



【 高开平 主 编 】



化学工业出版社
现代生物技术与医药科技出版中心

中国

食疗

本草

【 高开平 主 编 】

(京)新登字 039 号

图书在版编目 (CIP) 数据

中国食疗本草/高开平主编. —北京: 化学工业出版社, 2005.7
ISBN 7-5025-7454-9

I. 中… II. 高… III. 药用植物-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 079730 号

中国食疗本草

高开平 主编

责任编辑: 蔡红 闻丽娟

责任校对: 李林

封面设计: 关飞

*

化学工业出版社 出版发行
现代生物技术与医药科技出版中心

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

购书咨询: (010) 64982530

(010) 64918013

购书传真: (010) 64982630

<http://www.cip.com.cn>

*

新华书店北京发行所经销

北京云浩印刷有限责任公司印刷

三河市东柳装订厂装订

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 37½ 字数 838 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-7454-9

定 价: 69.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

前 言

我们的祖先应用食物疗法防病、治病已有上千年的历史并积累了丰富的理论知识和实践经验。早在远古时代就有神农尝百草之说。我国最早的药物学著作《神农本草经》记载了数百种药物，其中将谷物、蔬菜、果品、肉类等常用食物也收载入药。

食物即药物、药物亦食物，正所谓“药食同源”。以食养生，以食防病，以食治病是祖国医药学的一大特色，是中华民族对人类文明的杰出贡献。

本书将药物的地方名称、习惯名称都收载到【别名】项内，为了避免“同名异物”、“异物同名”现象的发生，本书用学名对药物进行了准确、科学的界定，并系统地描述了各种药物的形态特征。本书收载了1200余种药物，包括菌类、藻类、高等植物。读者通过阅读此书，可更加深入地了解 and 掌握各种药物的功效、主治及食用价值，从而达到有病治病、无病强身健体之目的。

由于本书编写工作量大，时间仓促，因此，不妥之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

在本书的编写和出版过程中，得到了原南京药学院院长、著名医药学家、中国农工民主党中央副主席叶橘泉先生，中国中医研究院、中药研究所著名医药学家谢宗万先生，资深编辑李书祯先生的大力支持和鼎力相助，并对本书提出了具有指导性的宝贵建议，作者在此谨表示衷心地感谢！

编 者

2004年12月于北京

目 录

香乳菇	1	青头菇	15
阿魏菇	1	香菇	16
鸡枞	1	树苔香	16
灰塔包	2	丛枝瑚菌	17
洋蘑菇	2	鸡油菌	17
酸木碗	3	银耳	17
美味牛肝	3	干巴菌	18
壳状红菇	4	油口蘑	18
蛹虫草	4	胶勺	19
鲍鱼菇	5	马勃	19
小鸡油菌	5	香杏口蘑	20
长根菇	6	硫色菌	20
蜜环菌	6	玉髯	21
柳钉菇	6	亮菌	21
猴头菌	7	田头菇	22
羊肚菌	7	紫丁香蘑	22
侧耳	8	橙盖伞	23
野蘑菇	8	大榆蘑	23
草菇	9	绣球蕈	24
灰树花	9	木耳	24
竹荪	10	豹皮菇	25
牛舌菌	10	金红菇	25
灰离褶伞	11	灵芝	25
溴肉棒	11	猪苓	26
蒙古口蘑	12	松蕈	26
白参	12	金顶菇	27
茯苓	13	冬菇	27
葡萄酒红菇	13	紫萁耳	28
四孢蘑	14	草鸡枞	28
墨汁鬼伞	14	黄鳞伞	29
花盖菇	15	冬虫草	29

