

主 编

沈钦荣

毛小明

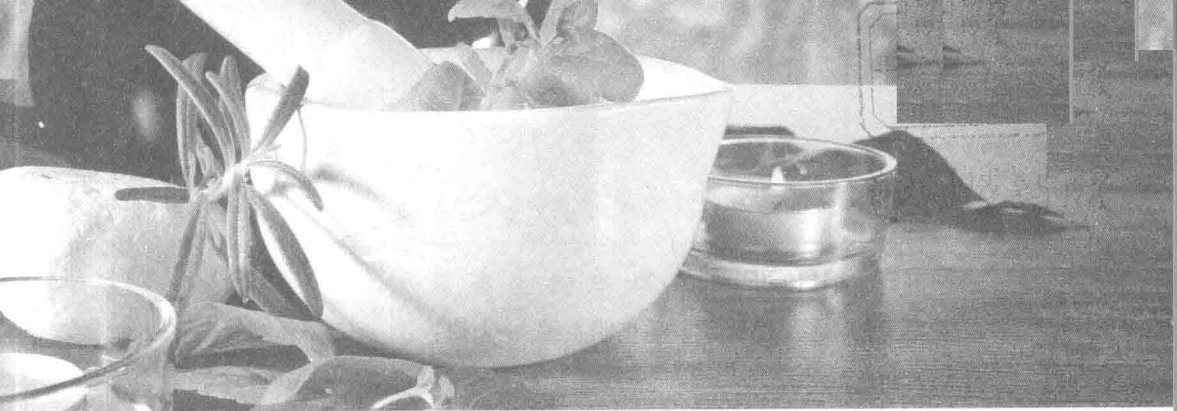
本草

餐桌上的



本草，即为中国传统药物学的特称
随着近代养生学的兴起，食疗已走进千家万户
食物既能治病，又可防病

食物
也能
养生治病



餐桌上的本草

主 编 沈钦荣 毛小明

副主编 陈琦军

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 泽 王华刚 王敏龙

陆超峰 周建富 胡广操

詹 倩 颜夏卫

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

餐桌上的本草 / 沈钦荣, 毛小明主编. —上海:
上海科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5478-3688-0

I. ①餐… II. ①沈… ②毛… III. ①食物本草
IV. ①R281.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第197111号

餐桌上的本草

主编 沈钦荣 毛小明

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235 www.sstp.cn)

上海龙腾印务有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 11.25

字数 160千字

2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-3688-0 / R · 1429

定价:29.00元



内容提要

民以食为天。提到养生食疗,日常餐桌上常见的食材自然备受关注,而它们与千百年来代代相传的中华本草又有着密不可分的联系。应用本草防治疾病广受欢迎,本草食疗已走进寻常百姓家。本书精心挑选了76味常见的食疗本草,详细介绍其别名、来源、性味归经、功效主治、用法用量、禁忌、成分药理、药治、食养等,并摘录明代医家张景岳的相关食养药治名方和药物应用经验,在古今文献、临床等研究的基础上,结合作者亲身临床所得,总结了诸多简便的药治、食养方案。为了方便人们更透彻地理解中草药,本书对中药的发现、炮制、配伍、剂型等基本知识也进行了介绍,增强了本书的科普性,使内容更为通俗易懂。

本书适用于广大的中医药爱好者阅读参考。



前言

上工不治已病治未病。古代医家很早就懂得未雨绸缪的道理,在食物预防、治疗疾病方面积累了丰富经验。《黄帝内经》云:“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。”唐代孟诜所撰的《食疗本草》,是在《备急千金要方》“食治篇”基础上增订而成,记述既可供食用又能疗病的本草专著,是世界上现存最早的食物专著。

随着近代养生学的兴起,食疗已走进千家万户。食物既能治病,又可防病。对于疾病,古代医家除了从整体观出发全面饮食调理外,还有针对性地加强某些营养食物来预防疾病,并特别重视发挥某些食物的特性和功能。早在1000多年前,我国就已有了用动物肝脏预防夜盲症,用海带预防甲状腺肿大,用谷皮、麦麸预防脚气病,用水果、蔬菜预防坏血病的记载,当时这在世界上亦属领先。

食物预防疾病有三大好处:其一,几无副作用,使用又无后顾之忧。其二,效果确切。如上所举例子,都是经千余年临床验证,并至今仍在应用者。其三,服用方便,老少都乐于接受。食物经过适当的调配和烹制,做成色香味俱佳的佳肴,人们在品尝美味的同时,又能获得防病的作用,一举两得。临床上常用并行之有效的有:用葱白、生姜、豆豉、芫荽预防感冒;用甜菜汁、樱桃汁预防麻疹;用鲜白萝卜、鲜橄榄煎服预防白喉;用大蒜预防呼吸道感染和肠道传染病;用绿豆汤预防中暑;用荔枝预防



