

不可不知的 食用本草良方

药食同源 品尝美食 滋补身体

艾齐 主编



本书详解了各类本草的营养功效、良方药膳、科学搭配、特色菜肴等。根据本书提供的正确饮食法则，关注健康的人们就能找到适合自己的本草饮食良方，补充到身体所需的营养素。

黑龙江科学技术出版社

不可不知的 食用本草良方

艾齐◆主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

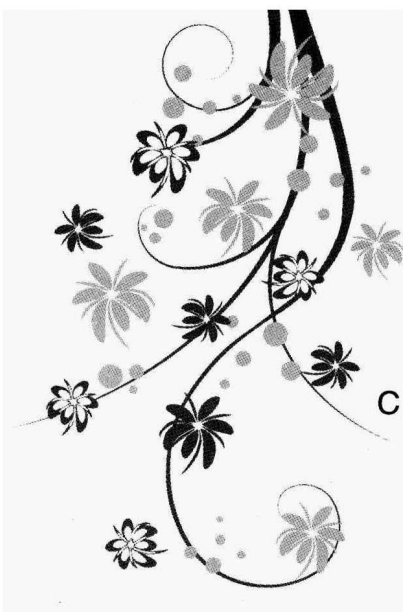
不可不知的食用草本良方 / 艾齐主编. ——哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5388-6810-4
I. ①不… II. ①艾… III. ①草本植物—食品营养—基本知识
IV. ①R151.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 205415 号

不可不知的食用本草良方

BUKEBUZHI DE SHIYONG BENCAO LIANGFANG

编 者 艾 齐
责任编辑 闫海波 刘红杰
封面设计 小 优
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001
电话:(0451) 53642106 电传:(0451) 53642143
网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京市通州兴龙印刷厂
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 21
字 数 360 千字
版 次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-6810-4/R·1935
定 价 35.80 元

【版权所有,请勿翻印、转载】



目录 CONTENTS

草部

一、参芪类

- | | | | |
|--------------|----|--------------|----|
| 1. 人参 | 2 | 17. 山柰 | 24 |
| 2. 沙参 | 4 | 18. 柴胡 | 25 |
| 3. 黄精 | 5 | 19. 茅苳 | 26 |
| 4. 黄芪 | 6 | 20. 知母 | 27 |
| 5. 白术 | 8 | 21. 玄参 | 28 |
| 6. 丹参 | 9 | 22. 乌药 | 29 |
| 7. 苦参 | 11 | | |
| 8. 党参 | 12 | | |
| 9. 何首乌 | 14 | | |
| 10. 三七 | 16 | | |
| 11. 天麻 | 17 | | |
| 12. 当归 | 18 | | |
| 13. 川芎 | 20 | | |
| 14. 贝母 | 21 | | |
| 15. 桔梗 | 22 | | |
| 16. 黄芩 | 23 | | |

二、草本类

- | | |
|-----------------|----|
| 1. 甘草 | 31 |
| 2. 防风 | 33 |
| 3. 白鲜 | 34 |
| 4. 石蒜 | 34 |
| 5. 薄荷 | 35 |
| 6. 紫苏 | 36 |
| 7. 艾蒿 | 37 |
| 8. 益母草 | 39 |
| 9. 刘寄奴草 | 40 |
| 10. 大蓟、小蓟 | 41 |

11. 牛膝	42
12. 麦门冬	43
13. 天葵	45
14. 车前草	45
15. 地黄	47
干地黄	48
生地黄	48
熟地黄	48
16. 香附子(莎草)	50
17. 板蓝根	51
18. 白茅根	53
19. 冬虫夏草	54

三、花卉类

1. 水仙	56
2. 芍药	56
3. 牡丹	58
4. 茉莉	59
5. 温郁金	60
6. 红花	61
7. 菊花	62
8. 鸡冠花	64
9. 款冬花	65
10. 曼陀罗花	66
11. 芫花	67
12. 紫葳	68
13. 蔷薇	68
14. 月季花	69
15. 金银花	70
16. 荷花	72

