

食療本草學

食疗本草学 刘继林编著

四川科学技术出版社出版

(成都盐道街三号)

四川省新华书店发行

四川石油管理局印刷厂印刷

统一书号: 14298·101

1987年5月第1版 开本787×1092毫米 $\frac{1}{32}$

1987年5月第1次印刷 字数 293 千

印数1—5,900册 印张13.75插页 3

定价: 3.00元

祝願本書成為我國廣大老年
離休退休幹部的良師益友藉
以改進膳食防病治病充實為
四個現代化貢獻餘熱。

趙食康本草學子 沙汀五

序 一

“民以食为天”。先民在开拓食物来源的活动中，辨尝草木滋味，水泉甘苦，明其宜忌，知所避就，从而发明医药，同时对若干食物的医疗作用，也是极为重视的。古代的“汤液”、“醪醴”，以及《周礼》关于“食医”的记载，也表明我国很早就开始进行饮食保健和疗病的研究了。唐代孙思邈在《千金要方》中专门列“食治”一门，认为“安身之本，必资于食”，“不知食宜者，不足以存生也。”进而强调“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。若能用食平病，释情遣疾者，可谓良工”。对于食疗作了相当高的评价，并认为许多病都可以先用食疗，“食疗不愈，然后命药”。孙氏将食物分为果实、蔬菜、谷米和鸟兽虫鱼等类，分条叙述它们的性味功用和宜忌，是最早的专门著述。其后的专著，有孙氏弟子孟诜的《食疗本草》及昝殷的《食医心鉴》、陈士良的《食性本草》等。唐代对于食疗的研究，从一个侧面扩大了本草学研究的范围。宋代及宋以后一些方书，对于食疗的发展有更详细的介绍，内容越来越丰富，用于食疗的食物形式也随之趋于多样，并同我国传统烹调技术密切结合，充分注意其色、香、味、形、质。把食物用于防治疾病或作辅助治疗的手段，而不只是单纯的营养疗法或滋补方法，因而

大丰富了医药学的内容。宋以后迄于清代，食疗研究有所发展。食疗之学，不仅具有相当的实践基础和科学价值，而且从某种意义上说，还具有一定的美学价值，很值得整理、继承，进一步研究和发展。

刘继林副教授潜心于食疗研究有年，以其心得撰成《食疗本草学》一书，承以书稿见示，得知本书系统论述食疗的理论，介绍具有保健和防治疾病的食物达378种，阐明功用、宜忌和用法，并附有不少食疗处方，以及对现代研究成果，如化学、药理等的介绍，内容很丰富，既有继承，也有发扬，不失为一本能正确地反映我国食疗学特点的专著，对于推动食疗学的发展，无疑是很有意义的，因而乐为之序。

凌一揆

于成都中医学院

一九八六年二月

序 二

我国饮食疗法源远流长，周代就已设有“食医”，秦代以后，历朝都有专管食疗的太医。关于食疗理论，《内经》中就有五谷、五味养其病之说，《素问·六节藏象论》有“天食人以五气，地食人以五味”，《灵枢·五味篇》有“谷气有五味，其入五藏”之说。五味即是酸苦甘辛咸，它是营养人体的重要物质。继后有专书出版，主要有：崔浩的《食经》，竺暄的《膳馐养疗》，孙思邈的《千金食治》，孟诜的《食疗本草》，陈士良的《食性本草》、咎殷的《食经心鉴》，蒯居中的《食经通说》，陈直《奉亲养老书》，吴瑞的《日用本草》，汪颖的《食物八类》，宁原的《食鉴》，朱楠的《救荒本草》，沈云将的《食物本草会纂》，王孟英的《饮食谱》等，足见我国历来重视饮食疗法，食疗理论相当丰富。夫饮食乃人生之大欲，故人当以食为养。

刘继林副教授多年来对本草学研究深有心得，鉴于食疗本草对防治疾病的效用，与人体健康至关重要，特系统整理总结，撰写《食疗本草学》一书，内容翔实，说理精辟，切于实用，诚佳作也。兹将付梓，乐为之序。

