

食用参妙用

◎主 编 胡献国



人民军医出版社

食用参妙用

SHIYONGSHEN MIAOYONG

主 编 胡献国

副主编 高 峡 张 玲



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

食用参妙用/胡献国编著.——北京:人民军医出版社,
2003.10

ISBN 7-80157-941-0

I. 食… II. 胡… III. 人参-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 050599 号

主 编:胡献国

出 版 人:齐学进

策划编辑:于 哲

加工编辑:于 哲

责任审读:余满松

版式设计:赫英华

封面设计:龙 岩

出 版 者:人民军医出版社

地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号,邮编:100842

电话:(010)66882586,66882585,51927286

传真:68222916,网址:www.pmmp.com.cn

印 刷 者:北京国马印刷厂

装 订 者:桃园装订厂

发 行 者:新华书店总店北京发行所发行

版 次:2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

开 本:787mm×1092mm 1/32

印 张:9.125

字 数:143 千字

印 数:0001~4000

定 价:19.00 元

(凡属质量问题请与本社联系,电话(010)51927289,51927290)

内 容 提 要



本书由长期从事中医食疗研究的知名老中医编写。共分五章,第一章概述了各种食用参的历史、药理作用、服食方法、不良反应及防治;第二至第三章详细阐述了食用参的使用特点以及鉴别方法;第四章收载各种食用参保健养生食疗配方近 200 首;第五章介绍了食用参在临床各科的应用,按内科、外科、男科、儿科、皮外科、养生保健、老年病、癌症、传染病等分类编排,收载了食疗配方近 400 首。每首方剂均按组方、制法、功效逐项介绍,条理清晰,阐述简明,取材容易,使用方便。适于各级医师、药师、基层医务人员和医学院校师生参考,也可作为中老年人和慢性病患者的保健参考书。

责任编辑 于 哲

前 言



随着社会的进步和人们物质生活水平的提高，进补食用参已成为一种时尚，尤其是绿色人参，将天然食物与天然药物融为一体，利用其共同作用，使人参在防病治病、强身健体方面发挥了重要作用，引起了人们更多的关注与喜好。

食用参类的食疗与药膳，历代叙述颇多，上至《本经》，下及现代，但散见于各种医籍中，查找使用，实觉不便，有感于此，笔者遍览历代食疗诸书，广搜博辑，斟酌筛选，汇集成册，以期能方便实用，使广大读者能足不出户便能择药配食，选方疗疾，择膳养生，提高自身健康水平。

本书系中医食疗临床参考用书，适用于中医、中西医结合的临床、科研及教学工作者，食疗专科、食疗门诊、药膳餐厅、病房营养护士、中医食疗爱好者，对患者及家属亦有实用价值。

本书在编写过程中，得到了诸多专家、教授、学者、领导的帮助，尤其是湖北中医学院赵映前教授、三峡大学医学院谭德福教授等，对此书提出了宝贵的修改意见；另外，本书在编写中还参考引用了一些文献，限于篇幅，未能一一指明出处，在此一并表示诚挚的谢意！

由于作者水平所限，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。

胡献国

目 录



第一章 概述…………… (1)

一、人参…………… (1)

(一) 人参的历史…………… (1)

(二) 人参的药理作用…………… (3)

(三) 人参的服食方法…………… (8)

(四) 人参的不良反应及其防治…………… (9)

(五) 服用人参时应注意的几个问题…………… (13)

(六) 参根作用强, 参须效更佳…………… (15)

二、西洋参…………… (16)

(一) 西洋参的历史…………… (17)

(二) 西洋参的药理作用…………… (18)

(三) 西洋参的服食方法…………… (20)

三、党参…………… (22)

四、太子参…………… (23)

五、沙参…………… (24)

第二章 各种食用参类

的使用特点…………… (26)

一、人参与西洋参…………… (26)

二、人参与党参…………… (28)

三、人参、党参、太子参…………… (28)

四、北沙参与南沙参…………… (30)

第三章 各种食用参类

的鉴别…………… (31)

一、参王在上海…………… (31)

