

纪念李时珍
诞辰500周年

周芳 路臻 主编

精编彩图版

〔下册〕

本草纲目

一本古今结合
图文并茂的
《本草纲目》入门读物



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

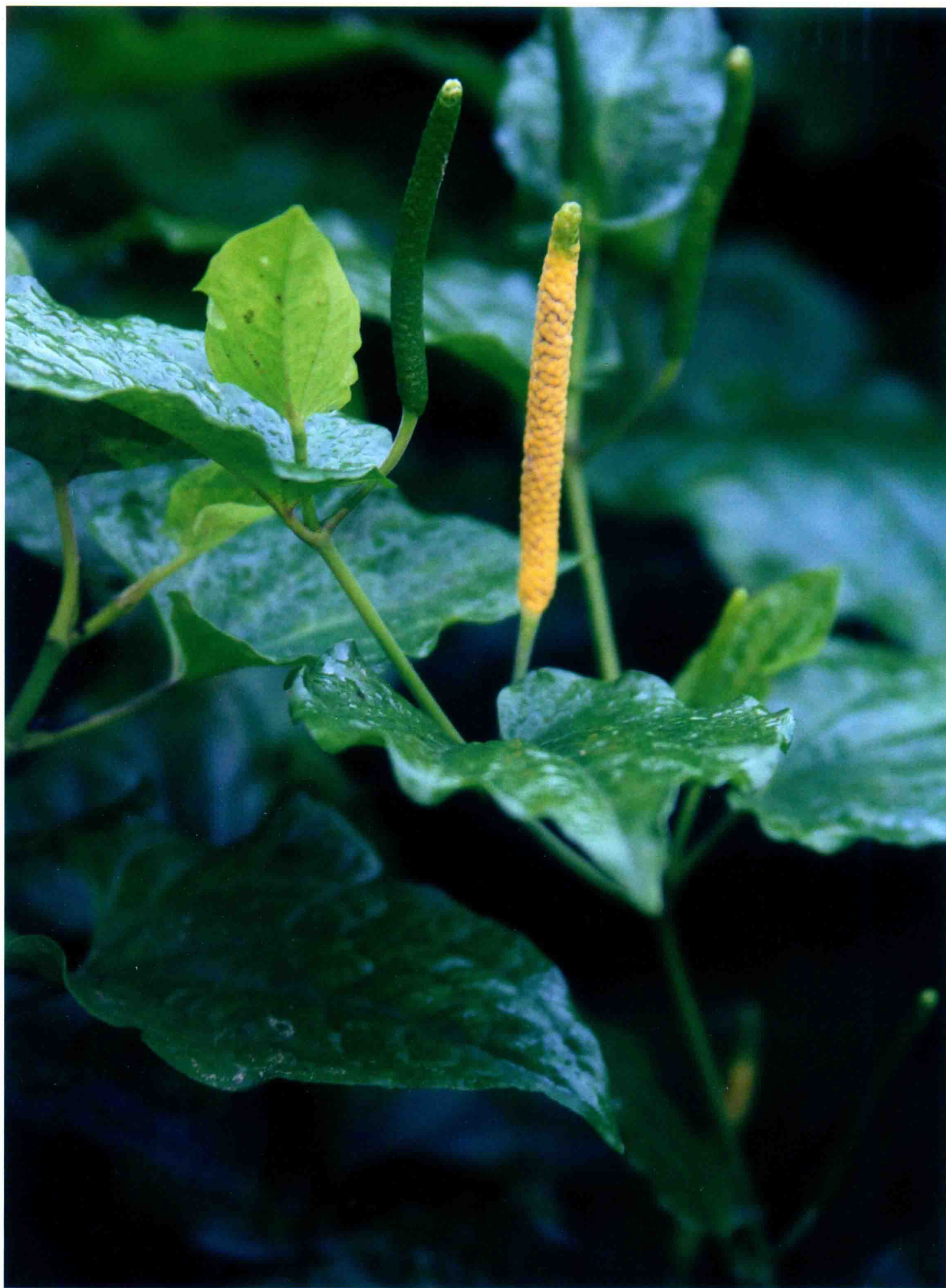
本草纲目精编彩图版

BENCAOGANGMU JINGBIAN CAITUBAN

(下册)

