

东北**三宝**之首

王德富 编著

- 大补元气
- 补脾益肺
- 生津止渴
- 安神增智

Ginseng
人参怎么吃

百草之王 · 轻身延年



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

百草之王轻身延年

人参怎么吃

Ginseng

图书在版编目 (CIP) 数据

人参怎么吃/王德富主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5384-5576-2

I. ①人… II. ①王… III. ①人参—基本知识 IV. ①R282.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第253759号

人参怎么吃

作 者	王德富
责任编辑	孟 波 韩志刚
封面设计	霍 光
制 版	吉林省文鼎九州文化传播有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/16
字 数	200千字
印 张	15.5
印 数	1—5000册
版 次	2011年12月第1版
印 次	2011年12月第1次印刷

出 版	吉林出版集团 吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
电话/传真	0431—85635185
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春市时风彩印有限责任公司

书 号	ISBN 978-7-5384-5576-2
定 价	68.00元 (配DVD光盘)





目录contents

目
录

第一篇 人参的神奇现象

下有人参，上有紫气	021
凡是大人参，必有大蛇保护	022
野山参被草和小树保护之奇怪现象	023
野生人参生长百年不死	024
野生人参可以轮回	025
深秋洗人参不皱手、不裂口	026
人参泡在酒瓶内仍发芽生长	027
人参与人类的神秘关联	028
大连发现野山参，虽奇却真	029
东丰县发现野山参	031

003

第二篇 人参的神奇功效

人参预防感冒，几乎百分之百.....	035
人参对艾滋病有防治作用	036
人参可抑制肿瘤生长	038
人参是治疗糖尿病的理想药物.....	039
人参神奇的抗疲劳功效	041
人参的抗寒功能	043
人参的滋补壮阳功效	044
人参防治老人癍	045
人参有神秘的护肤美容作用	047
人参有抗休克的作用	047
人参可解酒毒	048
人参有防辐射作用.....	049
人参可以改变睡眠质量	049
人参有抗菌、消炎作用	050
人参的特殊抗衰老作用	051
人参的其它功效	051

第三篇 人们对人参的误解

误解一：吃人参上火	057
误解二：夏天不能吃人参	058
误解三：青年人不能吃人参	060
误解四：儿童不能吃人参	061
误解五：中国人参不如高丽参	062
误解六：中国人参不如西洋参	063
误解七：人参炖鸡喝汤是最好的滋补方法	064

第四篇 吃人参的原则和注意事项

（一）吃人参的原则	069
（二）吃人参的注意事项	069
新生儿服人参要慎重	069
健康的少年儿童可不吃人参	071
人参不能乱配伍	071

第五篇 哪些人应该吃人参

常患感冒的人应吃人参预防	075
建议吃人参预防禽流感和“非典”	075
冠心病患者应首选人参治疗	076
糖尿病患者可以吃人参治疗	077
记忆力明显减退可吃人参	078
视力下降者可吃人参	078
男性性功能减退或阳痿可吃人参	079
肿瘤患者可吃人参.....	079
艾滋病患者可吃人参	080
雀癍、妊娠癍、老人癍患者可吃人参.....	080
妇女产后虚弱者应吃人参	081
贫血者应吃人参	082
抗寒能力差、怕冷者应吃人参.....	082
饮酒机会多者和嗜酒成瘾者应吃人参.....	083
胃病患者可吃人参.....	083
伤寒病者应吃人参.....	084
运动员应吃人参	085
航天工作者尤其是宇航员应吃人参	085

重体力劳动者应吃人参.....	086
脑力工作者应吃人参	086
老年痴呆症患者应吃人参	087
化疗病人应吃人参.....	087
放射线科医生应吃人参.....	088
要想年轻，就吃人参	088
亚健康人群应常吃人参.....	089
人参“七能用和七不可用”	089

第六篇 如何选择人参来吃

吃什么样的人参好?	093
用哪种人参治疗疾病效果好?	093
夏天吃何种人参好?	096
秋冬季吃什么人参适宜?	096
为何韩国人普遍吃人参?	096
为何中国人吃参的比例南北差异大?	097

第七篇 人参的吃法

(一) 人参根的食用方法	101
嚼 化	101
直接嚼食	101
泡 水 喝	102
煮 水 喝	102
隔 水 蒸	103
鲜人参烧烤食用	103
人参煮饭	104
人参主根配伍菜肴	104
(1) 拔丝人参	104
(2) 金丝人参绣球	105
(3) 干煸人参	106
(4) 脆皮人参	106
(5) 黄袍皮雪衣人参	106
(6) 蜜汁人参	106
(7) 什锦人参	107
(8) 人参莲子羹	107
(9) 人参杏仁豆腐	107

