



中国 食用本草

EDIBLE AND MEDICINAL
PLANTS OF CHINA

— 植物卷 —

BOTANICAL PART

主 编 郑汉臣

EDITOR IN CHIEF
ZHENG HANCHEN

上海辞书出版社

SHANGHAI LEXICOGRAPHIC
PUBLISHING HOUSE

**EDIBLE AND MEDICINAL
PLANTS OF CHINA**

*Botanical
Part*

SHANGHAI LEXICOGRAPHIC PUBLISHING HOUSE

上海辞书出版社

中国 食用 本草

【植物卷】

主 编 郑汉臣 (第二军医大学药学院教授)
副主编 顺庆生 (上海职工医学院教授)
余国冀 (中国药科大学中药学院教授)
冯志坚 (华东师范大学生物系教授)
全山丛 (上海长海医院副主任药师)

Editor in Chief

Zheng Hanchen

Deputy Editors in Chief

Shun Qingsheng Yu Guodian Feng Zhijian Quan Shancong

图书在版编目(CIP)数据

中国食用本草·植物卷/郑汉臣主编.——上海:上海辞书出版社,2003.12
ISBN 7-5326-1326-7

I . 中 ... II . 郑 ... III . ①食用本草——中国②植物药——中国
IV .R281.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第073314号

中国食用本草·植物卷

出版发行:世纪出版集团

上海辞书出版社

上海市陕西北路457号 邮政编码200040

制版印刷:上海界龙艺术印刷有限公司

开 本:787×1092 1/16

印 张:26.75

字 数:667 000

插 页:4

版 次:2003年12月第1版

印 次:2003年12月第1次

印 数:1—3 100

书 号:ISBN 7-5326-1326-7/S·3

定 价:180.00元

前 言

古人云：药食同源。多数药物和食物均来源于植物，不少植物除可供食用外，也兼有药用价值。我国至今有药用记载的植物已达11500种左右，其中约有五分之一的种类可供药食兼用或作药膳食用。古今虽已出版了不少记载药食兼用和药膳的著作，如唐代的《食疗本草》、元代的《食物本草》、现代的《食疗本草学》、《中华食物疗法大全》、《药用果品》等等，但至今尚缺乏一部配有原植物彩色生态照片，并有中英文内容的食用本草专著。由于可供药食兼用的生物种类繁多，缺乏彩图作对照，对认识生物种类不多的广大读者将会带来物种识别上的困难。此外，过去有关食物本草的著作中，刊载的动植物往往仅有中文名称，缺乏世界通用的拉丁学名及所属科名，极易造成同名异物、同物异名的差错。

有鉴于此，笔者与国内一些长期从事药用植物、植物分类和中药研究的专家、摄影家合作，历时数年，共收集、拍摄、记述了数百种可供药食兼用的藻类、真菌、蕨类、裸子植物和被子植物的彩色照片和有关资料，现将其中的较常见的271种出版，以饷读者。

为使本书具有一定的实用性，每种植物均附有经过作者精选的、简易而有效的便方。同时，为便于国外读者大致能看懂本书的基本内容，我们将书中每种植物的分布、食用价值和药用价值的主要内容译成了英文。因此，本书不仅可供广大具有一定文化科学知识的中外民众阅读和使用，也可用作中医药、农林、植物学工作者的参考书。

在本书的编写过程中，得到了第二军医大学药学院、上海职工医学院、中国药科大学、上海长海医院药学部、华东师范大学生物系、中国医学科学院药用植物研究所、上海市药品检验所、吉林省中医药研究院、长春中医学院、兰州医学院药学系、内蒙古扎兰屯农牧学校、广西药用植物园、第二军医大学南京军医学院等单位 and 专家们的热情支持与合作；在编写名录和打印文稿中得到黄秀兰研究员、陈岩先生、张巧艳博士以及郑清明、赵薇、彭康、赵亮、吴彩华、辛海量、韩婷、胡园等同学的帮助，在此一并表示衷心的感谢！感谢我的老朋友杨树隽教授审阅此书的英译部分。此外，还要特别感谢我的妻子王先琼女士对我工作的理解和支持。

