

陸觀虎主編
陸觀豹著作

中國醫學叢書
食用本草學

永壽醫社發行

中國醫藥叢書 食用本草學

例言

一、咱們中國，關於「食用本草」這一類的古籍，種類不少。如唐代有孫思邈的「千金食治」；孟詵的「食療本草」；陳士良的「食性本草」；昝殷的「食醫心鑑」。元代有吳瑞的「日用本草」。明代有周憲王的「救荒本草」；汪穎、盧和合編的「食物本草」；寧原的「食鑑本草」。清代有沈雲將的「食物本草」；何克諫的「食物本草備考」；日本方面，也有松岡元達的「食療正要」；中尾万三的「食療本草之考察」；取材豐富、有功於世。但是深究各書的內容，都未能把食物的營養價值，表示出來。著者爲着各方面的需要，不揣譾陋，特把歷年蒐集研究的材料，編列成書，定名爲「食用本草學」。

二、咱們中國，地大物博，可供食用的生物，很多很多，決不是這本薄薄的書，可以容納得下。本書所采的食物，以著者吃喝過的，深究過的，試驗過的爲限。一共有二百二十二種，分類如下：

△植物性的食品：分爲五大類，一六目，計共一五九種。

一、穀菽類（三二種）——又分五穀（一八種），豆菽（一四種）二類。

二、蔬菜類（四四種）——又分葉菜（一六種），根莖（一七種），蒴果（一一種）三類。

三、果實類（四二種）——又分漿果（七種），仁果（一二種）；核果（八種），乾果（一五種）四類。

四、藻菌類（一二種）——又分海藻（六種），菌蕈（六種）二類。

五、五味類（二九種）——又分興奮（八種），辛辣（八種），香甜（五種），鹽醬（三種），油醋（五種）五類。

△動物性的食品：分爲兩大類，七目，計共六三種。

一、禽獸類（二三種）——又分走獸（一六種），飛禽（七種）二類。

二、水族類（四〇種）——又分兩棲（三種），魚（二〇種），節足動物（四種），軟體動物（一〇種），棘皮、腔腸動物（三種）五類。

三、本書文字，用淺顯的語體文敘述，務求讀者易於瞭解。每種食物，都分品名、形性、成分、應用、禁忌五項說明，以清眉目。

1. 品名一項，首述命名的意義，通用的名稱；次述出產的區域、重要的產地。

2. 形性一項，除敘明食物的分類科屬、形態、大小、色澤等外；又把氣味、性質、功能等，分別說明。

3. 成分一項，記載食物的成分，和熱量，以明食物的營養價值。

4. 應用一項，說明食物的用途；必要時兼及生理作用和藥用的概要。

5. 禁忌一項，專記食物和藥物性質的反、畏；或人體和食物性質的宜、忌，以免妨礙人體的康健！

四、本書所載各種食物的氣味、性質、功能、應用等，都拿歷代先醫的發明作根據；除新增、或刪節外，一律照錄，以存真相。又食物成分的分析，手續繁複，著者雖是和同志們，做過五百多次的比較分析試驗；可是自個兒的試驗室，設備簡單，儀器不精，或許還有不精密的地方，所以除發表一大部分外；不得不兼採國內外各研究機關學校發表的食物分析結果，以昭鄭重！書中未能分別標明來源，諸祈原諒！

五、咱們人體生理的需要，除空氣和水以外，必須攝取食物中的營養素，才能保持生命。食物中所含的營養素，「粗枝大葉」的說，有蛋白質、脂肪、醣、無機鹽，和維生素五種

。這些營養素的功用，有的可以作構造細胞的材料；有的可以發生熱量和能力；有的可以節制生理作用。關於營養方面的學理，詳見本叢書「營養學」、「維生素學」。至於食物的分析法，熱量的計算法，詳見本叢書「食品化學」。食物的療病作用，詳見本叢書「食品療病學」。

六、本書初版，於民國二十四年八月二十日在上海印行。後經上海事變，書版被燬。此次本書歸永壽醫社發行，再版付印。爲節省物資，減低定價起見，把原書「總論」，併入本叢書「營養學」中；其他材料，也經去蕪擷精；並用五號字排印；刪除原書插圖，以節篇幅。本書出版倉促，校對不精，錯誤的地方，知所不免。深望海內外 同志指正，幸甚！幸甚！

