

中藥材

Chinese
Herbal Medicine

食補養生圖典

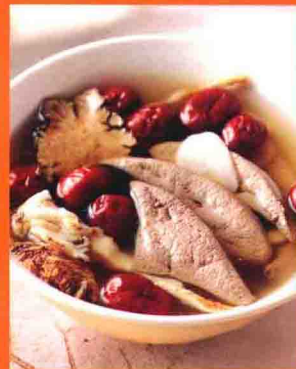


113種
常見中藥材介紹

202道
美味藥膳食譜

葉翹 著
曲黎敏 推薦
鄭婷宜

深入淺出認識中藥 · 養生食療最佳選擇



中藥材。

食補養生圖典

葉翹 著 曲黎敏·鄭婷宜 審訂推薦



本書功能依個人體質、病史、年齡、用量、季節、性別而有所不同，若您有不適，仍應遵照專業醫師個別之建議與診斷為宜。

中藥材食補養生圖典

| | |
|------|---------------------|
| 作者 | 葉翹 博士 |
| 審訂推薦 | 曲黎敏 鄭婷宜 |
| 藥性諮詢 | 陳顯生 |
| 責任編輯 | 林雅婷 |
| 文字編輯 | 陳台華 盧焯儀 蔡欣蓉 王櫻潔 朱妍曦 |
| 編輯協力 | 郭玲莉 陳小璋 |
| 美術編輯 | 張承霖 黃蕙珍 呂柔慧 |
| 食譜示範 | 王景茹 |
| 食譜攝影 | 林水興 周禎和 |
| 插畫繪製 | 夢想國工作室 |
| 編製企劃 | 康鑑文化創意團隊 |

| | |
|------|--------------------------|
| 出版者 | 萬里機構·得利書局 |
| 地址 | 香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室 |
| 電話 | 2564-7511 |
| 傳真 | 2565-5539 |
| 發行者 | 香港聯合書刊物流有限公司 |
| 地址 | 新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓 |
| 電話 | 2150-2100 |
| 傳真 | 2407-3062 |
| 電郵地址 | info@suplogistics.com.hk |
| 初版日期 | 2013年1月 |
| 定價 | 港幣98元 |
| | ISBN 978-962-14-5105-7 |

© 未經正式書面同意，不得以任何形式作全部或局部之翻印、仿製、改編或轉載。

© 本書由台灣人類文化事業股份有限公司正式授權。

- 2 【審訂推薦序】發現中藥之美
- 3 【審訂推薦序】藥食同源 吃出健康
- 3 【作者序】老祖宗的飲食保健智慧

曲黎敏 教授
鄭婷宜 中醫師
葉翹 博士

第一篇

中藥材活用概論

- 12 中藥起源
- 13 中藥方劑學
- 16 中藥如何命名？
- 18 藥物之性味
- 20 證型與基本用藥原則
- 22 服中藥的禁忌與注意事項
- 25 你最關心的中藥10個問題
- 34 常見中藥材五性歸類表
- 38 常見中藥材功能一覽表



第二篇

藥膳養生堂

【二畫】

- 44 丁香 丁香鴨\丁香雪梨
46 人參 人參腰花\人參煮羊肉

【三畫】

- 48 三七 三七人參雞\三七藕蛋羹
50 女貞子 女貞桂圓豬肉湯\女貞芝麻瘦肉湯
52 山楂 山楂粥\山楂降脂飲
54 山藥 山藥天花粉湯\山藥茯苓包
56 川貝母 川貝蜜\貝母粥
58 川芎 川芎華拔燉魚頭\川芎酒

【四畫】

- 60 太子參 太子參烏梅飲\太子參百合田雞湯
62 巴戟天 巴戟蚌肉湯\巴戟燉豬腸
64 丹參 丹參茶\丹參當歸煲牛肉
66 五加皮 五加皮酒\五加皮燉瘦肉
68 五味子 五味枸杞飲\五味紫蘇湯
70 天門冬 天門冬粥\天冬玉竹蒸海參
72 天麻 天麻蒸鯽魚\天麻鈎藤甜蜜飲
74 牛膝 牛膝黃豆酒\牛膝粥
76 牛蒡子