由于编者的水平有限，疏漏和错误之处在所难免，恳请广大读者指正。

郑汉臣

2003年5月

于上海第二军医大学药学院

Preface

"Medicine and food are originated from the same source," said our forefather long ago. Most plants are edible and concurrently officinal. So far, there are about 11 500 species of plants recorded in Chinese medical books, one-fifth of which can be used as either food or medicine. From ancient times to present, no monograph with colored ecological photographs of prophyta and Chinese-English illustrations was found, though a large number of literatures on them, such as *《A Dietetic Materia Medica》* (*《食疗本草》*) in Tang Dynasty, *《A Food Meteria Medica》* (*《食物本草》*) in Yuan Dynasty, and *《A Course of Dietetic Materia Medica》* (*《食疗本草学》*), *《A Complete Volume on Chinese Dietetic Materia Medica》* (*《中华食物疗法大全》*) and *《Medicinal Fruits》* (*《药用果品》*) in modern times, have been published. Because of the great varieties of edible and medicinal plants, and lack of comparison by means of colored photographs those, who have not solid acknowledges in this field, could not identify their species exactly. Moreover, all the edible herbs in former books were recorded only by Chinese Names and by no International Latin scientific Names, so they are easily confused due to the synonymy and homonymy.

In view of this, the author along with the specialists, who have long been engaged in medicinal herbs, plant taxoromy, and Chinese medicine, and photographers has collected, recorded and taken photographs of hundreds of the edible medicinal algae, fungus, pteridophyte, gymnosperm and angiosperm. Now we publish 271 of them as the first volume this book. The rest edible-medicinal plants and animals will come out in the near future. In order to make this book practical for the average people, we attached every plant with some simple and effective indications. Meanwhile, we translated parts of the contents of the distribution, edible and medical values of each plant into English for foreign readers to obtain main idea. Therefore, the book can be suitable for not only the Chinese and foreigners, but also the workers in Chinese medicine, agriculmre, forest and botany.

During the preparation of this edition, the following units and individuals gave us great assistance: Pharmaceutical School of Second Military Medical University, Department of Pharmacy of Shanghai Changhai Hospital, Biological Department of East-China Normal University, Shanghai Employee Medical College, Institute of Medicinal Plant Development of the Chinese Academy of Medical Sciences, Shanghai Traditional Chinese Medicine University, Jilin Traditional Chinese Medicine Institute, Changchun Traditional Chinese Medicine College, School of Pharmacy of Lanzhou Medical College, Zalantun Agricultural and Pastoral school of Inner Mongolla Autonomous Region, Medicinal Plant Garden of Guangxi Province, Nanjing Military Medical College of Second Military Medical University, and Researcher Huangxiulan, Mr. Chengyan, Dr. Zhang Qiaogan and our students Zheng Qingming, Zhao Wei, Peng Kang, Zhao Liang, Wu Caihua and Xin Hailiang. And thanks to my old friend Prof. Yang Shujun (Foreign Language Department of Second Military Medical University) for his examination of the English translation in this book. Moreover, I would especially be obliged to my wife Madam Wang Xianqiong for her intelligent understanding and wholehearted supporting of my work.

Owing to my limited level, careless omissions and errors could not be avoided. I adjure our readers to point out the mistakes, so that they can be corrected in next edition.

Zheng Hanchen

May, 2003

School of Pharmacy

Shanghai second Military Medical University

凡 例

一、在我国众多的药用植物中，有不少可供食用，或可作药膳、保健食品、饮料、调味品、矫味剂和食用色素等原料。反之，绝大多数的食用植物又有医疗或保健功能。本书以图文并茂的形式，向读者介绍这些药食兼用植物的科学名称、别名、形态、生境分布、化学成分、食用价值、药用价值和便方。主要读者对象为食品、植物和中草药工作者，大专院校食品、药学和中药专业的师生以及广大植物、中草药和美食爱好者。

二、书中共收载 271 种药食兼用植物。每种植物均附有国际统一使用的拉丁学名和科名，并配有 588 幅原植物和食用或药用部分的彩色照片，以帮助读者识别。

三、本书从低等至高等植物的科属顺序编排，其中被子植物按我国植物分类学家习用已久的恩格勒 (A. Engler) 分类系统 (1964 年) 排列，便于读者在必要时核查有关植物专著和比较近缘植物的异同点。此外，读者也可从书后的植物中文名称、拉丁名称和英文名称中查找。

