

食疗药膳

佳品大全



主編 朱义国 尚武



人民军医出版社



湖北长江经济带文献信息开发丛书

SHILIAO YAOSHAN JIAPIN DAQUAN

食疗药膳佳品大全

（药食兼用纯天然食物指南）

主 编 朱义国 尚 武

人民军医出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

食疗药膳佳品大全:69种药食兼用纯天然食物指南/朱义国,尚武主编. —北京:人民军医出版社,2001.6

ISBN 7-80157-230-0

I. 食… I. ①朱…②尚… III. 保健—食谱 N. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 04419 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

〈邮政编码:100842 电话:68222916〉

北京国马印刷厂印刷

桃园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:11.125·字数:281千字

2001年6月第1版 (北京)第1次印刷

印数:0001~5000 定价:19.00元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

传统医学自古讲究“药食同源”。食疗、药膳是广大百姓最乐于采用的养生、治病手段之一。但怎样正确开展食疗、制作药膳,这大有学问。本书介绍了 69 种有特殊功效的纯天然食物,这些食物被有关方面规定为“既是食物,又是药物”,因此,它们是最适合于食疗的原料。本书向读者展现了极丰富的食疗药膳原料品种,对每一品种的特点、功效、用法作了详细的介绍,特别是提供了众多的选方和药膳实例,具有很高的参考价值。本书将为读者开展食疗药膳提供极大帮助,也可为保健食品的开发应用提供有益启发。

责任编辑 姚 磊 胡全兵

编著者名单

主 审 袁建华

主 编 湖北省老年病学研究所 朱义国

武汉大学人民医院 尚 武

湖北省人民医院

副主编 湖北省葛洲坝中心医院 高 芳

同济医科大学同济医院 张秀英

广州军区武汉总医院 高 月

广州军区武汉总医院 黄正东

编 委 (按姓氏笔画排列)

王 海 朱 靖 朱义国 朱幼萍 朱茁宏

吴 华 张 明 张秀英 沈 岚 肖 辉

宋建华 尚 华 尚 武 范 肇 高 月

高 芳 袁建华 黄正东

《湖北长江经济带文献信息开发丛书》

编纂委员会

主 编	周济洋	阳海清		
副主编	张政军	李 皓	胡艮仿	
编 委	万群华	王 润	王兰平	向长林
	向长明	李 刚	李新英	李 皓
	李慧玲	李全林	刘志磊	刘清祥
	刘杰民	阳海清	孙嘉先	肖玉明
	陈秀英	吴世宏	吴素华	周济洋
	张政军	张 伟	杨云珊	郭水河
	钟德芳	熊朝铜	肖新中	张宫娇
	徐木林	李春芳	胡艮仿	王一鸣

序 一

中医药历史悠久，源远流长，是祖国医药学伟大宝库中的瑰宝。数千年来，中医药为人类的健康作出了巨大的贡献，积累了丰富的经验。中医药不仅疗效显著，副作用小，是我国人民防病治病不可缺少的手段，而且也受到许多国家人民的欢迎，因而具有广阔的发展前景。

本书作者针对目前中医药保健品研制和发展的实际情况与广大城乡居民利用中医药来防治疾病的需求，编写了《食疗药膳佳品大全》。

本书对卫生部规定的既是食品又是药品的每一品种，分基原、学名、采集、分布、成分、药理、性味与归经、功能与主治、毒副反应、宜忌、选方、药膳等内容都作了详细的阐述。书中内容翔实，简明扼要，通俗易懂，实用性强。从事中医药和保健食品研究的读者，可充分了解和掌握这些中药，并利用它们开发出新的保健食品，为人民的健康长寿服务。广大群众也可以从书中得到防病治病的良方。

该书的出版定会成为广大读者的良师益友，为中医药事业的发展，为人民的健康作出贡献。

乐以为序。

刘建康

序 二

“药食同源”、“医食相通”在我国具有悠久的历史。利用食物来预防和治疗疾病、延年益寿是中华民族饮食文化与传统中医药学理论相结合的产物，是中国人民智慧的结晶。改革开放以来，我国保健食品事业发展迅猛，并已形成一个相对独立的保健食品行业体系。为了适应保健食品事业发展的需求，本书作者在总结多年实践经验的基础上，进行了深入的实验研究，并参阅了大量的文献资料，编写出具有实用价值的《食疗药膳佳品大全》。

