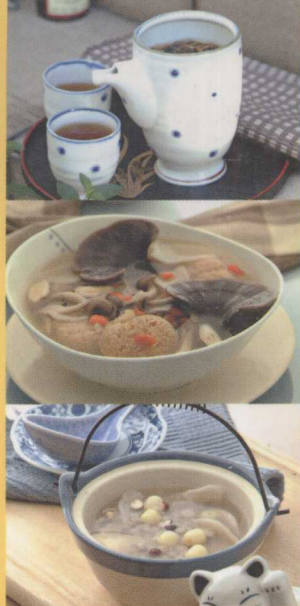


精 选!
健康补!



H E R B

大厨私房秘诀

208招 健康药膳

选购料理大全

出版菊文化编辑部 编著

Toku Chao 摄影

一定要学会的药膳常识!
聪明选购及正确保存料理法
208种!



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

书名 / 作者 大厨私房秘诀 208 招——健康药膳选购料理大全 / 出版菊文化编辑部

中文繁体字版于 2005 年由大境 / 出版菊文化事业有限公司出版

中文简体字版于 2006 年经大境 / 出版菊文化事业有限公司

(www.ecook.com.tw, T.K./P.C. Publishing Co.) 安排授权

由辽宁科学技术出版社出版

© 2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

著作权合同登记号: 06-2006 第 13 号

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大厨私房秘诀 208 招: 健康药膳选购料理大全 / 出版菊文化编辑部
编著; Toku Chao 摄影. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.6

ISBN 7-5381-4743-8

I. 大… II. ①出… ②T… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 045433 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 181mm × 260mm

印 张: 6.5

字 数: 100 千字

印 数: 1~8000

出版时间: 2006 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 6 月第 1 次印刷

策 画: 盛益文化

责任编辑: 陈馨

封面设计: Wensilai

版式设计: Wensilai

责任校对: 郭瑞

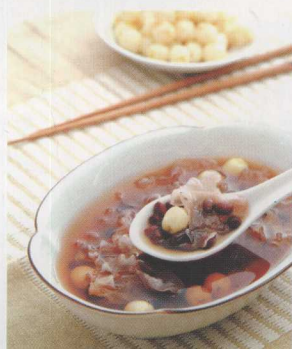
定 价: 32.00 元

联 系 电 话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

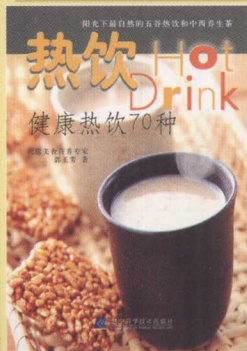
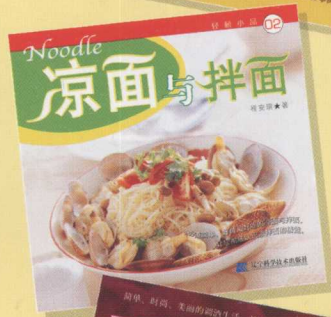
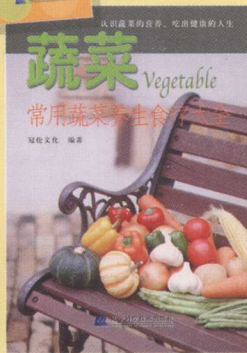
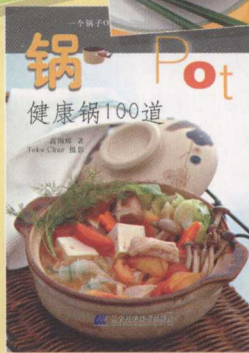
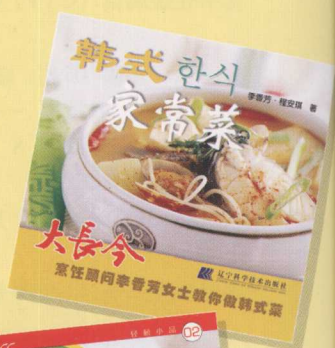
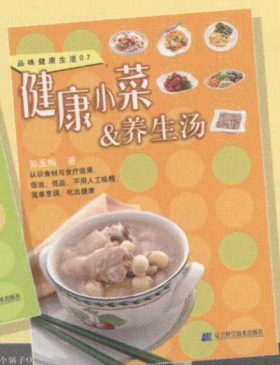


健康

从饮食中来



品味健康生活系列



《韩式家常菜》
《凉面与拌面》
《健康锅100道》
《蒸健康100道》
《健康热饮70种》
《家常小饼100种》

18.00元
18.00元
22.00元
22.00元
22.00元
22.00元

《健康小菜&养生汤》
《新手调酒的第一本书》
《健康养生蔬果汁100种》
《常用蔬菜养生食疗大全》
《100道1/3价格餐厅美味在家做》

24.00元
28.00元
22.00元
24.00元
24.00元

R207.1
586

精 选!
健康补!



