

饮食健康智慧王系列4

尚锦文化

认识中药保健功效 养生食疗最佳选择



中药材

Chinese Herbal Medicine

食疗事典



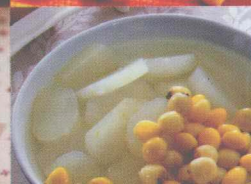
第2版



康鉴文化编辑部◎编
曲黎敏 审订推荐

113种常见中

道美味药膳食谱



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

中药材食疗事典 / 康鉴文化编辑部编. —2版. —北京: 中国纺织出版社, 2010.1

(饮食健康智慧王系列; 4)

ISBN 978-7-5064-6086-6

I. ①中… II. ①康… III. ①中药材—食物疗法 IV. ①R282②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第211806号

原文书名: 《中药材食疗事典》

原作者名: 康鉴文化编辑部

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2009

本书中文简体字版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2009-5307

责任编辑: 傅颖 责任印制: 刘强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年10月第1版 2010年1月第2版

2010年1月第4次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 159千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦文化

饮食健康

K282

1<257



中药材

Chinese Herbal Medicine

食疗事典



第2版

康鉴文化编辑部编
曲黎敏审订推荐



 中国纺织出版社

发现中药之美



中医认为，人和万物都得天地一气而生，但人得天地之全气，草木得天地之偏气，人得病就是人体气机出现了偏盛偏衰的情形，所以要借药物之偏性来调整人体的偏性。

把中医的理论学好了，随手拈来全是药，无论绿豆、黑豆、黄豆，都是中药。古人说：“物以类聚，人以群分”，所以中医用药是按草根、树皮、昆虫、土石的形色气味来划分其阴阳五行归属的。

比如，根茎的药可以钻透土地，所以有通里的作用（如白芍）；树枝树梢则有生发之性（如桂枝）；树皮有包裹收敛的特性（如肉桂），而果核的收敛性质又更大于皮类；花有宣散郁结的作用（如月季花、玫瑰花）；果实生在高处却最终要下落，故而有使气下行的作用。

总之那些发现中药之美的神农们是优雅而安闲的君子，他们和四季一同生长和收藏，他们在大自然中寻找着美丽和健康。

人是自然的产物，只要人的自然属性还在，人的生存和健康就离不开自然的因素，如空气、水、阳光、粮食和药。现在人们对化学食物避之惟恐不及，对化学药物却没有这样的自觉，而药物的危害要远远大于食物。

随着西方医学的发展，文明国家用药越来越谨慎。我们现在是初级阶段，刚吃饱了就想追求长寿，然后别人说什么好就蜂拥而至。在今天的条件下，只要注意科学养生，颐养天年是没有问题的。天年就是父母给你的年岁，你就应该活的那个寿数。

在养生的问题上，中医非常博大也非常精深，儒家有儒家的养生法，道家有道家的养生法，佛家有佛家的养生法，这本书便是告诉你在日常生活中如何巧妙地运用中药，达到食疗养生目的。

北京中医药大学著名教授 曲黎敏



老祖宗的饮食保健智慧

随着现代科学的不断进步，西方医学也随之快速发展，人们也就错误地认为所有疾病应该都是可以治愈的，但事实上恰好相反。直至今日还有太多的疾病是无法治愈的，如高血压、糖尿病、萎缩性胃炎、肝硬化等，依然只是停留在控制疾病恶化与发展的阶段，加上人口的老龄化，使得一些退化性疾病更为增多，我们想要去寻求能有效预防疾病，又能延缓衰老的药物或食品，此时才想起了中国传统的中药。

运用中药来养生，可以说是老祖宗数

千年来所累积的一种智慧结晶。虽然也曾受到西方医学的质疑，但经过科学的实验与验证，却一次又一次证实其功效，中药材不但是大自然的恩赐，如能精确、灵活运用，更是养生治病的珍宝。

本书详细地介绍常用中药，及现代中医研究的情况，且每味药还附有健康药膳制作方法，图文并茂，实用性极高。药膳美味可口、食养补身，充分展现中药“药食同源”的特殊性，除了能有效改善疾病，还具有防病、健康养生、延年益寿等作用，对广大读者非常有帮助。

中西医结合临床医学博士 **叶翹**

药食同源 吃出健康

药膳是我国特有的一项烹调技术，就是中药材和食物并用，然后经烹调精制成美味的佳肴，食物便因为中药材赋予了特殊的香气及口味，而增加了药物的滋补调养功效。

药食同源，食物同中药材一样是经过医家诸多的实践、累积经验，我们才了解到它特有的四气（寒、热、温、凉）、五味（酸、苦、甘、辛、咸味）、归经（治疗的部位）及功效，加上原本我们对食物属性及功效的认识，便可以用各种食物单独使用或与药物适宜搭配，来达到调理身体或预防疾病的功效。

