

五千年中华文明积淀 新世纪人类健康护卫

● 丛书主编 郑大坤

名家解读中医中药丛书

端上餐桌 的中药

主 编 吴启南

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

药方症病
验廉便简
集齐家名
赏共俗雅

医药中国
保健家庭
奥秘岐黄
长寿得福



名家解读中医中药丛书

端上餐桌的中药

丛书主编 郑大坤

主 编 吴启南

副主编 王立新 乐 巍

编 委 (按姓氏笔画为序)

王立新 王 媚 乌云霞

乐 巍 冯 娇 刘圣金

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

端上餐桌的中药 / 吴启南主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2009.1

(名家解读中医中药)

ISBN 978-7-5345-6329-4

I. 端… II. 吴… III. 中药材—食物疗法 IV. R282 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 164761 号

端上餐桌的中药

主 编 吴启南

责任编辑 庞啸虎

责任校对 郝慧华

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京展望文化发展有限公司

印 刷 人民日报社南京印务中心

开 本 850 mm × 1168 mm 1 / 32

印 张 10.625

字 数 220 000

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6329-4

定 价 25.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

食物和中药均来源于植物、动物和部分矿物质，远古时期人们为了维持生命和防治疾病，只有从自然界获取食物和药物资源。在古代原始社会，人们在寻找食物的过程中发现了各种食物的性味和功效，认识到许多食物可以药用，但食物与药物之间很难严格区分。随着经验的积累，药食才开始分化。因此，就本质而言，中药与食物同源，即使到了今天人们仍然将一些中药规定为药食两用，这就不难理解《端上餐桌的中药》一书的内涵。本书中所收录的中药均选自国家有关部门发文规定的药食两用中药。

食疗在我国有着悠久的历史，战国时期我国第一部医学著作《黄帝内经》载有：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补血益气。”又有“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”初步形成了食疗本草理论，后世医家不断完善发展，积累了十分丰富的食疗经验。近年来，随着人



民生活水平的提高，饮食结构的变化，疾病谱的改变以及医疗模式的变化，未病先防的意识不断增强，中药食疗正逐渐兴旺起来，并越来越受到人们的青睐。

而食物中药具有食物和中药两重性，既有食物所必需的营养成分，又有中药必需的活性成分，同时也有中药的偏性，只有正确地使用，才能达到养身、预防和治疗疾病的目的。为此，本书分两大部分，第一部分为绪言，主要介绍食物中药的发展史、如何运用简单方法鉴别食物中药的真伪优劣、现代研究所阐明的食物中药中的营养和活性物质及如何应用和保存食物中药。第二部分根据食物中药的来源和食用部位分为六大类，共介绍 78 种食物中药。每味食用中药所介绍的内容包括来源、产地、采收加工、性状鉴别、功效、使用注意、营养成分、活性成分、药理活性、现代临床应用及食物疗法等。食物疗法中，根据生活实际，从古代本草、现代药膳和相关中药著作中精选出若干食谱，详细介绍了食疗处方、烹饪方法、用法用量、功能及适用病症。单味药的编写内容可使读者全面了解该食物中药的相关知识，判断出适用的对象，并可以很快在自己的日常生活中增加丰富多彩的具有预防、治疗疾病作用的菜肴。

本书食物疗法中所列的菜肴制法均来自文献，在此对原作者表示衷心感谢！

限于作者水平，书中阐述的内容难免有疏漏、错误之处，诚望广大读者提出宝贵意见。

吴启南

目 录

绪 言

- (一) 食物中药的发展史 / 1
- (二) 食物中药鉴别方法 / 4
- (三) 食物中药现代研究 / 7
- (四) 食物中药应用方法 / 9
- (五) 食物中药保存方法 / 15

一、根和根茎类中药

山药 / 18	桔梗 / 52
玉竹 / 25	高良姜 / 55
甘草 / 29	黄精 / 58
白芷 / 34	葛根 / 65
百合 / 39	鲜白茅根 / 71
姜 (生姜 干姜) / 43	薤白 / 74

