

煲汤

中草药应用手册

李振琼 编
徐玮杰 徐焱琛 摄影

广东省出版集团
广东科技出版社



煲汤

中草药

应用手册

Baotang Zhongcaoyao Yingyong Shouce

李振琼 编

徐玮杰 徐焱琛 摄影

利水渗湿药
化湿药

补阳药 清热药

广东省出版集团
广东科技出版社
广州

祛风湿药

解表药

目 录

补气药

人 参	1
山 药	2
大 枣	4
太 子 参	5
五 爪 龙	6
白 术	7
白 扁 豆	9
黄 芪	10

补阳药

巴 戟 天	12
冬 虫 夏 草	13
肉 苁 蓉	14
杜 仲	15
核 桃 仁	16
续 断	17
鹿 茸	18
紫 河 车	20

补血药

白 芍	22
龙 眼 肉	23
当 归	24
何 首 乌	25
熟 地 黄	26

补阴药

女 贞 子	28
北 沙 参	29
天 冬	30

石 斛	31
玉 竹	32
百 合	33
麦 冬	34
龟 甲	36
南 沙 参	37
枸 杞 子	38
桑 椹 子	39
黄 精	40
燕 窝	41
鳖 甲	42

解表药

牛 蒡 子	44
白 芷	45
生 姜	46
苍 耳 子	47
芫 荽	48
辛 夷 花	49
桂 枝	50
荆 芥	51
葛 根	52

清热药

马 齿 苋	54
土 茯 苓	55
木 棉 花	56
无 花 果	57
天 花 粉	58
生 地 黄	59
白 花 蛇 舌 草	60

玄参.....	61
岗梅根.....	62
芦荟.....	63
罗汉果.....	64
鱼腥草.....	65
荸荠.....	66
绿豆.....	67

祛风湿药

入地金牛.....	69
千斤拔.....	70
乌梢蛇.....	71
五加皮.....	72
狗脊.....	73
桑枝.....	74
桑寄生.....	75

利水渗湿药

车前草.....	77
冬瓜皮.....	78
玉米须.....	79
白茅根.....	80
金钱草.....	81
茯苓.....	82
海金沙.....	83
薏苡仁.....	84

温中药

干姜.....	85
附子.....	86
胡椒.....	87
高良姜.....	88

理气药

佛手.....	90
橘皮.....	91

活血化瘀药

三七.....	93
川芎.....	94
丹参.....	95
鸡血藤.....	96
郁金.....	98
益母草.....	99
穿山甲.....	100
桃仁.....	101

化痰药

川贝母.....	103
白果.....	104
百部.....	105
昆布.....	106
苦杏仁.....	107
枇杷叶.....	108
浙贝母.....	109
海藻.....	110

收敛固涩药

芡实.....	112
莲子.....	113

其他药

天麻.....	115
砂仁.....	116
酸枣仁.....	117

病症索引

补气药

人 参

本品为五加科多年生草本植物人参的根。主产于吉林、辽宁、黑龙江等地。野生者名“人参”；栽培者称“园参”。于秋季采挖。园参一般栽培6~7年后收获。鲜参洗净后干燥者称“生晒参”；蒸制后干燥者称“红参”；焯烫浸糖后干燥者称“糖参”“白参”；加工断下的细根称“参须”；山参经晒干，称“生晒山参”。切片或研粉用。性：微温，味：甘、微苦。归心、肺、脾经。具有大补元气，补脾益肺，生津安神的作用。使用注意：反藜芦；畏五灵脂。



应用：

● 气虚欲脱，脉微欲绝的重危证候，无论因于大失血、大吐泻或久病、大病所致者。用人参 5g，猪瘦肉 100g。猪瘦肉洗净，切薄片，同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉，1 日 1~2 次。若四肢逆冷，阳气衰微者。用人参 5g，附子 15g，猪瘦肉 100g。先将猪瘦肉洗净，切薄片，同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉，1 日 1~2 次。若汗多口渴，气阴两伤者。用人参 5g，麦冬 30g，五味子 10g，猪瘦肉 100g。猪瘦肉洗净，切薄片，同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉，1 日 1~2 次。

