

● 药不在贵 效佳则名 ● 食不在精 味正则美 ● 名药与美食邂逅 ● 食疗与养生共享

# 名药美食 活健康

胡献国 / 主编

精选 48 味养生食疗常用中药  
讲述 48 段生动的中药传奇故事  
收录 317 道简便易做的食疗药膳  
助您踏上一条畅通无阻的健康之路



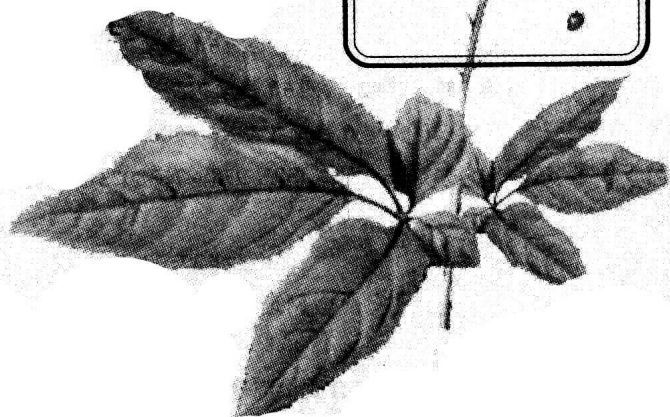
中国中医药出版社

名药美食

话健康



胡献国 主编



中国中医药出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

名药美食话健康 / 胡献国主编. —北京: 中国中医药出版社,  
2009. 6

ISBN 978 - 7 - 80231 - 612 - 6

I. 名… II. 胡… III. ①食物疗法 - 基本知识 ②中药材 - 基本知识  
IV. R247. 1 R282

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 027231 号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层  
邮政编码 100013  
传真 010 64405750  
北京铁建印刷厂印刷  
各地新华书店经销

\*

开本 787 × 1092 1/16 印张 20.25 彩插 0.5 字数 306 千字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 612 - 6

\*

定价 37.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

# 《名药美食话健康》

## 编委会

主 编 胡献国

副主编 黄成汉 潘宗全

编 委 (以姓氏笔画为序)

李精华 汪桂英 张 玲

赵映前 胡 皓 胡爱萍

胡献国 胡熙义 黄成汉

谭小凤 潘宗全

## 前言

随着社会的进步和人们生活水平的提高，回归自然成为人心所向，天然药食进补已成为一种时尚，尤其是一些疗效好，副作用少，价格便宜，市场上常见的中药品种引起了人们的关注与喜爱。

具有补益、食疗作用的中药历代叙述颇多，上至《神农本草经》，下及现代的中医药著作都有所记载。但适合老百姓阅读的有关书籍并不多见。笔者遍览历代诸书，广搜博辑，斟酌筛选，汇集成这册《名药美食话健康》。本书用通俗的语言，科普的形式向人们详细介绍了近五十种有食疗作用的常见中药，希望以此使更多的人能了解他们，正确使用他们，在自己的日常生活中进行自我保健。

本书分别收录黄芪、冬虫夏草、党参、人参、西洋参、鹿茸、灵芝、桂圆、枸杞、茯苓、桑葚、山楂、鳖甲、地黄、麦门冬、百合、阿胶、薏苡仁、山药、三七、菊花、建莲、大枣、燕窝、银杏、何首乌、当归、川芎、天麻、益母草、川贝、白芍、珍珠、淫羊藿、金银花、芦荟、紫河车、桔梗、桃花、乌鸡、红景天、玫瑰花、薄荷、蛤蚧、蕲蛇、鱼腥草、雪莲花、槟榔等常用中药，并以小说名药、健康链接、药食同源三个板块进行介绍。其中，食疗方分别对每味中药的药膳、药汤、药粥、茶饮、药酒等进行介绍，使广大读者足不出户便能择药配方，选方疗疾，择食养生。

