

【本草养生堂经典文库】

食用本草纲目



◎ 远足 谢宇 主编

传承中华民族的中医文化瑰宝
再现中草药学研究的辉煌成就

Chromatic illustrated
handbook of
compendium of
materia medica for diet



羊城出版社

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS

今
周
本
官
綱
目

- 一
- 二
- 三
- 四

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS
 BEIJING
 100081
 CHINA

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS
 BEIJING
 100081
 CHINA

【本草养生堂经典文库】

食用本草纲目彩色图鉴

远足 谢宇 主编



羊城出版社

责任编辑：苏 辉

装帧设计：刘 燕 徐 娜

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

食用本草纲目彩色图鉴 / 远足, 谢宇主编. - 北京: 华龄出版社, 2008.6

ISBN 978-7-80178-541-1

I. 食… II. ①远…②谢… III. 食用本草—图集 IV.

R281.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 076689 号

书 名：食用本草纲目彩色图鉴

作 者：远足 谢宇 主编

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京威灵彩色印刷有限公司

版 次：2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

开 本：787X 1092 毫米 1/16 印 张：15

字 数：200 千字 印 数：1~5000 册

定 价：58.00 元

地址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮编：100009

电话：84044445 (发行部)

传真：84039173

《本草纲目》是我国明代伟大的药学家李时珍（1518—1593）穷毕生精力，广收博采，实地考察，对以往历代本草学进行全面的整理和总结，历时27载编撰而成的。全书共52卷，约200万字，收入药物1 892种（新增374种），附图1100多幅，附方11000多种，是集我国16世纪以前的药物学成就之大成者，在训诂、语言文字、历史、地理、植物、动物、矿物、冶金等方面也有突出的成就。

《本草纲目》从出版至今，已有400多年的历史，先后出版过数十种版本，并被美国、前苏联、日本、德国、法国等翻译成英、俄、日、法、德语出版。李时珍的伟大学术成就还受到世界人民的广泛好评，被评为世界上对人类最有贡献的科学家之一，《本草纲目》被誉为“东方药学巨典”。

《本草纲目》对每种药物的名称、性能、用途、制作都作了说明，并订正了历代相沿的某些错误。它是我国16世纪以前医药学丰富经验的总结，是我国医药宝库中一份珍贵遗产，直至今今天还有实用价值。

但是，随着时代的变迁，《本草纲目》原文所载的部分药物，由于人们的生活习惯、伦理观念、医疗价值观等原因，如





水部、人部、土部等卷的部分药物已不再适用，这类药物已不能满足现实生活的需要，另外，还有一部分药物已经无迹可寻，为了让《本草纲目》一书能够在当今形势下依然能更好地发挥积极作用，更好地为广大读者服务，我们有必要对我们民族的医学瑰宝重新进行一下回顾和梳理！因此，我们经过精心策划，特聘请相关专业人士编辑了《食用本草纲目彩色图鉴》一书。

全书以《本草纲目》为基础，精选了适合食用的部分编辑成书，全书内容包括：草部、谷部、菜部、果部、鳞部、介部等。全书最大的特点是：对《本草纲目》的内容进行整理和精编；大范围配上药物彩色照片；从大众阅读的角度和深度诠释经典。

本书是学习和研究《本草纲目》实用的参考书，对继续发掘和发扬《本草纲目》的价值都会起到不可小视的作用，对于中医临床运用及各种研究都会起到积极的作用！

本书的主要读者对象是全国广大的医务工作者、医学研究机构的从业人员、相关院校的师生，同时，还可供全国各种类型的图书馆收藏及普通的读者阅读和收藏。

但是，由于《本草纲目》出版已久，历时较长，书中需要考证的地方也较多，加上编者知识水平所限，书中的错漏之处，还请读者批评指正！读者交流邮箱：bcgmnew@163.com。

编者
2008年6月

第一部分 谷物类

胡麻.....	2	大豆黄卷.....	10
小麦.....	3	黄大豆.....	11
苦荞麦.....	4	赤小豆.....	11
荞麦.....	5	绿豆.....	12
稻.....	5	白豆.....	13
蜀黍.....	7	豌豆.....	13
玉蜀黍.....	7	蚕豆.....	13
薏苡仁.....	8	豇豆.....	14
罌子粟.....	8	刀豆.....	14
大豆.....	9		

