

三百味

常用 中药材

主编 罗兴洪 刘圣金

识别与药膳



人民卫生出版社



主 编 罗兴洪 刘圣金
 副主编 章茂森 李红英
 编 委 (以姓氏笔画为序)
 王艳艳 毛庆草 乐 魏 刘圣金
 李红英 吴德康 张 沛 陈 琳
 罗兴洪 赵 霞 袁 妮 章茂森

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

三百味常用中药材识别与药膳 / 罗兴洪, 刘圣金主编. —北京: 人民卫生出版社, 2013

ISBN 978-7-117-16835-9

I. ①三… II. ①罗…②刘… III. ①中药材 - 识别②食物疗法 IV. ①R282 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 038836 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

三百味常用中药材识别与药膳

主 编: 罗兴洪 刘圣金

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 23

字 数: 437 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16835-9/R · 16836

定 价: 99.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



序

随着经济的发展、人民生活水平的提高,人们越来越重视养生。由于中医药在养生保健中的独特效果,人们更多地选择采用中药进行保健。几乎所有的中国人都或多或少地吃过中药,但是很多人都不认识中药,即使是一些学中医的人,甚至学中药的人,对中药也是相逢不相识。其实中药就在我们身边,路边、田头、水畔、林间、山中……随处都能见到能救死扶伤的中草药。

我幼时生活在四川洪雅的山区,见到过很多的动植物,特别是小时候去割猪草割牛草时,现在回想起来,真是天天都见到中草药。到了春天,我们还会去挖甜葛,生的或烧熟了都可以吃,后来想起那其实就是中医常用于“升阳解肌,透疹止泻,除烦止渴”的葛根;小时常将折耳根用来凉拌着吃,其实那就是“清热解毒”的鱼腥草;清明前后,将地里的茵陈采回来和上面做馍吃;春夏之交放学的途中,在山顶或路边有很多红红的我们叫“per”的野果,酸甜酸甜的,比现在的草莓还好吃,现在才知道那是具有“补肝肾、固精、缩尿”的覆盆子;夏天到桑树林中割猪草时顺便摘桑椹吃,真是不错的享受;到了秋冬季节,到山上挖山药回来炖肉,据说吃了很补身体……

除了吃外,小时候也常将一些中药采来拿去卖。到了夏天,我们到山沟里去洗澡,顺便会去割一些钩藤回来晒干后背去卖;在小溪边上,那时还有很多“野蓝子”,割回来后,也是晒干了拿去卖,读大学后才知道那可是正品大青叶,其根就是抗病毒的良药板蓝根了。马钱子虽然有毒,但是打来去卖,好像价格还不错;当然最值钱的,还是打五倍子去卖,有时一个暑假打的五倍子可以

够交一学期的学费……

在我们那里的山上,也有很多欣赏类的中药。夏天金银花开了,在放学路上会去采一些;暑假的夜晚,坐在地坝边的竹椅上,闻着夜色中使君子略带甜味的花香,看着天空中忽闪忽闪的星星,真的想长吟一首;暑假里,早上起来,赶在太阳出来之前,到山上割牛草晒,在11点左右大太阳出来时回家,顺便采一些山坡上的百合花,带回家里,插在用竹筒做成的花瓶里,一室清香,沁人心脾;有时到山上砍柴,可以采到灵芝,偶尔也可看到悬崖边的树上寄生的石斛开花,真的好漂亮……

暑天到二十里以外的镇上赶集回来,坐在溪边乘凉时,会看到一种叫“莫娘藤”的细藤缠绕在溪边的灌木丛中,有比我大的同伴讲,如果谁能找到“莫娘藤”的根,那就发大财了,现在才知道“莫娘藤”其实是寄生的植物,根本就没有根,其结的籽就是“补肝肾,益精髓”的菟丝子。我们还曾到相邻的生产队的溪边水碾房里碾米或磨面时,在附近看到一种茎细、叶状枝簇生的植物,据说下面的根吃了会长生不老,于是我们费了很大的劲才挖出来,生吃了它,味道并不怎么样,现在想起来,那其实是具有“养阴清热,润肺滋肾”功效的天门冬。

至于夏枯草、金钱草、蒲公英、生姜、女贞子、半夏、天南星、桑枝、桑叶、枇杷叶、桑白皮、淡竹叶、仙鹤草、藿香、薄荷、贯众、狗脊、淫羊藿、卷柏、酸枣仁、佛手、橙皮、杜仲、桃仁、杏仁、银杏叶、白果、白茅根、灯心草、百合、芦苇、芦竹根、石菖蒲、玉竹、青蒿、黄柏、商陆、何首乌、合欢皮、牛膝、桑寄生、石斛等中药,虽然不一定多,但也是常常见到。

当然很多中药,都是后来上了大学,学了中药后才想起来的。近几年外出旅游,也是随处可以看到中药材。当给同行的朋友介绍哪种草是什么药,可以治什么病时,他们会很惊奇,并作恍然大悟状,说原来这就是能治病的中药呀!

