

# 保健养生

望岳◎主编

自古以来就有“药补不如食补”之说，药膳在中国源远流长，如《内经》中记载了“半夏梗米汤”，《金匱》中记载了“当归羊肉汤”，后经历代医家的整理、收集，逐渐发展为内容丰富、疗效肯定、影响深远的保健方法，而药膳现代营养学的研究又大大推进了药膳的发展和普及。

# 药膳

自我治病奇效方集锦

药膳是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成。它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食

良药可口；既具有营养价值，又可防病治病。

膳并不是食物与中药的简单相加，而是在药物、食物和调料三者精制而成的一种

大全



吉林科学技术出版社

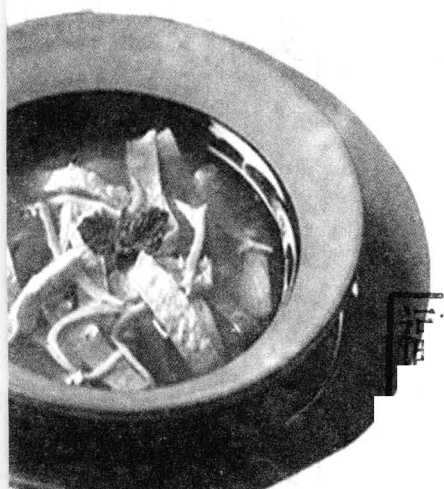
保健养生

望岳◎主编

菜膳

大全

吉林科学技术出版社



## 保健养生药膳大全

作 者：望 岳

责任编辑：张 卓

封面设计：回归线视觉传达

\*

吉林科学技术出版社出版、发行

北京楠萍印刷有限公司印刷

\*

787×1092 毫米 16 开本 24.5 印张 430 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

定价：35.00 元

ISBN 978-7-5384-1462-2

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行电话 0431-85635177 85651759 85651628 85677817

电子邮箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jlstp.com

实 名 吉林科学技术出版社

養生

# 目 录

## 概 论

- |                 |       |               |       |
|-----------------|-------|---------------|-------|
| 一、什么是药膳 .....   | ( 1 ) | 五、药膳的分类 ..... | ( 4 ) |
| 二、药膳的理论依据 ..... | ( 1 ) | 六、药膳的制法 ..... | ( 4 ) |
| 三、药膳的应用原则 ..... | ( 2 ) | 七、药膳的禁忌 ..... | ( 5 ) |
| 四、药膳的优点 .....   | ( 3 ) | 八、药膳用料 .....  | ( 6 ) |

## 第一部 常见疾患药膳疗法

- |              |        |                |         |
|--------------|--------|----------------|---------|
| 高血压 .....    | ( 37 ) | 胃 痛 .....      | ( 80 )  |
| 低血压 .....    | ( 43 ) | 慢性胃炎 .....     | ( 81 )  |
| 高血脂 .....    | ( 44 ) | 胃下垂 .....      | ( 86 )  |
| 冠心病 .....    | ( 48 ) | 胃及十二指肠溃疡 ..... | ( 87 )  |
| 脑血栓 .....    | ( 56 ) | 呕吐呃逆 .....     | ( 91 )  |
| 感 冒 .....    | ( 60 ) | 消化不良 .....     | ( 92 )  |
| 咳 嗽 .....    | ( 63 ) | 肝 炎 .....      | ( 94 )  |
| 急性支气管炎 ..... | ( 66 ) | 腹 痛 .....      | ( 98 )  |
| 慢性支气管炎 ..... | ( 68 ) | 腹 泻 .....      | ( 99 )  |
| 支气管哮喘 .....  | ( 72 ) | 肠 炎 .....      | ( 100 ) |
| 肺 炎 .....    | ( 74 ) | 痢 疾 .....      | ( 102 ) |
| 肺结核 .....    | ( 75 ) | 便 秘 .....      | ( 103 ) |
| 肺脓肿 .....    | ( 78 ) | 痔 疮 .....      | ( 107 ) |

