

百合党参汤

◎功效：补气养血，滋阴解毒。

◎适应证：用于肺癌或其他癌症放疗期间和放疗后气血不足、体虚等症。



山楂乌梅饮

◎功效：降血脂，抗病毒，抗过敏，止泻。

◎适应证：用于动脉粥样硬化、高血脂血症等。

药食同源

日常应用3000例

酸枣仁远志粥

◎功效：宁心安神，健脑益智。

◎适应证：用于神经衰弱、失眠多梦等症。



菊花酒

◎功效：清利头目，温通血脉。

◎适应证：用于阴血亏虚所致的头晕目眩、目赤红肿、视物不清、口燥咽干、夜间多梦等症。



肉桂山楂粥

◎功效：补火助阳，益阳消阴。

◎适应证：用于老年人肾阳虚弱所致的手足冰凉、怕冷，及易患风寒感冒等。

日常应用3000例

药食同源

● 周文东 编著 ●

重庆出版集团 重庆出版社



图书在版编目(CIP)数据

药食同源日常应用3000例 / 周文东编著. — 重庆: 重庆出版社, 2015.1

ISBN 978-7-229-09192-7

I. ①药… II. ①周… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第307414号

药食同源日常应用3000例

YAOSHITONGYUAN RICHANG YINGYONG 3000 LI

周文东 编著

出版人: 罗小卫

责任编辑: 王梅 陈冲

责任校对: 何建云

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·黄杨 陈永



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆瑞琪印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 23.5 字数: 450千

2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

ISBN 978-7-229-09192-7

定价: 58.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

前言

唐朝时期的《黄帝内经太素》一书中写道：“空腹食之为食物，患者食之为药物”，反映出古代的“药食同源”思想。

中药和食物的来源是相同的。其中的大部分东西，既有治病的作用，同样也能当作饮食之用，即为药食两用。比如龙眼肉、山楂、乌梅、核桃、杏仁、花椒、小茴香、砂仁、蜂蜜等，它们既属于中药，有良好的治病疗效，又是日常生活中，经常被大众用作烹调食材的具有食疗功效的营养之品。

人们在遵循中医学理论及“辨证施食”法则的基础上，将这些药食同源中药材与日常食材相结合，采用不同的烹调方式，加以制作，便成为了民间防病治病的食疗药膳。药膳取药物之性，用食物之味，药助食威，食借药力，二者相辅相成，从而达到“药食同疗”的目的。药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食。它“寓医于食”，

既将药物作为食物，又将食物赋以药用；既具有营养价值，又可防病治病、强身健体、延年益寿。因此，药膳是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。它可以使食用者得到美食享受，又在享受中，使其身体得到滋补，疾病得到治疗。

本书是在中医基础理论的指导下，结合现代药理研究，选取了日常生活中最常用的 50 味药食同源中药，系统阐述了这些中药的性味归经、正伪品鉴别、药理作用，介绍了近 1000 个中医临床经典方剂和近 1000 个民间药膳食疗方。书中还附有 100 多幅精美中药原植物及饮片彩图，图文并茂，有助于读者更好地认识、辨别这些日常应用最广泛的药食同源中药材。

本书可作为普通大众日常防病治病的专业指导，也可作为中医药院校学生学习、餐饮业厨师烹调的用书，还可供执业医师临床诊疗用药参考。

本书在编写过程中，得到了全国第四批老中医药专家学术经验继承指导老师曾宪策主任中药师的帮助，并特邀曾老师作为本书的主审，在此表示真诚的谢意。在获取书中的部分照片时，得到了重庆桐君阁大药房永川保康堂药师们的大力支持和协助，也得到了重庆药物种植研究所的支持，在此一并表示感谢。

由于时间仓促，鉴于自己的学识有限，错误、疏漏在所难免。敬请读者明示指正。



编者

2014 年 7 月



目 录

第一章 温里药

- | | |
|--------------------|----|
| 1 丁香 · 温肾助阳····· | 2 |
| 2 八角茴香 · 祛寒止痛····· | 8 |
| 3 小茴香 · 祛寒止痛····· | 13 |
| 4 肉桂 · 补火助阳····· | 21 |
| 5 花椒 · 温中止痛····· | 30 |

