

中国 食材考

主编 柴可夫 马纲

从健康角度而言，人民日益提高的物质生活水平与落后的食养观之间的矛盾日益突出。积极完善食材性味归经、功效和饮食禁忌理论体系，指导民众树立正确的食养观念，对提高国民的健康水平大有裨益。



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

中国食材考



主 编	编 委	柴可夫	马 纲
		(以姓名 王 勇 孔明顺 李秀月 钱俊文 黄在委 熊 艳)	画为序 牛永宁 代民涛 谷英敏 钱俊华 蒋 剑 锋

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

中国食材考 / 柴可夫, 马纲主编. —北京: 中国中医药出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5132-1471-1

I. ①中… II. ①柴… ②马… III. ①食物疗法—食谱—中国
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 114637 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河市同力印刷装订厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 889×1194 1/16 印张 29 字数 758 千字
2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-1471-1

*

定价 158.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究
社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

前言

食材是指烹制食物时所需、所用的原材料。我国幅员辽阔、地形复杂、气候多样，孕育着丰富的食材资源。自古以来便有“民以食为天”之说。炎黄子孙受大自然之馈赠，获取食材，使生命能够延续，从而使我中华民族得以繁衍不息。

“神农尝百草”的传说，可谓妇孺皆知。《淮南子·修务训》上说神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒”。其中的“知所避就”，就是让民众懂得百草的基本性味、功效、有毒无毒。在当时，药物、食物是不分的，人们首先是为了填饱肚子而去漫山遍野地寻找食物，在不断尝试中发现一些植物可以治疗一些疾病，并总结出一定的规律，积累了一定的经验。伟大的中药学经典著作——《神农本草经》就是在这样的环境下产生的。在《神农本草经》一书中，共记载了365种药物，其中有许多都是可以作为食材来直接食用的。比如菊花、薯蓣（就是山药）、薏苡仁、枸杞、茯苓、大枣、葡萄，等等。唐代养生家孟诜总结其平生所积累的食材养生经验，并著有《食疗本草》，该书所记载的药品皆可当作食材来用。明代医家李时珍撰写的《本草纲目》，将谷、果、鳞、介、禽、兽等一一收入，“药食同源”的理论思想至此也臻于完善。2002年3月5日，卫生部公布了《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》，其中有87种物品既是食品又是药品。它们不仅与中药一样，有性味、归经、功效，即具有“药”的功能，而且比一般药物更具有营养价值和食用上的安全性，因而具备了“食”的独特优势。

在中医药理论指导下的饮食养生文化是我国历史文化中的一颗璀璨的明珠。以食材之味，取药材之性，从而达到养生的目的。名医扁鹊云：“安身之本，必资于食……不知食宜者，不足以存生也。”《素问·脏气法时论》有言：“五谷为养，五果为助，五畜为宜，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”唐代孙思邈曰：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。若能食平疴，释情遣疾者，可谓良工。”又曰：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”食疗之重要可见一斑。

随着物质生活水平的提高，人们开始逐渐寻求健康的饮食养生方法，然而社会上流传的

许多养生观念往往良莠不齐，而信者又往往不计其数，故而许多民众常会因此误入食养歧途。这种现象不仅反映了人们在食养认识上的盲目与不足，而且折射出人们需求正确食养观的迫切性。可以说，从社会健康卫生角度而言，当前社会的主要矛盾之一是人民日益提高的物质生活水平与落后的食养观之间的矛盾。所以，积极构建完善系统的中国食材性味归经功效理论体系，用以指导民众树立正确的食养观念，从而提高整个中华民族的健康素质，是十分必要和具有重要意义的。