大学毕业后,我在医院工作了五年,并在配方部抓了半年多的药,那半年的工作,让我认识了所有常用中药材的饮片,而不是有人讲的“神仙难认刀下药”,其实只要见得多了,即使将药切得再碎,甚至打成粉,也是能识别出来的。

为了让更多的人能认识中药,让我国这一中医药的奇葩能更好地为人类的健康事业作出贡献,让更多的人能有效的使用中医药防病治病,十年前,我决定编写一本让老百姓能看懂并能识别中药材的书籍。通过近十年的准备,组织了南京中医药大学、四川农业大学、江苏省人民医院、大连医科大学、南京军区总医院先声药业等单位的专家学者一起,经近两年的努力工作,现在终于完成了此书的编写。本书具有如下几个特点:

1. 图文并茂,这是本书的最大特点。为了给读者以直观的认识,我们给

每味药都配有原植物图片和饮片图,这样便于读者能理论联系图片,更好地识别中药。

2. 亲自拍照片、选照片,突出形象美观。近十年来,我几乎是随身携带了一个相机,在出差时,在旅游中,在节假日去爬紫金山的途中,只要看到中药,我都会拍摄下来,经过不断的积累,我几乎拍摄了所有常用中药材的照片。此外,我还到医院的药房,将中药房中的所有中药饮片进行了拍摄,收集了大量的素材。在整理这些照片时,我想起我们的先辈李时珍等,那时他们写书,为了让读者能认识中药材,只能手工作画,真是辛苦呀。现在我们可以利用照相技术,将中药真实地拍摄下来,既方便,又真实,更有助于中药的识别。

中药不仅仅是治病救人的枯燥的根根草草,其实有许多中药,还是很漂亮的艺术品,所以在编写此书时,我们在显示中药特征性状的同时,尽可能突出艺术性,希望能给读者以美的享受。

3. 配备养生药膳。认识中药的目的是为了使用中药,所以,我们在每味药的后面都附有两个经临床验证行之有效的药膳方,以便于学以致用。在药膳中,一些禁用的中药材(如虎骨等),我们不选用或使用了替代品。在药膳方中,我们还统一了度量衡,以便于读者使用。

4. 收集整理了水试、火试等简单有效的鉴别方法。如蟾酥断面沾水,即呈乳白色隆起;红花水浸液显金黄色,花不褪色;海金沙易点燃而产生爆鸣声及明亮的火焰(闪光);麝香少许用火烧时有轻微爆鸣声,起油点如珠,浓香四溢,灰烬白色;冰片点燃发生浓烟,并有带光的火焰;等等。这些方法,行之有效,有助于读者识别中药。

5. 整理了识别对比表。许多中药都是根根草草,而且很多还比较相近,为了帮助读者更好地识别中药,本书将一些近似的中药列表进行了比较,作为附录载于书后,更有利于读者识别中药。

在编写此书过程中,我们既是对以前学习、工作、教学过程的一个总结,更是一个学习、增长知识的过程,希望读者通过阅读本书,能认识中药,使用中药防病治病,以达到我们的初衷,我们将不胜受恩感激。

虽然我们竭尽全力想将此书写好,但由于受知识面、写作水平、认识层次的限制,其间缺点错误在所难免,恳请广大读者和同行的批评斧正!

