

《本草纲目》菜部记载及药食同源应用*

胡玉萍,陈涤平[△],李伊雯

南京中医药大学,江苏 南京 210023

[摘要]《本草纲目》中关于菜部的记载中,共收录蔬菜105种。通过与《中华人民共和国药典》《中国农业百科全书·蔬菜卷》《按照传统既是食品又是中药材的物质目录》的对比,总结相关记载异同,分析药用、食用部位的差异,归纳《本草纲目》菜部中可食用并且可做药材部分,对药食同源蔬菜查漏补缺,对药食同源目录的补充及目录中相关植物的应用给出根据和建议,总结《本草纲目》菜部中药食同源应用,完善相关蔬食养生思想。

[关键词]《本草纲目》;药食同源;蔬菜

[中图分类号] R281.5 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2096-9600(2025)04-0021-06

The Recordation of Vegetables in *Bencaogangmu* and the Application of Homology of Medicine and Food

HU Yuping, CHEN Diping[△], LI Yiwen

Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing 210023, China

Abstract Altogether 105 kinds of vegetables are included in the recordation of vegetables in *Bencaogangmu* (*Compendium of Materia Medica*). By comparing with *Chinese pharmacopoeia*, the volume of vegetables in *Encyclopedia of Chinese Agriculture*, and the catalogue of substances that traditionally served as both food and Chinese herbal medicines, the edible parts, serving as the medicine, in the volume of vegetables in *Bencaogangmu* were summed up by summarizing the similarities and differences of the relevant records, and analyzing the differences in the medicinal and edible parts, so as to fill in the gaps of vegetables that are both food and medicine, which could provide the reference and suggestions for the application of the plants in the catalogue and the supplement to the catalogue of homology of medicine and food, the application of homology of medicine and food in *Bencaogangmu* are summarized to perfect the thinking of health care with the food.

Keywords *Bencaogangmu*; homology of medicine and food; vegetables

李时珍恤民之艰辛,编纂《本草纲目》时收录“可茹之菜”105种,记载多个可食用部位及作为中药材的四气五味、性味归经和养生应用,是指导居民科学食用蔬菜、丰富药食同源目录的科学史料。药食同源,即药物和食物的同源性,谢果珍等^[1]指出,药食同源的内涵主要分为三部分,分别为来源具有同源性、成分具有同源性、理论具有同源性,即同一植物的不同应用部位,同一成分的不同应用领域,食物与药物应用都在整体观念和辨证论治的指导思想下。

根据2002年卫生部发布的《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》及其修订公告,记载既是食品又是中药材的物质共110种,但仅记载了目录,而未详细记载食用方法及食用部位。本研究通过对《本草纲目》菜部的研究,以期丰富药食同源目录,补充药食同源目录下相关蔬菜的具体运用,完善蔬菜养生思想,使蔬菜不同部位得到充分利用,并明确蔬菜食用及养生的科学性。

1 《本草纲目》菜部与《按照传统既是食品又是中药材的物质目录》重合部分及其应用建议

在《本草纲目》记载的105种蔬菜中与《按照传统既是食品又是中药材的物质目录》(后文简称“药食同源目录”)重合部分一共9种,分别是薤、菜菔子、生姜、干姜、胡荽、茴香、马齿苋、薯蓣、百合,未在药食同源目录中收录者有96种。在《本草纲目》中菜菔子归于菜菔条目下;薤、菜菔子、生姜、干姜、胡荽、茴香属于葶辛类;马齿苋、薯蓣、百合属于柔滑类。未涉及蔬菜类、水菜类、芝栢类三个种类。

1.1 重合部分 根据《本草纲目》相关记载,其重合条目药用与食用部分见表1。

1.1.1 薤 食用部位:薤俗名“藟子”,食用部位为其白色根部,《本草纲目》载:“薤宜去青留白,白冷而青热也”^{[2]719}。药用部位:干燥鳞茎,气味:薤白,“辛、苦,温,滑,无毒”^{[2]719}。食用方法:薤白可煮食、可制酒、可腌制。1)煮食,可以“调中补不

足,止久痢冷泻,肥健人”^{[2]719}。2)制酒,薤白性温,制酒有温阳之效。3)腌制,《中国农业百科全书·蔬菜卷》载:“鳞茎多盐渍或糖渍,也可炒食”^{[3]301}。《本草纲目》载:“其根煮食、茺酒、糟藏、醋浸皆宜”^{[2]719}。《本草纲目》载:“薤白可温中散结、调中补不足、除寒热、去水气、温补助阳道”^{[2]719}。在对于薤白的临床研究中,王彤^[4]总结发现,薤白可以用于治疗冠心病、心绞痛、支气管哮喘、高血脂、心肌缺血等疾病,具有宣通心阳,温阳通脉,通痹止痛