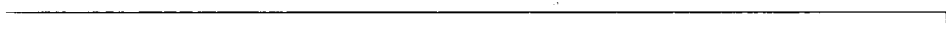
糖尿病 .....	(110)	眩 晕 .....	(135)
甲状腺肿大 .....	(115)	失 眠 .....	(136)
甲状腺功能亢进 .....	(117)	发 热 .....	(139)
肥胖症 .....	(118)	神经衰弱 .....	(141)
肾盂肾炎 .....	(121)	紫 癜 .....	(144)
泌尿系感染 .....	(124)	贫 血 .....	(146)
结石症 .....	(126)	风湿痹痛 .....	(149)
胆囊炎 .....	(127)	跌打损伤 .....	(152)
水 肿 .....	(128)	风湿性关节炎 .....	(153)
头 痛 .....	(133)	脉管炎 .....	(154)

## 第二部 妇科疾患药膳疗法

痛 经 .....	(157)	产后恶露不尽 .....	(184)
闭 经 .....	(159)	产后便秘 .....	(186)
崩 漏 .....	(161)	产后尿潴留 .....	(187)
带下病 .....	(163)	产后腹痛 .....	(189)
妇科炎症 .....	(166)	产后发热 .....	(190)
不孕症 .....	(170)	产后体虚 .....	(192)
习惯性流产 .....	(172)	子宫脱垂 .....	(193)
妊娠呕吐 .....	(176)	乳腺炎 .....	(197)
妊娠水肿 .....	(178)	更年期 .....	(199)
产后缺乳 .....	(179)		

## 第三部 儿科疾患药膳疗法

小儿感冒 .....	(207)	小儿百日咳 .....	(212)
小儿腹泻 .....	(208)	小儿疳积 .....	(214)
小儿厌食 .....	(209)	小儿遗尿 .....	(216)



## 第七部 补益保健药膳疗法

益 气 .....	(295)	消除疲劳 .....	(325)
补 血 .....	(300)	健脑益智 .....	(328)
滋 阴 .....	(304)	强身健体 .....	(333)
壮 阳 .....	(306)	解毒解酒 .....	(335)
气血双补 .....	(310)	美容养颜 .....	(338)
补肝肾 .....	(312)	皮肤疾病 .....	(342)
补脾胃 .....	(316)	白发脱发 .....	(346)
延年益寿抗衰老 .....	(320)		

## 第八部 四季养生药膳疗法

春季药膳 .....	(351)	秋季药膳 .....	(367)
夏季药膳 .....	(358)	冬季药膳 .....	(374)



概 論

### (2) 药食同味

药物还与食物一样具有五味，即酸、苦、甘、辛、咸五种不同的味道，五味不同，对应的脏腑亦不同，其治疗作用也不同。如酸味入肝，能收涩、止汗、止泻；苦味入心，能燥湿、坚阴、泄热；甘味入脾，能补益和中、缓急止痛；辛味入肺，能发散、行气、活血；咸味入肾，能软坚散结。

具体来说：

**酸味**，中医认为，酸入肝，具有固涩收敛，止泻止汗的作用。酸味食物有增强消化功能和保护肝脏的作用，常吃不仅可以助消化，杀灭胃肠道内的病菌，还有防感冒、降血压、软化血管之功效。以酸味为主的食物如番茄、山楂、橙子、五味子、乌梅、河子等，富含维生素 C，可防癌、抗衰老、防治动脉硬化。