俞慎初

于福建中医学院

一九八六年三月

前 言

我国古代主要研究各种自然物，包括食物对疾病的治疗效用或对人体健康影响的学问，由于其研究对象是以植物为基础的，所以称为“本草”（草，泛指植物）。现代则称为本草学（或中药学）。食疗本草学（也称食疗本草）是本草学的一个重要分支学科，它主要研究食物（包括可食性药物）防治疾病的效用和对人体健康的影响，并含有丰富的营养学内容。具体研究的范围是：食物的性能（性味和功能，后者也称功效、作用）、主治和应用等，这与现今的中药学有一定相似之处，但在应用上注重可食性，这与中药的应用又有很大的不同。

有关食疗本草的学问，蕴酿甚早，历代著述很多，内容十分丰富；有关食疗（食物疗法）的知识和经验，广泛流传在民间。现代对某些食物的成分和作用，作了一些分析或研究。但无论是前者，还是后者，都没有得到认真的整理和总结。由于食疗主要是以饮食物品的形式达到防治疾病、强身健体的目的，这与服用苦口的良药无论在实际感受上还是在精神上都迥然不同，它是药物疗法的有力助手。寓“药”于“食”的饮食物容易为人们所接受，有广泛的实用价值。再则，我国保健食品正在兴起，具有中医特色的保健食品将有

很大的发展。因此,很需要能反映当前食疗研究新进展,符合中医食疗理论知识的食疗本草学著作作为必须的根据。然而这样的著作,目前比较缺乏。本书的编著,就是为此提出的。

本书分总论、各论两部分。总论介绍有关食疗本草学的基本理论和知识。各论分类介绍较常见的食物(包括可食性药物)共378种。其中,对不同来源或同一来源不同食用部分而性能应用类似、可不详述的食物,附于相关的食物之后加以简介。凡不可食或作外用者,均不选载。例如,不因桃子是食物而连带介绍桃仁、桃花、桃叶;不因苦瓜为食物而连带记载其外敷治疮肿的效用。从而充分显示“食疗”的特点。

各食物的正名,采用本草沿用已久的,或生物学上通用的,多数地方亦已习惯的名称。对各食物首先概述其来源、别名、分布等一般知识。接着简介其历史,一般首先指出始载于何种本草书,其次,摘要引证一、二种本草书对有关食物的论述。历史记载的起点通常是以最早见于何种本草书为准,而不一定是最早的文献依据。这方面的知识除了对于有志于食疗本草学的研究者较有帮助外,对于一般读者也可增长许多知识。以下分别标题叙述:

性能:按本草学的惯例,标示其五味、寒热性质,概括介绍主要功能,并尽可能从中医药理论上加以说明,或指出特点等。

参考:摘要介绍食物(食用部分)的化学成分(包括营养成分)和药理作用等(它对了解食物的性能、主治等有一定帮助)。

主治:列举主要适应病证,或应用的范围。凡性质不同

者用“；”号划开。

用法：主要列举治疗上的用法，或日常的食（饮）法。

注意：列举不宜食用或忌用的范围，以及少数食物的毒性，副作用等。

方例：选择简便易行，有应用经验、效果较好，或有参考价值的复方、单方或食谱（同于食疗处方）。

每方首为方名。凡出于本草、方书等文献者，均指出出处。其用量、制作、服法尽量依照原书，但如有不妥，则依理稍作改动。以下简述处方用意，列举主治或适应范围。许多食物尚不便限定用量，本书亦未作专门介绍。但其大致用量除可借鉴饮食习惯外，还可从方例中得到了解。

本书在编写过程中，作了大量文献查阅和采访工作，费时颇多，用心可谓良苦，编写上注意科学性、系统性和通俗实用。本书可供中医、西学中人员、中医院校师生和从事保健食品研制的人员参考。一般读者亦可把它作为食疗保健的顾问。

书稿写成后，蒙著名中医、本草学家凌一揆教授和著名中医、中国医药史家俞慎初教授题写序言，又蒙中国作家协会副主席沙汀同志给予良好的祝愿，本书的编写、出版还得到我院科研处的热情支持，谨此一并致谢！

限于笔者水平，遗漏和谬误之处在所难免，恳请读者提出宝贵意见。

刘继林

于成都中医学院

一九八六年三月

目 录

上 篇 总 论

一、食疗本草的发展概况	1
二、食疗本草的分类	3
三、食物的采获与加工	6
四、食物的性能与主治	9
五、食物的配伍宜忌	14
六、食物的用法与制作	17
七、食疗注意	20

