

苗明三 / 主编

食疗

中药药理学

科学出版社



食疗中药药理学

苗明三 主编

科学出版社

2001

内 容 简 介

本书对常用 500 余味食疗中药从化学及营养成分、药理研究、临床报道、配伍应用、药用验方、饮食禁忌等方面进行系统论述,重点突出药食同用之品的药理研究、临床报道及化学、营养成分等。其书所选药味常用,资料全面、新颖,并给出参考文献和出处,既可供研究时参阅,也可作为日常应用时的指导。其现代研究有助于人们对食疗中药的正确认识及选择应用。

本书可供从事中药教学、研究、经营、生产等方面的工作人员,高年级的学生、研究生及中医爱好者选用。

图书在版编目(CIP)数据

食疗中药药理学/苗明三主编. -北京:科学出版社,2001.1

ISBN 7-03-008876-X

I. 食… II. 苗… III. ①中药学②食物疗法 N. R28

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 72046 号

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号
邮政编码:100717

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2001 年 1 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2001 年 1 月第一次印刷 印张: 46 3/4

印数: 1—3 000 字数: 1 542 000

定价: 77.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈北燕〉)

《食疗中药药理学》编写人员

主 编 苗明三

副主编	郭盛典	张伟奇	王会森	王东青
	宋丽丽	郭淑丽	张向勇	高立新
	田方利	王锦爱	张晓利	宋光临
	张社会	张志杰	张孝祯	伏晓
	娄素琴	唐艳芳	张伟	李明魁
	戴洪建	秦洛宜	赵绍营	陈刚

编 委	邓苏平	余运平	刘伍振	吕卫华
	郭盛典	张伟奇	王会森	王东青
	宋丽丽	郭淑丽	张向勇	高立新
	田方利	王锦爱	张晓利	宋光临
	张社会	张志杰	张孝祯	伏晓
	娄素琴	唐艳芳	张伟	李明魁
	赵绍营	陈刚	秦洛宜	戴洪建

前 言

源远流长的祖国医药学,是中华民族辉煌灿烂的传统文化和科学技术中的一颗璀璨瑰宝,中医药学伴随着人类文明的开始而兴起,医与人类同步,药与食品同源。随着社会的发展、科学知识的普及、文明程度的提高,养生保健、寓健康于饮食,愈来愈受到大众关注,而可食可药之品则是其主体。

当前回归大自然、返朴归真是人们追求之时尚,与大自然联系更密切的中药之研究与应用,将是当今国内乃至世界范围普遍关注的课题。虽然近代分子水平基础上的生物学知识突飞猛进之发展,生物技术也迭创令人振奋的成果,人体基因测序的完成等,将给医药界带来巨大的冲击和曙光。但作为另一种文化体系的科学结晶之中医药,在新世纪仍保持着强大生命力,并正逐步走出国门,成为世界之医药。在世界各种医学体系的相互撞击和磨合中,中医药作为保健强身之作用,更具优势。由于中医药起源的特点,许多中药在我国历史上已作为食用或食补常用或本身就是食物,既有其黄芪、当归、枸杞用于食补,也有人参、鹿茸等药性强烈之品作为日常食补之用,更有山药、山楂、百合本身就是食品;同时日常生活之食品鸡鸭鱼肉、瓜果梨枣,虽是食品,但有温热寒凉之别、清浊补泻之分,食品用在妙处,确有药品之功。这些既可作药又可食用、或有食用习惯之中药、或有一定功效之食物,是一类特殊中药。本书精选 500 余种此类中药,分别从化学及营养成分、药理研究、临床应用、药用验方、饮食禁忌等几个方面重点介绍。另对个别虽内服有毒,但用在妙处,疗效独特之中药,也作了介绍。力求反映该部分特殊中药研究应用之全貌。它山之石可以攻玉,期望本书之出版,能为中医药研究成果被更加广泛应用,为大众饮食保健作出应有的贡献。

此外需要说明的是,本书中药是按中药名称的笔画顺序排列的,为便于读者查阅,在目录中按二划、三划、四划……进行了分类。每一味中药名称后括注该药的出处。

本书可供从事中医药人员、中西医结合人员医药研究及临床应用,可供中医药爱好者养生保健之用,也可作为中医药科普之用。

最后向书中所引用文献之作者致以崇高敬意,正是他们勤奋务实的工作,促进了中医药现代研究之繁荣。

苗明三

2000 年 6 月 1 日

于河南中医药大学

目 录

前言

二 划

刀豆(《救荒本草》)	1	八月札(《本草拾遗》)	12
人乳(《名医别录》)	2	八角茴香(《新修本草》)	12
人参(《神农本草经》)	3	九香虫(《本草纲目》)	12
丁香(《药性论》)	10		

