

食物本草

现代食物应用指南

◎ 王再谟 傅荣周 主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

食物本草——

现代食物应用指南

SHIWU BENCAO — XIANDAI SHIWU YINGYONG ZHINAN

主 编	王再谟	傅荣周		
副主编	唐章全	王 军	张梅林	
编著者	王 伟	陈朝章	张由良	张 林
	莫善华	段劲峰	吴 屹	章 静
	唐 戈	孔文霞	刘建君	张静芳
	周筱秋	蔡 杰	谢一民	蒲开宏
	陈 军	赵 宇	刘从敏	曾 健
	李 娜	刘堂兵	王 勇	杨桂琼
	高术生	代 渊	智 荣	



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

食物本草——现代食物应用指南/王再谟,傅荣周主编. —北京:人民军医出版社,2006.6

ISBN 7-80194-998-6

I. 食… II. ①王…②傅… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114023 号

策划编辑:秦伟萍 文字编辑:秦伟萍 责任审读:周晓洲

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:16 字数:396 千字

版、印次:2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

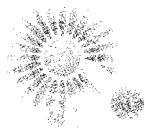
定价:33.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要



作者结合多年食疗经验,从临床实际需要出发,编写了《食物本草——现代食物应用指南》。本书从人们日常应用的食物中精选出一般食物和药食两用食物 600 余种,按食物功效进行分类编写,每种食物均按性能特点、成分药理、功效应用、使用注意四个要点进行叙述;蛋白质、脂肪、糖类与食物纤维素、矿物质与微量元素、水等营养素分别按特性、主要功用、供给量、缺乏所致症状、主要来源五个要点叙述,并附有食物禁忌、食物酸碱性等内容。本书内容实际,科学性、指导性强,可供中医、西医、中西医结合的医师,营养师专业师,临床营养工作者,食品加工、烹饪人员和家庭,作为食疗时的参考。

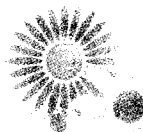
责任编辑 秦伟萍

第一主编简介

王再谟 男,1937年生,四川德阳人,医学本科毕业,先后从事教学、科研及医疗工作至今。现系成都中医药大学内科教授、博士研究生导师、学术带头人,四川省首届名中医、享受国家特殊津贴专家,省高级技术职称评审专家,中华中医药科技奖评审专家,部级国家自然科学基金同行评审专家,成都市中医药学会常务理事,成都市中医内科、妇科、儿科委员会主任委员,四川省中医内科委员会主任委员,中国肝胆病、胃肠病及风湿病委员会常务理事、副会长,国际健康事业机构医学顾问,《中国新消化病学杂志》编委、《中华大典·医学分典·内科总部》主编。

先后承担过大学本科、专科、助教班、研究生及留学生等不同层次的教学,长期坚持急诊、病房及门诊等医疗工作,积累了丰富的临床诊疗经验,临证善治疑难病,尤其对口腔、咽喉、食管、胃肠、肝胆、胰腺疾患,泌尿系、呼吸系和部分神经系疾患,以及风湿病、高脂血症、高尿酸血症及痛风等疾病颇有研究,研制有金朱止泻片、类风湿搽剂、胃炎宁、溃炎宁、胆胰宁液、风湿宁液、风湿宁胶囊等纯中药制剂。立题研究的课题有11项,中医影像学研究、脾虚证择时治疗及时间病理学基础研究、脾虚与免疫研究及类风湿关节炎等项研究,居国内领先水平,先后荣获9项科技成果奖。在国际、国内发表学术论文60余篇,主编或合编有《中医内科学》、《当代中医内科学》、《现代中医治疗学》、《中药新制剂开发与应用》、《实用中医风湿病学》、《现代中药临床应用》及《实用中医方歌》等著作17部,获省、市优秀论文(著作)7篇(部)。赴国内外讲学多次,在国内、国际有较高的学术地位和声誉。

前言



俗话说：“民以食为天”。食物是人类赖以生存的物质基础。部分药物亦是食物，“医食同源，药食同根”。食物疗法备受世人青睐，应用长盛不衰。

一、历代医家利用食性平和，来源易得，经济实惠，平稳安全的优点，以食物代替药物。如绿豆煮汤，清暑、降血脂；苹果和绿茶煎汤，治疗胃肠炎、便溏泻；香油拌稀粥，治疗习惯性便秘；石榴治疗妇女月经过多等。通过食疗，无病能预防，有病可控制、缓解，轻病则痊愈，重病则改善症状，减轻痛苦。慢性病、老年病、体虚弱及病后补虚调理尤为常用，以达到防治疾病，调和气血，平衡阴阳，健身延年的目的。

