

九“韭”纯阳话韭菜

文 / 北京中医药大学东直门医院 张新怡 京继 张晓毅

韭菜为百合科葱属植物，原产于亚洲东南部，现世界范围已普遍栽培。韭菜适应性强，抗寒耐热，具有特殊强烈气味。据创作于战国时期的《山海经》记载：“丹薰之阳，其草多韭。”可见，韭菜种植的历史已经相当久远。

“韭”之音通“久”“九”，是对其生长习性及本身性味的一种描述。一方面，作为一种久生的植物，韭菜的茎叶被采食后会再生，故而通“久”。另一方面，数字九是最大的阳性数字，通“九”则是对韭菜性质的一种解释。

韭菜作为一种生活中常见的蔬菜，无论是用来做馅还是烹炒都味道极佳，近年来更是成为了烧烤中的“宠儿”。但是，韭菜可不只是一种蔬菜，因其具有传统中药中“阳”的特点，入药之能亦不可小觑。

一、韭叶有向阳之力

韭叶别名丰本、草钟乳、起阳草、长生韭、壮阳草等。南北朝时期《名医别录》载其“安五藏，除胃中热”，五代时期《日华子本草》载

其“止泄精尿血，暖腰膝，除心腹痼冷、胸中痹冷、痿痹气及腹痛等，食之肥白人”。

味辛，性温。具有温中行气、散血解毒之功效。用于治疗胸痹，噎膈，反胃，吐血，衄血，尿血，痢疾，消渴，痔漏，脱肛，跌扑损伤。可捣汁内服或炒熟作菜食，亦可捣敷、取汁滴注、炒热熨或煎水熏洗外用。需要注意的是，阴虚内热、疮疡、目疾患者忌食。

这里介绍几种常见的食用方法及其功效：

- 韭叶绞汁，冷服，可下膈中瘀血。
- 韭叶绞汁，生服，可治气喘欲绝，并解肉脯毒。
- 韭叶煮汁，热服，可治消渴盗汗。
- 韭叶煮汁，熏，可治产妇女运。
- 韭叶煮汁，熏洗，可治肠痔



脱肛。

● 韭叶炒食，可治年久喘吼，亦可通经催乳。

● 韭叶捣敷，可治蛇、犬咬伤并恶疮。

二、韭根有动生阳之能

南北朝时期《名医别录》载其“主养发”，明代《食物本草》载其“治诸癣”。

味辛，性温。具有温中、行气、散瘀、解毒之功效。用于治疗寒凝腹痛，食积腹胀，胸痹疼痛，赤白带下，衄血，吐血，漆疮，疮癣，跌打损伤。可捣汁或煎煮内服，亦可外用捣敷、温敷。

这里介绍几种常见的食用方法及其功效：

● 韭根一把，乌梅七颗，吴茱萸一分。水煎至去滓，不计时候分温二服。可治中恶，心神烦闷，腹胁刺痛。

● 韭根绞汁和猪脂煎，细细服之，可治小腹胀满。

● 韭根一把，鸡蛋一个，加醋少许，煨水服。可治蛔虫腹痛。

● 韭根一把，捣取汁，冰令凉，滴于鼻中。可治时气鼻衄，日夜不止，面色如金黄。

三、韭菜籽有化生补阳之效

南北朝时期《名医别录》最早载其为药。味辛、甘，性温。具有温补肝肾、壮阳固精之功效。用于治疗肝肾亏虚，腰膝酸痛，阳痿遗精，遗尿尿频，白浊带下。一般煎汤内服。

这里介绍几种常见的食用方法及其功效：

● 韭菜籽二升，稻米三升。上

二味，以水一斗七升煮如粥。可治虚劳尿精。

● 韭菜籽一分微炒，头发一分烧灰，巴豆半分去心皮。研令细，绵裹塞耳中，一日一换。可治耳聋。

● 韭菜籽、丹参各9g，茯神、何首乌各12g，五味子6g。水煎服。可治神经衰弱。

● 韭菜籽五钱，车前子三钱。白酒煎，露一宿，空心热服。可治白浊茎痛。

四、韭菜苔为阳之余而力弱

韭菜苔为韭菜秋天开花时抽出的嫩茎。味辛、微甘，性温。具有暖肌肉、通血脉、开胃益肺、散瘀行滞、祛五脏邪、止虚汗及自汗、平喘逆之功效。用于治疗肢体麻木，四肢冰冷，腹中冷痛，胃中虚热，泄泻，经闭，腰膝痛及产后出血。一般炒食或煲汤内服。

这里介绍几种常见的食用方法及其功效：

● 韭菜苔炒鸡蛋，久服。可治胃中虚热喘逆。

● 韭菜苔与百合煲汤，久服。可治肺胃气虚。

● 韭菜苔与瘦肉同炒，久服。

可治肌肉痹痛。

五、韭菜花为阳之辅而善助

《诗经》记载“四之日其蚤，献羔祭韭”，即在春四月之初用小羊和韭菜花祭司寒之神，而韭菜花也的确适合与羊肉同食。现代研究证明，韭菜花含有钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素等营养成分，适宜夜盲症及干眼症之人食用；经常食用，还有降血脂、预防大肠癌等作用。一般切碎腌制为酱食用。

六、小结

虽然上面介绍了韭菜的药用，但其归根到底还是一种蔬菜，食用价值远远超过药用价值。因此，即便韭菜有起阳草、壮阳草的别名，大家也不要轻信只吃韭菜就可以壮阳。

而且，有些人并不适合吃韭菜，一旦食用就会腹胀、不消化甚至腹泻。因为韭菜其性纯阳，胃阳弱者不可化韭菜的纯阳之气，所以会发生不消化等症状；胃阳强者在化韭菜纯阳之气的同时，还增加了不必要的胃阳之气，所以会发生腹胀等症状。因此，食用韭菜应因人而异，最重要的是不可过量食用。**食物与人**

相关链接：韭菜不同于其他蔬菜的特点

- (1) 韭菜并非年年都需要用种子种植，只用韭菜根就可以。
- (2) 韭菜采收一般以割为主，且收割后还可以继续生长。
- (3) 韭菜对环境寒热不敏感，当气候寒冷时根会进入休眠状态，一旦气候回暖又会重新生长。