大厨私房秘诀

208招健康药膳

选购料理大全

H E R B

出版菊文化编辑部 编著
Toku Chao 摄影



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

• 沈 阳 •

目 录

聪明选 美味药膳健康补! ——	5
您是哪一种体质? 如何选择最适合的汉方食补? ——	6
药膳 Q&A ——	8
聪明选购 6 大原则! 正确保存 3 大重点! ——	9
汉方药材的基本清洗 ——	10
汉方药材的基本冲泡	

46 道应用药膳菜肴——健康食补的最佳范例

人参小米粥	12	首乌烩肚片	45	莲子乌骨鸡	77
天麻烩九孔	19	芡实参竹粥	46	桑葚蜜茶	79
清晰双眸茶	21	陈皮梨苹汤	48	活颈柔身茶	81
冰雪梅苏茶	22	麦冬烩墨鱼	51	桃仁带子松	82
综合安神粥	24	上班族元气汤	54	益母草甜菊茶	83
镇定安神汤	25	放电美人茶	57	天山雪莲汤	86
虫草百岁汤	26	美身减脂茶	59	黄精子排	89
利水玉米须茶	28	婉转天籁茶	62	健身牛腩汤	90
四物肉片汤面	31	银菊嫩白茶	64	菊花山楂汤	91
芷归四神汤	32	精炖鱼头	65	银耳赤豆汤	92
生地枣仁粥	35	洛神橘香茶	68	苹果脸杂粮粥	93
百合烩鸡丁	37	胖大海美声茶	70	葛根拌莲藕	97
黄豆骨头汤	39	茱萸舒压茶	71	薄荷通鼻饮	99
双参炖牛肉	40	茯苓薏仁粥	72	活血美肤红花粥	100
减脂决明子茶	41	泽泻茵陈山楂茶	75		
烧酒虾	42	光彩瘦身汤	76		

162 种常用汉方材料全彩图解详细介绍



2 画

- 丁香 * 花蕾 11
- 人参 * 根 11
- 八角茴香 * 聚合果 12



3 画

- 大黄 * 根 / 根茎 13
- 小茴香 * 果实 13
- 山奈 * 根茎 13
- 山楂 * 果实 14
- 山药 * 块茎 14
- 川贝母 * 鳞茎 15
- 川芎 * 根茎 15
- 干姜 * 根茎 15

4 画

- 丹参 * 根茎 16
- 五加皮 * 根 / 皮 16
- 五味子 * 果实 17
- 升麻 * 根茎 17
- 王不留行 * 种子 17
- 天冬 * 块根 18
- 天花粉 * 根 18
- 牛膝 * 根 18
- 天麻 * 根茎 19
- 巴戟天 * 根 20
- 木香 * 根 20
- 火麻仁 * 果实 20
- 车前子 * 种子 21
- 乌梅 * 果实 22
- 乌药 * 根 23

5画

龙骨 * 化石 23
 龙眼肉 * 果肉 24
 龙胆 * 根 / 茎 25
 冬虫夏草 * 虫体 + 真菌子 26
 半夏 * 块茎 27
 玄参 * 根 27
 玉竹 * 根茎 27
 玉米须 * 花柱 28
 甘松 * 根 / 根茎 29
 甘草 * 根 / 茎 29
 白及 * 块茎 29
 白术 * 根茎 30
 白附子 * 块根 30
 白果 * 种子 30
 白芍 * 根 31
 白芷 * 根 32
 白藓皮 * 根皮 33
 石斛 * 茎 33
 石菖蒲 * 根茎 33
 艾叶 * 叶 34

6画

冰片 * 叶 34
 地骨皮 * 根皮 34
 地黄 * 根茎 35
 地肤子 * 果实 36
 安息香 * 树脂 36
 百合 * 鳞茎 37
 肉桂 * 树皮 38
 肉豆蔻 * 种仁 38
 肉苁蓉 * 茎 38
 红花 * 管状花 39
 西洋参 * 根 40
 决明子 * 种子 41
 当归 * 根 42
 防己 * 根 43
 防风 * 根 43
 红枣 * 果实 43