常用名药虽对疾病有治疗作用，但并非人人皆宜。使用时请在医师或药师指导下使用。

本书得到诸多专家、教授、学者的指导，在此谨表谢忱，特别要感谢北京市卫生学校马春老师为本书无偿提供的大量中药饮片图片。

由于作者水平有限，书中错讹在所难免，敬请各位读者批评指正，以求再版时修正。此外，本书参考引用了一些相关文献，限于篇幅，未能一一注明出处，盼请谅解。

胡献国

2009.1

|       |                      |       |
|-------|----------------------|-------|
| 第二十六节 | 天然维生素丸——大枣 .....     | (181) |
| 第二十七节 | 美容佳品——燕窝 .....       | (189) |
| 第二十八节 | 中药里的活化石——银杏 .....    | (197) |
| 第二十九节 | 乌发奇药——何首乌 .....      | (203) |
| 第三十节  | 太空神药——当归 .....       | (211) |
| 第三十一节 | 止痛要药——川芎 .....       | (217) |
| 第三十二节 | 治风神药——天麻 .....       | (223) |
| 第三十三节 | 产后良药——益母草 .....      | (229) |
| 第三十四节 | 止咳化痰药——贝母 .....      | (235) |
| 第三十五节 | 活血调经药——白芍 .....      | (241) |
| 第三十六节 | 亮肤珍品——珍珠 .....       | (245) |
| 第三十七节 | 宜食宜药佳品——鱼腥草 .....    | (249) |
| 第三十八节 | 中药伟哥——淫羊藿 .....      | (255) |
| 第三十九节 | 冰山奇花——雪莲花 .....      | (261) |
| 第四十节  | 夏季良药——金银花 .....      | (267) |
| 第四十一节 | 美容护肤药——芦荟 .....      | (273) |
| 第四十二节 | 宣肺祛痰药——桔梗 .....      | (277) |
| 第四十三节 | 活血化瘀良药——桃花（桃仁） ..... | (281) |
| 第四十四节 | 妇人补益良药——乌鸡 .....     | (287) |
| 第四十五节 | 杀虫良药——槟榔 .....       | (293) |
| 第四十六节 | 疏肝解郁药——玫瑰花 .....     | (297) |
| 第四十七节 | 清凉香口药——薄荷 .....      | (303) |
| 第四十八节 | 止痒要药——蕲蛇 .....       | (309) |

第一节

补药之长

——  
黄  
芪





主痈疽久败疮，排脓止痛，大风癰疾，五痔鼠瘻，补虚，小儿百病。

——《神农本草经》

补丈夫虚损，五劳羸瘦，止渴，腹痛，泻痢，益气，利阴气。

——《别录》

助气壮筋骨，长肉补血。

——《日华子本草》

益元气，壮脾胃。

——《本草备要》



## 小说名药 ◎

“山中相送罢，日暮掩柴扉。明年春草绿，王孙归不归？”这是唐代诗人王维的《送别》诗，诗中的“王孙”并非指人，而是一味古老中药的别名。这便是明朝李时珍所著的《本草纲目》中提到的“补药之长——黄芪”。

1920年秋天，胡适先生因得病，吃了不少西药，总不见好。后来幸得名医陆仲安先生诊看，遂以黄芪为主药医好了他的病。时隔不久，胡适先生友人马幼渔的弟弟患水肿，肿到肚腹以上，两眼都不能睁开，众医均束手无策。陆仲安先生重用黄芪等药，不出百日，便治好了他的病。也就从那时起，胡适先生便对黄芪有了比较透彻的了解。中年以后，他渐感疲惫不堪，力不从心，便常用黄芪泡水，代茶饮用。特别是在讲课之前，总要先呷几口黄芪水，以致精力倍增，讲起话来声如洪钟，滔滔不绝。他还将这个“诀窍”告诉了周围的人。

