

中 国 古 典 文 化 精 华

本草纲目

原著／明 李时珍

作家出版社



最

新

版

本草綱目

古
典
珍
藏
本

明楚府奉祠、敕封文林郎、蓬溪知县、蕲州李时珍东璧撰。搜罗百氏，访采四方。始于嘉靖壬子，终于万历戊寅，稿凡三易。分为五十二卷，列为一十六部，部各分类，类凡六十。



中 国 古 典 文 化 精 华

本草纲目

原著／明 李时珍

作家出版社



最
新
版

本草綱目

古
典
珍
藏
本

明楚府奉祠、敕封文林郎、蓬溪知县、蕲州李时珍东壁撰。搜罗百氏，访采四方。始于嘉靖壬子，终于万历戊寅，稿凡三易。分为五十二卷，列为一十六部，部各分类，类凡六十。



图书在版编目(CIP)数据

本草纲目/崔述生主编. - 北京:作家出版社

2004.12

ISBN 7-80502-645-9

I. 本… II. 崔… III. 本草纲目-普及读物 IV. R281.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 60424 号

本草纲目

作家出版社

新华书店经销

北京市通县次渠印刷厂印刷

2004 年 12 月第 1 版 2005 年 7 月第 2 次印刷

开本:880×1230 毫米 1/32 印张:19

字数:500 千字

印数:1—10000

ISBN 7-80502-645-9/K·122

定 价:32.80 元

前 言

《本草纲目》是我国明代医学家李时珍以毕生精力编著的一部不朽巨著，从它第一次面世起，就直为人们所珍爱，它的光彩没有被时光的渊远流长而暗淡。

今我们收集《本草纲目》的各种版本，选择编辑了离我们的生活比较近的，实用性强的内容，故名《本草纲目》。并且对其顺序做了比较大的调整，把我们的主要食品菜部，果部，谷部放在前面，并做为重点，这几部是我们生活的主要食品。本书详细地介绍了它的食用价值，和加工方法。我们都知道每种食物对人的补益作用都不同，但我们如果了解了它对人的作用，不就能更好地利用它了吗？

我们在编辑的过程中，对现今已不常用的，例如：水部，人部，石部也选其一小部分，作为点缀，以保持书的基本完整。

本书的特点是把原来的文言改成“白话”文，使之通俗易懂，接近大众，实用性强。

由于我们业务水平有限，在编辑过程中一定会存在一些缺点和错误，请读者指正。

——编者

目 录

第一篇 本草纲目序例

服药忌食	(1)	胀满	(13)
饮食相克	(1)	黄疸	(14)
妊娠禁忌	(4)	脚气	(14)
五味宜忌	(4)	痿	(14)
五味偏胜	(5)	转筋	(14)
相反诸药	(6)	咳逆	(15)
李东垣随证用药凡例	(6)	咳嗽	(15)
陈藏器诸虚用药凡例	(7)	虚损	(15)
加工食物的方法	(7)	寒热	(16)
各种有毒,食用害人的果	(8)	吐血、鼻出血	(16)
各种有毒,食用害人的鱼	(8)	牙齿出血	(16)
各种有毒,食用害人的鸟	(8)	咳血	(17)
各种有毒,食用害人的兽	(8)	诸汗	(17)
孙真人逐月调养事宜	(9)	健忘	(17)
		诸风	(17)
		痉风	(18)
		项强	(18)
		癫痫	(18)
		伤寒热病	(19)
		瘟疫	(19)
		暑	(19)
		湿	(20)

第二篇 本草百病主治

脾胃	(10)	火热	(20)
反酸	(10)	诸气	(20)
噎膈	(11)	痰饮	(21)
反胃	(11)	丹毒	(21)
呕吐	(11)	癰瘤疣痣	(21)
泄泻	(11)	瘰癧	(22)
痢	(12)	痈疽	(22)
疔	(13)	诸疮	(22)
心下痞满	(13)	跌仆折伤	(22)

