

饮食生活一点通系列 8

路新国教授 推荐

尚锦文化

中药材

生活品味编辑部 编

食疗事典



97

种

中医解说，简单易懂！

常用中药材介绍

成分、功效、禁忌、选购、保存全收录
中药材养生入门必备参考书

170

道

简单美味的养生之道

食疗药膳锦囊



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

中药材食疗事典/生活品味编辑部编. —北京: 中国纺织出版社,
2007.10

(饮食生活一点通系列)

ISBN 978-7-5064-4629-7

I.中… II.生… III.中药材—食物疗法 IV.R282 R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第148764号

《中药材食疗事典》生活品味编辑部编

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2007-3972

策 划: 尚锦文化

责任编辑: 傅 颖

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing @ c-textilep. com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 165千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

饮食生活一点通系列 8

中药材

食疗事典



生活品味编辑部 编
路新国 推荐

 中国纺织出版社

编

者

序

让你成为 自己的专业医师

运用中药来养生，是老祖宗数千年来所累积的智慧结晶。从昔日神农氏尝百草而发现不少珍贵的药材，到今日人们经过不断的研究、试验，即使中医学不断受到西方医学的挑战与质疑，其发展过程都一再证明，中药材不但是大自然的恩赐，如能精确、灵活地运用，更是养生治病的珍宝，无论生病与否，服用中药来调理身体，都可以达到保健延年、健康养生之效。

处在现今科技进步、知识爆炸的时代，养生保健的知识可说越来越受到重视，而今医疗知识丰富，现代人对生活品质、身心健康的要求也日趋增高。本书将中国博大精深的中医智慧，以深入浅出、简单灵活的方式说明，引领读者一窥中药

世界的奥妙。

本书第一篇中药材活用概论部分，从药草起源、中药方剂学、中药的命名、证型与基本用药原则、服中药的禁忌和注意事项、中药问答10Q（包括中药保存、如何判断体质、对症下药、中药配伍、归经、升降浮沉、春夏秋冬的四季保健）等，钜细靡遗、明白晓畅地介绍基本的中药知识，让读者很容易就能了解一些基本的医药理论基础。

至于第二篇药膳养生堂的部分，承袭了自古以来的“药食同源”之说，中药不但有滋补、调养及保健等功能，亦可与食材结合做成美味佳肴，即俗称的“药膳”。本书精选多种常见实用的药材，以笔画数目编辑，每种药材分列性味、

归经、功效、主治、选购及禁忌等项说明，并结合精美的药膳图片，详列材料及做法，浅显易懂、轻松明了，让读者在汲取药材知识时，也能学习如何在日常生活、饮食起居中调养身体、养生保健。

本书第三篇附录部分，更详尽地说明了很多中医学生理、治法、病证的词语解释，且将各种药材做了页数索引，方便读者查询，开启健康养生之锁。

在现在竞争激烈、节奏紧促的社会中，养生保健已经是生活必备要件，希望借由本书，能让读者学到更多养生保健的秘诀，成为自己的专业医师。

推

荐

序

认识中药材，吃出健康

药膳是将食物配伍适当的中药材，通过烹调加工，制作成具有特殊养生功效或用于治疗疾病的美味食品，如当归生姜羊肉汤、枸杞炒虾仁等。药膳学在“医食同源”、“药食同用”的理论基础上，经几千年的发展逐步成熟，非常适应我国国民养生保健的需要，是具有中国特色的营养学，也是中华民族对世界营养科学的一大贡献。

对于药膳食疗，应注意几个方面。一是中药材的选择应以“食用”和“安全”为前提。我国中药材资源十分丰富，但并非所有的中药材都可用于烹调药膳。从食用的角度出发，应尽量选择具有一定口感，对膳食风味影响不大，或经烹调加工能达到一定风味要求的药材。从膳食安全和家庭普及的角度考虑，应尽量选择无明显