口腔炎、胃炎引起的口臭症状；用红萝卜粥预防头晕；用生山楂、红茶、燕麦片预防动脉硬化等。世界各地对食物防治疾病的研究方兴未艾，新成果不断涌现，现已发现苦瓜、芦笋、马齿苋、薏苡仁粥、大蒜等有防癌作用。可以预见，在提倡吃得好、吃得科学的今天，食物的预防保健作用将发挥更大的效力。

随着社会发展，百姓的生活方式、生活理念、饮食结构、思想情绪等都在发生变化，为主动适应这些变化，更加自觉地推动由治疗为中心向以人民健康为中心转变，由注重治已病向注重既治已病更重治未病转变，由疾病治疗向健康管理转变，满足群众生命全周期、健康全过程的中医药需求，这是我们中医药工作者的责任和目标。

本书分三个部分，上篇主要介绍中药的基本知识，包括中药的发现与命名、性味与归经、道地药材与中药炮制、配伍法则、“七方”“十剂”与中药剂型等，使读者对中药知识有基本了解；中篇从原卫生部（今国家卫生和计划生育委员会）公布的既是食品又是药品的名录中，选择76味常见中药，分别介绍其别名、来源、性味归经、功效主治、用法用量、成分药理，其食养药治的应用经验，有选自古医籍、现代医籍及期刊者，也有作者的实践所得；下篇介绍温补学派代表人物、越医魁首张景岳食养药治名方和药物应用经验。

希望本书能为健康中国建设贡献一份力量，也希望读者、专家提出宝贵意见。

编者

2017年6月



编写说明

现代医家对古代方剂用量虽作了诸多考证,但至今仍未有定论。自1979年起,我国普遍采用16位进制的公制计量方法,本书涉及古代方剂中药物的计量换算参考如下。

1斤(16两)=0.5千克=500克。

1市两=31.25克。

1市钱=3.125克。

1市分=0.3125克。

1市厘=0.03125克。

注:换算尾数可以舍去。

秦代(西汉):1斤=16两=253克;1两=24铢=0.5165市两=15.8克;
1升=0.34市升=340毫升。

东汉:1斤=16两=220克;1斤(液体)=250毫升;1两=24铢=0.4455市两=13.8克;1升=10合=0.20市升=200毫升。

魏晋:1斤=16两=224克;1两=24铢=0.4455市两=14克;1升=10合=0.21市升=210毫升。

北周:1斤=16两=249克;1两=24铢=0.5011市两=15.6克;1升=10合=0.21市升=210毫升。

隋唐:1斤=16两=249克;1两=24铢=0.5011市两=15.6克;1升=10合=0.58市升=580毫升。



宋代:1斤=16两=592克;1两=10钱=100分=1.193 6市两=37克;
1升=10合=0.66市升=660毫升。

明代:1斤=16两=592克;1两=10钱=100分=1.193 6市两=37克;1升=
10合=1.07市升=1 070毫升。

清代:1斤=16两=592克;1两(库平)=10钱=100分=1.194市两=37克;
1升(营造)=10合=1.035 5市升=1 035毫升。

注:上述古今衡量和度量的比较,仅系近似值,供各位参考。

此外,书中涉及一些特殊或模糊的“量”名,现择要列举如下。

钱匕:古代量取药末的器具。用汉代的五铢钱币盛取药末至不散落者为一钱匕。五铢钱币盛取药末至半边者为半钱匕;钱五匕者,是指药末盖满五铢钱边的“五”字至不散落为度。一钱匕约今五分六厘,合2克强;半钱匕约今二分八厘,合1克强;钱五匕约为一钱匕的四分之一,约今一分四厘,合0.6克。

盏、杯、碗、盅药液或水、酒的约略计量单位:通常的容量合今之150~300毫升。在古代方书中或在民间用药时,还有一些模糊的计量名称,如一捻、一撮、一指撮等,无非是言其少,为几克的分量。



目 录

上篇

本草基本知识 1

大自然的恩赐——中药的发现 3

（一）无意识的发现与有意识的探索 3

（二）个体经验与集体智慧 5

（三）本土中药与洋药中用 5

（四）药食同源 7

（五）中药命名趣谈 7

中药养生治病之理 9

（一）四气别寒热 9

（二）五味治百病 9

（三）中药的靶向理论——归经 10

方良还需药优 12

（一）货真价实——道地药材 12

（二）锦上添花——中药炮制 13

1+1 > 2 法则——中药的配伍 15

（一）相须 15

（二）相使 15



(三) 相畏	16
(四) 相杀	16
(五) 相恶	16
(六) 相反	16
方剂是这样组成的	18
(一) 七方	18
(二) 十剂	18
因病因人而异的中药剂型	20
(一) 常见中药剂型	20
(二) 中药剂型创新	23

