

《食疗本草》白话评析

杂粮、调味篇

董泽宏 编 著



人民军医出版社

《SHILIAO BENCAO》BAIHUA PINGXI ZAILIANG TIAOWEIPIAN

《食疗本草》白话评析



编著 董泽宏



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

《食疗本草》白话评析. 杂粮、调味篇/董泽宏编著. —北京:人民军医出版社,2015. 8
ISBN 978-7-5091-8584-1

I. ①食… II. ①董… III. ①食物本草 ②《食疗本草》—研究 ③杂粮—食物疗法 ④调味品—食物疗法 IV. ①R281.5 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 173866 号

策划编辑:张忠丽 文字编辑:王全利 马 祥 责任审读:李 昆

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8230

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:15.75 字数:368 千字

版、印次:2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—3000

定价:42.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

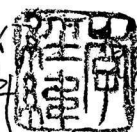
董泽宏白话评析《食疗本草》面世

德惠无极
寿尚无疆
福泽四海
爱宏八方

德惠无极
寿尚无疆
福泽四海
爱宏八方

甲午夏

李子



书于

中国中医科学院

时年八十有六

内容提要

《食疗本草》简称《食经》，是国内最早介绍食物治疗疾病的经典古籍专著，由孟诜集唐以前食疗、食养经验著成。本书评析了《食经》中介绍的杂粮、调味品类共 83 种食物，以中医学基础及现代科学理论为指导，结合编者多年的实践经验，先将古籍原文部分译成白话译文，再剥茧取丝，逐条对原文全面、系统地进行评析。本书既适合中医爱好者阅读，又可作为中医药界人士及养生爱好者的参考书。

编写说明

一、本套书原文取自郑金生、张同君译注，上海古籍出版社 2007 年 12 月出版的《食疗本草译注》，部分标点和分段稍加修改。

二、为了方便读者辨识，除原文、译文食物名称及术语为孟诜所用外，评析部分一般采用现代规范名。目录下用括号标注现代规范名。

三、全书共介绍食品 268 种，原文分上、中、下三卷，分别为上卷 96 种，主要介绍水果、干果、蔬菜类，中卷 89 种主要介绍动物、禽、乳及海产品类，下卷 83 种主要介绍粮食、蔬菜瓜及部分调味品类。本套书采用原书分卷方式，上卷为果蔬篇，中卷为动物、水产篇，下卷为杂粮、调味篇。

四、编写体例分原文、白话译文、评析三部分，重点在评析部分。每味品种原文前加图片，评析部分一般分释名及特点、主要营养成分、主要作用、文义分析、现代研究进展、主要禁忌几部分。不常用品种只根据原文评析略写、常用品种详写，部分品种如葛根、青蒿等重点介绍现代研究部分，常用品种另补充食用禁忌。



编者简介

董泽宏,1957年生人,中国中医科学院(中)医学博士,副主任医师。主编《中药现代研究与应用》6卷(总主编,编写药理部分,1996年学苑出版社出版,获中华中医药学会图书二等奖)。主编《饮食防误300例》(1994年中国中医药出版社出版);主编《饮食精萃》4卷(1990年中国协和医科大学出版社出版,独立完成);主编《百年中医》民国时期北平中医部分(2006年化学工业出版社出版);主编《药酒祛病205问》(第三主编,2011年人民军医出版社出版);主编《足疗祛病100问》(2014年人民军医出版社出版);主编《医误博典》饮食保健品部分(1993年华夏出版社出版)。参与著作20余部;发表论文60余篇,在《人民日报》《工人日报》《中国青年报》《北京日报》《北京青年报》《中国民航报》等报纸发表科普文章100余篇,通讯、文学文章300余篇。



