

家常食物药用大全

饮食须知

饮食借以养生

而不知物性有相宜相忌

纵然杂进

轻则五内不和

重则立兴祸患

备急千金要方

夫为医者

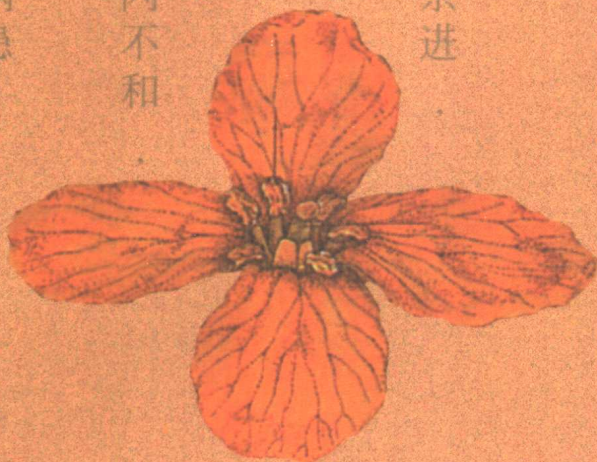
当须先洞晓病源

知其所犯

以食治之

食疗不愈

然后命药



主编 黄芝蓉

中国中医药出版社

家常食物药用大全

主 编

黄芝蓉

副主编

王平南 向华林 马滴滴 黄继荣 刘景红

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

家常食物药用大全/黄芝蓉主编. - 北京:中国中医药出版社,2000

ISBN 7-80156-066-3

I. 家… II. 黄… III. 食品-药用价值-研究 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 55839 号

4452/06

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:北京市宏文印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:787×1092 毫米 16 开

字 数:850 千字

印 张:34.75

版 次:2000 年 3 月第 1 版

印 次:2000 年 3 月第 1 次印刷

册 数:4000

书 号:ISBN 7-80156-066-3/R·066

定 价:55.00 元

前 言

凡人生病,都会积极主动地找医生诊治,然后购回大包小包的中西药物,以消除疾病对人体造成的影响,很多人将身体健康的希望寄托在药物上。确实,药物在保障人民身体健康方面立下了不朽的功勋,且至今仍是保障人类健康不可缺少的物质之一。然而,人人皆知“良药苦口”,其实“良药”非但只“苦口”,而且更“苦心”,因其使人吃得难受,故人人望药生畏。而且虽谓“良药”,然在用于治病时其本身即存在着很多不安全的因素,这些因素,包括药品对人体所产生的副作用、继发感染、毒性作用、过敏反应、特异性反应、成瘾性以及致癌作用等等,由药物副作用所产生的这类疾病,人们简称其为 ADR(adverse drug reaction),翻译过来,就是“药物的副反应”或“副作用”。有人报道,在我国 ADR 每年夺走 19 万条生命(这还有可能使医务人员蒙受不白之冤),所以,人只要打针、吃药就有可能发生 ADR,并出示资料说,20% 的肝病患者与使用药物有关,60% 聋哑患者为药物所致(见《中国剪报》1997 年 4 月 30 日转载朱艳文)。早在一千多年以前,唐代孙思邈就认识到药物具有毒性,谓之“药性刚烈,犹若御兵之猛暴,岂容妄发,发用乖宜,损伤处众,药之投疾,殃滥亦然”;清·徐大椿亦云“虽甘草、人参,误用致害,皆毒药之类也”;更早的《周礼·天官冢宰》亦谓“聚毒药以供医事”,均说明用于治病之药物皆为毒物。药物在杀死或杀伤致病细菌、排斥病变细胞的同时,也伤害正常细胞,对人体产生不良影响,故而均只能“中病即止”,且应严格限制剂量,否则,即可因攻伐太过而戕害身体,损伤机体正气,或蓄积体内引起中毒。且药物在使用时还具有很多禁忌症,这对于同时身患数种疾病的人更有顾忌。因此,寻找安全而有效的治病方法,是人们企求的,而食物药用,即根据食物的性能和疾病情况,在中医理论指导下进行辨病或辨证施治,即可达到此目的。

