

食疗 · 药膳 · 偏方



老中医

巧用中药 滋补全家

刘春生 陈玉婷 苏凤哲 主编



化学工业出版社

食疗 · 药膳 · 偏方



老中医

巧用中药 滋补全家

刘春生 陈玉婷 苏凤哲 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

老中医巧用中药食疗良方，养出全家好气色，吃出好筋骨！药补和食补是中华民族养生保健的智慧结晶。不同体质的人适合食用不同功效的药物和食物，本书根据滋补功效分为补气药、补血药、补阴药等，方便读者对症查找。精选了80种生活中常用的中药材和食材，详细介绍了具体的功效、适宜人群、选购秘籍、进补食用方法、注意事项等内容。读者在日常饮食中可以灵活应用本书内容，以达到强身健体的目的。

图书在版编目（CIP）数据

老中医巧用中药滋补全家 / 刘春生等主编. —北京：
化学工业出版社，2016.3

ISBN 978-7-122-26296-7

I. ①老… II. ①刘… III. ①中草药-养生（中医）
IV. ①R212 ②R282.7

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第028959号

责任编辑：陈燕杰

责任校对：宋 玮

装帧设计：张辉

出版发行：化学工业出版社

（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张11 字数234千字 2016年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编	刘春生	陈玉婷	苏凤哲		
副 主 编	王 海	石晋丽	杨瑶琨	吴浩忠	万 新
编写人员	刘东吉	马从容	翟玉静	王延丽	康 玮
	刘晓帆	刘春生	陈玉婷	王 海	石晋丽
	杨瑶琨	吴浩忠	万 新		



前言

中药 由于其疗效确切，大多数不良作用小，自古以来就是中华民族防病治病的重要方法。其中有些中药既可作为食物，也可作为药物，在药店、农贸市场和超市都可以买到，对日常进补、预防疾病能起到重要作用，常是制作滋补、预防疾病的药膳、代茶饮的原料。但很多人对中药的作用、用法、质量优劣等问题不太清楚，看到摆在货架上的这些中药，既感到好奇，想试一试，又对它们的真假、质量、功效等感到疑惑，不敢去试。

本书精选了常见的、可以用于制作菜肴、药膳、代茶饮的部分中药，详细介绍了治疗功效、如何使用、如何选购，并附上了一些食疗及药膳方。如甘草，其性温，补益脾气，可治疗气虚所致的咳嗽，有特异的甜味，以断面鹅黄色，有“菊花心”、外皮枣皮红色为好；又如石斛性凉，可滋阴清热，补肾益精，可辅助治疗萎缩性胃炎、产后虚损，以外皮金黄色，断面白色，嚼之黏液多者为佳。我们根据这些特点可以在药店、农贸市场和超市购买到真实、质量好的这些中药，还可根据书中的药膳制作方法制作药膳或代茶饮，以强身进补或预防疾病；另外，一些药物介绍了有趣的典故，都是关于它们的名称、功效来源的趣话，能使我们在会心一笑中加深对这些中药的了解。

