



本草纲目

品

读

经

典



书立方

心享悦读

这就是赫赫有名的“东方药物巨典”，
这就是达尔文所称的“1596年的百科全书”！
凡有相关，靡不收采，虽命医书，实该物理。

《书立方》编委会 编

重庆出版集团 © 重庆出版社

· 书立方系列 · 品读经典 ·

本草纲目



书立方

《书立方》编委会 编

重庆出版集团 © 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

本草纲目 / 《书立方》编委会编. —重庆: 重庆出版社, 2010.3

(书立方. 第1辑)

ISBN 978-7-229-01942-6

I. ①本… II. ①书… III. ①本草纲目—普及读物
IV. ①R281.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第042913号

书立方系列 品读经典



本草纲目



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作:  (www.rzbook.com)

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 120 字数: 2400千字

版印次: 2010年4月第1版 2010年5月第2次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

本草纲目

出版人 罗小卫
责任编辑 陈建军 陈 丽
文图编辑 李国斌
文稿撰写 李明宇 袁 敏
美术编辑 辰 征
封面设计 夏 鹏
版式设计 阮剑锋
插图绘制 北京阳光图书工作室
(www.sunshineb2b.com)
大艺插画





前言



《本草纲目》，为明代医药学家李时珍在继承和总结明代之前本草学成就的基础上，进行多方考证，历时数十年编写而成，素来享有“东方药学巨典”的美誉。其名为药学著作，内容其实涉及医学、药学、化学、生物、地质、地理、历史学等多个领域，可以说是一部有着全球影响的博物学著作，至今仍然是研究中国医学与文化的一个取之不尽的源泉。



此次推出的《本草纲目》，本着取其古人之要义、为现代人所实用的原则，撷取其中最精华的部分，集中编纂而成。原著中，李时珍将全书内容分为“谷部”、“菜部”、“果部”、“木部”等，这种分类方法在当时世界上是独一无二的，本书编纂时亦遵循了这种体例。本书收入中药材120余种，每种不但备有“释名”、“集解”等原著中的精粹白话文翻译，更加入了诸如“科学新概念”等适于现代人理解和接受的新内容，并准备了该药材的实际应用方法，大多数药材配有插图，可谓贴心周到。唯愿其能对国学爱好者在研究中医药知识方面有所帮助和补益，便是本书出版的全部希冀所在了。

目录

本草纲目

▶▶ 谷部

◎ 绿豆	6
◎ 粟	8
◎ 小麦	10
◎ 稻	12
◎ 荞麦	14
◎ 大豆	16
◎ 赤小豆	18
◎ 豆腐	20
◎ 玉米	22
◎ 刀豆	24
◎ 扁豆	26
◎ 薏苡	28

▶▶ 菜部

◎ 山药	30
◎ 生姜	32
◎ 葱	34
◎ 香菜	36
◎ 蒲公英	38
◎ 韭	40
◎ 芥	42
◎ 萝卜	44
◎ 白菜	46
◎ 南瓜	48
◎ 马齿苋	50
◎ 百合	52
◎ 冬瓜	54
◎ 丝瓜	56
◎ 大蒜	58
◎ 芥	60
◎ 葫芦	62
◎ 莴苣	64
◎ 竹笋	66
◎ 茄	68

◎ 苦瓜	70
◎ 木耳	72
◎ 鱼腥草	74
◎ 灵芝	76
◎ 芋	78

▶▶ 果部

◎ 西瓜	80
◎ 葡萄	82
◎ 龙眼	84
◎ 核桃	86
◎ 山楂	88
◎ 枇杷	90
◎ 桃	92
◎ 杏	94
◎ 安石榴	96
◎ 枣	98
◎ 梅	100
◎ 荔枝	102
◎ 橘	104
◎ 莲藕	106
◎ 栗	108
◎ 梨	110
◎ 木瓜	112
◎ 猕猴桃	114

▶▶ 木部

◎ 樟	116
◎ 巴豆	118
◎ 茯苓	120
◎ 酸枣	122

▶▶ 草部

◎ 人参	124
◎ 黄精	126
◎ 决明	128

◎连翘	130
◎何首乌	132
◎覆盆子	134
◎防风	136
◎薄荷	138
◎葛	140
◎柴胡	142
◎苍耳	144
◎菊	146
◎浮萍	148
◎黄连	150
◎地黄	152
◎白头翁	154
◎牡丹	156
◎芍药	158
◎甘草	160
◎当归	162
◎沙参	164
◎半夏	166
◎桔梗	168
◎独活	170
◎乌头	172
◎天麻、赤箭	174
◎三七	176
◎大蓟、小蓟	178
◎大黄	180
◎艾	182
◎萱草	184
◎五味子	186
◎车前子	188
◎月季花	190
◎益母草	192
◎红花	194
◎黄芪	196
◎金银花	198