该书集学术性、知识性、资料性、实用性于一体，全面、系统地介绍了卫生部规定的“既是食品又是药品的品种”。每一品种分基原、学名、采集、分布、成分、药理、性味与归经、功能与主治、毒副反应、用法与用量、宜忌、选方、药膳等内容都作了详细的阐述。为方便读者查阅，书后附有汉语拼音索引、拉丁名索引、疾病分类索引。该书是从事医药、保健食品的科研、生产单位、医药院校师生常用的工具书，亦可作为广大群众防病治病的常备之“良友”。

本书的出版，必将为保健食品健康而有序的开发起到积极的推进作用。

李清泉

前 言

自古以来我国就有“药食同源”、“医食相通”的传统。利用食物来预防和治疗疾病以及增智美容、延年益寿,是我们祖先留下的一份宝贵遗产,是中华民族的饮食文化与传统的中医药学理论相结合的产物,是中国人民智慧的结晶。我国历代都有丰富的食疗、食养方,这对中华民族的生存、繁衍与健康,无疑是有不可磨灭的贡献的。

现代保健食品的兴起,是社会生产力发展和人民生活水平提高以及保健意识增强的必然产物,是社会文明进步的标志。现阶段,我国国民经济的快速发展,为保健食品的发展创造了新的机遇。目前,保健食品在世界上作为一个大行业,正在大力发展。我国自改革开放以来,保健食品行业也发展很快,经济技术水平及产品质量不断提高,已经初步形成一个相对独立的保健食品行业体系,为人民的健康做出了贡献,取得了人民的信任和欢迎。

1995年10月全国人大常委会颁布了《食品卫生法》,1996年3月卫生部发布了《保健食品管理办法》,这是根据我国食品、保健食品发展的新形势而制定的国家法律、法规,对规范市场行为,打击假冒伪劣产品,维护企业正当经营,促进产品质量提高,保护消费者身体健康都是十分重要的,这将对我国保健食品事业的发展产生巨大的推动作用。

为了适应保健食品事业发展的需求,我们编写了《食疗药膳佳品大全》。本书详细介绍了卫生部规定的《既是食品又是药品的品种》的基原、学名、采集、分布、成分、药理、性味与归经、功能与主治、毒副反应、用法与用量、宜忌、选方、药膳等内容,供从事食品、

保健食品的科研单位、生产企业、医药院校师生、药检及药物功能学检验人员参考。

湖北省及长江经济带有着丰富的食品资源,发展保健食品有得天独厚的优越条件。但愿本书的出版能为读者充分利用药食兼用品种,开发出具有高附加值的新产品。

在编写过程中,承蒙各级领导、《湖北长江经济带文献信息开发丛书》编纂委员会及湖北省卫生厅助理巡视员李传池等的大力支持与帮助,在此表示衷心感谢。

中国科学院院士、湖北省政协副主席刘建康教授;湖北医学会会长、世界长寿会顾问、世界长寿会中国健康与长寿研究中心主任李清泉教授,百忙中欣然为本书作序,谨致谢意。

限于编者水平,错误和疏漏之处在所难免,敬祈广大读者指正,以便再版时改进,不断提高本书水平。

编 者

编写说明

一、《中华人民共和国食品卫生法》中规定：“食品不得加入药物，但是按照传统既是食品又是药品的作为原料、调料或者营养强化剂加入的除外。”为了贯彻这一法规，卫生部分两批公布了《既是食品又是药品的品种名单》。这样名单上列的 69 种药品均可作为原料、调料、营养强化剂加入到食品中或饮料中制成食品或保健品。

二、本书收录了既是食品又是药品的全部品种，按笔画以药名在药典中的顺序排列。每种药品均分为基原、学名、采集、分布、成分、药理、性味与归经、功能与主治、毒副反应、用法与用量、宜忌、选方、药膳等部分。

三、药食兼用品种中的枣，包括大枣、酸枣、黑枣。杏仁包括苦杏仁和甜杏仁。姜包括干姜和生姜。因干姜和生姜的性味与归经、功能与主治有所不同，故本书将干姜和生姜分列记述。

四、书末附有汉语拼音索引、拉丁名索引、疾病分类索引，以便读者查阅。

五、选方和药膳是以药食兼用的 69 种药品为主，配以人们日常食用的蔬菜、谷物、瓜果等组成的方剂。为贯彻“食品卫生法”中食品不得加入药物的规定，药食兼用品种与其他药物的配方，《书中》均未收入。

六、一般情况下，书中的选方可供广大群众保健养生和防病治病时酌情试用。但患者体质强弱、病情轻重缓急、年龄差异等情况不同，患者应在医生指导下，合理选用方剂，以达到辨证论治、因病施治的目的。