7画

豆蔻 * 果实 44
 佛手 * 果实 44
 杜仲 * 树皮 44
 何首乌 * 块根 45
 芡实 * 种子 46
 沙苑子 * 种子 47
 沙参 * 根 47
 沉香 * 木材 47
 陈皮 * 果皮 48
 牡丹皮 * 根 / 皮 49
 牡蛎 * 壳 49
 良姜 * 根茎 50
 麦冬 * 块根 50
 花椒 * 果皮 52
 阿胶 * 驴皮 52
 辛夷 * 花蕾 53
 延胡索 * 块茎 53
 灵芝 * 子实体 54
 连翘 * 果实 55
 芦荟 * 浓缩汁 55
 羌活 * 根 / 根茎 55
 苍术 * 根 / 茎 56
 远志 * 根 56
 鸡血藤 * 藤茎 56



8画

杭菊花 * 花 57
 枇杷叶 * 叶 58
 板蓝根 * 根 58
 知母 * 根 / 茎 58
 泽泻 * 块茎 59
 苦杏仁 * 种子 60
 苦参 * 根 60
 郁李仁 * 种子 61
 郁金 * 块根 61
 罗汉果 * 果实 62
 细辛 * 全草 63
 鱼腥草 * 全草 63
 金银花 * 花蕾 64

9画

钩藤 * 茎枝 65
 威灵仙 * 根 / 茎 66
 骨碎补 * 根茎 66
 栀子 * 果实 66
 枸杞子 * 果实 67
 柏子仁 * 种子 67
 洛神花 * 花萼 68
 珍珠 * 全体 69
 香附 * 根茎 69
 胖大海 * 种子 70
 茺莢 * 果实 71
 茯苓 * 菌核 72
 绞股蓝 * 全草 73
 独活 * 根 73
 姜黄 * 根茎 73
 茵陈 * 叶 / 茎 74
 草果 * 果实 74



10 画

莲子 * 种子 76
 海带 * 叶状体 77
 夏枯草 * 果穗 78
 核桃仁 * 种子 78
 党参 * 根 78
 桑葚 * 果穗 79
 桑白皮 * 根 / 皮 80

桑寄生 * 茎 / 叶 80
 桔梗 * 根 80
 柴胡 * 根 81
 桃仁 * 种子 82
 益母草 * 全草 83
 海马 * 全体 84
 海螵蛸 * 内壳 84



11 画

猪苓 * 菌核 84
 续断 * 根 85
 淡竹叶 * 叶 / 茎 85
 淫羊藿 * 茎 / 叶 85
 雪莲 * 花 86
 鹿茸 * 幼角 87
 麻黄 * 茎 87
 黄芩 * 根 88
 黄柏 * 树皮 88
 黄连 * 根茎 88
 黄精 * 根 / 茎 89
 黄芪 * 根 90
 菊花 * 花 91
 银耳 * 子实体 92

12 画

雄黄 * 矿石 93
 款冬花 * 花蕾 94
 番泻叶 * 叶 94
 锁阳 * 茎 94
 紫河车 * 胎盘 95
 紫草 * 根 95
 紫菀 * 根 / 茎 96
 紫苏子 * 果实 96
 葛根 * 块根 97
 蛤蚧 * 全体 98

13 画

槐花 * 花 98

14 画

酸枣仁 * 种子 98

16 画

薄荷 * 叶 / 茎 99
 薏仁 * 种子 100



17 画

檀香 * 材心 101
 藁本 * 根 / 茎 101

18 画

覆盆子 * 果实 102

19 画

藿香 * 全草 102

聪明选 美味药膳健康补!

分辨良莠、聪明选择是必备的常识

中国人讲究医食同源,健康就从平日的饮食与养生而来。越来越多的朋友懂得利用老祖宗留下来的智慧,在生活中或是季节转换之际,利用天然的汉方药材制作茶饮,或是搭配食材料理成药膳食补,呵护自己及家人的健康。

一般的烹饪材料大家都了解挑选的技巧,但是购买中药材您知道怎么挑选吗?有一些不法商人为了谋利,对许多具有特殊滋补效果的药材,以次充好、以假乱真。比如,将草石蚕素冬虫伪称冬虫夏草;将杜仲涂上黑色素增加重量;枸杞浸泡糖水以增加甜度;树薯当作山药;白干假冒西洋参等。因此,如何分辨良莠、聪明选择,不仅非常重要,更是大家必备的常识。