之功效。薤白中含有多种活性成分,如甾体皂苷类、含氮化合物、挥发油类、多糖类等,具有抗血栓、抗氧化、降血脂、抑菌、抗动脉粥样硬化、抗癌等作用^[5]。在论治脾胃病中,陈权等^[6]研究发现,薤白与瓜蒌具有理气化痰之功,并且符合脾胃的生理特性,对于兼夹痰湿、气滞的脾胃系统疾病有良好的疗效。瓜蒌与薤白协同治疗心血管疾病如冠心病、心绞痛^[7]及肺部疾病^[8]有较好疗效。

表1 重合条目汇总表

名称	食用部位	药用部位	食用与药用部位异同	食用方法
薤	白色根部	干燥鳞茎	相同	煮食、制酒、腌制
莱菔子	根、叶	根、叶、子、花	不同	根:生食、腌制;叶:生食
姜	根、姜芽	根、皮	不同	作香辛料、腌制
胡荽	茎叶	茎叶、根、子	不同	腌制、调味、生熟食
茴香	子、嫩茎叶	子、茎叶	相同	作馅食、煮食
马齿苋	嫩茎叶	全株	不同	熟食
薯蓣	块茎、子	块茎、子	相同	熟食
百合	根	根、花、子	不同	煮粥、汤

1.1.2 莱菔子 莱菔即萝卜,《中国农业百科全书》载:“萝卜:别名莱菔、芦菔”^{[3]147}。《本草纲目》中记载了莱菔根、叶、子、花的不同作用。药食同源目录中收录的为莱菔子,日常食用部位为莱菔根,药用与日常食用部位有所区别。食用部位:常用食用部位为根部,《中国农业百科全书》中也有相关记载:“萝卜主要可食用部分是肉质根的次生木质部”^{[3]149},嫩叶亦可食。《本草纲目》载:“其根可食……叶不中啖”“嫩叶为生菜食,大叶可熟啖”^{[2]731}。药用部位:根、子、叶、花。气味:根“辛、甘”^{[2]731};叶“辛、苦,温,无毒”^{[2]731};子“甘、辛,平,无毒”^{[2]732}。食用方法:根,生食;腌制,“萝卜是盐渍、酱菜、泡菜的主要原料”^{[3]150};“食物作酸萝卜生嚼数片,或生菜嚼之亦佳,绝妙”^{[2]732}。煮食,可用以煮粥或煮汤,“生者捣汁亦可,或以汁煮粥食之”^{[2]732};“肺痿咳血萝卜和羊肉或鲫鱼,煮熟频食”^{[2]732}。《中国农业百科全书》中称嫩叶为萝卜芽,嫩叶可生食。《本草纲目》记载莱菔子治痰有奇效,消食、利气,生与熟功效不同,生者能升气,熟者能降气;莱菔根部可下气消谷、祛痰温中,还可令人白净肌细^{[2]732}。黄婧文^[9]研究发现,炒莱菔子对于小儿食积发热疗效明显,且可以调节肠道功能。贺建祯等^[10]研究发现,大剂量莱菔子对于胃肠积热模型大鼠的胃肠动力有明显正向作用。何晓辉^[11]教授在脾胃病临床治疗中发现莱菔子气味不算峻猛,药性平和,治疗老年虚实便秘皆可配伍使用,且可用以治疗黄

褐斑。谭晓慧等^[12]研究发现,莱菔子提取物能够抑制胃癌干细胞亚群的自我更新,对于抑制胃癌的转移有良好的应用价值。张茜等^[13]研究发现,莱菔子除了有降压效果的芥子碱硫氰酸盐和抑制细菌生长的莱菔硫素之外,还有4-羟基-3-吡啶醛等化合物。

