



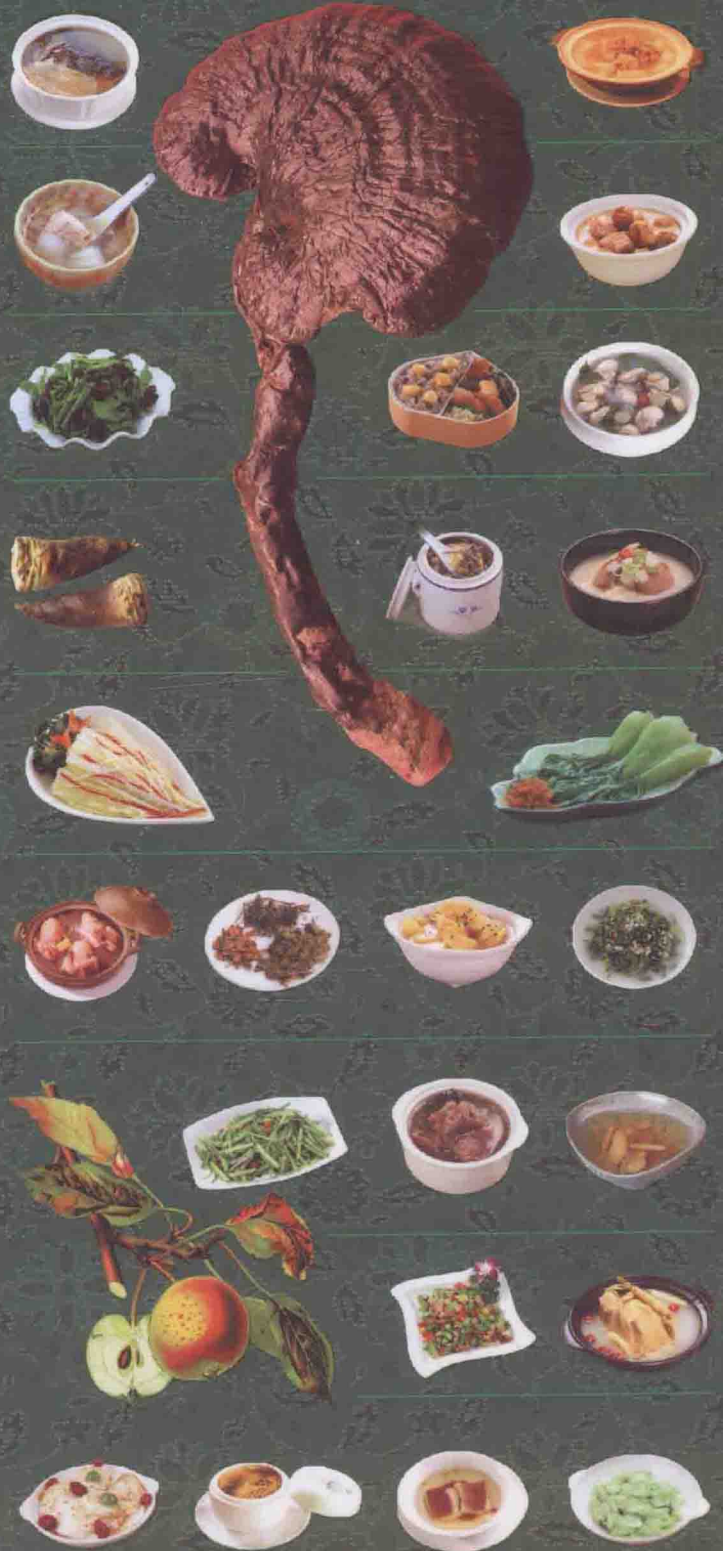
李时珍的厨房

壹



传承千年东方医道箴言 精选《本草纲目》祛病强身、延年益寿之食疗精华
草木时蔬中的健康秘密 解李时珍的厨房养生智慧 家庭「煮」人不得不掌握的本草厨房！
 承古通今，知识全面，案例丰富，图文精彩，将《本草纲目》精华带到自家厨房的实用指南 **美味、营养两顾，祛病、养生兼备！**

