

JINGBIAN BENCAO GANGMU

精编 本草纲目

崔述生 张 浩 / 主编

中医古籍出版社

精编本草纲目

主编： 崔述生 张浩
编委： 金丽杰 史青
王桂平 李翔

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

精编本草纲目/崔述生主编. - 北京:中医古籍出版社
1999.11

ISBN 7-80013-844-5

I. 精… II. 崔… III. 本草纲目 - 普及读物 IV. R281.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 60424 号

精编本草纲目

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编:100700)

新华书店经销

北京市通县次渠印刷厂印刷

1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:21

字数:500 千字

印数:1—10000

ISBN 7-80013-844-5/R·840

定 价:26.80 元

前 言

《本草纲目》是我国明代医学家李时珍以毕生精力编著的一部不朽巨著，从它第一次面世起，就一直为人们所珍爱，它的光彩没有被时光的渊远流长而暗淡。

今我们收集《本草纲目》的各种版本，选择编辑了离我们的生活比较近的，实用性强的内容，故名《精编本草纲目》。并且对其顺序做了比较大的调整，把我们的主要食品菜部，果部，谷部放在前面，并做为重点，这几部是我们生活的主要食品。本书详细地介绍了它的食用价值，和加工方法。我们都知悉每种食物对人的补益作用都不同，但我们如果了解了它对人的作用，不就能更好地利用它了吗？

我们在编辑的过程中，对现今已不常用的，例如：水部，人部，石部也选其一小部分，作为点缀，以保持书的基本完整。

本书的特点是把原来的文言改成“白话”文，使之通俗易懂，接近大众，实用性强。

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，请读者指正。

——编者

目 录

第一篇 本草纲目序例

服药忌食	(1)	反酸	(11)
饮食相克	(2)	噎膈	(12)
妊娠禁忌	(4)	反胃	(12)
五味宜忌	(5)	呕吐	(12)
五味偏胜	(6)	泄泻	(13)
相反诸药	(6)	痢	(13)
李东垣随证用药凡例	(7)	疟	(14)
陈藏器诸虚用药凡例	(8)	心下痞满	(14)
加工食物的方法	(8)	胀满	(15)
各种有毒,食用害人的果	(8)	黄疸	(15)
.....	(8)	脚气	(15)
各种有毒,食用害人的鱼	(9)	痿	(16)
.....	(9)	转筋	(16)
各种有毒,食用害人的鸟	(9)	咳逆	(16)
.....	(9)	咳嗽	(16)
各种有毒,食用害人的兽	(9)	虚损	(17)
.....	(9)	寒热	(17)
孙真人逐月调养事宜	(9)	吐血、鼻出血	(17)
		牙齿出血	(18)
		咳血	(18)
		诸汗	(18)
		健忘	(19)
		诸风	(19)
		痉风	(20)

第二篇 本草百病主治

脾胃	(11)
----------	------

项强····· (20)	遗精梦泄····· (29)
癫痫····· (20)	赤白浊····· (29)
伤寒热病····· (21)	洩数遗尿····· (29)
瘟疫····· (21)	小便血····· (30)
暑····· (21)	阴痿····· (30)
湿····· (22)	强中····· (30)
火热····· (22)	阴囊痒····· (30)
诸气····· (23)	大便燥结····· (31)
痰饮····· (23)	脱肛····· (31)
丹毒····· (24)	痔漏····· (31)
瘰癧疣痣····· (24)	下血····· (32)
瘰癧····· (24)	瘀血····· (32)
痈疽····· (24)	肠鸣····· (32)
诸疮····· (25)	心腹痛····· (32)
跌仆折伤····· (25)	胁痛····· (33)
妇人经水····· (25)	腰痛····· (33)
崩中漏下····· (26)	疝疝····· (34)
胎前····· (26)	痛风····· (34)
产难····· (26)	头痛····· (35)
产后····· (26)	眩晕····· (35)
阴病····· (27)	眼目····· (35)
小儿初生诸病····· (27)	耳····· (36)
沐浴 便闭 脐肿····· (27)	面····· (36)
惊悸····· (27)	鼻····· (37)
烦躁····· (27)	唇····· (37)
失眠····· (27)	口舌····· (37)
多眠····· (28)	咽喉····· (37)
消渴····· (28)	声音····· (38)

