

史上最完整 营养功效、挑选、保存、烹饪

青草药识别应用图典

【李冈荣 主编】

金银花

金银花是忍冬科植物忍冬的花蕾，主要含有挥发油、黄酮类、有机酸、三萜类等成分，具有清热解毒、疏散风热等作用。

性味：味甘，性寒。
归经：归心、肺、肾经。

- 产地：中国大部分地区均有。
- 盛产期：夏季。
- 保存方法：晒干或烘干。



白茅根

性味：味甘，性寒。
归经：归肺、脾、胃、膀胱经。

- 产地：中国大部分地区均有。
- 盛产期：夏季。
- 保存方法：晒干。



竹叶

性味：味甘，性寒。
归经：归心、肺、胃、膀胱经。

- 产地：中国大部分地区均有。
- 盛产期：夏季。
- 保存方法：晒干。



益母草

性味：味辛、苦，性微寒。
归经：归心、肝、脾、肾经。

- 产地：亚洲东南部、朝鲜、日本。
- 盛产期：全年。
- 保存方法：干燥为解用，全年切段，晒干即可。



鱼腥草

性味：味辛，性寒。
归经：归肺、脾、胃、膀胱经。

- 产地：中国大部分地区均有。
- 盛产期：夏季。
- 保存方法：晒干。



马齿苋

性味：味酸，性寒。
归经：归大肠、肝、脾、肾经。

- 产地：中国大部分地区均有。
- 盛产期：夏季。
- 保存方法：晒干。



芦荟

性味：味苦，性寒。
归经：归肝、脾、胃、膀胱经。

- 产地：中国大部分地区均有。
- 盛产期：夏季。
- 保存方法：晒干。



手机扫一扫 立即看视频



“天门冬萝卜汤” 怎么做？赶快扫我吧

薄荷

性味：味辛，性凉。
归经：归肺、脾、胃、膀胱经。

- 产地：中国大部分地区均有。
- 盛产期：夏季。
- 保存方法：晒干。



鸡冠花

性味：味辛，性温。
归经：归肝、脾、胃、膀胱经。

- 产地：中国大部分地区均有。
- 盛产期：夏季。
- 保存方法：晒干。



山药

性味：味甘，性平。
归经：归脾、肺、肾经。

- 产地：中国大部分地区均有。
- 盛产期：秋季。
- 保存方法：晒干。



桑椹

性味：味甘，性平。
归经：归心、肝、脾、肾经。

- 产地：中国大部分地区均有。
- 盛产期：秋季。
- 保存方法：晒干。



车前草

性味：味甘，性寒。
归经：归肝、脾、胃、膀胱经。

- 产地：中国大部分地区均有。
- 盛产期：夏季。
- 保存方法：晒干。



史上最完整 营养功效、挑选、保存、烹饪 青草药识别应用图典

【李冈荣 主编】



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青草药识别应用图典/甘智荣主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5372-6257-6

I. ①青… II. ①李… III. ①中草药—识别—图解
IV. ①R282-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第125128号

青草药识别应用图典

QINGCAOYAO SHIBIE YINGYONG TUDIAN

出版发行 新疆人民出版总社
新疆人民卫生出版社

策划编辑 卓 灵

责任编辑 吴秋燕

版式设计 熊施丽

封面设计 郑欣媚

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 14

字 数 150千字

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



Part 1

补益药

灵芝.....	012	莲子.....	040
芝麻.....	016	天门冬.....	044
百合.....	020	韭菜.....	047
麦门冬.....	024	荔枝.....	050
桑椹.....	027	花生.....	055
何首乌.....	030	龙眼.....	060
人参.....	033	大枣.....	064
山药.....	036	核桃.....	068



Part 2

祛风药

生姜.....	074	香菜.....	100
天麻.....	078	紫苏.....	104
茴香.....	081		
胡椒.....	084		
花椒.....	087		
山茱萸.....	090		
薄荷.....	093		
葱.....	096		





Part 3

清热药

仙人掌.....	108	无花果.....	136
决明子.....	112	芦荟.....	140
荷叶.....	115	芹菜.....	144
西瓜.....	118	菠萝.....	148
橄榄.....	124	柠檬.....	152
竹叶.....	127	秋葵.....	156
鱼腥草.....	130	鸡蛋果.....	159
金银花.....	133	马齿苋.....	161



