

现代药用植物图本

日常
食用本草

吉林人民出版社

· 现代养疗日用图本 ·

日常食用本草

倪泰一 杨晓军 编译

重庆大学出版社

责任编辑:崔 祝

装帧设计:老 倪

日常食用本草

倪泰一 杨晓军 编译

*

重庆大学出版社出版发行

新华书店经销

重庆电力印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:16.5 字数:400千 插页:8

1997年4月第1版 1997年4月第一次印刷

印数:1-10000

ISBN7-5624-1518-8/R·122

定价:26.00元

凡印装质量问题均寄厂退换



◎ 蟾蜍



◎ 蟾酥

蟾蜍 蟾酥，味甘、辛，性温，有毒。将蒜、胡椒等辣物放到蟾蜍口中，用竹篾刮身上渗出的白汁，和面调成块，阴干。此汁不可入目，会使其红肿失明。

鳖 又叫团鱼。甲：补阴补气，破腹内结块肿胀。鳖肉：益气，补不足，羸瘦者，宜常食之。但不可合猪、兔、鸭肉、介子食，损人。煮鳖宜于桑柴火，加葱、酱作羹食也良。

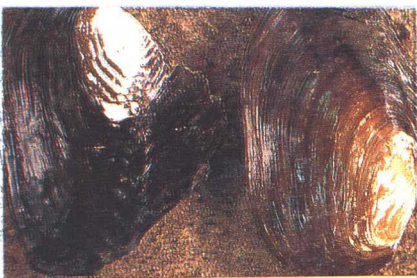


◎ 鳖

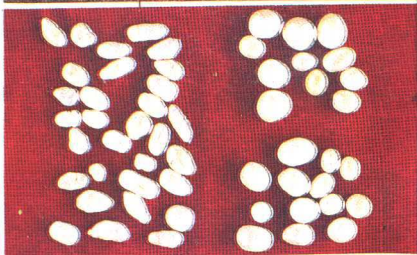


◎ 鳖甲

蚌 江河湖泊处都有。大的长约七寸，小的像石决明。肉可以食用。除热止渴，清肝热，明目除温，解丹石毒。



◎ 蚌



◎ 珍珠



◎ 珍珠母



◎ 龟



◎ 龟甲

龟 龟形像离，其神在坎。龟甲烧灰，治小儿头疮，女子阴疮，湿痹四肢重弱。下甲：补阴，去瘀血，治劳倦。



◎ 乌梢蛇



◎ 药制乌梢蛇

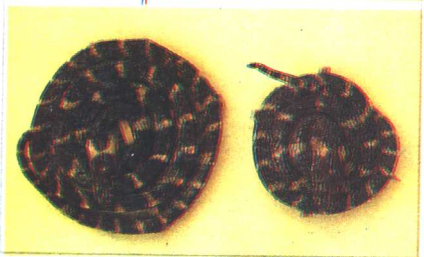
乌梢蛇 重七钱至一两的为上品，十两至一镞的为中品，粗大的药效大减。

鸡 鸡肉不可合葫蒜、芥、李食，不可合犬肝、犬肾食，不可同兔肉、鱼汁、鲤鱼、生姜、糯米食。鸡性补，可温中止血，安五脏。

金环蛇 银环蛇 大如拇指，长尺许，鳞甲分金银。解众毒，止泄泻，除邪热，疗久痢。



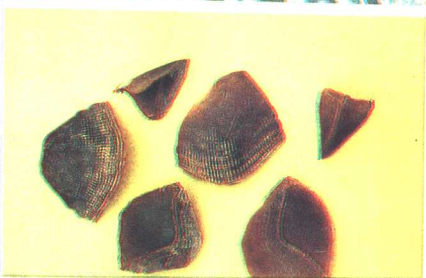
◎ 银环蛇



◎ 金环蛇



◎ 穿山甲



◎ 鸡

◎ 鸡内金



◎ 金乌贼



金乌贼 胴背有紫棕色细斑和白斑，雄性胴背有波条状纹。内壳后端具粗状骨针。



◎ 红花



◎ 药制

红花 又叫红蓝花或藏红花。在二月、八月、十二月均可下种。初生嫩叶苗可食用。五月开花，为红色。于五月采果实，洗净捣后煎汁，加盐、醋、椒料拌成蔬菜吃，味道极美。活血润燥，止痛散肿通经。