DVD 话说李时珍的本草厨房



The Kitchen of Li Shizhen I



养生坊 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

李时珍的厨房 壹 / 养生坊编著. — 成都: 成都时代出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5464-0935-1

I. ①李… II. ①养… III. ①菜谱—中国 IV.

①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第170768号

李时珍的厨房 壹

LISHIZHEN DE CHUFANG YI

养生坊 编著

出品人	段后雷
责任编辑	周慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞

出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	245千
版 次	2013年10月第1版
印 次	2013年10月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0935-1
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

厨房里的养生之道

本草是中国古代药物学的代称，
它包括花、草、果、木、鸟、兽、鱼、虫、金、石等众多植物、
动物和矿物药。
因其以植物为本，故被称为『本草』。

中医学素有『药食同源』之说，从《神农本草经》、《食疗本草》，到中国药物学的空前巨著《本草纲目》，先人们历经了千百年的生活体验，将食物和医药融为一体，得出许多食物『既是食物、也是药物』，『入药可疗伤治病、补后天之虚；入饌则可充饥强体、固先天之本』的理论。

『治未病』也是中医学的核心理念之一，预防之道在于遵循自然治疗之原则，因此，食疗须『求其所宜、其所忌』。且中医治病相当重视对症下药，所以在进行食补前，应先了解体质，才不至选择偏差太多，反而失去其意义。于是，面对浩瀚的本草宝库，如何驾驭、使用它，便成为食疗养生的关键。

《李时珍的厨房》以明代著名医学家、药物学家李时珍所著的《本草纲目》为依托，按照书中纲、类、目的结构，从其所载的千余种草本之中，遴选出常见食材（药材），遵从中华传统医学与养生学的经典知识，古为今用，制作出健康、可口养生美食——人参炖乌鸡能大补元气、养心安神；香菜葱姜肚丝有温中下气、养胃和胃的功效；芹菜炒香干可降血压、排毒素；西芹百合炒腰果能清心润肺、安神定志；乌梅凉茶可平肝润肤、祛风活痹；慈姑烧肉有解毒利尿、强心润肺的功效……随着这一菜一肴、一粥一饭，让《本草纲目》的药典精华，端上现代家庭的餐桌。

本书选取了《本草纲目》中草部与菜部中的 71 种植物本草，不仅沿用了李时珍对本草的『释名』，还引用其经典言论，并对其特征、相关纪事都有所记述，尤其对本草的药性、营养价值、配伍宜忌作了详细解析，最后奉上一两道以此种本草为原材料的健康食谱，让您活学活用，轻松养生。

在现代忙碌而疲惫的生活中，拿什么来拯救自己和家人的健康？答案就在『李时珍的厨房』里！

目录 contents

Diet Bible in Chinese Medical Classics

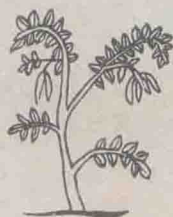
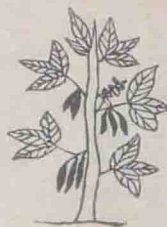
第一章 从内经到本草：东方医道的饮食古籍

内经为本，饮食养生之发源.....	2
本草为纲，寓医于食之应用.....	4
厨房本草，李时珍药典食疗.....	7

How Tasty are the Herbs

第二章 百草厨经：芳草萋萋利人食

甘草.....	12	薄荷.....	50
黄耆.....	14	紫苏.....	52
人参.....	16	菊.....	54
沙参.....	18	艾.....	56
桔梗.....	20	夏枯草.....	58
黄精.....	22	恶实.....	60
萎蕤.....	24	萱草.....	62
肉苁蓉.....	26	鼠曲草.....	64
赤箭.....	28	决明.....	66
术.....	30	车前.....	68
巴戟天.....	32	甘蓝.....	70
丹参.....	34	五味子.....	72
三七.....	36	葛.....	74
黄连.....	38	何首乌.....	76
贝母.....	40	土茯苓.....	78
当归.....	42	忍冬.....	80
芎藭.....	44	蕤.....	82
芍药.....	46	石斛.....	84
藿香.....	48	菟丝子.....	86