Part 4

利尿药

益母草.....	166	冬瓜.....	188
射干.....	169	冬葵子.....	192
车前草.....	171	萱草.....	194
海金沙.....	174	葫芦.....	198
赤小豆.....	176		
瞿麦.....	180		
茵陈蒿.....	182		
薏苡.....	185		





Part 5

止血药

大蓟.....	202	仙鹤草.....	214
白茅根.....	204	棕榈皮.....	216
茜草.....	206	鸡冠花.....	218
蒲黄.....	208	两面针.....	220
降香.....	210	槐花.....	222
白及.....	212		



史上最完整 营养功效、挑选、保存、烹饪 青草药识别应用图典

【李冈荣 主编】

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社





前言

中国作为一个文明古国、医药大国，其中医药文化历史悠久，源远流长。中国地大物博，中草药药材资源丰富，为中国的中医药文化奠定了坚实的物质基础。民间素有就地取材，采集青草药防治疾病的传统。历代医家对此亦著述颇丰。凭借着广泛的药材资源、独特的药用价值、可靠的医疗实践，青草药历经千年而不衰，成为中华传统医学重要的组成部分。

本书收录了百余种常见的青草药植物，详细讲述了青草药植物在植物学上的分类，包括科别、学名、英名、别名、原产地、分布、花期、果期以及形态特征等的详细描述。中华大地植物种类繁多，如何辨识清楚，真的相当不容易，而且报章媒体屡见误食而造成的中毒事件，所以为避免读者误认，甚至误用，本套书在“形态特征”部分，特别针对植物的根、茎、叶、花、果、孢子等性状多加以描述定义，以作为读者辨识的依据。由于植物会随着四季更迭而呈现不同的面貌，或开花，或结果，或有较特殊的特征，所以本套书特别收录了近千张精致且丰富的图片，一一为读者做详尽的呈现。除了方便读者辨识外，更增添了本套书的说明性和丰富性。

在对植物的形态进行图文并茂的阐述后，本书还对该药草在药理方面的应用做了详细的说明，除了针对各种病症的应用外，还包括采收期、药用部分、性味归经、功效、主治病症以及用量和用法等，都有详细的介绍，方便读者对该种青草药的认识与查询。

中国人对植物的看法是“有用是宝，无用是草”，尤其是民间疗法常利用的青草药，几乎都是我们周遭常见的植物，所以，本套书也将各种病症如何应用该植物的方法一一说明。但使用药草前，务必请教中医或青草药专家后再使用，以免延误病情。

由于编者水平有限，如有不足与错误，恳请广大读者批评指正。



药材名称

药材的中文名称、拉丁名称。

药材写真

展现出精美的药材写真图片，并辅助说明该药材的外形特征。

药材简介

说明药材的生长属性，以及营养价值与养生功效。

补益药

百合

Lily

清热
滋阴
润肺
止咳

百合为多年生草本，地下有肉质性鳞茎，呈球形或广椭圆形；春至夏季开花，花顶生单朵或总状花序，花冠呈喇叭状。其花、鳞状茎均可入药，是一种药食兼用的花卉。百合始载于《本经》。《本草经集注》云：“根如胡蒜，数十片相累。”《新修本草》云：“此药有二种，一种细叶，花红白色；一种叶大，茎长，根粗，花白，宜入药用。”

DATA

学名：

Lilium formosanum Wallace

别名：

本百合、山蒜头、土百合、野百合、台湾百合、通江百合、高砂百合、师公饼、师公饼仔花、山石蒜、山蒜瓣。

性味归经：

味甘，性微寒；归心，肺经。

产地：

亚洲东部、欧洲、北美洲等北半球温带地区。

花顶生单朵或总状花序，花冠呈喇叭状



花色因品种不同而色彩多样，多为黄色、白色、粉红、橙红

茎直立，不分枝，草绿色，茎秆基部带红色或紫褐色斑点

食材最佳组合

主要成分

百合除含有蛋白质21.29%、脂肪12.43%、还原糖11.47%、淀粉1.61%，及钙、磷、铁，每百克含1.443毫克维生素B₁、21.2毫克维生素C等营养素外，还含有一些特殊的营养成分，如秋水仙碱等多种生物碱。