二、食疗与医学同一时期开始，《黄帝内经》和《神农本草》为食疗奠定了基础。唐代医家孙思邈《千金方》说：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”。名医扁鹊亦曾云：“君子有疾，先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。”故食疗这一传统性实践，既简、便、廉、验，又相对平稳安全；既为医家所重视，又为群众所欢迎。

三、医院临床综合治疗中，常以药物配合食疗，调整饮食

结构,注意食物禁忌,对提高医疗护理救治水平具有现实作用,体现了“药食同用”、“医养同理”,休戚相关的辨证关系。

四、中医食疗独具特色,所具有的强大生命力,在国内的优势日益明显,在世界医林中亦光彩夺目,堪称东方一颗瑰宝明珠。

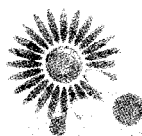
作者结合多年临床食疗经验,从实际需要出发,编写了这本《食物本草——现代食物应用指南》。

本书具有品种多,分项细,源流并重,收罗宏富,体例严谨,资料翔实,内容丰富的特点。其中的性能特点、成分药理、现代应用,突出了传统食物的新特色。因而这部现代食物新著具有一定的新颖性、知识性,较强的科学性、实用性和可操作性,可供中医、西医、中西医结合的医师,营养专业师,临床营养工作者,食品加工业,烹饪人员和家庭,作为食疗时的参考。在编写本书过程中,为了体例一致和紧缩篇幅,所学习参考的众多资料,未能一一列出原著和作者,谨向原书作者致以衷心的感谢。由于编者学术水平和实践经验所限,书中欠妥、疏漏和谬误之处诚望读者不吝指正。

为保护自然界生物的多样性,书中凡涉及列入保护的野生动物、植物品种,不应非法采集、猎捕、杀害,以维护生态平衡。

编著者

目 录



第1章 辛散表邪食物 … (1)

一、辛温解表 … (1)

(一) 发散风寒 … (1)

紫苏叶 … (1)

葱白 … (2)

葱叶 … (3)

生姜 … (4)

辣椒 … (5)

淡豆豉 … (5)

芥菜 … (6)

玉兰花 … (7)

藜荷 … (7)

胡荽 … (8)

(二) 散风寒湿 … (9)

白芷 … (9)

杜荆叶 … (10)

二、辛凉解表 … (10)

(一) 疏散风热 … (10)

薄荷叶 … (10)

黄菊花 … (11)

桑叶 … (12)

冬青叶 … (13)

粉葛根 … (13)

(二) 散热解毒 … (14)

桉叶 … (14)

一枝黄花 … (15)

君达菜 … (16)

三、祛暑解表 … (16)

香薷 … (16)

藿香叶 … (17)

大豆黄卷 … (17)

金粟兰 … (18)

第2章 祛风除湿食物 … (19)

一、散寒祛风湿 … (19)

木瓜 … (19)

白花蛇 … (20)



蟒蛇肉·····	(21)	洋葱·····	(34)
狗肝·····	(21)	荸荠·····	(34)
二、散热祛风湿·····	(22)	阳桃·····	(35)
乌梢蛇·····	(22)	竹笋·····	(36)
梧桐叶·····	(22)	茼蒿·····	(37)
榧楂·····	(23)	杜鹃花叶·····	(38)
狗脑髓·····	(23)	栀子花·····	(39)
三、活血祛风湿·····	(24)	芥苳·····	(39)
温泉水·····	(24)	鸡胆汁·····	(40)
狗骨·····	(24)	松花蛋·····	(40)
雁肉·····	(25)	(三)清肺豁痰·····	(41)
四、补虚祛风湿·····	(25)	竹沥·····	(41)
石楠叶·····	(25)	蕻菜·····	(41)
猪肉·····	(26)	(四)清润化痰·····	(42)
鹿蹄肉·····	(26)	梨果·····	(42)
鳗鲡鱼·····	(27)	胖大海·····	(43)
熊肉·····	(27)	腊梅花·····	(43)
熊油·····	(28)	鹿角菜·····	(44)
第3章 化痰止咳平喘食物·····	(29)	(五)化痰散结·····	(44)
一、化痰·····	(29)	紫菜·····	(44)
(一)温肺化痰·····	(29)	龙须菜·····	(45)
鼠曲草·····	(29)	石花菜·····	(46)
金橘·····	(30)	石莼·····	(46)
豆腐皮·····	(30)	海带·····	(47)
魔芋·····	(31)	海藻·····	(48)
(二)清肺化痰·····	(32)	海蜇·····	(49)
萝卜·····	(32)	二、止咳平喘·····	(50)
冬瓜·····	(33)	(一)清肺止咳·····	(50)
		冬苋菜·····	(50)