第二部分 蔬菜类

韭.....	16	罗勒.....	30
葱.....	17	白花菜.....	31
苔葱.....	18	蔊菜.....	31
胡葱.....	18	菠薐.....	31
薤.....	18	鸡肠草.....	32
蒜.....	19	苋.....	32
葫.....	20	马齿苋.....	33
芸薹.....	20	翻白草.....	34
菘.....	21	蕺.....	34
芥.....	21	蒲公英.....	35
白芥.....	22	落葵.....	35
茺菁.....	22	水苦苣.....	36
莱菔.....	23	蕨.....	36
生姜.....	24	黄瓜菜.....	37
干姜.....	25	生瓜菜.....	37
同蒿.....	26	土芋.....	37
胡萝卜.....	26	薯蕷.....	38
胡荽.....	27	甘薯.....	38
水芹.....	27	百合.....	38
堇.....	28	山丹.....	39
紫堇.....	28	茄.....	40
马蕪.....	29	壶卢.....	41
茴香.....	29	南瓜.....	42
蒔萝.....	30	冬瓜.....	42



地耳.....	43	苦瓜.....	46
胡瓜.....	44	木耳.....	46
丝瓜.....	45		

第三部分 果 类

李.....	48	柚.....	63
杏.....	49	枸橼.....	64
巴旦杏.....	50	金橘.....	64
梅.....	50	枇杷.....	65
白梅.....	50	杨梅.....	66
榭梅.....	50	樱桃.....	66
桃.....	51	山婴桃.....	66
桃泉.....	51	银杏.....	67
栗.....	52	胡桃.....	67
天师栗.....	53	榛.....	69
枣.....	53	阿月浑子.....	68
大枣.....	53	楮子.....	69
梨.....	54	钩栗.....	69
鹿梨.....	55	橡实.....	69
棠梨.....	55	榭实.....	70
海红.....	55	荔枝.....	70
木瓜.....	56	龙眼.....	71
楂子.....	57	橄榄.....	72
榲楂.....	57	木威子.....	73
榭棹.....	57	庵摩勒.....	73
山楂.....	57	毗梨勒.....	73
庵罗果.....	58	五敛子.....	73
柰.....	58	五子实.....	74
林檎.....	59	榲实.....	74
柿.....	59	海松子.....	74
榑柿.....	60	槟榔.....	75
君迁子.....	60	大腹子.....	75
安石榴.....	60	椰子.....	76
橘.....	61	无漏子.....	76
黄橘皮.....	61	桃椰子.....	76
柑.....	62	波罗蜜.....	77
橙.....	62	无花果.....	77

阿勒勃.....	78
沙棠果.....	78
榉子.....	78
麋目.....	78
都桷子.....	79
都念子.....	79
都咸子.....	79
摩厨子.....	79
韶子.....	80
马槟榔.....	80
枳椇.....	80
秦椒.....	80
蜀椒.....	81
崖椒.....	82
蔓椒.....	82
胡椒.....	82

毕澄茄.....	82
盐麸子.....	83
醋林子.....	83
茗.....	84
甜瓜.....	85
西瓜.....	85
葡萄.....	86
猕猴桃.....	86
甘蔗.....	87
石蜜.....	87
莲藕.....	88
红白莲花.....	89
芡实.....	89
芡实.....	89
慈姑.....	90

第四部分 鳞介类

乌蛇.....	92
金蛇.....	92
水蛇.....	93
两头蛇.....	93
鲤鱼.....	93
魮鱼.....	94
鱮鱼.....	94
鱧鱼.....	95
鲩鱼.....	95
青鱼.....	95
石首鱼.....	96
勒鱼.....	96
鲃鱼.....	96
鲟鱼.....	97
鲫鱼.....	97
鲂鱼.....	97
鲈鱼.....	98
鳊鱼.....	98