1.1.3 姜 药食同源目录中的姜包括生姜和干姜,《本草纲目》将干生姜、姜皮列于生姜条目下,干姜和生姜分别列于不同条目。食用部位:肉质根茎、姜芽。药用部位:肉质根茎、姜皮。气味:生姜“辛、微温、无毒”^{[2]733};姜皮“辛、凉、无毒”^{[2]735};干姜“辛、温、无毒”^{[2]735}。食用方法:姜有特殊的香辣味道,“可做香辛调料,亦可加工成姜干、姜粉、姜汁、姜酒、和糖渍、酱渍等多种食品,有健胃、祛寒和发汗功效”^{[3]111}。生姜,早在《论语》就有“不撤姜食”^{[2]126}之说,《本草纲目》载:“生姜可去臭气,除风邪伤寒,止呕祛痰下气,解野禽中毒”^{[2]733}。姜皮性凉,“要热则去皮,要冷则留皮”^{[2]733}。干姜,《本草纲目》记载:“温中,止痢,通关节经络,消痰下气,止呕,治吐泻,还可消宿食”^{[2]735-736}。雷丹等^[15]研究发现,生姜中有多种活性成分,如6-姜酚、6-姜烯酚等,作用于不同的靶点,协同发挥抗炎、抗肿瘤等作用。通过网络药理学研究,晏菲等^[16]进一步为生姜挥发油治疗头风病提供了一定理论基础。于梓芃等^[17]总结生姜营养成分,发现生姜的功能性成分姜精油可用于治疗皮肤疾病,缓解心理紧

张,保护胃黏膜;姜辣素能够增强机体免疫功能,改善胃肠道和心血管功能,并具有抗氧化、抗菌的作用;黄酮类化合物具有降糖、抑菌消炎、抗氧化的作用,在食品药品领域有广阔的应用前景。干姜,《本草纲目》^{[2]735}记载用以温中祛寒止血、通利关节、祛痰止呕,治疗肠癖下痢、转筋吐泻,可开胃、消宿食。干姜中的多种有效化合物具有抗衰老、抗菌、抗肿瘤、抗炎和抗氧化等作用,可用来治疗胃肠道疾病、外源性感冒、甲状腺功能减退等疾病^[18]。

1.1.4 胡荽 胡荽俗称为芫荽,《本草纲目》胡荽条目下有:根、叶、子。食用部位:茎叶。“伞形花科芫荽属中以叶及嫩茎为菜肴调料的栽培种”^{[3]308}。药用部位:茎叶、根、子。气味:根叶,“辛,温,微毒”^{[2]737};子,“辛、酸,平,无毒”^{[2]738}。食用方法:腌制,“冬春采之,香美可食,亦可作菹”^{[2]737}。生、熟食,“胡荽与蔬菜中……生、熟俱可食,甚有益于世者”^{[2]737}。调味品,“在中国,芫荽可作为调味品,也可装饰拼盘”^{[3]308}。作为调味品,“和诸菜食,气香,令人爽口”^{[2]737}。《本草纲目》载:“胡荽辛温香窜,内通心脾,外达四肢,能辟一切不正之气”^{[2]737}。此外,还可解疮毒,发疹痘,消谷通气、补筋脉、通心窍,解鱼肉毒。胡荽中多种有效成分如黄酮、植物精油、多酚、绿原酸、芦丁等,具有抗氧化、抑菌、抗肿瘤、抗焦虑、抗糖尿病、抑制铅沉积等作用^[19]。芫荽功效方面,作为药用植物可以用来治疗糖尿病,预防肿瘤和冠心病的发生,芫荽籽也可以治疗消化不良,且可以辅助治疗风湿病^[20-21]。

1.1.5 茴香 藿香即茴香、小茴香,在《本草纲目》茴香条目下有子、茎叶。食用部位:子、嫩茎叶。“以果实为香料或以嫩茎叶为食”^{[3]104}。药用部位:子、茎叶。气味:子,“辛,平,无毒”^{[2]740};茎叶气味与子相同。食用方法:作馅食,茴香的嫩茎叶在“中国北方主要作馅食,为重要的香辛蔬菜”^{[3]104}。煮食,茎叶煮食可“治卒恶心,腹中不安”^{[2]741}。《本草纲目》载:“茴香子可温中理气开胃、调中止呕、补肾下气;茎叶可下气止呕,治小肠气”^{[2]740-741}。小茴香含有甾醇、糖苷、脂肪酸、氨基酸、无机元素等营养成分,还有多种挥发油成分,具有抑菌、护肝、抗炎镇痛、抗氧化、改善胃肠功能、利尿、抗肿瘤等作用,食用、药用价值均很高,还可应用于防腐、杀虫、化妆品产业^[22]。吉红玉等^[23]通过总结古今医者对小茴香用药规律发现,小茴香可配伍其他中药用以治疗妇科疾病、男性生殖系统疾病、消化系统疾病。