二、皮、叶、花类中药

肉桂 / 78	紫苏叶 / 92
桑叶 / 81	丁香 / 95
荷叶 / 85	金银花 / 99
淡竹叶 / 89	菊花 / 104



三、果实种子类中药

八角茴香 / 112
刀豆 / 115
小茴香 / 117
山楂 / 120
火麻仁 / 125
乌梅 / 129
木瓜 / 133
白果 / 137
白扁豆 / 141
龙眼肉 / 144
决明子 / 148
肉豆蔻 / 152
佛手 / 156
杏仁 / 160
沙棘 / 163
芡实 / 167
花椒 / 170
赤小豆 / 172
大枣 / 175
罗汉果 / 179

青果 / 182
枸杞子 / 186
栀子 / 191
砂仁 / 195
胖大海 / 199
香橼 / 203
桃仁 / 208
桑葚 / 212
橘红 / 216
益智仁 / 220
莱菔子 / 224
莲子 / 227
紫苏子 / 232
黑芝麻 / 234
榧子 / 238
酸枣仁 / 241
橘皮 / 245
薏苡仁 / 249
覆盆子 / 253

四、全草类中药

小蓟 / 258
马齿苋 / 261
鱼腥草 / 265
香薷 / 270

蒲公英 / 273
薄荷 / 277
菊苣 / 282
藿香 / 285

五、动物药类中药

乌梢蛇 / 291

牡蛎 / 294

阿胶 / 297

鸡内金 / 301

蜂蜜 / 305

蜂花粉 / 309

蜂胶 / 313

蝮蛇 / 317

六、其他类中药

昆布 / 322

麦芽 / 325

淡豆豉 / 329

绪 言

（一）食物中药的发展史

中医治病最主要的手段是中药和针灸。中药多来源于天然药物资源，主要包括植物、动物和矿物，而可供人类饮食的食物，同样来源于自然界的动物、植物及部分矿物质，因此，中药和食物的来源是相同的。有些物质，可以用于预防、治疗疾病，就称为药物，有些物质只能作为饮食之用，就称为饮食物。但药物中的部分种类，既有防病、治病的作用，也能当作饮食之用，叫做药食两用中药。对于这些物质，药物和食物的界限不是十分清楚。比如山药、百合、生姜、赤小豆、龙眼肉、山楂、小茴香、莲子、砂仁、桑葚、蜂蜜等等，它们既属于中药，具有治病的功效，又是大家经常吃的富有营养的可口食品。知道了中药和饮食物的来源和作用以及两者之间的密切关系，我们就不难理解端上餐桌的中药即药食同源的说法了。中药主要是以草本植物入药为主，在古代中药叫“本草”。通过对古代本草著作的研究，可以了解食物中药即食疗的发展史。

古人说：“民以食为天。”食物是人们生活必不可少的东西。人体的生命活动必须依靠摄取食物来维持，而人类从一开始也就面临疾病。因此，人类为了生活与健康，必须寻找食物。《淮南子·修务训》称：“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。”《史记·补三皇本记》也有“神农……始尝百草，始有医药”的记载。在古代原始社会中，人们在寻找食物的过程中发现了各种食物的性味和功效，认识到许多食物可以药用，但食物与药物之间很难严格区分。随着经验的积累，药食才开始分化。在使用火后，人们开始食熟食，烹调加工技术才逐渐发展起来。在食与药开始分化的同时，食疗与药疗也逐渐区分。

周代《周礼·天官》中，医分“食医、疡医、疾医、兽医”四职，其中食医“掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐”，且疾医在“聚毒药以供医事”同时，并以“五味、五谷、五药养其病。”这同样反映了古代食疗的思想。

随着食疗经验和知识的积累，食疗本草理论也初步形成。战国时期我国第一部医学著作《黄帝内经》对此就有论述。如：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补血益气。”又有：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”这些可称为最早的食疗原则。

东汉时期产生的我国第一部药物学专著《神农本草经》，共收载药物 365 种。书中十分注意收载能补益强身、防老抗衰的药物，其 120 种上品药物，大部分既可药用，又可食用。著名医家张仲景的《伤寒杂病论》把食物很好地用于医方，许多食疗名方，如桂枝汤、大小建中汤、当归生姜羊肉汤、猪肤汤等，至今仍为人们广泛使用。