鲨鱼.....	98
杜父鱼.....	99
鲩鱼.....	99
鲈残鱼.....	99
鱮鱼.....	99
金鱼.....	99
鳊鱼.....	100
鱧鱼.....	100
鱮鱼.....	101
鱮鱼.....	101
鱮鱼.....	101
鱮鱼.....	101
鲟鱼.....	102
鲟鱼.....	102
鲟鱼.....	102
黄颡鱼.....	103
河豚.....	103
虾.....	104
海豚鱼.....	104



海马.....	105	牡蛎.....	110
鲍鱼.....	105	蚌.....	110
水龟.....	106	马刀.....	111
秦龟.....	106	蚬.....	111
珊瑚.....	106	海蛤.....	111
绿毛龟.....	107	文蛤.....	112
摄龟.....	107	蛤蜊.....	112
贡龟.....	108	魁蛤.....	112
鳖.....	108	蛭丑.....	113
鼈.....	108	田螺.....	113
蟹.....	109	车渠.....	113
鲨鱼.....	109	蜗螺.....	114
		海燕.....	114

第五部分 禽兽类

鹤.....	116	鸬雉.....	131
鹳.....	116	鹭雉.....	131
鸽鸡.....	117	鸱鸡.....	132
阳乌.....	117	白鹇.....	132
鹅鸞.....	117	鹧鸪.....	132
鸞鸞.....	118	竹鸡.....	133
鸞鸞.....	119	英鸡.....	133
鹅.....	119	秧鸡.....	133
雁.....	121	鹑.....	133
鸪.....	121	鸚.....	134
鸪.....	122	鹑.....	134
鸪.....	122	雀.....	134
鸪鸞.....	123	鸽.....	135
鳧.....	123	突厥雀.....	136
鸿鸪.....	124	蒿雀.....	136
鸪鸪.....	124	巧妇鸟.....	136
鸳鸯.....	125	燕.....	136
鹭.....	125	石燕.....	137
鸥.....	126	鸚鼠.....	137
鸚鸪.....	126	寒号虫.....	137
鸪鸪.....	126	斑鸪.....	138
鱼狗.....	127	青鸪.....	138
鸡.....	127	鸪鸪.....	139
雉.....	131	桑扈.....	139



伯劳.....139
鸚鵡.....140
百舌.....141
练鵲.....141
莺.....141
慈乌.....141
鵲.....142
山鵲.....142
鵲嘲.....142
杜鹃.....143
鸚鵡.....143
孔雀.....144
鹰.....144
鸵鸟.....145
鸱.....146
鸱.....146
鸱鸺.....147
鸱.....148
豕.....148
狗.....151
羊.....152
黄羊.....155
牛.....155
马.....158
驴.....160
骡.....162
驼.....162
酪.....163
酥.....163
醍醐.....164
乳腐.....164
阿胶.....164
黄明胶.....165
牛黄.....166
狗宝.....166
底野迦.....167
豹.....167
象.....168
犀.....169
犛牛.....170

牦牛.....170
野马.....170
野猪.....171
豪猪.....171
熊.....172
麇羊.....173
鹿.....173
麋.....175
山羊.....176
麂.....176
獐.....177
麝.....177
灵猫.....178
猫.....178
狸.....179
风狸.....180
狐.....181
貉.....182
猫.....182
獾.....183
豺.....183
狼.....183
兔.....184
山獾.....185
水獾.....185
豚肭.....186
鼠.....186
鼯鼠.....188
鼯鼠.....188
竹鼯.....188
土拨鼠.....188
貂鼠.....189
黄鼠.....189
鼯鼠.....190
鼯鼠.....190
猬.....190
猕猴.....191
狨.....192
果然.....192
猩猩.....192