二、趣说参名、辨识人参…………… (32)

三、假参知多少…………… (33)

(一) 假人参…………… (33)

(二) 假高丽参…………… (34)

(三) 假西洋参…………… (35)

四、鉴别…………… (35)

(一) 国产红参与朝鲜红参…………… (35)

(二) 西洋参与生晒参…………… (36)



(三)克隆金睛,辨别

人参真伪 (38)

五、健康长寿,呼唤绿色

人参 (39)

第四章 食用参类的食

疗药膳配方 ... (42)

一、人参的食疗药膳配方

..... (42)

1. 人参粥 (42)

2. 人参鹿肉汤 (42)

3. 人参莲肉汤 (43)

4. 人参蒸鸡 (43)

5. 参茸熊掌 (44)

6. 琼玉膏 (45)

7. 爆人参山鸡片 (45)

8. 人参怀药糕 (46)

9. 人参鹿尾汤 (46)

10. 人参枸杞酒 (47)

11. 参归腰子 (48)

12. 参麦团鱼 (48)

13. 人参核桃饮 (49)

14. 人参薏苡 (49)

15. 人参汤圆 (50)

16. 参芪红烧熊掌 ... (50)

17. 人参戒烟糖 (51)

18. 人参醒酒散 (52)

19. 红参蒸猪肺 (52)

20. 人参猪脾羹 (52)

21. 参脾蒸猪肚 (53)

22. 人参猪肚 (53)

23. 人参益肾酒 (53)

24. 人参大枣瘦肉粥

..... (54)

25. 人参炖猪肘 (54)

26. 猪蹄参芪汤 (54)

27. 人参炖乌鸡 (55)

28. 红参烧牛头 (55)

29. 人参扁豆粥 (56)

30. 燕窝参莲汤 (56)

31. 参桂粥 (57)

32. 补中益气粥 (57)

33. 参归芪术鸡 (57)

二、西洋参的食疗药膳

配方 (58)

1. 燕窝炖洋参 (58)

2. 龙眼洋参饮 (58)

3. 洋参瘦肉汤 (58)

4. 洋参龙眼膏 (59)

5. 洋参精 (59)

6. 洋参阿胶粥 (59)

7. 三鲜洋参饮 (60)

8. 洋参二母粥 (60)

9. 洋参银耳汤 (60)

10. 西洋参蜜枣茶 ... (61)



11. 西洋参蜂蜜汤 … (61)
12. 西洋参橘皮汤 … (61)
13. 西洋参炖羊肉 … (61)
14. 洋参杞归牛肉汤
…………… (62)
15. 西洋参炖乳鸽 … (62)
16. 西洋参酒 …… (63)
17. 洋参蝉衣汤 …… (63)
- 三、党参的食疗药膳配方
…………… (63)
1. 参苓粥 …… (63)
2. 参枣米饭 …… (64)
3. 参芪蜜膏 …… (64)
4. 参杞羊头 …… (64)
5. 参芪精 …… (65)
6. 参芪干烧鲥鱼 …… (65)
7. 参芪鸭条 …… (66)
8. 参芪清蒸羊肉 …… (66)
9. 参杞烧肚片 …… (67)
10. 参芪鱼头 …… (67)
11. 党参公鸡汤 …… (68)
12. 党参猪心汤 …… (68)
13. 乌鸡党参汤 …… (68)
14. 参芪鸡 …… (69)
15. 党参烧蹄花 …… (69)
16. 白鸽参芪汤 …… (69)
17. 泥鳅参芪汤 …… (70)
18. 参蒸鳝段 …… (70)
19. 党参扁豆粥 …… (71)
20. 参芪精杞酒 …… (71)
21. 参芪山杞瘦肉汤
…………… (71)
22. 参鱼汤 …… (71)
23. 党参枳壳瘦肉汤
…………… (72)
24. 党参二仁猪心汤
…………… (72)
25. 附片二参猪心汤
…………… (72)
26. 党参生脉汤 …… (73)
27. 养心粥 …… (74)
28. 桂参粥 …… (74)
29. 党参蛤蚧茯苓粥
…………… (74)
30. 党参补气粥 …… (75)
- 四、太子参的食疗药膳
 配方…………… (75)
1. 银耳太子参 …… (75)
2. 百合双参汤 …… (76)
3. 茭白太子参炒鳝丝
…………… (76)
4. 太子参石斛粥 …… (76)
5. 参芪白术粥 …… (77)
6. 参麦五味子粥 …… (77)



