·彩色珍藏版·

中医本草养生系列

家庭食用本草

主编◎郑虎占　刘迪谦　邓　娟

JIATING SHIYONG BENCAO

北京中医药大学教授专业指导、倾情推荐

一个中医好验方　受益千家保健康

揭示本草养生秘籍　补益现代家庭健康

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

·彩色珍藏版·

中医本草养生系列

家庭食用本草

主　编：郑虎占　刘迪谦　邓　娟

编　者：金　瑞　王金秀　张敬升　张　鹏
董燕飞　郑相颖　彭　敏　郑相敏
白　晶　戚鹏飞　邓　娟　刘迪谦
何　岩　郑虎占

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

家庭食用本草 / 郑虎占,刘迪谦,邓 娟主编-- 北京 : 人民军医出版社,2010.3
ISBN 978-7-5091-3509-9

Ⅰ. ①家… Ⅱ. ①郑… ②邓… ③刘… Ⅲ. ①食物本草②食物疗法Ⅳ. ①R281.5②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第008554号

策划编辑:石永青　　文字编辑:王会军　　责任审读:余满松
出版人:齐学进
出版发行:人民军医出版社　经销:新华书店
质量监督电话:(010)51927270 (010)51927283
邮购电话:(010)51927252
策划编辑电话:(010)13366083448
网址:www.pmmp.com.cn

印刷装订:北京凯达印务有限公司
开本:787mm×1092mm 1/16
印张:17.5　字数:415千字
版、印次:2010年3月第1版第1次印刷
印数:0001-6000
定价:36.80元

版权所有　侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书以服务家庭医疗保健为宗旨，以家庭易得、易用为编写原则，以提供可靠的本草处方为指导思想。通过认真查阅医药文献，整理了百余种家庭常用本草的性味、归经、功效、主治、家庭应用、现代研究及使用注意等内容，并附有相应图片。书中所列家庭应用内容，具有古今文献依据，兼具普及性与提高性，是广大中医爱好者、中医师及中医药院校师生的良好读物。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前　言

我国的中医中药具有几千年的应用历史，为中华民族的繁衍和昌盛作出了巨大贡献。在其漫长的应用过程中，积累了丰富的用药经验。认真总结、整理这些用药经验，不仅可以促进中医药的学术进步，更可推动其走入家庭，深入基层，从而充分服务于人类的健康事业。

近年来，本草在家庭的应用正逐渐受到重视。如何向家庭提供对证、切用之本草处方，并发挥中医药防治疾病的作用，是我们应该认真思考的一个问题。家庭应用的本草处方，应该是可靠的，而可靠的本草处方来源于医药专业书籍及期刊。在专业期刊的临床报道中，有个案临床报道，有大样本临床报道。通常而言，大样本报道，因为处方使用的人数多，可靠性较强。而临床报道的例数越多，可靠性就越强，故这类处方值得向家庭推荐。本书基于此，所搜集的现代文献报道，多是有较多的临床观察病例的。所以，本书的一个特点就是内容可靠、文献依据确切。但是，中药饮片属于处方药，凡参考本书内容而在家庭应用者，请咨询中医师，并接受中医师的指导，以最大限度的保障用药的安全性与有效性。

书中的家庭应用部分的“传统应用”，多为古文，文字简奥难明。为了便于读者理解与应用，本书作者根据个人见解对其做了简要语译，并对古代比较难懂的剂量单位加注了现代的剂量单位，附于正文之后的括号中，未必符合原文旨意，仅供读者参考。

编者虽立愿医药、广济于人，但因水平有限，书中难免存有不足之处，望广大读者多提宝贵意见，以便于我们不断提高。

编　者

2009年12月

目录

第一章 家用蔬菜本草防病

大蒜.....002
生姜.....005
白菜.....008
萝卜.....011
番茄.....014
百合.....016
韭菜.....018
香菜.....020
葱.....022
茄子.....024
菠菜.....026
油菜.....028
藕.....030
冬瓜.....033
南瓜.....035
黄瓜.....037
丝瓜.....040
苦瓜.....043
卷心菜.....045
小白菜.....047
芹菜.....049
生菜.....051
空心菜.....053
黄豆芽.....055
绿豆芽.....057
豇豆.....059
豌豆.....061
芦笋.....063
竹笋.....065
茼蒿.....067
芦荟.....069
仙人掌.....071
马齿苋.....073

