

「本草纲目妙用彩色图鉴系列丛书」

本草綱目

◎ 谢宇 主编

采部 妙用 彩色图鉴

▼一套内容更系统、层次更清晰、阅读更轻松、操作更简单的，
适合现代家庭养生保健、防病治病必备的健康指南！

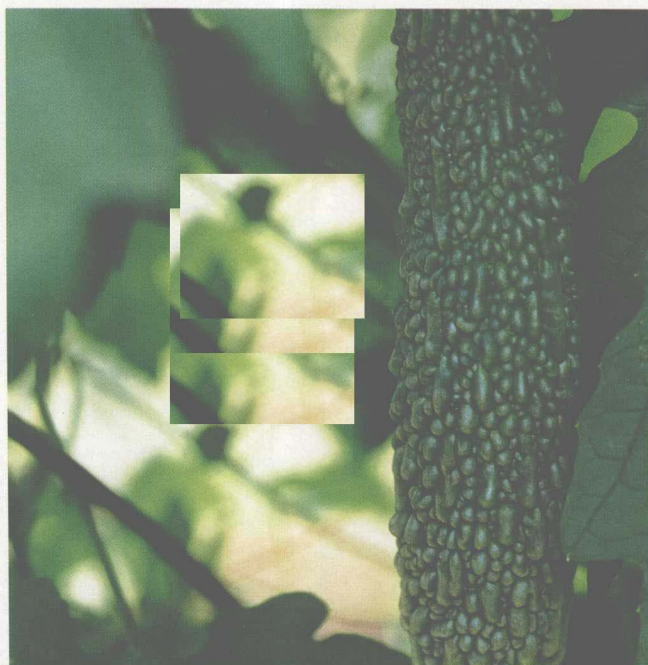


军事医学科学出版社
金盾出版社

本草纲目妙用彩色图鉴系列丛书

本草纲目 菜部 妙用彩色图鉴

主 编 谢 宇



军事医学科学出版社
金 盾 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目菜部妙用彩色图鉴 / 谢宇主编. — 北京: 军事医学科学出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-80245-339-5

I. 本… II. 谢… III. 本草纲目-图集 IV. R281.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第152471号

出 版: 军事医学科学出版社 金盾出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010)66931051, 66931049, 81858195

编辑部: (010)66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 装: 北京冶金大业印刷有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 10

字 数: 182千字

版 次: 2009年9月第1版

印 次: 2009年9月第1次

定 价: 28.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

主 编: 谢 宇
编 委: 裴 华 刘元庆 孙 娇
陈伟莲 唐中平 魏献波

部分图片提供: 睿达点石插画

图文设计制作: 天宇工作室 (13621318514, xywenhua@yahoo.cn)

凡 例

1.《本草纲目菜部妙用彩色图鉴》共收载《本草纲目》原著中的药物63种，全书所配图片是此种药物的鲜药照片或饮片照片。

2.本书是以《本草纲目》原著的分卷顺序进行内容编排的。

3.本书中所收录的药物均包含以下内容：古代部分的释名、集解、气味、主治、附方等内容（古代部分的内容在文中出现时前面均用“〔 〕”表示）和现代部分的性味归经、功效主治、用法用量、使用禁忌、药膳（现代部分的内容在文中出现时前面均用“【 】”表示）。