四、凡计量、计数、百分比均用阿拉伯数字，度量衡用国际通用的符号表示，如：m (米)、cm (厘米)、mm (毫米)，g (克)、mg (毫克)、 μ g (微克)、ml (毫升) 等。

五、不少植物的别名很多，本书只收载 5 个以内之最常用者；植物的拉丁学名如有常用异名时，则在正名之后用方括号注明。生境分布是指植物在野生状态下的生活环境和自然分布地区，了解它们对采集和创造引种栽培条件等有所帮助。

六、书中的附方虽然选自各种医药文献，但仅供读者参考，治病必须遵照医嘱。

七、书中绝大部分照片均为本书摄影人员专题拍摄，其中甜橙、绞股兰、三七的生态图翻拍自《中国本草图录》。

八、本书收载的大部分为最常用或常见的药食兼用植物，另有一些符合收载条件的植物和动物，待照片拍摄或资料收集完整后再介绍给广大读者。

主 编 郑汉臣

副 主 编 顺庆生 余国奠 冯志坚 全山丛

编 著 者 (以姓氏笔画为序)

王旭红 王良信 王洪泉 王凌诗 王忠壮 白云鹏 冯志坚 全山丛 李晶晶
余国奠 严仲铠 张 虹 张巧艳 周秀佳 金天大 郑水庆 郑汉臣 邹联新
陈 瑶 赵卫权 顺庆生 秦路平 顾志平 黄宝康 潘 宣

英文审阅 杨树隼

英文翻译 余国奠 秦路平 郑汉臣 黄宝康 宓鹤鸣 王忠壮 张巧艳 陈 瑶

摄 影 者 郑汉臣 刘玉琇 谢新发 彭治章 连文琰 张效杰 高士贤 严仲铠 李永江
包雪声 白云鹏 吴赵云 黄燮才 马炜梁 冼建春 赵中华 周仁德 濮少卿

责任编辑 谢新发

装帧设计 汪 溪

EDITOR IN CHIEF

Zheng Hanchen

DEPUTY EDITORS IN CHIEF

Shun Qingsheng Yu Guodian Feng Zhijian Quan Shancong

AUTHORS (ORDERED ALPHABETICALLY)

Wang Xuhong Wang Liangxin Wang Hongquan Wang Lingshi Wang Zhongzhuang
Bai Yunpeng Feng Zhijian Quan Shancong Li Jinjin
Yu Guodian Yan Zhongkai Zhang Hong Zhang Qiaoyan
Zhou Xiujia Jin Tianda Zheng Shuiqing Zheng Hanchen
Zhou Lianxin Chen Yao Zhao Weiquan Shun Qingsheng
Qing Luping Gu Zhiping Huang Baokang Pan Xuan

ENGLISH EXAMINER

Yang Shujun

ENGLISH TRANSLATORS

Yu Guodian Qing Luping Zheng Hanchen Huang Baokang
Mi Heming Wang Zhongzhuang Zhang Qiaoyan Chen Yao

PHOTOGRAPHERS

Zheng Hanchen Liu Yuxiu Xie Xinfu Peng Zhizhang Lian Wenyan Zhang Xiaojie
Gao Shixian Bai Yunpeng Yan Zhongkai Li Yongjiang Bao Xuesheng Wu Zhaoyun
Huang Xiecai Ma Weiliang Xian jianchun Zhao Zhonghua Zhou Rende Pu Shaoqing

CHIEF COPY EDITOR

Xie Xinfu

ART DESIGN

Wang Xi

主编简介

郑汉臣 1939年3月生于江苏无锡。1962年毕业于华东师范大学生物系五年制本科，同年至第二军医大学药学院生药学教研室工作。现为第二军医大学药学院生药学教授，博士生导师。兼任或曾任上海植物学会副理事长、中华人民共和国药典委员会委员、全军中药及天然药物专业组组长、中国自然资源学会天然药物资源专业委员会副主任委员、上海药学会生药专业委员会主任委员及10种专业杂志的副主编、编委。



