

细说

本草养生大全

中医百科藏书系列

张家林◎编著

医药本草，乃是中国医药殿堂里的一颗璀璨的宝珠。其内容对现实生活有着极高的实用价值，仍为世人所首肯。

一部影响世界的千古巨著经典
一部值得国人传承与发扬的奇书



精编
珍藏版



中医古籍出版社

细说

本草养生大全

中医百收藏书系列

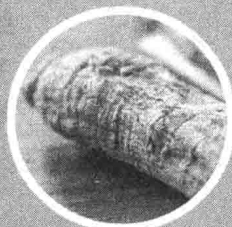
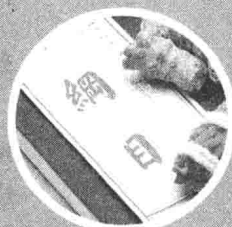
张家林◎编著

医药本草，乃是中国医药殿堂里的一颗璀璨的宝珠。其内容对现实生活有着极高的实用价值，仍为世人所首肯。

一部影响世界的千古巨著经典
一部值得国人传承与发扬的奇书



精编
珍藏版



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

细说本草养生大全/张家林编著. —北京:中医古籍出版社,
2009. 6

(中医百科藏书系列)

ISBN 987-7-80174-711-2

I. 细… II. 张… III. 中草药—基本知识 IV. R282

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第043062号

中医百科藏书系列

细说本草养生大全

编 著: 张家林

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街16号 (100700)

印 刷: 北京旺银永泰印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm毫米 1/16开

印 张: 196

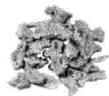
字 数: 2195.2千字

版 次: 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

印 数: 1-5000册

书 号: ISBN 987-7-80174-711-2

总 定 价: 348.60元 (本册定价: 49.80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,从它面世之日起,就一直为人们所珍爱,今天,它的光彩依然没有因时光的流逝而暗淡。

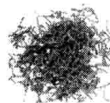
我们收集了《本草纲目》的各种版本,选择编辑了离我们的生活比较近的、实用性强的疗方,并且对其顺序做了比较大的调整,把我们的主要食品——菜部、果部、谷部放在前面,并做为重点,本书详细地介绍了它们的食用价值和加工方法及治疗病方。我们知道每种食物对人的补益作用都不同,但我们如果了解了它对人的作用,不是就能更好地利用它了吗?

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,以保证书的基本完整。

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,在编辑过程中不可避免地存在着一些缺点和错误,请读者指正。

丛书编委会



目 录

卷一 序 例

服药忌食	3	陈藏器诸虚用药凡例	6
饮食相克	3	加工食物的方法	6
妊娠禁忌	4	各种有毒、食用害人的果	6
五味宜忌	4	各种有毒、食用害人的鱼	6
五味偏胜	5	各种有毒、食用害人的鸟	6
相反诸药	5	各种有毒、食用害人的兽	6
李东垣随证用药凡例	5	孙真人逐月、调养事宜	7

卷二 主 治

脾胃	11	脚气	13
反酸	11	痿	13
噎膈	11	转筋	14
反胃	11	咳逆	14
呕吐	11	咳嗽	14
泄泻	12	虚损	14
痢	12	寒热	14
疟	12	吐血、鼻出血	15
心下痞满	13	牙齿出血	15
胀满	13	咳血	15
黄疸	13	诸汗	15



健忘	15	赤白浊	21
诸风	15	洩数遗尿	21
痉风	16	小便血	21
项强	16	阴痿	21
癫痫	16	强中	22
伤寒热病	16	阴囊痒	22
瘟疫	17	大便燥结	22
暑	17	脱肛	22
湿	17	痔漏	22
火热	17	下血	22
诸气	17	瘀血	23
痰饮	18	肠鸣	23
丹毒	18	心腹痛	23
癰瘤疣痣	18	胁痛	23
瘰癧	18	腰痛	23
痈疽	18	疝气	24
诸疮	19	痛风	24
跌仆折伤	19	头痛	24
妇女经水	19	眩晕	24
崩中漏下	19	眼目	24
胎前	19	耳	25
产难	19	面	25
产后	19	鼻	25
阴病	20	唇	25
小儿初生诸病	20	口舌	25
惊悸	20	咽喉	26
烦躁	20	声音	26
失眠	20	牙齿	26
多眠	20	须发	26
消渴	20	狐臭	26
遗精梦泄	21		



卷三 水 部

天水类

半天河	29	千里水	32
立春雨水	29	东流水	32
梅雨水	29	甘烂水	32
液雨水	29	顺流水	32
潦水	29	逆流水	32
雹	30	池沼水	32
夏冰	30	井泉水	33
露水	30	玉井水	33
繁露水	30	醴泉	34
冬霜	31	山岩泉水	34
冬冰水	31	寒泉水	34
腊雪	31	温汤水	34
腊雪水	31	碧海水	34
甘露	31	乳穴水	34
明水	31	节气水	35
屋漏水	32	盐胆水	35
		卤水	35
		热汤	35
		生熟汤	36

