

人参养生大全

【黄卓雄 编著】



- 如何吃人参最有效
 - 红参还是白参疗效较好
 - 什么情况下不宜吃人参
 - 怎样分辨真假高丽参
 - 如何挑选西洋参
 - 吉林参、石柱参、边条参有何分别
 - 如何煮出美味滋补的“参菜式”
- 本书为您一一解答，并首次详细介绍著名的“黄氏强心有效汤方”



化学工业出版社

人参养生大全

【黄卓雄 编著】



化学工业出版社

· 北京 ·

本书荟萃各种人参之精华,较为全面地介绍了科学服用人参、储藏人参、选用识别人参等常识,讲述了作者祖传人参养生药方“黄氏强心有效汤方”,列举了30多种行之有效养生保健的食疗药方,并对人们服用人参中最关心的问题进行了讲解。

本书图文并茂、内容丰富,文字通俗易懂,实用性强。可供医学人员、人参爱好者和广大关注健康和保健的人士参考阅读。并希望能通过本书,使人们更深入地认识人参,揭开传说中“神草”的神秘面纱,成为今日百姓常用保健和延年益寿的补品。

图书在版编目(CIP)数据

人参养生大全/黄卓雄编著. —北京:化学工业出版社,
2008.3

ISBN 978-7-122-02296-7

I. 人… II. 黄… III. 人参—养生保健 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第028765号

人参养生大全,作者 黄卓雄

ISBN962-14-2575-1

本书中文简体字版由 万里机构出版有限公司 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2008-0289

责任编辑:郭燕春 肖志明

文字编辑:田鑫琦

责任校对:李 林

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:北京彩云龙印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1/16 印张11 字数187千字 2008年6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

【前言】

经过多年的不断努力，本书终于面世了，能与读者分享有关人参的知识及父子两代人应用人参的经验，心中有说不出的高兴。

人参千年来都是充满传奇及神秘色彩的珍贵补品。时至今日，人参已成为现代家庭日常的补品，因此增加对人参的认识，对消费者尤为重要。

先父黄省三从1923年开始在中国香港广泛地使用西洋参，由于疗效卓著，故而驰名中外，至今父子两代人在临床应用人参方面已有80多年的宝贵经验，并对人参有深刻的认识。

作者本着“知无不言，言无不尽”的精神，详细地为读者介绍各种人参，务求令大众对人参有更深入的了解。书中图文并茂地介绍了人参的各类品种、特点及识别方法，其中有的图片更是难得一见。同时也为大家揭开红参制作的神秘面纱。书内更通过一些顾客选用人参的趣事，深入浅出地介绍选用人参的秘诀。由于书内附有不同品种人参的照片，读者只需本着“不怕不识货，最怕货比货”的原则，按图索骥购买人参，便能如愿以偿，并减少受骗的机会。

书中还介绍了“黄氏强心有效汤方”，此方乃先父创制于1911年左右，于20世纪50年代所著的多本医学书籍内均有详细介绍。其近40多年，不少香港的报

纸、杂志都曾介绍此方，时至今日仍有老字号中药店
铺有此方以方便顾客；但由于辗转流传，谬误之处在
所难免，现特将此方刊出，以供参考。

此外，书内详述了30多款极其有效的食疗方，均
为笔者行医30年临床经验的精髓，食疗方内详细介绍各
项中药的疗效、烹调方式及适用症状，务求使读者选用
时更能得心应手，并通过适合的食疗达到理想疗效。

作者介绍的食疗方及方剂，虽然竭力做到尽善尽
美，但由于每个人的体质等情况不同，因此读者在使用
前，最好听取中医意见，或尽量衡量自己是否适用。

本书撰写期间承蒙各代理、进口商、商会及好友
鼎力相助，在此谨致以衷心的感谢；在编写过程中，
作者参考了大量的书籍及文献，在此一并向其编者及
作者致以谢意！

黄卓雄



目录

【人参养生大全】



壹

细说人参

人参——神奇的宝药	2
人参解构	2
人参的应用历史	4
人参的生长及栽种	4
常见种类及加工方法	6
从颜色区分	6
红参制作的奥秘	8
从形态区分	9
从生长形态看疗效	11
人参的药性及应用	13
有效服用人参六大原则	17

