



余自强 著

小药材大

餐桌上的药材

药食相伍的古法今用
人体自健的一日三餐

 羊城晚报出版社

余自强 著

小药材大功效
餐桌上的药材



 羊城晚报出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

餐桌上的药材 / 余自强著. — 广州: 羊城晚报出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5543-0042-8

I . ①餐… II . ①余… III . ①中草药—食物养生
IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 162886 号

图片提供 刘枫 谭江 陈君喜 许新舟

广州依祺瓷酒店餐具厂 上海富昱特图像技术有限公司

餐桌上的药材

Canzhuo Shang de Yaocai

-
- 策划编辑** 高 玲
责任编辑 高 玲
装帧设计 谭 江
责任技编 张广生
责任校对 麦丽芬 刘小芬
出版发行 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)
网址: www.ycwb-press.com
发行部电话: (020) 87133824
- 出 版 人** 吴 江
经 销 广东新华发行集团股份有限公司
印 刷 广州市岭美彩印有限公司
规 格 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 9 字数 80 千
版 次 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5543-0042-8 / R · 215
定 价 29.80 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

序

||| 禩国维

● 广东省名中医 ● 广州中医药大学首席教授 ● 博士生导师

得知学生佘志强药师又出了《餐桌上的食材》、《餐桌上的药材》这两本新书的消息，我感到非常的开心。佘自强近年来著述颇丰，在饮食养生领域影响很大。作为他的老师，我知道佘自强是一位既认真又很懂得用心的人，如今能把自己多年的所学、工作经验以及临床实践，积累编写成册，让更多的人了解与受益中医养生保健知识，可谓功德无量。我作为他的老师，也倍感欣慰。尤其令人可喜的是，祖国古老的中医理论和方法至今也没有淡出现实生活的视野，随着人们对自然的崇尚和回归，传统的中医学，尤其是中医的饮食养生理论再一次焕发出它不可掩盖的光芒。

大家都知道神农尝百草的传说，《淮南子·修务训》上说神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒”。知避就，就是懂得百草的基本性能、有毒无毒，可见神农时代药与食是不分的，但有一个基本常识是：无毒者可就，就可以食用；有毒者当避之，就不去食用。

中医历来讲究“药食同源”。食物和中药均来源于植物、动物和部分矿物质，远古时期人们为了维持生命和防治疾病，只有从自然界获取食物和药物资源。因此，中药和食物的来源是相同的。有些东西，只能用来治病的，就称为药物；有些东西只能作饮食之用的，就称为饮食物。但其中的一些东西，既有治病的作用，同样也能当作饮食之用，叫做药食两用。中药与食物的共同点是都可以用来防治疾病。但需要注意的是，药物虽然作用强，但一般不能经常吃；食物虽然作用弱，却天天都离不开餐桌。

食补是历史悠久的养生观念，而且是很讲究的一门学问。但是不是吃昂贵的食物才具有养生保健的作用？其实这是个错误的观念。比如，鹿茸、人参、



燕窝虽然是很珍贵的养生之品，但若不了解自身的体质，一味服用，反而无法达到养生的效果。同样，许多看似平凡却有着不平凡功效的食材，就在家附近的菜市场里，许多蔬菜、水果和鱼贝、肉类都有着不为人知的养生疗效。

“是药三分毒”，“药补不如食补”。我个人认为，与其生病了就吃药，或者没病吃保健药，还不如吃好一日三餐。中华民族饮食文化源远流长，“吃”在中国具有博大精深的含义。吃，不仅是吃饱、吃好，更重要的是吃得营养，吃得健康。在我看来，合适的食物好过最好的医药。所谓药食同源，就是指针对自己的身体状况与体格特征去选对食材，不但可以汲取丰富的营养，更能防病抗病。选对食材，改变不良的饮食习惯，对不少慢性病患者也有裨益。从这个意义上讲，它们并不亚于中药的作用。因此正确合理地调配饮食，坚持下去，会起到药物所不能达到的效果。如果能从自然食材的配搭中找到保健的方法，岂不是平凡生活中的大乐事？