第三章 四时菜蔬：田园佳蔬好营养

韭	90	芋	124
葱	92	薯蓣	126
葫	94	甘薯	128
芸薹	96	百合	130
芥	98	竹筍	132
莱菔	100	茄	134
菘	102	冬瓜	136
生姜	104	南瓜	138
胡荽	106	胡瓜	140
胡萝卜	108	丝瓜	142
水芹	110	苦瓜	144
藜香	112	石花菜	146
菠薐	114	芝	148
芥	116	香蕈	150
茼蒿	118	木耳	152
蒲公英	120	茼蒿	154
蕺	122		



第一章

从内经到本草：

Diet Bible in Chinese Medical Classics

东方医道的饮食古籍

从这里，我们走进李时珍的厨房。

犹如漫步在这部卷帙浩繁的东方药典之中，

我们将重温那些从《黄帝内经》而始的、

千百年来为中国人所耳熟能详的健康饮食古籍，

让李时珍《本草纲目》的药典精华，

随着一菜一肴与一粥一饭，走入现代家庭。



内经为本，饮食养生之发源

作为中医元典巨著，《黄帝内经》告诉了我们一个非常重要的饮食养生知识——健康饮食的食物类别，以及每个类别应处于什么地位。

灵枢·胀论	阴阳相随，	乃得天和，	五脏更始，	四时循序，	五谷乃化。
-------	-------	-------	-------	-------	-------

与自然界阴阳变化的规律相合，五脏之气的交替运行，就像四季变化一样有固定的次序，餐饮食物也可以遵循这一规律来营养周身。

素问·藏气法时论	五谷为养，	五果为助，	五畜为益，	五菜为充。
----------	-------	-------	-------	-------

谷物是人们赖以生存的根本，而水果、蔬菜和肉类等等都是主食的辅助、补益和补充。

第一个论述，从人体消化吸收的角度阐释了三大基本法则中的因时制宜原则；而第二个论述，体现了传统养生在食物择选方面的全局观，它说明了除因时择食之外，人们的健康饮食所必须具有的一种食物结构，同时这也是世界饮食科学史上最早提出的平衡饮食观点。20世纪末，中国营养学会推出的《中国居民膳食指南》虽然更加科学化、数据化，但其基本架构与两千多年前的《黄帝内经》不谋而合。

可以说，五谷、五果、五畜与五菜正是《黄帝内经》所揭示的中国人健康饮食结构，它也为世代中国人对于食物疗养治绵延千年的探索与应用指明了方向。



五谷

“五谷”是指以稻、麦、黍、稷、菽为代表的粮食作物，具体内涵自古以来有多种说法，其

中比较统一的说法是，黍为黄米，稷指粟（高粱），菽指豆类。无论具体说法如何，这类食物所指为主食，统称为“五谷杂粮”。

在古代中医看来，各种谷物在一日三餐中不可或缺，也对人体最为滋养，因此称“五谷为养”。五谷被视为各种食物中最重要的一部分，在现代中国人营养膳食结构中，居于基础地位的也是谷物。

五谷的营养成分主要是碳水化合物，其次是植物蛋白质，脂肪含量不高。从现代营养科学研究来看，谷类和豆类合为五谷，能起到蛋白质相互补益作用，因为谷类蛋白质缺乏赖氨酸，豆类蛋白质缺少蛋氨酸。