贰

参的种类

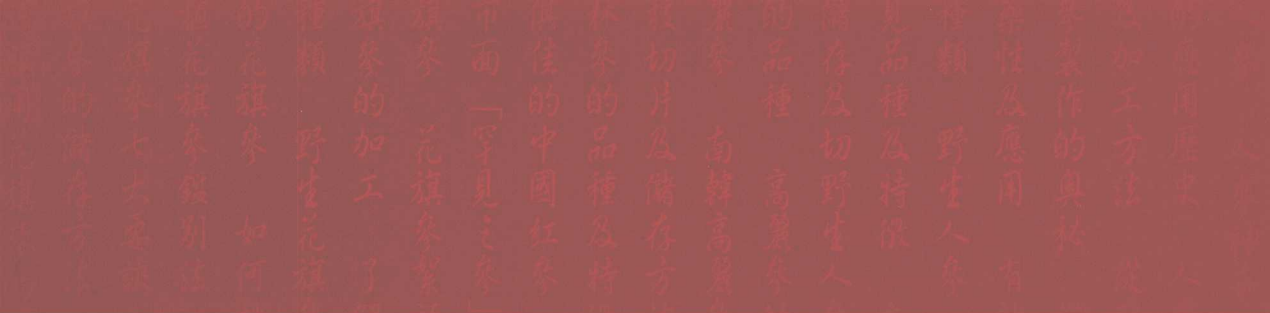
野生人参	19
参中之宝	19
野生人参的常见品种及特征	22
冒充野生人参的品种及特征	24
储存及切野生人参的方法	27
高丽参	28
高丽参的品种	28
高丽参的疗效及应用	29
分辨真假高丽参	32
韩国高丽参	37
朝鲜高丽参	43
高丽参原枝切片及储存方法	44
吉林参	47
中国红参	47



【人参养生大全】

细说人参

参的种类



【人参养生大全】
认识花旗参
黄氏强心有效汤方

叁

吉林参的现况.....	48
石柱参及边条参.....	49
品质俱佳的中国红参.....	49
两参的特征.....	50
日本红参.....	52
市面“罕见之参”.....	52
日本红参特质.....	54



认识西洋参	
西洋参絮语.....	56
西洋参的生长形态.....	57
西洋参的加工.....	60
西洋参的疗效及应用.....	61
西洋参的种类.....	65
野生西洋参.....	65
种植西洋参.....	65
中国种植的西洋参.....	68
如何挑选西洋参.....	68
野生及种植西洋参鉴别法.....	68
西洋参质量鉴别法.....	70
选购西洋参七大要诀.....	71
西洋参的储存及服用.....	74
西洋参的储存方法.....	74
原枝西洋参切片方法.....	74
澄清西洋参的服用谬误.....	75



肆

黄氏强心有效汤方	
西洋参与心脏病.....	77
心脏——人体的血液泵.....	77
常见的心脏病症状.....	78



心脏病的中西治疗方法	79
黄氏强心有效汤方	81
治疗心脏病的方剂	81
增强思考、记忆力的方剂	83
“黄氏强心有效汤方”的药理	84

服用人参问答篇

问题一：为什么人参在使用前要清洗干净？	89
问题二：冲洗人参是否减低人参的功效？	89
问题三：如何将人参切片？	89
问题四：近年野生西洋参及种植西洋参的价格如何？	89
问题五：野生西洋参与种植西洋参的功效如何？	90
问题六：小孩是否不能服用人参呢？	90
问题七：服用人参是否不能同吃萝卜？	90
问题八：服用人参前是否要戒口？	91
问题九：服用红参后会否出现“热气”现象？	91
问题十：高丽参是否越旧越好呢？	91
问题十一：心脏病和高血压患者是否能服用高丽参？如何掌握分量？	91
问题十二：六年生高丽参的药性是否与西洋参相似？	92
问题十三：人参在什么情况下不适宜服用？	92

