



吴中朝 主编

中央保健会诊专家

中国中医科学院针灸医院常务副院长

中国中医科学院养生保健专家指导委员会委员

# 吴中朝 滋补中药150味

煲汤·煮粥·泡茶

餐桌上的中药最养人



汉竹 编著

江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹

## 图书在版编目 (CIP) 数据

吴中朝滋补中药150味 / 吴中朝主编. — 南京 : 江苏科学技术出版社,  
2012.5

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5345-9174-7

I. ①吴… II. ①吴… III. ①中草药—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第015220号



凤凰汉竹  
阳光一样的生活书



凤凰汉竹  
2011 年度  
中国民营书业实力品牌



2010 年度  
中国生活图书出版商

## 吴中朝滋补中药150味

主 编 吴中朝  
编 著 汉 竹  
责任编辑 杜 辛 刘玉锋  
特邀编辑 徐金凤 尤竞爽 段亚珍  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒集团  
凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏科学技术出版社  
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
集团网址 <http://www.ppm.cn>  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16  
印 张 17  
字 数 200千字  
版 次 2012年5月第1版  
印 次 2012年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-9174-7  
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

# 目录

## 八种偏颇体质用药宜忌速查.....10

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 阳虚体质——畏寒怕冷，手脚冰凉 ..... | 10 |
| 阴虚体质——身体消瘦，大便干燥 ..... | 11 |
| 气虚体质——面色苍白，常出虚汗 ..... | 12 |
| 痰湿体质——形体肥胖，多汗且黏 ..... | 13 |
| 湿热体质——面垢油光，性情急躁 ..... | 14 |
| 血瘀体质——嘴唇色紫，皮肤灰暗 ..... | 15 |
| 气郁体质——头痛目眩，胸胁胀痛 ..... | 16 |
| 特禀体质——易打喷嚏，易得风疹 ..... | 17 |

## 四季用药宜忌速查.....18

|              |    |
|--------------|----|
| 春季用药宜忌 ..... | 18 |
| 夏季用药宜忌 ..... | 19 |
| 秋季用药宜忌 ..... | 20 |
| 冬季用药宜忌 ..... | 21 |



## 体虚补气篇

|           |    |           |    |
|-----------|----|-----------|----|
| 人参 .....  | 24 | 白术 .....  | 40 |
| 西洋参 ..... | 26 | 黄精 .....  | 42 |
| 党参 .....  | 28 | 芡实 .....  | 44 |
| 黄芪 .....  | 30 | 甘草 .....  | 45 |
| 山药 .....  | 32 | 白扁豆 ..... | 46 |
| 大枣 .....  | 34 | 刺五加 ..... | 47 |
| 莲藕 .....  | 36 | 红景天 ..... | 48 |
| 蜂蜜 .....  | 38 |           |    |



## 补血养血篇

|          |    |          |    |
|----------|----|----------|----|
| 当归·····  | 50 | 白芍·····  | 58 |
| 熟地黄····· | 52 | 阿胶·····  | 60 |
| 何首乌····· | 54 | 桂圆肉····· | 62 |
| 红藤·····  | 56 | 鸡血藤····· | 63 |
| 血余炭····· | 57 | 紫河车····· | 64 |

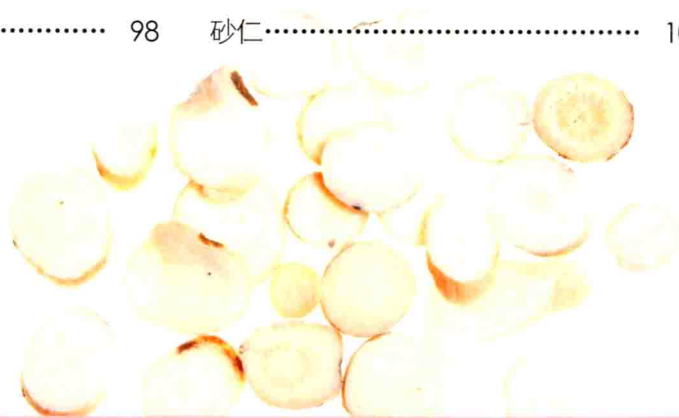
## 补肾助阳篇



|           |    |          |    |
|-----------|----|----------|----|
| 冬虫夏草····· | 66 | 桂枝·····  | 80 |
| 鹿茸·····   | 68 | 韭菜子····· | 82 |
| 杜仲·····   | 70 | 核桃肉····· | 84 |
| 海参·····   | 72 | 覆盆子····· | 86 |
| 麻黄·····   | 74 | 淫羊藿····· | 87 |
| 水蛭·····   | 75 | 巴戟天····· | 88 |
| 附子·····   | 76 | 狗脊·····  | 89 |
| 地龙·····   | 77 | 补骨脂····· | 90 |
| 肉桂·····   | 78 |          |    |