前言

历史的长河汇成了源远流长的华夏文明,时代的变革造就了光辉灿烂的中国文化。

自人类产生以来,勤劳智慧的中国人民在与疾病的长期斗争中一直对疾病的治疗方法和理论进行着积极的探索,创立了独具特色的中医文化。中医文化也和其他文化一样经历了实践、认识、再实践、再认识,循环往复的多重复杂过程,为中华民族的繁荣昌盛做出了巨大的贡献。从《黄帝内经》成书、中医学理论体系建立到临床辨证论治体系的初步形成经历了几百年的时间,直至东汉末年,张仲景“感往昔之沦丧,伤横夭之莫救”,著成了《伤寒杂病论》,才第一次将中医理论与临床实践结合起来。隋代《诸病源候论》成书,至盛唐时期《千金要方》《外台秘要》及第一部官修本草《新修本草》等著作相继问世,中医学如繁茂的大树发出了灼灼英华。

食疗是中医文化的重要组成部分,“民以食为天”,食物是人类生存的第一需要。在探索各种治疗方法中先辈们发现,食物疗法是医疗的最佳方法。

中医学很早就认为“药食同源”,食物不但能充饥,还有治病的良好作用。食物的不良反应小,药物的不良反应大,“神农尝百草……一日而遇七十毒。”随着时代的发展,有些学者试图把不良反应少的食品从药物总类中区分出来。《神农本草经》中药物习称为“毒药”,无毒能入食者列为“上品”,“上品”即是药、食共用类。治疗疾病中应该注意选用不良反应少的食物,掌握食疗方法者才能达到从医者的最高境界,享有“神医”盛名的孙思邈告诫人们:“若能用食平病、释情遣疾者,可谓良工。”

孙思邈坚持治疗疾病以“食疗”为先,他中年后开始潜心研究食疗知识,试图将认识上升成理论,使人们有章可循,有法可依。但他所著的《千金要方》在食疗方面只有“食治”一卷而没能形成全面系统的“食疗”专著,没有完成认识升华的最后一步。

量的积累必然产生质的飞跃,唐朝近中期时,享年 93 岁的高寿老人孟诜写成了世界上第一部食疗专著——《食疗本草》。该书的问世具有划时代的重要意义,这标志着古老的食疗方法已完成了由食物从充饥兼治疗疾病的粗浅认识上升到系统理论的完美过渡,如同虫蛹经过多日能量的积累,蜕去外皮,展开了飞翔的翅膀。《食疗本草》对中国和世界医学的发展都做出了巨大贡献,孟诜也获得了“世界食疗学鼻祖”的崇高赞誉。

《食疗本草》简称《食经》,是与《黄帝内经》《伤寒杂病论》《神农本草经》同样重要的医药学专著。书中分别介绍了鸡、鸭、鱼、肉、水果、蔬菜、调味品、饮品等共 268 种(含异名或同类 5 种),包括一些附带品类共 600 余种。书中还展示了详细的服用方法和注意事项,书中论述的理论大都在现代科学实验中得到证实。

孟诜遵从“正心、修身、齐家、治国、平天下”理论,是中国医学史上典型的良官、良医兼具者,是食疗养生的实践者。食养体现了中医未病先防“治未病”的思想。德与身相辅相成,“德”即孟子所谓“正心”“意诚”而坚定“致知(学习知识)”信念。德能润身,身能助德,两者均能“养性(情操)”。食物养身理论已广为人知,萱草(金针菜)合欢忘忧,有愉悦精神的作用,现代研究表明葡萄、橙子、柚子、香蕉、白萝卜、瓜籽等食物有调节精神作用,黄精增加体力使人精力旺

盛,生姜温胃,苍耳叶酒治疗风湿关节疼痛能愈病,在简单方便中解除痛苦也能使身心愉悦。

孟诜养生理论也涵盖了其师孙思邈(102岁,有传160岁)的思想。《食疗本草》所载食品中并没有早在《神农本草经》就列为上品的人参、黄芪类,多是黄精、熟地黄、山药、枸杞子、麦冬等极为普通的药食共用之品。认真学习本书,对从医或养生者拓宽抗病防衰的思路和方法有重要的指导意义。现代人若能像孟诜一样注重养生,也能有效地提高生活质量,达到延年益寿的目的,工作不太忙碌者,更应该学习,实现健康长寿的良好愿望。

