

食疗辞典

王成云 王成双 编著
黄淑文 审定



 科学技术文献出版社

食疗辞典

王成云 王成双 编著
黄淑文 审定

科学技术文献出版社

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

这是一部食物用于医疗保健的专用辞典。

它全面而详细地介绍了生活中各种常见食物的来源、异名、成分、药理、性味、功用主治、用法用量、服食禁忌和注意事项。全书分为米谷、蔬菜、果、水产、禽、兽及其它食品共七大类别,编辑了有益于强身健体、防病治病、简便易行的特效食疗处方千余则,既有助于急性传染性疾病的,也有用于慢性病和多发病的,还有用于营养保健、美容美发的。食疗方的功用主治、用法用量、宜忌事项等辞典都作了较详细的介绍。

本辞典通俗易懂,科学实用,可供广大读者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

食疗辞典/王成云,王成双编著. —北京:科学技术文献出版社,1996.5

ISBN 7-5023-2645-6

I. 食… II. ①王… ②王… III. 食物疗法—词典 IV. R247.1-61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 17135 号

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路 15 号 邮政编码 100038)

北京建华胶印厂印刷 新华书店北京发行所发行

1996 年 5 月第 1 版 1998 年 8 月第 2 次印刷

787×1092 毫米 32 开本 10.875 印张 418 千字

印数: 3501—6500册

定价: 21.00 元

前 言

食物用于医疗在我国古典医药学中源远流长。西周时,朝廷有专职从事饮食调节的“食医”,用蔬、果、鸡、鸭、鱼、肉配以名贵药材,制作各种美味佳肴供帝王独享。至春秋,扁鹊提出了“洞察病源”,“以食治之”的科学见解。接着《神农本草经》把枣、蜂蜜列入轻身延年的上品药;《伤寒论》创立了猪肤汤、百合鸡子汤等药膳名方;《备急千金方》阐述了食治的理论和具有食疗作用的谷、肉、果、菜方共 154 种;《食疗本草》介绍了食物的性能、功效、烹调方法、进食原则;《养老寿亲书》、《饮膳正要》、《本草纲目》、《随息居饮食谱》都把食疗列为重要位置。建国以来,食疗用书推陈出新,百花齐放。对于提高人民的身体素质,促进人类健康事业的发展,都具有积极的意义。

目前,随着我国人民物质生活水平的普遍提高和医疗费用的惊人上涨,人们对饮食有了新的认识和要求,食补胜于药补普遍被人们所接受,寻找以食物延年益寿、治病健体的良方妙剂更是人们的共同追求。鉴于此,我们编写了这部辞典奉献于读者,希望它能回答食疗所涉及的一系列系统问题。

由于笔者水平所限以及编写时间的仓促,谬误之处在所难免,敬望同仁及读者斧正。

编者

凡 例

1. 本辞典可供具有初中以上文化程度的读者使用。

2. 《食疗辞典》共收食物 439 种, 其中米谷类 52 种; 菜蔬类 62 种; 果类 43 种; 水产品类 69 种, 禽类 67 种; 兽类 120 种; 其它类 26 种。各类选方共 2500 余则。

3. 辞典附编: 〈食物名称索引〉、〈食物药理作用索引〉、〈食物医疗功效索引〉; 还附有〈常见病诊断要点与鉴别〉、〈古方中几种特殊计量单位的说明〉、〈古今度量衡对照表〉、〈公制与市制计量单位的折算〉。

4. 〈食物名称索引〉以食物类别排序。

5. 〈常见病诊断要点与鉴别〉以医科学学科类别排序。

6. 〈食物药理作用索引〉和〈食物医疗功效索引〉分别以食物主要药理作用与主要功效排序。

7. 凡一种食物有几个组成部分, 且各部分具有不同功用者, 以每一性味独立著述。

8. 辞典以食物的正名为辞目, 下分异名、来源、特色、成分、药理、性味、功用主治、用法用量、宜忌及选方顺序编写, 其中以功用主治, 用法用量为必具项目, 其余资料不全者从缺。