瘤孢地菇·····	30	辣木·····	48
石耳·····	30	扶芳藤·····	48
地卷丝·····	31	番木瓜·····	49
地钱·····	31	竹芋·····	49
栗壳牛肝菌·····	32	海蔓荆·····	50
稔菟·····	32	吉贝·····	50
海宝·····	33	罗布麻·····	51
合子草·····	33	鸡蛋花·····	51
西葫芦·····	34	糖胶树·····	52
佛手瓜·····	34	刺黄果·····	52
蛇瓜·····	35	酸叶胶藤·····	53
苦瓜·····	35	竹稿薯·····	53
马趂儿·····	36	甘薯·····	53
狸红瓜·····	36	肉黄姜·····	54
木鳖·····	37	黏山药·····	54
绞股蓝·····	37	五叶薯·····	55
西瓜·····	38	参薯·····	55
丝瓜·····	38	薯蕷·····	56
匏瓜·····	39	黄独·····	56
栝萎仁·····	39	薯蓣·····	56
天花粉·····	40	红山药·····	57
地糍巴·····	40	山薯·····	57
哈密瓜·····	41	白兰·····	58
油瓜·····	41	含笑·····	58
南瓜·····	42	夜合花·····	58
黄瓜·····	42	黄兰·····	59
梢瓜·····	43	天女花·····	59
罗汉果·····	43	天目木兰·····	60
冬瓜·····	44	罗勒·····	60
掌心瓜·····	44	牛至·····	60
甜瓜·····	45	麝香丹参·····	61
茅瓜·····	45	金钱草·····	61
葫芦·····	46	仙人冻·····	62
红木·····	46	吉龙草·····	62
苍耳·····	47	萨尔维亚·····	62
鹿蹄草·····	47	香青兰·····	63

绵参·····	63	地黄·····	78
香茶菜·····	64	水蔓菁·····	78
鱼香草·····	64	罗庚梅·····	79
广东金钱草·····	64	雪檬子·····	79
姜味草·····	65	麻旦果·····	79
头巾草·····	65	柞木·····	80
百里香·····	65	弹刀子菜·····	80
薄荷·····	66	桑寄生·····	81
地笋·····	66	双花寄生·····	81
黄芩茶·····	67	寄生茶·····	81
滇黄芩·····	67	江南山梗菜·····	82
排草香·····	67	霞草·····	82
水苏·····	68	康乃馨·····	83
荔枝肾·····	68	王不留行·····	83
香薷·····	69	麦瓶草·····	83
薰衣草·····	69	瞿麦·····	84
山菠菜·····	69	女萎菜·····	84
毛建草·····	70	拟漆菇·····	85
丹参·····	70	繁缕·····	85
地蚕·····	71	石竹·····	85
紫苏·····	71	鸡肉菜·····	86
荆芥·····	72	孩儿参·····	86
甘露·····	72	山雀蓝·····	87
泽兰·····	72	鹅儿肠·····	87
胶皮糖香树·····	73	青菇草·····	88
细青皮·····	73	凌霄花·····	88
香椿·····	74	梓叶·····	89
香铃子·····	74	楸叶·····	89
米籽兰·····	74	麒麟参·····	89
罗旦梅·····	75	胭脂麻·····	90
草灵仙·····	75	费菜·····	90
沟酸浆·····	76	红景天·····	91
水苦卖·····	76	木榄·····	91
山罗花·····	76	黄波罗花·····	91
婆婆纳·····	77	紫萍·····	92
还阳蒿·····	77	垂盆草·····	92

蜘蛛香.....	93	酒瓶果	108
石板菜.....	93	蓝果谷木	108
鸡肉参.....	94	肖野牡丹	108
甘松.....	94	熊巴耳	109
红茄苳.....	94	仙人掌	109
红树.....	95	藿藿芭	110
竹节树.....	95	红菱	110
缬草.....	96	慈菇	111
香天竺.....	96	蒲蒨	111
老鸛草.....	96	丘角菱	111
第伦桃.....	97	菱茎	112
菹草.....	97	勒马回	112
水带菜.....	98	菱	113
杪楞.....	98	大叶藻	113
黑芝麻.....	98	杨桐花	113
车前.....	99	骄杨叶	114
五敛子.....	99	杞柳	114
酢浆草	100	象蒲	114
海菜花	100	柳芽	115
茱菜	100	大藻	115
胡桐泪	101	紫芋	116
猴面包	101	百部	116
延胡索	102	魔芋	116
罌粟	102	芋艿	117
亚麻	103	结香	117
老鸦瓣	103	隐棒花	118
奴草	104	蓝靛果	118
番杏	104	十字苔	119
省沽油	104	凤眼草	119
山芋头	105	鹰嘴豆	119
露兜筋	105	迷迭香	120
板蓝香	106	棣棠升麻	120
地茶	106	山茴香	121
雪地茶	106	月光花	121
紫草茸	107	天门冬	121
罂罂果	107	密蒙花	122

