



Xin Yinshi Bencao

药膳实用本草全编

新饮食

彭铭泉 主编

本草



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



药膳实用本草全编

新饮食

彭铭泉 ⊙ 主编

本草

Xin Yinshi Bencao

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

书 名 新饮食本草
主 编 彭铭泉
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 85814611-8664
责任编辑 郭东明
封面设计 申 尧
照 排 青岛达德印刷有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2006 年 1 月第 2 版 2006 年 1 月第 2 次印刷
开 本 20 开(889mm × 1194mm)
印 张 20
字 数 450 千
印 数 6001—12000
书 号 ISBN 7-5436-2391-9
定 价 29.00 元

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回承印厂调换。

厂址: 青岛市重庆南路99号 邮编: 266032 电话: (0532)82773478

简明实用

让您在井补时吃得





《细节决定健康》

影响一生健康的 369 个生活细节
定价：18.00 元



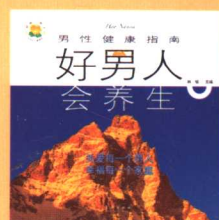
《健康自测有秘诀》

早知道 早健康
定价：18.00 元



《果蔬养生》

食物才是最好的医药
定价：18.00 元



《好男人会养生》

男性健康指南
定价：18.00 元



《中药养生》

家里有个大长今
定价：16.80 元



《我知道 我健康》

健康误区识透透
定价：18.00 元



《新饮食本草》

定价：29.00 元

本书编撰者

主 编 彭铭泉

编 者 彭铭泉 彭年东 彭 红

彭 斌 侯 坤 彭 莉

前

言

制作药膳离不开各种本草。把原本属于药材的各种本草加入我们的日常饮食,让我们在品味美味佳肴的同时“药供食力,食助药威”,达到防病治病、养生保健的目的,是中国药膳的一大特点。随着人们生活水平的提高,药膳这种集美味与补养于一体的饮食方法,越来越成为人们日常生活中习以为常的饮食方式。然而各种药膳中实用的这些本草适合哪些人群,其性味特点、药效药理如何,与哪些菜品配伍烹用效果更佳,怎样购买和储存,如何运用才能更大程度地发挥效用、避免使用不当造成的副作用甚至伤害,我们在应用时常常知道的并不很多。

这本《新饮食本草》正是为读者的这种需要编撰的。全书分上下两篇,上篇重点介绍药膳用本草的基本知识,下篇介绍 260 余种用于药膳烹调的本草。每味本草介绍时包括该本草的异称、来源品质、成分药理、性味归经、效用与常见配伍、药物炮制、烹饪应用、宜忌与注意、购买与短期储藏等内容,简明实用。该书所选方剂,来源广,既有古方又有创新,是笔者二十多年研究之心得;烹饪应用部分介绍的药膳菜品配方简易、制作方便,便于普通家庭日常运用,滋补效果较明显,而且较为全面、有代表性,整体上反映了中国药膳的基本面貌。

本书在编撰中强调知识性与实用性的结合,深入浅出,通俗易懂,重点落脚于指导具体的实践运用,文字阐述翔实准确,并附有大量药物形态图,直观生动。适合于一般家庭成员和药膳爱好者阅读使用,也可为餐饮酒店工作人员、医务工作者等提供必要的参考。

彭铭泉

2001 年 11 月 18 日

于成都同仁堂御膳宫

目

录

上篇 饮食本草概说

壹 药膳用本草发展简史·····	(1)
贰 药膳用本草的基本知识 ·····	(6)
一、药膳用本草的来源 ·····	(6)
二、药膳用本草的自然资源分布概况 ·····	(6)
三、药膳用本草的命名 ·····	(7)
四、药膳用本草的炮制 ·····	(8)
叁 药膳用本草的鉴定 ·····	(12)
肆 药膳用本草的性能 ·····	(15)
一、性味 ·····	(15)
二、升降浮沉 ·····	(16)
三、归经 ·····	(16)
四、毒性 ·····	(17)
伍 药膳本草的用法·····	(18)
一、药膳本草配伍 ·····	(18)

二、禁忌 ·····	(19)
三、用量和用法 ·····	(20)