主编 周 芳 路 臻





蕹菜

(宋·《嘉祐》)

释名 时珍曰：蕹与壅同。此菜唯以壅成，故谓之壅。

气味 甘，平，无毒。

主治 解胡蔓草毒（即野葛毒），煮食之。亦生捣服（藏器）。捣汁和酒服，治产难（时珍。出《唐瑶方》）。



实用指南

单方验方

鼻血不止：蕹菜数根。和糖捣烂，冲入沸水服。

淋浊、小便血、大便血：鲜蕹菜适量。洗净，捣烂取汁，和蜂蜜酌量服。

出斑：蕹菜、野芋、雄黄、朱砂各适量。同捣烂，敷胸前。

囊痈：蕹菜适量。捣烂，与蜜糖和匀敷患处。

皮肤湿痒：鲜蕹菜适量。水煎数沸，候微温洗患处，每日洗1次。

蛇咬伤：蕹菜适量。洗净捣烂，取汁约半碗和酒服，渣涂患处。

蜈蚣咬伤：鲜蕹菜适量，盐少许。共搓烂，擦患处。



食疗药膳

蕹菜鸡蛋汤

原料：蕹菜150克，鸡蛋2枚，葱花适量。

制法：将蕹菜去杂洗净切段；鸡蛋磕入碗内搅匀；油锅烧热，下葱花煸香，投入蕹菜煸炒，加入盐炒至入味，出锅待用；锅内放适量清水烧沸，徐徐倒入鸡蛋，煮成鸡蛋花时，倒入炒好的蕹菜，点入味精，调好口味，出锅即成。

用法：每日1剂，任意食用。

功效：滋阴养心，润肠通便。

适用：咳嗽、心烦失眠、便秘、便血、痔疮、痢肿等。

蕹菜三菇

原料：蕹菜150克，柏子仁30克，姜片3克，蘑菇、金针菇各100克，草菇10粒。

制法：柏子仁捣碎用纱布包好，煎取汁100毫升；蘑菇、金针菇、草菇控干，蕹菜洗净，切段；炒锅倒入花生油烧热，下三菇过油捞起；蕹菜炒熟，沥干，加酱油、醋、香油、味精拌过，腌后排盘底；炒锅加油烧热，下生姜煸过，加酱油、柏子仁汤、醋、糖，倒入三菇，烧5分钟后加味精拨炒，盛于盘中菜上；锅中酌加水，调水淀粉、香油成稀芡，淋于菜上即成。

