

新/食/疗/本/草/丛/书

# 药食

YAOSHI  
LIANGYONG BENCAO

两  
用  
本  
草

濮存海 关志宇 周亚杰 主编



科学出版社

新食疗本草丛书

# 药食两用本草

濮存海 关志宇 周亚杰 主 编

北 京

## 内 容 简 介

本套丛书首次依据国家历年颁布的可用于保健食品的物品、药食两用及新资源物品名单，在中医理论基础的指导下，结合现代药理研究成果，按照国家颁布的分类将其分别收录在《保健食疗本草》《药食两用本草》和《新资源本草》中。《药食两用本草》系统地总结了目前药食同源药材的历史记载与现代研究概况，结合化学成分、药理药效、食用方法、配伍禁忌相关内容，兼顾科研与科普，以拓宽读者使用范围。

本书可以作为普通大众日常养生保健和治病防病的专业指导用书，也可作为从事保健食品和食品行业科研人员的参考用书。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

药食两用本草/濮存海, 关志宇, 周亚杰主编.—北京: 科学出版社, 2017.6

(新食疗本草丛书)

ISBN 978-7-03-053777-5

I. ①药… II. ①濮… ②关… ③周… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 139611 号

责任编辑: 黄金花 / 责任校对: 李 影

责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷 靓

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

上海叶大印务发展有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2017年6月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2017年6月第一次印刷 印张: 15 1/2

字数: 270 000

定价: 50.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

## 《药食两用本草》编委会

主 编	濮存海	关志宇	周亚杰		
主 审	冯 敏				
副主编	朴光春	王宜海	张建超	曲 玮	
编 委	(以姓氏笔画为序)				
	王 颖	王云鹏	王宜海	元海丹	邓如兵
	付宝慧	冯 锋	朴光春	曲 玮	吕 卓
	朱韵韵	华克伟	刘 婧	刘 贇	刘美辉
	关志宇	牟志鹏	李 为	李 暖	杨佳颖
	肖 莹	吴文婷	何祥久	汪维云	沈 建
	张方蕾	张永煜	张伟伟	张建超	周亚杰
	赵小艳	赵志伟	胡 浪	胡浩彬	姚京京
	贾景明	钱一帆	郭 原	郭宛君	黄 杰
	黄 潇	黄东辉	曹 洁	彭 欢	曾德成
	谢赛赛	濮 江	濮存海		

## 序

国家在2016年颁布的《“健康中国2030”规划纲要》中指出，要大力发展中医药的非药物疗法，发挥中医药在治未病中的独特优势，在未来几年内，为人民健康水平的提高和全面建设小康社会做出新的贡献。中医药是中华民族的瑰宝，在漫长的历史时期为中华民族的繁衍生息做出了杰出贡献。中医食疗作为一种治未病的重要方法，是经典的非药物治疗手段，由于其良好的有效性和可操作性已逐渐成为人们养生保健对抗健康问题的主要方法。然而，由于人们缺乏对食疗中所用本草的科学认识，容易受到错误信息的误导，常常造成原本的健康问题得不到解决反而导致新疾病发生的适得其反的效果。因此，科学系统地整理食疗中的药材特性，指导人们正确地使用药食两用药物，对人们通过食疗达到健康养生的目的具有极其重要的意义。

《保健食疗本草》《药食两用本草》和《新资源本草》系列丛书，依据国家历年颁布的可用于保健食品的物品、药食两用及新资源物品名单，以古代经典本草书籍和现代科学研究成果为指导，系统地阐述了这些中药的性味归经、功能主治、主要成分和药理活性，为科学认识这些药材的特性，提供了权威的信息。同时，为了提高《药食两用本草》一书的实用性，满足大众的日常生活需要，特别编写了这些药材的食用方法、常用配伍和注意事项，可以说该书是一本兼具专业性和实用性的指导用书。当前正值我国建设中医药健康服务体系的关键时期，相信该书的出版必为我国中医食疗的发展和人们健康水平的提高做出巨大贡献。