本书适用于普通家庭、中医药爱好者、中医药院校学生参考使用。由于时间紧迫，书中难免有疏漏之处，恳请广大读者提出您的宝贵意见，以便我们修正。

编者

2016年1月 于北京中医药大学

食物搭配的禁忌



- | | |
|------|----------------------------|
| 猪肉 | ⊗ 生姜、荞麦、葵菜、胡荽、梅子、炒豆、 |
| | ⊗ 牛肉、羊肝、龟、鳖、鹌鹑等 |
| 肝 | ⊗ 腌鱼、鹌鹑、鲤鱼肠子等 |
| 猪心、肺 | ⊗ 饴糖、白花菜、吴茱萸等 |
| 羊肉 | ⊗ 梅子、小豆、豆酱、荞麦、鱼干、猪肉、 |
| | ⊗ 醋、酪和酸物 |
| 羊心、肝 | ⊗ 梅、小豆、生椒、苦笋 |
| 狗肉 | ⊗ 菱角、蒜、牛肠、鲤鱼、鲮鱼等 |
| 白狗血 | ⊗ 羊、鸡等 |
| 牛肉 | ⊗ 黍米、韭、薤、猪肉、狗肉、栗子等 |
| 牛肝 | ⊗ 鲇鱼 |
| 牛奶 | ⊗ 生鱼和一切酸物 |
| 兔肉 | ⊗ 生姜、橘皮、芥末、鸡肉、鹿肉、獾肉 |
| | ⊗ 胡蒜、芥末、生葱、糯米、李子 |
| 鸡肉 | ⊗ 狗肉、兔肉、鳖肉等 |
| 野鸭 | ⊗ 胡桃、木耳 |
| 鸭蛋 | ⊗ 李子、鳖肉 |
| 雀肉 | ⊗ 李子、酱和各种动物的肝 |
| 鹌鹑 | ⊗ 菌类、木耳 |
| 鲤鱼 | ⊗ 猪肝、葵菜、狗肉 |
| 鲫鱼 | ⊗ 芥菜、蒜、糖、猪肝 |
| 鲟鱼 | ⊗ 干笋 |
| 黄鱼 | ⊗ 荞麦 |
| 鲈鱼 | ⊗ 乳酪 |
| 鳖肉 | ⊗ 苋菜、薄荷、芥菜、桃子、鸡蛋、鸭肉、猪肉、兔肉等 |
| 螃蟹 | ⊗ 荆芥、柿子、橘子、软枣等 |
| 虾 | ⊗ 猪肉、鸡肉 |
| 李子 | ⊗ 蜜、浆水、鸭、雀肉、鸡、獐等 |
| 桃子 | ⊗ 鳖肉 |
| 枣 | ⊗ 葱、鱼 |
| 橙、橘 | ⊗ 槟榔、獾肉 |
| 杨梅 | ⊗ 生葱 |
| 砂糖 | ⊗ 鲫鱼、笋、葵菜 |
| 荞麦 | ⊗ 猪肉、羊肉、野鸡肉、黄鱼 |
| 生葱 | ⊗ 蜜、鸡、枣、狗肉、杨梅等 |
| 栗子 | ⊗ 牛肉 |
| 生姜 | ⊗ 猪肉、牛肉、兔肉 |
| 芥末 | ⊗ 鲤鱼、兔肉、鸡肉、鳖等 |
| 干笋 | ⊗ 砂糖、鲟鱼、羊心、羊肝 |
| 木耳 | ⊗ 野鸡肉、野鸭、鹌鹑 |
| 核桃 | ⊗ 野鸡、野鸭、酒 |
| 白花菜 | ⊗ 猪心、肺 |

目录



滋补养身篇

补气药

人参：大补元气，固脱生津，安神	2
西洋参：益肺阴，清虚火，生津止渴	6
党参：补中，益气，生津	10
太子参：补益脾肺，益气生津	12
大枣：补脾和胃，益气生津，调营卫，解药毒	14
黄芪：补气升阳，固表止汗，利尿消肿，托疮生肌	16
甘草：和中缓急，润肺，解毒，调和诸药	18

补阳药

鹿茸：壮元阳，补气血，益精髓，强筋骨	21
冬虫夏草：补肺肾，止咳嗽，益虚损，养精气	24
肉苁蓉：补肾，益精，润燥，滑肠	26
杜仲：补肝肾，强筋骨，安胎	28
胡桃仁：温补肺肾，润肠定喘	30

补血药

当归：补血和血，调经止痛，润燥滑肠	32
-------------------	----

白芍：养血柔肝，缓中止痛，敛阴收汗	35
阿胶：补血，止血，滋阴润燥	36
何首乌：补肝，益肾，养血，祛风	38
熟地黄：滋阴，补血	40
桂圆：补益心脾，养血安神	42