1.1.6 马齿苋 食用部位:嫩茎叶。药用部位:

《中国农业百科全书》记载其全株入药^{[3]152}。《实用中药辞典》中药物马齿苋的基原为马齿苋科植物马齿苋的全草^{[24]209}。《本草纲目》载:“入药须去茎,其茎无效”^{[2]749}。气味:菜,“酸,寒,无毒”^{[2]749}。食用方法:煮食,“人多采苗煮菜为蔬”^{[2]749}。“诸气不调马齿苋煮粥,食之”^{[2]749}。马齿苋的嫩茎叶用以作汤、炒食或烫后凉拌^{[3]152}。马齿苋散血消肿功用强,其所治诸病与其功用密切相关;马齿苋具有破疮解毒,止痢杀虫,通淋止汗,利肠滑胎之功^{[2]749}。NEMZER等^[25]通过比较马齿苋与菠菜和羽衣甘蓝发现,绿叶蔬菜含有多种对人体有益物质,其中马齿苋总脂肪酸含量是菠菜和甘蓝的近十倍,马齿苋中含有124种独特的植物化学物质,为整合其独特的饮食益处提供了一定基础。赵阳等^[26]研究发现,马齿苋广泛用于治疗湿疹,具有抗癌、抗菌、抗氧化等作用。研究发现,马齿苋通过不同靶点和机制,发挥其缓解结肠炎^[27]、治疗肝癌^[28]的作用。

1.1.7 薯蓣 薯蓣即山药,《本草纲目》中薯蓣条目下分有根部,零余子(即山药子)在《本草纲目》中另列条目。食用部位:块茎,子。药用部位:块茎(干制入药),子。气味:根,“甘,温、平,无毒”^{[2]759};零余子,“甘,温,无毒”^{[2]760}。食用方法:炒食、煮食、糖饴^{[3]184}。《本草纲目》记载山药根部温补中焦,补虚益气健脾,益肾滋阴;治虚劳,充五脏^{[2]759}。山药子“补虚损,强腰脚,益肾”^{[2]760}。胡聪等^[29]研究发现,山药中含有丰富的淀粉、多糖、氨基酸、脂肪酸、微量元素、皂苷、多酚等物质,与其他药物配伍对于1型和2型糖尿病、高血压、老年痴呆均有一定疗效。王静等^[30]研究发现,不同剂量的山药多糖(Chinese yam polysaccharides, CYPS)组与缺氧/复氧(hypoxia/reoxygenation, H/R)组相比,心肌细胞存活率明显升高,说明CYPS可通过上调成纤维细胞生长因子9(fibroblast growth factor 9, FGF9)表达,抑制心肌细胞凋亡及增强抗氧化能力,从而发挥对H/R损伤的心肌细胞的保护作用。且山药多糖可以抑制小鼠体内肿瘤生长,具有抗肿瘤和免疫调节作用^[31]。苗得庆等^[32]基于网络药理学从山药中筛选与胃溃疡相关的作用靶点有213个,13个交集靶点,山药治疗胃溃疡涉及多个靶点、生物学过程和信号通路,为其药理机制研究提供新的思路 and 理论参考。

1.1.8 百合 《本草纲目》百合条目下分列根、花、子三个条目。食用部位:根(鳞茎)部。药用部位:根、花、子。气味:根,“甘,平,无毒”^{[2]761}。食用方法:煮食:煮粥。《本草纲目》^{[2]761}记载百合根部可

补中益气,温肺止嗽,凝心定智,下气除满。对于百合的现代研究,在抑郁障碍的治疗方面有较好疗效,邱奕平等^[33]发现百合通过多靶点、多通路、多成分发挥抗抑郁作用,可能通过胆碱能突触、神经活性配体-受体、p53 信号通路、钙信号通路等信号通路发挥调节作用。邓亚羚等^[34]通过体外实验证实了在网络药理学理论下药食同源药物桔梗与百合配伍治疗肺炎的潜在分子机制。此外,百合科植物含有多糖类、黄酮类、多酚类、皂苷类等

有效成分,具有抗肿瘤、抑菌、降血糖、增强免疫力、调节肠道菌群等作用,并且对结肠炎、肺部炎症和肝癌疗效显著^[35]。

2 《本草纲目》菜部与《中华人民共和国药典》重合部分及食用与药用部位对比

《本草纲目》菜部收录条目 105 种,而在《中华人民共和国药典》中检索到 18 种。《本草纲目》中记载可食用部位与《中华人民共和国药典》记载药用部位对比,见表 2。

