



慈姑：岭南“水中珍味”的食药同源

作者：胡天若 胡世云 李成辉

慈姑，又称茨菰、剪刀草、燕尾草、水萍、白地栗等，盛产于我国南方水乡。其肉质细腻，微苦回甘，富含淀粉、蛋白质、维生素B族及钙、磷、铁等矿物质。中医认为，慈姑归肝、肺、脾、膀胱经，味甘、微苦、微辛，性微寒，具有活血凉血、止咳通淋、散结解毒的作用。

《本草纲目》载其“主治百毒，产后血闷，攻心欲死”。《滇南本草》称其“润肺止咳，消痰散结”。清代岭南医学典籍《本草求原》记载：“慈姑，苦甘微寒，行血，解百毒，能厚肠胃，止咳嗽，治淋浊”，明确其清热、活血、解毒的功效。

慈姑常用于治疗肺热咳嗽、咽喉肿痛、淋浊水肿及瘰癧结核，尤其适合阴虚肺燥、热毒内盛者。岭南民间更将其视为“水中三七”，认为其既能清热利湿，又能活血消肿，对于湿热黄疸、跌打损伤等岭南常见病症有辅助调理作用。

现代研究表明，慈姑含多种生物活性成分，如黄酮类、多糖及皂苷，具有抗氧化、抗炎、免疫调节等作用，是药食两用的养生佳品。

一 古代文献和现代文献对慈姑的记载

（一）古代文献

瘰癧结核：慈姑切片，醋磨外敷；或配伍夏枯草煎汤内服。（《本草纲目》）

产后瘀血腹痛：慈姑、益母草各30克，红糖适量，煎服。（《滇南本草》）

淋浊水肿：慈姑、车前草各50克，煮水代茶饮。（《岭南采药录》）

（二）现代文献：
抗炎作用：慈姑多糖可抑制NF- κ B通路，减轻炎症反应。（《中国中药杂志》）

免疫调节：慈姑提取物能增

强巨噬细胞吞噬活性，提升免疫力。（《免疫学杂志》）

抗氧化功效：慈姑黄酮类成分清除自由基能力显著。（《食品科学》）

抗肿瘤潜力：慈姑皂苷可诱导肿瘤细胞凋亡。（《中草药》）

二 食疗方推荐

以下几款慈姑食疗方既能保留食材本味，又能发挥其食药功效，适合不同人群选用。

（一）慈姑瘦肉汤（清热润燥，适合秋冬干燥时节）

材料：慈姑250克，瘦肉200克，无花果3颗，生姜3片。

做法：慈姑去皮洗净切块，瘦肉焯水，无花果去核；所有材料放入砂锅中，加约800毫升清水，大火煮沸后转小火煮40分钟，加盐调味即可。

功效：慈姑清热利湿，瘦肉滋阴润燥，无花果健脾益胃，三者搭配可缓解秋冬口干舌燥、咽喉不适，适合全家饮用。

（二）慈姑焖鸭肉（健脾祛湿，适合湿热体质）

材料：慈姑300克，鸭肉500克，陈皮1小块，大蒜5瓣，生抽、蚝油适量。

做法：鸭肉切块焯水去血沫，慈姑去皮切块；热油爆香大蒜和陈皮，放入鸭肉翻炒至微黄，加生抽、蚝油调味，加水没过食材，大火烧开后转小火焖30分钟，加入慈姑再焖15分钟至软烂