山柰 根叶都像生姜，有樟木的香气。苗长三四尺，根大如鸭蛋，叶似蒜，中间抽很长的条。



◎ 山柰



◎ 药制山柰

枸杞 春天生苗叶，软薄可吃。六七月开小红紫花，结红色果实，暴干后果小，而核少，也红润甘美，味如葡萄，可以作果品食。可滋阴，坚筋骨，利大小肠，明目安神，去肾风。

◎ 枸杞



◎ 枸杞子



日常食用本草

◎ 黄连



◎ 药制黄连



黄连 苗似菜，丛生，一茎三叶，高尺许，四月开黄花，六月结实，也为黄色。二月或八月采根，其根连株而色黄。



当归

药制当归

当归 春生苗，叶绿有三瓣。七八月开花，浅紫色；根为黄黑色，宜在二八月采后阴干。以肉厚不枯者最好。是调血良药。

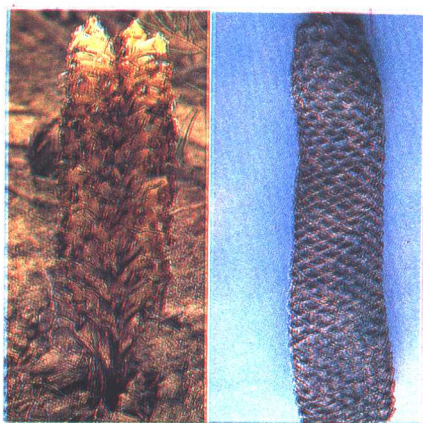
三七 生深山中，采根暴干后为黄黑色。结成团的，形状如白及，长的如老干地黄，有节。味微甘而苦，很像人参的味道。



三七



药制三七

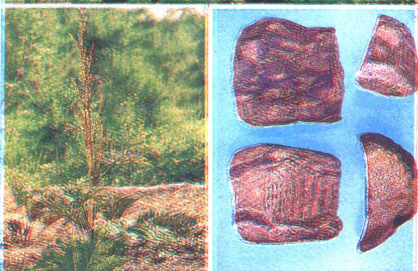
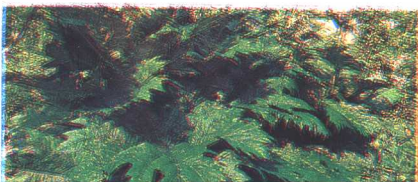


肉苁蓉

肉苁蓉 多马的地方生长。生的像肉，作羊肉羹补虚乏极佳，也可生吃。

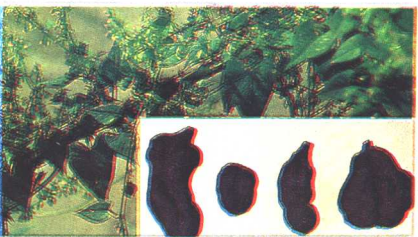
大黄 赤茎，大叶。茎高达六七尺，而且脆，味酸，可以生吃。根大如碗。

掌叶大黄



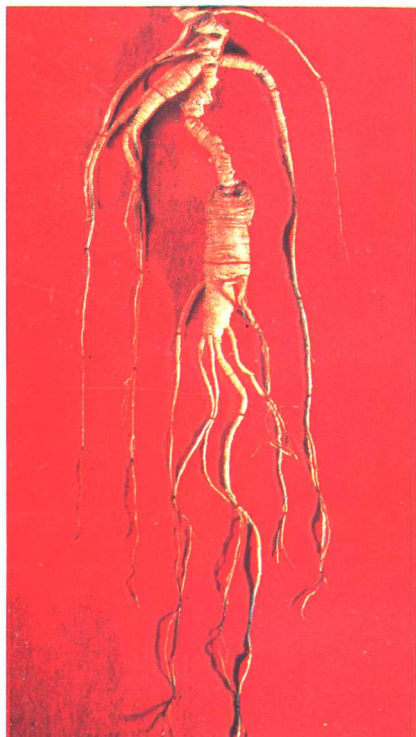
药用大黄

何首乌



何首乌 又名交藤。春天生苗，蔓延于竹木壁间。茎为紫色，叶叶相对。夏秋开黄白花，结的籽有棱角。

山参 又叫丹参。处处山中有之。一枝五叶，叶如野苏却更尖，青色有皱毛。小花成穗，内有细籽。其根皮丹而肉紫。益气，活血养血，生肌长肉。



生晒山参

党参



药制党参

冬虫夏草



天麻 其根状如黄瓜，连生一十二枚。根肉即为天麻。二三五八月收采。天麻采后应立即刮去皮，用开水煮过晒干。

药制天麻



天麻



人参

人参 二月、四月、八月上旬采根，竹刀刮晒干。根如人形者有神。补五脏，安神，除邪气，明目益智。

粟 北方人称作小米。其中，谷穗大且毛长粒大者是高粱；反之，为粟。养肾气，除脾胃中热，益气。但不可与杏仁同吃。



● 粟

● 谷芽(粟芽)

