



食疗本草

主 编

严仲铠 丁立起

副主编（以姓氏笔画为序）

牛志多 沈百华 郑希龙

曾念开 彭 勇 蔡鸿彦

中国中医药出版社

· 北 京 ·



《中华食疗本草》 著作者名单

主 编

严仲铠 丁立起

副主编 (以姓氏笔画为序)

牛志多 沈百华 郑希龙
曾念开 彭 勇 蔡鸿彦

编写作者 (以姓氏笔画为序)

丁立起 丁凤莲 丁肇辰 王建芬 王春兰 牛志多 易 帆 史金川 宁 静 关凤媛
许利嘉 孙恒宇 孙耀华 李秋波 严仲铠 肖 艳 张 倩 张荣杰 沈百华 宋文彬
何春年 武晓璐 武耀祥 周 杰 郑希龙 赵 振 徐 莉 彭 勇 董宏双 曾念开
蔡鸿彦 维士清 魏学宁

图片摄影作者

陈虎彪 张效杰 严仲铠 郑希龙 曾念开 张君义 王兆武 王秋玲 连文琰 刘玉秀
高士贤 李延辉 胡廷松 邬家林 吴光第 赵素云 黄燮才 严 琳 彭治章 夏光成
彭 勇 孙祖基 武耀祥 牛志多 王永明 崔汉国 范惠明 董宏双 曾宪禄

文稿、图稿审定者

严仲铠 蔡鸿彦 王秋华 曾念开 牛志多 彭 勇

主要编写单位

吉林省中医药科学院
中国医学科学院药用植物研究所
中国医学科学院药用植物研究所海南分所
海南医学院药学院

参编单位

香港博大东方集团
吉林省中药材科学研究院



《中华食疗本草》 编辑委员会成员

主任委员 严仲铠 吉林省中医药科学院 研究员

副主任委员 丁立起 吉林省神农中药材科学研究院 院长

彭 勇 中国医学科学院药用植物研究所 研究员 所长助理

王利民 香港博大东方集团董事局主席特别助理 吉林博大东方藜麦发展有限公司总经理

委 员 蔡鸿彦 吉林省中医药科学院 呼吸科主任 主任中医师 吉林省名老中医

曾念开 海南医学院药学院 教授 真菌学博士

郑希龙 中国医学科学院药用植物研究所海南分所 副研究员 植物学博士

牛志多 吉林省中医药研究院生药研究室 副研究员

王秋华 中国中医药出版社 副编审 策划编辑

主编简介



严仲铠

研究员（教授），生药学、中药资源学专家

简 历

1962年8月 毕业于南京药学院（现中国药科大学）药学专业本科

1962年8月～1964年12月 吉林省中医中药研究所生药研究室工作

1965年1月～1966年5月 中国中医科学院中药研究所进修生药学

1967～1993年 任吉林省中医中药研究院中药研究所生药研究室主任

1994～2000年 任吉林省中医中药研究院院长白山资源开发研究所所长、中药研究所名誉所长

2003年5月～2004年4月 任香港浸会大学中医药学院访问教授

获奖成果与奖励

近50年主要从事生药学、中药资源学研究工作。主持参加国家级、省级科研项目13项。获国家科技进步三等奖1项，获省、部级科技进步一等奖2项，二等奖3项，三等奖2项。主编专著六部，发表论文88篇（其中SCI15篇，英文6篇）。

1991年 吉林省人民政府授予“吉林省有突出贡献中青年专业技术人才”称号

1992年 中华人民共和国人事部授予“国家级中青年有突出贡献科技专家”称号

1992年10月 经国务院批准获得“享受国务院政府特殊津贴”

1998年 中共吉林省委、省人民政府批准为“吉林省首批省管优秀专家”