用法：佐餐食用，每日1剂。

功效：养心补虚。

适用：体弱厌食者。

荠

《别录·上品》

释名 护生草。

气味 甘，温，无毒。

主治 利肝和中（《别录》）。利五脏。根：治目痛（大明）。明目益胃（时珍）。根、叶：烧灰，治赤白痢极效（甄权）。

附方 暴赤眼，痛胀疹涩：荠菜根杵汁滴之（《圣惠方》）。

眼生翳膜：荠菜和根、茎、叶洗净，焙干为细末。每夜卧时先洗眼，挑末米许，安两大眦头。涩痛忍之，久久膜自落也（《圣济总录》）。

肿满腹大（四肢枯瘦，尿涩）：用甜葶苈炒、荠菜根等分，为末，炼蜜丸弹子大。每服一丸，陈皮汤下。只二三丸，小便清；十余丸，腹如故（《三因》）。





实用指南

单方验方

头晕：荠菜15克，干日红10克。水煎服。

乳糜尿：荠菜（连根）200~500克。洗净煮汤（不加油盐），顿服或分3次服，连服1~3个月。

产后出血：鲜荠菜30克。水煎分2次服，每日1剂。

眼睛视物模糊：荠菜、墨旱莲、干日红、节节草（木贼草）各15克，楮实子（构树的成熟果实）10克。水煎服。

食疗药膳

荠菜粥

原料：荠菜100克，白米50克。

制法：用新鲜荠菜（干荠菜亦可）洗净，切碎，同米煮粥即可。

用法：早餐食用。

功效：清热明目，利肝和中。

适用：目痛目赤、目生翳膜、呕血、便血、尿血、月经过多等。

荠菜鸡蛋汤

原料：鲜荠菜（又名鸡心菜、地地菜、枕头草）180克（干品60克），鸡蛋1个。

制法：荠菜洗净放砂锅中，加水3碗，煎至1碗时，打入鸡蛋，加盐及味精适量。

用法：吃菜、蛋，喝汤。每日1次，连用1月。

功效：清热利湿，分清泌浊。

适用：膏淋。

繁缕

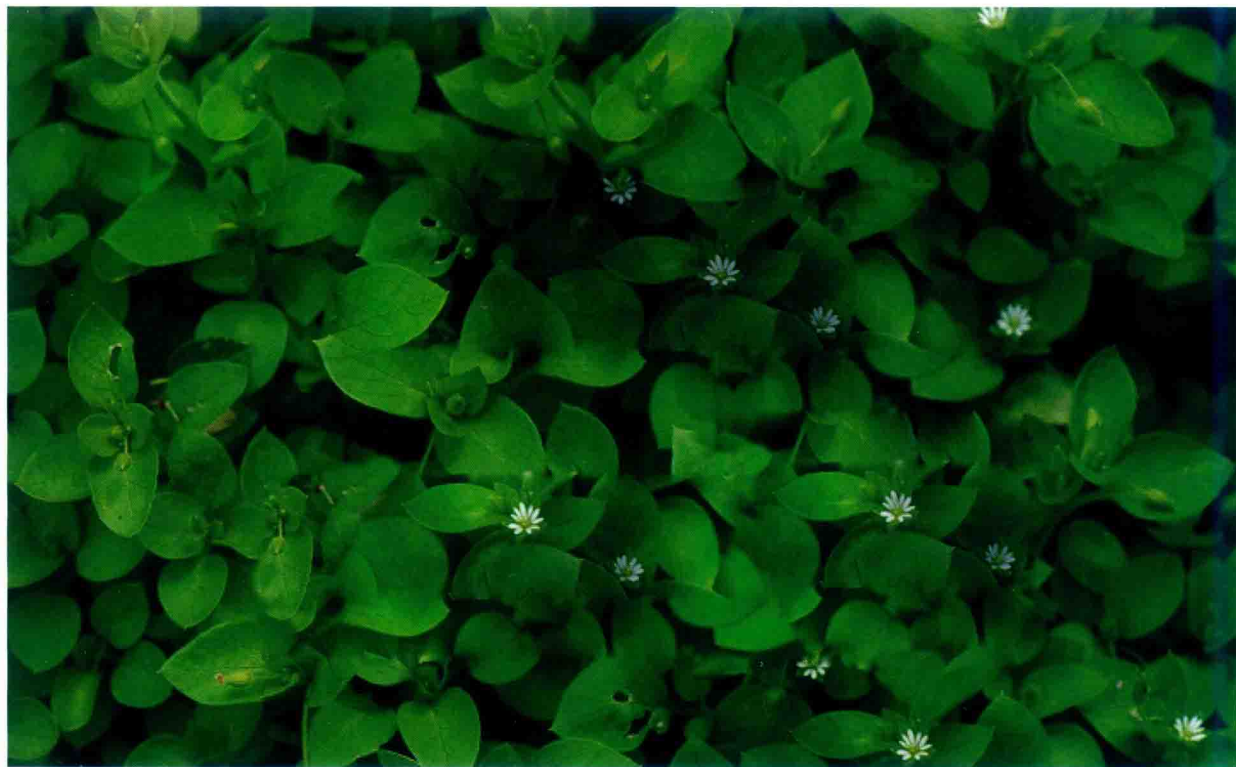
《别录·下品》

释名 滋草（《千金》），鹅肠菜。

气味 酸，平，无毒。

主治 积年恶疮，痔不愈（《别录》）。破血，下乳汁，产妇宜食之。产后有块痛，以酒炒绞汁温服。又暴干为末，醋糊和丸，空腹服五十丸，取下恶血（藏器）。

附方 小便卒淋：繁缕草满两手，水煮，常常饮之（范汪《东阳方》）。
丈夫阴疮（茎及头溃烂，痛不可忍，久不瘥者）：以五月五日繁缕烧焦五分，入新出蚯蚓屎二分，入少水，和研作饼，贴之。干即易。禁酒、面、五辛及热食等物。甚效（《扁鹊方》）。



