

“十二五”国家重点图书出版规划项目

卫生法学系列丛书·科普读物

总主编 吴崇其



主 编 刘 群

YAOSHI BAIZHONG GAIYAO

药食百种概要



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

药食百种概要

主 编 刘 群

副主编 王晓波 张先祥 潘园园



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

药食百种概要 / 刘群主编. — 杭州: 浙江工商大学出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5178-0962-3

I. ①药… II. ①刘… III. ①药用植物—食用植物—高等学校—教材 IV. ①R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 043983 号

药食百种概要

刘 群 主 编

出 品 人 鲍观明

丛书策划 钟仲南 王艳艳 郑 建

责任编辑 梁春晓 庞轶博 尤锡麟

封面设计 王好驰

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806 (传真)

印 刷 浙江云广印业股份有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 33.5

字 数 620 千

版 印 次 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-0962-3

定 价 92.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970

“卫生法学系列丛书” 总主编

吴崇其

“卫生法学系列丛书” 副总主编

徐勤耕	张以善	刘 群	王 毅	蒲 川
张 静	张际文	田 侃	石俊华	罗 刚
王 萍	赵 敏	李冀宁	邓 虹	郑雪倩
陈志华	王梅红	仇永贵	石 悦	杨淑娟
丁朝刚	冯正骏	戴金增	解 放	胡晓翔
崔高明	古津贤	王国平		

“卫生法学系列丛书”工作指导委员会

名誉主任 韩启德

主 任 陈 竺

副 主 任 李清杰 任国荃 孙隆椿 张雁灵 高春芳

秘 书 长 吴崇其

委 员 (以姓氏笔画为序)

于文明	卫俊材	马跃荣	王 茜	王 磊	王开平
王贺胜	王晨光	勾清明	申卫星	托马斯·努固齐	
刘 群	许树强	李国坚	肖泽萍	时利民	吴崇其
沙玉申	宋明昌	张际文	林长胜	金大鹏	赵同刚
姜 虹	钱昌年	徐勤耕	高 枫	高春芳	黄曙海
潘学田	霍宪丹				

“卫生法学系列丛书”编委会

主 任 高春芳

执行副主任 吴崇其

副 主 任 (以姓氏笔画为序)

王海涛	田 侃	冯正骏	刘 沛	刘本仁	苏 俊
杜 春	李 冰	李春生	李瑞兴	杨晓萍	吴擎天
何 山	张 愈	张 静	张以善	陈志荣	陈晓枫
范菊峰	赵 宁	俞桑丽	徐景和	高江苓	桑滨生
常 林	扈纪华	程文玉	蒲 川	廖小平	

成 员 (以姓氏笔画为序)

丁朝刚	于慧玲	马立新	王 岳	王 萍	王光秀
王仰玉	王安富	王丽莎	王国平	王国芬	王振江
王梅红	王维嘉	王潮临	仇永贵	邓 虹	古津贤
石 悦	石东风	石俊华	卢钟山	史 敏	代 涛
乐 虹	冯秀云	毕玉国	吕志平	朱兆银	刘 博
刘革新	刘晓程	那述宇	严桂平	苏玉菊	杜仕林
李水清	李玉声	李侯建	李海军	李冀宁	李耀文
杨 平	杨淑娟	何昌龄	谷 力	张云德	张世诚
张立鸣	陈志华	陈健尔	罗 刚	罗思荣	郑雪倩
赵 敏	胡龙飞	胡晓翔	施春景	姜柏生	姜润生
贾淑英	唐乾利	黄彤文	曹文妹	龚向前	章志量
崔高明	葛建一	蒋 玮	覃安宁	舒德峰	温日锦
解 放	樊 荣	樊静平	戴金增		

英文编辑 (以姓氏笔画为序)

王 剑 李德明 吴擎天 顾良军

本书作者

主 编 刘 群

副主编 王晓波 张先祥 潘园园

前 言

随着中国经济的增长，人民生活水平的不断改善提高，以及近年来频发的食品安全事件的警示，“回归自然，药食同源”已成为广大群众的一种养生观念。中医学是中华民族源远流长的瑰宝，至今仍在人类医疗和养生事业中发挥着重要作用。中医学自古就有“药食同源”的理论——很多动植物药，按照传统既是食品又是中药材，且生活中的一些食物同时也具有药物的性能。“民以食为天”，吃是一门艺术，也是一门学问。如果食用不当，日积月累，对身体的危害就会凸显，所以应根据自身状况，有针对性地选择适宜的药食同源物品来达到养生保健之功效。