牙齿·····	(38)
须发·····	(38)
狐臭·····	(38)

第三篇 菜 部

葷辛类

菘(白菜)·····	(39)
芥(芥菜)·····	(40)
白芥(蜀芥)·····	(41)
芜菁(蔓菁)·····	(42)
莱菔(萝卜)·····	(44)
香菱·····	(46)
韭(起阳草)·····	(47)
山韭·····	(49)
葱·····	(49)
山葱·····	(53)
葫葱(蒜葱)·····	(54)
薤(火葱)·····	(54)
蒜(小蒜)·····	(56)
山蒜(石蒜)·····	(56)
葫(大蒜)·····	(57)
芸苔(油菜)·····	(59)
胡荽(胡菜)·····	(61)
胡萝卜·····	(61)
芹菜·····	(62)
藟(旱芹)·····	(63)
紫藟(红芹)·····	(63)

马薺(野茴香)·····	(64)
罗勒(香菜)·····	(64)
白花菜·····	(65)
辣米菜·····	(66)
生姜·····	(66)
同蒿·····	(68)
邪蒿·····	(68)

柔滑类

苜蓿·····	(69)
苋(苋菜)·····	(69)
马齿苋(长命菜)·····	(70)
苦菜(苦苣)·····	(72)
白苣(生菜)·····	(73)
莴苣(莴菜)·····	(74)
水苦苣(谢婆菜)·····	(74)
菠菜·····	(75)
蕹菜·····	(75)
东风菜·····	(76)
菁菜·····	(76)
地瓜儿·····	(76)
睡菜·····	(77)
藏菜·····	(77)
芥(挤生草)·····	(77)
繁缕(鹅肠菜)·····	(78)
鸡肠草(鸡肠菜)·····	(79)
翻白草(天藕)·····	(80)
蒲公英·····	(80)
黄瓜菜(黄花菜)·····	(82)

生瓜菜····· (82)	竹笋····· (96)
落葵(胡燕脂)····· (82)	桃竹笋····· (97)
蕺菜(鱼腥草)····· (83)	油菜····· (97)
蕨····· (84)	白菜····· (97)
水蕨····· (85)	黄芽菜····· (97)
茅膏菜····· (85)	莫菜····· (98)
鸡侯菜····· (85)	
孟狼菜····· (85)	瓜菜类
薇(野豌豆)····· (86)	冬瓜····· (98)
翹摇(野蚕豆)····· (86)	南瓜····· (100)
鹿藿(野绿豆)····· (86)	越瓜····· (101)
灰涤菜(灰条菜)····· (87)	胡瓜(黄瓜)····· (101)
藜(胭脂菜)····· (87)	丝瓜····· (102)
秦获藜····· (88)	苦瓜····· (105)
醍醐菜····· (88)	茄····· (105)
芋····· (88)	壶卢(瓠瓜)····· (108)
土芋(土豆)····· (89)	瓠和子(苦壶卢)····· (109)
薯蓣(山芋)····· (90)	
零余子····· (91)	水菜类
甘薯····· (91)	紫菜····· (110)
百合····· (91)	石莼····· (110)
山丹····· (93)	石花菜····· (111)
草石蚕(甘露子)····· (93)	鹿角菜····· (111)
豆芽菜····· (94)	龙须菜····· (111)
萱草(忘忧)····· (94)	海藻····· (112)
藕丝菜(鸡头菜)····· (95)	
金针菜····· (95)	芝类
菰笋(白)····· (95)	芝····· (112)
	木耳····· (114)
	杉菌····· (116)
	香蕈····· (116)

