



新编 本草

一本通

XINBIAN BENCAO
YIBENTONG

李伟 樊小燕◎主编

内蒙古大学出版社



新编 本草

一本通

XINBIAN BENCAO
YIBENTONG

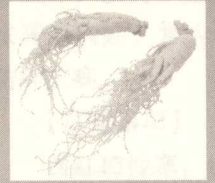
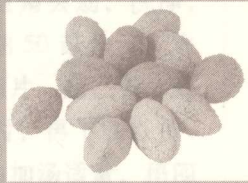
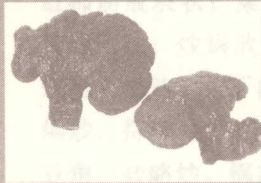
李伟 樊小燕◎主编

内蒙古大学出版社

新编一本通系列丛书

新编本草一本通

Xinbian Bencao Yibentong



李 伟 樊小燕 主编

内蒙古大学出版社

R281.3
L1.2

图书在版编目(CIP)数据

新编本草一本通/李伟,樊小燕主编. —呼和浩特:内蒙古大学出版社,2007.4

(新编一本通系列丛书)

ISBN 978-7-81115-106-0

I. 新... II. ①李...②樊... III. 本草纲目-基本知识
IV. R281.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 057910 号

书 名	新编一本通系列丛书
主 编	李 伟 樊小燕
责任编辑	石 斌
出 版	内 蒙 古 大 学 出 版 社 呼和浩特市大学西路 235 号(010021)
发 行	内蒙古新华书店
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	710×1000 1/16
印 张	180
字 数	2700 千
版 期	2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-81115-106-0
定 价	238.80 元(全六册)

前言

《本草纲目》是我国明代医学家李时珍以毕生精力编著的一部不朽巨著，从它面世之日起，就一直为人们所珍爱，今天，它的光彩依然没有因时光的流逝而暗淡。

我们收集了《本草纲目》的各种版本，选择编辑了离我们的生活比较近的、实用性强的疗方，并且对其顺序做了比较大的调整，把我们的主要食品——菜部、果部、谷部放在前面，并做为重点，本书详细地介绍了它们的食用价值和加工方法及治疗病方。我们知道每种食物对人的补益作用都不同，但我们如果了解了它对人的作用，不是就能更好地利用它了吗？

我们在编辑的过程中，对现今已不常用的，例如：水部、人部、石部也选其一小部分，作为点缀，以保证书的基本完整。

本书的特点是把原来的文言改成“白话”文，使之通俗易懂，接近大众，实用性强。

由于我们业务水平有限，在编辑过程中不可避免地存在着一些缺点和错误，请读者指正。

编者



目 录

卷一 序 例

服药忌食	3
饮食相克	3
妊娠禁忌	4
五味宜忌	5
五味偏胜	5
相反诸药	5
李东垣随证用药凡例	6
陈藏器诸虚用药凡例	6
加工食物的方法	6
各种有毒、食用害人的果	7
各种有毒、食用害人的鱼	7
各种有毒、食用害人的鸟	7
各种有毒、食用害人的兽	7
孙真人逐月、调养事宜	7

卷二 主 治

脾胃	11
反酸	11
噎膈	11

反胃	11
呕吐	12
泄泻	12
痢	12
疟	13
心下痞满	13
胀满	13
黄疸	13
脚气	14
痿	14
转筋	14
咳逆	14
咳嗽	14
虚损	15
寒热	15
吐血、鼻出血	15
牙齿出血	15
咳血	16
诸汗	16
健忘	16
诸风	16
痉风	17
项强	17
癫痫	17
伤寒热病	17



瘟疫	18
暑	18
湿	18
火热	18
诸气	18
痰饮	19
丹毒	19
瘰疬疣痣	19
瘰癧	19
痈疽	20
诸疮	20
跌仆折伤	20
妇女经水	20
崩中漏下	20
胎前	20
产难	21
产后	21
阴病	21
小儿初生诸病	21
惊悸	21
烦躁	21
失眠	22
多眠	22
消渴	22
遗精梦泄	22
赤白浊	22
溲数遗尿	23
小便血	23
阴痿	23
强中	23
阴囊痒	23
大便燥结	23
脱肛	24
痔漏	24

下血	24
瘀血	24
肠鸣	25
心腹痛	25
胁痛	25
腰痛	25
疝气	25
痛风	26
头痛	26
眩晕	26
眼目	26
耳	27
面	27
鼻	27
唇	27
口舌	27
咽喉	28
声音	28
牙齿	28
须发	28
狐臭	28

卷三 水 部

天水类

半天河	31
立春雨水	31
梅雨水	31
液雨水	31
潦水	31
雹	32
夏冰	32
露水	32



卷四 木部

香木类

柏	43
松	44
杉	45
桂	45
木兰	46
沉香	46
丁香	47
檀香	48
楠	48

乔木类

椿樗	49
梧桐	49
白杨	50
榆	50
槐	51
檀	52
杜仲	52
合欢	52
皂荚	53
无患子	54
无食子	54
诃黎勒	54
桦	55
柳	55
柳花	56
茺萸	56
棕榈	57

