
25. 折伤肿痛：栀子、白面同捣，涂之甚效。（《集简方》）

26. 狂犬咬伤：梔子皮(烧研)、石硫黄等份，为末。敷之，日三次。(《梅师集验方》)

27. 汤烫火烧：梔子末和鸡子清，浓扫之。(《救急方》)

28. 身黄发热心烦：梔子6克，黄蘗6克，甘草3克。水煎服。

29. 黄疸：梔子干果9克，黄柏5克，冰糖15克。水煎服。

30. 尿血：梔子鲜果15克，大蓟根30克，生藕节30克。水煎服。

31. 扭伤：梔子干果开水浸泡，醋少许拌面粉，敷患处。

32. 跌打损伤：梔子末、桂枝末、面粉各等份，鸡蛋清调和敷患处。

33. 疔肿：将梔子全苗捣如泥涂敷。

34. 伤寒发汗、吐、下后，虚烦不得眠，心中懊：梔子十四个(剖)，香豉四合(绵裹)。上二味，以水四升，先煮梔子得二升半，纳豉，煮取一升半，去滓，分二服。温进一服，得吐者止后服。(《伤寒论·梔子豉汤》)

35. 伤寒大病瘥后劳复者：枳实三枚(炙)，梔子十四个(剖)，豉一升(绵裹)。上三味以清浆水七升，空煮取四升，纳枳实、梔子，煮取二升，下豉，更煮五、六沸，去滓，温分再服，覆令微似汗。若有宿食者，纳大黄如博棋子五、六枚。(《伤寒论·枳实梔子豉汤》)

36. 伤寒身黄发热：肥梔子十五个(剖)，甘草一两(炙)，黄柏二两。上三味，以水四升，煮取一升半，去滓，分温再服。(《伤寒论·梔子柏皮汤》)

37. 温热黄疸：山梔四钱，鸡骨草、田基黄各一两。水煎，日分三次服。(《广西中草药》)

38. 尿淋、血淋：鲜梔子二两，冰糖一两。煎服。(《闽东本草》)

39. 急性胃肠炎，腹痛，上吐下泻：山梔三钱，盘柱南五味(紫金皮)根五钱，青木香二钱。上药炒黑存性，加蜂蜜五钱。水煎分二次服。(《单方验方调查资料选编》)

40. 口疮、咽喉中塞痛，食不得：大青四两，山梔子、黄柏各一两，白蜜半斤。上药，以水三升，煎取一升，去滓，下蜜更煎一两沸，含之。(《普济方·梔子汤》)

41. 疮疡肿痛：山梔、蒲公英、银花各四两。水煎，日分三次服。另取银花藤适量，捣烂，敷患处。(《广西中草药》)

42. 伤风，肺有实痰、实火、肺热咳嗽：梔子花三朵，蜂蜜少许同煎服。(《滇南本草》)

43. 鼻血不止：梔子花数片，焙干为末，吹鼻。(《滇南本草》)

44. 感冒高烧：山梔子根二两，山麻子根一两，鸭脚树二层皮二两，红花痴头婆根一两。煎服，或加酒少许服。(《岭南草药志》)

45. 鼻出血：山梔根一两，茅根三钱，柏子叶五钱，茅利红五钱。水煎服。孕妇忌服。(《岭南草药志》)

46. 赤白痢疾：梔子根和冰糖炖服。(《闽东本草》)

47. 高血压轻症者：糯米3克，胡椒1.5克，桃仁、杏仁、山梔各3克，鸡蛋清适量，上药共为细末，鸡蛋清调成糊状，临睡前敷于两脚心涌泉穴，次日洗掉，晚上再敷。

48. 软组织损伤，局部瘀血肿痛者：生山梔30克，发酵面团一块。梔子研为细末，加酒少许和发酵面团调和均匀，敷于患处。外用绷带包扎，24小时后换取一次。

49.跌打损伤，关节扭伤，腱鞘囊肿：栀子一两，大黄四钱，红花一钱，姜黄五钱。上药共为细末，取适量，用食油调匀，敷患处，5天一换，（内蒙古自治区《全国中草药新医疗法展览会资料选编》）

50.慢性粒细胞性白血病：当归、黄柏、胆草、栀子、黄芩各一两，青黛、芦荟、大黄各五钱，木香三钱。共为细末，炼蜜为丸，每丸重二钱。每日3—4丸。如患者能耐受，则逐渐增加至日6—9丸。有腹痛腹泻副作用，一般每天泻2—4次，有的可达6—7次。腹泻次数与服药次数有关。（《全国中草药新医疗法展览会资料选编》，中国医学科学院输血及血液学研究所：“当归芦荟丸”）

51.湿热黄疸。一身面目俱黄，黄色鲜明，腹微满，口中渴，小便不利，舌苔厚腻而黄，脉沉数者：茵陈蒿六两，栀子十四枚（擘），大黄二两（去皮）。水煎服。（《伤寒论·茵陈蒿汤》）

52.三焦热盛。症见大热烦扰，口燥咽干，错语不眠，或吐衄发斑，以及外科痈肿疔毒，舌红苔黄，脉数有力：黄连9克，黄芩、黄柏各6克，栀子9克。水煎服。（《外台秘要·黄连解毒汤》）

53.肝胆实火上炎，症见头痛目赤，胁痛口苦，耳聋，耳肿；肝经湿热下注，症见小便淋浊，阴痒阴肿，筋痿阴汗，妇女带下等症：龙胆草6克（酒炒），黄芩9克（炒），栀子9克（酒炒），泽泻12克，木通9克，车前子9克，当归3克（酒洗），生地9克（酒炒），柴胡6克，生甘草6克。水煎服。也可制成丸剂，每服6—9克，日2次，温开水送下。（《医方集解·龙胆泻肝汤》）

54.气、血、痰、火、湿、食诸郁。胸脘痞闷，暖气不舒，吞酸呕吐，消化不良：苍术、香附、川芎、神曲、栀子等份。上药共为末，水丸如绿豆大，每服6—9克，温开水送服。亦可按原方比例酌定用量作汤剂服用。（《丹溪心法·越鞠丸》）

55.外感温燥。症见头痛身热，口渴，干咳无痰，或痰少而粘，舌红，苔薄白而燥，脉浮数：桑叶3克，杏仁4.5克，沙参6克，贝母3克，香豉3克，栀子3克，梨皮3克。水煎服。（《温病条辨·桑杏汤》）

56.七情六欲所致之失眠多梦，头痛昏晕，多愁善感，无端喜怒，疑虑妄行，惊悸夜游，悲啼涕泣等：北柴胡10克，法半夏10克，淡枯芩12克，炙青皮10克，枳实10克，制南星6克，竹茹12克，龙胆草10克，栀子10克，珍珠母60克（先下），礞石30克（先下），合欢皮15克，夜交藤30克，葛根30克。水煎服。（《中国中医药报》印念合教授方：“除痰安寐汤”）

## 十五 桃 花

桃花为白桃、红桃、山桃、毛桃、冬桃、雪桃、仙桃、蟠桃、碧桃、鸳鸯桃、血桃、甜桃、御桃、金桃、银桃、秋桃等桃树的花。桃花，妩媚可爱，故被作为少女之美的喻体；桃实垒硕，故又为幸福与长寿之象征。

### 栽 培

桃为蔷薇科李属。落叶乔木，株高3—8米不等。小枝绿色，老干皮红褐色，光滑无毛。冬芽有细柔毛。树皮具多数横花皮孔，老时粗糙，鳞片裂状。叶互生在短枝上呈簇生状，叶片椭圆状披针形至倒卵状披针形，中间部阔，先端渐尖，基部阔楔形，边缘锯齿状，正面深绿色，光滑，无毛。背面浅绿色，疏被短柔毛或无毛。叶柄长7—12毫米，具腺点。花于3月先叶而开放，常单生，具短梗或近无梗，有单瓣种和重瓣种。花萼基部合生成短筒状，外被短柔毛，有绿色或红色斑点。萼片5，卵圆形或长圆三角形。花瓣5，倒卵形或椭圆形，淡红、深红、粉红，稀有白色。雄蕊多数，着生于萼筒边缘，花丝细长，花药长方形，黄色。子房一室，卵形，胚胎有2，花柱细长，柱头小，圆头状。核果肉质，多汁，初青绿色，密被柔毛，熟乳白色，毛渐脱落，具红晕，心状，卵形至椭圆形，先端尖，一侧有纵沟。果核极硬，木质，扁卵圆形，顶端渐尖，两侧扁，表面具深沟纹或蜂窝状。种子1枚2瓣，扁卵状心形，种皮棕色。果熟期因品种不同而差异很大。

繁殖多为种子和嫁接。种子繁殖易退化和变种，故多以优良品种作接穗，以山桃，毛桃为砧木，进行嫁接繁殖。芽接、劈接均可，极易成活。接活后二年可开花，三年可挂果，是果树中挂果较早的。人常说：“桃三，杏四，李五年，枣树当年就还钱。”

桃树管理简单，栽培容易，对肥料、土壤要求不严，以富含腐殖质的壤土、黑胶土、砂胶土为最佳。一般成龄树，在春初、秋末要施肥。

桃树喜阳，耐寒，忌碱性，需水多，但在湿涝情况下，易生红蜘蛛，特别是蚜虫，要注意防治。

### 美 容

桃花，白里透红，十分艳丽可爱，故誉女子之美，曰“人面桃花”。桃花有很好的美容作用与药用效果。《本草纲目》云：服三树桃花尽，面色红润悦泽如桃花。《草木方言》有：酒渍桃花饮之，除百病，益颜色。

1. 面部红润与有光泽：桃仁适量嚼碎，用蜂蜜调和，临睡前涂于面部，第二天用温水洗净，如此多日坚持，可使面部红润有光泽而充满生气。

2. 面上疮黄水出并眼疾：桃花不计多少，细末之。饭后以水半盏，调服方寸匕，日三次。（《海上集验方》）

3. 雀卵面疱：桃花、冬瓜仁各等份研末，蜜调敷患部。《圣惠方》

4. 面上粉刺：桃花、丹砂各三两为末。每服一钱，空心井水下，日三服。（《圣惠方》）

5. 头疮与面疮：收取桃花蕾阴干，与桑棋赤者等份，共为末，以猪脂和。

先用灰汁洗去疮痂，即涂抹药膏。（《孟诜方》）

6. 身与面部癣疮：桃叶捣汁敷之。（《千金方》）

7. 眼肿：桃叶捣汁搽之（《岭南采药录》）

## 食 疗

桃花、桃实、果仁等所含营养丰富，有很高的食疗作用与药用价值。

桃肉含蛋白质、脂肪，钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸，并含有挥发油、苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、蔗糖、木糖等。桃仁含苦杏仁甙、挥发油、脂肪以及苦杏仁酶等。油中主要含油酸甘油酯和少量亚油酸甘油酯。桃叶含糖甙、柚皮素、奎宁酸、番茄烃、鞣质和少量脲甙。桃花含山奈酚、香豆精。白桃花含三叶豆甙。花蕾含柚皮素。桃胶的主要组成为半乳糖、鼠李糖、葡萄糖醛酸等。

### 桃仁粥

原料配方：桃仁三两，粳米二合。

制作方法：桃仁水浸后去皮、尖，以水一大升，研汁，和淘洗干净之粳米同煮粥食用。

本粥功效：治上气咳嗽，胸膈痞满，气喘等症。（《食医心镜》）

### 桃仁生地粥

原料配方：桃仁 10 克，生地 30 克，桂心 10 克，生姜 6 克，粳米 100 克，黄酒适量。

制作方法：桃仁去皮、尖，同生地、生姜以黄酒研绞取汁，先用水煮米为粥，煮数沸后入桃仁等汁，候熟、将桂心为末调入，空腹调食。

本粥功效：有养血活血，调营止痛之功。治疗血腹疼，且疼痛如刺，固定不移。（《太平圣惠方》）

### 三仁粥

原料配方：红松子仁 30 克，桃仁 30 克，郁李仁 10 克，粳米 30 克。

制作方法：松子仁去皮，桃仁去皮、尖，郁李仁去皮，三味捣烂和水滤取汁，入粳米煮粥，空腹食用。

本粥功效：润肠、通便、祛风、止痛。治风秘，症见老人忽然头痛腹痛，不思饮食，院腹胀满，大便干结。（《济众新编》）

### 鼓心桃仁粥

原料配方：豆豉心 10 克，桃仁（去皮、心）30 枚，柴胡 10 克，粳米 100 克。

制作方法：将前三味药捣研为末，以豆豉、桃仁末与米同煮作粥，临熟入柴胡末，搅匀，空腹食服

本粥功效：截疟。治各种疟疾，往来寒热。（《圣济总录》）

### 四仁粥

原料配方：桃仁、杏仁、生苡仁、冬瓜仁各 30 克，粳米 100 克。

制作方法：将桃仁、杏仁、冬瓜仁加水煎煮半小时许，过滤取汁。以汁和粳米、生苡仁煎煮成粥，分 2—3 次食完。

本粥功效：清炎败毒。适用于肺痈脓期。（《常见病自疗便方》）

### 桃仁糖

原料配方：桃仁 1—2 斤，红糖适量。

制作方法：用开水将桃仁浸泡 2—3 天，去皮，放入红糖中煮成桃仁糖。每服 8—10 粒，每日 2 次，连食 2—3 个月。

本仁功效：治少年白头，头发早白及脱发等症。（民间验方）

### 桃仁墨鱼

原料配方：桃仁 6 克，墨鱼 15 克，生姜、葱、食盐及其它佐料适量。

制作方法：墨鱼用水发泡，去皮、骨，洗净，置于铝锅内。桃仁去杂质，淘洗干净，同生姜、葱、食盐等佐料一并置于铝锅内，加水适量。将盛物铝锅置于火上先武火烧沸，再改用文火炖熬，至墨鱼熟透即成。墨鱼、桃仁皆可食并饮汤，若苦味大，每次可少食饮。

本食功效：有通经活血之功。适用于阴血不足，冲任失养，月经过少等症。（《家庭食补疗营养菜谱选》）

### 香桃鸭方

原料配方：填鸭一只 1500 克（食用部份），虾仁 150 克，桃仁 100 克，鸡蛋白 60 克，味精 15 克，精盐 5 克，酱油 15 克，料酒 15 克，花生油 150 克。

制作方法：填鸭宰杀后开膛扒肚去五脏，洗净后加五香料，蒸熟，去鸭油、骨，撕成块状。桃仁水浸后去皮，炸熟。将虾仁砸成泥。蛋白抽打成雪状铺在盘底，放上鸭肉，鸭肉上涂一层虾泥，虾泥上放桃仁，再抹上一层高丽糊。用上述主料、配料配搭成型后，放入油锅中浸炸，临出锅时再用旺火炸一下即成。

用以上原料配制成的香桃鸭方，含蛋白质 294 克，脂肪 253 克，碳水化合物 24 克，总热量为 3549 千卡，钙 279 毫克、磷 677 毫克、维生素 B<sub>11</sub> 7.79 毫克，维生素 B<sub>12</sub> 6.7 毫克，尼克酸 77 毫克。本方有健身祛病之妙，是年老体弱者的极好营养食品。

### 桃仁烧丝瓜

原料配方：桃仁 50 克（核桃仁亦可），丝瓜 200 克，姜 5 克，精盐 2

克，料酒 10 克，鸡汤 100 毫升，淀粉 5 克，味精 2 克，鸡油 10 克，花生油 500 克（实耗 30 克）。

制作方法：桃仁水泡后去皮、尖待用。丝瓜削去外皮，切成一寸二分长的段条。炒锅上火入花生油烧至四、五成熟，下桃仁、丝瓜，滑透后，将油沥出。炒锅内留少许油，下姜末炆锅，速下桃仁、丝瓜，再下调料，炒片刻后，用水淀粉勾芡，淋入鸡油盛盘。

本瓜功效：有清湿热、凉血热、温肺、定喘、润肠通便之功效。

### 桃花饼

原料配方：桃花 10 克，面粉 30 克。

制作方法：桃花淘洗干净，和面粉作饼，煨熟食用。米汤送下。

本饼功效：治陈年食滞而造成的滑泻。（《儒门事亲》）

### 桃花馄饨

原料配方：新鲜桃花 30 克（干者 10 克），面粉 90 克，调料少许。

制作方法：桃花洗净切碎，加调料少许调味搅匀作馅，和面包馄饨吃。空心食之。

本食功效：治干粪塞肠，胀痛不通。

### 桃胶粥

原料配方：桃胶（焙干）、沉香、蒲黄（炒）各等份，大米适量。

制作方法：上三味药共研为末备用。取大米少许，淘洗干净，加水适量煮粥，粥成后调入药末二钱食用。

本粥功效：有活血益气、清热、利湿之功效。主治产后下痢赤白，里急后重病。（《妇人良方》）

### 桃根皮冲鸡蛋

原料配方：鲜桃根皮 60 克，鸡蛋 1 枚。

制作方法：挖取桃树根皮刮去外层，加水适量煎熬数沸，去渣留汁。鸡蛋打入碗中，搅匀，用滚药汁冲熟，成蛋汤，一次食服。或煮合包蛋，饮汤食蛋亦可。

本蛋功效：具有清热解毒之功效。主治乳腺炎初起。

### 桃根炖肉

原料配方：桃树根 100 克，精猪肉 200 克，葱、生姜、酱油、精盐、味精各适量。

制作方法：桃树根挖取后，刮去外皮洗净；猪肉洗净切块，与桃树根一起放入砂锅内，摆上葱节、姜片，加清水适量；将砂锅置于武火上，烧沸后，改用文火炖煮，待猪肉熟透，捞出葱节、姜片、桃树根，加入精盐、味精调



味即可食用。

本肉功效：行气破瘀。适用于归女生殖系统症瘕、肿瘤等症。

### 香桃排

原料配方：香桃 1000 克，牛奶 650 克，红皮鸡蛋 5 个，精面粉 75 克，砂糖 200 克，混酥面 350 克，黄油 50 克。

制作方法：将混酥面抖成 2 个 4 毫米厚的圆片，铺排模子内切齐边，入烤箱烤到八成熟时取出制成排坯。剥下香桃皮，用细擦床擦成茸。鸡蛋磕开，蛋黄与蛋清分放两个碗内。在蛋清内加砂糖 50 克，抽到粘稠起泡沫待用。小碗内放砂糖 150 克，加黄油、蛋黄和面粉搅匀，挤入香桃汁，再加入香桃皮茸，合成蛋黄糊。另用锅倒进牛奶，微火煮开，冲到蛋黄糊中，置微火上搅匀煮熟，倒在 2 个排坯上，凉透制成香桃排。将打好的蛋清抹到香桃排上，再挤上菱形花纹，入烤箱烤到呈金黄色时，取出各切 10 块，每份一块盛盘即好。

本桃功效：酥甜美香，桃味香浓，软嫩舒口，养身健体。

### 冰海

原料配方：鲜菱米 150 克，鲜桃瓢 150 克，香瓜 200 克，苹果 200 克，藕 200 克，鲜桃 200 克，香蕉 200 克，罐头菠萝 150 克，罐头桂圆 150 克，鲜荷叶 1 张，鲜荷花 1 朵，白糖 200 克，人造冰块适量。

制作方法：先将水果洗净，去皮，消毒，放冰箱内镇凉。将荷叶冲洗，折叠三层成为八角形，荷叶边刻成齿轮，八角的上部可随意刻空成各种图案花形（利于吸凉气，且美观），洗净消毒。把鲜荷花瓣掰下洗净消毒。

取大果盘一个，装入冰块码成馒头状，将荷叶绿面朝上，铺盖在冰块上，将各种鲜果根据特点分别切成块或者片、条等不同形状，并根据不同颜色，码在荷叶上，使其排垒成形，色彩搭配协调，再把荷花瓣转着一个挨一个码放四周，即可上席。上席时再带一小盘白糖，以使蘸食。

本菜功效：清热解暑，生津止渴，补气养血，除燥通便，是一道造型高雅，清香色鲜，香甜绵嫩的夏秋季、高星级宾馆宴会上的水果。

### 奶油桃仁菱米

原料配方：鲜桃仁 100 克，鲜菱米 150 克，牛奶 150 克，味精 2 克，料酒 5 克，淀粉 25 克，鸡油 75 克，葱段 15 克，姜片 10 克，精盐、碱面、鸡汤各适量。

制作方法：将桃仁去净皮壳，淘洗干净，用清水加少许食盐浸泡（为保持鲜嫩白色）。将菱米放开水锅中加少许碱面烫一下，捞出凉水过凉，和浸泡好之桃仁一并拼放在盘内。将勺上火，放入鸡油，投入葱段、姜片炸出香味，加入料酒、鸡汤烧开，捞出葱段、姜片等佐料，放入盐、味精、桃仁、菱米，烧开后，撇去浮沫，加入牛奶，用水淀粉勾匀芡汁，淋入鸡佃，翻转来，出勺装盘即可。

本米功效：活血化瘀，润肠通便，平喘止咳，滋补营养，强身健体。

## 药用

(一) 药用与采集：药用花，果实，果仁，叶，枝，皮，胶以及未成熟而干于树上不落之桃杲。桃花，盛开时采，鲜用或晾干备用。果实，成熟后采，鲜用，或晒干或制成桃脯备用。果仁，将成熟之果实去果肉、核壳，取种仁备用。叶，鲜用或晒干备用。枝、根皮、桃胶可现用现取，也可采取后收藏备用。桃杲（即桃树上经冬不落之干果又名桃奴），冬日采取，备用。

(二) 性味与归经：桃花性平，味苦，无毒。人手少阴，足厥阴经。桃叶性平，味苦，无毒，入脾、肾二经。桃仁性平，味苦、甘，无毒。入心、肝、大肠经。桃实性温，味甘酸。桃枝、桃根，性平，味苦，无毒。桃胶性平，味甘苦，无毒。

(三) 功能与主治：桃花有利水、活血、通便之功能。主水肿，脚气，痰饮，积滞，二便不利，经闭诸症。桃实生津，润肠，活血，消积。治经闭、大便不通等疾。桃仁有破血行瘀，润燥滑肠之功能。治闭经，热病蓄血，风痹，疟疾，跌打损伤，瘀血肿痛，血燥便秘等。桃叶有祛风湿，清热，杀虫之功效。主治头风，头痛，风痹，疟疾，湿疹，疮疡，癣疮等病症。桃枝治心腹痛及 疮。桃根治黄疸，吐血，衄血，经闭，痈肿，痔疮等。桃胶治石淋，血淋，痢疾。

### (四) 应用与处方：

1. 脚气、腰肾膀胱宿水及痰饮：桃花，阴干，量取一大升，捣为散，温清酒和服之。（《外台秘要·桃花散》）

2. 腹水、水肿，大便秘结：桃花 3—5 克，水煎服。

3. 大便艰难：水服桃花方寸匕。（《千金方》）

4. 产后大小便秘涩：桃花、葵子、滑石、槟榔各一两。上药，捣细，罗为散，每服食前以葱白汤调下二钱。（《圣惠方·桃花散》）

5. 腰脊苦痛不遂：桃花一斗一升，并华水三斗，曲六升，米六斗。炊之一时，酿酒，去糟，每服一升，日三服。（《千金方》）

6. 心腹痛：桃花晒干杵末。以水服三钱匕，小儿半钱。（《孟诜方》）

7. 疟疾：桃花为末，酒服方寸匕。（《梅师集验方》）

8. 便秘：桃花 9 克，大黄 3 克，水煎服。（即“桃花大黄汤”）

9. 发背疮痈疽：桃花于平坦承露采取，以酽醋研绞去滓，取汁涂敷疮上。（《圣济总录》）

10. 脚气肿痛：桃花一升，阴干为末。温酒细呷之。（《外台秘要》）

11. 脓痿不止：桃花为末，猪脂和敷之。日二次。（《千金方》）

12. 足上 疮：桃花、食盐等份杵匀，醋和敷之。（《肘后方》）

13. 外伤疼痛：桃树叶放入开水中，浸泡 4—5 分钟，取出捣烂，同少量白面调和，趁热敷于伤口。

14. 外伤出血：将干桃树叶研为细末敷于伤口处，即止血，伤口愈合也快。

15. 膀胱炎：将桃树叶水煎成浓汁，经常服用，有效。

16. 疥疮：桃树叶和艾蒿各适量，加少许硫磺粉同装入一布袋，放入洗澡水，加温后洗澡，多次即愈。

17. 湿疹：鲜桃树叶，水煎成浓汁涂于患部或放入浴盆洗澡，亦有效。

18. 淋巴结核：摘取冬天桃叶，浸泡于米醋，待米醋浸透时，贴敷患部，

干则换。连敷 10 余次定有疗效。

19. 脓疮：桃树叶蒸熟，加白面和食盐各少许，捣烂调匀，厚敷患处。

20. 黄疸：桃树叶水煎成浓汁，每日服 180 毫升。

21. 风热头痛：生桃叶适量，盐少许，共捣烂，敷太阳穴。（《广西民间常用草药》）

22. 足上 疮：桃叶捣烂，以苦酒和敷。（《时后方》）

23. 鼻内生疮：桃叶嫩心，杵烂塞之。（《简便单方》）

24. 归女阴疮，如虫咬痒痛者：桃叶生捣，绵裹纳阴中，日三、四易。（《食疗本草》）

25. 痔疮：桃叶适量。煎汤熏洗（《上海常用中草药》）

又方：鲜桃叶捣汁，凉开水冲服，治痔疮出血。

26. 霍乱腹痛吐痢：桃叶（切）三升，水五升，煮一升三合，分二服。（《广济方》）

27. 二便不通：桃叶杵汁半升服。冬季用桃皮。（《孙真人方》）

28. 阴道滴虫：鲜桃叶一两，加水 1000 毫升，煮沸 20 分钟，取煎汤作阴道冲洗。

必要时加灰藜 5 钱同煮以止痒。（临床报道）

29. 头虱：鲜桃叶适量，煎汤洗头。（《民间验方》）

30. 湿疹、痔疮：桃叶适量，煎汤熏洗。（民间方）

31. 猝得心痛：桃枝一把，切，以酒一升，煎取半升，顿服。（《补缺肘后方》）

32. 天行疫病：桃枝煎汤浴之。（《伤寒类要》）

33. 热病口疮：桃枝煎浓汁含之。下部有疮，纳入之。（类要方）

34. 黄疸：桃根一握，水一大升，煎取一小升，长期服之即愈。（徐之才方）

35. 妇人数年月水不通，面色萎黄，唇口青白，腹内成块，肚上筋起，腿胫或肿：桃树根一斤，牛蒡子根一斤，马鞭草根一斤，牛膝二斤（去苗），蓬蘽一斤。上药都锉，以水三斗，煎取一斗，去渣，更于净锅中，以慢火煎如汤，盛于瓷器中。每于饭前，以热酒调下一匙。（《圣惠方·桃根煎》）

36. 五痔作痛：桃根，水煎汁浸洗之。（《纲目》）

37. 骨髓炎：白毛桃（未嫁接）根白皮，加红糖少许，捣烂外敷局部。（《单方验方调查研究资料选编》）

38. 喉痹塞痛：桃皮煮汁三升服。

39. 猝患瘰病：取桃白皮贴疮上，灸二七壮良。（《孙真人方》）

40. 下部 疮：桃白皮煮取浓汁如稀汤，人熊胆少许，以绵蘸药纳入下部疮上。（梅师方）

41. 小儿湿癣：桃树青皮为末，和醋频敷之。（《子母秘录》）

42. 水肿尿短：桃皮三斤去内外皮，秫米一斗，女曲一升，以水二斗煮桃皮，取汁一斗，以一半渍曲，一半渍秫饭，如常酿成酒。每服一合，日三次，以体中有热为候，小便多是病去。忌生冷、一切毒物。（《圣济总录》）

43. 牙痛颊肿：桃白皮、柳白皮、槐白皮等份，煎酒热嗽。冷则吐之。（《圣惠方》）

44. 小儿白秃：桃皮五两煎汁，入白秃部份沐之。（《圣惠方》）

45. 腰痛、伤痛：桃根二层皮 15 克，水煎服。（民间验方）

46.石淋作痛：桃木胶如枣大，夏以冷水三合，冬以热汤三合和服，日三服，当下石。（《古今录验方》）

47.血淋：石膏、木通、桃胶（炒作末）各半两。上为细末。每服二钱，水一盞，煎至七分，通口服，食后服。（《杨氏家藏方·桃胶散》）

48.产后下痢赤白，里急后重，痛：桃胶（焙干）、沉香、蒲黄（炒）各等份，为末。每服二钱，食前米饮下。（《妇人良方》）

49.虚热作渴：桃胶如弹丸大，含之咽津。（《千金方》）

50.疮疹黑廕，发搐危困：桃胶煎汤饮之。又方：桃胶以水熬成膏，温酒调下大效。（《小儿卫生总论方·桃胶汤》）

51.糖尿病：桃胶，用微温水洗净，放在小锅内煮食，可随便加些调味盐类，不可加入甜味。每次服一至二两。（《草药验方交流集》）

52.妊娠下血不止：桃泉烧存性，水服取瘥。（葛洪方）

53.盗汗不止：树上干桃一个，霜梅二个，葱根七个，灯芯二茎，陈皮一钱，稻根、大麦芽各一撮，水二钟，煎服。（经验方）

54.妇人室女，闭经不通，五心烦热：桃仁（焙）、红花、当归（洗焙）、怀牛膝各等份为末，每服三钱，温酒调下，空心服。（《杨氏家藏方·桃仁散》）

55.产后腹痛，干血着脐下，亦主经水不利：大黄三两，桃仁二十枚，虫二十枚（熬、去足）。上三味，末之，炼蜜和为四丸，以酒一升，煎一丸，取八合，服之。（《金匱要略·下瘀血汤》）

56.产后恶露不净，脉弦滞涩者：桃仁三钱，当归三钱，赤芍、桂心各钱半，沙糖三钱（炒炭）。水煎，去渣温服。（《医略六书·桃仁煎》）

57.血症，漏下不止：桃仁（去皮、尖，熬）、芍药、桂枝、茯苓、牡丹皮各等份。上五味为末，炼蜜为丸如兔屎大。每日食前服一丸，可加至三丸。（《金匱要略·桂枝茯苓丸》）

58.产后百病诸气：桃仁一千二百枚，去皮，尖，双仁熬捣极细，以清酒一斗半，研如麦粥法，纳小颈瓷瓶中，面封，入汤中煮一伏时、每服一匙，温酒和服，日再服。（《图经本草》）

59.唇干裂痛：桃仁捣和猪油涂之，（海上方）

60.大便不快，里急后重：桃仁三两（去皮尖），吴茱萸二两，食盐一两，同炒熟，去盐，茱，每嚼桃仁五、七粒。（《圣济总录》）

61.急劳咳嗽，烦热：桃仁三两（去皮、尖），猪肝一枚，童子小便五升，同煮干，于木臼内捣烂，入蒸饼和丸梧子大。每温水下三十丸。（《圣惠方》）

62.冷劳减食，渐至黑瘦：桃仁五百颗，吴茱萸三两，同入铁铛中，微火炒一炊久，将桃仁一颗去皮，看似微黄色即渐加火，待微烟出，即乘热收入瓷瓶内，厚纸封住，勿令泄气。每日空心取桃仁二十粒去皮嚼之，以温酒下。至重者服五百粒愈。（《圣惠方》）

63.血瘀经闭，痛经：桃仁9克，红花6克，川芎6克。水煎服。

64.老年人体弱便秘：桃仁9克，核桃仁30克，肉苁蓉15克。水煎服。（以上2方见《花卉栽培与药用价值》）

65.经期超前，量多，色紫质粘稠，或有块状，腹痛腹胀：熟地黄二钱，川芎一钱，白芍二钱，当归二钱，桃仁一钱，红花一钱。水煎服，日三次。上为一日量。（桃红四物汤）

66.产后血虚受寒，恶露不行，少腹冷痛：当归24克，川芎9克，桃仁

6克，干姜（炮黑）2克，炙甘草2克。水煎服，或酌加黄酒同煎。（《傅青主女科·生化汤》）

67. 冠状动脉硬化性心脏病，辨证分型治疗。

寒痰瘀血型：瓜蒌、薤白、丹参各五钱，半夏、桃仁、红花、五灵脂各三钱，桂枝二钱。每日一剂，分两次服热痰瘀血型：瓜蒌五钱，黄连、半夏、桃仁、红花、蒲黄、五灵脂各三钱。水煎服，日一剂，分二次。（天津市南开医院《全国中草药新医疗法展览会资料选编》）

68. 斑秃与脱发：

内服用药：赤芍、川芎各一钱，桃仁、红花、鲜姜各三钱，红枣（去核）六枚，葱白七根。上药用量可根据患者情况加减。10岁以下小孩减半。每剂煎服三天，早晚各一次。须七剂。每次服后，酌量服白酒或甜酒。

外包用药：鲜生姜50%，生半夏30%，野胡萝卜15%，蜘蛛香5%。将各药洗净后捣泥，用适量面粉调匀，患者剃光头后，涂上药物，用绷带包扎，五天换药一次，为一疗程，约需五个疗程。每次换药需剃光一次头，以便药物直接和头皮接触。药物变干，可用冷开水湿润。

经内服和外包用药后，脱发仍不生出，可用鲜姜切成薄片，用火烤热反复擦脱发处。眉毛不能生长，可用生半夏叶和生姜制成水剂，擦眉毛脱落处。（贵州省赫章县《全国中草药新医疗法展览会资料选编》）

69. 子宫肌瘤：桂枝、桃仁、赤芍、海藻、牡蛎、鳖甲各四两，茯苓、丹皮、归尾各六两，红花二两五钱，乳香、没药、三棱、莪术各二两。上药共为细末，蜜丸三钱重，每次服一至二丸，每日服二至三次。（甘肃省中医院《全国中草药新医疗法展览会资料选编》）

70. 食管癌及其他癌瘤：铁甲军六两，百草霜、三棱、文术、灵仙各四两，杏仁、炒木鳖子仁各五两，生硃砂、乌梅肉、鸡内金、硼砂、轻粉、木通、滑石、川军、枳实、桃仁、铅粉、芡米各三两，巴豆仁、黑豆、绿豆、乳香、急性子、儿茶、乌贼骨、斑蝥、沉香曲、元胡各二两，雄黄、木香、朱砂、浮石、血竭、川朴、指甲、白芥子、九香虫各一两，蟾酥三钱。上三十九味药，拣去杂质，共为细末，制蜜成丸，每丸重三钱。每次服一丸。（天津第二防治院东兴市场防治所《全国中草药新医疗法展览会资料选编》）

71. 针眼（麦粒肿）：桃仁适量捣烂，用干净丝绸包裹绞其汁涂抹患处，疗效神奇。

72. 胃痉挛：桃仁18克，去皮捣烂，水煎服。亦治急性胃炎。

73. 有关桃仁汤头介绍：

桃红四物汤：桃仁、红花、当归、熟地、白芍、川芎等。水煎服。一日二次。治痛经。

复元活血汤：桃仁、红花、柴胡、炮山甲、大黄、归尾、天花粉、甘草。水煎服，一日一次。治跌打损伤。

血府逐瘀汤：桃仁、红花、当归、生地、赤芍、川芎、柴胡、牛膝、枳壳、桔梗、甘草等。水煎服，一日二次。治痛经。

桃仁承气汤：桃仁、桂枝、生大黄、元明粉、甘草等。水煎服，一日一次。治腹部胀满疼痛。

双仁丸：桃仁、杏仁。口服，日二次，每次3克。止咳平喘。

大黄丹皮汤：桃仁、大黄、丹皮、冬瓜仁等。水煎服，日二次。治肠

痛。

苇茎汤：桃仁、苇茎、冬瓜仁、薏煎仁。水煎服，日二次。治肺痛。

## 十六 杏花

杏树种类有多种：黄而圆者为金杏；扁而青黄者为木杏；熟时白色微黄者为白杏；甘而有沙者为沙杏；黄而带酢者为梅杏；青而带黄者为奈杏。《西京杂记》有蓬莱杏。唐代进士放榜之后，及第进士常在长安曲江的杏园相会，称为探花宴，此时杏花正放，故杏又有“及第花”之美名。

### 栽培

杏树属蔷薇科，李属。落叶乔木。株高5—10米，树皮灰褐色，多年生枝浅褐色，一年生枝浅红色和褐色，有光泽，无毛，具多数皮孔。芽簇生，圆锥形，芽鳞褐色、无毛，开花时大部脱落。叶互生，宽卵形或圆形，长5—9厘米，宽7—8厘米，先端具短尖头，也有具长尖头的，基部圆形或近心形，边缘具细锯齿，两面无毛或仅在脉腋间具毛；叶有柄，3—4厘米长，基部具腺点。花先叶于三月间开放，有单瓣和重瓣种，单生或2—3朵聚集同生，无花柄或具极短花柄；花萼圆筒状，基部疏被短柔毛，萼片5，卵圆形或椭圆形；花瓣5，卵形至倒卵形，白色或粉红色，具有3—5条紫红色的脉纹；雄蕊多数，短于花瓣；子房被柔毛，花柱长8—10毫米，柱头头状。核果扁圆或长圆形，侧面有一浅凹槽，弧形，自核果基部到顶尖；核果生时青色，随着成熟渐次绿黄、黄红至全黄色或乳色，常具红晕，微被短柔毛；果肉因品种不同而有红色、黄色、浅黄到乳白色；味甜、酸而汁多。核皮坚硬而平滑，形扁圆，成两半而不均等，背缝较直，腹缝较曲，腹缝中部具龙骨状棱，两侧有扁平棱或浅沟。