三 划

小麦(《本草经集注》)	13	马齿苋(《本草经集注》)	35
小蓟(《名医别录》)	14	东风菜(《开宝本草》)	38
小茴香(《新修本草》)	16	山柰(《本草纲目》)	38
小巢菜(《食疗本草》)	18	山药(《神农本草经》)	39
大麦(《本草经集注》)	18	山姜(《本草经集注》)	42
大枣(《神农本草经》)	19	山楂(《新修本草》)	42
大黄(《本草经集注》)	23	山芝麻(《生草药性备要》)	46
大蓟(《名医别录》)	27	山茱萸(《神农本草经》)	47
大蒜(《名医别录》)	28	山慈菇(《本草拾遗》)	48
大头菜(《名医别录》)	33	土茯苓(《滇南本草》)	50
大腹皮(《名医别录》)	34	土鳖虫(《中药志》)	52
大鲰肉(《本草拾遗》)	35	女贞子(《神农本草经》)	53
马兰(《本草拾遗》)	35		

四 划

太子参(《本草从新》)	56	无花果(《救荒本草》)	57
无患子(《本草拾遗》)	57	木瓜(《雷公炮炙论》)	58

木耳(《神农本草经》)	59	天门冬(《神农本草经》)	80
木香(《神农本草经》)	61	天名精(《新修本草》)	81
木槿皮(《日华子本草》)	62	天花粉(《雷公炮炙论》)	82
木槿花(《日华子本草》)	62	火炭母(《图经本草》)	85
木芙蓉叶(《本草纲目》)	63	五味子(《神农本草经》)	85
水苏(《神农本草经》)	64	乌芋(《日用本草》)	89
水芹(《食疗本草》)	64	乌骨鸡(《本草纲目》)	89
水蓼(《新修本草》)	65	乌鸦肉(《嘉祐本草》)	90
毛豆(《本草纲目》)	66	乌贼骨(《神农本草经》)	91
牛肉(《名医别录》)	68	乌梢蛇(《开宝本草》)	91
牛蒡子(《名医别录》)	69	凤仙花(《救荒本草》)	93
牛膝(《神农本草经》)	71	升麻(《神农本草经》)	93
巴戟天(《神农本草经》)	74	火麻仁(《神农本草经》)	94
长松萝(《神农本草经》)	75	玉米(《本草纲目》)	95
车前子(《神农本草经》)	76	王不留行(《神农本草经》)	95
车前草(《名医别录》)	79	五加皮(《神农本草经》)	96
月季花(《本草纲目》)	80	化橘红(《识药辨微》)	97

五 划

白术(《陆川本草》)	97	白檀香(《名医别录》)	118
白头翁(《神农本草经》)	100	甘草(《神农本草经》)	119
白芍(《神农本草经》)	100	玉竹(《神农本草经》)	126
白杨(《新修本草》)	105	生瓜(《食物本草》)	128
白芷(《神农本草经》)	105	生姜(《本草经集注》)	128
白芥子(《名医别录》)	107	仙人掌(《纲目拾遗》)	132
白花菜子(《国药提要》)	109	龙齿(《神农本草经》)	133
白英(《神农本草经》)	109	龙骨(《神农本草经》)	133
白酒(《名医别录》)	109	龙葵(《新修本草》)	134
白菜(《名医别录》)	112	龙须菜(《本草纲目》)	136
白豆蔻(《开宝本草》)	114	龙眼肉(《神农本草经》)	136
白茅根(《本草经集注》)	114	丝瓜络(《本草纲目》)	139
白扁豆(《名医别录》)	115	平菇(《食疗本草》)	139
白蒿(《神农本草经》)	116	石耳(《日用本草》)	140
白僵蚕(《千金方》)	116	石花菜(《日用本草》)	140
白鲜皮(《神农本草经》)	118	石莼(《本草拾遗》)	141

石斛(《神农本草经》)	141	艾叶(《本草经集注》)	148
石蒜(《本草纲目》)	142	冬葵子(《神农本草经》)	150
石榴(《名医别录》)	144	冬瓜(《开宝本草》)	150
石楠叶(《神农本草经》)	145	冬青(《本草纲目》)	151
石菖蒲(《本草图经》)	145	冬虫夏草(《本草从新》)	155
甘蓝(《本草拾遗》)	147	田螺(《名医别录》)	161
甘蔗(《名医别录》)	147	代代花(《卫生部部颁标准》)	161