毛泽东同志说过:“中国医药学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高”。食物药用的经验和理论,是祖国医药学宝库中的重要财富,然而,这些方便、实用的食物药方,包括外用方和食疗方,如璀璨的宝石、晶莹的明珠,蕴藏在浩瀚的医籍中和民间,真到用时再去寻找,则如茫茫大海捞针,一时很难找得到合适者,人们也就因此而告罢,致使食物的药用功能不能得到尽情的发挥。也曾有很多有志者做过大量的工作,试图从不同角度进行介绍,但笔者认为收录均欠系统和完备,尤其是对新开发的食物药方收录更欠全面。笔者在阅览时,发现可供发掘、整理的这类资料极其丰富,且随着营养学、药理学对食物研究的进一步深入,食物药方更有了大量的增加,为了更进一步开发、利用食物资源,使食尽其用,作者有心将历代文献中有关以食物为主所组成的药方,进行比较系统地搜集整理。本书与其他书相比,在总结历代食物药方的基础上,对食物的最新研究(包括实验和临床研究)和新发现作了较详尽的收录,以供广大读者和中医中药人员参考。当然,由于水平有限,加上时间仓促,书中同样存在着诸多不足之处,有待同行、专家和广大读者指正。

本书分总论、各论和病证索引三大部分。

总论中简要介绍食物药用的历史沿革、食物营养成分及其生理作用和缺乏时的病理表现、食物治病的机理和特点、食物的性味归经、食治原则和方法等等,因在某些方中可能同时配合了一些其他中药,兼涉到药物剂量的问题,为了方便读者比较正确地掌握用量,还收录了古今度量衡对照表,供参考应用。

各论中以食物品种为纲,主治病证为目,将 340 余种常用食物按谷物豆类、瓜蔬、干鲜果品、食用菌、水产、肉禽蛋奶和其他 7 个方面进行分类,每一味食物包括如下项目:①一般情况:包括食物异名、种属、主要产地、采收时间、食用及药用情况等。②食治性能:包括食物的性味、归经、成分及功能主治,有些还附有药理作用和最新研究发现。③注意事项或治疗宜忌。④临床应用:在丰富的医药学文献中,以食物或食物与其他药物共同组成的方剂不计其数,本书中仅收集民间和各类文献中所介绍的以食物或食物为主所组成的单方、复方数万条,均按主治病证、配伍及服用方法等内容予以介绍,有些药方含数味食物者,则将其列入君药所在条目中,以尽量避免药方的重复出现;有的同一食物治同一病证又有数条不同的组方方法,则在该病证名下详列各种不同的方法,读者可按自己的喜好任选其中一种或几种进行试用;其中用法用量基本遵照原书用量及计量单位,读者在应用时,可比照今时剂量灵活应用;每方后均附出处,以说明该方的来源,一因作者不敢掠取他人成果,也证明这些良方均有据可依,不为作者臆撰;二者便于读者查询,而且,通过来源可以看出该味食物药用的历史和开发应用的前景。

某些食物的废弃部分,虽不能食用,但由其所组成的药方“药易而功大”,在顺手之间便可以得到,弃之实在太可惜,为让读者掌握更多的与食物有关的简便验方,将其附录于食物之后,且这些药方,在本书中为“附方”,但在临床中则无“正附”之分,故一并收录供读者选用时参考。本书共收录各类病证共约 6000 条,计各种食物药方 2 万余首。

病证索引中,将书中介绍的各种不同的疾病按该疾病名的所属科目(按内、儿、五官、男、妇、外、皮肤、肛肠、伤科的顺序)排列,读者通过病证名后代号找到相应食物或其后所附内容,便可很快找到所要寻找的内容。

希望本书在出版以后能为广大读者和各个家庭带来实用的医疗信息,如能为读者的健康和为患者减轻痛苦作出一定贡献,数年收集整理所费功夫则达到了目的,本人心愿亦足矣。衷心希望广大读者健康长寿,祝愿所有的家庭充满幸福欢乐。

黄芝蓉

1998 年 12 月



作者简介

黄芝蓉，湖南宁乡人，1949年生。1975年毕业于湖南中医学院，同期留湖南中医学院工作。先后担任《中医基础理论》、《中医饮食营养学》等课程的教学工作，同时兼部分中医临床工作。1981年开始从事《湖南中医学院学报》编辑工作，现任《学报》编辑部主任，副编审。

近10年来，对家常食物药用理论产生浓厚兴趣，收集了大量食物药用文献资料，先后公开发表各类中医论文和食物药用论文近20篇，迄今为止，仍未停止对食物药用理论的研究，本人愿为继承、发扬祖国医学遗产贡献绵薄之力。