因此，我们积极申请了国家中医药行业科研专项项目《中国食材性味归经功效理论系统整理研究》（项目编号：200807012）。本项目立项后，首先对历代相关食疗文献进行溯源，取其精华，并在国家图书馆、北京中医药大学图书馆、上海中医药大学中医文献研究所、南京中医药大学图书馆等处作了相关调研，编写了《食材类古籍及现代书籍调研报告》；同时，专门拜访了曾主编或参编《中华本草》、《中药大辞典》等的专家们，听取他们的宝贵意见和建议，然后认真撰写了《中国食材性味归经功效理论系统整理方案》，制订了《中国食材归经功效理论研究工作手册》；经过研究探讨，制订了统一的编写体例，并在研究和编写过程中不断完善。本项目组全体成员齐心协力，历经三载努力，不舍昼夜，披荆斩棘，通过对比历代相关食疗文献的内容，以及参考现代药理研究等，纠正了人们对一些食材的食性、功效方面的错误认识；结合现代研究，补充了一些新发现的功效；对于一些历来缺少性味归经等文献记载的食材，进行了完善补充；对于一些近现代外来或新出现食材的食性、功效等亦进行了完善补充，最终完成了对近600味食材的性味、归经、功效理论的研究与整理工作。

为了使研究成果得以具体展现并实现其实用价值，我们从中择选出250味食材，分为谷豆类、蔬菜类、水果类、干果类、肉类、水产类、乳蛋类、调味类、药食两用类等九个章节，编撰成书，以供读者参考。本书具体介绍了每味食材的品名、异名、基原、性状、采收加工或制法、性味、归经、功用、服食方法、服食宜忌、食疗方、储藏、食论等内容。其中食论一项记述了与食材相关的历代医家评论及现代药理研究，还有一些与食材相关的典故、谚语、诗词等，可谓雅俗共赏。本书还为每味食材配备了彩色图片，以方便读者辨图而食，可谓图文并茂。

在研究过程中，我们也有新的发现：

- 1.中国古代经、史、子、集各类书籍浩若烟海，其中散在着不少有关食材养生的言论、典故、食疗验方等，有必要系统整理，以进一步丰富中医食材养生文化，从而更好地指导民众进行科学合理地饮食。

- 2.随着我国逐渐进入老龄化社会，糖尿病、高血压等老年病患者增加，故而有必要进一步加强治疗老年性疾病相关食材的整理研究。

- 3.随着我国经济水平的提高，人民饮食生活的丰富，摄入肉蛋类食材过多，出现了“营养过剩”的问题，肥胖病、高血压、高脂血症等发病率日渐增高且呈现年轻化的趋势。因而，

近年来，菜类食材又受到了民众重视，尤其对野菜尤为宠爱。而在明代，由于备战饥荒所需，出现了大量野菜类食疗文献，如周定王朱橚的《救荒本草》、鲍安的《野菜博录》、周履靖的《茹草编》、王磐的《野菜谱》等，可见当时是研究野菜的一个兴盛时代，因是备荒所需，故而我们称野菜为“救荒食材”，把现在人们对野菜的重新重视称为“救荒食材的中兴”。据现代研究，野菜与栽培蔬菜一样，不仅富含各种维生素、胡萝卜素、以及钙、磷、铁等微量元素，而且微量元素的含量远远大于栽培蔬菜。所以有必要系统整理古代有关野菜的食疗文献，并加入新的研究成果，编写专门的野菜食疗书籍，有利于改善民众所出现的亚健康状态。

对于以上的一些研究发现，我们已在核心期刊上发表了相关学术论文，并继续做进一步的研究。

本书适合于中医药院校的师生作为教学或学习的参考用书，也适合营养学、烹饪学等专业的师生参考运用，还可以作为一本家庭必备书，供广大群众参考使用。

由于编者水平所限，错误与疏漏之处在所难免，恳请读者提出宝贵意见，以便再版时改正。

编 者

2013.6

凡例

1. **【品名】**采用历代本草、食疗书籍中常用或现代习用食材名称为品名，并注明汉语拼音，写明出处，出处以最早记录该食材的本草或食疗书籍为准，本书首次所收录者，不注出处。