地水类

流水	32
----------	----

卷四 木 部

香木类

柏	39	杉	40
松	39	桂	41
		木兰	41
		沉香	42



丁香	42
檀香	43
楠	43

乔木类

椿樗	44
梧桐	44
白杨	45
榆	45
槐	46
檀	47
杜仲	47
合欢	47
皂荚	47
无患子	48
无食子	48
诃黎勒	49
榉	49
柳	50
柳花	50
茺莢	50
棕榈	51

灌木类

桑	51
枳	53
酸枣	53
金樱子	54
冬青	54
南烛	54
五加皮	54
苦楝子	55
黄檗	55
巴豆	56
没药	56
阿魏	56
芦荟	57
枸杞	57
石南	58
山茶	58

寓木类

茯苓	59
琥珀	60

卷五 谷 部

稻 类

粳	63
浙二泔	63
稻	64
粬	65

稷粟类

稷	65
黍	65
蜀黍	66
玉蜀黍	66
粱	67



粟	67
稗	68
狼尾草	69
菰米	69
蓬草子	69
薏苡	69
罌子粟	70
阿芙蓉	70

麦 类

小麦	71
麦粉	71
麦	72
麦奴	72
大麦	72
雀麦	73
荞麦	73
苦荞麦	74

麻 类

胡麻	74
白油麻	75
青蓑	75
大麻	76
麻仁	76
麻勃	76

菽豆类

大豆	77
黄大豆	78
赤豆	78
绿豆	79
白豆	81
豌豆	81

蚕豆	81
豇豆	82
扁豆	82
毛豆	82
刀豆	83
黎豆	83

腌造类

陈廩米	83
蘖米	83
稻蘖	84
粟蘖	84
麦蘖	84
酒曲	84

炊蒸类

饭	85
飧饭	85
粥	85
糕	86
粽	86
寒具	86
蒸饼	86
馒头	87
馄饨	87
油堆	87
蜂糕	87
豆腐	87
麻腐	87
粉皮	88
索粉	88
豆炙	88

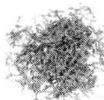
卷六 菜 部

葷辛类

菘	91
芥	91
白芥	92
芜菁	92
莱菔	93
香薹	95
韭	95
山韭	96
葱	96
山葱	98
胡葱	98
薤	99
蒜	100
山蒜	100
葫	100
芸苔	101
胡萝卜	102
芹菜	103
堇	103
紫堇	103
马薺	104
罗勒	104
白花菜	105
辣米菜	105
生姜	105
茼蒿	106
邪蒿	106

柔滑类

苜蓿	106
苋	107
马齿苋	107
苦菜	108
白苣	109
莴苣	109
水苦葵	109
菠菜	110
蕹菜	110
东风菜	110
菁菜	110
地瓜儿	110
睡菜	111
藏菜	111
芥	111
繁缕	111
鸡肠草	112
翻白草	112
蒲公英	113
黄瓜菜	113
生瓜菜	114
落葵	114
蕺菜	114
蕨	115
水蕨	115
茅膏菜	115
鸡侯菜	115
孟娘菜	115



薇	116
翘摇	116
鹿藿	116
灰涤菜	116
藜	116
秦艽藜	117
醍醐菜	117
芋	117
土芋	118
薯蓣	118
零余子	118
甘薯	118
百合	119
山丹	119
草石蚕	120
豆芽菜	120
萱草	120
藕丝菜	121
金针菜	121
菰笋	121
竹笋	121
桃竹笋	121
油菜	122
白菜	122
黄芽菜	122
莫菜	122

瓜菜类

冬瓜	122
南瓜	123
越瓜	124
胡瓜	124
丝瓜	124

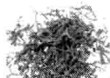
苦瓜	126
茄	126
葫芦	127
瓠子	128

水菜类

紫菜	129
石莼	129
石花菜	129
鹿角菜	129
龙须菜	130
海藻	130

芝 类

灵芝	130
青芝	130
赤芝	130
黄芝	130
白芝	131
黑芝	131
紫芝	131
木耳	131
杉菌	132
香蕈	132
葛花菜	132
天花蕈	133
蘑菇蕈	133
鸡菌	133
舵菜	133
土菌	133
竹蓐	134
苦竹肉	134
地耳	134
石耳	134



卷七 果 部

五果类

李	137	安石榴	150
杏	138	橘	150
巴旦杏	139	柑	151
梅	139	橙	152
白梅	140	柚	152
榔梅	140	枸橼	152
桃	140	金橘	153
桃泉	141	枇杷	153
栗	142	杨梅	153
枣	143	櫻桃	154
仙枣	144	银杏	154
红枣	144	核桃	155
		榛	156
		阿月浑子	156
		橡实	156

山果类

梨	144
鹿梨	145
棠梨	145
海红	146
木瓜	146
楂子	146
山楂	147
庵罗果	147
柰	147
林檎	148
柿	148
烘柿	148
卑柿	149
君迁子	149

夷果类

荔枝	157
龙眼	157
龙荔	158
橄榄	158
木威子	158
庵摩勒	158
毗梨勒	159
五敛子	159
五子实	159
榧实	159
海松子	160
槟榔	160
大腹子	160



