

【现代家庭生活百科全书】



现代家庭必备，绿色健康无毒
收集典型本草，方便、易用、实惠
撷取《本草纲目》之精华，突出李时珍之医学成就，
集合现代科学理念于一体，实为现代家庭生活必备！

【何银洲◎主编】

全集

本草

最新食用

传承医学国粹，提升国民体质 本草医食同源，治本健身无毒



人民日报出版社

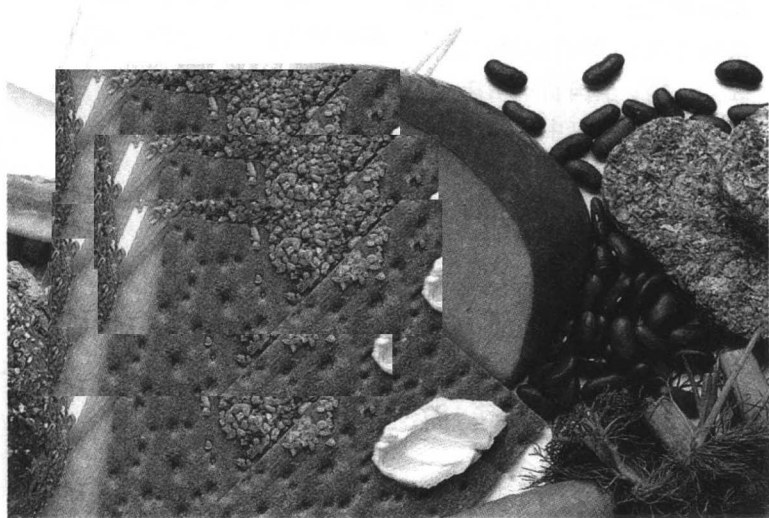
最新食用

本草

全集

【何银洲◎主编】

现代家庭必备，绿色健康无毒
收集典型本草，方便、易用、实惠



人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新食用本草全集/何银洲主编. —北京:人民日报出版社,2007.7

(现代家庭生活百科全书)

ISBN 978 - 7 - 80208 - 561 - 9

I. 最… II. 何… III. 食物本草 IV. R281.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 116978 号

最新食用本草全集

主 编:何银洲

责任编辑:陈先荣

封面设计:北京文耕制版服务机构

出版发行:人民日报出版社

地 址:北京金台西路2号(邮编:100733)

发行热线:(010)65369529 65369527

编辑热线:(010)65363518

经 销:全国新华书店

印 刷:北京中印联印务有限公司

开 本:170mm × 240mm 1/16

印 张:150 字 数:1080 千字

印 数:1—5000

印 次:2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80208 - 561 - 9

定 价:216.00 元

前 言

《本草纲目》是我国明代医学家李时珍用毕生精力编著的一部不朽的巨著,它是我国医学史上一颗璀璨的明珠。虽历经时事变迁,却一直为世代的人们所珍爱,为后之学者所推崇。

今编“食用本草”撷取各版本中的医学精华,将人们日常食用的五谷杂粮、水果蔬菜、鸡鸭鱼肉及医学使用的各类药材重新加以整理归类,并命名为《最新食用本草全集》。在形式上,对其顺序作了较大的调整。把我们主要食品如果部、菜部、谷部和药用的草部、木部放在前面,对现今已不常用的如水部、人部、石部等略选一部放在后面、作为点缀,以保持书的基本完整。在内容上,选取了离我们生活较贴近的、实用性强的内容,并详细诠释其性能,医用价值及实用药方。眉目清楚,内容详尽,特别是文言变白话,通俗易懂、使用方便。它不仅是医务人员学习参考的重要医书,更是人们现代生活中必不可少的家庭手册。

由于我们业务水平有限,在编辑过程中一定会存在一些缺点和错误,敬请专家、学者、读者指正以便下次再版时更正。

丛书编委会

目 录

第一篇 果 部

五 果 类

李	3
杏	4
巴旦杏	6
梅	6
白 梅	6
榔 梅	7
桃	7
桃 泉	8
栗	9
枣	11
仙 枣	12
红 枣	12

山 果 类

梨	13
鹿 梨	13
棠 梨	14
海 红	14
木 瓜	14
楂 子	15
山 楂	15
庵罗果	16
林 檎	16
柿	17
卑 柿	18
君迁子	19
安石榴	19

橘	20
柑	21
橙	22
柚	22
枸 橼	23
金 橘	23
枇 杷	24
杨 梅	24
樱 桃	25
银 杏	26
核 桃	26
榛	27
阿月浑子	27
橡 实	28