2000年 被中共中央组织部选列为直接掌握联系国家高级专家

社会学术团体兼职

吉林省植物学会第六届、第七届副理事长

中华中医药学会中药鉴定分会副主任委员（1996～1998）

中国药学会药学史专业委员会委员（1998～2002）

中国自然资源学会天然药物委员会委员（1998～2002）

吉林省人参商会专家组成员

吉林省中药材质量规范化管理（GAP）专家组成员（1998～2002）

吉林省人民政府人参推进组专家组成员（2000～2005）

主编简介



丁立起

研究员，中国生态人参引领者，人参文化传承人，老棒槌山参创始人及产权所有者。

简 历

1965年 毕业于通化卫校（中医药专科班）

1979～1984年 接受在职干部继续学习教育，先后参加吉林省农林水干部学院、吉林农业大学、天津轻工学院学习，并取得农业管理、中药材栽培、食品加工专业的毕业资格

社会团体兼职与业绩综述

1980～1997年 任吉林长白山生物研究所所长

1998年 任吉林省长白山山参研究院院长，吉林省神农中药材科学研究院院长，神农肿瘤研究所所长。吉林省野山参保护协会会长，吉林省人参商会秘书长兼任专家委员会主任委员，国家中药协会种养殖专业委员会副理事长

2005年 吉林省（吉参）人参农民专业合作社理事长

1961～2004年丁立起先生开始自筹经费，完成对采自自然界野山参种子进行原生态品种繁育项目的研究。2005年通过国家新品种审定，获得了“老棒槌山参”品种授权。多年来在山参扩繁与鉴定、人才培养方面做了大量工作，为产业发展奠定了技术和物质基础。

40 多年来主持和参与省、部级课题 10 项, (高山红景天有性繁育, 林蛙圈养项目, 东北红豆杉扦插项目, 五味子野生保护项目, 林下参生态繁育项目, 龙牙葱木扦插项目, 活熊取胆研究项目, 山野菜保鲜保绿加工项目, 国家地理标志保护产品, “淫羊藿”“红景天”标准的制定) 国家发明专利 2 项(《高密度山参栽培方法》专利号: ZL001093592;《山参加工方法》专利号: ZL200310123403.7)。



内容简介

本书是我国从事中药资源调查研究的科技人员，在从事药用植物资源实地调查基础上，为适应市场新形势与国人健康保健新需求，通过调查、总结、整理资料、查阅相关文献、比对相关食用经验和知识，以植物资源药食两用品种为基本单位，本着中医药学“药食同源”基本理论，对我国药食两用植物资源做的较全面总结。全书按药食部位收录的正文种 400 余种，收录药食两用植物的原生态植物、中药材、饮片、食材等彩色图片 600 余张。正文每一种内容包括：【别名】【来源】【资源概述】【产地、生境与分布】【鉴别方法】【采收加工】【化学成分】【药食两用价值】【验方与药膳】等内容。

本书奉献给有志从事中药相关医疗、教学、科学研究以及专业从事食疗保健、健康产业的工作者，从事保健品研制开发的人员，尤其是对要使用中药做自身保健的广大普通百姓是一部非常好的参考书。



肖 序

人类在几百万年漫长的演化过程中，不断和周围生物产生互动关系。其中，那些偏性不强，安全适口，可获得能量的一些植物，逐步发展成食物；而具有一定偏性，能治疗相应疾患的植物，逐步发展成药物，这便是俗称的“药食同源”。在我国历史上，对可用作食品者，记载于各种“本草”专著中，而且还形成一批很有影响的专著，如《食疗本草》《食物本草》《饮膳正要》《救荒本草》《食疗本草学》等。

随着医学模式从以疾病的诊断、治疗向调整机体失调（慢性代谢性疾患为主要内容）的方向发展，目前为大家所关注的，是那些具抗氧化作用明显，或对某些慢性代谢性疾患具有预防、辅助治疗或起到调节作用的药食兼用种类，因而适时编写一部反映当代药食两用本草著作是非常必要的。

吉林省中医药科学院严仲铠教授从事中药资源研究工作五十余年，他与其团队成员在从事长白山区为主的北药中药资源全面调查工作期间，也对以人参、五味子、刺五加、红景天等为代表的北药、关药等五百多种符合中医“药食同源”理论的品种资源种类及使用经验知识，做过较全面的调查与总结，为编写《中华

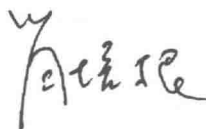
食疗本草》这部专著奠定了良好的基础。

老骥伏枥，志在有为。近年严教授不顾年事已高，积极和全国相关单位同行进行合作，主持编写了这部全面反映我国药食兼用植物资源种的专著。本专著从使用者利益出发，把编著重点放在药材、食材的“鉴别方法”上，着重帮助使用者提高对药材、食材的“真伪”与“优劣”的认识，以保证其合理科学的应用。另外，还对其药用、食用价值，简易加工方法及验方、药膳制作及功效方面，做了较全面的介绍和阐述。内容翔实，有较高的实用参考价值。