椰子	161
无漏子	161
桃榔子	161
莎木面	162
菠萝蜜	162
无花果	162
古度子	162
韶子	163
马槟榔	163
枳具	163

瓜果类

甜瓜	163
----------	-----

西瓜	164
葡萄	165
婴奥	165
猕猴桃	165
甘蔗	166

水果类

莲藕	166
芡实	168
芡实	168
乌芋	168
慈姑	169

卷八 火 部

阳火、阴火	173
炭火	173
栎炭火	173

火针	174
烛烬	174

卷九 草 部

山草类

人参	177
甘草	177
黄精	178
黄芪	178
白术	179
黄连	179
胡黄连	180

芥尼	181
桔梗	181
黄芩	182
长松	182
秦艽	183
地榆	183
萎蕤	184
肉苁蓉	184
独活	184



天麻	185
龙胆	185
柴胡	186
前胡	186
防风	187
升麻	187
知母	188
远志	188
丹参	189
三七	189

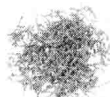
隰草类

白蒿	190
恶实	190
苍耳	191
何首乌	193
土茯苓	194
木莲	194
豨	195
甘蕉	195
车前草	196
金盏草	196
火炭母草	197
益母草	197
艾	198
鸡冠	198
苎麻	199
菊	199
地黄	200
天名精	201
牛膝	202
紫菀	203
淡竹叶	203

葵	203
菟葵	204
龙葵	204
龙珠	205
酸浆	205
败酱	205
迎春花	206
款冬花	206
紫花地丁	207
水蓼	207
荭草	207
海根	208
甘藤	208
木贼	208
灯心草	209

芳草类

川芎	209
当归	210
豆蔻	210
假苏	211
薄荷	212
积雪草	212
苏	213
水苏	214
芥苳	214
瑞香	214
茉莉	214
郁金香	214
薰草	215
兰草	215
泽兰	215
马兰	216



白芷	216
芍药	216
郁金	217
五味子	217

蔓草类

葛	218
寒莓	219
覆盆子	219

水草类

水萍	220
苹	221
萍蓬草	221
荇菜	222
莼	222
水藻	222
海藻	222
昆布	222
海带	223
越王余算	223
水松	223

苔草类

陟厘	224
干苔	224

石蕊	224
----------	-----

石草类

石韦	224
景天	225
酢浆草	225
仙人草	225
石斛	226

毒草类

鬼芋	226
凤仙	227
大戟	227
甘遂	227
附子	228
半夏	229

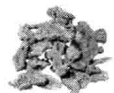
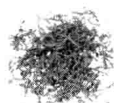
癌症草药方

一、胃癌草药方	230
二、肝癌草药方	230
三、肺癌草药方	231
四、食道癌草药方	231
五、直肠癌草药方	232
六、子宫癌草药方	232
七、乳腺癌草药方	232

卷十 虫 部

蟾蜍	235
蟾酥	235
蛤蟆	235
蛙	235

蚯蚓	236
蜗牛	236
蜜蜂	237
土蜂	237



大黄蜂	237
蚕	238
雪蚕	238
海参	238
青蚨	239

夹蝶	239
蜻蛉	239
蜚蠊	239
蚱蜢	239

卷十一 味 部

造 酿 类

酒	243
三白酒	243
金盘露	243
麻姑酒	243
秋露白	243
金陵瓶酒	243
绿豆酒	244
苏州小瓶酒	244
襄陵酒	244
薏苡酒	244
咂嘛酒	244
菊露酒	244
槽底酒	244
白酒	244
社坛余乍酒	244
屠苏酒	245
逡巡酒	245
烧酒	249
葡萄酒	249
醋	249
酱	250
榆仁酱	251
糟	251

饴糖	252
砂糖	252
石蜜	253
豆豉	253

芬 香 类

白檀香	254
桂花	254
玫瑰	254

调 饪 类

秦椒	255
蜀椒	255
崖椒	256
蔓椒	257
地椒	257
胡椒	257
山胡椒	258
吴茱萸	258
食茱萸	258
辣火	259
盐麸子	259
酸角	259
咸草	259
醋林子	259
番椒	260



茴香	260
蒟蒻	260
缩砂蜜	260
白芷	261
山柰	261
廉姜	261
山姜	261
高良姜	261
益智子	262
荜茇	262
芥辣	262

杂 类

麻油	263
菜油	263

豆油	263
食盐	263
戎盐	264
光明盐	264
卤盐	264
酪	264
酥	265
醍醐	265
乳腐	265
蜂蜜	265
茶	266
杏仁	266
青盐陈皮	267
梅苏	267

卷十二 人 部

爪甲	271
牙齿	271
人尿	271
乳汁	272
妇女月水	272
人血	273
人精	273

口津唾	273
人汗	274
眼泪	274
人气	274
人胞	274
胞衣水	275

卷十三 兽 部

畜 类

豕	279
狗	283
猫	285

羊	286
黄羊	290
牛	290
牛黄	292
马	294