

食疗中药 大全

世
图
生
活
资
讯
库

关培生编著

W 世界图书出版公司

nutraceutical
Herb



R247.1
372

世
图
生
活
资
讯
库

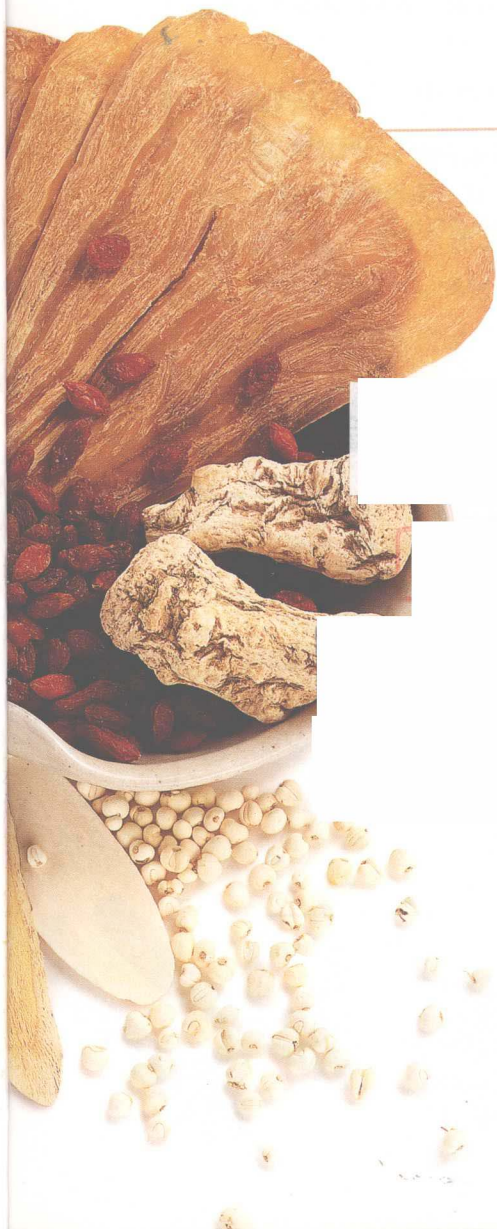
食疗中药 大全

Nutraceutical
Herb

关培生编著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州



图书在版编目 (CIP) 数据

食疗中药大全 / 关培生编著. — 上海: 上海世界图书出版
公司, 2004.1

(世图生活资讯网)

ISBN 7-5062-6239-8

I. 食... II. 关... III. 食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 097447 号

中文简体字版系由香港万里机构出版有限公司授权出版

食疗中药大全

关培生 编著

上海世界图书出版公司 出版

上海市尚文路 185 号 B 楼

中华商务贸易公司 发行

中国广州站前横路 23 号

深圳大捷利印刷实业有限公司 印刷

各地新华书店经销

开本: 890 × 1240 1/32 印张: 5.75 字数: 125 000

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5 500

ISBN 7-5062-6239-8 / T·92

图字: 09-2003-527

定价: 52.00 元



出版说明



提到饮食，中国人有一句俗语，叫“民以食为天”。随着社会的日益富裕，知识水平的逐步提高，在人们的观念中，饮食已经不再是为了果腹、饱肚，而是以此为基础，有了很大的提升，到了文化的层面和艺术的境界。围绕着饮食，作宏观的和微观的深入探讨，是切合时宜的，很有必要的。

作为关心饮食图书出版的一家公司，这方面的事情，我们作了多年的努力，在图文资料、作者关系等各个方面都有了一定程度的累积，经过多番斟酌和充份的准备，我们决定在以前的出版基础上，编撰出版“饮食资讯网”丛书系列（“世图生活资讯网”的子系列）。

本套丛书由专家撰写，分为“专业系列”和“物料系列”两大类，前者包括烹饪技艺、饮食业经营管理等内容，后者则集中在饮食物料的介绍。有关内容分册出版，每册一专题，力求深入浅出，图文并茂，是饮食行业从业人员作为借鉴，提高专业水平的必备参考读物；

饮食爱好者也可藉此丰富有关知识，了解具体窍门，增添情趣和提高生活品味。



出

编者的话

本书由本草学及食疗专家关培生教授撰写，主要介绍可作食疗用的药物的名(包括正名、别名、学名和药名)和实(包括其生态、产地、来源及其有效成份)，其次叙述用于食疗部分的形态及其食疗效果，并列选若干有关的食疗配方作为例证。

由于本书以阐释食疗药物的特点为主，在篇幅有限的情况下，对有关食疗配方只能以简要的方式描述，不可能像一般的食谱书那样详细地把烹饪方法及物料的分量一一列出。读者如需要此类资料，可请教食疗师或参阅本公司出版的有关食疗专业书和食谱。