目 录

上篇 总论

第一章 食物药用史话	(1)
第二章 食物药用机理及特点	(3)
第三章 食物的营养成分及其生理作用	(5)
第一节 糖类	(5)
第二节 蛋白质	(6)
第三节 脂类	(6)
第四节 维生素	(7)
第五节 矿物质	(8)
第六节 水	(9)
第四章 食物的性味归经	(11)
第一节 四性	(11)
第二节 五味	(12)
第三节 归经	(13)
第五章 有关食物的药理研究	(14)
第六章 治疗原则和方法	(15)
第一节 辨证施治	(15)
第二节 因人因时因地制宜	(16)
第三节 食治宜忌	(17)
第四节 服用方法	(18)
第七章 古今度量衡的折算和有关说明	(21)
第一节 古方中几种特殊计量单位的说明	(21)
第二节 公制与市制计量单位的折算	(21)
第三节 古今度量衡对照	(22)

下篇 各论

第一章 谷物豆类	(24)
第一节 谷物	(24)
001 粳米	(24)
002 陈仓米	(27)
003 糯米	(27)

	附:米糠	(30)
	附:稻草、稻根	(31)
004	谷芽	(31)
005	小麦(面)	(32)
	附:浮小麦	(35)
006	大麦	(35)
007	麦芽	(36)
008	玉米	(38)
	附:玉米轴、须、根、茎、叶	(39)
009	粟米	(40)
010	青粱米	(41)
011	黄粱米	(42)
012	白粱米	(42)
013	高粱	(43)
	附:高粱根、外壳	(44)
014	黍米	(44)
	附:黍根、茎	(45)
015	荞麦	(45)
016	薏苡仁	(47)
	附:薏苡根	(48)
第二节	豆类	(49)
017	黄大豆	(49)
018	黑大豆	(51)
019	大豆黄卷	(54)
	附:大豆叶	(55)
020	赤小豆	(55)
	附:赤小豆叶、花	(57)
021	绿豆	(58)
022	蚕豆	(62)
	附:蚕豆苗、花、壳	(63)
023	豌豆	(64)
024	白扁豆	(65)
	附:扁豆花、叶	(66)
025	豇豆	(67)
026	刀豆	(67)
027	豆豉	(68)
028	豆腐	(70)
029	豆浆	(73)

030	豆腐皮	(74)
第二章	瓜蔬类	(75)
第一节	瓜茄类	(75)
031	冬瓜	(75)
	附:冬瓜皮、叶	(77)
032	黄瓜	(78)
	附:黄瓜茎、叶	(79)
033	越瓜	(79)
034	南瓜	(80)
	附:南瓜茎、叶、蒂	(81)
035	丝瓜	(82)
	附:丝瓜茎、叶、花	(84)
036	苦瓜	(85)
	附:苦瓜根、茎、叶、花	(87)
037	西瓜	(88)
038	甜瓜	(90)
	附:甜瓜蒂、藤	(91)
039	瓠子	(91)
040	桃南瓜	(92)
041	番茄	(92)
042	茄子	(94)
	附:茄蒂	(96)
	附:茄叶、茎、花	(96)
	附:茄根	(97)
043	辣椒	(97)
	附:辣椒根、茎、叶	(97)
第二节	根茎类	(99)
044	芋头	(99)
	附:芋梗、叶、花	(101)
045	番薯	(101)
046	山药	(103)
047	豆薯	(107)
048	生姜	(107)
049	干姜	(114)
050	莱菔	(116)
	附:莱菔子	(121)
051	胡萝卜	(123)
	附:胡萝卜种子、叶	(124)

052	马铃薯	(125)
053	菊芋	(126)
054	莲藕	(126)
	附:藕节	(128)
	附:荷梗、荷叶、荷蒂	(128)
055	葛根	(129)
056	魔芋	(131)
057	竹笋	(132)
058	百合	(133)
059	薤白	(136)
060	洋葱	(137)
061	大蒜	(138)
062	蒜梗	(145)
063	葱	(146)
第三节	茎叶类	(149)
064	韭菜	(149)
065	旱芹	(153)
066	水芹	(156)
067	莴苣	(157)
068	白苣	(158)
069	苦苣	(159)
070	菠菜	(160)
071	茼蒿	(162)
072	冬葵	(163)
	附:冬葵子	(164)
073	茺荑	(165)
074	甜菜	(167)
075	落葵	(167)
076	芸苔	(168)
077	白菜	(170)
078	甘蓝	(172)
079	芥菜	(173)
080	苋菜	(175)
081	蕹菜	(176)
082	茺菁	(177)
083	苳蓝	(179)
084	茺白	(180)
085	金针菜	(180)