在该书即将问世之际，我愿意向全国的中药工作者、资源研究开发工作者和自我保健的消费者，尤其是广大百姓读者推荐此专著，并乐为之序。

中国工程院 院士

中国医学科学院药用植物研究所 名誉所长





赵 序

严仲铠老师来电嘱我为其新作写一篇序言，这事确让我十分为难，外加几分惶恐。说实话，论辈分、论学识，由我来写这篇序言是远远不够资格的。

从辈分上算，严老师是我的大师兄。早在 1965 年 1 月，他便从吉林省中医中药研究所来到北京，投师在著名生药本草学家谢宗万教授门下，从事生药学研究。谢老可是一般不肯轻易收徒的，正是由于严老师的出色工作，才有了“文革”之后，谢老开门带的几名硕士研究生。从这点上说，我是沾了严老师大光的。

在就读研究生和以后的工作期间，我先后拜读过严老师主编的《长白山植物药志》等专著。严老师广博的学识和严谨的学风跃然纸上。字里行间，浸透着严老师的汗水与心血，似乎也看到了他五十年穿岭越崖的足迹。

真正近距离接触并了解严老师是在 2003 年，我在香港浸会大学中医药学院筹建中药标本中心时。那时严老师刚刚从研究所所长第一线的位置退下来，他千里迢迢南下香港，毫无保留地扶植我这位小师弟。正如恩师谢宗万教授生前为严老师题字所言：“长白创业，港澳传经。”

半年中，他不但亲自带我去长白山野外探寻植物，到市场收集标本；还屈身为副主编，鼎力支持我编著出版了《香港中药材图鉴》。前者我们共同创办的中药标本中心，现已经成为国际知名的中药专业景点，来访人数已超过 10 万人之众。后者专著先后有中、英文版出版，广受读者欢迎，近期还将有新版面世。

严老师为人坦诚，工作上更是满腔热忱。这股不息的热情，大概是源自他上大学时就担任名校南京药学院（今中国药科大学）的学生会主席。现虽年届八旬，他身上依旧保持着青春的活力。

退休后，严老师原本可以尽享天伦之乐。老骥伏枥，志在千里，他却退而不休，又开展了一项新课题的大挑战。

《中华食疗本草》是一个很好的选题。能领衔担当此南北药用植物药食两用品种的对比研究重任者，非严老师莫属。

严老师以其丰富的阅历，将传统与现代相结合，将野外考察与实验室工作相结合。本书涵盖了北方特色品种人参、刺五加、五味子、红景天，又收集了大南药品种姜黄、豆蔻、胡椒、肉桂等。

我国自古以来就有“药食同源”之说，在享受美味佳肴之时，又能达到防病、治病的目的，乃最高的健康艺术境界。

自古中药有外来，无论是雄汉、盛唐，还是大明，中药的来源都远远超出了自己的疆域。乳香、没药、番红花不胜枚举。当代对外交流日渐频繁，人们对外来植物的认识愈加深化，本书新收录藜麦、蓝莓等品种，可谓锦上添花。

进入21世纪，人口的老齡化、疾病谱的变化以及人们对使用化学药品的顾虑，引发了回归自然、崇尚天然的潮流。医疗模式将从单纯的治疗型向预防保健型转化。保健食品在未来的人类健康事业中，将成为一个具有强大生命力的开发领域。新的大健康产业时代已经到来。中医药在这一浪潮中，也必将再领风骚。

大作先睹为快，有感而发，信马由缰。

香港浸会大学中医药学院 赵中振 教授



2017年7月

于香港浸会大学中医药学院



前 言

中华民族上下五千年，先民们在长期与自然界作斗争中积累了许多丰富的药用、食用经验和相关知识。中医学自古以来就是实践医学，早就有“药食同源”的精辟论述。汉代的《神农本草经》中已有“神农氏尝百草，一日遇七十二毒”的记载。唐代著名医学家孙思邈在他所著的《千金食治》中指出，“安身之本，必资于食”“君父有疾期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药”。宋代著名养生学家将前人的观点予以发展，提出“食治胜于药治”。宋代养生学家陈直说：“善治病者，不如善甄病，善治药者，不如善治食。”这些论述明确指出食疗与药治的关系，食治与保健的重要意义。这些和当今提出“治未病，预防为主，绿色食品，养生保健”的说法，都是一脉相承的理念。

