



宋纬文 主编

民间草根 药膳



科学出版社



民间草根药膳

宋纬文 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

民间草根药膳是指以民间青草药为主,并与食物相结合,在中医药学、烹饪学、营养学理论指导下,加工烹饪制作出来的,具有防病治病、养生保健和商品价值,色、香、味、形、养俱佳的美味佳肴。本书图文并茂,分上篇青草篇,下篇药膳篇论述在福建民间流传的民间草根药膳。

本书适用于广大中医药爱好者参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

民间草根药膳 / 宋纬文主编. —北京: 科学出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-03-047401-8

I. ①民… II. ①宋… III. ①食物养生 - 食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 033553 号

责任编辑: 鲍 燕 曹丽英 / 责任校对: 邹慧卿

责任印制: 赵 博 / 封面设计: 陈 敬

版权所有, 违者必究。未经本社许可, 数字图书馆不得使用

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京利丰雅高长城印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016 年 3 月第 一 版 开本: 710×1000 1/16

2016 年 3 月第一次印刷 印张: 12 1/2

字数: 200 000

定价: 88.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

本书指导委员会

主 任 龙敏南

副 主 任 王诗忠 宋纬文

本书编写委员会

主 编 宋纬文

副 主 编 李 恒

编写人员 李 恒 黄秋云 方文清 郭生挺

林清英 郭 娜

编写说明

本书分上、下篇。上篇为青草篇，下篇为药膳篇。

上篇收载民间药膳常用青草药 109 种，每种药物除写出植物中文名及拉丁学名外，再按以下各项记载：

1. 别名 写出各地的习惯用名。
2. 识别要点 简要描述原植物的形态特征。
3. 生境分布 主要叙述药物在野生状态下的生活环境，及在国内分布的大致情况。
4. 应用部位 指药物在制作药膳时所使用的部位，其他药用部位不予记载。
5. 采集加工 简要叙述入膳部位的自然采收季节和简单的加工处理，个别的注明炮制方法。青草药均须去杂，洗净，为节省篇幅，文内不一一叙述。
6. 性味归经 先写味，后写性，再写归经。
7. 功能主治 只写该药的主要作用，不写与其他药物配伍后的效用。
8. 用量用法 未标明“鲜”者，均为干品用量；本书中的内服用量，一般指成人干品一日常用量，鲜品宜加倍，儿童酌减；所谓“水煎服”者，一般为二剂煎两次，分两次内服。有些内服用量，要根据具体情况，酌情使用；该项下还注有妊娠禁忌。
9. 名医说药 简要摘录部分历代本草对该药物的阐述。
10. 现代研究 简要摘录部分现代对该药物的研究动向和结果。
11. 食疗方选 书中所介绍的食疗方，有历年来搜集到的资料，也有从各地编印的草药书籍中摘录，但均系民间个人的用药经验，读者在应用时，要注意个体差异，并根据实际情况，因人、因时、因地选用，或在中医药人员的指导下辨证使用，以确保用膳安全有效。
12. 附注 对以上各项未能说明清楚的作一补充说明。对近缘种或民间有混用，功能又基本相同的植物，则重点记载其与前种植物形态上的区别点。

下篇收载民间草根药膳 136 种，药膳名为便于记忆，基本以所用青草药和食材命名，亦有冠以地名，并有以下 3 项记载：

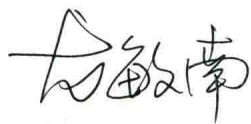
1. 基本材料 写出制作本药膳的主要青草药和食材，姜、葱、蒜、油、盐、酱、醋等可按实际添加。
 2. 制作方法 写出民间制作本药膳的基本方法。实际应用时，可根据经验和口感灵活掌握。
 3. 民间效用 写出民间食用本药膳的基本功效。
- 本书无论青草篇或药膳篇，均附有实地拍摄的彩色图片。

序

福建位于我国东南部、东海之滨，属亚热带湿润季风气候，西北有山脉阻挡寒风，东南又有海风调节，气候温暖湿润，年均气温 $15 \sim 22^{\circ}\text{C}$ 。是全国生物多样性最为丰富的地区之一，其中药用动植物是福建最珍贵的自然资源，是中医药赖以生存与发展的物质基础。药膳在福建民间使用有悠久的历史，老百姓碰到病痛就采集一些路边、山头的青草药、草根来食用，或作为辅料与其他食物共同烹饪，不但起到了很好的祛病强身作用，还赋予了食物特殊而浓郁的香味，同时它具有药食结合、养疗一体、疗效确切、风味独特等特点。宋纬文主任中药师从事青草药研究工作 50 余年，一直致力于福建草根药膳的调查与研究，收集了大量的素材，是对福建草根药膳资源和技术的挖掘与传承，对推动健康养生产业发展很有意义。