两晋南北朝时期关于饮食物防治疾病的知识有明显的增长。梁代陶弘景的《本草经集注》，载药 730 种。除较《神农

本草经》增加了日常食物，如大麦、蟹、猪蹄、昆布外，还充分注意到食物的特殊性，创立了按自然属性将食物和药物分为玉、石、草、木、虫、兽、果、菜、米食等类的分类方法。把果、菜、米食从草木中独立出来，这对食用本草的形成起到了很大的促进作用。在该书“诸病通用药”中列有不少食物，如在“大腹水肿”项下就列有海藻、昆布、大豆、苦瓜等。

唐代食疗保健有很大发展，并形成了专门的学科。如孙思邈的《千金要方》首先将“食治”立为专篇，指出：“安身之本，必资以食，救疾之速，必资于药，不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病也。”又说：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工……夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后用药。”书中对各种食物做了分类介绍。其后有孟诜的《食疗本草》、陈士良的《食性本草》、昝殷的《食医本草》等问世。

宋代以食物防治疾病已很普遍，食用本草学有了进一步的发展。如林洪的《山家清供》载各种食物 102 种，有荤有素，有茶点饮料、糕饼果品、粥饭等，可称是真正的食用本草学。官修大型方书《太平圣惠方》、《圣济总录》均专门设有“食治”门，所载的食疗方均在百首以上，其中包括许多药粥，且分门别类详细介绍，如苁蓉羊肾治虚劳、生姜粥治反胃呕吐等。此期陈直《养老奉亲书》则专门记述了老年疾病的食物疗法，载食疗方剂 162 首，其中补养粥 43 方。

元代的食疗有了新的发展。专著有吴瑞的《日用本草》、忽思慧的《饮膳正要》、贾铭的《饮食须知》、李鹏飞的《三元参赞延寿书·饮食有度》等，尤以朝廷饮膳太医忽思慧的《饮



膳正要》最有价值。该书继承了食、养、医结合的传统，共介绍了 230 种食物原料的性味功效和各种食疗配方、烹饪方法，主张食物多样化，强调饮食卫生，还特别提出了食物中毒等。

明代由于药学和食疗的发展，载入“本草”中的食物也大为增加。如李时珍的《本草纲目》所载的 1 892 种药物中，食物约有 500 种。各种食物的应用，多数附有验方。由元代李东垣编辑、明代李时珍参订、姚可成补辑的《食物本草》，共收载食物 1 689 种，是我国现存最全面的食用本草。这一时期食用本草类的著作还有宁源的《食鉴本草》、周履靖的《茹草编》、高濂的《饮饌服食笺》、吴禄的《食品集》等，都为食物本草的发展做出了贡献。

清代食疗已得到医家的普遍重视，因此，食疗本草类的著作也很多。如沈李龙的《食物本草汇纂》、袁枚的《随园食单》、汪昂的《续增日用菜物》、章杏云的《调疾饮食辨录》等，都很有价值。尚有黄云鹄所辑的《粥谱·附广粥谱》，共载药粥方 200 多个。

食疗本草从古至今已有 3 000 年以上的历史，内容十分丰富。除见于有关文献外，还广泛流传于民间。近年来随着人民生活水平的提高，饮食结构的变化，疾病谱的改变以及医疗模式的变化，未病先防的意识不断增强，本草食疗，也逐渐兴旺起来。随着客观形势发展，食疗本草也亟待发掘、整理和提高。

（二）食物中药鉴别方法

食物中药的鉴别有多种方法，最实用的是经验鉴别。经验鉴别方法主要以性状鉴定为主，就是用眼观、手摸、鼻闻、

口尝、水试、火试等十分简便的方法来鉴别食物中药的性状，这些鉴别手段在我国医药学宝库中积累了丰富的经验，它具有简单、易行、迅速的特点。除仔细观察样品外，有时亦需与标准食物中药标本和文献核对。经验鉴别的内容包括形状、大小、颜色、表面特征、质地、折断面的特征、气、味、水试、火试等。

1. 形状 是指食物中药的形态。其形状与药食部位有关，食物中药为根，其形状是圆柱形、圆锥形、纺锤形等，如山药圆柱形、桔梗圆锥形；食物中药为皮，其形状常为板片状、卷筒状等，如肉桂；种子类食物中药常为类球形、扁圆形等，每种食物中药的形状一般比较固定。有的经验鉴别术语形象生动，好懂易记，如党参根头部分称为“狮子头”等。如观察很皱缩的全草类、叶类或花类食物中药，可先浸湿使软，展平。观察某些果实、种子时，如有必要可浸软后，取下果皮或种皮，以观察内部特征。

