

药食同用中草药及验方

主 编	杨卫平	夏同珩	李朝斗
编 委	杨卫平	夏同珩	李朝斗
	周惟燊	李文科	董发发

贵州科技出版社

· 贵阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

药食同用中草药及验方/杨卫平,夏同珩,李朝斗主编. —贵阳:贵州科技出版社,2007.4

ISBN 978 - 7 - 80662 - 539 - 2

I. 药… II. ①杨…②夏…③李… III. 验方 - 汇编
IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 036643 号

出 版	贵州科技出版社
发 行	
地 址	贵阳市中华北路 289 号 邮政编码:550004
经 销	贵州省新华书店
印 刷	贵阳经纬印刷厂印刷
开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	6.375
插 页	64
字 数	224 千
版 次	2007 年 4 月第 1 版
印 次	2007 年 4 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 3000
定 价	24.80

前 言

工业化、现代化进程的加快,逐步造就了人类社会的高度文明,同时,也随之带来了一系列的社会问题:人口的不断增加,对各方面的需求也不断增加,特别是对物质欲望的增加,造成了极大的生态环境压力。自然资源是有限的,人们过多地向自然界索取,势必造成对自然环境的破坏。虽然国际社会对自然生态环境的保护形成了共识,但人类的生存发展,是需要各种各样的资源的,这是一个亟待解决的人类生存与自然环境保护之间的矛盾问题。因此,如何合理开发利用现有的资源,是全人类都共同关心的问题。在人们生产活动的各个领域,都存在着如何开辟新的资源,节约利用现有资源的问题,在医药领域也不例外。

现今,人们崇尚返璞归真,寻求天然药物防来治疾病,食用无污染、无公害的野生蔬菜正逐渐形成潮流。但是,这同样涉及自然资源的合理开发利用、可持续发展的问題。就此目的,我们尝试编写了《药食同用中草药及验方》一书。自古就有“药食同源”的说法。一部分人们常食用的蔬菜、水果、粮食等,亦有一定的药用价值,其中有一些还是人们食用部分外而丢弃的部分。既食用、又药用,一举两得;同时,蔬菜、水果、粮食等毒副作用小或无,将其药用,可增加用药的安全性。水果、蔬菜、粮食是可再生的资源,很难枯竭,向人们普及这方面的知识,就地取材,寻药防病治病,变废为宝,不会给自然生态环境增加额外太大的压力,何乐而不为呢!这是值得提倡的好事。本书就是

前 言

向人们介绍常见常食的蔬菜、水果及山野菜等的药用、食用价值。具体内容包括了它们的食用及药用部位、产地分布、性味功用、主治疾病及常用配方,食用的简单方法等。书中附有相应的彩色照片,以供人们识别。

由于我们是初次尝试这方面编写工作,难免有谬误或不当之处,敬请广大读者赐教和指正,以使其更臻完善和成熟,更好地为人们的健康和有良好的生存环境服务。

编 者

2006年12月

目 录

八月瓜	(1)	天麻	(24)
七姊妹	(1)	无花果	(25)
九头狮子草	(2)	木耳	(25)
三白草	(3)	木姜子	(26)
三月泡	(4)	木姜花	(27)
三角风	(5)	木槿花	(28)
大枣	(5)	太子参	(28)
大蒜	(6)	车前草	(29)
大葱	(7)	牛尾菜	(30)
大玉竹	(8)	乌菟梅	(31)
大巢菜	(9)	毛栗	(32)
大鹅儿肠	(9)	月亮蕨	(32)
土人参	(10)	六角英	(33)
土牛膝	(11)	水蓼	(34)
土苋菜	(12)	水芹菜	(35)
川芎叶	(13)	玉米	(36)
山药	(13)	玉竹	(36)
山韭菜	(14)	石斛	(37)
山莴苣	(15)	石榴	(38)
小蒜	(16)	石刁柏	(39)
小蓟	(16)	龙眼	(40)
小火草	(17)	平菇	(41)
小鹅儿肠	(18)	甘蓝	(42)
子午莲	(19)	甘蔗	(42)
马兰	(20)	甘葛	(43)
马齿苋	(20)	白苏	(44)
马铃薯	(21)	白果	(45)
女贞	(22)	白菜	(46)
天冬	(23)	白莓	(46)
		白蒿	(47)
		白折耳	(48)
		白茅根	(49)