实用指南

单方验方

痈肿、跌打伤：鲜繁缕150克。捣烂，甜酒适量，水煎服；跌打伤加瓜子金根15克。外用鲜繁缕适量，酌加甜酒酿同捣烂敷患处。

食疗药膳

凉拌繁缕

原料：繁缕嫩草体500克，盐、味精、醋、蒜泥、麻油。

制法：将繁缕嫩草体去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗净切丝装入盘内，加入盐、味精、酱油、蒜泥、麻油，吃时拌匀。

用法：佐餐食用，每日1剂。

功效：清热祛痰，软结散结。

适用：颈淋巴结肿大、干咳型肺结核、支气管炎、水肿、小便不利等。

苜蓿

《别录·上品》

释名 木粟（《纲目》），光风草。

气味 苦，平，涩，无毒。

主治 安中利人，可久食（《别录》）。利五脏，轻身健人，洗去脾胃间邪热气，通小肠诸恶热毒，煮和酱食，亦可作羹（孟诜）。利大小肠（宗奭）。干食益人（苏颂）。

根

气味 寒，无毒。

主治 热病烦满，目黄赤，小便黄，酒疸，捣服一升，令人吐利即愈（苏恭）。捣汁煎饮，治沙石淋痛（时珍）。



实用指南

单方验方

膀胱结石：鲜南苜蓿150~250克。捣汁服。

浮肿：苜蓿叶（研末）15克，豆腐1块，猪油150克。炖熟1次服下，需连续服用。

食疗药膳

苜蓿炖豆腐

原料：苜蓿叶15克，豆腐250克，猪油90克。

制法：将苜蓿叶研末，与豆腐、猪油共炖熟。

用法：1次服下，可连服数日。

功效：清脾胃，利大小便，补虚。

适用：浮肿。

苜蓿菊花茶

原料：苜蓿子10克，白菊花5克，蜂蜜适量。

制法：将苜蓿子、白菊花入杯，冲入沸水，加盖闷15分钟，加入蜂蜜调味即可。

用法：每日1剂，代茶饮用。

功效：清热利水，去脂降压。

适用：湿热内蕴型高脂血症。



苋

《本经·上品》

释名 时珍曰：按陆佃《埤雅》云，苋之茎叶，皆高大而易见，故其字从见，指事也。

菜

气味 甘，冷利，无毒。

主治 白苋，补气除热，通九窍（孟诜）。赤苋，主赤痢，射工、沙虱（苏恭）。紫苋，杀虫毒，治气痢（藏器）。六苋，并利大小肠，治初痢，滑胎（时珍）。

附方 产后下痢（赤白者）：用紫苋菜一握切煮汁，入粳米三合，煮粥，食之立瘥也（《寿亲养老书》）。小儿紧唇：赤苋捣汁洗之，良（《圣惠方》）。

漆疮搔痒：苋菜煎汤洗之。

蜈蚣螫伤：取灰苋叶擦之即止（谈野翁方）。

苋实

气味 甘，寒，无毒。

主治 青盲，明目除邪，利大小便，去寒热。久服益气力，不饥轻身（《本经》）。治白翳，杀蛔虫（《别录》）。益精（大明）。肝风客热，翳目黑花（时珍）。

附方 利大小便：苋实为末半两，分二服，新汲水下（《圣惠方》）。

根

主治 阴下冷痛，入腹则肿满杀人，捣烂敷之（时珍）。

附方 牙痛：苋根晒干，烧存性为末，揩之。再以红灯笼草根煎汤漱之（孙氏《集效方》）。



实用指南

单方验方

热淋：苋菜60克，薤菜100克。切碎，水煎服，或代茶饮。

眼雾不明及白翳：苋菜子、青箱子、蝉花适量。炖猪肝服。

血崩：苋菜子、红鸡冠花、红绛子各适量。炖肉服。

咽喉痛、扁桃体炎：鲜苋菜30~60克。捣汁或水煎，然后加白糖或蜂蜜调服。

预防荨麻疹：苋菜50克。水煎服。

食疗药膳

紫苋粥

原料：紫苋菜150克，粳米60克。

制法：将苋菜洗净，切碎，放入锅内，加入洗净的粳米，再加适量水和盐，大火烧沸，改为小火煮粥。

用法：早餐食用。

功效：清热止痢。

适用：老年体虚、大便不畅、急性菌痢、急性肠炎等。

苋菜豆腐汤

原料：苋菜400克，豆腐250克，水发海米20克，蒜10克。

制法：苋菜洗净，放入沸水中焯一下，捞出沥干；水发海米切末；豆腐切成小块，蒜捣成泥；砂锅放火上，加入食油，油热后下蒜泥，煸出香味后下海米和豆腐块，用少许盐焖1分钟，再加水和适量盐；将汤烧开，下苋菜一滚即离火装碗，调味精即可。

