

云南普洱 药膳植物



YUNNAN PUER YAOSHAN ZHIWU

李 秀 编著

云南普洱 药膳植物



YUNNAN PUER YAOSHAN ZHIWU

李 秀 编著

 云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

云南普洱药膳植物 / 李秀编著. -- 昆明 : 云南大学出版社, 2012
ISBN 978-7-5482-1312-3

I. ①云… II. ①李… III. ①药用植物—介绍—普洱市 IV. ①R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 257837 号

云南普洱药膳植物

李 秀 编著

策划编辑: 邓立木
责任编辑: 邓立木 李春艳
封面设计: 刘 雨
出版发行: 云南大学出版社
印 装: 昆明卓林包装印刷有限公司
开 本: 787mm × 1092mm 1/16
印 张: 4.5
字 数: 100 千
版 次: 2012 年 12 月第 1 版
印 次: 2012 年 12 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5482-1312-3
定 价: 30.00 元

地 址: 昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内
邮 编: 650091
发行电话: 5033244 5031071
网 址: <http://www.ynup.com>
E - mail: market@ynup.com

前言

药膳源自我国传统的饮食文化和中医食疗文化，是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按照药膳配方，将中药、草药与食材配合，采用独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的食品，简言之，药膳即药材与食材相配伍而做成的膳食。早在两千多年前，《黄帝内经》就有“五谷为养、五果为助、五畜为益、五蔬为充、气味合而服之、以补精益气”之说。药膳是中国传统医学知识、生活经验与烹调方式相结合的产物。其“药食同源”、“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，相辅相成，相得益彰。一方面具有较高的药用价值，可以防病治病；另一方面又有较高的营养价值，可以保健养身。药膳是中华民族历经数千年不断探索积累而逐渐形成的独具特色的膳食文化，是祖先留传下来的宝贵文化遗产。

普洱优越独特的自然地理环境和气候，使之成为生物多样性，尤其是植物资源极其富集的区域之一。普洱人民在长期的生产、生活实践中积累了丰富的对药用植物的认知经验，形成端午节期间食用药膳的传统习俗和普洱所特有的端午药膳。

据初步调查，普洱市思茅、宁洱等地端午药膳植物种类多达百余种，其他具有药用价值的植物并入菜品则更加丰富。这些以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的具有食疗作用的膳食，是传统的医药知识、地方生活经验与烹调方式相结合的产物，有着上百年的历史。

本书以图文并茂的形式收录和介绍了在端午节期间食用的最常见的药膳植物 22 种、日常食用的药膳植物 30 种。为在普洱延续了上百年的端午药膳和常见药膳植物提供清晰、准确的图文信息。本书的出版为端午药膳及常用药膳植物资源的开发、整理、研究提供了资料和借鉴，对于普洱乃至云南民族民间医药及药膳的保护、创新开发具有重要意义。

本书的编写，从体例、结构到内容的统筹均得到了思茅师专校长杜

巍教授的悉心指导和帮助，特表示衷心的感谢。思茅师专副校长薛敬梅教授也为本书的编写提出了一些宝贵的建议，提供了两幅端午药市图片，在此表示感谢。普洱学院边地人文摄影工作室为本书提供了大部分端午药市图片，众多的参考文献为本书的编写提供了很多的重要资料和有益的观点，借本书出版的机会，向提供图片、参考文献的前辈和作者一并表示感谢。由于水平和资料有限，书中难免有疏漏和错误之处，恳请广大读者提出宝贵意见。

编著者

2012年5月

目 录

普洱的端午药膳植物	1
1. 牛蒡	7
2. 大蓟	8
3. 小茴香	9
4. 牛膝	10
5. 小红蒜	11
6. 天冬	12
7. 麦冬	13
8. 芦葱	14
9. 大麻菜	15
10. 大花金钱豹	16
11. 臭参	17
12. 露水草	18
13. 大仙茅	19
14. 小仙茅	20
15. 小红参	21
16. 黑威灵	22
17. 理肺散	23
18. 白糯米	24
19. 满山香	25
20. 独蕨箕	26
21. 杏叶防风	27
22. 马蹄香	28
普洱其他药膳植物	29
23. 葛根	30
24. 刺芋	31
25. 当归	32