表2 《本草纲目》与《中华人民共和国药典》记载菜部食用于药用部位比较

名称	食用部位	药用部位	异同	名称	食用部位	药用部位	异同
韭	根、茎叶	种子	不同	马齿苋	苗	干燥地上部分	相同
薤	根	鳞茎	相同	翻白草	根	干燥全草	不同
蒻(大蒜)	苗、根	鳞茎	相同	蕺(鱼腥草)	茎叶	新鲜全草或干燥地上部分	相同
白芥	叶	种子	不同	薯蓣	根	干燥根茎	相同
莱菔	根、叶	种子	不同	百合	根	干燥肉质鳞茎	相同
生姜	根、芽	新鲜根茎	相同	蒲公英	嫩苗	干燥全草	相同
干姜	根	干燥根茎	相同	冬瓜	瓜、子	干燥外层果皮	不同
茴香	茎叶	干燥成熟果实	不同	丝瓜	瓜	干燥成熟果实的维管束	不同
蕲蓂	苗	干燥地上部分	相同	石耳(灵芝)	全株	干燥子实体	相同

在《本草纲目》菜部和《中华人民共和国药典》均有收录的 18 种植物中,食用、药用部位相同的共有 11 种,不同的共有 7 种。重合部分未被《按照传统既是食品又是中药材的物质目录》收录的有 11 种,分别是韭、大蒜、白芥、莱菔、蕲蓂、翻白草、蕺、蒲公英、冬瓜、丝瓜、石耳,可作为丰富药食同源目录的参考。

3 《本草纲目》菜部条目药食同源用植物

《本草纲目》菜部记载 105 种蔬菜,未在《按照传统既是食品又是中药材的物质目录》收录的有 96 种,具体分类及药食同源目录收录数量分部见表 3。

表3 《本草纲目》菜部种

种类	数量	收录数量	未收录数量
荤菜类	32	6	26
柔滑类	41	3	38
蕻菜类	11	0	11
水菜类	6	0	6
芝栢类	15	0	15

3.1 《本草纲目》菜部相关植物的食用部位分类 在《本草纲目》记载的 105 种蔬菜中,按食用部位分类可分为茎叶、鳞茎、子等,部分植物食用部位广泛,茎叶、根部及果实等都有涉及,全株食用的为芝栢类植物。

3.1.1 以根部及鳞茎为主要食用部位 以根部和鳞茎为主要食用部位的共有 25 种,占总记载条目的 23.81%(25/105),分别是韭、薤、蒜、山蒜、

蒻、芫菁、莱菔、生姜、干姜、邪蒿、胡荽、胡萝卜、菠薐、恭菜、水苦苣、翻白草、芋、土芋、薯蓣、甘薯、百合、山丹、草石蚕、龙须菜、睡菜。如芫菁,“今并汾、河朔间烧食其根”^{[2]728}。未在药食同源目录中收录的有 18 种。

3.1.2 以茎叶为主要食用部位 以茎叶为主要食用部位的有 38 种,占总记载条目的 36.19%(38/105),分别为韭、山韭、葱、茗葱、胡葱、芸薹、苤、芥、白芥、芫菁、莱菔、茼蒿、邪蒿、胡荽、水芹、茴香、罗勒、焯菜、菠薐、蕻菜、恭菜、东风菜、芥、苋、苦菜、白苣、莴苣、落葵、蕺、蕻、水蕻、薇、灰藿、紫菜、石莼、石花菜、龙须菜、睡菜。如白芥,“叶如芥而白,为茹食之甚美”^{[2]728}。未在药食同源目录中收录的有 35 种。

3.1.3 以果实或种子为主要食用部位 以果实或种子为食用部位的共有 14 种,占总记载条目的 13.33%(14/105),分别为鹿藿、灰藿、零余子、茄、苦茄、壶卢、苦瓠、败瓢、冬瓜、南瓜、越瓜、胡瓜、丝瓜、苦瓜。如零余子,“此即山药藤上所结子也。长圆不一,皮黄肉白。煮熟去皮食之,胜于山药,美于芋子”^{[2]760}。未在药食同源目录中收录的有 14 种。

3.1.4 以嫩苗为主要食用部位 以嫩苗为主要食用部位的共有 16 种,占总记载条目的 15.24%(16/105),分别为蒻、紫堇、马蕲、苢蓐、蕲蓂、繁

缕、鸡肠草、苜蓿、马齿苋、蒲公英、黄瓜菜、生瓜菜、鹿藿、藜、竹筍、酸筍。如紫堇,“江淮人三四月采苗,当蔬食之”^{[2]739}。未在药食同源目录中收录的有15种。