虫部

◎蜂蜜	200
◎蝎	202
◎蚯蚓	204
◎蝉	206

鳞部

◎鲤鱼	208
◎青鱼	210
◎鲫鱼	212
◎鲈鱼	214
◎虾	216
◎海马	218
◎蛤蚧	220

介部

◎鳖	222
◎牡蛎	224
◎海蛤	226
◎田螺	228

禽部

◎鹅	230
◎鸡	232
◎鸭	234
◎鸽	236
◎鹌	238

兽部

◎猪	240
◎牛	242
◎驴	244
◎羊	246
◎鹿	248
◎兔	250
◎狗	252
◎阿胶	254

谷部 别名：青小豆。

绿豆

《本草纲目》记载：厚肠胃。作枕，明目，治头风头痛。除吐逆。治痘毒，利肿胀。

释名

把这种豆子叫做绿豆，是因为它的颜色是绿色的。原来的书中都把它叫做菹。

集解

绿豆处处都可以种植，每年三四月下种。长成时苗也不过才1尺左右高，叶子小小的，上面长着小绒毛，到秋天才会开花，花也很小，绿豆的豆荚和赤豆荚十分相似。由于绿豆成长期较长，早些种晚些种都会有一定的收获。但收割早种的叫摘，意思是可以多次获取；而收割晚种的叫拔，意思是一次性拔掉。颗粒饱满并且颜色鲜亮的叫做官绿，颗粒较小而颜色深重的叫油绿，两者相比官绿的营养较为丰富。北方人食用绿豆的方法特别的多。可以炒绿豆吃，做绿豆粥、绿豆饭，用绿豆酿酒，把绿豆做成粉丝，还可以把绿豆磨成面粉做成绿豆糕。最妙的是可以把绿豆用水浸

泡，让它长出嫩嫩的白芽——绿豆芽，是很好的蔬菜。在牛马的饲料中添加一些绿豆，可使牛马膘肥体壮。绿豆真的是一种很好的粮食。

◎绿豆◎

气味：甘，寒，无毒。

主治：有清热解毒、止呕吐的功效。可以通利小便，补益元气，调和人体五脏，安定精神。还可以滋润皮肤，有美容的效果。

科学新概念

●营养成分

维生素 B₁、维生素 B₂、胡萝卜素、钙、磷、铁、蛋白质等。

●健康效果

绿豆是一种传统食品，它富含蛋白质，可以刺激神经，增进食欲；绿豆的有效成分有降血脂、降胆固醇的功效，可以防治冠心病、心绞痛。最新研究显示，绿豆有解毒、抗过敏的作用，而且还有防治癌症的效果。老人、孩子及身体虚弱者长期食用绿豆可以滋补身体、增强体力。



谷部 别名：粳粟。

粟

《本草纲目》记载：养肾气，去脾胃中热，益气。陈者：苦，寒。治胃热消渴，利小便。

释名

古代的粟是黍、稷之类粮食的总称。现在我们叫粟的粮食，古代叫做粱。后来人们把一种比较细的粱叫做粟，北方人把粟米叫做小米。

集解

穗大、毛长并且粒粗的是粱，穗小、毛短并且粒细的是粟。苗和茅草相似。种类有很多，大概有数十种，有青、赤、黄、白、黑等许多颜色，因此名字很多。粟的成熟有早有晚，苗秆有高有低，米的味道有好有坏。如果种植时顺应天时和地利，那么不用太多力气就能有很好的收成，否则就会劳而无获。一般来说，早粟外皮薄、米粒充实，而晚粟则恰好相反。

●粟米●

气味：咸，微寒，无毒。

主治：可以养肾气，除脾胃中热，利小便，治痢疾。磨成粉可以解毒，止霍乱。作粥食用可以开胃补虚。

科学新概念

●营养成分

蛋白质、维生素 B2、烟酸、钙、铁等。

●健康效果

粟米即小米，营养价值极高，适宜老人孩子等身体虚弱的人滋补。同时常吃小米还有降血压、防治消化不良、补血健脑的功效。还能减轻皱纹、色斑、色素沉积，有美容的作用。

名称	制作方法
小米粥	小米熬至软烂，加入适量红糖即可。红糖小米粥营养丰富，含铁量高，对于产妇产后滋阴养血大有功效，有助于恢复体力，所以有“补血汤”之美称。
栗子粟米汤	二两栗子、二两粟米、二两花生洗净，放入煲中，加入5碗水慢火煲两个小时即可食用。此汤可以降低胆固醇，养颜护肤。