近年来，人们对药食同源物品给予更多关注，一些按照传统既是食品又是中药材的食品、药品被广泛开发，如山药、山楂、枣、桑叶、金银花、葛粉等用于食品及药膳中，另如灵精胶囊、银参通络胶囊、参芪益肺丸等口服中成药。中国的药食同源食品、药品产业前景非常广阔。

2014年11月6日，国家卫生和计划生育委员会发布了《关于征求〈按照传统既是食品又是中药材物质目录管理办法〉（征求意见稿）意见的函》（国卫办食品函〔2014〕975号）。该文

件坚持以科学合理、公开透明为原则，旨在保障食品安全和公众健康。对比《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》（卫法监发〔2002〕51号）文件，此次新增人参、山银花、芫荽、玫瑰花、松花粉、粉葛、布渣叶、夏枯草、当归、山奈、西红花、草果、姜黄、葶苈共14种中药材物质。为了更好地服务于大众，我们对《按照传统既是食品又是中药材物质目录》中的100种药食同源药材的基本性状、禁忌、现代研究、药理作用、药用价值、食疗价值等方面内容做了整理，编撰了本书。

本书是“卫生法学系列丛书”中内容丰富的一本科普读物，我们在本书的编写中拜读并收集了众多专家学者的著作、文献及网上公开发表的研究成果，恕我们不能一一署名，在此，对书中所及专家、教授致以诚挚谢意。虽然我们在本书编写中付出了很多努力，但难免有不足甚或错漏之处，敬请各位专家学者和广大读者给予批评指正，以便修改完善。

编 者

2015年1月于重庆

目 录

1. 丁香	.001
2. 八角茴香	.005
3. 刀豆	.008
4. 小茴香	.012
5. 小蓟	.016
6. 山药	.021
7. 山楂	.026
8. 马齿苋	.031
9. 乌梅	.038
10. 木瓜	.044
11. 火麻仁	.048
12. 代代花	.054
13. 玉竹	.056
14. 甘草	.062
15. 白芷	.068
16. 白果	.074
17. 白扁豆	.079
18. 白扁豆花	.083
19. 龙眼肉 (桂圆)	.085
20. 决明子	.090
21. 百合	.094
22. 肉豆蔻	.100
23. 肉桂	.104
24. 余甘子	.111
25. 佛手	.116
26. 杏仁	.120

27. 沙棘	125
28. 芡实	128
29. 花椒	133
30. 赤小豆	139
31. 麦芽	144
32. 昆布	148
33. 枣	153
34. 罗汉果	160
35. 郁李仁	165
36. 金银花	169
37. 青果	175
38. 鱼腥草	179
39. 姜	187
40. 枳椇子	193
41. 枸杞子	197
42. 栀子	202
43. 砂仁	209
44. 胖大海	217
45. 茯苓	221
46. 香橼	229
47. 香薷	233
48. 桃仁	238
49. 桑叶	244
50. 桑椹	251
51. 桔红 (橘红)	257
52. 桔梗	261

53. 益智仁	266
54. 荷叶	272
55. 莱菔子	278
56. 莲子	284
57. 高良姜	289
58. 淡竹叶	294
59. 淡豆豉	299
60. 菊花	303
61. 菊苣	308
62. 黄芥子	311
63. 黄精	313
64. 紫苏	319
65. 紫苏子(籽)	326
66. 葛根	331
67. 黑芝麻	338
68. 黑胡椒	342
69. 槐花、槐米	344
70. 蒲公英	350
71. 榧子	357
72. 酸枣仁	361
73. 白茅根	367
74. 芦根	373
75. 橘皮	379
76. 薄荷	385
77. 薏苡仁	392
78. 薤白	398

79. 覆盆子	403
80. 藿香	408
81. 乌梢蛇	415
82. 牡蛎	419
83. 阿胶	427
84. 鸡内金	432
85. 蜂蜜	438
86. 蝮蛇(蕲蛇)	445
87. 人参	449
88. 山银花	456
89. 芫荽	458
90. 玫瑰花	461
91. 松花粉	466
92. 粉葛	471
93. 布渣叶	475
94. 夏枯草	478
95. 当归	483
96. 山奈	492
97. 西红花	495
98. 草果	499
99. 姜黄	503
100. 荜茇	508

参考文献	513
------------	-----

索引	517
----------	-----

1. 丁香 *Eugenia caryophyllata* Thunb.