3.1.5 以全株为主要食用部位 以全株作为主要食用部位的共有15种,占总记载条目的14.29%(15/105),分别为芝、木耳、杉菌、皂荚蕈、香蕈、葛花菜、天花蕈、蘑菰蕈、鸡枞、舵菜、土菌、竹蓐、萁菌、地耳、石耳。全部为菌类植物,未在药食同源目录中收录的有15种。

3.1.6 其他食用部位 以花作为主要食用部位的共1种,为翘摇,占总记载条目的0.95%(1/105)。其余未明显标明食用部位的共7种,占总记载条目的6.67%(7/105),分别为堇、白花菜、草豉、仙人杖草、秦艽藜、醍醐菜、鹿角菜。皆未在药食同源目录中收录。另外,对于菌类植物,即《本草纲目》中记载的芝栢类,虽然《本草纲目》的记载并不完备,篇幅也相对较少,但现代生活中菌菇的营养及药用价值不可被忽视,其具有抗菌、抗病毒、健

胃消食、促进营养吸收等作用,并且对心脑血管具有保护作用^[36]。

3.2 《本草纲目》菜部相关植物的体质学分类 中医养生与中医体质关系密切,体质九分法在中医养生领域的运用也越来越广泛,王琦教授^[37]根据人体脏腑经络、气血津液、阴阳盛衰的在非常规状态下的不同表现将体质分为平和质、阴虚质、阳虚质、气虚质、瘀血质、痰湿质、湿热质、气郁质、特禀质九种。方旖旎等^[38]在探究中医体质学和中医治未病之间的关系时指出,中医体质的辨识有利于明确不同体质适用药、食物,防止机体发生疾病、预防疾病变化、防止疾病反复。现依据九种体质分类依据和《本草纲目》菜部记载植物的四气五味、性味归经,将105种植物中,除五辛菜(五辛菜为葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥辛嫩之菜,杂和食之)外的104种植物按照体质九分法分类,用以给除特禀质之外的七种偏颇体质及平和质人群提供蔬菜食用建议。见表4。

表4 不同体质人群适宜蔬菜

体质	《本草纲目》菜部条目
阴虚质	山韭、薯蓣、百合、山丹、壶卢、冬瓜、越瓜、胡瓜、石花菜、鹿角菜、芝(青芝、紫芝)、石耳
阳虚质	韭、葱(白)、胡葱、蒜(小蒜)、薤(白)、生姜、干姜、马薮、茴香、薤菜、零余子、丝瓜、芝(黑芝)、萁菌
气虚质	茗葱、水蘼(水芹)、紫堇、荜薹、苋(白苋)、芋、薯蓣、甘薯、百合、竹筍(诸竹筍)、竹筍(篁竹笋)、南瓜、芝(赤芝、黄芝、白芝)、木耳、香蕈、石耳
瘀血质	芸薹、邪蒿、山蒜、堇、繁缕、马齿苋、翘摇、灰藿、芋、草石蚕、茄、紫菜、香蕈
痰湿质	蒴(大蒜)、芥、白芥、莱菔、生姜、干姜、苘蒿、罗勒、薤菜、仙人杖草、蕨、薇、冬瓜、石菹、芝(黑芝)、蘑菰蕈
湿热质	羌菁、胡荽、堇、白花菜、菠薐、菹菜、东风菜、鸡肠草、苜蓿、苋(赤苋)、马齿苋、苦菜、白苣、水苦苣、翻白草、蒲公英、落葵、藜、鹿藿、藜、醍醐菜、竹筍(苦竹筍、淡竹筍、冬筍、桃竹筍)、苦茄、壶卢、苦瓠、败瓢、丝瓜、苦瓜、睡菜、皂荚蕈、葛花菜、鸡枞、土菌、竹蓐、萁菌
气郁质	菰、苧萝、莴苣、蒲公英、黄瓜菜、生瓜菜、蕨、水蕨、秦艽藜、紫菜、石菹、龙须菜、杉菌、舵菜
平和质	胡萝卜、草豉、薤菜、芥、土芋、竹筍(诸竹筍)、酸筍、芝、木耳、天花蕈、鸡枞、地耳、石耳