中国中药协会会长

房书亭

2017年5月11日于北京

## 前 言

随着科技的进步，人们生活水平的提高，人们对健康和生活品质的追求也日益提高，《黄帝内经》“治未病”的理念被越来越多的人接受，养生保健理念已日益深入人心。在众多的养生保健方法中，通过饮食调理达到养生保健目的是一种简便易行的方法。饮食的保健作用来源于中医的“药食同源”思想，即中药和食物的来源是相同的，没有绝对的分界线，许多食物可以药用，许多药物也可以食用，如山药、芡实等。运用这些药食两用食物调节机体功能，达到获得健康或愈疾防病的方法，即称之为食疗。然而，这些药食两用食物同样具有中药的性味归经，怎样了解和合理地利用这些药物的特性，就需要专门的书籍给予介绍。我国历来重视食疗在健康保健中的重要作用，不断有记载食疗和药食两用食物的著作问世，如唐代的《食疗本草》、宋代的《养身食法》、元代的《饮膳正要》、明代的《食物本草》等都是这类著作的典型代表。

当前正值“十三五”规划起始阶段，国家在《中医药发展“十三五”规划》中提出要充分发挥中医养生保健作用，开展药膳食疗，争取到2020年使人人享有中医药服务，为建设健康和最终全面建成小康社会做出贡献。最近国家又颁布了《“健康中国2030”规划纲要》，将人们的健康列入战略高度。然而，目前人们生活中的食疗知识，大多来源于口口相传的经验或者网络资源、上市的功能性保健食品及食品的广告宣传，由于这些信息没有经过严格审核和认证，良莠不齐，各种不良和无用的信息大量充斥，常常误导人们，导致错误的发生。因此出版一部与时代发展同步，具有系统性和科学性的食疗保健用书迫在眉睫。

本丛书依据国家历年颁布的可用于保健食品的物品、药食两用及新资源物品名单，在中医理论基础的指导下，结合现代药理研究成果，按照国家颁布的分类将其分别收录在《保健食疗本草》《药食两用本草》和《新资源本草》中。在国家颁布的各类名单中，有些物品是按照不同部位分别列出的，如马鹿胎、马鹿茸、马鹿骨，本丛书将三者合并介绍；有些物品在可用于保健食品的物品和新资源物品中均有颁布，如玫瑰茄等，本丛书将其列入《新资源本草》中；新资源物品目录中除番茄籽油、水飞蓟籽油、茶叶籽油、杜仲籽油、地龙蛋白外，其他物品提取分离后的部位及非天然物品均未收录。本书即《药食两用本草》系统地阐述了这些物品的来源、性味归经、主要成分、药理作用、食用方法、常用配伍、食用禁忌及部分物品的真伪鉴别，并在编写过程中，根据这些物品的特性和使用方法的的不同分别有所侧重，在强调专业性的同时也重视人们日常生活的需求，可以说

是一本既专业又实用的保健用书。

本书可以作为普通大众日常养生保健和治病防病的专业指导，也可作为从事保健食品和食品行业科研人员的参考用书。

本书在编写工程中，得到了恩师中国药科大学周荣汉教授的指导和帮助，并有幸邀请到了中科健康产业集团股份有限公司冯敏教授担任主审，中国中药协会房书亭会长为本书作序，在此表示真诚的感谢。同时也要感谢中国中药协会中药新技术专业委员会的诸位专家教授参与本书的撰写，感谢中科健康产业集团股份有限公司王连安董事长在编撰过程中所给予的大力帮助。由于时间和水平有限，书中难免存在不足之处，恳请读者见谅并指正。

编 者

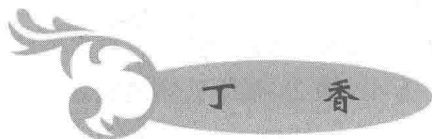
2017年5月10日于南京

丁香	1
八角茴香	3
刀豆	6
小茴香	7
小蓟	9
山药	12
山楂	15
马齿苋	20
乌梢蛇	24
乌梅	27
木瓜	30
火麻仁	32
代代花	34
玉竹	36
甘草	39
白芷	42
白果	44
白扁豆	46
白扁豆花	48
龙眼肉	49
决明子	52
百合	54
肉豆蔻	57
肉桂	60
余甘子	64
佛手	66
杏仁	68
沙棘	71
牡蛎	74
芡实	77



