

中国食疗药疗精华丛书

李秀英 主编

中国保健中药



科学技术文献出版社

中国食疗药疗精华丛书

中国保健中药

主 编 李秀英
副主编 冯维希
编 委 朱永香 乔佳新

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中国保健中药/李秀英主编. -北京:科学技术文献出版社, 2000. 4
(中国食疗药疗精华丛书)

ISBN 7-5023-3507-2

I. 中… II. 李… III. 保健药-基本知识 IV. R286

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 10964 号

出 版 者:科学技术文献出版社

图 书 发 行 部:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图 书 编 务 部:北京市西苑南一院东 8 号楼(颐和园西苑公汽站)/100091

邮 购 部 电 话:(010)68515544-2953, (010)68515544-2172

图书编务部电话:(010)62878310, (010)62878317(传真)

图书发行部电话:(010)68514009, (010)68514035(传真)

E-mail:stdph@istic.ac.cn; stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:阎 言

责 任 编 辑:阎 言

责 任 校 对:赵文珍

责 任 出 版:周永京

封 面 设 计:博 今

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:北京国马印刷厂

版 (印) 次:2000 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:512 千

印 张:19.375

印 数:1~5000 册

定 价:29.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。



0157771

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书详细介绍了 149 种补益中药的来源、性状鉴别、商品规格、选购识别、保管方法、成分与功效、保健食谱及食用方法等内容,并附有每味药材的插图以及每味中药的成分表。

本书图文并茂,便于家庭购买中药材时参考阅读。

适于高中以上文化的各界人士阅读。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合
性出版机构,主要出版科技政策、科技管理、信息科学、农
业、医学、电子技术、实用技术、培训教材、教辅读物类图书。

前 言

保健中药是祖国医药宝库的重要组成部分,是药食同源的具体体现。历来为广大人民群众长期使用。随着人民群众生活水平提高,强身防病,益智健脑,健美益寿,已成为人们的普遍需求。本书收载 149 种保健中药,对每味中药的来源、性状鉴别、商品规格、选购识别、保管、成分、功效、保健食谱及使用注意事项作了较详细介绍。本书图文并茂,为人们识别保健中药真伪优劣提供了很好的依据。并可作为中医药工作者、大中专学生、保健中药爱好者及保健食品开发者的参考资料。

限于水平与经验,书中不妥之处在所难免,恳请读者批评指正,并深表感谢。

目 录

1. 人参	(1)	22. 玉米须	(119)
2. 三七	(14)	23. 龙眼肉	(122)
3. 大枣	(19)	24. 北沙参	(127)
4. 山药	(27)	25. 白术	(133)
5. 山楂	(38)	26. 白芍	(136)
6. 山茱萸	(44)	27. 白果	(138)
7. 川芎	(48)	28. 白茅根	(143)
8. 川贝母	(51)	29. 白扁豆	(146)
9. 女贞子	(56)	30. 冬虫夏草	(150)
10. 天麻	(60)	31. 地黄	(157)
11. 天冬	(66)	32. 西洋参	(163)
12. 天花粉	(70)	33. 百合	(166)
13. 木耳	(73)	34. 当归	(173)
14. 太子参	(81)	35. 肉苁蓉	(179)
15. 五味子	(86)	36. 决明子	(184)
16. 牛鞭	(90)	37. 麦冬	(186)
17. 乌梅	(95)	38. 杜仲	(191)
18. 乌骨鸡	(100)	39. 芡实	(196)
19. 丹参	(108)	40. 芦根	(201)
20. 巴戟天	(111)	41. 赤豆	(203)
21. 玉竹	(115)	42. 何首乌	(213)