三乐堂堂主

2012年10月29日于南京仙林





目 录

一、补虚药1

(一) 补气药	2
白 术	2
刺五加	3
大 枣	4
党 参	5
甘 草	6
红景天	7
黄 芪	8
人 参	9
山 药	10
太子参	11
西洋参	12
蜂 蜜	13
(二) 补阳药	14
巴戟天	14
补骨脂	15
冬虫夏草	16
杜 仲	17
蛤 蚧	18
海 马	19
韭菜子	20
鹿 茸	21
肉苁蓉	23

沙苑子	24	姜 黄	57
锁 阳	25	没 药	58
菟丝子	26	乳 香	59
仙 茅	27	夏天无	60
续 断	28	延胡索(元胡)	61
益 智	29	郁 金	62
淫羊藿	30	(二) 活血调经药	64
紫河车	32	丹 参	64
(三) 补血药	33	红 花	65
白 芍	33	鸡血藤	66
当 归	34	牛 膝	67
阿 胶	35	桃 仁	68
何首乌	36	王不留行	69
龙眼肉	37	益母草	70
熟地黄	38	月季花	71
(四) 滋阴药	39	泽 兰	72
百 合	39	(三) 活血疗伤药	73
北沙参	40	儿 茶	73
鳖 甲	41	骨碎补	74
龟 甲	42	马钱子	75
枸杞子	43	苏 木	76
黄 精	44	土鳖虫	77
女贞子	46	血 竭	78
麦 冬	47	(四) 破血消癥药	79
墨旱莲	48	斑 蝥	79
明党参	49	穿山甲	80
南沙参	50	莪 术	81
桑 椹	51	三 棱	83
石 斛	52	水 蛭	84
天 冬	53		
玉 竹	54		
		三、芳香化湿药	85
二、活血化瘀药	55		
(一) 活血止痛药	56	苍 术	86
川 芎	56	草豆蔻	87
		草 果	88
		豆 蔻	89

厚朴	90
广藿香	91
佩兰	92
砂仁	93

四、温里药 95

藜蘆	96
丁香	97
附子	98
干姜	99
高良姜	100
花椒	101
肉桂	102
吴茱萸	103
小茴香	104

五、化痰止咳平喘药 105

(一) 温化寒痰药 106

白前	106
半夏	107
芥子	108
猫爪草	109
天南星	110
旋覆花	111

(二) 清化热痰药 112

川贝母	112
瓜蒌	114
桔梗	115
胖大海	116
前胡	117
浙贝母	118

(三) 止咳平喘药 119

百部	119
白果	121

苦杏仁	122
款冬花	123
罗汉果	124
马兜铃	125
枇杷叶	126
桑白皮	127
葶苈子	128
紫苏子	129
紫菀	130

六、解表药 131

(一) 发散风寒药 132

白芷	132
苍耳子	133
防风	134
桂枝	135
藁本	136
荆芥	137
麻黄	138
生姜	140
羌活	141
香薷	142
细辛	143
辛夷	144
紫苏叶	145

(二) 发散风热药 146

薄荷	146
柴胡	147
蝉蜕	148
葛根	149
菊花	150
蔓荆子	151
牛蒡子	152
桑叶	153
升麻	154

七、清热药 155

(一) 清热泻火药 156

淡竹叶 156

决明子 157

石 膏 158

夏枯草 159

鸭跖草 160

荷 叶 161

知 母 162

梔 子 163

(二) 清热燥湿药 164

白鲜皮 164

黄 柏 165

黄 连 166

黄 芩 168

苦 参 169

龙 胆 170

(三) 清热解毒药 171

白头翁 171

半边莲 172

板蓝根 173

重 楼 174

穿心莲 175

大青叶 176

绵马贯众 177

大血藤 178

金荞麦 179

金银花 180

连 翘 181

马齿苋 182

木蝴蝶 183

蒲公英 184

千里光 185

山豆根 186

射 干 187

土茯苓 188

鸦胆子 189

野菊花 190

鱼腥草 191

紫花地丁 192

(四) 清热凉血药 193

赤 芍 193

牡丹皮 194

地 黄 195

玄 参 197

(五) 清虚热药 198

白 薇 198

地骨皮 199

胡黄连 200

青 蒿 201

银柴胡 202

八、安神药 203

(一) 重镇安神药 204

磁 石 204

朱 砂 205

(二) 养心安神药 206

柏子仁 206

合欢皮 207

灵 芝 208

酸枣仁 209

远 志 210

九、祛风湿药 211

(一) 祛风寒湿药 212

川 乌 212

独 活 213

路路通 214

木 瓜	215
蕲 蛇	216
青风藤	217
威灵仙	218
乌梢蛇	219

(二) 祛风湿热药

防 己	220
络石藤	221
秦 艽	222
丝瓜络	223
豨莶草	224

(三) 祛风湿强筋骨药

狗 脊	225
千年健	226
桑寄生	227
五加皮	228

十、理气药

陈 皮	230
沉 香	231
川楝子	232
佛 手	233
玫瑰花	234
木 香	235
檀 香	236
乌 药	237
香 附	238
香 橼	239
薤 白	240
枳 实	241