### 健康链接

●黄芪，为豆科多年生草本植物黄芪和内蒙黄芪的根，一般生长四年以上者采收，春秋两季可采，以秋季采者质量较好，除去地上部分及须根，晒干，润透切片，生用或蜜炙用。

●中医认为，黄芪性味甘、微温，入脾、肺经，有补气升阳，益卫固表，托毒生肌，利水消肿作用。适用于肺脾气虚，中气下陷，表虚不固，汗出异常及平素易感冒等。凡是内伤劳倦、脾虚泄泻、脱肛、气虚血脱、脏器下垂、妇女崩漏带下等一切气衰血虚之证均可使用。

●黄芪富含糖类、胆碱、叶酸及多种氨基酸等，能提高抗病能力。黄芪有明显的强壮作用，可加强心脏的收缩，对因中毒或疲劳而引起的心脏衰竭，作用更显著，能扩张血管，降低血压，改善皮肤血液循环。有利尿、消除尿蛋白作用。

## 药食同源

### 一、黄芪菜品

#### 蒸黄芪子鸡

【配料】童子鸡 1 只，黄芪 50 克。

【制法】将子鸡去毛杂，洗净，黄芪布包，纳入鸡腹中，置碗中蒸熟，每周 2 ~ 3 剂，不加调味品服食。

【作用】补虚利水，适用于各种水肿，如肾病、肝病水肿、心功能不全、营养不良引起的水肿等。

【特点】肉质细嫩，口感适宜。

【温馨小提示】感冒患者不宜选用。

#### 归芪蒸鸡

【配料】母鸡 1 只，炙黄芪 100 克，当归 20 克，调味品适量。

【制法】将归芪布包，母鸡去毛杂，洗净，放入沸水锅内氽透，取出，放入凉水中冲洗干净，沥净水分，纳归芪于鸡腹中，放盆内，摆上葱、姜，加鸡清汤、黄酒、胡椒粉等，用湿棉纸将盆口封严，上笼蒸约 2 小时取出。去棉纸及葱、姜、黄芪等，以味精、食盐调味服食，每周 2 剂。

【作用】滋补精血，适用于缺铁性贫血等。

【特点】肉质细嫩，鲜香适口。

【温馨小提示】脾胃积热，便秘、尿黄者不宜选用。

#### 芪蒸鹌鹑

【配料】鹌鹑 2 只，黄芪 10 克，调味品适量。

【制法】将鹌鹑去毛杂，洗净，放沸水中氽片刻，纳黄芪于鹌鹑腹中，放碗内，加清汤适量，用湿棉纸封严，上笼蒸约 30 分钟，去棉纸，取汁，加食盐、味精调味后，浇在鹌鹑碗内即成，每周 2 剂。