下篇 饮食本草实用谱

壹 药膳用补益本草·····	(21)
一、药膳用补气本草 ·····	(21)
人 参 ·····	(21)
西洋参 ·····	(23)
党 参 ·····	(25)
明党参 ·····	(26)
太子参 ·····	(28)
黄 芪 ·····	(29)
白 术 ·····	(31)
山 药 ·····	(34)
白扁豆 ·····	(35)
甘 草 ·····	(37)
紫河车 ·····	(40)
黄 精 ·····	(42)

金雀根	(44)	锁 阳	(87)
大 枣	(45)	蛇床子	(89)
饴 糖	(47)	九香虫	(90)
蜂 蜜	(49)	韭菜子	(92)
蜂 乳	(51)	阳起石	(93)
二、药膳补阳本草	(53)	骨碎补	(94)
鹿 茸	(53)	续 断	(97)
鹿 肾	(56)	杜 仲	(98)
鹿 胎	(58)	狗 脊	(101)
牛 鞭	(59)	云母石	(102)
羊 鞭	(61)	胡桃仁	(103)
驴 鞭	(62)	三、药膳用补血本草	(105)
白花蛇鞭	(64)	何首乌	(105)
海狗肾	(65)	当 归	(108)
黄狗鞭	(67)	白芍药	(111)
海 马	(68)	阿 胶	(113)
海 龙	(69)	龙眼肉	(115)
淫羊藿	(71)	四、补阴本草	(117)
仙 茅	(73)	北沙参	(117)
巴戟天	(75)	南沙参	(118)
补骨脂	(76)	珠子参	(120)
肉苁蓉	(79)	银 耳	(121)
沙苑子	(81)	玄精石	(123)
菟丝子	(83)	枸骨叶	(124)
蛤 蚧	(84)	天 冬	(126)
冬虫夏草	(86)	麦 冬	(128)

石 斛..... (130)	淡竹叶..... (167)
玉 竹..... (132)	夏枯草..... (168)
百 合..... (134)	荷 叶..... (170)
哈蟆油..... (136)	青箱子..... (171)
枸杞子..... (137)	决明子..... (172)
女贞子..... (139)	谷精草..... (173)
旱莲草..... (141)	密蒙花..... (175)
龟 板..... (143)	二、药膳用清热凉血本草 (176)
鳖 甲..... (143)	地 黄(熟地黄) (176)
燕 窝..... (145)	赤芍药..... (177)
黑芝麻..... (147)	玄 参..... (179)
楮实子..... (149)	茅 根..... (180)
貳 药膳用泻下本草 (151)	三、药膳用清热解毒本草 (181)
一、攻下本草..... (151)	金银花..... (181)
大 黄..... (151)	蒲公英..... (183)
芦 荟..... (153)	紫花地丁..... (184)
二、润下本草..... (155)	鱼腥草..... (186)
火麻仁..... (155)	大血藤..... (188)
郁李仁..... (157)	垂盆草..... (189)
叁 药膳用清热本草 (159)	土茯苓..... (190)
一、清热泻火本草 (159)	挂金灯..... (192)
石 膏..... (159)	马 勃..... (192)
知 母..... (161)	诃 子..... (194)
梔 子..... (163)	马齿苋..... (195)
芦 根..... (163)	半枝莲..... (197)
天花粉..... (165)	蜀羊泉..... (198)

白花蛇舌草·····	(198)	对坐草·····	(227)
猫爪草·····	(200)	海金沙·····	(228)
枳椇子·····	(200)	冬葵子·····	(229)
绿 豆·····	(201)	半边莲·····	(230)
四、药膳用清热燥湿本草·····	(203)	陆 药膳用祛风湿本草·····	(232)
黄 连·····	(203)	木 瓜·····	(232)
黄 芩·····	(205)	威灵仙·····	(233)
五、药膳用清虚热本草·····	(206)	徐长卿·····	(235)
银柴胡·····	(206)	透骨草·····	(236)
地骨皮·····	(207)	蕲 蛇·····	(237)
肆 药膳用芳香化湿本草·····	(209)	乌梢蛇·····	(238)
广藿香·····	(209)	脆 蛇·····	(239)
佩 兰·····	(210)	柒 药膳用温里本草·····	(240)
砂 仁·····	(211)	附 子·····	(240)
白豆蔻·····	(213)	肉 桂·····	(241)
草豆蔻·····	(214)	干 姜·····	(243)
草 果·····	(215)	高良姜·····	(244)
伍 药膳用利水渗湿本草·····	(217)	红豆蔻·····	(245)
茯 苓·····	(217)	花 椒·····	(246)
猪 苓·····	(218)	胡 椒·····	(247)
泽 泻·····	(220)	萆 薢·····	(248)
车前子(车前草)·····	(221)	毕澄茄·····	(249)
通 草·····	(222)	丁 香·····	(250)
薏苡仁·····	(223)	小茴香·····	(251)
赤小豆·····	(225)	八角茴香·····	(252)
连钱草·····	(226)	捌 药膳用开窍本草·····	(254)