【五畫】

- 77 半枝蓮 石斛枸杞茶\石斛粥
78 石斛 仙茅金櫻燉雞肉\複方仙茅酒
80 仙茅 蟲草蒸老鴨\蟲草汽鍋雞
82 冬蟲夏草 玉竹粥\玉竹豬心
84 玉竹



【五畫】

- 86 玄參
 87 甘草
 88 生地黃 生地黃粥\生地黃雞
 90 白芍 白芍燉梨\白芍鹽水豬肝
 92 白芷 川芎白芷燉魚頭\白芷薄荷酒
 94 白木耳 銀耳參棗羹\杜仲銀耳羹
 96 白朮 山楂白朮膏\白朮鯽魚湯
 98 白果 白果雞\白果薏仁肚片湯
 100 白花蛇舌草 蛇草薏仁粥\蛇草銀花地芎粥
 102 白茅根 茅根鹽水鴨\茅根燉豬皮

【六畫】

- 104 百合 百合冬瓜湯\百合糙米粥
 106 肉桂 甘草肉桂牛肉\肉桂雞肝
 108 肉蓯蓉 蓯蓉羊肉\蓯蓉雞肉湯
 110 西洋參 西洋參糙米粥\西洋參燉烏雞

【七畫】

- 112 何首烏 何首烏粥\首烏燉雞
 114 杏仁 桑杏飲\杏仁粥
 116 杜仲 杜仲荷葉煨腰花\杜仲煨鴨肉
 118 沙參 沙參粥\沙參心肺湯
 120 決明子
 121 車前子
 122 牡丹皮 丹皮芋頭羹\雙皮燉雞

【八畫】

- 124 阿膠 阿膠蛋羹\阿膠燉肉
 126 狗脊 狗脊蒸腰花\狗脊豬脊湯
 128 使君子
 129 東洋參





【八畫】

- 130 枇杷葉
131 花椒
132 玫瑰 玫瑰花烤羊心\ 玫代二花棗
134 芡實 芡實核桃糊\ 芡實燉老鴨
136 金銀花 金銀花粥\ 銀花山楂糖水
138 金櫻子

【九畫】

- 139 厚朴
140 故紙花
141 香附
142 枸杞 枸杞肉絲\ 枸杞酒
144 紅花 紅花陳皮飲\ 當歸紅花酒
146 紅棗 紅棗杞煮蛋\ 當歸紅棗粥
148 胖大海 胖大海冰糖茶\ 胖大海麥冬飲
150 胡桃 核桃蓮子煲豬骨\ 核桃牛奶
152 胡椒 華拔胡椒鯽魚羹\ 白胡椒煨豬肚

【十畫】

- 154 海馬 海馬燉雞\ 海馬童子雞
156 夏枯草 夏金茶\ 夏枯草雞肉湯
158 桂枝 桂杜牛膝薏仁粥\ 桂枝燉羊肉
160 桑寄生 桑寄生豬腳湯\ 桑寄生燉腰花
162 桑葉 桑葉菊花湯\ 桑杏烏龍茶
164 桑葚 桑葚烏骨雞\ 桑葚糖
166 柴胡 柴胡魚頭湯\ 調神攻堅湯
168 烏梅 烏梅甘草薑湯\ 烏梅薑茶
170 益母草 益母草粥\ 益母草鮮藕地黃汁
172 荔枝核
173 茴香

【十畫】

- 174 茵陳蒿 金錢敗醬茵陳茶\茵陳雞
176 茯苓 茯苓益智補腦方\茯苓羊肉包

【十一畫】

- 178 鹿茸 鹿茸燉雞\鹿茸粥
180 雪蛤 銀耳雪蛤湯\雪蛤燉木瓜
182 乾薑 薑炒腰花\薑香粥
184 淡竹葉
185 通草
186 荷葉 藿香荷葉粥\荷葉肉
188 陳皮 陳皮炒雞蛋\陳皮瘦肉粥
190 魚腥草
191 麥芽
192 麥門冬 麥門冬知母蜂蜜水\麥門冬粥



【十二畫】

- 194 紫蘇葉 紫蘇飲\紫蘇粥
196 菊花 菊花燉雞\菊花粥
198 菟絲子 壯陽鴨肉\菟絲子飲
200 黃耆 黃耆紅棗湯\黃耆陳皮豬腸湯
202 黃連 黃連雙豆湯\黃連白芍蛋湯
204 黃精 黃精糙米粥\黃精蜜汁
206 黑木耳 黑木耳蒸鯽魚\黑木耳紅棗湯
208 黑芝麻 黑芝麻拌枸杞\芝麻溜帶魚
210 黑棗 雙棗燉鯉魚\黑棗枸杞燉雞