赤小豆 夏至后播种，茎高尺许，到秋季开花，比豇豆花小，颜色也淡一些。荚长二三寸，色微白带红，半青半黄时收割。同米粉一起做粽子、蒸糕、馄饨馅都很好。



● 赤小豆

● 黑芝麻



● 油麻

油麻 也叫胡麻。有迟、早二种，黑、白、赤三色，茎都是方的。秋天开白花，也有呈紫色的。节节结角，角内有籽。胡麻油生榨的好，蒸炒过的只能食用，不入药用。利大肠，生秃发，去头面游风。

● 大麦



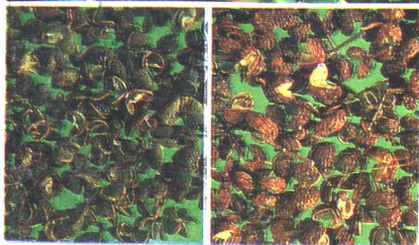
● 麦芽

大麦 有粘性的大麦，叫糯麦，可以用来酿酒，作糖。益气调中，补虚劳，强血脉，实五脏。

蜀椒 肉厚皮皱，其子光黑，如人的瞳仁，若土椒则子无光彩。凡用椒，需采后阴干，并微火炒出汗，乘热入竹筒内密藏。



蜀椒

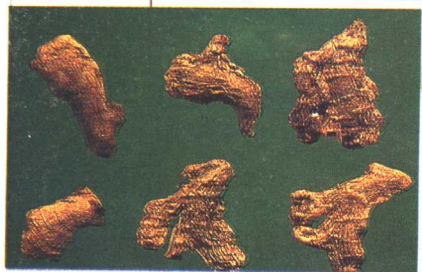


干花椒

生姜 性温，要热则去皮，要冷则留皮。经常服食去臭气，通神明，除伤寒头痛鼻塞，止呕吐。捣汁和黄明胶熬，贴风湿痛甚妙。



姜

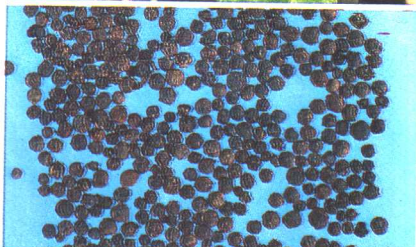


干姜

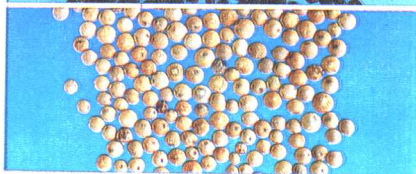
胡椒



黑胡椒



白胡椒

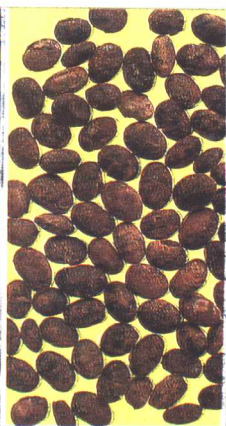


胡椒 四月熟透，五月收采，晒干后变小。味辛，性大温，无毒。温中下气，调五脏，壮肾气。

大豆

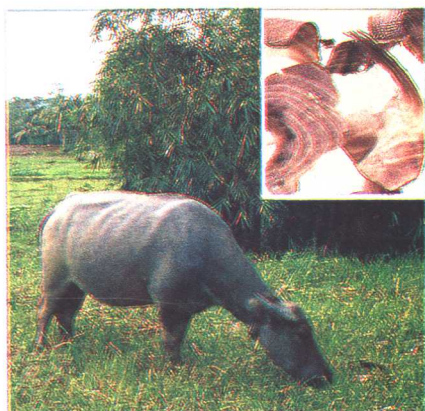


淡豆豉



大豆 又名菽。色有多种，黑的叫乌豆，可入药，做豆豉；黄的可做豆腐，或榨油作酱油；其余各色的可作豆腐，也可炒了吃。

水牛肉 安中益气，养脾胃，补虚，强筋骨，消水肿，除湿气。乳：养心肺，解热毒，润皮肤。加姜、葱，止小儿吐乳。



◎ 水牛



◎ 莲蓬子

◎ 莲

◎ 莲蓬子心

莲 藕节生两茎，一为藕荷，其叶贴水，下面生藕；一为菱荷，其叶出水，所生的茎长花。

◎ 梅花鹿



◎ 马鹿



鹿 嫩角长在肉中的叫茸。益气强志，生齿不衰，治虚劳，四肢酸疼，泄精尿血。能养骨安胎下气。鹿血：治性欲冷淡，良。肉：补中益气，强五脏，补虚弱干瘦，调血脉，养血美容。