副作用、无严格剂量要求的中药材。二是寓医于食，应注重烹调方法。烹调加工是制作药膳的重要手段，对药膳的养生食疗作用也有重要影响。不同的烹调方法对中药材的性味有不同影响，应根据需要选择适宜的烹调方法，以提高功效。用芳香发散性中药材治疗感冒，应用武火快煮，以避免久煮香气挥散，药力减弱；补益滋腻类中药材则宜用文火久炖，使之容易消化吸收；烤、炸、熏等烹调方法对中药材性影响较大，不宜选用；“酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾”，调味品的使用对药膳食疗也有重要作用。此外，风味流派的选择对食疗效果也有影响，如四川风味以麻辣著称，但对肺部疾病不适合。三是要正确认识药膳的食疗养生作用。药膳和其它保健

治疗方法一样，有一定的适用范围和效果，不是万能的，夸大其适用范围和功效是不可取的，应该客观、科学地评价各种药膳在养生与治疗不同疾病方面的作用。

《中药材食疗事典》介绍了中药学的基本知识，列举了97种常用中药材，分别从别名、性味、功效、药膳举例等方面进行说明，还有方便读者查询的附录。全书内容贴近生活，语言通俗易懂，还有大量精美的图片，编排也较活泼，是一本实用性较强的养生保健图书，谨此推荐。

全国首届百名中医药科普专家
扬州大学旅游烹饪学院教授

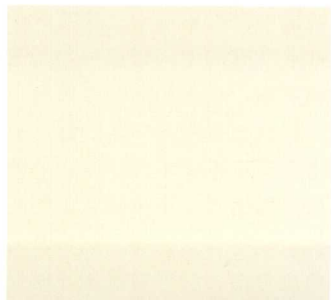
路新国



目 录

第一篇 中药材活用概论

- 12 中药起源
- 13 中药方剂学
- 16 中药如何命名
- 18 药物之性味
- 20 证型与基本用药原则
- 22 服中药的禁忌与注意事项
- 25 中药问答10Q



第二篇 药膳养生堂

【二画】

- 36 丁香 丁香鸭\丁香雪梨
38 人参 人参猪腰\人参煮羊肉

【三画】

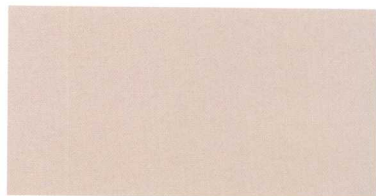
- 40 三七(田七) 三七人参鸡\三七藕蛋羹
42 干姜 干姜猪腰\干姜粥
44 山楂 山楂粥\山楂降脂饮
46 山药 山药天花粉汤\山药茯苓包子
48 川贝母 川贝蜜\贝母粥
50 川芎 川芎草拔炖鱼头\川芎酒
52 广藿香

【四画】

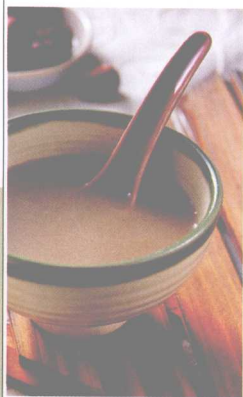
- 53 车前子 丹参茶\丹参当归煲牛腱
54 丹参 五加皮酒\五加皮炖瘦肉
56 五加皮 五味枸杞饮\五味子汤
58 五味子 天门冬粥\天门冬玉竹蒸海参
60 天门冬 天麻鲫鱼\天麻钩藤甜蜜饮
62 天麻 牛膝大豆酒\牛膝粥
64 牛膝 乌梅草姜汤\乌梅姜茶饮
66 乌梅 牛蒡子