【十三畫】

- 212 當歸 當歸火鍋\當歸羊肉

【十四畫】

- 214 綠豆 綠豆桔皮粥\紅棗綠豆湯
216 酸棗仁 酸棗仁煎餅\酸棗仁粥

【十五畫】

- 218 墨旱蓮 早蓮枸杞煲\烏髮益壽酒
220 廣藿香
221 華拔
222 熟地黃 熟地燉鵝肉\地黃核桃豬腸湯
224 蓮子 桂圓蓮子湯\蓮子茯苓煮鵝肉
-

【十六畫】

- 226 龍眼肉 桂圓蒸棗豆\桂圓枸杞粥
228 蕎麥
229 燈心草
-

【十七畫】

- 230 薄荷 薄荷糖\薄荷粥
232 薏仁 薏仁防風茶\薏仁冬瓜雞肉湯
-

【十八畫】

- 234 鎖陽 鎖陽粥\鎖陽山萸雞肉湯
-

【十九畫】

- 236 羅漢果 羅漢白果羹\菊花羅漢果飲
238 藕節 桂花蜜藕\藕節紅棗煎
-

【二十畫】

- 240 黨參 黨參雞肉冬瓜湯
黨參當歸燉豬心
-

【二十四畫】

- 242 靈芝 靈芝薏仁羹
靈芝三七山楂飲
-

【二十九畫】

- 244 鬱金 鬱金鴨\佛手鬱金粥



中藥材。

食補養生圖典

葉翹 著 曲黎敏·鄭婷宜 審訂推薦



發現中藥之美

中醫認為，人和萬物都得天地一氣而生，但人得天地之全氣，草木得天地之偏氣，人得病就是人體氣機出現了偏盛偏衰的情形，所以要借藥物之偏性來調整人體的偏性。

把中醫的理論學好了，隨手拈來全是藥，無論綠豆、黑豆、黃豆，都是中藥。古人說「物以類聚，人以群分」，所以中醫用藥是按草根、樹皮、昆蟲、土石的形色氣味來畫分其陰陽五行歸屬的。

比如，根莖的藥可以鑽透土地，所以有通裡的作用（如白芍）；樹枝樹梢則有生發之性（如桂枝）；樹皮有包裹收斂的特性（如肉桂），而果核的收斂性質又更大於皮類；花有宣散鬱結的作用（如月季花、玫瑰花）；果實生在高處卻最終要下落，故而有使氣下行的作用。

總之那些發現中藥之美的神農們是優雅而安閒的君子，他們和四季一同生長和收藏，他們在大自然中尋找著美麗和健康。

人是自然的產物，只要人的自然屬性還在，人的生存和健康就離不開自然的因素，如空氣、水、陽光、糧食和藥。現在人們對化學食物避之惟恐不及，對化學藥物卻沒有這樣的自覺，而藥物的危害要遠遠大於食物。

隨著西方醫學的發展，文明國家用藥越來越謹慎。我們現在是初級階段，剛吃飽了就想追求長壽，然後別人說什麼好就蜂擁而至。在今天的條件下，只要注意科學養生，頤養天年是沒有問題的。天年就是父母給你的年歲，你就應該活的那個壽數。

在養生的問題上，中醫非常博大也非常精深，儒家有儒家的養生法，道家有道家的養生法，佛家有佛家的養生法，這本書便是告訴你在日常生活中如何巧妙地運用中藥，達到食療養生目的。

曲黎敏 教授



藥食同源 吃出健康

藥膳是我國特有的一項烹調料理技術，就是中藥材和食物併用，然後經烹調精製成美味的佳餚，食物便因為中藥材賦予了特殊的香氣及口味，而增加了藥物的滋補調養功效。

藥食同源，食物一樣是經過醫家諸多的實踐、經驗累積後，才了解到它特有的四氣（寒、熱、溫、涼）、五味（酸、苦、甘、辛、鹹味）、歸經（治療的部位）及功效，加上原本我們對食物屬性及功效的認識，便可以用各種食物單獨使用或與藥物做合適搭配，來達到調理或預防疾病的功效。