杏树繁殖简单，栽培容易。《广群芳谱》记有：“杏树大，花多，根最浅，以大石压根则花盛。”用播种、嫁接均可，优良品种多用嫁接，其播种、嫁接法同桃、梅。

### 食疗

杏花、杏叶、杏子、杏仁、杏枝、杏树皮、杏树根皆具食疗与药用作用。但杏子和仁因含有氰氢酸，特别是苦杏仁，吃多了会中毒。故俗有“桃养人，杏害人”之说。杏仁含有苦杏仁甙，脂肪油，蛋白质和各种游离氨基酸，杏子含有柠檬酸、苹果酸、胡萝卜素和番茄烃等。早在后魏时代，贾思勰在他的《齐民要术》一书中，就有制作杏仁露方法的记载。

### 寒食粥

原料配方：杏仁10克，旋覆花6克，款冬花10克，粳米50克。

制作方法：前三味药加水适量，煎后去渣取汁，用药汁煮米为粥，空腹食用。

本粥功效：有平喘止咳之功效。治咳嗽喘促，痰涎清稀病证。（《本草纲目》）

### 杏仁党参粥

原料配方：党参 30 克，杏仁 10 克，桑白皮 10 克，生姜 6 克，大枣 7 枚，牛乳 200 毫升，粳米 100 克。

制作方法：先将杏仁浸泡去皮尖，细研，后入牛乳搅和滤取汁。另煎党参、桑白皮、姜、枣，去渣澄清，后下米煮粥，将熟时即下杏仁汁，搅合匀后，空腹任意食用。

本粥功效：益气、止咳、平喘。用于肺虚喘促，咳嗽，胸满痰多。（《圣济总录》）

### 杏仁粳米粥

原料配方：杏仁 10 克，粳米 100 克，冰糖适量。

制作方法：杏仁去皮尖，捣碎，加水研，滤取汁，入米煮粥。临熟，加冰糖少许。空腹食用。

本粥功效：止咳平喘，调气理血。治喘咳及痔疮下血。（《养身随笔》）

### 杏仁小米粥

原料配方：杏仁一两，小米三两。

制作方法：杏仁浸泡，去皮、尖，熬研和米煮粥极熟，空心食用。

本粥功效：治喘促浮肿，小便淋沥诸症。（《食医心镜》）

### 杏仁羹粥

原料配方：杏仁、羹粥各适量。

制作方法：杏仁去皮尖，晒干研末，水九升研滤汁，煎如麻腐状，取和羹粥食。七日后大出汗。

本粥功效：治风虚头痛欲破者。（《千金方》）

### 苏杏粥

原料配方：苏子 15 克，杏仁 10 克，炒真任子 10 克，粳米 50 克，蜂蜜 20 毫升。

制作方法：将前三味药加水细磨，煎汤去渣，入粳米煮作粥，粥熟调蜜任意食用。

本粥功效：调中下气，利大小便，润心肺，消痰气，益五脏。治上气喘逆，咳嗽，霍乱反胃。（《济众新编》）

### 真君粥

原料配方：杏子（即果实）5—10克，粳米50克，冰糖适量。

制作方法：先将杏子煮烂留肉去核，然后依常法入粳米加水煮粥。待粥熟，入杏子肉、冰糖再略煮，任意食用。

本粥功效：润肺止咳，生津止渴。用于肺热咳喘，痰稠，口干舌燥，烦渴等病症。（《山家清供》）

### 麻黄杏仁粥

原料配方：炙麻黄10克，杏仁15克，生石膏20克，甘草6克，粳米100克。

制作方法：将前四味药用纱布包好，加水煎煮40分钟，取出纱布包，以汁煎煮粳米为粥。以上为一日量，分顿随量服。

本粥功效：适用于哮喘热症。

### 麻黄杏仁炖豆腐

原料配方：生麻黄10克，杏仁15克，甘草5克，豆腐500克。

制作方法：将生麻黄、杏仁、甘草、豆腐一同加水炖煮，水沸后半小时即可。吃豆腐饮汤，分作2—3次食完，早晚各一次。

本食功效：适用于哮喘寒症。（《常见病中医自疗便方》）

### 杏酪枣糕

原料配方：杏仁、粳米、面粉、枣各适量。

制作方法：杏仁去皮、尖，捣碎和粳米同煮作粥，以面裹枣蒸食。

本糕功效：滋养肺、脾，止咳。

### 杏仁黄焖鸡

原料配方：肥壮嫩鸡一斤，栗子四两，杏仁二钱，红枣二枚，姜丝少许，葱段少许，芝麻酱二钱，黄酒三钱，红酱油五钱，味精二分，食盐五分，白糖四钱，猪油一两五钱，湿淀粉少许，麻油二钱，白汤一斤。

制作方法：杏仁放在碗中，加入开水和少许盐，浸透后去皮，捞出沥干，放入四成热油锅中，用漏勺上下翻动，炸至金黄色、油泡较少、大部脱水时，捞出摊放盘中，冷至脆松，用小木棒压滚，研成细末待用（不能在油中炸到完全脱水，因为捞出后热度尚存，会继续脱水，所以捞出时还带软性，冷后就脆，如果全部脱水，就会焦苦，香味也大减了）。用刀将栗子斩成两半片，放入开水锅中煮至壳与衣可以剥掉，待中间无白蕊时捞出，剥去壳衣待用。鸡加工后切成块。炒锅烧热，用油滑锅后加入猪油五钱，在旺火上烧至六成熟，推入鸡块，煸至皮皱呈黄色，随即加入黄酒、姜丝、白糖、酱油，炒至上色（红色），放入白汤、红枣烧滚，端至小火上加盖焖烧一小时左右，推入栗子，再焖15分钟，焖至鸡熟透。端回旺火上滚浓卤汁，用漏勺把鸡块捞出，皮朝下排放在扣碗中，排齐，再捞出栗子盖在鸡块上面，覆上浅汤盆子，翻过来，扣碗朝上，拿掉扣碗，使鸡整齐地装在盆中，栗子



在下，鸡块在上呈馒头状。把盛有卤汁的锅在旺火上烧滚，放入芝麻酱拌和，淋入少许湿淀粉，拌匀，着成薄芡，加入八成熟猪油一两，用手勺反复推拌，使芡肥胀起泡沫，放入芝麻略拌，出锅浇在鸡上面，洒上杏仁即成。

本鸡功效：味美舒口，养肺止咳，大补虚弱。

### 柿饼爆杏仁

原料配方：杏仁四十个，黄蜡少许，青黛一钱，柿饼一个。

制作方法：杏仁以黄蜡炒黄，入青黛作饼，将柿饼破开包杏仁，用湿纸封裹煨熟食用。

本饼功效：治肺病咯血。（朱震亨方）

### 双仁蜜饯

原料配方：杏仁 250 克，胡桃仁 250 克，蜂蜜 500 克。

制作方法：杏仁炒至微黄，去皮、尖，加水适量煎煮一小时，再将治净之胡桃仁加入，待煮水将干时加入蜂蜜，搅匀煎沸即可收瓶，随时食用。

本饯功效：补肾益肺，止咳平喘润燥。治肺、肾两虚之久咳。

### 杏仁膏

原料配方：杏仁一升。

制作方法：将杏仁捣研，以水一斗滤取汁，令尽，以铜器糖火上，从旦煮至日入，当熟如脂膏，下之。空腹酒服一方寸匕，日三。不饮酒者，以白开水饮服。

本膏功效：有平喘、下气之功效。主治上气，头面风，头痛，胸中气满奔豚，气上下往来，心下烦热，产妇金疮。（《千金方》）

### 杏桃膏

原料配方：杏仁、核桃肉、生姜各 30 克，蜜少许。

制作方法：杏仁去皮、尖，核桃肉治净，生姜洗净。以上三物研成膏，入熟蜜少许调服，或和丸如枣仁大服。每晚临睡前服一丸，生姜汤送下。

本膏功效：化痰止咳，补肾平喘。适用于老人咳嗽气喘，上气不接下气，腰酸乏力等症。

### 姜杏汤

原料配方：杏仁 5 份，生姜 2 份，甘草 2 份，食盐 1 份。

制作方法：杏仁浸泡后，去皮、尖，捣碎。甘草炒并研末。生姜去皮。以上三味共与食盐同捣为细末，开水冲服。

本汤功效：散寒止咳。主治风寒感冒，咳嗽，咯痰。

### 猪肺杏仁白菜汤

原料配方：猪肺一个（半副），白菜八两，杏仁一两、姜一片，食盐、味精等适量。

制作方法：此汤在泡制猪肺上，甚讲功夫。将猪肺之气管口套于水管口，一面放水，一面用手轻轻挤压肺叶，使肺内之瘀血及口泡水流出。直至肺尖扩大，颜色渐渐变白而无水时为止。取下猪肺揸干水分，置镬中干煎（不用油）至水分略干。猪肺切小块，与白菜、杏仁、姜片同入煲约煮二小时。汤成，调味即可上桌。

本汤功效：润肺止咳，下气通便。

### 金银菜白肺汤

原料配方：猪肺1个（约半斤），菜干1.5两，白菜1斤，蜜枣4个，杏脯5钱。

制作方法：猪肺处理同上，菜干浸开，洗净切碎。白菜洗净切丝。煲内加水适量烧沸，入猪肺、菜干、蜜枣、杏脯先煲1小时，再放入白菜同煲至好，食菜饮汤。

本汤功效：润肺、抗燥、除痰。

### 罗汉果白肺汤

原料配方：罗汉果1/3个，猪肺1个（约1.5斤）菜干2两，杏脯0.5两，调料适量。

制作方法：用上方法治净猪肺后，切片。菜干浸发，同放入沸水煲内，煲上3小时，调味食用。

本汤功效：润肺止咳，生津养身。

### 药用

“杏仁，既有发散风寒之能，又有下气除喘之力，缘辛则散邪，苦则下气，润则通秘，温则宣滞行痰。杏仁气味俱备，故凡肺经感受风寒，而见喘嗽咯逆，胸满便秘，烦热头痛，与夫蛊毒、疮疡、狗毒、面毒、锡毒、金疮，无不可以调治”（《本草求真》）。《纲目》有：“杏仁能散能降，故解肌散风、降气润燥、消积治损伤药中用之。治疮杀虫，用其毒也。”“治风寒肺病药中，亦有连皮尖用者，取其发散也。”故杏花除有较高的观赏价值外，其花、叶、枝、根、子、仁皆有较好的食疗与药用效果。

（一）药用与采集：药用花，盛开时采，或采后晾干备用；叶，春、夏、秋采，或采后晾干备用；枝、树皮、树根用时可采；杏子，成熟时采，或晒为杏干、杏脯备用；杏仁，将夏季成熟之杏子采摘，除去果肉及核壳，取种仁，晾干备用。

（二）性味与归经：杏子性温，味甘酸。杏仁性温，味苦，有毒。归肺、大肠经。杏花性温，味苦，无毒。入脾、肺二经。

（三）功能与主治：杏花，主补不足，女子伤中，寒热痹，厥逆。叶，治目疾，水肿，敷恶疮。枝，治堕伤。树皮，治苦杏仁中毒。树根，主堕胎。

杏仁，祛痰止咳，平喘，润肠。治外感咳嗽，喘满，喉痹，肠燥便秘。杏子，润肺定喘，生津止渴。

#### （四）应用与处方：

1. 妇女无子：杏花、桃花，阴干为末，和井水服方寸匕。日三次。（《卫生易简方》）

2. 粉滓面：杏花、桃花各一升，东流水浸七日。洗面三七遍。（《圣济总录》）

3. 人猝肿满，身面洪大：杏叶，锉、煮令浓，及热渍之，亦可少服。（《补缺时后方》）

4. 坠马扑损，瘀血在内，烦燥：杏枝三两。细锉微熬，好酒二升，煎十余沸，去渣。分二服，空心服。（《塞上方》）

5. 苦杏仁中毒：取杏树皮二两，削去外面表皮，仅留中间纤维部分，加水 500 毫升，煮沸 20 分钟，过滤候温灌服。治疗 80 余例，均在服药后 2 小时即见症状好转，意识渐清，呼吸平稳，恶心呕吐及发绀现象逐渐消失。（临床报道）

6. 食杏仁过多，致迷乱将死：杏树根切碎，煎汤服，即解。（《本草纲目》）

7. 妇女小便不通（属热症）：杏仁七粒，去皮、尖，面炒黄，研末，水调服。（《摘方备要》）

8. 肺寒猝咳嗽：细辛半两（捣为末），杏仁半两（汤浸、去皮、尖，双仁麸炒微黄，研如膏）。上药，于铛中熔蜡半两，次下酥一分，入细辛、杏仁，丸如软枣大。不计时候，以绵裹一丸，含化咽津。（《圣惠方》）

9. 咳逆上气：杏仁三升，熟捣如膏，蜜一升，为三份，以一份纳杏仁捣；令强，更纳一份捣至如膏，又纳一份捣熟止。先食以含咽之，多少自在，日三。每服不得过半方寸匕。（《千金方·杏仁丸》）

10. 久患肺喘，咳嗽不止，睡卧不得者：杏仁半两。（去皮、尖，微炒），胡桃肉（去皮）半两，上药入蜂蜜少许，同研令极细，每一两作一十丸。每服一丸，生姜汤嚼下，食后临卧用。（《杨氏家藏方·杏仁煎》）

11. 上气喘急：杏仁、桃仁（去皮、尖，炒）各半两。上二味，细研，水调生面少许，和丸如梧桐子大。每服十丸，生姜、蜜汤下，微利为度。（《圣济总录·双仁丸》）

12. 利喉咽，去喉痹，痰唾咳嗽，喉中热结生疮：杏仁去皮熬令赤，和桂末，研如泥，绵裹如指大，含之。（《本草拾遗》）

13. 久病大肠燥结不利：杏仁八两，桃仁六两（俱用汤泡去皮），葵仁十两（去净壳），三味总捣如泥；川贝八两，陈胆星四两（经三制者），同贝母研极细，拌入杏、桃、葵三仁内，神曲四两研末，打糊为丸，梧子大。每早服三钱，淡姜汤下。（《方脉正宗》）

14. 暴下水泻及积痢：杏仁二十粒（浸泡去皮、尖），巴豆二十粒（去膜油令尽）。上件研细，蒸枣肉为丸，如莲子大，朱砂为衣。每服一丸，食前服。（《杨氏家藏方·朱砂丸》）

15. 眼疾翳膜遮障，但瞳子不破者：杏仁三升（浸泡去皮、尖），每一升以面裹，于塘灰火中炮熟，去面，研杏仁压取油，又取铜绿一钱与杏油同研，以铜箸点睛。（《圣济总录》）

16. 鼻中生疮：捣杏仁乳敷之；亦可烧核，压取油敷之。（《千金方》）

17. 诸疮肿痛：杏仁去皮，研滤取膏，入轻粉、麻油调搽，不拘大人小儿均可应用。（《本草纲目》）
18. 头面诸风，眼瞤鼻塞，眼出冷泪：杏仁三升研细，水煮四五沸，洗头。待冷汗尽，三度愈。（《千金方》）
19. 偏风不遂，失音不语：生吞杏仁七枚，不去皮尖，逐日加至七七枚，周而复始。食后仍饮竹沥，以瘥为度。（《外台秘要》）
20. 破伤风肿：杏仁杵膏厚涂上，燃烛摇灸之。（《千金方》）
21. 金疮中风，角弓反张：杏仁杵碎，蒸令气溜，绞汁服一小升，兼涂疮上。（《必效方》）
22. 温病食劳：杏仁五两，酢二升，煎取一升，服之取汗瘥。（《类要》）
23. 心腹结气：杏仁、桂枝、橘皮、诃黎勒皮等份，为丸。每服三十丸，白汤下。（《孟诜食疗》）
24. 血崩不止，诸药不效：甜杏仁上黄皮，烧存性，为末。每服三钱，空心热酒服。（《保寿堂方》）
25. 谷道 痛，肿痒：杏仁杵膏，频频敷之。（《肘后方》）
26. 阴疮烂痛：杏仁烧黑研成膏，时时敷之。（《铃方》）
27. 产门虫疽，痛痒不可忍：杏仁去皮烧存性，柱烂绵裹，纳入阴中，取效。（《孟诜食疗本草》）
28. 身面疣目：杏仁烧黑研膏，擦破，日日涂之。（《千金方》）
29. 面上肝疱：杏仁去皮，捣和鸡子白。夜涂之，旦以暖酒洗去。（《孟诜食疗》）
30. 两颊赤痒，其状如痒，名头面风：以杏仁频频揩之。内服消风散。（《证治要诀》）
31. 耳猝聾闭：杏仁七枚，去皮拍碎分作三份，以绵裹之，着盐如小豆许，以皿器盛于饭上蒸熟。令病人侧卧，以一裹捻油滴耳中。良久又以一裹滴之，取效（《外台》）
32. 耳出脓汁：杏仁炒黑，捣膏绵裹纳入，日三四易之妙。（《梅师方》）
33. 鼻中生疮：杏仁研末，乳汁和敷。（《千金方》）
34. 疔疮蚀鼻：杏仁烧，压取油敷之。（《千金方》）
35. 牙齿虫 ：杏仁烧存性，研膏发裹，纳虫孔中。杀虫去风。（《本草拾遗》）
36. 牙龈痒痛：杏仁一百枚，去皮、尖，两仁以盐方寸匕，水一升，煮令汁出，含漱吐之。三度可愈。（《千金方》）
37. 风虫牙痛：杏仁针刺于灯上烧烟，乘热搭病牙上。又复热搭七次。病牙逐时断落。（《普济方》）
38. 目中赤脉，痒痛，时见黑花：初生杏子仁一升，古五铢钱七文，入瓶内密封，埋门限下，一百日化为水，每夕点之。（《圣济总录》）
39. 胎赤眼疾：杏仁压油半鸡子壳，食盐一钱，入石器中，以柳枝一握紧束，研至黑色，以熟艾一团安碗内烧烘之，令气透火尽即成。每点少许入两毗。（《圣济总录》）
40. 目生弩肉，或痒或痛，渐覆瞳仁：杏仁去皮二钱半，膩粉半钱，研匀，绵裹箸头点之，（《圣济总录》）
41. 伤目生弩：生杏仁七枚，去皮细嚼，吐于掌中，乘热以绵裹箸头点弩肉上。（《广利方》）

又方：用杏仁研膏，人乳化开，日点三次。（《圣济总录》）

42. 小儿血眼（小儿初生时艰难，血瘀眦眶，遂溅渗其睛，不见瞳仁。轻则外胞赤肿，上下弦烂）：杏仁二枚去皮、尖，嚼乳汁三五匙，入膩粉少许，蒸熟，绢包频点。重者加黄连、朴消最良。（《全幼心鉴》）

43. 小儿脐烂（成风）：杏仁去皮研敷。（《子母秘录》）

44. 小儿咽肿：杏仁炒黑，研烂含咽。（《普济方》）

45. 针入肉内不出者：双杏仁捣烂，以车脂调贴。其针自出。（《瑞竹堂方》）

46. 狐尿疮痛：杏仁研烂，煮一两沸，及热浸之。冷即易。（《必效方》）

47. 狗咬伤疮：烂嚼杏仁涂之。（寇氏）

48. 食狗不消，心下坚胀，口干发热妄语：杏仁一升去皮、尖，水三升煎沸，去渣取汁分三服，下肉为度。（《梅师方》）

49. 解狼毒毒：杏仁捣烂，水和服之。（《千金方》）

50. 一切食停，气满膨胀：红杏仁三百粒，巴豆二十粒同炒，色变后去豆不用，研杏为末，橘皮汤调下。（《杨氏家藏方》）

51. 白癩疯斑：杏仁连皮尖，每早嚼二七粒，揩令赤色。夜卧再用。（《圣济总录》）

52. 小儿头疮：杏仁烧研敷之。（《事林广记》）

53. 蛆虫入耳：杏仁捣泥，取油滴入。非出则死。（《扶寿精方》）

54. 男女五劳七伤及一切诸疾：杏仁一斗二升，童子小便煮七次，以蜜四两拌匀，再以童便五升于碗内重蒸，取出日晒夜露数日。任意嚼食。（《纲目·万病丸》）

55. 咳嗽：杏仁二大升（山中者不用，去双仁者），以童子小便二斗浸之，春夏七日，秋冬二七日，连皮尖于砂盆中研滤取汁，煮令鱼眼沸，候软如面糊即成。以粗布摊曝之，可丸即丸服之。食前后总须服三五十丸，茶、酒任下。忌白水粥。（《刘禹锡传信方》）

56. 咳嗽寒热，旦夕加重，少喜多嗔，面色不润，忽进忽退，积渐少食，脉弦紧者：杏仁半斤去皮、尖，童子小便二斗浸七日，漉出温水淘洗，砂盆内研如泥，以小便三升煎如膏。每服一钱，热水下。（《千金方》）

57. 久患肺气，喘急：杏仁去皮、尖二两，童子小便浸，一日一换，夏月三四换，满半月取出焙干研细。每服一枣大，薄荷一叶，蜜一鸡头大，水一盅，煎七分，食后温服。忌腥物。（《胜金方》）

58. 咳嗽气喘：杏仁 9 克，麻黄 6 克，甘草 6 克。水煎服。

又方：杏仁 9 克，贝母 9 克，紫菀 9 克，炙甘草 6 克。水煎服。杏仁 9 克，麻黄 3 克，石膏 18 克，甘草 3 克。水煎服。（麻杏石甘汤）

59. 喘息，心悸，气短，呼吸困难：茯苓 15 克，杏仁 6 克，甘草 6 克。水煎服。

60. 喉炎，声音嘶哑：杏仁 9 克，桔梗 9 克，蝉蜕 6 克，生甘草 6 克。水煎服。

61. 小儿惊风：杏仁、桃仁、糯米、栀子、胡椒各七粒，共捣烂，用鸡蛋清及面粉调和敷两脚心。

62. 老人或妇女产后大便干燥：杏仁、火麻仁、当归、柏子仁各 9 克。水煎服。

63. 肺结核咳嗽、午后发烧、盗汗：杏仁 120 克，蒸大黄 120 克，茜草

120克，黄芩120克。共为细末，水为丸。每服3克，日服3次。

64. 外感风寒。恶寒发热，头痛身痛，无汗而喘，舌苔薄白、脉浮紧：麻黄三两（去节），桂枝二两（去皮），甘草一两（炙），杏仁七十个（去皮，尖）。水煎分三次服。服药后盖被取微汗。（《伤寒论·麻黄汤》）

65. 风寒外束，痰热内蕴所致之哮喘。痰多气急，痰稠色黄或有表证恶寒发热等，苔黄腻，脉滑数：白果9克，麻黄9克，苏子6克，甘草3克，款冬花9克，杏仁5克，桑白皮9克，黄芩6克，半夏9克。水煎服。（《摄生众妙方·定喘汤》）

66. 外感凉燥。头微痛，恶寒无汗，咳嗽痰稀，鼻塞隘干，苔白，脉弦：苏叶、半夏、茯苓、前胡、苦桔梗、枳壳、甘草、生姜、橘皮、杏仁各6克，大枣2枚。水煎服。（《温病条辨·杏苏散》）

67. 外感温燥。症见头痛身热，口渴，干咳无痰，或痰少而粘，舌红，苔薄白而燥，脉浮数：桑叶3克，杏仁4.5克，沙参6克，象贝3克，香豉3克，栀子皮3克，梨皮3克。水煎服。（《温病条辨·桑杏汤》）

68. 温燥伤肺。头痛身热，干咳无痰，气逆而喘，咽喉干燥，鼻燥，胸满胁痛，心烦口渴，舌干无苔，脉虚大而数：冬桑叶9克，石膏7.5克，人参2克，甘草3克，胡麻仁3克，阿胶2.4克，麦门冬3.6克，杏仁2克，枇杷叶3克。水煎服。（《医门法律·清燥救肺汤》）

69. 湿温初起，或暑温挟湿，邪在气分。症见头痛身重，面色淡黄，胸闷不饥，午后身热，舌白不渴，脉濡：杏仁15克，滑石18克，白通草6克，白蔻仁6克，竹叶6克，厚朴6克，生薏仁8克，半夏10克。水煎服。（《温病条辨·三仁汤》）

## 十七 丁香

丁香又名丁子香、鸡舌香、紫丁香。丁香于春季盛开时，清香四溢，是人们极为喜爱的，观赏、食用与药用价值很高的一种常绿花卉（在北方落叶）。因花蕾似丁子，又极芳香，故名丁子香，简称丁香，俗称公丁香。果实形似鸡舌，头，故名鸡舌香，俗名母丁香。白丁香和紫丁香均因色而名。丁香的同属植物约30余种，其中羽叶丁香为国家保护的稀有树种。

### 栽培

丁香为桃金娘科。常绿灌木，经修剪栽培后，可长成数米高的小乔木。一般为2米多高。叶对生，革质，全缘，卵状长椭圆形，先端尖，基部心形。春3—4月开花。花紫色者，花序较大，花瓣、花萼、花轴均为紫色，人称“紫丁香”；花白色的，味极香，称“白丁香”。花密集，成聚伞花序。花冠筒状，上具四裂，花柄长，有宽瓣、卷瓣、重瓣等品种。蒴果长倒卵形至长椭圆形，似鸡舌，秋末成熟。

丁香原产我国华北各地，所以也叫华北丁香。性喜阳光而耐阴，耐寒，在北方露地栽植可以安全过冬。喜肥沃、湿润、疏松与排水良好的砂质土壤，怕积水。

繁殖，大面积的用播种，小面积的多用扦插、压条、分株和嫁接等。播

种多在2月份，以湿砂拌种子，堆放，待到出芽时播种（常是2月中旬处理种子，月底或3月初播种），穴播、条播均可，覆土一厘米左右，不可太厚影响出苗。保持土壤湿润即可。扦插在秋末、冬初或春3月份均可进行。分株是常用的一种繁殖办法，在初春将老株旁萌发之嫩苗分出栽植，极易成活。为使老株根旁多生新苗，可注意在根旁多培土创造发芽条件。嫁接，用女贞或水蜡树作砧木，在春3月芽未萌动时进行。移植苗木宜在秋末冬初进行，带土球移栽效果更好。丁香因根系发达，极易成活。秋后要注意修剪，在修剪时要除病枝、弱枝与枯萎枝。若不留取种子，可在花开后除去花枝，以减少养分的消耗，影响来年生长和开花。冬初在树旁挖坑施肥，促使枝干发达，花繁叶茂。

## 食疗

丁香花蕾即公丁香，含挥发油即丁香油。丁香油内含有丁香油酚，乙酰丁香油酚，丁香烯，甲基正戊基酮，甲基正庚基酮，水杨酸甲酯等多种成份，故有较高的食疗作用与药用价值。鲜用、干用均可，鲜用尤佳。

## 丁香鸭

原料配方：公丁香5克，肉桂5克，草蔻5克，生姜5克，葱15克，食盐5克，冰糖3克，芝麻油3克，鸭一只，卤汁适量。

制作方法：丁香、肉桂、草蔻用水熬至沸约20分钟，滤出药汁，再加水于药渣煮沸，再滤出药汁，两次药汁并入一块待用。将鸭宰杀后，焯水洗净，和姜、葱等一同入锅加水，用武火煮，待沸后撇去浮沫，改用文火烧煮，同时加入待用之药汁，在保持小沸情况下，煮15分钟倒掉药汁，加入卤汁，用文火卤熟为止。捞出煮鸭，揩抹干净，把食盐、冰糖用少许卤汁化开涂在煮好的鸭子身上，再均匀地抹上芝麻油，即成为一只既好吃，又富于营养和治病健体的丁香鸭。

本鸭功效：有温阳补虚，消食和胃之功效。用于肾阳不足之阳萎，遗精，腰下冷，因脾胃虚寒而食少，腹胀，脘腹冷痛，呃逆，呢气等症。性功能低下，慢性胃炎，消化不良，胃肠功能紊乱的患者，均可食用。

## 丁香梨

原料配方：丁香15克，冰糖20克，大雪梨1个。

制作方法：先把雪梨洗净并剥去外皮，用竹签在梨上扎15个小孔洞，每个洞内放入一粒洗净的丁香子，然后放在小碗内用纸封口，蒸30分钟后去丁香子待用。冰糖放入锅内加水适量烧溶化后，熬成汁浇在取掉丁香的蒸梨上，即成甜酥味美的丁香梨。

本梨功效，有化痰生津，益胃滋阴之功效。可用于痰气交阻或胃阴虚之噎隔阻塞、吞咽困难、反胃呕吐等症。可供胃癌、食道癌患者食用。

## 丁香蜜米饮

原料配方：丁香 3 克，陈皮 3 克，蜂蜜适量。

制作方法：将前二味药择去杂质煎好后，去渣留汁，加入蜂蜜搅匀，用米汤调服。

本饮功效：有治小儿吐泻之功效。

### 丁香肉桂红糖煎

原料配方：丁香 2 克，肉桂 1.5 克，红糖适量。

制作方法：前二味药煎好去渣留汁，并用药汁冲红糖饮用即可。

本煎功效：治胃寒疼痛，呕吐清水等病症。

### 丁香茶

原料配方：母丁香 1—2 粒。

制作方法：捶碎入壶，倾上滚水，浸泡片刻即可当茶频饮。

本茶功效：治呕逆，去胃寒，止吐泻，理元气。

### 丁香酒

原料配方：丁香 2 粒，黄酒 50 毫升。

制作方法：将黄酒放在瓷杯中，再加丁香，把瓷杯放在有水的蒸锅中，加热蒸炖 10 分钟。趁热饮服。每日一次。

本酒功效：适用于寒实型慢性肠炎。（《千金翼方》）

### 丁香胡椒酒

原料配方：丁香 5 粒，胡椒 3 粒，黄酒 50 毫升。

制作方法：将黄酒放入瓷杯中，加入丁香和胡椒，浸泡半小时，再把瓷杯放在有水的蒸锅中，加热蒸炖 10—15 分钟，去渣饮酒。热服，每日一次。

本酒功效：适用于各种痛经。（《常见病中医自疗便方》）

### 丁香酱羊肝

原料配方：生羊肝 10 斤，酱油 2 斤，食盐 1 斤，甜面酱 0.5 斤，绍酒 2 两，葱，姜，蒜共 0.5 斤，花椒，大料，桂皮，丁香，白芷，山艾，砂仁，豆蔻，肉桂等全药 2 两。

制作方法：将羊肝先用冷水泡洗干净，拉掉苦胆，下入开水锅氽过，然后另换清水，上旺火煮沸，加入所有原料，移到文火上煮一个来小时，捞出晾凉，切片装盘即好。

本肝功效：清香味美，营养丰富，久食有强身平肝，开胸理气作用。

### 番茄丁香牛肉汤

原料配方：番茄 2 个，丁香 5 粒，洋葱头少许，香料粉少许，牛肉汤或



上汤3碗，花椒粉少许。

制作方法：番茄切碎，洋葱头切细。将所有料混合入锅煮20分钟，搅烂过滤，热或冷饮均可。

本汤功效：开胸理气，治胸腹胀闷。（《四季汤品精选》）

## 药用

丁香的病理作用有抗菌作用：1%浓度的丁香的乙醚浸出液、水浸液，或含8%浓度的丁香煎剂的沙白氏培养基，对许兰氏黄癣菌、白色念珠菌等多种致病性真菌均有抑制作用。较高浓度时对新型隐球菌也有抑制作用。醇浸出液与醚浸出液相似，但水浸出液较差。丁香油及丁香油酚在1:8000—1:16000时，对致病性真菌即有抑制作用。煎剂在1:20—1:640浓度时，对葡萄球菌、链球菌及白喉、变形、绿脓、大肠、痢疾、伤寒等杆菌均有抑制作用。丁香油和丁香油酚在1:2000-1:8000浓度时，对金黄色葡萄球菌及肝炎、痢疾、大肠、变形，结核等杆菌有抑制作用。丁香油对流感病毒也有抑制作用。驱虫作用：水或醇提取液，在体外对蛔虫有麻痹或杀死作用。健胃作用：丁香为芳香健胃剂，可缓解腹部气胀，增强消化能力，减轻恶心呕吐。止痛作用：丁香油可消毒龋齿腔，破坏其神经，减轻牙痛。此外还有麻痹、降血压、抗惊厥作用。

（一）药用与采集：药用花、果实、根。花，春季盛开时采，果实秋后采，根，用时采。

（二）性味与归经：公丁香与母丁香均性温，味辛，无毒。根辛，热，有毒。入胃、脾、肺、肾经。《汤液本草》：入手太阴，足阳明、少阴经。

（三）功能与主治：有温胃降逆，开胸理气，止痛壮阳之功效。主治：胃寒呃逆、胸腹胀闷、腹痛、吐泻、风水毒肿、霍乱等症。

（四）应用与处方：

1. 治胃寒，止逆呕：丁香2克，柿蒂3克，人参3克，生姜2克。水煎服。（丁香柿蒂汤）

2. 心腹寒痛：丁香、砂仁，二药加入“理中汤”。水煎服。

3. 脾胃虚寒、吐泻食少：丁香散（即丁香配砂仁、白术，研末）内服。

4. 胃痛：丁香、肉桂、木香、乌药各等份，研末冲服。

5. 阳萎：丁香、附子、肉桂、小茴香、巴戟天、肉苁蓉、淫羊藿等配伍用。

6. 朝食暮吐：丁香子15个研末，甘蔗汁、姜汁和丸莲子大。每噙咽一丸。（摘玄方）

7. 治霍乱呕吐：丁香14枚。水煎服。

8. 治久心痛不止：丁香15克，桂心30克。为末过罗，于每饭前酒冲服3克。

9. 暴心气痛：鸡舌香为末，酒服一钱。（时后方）

10. 干霍乱痛，不吐不下：丁香14枚，研末，以沸汤一升和之，顿服。不瘥更作。（思邈《千金方》）

11. 小儿吐泻：丁香、橘红等份，炼蜜丸黄豆大。米汤化下。（刘氏小儿方）

12. 小儿呕吐不止：丁香、生半夏各一钱，姜汁浸一夜，晒干为末，姜汁

打面糊丸黍米大。姜汤下。（《全幼心鉴》）

13. 婴儿吐乳（小儿百日啐内吐乳，或粪青色）：年少妇人乳汁一盞，入丁香 10 枚，陈皮去白一钱，石器煎 10—20 沸，细细与服。（《陈文中小儿方》）

14. 小儿冷疝，面黄腹大，食即吐者：母丁香 7 枚，为末，乳汁和蒸 3 次，姜汤服之。（《卫生易简方》）

15. 胃冷呕逆，气厥不通：母丁香 3 个，陈橘皮一块（去白，焙），水煎，热服。（《圣济总录》）

16. 反胃吐食：母丁香一两为末，以盐梅入捣和，丸芡子大。每噙一丸。（《袖珍方》）

又方：母丁香、神曲（炒）等份，为末。米饮服一钱。（《圣惠方》）

17. 反胃关格，气噎不通：丁香、木香各一两。每服 4 钱，水一盞半，煎一盞。食前服。（《德生堂经验方》）

18. 伤寒呃逆及哕逆不定：丁香一两，干柿蒂（焙）一两，为末。每服一钱，煎人参汤下。（《简要济众方》）

19. 毒肿入腹：鸡舌香、青木香、熏陆香、麝香各一两，水四升，煮二升，分二服。（《肘后方》）

20. 食蟹致伤：丁香末，姜汤服五分。（《证治要诀》）

21. 妇人崩中，昼夜不止：丁香 2 两，酒 2 升，煎一升，分服。（《梅师方》）

22. 妇人难产：母丁香 36 粒，滴乳香 3 钱 6 分，为末，同活兔胆和杵干下，丸作 36 丸。每服一丸，好酒化下。名如意丹。（《颐真堂经验方》）

23. 鼻息肉：丁香绵裹纳之。（《圣惠方》）

24. 风牙宣露，发歇口气：鸡舌香、射干各一两，麝香一分，为末，日揩。（《圣济总录》）

25. 龋齿里臭：鸡舌香煮汁，含之。（《桃僧坦集验方》）

26. 唇舌生疮：鸡舌香末，绵裹含之。（《外台》）

27. 乳头裂破：丁香末，敷之。（《梅师方》）

28. 妒乳乳痛：丁香末，水服方寸匕。（《梅师方》）

29. 痈疽恶肉：丁香末撒患处，外以膏敷护。（《怪证奇方》）

30. 头、脚、体癣：丁香煎汁洗患处。

31. 桑蝎螫人：丁香末，蜜调涂。（《圣惠方》）

32. 香衣避汗：丁香一两为末，川椒 36 粒和之。绢袋盛佩，绝无汗气。

33. 食管癌：灵仙、急性子、郁金、瓜蒌、山甲、生牡蛎各一两，枳壳、薤白、橘红、海棠、黑芝麻、核桃仁各五钱，木香、川椒各三钱，丁香二钱，硼砂一钱。胸痛，加黄药子一两或二两；仍噎，加柿蒂、柿霜各一两，或加鸡风藤一两，青风藤、海风藤各三钱。水煎服。（天津市东兴市场防治所方）

34. 消化不良：丁香、肉桂、小茴香、吴茱萸各等份。将上述四味药，研为细末，取葱白适量，捣烂绞汁，调药末敷于脐中，纱布固定。每 2 日换药一次。

#### 紫雪丹

药用配方：石膏、寒水石、滑石、磁石各 1500 克，犀角屑（代用品）、羚羊角屑（代用品）、青木香、沉香各 150 克，玄参、升麻各 500 克，炙甘草 240 克，丁香 30 克，朴硝 500 克，硝石 96 克，麝香 1.5 克，朱砂 90 克。