十一、消食药

谷 芽	244
鸡内金	245

莱菔子	246
麦 芽	247
山 楂	248

十二、利水渗湿药

(一) 利水消肿药

茯 苓	250
香加皮	251
薏苡仁	252
猪 苓	253
泽 泻	254

(二) 利尿通淋药

篇 蓄	255
车前草	256
灯心草	257
地肤子	258
海金沙	259
绵萆薢	260
瞿 麦	261
石 韦	262
通 草	264

(三) 利湿退黄药

垂盆草	265
虎 杖	266
金钱草	267
茵 陈	268

十三、止血药

(一) 凉血止血药

白茅根	270
侧柏叶	271
大 蓟	272
地 榆	273
槐 花	274

小 蓟	275
(二) 化瘀止血药	276
降 香	276
蒲 黄	277
茜 草	278
三 七	279
(三) 收敛止血药	280
白 及	280
仙鹤草	281
(四) 温经止血药	282
艾 叶	282
炮 姜	283

十四、平肝息风药 285

(一) 平抑肝阳药	286
蒺 藜	286
牡 蛎	287
石决明	288
赭 石	290
珍珠母	291
(二) 息风止痉药	292
地 龙	292
钩 藤	293
僵 蚕	294
羚羊角	295
牛 黄	296
全 蝎	297
天 麻	298
蜈 蚣	299
珍 珠	300

十五、开窍药 301

冰 片	302
麝 香	303

石菖蒲	304
苏合香	305

十六、泻下药 307

(一) 攻下药	308
大 黄	308
番泻叶	309
芒 硝	310
(二) 润下药	311
火麻仁	311
郁李仁	312

十七、驱虫药 313

槟 榔	314
鹤 虱	315
苦楝皮	316
雷 丸	317
使君子	318

十八、收涩药 319

(一) 敛肺涩肠药	320
诃 子	320
肉豆蔻	321
五倍子	322
乌 梅	323
五味子	324
(二) 固精缩尿止带药	325
覆盆子	325
海螵蛸	326
金樱子	327
桑螵蛸	328
山茱萸	329
芡 实	330

十九、攻毒杀虫止痒药 331

白 矾 332

蟾 酥 333

蜂 房 334

硫 黄 335

木鳖子 336

蛇床子 337

雄 黄 338

二十、附录 339

(一) 典型中药性状鉴别名词
术语..... 340

(二) 常用的水试火试识别 341

(三) 常用升华、荧光、显微法
识别..... 342

(四) 性状相似易混中药鉴别
要点..... 344

(五) 常用理化鉴别法 345

(六) 中药结晶类型 348

(七) 常用中药分泌组织 349

(八) 常用中药花粉粒特征 350

(九) 横切面有石细胞成环带的
品种..... 350

(十) 木质部导管排列略呈“V”
字形药材..... 351

(十一) 单子叶植物外层情况 ... 351

(十二) 药用部位汇总 351

(十三) 科与药材 354

(十四) 其他常用识别 356



一、补虚药

(一) 补气药



白 术
Baizhu

【药材来源】

为菊科植物白术 *Atractylodes macrocephala* Koidz. 的干燥根茎。主产于浙江、安徽等地。以个大、质坚实、断面黄白、香气浓者为佳。

【鉴别要点】

①为不规则的肥厚团块；②表面灰黄色或灰棕色，有瘤状突起及断续的纵皱和沟纹，并有须根痕，顶端有残留茎基和芽痕；③质坚硬不易折断，断面不平坦，黄白色至淡棕色，有棕黄色的点状油室散在（习称“朱砂点”）；④烘干者断面角质样，色较深或有裂隙；⑤气清香，味甘、微辛，嚼之略带黏性。