7. 银耳蒸参 (77)
 8. 太子参乌梅甘草汤
..... (78)
 9. 参果炖瘦肉 (78)
 10. 参芪药杞粥 (78)
 11. 归参炖雪鸡 (79)
 12. 参斛五味子茶 ... (79)
 13. 田鸡瘦肉粥 (80)
 14. 太子参银耳汤 ... (80)
 15. 太子参奶 (80)
 16. 太子参薄荷茶 ... (81)
 17. 参麦汤 (81)
 18. 二子汤 (81)
 19. 参莲粥 (82)
- 五、沙参的食疗药膳配方
..... (82)
1. 沙杏猪肉汤 (82)
 2. 沙参花生饮 (82)
 3. 沙参椰子盅 (83)
 4. 猪肉炖沙参 (83)
 5. 鹅肉沙竹汤 (84)
 6. 沙参粥 (84)
 7. 沙参心肺汤 (84)
 8. 清咽饮 (85)
 9. 沙参玉竹煲老鸭
..... (85)
 10. 沙冬猪肚汤 (85)
 11. 沙杏鱼肚汤 (86)
 12. 花生沙参汤 (86)
 13. 沙参洋参蒸蛋 ... (86)
 14. 沙冬蛋 (87)
 15. 荷叶沙参玉竹汤
..... (87)
 16. 沙参茶 (87)
 17. 金苓薏苡汤 (88)
 18. 沙参桑椹饮 (88)
 19. 银耳沙参 (88)
 20. 龙凤煲 (89)
 21. 沙参淮山鲤鱼粥
..... (89)
 22. 二参圆肉膏 (90)
 22. 猪肝豆参汤 (90)
 23. 猪肺敛肺汤 (90)
 24. 烤沙参 (91)
 25. 沙参老鸭汤 (91)
 26. 沙参玉竹鸡 (92)
 27. 沙参炖龟肉 (92)
 28. 沙参蔗汁 (92)
 29. 沙参耳肉汤 (93)
 30. 川芎沙参汤 (93)
 31. 沙麦粥 (93)
- 第五章 食用参类在临
床各科中的应
用 (95)



一、在内科疾病中的应用

- (95)
1. 竹粉杏参粥 (95)
2. 人参蛤蚧茯苓粥
..... (95)
3. 胶参散 (96)
4. 归参红花猪心 (96)
5. 人参石榴皮饮 (96)
6. 党参黄米茶 (97)
7. 参柴陈米茶 (97)
8. 参柴陈皮瘦肉汤
..... (97)
9. 党参大枣茶 (98)
10. 石斛沙参粥 (98)
11. 参麦饴糖梨 (98)
12. 益胃饮 (99)
13. 黄芪参玉酒 (99)
14. 参芪枳壳炖龟肉
..... (99)
15. 参芪白及二肚汤
..... (100)
16. 参芪白及粥 (100)
17. 归参白及炖鸡脚
..... (100)
18. 参芪三七炖鸡
..... (101)
19. 四神参莲粥 (101)
20. 参桂细辛茶 (101)
21. 葛根沙冬粥 (102)
22. 人参陈皮汤 (102)
23. 五味子人参汤
..... (102)
24. 生脉粥 (103)
25. 参枣桂姜粥 (103)
26. 参芪附枣粥 (103)
27. 参附汤 (104)
28. 藜白三七酒 (104)
29. 人参酸枣仁汤
..... (104)
30. 黄芪党参冲剂 ... (105)
31. 参珀猪心汤 (105)
32. 玉竹枣参冲剂
..... (105)
33. 炙甘草粥 (106)
34. 参枣猪心粥 (106)
35. 金芍玉液酒 (106)
36. 参茸大补膏 (107)
37. 党参龙眼酒 (107)
38. 参芪大米粥 (108)
39. 参杞糖浆 (108)
40. 参桂鹿茸酒 (108)
41. 天麻酒 (109)
42. 参苓山药汤圆
..... (109)