9. 辞典引用原文, 均经反复审择, 且概用书名全称直接标注出处。

10. 中医和西医的部分病症名称, 定义不同, 目前尚难统一, 为了无损原义, 仍按原文引述。

11. 辞典引用的参考文献, 时间下限至 1994 年底止。

12. 食物正名选取食物普通惯用名称; 异名选取原名、别名、土名、俗名、方言及处方名。

13. 成分, 化学成分的名词术语, 概以通用者为准。

14. 食物的毒副作用一律标在性味项。

15. 食物的用法用量, 用法列前、用量列后; 内服列前、外用列后。用量除特加说明者外, 均系成人一日量。

16. 古今剂量, 悉从原著。实际应用当以现代常用量为准, 换算详见〈古今度量衡对照表〉。

古今度量衡对照表

我国历代医药书籍中,关于用药计量单位的名称,虽然大体相同,但其具体的轻重、多少,往往随着各个朝代的变迁和制度的改革而颇有出入,一般说来,古制小于今制。本辞典“选方”项收录了不少古代医方,实际应用时,对剂量的掌握,当以现代临床经验为主要依据。下面引述一些有关古今度量衡对照的研究资料,仅供参考,其中个别折合数字经复算后略有改动。

古今度量衡对照表

年 代	朝代	尺 度		容 量		衡 量		
		一 尺 合市尺	一 尺 合厘米	一 升 合市升	一 升 合毫升	一 斤*	一 两*	一 两*
约公元前 11 世纪~前 221 年	周	0.5973	19.91	0.1937	193.7	7.32	0.46	14.30
公元前 221 年~前 207 年	秦	0.8295	27.65	0.3425	342.5	8.26	0.52	16.13
公元前 206 年~公元 25 年	西 汉	0.6912	23.04	0.1981	198.1	7.13	0.45	13.92
公元 25 年~220 年	东 汉	0.7236	24.12	0.2023	202.3			
公元 220 年~265 年	魏	0.7236	24.12					
公元 265 年~420 年	晋	西晋	0.7236	0.2023	202.3	7.13	0.45	13.92
		东晋	0.7335					
公元 420 年~589 年	南宋	0.7353	24.51					
	南齐			0.2972	297.2	10.69	0.67	20.88
	梁			0.1981	198.1	7.13	0.45	13.92
公元 386 年~581 年	北魏	0.8853	29.51			7.13	0.45	13.92
	北齐	0.8991	29.97	0.3963	396.3	14.25	0.89	27.83
	北周	0.7353	24.51	0.2105	210.5	8.02	0.50	15.66
公元 581 年~618 年	隋	0.8853	29.51	0.5944	594.4	21.38	1.34	41.76
	(开皇) (大业)	0.7065	23.55	0.1981	198.1	7.13	0.45	13.92
公元 618 年~907 年	唐	0.9330	31.10	0.5944	594.4	19.1	1.19	37.30
公元 907 年~960 年	五 代							
公元 960 年~1279 年	宋	0.9216	30.72	0.6641	664.1			
公元 1279 年~1368 年	元			0.9488	948.8			
公元 1368 年~1644 年	明	0.9330	31.10	1.0737	1073.7			
公元 1644 年~1911 年	清	0.9600	32.00	1.0355	1035.5			

古方中几种特殊计量单位的说明

在古方中,除了〈古今度量衡对照表〉中的计量单位外,还有方寸匕、钱匕、刀圭等,分别列举如下,以供参考。

1. 方寸匕 是依古尺正方一寸所制的量器,形状如刀匕。1方寸匕的容量,约等于现代的2.7毫升;其重量,金石药末约为2克,草木药末约为1克左右。
2. 钱匕 用汉代的五铢钱币抄取药末以不落为度者称1钱匕,分量比1方寸匕稍小,合1方寸匕的十分之六七。半钱匕者,系用五铢钱的一半面积抄取药末,以不落为度,约为1钱匕的1/2。钱五匕者,是指药末盖满五铢钱边的“五”字为度,约为1钱匕的1/4。
3. 刀圭 形状像刀头的圭角,端尖锐,中低洼。1刀圭约等于1方寸匕的1/10。
4. 字 古以铜钱抄取药末,钱面共有四字,将药末填去钱面一字之量,即称一字。
5. 铢 古代衡制中的重量单位。汉以24铢为1两,16两为1斤。