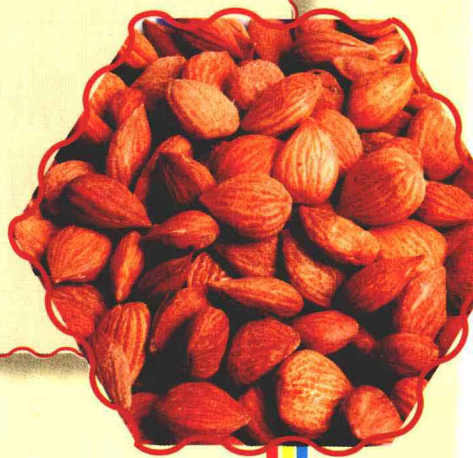
《黄帝内经》是现存最早的中医典籍，它创立了食物五味的概念、与五脏相关的理论、食物五类的划分原则以及药食配制的原则与禁忌。《黄帝内经·素问·六节脏象论》指出：“地食人以五味”，“五味入口，藏于肠胃。味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生”。五味，这里主要指食物。食物也和药物一样，具有辛、酸、甘、苦、咸五味，它们与五脏有着相应的关系。《本草纲目》不仅是一部医药学著作，更是一本健康饮食指南。在《本草纲目》中食物的“五色”“五性”“五味”均有详细的解说。

小小食材药材，大有智慧。余自强提取《本草纲目》中的精华，结合现代营养学知识，教你学会如何利用食物自身的特性搭配出科学合理的饮食，为你的餐桌增添更多营养健康的美味佳肴！相信在举家围坐餐桌、享受美食的过程中，您已不知不觉成为健康达人。

在这个过程中，余自强以自己的专业精神与赤诚之情，潜心挖掘，创新不断，笔耕不辍，默默地奉献出自己的知识能量。一书在手，百味滋补调治药膳尽在其中，全家健康从此尽在掌握中。

前言

余自强药师的《餐桌上的食材》、《餐桌上的药材》这两本书都是以《黄帝内经》中“天然食材最养生”的理论为出发点，精选了《本草纲目》中最推崇的100多种药食材，针对不同的保健目的，从日常调养、四季养生等方面入手，并详解100多种药食材的性味、适宜人群、营养成分等常识性知识，还重点为读者讲解了各种食材的食疗功效，食材如何搭配才营养，而不当的食材搭配会对身体造成怎样的伤害等等。每种药食材都对应为您推荐几款滋补药膳。特别值得一提的是，每一种食材都配有色彩鲜艳的漂亮图片进行解释说明，可读性极高，趣味性极强，阅读本书就像是在进行一次迷人的健康美食探求之旅。





平性
药食两用品
及制法

1



01 / 人参	2
02 / 灵芝	4
03 / 燕窝	6
04 / 山药	8
05 / 雪耳	10
06 / 蜂蜜	12

寒、凉性
药食两用品
及制法

39



01 / 罗汉果	40
02 / 百合	42
03 / 枇杷	44
04 / 桑葚	46
05 / 菊花	48
06 / 核桃	50
07 / 薄荷	52
08 / 海带	54

温、热性
药食两用品
及制法

89



01 / 桂圆	90
02 / 大枣	92
03 / 山楂	94
04 / 乌梅	96
05 / 木瓜	98
06 / 紫苏	100
07 / 肉豆蔻	102
08 / 冬虫夏草	104

餐

桌

的

药

材



07 / 白果	14	13 / 党参	26
08 / 莲子	16	14 / 茯苓	28
09 / 枸杞	18	15 / 甘草	30
10 / 柏子仁	20	16 / 葛根	32
11 / 赤小豆	22	17 / 蛤蚧	34
12 / 天麻	24	18 / 阿胶	36

09 / 五叶神	56	17 / 淡竹叶	72
10 / 马齿苋	58	18 / 番泻叶	74
11 / 决明子	60	19 / 槐花	76
12 / 芦根	62	20 / 麦冬	78
13 / 北沙参	64	21 / 牡蛎	80
14 / 薏苡仁	66	22 / 胖大海	82
15 / 川贝母	68	23 / 蒲公英	84
16 / 丹参	70	24 / 鱼腥草	86