4.〔释名〕罗列了典籍中关于此种药物的几个常见的异名。

5.〔集解〕集录了主要药物著作关于该药产地、形态、栽培、采集等的论述。

6.〔气味〕和〔主治〕介绍该药的药性，列举该药所能治的主要病症。

7.〔附方〕介绍以该药为主的各种验方及其主治。

8.【性味归经】描述此条目在现代中药应用中的药性和归经（以《中华人民共和国药典》2005年版一部为主）。

9.【功效主治】描述此条目所适应的和主治的疾病（以《中华人民共和国药典》2005年版一部为主）。

10.【用法用量】描述此条目在现代生活条件下的应用方法和用量（以《中华人民共和国药典》2005年版一部为主）。

11.【使用禁忌】这部分内容描述的是在服用该种药物时应该注意的禁忌事项（以《中华人民共和国药典》2005年版一部为主）。

12.【药膳】收录了该种药物适用于常见病症的、原材料简单的、易于操作的药膳配方。

13.本书将原著中的“暴干”全部统改为“曝干”；将“傅”统改为“敷”；将“朴消”统改为“朴硝”；将“芒消”统改为“芒硝”。

14.本书后所附的索引一、索引二后面所附的阿拉伯数字是该条目在正文中的位置。

丛书名

本草纲目妙用彩色图鉴系列丛书

【】中所有内容均为《本草纲目》原著所载，具有较高的真实性。【释名】罗列典籍中药物的异名，并解说诸名的由来；【集解】集录诸家对该药产地、形态、栽培、采集等的论述。

黄瓜菜（《食物》）

【释名】黄花菜。

【集解】颖曰：黄瓜菜野生田泽。形似油菜，但味少苦。取为羹茹，甚香美。时珍曰：此菜二月生苗，田野遍有，小科如芥。三月、四月、五月开黄花，花与茎、叶并同地丁，但差小耳。一科数花，结细子，不似地丁之花成絮也。野人茹之，亦采以饲鹅。

药用植物生境图



【】中的内容均为《中华人民共和国药典》（2005年版一部）及相关部委和地方标准，具有较高的权威性和实用性。

【性味归经】、【功效主治】及【用法用量】等内容均来自《中华人民共和国药典》（2005年版一部）及相关部委公布的标准。

【气味】甘、微苦，微寒，无毒。

【主治】通结气，利肠胃（汪颖）。

【性味归经】味甘，性微寒。归心、肝经。

【功效主治】清热凉血，利湿，安神，明目。

【用法用量】煎汤，煮熟，炒菜，炖肉等适量。

【使用禁忌】通常食用黄花菜的干品，因黄花菜中含有一种秋水仙碱素，氧化后会成为一种有毒物质，故不要食用鲜黄花菜。

【药膳】

黄花菜饮

原料：黄花菜鲜根30克。

制法：将黄花菜根洗净，放入砂锅，加水煎取药汁，煎20分钟，去渣，留汁，稍凉即可服饮。

使用禁忌将告诉广大读者朋友正确使用此种药物

直观而清晰的书名

●本草纲目家部妙用彩色图鉴●
第二十七卷

为《本草纲目》原著
中的分卷顺序号

功效：清热解暑，利水利尿。
适用：小便涩少，石淋，黄疸。

黄花菜炖瘦肉

原料：黄花菜25克，瘦猪肉250克。
制法：将黄花菜、瘦猪肉共同炖熟即成。
适用：乳腺增生。

金针菜根炖猪蹄

原料：金针菜鲜根16克，猪蹄1只，调料适量。
制法：按常法煮汤服食。
用法：每日1剂。
功效：滋阴解热，利尿消肿。
适用：乳腺炎。

黄花菜木耳汤

原料：猪瘦肉60克，黄花菜20克，黑木耳15克。
制法：将猪瘦肉洗净，切片；黄花菜洗净，去蒂，浸软；木耳浸软，洗净；油生粉拌匀。把黄花菜、木耳放入锅内；加清水适量，煮沸5分钟，放猪瘦肉片，煮熟调味供用。
功效：降脂健美，降压延寿。
适用：高血压病属脾胃不足、阴虚血热者。

黄花明目菜

原料：黄花菜50克，合欢花10克，夜交藤10克，红糖适量。
制法：将黄花菜、合欢花、夜交藤分别洗净，切碎。将处理好的主料放入锅内，倒入适量清水，用小火煎煮约30分钟，提取药汁与红糖调匀倒入玻璃瓶内即成。
功效：安神除烦，明目宁心。

黄花菜马齿苋饮

原料：黄花菜30克，马齿苋30克。
制法：将黄花菜、马齿苋淘洗干净，放入锅内，加水适量。锅置武火上烧沸，用文火熬煮30分钟，待凉，装入罐中即成。
功效：清热、解毒、明目。
适用：火眼、目赤肿痛等。



该种药物局部彩图



药材饮片图片

简单实用易操作的药膳精华

内容提要

《本草纲目菜部妙用彩色图鉴》共收载《本草纲目》原著中的药物精华品名63种，全书所配图片均是此种药物的鲜药照片或饮片照片。本书是迄今为止较为系统和通俗地介绍《本草纲目》食用部分的普及版彩色图文书。本书内容丰富，观点新颖，实用性、可操作性强，是现代家庭养生保健、防病治病的必备参考书。对中医临床应用及各种研究也会起到积极的作用。还可作为相关专业教师和学生的参考资料，相信通过本书的阅读，读者朋友可以更加深入地了解 and 更加轻松地掌握中医药知识，对传播和传承中国的中医传统文化一定会起到积极作用。