鸡子白..... (50)	橄榄..... (68)
松菜..... (51)	二、清胃生津 (69)
甜瓜子..... (51)	地瓜..... (69)
紫云英..... (52)	八月瓜..... (70)
(二)清润止咳 (53)	柑子..... (71)
柿子..... (53)	橙子..... (71)
罗汉果..... (54)	杨梅..... (72)
冬葵..... (54)	茭白..... (72)
杏子..... (55)	仙人掌子..... (73)
葫芦..... (56)	三、清热除烦 (74)
(三)润肺止咳..... (56)	竹叶..... (74)
苹果..... (56)	莲子心..... (74)
草莓..... (57)	梔子..... (75)
羊胰..... (58)	黑米..... (76)
(四)清肺止咳喘..... (59)	枳椇子..... (76)
丝瓜花..... (59)	瓠子..... (77)
千日红..... (59)	四、清肝明目 (78)
柿叶..... (60)	夏枯草花穗..... (78)
(五)润肺止咳喘..... (61)	密蒙花..... (78)
甜杏仁..... (61)	决明子..... (79)
岩白菜..... (61)	番茄..... (80)
第4章 清解里热食物... (63)	东风菜..... (81)
一、清肺胃热..... (63)	五、清热凉血 (81)
鲜芦根..... (63)	鲜地黄..... (81)
牛蒡根..... (64)	茄子..... (82)
甘蔗..... (65)	薤菜..... (83)
丝瓜..... (66)	莲藕..... (84)
白菜..... (67)	粳米泔..... (85)
柠檬..... (67)	六、清热利湿 (85)



翻白草根····· (85)	芦笋····· (102)
苋菜····· (86)	梧桐花····· (102)
委陵菜····· (86)	黄蜀葵····· (103)
灰苋菜····· (87)	蜗牛····· (103)
木槿花····· (88)	(四)解热毒、消痈疡
椿叶····· (88)	····· (104)
七、清胃泄热····· (89)	蒲公英····· (104)
黄豆芽····· (89)	金银花····· (105)
菠菜····· (90)	鱼腥草····· (106)
葛花····· (91)	苦蕒菜····· (107)
莼菜····· (91)	臭牡丹叶····· (107)
越瓜····· (92)	(五)解热毒、散外疡
猕猴桃····· (92)	····· (108)
腊雪····· (94)	丝瓜叶····· (108)
八、清热解毒····· (95)	山楂叶····· (108)
(一)解热毒、止泻痢····· (95)	酱油····· (109)
马齿苋····· (95)	九、清退虚热····· (109)
黄瓜····· (95)	李子····· (109)
马兰····· (96)	羊脑····· (110)
苣荬菜····· (97)	水獭肉····· (111)
南瓜叶····· (98)	第5章 清热解暑食物····· (112)
(二)解热毒、清血热····· (98)	一、解暑除烦渴····· (112)
菊花脑····· (98)	苦瓜····· (112)
野菊花····· (99)	菱实····· (113)
鸭跖草····· (100)	夏冰····· (113)
木芙蓉····· (100)	蔷薇花····· (114)
(三)解热毒、利小便	二、解暑利小便····· (114)
····· (101)	绿豆····· (114)
绿豆芽····· (101)	西瓜····· (115)