26. 积雪草·····	33
27. 大叶藓·····	34
28. 木姜子·····	35
29. 水茄·····	36
30. 铜锤玉带草·····	37
31. 龙葵·····	38
32. 鱼腥草·····	39
33. 刺五加·····	40
34. 臭菜·····	41
35. 芭蕉花·····	42
36. 蕨菜·····	43
37. 酸木瓜·····	44
38. 薄荷·····	45
39. 缅芭蕉·····	46
40. 水香菜·····	47
41. 水芹菜·····	48
42. 灰条菜·····	49
43. 树头菜·····	50
44. 刺包菜·····	51
45. 民国菜·····	52
46. 魔芋·····	53
47. 白花羊蹄甲·····	54
48. 棠梨·····	55
49. 老鸦花·····	56
50. 苦藤花·····	57
51. 象耳朵叶·····	58
52. 大芫荽·····	59
参考文献 ·····	60
后记 ·····	63



普洱的端午药膳植物

普洱，是位于北回归线上的美丽绿洲、人与自然和谐相处的养生天堂，是云南的第一大“热区”、第二大林区。“一地连三国”，“一江通五邻”，普洱地理环境优越，区位优势得天独厚。这块土地上世代居住着彝、哈尼、傣、苗、拉祜、佤、傈僳、白、回和汉等十多个民族，有着悠久的历史和丰富的民族文化。这是一块极适宜热带、亚热带动植物生长的宝地，具有热带、亚热带等多种复杂气候类型，雨量充沛，光照充足，孕育了极其丰富的动植物资源，是我国生物多样性最为富集的地区。丰富的热带、亚热带植物资源为各民族的繁衍、生息和发展提供了有利条件，培育了各民族养生食疗方式和经验的多样性和丰富性。在生产生活中，普洱当地人民不断挖掘和利用周围环境中的植物资源，在实践中认识药物和其他植物资源，逐步形成了朴素的辩证观和唯物观，在利用植物防病治病方面积累了丰富的经验，同时融合了汉、傣、拉祜等原居民族的医药知识，不断吸收借鉴其他民族的医药经验来丰富自己的医药，从而形成了独具地域特色的民间医药体系。上百年来，普洱市的思茅、宁洱等地形成的端午节药膳文化就是其中最具有特色的民间医药饮食传统文化。

一、普洱端午药膳植物的民俗文化基础

普洱是典型的热带、亚热带地区，从每年的农历五月起，湿润而又绵长的雨季便宣告来临，至农历十月左右雨季方才离去。这里山高林密，历史上有记载的瘴病之气让人畏惧，潮湿的环境常给人带来不适。雨季刚至时，人们常感肠胃不适，并伴有困乏感。但大自然同时又赐予了普洱人丰富的伴生之物——具有神奇功效的中草药植物。为了驱除疫病和不适，健康地度过一年，每年的端午时节人们都会到山林中采集数十种具有药用价值的野生植物煮水制成药饮以防病治病。为了让口感更好，药用功效更显，人们又把一些药材配与鸡或排骨煲汤，进而演变成了今天普洱的端午药膳“草补”习俗。人们坚信，只要在端午时节吃过这些神奇的草药根，便能养护肠胃、祛除困乏、强身健体、补精益气，于是，普洱端午药膳、药市承载着自然与人相生相谐的理念而成为普洱

最具地域文化特色的一道“草根”风景。端午节这几天，来自林间山箐、田地角的各种中草药植物的根、茎、藤、花、叶以铺天盖地之势占领了整个农贸市场，牛蒡子根、鸡刺根、茴香根、臭参根、古登根、绿葱根是每一个药摊必不可少的主角，天冬、麦冬、当归、铺地丹、小红参等数不胜数。

这里的人们对名目繁多的草根草充满了感情。据说在19世纪初，一个常年穿行于森林中的赶马人感染了疫病，晕倒在回家途中，待苏醒过来时，发着高烧的赶马人见不远处有一水潭，便拼命地爬过去，水潭里浸满了腐烂的落叶，潭水都已经发黑了，口渴难当的赶马人哪里顾得了那么多，将嘴凑近黑水中喝了个饱。没过多久，他的高烧居然奇迹般地退了，赶马人捡回了一条命。原来那水潭里落的全是洋草果树叶等多种草药，这些树叶是治病的灵药。