六 划

红花(《开宝本草》)	161	百部(《名医别录》)	202
红景天(《西藏常用中草药》)	165	竹沥(《名医别录》)	204
地丁(《千金方》)	169	竹茹(《名医别录》)	204
地龙(《神农本草经》)	170	竹笋(《名医别录》)	205
地耳(《名医别录》)	176	当归(《神农本草经》)	206
地黄(《神农本草经》)	176	合欢花(《本草衍义》)	219
地椒(《嘉祐本草》)	181	合欢皮(《本草拾遗》)	219
地榆(《神农本草经》)	182	决明子(《神农本草经》)	220
地肤子(《神农本草经》)	184	芋头(《食疗本草学》)	222
地骨皮(《神农本草经》)	185	羊肉(《名医别录》)	223
地瓜(《中国药用植物志》)	186	羊蹄(《神农本草经》)	224
西瓜(《日用本草》)	186	羊踯躅(《本草纲目》)	225
西河柳(《本草汇言》)	188	血余炭(《神农本草经》)	226
西洋参(《本草从新》)	189	灯心草(《开宝本草》)	227
肉桂(《神农本草经》)	191	灰苋菜(《本草拾遗》)	228
肉豆蔻(《开宝本草》)	195	全蝎(《蜀本草》)	228
肉苁蓉(《神农本草经》)	196	阳桃(《本草纲目》)	234
防风(《神农本草经》)	199	红曲(《饮膳正要》)	234
百合(《神农本草经》)	201		

七 划

赤小豆(《神农本草经》)	235	赤芍(《本草经集注》)	237
赤石脂(《神农本草经》)	236	羌蒿(《名医别录》)	239

羌活(《神农本草经》)	240	苍耳草(《神农本草经》)	268
豆油(《本草纲目》)	240	牡蛎(《神农本草经》)	269
芦荟(《药性论》)	241	杏(《本草图经》)	270
芦笋(《本草图经》)	242	杏仁(《神农本草经》)	271
芦根(《本草经集注》)	244	沙苑子(《临证指南医案》)	273
李子(《滇南本草》)	245	沙棘(《藏药标准》)	274
芡实(《神农本草经》)	246	芹菜(《名医别录》)	278
吴茱萸(《神农本草经》)	247	芥菜(《千金·食治》)	280
何首乌(《开宝本草》)	249	余甘子(《唐本草》)	281
灵芝(《滇南本草》)	251	花生(《滇南本草图说》)	282
灵芝孢子(《滇南本草》)	255	花椒(《神农本草经》)	284
牡丹皮(《神农本草经》)	256	阿胶(《神农本草经》)	286
杜仲(《神农本草经》)	258	麦芽(《名医别录》)	288
鸡血藤(《本草纲目拾遗》)	261	谷芽(《本草纲目》)	289
鸡内金(《神农本草经》)	262	谷精草(《开宝本草》)	289
鸡冠花(《滇南本草》)	262	龟甲(《神农本草经》)	289
鸡肉(《神农本草经》)	263	龟肉(《本草经集注》)	291
苎麻(《名医别录》)	265	辛夷(《神农本草经》)	292
诃子(《本草图经》)	265	灶心土(《雷公炮炙论》)	293
芭蕉(《日华子本草》)	266	忍冬藤(《本草经集注》)	294
苍耳子(《神农本草经》)	266	枳实(《岭南采药录》)	295

八 划

苦瓜(《滇南本草》)	295	青蒿(《神农本草经》)	310
苕蓿(《名医别录》)	297	青箱子(《神农本草经》)	312
金针菜(《滇南本草》)	298	虎杖(《名医别录》)	313
金果榄(《本草纲目拾遗》)	303	败酱草(《神农本草经》)	316
金银花(《履岩本草》)	299	泽兰(《神农本草经》)	317
金樱子(《雷公炮炙论》)	302	泽漆(《神农本草经》)	318
茉莉花(《本草纲目》)	303	使君子(《开宝本草》)	318
茄子(《本草拾遗》)	303	松子(《开宝本草》)	319
昆布(《吴普本草》)	305	松叶(《本草经集注》)	320
玫瑰花(《食物本草》)	307	松塔(《全国中草药汇编》)	321
青皮(《珍珠囊》)	308	郁李仁(《神农本草经》)	322
青果(《开宝本草》)	309	枇杷(《名医别录》)	322

