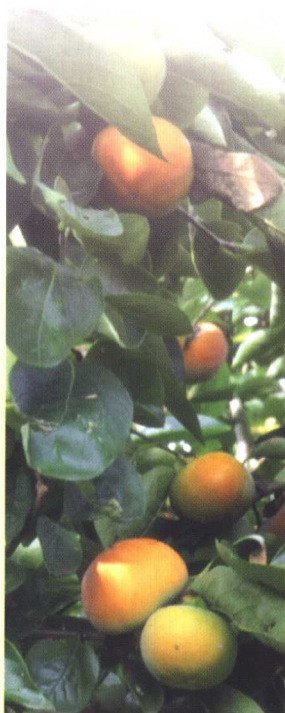


中华实用本草系列丛书

食用本草

吴文青 李正军 主编



中国医药科技出版社

中华实用本草系列丛书

食 用 本 草

吴文青 李正军 主编

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

食用本草是中华本草的重要门类，与我们的生活息息相关。本书共分上、下两编。上编总论系统地介绍了食用本草的历史沿革、分类、性能与作用及其应用。下编各论将常用的食用本草分六大类分别进行详细论述。全书纲目清晰，内容丰富，是一部简明实用的医药科技文献。

图书在版编目 (CIP) 数据

食用本草/吴文青主编. —北京：中国医药科技出版社，2003. 9

(中华实用本草系列丛书/黄泰康主编)

ISBN 7-5067-2787-0

I. 食... II. 吴... III. 食物本草 IV. R281.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 078329 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

北京市平谷区早立印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 850mm × 1168mm $1/_{32}$ 印张 12 $1/_{2}$

字数 323 千字 印数 1—4000

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

定价：25.00 元

本社图书如存在印装质量问题，请与本社联系调换 (电话 010-62244206)

丛书编委会

总 编	黄泰康	李春兴
副总编	李良松	张瑞贤
	叶海涛	

前 言

本草是中医药学必不可少的组成部分，在治疗、预防和保健等各个方面占有十分重要的地位。没有药就没有医，没有药学的长足进步就没有临床医学的全面发展。因此，中药学的学科建设，直接关系到中医药学术体系整体水平的提高。中医学在两千多年发展过程中，已形成了基础理论和内、外、妇、儿等门类齐全的学科体系。相比之下，本草学的分科建设相对滞后，历代的本草著作以扩编、简编或节编居多，而像《海药本草》、《救荒本草》之类学科化著作则明显偏少。因此，根据本草的类别、功用、气味等特性，本草学进行科学分类和系统整理，使之更加专业化、学科化、实用化，这是今后本草学整理研究的重要内容。

数十年来，接连不断出版了数以百计中医学丛书，但药学要么作为中医丛书中的一本，要么干脆没有被列入丛书之中。迄今为止，尚无本草方面的系列套书。因此，我们根据本草的类别、功用、气味等特性，组织编写了这套系列丛书。我们的工作是在前人研究成果的基础上展开的，其中参考和引用了大量历代的中药学著作。因此，我们非常感谢药学界前辈为我们提供进一步努力的方向。我们的目的重在创新，旨在以新的视野、新的思路来面对本草的学科建设，以期对本草学的发展将起到一定的抛砖引玉作用。

本套丛书共 10 部：即《香药本草》、《海洋本草》、《虫类本草》、《菌类本草》、《食用本草》、《矿产本草》、《动物本草》、《花卉本草》、《庭院本草》和《毒性本草》。其间虽有少量的交叉内容，但由于编写角度不同，在总体上不会有重复雷同之嫌。在体例上，每书分为总论、各论和附录三个部分，总论为概述历史沿革、本草特性、临床应用和现代研究等，各论为分类论述每一味本草的性味、功效、作用、成分、附方等，附录为本草与方剂索引。

本套丛书为学术著作，同时兼顾普及性的读者，科学性、可读性、实用性强，读者面宽，特色鲜明，既可作为中医药临床、教学和科研人员的重要参考著作，也适合于中医药爱好者和一般读者。