2002年10月,我有幸在中国中医科学院(原中国中医研究院)图书馆第一次读到《敦煌石室古本草》(《食疗本草》早期读本),不忍释卷,如迷花恋蜜的工蜂般贪婪地吮吸着书中的营养。在阅读原著时结合自己对原文的理解,每则条目下都记下了部分体会。2007年11月读到郑金生、张同君老师的《食疗本草译注》,认识又加深了一大步。

原书年代久远,一般人阅读理解较难,又因近期有关食疗书籍甚多,乱象丛生,论述观点也不尽统一,如歧路亡羊,使阅读者无所适从,非常需要经典理论给人们匡正和指引。因此,产生了将自己学习《食疗本草》的体会结合自己多年的经验整理成册,付之出版的想法。

昔柯琴先生有言:“胸中有万卷书,笔下无半尘点者,始可著书。”《食疗本草》为孟诜集唐以前食疗学经验之大成,穷一生心血凝成的闪光结晶。如草草成册,是对经义的褻渎,分析原文意义失真更为不当,甚至会造成谬误流传。从2002年初读《食疗本草》,至2009年完成《〈食疗本草〉白话评析》初稿,再至2014年8月,先后历经十几个寒暑,为探明文中较难的一处字句曾查阅几十篇文献。

李防御(太医)求方于下走(串街医生),得治嗽良方;孔子求师于七岁项囊。圣人亦知学识有限。网络、电话使“不出门知天下事”真正变成了现实,但要从直觉中获得感性知识,必须要从现场感受,亲睹实物或品尝,即使问道于盲,也能知路途之平坦或坎坷。为了加深对经义的理解,笔者两赴新疆、西藏,到长岛、刘公岛、南粤、舟山海边拾贝,捡海白菜、海带,冀州湖采莲子、芡实……行程数万余里,走过许多山川。结论如河西、河东动物食草不同,其肉质口感有明显差别,“瓜果最佳产自疆藏,水产最优来自海上”……均源于实地多次考察,有时还多处寻访当地长者、智者。

粒粒黄沙能建接霄汉之塔,涓涓细流可汇成江河之大,评析部分字里行间多源于点滴积累,均渗透着汗水,亦为笔者心血凝聚而成。

张介宾先生编写《类经》时曾发出过“吁!余何人斯,敢妄正先贤之训?言之未竟,知必有闕余之谬而随议其后者。其是其非,此不在余,而在乎后之明哲矣”的感慨。笔者素尚斯语,《〈食疗本草〉白话评析》每味食材均分原文、白话译文、评析三大部分,编写目的是使阅读者更容易理解,方便运用,交给读者一把打开健康长寿之门的钥匙。知我罪我,一任读者评说。愿阅读到此书的人能像孟诜一样保健养生,也能像孟诜一样健康长寿!

本书在编写过程中,得到导师李经纬先生、高益民先生的关怀指导,得到中国中医科学院医史文献所、研究生处和北京市中医药管理局的老师及同仁们的支持帮助,在此表示感谢!

