

BENCAOBAIBING
ZHUZHI

本草

百病疗方

● 主编 / 崔述生 张浩

百病主治

本草

- 医药宝库中的明珠
- 临床工作者的良师
- 科学研究者的益友

中医古籍出版社

R281.3
15

本草百病疗方

主编：崔述生 张浩

编委：金丽杰 史青

王桂平 李翔

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

本草百病疗方/崔述生主编. —北京:中医古籍出版社,
1999. 11

ISBN 7—80013—844—5

I. 精… II. 崔… III. 本草纲目—普及读物 IV. ①R281.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 60424 号

本草百病疗方

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编:100700)

新华书店总店发行

北京金马印刷厂印刷

2002 年 12 月第 2 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 1/32 开 17.25 印张 500 千字

ISBN 7—80013—844—5/R·840

定价:26.80 元

前 言

《本草纲目》是我国明代医学家李时珍以毕生精力编著的一部不朽巨著，从它面世之日起，就一直为人们所珍爱，它的光彩没有因时光的流逝而暗淡。

今我们收集《本草纲目》的各种版本，选择编辑了离我们的生活比较近的、实用性强的疗方，故名《本草百病疗方》。并且对其顺序做了比较大的调整，把我们的主要食品菜部，果部，谷部放在前面，并做为重点。本书详细地介绍了它们的食用价值和加工方法及疗病方。我们都知道每种食物对人的补益作用都不同，但我们如果了解了它对人的作用，不是就能更好的利用它了吗？

我们在编辑的过程中，对现今已不常用的，例如：水部、人部、石部也选其一小部分，作为点缀，以保持书的基本完整。

本书的特点是把原来的文言改成“白话”文，使之通俗易懂，接近大众，实用性强。

由于我们业务水平有限，在编辑过程中一定会存在一些缺点和错误，请读者指正。

——编者



第一篇 菜 部

荤 辛 类 (1)

菘 (1)

芥 (2)

白 芥 (3)

芜 菁 (4)

莱 菔 (5)

香 苣 (8)

韭 (8)

山 韭 (10)

葱 (10)

山 葱 (14)

葫 葱 (14)

薤 (15)

蒜 (16)

山 蒜 (17)

葫 (17)

芸 苔 (19)

胡 萝 卜 (20)

芹 菜 (21)

藟 (21)

紫 藟 (22)

马 薺 (22)

罗 勒 (23)

白花菜 (24)

辣米菜 (24)

生 姜 (24)

同 蒿 (26)

邪 蒿 (26)

柔滑类 (26)

苜 蓿 (26)

苋 (27)

马齿苋 (28)

苦 菜 (29)

白 苣 (30)

葛 苣 (31)

水苦苣 (31)

菠 菜 (31)

薤 菜 (32)

东风菜 (32)

菁 菜 (32)

地瓜儿 (33)

睡 菜 (33)

藏 菜 (33)

芥 (34)

繁 缕 (34)

鸡肠草 (35)

翻白草 (35)

蒲公英..... (36)	藕丝菜..... (49)
黄瓜菜..... (37)	金针菜..... (49)
生瓜菜..... (38)	菰 笋..... (49)
落 葵..... (38)	竹 笋..... (50)
蕺 菜..... (39)	桃竹笋..... (51)
蕨..... (39)	油 菜..... (51)
水 蕨..... (40)	白 菜..... (51)
茅膏菜..... (40)	黄芽菜..... (51)
鸡侯菜..... (40)	莫 菜..... (51)
孟娘菜..... (41)	瓜菜类 (52)
薇..... (41)	冬 瓜..... (52)
翘 摇..... (41)	南 瓜..... (54)
鹿 藿..... (41)	越 瓜..... (54)
灰涤菜..... (42)	胡 瓜..... (54)
藜..... (42)	丝 瓜..... (55)
秦艽藜..... (43)	苦 瓜..... (58)
醍醐菜..... (43)	茄..... (58)
芋..... (43)	壶 卢..... (60)
芋 头..... (43)	瓠和子..... (61)
土 芋..... (44)	水菜类 (62)
薯 蓣..... (44)	紫 菜..... (62)
零余子..... (45)	石 莼..... (63)
甘 薯..... (46)	石花菜..... (63)
百 合..... (46)	鹿角菜..... (63)
山 丹..... (47)	龙须菜..... (63)
草石蚕..... (48)	海 藻..... (64)
豆芽菜..... (48)	芝 类 (64)
萱 草..... (48)	灵 芝..... (64)