这里的人们在关于药草的传说里渗透着对自然的感恩，有时甚至是充满敬畏的。在端午节药宴上，人们有时会吃一种叫“脱腰药”的药根，据说这种药根有很好的健腰效果，是大自然独赏给人的，若是那四肢走路的动物吃了它，马上便会受到惩罚——脱腰。对于这个说法，谁也没有去验证过，但谁都深信不疑。

近年来，人们对端午药膳的喜爱和普及程度不断升级，很多外地人也在端午时节慕名而来，逛药市，听年长者津津乐道，如数家珍，看购买者精挑细选，举棋不定。有的人专门来普洱吃“草补”，有的人让亲朋好友寄或是托人给带来，自己烹煮食用。看“草根”风景、逛端午药市、享端午药膳已成为普洱市思茅、宁洱等地特有的地方民俗文化活动，吃“草补”则成为人们健康养生、滋补强身的最佳选择。

普洱的民间医生朴素地认为：一年有12个月，病有120种，人体通过筋脉连成，气候的变化是生病的根源。一年24节气，人最容易在节气变化时生病，寒、火、风、气、湿是致病的主要原因，膝冷是寒气，小儿抽筋是风重，疮痛流痰是火盛，长期居住在潮湿处易患湿气，过度劳累而易致压癆、肺癆、虚癆，房事不节引起色癆、家癆、酒色癆、闭经癆等，情志致病，怒气伤肝，



忧虑伤心……

农历五月初五端午节，普洱与内地各族人民一样都过这一传统节日，家家户户都门悬艾叶、菖蒲，吃粽子。当地人还认为，这是一个水土置换的节令，是一年中的一个重要转折。在热带地区，通常只分干、湿两个季节，干季从11月上旬到第二年的5月，之后就是雨季。端午节正好就是这两个节令的转换时节，民间医生认为这也是一年中最容易致病的时节，需要吃一些药物来驱散沉积了一年的浊气，同时也需要补益正气来抵抗气候变化可能带来的疾病。所以端午节这天，家家户户必备一锅药膳“草根”汤，各式各样的草药根，配合火腿、排骨或鸡肉烹煮，既食又药，清香扑鼻，美味可口！经过上百年的岁月积淀和民间生活经验的传播，端午食药膳成为普洱的一个节庆风俗、一种饮食文化；既是纪念爱国诗人屈原的一种方式，也有着在季节变换之际滋补身体的功效。

历史上的思茅，在内地人的心目中是蛮荒之地、瘴疠之区，与世隔绝，人迹罕至，素有“要到思茅坝，先把老婆嫁”的说法。传说当年诸葛亮南征入滇，兵至思茅地，时值仲夏，疟疾流行，蜀军将士几乎全部染病，不能征战。20世纪初的一次鼠疫流行，把曾有5万人聚居的思茅城变成了“万户萧疏鬼唱歌”的荒郊野地，最后死去的人都没人埋了，当时白天城中人迹罕见，晚上野兽从山上跑到城里来吃人。

不知从何时起，为了祛除疫病，思茅、宁洱一带的人们开始在端午节前后到山野中采集野生植物的根回来煮水做药饮用，人们把一些药材同鸡、排骨煲汤食用，逐渐发展成了今天的“草补”。草，就是植物，草补，就是用对人体健康有补益作用的植物来滋补身体。据说，在端午节这天吃了“草补”后可除风祛湿、调节脾胃。在人们普遍重视食疗保健的今天，这些来自深山里的草药根受到了城里人的青睐。当地农民从深山里挖来的草根根，带着泥土的芳香，带着醇厚的民风，根根都是“药”，棵棵都是宝。城里人也逐渐懂得了一些这方面的知识，他们可根据自己的口味爱好来选择不同的草药根，煲出来的汤既是一种补品，具有补血、健脾、大补元气的作用，同时也是一