枇杷叶(《名医别录》)	323	杨梅(《食疗本草》)	335
罗勒(《嘉祐本草》)	324	狗脊(《神农本草经》)	336
罗布麻(《陕西中草药》)	324	狗肉(《名医别录》)	337
罗汉果(《岭南采药录》)	327	兔肉(《名医别录》)	337
委陵菜(《救荒本草》)	327	青蛙(《日华子本草》)	338
苹果(《滇南本草》)	328	泥鳅(《滇南本草》)	338
刺梨(《本草纲目拾遗》)	329	河虾(《名医别录》)	339
刺五加(《中国药典》)	330	油菜(《便民图纂》)	339
侧柏叶(《药性论》)	333	细辛(《神农本草经》)	340
佩兰(《神农本草经》)	334	苦菜(《神农本草经》)	342
佛手(《滇南本草》)	334	饴糖(《本草经集注》)	342

九 划

茭白(《本草图经》)	343	钩吻(《神农本草经》)	370
胡荽(《食疗本草》)	343	厚朴(《神农本草经》)	371
胡椒(《新修本草》)	344	厚朴花(《饮片新参》)	373
胡颓子叶(《本草纲目拾遗》)	345	荨麻(《本草图经》)	373
胡萝卜(《日用本草》)	346	柳叶(《神农本草经》)	373
荠菜(《千金·食治》)	347	柳枝(《本草拾遗》)	374
南瓜(《滇南本草》)	349	胖大海(《本草纲目拾遗》)	374
南瓜子(《现代实用中药》)	349	枳壳(《雷公炮炙论》)	375
香蕉(《本草纲目拾遗》)	350	枸杞子(《名医别录》)	376
香椿(《本草纲目》)	351	茯苓(《神农本草经》)	379
香薷(《日用本草》)	352	禹余粮(《神农本草经》)	381
香薷(《名医别录》)	354	牵牛子(《雷公炮炙论》)	381
香橼(《本草图经》)	355	栀子(《神农本草经》)	382
柑(《本草拾遗》)	355	柿子(《滇南本草图说》)	384
枳椇子(《新修本草》)	356	柿叶(《滇南本草》)	386
荜茇(《新修本草》)	356	莞蔚子(《神农本草经》)	387
荜澄茄(《开宝本草》)	358	荔枝(《本草拾遗》)	388
食盐(《名医别录》)	359	柚子(《本草经集注》)	389
茶叶(《本草便读》)	360	韭菜(《滇南本草》)	389
前胡(《雷公炮炙论》)	366	韭菜子(《滇南本草》)	391
茵陈(《神农本草经》)	368	茼蒿(《千金·食治》)	392
荭草(《名医别录》)	369	草果(《本草品汇精要》)	392

草菇(《中国的真菌》)	393	绞股蓝(《抗衰老药物学》)	402
草石蚕(《本草汇编》)	393	垂盆草(《中华人民共和国药典》)...	405
草珊瑚(《汝南圃史》)	394	神曲(《药性论》)	406
莼菜(《名医别录》)	396	荞麦(《千金·食治》)	407
柠檬(《岭南采药录》)	397	洋葱(《药材学》)	407
荆芥(《吴普本草》)	398	浮小麦(《本草汇言》)	408
珍珠(《开宝本草》)	399	南沙参(《神农本草经》)	408
砂仁(《本草原始》)	401	蛤蟆油(《药材资料汇编》)	409
带鱼(《本草从新》)	402		

十 划

蚕豆(《救荒本草》)	410	桔梗(《神农本草经》)	432
蚕蛹(《日华子本草》)	410	夏枯草(《神农本草经》)	434
豇豆(《救荒本草》)	411	通草(《本草拾遗》)	435
莱菔子(《本草衍义补遗》)	412	葶苈子(《本草图经》)	436
莴苣(《食疗本草》)	414	桑叶(《神农本草经》)	439
海马(《本草纲目拾遗》)	414	桑枝(《本草图经》)	440
海龙(《本草纲目拾遗》)	415	桑椹(《新修本草》)	441
海芋(《本草纲目》)	416	桑白皮(《药性论》)	442
海虾(《本草纲目》)	417	栝蒌(《神农本草经》)	443
海棠(《通志》)	417	栗子(《千金·食治》)	446
海蜇(《食物本草会纂》)	418	荸荠(《日用本草》)	447
海藻(《神农本草经》)	418	荷叶(《本草再新》)	449
海参(《本草从新》)	420	浮萍(《神农本草经》)	449
桃子(《日用本草》)	422	莲子(《本草经集注》)	449
桃仁(《本草经集注》)	422	莲子心(《食性本草》)	450
铁苋菜(《滇南本草》)	424	豹骨(《医林纂要》)	451
苧萝苗(《本草纲目》)	424	素馨花(《本草纲目》)	452
苧萝子(《海药本草》)	425	蚂蚁(《抗衰老中药学》)	452
高粱(《本草纲目》)	425	珠兰(《本草纲目拾遗》)	453
高良姜(《名医别录》)	425	桂花(《本草纲目拾遗》)	453
益母草(《神农本草经》)	426	蚌肉(《食疗本草》)	453
益智仁(《本草拾遗》)	429	核桃仁(《千金·食治》)	454
柴胡(《神农本草经》)	430	党参(《本草从新》)	457