40多年来，本书主编严仲铠研究员的团队，一直从事以长白山区为主的东北地区中药资源的全面调查工作，以后又对以人参、北黄芪、北五味子、黄精、刺五加、平贝母、红景天、淫羊藿等为代表的百多种北药、关药道地药材“药食同源”理论以及食、药两用植物资源种的民间经验与方药知识进行了较全面走访调查与经验初步总结。近三年多来，吉林省中医药科学院严仲铠研究员等和中国医学科学院药用植物研究所彭勇教授（博士）的团队，经多次商量沟通后，共同组建了由中国医学科学院药用植物研究所、中国医学科学院药用植物研究所海南分所、海南医学院药学院等单位组成的《中华食疗本草》编委会，开始进行正式编写工作。

“药食同源”“药食两用”的基本理论，是中华民族中医药理论的重要组成部分之一，也是先民们长期与自然界作斗争，实践—认识—再实践—再认识，经过

多次反复总结得来的经验。自古就有“冬病夏治”“煲汤”“药膳”“冬补”等食疗相关内容的记载，岭南地区更有各种“凉茶”“早茶”的记述。这些都是民间自我保健过程中发展起来的基本经验。

本书对收载品种，每个品种先做基本概况的一般性介绍后，重点介绍【鉴别方法】【药食两用价值】【验方与药膳】等经验知识。在药用食用价值方面，药用功效、食疗保健作用均是遵从中医基本理论，阐明功效与主治；验方记述古代典籍中经典方药与民间验方（尽可能说明出处），药膳（含处方及制备方法）。

本书从中药消费者（使用者）需求出发，把编写重点放在药材、食材的“鉴别方法”上，着重帮助使用者（消费者）提高对药材、食材“真伪”与“优劣”的质量鉴别与识别能力方面，并做出详细介绍，以保证合理科学的用药。在对药用植物的种类（拉丁学名）、分布介绍基础上结合各种精美图片，方便使用者对食材、药材的认识和购置。

本书以药食两用品种的药用部位（药材、食材部位）为分类单位，如根及根茎类、果实与种子类、全草类、花类、叶类、茎皮藤及真菌等，为便于读者使用，书后还附有药物正别名索引、拉丁学名索引等，便于不同读者查询使用。

全书内容翔实，科学性强，有较高的实用性和参考价值。但由于时间仓促，水平所限，还有很多地方存在不足之处，盼望同行及读者批评指正。

本书适用于从事医疗、医药保健等相关专业从业人员，尤其对要求自我食疗保健的读者朋友，有较高的参考价值。

本书编写过程中，吉林省中医药科学院焦连庆教授协助查阅提供部分资料，香港博大东方集团董事局主席王金狮先生给予编写工作大力支持，上海市前卫生局局长张明岛教授为本书做过题词，在此一并深表致谢。

主 编

2017年10月18日于长春



编写说明

一、本书收载我国目前具有药食两用种，既可食用又有比较确切疗效的植物资源品种。

二、本专著考虑读者、尤其大众读者使用需要，采用药材、食材的部位排列目录。即以根及根茎类、果实与种子类、全草类、花类、叶类、茎皮藤、真菌等使用部位作为分类排列。

三、每一正文种下，正文名称，参照《中药材手册》(1992 第二版)、《中国药典》(2015 版)、《中华本草》、《中国药材学》(徐国均等主编)、《新编中药志》(肖培根主编)内的名称，如“忍冬藤”“桑椹”“芒果”“百香果”等。若药名与食材名相同者直接用药名。在正文名称后挂号内为收载该品种最早著作名，以示药、食两用的历史记述依据。