炮制方法：将石膏、寒水石、滑石、磁石砸成小块，加水煎煮三次。玄参、木香、沉香、升麻、甘草、丁香用石膏等煎液煮三次，合并煎液，滤过，滤液浓缩成膏。朴硝、硝石粉碎入膏中，搅匀，干燥，粉碎成细粉。犀角、羚羊角、朱砂粉为末同上粉配研，过筛，混匀而成。口服，1次1.5—3克，1日2次。小儿酌减。

本方功效：清热开窍、镇痉安神。主治温热病，热邪内陷心包。高热烦躁，神昏厥语，痉厥，口渴唇焦，尿赤便秘，以及小儿热盛惊厥。

#### 苏合香丸

药用配方：白术、青木香、乌犀角（代用品）、香附、朱砂、诃子、白檀香、安息香、沉香、麝香、丁香、荜拔各60克，冰片、苏合香油、乳香各30克。

炮制方法：将麝香、冰片、犀角研细，朱砂水飞或粉碎成极细粉。除苏合香外，安息香等十味药粉碎成细粉，再与上述粉末配研，过筛，混匀。再将苏合香炖化，加适量炼蜜与上述药粉制成蜜丸阴干。或加适量炼蜜制成大蜜丸。口服，1次1丸，1日1—2次。

本方功效：芳香开窍，行气止痛。主治：中风、中气以致猝然昏倒，不省人事，牙关紧闭者。感触秽恶之气所致胸腹满痛而冷，痰塞气闭，或突然昏迷。时疫霍乱所致腹痛胸痞，欲吐泻不得，昏迷等病症。

## 十八 萱草

萱草又名黄花、金针花、疗愁、忘忧草、丹棘、鹿葱、宜男等。

### 栽培

萱草系百合科萱草属。多年生宿根草本花卉，根肉质为纺锤形肥壮茎块。叶自基部丛生而起，茂密，叶片葱绿而狭长，正面有凹陷，背面有凸出棱脊叶脉，基部抱茎，全缘，先端渐尖。花葶抽生于叶丛中，挺而直，圆柱状，高可达一米以上，顶端分枝叉。圆锥花序着生于枝叉顶端，约5~15朵。花多为黄色，间有橙黄、橙红和橘红色，有芳香。花冠漏斗状。现经杂交选育，优良的新品种，一株茎秆上可开出艳美的鲜花多达30—50朵。花被下部管状、上部钟状，总呈喇叭形，长5—7厘米，6裂，2轮，裂片长椭圆形，上部展开并向背面反卷，边缘稍显波状；花瓣有单瓣和重瓣两种；雄蕊6，突出于花被外，花丝线状；子房长圆形，3室。蒴果长圆柱形，5—10厘米不等，具钝棱，熟后可自行开裂。种子黑色，光亮有棱角。

萱草，山地野坡多有野生，生命力极强。我国各地菜园和花圃多有人工培植。繁殖简单，多用分株法于春初进行。分株繁殖的办法是：挖出原有全部根苗，视其根部萌芽多少分为若干丛，每丛3—4个萌芽即可。根苗分好后即可栽植，盆栽、地栽均可，以露地栽培为好。萱草生命力旺盛，适应性强，对气候、土壤、水、肥要求不高，在一般水、肥、土壤和阳光下都能生长旺盛，开花良好。萱草因根系发达，若行盆栽，需在秋末冬初换盆，不然会因为锈根而生长不良。为使萱草根深叶茂，花繁朵大，提高观赏价值与经济效益，就得加强管护，勤松土，多施肥，常浇水，防虫害。勤松土，就是要经常中耕除草疏松土壤，使土壤不板结，利于发达的根系能向四面延伸，给枝

叶提供丰富的营养。多施肥，萱草系喜肥花卉，在底肥充足的情况下，在幼苗期，孕蕾期，盛花期都要施肥一次，浇水一次。幼苗期施肥中耕，可提高地温，促使幼苗发芽多，生长快，这是开好花，多开花，提高观赏价值与经济效益的关键。孕蕾期，需要大量水肥供应。这时正值暑夏，阳光充足，气候干燥，急需水、肥等养分补充。盛花期，在第一批花蕾开放结束后，黄花即进入中期的孕蕾盛花期，要进行第三次施肥、浇水，这时苗旺菌壮，地面被苗遮盖严密，不宜中耕，以免造成茎叶损伤，影响生蕾开花。盆栽萱草在夏季要一日一浇，伏天要早、中、晚各浇一次。地栽的一般保持地不干、叶尖不蔫为原则。

要注意各个生长阶段的虫害防治。

萱草栽培容易，因根系发达，入土很深，故在北方种植不需有任何防冻措施即可安全过冬。

萱草也可用种子播种繁殖，多在秋季进行，次年春季生芽出土，2—3年方可开花。播种因生长缓慢，多不采用。

## 食疗

黄花含有人体所需要的多种营养成分，故食用价值和药用价值很高。

黄花菜中含有蛋白质、脂肪、钙、磷，还含有维生素A、B、C等，可说是高蛋白、低脂肪、多维生素食物。黄花菜中胡萝卜素的含量在蔬菜中名列魁首，含铁量高于菠菜10倍，含钙、糖和热量是蔬菜之冠。至于其它对人体健康有益的物质含量也都很多。据近代科学试验证明，黄花菜有健脑抗衰老作用。日本一教授在其作品里列举了八种健脑食品，其中黄花菜被推为首位。他说：“金针菜具有获得营养平衡的健脑效果，因此也可以把它叫做健脑菜。”他还特别强调指出：“对于神经过度疲劳的现代人类来说，应大量食用。”黄花有显著降低动物血清胆固醇的功能，所以是一种促进幼儿发育成长，成人健脑、长寿的极好食用菜。

黄花菜加工、保存容易，食用操作简单。采摘加工：在黄花含苞待放，即将要开还未开或稍开时，采集较好。将采收之黄花掐去梗秆，淘洗干净，放蒸笼蒸10—20分钟，出笼后晾干，装塑料袋或打捆保存。食用操用简单。现将几种一般的吃法列举如下。

### 金针木耳肉

原料配方：金针菜50克，木耳15克，猪瘦肉500克，葱、蒜、姜、白糖、料酒、胡椒面、食盐等调料适量。

制作方法：金针、木耳，拣去杂质，分别用温水浸泡30分钟（以发软为度），捞出沥干待用。猪瘦肉切成丝。锅内入香油30克，油烧滚后，先入葱花、姜、食盐、胡椒面等调料，随即再入猪瘦肉，待炒之将熟时，入金针菜、木耳及所需佐料，稍炒即可。

本菜功效：养血平肝。治头昏目眩，小便不利等症。

### 菜根炖猪蹄

原料配方：黄花菜根 9—15 克，猪前蹄 2 个，红糖少许。

制作方法：猪蹄治净，入沸水锅氽透，捞出，入凉水浸泡再洗。后下锅先武火后文火炖煮，待八成熟时，入黄花菜根（洗净），至熟去根渣，食肉饮汤。

本蹄功效：通乳腺，增乳汁，治产妇乳少。

### 菜根蒸肉饼

原料配方：黄花菜根 9 克，猪肉 100 克（或猪腰 2 个），面粉少许。

制作方法：猪肉洗净，切碎。黄花根煎汁去渣，入面粉少许，与肉和匀成饼，上笼蒸熟食用。若系猪腰，可和菜根煮食。

本饼功效：养血补虚，平肝利尿。治腰痛，耳鸣，产妇少奶。

### 菜根炖鸡

原料配方：黄花菜根 30 克，母鸡 1 只，葱、姜等调料少许。

制作方法：黄花菜根淘洗干净。母鸡宰杀后褪毛，开膛剖肚，冲洗干净，剁成块，下锅炖至半成熟，入已发软黄花菜根再炖至全熟，拣去根渣，食肉饮汤。

以此法炖肉食亦可。

本鸡功效：养血补虚，平肝镇静。主治月经少，贫血，胎动不安，老年性头晕、耳鸣，营养不良性水肿等病症。（《云南中草药》）

### 黄花炒香菇

原料配方：黄花菜 30 克，香菇 250 克，素油、葱丝、姜片、料酒、胡椒粉等调料适量。

制作方法：黄花菜择去杂质，浸泡 30 分钟，发软后沥去水。香菇去杂质，用清凉水淘洗干净，沥尽水。锅内加素油烧热，入葱、姜、食盐等调料，待葱丝发黄后入黄花菜、香菇炒熟，待起锅时入味精，煸翻即可食用。

本菜功效：平肝利尿，补虚养血。主治体弱头晕、耳鸣、心悸、小便不畅、咽痛与乳痈等症。（《日本食疗方》）

### 素什锦

原料配方：金针菜 15 克，香菇 30 克，木耳 9 克，油面筋 5 支，豆腐衣 2 张，素肠 60 克，毛豆少许，鸡毛菜少许，熟笋肉 30 克，五香豆腐干 2 块，烤夫厚片，边尖笋 15 克，白糖 5 克，红酱油 30 克，食盐 15 克，味精 2 克，植物油 60 克，白汤 60 克，湿淀粉适量。

制作方法：素肠横刀切成厚片。笋切成斧头块。豆腐衣用水浸软，撕掉硬边，切成三角块。金针菜用开水浸泡发软并浸出黄水，放入凉水中洗净，切一寸长段。面筋一切四或一切二，以免焖时发胖。炒锅烧热，用油滑过后入油 21 克，在旺火上烧至八成熟，推入原料（除鸡毛菜外），淋入少许水，不停地翻煸，煸透，煸至出水份，使原料去掉淡水味、豆碱味，

换入油香味。加入酱油、白糖、味精、食盐，煨至上色入味，放入白汤烧滚，端至小火上加盖焖烧三分钟，使至入味。后再端至旺火上，推入鸡毛菜烧滚，淋放湿淀粉于卤中（适当多一点以利色牢），用手勺推拌均匀色牢，加入沸热油脂5钱（事先烧至八成熟，小火保温），用手勺反复推打入芡内，又加入沸热油脂5钱，推打至芡内包牢，再加沸热油脂三钱，推打至芡发胀、光亮，产生大量泡沫，加麻油拌和，出锅装盆。

本菜功效：健体补虚、益脑安神。治身体虚弱、心悸不安，是脑力劳动者的好补养菜肴。

### 炒合菜

原料配方：笋丝15克，金针菜15克，冬菇3克，豆腐干1块，白菜30克，豌豆茵叶少许，韭芽15克，猪腿精肉45克，水线粉30克，红酱油9克，食盐15克，味精12克，白糖15克，植物油30克，麻油9克，绿豆芽60克。

制作方法：绿豆芽去根，豆腐干切成丝，白菜、冬菇、猪腿精肉均切成丝，炒锅烧热，用油滑锅后，放入油30克，在旺火上烧至六成热，推入肉丝煸散，煨红，又推入腐干丝、笋丝、金针菜段、冬菇丝、白菜丝煸和，加入酱油、白糖、味精、食盐，煸炒、煸散、煸透，多次反复，炒上色味，再推入绿豆芽、豌豆苗略煸，放入水线粉炒和，放入韭芽拌匀，加麻油出锅装盘即就。

本菜功效：平肝补虚，健脑强体。主治：因脑力劳动过度而神经衰弱，头脑昏晕，小便不利，四肢乏力等，为上等补养菜，老少皆宜。（上二方配料见《菜肴烹制技术》）

### 木樨肉

原料配方：鸡蛋1个，肉丝45克，黄花菜15克，木耳10克，生油10克，酱油12克，黄酒、麻油、味精、食盐、白糖各少许。

制作方法：猪腿精肉切丝。鸡蛋打碎调好。黄花菜泡软后理齐，去柄，撕碎。木耳泡发后稍切。炒锅烧热，倒入清油，先把鸡蛋炒好起出。炒锅再放入少许油，把肉丝煸炒一下，并入少许黄酒、酱油和黄花菜、木耳、味精炒和。最后将炒好的鸡蛋倒进锅内混炒，加少量水煮一下，待煮沸出锅时浇上麻油即成。起锅时也可再放入葱段，以增加香味和色泽，提高口味度和美化度。

本肉功效：平肝补脑，健身安神。主治身乏无力，用脑过度而引起的烦躁不安，心悸，神经衰弱等症。（杭州市饮食服务公司《大众菜谱》）

### 素三鲜

原料配方：干香菇50克，金针（黄花菜）25克，水发木耳25克，酱油15克，味精1克，精盐1.5克，白糖10克，花生油75克，水淀粉10克，麻油10克。

制作方法：干香菇、金针菜用水涨发，去蒂洗净。金针切成3厘米

长段，木耳去蒂。炒锅烧热放油 50 克，将香菇、金针菜、木耳放入稍炒后，放酱油、糖再煸炒，然后加汤 100 克，待汤烧开后，加味精，再用水淀粉着腻，淋上麻油装盘即可食用。

本菜功效：香菇含蛋白质、钙、磷、铁及微量尼克酸，有益气、除风、和血、化痰、抗癌作用；金针菜能安五脏，补心，明目，治妇女虚烧血干。素三鲜，香而鲜嫩，色黑而黄，是富有营养的好药膳。（《家庭食补疗营养菜谱选》）

### 金针腰花

原料配方：猪腰 300 克，黄花 50 克，葱 10 克，蒜 8 克，姜 5 克，食盐 5 克，素油 15 克，糖适量，芡粉少许。

制作方法：猪腰剖开，剔去筋膜腺腺，洗净，切成腰花块待用。黄花水泡发开，稍切备用。炒锅内倾入素油烧热，先煸炒葱、蒜、姜等佐料，再爆猪腰。至变色熟透，加水并入黄花、食盐、糖，煸炒片刻，加芡粉，炖至汤汁明透为好。分次随意食用。

本菜功效：适用于气血不足引起的缺奶。（民间用方）

### 素扒鱼翅

原料配方：黄花菜 80 克，食油 40 克，香菇丝、玉兰丝、酱油、粉面、味精、姜末、食盐各适量。

制作方法：黄花入温水内泡软发开洗净，用手把黄花逐个撕成 4—6 瓣，再捆成手指一样粗的小捆，抖上细干粉面，下热油锅炸成金黄色，制成素翅子，再用开水烫一下，放在碗里，摆成马鞍形状。炒瓢放油，置炉上加热，将玉兰丝、香菇丝炒过，放入翅子底下，兑上豆制汤和佐料，上笼蒸透后滗出汤，扣在盘里。将豆制汤加热，放上酱油、水粉面、味精、香油勾成汁，浇上即成。

本菜功效：平肝补虚，治头晕、心悸等症。

### 金针粥

原料配方：金针菜 15 克，粳米 30 克。

制作方法：金针菜洗净，去梗，水泡发开和粳米加水适量，煎煮成粥，粥将熟时放盐少许调味即可食用，连服一周。

本粥功效：治疗流行性腮腺炎。（《常见病中医自疗便方》）

### 黄花菜蜜煎

原料配方：黄花菜 30 克，蜂蜜 100 毫升。

制作方法：黄花菜洗净，加水 400 毫升，文火煮烂，调入蜂蜜 100 毫升。每日 2—3 次，细嚼慢咽。

本煎功效：可作为慢性咽炎，或声带炎症所引起的咽痛、咽干、声音嘶哑甚至失音的辅助治疗食品。有很好的利咽开音功效。

### 金针鸡蛋汤

原料配方：金针菜 15 克，鸡蛋 3 个，油、葱、姜、盐、而粉等适量，3 碗汤料。

制作方法：金针菜择去杂质，温水浸泡发软后洗净。油少许入锅后烧热，入调料稍炒，再入金针菜略炒后，加入 3 碗汤料。鸡蛋打入小碗后搅散黄清。粉面少许为稀糊入锅，沸后入鸡蛋，再沸即成。

本汤功效：养补肝血，利小便。主治头昏，心悸，小便不利，淋病等症。

### 金针百合鸭子汤

原料配方：金针菜 15 克，百合 15 克，嫩鸭肉 30 克，香油、食盐、葱、生姜等调料。

制作方法：金针菜拣去杂质，温水浸泡发软，百合干品需泡软，鲜者即需从根底部切去一刀，即可分为瓣。取鸭脯肉，洗净切成条丝。锅内入油，烧热入调料，稍煸即入鸭肉，炒至半成熟时，入金针菜及百合片，略炒，加水适量，至熟即可。

本汤功效：平肝补血，清心安神。治胎动不安，小便不利，水肿，淋病，惊悸，乳痈等症。

### 山珍汤

原料配方：金针菜 10 克，木耳 10 克，猴头 10 克，山鸡一只（约 500 克），葱、生姜、食盐、料酒、白糖、胡椒粉等调料适量。

制作方法：金针菜、木耳拣净，温水浸泡 30 分钟。猴头温水浸软后，用手纵撕为条块。山鸡宰杀，烟毛，开膛剖腹后去杂留内脏，冲洗干净，剁成小块。锅内入油，烧热后入葱丝、姜片、胡椒粉等调料，炒至葱丝发黄即入山鸡肉块，再炒至肉块发黄时，入金针菜、木耳、猴头，略煸即入料酒。白糖等佐料，并加水适量，炖至肉熟即可食用。

本膳功效：补虚养血，平肝安神。主治年老体弱，营养不良所引起的缺血，水肿以及黄疸，心神急躁等病症。（作者食用方）

### 三丝汤

原料配方：瘦肉 60 克，黄花菜 12 克，冬菇 15 克，竹笋 30 克，上汤 1 碗，酒半汤匙，酱油 1 汤匙，盐适量。

制作方法：瘦肉切成丝，用酱油拌腌。竹笋去壳切丝。金针菜将头柄干硬部分去除，切成两段，撕成细丝。将上汤放锅内煮滚，再把肉丝、笋丝、金针菜丝、冬菇片一起放入锅内。煮 2—3 沸，加盐调味。盛起后再洒几滴酒，即可食用。

本汤功效：理气解郁，清燥败毒。治胃院气滞，新久风痹，乳痈肿痛等症。



## 黄花苜蓿汤

原料配方：猪肉 10 克，苜蓿 10 克，鸡蛋 1 个，黄花 4 克，玉兰片 4 克，木耳 2 克，葱，蒜，姜少许，素油 4 克，猪油 4 克，酱油、盐、高汤适量，粉芡 6 克。

制作方法：猪肉、玉兰片切成丝条，苜蓿、黄花菜切成 5 分长段。炒锅置于火上，放入猪油，把鸡蛋搯散炒出。加入素油。下肉丝、玉兰片、苜蓿、黄花搯散，加入调料、配料、炒熟的鸡蛋，兑适量高汤，勾上流水芡即好。

本汤功效：理气解郁，治胃院气滞等症。

## 黄花豆腐汤

原料配方：豆腐 35 克，黄花 4 克。菠菜 4 克，葱少许，酱油 4 克，芡粉 6 克，高汤、盐适量。

制作方法：豆腐切成柳叶条，菠菜切成段，葱切成丝，黄花菜切成 5 分长段。汤锅置于旺火上，兑入适量高汤，下入配料和调料，汤开后勾上流水芡，装碗即成。

本汤功效：健脑安神。治烦躁不安，神经衰弱等病症。

## 当归黄花叶汤

原料配方：当归身 10 克，黄花叶 15 克，瘦猪肉、各样佐料适量。

制作方法：三物同煮成汤，入佐料调味即可，随意食肉喝汤。

本汤功效：当归具有补血和血，调经止血，润燥滑肠等功效。黄花有养血平肝，利尿消肿之功。瘦猪肉有滋阴润燥功能。三药合用可治疗血虚经闭，身体虚弱，奶汁不足等病症。（《农庭食疗》）

## 药用

（一）药用与采集：花及根药用。花，盛开时采，采回后蒸熟阴干收藏待用。根，春冬及用时采，若春冬采，可洗净晒干备用。

（二）性味及归经：黄花性凉，味甘，根有小毒。入脾、肺二经。

（三）功能与主治：有养血平肝，清热解毒，止血止痛，安神，利小便之功能。治腮腺炎，乳腺炎，中耳炎，黄疸性肝炎，头晕，耳鸣，吐血，衄血，淋病，心悸不宁，大肠下血，咽喉肿痛等病症。

（四）应用与处方：

1. 小便不利、水肿、黄疸、淋病、吐血：黄花菜炒食或煎汤服。根 10—15 克，水煎服；因根有小毒，不可多服。

2. 乳痈肿痛、疮毒：根捣烂外敷。

3. 传染性肝炎：根 15 克，车前草 15 克，煎水当茶饮。

4. 腰腿风湿痛：根 30 克和冰糖，水煎服，或煮猪腰，食肉服汤亦可。

5. 大肠下血：膨大纺锤体根 10 节，水煎服。

6. 肺热咳嗽，腮腺炎，咽喉肿痛：根 15 克，水煎服。

7. 小儿疳积：黄花菜（叶也可）9克，水煎服。
8. 毒蛇咬伤：鲜根捣烂和醋涂抹。
9. 痢疾：黄花30克，冰糖30克，炖服。
10. 月经少，贫血，胎动不安，老年性头晕，耳鸣，营养不良性水肿：根膨大体30—60克，炖肉和炖鸡吃。（《云南中草药》）
11. 通身水肿：鹿葱根叶，晒干为末。每服二钱，入席下尘半钱，食前米汤饮服。（《圣惠方》）
12. 小便不通：萱草根煎水频饮。（《杏林摘要》）
13. 大便后血：萱草根和生姜，油炒，酒冲服。（《圣济总录》）
14. 食丹药毒：萱草根研汁服之。（《事林广记》）
15. 忧愁太过，忽忽不乐，洒浙寒热，痰气不清：桂枝五分，白芍一钱五分，甘草五分，郁金二钱，合欢花二钱，广皮一钱，贝母二钱，半夏一钱，茯神二钱，柏仁二钱，金针菜一两，煎汤代水饮。（《医醇剩义·萱草忘忧汤》）
16. 内痔出血：金针菜一两，水煎。加红糖适量，早饭前一小时服。连续3—4天。（福建《中草药新医疗法资料选编》）

## 十九 百合

百合，又名喇叭花、六瓣花、卷丹、蒜脑薯等，有很多样品种及名称。百合因其根茎由多数肉质鳞片抱合，和可治百合病而得名。又因其形似蒜，其味似薯而名蒜脑薯等。

### 栽培

百合属百合科，百合属。为多年生球根草本花卉，株高40—60厘米，还有高达1米以上的。茎直立，不分枝，草绿色，茎秆基部带红色或紫褐色斑点。地下具鳞茎，鳞茎由阔卵形或披针形，白色或淡黄色，直径由6—8厘米的肉质鳞片抱合成球形，外有膜质层。多数须根生于球基部。单叶，互生，狭线形，无叶柄，直接包生于茎秆上，叶脉平行。有的品种在叶腋间生出紫色或绿色颗粒状珠芽，其珠芽可繁殖成小植株。花着生于茎秆顶端，呈总状花序，簇生或单生，花冠较大，花筒较长，呈漏斗形喇叭状，六裂无萼片，因茎秆纤细，花朵大，开放时常下垂或平伸；花色，因品种不同而色彩多样，多为黄色、白色、粉红、橙红，有的具紫色或黑色斑点，也有一朵花具多种颜色的，极美丽。花瓣有平展的，有向外翻卷的，故有“卷丹”美名。有的花味浓香，故有“麝香百合”之称。花落结长椭圆形蒴果。

现将一般园艺家常栽植的几个品种介绍于下：

1. 卷丹百合：又名天盖百合、倒垂莲、虎皮百合、珍珠花、黄百合。原产我国、日本、朝鲜等地，现各地多有种植。株高70—100厘米，间有高达1.5米的，可称百合之冠。球茎肥大，色白，可供食用和药用，稍带苦味。茎秆上着生黑紫色斑点，使株秆呈暗褐色。叶互生，狭披针形，无柄，密集于茎秆的中上部。叶腋间生有可繁殖的珠芽。花夏季开放，数量较多，常3—10朵不等，花色橙红色或砖黄色，花序总状，花瓣较长，约9—12厘米，向外翻卷，花瓣上有紫黑色斑纹，很象虎背之花纹，故有虎皮百合之雅称。

花头下垂，雄蕊向四面张开，花药紫色。

2. 珊瑚百合：又名线叶百合、细叶百合，因叶细而多，花冠似珊瑚得名。株秆高 30—40 厘米，茎上生叶 50—80，细小纤弱，狭长如松叶。花春末夏初开放，花下垂，花瓣向外反卷，色鲜红，有光泽，具清香，甚美丽。

3. 美丽百合：又名鹿子百合、大叶百合。株高 60—100 厘米。叶对生，宽而疏，故名大叶百合。茎上部开花数朵，花瓣向外反卷，雄蕊露出花瓣之外，花白色和淡红色，花瓣上布有玫瑰色花纹和斑点，状如鹿身上的斑纹，故有鹿子百合之美名。花色白者，称白鹿子百合，花色红赤或紫者，叫赤鹿子百合。

4. 麝香百合：又名喇叭百合、野百合、山丹百合。株高 40—60 厘米，球根卵形淡黄色，个大，直径 6—9 厘米。茎秆绿色无斑点，基部呈现红色，叶披针形。花夏初开放，2—4 朵不等，向四边伸展，成水平或稍倾斜，花色蜡白，基部带绿色，形如喇叭，花筒较长，外形似炮筒，故又有铁炮百合之称。味清甜芳香，故叫麝香百合。

百合的繁殖主要是用鳞茎片和小鳞茎。鳞片繁殖，即用鳞片扦插，产生子鳞茎球：先选择茎块大，颜色正，完好无病虫害的优质百合作种。先用竹刀切去鳞茎基部，使鳞片分开，于 9—10 月间栽植在向阳的砂质土壤的苗床里，开沟深 10 厘米，按 30 厘米宽的行距，35 厘米远的株距，将鳞片埋植于沟内，上覆 4 厘米厚的土，埋后稍压。翌年春将鳞片取出，作为繁殖鳞片，再行栽植。栽植时鳞片凹形可朝下，否则不易出苗。

鳞茎繁殖也叫分球繁殖：即是将百合老鳞茎上生出的小鳞球分开进行繁殖。在 9—10 月份收获百合时将母球旁之小鳞茎分离采收保存，作为繁殖培育茎，与湿沙混合贮藏，待翌年四月中旬取出种植，栽植时深 10—15 厘米，20—25 天即可发芽出土，较大的球茎当年可开花，小的培养 2—3 年开花。也有无土育苗的，即将取下的小鳞茎放在温室的木箱内，以温度 18—20 为宜，这样经 3—4 个月即可长出小百合苗，次年 3—4 月可栽植。

珠芽繁殖：卷丹、麝香等百合，在叶腋生有小珠芽，可在花凋谢后，珠芽未脱落前，收取珠芽植于圃地，一年后即可形成小鳞茎，长出叶芽，2—3 年后即可开花。

播种繁殖亦可，但因种子发芽培植出的株苗生长缓慢，非大面积繁殖多不采用。

百合原为生长在我国西南与西北部山野林内及草丛中的短日照植物，故大多数品种性喜凉爽、湿润的半阴环境，较耐寒冷。在富含腐殖质的肥沃砂质和排水良好的土壤中生长茂盛，鳞茎发达，花色艳丽。而卷丹百合则性喜温暖、干燥的气候条件，也较耐日光照射。百合适宜氮肥，以豆饼、菜饼，农家堆肥和氮、磷、钾复合肥为最好。在百合的生长期要勤松土、除草，结合浇水施肥进行中耕。一般在生长期施稀释液肥 2—3 次，以促其株苗生长发育。将近孕蕾开花时，施 1—2 次磷、钾肥，以保证株苗在孕蕾和开花期有充足营养，不仅可使花朵硕大，色鲜，并可促进球茎的发育。大面积栽植，要注意通风透气和适当遮阴，若小面积栽植或盆栽，对花多而枝秆纤细柔弱的观赏品种要设立支架，以防花枝折断。百合虽病虫害较少，但也要注意防治。

## 食疗

百合鳞茎含有秋水仙碱等多种生物碱及淀粉、蛋白质、脂肪、多种类胡萝卜素、维生素 B、C 等。食疗与药用效果都很高。

### 百合山药粥

原料配方：山药、百合、粳米各 30 克，冰糖适量。

制作方法：将山药洗净刮去外皮，切成薄片；百合分离成片后，清水浸出白沫后捞出；粳米淘洗干净。与粳米同入锅，加水适量，煮为粥，调冰糖食用。早晚各一次，连服半个月为一疗程。

本粥功效：适用于浸润型肺结核病患者食用。（《常见病中医治疗便方》）

### 百合粥

原料配方：百合 30 克，粳米 50 克，蜂蜜适量。

制作方法：百合拣杂淘洗干净，同粳米同时入锅煮粥食用。空腹分二次调蜂蜜服。

本粥功效：润肺止咳，清心安神。适用于肺阴不足，肺癆久嗽，咳唾痰血；或病后余热未清，虚烦口渴；或神志恍惚，心悸怔忡等症。（《食物本草会纂》）

### 冰糖百合粥

原料配方：百合 50 克，小米 100 克，冰糖少许。

制作方法：先将百合和小米淘洗干净，慢火为粥。食粥前将冰糖溶化调和分二次服。

本粥功效：润肺止咳，养心安神。治喉燥干咳，口干寐差。（民间秘方）

### 百合粉粥

原料配方：百合 30 克，粳米 100 克。

制作方法：百合择洗干净，水研为粉，同粳米同煮作粥，随意食用。

本粥功效：润肺止咳。治干咳少痰，口干喜饮，甚则手足心热，痰中带血丝。（《本草纲目》）

### 百合枣仁粥

原料配方：干百合 30 克（鲜百合者 100 克），炒枣仁 15 克，粳米 100 克，冰糖 30 克。

制作方法：先将炒枣仁研为细末，百合淘洗去杂质，与粳米共入锅，加水适量，慢火煮作粥，加入冰糖调服。分早、晚餐食用。

本粥功效：养阴清热，宁心安神。适用于肺阴虚、心火旺而出现的烦躁失眠、神志恍惚、心悸、心慌等症。

### 母鸡百合粳米饭

原料配方：黄母鸡 1 只，鲜百合 1 颗，粳米饭 1 小碗，料酒、生姜、精盐等调料。

制作方法：先将黄母鸡宰杀褪毛及去肚肠，并冲洗干净，然后将洗净之百合和粳米饭一并装入鸡腹腔内，以线缝合好，入锅中，加料酒、生姜、食盐等调料，文火炖熟后，开肚，取出粳米饭，食肉、食饭、饮鸡汤。（《寿亲养老新书》）

本食功效：补血养血，开胃进食，治产后因出血过多，致使身体虚弱而出现的头晕目眩，精神疲乏，乳汁不足等症。

### 百玉山蛤汤

原料配方：百合 50 克，玉竹 20 克，淮山药 45 克，蛤蜊肉 300 克，葱、蒜、生姜、精盐、香油各适量。

制作方法：将上药分别择去杂质，洗净，山药切片；蛤蜊肉泡发，洗净细沙，放入蒸碗中，倒入澄清的浸泡水，置沸水锅中隔水炖一小时；将百合、山药片、玉竹置沙锅中煎取浓汁，倒入蒸碗中，撒上葱、姜丝等，再用武火炖 30 分钟，加入精盐、味精、香油各适量即可。

本汤功效：具有补肺益肾之功效。主治阴虚所致的五心烦热，口干，干咳，消渴，遗精，失眠等症。

### 百合杏仁汤

原料配方：百合 30 克，甜杏仁 12 克，莲子 30 克，核桃肉 30 克，蜂蜜 30 克，生姜汁 3—5 滴。

制作方法：以上各物（除蜜）淘洗干净，盛一大碗中，入蜂蜜、姜汁，隔水文火炖熟。嚼食百合、杏仁、莲子、核桃肉等物，并喝汤。每天一次，连服七天。

本膳功效：治润肺益肾，止咳平喘。适宜于肺虚久咳不愈，于咳少痰，面色苍白，神疲乏力，头晕目眩者食用，也可作哮喘而见气急咳逆，短气懒言，症情属虚者的食疗方。

### 百合鸡子黄汤

原料配方：干百合 30 克（鲜者 100 克），鸡蛋黄 2 个，白糖或冰糖适量。

制作方法：百合水浸，出尽白沫，去其水，然后以清水煮，待软熟后捞碗中，加入打散并搅匀的鸡蛋蛋黄 2 个，一并再入沸水锅内煮，待煮至发粘稠时，入白糖或冰糖煎熬而成。每早、晚空腹食用。

本汤功效：主治热病后引起的精神失常和妇女瘵病。以及惊悸失眠、神经性呕吐等症。

### 百合汁

原料配方：鲜百合若干。

制作方法：将百合淘洗干净，沥干水，捣取汁 250 毫升。和冷开水饮服。百合煮食亦可。

本汁功效：主治阴毒伤寒，肺病咳血，亦可用于肺结核或支气管扩张咯血等病症。（《千金方》）

### 龙眼百合煲鸡蛋

原料配方：龙眼肉（桂圆肉）10 克，百合 15 克，鸡蛋 1 个，冰糖适量。

制作方法：以上前三物均淘洗干净，置锅内加水适量同煮，以文火煮至鸡蛋熟时，剥去蛋壳加入冰糖再煮片刻即就。作点心或早餐食用。

本蛋功效：养心补肺。主治病后气血虚弱，心悸气短，失眠多梦，面色苍白等病症。

### 东江百合球汤

原料配方：鲜百合（挑好的）3 个，鲮鱼肉 12 两，鸭蛋白 2 个，味精、精盐适量，猪油 1 两，鸡汤适量。

制作方法：先将百合洗净，用清水浸一小时，上笼蒸熟，取出晾干。鲮鱼肉剁烂，加味精、蛋白、精盐和适量清水打成鱼胶，然后再加上猪油搓成圆球形；酿上百合，再上笼蒸熟，食时烩以适量鸡汤即成。

本球功效：补益肺肾，活阴补虚。适宜病后虚弱，神疲乏力，心烦干燥等症。

### 百合膏

原料配方：干百合 100 克（鲜者 200 克），蜂蜜 150 克。

制作方法：百合用凉水浸泡，干者以软为好，鲜者以出尽白沫为好，与蜂蜜同置于一碗内，放进蒸锅内隔水蒸一小时（烂熟为好），趁热调和匀，待冷备用。早晚各服一次，每次 100 克。（《圣惠方》）

本膏功效：适宜于肺结核咳嗽，并痰多者食用。

### 百合花蜜膏

原料配方：鲜百合花三朵，皂角子七个（微焙），蜂蜜适量。

制作方法：百合花冲洗干净。先入皂角子水煎数沸后，入百合花，煎数沸，去渣取汁，再入蜂蜜同煎为稠膏即就。分早晚温服。

本膏功效：有补虚弱，清痰火之功能。主治老弱虚晕，有痰有火，头目昏晕等症。

### 百合炖猪肺

原料配方：百合（干品）30 克，党参 15 克，猪肺 250 克，味精、精盐适量。

制作方法：上味百合用清水浸泡，以软并出白沫为则；党参、猪肺淘洗

干净。三物先入二药煎 1—2 沸后，入猪肺小火煮 2—3 沸，入调料，猪肺熟即成。食猪肺、百合，去党参饮汤。分早、晚二次饮服完。

本膳功效：肺虚咳嗽，反复难愈者。

## 药用

百合具有润肺止咳、清心安神之功能，安心，定胆，益志，养五脏，治癩邪，啼位，狂叫，悸惊，胁痛发背及诸疮肿，产后血淤，眩晕等病症。动物实验证明，有祛痰、平喘、镇喘作用；有调节免疫功能，可防止环磷酸胺所致的白细胞减少症。临床上常用于补益肾阴药，如治疗慢性肾炎，支气管炎，高血压，功能性子宫出血等疾病。百合，中医常作为补阴药，为补肾培元之滋补品，不仅能改善心肺功能，而且能增强体质提高免疫功能。故被推为老年抗衰延寿中药。

（一）药用与采集：百合药用根茎、花及子。根茎，九、十月采集，分瓣晒干药用，也可鲜用；花，五、六月盛开时采，鲜用或阴干备用；子，秋后成熟时采用。

（二）性味与归经：百合性平，微寒，味甘，微苦，无毒。百合花性微寒，平，味甘，微苦。百合入心、肺、胆、大、小肠诸经。花入肺经。子入大、小肠经。

（三）功能与主治：百合有润肺止咳，清心安神之功能。主治肺癆久咳，咳唾痰血；热病后余热未清，虚烦惊悸，神志恍惚，乳痈疮肿等病症。百合花有润肺，清火，安神之功效。主治咳嗽，眩晕，夜寐不安，天疱湿疮等症。百合子治肠风下血。

### （四）应用与处方：

1. 肺结核：百合 30 克，百部 9 克，冰糖 15 克。水炖或二药煎好后入冰糖服。

2. 肺热咳嗽：百合 9 克，枇杷叶 9 克，薄荷叶 3 克，冰糖适量。水煎服。

3. 神经衰弱引起的心躁失眠：百合 30 克，知母 6 克，生地 18 克。水煎服。

4. 阴虚火旺，手足心热，咳血：百合 15 克，麦冬 9 克，生白芍 9 克，元参 9 克，生地 12 克。水煎服。

5. 肺虚咳嗽、咳血：百合 15 克，炙冬花 9 克，共为细末，每服 6 克，日服 2 次，饭后蜂蜜调服。

6. 体虚咳嗽：百合加白糖或蜂蜜蒸食，常食止咳补虚。

7. 咳嗽并痰中带血：百合 15 克，白及 9 克。水煎服。

8. 咳嗽不已，或痰中带血：款冬花、百合（焙，蒸）等份。共为细末，炼蜜为丸，如龙眼大。每服一丸，食后临卧时细嚼，姜汤咽下，噙化尤佳。

（《济生方·百花膏》）9. 支气管扩张、咳血：百合二两，白及四两，蛤粉二两，百部一两。共为细末，炼蜜为丸，每丸重二钱，每次一丸，日三次。

（《新疆中草药手册》）

10. 肺脏壅热烦闷：鲜百合四两，蜂蜜半盏，拌和百合，蒸令软，时时含如枣大，咽津。（《圣惠方》）

11. 神经衰弱，心烦失眠：百合五钱，酸枣仁五钱，远志三钱。水煎服。（《新疆中草药手册》）

12.肺痈：白花百合，或煮或蒸，频食。拌蜜蒸食更好。（《经验广集·百合煎》）

13.百合病发汗后者，行卧不定，心有惊悸：百合七枚（擘），知母三两（切）。百合水洗分离后，泉水浸一宿，白沫出，去其水，以泉水二升，煎取一升，去渣；再以泉水二升煎知母，煎取一升，去渣后，合和再煎至一升半。分服。（百合知母汤）