葛花菜	(117)	海红(海棠梨)	(138)
天花蕈(天花菜)	(117)	楂子(木桃)	(139)
蘑菰蕈(肉蕈)	(117)	山楂	(140)
鸡菌	(117)	庵罗果(香盖)	(141)
舵菜	(118)	林檎	(141)
土菌	(118)	柿	(142)
竹蓐(竹肉)	(118)	卑柿	(145)
地耳	(119)	君迁子(牛奶柿)	(145)
石耳(灵芝)	(119)	安石榴	(145)

第四篇 果 部

五果类

李(嘉庆子)	(122)	枸橼(佛手柑)	(151)
杏(甜梅)	(122)	金橘	(152)
巴旦杏(八担杏)	(125)	枇杷	(152)
梅	(125)	杨梅	(153)
桃	(125)	樱桃	(154)
白梅	(126)	银杏	(155)
栗	(130)	核桃	(155)
枣	(133)	榛	(157)
仙枣	(135)	阿月浑子(无名子)	(157)
红枣	(135)	橡实(栎木子)	(158)

山果类

梨	(135)	荔枝	(159)
鹿梨(山梨)	(137)	龙眼	(160)
棠梨(甘棠)	(137)	龙荔	(161)
		橄榄(青果)	(161)

木威子	(162)
庵摩勒(余甘子)	(162)
毗梨勒(三果)	(163)
五敛子	(163)
五子实	(163)
榧实(玉山果)	(164)
海松子	(164)
槟榔	(165)
大腹子(大腹槟榔)	(166)
椰子	(166)
附录:青田酒	
严树酒	
无漏子(千年枣)	(167)
桃椰子(面木)	(168)
莎木面	(168)
菠萝蜜	(168)
无花果	(169)
韶子	(170)
马槟榔	(170)
枳具	(171)

瓜果类

甜瓜	(172)
西瓜	(173)
葡萄	(174)
婴奥	(175)
猕猴桃	(175)
甘蔗	(176)

水果类

莲藕	(177)
芡实(鸡头)	(179)
芡实	(180)
乌芋	(181)
慈姑(白地栗)	(181)

第五篇 谷 部

稻类

粳(粳米)	(182)
稻(糯米)	(184)
粳(旱稻)	(186)

稷粟类

稷(稷米)	(187)
黍	(188)
蜀季(高粱)	(189)
玉蜀黍(玉高粱)	(189)
粱	(190)
粟(粳粟)	(191)
稗	(194)
狼尾草	(194)
菰米	(194)
蓬草子	(195)
薏苡	(195)
罌子粟(御米)	(197)
阿芙蓉	(198)

麦类

小麦	(199)
大麦	(202)
雀麦(燕麦)	(203)
荞麦	(204)
苦荞麦	(205)

麻类

胡麻	(205)
大麻	(205)

菽豆类

大豆	(210)
黄大豆	(212)
赤豆	(213)
绿豆	(214)
白豆	(217)
豌豆(胡豆)	(218)
蚕豆	(218)
豇豆	(219)
扁豆	(219)
毛豆	(220)
刀豆	(220)
黎豆	(221)

腌造类

陈廩米(陈仓米)	(221)
蘖米	(222)
酒曲(酒母)	(223)

炊蒸类

饭	(224)
粥	(226)
糕	(227)
粽	(227)
寒具(环饼)	(227)
蒸饼	(228)
馒头	(228)
馄饨	(229)
油堆	(229)
蜂糕	(229)
豆腐	(229)
麻腐	(230)
粉皮	(230)
索粉	(230)
豆炙	(231)

第六篇 人 部

爪甲	(232)
牙齿	(232)
人尿	(232)
淋石(泌尿道结石)	(233)
乳汁	(234)
妇人月水(月经)	(235)
人血	(236)
人精	(236)
口津唾	(237)

人汗	(238)	野猪	(295)
眼泪	(238)	豪猪(山猪)	(296)
人气	(238)	熊	(297)
人胞(胎衣)	(238)	羚羊	(299)
胞衣水	(239)	山羊	(301)