七、参考文献列于书后，基原、学名、性味与归经、功能与主治、用法与用量主要参考书为《中华人民共和国药典》一部、《中药大辞

典》;成分、药理、毒副反应、宜忌主要参考书为《中药药理学》、《中药药理与应用》、《中药大辞典》;分布主要参考书为《湖北植物志》、《湖北植物大全》、《湖北中草药志》、《中药大辞典》;选方、药膳主要参考书为《果蔬疗法大全》、《中华临床药膳食疗学》、《中国保健食品》、《中药大辞典》。在此向原作者表示深切谢意。

目 录

二 画

丁香	(1)
八角茴香	(5)
刀豆	(7)

三 画

干姜	(10)
大枣	(11)
山药	(23)
山楂	(30)
广藿香	(41)
小茴香	(43)
马齿苋	(47)

四 画

木瓜	(54)
乌梢蛇	(57)
乌梅	(59)
火麻仁	(66)

五 画

甘草	(69)
龙眼肉	(76)
生姜	(81)
白芷	(98)
白茅根	(101)

白果	(106)
白扁豆	(111)
代代花	(114)

六 画

百合	(115)
肉豆蔻	(120)
肉桂	(122)
决明子	(125)
红花	(127)

七 画

麦芽	(131)
花椒	(135)
芥子	(140)
芡实	(144)
芦根	(147)
赤小豆	(151)
牡蛎	(157)
佛手	(160)
沙棘	(163)
陈皮	(164)
鸡内金	(172)

八 画

青果	(175)
苦杏仁	(178)
郁李仁	(186)
昆布	(188)
罗汉果	(192)
梔子	(194)

九 画

枸杞子	(199)
胡椒	(208)
茯苓	(213)
砂仁	(219)
香橼	(222)
香薷	(224)

十 画

桃仁	(225)
莱菔子	(232)
莲子	(236)
荷叶	(242)
高良姜	(248)
桑叶	(250)
桑椹	(256)

十一画

菊花	(261)
菊苣	(267)
淡豆豉	(268)

十二画

紫苏	(271)
黑芝麻	(275)

十三画

蜂蜜	(281)
----------	-------

十四画

榧子	(288)
----------	-------

酸枣仁	(290)
-----------	-------

十五画

蝮蛇	(294)
----------	-------

十六画

橘红	(295)
----------	-------

薤白	(297)
----------	-------

薏苡仁	(299)
-----------	-------

薄荷	(308)
----------	-------

附录一 保健食品管理办法	(313)
--------------------	-------

附录二 药食兼用品种在湖北省的分布	(319)
-------------------------	-------

附录三 计量单位的折算	(322)
-------------------	-------

病症索引	(324)
------------	-------

药名索引	(332)
------------	-------

参考文献	(337)
------------	-------



丁香

本品为桃金娘科植物丁香 *Eugenia caryophyllata* Thunb. 的干燥花蕾。当花蕾由绿色转红时采摘，晒干。

【分布】 生产于坦桑尼亚、马来西亚、印度尼西亚等国。我国广东也有出产，湖北主产于鄂西山区。

【成分】 挥发油含量达 15%~20%。油中主要成分为丁香酚 (eugenol)、乙酰丁香酚 (acetyleugenol) 及少量 α -与 β -丁香烯 (caryophyllene)；其次为葑草烯 (humulene)、胡椒酚 (chavicol)、 α -衣兰烯 (α -ylangene)。花蕾中尚含有 4 种黄酮衍生物，皆为黄酮甙元，其中两种为鼠李亭 (rhamnetin)、及茨菲醇 (kaempferol)；另有齐墩果酸 (oleanolic acid)、番樱桃素、番樱桃素亭 (eugenitin)、异番樱桃素亭 (isoeugenitin) 等。树皮内含有鞣花酸三甲醚 (trimethyl ether of ellagic acid)，以及 β -谷甾醇、丁香萜 (mairin)。

【药理】

1. 抗菌作用 对许兰黄癣菌、白色念珠菌等多种致病性真菌均有抑制作用，较高浓度对新型隐球菌也有抑制作用；对金黄色葡萄球菌及肺炎、痢疾、大肠、变形、结核等杆菌均有抑制作用，在体外对流感病毒 PR₈ 株也有抑制作用。

2. 驱虫作用 在体外对猪蛔虫有麻痹或杀死作用，对感染蛔虫的狗有驱虫作用。

3. 健胃作用 丁香为芳香健胃剂，有刺激胃酸和胃蛋白酶分泌的作用，故可缓解腹部气胀、增强消化、减轻恶心呕吐症状。