妇女经水	(23)
崩中漏下	(23)
胎前	(23)
产难	(23)
产后	(23)
阴病	(24)
小儿初生诸病	(24)
惊悸	(24)
烦躁	(24)
失眠	(25)
多眠	(25)
消渴	(25)
遗精梦泄	(26)
赤白浊	(26)
溲数遗尿	(26)
小便血	(26)
阳痿	(27)
强中	(27)
阴囊痒	(27)
大便燥结	(27)
脱肛	(28)
痔漏	(28)
下血	(28)
瘀血	(29)
肠鸣	(29)
心腹痛	(29)
胁痛	(30)
腰痛	(30)
疝瘕	(30)
痛风	(31)
头痛	(31)
眩晕	(31)
眼目	(31)
耳	(32)
面	(32)
鼻	(33)
唇	(33)
口舌	(33)
咽喉	(33)
声音	(34)
牙齿	(34)
须发	(34)
狐臭	(34)
第三篇 菜部	
荤辛类	
菘	(35)
芥	(36)
白芥	(37)
芜菁	(38)
莱菔	(39)
香妥	(42)
韭	(43)
山韭	(44)
葱	(45)
山葱	(48)
葫葱	(48)
薤	(49)
蒜	(50)
山蒜	(51)
蒟	(51)
芸苔	(53)
胡荽	(55)
胡萝卜	(55)
芹菜	(56)
藟	(57)
马蕪	(57)
罗勒	(58)
白花菜	(59)

辣米菜	(59)
生姜	(60)
同蒿	(61)
邪蒿	(62)

柔滑类

苜蓿	(62)
苋	(63)
马齿苋	(64)
苦菜	(65)
白苣	(66)
茼蒿	(67)
水苦苣	(67)
菠菜	(67)
蕹菜	(68)
东风菜	(68)
菁菜	(69)
地瓜儿	(69)
睡菜	(69)
藏菜	(69)
芥	(70)
繁缕	(71)
鸡肠草	(71)
翻白草	(72)
蒲公英	(73)
黄瓜菜	(74)
生瓜菜	(74)
落葵	(74)
蕺菜	(75)
厥	(76)
水蕨	(76)
茅膏菜	(77)
鸡侯菜	(77)
孟娘菜	(77)
薇	(77)

翘摇	(77)
鹿藿	(78)
灰涤菜	(78)
藜	(79)
秦艽藜	(79)
醍醐菜	(79)
芋	(80)
土芋	(81)
薯蓣	(81)
零余子	(82)
甘薯	(82)
百合	(82)
山丹	(84)
草石蚕	(84)
豆芽菜	(85)
萱草	(85)
藕丝菜	(86)
金针菜	(86)
菰笋	(86)
竹笋	(86)
桃竹笋	(87)
油菜	(88)
白菜	(88)
黄芽菜	(88)
莫菜	(88)

瓜菜类

冬瓜	(89)
瓜练	(90)
瓜皮	(90)
南瓜	(91)
越瓜	(91)
胡瓜	(92)
丝瓜	(93)
苦瓜	(95)

茄	(95)	巴旦杏	(113)
壶卢	(98)	梅	(113)
水菜类		白梅	(114)
紫菜	(100)	榔梅	(116)
石莼	(100)	桃	(116)
石花菜	(100)	桃泉	(117)
鹿角菜	(101)	栗	(118)
龙须菜	(101)	枣	(121)
海藻	(101)	仙枣	(122)
灵芝	(102)	红枣	(123)
青芝	(102)		
赤芝	(102)	山果类	
黄芝	(102)	梨	(123)
白芝	(102)	鹿梨	(124)
黑芝	(103)	棠梨	(125)
紫芝	(103)	海红	(125)
木耳	(103)	楂子	(127)
杉菌	(105)	山楂	(127)
香蕈	(105)	庵罗果	(128)
葛花菜	(106)	林檎	(128)
天花蕈	(106)	柿	(129)
蘑菇蕈	(106)	卑柿	(132)
鸡菌	(106)	君迁子	(132)
舵菜	(107)	安石榴	(132)
土菌	(107)	橘	(134)
竹蓐	(107)	柑	(135)
地耳	(108)	橙	(136)
石耳	(108)	橙皮	(136)
		柚	(137)

第四篇 果 部

五果类

李	(109)	枸橼	(138)
杏	(111)	金橘	(138)
		枇杷	(138)
		杨梅	(139)
		樱桃	(140)
		银杏	(141)

核桃·····	(142)
榛·····	(143)
阿月浑子·····	(144)
橡实·····	(144)

夷果类

荔枝·····	(145)
龙眼·····	(146)
龙荔·····	(147)
橄榄·····	(147)
木威子·····	(148)
庵摩勒·····	(148)
毗梨勒·····	(149)
五敛子·····	(149)
五子实·····	(149)
榧实·····	(149)
海松子·····	(150)
槟榔·····	(150)
大腹子·····	(151)
椰子·····	(152)