著者識 三一·二·一五·

中國醫學叢書 食用本草學

目錄

例言

第一章 穀菽類

第一節 五穀類

一、粳米	一
二、秈米	二
三、糯米	三
四、紅麴米	四
五、米糠	五
六、大麥	五
七、小麥	六
八、小麥麩	七

九、麥麩

一〇、麵筋

一一、粟米

一二、黍米

一三、稷米

一四、玉蜀黍

一五、蕎麥

一六、雀麥

一七、薏米

一八、胡麻

第二節 豆菽類

一、黃大豆

二、赤小豆

三、綠豆

四、白扁豆

五、蠶豆

第二章

第一節 蔬菜類

六、豌豆·····	二二
七、黑大豆·····	二三
八、豇豆·····	二三
九、豆腐·····	二四
一〇、豆腐皮·····	二五
一一、豆腐乾·····	二六
一二、乳腐·····	二六
一三、千張·····	二七
一四、粉條、粉皮·····	二八
蔬菜類·····	二九
第一節 葉菜類·····	二九
一、白菜·····	二九
二、薹菜·····	三〇
三、菠菜·····	三一
四、蕎菜·····	三一
五、芥菜·····	三二

第二節 根莖類

六、水芹菜·····	三三
七、旱芹菜·····	三四
八、莧菜·····	三四
九、蕪菜·····	三五
一〇、茼蒿菜·····	三六
一一、金花菜·····	三七
一二、韭菜·····	三七
一三、黃花菜·····	三八
一四、甘藍菜·····	三九
一五、胡葵·····	四〇
一六、馬蘭頭·····	四一
根莖類·····	四二
一、山藥·····	四二
二、山芋·····	四三
三、蒿苳·····	四四
四、茭白·····	四五

五、芋	四六
六、慈姑	四六
七、萊菔	四七
八、蕪菁	四八
九、胡蘿蔔	四九
一〇、茅筍	五〇
一一、冬筍	五〇
一二、鞭筍	五一
一三、葦筍	五一
一四、百合	五二
一五、荸薺	五二
一六、藕	五三
一七、馬鈴薯	五四
第三節 蒴果類	五五
一、冬瓜	五五
二、黃瓜	五六

三、南瓜	五七
四、絲瓜	五八
五、茄子	五八
六、西瓜	五九
七、甜瓜	六〇
八、菜瓜	六一
九、薤子	六二
一〇、西紅柿	六二
一一、菱	六三
第三章 果實類	六四
第一節 漿果類	六四
一、葡萄	六四
二、香蕉	六五
三、波蘿蜜	六六
四、無花果	六七
五、桑椹	六八

六、覆盆子.....六九

七、柿.....六九

第二節 仁果類.....七一

一、梨.....七一

二、蘋果.....七二

三、林檎.....七二

四、枇杷.....七三

五、石榴.....七四

六、山查.....七四

七、橘.....七五

八、橙.....七六

九、柚.....七七

一〇、金橘.....七八

一一、檸檬.....七九

一二、海棠.....七九

第三節 核果類.....八〇

八〇 八六

一、桃.....八〇

二、梅.....八一

三、杏.....八二

四、李.....八三

五、櫻桃.....八三

六、楊梅.....八四

七、大棗.....八五

八、橄欖.....八六

第四節 乾果類.....八七

一、胡桃.....八七

二、銀杏.....八八

三、栗子.....八九

四、松子仁.....九〇

五、榧子.....九〇

六、榛子.....九一

七、龍眼.....九一

第四章

第一節 海藻類

八、荔枝	九二
九、杏仁	九三
一〇、落花生	九四
一一、蓮子	九五
一二、芡實	九六
一三、西瓜子	九七
一四、南瓜子	九八
一五、葵瓜子	九八
藻菌類	九九
一〇八	
海藻類	九九
一〇三	
一、昆布	九九
二、海藻	一〇〇
三、海帶	一〇一
四、紫菜	一〇二
五、髮菜	一〇三
六、石花菜	一〇三