不过，有一点要特别注意的是，在运用药膳时，通常会考虑患病的性质、个人体质、季节时令或地理环境等。如果想用药膳来治疗或预防疾病，就得注意与中药的使用，最好经医师辨别体质或疾病证型后再食用，否则有时部分食疗偏方不仅服用达不到效果，还可能适得其反。

了解患病的性质，再运用合适的药膳调理，可以平衡身体的虚损、改善身体的循环及气机或抵御外邪的侵袭，但不能因此只服用药膳来调理身体，而不愿服用药物来治疗身体，这是本末倒置的观念。

台北市立联合医院和平院区中医师

鄭婷宜

第一篇

中药材活用概论



- 12 中药起源
- 13 中药方剂学
- 16 中药如何命名
- 18 药物之性味
- 20 证型与基本用药原则
- 22 服中药的禁忌与注意事项
- 25 你最关心的关于中药的10个问题



第二篇

药膳养生堂

【二画】

- 36 丁香 丁香鸭\丁香雪梨
38 人参 人参猪腰\人参煮羊肉

【三画】

- 40 三七 三七人参鸡\三七藕蛋羹
42 干姜 干姜猪肾\干姜粥
44 山药 山药天花粉汤\山药茯苓包子
46 山楂 山楂粥\山楂降脂饮
48 川贝母 川贝蜜\贝母粥
50 川芎 川芎草茺炖鱼头\川芎酒
52 女贞子 女贞龙眼猪肉汤\女贞芝麻瘦肉汤
54 广藿香 藿香苏叶鸡蛋汤

【四画】

- 55 车前子 车前子粥
56 天冬 天冬粥\天冬玉竹蒸海参
58 天麻 天麻鲫鱼\天麻钩藤甜蜜饮
60 五加皮 五加皮酒\五加皮炖瘦肉
62 五味子 五味枸杞饮\五味子汤
64 太子参 太子参乌梅饮\太子参百合牛蛙汤
66 丹参 丹参茶\丹参当归煲牛腿
68 乌梅 乌梅草姜汤\乌梅姜茶饮
70 巴戟天 巴戟蚌肉汤\巴戟炖猪大肠
72 牛膝 牛膝大豆酒\牛膝粥
74 牛蒡子 牛蒡子桔梗冰糖水

【五画】

- 75 甘草 菊花甘草汤



- 76 玉竹 玉竹粥\玉竹猪心
78 石斛 石斛枸杞茶\石斛粥
80 龙眼肉 龙眼蒸枣豆\龙眼枸杞粥
82 东洋参 东洋参莲子汤
83 玄参 玄参增液饮
84 生地黄 生地黄粥\生地黄鸡
86 仙茅 仙茅金樱炖鸡肉\复方仙茅酒
88 白木耳 银耳参枣羹\银耳杜仲羹
90 白术 楂术膏\白术鲫鱼汤
92 白芍 白芍炖梨\白芍盐水猪肝
94 白芷 川芎白芷炖鱼头\白芷薄荷酒
96 白花蛇舌草 蛇草薏仁粥\蛇草银花地芎粥
98 白茅根 茅根盐水鸭\茅根炖猪皮
100 白果 白果鸡\白果薏仁肚
102 冬虫夏草 虫草蒸老鸭\虫草汽锅鸡
104 半枝莲 蛇草莲米粥

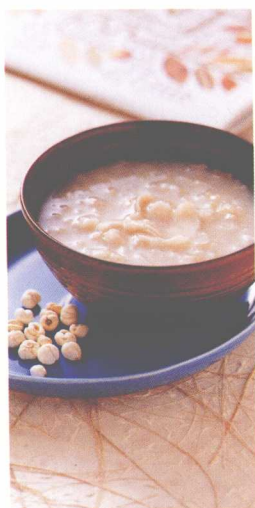


【六画】

- 105 决明子 决明炖茄子
106 西洋参 西洋参糙米粥\西洋参炖乌鸡
108 百合 百合冬瓜汤\百合糙米粥
110 当归 当归火锅\当归羊肉
112 肉苁蓉 苁蓉羊肉\苁蓉鸡肉汤
114 肉桂 甘草肉桂牛肉\肉桂鸡肝
116 红花 红花陈皮饮\当归红花酒
118 红枣 红杞鸡蛋\当归红枣粥
120 灯心草 灯心苦瓜汤