17. 玫瑰	73
18. 槐花	74
19. 桂花	75
20. 桃花	77
21. 辛夷花	77
22. 合欢花	78

四、果籽实类

1. 肉苁蓉	80
2. 锁阳	81
3. 白芷	82
4. 豆蔻	83
5. 益智子	84
6. 肉豆蔻	85
7. 恶实	86
8. 苍耳	87
9. 芭蕉	88
10. 王不留行	89
11. 菟丝子	91
12. 五味子	92
13. 覆盆子	93
14. 使君子	94
15. 木鳖子	95
16. 土茯苓	96
17. 高良姜	97
18. 女贞子	98
19. 决明子	99
20. 胖大海	101
21. 槐子	101
22. 巴豆	102

木部

- | | | | |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 1. 杜仲 | 104 | 4. 茯苓 | 109 |
| 2. 五加 | 105 | 5. 檀香 | 110 |
| 3. 枸杞 | 106 | 6. 丁香 | 111 |

谷部

一、粮食类

1. 芝麻 114
2. 小麦 116
3. 大麦 118
4. 燕麦 119
5. 荞麦 120
6. 苦荞麦 122
7. 糯米 123
8. 粳米 124
9. 黑米 125
10. 稷 127
11. 黍 127
12. 玉米 128
13. 蜀黍 129
14. 粟 129
15. 秫 131
16. 蕙苡 132
17. 罌子粟 134

二、豆类

1. 大豆 135
 黑大豆 135
 黄豆 137
2. 赤小豆 138
3. 绿豆 140
4. 白豆 141
5. 豌豆 143
6. 蚕豆 144
7. 豇豆 146
8. 扁豆 147
9. 刀豆 148

三、酿造类

1. 豆豉 150
2. 豆腐 151
3. 曲 152

4. 饴糖	153	7. 酒	156
5. 酱	153	烧酒	156
6. 醋	154	黄酒	157
		葡萄酒	157

菜部

一、叶菜类

1. 韭菜	160
2. 蒲公英	161
3. 油菜	163
4. 白菜	164
5. 蕺菜	165
6. 菠菜	166
7. 马齿苋	168
8. 苦菜	169
9. 生菜	171
10. 蕨菜	172
11. 甘蓝	173
12. 黄花菜	174
13. 空心菜	176
14. 苋菜	177

二、块根类

1. 芥菜	179
2. 荠菜	180
3. 萝卜	181
4. 胡萝卜	183
5. 芋	185

6. 马铃薯	186
7. 山药	187
8. 甘薯	189
9. 百合	189
10. 竹笋	191
11. 莲藕	192
12. 芜菁	194

三、叶茎类

1. 芹菜	196
2. 茺荑	197
3. 茼蒿	199
4. 莴苣	200

四、瓜茄类

1. 葫芦	202
2. 冬瓜	203
3. 南瓜	205
4. 黄瓜	207
5. 丝瓜	208
6. 苦瓜	210
7. 茄子	211
8. 番茄	212

- 9. 洋葱 214
- 10. 花椰菜 215

五、海藻类

- 1. 紫菜 216
- 2. 石莼 217
- 3. 石花菜 218
- 4. 鹿角菜 218
- 5. 龙须菜 219
- 6. 海藻 220
- 7. 海带 221
- 8. 昆布 222

六、菌类

- 1. 黑木耳 223
- 2. 银耳 224
- 3. 香菇 226
- 4. 鸡腿菇 227
- 5. 竹荪 227
- 6. 灵芝 229
- 7. 地耳 230

- 8. 平菇 231
- 9. 金针菇 233
- 10. 口蘑 235
- 11. 猴头菇 235
- 12. 草菇 237
- 13. 榛蘑 239
- 14. 松蘑 240

七、调料类

- 1. 大茴香 242
- 2. 小茴香 243
- 3. 大葱 244
- 4. 胡葱 245
- 5. 火葱 246
- 6. 姜 247
- 7. 大蒜 249
- 8. 花椒 250
- 9. 蜀椒 251
- 10. 胡椒 252
- 11. 辣椒 254
- 12. 桂皮 255