【作用】益气健脾，利水消肿。适用于慢性结肠炎泄泻，营养不良等。

【特点】肉质细嫩，鲜香适口。

【温馨小提示】大便秘结，脘腹胀满者不宜选用。

#### 黄芪炖乌鸡

【配料】黄芪 20 克，乌鸡 1 只，大红枣 10 枚，调味品适量。

【制法】将乌鸡去毛杂，洗净，切块，大枣去核，黄芪布包，同放炖盅内，加入沸水，隔水蒸 4 ~ 6 小时，去药包，加食盐、味精、葱花等调味服食，每周 2 剂。

【作用】补脾益气，滋阴养血。适用于月经不调，贫血头晕，心悸等。

【特点】红黑相间，汤汁浓郁。

【温馨小提示】脾胃积热、大便秘结者不宜选用。

### 黄芪软炸里脊

【配料】黄芪 50 克，猪脊肉 150 克，调味品适量。

【制法】将黄芪煎取浓汁备用。猪脊肉洗净，切片，加葱、姜、味精、料酒略腌片刻，去葱姜，加蛋清、淀粉及黄芪浓汁拌匀，在油锅内炒熟即成，每周 3 剂。

【作用】补气养血，适用于自汗，盗汗，颜面水肿，双下肢水肿，大便溏泄，脱肛等。

【特点】香嫩适口，补虚疗损。

【温馨小提示】感冒发热者不宜选用。

### 黄芪炖鲈鱼

【配料】黄芪 50 克，鲈鱼 500 克，调味品适量。

【制法】将鲈鱼去鳞杂，洗净，黄芪布包，同放入砂锅内，加葱、姜、醋、盐、黄酒、清水适量，武火烧沸后，转文火煮至肉熟，去黄芪，食鱼饮汤，每日 1 剂。

【作用】补中益气，健脾开胃。适用于小儿消化不良，妊娠水肿，胎动不安，术后伤口难以愈合等。

【特点】鲜嫩适口，补虚疗损。

【温馨小提示】脾胃气滞、脘腹胀满者不宜选用。

### 参芪鱼鳔

【配料】党参 10 克，黄芪 20 克，鱼鳔 30 克，调味品适量。

【制法】将参芪布包，鱼鳔洗净，发开，加水同煮至鱼鳔熟后，去药包，食盐调味服食，每日 1 剂。

【作用】益气止血。适用于胃脘隐痛，呕血，便血，纳差，食少等。

【特点】鲜嫩适口，补虚疗损。

【温馨小提示】脾胃气滞、胃脘刺痛者不宜选用。

## 二、黄芪汤粥

### 黄芪山药羊肉汤

【配料】黄芪、山药各 15 克，桂圆肉 10 克，黄羊肉 100 克，调味品适量。

【制法】将黄芪布包；羊肉洗净，切块，用沸水煮 5 ~ 10 分钟后，取出以冷水浸泡去除膻味，而后再将水煮开，下羊肉及诸药，煮至羊肉熟后，去黄芪，加葱花、食盐、味精、猪脂、姜末、胡椒等适量调味服食，每周 2 剂。