您知道人参和西洋参、沙参、党参有何不同?炖补常用的当归是植物的茎还是根?润喉的胖大海什么样的体质不适合喝?……各种问题的答案都在这本《大厨私房秘诀 208 招——健康药膳选购保存料理大全》中。

本书介绍了 162 种中药材“精挑细选”的诀窍,让您了解不同药材的特性,避免受骗上当。

聪明选购 6 大原则,以防您买到劣质、假冒或鱼目混珠的药材,为您的钱包与健康把关。

正确保存 3 大重点,告诉您怎样将药材正确地保存,保持药材最好的状态、最佳的功效。

基本清洗、冲泡图解步骤清晰,让您制作药膳料理也能够方便、美味又简单。

附 46 道应用药膳菜肴——健康食补的最佳范例

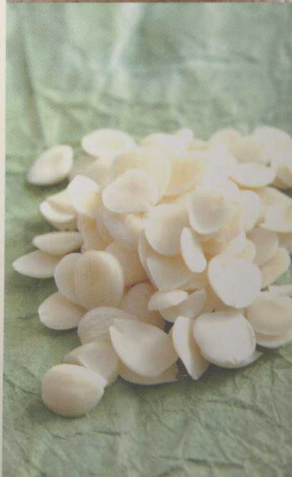
《大厨私房秘诀 208 招——健康药膳选购料理大全》详细地介绍了 162 种中药材以及聪明选购、正确保存的绝招,并依序分为(一)您是哪一种体质,如何选择最适合的汉方食补;(二)药膳 Q&A;(三)聪明选购 6 大原则和正确保存 3 大重点;(四)应用药膳菜肴 46 道示范。每种药材包括:①中英文/学名及别名的对照;②精挑细选的重点;③药材的功效、注意事项;④来源、性味归经及产地。不仅全彩印刷,更附有详尽的步骤图,让您一看就懂。附加的应用药膳菜肴更可为您健康食补的范例。

不论是平日食补,还是冬季补身驱寒,本书绝对是每个家庭必备的实用药膳百科!

书中的单位换算及计量

1 碗 = 200 毫升 1 小匙冰糖 = 10 克 = 约 38 卡
1 钱 = 5 克 1 小匙蜂蜜 = 5 毫升 = 约 14 卡
1 量杯 = 200 毫升

- ◎ 书中介绍的中药材均经过干燥处理,这些材料都可以在传统的中药店购买到。中药材转制成丸、散、膏、丹等浓缩剂型后,从外观更无法辨识药品之真伪,所以请到正规中药店购买。
- ◎ 书中所有的汉方及药膳,请依个人身体状况选择,食用后若发现任何不适,请立即停食并就医。若有身体不适、生病、服药中或罹患重大疾病的人,请咨询专业医生后再享用。



您是哪一种体质？如何选择最适合的汉方食补？

常听别人说：“您的体质很燥热。”或者“这个食物太寒，不要多吃……”究竟什么是热？什么是寒？到底如何判断您属于什么体质呢？民间流传的药膳配方，不见得对所有人都适合，有时反而会因为选得不对或使用得太多而发生便秘、拉肚子或其他的不良效果。在日常饮食上要注意自己的体质，考虑到季节气候等因素，再搭配符合体质寒热属性的食物，才能使身体自然平衡，储备最佳体能状态。我们首先从了解自己体质的属性开始，针对体质的属性，选择适合的汉方食补，选对了，就能够轻松拥有美丽、健康与活力！

依照个人体质及状况可概括地分为热证型、寒证型、实证型、虚证型、燥证型、湿证型六个类型，从下面列举的症状中判断一下，您是哪一种体质？

您是哪一种体质？

热证型

- 脸色通红，面红耳赤
- 容易觉得口渴
- 尿量少而且颜色偏黄
- 月经早而且颜色鲜红，白带少
- 容易便秘或便较干硬
- 喜欢喝冷饮、吃冰、吹冷气
- 脉搏强
- 烦躁，静不下心