我们坚信，本套丛书的出版，必将为本草学科的建设和发展提供新的思路和视野，这也是我们所期望的。

丛书编委会

2000 年 7 月

目 录

上 编 总 论

第一章 食用本草的历史沿革.....	(3)
第二章 食用本草的分类.....	(8)
第三章 食用本草的性能与作用.....	(9)
第一节 食用本草的性能.....	(9)
第二节 食用本草的作用.....	(11)
第四章 食用本草的应用.....	(14)
第一节 食用本草的配伍应用.....	(14)
第二节 食用本草的应用禁忌.....	(15)

下 编 各 论

第一章 粮食类.....	(21)
第一节 谷类.....	(22)
大麦 小麦 荞麦 粳米 糯米 籼米 粟米 秫米 黍米 稷米 菰米 玉蜀黍 高粱 薏苡仁	
第二节 豆类.....	(37)
黑大豆 黄大豆 绿豆 赤小豆 白豆 白饭豆 豇豆 扁豆 蚕豆 豌豆 刀豆 藿豆	
第二章 蔬菜类.....	(52)
第一节 叶、茎、苔类.....	(53)
韭菜 葱 胡荽 苤菜 黄芽白菜 芸薹 甘蓝 菠菜	

旱芹 蕻菜 落葵 茼蒿 芥菜 苋菜 马齿苋 冬葵菜
金针菜 荠菜 鱼腥草 蒲公英 刺儿菜 大巢菜 小巢菜
苦菜 莴苣 竹笋 清明菜 东风菜 委陵菜 翻白草
苜蓿 红花菜 千屈菜 墨旱莲 睡菜 枸杞叶 鸭跖草
椿叶 马兰 黄鹌菜 鹅肠菜 番杏 菊花脑 地肤苗
焯菜 莼菜 茗菜

第二节 根茎类..... (102)

生姜 菊芋 洋葱 大蒜 薤白 葛根 百合 番薯
马铃薯 凉薯 芋头 山药 萝卜 胡萝卜 明党参
大头菜 地笋 茭白 甘露子 人参果 慈姑 藕 桔梗
芥苳 蓼荷 牛蒡根 旋花根 黄精 玉竹 白茅根

第三节 瓜茄类..... (138)

丝瓜 冬瓜 苦瓜 越瓜 黄瓜 瓠子 壶卢 南瓜
桃南瓜 茄子 番茄 辣椒

第四节 藻类、真菌类..... (150)

地耳 石莼 昆布 鹿角菜 海藻 紫菜 木耳 银耳
蘑菇 香菇 草菇 猴头菌

第三章 果品类..... (165)

第一节 鲜果类..... (165)

大枣 龙眼肉 山楂 橄榄 槟榔 桃子 梨 棠梨
刺梨 杏子 苹果 林檎 柿子 橘 金橘 橙子 甜橙
柑柚 李子 青梅 甜石榴 酸石榴 櫻桃 草莓 无花果
葡萄 猕猴桃 桑椹子 杨梅 荔枝 菠萝 菠萝蜜 香蕉
椰子浆 椰子瓢 枇杷 芒果 罗汉果 番木瓜 阳桃
柠檬 山茱萸 金樱子 余甘子 覆盆子 五味子 仙人掌子
枸杞子 枳椇子 酸角 沙枣 沙棘 胡颓子 甘蔗
荸荠菱 八月札 甜瓜 西瓜

第二节 干果类..... (228)

栗子 榛子 白果 落花生 黑芝麻 白芝麻 火麻仁

胡桃仁 甜杏仁 柏子仁 海松子 向日葵子 南瓜子

莲子 蒲葵子 榧子 芡实 梧桐子

第四章 畜禽类..... (250)

猪肉 猪蹄 猪肚 猪肝 猪心 猪肺 猪肾 猪血

牛肉 牛乳 羊肉 狗肉 驴肉 兔肉 鸡肉 乌骨鸡

鸡蛋 白鸭肉 鸭蛋 鹅肉 鸽肉 鹌鹑 燕窝

第五章 鱼蚌蛤龟鳖类..... (272)