4 讨论

《本草纲目》是一部集明代以前本草大成于一体的专著,内容记载详尽、全面,是后世本草学、植物学研究的可靠史料。通过总结《本草纲目》菜部中被药食同源目录收录的9种植物的应用,对《按照传统既是食品又是中药材的物质目录》中相关植物的具体应用给出补充建议;通过《本草纲目》菜部与《中华人民共和国药典》收录条目的对比,重合部分有18种,未被药食同源目录收录的有11种,给药食同源目录的完善提供了补充建议。

对药食同源目录的完善和药食同源植物的探索发现,除了具体的食用方法、食用部位、具体应用和适用人群外,还需注意植物食用宜忌,不同的

植物根据人体阴阳盛衰、自然界四时交替和机体春生、夏长、秋收、冬藏的特点,结合植物的四气五味、性味归经,适合不同人群在不同时间食用。此外,有些植物虽然可以食用,但是有轻微毒性,可以通过炮制,以达到减轻毒性的目的。药食同源植物综合利用以治疗慢性疾病,对于当下中老年人群的日常健康保健有着重要作用。任蓁等^[39]研究中发现,玉竹、桑椹、黄精、枸杞子、黑芝麻此类补阴药在降低血脂方面对于不同造模方法、不同种类动物造成的高脂血症模型都有不同程度的作用。人参、黄精、甘草、山药等均有明显抗疲劳作用^[40]。

在当代大健康背景下,药食同源的开发和利

用逐渐被重视,在不同的行业和领域内均有涉及,如大健康产品、日化产品、天然食品添加剂和农业方面的应用^[41]。与此同时,高度的利用需求和不对等的开发条件与开发背景之间产生了矛盾,因此对于药食同源用动植物的开发利用迫在眉睫。