2. 大小 是指食物中药的长短、粗细（直径）和厚度。一般应测量较多的供试品，可允许有少量高于或低于规定的数值。测量时可用毫米刻度尺。对细小的种子，可放在有毫米方格线的纸上，每 10 粒种子紧密排成一行，测量后求其平均值。

3. 色泽 是指在日光下观察食物中药的颜色及光泽度。食物中药的颜色与其成分有关，每种食物中药都有自己特定的颜色，如乌梅黑色等。颜色是否符合要求，是衡量食物中药质量好坏的重要因素之一。通常大部分食物中药的颜色不是单一而是复合的，如用两种色调复合描述色泽时，以后一种色调为主色，例如黄棕色，即以棕色为主色。

4. 表面特征 指食物中药表面是光滑还是粗糙，有无皱纹、皮孔、鳞片、毛茸或其他附属物等。如白果表面光滑，



紫苏子表面有网状纹理，沙棘表面有刺，甘草表面有皮孔，栀子表面有棱线等，均为其重要鉴别特征。

5. 质地 指食物中药的轻重、软硬、坚韧、疏松（或松泡）、致密、黏性、粉性、油润、角质、绵性、柴性等特征。有的食物中药因加工方法不同，质地也不一样，经蒸、煮加工的食物中药，常质地坚实，半透明，呈角质样；富含淀粉者，晒干后质地常显粉性。

6. 断面特征 包括自然折断面和横切面。折断面特征指食物中药折断时的现象，如是否容易折断，有无声响，有无粉尘散落及折断时断面上的特征，如断面是否平坦，或显纤维性、颗粒性、裂片状，有无胶丝，是否可以层层剥离，有无放射状纹理等。对不易折断或折断面不平坦的食物中药，可削平后观察维管束排列情况、射线的分布等。横切面的经验鉴别术语很多，如“菊花心”，是指食物中药横切面上维管束与不甚直的射线排列成细密的放射状纹理，且在皮部沿射线常有裂隙，形如开放的菊花，如甘草等。横切面的特征在鉴别食物中药及饮片时特别有意义。

7. 气 有些食物中药有特殊的香气或臭气，如肉桂、丁香等具有特殊的香气等。“气”是由于食物中药含有挥发性物质的缘故，也是食物中药的重要鉴别特征之一。检查“气”时，可直接嗅闻，或在折断、破碎或搓揉时进行，有时可用热水湿润后检查。

8. 味 食物中药的味感是由其所含的化学成分决定的，每种食物中药的味感是比较固定的，对鉴别某些食物中药特别有价值，如乌梅、木瓜、山楂均以味酸为好；甘草以味甜为好等。味感是衡量食物中药品质的标准之一，如味感改变，

就要考虑品种和质量是否有问题。检查味感时，可取少量有代表性的食物中药在口里咀嚼约 1 分钟，使舌面的各部位都接触到药液，或加开水浸泡后尝浸出液。

除上述的简单的经验鉴别方法外，鉴别食物中药的真伪优劣，还可以采用水试、火试等简便易行的方法。

（三）食物中药现代研究

研究内容主要指食物中药的成分与药理作用研究。食物是人类赖以生存的能量和营养的来源，食物中药的成分可分为两大类，一类是人们熟知的营养成分，如含量较大有碳水化合物、油脂、蛋白质等，以及含量较小的维生素、微量元素等；另一类是天然活性物质，含量虽低却具有一定的药用价值。食物中药中某些特殊成分往往有明显的生理活性，能调节人体功能，具有防病治病功效，且长期服用无毒副作用，适用于日常保健。食物中药中活性成分的主要类型有生物碱、萜类、香豆素、木脂素、醌类、皂苷、黄酮类、多糖、挥发油、氨基酸、甾体等。每类化合物都具有一定的药理活性。现将食物中药中常见的几大类化合物的药理作用介绍如下：

1. 生物碱类 目前已发现近万种生物碱，多数具有强烈的生理活性，而已应用于临床的约 80 余种，其治疗作用是多方面的，如抗肿瘤，用于动脉硬化、脑血栓等脑血管疾病、风湿病、皮肤病、血液病及支气管哮喘和慢性气管炎治疗，另外具有镇痛、麻醉、抑菌等作用。