适合多吃：

冬瓜、黄瓜、木耳、绿豆、西红柿、莲藕、茭白笋、海带、紫菜、苦瓜、竹笋、西瓜、杨桃、香蕉、猕猴桃、香瓜、柿子、柚子、李子、枇杷、梨、草莓、葡萄柚和樱桃。

适合汉方：

菊花、决明子、薄荷、仙草、西洋参、人参须和苦茶。

不适合多吃：

温热性、辛辣刺激的食物，如辣椒、胡椒、芥末、姜、葱、蒜、韭菜、香菜、荔枝、龙眼、榴莲、羊肉、狗肉、烟、酒和油炸食物等。

寒证型

- 脸色苍白
- 不容易觉得口渴
- 尿量多而且颜色淡
- 月经迟而且颜色暗红，白带多
- 易下痢
- 喜喝热饮
- 不爱吹冷气
- 脉搏弱

适合多吃：

南瓜、葱、韭菜、生姜、洋葱、糯米、茼蒿、香菜、茴香、九层塔、大蒜、辣椒、龙眼、杏仁、桃子、芒果、橄榄、金橘、榴莲和桑葚。

适合汉方：

山楂、酒、醋、栗子、核桃、当归、人参、黄芪和四物。

不适合多吃：

寒凉性的食物，如冰品、西瓜、柚子、柑橘、梨、荸荠、冬瓜、苦瓜、茄子、茭白笋和海带等。

实证型

- 身体直
- 声音洪亮，体力充沛
- 无汗，脉搏强
- 皮肤红润，指甲有光泽

燥证型

- 排尿次数少
- 易便秘
- 月经前痛，经血量少
- 肠胃健康
- 舌干燥，声音易沙哑

虚证型

- 声音小而沙哑
- 体力虚弱，多汗，脉搏弱而且不明显
- 皮肤粗干、苍白，指甲粗糙
- 排尿次数多，易下痢
- 月经期间痛，经血量多
- 肠胃虚弱，舌湿润

湿证型

- 身体浮肿
- 腹鸣
- 痰多，尿少
- 经血多，易下痢
- 白带多

体质^VS 饮食

这六种体质，以热、寒两种为主体，交错成热实、热燥、寒虚、寒湿等体质。现代人的体质寒热夹杂，而且体质会随着季节、生活习惯、作息、饮食等情况而改变，所以，除了多留心自己身体的变化，多了解一些身体发出的信号之外，太过温热或寒凉的食物都不适宜吃太多，免得影响肠胃或上火！

虚、实、寒、热四种不同的体质，如何选择适合的汉方？

虚证分阳虚及阴虚。阳虚会有疲倦、怕冷、四肢冰冷、唇色白、腰膝容易无力，男性遗精、女性白带清稀及常腹泻等情况。阴虚则有干咳、口渴、咽喉干、皮肤干燥无光泽、便秘、头晕、视力减退及睡眠不良等现象。阳虚证与寒证很接近，可以采用补阳药材，如人参、虫草、杜仲和肉苁蓉，再加入一些较温里祛寒的药材，如姜、肉桂等，就可调补改善体质。阴虚与实证很类似，因为阴虚的人体液较少、体质较燥，相对的营养液的供给较不足，所以适合采用补阴的药材，如西洋参、玉竹、百合、沙参、天冬、麦冬、石斛、桑寄生、芝麻、黑豆和龟甲等。再搭配清热凉血的药材，如生地、玄参、牡丹皮、地骨皮和黄柏等来调养，就可改善实性体质。不论是阴虚或阳虚，都需视情况加入一些补气、补血的药材来调理，才会功效加倍。

药膳 Q&A

Q 中医常说的阳虚、阴虚、盗汗是什么意思？

A **阳虚**：阳气不足或机能衰退的症状。阳虚则生寒，症见疲乏无力、少气懒言、畏寒肢冷、自汗、面色淡白、小便清长、大便稀溏、舌质淡嫩、脉虚大或微细等。

阴虚：指阴液不足。

临床表现有“五心烦热”，或午后潮热，唇红口干，舌质嫩红或绛干无苔，大便燥结，小便黄短，脉细数等。

盗汗：又称寝汗。指入睡后出汗，醒后即停止。

Q 不同功效的药膳可以搭配食用吗？时间相隔多久比较好？

A 不同功效的药膳有不同的药材配方，最好不要同时食用。若是一系列的茶饮，如抗皱、美白、除痘等，可以分早、晚各饮用一种，否则最好以7~10天为一种茶饮的饮用期，之后再换喝另一种配方，以免影响功效。