十一划

黄瓜(《本草纲目拾遗》)	459	旋覆花(《神农本草经》)	496
黄豆(《食鉴本草》)	460	野菊花(《本草纲目拾遗》)	497
黄芪(《神农本草经》)	465	猪牙皂(《名医别录》)	499
黄精(《雷公炮炙论》)	472	萝藦(《本草经集注》)	500
黄鳝(《雷公炮炙论》)	474	菊芋(《新疆中草药手册》)	500
黄皮果(《本草纲目》)	475	菊花(《神农本草经》)	501
黄花鱼(《食疗本草》)	475	菊苣(《新疆中草药手册》)	503
荜茇(《神农本草经》)	476	梧桐花(《本草纲目拾遗》)	503
鹿茸(《神农本草经》)	476	商陆(《神农本草经》)	503
鹿鞭(《名医别录》)	479	蛇莓(《名医别录》)	505
鹿血(《千金·食治》)	479	蛇胆(《名医别录》)	506
鹿筋(《新修本草》)	480	菠萝(《食物本草》)	507
鹿角(《神农本草经》)	480	菠萝蜜(《食疗本草》)	508
鹿角菜(《食性本草》)	481	啤酒花(《新疆中草药手册》)	508
梅实(《神农本草经》)	481	猪苓(《神农本草经》)	510
梅花(《中华人民共和国药典》)	482	野鸡肉(《名医别录》)	511
银耳(《本草再新》)	483	野鸭肉(《食疗本草》)	512
银杏(《日用本草》)	486	猪肉(《本草经集注》)	512
银杏叶(《日用本草》)	488	银鱼(《本草纲目》)	517
甜叶菊(《中草药》)	490	蛭肉(《食疗本草》)	517
甜瓜(《开宝本草》)	490	雪莲(《本草纲目拾遗》)	518
甜瓜子(《开宝本草》)	491	菘菜(《本草经集注》)	520
淡竹叶(《本草汇言》)	491	梨(《名医别录》)	521
淡豆豉(《本草汇言》)	492	绿豆(《开宝本草》)	522
猕猴桃(《开宝本草》)	492	绿豆粉(《本草纲目》)	525
猕猴桃(《河南中草药手册》)	494	绿豆芽(《本草纲目》)	525
麻油(《本草经集注》)	494	萝卜(《本草纲目》)	525
麻雀肉(《名医别录》)	495	黍米(《名医别录》)	527
菜油(《本草纲目》)	495		

十二划

葱白(《名医别录》)	528	棕榈(《本草拾遗》)	552
紫苏(《药性论》)	530	琥珀(《雷公炮炙论》)	553
紫苏子(《药性论》)	532	鳘鲞(《神农本草经》)	554
紫苏梗(《本草蒙筌》)	532	葫芦(《日华子本草》)	555
紫菀(《神农本草经》)	533	猴头(《中国的真菌》)	556
紫堇(《本草经集注》)	534	粟米(《名医别录》)	557
紫菜(《神农本草经》)	534	黑大豆(《本草图经》)	558
紫云英(《芥子园画谱》)	536	黑芝麻(《本草纲目》)	559
紫河车(《本草纲目》)	536	椰子(《海药本草》)	561
萱草根(《本草纲目拾遗》)	538	蛤蚧(《雷公炮炙论》)	562
葡萄(《神农本草经》)	539	蛤蜊(《本草经集注》)	564
番茄(《陆川本草》)	540	落葵(《名医别录》)	565
番红花(《饮食正要》)	541	鼠曲草(《本草拾遗》)	565
番泻叶(《饮片新参》)	543	鸽子肉(《嘉祐本草》)	566
番石榴(《植物名实图考》)	545	鸽子蛋(《四川中药志》)	566
葵花子(《中国药植图鉴》)	545	斑鸠(《嘉祐本草》)	566
葛花(《名医别录》)	547	款冬花(《神农本草经》)	567
葛根(《神农本草经》)	548	菱蕒(《名医别录》)	569
博落回(《本草纲目拾遗》)	551		

