

四大怀药

养生与临证妙用

SIDA HUAIYAO YANGSHENG YU LINZHENG MIAOYONG

马汴梁 [主编]



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

四大怀药养生与临证妙用

SIDA HUAIYAO YANGSHENG YU LINZHENG MIAOYONG

主 编 马汴梁

副主编 何银堂 程正祥

编著者 (以姓氏笔画为序)

马汴梁 马宏伟 毋 宁

刘 欣 李长乐 何银堂

张宝华 徐桂梅 梁 圆

程正祥

人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

四大怀药养生与临证妙用/马汴梁主编. —北京:人民军医出版社, 2003. 5

ISBN 7-80157-763-9

I. 四… II. 马… III. 植物药—基本知识 IV. R282. 71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 110865 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

三河市印务有限公司印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:12.875·彩图 4 面·字数:305 千字

2003 年 5 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:25.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书详细介绍了我国著名的四大怀药——怀地黄、怀山药、怀菊花、怀牛膝的药物、药理知识及其在养生保健和临证治疗方面的具体应用。载有药膳配方 900 余首,包括每首配方的原料组成、制作方法和功效,按汤类、菜类、酒类、茶类、粥类、面点类、膏羹类、药方类等分类编排。取材容易,制作简便,内容实用,功效确切,是深入学习和灵活应用四大怀药很有价值的参考书。适于基层医药卫生人员、中医院校学生和广大中医药爱好者阅读参考。

责任编辑 杨磊石 王 健

序

河南省焦作是一块神奇的土地。北依太行山，南濒黄河水，是由黄、沁两河冲积而成的平原，土质肥沃，自古被人们称为“怀川”。这里不但孕育了韩愈、李商隐、司马懿、朱载堉、何塘、许衡等诸多历史名人，而且还有名扬四海的太极文化与“四大怀药”。

“四大怀药”的种植历史距今约有三千多年。由于独特的土壤、阳光、水和气候等自然条件，赋予了四大怀药独特的外观和神奇的药效，被历代中医典籍所称道，有“华药”之美誉，“怀参”之功效，倍受国人的赞赏，并远销海内外。

祖国医学历来注重养生保健。“四大怀药”正是强身健体、延年益寿的良药，具有重要的保健及药用价值。应我市中医消化病专家马汴梁等诸位中医界人士之邀，为他们即将出版的《四大怀药养生与临证妙用》一书作序，我欣然应允。一是此书不仅详细介绍了“四大怀药”的历史渊源，逸闻趣事，而且收录了大量经济实用、科学方便的食疗药膳及养生保健方；二是此书对宣传四大怀药，推广焦作怀药特色产品，促进怀药产业的经济的发展有着积极作用。

我相信，“游焦作山水，练太极神功，品四大怀药”将成为焦作市旅游经济的特色。此书也将为广大读者、游客了解焦作特色，学习养生保健知识，提供科学实用的方法，值得一读。

特此为序。

秦玉海

2003年初春

序

壬午年末,我市中医消化病专家、香港国际养生学会客座教授马汴梁医师的新著《四大怀药养生与临证妙用》在焦作定稿,我有幸先睹为快。观后深感作者用心之良苦,裒辑之丰富,撷取之艰辛,相信该书的出版,将大大促进四大怀药的生产、开发和应用,丰富怀药文化的内涵,使四大怀药在养生保健、防病治病方面发挥更大的作用,并为“游焦作山水,品四大怀药”提供具体科学的资料。

鉴于四大怀药在医疗保健、延年益寿方面的神奇功效,愿广大读者通过阅读此书,更好地掌握四大怀药养生和防病治病知识,提高生活质量,增强健康体魄。

有感于斯,乐为之序。

郭安民

2003 年初春

序

所谓四大怀药，即指古称为怀庆府——现河南省焦作市所辖沁阳、武陟、温县等区域内生长的怀山药、怀菊花、怀地黄、怀牛膝四种中药材。鉴于历史、流通及习惯等自然和人文因素，至今众多医籍、港澳台及世界一些中药材流通的城市和地区，每每冠之于“淮药”、“四大淮药”，使人不免望文生义，认为四大怀药的原产地在江淮一带。