第五章

第一節 菌藻類

第二節 菌藻類	一〇四
一、白木耳	一〇四
二、黑木耳	一〇五
三、香蕈	一〇五
四、冬菇	一〇六
五、蘑菇	一〇七
六、葛仙米	一〇八
五味類	一〇八
一三〇	
第一節 興奮類	一〇八
一一四	
一、茶	一〇八
二、酒	一一〇
三、酒糟	一一一
四、酒釀	一一二
五、菸草	一一二
六、咖啡	一一三
七、可可	一一四

八、諸果力……………一四

第二節 辛辣類……………一一五

一、葱……………一五

二、大蒜……………一六

三、芥末……………一七

四、辣椒……………一八

五、薑……………一九

六、胡桃……………二〇

七、花椒……………二一

八、茴香……………二一

第三節 香甜類……………一二七

一、桂花……………一二二

二、甘蔗……………二三

三、糖……………二三

四、飴糖……………二四

五、蜂蜜……………二五

第四節 鹽醬類……………一二五

一、食鹽……………一二五

二、醬……………二六

三、醬油……………二七

第五節 油醋類……………一二八

一、香油……………二八

二、花生油……………二八

三、豆油……………二九

四、菜油……………二九

五、醋……………三〇

第六章 禽獸類……………一三一

一節 走獸類……………一四二

一、牛肉……………三一

二、牛的臟腑……………三一

三、牛乳……………三三

四、牛髓……………三四

五、牛脂	三四
六、羊肉	三五
七、羊的臟腑	三五
八、羊乳	三六
九、羊油	三六
一〇、猪肉	三七
一一、猪的臟腑	三八
一二、猪脂	四〇
一三、兔肉	四〇
一四、馬肉	四一
一五、馬乳	四一
一六、熊肉和熊掌	四二
第二節 飛禽類	四三
一、雞肉和雞什	四三
二、雞蛋	四三
三、鴨肉和鴨什	四四

四、鴨蛋	四四
五、鵝	四五
六、鴿	四六
七、燕窩	四七
第七章 水族類	四八
第一節 兩棲類	四八
一、田雞	四八
二、甲魚	四八
三、哈士蟆	四九
第二節 魚類	五〇
一、鯽魚	五〇
二、鯉魚	五一
三、鰱魚	五一
四、鰻魚	五二
五、白魚	五二
六、刀魚	五三

七、鱧魚	一五三
八、銀魚	一五四
九、鯖魚	一五五
一〇、鮭魚	一五五
一一、鮭魚	一五六
一二、鱸魚	一五六
一三、鰱魚	一五七
一四、鰻鱺魚	一五八
一五、黃魚	一五九
一六、比目魚	一五九
一七、帶魚	一六〇
一八、鯊魚	一六〇
一九、魚翅	一六一
二〇、魚肚	一六一
第三節 節足動物類	一六二
一、蝦	一六二

二、海蝦	一六三
三、蟹	一六四
四、梭子蟹	一六五
第四節 軟體動物類	一六五
一、蛤蜊	一六五
二、河蚌	一六六
三、淡菜	一六六
四、蛭	一六七
五、江珧柱	一六八
六、蚶子	一六八
七、田螺	一六九
八、蜆	一六九
九、鮑魚	一七〇
一〇、烏鰂	一七一
第五節 棘皮腔腸動物類	一七一
一、海參	一七一
二、海蜇	一七二
三、海蜇皮	一七三

中國醫藥叢書 食用本草學

陸觀虎主編
陸觀豹著作

第一章 穀 菽 類

第一節 五穀類

一、粳米

【品名】粳，是硬的意思。本品性剛不黏，所以叫「粳米」。又叫「稻米」。稻米原產東印度；現在咱們中國各地，都有出產。品質很多，高次不等。

【形性】本品屬禾本科。一年生草本。八九月收取粳稻的穎果，曬乾，襲去糠，就成粳米。色白，形橢圓。長約〇・五公分，闊約〇・三公分。味甘。性平。北粳涼，南粳溫；新粳熱，陳粳涼。功能補肺脾，益腸胃，強筋骨，通血脈，和五臟。

