

养生食膳

HEALTHY FOOD OF
REGIMEN

王丰 徐永民 编著

药材与食材相配伍而做成的美食。

在国人的膳食中，

许多食物既是食品，也是药物，

故古人早就有“医食同源、药食同根”之说。

药膳有治疗疾病、养生保健的作用，

同时也可以用于美容减肥等。

为你精选了上百道药膳食谱，

让你在享受美味之余，获得更加健康的身体。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

养生食膳

HEALTHY FOOD OF REGIMEN

王丰 徐永民 编著

药材与食材相配伍而做成的美食。

在国人的膳食中，

许多食物既是食品，也是药物，

故古人早就有

“医食同源、药食同根”之说。

药膳有治疗疾病、养生保健的作用，

同时也可以用于美容减肥等。

为你精选了上百道药膳食谱，

让你在享受美味之余，

获得更加健康的身体。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

在中国人的膳食中,许多既是食品,也是药物,故自古就有“医食同源,药食同根”之说,而药膳就是这样一种由药材与食材配伍而成,融美味与健康于一体的美食。一份好的药膳,既能对人体起到养生防病、滋补营养的积极作用,又能激起人们的食欲,给人以余味无穷的魅力。本书选用了江浙一带常用的食材及菜式200余种,采集来自“华东地区药材第一县”——磐安县的中药材80余种,结合浙江地方“药食文化”与17种中国烹调技法,并通过查阅相关医学书籍,咨询专业人员,研制开发了“食补型药膳”180道。作者希望广大读者通过享用美味的药膳,让身体得到滋补,辅助疾病治疗,吃出健康,吃出美丽,吃出幸福!

图书在版编目(CIP)数据

养生食膳 / 王丰, 徐永民主编. — 西安: 西安交通大学出版社, 2016. 5

ISBN 978-7-5605-8568-0

I. ①养… II. ①王… ②徐… III. ①食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第120483号

书 名	养生食膳
主 编	王 丰 徐永民
责任编辑	汪 丽
摄 影	蒋 骅
美术设计	伍纪元

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874 (发行中心)
(029)82668315 (总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 杭州印校印务有限公司

开 本	889×1194mm 1/16 印张 15.75 字数 327千字
班次印次	2016年6月第1版
书 号	ISBN 978-7-5605-8568-0
定 价	78.00元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

版权所有 侵权必究



前言

当今时代，社会经济不断发展，人民生活水平持续提高，人们也越来越重视生活的品质和身心的健康，饮食的营养和健康也成为人们日益关心的话题。在中国，自古就有“医食同源，药食同根”之说，中国人的膳食，许多既是食品，也是药物。而药膳就是这样一种由药材与食材配伍而成，融美味与健康于一体的美食。一份好的药膳，既能对人体起到养生防病、滋补营养的积极作用，又能激起人们的食欲，给人以余味无穷的魅力。

本书选用了江浙一带常用的食材及菜式200余种，采集来自“华东地区药材第一县”——磐安县的中药材80余种，结合浙江地方“药食文化”与中国烹调技法17种，并通过查阅相关医学书籍，咨询专业人员，研制开发了“食补型药膳”180道。作者希望广大读者通过享用美味的药膳，身体得到滋补，辅助疾病治疗，吃出健康，吃出美丽，吃出幸福！

本书在编写过程中，得到众多专家、学者、领导的帮助，尤其是浙江商业职业技术学院副院长金立其教授、浙江大学生物系统工程与食品科学学院副院长朱加进教授、浙江省求是药膳科学研究所所长蒋公标先生等，对本书提出了宝贵的修改意见，在此谨表谢意。囿于作者闻见和水平，书中难免存在疏漏和不足之处，敬请方家读者批评指正，以求再版时修正。

