

药补不如食补



YAOBU BURU
SHIBU

韩公羽 沈企华 韩绍玫 ◎ 编著



中国书籍出版社

药补不如食补

韩公羽 沈企华 韩绍玫 编著

中国书籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

药补不如食补 / 韩公羽, 沈企华, 韩绍玫编著. —北京:
中国书籍出版社, 2007. 10
ISBN 978 - 7 - 5068 - 1582 - 6

I. 药… II. ①韩… ②沈… ③韩… III. 植物药—药用价
值 IV. R282. 71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 114242 号

责任编辑 / 毕 磊

责任印制 / 熊 力 武雅彬

封面设计 / 周周设计局

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址: 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话: (010)51259192(总编室) (010)51259186(发行部)

电子邮箱: chinabp@vip.sina.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京京海印刷厂

开 本 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张 / 4.5

字 数 / 106 千字

版 次 / 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印 数 / 0001 - 3000 册

定 价 / 10.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

有许多食用植物也是药用植物。如大蒜治痢、山楂降脂、生姜驱寒、慈姑清热等，因此有“医食同源”“药补不如食补”之说。

人类的药物知识，可以追溯到远古时代，人们在寻找食物的同时也发现了许多有治疗作用的植物。由于药物中草类占大多数，所以记载药物的书籍便称为“本草”。我国最早的本草书为《神农本草经》，作者不详，根据其中记载的地名判断，可能是东汉时代编写的，收载药物 365 种。到了南北朝，陶弘景写有《本草经集注》，增加汉、魏以来所用新药 365 种，称为《名医别录》，丰富了原来的内容。到了唐代，由官方增修的《新修本草》，增加新药 114 种。以上为我国古代药物知识的三次总结，以后每隔一定时间，由于药物知识不断丰富，便有新的总结出现。如宋代的《开宝本草》、《嘉祐补注本草》。到了北宋后期，唐慎微编成了《经史证类备急本草》（简称《证类本草》），品种大有增加。明代李时珍在《证类本草》的基础上，大加扩充，经过三十多年的努力，编成《本草纲目》一书，于 1596 年刊行。该书总结了 16 世纪以前我国人民的药物知识，并作了很大发展，共收药物 1892

种。由汉到清，本草著作不下百余种，各有所长，但具有总结性的首推上述七书。

解放后，党和政府对祖国医药遗产极为重视，建立中药和药用植物等的研究机构，培养了大量的专业人才，进行了调查和研究工作，出版了大量的专刊、专著，取得了很大的成绩。作者乃不揣浅陋，选择食用植物中具有药用价值的植物药汇集介绍，对开发新药或保健品类方面提供线索，说不定有借鉴意义，惟欠妥与讹误之处，想必难免，尚望我国药学专家指正。

编者

2007年6月20日

目 录

一、藻菌类

昆布（海带）	2
苔菜	2
葛仙米	3
紫菜	3
香菇	4
银耳（白木耳）	5
黑木耳	5

二、瓜 类

西瓜	8
南瓜	8
冬瓜	9
黄瓜	9
甜瓜	9
苦瓜	10
菜瓜	11

葫芦	12
罗汉果	13
丝瓜	13
番木瓜	13
木瓜	14

三、花、果类

金针菜	16
松花粉	16
薜荔果	17
梨	17
苹果	18
梅	18
金樱子	19
山里红	20
山楂	20
葡萄	21
香蕉	21
橘	22
柠檬	23
甜橙	23
金桔	24
香橼	24
柚	25
橄榄	26

猕猴桃	26
芒果	27
阳桃	27
杨梅	28
荔枝	28
桑椹	29
无花果	29
板栗	30
茅栗	30
柿	31
菱	31
椰子	32
番茄	32
茄子	34
辣椒	34
小茴香	35

四、种子类

白果	38
核桃	38
龙眼	39
芡实	40
黑芝麻	40
榧子	41
槟榔	41

杏仁	42
莲子	43
芥子	43
向日葵	44
花生米	44
黄豆（大豆）	45
刀豆	47
白扁豆	47
豇豆	48
赤豆	48
绿豆	49
菜豆（四季豆）	49
蚕豆	50
松子	50
咖啡	50
可可	51