五果

“五果”是以大枣、李子、栗子、杏、桃为代表的各种果实，其外延还包括由果肉滋养而生成的坚果，如杏仁、松仁等。

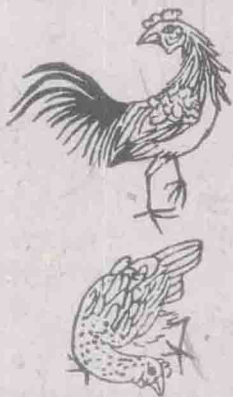
果类食物含有丰富的维生素、微量元素和食物纤维，以及一部分植物蛋白质。水果尽量生吃，才能保证养分中的维生素不受破坏；当水果被加工成干果时，虽然水溶性维生素有损失，但蛋白质与碳水化合物反而因脱水而增多；而花生、核桃、瓜子、杏仁、栗子等坚果所含蛋白质类似豆类，可弥补谷类蛋白质的不足。因为果类食物对人体营养有辅助作用，所以《黄帝内经》称其“五果为助”。



五畜

“五畜”是以牛、狗、猪、羊、鸡为代表的各种肉类，其外延还包括奶、蛋等动物性食物。肉类食物含有丰富的氨基酸，可以弥补植物蛋白质的不足。《黄帝内经》称“五畜为益”，也就是肉类食物可为人体增补之用，可补充增进主食的不足。因此传统医学一直主张“血肉有情之品，最为补人”，认为它能滋养人体精血。

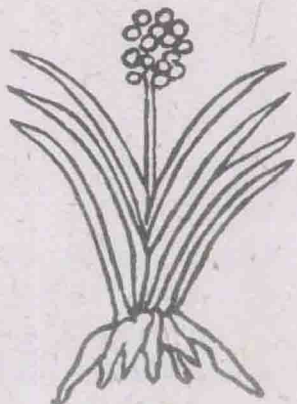
从科学角度来看现代饮食，肉的摄入要讲究量的控制与种类安排，例如饱和脂肪酸含量高的猪肉应从我们的肉食比例中降下来，而鱼类的脂肪含量较低、禽类的脂肪化学结构更有利于人体。



五菜

“五菜”在古时指葵、韭、藿、薤、葱，其某些种类已生僻少见，现多泛指各种蔬菜。蔬菜不仅种类繁多，而且根、茎、叶、花、瓜、果均有可食用者，是胡萝卜素、膳食纤维、维生素C和B族维生素的主要来源，能给予人体多种营养补充，使体内各种营养素更完善、更充实。蔬菜因此在《黄帝内经》中也被称为“五菜为充”。

现代饮食科学研究发现，蔬菜是维护健康的必不可少的一部分，它丰富的维生素、纤维素、糖类、淀粉、钙、磷、铁、无机盐以及锌、硒、碘等微量元素，对人体生理代谢和抗病免疫机能具有非常积极的作用。



本草为纲，寓医于食之应用

如果说《黄帝内经》告诉了我们药食同源的道理，以及饮食养生中最需要注意的食物类别和组合搭配，那么成书于400多年前的《本草纲目》则是更为清晰地告诉我们——在每个药物类别中，根据其性味功效，哪些可为食物使用，哪些可食药合用，以及该如何食用。

《本草纲目》是16世纪以来中国最系统、最完整、最科学的一部医药学典籍，也是中国医药学史上最伟大的著作之一。其作者李时珍，明朝湖北蕲州人，曾任职太医院，擅长药物研究，史籍记载他经常出入于太医院，“长耽嗜典籍，若啖蔗飴”。

历时30年编成的《本草纲目》，其意义不仅是继承和总结了历代本草学的成就，更为重要的，它是李时珍以医者身份长期深入民间，实地采访、考察、学习，并经过广泛实践和钻研而成的一部巨著，是中国医药学几千年来的一次深度总结。

《本草纲目》全书190多万字，载有药物1892种，医方11096个，共分16部、60类。然而其为世人称道的并不仅是深厚扎实的药理学内容，更有其体例所呈现出的科学化与先进性，具体来说，体现在《本草纲目》的药物分类方法上。

