



百药品鉴



● 阿胶、冬虫夏草、灵芝、西洋参、莲子……
越来越多的中药走上家庭餐桌

金世元◎审定

马春 蒋爱品 李京生◎主编

家庭常用中药甄选指南



● 面对良莠不齐，甚至以假乱真的市场，如何挑选品质上乘的中药，提供帮助！

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

百药品鉴

家庭常用中药甄选指南



主编

马春

审定

蒋爱品
李京生
金世元

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

百药品鉴：家庭常用中药甄选指南/马春，蒋爱品，李京生主编. —2版. —北京：中国中医药出版社，2018. 6

ISBN 978-7-5132-4754-2

I. ①百… II. ①马… ②蒋… ③李… III. ①中药材-鉴别-指南 IV. ①R282. 5-62

中国版本图书馆CIP核字 (2018) 第014332号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

三河市同力彩印有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880×1230 1/32 印张 6.75 字数 127 千字

2018 年 6 月第 2 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4754-2

定价 48.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

侵权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

百药品鉴

——家庭常用中药甄选指南

编委会

审 定	金世元		
主 编	马 春	蒋爱品	李京生
副 主 编	金 艳	罗 容	
编 委	(按姓氏笔画排序)		
	王 燕	王克荣	白纯子
	李辰飞	李建民	张 超
	武 莹	夏 红	梁金玉
图片拍摄	马 春	王仕博	李辰飞

百藥品鑑

甲午年夏月金世元



前

言

中医学自古以来就有“药食同源”的理论。所谓“药食同源”，是说中药与食物属同一个起源，一些中药既可作为食物，又可作为药物。《淮南子·修务训》称：“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。”由此可见，神农时代药与食不分，无毒者可就，有毒者当避。在现代社会，随着生活水平以及保健意识的提高，人们经常会通过各种途径获取一些既可药用，又可食用的中药用于日常保健。为了使大众对这些药食两用的中药，从识别与应用两个方面有一个较为科学的认知，故编写本书。

《百药品鉴——家庭常用中药甄选指南》共收载常用中药100种，以汉语拼音字母先后排序。每个品种按别名、来源、性味与归经、功能与主治、识别特征、质量鉴别、应用简介等进行介绍。所选品种主要以可以药食两用的品

种为主，重点介绍每种药物的识别特征与简单应用。全书配以彩图百余幅，用以对照参考。

本书对于日常药食两用中药的购买、使用是一本较好的参照读物。尽管编者在编写过程中花费了大量心血，但不确之处在所难免，望广大读者提出宝贵意见。

本书的编写立足于科普，希望惠及专业知识较少的普通大众。但非常有幸得到国医大师金世元教授的审阅指导，并为本书题写书名。在此表示由衷的感谢。

本书编写过程中得到王仕博、付立明、尉海玲、崔庆利、崔国静老师的大力支持，在此一并表示谢意。

编者

2014年5月

目 录



阿胶 / 2	佛手 / 48
艾叶 / 4	茯苓 / 50
八角茴香 / 6	覆盆子 / 52
白扁豆 / 8	干姜 / 54
白扁豆花 / 10	甘草 / 56
白果 / 12	高良姜 / 58
白芍 / 14	葛根 / 60
白芷 / 16	蛤蚧 / 62
百合 / 18	枸杞子 / 64
薄荷 / 20	桂圆 / 66
陈皮 / 22	海龙 / 68
赤小豆 / 24	海马 / 70
川贝母 / 26	何首乌 / 72
大枣 / 28	荷叶 / 74
淡豆豉 / 30	黑芝麻 / 76
当归 / 32	红景天 / 78
党参 / 34	花椒 / 80
地黄 / 36	化橘红 / 82
丁香 / 38	槐花 / 84
冬虫夏草 / 40	黄精 / 86
杜仲 / 42	黄连 / 88
番泻叶 / 44	黄芪 / 90
蜂蜜 / 46	火麻仁 / 92

藿香 / 94	人参 / 148
鸡内金 / 96	肉桂 / 152
金莲花 / 98	桑椹 / 154
金银花 / 100	桑叶 / 156
锦灯笼 / 102	砂仁 / 158
荆芥 / 104	山药 / 160
桔梗 / 106	山楂 / 162
菊花 / 108	山茱萸 / 164
决明子 / 110	石斛 / 166
苦杏仁 / 112	酸枣仁 / 168
莱菔子 / 114	太子参 / 170
莲子 / 116	桃仁 / 172
莲子心 / 118	天麻 / 174
灵芝 / 120	乌梅 / 176
罗汉果 / 122	五味子 / 178
马齿苋 / 124	西洋参 / 180
麦芽 / 126	鲜白茅根 / 182
麦冬 / 128	鲜芦根 / 184
玫瑰花 / 130	小茴香 / 186
玫瑰茄 / 132	野菊花 / 188
木瓜 / 134	益智 / 190
木蝴蝶 / 136	薏苡仁 / 192
女贞子 / 138	银杏叶 / 194
胖大海 / 140	鱼腥草 / 196
蒲公英 / 142	郁李仁 / 198
芡实 / 144	月季花 / 200
青果 / 146	紫苏叶 / 202