第二章 补益药

- | | |
|------------------|----|
| 6 大枣 · 补气····· | 38 |
| 7 山药 · 补气····· | 45 |
| 8 白扁豆 · 补气····· | 53 |
| 9 甘草 · 补气····· | 59 |
| 10 龙眼肉 · 补血····· | 68 |
| 11 百合 · 补阴····· | 75 |
| 12 玉竹 · 补阴····· | 81 |
| 13 阿胶 · 补血····· | 88 |

14	枸杞子 · 补阴	95
15	黄精 · 补阴	102
16	黑芝麻 · 补阴	109
17	蜂蜜 · 补气	116

第三章 消食药

18	山楂 · 消食化积	124
19	鸡内金 · 消食健胃	132
20	莱菔子 · 消食除胀	138

第四章 化痰止咳平喘药

21	白果 · 止咳平喘	144
22	苦杏仁 · 止咳平喘	151
23	胖大海 · 润肺利咽	158
24	桔梗 · 开宣肺气	163

第五章 收涩药

25	乌梅 · 敛肺生津	170
26	芡实 · 补脾祛湿	178
27	莲子 · 补脾止泻	184
28	荷叶 · 清暑利湿	191

第六章 平肝息风药

29	决明子 · 清肝明目	196
----	------------	-----

第七章 祛风湿药

- 30 木瓜 · 舒筋活络·····204

第八章 清热药

- 31 罗汉果 · 清热解毒·····212
32 鱼腥草 · 清热解毒·····217
33 金银花 · 清热解毒·····223
34 栀子 · 清热泻火·····230
35 淡竹叶 · 清热泻火·····236
36 蒲公英 · 清热解毒·····242

第九章 泻下药

- 37 火麻仁 · 润肠通便·····252

第十章 解表药

- 38 白芷 · 发散风寒·····258
39 粉葛 · 发散风热·····265
40 紫苏叶 · 发散风寒·····273
41 菊花 · 发散风热·····280
42 薄荷 · 发散风热·····287

第十一章 芳香化湿药

- 43 砂仁 · 化湿行气·····296

第十二章 利水渗湿药

- 44 赤小豆 · 解毒排脓·····306
45 茯苓 · 利水健脾·····313
46 薏苡仁 · 清热排脓·····320

第十三章 止血药

- 47 白茅根 · 清热利尿·····330
48 槐花 · 凉血止血·····337

第十四章 活血祛瘀药

- 49 桃仁 · 活血祛瘀·····344

第十五章 安神药

- 50 酸枣仁 · 养心安神·····352

附录:

- 50 味中药常见别名查询·····359
参考文献·····366



第一章 温里药

凡能温里祛寒，治疗里寒证为主要作用的药物，称为温里药，又称祛寒药。本类药物性多辛热燥烈，易耗阴助火，凡属实热证、阴虚火旺、津血亏型者忌用；孕妇及气候炎热时慎用。

1

丁香

Flos Caryophylli (拉丁文名)
Eugenia Caryophyllata (英文名)



【来源】桃金娘科植物丁香 *Eugenia caryophyllata* Thunb. 的干燥花蕾。通常当花蕾由绿转红时采摘，晒干。产于马来西亚、印度尼西亚及东非沿岸国家。以坦桑尼亚的桑给巴尔产量最大，质量佳，我国海南也有栽培。

【别名】丁子香、支解香、雄丁香、百结、丁子。

【性味归经】辛，温。归脾、胃、肺、肾经。

【功能主治】温中降逆，补肾助阳。用于脾胃虚寒，呃逆呕吐，食少泄泻，心腹冷痛，肾虚阳痿。

【用法用量】煎服，1~3g。外用适量。

【注意事项】热证及阴虚内热者忌用。畏郁金。

【正伪品鉴别】

正品丁香

性状鉴定 本品略呈研棒状，长1~2cm。花冠呈圆球形，直径0.3~0.5cm，花瓣4，复瓦状抱合，棕褐色至褐黄色，花瓣内为雄蕊和花柱，搓碎后可见众多黄色细粒状的花药。萼筒圆柱状，略扁，有的稍弯曲，长0.7~1.4cm，直径0.3~0.6cm，红棕色或棕褐色，上部有4枚三角状的萼片，十字状分开。质坚实，富油性。气芳香浓烈，味辛辣、有麻