种清除体内毒素的食品，人们认为喝了“草补汤”，一个夏天都不会泻肚子，有“扫肠胃”、“换肠肚”的说法，实则是“健胃、补气”。

二、端午药膳的特点

端午药膳大都具有滋补强身、调节脾胃、补虚损、益气血、养五脏之功效，可以加强营养，增强机体的免疫功能和抗病能力，起到强壮身体、镇静安神、增加食欲的作用，适合于大多数人食用，所以端午节时家家购买，大人小孩一起食用。大多数家庭都是选用滋补强壮、扶正固本的中草药，配合鸡或者猪蹄、猪排等，用文火炖食，特别适宜于中老年人。

端午药膳具有如下功效：

1. 补气提气

气是构成人体和维持人体生命活动的最基本的物质。先天精气：来自父母。脏腑定位在肾（命门）。后天水谷之气：乃消化吸收之物质。脏腑定位在脾胃。清气：呼吸而入。脏腑定位在肺。气不足，中医称为气虚。补气提气药膳是先用补气的中草药，配合一定的食物，经烹调而成的药膳食品。这类药膳具有补气的功效，可增加机体的抵抗力和免疫机能，增强体质以及对外界环境的适应能力，增强全身组织器官的功能。补气提气药膳适用于气虚症，症见倦怠无力、少气懒言、动则气喘、易出虚汗、容易感冒、面色恍白、食欲不振、大便稀溏、舌质淡或淡红、苔白润、脉虚弱无力者。思茅民间常用的药材有当归、黑威灵、小红参、牛膝等。用砂锅炖鸡，有补中、益气、健脾的功效。用于因脾胃气虚、运化失职所致的饮食不香、腹部虚胀、大便溏软，稍食寒凉则脘腹不适，甚至泄泻者。

2. 补益五脏

五脏是人体内心、肝、脾、肺、肾五个脏器的合称。五脏的主要生理功能是生化和储藏精、气、血、津液和神，故又名五神脏。由于精、气、神是人体生命活动的根本，所以五脏在人体生命中起着重要作用。补益五脏的药膳具有健脾益气、和胃调中之功效。适用于脾虚气弱之人，症状有精神困倦、四肢软弱、短气懒言、头昏自汗、食欲不振、胃脘隐痛、便溏腹泻、舌质淡、



苔白、脉缓无力等。常用的药材有麦冬、天冬、鬼箭玉凤花（狭穗鹭兰）、荷包山桂花（白糯米、鸡肚子果）等。

3. 通宣理肺

肺，五脏之一。司呼吸，是人体气体交换的场所，肺气宣发，排出浊气，吸进清气，吐故纳新，又能宣发津液于全身以温润肌体皮肤。肺气不足，皮肤暗淡、粗糙，还会引发各种病症。此类药膳具有补益肺气、滋阴润肺、止咳之功效。适应于肺气虚弱或肺阴不足之症。肺气虚有气短懒言、咳嗽、咳痰清稀、喜温畏寒、自汗、容易感冒、面色苍白等症状以及肺阴虚，有咳嗽、干咳无痰或痰少而黏、形体消瘦、午后潮热、两颊发红等症状。常用的药材有古登根、理肺散、麦冬、天冬、枸杞、臭参等。

4. 养心安神

心主血脉，通过血脉将气血运送于周身，是精神、意识和思维活动的中心，在人体中处于最高主导地位。此类药膳具有养心血、补心气、安心神和益智的功效。适于心气虚或心血虚引起的心悸、气短、胸闷、动则心慌、失眠多梦、记忆力减退等症。常用的药材有：臭参、天冬、大叶沿阶草（八宝镇心丹）、回心草（大叶藓）、水牛膝等。

5. 补肾益肾

肾，先天之本，藏精，与人体生长发育和生殖能力密切相关，在调节人体水液代谢方面起着重要作用。补肾药膳具有温肾壮阳、添精生髓之功效，适用于肾虚症。肾虚症包括肾阴虚和肾阳虚，症见腰膝酸软、头昏耳鸣、少眠健忘、遗精尿频、潮热盗汗、口干、体寒肢冷、气喘而呼吸不顺畅等症。常用的药材有仙茅、独蕨萁（蕨萁参、阴地蕨）、枸杞、粗柄杜若（大剑叶木、竹节兰）等。肾炎大多表现为脾肾两虚、精血亏虚。肾炎水肿药膳作为一种辅助疗法，对于本病症的改善和机体的康复，均有积极作用。常用的药材有露水草、刺芋等。