● 肺气虚弱的短气喘促，懒言声微，脉虚自汗等证。用人参 5g，黄芪 30g，五味子 10g，猪瘦肉 100g。先将猪瘦肉洗净，切薄片，同上药放入瓦煲，煲汤食，每日 1~2 次。若喘促日久，肺肾两虚者。用人参 5g，胡桃肉 30g，蛤蚧 20g，水鸭 1 只。先将水鸭常规处理，去内脏，同上药放入瓦煲煲汤。饮汤食水鸭肉，一天食完为佳。

● 脾气虚弱的神倦乏力，食少便溏等证。用人参 5g，白术 15g，黄芪 30g，五指毛桃 30g，猪瘦肉 100g。煲汤饮，每日 1~2 次。

● 消渴证。用人参 5g，天花粉 20g，生地黄 30g，黄芪 30g，葛根 20g，天冬 15g，沙参 30g，猪瘦肉 100g。先将猪瘦肉洗净，切薄片，同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉，1 日 1~2 次。

山 药

本品为薯蓣科多年蔓生草本植物薯蓣的根茎。主产于河南、江苏、广西、湖南等地。霜降后采挖。刮去粗皮，晒干或烘干，

为“毛山药”；再经浸软闷透，搓压为圆柱状，晒干打光，成为“光山药”。润透，切厚片，生用或麦炒用。性：平。味：甘。归脾、肺、肾经。具有益气养阴，补脾肺肾，固精止带的作用。



应用：

● 脾胃虚弱的神倦乏力，食少便溏。用山药 100g，猪瘦肉 100g。猪瘦肉洗净，切薄片，同上药放入瓦煲，煲汤，饮汤吃肉，1日 1~2 次。或山药 30g，党参 30g，白术 15g，黄芪 30g，扁豆 20g，猪瘦肉 100g。猪瘦肉洗净，切薄片，同上药入煲煲汤。饮汤食肉，1日 1~2 次。

● 肺虚咳喘，或肺肾两虚的久咳久虚。用山药 30g，党参 10g，麦冬 10g，五味子 10g，猪瘦肉 100g。猪瘦肉洗净，切薄片，同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉，1日 1~2 次。

● 肾虚不固的遗精、尿频等。用山药 50g，熟地黄 20g，山茱萸 20g，菟丝子 20g，金樱子 20g，猪瘦肉 100g。先将猪瘦肉洗净，切薄片，同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉，1日

1~2次。

● 肾虚不固，带下清稀，绵绵不止。用山药 30g，熟地黄 30g，山茱萸 20g，五味子 10g，金樱子 30g，芡实 20g，莲子 30g，猪肾一对。猪肾洗净，切薄片，同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉，1日1~2次。

● 阴虚内热，口渴多饮，小便频数的消渴证。用山药 30g，黄芪 30g，生地黄 20g，天花粉 20g，葛根 20g，水鸭1只。先将水鸭常规处理，去毛，内脏，同上药入瓦煲煲汤。饮汤吃肉，1日1~2次。

大 枣

本品鼠李科落叶乔木植物的成熟果实。主产于河北、河南、山东、陕西等地。秋季果实成熟时采收，晒干。生用。性：温。味：甘。归脾、胃经。具有补中益气，养血安神，缓和药性的作用。



应用：

● 脾虚食少便溏。用大枣 20g，猪瘦肉 250g。先将猪瘦肉洗净，切薄片，同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉，1 日 1~2 次。

● 脾虚食少，肢软神疲。用大枣 20g，黄芪 30g，山药 30g，党参 30g，白术 15g，猪瘦肉 250g。先将猪瘦肉洗净，切薄片，同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉，1 日 1~2 次。

● 血虚萎黄。用大枣 20g，熟地黄 30g，枸杞子 20g，黄精 20g，何首乌 20g，猪瘦肉 250g。先将猪瘦肉洗净，切薄片，同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉，1 日 1~2 次。