中篇

常用本草食材	25
---------------------	----

植物类	27
一、花类	27
扁豆花	27
玳玳花	28
丁香	29
槐花(附:槐米)	30
金银花	32
菊花	33
二、果实类	34
八角茴香	34
大枣	36
佛手	37
枸杞子	39
罗汉果	41
龙眼肉	42
木瓜	44

桑椹	46
砂仁	47
山楂	49
酸枣仁	50
乌梅	52
桃仁	53
香椽	56
小茴香	57
益智	58
余甘子	60
紫苏子	61
三、叶类	62
薄荷	62
淡竹叶	64
荷叶	65
昆布	66
桑叶	67
紫苏叶	69
四、种子类	71
白扁豆	71
白果	73
赤小豆	74
淡豆豉	76
刀豆	77
榧子	78
覆盆子	79
火麻仁	81
黑芝麻	82
决明子	84
莱菔子	85
莲子	87
麦芽	88
胖大海	90

芡实	91
肉豆蔻	93
酸枣仁	95
杏仁	96
小茴香	98
薏苡仁	99
郁李仁	101
余甘子	102
五、根及根茎类	103
甘草	103
干姜	105
高良姜	106
葛根	107
黄精	109
桔梗	111
生姜	112
山药	114
薤白	115
鲜白茅根	116
鲜芦根	117
玉竹	119
六、全草类	120
藿香	120
马齿苋	121
蒲公英	123
小蓟	124
香薷	126
鱼腥草	127
七、皮类	128
陈皮	128
肉桂	130
八、其他类	131
阿胶	131

蜂蜜	133
鸡内金	134
牡蛎	135

下篇

张景岳的枕中之秘	137
----------------	-----

一、张景岳养生枕秘	139
二、张景岳养生食疗方	141
养元粉	141
玄武豆	141
蟠桃果	141
绿豆饮	142
雪梨浆	142
黏米固肠糕	142
敦阜糕	142
三、张景岳养生食疗药材选介	143
丁香	143
槐蕊	143
金银花	143
甘菊花	144
野菊花	144
大茴香	144
枣仁	144
枸杞	145
木瓜	145
砂仁	145
山楂	145
乌梅	146
桃仁	146
小茴香	146
益智	146

紫苏	147
薄荷	147
淡竹叶	147
白扁豆	148
麻仁	148
决明	148
萝卜子	148
麦芽	148
芡实	149
肉豆蔻	149
杏仁	149
薏仁	150
郁李仁	150
甘草	150
良姜	150
葛根	151
黄精	151
桔梗	151
山药	152
藿香	152
茅根	152
蒲公英	153
香薷	153
陈皮	153
官桂	153
阿胶	154

■ 附篇	155
------------	-----

药物性味归经简表	157
----------------	-----

卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知

〔卫法监发〔2002〕51号〕	160
-----------------------	-----

参考书目	163
------------	-----

—— 餐桌上的本草 ——



上
篇

本草基本知识



大自然的恩赐——中药的发现

（一）无意识的发现与有意识的探索

中药最初的发现与人类的觅食活动紧密相连。在原始时代，我们的祖先为了解决“温饱问题”，采食植物和狩猎，得以接触并逐渐了解某些植物和动物，后来在无意中逐渐发现一些植物或动物可以减轻疾病痛苦，而有些则可能导致腹泻、死亡等意外。自此，人们逐渐在觅食时，有意识地加以鉴别和选择，逐渐积累了某些自然物的药效和毒性作用的经验。

在原始社会之后的时代中，偶然的发现，依然是新中药原始功效、老中药新功效的发现之源。苦于历史久远，很多史实只能以民间传说的形式流传了下来。比如“白花蛇”传说：从前有一个人，遍身疮疹，毛落眉目花，周身皮肤奇痒，抓之溃烂成疮，在野外一个废弃的酒店作坊中，发现半缸没有卖完的剩酒，他每日饮用，过了一段时间，他的癞疮竟然奇迹般地好了。后来发现，在酒缸内有一条白花蛇，已经泡得皮肉腐烂。原来是这白花蛇酒治好了他的癞疮病。此后又经过医学家们的临床实践，疗效确切，就在药物书上增添了白花蛇能治“大风疥癩”“暴风瘙痒”的记载。

但无意识的发现总有一些偶然性和风险性，这只能说是中药发现的萌芽。有意识的探索，才是中药走上药学舞台的根本动力。神农尝百草的传说，就反映了古人对药物有意识的探索。《淮南子·修务训》载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就，当此之时，一日而遇七十毒。”古人经过无数次有意识的试验、观察，逐步形成了最初的药物知识。其杰出首领神农则被视为药