-
- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 43. 佛手 | (218) | 71. 荷叶 | (326) |
| 44. 沙苑子 | (221) | 72. 党参 | (328) |
| 45. 灵芝 | (225) | 73. 豹骨 | (333) |
| 46. 阿胶 | (235) | 74. 桑椹 | (335) |
| 47. 补骨脂 | (240) | 75. 海马 | (338) |
| 48. 鸡血藤 | (242) | 76. 海狗肾 | (341) |
| 49. 刺五加 | (245) | 77. 菟丝子 | (344) |
| 50. 罗汉果 | (248) | 78. 菊花 | (347) |
| 51. 明党参 | (252) | 79. 黄芪 | (353) |
| 52. 金针菜 | (254) | 80. 黄精 | (360) |
| 53. 金银花 | (259) | 81. 雪莲花 | (366) |
| 54. 金樱子 | (263) | 82. 蛇肉 | (368) |
| 55. 鱼鳔 | (266) | 83. 银耳 | (385) |
| 56. 鱼腥草 | (271) | 84. 鹿尾 | (393) |
| 57. 柏子仁 | (274) | 85. 鹿茸 | (398) |
| 58. 枸杞子 | (277) | 86. 鹿胎 | (403) |
| 59. 胡桃仁 | (282) | 87. 鹿筋 | (405) |
| 60. 南沙参 | (289) | 88. 鹿鞭 | (410) |
| 61. 茵陈 | (292) | 89. 淫羊藿 | (413) |
| 62. 茯苓 | (295) | 90. 绿豆 | (416) |
| 63. 荠菜 | (301) | 91. 葛根 | (428) |
| 64. 荔枝 | (304) | 92. 篇蓄 | (431) |
| 65. 香榧 | (308) | 93. 蛤蚧 | (433) |
| 66. 胖大海 | (310) | 94. 蛤蟆油 | (437) |
| 67. 绞股蓝 | (312) | 95. 黑芝麻 | (443) |
| 68. 桔梗 | (315) | 96. 猴头菌 | (448) |
| 69. 莲子 | (318) | 97. 蒲公英 | (453) |
| 70. 莲子心 | (324) | 98. 蜂蜜 | (456) |

99. 蜂王浆	(462)	125. 孜然	(534)
100. 酸枣仁	(465)	126. 玫瑰花	(535)
101. 橄榄	(468)	127. 茉莉花	(539)
102. 薤白	(471)	128. 梔子	(542)
103. 薏苡仁	(476)	129. 胡椒	(543)
104. 燕窝	(480)	130. 荜茇	(545)
105. 藕粉	(487)	131. 草果	(547)
106. 藿香	(490)	132. 草豆蔻	(548)
107. 丁香	(492)	133. 砂仁	(550)
108. 八角茴香	(496)	134. 香茅	(555)
109. 山柰	(498)	135. 香菇	(557)
110. 小茴香	(500)	136. 香薷	(566)
111. 木瓜	(502)	137. 香树叶	(568)
112. 木香	(505)	138. 姜	(569)
113. 牛至	(507)	139. 姜黄	(572)
114. 甘松	(508)	140. 苧萝子	(574)
115. 甘草	(509)	141. 桂皮	(575)
116. 白豆蔻	(513)	142. 桂花	(576)
117. 白芷	(516)	143. 高良姜	(580)
118. 地椒	(518)	144. 葱	(582)
119. 肉桂	(519)	145. 紫苏	(585)
120. 肉豆蔻	(524)	146. 紫草	(587)
121. 花椒	(525)	147. 蒜	(588)
122. 芥子	(528)	148. 辣椒	(594)
123. 苏木	(530)	149. 薄荷	(598)
124. 陈皮	(531)	附:成分表	(602)

1. 人 参



【来源】 为五加科植物人参 *Panax ginseng* C. A. Mey 的干燥根。栽培者称园参,野生者称野山参。为驰名中外滋补珍品。

【性状鉴别】

(1) 山参

①野山参:主根大多成短粗横体,支根两条呈八字形分开,上粗下细,表面灰黄色,上部较宽而圆满。横向螺旋状环纹深陷而紧密,习称“铁线纹”。芦头(根茎)细长,质干瘪坚实,呈扭曲状。芦节紧凑,芦碗(茎痕)四面密集。生长年限越久,芦头下部芦碗逐渐消失而呈圆柱状,习称“雁脖芦”或“马牙芦”。芦头下部长有两条不定根,呈纺锤形下垂,两端较细,形如枣核,习称“枣核芦”。须根左右互生细长,长为参体 2~3 倍,质软,上有明显细小疣状突起习称“珍珠点”。具有特异浓厚香气,味甜微苦,口嚼有清香感。野山参大多加工成生晒山参(见图 1)或白山参。

②移山参:系采集较小的野山参,移植于适宜山参生长的山林中,经移栽 10 年后,再挖出。体形略同野山参,但根下部比野山参肥大,螺旋纹粗而浅,常延续到主根中部,须根略软而珍珠点较少。加工方法同野山参,品质不及野山参。作用较弱,价格稍低。

(2) 园参

人工种植人参称园参。根茎上部只有一面或二面生有芦碗,芦粗且无圆芦,主根身长,上端有粗横纹,不是螺旋状,体周均有横纹,须根形似扫帚,短而脆,易折断,须根上的疣状点(珍珠点)小而

极少。

园参加工方法不同,成品如下:

①红参:全长6~17厘米,主根长3~10厘米。表面半透明,棕红色,偶有不透明的暗褐色斑块,俗称“黄马褂”。具纵沟,皱纹及细根痕,上部可见环纹,下部有2~3条扭曲交叉的侧根。根茎上有茎痕及1~2条完整或折断的不定根。质硬而脆,断面平坦,角质样,有光泽,显菊花纹。有特异香气,味甘微苦(见图2)。



生晒山参

图1



红参

图2

红参中参体粗状、结实、香气浓者称石柱参;根细长,支根较长者称边条红参。

②白糖参:长6~15厘米,直径0.7~3厘米。表面淡黄色,颈细,上部有较多的断续环纹,体周有表皮剥落及细根痕迹,明显见到糖的结晶状物。质重而脆,断面平坦,有糖质状粉性,黄色,中心有放射纹。气香,味甜而微苦。

③全须白人参:长10~20厘米,表面黄白色,体形略同野山参,但多为顺直体,芦略长于红参,须根分散,短而特别脆,芦碗细

长。质脆体实,断面白色,有放射状花纹,分支顺直。气香,味甘而苦。

④生晒参:长10~15厘米,表面土黄色,横纹及纵皱纹呈棕黄色,一般分带须和不带须二种。不带须的细支根均除去,仅有支根痕,呈带芦断状;带须者顶部有芦碗,下部有支根及须根,习称“全须生晒参”。质松,体粗而芦颈略细,表皮纵纹深而环纹浅,断面平坦、色白、有放射性裂隙。气香,味苦。

⑤白干参:长5~10厘米,表面淡黄色或黄白色,表皮、支根均除去,体表有支根痕,横纹亦不明显。本品特征:外形同生晒参,因表皮除去,皮色比生晒参淡,无须根及支根。质实而略重,断面色白,有放射花纹,呈带芦断状。

⑥掐皮参:长10~18厘米,掐皮(用骨制片装物将参体表面制成小凹点),表面淡黄色,上端环纹不明显,支根和须根浅棕色,用线扎成鼠尾状。质实而脆,断面白色,有放射状花纹。气香,味甘微苦。

(3) 朝鲜参(高丽参)

商品分为朝鲜红参和朝鲜白参,以朝鲜红参为优。

①朝鲜红参:呈长柱状,上半部均压制成不规则的方柱形,长7~16厘米。表面红棕色,有光泽,略透明,皮细腻显油润。根茎(芦头)短而粗,有的具两个参芦,芦碗大。根的上部有横环纹。中下部有纵皱和少数浅纵沟,底端下部支根1~3支,稀有4支,较粗。质坚重,不易折断,断面较平坦,红棕色,有光泽,呈角质。气香特异,味微苦而后甘甜。北朝鲜红参分天、地、人、翁4个等级。南朝鲜红参分为天、地、良、切4个等级。

②朝鲜白参:体呈圆柱形,短而粗,略有分支,无须根,有细根残痕,表面黄白色,有浅棕色细纹。质松,断面有圆心。气微香,味甘微酸。商品分为多种规格和等级。

【商品规格】 因加工方法不同分为:红参、边条参、白人参、生

晒参、白干参、大力参、糖参、掐皮参、参须等。

①园参规格有：边条鲜参，普通鲜参，16支边条红参，25、35、45、55、80支边条红参，小货边条红参；20支普通红参，32、48、64、80支普通红参，小货普通红参；红混须，红直须，红弯须，干浆参；全须生晒参；白干参，皮尾参，白混须，白直须，白糖参，轻糖直须。

②山参规格有：一等每支重100克以上，芋帽不超过主根重量的25%。二等每支重55克以上。三等每支重32.5克以上。四等每支重20克以上。五等每支重12.5克以上，芋帽不超过全根重量的40%。六等每支重6.5克以上。七等每支重4克以上，有芋或无芋。八等每支重2克以上，间有芦须不全的残次品。

【选购识别】 人参选购和识别真伪以形态、皮纹、芋、芦头、芦碗、珍珠点这几方面为要点。同时有特异的参香。人参的伪品以伪红参为常见。伪品多无芦头，少数有芦头但无芦碗。外皮较粗。常有根点。折断后有的现花纹，有的呈纤维性，无人参的特异气味。常见的加工伪品有：

①野豇豆根：为豆科植物野豇豆 *Vigna vexillata* (L.) Benth. 的根。呈长圆锥形或圆锥形，顶端残留木质茎，无芦碗。表面有明显纵皱，无环纹，质较轻，断面纤维性，有豆腥气(见图3)。