CONTENTS

香椿 075
甘薯 077
土豆 079
胡萝卜 081
洋葱 083
芥蓝 085
扁豆 087
西葫芦 089
荸荠 091
茭白 093
石花菜 095
紫菜 096
海带 198
刀豆 100
海藻 102
苋菜 104

第二章 家用瓜果本草防病

山楂 108
木瓜 111
乌梅 113
石榴 115
龙眼 118
银杏 120
西瓜 122
柿子 125
苹果 127
甜瓜 129
罗汉果 131
大枣 133
橘子 135
橙子 148
枸杞 141
核桃 143

目录

梨..... 145
槟榔..... 147
樱桃..... 149
荔枝..... 151
橄榄..... 153
葡萄..... 155
甘蔗..... 158
枇杷..... 160
毛荔枝..... 162
柑..... 164
番荔枝..... 166
番石榴..... 168
桃子..... 170
李子..... 172
哈密瓜..... 174
草莓..... 176
猕猴桃..... 179
桑葚..... 181
无花果..... 183
金橘..... 185
柚子..... 187
杨梅..... 189
菠萝..... 191
山竹..... 193
杨桃..... 195
芒果..... 197
椰子..... 199
柠檬..... 201
番木瓜..... 203
棠梨..... 205

第三章 家用谷物本草防病

薏苡仁..... 208
黄豆..... 210

CONTENTS

绿豆 212
黑豆 214
小麦 217
荞麦 218
大麦 220
糯米 222
赤小豆 224

第四章 家用花草防病

黄花菜 228
丁香 230
菊花 232
金银花 235
桃花 237
玫瑰花 238
茉莉花 240

第五章 其他本草防病

藿香 244
灵芝 246
薄荷 248
玉竹 249
蒲公英 251
杏仁 253
花椒 255
莲子 257
人参 259
甘草 261
决明子 263
麦冬 265
芦根 266
夏枯草 267

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

CHAPTER 1

第一章

家用蔬菜本草防病

大蒜

DASUAN

【性味归经】

性温，味辛，归脾、胃、肺、大肠经。

【来源产地】

大蒜别名胡蒜，为百合科植物大蒜的干燥鳞茎。原产于亚洲西部和地中海地区，大约在汉朝张骞出使西域后才引进我国。目前各地均有栽培，是主要的调味蔬菜之一。大蒜按外皮颜色分为紫皮蒜和白皮蒜，与葱、姜、辣椒共称四辣。大蒜是烹饪中不可缺少的调味品，南北风味的菜肴都离不开大蒜。4 500年前的古巴比伦国王是历史上最早食蒜成癖的人。据说，这位国王曾经下令臣民向王宫进贡大蒜，以满足其饮食之乐。蒜供食用的部位有鳞茎（蒜瓣）、幼苗（青蒜）、蒜薹（蒜苗）和软化栽培的蒜黄，这些都是人们所喜爱的蔬菜。大蒜既可调味，又能防病健身，被人们称誉为"天然抗生素"。从大蒜中提取的大蒜素，已应用于临床。