夷 果 类

荔 枝	28
龙 眼	30
龙 荔	30
橄 榄	30
木威子	31
庵摩勒	31
毗梨勒	31
五敛子	32
五子实	32
榧 实	32
海松子	32
槟 榔	33
大腹子	33
椰 子	33
无漏子	34



桃椰子	34
莎木面	35
菠萝蜜	35
无花果	35
韶子	36
马槟榔	36
枳具	36

瓜果类

甜瓜	37
西瓜	38
葡萄	39
婴奥	39
猕猴桃	39
甘蔗	40

水果类

莲藕	41
菱实	42
芡实	43
鸡头菜	43
乌芋	44
慈姑	44

第二篇 谷部

稻类

梗	47
稻	48
籼	49

稷粟类

稷	50
黍	50
蜀黍	51
玉蜀黍	52
梁	52
粟	53
稗	54

狼尾草	55
菰米	55
蓬草子	55
薏苡	55
罌子粟	56
阿芙蓉	57

麦类

小麦	57
大麦	59
雀麦	60
荞麦	61

麻类

胡麻	62
大麻	64

菽豆类

大豆	65
黄大豆	66
赤豆	66
绿豆	68
白豆	69
豌豆	70
蚕豆	70
豇豆	70
扁豆	71
刀豆	72
黎豆	72

腌造类

陈廩米	73
藁米	73
稻藁	73
粟藁	73
麦藁	73
酒曲	74

炊蒸类

饭	74
---	----

粥	75
糕	76
粽	76
寒具	76
蒸饼	76
馒头	77
馄饨	77
油堆	77
蜂糕	77
豆腐	77
麻腐	77
粉皮	78
粉条	78
豆	78

第三篇 菜 部

荤 辛 类

松	81
芥	81
白芥	82
芥	83
菜	84
香	86
韭	87
山韭	88
葱	88
山葱	91
葫葱	91
薤	91
蒜	92
山蒜	92
葫	93
芸	94
萝卜	95
芹	95
水芹	96

藟	96
马藟	96
罗藟	97
白花菜	97
辣米菜	98
生姜	98
茼蒿	99
邪蒿	99

桑 滑 类

苜蓿	100
苋	100
马齿苋	101
苦菜	102
白苣	103
莴苣	103
水苦蕒	104
菠薐菜	104
薤菜	104
东风菜	105
菁菜	105
地瓜儿	105
睡菜	106
藏菜	106
芥	106
繁缕	107
鸡肠草	107
翻白草	108
蒲公英	108
黄瓜菜	109
生瓜菜	109
落葵	110
藜菜	110
蕨	111
水蕨	111
茅蒿菜	112
鸡侯菜	112
孟娘菜	112

薇	112
翅 摇	112
鹿 藿	112
灰涤菜	113
藜	113
秦荻藜	113
醍醐菜	114
芋	114
土 芋	115
薯 蕷	115
零余子	115
甘 薯	116
百 合	116
山 丹	117
草石蚕	117
豆芽菜	118
萱 草	118
藕丝菜	118
金针菜	118
菰 笋	119
竹 笋	119
桃竹笋	119
油 菜	120
白 菜	120
黄芽菜	120
莫 菜	120

瓜 菜 类

冬 瓜	120
瓜 练	121
瓜 皮	121
南 瓜	122
越 瓜	122
胡 瓜	123
丝 瓜	123
苦 瓜	125
茄	126
壶 卢	127

水 菜 类

紫 菜	129
石 莼	129
石花菜	129
鹿角菜	129
龙须菜	130
海 藻	130

菌 蕈 类

灵 芝	130
青 芝	130
赤 芝	131
黄 芝	131
白 芝	131
黑 芝	131
紫 芝	131
木 耳	131
杉 菌	133
香 蕈	133
葛花菜	133
天花蕈	133
蘑菇蕈	133
鸡 菌	133
舵 菜	134
土 菌	134
竹 蓐	134
地 耳	134

第四篇 鳞 部

鱼 类

鲤 鱼	137
鲢 鱼	138
鳙 鱼	139
鳊 鱼	139
鲩 鱼	139
青 鱼	139

竹 鱼	140
鳊 鱼	140
白 鱼	140
石首鱼	141
鲚 鱼	141
江 鲚	141
鲢 鱼	142
嘉 鱼	142
鲳 鱼	142
鲫 鱼	142
魮 鱼	144
鲈 鱼	144
鳊 鱼	145
鲨 鱼	145
石斑鱼	145
鲛 鱼	145
鲈残鱼	146
金 鱼	146