补阴药

百合：润肺止咳，清心安神	45
银耳：润肺生津、滋阴养胃	48
枸杞子：滋肾，润肺，补肝，明目	50
黄精：补气养阴，健脾润肺，益肾	52
麦冬：养阴生津，润肺清心	54
石斛：生津益胃，清热养阴	56
天冬：养阴清热，润肺滋肾	58
玉竹：滋阴润肺，养胃生津	60



排毒养颜篇



清热解毒药

金银花：解毒散痛，清热凉血	63
绿豆：消暑解渴，调和五脏	66
赤小豆：清热解毒，健脾益胃	68
胖大海：清热润肺，利咽解毒，润肠通便	70
知母：滋阴降火，润燥滑肠	71
淡竹叶：清心火，除烦热，利小便	72
栀子：清热，泻火，凉血	74
玄参：滋阴降火，除烦解毒	75
生地黄：清热凉血，养阴生津	76
连翘：清热解毒，散结消肿	78
决明子：清肝明目，利水通便	80

活血化瘀药

益母草：活血，祛瘀，调经，消水	82
桃仁：破血行瘀，润燥滑肠	84
红花：活血通经，祛瘀止痛	86
川芎：行气开郁，祛风燥湿，活血止痛	88
丹参：活血祛瘀，安神宁心，排脓，止痛	90

消食润肠药

山楂：消食积，散瘀血，驱绦虫	92
番泻叶：泄热行滞，通便利水	95
麦芽：消食，和中，下气	96
谷芽：健脾开胃，和中消食	98
莱菔子：下气定喘，消食化痰	100
大黄：泻热毒，破积滞，行瘀血	102

清利湿毒药

茯苓：渗湿利水，益脾和胃，宁心安神	104
猪苓：利尿渗湿	107
薏苡仁：健脾补肺，清热利湿	108
砂仁：行气调中，和胃醒脾	110



日常防病篇

化痰止咳药

桔梗：开宣肺气，祛痰排脓	113
桑白皮：泻肺平喘，行水消肿	115
瓜蒌：清热化痰，宽中散结，消肿疗痛，润肠通便	116
川贝母：润肺散结，止嗽化痰	118
苦杏仁：降气止咳平喘，润肠通便	120
白果：敛肺气，定喘嗽，止带浊，缩小便	122
款冬花：润肺下气，化痰止嗽	124

解表发汗药

菊花：疏散风热，平抑肝阳，清肝明目	125
紫苏叶：解表散寒，行气和胃	128

白芷：祛风散寒，通窍止痛，消肿排脓，燥湿止带	130
辛夷：祛风寒，通鼻窍	132
桑叶：疏散风热，清肺润燥，平抑肝阳，清肝明目	134
葛根：升阳解肌，透疹止泻，除烦止温	136
麻黄：发汗散寒，宣肺平喘，利水消肿	138

理气健脾药

陈皮：行气健脾，降逆止呕，调中开胃，燥湿化痰	139
枳实：破气，散痞，泻痰，消积	141
玫瑰花：理气解郁，和血散瘀	142
香附：理气解郁，止痛调经	144
薤白：理气，宽胸，通阳，散结	146

其他养生篇

安神药

灵芝：补血养血，养心安神	148
远志：安神益智，祛痰，消肿	151
珍珠：安神定惊，明目去翳，解毒生肌	152
莲子：补脾止泻，养心安神	154
酸枣仁：养肝，宁心，安神，敛汗	156
柏子仁：养心安神，润肠通便	158

温里药

肉桂：补元阳，暖脾胃，除积冷，通血脉	159
丁香：温中，暖肾，降逆	161

附录

中药的煎煮方法	163
中药的服药方法	164
中药及饮食的禁忌	165



滋补身 养篇

补气药



人参



西洋参



党参



太子参



大枣



黄芪



甘草

补气药主要用于气虚证，有补益肺气、中气，补气摄血，固表止汗，益气生津的功效。现代医学认为补气药有增加机体的免疫功能，改善中枢神经系统、内分泌系统，延缓衰老等作用。可以治疗高脂血症、糖尿病、肿瘤、急性高山反应、婴幼儿腹泻等病症。