目录



出版说明 1

编者的话 3

食疗篇

▼ 食疗养生概论 10

药食同源 10

药食相互渗透 11

食为疗之本 12

饮食养生之道 12

常用食物的性质及功效 14

食物的特性 17

▼ 食疗文献简介 19

《千金食治》 19

《食疗本草》 20

《食医心鉴》 21

《圣济总录》 21

《山家清供》 22

《养老奉亲书》 22

《饮膳正要》 23

《食物本草》(明·薛己) 24

《食物本草》(明·姚可成) 25

《食物本草》(明·卢和) 26

《饮馔服食笺》 26

《食物本草会纂》 26

《增注备载食物本草》 27

《食物中药与便方》 28

▼ 食疗中药的分类 29

中药篇

▼ 补益药 34

人参 34

西洋参 36

黄耆 37

党参 38

白朮 40

山药 41

大枣 42

甘草 43

当归 44

枸杞子 46

熟地黄 48

龙眼肉 49

何首乌 50

桑椹 52

阿胶 53

冬虫夏草 54

鹿茸 56

雪莲花 57





杜仲	58
太子参	59
扁豆	60
肉苁蓉	61
白木耳	62
菟丝子	64
巴戟天	65
山茱萸	66
麦门冬	67
沙参	68
天门冬	70
玉竹	71
百合	72
哈蟆油	74
黄精	76
石斛	77
女贞子	78
墨旱莲	79
灵芝	80
▼ 理气药	82
枳实	82
木香	84
陈皮	85

香附 86

▼ 温中祛寒药

荜茇 87

胡椒 88

附子 90

干姜 91

肉桂 92

大茴香 94

小茴香 95

丁香 96

高良姜 97

▼ 祛风湿药

桑寄生 98

五加皮 100

独活 101

狗脊 102

▼ 解表药

白芷 103

葛根 104

紫苏 105

薄荷 106





▼ 清热药 107

半枝莲	107
狗肝菜	108
马齿苋	109
夏枯草	110
黄连	111
金银花	112
银柴胡	113
菊花	114
荷叶	116

▼ 止咳平喘化痰药 117

罗汉果	117
川贝母	118
浙贝母	119
栝楼	120
半夏	122
杏仁	123
白果	124
胖大海	126
桔梗	127

▼ 消导药 128

鸡内金	128
山楂	129
麦芽	130
谷芽	131
槟榔	132

▼ 平肝熄风药 133

天麻	133
白芍	134
牡蛎(壳)	135

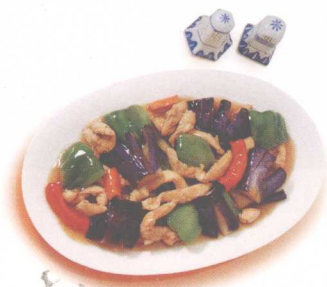
▼ 活血祛瘀药 136

郁金	136
牛膝	137
川芎	138
益母草	139
丹参	140

▼ 止血药 141

乌贼骨	141
地榆	142





槐花	143
三七	144
白芨	145
仙鹤草	146
▼ 收涩药	147
乌梅	147
五味子	148
浮小麦	150
芡实	151
莲子	152
▼ 安神药	153
远志	153
酸枣仁	154
▼ 利水湿药	155
草薢	155
金钱草	156

鸡骨草	157
茯苓	158
薏苡仁	159
泽泻	160
大戟	161
▼ 芳香化湿药	162
砂仁	162
草果	163
白豆蔻	164
草豆蔻	165
佩兰	166
藿香	167
▼ 其他	168
昙花	168
苦菜	170
枸杞叶	171
姜	172
无花果	174
玉米须	175



食疗篇

食疗养生概论*

生、老、病，乃人生必经的过程，但如何生活得健康正常，如何防止衰老，及有病时如何医治，则有赖于医药作用。诊治先行辩证，然后使用药物以治疗疾病。所以药物是人类保健、治病的物质基础。但日常常用的药物，其实包括不少食物在内。在历代《本草》中所记载的药物，其中不少为日用的食物。例如《神农本草经》三百六十五种药物中约半数可作为食物。《本经》中的上药，凡一百二十种，声称无毒，可以多服久服不伤人，其作用主要是“养命以应天”。所以上药中除几种矿物药之外，几乎全可配食物服用。至于唐代的《新修本草》，宋朝的《证类本草》，明朝的《本草纲目》，乃至清朝的多种《本草》，其所载的药物中，均有谷米部、蔬果部等食物，而鱼虫部、禽兽部中，亦不少是日常的食物。药物与食物混在一起，实缘于“药食同源”的历史事实。