● 月经不调，量少腹痛。用大枣 20g，枸杞子 20g，龙眼肉 15g，鸡蛋 1 个。煲水服，每月月经干净之日服，连服 5~7 次为佳。

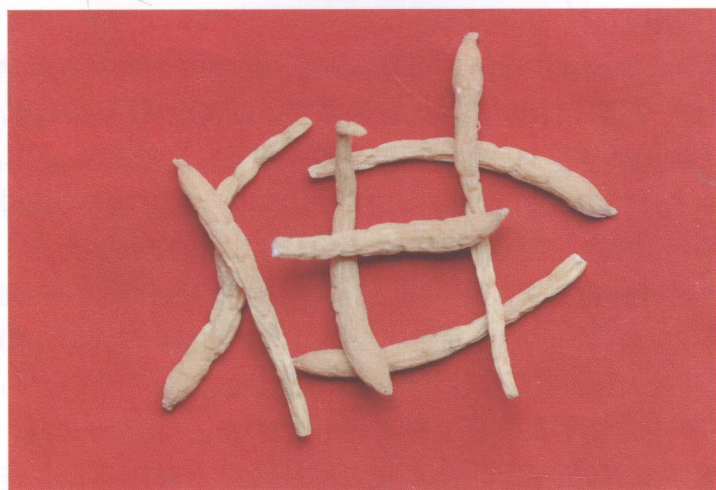
太子参

本品为石竹科多年生草本植物孩儿参的块根。主产于江苏、安徽、山东等省。夏季茎叶大部分枯萎时采挖，洗净，除去须根，置沸水中略烫后晒干或直接晒干。生用。性：平。味：甘、微苦。归脾、肺经。具有补气生津的作用。

应用：

● 脾气虚弱，胃阴不足的食少，神倦乏力。用太子参 30g，猪瘦肉 100g。先将猪瘦肉洗净切薄后，放入瓦煲中煲汤。饮汤吃肉，1 日 1~2 次。

● 气虚肺燥咳嗽。用太子参 20g，北沙参 20g，麦冬 20g，川贝母 10g，枸杞子 20g，北杏仁 12g，水鸭 1 只。先将水鸭常规处理，去毛内脏，同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉，1 日 1~2 次。



五 爪 龙

本品为桑科植物粗叶榕的根，分布于我国南部及西南部各省，如广东、广西、海南、湖南、贵州、云南等。秋季挖采，洗净晒干生用。性：微温。味：辛、甘。具有益气补肺，健脾利湿，行气止痛的作用。

应用：

● 脾气食少，腹胀不消化。用五爪龙 100g，猪瘦肉 100g。将猪瘦肉洗净，切小块，同上药放入瓦煲煲汤。分中、晚 2 次饮。

● 久病体虚，面色苍白，气短懒言。用五爪龙 50g，党参 30g，黄芪 30g，枸杞子 30g，熟地黄 20g，当归 10g，猪瘦肉 250g。先将猪瘦肉洗净，切小块，同上药放入瓦煲煲汤。分中、晚 2 次饮。

● 气血两虚，神疲乏力，食少头晕。用五爪龙 50g，当

归 10g，党参 30g，熟地黄 30g，兔肉 500g。先将兔肉洗净，切小块，同上药放入瓦煲煲汤。分中、晚 2 次饮。



白 术

本品为菊科多年生草本植物的根茎。主产于浙江、湖北、湖南、江西等地。冬季下部叶枯黄、上部叶变脆时采收，除去泥沙，烘干或晒干，再除去须根。切厚片。性：温。味：甘、苦。归脾、胃经。具有补气健脾，燥湿利水，止汗，安胎的作用。

应用：

● 脾胃气虚，运化无力，食少便溏，脘腹胀满。用白术 30g，猪肚 500g。先将猪肚洗净，切薄片，同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉，1 日 1~2 次。

● 脾胃气虚，运化无力，肢软神疲等证。用白术 20g，

党参 10g, 茯苓 10g, 黄芪 20g, 山药 20g, 砂仁 10g, 猪瘦肉 250g。先将猪瘦肉洗净, 切薄片, 同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉, 1 日 1~2 次。

● 脾胃气虚而为痰饮, 水肿, 小便不利。用白术 20g, 扁豆 30g, 车前草 15g, 白茅根 20g, 党参 30g, 猪膀胱 250g。先将猪膀胱洗净, 切薄片, 同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉, 1 日 1~2 次。

● 脾虚气弱, 肌表不固而汗多。用白术 20g, 黄芪 30g, 浮小麦 30g, 猪瘦肉 100g。猪瘦肉洗净, 切薄片, 同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉, 1 日 1~2 次。

● 脾虚气弱, 胎动不安。用白术 20g, 砂仁 10g, 猪瘦肉 250g。猪瘦肉洗净, 切薄片, 同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉, 1 日 1~2 次。