人参

Radix Ginseng

人参为东北特产，由于根部肥大，形若纺锤，常有分叉，全貌颇似人的头、手、足和四肢，故而称为人参。人参的用药历史十分久远，秦汉时代的《神农本草经》将其列为上品，记有“主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心，益智，久服轻身延年”。《本草纲目》说它对人体的滋补强壮作用和对多种疾病的防治效果十分显著，享有“中药之王”的美誉。



性味：甘、微苦，平
归经：归脾、肺、心经

轻松鉴别

园参纺锤圆柱形，分枝较多色灰黄。断面黄白有裂隙，粉性环外黄棕点。芦头粗短芦碗稀，气香特异微苦甜。

选购指南

生晒参：以片大、完整、切面淡黄白色，棕红色小点（树脂道）明显、体轻质脆、有特异香气、味微苦、甜者质佳。

红参：以片大、完整、切面红棕色或深红色、角质状、半透明、质硬而脆、气微香、味微苦、甜者质佳。

治疗和保健功效

人参具有大补元气，补脾益肺，生津益血，安神增智的功效。现代药理表明人参能够调节中枢神经系统功能、益智；提高脑力与体力劳动的能力，提高工作效率，并有抗疲劳、抗肿瘤、强心、延缓衰老、保肝等作用。

改善心脏功能

❶ **大失血及急、慢性疾病引起的虚脱** 人参25~50克，水煎服。

❷ **心弱脉沉、口干多汗、气短喘促** 人参5克，麦冬15克，五味子5克。水煎服。

❸ **高脂血症** 生晒参3克，玉竹、山楂各5克，水煎煮3次，分早中晚服用，有滋阴补气、健脾降脂的功效。

❹ **延缓衰老** 人参薄片1~3克直接放入口中，先口含至慢慢无参味后嚼食。

补益脾肺，强壮体质

每日服用人参莲子汤。

人参的服用方法

- **炖服**。将人参1~3克切成2毫米厚的薄片，放入瓷碗内，加满水，密封碗口，放置于锅内蒸炖4~5小时即可服用。
- **嚼食**。将2~3片人参含于口中细嚼，可生津提神，是最简单的服用方法。
- **磨粉**。将人参磨成细粉，每天吞服，一般每次1~1.5克。

- **泡茶**。将人参切成薄片，用开水冲泡，闷盖5分钟后即可服用。
- **泡酒**。将整根人参切成薄片后装入瓶内，用高度白酒浸泡，每日酌情服用。
- **炖煮食物**。人参在食用时有苦味，将人参同瘦肉、小鸡等一起烹炖，可消除苦味，滋补强身。

专家提示

- 人参是进补的首选，但参不同，性相异。因此，服用人参根据不同的体质进行选择。人参进补的常用剂量为每日1~2克，通常不宜超过3克。长期小剂量服用，才能达到进补效果。

服用宜忌

宜

- 人参适宜身体瘦弱，气血不足，喘促气短者食用。
- 适宜脾胃气虚，食少倦怠，大便滑泄，慢性腹泻者食用。
- 适宜体虚之人，惊悸，健忘，头晕，贫血，神经衰弱者食用。
- 适宜男性阳痿，女性崩漏者食用。

忌

- 体质壮实及热性患者忌食。
- 高血压伴有头昏脑涨，口苦咽干，性情急躁，大便干结，以及肝阳偏亢者忌食。
- 糖尿病伴有口干作渴，多饮多食，小便赤热，面红乏津者忌食。
- 初生婴幼儿忌食。
- 服用人参期间，忌吃萝卜、山楂及茶叶。
- 人参忌用铁锅煎煮。
- **贮存** 家庭在保存参类商品时，应注意防霉防潮或虫蛀，放于阴凉、干燥、通风处或冷藏。