董泽宏

中国中医科学院

2014年7月16日

目 录

胡麻(黑芝麻).....	(1)	胡荽(香菜).....	(108)
白油麻(白芝麻).....	(4)	邪蒿.....	(112)
麻黄.....	(7)	同蒿.....	(114)
饴糖.....	(10)	罗勒.....	(116)
大豆.....	(12)	石胡荽.....	(119)
薏苡仁.....	(18)	蔓菁.....	(120)
赤小豆.....	(20)	冬瓜.....	(123)
青小豆.....	(23)	濮瓜.....	(128)
酒.....	(24)	甜瓜.....	(129)
粟米.....	(42)	胡瓜(黄瓜).....	(133)
秫米.....	(45)	越瓜.....	(138)
秠麦.....	(47)	芥.....	(140)
粳米.....	(48)	萝卜.....	(144)
青粱米.....	(52)	菘菜(白菜).....	(147)
白粱米.....	(53)	茱子.....	(151)
黍米.....	(54)	龙葵.....	(154)
稷.....	(57)	苜蓿.....	(156)
小麦.....	(59)	芥.....	(159)
大麦.....	(62)	蕨.....	(161)
曲.....	(64)	翹搖.....	(162)
荞麦.....	(66)	蓼子.....	(163)
菹豆(扁豆).....	(69)	葱.....	(164)
豉.....	(72)	韭.....	(169)
绿豆.....	(74)	薤.....	(173)
白豆.....	(79)	荆芥.....	(176)
醋.....	(81)	菘菜.....	(178)
糯米.....	(96)	紫苏.....	(180)
酱.....	(98)	鸡苏.....	(182)
葵.....	(101)	香薷.....	(184)
苋.....	(105)	薄荷.....	(186)

秦荻梨.....	(188)	落葵.....	(220)
瓠子.....	(189)	菹菜.....	(222)
大蒜.....	(191)	藪菜(鱼腥草).....	(224)
小蒜.....	(200)	马芹子.....	(226)
胡葱.....	(201)	芸薹(油菜).....	(227)
莼菜.....	(203)	雍菜(空心菜).....	(230)
水芹.....	(205)	菠薐(菠菜).....	(232)
马齿苋.....	(207)	苦蕒.....	(234)
落苏.....	(210)	鹿角菜.....	(235)
藜藿.....	(213)	荇菜(君达菜).....	(237)
鸡肠草.....	(215)	附余.....	(239)
白苣.....	(217)		



胡麻(黑芝麻)



原文

润五脏，主火灼。山田种，为四棱。土地有异，功力同。休粮人重之。填骨髓，补虚气。

青囊：生杵汁，沐头发良。牛伤热亦灌之，立愈。

胡麻油：主暗，涂之生毛发。

白话译文

胡麻即芝麻，具有滋润五脏的作用，主要用于治疗汤火烧烫伤。山区田里生长的胡麻

茎为四棱，其他地方生长棱数多一些。虽然棱数不同，生长地方不同，但这些胡麻功效却完全相同。一些讲求修身养性“休粮”的方士们很看重胡麻，认为胡麻可以填充骨髓，有补虚益气功效。

取胡麻鲜青杆枝捣烂，用捣取的汁洗头，具有较好的效果，叶也有同样的作用。牛患了热病，也可灌捣烂的枝杆汁饮用，热病很快便会痊愈。

胡麻油能治疗声音嘶哑，外涂无头发之处可促使毛发生长。

评析

一、释名及特点

胡麻为胡麻科植物脂麻 *Sesamum indicum* DC 的干燥种子。一名芝麻、油麻。胡麻原产西域，张骞出使西域带回种子才在内地普遍种植，故名，《神农本草经》称之为油麻，本文称之为脂麻或黑芝麻。

芝麻种子有黑白两种，黑芝麻为胡麻科脂麻的黑色种子，两者性能大致相同，但入药多用黑芝麻。胡麻，即指黑芝麻。黑芝麻为一年生草本植物，高 80~180 厘米。茎直立，四棱形，棱角突出，基部稍木质化，不分枝，具短柔毛。《晶珠本草》载：“芝麻分黑白两种。除颜色不同外，形状大小一样，扁而微椭圆形，上大下小，有棱，略像薏苡子，用指挤压有油性。治龙病、镇风，增加体力。”

古时认为籽粒的外壳即芝麻的角随土地

不同长的棱也不同，荫果有四棱、八棱的区别。《本草纲目》载芝麻：“沃地种者八棱。”而山田贫瘠，故文中说“山田种，为四棱。”但“土地有异，功力同。”