白扁豆

本品为豆科一年生缠绕草本植物扁豆的成熟种子。主产于江苏、河南、安徽、浙江等地。秋季果实成熟时采收，去皮或直接晒干。生用或炒用。性：微温。味：甘。归脾、胃经。具有健脾，化湿，消暑的作用。



应用：

● 脾虚湿盛，运化失常而见食少便溏或泄泻。用白扁豆 20g，猪瘦肉 100g。猪瘦肉洗净，切薄片，同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉，1 日 1~2 次。

● 脾虚湿淫下注，白带过多等。用白扁豆 20g，党参 30g，白术 20g，茯苓 20g，黄芪 30g，白芷 20g，水鸭 1 只。水鸭常规处理，去毛，内脏，同上药放入瓦煲煲汤，饮汤吃肉，1 日 1~2 次。

● 暑湿吐泻。用白扁豆 30g，厚朴 10g，白术 15g，火炭母 30g，猪瘦肉 100g。猪瘦肉洗净，切薄片，同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉，1 日 1~2 次。

黄 芪

本品为豆科多年生草本植物蒙古黄芪或膜荚黄芪的根。主产于内蒙古、山西、甘肃、黑龙江等地。春秋二季采挖，除去须根及根头，晒干。生用或蜜炙用。性：微温。味：甘。归脾、肺经。具有补气升阳，益卫固表，利水消肿，托疮生肌的作用。



应用：

● 脾胃气虚证。用黄芪 30g，党参 20g，白术 15g，白芍 15g，牛大力 30g，千斤拔 30g，猪瘦肉 100g。先将猪瘦肉洗净，切小块，同上药放入瓦煲煲汤。分中、晚 2 次饮。

● 肺气虚及表虚自汗，气虚外感诸证。用黄芪 30g，白术 15g，党参 20g，防风 10g，千斤拔 30g，乌骨鸡 1 只。先

将乌骨鸡常规处理，去毛，内脏，同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉，1日1~2次。

● 气虚水湿失运的浮肿，小便不利。黄芪 30g，防己 10g，白术 15g，党参 35g，车前草 30g，白茅根 20g，甘草 6g，猪瘦肉 100g。先将猪瘦肉洗净，切小块，同上药放入瓦煲煲汤。分中、晚 2 次饮。

● 气血不足，疮疡内陷的脓成不溃或溃久不敛。用黄芪 30g，当归 10g，穿山甲 10g，白芷 10g，党参 20g，熟地黄 20g，猪瘦肉 100g。先将猪瘦肉洗净，切小块，同上药放入瓦煲煲汤。分中、晚 2 次饮。

补 阳 药

巴 戟 天

本品为茜草科多年生藤本植物巴戟天的根。主产广东、广西、福建等地。全年均可采挖。晒干，再经蒸透，除去木心者，称“巴戟肉”。切段，干燥。生用或盐水炙用。性：微温。味：甘、辛。归肾、肝经，具有补肾阳，强筋骨，祛风湿的作用。



应用：

- 肾阳虚弱的阳痿。用巴戟天 30g，牛鞭 500g。牛鞭洗净，同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉，1 日 1~2 次。
- 不孕，月经失调，少腹冷痛等。用巴戟天 15g，杜仲

10g, 党参 30g, 黄芪 30g, 淫羊藿 10g, 枸杞子 30g, 小公鸡 1 只。小公鸡常规处理, 去毛、内脏, 同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉, 1 日 1~2 次。

● 肝肾不足的筋骨痿软, 腰膝疼痛, 或风湿久痹, 步履维艰。用巴戟天 15g, 桑寄生 15g, 川断 15g, 党参 20g, 杜仲 10g, 猪脊骨 500g。猪脊骨洗净, 同上药放入瓦煲煲汤。饮汤吃肉, 1 日 1~2 次。

冬虫夏草

本品为麦角菌冬虫夏草寄生在蝙蝠蛾尾科昆虫幼虫上的子座及幼虫尸体的复合体。主产四川、西藏、青海、云南等地。初夏子座出土, 孢子未发散时挖取。晒干 6~7 成干, 除去似纤维状的附着物及杂质晒干或低温干燥。生用。性: 平。味: 甘。归肺, 肾经。具有益肾壮阳, 补肾平喘, 止血化痰的作用。



应用:

● 肺虚咳嗽, 久咳不愈。用冬虫夏草 5g, 猪瘦肉 250g。