◎ 药制鹿角



◎ 鹿茸

前 言

在黄帝时代之前,上古人类就对我们日常饮食物对身体的养宜功能及诸多禁忌有了较全面的认识。他们不仅理解到饮食是维持人体生命活动的根本条件,人的身体中阴阳得以运行五行得以相生,人体的各个系统、器官得以发挥正常功能,无不由于摄入饮食而获得动力,而且还深刻地认识到:如果人们饮食失常,饥渴内攻,就会导致寒热之邪外袭,人也就很容易患染疾病。因此,古代医家和美食家对饮食物的研究颇为深入、系统。炎帝、黄帝、岐伯时代,便创有本草医经,嗣后,周公又确定了食物养疗的方法。后世更有诸多名家撰写食疗著述,如:淮南王写了《食经》一百二十卷;崔浩写了《食经》九卷;竺暄写了《食经》十卷、《膳馐养疗》二十卷;孙思邈写了《古今食治》三十卷;孟诜写了《食疗本草》三卷;陈士良写了《食性本草》十卷;昝殷启写了《食医心鉴》三卷;吴瑞写了《日用本草》八卷;汪颖写了《食物》八卷,都相继阐明了本草的奥妙。明朝医学大家李时珍,更是悉心广搜穷揽,对昔人著述的内容进行删削和充实,对混乱的加以梳理和归类,对谬误的加以明辨和修正,对有分歧和存疑的进行综合和阐释,又在详细考察物类的本末、出产的基础上,阐明物类的性味,以及收采和烹调的方法,让人们明白了:什么东西可以养生,什么东西伤害身体;什么东西可以养生而收采和烹调的方法不当又会伤害身体,什么东西原本伤身而采用适当的方法又可以养生。也就是说,即使同一种食物,只有明其性味和功用,收采、储藏和烹调方法得当,方可达到使人身谷气充盈的目的。谷气充盈气血才会充盛,气血充盛人的筋力才会强健,脏腑自然也得到了荣养,身体也就健康少疾了。而现代人对饮食之物大都只知其名称不知其性用,时日一久,谬误自然颇多。因此,为加强人们对平常日用之物的认识,强化人们的饮食营养学观念,以提高人们的现代生活质量,我们将李时珍所著《本草纲目》中现在仍为人

们日常所用之物,以李杲的《食物本草》为体例编译成书,同时考虑到该书结构的合理性,以及古人药食同功的中医学理解,我们将书名叫作《日常食用本草》。因此该书汇译了现代生活中日常所见的几乎全部品物,以及现代常见病症的本草治方。具体分为:上、中、下三卷。上卷详细说明了每一日常饮食物的本末、采收、性味、主治及养生服食法与诸多宜忌。中卷则全面收录了近百种常见病症的家用本草治方 1000 余条,而每一治方均取材方便,施治方法简易,有切实的养疗功效。下卷内容包括许多饮食物的酒制、粥制、汤制、散制及丸制方法,对人们认识饮食物的治病特性有较强的指导作用。总之,全书不仅逐条详述了现代日常所用饮食和治病药物的正确服食方法以及养疗功用,而且还收录了常见病(特别是慢性疾病和难治之症)的简妙治方。每一病症均有近 10 条治方。该书还介绍了易于家庭配制的养疗药酒、散丸等,并录入特制粥谱和汤谱无数,是一部易于家庭制食、治病的日用养生读本。

另外,为了便于人们对日常饮食所用美味珍品的优劣真伪进行有效的辨别,每一品物均配以插图,并详细述及其生长过程和根、茎、花、叶的形貌与色质,以使该书成为一部具有较强针对性、较高实用价值的生活日用读物。同时需要说明的是,为了易于人们理解,在翻译过程中我们将古代病症名尽量译换为现代医学相应的病名,但有些古医病症的译换是较为困难的,人们可以参考有关读物进行深入了解。各品物的性、味、功能均取自《本草纲目》原著,个别品物的评价和认识难免会受到时代的限制,因此仅可作参考。由于《本草纲目》涉及知识面太广,也由于我们拥有知识的局限,书中缺点和误译在所难免,还望读者和专家批评指正。最后,我们感谢副主任中医师周志枢、金琼英在百忙中对全书译文进行细致的审阅,避免了翻译中出现的诸多谬误。