**苦味**，中医认为，苦入脾，具有清热，燥湿坚阴的功效，古有良药苦口之说。中医认为，“苦生心”，“苦味入心”。苦味有祛除水湿和保护肾脏的作用。以苦味为主的食物有大黄、黄连、知母、苦瓜等。

**甘味**，中医认为，甘入脾，具有调和中气，缓解痉挛的作用。因此甘味食品可补养气血，补充热量，解除疲劳，调胃解毒。以甘为主的食物有饴糖、大枣、蜂蜜、甘草、鸡蛋等。但糖尿病、肥胖病、心血管病等患者宜少食。

**辛味**，中医认为，辛入肺，有发汗解表、活血理气之功效。人们常吃的葱、蒜、姜、辣椒、胡椒，均是以辣为主的食物，这些食物中

所含的“辣素”既能保护血管，又可调理气血、疏通经络。经常食用，可预防风寒感冒。但患有痔疮、便秘、神经衰弱者不宜食用。

**咸味**，为五味之冠，百吃不厌，并具有软坚散结的作用。中医认为“咸入肾”，咸味有调节人体细胞和血液渗透、保持正常代谢的功效。咸味的食品有：芒硝、瓦楞子、海带、鸽肉等。日常生活中如发生呕吐、腹泻、大汗等状况宜喝适量淡盐水，以保持正常代谢。

五味虽好但不可偏嗜，否则有损健康。如：

**嗜酸伤脑**：嗜食酸味容易使人产生疲劳。长期食用还会影响大脑神经系统的功能，引起记忆力减退，思维能力下降。

**嗜苦伤脾胃**：过多食用苦味会引起食欲不振、呕吐、腹泻、消化不良。

**嗜甜伤心**：甜食含热量高，会引起热量过剩，容易使人患肥胖症；容易生痰，痰阻心脉而引起动脉硬化、糖尿病和心脑血管病。

**嗜辣上火**：嗜食辛辣使人耗气伤津，引起大便秘结、口舌生疮等现象，而且还会导致急慢性胃病、溃疡病和痔疮的发生。

**嗜咸伤肾**：喜食咸食可引起高血压和肾脏疾病。

## 三、药膳的应用原则

### (1) 因人施膳

人体是一个有机的整体，受自然界气候、环境变化的影响，过度

劳累、精神刺激、生活和饮食不节等均可使机体失衡，产生各种疾病。因此，不同年龄层次的人选用药膳不同。如：小儿脏腑娇嫩，形气未充，生理上有“脾不足，肝有余”“阴不足，阳有余”的特点，病理上易于出现热症、阳症，且小儿脾胃不足，过食生冷、油腻之品极易损伤脾胃，引起消化不良。因此对小儿施田药膳老须根据此病

量而有节制，不能急于求成，也不能短期内进食过多。要根据食用者自身的状况，经常适量服食，持之以恒，这样才能收到成效。

同时要注意膳食与时间、季节之间的协调，使脏腑气血的运行和自然界的变化相适应。如“春夏应养阳，秋冬宜养阴”，是养生的首要法则。

泛，易于普及。

(4) 集养生、保健，强身于一体

饮食的主要目的是为了消除饥饿、维持生存和获得一种物质享受。服用药物的目的则是为了治疗疾病。食用药膳，不仅可以消除饥饿，治疗疾病，其最主要的目的还是为了使有病者得以治疗，体弱者得以增强体质，健康者得以更加强壮。药膳是医疗食养结合的最好方式。它将中药和中餐有机地结合在一起，将药治和食治相结合，既可疗疾，又可鼓动胃气，增加抗病能力。