【功能主治】

健脾益气，燥湿利水，止汗，安胎。用于脾虚食少，腹胀泄泻，痰饮眩悸，水肿，自汗，胎动不安。土白术：健脾，和胃，安胎。用于脾虚食少，泄泻便溏，胎动不安。

【常用药膳食谱】

1. 白术鲫鱼粥 白术 10g，鲫鱼 30~60g，粳米 30g。鲫鱼去鳞及内脏，白术洗净先煎汁 100ml，然后将鱼与粳米煮粥，粥成入药汁和匀，根据患者口味入盐或糖。每日 1 次，连服 3~5 日。健脾和胃，降逆止呕。用于脾胃虚弱型恶阻，症见孕后 2 个月，脘腹胀闷，呕恶不食，或食入即吐，浑身无力，倦怠思睡，舌质淡，苔白，脉缓滑。

2. 白术酒 白术（捣碎或切片）60g，黑豆（炒熟）90g。以酒 4L，煎至 2L，去滓，温热分四次，灌喝。益气养血。主治妇人中风，口噤，言语不得。



刺五加 *Ciwujia*

【药材来源】

为五加科植物刺五加 *Acanthopanax senticosus* (Rupr. et Maxim.) Harms 的干燥根及根茎或茎。主产于东北。以断面黄白色、有特异香气者为佳。

【鉴别要点】

根茎：①呈结节状不规则圆柱形，直径 1.4~4.2cm；②根呈圆柱形，多扭曲，长 3.5~12cm，直径 0.3~1.5cm；③表面灰褐色或黑褐色，粗糙，有细纵沟及皱纹，皮较薄，有的剥落，剥落处呈灰黄色；④质硬，断面黄白色，纤维性；⑤有特异香气，味微辛，稍苦、涩。

茎：①呈长圆柱形，多分枝，长短不一，直径 0.5~2cm；②表面浅灰色，老枝灰褐色，具纵裂沟，无刺；幼枝黄褐色，密生细刺；③质坚硬，不易折断，断面皮部薄，黄白色，木部宽广，淡黄色，中心有髓；④气微，味微辛。

【功能主治】

益气健脾，补肾安神。用于脾肺气虚，体虚乏力，食欲不振，肺肾两虚，久咳虚喘，肾虚腰膝酸痛，心脾不足，失眠多梦。

【常用药膳食谱】

1. 刺五加酒 刺五加 65g，白酒 500ml。将刺五加入酒内浸泡 10 天后服用。每服 20ml，日服 2~3 次。补肾益气，健脾除湿。主治肠风痔血，跌打损伤，风湿骨痛。

2. 刺五加明眸茶 刺五加 9g，麦冬 30g，白芷 3g，洋甘菊 3 大匙，红枣 9g，丹参 3g，马鞭草 2 大匙，果糖适量。洋甘菊及马鞭草除外，其余中药加水 2.5L 浸泡半小时。大火煮滚后转小火熬煮约 1 小时，然后加入洋甘菊及马鞭草，沸后熄火焖约 3 分钟。过滤后待凉，加入果糖调味即可饮用，可当作日常饮料（2~3 天内喝完）。益气补血，清凉止痒，生津止渴。用于消除黑眼圈。





大 枣 Dazao

【药材来源】

为鼠李科植物枣 *Ziziphus jujuba* Mill. 的干燥成熟果实。全国各地均产。以色红、肉厚、饱满、核小、味甜者为佳。

【鉴别要点】

①呈椭圆形或球形；②表面暗红色，略带光泽，有不规则皱纹；③基部凹陷，有短果梗；④外果皮薄，中果皮棕黄色或淡褐色，肉质，柔软，富糖性而油润；⑤果核纺锤形，两端锐尖，质坚硬；⑥气微香，味甜。

【功能主治】

补中益气，养血安神。用于脾虚食少，乏力便溏，妇人脏躁。

【常用药膳食谱】

1. 红枣木耳汤 将大枣 20 枚去核，黑木耳 30g 泡开洗净，250g 猪肉洗净，切片，淀粉和匀。将枣、木耳文火煲沸 20 分钟后下肉片，煲至肉熟，调味服食，每日 1 剂。活血润燥，洁肤除斑。用于气虚血瘀，面部色斑，肤色萎黄、黯黑等。

2. 红枣莲子鸡汤 枸杞 30g，红枣 12 个，干莲子 60g，鸡肉 210g，盐少许，水 800ml。先将枸杞、红枣、莲子洗净，鸡肉洗净，切块。各料放入水中，以大火煮沸后，捞除浮沫，改小火焖煮至食材软烂，加盐调味。养心益肾，安神。用于失眠多梦。