用法：佐餐食用，可常食。

功效：清热解毒，生津润燥。

适用：肝胆火旺、目赤咽肿者。



马齿苋

《蜀本草》

释名 马苋（《别录》），五行草（《图经》），长命菜（《纲目》），九头狮子草。

菜

气味 酸，寒，无毒。

主治 诸肿痿痈目，捣揩之。破痂癖，止消渴（藏器）。能肥肠，令人不思食。治女人赤白下（苏颂）。饮汁，治反胃诸淋，金疮流血，破血癖癥瘕，小儿尤良。用汁治紧唇面疱，解马汗、射工毒，涂之瘥（苏恭）。散血消肿，利肠滑胎，解毒通淋，治产后虚汗（时珍）。

附方 产后虚汗：马齿苋研汁三合服，如无，以干者煮汁（《妇人良方》）。

产后血痢（小便不通，脐腹痛）：生马齿苋菜杵汁三合，煎沸入蜜一合，和服（《产宝》）。

肛门肿痛：马齿苋叶、三叶酸草等分，煎汤熏洗，一日二次，有效（《濒湖集简方》）。

痔疮初起：马齿苋不拘鲜干，煮熟急食之。以汤熏洗。一月内外，其孔闭，即愈矣（杨氏《经验方》）。

小便热淋：马齿苋汁服之（《圣惠方》）。

阴肿痛极：马齿苋捣敷之，良（《永类铃方》）。

腹中白虫：马齿苋水煮一碗，和盐、醋空腹食之。少顷白虫尽出也（孟诜《食疗》）。

紧唇面疱：马齿苋煎汤日洗之（《圣惠方》）。

小儿火丹：热如火，绕脐即损人。马苋捣涂，日二（《广利方》）。

小儿脐疮（久不瘥者）：马齿菜烧研敷之（《千金方》）。



实用指南

单方验方

- 疮疖肿痛：马齿苋、连钱草各60克。水煎熏洗患处。
- 痢疾、肠炎：马齿苋、刺苋、火炭母各30克。水煎服。
- 黄疸：鲜马齿苋120克。洗净切碎绞取自然汁，开水冲服，每日2次，每次1剂。
- 麻疹后痢疾：马齿苋30克。水煎服。
- 肿痛热痛：马齿苋、蒲公英各100克。水煎熏洗患处。同时取鲜马齿苋适量，捣敷患处。
- 血小板减少症（即血虚血瘀症）：马齿苋（蚂蚱菜）50克，黑木耳40克，柿饼10个，红枣15个，羊肉适量。炖熟喝汤，食肉和菜枣。
- 黄疸：鲜马齿苋适量。绞汁，每次30毫升，开水冲服，每日2次。
- 尿血、便血：鲜马齿苋适量。绞汁，藕汁等量，每次半杯（约60毫升），以米汤和服，每日2次。
- 尿道感染、尿余沥、尿不尽、尿线细：马齿苋150克，红糖90克。加水浸泡2小时，小火煎30分钟，每日1剂，每日3次。

食疗药膳

马齿苋粥

原料：马齿苋250克，粳米60克。

制法：粳米加水适量，煮成稀粥，马齿苋切碎后下，煮熟。

用法：空腹食用。

功效：清热解毒，益胃和中。

适用：痢疾便血、湿热腹泻等。

马齿苋瘦肉汤

原料：新鲜马齿苋100克，猪瘦肉200克，色拉油、盐各适量。

制法：马齿苋、猪瘦肉分别洗净，加水一起煮汤，放入油、盐即可。

用法：食瘦肉、马齿苋，饮汤。

功效：清热解毒，消肿止痛。

适用：急性咽喉炎。



蒲公英

《唐本草》

释名 耬耬草，金簪草（《纲目》），黄花地丁。

苗

气味 甘，平，无毒。

主治 妇人乳痈肿，水煮汁饮及封之，立消（恭）。解食毒，散滞气，化热毒，消恶肿、结核、疔肿（震亨）。掺牙，乌须发，壮筋骨（时珍）。白汁：涂恶刺、狐尿刺疮，即愈（颂）。