甜瓜	(116)	荜茇	(132)
哈密瓜	(117)	薤白	(133)
椰子浆	(117)	四、温中补肾	(134)
三、解暑化湿	(118)	丁香	(134)
荷叶	(118)	羊肉	(135)
扁豆花	(119)	狗肉	(136)
林檎	(119)	第 7 章 芳香化湿食物	(137)
四、解暑消食	(120)	砂仁	(137)
酸角	(120)	厚朴花	(138)
刺梨	(121)	玫瑰花	(138)
第 6 章 温里祛寒食物	(122)	第 8 章 利水渗湿食物	(139)
一、温中回阳	(122)	一、健脾利湿	(139)
干姜	(122)	茯苓	(139)
肉桂	(123)	薏苡仁	(140)
二、温中止痛	(124)	黄豆	(141)
高良姜	(124)	赤小豆	(142)
胡椒	(124)	白饭豆	(142)
花椒	(125)	鲫鱼	(143)
桂花	(126)	鲤鱼	(144)
赤砂糖	(126)	鳊鱼	(144)
大蒜	(127)	鲢鱼	(145)
鹌鹑肉	(128)	二、利水渗湿	(146)
草鱼	(129)	泽泻	(146)
鳙鱼	(129)	节瓜	(146)
鲩鱼	(130)	槲木叶	(147)
三、温中理气	(130)	三、清热利尿	(147)
小茴香	(130)	葛苣	(147)
八角茴香	(131)	蕨菜	(148)
山奈	(132)	井水	(149)



翡翠肉	(149)	松子仁	(164)
四、利尿消肿	(150)	白脂麻	(164)
玉米须	(150)	麻油	(165)
四季豆	(150)	菜子油	(166)
水芹	(151)	豆油	(166)
菊芋	(151)	落葵	(167)
鸭脂	(152)	第 10 章 消食食物	(169)
鸬鹚肉	(152)	一、消食活血	(169)
五、利尿通淋	(153)	山楂	(169)
石韦叶	(153)	米醋	(170)
灯心草	(153)	红糖	(172)
慈菇	(154)	二、健胃消食	(172)
苤蓝	(155)	麦芽	(172)
冬葵果	(155)	玉米	(173)
田螺	(156)	鸡内金	(174)
螺蛳	(156)	柚子	(175)
六、清热利湿退黄	(157)	黄皮果	(175)
冬葵苗叶	(157)	啤酒花	(176)
苣荬菜花	(158)	大头菜	(177)
小巢菜	(158)	蒸饼	(177)
大巢菜	(159)	南酸枣	(178)
苦菜	(159)	豆酱	(179)
苜蓿	(160)	味精	(179)
南瓜花	(160)	三、健脾消食	(180)
美人蕉	(161)	大麦	(180)
蚬肉	(161)	胡萝卜	(181)
文蛤肉	(162)	海棠果	(182)
第 9 章 泻下食物	(163)	猪脾	(182)
火麻仁	(163)	牛脾	(183)

蝗虫	(183)	蹋菜	(199)
第 11 章 驱虫食物	(185)	莺肉	(199)
一、驱诸肠虫	(185)	五、疏郁解忧	(200)
槟榔	(185)	黄花菜	(200)
榧子	(186)	羊心	(201)
二、杀虫消痞	(187)	狗心	(201)
使君子	(187)	六、降逆下气	(202)
椰子	(187)	刀豆	(202)
三、驱杀绦虫	(188)	泉水	(202)
鹤草芽	(188)	鸡子壳	(203)
南瓜子	(189)	苡苳苗	(203)
第 12 章 理气食物	(190)	第 13 章 止血食物	(205)
一、理气健脾	(190)	一、凉血止血	(205)
橘子	(190)	小蓟	(205)
橘皮	(191)	槐花	(206)
二、理气化痰	(192)	白茅根	(207)
橙子皮	(192)	黑木耳	(208)
橘络	(192)	白茅花	(208)
三、理气止痛	(193)	蚕豆花	(209)
木香	(193)	二、清热止血	(209)
茴香苗	(194)	石木耳	(209)
四、疏肝理气	(194)	花生衣	(210)
佛手	(194)	三、温经止血	(210)
香橼	(195)	艾叶	(210)
绿萼梅花	(196)	蚕豆叶	(212)
茉莉花	(197)	牛骨	(212)
玳玳花	(197)	四、收敛止血	(213)
白残花	(198)	侧柏叶	(213)
橘叶	(199)	紫珠叶	(213)



白及粉 (214)

鸡冠花 (215)

猪肠 (216)

羊血 (231)

兔血 (231)

狗血 (232)

第 14 章 活血祛瘀食物

..... (217)

一、活血调经..... (217)