【作用】健脾补虚，益气敛汗。适用于病后体虚盗汗，产后汗出异常。

【特点】汤浓鲜美，清淡补益。

【温馨小提示】感冒发热汗出者不宜选用。

### 泥鳅参芪汤

【配料】泥鳅 5 条，黄芪、党参各 25 克，山药 50 克，红枣 5 枚，生姜 3 片。

【制法】将泥鳅放清水中养 3 日，令其排除污物，而后入油锅中煎黄，加水 3 碗，纳诸药，煎至一碗，去渣取汁饮服，每周 2 剂。

【作用】补虚敛汗。适用于体虚自汗及病后汗出不止，动则尤甚等。

【特点】药浓汤鲜，补虚疗损。

【温馨小提示】感冒发热汗出者不宜选用。

### 芪豆枣汤

【配料】黄芪 50 克，黑豆 100 克，红枣 20 枚。

【制法】将黄芪布包，大枣去核，加水同炖至枣、豆熟后，去药包，食枣、豆，饮汤，每周 3 剂。

【作用】补益肺气，固表止汗。适用于气虚自汗。

【特点】药浓汤鲜，补虚疗损。

【温馨小提示】感冒发热汗出者不宜选用。

### 羊肉鰾芪汤

【配料】羊肉 150 克，鱼鰾 15 克，黄芪 30 克，食盐适量。

【制法】将羊肉洗净，切块，鱼鰾洗净，黄芪布包，加水同炖至肉、鱼熟后，去黄芪，食盐调味服食。

【作用】健脾温肾，益气养阴。适用于小儿遗尿，老年人夜尿频多等。

【特点】汤汁鲜嫩，可口怡人。

【温馨小提示】湿热下注、小便淋涩疼痛者不宜选用。

### 大虾黄芪汤

【配料】大活虾 10 个，生黄芪 15 克，盐适量。

【制法】将黄芪布包，加水同煮至虾熟后，去黄芪，食盐调味服食，每周 3 剂。

【作用】益气生肌。适用于寒性脓疡久不收口等。

【特点】黄白相间，清淡适口。

【温馨小提示】脓疡肿痛者不宜选用。

### 母鸡参芪汤

【配料】老母鸡 1 只，黄芪 100 克，党参、山药、大枣各 50 克，黄酒适量。

【制法】将母鸡去毛杂，加黄酒淹没，余药摆在鸡肉周围，隔水蒸熟，分次服食，每周 2 剂。

【作用】益气补血。适用于产后气血亏虚，乳汁缺乏，头目眩晕，纳差食少，恶露不净，心悸失眠等。

【特点】汤浓味美，补虚宜人。

【温馨小提示】乳房胀痛、脘腹胀满者不宜选用。

### 黄鳝猪肉黄芪汤

【配料】黄鳝 1 条，瘦猪肉 250 克，黄芪 25 克，调味品适量。

【制法】将黄鳝去头杂，切段；猪肉洗净，切丝，勾芡；黄芪布包，加清水适量煮沸后，调入鳝段、猪肉，煮熟后，去药包，食盐、味精调味服食，每周 3 剂。

【作用】补益气血。适用于气血亏虚所致的体倦乏力，心悸气短，头目昏花，失眠多梦等。

【特点】汤浓味美，补虚宜人。

【温馨小提示】咳嗽痰黄、口苦黏腻者不宜选用。

### 母鸡滋补汤

【配料】黄芪、山药各 30 克，党参、当归各 10 克，老藕 1000 克，老母鸡 1 只，调味品适量。

【制法】将母鸡去毛杂，洗净；余药布包，老藕切块；调味品如桂枝、小茴、生姜、胡椒等布包，同放锅中，加清水淹没，武火煮沸后，转文火炖至鸡肉烂熟，去药包及调味品，食盐、味精调味服食，每周 2 剂。

【作用】益气养血。适用于气血亏虚诸证的食补、食疗。

【特点】汤浓肉嫩，味美适口。

【温馨小提示】脾胃积热，便秘尿黄者不宜选用。

### 黄芪猪肝汤

【配料】黄芪 50 克，猪肝 500 克，调味品适量。

【制法】将黄芪布包，猪肝洗净，切片。先取黄芪加水适量煮沸后，下猪肝，煮至肝熟后，去药包，调入葱花、姜末、味精等，再煮一、二沸即成，每周 2 剂。

【作用】益气养血通络。适用于气血不足所致的闭经、月经量少等。

【特点】肝片细嫩，味美适口。

【温馨小提示】咳嗽痰黄、便秘尿黄者不宜选用。

### 黄芪明胶汤

【配料】黄芪 10 克，黄明胶 15 克。

【制法】将黄芪水煎取汁，共煎两次。两液合并，纳入明胶烊化，分 2 次饮服，每日 1 剂。

【作用】益气养血止血。适用于气血亏虚所致的妇女崩漏，月经过多等。

【特点】药汤黏腻，口感适中。

【温馨小提示】脘腹胀满者不宜选用。

### 补虚正气粥

【配料】炙黄芪 30 克，人参 5 克，白糖适量，大米 100 克。

【制法】先将参、芪切为薄片，用冷水浸泡半小时，入砂锅煮沸，

再改用小火煎成浓汁，取汁后，再  
加冷水如上法煎取两汁，去渣，将  
一、两煎药液合并，分两份于每日  
早晚同大米适量煮粥，待熟后调入  
白糖，稍煮即可。亦可将人参研  
粉，调入黄芪粥中服食。