運用藥膳時，通常會考慮患病的性質、個人體質、季節時令或地理環境等，若想在治療或預防疾病時運用它來調理，就得注意與中藥的使用相同，最好經醫師的辨證施治辨別體質或疾病證型後再食用，以免有時部分食療偏方不僅服用達不到效果，還可能適得其反。

了解患病的性質，再運用合適的藥膳調理，可平衡身體的虛損、改善身體的血循及氣機或抵禦外邪的侵襲，不能只服用藥膳來調理身體，而不願服用藥物來治療身體，這是本末倒置的觀念！

鄭婷宜 中醫師

老祖宗的飲食保健智慧

隨著現代科學的不斷進步，使得西方醫學也隨之快速發展，因而人們也就錯誤的認為所有疾病應該都是可以治癒的，但事實上恰好相反。直至今日我們還是有太多的疾病是無法治癒的，如高血壓、糖尿病、萎縮性胃炎、肝硬化等，依然只是停留在控制其疾病的惡化與發展；加上人口的老年化，使得一些退化性疾病更為增多，我們想要去尋求能有效預防疾病，又能延緩衰老的藥物或食品，此時才想起了中國傳統的中藥。

運用中藥養生，可說是結合老祖宗數千年來所累積的智慧結晶成果。雖然曾受到西方醫學的質疑，但經科學的實驗與驗證，卻一次又一次證實其功效，中藥材不但是大自然的恩賜，如能精確、靈活的運用，更是養生治病的珍寶。

本書詳細介紹常用中藥及現代中醫研究的情況，每味藥還附健康藥膳製作法，圖文並茂，實用性極高，料理美味可口、食養補身，充分展現中藥「藥食同源」的特殊性，除了能有效改善疾病，還具有防病、健康養生、延年益壽等作用，對廣大讀者非常有幫助。

葉翹 博士

- 2 【審訂推薦序】發現中藥之美
- 3 【審訂推薦序】藥食同源 吃出健康
- 3 【作者序】老祖宗的飲食保健智慧

曲黎敏 教授
鄭婷宜 中醫師
葉翹 博士

第一篇

中藥材活用概論

- 12 中藥起源
- 13 中藥方劑學
- 16 中藥如何命名？
- 18 藥物之性味
- 20 證型與基本用藥原則
- 22 服中藥的禁忌與注意事項
- 25 你最關心的中藥10個問題
- 34 常見中藥材五性歸類表
- 38 常見中藥材功能一覽表



第二篇

藥膳養生堂

【二畫】

- 44 丁香 丁香鴨\丁香雪梨
46 人參 人參腰花\人參煮羊肉
-

【三畫】

- 48 三七 三七人參雞\三七藕蛋羹
50 女貞子 女貞桂圓豬肉湯\女貞芝麻瘦肉湯
52 山楂 山楂粥\山楂降脂飲
54 山藥 山藥天花粉湯\山藥茯苓包
56 川貝母 川貝蜜\貝母粥
58 川芎 川芎華拔燉魚頭\川芎酒
-

【四畫】

- 60 太子參 太子參烏梅飲\太子參百合田雞湯
62 巴戟天 巴戟蚌肉湯\巴戟燉豬腸
64 丹參 丹參茶\丹參當歸煲牛肉
66 五加皮 五加皮酒\五加皮燉瘦肉
68 五味子 五味枸杞飲\五味紫蘇湯
70 天門冬 天門冬粥\天冬玉竹蒸海參
72 天麻 天麻蒸鯽魚\天麻鈎藤甜蜜飲
74 牛膝 牛膝黃豆酒\牛膝粥
76 牛蒡子
-

【五畫】

- 77 半枝蓮
78 石斛 石斛枸杞茶\石斛粥
80 仙茅 仙茅金櫻燉雞肉\複方仙茅酒
82 冬蟲夏草 蟲草蒸老鴨\蟲草汽鍋雞
84 玉竹 玉竹粥\玉竹豬心



【五畫】

- 86 玄參
 87 甘草
 88 生地黃 生地黃粥\生地黃雞
 90 白芍 白芍燉梨\白芍鹽水豬肝
 92 白芷 川芎白芷燉魚頭\白芷薄荷酒
 94 白木耳 銀耳參棗羹\杜仲銀耳羹
 96 白朮 山楂白朮膏\白朮鯽魚湯
 98 白果 白果雞\白果薏仁肚片湯
 100 白花蛇舌草 蛇草薏仁粥\蛇草銀花地芎粥
 102 白茅根 茅根鹽水鴨\茅根燉豬皮