鉴于“怀药”与“淮药”在文字表述上的差异，不少医家、商家对地道怀药原产地不甚了解，直接影响到“怀药”的交流。为此，冀望有关介绍四大怀药的作品问世，以帮助人们更多地了解和应用怀药，使怀药在防治疾病、强身健体方面发挥更大的作用。

可喜的是，我市中医消化病专家马汴梁先生等同仁，顺应焦作市经济发展及人们养生保健的需求，编写了《四大怀药养生与临证妙用》一书，填补了这方面的空白。该书用通俗的语言，翔实的数据，丰富的内容，详细介绍了我国著名四大怀药的历史渊源，逸闻趣事，药理药效及养生保健、防病治病等方面的知识和经验。

我相信该书的出版对促进怀药文化、怀药经济的发展有所裨益。仅此数语为之序。

贾武堂

2003年初春

前 言

身为怀川大地的医药工作者，多年来一直想编写一部介绍四大怀药——怀山药、怀地黄、怀菊花、怀牛膝的专著，并为此做了不懈的资料搜集工作，以冀对家乡怀药经济的发展，怀药产业的进步，怀药文化内涵的丰富，以及扩大四大怀药在社会上的知名度有所裨益。但限于诸多因素的制约，未能笔耕心锄，引以为憾事。

近年来，河南省焦作市积极开拓旅游业，打造焦作山水品牌，加大对四大怀药种植、开发的投入，将“游焦作山水，练太极神功，品四大怀药”作为焦作市旅游经济的特色加以推广。借此大好时机，在人民军医出版社杨磊石编审的帮助下，在相交多年的挚友、焦作市中医药管理局局长何银堂药师的通力合作下，数易其稿，终成是书——《四大怀药养生与临证妙用》。

综观本书，稿凡五章三十二节，以四大怀药为经，以药膳方药为纬，撷古人众家之长，融今人百家之粹，集辨证施治之成，取现代研究之果。填补了四大怀药研究的空白，为国内首部系统介绍四大怀药的著作。

本书承蒙中共焦作市委书记秦玉海先生、焦作市人大常委会主任郭安民先生、焦作市政府副市长贾武堂先生分别赐序，又蒙千平安先生赐跋，为拙著增辉许多。在编写过程中亦得到焦作市旅游局局长许长仁先生的大力支持，在此一并表示衷心的感谢。