下 篇 各 论

一、水陆蔬菜	23
--------	----

韭菜	葱	洋葱	大蒜(附:小蒜)	薤白	
辣椒	胡荽	油菜苔	芥菜	蔊菜	大头菜
萝卜	胡萝卜	白菜	甘蓝	茼蒿	芹菜
菠菜	落葵	冬葵	蕹菜	苋菜(附:刺苋菜)	
灰苋菜	马齿苋	鱼腥草	荠菜	蒲公英	蕨菜
黄花菜(附:萱草根)		大巢菜	小巢菜	紫云英	

竹笋(附:虫笋) 莴笋(附:莴笋子) 茭白 芋子
 (附:芋头) 洋芋 番薯 山药 百合 草石蚕
 藕(附:藕节、藕茎) 菊芋 鼠曲草 小蓟
 翻白草 委陵菜 榆木叶 苜蓿 鸭跖草 马兰
 东风菜 枸杞苗 地笋 蕺菜 牛蒡根(附:牛
 蒡叶) 芥苳 桔梗 戳鸡根(附:戳鸡菜)
 旋花根 茄子 葫芦 冬瓜(附:冬瓜子) 黄瓜
 丝瓜 苦瓜 越瓜 南瓜 桃南瓜(附:北瓜)
 木耳 银耳 地耳 石耳 香蕈 平菇
 蘑菇(附:鸡枞) 草菇 猴头菇 石蓴 昆布
 大叶藻 海藻 紫菜 石花菜(附:琼枝)
 鹿角菜 龙须菜

二、谷物干果.....147

小麦(附:燕麦) 大麦(附:籽麦、籽麦芽) 荞麦
 糯米 粳米(附:籼米、锅巴) 粟米(附:秠米)
 黍米 高粱 薏苡仁 玉米 黑豆 野黑豆
 黄豆(附:黄豆芽、豆浆、豆腐) 赤小豆 绿豆
 (附:绿豆芽) 豇豆(附:白豆、白饭豆) 豌豆
 蚕豆 扁豆 刀豆 胡桃仁 脂麻 火麻仁
 海松子 栗子(附:榛子、无名子) 莲子(附:
 芡实) 菱实 白果 花生 甜杏仁(附:巴旦
 杏仁) 榧子 南瓜子 葵瓜子

三、水果鲜果.....201

梨子 柑子 橘子(附:橘饼) 橙子(附:橙饼)
 柚子(附:全柚) 柿子(附:柿饼、柿霜、柿漆)
 桃子 李子 杏子 枇杷 苹果(附:林檎)
 香蕉 菠萝 菠萝蜜 罗汉果 芒果 椰子浆

(附: 椰肉) 石榴 番木瓜 无花果 大枣
 龙眼肉 荔枝 桑椹 枸杞子 葡萄 阳桃
 櫻桃 杨梅 地瓜 西瓜 甘蔗 荸荠 (附:
 慈姑) 猕猴桃 (附: 软枣子) 番茄 仙人掌子
 八月瓜 枳椇子 醋柳果 (附: 沙枣) 胡颓子
 酸角 柠檬 梅实 山茱萸 五味子 覆盆子
 金樱子 刺梨 山楂 橄榄 余甘子

四、香花茶料.....268

茉莉花 素馨花 珠兰 (附: 米仔兰) 梔子花
 玫瑰花 绿萼梅 桂花 代代花 啤酒花 菊花
 金银花 茶叶 罗布麻 良旺茶 柿叶 甜菊

五、禽兽虫蛇.....287

鸡肉 (附: 鸡血、鸡肝、鸡蛋) 乌骨鸡 野鸡肉
 鹌鹑肉 (附: 鹌鹑蛋) 鸭肉 (附: 鸭血、鸭蛋) 野鸭肉
 油鸭肉 鹅肉 (附: 鹅血、鹅蛋) 鸽肉 (附: 鸽蛋)
 斑鸠肉 乌鸦肉 (附: 寒鸦肉) 麻雀肉 (附: 蒿雀肉、
 蒿雀蛋、麻雀蛋) 燕窝 猪肉 (附: 猪脑、猪脊
 髓、猪肺、猪心、猪肝、猪脾、猪肚、猪肠、猪肾、猪髀、
 猪肤、猪蹄) 羊肉 (附: 羊肝、羊肾、羊石子、羊乳)
 狗肉 (附: 黄狗鞭) 牛肉 (附: 牛肚、牛肝、牛乳)
 鹿肉 (附: 鹿血、鹿鞭) 兔肉 雪猪肉 大鲛肉
 羌活鱼 青蛙肉 (附: 花姬蛙) 蛤士蟆 (附: 蛤蟆油)
 蛤蚧 乌梢蛇 (附: 无毒蛇、有毒蛇) 九香虫
 蝗虫 蚕蛹

