

姜丛 李永弟 主编

美食妙用 话人参

王云坤

欲試上黨人參者，
當使二人同走，一內
度走三五裏許，其不
含者氣息自如，其人
參乃真也。



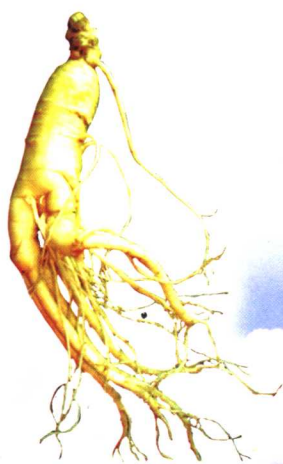
中国建材工业出版社

美食妙用

人参

王云坤

姜丛 李永弟 主编



中国建材工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美食妙用话人参 / 姜丛, 李永弟主编. —北京: 中国

建材工业出版社, 2005.1

ISBN 7-80159-833-4

I. 美… II. ①姜…②李… III. 人参—基本知识

IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 142308 号

美食妙用话人参

姜 丛 李永弟 主编

出版发行: 中国建材工业出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街 6 号

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京印刷集团有限责任公司印刷二厂

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 6.625

版 次: 2005 年 2 月第 1 版

印 次: 2005 年 2 月第 1 次

定 价: 32.00 元

网上书店: www.ecool100.com

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。联系电话: (010) 88386904



姜 丛（右）：高级农艺师

生于 1938 年 9 月

李永弟（左）：高级农艺师

生于 1935 年 6 月

1962年7月同时毕业于吉林农业大学
特产系。

从事人参生产、科研和管理四十多年，期间荣获以“7510（西洋参）的引种驯化”为代表的省、部级三等奖以上科研成果四项。曾任吉林省特产学会理事、吉林省白山市特产学会理事、吉林省人参技术开发专家组成员，合作撰写《人参栽培技术》、《人参研究论文集》两部著作，同时享受国务院特殊津贴。

姜丛同志于 1983 年任抚松县人民政府副县长，1985 年任吉林省白山市特产局副局长兼白山市政协副主席。现任吉林省白山市政协副主席。

序 一

关东三宝，人参为首。人参主要产于长白山区，长白山位于抚松县境内，中国的人参之乡就在抚松。

人参历来被誉为“百草之王”、“群药之首”、“中华瑰宝”、“华夏之珍”。是贵重的滋补药物，其药性四百味种，名冠榜首。“人参味甘、大补元气、止渴生津、调荣养卫。”

人参的主要成分是人参皂甙、人参多糖、人参挥发油，并含有17种以上的氨基酸。据中国药理学学会理事长张均团研究认为：人参的优点主要是“益智延年”，益智的主要成分是人参皂甙中的Rg1和Rb1两种成分，这两种成分不仅可以改变记忆的全过程，而且Rb1还有抗氧化清除自由基和诱导抗氧化酶活性的作用。总之，人参具有保肝解毒、提高免疫力、镇静安神和抗癌的作用。

过去，人参是贡品，为少数人享用，清高宗乾隆有《咏人参》，诗曰：“性情适处生偏寒，一穗垂如天竺丹。五叶三桠云吉拥，玉茎朱实露甘溥。地灵物产资阴鹭，功著医经注大端。善补补人常受误，名言子产悟宽难。”特提醒人们，不要盲目地补，不要“因补失误”。

为了解决“因误多补”的问题，吉林省白山市人参专家、高级农艺师、享受国务院特殊津贴的姜丛、李永弟老先生在垂暮之年，厚积薄发，积毕生之经验为一举，特写《美食妙用话人参》一书，以飨读者。

希望大家通过此书能比较全面地了解人参的基本知识，掌握人参服用的基本方法，实现正确的自我保健，达到强身健体、延年益寿之目的。

于茗木

2004.11.20

本书编委会

总顾问：闫宝泰 周化辰

顾问：刘洪发 刘景斌

主任：林 君

副主任：李德馨 范传明 郑光浩

(以下按姓氏笔画为序)

王同亮 王 刚 陈绍义 褚来福

委员：(按姓氏笔画为序)