十三划

粳米(《名医别录》)	570	槐角(《本草备要》)	587
蒲公英(《本草图经》)	571	榧木根(《本草拾遗》)	587
蒲黄(《神农本草经》)	574	辣椒(《植物名实图考》)	589
酱(《名医别录》)	578	焯菜(《本草纲目》)	591
酱油(《饮食正要》)	578	鹌鹑蛋(《食经》)	591
蜂蜜(《本草纲目》)	579	鹌鹑肉(《食经》)	592
蜂花粉(《抗衰老中药学》)	581	鹅肉(《名医别录》)	593
蜀葵花(《千金·食治》)	582	鹅蛋(《本草纲目拾遗》)	593
榆花(《名医别录》)	583	鹅血(《本草经集注》)	594
蒺藜(《毛诗传》)	583	鲈鱼(《食疗本草》)	595
槐花(《日华子本草》)	585	鲚鱼(《食疗本草》)	595

鲎肉(《本草拾遗》)	596	蜚蠊(《神农本草经》)	597
鲍鱼(《名医别录》)	597		

十四划

槟榔(《名医别录》)	598	酸浆(《神农本草经》)	604
稀莪草(《海上方》)	600	榧子(《名医别录》)	605
酸角(《云南中草药选》)	602	蝉蜕(《药性论》)	606
酸枣仁(《雷公炮炙论》)	602	罂粟壳(《本草发挥》)	607

十五划

豌豆(《证类本草》)	609	蝗虫(《本草拾遗》)	620
戛菜(《名医别录》)	610	鲤鱼(《神农本草经》)	620
樱桃(《名医别录》)	615	鲢鱼(《本草纲目》)	621
醋(《名医别录》)	616	鲫鱼(《名医别录》)	622
蕤仁(《雷公炮炙论》)	617	鲨鱼(《食疗本草》)	623
橄榄(《食疗本草》)	617	墨鱼(《名医别录》)	624
墨旱莲(《饮片新参》)	618	蕨菜(《食疗本草》)	624
燕窝(《本经逢源》)	619		

十六划

薏苡仁(《神农本草经》)	625	鲮鱼(《开宝本草》)	635
薤白(《神农本草经》)	628	鲈鱼(《本草纲目》)	635
薄荷(《雷公炮炙论》)	629	鲑鱼(《本草拾遗》)	636
橘皮(《神农本草经》)	631	鰕虎鱼(《本草纲目》)	637
壁虎(《本草纲目》)	633	鳢鱼(《名医别录》)	637
蕹菜(《本草拾遗》)	634	螃蟹(《神农本草经》)	638

十七划

藕节(《药性论》)	639	戳玛根(《西藏常用中草药》)	639
-----------------	-----	----------------------	-----

鯨鱼(《食疗本草》)	639	螳螂(《名医别录》)	641
螺蛳(《本草纲目》)	640		

十八划

翻白草(《救荒本草》)	641	蟹肉(《名医别录》)	643
瞿麦(《神农本草经》)	641	蟹甲(《神农本草经》)	644
覆盆子(《名医别录》)	643	鳊鱼(《开宝本草》)	647

十九划以上

藿香(《名医别录》)	648	糯稻根(《本草再新》)	651
蘑菇(《日用本草》)	648	鳢鱼(《神农本草经》)	651
鳗鲡(《日用本草》)	650	露蜂房(《神农本草经》)	651
糯米(《名医别录》)	650		

附录 1 保健食品管理办法	653
附录 2 新资源食品卫生管理办法	656
附录 3 卫生部保健食品申报与受理规定	657
附录 4 保健食品评审技术规程	660
附录 5 保健食品通用卫生要求	663
附录 6 保健食品标识规定	664
附录 7 GB 16740-1997 保健(功能)食品通用标准	668
附录 8 新资源食品审批工作程序	672
附录 9 卫生部确定的药食同用品种	673
附录 10 卫生部批准作为食品新资源使用的物质	674
附录 11 历代容量、重量比较表	675
附录 12 食物禁忌	677
附录 13 常见疾病(病症)宜忌食物	681
附录 14 蔬菜药性二百味	686
附录 15 不同测试者对部分食疗中药的无机元素测定结果	689
附录 16 常用食疗中药中微量元素含量	698

刀豆(《救荒本草》)

本品为豆科植物刀豆 *Canavalia gladiata* (Jacq.) DC 的干燥成熟种子。我国长江流域及南方各省均有栽培。主要品种有蔓性、矮性两种。矮性又称洋刀豆。