药食同源

先民在采集食物的过程中，逐步认识到某些植物对人体有益，可以成为食物；某些植物能治病，可以作为药物；某些植物对人体有害，食后会吐泻、昏迷、或死亡。由此可知先民对药物、食物及毒物的认识过程，均起源于人类最初觅食及生产活动。《淮南子·修务训》谓：“于是神农乃始教民播种五谷、相土地宜燥湿肥饶高下、尝百草之滋味、水泉之甘苦，令民知所辟就，当此之时，一日而遇七十毒。”此乃药食同源的古文献例证。

*本节“食疗养生概论”及下一节“食疗文献简介”均为作者在香港大学专业进修学院讲课时的讲义，现征得港大同意，删订后作为本书的内容。

由于对火的利用，使人类由生食进入熟食，生活大为改善，体力大增，疾病减少。故《韩非子·五蠹篇》有所谓：“民食果蓏蚌蛤，腥臊恶臭而伤肠胃，民多疾病，有圣人作，钻燧取火，以化腥臊，而民悦之，以王天下，号之曰燧人氏”。火的利用，烹饪技术的改进，乃有汤液产生。《甲乙经·序》有谓：“伊尹以亚圣之材，选用神农本草以为汤液”。其中所谓本草，乃指调味的植物，如姜、桂、椒、枣等，后世虽收入《本草》中作为药用，但当时只作为调味的食物。又《通鉴》谓：“伊尹……悯生民之疾苦，作汤液本草，明寒热温凉之性，苦辛甘咸之味，轻清重浊、阴阳升降……今医言药性，皆祖伊尹”。据此，则饮食中的汤液，与医药中的汤剂，亦同出于一源。又贩夫走卒，戏言进食谓“医肚”，而《诗经·衡门》亦有“可以疗饥”之句，疗，《说文》谓治也；《类篇》谓亦作疗。所以“进食”亦可认为“疗饥”，即食与疗实异途同归。

自《周礼·天官》设“膳夫掌王之食饮膳馐”、“庖人掌六畜六兽六禽”及“医师掌医之政令，聚毒药以共医事”后，食物与药物始分别由专人管理，烹饪与治疗乃分道扬镳。

药食相互渗透

在周朝时候，药物与食物虽然分别由专人负责，烹饪与医疗亦各自发展，但仍设有专人负责以饮食治病。《周礼·天官》谓：“食医掌和王之六食六饮”及通过配制适当的膳食以达到保健及治疗目的。

由于药食同源，汤液与汤剂共济。二者在长期的发展过程中，相互作用、相互渗透。结果使许多食物变成药物；亦使许多药物变为食物。以至许多物品已分不清是食物，还是药物。例如粮食中的粳米、薏米、黑豆、绿豆、赤小豆等；果品中的梅、橘、枣、山楂、百合、番木瓜等；蔬菜中的姜、蒜、韭、萝卜、莲藕、丝瓜等；肉类中的羊肉、鱼类中的鲤鱼等；调料中的醋、酒、红糖、蜂

蜜及香料中的肉桂、砂仁、川椒等。这些物品在厨师手中，可制成色、香、味俱佳的珍馐美食。在医师手中，则成为灵丹妙药。若二者结合起来，便成为既可保健治病，又兼味美可口的食疗药物。

食为疗之本

食物与药物，均有保健、治病作用，然则治病以何者为主？隋朝名医孙思邈在《千金食治·序论》中谓：“安身之本，必资于食……不知食宜者，不足以存生也。”故无论健康与患病，均需藉饮食以“存生”。孙氏又谓：“是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。”即言“食”不只是安身之本，兼有保健作用，能防患于未然。若一旦患病，则孙氏认为：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”因为“药性刚烈，犹若御兵，兵之猛暴，岂容妄发，发用乖宜，损伤处众，药之投疾，殃滥亦然。”故药治远不及食治平稳。将食疗放在药治之上，是《千金方》的基本原理，亦是中国传统医学治病之主流思想。

饮食养生之道

《素问·上古天真论》谓：“上古之人，其知道者，法于阴阳（顺应四时环境）、和于术数（锻炼身体）、饮食有节（营养卫生）、起居有常（作息有规律）、不妄作劳（劳逸适度），故形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。”故以食物养生或进补，亦应强调饮食与季节、环境、年龄、性别及体质紧密配合。现分述如下：