从事药用植物学、生药学及中药资源学教学、研究与开发工作41年，野外考察、采集标本行经我国29省（市）及比利时、荷兰、菲律宾、朝鲜、俄罗斯等国家。研究过刺五加、紫苏、甘草、商陆、九里香、槲木、明党参、仙茅、猫爪草、榧子、积雪草、獐、菟丝子、蛇床子、缬草等10余类中草药100多种药用植（动）物。主编、副主编的学术专著有《药用植物学》、《中国本草图录》（3、7卷）、《生药资源学》、《现代临床中药图志》、《中国濒危野生药用动植物资源的保护》、《中国常用中草药彩色图谱》、《本草纲目彩色药图》、《中药研究文献摘要》等18部，参编、审校著作38部。发表学术论文180余篇，译文、科普作品200余篇。获国家、省（部）、军队科技进步奖等共17项，专利5项。1993年起享受政府特殊津贴。为著名的药用植物和中药专家。

Resume of Chief Editor

Prof. Zheng Hanchen was born in the City of Wuxi, Jiangsu Province, in 1939 and graduated from the Department of biology, East-China Normal University in 1962. Now he is a Professor and a tutor of doctoral candidates at the Department of Pharmacognosy, Pharmacy School of the Second Military Medical University. He holds or held many posts concurrently: the Committeeman of Pharmacopoeia Committee of the People's Republic of China, the Deputy Director of the Natural Drug Resource Professional Committee of Chinese Natural Resource Society, the Professional Director of The Whole Army Traditional Chinese Medicine and Natural Drug Group of PLA, the Board Directors of Shanghai Botanical Association, the Director of Pharmacognosy Professional Committee of Shanghai Pharmaceutical Society, and Assistant Editor or Editor of 10 Professional Journals.

His scientific works have focused on the Pharmaceutical Botany, Pharmacognosy and the Resources of Chinese Herbal Medicine for 41 years and during this time he went to 29 provinces within China and Belgium, Holland, Philippines, Democratic People's Republic of Korea and Russia around the world for the field study and the specimen collection. He researched into *Acanthopanax senticosus*, *Phytolacca* spp., *Arilia* spp., *Torreya* spp., *Cuscuta* spp., *Glycyrrhiza* spp., *Perilla* spp., *Matricaria chamomilla*, *Murreya* spp., *Hydropotes inermis*, *Centella asiatica* and so on, that amounted to over 10 categories of traditional Chinese medicinal herbs and 100 species of medicinal plants and animals. He, as an editor or an assistant editor, compiled 18 literatures, such as *Pharmaceutical Botany*, *Colored Pictures of Chinese Materia Medica* (3, 7 Volumes), *Resource of Chinese Crude Drugs*, *A Collection of Pictures of Modern Clinical Chinese Medicinal Herbs*, *The Natural Resources Conservation of Dying Pharmaceutical Wild Animals and Plants in China* and *Colored Pictorial Handbook of Common Chinese Medicinal Herbs* et al., edited and examined 38 literatures, published more than 180 scientific papers, 200 translations and popular science works, and awarded 17 certifications of merit from the Government (Ministry) of People's Republic of China, the Local Government of Provinces, Headquarters of People's Liberation Army, (including the Award of the Army Science and Technology Advance) and gained 5 patents. He, as a well-known scientist in pharmaceutical botany and Traditional Chinese Medicine, has been awarded the Chinese Government Special Allowance since 1993.

