



食药同源与健康

水芹在岭南地区又被称为“水芹菜”“河芹”，是伞形科水芹属多年生草本植物。在岭南歌谣中，常有水芹的身影：“水芹青青溪边生，阿妈教我识药性；清热祛湿保安宁，一代一代传至今。”它是兼具食用与药用价值的时令食材。

中医认为其味甘、辛，性凉，归肺、胃经，可以清热、利水，治暴热烦渴、黄疸、水肿、淋病、带下、瘰癧、疔腮。《本草纲目》称其“治烦渴，疗崩中，补不足”。《千金食治》亦载其“益筋力，去伏热”。日常食用既能补充膳食纤维、维生素等营养，又能调理湿热体质。水芹尤其适合潮湿气候下的身体需求，是典型的食药同源食材。

一 古代文献和现代文献对水芹的记载

（一）古代文献
《神农本草经》：“主女子赤沃，止血养精，保血脉，益气，令人肥健嗜食。”

《本草拾遗》：“茎叶捣绞取汁，去小儿暴热，大人酒后热毒、鼻塞、身热，利大小肠。”

《医林纂要》：“补心，去瘀，续伤。”

《随息居饮食谱》：“清胃涤热，祛风，利口齿咽喉头目。”

相关古代文献的其他一些记载如下。

治小儿发热，月余不凉：水芹菜、大麦芽、车前子。水煎服。

治小便淋痛：水芹菜白根者，去叶捣汁，并水和服。

治小儿霍乱吐痢：芹叶细切，煮熟汁饮。

（二）现代文献
相关现代文献显示，水芹含黄酮类、挥发油、膳食纤维等成分，具有抗炎、利尿及调节血压的作用，可辅助改善湿热型泌尿系统不适。

水芹中的芹菜素能抑制炎症因子释放，对慢性湿热型肠炎有一定缓解效果，且其膳食纤维可促进肠道蠕动，改善便秘。

水芹中的维生素C、维生素E及胡萝卜素含量较高，抗氧化能力较强，可减少自由基对机体的损伤，适合作为日常保健食材。

水芹的食药同源

胡世云 胡天若 李成辉

二 食疗方推荐

（一）凉拌水芹
材料：新鲜水芹300克，大蒜3瓣，香油、盐、醋适量。

做法：将水芹洗净，切段，入沸水中焯烫约30秒后迅速捞出，过凉水以保持爽脆。沥干水分后，加入蒜末、盐、醋和香油，拌匀即可。

功效：清热开胃，平肝降压。适用于肝火上炎导致的头晕目眩、口干口苦及高血压人群的日常辅助调理。

（二）水芹马蹄瘦肉汤
材料：鲜水芹200克（切段）、马蹄150克（去皮切块）、瘦肉200克（切片）、蜜枣1颗、姜片2片、盐少许。

做法：锅中加清水，放入姜片、蜜枣，大火烧开后转小

火煮10分钟。加入马蹄煮5分钟，再放入水芹、瘦肉片，煮至瘦肉变色（约3分钟）。加盐调味即可。

功效：清热利尿、生津润燥，适用于夏季口干舌燥、小便短赤，或高血压人群辅助调理。

（三）水芹炒香干
材料：鲜水芹300克（去根切段）、香干200克（切条）、生姜3片（切丝）、小米辣1个（切圈，可选）、盐少许、生抽1勺。

做法：热锅冷油，下姜丝爆香，放入香干煎至微黄，盛出备用。同一锅中加油，放入水芹大火翻炒1分钟至2分钟。倒入香干、小米辣，加少

许盐、生抽调味，翻炒均匀即可。

功效：清热祛湿、健脾开胃，适用于“回南天”食欲下降、肢体困重的人群。

（四）水芹鸡蛋饼
材料：鲜水芹150克（切细丁）、鸡蛋3个（打散）、面粉50克、盐少许、葱花少许、食用油适量。

做法：水芹丁放入鸡蛋液，加面粉、盐、葱花搅拌成无颗粒面糊。平底锅刷油，舀入面糊，小火煎至两面金黄（每面约2分钟）。切块即可，可搭配小米粥食用。

功效：补充营养、温和祛湿，适合早餐或加餐，老人、小孩均可食用。

拓展知识

水芹与毒芹的区分

水芹常被误认成有毒的“毒芹”，二者虽同属伞形科，但差异显著。从外观看，水芹茎秆中空、表面光滑，有明显节状凸起，叶片羽状分裂且边缘有锯齿，气味清甜；毒芹茎秆中空、表面有纵棱，气味刺鼻（类似农药味），叶片更宽大、边缘无明显锯齿，颜色偏深绿。毒芹含毒芹碱，误食会引发呕吐、抽搐，甚至危及生命，日常需通过正规渠道购买水芹，切勿采摘野生植株。

水芹并非“越凉越好”

水芹性凉，虽适合湿热体质，但并非所有人都需“纯凉”食用。中医食疗讲

究“平衡”：脾胃虚寒者（易腹泻、怕冷）吃水芹时，可多加生姜、大蒜等辛温食材中和凉性；经期女性若体质偏寒，需减少水芹用量或搭配红糖；即使是湿热体质，也需控制食用量（每周2次至3次，每次150克至250克），避免过量导致肠胃不适，体现了“食药同源”中“对症食用”的核心逻辑。

水芹的四季吃法

值得一提的是，岭南人对水芹的药用部分和使用时机颇有讲究。民间认为水芹“春采嫩苗，夏取全草，秋冬用根茎”，不同部位、不同季节采收的水芹，其药效和食用价值有所不同。春季的水芹嫩芽最为清香，适合清炒；夏季的水芹茎叶粗

壮，药用成分积累较多，适合入药；秋冬季的水芹根部药效更佳，常被用来泡制药酒。

水芹的岭南文化

水芹在岭南不仅是一种食材药材，更被赋予了丰富的文化内涵。因“芹”与“勤”谐音，水芹在岭南民俗中常被视为勤劳的象征。春节时，一些岭南地区有食用水芹的习俗，寓意新的一年勤勉致富、家业兴旺。清代广东诗人陈恭尹在《羊城竹枝词》中也写道：“水芹初绿芥初青，春圃泥深带雨锄。”这描绘了春季采摘水芹的景象，展现了水芹与岭南田园生活的紧密联系。

保护环境，
从我做起

中宣部宣教局 中国文明网

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

胡天若 广州中医药大学2023级中医学9年制学生

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