6. 调经补血

月经失调是指月经周期、经期、经量、经色、经质出现异常改变。中医

认为月经失调主要与脏腑气血功能的虚实有关。药膳治疗可作为月经失调的一种辅助疗法。常用的药材有：当归、多叶重楼、滇重楼、荷包山桂花（鸡肚子果）、鸡翅钩（刺芋）等。贫血虚弱、产后体虚、面黄肌瘦、月经不调、行经腹痛、产后血虚等症，则常用独蕨萁、鸡蛋参、滇缅斑鸠菊（大发散、镇心丸）、大红花远志、鸡翅根等药材，具有补气血，调经的功效。

三、端午药膳，传承的是一种文化

一方水土养一方人。地处西南边陲的云南普洱是一个多民族聚居的地区，属亚热带气候，雨量充沛，水源富集，气温较高，植被茂密。这里每年的五月端午和内地其他地方一样，家家户户要欢度端午节。但人们除了吃粽子，门悬菖蒲、艾蒿以外，还有吃野生药材的习俗。在人们普遍重视食疗保健的今天，来自深山里的草药根根作为传统的天然药物，受到了人们的青睐，走进了百姓家，被摆上了餐桌，成为一道道美味可口的药膳餐饮。普洱人的这一节日习俗，从最初的为了在盛夏时节祛除疫病而采药煮水饮用，到后来的在田间地头大量采集，已演变到今天在集贸市场的争相购买，成为洋溢着温暖的家庭聚餐上的特色餐饮。

随着“回归自然”、“吃绿色食品”浪潮的兴起，饮食作为一种科学、一种文化越来越受到人们的重视。怎样吃才更科学，才更有益于健康？对于故土难离、追求现代生活品质的人们来说，如何保健养生？如何回归自然？人们更愿意选择最安全、最生态、最自然的一种生活方式，于是，普洱端午药市、端午药膳因承载着自然与人相生相谐的理念而成为普洱最具地域文化特色的一道“草根”风景。看“草根”风景、逛端午药市、享端午药膳不仅是端午节不可或缺习俗，而且已成为普洱等地特有的地方民俗文化活动。普洱端午文化的诞生丰富了中国端午文化的内涵。

编者按：本书中所收入的药膳植物系云南省普洱市这一区域民间常用药膳，有较好的药用疗效。但希望其他地区的读者在采集这些药膳植物食用时，先交当地医药部门鉴定后再食用。



1. 牛蒡



【别名】牛蒡子、大力子、恶实

【来源】菊科牛蒡属植物牛蒡的根

【拉丁学名】*Artemisia lappa* L.

【植物形态】二年生草本，高1~2m。根粗壮，呈纺锤状圆锥形，肉质，皮黑褐色，有皱纹，内呈黄白色。茎直立，带紫色，上部多分枝。基生叶丛生，大形，有长柄；茎生叶广，卵形或心形，长40~50cm，宽30~40cm，边缘微波状或有细齿，基部心形，下面密被白色短柔毛。头状花序多数，排成伞房状；总苞球形，总苞片披针形，先端具短钩；花淡红色，全为管状。瘦果椭圆形，具棱，灰褐色，冠毛短刚毛状。花期5~8月，果期6~8月。现已有人工栽培。

【药食部位】根

【性味功效】味辛、苦，性凉。疏风散热，宣肺透疹，消肿解毒。用于风热感冒、咳嗽痰多、咽喉肿痛、斑疹不透、风疹作痒、风毒面肿、消渴等症。

【配伍及食用】牛蒡是一种根茎类植物，形状颇似人参，是一种可以帮助人体维持良好健康状态的温和营养药草，可食用而无任何副作用，老幼皆宜。牛蒡的食用方法很多，可随意烹饪，拌、炒、煮、涮、煲汤、做馅均可。多与鸡刺根、茴香根、古冬根等合用来炖鸡或炖排骨。牛蒡根炖鸡适用于体虚瘦弱、四肢乏力、消渴、水肿、咽喉肿痛、咳嗽等病症；牛蒡排骨汤汤汁清淡，有降火气之效；牛蒡炖肉适用于头晕、咽喉热肿、阴虚、咳嗽、消渴、体虚、乏力、泄泻等病症。