14.百合病已经吐后者：百合七枚，鸡子黄一个。百合分离后洗净，泉水浸一夜，待白沫出，去其水，更以泉水二升，煎取一升，去渣，入鸡子黄再煎。分温服。（百合鸡子汤）

15.百合病已经下后者：百合七枚，滑石三两（碎，绵裹），代赭石一两（碎，绵裹）。先将百合分离后以泉水浸一夜，待白沫出后，去其水，更以泉水二升，煎取一升，去渣；再以泉水二升煎滑石、代赭石，取水一升，去渣；合和二汁，煎取一升半，分温服。（百合赭石汤）

16.百合病未经汗吐下者：百合七枚，生地黄汁一升。上百合分离后以泉水浸一宿，待白沫出，去其水，更以泉水二升，煎取一升，去渣，和地黄汁，煎取一升半。分温服。（百合地黄汤）。以上治百合病方均见《金匱要略》。

17.百合病变发热者：百合一两（炙），滑石三两。上二药为散，饮服方寸匕，日三服，当微利者止服，热则除。（百合滑石散）

18.百合病已经月，变成消渴者：百合一升，水一斗，渍一宿，取汁温浴病人。浴毕食白汤饼。（小品方）

19.百合病腹满作痛者：百合炒为末，每饮服方寸匕，日二次。（小品方）

20.肠风下血：百合子酒炒微赤，研末，汤服。（孙思邈方）

21.肝火上浮，夜不成寐：百合花 30 克。水煎服，日二次。

22.耳聋耳病：干百合为末，温水服二钱，日二服。（《胜金方》）

23.疮肿不穿：野百合同盐捣泥，敷之。（《应验方》）

24.天疮湿疹：生百合捣涂。1—2 日即可。（《濒湖集简方》）

25.肺虚阴亏，虚火上炎。症见咽喉燥痛，咳嗽气喘，痰中带血，手足烦热，舌红少苔，脉搏细数：百合、炒白芍、当归、贝母、生甘草、玄参、桔梗各 3 克，生地黄 6 克，熟地黄 9 克，麦冬 5 克。水煎服。（《医方集解·百合固金汤》）

## 二十 枸杞

枸杞又名枸，红榴榴，血杞子，枸棘，枸茄茄，仙人杖。

### 栽培

枸杞属茄科，枸杞属。落叶灌木。经培植也有长成乔木的。《本草纲目》云：“陕西极边生者高丈余，大可作柱。”茎丛生，直立有短刺，茎皮灰白色，细而长，枝条弯曲下垂或拱形匍匐。叶互生或大小不等 3—5 片簇生于枝秆，卵状披针形，如石榴叶而质软薄。枝秆下部叶肥大，秆上部叶细小。叶柄短，长 2—3 厘米，先端尖，基部楔形，全缘，正面深绿色，背面浅绿呈灰色，侧脉不明显。夏秋自下而上开紫色小花，后变为黄白色，单生或簇生于



长枝上部叶腋间，花梗细，长 1—2 厘米。叶、花、刺多聚生于一处。花萼钟状，3—5 裂；花冠漏斗状，筒的中下部渐细，顶端 5 裂，裂片卵形，向后反卷；雄蕊 5 枚，着生于花冠中部，雌蕊 1 枚，子房上位，二室，花柱线状，略短于雄蕊，柱头头状。浆果长卵形，亦有圆形的，桔红色或红色，种子甚多，白色，扁平肾形，似辣椒子而小。

大面积种植多用种子繁殖，若作观赏的可用分株和扦插繁殖。

种子繁殖：选颗大、色正、饱满无病虫害的优良果实作种子。先将果实在水中浸泡 2—3 天，把种子从软化了的果实里淘洗出来，晾干保存，或保存好果实，待种时再选洗。播种期以春三月最为适宜。条播，穴播均可。沟穴深度，3—5 厘米，沟距 25—35 厘米，种子撒入后覆土 2—3 厘米，踩踏以使种子和土壤结合，浇透水。地温在 15—20 的情况下，5—7 天可以发芽出苗。半月至二十天后，待幼苗长至 10 厘米左右时，进行间苗和浅中耕。头年种植的苗木，第二年长至一米多高即可移植。移植的株距 80 厘米，行距 100 厘米。

扦插繁殖：在春季气温达到 15—20 时，在未发芽的株苗上选取一年生的强壮枝，截成 10—15 厘米的插条，根朝南、头朝北的斜插在整好的苗床里，保持一定温度和湿度，即可生根发芽。本年秋季可以分开栽植。

分株繁殖：分株繁殖是一种极简便易成活的办法，即是把母株根旁萌生出的新苗，带部分根土取掉，栽植在需要的地方，浇足水，遮荫 5—7 日，即可成活。

枸杞耐严寒，喜阳光，怕低洼积水，在北方零下 20 的低温气候下也可安全过冬。对土壤要求不严。《本草纲目》记载：“枸杞生常山平泽，及诸丘陵阪岸。”故野生多在地边、荒坡、路旁，人工种植多在阳坡地，以砂质土壤为最好。枸杞是庭院篱笆的好苗木。

枸杞栽植后，要注意浇水，除草，松土，施肥。秋末要施铺地厩肥，防嫩苗受冻。花期和果期因需要养分大，要注意追施稀薄人粪肥。春季要注意修剪徒长枝，以免消耗养分，影响开花结实。

枸杞有黑果病和金花虫危害，要注意防治。

## 食疗

枸杞果实、叶茎、皮根含有甜菜碱，胡萝卜素，硫胺素，核黄素，酸浆红色素，脂肪油，谷氨酸，天门冬氨酸，脯氨酸，丝氨酸，酪氨酸，精氨酸，亚油酸，亚麻酸，维生素 B1、B2、C，钙、磷、铁等多种营养成分。故根、茎、叶、花、果实皆可食疗和药用。

## 枸杞肉丝

原料配方：枸杞子 100 克，瘦猪肉 500 克，熟春笋 100 克，猪油 100 克，食盐 12 克，白沙糖 6 克，味精 3 克，黄酒 3 克，芝麻油 15 克，干淀粉 15 克，酱油 10 克。

制作方法：将猪油放入锅内烧化，把切成细丝的猪肉和干淀粉拌和后，同笋丝先后入锅，再烹入酒、糖、酱油、食盐、味精，最后投入枸杞子，颠簸几下后，再淋入芝麻油即成。

本方功效：瘦猪肉滋阴补血，枸杞子滋肝补肾，抗老益寿。

### 枸杞桃仁丁

原料配方：枸杞 90 克，桃仁 150 克，嫩鸡肉 600 克，鸡蛋 3 个，食盐 20 克，味精 2 克，白沙糖 20 克，胡椒粉 4 克，鸡汤 150 克，芝麻油 20 克，干淀粉 15 克，黄酒 20 克，猪油 200 克，葱、姜、蒜各 20 克。

制作方法：枸杞子淘洗干净，桃仁用开水泡后去皮。鸡肉切成一厘米见方丁块，用食盐、味精、沙糖、胡椒、鸡汤、芝麻油、淀粉兑成滋汁。

将去皮桃仁用温油炸透，兑入枸杞子，即起锅沥油。锅烧热后注入猪油，待五成熟时，投入鸡丁块速滑透，倒入漏勺内沥油；锅再置火上，放 50 克热油，入桃仁、枸杞炒匀即成。

本方功效：补肾壮阳，补血益气，明目健身。对咳嗽、气喘、眩晕、便秘、身体虚弱之神疲乏力等病症，均有较好疗效。

### 生煸枸杞叶

原料配方：枸杞叶 250 克，冬笋 50 克，水发冬菇 50 克，白沙糖 6 克，食盐 3 克，味精 0.5 克，猪油 75 克。

制作方法：将炒锅置文火上烧热放猪油，待七成熟时把切成细条的冬笋、冬菇投入锅内略炒后，放洗净之枸杞叶，煸炒颠翻几下后，入食盐、味精、白糖再稍翻炒，即成美味佳肴——枸杞二冬菜。

本菜功效：对血虚心悸，怔忡，心热烦躁，不眠，肺热咳嗽，痰稠及火毒目肿，疮疖等证，均有疗效。

### 枸杞头炒肉丝

原料配方：枸杞头 60 克，猪腿精肉丝 60 克，笋丝 30 克，黄酒 9 克，红酱油 9 克，白糖 3 克，味精 1 克，猪油 36 克，白汤 60 克。

制作方法：炒锅烧热，用油滑锅后放入猪油 15 克，再放入枸杞头略煸，加入少许水，再反复煸散、煸拢、煸均匀，煸至枸杞头变青、瘪、软，出锅装盘即可。炒锅烧热，用油滑锅后加入猪油 15 克，在旺火上烧至六成热，推入肉丝煸散、煨红，再推入笋丝合煸几下，加入黄酒、酱油、白糖、味精和白汤，滚浓卤汁，再推入枸杞子炒和，加入猪油 6 克拌和，端锅连翻几下，即可出锅装盘，上桌食用。

本菜功效：主治虚劳发热，烦渴，目赤，崩漏带下，热毒疮肿等症。（《菜肴烹制技术》）

附注：：枸杞头即枸杞枝头嫩尖叶。

### 枸杞田七鸡

原料配方：枸杞子 30 克，田七 15 克，母鸡 1 只（1500—2000 克），葱、生姜、精盐、味精、料酒、胡椒粉各适量。

制作方法，将枸杞子择除杂质，洗净。田三七润软，切片，同枸杞

子用白纱布包好，扎紧。鸡宰杀、煺毛、剖膛开肚，洗净，入沸水锅内氽透，捞出，用凉水冲洗干净，沥净水分。将纱布包好之药包放入鸡腹内。

将鸡放入砂锅内，摆上葱节、姜片，浇上料酒、鸡清汤，加盐适量，盖严，入沸水锅内隔水蒸150分钟，取出，加精盐、味精、胡椒粉调好味即成。

本鸡功效：补气活血。适用于产后血虚，是老年人久病体虚的补养食品。

### 杞圆膏

原料配方：枸杞子（去蒂）5升，圆眼肉2500克。

制作方法：上二味和为一处，择去杂质，洗净，用新汲长流水2500克，以砂锅桑柴火慢慢熬之，渐渐加水煮至杞圆无味，方可去渣，再慢火熬成膏，取起，磁罐收贮。不拘时服2—3食匙。

本膏功效：适用于肝肾虚亏，腰膝酸痛，头晕目眩，虚劳咳嗽，遗精诸病症。外邪实热，脾虚有湿及泄泻忌用。（上二方见《男女保春大全》）

### 枸杞头拌竹笋

原料配方：鲜嫩枸杞头500克，竹笋100克。

制做方法：将枸杞头入沸水锅内焯一下，捞出挤干水，切细。嫩竹笋切细丁，入油锅内炒熟后，拌入枸杞头内，再加适量调味品，即可食用。本药膳，枸杞头色翠绿，竹笋莹白，两相匹配，色美味香，略带苦味，增进食欲。

本膳功效：治肺多痰，或肝火引起的目赤肿痛，咽喉疼痛，以及黄疸、大小便不利等症。

### 枸杞肉丝

原料配方：枸杞子100克，瘦猪肉500克，熟青笋100克，猪油100克，食盐12克，白糖6克，味精3克，绍酒3克，芝麻油15克，水豆粉30克，酱油10克。

制作方法：瘦猪肉洗净，去筋膜，切成长7厘米的丝；青笋切成同样长的细丝；枸杞洗净待用。将炒锅热，用油滑锅；再放入猪油100克，将肉丝、笋丝同时下锅划散，烹入料酒，下入白糖、酱油、食盐、汤、味精搅匀，投入枸杞，颠翻几下，淋入芝麻油推匀，起锅即成。

本菜功效：有滋补肝肾，抗老益寿之功效。适用于体弱乏力，贫血昏花，视物模糊，肾虚阳萎，腰痛腿酸等症。

### 参杞羊头

原料配方：党参18克，枸杞子10克，陈皮10克，山药24克，荸荠60克，羊头4000克，火腿30克，鸡蛋壳3个，上汤500克，食盐5克，味精3克。

制作方法：将党参、山药分别洗净后，焖软切片；枸杞子拣去杂质待用。将羊头皮面用火燎去绒毛，放入温水中，刮净毛桩杂质，砍成两半，取出羊脑，洗净血水，放入锅内，加鸡蛋壳和清水适量，煮沸至熟时，取出

洗净。将洗净的羊头放入锅内，加清水适量，下陈皮、火腿、荸荠，用武火烧沸，打去浮沫、浮油，移文火上炖至熟烂，将羊头取出，拆骨后，切成条方块。将荸荠、火腿切成片，放入子内，切成块的羊头肉放在荸荠上，党参、枸杞子、山药洗净后放在羊头肉上面，加入原料，上汤，并加盖，上笼蒸一小时左右取出，用食盐、味精调味即成。

本食功效：有补益脾肾之效。适用于虚劳羸瘦，眩晕耳鸣，脾虚腹泻，先天不足，发育不良等症，（以上二方见《家庭食疗补营养菜谱选》）

### 枸杞牛尾

原料配方：枸杞子 60 克，鲜牛尾 1 条，葱、生姜、料酒、精盐、胡椒粉各适量。

制作方法：枸杞拣除杂质，洗净；牛尾洗净，入沸水锅中氽透，捞出，用凉水冲洗干净，折成段，与枸杞子一起放入砂锅内，摆上葱节、姜片，加适量水，用先武后文火炖 150 分钟，拣去葱姜，加精盐、胡椒粉、味精等调味即可。

本品功效：补肾助阳，强筋壮骨。主治阳痿、早泄、月经不调等症。

### 枸杞炒河虾

原料配方：枸杞子 30 克，淡水虾 300 克，葱、生姜、精盐、味精各适量。

制作方法：将枸杞子择除杂质，洗净，煎取浓汁备用。淡水虾择净杂质，除去须枪，淘洗干净。锅中入食油加热，烹入葱、姜丝和料酒，下枸杞子浓汁和虾翻炒片刻，煎 15 分钟，加精盐、味精调好味即可。

本膳功效：补肾助阳。主治阳痿、遗精、滑泄、尿频等症。

### 枸杞子炖牛肉

原料配方：枸杞子 100 克，牛肉 100 克，葱、生姜、精盐、料酒、酱油、胡椒粉等各适量。

制作方法：将枸杞子择去杂质，洗净。入锅煎取浓汁，渣用洁净纱布绞尽汁液，去渣。牛肉洗净，切成块，用高压锅炖烂，取出，放入砂锅内，摆上葱节、姜片，上料酒，倒入枸杞子汁和原汤，用文火炖 30 分钟，拣去葱节、姜片，加精盐、味精调好味即可。

本肉功效：滋阴补血，益肾补阳，主治脾虚腰酸，阳痿，遗精，消渴水肿，老年及久病体弱等症。

### 枸杞烧海参

原料配方：枸杞子 30 克，海参（水发）500 克，猪里脊肉 250 克，海米 25 克，葱、生姜、精盐、味精、胡椒粉等调料适量。

制作方法：将枸杞子择去杂质，洗净，用砂锅煎取浓汁。海参去肠筋，洗净，切成大块；猪里脊肉洗净，切片，与海参一起入沸水锅内焯一下，捞出，用凉水冲洗干净。海米用开水泡发。将锅内加猪油烧热，烹

入葱、姜丝，浇上料酒和枸杞汁，加入参片，肉片，海米，用文火炖至汤汁将尽，加精盐、味精、胡椒粉等调料调好味即可。

本品功效：补肾益精，养血润燥。主治肾虚腰痛，梦遗滑精，目眩耳鸣，小便频数等症。

### 枸杞蒸鸡

原料配方：枸杞子 15 克，子母鸡 1 只（约 1500 克），绍酒 15 克，胡椒粉 3 克，生姜、葱白、味精、食盐各适量。

制作方法：将子母鸡宰杀后，去除毛桩，剖腹去内脏，去爪，冲洗干净；枸杞子洗净，姜切成大片，葱剖开，切成寸节待用。将子母鸡用沸水氽透，捞在凉水内冲洗干净，沥净水分。再把洗净之枸杞子由鸡裆部装入腹内，然后再放入子内（腹部朝上），摆上姜片、葱节，注入清汤加入食盐、绍酒、胡椒粉，用湿纱布封口，上笼用沸水旺火蒸约 2 小时，立即取出。揭去子口纱布，拣去姜片、葱节，放入味精，调好味即成。

本鸡功效：枸杞蒸鸡，有滋补肝肾之功效。适用于男女肾虚，腰膝痠软酸痛，头昏耳鸣，眼目昏花，听力、视力减退，精神衰弱无力等病症。（《家庭食补疗营养菜谱选》）

### 枸杞叶炒鸡蛋

原料配方：新鲜枸杞叶适量，鸡蛋 2—3 个，香油、食盐、味精、葱花等调料适量。

制作方法：将新鲜枸杞叶采取后拣干净。炒锅入香油。待油烧红后，入枸杞叶和打开搅匀蛋清和蛋黄之鸡蛋，炒至将熟，入调料再略炒即可。随意食用。

本蛋功效：治老少妇女白带。（《滇南本草》）

### 枸杞叶凉拌

原料配方：新鲜枸杞叶适量，葱、蒜、香油、味精、食盐等调料。

制作方法：采取新鲜枸杞叶后，择去杂质及叶柄，洗净，沸水焯后凉调食用。

本菜功效：养生健体，却病延年。（民间方）

### 枸杞豉汁粥

原料配方：枸杞 50 克，豉汁 50 毫升，粳米 100 克。

制作方法：枸杞洗净去杂质，煮数滚后，去滓留汁，入粳米同煮，待熟后，下豉汁，搅拌后二、三沸即成。随意食用。

本粥功效：补肝益肾，和胃养气。适用于体弱久病，五劳七伤，房事衰弱，腰膝无力等病症。（经验方）

### 枸杞叶粥

原料配方：鲜枸杞叶 60—100 克（干者 30 克），粳米 100 克。

制作方法：枸杞鲜叶摘取后，洗净与粳米同煮稀粥，空腹食用。

本粥功效：补虚益精，清热止渴，祛风明目。治肝肾亏损，腰膝痿弱，虚劳发热，目赤昏痛及风湿痹痛等症。（《传信方》）

### 枸杞薤白粥

原料配方：枸杞叶 30 克，葱白 7 茎，薤白 10 克，炒豆豉 10 克，粳米 100 克。

制作方法：先将枸杞叶、葱白、薤白、豆豉等煎煮后去渣取汁，后入米做粥，空心食用。

本粥功效：有益肾，祛风，除热止渴功效。适用于热病后虚羸烦热，口干喜饮，胸闷气短，肢体疼痛等病症，（《圣济总录》）

### 首乌枸杞粥

原料配方：何首乌 15 克，枸杞子 30 克，粳米 50—100 克，白糖适量。

制作方法：何首乌晒干为末，过罗待用。枸杞子择去杂质，淘洗干净，与粳米同煮为粥。将粥煮熟后，入首乌粉末，加白糖调味食用。早晚餐，温热服食。

本粥功效：补肾益精。养阴明目，养血黑发，健身抗老。主治肝肾亏损所之致腰膝酸软，头晕目昏，头发早白，肠风下血，大便秘燥等症。

### 五子粥

原料配方：枸杞子、沙苑子、菟丝子、覆盆子、桑椹子各 20 克，粳米 150 克，糖少许。

制作方法：五味药淘洗干净包于布包中，和粳米一同加水煎煮成粥。粥成之后取出药包，入糖适量调味，分顿食用。

本粥功效：补虚强肾。适用于夜盲症。

### 羊肝枸杞粥

原料配方：羊肝 50 克，枸杞 50 克，粳米 100 克，葱、蒜、姜、盐、油少许。

制作方法：将新鲜羊肝切成条状，放入锅内加油微炒，再投入枸杞、粳米同煎，煮成粥，放葱、蒜等调料调味。以上为一日量，2—3 次食完，半个月为一疗程。

本粥功效：补虚羸，温阳气，强筋骨。适用于维生素 A 缺乏症，以及肾虚劳损，阳气虚衰，腰脚疼痛，行动无力等症。

### 枸杞面粉糊

原料配方：枸杞 100 克（或鲜叶 250 克），粳米 20 克，面粉 100 克。

制作方法：枸杞、粳米淘洗干净，加水煮稀粥，粥成后放入面粉糊，再煮一二沸成粥糊状，分顿随量适用。

本糊功效：适用于肾虚型糖尿病。（《圣惠方》）

### 枸杞山药粥

原料配方：生山药、苡仁各 50 克，枸杞 30 克，粳米 100 克，糖少许。

制作方法：生山药、苡仁捣碎，和枸杞子、粳米加水同煮成粥，放糖调味，分顿随量食用。

本粥功效：适用于乳糜尿、脾肾两虚。

### 水鸭健脑汤

原料配方：水鸭 1 只，瘦肉 90 克，淮山药 9 克，枸杞子 9 克，生姜 2 片，葱、食盐等调料适量。

制作方法：水鸭宰杀洗净，瘦肉洗净，连同药材一起放进煲内，用水五碗，煮到熟软，调味后食肉饮汤。

本汤功效：滋肾润肺，补肝明目，安神养血，补虚健人。治肝肾亏损，精气不足，干涩眼痛，当风流泪等病症。

### 枸杞豆腐肉丸汤

原料配方：枸杞叶、梗 6 两，豆腐 3 块，半肥瘦猪肉 2 两，姜、豆粉少许。

制作方法：枸杞洗净，叶梗分开，梗用草扎着。猪肉剁烂，加少许生姜、油、豆粉拌匀，做成一粒粒肉丸蒸熟备用。以煲盛水两汤碗，放下枸杞梗同滚片刻。去梗，下枸杞叶、豆腐、一汤匙油。稍后，放入肉丸滚透，加味精调味即成。

本汤功效：有补肾养气，滋阴补血作用，适于年老和体弱者食用。

### 猪肝窝蛋枸杞汤

原料配方：猪肝 4 两，鸡蛋 2 个，枸杞叶 10 两，姜 6 小片，各样调料少许。

制作方法：先将猪肝切成小薄片，用生粉、盐、糖、油各少许拌匀。枸杞叶择去杂质，洗净沥去水。待煲内水沸时，先放入猪肝、枸杞叶、姜片，加少许油，并打入鸡蛋，慢火滚约 3 分钟，调味即成。

本汤功效：常食健康益寿，驻颜常青，老幼皆宜。

### 枸杞凤肝鱼片汤

原料配方：鸡肝两副，鲩鱼肉 6 两，枸杞半斤，粉丝半两，葱白皮 10 支，生油 3 汤匙，姜 4 片。

制作方法：鸡肝洗净切小块。鲩鱼肉洗净切片。枸杞拣洗干净。粉丝用清水浸透。煲内放清水6碗，加入粉丝、姜，煲滚，再入枸杞、生油、适量盐。滚数分钟后，再加入鸡肝、鱼片，猛火煮滚，再煲片刻，以熟为度。调味后上桌。

本汤功效：为保健滋养食品，可作为镇精益髓，延缓衰老之极佳食品。

### 枸杞肉片鲫鱼汤

原料配方：枸杞叶500克，瘦猪肉150克，鲫鱼3条（每条约250克—300克），粉丝25克，生油4汤匙，姜4片，葱2棵，生抽一汤匙，白酒半汤匙，豆粉少许，胡椒粉少许。

制作方法：摘取嫩枸杞叶洗净，晾干水分。猪肉洗净切片，以生抽、豆粉、胡椒粉搅匀。鲫鱼去鳞开膛洗净。葱洗净切寸半长段。粉丝用清水浸透。猛火烧红镬后，加生油一匙，俟油滚热，放入鲫鱼，碌转数遍，加白酒再碌转后，即捞起放置。煲内注入清水6碗，放入姜片，猛火煲滚后，放入枸杞叶，加生油3匙，滚数分钟。放入鲫鱼，加盐再滚5分钟，俟鱼熟后，放入猪肉片、葱，以猛火滚1—2分钟。肉片熟后，汤调味上桌，鲫鱼、粉丝、肉片捞出上桌。

本食功效：为大补佳品，可养精血，补元气，益寿延年。

### 双片枸杞汤

原料配方：鸡蛋250克，鲩鱼肉（或石斑鱼）250克，枸杞叶250克，水豆腐2块，粉丝半两，姜5片，葱1棵，生油3汤匙，白酒少许，胡椒粉少许，豆粉少许。

制作方法：鸡肉洗净，切成薄片，以白酒、胡椒粉、豆粉拌匀腌好。鲩鱼肉洗净，切薄片。枸杞摘嫩叶，洗净。水豆腐每块切成12小块。粉丝用清水浸透。葱洗净切成寸段。煲内注清水6碗，放入姜、粉丝，猛火煲滚。再放入枸杞叶。生油3汤匙，滚5分钟。放入鸡片、鱼片，猛火煮滚半分钟，调味后上桌。

本汤功效：补肾益肝，适用于肝肾亏损，精血不足之病症。

### 鸡芙翅窝蛋枸杞汤

原料配方：新鲜鸡芙翅2副，鸡蛋2个，枸杞叶500克，姜4小片。

制作方法：将鸡芙翅清洗干净，切小片，加调料拌匀。枸杞摘取新鲜嫩叶，洗净。待煲内水沸时，放下芙翅、姜片，先滚5分钟，然后再下枸杞叶同滚2分钟，调味即成。

本汤功效：大致同上。

### 鸡肝枸杞汤

原料配方：鸡肝4个，枸杞子30粒，八角1个，熟笋适量，菠菜1棵，鸡汤7杯。



制作方法：将鸡肝切成约半寸厚，放入煮滚的鸡汤中，放入姜片，片刻后捞起，便可去除腥味。熟笋切成薄片，菠菜用加盐的滚汤烫至青色时捞起，切成段。放枸杞和八角入汤内，煮 30 分钟，然后加入鸡肝和笋片同煮。煮片刻后加盐调味，以藕粉调之使成胶粘状，并加少许酒。最后加入菠菜和适量胡椒粉即成。

本汤功效：补气养血，益肝强肾。适用于身体虚弱，久病气短，腿酸腰痛等病症。

### 鲩鱼尾枸杞菜汤

原料配方：鲩鱼尾（约 550 克）2 条，枸杞叶 500 克，姜 5 片，其他调料适量。

制作方法：鲩鱼洗净，稍微煎香两面，即倾下两大碗清水，下姜片先滚。枸杞叶摘取嫩者洗净。待鲩鱼尾滚 5 分钟后，加上枸杞叶，待汤再次滚起，调味即成。

本汤功效：味美色鲜，补虚益精。治肝肾损亏，腰酸腿疼，风湿诸症。

### 牛肉枸杞汤

原料配方：牛肉 200 克，枸杞叶 600 克，姜 4 片，鸡蛋 1 个，其他调料适量。

制作方法：先将牛肉切成薄片，用生粉、盐、糖、油拌匀。摘取枸杞的嫩叶，洗净。待煲内水滚时，先放下姜片，枸杞叶，加盐、油少许滚片刻，继而将牛肉放下，待再滚起时，即拌下搅散之鸡蛋，熄火调味即成。

本汤功效：有补养气血之妙，和胃益肝之功。适用于体弱多病，劳伤诸症。

### 枸杞鲜润蛋花汤

原料配方：新鲜枸杞叶 500 克，新鲜黄沙猪润 200 克，柳梅瘦肉 200 克，鸡蛋 2 个，姜 6 小片，生粉、盐、糖、油、生抽等适量。

制作方法：摘取新鲜枸杞嫩叶，洗净。猪润、瘦肉均切成片，分别用生粉、盐、糖、油、生抽等拌匀。将鸡蛋打开，置碗中搅散。煲滚水，放下瘦肉先滚片刻，调味后，再放入枸杞叶、猪润、姜片，候再滚时，拌入鸡蛋液轻轻推匀，以免成块状。捞起材料，上碟食用。

本汤功效：汤料可口，营养丰富，防病治病，强身健体。

### 枸杞菊花茶

原料配方：枸杞子、菊花各 30 克。

制作方法：将枸杞子、菊花择去杂质，淘洗干净，放入瓷杯中，倒入沸水冲泡，盖严温浸 10 分钟，即可代茶饮用。

本茶功效：治疗各型高血压病。

## 枸杞五味子茶

原料配方：枸杞子、五味子各 6 克。

制作方法：上二味药淘洗干净，以沸水冲泡 10 分钟，加冰糖适量，代茶饮用。

本茶功效：有补肾养心，滋阴补血，降低血糖和胆固醇的作用，久服能强身健体，延年益寿，是中老年人最为适宜的保健食疗茶。

## 红参枸杞茶

原料配方：红参 3 克（切片），枸杞 30 克。

制作方法：上二味药同加水煎煮 20 分钟，滤出。汤代茶频饮，红参、枸杞嚼食。

本茶功效：适用于气虚病症。

## 枸杞山楂饮

原料配方：枸杞、山楂各 20 克。

制作方法：上二药同入饮水杯中，沸水冲泡 10 分钟，代茶频频饮用。山楂、枸杞可食。

本饮功效：适用于肾虚型高血压。

## 枸杞熟地酒

原料配方：枸杞 120 克，熟地 250 克，沉香 9 克，白酒 300 克。

制作方法：上三味药择去杂质，淘洗干净，同入白酒内，封住瓶口，10 日后启封饮用。

本酒功效：为滋阴补血佳品。

## 枸杞菊花酒

原料配方：枸杞子 250 克，菊花 250 克，生地 1000 克，白酒 2500 毫升。

制作方法：将前三味药去除杂质，淘洗干净，晾干后捣碎，倒入白酒中搅匀，然后入酒瓮中密封，月余后即可饮用。每日 2 次，每次 9 克。

本酒功效：清风明目，滋补肝肾，镇精益髓，增强体质，延缓衰老。适用于头晕，目眩，腰背酸痛，足膝无力等病症。

## 人参枸杞酒

原料配方：人参 2 克，枸杞子 35 克，熟地 10 克，冰糖 40 克，白酒 100 克。

制作方法：人参切片，同拣洗净的枸杞装入袋内。冰糖加适量水溶化烧沸，用纱布过滤。白酒入坛后，将人参、枸杞连袋入酒坛，密封浸泡 10—15 天，每日搅拌一次，泡至药味尽淡，用袋子将人参、枸杞拧干取出，

再加入冰糖水搅匀，待静置过滤即可使用。（《中国药膳学》）

### 枸杞煎

原料配方：枸杞 30 斤（春夏用叶、茎，秋冬用实、根）。

制作方法：以水一石，煮取五斗，以渣再煮取三斗，澄清去渣，再煎取二斗。将以上煎取之汁，入锅煎如饴，收入瓶中。每早酒服一盞。

本煎功效：治虚劳，退虚热，轻身益气，预防痈疽发作。（《千金方》）

### 金髓煎

原料配方：熟红枸杞子，多少不拘。

制作方法：将枸杞子以无灰酒浸之，蜡纸封固，勿令泄气。两月足，取入沙盆中擂烂，滤取汁，同浸酒入锅内，慢火熬之，不住手搅（恐粘住不匀）。候成膏如抬，净瓶密收。每早温酒服二大匙，夜卧再服。

本方功效：常食身轻气壮。（经验方）

### 枸杞地黄酒

原料配方：枸杞子二升，生地黄汁三升，好酒三升。

制作方法：枸杞子系十月壬癸日，面东采之，以好酒二升，瓷瓶内浸三七日。添生地黄汁，搅匀密封；至立春前三十日，开瓶。每空心服饮一盞。勿食芫荽、葱、蒜。

本方功效：黑鬓发。（经验方）

枸杞子酒三方

### （一）

原料配方：枸杞子 250 克，白酒 1500 克。

制作方法：枸杞子拣去杂质，洗净，晾干，放入酒坛中，倒入白酒，密封坛口，浸泡 10—15 天即可饮用。日服 2 次，每次 1—2 酒盅。

本酒功效：补益五脏，强壮驻颜，益寿延年。适用于肝肾亏虚所致的遗精，贫血，未老先衰，眩晕，夜盲，视物昏花，迎风流泪等症。服饮此酒能同时食用熟猪肝或羊肝，可增加滋阴养肾，补肝明目之功效。

### （二）

原料配方：枸杞子二升，清酒二升。

制作方法：将枸杞子择去杂质，淘洗干净，搦碎，更添酒浸七日，滤去渣，饮之。

本酒功效：补虚损，益颜色。适用于肝肾阴亏，腰膝酸软，头晕目眩，目昏多泪，虚劳咳嗽，遗精等。外邪实热，脾虚有湿及泄泻者忌服。（《延年方》）

### (三)

原料配方：枸杞子 1000 克，菟丝子 30 克，白酒 1000 克。

制作方法：将上二味药择除杂质，淘洗干净，捣碎，同装入纱布袋中，扎紧口，放入广口酒瓶中，倒入白酒，盖严，浸泡 10—15 天即可。日 2 次，每次 1 杯。

本酒功效：补肾壮阳，美容养颜。治肾虚腰痛、阳痿、遗精、早泄及妇女带下等病症。

#### 枸杞首乌酒

原料配方：枸杞子、黄精、首乌各 100 克，白酒 2000 克。

制作方法：将上述三味药拣净淘洗，一起放入广口大酒瓶内，倒入白酒，盖严，浸泡 7—10 天即成药酒。日服 3 次，每次空腹服 1 酒杯。

本酒功效：强正扶本。适用于老年人因肝肾不足所致阳痿，体弱乏力，头目昏花，小便失禁，记忆力障碍等症。亦可用于神经衰弱，须发早白，免疫功能低下等病症的辅助治疗。

#### 地骨酒

原料配方：地骨皮（枸杞根）60 克，白酒 500 克。

制作方法：地骨皮洗净，切碎，放入砂锅内，倒入白酒，加水适量，用武火烧沸，后改用文火煎之。待酒汁约剩 500 克时，滤去渣，留汁，候冷，贮瓶备用。

若用新鲜地骨皮，加水捣汁，每盏入酒少许，空腹服。

本酒功效：清热，凉血。主治血淋等症，脾胃虚寒者忌服用。

#### 药用

枸杞子有补肾脏培元气之作用，为养阴补血，益精明目，平补肝肾的常用之药材。经中国医学院肿瘤防治研究所研究，肿瘤病多与免疫功能失调有关，枸杞能调节免疫功能，故可起到防病治病作用。

（一）药用与采集：枸杞果实、茎叶、根皮及花均可入药。春采叶，名天精草；夏采花，名长生草；秋采子，名枸杞子；冬采根，名地骨皮。

（二）性味与归经：果实性平，味甘；根皮性寒，味甘淡；茎叶性凉，味甘苦。均无毒。枸杞子入肝、肾经。枸杞叶入心、肺、脾、肾四经。根皮入肺、肝、肾经。

（三）功能与主治：枸杞子补肾润肺，养肝明目，治肝肾亏损，腰膝酸软，头晕目眩，目昏多泪，虚劳咳嗽，消渴，遗精。枸杞叶，补虚益精，清热止渴，祛风明目。主治虚劳发热，烦渴，目赤昏痛，障翳夜盲，崩漏带下，热毒疮肿。地骨皮，清热凉血，治虚劳潮热，盗汗，肺热咳喘，吐血，衄血，血淋、消渴，高血压，痈肿恶疮等病症。