鲤鱼 鲢鱼 鲫鱼 鲈鱼 鳊鱼 青鱼 鳊鱼 带鱼

鳊鱼 鲈鱼 黄花鱼 鲳鱼 鳙鱼 鳊鱼 鲚鱼 银鱼

勒鱼 鲂鱼 鲨鱼 鳗鲡 鳊鱼 泥鳅 蟹 虾 龙虾

龟肉 鳖肉 鳊鱼 枪乌贼 乌贼鱼肉 海参 蚌肉

蛤蜊 蛭肉 蚶 淡菜 江珧柱 牡蛎肉 海蛰 田螺

螺蛳 海螺 吐铁

第六章 调味品及其他..... (313)

食盐 酱 醋 酒 蜂蜜 饴糖 白糖 红糖 花椒 胡椒 小

茴香 八角茴香 玫瑰花 桂花 茶叶 茉莉花 菊花

金银花

附录

药名索引..... (334)

处方索引..... (367)

上 编 总 论

第一章 食用本草的历史沿革

食物本草，又称食用本草，顾名思义，是指本草中具有可食性的一类药物。食用本草的研究范围主要指食物（包括可食性药物）的性能、主治和应用等。

考史书记载，我国药、食起源，可说是同期同步。我国曾有“伏羲尝草制砭”和“神农乃教民播种五谷……尝百草之滋味，使民知所避就，当此之时，一日而遇七十毒”的传说。在原始社会，人们在寻觅野果、种子，挖取植物根茎的过程中，发现其可分为充饥之品、能作药物之物和毒害之味，遂分为食物、药物和毒物。

早期的食用本草内容，多散见于各类综合性著作中。

《山海经》记载了 124 种药物，其中作内服的都称“食之……”。如“草荔，食之已心痛”“栝，食之已痔”等。这也是早期食药同源的佐证。

周代《周礼·天官》中，医分“食医、疡医、疾医、兽医”四职，其中食医“掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐”，且疾医在“聚毒药以供医事”同时，并以“五味、五谷、五药养其病”。说明这时期食物已渐渐被医生所用，饮食物的用法也多样化了。

战国时期我国第一部医学著作《黄帝内经》所载的“十三方”中，有十方运用了食物、饮料，如“雀卵”、“鲍鱼汁”、“秫米”、“蜜”、“酒”等；书中还记述了一些正确的食疗理论。

东汉时期产生的我国第一部本草学著作《神农本草经》，记载了药品 365 种，其中果菜上品 9 种，中品 6 种，下品 3 种共 18 种；米食上品 2 种，中品 3 种，下品 1 种共 6 种，两者占总数的 6% 左右。而且除数品有异议外，其 120 种上品皆是既可食用，又可药用的。

张仲景的《伤寒杂病论》中也用了许多食物或可食性药物，许多食疗名方如桂枝汤、大小建中汤、当归生姜羊肉汤等，至今仍为人们所广泛使用。

梁代陶弘景的《本草经集注》，除较《神农本草经》增加了日常食物，如大麦、蟹、猪蹄、昆布外，还创立了按自然来源将食物和药物分为玉、石、草、木、虫、兽、果、菜、米食等类的分类方法。将果、菜、米食完全从草木中独立出来，这对食用本草的酝酿、形成起到了很大促进作用。

三国两晋南北朝时期的食疗本草著作有《黄帝杂饮食忌》、《食经》、《四时御食经》、《膳馐养疗》等。

隋代的食用本草主要有诸葛颢《淮南王食经》、《淮南王食目》、《马琬食经》、《朱思简食经》等。

至唐代，食用本草发展成为专门的学科。虽然在唐代以前已经有多种与“食疗”有关的书籍，但都不是食用本草的专著，有关本草中记载的许多食物的功能、主治等内容，也未从一般本草中分化出来，独立成篇。直到唐代孙思邈才首次专门加以总结。他在《千金要方》中专设“食治篇”，以“序论”论述了食疗的重要意义和药、食的异同。如引卫汎记说：“安身之本，必资以食，救疾之速，必资于药，不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病也。”又说：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气，若能用食平疴，释情遣疾者可谓良工……夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后用药。”接着按果实、蔬菜、谷米、鸟兽（附虫鱼）四大部分叙述了162种食物的性能、应用等，对食物的作用和食、药的特点有了深刻的认识，强调了用食物进行医疗保健的重要意义。