附:金针菜根、叶	(182)
086 石刁柏	(182)
第四节 野菜类	(183)
087 马兰	(183)
088 荠菜	(184)
089 马齿苋	(186)
090 鱼腥草	(188)
091 蒲公英	(190)
092 紫苏	(191)
附:紫苏子	(193)
093 蕨	(193)
094 香椿	(194)
095 苜蓿	(195)
096 枸杞菜	(195)
097 繁缕	(197)
098 刺儿菜	(197)
099 大巢菜	(199)
第五节 海菜类	(200)
100 干苔	(200)
101 莼菜	(200)
102 海带	(201)
103 紫菜	(202)
104 海萝	(203)
105 江蓠	(203)
106 石花菜	(203)
第三章 食用菌类	(205)
107 香蕈	(205)
108 猴头菇	(206)
109 蘑菇	(207)
110 榛蘑	(208)
111 亮菌	(209)
112 牛肝菌	(209)
113 黑木耳	(210)
114 银耳	(212)
115 茯苓	(213)
第四章 干鲜果品	(216)
第一节 南北水果类	(216)
116 杨梅	(216)

	附:杨梅树叶、皮、根	(217)
117	阳桃	(218)
	附:阳桃叶、花	(219)
118	菠萝	(219)
119	菠萝蜜	(220)
120	木瓜	(221)
121	番木瓜	(224)
122	荔枝	(225)
	附:荔枝核、壳、树枝、花	(227)
123	龙眼	(228)
	附:龙眼壳、核、根、叶	(231)
124	柠檬	(231)
125	椰子	(233)
126	橄榄	(234)
	附:橄榄核、根	(236)
127	芒果	(237)
	附:芒果核、叶	(237)
128	香蕉	(238)
	附:香蕉皮、根	(239)
129	罗汉果	(240)
130	石榴	(240)
	附:石榴皮、叶、花	(241)
131	番石榴	(242)
	附:番石榴根、皮、叶	(243)
132	油柑	(244)
	附:油柑根、叶	(244)
133	槟榔	(245)
134	橘	(247)
135	柑	(249)
136	橙子	(250)
137	柚子	(251)
	附:柚皮、叶	(252)
138	苹果	(253)
139	梨	(255)
140	葡萄	(258)
	附:葡萄根、茎叶	(259)
141	桃子	(260)
	附:桃花、叶、桃胶	(261)

	附:桃仁	(262)
142	櫻桃	(264)
	附:櫻桃樹葉、核	(264)
143	李子	(265)
	附:李樹根皮、葉、花、李仁	(266)
144	枇杷	(266)
	附:枇杷葉、核、花	(267)
145	猕猴桃	(268)
	附:猕猴桃根、葉	(269)
146	无花果	(270)
	附:无花果根、莖、葉	(271)
147	山楂	(272)
148	柿子	(275)
	附:柿子葉、皮、柿蒂、柿霜	(278)
149	梅實	(279)
	附:梅根、葉、花	(284)
150	杏子	(284)
151	桑椹	(288)
	附:桑葉、桑白皮	(290)
152	草莓	(290)
153	甘蔗	(291)
154	荸薺	(293)
155	菱角	(296)
156	香櫟	(298)
157	金橘	(299)
158	林檎	(299)
159	南酸棗	(300)
160	枳椇子	(300)
161	薜荔果	(301)
162	覆盆子	(302)
163	黃皮果	(303)
164	金櫻子	(303)
	附:金櫻葉、根	(305)
第二节 干果类		(305)
165	大棗	(305)
166	枸杞子	(309)
167	橡實	(312)
168	胡桃	(313)