养生参食谱

健康参茶

吉林参熟枣仁茶	94
吉林参当归川芎蛋茶	94
高丽参浮小麦大枣茶	98
两参汤	100
石柱参当归红枣茶	102
西洋参莲子桑螵蛸茶	104
西洋参蜜糖茶	106
西洋参金银花茶	108
西洋参乌梅汤	110

伍

陆

西洋参葛花解酒汤.....	112
西洋参菊花茶.....	114
美味粥品	
吉林参核桃粥.....	116
西洋参杞子粥.....	118
西洋参绿豆粥.....	120
西洋参云苓陈皮粥.....	122
滋补汤肴	
吉林参熟地鱼尾汤.....	124
吉林参麦冬炖猪腿肉	126
高丽参冬菇鱼尾汤.....	128
高丽参云苓白术炖老鸽	130
高丽参银耳炖乌鸡.....	132
高丽参龙眼肉瘦肉汤	134
高丽参丹参山斑鱼汤	136
石柱参黑木耳红衫鱼汤	138
石柱参海参瘦肉汤.....	140
参芪炖鸡.....	142
炖野生人参.....	144
日本红参羊藿叶煲猪尾	146
西洋参蛤蚧汤.....	148
西洋参田七生鱼汤.....	150
西洋参苦瓜煲猪腿肉汤	152
西洋参鱼肚猪腿肉汤	154
西洋参当归炖乌鸡.....	156
高丽参鲜百合蒸蛋.....	158
养生甜品	
吉林参川贝母煲雪梨	160
高丽参燕窝炖冰糖.....	162
石柱参绵茵陈糖水.....	164
西洋参黑芝麻糊.....	166



细说人参





【人参——神奇的宝药】

人参自古以来就是一种延年益寿的珍贵补品中药，因其根似人形而得名。中国是最早发现及使用人参的国家之一。早于汉代的《神农本草经》，人参已被列为上品。公元502—536年北朝陶弘景所著的《名医别录》，及公元659年唐朝苏敬等20余人著的《唐本草》均对人参有较详细的记录。

人参，属于五加科(Araliaceae)的多年生草本植物——人参(Panax Ginseng C. A. Mey.)的干燥根，简称参。“Panax”是希腊文，意即“万能”。古人认为人参吸尽天地灵气，因此具有神奇的功效。宋朝的《本草图经》更举例道出了人参的效用：“二人比赛奔走，一人空口，一人口含人参，同行三五里后，未含人参者气喘吁吁，含人参者则气息自如匀平。”可见人参具有大补元气，强身健体之效。

参事知多少

“人参”其实是一个统称，可大概分为两种：

1. “Panax Ginseng”，包括中国参、高丽参、东洋参，俗称亚洲人参；
2. “Panax Quinquifolium-L.”，包括美国人参、加拿大人参，俗称花旗参，学术上称为西洋参。

【人参解构】

人参根据其生长方式，大致可分为野生参和种植参两大类。种植6年的人参高约50~60厘米，其根主要分为芦头(根茎)、主根(参身)、侧根、苕(不定根)、须根(参须)各部分。

■ 芦头

主根与参茎的连接处，即根茎，俗称为“芦头”。

■ 芦碗

由于人参是多年生草本植物，每年春天从地下长出新芽，到了秋冬季叶茎枯萎后，在根茎(即芦头)上便增生一个茎痕，俗称为“芦碗”。种植参每个芦碗可代表1年期。芦碗的形状不同，也有不同的名称，如像马牙者称为“马牙芦”，大者称“大马牙”，较细者称为“二马牙”。

■ 芦

在芦头上有时会长出少许的不定根，习称“芦”，芦是鉴别野生人参的重要依据之一(详细参考24页)。

■ 主根

主根粗大，呈纺锤形或圆柱形，下部有分枝，称为支根或侧根，再细的就是须根。

■ 茎

参的茎多为单一直立，无分枝，茎上部长叶及花、果。

■ 叶

种植参的叶很特别，每1片大叶由3或5片小叶组成，1年生者只长1块由3片小叶组成的大叶，两年生者长1块由5片小叶组成的大叶，3年生者长2块由5片小叶组成的大叶，以后每年增加1块由5片小叶组成的大叶，最多可见共6片大叶。