前言

《本草纲目》是我国明代伟大的医学家李时珍（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。全书共五十二卷，约二百万字，收录药物1892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，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》从出书第一版至今，已有四百多年的历史，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、德、法语等出版。李时珍的伟大学术成就还受到世界人民的好评，他还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”，是我国医药宝库中一份珍贵遗产，直至今今天还有很多实用价值。

近年来，由于“绿色食品”、“天然药物”的兴起，中医中药备受青睐。随着社会的不断进步和科学技术的飞跃发展，人类的自我保健意识不断增强，回归自然的愿望也越来越强烈，人们更加赏识和注重中医中药预防疾病和养生保健的功效。有鉴于此，为了让更多的读者朋友能够轻松识别和应用中草药，能够给广大的医药爱好者及广大家庭提供一部系统的中草药应用读本，更好地继承和发扬我国中草药学的宝贵遗产，使它能够在更大范围内传播和传承，并且能够更好地为中国人民的生活与健康服务，经过精心的策划和分析，我们特聘请相关专业人员编辑了《本草纲目妙用彩色图鉴系列丛书》，丛书包括：《本草纲目果部妙用彩色图鉴》、《本草纲目菜部妙用彩色图鉴》、《本草纲目谷豆部妙用彩色图鉴》、《本草纲目虫鳞介部妙用彩色图鉴》、《本草纲目禽兽部妙用彩色图鉴》，每

本书均收录了精选自《本草纲目》原著中的药物数十种，精编和整合了原著中的精华部分与以《中华人民共和国药典》（2005年版一部）为主的现代中医药知识精华，力求内容更准确，层次更清晰，阅读更方便，操作更简单。我们衷心希望《本草纲目妙用彩色图鉴系列丛书》能够更好地为现代人们的生活和健康服务。本丛书可以作为现代家庭养生保健必备的参考书。

本丛书是学习和研究《本草纲目》的理想参考书，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，对于中医临床应用及各种研究都会起到积极的作用。本书在编辑过程中，参考了国内部分出版单位和作者的相关著作，由于资料来源众多，请恕我们不能一一列出，在此，特向相关出版单位和作者表示诚挚的谢意！

另外，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！同时，我们也希望丛书的出版能够起到抛砖引玉的作用，希望有更多的有识之士加入我们的行列，为我国中医药文化的传承和传播出谋划策，读者交流邮箱：xywenhua@yahoo.cn。

编 者

2009年8月

目 录

第二十六卷

韭 (《别录中品》)	1
葱 (《别录中品》)	4
薤 (《别录中品》)	8
葫 (《别录下品》)	10
芸薹 (《唐本草》)	13
菰 (《别录上品》)	16
芥 (《别录上品》)	19
白芥 (宋·《开宝》)	21
芜菁 (《别录上品》)	23
莱菔 (《唐本草》)	26
生姜 (《别录中品》)	29
干姜 (《本经中品》)	31
茺蒿 (宋·《嘉祐》)	33
胡荽 (宋·《嘉祐》)	34
胡萝卜 (《纲目》)	37
水芹 (《本经下品》)	40
茴香 (《唐本草》)	42
罗勒 (宋·《嘉祐》)	44

第二十七卷

菠薐 (宋·《嘉祐》)	47
蕹菜 (宋·《嘉祐》)	50
蒹菜 (《别录中品》)	52
东风菜 (宋·《开宝》)	53
荠 (《别录上品》)	54
繁缕 (《别录下品》)	56
鸡肠草 (《别录下品》)	57
苜蓿 (《别录上品》)	59
苋 (《本经上品》)	61
马齿苋 (《蜀本草》)	64