公制与市制计量单位的折算

1. 基本折算

1 公斤(kg) = 2 市斤 = 1000 克(g)。

1 克(g) = 1000 毫克(mg)。

2. 十六进位市制与公制的折算

1 斤 = 16 两 = 500 克(g)。

1 两 = 10 钱 = 31.25 克(g)。

1 钱 = 10 分 = 3.125 克(g)。

1 分 = 10 厘 = 0.3125 克(g) = 312.5 毫克(mg)。

1 厘 = 10 毫 = 0.03125 克(g) = 31.25 毫克(mg)。

3. 十进位市制与公制的折算

1 斤 = 10 两 = 500 克(g)。

1 两 = 10 钱 = 50 克(g)。

1 钱 = 10 分 = 5 克(g)。

1 分 = 10 厘 = 0.5 克(g) = 500 毫克(mg)。

1 厘 = 10 毫 = 0.05 克(g) = 50 毫克(mg)。

食物名称索引*

米谷类

1 小米..... (10)	25 豆腐渣..... (38)
2 大米..... (11)	26 酱..... (38)
3 玉米..... (21)	27 豆油..... (39)
4 黍米..... (21)	28 醋..... (39)
5 黑米..... (22)	29 酒..... (42)
6 粳米..... (22)	30 饴糖..... (55)
7 糯米..... (22)	31 刀豆..... (56)
8 青粱米..... (25)	32 白豆..... (57)
9 黄粱米..... (26)	33 白饭豆..... (57)
10 陈仓米..... (26)	34 红小豆..... (58)
11 高粱..... (26)	35 赤小豆芽..... (61)
12 小麦..... (27)	36 蚕豆..... (62)
13 小麦粉..... (28)	37 扁豆..... (63)
14 大麦..... (28)	38 豇豆..... (65)
15 浮小麦..... (29)	39 绿豆..... (66)
16 荞麦..... (30)	40 绿豆芽..... (68)
17 面筋..... (31)	41 绿豆粉..... (69)
18 蒸饼..... (31)	42 豌豆..... (70)
19 锅焦..... (32)	43 花生..... (70)
20 黑豆..... (33)	44 花生油..... (72)
21 黄大豆..... (34)	45 白脂麻..... (72)
22 豆腐..... (36)	46 黑脂麻..... (72)
23 豆腐皮..... (36)	47 麻滓..... (73)
24 豆腐浆..... (37)	48 麻腐..... (73)
	49 香油..... (73)
	50 米油..... (74)
	51 米麦麸..... (74)

* 左边数字为食物序号,右边数字为页码。

52	葵花子	(75)
----	-----------	------

蔬菜类

53	茄子	(76)
54	胡萝卜	(76)
55	萝卜	(77)
56	萝卜叶	(78)
57	茼蒿	(79)
58	辣椒	(80)
59	葱叶	(81)
60	葱白	(82)
61	葱	(84)
62	洋葱	(85)
63	韭菜	(85)
64	油菜	(87)
65	土豆	(88)
66	地瓜	(89)
67	甘蓝	(90)
68	苜蓝	(90)
69	苜蓝叶	(91)
70	白菜	(91)
71	黄芽白菜	(91)
72	干冬菜	(92)
73	芹菜	(92)
74	芥菜	(93)
75	荠菜	(94)
76	苋菜	(95)
77	菠菜	(95)
78	黄花菜	(96)
79	蕹菜	(97)
80	蹋菜	(97)
81	木耳	(98)
82	白木耳	(99)
83	黄木耳	(99)

