



◎ 施顺芝 / 编著

内服古药
精製成册

石

施顺芝

传世养生学



10371713

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

传世养生本草/施顺芝编著. —赤峰:
内蒙古科学技术出版社, 2005. 4
(健康人生丛书)
ISBN 7-5380-1342-3

I. 传… II. 施… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 028453 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

组织策划/耿 东

责任编辑/许占武

封面设计/鲁 冰

印 刷/大板金源民族印刷厂

开 本/880×1230 1/32

印 张/14

字 数/340 千

版 次/2005 年 6 月第 1 版

印 次/2006 年 3 月第 3 次印刷

定 价/24.80 元

前 言

进入 21 世纪，随着生活水平的不断提高，人们追求的不光是吃得饱、睡得好那种陈旧的生活方式了，而是更热衷于高品位、高风格的生活。健康长寿已成为人们日常生活中的热门话题，如何提高生活质量、延年益寿已越来越受到人们的关注和重视。

历代本草专著汗牛充栋，其中《神农本草经》、《食疗本草》、《本草纲目》等均为上乘之作。这些书中详细记载了人们赖以生存的粮食、豆菽、肉禽等食品的品种、食用常识、药用功效、养生保健功能、宜食、忌食等方面的知识，为中华民族的繁荣昌盛立下了不朽的功勋。

时代在前进，社会在发展，人们的生活也在发生着巨大的变化。鉴于此，传统的本草知识也应有所完善和发展，以便更好地为人类的健康服务。为此，本书的作者们在分类、归纳、总结前人本草知识的基础上，结合自己的实践经验，融入了本草的营养成分、保健良方等新内容，精心编著了《传世养生本草》一书。

本书从中医药理论、动植物营养成分、药用功效、养生保健功能、宜食、忌食、保健良方等七大方面，用通俗易懂的文字，图文并茂的形式，指导你正确认识、科学地运用各种养生保健知识和方

法，从而做到养生得法、身心健康。

相信，《传世养生本草》会成为您的良师益友，让你懂得健康在于养生，养生在于饮食的科学道理，从而达到健康长寿的目的。

真诚地希望广大读者有一个健康的体魄，美满的生活！

编著者

2005 年 3 月



目 录

粮食类	(1)
梗 米	(3)
小 麦	(5)
玉 米	(7)
荞 麦	(8)
燕 麦	(10)
大 麦	(12)
小麦麸	(13)
小 米	(14)
高 粱	(16)
薏苡仁	(17)
黄 米	(19)
米皮糠	(19)
糯 米	(20)
豆类	(23)
蚕 豆	(25)
豌 豆	(27)
扁 豆	(29)
刀 豆	(30)
豇 豆	(31)
菜 豆	(33)
豆 芽	(34)
豆 腐	(36)
冻豆腐	(38)



油豆腐	(39)
豆腐渣	(40)
豆腐皮	(41)
毛豆	(42)
大豆	(43)
黑大豆	(45)
赤小豆	(46)
绿豆	(49)
肉食类	(53)
羊肉	(55)
牛肉	(57)
狗肉	(59)
马肉	(61)
牛肝	(62)
牛肚	(63)
牛髓	(64)
羊肝	(64)
羊肚	(65)
羊骨	(66)
羊髓	(67)
猪肉	(67)
猪肝	(70)
猪血	(71)
猪心	(73)
猪蹄	(73)
猪肠	(74)
猪肚	(75)
兔肉	(77)
驴肉	(79)





猪 皮	(80)
刺猬肉	(81)
野猪肉	(82)
獾 肉	(82)
獭 肉	(83)
獐 肉	(84)
獭 肝	(85)
猫 肉	(85)
鹿 肉	(86)
骆驼肉	(88)
熊 掌	(89)
鸡 肉	(89)
鸡 蛋	(92)
鸭 肉	(95)
鹅 肉	(98)
鸭 蛋	(100)
鸡 血	(101)
鹌 鹑	(102)
乌骨鸡	(103)
麻 雀	(104)
鸽 肉	(106)
雉 肉	(107)
蔬菜类	(109)
茄 子	(111)
萝 卜	(113)
韭 菜	(115)
番 茄	(118)
芹 菜	(120)
荠 菜	(122)



茭 白	(124)
胡 萝 卜	(125)
胡 荽	(127)
莧 菜	(129)
马齿菜	(130)
洋白菜	(132)
洋 葱	(133)
辣 椒	(134)
土 豆	(136)
竹 笋	(137)
茼 蒿	(139)
魔 芋	(140)
大白菜	(141)
藕	(142)
菠 菜	(144)
芥 菜	(145)
小白菜	(147)
莴 苣	(148)
茼 蒿	(149)
金 针 菜	(150)
龙须菜	(151)
紫 菜	(152)
薤 菜	(153)
落 葵	(154)
慈 姑	(155)
薤 白	(156)
香椿头	(157)
莼 菜	(157)
甘 薯	(158)



