

饮食健康智慧王系列

尚锦文化

认识中药保健功效 养生食疗最佳选择



中药材

ZHONGYAOCAI SHILIAO SHIDIAN

食疗事典



第3版



赵淮◎编著

曲黎敏 审订推荐

113种常见

膳食谱



中国纺织出版社



中药材

ZHONGYAOCAI SHILIAO SHIDIAN

食疗事典



第3版

赵淮◎编著
曲黎敏 审订推荐



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

中药材食疗事典 / 赵潍编著. --3版. --北京:
中国纺织出版社, 2014.6
(饮食健康智慧王系列)
ISBN 978-7-5180-0193-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第027678号

原文书名:《中药材食疗事典》

原作者名:康鉴文化编辑部

©台湾人类智库数位科技股份有限公司, 2013

本书中文简体版经台湾人类智库数位科技股份有限公司授权,
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:01-2014-0926

责任编辑:张天佐 责任印制:何 艳
装帧设计:水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

邮购电话:010-87155894 传真:010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

官方微博 http://weibo.com/211988777

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年10月第1版 2010年1月第2版

2014年6月第3版第7次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:240千字 定价:49.80元



凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

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 人参猪肾\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 川芎茺莢炖鱼头\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
75 牛蒡 牛蒡海带羹



【五画】

- 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 **甘草** 菊花甘草汤
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 **玫瑰花** 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 **木蝴蝶** 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 **小茴香** 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 **薏苡仁** 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。



中药材

ZHONGYAOCAI SHILIAO SHIDIAN

食疗事典



第3版

赵滢◎编著
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，人得病就是人体阴阳出现了偏盛或偏衰的情形，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，根茎类的药可以钻透土地，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唯恐不及，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。

随着现代医学的发展，发达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。天年就是生命自然的年岁，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、保健养生、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、积累经验，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 | 人参猪肾\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 | 川芎茺菟炖鱼头\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 |
| 75 | 牛蒡 | 牛蒡海带羹 |



【五画】

- 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 **甘草** 菊花甘草汤
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** 枇杷梔子方
 144 **玫瑰花** 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 **荜茇** 荜茇粥
 158 **茵陈蒿** 金钱败酱茵陈茶\茵陈鸡
 160 **荞麦** 荞麦猪苦胆丸
 161 **木蝴蝶** 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** 荜茇胡椒鲫鱼羹\白胡椒煨猪肚
 168 **小茴香** 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