花椒	80
赤小豆	82
阿胶	84
鸡内金	87
麦芽	89
枣	92
昆布	95
罗汉果	99
郁李仁	101
金银花	103
青果	106
鱼腥草	109
生姜	113
枳椇子	115
枸杞	117
栀子	120
砂仁	123
胖大海	125
茯苓	128
香橼	131
香薷	133
桃仁	135
桑叶	138
桑椹	141
橘红	143
桔梗	145
益智	148
荷叶	151
莱菔子	154
莲子	157
高良姜	159
淡竹叶	162
淡豆豉	164
菊花	167
菊苣	170

黄芥子	173
黄精	175
紫苏	177
紫苏子	180
葛根	182
黑芝麻	185
黑胡椒	187
槐花	190
蒲公英	193
蜂蜜	195
榧子	198
酸枣仁	201
白茅根	206
鲜芦根	210
蝮蛇	214
橘皮	217
薄荷	223
薏苡仁	225
薤白	227
覆盆子	229
藿香	230
索引	233



丁香又名支解香、雄丁香、公丁香、丁子香，其拉丁名为 *Caryophylli flos*，《中华人民共和国药典 2015 年版》（简称《中国药典》2015 年版）记载本品为桃金娘科植物丁香的干燥花蕾，采摘于花蕾由绿色转红时。丁香具有温中降逆，温肾助阳之功能。主治脾胃虚寒，呃逆呕吐，食少吐泻，心腹冷痛，肾虚阳痿。

### 【文献记载】

丁香，性味：辛，温。温中降逆，温肾助阳。

《药性论》曰：“治冷气腹痛”。

《海药本草》曰：“主风疝蠹，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”。

《日华子本草》曰：“治口气，反胃，疗肾气，奔豚气，阴痛，壮阳，暖腰膝，杀酒毒，消痃癖，除冷劳”。

《本草蒙筌》曰：“止气忒、气逆”。

《本草纲目》曰：“治虚嘔，小儿吐泻，痘疮胃虚灰白不发”。

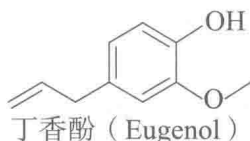
《本草正》曰：“温中快气。治上焦呃逆，除胃寒泻痢，七情五郁”。

《医林纂要》曰：“补肝、润命门，暖胃、去中寒，泻肺、散风湿”。

《本草再新》曰：“开九窍，舒郁气，去风，行水”。

### 【成分研究】

1. 酚类 丁香中含有丁香酚 (Eugenol)、6'-O-没食子酰基-β-D-葡萄糖基苯甲酸甲酯、3, 3', 4'-三甲基鞣花酸、3, 3', 4-三甲基鞣花酸-4'-O-β-D-葡萄糖苷、没食子酸、对羟基苯乙酮、阿魏醛、香草酸、对-羟基-反式肉桂酸等酚类成分<sup>[1]</sup>。丁香酚是丁香油的主要成分之一。



2. 黄酮 丁香乙醇提取物中分离鉴定了山柰甲黄素、3, 5, 3', 4'-四羟基-7-甲氧基黄酮、槲皮素、山柰酚-3-O-葡萄糖醛酸苷、木犀草素、杨梅素、鼠李素-3-O-β-D-(6"-乙酰)葡萄糖苷、鼠李素-3-O-β-D-葡萄糖苷、异鼠李素-3-O-β-D-葡萄糖苷、异槲皮苷和槲皮素-3-O-β-D-葡萄糖醛酸甲酯等黄酮类化合物<sup>[1]</sup>。