舌感。

显微鉴定 萼筒中部横切面：表皮细胞1列，有较厚角质层。皮层外侧散有2~3列径向延长的椭圆形油室，长150~200 μm ，其下有20~50个小型双韧维管束，断续排列成环，维管束外围有少数中柱鞘纤维，壁厚，木化。内侧为数列薄壁细胞组成的通气组织，有大型腔隙。中心轴柱弯曲，薄壁组织间散有多数细小维管束，薄壁细胞含众多细小草酸钙簇晶。

粉末暗红棕色。纤维梭形，顶端钝圆，壁较厚。花粉粒众多，极面观三角形，赤道表面观双凸镜形，具3副合沟。草酸钙簇晶众多，直径4~26 μm ，存在于较小的薄壁细胞中。油室多破碎，分泌细胞界限不清，含黄色油状物。

常见伪品

1. **桂丁香** 樟科植物桂树 *Cinnamomum cassia* Presl 的干燥幼果及叶柄。本品呈倒卵形，长4~18mm，直径4~7mm，宿萼杯状，长5~11mm，边缘有不明显的6浅齿裂，表面暗棕色，有皱纹，下延长成萼筒，有的连有果柄；宿萼内未成熟果实椭圆形或类圆形，直径2~5mm，黄棕色至棕褐色，顶端稍平截，上部有一微凸起的花柱残基，下部圆钝，可见凸起的子房柄；质松软，易压碎；气香，味甜而辛辣。

2. **大叶丁香** 桃金娘科植物大叶丁香 *Eugenia coryphyllata* Thunb. 的干燥花蕾。本品略呈粗棒状，较丁香稍大，长18~23mm，直径约3.5mm；花瓣内为雄蕊和花柱；萼筒圆柱状，红棕色至暗棕色，上部有4枚三角形状的肥厚萼片，表面皱缩明显，有细密纵皱纹和颗粒状凸起，指甲刻画时无油渗出；质硬，易脆；香气淡薄，味略辣，后有微麻舌感，略苦。

【临床应用】

1. 胃寒呕吐、呃逆

本品辛温芳香，暖脾胃而行气滞，尤善降逆，故有温中散寒、降逆止呕、止呃之功，为治胃寒呕逆之要药。常与柿蒂、党参、生姜等同用，治虚寒呕逆，如丁香柿蒂汤（《症因脉治》）；与白术、砂仁等同用，治脾胃虚寒之吐泻、食少，如丁香散（《沈氏尊生书》）；治妊娠恶阻，可与人参、藿香同用（《证治准绳》）。

2. 脘腹冷痛

本品温中散寒止痛，可用治胃寒脘腹冷痛，常与延胡索、五灵脂、橘红等同用。

3. 阳痿、宫冷

本品性味辛温，入肾经，有温肾助阳，治疗阳痿之功，可与附子、肉桂、淫羊藿等同用。

【药理作用】

丁香的现代药理作用研究主要集中在对消化系统、血液系统、神经系统的作用，其主要成分丁香酚具有抑菌、麻醉、解热、抗氧化、抗肿瘤等多种药理活性。丁香酚特殊的小分子和渗透性以及一定的疏水性和芳香性，使其可以渗入到血管内壁参与药理作用，同时不会形成抗药性。

1. 清除自由基

丁香酚抑制羟自由基形成，保护细胞膜脂质免受氧化。

2. 解热镇痛、抗菌消炎

丁香酚可以退热，解热镇痛抗炎机理可能与抗氧化、清除自由基，抑制环氧化酶和脂氧化酶活性有关，也可通过抑制白细胞游走，与趋氧化性和超氧化物阴离子发生反应而发挥解热镇痛抗炎的作用。丁香挥发油在体内外对常见细菌具有显著的抗菌作用，故可清除牙菌斑，清洁口腔，预防龋齿的作用。此外丁香酚有较强的抗真菌作用。

3. 改善学习记忆功能

丁香酚可干预嗅觉系统的神经递质，影响嗅觉传导的信号改变，从而增强学习记忆功能。

4. 其他作用













丁香浸出液有刺激胃酸和胃蛋白酶分泌作用，故可促进消化功能；此外还有明显的抗血栓形成的作用。



丁香树

常用方剂推荐

- ❁ 呃逆 丁香 6g，郁金、旋覆花（包煎）各 12g，柿蒂 6 个，代赭石（包煎）15g。
- ❁ 小儿腹泻 丁香 1.5g，肉桂 3g，共研细末，用凉开水调成糊状，贴于脐上。
- ❁ 牙痛 丁香、厚朴各 6g，薄荷 3g，用不超过 60℃ 的温开水浸泡 20 分钟，滤去药渣后含漱。
- ❁ 腮腺炎 丁香油 4mL，调三七粉 2~3g，为糊，外敷。