五、青菜类

菠菜	54
芹菜	54
黄芽白菜	55
水芹菜	55
茺荬	55
莙苣菜	56
灰茺菜（藜）	56

芥菜	57
薤菜 (空心菜)	57
油菜 (芸苔)	58
小白菜	58
芥菜	59
甘蓝 (包心菜)	59
韭菜	59
茭白	60
香椿	60
马兰	61
莴苣 (莴笋)	61
艾叶	62
马齿苋	62
紫云英	63
苜蓿	64
竹笋	64
芦笋	65
蕹菜 (蓴)	66

六、蔬菜的根和根茎类

菊芋 (洋姜)	68
土豆 (马铃薯)	68
草石蚕 (甘露子)	69
胡萝卜	69
芜菁	70

藕	71
苋菜	71
刺苋	72
生姜	72
洋葱	73
葱	74
胡葱	75
大蒜	75
薤白	76
芋头	77
山药	77
慈姑	78
荸荠	78

七、瓜果蔬菜的附带品类

西瓜霜（西瓜白霜）	80
西瓜黑霜	80
西瓜翠衣	81
南瓜子	81
南瓜蒂、根、藤	81
冬瓜皮	82
丝瓜络	82
丝瓜种子	83
丝瓜根	83
丝瓜藤	83

丝瓜叶	84
瓜蒂 (苦丁香)	84
葡萄籽及葡萄果皮	85
荔枝核	85
柿霜	86
柿蒂	86
樱桃叶	86
樱桃核	87
柠檬叶	87
柠檬皮 (果皮)	87
柠檬根	87
橘皮 (陈皮)	88
橘核	88
橘络	89
橘叶	89
青皮	89
莲心	90
石莲子	90
莲房	90
莲须	91
莲叶	91
莲梗	91
荷花 (莲花)	92
藕节	92
蚕豆的豆荚、梗、叶	92

绿豆衣	93
刀豆壳、根	93
韭菜子	93
枇杷叶膏	94

八、可食可药用品类

青蒿	96
黄精	97
红枣	99
薏苡仁（米仁）	99
鱼腥草	100
薄荷	101
百合	101
决明子	102
菊花	102
槐花	103
桑椹蜜膏	104
雪梨膏	104
茶叶	105
桑茶	106
黑大豆	107
桔梗	107

九、调味料与药用类

桂皮（天竺桂）	110
---------------	-----

八角茴香	110
胡椒（白胡椒、黑胡椒）	110
花椒	111
桂花（木犀）	111
玫瑰花	111
月季花	112
茉莉花	112
绿薄荷（留兰香）	112
甘草	113
姜黄活性成分姜黄素	114

十、亦食亦药与养生

春天宜多吃红枣	116
春季食粥宜养生	116
夏天可饮鲜菜汁	117
消暑的绿豆汤	118
夏天也能进补	119
麦门冬（麦冬）	120
酸枣仁	120
石莲子	121
五味子	121
连翘	121
玉竹	122
人参	122
西洋参	123

党参	123
太子参	123
人参	124
当归	125
地黄	126
秋季“九饮”防感冒	127
秋季茶疗养生	128
冬季感冒生姜食疗	129
甘蔗	130

一

藻菌类



中国科学院植物研究所

植物研究所

植物研究所

昆布（海带）

为褐藻类翅藻科植物昆布（*Ecklonia kurome* Okam.）群带菜 [*Undaria pinnatifida* (Harv.) Suring] 和昆布科植物海带（*Laminaria japonica* Aresch.）的叶状体。

〔成分〕 含碘、藻胶酸（alginic acid）、氨基酸、多聚糖、藻氨酸（laminine）、昆布糖（laminarin）、无羁萜等。

〔作用与用途〕 海带含碘，对缺碘性甲状腺肿有治疗作用。

藻胶酸能与小白鼠体内的放射性物质锶、镭结合，成为不溶解的化合物。当锶被肠壁吸收以前，服用藻胶酸有预防白血病的作用。镭为引起“骨痛病”的原因，故藻胶酸有防治“骨痛病”的可能性。藻胶酸钠盐有止血作用。

本品性味咸、寒。有消痰、软坚、散结等功效，适用于甲状腺肿大、慢性气管炎、淋巴结核等疾病。一般用量2~3钱。

苔 菜

为石莼科植物条浒苔 [*Enteromorpha clathrata* (Roth.) Grev.] 的藻体。

〔作用与用途〕 本品性味咸、寒。有软坚、消结、化痰