参考文献

- [1] 谢果珍,唐雪阳,梁雪娟,等.药食同源的源流内涵及定义[J].中国现代中药,2020,22(9):1423-1427.
- [2] 李时珍.本草纲目[M].山西:山西科学技术出版社,2014.
- [3] 中国农业百科全书总编辑委员会蔬菜卷编辑委员会.中国农业百科全书-蔬菜卷[M].北京:农业出版社,1990.
- [4] 王彤.薤白化学成分的研究[D].长春:吉林大学,2017.
- [5] 王苗,张荣榕,马馨桐,等.中药薤白药食同源功效探析[J].亚太传统医药,2020,16(6):195-201.
- [6] 陈权,孔文霞.瓜蒌与薤白在治疗脾胃病中的运用[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(93):245-253.
- [7] 龚显田,陈丽梅,李子才,等.瓜蒌薤白半夏汤合失笑散加减治疗冠心病心绞痛临床研究[J].陕西中医,2021,42(7):886-889.
- [8] 李晶晶,黄芳,尹强,等.瓜蒌-薤白药对治疗心血管及肺部疾病作用机制的研究进展[J].山东医药,2017,57(41):106-109.
- [9] 黄婧文.炒莱菔子治疗小儿积食发热疗效观察[J].实用中医药杂志,2018,34(11):1283-1285.
- [10] 贺建祯,刘铁钢,马雪颜,等.莱菔子对胃肠积热大鼠胃肠动力的影响[J].中国中医急症,2020,29(5):765-768.
- [11] 夏华琰,何晓晖.何晓晖应用莱菔子治疗脾胃病经验[J].江西中医药,2020,51(9):34-35.
- [12] 谭晓慧,张慕,王飞,等.莱菔子抑制胃癌细胞转移能力的研究[J].国医论坛,2019,34(6):46-48.
- [13] 张茜,周洪雷,李民,等.莱菔子化学成分研究[J].山东中医杂志,2018,37(8):684-687.
- [14] 佚名.论语[M].杨伯峻,杨逢彬,注译.杨柳岸,导读.长沙:岳麓书社,2018.
- [15] 雷丹,洪滔,伍庆华,等.基于网络药理学对生姜药用活性成分的发现和作用机制分析[J].江西中医药大学学报,2021,33(4):83-89.
- [16] 晏菲,高佳蓉,张小飞,等.基于网络药理学和分子对接技术的生姜挥发油治疗头痛病作用机制研究[J].天然产物研究与开发,2021,33(6):1032-1044.
- [17] 于梓凡,黄泽天,崔文甲,等.生姜的营养成分及其加工产品研究进展[J].中国果菜,2021,41(1):15-20.
- [18] 吴萍,蒯梦妮,李乐,等.干姜化学成分和药理作用研究进展[J].亚太传统医药,2024,20(11):242-246.
- [19] 刘艳红,张莲莲,陈云,等.香菜的有效成分提取、功能及应用研究进展[J].中国调味品,2021,46(5):179-184.
- [20] 刘星月,王葡萄,韩德鹏,等.香草类蔬菜功能成分及综合利用研究进展[J].中国蔬菜,2019,39(3):15-20.
- [21] 徐悦,单承莺,马世宏,等.芫荽的研究进展与开展展望[J].中国野生植物资源,2017,36(1):40-44.
- [22] 刘昆言,禹双双,刘琪龙,等.小茴香研究进展[J].农产品加工,2020,19(17):67-73.
- [23] 吉红玉,邵蒙苏,余海霞,等.小茴香的临床应用及其用量探究[J].吉林中医药,2020,40(9):1222-1224.
- [24] 田代华.实用中药辞典[M].北京:人民卫生出版社,2002.
- [25] NEMZER B,AL-TAHER F,ABSHIRU N.Extraction and natural bioactive molecules characterization in spinach,kale and purslane:a comparative study[J].Molecules,2021,26(9):2515.
- [26] 赵阳,卢育新,程晓晨,等.马齿苋中化学成分及其抗炎活性研究[J].国际药学研究杂志,2020,47(11):995-1000.
- [27] 张子越,殷斌,连锐锐,等.基于网络药理学探究马齿苋缓解结肠炎的作用机制[J].世界中医药,2020,15(24):3748-3760.
- [28] 刘嘉辉,孙保国,张诗军,等.基于网络药理学和分子对接的马齿苋治疗肝癌作用机制研究[J].中药材,2020,43(12):3017-3023.
- [29] 胡聪,孟祥龙,宁晨旭,等.山药的研究进展及其抗衰老的网络药理学分析[J].世界科学技术-中医药现代化,2020,22(7):2348-2365.
- [30] 王静,洪炳哲,张习敬,等.山药多糖对大鼠急性心肌梗死后心肌细胞凋亡的抑制作用及其机制[J].中国老年学杂志,2020,40(8):1707-1711.
- [31] 许远征,庞红利,李洪影,等.山药多糖对肿瘤小鼠的抗肿瘤作用和免疫调节作用的研究[J].医药论坛杂志,2020,41(9):8-10.
- [32] 苗得庆,袁小洁,杨家旺,等.基于网络药理学探讨山药治疗胃溃疡的作用机制[J].湖北民族大学学报(医学版),2020,37(4):11-15.
- [33] 邱奕平,沈其霖.基于网络药理学探究百合抗抑郁的作用机制[J].安徽大学学报(自然科学版),2021,45(3):103-108.
- [34] 邓亚黔,叶先文,刘敏敏,等.药食同源桔梗和百合配伍治疗肺炎的作用机制研究[J].中国中药杂志,2021,46(10):2403-2412.
- [35] 萨日那,耿丽晶,周围,等.百合科植物中有效成分及其功效的研究进展[J].粮食科技与经济,2020,45(2):51-55.
- [36] 王保平,赵斌.基于“药食同源”理论下的食用菌保健功能探析[J].中国食用菌,2019,38(10):121-123.
- [37] 王琦.9种基本中医体质类型的分类及其诊断表述依据[J].北京中医药大学学报,2005,28(4):1-8.
- [38] 方旖旎,王琦,张国辉,等.中医体质学在“治未病”中的应用研究[J].中医杂志,2020,61(7):581-585.
- [39] 任蓁,刘思莹,穆琢莹,等.具有降脂作用的药食同源物质中补阴药的研究进展[J].中医药学报,2021,49(4):88-92.
- [40] 姚志翠,骆彬,谢颖,等.抗疲劳药食同源中药研究现状分析[J].解放军医药杂志,2021,33(5):109-113.
- [41] 兰娇,辛宝,马诚,等.以黄精为例探讨陕西省食药物质原料食品研发的创新思路[J].西部中医药,2023,36(5):75-78.

收稿日期:2024-11-13

*基金项目:国家重点研发计划中医药大数据中心与健康云平台构建(子课题)(2017YFC1703500);国家中医药管理局2018年中医养生保健服务标准研究(GZY-FJS-2018-236);江苏省研究生科研创新计划项目(KYCX21-1689)。

作者简介:胡玉萍(1997—),女,硕士学位,医师。研究方向:蔬菜中医养生研究。

△通讯作者:陈涤平(1958—),男,硕士学位,博士研究生导师,主任医师。研究方向:中医养生治未病。Email:cdp@njucm.edu.cn。