3. 三萜 文献报道从丁香中分离得到白桦酸、齐墩果酸、Maslinic acid、 $2\alpha$ 、 $3\beta$ 、 $2, 3$ -三羟基齐墩果烷-12-烯-28-酸、 $2\alpha$ 、 $3\beta$ 、 $2, 3$ -三羟基乌苏-12-烯-28-酸、 $2\alpha$ 、 $3\beta$ 、 $19\alpha$ 、 $2, 3$ -四羟基乌苏-12-烯-28-酸等三萜类成分<sup>[1]</sup>。

4. 其他成分 此外丁香中还含有 Iotroridoside-B、 $\beta$ -谷甾醇、5-羟甲基糠醛、丁香苷等成分<sup>[1]</sup>。

### 【药理研究】

1. 抑菌作用 丁香挥发油及其主要成分对沙门菌、金黄色葡萄球菌、枯草芽孢杆菌、大肠杆菌和志贺菌株试验菌的抑制效果明显强于常用食品防腐剂苯甲酸钠和山梨酸钾<sup>[2,3]</sup>。

2. 驱虫作用 有研究发现，“丁香驱避剂”对蚊虫的有效驱避时间长达 6h，在 5h 内具有显著的驱蚊效果，保护率为 98.06%。丁香酚具有杀菌止痒的效果，能减轻蚊虫叮咬引起的皮肤过敏症状<sup>[4]</sup>。

3. 解热作用 大鼠小剂量注射丁香酚后，显示解热作用，若大剂量则可能导致低温，而且中枢用药较外周用药效果更为明显<sup>[5]</sup>。

### 【食用方法】

#### 1. 食疗

##### (1) 丁香粥

功效：理气开窍，温肾助阳，温中降逆。

主料：大米。

辅料：生姜，丁香，红糖。

##### (2) 丁香梨

功效：祛痰，滋阴，养胃。

主料：梨。

辅料：冰糖，丁香。

2. 作调味料 可矫味增香，是“五香粉”和“咖喱粉”的原料之一，常用于制作卤菜，亦用于制作糕点和饮料。

### 【常用配伍】

丁香配干柿蒂，治伤寒咳噫不止，及哕逆不定（《简要济众方》）。

丁香配半夏，治小儿吐逆（《百一选方》）。

丁香配甘蔗和姜，治朝食暮吐（《摘元方》）。

丁香配酒，治霍乱，止吐（《千金翼方》）。

丁香配桂心，治久心痛不止（《太平圣惠方》）。

丁香配姜，治食蟹致伤（《证治要诀》）。

丁香配陈皮，用于婴儿吐乳，粪呈青色。

丁香配木香，用于反胃，气噎不通。

丁香配乳香，用于妇女难产。

丁香配陈橘皮，用于胃冷呕逆。

### 【注意事项】

《雷公炮炙论》曰：“不可见火。畏郁金。”

李杲曰：“气血胜者不可服，丁香益其气也。”

《本草经疏》曰：“一切有火热证者忌之，非属虚寒，概勿施用。”

### 【参考文献】

- [1] 但春. 丁香和升麻的化学成分研究[D]. 成都: 中国科学院成都生物研究所, 2006.
- [2] 赵晨曦, 梁逸曾, 李晓宁. 丁香挥发油化学成分与抗菌活性研究[J]. 天然产物研究与开发, 2006, 18(3): 381-385.
- [3] 李京晶, 籍保平, 周峰, 等. 丁香和肉桂挥发油的提取、主要成分测定及其抗菌活性研究[J]. 食品科学, 2006, 27(8): 64-68.
- [4] 陈奇. 中成药方药理与临床[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1998.
- [5] 陈文学, 豆海港, 仇厚援. 丁香提取物抗氧化研究[J]. 食品研究与开发, 2006, 27(1): 149-151.