二、主要营养成分

芝麻主要含有脂肪、蔗糖、卵磷脂、蛋白质、脂麻素及脂麻油酚等成分。油中主要营养成分为油酸、亚油酸、亚麻油酸、棕榈酸、硬脂酸、花生酸及甘油酯等不饱和脂肪酸。

每100克约含糖类82.30克，脂肪7.50克，蛋白质6.90克，纤维素4.21克，并含芝麻素、芝麻林酚素、芝麻酚、胡麻苷、车前糖、芝麻糖等。芝麻素异名：脂麻素、芝麻脂素、芝麻明。并含有维生素A、维生素E、钙、铁、铬、钾等营养成分。

另外，黑芝麻的营养成分中还包括了极其珍贵的黑色素等物质。

三、主要作用

《神农本草经》将黑芝麻列为上品，载黑芝麻“主伤中，虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填脑髓”“久服，轻身不老”。《本草备要》载黑芝麻“补肝肾，润五脏，滑肠”“明耳目，乌须发，利大小肠，逐风湿气”。

现代中医学认为黑芝麻味甘、性平，入肺、脾、肝、肾经。有补血养发、生津通乳、润肠通便等作用。适合身体虚弱、头发早白、贫血、大便秘结、头晕耳鸣等病患者食用。芝麻油外用有生肌长肉的作用，常作油膏基础药物的赋型剂，在熬制膏药或调制药粉时尤为适用。

芝麻茎、叶、荚壳、根均可作药用。芝麻叶、根、茎可用于治疗风寒湿痹和风疹瘙痒。

芝麻善治肝肾不足之虚弱、眩晕，须发早白，妇人乳少等症。其叶名青葵，含有胶质，加入水中可形成羹浆剂，腹泻和痢疾病人用作饮料有缓和刺激的作用。

四、文义分析

文中论述黑芝麻共有四种作用。

（一）润、清作用

黑芝麻甘润，上润肺而止咳，中润脾胃止消渴，下润肝肾降虚火，还能润肠而通便，芝麻润而兼清，故文中说“润五脏，主火灼”。不独用于人，动物食用也能取得较好效果，“牛伤热亦灌之，立愈。”方法是生芝麻青杆枝捣成汁后使用。

（二）对仙家的影响

古修仙者常需避谷，仙家称为“休粮”，但又非完全不食用食物，而是尽可能吃最少的食物，使全身代谢保持最低状态，这也是一种养生方法。

晋代养生学家陶弘景曾说：“八谷之中，惟此为良，仙家作饭饵之，断谷长生。”芝麻气血阴阳俱补，既能补阴“填骨髓”，又能益气“补虚气”，故“休粮人重之”。

（三）对头发的作用

黑芝麻有较好的乌发、生发作用，常和何首乌协同使用，现代人一直在延用，且是有效方便的方法。文中介绍的方法是最能发挥作用之法，杆、叶、籽均有这种作用，孟诜首次提出并介绍了具体方法。

青芝麻杆和叶，生产芝麻之地取之十分方便，芝麻叶是非常好的蔬菜，成熟后的芝麻杆的叶也可使用，不必取特别新鲜者而影响芝麻籽粒产量。芝麻杆和叶“生杵汁，沐头发良。”有条件者皆可取之使用。

因毛发脱落有多种原因，渴求速效基本没有可能，籽粒内服或外用均有一定的生发效果，但“涂之生毛发”需要一定时间，使用者需有一定的耐心。

（四）对发声的影响

喉为肺之门户，故“肺主声”。黑芝麻有润肺润喉治疗突发暗哑的作用，黑芝麻油是黑芝麻中的精华部分，更能发挥疗效，故作者说：“胡麻油：主暗”。

五、现代研究进展

（一）对心血管系统的作用

高盐饮食是高血压的主要原因之一，高血压与心脏疾病相互影响，互为因果。故营养专家推荐每人每天摄入食盐不超过 6 克，但实际生活中，绝大多数人无法做到，高钾饮食便显得非常重要，因为钾摄入人体后的主要作用之一就是促进钠的排出。黑芝麻中钾含量丰富，钾、钠含量的比例接近 40:1，对于控制血压和保持心脏健康具有非常重要的作用。