菊芋	122	苕麻	137
毛酸浆	123	宽叶荨麻	137
鳄梨	123	旱金莲	138
阴香	124	杜仲	138
蓝花子	124	杜仲叶	139
橡实	125	赤苍藤	139
茉莉	125	海欖雌	139
卡密	125	斑鸠占	140
海蛤	126	菘	140
虾钳菜	126	苕菜	141
铁钉菜	126	岩高兰	141
狭叶菜麻	127	菊花参	141
腐婢	127	爵床	142
越橘	128	狗肝菜	142
黄鹤菜	128	香附	143
狗脊	128	葶芥	143
海乳草	129	水葱	143
海龙	129	天师栗	144
匙羹藤	130	欧当归	144
麻绞叶	130	石防风	145
海参	131	福参	145
乌凤菊	131	藏茴香	145
山尖子	131	田黄蒿	146
萎蒿	132	小窃衣	146
羌芋	132	山独活	147
金花茶	133	竹柏	147
金珠柳	133	罗汉松	147
甜茶	133	大理罗汉松	148
宁夏枸杞	134	桉叶	148
枸杞菜	134	番石榴	149
地骨皮	135	蒲桃	149
白沙蒿	135	洋蒲桃	149
黑沙蒿	135	赤楠	150
返顾马先蒿	136	丁香	150
水铃花	136	水翁花	150
大荨麻	137	岗稔子	151

西洋果	151	金露梅	165
柠檬桉	152	东方草莓	165
斐豪果	152	稠李	166
君迁子	152	美蔷薇	166
柿	153	杜梨	167
洞柿	153	扁核木	167
面牛	153	乌梅	167
米面蕨	154	西府海棠	168
檀梨	154	苹果	168
千屈菜	155	樱桃	168
节节菜	155	巴旦杏	169
散沫花	155	水榆	169
水豆瓣	156	黑锁莓	170
檀香	156	库页悬钩子	170
缫丝花	157	山莓	170
火棘	157	鸡爪茶	171
草莓	157	粉枝莓	171
枇杷	158	大叶蔷薇	171
山楂	158	木香花	172
靖西山楂	159	兰布正	172
椴梓	159	峨眉蔷薇	173
台湾枇杷	159	马林果	173
山定子	160	黄刺玫	173
光木瓜	160	蟠桃	174
翻白草	160	石斑木	174
玫瑰花	161	龙芽草	175
马加木	161	香水月季	175
木桃	161	西藏桃	176
委陵菜	162	欧李	176
覆盆子	162	西北栒子	176
砂糖果	163	雉子筴	177
茧子花	163	鸡麻	177
山刺玫	163	金棒棒	178
铁木瓜	164	蛇莓	178
朝天委陵菜	164	尖嘴林檎	179
延寿果	165	绣球绣线菊	179

湖北海棠	179	蕨	193
鸽	180	星毛蕨	194
月季花	180	金毛枸脊	194
杏	180	水蕨	194
洋梨	181	荚果蕨	195
地榆	181	七指蕨	195
桃	182	岩姜	195
洋李	182	萍	196
李	182	乌毛蕨	196
麻梨	183	金丝带	197
杏仁	183	骨碎补	197
山荷叶	184	石刁柏	197
山梅花	184	洋葱头	198
虎耳草	184	芦荟	198
扯根菜	185	卷丹	199
鼠刺	185	薤白	199
黄山梅	185	藟头	199
华茶藨	186	大蒜	200
刺李	186	韭菜	200
大刺茶藨	187	沙葱	200
冰茶藨	187	茗葱	201
美丽茶藨	187	黄精	201
糖茶藨	188	葱	202
青檀香	188	川百合	202
黑加仑	188	百合	203
肖菝葜	189	郁金香	203
粉菝葜	189	芥叶贝母	203
土茯苓	189	南洋参	204
菝葜	190	湖北山楂	204
龙须菜	190	山林果	204
大金刚	191	麝香百合	205
问荆	191	大百合	205
肾蕨	191	羊齿天门冬	206
马蹄蕨	192	黄花韭	206
紫萁	192	鹿子百合	206
海金沙	193	吉祥草	207