于天江 于德水 于建堂 王德富

王福军 王俊敏 王本有 王有臣

李永弟 李宏志 刘英利 刘德顺

刘廷刚 曲文晶 初 鹏 胡幼萍

胡长军 陈国林 杨金江 张广学

闫德有 钟均超 姜 丛 梁宝军

侯玉兵 黄泽成 翁文东

主 编：姜 丛 李永弟

副主编：胡幼萍 李宏志

摄影：赵启明 李险峰 崔立军

设计：李凌云





白山市市委书记 闫宝泰



白山市市长 周化辰

挟长白山之博大魂魄，抒鸭绿江之悠长情思。走进白山市，便走进了长白山。白山市位于吉林省东南部、长白山西南麓、鸭绿江北岸，是一个赋予您想象力的地方。大自然的神奇造化，使白山市一直被誉为“立体资源宝库”。清纯浩瀚的森林，富饶的黑土地，甘甜的矿泉，孕育出了百草之王——人参。白山市政府立足于长白山区人参资源优势，构建吉林长白山人参产业带，形成抚松县、靖宇县、长白县三大产区，以县为单位构建产业化体系，抓好以人参产品综合开发和利用为重点的产业化项目建设。建设标准的人参GAP无公害规范化生产示范基地，提高人参的质量和产量，增强深度开发能力；建设和培育龙头加工企业，扶持民营和合资企业，协力打造“吉林长白山人参”品牌。

中国是应用人参最早的国家。传说黄帝时期的文化发达地域，人参的神奇功效就已为人所知，至今已有4000多年的历史。早在黄帝时代之前，上古人类就对我们日常饮食对身体的养宜功能及诸多禁忌有了较全面的认识。他们不仅理解到饮食是维持人体生命活动的根本条件，人的身体中阴阳得以运行，五行得以相生，人体的各个系统、器官得以正常发



长白山立体资源宝库

挥功能，无不由于摄入饮食而获得动力，而且还深刻地认识到：如果饮食失常，饥渴内攻，就会导致寒热之邪

外袭，人也就很容易感染疾病。因此，古代医学家和美食家对食物的研究颇为深入、系统。炎帝、黄帝、岐伯时代，便创有《本草医经》，嗣后，周公又确定了食物养疗的方法。后世更有诸多名家撰写食疗著述，如：淮南王著《食经》一百二十卷，崔浩著《食经》九卷，竺暄著《食经》十卷、《膳馐养疗》三卷，陈士良著《食性本草》十卷，咎殷启著《食医心鉴》三卷，吴瑞著《日用本草》八卷，汪颖著《食物》八卷，都相继阐明了本草的奥妙。我们只有在详细考察物类的本末、出产的基础上，阐明物类的性味以及收采和烹调的方法，让人们明白：什么东西可以养生，而由于收采和烹调的方法不当反会伤害身体；什么东西原本伤身，而采用适当的方法又可以养生。也就是说，同一种食物，只有明其性味和功用，收采、储藏和烹调方法得当，方可达到使人身谷气充盈的目的。谷气充盈，气血才会充盛；气血充盛，人的筋力才会强健，脏腑自然也得到了荣养，身体也就健康少疾了。

本书的问世，是应时而出，使人们对人参的性味有了系统的了解，同时使人们对人参营养理念有了更深刻的认识，普及了人参食疗文化，把白山市的人参品牌推向国内、国际市场，贡献不小。

序 三

人参是五加科被子植物，属多年生草本，素有“东北三宝”的美誉，是驰名中外的名贵中药材和保健品。人参在我国的许多古代典籍中均有记载，并成为苏轼等文人骚客的吟咏主题、美好民间传说的讴歌对象。清朝，人参被列为贡品。现代医学研究证明，人参皂甙丰富，含有多种氨基酸和维生素，药用、食用价值极高，具有美容、抗衰老、抗癌、健身、益智、安神、延寿的显著功效。人参既可以药用，又可以制成多种保健食品、保健饮料，如人参菜肴、人参酒、人参可乐等，人参除与中药配伍外，还可以炖服、嚼食、冲茶、泡酒、炖煮食品和其他菜肴，是人类的天然保健绿色食品。

白山是人参富集地区，国内外知名度很高。如何开发利用好人参资源，把资源优势变成产品优势、产业优势和经济优势，是白山市乃至吉林省发展区域经济的一项重要课题。多年来，白山人参产业有了较好的发展基础，但由于精深加工能力不强，其巨大的潜在效益尚未凸显，如保健、食用价值尚未广为人知。由白山市政协副主席姜丛组织编写的《美食妙用话人参》一书出版，无疑是雪中送炭。

姜丛副主席是资深的人参研究专家，多年来在尽职尽责做好行政工作之余，笔耕不辍，继《人参研究论文集》、《人参栽培新技术》等付梓后，又牵头撰写了《美食妙用话人参》一书，该书既凝聚了作者多年来的研究结晶，又饱含着对长白山人参产业发展的殷切情怀。该书从人参发展的历史脉络、生长特性、人参文化及科研开发等多方面进

行了探求，相信必有益于白山人参产业的发展。

有幸先睹为快，获益匪浅，并遵嘱为之序。

林 君

2004年10月于白山

前 言

人参是古老而神奇的植物。古老，因为它是三百万年前冰川过后所遗留下来的古生物活化石。神奇，是因为它的功效。在两千多年前，中国医圣张仲景就发现了人参可以治病。近代医学研究也发现，人参有防癌、治癌的神奇功效。如果科学而合理地服用，可以有病治病，无病健身，长期服用可延年益寿。