（四）应用与处方：

1. 虚劳精亏引起的头晕，腰酸乏力，精神萎靡：枸杞子 15 克，黄精 9

- 克，水煎服。2.头昏腰疼：枸杞子9克，黑枣15克，浸酒服。
- 3.强身健体，延年益寿，抗老首药：枸杞子10克，首乌20克（蒸）。煎服。（《山西老年》报道方）
- 4.虚火上，目红肿：枸杞子15克，杭菊花15克，水煎服。
- 5.贫血，肾亏遗精，头昏眼花：枸杞子9克，女贞子9克，旱莲草9克，桑椹9克，水煎服。
- 6.夜盲或体弱，视力减退：枸杞子12克，菊花9克，熟地9克，水煎服。
- 7.劳伤虚损：枸杞子、干地黄、天门冬。以上三味药按3 1 1之量配伍，捣为末，过罗，蜜制为丸，如莲子大，日二次，每次一粒。（《古今录验方·枸杞丸》）
- 8.肝肾不足，眼痛干涩：枸杞子、菊花、泽泻，丹皮、山药、茯苓、山萸肉、熟地黄共研末，蜜为丸。（《医级·枸杞地黄丸》）
- 9.安神养血，强筋壮骨，润颜色：枸杞子、圆眼肉等份，浸入新汲长流水中，用砂锅以桑枝柴火慢熬，渐熬渐加水，待无药味时，去渣，再慢火熬成膏，磁罐收贮。常食，每日2—3匙。（《摄生秘剖·枸圆膏》）
- 10.赤目生翳：枸杞子捣汁，日滴3~5次，神验。（《时后方》）
- 11.注夏虚病：枸杞子、五味子研末，滚水泡，封三日，代茶饮。（《摄生方》）
- 12.眼目昏花，云翳遮睛：甘州枸杞子一斤，好酒若干，蜀椒、小茴香、芝麻、川楝肉、熟地黄、白术、白茯苓各一两。
- 将枸杞子在酒内润透后，分作四份。四两用蜀椒一两炒，四两用小茴香一两炒，四两用芝麻一两炒，四两用川楝肉一两炒。炒后拣出枸杞子，加入熟地黄、白术、白茯苓，为末，炼蜜为丸服。日二丸，早晚服。（《瑞竹堂方·四神丸》）
- 13.虚劳客热：枸杞根为末，白汤调服。有痼疾人勿服。（《千金方》）
- 14.骨蒸烦热，及一切虚劳烦热，大病后烦热：地骨皮二两，防风一两，甘草（炙）半两。水煎服。（《济生方》）
- 15.热劳如燎：地骨皮二两，柴胡一两，为末。每服二钱，麦门冬汤下。（《圣济总录》）
- 16.吐血不止：枸杞根、子、皮为散，水煎。日日饮之。（《圣济总录》）
- 17.小儿耳疳，生于耳后，肾疳也：地骨皮一味，煎汤洗之。仍以香油调末搽之。
- 18.男子下疳：先以浆水洗之，后搽地骨皮末，可生肌止痛。（《卫生宝鉴》）
- 19.妇人阴肿或生疮：枸杞根煎水，频洗。（《永类方》）
- 20.足趾鸡眼：地骨皮同红花研细敷之。（《闺阁事宜》）
- 21.肺结核潮热：地骨皮9克，女贞子9克，青蒿5克，五味子5克，水煎服。
- 22.肺热咳嗽：地骨皮15~30克，桑白皮15~30克，粳米一撮，生甘草3克。水煎服。
- 23.偏头疼：地骨皮30克，水煎服。
- 24.毛囊炎：鲜地骨皮焙干研末，香油适量，调和涂患处。
- 25.皮肤湿疹：枸杞叶适量，煎汤洗患处，或煎服。
- 26.慢性肝炎：北沙参、麦冬、当归、枸杞子、生地、川楝子。水煎，每

日一剂，分二次服。（一贯煎方）

27. 视力减退，阴虚阳浮的眩晕，耳鸣：枸杞子、甘菊花、熟地、茯苓、山药、泽泻、山萸肉、丹皮。口服，一日三次，每次6克。（杞菊地黄丸方）

28. 头昏眼花、腰酸心慌、心肾两虚：枸杞、桂圆等。口服，每次15~30克，一日1~2次。（上三方见《常用老年保健中药》）

29. 中心性视网膜炎，老年性白内障，眼花：枸杞子、女贞子、熟地、云苓、泽泻、丹皮、山萸肉，淮山药。水煎，口服每日一剂。

## 二十一 木槿

木槿因其花色不同而有朱槿（红木槿）、白木槿、紫木槿之名。因此花朝开而暮落，故名日及花。又取其仅荣一瞬之义，而名舜。又因花色美而繁多，名曰王蒸。花、叶皆可食，所以又有白饭花和白面花之称。

### 栽培

木槿系锦葵科木槿属落叶灌木或小乔木。株高3—5米，皮灰褐色，枝干上有根须或根瘤。叶互生，菱状卵形，叶脉3，而常3裂，基部楔形，下面有毛或近无毛，先端渐尖，边缘具圆钝或尖锐锯齿，叶柄长2—3厘米。花夏秋长时间开放，花形有单瓣、重瓣之分，花色有红、白、紫之别。蒴果长椭圆形，先端具尖嘴，被绒毛，黄褐色，基部有宿存花萼5裂，外面有星状毛。蒴果5室，种子三角状卵形或略为肾形而扁，灰褐色。

木槿繁殖，以扦插为主，多在早春或梅雨季节进行，秋末冬初也可，均极易生根成活。尤其是在母株根基部培上土，让其多生发枝条，待芽条长1~2年后，带部分根挖取移栽，更易成活。

木槿原产我国和印度，性喜温暖湿润，也耐干燥严寒，喜阳光照射，也耐半荫，喜肥沃壤土，也耐贫瘠之地。是管理比较粗放，耐修剪和抗烟尘，抗氟化氢等有害气体的极好植物，是美化、绿化、净化空气的好树种。在天旱时适当浇水，生长旺季稍施稀薄液肥即可，每年只稍作修剪，使之通风透光就行。

木槿虫害以蚜虫为主，也有尺蠖和卷叶蛾，应注意防治。

### 食疗

《本草纲目》有木槿“种之易生，嫩叶可茹，作饮代茶”之说。

木槿花含皂甙。根皮含鞣质、粘液质。《医办纂要》云：木槿花，肺热咳嗽吐血者宜之。且治肺痈。又赤白花分治赤白痢疾。木槿根与茎的乙醇浸液（用前配成乳浊液），在试管内能抑制革兰氏阳性菌、痢疾杆菌及伤寒杆菌。

### 木槿根茶

原料配方：木槿根1—2两。

制作方法：将木槿根采集后，洗干净，切成薄片，冲泡或煎代茶饮。

本茶功效：清热解毒，止消渴。（《福建民间草药》）

### 木槿根皮酒

原料配方：木槿根皮二两，白酒一碗半（白带用红酒，赤带用白酒）。

制作方法：取木槿根皮洗净，切碎，入白酒内，文火炖煮至一碗，离火，空心服用。

本酒功效：治赤白带。（《纂要奇方》）

### 木槿叶酒

原料配方：木槿叶适量，白酒一斤。

制作方法：将木槿叶采集后，洗净，捣碎，用纱布包裹绞汁，入白酒内温服。日2次，早晚服。

本酒功效：赤白积痢，干涩不通，欲解不下。（《本草汇言》）

### 木槿花茶

原料配方：木槿花适量。

制作方法：木槿花采集后洗净，晒干用或鲜用均可。沸水冲泡代茶饮用。赤痢用红花，白痢用白花。

本茶功效：治赤白痢疾，祛风，除湿热，利小便。

### 玉面蒸槿花

原料配方：鲜木槿花、玉子面各适量，葱、蒜、香油、精盐等调料少许。

制作方法：鲜嫩木槿花采摘后去蒂，洗净，稍切，用玉子面拌匀（大致是一斤花二两面，以蒸熟后不稀软为则），蒸熟后入调料调味即可随意食用。

本菜功效：治痢疾，活血润燥，清热法湿。（作者因有食野菜及鲜花癖好，故常蒸食。作者母亲已是85岁高龄老人，做饭、喂鸡、洗衣等日无闲时，身体非常健壮，每年春夏总要多次蒸食木槿花、洋槐花、榆钱、茵陈等野菜鲜花，并把春季采到的鲜花蒸熟晒干，以备秋冬食用）

### 槿花炖肉

原料配方：木槿花90克，猪精肉90克，葱节、姜片、味精、精盐等调料适量。

制作方法：将木槿花采集后洗净，煮1—2沸，去渣留汁，入猪肉煮至熟，再入调料煮到极熟软，食肉饮汤。

本肉功效：治大便下血，湿热带下，利肠胃，除痢疾。

### 木槿根炖肉

原料配方：白木槿根50克，猪精肉100克，葱节、姜片、味精、料酒、

食盐等佐料适量。

制作方法：白木槿根挖取后，洗净切碎，入水煎煮数沸后，去渣留汁，入肉煮熟，入各种调料再煮 1—2 沸，食肉饮汤。

本肉功效：治吐血、咯血。

### 木槿人乳蒸

原料配方：木槿花二钱，人乳适量。

制作方法：木槿花晒干为末，以人乳汁拌之，放饭上蒸熟食之。

本乳功效：有清热，利湿，凉血之功效。主治妇女白带病。（《滇南本草》）

### 木槿根炖鸡

原料配方：木槿根 1—2 两，1 斤重公鸡 1 只，葱、姜、料酒、味精、精盐等调料少许。

制作方法：木槿根挖取后，洗净，切为片，装入纱布袋内，扎紧袋口。将公鸡宰杀后，焯净，去腹内杂物，冲洗干净，沥净水分。将装木槿之药袋放入公鸡腹腔内。鸡放入砂锅，并放入葱、姜等佐料，浇上料酒，加开水适量，上火炖 2 小时，去葱节、姜片，入味精、精盐调好味，再略炖即可饮汤食肉。饭前 2—3 次食完。本鸡功效：既有营养，又有清热、解毒、利尿、消肿之功效。主治妇女白带病。（《福建民间草药》）

### 木槿花饼

原料配方：红木槿花适量，煎面饼两个。

制作方法：将红木槿花去蒂，阴干为末，用煎面饼蘸药末食用。

本饼功效：下痢禁口。（《赵宜真济急方》）

### 木槿陈米汤

原料配方：干叶白木槿花、陈糯米各适量。

制作方法：将木槿花采取后，洗净，阴干为末。取陈糯米适量煮为汤，调服 2~3 食匙。不转，再食用。

本汤功效：治反胃吐食。（《袖珍方·槿花散》）

### 药用

（一）药用与采集：药用叶，夏、秋季采，鲜用或晒干备用。花，大暑至处暑期间，选晴朗天气早上花将开未开全时采，晒干用。皮，4—5 月份采，剥下茎皮或根皮，晒干备用。子，9—10 月，果实现黄绿色时采摘晒干备用。

（二）性味与归经：叶性平，寒，味甘，苦，无毒。皮性凉，平，味甘，苦，无毒。入大肠、肝、脾经。花性凉，味甘，苦，无毒。入脾、肺二



经。子味甘，性平，无毒。

（三）功能与主治：叶，能除诸热，导积滞，治赤白积痢，干涩不通，下坠欲解而不解。皮，清热，利湿，解毒，止痒。治肠风泻血，痢疾，脱肛，白带，疥癣，痔疮。花，清热，利湿，凉血。治肠风泻血，痢疾，白带。根，清热解毒，利湿，消肿。治咳嗽，肺痈，肠痈，肠风泻血，痔疮肿痛，白带，疥癣。子，治偏正头风，黄水脓疮，咳嗽音暗，肺风痰喘。

（四）应用与处方：

1. 赤白痢疾，干涩不通，下坠欲解而不下：木槿叶捣取汁或煎汤，酒引服。

· 2. 疗疮疖肿：木槿花鲜叶，和食盐捣烂敷患处。（《福建中草药》）

3. 赤白痢：木槿花一两（小儿减半）。水煎，兑白蜜三分服。赤痢用红花，白痢用白花。忌酸冷。（《云南中医验方》）

4. 吐血、下血、赤白痢疾：木槿花九至十三朵，酌加开水和冰糖炖半小时，饭前服，日2次。（《福建民间草药》）

5. 风痰壅逆：木槿花晒干，焙研，每服1—2匙，空心沸汤下，白花尤良。（《简便方》）

6. 反胃吐食：干叶白木槿花，阴干为末，陈糯米汤调送三五口；不转，再调服。（《袖珍方》）

7. 疗疮疖肿：木槿花（鲜）适量，甜酒少许，捣烂外敷。（《江西草药》）

8. 细菌性痢疾：木槿花洗净，晒干，研末，每服2克，小儿酌减，每隔2小时1次，3—5天为一疗程。经试治300例，症状控制者96.3%，一般服药后体温下降，大便于2—3天内好转。（临床报道）

9. 大肠脱肛：木槿树皮或叶煎汤熏洗，后以白矾、五倍末敷之。（《救急方》）

10. 头面钱癣：木槿树皮为末，醋调，重汤炖如胶，敷之。（《王仲勉经验方》）

11. 牛皮癣癩：川槿树皮一斤，勿见火，晒燥磨末，以好烧酒十斤，加榆面四两，浸七日为度，不时蘸酒搽擦。病二、三十年者，搽一年断根。如无川槿，当地木槿亦可。（《养生经验汇集》）

12. 牛皮癣：川槿皮一两，半夏五钱，大风子仁十五个。以上各药挫片，河、井水各一碗，浸露七宿，加入轻粉一钱，入水中，以秃笔蘸涂癣上，覆以青衣，数日有臭涎出。夏月治尤妙。但忌浴数日。（《扶寿方》）

13. 癣疮：川槿皮煎，入肥皂浸水，频频擦之；或以川槿皮浸汁磨雄黄擦之。（《简便方》）

14. 慢性气管炎：鲜木槿条4两，洗净，切断，水煎2次，将滤液合并浓缩成100毫升。每日2次分服，连服10天为一疗程。治疗177例，临床痊愈2例，占1.13%；显效25例，占14.13%；好转72例，占40.68%。总有效率为55.94%。本品未见严重副作用，仅个别出现心烦、头闷、腹部膨胀等不适，一般不需处理，可自行消失。（临床报道）

15. 痔疮肿痛：藩篱草（即木槿）根煎汤，先熏后洗。（《仁斋直指方》）

16. 水肿：木槿根一两，灯芯草一两。水煎，食前服，日服2次。（《福建民间草药》）

17. 偏正头痛：木槿花子适量，烧烟熏患处。（《本草纲目》）

18. 黄水脓疮：木槿花子适量，烧存性，猪骨髓调涂之。（《本草纲目》）

19. 清肺化痰，肺风痰喘：木槿花子 3—5 钱。水煎服，日 2 次。
20. 产后出血、产褥热、血崩、痛经：高粱泡、琴叶榕根、白木槿根、野乔麦根各五钱。水煎服，红糖、米酒为引。（江西省德兴县方）
21. 痢疾：木槿花 30 克，冰糖 30 克。水炖服。
22. 烫伤：木槿焙干为粉，植物油调匀，敷伤处。
23. 白带过多：木槿花或根 30 克，紫茉莉根 15 克。水煎服。
24. 咯血、干咳：木槿花 6—12 克，冰糖适量，炖服。
- 又方：鲜花或叶 30—60 克，捣烂取汁，白糖冲服。（21 以下见《花卉栽培与药用价值》）
25. 全身浮肿：鲜白木槿花根 200 克，切成薄片，白酒炒香，水煎分两次服。
26. 妇女白带：鲜白木槿花 100 克，每次 8 克，白开水送服。

## 二十二 石榴

石榴又名若榴，因丹实垂若赘瘤，瘤谐音榴而得名。《群芳谱》云：石榴“出涂林安石国，汉张骞出使西域，得其种以归，故名安石榴。”因花红若丹，故有“丹若”和“火石榴”之称。又因白子莹澈似水晶，所以冠以“水晶石榴”之美名。唐代女皇武则天喜其多子，又赐名“多子丽人”。还有一种矮小品种是专为观赏用的，相传来自东海瀛州，神仙之地，叫“海石榴”。

### 栽培

石榴属石榴科，石榴属。落叶灌木或小乔木，株高 3—5 米。树皮粗糙，有皱纵纹及横皮孔，色青灰色或黄黑色，幼枝淡黄绿，近圆形或微四棱形，顶端常呈刺状。叶对生和簇生，具短柄；叶矩圆状披针形至矩圆状长椭圆形，先端渐尖或微平凹，基部近短柄处渐狭，全缘，上面有光泽，下面有明显的隆起主脉，上下均光滑无毛。花夏季开放，故有“五月石榴红似火”之说。花有单层和千层，结子与不结子，供食用与观赏用两种；花多红色、黄色与白色，单生或 5—7 朵簇生于小嫩枝顶头或叶腋间。花萼钟状，肉质而肥厚，红色或淡黄色，顶端 5—8 裂，多为 6 裂，裂片呈三角形大锯齿。花瓣红色，常与裂片同数，着生于两锯齿中间的内侧，基部与萼筒连生于一体，倒卵形，有皱褶，似红绸，基部渐狭。雄蕊多数，簇生于萼筒内部，花丝短而细，红色，花药呈圆球形，米黄色，似小米粒。雌蕊一，子房下位或半下位，上部 6 室，侧膜胎座，下部 3 室，其中轴胎座，花柱圆形，柱头头状。浆果近球形，果皮肥厚革质，幼时青色，老熟时黄色或间红色，顶端有宿存花萼，内有薄隔膜，将子隔为若干部分，熟老时皮常开裂，子露出，子多数，倒卵形，带棱角，似水晶石，具红或白色的肉质半透明、多液汁的外种皮，是食用的部分，味酸、甘，极美，内种皮坚硬，角质。

石榴原产于伊朗、阿富汗，汉代传入我国。现全国各地多有栽植，特别是山西晋南地区，差不多农户院落家家都有一到二株。石榴性喜温暖和向阳的环境，对土壤、水、肥要求不严。繁殖以扦插、分株为主。扦插：在冬初或早春进行，剪取石榴树根旁或树干上一年生之新枝，截成 15—20 厘米长的小节，在一米左右的苗床上，按行距 30 厘米开沟，深 16 厘米以上为宜，每

隔 15 厘米扦插一株，地面露 1/4，盖土埋实，浇水即可。幼苗培植 2—3 年后可在冬季移栽。也有直接扦插的。即从母株上剪取一年生长枝，在基部盘为环，使其埋入地下的部份接触土壤多，易于生根和多生根，分株更为简便容易，即从母株根旁挖取新枝条移栽后，及时浇水就行。

石榴要在冬季叶落后，在周围一米多远处挖壕沟追施厩肥，夏季花期与果期，要适当浇施液肥，以补充开花、结果时的养分消耗石榴花期以蚜虫为害，可用乐果杀除。果期多有钻进果内的食心虫，可用敌百虫、合成菊酯等杀除。

石榴生长力强，萌蘖性能旺盛，故要注意修剪，截短和去除徒长枝、老弱病枝，促进结果枝的生长发育，以利来年的开花结实。同时，通过修剪，可使株型美观、提高观赏价值。石榴树的修剪形式较多，有单干的圆头形式，多干的丛峰形式和矮化的平头形式等。

石榴原产西域，大约在公元前二世纪传入我国。《西京杂记》说，汉武帝初修上林苑，群臣远方，各献名果异树，其中有“安石榴十株”。但从马王堆出土的古医书中来看，早在西汉之前我国就有了石榴，看来石榴传入我国的历史比汉武帝时代还要早。

## 美容

石榴皮含鞣质、蜡、树脂、甘露醇、糖、树胶、菊酚、粘质、没食子酸、苹果酸、果胶和草酸钙，异槲皮甙等。石榴树皮含石榴皮碱，伪石榴皮碱，甲基异石榴皮碱等生物碱。大剂量的石榴皮碱和伪石榴皮碱对心脏收缩和血压升高有抑制作用，有一定毒性。石榴根及根皮含异石榴皮碱，-谷甾醇，甘露醇等多种物质，故有较好的美容效果、食疗作用与药用价值。

## 黑发丹

原料配方：石榴花、铁丹各适量。

制作方法：石榴花采取后阴干为末，和铁丹（铁粉之属）服。

本丹功效：可使白发变黑。（《本草纲目》）

## 食疗

在整个石榴中分食用和观赏两大类，但在食用石榴中又分为甜石榴和酸石榴两种。甜石榴以陕西临潼的“天红蛋”，安徽怀远的“玉石子”，云南蒙自的“大粒子”，山东峰城的“红皮甜”、“白皮甜”，以及山西的“三白”等最为有名。酸石榴以山西运城的“大红袍”著称。

## 石榴子酒

原料配方：石榴子适量，白葡萄酒一杯。

制作方法：将从石榴果实中剥出之籽粒，放入酒杯中，倾入白葡萄酒即成。随意饮服。

本酒功效：解渴止醉，止血杀虫。

## 石榴子白糖汁

原料配方：石榴子、白糖或冰糖各适量。

制作方法：将石榴子榨取汁，加白糖或冰糖，制成浆汁饮服。

本汁功效：治口腔发炎。

## 石榴粥

原料配方：石榴 50 克，粳米 100 克，红糖适量。

制作方法：将石榴果实加水煎取浓汁，入粳米煮为粥，待粥熟后，加入红糖调味。以上为一日量，连服一周。

本粥功效：治急性痢疾。（《圣惠方》）

## 酸石榴粥

原料配方：酸石榴一枚，粳米 30 克。

制作方法：将粳米淘洗干净，加水适量煎煮浓汁。取石榴子放入臼中捣烂，纱布包绞取汁，饮米汤时加入 2—3 食匙食服。日 3 次。

本粥功效：治消化不良久泻者。

## 榴花冰糖饮

原料配方：石榴花、牛膝各二钱，银花藤五钱，百部三钱，白及、冰糖各一两。

制作方法：前五药先煎，去渣留汁，再入冰糖，待溶化后饮服。

本饮功效：治肺痈。（《贵州草药》）

## 药用

石榴皮及石榴树皮因含有异石榴皮碱等，对绦虫有较强的驱除作用。对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、霍乱弧菌、痢疾杆菌、伤寒及副伤寒杆菌、变形杆菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、结核杆菌以及多种致病真菌均有抑制作用。

（一）药用与采集：药用果实皮，秋季果实成熟时采，去种子及隔膜，切成条或小瓣晒干备用。石榴花，盛开时采，晾干备用。石榴树皮及根，秋后采或现用现采。

（二）性味与归经：石榴皮，性温，寒，味酸涩，有小毒。《本草纲目》云无毒。石榴花，性平，味酸涩。石榴树皮及根，性温，味苦，涩，无毒。《广西中药》云有毒。入大肠、肾经。

（三）功能与主治：石榴皮有涩肠，止血，驱虫之功效。治久泻，久痢，便血，脱肛，滑精，崩漏，带下，虫积腹痛，疥癣。石榴花，治鼻衄，中耳炎，创伤出血，石榴根及树皮，有杀虫，涩肠，止带之功能。治蛔虫，绦虫，肾结石，久泻，久痢，赤白带等病症。

（四）应用与处方：

1. 肠滑久痢及久泻不止：酸石榴一个煨烟尽，出火毒一夜，研末，仍以酸榴一片煎汤服。（《本草纲目》引《普济方·黑神散》）

2. 久痢不瘥：陈石榴焙干，为细末，米汤调下三、四钱。（《普济方·神授散》）

3. 痢血五色，或脓或水，冷热不调：酸石榴五枚，连子捣汁二升。每服五合。（《圣济总录》）

4. 小便不禁：酸石榴烧存性（若无石榴可用枝烧灰代之），每服二钱，用柏白皮切焙四钱，煎汤一盞，入榴灰再煎至八分，空心温服，晚再服。（《圣惠方》）

5. 脱肛：石榴皮，陈壁土，加白矾少许，浓煎熏洗，再加五倍子炒研敷托上之。（《医钞类编》）

6. 小儿风痫：大生石榴一枚，割去顶挖空，入全蝎五个，黄泥固济，煨存性为末。每次服半钱，乳汁调下。或防风汤调服亦可。（《圣济总录》）

7. 疗肿恶毒：石榴皮以针刺四畔，着疮上，以面围四畔灸之，以痛为度。仍用榴末敷上。（《肘后方》）

8. 脚肚生疮，初起为粟，搔之渐开，黄水浸淫，痒痛溃烂，遂致绕胫而成瘤疾：酸石榴皮煎汤冷定，日日扫之，至愈乃止。（《医学正宗》）

9. 牛皮癣：石榴皮蘸极细的明矾粉搓患处。（《山东中草药手册》）

又方：石榴皮（炒炭），研细末一份，麻油三份，调为糊状。用时摇匀，用鸡毛蘸药匀涂于患处，每日二次。（《全展选编》）

又方：石榴皮煎水洗患处。每天一次，愈为止。

10. 预防稻田皮炎：石榴皮二两，五倍子二两，地榆（炒黑）二两，明矾五两。取清水五斤，将前三味药放水内煎沸后，再煎 10 分钟，然后加入明矾，用木棒不断搅拌，至明矾全部溶于水中，再煎至三斤左右，去渣冷却备用。用时须在下水前将手、脚在药液中浸泡一下，或用棉球蘸涂后下水工作。（《上海中医药杂志》）

11. 烧烫伤：石榴皮适量，研末，麻油调涂伤处，（《贵州草药》）

12. 牙痛：石榴皮或石榴树皮，烧炭研末，漱口有效。（《妙药奇方》）

13. 鼻衄不止：酸石榴花一分，黄蜀葵花一钱。上二味，捣罗为散，每服一钱匕，水一盞，煎至六分，不拘时候温服。（《圣济总录》）

14. 鼻血：石榴花适量，研末，每次用一分，吹入鼻孔。（《贵州草药》）

又方：石榴花 1—2 朵，水煎服。（民间验方）

15. 九窍出血：石榴花（揉）塞之取效（《本草纲目》）

16. 金疮出血：石榴花半斤，石灰一升，捣和阴干。每用少许敷之。（《崔元亮方》）

17. 肺痈：石榴花、牛膝各二钱，银花藤五钱，百部三钱，白及、冰糖各一两。水煎服。

18. 中耳炎：石榴花适量，瓦上焙干，加冰片少许，研细，吹耳内。（江西《草药手册》）

又方：耳孔流脓不止：先滴入几滴鸡冠血，再用焙干石榴花研末吹入耳内。（民间验方）

19. 妇女白带：石榴花 10—15 克。水煎服。（《妙药奇方》）

又方：鲜石榴根皮 30 克，白果 15 克，贯众 15 克。水煎服。

20. 驱除绦虫：石榴根阴干，取一把用 360 毫升水，煎至一半服用。也可

驱除蛔虫。（《妙药奇方》）

21. 月经不通：酸石榴根东生者一握，炙干，水二大盏，浓煎一盏，空心服之，未通再服。此方亦可治赤白下痢。（《纲目》）

22. 细菌性痢疾，急、慢性胃肠炎，消化不良：土黄连、番石榴叶各五钱，桃金娘根一两。水煎服，每天一剂。（《全国中草药新医疗法展览会资料选编》）

23. 痢疾：火炭母（鲜）、凤尾草（鲜）、番石榴叶（鲜）、猪骨粉各一斤。前三味加水十斤，煎成一斤。滤取药汁，加入猪骨粉烘干备用。每次服二分，每天三次。

24. 肾结石：石榴根皮、金钱草各一两。水煎服。（《中草药手册》）

25. 牙疳、鼻疳、衄血：石榴根皮或花二钱。水煎服。（江西《草药手册》）

## 二十三 茉莉

茉莉异名甚多，《丹铅录》称之为奈花，《中国树木分类学》称木梨花，《洛阳名园记》叫抹厉，《佛经》作抹利，《群芳谱》谓佛书言其花香而美丽可饰发而称鬢华。《梅溪诗集》称为没利。

### 栽培

茉莉为木樨科，茉莉花属。常绿灌木。株高1—2米，幼枝被短柔毛或近无毛，圆柱形，绿色，较老枝皮灰褐色。单叶对生，椭圆形或阔卵形。先端渐尖或钝，基部心形或楔形，全缘，两面无毛，仅下面叶脉腋部有黄色簇生毛，有短柄。夏、秋开花，以夏季为盛，花初开时白色，近萎缩时紫色，偶有红色种。有单瓣和重瓣，味极芳香。聚伞花序顶生或腋生，花朵3—7朵不等。总花梗长于花柄，被柔毛。花后多无果实。

茉莉原系热带植物，《本草纲目》云：“茉莉原出波斯，移植海南，今滇、广人栽蒔之。”约在公元200年时传入我国，今江苏、浙江、台湾、广东、广西、福建、云南、四川等地广为种植，在北方，公园及花卉爱好者中也多有栽培。

茉莉喜阳光，不耐荫，喜湿润，而忌涝，怕旱，适宜于深厚、疏松、肥沃富含腐殖质及排水性能良好的土壤。

繁殖以扦插为主，也有用压条和分株进行的。在6—9月均可进行。选取当年生健壮枝条，约10—15厘米长，有3个以上叶芽即可，切口在近节处剪成斜面，插入砂土中的部分，叶子取掉，只留地面一对叶子，插土以净砂土为好，深度至少要在两节以上。插后浇透水，放荫凉处，加强养护，保持适宜温度及湿度，一个月后生根，可恢复一般管理，天冷后要入温室，以防冻。翌春清明节待气温稳定后再般出温室，成活苗可分栽于盆中或移入花畦。分株与压条简单易行。

夏季是茉莉花生长的旺期，需要早晚各浇一次水，并在中午日光强烈时，向叶面和周围喷水，以增加湿度和降温。冬季要间干间湿，4—5天浇一次，春、秋每天一次即可。茉莉喜肥，在孕蕾期，要3—5天施一次稀薄腐熟的豆饼水。到8月份以后施肥可逐渐减少，10月份以后可基本停止，家中盆养可施淘米水，牛奶和豆浆以及啤酒的残汁掺水都是很好的肥料。茉莉在春季入室后，要剪去老枝、老叶、弱枝、弱叶，病枝、病叶，以促发新芽，和使株

型整齐美观。为防止土壤变碱，可适当浇施硫酸亚铁。

茉莉花虫害以红蜘蛛、蚜虫为主，可用杀螨剂和氧化乐果等防治。

## 食疗

茉莉花含有苯甲醇及其酯类、茉莉花素、芳樟醇、安息香酸、芳樟醇酯等。根含生物碱、甾醇。茉莉花及叶制成的茉莉花露，可以制作香水、面脂等对人体有益的高级化妆品，茉莉花茶是高级饮料，经济价值很高。早在《本草纲目》中对茉莉就有“蒸油取液，作面脂头泽，长发润燥香肌，亦入茗汤”之记载。

### 茉莉花茶

原料配方：茉莉花叶或花适量。

制作方法：摘取茉莉花和叶，洗净，入锅蒸后揉搓，阴干再蒸，冲茶服。

本茶功效：清口利尿，败火解毒，治腹胀腹泻。

### 茉莉糖水茶

原料配方：茉莉叶或花、糖各适量。

制作方法：采取茉莉叶或花，洗净煎煮1—2沸，入糖饮服。赤痢用白糖，白痢用红糖。

本茶功效：治赤白痢疾。

### 茉莉鱼肚

原料配方：发好鱼肚75克，茉莉花20朵，味精2克，精盐适量，姜汁10克，料酒10克，上等鸡汤1000克。

制作方法：将鱼肚切成均匀的小长方块，放入勺内，加入鸡汤、料酒上火氽透，沥净水分。茉莉花揉开，放碗内盖严。坐勺上火，放入鸡汤、鱼肚，加精盐、姜汁烧开，去净浮沫，调入味精，倒在盖碗内，撒上茉莉花，盖好盖碗，上桌即可。

本菜功效：除柔软松嫩，味醇花香，鲜美爽口外，有清热解表，治外感发热，补心益气，养肺暖胃，开郁除秽作用，并可治老年慢性气管炎，是老年体弱之人较好的补养食品。

### 茉莉花煮银耳

原料配方：茉莉花30克，银耳50克，冰糖30克。

制作方法：将银耳择去杂质，洗净，撕碎；茉莉花择净，同人砂锅煮至银耳熟烂，加入冰糖略煮2—3分钟即可。饮汁食银耳。

本耳功效：有清热解表，清肺养胃，补心益气之功效。主治肺燥干咳，老年性支气管炎，冠心病，高血压，妇女月经不调，便秘等病症。（《男女保春大全》）

从茉莉中提取的茉莉花油和蒸馏的茉莉花露，是制造香脂、香精的极好原料。用茉莉花熏制的茉莉花茶，以其味香持久，清甜舒口成为人们欢迎的名茶。

## 药用

(一) 药用与采集：茉莉花药用叶、花、根，以及用花所制之茉莉花露。叶，一年四季均可采收，鲜用或晒干备用。花，夏、秋盛开时采，现用或晾干备用。根，现用现采。

(二) 性味与归经：叶，性凉，味苦、辛。花，性温，味甘、辛，无毒。根，性温，味苦，有毒。茉莉花露，味淡。

(三) 功能与主治：叶，清热解表，治外感发热，腹胀腹泻。花，理气，开郁，辟秽，和中，治下痢腹痛，结膜炎，疮毒。茉莉花露，解胸中陈腐之气。《纲目拾遗》有不宜久服之记载。

(四) 应用与处方：

1. 腹胀腹泻：茉莉花叶 2 钱。水煎服。（《常用中草药手册》）
  2. 结膜炎：茉莉花适量，煎水洗眼。
  3. 耳心痛：茉莉花数朵，用菜油浸泡，滴入耳内。
  4. 续筋接骨止痛：茉莉根捣绒，酒炒包患处。（《四川中药志》）
  5. 龋齿：茉莉根研末，捣鸡蛋黄调匀，塞龋齿内。（《湖南药物志》）
  6. 头顶痛：茉莉根、蚤休根，捣烂敷痛处；并先以磁针轻扎头部。（《湖南中药志》）
  7. 失眠：茉莉根 3—5 分。磨水服。（《湖南中药志》）
- 注：因根有毒，内服宜慎，或遵医嘱。

## 二十四 山楂

山楂又名红果、山里红、山里果、赤爪实、赤枣子，皆因色彩艳红而名。《本草纲目》云：猴、鼠喜食之，故又有猴楂、鼠楂之名。《本草图经》叫“棠棣子”。《救荒本草》又称“映山红果”，《品汇精要》称“海红”。《中国树木分类学》又名“酸梅子”和“山梨”。

## 栽培

山楂属蔷薇科山楂属落叶乔木，株高 5—10 米。皮色暗棕，枝条多。叶互生和 5—7 个簇生，具长柄，叶片宽卵形或三角状卵形，边缘有 3—4 对羽状裂片，基部一对裂片较深，先端浅而渐尖。叶面有光泽，叶背面沿叶脉有短柔毛，边缘有不规则的短锯齿，侧脉明显，7—8 对不等，有的到达裂片顶端，有的则到达裂片的分裂处。花白色，伞房花序，常 8-15 朵簇生在一起，开在枝头顶端。花瓣多为 5 片，倒卵形或近圆形，雄蕊多数，常 16—20 枚，花药粉红色，子房下位，5 室，花柱 5，柱头圆形。尊筒钟状，萼片 5 裂，绿色，上部 5 齿裂。果实近球形，簇生于枝端，多达 10 粒到 20 粒。生时青紫色，在成长过程中，逐次渐红，直至熟时深红色，有多数紫色小斑点。萼片脱落很迟，先端留一圆形深洼，粗糙不光滑。果内有核 5—7 颗不等，向



外的一面宽而具棱，向内的一面窄而平滑，呈半月形。

山楂的繁殖多用播种和嫁接。因山楂的种子含仁率低，故播种培植砧木多用含仁率高的野山楂子做种子。现将其种子采集后的加工整理及层积处理简述于下：野山楂的成熟果实，可在9—10月果实呈现黄色时采集。采回后将果实堆放，使其果肉软化后用石碾碾压成碎片，晒后再行碾压，种子和果肉即可分开，然后再扬出果肉、果皮，留下种子。因为山楂种子具有较厚而坚硬的外壳难以吸水，和胚芽有较长时间的休眠性，因此在播种前必须进行热浸冷冻，使之外壳热胀冷缩而破裂并以较长时间的层积处理。热浸冷冻即是在寒冷的冬天，将种子放在60℃的热水中，浸15—20分钟再捞出放在0℃的低温冷冻，其冷冻时间可1—2天。如此热浸冷冻，冷冻热浸，往复2—3次，即可进行层积处理。层积处理的办法是：选取地势较高，背风阴凉处，挖取深50—60厘米，宽60—70厘米的漕沟，其沟的长短可以种子多少确定。沟挖好后，先在沟底铺一层4—6厘米的湿细沙，然后把种子和比种子多3—5倍的湿细沙搅和在一起，以30—40厘米的厚度堆放在沟内，上面再覆盖上15—20厘米的湿沙，沙子的湿度60%为宜。若种子多，壕沟长时，每隔一米远要立一小捆秸秆以利通风透气。层积处理好后，可时隔一个半月或两个月时翻动一次，若湿度（60%）不足可加水，若湿度过大要晾晒（怕腐烂）。头一年深秋层积，次年4—5月份，种子已经开裂，即可挖出筛去沙，留下种子立即播种。播幅宽可20—30厘米，深度可4—6厘米。种子下播后，为保持一定的温度与湿度，可进行地膜覆盖。约30—50天，可出芽一大部分，真正出完需二年时间。待苗木长至一年以后，即可进行嫁接。嫁接多取芽接法。接活后，2—3年可行移栽。

山楂性喜温暖，但也耐寒。适宜栽种在中性和微酸性的含腐殖质多而质地疏松的沙质壤土之中。忌低洼、盐碱和积水。幼苗期要注意浇水和施肥。

病虫害以红毛虫为多，要注意防治。

## 食疗

山楂果，味酸，甘甜，是消食的极好果实。特别是孕妇和儿童更为喜爱。山楂果实中含有丰富的山楂酸、柠檬酸、酒石酸、胡萝卜素、黄酮类、糖类、甙类。另外还含有维生素B2、维生素B12、维生素C、菸酸、脂肪、蛋白质、磷、铁、钙等多种对人体有益的营养成分。山楂不仅可以消积食，散瘀血，且有降低血压，软化血管的作用。若每日饭后能吃上几粒山楂果或山楂食品，既可消食减肥，又能健身祛病，是非常适宜于老年人的保健食品。山楂叶含多种黄酮及黄酮甙、山楂酸、熊果酸、绿原酸、咖啡酸、挥发油等。花含有槲皮素、金丝桃甙、咖啡酸、绿原酸、乙酰胆碱、胆碱、挥发油等。