青 芝..... (64)	枣..... (83)
赤 芝..... (64)	仙 枣..... (85)
黄 芝..... (65)	红 枣..... (85)
白 芝..... (65)	山果类 (85)
黑 芝..... (65)	梨..... (85)
紫 芝..... (65)	鹿 梨..... (87)
木 耳..... (66)	棠 梨..... (87)
杉 菌..... (68)	海 红..... (87)
香 蕈..... (68)	木 瓜..... (88)
葛花菜..... (68)	楂 子..... (89)
天花蕈..... (69)	山 楂 (89)
蘑菰蕈..... (69)	庵罗果..... (90)
鸡 菌..... (69)	柰..... (90)
舵 菜..... (69)	木 檣..... (90)
土 菌..... (69)	柿..... (91)
竹 蓐..... (70)	烘 柿..... (91)
地 耳..... (70)	卑 柿..... (93)
石 耳..... (71)	君迁子..... (94)

第二篇 果 部

五果类 (72)	安石榴..... (94)
李..... (72)	橘..... (95)
杏..... (74)	柑..... (96)
巴旦杏..... (76)	橙..... (97)
梅..... (76)	柚..... (98)
白 梅..... (77)	枸 橼..... (98)
桃..... (78)	金 橘..... (99)
桃 泉..... (79)	枇 杷..... (99)
栗..... (81)	杨 梅 (100)
	樱 桃 (101)

银 杏	(101)	马槟榔	(115)
核 桃	(102)	枳 具	(115)
榛	(104)	瓜果类	(116)
阿月浑子	(104)	甜 瓜	(116)
橡 实	(104)	西 瓜	(117)
夷果类	(105)	葡 萄	(118)
荔 枝	(105)	婴 奥	(118)
龙 眼	(106)	猕猴桃	(119)
龙 荔	(107)	甘 蔗	(119)
橄 榄	(107)	水果类	(120)
木威子	(108)	莲 藕	(120)
庵摩勒	(108)	芡 实	(122)
毗梨勒	(109)	芡 实	(122)
五敛子	(109)	乌 芋	(123)
五子实	(109)	慈 姑	(124)
榧 实	(109)	第三篇 谷 部	
海松子	(110)	稻 类	(125)
槟 榔	(110)	粳	(125)
大腹子	(111)	浙二泔	(126)
椰 子	(111)	稻	(127)
严树酒	(112)	粳	(129)
无漏子	(112)	稷粟类	(129)
桃椰子	(113)	稷	(129)
莎木面	(113)	黍	(130)
菠萝蜜	(113)	蜀 黍	(131)
无花果	(114)	玉蜀黍	(131)
古度子	(114)	粱	(132)
韶 子	(114)	粟	(133)

稗	(135)	白 豆	(155)
狼尾草	(136)	豌豆	(156)
菰 米	(136)	蚕 豆	(156)
蓬草子	(136)	豇 豆	(157)
薏 苡	(136)	扁 豆	(157)
罌子粟	(138)	毛 豆	(158)
阿芙蓉	(139)	刀 豆	(158)
麦 类	(139)	黎 豆	(159)
小 麦	(139)	腌造类	(159)
麦 粉	(140)	陈廩米	(159)
麦	(141)	藁 米	(160)
麦 奴	(141)	稻 藁	(160)
大 麦	(142)	粟 藁	(160)
雀 麦	(143)	麦 藁	(160)
莽 麦	(144)	酒 曲	(161)
苦莽麦	(145)	炊蒸类	(162)
麻 类	(145)	饭	(162)
胡 麻	(145)	飧 饭	(163)
白油麻	(145)	粥	(163)
青 蓂	(146)	寒食粥	(163)
大 麻	(147)	糕	(164)
麻 仁	(147)	粽	(164)
麻 勃	(148)	寒 具	(164)
菽豆类	(149)	蒸 饼	(165)
大 豆	(149)	馒 头	(165)
黄大豆	(151)	馄 饨	(166)
赤 豆	(151)	油 堆	(166)
绿 豆	(153)	蜂 糕	(166)

豆腐	(166)
麻腐	(167)
粉皮	(167)
索粉	(167)
豆炙	(168)

第四篇 人 部

爪甲	(169)
牙齿	(170)
乳汁	(171)
妇女月水	(172)
人血	(172)
人精	(173)
口津唾	(173)
人汗	(174)
眼泪	(174)
人气	(174)
人胞	(175)
胞衣水	(176)

第五篇 兽 部

畜 类	(177)
豕	(177)
狗	(185)
猫	(189)
羊	(190)
黄羊	(198)
牛	(198)
牛黄	(202)
马	(205)

驴	(210)
骡	(213)
驼	(213)
兽 类	(215)
狮	(215)
虎	(215)
豹	(218)
象	(219)
犀	(221)
牦牛	(222)
野马	(222)
野猪	(223)
豪猪	(224)
熊	(224)
羚羊	(226)
山羊	(227)
鹿	(228)
麝	(231)
灵猫	(232)
狸	(232)
风狸	(233)
狐	(234)
貉	(236)
狗獾	(236)
獾	(237)
木狗	(237)
豺	(237)
狼	(238)