上药……主养命以应天，无毒。
多服、久服不伤人。欲轻身益气，
不老延年者，本上经。

——《神农本草经》

阿 胶

【别称】驴皮胶。

【来源】本品为马科动物驴的干燥皮或鲜皮经煎煮、浓缩制成的固体胶。

山东
阿胶

【性味归经】甘、平。归肺、肝、肾经。

【功能主治】补血滋阴，润燥止血。用于血虚萎黄，眩晕心悸，肌痿无力，心烦不眠，虚风内动，肺燥咳嗽，劳嗽咯血，吐血尿血，便血崩漏，妊娠胎漏。

【识别特征】

眼看：本品呈长方形扁块，块形平整，边角齐整。表面有光泽，呈琥珀色或棕黑色。断面光亮，对光透视时，阿胶块的边缘呈半透明样。

手摸：手摸之表面光洁，用手拍击易碎。

鼻闻：固体阿胶闻之，有较淡的胶香气，阿胶块溶于热水后，甜香气较浓。

口尝：放入口中后，时间较长阿胶溶化，有较强的滑腻感。嚼之粘牙。



【质量鉴别】阿胶当以黄透如琥珀色、光黑如漆者为真。真者无皮臭味，夏日亦不湿软。阿胶曾经出现过使用其他动物的皮熬制而成的伪品，应注意鉴别。

【应用简介】

1. 阿胶适用于阴虚、气血不足的人服用。

2. 阿胶山药羹：阿胶（阿胶原粉）9克，山药30克，红糖少许，水淀粉适量。山药去皮洗净切成小丁，放入锅中加适量清水，置火上煮熟。阿胶溶化后，倒入山药锅中，放入淀粉、红糖调成羹即成。每日早、晚各食1次。

功效：调补肝肾。凡肝肾两虚所致经期小腹隐痛、头晕耳鸣、舌质淡红者，皆可作为食疗佳品。肝肾不足的妇女宜常食之。

3. 阿胶糕：阿胶250克，黑芝麻250克，核桃仁250克，红枣125克，桂圆干50克，葡萄干50克，枸杞子50克，冰糖250克，黄酒375毫升。阿胶砸成小块，加入黄酒浸泡3~4天，至泡软后，放入蒸锅上，加入冰糖隔水蒸1小时左右，然后再加入炒熟的核桃仁、黑芝麻，以及去核的红枣和桂圆干（切碎），取一密封保鲜盒，下面垫耐热保鲜膜，待完全凉后，放入冰箱冷藏48小时取出切片，或者直接服用。

功效：补血养血，美容养颜，润肠通便，提高免疫力，是老少皆宜的具有复合保健价值的补品。

【使用注意】因阿胶滋腻，有碍脾胃消化功能，胃部胀满、消化不良、饮食不香，属中医学脾胃虚弱者应慎用。在患有感冒、咳嗽、腹泻等病或月经来潮时，应停服阿胶，待病愈或经停后再继续服用。另外服用阿胶期间还需忌口，如生冷食物、萝卜、浓茶等。

艾 叶



【别称】冰台、艾蒿。

【来源】本品为菊科植物艾的干燥叶。

【性味归经】辛、苦，温，有小毒。归肝、脾、肾经。

【功能主治】温经止血，散寒止痛。外用祛湿止痒。用于吐血，衄血，崩漏，月经过多，胎漏下血，少腹冷痛，经寒不调，宫冷不孕；外治皮肤瘙痒。醋艾炭温经止血，用于虚寒性出血。