目 录

(CONTENTS)

前言 I

Preface II

凡例 III

作者名单 IV

主编简介 V

Resume of Chief

Editor VI

正文

孔石莼 2

木耳 3

海带 4

蜜环菌 6

毛头鬼伞 7

灵芝 8

香菇 10

猴头菌 12

金耳 13

银耳 14

蕨 16

苏铁 17

银杏 19

白皮松 20

红松 21

榧树 22

杨梅 24

胡桃 25

榛 27

板栗 28

榆树 30

波罗蜜 31

构树 32

无花果 33

薛荔 35

桑 36

啤酒花 38

荞麦 39

何首乌 40

荭草 42

羊蹄 43

马齿苋 44

落葵 46

蒺藜 47

仙人掌 48

玉兰 50

五味子 51

八角茴香 53

蜡梅 54

阴香 56

肉桂 57

川桂 58

月桂 59

狭叶山胡椒 60

细叶小檗 61

芡 62

莲 64

萍蓬草 66

睡莲 67

蕺菜 68

胡椒 69

软枣猕猴桃 70

猕猴桃 71

茶 73

油菜 74

包心菜 76

荠菜 77

莱菔 78

葎菜 80

景天三七 81

东北茶藨 83

杜仲 84

龙牙草 85

杏 86

郁李 89

贴梗海棠 90

大木瓜 92

大山楂 93

枇杷 95

草莓 96

苹果 98

鹅绒委陵菜 100

梅 101

桃 104

樱桃 105

李 107

沙梨 108

楸子梨 109

月季 110

金樱子 112

刺梨 113

玫瑰 115

掌叶覆盆子 116

落花生 118

黄芪 119

紫云英 121

刀豆 122

锦鸡儿 124

决明 125

酸角 126

扁豆 128

大豆 129

野大豆 130

甘草 131

胡枝子 133

南苜蓿 135

草木樨 136

赤豆 138

绿豆 139

菜豆 140

豌豆 142

野葛 143

刺槐 145

槐 146

蚕豆 148

大巢菜 149

歪头菜 150

阳桃 151

余甘子 153

代代花 154

柚 156

佛手 158

橘 159

橙 161

吴茱萸 162

花椒 164

竹叶椒 165

橄榄 166

香椿 168

南酸枣 169

芒果 171

龙眼 172

荔枝 174

文冠果 175

凤仙花·····176	人参·····234	茼蒿·····296	鸭跖草·····354
枸骨·····178	三七·····236	大蓟·····298	薏苡·····355
大叶冬青·····179	白芷·····238	野菊·····299	大麦·····357
枳椇·····180	芹菜·····240	菊·····301	白茅根·····358
枣·····181	明党参·····241	东风菜·····303	糯稻·····360
酸枣·····183	芫荽·····243	佩兰·····304	芦苇·····362
山葡萄·····184	野胡萝卜·····245	鼠曲草·····306	毛竹·····364
葡萄·····185	胡萝卜·····246	芝麻菜·····307	甘蔗·····366
苘麻·····187	小茴香·····248	向日葵·····308	粟·····368
蜀葵·····188	珊瑚菜·····249	菊芋·····310	高粱·····369
陆地棉·····189	水芹·····251	泥胡菜·····311	小麦·····371
梧桐·····191	越桔·····252	莴苣·····312	玉蜀黍·····372
苹婆·····192	老鸦柿·····253	马兰·····314	菰·····374
可可·····193	柿树·····255	苣荬菜·····315	槟榔·····376
胡颓子·····194	桂花·····257	苦苣菜·····317	椰子·····378
沙棘·····196	咖啡·····259	蒲公英·····318	棕榈·····381
鸡蛋果·····197	蕹菜·····261	款冬·····320	磨芋·····383
番木瓜·····198	甘薯·····262	慈菇·····321	芋·····385
冬瓜·····200	土藿香·····264	洋葱·····322	荸荠·····387
西瓜·····202	香薷·····265	葱·····324	香蕉·····388
甜瓜·····204	地笋·····267	小根蒜·····325	红豆蔻·····390
黄瓜·····205	薄荷·····268	大蒜·····326	益智·····392
南瓜·····207	罗勒·····270	韭·····328	草果·····394
绞股蓝·····209	紫苏·····271	芦荟·····330	阳春砂·····395
葫芦·····210	夏枯草·····273	天门冬·····332	山柰·····397
丝瓜·····212	辣椒·····275	石刁柏·····334	姜·····398
苦瓜·····214	枸杞·····276	黄花菜·····335	天麻·····400
罗汉果·····216	番茄·····278	渥丹·····337	
乌菱·····217	茄·····279	川百合·····338	
番石榴·····219	马铃薯·····280	卷丹·····339	
丁香·····220	地黄·····281	细叶百合·····341	
蒲桃·····222	芝麻·····283	麦冬·····342	
石榴·····223	车前·····285	多花黄精·····343	
使君子·····224	忍冬·····286	玉竹·····344	
山茱萸·····226	党参·····288	黄精·····345	
细柱五加·····227	桔梗·····290	土茯苓·····347	
刺五加·····228	牛蒡·····292	山药·····348	
槲木·····230	狼把草·····293	雨久花·····350	
食用土当归·····231	金盏菊·····294	番红花·····351	
辽东槲木·····232	小蓟·····295	菠萝·····353	

