

家庭生活必备丛书

呼岩 主编

SHIYONGBENCAOANGMU

日常食用治百病

食 用 本草纲目



远方出版社

SHIYONGBENCAOGANGMU

呼岩 主编

食 用 本草纲目



远
方
出
版
社

图书在版编目(CIP)数据

食用本草纲目/呼岩 主编 - 北京: 远方出版社, 2005. 12

ISBN 7 - 82245 - 341 - 6

I. 食 … II. 呼…

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 02316 号

食用本草纲目

主 编: 呼 岩

策 划: 刘 彬

出版发行: 远方出版社

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京瑞诚印刷有限公司

开 本: 880 × 1230mm 1/32

字 数: 420 千字

印 张: 16

版 次: 2005 年 12 月北京第 1 版第 1 次印刷

印 数: 1 - 10000

定 价: 28.80 元

前 言

《本草纲目》是我国明代医学家李时珍用毕生精力编著的一部不朽的巨著,它是我国医学史上一颗璀璨的明珠。虽历经时事变迁,却一直为世代的人们所珍爱,为后之学者所推崇。

今编《本草纲目》撷取各版本中的医学精华,将人们日常食用的五谷杂粮、水果蔬菜、鸡鸭鱼肉及医学使用的各类药材重新加以整理归类,并命名为《食用本草纲目》和《医学本草纲目》。在形式上,对其顺序作了较大的调整。把我们主要食品如果部、菜部、谷部和药用的草部、木部放在前面,对现今已不常用的如水部、人部、石部等略选一部放在后面、作为点缀,以保持书的基本完整。在内容上,选取了离我们生活较贴近的、实用性强的内容,并详细诠释其性能,医用价值及实用药方。眉目清楚,内容详尽,特别是文言变白话,通俗易懂、使用方便。它不仅是医务人员学习参考的重要医书,更是人们生活中必备的家庭手册。

由于我们业务水平有限,在编辑过程中一定会存在一些缺点和错误;敬请读者指正。

本书策划人: 工雷芳
田洪江



目 录

第一篇 果 部

目

录

五果类..... 1

李 1

杏 3

巴旦杏 5

梅 5

白梅 6

榔梅 7

桃 7

桃泉 8

栗 10

枣 12

仙枣 14

1





食用本草綱目

目

录

2



山果类	14
.....	14
鹿梨	15
棠梨	16
海红	16
木瓜	16
楂子	17
山楂	17
庵罗果	19
林檎	19
柿	20
卑柿	22
君迁子	22
安石榴	22
甘石留	23
橘	24
柑	25
橙	26
柚	27
枸橼	28
金橘	28
枇杷	28

食用本草綱目



杨梅	29
櫻桃	30
银杏	31
核桃	32
榛	33
阿月浑子	34
橡实	34
夷果类	35
荔枝	35
龙眼	37
龙荔	37
橄欖	37
木威子	38
庵摩勒	38
毗梨勒	39
五釵子	39
五子实	39
榧实	39
海松子	40
檳榔	40
大腹子	41
椰子	42

目

录

3



食用本草綱目

目

录

4

无漏子	42
桃榔子	43
菠萝蜜	43
无花果	44
韶子	45
马槟榔	45
枳具	45
瓜果类	46
甜瓜	46
西瓜	47
葡萄	48
婴奥	49
猕猴桃	49
甘蔗	50
水果类	51
莲藕	51
芡实	53
芡实	54
鸡头菜	54
乌芋	55
慈姑	55

第二篇 谷 部

稻类	56
粳	56
稻	58
粳	59
稷粟类	60
稷	60
黍	61
蜀黍	62
玉蜀黍	62
粱	62
粟	64
稗	65
狼尾草	66
菰米	66
蓬草子	66
薏苡	67
罌子粟	68

目

录

5

食用本草綱目

目

录

6

阿芙蓉	69
麦类	70
小麦	70
大麦	72
雀麦	73
乔麦	74
麻类	75
胡麻	75
大麻	77
菽豆类	79
大豆	79
大豆皮	79
黄大豆	81
赤豆	81
绿豆	82
白豆	85
豌豆	85
蚕豆	85
豇豆	86

食用本草綱目

目 录

7

扁豆	87
刀豆	88
腌造类	89
陈廩米	89
藁米	90
稻藁	90
粟藁	90
麦藁	90
酒曲	91
炊蒸类	92
饭	92
粥	93
糕	93
粽	94
寒具	94
蒸饼	94
馒头	95
馄饨	95
油堆	95
蜂糕	95
豆腐	95

食用本草綱目

麻腐	96
粉皮	96
素粉	96

第三篇 菜 部

葷辛類	98
芥	98
白芥	100
芜菁	100
萊菔	102
香薹	104
韭	105
山韭	107
葱	107
山葱	110
薤	111
蒜	112
山蒜	113
葫	113
莖苔	115

目

录

8

食用本草綱目



胡萝卜	116
芹菜	116
水芹	117
藟	117
马蕪	118
罗勒	118
白花菜	119
辣米菜	119
生姜	120
同蒿	121
邪蒿	121
柔滑类	122
苜蓿	122
苋	122
马齿苋	123
苦菜	124
白苣	126
莴苣	126
水苦莢	127
菠菜	127
蕹菜	128
东风菜	128

目

录



食用本草綱目

目

录

10

菁菜	129
地瓜儿	129
睡菜	129
藏菜	129
芥	130
繁纓	131
鸡肠草	131
翻白草	132
蒲公英	133
黄瓜菜	134
生瓜菜	134
落葵	134
蕺菜	135
蕨	136
水蕨	136
茅膏菜	137
鸡侯菜	137
孟娘菜	137
薇	137
翘摇	138
鹿藿	138
灰涤菜	139
藜	139

食用本草綱目

秦艽藜	139
醍醐菜	140
芋	140
土芋	141
薯蕷	141
零余子	142
甘薯	142
百合	143
山丹	144
草石蚕	144
豆芽菜	145
萱草	145
藕丝菜	146
金针菜	146
菰笋	146
竹笋	147
桃竹笋	147
油菜	148
白菜	148
黄芽菜	148
莫菜	148

目

录



食用本草纲目

目

录

12

瓜菜类.....	148
冬瓜	148
瓜练	149
瓜皮	149
南瓜	151
越瓜	151
胡瓜	151
丝瓜	152
苦瓜	155
茄	156
壶卢	157
水菜类.....	159
紫菜	159
石莼	159
石花菜	160
鹿角菜	160
龙须菜	160
海藻	160
菌蕈类.....	161
灵芝	161

食用本草綱目

青芝	161
赤芝	161
黄芝	162
白芝	162
黑芝	162
紫芝	162
木耳	162
杉菌	164
香蕈	165
葛花菜	165
天花蕈	165
蘑菇蕈	165
鸡菌	166
舵菜	166
土菌	166
竹蓐	166
地耳	167
石耳	167

目

录

13