【识别特征】

眼看：本品多皱缩、破碎，有短柄。完整叶片展平后呈卵状椭圆形，羽状深裂，裂片椭圆状披针形，边缘有不规则的粗锯齿；上表面灰绿色或深黄绿色。

手摸：质柔软。上表面有稀疏的柔毛和腺点；下表面密生灰白色绒毛。

鼻闻：气清香。

口尝：口嚼之味苦。

【质量鉴别】以叶厚、色青、背面灰白色、绒毛多、香气浓郁者为佳。



【应用简介】

1. 艾叶预防瘟疫已有几千年的历史，同时艾草具有一种特殊的香味，这特殊的香味具有驱蚊虫的功效，所以，古人常在门前挂艾草，一来用于避邪，二来用于赶走蚊虫。

2. 将本品捣绒，制成艾条、艾炷等，熏灸体表穴位，能温煦气血，透达经络。产后感寒腹痛或老人脐腹冷痛者，可用熟艾入布袋兜于脐部。

3. 艾叶性秉温热，善于驱寒，煎汤煮水后，浸泡腿脚，可用于风寒湿邪侵于经络所致的腿脚疼痛，起到温经散寒的作用。

4. 艾叶食疗：艾叶可以煮粥、煮汤，也可以用艾叶煮鸡蛋。

艾叶煮鸡蛋的主要功效是温经止痛，散寒止血。主要用于胎动不安，腹中冷痛，皮肤瘙痒和痛经。制作方法是将艾叶25克洗净，放入锅内，加水1000毫升，置武火烧沸，再用文火煮25分钟，停火，过滤，收取药液，加入25克红糖武火烧沸，加入两只煮熟去皮的鸡蛋，再用文火煮8分钟即成。

【使用注意】艾叶含挥发油，用量过大或误服大量可致中毒。阴虚血热者慎服。

八角茴香

【别称】大茴香。

【来源】本品为木兰科植物八角茴香的干燥成熟果实。

【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。

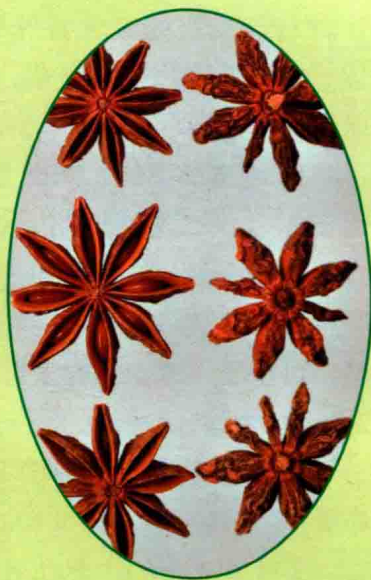
【识别特征】

眼看：由八个蓇葖果放射状排列于中轴上，各分果近等大。外表面棕褐色或红褐色，有不规则皱纹，顶端钝或钝尖，果皮较厚，上侧多开裂呈小艇形；内表面淡棕色，有光泽。每个蓇葖果内含种子一枚，扁卵圆形，红棕色或灰棕色，有光泽。果柄长3~4厘米，弯曲，常脱落。

手摸：质较硬而脆。

鼻闻：气芳香。

口尝：味辛甜。





【质量鉴别】以个大、色红、油性大、香气浓者为佳。

【应用简介】

1. 八角茴香在生活中常作为调料使用，也称大料。主要用于烧、卤、炖、煨等动物性原料。有时也用于素菜。如炖萝卜、卤豆干等。八角是五香粉中的主要调料，也是卤水中的最主要的香料，在福建，八角是大溪香肠的主要调味品。

2. 八角茴香在药用方面的主要作用有：

①治腰重刺胀：将八角茴香炒熟研末，用酒服送，每服6克。

②治小肠气坠：取八角茴香、小茴香各10克，川楝子5克，水煎服，发汗。

③治胁下刺痛：配麸炒枳壳，研末，用盐、酒调服。

④治疗阳痿：用八角焖狗肉。取狗肉250克，煮烂，加入适量八角茴香、小茴香、桂皮、陈皮、草果、生姜、盐、酱油等调料同煮食。

⑤治乳癖：用八角核桃仁粉。取核桃一个砸开，取仁，配以八角茴香一枚捣碎，饭前共咀嚼烂如泥吞下，每日三次。轻者连用一月可愈，重者即能减轻症状。

【使用注意】八角茴香性温燥，阴虚火旺者慎服。

白扁豆

【别称】火镰扁豆、峨眉豆、扁豆子、茶豆。

【来源】本品为豆科植物扁豆的干燥成熟种子。



【性味归经】甘，微温。归脾、胃经。

【功能主治】健脾化湿，和中消暑。用于脾胃虚弱，食欲不振，大便溏泻，白带过多，暑湿吐泻，胸闷腹胀。炒扁豆：健脾化湿。用于脾虚泄泻，白带过多。

【识别特征】

眼看：本品呈扁椭圆形或扁卵圆形，长8~13毫米，宽6~9毫米，厚约7毫米。表面淡黄白色或淡黄色，平滑，略有光泽，一侧边缘有隆起的白色眉状种阜。

手摸：质坚硬。种皮薄而脆。

鼻闻：气微。

口尝：味淡，嚼之有豆腥气。

【质量鉴别】以颗粒饱满、外皮洁净有光泽、嚼之有较强的豆腥气味为佳。