【六畫】

- 104 百合 百合冬瓜湯\百合糙米粥
 106 肉桂 甘草肉桂牛肉\肉桂雞肝
 108 肉蓯蓉 蓯蓉羊肉\蓯蓉雞肉湯
 110 西洋參 西洋參糙米粥\西洋參燉烏雞

【七畫】

- 112 何首烏 何首烏粥\首烏燉雞
 114 杏仁 桑杏飲\杏仁粥
 116 杜仲 杜仲荷葉煨腰花\杜仲煨鴨肉
 118 沙參 沙參粥\沙參心肺湯
 120 決明子
 121 車前子
 122 牡丹皮 丹皮芋頭羹\雙皮燉雞

【八畫】

- 124 阿膠 阿膠蛋羹\阿膠燉肉
 126 狗脊 狗脊蒸腰花\狗脊豬脊湯
 128 使君子
 129 東洋參





【八畫】

- 130 枇杷葉
 131 花椒
 132 玫瑰 玫瑰花烤羊心\玫代二花棗
 134 芡實 芡實核桃糊\芡實燉老鴨
 136 金銀花 金銀花粥\銀花山楂糖水
 138 金櫻子

【九畫】

- 139 厚朴
 140 故紙花
 141 香附
 142 枸杞 枸杞肉絲\枸杞酒
 144 紅花 紅花陳皮飲\當歸紅花酒
 146 紅棗 紅棗杞煮蛋\當歸紅棗粥
 148 胖大海 胖大海冰糖茶\胖大海麥冬飲
 150 胡桃 核桃蓮子煲豬骨\核桃牛奶
 152 胡椒 華拔胡椒鯽魚羹\白胡椒煨豬肚

【十畫】

- 154 海馬 海馬燉雞\海馬童子雞
 156 夏枯草 夏金茶\夏枯草雞肉湯
 158 桂枝 桂杜牛膝薏仁粥\桂枝燉羊肉
 160 桑寄生 桑寄生豬腳湯\桑寄生燉腰花
 162 桑葉 桑葉菊花湯\桑杏烏龍茶
 164 桑葚 桑葚烏骨雞\桑葚糖
 166 柴胡 柴胡魚頭湯\調神攻堅湯
 168 烏梅 烏梅甘草薑湯\烏梅薑茶
 170 益母草 益母草粥\益母草鮮藕地黃汁
 172 荔枝核
 173 茴香

【十畫】

- 174 茵陳蒿 金錢敗醬茵陳茶\茵陳雞
176 茯苓 茯苓益智補腦方\茯苓羊肉包

【十一畫】

- 178 鹿茸 鹿茸燉雞\鹿茸粥
180 雪蛤 銀耳雪蛤湯\雪蛤燉木瓜
182 乾薑 薑炒腰花\薑香粥
184 淡竹葉
185 通草
186 荷葉 藿香荷葉粥\荷葉肉
188 陳皮 陳皮炒雞蛋\陳皮瘦肉粥
190 魚腥草
191 麥芽
192 麥門冬 麥門冬知母蜂蜜水\麥門冬粥



【十二畫】

- 194 紫蘇葉 紫蘇飲\紫蘇粥
196 菊花 菊花燉雞\菊花粥
198 菟絲子 壯陽鴨肉\菟絲子飲
200 黃耆 黃耆紅棗湯\黃耆陳皮豬腸湯
202 黃連 黃連雙豆湯\黃連白芍蛋湯
204 黃精 黃精糙米粥\黃精蜜汁
206 黑木耳 黑木耳蒸鯽魚\黑木耳紅棗湯
208 黑芝麻 黑芝麻拌枸杞\芝麻溜帶魚
210 黑棗 雙棗燉鯉魚\黑棗枸杞燉雞



【十三畫】

- 212 當歸 當歸火鍋\當歸羊肉

【十四畫】

- 214 綠豆 綠豆桔皮粥\紅棗綠豆湯
216 酸棗仁 酸棗仁煎餅\酸棗仁粥