84	大蒜	(100)
85	小蒜	(103)
86	薤白	(103)
87	蕨菜	(105)
88	苦菜	(105)
89	苦苣菜	(106)
90	苣荬菜	(106)
91	苣荬菜花	(107)
92	蒲公英	(107)
93	车前	(109)
94	香蕈	(110)
95	松蕈	(111)
96	榆蘑	(111)
97	肉蕈	(111)
98	榛蘑	(112)
99	节瓜	(113)
100	冬瓜	(113)
101	冬瓜子	(114)
102	冬瓜皮	(115)
103	丝瓜	(115)
104	丝瓜籽	(117)
105	丝瓜皮	(117)
106	丝瓜花	(118)
107	南瓜	(118)
108	南瓜子	(119)
109	南瓜花	(120)
110	桃南瓜	(121)
111	越瓜	(121)
112	生瓜	(122)
113	瓠子	(122)
114	胡荽	(122)

果类

115	西瓜	(124)
-----	----------	-------

116	苦瓜	(125)
117	甜瓜	(126)
118	黄瓜	(127)
119	大枣	(128)
120	山楂	(131)
121	胡桃仁	(134)
122	胡桃油	(136)
123	山核桃	(136)
124	栗子	(136)
125	榛子	(138)
126	芒果	(138)
127	杨梅	(139)
128	杏子	(139)
129	李子	(140)
130	乌梅	(140)
131	林擒	(142)
132	海棠	(143)
133	苹果	(143)
134	梨	(144)
135	梨皮	(145)
136	葡萄	(145)
137	番茄	(146)
138	柿子	(147)
139	柿饼	(148)
140	柠檬	(149)
141	沙枣	(149)
142	软枣子	(150)
143	南酸枣	(150)
144	荔枝	(150)
145	香蕉	(151)
146	桃子	(152)
147	柑	(152)
148	甜橙	(153)
148	橙子	(153)
149	橘	(153)

150	橘饼	(154)
151	樱桃	(154)
152	枇杷	(154)
153	甜石榴	(155)
154	酸石榴	(155)
155	猕猴桃	(155)
156	刺莓果	(156)
157	白草莓	(156)

水产类

158	龙须菜	(157)
159	海带	(157)
160	紫菜	(158)
161	莼菜	(158)
162	菱	(159)
163	菱粉	(159)
164	石鲫	(160)
165	白鱼	(160)
166	竹鱼	(160)
167	花鱼	(161)
168	青鱼	(161)
169	银鱼	(161)
170	金线鱼	(162)
171	带鱼	(162)
172	章鱼	(162)
173	鳢鱼	(163)
174	黄鲷鱼	(164)
175	黄颡鱼	(164)
176	油鱼	(164)
177	鲂鱼	(165)
178	鲃鱼	(165)
179	鲈鱼	(165)
180	鲇鱼	(166)
181	鲩鱼	(166)

248	鸭卵	(211)
249	松花蛋	(212)
250	鸭脂	(212)
251	鹅肉	(212)
252	鹅血	(213)
253	白鹅脂	(213)
254	鹅腿骨	(213)
255	鹅蛋壳	(213)
256	鹅喉管	(214)
257	鹅内金	(214)
258	鹅胆	(214)
259	雀肉	(214)
260	雀卵	(215)
261	鹊肉	(215)
262	鸽肉	(216)
263	鸽卵	(216)
264	白鸽	(217)
265	杜鹃	(217)
266	鸚肉	(217)
267	鸚	(217)
268	猫头鹰	(218)
269	寒皋鸟	(218)
270	鸳鸯	(219)
271	蒿雀	(219)
272	鹌鹑	(219)
273	鹌鹑蛋	(220)
274	秧鸡	(220)
275	鸬鹚	(221)
276	鸬鹚	(221)
277	鸬鹚	(221)
278	翡翠	(221)
279	鹌肉	(222)
280	鹭肉	(222)
281	鹤	(222)
282	雁肉	(222)