麝 香	(254)	腊梅花	(281)
苏合香	(255)	刀 豆	(282)
石菖蒲	(256)	柿 蒂(柿霜饼)	(283)
九节菖蒲	(258)	山 柰	(284)
玖 药膳用安神本草	(260)	拾貳 药膳用理血本草	(286)
珍 珠	(260)	丹 参	(286)
酸枣仁	(261)	川 芎	(287)
柏子仁(侧柏叶)	(262)	桃 仁	(288)
合欢皮(合欢花)	(263)	红 花	(289)
灵 芝	(264)	西红花	(290)
拾 药膳用平肝息风本草	(266)	泽 兰	(292)
羚羊角	(266)	益母草(茺蔚子)	(293)
天 麻	(267)	月季花	(294)
白蒺藜	(268)	凌霄花	(295)
地 龙	(269)	牛 膝	(296)
全 蝎	(270)	穿山甲	(297)
罗布麻叶	(271)	郁 金	(298)
拾壹 药膳用理气本草	(273)	白 芨	(299)
橘 皮	(273)	艾 叶	(300)
木 香(川木香、越雋木香)	(274)	大 薊	(301)
乌 药	(276)	小 薊	(302)
香 附	(277)	蒲 黄	(304)
佛 手(佛手花)	(278)	藕 节	(305)
玫瑰花	(279)	三 七	(306)
代代花	(280)	拾叁 药膳用消导本草	(308)
梅 花	(281)	莱菔子	(308)

山 楂	(309)	山茱萸	(335)
鸡内金	(310)	五味子	(336)
麦 芽	(311)	乌 梅	(337)
谷 芽	(312)	莲 子	(338)
六神曲	(313)	肉豆蔻	(339)
拾肆 药膳用化痰止咳本草	(315)	芡 实	(341)
半 夏	(315)	桑螵蛸	(342)
白芥子	(316)	覆盆子	(342)
桔 梗	(317)	金樱子	(343)
白 前	(318)	牡 蛎	(345)
川贝母	(319)	鸡冠花	(346)
鲜竹沥	(320)	浮小麦	(346)
冬瓜子	(321)	拾陆 药膳用驱虫本草	(348)
天竺黄	(322)	使君子	(348)
葶苈子	(323)	槟 榔	(349)
海 藻	(324)	木樨子	(350)
昆 布	(325)	南瓜子	(350)
胖大海	(326)	拾柒 药膳用解表本草	(352)
罗汉果	(327)	桂 枝	(352)
苦杏仁	(327)	紫苏叶	(353)
枇杷叶	(329)	荆 芥	(354)
薤 菜	(330)	防 风	(355)
款冬花	(331)	细 辛	(356)
百 部	(331)	白 芷	(357)
白 果	(333)	香 薷	(358)
拾伍 药膳用收涩本草	(335)	生 姜	(359)

辛 夷	(360)
葱 白	(361)
西河柳	(362)
薄 荷	(362)
牛蒡子	(364)
桑 叶(桑椹)	(365)
菊 花	(366)
葛 根(葛花)	(367)
升 麻	(368)
柴 胡	(369)
豆 豉	(370)

黑大豆	(371)
蔓荆子	(372)
拾捌 药膳用其他本草	(374)
佛手参	(374)
乌灵参	(374)
葶 苈	(375)
隔山消	(376)
玉米须	(376)
仙人掌	(377)
无花果	(379)