六、鱼类龟鳖蚌蛤.....335

鲤鱼 (附: 白鱼) 鲢鱼 (附: 鳙鱼、草鱼、青鱼、

鲛鱼、鳙鱼) 鲫鱼(附: 鲂鱼、团头鲂) 鳊鱼
 黄花鱼 鳙鱼(附: 鲟鱼) 鲳鱼 鲈鱼(附: 松江鲈)
 鳊鱼 鳊虎鱼 银鱼 鲢鱼 鳊鱼
 鳊鱼(附: 海鳊鱼) 黄鳝 泥鳅(附: 胡子鲇)
 鳊鱼(附: 鳊鱼、鳊鱼、黄鳊鱼) 鳊鱼 带鱼 河豚
 鳊鱼(附: 鳊鱼翅、鳊鱼肝) 墨鱼(附: 章鱼) 海参
 海蜇(附: 海蜇皮) 河虾 海虾 龟肉(附: 绿毛龟肉、海龟肉)
 鳖肉 螃蟹(附: 海蟹) 鳖肉
 牡蛎肉 鲍鱼 蚌肉 蛤蜊(附: 西施舌、文蛤肉)
 蛏肉 蚶肉 淡菜(附: 江珧柱) 海螺(附: 东风螺)
 泥螺 田螺 螺蛳

七、造酿调料.....392

红糖 白糖 饴糖 蜂蜜 醋 酱(附: 酱油)
 盐 酒 生姜 花椒 胡椒 小茴香(附: 八角茴香) 桂皮

附录

- 一、食物的功能索引.....414
- 二、食物的主治索引.....421

上 篇 总 论

一、食疗本草的发展概况

古人说“民以食为天”，也就是说，食物是人们生活必不可少的东西。人类为了生活和健康，必须寻找食物，并进一步认识食物。从这一点说，自从有了人类，食物的作用就在探索之中了。史前时期“神农尝百草”的传说，即包含这一内容。殷商时代，发酵酿酒较为普遍，酒除作一般饮用外，还广泛用于医药，对酒的饮用和其药用的价值有了较多的认识。《吕氏春秋》记载伊尹和商汤谈论烹调中，有“阳朴之姜，招摇之桂”的说法，姜、桂既可调味又可作药，故可认为此时食物疗法已经萌芽。

周代，在宫廷出现了作食疗保健工作的“食医”，“掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百饗、八珍之齐”，这说明此期食疗已具雏型，饮食物的用法也多样化了。食医这类专业人员（唐代称“食医官”，元代称“饮膳太医”，明代、清代称“御膳太医”），历代宫廷均有设置，对食疗保健或食疗本草的发展不无帮助。

随着食疗知识和经验的积累，食疗理论逐渐形成。战国时期我国第一部医著《黄帝内经》中，对此就有不少正确的论述，如说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为

益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”又说：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”从而强调了食疗和平衡膳食的重要性。书中所载13首处方，多数可称为食疗方。值得注意的是，大约在此期还出现了《神农黄帝食禁》这样的著作。从汉代以前我国最早的医方《五十二病方》中，则可看到许多食物，如麦、秫米、粱米、蔗、枣、牛肉、鲋鱼、蜜等用于医疗。

东汉时期产生了我国第一部本草学专著《神农本草经》，书中十分注意收载无毒而有补益强身、防老抗衰的食物或可食性药物，如薏苡仁、五味子、旋花、沙参、枸杞、茯苓、雁肪、蜂蜜、藕、大枣、葡萄、芡实、脂麻等。还特别把它们列为上品。这说明对食疗极为重视，它对后来食疗本草的形成有着深远的影响。汉代伟大医家张仲景也很注意食疗的方法，他在《伤寒杂病论》中运用了许多食疗物品，其中桂枝汤和大、小建中汤、百合鸡子黄汤、当归生姜羊肉汤、猪肤汤等，都是食疗名方。书中还对一些病证提出了饮食宜忌。说明食疗和药治是相辅而行的。