附录

1. 卫生部公布的保健食品和可用及禁用物品清单·····402
2. 植物中文名称索引·····403
3. 植物拉丁学名索引·····410
4. 植物英文名称索引·····414



孔石莼

(Kongshichun)

【别名】海白菜、海菠菜、海条

【学名】*Ulva pertusa* Kjellm.-石莼科 Ulvaceae

【植物形态】幼体绿色，长大后呈碧绿色，藻体由2层细胞组成不规则圆形或披针形片状体，高10~40cm，叶状片上常有大小不等的圆形或不规则形孔，边缘略有皱或稍呈波状。



孔石莼

基部有盘状固着器，藻体上部厚约70 μm，近基部厚130~180 μm，切面观边缘的细胞呈正方形，里面的细胞为角圆的纵长方形。生活史为同型世代交替。

【生境分布】为温带绿藻，生长在海湾中、低潮带的岩石上或石沼中。主产渤海、黄海和东海，南海较少。

【化学成分】藻体含蛋白质16.03%，脂肪0.23%，碳水化合物，脂肪酸2.36%~2.50%，可溶性非氮物质54.49%，灰分21.5%（其中钠4.9%、钾2.9%、磷0.6%、铁1.6%、钙1.8%、硫17.8%、

硅1.7%、铝0.8%）。还含有28-异岩藻甾醇、24-亚甲基胆甾醇、麦角醇、水溶性多糖、乙酸、丙酸、丁酸、戊酸、十四酸、十六酸、亚麻酸、丙烯酸、柠檬酸、氨基酸、木糖、鼠李糖、香芹酮、醛，以及维生素B₁₂等。

【食用价值】藻体可凉拌、做汤或炒食。孔石莼加麻油、酱油等凉拌，淋巴结肿、水肿、高血压等患者可常食；还可和鸡蛋煮成海白菜汤，或和肉丝炒成海白菜肉丝菜肴；或和面条共煮成海白菜面条。均有清热解毒，软坚散坚，利水降压的功效。

【药用价值】叶状体：甘，平。软坚散坚，利

水降压。用于甲状腺肿、高血压、水肿等。

【方例】1. 高血压：孔石莼、决明子各15g，玉米须12g，煎服。

2. 甲状腺肿：孔石莼15g，昆布、海藻各12g，煎服。

HABITAT A green alga on gulf rock and swamp of lower tide zone.

DISTRIBUTION Mainly in Bohai, Yellow and East China Seas.

EDIBLENESS It can be made into salad, soup and stir-fried dishes or boiled with noodle.

INDICATIONS Goiter, hypertension and dropsy.

木耳

(Muer)

Agaric

【别名】黑木耳、光木耳、木槲、耳子、木耳

【学名】*Auricularia auricula* (L. ex Hook.) Uerw.
— 木耳科 Auriculariaceae

【植物形态】子实体丛生或覆瓦状叠生，薄而有弹性，胶质，半透明，初期圆盘形，后呈耳状或不规则形，层面平滑或稍有皱纹，红褐色，直径2~12cm，干后强烈收缩，变为深褐色至黑褐色；不孕面青褐色，有短绒毛，绒毛不分隔， $(40\sim150)\mu\text{m}\times(4.5\sim6.5)\mu\text{m}$ ，基部膨大，粗约 $10\mu\text{m}$ ，下部收缩成为B状细线。菌肉由锁状联合的菌丝组成。孢子肾形或腊肠形，常弯曲，无色，光滑， $(9\sim15)\mu\text{m}\times(6\sim7)\mu\text{m}$ ；分生孢子近球形至卵形，无色。