功能主治

◆温中行滞，解毒，杀虫。主治脘腹冷痛，痢疾，泄泻，肺痨，百日咳，感冒，痈疔肿毒，肠痈，癣疮，虫蛇咬伤，钩虫病，蛲虫病，带下阴痒，喉痹，水肿。

◆印度医学创始人查拉克说："大蒜除了讨厌的气味之外，其实际价值比黄金还高。"俄罗斯医学家称大蒜是土里长出来的盘尼西林（青霉素）。

◆大蒜中含有一种叫"硫化丙烯"的辣素，其杀菌能力是青霉素的1/10，对病原菌和寄生虫有良好的杀灭作用，有预防流感、防止伤口感染、治疗感染性疾病和驱虫的功效。

◆大蒜有明显的降脂及预防冠状动脉硬化作用，因而可防止血栓形成。

◆大蒜能保护肝脏，诱导肝细胞解毒酶的活性，并能有效阻断亚硝酸胺这种致癌物质的合成，从而防止癌变的发生。

◆现代人的膳食结构不够合理，其中硒的摄入少，使人体中胰岛素的合成能力下降。而大蒜中硒含量较多，对胰岛素的合成有促进作用。所以，常食大蒜可以预防

糖尿病的发生，而糖尿病患者多食大蒜也有助于减轻病情。

◆据研究证实，大蒜的抗氧化活性高于人参，且易被人体吸收，所以经常食用大蒜能有效延缓衰老。

◆长时间接触铅或有铅中毒倾向的人经常食用大蒜可有效地防治铅中毒。

营养成分

维生素														
A	B_1	B_2	B_6	B_{12}	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
μg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg
3	0.29	0.06	1.5	—	7	—	0.68	—	—	—	0.02	92	0.7	0.8

无机盐									
钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰
mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
10	1.3	129	437	8.3	0.11	28	0.64	5.54	0.24

三大营养素		
蛋白质	脂肪	碳水化合物
g	g	g
5.2	0.2	28.4

注：表内数据为每100克可食部分的营养素含量（以下各表同）

家庭应用

◆黑豆大蒜汤治疗高血压

黑豆100g，大蒜30g，红糖10g。将黑豆洗净，大蒜切片，再将二者与红糖一起放入适量沸水中，以文火烧至黑豆熟烂即可，代茶饮。

◆大蒜糊治疗口腔真菌感染

取食用生大蒜头50g去皮，捣碎成糊状，浸于500ml38℃温开水中备用。用时取新鲜大蒜浸出液口腔含漱，也可少量吞服，每天3~6次。患者口腔两颊黏膜、舌背部黏膜白色病损，在身体抵抗力低下时易感染念珠菌而发此病。23例患者应用本法治疗7～10d后，以白色病损消失及黏膜恢复为标准，19例痊愈，3例好转，1例无效，总有效率96%，23例均未发现明显的副作用[1]。

◆大蒜乳汁治疗蛇虺咬伤

即时嚼蒜封之，六七易(换六七次)。仍以蒜一升(约200g)去皮，以乳二升(约200ml)煮熟，空心(空腹)顿服，明日又进(第二天再服)。外以去皮蒜一升(约200g)，捣细，小便一升(约200ml)煮三四沸，浸(浸泡)损处[2]。

食用宜忌

◆在我国，食用大蒜具有民族特色，如腊八蒜等。腌制大蒜不宜时间过长，以免破坏其有效成分。大蒜在烹调中主要用于调味，而蒜苗、青蒜既可以炒食，也可以当作配料。

◆大蒜本身不能抗癌，但大蒜素却有抗癌作用。食用时最好将大蒜切成片，放在空气中15分钟以上，让它和氧气充分结合产生大蒜素。

◆发了芽的大蒜食疗效果甚微。

◆大蒜应该生食，熟食会破坏其营养。由于大蒜素怕热，遇热后会很快分解，使其杀菌能力降低。因此，预防和治疗感染性疾病应该生食大蒜。

◆食用大蒜会使胃酸分泌增多，大蒜辣素还有刺激作用，所以患胃肠道疾病，如患胃溃疡和十二指肠溃疡患者不宜超量吃蒜。

◆过量食用大蒜会影响视力。

◆有肝病的人食用过量大蒜会导致肝病加重。

参考文献

[1] 刘坚.大蒜浸出液治疗口腔真菌感染，上海中医药杂志，1998；(6)：34

[2] 唐·孟诜撰，张鼎增补（尚志均辑校）。食疗本草米谷蔬菜部·卷第一，合肥：安徽科学技术出版社，2003：25

生姜

SHENGJIANG

【性味归经】

性热，味辛，归脾、胃、肾、心、肺经。

【来源产地】

生姜又名姜、地辛，为姜科植物姜的新鲜子根。原产于印度、马来西亚等地，我国自古就有栽培。姜在我国人民的饮食习惯中是一种极为重要的调味品，它还是一味重要的中药材。姜独特的辛辣味和特殊的芳香渗入到菜肴中，使菜肴格外鲜美，味道清香可口。