黑芝麻中的铁元素和维生素 E 是预防贫血、活化脑细胞、消除血管中胆固醇的重要成分。

另据研究报道，芝麻油有促凝血作用，可用于对血小板减少性紫癜及其他出血性疾病的辅助治疗。

（二）补钙作用

补钙还是以食补为佳，芝麻是含钙量高的食品，研究表明，每百克黑芝麻中含钙约 791 毫克，含量远高于人们常食用的牛奶和鸡蛋，每百克牛奶中钙含量才 200 毫克左右，故多食用黑芝麻及其制品比饮用牛奶有更好的效果。

（三）对肝胆的影响

黑芝麻所含的卵磷脂是胆汁中的主要营养成分之一，如果胆汁中的胆固醇过高或与胆汁中的胆酸、卵磷脂的比例失调，均会沉积而形成胆结石。卵磷脂可以分解、降低胆固醇，所以卵磷脂可以防止胆结石的形成。

（四）乌发润发

现代研究证明，头发毛囊中黑素细胞分

泌黑色素及酪氨酸酶数量减少是白发产生的主要原因。黑芝麻水提取液能够促使酪氨酸酶表达，使黑色素的合成量提高，白发因此又可以重新变得乌黑，这对白发患者有改善作用。

（五）美容抗衰老作用

黑芝麻是含油最多的食品之一，所含油量中大多是不饱和脂肪酸，而亚油酸约占不饱和脂肪酸中的一半。当人体缺乏亚油酸时容易引起皮肤干燥、鳞屑肥厚、生长迟缓和血管中胆固醇沉积等症状，因此亚油酸是理想的肌肤美容剂，又有“美肌酸”之称。

研究认为，减少自由基的产生、清除老化代谢产物和提高抗氧化酶活性等，是延缓皮肤衰老的有效方法。黑芝麻中含丰富的天然维生素 E，其含量高居植物性食物之首，维生素 E 是良好的抗氧化剂，适当补充维生素 E 可以起到润肤养颜的作用。

此外，黑芝麻所含人体必需的氨基酸在维生素 E、维生素 B₁ 的作用参与下，能加速人体的代谢功能，增强机体的活力。

（六）其他作用

黑芝麻还有改善慢性神经炎、末梢神经炎的作用。

六、主要禁忌

（一）脾虚泻泄患者不宜食用

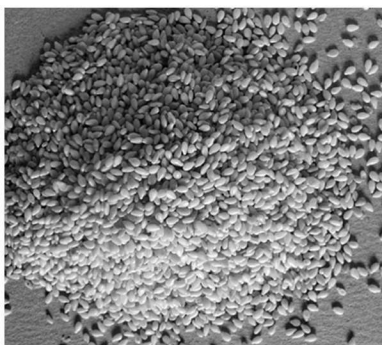
芝麻富含油质，容易滑肠导泻，加重脾虚泻泄患者的病情，故该类患者不宜食用。

（二）寒痰咳嗽患者不宜食用

芝麻配冰糖可用于肺燥阴虚咳嗽，有一定的润肺止咳作用；寒痰咳嗽用之则会加重病情，故不宜食用。



白油麻(白芝麻)



原文

大寒，无毒。治虚劳，滑肠胃，行风气，通血脉，去头浮风，润肌。食后生啖一合，终身不辍。与乳母食，其孩子永不病生。若客热，可作饮汁服之。停久者，发霍乱。

又，生嚼傅小儿头上诸疮良。久食抽人肌肉。生则寒，炒则热。

又，叶捣和浆水，绞去滓，沐发，去风润发。

其油：冷，常食所用也。无毒，发冷疾，滑骨髓，发脏腑渴，困脾脏，杀五黄，下三焦热毒气，通大小肠，治蛔心痛。

傅一切疮疥癣，杀一切虫。

取油一合，鸡子两颗，芒硝一两，搅服之，少时即泻，治热毒甚良。治饮食物，须逐日熬熟用，经宿即动气。

有牙齿并脾胃疾人，切不可吃。

陈者煎膏，生肌长肉，止痛，消痈肿，补皮裂。

白话译文

白油麻即白胡麻、白芝麻，性大寒，无毒。有补益虚劳，滑利肠胃通便，疏导风气，通利血脉，驱除头部浮风，润肌泽肤的作用。每日饭后服约一合生白油麻液，则不易产生疲乏的感觉。