【生境分布】生于阔叶林树桩、腐木上。分布于全国各地，或人工栽培。

毛木耳



【化学成分】含木耳多糖、甘露聚糖 (Mannan)、甘露糖、葡萄糖、木糖、葡萄糖醛酸 (Glucuronic)、戊糖、甲基戊糖。另含卵磷脂 (Lecithin)、脑磷脂 (Cephalin)、鞘磷脂 (Sphingomyelin)、麦角甾醇 (ergosterol) 和22, 23-二氢麦角甾醇。生长在棉籽壳上的木耳含蛋白质13.85%，总氨基酸11.5%，脂质0.6%，糖类66.22%，纤维素1.68%，胡萝卜素0.22mg/kg，维生素A 1.76mg/kg，硫胺素



木耳

0.88mg/kg，核黄素11.4mg/kg，尼克酸13.5mg/kg及各种微量元素。毛木耳含有植物血凝素 (lectin)，木耳毒素 (auritoxin) I、II，多糖。

【食用价值】木耳是一种优良的食用真菌，质地脆嫩，将鲜木耳或干木耳水发后与其他蔬菜、肉类、鱼类炒食，或炖汤，炆拌。木耳又可用作药膳食品的配料，如木耳、蘑菇炖豆腐汤可作为血管硬化、便秘、痔疮出血等患者的保健菜肴；木耳配香菇、冬笋、素鸡及调料烧煮，有滋补健身、降血脂等功效。此外，木耳炒金针菜、木耳烧海螺、木耳烩鱼片、木耳清蒸鲫鱼等都是滋补性食疗

佳品。

【药用价值】 子实体：甘，平。补气养血，止血，润燥利肠。治气虚、血痢、血淋、咳血、崩漏、痔疮、高血压、子宫颈癌、跌打伤痛。

【方例】 1. 新久泄痢：木耳 50g，鹿角胶 6g，炒研末，温酒调服。

2. 便秘、痔疮出血：木耳 10g，柿饼 80g，煮烂服食。

3. 眼流冷泪：木耳 50g，木贼 50g，炒研末，以清米泔煎服。

4. 失眠、烦躁：木耳 20g，黄花菜 80g，蒸煮服用。

5. 食毒蕈中毒：木耳、白糖各 30g，加水煮食。

【附注】 同属植物毛木耳 *Auricularia polytricha* (Mont.) Sacc. 的功用与木耳类似，但质量较差。

HABITAT Saprophytic on damp, dead stumps of broad-leaved trees and cultivated.

DISTRIBUTION All parts of China.

EDIBLENESS Agaric, an edible epiphyte, eaten stir-fried and made into soup or salad with vegetables, meat or fish. When added into soup with beancurd and mushrooms, it treats arteriosclerosis, constipation and hemorrhoids. Cooked with mushroom and bamboo shoot, it reduces blood-lipid and has tonifying effects.

INDICATION General weakness, dysentery with blood, cough with blood, uterine bleeding, haemorrhoids, hypertension, carcinoma of uterine cervix and traumatic wounds.

海带

(Haidai)

Sea-tangle; *Laminaria Japonica*

【别名】 昆布、江白菜

【学名】 *Laminaria japonica* Aresch. - 海带科 Laminariaceae

【植物形态】 藻体绿褐色，长带状，长 2~6m，宽 20~30cm。藻体分为固着器，柄和叶片三部分。叶片宽带状，中央有两条平行的线沟，线沟中间较厚，两缘较薄且呈波状皱褶。海带为大型孢子体，孢子囊群生于一年生海带的叶



片上。卵囊和精子囊分别在雌雄配子体上。生活史为异形世代交替。

【生境分布】 海带为冷温带性海藻。生长在低潮线下 2~5m 深的岩石上。自然分布于辽宁和山东半岛沿海地区，现我国大部分沿海省区均有人工养殖。

【化学成分】 每 100g 海带（干品）含蛋白质 8.2g、脂肪 0.1g、碳水化合物 56.2g、粗纤维 9.8g、灰分 12.9g、钙 1177mg、磷 216mg、铁 150mg、胡萝卜素 0.57mg、维生素 B₁ 0.09mg、维生素 B₂ 0.36mg、烟酸 1.6mg。还含有藻胶