283	斑鸠	(223)
284	鹌鹑	(223)
285	鹰	(223)
286	鸬肉	(224)
287	鸬肉	(224)
288	啄木鸟	(224)
289	兔肉	(224)
290	兔肝	(225)
291	兔脑	(225)
292	兔骨	(226)
293	兔血	(226)

兽类

294	马肉	(227)
295	马心肝	(227)
296	马乳	(227)
297	马齿	(228)
298	牛肉	(228)
299	牛血	(229)
300	牛肝	(230)
301	牛肚	(230)
302	牛肠	(230)
303	牛肺	(231)
304	牛脾	(231)
305	牛骨	(231)
306	牛脂	(232)
307	牛脑	(232)
308	牛蹄	(232)
309	牛筋	(233)
310	牛鼻	(233)
311	牛喉咙	(233)
312	牛髓	(233)
313	牛乳	(234)
314	乳腐	(235)

315	霞天膏	(235)	350	狗心	(252)
316	山羊肉	(236)	351	狗肝	(252)
317	山羊肝	(236)	352	狗肉	(253)
318	山羊血	(236)	353	狗血	(254)
319	黄羊肉	(236)	354	狗肾	(255)
320	羊心	(237)	355	狗蹄	(255)
321	羊肉	(237)	356	狗脑	(255)
322	羊血	(239)	357	狗骨	(255)
323	羊肝	(240)	358	猪心	(256)
324	羊肚	(241)	359	猪肉	(257)
325	羊肾	(242)	360	猪血	(260)
326	羊肺	(242)	361	猪肝	(261)
327	羊骨	(243)	362	猪肚	(262)
328	羊胰	(244)	363	猪肠	(263)
329	羊脂	(244)	364	猪肾	(264)
330	羊脑	(245)	365	猪肤	(266)
331	羊髓	(245)	366	猪肺	(267)
332	羊蹄肉	(246)	367	猪骨	(268)
333	羊乳	(246)	368	猪胰	(269)
334	酥	(246)	369	猪脾	(269)
335	酪	(247)	370	猪脬	(270)
336	驴肉	(247)	371	猪脑	(270)
337	驴骨	(248)	372	猪髓	(271)
338	驴脂	(248)	373	猪蹄	(271)
339	驴头肉	(248)	374	火腿	(272)
340	驴蹄	(248)	375	豪猪肉	(273)
341	驴乳	(249)	376	野猪肉	(273)
342	虎肉	(249)	377	鹿肉	(273)
343	虎骨	(249)	378	鹿血	(274)
344	虎筋	(250)	379	鹿肾	(274)
345	虎睛	(250)	380	鹿筋	(274)
346	虎膏	(251)	381	鹿骨	(275)
347	狐心	(251)	382	鹿头肉	(275)
348	狐肉	(251)	383	鹿蹄肉	(275)
349	猫肉	(252)	384	鹿髓	(276)

385	鹿皮	(276)
386	麋肉	(276)
387	麋脂	(276)
388	麂肉	(277)
389	骆驼肉	(277)
390	骆驼脂	(277)
391	驼乳	(278)
392	象肉	(278)
393	狷肉	(278)
394	狷脂	(278)
395	熊肉	(279)
396	熊骨	(279)
397	熊筋	(279)
398	熊掌	(279)
399	熊脂	(280)
400	豺肉	(280)
401	豹肉	(280)
402	貉肉	(281)
403	獐肉	(281)
404	獐膏	(281)
405	獐肉	(281)
406	獐油	(282)
407	狸肉	(282)
408	狼肉	(283)
409	狼膏	(283)
410	獭肉	(283)
411	獭肝	(284)
412	獐肉	(284)
413	獐骨	(284)