果部

一、鲜果类

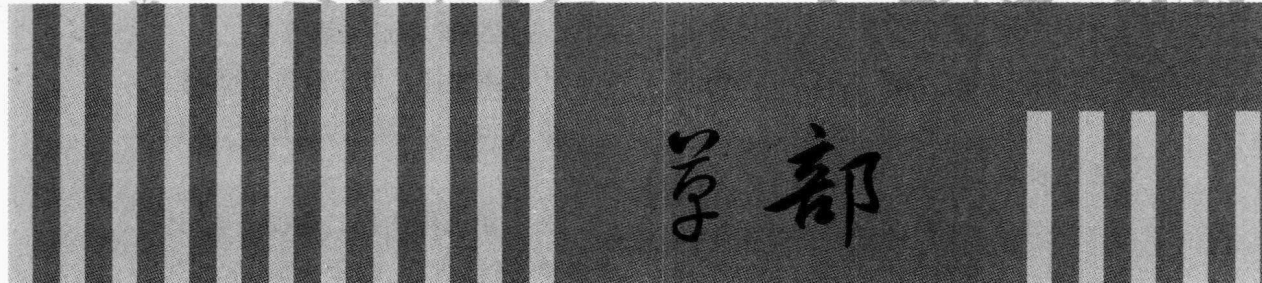
- 1. 李 258
- 2. 杏 259
- 3. 梅 260
- 4. 桃 262
- 5. 杨梅 263
- 6. 樱桃 264
- 7. 猕猴桃 265
- 8. 石榴 266
- 9. 梨 267

10. 木瓜	269
11. 山楂	270
12. 柿子	272
13. 枣	274
14. 酸枣	275
15. 橘	277
16. 柑	279
17. 橙	280
18. 柚	280
19. 佛手柑	281
20. 金橘	282
21. 荔枝	283
22. 龙眼	284
23. 椰子	285
24. 枇杷	286
25. 槟榔	288
26. 菠萝蜜	289
27. 无花果	290
28. 茶	291
29. 甜瓜	293
30. 西瓜	295
31. 葡萄	295
32. 甘蔗	297
33. 杨桃	297
34. 菱角	298
35. 芡实	299
36. 荸荠	300

37. 火龙果	301
38. 哈密瓜	302
39. 柠檬	302
40. 山竹	303
41. 西番莲	304
42. 榴莲	304
43. 苹果	305
44. 草莓	307
45. 莲雾	308
46. 桑葚	309
47. 菠萝	310
48. 橄榄	312
49. 香蕉	313
50. 芒果	314

二、坚果类

1. 栗子	316
2. 核桃	317
3. 榛子	319
4. 橡实	320
5. 松子	321
6. 银杏	322
7. 莲子	323
8. 杏仁	325
9. 花生	327





一、人参

【异名】黄参、血参、神草、土精。

【古今产地】古时多野生在上党的山谷和辽东等地，现东北的吉林等地亦有人工培植，并称之为园参。

【质地辨析】传统中医按人参产地将其分为上党人参、新罗人参（高丽参）及辽参。上党参细长色黄，形状似防风，大多润实而甘美。新罗参则不及上党人参。由于当时上党人认为挖参会给地方造成危害，就不再去挖取，因此中医所用的都是辽参。辽参皮色黄润，颜色如防风，去皮后坚白如粉。

市面上常会出现用沙参、桔梗的根伪造而成的假人参。区别的方法是，沙参体虚无心而味淡，桔梗体实有心则味苦。误用了假人参，不但于身体无益，反而会延误病情，因此，不可不察。