## 山楂黑白酒

原料配方：山楂、白糖、黑豆、黄酒各适量。

制作方法：将山楂、黑豆淘洗干净后，入适量水煎熬数沸，去渣留汁入白糖，兑黄酒饮服。

本酒功效：治牙床出血等坏血症。

### 山楂麦冬酒

原料配方：山楂片 50 克，麦冬 30 克，白酒（低度）1000 毫升。

制作方法：将山楂片、麦冬放入白酒中，每日振动一到二次，一周后饮用。可边用边加白酒，约再添 500 毫升。每次饮一盅，每日一次。

本酒功效：适用于各型高血脂症。

### 山楂内金酒

原料配方：山楂、鸡内金各 50 克，黄酒适量。

制作方法：将山楂和鸡内金置瓦上焙干，共研细末。每次 6—7 克，经前温黄酒冲服。半个月为一疗程。

本酒功效：适用于血瘀型闭经。（以上二方见《常见病中医治疗便方》）

### 艾糖山楂饮

原料配方：干艾叶 12 克，赤砂糖 30 克，炒山楂 15 克。

制作方法：干艾叶、炒山楂水煎，去渣取汁 300 毫升，入赤砂糖调服，日 2 次，连服 3 天。

本饮功效：治受寒痛经。

### 山楂饮

原料配方：山楂、红糖（或白糖）各适量。

制作方法：山楂洗净，切成片，煎熬后，去渣留汁。若红痢入红糖，白痢入白糖。饮服。

本饮功效：治红白痢疾、小肠疝气。（民间方）

### 山楂茶

原料配方：干、鲜山楂果均可。

制作方法：山楂洗净，入锅煎熬，或拍烂入茶杯，沸水冲后代茶频饮。

本茶功效：治黄疸，降血脂。

### 山楂杭菊茶

原料配方：干山楂 30 克，杭白菊、决明子各 10 克。制作方法：上三味同煎，或入茶杯用沸水冲服，代茶饮用。

本茶功效：能扩张冠状动脉，增加冠状动脉血流量，改善心脏功能。

### 山楂麦芽煎

原料配方：山楂 15 克，麦芽 12 克，鸡内金 10 克。制作方法：上三味同煎，去渣取汁饮服。分 2 次服。本煎功效：治饮食积滞，胃部饱闷，吞酸暖

腐，食欲不振。

### 山楂荷叶饮

原料配方：山楂 30 克，荷叶 9 克。

制作方法：山楂、荷叶洗净后，入锅水煎，去渣留汁饮用。

本饮功效：治疗高血脂症，冠心病，减肥等。

### 山楂叶茶

原料配方：山楂叶若干。

制作方法：在春季（夏、秋季也可）采集之山楂叶，择去杂质，入锅蒸透后晾为半干，用手轻轻揉搓，入锅微炒再晾干透，泡茶饮用。

本茶功效：健脾胃，消积食，解暑热，久服健身防衰。

### 山楂花茶

原料配方：山楂花和叶各适量。

制作方法：在采集山楂花同时，采集山楂叶，用上“山楂叶茶”的制作方法进行炮制，沸水冲泡代茶饮用。

本茶功效：清热解毒，治疗高血压。（作者春季常用方）

### 山楂生姜茶

原料配方：山楂 30 克，茶叶 15 克，生姜 3 片。

制作方法：山楂、茶叶、生姜入锅中加水浓煎，以汤代茶饮用。

本茶功效：适用于湿热痢和食积痢。

### 山楂胡桃茶

原料配方：山楂 50 克，胡桃仁 150 克，白砂糖 200 克。

制作方法：将山楂洗净拍破或切成薄片，入锅并加适量水煎熬 20 分钟，连煎 3 次，滤去渣取汁浓缩到 1000 克，胡桃仁入水浸泡半小时，浸泡后重新加入少量水，用石磨磨成茸浆，再加适量水稀释。把锅置于火上，倒入山楂汁和白糖拌搅，待溶化后再倒入胡桃浆，边搅边倒，烧到沸腾出锅即成。

本茶功效：补肺肾、润肠燥，消饮食，通血脉，生津液。适用于肺虚咳嗽，气喘肾虚阳萎，腰酸腿疼，津亏口渴，大便干燥，食积纳少，噎腐，血滞经少、腹痛等症。并对冠心病、高血压、高血脂症和老年性便秘都有一定疗效。

### 山楂荷花饮

原料配方：山楂 12 克，荷叶半张。

制作方法：山楂切成片，荷叶洗净。山楂先入锅煮 1—2 沸后，再入荷叶

同煎。去渣留汁饮服。

本饮功效：治高血脂及冠心病。

### 山楂白糖粉

原料配方：山楂粉 3 克，白糖适量。

制作方法：山楂切薄片晒干，捣碎为粉末，入白糖适量，以酸甜适口即可。开水冲服。日 3 次，10 天为一疗程。

本粉功效：治病毒性肝炎。

### 山楂肉

原料配方：山楂 100 克，瘦猪肉 1000 克，菜油 500 克，芝麻油 15 克，生姜 30 克，葱 30 克，味精 2 克，白糖 15 克，花椒 2 克，绍酒 25 克，酱油 50 克。

制作方法：山楂去杂质洗净，切成薄片。瘦猪肉去皮洗净。姜切成片，葱切成节。先用 50 克山楂加水 1500 克，在武火上煮沸后，将猪肉下锅煮到六成熟时捞出切成 5 厘米的粗条，用酱油、葱、姜、绍酒、花椒拌匀腌渍一小时沥去水。炒锅置中火上加入菜油炼熟，投入肉条炸干水分，色微黄时沥出油。锅内留少许油，投入留下的 50 克山楂，略炸后将肉条倒入锅内，反复翻炒，微火煨干，起锅入盘，再淋入芝麻油，入味精，白糖，搅匀即成。

本肉功效：有滋阴健脾，开胃消食之功效。治脾虚食滞之食少，腹胀、脘痞、暖腐等症。对高血压、高血脂症、冠心病、消化不良也是极好膳食。（上方见《花卉栽培与药用价值》）

### 蜜饯山楂

原料配方：山楂 1250 克，白糖 650 克，清水 1500 克。

制作方法：将山楂洗净，用开水煮一下，见开捞出，放在大盘内，剥皮去核。勺内加水，放糖烧开，撇去浮沫，用微火煨。待水分耗去 1/3 时，下入山楂，仍用微火把水耗去。待变色，汁粘时，即可出勺。出勺后装入搪瓷盘内，晾凉。吃时从一头拨，装盘即可。

本饯功效：活血，开胃，消积食。

### 山楂炖猪肚

原料配方：猪肚 1 个，山楂片 30 克，冰糖 50 克。

制作方法：将猪肚里外洗净切成条状，和山楂片一同加水文火炖煮。待猪肚熟后，放入冰糖加热溶化，食肚饮汤，分顿随量食用。

本肚功效：治虚寒型慢性胃炎。（《常见病中医自疗便方》）

### 山楂膏

原料配方：山楂 500 克，白糖 120 克，红花膏、梅卤各少许。

制作方法：将山楂洗净，放锅内蒸烂，去皮和核，加入白糖、红花膏、梅卤等冷冻后切块，装盒出售或食用。

本膏功效：化食消积，降血脂，治痢疾。

### 焦楂粥

原料配方：焦山楂 15 克，煨干姜 5 克，糯米 50 克。

制作方法：将焦山楂、煨干姜加水煎煮，过滤取汁，以汁煮糯米为粥食用。

本粥功效：适用于积滞型消化不良。

### 山楂粥

原料配方：山楂 30 克，桂皮 3 克，糯米 50 克，蜂蜜适量。

制作方法：山楂洗净去核轧为细末，桂皮为粉，前三味加水煮粥。粥熟后调蜜食用。

本粥功效：消积食，化宿滞，活血通脉。治鱼、肉积食，腹胀痞满，消痰，消瘀。（《济众新编》）

### 锅巴山楂粥

原料配方：锅巴 500 克，神曲 75 克，焦山楂 150 克，鸡肉金 15 克，白糖适量。

制作方法：上药一并焙干，研为细末，入白糖适量，一块搅匀，每次 20 克，日 3 次，拌和在粳米粥中食服。连服至药尽为止。

本食功效：伤食纳差和防治小儿疳积。

### 药用

（一）药用与采集：药用叶，春、夏、秋均可采用；花，春季盛开时采；果，秋后成熟时采，鲜用或切片晒干备用；核仁，果实熟后去皮肉即可得；山楂树枝及树根，现用现采。

（二）性味与归经：山楂果性微温，味酸甘，无毒。入脾、胃、肝经。根，性平，味甘，无毒。枝，性寒，味苦，无毒。

（三）功能与主治：果实，消积食，散瘀血，驱绦虫。治肉积，癥瘕，痰饮，痞满，吞酸，泻痢，肠风，腰痛，疝气，产后儿枕痛，恶露不尽，小儿乳汁滞。山楂枝，主水痢，头风，身痒。山楂叶、花，治高血压、洗漆疮。山楂核，治食积疝气。山楂根，消积，祛风，止血。治食积，痢疾，关节痛，咯血。

（四）应用与处方：

1. 一切食积：山楂四两，白术四两，神曲二两。上为末，蒸饼丸梧子大，服七十丸，白汤下。（《丹溪心法》）

2. 诸滞腹痛：山楂一味煎服。（《方脉正宗》）

3. 痢疾及赤白痢相兼：山楂肉不拘多少，炒研为末，每服一、二钱，红

痢蜜拌，白痢红白糖拌，红白相兼，蜜砂糖各半拌匀，白汤调，空心下。（《医妙编》）

4. 食肉不消：山楂四两，水煮食之，并饮其汁。（《简便单方》）

5. 肠风：山楂果实烧炭，米饮调下。（《百一选方》）

6. 老人腰腿痛：山楂、鹿茸（炙）等份。为末，蜜丸梧子大，每服百丸，日二服。（《本草纲目》）

7. 寒湿气小腹痛，外肾偏大肿痛：茴香、柿楂子（山楂）。上等份为细末，每服一钱或二钱，盐、酒调，空心服。（《百一选方》）

8. 产妇恶露不尽，腹中疼痛；或儿枕作痛：山楂百十个，打碎煎汤，入砂糖少许，空心温服。（朱震亨方）

9. 小肠疝气：山楂 4.5 克，积壳 6 克。水煎服。如犯时呕吐，可加海螵蛸 6 克。连服 3 剂即愈。

10. 绦虫病：鲜山楂 2 斤（干品半斤，小儿减半），洗净，下午 3 时开始零食，晚 10 时吃完，晚饭禁食。次晨用槟榔 2 两加水煎至一茶杯，一次服完，卧床休息，有大便感觉时尽量坚持一段时间再大便，即可排出完整绦虫。冬天应坐在温水便盆上大便秘，避免虫体遇冷收缩断落而不能完整排出。

11. 急性细菌性痢疾：20%的山楂煎剂加糖调味，每服 200 毫升（小儿酌减），每日 3 次，7—10 天为一疗程。

12. 降低血清胆甾醇：山楂一两，毛冬青二两。水煎分二次服，为一日量。

13. 胃积坚久，嘈杂吞酸。胁间积块作痛：山楂核五钱（烧黄，研末），沙蒺藜五钱（焙），鸡内金五钱（焙黄），共为细末。每服一钱，白滚水送下。忌生冷。（《滇南本草》）

14. 难产：山楂核七十七粒，百草霜为衣，酒吞下。（《海上方》）

15. 阴肾 肿：橄榄核、荔枝核、山楂核各等份。烧存性，研为末，每服二钱，空心，茴香汤调下。（《本草纲目》）

16. 遗精，腰膝酸软，精神不振：焦山楂 30 克，沙枣（干品）30 克。水煎后入红糖调服。（《男女保春大全》）

17. 消化不良，小儿食积：野山楂根、果各四钱，车前草三钱。水煎服。

又方：六曲、山楂、云苓、陈皮、麦芽、泽泻、白术各三钱，清半夏、藿香、苍术、厚朴、甘草各一钱半。（小儿疳积散）上药共为细末，每包重二分。片剂，每片重 0.3 克。6 个月以内，每日二次，每次半包；周岁以内，每日三次，每次半包；二岁以内，每日二次，每次一包。片剂：6 个月以内，每日 3—4 片；周岁以内，4—6 片；2 岁以内，6—9 片；均分为 2—3 次服。（天津市儿童医院方）

18. 关节痛：山楂根、紫藤根、活血龙、桂枝、络石藤、忍冬藤各三至五钱。煎汁冲酒服。

19. 肺结核咯血：野山楂根一至二两，水煎汁，再用白茅花三至五钱，烧灰，以上药汁冲服。（上三方见《浙江民间常用草药》）

20. 细菌性痢疾：山楂根互钱，小果蔷薇根（七姊妹）五钱。水煎，分二次服，每日一剂。（《单方验方调查资料选编》）

21. 食积不化，饱胀腹痛：山楂 9 克，神曲 9 克，麦芽 9 克，莱菔子 9 克。水煎服。

又方：山楂 9 克，枳实 6 克，陈皮 3 克，黄连 1 克。水煎分 3 次 1 日服完。

22. 产后子宫收缩不良，小腹疼痛，恶露不尽：焦山楂 30 克，水煎兑红糖、童尿服。

23. 产后腹痛：山楂肉 9 克，当归 6 克，白芍 1.5 克，甘草 3 克。水煎服。

24. 食积、肉积、酒积：山楂二两，姜制半夏、橘红、神曲、麦芽、茯苓各一两，连翘、莱菔子、党参各半两。共研细末水为丸，每服一丸，日服三次。（保和丸）

25. 冻疮：山楂适量，烧热去核，捣烂，趁热摊在纱布上，外敷患处。（《常见病中医自疗便方》）

26. 骨渣扎进肌肉内：山楂捣烂，贴敷。效果佳。（《妙药奇方》）

27. 慢性肝炎，脂肪肝，中毒性肝损害，早期肝硬化：当归、白芍、丹参、郁金、黄芪、黄精、党参、山药、山楂、茵陈、生地、泽泻、秦艽、板蓝根、六曲、甘草各适量。水煎服，每日一剂。（《金国中草药新医疗法展览会资料选编》山西方）

## 二十五 芦荟

芦荟又名奴会、草芦荟；因味苦似胆汁，故名象胆；叶及茎均为深绿色如葱，而得名油葱。有好望角与斑纹芦荟。

### 栽培

芦荟系百合科，芦荟属，多年生肉质草本花卉。具短茎或近无茎。叶条状狭长披针形，簇生于短茎基部，基部宽，先端渐尖，直立，尖端向叶背方向弯曲，肥厚，多汁，边缘有鳄鱼牙状硬刺。花于夏秋季开放于叶茎顶端，总状花序，黄、淡黄，或有红色小斑点。花被 6 片，下部合生成筒，雌蕊 6 枚；花柱线形略长于花被。花谢后结三角形蒴果。本植物多指库拉索芦荟和斑纹芦荟，而好望角芦荟则茎甚高，叶簇生于茎顶。

芦荟原产非洲、地中海地区，现我国各地多有栽植，云南有野生分布。性喜温暖阳光，喜湿润气候，但也耐旱，而不耐寒，在北方冬季需进温室保护过冬。沙质排水良好壤土最为理想。

繁殖多用扦插和分根。扦插法：从母株上剪取 15 厘米左右的长条，取掉基部两片侧叶，放于干燥荫凉处晾 2—3 天，待伤口愈合后，插入培养土内，保持温度在 20℃ 左右，18—20 天，即可生根成活。分根繁殖更为容易，随时均可进行，以换盆时进行最好。即从母株上将分生出之小萌芽，带根取下栽于盆中，可放在荫凉处待 3—5 天，逐渐见阳光，极易成活。

芦荟冬季休眠宜干燥，夏季生长宜湿润。生命力极强，病虫害甚少。

### 美容

近些年来，发现芦荟对人的美容有神奇的功效，它不仅可治面部各种疮疖，还可使皮肤由黑变白，由粗糙变细嫩，由肥笨变苗条，所以各种含有芦荟成分的化妆品、护肤品、皮肤美容滋补品等也就应运而生，进入了消费市场。

## 芦荟汁

原料配方：芦荟叶适量。

制作方法：将芦荟叶去刺，洗净，捣烂取粘糊汁，涂于患处，早晚各涂一次，患处变成咖啡色，很快结痂，痂退不留痕迹。

本汁功效：治疗烫发液损坏面部而引起的水泡等外伤。且愈合快，不留痕迹。

## 芦荟汁

原料配方：芦荟叶适量。

制作方法：将芦荟叶去刺，洗净，捣烂，用洁净纱布包裹绞取液汁，兑茶水长期饮服；并以芦荟化妆品涂抹皮肤。

本汁功效：可使身体变苗条，皮肤变白嫩。

## 化妆水掺芦荟汁

原料配方：芦荟汁适量，化妆水一瓶。

制作方法：芦荟叶洗净去皮、刺，捣烂绞取液汁，以化妆水的 1/3 与芦荟汁混合，涂抹面部。

本汁功效：去面部疮疖，使皮肤白嫩。

## 芦荟汁掺雪花膏

原料配方：鲜芦荟叶、雪花膏各适量。

制作方法：取鲜芦荟叶洗净去刺，捣烂取汁，同雪花膏各半混合，外涂于鼻后，搓擦有效。

本膏功效：治酒渣鼻。

## 芦荟杏仁膏

原料配方：芦荟叶、杏仁、鸡蛋黄各适量。

制作方法：鲜芦荟叶洗净去刺，捣烂取汁；杏仁去皮捣碎；取鸡蛋黄共调和为膏。晚上涂面部，次日一早用清酒或温水洗掉。也可在洗澡后涂抹皮肤。

本膏功效：治皮肤粗糙，面部出现黑痣之类皮肤疹等。

## 芦荟银杏膏

原料配方：芦荟汁 200 克，银杏仁 600 克，蜂蜜，蛋清各少许。

制作方法：取鲜芦荟叶若干，去刺洗净，捣烂取汁，银杏仁去核皮捣碎，和芦荟汁为膏。也可加少许蜂蜜和蛋清，调和成膏涂擦。晚间涂于所需处，次日早晨洗掉。

本膏功效：消除皱纹和使脸部皮肤变白嫩。



## 芦荟南瓜膏

原料配方：芦荟适量，南瓜 1 个，水酒少许。

制作方法：取鲜芦荟叶洗净去刺，捣烂取汁；南瓜去皮切成薄片，加高度水酒少许，煮成膏药状，入芦荟汁装瓶收存，晚间涂抹面部，次日一早洗掉。

本膏功效：可使面皮由黑变白嫩，由粗糙变细腻。

## 四物美容膏

原料配方：芦荟、南瓜、杏仁、银杏仁各等量，蜂蜜适量。

制作方法：芦荟洗净去刺皮；南瓜削去皮切成片；杏仁、银杏仁去核壳及皮。以上四物共捣为泥，入蜂蜜适量熬为膏，装瓶使用。每晚临睡前涂面部，次日早晨用温水洗掉，再涂抹芦荟汁掺雪花膏，其效更佳。

本膏功效：祛除皱纹，脸皮肤变白，粗皮变细。

## 芦荟香脂膏

原料配方：芦荟汁，香脂各适量。

制作方法：将新鲜芦荟叶，去刺，洗净，捣烂用干净纱布包裹绞取汁液，与香脂拌匀，涂于患处，并在涂后反复均匀搓擦，干后再涂，再搓，获效更快。

本膏功效：治疗因寒冷或使用洗涤剂等原因所致之手足冻伤和皴裂。

## 芦荟丝

原料配方：芦荟叶不拘多少。

制作方法：将鲜芦荟叶摘取后，去刺、洗净、控干，切成细丝，每日早晚各一次，用水服 5 克。连续服用，痊愈为止。

本丝功效：治疗面部酒刺。（以上各方，系根据《妙药奇方》中之方剂配伍而成）

## 食疗

芦荟食疗与药用价值极高，有“芦荟药中宝，家家都种好”之说。库拉索芦荟叶的新鲜汁液含芦荟大黄素甙、对香豆酸、葡萄糖、蛋白质及许多草酸钙的结晶。好望角芦荟叶的新鲜汁液含芦荟大黄素甙及异芦荟大黄素甙。斑纹芦荟叶的新鲜汁液含芦荟素及芦荟宁等。在人们的食品趋于苦味质的今天，芦荟成为极好的食品原料。在西欧一些国家，芦荟被用为高级食品与高级饮料的添加剂或主料。美国的“芦荟三明治”被称为高级健身补品。在日本用芦荟制成的果汁、色拉、糖果等，也是深受人们欢迎的保健营养食品。

## 芦荟蜂蜜饮

原料配方：芦荟叶若干，蜂蜜适量。

制作方法：取芦荟嫩叶洗净去边刺，捣烂，用干净纱布绞取液汁，加入蜂蜜，开水冲后，待冷饮用。慢咽，效果更佳。

本饮功效：治咽喉疼痛。

### 芦荟茶

原料配方：芦荟叶。

制作方法：取芦荟叶，多少不拘，洗净，晒 2—3 天至干，捣烂为末，装入杯 1/3，加入沸水冲后，盖杯盖 10 分钟后，代茶频频饮服。

本茶功效：治扁桃腺炎和喉炎。

### 芦荟叶茶

原料配方：芦荟叶。

制作方法：取芦荟叶洗净去刺，切成细丝，用沸水冲后，在杯中待 10—15 分钟饮服。似饮茶样慢慢频饮。

本茶功效：治胃肠病和高、低血压病。

### 芦荟酒

原料配方：芦荟 150 克，烧酒 300 克，红糖少许。

制作方法：鲜芦荟洗净去刺捣烂，和红糖一起加入烧酒内，放置 20 天便成为味美的芦荟酒。频频随量饮服。

本酒功效：治神经痛，胃病。酒越陈效果越好。（《妙药奇方》）

### 芦荟粥

原料配方：芦荟叶及茎 100 克，小米或糯米 100 克，糖少许。

制作方法：芦荟茎叶（去刺）洗净，水煮沸后去渣，入米为粥食用。因味苦可加少许糖调味。

本粥功效：治胃肠溃疡症。

### 芦荟汁炖瓜仁

原料配方：芦荟汁 6—7 茶匙，淡瓜子仁 30 枚。

制作方法：取鲜芦荟叶去刺洗净，捣烂绞汁，放锅内入瓜子仁稍炖。食瓜子仁，饭前服，1 日 2 次。

本仁功效：治疗白浊。（《福建民间草药》）

### 芦荟糖稀

原料配方：芦荟汁 100 克，糖稀 300 克。

制作方法：取鲜芦荟叶，洗净去刺，捣烂取汁，加入三倍于芦荟的糖稀，

用文火熬成芦荟糖稀，咳嗽时服，立止。

本糖功效：体质虚弱，咳嗽频繁的特效药膳。（《妙药奇方》）

### 芦荟花炖猪肉

原料配方：芦荟花三至五钱，精猪肉一斤。

制作方法：将芦荟花择去杂质，洗净，水煎数沸后去渣留汁，入猪肉炖煮，肉熟后服食。

本肉功效：治白浊。（《岭南采药录》）

### 芦荟凉调

原料配方：取新鲜芦荟叶5厘米长，香油、酱油、精盐各少许。

制作方法：将鲜芦荟叶采摘后，洗净去刺，切成细丝，加香油、酱油、精盐调味食用。每日3次，随意食。外加贴敷，效果更佳。

本菜功效：治神经疼痛，且它法无效者。（《妙药奇方》）

### 药用

芦荟的药理作用有：泻下作用。因各种芦荟属植物，均含有芦荟大黄素甙，在肠道中有刺激性泻下作用。有治疗和促进创伤的愈合和用。芦荟1：500醇浸出物，在体内可抑制肉瘤和癌生长物，故有一定的抗癌作用。

（一）药用与采集：芦荟的根、叶、茎、花均可入药。叶、茎、根全年可采。花，夏秋开放时采，晒干，备用。芦荟膏系芦荟汁浓缩后的浸膏。

（二）性味与归经：性寒，味苦，无毒。入肝、心、脾经。斑纹芦荟有小毒。

（三）功能与主治：库拉索芦荟有清热、通便、杀虫等功能。主治热结便秘，妇女经闭，小儿惊风癫痫，疳热虫积，癣疮，痔瘕，萎缩性鼻炎，清心热，解心烦，生津止渴，消牙肿，解火毒，健脾胃。斑纹芦荟，有泻火，通经，杀虫，解毒之功效。主治白浊，尿血，妇女经闭，带下，小儿惊痫，疳积，烫伤，痔疮，痈肿等病症。芦荟花主治咳嗽，吐血，白浊等，与芦荟根同。

（四）应用与处方：

1.大便不通：芦荟（研细）七钱，朱砂（研好飞粉）五钱。滴好酒和丸，每服三钱，酒吞。（《本草经疏》）

2.小儿急惊风：芦荟、胆星、天竺黄、雄黄各一钱。共为末，甘草汤和丸如弹子大。每遇此症，用灯芯汤化服一丸。（《本草切要》）

3.大人小儿五种癫痫：芦荟三钱，生半夏一两（切碎，姜汁拌炒），白术一两（酒炒），甘草五钱（炒）。共为细末，水泛为丸，如黍米大。每服一钱五分，姜汤送下。（《本草切要》）

4.小儿脾疳：芦荟、使君子各等份，共为细末。米饮调下，每服一、二钱。（《儒门事亲》）

5.五种膨胀：芦荟、蟾酥各三钱（酒一盞，浸一日，蒸化如膏）。以生半夏为末二两，巴霜三分，和丸如黍米大。每服十丸，淡姜汤早晚吞下。忌

盐、糖百日。（《本草切要》）

6. 痔瘕胀痛、血水淋漓：芦荟数分，白酒磨化，和冰片二、三厘，调搽。（《本草切要》）

7. 齿：芦荟四分，杵末，先以盐揩齿洗净，然后敷少末于上。（《海上集验方》）

8. 咳嗽痰血：芦荟鲜叶五钱至一两，去外皮，水泡去粘液，水煎服。（《广东中草药》）

9. 轻度汤火烫伤：鲜芦荟叶，以冷开水洗净，挤汁遍涂伤部，日涂三至五次。（《福建民间草药》）

10. 去瘀散毒：芦荟叶和盐捣烂，敷疮即穿。（《岭南采药录》）

11. 胼胝初起：鲜芦荟叶尿浸半天，加热敷贴；或取鲜叶焙焦，加些黄酒，捣烂加热敷贴；日换两次。（《福建民间草药》）

12. 咳嗽、咳血：芦荟花（干品）三至五钱。水煎服。（《南方主要有毒植物》）

13. 内伤吐血；芦荟花以酒煎服。

14. 白浊：芦荟花和猪肉煎汤服。

15. 月内婴儿眼不开：芦荟花煎水洗。（13—15 见《岭南采药录》）

16. 小儿疳积、尿路感染：芦荟根五钱至一两。水煎服。（《南方主要有毒植物》）

17. 小儿疳积（消瘦症）：芦荟根、使君子各等份研末，每日 3—6 克，米汤送服。（《花卉栽培与药用价值》）

18. 解饮酒中毒：芦荟叶洗净绞汁服一酒盅，酒量大者服二酒盅，提前服有预防效用。

19. 跌打瘀血，并起鼓包：鲜芦荟叶剥去外皮，贴患处周围，干则随时换之。既化瘀，又消肿。

20. 脚脖扭伤：鲜芦荟叶，剥去外皮，敷患处，干可随时换敷。

21. 刀或玻璃割伤：鲜芦荟叶，去皮，贴敷患处，再用绷带缠缚，可止血。日换 5—6 次，愈合后不留伤疤。

22. 钉子扎脚，疼痛剧烈：鲜芦荟汁滴渗伤口处，既止痛，又愈合快。

23. 伤口不愈合：芦荟叶晒干，研为细末，用蜂蜜或香油调和外涂，可速愈。

24. 毒虫咬伤：鲜芦荟叶洗净捣烂取汁，涂于患处。

25. 毒蛾湿疹：鲜芦荟叶去刺洗净，捣取汁涂患处，并开水冲服，效甚佳。

26. 手脚皲裂：鲜芦荟叶绞汁涂患处，可愈。

27. 痱子：鲜芦荟叶，去刺洗净，连皮捣碎，用纱布包裹绞取汁，均匀地涂抹长痱子的部位，有效。婴儿也适用，且不损坏皮肤。

28. 湿疹：鲜芦荟叶捣烂取汁，涂于患处，同时于饭前饮服一酒盅，日三次。作者曾用此方，效甚佳。

29. 皮肤炎：鲜芦荟叶，去刺洗净，捣烂取汁，涂于患处，于再涂。

30. 暴晒而致伤皮肤：取鲜芦荟叶，竖着切开，将其粘液面贴敷患处。4—5 日可愈。

31. 顽固性手足癣：鲜芦荟叶，去刺洗净，捣取汁液，擦涂患处。早晚各一次。

32. 严重脓疮：用撕扯时分泌出的芦荟叶汁，日多次涂抹，效甚佳。

33. 臀部脓疮：芦荟叶晒干为末，用酒调和，厚敷于患处，有效。
34. 手指和脚趾急性化脓：鲜芦荟叶捣烂取汁，涂抹患处，日 3 次，同时将芦荟叶煎服，效果更好。
35. 手术困难的各种肿疮，如在脸部、颈部、阴部等部位：芦荟叶去刺洗净，捣烂取汁，涂于患处，干则再涂。晚上睡时，可将芦荟叶竖着切开，用其粘液面贴敷患处，并用胶布固定。
36. 恶性湿疹：对皮肉溃烂出黄水时，用作豆腐的卤水洗净患部。取芦荟 40 克，甘草 20 克，共研细末，撒涂于患部。数日即见效。
37. 眼部充血：取新鲜芦荟叶，洗净去刺，捣烂后用于净纱布包裹绞取汁液，直接滴入眼中，并立即洗出，有效。
38. 眼内进入中性洗涤剂而疼痛：将摘取的芦荟叶绞汁滴入眼内 2—3 滴，闭上眼睛，在眼皮上再放上去刺、洗净、去皮的芦荟叶，用胶布固定 30 分钟，有效。若眼内进入灰尘，可用芦荟汁洗眼。
39. 齿龈化脓引起面部肿痛：取鲜芦荟叶洗净，去刺，剥皮，贴敷于齿龈肿胀处，日换敷 5—6 次。同时饮服芦荟叶汁，效果更佳。
40. 口腔炎、舌炎及舌苔似木耳般重之症：取与患部大小相适应的芦荟叶，洗净去刺，竖切成二瓣，在舌面上一日轻轻搓擦 4—5 次，显效。连用 3—4 天，可根治，同时用芦荟汁液漱口吞服，效果更佳。
41. 龋齿疼痛；取少量鲜芦荟叶洗净，用痛齿轻轻咬住，可在 20 分钟内见效。
42. 中耳炎耳孔化脓：鲜芦荟叶捣烂用脱脂棉蘸液汁，均匀地涂入耳内，日涂抹 3—5 次。
43. 鼻窦炎：将鲜芦荟叶洗净去刺，竖切为小瓣，于晚上临睡前，将其叶肉朝里贴敷于鼻梁和其周围，用胶布固定至第二天早晨，如此多次有效。
44. 鼻塞：取少量芦荟叶，洗净，去刺，竖切，将有粘糊肉面贴敷于鼻塞一侧的鼻翼，用胶布固定。
45. 冻伤：鲜芦荟叶去刺洗净，捣烂取汁，涂于患部搓擦，干则再涂，勤涂即愈合快。
46. 咽喉痰堵、咳嗽、哮喘：鲜芦荟叶，洗净去刺，捣烂，每次服一食匙，每日三次，饭后服用。有效。
47. 胃痛兼有痔疮、便秘：鲜芦荟叶洗净，去刺，捣烂用米纸包，日 3 次，饭前用水冲服 15 克，久服，可治愈。
48. 因烟、酒过度而恶心、胃痛：鲜芦荟叶，洗净，去刺，嚼吃，有效，并能防止宿酒。
49. 胃溃疡初期，有不舒感：鲜芦荟叶，洗净，去刺，捣烂取汁，每饭前服二食匙，天天服，一周见效。
50. 食欲不振：鲜芦荟叶捣烂取汁，晒干研末，饭前服少许，可增加食欲，健胃、肠。
51. 外痔严重者：取鲜芦荟叶，洗净去刺，捣烂取汁，涂于患处，每隔二小时涂一次。
52. 痔疮出血；取鲜芦荟叶，洗净去刺，切细丝空腹服。
53. 痔疮疼痛难忍：鲜芦荟叶取汁，用脱脂棉浸汁，贴敷于洗净的疼痛处。每日换敷一次。
54. 恶性便秘：取老芦荟叶，洗净去刺，捣烂，用纱布滤取液汁。每日早

晚各服 2—4 匙，连续服 2—3 天。

55.便秘：芦荟 40 克，当归 40 克，朱砂 10 克，共为细末搅匀，用蜂蜜调和，再加朱砂 10 克，制成黄豆粒大小的丸药，每次饭后服 3—4 粒。（润肠丸）

56.便秘：干芦荟 56 克，朱砂 40 克，研细末，用好酒拌和，制成豆粒大小丸药，每次用热水冲服 5—12 克。（便秘名方）

57.由肾病引起的严重浮肿：鲜芦荟叶捣烂取汁，白面调和，贴敷于脚心，2—3 小时内便尿，浮肿消退，继续坚持可根治。

58.肝脏障碍，消化不良：鲜芦荟叶洗净去刺，捣烂取汁，空腹饮服，每次半杯，每日二次，久服，特效。若嫌生汁难饮，可将生汁晒干，研末，日服 15 克。

59.失眠：将鲜芦荟叶洗净，去刺，捣取汁，在临睡前服半杯，有效。

60.关节炎、风湿症：服用芦荟丸、芦荟汁、芦荟叶贴敷患处等，有效。

芦荟丸：芦荟汁晒干，研末，用蜂蜜调和而成，每日 3 次，每次 5 克。

芦荟汁：取鲜芦荟叶，洗净去刺，捣烂取汁，每次服一酒盅，每日服三次，饭前服。

湿敷：将鲜芦荟叶洗净竖切，用其粘糊面贴敷于整个患部，随时换敷。

61.神经痛，用多种方法治疗无效者：芦荟叶竖切，用其粘糊面，贴敷于患处，日夜换敷 2 次，3—4 天内见效。

62.四肢慢性神经痛：鲜芦荟叶洗净去刺，捣烂取汁，每晚临睡前服一酒盅，久服获效。如出现泄泻症状时，停药一段时间后再服。

63.小儿哮喘：鲜芦荟叶洗净去刺，捣烂取汁，加少量蜂蜜，日服一次，每次一食匙，可减轻发作，久服可根治。

64.因服感冒药等而食欲不振：鲜芦荟叶 4—5 厘米，剥皮捣细，用米纸包，一日服 2—3 次，有效。

65.2—3 岁小儿，患肠炎泄泻时：取芦荟汁半匙同止泻药一起服，每日 2—3 次，有效。即使是重症，用药 2—3 天，可愈。

66.小儿由于感冒而泄泻时：取芦荟叶 3 厘米，捣取汁同止泻药一起服，有效。

67.小儿由于过食而哭闹不睡时：服芦荟汁，有效。

68.小儿因摔倒而头部瘀血：取鲜芦荟叶洗净剥皮，贴敷于患部，可消瘀快。

69.蚊虫叮咬而局部肿胀：取芦荟叶汁外涂，见效。

70.膀胱炎尿频，下腹疼痛：取芦荟叶 3 厘米，洗净，去刺，捣烂，用米纸包，内服，有效。一次不见效，服多次，可治愈。

71.血压高或低：每天服芦荟丸药或芦荟汁，可使血压高或低趋于正常。因芦荟能增强血管的柔软性。

72.脑血栓，半身不遂：用芦荟软膏搓擦全身的同时，服芦荟丸，每日 15 克，可在一个月内获效。芦荟丸是将芦荟汁干燥，研末，用蜂蜜调和制成黄豆粒大小的丸药。

73.神经性咳嗽：服芦荟汁，可治愈。

74.多年哮喘：取鲜芦荟叶，洗净去刺，捣烂取汁，每日三次，每次一盅，饭后服。

75.晕车呕吐：在乘车前携带芦荟叶 5 厘米左右，慢慢口嚼有效。

以上芦荟方未注明者，均见《妙药奇方》，系韩国著名医学家曹圭亨先生据中国、朝鲜、日本、美国流传下来的民间单方整理编订，朴哲等译。

## 二十六 丝瓜

丝瓜异名较多，各地与各书叫法不一。有天丝瓜，天罗瓜，天吊瓜，天络丝，布瓜，天罗絮，蛮瓜，绵瓜，布瓜，菜瓜，水瓜，絮瓜，砌瓜，坭瓜以及纯阳瓜，洗锅罗瓜，倒阳菜等。

### 栽培

丝瓜为葫芦科一年生攀援草本植物。茎蔓可长达7—10米，幼茎绿色，老茎灰褐色，有棱角，卷须常3歧。叶互生，叶柄多角形，具柔毛，长5—8厘米，叶片圆心形，掌状3—7裂，裂片呈三角形，先端渐尖或锐尖，边缘有钝锯齿，上面绿色，下面淡绿色。整个叶面较大，长约10—23厘米，宽13—25厘米。主脉随裂片3—7条。花单性，雌雄同株。雌花单生，具长柄，雄花为总状花序。花萼5裂，裂片绿色，卵状披针形，外被细柔毛；花冠黄色、淡黄色5裂，裂片阔倒卵形，长3—5厘米，宽2—4厘米，边缘波状，雄蕊3—5，花药2室，花丝分离，基部膨大，被柔毛；子房下位，圆柱形，3室，胚胎多数，柱头3，肥厚，各2裂外伸。瓠果长20—60厘米，下垂，长圆柱形；幼嫩时绿色带白粉，有脉络深绿色条纹，成熟时黄绿色或褐绿色；果内密生坚韧的网状纤维。种子黑、白色，扁长方卵形，生长在网纹内。