## 五、药膳的分类

### (1) 菜肴类

此类药膳是以蔬菜、肉类、蛋、鱼、虾等为基本原料，配一定比例的药物，按一定的方法制成的。这类药膳可以制成冷菜、蒸菜、炖菜、炸菜、卤菜等各种菜肴。

### (2) 粥食类

此类药膳是以米、豆、麦、蔬菜等为基本原料，加一定的中药成分煮成的半流体食品。此类药膳可以用具有药用价值的粮食制成，也可以由药物和粮食合制而成。

### (3) 汤肴类

此类药膳是以肉、蛋、奶、海鲜、食用菌等原料为主，然后加一定的药物煎煮而成的较稠厚的汤液。

### (4) 米面食品类

此类药膳是以米和面粉为基本原料，加一定补益或性味平和的药物制成的面条、馒头、饺子、包子

等各种饭食。

### (5) 蜜饯类

此类药膳是以植物的干、鲜果实或果皮为原料经药液煎煮后，再加入量的蜂蜜或白糖而制成的。

### (6) 糕点类

此类药膳原料多为米粉，并按照糕点的制作方法制作而成。

### (7) 药茶类

药茶可包括有茶叶的药茶和无茶叶的药茶方。茶与某一药配合成茶水状饮服应用者为药茶之一；而虽无茶叶，应用其他药用植物的一部分（如叶、茎、根、花、籽等）用水泡饮者，且具有某种医疗保健作用者也属此类。

### (8) 药酒类

药酒是以白酒、黄酒、葡萄酒为酒基，加入中药材等配制而成，具有防病治病、保健强身等功效。

### (9) 膏类

膏类药膳又称“膏滋”、“蜜膏”，系按处方将药物和食物加水煎煮，将煎出的汁进行浓缩，加入蔗糖、饴糖或蜂蜜、阿胶等煮成稠厚的半流质，在低温时可凝成冻状，具有治病、防病、保健的功效。

### (10) 饮料类

将药物和食物浸泡和压榨，煎煮或蒸馏制成的一种专供饮用的液体，如山楂汁、生脉饮、萝卜汁、安神饮等。

## 六、药膳的制法

### (1) 炖

分隔水炖和不隔水炖。隔水炖

是加汤、料入容器并封口，然后把容器放入锅中，一般情况下，武火炖3小时即可；不隔水炖为药物和食物一同入锅，直接武火煮沸，撇去浮沫，再用文火炖至酥烂。

### (2) 焖

先在锅内放油，将食物和药物同时放入，炒成半成品，加适量汤及调味品，盖上锅盖，用文火焖熟即可。

### (3) 煨

将药物与食物置于文火上或余热的柴草灰内，进行煨制而成。

### (4) 蒸

将食物与药物拌好调料后，放入碗中，置蒸笼内，用蒸汽蒸熟即可。

### (5) 煮

将药物和食物放入锅内，加适量水和调料，先用武火烧开，改文火烧熟即可。

### (6) 熬

先在锅内加底油烧热后，然后放入药物和食物稍炒，再加汤及调味品，大火煮沸后用文火慢煮至烂熟。

### (7) 炒

先用武火将锅烧热，再下油，然后下药物和食物炒熟即可。

### (8) 烧

将原料放入有少量油的锅中加调料煸炒，进行调味调色，待颜色转变，放入原料汤汁，文火烧酥烂后，武火收汤稍加烹熟的方法。

### (9) 卤

先调好卤汁，然后将原料加工，放入卤汁中，用中火逐步加热

烹制，使之渗透卤汁至酥烂。

### (10) 炸

将油用武火烧至七八成热，再将原料下锅，通过热油将食物炸至金黄色即可。

### (11) 熘

熘的制法与炒相似，主要区别是需放淀粉勾芡。

## 七、药膳的禁忌

### (1) 中药的配伍禁忌

药物是中药，在中药与食物配伍、炮制和应用时都需要遵循中医理论，使它们之间的作用互相补充、协调，否则就会出现差错或影响效果。因此，药膳的配伍禁忌，无论是古代还是现在要求都是十分严格的。药膳的药物配伍禁忌，遵循中药学理论，一般参考“十八反”和“十九畏”。