由于时间仓促，挂一漏万，不妥甚至错误之处，敬请读者不吝指正。

马汴梁

2003 春日于山阳梦痴斋

目 录

第一章 四大怀药概述	(1)
一、怀地黄	(3)
(一)历史渊源	(3)
(二)逸闻趣事	(5)
(三)形状特征	(6)
(四)种植与加工	(7)
(五)药理与性能	(11)
二、怀山药	(16)
(一)历史渊源	(16)
(二)逸闻趣事	(18)
(三)形状特征	(19)
(四)种植与加工	(19)
(五)药理与性能	(23)
三、怀菊花	(28)
(一)历史渊源	(28)
(二)逸闻趣事	(30)
(三)形状特征	(32)
(四)种植与加工	(32)
(五)药理与性能	(35)
四、怀牛膝	(38)
(一)历史渊源	(38)
(二)逸闻趣事	(39)
(三)形状特征	(39)
(四)种植与加工	(39)
(五)药理与性能	(43)
第二章 怀山药配方	(47)
第一节 汤类	(47)
怀山药锁阳鸡汤	(47)
怀山药莲芡鸡肉汤	(47)
怀山药杜仲猪肚汤	(48)
怀山药核桃仁鸡蛋汤	(48)
黄芪泥鳅鱼汤	(48)
枸杞巴戟乳鸽汤	(49)
杜仲炖羊腰汤	(49)
核桃猪肚汤	(49)
炖牛尾汤	(50)
山药鱼片汤	(50)
人参芡实羊肉汤	(51)
黄精党参鸡汤	(51)
怀山药母鸡响螺汤	(51)
怀山药驴肉汤	(52)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 燕窝椰子母鸡汤 (52) | 怀杞炖狗肉汤 (63) |
| 山药炖猪胰汤 (52) | 山药枸杞炖羊肉汤 (63) |
| 怀杞鸡脚水鱼汤 (53) | 山药豆腐汤 (64) |
| 怀山药银耳煲鸡汤 (53) | 怀山芡实扁豆汤 (64) |
| 椰子煲白鸽汤 (54) | 枸杞炖牛肉汤 (64) |
| 天麻山药猪肉汤 (54) | 牛肉北芪浮小麦汤 (65) |
| 薏苡仁黄精猪胰汤 (54) | 清补凉汤 (65) |
| 归参山药猪腰子汤 (55) | 西洋参乳鸽汤 (65) |
| 怀山药扁豆煎汤 (55) | 怀山药黄精猪胰汤 (66) |
| 怀参黄芪猪肾汤 (55) | 怀山药花螺乌鸡汤 (66) |
| 山药莲子汤 (56) | 核桃鹿肉汤 (66) |
| 养元鸡蛋汤 (56) | 健脾栗子汤 (67) |
| 白鸽益脾汤 (56) | 巴戟苁蓉鲤鱼卵汤 (67) |
| 参药兔肉汤 (57) | 怀杞鹿筋双蹄汤 (67) |
| 山药肉蔻羊肉汤 (57) | 鹅肉补益汤 (68) |
| 核桃怀山炖鸡汤 (58) | 怀山药羊肉鲜奶汤 (68) |
| 怀杞圆肉炖鹌鹑汤 (58) | 怀杞鹿茸牛鞭汤 (69) |
| 鹌鹑党参怀山汤 (59) | 怀山芡实老鸽汤 (69) |
| 驴肉健脾汤 (59) | 栗子怀杞羊肉汤 (69) |
| 黄鳝温脾汤 (59) | 杜仲鹌鹑汤 (70) |
| 怀山牛百叶汤 (60) | 莲参圆肉羊心汤 (70) |
| 木瓜瘦肉汤 (60) | 怀山鲤鱼卵汤 (71) |
| 老鸭怀山药汤 (60) | 山药百合白鳝汤 (71) |
| 山药羊肉汤 (61) | 洋参怀山乳鸽汤 (71) |
| 枣肚兔肉汤 (61) | 红杞怀山水鱼汤 (72) |
| 怀山龙眼燕窝汤 (61) | 怀山药太子鸡汤 (72) |
| 山地二子甲鱼汤 (62) | 荔枝参杞猪肚汤 (72) |
| 马蹄羊蹄汤 (62) | 冬虫怀山乌鸡汤 (73) |

怀山药牛杞狗肉汤	(73)	山药玉竹煲兔肉汤	(77)
怀山芡实鱼肚汤	(74)	山药羊蹄筋汤	(77)
黄精山参鸡肉汤	(74)	山药玉竹鸽肉汤	(77)
灵芝怀杞圆肉白鸽汤 ...	(74)	山药苡仁猪胰汤	(78)
杜仲续断固胎汤	(75)	黄精茭白山药乌鸡汤 ...	(78)
怀山熟地瘦肉汤	(75)	二参山药生鱼汤	(78)
怀山灵芝生鱼汤	(75)	怀药莲子鲢鱼汤	(79)
怀山药黄精鲫鱼汤	(76)	水鸭鹿筋汤	(79)
楂杞怀山兔肉汤	(76)	五香山药鸡汤	(79)
沙参石斛山药猪肺汤 ...	(76)		
第二节 菜类	(80)		
山药干贝烧竹笋	(80)	红参当归山药拌猪腰片	
苦瓜山药烧豆腐	(80)		(87)
山药蜜藕	(81)	乌贼包莲肉	(88)
山药花生烧兔肝	(81)	药蒸肚片	(88)
山药苹果	(81)	山药黄芪蒸鸡	(88)
山药参芪烧驴肉	(82)	山药冬笋炒鹌鹑片	(89)
核桃枸杞山药炒鸡丁 ...	(82)	软炸白花鸽	(89)
参麦水鱼	(83)	怀山药参杞羊头	(90)
熟附山药焖狗肉	(83)	怀山蒸白鳝	(90)
一品山药	(83)	蜜枣扒山药	(91)
三色甜会	(84)	山药枸杞蒸鸡	(91)
香酥山药	(84)	软炸鸡肝	(92)
山药羊肉羹	(85)	怀药黄精党参蒸鸡	(92)
什锦山药	(85)	山药参杞蒸肚片	(93)
健脾营养抄手	(86)	拔丝山药	(93)
参药猪腰	(86)	山药参芪烧牛肉	(94)
软炸怀药兔	(87)	山药鸡泥烧鹿筋	(94)