种子繁殖，多采取种子直接穴点播种，也有育苗移栽的。直接播种，简单易行，即在四月中、下旬进行，采取人工催芽法可生长快。具体作法是：将种子在冷水中浸泡3—5小时，取出用湿布包好，保持一定温度和湿度，待一周后播种，很快即可出苗。若大面积播种，可在整好的畦田里，以行距60厘米，株距50厘米，深5厘米，进行穴播，每穴可下种子2—3粒。待苗长出6—10厘米时，可行定苗，每穴留一株。若是庭院作观赏和凉棚休息用，大多在窗前建筑物旁，或休息场地，搭起棚架，让其缠绕，或直接攀援在建筑物上。若育苗移植，可在3月份将种子播种在花盆内，浇透水，保持一定温度与湿度，10—15天即可发芽出苗，待幼苗长至15—20厘米时，可带土移栽，极易成活。

丝瓜性喜温暖气候，在土壤湿润和富含腐殖质的砂质壤土中生长良好。丝瓜因其生命力强，生长快，需水肥较多，夏日要每日浇水1—2次，10—15天施水肥一次。

丝瓜病虫害，多为白粉病和蚜虫。可用波尔多液喷治，另鱼藤精可治蚜虫。

### 美容

丝瓜含有丰富的维生素，以及对人体有用的钙、磷、铁等矿物质，丝瓜汁液中所含的蛋白质和其特有的活性物质，有美容作用。

丝瓜美容作用，《本草纲目》早有记载，如：“肺热面疮：苦丝瓜、牙

皂荚并烧灰，等份，油调搽。”又“丝瓜汁调辰粉，频搽之”，可治天泡湿疮云云。近代丝瓜美容热兴起于日本。丝瓜美容水，被视为美容水中之珍品。

作为天然美容的丝瓜水，与其他化学合成美容剂相比是无副作用。它制作简单，使用方便，效果好。丝瓜美容水的提取、制作与使用：在8—9月份，丝瓜生长旺盛时，在傍晚时离丝瓜根部60—80厘米处切断瓜秧，将切断处之根部放入瓶内，将瓶口封好，勿使进入它物，次日一早视瓜藤断处不再滴出液汁时，将瓶取走。然后对取得之液汁进行过滤，在1000毫升丝瓜液汁加入1克安息香酸，存入水箱以防腐，并可加40—50克甘油或者硼酸、酒精，也可掺和在其它美容品中调和和使用。在每天晚上洗过脸后，可直接用丝瓜美容水涂抹或擦脸。为防皮肤皱裂，也可在早上洗完手脸后涂搽。常用丝瓜水可使皮肤由粗糙变细腻，皱纹减少。若能常擦并常食鲜嫩丝瓜，其美容效果更佳。

### 丝瓜美容糊

原料配方：丝瓜秧适量。

制作方法：丝瓜秧烧存性，研末，水调成糊（能用丝瓜水调更好），涂抹患处，干则涂抹。

本糊功效：治风热腮肿。

### 瓜叶美容露

原料配方：丝瓜叶七片。

制作方法：清晨采露水丝瓜叶七片，逐片擦患处。

本露功效：面部或头、身等部虫癣。

### 食疗

丝瓜果实含皂甙，丝瓜苦味质与瓜氨酸。籽苗含葫芦素。丝瓜的汁液含皂甙、木聚糖、脂肪、蛋白质、维生素B、C。丝瓜种子含亚油酸、棕榈酸、硬脂酸、油酸等的甘油酯以及磷脂等。还含有三萜皂甙、黑色素、葫芦素以及蛋白质、糖类等。花中谷氨酰胺、天冬氨酸、精氨酸、天门冬素的含量雌花比雄花中多，而赖氨酸和丙氨酸，则雄花中比雌花中多。丝瓜络中含有木聚糖及纤维素，还有甘露聚糖、半乳聚糖及木质素等。丝瓜含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素等。

### 丝瓜蜜

原料配方：丝瓜汁40毫升，蜂蜜10毫升。

制作方法：鲜丝瓜连皮捣碎，纱布包裹绞取液汁，同蜂蜜调和，每日2次，每次20—50毫升。

本蜜功效：治气管炎，咳嗽痰黄浓，小儿百日咳。

### 丝瓜煎



原料配方：丝瓜 250 克，蜂蜜适量。

制作方法：丝瓜切开，加水煎至 400 毫升，调入蜂蜜适量，代茶饮用。

本煎功效：有利尿清热消炎之功。治尿血、尿道感染。

### 丝瓜花茶

原料配方：丝瓜花 10 克，蜂蜜适量。

制作方法：将丝瓜花洗净，放入饮水瓷杯中，以沸水冲泡，盖紧杯盖，10 分钟后，再调入蜂蜜，趁热顿服。每日 3—5 次。

本茶功效：治痰热型急性支气管炎。（《滇南本草》）

### 丝瓜豆腐

原料配方：嫩丝瓜 190 克，高汤 120 克，嫩豆腐 310 克，味精 0.6 克，熟猪油 55 克，湿淀粉 1：5 克，酱油 31 克，葱花 1.5 克，白糖 12.5 克。

制作方法：用刀或玻璃片刮去丝瓜外皮，洗净，削去柄梗和花蒂，再切成 2.6 厘米的菱形旋刀块，把豆腐划成 1 厘米见方的小块。先把嫩豆腐放在开水锅中，在小火上煮 4—5 分钟。同时再把炒锅放在旺火上，加入熟猪油（35 克）烧热，倒入丝瓜，炒至丝瓜发软，加入高汤、酱油、白糖、葱花，用手勺翻动几下，烧开。将豆腐用水冲一下，沥去水分，即倒在丝瓜上一起烧。再烧沸时，盖好端上小火，焖烧 2 分钟，焖到豆腐鼓起，汤剩 75 克左右，回到旺火烧几秒钟，加入味精，用水淀粉勾芡，淋上熟猪油，转动几下，盛入碗中即成。（上海饮食服务公司配方）

### 烩三丝

原料配方：鲜嫩丝瓜 250 克，冬菇丝 75 克，笋丝 125 克，花生油、胡椒粉、豆粉、味精、盐、汤汁各适量。

制作方法：将丝瓜刮去外皮，用滚水煮一下，捞起，切成 5 厘米长的粗丝，放入滚油锅中。再放入冬菇丝、笋丝，加调料拌匀，烧片刻，以豆粉水勾芡即成。

### 奶油丝瓜

原料配方：丝瓜 500 克，豆粉、味精、盐、白色汤汁、植物油各适量。

制作方法：把丝瓜上突起的棱角和皮刮去，洗净，切成约 3 厘米长条。油下锅烧滚，随即放入丝瓜炒几下，加白色汤汁和切料，煮熟时略加豆粉勾芡即可起锅。

### 蝴蝶丝瓜

原料配方：丝瓜 250 克，豆腐 1 块，鸡蛋 1 只，火腿丝、冬菇丝、黑芝麻、胡椒粉、豆粉、味精、盐、汤汁、植物油各适量。

制作方法：将豆腐、鸡蛋、胡椒粉、盐、味精等搅拌均匀成茸。丝瓜削去棱边及老皮，下滚水中烫一下捞起，切开边，去瓜瓢，切成人字形的长薄片，用干豆粉吸取丝瓜片里的水分，将中料铺在丝瓜片中成条状，并以火腿丝放在上边（即蝴蝶头部）做须，又将黑芝麻二粒嵌在头部做眼睛，然后用冬菇丝做身子，便形成一只完整的蝴蝶形状。将料上笼蒸熟，取出置碗中，倾入汤汁即成。

### 锅 丝瓜

原料配方：丝瓜 350 克，精盐 1.5 克，味精 1.5 克，料酒 15 克，花生油 250 克（约耗 50 克），香油 10 克，姜末 4 克，面粉 30 克。

制作方法：用刀刮去丝瓜的外皮，洗净，切成 4 厘米的段（条粗的丝瓜要剖开），放入小盆内，撒上精盐（1 克）、味精、姜末（2 克），拌腌入味。将面粉用适量的水调成糊。将拌腌入味的丝瓜段，用面粉糊拌匀。将炒锅上火烧热，用花生油涮一下锅，再将丝瓜段一段一段的下入锅中，先将一面煎至金黄色，再翻过来煎另一面，然后倒入漏勺中，控去油，按此法将全部丝瓜段煎完。将炒锅内留少量底油上火烧热，下入姜末（2 克）稍偏，即下入料酒和少许开水、精盐（0.5 克），随即下入煎好的丝瓜段，用中火略炖一会儿，待汤汁将尽时，淋入香油，盛入盘中即成。

### 肉丸丝瓜汤

原料配方：丝瓜 6 两，猪肉 6 两，粉丝少许，榨菜少许，虾米少许，姜汁少许，麻油少许，糖适量，葱 1 条。

制作方法：丝瓜去角边和老皮，洗净切件。猪肉洗净，剁成肉茸。虾米用清水浸软，部分弄成茸。葱切碎粒。将肉茸、虾米茸混合，加葱粒、姜汁，另加少许豆粉、糖、盐和麻油等搅匀。榨菜用清水稍浸，切成丝。粉丝浸软。

起油锅，将剩下未成茸的虾米爆香，然后赞油，再加两碗清水落锅。汤水滚时，便将丝瓜、粉丝、榨菜等放入锅。先将肉泥弄成丸状，然后再放入汤水中。放了肉丸后，大约再滚十分钟，加盐调味即可。

### 豆腐丝瓜汤

原料配方：丝瓜 8 两，豆腐 3 块，油、盐少许。

制作方法：将丝瓜去角边，然后斜切成块，要切厚些。豆腐用清水洗净。用油盐起镬，将丝瓜倒下，爆一会。然后再将适量清水放落镬，与丝瓜一同煲滚。煲滚后，便将豆腐放入镬，然后再煲滚，加盐调味。再滚一会便可食用。

以上丝瓜食品均分别有清热，化痰，凉血，解毒之功效。

### 桃仁烧丝瓜

原料配方：丝瓜 200 克，桃仁 100 克，姜 5 克，精盐 2 克，料酒 10 克，鸡汤 100 毫升，淀粉 5 克，味精 2 克，鸡油 10 克，花生油 500 克（实耗 30

克)。

制作方法：鲜桃仁用开水泡发后，剥去外皮洗净待用。丝瓜刮去老皮，切成一寸二分长的段。炒锅上火入花生油，烧至四、五成熟，下桃仁、丝瓜滑透后，将油沥出。锅内留少许油，下姜末炆锅，速下桃仁、丝瓜，再下调料，炒片刻后，用水淀粉勾芡，淋入鸡油盛盘。

本瓜功效：性味甘凉，有清热解毒，凉血，下乳等作用。（《家庭食补疗营养菜谱选》）

### 丝瓜时粥

原料配方：丝瓜叶 15 克，粳米 50 克。

制作方法：先煎丝瓜叶去渣取汁，入粳米作粥，空腹食用。

本粥功效：清热，凉血。可用于热痢及血痢。（《宫庭颐养与食疗粥谱》）

### 鲢鱼丝瓜粥

原料配方：活鲢鱼一条，丝瓜仁 10 克，小米 100 克。

制作方法：先煮小米，待水沸开时将鱼和丝瓜仁放入锅内再煮，至熟，空腹吃鱼饮汤。

本粥功效：通经下乳。治产后乳少。（民间方）

### 乌鸡肉炖丝瓜

原料配方：乌鸡肉 150 克，丝瓜 100 克，鸡内金 15 克，葱、生姜、精盐、味精等各适量。

制作方法：将鸡肉、丝瓜，鸡内金洗净，切丝，放入砂锅，加入葱丝、姜丝和清水适量，用文火煎炖，待熟软，加精盐、味精少许调味即可。

本食功效：有补虚，活血，通经，化瘀之功效。主治妇女血虚，月经过少等症。（《男女保春大全》）

### 蹄菇丝豆腐

原料配方：猪前蹄 1 只，香菇 50 克，丝瓜 250 克，豆腐 300 克，葱、姜、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制作方法：将香菇用水泡发，洗净，切片备用；猪蹄治净，入沸水锅内永透，捞出，用凉水冲洗干净，放入砂锅，加水适量，先用武火烧沸，后改用文火炖 150 分钟，再加入豆腐块、丝瓜片及香菇、精盐、葱丝、姜丝，用文火炖 15 分钟，调入味精、胡椒粉即可。食猪蹄、豆腐，饮汤。

本食功效：具滋阴养血，生乳通乳之功效。适用于产妇乳汁不足等症。（《男女保春大全》）

### 蘑菇丝瓜羹

原料配方：鲜嫩丝瓜 500 克，鲜蘑菇 100 克，各样调味品及湿淀粉各适

量。

制作方法：丝瓜刮去外皮，洗净，斜切成兰花刀形；蘑菇去杂质洗净。锅内放适量清水，将丝瓜、蘑菇放入，旺火煮沸后，以文火煮 10 分钟左右，酌加适量调味品，起锅前以湿淀粉勾芡，淋上麻油即成。

本羹功效：能清热利湿，凉血解毒，清肺化痰。凡夏秋季因湿热所引起的热病口渴、咳嗽痰喘、痢疾黄疸、尿血便血以及妇女血热所致之月经过多等病症，丝瓜均为适宜的食疗佳品。

### 丝瓜炖肉

原料配方：嫩丝瓜 250 克，瘦猪肉 200 克，调味品少许。

制作方法：丝瓜刨去外皮，切成段，猪肉切成小块，加水适量，炖至烂熟，入调料调味，吃肉喝汤。

本肉功效：清热利肠，凉血止血，治痔疮出血等。

### 丝瓜根炖肉

原料配方：丝瓜根或近根处之藤蔓 300 克，瘦猪肉 200 克，各种调料适量。

制作方法：丝瓜根或藤洗净，切成段，煮数沸后去渣留汁，入瘦猪肉煮至熟软，入调料调味，食肉饮汤。并可用丝瓜根烧灰吹鼻孔内。

本肉功效：治疗萎缩性鼻炎、慢性副鼻窦炎。

### 药用

（一）药用与采集：药用丝瓜叶，夏、秋季采，和经霜秋后采。花，夏、秋开时采。果实，嫩者夏、秋采，老者秋后采。子，秋后果实老熟后，采制丝瓜络时收集。皮，夏、秋之间，食用丝瓜时将削下的皮收集。丝瓜络，将秋季老熟之果实，去其外皮、果肉、种子而得。丝瓜根，夏、秋挖取。丝瓜蒂，夏、秋季采。丝瓜藤，夏、秋季采。

（二）性味与归经：丝瓜，性凉、寒，味甘，咸，无毒。入肝、胃、肾经。丝瓜子性寒，味苦，有毒。甜者，无毒。花，性寒，味甘、微苦。丝瓜络，性平，味甘。丝瓜根性平、寒，味甘，无毒。丝瓜藤，性微寒，味苦，有小毒。入心、脾、肾经。

（三）功能与主治：丝瓜，清热，化痰，凉血，解毒。治热病发热烦渴，痰喘咳嗽，肠风痔漏，崩带，血淋，疔疮，乳汁不通，痈肿。丝瓜子，利水，除热。治肢面浮肿，石淋，肠风，痔疮。丝瓜络，通经活络，清热化痰。治胸肋疼痛，腹痛，腰痛，睾丸肿痛，肺热痰咳，妇女闭经，乳汁不通，痈肿，痔漏。瓜络炭能止血，治便血，血崩。丝瓜皮，治金疮，疔疮，坐板疮。丝瓜花，清热解毒。治肺热咳嗽，咽痛，鼻窦炎，疔疮，痔疮。丝瓜蒂，治小儿痘，咽喉肿痛。丝瓜藤，舒筋，活血，健脾，杀虫。治腰膝四肢麻木，月经不调，水肿，齿，鼻渊，牙宣。丝瓜叶，清热解毒。治痈疽，疔疮，疥癣，蛇蚊，烫火伤。丝瓜根，活血，通络，消肿。治偏头痛，腰痛，乳腺炎，喉风肿痛，肠风下血，痔漏。

#### (四) 应用与处方：

1. 哮喘：鲜嫩丝瓜（连皮蒂）250克，切小段，水煎服。
2. 通乳：丝瓜烧存性，研末，酒冲服，每次3—6克。以被子覆盖，微出汗为好。（《简便单方》）
3. 肠风：丝瓜不拘多少，烧存性，酒调二钱，空心服。（《续本事方》）
4. 痔漏脱肛：丝瓜烧存性、多年石灰、雄黄各五钱。为末，以猪胆、鸡子清及香油和调贴之。（《孙天仁集效方》）
5. 肛门酒痔：丝瓜烧存性，研末，酒服二钱。（《本草纲目》）
6. 血崩：棕榈烧灰，老丝瓜烧灰各等份，为细末。空心酒调下。（《奇效良方》）
7. 风热腮肿：丝瓜烧存性，研末，水调搽之。（《本草纲目》）
8. 痈疽不敛，疮口太深：丝瓜捣汁频抹之。（《仁斋直指方》）
9. 天泡湿疮：丝瓜汁调辰粉，频搽之。（《纲目》）
10. 玉茎疮溃：丝瓜连子捣汁，和五倍子末频搽之。（朱震亨方）
11. 干血气痛，妇人血气不行，上冲心隔，变为干血气者：丝瓜一枚，烧存性，空心温酒服。（《寿域神方》）
12. 经脉不通：干丝瓜一个为末，用白鸽血调成饼，晒干，研末。每服二钱，空心酒下。（《海上名方》）
13. 酒痢便血，腹痛，或如鱼脑五色者：干丝瓜一枚，连皮烧研，空心酒服二钱。（《经验良方》）
14. 风虫牙痛：经霜干丝瓜烧存性，为末擦之。（《仁斋直指方》）
15. 腰痛不止：丝瓜仁炒焦，搗酒热服，以渣炒热敷之。（《妇人良方补益》）
16. 驱蛔虫：黑色丝瓜子（白色无效）仁，于空腹时嚼食，或捣烂装胶囊服，每日一次，成人服40—50粒，儿童减半。连服2日。治疗857人，服药后均驱出蛔虫。（临床报道方，来源于江苏省启东县通兴公社）
17. 鱼脐疔疮：丝瓜叶、连须葱白、韭菜等份。上药入石钵内，捣烂取汁，以酒和服。以渣敷腋下，如病在左手，贴左腋下，在右手，贴右腋下；在左脚贴左胯；在右脚，贴右胯，若在中心，贴肚脐。并用帛缚住，候肉下红线处皆白，则可为安。（《世医得效方》）
18. 虫癣：清晨采露水丝瓜叶擦患处。（《摄生众妙方》）
19. 汤火伤灼：丝瓜叶（焙研），入辰粉一钱，蜜调搽之；生者捣敷。（《海上名方》）
20. 阴子偏坠：丝瓜叶（烧存性）三钱，鸡子壳（烧炭）二钱，共为末，温酒调服。（《余居士选奇方》）
21. 肾囊风热骚痒：丝瓜叶四两，苍耳草一两，野菊花二两。煎水服或外用洗。（《重庆草药》）
22. 汗斑：丝瓜叶、硼砂、冰片。捣烂外敷。（《南宁市药物志》）
23. 妇人血崩：丝瓜叶炒黑研末。每服二至五钱，酒冲服。（《闽南民间草药》）
24. 暑天烦热口渴：鲜丝瓜叶4—6克，水煎服。
25. 顽癣：鲜丝瓜叶3—4片，捣烂涂擦患处，直至局部发红为止，每隔4—5天擦一次，连续3—4次，患处不可用水洗涤。
26. 天泡疮：鲜丝瓜叶捣烂绞汁外擦，可酌加滑石粉。

- 27.神经性皮炎：鲜丝瓜叶洗净，搓碎后在局部摩擦，直至局部发红，见隐血为止。每7天一次，两次为一疗程。（临床报道）
- 28.创伤出血：干丝瓜叶研粉敷伤处。
- 29.坐板疮疥：丝瓜皮焙干为末。烧酒调擦之。（《摄生众妙方》）
- 30.肺热咳嗽，喘急气促：丝瓜花，蜂蜜煎服。（《滇南本草》）
- 31.红肿热毒疮，痔疮：丝瓜花五钱，铔头草五钱。生捣涂敷。（《重庆草药》）
- 32.外伤出血：丝瓜花，秋葵叶，晒干研粉，加冰片少许，同研末外用。（《单方验方调查资料选编》）
- 33.偏头痛：鲜丝瓜根三两，鸭蛋两个，水煎服。（江西《草药手册》）
- 34.腰疼不止：丝瓜根烧存性，为末。每温酒服二钱。（《卫生杂兴》）
- 35.喉风肿痛：丝瓜根，以瓦瓶盛水浸饮之。（《海上名方》）
- 36.乳腺炎：丝瓜根、黄花根、三叶木通根，水煎配酒服。（江西《草药手册》）
- 37.肠风下血，痔漏脱肛：丝瓜根经霜者阴干。每服三钱，用真菜油一点，入罐底，水煎服。（《滇南本草》）
- 38.诸疮久溃：丝瓜老根，熬水扫之。（《包会应验方》）
- 39.喉痛：丝瓜蒂（煨末），白鹅屎（煨），冰片。研合吹喉。（《南宁市药物志》）
- 40.牙宣露痛：丝瓜藤阴干，临时火煨存性，研搽。（《海上妙方》）
- 41.慢性气管炎：干丝瓜藤3—8两，切碎浸泡后，煮一个多小时，过滤，药渣煎水再煮，两次液合并浓缩至100—150毫升，加糖适量，再次浓缩至50—100毫升。日服2—3次，10天为一疗程。（临床报道）
- 42.胸肋疼痛，因闪动而岔气：丝瓜络15克，忍冬藤24克，鸡血藤15克。水煎服。
- 43.胸肋疼痛：丝瓜络9—15克，瓜蒌1个，薤白9克。水煎服。
- 44.肋间神经痛：丝瓜络15克，香附9克，郁金9克。水煎服。
- 45.腰痛：丝瓜络20—30克，水煎服。
- 46.副鼻窦炎：丝瓜藤焙干，研末。每服6克，日2次，开水送服。
- 47.布鲁氏菌病：柳枝、大枣、桑枝、羊角秧、小麦、牛筋草、黑豆各一两，五加皮、地黄各三钱，丝瓜络、红花各二钱，枸杞子、红花、槐花各五钱。加水3000毫升，煎至1000毫升，早，晚分服。（河南省封丘县应举公社卫生院《全国中草药新医疗法展览会资料选编》）
- 48.慢性支气管炎：经霜丝瓜藤一斤，切细，加甘草一两，加水八斤煮沸一小时，过滤，药渣再加水四斤煮沸半小时，滤出药渣，合并两次药液，加适量糖精及数片桔子皮（调味用），浓缩至500毫升，加苯甲酸0.5—1克。成人每次10毫升，每日3—4次，15—30天为一疗程。（江苏省吴县渭塘公社卫生队《中国中草药新医疗法展览会资料选编》）
- 49.鼻窦炎：丝瓜蒂烧存性为末，饭后用低度白酒冲服。  
又方：丝瓜根20—40克，水煎服。  
又方：丝瓜藤30克（靠根部分），放瓦上用火烧焦研末，用鼻吸其味，并用酒冲服。
- 50.腰痛：丝瓜根洗净晒干，装入沙锅密封焙干研末，每次12克，酒调服。

51. 婴儿咳嗽：取丝瓜汁 180 毫升，加适量甘草或白糖，煎至 120 毫升口服。

52. 虫齿疼痛：丝瓜烧成炭，涂于虫齿。

53. 牙齿疼痛：丝瓜加食盐少许，炒黑研末，搓擦于痛牙，有效。

54. 经常性鼻塞：丝瓜藤烧成炭，研末，日服 3 次。

55. 小肠疝气或卵肿编垂：丝瓜烧成炭，研末，用热酒或温水兑酒服，每次 7 克，日 3 次，饭前或饭后均可。

56. 产妇不出乳汁：丝瓜及其子放入密闭器皿内烧成炭，研末，用酒服 7—12 克。发一次汗，可泌出乳汁。一次不见效，再服。

57. 奶水不足：丝瓜籽火炒研末，用温酒服 5—7 克，发汗有效。本方并对黄疸有效，但服药时要用热水。

58. 便下血：丝瓜藤装到密闭器皿内，烧炭研末，大人 2 克，小儿 1 克，晚上用热米酒送服。轻者 1—2 次，重者服 10 次可治愈。（此便血不包括痔疮带血）

## 二十七 南瓜

南瓜名称甚多，《群芳谱》称番南瓜；《中国药植图鉴》称饭瓜、老缅甸瓜、窝瓜；《植物名汇》称倭瓜；《广州植物志》称北瓜、金冬瓜、冬瓜；《民间常用草药汇编》称伏瓜；《本草求原》叫番瓜；《滇南本草》又叫麦瓜；《本草纲目》云，“南瓜种出南番”，故有南瓜之称。

### 栽培

南瓜系葫芦科一年生蔓生藤本植物。茎长 8—13 米不等，全株被刚毛。茎有棱，呈五角，中间空，节处略膨大，节间可生根及卷须。单叶互生，阔圆形或卵圆形，浅裂常五角形，先端尖，基部深心脏形，叶边缘波状弯曲而具不规则之小齿，叶正面深绿，反面淡绿，两面均有刚毛，叶柄很长，圆形，中间有孔，卷须很长，上部常分 3—5 歧。花单性，6—9 月常开不断，雌雄同株，花生于叶腋间，花黄色，雄花柄长于雌柄，雌柄粗短并有肥大胎盘，花呈漏斗状，裂片皱折软绵，向外卷。瓠果大，因品种不同，有扁形、圆形、圆柱形。果皮幼嫩时绿色，老熟时紫黄色，也有黄、白杂色。果皮大多有深纵沟。种子多数，扁平，卵形椭圆状，多为白色或淡黄色，藏于果内瓢中。果秋后采摘，食用时随时可采。

南瓜性喜阴凉湿润气候，栽培极易，种在院边墙头，地边埂坎，均可生长良好，瓜果硕大。用种子直接播种。育苗移栽也行。直接播种，可在头年冬天将地整好，施足底肥，第二年春二、三月将种子埋入即可，因苗蔓长，生长速度快，需在四、五、六月间追施肥料，并注意浇水。南瓜的管理比较粗放，因根系发达，叶节间生根，所以要注意培土，以便吸收养分。一苗南瓜可生许多枝叉，为不使养分过于分散，要打叉，一苗留主蔓 2—3 根，并根据地力和瓜苗长势，在生有几个胎后可打去顶芽。南瓜只要土壤肥沃，勤浇水施肥，一般 3—5 叶溜一瓜，留瓜多则长不大。瓜腋处极易生支芽，要注意摘除，不然与瓜争夺养分，使瓜养分不足而枯萎掉落。

南瓜的虫害不多，常见的有蚜虫、蚧壳虫和白粉病，稍加防治即可。

## 美容

南瓜粉和南瓜汁液，是很好的美容化妆品的制作原料。现介绍几种简单的配制方法于下。

### 南瓜美容膏

原料配方：南瓜一个，高度酒适量。

制作方法：南瓜削皮，切成薄片，用高度酒和水以 1.5 : 1 的比例混合成的水酒，煮南瓜成膏药状，放入瓶内，晚上涂抹于脸部，次日早晨用温水洗掉。

本膏功效：去皱润肤。

### 南瓜杏仁霜

原料配方：南瓜 500 克，杏仁 15 克。

制作方法：南瓜按上法制成南瓜美容膏，再加入 15 克去皮的杏仁末，搅匀即成。用法同上。

本霜功效：去皱，润皮，使颜面水灵、美好。

### 南瓜蜂蜜露

原料配方：南瓜、酒、蜜各适量。

制作方法：南瓜去皮、籽后，和水酒（水酒比例 1 : 1.5）同煮成稀膏，然后入蜂蜜搅匀稍煮，收瓶内使用。使用方法同上。

本露功效：同上。

此外，南瓜汁液与甘油搅和可防皱防冻，也可起到美容作用。

## 食疗

南瓜含瓜氨酸，精氨酸，天门冬素，葫芦巴碱，腺嘌呤，胡萝卜素，维生素 B，抗坏血酸，脂肪，葡萄糖，蔗糖，聚戊糖，甘露醇，以及钙、磷、铁等。南瓜子含南瓜子氨酸，脂肪油，蛋白质及维生素 A、B1、B2、C，胡萝卜素。南瓜叶含叶绿素，为天然食用色素。

### 南瓜汁酒

原料配方：南瓜藤汁液、红酒各适量。

制作方法：取南瓜藤洗净，捣烂，绞取汁液，冲红酒饮服。日三次，饭后服。

本酒功效：治胃痛。（《闽东本草》）

### 南瓜海带汤



原料配方：南瓜 1 斤，瘦肉 3 两，海带 4 两，盐、味精等调料少许。

制作方法：南瓜可视其老嫩而有不同方法处理，嫩的不须去皮，洗净即可。若是老的须去皮、瓢丝及籽仁等，洗净切件。海带用清水浸软，然后切段。瘦肉洗净。将适量清水注入煲内，再将一切材料放入，煲 3 小时，加盐调味便可饮用。

本汤功效：补中益气，益心叔肺，利小便。

### 红枣南瓜汤

原料配方：南瓜 1 斤，红枣 15 粒，红糖 1 汤匙，清水 5 碗。

制作方法：南瓜洗净去皮、瓢、籽，切成块。红枣去核，连同南瓜、红糖一起放入盛水煲中，煮至南瓜烂熟即可。

本汤功效：清热解毒，补脾和胃，调经理气，养血活血，益气生津，调营卫。（以上三方见《四季汤品精选》）

### 南瓜炖牛肉

原料配方：精牛肉 250 克，南瓜 500 克，生姜 20 克，味精、精盐、料酒等调味品适量。

制作方法：精牛肉洗净，切块，生姜切片，一同加水 3 大碗，清炖至八成熟。南瓜去皮、籽、瓢切块，加入牛肉汤中同炖、至熟烂，放调料调味，分顿随量食用。

本肉功效：肺脓肿恢复期食用。（《岭南草药志》）

### 炒南瓜

原料配方：南瓜、青辣椒、大葱、猪油、生粉、盐、酱油、生姜各适量。

制作方法 将南瓜去蒂，剖开去瓢、籽，洗净，切成丝。将青辣椒去蒂，去籽，洗净切片。大葱切段。生姜切片。 锅内放油烧热，放姜、葱炆锅，然后放入青辣椒，炒至七、八成熟时起锅。再加大火力，将南瓜丝倒入炒至七成熟后，再将青辣椒片倒入和炒，然后加盐、酱油、生粉勾芡即成。

### 炸南瓜

原料配方：南瓜 250 克，面粉 75 克，发粉、白糖、食盐、植物油各适量。

制作方法： 南瓜去皮、瓜瓢，切成薄片。 用水调开面粉，加发粉、食盐、白糖搅匀；烧热油，取一汤匙热油浇面糊内搅匀。 把南瓜片蘸面糊后放入热油锅中炸成金黄色，即可捞出排入盘中，食用。

### 炸南瓜花

原料配方：南瓜花 15 朵，鸡蛋 2 个，淀粉 50 克，香油 50 克，白糖 50 克。

制作方法：将南瓜花择洗干净，并去花蒂及花蕊。用淀粉和蛋清调成糊，均匀地挂在南瓜花上，入锅作成金黄色，捞出装盘，撒上白糖即成。

### 烧南瓜须

原料配方：南瓜须 75 克，猪肉 15 克，冬笋 10 克，花生油 75 克，酱油、味精、食盐少许。

制作方法：将南瓜须用开水焯一下切成段。猪肉、冬笋切成细丝。炒勺内放油、以猛火烧至十成熟时，放肉丝煸炸片刻，放酱油、食盐、南瓜须和冬笋丝再煸炒片刻，放味精颠翻出勺即成。

### 瓢南瓜

原料配方：南瓜 1 个（约 375 克），芽菜 125 克，冬菇丁、笋丁、素鸡丁共半碗，味精、胡椒粉、酱油、汤汁、食盐各适量。

制作方法：先将南瓜原个洗净，从近蒂处挖一四方形小孔，取出瓜瓢及籽，放入热油锅中炸至黄色。将芽菜切成小段，与各丁料一同放入热油锅中炒拌，加味精、胡椒粉、酱油和食盐调味，炒熟即装入南瓜内，原个盛于碗中，上笼蒸熟。原锅略加油烧热，放入汤汁、酱油、味精，烧滚时用豆粉水勾芡，浇入南瓜碗内即成。

### 镶南瓜

原料配方：1500 克南瓜 1 个，江米 200 克，莲子 50 克，薏苡仁 5 克，白扁豆 15 克，大枣 50 克，白糖适量。

制作方法：在南瓜上 1/3 处横切一刀，作盖，把瓜的瓢、籽扒净。把江米、莲子、薏苡仁、扁豆、大枣蒸熟后加白糖拌匀镶嵌到南瓜内，再把切下的 1/3 瓜头盖好。镶嵌好的南瓜上展蒸至熟透，装盘上桌。吃时将盖掀开，撒白糖或蜜汁即可。

### 锅塌南瓜

原料配方：南瓜 150 克，鸡蛋 3 个，海米适量，花生油 100 克，葱丝、姜丝、面粉、食盐、味精、料酒、香油各适量。

制作方法：将南瓜切成细丝，放在碗内，加鸡蛋、面粉、食盐、味精、料酒、海米拌匀。锅内加底油，将南瓜丝摊成圆饼两面煎熟，呈金黄色，淋上香油，盛在盘内即可。

以上南瓜食疗菜配方均见《巧做蔬菜、果菜 600 例》一书。其菜皆有润肺、益气、健脾、和胃、清热、败毒、利湿、通乳、止咳之功效。

### 蜜南瓜

原料配方：南瓜 1 个（约 500—800 克），蜂蜜 60 克，冰糖 30 克。

制作方法：南瓜洗净，在蒂盖处开一口，挖出瓢、籽，将蜜、糖装入，

并将开口盖好，放小盆内，蒸一小时取出，分早晚两次吃完，连吃一周。

本瓜功效：治哮喘。

### 南瓜根炖牛肉

原料配方：南瓜根、黄牛肉各适量。

制作方法：南瓜根挖取后洗净，切碎，入锅滚数沸，去渣留汁，入牛肉炖至烂熟，食肉饮汤。

本肉功效：治湿热发黄。（《重庆草药》）

### 南瓜子糊

原料配方：南瓜子一至二两，蜂蜜或白糖适量。

制作方法：南瓜子去壳，粉碎，调蜂蜜或白糖，加开水和成糊状，空心食用。

本糊功效：治蛔虫。（《闽东本草》）

### 药用

（一）药用与采集：南瓜药用叶，夏、秋采收。藤，夏、秋采收。须，春、夏、秋采收。根，春、夏、秋采收。花，6—8月盛开时采。瓜，夏、秋成熟时采。籽、瓢，南瓜成熟后剖瓜取籽与瓢晒干备用。蒂，夏、秋摘取南瓜时采收，存用。盘肠草（在南瓜果实内萌发的幼苗），秋后收集。

（二）性味与归经：瓜，性温，味甘，无毒。入脾、胃经。籽，味甘，性平。花，味甘，性凉。根，性平，味淡，无毒。藤，性微寒，味甘苦，无毒。入肝、脾经。盘肠草性温，味甘、淡，无毒。

（三）功能与主治：瓜，补中益气，消炎止痛，解毒杀虫。籽，治绦虫、蛔虫，产后手足浮肿，糖尿病，百日咳。叶，治痢疾，疝积，创伤。花，清湿热，消肿毒。治黄疸，痢疾，咳嗽，痈疽肿毒。须，治妇人乳缩，剧烈疼痛。根，利湿热，通乳汁。治淋病，黄疸，痢疾，乳汁不通。蒂，治痈疮，疗疮，烫伤。藤，清肺，和胃，通络。治肺结核低热，胃痛，月经不调，烫伤。瓢，治烫伤，创伤，异物入肉未出等。

（四）应用与处方：

1. 解鸦片毒：生南瓜捣汁频灌。（《随息居饮食谱》）
2. 驱蛔虫：生南瓜捣食，成人每次一斤，小儿减半。服后二小时服泻剂。连服二天。（《临床报道》）
3. 百日咳：南瓜种子，瓦上炙焦，研细粉，赤沙糖汤调服少许，一日数次。（《江西中医药》）
4. 小儿咽喉痛：南瓜子（不用水洗，晒干），用冰糖煎汤。每天二、三钱。（《国医报道》）
5. 营养不良，面色萎黄：南瓜子、花生仁、胡桃仁同服。（《四川中药志》）
6. 内痔：南瓜子二斤，煎水熏之。每日二次，连熏数天。（《岭南草药志》）