#### “十八反”：

甘草反大戟、海藻、芫花、甘遂；乌头反白芨、白薇、半夏、瓜蒌、贝母；

藜芦反人参、沙参、丹参、玄参、细辛、芍药。

#### “十九畏”：

硫磺畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛子，

人参畏五灵脂，丁香畏郁金，川乌、草乌畏犀角，牙硝畏三棱，

官桂、肉桂畏石脂等。

### (2) 中药与食物配伍禁忌

①猪肉反乌梅、桔梗、黄连、百合、苍术。

②地黄忌猪血、萝卜、何首乌。

③羊肉反半夏、菖蒲，忌铜、朱砂。

④牛膝忌牛肉。

⑤白术、苍术忌雀肉、青鱼、桃、李、白菜、芫荽。

⑥甘草忌猪肉、白菜、海菜。

⑦地黄、何首乌忌萝卜。

⑧鳖甲忌苋菜。

⑨薄荷忌鳖肉。

⑩食醋忌茯苓。

⑪鲫鱼反厚朴，忌麦冬。

⑫狗肉反商陆，忌杏仁。

⑬萝卜、龟肉忌人参。

### (3) 食物与食物配伍禁忌

①牛肉忌栗子。

②牛肝忌鲑鱼、鳗鱼。

③牛奶忌红糖、橘子、巧克力、钙粉、豆浆、米汤。

④羊肝忌猪肉、竹笋。

⑤鸭蛋忌桑椹、李子。

⑥鸡肉忌芥末、鲤鱼、糯米、李子。

⑦鳖肉忌兔肉、鸭肉、苋菜、鸡蛋。

⑧猪肉忌羊肝、荞麦、鸽肉、鲫鱼、田螺、豆类、梅子。

⑨羊肉忌醋、乳酪、豆酱、荞麦、南瓜。

⑩狗肉忌鲤鱼、鳝鱼、大蒜、葱、茶。

⑪鲫鱼忌芥菜、猪肝。

⑫猪肝忌鹌鹑、番茄、辣椒、

毛豆、山楂。

⑬兔肉忌生姜、芥末、橘子、鳖肉、鸡蛋。

⑭鲤鱼忌赤小豆、咸菜、鸡蛋。

⑮黄鱼忌荞麦。

⑯虾忌番茄、维生素C。

⑰蟹忌柿、梨、花生、茄子、泥鳅、香瓜、石榴、桑椹。

⑱龟肉忌苋菜、酒。

⑲芹菜忌黄瓜、蚬、蛤、毛蚶、蟹。

### (4) 孕妇禁忌

①毒性强的药：巴豆、牵牛、大戟、麝香、三棱、斑蝥、商陆、莪术、水蛭、虻虫等。

②活血祛瘀、行气破滞的药：桃仁、枳实、附子、红花、大黄、干生姜、肉桂等。

③食物：慈姑、胡椒等动血之物。

## 八、药膳用料

### 中药类

#### 人 参

**【品名来源】** 又名人衔、神草、地精、棒棰。为五加科植物人参的根。以东北长白山所产者为佳。

**【性味归经】** 甘、微苦，平。归脾、肺、心经。

**【功效】** 大补元气，补中益气，补肺平喘，安神益智，补气生血，生津止渴，补肾壮阳。适用于气血虚脱，体质极度衰弱，脾胃虚弱，

肺虚气喘，失眠心悸，健忘多梦，气血虚弱，津伤口渴，肾虚阳痿等症。

**〔用法与用量〕** 水煎内服：3~9克；研末吞服：1~2克；抢救虚脱者，可用15~30克，煎取浓汁分数次灌服。

**〔注意事项〕** (1) 食人参不宜同时吃萝卜，因萝卜能下气泄气，抵消药效。

(2) 食人参、沙参不宜吃龟肉，易产生不良反应。

(3) 人参不宜与茶同食。

### 党 参

**〔品名来源〕** 又名上党人参、台党参、白皮党参，为桔梗科植物党参的根。主产山西、陕西、甘肃、四川等地。

**〔性味归经〕** 甘，平。归脾、肺经。

**〔功效〕** 补中益气，补肺润肺，补气养血。适用于中气虚损，脾胃虚弱，肺虚咳嗽，消渴，气津两伤，气血亏虚等症。还用于气短、心悸、体倦乏力、食少便溏等症。

**〔用法与用量〕** 水煎服，9~30克。

#### 〔注意事项〕

(1) 与党参药用相同的还有素花党参和川党参。