兔	(239)	雀	(260)
水獭	(241)	蒿雀	(261)
鼠类	(243)	伏翼	(262)
鼠	(243)	水禽类	(263)
鼯鼠	(245)	鹤	(263)
硕鼠	(245)	鸛	(264)
拔鼠	(245)	鹅	(264)
貂鼠	(246)	雁	(266)
黄鼠	(246)	鸪	(266)
鼯鼠	(246)	鹭	(267)
猬	(247)	鳧	(269)
禽类	(248)	鸳鸯	(269)
猕猴	(248)	鹭	(269)
狨	(249)	鸥	(270)
果然	(249)	鸬鹚	(270)
猩猩	(249)	鱼狗	(271)
狒狒	(250)	翡翠	(271)
第六篇 禽部		林禽类	(272)
原禽类	(251)	斑鸠	(272)
鸡	(251)	布谷	(272)
雉	(256)	青雀	(273)
山鸡雉	(257)	鸽	(273)
锦鸡	(258)	百舌	(273)
鹧鸪	(258)	莺	(274)
竹鸡	(258)	啄木鸟	(274)
秧鸡	(258)	慈乌	(275)
晏鸟	(259)	乌鸦	(275)
鸽	(259)	鹊	(276)

山 鹊	(276)	紫 贝	(292)
杜 鹃	(276)	淡 菜	(293)
鸚母鸟	(277)	海 螺	(293)
山禽类	(277)	甲 香	(293)
孔 雀	(277)	田 螺	(293)
火 鸡	(278)	蜗 赢	(294)
鹰	(278)	海 蛎	(295)
雕	(279)	海 月	(296)
鸮	(279)		
		第八篇 鳞 部	
第七篇 禽 部		蛇 类	(297)
龟鳖类	(281)	蚺 蛇	(297)
水 龟	(281)	鳞 蛇	(298)
秦 龟	(282)	白花蛇	(298)
灵 龟	(283)	乌 蛇	(299)
绿毛鱼	(283)	金 蛇	(300)
鳖	(284)	水 蛇	(300)
纳 鳖	(285)	黄颌蛇	(301)
能 鳖	(286)	蝮 蛇	(301)
鼋	(286)	鱼 类	(302)
蟹	(287)	鲤 鱼	(302)
蚌蛤类	(287)	鲢 鱼	(304)
牡 蛎	(287)	鳙 鱼	(305)
蚌	(288)	鳊 鱼	(305)
马 刀	(289)	鲩 鱼	(305)
蜆	(290)	青 鱼	(306)
真 珠	(290)	竹 鱼	(306)
蛤 蜊	(291)	鲮 鱼	(307)
车 螯	(292)	白 鱼	(307)



石首鱼	(307)
鲚 鱼	(308)
鲥 时	(309)
嘉 鱼	(309)
鲳 鱼	(309)
鲫 鱼	(309)
鲂 鱼	(311)
鲈 鱼	(312)
鳊 鱼	(312)
鲨 鱼	(313)
石斑石	(313)
鲛 鱼	(313)
鲈残鱼	(313)
金 鱼	(314)
无鳞鱼类	(314)
鳢 鱼	(314)
鳗鲡鱼	(315)
鳙 鱼	(316)
泥 鳅	(317)
黄 鱼	(317)
人 鱼	(318)
鲩 鱼	(318)
河 豚	(318)
海豚鱼	(319)
比目鱼	(320)
鲛 鱼	(320)
乌贼鱼	(320)
章 鱼	(321)

海鰵鱼	(322)
文鳐鱼	(322)
水 母	(323)
虾	(323)
海 虾	(323)
鲍 鱼	(324)

第九篇 虫 部

蟾 蜍	(325)
蟾 酥	(325)
蛤 蟆	(326)
蛙	(326)
蚯 蚓	(327)
蜗 牛	(328)
蜜 蜂	(328)
土 蜂	(329)
大黄蜂	(329)
蚕	(330)
雪 蚕	(331)
海 参	(331)
青 蚨	(331)
夹 蝶	(332)
蜻 蛉	(332)
蜚 蠊	(332)
蚱 蜢	(332)

第十篇 水 部

天水类	(333)
半天河	(333)
立春雨水	(333)