红花 (217)

番红花 (218)

泽兰 (218)

月季花 (219)

恭菜根 (220)

二、活血止痛..... (220)

银杏叶 (220)

凤仙花 (221)

雁油 (222)

三、活血行瘀..... (222)

油菜苔 (222)

螃蟹 (223)

兔脑髓 (224)

四、破血行瘀..... (225)

桃仁 (225)

凌霄花 (226)

五、活血补气..... (227)

粮食酒 (227)

酒酿 (229)

第 15 章 止血活血食物

..... (230)

荷花 (230)

地笋 (230)

第 16 章 安神定志食物

..... (233)

一、养心安神 (233)

酸枣仁 (233)

五味子 (234)

萱草花 (235)

鸡蛋 (235)

鸽蛋 (236)

牡蛎肉 (237)

二、益心脾安神..... (237)

小麦 (237)

茵灵芝 (238)

三、解郁安神..... (240)

合欢花 (240)

四、养阴和胃安神..... (240)

秫米 (240)

第 17 章 平肝熄风食物

..... (242)

一、养阴平肝..... (242)

白菊花 (242)

旱芹 (243)

稽豆衣 (244)

啄木鸟肉 (244)

二、平肝清肝..... (245)

荠菜 (245)

罗布麻叶 (246)

三、平肝熄风····· (246)	牛乳····· (265)
天麻····· (246)	鹿头肉····· (266)
四、熄风止痉····· (247)	(二)补气扶阳····· (266)
鸡子黄····· (247)	饴糖····· (266)
蚯蚓····· (248)	甘草····· (267)
兔骨····· (249)	浮萍参····· (268)
牛脑髓····· (249)	糯米····· (269)
第 18 章 醒脑提神食物	蚕蛹····· (269)
····· (250)	鹌鹑肉····· (270)
茶叶····· (250)	鲢鱼····· (270)
咖啡····· (251)	鲟鱼····· (271)
可可····· (251)	鲚鱼····· (271)
第 19 章 补虚扶正食物	(三)补肺润燥····· (272)
····· (253)	猪肺····· (272)
一、补气····· (253)	羊肺····· (272)
(一)补气养阴····· (253)	牛肺····· (273)
人参····· (253)	羊脂····· (273)
党参····· (255)	鸚鵡肉····· (274)
人参叶····· (256)	酪····· (274)
人参须····· (257)	(四)补中益气····· (275)
太子参····· (257)	粳米····· (275)
西洋参····· (258)	豌豆····· (276)
珠子参····· (259)	豆腐····· (276)
山药····· (259)	南瓜····· (277)
黄精····· (260)	香菇····· (278)
绞股蓝····· (261)	鸭蛋····· (279)
黍米····· (263)	野鸡肉····· (279)
白鹤肉····· (264)	野鸭肉····· (280)
猪胰····· (265)	油鸭肉····· (280)



小鸬鹚肉	(281)	高粱	(296)
黄羊肉	(281)	苡米	(297)
骆驼乳	(282)	芋子	(297)
鲂鱼	(282)	包心菜	(298)
蝦虎鱼	(282)	番木瓜	(299)
(五)补气健脾	(283)	旋花根	(299)
饭锅巴	(283)	戳玛根	(300)
稷米	(284)	猪肚	(301)
洋芋	(284)	羊肚	(301)
番薯	(285)	火腿肉	(301)
草菇	(286)	银鱼	(302)
猴头菇	(287)	鲑鱼	(303)
鹌肉	(287)	(八)补脾润肺	(303)
鹌鹑肉	(288)	佛手参	(303)
白鹭肉	(288)	落花生	(304)
兔肉	(289)	花生油	(305)
油鱼	(290)	无花果	(305)
鲷鱼	(290)	蘑菇	(306)
(六)健脾利湿	(291)	蜂蜜	(307)
扁豆	(291)	白砂糖	(308)
蚕豆	(291)	(九)健脾养肝	(308)
荞麦	(292)	榛子	(308)
平菇	(293)	蜂乳	(309)
籼米	(293)	面筋	(310)
鲤鱼	(294)	斑鸠肉	(310)
青鱼	(294)	带鱼	(311)
鲳鱼	(295)	(十)健脾补肾	(311)
(七)补益脾胃	(295)	青粱米	(311)
粟米	(295)	豇豆	(312)