全书分为上、下两篇。上篇为青草篇，记载有 109 种青草药的别名、识别要点、生境分布、应用部位、采集加工、性味归经、功能主治、用量用法、名医说药、现代研究、食疗方选。下篇为药膳篇，记载有民间常用 136 种药膳的基本材料、制作方法和民间效用。本书内容翔实、图片精美，有非常好的推广应用前景和研究价值。

该书将有助于提升药膳的大众化、社会化、商品化程度。随着民间回归自然、健康保健的大潮，我深信草根药膳会有广阔的发展前景。希望该书能让更多的人了解、认识和喜欢青草药，并学会利用草根药膳为我们的健康服务！



2016 年 1 月

前言

民间草根药膳是指以民间青草药为主，并与食物相结合，在祖国医药学、烹饪学、营养学理论指导下，加工烹饪制作出来的，具有防病治病、养生保健和商品价值，色、香、味、形、养俱佳的美味佳肴。

民间草根药膳在福建民间流传的历史十分悠久，人们通过口耳相传，在一定范围内世代沿袭，是中医药药膳的重要组成部分。和中医药药膳有所不同的是，民间草根药膳所用药物多以当地土生土长的药用植物为主，就地取材，如当地不产的药用植物，基本不用或少用。它的地域性特色非常明显，包含着当地百姓对生命科学和地方植物的独到认知。

民间草根药膳重在滋补强壮和祛风除湿。随着生活水平的提高，人们渴望有一个健康强壮的身体以达长寿之目的，而民间草根药膳有相当一部分就有滋补强壮的作用。人们用一些具有滋补强壮的中草药，加上鸡、鸭、兔、肉、蛋等有情之物及瓜果、蔬菜、五谷杂粮之营养，二者互相作用，相得益彰，对增强体质，预防疾病，促进养生确是恰到好处。山区群众因居处多潮湿，加之劳作辛苦，多患有风湿痹痛之证，民间草根药膳利用当地盛产的祛风除湿、强筋健骨、补肾壮腰之青草药制作药膳，确有简、便、廉、验、安全之效。

从所搜集到的资料分析，民间草根药膳所用青草药的药性相对比较平和，极少用到有毒的药物，即使极个别药物有一定的毒性，但与家畜、家禽同炖、煲、煮，其烹制时间相对较长，这对含生物碱一类有毒植物亦可起到一定的解毒作用。

本书分上、下篇。上篇为青草篇，下篇为药膳篇。上篇收载民间药膳常用青草药 109 种，书中所介绍的食疗方，有历年来搜集到的资料，也有从各地编印的草药书籍中摘录，但均系民间个人的用药经验，读者在应用时，要注意个体差异，并根据实际情况，因人、因时、因地选用，或在中医药人员的指导下辨证使用，以确保用膳安全有效。下篇收载 136 种民间草根药膳的基本材料、制作方法和民间效用。本书无论青草篇或药膳篇，均附有实地拍摄的彩色图片。

民间草根药膳虽然有其独到之处，深受群众喜爱，但仍需进一步用中医药学和烹饪学理论来指导、研究、提高、完善、规范，使之更好地为人民群众的健康服务。

宋纬文

2016 年 1 月

目 录

编写说明

序

前言

上 篇

青 草 篇

念珠藻（念珠藻科）	3
紫芝（多孔菌科）	4
红菇（红菇科）	5
石耳（石耳科）	6
兖州卷柏（卷柏科）	7
海金沙（海金沙科）	9
抱石莲（水龙骨科）	10
金鸡脚假瘤蕨（水龙骨科）	11
蕺菜（三白草科）	12
风藤（胡椒科）	14
草珊瑚（金粟兰科）	15
构棘（桑科）	16
无花果（桑科）	17
天仙果（桑科）	18
台湾榕（桑科）	19
粗叶榕（桑科）	20
琴叶榕（桑科）	21