◇ 四大怀药养生与临证妙用

软炸怀药乌鸡肉	(95)	糖拌山药	(98)
九仙薯蓣煎	(96)	蜜汁三泥	(98)
怀药黄精煨肘	(96)	拔丝山药	(99)
怀山药附片蒸牛鞭	(97)	清蒸山药段	(99)
怀山杞子焖猪脑	(97)	蜜枣扒山药	(99)
山药枸杞麦冬蛋丁	(97)		
第三节 酒类	(100)		
怀山药绿豆酒	(100)	人参海马酒	(103)
莲子山药酒	(100)	鹿茸酒	(103)
怀山药益智酒	(101)	松鹤补酒	(104)
海狗肾酒	(101)	长生固本酒	(104)
春寿酒	(101)	薯蓣酒	(104)
巨胜酒	(101)	参薯七味酒	(105)
驻颜酒	(102)	杜仲苁蓉山药酒	(105)
山药酒	(102)	三圣酒	(106)
白术山药酒	(102)	怀山药地黄年青酒	(106)
白药酒	(103)		
第四节 茶类	(107)		
补中气茶	(107)	三怀二子茶	(109)
黄精参芪茶	(107)	六味地黄茶	(110)
珠玉二宝茶	(107)	山药苁肉茶	(110)
冬藕百合茶	(108)	黄精山药茶	(110)
薯蓣茶	(108)	山药黄连茶	(111)
沃雪茶	(108)	苕麻根止血茶	(111)
扶中茶	(108)	怀山药苕麻莲子茶	(111)
茜草茵陈茶	(109)	养精种玉茶	(111)
怀山药芡实茶	(109)		
第五节 粥类	(112)		

山药雪梨粥	(112)	山药豆二米粥	(121)
怀山药内金粥	(112)	山药红薯粥	(121)
鲜山药羊肝粥	(112)	怀山药菱肉粥	(121)
鱼肚山药粥	(113)	小米怀山粥	(122)
牛肉山药粥	(113)	怀药参苓粥	(122)
怀芡韭菜粥	(113)	茯苓山药粥	(122)
雄鸡粥	(114)	山药桂圆粥	(123)
强身粥	(114)	薏苡仁怀山药粥	(123)
萝卜二宝粥	(115)	山药莲子葡萄粥	(123)
怀药大麦仁粥	(115)	怀山猪胰乌鸡膏粥	(124)
黄药粥	(115)	黄精山药煲肉粥	(124)
山药粟米粥	(116)	三宝粥	(124)
山药山萸粥	(116)	山药莲菜粥	(125)
荔枝山药粥	(116)	怀山药酥蜜粥	(125)
川断杜仲怀山粥	(116)	怀山药芋头粥	(125)
山药蛋黄粥	(117)	三米桂圆粥	(126)
芡实山药粥	(117)	砂仁扁豆山药粥	(126)
山药花生粥	(117)	薯蓣拔粥	(126)
山药鸡子黄粥	(117)	荔枝粥	(127)
山药羊肉粥	(118)	怀山药益智仁粥	(127)
扁豆山药粥	(118)	黄芪牛肉粥	(127)
山药荸荠糯米粥	(118)	羊肾粥	(128)
薏米扁豆山药粥	(119)	莲肉山药粥	(128)
山药芡实瘦肉粥	(119)	人参山药粥	(128)
山药狗肉粥	(119)	山药南瓜粥	(129)
莲肉山药薏米粥	(120)	人参鸡粥	(129)
鸭羹粥	(120)	山药鹌鹑蛋粥	(130)
山药固肠粥	(120)	鹿尾怀山药粥	(130)

- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 党参山药大枣粥 | (130) | 八宝粥 | (134) |
| 芋头山药粥 | (131) | 鹿角胶山药粥 | (135) |
| 二子薯蓣粥 | (131) | 新加珠玉二宝粥 | (135) |
| 猪脾粥 | (131) | 西洋参鸡粥 | (135) |
| 薯干怀药鸡子黄粥 | (131) | 珠玉二宝粥 | (136) |
| 干姜薯蓣粥 | (132) | 山药杏仁粥 | (136) |
| 二山乌鸡膏粥 | (132) | 加味补虚正气粥 | (136) |
| 三宝鸡子黄粥 | (132) | 莲实银耳粥 | (137) |
| 山莲葡萄粥 | (133) | 山药腐皮白果粥 | (137) |
| 山药绿豆粥 | (133) | 熟地山药粥 | (137) |
| 白术薯蓣二黄粥 | (133) | 鄂温肉粥 | (138) |
| 红薯山药蛋黄粥 | (134) | 赤小豆山药粥 | (138) |
| 山药车前子小米粥 | (134) | 山萸雌鸡粥 | (138) |
| 第六节 面点类 | (139) | | |
| 参苓造化糕 | (139) | 怀药肉麻元 | (145) |
| 桂圆怀药糕 | (139) | 怀药枣泥桃酥 | (145) |
| 怀山药糕 | (140) | 加味期颐饼 | (146) |
| 香菇山药包 | (140) | 黑白芝麻怀药酥 | (146) |
| 怀山药荸荠包子 | (141) | 粟米怀山糊 | (147) |
| 冬瓜素馅包 | (141) | 莲肉怀山梗米糊 | (147) |
| 山药茯苓包子 | (142) | 芡实山药糊 | (147) |
| 什锦素菜包 | (142) | 怀山药参枣米饭 | (148) |
| 怀山药芝麻酥 | (143) | 红枣鸽肉饭 | (148) |
| 人参怀山药糕 | (143) | 一品山药饼 | (148) |
| 莲子茯苓糕 | (143) | 荸荠山药茯苓包子 | (149) |
| 人参汤圆 | (144) | 山药汤圆 | (149) |
| 山药汤圆 | (144) | 山药面 | (150) |
| 温中健胃饼 | (145) | 固精汤圆 | (150) |

羊肉药膳烧饼	(150)	山药豆粉羊肉面	(155)
淫羊藿面条	(151)	山药扁豆糕	(156)
茴虾怀山药丸	(151)	山药烤馒头	(156)
山药鸡肠饼	(151)	两山砂仁锅巴粉	(156)
山药茯苓豆沙糕	(152)	山药胡椒糯米糕	(156)
山药海鲜炒面	(152)	山药大枣鸽肉饭	(157)
益肾壮阳饼	(153)	山药茯苓两米饼	(157)
芝麻山药虾仁糕	(153)	香炸山药丸子	(157)
怀参生地汤圆	(154)	山药山楂丸	(158)
山药糖卷果	(154)	山药蜜汁金枣	(158)
黑芝麻山药酥	(155)	山药蛤粉龟板饼	(159)
山药核桃饼	(155)		
第七节 膏羹类	(159)		
黄精百合牛骨膏	(159)	凤髓膏	(164)
运脾养胃膏	(159)	怀山药参术膏	(164)
冬令咳嗽膏	(160)	鲤鱼补血羹	(164)
辰砂膏	(161)	怀山归参鳝鱼羹	(165)
山药枸杞猪脑羹	(161)	怀山银耳鸽蛋糊	(165)
蔗汁怀山糊	(161)	山药茅根黄芪膏	(166)
五汁柿桃膏	(161)	山药甘蔗雪梨膏	(166)
山药牛髓膏	(162)	麦芽山药鸡蛋羹	(166)
羊乳山药羹	(162)	柿饼山药桂圆膏	(167)
炒莲泥	(162)	两山莲子鸡蛋羹	(167)
补精膏	(163)	山药红豆羹	(167)
山药羊肉羹	(163)	山药昆布消肥羹	(168)
山药杏仁糊	(163)		
第八节 药方类	(168)		
健脾固肾利水汤	(168)	枸杞益母汤	(168)