附录:青田酒

严树酒

无漏子·····	(153)
桃椰子·····	(153)
莎木面·····	(153)
菠萝蜜·····	(154)
无花果·····	(154)
韶子·····	(155)
马槟榔·····	(155)
枳具·····	(156)

瓜果类

甜瓜·····	(156)
西瓜·····	(158)
葡萄·····	(159)

晏奥·····	(159)
猕猴桃·····	(160)
甘蔗·····	(160)

水果类

莲藕·····	(161)
芡实·····	(163)
芡实·····	(164)
乌芋·····	(165)
慈姑·····	(165)

第五篇 谷 部

稻类

粳·····	(166)
稻·····	(168)
粳·····	(170)

稷粟类

稷·····	(171)
黍·····	(171)
蜀黍·····	(172)
玉蜀黍·····	(173)
粱·····	(173)
粟·····	(175)
稗·····	(177)
狼尾草·····	(177)
菰米·····	(178)
蓬草子·····	(178)
薏苡·····	(178)
罌子粟·····	(180)
阿芙蓉·····	(181)

麦类

小麦·····	(181)
---------	-------

大麦	(184)	馄饨	(209)
雀麦	(185)	油堆	(209)
荞麦	(186)	蜂糕	(209)
苦荞麦	(187)	豆腐	(210)
		麻腐	(210)
		粉皮	(210)
胡麻	(187)	索粉	(211)
大麻	(189)	豆炙	(211)

麻类

菽豆类

大豆	(191)
白豆	(198)
豌豆	(198)
蚕豆	(199)
豇豆	(199)
扁豆	(200)
刀豆	(201)
黎豆	(201)

腌造类

陈廩米	(202)
蘖米	(202)
稻蘖	(202)
粟蘖	(203)
麦蘖	(203)
酒曲	(203)

炊蒸类

饭	(205)
粥	(206)
糕	(207)
粽	(207)
寒具	(208)
蒸饼	(208)
馒头	(209)

第六篇 人 部

爪甲	(212)
牙齿	(213)
淋石	(214)
乳汁	(214)
妇女月水	(215)
人血	(215)
人精	(216)
口津唾	(216)
人汗	(217)
眼泪	(217)
人气	(217)
人胞	(218)
胞衣水	(219)

第七篇 兽 部

畜类

豕	(220)
狗	(228)
猫	(232)
羊	(234)
黄羊	(242)
牛	(242)
牛黄	(246)
马	(250)

马颈上的膏脂·····	(250)
驴·····	(255)
骡·····	(259)
驼·····	(259)

兽类

狮·····	(261)
虎·····	(261)
豹·····	(264)
象·····	(265)
犀·····	(267)
牦牛·····	(268)
野马·····	(269)
野猪·····	(269)
豪猪·····	(270)
熊·····	(271)
羚羊·····	(273)
山羊·····	(274)
鹿·····	(275)
麝·····	(278)
灵猫·····	(279)
狸·····	(279)
风狸·····	(280)
狐·····	(281)
貉·····	(283)
狗獾·····	(283)
獾·····	(284)
木狗·····	(285)
豺·····	(285)
狼·····	(285)
兔·····	(287)
水獭·····	(289)

鼠类

鼠·····	(291)
--------	-------

鼯鼠·····	(293)
拔鼠·····	(294)
貂鼠·····	(294)
黄鼠·····	(295)
鼯鼠·····	(295)
猬·····	(295)

禽类

猕猴·····	(297)
狨·····	(298)
果然·····	(298)
猩猩·····	(298)
狒狒·····	(299)

第八篇 禽 部

原禽类

鸡·····	(300)
雉·····	(306)
山鸡雉·····	(307)
锦鸡·····	(307)
鹧鸪·····	(308)
竹鸡·····	(308)
秧鸡·····	(308)
晏鸟·····	(309)
鸽·····	(309)
雀·····	(310)
蒿雀·····	(311)
伏翼·····	(313)

水禽类

鹤·····	(314)
鸕·····	(314)
鹅·····	(315)
雁·····	(317)

鹄	(317)
鸱	(318)
鹭	(318)
鳬	(320)
鸳鸯	(320)
鹭	(321)
鸥	(321)
鸬鹚	(322)
鱼狗	(323)
翡翠	(323)