【五画】

- 69 半枝莲



目 录



【五画】

- 70 冬虫夏草 虫草蒸老鸭\虫草汽锅鸡
- 72 玄参
- 73 甘草
- 74 玉竹 玉竹粥\玉竹猪心
- 76 生地黄 生地黄粥\生地黄鸡
- 78 白木耳 银耳参枣羹\银耳杜仲羹
- 80 白术 楂术膏\白术鲫鱼汤
- 82 白果 白果鸡\白果薏仁肚
- 84 白花蛇舌草 蛇草薏仁粥\蛇草银花地芎粥
- 86 白茅根 茅根盐水鸭\茅根炖猪皮
- 88 龙眼肉 龙眼蒸枣豆\龙眼枸杞粥
- 90 东洋参

【六画】

- 91 决明子
- 92 百合 百合冬瓜汤\百合糙米粥
- 94 肉桂 甘草肉桂牛肉\肉桂鸡肝
- 96 肉苁蓉 苁蓉羊肉\苁蓉鸡肉汤
- 98 西洋参 洋参糙米粥\西洋参炖乌鸡
- 100 红花 红花陈皮饮\当归红花酒
- 102 红枣 红杞鸡蛋\当归红枣粥
- 104 当归 当归火锅\当归羊肉
- 106 灯心草

【七画】

- 107 花椒
- 108 何首乌 何首乌粥\何首乌煨鸡
- 110 杏仁 桑杏饮\杏仁粥

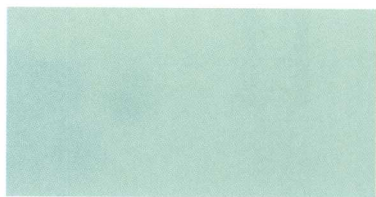


【七画】

- 112 杜仲 杜仲荷叶煨猪腰\杜仲煨鸭肉
 114 沙参 沙参粥\沙参心肺汤
 116 牡丹皮 丹皮芋头羹\双皮炖鸡
 118 芡实 芡实核桃糊\芡实炖老鸭
 120 陈皮 陈皮炒鸡蛋\陈皮瘦肉粥
 122 麦门冬 麦门冬知母蜂蜜水\麦门冬粥
 124 灵芝 灵芝薏仁羹\灵芝田七山楂饮
 126 麦芽

【八画】

- 127 鱼腥草
 128 使君子
 129 枇杷叶
 130 玫瑰 玫瑰花烤猪心\玫代二花枣
 132 金银花 金银花粥\银花山楂糖水
 134 金樱子
 135 厚朴
 136 罗汉果 罗汉白果羹\菊花罗汉果饮



【九画】

- 138 故纸花
 139 香附
 140 枸杞 枸杞肉丝\枸杞酒
 142 胖大海 胖大海冰糖茶\胖大海麦冬饮
 144 胡桃 胡桃莲肉煲猪骨\胡桃牛乳饮
 146 荔枝核
 147 茴香

目 录



【九画】

- 148 茵陈蒿 金钱败酱茵陈茶\茵陈鸡
- 150 茯苓 茯苓益智补脑方\茯苓羊肉包子
- 152 荞麦
- 153 苳拔

【十画】

- 154 夏枯草 夏金茶\夏枯草鸡肉汤
- 156 桂枝 桂杜牛膝薏仁粥\桂枝炖羊肉
- 158 桑叶 桑叶菊花汤\桑杏乌龙茶
- 160 桑葚 桑葚乌骨鸡\桑葚糖
- 162 柴胡 柴胡鱼头汤\调神攻坚汤
- 164 益母草 益母草汁粥\益母草地黄藕汁
- 166 荷叶 藿香荷叶粥\荷叶肉
- 168 莲子 莲子龙眼汤\莲粉鹅
- 170 党参 党参鸡肉冬瓜汤\党参当归炖猪心

172 通草



【十一画】

- 173 淡竹叶
- 174 菊花 菊花鸡\菊花粥
- 176 菟丝子 壮阳鸭肉\菟丝子饮
- 178 黄芪 黄芪红枣汤\黄芪陈皮猪肠
- 180 黄连 黄连二豆汤\黄连鸡子黄汤
- 182 黄精 黄精粥\黄精蜜汁
- 184 绿豆 绿豆橘皮粥\红枣绿豆汤