■ 花

种植参在第3年开始开花，由10余朵至50朵小花组成一朵大花，呈伞形排列，单一生在植物顶部。花为浅黄或绿色，数目随年龄增加。一般花期为6~7月。

■ 果

刚结果时为绿色，当成熟时便多数变为鲜红色。果实内有两粒种子，呈扁圆形。通常结果期为7~9月。



人参植物

【人参的应用历史】

人参，两千多年前我们的祖先已发现了它的神奇功效，并广泛用于治疗各种疾病。汉代《神农本草经》最早记载了人参的功效：“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。”

至明朝李时珍在《本草纲目》内，更具体指出人参“治男女一切虚症，发热自汗，眩晕头痛，反胃吐食，疾疟，滑泻久痢，小便频数，淋漓，劳倦内伤，中风，中暑，痿痹，吐血，咳血，下血，血淋，血崩，治胎前产后诸病”。

由于人参的疗效超卓，因此，早在汉代（公元219年）张仲景著的中医名篇《伤寒论》一书内，收载中药处方113个，其中含有人

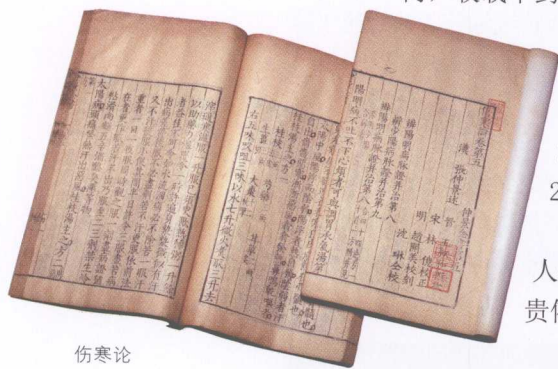


李时珍

参的有21个处方，占总

处方数18.6%。以后在明朝（公元1624年）张介宝（景岳）著的《景岳全书》中记载处方2218个，其中含有人参者达509方，占总处方23%。

由此可见，我们祖先两千多年来积累了使用人参丰富的经验，为今后作人参的研究，提供了宝贵依据。



伤寒论

【人参的生长及栽种】

人参分为“野生参”（俗称“山参”）及“种植参”（俗称“园参”）两大类。野生参生长于常年积雪、人迹罕见的崇山峻岭中；种植参则是经人工栽种者。

人参为寒带植物，只适合在四季分明的环境中种植，气候方面喜寒冷、湿润，忌强光直射及高温，但适当的阳光却能使人参产量增加，所以农田栽参必须遮荫栽种。据悉以地球北纬36~38度最为适合，不过北纬30~48度亦可种植。

种植参对土地的要求很严格：土地要肥沃，土层要深厚，富含腐植

刚收成的人参



质，以疏松而肥沃砂质土为佳，且排水要良好，四周要有充足的水源。

传统以来，这类土地一般属于森林土地，须砍伐树木再开垦来种植人参，对自然环境造成一定的破坏。此外，种植过人参的土地（行内称为“老参地”）需休耕10年以上，即停种参10年，以便土地储存充足的养分。如在休耕期间勉强种植人参，会出现严重病害而且产量极低。

因此，在50多年前，中国已开始研究加速种参土地的循环利用及改用农田栽种。目前中国、日本及韩国等国家，均采用农田种参的技术，实行人参、粮食轮流耕作，扩大参的种植土地，并使用先进的栽培技术和机械化操作，进而增加人参的产量，降低种植成本。