无 鳞 鱼 类

鳢 鱼	146
鳊 鱼	147
鳊 鱼	148
泥 鳅	149
黄 鱼	149
人 鱼	150
鲩 鱼	150
河 豚	150
海豚鱼	150
比目鱼	151
鲛 鱼	151
乌贼鱼	151
章 鱼	152
海鹦鱼	152
文鳐鱼	153
水 母	153
虾	153
海 虾	154

鲍 鱼	154
-----	-----

蛇 类

蚺 蛇	154
鳞 蛇	155
白花蛇	155
乌 蛇	156
金 蛇	157
水 蛇	157
黄颌蛇	157
蝮 蛇	158

第五篇 兽 部

畜 类

豕	161
狗	167
猫	170
羊	171
黄 羊	177
牛	177
牛 黄	180
马	182
驴	186
骡	188
驼	189

兽 类

狮	190
虎	190
豹	193
象	194
犀	195
牦 牛	196
野 马	196
野 猪	196
豪 猪	197
熊	198



羚羊	200
山羊	201
鹿	202
麝	205
灵猫	206
狸	206
风狸	208
狐	208
貉	210
狗獾	210
獾	211
木狗	211
豺	212
狼	212
兔	213
水獭	215

第六篇 禽 部

原 禽 类

鸡	219
雉	225
山鸡雉	226
鹌 鹑	226
竹 鸡	227
秧 鸡	227
晏 鸟	227
鸽 雀	227
雀	228
蒿 雀	230
燕 雀	230
伏 翼	230

水 禽 类

鹤	232
鹳	232
鹅	233
雁	234

鸽	234
鸪	235
鹭	235
鳊	236
鳊 鳊	237
鳊	237
鸬 鹚	237
鸬 鹚	237
鱼 狗	238
翡翠	238

林 禽 类

斑 鸠	239
布 谷	239
青 雀	239
鸪 鹚	240
百 舌	240
鸪 鹚	240
啄木鸟	241
慈 乌	241
乌 鸦	242
鹌 鹑	242
山 鹑	243
杜 鹃	243
鸪 鹚	243

山 禽 类

孔 雀	243
火 鸡	244
鹰	244
雕	245
鸢	246

第七篇 味 部

造 酿 类

酒	249
菊露酒	250

食用本草全集

ZUIXIN SHIYONG BENCAO QUANJI

槽底酒	251
白酒	251
社坛余乍酒	251
豆淋酒	255
烧酒	256
葡萄酒	257
醋	257
酱	259
榆仁酱	260
糟	260
饴糖	260
沙糖	261
石蜜	262
豆豉	262

芬香类

白檀香	263
桂花	263
玫瑰	263

调任类

秦椒	264
蜀椒	265
崖椒	266
蔓椒	267
地椒	267
胡椒	267
山胡椒	269
吴茱萸	269
食茱萸	270
辣火	270
盐麸子	270
酸角	272
咸草	272
醋林子	272
番椒	272
茴香	272
蒟蒻	274

缩砂密	274
白芷	275
山柰	276
廉姜	276
山姜	277
高良姜	277
益智子	278
荜茇	278
芥辣	279

杂类

麻油	280
菜油	280
豆油	280
食盐	281
戎盐	281
光明盐	281
卤盐	282
酪	282
酥	282
醍醐	283
乳腐	283
蜂蜜	283
茶	284
杏仁	285
青盐陈皮	285
梅苏	286

第八篇 介部

龟鳖类

水龟	289
肉	289
秦龟	290
灵龟	290
龟筒	291
绿毛龟	291
鳖	291



纳 鳖	294
能 鳖	294
電	294
蟹	294

蚌 蛤 类

牡 蛎	295
蚌	296
马 刀	297
蚬	297
真 珠	298
蛤 蜊	298
壳 粉	298
车 螯	299
紫 贝	299
淡 菜	299
海 螺	300
甲 香	300
田 螺	300
蜗 赢	301
海 蛎	301
海 月	302

第九篇 水 部

天 水 类

半天河	305
立春雨水	305
梅雨水	305
液雨水	305
潦 水	305
雹	306
夏 冰	306
露 水	306
冬 霜	306
甘 露	307
明 水	307
屋漏水	307

地 水 类

流 水	308
井泉水	308
玉井水	309
醴 泉	309
山岩泉水	310
寒泉水	310
碧海水	310
乳穴水	310
节气水	310
盐胆水	311
生熟汤	312