7. 风火痢：南瓜叶（去叶柄）七至八片。水煎，加食盐少许服之，五至六次即可（《闽东本草》）
8. 火淋及小便赤热涩痛：南瓜根、车前草、水案板、水灯芯。同煎服。（《四川中药志》）
9. 便秘：南瓜根一两五钱，浓煎灌肠。（《闽东本草》）
10. 疗疮：老南瓜蒂数个，焙研为末，麻油调敷。（《行篋检秘》）
11. 烫伤：南瓜蒂晒干烧灰存性，研末，茶油调搽。（江西《草药手册》）
12. 对口疮：南瓜蒂烧灰，调茶油涂患处，连涂至痊愈为止。（《岭南草药志》）
13. 骨硬喉：南瓜蒂灰、血余灰、冰糖各适量。米糊为丸服。（《岭南草药志》）
14. 溃疡：南瓜蒂烧炭研末，香油调匀，涂敷患处。（徐州《单方验方新医疗法选编》）
15. 虚劳内热：秋后南瓜藤，齐根剪断，插瓶内，取汁服。（《随息居饮食谱》）
16. 各种烫伤：南瓜藤汁涂伤处。一天数次。（《福建中医药杂志》）
17. 汤火伤：南瓜捣烂取汁涂伤处。
18. 鼠咬伤：南瓜瓢、老鼠瓜，共捣烂敷伤处。（《岭南草药志》）
19. 小儿盘肠气痛及惊风，感冒，风湿热：盘肠草（在南瓜内萌发的幼苗）1—3钱，煎服。
20. 糖尿病：南瓜晒干，研粉吞服，每次30克，每日2次。
21. 习惯性流产：南瓜蒂放瓦上烧成炭，研末，自怀孕两个月以后起，每月用开水送服一个。
22. 呃逆：南瓜蒂四个，水煎服，连续数次，可愈。
23. 乳头破裂，阴囊湿疹：南瓜蒂晒干烧炭存性，为末，香油调敷患处。
24. 哮喘：将南瓜藤剪断，放入瓶中，取其汁液半杯，煮沸服。
25. 肺结核潮热：南瓜藤100克，加水煎成浓汁，去渣留汁，加白糖适量调服。
26. 乳头缩入，疼痛剧烈：南瓜须一握，食盐少许，捣烂开水冲服。
27. 肾脏与心脏病：南瓜切薄片晒干为粉，日服20克，长期服用，有效。
28. 牙痛：南瓜蒂浸泡于盐水中，捞出后晒干切细条塞入痛牙中间。
29. 外感或神经痛：南瓜晒干，研末，温酒冲服5—7克，病在肚脐以上饭后服，病在肚脐以下饭前服，病在全身食间服。多服有效，久服根治。
30. 各种痔瘻、痔疮：南瓜适量煮汤，经常擦洗患部，并将南瓜烧成炭，研末，涂于患部。有效。
31. 男性白浊、小便不利，女性带下：南瓜切片，炒黄研末，每日3次，饭前用米汤调服5—10克，久服可获特效。
32. 肝病：黄色老熟南瓜一个，煎熟，吃瓜，饮汤。既可治病，又可强肝。
33. 水肿并伴有胸闷或口渴：南瓜瓢水煮后，频频饮服。
34. 绦虫：槟榔（醋炒）120克，南瓜子（炒黄）120克。二药分别研为末，搅匀后，成人两次服完，早晨空心服。男人前半月服，女人后半月服（指农历）。（《梁秀清家传秘方选》）

金银花又名二花、鸳鸯藤、金钗股、左缠藤、忍冬、通灵草。金银花在春末夏初在叶腋间抽生花蕾两个，故名“二花”或“鸳鸯”花；因株苗左缠它物而蔓延，故名“左缠藤”；花初为白色，二三日为黄色。由于两个花蕾，一先一后开放，一黄一白，宛如一金一银，故有“金银花”之美名；因耐严寒，凌冬不调，故又名“忍冬”或“忍冬藤”；又因其汁能“伏硫制汞”，故有“通灵”之称。

### 栽培

金银花为忍冬科，忍冬属，多年生常绿或半常绿缠绕性藤本花卉。植株蔓性，茎细而坚韧，色紫而中空，密生软毛。叶对生，卵形或椭圆形，叶面深绿色，叶背暗红色，有柔毛。严冬时老叶枯萎，新叶簇生，经冬不调。夏季开花，花唇形，具芳香，上唇裂4片，下唇反卷，花下部呈长筒状；花蕊伸出花冠外，雄蕊5枚，和花柱均伸出花冠；两花先后开放，一黄一白，似妇女头上的金爵钗，故又名“金钗股”。浆果黑色，球形。

金银花原产我国，日本、朝鲜亦有种植，性强健、喜阳光。对土质、水肥要求不严，一般土壤即可栽培。管理简单，病虫害少。繁殖用播种、扦插、压条、分株均可。特别是扦插苗，若管理的好，当年即可开花，故人们多以用扦插予以繁殖栽培。种子播种也很简单，当年采收种子当年播种，幼苗在温室越冬，来年三月气候转暖即可栽培。分株就更为容易了。庭院栽培需搭棚设架，以利攀援生长，若能利用墙壁、篱笆，自然蔓延而上，更为省事。冬初若能在根旁施一次追肥，来年生长更为旺盛。长江以北多有栽培，山间亦有野生。北方冬季落叶。

### 食疗

《本草纲目》中有金银花“久服轻身，长年益寿”的记载，可见其食用价值是很高的。金银花，花含黄酮类、肌醇、皂甙，叶含黄酮类木犀草素、忍冬甙等，茎含皂素等，有助于食疗者甚多。

### 金银粥

原料配方：鲜金银花50克（干品30克即可），甘草20克，粳米100克。

制作方法：金银花、甘草洗净，去杂质，加水适量煮1小时，过滤取汁，以汁水煮粳米为粥，食用。

本粥功效：消炎，败毒，治疗疗疮热毒等病症。

### 三鲜粥

原料配方：鲜金银花，鲜扁豆花，鲜丝瓜花各10朵，粳米50克，白糖适量。

制作方法：将上述三味药的鲜花淘洗干净，加水适量，煎煮10分钟，过

滤取汁，以汁煮米为粥，放白糖调味，食用。

本粥功效：败火，祛暑，适用于暑伤气阴者。

### 忍冬粥

原料配方：忍冬藤 50 克，粳米 100 克。

制作方法：先将忍冬藤洗干净，加水煮 40 分钟，去渣取汁，以汁煮米为粥，放糖调味，分顿随量食用。

本粥功效：适用于下肢丹毒。

### 银花绿豆粥

原料配方：金银花 30 克，甘草 15 克，绿豆 100 克。

制作方法：将金银花、甘草加水煎煮，过滤取汁，以汁煮绿豆为粥，食用。

本粥功效：适用于热毒炽盛患者。

### 金银膏

原料配方：当归、玄参、金银花各 200 克，甘草 100 克，红糖 1000 克。

制作方法：将前四味药洗净，加水浸泡 2 小时，加热煎煮，先后三次滤取煎汁，合并煎汁浓缩后，加入红糖熬炼成膏，离火冷却，装瓶备用。每次 3—5 食匙，日 3 次。

本膏功效：适用于脉管炎，属热症者食用。

### 金银花茶

原料配方：金银花 30 克、板蓝根 20 克。

制作方法：将金银花和板蓝根洗净除杂，加水适量，煎煮半小时，以汤代茶，频频饮用。

本茶功效：消炎、止痛。适用于腮腺炎并发热症者。

### 银花藿香茶

原料配方：鲜金银花 10 克，鲜藿香 10 克。

制作方法：将二药洗净控干，放入热水瓶中，倒入沸水，盖紧瓶盖，30 分钟后取汁代茶饮。

本茶功效：开胃、降暑。适用于夏季酷热，食欲不振者饮用。

### 银翘茶

原料配方：金银花、连翘、大青根、芦根、甘草各三钱。

制作方法：上述各药淘洗干净，沸水冲或水煎代茶饮。日一剂，连饮三至五剂。

本方功效：败毒、消炎，有预防乙脑、流脑作用。（《江西草药》）

### 银花甘草茶

原料配方：金银花 15 克，甘草 2 克。

制作方法：金银花、甘草加水适量，煎煮半小时，以汤代茶饮。

本茶功效：适用于水痘轻症。

### 银花蝉衣茶

原料配方：金银花 30 克，甘草 10 克，蝉衣 10 克。

制作方法：将上三味药，分顿放入保温杯中，冲入沸水，盖紧杯盖，温浸 10 分钟后代茶饮。

本茶功效：适用于风热型荨麻疹。

### 双花清暑饮

原料配方：金银花 250 克，菊花 250 克，山楂 250 克，蜂蜜 500 克，食用香精 15 克。

制作方法：金银花、菊花、山楂，拣除干净，用清水洗后入锅内，加水 2500 毫升，用文火烧沸一小时后，去渣留汁；将蜂蜜入锅内，文火加热炼制至微黄，粘手成丝，缓缓倒入药汁内，搅拌均匀，用纱布过滤，去除杂质，冷却后饮用。

本饮功效：有清热解暑，开胃增食之功效。

### 小豆银花饮

原料配方：绿豆、赤小豆各 20 克，金银花 9 克，加水煮至豆烂熟为好。去金银花，吃豆饮汤，饮食时可加少许白糖调味。不拘时食饮。

本饮功效：有清凉解暑，清暑利湿效用，是防治痄子的食疗便方。

### 银花蜡梅汤

原料配方：金银花 10 克，蜡梅花 5 克，绿豆 30 克。

制作方法：将金银花、蜡梅花加适量水，煎煮 10 分钟后，过滤取汁；绿豆加水煮至极烂，然后再倒入药汁，稍煮 1—2 沸，食豆饮汤。

本汤功效：治疗水痘重症。

### 药用

（一）药用与采集：花、叶，茎均可入药。花，春末夏初盛开时采。茎、叶，全年可采，鲜用或晒干备用。

（二）性味与归经：性寒，味甘，无毒。归肺经和胃经。

（三）功能与主治：有清热解毒，消炎退肿，疗风除胀之功能。主治

感冒发热，咽喉肿痛，扁桃体炎，丹毒疮疖等病症。

#### （四）应用与处方：

1. 五痔诸瘰：忍冬藤根、茎、叶、花皆可，不拘多少，入瓶内，以无灰酒浸，以糠火煨一宿。取出晒干，入甘草少许，碾为细末，以浸药酒打面糊，丸梧子大。每服五十至一百丸，汤酒任下。（《外科精要》）

2. 肿毒：金银花花、茎、叶，榨取自然汁半碗，煎八分，服之。以渣敷上。败毒和血。（《积善堂方》）

3. 肿毒初发（敷肿拔毒）：金银藤大者烧存性，叶焙干为末各三钱，大黄焙为末四钱，以水酒调搽四周。（《杨诚经验方》）

4. 淤血作痛：金银花一两，水煎饮之。（《李楼怪病奇方》）

5. 脚气作痛（筋骨引痛）：金银花为末，每服二钱，热酒调下。（《卫生易简方》）

6. 痢疾：金银 15 克，白头翁 30 克。水煎服。

又方：金银花 15 克，白芍 9 克，甘草 3 克，广木香 3 克，水煎服。

7. 外感所引起的热病初起：金银花 15 克，连翘 9 克，荆芥 3 克，薄荷 3 克，甘草 3 克。水煎服。

8. 阑尾炎：金银花 30 克，蒲公英 30 克，瓜蒌仁 9 克，水煎服。（以上见《花卉栽培与药用价值》）

9. 小儿腹泻：银花炭 6 克，水煎服。

10. 乳腺炎脓肿：金银花、蒲公英、瓜蒌、半枝莲各 200 克，此 4 味药放水使之潮湿，入砂锅内炒后，用纱布包好，热敷患处。每日 1—2 次。（《常见病中医自疗便方》）

11. 胆道感染，创口感染：金银花一两，连翘、大青根、黄芪、野菊花各五钱。水煎服，每日一剂。（《江西草药》）

12. 疮疡痛甚，色变紫黑者：金银花连枝叶（锉）二两，黄芪四两，甘草一两。上药细切，用酒一升，同入壶瓶内，闭口，重汤内煮二、三时辰，取出，去滓，顿服之。（《活法机要·回疮金银花散》）

13. 杨梅结毒：金银花一两，甘草二两，黑料豆二两，土茯苓四两。水煎，日一剂，尽量饮。（《外科十法·忍冬汤》）

14. 预防钩端螺旋体病，二花 30 克（无花者藤 60 克），连翘 30 克，白茅根 60 克，黄芩 18 克，藿香 12 克，水煎服。在接触疫水期中，一日一剂。（成都中医学院附属医院方）

15. 白喉急性期：鲜生地 30 克，金银花、连翘、黄芩、山栀、元参、麦冬各 15 克，丹皮、锦灯笼、射干各 9 克。

如有牛颈症状，加用夏枯草 30 克，板蓝根、山豆根各 15 克。

中毒情况严重，加用犀角粉（或广角粉）0.3—0.6 克。

恢复期处方：生地 30 克，麦冬、元参、鲜石斛、金银花、黄芩各 15 克。

如有心肌炎，面色苍白，血压下降，脉搏细弱，心律紊乱时，用：人参 6—9 克，菖蒲 6 克，鲜生地 30 克，元参、麦冬各 15 克，黑附子、五味子各 3—6 克，杭莼肉 9 克。

白喉散处方 1 号：牛黄 0.6 克，珍珠、梅片、琥珀、硃砂各 9 克，血竭、象皮、龙骨、儿茶、乳香、没药各 3 克，五倍子 30 克。共为细末。

白喉散处方 2 号：五倍子 30 克，梅片 9 克。共为细末。

每天服汤药一剂，水煎服。在急性期加用白喉散喷喉。（《全国中草药



新医疗法展览会资料选编》天津市传染病院方)

16. 预防流行性脑脊髓膜炎：大青根 3 个，贯众、金银花、黄菊花、芦根各 250 克，白茅根 500 克（以上为 50 人用量）。上药加水 30 斤，熬成 25 斤，每人每天半斤，分三次服，连服 3—5 天。

17. 流行性乙型脑炎（共 5 方）：

脑：银花、连翘、菊花、荷叶各三钱，石膏八钱，薄荷、竹叶各二钱，六一散四钱。

脑：脑方去菊花、薄荷，加知母、佩兰各三钱，芦根一两。

脑：脑方去六一散，改益元散四钱，加菖蒲、郁金、栀子各三钱，茅根一两。

常加药：大青叶、板蓝根、钩藤、僵蚕、生地、元参各三钱。

恢复期（2 方）：

恢复号：忍冬藤、扁豆衣、丝瓜络、荷叶各三钱，竹叶二钱，西瓜翠衣一两。

恢复号：脑方加元参、生地各三钱。

用法：根据病情选用上述药方，均水煎服。

轻中型：用脑或脑，疗程 3—7 天，7 岁以内，每剂一天四次，每次 50 毫升左右；7 岁以上，每剂煎 200 毫升，分 3—4 次服。以后可予以恢复期号。

重型：用脑或脑，疗程为 7—10 天，用量及用法同上。

分型标准：1. 重型：有昏迷者，多有高热稽留，频抽，呼吸衰竭等，可留后遗症；2. 中型：高烧持续 5 天以上者，可有短暂的昏迷、抽风；3. 轻型：神志清醒或嗜睡，高热不超过 5 天，可有一、二次抽风，不影响神志者。（《全国中草药新医疗法展览会资料选编》北京市儿童医院方）

18. 流行性感冒：铁柴树根、时田菠根、臭桐根、金银花藤、紫苏叶各三至五钱，老姜三至五片。水煎服，每天一剂。

高烧者，加竹叶萆根；咳嗽甚者，加叶下白。

注：铁柴树根为金缕梅科植物欉木的根。时田菠根为蔷薇科植物茅莓的根。臭桐根为马鞭草科植物大青的根。竹叶萆根为禾本科植物淡竹叶的根。叶下白为菊科植物细叶鼠曲草，以全草入药。（《全国中草药新医疗法展览会资料选编》福建省政和县方）

19. 预防流行性感冒：麦冬根、银花藤各等份，薄荷少许。水煎服，每 3 天一次，每次一碗。（《湖北省鄂西北黄岗《全国中草药新医疗法展览会资料选编》）

20. 预防感冒、流行性感冒：香茅草五钱，金银花四钱，杏叶、防风、生姜、木姜子、柴胡、竹叶各三钱。每日一剂，水煎分三次服。（云南省方）

21. 急性结膜炎：金银花、蒲公英各适量。将两药分别水煎，将煎液制成两种滴眼药水。每日滴眼 3—4 次，每次 2—3 滴。

22. 血栓闭塞性脉管炎。以中医辨证论治，分型治疗。

阴虚热毒型：银花、野菊花各二两，当归、元参、连翘、花粉、石斛、赤芍、紫背天葵、夜明砂、紫花地丁、生芪、白术各一两，牛膝五钱，黄芩、生甘草各四钱。

虚寒型：熟地、附子、白介子、生鹿角、桂枝、筒桂、红花、桃仁、丹参、桑寄生各一两，干姜、川牛膝、生甘草各五钱，麻黄四钱，细辛三钱，

蜈蚣八大条。

气血瘀滞型：当归二两，红花、桃仁、丹参、川芎、赤芍、牛膝、银花、元参各一两，土鳖虫、三棱、莪术各五钱，地龙八钱，水蛭、虻虫、生甘草各四钱。

气血双亏型：生芪、当归、柏子仁各二两，党参、白术、茯苓、川芎、赤芍、熟地、牛膝、丹参、元参、红花、鸡血藤、官桂各一两，生甘草四钱。

以上均用文火熬煎三次，分三次一日服完。（北京宣武区广内医院方）

注：紫背天葵为毛茛科植物天葵。

又分型治疗方：元参一两，银花、当归、赤芍、牛膝各五钱，黄柏、黄芩、山栀、连翘、苍术、防己、紫草、生甘草各三钱，红花、木通各二钱。

热毒炽盛型：银花、蒲公英、地丁各一两，元参、当归、黄芪、生地、丹参各五钱，牛膝、连翘、漏芦、防己各四钱，黄柏、贯众、红花各三钱，乳香、没药各一钱。

阴寒型：熟地、炙黄芪、鸡血藤各一两，党参、当归、干姜、赤芍、怀牛膝各五钱，肉桂、白芥子、熟附子、炙甘草、鹿角霜（冲）各三钱，地龙四钱，麻黄二钱。

气血两虚型：黄芪、党参、鸡血藤、石斛各一两，当归、赤芍、怀牛膝、白术各五钱，甘草二钱。

以上均水煎两次，分两次服。

上述各型均可配合服“四虫丸”（全蝎、蜈蚣、土鳖虫、地龙各等份）和“活血通脉饮”（丹参、银花各一两，赤芍、土茯苓各二两，当归、川芎各五钱）。（山东中医研究所、山东中医学院附属医院《全国中草药新医疗法展览会资料选编》）

又方：金钱白花蛇一条，蟾蜍一个（红眼、腹部带花纹的），银花三两，牛膝二两，附子一两，65°白酒三斤。

制法：将上药与酒共放入罐内，盖严，隔水炖1—1.5小时，放凉后过滤，取滤液备用。

用法：第一、二天，每天服一次，以大醉为度；第三天开始，每天服二次，每次50—100毫升（可依体质强弱及嗜酒量酌情增减），直服至痊愈为止。（《全国中草药新医疗法展览会资料选编》河北唐山钢厂医院方）

23. 小儿麻痹症：凤尾草、臭菖蒲，豨莶草，爬山虎、苍耳草、艾叶，苏叶、醒头草、金银花、马鞭草、绒麻草、辣蓼草、野菊花、臭母猪梢各适量（计约鲜草一斤，干草半斤）。

用法：上药水煎沸几分钟，过滤，滤液倾于盆内加醋一两，将孩儿衣服脱光，安坐或卧于盆上，以棉物覆盖熏蒸，待药水至温热时，即为患儿洗澡，浴后静卧休息。

根据病情：高烧重用常年青、冬桑叶、金银花、菊花；患肢酸胀麻木，重用绒麻根和醋；抽筋或足内外翻，重用钩藤、无根草。病情严重者，配合内服药：如烦渴者，则用车前草、过江草煎服；如抽筋不止者则用桑枝、钩藤、蒲公英、金银花、菊花煎服；如腹胀者，则用陈皮、麦芽煎服。药量酌情用三至五钱。（湖北省汉川县《全国中草药新医疗法展览会资料选编》）

注：臭菖蒲为天南星科植物白菖蒲。醒头草为唇形科植物石芥苳。臭母猪梢为菊科植物天名精。绒麻草为荨麻科植物苳麻。

24. 利胆汤：柴胡、茵陈、郁金、黄芩、白芍、大黄（后入）各15克，

双花、大青叶、金钱草各 30 克，木香 12 克，芒硝 9 克（冲）。

用法：一般患者每日水煎一剂，早晚 2 次分服；病重患者，每日 2 剂，分 4 次服，每 6 小时 1 次。亦可将本方制成片剂，每片 0.3 克，每次服 5—10 片，每日 3 次。

功效：疏肝利胆，清热解毒，排石止痛。

主治：胆道感染，胆管结石，肝管结石，手术后残余结石及复发胆石，尤其为泥沙样者。

## 二十九 无花果

无花果又名奶浆果，映日果，天生子，糖包子，文仙果，品仙果，天仙果。除“无花果”系因只见其果不见其花而得名外，其余均因食之味甜美，外形文雅而得名。明代起始称无花果。

### 栽培

无花果为桑科，榕属落叶灌木和小乔木，株高除盆栽的矮小外，地栽的可长成 5—8 米的大树。皮灰褐色，皮孔、节间明显，全株均可分泌白色乳汁。叶单生，掌状 3—5 深裂，叶面粗糙，深绿色，呈卵形或近圆形，边缘有锯齿，背面有柔毛，叶柄长。花自初春至秋末，随枝条生长叶芽出现而生于叶腋间，单性，隐藏在囊状花托内，为隐头花序。这样从不成熟的花托外表看，只能见其果，不得见其花，故名“无花果”。果实即总花托，内包着生于托壁上的数以万计的小白花。花有雌雄之分。雄花的花托近口处苞片间，花被 2—6 片，线形，雄蕊 1，丝状，花柄细长，从花托内壁根部至花托顶端裂口处。雌花花被 4 片，广线形，子房上位，椭圆形，与花被片等长。果实生时青绿色，渐熟渐变黄褐色，并发软膨胀，顶端开裂，分泌出透明甜蜜的浆汁来，再熟即裂口更大，露出鲜红欲滴、晶莹洁白的花蕊来，果实梨形，有短柄。

无花果有四大类，一千多个品种，树龄可长达数百年。西亚有一株三百多年的大树，胸围 4.5 米，树高 8.5 米，占地盈亩，干壮叶茂，郁郁葱葱，果实累累，可谓无花果树中之王。

无花果为无性繁殖树种，多为扦插和分株。扦插在春、夏、秋均可进行，以早春为好。扦插办法是：将 1—2 年生强壮枝条，以 2—3 个叶芽为一根截断，斜插于整好的畦地里，浇透水，盖薄膜，15—30 天可生根发芽成为新株。待叶芽长出后，可将薄膜在叶芽处戳破，让其接受阳光照射，薄膜仍可起到保护地温和水分作用，促使根茎生长。分株是人们零星种植常用的一种繁殖方法，一年四季均可进行，以早春秋末为好。无花果 3—5 年即可进入结果期，一叶一果，且不掉花落铃，产量丰富。

无花果性喜阳光，不耐严寒，在北方多植于向阳处。幼苗冬季要用稻草包裹，防冻，或移于温室越冬，待 3—5 年后即可露地过冬。大面积种植，冬天要加盖薄膜和草帘。土壤以沙质湿润肥沃者为佳。耐干旱，怕积水。

无花果系速成树，因生长快，要注意施肥和浇水，以供给充分的营养和水分。

## 食疗

无花果味道甘甜似蜜糖。《本草纲目》云：“软烂甘味如柿而无核也。”难怪维吾尔族兄弟把它称为“糖包子”，视为招待客人的果中名珠。无花果含有极丰富的葡萄糖、柠檬酸、苹果酸、酶等。并含有活性元素镁、锰、锌、铜，其中含有人体极需要的氨基酸 17 种之多，还含有较多的维生素 A 和维生素 C、维生素 B1、B2、胡萝卜素、粗脂肪等，能够分解在人体内已经形成的亚硝胺，所以有很强的防癌抗癌作用。

### 无花果炖猪蹄

原料配方：无花果 60 克，树地瓜根 60 克，金针花 60—90 克，奶浆藤 60 克，猪前蹄 2 只，葱、姜、料酒、精盐、味精各适量。

制作方法：猪蹄烫洗干净，入沸水中氽透，捞出再洗净；四味药装布袋中，扎口同入锅内，加清水武火煮熟，入各样调料再转文火煮至烂熟，去渣，食猪蹄饮汤。

本膳功效：益肺、通乳、健胃、清热。用于发乳甚效。日一剂，分早晚服食。5—7 天为一疗程。

又方：无花果 60 克，通草 5 克，前猪蹄一对，各种调料适量，制作方法与效果同上。

### 蜜制无花果

原料配方：无花果 20 个洗净，蜂蜜 250 克。

制作方法：上二味同放碗内，隔水煎煮半小时，即可食用。每次 3—4 枚，每日 2—3 次，食果饮汁。

本果功效：适用于急性痢疾。（《常见病中医自疗便方》）

### 无花果粥

原料配方：无花果 2—3 个，糯米 50 克。

制作方法：将无花果干果切成片（鲜果即不用切），和糯米煎煮成粥，汤汁越浓越好。

本粥功效：适用于脾虚型消化不良。

### 无花果酱

原料配方：新鲜熟透无花果 3—5 个，冰糖适量。

制作方法：无花果去皮搅泥于碗中，加冰糖。随意食用。

本品功效：健脾养胃，清肠解毒。（《经验方》）

无花果不仅可鲜吃，而且可晒制果干，渍制果脯、果酱和罐头等，便于保存食用。

### 无花果茶

原料配方：无花果 2—3 个。

制作方法：采取鲜无花果后，洗净拍烂，水煎代茶饮。

本茶功效：可防治糖尿病。（《妙药奇方》）

## 药用

（一）药用与采集：叶、果、根均可药用。叶，春、夏、秋采，洗净晒干备用。果，秋季采，晒干备用。根，随时可采。乳浆，用时折断枝、叶，即可收取。

（二）性味与归经：味甘、性平、无毒。归手太阴，足阳明经。

（三）功能与主治：有健脾清肠，消肿解毒，润肠通便之功能。主治咽喉痛、肠炎、痢疾、便秘、痔疮、白癣风等病症。

（四）应用与处方

1. 咽喉痛，大便不畅：无花果 5—8 颗，水煎服。

2. 咽喉痛：无花果晒干，研末，吹喉部。（《泉州本草》）

3. 肺热声嘶：无花果 15 克，水煎调冰糖服。（《福建中草药》）

4. 痔疮，脱肛：无花果生食，或水煎服。或干果十个同猪大肠一节，水煎服。（《福建中草药》）

又方：无花果 15 个或叶适量，装布袋内，煎水气薰和用水洗。（垣曲民间方）

5. 久泻不止：无花果 7—10 枚，水煎服。（《湖南药物志》）

6. 消化不良：无花果 3—5 个，水煎服。

7. 痢疾：无花果 4—6 个，水煎服。（《垣曲中草药》）

8. 发乳：无花果 60 克，树地瓜根 60 克，金针花根 60—90 克，奶浆藤 60 克，炖猪前蹄服。（《重庆草药》）

9. 白癣风：无花果叶，烧酒适量，浸泡 7 天，涂抹患处，日 3 次。

10. 无花果生吃可防治白癣风和肿瘤。

11. 疔疖痈肿：无花果一个，焙干劈开，取内肉摊布上，作贴剂，（垣曲民间方）

12. 筋骨疼痛，风湿麻木：无花果或根，炖猪精肉或煮鸡蛋吃。（《湖南药物志》）

13. 喉痒：无花果根去粗皮，打碎，开水泡服。（《湖南药物志》）

14. 颈淋巴结核：鲜无花果根 30 克，水煎服。（《福建中草药》）

15. 哮喘：无花果捣一杯，用开水冲服。每日 3 次。

16. 疣子：用折断无花果枝叶的白乳汁液，涂抹疣子上。

17. 神经痛和风湿痛：无花果 10 个，大蒜一头，水煎后用布蘸敷和浸泡患处。

## 三十仙人掌

仙人掌，又名神仙掌，观音掌，霸王鞭，老鸦舌。皆因古朴龙钟，形似手掌，及神话传说而得名。

## 栽培

仙人掌属仙人掌科，仙人掌属。丛生成灌木状多年生肉质植物。茎扁平呈掌状，椭圆形，直立。株高可达1—2米，茎基部近木质，稍圆柱状，上部茎秆肉质，扁平色绿，有绒毛状硬刺。从根基部向上，由一个个大小不等，横竖交错的不规则的扁圆形茎块生长而成。古朴宛转如手掌，且有仙掌之传说，故得“仙人掌”之美名。仙人掌的植株是由许多茎块连接而成，中间形成节状起连接作用。茎块中间与边缘，以及茎节间生出许多小瘤体，每个小瘤体上簇生着黄褐色或暗褐色的锐刺。花，春夏开放，单生或数朵分别聚生于茎块顶端或侧旁。花色黄，鲜艳，花柱直立，喇叭形，近似石榴花。果实紫黄色，呈梨形或卵形，内有白色种子数粒。

仙人掌及其同科属类植物仙人球、仙人瓣、仙人指、蟹爪兰、令箭荷花，昙花等，种类颇多，繁殖简单，栽培容易。繁殖方法多用扦插、分株、嫁接进行。种子播种也可以，但生长缓慢，容易变种，故人们多不采用。扦插、分株、嫁接，一年四季均可进行，以春夏为好。现将此三种繁殖办法分别介绍于下。

**扦插：**选取1—2节强壮无病虫害的茎块，取好后可在取掉的缺口处涂上一层草木灰以防腐烂，然后放置阴凉处晾3—5天，使所含水份有所蒸发，再扦插在装好土的花盆里或畦地。在新株苗插好后，置阴凉处，待过3—5天后，再行浇水。15—20天即可生根。

**嫁接：**先选择好砧木与接穗，一般常以棒形、球形、楔形仙人掌类肉质植物为砧木，以花色艳丽的蟹爪兰，及形状、颜色均为美观的仙人球，或者根据自己所爱和所需作为接穗，进行嫁接。在嫁接时要特别注意：接穗和砧木的切口要平整，大小要相同，高低要适当，才易于吻合和促进成活。在切口与切口处，对准缝合后，固定要牢靠，绑线要扎紧，不至于使接穗动摇或掉下，影响嫁接的成活率。嫁接好的植株要放在阴凉处7—10天，待接口愈合后，才可移至阳光充足的地方接受日光直接照射。

现将人们喜爱的，观赏价值较高的仙人掌植物蟹爪兰和仙人指的繁殖过程与工艺技术介绍于下，以便掌握运用和进行繁殖。

**扦插：**从春到秋天均可进行，以仲春为好。在蟹爪兰或仙人指的母株上，选取有3—5个茎节的长度，在茎节处取下，作为插穗，并将插穗放置阴凉处1—2天，待切口处水分有所蒸发显示出于皱状，再将插穗插入准备好的盆土中或田畦里，放在阴凉处或作遮荫处理。盆土和田土不可过湿，但也不能太干，以湿润为好。保持适当的湿度与温度，半月后即可生出新根，成为一株新苗。

**嫁接：**以天气晴朗，空气湿度适中为好，忌阴雨天。除冬季外，其余时间均可进行，春季因气候温和，适宜于植物生长，故为较佳时期。以健壮无病虫害的仙人掌、仙人球、仙人瓣等同科属植物为砧木，以仙人指或蟹爪兰为接穗，采取劈接法进行。先在砧木顶端用消过毒的利刀平削一刀，切去顶部，然后再直切一刀，深度与宽度可视接穗情况确定。但以稍大，稍深于接穗为好。切好后，快速从母株上将选好的茎节取下，用消过毒的快刀在接穗要插入砧木部分的两面各斜削一刀，成楔形，立即插入砧木的切口内。插入深浅以一个茎节的大部分为好。插好接穗后，用消过毒的大头针或仙人掌长刺插入接穗与砧木的结合处，以固定接穗不动，利于伤口愈合。在接口处切

记不能湿水，以防止切口腐烂。待接好后，移入阴凉处，7—10天，可愈合成活。若管理得法，春季嫁接的株苗，于当年过春节期间，可望开出朵朵垂吊而美丽的鲜花来，为节日增添欢乐的气氛。

蟹爪兰和仙人指，因系元旦、春节期间开花，若管理不善，即会出现落蕾现象。这主要有四个原因。一是温度不适宜。蟹爪兰孕蕾开花期，室内温度要保持在20℃左右，若低于10℃或突然受到冷空气侵袭就容易受冻而落蕾。二是水肥不适当。在出现花蕾到开花期，要绝对避免浓肥或未经腐熟的生肥，否则易造成落蕾，甚至会烂根枯死。三是光照不宜过长。蟹爪兰是短日照植物，为促使它快孕蕾，白天可适当遮光，晚上不要放在灯光下。在花芽未形成前，日照时间要更短，这样就会孕出更多的花蕾。四是适当疏蕾。花蕾太稠太多，就容易造成营养不良而落蕾。

仙人掌类植物，喜阳光，耐干旱，故有“懒惰花”之称。对水、肥、土的要求也不高。好管理，易繁殖。若行盆栽，用砂质土壤加少量腐熟堆肥即可。排水要良好。水过勤，肥过多，容易烂根。盆土要通风透气，表土要疏松，冬季要入室，夏季可稍遮荫。

## 食疗

仙人掌等肉类植物，不仅是易种好管的观赏植物，且含有甙类、苹果酸、三萜、脂肪等对人体有益的营养成分，故有很好的食疗价值。

现介绍几种仙人掌菜的制作方法：

### 仙人掌炖肉

仙人掌250克，猪肉150克（牛、羊肉也可）。仙人掌去刺刮皮，切成方块，水浸洗净后待用。肉切成薄片入油锅，同时入葱、蒜、调料等。将肉炒至九成熟，入仙人掌，稍炖即可成为一小盘红、绿间色的清脆爽口佳肴——仙人掌肉。

### 仙人掌凉拌

仙人掌去刺刮皮，洗净切成细丝或薄片，水浸拔去粘液，在开水内稍焯，沥出水后，入葱花、蒜、醋、盐、香油等佐料，即可为味美质脆的极好凉菜。也可糖渍作甜凉菜——仙凉拌。

### 仙人掌果脯

仙人掌切成方块或长方形丁，用白糖或蜂蜜可腌制果脯和蜜饯。

### 仙人掌炒牛肉

仙人掌30克，去刺及外皮，洗净，水浸去粘液，切成丝

## 药用

（一）药用与采集：茎块、根茎均可入药，一年四季均可采集。

（二）性味与归经：味苦、涩，性寒。入心、肺、胃三经。

（三）功能与主治：有消肿解毒，健胃，抗癌之功能。主治腮腺炎，乳腺炎，痈肿及毒虫咬伤等病症。

（四）应用与处方：

1. 乳腺炎，腮腺炎，毒虫咬伤：仙人掌去刺捣烂，外敷患处。

又方：仙人掌1块，冰片1克。仙人掌去刺，切成薄片，加冰片捣如泥，

敷患处。

2. 颈淋巴结核：鲜茎块，用竹刀从中间纵切为两片，将牡蛎壳烧灰装入、合紧，于炉旁烘热。以蛎灰面向患处外敷。

3. 胃口疼痛：鲜仙人掌 30—60 克，水煎服。或仙人掌去刺研末，每次 3 克，开水冲服。

4. 胃癌：鲜仙人掌 60 克，去刺剥皮煎汁，加入红糖 30 克，内服。

5. 心悸失眠：鲜仙人掌 60 克，去刺剥皮，捣烂取汁，开水冲溶，白糖调服。

6. 食物中毒（包括狗猫吃了毒饵或中毒的老鼠）：鲜茎去刺捣烂，开水冲服，狗、猫则灌胃催吐。

7. 秃疮：鲜茎焙干存性，研末，香油调成糊状涂患处。日一次，愈为止。

8. 乳癌、肝癌：仙人掌块，刮去表面刺，用快刀切成极薄片，贴于肿瘤表面。（《常见病中医自疗便方》）

9. 痞块腹痛：鲜仙人掌 90 克，去外面刺针，切细，炖肉服。另外仍用仙人掌捣烂，和甜酒炒熟，包敷患处。（《贵阳市秘方验方》）

10. 急性菌痢：鲜仙人掌 30—60 克，水煎服。（广州部队《常用中草药手册》）

11. 肠痔泻血：仙人掌与甘草浸酒服。（《岭南采药录》）

12. 支气管哮喘：仙人掌茎，去皮刺蘸蜂蜜适量熬服。每日一次，每次服药为本人手掌一半大。症状消失即可停服。（内蒙古《中草药新医疗法资料选编》）

13. 透掌疔（即脚掌心生疔）：仙人掌鲜全草适量，麦粉适量，共捣敷患处。（《闽南民间草药》）

14. 乳痈初起结核，疼痛红肿：仙人掌焙热熨之。此法亦治牛程蹇（即石硕）。（《岭南采药录》）

15. 湿疹、黄水疮：仙人掌适量。烘干研粉，外敷患处。（《浙江民间常用草药》）

16. 火伤：仙人掌，用刀削去外皮，捣烂后贴伤处，并用消过毒的纱布包好。（《福建民间草药》）

17. 冻伤：仙人掌去刺捣成糊状，敷于患处，纱布包扎，5 天后去敷料。一二度冻伤一次可痊愈，三度冻伤（已溃烂者不适用），敷药 3 天后换药 1 次，一星期也可痊愈。（临床报道）

18. 早期急性乳腺炎，腮腺炎：取仙人掌 2 块去刺捣烂，加入 95% 酒精 50 毫升调匀，外敷局部，每日 2 次。或将仙人掌捣烂取汁，加面粉适量调敷患处，效果亦好。（临床报道）

19. 胃、十二指肠溃疡：将仙人掌去刺洗净，切片晒干研粉，每次 1 克，日服 2 次。对胃酸不高的患者，可于每斤仙人掌粉中加入鸡内金 1—2 两；胃酸偏高的再加入乌贼骨粉 2—3 两，混合。剂量服法同上，21 天为一疗程。