宝铎草	207	刺黄花	222
松叶百合	207	水紫萼	222
河白菜	208	黄金萱	222
知母	208	乌荆子	223
萎蕤	209	白花碎米荠	223
天蓝韭	209	碎米荠	223
绿花百合	209	水田碎米荠	224
百合七	210	华中碎米荠	224
新疆百合	210	紫花碎米荠	225
萱草金针菜	211	普贤菜	225
粉条儿菜	211	岩芥	225
大理百合	211	球果蔊菜	226
麦门冬	212	广东蔊菜	226
川贝母	212	无瓣蔊菜	227
姜	213	蔊菜	227
姜黄	213	芜菁甘蓝	227
香姜	214	独行菜	228
香豆蔻	214	北美独行菜	228
砂仁	214	高河菜	228
草蔻	215	山箭菜	229
襄荷	215	芝麻菜	229
莪术	216	葶苈子	230
华山姜	216	沙芥	230
红球姜	216	子芥	230
红草果	217	芥菜	231
草果	217	雪里蕻	231
山姜	218	乌塌菜	231
缩砂密	218	苜蓝	232
郁金	218	垂果大蒜芥	232
白豆蔻	219	蔓菁	233
姜花	219	菘蓝	233
小檗果	219	斧翅沙芥	234
可食小檗	220	芥	234
针雀	220	桂竹香糖芥	234
大黄小檗	221	离子草	235
刺黄檗	221	西洋菜	235

卷心菜	236	玉叶金花	249
大白菜	236	蓬子菜	250
多裂芥	236	冬桃木	250
油菜	237	斯里兰卡榄	251
花椰菜	237	鸡蛋果	251
萝卜	237	龙珠果	251
小水萝卜	238	沼生萎陵菜	252
酸菜	238	卖子木	252
莱菔子	238	葎草	253
莱菔叶	239	栲	253
心里美	239	仙灵脾	253
卫青萝卜	240	龙胆	254
虎杖	240	柴胡	254
虎杖叶	240	前胡	255
篇蓄	241	紫芝	255
香蓼	241	香柴胡	255
火炭母	241	莱大黄	256
珠芽蓼	242	海马	256
荞麦	242	大黄	257
苦荞麦	243	鱼腥草	257
荳草	243	无患子	258
巴天酸模	244	荔枝	258
酸模	244	龙眼	258
拳参	244	海南韶子	259
羊蹄	245	山韶子	259
何首乌	245	风船葛	259
皱叶酸模	246	文冠果	260
圆穗蓼	246	大枣	260
金荞麦	246	酸枣	261
珍珠菜	247	黑食子	261
排香草	247	康枣	261
星宿菜	247	光枝勾儿茶	262
橄榄	248	雀梅藤	262
乌榄	248	枳椇	263
方榄	249	牛儿藤	263
梔子	249	黑戈兰	263

熊柳藤	264	苔垢菜	278
山枣	264	鹿角菜	279
三七	264	海萝	279
人参	265	刺海松	280
三叶五加	265	龟肉	280
五加	266	海雹菜	280
西洋参	266	海柏	281
枫荷梨	267	沙菜	281
莲子	267	铜藻	281
刺五加	267	发菜	282
长白葱木	268	海蕴	282
刺龙芽	268	浒苔	283
刺楸	269	鸡冠菜	283
葱木	269	琼枝	283
刺人参	270	鸡毛菜	284
油棕	270	黄花鱼	284
槟榔	270	鹅掌菜	285
枣椰子	271	绳藻	285
西谷米	271	巨藻	285
水椰	272	海门冬	286
棕鱼	272	葛仙米	286
酒椰子	273	小球藻	287
枕榔	273	裙带菜	287
鱼尾葵	273	坛紫菜	287
贝叶棕	274	圆紫菜	288
蒲葵	274	甘紫菜	288
椰子	275	三角藻	289
海索面	275	边紫菜	289
蛎菜	275	广东紫菜	289
海白菜	276	海蒿子	290
缘管浒苔	276	条浒苔	290
江蓠	277	肠浒苔	290
石花菜	277	软丝藻	291
麒麟菜	277	陟厘	291
海带	278	水绵	292
羊栖菜	278	钩凝菜	292