其它类

414	白砂糖	(286)
415	冰糖	(287)
416	赤砂糖	(288)
417	蜂蜜	(290)
418	蜂乳	(293)
419	甘蔗	(294)
420	茶叶	(295)
421	普洱茶	(298)
422	生姜	(298)
423	干姜	(302)
424	姜皮	(304)
425	茴香	(304)
426	胡椒	(305)
427	花椒	(307)
428	青蒜	(308)
429	蒜梗	(308)
430	人乳汁	(309)
431	蚕蛹	(309)
432	冰	(310)
433	藕	(310)
434	藕粉	(311)
435	莲子	(311)
436	食盐	(312)
437	蚰蛇肉	(313)
438	油菜子油	(314)
439	茶油	(314)

食物药理作用索引

作用于中枢神经系统

- | | | | |
|-----------|-------|-----------|-------|
| 小麦 | (27) | 鸡子 | (200) |
| 酒 | (42) | 鸡子白 | (204) |
| 大枣 | (128) | 雉肉 | (208) |
| 沙枣 | (149) | 鳊肉 | (209) |
| 白草莓 | (156) | 洋鸭肉 | (209) |
| 龙须菜 | (157) | 白鸭肉 | (209) |
| 莼菜 | (158) | 鹅肉 | (212) |
| 菱 | (159) | 雀肉 | (214) |
| 石鲫 | (160) | 雀卵 | (215) |
| 花鱼 | (161) | 鹌肉 | (215) |
| 鳊鱼 | (163) | 鸽肉 | (216) |
| 鲩鱼 | (171) | 鸽卵 | (216) |
| 鲛鱼 | (173) | 鹌肉 | (217) |
| 鳊鱼 | (177) | 鸮 | (217) |
| 龟肉 | (178) | 猫头鹰 | (218) |
| 龟版 | (179) | 蒿雀 | (219) |
| 鳖 | (180) | 鹌鹑蛋 | (220) |
| 鳖甲 | (181) | 鹌鹑 | (221) |
| 蟹 | (182) | 鹌肉 | (222) |
| 玳瑁肉 | (183) | 雁肉 | (222) |
| 蚌肉 | (186) | 马心肝 | (227) |
| 虾蟆 | (187) | 马乳 | (227) |
| 青蛙 | (188) | 牛髓 | (233) |
| 海参 | (190) | 牛乳 | (234) |
| 海螺 | (191) | 乳腐 | (235) |
| 鸡脑 | (193) | 山羊肉 | (236) |
| 鸡肉 | (193) | 黄羊肉 | (236) |
| | | 羊心 | (237) |
| | | 羊肉 | (237) |
| | | 羊肾 | (242) |

羊乳	(246)
驴肉	(247)
驴头肉	(248)
驴乳	(249)
虎骨	(249)
虎睛	(250)
狐心	(251)
狐肉	(251)
狗心	(252)
狗肝	(252)
狗蹄	(255)
狗脑	(255)
猪心	(256)
猪肉	(257)
猪血	(260)
猪骨	(268)
猪脑	(270)
猪髓	(271)
驼乳	(278)
熊肉	(279)
熊骨	(279)
熊掌	(279)
豹肉	(280)
狼肉	(283)
蜂乳	(293)
人乳汁	(309)
蚕蛹	(309)
藕粉	(311)
莲子	(311)
蚰蛇肉	(313)

作用于呼吸系统

豆腐	(36)
豆腐皮	(36)

豆腐浆	(37)
葱叶	(81)
葱白	(82)
白菜	(91)
干冬菜	(92)
芥菜	(93)
白木耳	(99)
黄木耳	(99)
肉蓯	(111)
冬瓜子	(114)
丝瓜	(115)
丝瓜花	(118)
南瓜	(118)
南瓜花	(120)
桃南瓜	(121)
胡荽	(122)
杏子	(139)
梨	(144)
梨皮	(145)
柑	(152)
橙子	(153)
橘饼	(154)
樱桃	(154)
枇杷	(154)
竹鱼	(160)
青鱼	(161)
银鱼	(161)
鲢鱼	(167)
鲮鱼	(174)
鳊鱼	(174)
鳙鱼	(175)
哈士蟆	(187)
海蜇	(189)
海蜇皮	(190)
凤凰衣	(207)