孟诜的《食疗本草》的问世，从内容到名称上清楚地显示了食物类本草的建立，促进了此后食用本草及中医食疗的发展。惜原书已亡佚，其内容散见于《证类本草》、《本草纲目》及后世的综合性本草著作中。敦煌卷子中发现的该书残本，现存于大英博物馆。该

书所载食物多为人们常用的米谷、蔬菜、瓜果、鸟兽虫鱼及其加工制品，并较多地记载了动物脏器和藻菌类的食疗作用，所载的不少食物是唐以前本草所没有的，如绿豆、荞麦、菠菜、苕苳、蕹菜、鳊鱼、鲈鱼等。该书对食物的食性、功能、主治做了辨别和论述，指出了禁忌，有的还记载了形态、修治、产地等内容。对食物性能、主治等方面的论述大多符合实际，有较高的研究价值。如菠菜“利五脏，通肠胃热，解酒毒”；冬瓜“去头面热，热者食之佳，冷者食之瘦人”；野鸭“主补中益气”；狗肉“益阳事，补血脉……填精髓”；砂糖“多食……损齿，发疳蠹不可常食之”。另在醋、覆盆子、杨梅等十几味食物条目下，还比较了南北方不同的食用习惯和效果，充分注意到食疗法的地区性差异。该书对妊娠妇、产妇、小儿饮食注意事项的论断大多比较合理。对若干食物配合、烹调加工也有阐述，如“茺荑……作酱甚香美，功尤胜于榆仁”等。

南唐陈士良的《食性本草》10卷，是将《本经》、《新修本草》和《本草拾遗》等书中有关饮食的药物加以分类整理，参以自己的经验著成，对药膳做了较为系统的总结。昝殷的《食医心鉴》按病类分别详细介绍了一些食疗药方的组成、用量和功效等。此外，崔禹锡的《食经》、杨晔的《膳夫经手录》、卢仁宗《食经》等也都是食物类本草中的重要著作。

宋代用饮食物品治病防病已很普遍，食用本草学有了进一步发展。此期的食用本草类著作，据有关书籍著录，不下20种。如林洪的《山家清供》载各种食品102种，有荤有素，有茶点饮料、糕饼果品、粥饭等，不但治病，且可赏心悦目，促进食欲；本书所载，都以食物为主，用于治病和养身，与以前食药合用的著作不同，它可称是真正的食用本草学。另外，唐慎微的大型本草类著作《证类本草》，共收载1500多种药物和食物，并附有大量验方。《太平圣惠方》记载28种疾病都有食治方法。《圣济总录》专设食治一门，收录了许多药粥，且分门别类详细介绍，如苁蓉羊肾治虚痹证、生姜粥治反胃呕吐等。陈直的《养老奉亲书》则强调了老年人

食疗的重要性，载适于老年人养生延年的食疗方剂 162 首，其中补养粥 43 方。

金元时代的食用本草著作有了新的发展。主要有忽思慧的《饮膳正要》、吴瑞的《日用本草》、李鹏飞的《三元参赞延寿书·饮食有度》、汪汝懋的《山居四要·养生之要》等。

元代饮膳太医忽思慧的《饮膳正要》继承了食、养、医结合的传统，共介绍了 230 种食物原料的性味功用和各种食疗配方、烹饪方法，主张食物多样化，强调饮食卫生，还特别提出了食物中毒等。该书对研究中国，尤其是北方民族的饮食营养和卫生保健提供了重要资料。

吴瑞所著的《日用本草》，共摘取历代本草和其他一些著作中日常所用和适于饮食者 540 多种，分米、谷、菜、果、禽、兽、虫、鱼等八门，较孟诜的《食疗本草》数量大增。该书主要为普通民众所著，是一部有实用价值的食用本草类专著。

明代李时珍的伟大著作《本草纲目》所载的 1892 种药物中，食物约有 500 种，还有不少附方。朱橚的《救荒本草》大都为前人未经记载的可食性植物，直接扩大了人类利用植物的范围。由元代李东垣编辑、明代李时珍参订、姚可成补辑的《食物本草》，共收载可用于补养、治疗的饮食物 1689 味，则是我国现存最全面的食用本草。这一时期的食用本草类著作有宁源的《食鉴本草》、高濂的《饮馔服食谱》、周履靖的《茹草编》、吴禄的《食品集》等，都对食用本草学的发展做出了贡献。鲍山的《野菜博录》四卷，也别具一格。