【成分】上等粳米：蛋白質九・六，脂肪〇・二，糖七九・六，無機鹽〇・三，粗纖維〇・二，水一〇・一。本品百分中含鈣〇・〇二二〇，磷〇・一七〇〇，鐵〇・〇〇三六。本

品每百公分，能生熱量三五九卡。中等粳米：蛋白質八・五，脂肪〇・三，醣七九・一，無機鹽〇・六，粗纖維〇・五，水一一・〇。本品百分中含鈣〇・一八〇〇，磷〇・一五〇〇，鐵〇・〇〇三四。本品每百公分，能生熱量三五三卡。下等粳米，蛋白質七・三，脂肪〇・四，醣七八・七，無機鹽一・〇，粗纖維〇・七。水一一・九。本品百分中含鈣〇・〇〇九三，磷〇・一三〇〇，鐵〇・〇〇三一。本品每百公分，能生熱量三四八卡。

【附註】食品成分的分析方法，詳見本叢書「食品化學」。

【應用】本品爲五穀之長，是咱們中國南部各省日常重要糧食的一種。內經說：「安穀則昌，絕穀則亡。」一點兒都不錯！粳米可以煮飯、熬粥供食。炒成炒米，可以隨意取食。磨成細粉，可以做各種糕點。又粥飯鍋裏滾起的黏沫，醴滑如膏的，叫做「米油」；也叫「米湯」。撇取淡服，消煩渴，止洩痢；又可以補液填精，有益老弱。

【禁忌】炒米雖香；可是性燥助火。寒火便瀉的人，忌食。本品不可和馬肉同食，防發痼疾；又不可和蒼耳同食，令人卒心痛。

二、秈米

【品名】本品古出汕頭一帶，所以叫「秈米」。宋真宗遣使到閩廣一帶，取穀三萬斛，分給天下種植；因此，各地都有這種秈稻。

【形性】秈稻，是禾本科植物。一年生草本。成熟期間頂早。米粒略似粳米而細長。長約〇·六公分，闊約〇·二五公分。味甘。性溫。功能溫中益氣，養胃和脾，除濕止泄。

【成分】蛋白質七·一，脂肪〇·三，醣七七·四，無機鹽〇·八，粗纖維〇·七，水一三·七。本品百分中含鈣〇·〇〇九五，磷〇·一〇〇〇，鐵〇·〇〇三三。又本品每百公分，能生熱量三四一卡。

【應用】秈米可供食用；兼作滋養強壯藥。

三、糯米

【品名】糯，是柔弱的意思。本品性柔而黏，所以叫「糯米」。糯米各地都有出產。

【形性】糯稻，屬禾本科。一年生草本。九十月收取糯稻的穎果，去殼杵糠，即成白色的糯米。長約〇·八公分，闊約〇·三公分。味甘。性溫。功能補肺健脾，益氣止泄。

【成分】蛋白質六·五，脂肪〇·二，醣七九·四，無機鹽一·一，粗纖維〇·四，水一二

·四。本品百分中含鈣〇・〇一二〇，磷〇・一一〇〇，鐵〇・〇〇三二。又本品每百公分，能生熱量三四五卡。

【應用】本品性黏，不但可以釀酒、製餳，並且可以炒食、蒸棗；或磨成細粉，蒸做糕餅，充作食品。本品除食用外，兼作滋養強壯藥。能止泄痢，收自汗，縮小便。

【禁忌】糯米黏滯難化，小兒病人，不宜多吃。炒米香燥助火，多食傷津。又常食本品，使人多睡，身軟乏力，四肢不收，發風心悸。

四，紅麴米

【品名】粳米菴製而成的紅米，叫做「紅麴米」，簡稱「紅麴」。

【形性】紅麴米的米粒，長約〇・五公分，闊約〇・三公分。呈紅褐色。味甘。性溫。功能消食健脾，破瘀活血。

【成分】蛋白質二四・七，脂肪一・七，醣五六・二，無機鹽二・二，粗纖維一一・二，水四・〇。本品每百公分，能生熱量三三九卡。

【應用】本品可以釀酒，或和入食品，鮮艷可愛。又可作健胃消化藥。