白萝卜	(50)	芡	(77)
生姜	(50)	折耳根	(78)
仙人掌	(51)	杏	(79)
冬瓜	(52)	李	(79)
冬葵	(53)	旱莲草	(80)
禾麻	(54)	余甘子	(81)
头晕药	(55)	沙参	(82)
丝瓜	(56)	灵芝	(83)
西红柿	(57)	鸡冠花	(84)
西洋菜	(57)	苜蓿	(84)
地耳草	(58)	苦瓜	(85)
地瓜藤	(59)	苦苣菜	(86)
百合	(60)	茄子	(87)
百尾笋	(61)	松花粉	(88)
灰灰菜	(62)	杨梅	(89)
竹笋	(62)	枇杷	(90)
羊藿	(63)	刺梨	(91)
羊奶奶	(64)	刺楸	(92)
阳雀花	(65)	刺三加	(92)
红子	(66)	刺五加	(93)
红苕	(67)	刺老包	(94)
红姨妈菜	(67)	拐枣	(95)
麦冬	(68)	岩百合	(96)
麦斛	(69)	垂盆草	(97)
芦荟	(70)	金橘	(98)
芦苇	(71)	金银花	(99)
芹菜	(72)	金钱豹	(99)
芥菜	(73)	金樱子	(100)
芜菁	(74)	狗牙瓣	(101)
苋菜	(74)	狗地芽	(102)
花椒	(75)	爬山虎	(103)
花生草	(76)	鱼香菜	(103)

首乌	(104)	核桃	(131)
夜寒舒	(105)	桔梗	(132)
空心菜	(106)	桂	(133)
油菜	(107)	栽秧泡	(134)
珍珠菜	(107)	莲	(135)
草莓	(108)	凉粉子	(136)
草石蚕	(109)	益母草	(136)
草决明	(110)	桑葚	(137)
茭白	(111)	琉璃草	(138)
芥菜	(112)	黄瓜	(139)
茼蒿	(113)	黄精	(140)
茴香菜	(114)	黄豆芽	(141)
茶	(115)	黄花菜	(142)
荔枝	(115)	萝卜	(143)
茵陈	(116)	菊花	(144)
柿	(117)	菠菜	(145)
柚	(118)	梅	(145)
枸杞子	(119)	野芋	(146)
胡葱	(120)	野山楂	(147)
胡萝卜	(120)	野油菜	(148)
南瓜	(121)	野葡萄	(149)
映山红	(122)	野慈姑	(149)
韭菜	(123)	梨	(150)
香菇	(124)	甜菜	(151)
香蒲叶	(125)	猕猴桃	(152)
前胡	(125)	猪鼻孔	(153)
洋姜	(126)	粘山药	(154)
绞股蓝	(127)	淡竹叶	(154)
夏枯草	(128)	剪刀菜	(155)
莴苣	(129)	望江南	(156)
荸荠	(130)	蒹蓄	(157)
桃	(131)	葱	(158)

落葵	(159)	榛子	(169)
葫芦	(159)	蕨菜	(170)
葡萄	(160)	樱桃	(171)
楮	(161)	酸汤秆	(172)
酢浆草	(162)	槟榔	(173)
紫苏	(163)	橄榄	(174)
鹅不食草	(164)	薏苡仁	(175)
猴头菇	(164)	燕麦	(176)
蒲公英	(165)	蘑菇	(177)
慈姑	(166)	糯米藤	(178)
榆钱	(167)	参考文献	(178)
槐	(168)	中文笔画索引	(180)
椿	(169)		



图109 枇杷



图110 刺栗



图111 刺楸



图112 刺三加



图113 刺五加



图114 刺老包



图115 拐枣



图116 岩百合



图117 垂盆草



图118 金橘



图119 金银花



图120 金钱豹



图123 狗地芽

图121 金櫻子

图122 狗牙瓣





图124 爬山虎



图125 鱼香菜



图126 首乌



图127 夜寒舒

图128 空心菜

图129 苘菜





图130 珍珠菜



图131 草莓

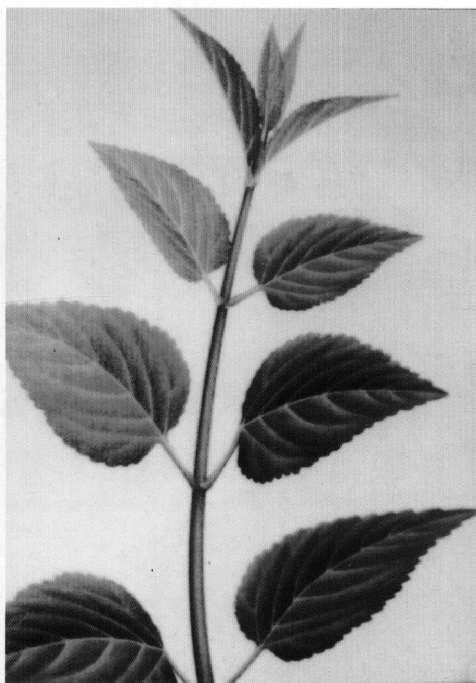


图132 草石蚕



图133 草决明



图134 茭白



图135 芥菜