到了清代，食疗受到医家的普遍重视，因此食用本草类著作也很多。有沈李龙所编《食物本草会纂》、汪昂的《续增日用菜谱》、袁枚的《随园食单》、张英的《饮食十二合论》、章杏云的《调疾饮食辩录》、陈修园的《食物秘书》、王孟英的《随息居饮食谱》、费伯雄的《费氏食养三种》（《食鉴本草》、《本草饮食谱》及《食养疗法》）等。其中以《随息居饮食谱》影响较大。该书共载食物 340

味，论述其性味、主治、烹制甚详，强调了食养、调节饮食对生命的重要性。尚有黄云鹄所辑的《粥谱·附广粥谱》，共载药粥方二百多个，成为药粥现存的第一本专著。

综上所述，我国的食用本草在原始社会与医药同时萌芽和发生，商周时渐成雏形，受到了统治阶级的重视。复经周、秦、汉、晋逐渐充实，至唐而集其大成，从综合性本草中分化出来。以后宋、金、元、明、清各代皆有发展，使食用本草的内容更为充实，形成了较为完整的食疗食养理论学说。

清末至近代，食用本草也有一定程度的发展，出现了一些相关的著作。如民国后医学家丁福保评译了日本的《食物新本草》，1932年张拯滋著《食物治病新书》，1937年杨志一等编了《食物疗病常识》、《补品研究》等，杨志一还主编了《食物疗病月刊》。此外，还有朱仁康的《家庭食物疗法》、程国树的《疾病饮食指南》等。他们继承前人经验，又各有阐发。

新中国成立后，中医食用本草学也得到了相应的发展。特别是随着人民生活水平的提高，饮食结构的变化，保健食品及药膳的兴起，食用本草的整理研究应用已开始进行，食养食疗、保健医疗食品类的著作已有出版，个别中医院设立食疗科或食疗门诊，中医的传统保健食品得到了广泛的推广和应用。我们相信，随着今后天然医学、预防、康复医学以及老年医学的发展，中医食用本草学也将取得更大的发展。

第二章 食用本草的分类

食用本草的来源基本上是可作食用的植物和动物，包括少量的酿造与调味品。因其收载范围、研究对象的特殊性，食用本草的分类也与一般的本草学有所不同。

中医对食用本草的分类法，古代多是与其他药物混合在一起，按照其自然属性而分。如先秦时期食物已有谷、肉、果、菜……的分类法。晋代《南方草木状》一书将 80 种植物分为“草、木、果”三大类。梁代《神农本草经集注》把 730 种食物与药物分为玉石、草木、虫兽、果、菜、米食、有名未用七类。这是因为同种类的食物，一般有着共通的作用或性能，如米谷的性能多甘平和缓，能益脾养胃，水果多甘酸偏凉，能益胃生津等。因此，后世的食用本草类著作多采用了此法。

这种分类方法在《本草纲目》中有进一步发展。书中把谷分为麻、麦、稻、稷粟、菽豆、造酿；把菜分为荤辛、柔滑、瓜菜、水菜、芝栢；把果分为五果：山果、夷果、味果、瓜果、水果；把鳞分为蛇、龙、鱼、无鳞鱼；把介类分为龟鳖、蚌蛤等，分类十分详备。在由元代李东垣编辑、明代李时珍参订、姚可成补辑的《食物本草》中，分类更加详细。清代饮食专著《随息居饮食谱》是把 330 种食物分为水饮、谷食、调和、蔬食、果食、毛羽、鳞介 7 类。

考虑到以上各种食用本草的分类方法多有不当或错误之处，本书的分类，在参考前人方法的基础上，主要参照我国人民的习惯和生物学分类方法，把各种来源的食用本草分为六大类，即：粮食类、蔬菜类、果品类、畜禽类、鱼类蚌蛤龟鳖类和调味品及其他类。此种分类除能表示食用本草的来源外，尚能在一定程度上表示各类食用本草的性能。