【七画】

- 121 麦芽 麦芽青皮饮
122 麦冬 麦冬知母蜂蜜水\麦冬粥
124 芡实 芡实核桃糊\芡实炖老鸭



- 126 **杜仲** 杜仲荷叶煨猪肾\杜仲煨鸭肉
 128 **杏仁** 桑杏饮\杏仁粥
 130 **牡丹皮** 丹皮芋头羹\双皮炖鸡
 132 **何首乌** 何首乌粥\何首乌煨鸡
 134 **沙参** 沙参粥\沙参心肺汤
 136 **灵芝** 灵芝薏仁羹\灵芝三七山楂饮
 138 **阿胶** 阿胶蛋羹\阿胶炖肉
 140 **陈皮** 陈皮炒鸡蛋\陈皮瘦肉粥
 142 **花椒** 花椒姜枣汤

【八画】

- 143 **枇杷叶** 枇杷栀子方
 144 **玫瑰** 玫瑰花烤羊心\玫代二花枣
 146 **郁金** 郁金鸭\佛手郁金粥
 148 **罗汉果** 罗汉白果羹\菊花罗汉果饮
 150 **使君子**
 151 **金樱子** 金樱子粥
 152 **金银花** 金银花粥\银花山楂糖水
 154 **狗脊** 狗脊蒸猪腰\狗脊猪脊汤
 156 **鱼腥草** 鱼腥草炖猪心肺



【九画】

- 157 **苡苳** 苡苳粥
 158 **茵陈蒿** 金钱败酱茵陈茶\茵陈鸡
 160 **荞麦** 荞麦猪苦胆丸
 161 **故纸花** 故纸甘草饮
 162 **茯苓** 茯苓益智补脑方\茯苓羊肉包子
 164 **胡桃** 胡桃莲肉煲猪骨\胡桃牛乳饮
 166 **胡椒** 苡苳胡椒鲫鱼羹\白胡椒煨猪肚
 168 **茴香** 茴香菜拌芝麻
 169 **荔枝核** 泥鳅荔枝核汤

- 170 枸杞子 枸杞肉丝\枸杞子酒
172 厚朴 瘦身补益茶
173 香附 香附猴头
174 胖大海 胖大海冰糖茶\胖大海麦冬饮

【十画】

- 176 莲子 莲子龙眼汤\莲粉鹅
178 荷叶 藿香荷叶粥\荷叶肉
180 桂枝 桂枝牛膝薏仁粥\桂枝炖羊肉
182 夏枯草 夏金茶\夏枯草鸡肉汤
184 柴胡 柴胡鱼头汤\调神攻坚汤
186 党参 党参鸡肉冬瓜汤\党参当归炖猪心
188 益母草 益母草汁粥\益母草地黄藕汁
190 海马 海马炖鸡\龙马童子鸡
192 桑叶 桑叶菊花汤\桑杏乌龙茶
194 桑寄生 桑寄生猪蹄汤\桑寄生炖猪腰
196 桑葚 桑葚乌骨鸡\桑葚糖
198 通草 通草猪蹄汤



【十一画】

- 199 淡竹叶 淡竹叶粥
200 黄芪 黄芪红枣汤\黄芪陈皮猪肠
202 黄连 黄连双豆汤\黄连鸡子黄汤
204 黄精 黄精粥\黄精蜜汁
206 菟丝子 壮阳鸭肉\菟丝子饮
208 菊花 菊花鸡\菊花粥
210 鹿茸 鹿茸炖鸡\鹿茸粥
212 绿豆 绿豆橘皮粥\红枣绿豆汤



【十二画】

- 214 紫苏叶 紫苏饮\紫苏粥
216 蛤蟆油 银耳雪蛤汤\雪蛤炖木瓜
218 黑木耳 黑木耳蒸鲫鱼\黑木耳红枣汤

- 220 **黑芝麻** 黑芝麻拌枸杞\芝麻熘带鱼
222 **黑枣** 双枣炖鲤鱼\黑枣枸杞鸡
224 **锁阳** 锁阳粥\锁阳莼肉鸡肉汤

【十四画】

- 226 **酸枣仁** 酸枣仁煎饼\酸枣仁粥

【十五画】

- 228 **墨旱莲** 旱莲枸杞煲\乌发益寿酒
230 **熟地黄** 熟地鹅肉\地黄核桃猪肠汤

【十六画】

- 232 **薏仁** 薏仁防风茶\薏仁冬瓜鸡肉汤
234 **薄荷** 薄荷糖\薄荷粥

【十八画】

- 236 **藕节** 桂花蜜藕\藕节红枣煎



附录

- 240 中医学生理、治法、病证
常见词语释义
248 常见中药材五性归类表
252 常见中药材功能一览表

◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量差异而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。