(2) 党参不宜与藜芦同用。

### 太子参

**〔品名来源〕** 为石竹科植物异叶假繁缕的块根。主产江苏、山东、安徽等地。以体肥润、色黄白、无须根者为佳。

**〔性味归经〕** 甘、微苦，平。入心、脾、肺三经。

**〔功效〕** 补肺，健脾，补气，生津。用于体虚乏力、食少、肺虚咳嗽、自汗、心悸、口渴等症。

**〔用法与用量〕** 水煎服，6~12克。

### 黄 芪

**〔品名来源〕** 为豆科植物黄芪或内蒙古黄芪等的干燥根。主产内蒙古、东北、山西、甘肃、四川等地。以肉黄白、质坚而不易折断、粉多、味甜、无黑心及空心者为佳。

**〔性味归经〕** 甘，温。入肺、脾经。

**〔功效〕** 补气升阳，益气固表，补气生血，利水消肿，托毒生肌。适用于脾胃虚弱，中气下陷，内脏下垂，体虚自汗，盗汗，气血亏虚，水肿，痈疽不溃，或溃后久不收口等症。

**〔用法与用量〕** 水煎服，9~30克。

**〔注意事项〕** (1) 功效与黄芪相似的有红芪，产于甘肃南部。还有同属植物膜荚黄芪的根。

(2) 黄芪有性激素作用和兴奋中枢神经及降血压作用，在使用中注意掌握药量。

### 南沙参

**〔品名来源〕** 为桔梗科植物轮叶沙参、杏叶沙参、阔叶沙参等的根。主产安徽、四川、江苏等地。以根粗大、饱满、无外皮、色黄白者为佳。

**〔性味归经〕** 甘，微寒。归肺、肾经。

**〔功效〕** 养阴清肺，祛痰止咳。用于肺热燥咳、虚劳久咳、阴伤咽

干喉痛等症。

**[用法与用量]** 水煎服，9~15克。

### 北沙参

**[品名来源]** 为伞形科植物珊瑚菜的根。主产山东、河北、辽宁、江苏等地。以根条细长、色白、质坚实者为佳。

**[性味归经]** 甘、微苦，微寒。归肺、胃经。

**[功效]** 有祛痰、解热、镇痛、润肺止咳、益胃生津作用。用于肺燥干咳、热病伤津、口渴等症。

**[用法与用量]** 水煎服，9~30克。

### 麦冬

**[品名来源]** 为百合科植物麦冬须根上的小块根。主产四川、浙江等地。以表面淡黄白色、肥大、质柔、气香、味甜、嚼之发黏者为佳。

**[性味归经]** 甘，平。入脾、肺、肾经。

**[功效]** 滋阴润肺，补肾强筋，补脾益气。适用于阴虚燥咳，肺癆咳血，肾虚腰酸足软，久病风湿疼痛，脾胃虚弱，食少乏力等症。

**[用法与用量]** 水煎服，6~12克。

**[注意事项]** 感冒风寒或痰饮湿浊的咳嗽忌用麦冬。

### 冬虫夏草

**[品名来源]** 又名虫草、冬虫草、夏草冬虫。为麦角菌科植物冬虫夏草的子座及其寄生蝙蝠科昆虫虫草蝙蝠蛾的幼虫尸体的复合体，以虫体黄亮肥大者为佳。

**[性味归经]** 甘，温。入肾、肺经。

**[功效]** 益肾补肺，止血化痰，补益虚损。

**[用法与用量]** 水煎或研末冲服，或与瘦肉、蛋炖服，用量3~9克。

### 当 归

**[品名来源]** 为伞形科植物当归的根。主产甘肃、云南、四川等地。以主根肥大、身长、支根少、断面白色、气味浓厚者为佳。

**[性味归经]** 甘、辛，温。入心、肝、脾经。

**[功效]** 补血和血，调经止痛，润燥滑肠。用于月经不调、经闭腹痛、癥瘕结聚、崩漏、血虚头痛、眩晕、肠燥便难等症。

**[用法与用量]** 水煎服，4.5~9克。

**[注意事项]** (1) 湿盛中满、大便泄泻者忌用。

(2) 用当归忌食湿面。因湿面必配盐酱，咸寒多汁，与当归药性相克。