野豇豆

栝兰

②栝兰根：为马齿苋科植物栝兰 *Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaerth 的根。又名土人参。呈圆锥形。顶端无芦头及芦碗。气微弱，味微甘苦(见图4)。

③山莴苣根：为菊科植物山莴苣 *Lactuca indica* L. 的根。呈圆锥形。顶端有残茎或茎痕而无芦头、芦碗。表面有点状须根痕，而无横纹。气微弱，味微甜后苦(见图5)。

图3

图4

④商陆根:为商陆科植物商陆 *Phytolacca acinosa* Rosb. 的根。呈圆柱形或圆锥形,顶端无芦头,有残茎。表面具密而横向凸起的皮孔,无横纹,土黄色。质坚实,难折断,断面有数层同心环纹。气微弱,味微甘无苦。有小毒(见图6)。

⑤华山参根:为茄科植物华山参 *Physoclaina infundibularis* Kuang 的根。呈圆锥形,顶端无芦头及芦碗。表面有黄白色横长皮孔及点状须根痕。质硬而脆,气微弱,味甘后微苦。毒性强(见图7)。

⑥桔梗根:为桔梗科植物桔梗 *Platycodon grandiflorum* (Jacq) A. DC. 的根。呈圆锥形或圆柱形,顶端有芦头及芦碗。表面有不规则纵皱、沟纹及横向皮孔样痕,无须根及“珍珠点”。黄白色。质硬而脆,易折断。断面近平坦,有菊花心。气微,味微甜后稍苦(见图8)。

⑦南沙参根:为桔梗科植物轮叶沙参 *Adenophara tetraphylla* (Thunb.) Fisch. 的根。呈圆锥形或圆柱形。顶端有芦头及芦碗,根上部有横环纹,下部有纵皱,表面有横向皮孔。质松泡,断面有海绵状裂隙。气微弱,味甘微苦。

⑧紫茉莉根:为紫茉莉科植物紫茉莉 *Mirabilis jalapa* L. 的根。呈长圆锥形。顶端无芦头及芦碗。表面有纵沟及星点状下陷,黄白色或棕黑色。质硬。断面不平坦,点状维管束呈同心环状排列。味淡,久嚼麻舌(见图9)。

⑨牛蒡根:为菊科植物牛蒡 *Arctium lappa* L. 的根。呈纺锤形,顶端无芦头及芦碗,表面有皱纹,黑褐色。质紧硬,断面黄白色,味微苦而性粘。

⑩续断根:为川续断科植物续断 *Dipsacus japonicus* Miq. 的根。呈长圆柱形,顶端无芦头。表面有明显扭曲的纵皱及沟纹。质坚,断面皮部呈褐色至棕色,木质部黄色。气微香,味苦而后涩。

以上所列伪品应注意鉴别。



山萆苳



商陆



华山参



桔梗



紫茉莉根



图9

图5

图6

图7

图8

进口人参的伪品主要以大支日本红参,掺入大支朝鲜参中压在一起充“天字朝鲜参”;以小支抄条红参、小支边条红参、小支日本红参和小支朝鲜红参2~4支,用拼芦轧压成1支,伪充大支朝鲜参。

【保管】 用纸盒或其他密闭材料装好,放在干燥处。夏季放入冰箱,以防霉蛀。

【成分】 根含人参皂甙总量约4%,须根中含量较主根高,是14种以上皂甙的混合物;挥发油约含0.12%;人参多糖含38.7%水溶性多糖和7.8%~10%的碱溶性多糖。此外,尚含多种低分子肽、氨基酸、单糖、双糖、三聚糖、有机酸、B族维生素、维生素C、 β 谷甾醇及其葡萄糖甙等。

【功效】 性味甑温。大补元气,补脾益肺,宁神益智,生津止渴。

现代研究已知人参主要作用为:

①兴奋中枢神经系统,增强条件反射,提高分析能力,改善神经活动的灵活性。

②提高人体应激能力,增强人体抗病能力。

③促进血清蛋白和肝细胞核的核糖核酸合成。

④强心,降低血糖,促进胆固醇代谢,促进男女性腺功能。

常用于心脏病引起的休克和垂危病人的抢救以及高血压、心肌营养不良、心绞痛、慢性肝炎、慢性胃炎、糖尿病、神经衰弱、阳痿早泄等病症。

【用量】 煎服 3~10 克。大剂量可用 30 克,研末调服 1~3 克。

【保健食谱】

(1)人参茶

白参片 1 克(或红参碎屑)用沸水泡,饮用(或直接放入口中嚼服)。

(2)多宝人参汤

原料

主料:人参 1 克,菠萝、鲜桃、蜜柑、梨、莲子各 15 克,青丝、红丝、瓜条各 25 克,苹果 15 克。

制法

将人参放碗内加水和冰糖,上笼蒸 4 小时。将莲子洗净放盆内,加水、冰糖上笼蒸烂取出。将苹果、梨去皮切开去核。青丝、红丝、瓜条用水稍泡一下。桃去皮去核。将蜜柑扒皮去核。