-  胃癌 丁香 20 个，研末，用甘蔗汁、姜汁制作成 3g 丸剂，每次服 1 丸，温开水吞服。
-  食管癌 丁香、礞石各 10g，硃砂、硼砂各 6g，冰片 4g。共研细末，炒糖为片。每次 1g，每日数次，含化。
-  虚寒性胃痛 丁香、郁金各 10g。胃腑胀满者加枳壳、砂仁各 10g，气短乏力者加党参、黄芪各 12g；胃脘冷痛明显者加吴茱萸、高良姜各 6g；大便溏薄者加炒白术 12g、炒山药 15g。水煎服，每日 1 剂，分 3 次服，每次 80~100mL。
-  脾胃虚寒性滞颐证 丁香 1g，木香 1g，姜半夏 1g，白术 6g，益智仁 2g，干姜 1g，乌药 1g。上述诸药共为细末，每次 0.5~1g，每日 2 次冲服，连服 5~6 天。
-  小儿流涎 丁香 3g，肉桂 3g。共研细末，用适量米醋调为稀糊状，外敷于脐部，以敷料覆盖，胶布固定，每日换药 1 次。
-  小儿腹泻 ①丁香、吴茱萸各 3 份，木香、白术各 1 份，共研细末。用时取本品 5~10g，用适量黄酒调为糊状敷脐，外用胶布固定。每日 1 换，连续 3~5 日。②丁香、肉桂各等份，研为细末，取少许蜂蜜调匀敷神阙，3 日 1 换。
-  小儿遗尿 肉桂 30g，丁香 30g，山萸肉、覆盆子、金樱子、菟丝子、五味子、仙茅、补骨脂、桑螵蛸各 60g。上药共研细末，用时取药末 1g，填满神阙穴位，滴 1~2 滴酒精，胶布固定。3 日 1 换，注意脐部保暖。
-  小儿疝气 丁香 3g，白胡椒、吴茱萸、苍术各 12g。共研细末，每次取药末 3~4g，用香油调成糊状，外敷脐疝上，敷盖敷料，绷带固定。1~2 日换药 1 次。若局部过敏，间隔 1~2 日再用。
-  丁防散 丁香 100g，防风 400g，薄荷脑 2g，冰片 10g。配制方法：将丁香、防风共研极细粉末，再兑入冰片、薄荷脑，研均匀后，装入洗净的小瓶中贮藏，密闭备用。用法：用一干净手指蘸少许药粉，在鼻孔部按摩，作数次呼吸，每日 3~5 次。
-  六香和胃散 八角茴香、小茴香各 3g，木香、檀香（后下）各 2g，丁香 1.5g，沉香（后下）1g。每天 1 剂，水煎 2 次，分 2 次服。适应证：顽固性呃逆。
-  复方三香散 沉香 5g，丁香 5g，藁本 8g，升麻 8g，细辛 5g 水煎取汁，漱口，每日饭后漱口，连用 5~7 天。用于清除口臭。
-  止呃散 丁香 8g，制半夏 8g，地龙 8g，神曲 16g。研末成散，每次 6g，每 4 小时服 1 次，服时用生姜茶送服，呃止药停。一般用药不可超过 6 次。