《本草纲目》改变了传统医药简单的三品分类法（即上、中、下三等），“析族区类，振纲分目”，首先把药物分成了植物药、动物药、矿物药三个大类。又以《黄帝内经》的“谷果畜菜”及《周礼》“草、木、虫、石、谷”（五药）为类目基础，将植物一类分出了草、谷、菜、果、木等五部，动物按低级向高级进化的顺序排列为虫、鳞、介、禽、兽、人等六部，矿物药则有金、玉、石、卤等四部，其他单列一部。这种分类方法非常先进，尤其是植物分类，比瑞典植物学家林奈的分类早出200年，而以低级至高级的动物药物排序，则已具有生物进化的思想，是当之无愧的“东方药物巨典”。

从《本草纲目》明晰的纲领与条目中，人们不仅易于得到药物与相关功用的快速索引，更为人们在食为药用、食药结合的选择上提供了准确、便捷和深入的了解渠道。

草部

无论从篇幅还是类目，草部在《本草纲目》中都极具分量，草属可供药用的品种多达 600 余种。

在继承《黄帝内经》以来传统中医对于阴阳（如“叶萼属阳，华实属阴”）、五行（金、木、水、火、土）、五气（香、臭、臊、腥、膻）、五色（青、赤、黄、白、黑）等说之外，《本草纲目》还首次根据性能、形态及其生长的环境进行划分，将草部分为山草、芳草、隰草、毒草、蔓草、水草、石草、苔草、杂草等 9 类。

其中，可作为食材而用的有甘草、人参、桔梗、肉苁蓉、三七、黄芩、当归、薄荷、五味子、海带等。



谷部

《本草纲目》在“五谷为养”的基础上，指出了“五方之气，九州之产，百谷各异其性”，也就是种类繁多的谷类各有食感与药性，需要仔细分辨而避免“不知其气味损益”。

以使用部位（种粒）及加工方法为据，谷部分为麻、麦、稻、粟、菽、豆、造酿等 4 类。

其中，胡麻（芝麻）、小麦、大麦、荞麦都是麻麦稻之代表；粟、大豆、豌豆则分属粟麦和菽豆；醋、酒等常作为辅料列入造酿之列。



菜部

《本草纲目》中称“凡草木之可茹者谓之菜”，也就是说，但凡可以吃的草木都可以是菜，并引《黄帝内经》中“五谷为养，五菜为充”来解释蔬菜在“辅佐谷气，疏通壅滞”及“以备饥馑”方面的功效和作用。

菜部按性味和使用部位划分，有荤辛、柔滑、水菜、蔬菜（lǜ，音“裸”）及芝栴（ér，音“儿”）等 5 类。

其中，韭菜、葱、蒜为荤辛菜之代表；马齿苋、茼蒿、百合为柔滑菜之代表；紫菜、龙须菜为水菜之代表；茄、南瓜、丝瓜、苦瓜等草本植物的果实称为蔬类；灵芝、木耳等木生菌类称为栴菜。



果部

“木实曰果，草实曰瓜。熟则可食，干则为脯。丰俭可以济时，疾苦可以备药”，《本草纲目》果部开篇即说明了草木果实的食用与药用价值，并指出“山林宜皂物”（如栗子）、“川泽宜膏物”（如菱、藕）、“丘陵宜核物”（如梅、李）等生长习性与分布特点。

按生长环境、使用部位与性味不同，《本草纲目》将果部划分为五果、山果、夷果、味类、蔬类、水果等6类共120余种。

其中，《黄帝内经》中的“五果”代表为一类，即大枣、李子、栗子、杏、桃；而梨、橙、枇杷、银杏、山楂等均属山果之列；夷果有荔枝、槟榔、龙眼、无花果、椰子等热带水果为代表；味类果多有刺激之味，如蜀椒、胡椒；瓜类中以西瓜、猕猴桃、葡萄最为常见；芡实、莲藕、荸荠（马蹄）、慈姑等“水下生果”则归于水果一类。