2. **【异名】**记述食材的别名、地方名等，并注明相应出处。

3. **【基原】**记述食材所属科属、种名、食用部位，或是何种食材的制成品等。

4. **【性状】**简要记述食材的典型形状、生长环境、产地等。部分食材附录了所参考文献中的性状内容。

5. **【采收加工或制法】**记述食材的采收季节、采收方法、加工技术、选购注意等内容。部分食材附录了所参考文献中的采收内容。

6. **【性味】**首先记述本课题研究的食材性味内容，然后记录所参考文献中对该食材的性味记载。

7. **【归经】**首先记述本课题研究的食材归经内容，然后记录所参考文献中对该食材的归经记载。

8. **【功用】**首先记述本课题研究的食材功效内容，然后记录所参考文献中对该食材的功效记载。

9. **【服食方法】**记述食材的食法，如凉拌、炒食、做汤及其副产品等。部分食材附录了所参考文献中的食法内容。

10. **【服食宜忌】**记述食材的食用（使用）宜忌。部分食材附录了所参考文献中食用宜忌的内容。

11. **【食疗方】**记述食材相关的古今食疗验方。

12. **【储藏】**记述食材的储藏方法、时限等。部分食材附录了所参考文献中储藏的内容。

13. **【食论】**为本课题所首创。记述与食材相关的历代医家评论、谚语、诗词，以及现代药理研究等内容。

目录

第一章

谷豆类

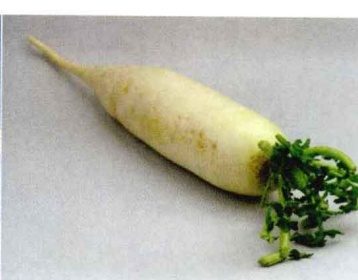
小麦.....	3
燕麦.....	4
荞麦.....	5
粳米.....	7
糯米.....	8
粟米.....	10
黍米.....	11
玉蜀黍.....	16
黑芝麻.....	17
黄豆.....	19
豆腐皮.....	20
豆腐浆.....	22
豆腐乳.....	23
绿豆.....	24
黑大豆.....	26
豇豆.....	28
豌豆.....	30
蚕豆.....	31
赤小豆.....	33
薏苡仁.....	35

第二章

蔬菜类

白菜.....	39
小白菜.....	41

甘蓝.....	43
花椰菜.....	45
青花菜.....	47
黄瓜.....	48
番茄.....	50
胡萝卜.....	51
菜菔.....	53
菠菜.....	56
葱白.....	58
葱叶.....	60
洋葱.....	61
青蒜.....	62
芥蓝.....	63
茄子.....	65
藕.....	67
大蒜.....	69
生姜.....	72
水芹.....	74
旱芹.....	76
山药.....	78
绿豆芽.....	80
苦瓜.....	81
丝瓜.....	83
辣椒.....	85
白苣.....	88
莴苣.....	89
冬瓜.....	91



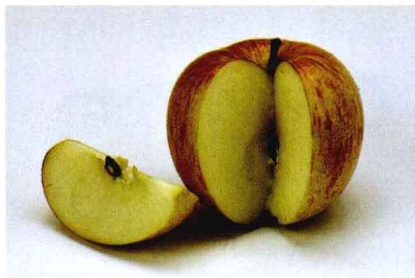
南瓜.....	93
韭菜	95
石刁柏.....	98
茼蒿.....	99
蕹菜.....	101
壶卢.....	102
西葫芦.....	103
马齿苋.....	105
马兰.....	107
牛蒡.....	109
香椿.....	111
雪里蕻.....	112
百合.....	114
茭白.....	117
莼菜.....	119
扁豆.....	120
刀豆.....	122
金针菜.....	124
金针菇.....	125
草菇.....	127
平菇.....	128
香菇.....	130
银耳.....	132
马铃薯.....	133
甘薯.....	135

第三章

水果类

西瓜.....	139
苹果.....	141

梨.....	142
桃子.....	145
杏子.....	147
香蕉.....	148
葡萄.....	150
菠萝.....	152
草莓.....	153
大枣.....	155
橘.....	157
金橘.....	159
柑子.....	160
李子.....	162
荔枝.....	164
杧果.....	166
龙眼肉.....	167
木瓜.....	170
枇杷.....	172
柿饼.....	176
无花果.....	178
甘蔗.....	180
猕猴桃.....	182
荸荠.....	183
山楂.....	185
石榴.....	188
火龙果.....	189
榴莲.....	190
山竹.....	192
柚子.....	193
樱桃.....	194
杨桃.....	196