给予哺乳期的母亲饮服白油麻液，她所哺育的孩子永不会生病。如果感受外来热邪，可将白油麻煮成汤饮或捣油饮服。服用放置陈久的白油麻液，容易引发吐泻霍乱。

将生白油麻嚼烂外敷，治疗小儿各种头疮，可以取得较好的效果。因白油麻可滑肠致泻，故长期服用白油麻液，可使服用者形体消瘦。生白油麻性寒，炒熟则性质变热。

将白油麻叶捣碎和米汤水调和，用布包裹后绞取汁，除去滓渣，用它来洗头发，可除去头风，使头发光亮润泽。

白油麻所榨出的油，即人们常食用的麻油，其性属寒凉，无毒，但能引发寒性疾病，滑泄精髓，引起脏腑阴液耗损而口渴，使脾脏困顿而身重乏力的不良反应。

白麻油可消除五种黄疸，排泄三焦的毒热，通利大小肠，治疗蛔虫引起的心痛。

外敷患处可治疗各种疮疡疥癣，驱杀多种寄生虫。取麻油一合，鸡蛋二枚，芒硝一两，搅拌后服用，一会儿便会引发腹泻，治疗热毒效果明显。

用麻油烹调和饮食增味，必须注意每日将白麻油熬熟后使用。放置过夜的白麻油容易引起动风发气。患有牙齿疾病及脾胃虚弱疾病的人，切记不可食用白麻油。

陈放较久的白麻油浓煎成膏服用，有生肌长肉、止痛、消散痈肿、愈合皮肤皲裂的作用。

评析

一、释名及特点

白油麻又名白芝麻，为胡麻科胡麻属植物脂麻的种子，白油麻为白色的种子。古药书将它单独立条，现多与黑芝麻归为一类。芝麻原产西域，我国汉时引入，故称胡麻，现今通称脂麻，即芝麻。本植物在我国栽培极广，历史悠久。

一年生直立草本。高 60~150 厘米，分枝或不分枝，中空或具有白色髓部，微有毛。白芝麻具有含油量高、色泽洁白、籽粒饱满、种皮薄、口感好、后味香醇等特点。

芝麻种子含油分 55%，除供食用外，又可榨油，油供食用及妇女涂头发之用，亦供药用，作为软膏基础剂、黏滑剂、解毒剂。

二、主要营养成分及作用

白芝麻含有大量的脂肪和蛋白质，还有糖类、维生素 A、维生素 E、卵磷脂、钙、铁、镁等营养成分。

白芝麻味甘、性凉，入肝、肾、肺、脾经。具有补血明目、祛风润肠、生津通乳、益肝养发、强身体、抗衰老的功效。适宜于身体虚弱、贫血、头晕耳鸣、高血压病、高血脂、咳嗽、

头发早白、津液不足、老年哮喘、肺结核、大便燥结、乳少、尿血等症患者食用。

三、难点分析

（一）文义分析

1. “养”“润”作用 白芝麻味甘，性凉，文中说“大寒，无毒”。甘而善养，润而能通，故能“治虚劳，滑肠胃”“润肌”。作者形容白油麻的补养作用：“食后生啖一合，终身不辍。与乳母食，其孩子永不病生。”这两种描述虽然有点夸张，但营养作用不可低估。此外，文中说白油麻“生则寒，炒则热”，生熟作用要加以区分。