【十二画】

- 186 紫苏叶 紫苏饮\紫苏粥
188 黑木耳 黑木耳蒸鲫鱼\黑木耳红枣汤
190 黑芝麻 黑芝麻拌枸杞\芝麻溜带鱼
192 黑枣 双枣炖鲤鱼\黑枣枸杞鸡
194 锁阳 锁阳粥\锁阳羊肉鸡肉汤

【十四画】

- 196 酸枣仁 酸枣仁煎饼\酸枣仁粥
198 熟地黄 熟地鹅肉\地黄核桃猪肠汤

【十六画】

- 200 薄荷 薄荷糖\薄荷粥
202 薏仁 薏仁防风茶\薏仁冬瓜鸡肉汤

【十八画】

- 204 藕节 桂花蜜藕\藕节红枣煎



第三篇 附录

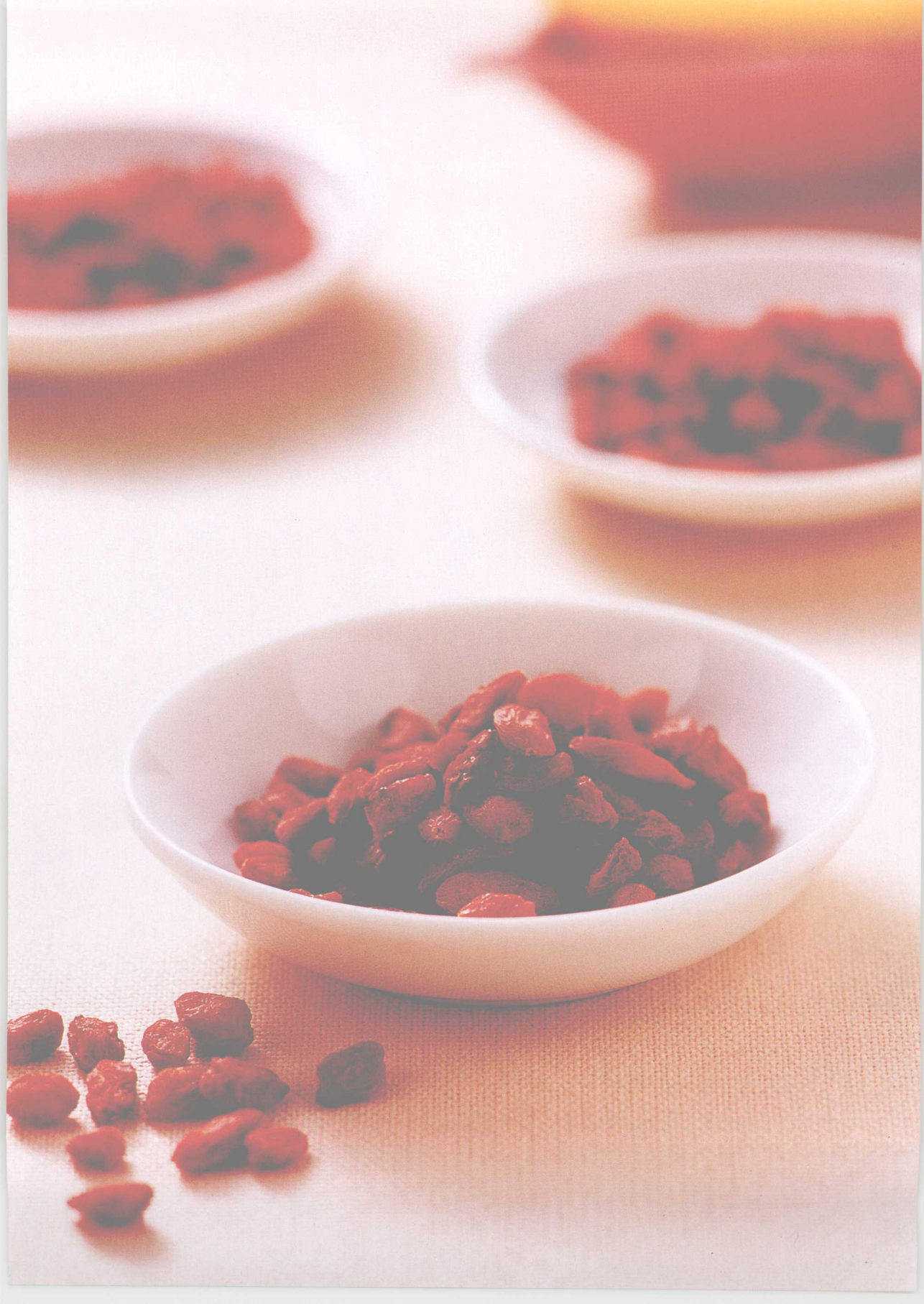
- 208 中医学生理、治法、病证常见词语
释义
216 常见中药材五性归类
220 常见中药材功能一览表