## 健脾和胃篇

|          |    |          |     |
|----------|----|----------|-----|
| 山楂·····  | 92 | 莱菔子····· | 100 |
| 麦芽·····  | 94 | 神曲·····  | 101 |
| 陈皮·····  | 96 | 苍术·····  | 102 |
| 鸡内金····· | 98 | 砂仁·····  | 104 |



## 暖胃驱寒篇

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 高良姜····· | 107 | 花椒·····  | 116 |
| 干姜·····  | 108 | 胡椒·····  | 118 |
| 丁香·····  | 110 | 玫瑰茄····· | 120 |
| 小茴香····· | 112 | 山奈·····  | 121 |
| 八角·····  | 114 |          |     |

## 润肺滋阴篇

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 胖大海····· | 123 | 乌梅·····  | 132 |
| 麦冬·····  | 124 | 枸杞子····· | 134 |
| 百合·····  | 126 | 五味子····· | 136 |
| 玉竹·····  | 128 | 紫苏子····· | 138 |
| 黄精·····  | 130 |          |     |

## 补心健体篇

|          |     |         |     |
|----------|-----|---------|-----|
| 酸枣仁····· | 140 | 葛根····· | 148 |
| 灵芝·····  | 142 | 朱砂····· | 150 |
| 丹参·····  | 144 | 远志····· | 151 |
| 甘草·····  | 146 | 天冬····· | 152 |





## 清肝明目篇

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 桑叶·····  | 155 | 玉米须····· | 164 |
| 女贞子····· | 156 | 菟丝子····· | 166 |
| 决明子····· | 158 | 野菊花····· | 167 |
| 白菊花····· | 160 | 夏枯草····· | 168 |
| 车前子····· | 162 | 龙胆草····· | 170 |

## 清热降火篇

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 金银花····· | 172 | 黄芩·····  | 178 |
| 菊花·····  | 173 | 玄参·····  | 179 |
| 黄连·····  | 174 | 地骨皮····· | 180 |
| 黄柏·····  | 175 | 连翘·····  | 181 |
| 五倍子····· | 176 | 芦根·····  | 182 |
| 金钱草····· | 177 | 知母·····  | 183 |

## 清热凉血篇

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 紫草·····  | 185 | 板蓝根····· | 194 |
| 生地黄····· | 186 | 大蓟·····  | 195 |
| 白茅根····· | 188 | 小蓟·····  | 196 |
| 栀子·····  | 190 | 赤芍·····  | 197 |
| 丹皮·····  | 192 | 大青叶····· | 198 |

## 润肠通便篇

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 生大黄····· | 200 | 火麻仁····· | 205 |
| 杏仁·····  | 202 | 肉苁蓉····· | 206 |
| 泽泻·····  | 204 | 番泻叶····· | 208 |

## 止咳化痰篇

|          |     |         |     |
|----------|-----|---------|-----|
| 桔梗·····  | 210 | 百部····· | 215 |
| 川贝母····· | 212 | 紫菀····· | 216 |
| 半夏·····  | 214 |         |     |

## 活血化痰篇

|          |     |           |     |
|----------|-----|-----------|-----|
| 川芎·····  | 218 | 王不留行····· | 226 |
| 红花·····  | 220 | 穿山甲·····  | 227 |
| 玫瑰花····· | 222 | 五灵脂·····  | 228 |
| 桃仁·····  | 223 | 生蒲黄·····  | 229 |
| 益母草····· | 224 |           |     |

## 疏肝理气篇

|         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 青皮····· | 231 | 佛手····· | 236 |
| 柴胡····· | 232 | 香附····· | 238 |
| 薄荷····· | 234 |         |     |



## 安神补脑篇

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 冰片·····  | 241 | 益智仁····· | 246 |
| 郁金·····  | 242 | 石菖蒲····· | 248 |
| 柏子仁····· | 244 | 白僵蚕····· | 250 |

## 排毒养颜篇

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 芦荟·····  | 252 | 荷叶·····  | 258 |
| 浮萍·····  | 253 | 茯苓·····  | 260 |
| 茉莉花····· | 254 | 莲子·····  | 262 |
| 银耳·····  | 255 | 薏苡仁····· | 264 |
| 桑葚·····  | 256 | 艾叶·····  | 266 |
| 罗汉果····· | 257 |          |     |



## 附录

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 老年人用药宜忌·····    | 267 |
| 儿童用药宜忌·····     | 268 |
| 女性经期用药宜忌·····   | 269 |
| 孕产哺乳期用药宜忌·····  | 270 |
| 家庭常用补益类中成药····· | 271 |
| 家庭常用治疗类中成药····· | 271 |