杨梅.....	197
青梅.....	199
乌梅.....	201
蓝莓.....	204
莲雾.....	205
红毛丹.....	206
橄榄.....	207
罗汉果.....	209
枳椇子.....	211

第四章

干果类

葵花子.....	215
西瓜子.....	216
南瓜子.....	217
落花生.....	218
胡桃仁.....	220
山核桃.....	222
杏仁.....	223
腰果.....	225
白果.....	227
榧子.....	230
开心果.....	232
栗子.....	233
榛子.....	236

第五章

肉类

猪肉.....	241
猪肠.....	242

猪肚.....	243
猪肺.....	245
猪肝.....	246
猪肾.....	247
猪蹄.....	248
猪心.....	249
火腿.....	250
鸡肉.....	251
乌骨鸡.....	253
牛肉.....	255
羊肉.....	256
鸭肉.....	258
鸽.....	260

第六章

水产类

鲫鱼.....	265
鲤鱼.....	267
带鱼.....	270
鲑鱼.....	271
鲈鱼.....	273
鳊鱼.....	275
白鱼.....	277
鲳鱼.....	279
鳙鱼.....	280
银鱼.....	281
泥鳅.....	283
鳊鱼.....	285
海参.....	286
鲍鱼.....	288



乌贼鱼.....	289
淡菜.....	291
蛤蜊.....	293
干贝.....	294
海蜇.....	296
螺蛳.....	298
虾.....	299
蟹.....	301
鳖.....	303
龟.....	305
蚌.....	307
蛭.....	308
蚶.....	310
昆布.....	311
干苔.....	313

第七章

乳蛋类

牛乳.....	317
羊乳.....	318
马乳.....	319
鸡蛋.....	320
鸭蛋.....	322
鹅卵.....	323
鸽卵.....	324
鹌鹑蛋.....	325
乌鱼蛋.....	326

第八章

调味类

食盐.....	329
酱.....	331
酱油.....	332
醋.....	334
香油.....	336
胡椒.....	338
花椒.....	341
淡豆豉.....	344
红糖.....	346
白砂糖.....	348
蜂蜜.....	350
酒.....	352

第九章

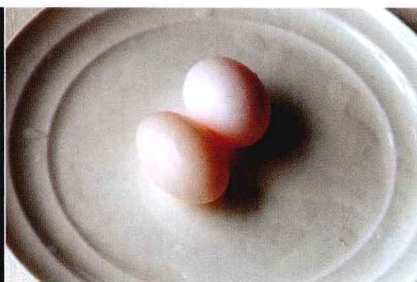
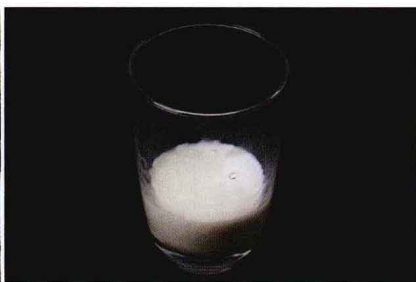
药食两用类

茶叶.....	357
阿胶.....	358
茯苓.....	360
陈皮.....	362
黄精.....	364
藿香.....	365
鸡内金.....	367
决明子.....	368
莱菔子.....	370



白豆蔻.....	372
白芷.....	374
白茅根.....	376
薄荷.....	379
胖大海.....	381
芡实.....	382
蒲公英.....	384
砂仁.....	386
酸枣仁.....	387
桃仁.....	390
益智仁.....	392
郁李仁.....	394
薤白.....	395
鱼腥草.....	397
玉竹.....	399
梔子.....	401
藕节.....	403
干姜.....	404
甘草.....	406
佛手柑.....	408
槟榔.....	410

丁香	412
荷叶.....	415
灵芝.....	417
芦根.....	419
葎草.....	421
桑叶.....	422
冬瓜子.....	424
松花粉.....	425
石榴皮.....	427
桂花.....	428
槐花.....	430
金银花.....	432
菊花.....	434
玫瑰花.....	437
茉莉花.....	438
乌饭树叶.....	440
橘叶.....	441
橘络.....	442
莲子	443
莲子心.....	446