43. 参归炖猪心 (109)
44. 党参猪心 (110)
45. 海参人参粥 (110)
46. 虫草壮元酒 (110)
47. 灵芝补酒 (111)
48. 龟苓补酒 (111)
49. 龟鹿二仙胶 (112)
50. 龙眼参杞膏 (112)
51. 参味鸭条 (112)
52. 参附粥 (113)
53. 参附蒸羊肉 (113)
54. 温补鸡汤 (114)
55. 蚂蚁药蛋 (114)
56. 参杞炖鹤鹑 (114)
57. 人参黄精饮 (115)
58. 洋参麦冬粥 (115)
59. 党参羊肉汤 (115)
60. 燕窝太子参汤
..... (116)
61. 西洋参炖蛇 (116)
62. 西洋参煲猪腿肉
..... (117)
63. 西洋参牛肉炖鸡
脚 (117)
64. 麦冬人参鸡肉汤
..... (118)
65. 冬沙牛肚汤 (118)
66. 百合党参猪肺汤
..... (118)
67. 斛苓参骨汤 (119)
68. 龟肉羊肉汤 (119)
69. 补虚正气粥 (119)
70. 猪心黄芪汤 (120)
71. 泥鳅沙参汤 (120)
72. 母鸡滋补汤 (121)
73. 参芪鱼翅 (121)
74. 参芪鲜鲍汤 (121)
75. 八仙糕 (122)
76. 参枣全鸭 (122)
77. 灵芝人参补酒
..... (122)
78. 肉桂人参蒸羊心
..... (123)
79. 灵芝参合汤 (123)
80. 虫草金龟 (123)
81. 虫草人参补酒
..... (124)
82. 人参蛤蚧粥 (124)
83. 蛤蚧汤 (125)
84. 蛤蚧参草酒 (125)
85. 猪肾核桃粥 (125)
86. 养心粥 (126)
87. 参灵鸡 (126)

二、在妇产科疾病中的

目 录



- 应用 (127)
1. 当归党参酒 (127)
2. 人参升麻粥 (127)
3. 参芪二米粥 (127)
4. 参芪枣药鸡 (128)
5. 参归圆肉猪心汤
..... (128)
6. 归芪参膏 (128)
7. 归芪参姜羊肉汤
..... (129)
8. 人参乌鸡枣汤 ... (129)
9. 太子参山药饮 ... (129)
10. 独参汤 (130)
11. 参附牛乳饮 (130)
12. 人参五味子汤
..... (130)
13. 参芪糯米粥 (130)
14. 参附牛肉汁 (131)
15. 参芪白术粥 (131)
16. 熟地洋参人乳汤
..... (131)
17. 参归蜂蜜饮 (132)
18. 太子参猪蹄汤
..... (132)
19. 人参炮甲鸡 (132)
20. 参芪黄花菜汤
..... (132)
21. 生乳糖浆 (133)
22. 党参覆盆大枣粥
..... (133)
23. 参莲枣粥 (133)
24. 胎盘人参粥 (134)
25. 黄芪益气粥 (134)
26. 黄芪猪脾汤 (134)
27. 浮麦止汗粥 (135)
28. 参芪瘦肉汤 (135)
29. 鹤鹑三胶汤 (135)
30. 雪莲鸡肉汤 (136)
31. 枣芡四君子粥
..... (136)
32. 海马蛤蚧酒 (136)
33. 海马人参散 (137)
34. 党参小米粥 (137)
35. 人参羊肾酒 (138)
36. 参归炖牛鞭 (138)
37. 参归附姜狗肉汤
..... (138)
38. 山药牛肉汤 (139)
39. 杞参羊肉汤 (139)
40. 母鸡参芪汤 (139)
41. 参芪明胶汤 (140)
42. 党参杜仲炖龟肉
..... (140)
43. 洋参牛乳汤 (140)