谷部 别名：来。

小麦

《本草纲目》记载：熬末服，杀肠中蛔虫。陈者煎汤饮，止虚汗。烧存性，油调涂诸疮，汤火灼伤。

释名

来也称为秣。上天降下的祥瑞的麦，一为来二为麴，像芒刺的形状。来像它的果实，乚像它的根，故得“麦”称。梵文把麦叫做迦师错。

集解

大、小麦都是秋天种下，冬天成长，春天长叶，夏天结果实，具备了四季的精华，因此被称为“五谷之贵”。有的地方比较暖和，春天下种，夏天就可以收割了。但这种麦子和秋天种的相比，没有经过四季的洗礼，有微毒。北方人种麦子用漫撒的方法，南方人种麦子用撮撒的方法，所以北方的麦子麦皮薄但面多，南方的麦子则刚好相反。据说，收割好的麦子和蚕沙放在一起，可以防虫。



◎小麦◎

气味：甘，微寒，无毒。

主治：可以滋补身体，利小便，益气，养心安神，还可治疗精神抑郁和烦躁不安。

外敷可以治烫伤。

科学新概念

●营养成分

蛋白质、钙、铁、硫胺素、核黄素、烟酸、维生素 A 等。

●健康效果

小麦是北方人的主要食品，不仅营养价值极高，而且有一定的药效。可以健脾益肾、止血养心，还有滋润皮肤的美容效果。

名称	制作方法
红枣小麦汤	小麦、红枣洗净，同煮至小麦熟烂，饮用时可加适量白糖。此汤专治神经紊乱及妇女更年期综合症。
小麦面食	小麦面做的面食，家常食用的有饼、馒头、包子等，尤其是包子、饺子用菜、肉做馅，可以使营养成分搭配合理，有益人体的吸收。



谷部 别名：糯。

稻

《本草纲目》记载：暖脾胃，止虚寒泄痢，缩小便，收自汗，发痘疮。

释名

稻是粳、糯一类谷物的通称。一般所说的稻是指需要在水田种植的庄稼的总称，而本草上的稻专指糯米。稻字是从舀字转变过来的，而舀字的本意恰恰就是一个人石臼上舂米。因为它的口感又黏又软，所以又叫做糯米。

集解

南方的水田大多数都种稻。它本身有些黏，可以用来酿酒，酿出的酒口感绵软，不像北方的酒那样烈。也可以做成米糕，还可以炒着吃，味道都很好。稻的种类很多：根据谷壳的颜色区分，有红色的和白色的两种；根据谷壳



的外形特征区分，分为有毛的和无毛的两种；根据米的颜色区分，有红色的和白色的两种。最好吃的稻米，是那种长约三四分，像秋霜一样洁白的长粒米，煮熟之后清香满室，十分可口。

◎稻米◎

气味：苦，温，无毒。

主治：可以滋补身体，补脾胃，养气血。
还可以治疗痢疾，止尿频。

科学新概念

●营养成分

蛋白质、膳食纤维、维生素E、钙、磷、钾等。

●健康效果

常食用稻米有滋补脾胃、补充元气的功效，被誉为“天下第一补人之物”。

名称	制作方法
牛奶饭	与正常做大米饭的程序一样，只不过将水换成了牛奶。食用有养胃补血、丰润皮肤的滋补美容功效。另外，对治疗便秘有一定的作用。

谷部 别名：乌麦，花荞。

荞麦

《本草纲目》记载：实肠胃，益气力，续精神，能炼五脏滓秽。作饭食，压丹石毒，甚良。以醋调粉，涂小儿丹毒赤肿热疮。

释名

荞麦的茎柔弱而且上翘，这种特点使它很容易长高，并且也易收割。荞麦磨出的面粉像小麦一样，所以叫做荞麦。一些人也把它叫做甜荞，来区别口感不好的苦荞。

集解

荞麦这种作物南北方都有种植。一般在立秋前后下种，到八九月份就可以收割了。荞麦最怕霜冻，如果在收割前有霜冻，荞麦会大幅度减产。植株一般能长到1~2尺高，赤红色的茎，碧绿色的叶子，开密密的小白花。荞麦的果实完全成熟时呈乌黑色，上面有三个棱，像羊蹄一样。北方人把它磨成面粉，做成煎饼，吃时会配上葱蒜，别有一番风味。

◎荞麦◎

气味：甘，平、寒，无毒。

主治：可以增强肠胃功能，滋补身体。有清热消毒的功效。可治痢疾。

科学新概念

●营养成分

含有蛋白质、多种维生素、纤维素、镁、钾、钙、铁、锌、铜、硒等。

●健康效果

荞麦含有丰富的蛋白质、维生素，有降血脂、保护视力、软化血管、降低血糖的功效。同时，荞麦可杀菌消炎，有“消炎粮食”的美称。

名称	制作方法
荞麦粥	将洗净的荞麦米和瘦肉丝同煮，至八成熟时，可放入适量的配料（黄瓜、胡萝卜等），熟时加入适量的盐即可。此粥有止咳、平喘的作用，对高血压等心血管病也有辅助治疗的功效。但荞麦不易消化，不宜多食。