第一章 谷豆类



小麦

xiaomai

《名医别录》

【异名】淮小麦（《中医饮食营养学》）。

【基原】

为禾本科小麦属植物小麦 *Triticum aestivum* L. 的种仁。

【性状】

小麦呈长圆形，两端略尖，表面呈浅黄棕色或黄色，稍皱缩，腹面中央有一纵行深沟，顶端具黄白色柔毛。质硬，断面白色，粉性。小麦分春小麦和冬小麦两种，以冬小麦为主，我国北方多产。

【采收加工或制法】

夏季成熟时收割，脱粒后晒干贮藏或磨成面粉。选材以麦粒饱满完整，黄棕色者为佳。

【性味】味甘，性微寒。无毒。

1. 《食疗本草》：“平。”
2. 《饮膳正要》：“味甘，微寒，无毒。”
3. 《饮食须知》：“小麦味甘，麦性凉，面性热，麸性冷，曲性温。”

【归经】入心、脾、肾经。

1. 《本草撮要》：“入手少阴经。”
2. 《本草经解》：“入足少阴肾经、足太阴脾经。”

【功用】

养心益肾，除热止渴，健脾止泻，敛汗通淋。适宜于各种人群，尤其宜脏躁，烦热，虚汗，消渴，泄泻，乳痈，外伤出血，淋病，烫伤者食用。

1. 《名医别录》：“消谷，止痢。”

2. 《食疗本草》：“宜作粉食之，补中益气，和五脏，调经络，续气脉。”

3. 《饮膳正要》：“主除热，止烦躁，消渴，咽干。利小便，养肝气，止痛。治唾血。”

4. 《本草纲目》：“陈者煎汤饮，止虚汗……生食利大肠，水调服止鼻衄，吐血。”

5. 《本草备要》：“养心除烦，利溲止血。”

【服食方法】

麦仁可煎汤饮用；面粉可煮粥、蒸馒头、烙饼、做手擀面等，也为饼干、面包、方便面等多种食品的原料；是制作啤酒、酒精的常用原料。

【服食宜忌】

脾胃湿热、小儿食积者慎食。民间有“麦吃陈，米吃新”的说法，存放时间长些的面粉比新磨的面粉的品质为好。

《饮食须知》：“勿同粟米、枇杷食。凡食面伤，以莱菔、汉椒消之。”

【食疗方】

1. 治妇人脏躁，喜悲伤欲哭 甘草三两，小麦一升，大枣十枚。上三味，以水六升，煮取三升，温分三服。（《金匮要略》甘麦大枣汤）

2. 炒黄面治泄痢，肠胃不固 白面一斤。炒令焦黄，上件每日空心温水调一匙头。（《饮膳正要》）

3. 治腹内冷痛，脾胃不和 四和汤：白面一斤（炒），芝麻一斤（炒），茴香二两，（炒），盐一两（炒）。上件并为末，每日空心白汤点服。（《饮膳正要》）

4. 治脾胃虚弱，赤白泄痢 乳饼面：乳饼一个，切作豆子样，用面拌煮熟，空腹食之。（《饮膳正要》）

5. 治泄泻 飞罗面炒熟，每晨加白砂糖，或炒盐调服。（《随息居饮食谱》）

【储藏】

可盛放于密封容器内，置于阴凉、干燥、通风处。

【食论】

《本草备要》云：“小麦，秋种夏熟，备受四时之气。南方地暖下湿，不如北产之良。”故小麦多

产于我国北方，为北方人民的主食。《素问》云：“麦属火，心之谷也。”可养心安神，除烦止渴，故有仲景之甘麦大枣汤，专治妇人脏躁喜悲伤，妇人之后产抑郁症即可用之。

小麦面性味甘温，可养胃止泻。浮小麦为经水淘洗而浮起者，《本草备要》云：“浮者无肉，故能凉心。”可止虚汗盗汗，疗劳热骨蒸。麦麸为小麦之皮，性凉，可止血，除烦止渴。

据现代研究，小麦富含蛋白质、糖类、钙、磷、铁等元素，以及多种维生素、氨基酸、麦芽糖酶、淀粉酶等，对人体有较好的滋养作用。



燕 麦

yanmai

《野菜博录》

【异名】

雀麦（《饮食须知》），燕麦子（《本草纲目》引周宪王），雀麦米（《本草纲目》），燕小麦（《调疾饮食辨》），野麦（《食物中药与便方》），乌麦（《药食同用中草药及验方》）。