第六部分 食用中草药类

甘草.....	194	苏.....	213
人参.....	195	菊.....	214
沙参.....	196	大蓟、小蓟.....	215
桔梗.....	196	胡卢巴.....	215
黄精.....	197	甘蕉.....	216
巴戟天.....	198	木贼.....	217
淫羊藿.....	198	地黄.....	218
丹参.....	199	麦门冬.....	219
玄参.....	200	萱草.....	219
白及.....	200	决明.....	220
三七.....	201	车前.....	220
升麻.....	202	甘蓝.....	221
贝母.....	202	蒺藜.....	221
芎藭.....	203	大黄.....	222
当归.....	204	蒟蒻.....	223
白芷.....	205	菟丝子.....	223
牡丹.....	205	五味子.....	224
木香.....	206	覆盆子.....	224
白豆蔻.....	206	使君子.....	225
益智子.....	207	天门冬.....	225
荜茇.....	208	何首乌.....	226
肉豆蔻.....	208	土茯苓.....	227
补骨脂.....	209	茜草.....	227
姜黄.....	209	泽泻.....	228
茉莉.....	210	海带.....	229
藿香.....	210	酢浆草.....	229
泽兰.....	211	葵.....	229
香薷.....	212	通草.....	230
薄荷.....	212		



第一部分

谷物类

：甘，平，无毒。

治：五脏产腑寒热邪气

肉。倍气力，金疮

稍

主治：生用治陶中积热，去

酒煮玄胡索、苦楝子尤妙



胡麻 HuMa

【释名】巨胜、方茎、狗虱、油麻、脂麻、芝麻、青囊。

【集解】胡麻就是脂（芝）麻，按成熟期可分为迟、早两种，种子有黑、白、赤三种颜色，茎为方形。胡麻秋天开白花，也有带紫色比较艳丽些的。每节都会长角，长的约有一寸多。茎有四棱、六棱的，房小而子少；茎为七棱、八棱的，房大而子多，都是因为土地的肥沃和贫瘠的差别造成这种结果的出现。

胡麻

【气味】甘，无毒。

【主治】伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填髓脑。

白油麻

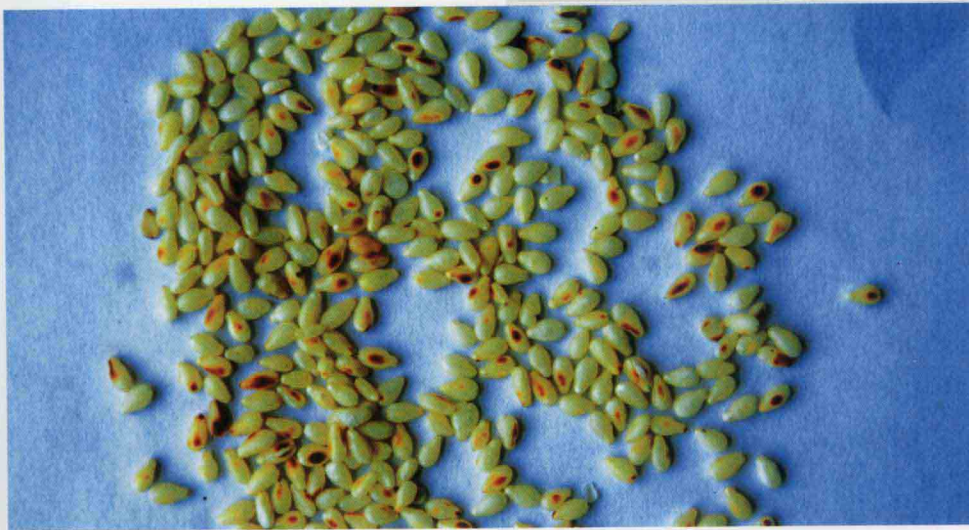
【气味】甘，大寒，无毒。

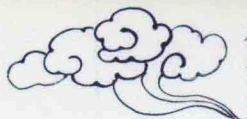
【主治】治虚劳，滑肠胃，行风气，通血脉，去头上浮风，润肌肉。



【附方】

1. 白发返黑：乌麻九蒸九晒，研末，枣膏丸，服之。《千金方》
2. 腰脚疼痛：新胡麻一升，熬香杵末。日服一小升，服至一斗永瘥。温酒、蜜汤、姜汁皆可下。《千金方》
3. 手脚酸痛：微肿。用脂麻熬研五升，酒一升，浸一宿。随意饮。《外台秘要》
4. 入水肢肿：作痛。生胡麻捣涂之。《千金方》
5. 偶感风寒：脂麻炒焦，乘热搗酒饮之，暖卧取微汗出良。