苦菜（《本经上品》）	67
白苣（宋·《嘉祐》）	69
莴苣（《食疗》）	70
水苦苣（宋·《图经》）	73
翻白草（《救荒》）	74
蒲公英（《唐本草》）	75
黄瓜菜（《食物》）	78
蕺（《别录下品》）	80
蕻（《拾遗》）	82
薇（《拾遗》）	84
芋（《别录中品》）	86
薯蓣（《本经上品》）	88
甘薯（《纲目》）	92
百合（《本经中品》）	94
草石蚕（《拾遗》）	97
竹笋（《蜀本草》）	98

第二十八卷

茄（宋·《开宝》）	101
壶卢（《日华》）	105
苦瓠（《本经下品》）	108
败瓢（《纲目》）	110
冬瓜（《本经上品》）	111
南瓜（《纲目》）	115
越瓜（宋·《开宝》）	118
胡瓜（宋·《嘉祐》）	120
丝瓜（《纲目》）	123
苦瓜（《救荒》）	127
紫菜（《食疗》）	129
石花菜（《食鉴》）	131
鹿角菜（《食性》）	133
龙须菜（《纲目》）	134
芝（《本经上品》）	135
木耳（《本经中品》）	139
香蕈（《日用》）	144
鸡枞（《纲目》）	146
竹蓐（《食疗》）	147

本草纲目·菜部

第二十六卷



韭（《别录中品》）

〔释名〕草钟乳（《拾遗》），起阳草（《候氏药谱》）。

〔集解〕时珍曰：韭丛生丰本，长叶青翠。可以根分，可以子种。其性内生，不得外长。叶高三寸便剪，剪忌日中。一岁不过五剪，收子者只可一剪。八月花开成丛，收取腌藏供饌，谓之长生韭，言剪而复生，久而不乏也。九月收子，其子黑色而扁，须风处阴干，勿令浥郁。北人至冬移根于土窖中，培以马屎，暖则即长，高可尺许，不见风日，其叶黄嫩，谓之韭黄，豪贵皆珍之。韭之为菜，可生可熟，可菹可久，乃菜中最有益者也。罗愿《尔雅翼》云：物久必变，故老韭为菹。颂曰：郑玄言政道得则阴物变为阳，故葱变为韭，可验葱冷而韭温也。





【**气味**】辛、微酸，温，涩，无毒。

【**主治**】归心，安五脏，除胃中热，利病人，可久食（《别录》）。主吐血、唾血、衄血、尿血，妇人经脉逆行，打扑伤损及膈噎病。捣汁澄清，和童尿饮之，能消散胃脘瘀血，甚效（震亨）。饮生汁，主上气喘息欲绝，解肉脯毒。煮汁饮，止消渴盗汗。熏产妇血运，洗肠痔脱肛（时珍）。

【**附方**】

胸痹急痛：可取生韭或根五斤，洗捣汁，服之。（《食疗本草》）

卒然中恶：捣韭汁，灌鼻中，便苏。（《食医心镜》）

脱肛不收：生韭一斤切，以酥拌炒熟，绵裹作二包，更互熨之，以入为度。（《圣惠》）

小儿胎毒（初生时）：以韭汁少许灌之，即吐出恶水恶血，永无诸疾。（《四声本草》）

小儿腹胀：韭根捣汁，和猪脂煎服一合。间日一服，取愈。（《秘录》）

产后呕水（产后因怒哭伤肝，呕青绿水）：用韭叶一斤取汁，入姜汁少许，和饮，遂愈。（《摘玄方》）

产后血运：韭菜切，安瓶中，沃以热醋，令气入鼻中，即省。（《丹溪心法》）

赤白带下：韭根捣汁，和童尿露一夜，空心温服取效。（《海上仙方》）

鼻衄不止：韭根、葱根同捣枣大，塞入鼻中，频易，两三度即止。（《千



金方》)

金疮出血：韭汁和风化石灰曝干。每用为末敷之效。

(《瀕湖集简方》)

食物中毒：生韭汁服数升良。(《千金》)

韭子

【**气味**】辛、甘，温，无毒。

【**主治**】梦中泄精，溺白(《别录》)。补肝及命门，治小便频数、遗尿，女人白淫、白带(时珍)。

【**附方**】

梦遗溺白：韭子，每日空心生吞一二十粒，盐汤下。(《藏器》)

虚劳溺精：用新韭子二升(十月霜后采之)，好酒八合渍一宿。以晴明日，童子向南捣一万杵。平旦温酒服方寸匕，日再服之。(《外台秘要》)