八角茴香又名八角、八角大茴、八角香、八角珠、五香八角、舶上茴香、大茴香、舶茴香原油茴、大料。其拉丁名为 *Anisi stellate fructus*，《中国药典》记载本品为木兰科植物八角茴香的干燥成熟果实，采摘于秋、冬二季果实由绿变黄时，置沸水中略烫后干燥或直接干燥。八角茴香具有温阳散寒，理气止痛的功能。主治寒疝腹痛，肾虚腰痛，胃寒呕吐，脘腹冷痛。

### 【文献记载】

八角茴香，性味：辛，温。温阳散寒，理气止痛。

《本草品汇精要》中有描述：“其形大如钱，有八角如车辐而锐，赤黑色，每角中有子一枚，如皂荚子小匾而光明可爱，今药中多用之。”

《本草蒙筌》中说：“壳有八角，子赤藏中，嚼甚香甜”“主肾劳疝气，小肠吊气挛疼，理干、湿脚气，膀胱冷气肿痛。开胃止呕下食，补命门不足”。

《本草正》曰：“能温胃止呕，调中止痛，除齿牙口疾，下气，解毒。”

《医林纂要·药性》曰：“润肾补肾，舒肝木，达阴郁，舒筋，下除脚气。”

《医学摘粹·本草》曰：“降气止呕，温胃下食，暖腰膝，消痰疝。”

## 【成分研究】

1. 挥发油 八角茴香中含挥发油不得少于 4.0% (mL/g)。其中含有萜类化合物, 芳香族化合物, 有机酸类化合物, 其中, 芳香族化合物为挥发油的主要成分, 其相对含量为 96.109 7%。此外, 因产地和果实部位的不同其挥发油成分也不一样<sup>[1]</sup>。
2. 黄酮类成分 八角茴香中的黄酮类成分包括山柰酚、槲皮素、木犀草素等<sup>[2]</sup>。
3. 微量元素 八角茴香中含有较为丰富的铁、锰、锌、铜、镍, 这些微量元素对人体健康有益<sup>[3]</sup>。
4. 其他成分 八角茴香中的其他成分还包括糖脂、磷脂、菜油甾醇、 $\beta$ -谷甾醇、维生素 E 及胡萝卜苷和儿茶素<sup>[4]</sup>。

## 【药理研究】

1. 抗菌作用 八角茴香对许多菌株具有抑制作用, 如日常生活中常见的金黄色葡萄球菌、黄曲霉菌、黑曲霉菌、酵母菌、大肠杆菌、枯草杆菌, 一些致病菌如痢疾杆菌、白喉杆菌、伤寒杆菌, 其抑菌效果与八角茴香挥发油有关, 八角茴香挥发油有广谱抗菌效果, 对霉菌的抑菌效果较好<sup>[5]</sup>。
2. 镇痛作用 实验证明八角茴香中提取的莽草酸能减少实验小鼠扭体反应次数, 明显延长痛阈潜伏期<sup>[6]</sup>, 从八角茴香中提取的萜类化合物也可对由注射乙酸引起的扭体反应和尾巴压力反应有缓解作用, 说明其有明显镇痛作用<sup>[7]</sup>。
3. 抗病毒作用 八角茴香挥发油可作用于不同的阿昔洛韦敏感性和阿昔洛韦耐药性的单纯疱疹病毒 1 型 (HSV-1) 株<sup>[8]</sup>。
4. 升白细胞作用 正常家兔和猴肌内注射茴香脑 100mg/只, 正常犬灌服茴香脑 200mg/只或肌内注射 300mg/只, 给药 24h 后出现白细胞明显上升, 连续给药白细胞数量可持续上升, 且停药后 2h, 白细胞仍比用药前高出 57%。此效果对化疗患者的白细胞减少症有较好疗效。
5. 刺激作用 八角茴香挥发油中的茴香脑能刺激胃肠道蠕动, 缓解腹部疼痛; 能刺激呼吸道分泌细胞促进分泌液的分泌, 用于祛痰<sup>[9]</sup>。