功能主治

◆温中散寒，回阳通脉，燥湿消痰。用于脘腹冷痛，呕吐泄泻，肢冷脉微，痰饮喘咳。

◆姜能刺激食欲，增加饭量。俗话说：“饭不香，吃生姜”就是这个道理。

◆传统上生姜是治疗恶心、呕吐的中药，有“呕家圣药”之誉。

◆生姜具有解毒杀菌、祛寒除腥的作用。一般在吃松花蛋或鱼蟹等水产时，放上一些姜末、姜汁，能达到上述功效。

◆姜还具有促进血液流通、驱散寒邪的作用。在着凉、感冒时熬些姜汤喝，能起到很好的预防、治疗作用。

◆人体在进行新陈代谢时会不断地产生一种有害物质，即氧自由基，这种氧化过程会使机体发生癌变和衰老。生姜中的姜辣素在人体内能产生一种抗氧化酶，它有很强的抑制氧自由基的作用，比维生素E还要强得多。所以，经常食姜能抗衰老，老年人吃生姜还可祛除“老年斑”。

营养成分

维生素														
A	B_1	B_2	B_6	B_{12}	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
μg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg
28	0.02	0.03	0.13	—	4	—	0.01	—	—	—	0.17	8	0.6	0.8

矿物质									
钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰
mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
27	1.4	25	295	14.9	0.14	44	0.34	0.56	3.2

三大营养素		
蛋白质	脂肪	碳水化合物
g	g	g
1.3	0.6	7.6

家庭应用

◆生姜葱白治疗风寒感冒

生姜30g，葱白10g，切片后放入锅内。注入水约200ml，文火熬至沸，加入红糖100～160g调味，趁热饮用。2～3次/d。服用至痊愈。用本法治疗受凉后鼻塞、流涕，或伴有发热、头痛的风寒感冒患者20例，痊愈。感冒初起时用药效果极佳，服用一次即愈[1]。

◆甘蔗生姜治疗呕吐

取鲜甘蔗榨汁半杯，再以生姜洗净，切为碎末，捣烂，也用洁净纱布绞取汁液，取1汤匙，和匀，饮服，每日2～3次，4d为1个疗程。呕吐本是一种保护性的防御反射，但长期剧烈的呕吐，会影响进食和引起正常消化液丢失，人体伴随着水分及电解质紊乱，会产生脱水和营养不良等后果，甚至有呕吐物不慎吸入而造成窒息及吸入性肺炎的危险，同时给患者的心理造成严重不良影响。用本法治疗呕吐住院患者41例，以一个疗程后呕吐消失为标准，有效36人，无效5人，治愈率87.8%[2]。

◆艾叶生姜治疗寒湿凝滞型痛经

取艾叶20g，生姜15g，红糖适量。水煎半小时，取汁当茶饮。以每次月经前期或经期中服用，连服用3～4个月经周期。用本法治疗寒湿凝滞型痛经患者30人（均以将行经及行经2～4d忽然感觉腰腹疼痛，月经量或多或少，颜色或黑或红；舌质淡红、舌苔薄白、脉细弱），其病因分别为月经期饮用冷饮者16例，冷水中作业者9例，突然剧烈的运动及体力劳动者5例。服药后当时可缓解疼痛、下次行经无腹痛为显效；服药后、当时可缓解疼痛、下次行经时仍有疼痛但能忍受为有效。全部30例或为显效，或为有效，有效率100%[3]。

◆生姜蜂蜜治疗咳嗽

取生姜50g，捣烂挤汁，加蜂蜜150g，盛于瓷器中调匀，隔水炖热约8分钟，使药液热度为60~80℃，早晚2次分服，连用2~3d。以上为成人用量，小儿应酌减。用本法治疗咳嗽患者88例，病程1天至1年不等，症见风寒咳嗽或虚寒咳嗽，咽喉发痒，少痰或咳稀白痰，部分患者夜间咳嗽尤甚。88例患者均获治愈，其疗程最短者1d，最长者3d，平均2.3d[4]。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com