09 / 黄芪	106	17 / 橘红	122
10 / 当归	108	18 / 益智仁	124
11 / 佛手	110	19 / 薤白	126
12 / 杏仁	112	20 / 藿香	128
13 / 陈皮	114	21 / 八角茴香	130
14 / 田七	116	22 / 小茴香	132
15 / 麦芽	118		
16 / 砂仁	120		

目录

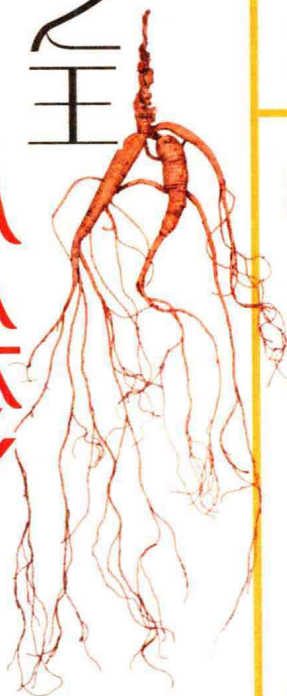


平性

药 食 两 用 品 及 制 法



百草之王
人参



自 不能食用过量。
秋冬季节凉爽，进食较好，夏季炎热，不宜食用。

忌 服人参后不能饮茶，以免影响人参药效；无论是煎服还是炖服，忌用五金炊具。

性平味甘、微苦微温
归脾、肺经、心经

人参别名山参、棒槌、神草、黄参等，由于根部肥大，形若纺锤，常有分叉，全貌颇似人的头、手、足和四肢，故而称为人参，被人们称为“百草之王”。

选购技巧

勿选抽沟严重、坚而不实、参根破肚开裂，参根形体碎小，无光泽的人参产品。在购买时一定要选择参根较大、参形完整、有光泽的产品。

用法指南

在医生的指导下服用人参，能起到理想的健康作用，不然会适得其反。

养生药膳



● 莲子

○ 白人参莲子炖冰糖



● 冰糖

材料

人参 15 克
去芯莲子肉 30 克
冰糖 适量

烹制 莲子肉洗净，与人参、冰糖一起放进炖盅，加入冷开水 250 毫升（1 碗水量），加盖隔水炖约 1 个半小时便可。为 1 人量。

营养功效

人参具有大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津止渴、安神益智的功效，主要用于治疗劳伤虚损、虚咳喘促、自汗暴脱、惊悸、眩晕头痛、阳痿、尿频、消渴、妇女崩漏、小儿慢惊及久虚不复，一切气血津液不足等症。

养生药膳



● 鸡



● 人參



● 紅棗



● 熟地黃

○ 人參天冬鮮雞湯

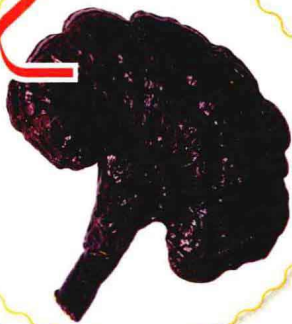
材料

人參	15 克
熟地黃	30 克
天冬	30 克
光雞	1 只 (約 500 克 ~ 600 克)
紅棗	8 個
生薑	3 片

烹制

人參切為薄片，洗淨；天冬、熟地黃洗淨；紅棗洗淨、去核，稍浸泡；光雞洗淨，去頭頸部、腳爪及尾部。把各藥材和姜、紅棗放進雞肚內，再放入炖盅，加入冷開水 1250 毫升（約 5 碗水量），隔水炖 3 個小時，調入適量食鹽和生油便可，此量可供 2~3 人用。

