

凡例

1. 章区分は、学問的な分類を避け、『食品成分表』などが用いる一般的な分類に従い、各食材は五十音順に配列した。
2. 食材名は、一般的な呼称に従い、別称は（ ）で、別種は【 】で表示している。
3. 学名は、APG 分類に従った。
4. 中国名は、中国の簡体字を日本の漢字に置き換えている。
5. 出典の詳細は、巻末の参考文献一覧に示す。
6. 薬性や帰経は、『中薬大辞典』などの現代文献が確定したものに従い、歴代の本草書が示すその他の見解は（ ）内に記した。
7. 種類は、食材の理解を深める目的で、原産地・特徴・伝来時期・使用例など、その詳細を記した。
8. 効能は、「解表」「清熱」「瀉下」「祛風湿」「燥湿」「化痰」「散寒」「理気」「消食」「殺虫」「活血」「補虚」「収渋」「解毒」に大分類し、各効能をそれぞれに帰属させて再分類した。
9. 効能に下線のあるものは、『中薬大辞典』などが示す代表効能である。
10. 副次的な効能は（ ）内に示した。
11. **病**は、症状や病名を示す。
12. 出典に実例のある症状や病名は太字で記した。
13. 代表実例は、出典が示す各実例の中から再現しやすいものを選んだ。
14. 付録は、難解な中医学用語を一般読者にわかりやすく解説したものである。