在生活中的运用

丁香粥

材料：丁香 5g，粳米 50g，白糖适量。

做法：粳米加水熬煮成粥，粥将熟时加入丁香、白糖稍煮即可。

功效：具有健胃消食的功效。

适应证：适用于脾胃虚寒的吐泻、食少等症。

丁香紫菜汤

材料：丁香 6g，紫菜 50g，鸡蛋 1 个，调料适量。

功效：具有醒脑提神、温中止呕、清热利尿的功效。

适应证：适于精神不振、脾胃虚寒、呕吐、腹泻、冷痛、肾虚阳痿、遗精等症。

丁香陈皮饮

材料：丁香、陈皮各 5g，蜂蜜适量。

做法：将丁香、陈皮去杂质煎好后，去渣留汁，加入蜂蜜搅拌均匀，用米汤调服。

功效：具有温胃止吐的功效。

适应证：适用于胃寒呕吐等症。

丁香米粉蒸兔肉

材料：丁香 10g，米粉（炒香）150g，兔肉 300g，调料适量。

做法：所有材料拌匀，装入碗内。碗置蒸笼内，用大火蒸 30 分钟即成。

功效：具有温胃助阳、芳香提神的功效。

适应证：适用于湿寒呕逆、精神不佳等症。

丁香番茄牛肉汤

材料：丁香 5 粒，番茄 50g，洋葱 25g，牛肉汤 750mL，调料适量。

做法：将所有原料混合入锅内煮 20 分钟，至洋葱熟烂。

功效：具有开胸理气、温里补虚的功效。

适应证：适用于腹胀气滞、胃寒腹痛等症。

丁香酸梅汤

材料：丁香 10g，乌梅 1000g，山楂 40g，陈皮 20g，桂皮 2g，白糖 500g。

做法：诸药入纱布袋，加水煎煮，取汁加白糖拌匀即可。

功效：具有开胃止渴、清暑除烦的功效。

适应证：可用于肠炎、痢疾患者，尤其是呕吐不欲食等症。

丁香酒

材料：丁香 20g，白酒 300g，冰糖 15g。

做法：丁香洗净，冰糖打碎成屑。丁香放入酒瓶内，加入白酒、冰糖屑，盖上盖，浸泡 15 天即成。

功效：具有温胃止呕、芳香提神的功效。

适应证：可用于胃寒呕吐、精神不佳等症。

丁香豆腐

材料：豆腐 200g，绿豆芽 100g，植物油 150g，虾米、葱、姜、料酒各 10g，丁香粉 1g，精盐、花椒油各适量。

做法：豆腐入笼蒸 5 分钟后转炒锅炸至金黄色。另取锅，入葱、姜末、绿豆芽、丁香粉、精盐翻炒，烹入料酒，倒入豆腐、虾米末翻炒，淋上花椒油即成。

功效：具有软化血管、降脂减肥、美容祛斑的功效。

适应证：可用于高血脂、高血压和肥胖等患者。

丁香温胃茶

材料：白术 10g，丁香 2g，砂仁 5g。

做法：将上述药放入茶杯中，用沸水冲泡，取汁，代茶服用。

功效：具有健脾和胃、降逆止呕的功效。

适应证：可用于脾胃虚寒型溃疡、肠炎等病症。

丁香炒藕丝

材料：丁香 6g，鲜藕 350g，调料适量。

功效：具有提神醒脑、温中止呕、养血生肌的功效。

适应证：可用于精神不振、少言、呕吐、热病烦渴、吐血等症。

丁香炒芹菜

材料：丁香 3g，芹菜 300g，调料适量。

功效：具有提神、温胃、降压的功效。

适应证：可用于精神不振、少言、原发性高血压、眩晕、头痛、面红目赤、痈肿等症。

八角茴香

Anisi Stellati Fructus (拉丁文名)
Chinese Star Anise (英文名)



【来源】木兰科植物八角茴香 *Illicium verum* Hook. f. 的干燥成熟果实。秋、冬二季果实由绿变黄时采摘，置沸水中略烫后干燥或直接干燥。

【别名】八角、大茴香、八角香、大八角、五香八角。

【性味归经】辛，温。归肝、肾、脾、胃经。

【功能主治】温阳散寒，理气止痛。用于寒疝腹痛，肾虚腰痛，胃寒呕吐，脘腹冷痛。

【用法用量】煎服，3~6g。外用适量。

【注意事项】阴虚火旺者慎用。

【正伪品鉴别】

正品八角茴香

性状鉴定 本品为聚合果，多由8个蓇葖果组成，放射状排列于中轴上。蓇葖果长1~2cm，宽0.3~0.5cm，高0.6~1cm；外表面红棕色，有不规则皱纹，顶端呈鸟喙状，上侧多开裂，内表面淡棕色，平滑，有光泽；质硬而脆。果梗长3~4cm，连于果实基部中央，弯曲，常脱落。每个蓇葖果含种子1粒，扁卵圆形，长约6mm，红棕色或黄棕色，光亮，尖端有种脐，胚乳白色，富油性。气芳香，味辛、甜。