木部

木部就是灌木、乔木等树木之集合。《本草纲目》中指出“性有土宜，山谷原隰”，说明木部的取材也非常之广，从其生长地就有山地、平原、湿地等区分。不同地域、不同环境之下，其性必然有异。

根据形、味与应用部位等不同，木部分为香木、乔木、灌木、寓木、苞木与杂木等6类。

其中可作为食材的有桂、芦荟、杜仲、枸杞、茯苓、竹等。

动物

从“生物之微者”（虫），到“四足而毛”的兽，《本草纲目》按动物形态及生长环境，将动物类分为虫、鳞、介、禽、兽及人等6部。

其中，鳞部之蛇、鱼，虫部之蜂、蚕，介部之蛤、蚌，禽部鸡、鸽，兽部之猪、羊、牛等，均具有悠久的烹食历史和极高的食用价值与食疗食养功效。



厨房本草，李时珍药典食疗

本书将按照《本草纲目》之纲、类、目的结构，从其所载的千余种药物之种，遴选出可作为食物的近 180 种主材与辅料，并遵从中华传统医学与传统养生饮食的经典知识进行处理与烹制，以达到食疗食养之目的。

生活饮食之物与中医学之药物，并非绝对对立的两种事物，以食为药，以药入食，食疗食养的认识早在 2000 多年前就已形成。

而历史的经验已经证明，食疗与药补相较而言，它具有长线式的、润物细无声式的保健之效，通过食物营养和有效物质的摄取而实现对机体功能的恢复、强化和保护，是一种获得健康、治病防病的最具智慧的方法。

“药食同源，凡膳皆药”，这在《黄帝内经》中有非常明确的解读：

素问·五常政大论									
大毒治病，	十去其六；	常毒治病，	十去其七；	小毒治病，	十去其八；	无毒治病，	十去其九。	谷肉果菜，	食养尽之，
无使过之，									伤其正也。

用毒性大的药物来治病，去病六分就行了；用中等毒性的药物，去病七分就应停药；用毒性小的则去病八分停用；用没有毒性的药来治病，也只能去病九分；而用平常食用的肉菜一类的食品治病，则尽可食用至疾病治愈。但是，无论是药物和食物，都应讲究适量，药量和食量都不能过度，否则会伤元气。

在《本草纲目》所收录的 1892 例药材中，本身已是食物、可作食物、可作食用辅料的药材超过三分之一，并集中在植物药与动物药类。《本草纲目》明晰精细的结构体例、详细全面的性味与功效解读，不仅使人们能够方便地通过这部药典来查药寻方，更可以对人们在食补、食疗、食养等方面产生积极而巨大的帮助作用，让人们在药性、可食性之间寻得最佳平衡点。

正因如此，本书在取方《本草纲目》经典食疗之外，顺沿本草之脉，结合现代食疗食补的需要，遴选出百余种入食药材来定制特色食谱，为您打造健康饮食的最佳方案。

但需要指出的是，尽管食疗确实有很好的防病治病功效，有着不同于药物治疗的优点，但它的优势主要集中在保健与预防方面，对于急症、重症有一定的辅疗效果，并不能完全替代药物治疗，正如唐代名医孙思邈所言：

千金要方	为医者，	当晓病源，	知其所犯，	以食治之，	食疗不愈，	然后命药。
------	------	-------	-------	-------	-------	-------