后 记

上篇 饮食本草概说

壹 药膳用本草发展简史

药膳中运用的本草药物,在中医药学和中药膳学中占有独特而重要的位置。

中国药学最初的基本知识来源于生活,早在我国远古时期就有“医食同源”的生动事例。据《礼含文嘉》记载:“燧人氏始钻木取火,炮生为熟,令人无腹疾,有异于禽兽。”在原始社会,人们是“茹毛饮血”,“饥不择食”,再加上恶劣的自然环境,人类遭到许多疾病的痛苦。这个时期人们在寻觅食物时,有的误食某些食物,引起中毒,如呕吐、腹泻等。但有的食了一些其他食物,又使呕吐腹泻减轻,甚至消除。在生活实践中,人们就在腹泻时,吃了一些止泻的食物,这样逐渐开始积累一些医药知识。

在新石器时代,人类定居下来,发展了农牧业。这个时期人类发明了陶器,因陶器可以煎熬药物和烹蒸食物,从而给人们提供了良好条件。谷物发酵

成酒也是这个时期发明的,人们在发酵的水果中发现了酒的制作,后来人们认识到,酒“善走窜”,“通血脉”,“引药势”,药物与酒结合既能治疗疾病,又可供人饮服,这样出现了药膳饮料的药酒,从而推动了医药和药膳的发展。

商代遗址出土的青铜器中,有很多酒器。《素问·汤液醪醴论》说:“必以稻米,炊之稻薪,稻米者完,稻薪者坚。”这就是古人制酒的方法。农业的发展,用谷物酿酒也随之得到发展。而这种酒的作用是:“邪气时至,服之万全……当今之世,必齐毒药攻其中,饷石针艾治其外也。”药用是酒的重要用途之一。传说,商代宰相伊尹,曾著《汤液经》一书,记录了采取烹调方法,制药疗疾。晋代皇甫谧《甲乙经·序》说:“伊尹……撰用本草,以为汤液。”“仲景论广伊尹汤液为数十卷。”《吕氏春秋·本味篇》

记载伊尹与商汤谈论烹调技术：“调和之事，必以甘酸苦辛咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。”“阳朴之姜，招摇之桂。”这里不仅阐述了药膳烹调技术，同时指出了姜桂既是食物，又是药物，不仅是调味品，而且是温胃散寒的保健食品。

战国时期，天文学、地理学、医药学、力学、光学等自然科学均有了很大发展。西周时期，我们祖先进一步测出黄道附近 120 个恒星的位置，并以这些恒星距北极的度数，来观测木、火、土、金、水五大行星的运行，发现了五大行星出、伏规律。同时也认识了自然界刮风、下雨和春、夏、秋、冬不同季节的自然规律，这些为祖国医药阴阳五行学说和药膳四季五补学说奠定了基础。

随着生产力的发展，各行各业的分工已较细了。据《周礼·天官》记载，将医生分为食医、疾医、疡医、兽医等四种。食医的任务，就是根据当时帝王的身体状况，随时调配膳食，以珍禽异兽、鲜果时蔬，与各种高级滋补药材一起，烹制成色香味俱美的佳肴，供帝王食用。

秦汉以后，随着祖国医药学的发展，药膳中的药物运用也更加广泛了。

我国最早的一部药物学专著《神农本草经》，记载了许多既是药物，又是食物的食品品种，如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、蜂蜜、山药、莲子、核桃、龙眼、百合、菌类、橘柑等，并指出这些药物有“轻身延年”的功效。

《黄帝内经》这部古典医著，不仅是我国现存最早的一部重要医学著作，而且也是我国古代的百科全书，内容包括哲学、气象学、医药学、解剖、药膳等，奠定了祖国医学的理论基础。这部书的有关章节是药膳学的奠基石。例如，书中载有 13 方，内服方仅 10 首，属于药膳的方剂就达 6 首之多。其中最典型的药膳如乌鲂骨丸，用于治疗血枯病。配方中有茜草、乌鲂、麻雀卵、鲍鱼。将前三味共研为丸，鲍鱼汤送下，真可谓美味佳肴。