【基原】

为禾本科植物燕麦 *Avena fatua* L. 的种仁。我国南北均产。

【性状】

线状长圆形，压扁，腹面具沟槽，黄褐色。

1. 《本草纲目》（引周宪王）：“燕麦穗极细，每穗又分小叉十数个，子亦细小。”

2. 《食物中药与便方》：“果实细小扁平。”

【采收加工或制法】

夏季收割成熟果实，晒干后，去皮壳备用。购买时以颗粒完整、外表光润呈黄褐色者为佳。

【性味】味甘，性平。无毒。

1. 《饮食须知》：“味甘性平。”

2. 《本草纲目》：“甘，平，无毒。”

3. 《野菜博录》：“味甘。”

4. 《中国传统饮食宜忌全书》：“性温，味甘。”

【归经】入脾、大肠经。

《中华食物养生大全》：“归脾经、肝经。”

【功用】

补虚，止汗，滑肠。适宜于久病体虚，纳差，便秘，自汗、多汗、盗汗等人食用。

1. 《饮食须知》：“可救荒，充饥滑肠。”

2.《食物中药与便方》：“极富营养，能止虚汗。苗叶治难产。”

3.《中华食物养生大全》：“补脾益气，止虚汗，降低血脂。”

4.《药食同用中草药及验方》：“补虚损，益脾胃，敛汗。”

5.《中国传统饮食宜忌全书》：“补虚，止汗。”

【服食方法】

煮粥，研末作面蒸饼，研末炒熟、开水冲调食，或加工成各种燕麦制品。

1.《本草纲目》（引周宪王）：“春去皮，作面蒸食，及作饼食，皆可救荒。”

2.《野菜博录》：“采子春去皮，捣磨为面食。”

3.《调疾饮食辨》：“作饭与大麦仿佛。燕小麦亦可作面，而性不及小麦。”

【服食宜忌】肠滑易泄者慎食。

【食疗方】

1. 治自汗盗汗，虚汗不止 燕麦 1~2 两，水煎服。或燕麦 1 两，米糠 5 钱，水煎去渣，分 2 次服，每次服时加饴糖一匙。（《食物中药与便方》）

2. 治虚汗、盗汗 燕麦汤：燕麦 60g，猪肉（瘦）30g 共炖汤，连汤共食，连食 3~5 天。（《中医食疗学》）

3. 治妇女血崩 燕麦鸡血饮：燕麦 30g，鸡鲜血 60g，和酒适量炖服。（《中医食疗学》）

【储藏】置于阴凉、干燥、通风处，防蛀防潮。

【食论】

据现代研究，燕麦富含亚油酸，可有效降低胆固醇，对脂肪肝、糖尿病、浮肿、便秘等有辅助疗效。且含有维生素 E 及人体必需的 8 种氨基酸，适合于慢性病患者、老年人、小儿及产妇食用。



荞麦

qiaomai

《千金要方》

【异名】

花麦（《宝庆本草折衷》），乌麦（《日用本草》），花荞、甜荞（《本草纲目》）。

【基原】

为蓼科荞麦属植物荞麦 *Fagopyrum esculentum* Moench 的种仁。

【性状】

荞麦为三棱型，少有二或多棱不规则形。形状有三角形、长卵圆形等，先端渐尖，基部有五裂宿

存花被。棱间纵沟有或无，果皮光滑或粗糙。

【采收加工或制法】

夏季或秋季霜降前后种子成熟时收割，打下种子，晒干去皮壳备用。选材以颗粒饱满、完整，呈三角状，褐色，散发清淡气息者为佳。

【性味】味甘、微酸，性微寒。

1.《千金要方·食治篇》：“味酸，微寒。无毒。”

2.《饮膳正要》：“味甘，平、寒，无毒。”

3.《本草备要》：“甘，寒。”