## 【食用方法】

### (1) 八角焖狗肉

功效: 治疗阳痿。

主料: 狗肉 250g。

辅料: 八角茴香、小茴香、桂皮、陈皮、草果适量。

调料: 生姜、盐酱油。

### (2) 八角核桃粉

功效: 乳癖轻者连用一个月可愈, 重者能减轻症状。

原料：核桃一枚，八角茴香一枚。

用法：取核桃一个砸开，取仁，配以八角茴香一枚捣碎，饭前共咀嚼烂如泥吞下，每日3次。

### 【常用配伍】

八角茴香配吴茱萸、葱白，主治寒疝腹痛。

八角茴香配橘核、荔枝核，主治睾丸偏坠。

八角茴香配杜仲、狗脊，治疗腰膝冷痛。

八角茴香配生姜、丁香，能治疗胃寒呕吐。

八角茴香配炒枳壳、焦山楂，治疗食不消化。

八角茴香配橘皮、白豆蔻，治疗脘腹胀满冷痛。

### 【注意事项】

《本草纲目》曰：“多食损目发疮”。

《冯氏锦囊·药性》曰：“脾胃有热及热毒盛者禁用”。

《公约医镜·本草》曰：“阳旺及得热则呕者均戒”。

### 【药材真假伪鉴别】

常见伪品有：

木兰科植物莽草 *Illicium lanceolatum* A.C.Smith 的干燥果实。其与八角茴香的区别点主要是，蓇葖果八角茴香为8个，莽草多为10~13个，先端有较长向后弯曲的钩状尖头；另外，八角茴香香气浓郁而特异，味辛、甜，而伪品气微香而特异，味淡，久尝麻舌。尤其要注意的是该伪品有毒。

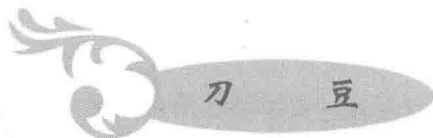
木兰科植物红茴香 *Illicium henryi* Diels 的干燥果实。其与八角茴香的区别点主要是蓇葖果多为7~8个，较瘦小，先端渐尖，略弯曲呈鸟喙状；气微香而特异，味先酸而后甘。

木兰科植物野八角（又称大八角）*Illicium simonsii* Maxim. 的干燥果实，由蓇葖果10~14枚组成聚合果，呈棕灰色或灰褐色。果皮皮薄，单瓣果实的前端长而渐尖、略弯曲。气味弱而特殊，滋味淡，有麻舌感。

### 【参考文献】

- [1] 郭勇, 雷衍国, 缪剑华, 等. 气相色谱-质谱联用分析亚临界二氧化碳流体萃取八角茴香油的化学成分[J]. 时珍国医国药, 2008, 19(4): 803.
- [2] Kouno I, Iwamoto C, Kameda Y, et al. A new triphenyl-type neolignan and a biphenylneolignan from the bark of *Illicium simonsii* [J]. Chem Pharm Bull, 1994, 42(1): 112.
- [3] 王新平. 火焰原子吸收光谱法测定八角茴香中的8种微量元素[J]. 药物分析杂志, 2005, 25(3): 336.

- [4] 杨金, 闵勇, 刘卫, 等. 八角茴香的化学成分研究[J]. 安徽农业科学, 2010, 38(23): 12453.
- [5] 刘昭明, 黄翠姬, 田玉红, 等. 八角挥发油成分分析与抑菌活性研究[J]. 中国调味品, 2009, 34(10): 52.
- [6] 林洁, 兰琪欣, 韦应芳, 等. 八角茴香药用成分的提取及其镇痛作用的实验研究[J]. 右江民族医学院学报, 2008, 30(2): 195.
- [7] Nakamura T, Okuyama E, Yamazaki M. Neurotropic components from star anise (*Illicium verum* Hook. fil.) [J]. Chem Pharm Bull (Tokyo), 1996, 44(10): 1908.
- [8] Koch C, Reichling J, Kehm R, et al. Efficacy of anise oil, dwarf-pine oil and chamomile oil against thymidine-kinase positive and thymidine-kinase-negative herpesviruses [J]. J Pharm Pharmacol, 2008, 60(11): 1545.
- [9] 南京药学院中草药学编写组. 中草药学(中册)[M]. 南京: 江苏人民出版社, 1976: 308.