提高免疫力
三火廿之



目 适用于急性病毒性肝炎、慢性支气管炎、支气管哮喘、高血压、高血脂等患者食用。

忌 病人在做手术前后一周内，或正在大出血的病人，不宜食用。

味甘、性平
归心、肺、肝、肾经

灵芝又称灵芝草、神芝、芝草、仙草等，是菌科植物赤芝或紫芝的全株，以紫灵芝药效为最好。原产于亚洲东部，我国江西分布最广。灵芝作为拥有数千年药用历史的中国传统珍贵药材，具备很高的药用价值。

选购技巧

灵芝分野生灵芝和人工栽培灵芝两种：野生灵芝多为褐黑色，有光泽，在幼嫩时被虫蛀过，会使许多其他多孔菌混杂其中，应注意剔除。栽培灵芝为棕色实体。

好的灵芝子实体柄短、肉厚，菌盖的背部或底部用放大镜观察，能看到管孔部位，呈淡黄或金黄色为最佳，呈白色的次之，呈灰白色而且管孔较大的则最次。

用法指南

取灵芝（整芝）切片后加水，在文火中炖煮2小时，取其汁加入蜂蜜即可饮用。

将灵芝切片，放入罐内，加水煎煮，一般煎煮3~4次，把所有煎液合，分次口服。

营养功效

主要用于治疗虚劳、咳嗽、气喘、失眠、消化不良、恶性肿瘤等。动物药理实验表明：灵芝对神经系统有抑制作用，对循环系统有降压和加强心脏收缩力的作用，对呼吸系统有祛痰作用，此外，还有护肝、提高免疫功能，抗菌等作用。

养生药膳

○灵芝蜜枣瘦肉汤

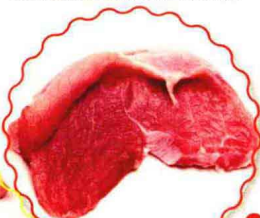
材料

灵芝	20 克
蜜枣	5 个
猪瘦肉	500 克
生姜	3 片

烹制 灵芝用清水浸泡 2 小时，切为条状；蜜枣洗净，浸泡并去核；猪瘦肉洗净，整块不用刀切。然后一起与生姜放进瓦煲内，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），先用武火煲沸后，改用文火约煲两个小时，调入适量食盐和生油便可。此量可供 3~4 人用，猪瘦肉可捞起，拌入酱油供佐餐用。



●蜜枣



●猪瘦肉

○灵芝陈皮老鸭汤

材料

灵芝	50 克
蜜枣	3 个
陈皮	1/4 个
光老鸭	1 只
生姜	3 片

烹制 灵芝浸泡 4 小时以上，洗净；蜜枣、陈皮洗净；光老鸭洗净，去内脏、尾部；然后与生姜一起放进瓦煲内，加入清水 3000 毫升（约 12 碗水量），武火煲沸后改文火煲 2 个半小时，调入适量盐、油便可。此量可供 3~4 人用，鸭可捞起拌入酱油佐餐用。



●老鸭



●陈皮

滋阴美颜
甘批小肉内



燕窝作为天然滋补食品，男女老少都可食用。

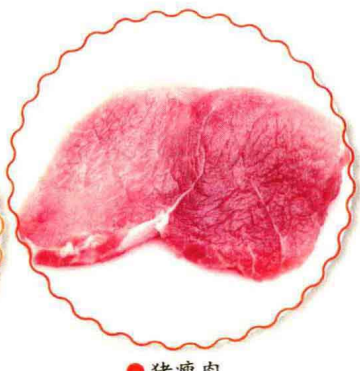
性平、味甘
归肺、胃、肾经

燕窝又称燕菜、燕根、燕蔬菜，是金丝燕及多种同属燕类用唾液与绒羽等混合凝结所筑成的巢窝，形似元宝，主要产于我国南海诸岛及东南亚各国。燕窝的营养较高，含 50% 蛋白质，30% 糖类和一些矿物质，是名贵的食品之一。

养生药膳



● 鸭心



● 猪瘦肉

○ 燕窝鸭心汤

材料

燕窝 50 克
鸭心 20 个
猪瘦肉 300 克
生姜片 2 片

烹制 灵芝浸泡 4 小时以上，洗净；蜜枣、陈皮洗净；光老鸭洗净，去内脏、尾部；然后与生姜一起放进瓦煲内，加入清水 3000 毫升（约 12 碗水量），武火煲沸后改文火煲 2 个半小时，调入适量盐、油便可。此量可供 3~4 人用，鸭可捞起拌入酱油佐餐用。