【性味与归经】 味甘,性温。归胃、大肠经。

【功能与主治】 温中下气,益肾补元。主治虚寒

呃逆,呕吐,腹胀,肾虚腰痛,痰喘。

【用法与用量】 内服:煎汤,15~30g;或烧存性研末。

【化学及营养成分】 刀豆含有蛋白质,组成其的基础氨基酸有赖氨酸、组氨酸、精氨酸、胱氨酸、缬氨酸、甲硫丁氨酸、异亮氨酸;脂肪有棕榈酸、硬脂酸、油酸、亚油酸、亚麻油酸和二十碳二烯酸;淀粉;以及尿毒酶、血球凝集素、刀豆氨酸等。

表 1 刀豆的营养成分(每 100g 食部)

成 分	含量	成 分	含量	成 分	含量
水分(g)	92.0	粗纤维(g)	0.6	胡萝卜素(mg)	0.12
蛋白质(g)	2.1	灰分(g)	0.6	硫胺素(mg)	0.02
脂肪(g)	0.3	钙(mg)	57.0	核黄素(mg)	0.04
糖类(g)	4.4	磷(mg)	47.0	尼克酸(mg)	0.4
热量(kJ)	121.3	铁(mg)	3.5	抗坏血酸(mg)	9.0

【药理研究】

抗肿瘤作用

伴刀豆血球凝集素(concanavalin A)是植物血球凝集素的一种,具有抗肿瘤作用。在体外试验中,以 125mg/ml 的伴刀豆血球凝集素与 YAC 细胞(一种由病毒引起的腹水型淋巴瘤细胞)共孵 24 小时,可使 95% 细胞溶解;在体内试验中,给成年小鼠腹腔注射 YAC 细胞后 1 小时、2 天、5 天再腹腔注射伴刀豆血球凝集素 1mg,可分别抑制肿瘤 70%、50% 及 20%^[1]。

【药用法方】

(1) 肾虚腰痛 刀豆子 2 粒,包于猪腰内,外裹叶,烧熟食,或刀豆壳烧存性研末,好酒调服,或刀豆壳 100g、鸡蛋 1 个,加水煮服。

(2) 胃寒呃逆 刀豆壳烧存性研末,每次 6~10g 开水送服,或刀豆子 25g,水煎,加冰糖,日服 3 次。

(3) 百日咳 刀豆 10 粒打碎,甘草 5g 加冰糖水煎,去渣频服,或刀豆子 25g,水煎,加冰糖,日服 3 次。

(4) 鼻窦炎 老刀豆文火焙干为末,酒送服 10g。

(5) 小儿疳气 刀豆子研粉,每次 7.5g 开水冲服。

(6) 膈食呕吐,不能吞咽 刀豆壳 25g,碱橄榄 3 粒,半夏 15g,加水煎服。

(7) 久痢 刀豆荚饭上蒸熟,蘸糖吃。

(8) 妇女经闭,腹胁胀痛 刀豆焙为末,每次服

5g,黄酒送下,略加麝香更好。

(9) 喉痹 刀豆壳烧存性,吹入咽喉少许,或刀豆壳烧存性,加青黛共研末吹入少许。

(10) 牙根臭烂 刀豆壳烧存性,加冰片擦之,涎出即安。

(11) 颈淋巴结核初起 鲜刀豆壳 50g、鸭蛋 1 个,酒水煎服。

(12) 老年咳嗽 刀豆根 50g、红茶 5g 加水煎服,或刀豆 25g,水煎加冰糖或蜂蜜饮服。

(13) 头风 刀豆根 25g,酒煎服。

(14) 风湿性腰痛 刀豆根 50g,酒水各半煎服。

(15) 肾虚腰痛 刀豆根 50g 水煎去渣,将药液与糯米炖服,每日 1 次。

(16) 跌打损伤 刀豆根捣烂,酒蒸敷患处,或刀豆根火麻梗各等量,烧灰泡酒,每次服 1 杯,并外搽。

(17) 鹅口疮 刀豆壳烧灰搽患处。

(18) 喘咳 刀豆炒干研粉,用红糖、生姜汤送服,每日 3 次。

(19) 老年腰痛 刀豆壳 7 个烧灰存性,研末拌糯米饭,日服 2 次。

(20) 阴囊疝气 刀豆根 100g,糯米 50g,黑豆 1 杯,芝麻 15g,白果 15g(去心)装猪膀胱内,炖熟食。

【配伍应用】 刀豆含各种营养物质、氨基酸与酶,性味甘温,补脾肾,是一种滋补性食物。嫩荚作菜,味道鲜美,营养丰富,有温补作用。尤适于脾胃虚弱者。老刀豆煎汤或煨灰服,可治功能性呃逆,对肿瘤