目前农田种植人参的各方面技术已臻完善，避免了毁坏森林栽参，对保持生态平衡起了重要作用。

人参农地的环境



【常见种类及加工方法】

【从颜色区分】

人参栽种的历史悠久，如以色泽来划分，大致可分为“红参”和“白参”两大类。人参原为白色，但商品出现白参及红参，乃因加工制作方法不同，使人参有了颜色上的区别。

野生人参或种植人参被挖出后，即得鲜人参，行内称为“水参”。水参先洗干净，然后晒干或烘干便可制成白参，又称生晒参；而红参则是挑选一些上等水参，经水蒸气加热，蒸至透心熟时取出，再烘至半干，将不要的侧根剪去，然后烘至全干。在加工过程中，人参的色泽由白色变为深红色，故称为红参。这是最传统的两种加工人参方法。

此外，还有用沸水焯参后再浸糖，或者刮去参皮等加工方法。但这些方法会影响人参的疗效，因此已较少使用，取而代之是用冷冻干燥法加工人参，据说能将人参的有效成分保存得更好。人参一般都以产地来命名。

水参

等级、支数代表什么？

商店售卖的人参，往往被分为不同的等级和支数，价格也依此而定。到底这些等级、支数代表什么？原来人参的等级乃由参的形态、颜色、光泽、长短、肉质、有无破损、杂质、虫蛀等因素来决定，如各种条件越优良，等级也越高。如韩国高丽参便按优劣次序分为“天”、“地”、“良”、“切”、“尾”五种规格。

另外，参体的大小、重量也会作为定价的标准，同质量的参如支数越多，则代表参体较小，价格也较低；支数越少，即参体较粗，售价也较高。



人参分为不同等级



石柱红参

如红参有：

- 高丽红参(产于韩国或朝鲜)
- 吉林红参(产于中国)
- 石柱红参(产于中国)
- 日本红参(产于日本)

白参有：

- 野生抄参(产于俄罗斯海参崴、中国东北)
- 花旗参 (亦名西洋参，产于美国及加拿大)
- 东洋参 (产于日本)
- 白干参 (产于中国)
- 高丽白参(多产于韩国)



白干参

参事知多少

糖参的加工方法

把洗净的鲜人参经沸水烫5分钟，取出晾至七、八成干时，在外皮用大号针沿参体平行或垂直方向扎小孔，然后浸入冰糖水内24小时，取出冲去浮糖后晒干或烘干，即成为糖参。

【红参制作的奥秘】

据闻红参在制作过程中，有着不为外人知道的秘密，就是人参须经过秘方配制的药液加工后，再蒸制才能成为红参，而各地红参所用的秘方都不相同；据说红参疗效较白参为佳的原因，与这些制作秘方有着密切关系。

一般人都认为，鲜人参经过反复蒸晒后，就会慢慢变成红参，蒸的次数越多颜色就越深。在中医药界内一直都流传着，泡制红参的主要材料是熟附子、炮姜等中药。

但以笔者在行内几十年的了解所知，有些蒸制红参的秘方中，还加入了用作饮料的咖啡，于是白色的鲜人参经反复蒸制后，变为里外一致红褐色的红参，咖啡便是其中的主要功臣。



咖啡豆

在反复蒸制的过程中，咖啡除了使参慢慢变为红褐色外，其特有的挥发性香味亦在过程中慢慢挥发掉，因此绝不会留下一点儿气味。

在蒸制红参的最后阶段，有些师傅还会用一些次等的红参煎水，慢慢熬成浓参液，再根据红参的情况，把浓缩的参液涂在红参的表面，以增加红参的香味及效力。

因此，蒸制人参的部门常常是红参加工厂的机密地带，外人谢绝参观，就算厂内或公司其他部门的人也绝不能入内；而小型红参加工厂的老师傅更只在晚上才蒸制红参。

笔者阅读众多的有关人参的书籍，不少都有介绍人参的加工方法，但对于红参的制作介绍却很少，笔者在此谈及之红参制作奥秘的传闻是否真实，不得而知，实在也无从考证。

红参的加工程序



1. 收成

从人参农地采收人参。

2. 初步分类

在参地进行初步筛选。

3. 清洗

将新鲜人参清洗干净。

4. 蒸干

把洗净的鲜人参送去蒸干，至透心熟。