【性味】味甘，性微寒（制后性微温），无毒。

【功效】

① 调中治气。可治元气不足，泻心、肺、脾、胃之火邪。

② 消食暖胃，止呕逆。可治肠胃中冷，心腹胀痛，腹肋逆满等。

③ 止渴生津。可止消渴，治肺痿。

④ 补五脏，安精神，止惊悸，明目益智。

⑤ 可治劳倦内伤，虚损痰弱，体虚多梦，发热少汗，眩晕头痛，滑泻久痢，排尿频繁，中风中暑，吐血咳血，血崩等男女一切虚证。

【营养成分】人参主要含人参皂甙（已分离出30多种）、多种氨基酸、糖类、酶类、有机酸与酯、甾醇及其甙类、维生素、黄酮类，还含具有特殊香味的人参炔醇、 β -榄香烯等挥发性成分，同时还含有铜、锌、铁、锰、锗等多种微量元素。

【良方药膳】

方一：阴亏阳绝之症（昏眩、自汗、痰鸣、脉大）。取人参300克，切成细丝，加水20碗浸透，然后用桑柴火缓熬成



膏。每次服1~3碗。持续服至病愈。

方二：胸中痞坚，胁下逆气抢心。用人参、白术、干姜、甘草各90克，加水8升，煎至3升。每次服1升，一天服3次。

方三：脾胃气虚，不思饮食。用人参3克，白术6克，茯苓3克，炙甘草1.5克，姜3片，枣1枚，加水两杯，煎至一杯，饭前温服。

方四：开胃化痰。用人参60克（焙），半夏15克（姜汁浸后焙干），共研成末，和蜜揉成绿豆大小的丸。每次服用30~50丸，姜汤送服。饭后服用，一天3次（药中加15克陈皮也可）。