三叉仙菜	292	麻黄果	306
面筋菜	293	中麻黄	307
捞子筋	293	山葡萄	307
蜈蚣藻	294	白敛	308
红毛菜	294	爬山虎	308
柳叶菜	294	葛藟	309
柳兰	295	夔莫	309
月见草	295	上山龙	309
待霄草	295	小葡萄	310
芡实	296	黑葡萄	310
莼菜	296	葡萄叶秋海棠	311
睡莲	297	雨久花	311
萍蓬草	297	鸭舌草	311
藕	298	凤眼蓝	312
总状蕨藻	298	榕叶葡萄	312
海膜	298	琐琐葡萄	313
角叉菜	299	葡萄	313
红翎菜	299	猕猴桃	313
叉枝藻	300	木天蓼	314
田七花	300	黑蕊羊桃	314
荷叶	300	猕猴桃梨	315
兔肉	301	毛冬瓜	315
紫苔	301	美味猕猴桃	315
饭汤子	301	柚	316
荚迷子	302	朱橘	316
陆英	302	柠檬	317
天目琼花	303	佛手	317
苦糖果	303	酒饼勒	317
金银花	303	黄皮	318
通花梗	304	朱栾	318
接骨木	304	花椒	319
一点血	305	香橼	319
莲蕊	305	九里香	319
猴子酸	305	酸橙	320
香秋海棠	306	金橘	320
蠹实	306	金柑	321

竹叶椒	321	一枝黄花	336
沙果	321	牡蒿	336
陈皮	322	续断菊	337
枸橘	322	油蒿	337
橙	323	鼠曲草	338
白藜	323	大籽蒿	338
沙梨	323	苦蕒菜	338
狼尾花	324	辣子草	339
野洋参	324	菊花	339
兔儿伞	325	菊花脑	340
莲座蓟	325	野菊花	340
毛连菜	325	洋艾	341
红花	326	金丝桃	341
白萍子	326	龙蒿	341
一年蓬	327	沼菊	342
蒲公英	327	母菊	342
苣荬菜	327	印度蒿	343
泥胡菜	328	西班牙菜蓟	343
黄花蒿	328	水飞蓟	343
茵陈	329	稻槎菜	344
菊苣	329	一点红	344
灯盏细辛	330	南刘寄奴	345
庵蒿	330	飞蓬	345
橐吾	330	郎耶菜	346
漏芦	331	鳢肠	346
独叶莲	331	莴苣	347
广木香	332	向日葵	347
山蛤芦	332	马兰头	348
朝鲜蓟	333	紫菀	348
海蜇	333	祁木香	349
人心果	333	煎刀股	349
大蓟	334	象蓟	350
和尚菜	334	羊蹄菊	350
万寿菊	335	牛蒡	350
茼蒿	335	黄草	351
金盏菊	335	艾叶	351

甜叶菊	352	藿香	367
苍术	352	螺旋藻	368
鸦葱	353	紫草	368
白术	353	狼紫草	369
山牛蒡	354	麦家公	369
栉叶蒿	354	厚壳树	369
稀荬	355	鸡肉树	370
白苞蒿	355	琉璃草	370
薯	356	山芥芦	371
神香菊	356	阿月浑子	371
还阳参	356	附地菜	371
大金鸡菊	357	黄杆揪	372
大丽菊	357	破布木	372
苦苣	358	聚合草	373
飞廉	358	冬冬果	373
赶山鞭	359	五眼果	374
打火草	359	人面子	374
菜木香	360	青麸杨	374
观音苋	360	盐麸木	375
雪兔子	360	漆树	375
山苦荬	361	桃芒果	376
青榨槭	361	岭南酸枣	376
碱蓬	362	芒果	377
菠菜	362	槟榔青	377
恭菜	362	克冬冬	378
盐蓬	363	都咸子	378
海蓬子	363	木豆	378
扫帚苗	364	刺槐花	379
杖藜	364	刀豆	379
猪毛菜	365	大豆	380
刺藜	365	田菁	380
大叶藜	365	绿豆	380
刺沙蓬	366	云实	381
藜	366	葫芦茶	381
榆钱菠菜	367	鸡眼草	382
软蒺藜	367	雀侏珠	382