繁露水	33
冬霜	33
冬冰水	33
腊雪	33
腊雪水	33
甘露	34
明水	34
屋漏水	34

地水类

流水	34
千里水	34
东流水	34
甘烂水	34
顺流水	35
逆流水	35
池沼水	35
井泉水	35
玉井水	36
醴泉	36
山岩泉水	36
寒泉水	36
温汤水	37
碧海水	37
乳穴水	37
节气水	37
盐胆水	38
卤水	38
热汤	38
生熟汤	39



灌木类

桑	57
枳	59
酸枣	59
金樱子	60
冬青	60
南烛	61
五加皮	61
苦楝子	62
黄檗	62
巴豆	62
没药	63
阿魏	63
芦荟	63
枸杞	63
石南	65
山茶	65

寓木类

茯苓	66
琥珀	67

卷五 谷 部

稻 类

粳	71
浙二泔	71
稻	72
粳	73

稷粟类

稷	73
---------	----

黍	74
蜀黍	74
玉蜀黍	75
粱	75
粟	76
稗	77
狼尾草	77
菰米	78
蓬草子	78
薏苡	78
罌子粟	79
阿芙蓉	79

麦 类

小麦	80
麦粉	81
麦	81
麦奴	81
大麦	82
雀麦	82
荞麦	83
苦荞麦	84

麻 类

胡麻	84
白油麻	84
青蓑	85
大麻	85
麻仁	86
麻勃	86

菽豆类

大豆	87
黄大豆	88
赤豆	88



绿豆	90
白豆	91
豌豆	91
蚕豆	92
豇豆	92
扁豆	93
毛豆	93
刀豆	93
黎豆	94

腌造类

陈廩米	94
藁米	94
稻藁	94
粟藁	95
麦藁	95
酒曲	95

炊蒸类

饭	96
飧饭	96
粥	96
糕	97
粽	97
寒具	97
蒸饼	98
馒头	98
馄饨	98
油堆	98
蜂糕	98
豆腐	99
麻腐	99
粉皮	99
索粉	99

豆炙	99
----------	----

卷六 菜部

荤辛类

菰	103
芥	103
白芥	104
芜菁	104
莱菔	105
香荳	107
韭	108
山韭	109
葱	109
山葱	112
葫葱	112
薤	112
蒜	113
山蒜	114
葫	114
芸苔	115
胡萝卜	116
芹菜	117
藟	117
紫藟	118
马蕲	118
罗勒	118
白花菜	119
辣米菜	119
生姜	119
茼蒿	120



邪蒿 121

柔滑类

苜蓿 121

苋 121

马齿苋 122

苦菜 123

白苣 124

莴苣 124

水苦葵 124

菠菜 124

蕹菜 125

东风菜 125

菁菜 125

地瓜儿 125

睡菜 126

藏菜 126

芥 126

繁缕 127

鸡肠草 127

翻白草 128

蒲公英 128

黄瓜菜 129

生瓜菜 129

落葵 129

蕺菜 130

蕨 130

水蕨 131

茅膏菜 131

鸡侯菜 131

孟娘菜 131

薇 131

翘摇 132

鹿藿 132

灰涤菜 132

藜 132

秦艽藜 133

醍醐菜 133

芋 133

土芋 134

薯蓣 134

零余子 135

甘薯 135

百合 135

山丹 136

草石蚕 136

豆芽菜 137

萱草 137

藕丝菜 137

金针菜 137

菰笋 137

竹笋 138

桃竹笋 138

油菜 138

白菜 138

黄芽菜 139

莫菜 139

瓜菜类

冬瓜 139

南瓜 140

越瓜 141

胡瓜 141

丝瓜 142

苦瓜 143

茄 144

葫芦 145

瓠子 146



水菜类

紫菜	146
石莼	147
石花菜	147
鹿角菜	147
龙须菜	147
海藻	148

芝类

灵芝	148
青芝	148
赤芝	148
黄芝	149
白芝	149
黑芝	149
紫芝	149
木耳	149
杉菌	151
香蕈	151
葛花菜	151
天花蕈	151
蘑菇蕈	151
鸡菌	151
舵菜	152
土菌	152
竹蓐	152
苦竹肉	152
地耳	152
石耳	153

卷七 果部

五果类

李	157
---	-----

杏	158
巴旦杏	159
梅	160
白梅	160
榔梅	161
桃	161
桃泉	162
栗	163
枣	164
仙枣	165
红枣	166

山果类

梨	166
鹿梨	167
棠梨	167
海红	167
木瓜	167
楂子	168
山楂	168
庵罗果	169
柰	169
林檎	169
柿	170
烘柿	170
卑柿	171
君迁子	172
安石榴	172
橘	173
柑	174
橙	174
柚	175
枸橼	175
金橘	175
枇杷	175



杨梅	176
樱桃	177
银杏	177
核桃	178
榛	179
阿月浑子	179
橡实	179

夷果类

荔枝	180
龙眼	181
龙荔	181
橄榄	181
木威子	182
庵摩勒	182
毗梨勒	182
五敛子	183
五子实	183
榧实	183
海松子	183
槟榔	184
大腹子	184
椰子	185
无漏子	185
桃椰子	185
莎木面	186
菠萝蜜	186
无花果	186
古度子	187
韶子	187
马槟榔	187
枳椇	187