Q 煮药膳茶饮有什么需要注意的事项？

A ①请尽量使用不锈钢或陶制的锅、壶来煮药膳茶饮，如此才可将中药的药效完全发挥。

②可将细小的药材用纸袋或纱布袋包住再煮，以免影响口感。

③煮时要注意火候，不能煮焦，汤汁没了就要加入清水重煮，干掉的药材在功效或口感上都不适宜饮用。

Q 有糖尿病、高血压或痛风等慢性病的人可以食用书中的药膳吗？

A 当然可以。但患高血压的朋友就要避开红参、玉竹和肉桂这类药材的药膳，以免血压上升，可以寻找适合自己症状的降血压药膳来享用。

Q 怀孕或坐月子中的妇女可以食用书中的药膳吗？

A 要视情况而定，在坐月子时可用一些药膳来调理气血双虚的身体。但有些药材是孕妇忌用的，请咨询专业医师后再食用。

Q 正在服用西药的人可以食用中药吗？

A 基本上，中西药还是会在某些反应及功效上互相影响，所以最好还是间隔2个小时以上再食用。

Q 食用药膳是不是和吃中药一样有一些饮食上的禁忌？

A 在中医临床上，冰冷的食物常被医生作为饮食的禁忌，因为冰冷的食物容易对呼吸及气血方面的机能造成影响，会引发咳嗽、气喘等问题；而女性常吃冰冷的食物，会引发痛经、闭经等方面的问题。所以不仅是吃中药期间，身体机能较差的朋友也最好避免吃冰冷的食物。易筋骨酸痛、胃会泛酸或虚寒胃痛腹泻的人，最好少吃香蕉。除了上述的情形之外，食用药膳时只要避免一吃完就吃香蕉，就不会造成影响。

聪明选购6大原则！正确保存3大重点！

购买干燥处理过的中药材，如何才能聪明地选购，以防买到劣质、假冒或鱼目混珠的药材？如何才能正确地保存，保持药材最好的状态、最佳的功效？以下重点将为您的钱包与健康把关！

聪明选购6大原则！

1. 在正规中药店购买

不要在菜市场、地摊或旅游景点购买中药材，否则极有可能买到来源不明的劣质药材，或是经不法商人鱼目混珠假冒的药材。要选择合法、有信誉、正规的中药店购买。

2. 选择生意好、顾客多的中药店

观察中药店的生意状况，因为这关系到药材的品质和新鲜与否。门庭若市的中药店，因为有广大的客源为后盾，不仅药材进出快速、种类齐全，价格也较有竞争力，更可确保不会买到囤积许久的陈年药。

3. 注意中药材的包装与标示

为了使用方便，许多中药材已经包装成调配好分量的复方，一包包地出售，例如，烧酒包、四物包，或是菊花枸杞茶、减脂瘦身茶等，有些在超市也能买到。这类药材外包装应标示品名、重量、生产日期、保质期、生产厂家及地址等事项，所以购买时除了注意包装是否紧密、药材有没有发霉变质外，更要选择标示清楚完整的才有保障。

正确保存3大重点！

1. 自制密封袋

选购中药材，最好到有口碑和销量较好的中医诊所和药店购买，分量以近日即可使用完的为佳，尽量不要囤积或选购真空包装产品。药材买回家后，若3天未用完，可依每次使用的分量，分别放入夹链袋，用吸管吸出多余的空气后保存。

4. 看形状与外观

选购药材时要注意它的形状与外观，不同的药材有其独特的外形。例如，山楂以片大、皮红、肉厚、核小者为佳；当归要选干燥不潮湿，外形大，主根粗长，断面呈黄白色的品质较好；白色的茯苓一旦出现黑色斑点，就要怀疑是不是受潮发霉；有些药材发霉后，会长出毛茸茸的东西，这些都是较容易判断的准则。

5. 闻气味（尝味道）

中药材都是天然的植物、矿石等，具有天然的气味（味道）。例如，黄芪有股豆腥味；当归具有浓郁的特殊香气；口含人参片或西洋参片，都有微苦而甜的感觉；枸杞放入口中咬破才有甜味，若一含入中即感觉甜，可能就是用糖水煮过的。

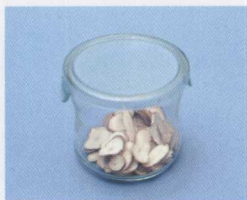
6. 分辨颜色与光泽

药材的颜色和光泽也是选择的重点。例如，茺莢应该颜色红，具油润感；阿胶为块状棕色半透明体等。关于药材的外观、气味等特性，在本书各种药材“精挑细选”栏中都有完整的介绍，对药材越了解就越能避免受骗上当。