将人参、菠萝、苹果、梨、桃、蜜柑、莲子都切成小片。

锅内放入开水,将蒸人参的原汁倒入锅内,再将切好的人参、苹果、莲子等各种小片放入锅内,加冰糖用湿淀粉勾芡,用筷子蘸一滴香蕉精放在锅内,盛在碗里即成。

按:多宝人参汤重在滋补强壮,还有延年益寿的作用。可作为年老气阴两虚以及肺胃阴虚等病症的保健食疗菜肴。

(3) 参枣炖肉

原料

主料：人参 6 克，淮山药 30 克，大枣 10 枚，猪瘦肉 500 克。

调料：料酒、精盐、葱、姜。

制法

将人参洗净切片，烘干碾成末。山药润透切片。枣洗净，抠去枣核。待用。

猪肉洗净，入沸水锅焯去血水，捞出切成 2 厘米块。

将猪肉、山药、红枣、姜、葱、盐、料酒一起入锅，注入适量清水。武火烧沸后，文火炖至肉熟烂。加入参粉末，烧开，用盐、胡椒粉调味即成。

按：此菜由人参、淮山药、大枣、猪瘦肉相合烹制而成。人参补气生津；淮山药补脾滋液；大枣补益脾胃；猪瘦肉有滋阴润燥、补中益气的作用。组成滋补强壮的菜肴，对元气不足、脾胃虚弱、津少血亏、神衰不安等病症患者疗效显著。

(4) 人参米肚

原料

主料：人参 10 克，白茯苓 15 克，甜杏仁 10 克，红枣 12 枚，猪肚 1 只，糯米 100 克。

调料：料酒、精盐、味精、姜、葱、蒜、花椒、胡椒、陈皮、奶汤。

制法

将人参洗净切片。将红枣洗净去核，放入去皮的甜杏仁，后同枣肉合好。将茯苓洗净。将猪肚多次洗净，刮去白膜。将糯米去杂洗净。

将糯米、人参、杏仁红枣、茯苓及适量陈皮、花椒、胡椒共装入白净纱布袋内，扎口。放入猪肚内，置于盐内，加入适量奶汤、料酒、精盐、姜、葱、蒜。放入蒸笼内蒸约2小时，待猪肚熟烂时，取出稍凉，取出猪肚，再从猪肚中取出纱布药袋。打开纱布袋，取出糯米饭用小碗盛好。取出人参片、杏仁枣，其他药物不用。将杏仁放入瓷盆底部，再放入切好的猪肚薄片，人参片放在肝肚片上。

将盐子内原汤注入锅内，烧沸后，用味精、精盐调好味，徐徐注入人参肚片瓷盆内。与糯米药饭同时上桌。

按：此菜中人参有补益强壮，增强人体免疫功能的作用；茯苓健脾和胃；甜杏仁具有醒脾健胃、润肠通便、润肺止咳的功效；大枣补益脾胃，滋阴养血；猪肚补虚损，健脾胃；糯米补脾胃，益肺气。共同组成滋补性强、健脾和胃的菜肴，适用于五劳七伤、虚损羸瘦、贫血、萎黄、四肢无力、精神萎靡、胃肠病等多种病症。正常人食之，能增强人体免疫功能，显著提高人体抗病能力，延年益寿。

(5)参苓粥

原料

主料：人参3克，白茯苓15克，粳米100克。

调料：姜。

制法

先将人参、姜切成薄片。把茯苓捣碎，浸泡30分钟，放入沙锅内，煎取药汁后，滤出加水煎取二汁。将一、二次煎汁合并。

将米洗净，放沸水锅煮半熟，加入煎汁，用小火煮30分钟即成。

按：茯苓，《神农本草经》载它“久服安魂养神，不饥延年。”《名医别录》称其能“益气力，保神气”。现代药理研究证明，茯苓可提高机体的抗病能力，并有增强体质及抗癌的作用。人参具有大补