梦泄遗尿：韭子一升，稻米二斗，水一斗七升，煮粥取汁六升，分三服。(《千金方》)

腰脚无力：韭子一升拣净，蒸两炊久，曝干，箕去黑皮，炒黄捣粉。安息香二大两，水煮一二百沸，慢火炒赤色，和捣为丸梧子大。如干，入少蜜。每日空腹酒下三十丸。以饭三五匙压之，大佳。(《崔元亮海上方》)

女人带下(及男子肾虚冷，梦遗)：用韭子七升，醋煮千沸，焙研末，炼蜜丸梧子大。每服三十丸，空心温酒下。(《千金方》)

【**性味归经**】温，味甘、辛。归肾、胃、肝经。

【**功效主治**】补肾助阳、温中开胃、散瘀血。

【**用法用量**】炒菜，绞汁，煎汤等。

【**使用禁忌**】熟食偏于温补，生食偏之散瘀。若熟食，不可加热过久。阴虚有热或患疮疡、目疾的病人不宜。如果加热过久，韭菜就会变软，原有的鲜绿颜色也会丧失，在烹调时应注意掌握火候。

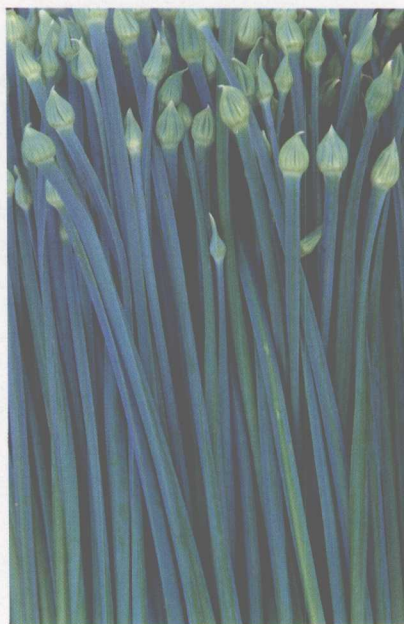
【**药膳**】

韭菜炒羊肾

原料：羊肾250克，鲜韭菜(切段)100克，油、料酒各适量。

制法：将羊肾用热油炒，加料酒等佐料，再加入鲜韭菜段炒至嫩熟。

适用：肾阳虚型不孕病。





韭菜根粥

原料：鲜韭菜根25克，粳米50克，白糖适量。

制法：将鲜韭菜根洗净后，放入干净纱布中绞取汁液。煮粳米粥。待粥沸后，加入韭菜根汁再煮即成，可加入白砂糖调味。

功效：补肾温中，壮阳止遗。

适用：小儿遗尿及虚寒。

韭菜炒羊肝

原料：韭菜100克，羊肝120克。

制法：将韭菜切6厘米长；羊肝切片，与韭菜一起用铁锅旺火炒熟。

功效：温肾固精。

适用：男子阳痿、遗精、盗汗，女子月经不调、经漏、带下、遗尿，夜盲、角膜软化证。

韭菜炒肉

原料：猪瘦肉300克，韭菜250克，植物油50克，虾皮10克。

制法：首先把洗净的猪肉，除去水，然后横切成细丝，备用。把洗净的韭菜，切成约3厘米长的段，备用。将锅烧热，放入植物油，待油热至8分时，放入肉丝，翻炒，肉丝近熟时放入虾皮、韭菜，翻炒几下即可出勺。

功效：补肾强身，抗癌。



葱（《别录中品》）

〔释名〕 虀（《纲目》），菜伯（《纲目》），和事草（《纲目》），鹿胎。

〔集解〕 恭曰：葱有数种，山葱曰茗葱，疗病似胡葱。其人间食葱有二种：一种冻葱，经冬不死，分茎栽蒔而无子；一种汉葱，冬即叶枯。食用入药，冻葱最善，气味亦佳也。颂曰：入药用山葱、胡葱，食品用冬葱、汉葱。又有一种楼葱，也冬葱类，江南人呼为龙角葱，荆楚间多种之，其皮赤，每茎上出歧如八角，故云。时珍曰：冬葱即慈葱，或名太官葱。谓其茎柔细而香，可以经冬，太官上供宜之，故有数名。汉葱一名木葱，其茎粗硬，故有木名。冬葱无子。汉葱春末开花成丛，青白色。其子味辛色黑，有皱纹，作三瓣状。收取阴干，勿令温郁，可种可栽。