人参分类

分类原则	种类	分类方法	进补要点
按加工方法	生晒参	将采挖的鲜人参刷洗干净，晾晒或烘干	生晒参性微凉，味甘，有补气养阴、生津的功效。体质虚弱者，高血压病、糖尿病、癌症、肝炎、肾病等慢性疾病患者，宜用生晒参
	红参	将采挖的鲜人参刷洗干净，然后入蒸屉中蒸透，再晒干或烘干	红参性温，味甘，香味浓郁。虚寒证、阳气不足、冬季怕冷、四肢寒冷、妇女内分泌紊乱者宜用红参
	白参	洗刷干净的鲜参，沸水中浸烫，用竹针沿参体刺小孔，再浸入浓糖水中，取出晒干或烘干	白参味甘，微苦，性微温。有大补元气、补脾益肺、生津止渴、安神增智的功效
	活性参	将鲜人参真空冷冻干燥	同生晒参
按生长环境	野山参	生长在山地森林中的天然野生人参	野山参产量极少，价格昂贵，但功效极强，具有强心、安神等功效。严重心血管疾病、手术后极度虚弱、病危的患者宜选用野山参
	园参	人工栽培的人参	园参为人工栽培于园地的人参，故称园参，民间称“人参”的多为此种。园参由于加工方法不同，又分生晒参、白参（糖参）、红参等
	移山参	在采挖山参时，将发现的小型参移至妥善的地方种植，待长成时再采挖，或将较小的园参移至山林中任其自然生长，待接近成熟时采挖，称为“移山参”	移山参具有补气强身、益智安神、延寿美容的显著功效，通常用于病后体虚，食欲缺乏，治疗心血管疾病、胃和肝脏疾病、糖尿病、神经衰弱，健忘失眠等
	林下参	将栽培品的种子播种在山林野生状态下自然生长的人参，称为“林下参”，也称“籽海”	林下参就是模拟山参的生长习性和生态环境，选择适宜山参生长的山林，采用人工播种，自然生长，不进行任何人工管理的中药材，林下参经过20年以上的自然生长其质量可与同龄的山参相媲美
按产地	人参	产于我国境内的人参	
	高丽参	产于朝鲜、韩国的人参	
	东洋参	产于日本的人参	

中药进补

保健食谱	适应人群与功效	用料	做法
饮品	人参 莲子汤	人参3克，莲子10克，冰糖适量	先将人参、莲子用适量清水浸泡，加入冰糖，隔水蒸1小时即成，可吃莲子喝汤，每日1剂
	人参茶	人参2克，大枣3~4枚	用开水冲泡15分钟后代茶饮用
	人参 山楂茶	人参、山楂、白术、莲子、山药各2克，茯苓3克，陈皮、泽泻、甘草各1克，白糖适量	将以上药物（白糖除外）洗净，加水适量，先武火烧沸，再用文火煮25分钟，停火，滤去渣，加入白糖搅匀即成。代茶饮用
菜肴	人参 炒虾仁	新鲜人参10克，大虾4只，洋葱、大辣椒、酱油、糖稀适量，色拉油适量	新鲜人参洗净后切丝；大虾放盐水里洗净，去皮、去头后切丁。洋葱和大辣椒切成合适大小的块。炒锅置火上，待热后放色拉油，开锅放洋葱块、大辣椒块炒一会儿，放入参丝和酱油、糖稀炒熟即可
汤粥	人参粥	人参5克，大米100克，白糖少许	将人参择净，切为薄片，用冷水浸半小时，水煎取汁，共煎两次，二液合并，分为两份，每取1份同大米煮粥，待熟时调入白糖，再煮一二沸即成，每日2次，早晚各服1次。或将人参研为细末，待粥将熟时调入粥中服食
	人参 升麻粥	人参5克，升麻3克，粳米30克	将人参洗净，润透切片，备用。升麻煎后取汁与粳米及人参片同煮为粥
	人参 番茄	人参6克，白术10克，甘草6克，番茄250克，鸡蛋2枚，姜、葱、蒜、素油、盐等各适量	人参、白术润透切片；番茄洗净切片，甘草润透切片；姜切片，葱切段。炒锅置于武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜片、葱段爆香，注上汤或清水800毫升，下入人参片、白术片、甘草片、番茄片煮25分钟把鸡蛋打入搅散，烧沸，即成。每日1次，每次吃番茄50克喝汤佐餐食用
	人参 营养饭	大米3杯，新鲜人参2根，大枣5枚，栗子4粒，红豆5大匙，黑豆3匙，水3杯	新鲜人参洗净切块。大米洗净放在水里泡30分钟后沥干水分。大枣去核后切丝，栗子切厚块。红豆和黑豆泡水。先将红豆、黑豆煮开，再往锅里放米和准备好的材料后倒水做饭。待米汤开后用微火焖好