附方 乳痈红肿：蒲公英一两，忍冬藤二两，捣烂，水二钟，煎一钟，食前服。睡觉病即去矣（《积德堂方》）。

疔疮疔毒：蒲公英捣烂覆之，即黄花地丁也。别更捣汁，和酒煎服，取汗（唐氏方）。

多年恶疮、蛇螫肿痛：蒲公英捣烂贴（《救急方》）。



实用指南

单方验方

感冒伤风：蒲公英30克，大青叶15克，荆芥、防风各10克。水煎服。

各种炎症：蒲公英60克，金银花30克。水煎取汁，加粳米100克煮粥，每日2次，连服3~5日。

腮腺炎：蒲公英30~60克。水煎服，也可捣烂外敷。

淋病：蒲公英、白头翁各30克，滑石、车前子、知母、小蓟各15克。水煎服。

肝胆热引发肾阴虚耳鸣、耳聋：蒲公英30克，黄芩、龙胆草、栀子，赤芍各15克。水煎服。

浅表性胃炎：蒲公英15克，茯苓12克，大黄10克（后下），砂仁6克。水煎取药汁，每日1剂，分2次服，15日为1个疗程。

食疗药膳

蒲公英粥

原料：蒲公英30~45克（鲜品60~90克），粳米30~60克。

制法：先煎蒲公英取汁，去渣，入粳米煮粥。

用法：空腹食用，每日1次。

功效：清热解毒。

适用：急性乳腺炎、急性扁桃腺炎、热毒疮痈、尿路感染、病毒性肝炎、胆囊炎、上呼吸道感染、急性结膜炎等。

落葵

《别录·下品》

释名 藤葵（《食鉴》），藤菜（《纲目》），天葵（《别录》），繁露（《别录》）。

叶

气味 酸，寒，滑，无毒。

主治 滑中，散热（《别录》）。利大小肠（时珍）。



子

主治 悦泽人面（《别录》）。可作面脂（苏颂）。

实用指南

单方验方

大便秘结：鲜落葵叶适量。煮作副食。
阑尾炎：鲜落葵60~120克。水煎服。
外伤出血：鲜落葵叶、冰糖各适量。共捣烂敷患处。
疔疮：鲜落葵十余片。捣烂涂贴，每日1~2次。

食疗药膳

落葵烩豆腐

原料：落葵幼苗、嫩梢或嫩叶、鲜豆腐各200克。

制法：将落葵清洗干净，在沸水中焯一下；鲜豆腐切成长条，在沸水锅中氽一下。在净锅中放入适量素油烧热，投入葱、姜末煸香，再投入豆腐条和适量盐、味精、胡椒粉、鸡汤（或肉汤）烩至入味，然后撒入落葵，勾芡，淋入适量芝麻油出锅即成。