(10) 人参笋片	108
(11) 人参地四鲜	108
(12) 人参炆拌菜	108
(13) 人参咸菜	109
(二) 人参花蕾的食用方法	109
园参花蕾干品	109
人参花蕾粉	110
林下山参花蕾	110
(三) 人参果的食用方法	111
(四) 人参叶的食用方法	112
(五) 人参简易加工产品的食用方法	112
人 参 粉	112
人参超微粉	113
人参片的食用方法	114
人参膏的食用方法	115
人参油的食用方法	116
糖棒儿的食用方法	116
人参酿造酒	117
(六) 人参深加工产品的食用方法	118
人 参 精	118
人参皂苷的食用方法	119
人参滴丸的服用	119
人参果皂苷、西洋参果皂苷的服用方法	120

(七) 推荐几种人参配伍中药的良方.....	120
人参配伍麦冬五味子.....	120
人参配伍枸杞子	121
人参配伍红景天的饮用方法.....	121
人参跟姜、红枣等中药配伍.....	122
(八) 人参饮料类.....	122
山参叶茶.....	122
鲜人参汁.....	123
人参核桃饮	123
人参景天茶(1)	124
人参景天茶(2)	124
参叶青果茶	125
园参叶茶.....	125
人参花蕾茶	126
(九) 西洋参怎样吃	126
西洋参茶.....	127
西洋参蜂王浆.....	127
西洋参成药	128
西洋参临床验方选	128
(十) 高丽参怎样吃	129
(十一) 野生人参怎样吃	130
野山参的用量.....	131
野山参的吃法.....	131

(1) 鲜野山参泡水做茶饮	131
(2) 干野山参泡水喝	132
(3) 鲜野山参嚼服	132
(4) 野山参含化	132
(5) 干野山参独参汤	132
(6) 野山参粉的食用方法	132
(7) 野山参蜜饯片	133
(8) 野山参红景天汤	133
(十二) 鲜参生食	133
鲜参生食的方法	134
鲜参生食注意事项	135
附：食用人参定量参考标准	139

第八篇 人参外用功效好

人参叶洗发、洗脸、洗足和全身沐浴	141
人参叶治热痱子	142
人参叶治皮疹（小红疙瘩）	142
人参叶治疗口疮	142
人参叶治蚊虫叮咬	143
人参片治口腔溃疡	143

人参芦头洗足	143
人参花蕾洗浴美容.....	144
人参汁液洗发、洗面法	145
人参外敷美容法	146
人参茎叶膏外敷面部美容	146
人参膏洗发.....	147
鲜人参根泡水洗脸	147
人参酵素浴.....	148

第九篇 古代太医院人参妙方精选

吕洞宾养生秘诀——吃人参鸡蛋	151
人参四君子汤	152
人参养脏复元汤	152
人参麦门冬汤	153
参 术 散	153
人参橘皮饮茹汤	153
人参复脉散.....	154
人参十全大补汤	154
长生固本方.....	155
人参养荣汤.....	155

人参五味子散	156
参 芪 汤	156
人参归脾汤	157
天王补心丹	157
高枕无忧散	158
补 肾 汤	158
玉 泉 丸	158
三消总治之方	159
透体气口丸	159
提 气 散	160
中暑方选介	160
妇科病配伍人参药方选	161

第十篇 古今名人与人参

乾隆皇帝与人参	167
慈禧太后与人参	168
袁世凯与人参	169
邵逸夫与人参	170

第十一篇 各种人参形态简介

野山参	173
林下山参	173
移山参	174
园参	175
西洋参	176
老池底山参	176

第十二篇 人参的保鲜与贮藏

(一) 鲜人参如何保鲜	181
(二) 干人参的贮藏	182

第十三篇 人参及制品选介

(一) 各种人参推介	187
------------------	-----

野生人参.....	187
野山参图	188
林下山参.....	188
生晒人参.....	189
红 参	190
西 洋 参	190
(二) 人参精深加工制品	191
人参滴丸.....	191
人参皂苷Rh ₂ 、Rg ₃ 胶囊.....	191
人参果茶.....	192
西洋参果茶	193
人参速溶茶	193
人 参 精.....	193
人参超微粉	194
莱维人参酵素	195
人参润肤美白皂	196

第十四篇 山野菜和蘑菇的食用方法

(一) 药用山野菜的食用方法.....	199
刺 老 芽.....	199