药材概述

丁香为双子叶植物桃金娘科植物丁香的干燥花蕾。丁香是原产于印度尼西亚的一种香料，可用于烹调、制作香烟及焚香的添加剂、制茶等。丁香花蕾可入药。本品略呈研棒状，长1~2厘米。花两性，呈顶生或侧生的圆锥花序，花色以白色和紫色居多。花冠圆球形，花瓣4，复瓦状抱合，棕褐色至褐黄色，花瓣内为雄蕊和花柱，搓碎后可见众多黄色细粒状的花药。萼筒圆柱状，略扁，有的稍弯曲，红棕色或棕褐色，上部有4枚三角状的萼片，十字状分开。质坚实，富油性。气芳香浓烈，味辛辣、有麻舌感。因花筒细长如钉且香，故名丁香。

药材性味

【药名】丁香

【英文名】Flos Caryophyllate

【别名】百结、情客、紫丁香、子丁香、丁子香、支解香、雄丁香、公丁香。

【来源】桃金娘科植物丁香的花蕾。

【性味】辛，温。

【归经】归脾、胃、肺、肾经。

【功效】暖胃，温肾。温中降逆，补肾助阳。

【主治】胃寒腹胀，呃逆，吐泻，痹痛，疝痛，口臭，牙痛。

【用法用量】内服：以少许滴入汤剂中或和酒饮。外用：研末涂患处。

【产地】主产于坦桑尼亚、马来西亚、印度尼西亚等地。中国广东、广西等地有栽培，海南省及雷州半岛有少量出产。

采制、炮制与贮藏

【采制】一般于9月至次年3月间花蕾由青转为鲜红色时采收。

【炮制】采下后除去花梗，晒干即可。

【贮藏】置于干燥处保存。

现代研究

【性状鉴别】干燥的花蕾略呈研棒状，长1~2厘米，红棕色至暗棕色；下部为圆柱状略扁的萼管，长1~1.3厘米，宽约5毫米，厚约3毫米，基部渐狭小，表面粗糙，萼管上端有4片三角形肥厚的萼；上部近圆球形，径约6毫米，具花瓣4片，互相抱合。将花蕾剖开，可见多数雄蕊，花丝向中心弯曲，中央有一粗壮直立的花柱，质坚实而重，入水即沉；断面有油性，用指甲划之可见油质渗出；芳香强烈，味辛。以个大、粗壮、鲜紫棕色、香气强烈、油多者为佳。

【化学成分】花蕾含挥发油即丁香油。油中主要为丁香油酚、乙酰丁香油酚及少量 α -与 β -丁香烯；其次为萜草烯、胡椒酚、 α -衣兰烯。花蕾中尚含有4种黄酮衍生物，皆为黄酮苷元，其中两种为鼠李素及山柰酚；另有齐墩果酸、番樱桃素、番樱桃素亭、异番樱桃素亭及其去甲基化合物异番樱桃酚。

【提取工艺】除去丁香药材的杂质，筛去灰屑，捣碎。将40克捣碎后的丁香投入提取罐中，加入240毫升纯化水，浸泡2小时，加热至100℃蒸馏7小时，收集油层。然后在温度为70~80℃、蒸汽压力为0.1MPa的条件下减压浓缩，将收集的挥发油静置24小时，过滤得丁香油6.76克（产率16.9%）。

药理作用

1. 抗病原微生物作用：丁香浸出物对白喉杆菌、炭疽杆菌、副伤寒杆菌、痢疾杆菌、金黄色葡萄球菌、白色葡萄球菌、霍乱弧菌均有抑制作用。

2. 对消化系统的作用：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。

3. 驱虫作用：丁香乙醇浸剂、水煎剂及丁香油可将猪蛔虫麻痹或杀死。

4. 其他作用：丁香还具有抗菌、抗真菌、驱虫、健胃及止痛作用。另外，丁香提取物可影响动物的耐缺氧、胆汁分泌、腹泻、肝损伤和代谢。

药（毒）理学

大量服用出现中毒反应，如呼吸抑制、后肢麻痹、昏睡、尿失禁等。

药用禁忌

热病及阴虚内热者忌服。

药用案例

1. 丁香油消毒龋洞引起过敏：1例，男19岁，Ⅱ度龋，探之酸痛感，用丁香油小棉球消毒龋洞，吹干，行磷酸锌粘固粉垫底、银汞合金充填时，患者牙根发痒、舌头发麻，待充填完毕后，突然头晕心慌、胸闷而晕倒，对症治疗后恢复。3周后用汞合金、丁香油分别做皮肤贴敷试验，24小时为阴性，再用丁香油棉球做口唇龈黏膜试验，约1分钟症状又出现，给予对症处理，15分钟后恢复，诊断为丁香油引起全身重度过敏性反应。