方五：反胃（饮食入口即吐，病人衰弱无力）。用人参90克，切片，加水1升，煮至0.4升，热服。同时，也可用人参汁加鸡蛋白、薤白煮粟米粥吃。

方六：妊妇腹痛吐酸，不能饮食。取人参、炮干姜相同等分，研成末。加生地黄汁，做成绿豆大小的丸。每次服50丸，用米汤送服。

方七：咳嗽咯血，脉弱无力。取人参末9克，用鸡蛋白调匀，清晨服下，服后即去枕仰卧。初病者，一服可愈，久病者，两服有效。如以乌鸡蛋的蛋白调药，效果更佳。

方八：咳嗽吐血。用人参、黄芪、面粉各30克，百合15克，共研成末，滴水做成绿豆大小的丸。每次服50丸。饭前服，用茅根汤送下。

方九：老人虚痢不止，不能饮食。

用人参30克，鹿角30克，鹿角（去皮，炒过）15克，共研成末，每服4毫升，米汤调服。一天服3次。

方十：筋骨风痛。人参120克，用酒泡3天，取出晒干，与土茯苓500克，山慈菇30克，共研成末，用蜜和成绿豆大小的丸。每次服100丸，饭前服，米汤送下。

◆ 人参姜片粥

用料：人参末10克，生姜片4片，大米100克。

制法：将大米淘净，加入人参末、生姜片一起煮粥。

用法：早、晚食用。

功效：补脾益肺，补中益气。适用于脾胃虚弱、食欲减退、餐后胃胀、面色无光、四肢乏力、大便溏薄、舌苔薄白者食用。火气大者不宜食用。

◆ 人参苏叶饮

用料：人参12克，紫苏叶6克，陈皮3克，砂糖50克。

制法：将3药同人沙锅中水煮熬成汁，去渣澄清，再加入砂糖拌匀即可。

用法：代茶频饮。

功效：顺气开胸、生津止渴。适用于因气虚运行迟缓，以致气机阻隔而引起的胸膈、胃脘虚胀、津液不布之口渴又不欲多饮之症。尤其适于年老体弱者饮用。

◆ 人参饺子

用料:人参15克,猪肉50克,素油、精盐、面粉各适量。

制法:将人参研成粉,猪肉剁成茸。将人参粉、猪肉和盐拌在一起成为馅,包成饺子,放入笼内,用武火蒸9分钟即成。

用法:佐餐食用。

功效:清热,解毒,补气血,养颜美容。适用于痈肿、崩漏、白带过多、气血两亏、面色无华等症。

2. 沙参

【异名】白参、羊乳、羊婆奶、铃儿草、虎须、苦心。古代中医学认为,沙参与人参、玄参、丹参、苦参是为五参,虽形态不相类,但药理颇同,故皆有参名。

【古今产地】古时沙参多生长于黄河流域河谷及冤句、般阳、续山之中,现



长江以北地区均有栽培。

【质地辨析】沙参生于沙地者质优,而生于黄土地者质稍差些。区分的方法

是,生沙地者根长尺余,大于虎口,而生黄土地者短而小。

【性味】味苦,性微寒,无毒。

传统中医学认为,人参味甘,性温,其体重实,专补脾胃元气,因而益肺、肾,故适合内伤元气者。沙参味甘淡而性寒,其体轻虚,专补肺气,因而益脾、肾,故一个补阳而生阴,一个补阳而制阳。

【功效】

① 止惊烦,除邪气。可治血积惊气。

② 除寒热,祛虚火;养肝气,长肌肉,宣五脏风气。可治胃腹冷痛,结热头痛,多梦失眠,疝气下坠等。

③ 清肺火,止消渴。可治咳肺痿。

④ 清热解毒。可排疮脓,消肿毒,并除一切恶疥癣及身痒。

【营养成分】据测定,每100克沙参(白参)中含有:蛋白质0.8克,脂肪1.6克,膳食纤维5.4克,维生素A 978毫克,维生素C 104毫克,钙585毫克,磷180毫克。

【良方药膳】

方一:肺热咳嗽。取沙参15克,用水煎服。

方二:急慢性支气管炎。取北沙参12克,麦冬、贝母各9克,甘草6克,或用沙参、车前子各9克,生甘草6克,用水煎服。

方三:肺结核引起的咳嗽。取北沙

参9克,麦冬6克,甘草3克,用开水冲泡,代茶饮。

方四:热病后胃阴不足、津亏目燥。取北沙参、生地、麦冬、玉竹、冰糖各9克,用水煎服。

◆ 沙参银耳粥

用料:沙参50克,银耳50克,粟米50克,冰糖10克。

制法:将沙参洗净,放入陶器罐内,加入清水,先煮30~40分钟,去沙参,放入洗净的银耳、粟米,煮约1小时放入冰糖,再熬10~15分钟,即可食用。

用法:做早餐食用。

功效:滋阴润肺、止咳化痰。适于疲倦少气,干咳少痰,口干舌燥,烦热多汗等症。

◆ 山药参竹鹅

用料:鹅肉500克,瘦猪肉250克,山药30克,沙参15克,玉竹15克,精盐、鸡精各适量。

制法:将鹅活杀,去毛、内脏,洗净,切成块。瘦猪肉洗净,切成块。山药、沙参、玉竹洗净。将以上用料一同放入锅中,加清水适量,用武火煮沸,转用文火炖至鹅肉熟烂,用精盐、鸡精调味即可。

用法:佐餐食用。

功效:扶正固体,益气养阴。适于急性肾功能衰竭恢复期患者食用。

◆ 沙参炖肉

用料:北沙参、玉竹、百合、山药各15克,猪瘦肉750克。

制法:猪肉切块,与上药加水炖熟,加入佐料调味即可。

用法:饮汤食百合、山药、猪肉。

功效:养阴生津,益胃补虚。适于小儿厌食、脾胃不和等症。

黄精

【异名】黄芝、戊己芝、菟竹、鹿竹、救穷草、米铺、野生姜。传统中医学认为,黄精是吸取了土地的精粹而成,所以叫它“黄精”。它不仅是中药中的良药,亦是粮食的替代品,因此又称它为“米铺”。