2. “通”“行”作用 白油麻“润”的作用较好，“通”“行”之力不足，“若客热，可作饮汁服之”方法只能作为辅助，若作为主攻邪之品，恐力不能及。其“行风气，通血脉，去头浮风”作用较弱。“下三焦热毒气，通大小肠，治蛔心痛”，需要配合其他药物或食品。文中介绍泻热时用方取鸡蛋、芒硝配合，芒硝为主攻之药，可使热毒通过泻下而解，作用“甚良”。

3. 外敷作用 白油麻外敷杀虫作用不足，养润肌肤作用较好，可减轻外科疾病中皮肤干枯不荣症状。“傅一切疮疥癣”时一定要配入杀虫之品以增强疗效。“生嚼傅小儿头上诸疮”也要配入清热疗疮的食物或药物才能达到“良”的效果。

黑油麻杆的叶捣汁洗头发有润发乌发作用，白油麻不及黑油麻，仅有“去风润发”作用。

4. 陈放的白油麻食用要注意是否变质 文中介绍白油麻“陈者煎膏，生肌长肉，止痛，消痈肿，补皮裂”。但陈放较久的芝麻，特别是湿度较高，通风又不好者，容易发生霉变。即使不发生霉变者，其脂肪成分也容易变质。确定陈芝麻没有变质，品尝未出现哈喇气味者方可使用。

5. 调制食物取熟品不必拘泥经宿与否 芝麻芳香气较浓，常作为主要调料调制食

物,熟时气味更容易散发出来。文中介绍调制“饮食物,须逐日熬熟用”,这种方法使用不多,一般用炒熟的熟芝麻或用熟芝麻榨取的油调拌食物较好,文中说“经宿即动气”,这种现象出现较少,现代人一般已制作成油品使用,芝麻油存放的时间远不止一夜时间。

(二)名词解析

1. 滑骨髓 白油麻具有滑泄的作用,可使人的精髓消减而空虚。

2. 杀五黄

一指,五种食物,中国江南民间端午节有吃“五黄”的习俗。“五黄”指黄鳝、黄鱼、黄瓜、咸鸭蛋及雄黄酒。

二指,五黄煞,《洛书》九数配上北斗七星及五行七色,就产生了全新的星宿名。五黄星是其中一星。

三指,五种黄疸疾病。杀五黄即是此意。

3. 蛔心痛 中医病证名,因腹中蛔虫扰动引起的上腹部疼痛,时发时止。疼痛剧烈,面色苍白,四肢厥冷,又称蛔厥。因病变发生在右上腹部,向上冲击疼痛,如心痛一样,故称蛔心痛。

4. 治饮食物 即调饮食物,因芝麻香气浓郁,人们常将芝麻作为一种调制食品的调料。

四、现代研究进展

白芝麻及其制品含有多人体必需的营养成分,如所含的维生素E,能防止过氧化脂质对皮肤的伤害,抵消或中和细胞内有害物质自由基的积聚,可使皮肤白皙润泽,并能防止各种皮肤炎症,延缓皮肤衰老。

白芝麻富含铁元素,还具有养血的功效,白芝麻中所含的亚油酸与黑芝麻相近,可以改善皮肤干枯、粗糙,使皮肤细腻光滑、红润光泽。

白芝麻中所含的亚油酸有调节胆固醇的作用,可有效地预防动脉粥样硬化,降低高血压、脑血栓等心脑血管疾病的发生概率。

五、主要禁忌

文中说“停久者,发霍乱。”“久食抽人肌肉。”“发冷疾,滑骨髓,发脏腑渴,困脾脏,杀五黄。”“有牙齿并脾胃疾人,切不可吃。”

还应注意因白油麻有滑肠作用,患有慢性肠炎、遗精、便溏腹泻者忌食。《本草从新》:“胡麻服之令人肠滑,精气不固者亦勿宜食。”《本草求真》:“下元不固而见便溏、阳痿、精滑、白带,皆所忌用。”