44. 人参牛肉汁 (141)
 45. 参芪鸡汤 (141)
 46. 双参猪脊肉汤
..... (141)
 47. 人参红枣阿胶汤
..... (142)
 48. 回春蛤蚧酒 (142)
 49. 人参白术粥 (142)
 50. 参附雄鸡汤 (143)
 51. 参芪炖乌鸡 (143)
 52. 母鸡炖山药 (143)
 53. 党参覆盆红枣粥
..... (144)
 54. 蒸参芪鸡 (144)
 55. 黄芪党参母鸡汤
..... (144)
 56. 羊肉归参汤 (145)
 57. 鲫鱼党参滋补汤
..... (145)
 58. 当归黄芪羊肉羹
..... (146)
 59. 西洋参煲鱼汤
..... (146)
 60. 洋参四物母鸡汤
..... (146)
 61. 西洋参猪手煲
..... (147)
 62. 参归白芷乳鸽
..... (147)
 63. 参苓鸡汤 (147)
 64. 参苓银杏粥 (148)
 65. 参枣石鱼汤 (148)
 66. 参芪龙眼蜜膏
..... (148)
 67. 参桂狗肉汤 (149)
 68. 固胎八珍鸡 (149)
 69. 三味补鸡 (149)
 70. 归参炖仔鸡 (150)
 71. 参芪虾仁汤 (150)
 72. 参芪猴头鸡 (151)
 73. 参芪乌鸡益母草
汤 (151)
 74. 长春百岁酒 (151)
 75. 洋参海参汤 (152)
- ## 三、在男科疾病中的应 用 (152)
1. 鳅鱼益阳汤 (152)
 2. 参芪枸杞猪腰汤
..... (152)
 3. 通精加味汤 (153)
 4. 沙参虫草炖金龟
..... (153)
 5. 归芪羊肉汤 (154)
 6. 虫草枸杞蒸金龟

目 录

..... (154)	31. 鹿鞭淫羊藿酒	 (164)
7. 八珍通精酒 (154)	32. 狗肾人参酒 (164)	
8. 参苓益精酒 (155)	33. 海狗肾丸 (165)	
9. 皇家秘酒 (155)	34. 锁阳子鸡 (165)	
10. 鹿鞭壮阳酒 (155)	35. 琼浆补酒 (166)	
11. 纯阳回春酒 (156)	36. 栗参鸡汤 (166)	
12. 三鞭壮阳酒 (156)	37. 栗子参菇汤 (167)	
13. 参杞鹿肉汤 (157)	38. 参莲鸡肉汤 (167)	
14. 壮阳生精酒 (157)	39. 洋参鸡肉黄瓜羹	 (167)
15. 鱼肚生精汤 (157)	40. 洋参鸡鸭肾粥	 (168)
16. 鹤肉黄精汤 (158)	41. 冬虫夏草参蛤散	 (168)
17. 牛鞭益精酒 (158)	42. 参龙酒 (169)	
18. 丹参炖猪腰 (159)	43. 洋参蜈蚣鸡 (169)	
19. 核桃种子酒 (159)	四、在儿科疾病中的应	
20. 人参乌鸡汤 (159)	用 (170)	
21. 益肾活血酒 (160)	1. 参芪术骨汤 (170)	
22. 人参血藤酒 (160)	2. 瘦肉汤冲服珍珠粉	 (170)
23. 补气活血汤 (161)	3. 党参炒米饮 (170)	
24. 人参二子羊肉汤	3. 参芪二芽炖乳鸽	 (171)
..... (161)	4. 肥儿冲剂 (171)	
25. 鸡肝二子粥 (161)	5. 生姜党参山药膏	
26. 人参玉竹鸭 (162)		
27. 参桂补酒 (162)		
28. 三蛇汤 (162)		
29. 杞参羊肉汤 (163)		
30. 虫草山参鱼翅		
..... (163)		



- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (171) | (179) |
| 6. 参术健脾糕 (172) | 29. 参麦牛肉汤 (180) |
| 7. 小儿八珍药糕 ... (172) | 30. 太子参猪排骨汤 |
| 8. 党参首乌饮 (173) | (180) |
| 9. 参白首乌鸽汤 ... (173) | |
| 10. 参仁猪肝汤 (173) | |
| 11. 沙参百合玉竹粥 | |
| (174) | |
| 12. 太子参黄芪鸡蛋 | |
| 汤 (174) | |
| 13. 消暑益气汤 (174) | |
| 14. 党参百合粥 (174) | |
| 15. 参覆大枣粥 (175) | |
| 16. 党参麦芽汤 (175) | |
| 17. 牛鞭党参汤 (176) | |
| 18. 参芪雪蛤汤 (176) | |
| 19. 参枣粟米粥 (176) | |
| 20. 洋参益气粥 (177) | |
| 21. 参蛋汤 (177) | |
| 22. 参芪枣茶 (177) | |
| 23. 人参双凤羹 (177) | |
| 24. 温肾饼干 (178) | |
| 25. 补肾平喘饼干 | |
| (178) | |
| 26. 补气升提汤 (179) | |
| 27. 参杞狗肉汤 (179) | |
| 28. 参枣花生芡实汤 | |
| | |
| | 五、在皮外科疾病中的 |
| | 应用 (180) |
| | 1. 当归红花酒 (180) |
| | 2. 参芪炖猪肠 (181) |
| | 3. 诸药米饼 (181) |
| | 4. 十全大补汤 (182) |
| | 5. 归参羊肉汤 (182) |
| | 6. 鹿蛇鸡爪汤 (183) |
| | 7. 猪蹄药汤 (183) |
| | 8. 羊肉药汤 (183) |
| | 9. 二参药肉汤 (184) |
| | 10. 乌鸡药汤 (184) |
| | 11. 鸭肉药汤 (184) |
| | 12. 牛肉鱼肚汤 (185) |
| | 13. 双果汤 (185) |
| | 14. 双参虾条 (185) |
| | 15. 沙杏肺肠汤 (186) |
| | 16. 沙参鳝鱼 (186) |
| | 17. 参麦五味鸭 (187) |
| | 18. 两参补酒 (187) |
| | 19. 参芪杞子炖乳鸽 |
| | (187) |
| | 20. 参枣芙蓉鸡肉汤 |



..... (188)	17. 参归补虚酒 (196)
21. 人参芙蓉饺子 (188)	18. 十全大补酒 (196)
22. 党参鸽汤 (189)	19. 十全大补膏 (196)
23. 生发鳝鱼 (189)	20. 人参银耳膏 (197)
六、在养生保健中的	21. 人参滋补膏 (197)
应用 (190)	22. 人参滋补蜜 (198)
1. 四君子粥 (190)	23. 桑椹党参粥 (198)
2. 四君子酒 (190)	24. 狗肾助阳酒 (198)
3. 参苓白术散 (190)	25. 四季春补酒 (199)
4. 补中益气粥 (191)	26. 旱莲草猪肝汤 (199)
5. 生脉散 (191)	27. 清暑益气粥 (200)
6. 沙参黄瓜炒鸡丁 (191)	28. 沙参贝梨精 (200)
7. 人参酒 (192)	29. 参附牛肉汤 (200)
8. 人参莲子粥 (192)	30. 人参黄芪粥 (201)
9. 生脉冲剂 (192)	31. 参芪羊肉粥 (201)
10. 四君子冲剂 (193)	32. 人参杞地酒 (201)
11. 归脾散及粥 (193)	33. 山参冬虫夏草鱼 翅盅 (202)
12. 当归参芪羊肉汤 (193)	34. 党参大枣猪脑汤 (202)
13. 归芪参枣鸡汤 (194)	35. 沙参地冬粥 (203)
14. 当归养血冲剂 (194)	36. 参芪猪肚汤 (203)
15. 八珍肚鸡汤 (194)	37. 冬虫夏草田七酒 (203)
16. 气血双补汤 (195)	38. 冬虫夏草四季补 酒 (204)