编译者

1997 年 1 月 6 日

目 录

上卷 食用本草品物

谷部・第一

・麻麦稻类・

油麻	(1)
大麻	(3)
小麦	(4)
大麦	(6)
燕麦	(7)
荞麦	(7)
糯米	(8)
粳米	(9)
籼	(10)

・稷粟类・

黍米	(10)
高粱	(11)
玉高粱	(12)
粱	(12)
茭白	(13)
薏苡	(13)
御米	(14)

稗	(15)
---------	------

・菽豆类・

大豆	(16)
赤小豆	(17)
绿豆	(18)
白豆	(19)
豌豆	(19)
蚕豆	(20)
豇豆	(20)
扁豆	(21)
刀豆	(22)

・酿造类・

大豆豉	(23)
豆黄	(24)
豆腐	(24)
陈仓米	(24)
饭	(25)
粥附：诸物粥谱	(25)

糕	(26)
粽	(27)
蒸饼	(27)
曲	(28)
黄蒸	(28)
藥米	(28)

菜部 · 第二

· 葦菜类 ·

韭菜	(30)
油菜	(31)
白菜	(32)
芥菜	(32)
白芥	(33)
茺菁	(34)
萝卜	(35)
同蒿	(37)
香荳	(37)
胡萝卜	(38)
芹菜	(38)
香菜	(39)
白花菜	(40)
葶菜	(40)

· 柔滑类 ·

菠菜	(41)
薤菜	(42)

菰菜	(42)
东风菜	(43)
苋	(43)
马齿苋	(44)
菁菜	(45)
紫菜	(45)
苦菜	(45)
生菜	(46)
莴苣	(46)
黄花菜	(47)
生瓜菜	(47)
藤菜	(48)
鱼腥草	(48)
蕨菜	(49)
薇菜	(49)
翘摇	(49)
灰涂菜	(50)
胭脂菜	(50)
芋	(50)
土豆	(51)
山芋	(52)
甘薯	(52)
山丹	(53)
地瓜儿	(53)
竹笋	(54)

· 瓜菜类 ·

茄	(55)
壶卢	(56)

冬瓜	(57)
南瓜	(58)
越瓜	(59)
黄瓜	(59)
丝瓜	(60)
苦瓜	(61)
木瓜	(61)
紫菜	(61)

• 其它类 •

石莼	(62)
石花菜	(62)
鹿角菜	(63)
龙须菜	(63)
睡菜	(63)
芝	(64)
木耳	(65)
香蕈	(66)
肉蕈	(68)
鸡菌	(68)
土菌	(68)
地耳	(69)
灵芝	(69)

果部 • 第三

• 五果类 •

李	(70)
杏	(71)

梅	(72)
桃	(74)
栗	(75)
枣	(76)

• 山果类 •

梨	(78)
棠梨	(79)
海红	(79)
木瓜	(80)
山楂	(80)
庵罗果	(81)
柰	(82)
柿	(82)
石榴	(83)
橘	(84)
柑	(85)
橙	(86)
柚	(87)
佛手柑	(87)
金橘	(88)
枇杷	(88)
杨梅	(89)
樱桃	(89)
银杏	(90)
核桃	(91)

• 夷果类 •

荔枝	(92)
----------	------

龙眼	(93)	烧酒	(109)
橄榄	(93)	葡萄酒	(110)
槟榔	(94)	糟	(110)
椰子	(95)	茶附: 中郎先生《茶谱》 ..	(111)
波萝蜜	(95)	葱	(115)
无花果	(96)	葫葱	(116)
沙棠果	(96)	火葱	(117)

· 瓜类 ·

甜瓜	(96)	生姜	(120)
西瓜	(97)	茴香	(121)
葡萄	(98)	花椒	(122)
猕猴桃	(99)	蜀椒	(122)
甘蔗	(99)	胡椒	(124)

· 水果类 ·

莲藕	(100)	食茱萸	(125)
菱	(101)	沙糖	(126)
芡实	(102)	白沙糖	(126)
乌芋	(103)		
慈姑	(103)		

味部 · 第四

饴糖	(104)		
酱附: 诸酱制法	(105)		
醋附: 诸醋造法	(105)		
酒	(106)		

草部 · 第五

· 山草类 ·

冬虫夏草	(127)
甘草	(127)
人参	(128)
沙参	(129)
西洋参	(130)
北沙参	(130)
空沙参	(130)
桔梗	(130)