第十篇 草 部

山 草 类

人 参	315
甘 草	316
黄 精	317
黄 耆	317
白 术	318
黄 连	318
胡黄连	319
莽 尼	320
桔 梗	320
黄 芩	321
长 松	322
秦 艽	322
地 榆	323
萎 蕤	324
肉苁蓉	324
独 活	324
天 麻	325
龙 胆	325
柴 胡	326
前 胡	327
防 风	327

食用本草全集

ZUIXIN SHIYONG BENCAO QUANJI

升麻	328
知母	329
远志	329
丹参	330
三七	331

隔草类

白蒿	331
恶实	332
苍耳	333
何首乌	335
土茯苓	336
木莲	337
益母草	337
甘蕉	338
车前草	339
金盏草	339
火炭母草	340
益母草	340
艾	341
鸡冠	342
苎麻	342
菊	343
地黄	344
熟地黄	344
天名精	345
牛膝	346
紫菀	347
淡竹叶	347
葵	348
菟葵	348
龙葵	349
龙珠	350
酸浆	350
败酱	350
迎春花	351
款冬花	351
紫花地丁	352

水蓼	353
荭草	353
海根	354
甘藤	354
木贼	354
灯心草	355

芳草类

川芎	355
当归	356
豆蔻	357
假苏	357
薄荷	358
积雪草	359
苏	360
水苏	361
莽苳	361
瑞香	362
茉莉	362
郁金香	362
薰草	362
兰草	363
泽兰	363
马兰	364
芍药	364
郁金	365
五味子	365

蔓草类

葛	366
寒莓	367
覆盆子	368

水草类

水萍	369
苹	369
萍蓬草	370
荇菜	370
莼	370

食用本草全集

食用本草全集

水藻	371
海藻	371
昆布	371
海带	371
越王余算	371
水松	372

苔草类

陟厘	372
干苔	372
石蕊	373

石草类

石韦	373
景天	373
酢浆草	374
仙人草	374
石斛	375

毒草类

鬼芋	375
凤仙	376

大戟	376
甘遂	377
附子	378

第十一篇 本草纲目序例

服药忌食	381
饮食相克	381
妊娠禁忌	382
五味宜忌	383
五味偏胜	383
相反诸药	384
李东垣随证用药凡例	384
陈藏器诸虚用药凡例	384
加工食物的方法	385
各种有毒,食用害人的果	385
各种有毒,食用害人的鱼	385
各种有毒,食用害人的鸟	385
各种有毒,食用害人的兽	385
孙真人逐月调养事宜	386

ZUIXIN SHIYONG BENCAO QUANJI

第一篇 果部



五果类

李



李

【释名】 又

名叫嘉庆子。核小而肉厚，姑苏有南居李，还有绿李、黄李、紫李、牛李、水李都甘美好吃。山上的野李味道苦，

但它的核仁能作药用。李时珍说：李，绿叶白花，树的存活期很长，有近百个品种。它的产地有武陵、房陵等。

【采集加工】 现代的人将李子用盐晒、糖藏、蜜饯等方法制成干果，惟有晒干的白李有益。制作方法：六、七月，李子色黄时摘下，加盐揉搓去汁，再和盐晒，最后剥去核晒干即可。用它来下酒和供陈设均佳。

【性味】 味苦、酸，性温，无毒。

【功效主治】 去骨节间劳热。肝有病的人宜于食用。晒干后吃，去痼热，调中。不能经常吃，会使人发热。喝水前吃李会使人发痰症。不能与麻雀肉同时吃。合蜜吃，会损五脏。在水中不下沉的李有毒，食用害人，不能吃。

►核仁

【性味】 味苦，性平，无毒。

【功效主治】 主治摔跌引起的筋折骨伤，骨痛瘀血。使人颜色好，治女子小腹胀满，利小肠，下水气，除浮肿，治面上黑斑。

►根白皮

【性味】 性大寒，无毒。

【功效主治】 主治糖尿病和尿崩症引起的消渴，止腹气上冲引起的头昏目眩。治小儿高热，解丹毒。煎水含漱，治牙痛。煎汤饮服，治赤白痢。烤黄后煎汤，次日再饮，治女人突然带下赤白。

►花

【性味】 味苦，香，无毒。

【功效主治】 将它制成末洗脸，使人面色润泽，去粉刺黑斑。

►叶

【性味】 味甜，酸，性平，无毒。

【功效主治】 主治小儿壮热，疟疾引起的惊痫，则煎汤洗身，效果良好。

►树胶

【性味】 味甘，性寒，无毒。

【功效主治】 主治目翳，镇痛消肿。

【附方】

治蝎子咬：将苦李仁嚼烂涂在