【古今产地】黄精虽各地均有生长,但尤以嵩山、茅山生长的品质最佳。

【质地辨析】黄精苗的叶有点像钩吻,但钩吻叶的头极尖且根很细,且有剧毒,因此二者不可弄混。黄精的根、叶、花、实都可以食用,但是叶片对生者为正精,不对生者则是偏精。

【性味】黄精根味甘,性平,无毒。

【功效】

① 耐寒暑,补虚损,止寒热,除风湿。

② 益脾胃,润心肺。

③ 助筋骨,填精髓。可使肌肉充

盛,骨髓坚强,力气倍增。久服有轻身延年的功效。

④宽中益气。常食可使白发变黑。

【营养成分】黄精的根茎中含有3种多糖,(黄精多糖甲、黄精多糖乙、黄精多糖丙),3种低聚糖(黄精低聚糖甲、黄精低聚糖乙、黄精低聚糖丙),以及赖氨酸等8种氨基酸。

【良方药膳】

方一:补肝明目。用黄精1000克,蔓菁子500克,共同九蒸九晒,研成细末。每次服6克,米汤送下。常服有延年益寿的作用。

方二:脾胃虚弱,体倦乏力。取黄精、枸杞子相同等分,捣碎作成饼,晒干研细,用蜜制成如绿豆大小的丸。每次服50丸,开水送下。

方三:肺燥咳嗽。取黄精24克,北沙参18克,杏仁、桑叶、麦冬各15克,甘草(生)9克,用水煎服。

方四:脚癣(脚气),股癣。取黄精250克,加水熬成膏状,外敷于患处,每日2次。

◆黄精聪耳粥

用料:黄精15克、茯苓各15克,葛根10克,糯米150克。

制法:将黄精、茯苓、葛根、糯米放入锅中,加水浸泡30分钟,用文火煮成粥即可。

用法:温热服用。

功效:健脾益气,升阳聪耳。适于老年性耳鸣症。

◆益寿鸽蛋汤

用料:黄精10克,枸杞子10克,龙眼肉10克,鸽蛋4个,冰糖10克。

制法:将黄精、枸杞子、龙眼肉同放入锅中,加清水适量煮熟,打入鸽蛋,调入冰糖略煮即可。

用法:每日1次,连服7日。

功效:益肝补肾,填精壮骨。适用于骨折后期。

◆黄精蒸鸡

用料:黄精、党参、山药各30克,仔母鸡1只(约500克),姜、葱、盐各适量。

制法:将母鸡剁成见方的块,放入沸水锅内烫3分钟捞出,洗净血沫,装入汽锅内,加入姜、葱、盐等调料,再将洗净切好的黄精、党参、山药放入,上笼蒸3小时即可。

用法:佐餐食用。

功效:升清降浊,益气补虚。适于头痛耳鸣、眼花等症。

4. 黄芪

【异名】黄耆、戴参、芰草、百本、王孙。黄芪色黄,为百药之长,故名黄耆。

【古今产地】古时河东、陕西州郡多有生长。由于黄芪应用范围广泛,因此今



各地均有人工栽培。

【质地辨析】黄芪有白水耆、赤水耆、木耆之分,其药理都差不多。由于黄芪根与苜蓿根十分相似,因此很多人用苜蓿根来充当黄芪。区分的方法是,苜蓿根坚硬松脆,黄芪则十分柔韧,皮呈微黄褐色,肉为白色。