第七篇 兽 部

畜类

豕(猪)	(241)	灵猫	(306)
狗	(250)	狸(野猫)	(306)
猫	(255)	风狸	(308)
羊	(257)	狐	(308)
黄羊	(265)	貉	(310)
牛	(266)	狗獾	(311)
牛黄	(270)	獾	(312)
马	(274)	木狗	(312)
驴	(279)	豺	(312)
骡	(283)	狼	(313)
驼	(284)	兔	(314)
		水獭	(317)

兽类

狮	(286)	鼠	(319)
虎	(286)	鼯鼠(田鼠)	(321)
豹	(290)	拨鼠	(322)
象	(291)	貂鼠(栗鼠)	(323)
犀	(293)	黄鼠	(323)
牦牛	(294)	鼬鼠(黄鼠狼)	(324)
野马	(294)	猬	(324)

禽类

猕猴	(326)
狨	(327)
果然	(327)
猩猩	(328)
狒狒	(328)

第八篇 禽 部

原禽类

鸡	(329)
雉(野鸡)	(336)
山鸡雉	(337)
锦鸡	(337)
鹧鸪(越雉)	(338)
竹鸡	(338)
秧鸡	(338)
晏鸟	(339)
鸽	(339)
雀	(340)
蒿雀	(341)
燕	(342)
伏翼(蝙蝠)	(343)

水禽类

鹤(仙禽)	(344)
鹳	(345)
鹅(家雁)	(346)

雁(鸿)	(347)
鹄(天鹅)	(348)
鸨(独豹)	(349)
鹭(鸭)	(349)
鳧(野鸭)	(351)
鸳鸯(黄鸭)	(351)
鹭	(352)
鸥	(352)
鸬鹚	(353)
鱼狗(翠鸟)	(354)
翡翠	(354)

林禽类

斑鸠	(355)
布谷	(355)
青雀	(355)
鸽	(356)
百舌	(357)
莺(黄鸟)	(357)
啄木鸟	(358)
慈乌(寒鸦)	(358)
乌鸦(老鸦)	(359)
鹊(喜鹊)	(359)
山鹊(赤嘴鸟)	(360)
杜鹃(子规)	(360)
鸚母鸟	(361)

山禽类

孔雀	(361)
鹰	(362)

雕(鹭) (363)

鸢(鱼鹰) (364)

第九篇 介 部

龟鳖类

水龟 (365)

秦龟 (367)

灵龟 (367)

龟筒 (367)

绿毛龟 (368)

鳖(团鱼) (368)

纳鳖 (370)

能鳖(三足鳖) (370)

鼈 (371)

蟹(螃蟹) (372)

蚌蛤类

牡蛎 (373)

蚌 (370)

马刀 (375)

螺 (376)

真珠(蚌珠) (376)

蛤蜊 (377)

壳粉 (377)

车螯 (377)

紫贝(文贝) (378)

淡菜(东海夫人) (379)

海螺 (379)

田香 (379)

田螺 (379)

蜗赢(螺蛳) (381)

海蛎 (382)

海月 (382)

第十篇 鳞 部

蛇类

蚺蛇(埋头蛇) (383)

鳞蛇 (384)

白花蛇(蕲蛇) (386)

乌蛇(乌梢蛇) (387)

金蛇 (387)

水蛇 (388)

黄颌蛇(黄喉蛇) (389)

腹蛇(反鼻蛇) (390)

鱼类

鲤鱼 (392)

鲢鱼 (393)

鳙鱼(皂鲢) (393)

鳊鱼(赤眼鱼) (393)

鲩鱼(草鱼) (394)

青鱼 (395)

竹鱼 (395)

鳊鱼(子鱼) (395)

白鱼 (396)

石首鱼(黄花鱼) (396)