169	榧子	(316)
170	栗子	(317)
171	海松子	(318)
172	榛子	(319)
173	银杏	(320)
174	落花生	(321)
	附:落花生茎、叶	(323)
175	向日葵子	(323)
	附:向日葵花、茎、叶	(324)
176	脂麻	(326)
	附:脂麻茎、叶、花	(328)
177	冬瓜子	(329)
178	南瓜子	(330)
179	莲肉	(331)
	附:莲子心、莲花、莲房	(333)
180	芡实	(334)
第五章 水产类		(336)
第一节 淡水鱼类		(336)
181	鲤鱼	(336)
182	鲫鱼	(339)
183	鲢鱼	(342)
184	青鱼	(343)
185	白鱼	(343)
186	鳊鱼	(344)
187	鲮鱼	(344)
188	鳙鱼	(345)
189	鲂鱼	(345)
190	鳊鱼	(346)
191	银鱼	(346)
192	鲢鱼	(347)
193	鳊鱼	(347)
194	鳊鱼	(348)
195	泥鳅	(350)
196	鳊鱼	(352)
197	黄颡鱼	(352)
198	鳊鱼	(353)
199	鳊鱼	(354)
200	鳊鱼	(355)

201	大马哈鱼	(356)
第二节 海水鱼类		(356)
202	海鳗	(356)
203	带鱼	(357)
204	鲳鱼	(357)
205	石首鱼	(358)
206	鲚鱼	(359)
207	马面鲈	(359)
208	鳕鱼	(360)
209	鲱鱼	(360)
210	鲱鱼	(361)
211	鳕鱼	(361)
212	飞鱼	(362)
213	鳐鱼	(362)
214	章鱼	(362)
215	乌贼鱼	(363)
	附:乌贼骨	(364)
216	海参	(365)
217	海蜇	(366)
218	鱼鳔	(367)
第三节 介壳蛙蛇类		(370)
219	牡蛎	(370)
220	鲍鱼	(372)
	附:鲍鱼壳	(372)
221	淡菜	(373)
222	蛭	(374)
223	蛤蜊	(374)
224	蚬肉	(375)
225	龟肉	(376)
	附:龟板	(377)
226	鳖肉	(379)
	附:鳖甲	(381)
227	蟹	(382)
228	淡水虾	(384)
229	海虾	(386)
230	田螺	(386)
231	螺蛳	(388)
232	蚌	(389)

附:蚌壳	(390)
233 青蛙	(391)
234 哈士蟆	(392)
235 乌蛇	(393)
第六章 肉禽奶蛋类	(395)
第一节 兽肉类	(395)
236 猪肉	(395)
237 猪脂	(397)
238 猪心	(398)
239 猪肝	(399)
240 猪肚	(401)
241 猪肺	(403)
242 猪肾	(403)
243 猪胰	(405)
244 猪肠	(406)
245 猪膀胱	(407)
246 猪脑	(407)
247 猪髓	(408)
248 猪血	(408)
249 火腿	(409)
250 猪肤	(410)
251 猪骨	(410)
252 猪蹄	(411)
253 羊肉	(412)
254 羊肚	(414)
255 羊心	(414)
256 羊肝	(414)
257 羊肾	(415)
258 羊肺	(416)
259 羊骨	(417)
260 羊腩	(417)
261 羊脑	(418)
262 羊髓	(418)
263 羊血	(419)
264 牛肉	(419)
265 牛肚	(421)
266 牛肝	(421)
267 牛肾	(422)

268	牛鞭	(422)
269	牛髓	(422)
270	牛脑	(423)
271	牛血	(423)
272	牛脂	(424)
273	牛皮胶(黄明胶)	(424)
274	狗肉	(425)
275	马肉	(427)
276	驴肉	(427)
277	鹿肉	(428)
	附:鹿茸、角	(430)
278	熊肉	(431)
	附:熊胆	(432)
279	兔肉	(432)
280	獐肉	(434)
281	猫肉	(434)
282	黄鼬肉	(434)
283	野猪肉	(435)
284	狼肉	(435)
285	狐狸肉	(436)
286	獾肉	(436)
287	獭肉	(437)
第二节	禽肉类	(437)
288	鸭肉	(437)
289	鹅肉	(439)
290	乌鸡肉	(440)
291	家鸡肉	(442)
	附:鸡肉金	(447)
292	雉肉	(447)
293	鸽肉	(448)
294	麻雀肉	(449)
295	禾花雀肉	(451)
296	鹌鹑肉	(451)
297	鹧鸪肉	(452)
298	鸚鵡肉	(452)
299	燕窝	(453)
第三节	奶蛋类	(454)
300	人乳	(454)