2. 大蓟



【别名】鸡刺根、鸡足刺、牛口刺

【来源】菊科蓟属植物大蓟的根

【拉丁学名】*Cirsium japonicum*
Fisch.ex DC.

【植物形态】多年生宿根草本，高0.5~1m，全体多针刺。根多条，圆柱形，肉质，肥大。茎粗壮，直立，多分枝。基生叶丛生，有柄，倒披针形或倒卵状披针形，长15~30cm，羽状深裂，边缘齿状，齿端具针刺，上面绿色，满布刺毛，下面密被白棉毛；茎生叶互生，基部心形抱茎。夏季开花，紫色，头状花序顶生，外具多层有刺尖的总苞。瘦果长椭圆形，冠毛多层，羽状，暗灰色。花期5~8月，果期6~8月。现已有人工栽培。

【药食部位】根

【性味功效】味甘、微苦，性凉。凉血止血，散瘀消肿。用于咯血、吐血、衄血、便血、尿血、损伤出血、疮疡肿痛、湿疹等。

【配伍及食用】多与牛蒡子根、茴香根、古冬根等合用来炖鸡或炖排骨，有温补功效，还是妇科良药，是制作排毒养颜胶囊的主要成分。

3. 小茴香

【别名】茴香、小茴香

【来源】伞形科茴香属植物小茴香的根

【拉丁学名】*Foeniculum vulgare* Mill.

【植物形态】多年生草本，高0.6~2m，全株具特殊香辛味。茎直立，多分枝，有棱。基生叶丛生，有长柄；茎生叶互生，叶柄基部扩大呈鞘状，抱茎，三至四回羽状复叶。夏季开金黄色小花，复伞形花序顶生或侧生，无总苞或小总苞，不等长；双悬果卵状长圆形，长4~8mm，常稍弯曲，具5棱。花期5~6月，果期7~9月。多为人工栽培。



【药食部位】根、嫩茎叶、种子

【性味功效】味辛，甘，性温。利气消肿，止咳平喘，温肝肾，暖胃气，散寒止痛，理气和胃。用于寒疝腹痛、咳喘、腹痛、妇女痛经、小腹冷痛、脘腹胀痛、胃寒呃逆、风湿性关节炎、跌打损伤等症。

【配伍及食用】多与牛蒡子根、鸡刺根、古冬根等合用来炖鸡或炖排骨或单独炖鸡或炖排骨，具有温肾散寒、和胃理气的功效。茴香根可治疗头晕胸闷、口吐清涎，还可以治疗风湿性关节痛，是难得的药膳辅料。

4. 牛膝

【别名】红牛膝、土牛膝、倒钩刺

【来源】苋科牛膝属植物土牛膝的根

【拉丁学名】*Achyranthes aspera* L.

【植物形态】一年或二年生草本，高 20~100cm。主根长圆柱形，土棕色，味微甘。茎具四棱，分枝，有柔毛，上部节间膨大如膝状。单叶对生，具柄；叶片纸质，倒卵形或长椭圆形，先端锐尖或稍钝，基部楔形，全缘，两面被柔毛。穗状花序顶生，直立，总花梗有柔毛，花后伸长，花向下折而和它贴近。胞果卵形，棕色。花期 6~8 月，果期 9~10 月。

【药食部位】根

【性味功效】味苦、酸，性平。活血祛瘀，清热除湿，补肝肾，强筋骨。用于风湿性关节炎、腰膝酸痛、心悸乏力、血滞经闭、痛经、产后血瘀腹痛、胞衣不下、跌打损伤、痈肿恶疮、咽喉肿痛等症。

【配伍及食用】多与牛蒡子根、鸡刺根、古冬根、小红蒜等合用来炖鸡或炖排骨。