作为医生，应当确悉病源所在，了解其发病机理，可用食疗方法为其治疗，如果不起效用，就当服药、用药。

为了更好地运用食药材烹制，充分发挥其功效作用，我们还应对《本草纲目》中所收录与阐释的食疗观点有基本的了解。

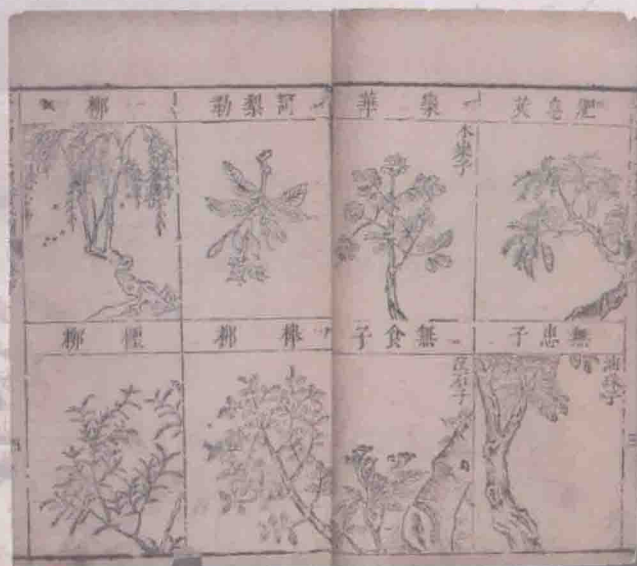
必须要说明的是，历代医家学说均是在以《黄帝内经》为元典的基础上不断继承发展而来，所遵循的也是《黄帝内经》所奠定的中医学理论体系和核心价值观，其中也自然包括了传统医学的健康养生观。

五味宜忌

“五味”指酸、苦、甘、辛、咸，泛指食物或药物的五种基本滋味。

素问·五脏生成篇	心欲苦，肺欲辛，	肝欲酸，脾欲甘，	肾欲咸，此五味	之所合也。
----------	----------	----------	---------	-------

肝喜酸味，心喜苦味，脾喜甘味，肺喜辛味，肾喜咸味，这就是五味与五脏对应相合的关系。



五味宜忌

青色宜酸，肝病宜食麻、犬、李、韭。	赤色宜苦，心病宜食麦、羊、杏、薤。	黄色宜甘，脾病宜食粳、牛、枣、葵。	白色宜辛，肺病宜食黄黍、鸡、桃、葱。	黑色宜咸，肾病宜食大豆黄卷、猪、栗、藿。
-------------------	-------------------	-------------------	--------------------	----------------------

肝脏病变见面色青，宜食芝麻、狗肉、李子、韭菜等食物（五味之酸）。心脏病变见面色赤，宜食麦、羊肉、杏、野蒜等食物（五味之苦）。脾脏病变见面色黄，宜食粳米饭、牛肉、枣、葵菜等食物（五味之甘）。肺脏病变见面色白，宜食黄米、鸡肉、桃子、薤等食物（五味之辛）。肾部病变见面色黑，宜食大豆、猪肉、栗子、豆叶等食物（五味之咸）。

《本草纲目》引《黄帝内经》“木生酸，火生苦，土生甘，金生辛，水生咸”之理，并归纳了历代医家对五味于脏腑的补益作用，以及五脏之病各有的宜忌之味，既是药疗也是食疗的基本理论原则之集粹。概括来说，包括五欲、五宜、五禁等6大方面。

◎五欲

人体各脏腑对于饮食五味的需要与相合程度，此理论源于《黄帝内经》之《素问·五脏生成篇》，主张五味与五脏之气要相合相宜。

《本草纲目》指出，五欲的道理实则是指五味入胃之后，各味各归本脏，因本脏之味不足引起的病，应用本脏相对应的味来通治。如果饮食五味偏嗜、不平衡，就易产生五味“伤”与“过”的情况。正如《黄帝内经》中所述：“多食咸，则脉凝泣而变色”（多吃咸味的东西，会使血脉凝滞），“多食苦，则皮槁而毛拔”（多吃苦味的东西，会使皮肤干燥而毛发脱落）等。