2. 放置于密封罐中

一些细碎或小分量的药材，可用小袋子装好，放入密封罐中，紧闭罐口，放置于阴凉处或冰箱中保存。



3. 放置于阴凉处或冰箱中保存

有些药材如枸杞、红枣、黑枣、黄芪等极易受潮而发霉，最好以夹链袋装好，用吸管吸出多余空气，放在通风、干燥处储存。夏季则应放入冰箱中冷藏，以防变质。



汉方药材的基本清洗



1. 将中药材放入网筛。用流动的水冲洗干净。



2. 若是比较细小的药材，可放入纱布袋或棉纸袋中。

汉方药材的基本冲泡



1. 可将药材依配方放入保温杯中，倒入滚水加盖浸泡。



3. 煮后滤除药材就可以饮用了（冰糖可以在煮时加入；蜂蜜要在饮用前再加入）。



2. 也可将药材依配方用不锈钢锅、陶瓷锅或陶锅煮出药汁。



4. 或是将药汁加入菜肴中烹调。



* 红枣又称大枣，因为它的核较燥热，容易使人上火、烦躁，所以书中所有使用到红枣的药膳都需要去除枣核。

丁香

- 别名 丁子香、支解香
英文 Clove
学名 *Flos Caryophylli*
来源 桃金娘科植物丁香的花蕾
产地 主产于坦桑尼亚的桑给巴尔诸岛，以及马达加斯加、斯里兰卡、印度尼西亚等地。目前进口产品多来自马达加斯加及桑给巴尔诸岛。中国海南省和雷州半岛也有引种栽培。
性味归经 性温，味辛；入胃、脾、肾经



● 精挑细选

个大，饱满，鲜紫棕色，香气浓烈，油分多者为佳。

● 正确保存

密封，放置于阴凉干燥处，避免受潮及香气散失。

● 功效

温中降逆、补肾助阳。用于脾胃虚寒、呃逆呕吐、食少吐泻、心腹冷痛、肾虚阳痿等症。用量1~3克。

● 注意

热病及阳虚内热、气血旺盛的人不适合。

人参

- 别名 土精、神草、黄参
英文 Ginseng
学名 *Radix Ginseng*
来源 五加科植物人参的根，细分为圆参、野山参、移山参、朝鲜人参和东洋参等
产地 主产于吉林、辽宁和黑龙江。以吉林抚松产量大，集安边条参久负盛名，辽宁宽甸石柱参别具特色而驰名。
性味归经 性微温，味甘、微苦；入脾、肺经



● 精挑细选

条粗，质硬，完整者较好。人参的商品规格、等级很多，因野生、栽种和加工方法不同而分为多个等级。一般以人参皂苷含量作为人参品质的标准。

● 正确保存

密封，放置于阴凉干燥处，避免受潮发霉，可放入冰箱冷藏保存。

● 功效

有大补元气、补脾益肺、生津止渴、安神益智之功效。用于气虚欲脱、肺虚气喘、倦怠乏力、食欲不振、久泻脱肛、心悸怔忡、失眠健忘和性欲减退等症。

● 注意

血压偏高、头痛头晕、干咳痰黄、口干舌燥及有火气者忌用。



人参应用菜肴

人参小米粥

■ 材料

人参……5克 里脊肉……50克
淮山……50克 小米……50克
大枣……10个

■ 调味料

盐……少许

■ 做法

- 1 将里脊肉切片，汆烫后泡凉。
- 2 另煮人参水，取汁加入大枣、淮山（山药）、小米熬煮成粥，再加入猪肉煮1分钟。
- 3 加少许盐调味即可。

■ TIP 小窍门

人参小米粥可调补脾胃，体质虚弱、大病、久病以及产后虚弱的妈妈都适宜食用。但体虚发烧者不适宜食用。

八角茴香

别名 大茴香、八角、八角香
英文 Star Anise
学名 Fructus Anisi Stellati
来源 木兰科植物八角茴香的果实
产地 主产于广西、广东和云南。
性味归经 性温，味辛、甘；入脾、肾经