瓜果类

甜瓜	188
西瓜	189

葡萄	189
婴奥	189
猕猴桃	190
甘蔗	190

水果类

莲藕	191
芡实	192
芡实	193
乌芋	193
慈姑	194

卷八 火 部

阳火、阴火	197
炭火	197
栎炭火	197
火针	198
烛炷	198

卷九 草 部

山草类

人参	201
甘草	201
黄精	202
黄芪	203
白术	203
黄连	204
胡黄连	205
芥尼	205
桔梗	206
黄芩	206



长松	207
秦艽	208
地榆	208
萎蕤	209
肉苁蓉	209
独活	210
天麻	210
龙胆	211
柴胡	211
前胡	212
防风	212
升麻	213
知母	214
远志	214
丹参	215
三七	215

隔草类

白蒿	216
恶实	217
苍耳	218
何首乌	220
土茯苓	221
木莲	221
荳	222
甘蔗	222
车前草	223
金盏草	224
火炭母草	224
益母草	224
艾	225
鸡冠	226
苎麻	226
菊	227
地黄	228

天名精	229
牛膝	230
紫菀	231
淡竹叶	232
葵	232
菟葵	232
龙葵	233
龙珠	233
酸浆	234
败酱	234
迎春花	235
款冬花	235
紫花地丁	236
水蓼	236
荳草	236
海根	237
甘藤	237
木贼	237
灯心草	238

芳草类

川芎	238
当归	239
豆蔻	240
假苏	240
薄荷	241
积雪草	242
苏	243
水苏	243
芥苳	244
瑞香	244
茉莉	244
郁金香	244
薰草	245
兰草	245



泽兰	245
马兰	246
白芷	246
芍药	247
郁金	247
五味子	248

蔓草类

葛	249
寒莓	250
覆盆子	250

水草类

水萍	251
苹	252
萍蓬草	252
苕菜	253
莼	253
水藻	253
海藻	253
昆布	254
海带	254
越王余算	254
水松	255

苔草类

陟厘	255
干苔	255
石蕊	256

石草类

石韦	256
景天	256
酢浆草	257
仙人草	257
石斛	257

毒草类

鬼芋	258
凤仙	258
大戟	259
甘遂	259
附子	260
半夏	261

癌症草药方

一、胃癌草药方	263
二、肝癌草药方	263
三、肺癌草药方	263
四、食道癌草药方	264
五、直肠癌草药方	264
六、子宫癌草药方	265
七、乳腺癌草药方	265

卷十 虫 部

蟾蜍	269
蟾酥	269
蛤蟆	269
蛙	270
蚯蚓	270
蜗牛	271
蜜蜂	271
土蜂	271
大黄蜂	272
蚕	272
雪蚕	273
海参	273
青蚧	273
夹蝶	273
蜻蛉	274

蜚蠊 274

蚱蜢 274

卷十一 味 部

造酿类

酒	277
三白酒	277
金盘露	277
麻姑酒	277
秋露白	277
金陵瓶酒	278
绿豆酒	278
苏州小瓶酒	278
襄陵酒	278
蕙苡酒	278
哑嘛酒	278
菊露酒	278
槽底酒	278
白酒	279
社坛余乍酒	279
屠苏酒	279
逡巡酒	279
烧酒	284
葡萄酒	284
醋	284
酱	285
榆仁酱	286
糟	286
饴糖	287
砂糖	288
石蜜	288
豆豉	289

芬香类

白檀香	289
桂花	290
玫瑰	290

调饪类

秦椒	291
蜀椒	291
崖椒	293
蔓椒	293
地椒	293
胡椒	293
山胡椒	294
吴茱萸	294
食茱萸	295
辣火	295
盐麸子	295
酸角	296
咸草	296
醋林子	296
番椒	296
茴香	296
蒟萝	297
缩砂蜜	297
白芷	297
山柰	298
廉姜	298
山姜	298
高良姜	298
益智子	299
茱萸	299
芥辣	299

杂 类

麻油	300
----------	-----



菜油	300
豆油	300
食盐	300
戎盐	301
光明盐	301
卤盐	301
酪	302
酥	302
醍醐	302
乳腐	303
蜂蜜	303
茶	303
杏仁	304
青盐陈皮	304
梅苏	304

卷十二 人 部

爪甲	307
牙齿	307
人尿	307
乳汁	308
妇女月水	309
人血	309
人精	309
口津唾	310
人汗	310
眼泪	310
人气	310
人胞	311
胞衣水	311

卷十三 兽 部

畜 类

豕	315
狗	320
猫	322
羊	323
黄羊	327
牛	328
牛黄	330
马	332
驴	335
骡	337
驼	337

兽 类

狮	338
虎	338
豹	340
象	341
犀	342
牦牛	343
野马	343
野猪	344
豪猪	344
熊	345
羚羊	346
山羊	347
鹿	347
麝	349
灵猫	350
狸	350
风狸	351