营养功效

燕窝有养阴、润燥、益气、补中、养颜等五大功效：滋阴润肺补而不燥；养颜美容使皮肤光滑、有弹性和光泽；益气补中促进血液循环，增进胃的消化和肠道吸收力。主要用于治疗肺阴虚、咳嗽、盗汗、咯血、胃气虚、胃阴虚所致的反胃、干呕、气虚、多汗、尿多等症。

养生药膳



● 淮山



● 乳鸽



● 陈皮

○ 燕窝乳鸽汤

材料

淮山	50 克
燕窝	50 克
乳鸽	1 只
猪展肉	150 克
陈皮	1/4 个

烹制 淮山、陈皮洗净；乳鸽宰后洗净，去内脏；燕窝用水浸透发开，拣洗干净；猪展洗净，不用刀切。除燕窝外所有材料放进瓦煲内，加入清水 1750 毫升（约 7 碗水量），武火煲沸后改文火煲 2 小时，放进燕窝再煲 30 分钟，调入适量食盐和生油便可。此量可供 2~3 人用。乳鸽拌入酱油供佐餐用。

选购技巧

燕窝外形大而完整、纤维越密越好。燕窝泡发幅度平均可以发大 3~5 倍，会看到少量的幼毛，略带点腥味。有些经过化学剂加工的燕窝，经浸炖后都会带有化学剂味道，要加倍留意。

用法指南

燕窝最简单的蒸制方法为清炖加冰糖，即每人每次取 5~8 克用适量的清水浸发，再用文火炖，然后加少量冰糖调味即可。

健脾固肾

山药



适宜于身体虚弱、消化不良、慢性腹泻患者食用。



湿热实邪以及大便干燥者均不宜食用。

性平，味甘
归脾、肺、肾经

山药俗名淮山药、山芋、薯蓣等，是植物薯芋的块茎，尤以河南新乡地区产的怀山药质量最佳，古代曾被当作贡品进奉天子。

养生药膳

菊花淮山红萝卜煲猪脷



●猪瘦肉



●干菊花



●红萝卜

材料

干菊花	10 克
淮山	30 克
红萝卜	250 克
猪脷	400 克
生姜	3 片

烹制

各物分别洗净，红萝卜刮皮、切块；猪脷切块。除菊花外一起下瓦煲，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火滚沸后改文火煲约 50 分钟，下菊花稍滚片刻，下盐便可。为 3~4 人用。

营养功效

中医学认为,山药具有健脾、补肺、固肾、益精等多种功效,并且对肺虚咳嗽、脾虚泄泻、肾虚遗精、带下及小便频繁等症,都有一定的疗补作用。

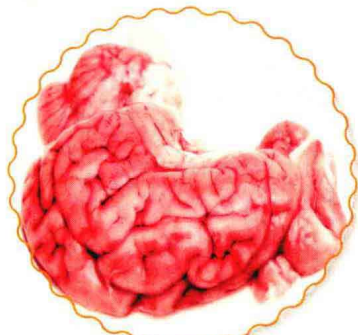
选购技巧

选购时,以色正、薯块完整肥厚、皮细薄、无病虫蚀痕者为佳。

用法指南

山药的食法有蒸、炸、烧、熘、拔丝、蜜汁等。

养生药膳



●猪脑



●杞子



●生姜

杞子淮山猪脑汤

材料

淮山	20克
杞子	10克
猪脑	1个
生姜	2片

烹制 猪脑用清水泡浸洗净,并用牙签挑去其红筋;淮山、杞子亦洗净,然后与生姜一起放进炖盅内,加入适量的冷开水,隔水炖2个小时,调入适量的食盐便可,此量可供1~2人用,可每隔2~3日炖服1次。因为其不燥不热,夏日食用也无妨,亦可煲汤服用。