● 精挑细选

骨突瓣大，个完整，颜色深赭红，油性大，香气浓郁者为佳。

● 正确保存

密封，放置于阴凉干燥处，避免受潮发霉，可放入冰箱冷藏保存。

● 功效

温阳散寒、理气止痛。用于寒疝腹痛、肾虚腰痛、胃寒呕吐、脘腹冷痛等症。用量3~6克。

● 注意

阳虚火旺者要小心使用。



大黄

别名

黄良、火参

英文

Rhubarb

学名

Radix et Rhizoma Rhei

来源

蓼科植物掌叶大黄的根及根茎

产地

主产于青海、甘肃、宁夏等地。

性味归经

性寒，味苦；入胃、大肠、肝经

精挑细选

身干，外表黄棕色，质地坚实，断面呈锦纹及星点，闻起来清香，味苦而不涩者较好。

正确保存

密封，放置于阴凉干燥处，避免受潮及香气散失。

功效

刺激大肠蠕动、帮助通便、泻热通畅、凉血解毒、逐瘀通经。用于实热便秘、积滞腹痛、泻痢不爽、湿热黄疸、咽肿、腹痛、跌打损伤、上消化道出血等症。

注意

血虚气弱、脾胃虚寒，以及孕妇和产后不宜食用。



小茴香

别名

茴香、土茴香、大茴香、香子

英文

Fennel

学名

Fructus Foeniculi

来源

伞形科植物茴香的果实

产地

主产于内蒙古、山西和黑龙江等地。山西产量较多，内蒙古产质较佳。

性味归经

性温，味辛；入肾、膀胱、胃经

精挑细选

粒大饱满，色黄绿，香气浓郁者为佳。

正确保存

密封，放置于阴凉干燥处，避免受潮及香气散失。

功效

散寒止痛、理气和胃。用于寒疝腹痛、睾丸偏坠、痛经、少腹冷痛、脘腹胀痛、食少吐泻等症。用量3~6克。

注意

阴虚火旺者慎服。



山奈

别名

山奈子、三赖、沙姜

英文

Rhizome of Galanga
Resurrectionlily

学名

Rhizoma Kaempferiae

来源

姜科植物山奈的根茎

产地

主产于广东、海南和广西。广东惠东、惠阳、海丰和揭阳种植面积较大，产量较高，品质佳。

性味归经

性温，味辛；入胃经

精挑细选

身干，色白，粉性足，香气浓郁者较好。

正确保存

密封，放置于阴凉干燥处，避免受潮发霉，可放入冰箱冷藏保存。

功效

行气温中、消食、止痛。用于胸膈胀满、脘腹冷痛、饮食不消、胀气、跌打损伤及牙痛等症。用量6~9克。

注意

阳虚、胃有郁火的人不宜食用。



山楂

别名 鼠查子、仙楂、红果、酸枣、酸梅子
英文 Hawthorn
学名 Fructus Crataegi
来源 蔷薇科植物山楂的果实
产地 主产于山东临沂、沂水、安丘，河南林州、辉县、新乡，河北唐山、保定。山东临沂、沂水产量大，质优。
性味归经 性微温，味酸、甘；入脾、胃、肝经

精挑细选

片大、皮红、肉厚、核小者为佳。

正确保存

密封，放置于阴凉干燥处，避免受潮及香气散失。

功效

助消化、除油腻消脂、活血化淤、消解食物的积滞。用于肥胖血脂过高、腹胀食物不消化等症，帮助消化去胀。现代药理研究发现，山楂有调节血脂，降血压、胆固醇，强心，增加冠状动脉血流量及抗心肌缺血，抗菌，解痉，镇静安神等功效，所以临床上常用于瘦身、肥胖者的消脂。用量9~12克。

注意

脾胃虚弱者使用量宜减少；胃溃疡患者慎用。

山药

别名 诸预、薯蓣、山芋、山诸、淮山
英文 Rhizome of Common Yam
学名 Rhizoma Dioscoreae
来源 薯蓣科植物薯蓣的块茎
产地 地道药材产地为河南豫北黄河平原的温县、武陟、沁阳、孟县和博爱，即古怀庆府一带，故称怀山药，为全国驰名的四大怀药之一，每年栽培面积都在万亩以上，其年产量及出口量均为全国第一。
性味归经 性平，味甘；入肺、胃、肾经



精挑细选

条粗，质地坚实，粉性足，颜色白者较好。

正确保存

密封，放置于阴凉干燥处，避免受潮及香气散失。

功效

调节血液循环，补充植物性荷尔蒙，有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精之功效。用于脾胃虚弱、饮食减少、大便溏泻、肺虚咳嗽、肾虚遗精、脾虚带下、虚热消渴等症，为具滋补性平补脾胃药，可持续服用，有轻身延年之功效。

注意

实证者不适宜食用。