在过去的一些关于人参的著作中，多是介绍人参栽培、加工、综合利用、化学成分、药理、药化等方面的内容，对如何服用人参，如何把人参制成美味佳肴等方面的内容则介绍得较少。

我们经过民间采访，收集了大量资料，并结合多年的生活和科研实践体会，写成了这本《美食妙用话人参》，主要是介绍人参的神奇功效和各种食用方法，为人们选择健康、享受健康提供一些方便。

本书除以图文并茂的方式向您介绍人参的各种食用方法和美食佳肴以外，还介绍了中国人参的历史、野山参的生长环境、野山参的采摘、山参的形态特征等，也介绍了人参栽培、加工和综合利用的知识。它是一本家庭必备的保健美食藏书，也是一本集知识性、趣味性和实用性于一身的科普读物。

这本书涉及的内容比较广，而由于作者仅是人参栽培方面的科技工作者，专业面比较窄，要完成这样一本多个专业、涉及面广的书，难度是很大的，错误在所难免，欢迎同行及广大读者批评指正。

编者

2004年10月

目录

CONTENTS



1 第一篇 认识人参

1 追溯人参的应用史

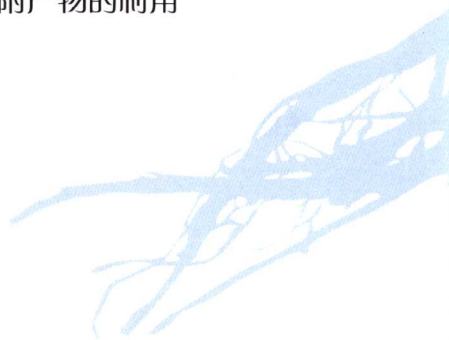
8 人参的地理分布与生长环境

9 人参的植物学形态和生长特性

13 现代人参栽培、收获

16 人参的加工过程和附产物的利用

21 第二篇 人参的神奇疗效





39 第三篇 人参的食用

39 单食人参的方法

44 人参菜肴

123 人参粥

131 人参食品

134 人参茶

140 人参酒

145 人参膏(糕)



155 第四篇 商品人参的种类

173 第五篇 人参的发展

198 参考文献

199 后记



第一篇 认识人参



追溯人参的应用史

人参属五加科 (Araliaceae) 人参属 (Panax), 为多年生草本植物。我国历代医书载其别名为“人衔”、“鬼盖”、“地精”、“神草”、“血参”、“玉精”、“孩儿参”等等, 因其具有显著的治病效果和滋补作用, 久得国人青睐, 被誉为“百草之王”。

中国是应用人参最早的国家。传说早在远古黄帝时期, 有关人参的神奇功效就已为人所知, 以此算来, 人参的应用至少有 4000 多年的历史。关于人参的文字记载, 最早见于春秋时期越国宰相范蠡所著的《范子计然》一书, 书中有“人参出上党, 状类人形者善”的描述。

中国最早的药学典籍《神农本草经》(约成书于公元前 1 世纪的西汉时期) 中详细记载了: “人参味甘, 主补五脏、安精神、定魂魄、止惊悸、除邪气、明目、开心、益智, 久服轻身延年”的药用功能。

东汉时期, 名医张仲景所著的《伤寒论》一书中共有 113 个方, 其中含有人参的配方达 21 个, 占总方的 18.6%。并论述人参具有“温补、滋润、强壮、强精、保温、增强视力、安定精神”等作用。

《晋书·石勒传》载曰: “初勒家园中生人参, 葩茂甚”。石勒



乃西晋时后赵国主，羯族（匈奴之别族）人，少时家住上党武乡（今山西省榆社县北），以行贩为生。上党是古时人参产地，石勒为行贩人参而将野生人参移植至家园进行人工栽培。据此可考，我国的人参栽培史可追溯至西晋末年，距今已有 1600 多年的历史。

南朝梁武帝时期（公元 492—500 年），著名的道士和医药学家陶弘景汇集当时流行的《名医别录》和《神农本草经》，编著了《本草经集注》，其中也阐述了人参的功效，谓人参可“调中、消渴、通血脉、破坚积，令人不忘”，指出：“人参出上党山谷及辽东”，并引高丽人（古高勾

丽人，属古代中国东北地区的部族，居于古高勾丽县，即今辽宁省桓仁一带，非公元 918 年才立国的王氏高丽）作的《人参赞》：“三桠五叶，背阳向阴，欲来求我，

椴树相寻。”一诗以描述人参的形态和生长环境。对人参的认识较前人又有了新的进展。

至唐代，人参和茶一样成了时尚的保健饮品。据《新唐书·地理志》记载，当时的太原府、辽州、潞州、泽州、幽州、平州、檀州、营州均将人参作为土特产进贡。士大夫和文人们亦将人参作为珍贵的礼品赠送亲友，并留下了美妙的诗篇。