◇ 四大怀药养生与临证妙用

芪参术萸汤	(169)	降糖消渴汤	(171)
止遗汤	(169)	滋阴清热固摄汤	(171)
愈肾封髓汤	(169)	活血补肾汤	(171)
二胶化气汤	(169)	复方还少丹	(171)
附桂温肾汤	(170)	视网膜炎方	(172)
温肾化痰汤	(170)	滋水清肝饮	(172)
养阴活血汤	(170)	滋肾二仙汤	(172)

第三章 怀地黄配方..... (173)

第一节 汤类..... (173)

熟地鹿角仔鸡汤	(173)	生地参圆炖猫汤	(179)
双胶骨髓牛鞭汤	(173)	四物肝片汤	(179)
怀药杞子炖驴肉汤	(174)	胶艾四物汤	(180)
怀生地葛根炖猪尾汤	(174)	萸肉熟地猫肉汤	(180)
杏仁川贝生地老鸭汤	(175)	辛麻熟地鹿肉汤	(180)
济生肾气猪蹄汤	(175)	熟地肉桂猪腰汤	(181)
八珍母鸡瘦肉汤	(175)	熟地杞子水鱼汤	(181)
养血益气猪蹄汤	(176)	莲藕熟地猪骨汤	(182)
杞子生地兔肉汤	(176)	归芪熟地牛肉汤	(182)
熟地川贝母鸡汤	(177)	乌鸡补血汤	(182)
二冬参地骨髓汤	(177)	生地参芪当归鸡蛋汤	(183)
生地黄精脊骨汤	(177)	人参滋血汤	(183)
生地参冬瘦肉汤	(178)	补肾鸡肉汤	(183)
女贞子黄精生地瘦肉汤	(178)	生地田七洋参鸡肉汤	(184)
生地龙齿瘦肉汤	(178)	乌豆生地蛇肉汤	(184)
何首乌生地桑椹鲤鱼汤	(179)	百合生地鸡蛋汤	(184)
		鳖肉百部汤	(185)

滋肾肝膏汤	(185)	四物炖鸡汤	(188)
参地猪肝汤	(186)	乌发羊肉汤	(188)
兔肝杞贞生地汤	(186)	绿豆煲鸽汤	(189)
参地炖猪肝汤	(186)	芍归顺经汤	(189)
三才炖鸡汤	(187)	肉苁蓉当归羊肉汤	(189)
四物杞枣肝片汤	(187)		
第二节 菜类	(190)		
清蒸甲鱼	(190)	鲜生地胡萝卜炒猪肝	(198)
乾坤蒸狗	(191)	首乌肝片	(198)
天地杞子蒸驴肉	(191)	生地玄参蒸乌鸡	(199)
法制黑豆	(192)	枸杞熟地何首乌煮鸡蛋	(199)
生地枣圆蒸鸭	(193)	归地烧羊肉	(199)
饴糖鸡	(193)	熟地烧海参	(200)
地黄甜鸭	(194)	乾坤蒸鹿肉	(200)
生地玉竹卤羊心	(194)	熟地炖熊掌	(201)
生地枣圆蒸甲鱼	(195)	壮阳虾筋	(202)
生地红枣煨牛鞭	(195)	熟地淫羊藿猪肝火锅	(202)
生地红枣煨肘	(196)	熟地参芪蒸羊肉	(203)
首乌生地煨鸡	(196)	熟地枸杞油焖大虾	(203)
熟地黄精枣圆蒸鸭	(196)	熟地杜仲爆羊腰	(204)
生地枸杞肉丝	(197)		
菜心包地黄肉圆	(197)		
第三节 酒类	(204)		
熟地黄酒	(204)	枸杞药酒	(206)
长宁风湿酒	(204)	养神酒	(206)
益阴酒	(205)	补心酒	(206)
长生固本酒	(205)	百益长寿酒	(207)
枸杞地黄酒	(205)	枸杞麻仁酒	(207)