变叶榕（桑科）	22
薜荔（桑科）	23
楼梯草（荨麻科）	24
马齿苋（马齿苋科）	25
鹅肠菜（石竹科）	27
大血藤（木通科）	28
南五味子（木兰科）	29
山鸡椒（樟科）	30
费菜（景天科）	32
珠芽景天（景天科）	33
垂盆草（景天科）	34
半枫荷（金缕梅科）	35
仙鹤草（蔷薇科）	35
小果蔷薇（蔷薇科）	37
金樱子（蔷薇科）	38
茅莓（蔷薇科）	40
龙须藤（豆科）	41
千斤拔（豆科）	43
截叶铁扫帚（豆科）	44
香花鸡血藤（豆科）	45
野葛（豆科）	46
猫尾草（豆科）	48
两面针（芸香科）	48
香椿（楝科）	50
黄花倒水莲（远志科）	51
白背叶（大戟科）	52
盐肤木（漆树科）	54
大芽南蛇藤（卫矛科）	56
疏花卫矛（卫矛科）	57
多花勾儿茶（鼠李科）	58
铁包金（鼠李科）	60
木槿（锦葵科）	61
白背黄花稔（锦葵科）	62
地桃花（锦葵科）	63
梵天花（锦葵科）	64

毛花猕猴桃（猕猴桃科）	66
地耳草（藤黄科）	67
元宝草（藤黄科）	68
堇菜（堇菜科）	69
胡颓子（胡颓子科）	70
桃金娘（桃金娘科）	71
鸭脚茶（野牡丹科）	72
野牡丹（野牡丹科）	73
地荃（野牡丹科）	74
五加（五加科）	75
白筋（五加科）	77
槲木（五加科）	78
积雪草（伞形科）	80
九管血（紫金牛科）	81
紫金牛（紫金牛科）	82
链珠藤（夹竹桃科）	83
土丁桂（旋花科）	84
大青（马鞭草科）	85
臭牡丹（马鞭草科）	87
活血丹（唇形科）	88
益母草（唇形科）	89
泽兰（唇形科）	92
罗勒（唇形科）	93
香茶菜（唇形科）	94
半枝莲（唇形科）	95
枸杞（茄科）	96
白英（茄科）	97
车前（车前科）	98
绣花针（茜草科）	100
金毛耳草（茜草科）	102
巴戟天（茜草科）	103
榄绿粗叶木（茜草科）	104
金剑草（茜草科）	105
白马骨（茜草科）	106
钩藤（茜草科）	108

桔梗（桔梗科）	109
蓝花参（桔梗科）	110
黄花蒿（菊科）	111
牡蒿（菊科）	112
白苞蒿（菊科）	113
鬼针草（菊科）	115
地胆草（菊科）	117
华泽兰（菊科）	118
佩兰（菊科）	119
毛大丁草（菊科）	120
羊耳菊（菊科）	122
白茅（禾本科）	124
淡竹叶（禾本科）	125
灯心草（灯心草科）	126
萱草（百合科）	127
多花黄精（百合科）	129
玉竹（百合科）	131
石菖蒲（天南星科）	132
红葱（鸢尾科）	133
金线兰（兰科）	134
石仙桃（兰科）	135
铁皮石斛（兰科）	137

下 篇

药 膳 篇

1. 石耳排骨汤	141
2. 地耳莲子猪肚汤	141
3. 灵芝炖鸡	141
4. 灵芝乌鸡汤	142
5. 灵芝炖排骨	142
6. 红菇肚包鸡	142

7. 红菇炖鸡·····	143
8. 红菇乌鸡汤·····	143
9. 红菇棘胸蛙汤·····	143
10. 红菇竹荪鱼茸汤·····	144
11. 红菇猪脑汤·····	144
12. 红菇野菜饺·····	144
13. 红菇鱼丸汤·····	145
14. 红菇豆腐丸·····	145
15. 红菇淮山汤·····	145
16. 红菇淮山羹·····	146
17. 红菇炖排骨·····	146
18. 红菇珍珠米汤·····	146
19. 兖州卷柏炖排骨·····	147
20. 兖州卷柏炖猪舌·····	147
21. 兖州卷柏淮山炖排骨·····	147
22. 抱石莲牛奶根炖鸭·····	148
23. 抱石莲牛奶根炖鹅·····	148
24. 抱石莲鹅肉汤·····	148
25. 金鸡脚炖排骨·····	149
26. 鱼腥草大肠头汤·····	149
27. 草珊瑚山苍子根炖猪脚·····	149
28. 萆薢炖鸡·····	150
29. 天仙果炖羊肉·····	150
30. 天仙果炖猪脚·····	150
31. 粗叶榕炖鸡·····	151
32. 粗叶榕炖鸡肉丸子·····	151
33. 变叶榕炖鸡·····	151
34. 变叶榕香菇板栗炖鸡·····	152
35. 牛奶根炖羊肉·····	152
36. 牛奶根炖鸭·····	152
37. 牛奶根炖排骨豆腐·····	153
38. 牛奶根炖番鸭·····	153
39. 牛奶根炖鸡·····	153
40. 楼梯草炖排骨·····	154
41. 马齿苋炖排骨·····	154