◎五宜

在五味与五脏的基础上，五色的相合则构成了“五宜”的基本要求。此理论亦源自《黄帝内经》之《素问·五脏生成论》及《灵枢·五味》，指出了五脏病变时适宜选用的食物。

五宜之说，实际上不仅是为病患者提供的饮食“医嘱”，也是为预防和保护脏腑器官提供了一种饮食优化组合的方案。

◎五禁

指的是“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦”。此理论源自《黄帝内经》之《灵枢·五味》，指出了各脏腑病变的禁忌之味，即五脏对五味的禁忌，与五宜相对，历来为医家用药、饮食配膳之禁则。

李时珍在《本草纲目》中指出，五禁的道理，实则是指五脏相对应的五味不足所引发的病，畏惧其摄入太多而引起偏胜，因此适宜食入那些本来不足之味。因此有：肝病禁辛，宜食甘；心病禁咸，宜食酸；脾病禁酸，宜食咸；肾病禁甘，宜食辛；肺病禁苦，宜食苦。

五味偏胜

《黄帝内经》认为：酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾。也就是说，五味入胃，各有它们所喜之处，这正是“五欲”所指内容。

《本草纲目》引唐代医学家王冰的论述，认为五味各入脏腑后，如果时间久了，脏腑之气必然增加，而增得多了，就可能成了夭亡的原因。“入肝为温，入心为热，入肺为清，入肾为寒，入脾为至阴且兼有四气”，例如久服黄连、苦参，因“苦先入心”，所以时间长久之后，就导致心的热气过盛，这“热”就正是从“苦”化来的。如果没有其他的气来平衡，就会导致热气偏胜，重至偏绝，就可能造成重病甚至死亡。这就是“脏气不平”所导致的夭亡缘由。其余各味都同此理。



四时用药

李时珍引《神农本草经》的说法，四时用药必先顺应时令，不要杀伐天地间的祥和之气。气升、降、浮、沉应顺应它，药寒、热、温、凉则悖逆它。所以，春季宜加辛温之药，例如薄荷、荆芥之类，以顺春升之气；夏季宜加辛热之药，例如香薷、生姜之类，以顺夏浮之气；长夏宜加甘苦温辛之药，例如人参、白术、苍术、黄耆之类，以顺化成之气；秋季宜加酸温之药，例如芍药、乌梅之类，以顺秋降之气；而冬季宜加苦寒之药，例如黄芩、知母之类，以顺冬沉之气。这也就是所谓的顺应时令节气而得养天地祥和之气了。

李时珍认为，不仅用药需顺应时令，日常养生也应四时顺养，不同季节可着重养护不同的脏腑，春季宜养脾，夏季宜养肺，长夏养肾，秋季宜养肝，冬季宜养心。这不仅为用药，也为食膳所用。

配伍宜忌

多味药物配合时，如果能相须为用，或相使而行，都可以合增其效，发挥出它的药性，增益身体；反之，相畏、相恶，轻则有损药效，重则伤于身体。

李时珍在《本草纲目》中总结了诸家本草关于药食配伍禁忌的记载，并将其归纳于“相须相使相畏相恶诸药”、“相反诸药”、“服药禁忌”和“饮食禁忌”等条中，归为《本草纲目·序例第二卷》，可见其载录量之丰富。

例如“甘草忌猪肉”、“当归畏生姜”、“柿反蟹”、“鸭子忌李子、蟹肉”、“何首乌茯苓为之使”等记载，均为千百年来的食药经验总结，无论配药与配膳，都有非常积极的帮助与指导作用。

第二章

百草厨经 · How Tasty are the Herbs

芳草萋萋利人食

天地造化而草木生焉。

刚交于柔而成根茎，柔交于刚而成枝干。

医药之祖神农因尝百草而辨之，始有医药之物。

药草汲取天地纯然之气，为中医药材之精华与核心。

『得气之粹者为良，得气之戾者为毒。』

若选对良草服食，不仅是治病之良药，而且是养生之佳品。