用法：佐餐食用，每日1次。

功效：益气中和，生津润燥，清热解毒。

适用：血热、鼻出血、便血、痢疾、斑疹、疔疮等。

落葵炖鸡

原料：落葵、白肉豆根各30克，老母鸡1只。

制法：将老母鸡治净，去头、脚、内脏，加水适量，与前2药共炖，以鸡熟肉烂为宜，去药渣。

用法：吃鸡肉。喝汤，每次适量，连服1周。

功效：凉血，补虚，固肠，止血。

适用：久年下血。

蓴

《别录·下品》

释名 菹菜（恭），鱼腥草。

叶

气味 辛，微温，有小毒。

主治 蠼螋尿疮（《别录》）。淡竹筒内煨熟，捣敷恶疮、白秃（大明）。散热毒痈肿，疮痔脱肛，断疟疾，解硃毒（时珍）。

附方 背疮热肿：蓴菜捣汁涂之，留孔以泄热毒，冷即易之（《经验方》）。

痔疮肿痛：鱼腥草一握，煎汤熏洗，仍以草搥痔即愈。一方，洗后以枯矾入片脑少许，敷之（《救急方》）。

小儿脱肛：鱼腥草搗如泥，先以朴硝水洗过，用芭蕉叶托住药坐之，自入也（《永类方》）。

虫牙作痛：鱼腥草、花椒、菜子油等分，捣匀，入泥少许，和作小丸如豆大。随牙左右塞耳内，两边轮换，不可一齐用，恐闭耳气。塞一日夜，取看有细虫为效（《简便方》）。

断截疟疾：紫蓴一握，捣烂绢包，周身摩擦，得睡有汗即愈。临发前一时作之（《救急易方》）。



实用指南

单方验方

咳嗽，胸痛：鱼腥草、瓜子金各15克。水煎服。

肺结核潮热：鱼腥草、枸杞根、功劳木各15克。水煎服。

百日咳：鱼腥草、水蜈蚣各30克，桑白皮、百部各10克。水煎服。

慢性膀胱炎：鱼腥草60克，猪瘦肉200克。加水同炖，每日1剂，连服1~2周。

痔疮：鱼腥草、泽兰各15克，大黄20克，赤芍10克。水煎局部熏洗，每日1~2次。

慢性支气管炎急性发作：鱼腥草30克，葶苈子、桑白皮、法半夏、陈皮、紫苏子、仙灵脾各10克，仙鹤草15~30克。水煎取药汁，每日1剂，分2次服用。

子宫内膜炎、宫颈炎：鱼腥草30~60克（鲜草加倍），蒲公英、忍冬藤各30克。水煎服。

食疗药膳

鱼腥草猪肚汤

原料：鱼腥草叶60克，猪肚1个。

制法：将鱼腥草叶洗净，置干净的肚子内，加水适量，小火炖2小时。

用法：服汤，每日1剂，连用3剂。

功效：清肺解毒，排脓。

适用：肺病咳嗽、盗汗、肺痈等。

鱼腥草炖猪排骨

原料：鲜鱼腥草200克，猪排骨500克。

制法：将鱼腥草先煎液，过滤，猪排骨放入煮锅中，倒入鱼腥草液，开始炖煮，肉熟后加适量盐和味精。

用法：饮汤食肉，分2~3次吃完，每周炖2次吃。

功效：清热解毒，排脓。

适用：肺热咳嗽、肺痈咳吐脓血、痰黄稠等。



藜

《纲目》

释名 莱（《诗疏》），鹤顶草（《土宿本草》），胭脂菜。

叶

气味 甘，平，微毒。

主治 杀虫（藏器）。煎汤，洗虫疮。捣烂，涂诸虫伤，去癣风（时珍）。

附方 白癣风：红灰藜五斤，茄子根、茎三斤，苍耳根、茎五斤，并晒干烧灰，以水一斗煎汤淋汁熬成膏，别以好乳香半两，铅霜一分，腻粉一分，炼成牛脂二两，和匀，每日涂三次（《圣惠方》）。

茎

主治 烧灰，和获灰、蒿灰等分，水和蒸，取汁熬膏。点疣赘、黑子，蚀恶肉（时珍）。



实用指南

单方验方

小儿头疮：藜花果穗适量。烧存性，研细末，麻油调涂。

高血压、中风：藜全草适量。阴干，每日15~18克，水煎代茶频饮。

龋齿牙痛：藜茎叶适量。煎浓汁，含漱，每日数次。

食疗药膳

藜菜粥

原料：藜菜、粳米各100克，盐1.5克，冷水适量。

制法：粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。将藜菜择洗干净，细切。取锅放入冷水、粳米、藜菜，先用旺火煮沸，再改用小火熬煮至粥成，调入盐后即可。