42. 山苍子根炖羊肉目鱼·····	154
43. 山苍子根炖猪脚·····	155
44. 山苍子根土杜仲风藤炖兔肉·····	155
45. 鹅肠菜冬笋肉末汤·····	155
46. 鹅肠菜肉末豆腐羹·····	156
47. 费菜炖鸡心·····	156
48. 珠芽景天太极羹·····	156
49. 虎尾轮炖番鸭·····	157
50. 虎尾轮炖鸡·····	157
51. 虎尾轮炖排骨·····	157
52. 葛花豆腐肉片汤·····	158
53. 葛花丝瓜蛋汤·····	158
54. 葛根猪骨头汤·····	158
55. 勾儿茶炖兔肉·····	159
56. 黄花倒水莲炖大骨头·····	159
57. 黄花倒水莲炖番鸭·····	159
58. 木槿内脏酸辣汤·····	160
59. 木槿煮饭汤·····	160
60. 木槿蛋花汤·····	160
61. 白筋猪脚汤·····	161
62. 链珠藤炖鸡·····	161
63. 链珠藤炖猪脚目鱼·····	161
64. 地笋炖排骨·····	162
65. 罗勒小肠汤·····	162
66. 半枝莲炖排骨·····	162
67. 丹参炖排骨·····	163
68. 益母草炖猪肚排骨·····	163
69. 益母草猪肝汤·····	163
70. 益母草汤·····	164
71. 益母草面·····	164
72. 枸杞叶小肠汤·····	164
73. 枸杞叶蛋汤·····	165
74. 绣花针炖鹅肉·····	165
75. 粗叶木炖猪脚·····	165
76. 粗叶木巴戟天炖泥鳅·····	166

77. 巴戟天炖排骨	166
78. 巴戟天炖筒骨	166
79. 白马骨炖排骨	167
80. 白马骨炖猪瘦肉	167
81. 茜草炖排骨	167
82. 苦菜小肠汤	168
83. 苦菜肉汤	168
84. 苦菜肉片汤	168
85. 苦菜肉皮鸡血汤	169
86. 蓝花参炖蛭干目鱼小肠结	169
87. 桔梗炖肺边肉	169
88. 白苞蒿鱼汤	170
89. 猪红汤	170
90. 毛大丁草炖排骨	170
91. 乌根炖兔肉	171
92. 乌根石菖蒲叶当归炖兔肉	171
93. 佩兰炖鸭	171
94. 佩兰鸡杂汤	172
95. 竹叶麦冬炖鸭	172
96. 白茅炖猪舌	172
97. 茅根水鸭母汤	173
98. 黄精炖鸭	173
99. 黄精炖驴排	173
100. 黄精海参番鸭汤	174
101. 黄精铁皮石斛炖番鸭	174
102. 黄精竹荪炖鳄鱼龟	174
103. 黄精炖鳗鲡	175
104. 黄精鲍鱼盅	175
105. 黄精泥鳅煲	175
106. 黄精太极羹	176
107. 萱草根炖驴骨	176
108. 灯心草炖肺边肉	176
109. 红葱排骨汤	177
110. 鼓槌石斛花炖排骨	177
111. 铁皮石斛蛇肉蛋汤	177

112. 石仙桃炖肺边肉·····	178
113. 石仙桃炖猪舌·····	178
114. 石橄榄炖肺边肉·····	178
115. 石橄榄炖排骨·····	179
116. 石橄榄炖猪肚·····	179
117. 石橄榄炖小肠·····	179
118. 金线莲炖鸡·····	180
119. 金线莲煲水鸭母·····	180
120. 金线莲蛇汤·····	180
121. 金线莲炖棘胸蛙·····	181
122. 金线莲炖狮子头·····	181
123. 金线莲排骨盅·····	181
124. 金线莲鲍鱼瑶柱盅·····	182
125. 变叶榕羊耳菊山苍子根木耳炖兔·····	182
126. 溪尾草根番鸭汤·····	182
127. 龙头草根大骨头汤·····	183
128. 英山药兔·····	183
129. 尤溪草根兔·····	183
130. 鱿鱼大骨头草根汤·····	184
131. 草根汤炖鱼·····	184
132. 黄精草根炖牛鞭·····	185
133. 尤溪草根番鸭汤·····	185
134. 草根猪脚汤·····	185
135. 草根番鸭、猪脚汤·····	186
136. 草根猪脚、鸡汤·····	186

上 篇

青 草 篇