其后，梁代陶弘景著《本草经集注》，除较《神农本草经》增加了日常食物如大麦、大枣、蟹、猪蹄、昆布等外，还创立了按自然来源将药物或食物分为玉、石、草、木、虫、兽、果、菜、米食等类的分类方法。这种分类方法一直为食疗本草所采用。果、菜、米食从草木中独立出来，则完全是从食物角度考虑的。它对食疗本草的蕴酿、形成起到了很大的促进作用。晋代名医葛洪的《肘后方》，记载了许多民间简便方，其中不少是食疗性质的；该书对食物与疾病的关系认识也较以往深入，其贡献值得重视。

到了唐代，由于经济的繁荣，人民生活水平的提高，对饮食也有了较高的要求，食疗本草已发展成为专门的学问。唐初卓越的医药学家孙思邈的《千金要方·食治》即是其代表。书中指出：“安身之本必资于食，……食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，若能用食平疴、释情造疾，可谓良工。”强调在一般情况下，应当把食疗保健放在首位。书中将154种食物分为果实、菜蔬、谷米、鸟兽（附虫、鱼）四类。由于孙氏在《千金翼方》中另有“本草”四卷，足见他为了把食疗本草与综合性本草分别开来。这一思想和当时《新修本草》的编写有所不同。此期又以孟诜的《食疗本草》贡献较大，咎殷的《食医心鉴》和五代时陈士良的《食性本草》也各有特点。总之，唐至五代，食疗本草有较大的发展。

宋代的本草学有高度的发展，出现了以唐慎微《证类本草》为代表的大型本草著作，该书收载各类药物或食物达1500种以上，附有大量单验方，内容十分丰富，是研究食疗本草的重要文献。

元代在食疗保健方面有了新的发展和贡献。一般专著除有吴瑞的《日用本草》、贾铭的《饮食须知》、娄居中的《食治通说》等外，朝廷饮膳太医忽思慧的《饮膳正要》有较高的价值。该书将记载的各种食物分为米谷、兽、禽、鱼、果、菜诸品和料物等七类，共203种，多是普通易得的。他注意日常食物的合理调配，记载了汤、羹、膏、煎、茶以及粥、面、包子等一般食品的制作方法。本书主张食物多样化，注意饮食营养与卫生，特别提出了食物中毒等，堪称比较完备的营养学专著。

明、清时期食疗本草继续向前发展。首先，在明代由于综合本草的高度发展，收载的食物也有相应的增加。如李时珍的《本草纲目》一书收载的谷、菜、果、鳞、介、禽、兽等类中的食物甚多（约有500种），附方也不少。清代赵学敏《本草纲目拾遗》也新增了不少食物和处方。专著方面，明代有朱橚的《救荒本草》，卢和的《食物本草》，宁源的《食鉴本草》，穆世锡的《食物辑要》，鲍山的《野菜博录》，高濂的《尊生八笺·饮馔服食笺》，吴禄的《食品集》。清代有汪昂的《续增日用菜物》，沈李龙的《食物本草会纂》，王孟英的《随息居饮食谱》，费伯雄的《食鉴本草》，文晟的《本草饮食谱》等，使食疗本草的内容大为充实。

从以上情况来看，我国食疗本草尽管到唐代才真正从综合性本草中分化出来，但它的萌芽和蕴酿却很早。历代有关食疗本草的内容，除见于各种专著外，同时也散见于综合性本草或方书中。把它们全面地加以整理和总结，还要做更多的工作。而掺杂其中的糟粕或不切实际的东西，也需要剔除或有批判地吸收。

近代对于食疗本草的研究甚少，解放前则根本谈不上有什么研究。可以说，一度停滞了。新中国成立以后，特别是近年来，随着人民生活水平的提高，饮食结构的变化和中医药事业的发展，保健食品及药膳的兴起，食疗本草的整理研究与应用已开始进行；新编的食疗书籍已有出版；新的食物资源的开发利用亦取得可喜的成果；根据古代文献或民间经验发掘的食疗处方（或称食谱）制成的保健食品（或药膳）受到了国内外的欢迎；有关食物的研究工作也开始深入。展望未来，食疗本草的发展有着广阔的前景，它将在保障人