病人引起的呃逆也有改善。刀豆壳嫩时可食,功效略逊。

刀豆的营养物质中含有尿毒酶,可降低尿素的水解,使氮积累减少,对肝昏迷患者有较好减轻症状的作用。刀豆中还含有血球凝集素等多种球蛋白,特别是伴刀豆血球凝集素具有特殊功能,它可激活淋巴细胞转变为淋巴母细胞,但不产生毒性,从而可增强人体的免疫作用,并能凝集癌细胞和各种致癌物质所引起的变形细胞,而对正常细胞无碍,故具抗癌作用,受到人们重视。

刀豆还可和猪腰、香菇、籼米等制成刀豆粥,可增强其益肾补元、散寒温中、下气止呃的功效。适用于肾虚腰痛、呕吐呃逆、喘息咳嗽、胸满痞闷及久痢头痛等症,对心脏病、高血压患者是很好的保健食品。

猪腰1个剖开,将刀豆子研末放入,外用白菜、荷叶之类包裹,在火灰中煨熟,制成煨猪肾刀豆,可补肾壮腰,用于肾虚腰痛或妊娠期腰痛。嫩刀豆蒸熟蘸白糖细嚼食,能补脾益胃,用于久痢、久泻、饮食减少等症。

刀豆还可和柿蒂、生姜、红糖制成生姜刀豆饮,能温中下气、止呃逆、利肠胃,并有滋补镇静作用,治虚寒呃逆、胃寒呕吐甚有效。

刀豆壳性平味甘,可和中下气、散瘀活血,治反胃、呃逆、久痢、经闭、喉痹。刀豆根性温味苦,可治头

风、风湿腰脊痛、疝气、久痢、经闭、跌打损伤等。

【饮食禁忌】

(1) 不宜油炸或加碱煮食,否则破坏刀豆所含的营养成分,使营养价值降低。

(2) 服螺内酯、氨苯蝶啶和补钾药时不宜食用,以免引起高钾血症。

【附注】 刀豆除种子外,根、莢均可药用,性温味甘,入胃、大肠经,有温中下气、益肾补元作用,对虚寒呃逆、呕吐、腹胀、肾虚、腰痛、痰喘等有一定疗效。

参 考 文 献

[1] 王本祥. 现代中药药理学. 天津:天津科学技术出版社, 1997. 658

人乳(《名医别录》)

【性味与归经】 甘、咸,平。归心、肺、胃经。

【功能与主治】 补血,润燥。用于虚劳羸瘦,虚风瘫痪,消渴,噎膈,大便燥结,血虚经闭,目赤眼昏。

【用法与用量】 内服:取新鲜者乘热饮。外用:点眼。

【化学及营养成分】 人乳汁中含有50多种单分支和多分支脂肪酸,各种寡糖,其中的溶菌酶是由129个氨基酸组成的一条肽链。

表2 人乳的营养成分(每100g食部)

成 分	含量	成 分	含量	成 分	含量
水分(g)	88	钙(mg)	34	核黄素(mg)	0.04
蛋白质(g)	1.5	磷(mg)	15	尼克酸(mg)	0.1
脂肪(g)	3.7	铁(mg)	0.1	抗坏血酸(mg)	6
糖类(g)	6.4	维生素A(U)	250		
灰分(g)	0.3	硫胺素(mg)	0.01		

【临床报道】

1. 治疗电光性眼炎

将新鲜人乳挤入消毒器皿或无菌滴眼瓶内,点入两眼外眦部球结膜上。每隔5~15分钟1次,每次2~3滴,滴后闭眼片刻。一般自觉症状可在3~15分钟减轻或基本消除,他觉症状在8~16小时完全消失。无不良反应及不快感^[1]。

2. 治疗新生儿肺炎

由人初乳中提取的蛋白成分对新生儿肺炎具有治疗作用,130例新生儿肺炎患儿随机分为母乳组和强化母乳组、人工乳组和强化人工乳组,强化组给予人乳蛋白制剂。四组患儿体重增长分别为每天43.9±15.8g和47.4±14.9g($P>0.05$),14.7±19.7g和21.8±17.5g($P>0.05$)。临床症状减轻时间为4.8±1.9天和3.9±1.6天($P<0.05$),4.3±2.1天和4.1