“勤求古训，博采众方”，著成《伤寒杂病论》的东汉名医张仲景，在我国药膳的发展史上的贡献也是杰出的。他的《金匱要略》中“禽兽鱼虫禁忌并治”和“果实菜谷禁忌并治”两个专篇，对“食禁”作了专门阐述。他说：“凡肉及肝，落地不着尘土者，不可食之。”“肉中有朱点者，不可食之。”“果子落地，经宿、虫蚊食之者，人大忌食之。”张仲景首创的桂枝汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等药膳方剂，用以治疗人体多种疾病，直到今天还为人们所习用，张氏当时已经认识到“药借食力，食助药威”的道理。

两晋南北朝时期，中国药膳又有了新的发展，著名炼丹家陶宏景著《本草经集注》一书，不仅新品种有很多增加，而且将药物按自然属性分类为玉石、草木、虫、兽、果、菜、米以及有名未用药等七大类。在食疗方面，记载有葱白、生姜、海藻、昆布、苦瓜、大豆、小豆、鲍鱼等。葛洪著《肘后方》一书，也

体现了人们对药膳作用认识的新发展。例如,“治风毒脚弱痺满上气方第二十一”中,葛洪对这种病的病因、发病、病症和以食为治的方药,都有明确见解,他说:“脚气之病,先起岭南,稍来江东,得之无渐,或微觉疼痛,或两胫小满,或行起忽弱,或小腹不仁,或时冷时热,皆其候也。”“不即治,转上入腹,便发气,则杀人。”对脚气病的治疗方法,他提出:“取好豉一升,……以好酒三斗渍之,三宿可饮,随人多少,欲预防不必待时,便与酒煮豉服之……”豉,是大豆制成的。他还提出了用牛乳、羊乳、鲫鱼等治疗脚气病的方法。经现代科学研究证明,上述食品都含有丰富的维生素 B,是治疗脚气病的最佳食物。此外,他还提到梨去核捣汁,合其他药服用,治咳嗽;服炙鳖甲散后,喝蜂蜜水,可以下乳;吃小豆饭、鳢鱼,治大腹水病等。

两晋南北朝时期,能体现人们对药膳中药物运用认识水平的著作,还有《食经》,王叔和著的《养生论》等。可惜前者已经失传。

到了隋、唐时期,食疗中药物的运用已经达到相当高的水平。唐初,由苏敬等编撰的《新修本草》一书,是我国第一部药典。它在《本草经集注》的基础上,收载药物增至 844 种,其中多数药物附有作为食品或与食品一同运用的方法。唐代孟诜撰写的《食疗本草》一书,是一部食疗专著,原书已佚,仅有残卷和佚文(散见于《证类本草》等书中)。据记载原书有书目 138 条,张鼎又增 89 条,合计 227

条。该书不仅内容丰富,而且大都具有实用价值,除收有许多具有疗效的药物和单方外,对某些药物的禁忌也有不少切合实际的记载。

此外较多地提到食用药物的著作还有晋殷的《食医心鉴》,这是一本为营养学专著,此书已佚,但留载于《医方类聚》一书中。陈士良著的《食性本草》十卷,也是药膳专著的佼佼者。

我们还不能不提到《千金要方》、《外台秘要》两部著作。

《千金要方》一书为唐代著名医学家孙思邈所著,内容非常丰富。其中卷第二十六有食治专篇,本卷首为序论,然后分果实、菜蔬、谷米、鸟兽并附虫鱼共五部分。孙氏说:“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”并指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气。”而“药性刚烈,犹若御兵”。所以,“若是能用食平疴,适情遣疾者,可谓良工,长年饵老之奇法,极养生之本也”。孙氏列药膳方剂 17 首,其中的茯苓酥、杏仁酥,就是抗老延龄的著名药膳方剂。

《外台秘要》为唐代名医王焘所撰著。全书共 40 卷,分为 1104 门,收载医方剂 6000 余首。有关食疗、食禁的内容,是十分丰富的。例如,在治疗咳嗽的方剂中,忌生葱、生蒜或海藻、菰菜咸物等;治疗痔疮时,忌鱼肉、鸡肉、酒等。该书的食疗方剂很多,如治疗气嗽,用杏仁煎方;治疗久咳,用久咳不瘥方和疗咳喘唾血方等。另外,治疗寒痢,用生姜