第一篇

中药材活用概论

CHINESE HERBAL USAGE OUTLINE

中药起源于何时？

中药方剂君臣佐使的组成原则为何？

中药如何命名？

药物之性味应相同——四气与五味是什么？

证型——气虚、血虚、阳虚、阴虚，

基本用药原则又是什么？

服中药有哪些禁忌与注意事项？

中药问答10Q还要解答您对中药的疑惑，

请您和我们一起来认识中药吧！

中药起源

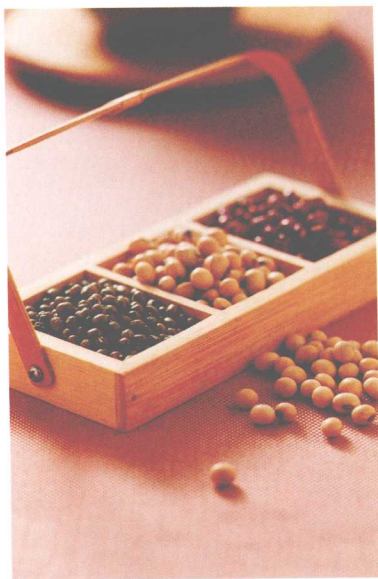
中药起源可追溯至原始社会人类的生产劳动、生活经验和医疗经验，至今已有数千年的悠久历史。

《淮南子·修务训》中云：“神农乃教民播种五谷……百草之滋味……当此之时，一日而遇七十毒。”

《史记·补三皇本纪》有：“神农氏以赭鞭鞭草木，始尝百草，始有医药。”

中药的上、中、下品

中药现存最早专著当推东汉末期的《神农本草经》（约公元200年），该书记载中药365种，之后明代李时珍所编著《本草纲目》（公元1578年）已增至1892种，而清乾隆三十年，浙江医学家赵学敏所编著的《本草纲目拾遗》（公元1765年）在《本草纲目》的基础上，增加新药716种，故中药种类非常丰富。《神农本草经》根据性能和功效，将中药分为上、中、下三品。



上品：120种

上药120种为君，主养命以应天，无毒，多服、久服不伤人，欲轻身益气、不老延年者，本上经。

中品：120种

中药120种为臣，主养命以应人，无毒有毒，斟酌其宜，欲遏病补虚羸者，本中经。

下品：125种

下药125种为佐使，主治病以应地，多毒不可久服，欲除寒热邪气、破积聚愈疾者，本下经。

中药方剂学

讲到中药，常会提到方剂一词。所谓方剂，是指依病情需要，在辨证立法的基础上，根据组方的原则，选用适当药物，酌定适当的剂量和剂型的药方，也是实施治疗的重要方法之一。方剂的组成，既非简单药物的堆砌，也不是简单药效的相加，而是有一定的原则，亦即方剂组成的原则。

方剂的组成原则，根据临床实践经验分为主药（君）、辅药（臣）、佐药（佐）及使药（使）四个部分。君为方剂之主药；臣为辅助药，帮助主药，增加或促进主药的效果；佐药用以协助主药作用，或治疗次要兼证，或减除主药之副作用；使药引导各药到达疾病部位或调和各药的药。