北宋时期，苏颂在《本草图经》中不仅描述了人参各个生长时期的特点，还详细记载了人参的加工和鉴别方法，曰：“欲试上党人参者，当使二人同走，一与人参之，一不与，度走三五里许，其不含人参者必大喘；含者气息自如，其人参乃真也。”



《本草经集注》古医书图样





明代的名医李言闻（李时珍之父）曾著有《月池人参传》一书，从植物的形态特征、生态习性、产地、炮制加工方法、药性疗效等方面，系统地总结了前人对人参的论述，是中国历史上第一部关于人参问题的专著，可惜该书未能保存下来。后来李时珍所著《本草纲目》中，多处引用其父的论述，才使李言闻的历史功绩没有被埋没。李时珍在《本草纲目》中阐述了人参可“补心脏、安精神、定魂魄、止惊悸、除邪恶、开心益智、延年益寿”，称人参为“神草”，并记载了人参的栽培方法。

正是因其奇特的药用功能，人参在我国一直被视为名贵的传统中药，为国人所珍视和推崇。至明朝末年，随着对人参药用价值的认识逐步加深，国人对人参的需求量亦越来越大。然而，辽、金、元、明、清先后建都北京，所需建筑用材及燃料全部取自于相近的太行山脉和燕山山脉。特别是明朝永乐年间的迁都，每年贩运到北京的木材不下一百万株，使得原产于我国太行山脉的“上党人参”、“紫团参”失去了赖以生存的森林环境，终于灭绝。参商便把采购人参的目标转向了山海关以外的辽东地区，发现辽东的人参资源远比不上党丰厚，仅1609年便寻挖到野山参十多万株。随着辽东地区的经济发展和人口增多，森林逐渐变为农田，人参产区亦逐渐萎缩至东北长白山山脉及乌苏里江流域一带。

长白山山脉和乌苏里江流域一带森林茂密，物产富饶，盛产人参。明朝末年，中原地区汉人对人参的巨大需求诱发了东北女真人人参采集业的产生。女真人采集人参并不为自己消费，而是作为商品通过马市、互市出售，或作为方物向明朝进贡。

清入关前采参业的特权主要掌握在八旗贵族手中，只有个别情况例外，即对功勋卓著的重臣名将，作为奖赏准予采参。清统一全国之初仍沿袭八旗分山采参制，但不久采参的特权即由清皇室独享。乌苏里大参场的发现为人参采集业的发展提供了广阔的基地。为了控制采参的混乱局面，康熙三十八年下令“一律停采”，实行

放票采参,《大清会典·工部》制定了许多惩罚私自采参的细则,但狂采滥刨之风并没有被有效遏制。至清朝末年,野参采集业已接近尾声。

为了弥补自然资源的不足,民间逐渐兴起了家植、家养人参的栽培活动。但当时的清朝政府视园参为“充货”、伪品,对人参栽培业加以查禁和打击,使之处于被“剿灭”的地位。由于人参的市场需求巨大,民间的人参栽培业并未因清政府的查禁和打击而夭折,反而以星火燎原之势在东北的深山僻壤之处迅速地发展扩大起来,并逐渐形成了规模经营,出现了大面积栽培人参的“人参营”。至清代后期,秧参(即园参)的产量日渐超出野生人参,吴其浚(1789—1847年)在《植物名实图考》中记载,秧参不仅供国内需要,而且部分销往国外。光绪七年(1881年),清政府财政十分困难,已无力官办参业,在野生人参资源远远不能满足需要的情况下,吉林长白山地区的人参栽培业得以“开禁”。

民国时期,中国的人参栽培业在吉林省通化地区甚为兴盛,据陈福增等编著的《抚松县人参志》可知:民国初年,吉林抚松县已有人参栽培专业户 470 余家,年产人参 35 吨,占全国人参产量的 70%。抚松县已名副其实地成为中国的“人参之乡”。

1931 年,日本侵占我国东北后,在山区强制推行“集团部落”,合并村屯,实行“杀光、抢光、烧光”的三光政策,使长白山地区的人参栽培业大受摧残,急剧衰落。

1932 年我国著名生药学家、本草学家赵橘黄教授编著出版的《中国新本草图志》第二册全面系统地记载了人参(包括朝鲜人参、东洋人参和西洋人参)的植物形态、栽培方法、生药性状及内部构造等内容,并结合历代本草文献进行了详细的论述。其中附图 141 幅,并有人参原植物彩色图。赵氏以本草学为基础,以当时的生药研究成果为主,对 20 世纪 30 年代初期以前的人参科研成果作了一次全面的总结。