胡麻油

【气味】甘，微寒，无毒。

【主治】利大肠，产妇胞衣不落。生油摩肿，生秃发。

灯盏残油

【主治】能吐风痰食毒，涂痈肿热毒。又治猢猻咬伤，以灌疮口，甚良。

【附方】

1. 吐解蛊毒：以清油多饮，取吐。《岭南方》
2. 解河豚毒：一时仓卒无药。急以清麻油多灌，取吐出毒物，即愈。《卫生易简方》
3. 解砒石毒：麻油一碗，灌之。《卫生易简方》
4. 小儿发热：不拘风寒饮食时行痘疹，并宜用之。以葱涎入香油内，手指蘸油摩擦小儿五心、头面、项背诸处，最能解毒凉肌。《直指方》

小麦 XiaoMai

【释名】来，梵书名麦曰迦师错。

【集解】小麦在秋天播种，冬天生长，春天开花，夏天成熟，具有四季中和之气，所以为五谷中价值最高的。气候较暖的地方也可以春天播种，到夏

天就收割的。但是春天播种与秋天播种的相比显得四气不足，所以质量也欠佳。北方人种小麦时往往采取漫撒的方式，而南方人种小麦时采取的是撮撒的方式。所以，北方的小麦皮薄面多，南方的小麦皮厚面少。



小麦

【**气味**】甘，微寒，无毒。入少阴、太阳之经。

【**主治**】除客热，止烦渴咽燥，利小便，养肝气，止漏血唾血。令女人易孕。

【**附方**】

1. 消渴心烦：用小麦作饭及粥食。《心镜方》
2. 老人五淋、身热腹满：小麦一升，通草二两，水三升，煮一升，饮之即愈。《奉亲书》
3. 项下瘿气：用小麦一升，醋一升渍之，晒干为末。以海藻洗，研末三两，和匀。每以酒服方寸匕，日三。《小品方》

苦荞麦 KuQiaoMai

【**集解**】苦荞麦产于南方，春季前后播种。茎为青色，有很多分枝，叶与荞麦相似而比荞麦叶尖，开花带有一些绿色，结实也与荞麦相似，稍尖而稜

角不峭。苦荞麦的味道较苦，农家磨捣为粉，用锅蒸使气馏，然后滴去黄汁，才可以作为糕饵食用，成品颜色像猪肝一样。

【**气味**】甘、苦，温，有小毒。





荞麦 QiaoMai

【释名】 苳麦、乌麦、花荞。

【集解】 荞麦南北方都有种植。立秋前后下种，八九月收刈，生性畏霜。苗高约一二尺，赤茎绿叶，叶子像乌柏树叶，开白色的小花，花很繁密。累累



果实像羊蹄一样，果实呈三棱状，成熟后呈现乌黑色。

【气味】 甘，平，寒，无毒。

【主治】 实肠胃，益气力，续精神，能炼五脏滓秽。

【附方】

1. 咳嗽上气：荞麦粉四两，茶末二钱，生蜜二两，水一碗，顺手搅千下。饮之，良久下气不止，即愈。《儒门事亲》
2. 十水腫喘：生大戟一钱，荞麦面二钱，水和作饼，炙熟为末。空心茶服，以大小便利为度。《圣惠方》
3. 疮头黑凹：荞麦面煮食之，即发起。《直指方》
4. 痘疮溃烂：用荞麦粉频频傅之。《痘疹方》

叶

【主治】 作茹食，下气，利耳目。多食即会造成轻度腹泄。

秸

【主治】 烧灰淋汁取硷熬干，同石灰等分，蜜收。

稻 Dao

【释名】 秣，糯。

【集解】 糯稻，南方水田多种植。其性粘，可以酿酒，可以为粢。可以蒸糕，可以熬汤，可以炒食。它的种类也有很多，谷壳有红、白两色，有的有毛，有的没有毛。米也有赤、白两色，红色的酒多糟少。一种粒白的像霜一样，长三

四分。《齐民要术》糯有九格、雉木、大黄、马首、虎皮、火色等名。

【气味】 甘，微寒，无毒。

【主治】 轻身除热。久服，令人多力健行。

稻米

【气味】 苦，温，无毒。