刀豆又名挟剑豆、刀豆子、大戈豆、大刀豆、刀鞘豆、刀凤豆、刀板仁豆、刀巴豆、马刀豆。其拉丁学名为 *Canavaliae semen*。《中国药典》记载本品为刀豆科植物刀豆的干燥成熟种子，采收于秋季荚果成熟时，剥取种子，晒干。明代药学家李时珍云：“刀豆人多种之。三月下种，蔓生引一、二丈，叶如豇豆叶而稍长大，五、六、七月开紫花如蛾形。结荚，长者近尺，微似皂荚，扁而剑脊，三棱宛然。嫩时煮食，酱食，蜜煎皆佳。老则收子，子大如拇指头，淡红色。同猪肉、鸡肉煮食，尤美。”刀豆具有温中，下气，止呃的功能。主治虚寒呃逆，呕吐。

### 【文献记载】

刀豆，性味：甘，平，无毒。温中下气，利肠胃，止呃逆，益肾补元。

刀豆名称始载于《救荒本草》：“刀豆苗处处有之，人家园篱边多种之”。

《本草纲目》记载：“刀豆本草失载，惟近时小书载其暖而补元阳也。又有人病后呃逆不止，声闻邻家。或另取刀豆子烧存性，白汤调服二钱即止。此亦取其下气归元，而逆自止也”，记载了刀豆的民间药用。

《冯氏锦囊秘录》记载：“刀豆，温中下气，益肾补元，和脾胃，止呃逆，有病后呃逆声闻邻家者，取刀豆子，烧存性，白汤调服二钱即止，取其下气归元，故逆即止也。”

### 【成分研究】

刀豆的化学成分研究较少，种子含有丰富的淀粉、蛋白质、脂质、纤维、灰分总糖，以及还原糖和油酸、亚油酸、亚麻酸等脂肪酸。

1. 有机酸类 含没食子酸、没食子酸甲酯、1, 6-二没食子酰基-β-D-吡喃葡



葡萄糖<sup>[1]</sup>。

2. 氨基酸<sup>[2]</sup> 含刀豆氨酸。

3. 其他成分<sup>[1]</sup> 含 $\beta$ -谷甾醇、羽扇豆醇、 $\delta$ -生育酚。

### 【食用方法】

刀豆嫩荚食用，质地脆嫩，肉厚鲜美可口，清香淡雅，是菜中佳品，可单作鲜菜炒食，也可和猪肉、鸡肉煮食尤其美味；还可腌制酱菜或泡菜食之。

### 【常用配伍】

内服：煎汤，9~15g；或烧存性研末。

气滞呃逆，膈闷不舒：刀豆取老而绽者，每服二、三钱，开水下（《医级》刀豆散）。

治肾虚腰痛：刀豆子二粒，包于猪腰子内，外裹叶，烧熟食（《重庆草药》）。

治百日咳：刀豆子十粒（打碎），甘草一钱。加冰糖适量，水一杯半，煎至一杯，去渣，频服（《江西中医药》）。

治鼻渊：老刀豆，文火焙干为末，酒服三钱（《年希尧集验良方》）。

治小儿疝气：刀豆子研粉，每次一钱半，开水冲服（《湖南药物志》）。

### 【注意事项】

刀豆一定要煮熟、煮透后才能食用，否则可能引起中毒，其症状主要表现为胃肠道反应，如恶心、呕吐、腹泻、腹痛，此外还有头晕、头痛等。

《四川中药志》中记载“胃热盛者慎服”。

### 【参考文献】

[1] 李宁, 李铤, 冯志国, 等. 刀豆的化学成分[J]. 沈阳药科大学学报, 2007, 24(11): 677-679.

[2] 王春艳, 王海林, 谢长林, 等. 刀豆氨酸的提取及测定方法的优化[J]. 中国农学通报, 2012, 28(24): 311-316.



小茴香系一年生草本植物，又名怀香、怀香子、茴香子。其拉丁名为 *Foeniculi Fructus*，《中国药典》记载本品为伞形科植物茴香于秋季采收后干燥而得，可散寒止痛，理气和胃。主治寒疝腹痛，睾丸偏坠，痛经，少腹冷痛，脘腹胀痛，食少吐泻。

### 【文献记载】

小茴香，性味：辛，温。散寒止痛，理气和胃。