用法：早餐食用，每日1次。

功效：清热解毒，滑肠，凉血。

适用：肥胖、前胃弛缓等。

芋

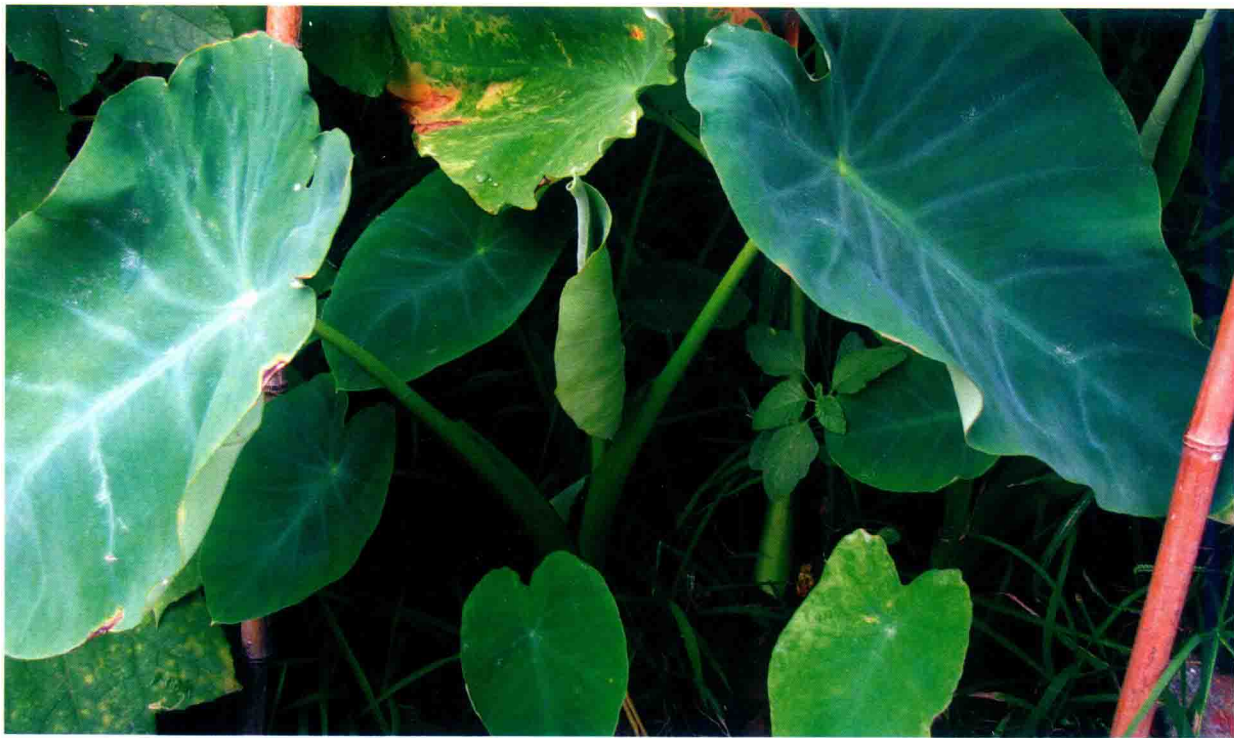
《别录·中品》

释名 土芝（《别录》），蹲鴟。

芋子

气味 辛，平，滑，有小毒。**主治** 宽肠胃，充肌肤，滑中（《别录》）。冷啖，疗烦热，止渴（苏恭）。令人肥白，开胃通肠闭。产妇食之，破血；饮汁，止血渴（藏器）。破宿血，去死肌。和鱼煮食，甚下气，调中补虚（大明）。**附方** 腹中癖气：生芋子一斤压破，酒五斤渍二七日。空腹每饮一升，神良（韦宙《独行方》）。
身上浮风：芋煮汁浴之。慎风半日（孟诜《食疗》）。
疮冒风邪（肿痛）：用白芋烧灰敷之。干即易（《千金方》）。
头上软疖：用大芋捣敷之，即干（《简便方》）。

叶、茎

气味 辛，冷，滑，无毒。**主治** 除烦止泻，疗妊妇心烦迷闷，胎动不安。又盐研，敷蛇虫咬，并痈肿毒痛（大明）。梗：擦蜂螫尤良（宗奭）。汁：涂蜘蛛伤（时珍）。**附方** 黄水疮：芋苗晒干，烧存性研搽（邵真人《经验方》）。

实用指南

单方验方

疔痛：芋头一个，大蒜四瓣，去皮，合在一起捣为糊状，用纱布包裹在患处，每日2次，早晚各1次，每次敷贴时间不可过长，感发热即可去掉，避免时间过长引起敷贴部位红肿。一般连用7日。