### 何首乌

**[品名来源]** 本品为蓼科草本植物何首乌的块根。主产四川、河南等地。以个大质坚、呈粉性者为佳。经炮制处理制成“制首乌”方可用于药膳。

**[性味归经]** 甘、苦、涩，微温。归肝、心、肾经。

**[功效]** 制首乌补肝肾，益精血，乌须发。用于头晕耳鸣，头发早白，腰膝痿软，肢体麻木，高脂血症等。生首乌解毒、通便，用于便秘、痈疽、瘰疬等症。



**〔用法与用量〕** 水煎服，6~12克；水煎首乌藤，9~15克。外用适量，煎水洗患处。

**〔注意事项〕** (1) 用何首乌忌动物血、葱、蒜、萝卜。

(2) 有腹泻者慎用。

### 阿 胶

**〔品名来源〕** 本品为马科动物驴的皮，经漂刮去毛后熬制而成的胶块。主产山东、北京、江苏等地。以色乌黑、光亮、断面紫红、质硬脆、无腥气者为佳。

**〔性味归经〕** 甘，平。归肺、肝、肾经。

**〔功效〕** 补血和血、滋阴润肺。用于贫血、心悸、燥咳、咯血、崩漏、先兆流产、产后血虚、腰痠无力等症。

**〔用法与用量〕** 烱化入汤冲服，或打碎以煎好的药汁溶化后服用。用量3~9克。

**〔注意事项〕** (1) 脾胃虚弱、消化不良慎用。

(2) 有呕吐、腹泻者忌用。

### 熟 地

**〔品名来源〕** 本品为玄参科植物地黄的根茎，经用辅料加工、蒸晒而成。各地均可生产。以体大、质重、切断面油润乌黑、味甜者为佳。

**〔性味归经〕** 甘，微温。入心、肝、肾经。

**〔功效〕** 滋阴补血。用于血虚及肺肾阴虚、腰膝痿弱、遗精、月经不调、耳聋、目昏等症。

**〔用法与用量〕** 水煎服，9~30克。

### 枸杞子

**〔品名来源〕** 又名甜菜子、枸杞果、红青椒。为茄科植物宁夏枸杞或枸杞的成熟果实。以产于宁夏、色红粒大、肉厚味甜者为佳。

**〔性味归经〕** 甘，平。入肝、肾经。

**〔功效〕** 补肾益精，养肝明目，润肺止咳。适用于肝肾不足，精血亏虚，头晕目眩，视力减退，腰膝酸软，耳鸣，遗精，虚劳咳嗽等症。

**〔用法与用量〕** 煎汤、熬膏、浸酒、入丸，一般用量6~12克。

### 桑 椹

**〔品名来源〕** 本品为桑科植物桑树的果穗。主产四川、浙江、安徽、江苏、湖南等地。以个大、肉厚、紫红色、糖性大者为佳。

**〔性味归经〕** 甘，寒。归肝、肾经。

**〔功效〕** 补肝，益肾，熄风，滋液。用于肝肾阴亏、消渴、便秘、目暗、耳鸣、瘰疬、关节不利等症。

**〔用法与用量〕** 内服，煎汤，9~15克；熬膏、生吃、浸酒。

**〔注意事项〕** 脾胃虚寒泻泄者勿食。

### 龙眼肉

**〔品名来源〕** 为无患子科植物龙眼的假种皮。主产四川、福建等地。以片大、肉厚、质柔软、细嫩、棕黄色、半透明、味甜者为佳。

**〔性味归经〕** 甘，温。归心、