汉竹 ● 健康爱家系列

# 吴中朝 滋补中药



吴中朝 主编 汉竹 编著

# 150味

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811



# 前言



有句老话：人参杀人无罪。意思是说，如果不正确地服用人参，就会有很不好的后果，甚至夺人生命，但不能说人参就不是好药，那是因为服用者的无知所致。很遗憾！实际上，滋补药的不同选择，不同服法，对人体作用会有滋补和“杀人”之别！

吴老师是中央保健会诊专家，他在长期的保健会诊经历中，见过了太多乱用中药效果适得其反的例子。所以，在编写本书时，吴老师特别注意讲清楚药物的适用范围、用量，以及家庭的正确使用方法。

读者在阅读本书时，可以对照自身情况，根据书中介绍的中药适用范围去选择合适药物。选择对了药物，就可以根据药物本身的特性和自家的实际情况，采用书中介绍的方法食用，这样既不会带来额外的家庭负担，又不减损药物的功效。从而使原本有些枯燥或盲目的滋补，变得有趣起来，让家庭生活 and 家庭餐桌更丰富多彩！



# 目录

## 八种偏颇体质用药宜忌速查.....10

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 阳虚体质——畏寒怕冷，手脚冰凉 ..... | 10 |
| 阴虚体质——身体消瘦，大便干燥 ..... | 11 |
| 气虚体质——面色苍白，常出虚汗 ..... | 12 |
| 痰湿体质——形体肥胖，多汗且黏 ..... | 13 |
| 湿热体质——面垢油光，性情急躁 ..... | 14 |
| 血瘀体质——嘴唇色紫，皮肤灰暗 ..... | 15 |
| 气郁体质——头痛目眩，胸胁胀痛 ..... | 16 |
| 特禀体质——易打喷嚏，易得风疹 ..... | 17 |

## 四季用药宜忌速查.....18

|              |    |
|--------------|----|
| 春季用药宜忌 ..... | 18 |
| 夏季用药宜忌 ..... | 19 |
| 秋季用药宜忌 ..... | 20 |
| 冬季用药宜忌 ..... | 21 |



## 体虚补气篇

|           |    |           |    |
|-----------|----|-----------|----|
| 人参 .....  | 24 | 白术 .....  | 40 |
| 西洋参 ..... | 26 | 黄精 .....  | 42 |
| 党参 .....  | 28 | 芡实 .....  | 44 |
| 黄芪 .....  | 30 | 甘草 .....  | 45 |
| 山药 .....  | 32 | 白扁豆 ..... | 46 |
| 大枣 .....  | 34 | 刺五加 ..... | 47 |
| 莲藕 .....  | 36 | 红景天 ..... | 48 |
| 蜂蜜 .....  | 38 |           |    |



## 补血养血篇

|          |    |          |    |
|----------|----|----------|----|
| 当归.....  | 50 | 白芍.....  | 58 |
| 熟地黄..... | 52 | 阿胶.....  | 60 |
| 何首乌..... | 54 | 桂圆肉..... | 62 |
| 红藤.....  | 56 | 鸡血藤..... | 63 |
| 血余炭..... | 57 | 紫河车..... | 64 |

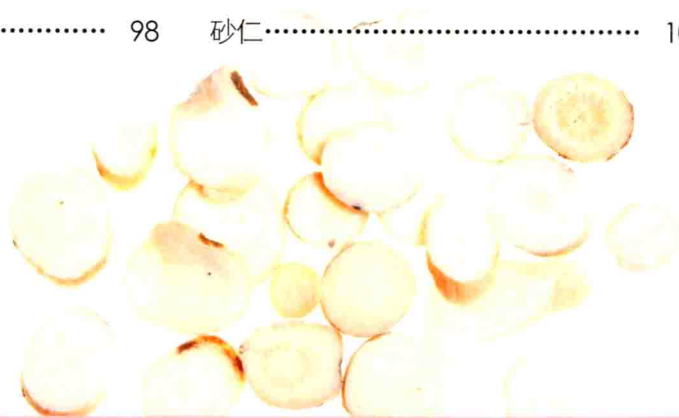
## 补肾助阳篇



|           |    |          |    |
|-----------|----|----------|----|
| 冬虫夏草..... | 66 | 桂枝.....  | 80 |
| 鹿茸.....   | 68 | 韭菜子..... | 82 |
| 杜仲.....   | 70 | 核桃肉..... | 84 |
| 海参.....   | 72 | 覆盆子..... | 86 |
| 麻黄.....   | 74 | 淫羊藿..... | 87 |
| 水蛭.....   | 75 | 巴戟天..... | 88 |
| 附子.....   | 76 | 狗脊.....  | 89 |
| 地龙.....   | 77 | 补骨脂..... | 90 |
| 肉桂.....   | 78 |          |    |