葱茳白

【**气味**】辛，平。叶：温。根须：平，无毒。

【**主治**】作汤，治伤寒寒热，中风面目浮肿，能出汗（《本经》）。伤寒骨肉碎痛，喉痹不通，安胎，归目益目睛，除肝中邪气，安中利五脏，杀百药毒。除风湿，身痛麻痹，虫积心痛，止大人阳脱，阴毒腹痛，小儿盘肠内钓，妇人妊娠漏血，通乳汁，散乳痛，利耳鸣，涂獬犬伤，制蚯蚓毒（时珍）。

【附方】

感冒风寒（初起）：即用葱白一握，淡豆豉半合，泡汤服之，取汗。（《濒湖集简方》）

伤寒头痛（如破者）：连须葱白半斤，生姜二两，水煮温服。（《活人书》）

时疾头痛（发热者）：以连根葱白二十根，和米煮粥，入醋少许，热食取汗即解。（《济生秘览》）

风湿身痛：生葱搗烂，入香油数点，水煎，调川芎、郁金末一钱服，取吐。（《丹溪心法》）

妊娠伤寒（赤斑变为黑斑，尿血者）：以葱白一把，水三升，煮热服汁，食葱令尽，取汗。（《伤寒类要》）

六月孕动（困笃难救者）：葱白一大握，水三升，煎一升，去滓顿服。（《杨氏产乳方》）

小儿盘肠，内钓腹痛：用葱汤洗儿腹，仍以炒葱捣贴脐上。良久，尿出痛止。（《汤氏婴孩宝书》）

霍乱烦躁，坐卧不安：葱白二十茎，大枣二十枚，水三升，煎二升，分服。



（《梅师方》）

大小便闭：捣葱白和酢，封小腹上。仍灸七壮。（《外台秘要》）

小便淋涩（或有血者）：以赤根楼葱近根截一寸许，安脐中，以艾灸七壮。

（《经验方》）

阴囊肿痛：葱白、乳香捣涂，即时痛止肿消。又方：用煨葱入盐，杵如泥，涂之。

小便溺血：葱白一握，郁金一两，水一升，煎二合，温服。一日三次。（《普济方》）

赤白下痢：葱白一握细切，和米煮粥，日日食之。（《食医心镜》）

便毒初起：葱白炒热，布包熨数次，乃用敷药，即消。（《永类方》）用葱根和蜜捣敷，以纸密护之。外服通气药，即愈。

乳痛初起：葱汁一升，顿服即散。（《千金》）

疔疮恶肿：刺破，以老葱、生蜜杵贴。两时疔出，以醋汤洗之，神效。（《圣济录》）

小儿秃疮：冷泔洗净，以羊角葱捣泥，入蜜和涂之，神效。（《杨氏》）

金疮瘀血（在腹者）：大葱白二十枚，麻子三升，杵碎，水九升，煮一升半，顿服。当吐出脓血而愈。未尽再服。（《千金方》）

叶

【**主治**】煨研，敷金疮水入皴肿。盐研，敷蛇、虫伤及中射工、溪毒（《日华》）。主水病足肿（苏颂）。利五脏，益目精，发黄疸（思邈）。

【附方】

水病足肿：葱茎叶煮汤渍之，日三五次，妙。（《韦宙独行方》）

小便不通：葱白连叶捣烂，入蜜，合外肾上，即通。（《永类铃方》）

疮伤风水肿毒：取葱青叶和干姜、黄檗等分，煮汤浸洗，立愈。（《食疗》）

蜘蛛咬疮（遍身生疮）：青葱叶一茎去尖，入蚯蚓一条在内，待化成水，取点咬处即愈。（《李绛兵部手集》）

代指毒痛：取萎黄葱叶煮汁，热渍之。（《千金方》）

汁

【**气味**】辛，温，滑，无毒。

【**主治**】溺血，饮之。解藜芦及桂毒（《别录》）。散瘀血、止衄止痛，治头痛耳聋，消痔漏，解众药毒（时珍）。

【附方】

金疮出血（不止）：取葱炙热，挹汁涂之即止。（《梅师方》）