2. 丁香酚引起过敏反应：4例，2例因龋齿制洞后用氧化锌丁香糊剂发生过敏；1例重复使用时再度出现过敏，经对症治疗后恢复；1例因残髓炎用丁香酚安抚开放，3小时后局部刺痒，口腔组织红肿，对症治疗后恢复。

3. 治癣：丁香15克，加入70%的酒精至100毫升，浸48小时后去渣。每日外搽患处3次，观察31例病史在2年以上的体癣及足癣患者，一般在治疗1日后症状即见消退，2日后患处开始有皮屑脱落。病史较长或曾经其他癣药治疗而不能控制者，则于治疗后2~3日症状才开始消退，一般经3~5日亦能治愈。但有20%左右治愈后仍反复发作。

药用选方

1. 治伤寒咳噎不止，及哕逆不定：丁香50克，干柿蒂50克。焙干，捣罗为散。每服5克，煎人参汤下，无时服。（《简要济众方》）

2. 治小儿吐逆：丁香、半夏（生用）各50克。同研为细末，姜汁和丸，如绿豆大。姜汤下三二十丸。（《百一选方》）

3. 治朝食暮吐：丁香十五个研末，甘蔗汁、姜汁和丸莲子大，噙咽之。（《摘元方》）

4. 治霍乱，止吐：丁香十四枚，以酒五合，煮取二合，顿服之。用水煮之亦佳。（《千金翼方》）

5. 治久心痛不止：丁香25克，桂心50克。捣细，罗为散，每于食前，以热酒调下5克。（《圣惠方》）

6. 治痈疽恶肉：丁香末敷之，外用膏药护之。（《怪证奇方》）

7. 治食蟹致伤：丁香末，姜汤服2.5克。（《证治要诀》）

8. 治鼻中息肉：丁香绵裹纳之。（《圣惠方》）

各家论述

1. 《雷公炮炙论》：凡使（丁香）。有雌雄，雄颗小，雌颗大，似枣核。方中多使雌，力大，膏煎中用雄。

2.《开宝本草》：丁香，二月、八月采。按广州送丁香图，树高丈余，叶似栌叶，花圆细，黄色，凌冬不雕。医家所用惟用根。子如钉子，长三四分，紫色，中有粗大如山茱萸者，俗呼为母丁香，可入心腹之药尔。……温脾胃，止霍乱。（治）壅胀，风毒诸肿。

3.《本草经疏》：丁香，其主温脾胃、止霍乱壅胀者，盖脾胃为仓廩之官，饮食生冷，伤于脾胃，留而不去，则为壅塞胀满，上涌下泄，则为挥霍撩乱，辛温暖脾胃而行滞气，则霍乱止而壅胀消矣。齿疳者，亦阳明湿热上攻也，散阳明之邪，则疳自除。疗风毒诸肿者，辛温散结，而香气又能走窍除秽浊也。

4.《本草通玄》：丁香，温中健胃，须于丸剂中同润药用乃佳。独用多用，易于僭上，损肺伤目。

5.《本草新编》：丁香，有雌雄之分，其实治病无分彼此。直中阴经之病，最宜用之，但不可用之于传经之伤寒也。

6.《得配本草》：丁香，得五味子治奔豚，配甘蔗、姜汁治干呕。肉桂温能发表，丁香温能和胃。

7.《药性论》：治冷气腹痛。

8.《日华子本草》：治口气，反胃，疗肾气，奔豚气，阴痛，壮阳，暖腰膝，杀酒毒，消痲癖，除冷劳。

9.《本草蒙筌》：诸香能发，凡气善驱。口舌气，奔豚气殊功，且止噫忒、气逆。

10.《本草纲目》：治虚嘔，小儿吐泻，痘疮胃虚灰白不发。

11.《本草正》：温中快气。治上焦呃逆，除胃寒泻痢，七情五郁。

12.《本草汇》：疗胸痹、阴痛，暖阴户。

13.《医林纂要》：补肝、润命门，暖胃、去中寒，泻肺、散风湿。

14.《本草再新》：开九窍，舒郁气，去风，行水。

15.《药材学》：治慢性消化不良，胃肠充气及子宫疝痛。

16.《海药本草》：主风疳归，骨槽劳臭。治气，乌髭发，杀虫，疗五痔，辟恶去邪。治奶头花，止五色毒痢，正气，止心腹痛。