2. 多糖类成分 大量的药理和临床研究表明多糖是一类具有多种生物活性，又无毒副作用的化合物。它可激活机体的免疫系统，提高机体的免疫功能，起到抗病毒、抗肿瘤、



抗辐射、抗衰老的作用。近年来医学界已把多糖作为广谱免疫促进剂应用到了免疫疗法中。此外多糖还有降血脂、降血糖、抗炎、抗血凝、抗生育、止吐等生理活性。如枸杞多糖有明显的抗衰老作用，可延长家蚕五龄期寿命；薏苡仁多糖、山药多糖、昆布多糖有降血糖作用；香菇多糖、膜夹黄芪多糖、枸杞多糖、虫草多糖、栀子多糖等有抗肿瘤的功能，植物多糖的抗肿瘤作用是通过提高机体免疫力或抑制肿瘤 DNA、RNA 的合成来实现的，因此对肿瘤细胞有抑制或杀伤作用，而不损伤正常细胞，且无毒，是有前景的防癌抗癌药物。

3. 黄酮类成分 黄酮类物质是一类低分子天然植物成分，是自然界中存在的酚类物质，广泛存在于各种植物和大型真菌中。迄今，已有数百种不同类型的黄酮类化合物在植物中被发现，但自 20 世纪 20 年代槲皮素、芦丁等黄酮类物质用于临床后，才开始引起人们的关注。几十年来，科学家研究发现，黄酮类成分具有显著的生理及药理活性，例如抗氧化、抗病毒、抗炎、调节血管渗透性、改善记忆、抗抑郁、抗焦虑、中枢抑制、神经保护等。多种食物中药中富含黄酮类成分，如葛根、荷叶、菊花、槐米、槐花、山楂、橘皮、蜂胶等。黄酮类物质作为一类具有多种生理活性的天然物质，已成为当前国内外药物研究及食品开发研究中的一个热点。

黄酮类化合物具有扩张血管的作用，对血管活性物质及影响活性物质的酶也有一定的作用，使其具有降低血管的脆性与渗透性，改善血液循环状态，净化血液，降血脂、血糖和胆固醇，抗动脉硬化和血栓形成。如葛根总黄酮有明显的扩张冠状血管作用，能使正常和痉挛状态的冠脉扩张；能使血压降低，心率减慢，总外周阻力减少，从而使心肌耗氧量

降低。橘皮中橙皮苷等黄酮类成分可降低毛细血管通透性，防止微血管出血；对炎症反应也有一定的抑制作用。

4. 植物甾醇 植物甾醇是植物中的常见成分，主要存在于谷类、豆类、植物油中，多数食物中药中含量丰富。由于植物甾醇酯化速度不及胆固醇快，故肠道吸收率较低，并有一定的选择性。植物甾醇有降胆固醇作用， β -谷甾醇和谷甾烷醇对轻度高胆固醇血症可能是一种有效的降血脂药物。植物甾醇降胆固醇的机理可能是由于植物甾醇与胆盐微团亲和性比胆固醇高，从而限制了胆固醇在胆盐微团中的溶解性，抑制了胆固醇的肠道吸收。植物甾醇还有抗肿瘤作用。动物和人的实验均表明植物甾醇可抑制化学物质诱导的肿瘤。流行病学研究显示，高植物甾醇饮食人群结肠癌发病的危险性较低。

此外，醌类主要具有泻下、抗菌、抗癌的作用；香豆素类主要有抗菌、抗凝血、抗癌作用；木脂素多具有抗癌、抗病毒、抑制体内酶活力、保肝、降低应激反应及对中枢神经系统的作用；三萜皂苷类具有抗菌、消炎、增强免疫功能等作用，对心脑血管系统疾病有显著疗效；挥发油具有止咳平喘、祛痰发汗、驱风解表、消炎镇痛、抗菌杀虫等多方面的功效。这些化学成分是食物中药发挥保健作用的物质基础。研究食物中药的有效成分，阐明其药理活性，不仅有利于药物的开发，而且有利于人们了解日常所用食物的功能特性，有利于调节膳食结构和加强自我保健意识。

（四）食物中药应用方法

食物中药一般不具备剂型、剂量、用量和用法方面的限制，因此其应用主要指配伍应用、应用方法和应用禁忌内容。