梅雨水	(334)	温汤水	(342)
液雨水	(334)	碧海水	(343)
潦 水	(334)	乳穴水	(343)
雹	(335)	节气水	(343)
夏 冰	(335)	盐胆水	(344)
露 水	(335)	卤 水	(344)
繁露水	(336)	热 汤	(344)
冬 霜	(336)	第十一篇 火 部	
冬冰水	(337)	阳火、阴火	(346)
腊 雪	(337)	炭 火	(347)
腊雪水	(337)	火 针	(348)
甘 露	(337)	烛 烬	(349)
明 水	(338)	第十二篇 草 部	
屋漏水	(338)	山草类	(350)
地水类	(338)	人 参	(350)
流 水	(338)	甘 草	(351)
千里水	(338)	黄 精	(352)
东流水	(339)	黄 耆	(353)
甘烂水	(339)	白 术	(354)
顺流水	(339)	黄 连	(354)
逆流水	(339)	胡黄连	(355)
倒流水	(339)	荠 尼	(356)
池沼水	(340)	桔 梗	(356)
井泉水	(340)	黄 芩	(358)
玉井水	(341)	长 松	(359)
醴 泉	(341)	秦 艽	(359)
山岩泉水	(342)	地 榆	(360)
寒泉水	(342)	菱 蓂	(361)

肉苁蓉	(361)	苤 麻	(385)
独 活	(362)	菊	(385)
天 麻	(362)	地 黄	(387)
龙 胆	(363)	天名精	(389)
柴 胡	(364)	牛 膝	(390)
前 胡	(365)	紫 菀	(392)
防 风	(365)	淡竹叶	(392)
升 麻	(366)	葵	(393)
知 母	(367)	菟 葵	(393)
远志	(368)	龙 葵	(394)
丹 参	(368)	龙 珠	(395)
三 七	(369)	酸 浆	(395)
隔草类	(370)	败 酱	(396)
白 蒿	(370)	迎春花	(397)
恶 实	(371)	款冬花	(397)
苍 耳	(372)	紫花地丁	(398)
何首乌	(375)	水 蓼	(399)
土茯苓	(376)	荭 草	(399)
木 莲	(377)	海 根	(400)
荳	(378)	甘 藤	(400)
甘 蕉	(379)	木 贼	(401)
蕉 油	(379)	灯心草	(401)
车前草	(380)	芳草类	(402)
金盏草	(381)	川 芎	(402)
火炭母草	(381)	当 归	(403)
益母草	(381)	豆 蔻	(404)
艾	(383)	假 苏	(404)
鸡 冠	(384)	薄 荷	(406)

积雪草	(407)	海 带	(423)
苏	(408)	越王余算	(423)
水 苏	(409)	水 松	(423)
荠 苳	(409)	苔草类	(424)
瑞 香	(410)	陟 厘	(424)
茱 莉	(410)	干 苔	(424)
郁金香	(410)	石 蕊	(425)
薰 草	(411)	石草类	(425)
兰 草	(411)	石 韦	(425)
泽 兰	(412)	景 天	(425)
马 兰	(412)	酢浆草	(426)
白 芷	(413)	仙人草	(426)
芍 药	(413)	石 斛	(427)
郁 金	(414)	毒草类	(427)
五味子	(415)	鬼 芋	(428)
蔓草类	(416)	凤 仙	(428)
葛	(416)	大 戟	(429)
寒 莓	(418)	甘 遂	(430)
覆盆子	(418)	附 子	(431)
水草类	(419)	半 夏	(432)
水 萍	(419)	癌 症	(434)
苹	(421)	一、胃癌草药方	(435)
萍蓬草	(421)	二、肝癌草药方	(435)
苕 菜	(421)	三、肺癌草药方	(436)
莼	(422)	食道癌草药方	(437)
水 藻	(422)	五、直肠癌草药方	(437)
海 藻	(422)	六、子宫癌草药方	(438)
昆 布	(423)	乳癌草药方	(438)

第十三篇 木 部

香木类..... (440)

柏 (440)

松 (441)

松 花 (441)

松 渚 (442)

杉 (443)

桂 (444)

木 兰 (445)

沉 香 (445)

丁 香 (446)

檀 香 (447)

楠 (448)

乔木类..... (448)

椿 樗 (448)

梧 桐 (449)

白 杨 (450)

榆 (450)

槐 (451)

檀 (453)

杜 仲 (453)

合 欢 (454)

皂 荚 (454)

无患子 (455)

无食子 (456)

诃黎勒 (456)

榉 (457)

柳 (458)

柳 花 (458)

芫 荇 (459)

棕 榈 (459)

灌木类..... (460)

桑 (460)

枳 (463)

酸 枣 (463)

金樱子 (464)

冬 青 (464)

南 烛 (465)

五加皮 (465)

苦楝子 (466)

黄 檗 (467)

巴 豆 (467)

没 药 (468)

阿 魏 (468)

芦 荟 (468)

枸 杞 (469)

石 南 (471)

山 茶 (471)

寓木类..... (471)

茯 苓 (471)

玻 珀 (473)

第十四篇 金石部

金玉类..... (474)

金 (474)

银 (474)

水 银 (475)