四、正文种记述内容与顺序：**【别名】**尽可能收集曾在主要古本草医籍用过名、全国各地医籍使用名(含民间俗名)、民族药名等。**【来源】**概括阐述该物种的分类地位，即该种所在科、属、种的中文名和拉丁学名。**【资源概述】**阐述该物种所隶属的种在全世界的种类数与分布概况，说明本物种作为药食两用种在植物资源中所处位置及重要性。**【产地、生境与分布】**阐明该物种国内主产地、生长生态环境、国内外分布等。**【历史沿革考】**收载正文种，在中国古本草医著文献中作为正品种的记载简况与历史沿革概况，说明其历史地位和重要性，并阐明该物种法定地位等。**【鉴别方法】**是本书重点内容。本书不再累述药用植物形态特征描述，对每一正文种附有精美原生态彩色照片，依拉丁学名看图直观说明原植物形态。本书重点放在保证药、食材的质量安全。对使用者介绍每一种“药、食”材料质量鉴别是最重要的。要使用者自身初步掌握“药材”、“食材”的真伪鉴别基本知识是

重点。掌握外观性状鉴别、显微鉴别等基本技术与知识，供使用者鉴定（辨认）真伪，是本书的重点特色之一。【采收加工】概括写明主产地的最适采收季节、产地加工方法（尤其道地药材）。【化学成分】主要记述该种的特征性成分或功效性成分，供开发利用与使用者参考。【药食两用价值】含药用功效、食疗保健相关内容。【药食两用价值】按中医理论特色，阐明性味、功效以及中医主治病症等；简要介绍食用与保健价值。【验方与药膳】记载从现有中医药文献选择的简便适用验方，注明出处（含调查获得民间验方）。推介简便、有疗效、易操作药膳方药、制法及功效等。

五、图片简要说明：①每一正文种均附有原生态彩色照片及常用的药、食材的生药（或饮片）照片。部分附注种配植物彩色图。②本书对一药多来源者，或一植物种多部位单独入药者，均分别给予单独配图。③本书所用图片均是本书署名摄影作者多年野外工作长期积累所拍资料，多由文稿作者给予提供。

六、根据需要部分品种还设有【附注】项，主要记述与该正文其他需要补充说明的其他事宜。如：介绍我国常见的同属不同种植物也可作为药食两用或食用的资源种及主要产区；作者认为需要阐述和说明的相关问题。供同行、同专业者，日后进一步深入开发研究时参考应用。

七、为节省篇幅，将主要参考文献总体列出供读者学习参考。

编者

2017年10月

目 录

一、根及根茎类

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 人参 / 002 | 白茅根 / 041 | 荸荠 / 082 |
| 土人参 / 007 | 地黄 / 043 | 莱菔根 / 083 |
| 土茯苓 / 008 | 地榆 / 045 | 苕苕菜 / 084 |
| 大蒜 / 010 | 芋头 / 047 | 桔梗 / 085 |
| 山柰 / 011 | 芍药 / 049 | 党参 / 087 |
| 山药 / 012 | 百合 / 051 | 笔管草 / 089 |
| 山海螺 / 014 | 关苍术 / 053 | 高山红景天 / 090 |
| 山紫菀 / 015 | 防风 / 055 | 唐松草 / 091 |
| 马铃薯 / 016 | 麦门冬 / 057 | 葛根 / 092 |
| 天麻 / 017 | 苍术 / 059 | 菊芋 / 094 |
| 牛大力 / 019 | 芦根 / 061 | 慈菇 / 095 |
| 牛蒡根 / 020 | 何首乌 / 063 | 黄芪 / 096 |
| 牛耳大黄 / 021 | 沙参 / 065 | 黄精 / 098 |
| 手掌参 / 022 | 筋苋菜 / 067 | 黄芦木 / 100 |
| 毛笋 / 023 | 刺五加 / 068 | 粗叶榕根 / 101 |
| 巴戟天 / 024 | 明党参 / 070 | 野胡萝卜 / 102 |
| 巴天酸模 / 025 | 贯众 / 071 | 葱与葱实 / 104 |
| 玉竹 / 026 | 荚果蕨贯众 / 072 | 棕榈 / 106 |
| 甘草 / 028 | 胡枝子 / 073 | 紫萁贯众 / 107 |
| 甘蔗 / 030 | 胡萝卜 / 074 | 隔山消 / 108 |
| 龙胆 / 031 | 栎叶槲蕨 / 075 | 番薯 / 109 |
| 平贝母 / 033 | 威灵仙 / 076 | 蕨菜 / 110 |
| 东北蹄盖蕨 / 035 | 生姜 / 078 | 蕨麻 / 111 |
| 北沙参 / 036 | 姜黄 / 079 | 薤白 / 113 |
| 仙茅 / 038 | 洋葱 / 080 | 藕 / 114 |
| 白芷 / 039 | 艳山姜 / 081 | 魔芋 / 115 |