芋 头	(159)
苦 瓜	(160)
南 瓜	(161)
葫 芦	(163)
冬 瓜	(164)
黄 瓜	(165)
丝 瓜	(167)
越 瓜	(169)
地 瓜	(170)
节 瓜	(171)
番 薯	(171)
鱼类	(175)
青 鱼	(177)
乌 鱼	(178)
鲢 鱼	(180)
鳊 鱼	(181)
鲮 鱼	(182)
鳊 鱼	(183)
鲫 鱼	(184)
鲤 鱼	(187)
鲮 鱼	(190)
鳊 鱼	(191)
黄花鱼	(192)
带 鱼	(193)
乌贼鱼	(195)
魴 鱼	(196)
鳊 鱼	(197)
鳊 鱼	(198)
章 鱼	(199)



草 鱼	(200)
鳊 鱼	(201)
鲢 鱼	(204)
海 鳗	(205)
鳗 鲡 鱼	(206)
鲈 鱼	(207)
白 鱼	(208)
鲮 鱼	(209)
黄颡鱼	(210)
塘 鳢 鱼	(211)
泥 鳅	(212)
银 鱼	(213)
海产品类	(215)
海 马	(217)
海 蜇	(217)
海 参	(218)
海蜇皮	(220)
蛤 蜊	(221)
虾	(222)
青 虾	(223)
海 虾	(224)
干 贝	(225)
蚶	(226)
田 螺	(227)
蚌 肉	(229)
螺 蛳	(230)
牡 蛎	(231)
鲍 鱼	(232)
淡 菜	(233)



蛭 肉.....	(235)
蜆 肉.....	(236)
海 藻.....	(236)
石 莼.....	(238)
海 帶.....	(238)
羊栖菜.....	(239)
地 耳.....	(240)
蟹 肉.....	(241)
龟 肉.....	(243)
蟹.....	(245)
瓜果类	(247)
木 瓜.....	(249)
西 瓜.....	(250)
甜 瓜.....	(252)
槟 榔.....	(253)
梨.....	(254)
桃 子.....	(257)
猕猴桃.....	(258)
苹 果.....	(259)
橘.....	(261)
柑.....	(263)
沙 果.....	(264)
柚.....	(265)
杏 子.....	(267)
李 子.....	(269)
柿 子.....	(270)
柿 饼.....	(272)
山 楂.....	(272)
甜 橙.....	(274)





佛手柑	(275)
金橘	(276)
大枣	(277)
枇杷	(280)
柠檬	(281)
荔枝	(282)
香蕉	(285)
石榴	(286)
杨梅	(287)
桑葚	(289)
櫻桃	(291)
菠萝	(292)
龙眼	(294)
葡萄	(296)
草莓	(298)
羊桃	(300)
无花果	(301)
芒果	(302)
菠萝蜜	(303)
橄榄	(304)
甘蔗	(306)
刺梨	(308)
刺玫瑰	(309)
乌梅	(310)
罗汉果	(312)
调料与饮品类	(315)
胡椒	(317)
荜拔	(318)
花椒	(318)



小茴香	(319)
味 精	(320)
白 矾	(321)
醋	(322)
酱	(324)
白 糖	(324)
盐	(325)
红 糖	(326)
饴 糖	(327)
豆 油	(327)
落花生油	(328)
麻 油	(329)
油菜籽油	(330)
山 药	(331)
葱	(333)
大 蒜	(336)
姜	(339)
茶	(341)
咖 啡	(344)
胖大海	(345)
啤酒花	(345)
桂 花	(346)
槐 花	(347)
菊 花	(347)
金银花	(348)
薄 荷	(349)
荷 叶	(350)
枸杞子	(351)
金樱子	(352)



松花粉	(353)
玉米须	(354)
白茅根	(355)
马兰头	(355)
菊花脑	(356)
阿 胶	(357)
马 乳	(358)
牛 乳	(359)
羊 乳	(360)
药材与菌类	(363)
黄精	(365)
冬虫夏草	(365)
紫河车	(366)
地 黄	(367)
川 芎	(368)
白 芍	(369)
黄 芪	(370)
天 麻	(371)
党 参	(372)
人 参	(373)
沙 参	(374)
西洋参	(375)
茯 苓	(376)
当 归	(376)
肉苁蓉	(377)
石 斛	(378)
杜 仲	(379)
甘 草	(380)
白 术	(381)

鸡内金	(381)
何首乌	(382)
白首乌	(383)
锁 阳	(384)
酸枣仁	(384)
蜜蜂子	(385)
蜂 蜜	(386)
蜂王浆	(388)
藿 香	(391)
红 花	(392)
木槿花	(393)
木芙蓉花	(394)
黑木耳	(395)
香 菇	(396)
蘑 菇	(397)
金针菇	(398)
草 菇	(399)
平 菇	(400)
灵 芝	(400)
银 耳	(401)
其他类	(403)
葵花籽	(405)
南瓜籽	(406)
芡 实	(407)
菱	(408)
莲 子	(409)
松籽仁	(410)
荸 荠	(410)
花 生	(412)



栗 子.....	(413)
胡 桃.....	(414)
白 果.....	(416)
芝 麻.....	(417)
青 蛙.....	(419)
哈士蟆.....	(421)
虾 蟆.....	(422)
蛤 蚧.....	(423)
乌梢蛇.....	(424)
蝮 蛇.....	(425)
蝥 蛇.....	(427)
蚕 蛹.....	(428)
蜗 牛.....	(429)