Radix Panacis
Quinquefolii

西洋参

性味：性凉，味甘、微苦
归经：归心、肺、肾三经

西洋参原产于大西洋沿岸的北美原始森林中。相传在1679年，一位法国牧师来我国东北地区传教，当地关于人参是神草的故事引起了他的兴趣。随后在大西洋沿岸丛林中找到了与中国人参相似的野生植物，经巴黎植物学专家鉴定后认为二者同属五加科却不是一个种。为了与中国产人参相区别，就把在大西洋沿岸找到的植物取名为“西洋参”。

中国人参属温补，西洋参属凉补，疗效各有长短，可视病患实际需要酌选应用，不可简述孰好孰差。以前西洋参全靠进口。20世纪80年代，我国引种成功，已经成为第三大西洋参生产国。



轻松鉴别

圆柱圆锥疙瘩形，表面黄褐或黄白。皮孔横纹根痕显，体重质艰难折断。断面环纹棕点显，气香特异微苦甘。

选购指南

以条粗或粒大、横纹密集，颜色黄白，香气浓、味道甘苦且厚重持久为佳。

治疗和保健功效

西洋参具有补肺阴，清火，养胃生津的功效。现代药理表明西洋参可以有效增强中枢神经功能，达到静心安神、消除疲劳、增强记忆力等作用，适用于失眠、烦躁、记忆力衰退及老年痴呆等症状。

● **治疗口腔溃疡** 每次口含西洋参1片，贴于溃疡面上，或者待西洋参软化后嚼成泥状敷在溃疡处15分钟，每天3次，可有效减轻疼痛，3~5天可治愈溃疡。

● **食欲差，身倦乏力** 若是由工作忙碌、生活不规律导致气阴两虚引起的可早晚口服西洋参片2~3克或代茶饮。有滋阴补气、生津止渴、除烦躁、清虚火、扶正气、抗疲劳的功效。

服用宜忌

- 西洋参适宜体质虚弱，阴虚火旺，肺虚久咳，神疲倦怠者食用。
- 适宜糖尿病、慢性肝炎，肝硬化而气阴不足者食用。
- 适宜癌症患者食用。
- 素有胃寒疼痛，舌苔发白者忌食。
- 服用西洋参期间，忌食萝卜和茶叶。
- 西洋参忌用铁器煎煮。

购买要点

- 有人以人参冒充西洋参出售，二者

虽均益气生津，但药性一温一凉，不能替代。

- 少数西洋参用硫黄熏制，以增白防虫。硫黄熏制的西洋参色白不油润，口尝有酸味。
- 西洋参可分为进口西洋参、国产西洋参，

还有多种商品规格，价格差异较大。

- 进口野生品价格昂贵，形体较小，表面土黄色，环纹较密，色黑而清晰；体轻，断面黄白色；气香，味浓。
- 栽培西洋参表面浅黄色，皮细，环纹不黑且较疏；体质结实而沉重；味较淡。