君臣佐使的方剂组成原则

臣：即方中针对主病或主证起主要作用的药物，为一方中的核心。如麻黄汤中的麻黄、白虎汤中的石膏等。

臣：有两种意义：

- ① 辅助君药加强治疗主病或主证的药物。
- ② 针对兼病或兼证起主要治疗作用的药物。如麻黄汤中的桂枝、白虎汤中的知母等。

佐：其义有三：

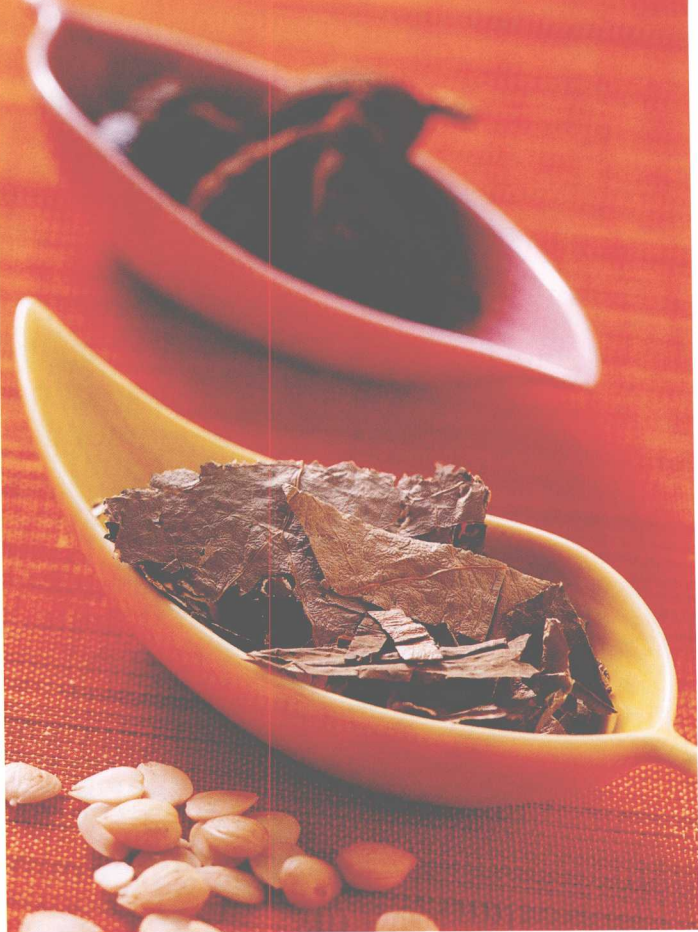
- ① 佐助药，即配合君、臣药以加强治疗作用，或直接治疗次要症状的药物。如麻黄汤中的杏仁、银翘散中的牛蒡子、桔梗等。
- ② 佐制药，即用以消除或减弱君、臣药的毒性，或能制约君、臣药峻烈之性的药物。如大乌头煎中的蜂蜜、小青龙汤中的五味子。



③ 反佐药，即病重邪甚，可能拒药时，配用与君药性味相反而又能在治疗中起相成作用的药物。亦可理解为在治纯寒证时，于热剂中稍加寒品，以免热性上升，不肯下降，如加胆汁童便于热药中，引入肝肾之类；治纯热证时，于寒剂中稍加热药，以行散之，以免凝闭郁遏之患，如左金丸之用吴茱萸。其他如为避免病势格拒，寒药热服，热药寒服，亦反佐之意也。

使：有两个含义：

① 调和诸药，即具有调和方中诸药作用的药物。如麻黄汤中的甘草。



② 引经药，即引药直达病所的药物。如八正散中的灯心草。

可见临床处方用药，决定何药为君，何药为臣，何药佐使，必须以证候、治法为依据，以药物对证候所起作用的主次为准则。能治疗病因主证者，就定为君药，反之，则依次定为臣药或佐使药。至于君、臣、佐、使药味的数目，并无硬性的规定，但在一般方剂中，君药只有一味，在较复杂的方剂中也只有2~3味；臣、佐药3~5味；使药一般是一味，也有二味者。



中药方剂常用剂型

中医通常在确诊了病证、审订了治法的基础上，根据病情的需要，按照组方的原则，选择适当的药物，定出适宜的分量（剂量），配成适当的剂型（如汤剂、散剂、丸剂、丹剂、膏剂等），这就是方剂组成的过程。而方剂的变化，主要有以下几种。

药味加減：是在主证未变的情况下，随病情的变化，加入某些与病情相适应的药物，或减去与病情不适应的药物。中医称此为“随证加減”，即君药及主证不变，随次要症状或兼证增减方中的次要配伍药味，以适应病情需要，如桂枝汤加減成桂枝加葛根汤。

调整药量：药物组成相同的方剂，由于药量的增减，而使主药与辅药的地位改变，其功效、主治、方名随之改变。如均由大黄、枳实、厚朴组成的小承气汤、厚朴三物汤、厚朴大黄汤等。

改变配伍：方剂的方药不变，而配伍的其他药物改变，有时可直接影响该方的功效和主治。如苦寒清热的黄连，配用辛温降逆的吴茱萸，名叫左金丸，用于治胃腹胀痛、噯腐吐酸；若黄连配用行气除满的木香，方名香连丸，用于治疗湿热下痢、腹痛的病人；若黄连配温阳辛热的肉桂，方名叫交泰丸，主治心肾不交、心悸失眠等。

改变剂型：同一方剂，剂型不同，如丸、散、膏、丹、汤等剂型的改变，作用也就不同。如化湿消导用保和丸，一般作用慢而力缓；重证改用保和汤，则作用快而峻，临床可根据不同的病情选用相应的剂型。

由此可知，方剂的变化，既有严谨的规则，又有灵活的权宜可变通，在临床运用中，可以有一种或是两种及两种以上的变化，熟悉常用方剂、中药，遵循以上规律，才能灵活变通、治疗临床上千变万化的疾病。