（一）不同季节的食养及食疗

自然界四时气候的变化，对人体有很大的影响。春季万物萌生，阳气升发，人体的阳气也随之升发。此时应选用能扶助

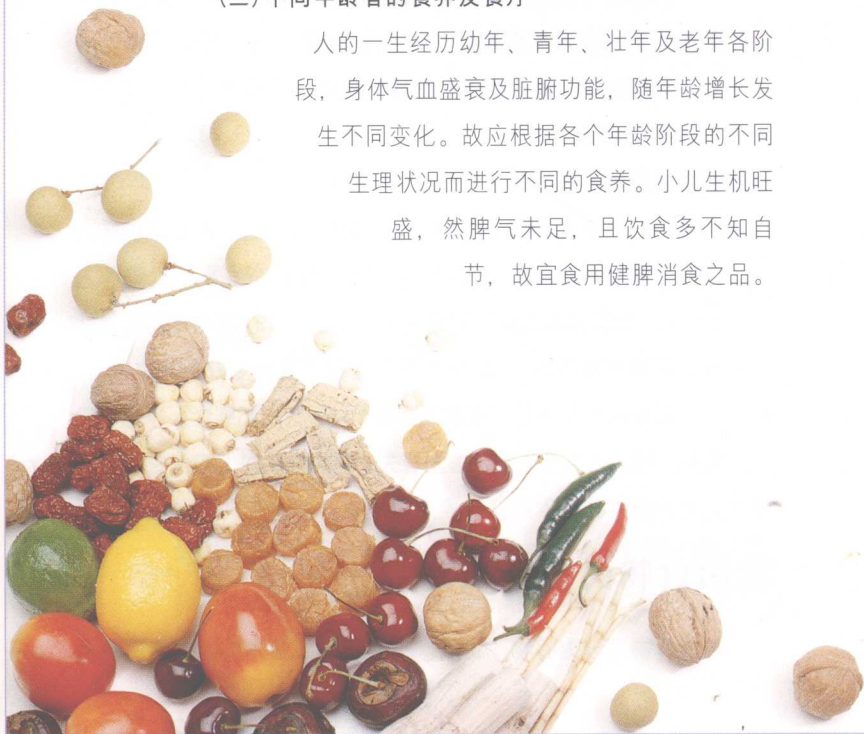
阳气的食物；夏季万物茂盛，炎热多雨，此时宜食清热化湿、健脾开胃的食物；秋季气候干燥，万物收敛，宜选用养阴润燥、清肺降火的食物；冬季气候严寒，万物藏伏，宜选用温补御寒之品。如此则一年四季以外界气候配合饮食以补养脏腑，即春天补肝；夏天补心；秋天补肺；冬天补肾。五脏中的心、肝、肺及肾在四季中各有所补，只有脾脏未受补养之列，故另设“长夏”以补脾。长夏炎炎，湿气充斥，五脏属脾，适宜淡补。古人有所谓“四季五补”之说，即指此而言。

（二）不同地域的食养及食疗

中国地域广阔，各地自然条件各有不同，故应根据不同的地理环境特点进行食养。如东南沿海地区，气候温暖潮湿，人多易感湿热，宜食清淡除湿之品。至于西北高原地区，气候严寒干燥，人多易感风寒，宜食温阳散寒之品。

（三）不同年龄者的食养及食疗

人的一生经历幼年、青年、壮年及老年各阶段，身体气血盛衰及脏腑功能，随年龄增长发生不同变化。故应根据各个年龄阶段的不同生理状况而进行不同的食养。小儿生机旺盛，然脾气未足，且饮食多不知自节，故宜食用健脾消食之品。



壮年时，精力旺盛，不需特别进补，选用“均衡膳食”，即可使身心健康。惟应作息有规律，劳逸适度，即上文所引《素问》所谓“起居有常，不妄作劳”之谓也。

老年人生机减退，气血不足，脏腑渐衰，特别以脾胃虚弱，肾气亏损为多，故宜食用健脾补肾、益气养血之品。

（四）不同性别者的食养及食疗

妇女有月经、怀孕、生育等生理特点。应根据各个生理时期的具体情况而进行食养。行经期的饮食，应以补血为主。在怀孕期间，要供应胚胎发育所需，食物以安胎、养血、健脾为主。分娩以后，由于产创出血，容易出现血气不足现象。同时要哺育（乳）幼儿，故产妇食养应以补气益血、通经下乳为主。又妇女45岁以后，步入闭经期，肾气渐衰，气血皆虚，常感烦躁易怒、心悸失眠，甚或情志异常等。食养以补肾益气为主。

男性体力劳动消耗大者，因出汗多而耗气伤阴，导致阴气不足，可选用滋阴健脾、生津敛火之品。脑力劳动思虑过度者，损伤心脾，消耗脑力，导致气血不足，可选用补气益血、养心安神之品。

（五）不同体质者的食养及食疗

人的体质有强弱之差异，又有寒热之分别。故必须根据人体的不同而进行食养。如（1）体质属气虚者，宜食补气健脾之品；（2）体质属血虚者，宜常食补血之品；（3）体质属阴虚者，宜食滋阴生津之品；（4）体质属阳虚者，宜食温补阳气之品。

又人的体型不同，体质状况也不一样。如肥胖之人多与气虚有关，瘦弱之人多与脾胃虚弱有关。选用食物时尤应注意配合。

常用食物的性质及功效

常用食物可分为谷物、畜禽、果品及蔬菜四大类，此外尚包括