单位换算

1大匙=15毫升

1小匙=5毫升

1杯=240毫升





第一篇

中药材活用概论

CHINESE HERBAL USAGE OUTLINE

中药起源于何时？

中药方剂君臣佐使的组成原则为何？

中药如何命名？

药物之性味应相同——四气与五味是什么？

证型——气虚、血虚、阳虚、阴虚，与基本
用药原则又是什么？

服中药有哪些禁忌与注意事项？

中药问答10Q还要解答您对中药的疑惑，请
您和我们一起认识中药吧！

中



中药起源可追溯自原始社会人类的生产劳动、生活经验和医疗经验，至今已有数千年的悠久历史。

《淮南子·修务训》中云：“神农乃教民播种五谷……百草之滋味……当此之时，一日而遇七十毒。”

《史记·补三皇本纪》有：“神农氏以赭鞭鞭草木，始尝百草，始有医药。”

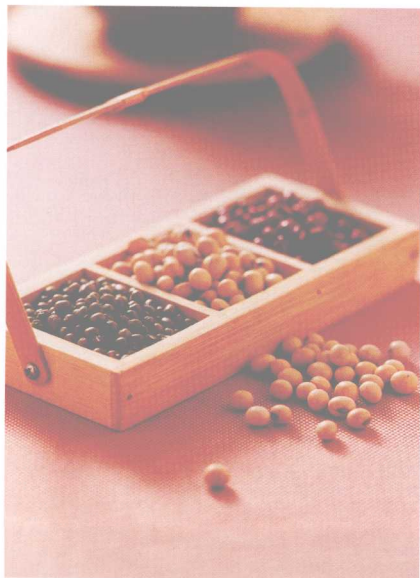
药

中药的上、中、下品

中药从东汉末期的《神农本草经》所记载的365种开始，到明代李时珍所著的《本草纲目》已增至1892种，而清乾隆三十年，浙江医学家赵学敏所著的《本草纲目拾遗》则扩增至2608种。《神农本草经》将中药按性能和功效分为上、中、下三品。

起

源



上品：120种

上药120种为君，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。

中品：120种

中药120种为臣，主养命以应人，无毒有毒，斟酌其宜，欲遏病补虚羸者，本中经。

下品：125种

下药125种为佐使，主治病以应地，多毒不可久服，欲除寒热邪气、破积聚愈疾者，本下经。

中药方剂学

讲到中药，常会提到方剂一词。所谓方剂，是指依病情需要，在辨证立法的基础上，根据组方的原则，选用适当药物，酌定适当的剂量和剂型的药方，也是实施治疗的重要方法之一。方剂的组成，既非简单药物的堆砌，也不是简单药效的相加，而是有一定的原则，亦即方剂组成的原则。

方剂的组成原则，根据临床实践经验分为主药（君）、辅药（臣）、佐药（佐）及使药（使）四个部分。君为方剂之主药；臣为辅助药，帮助主药，增加或促进主药的效果；佐药用以协助主药作用，或治疗次要兼证，或减除主药之副作用；使药引导各药到达疾病部位或调和各药的药性。