018

药材基本信息

药材的学名、中文别名、性味归经、产地。

食材最佳组合

食材的搭配组合，说明各种食材搭配与食用的成效。

功效

介绍该药材的主要功效与作用。

功效

鳞茎：润肺止咳、宁心安身、利尿、解热、清热补虚。
种子：固肺、镇咳祛痰、止血。根：固肺止咳。

主治

肺费久嗽、咳唾痰血，热病后余热不清、虚烦惊悸、神志恍惚，脚气浮肿等症。治疗肺燥或阴虚之咳嗽、咯血，常配川贝。治疗热性病后余热不清、虚烦不眠、神志恍惚，常配地黄。

适用人群

适宜哮喘、肺燥者。

禁忌人群

百合虽能补气，亦伤肺气，不宜多服。风寒咳嗽、脾虚便溏、中寒便溏者忌食。

药用部分

夏、秋季采种子；秋、冬季采鳞茎



采收期
鳞茎部

青草药偏方

介绍简易小偏方，让人们在家也能自行食疗。

青草药偏方

【治支气管扩张、咯血】

药方：百合200克，白发200克，蛤粉100克，百部70克。

用法：共为细末，炼蜜为丸，每重10克，每次一丸，日三次。

【治神经衰弱、心烦失眠】

药方：百合25克，酸枣仁25克，远志15克。

用法：水煎服。

【治干咳或少、口干咽燥】

药方：百合30克，北沙参15克（亦可加冬花10克），冰糖15克。

用法：水煎服，每日一剂。

【治胃虚胀满、灼热】

药方：百合50克，乌药15克。

用法：加水炖烂，去乌药服之。

选购方式

选购新鲜的百合应挑选个大、颜色白、瓣匀、肉质厚、底部凹处泥土少的。如果百合颜色发黄、凹处泥土湿润，可能是烂心。干百合则以干燥、无杂质、肉厚且晶莹剔透为佳。

清洗方式

将百合鳞茎最外面的老皮、干皮去掉后，可直接用清水冲洗。烹调前，将鲜百合的鳞片剥下，撕去外层薄膜洗净后在沸水中浸泡一下，可除去苦涩味。

保存方式

鳞茎洗净晾干后，放入密封的罐子里，放入冰箱或阴凉干燥处即可。

适用、禁忌人群

针对该食材所具有的功效，指出其适用人群范围，以免误食、多食，造成不当的后果。

选购、保存方法

指导人们如何挑选品质上佳的药材原料，并合理保存。



Part 1

补益药

灵芝.....	012	莲子.....	040
芝麻.....	016	天门冬.....	044
百合.....	020	韭菜.....	047
麦门冬.....	024	荔枝.....	050
桑椹.....	027	花生.....	055
何首乌.....	030	龙眼.....	060
人参.....	033	大枣.....	064
山药.....	036	核桃.....	068



Part 2

祛风药

生姜.....	074	香菜.....	100
天麻.....	078	紫苏.....	104
茴香.....	081		
胡椒.....	084		
花椒.....	087		
山茱萸.....	090		
薄荷.....	093		
葱.....	096		





Part 3

清热药

仙人掌.....	108	无花果.....	136
决明子.....	112	芦荟.....	140
荷叶.....	115	芹菜.....	144
西瓜.....	118	菠萝.....	148
橄榄.....	124	柠檬.....	152
竹叶.....	127	秋葵.....	156
鱼腥草.....	130	鸡蛋果.....	159
金银花.....	133	马齿苋.....	161



Part 4

利尿药

益母草.....	166	冬瓜.....	188
射干.....	169	冬葵子.....	192
车前草.....	171	萱草.....	194
海金沙.....	174	葫芦.....	198
赤小豆.....	176		
瞿麦.....	180		
茵陈蒿.....	182		
薏苡.....	185		





Part 5

止血药

大蓟.....	202	仙鹤草.....	214
白茅根.....	204	棕榈皮.....	216
茜草.....	206	鸡冠花.....	218
蒲黄.....	208	两面针.....	220
降香.....	210	槐花.....	222
白及.....	212		



Part 1. 补益药

补益药是以补益人体物质亏损、增强人体活动机能、提高抗病能力、消除虚弱证候为主要作用的一类中药，又称补虚药、补养药。此类药物具有益气、养血、滋阴、助阳的作用。结合药物的归经，又分别具有大补元气、补气升阳、补肺气、补脾气、补心气、补心血、补肝血、补肺阴、补胃阴、补肝阴、补肾阴、补肾阳、补精血、强筋骨等不同作用。