即可。

功效：鸭肉性凉，能滋阴补虚，慈姑清热利湿，陈皮理气化痰，适合岭南湿热天气食用，可改善口苦、舌苔黄腻等症状。

（三）慈姑炒木耳（活血降脂，适合中老年人群）

材料：慈姑200克，干木耳15克，青椒1个，葱花少许。

做法：木耳泡发洗净，慈姑切片焯水，青椒切丝；热油爆香葱花，放入慈姑、木耳、青椒翻炒2分钟，加少许盐、生抽调味即可。

功效：慈姑含丰富膳食纤维和淀粉，木耳降脂活血，二者搭配可促进肠道蠕动，辅助调节血脂，适合血脂偏高人群作为家常菜食用。

（四）慈姑薏米粥（健脾止泻，适合小儿消化不良）

材料：慈姑150克，薏米50克，大米100克，山药100克。

做法：薏米提前浸泡1小时，慈姑、山药去皮切丁；所有材料放入电饭煲，加约1000毫升清水，按煮粥模式煮至浓稠即可，

可加少许冰糖调味。

功效：慈姑健脾厚肠，薏米祛湿，山药补脾，适合小儿脾胃虚弱引起的食欲缺乏、腹泻，口感软糯易吸收。

（五）慈姑百合炖雪梨（润肺止咳，适合秋季燥咳）

材料：慈姑100克，鲜百合50克，雪梨1个，冰糖适量。

做法：慈姑去皮切片，雪梨去核切块；所有材料放入炖盅，加清水500毫升，隔水炖1小时。

功效：清热润肺，适用于秋冬季节干咳无痰、咽喉干痛的咳嗽。

（六）慈姑外敷方（辅助缓解跌打肿痛）

材料：新鲜慈姑5颗至6颗。

做法：慈姑洗净捣烂，加入少许白酒调成糊状，敷于肿痛处，用纱布包裹，每日更换1次。

功效：岭南民间常用此法辅助缓解跌打损伤初期的红肿疼痛，利用其活血消肿的作用减轻局部炎症。

三 食用慈姑的注意事项

（一）适量食用，避免过量
慈姑含有较多淀粉（约25%），过量食用易导致腹胀、消化不良，尤其是脾胃虚寒者建议每次食用不超过200克。其球茎中含少量草酸，过量食用可能影响钙吸收，痛风患者需适量食用。

（二）烹饪前处理
慈姑外皮较硬，需用刀削去，靠近芽尖处可能有苦味，可适当切除；烹饪前焯水1分钟至2分钟，既能去除部分草酸，也能让口感更脆嫩。

（三）慈姑的毒性争议
慈姑含少量秋水仙碱类物质，生食可能引起腹泻，故需彻底煮熟。传统处理方法是去皮后以盐水浸泡或焯水，既去苦味又减毒性。明代《救

荒本草》特别提醒：“慈姑生食损齿，熟食宜姜醋拌之。”现代研究证实，高温烹煮可分解其有毒成分，安全食用。

（四）特殊人群慎食
慈姑性微寒且有活血作用，孕妇需谨慎食用，尤其是孕早期应避免大量食用；脾胃虚寒、经常腹泻者建议搭配生姜、大蒜等温性食材同煮，中和寒性。

（五）挑选与储存技巧
优质慈姑应个头饱满、无损伤，表皮呈黄白色或青白色，顶端芽尖鲜活。买回后可置于阴凉通风处储存，避免潮湿发霉；去皮后若暂时不食用，可浸泡在清水中防止氧化变黑。

四 拓展知识

（一）慈姑为何称“剪刀草”？

慈姑叶片呈箭头形，基部两侧如剪刀张开，故得名。此外，其球茎顶端有顶芽，形似古代兵器“矛头”，民间亦呼为“燕尾草”。

（二）慈姑是岭南秋冬时节的“应季菜”

此时岭南气候干燥，易生内热，而慈姑口感脆嫩，味甘微苦，既能解腻又能清热，成为餐桌上的常客。岭南民间有“冬至吃慈姑，无病无灾”的说法，将食用慈姑与节气养生结合，认为此时食用可增强抵抗力，抵御冬春交替时的寒湿之气。

（三）岭南慈姑的民俗文化

在广东部分地区，春节前必吃慈姑焖肉，取“慈姑”谐音“慈顾”，寓意长辈慈爱晚辈，全家和睦；而其球茎顶端的芽尖被称为“慈姑嘴”，民间认为吃了能“伶牙俐齿”，寄托了对美好生活的期许。

在岭南食药同源的智慧中，慈姑不仅是秋冬餐桌上的美味，更是顺应时令、调理身体的天然食材。从清热润燥的汤品到健脾祛湿的焖菜，其多样的食用方式既满足了味蕾需求，又契合了岭南地区的气候与体质特点。食用时结合自身情况，遵循适量原则，便能更好地发挥其价值，感受这份来自水乡的养生馈赠。

胡天若 广州中医药大学2023级中医学9年制学生

胡世云 新安中医世家第四代传人，国医大师朱良春先生学术继承人，广东省中医院主任医师、临床中医学博士，广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会主任委员

李成辉 广东省中医院副主任医师，广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会常务副秘书长