鲚鱼	(397)
鲢鱼	(397)
嘉鱼	(398)
鲳鱼	(398)
鲫鱼	(400)
鲂鱼	(400)
鲈鱼(四鳃鱼)	(401)
鳊鱼(石桂石)	(402)
鲈鱼	(402)
石斑鱼	(402)
鲱鱼(白鲱)	(403)
鲈残鱼	(403)
金鱼	(403)

无鳞鱼类

鳢鱼(文鱼)	(405)
鳊鱼(白鳊)	(406)
鳊鱼(黄鳊)	(407)
泥鳅	(408)
黄鱼	(408)
鲟鱼(碧鱼)	(408)
鲟鱼(另一种人鱼)	(409)
河豚	(410)
海豚鱼	(410)
比目鱼	(410)
鲛鱼(沙鱼)	(411)
乌贼鱼(墨鱼)	(412)
章鱼	(412)
海鰩鱼(邵阳鱼)	(413)

文鰩鱼(飞鱼)	(413)
水母	(413)
虾	(414)
海虾	(414)
鲍鱼	(415)

第十一篇 虫 部

蟾蜍(癞蛤蟆)	(416)
.....	(417)
蛤蟆	(417)
蛙(田鸡)	(418)
蚯蚓	(419)
蜗牛	(420)
蜜蜂	(420)
土蜂(马蜂)	(421)
大黄蜂	(422)
蚕	(423)
雪蚕	(424)
海参	(424)
青蚨	(424)
蛱蝶(蝴蝶)	(424)
蜻蛉(蜻蜓)	(425)
蜚蠊	(425)
蚱蜢	(425)

第十二篇 水 部

天水类

- 半天河 (426)
 立春雨水 (426)
 梅雨水 (427)
 液雨水 (427)
 潦水 (427)
 雹 (428)
 夏冰 (428)
 露水 (428)
 冬霜 (429)
 甘露 (431)
 明水 (431)
 屋漏水 (431)

地水类

- 流水 (432)
 井泉水 (433)
 玉井水 (435)
 醴泉 (435)
 山岩泉水 (435)
 寒泉水 (435)
 碧海水 (436)
 乳穴水 (436)
 节气水 (437)
 盐胆水 (438)

生熟汤 (439)

第十三篇 火 部

- 阳火、阴火 (440)
 桑柴火 (440)
 芦火、竹火 (440)
 炭火 (441)
 艾火 (442)
 灯火 (442)
 火针 (443)
 烛烬 (443)

第十四篇 草 部

山草类

- 人参 (444)
 甘草 (445)
 黄精(野生姜) (446)
 黄耆 (447)
 白术 (448)
 黄连 (449)
 胡黄连 (450)
 芥尼(杏参) (451)
 桔梗 (452)
 黄芩 (453)
 长松 (454)

秦艽	(455)	艾	(482)
地榆	(456)	鸡冠	(483)
萎蕤(玉竹)	(457)	苎麻	(484)
肉苁蓉	(457)	菊	(485)
独活	(458)	地黄	(487)
天麻	(458)	天名精	(489)
龙胆	(459)	牛膝(山苋菜)	(491)
柴胡	(460)	紫菀(夜牵牛)	(492)
前胡	(461)	淡竹叶	(493)
防风	(462)	葵	(493)
升麻	(463)	菟葵	(494)
知母	(464)	龙葵(苦葵)	(495)
远志	(465)	龙珠	(496)
丹参	(466)	酸浆(灯笼草)	(496)
三七	(467)	败酱(苦菜)	(497)
隔草类		迎春花	(498)
白蒿	(468)	款冬花	(498)
恶实	(469)	紫花地丁	(499)
苍耳	(470)	水蓼	(500)
何首乌	(473)	荇草	(501)
土茯苓	(475)	海根	(502)
木莲	(476)	甘藤	(502)
葶	(477)	木贼	(502)
甘蕉(芭蕉)	(478)	灯心草	(503)
车前草	(479)	芳草类	
金盏草(长春花)	(480)	川芎(芎)	(504)
火炭母草	(480)	当归(乾归)	(505)
益母草	(480)	豆蔻	(506)