## 健脾和胃篇

|          |    |          |     |
|----------|----|----------|-----|
| 山楂.....  | 92 | 莱菔子..... | 100 |
| 麦芽.....  | 94 | 神曲.....  | 101 |
| 陈皮.....  | 96 | 苍术.....  | 102 |
| 鸡内金..... | 98 | 砂仁.....  | 104 |



## 暖胃驱寒篇

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 高良姜····· | 107 | 花椒·····  | 116 |
| 干姜·····  | 108 | 胡椒·····  | 118 |
| 丁香·····  | 110 | 玫瑰茄····· | 120 |
| 小茴香····· | 112 | 山奈·····  | 121 |
| 八角·····  | 114 |          |     |

## 润肺滋阴篇

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 胖大海····· | 123 | 乌梅·····  | 132 |
| 麦冬·····  | 124 | 枸杞子····· | 134 |
| 百合·····  | 126 | 五味子····· | 136 |
| 玉竹·····  | 128 | 紫苏子····· | 138 |
| 黄精·····  | 130 |          |     |

## 补心健体篇

|          |     |         |     |
|----------|-----|---------|-----|
| 酸枣仁····· | 140 | 葛根····· | 148 |
| 灵芝·····  | 142 | 朱砂····· | 150 |
| 丹参·····  | 144 | 远志····· | 151 |
| 甘草·····  | 146 | 天冬····· | 152 |





## 清肝明目篇

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 桑叶·····  | 155 | 玉米须····· | 164 |
| 女贞子····· | 156 | 菟丝子····· | 166 |
| 决明子····· | 158 | 野菊花····· | 167 |
| 白菊花····· | 160 | 夏枯草····· | 168 |
| 车前子····· | 162 | 龙胆草····· | 170 |

## 清热降火篇

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 金银花····· | 172 | 黄芩·····  | 178 |
| 菊花·····  | 173 | 玄参·····  | 179 |
| 黄连·····  | 174 | 地骨皮····· | 180 |
| 黄柏·····  | 175 | 连翘·····  | 181 |
| 五倍子····· | 176 | 芦根·····  | 182 |
| 金钱草····· | 177 | 知母·····  | 183 |

## 清热凉血篇

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 紫草·····  | 185 | 板蓝根····· | 194 |
| 生地黄····· | 186 | 大蓟·····  | 195 |
| 白茅根····· | 188 | 小蓟·····  | 196 |
| 栀子·····  | 190 | 赤芍·····  | 197 |
| 丹皮·····  | 192 | 大青叶····· | 198 |

## 润肠通便篇

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 生大黄····· | 200 | 火麻仁····· | 205 |
| 杏仁·····  | 202 | 肉苁蓉····· | 206 |
| 泽泻·····  | 204 | 番泻叶····· | 208 |

## 止咳化痰篇

|          |     |         |     |
|----------|-----|---------|-----|
| 桔梗·····  | 210 | 百部····· | 215 |
| 川贝母····· | 212 | 紫菀····· | 216 |
| 半夏·····  | 214 |         |     |

## 活血化痰篇

|          |     |           |     |
|----------|-----|-----------|-----|
| 川芎·····  | 218 | 王不留行····· | 226 |
| 红花·····  | 220 | 穿山甲·····  | 227 |
| 玫瑰花····· | 222 | 五灵脂·····  | 228 |
| 桃仁·····  | 223 | 生蒲黄·····  | 229 |
| 益母草····· | 224 |           |     |

## 疏肝理气篇

|         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 青皮····· | 231 | 佛手····· | 236 |
| 柴胡····· | 232 | 香附····· | 238 |
| 薄荷····· | 234 |         |     |





## 安神补脑篇

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 冰片·····  | 241 | 益智仁····· | 246 |
| 郁金·····  | 242 | 石菖蒲····· | 248 |
| 柏子仁····· | 244 | 白僵蚕····· | 250 |

## 排毒养颜篇

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 芦荟·····  | 252 | 荷叶·····  | 258 |
| 浮萍·····  | 253 | 茯苓·····  | 260 |
| 茉莉花····· | 254 | 莲子·····  | 262 |
| 银耳·····  | 255 | 薏苡仁····· | 264 |
| 桑葚·····  | 256 | 艾叶·····  | 266 |
| 罗汉果····· | 257 |          |     |



## 附录

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 老年人用药宜忌·····    | 267 |
| 儿童用药宜忌·····     | 268 |
| 女性经期用药宜忌·····   | 269 |
| 孕产哺乳期用药宜忌·····  | 270 |
| 家庭常用补益类中成药····· | 271 |
| 家庭常用治疗类中成药····· | 271 |