人参与西洋参进补比较

品种	食用季节	性味归经	主要功效	选择指南	产地
人参	适宜秋、冬季寒冷时服用	味甘、微苦，性平，归脾、肺、心经	大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津、安神。用于治疗气虚欲脱，脾气不足，肺气亏虚、津伤口渴，心神不定，失眠多梦，惊悸健忘，气虚及阳痿等症	●体质虚弱者、高血压、糖尿病、癌症、肝炎、肾炎等慢性病患者，宜选用生晒参。生晒参性微凉，味甘，有补气养阴、生津之功效 ●虚寒证、阳气不足、冬季畏寒、四肢寒冷、老人早衰、妇女内分泌紊乱者宜选用红参。红参性温，味甘，香味较浓	主产于中国吉林、辽宁、黑龙江。也产于朝鲜、韩国、日本等地
西洋参	适宜春、夏季炎热时服用	味微苦、甘，性凉，归经于肺、心、肾三经	补肺降火，养胃生津。一般用于治疗阴虚火旺，喘咳痰血，热病气阴两伤，烦倦口渴，津液不足，口干舌燥、肠热便血等症	肺虚咳嗽、内火虚升、肺结核初愈病人宜选西洋参。西洋参性凉，味甘，有养阴清火、生津液、滋肺肾等功效	主产于美国、加拿大、法国。我国东北、北京怀柔等地也有栽培

中药进补

保健食谱	适应人群与功效	用料	做法
饮品	西洋参 莲子汤	西洋参6克, 莲子(去心)50克, 冰糖适量	西洋参、莲子放在小碗内, 加水适量, 浸泡半日, 再加适量冰糖。将碗放在蒸锅上, 蒸30分钟即可。西洋参可连续使用2~3次
	西洋参 橘皮汤	西洋参片6克, 生姜2片, 晒干橘子皮5克	将西洋参片、生姜片、晒干橘子皮共入锅中, 加入水适量, 一起炖约1小时
	西洋参 蜂蜜汤	西洋参6克, 蜂蜜30克, 冰糖100克	西洋参加水文火炖煮, 直至有参味, 凉后倒出参汤加蜂蜜和冰糖调服。西洋参味浓厚, 蜂蜜甜淡, 视个人喜好, 随意增减。西洋参蜂蜜汤可存放在冰箱, 随时取食
	西洋参 玉竹茶	玉竹6克, 西洋参3片, 蜂蜜适量	将玉竹与西洋参用沸水冲泡30分钟。滤渣待温凉后, 加入蜂蜜, 搅拌均匀即可饮用
	龙眼肉 西洋参 蜜糖水	龙眼肉20克, 西洋参6克, 蜂蜜适量	将龙眼肉、西洋参及适量蜂蜜放入炖盅, 注入适量水, 盖上炖盅盖。清水炖30分钟, 便可饮用
菜肴	西洋参 香妃鸡	西洋参6克, 鸡1只, 姜蓉、盐、糖、黄酒、胡椒粉各少许	将鸡去除内脏洗净、沥干, 放入腌料腌2~3小时, 用文火隔水蒸约1小时即可食用
	西洋参 木耳蒸 鳖	鳖约500克, 西洋参片5克, 黑木耳、火腿、冬笋片、葱段、姜片、黄酒、食盐各适量	鳖捏颈闷杀后, 在肚子部位倒划开十字形口, 去黄脂、肠腔, 去除胆囊。开水烫洗后刮去背部黑膜, 洗净, 仰放小锅中。将胆囊刺破, 使胆汁洒于鳖上。将西洋参片均匀地放在鳖肉和裙边上, 再将水发后的黑木耳及火腿、冬笋片、葱段、姜片、黄酒、食盐洒在参片上, 上笼蒸1小时。出笼后剔除葱段、姜片、甲壳、头骨、尾骨及爪甲, 趁热空腹全部吃下。每星期1~2次, 可连食1~2个月