【作用】补正气，疗虚损，健  
脾胃，抗衰老。适用于劳倦内伤，  
五脏虚衰，年老体弱，久病消瘦等  
一切气衰血虚所致的病症。

【特点】香甜适口，老少咸宜。

【温馨小提示】本品宜空腹服  
食。不宜与茶叶、萝卜、槟榔类同  
时食用。

### 黄芪陈皮粥

【配料】黄芪 30 克，陈皮 6  
克，大米 100 克，红糖适量。

【制法】将芪、皮水煎取汁，  
加大米煮为稀粥，红糖调味服食，  
每日 2 次，早晚服食。

【作用】补中益气。适用于神  
倦乏力，食少便溏，气短懒言，自  
汗等。

【特点】香甜适口，老少咸宜。

【温馨小提示】本品宜空腹服  
食，大便秘结者不宜选用。

### 黄芪粥

【配料】黄芪 60 克，大米 100  
克，红糖适量。

【制法】将黄芪水煎取汁，加大  
米及清水适量，武火煮沸后，转文火  
煮至粥熟，每日 2 剂，早晚各服一次。

【作用】补益元气，健脾养胃，  
利水消肿。适用于劳倦内伤，慢性  
腹泻，体虚自汗，老年性浮肿，慢  
性肝炎，肾炎，疮疡久溃不收  
口等。

【特点】香甜适口，老少咸宜。

【温馨小提示】本品宜空腹服  
食。不宜与茶叶、萝卜、槟榔类同  
时食用。

### 黄芪鸡汁粥

【配料】母鸡 1 只（1000 ~ 1500  
克），黄芪 15 克，大米 100 克。

【制法】将母鸡去毛杂，洗净，  
浓煎鸡汁，黄芪亦另煎取汁，每次  
以两汁加大米煮粥，待熟后服食，  
每日早晚各服 1 次。鸡肉可取出佐  
餐服食。

【作用】益气补血。适用于脾  
胃亏虚，气血不足所致的头目晕  
眩、心悸气短、肢软乏力等。

【特点】香甜适口，老少咸宜。

【温馨小提示】本品宜空腹服  
食。不宜与茶叶、萝卜、槟榔类同  
时食用。

## 三、黄芪药酒

### 黄芪二参酒

【配料】黄芪 30 克，党参、玉  
竹参（即玉竹）各 20 克，白酒  
100 克。

【制法】将芪、参切片，装入  
绢袋内，置白酒中浸泡 10 日即成。  
早晚各 1 次，每次 30 毫升。

【作用】补中益气，健脾开胃。适用于胃下垂呃逆频频，纳差食少，头晕目眩等。

【特点】辣中带甘，口感适宜。

【温馨小提示】脾胃积热、酒精过敏、肝肾功能不全者不宜选用。

#### 蛤蚧参芪酒

【配料】蛤蚧2条，党参、黄芪各15克，米酒1500克。

【制法】将诸药择净，放入米酒中，密封浸泡两周后饮用。每次20毫升，每日3次。

【作用】温阳益气，固表平喘。适用于老年慢性支气管炎、支气管哮喘等。

【特点】苦中带甘，口感适宜。

【温馨小提示】咳嗽痰黄、酒精过敏者不宜选用。

#### 黄芪合欢花酒

【配料】黄芪、合欢花各30克，白酒500毫升，冰糖适量。

【制法】将合欢花摘净，与冰糖同放入白酒中，密封浸泡1周后即可饮用。每次30~50毫升，每日1~2次。

【作用】安神解郁，适用于心悸失眠。

【特点】辣中带甘，口感适宜。

【温馨小提示】脘腹胀满、对酒精过敏、肝肾功能不全者不宜选用。

## 四、黄芪茶饮

### 芪术茶

【配料】生黄芪15克，炒白术、防风各10克，茶叶末5克。

【制法】将中药3味水煎两次，每次沸后20分钟，合并滤液1000毫升，加入茶叶末泡茶饮，每天1次。

【作用】益气、固表、止汗。适用于气虚感冒，表虚不固，自汗恶风，或体虚易感风邪者。

【特点】茶香兼有药香，口感适宜。

【温馨小提示】感冒发热者不宜选用。

### 健身固表茶

【配料】黄芪10克，白术、防风各6克，乌梅1枚。

【制法】将以上诸药放在保温杯中，用开水泡15分钟即可当茶饮服，喝完后再冲开水。上述剂量为每日量，第二天换药再泡，7天为1个疗程，一般1~2个疗程即可。

【作用】益气、固表、止汗。适用于体质虚弱，或反复感冒数月不愈者。

【特点】苦中带甘，口感适宜。

【温馨小提示】感冒发热者不宜选用。



## 第一节

### 高原神草

# 冬虫夏草