林禽类

斑鸠	(323)
布谷	(324)
青雀	(324)
鸽	(325)
百舌	(325)
莺	(326)
啄木鸟	(326)
慈乌	(327)
乌鸦	(327)
鹊	(328)
山鹊	(328)
杜鹃	(329)
鸚母鸟	(329)

山禽类

孔雀	(329)
火鸡	(330)
鹰	(331)
雕	(332)
鸢	(332)

第九篇 介 部

龟鳖类

水龟	(333)
龟甲	(333)
秦龟	(334)
灵龟	(335)
龟筒	(335)
绿毛龟	(335)
鳖	(336)
纳鳖	(338)
能鳖	(338)
鼈	(338)
蟹	(339)

蚌蛤类

牡蛎	(340)
蚌	(341)
马刀	(342)
蜆	(343)
真珠	(343)
蛤蜊	(343)
壳粉	(344)
车螯	(344)
紫贝	(345)
淡菜	(345)
海螺	(346)
田香	(346)
田螺	(346)
蜗赢	(347)
海蛸	(348)
海月	(348)

第十篇 鳞 部

蛇类

蚺蛇	(349)
鳞蛇	(350)
白花蛇	(351)
乌蛇	(351)
金蛇	(352)
水蛇	(353)
黄颌蛇	(353)
蝮蛇	(354)

鱼类

鲤鱼	(355)
鲢鱼	(357)
鳙鱼	(358)
鳊鱼	(358)
鲩鱼	(358)
青鱼	(359)
竹鱼	(359)
鳊鱼	(360)
白鱼	(360)
石首鱼	(361)
鲚鱼	(361)
江鲚	(362)
湖鲚	(362)
鲥鱼	(362)
嘉鱼	(362)
鲢鱼	(363)
鲫鱼	(363)
鲂鱼	(365)
鲈鱼	(365)
鳊鱼	(365)
鲢鱼	(366)

石斑鱼	(366)
鲈鱼	(367)
鲢残鱼	(367)
金鱼	(367)

无鳞鱼类

鳢鱼	(368)
鳊鱼	(369)
鳊鱼	(370)
泥鳅	(371)
黄鱼	(372)
人鱼	(372)
鲩鱼	(372)
河豚	(373)
海豚鱼	(373)
比目鱼	(374)
鲛鱼	(374)
乌贼鱼	(375)
章鱼	(376)
海鳗鱼	(376)
文鳗鱼	(377)
水母	(377)
虾	(378)
海虾	(378)
鲍鱼	(378)

第十一篇 虫 部

蟾蜍	(380)
蛤蟆	(381)
蛙	(381)
蚯蚓	(382)
蜗牛	(383)
蜜蜂	(383)
土蜂	(384)
大黄蜂	(384)

蚕·····	(385)
雪蚕·····	(386)
海参·····	(387)
青蚨·····	(387)
夹蝶·····	(387)
蜻蛉·····	(387)
蜚蠊·····	(387)
蚱蜢·····	(388)

第十二篇 水 部

天水类

半天河·····	(389)
立春雨水·····	(389)
梅雨水·····	(390)
液雨水·····	(390)
潦水·····	(390)
雹·····	(390)
夏冰·····	(391)
露水·····	(391)
冬霜·····	(392)
甘露·····	(393)
明水·····	(394)
屋漏水·····	(394)

地水类

流水·····	(394)
井泉水·····	(396)
玉井水·····	(397)
醴泉·····	(397)
山岩泉水·····	(397)
寒泉水·····	(398)
碧海水·····	(398)
乳穴水·····	(399)
节气水·····	(399)

盐胆水·····	(400)
生熟汤·····	(401)

第十三篇 火 部

阳火、阴火·····	(402)
桑柴火·····	(402)
芦火、竹火·····	(402)
炭火·····	(403)
艾火·····	(404)
灯火·····	(404)
火针·····	(404)
烛烬·····	(405)

第十四篇 草 部

山草类

人参·····	(406)
甘草·····	(407)
黄精·····	(408)
黄耆·····	(409)
白术·····	(410)
黄连·····	(411)
胡黄连·····	(412)
芥尼·····	(412)
桔梗·····	(413)
黄芩·····	(414)
长松·····	(415)
秦艽·····	(416)
地榆·····	(416)
萎蕤·····	(417)
肉苁蓉·····	(418)
独活·····	(418)
天麻·····	(419)
龙胆·····	(419)
柴胡·····	(420)