【性味】味甘,性微温,无毒。

【功效】

① 清热解毒,排脓止痛。可治疗痈疽,烂疮,头痛,热毒赤目,内、外及混合痔。

② 活血化淤,长肉补血。可逐五脏恶血,破腹内积块,非行经期间阴道内大量出血,月经不调等妇女病。

③ 治虚喘,疗寒热,补虚损,泻肺火、心火,去痰咳,去肌热。可治腹痛泄痢,淋巴结核,湿热痢,小儿百病。

④ 益血气,壮筋骨,可治肾衰耳聋,男人虚损,五劳瘦弱。

【营养成分】黄芪中含黄酮类成分毛蕊异黄酮、3-羟基-9,10-二甲氧基紫檀烷,还含有黄芪皂甙类。

【良方药膳】

方一:排尿不通。取黄芪6克,加水两碗,煎至一碗后,温服。小儿减半。

方二:酒毒(醉后感寒,身上发赤、黑、黄斑)。用黄芪60克,木兰30克,一起研末。每次服少许。一天服3次,用黄酒送下。

方三:萎黄焦渴。取黄芪180克,一

半生焙,一半加盐水在饭上蒸熟;另用甘草30克,也是一半生用,一半炙黄。二药共研成细末状。每次服6克,一天2次。也可以煎服。

方四:老人便秘。用黄芪、陈皮各15克,研细末。另用大麻子10克,捣烂,加水揉出浆汁,煎至半干,调入白蜜一匙,煮后把黄芪、陈皮末加入调匀服下,两服可通便。

方五:咳血。用黄芪7.5克,紫背浮萍15克,共研成末。每次服3克,用姜蜜水送下。

方六:肺结核。用黄芪60克研细,每次取6克煎汤服。一天可服3~4次。

方七:胎动不安。取黄芪、川芎各30克,糯米50克,水1升,一起煮粥。分次服下。

◆ 黄芪薏米粥

用料:黄芪、薏米、糯米各30克,红小豆15克,鸡内金末9克。

制法:用水煮黄芪半小时,去渣,放入薏米、糯米、赤小豆煮1小时,放入鸡内金末,粥成即可。

用法:分1~2次温服。

功效:健脾疏肝,消食益胃。适用于肝硬变脾胃虚弱、腹胀、面色无华者。

◆ 黄芪鲫鱼汤

用料:黄芪30克,活鲫鱼1条(重约

400克),葱、姜、精盐、鸡精各适量。

制法:将活鲫鱼去鳞、鳃及内脏,洗净。将黄芪洗净,切成片,用纱布袋装好,扎紧口放入锅中,加清水适量,煮约30分钟,下入鲫鱼同煮,待鱼熟后,捞去药袋,加入姜、葱、盐、鸡精调味即可。

用法:佐餐食用。

功效:补气升阳,利尿退肿。适用于肝硬化腹水患者。

◆ 黄芪乌鸡煲

用料:黄芪60克,大枣15克,当归12克,肉桂5克,乌骨鸡1只,食盐、料酒各适量。

制法:将乌骨鸡宰杀后去毛和内脏,洗净备用;将黄芪、大枣、肉桂、乌骨鸡同入沙锅中,加入适量清水,武火煮沸,去浮沫,放盐、料酒,改用文火煮至鸡肉烂熟。

用法:佐餐食用,吃鸡肉喝汤。

功效:养心活血,补虚安神。脑力工作者经常食用有显著抗疲劳作用。

5. 白术

【异名】术、山蓟、杨桴、桴蓟、马蓟、山姜、山连等。

【古今产地】江南各地均有出产,尤以蒋山、白山、茅山生长的为佳。

【质地辨析】以十一月、十二月间采挖

的白术为上品,因此时白术多脂膏而味甘。其苗可以当茶饮或当蔬菜吃,味道香美。

【性味】味甘,性温,无毒。

【功效】

① 生津润燥,清热解表。可治痰咳,风眩头痛、流泪。

② 暖胃消食,活血化淤,和中补阳。可治胃虚,腹中冷痛,腹部胀满,呕吐腹泻,妇人腹内积块。

③ 补腰膝,长肌肉,祛风湿,散寒热。可治风寒湿痹,久劳虚损。

④ 利水消肿。可治水肿性疥肿,排尿不利。

【营养成分】白术的根茎中含挥发油,油中的主要成分为苍术酮、白术内酯A、白术内酯B,同时还含有3-p-乙酰氧基苍术酮、3-p-羟基苍术酮等多种营养成分。

【良方药膳】

方一:胸膈烦闷。将白术研细末,每次取4毫升,用温水送下。

方二:四肢肿满。白术90克,每次取15克,用口嚼碎,加大枣3枚,煎服。一天服3~4次。

方三:中风口噤,不省人事。用白术120克,加酒3升,煮至1升,一次服完。

方四:产后遍身寒冷,口噤,不省人事。用白术120克,泽泻30克,生姜15克,加水1升煎服。