二、果实与种子类

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 刀豆 / 118 | 小米 / 127 | 毛酸浆 / 134 |
| 大麦芽 / 119 | 无花果 / 128 | 化橘红 / 135 |
| 大豆 / 120 | 木豆 / 129 | 月桂子 / 137 |
| 大枣 / 122 | 木瓜 / 130 | 凤眼果 / 138 |
| 山楂 / 124 | 车前子 / 131 | 乌梅 / 139 |
| 山茱萸 / 126 | 牛蒡子 / 133 | 文冠果 / 141 |

水飞蓟 / 142
 水红花儿 / 143
 玉蜀黍 / 144
 可可 / 145
 龙眼肉 / 146
 北枳椇 / 147
 五味子 / 148
 扁豆 / 149
 白果 / 150
 冬瓜子 / 151
 丝瓜络 / 152
 地肤子 / 153
 芒果 / 154
 百香果 / 155
 肉豆蔻 / 156
 葵花子 / 157
 决明子 / 158
 灯笼果 / 159
 阳桃 / 160
 红豆蔻 / 161
 赤小豆 / 162
 杜松果 / 163
 花椒 / 164
 芡实 / 166
 李子 / 167
 杏仁 / 168
 杨梅 / 169
 陆地棉 / 170
 吴茱萸 / 171
 沙棘 / 172
 佛手 / 173
 余甘子 / 174
 青果 / 175
 苦瓜 / 176
 苹果 / 177
 茄子 / 178

刺梨 / 179
 郁李仁 / 180
 咖啡 / 181
 罗汉果 / 182
 使君子 / 184
 金樱子 / 185
 菠萝蜜 / 186
 草莓 / 187
 草果 / 188
 茴香 / 189
 荞麦 / 190
 荔枝 / 191
 胡椒 / 193
 胡桃仁 / 194
 南瓜子 / 195
 南酸枣 / 196
 柚 / 197
 柏子仁 / 198
 枸杞子 / 199
 柿果 / 200
 砂仁 / 201
 香蕉 / 203
 香橼 / 204
 蚕豆 / 205
 莱菔子 / 206
 莲子 / 207
 莲子心 / 208
 桃仁 / 209
 桃金娘 / 210
 核桃 / 211
 栗子 / 212
 高粱米 / 213
 益智仁 / 214
 海松子 / 216
 浮小麦 / 217
 桑椹 / 218

菱 / 219
 菜豆 / 220
 菠萝 / 221
 梧桐子 / 223
 甜橙 / 224
 甜瓜蒂 / 225
 梨 / 226
 猕猴桃 / 227
 绿豆 / 228
 荸荠子 / 230
 葡萄 / 232
 落花生 / 233
 椰子 / 234
 紫苏子 / 235
 黑芝麻 / 236
 番茄 / 238
 番木瓜 / 239
 番石榴 / 240
 蓝莓 / 241
 蓝靛果 / 242
 蒲桃壳 / 243
 榆荚仁 / 244
 粳米 / 245
 榛子 / 246
 榧子 / 247
 槟榔 / 248
 酸角 / 249
 酸枣仁 / 250
 樱桃 / 252
 豌豆 / 253
 薜荔果 / 254
 榛子 / 255
 橡实 / 256
 藜麦 / 257
 覆盆子 / 259
 西瓜皮 / 261
 秋葵 / 263

三、全草类

一点红 / 266
 八仙草 / 267
 大蓟 / 268
 大叶芹 / 269
 大金牛草 / 270
 山菠菜 / 271

马兰 / 272
 马齿苋 / 273
 车前草 / 274
 少花龙葵 / 276
 水蓼 / 277
 水芹菜 / 279

龙葵 / 280
 龙舌草 / 281
 仙鹤草 / 282
 东风菜 / 283
 凹头苋 / 284
 仙人掌 / 285