鳝鱼毒。独螯，两目相向，独目，有六足或四足，腹下有毛，腹中有骨，背有星点，足斑目赤的，都有毒，食用害人。可用冬瓜汁、紫苏汁、蒜汁、豉汁、芦根汁解毒。孕妇不能吃，易引起难产。蟹极能动风气，患有风症的人不能吃。不可同柿子、荆芥食，否则易生霍乱，惟有木香汁能解。

蚌蛤类

牡蛎

【释名】又叫蚝。有胎生和卵生两种形式。只有雄的，没有雌的，在海边都附在石头上。像房子一样相连，称为蛎房。渔民得到它后，凿开它的小房，并用烈火烧，挑出房中的肉当食品吃，味道鲜美且益人，是很珍贵的海味。

肉

【性味】味甘，性温，无毒。

【功能与主治】煮食后可治虚损，且能调中，解丹毒及妇人血气。拌以姜，醋生吃，治丹毒，酒后烦热。

壳

【性味】味甘，性温，无毒。

【功效主治】主治伤寒寒热、温疟、风疟，消气，除急性或慢性淋巴结炎、女子白带含血。长期服用，能壮筋骨，辟邪，延年益寿。除去留在骨节之间的热结、虚热、心中烦满疼痛气结。能止汗止渴，除瘀血，治泄精，充实大小肠，止大小便频繁。还可治咽喉肿痛、咳嗽胸胁下

寒莓…………… (476)

覆盆子…………… (477)

水草类

水萍…………… (478)

苹…………… (479)

萍蓬草…………… (479)

荇菜…………… (480)

莼…………… (480)

水藻…………… (481)

海藻…………… (481)

昆布…………… (481)

海带…………… (482)

越王余算…………… (482)

水松…………… (482)

苔草类

陟厘…………… (482)

干苔…………… (483)

石蕊…………… (483)

石草类

石韦…………… (484)

景天…………… (484)

酢浆草…………… (485)

仙人草…………… (485)

石斛…………… (486)

毒草类

鬼芋…………… (487)

凤仙…………… (487)

大戟…………… (488)

甘遂…………… (489)

附子…………… (490)

半夏…………… (491)

常用草药治治癌症方…… (493)

第十五篇 木 部

香木类

柏…………… (498)

松…………… (499)

杉…………… (501)

桂…………… (502)

木兰…………… (503)

沉香…………… (504)

丁香…………… (505)

檀香…………… (506)

楠…………… (506)

乔木类

椿樗…………… (507)

梧桐…………… (508)

白杨…………… (509)

木皮…………… (509)

榆…………… (509)

槐…………… (510)

檀…………… (512)

杜仲…………… (513)

合欢…………… (513)

皂荚…………… (514)

无患子…………… (515)

无食子…………… (515)

诃黎勒…………… (516)

榉…………… (517)

柳…………… (517)

茺莢…………… (519)

棕榈…………… (519)

灌木类

桑	(520)
枳	(523)
酸枣	(523)
金樱子	(524)
冬青	(525)
南烛	(525)
五加皮	(526)
苦楝子	(527)
黄檗	(527)
巴豆	(528)
没药	(528)
阿魏	(528)
芦荟	(529)
枸杞	(529)
石南	(531)
山茶	(531)

寓木类

茯苓	(532)
琥珀	(533)

第十六篇 金石部

金玉类

金	(535)
银	(536)
水银	(536)
赤铜	(537)
青铜	(537)
铅	(538)
锡	(539)
古镜	(539)
附:诸铜器	(539)

铁	(540)
铁锈	(540)
珊瑚	(540)
玛瑙	(541)
宝石	(541)
玻璃	(542)
水晶	(542)
琉璃	(542)
白石英	(542)
紫石英	(543)

石类

丹砂	(544)
雄黄	(545)
石膏	(545)
石钟乳	(546)
石脑	(547)
石髓	(548)
石脑油	(548)
石炭	(548)
石灰	(548)

第十七篇 味 部

造酿类

酒	(550)
菊露酒	(553)
糟底酒	(553)
白酒	(553)
社坛余乍酒	(553)
附:诸酒方	(554)
烧酒	(561)
葡萄酒	(562)
醋	(562)
酱	(564)