君臣佐使的方剂组成原则

君：即方中针对主病或主证起主要作用的药物，为一方中的核心。如麻黄汤中的麻黄、白虎汤中的石膏等。

臣：有两种意义：

1. 辅助君药加强治疗主病或主证的药物。
2. 针对兼病或兼证起主要治疗作用的药物。如麻黄汤中的桂枝、白虎汤中的知母等。

佐：其义有三：

1. 佐助药，即配合君药、臣药以加强治疗作用，或指直接治疗次要症状的药物。如麻黄汤中

的杏仁、银翘散中的牛蒡子、桔梗等。

2. 佐制药，即用以消除或减弱君、臣药的毒性，或能制约君、臣药峻烈之性的药物。如大乌头煎中的蜂蜜、小青龙汤中的五味子。
3. 反佐药，即病重邪甚，可能拒药时，配用与君药性味相反而又能在治疗中起相成作用的药物。亦可理解为在治纯寒证时，于热剂中稍加寒品，以免热性上升，不肯下降，如加胆汁童便于热药中，引入肝肾之类；治纯热证时，于寒剂中稍加热药，以行散之，以免凝闭郁遏之患，如左金丸之用吴茱萸。其他如为避免病势格拒，寒药热服，热药寒服，亦反佐之意也。

使：有两个含义：

1. 调和诸药，即具有调和方中诸药作用的药物。如麻黄汤中的甘草。



2. 引经药，即引药直达病所的药物。如八正散中的灯心草。

可见临床处方用药，决定何药为君，何药为臣，何药佐使，必须以证候、治法为依据，以药物对证候所起作用的主次为准则。能治疗病因主证者，就定为君药，反之，则依次定为臣药或佐使药。至于君、臣、佐、使药味的数目，并无硬性的规定，但在一般方剂中，君药只有一味，在较复杂的方剂中也只有二至五味；臣、佐药三至五味；使药一般是一味，也有二味者。



中药方剂常用剂型

中医通常在确诊了病证、审订了治法的基础上，根据病情的需要，按照组方的原则，选择适当的药物，定出适宜的分量（剂量），配成适当的剂型（如汤剂、散剂、丸剂、丹剂、膏剂等），这就是方剂组成的过程。而方剂的变化，主要有以下几种。

药味加减：是在主证未变的情况下，随病情的变化，加入某些与病情相适应的药物，或减去与病情不适应的药物。中医称此为“随证加减”，即君药及主证不变，随次要症状或兼证增减方中的次要配伍药味，以适应病情需要，如桂枝汤加减成桂枝加葛根汤。

调整药量：药物组成相同的方剂，由于药量的增减，而使主药与辅药的地位改变，其功效、主治、方名随之改变。如均由大黄、枳实、厚朴组成的小承气汤、厚朴三物汤、厚朴大黄汤等。

改变配伍：方剂的方药不变，而配伍的其他药物改变，有时可直接影响该方的功效和主治。如苦寒清热的黄连，配用辛温降逆的吴茱萸，名叫“左金丸”，用于治胃腹胀痛、噯腐吐酸；若黄连配用行气除满的木香，方名香连丸，用于治疗湿热下痢、腹痛的病人；若黄连配温阳辛热的肉桂，方名叫交泰丸，主治心肾不交、心悸失眠等病证。

改变剂型：同一方剂，剂型不同，如丸、散、膏、丹、汤等剂型的改变，作用也就不同。如化湿消导用保和丸，一般作用慢而力缓；重症改用保和汤，则作用快而峻。临床可根据不同的病情选用相应的剂型。

由此可知，方剂的变化，既有严谨的规则，又有灵活的权宜可变通，在临床运用中，可以有一种或是两种及两种以上的变化，熟悉常用方剂、中药，遵循以上规律，才能灵活变通，治疗临床上千变万化的疾病。