海带

素、甘露醇、半乳糖、海藻聚糖、海带氨酸以及碘、钾、钴等。

【食用价值】 海带营养丰富，可做汤或炒食。如海带和草决明煮汤，饮汤吃海带，具有清肝、明目、化痰等功效。和肉丝等炒食，味道更鲜美，并可益智健脑，润肤健美，延年益寿。

【药用价值】 叶状体（海带）：咸，寒。消痰，软坚，散结。用于瘰疬、癭瘤、噎膈，水肿、睾丸肿痛、带下。

【方例】 1. 缺碘性甲状腺肿：（1）海带、昆布各等分，研末，水泛为丸，每次3g，每日2次；（2）海带、槟榔各90g，海藻60g。共捣为末，炼蜜和丸，常含服。

2. 高血压：海带30g、决明子15g，水煎服。

3. 脚气水肿：海带（或昆布、裙带菜）、海藻、泽泻、桑白皮、防己各适量，水煎服。

【附注】 昆布 *Ecklonia kurome* Okam、裙带菜 *Undaria pinnatifida* (Harv.) Suring 的功用同海带。

HABITAT A seaweed, wild on rocks under 2~5m of low tide.

DISTRIBUTION Along coastal areas of Liaoning Province and Shandong Peninsula.

EDIBLENESS A nourishing marine products, made into stir-fried dishes or salads with other vegetables.

INDICATIONS Scrofula, goiter, choking up, dropsy, swelling pain of testicle, leucorrhea and hypertension.

蜜环菌

(Mihuanjun)

Honey Fungus

【生境分布】 生于针叶树或阔叶树的根部或树干部、伐桩和倒木上，以及埋伏的腐木枯枝和附近的草地上。我国大部分省区有分布，主产东北、华北、西南等地。近年有人工栽培。

【化学成分】 子实体（干）含蛋白质13%，脂肪8.9%，碳水化合物76%，粗纤维6%，维生素A，维生素B₁ 8.0 μg / 100g 鲜重，维生素



蜜环菌

【别名】 榛蘑、小蜜环菌、蜜色环菌、栎菌、蜜蘑、糖蕈、根腐菌、根索菌

【学名】 *Armillariella mellea* (Vahl, ex Fr.) Karst. [*Armillaria mellea* (Vahl, ex Fr.) Quel.; *Agaricus melleus* Vahl, Ex Fr.] — 白蘑科（口蘑科）Tricholomalaceae

【植物形态】 菌盖幼时呈半圆形，后平展，成熟时中央稍凹陷，直径4~14cm，表面蜜黄色至浅土黄色，老熟变棕褐色，具褐色至黑褐色鳞片。菌肉白色或近白色，菌褶直生至延生，白色至污黄色。菌柄中生，圆柱形，基部稍膨大，纤维质，内部松软，后中空，常有棉絮状鳞片。菌环上位，白色，幼时双层，易消失。孢子印白色，孢子椭圆形，光滑。7~8月采收。

B₂ 52.5 μg/100g 鲜重，维生素C 11.23 μg/100g 鲜重，烟酸 34.15mg/100g 鲜重，16种氨基酸，钙、锰、锌、铜、镁、钠、钾等。还含甘露醇（mannitol）、D-苏糖醇（d-threitol）、海藻糖、卵磷脂（lecithin）、麦角甾醇（ergosterol）等。

【食用价值】 子实体（榛蘑）是一种质地鲜嫩，味香而美，适于炒、烧的食用真菌。如榛蘑炒肉片，功在滋补，可用于肝肾亏虚、精血不足所致的视力模糊或夜盲，以及病后体虚，产后血虚、阴津亏耗所致的消渴、皮肤干燥等症；榛蘑炖鸡、榛蘑炖猪脑或榛蘑炖猪蹄等均具有滋阴补虚、明目等功能，用于夜盲、皮肤干燥、食少乏力、胃脘隐痛、耳聋、小便频数等症。

【药用价值】 子实体：甘，温。祛风活络，强