王丰

2016年3月

养
生
食
膳



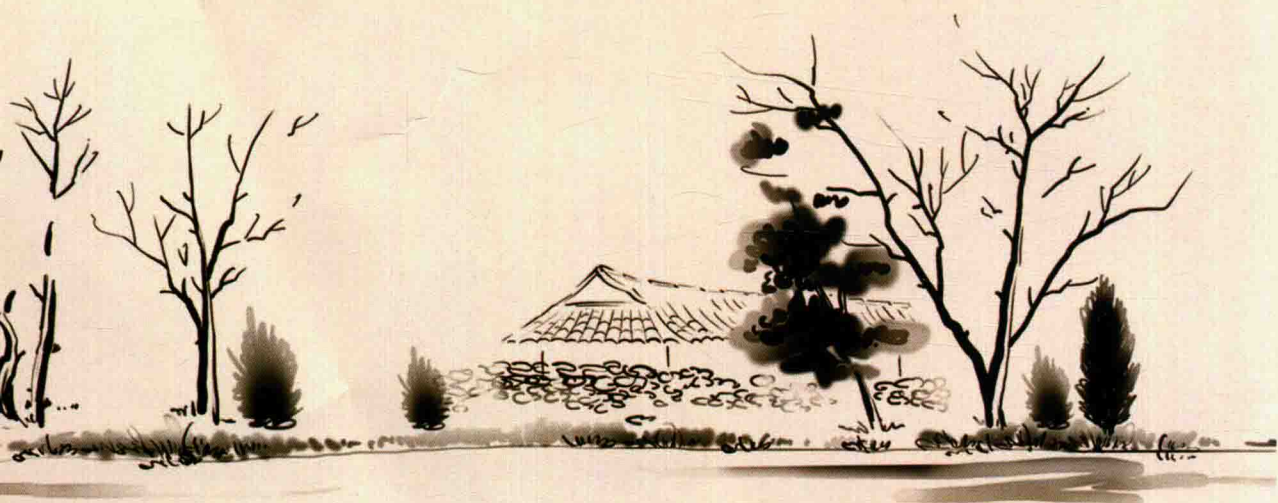


养
生
食
膳



序

序



在我国，早已过了希望吃得饱的年代。如何吃得好，吃出健康，成为普罗大众孜孜以求的目标。近年来膳食养生大师的屡屡出现，以及养生食谱的“井喷”式出版，无不是大众对饮食和健康话题日益重视的生动写照。

《皇帝内经太素》记载，“空腹者食之为食物，患者食之为药物”，“药食同源”理念可谓源远流长。在继承“药食同源”理念基础之上，开拓消费者喜闻乐见的“养生菜”市场，回应社会大众对“吃得健康”话题的期待，既是传统餐饮转型升级的可行方向，也是餐饮行业服务社会的客观需要，自然也将成为当下和未来餐饮业发展的一种潮流和趋势。

我们欣喜地看到，浙江商业职业技术学院的王丰老师与徐永民大师，在这一方面迈出了他们探索的脚步。《养生食膳》一书的出版即是证明。

健康养生，自是离不开食物。中国饮食文化博大精深，可入养生菜谱的食材数以千万计。对于普通消费者而言，如何筛选，难度确实不小。如果说互联网时代讲究的是用户体验，那么此书就以精细化的“操作指南”，为消费者在选择养生菜品方面提供了最大程度的便利。不仅如此，该书还通俗易懂地介绍了制作流程与方法，让消费者为至亲至爱烹饪出色、香、味俱全的养生菜不在话下。

《汉书·酈食其传》曰：“王者以民为天，而民以食为天。”餐饮行业是一门传统行业，同时又历久弥新，关键是需要有志于此者为之注入不竭动力。不论是厨艺的精进，还是菜品的改良，哪怕是微小的创新，都能带来莫大的活力。《养生食膳》的出版，亦属此列。

是为序。



2016年4月

几千年来，中华民族十分重视饮食调养与健康长寿的辨证关系，它包括食疗，即用饮食调理达到养生防病治病作用，以及药膳，即用食物与药物配伍制成膳食达到养生防治疾病的作用。

药膳学是以中医理论为指导，运用营养学、营养卫生学和烹饪学等相关知识，根据药食同源，医养同理，研究药物与食物结合，使之达到防病治病，养生康复，延长寿命为目的的一门学科。因此，药膳既是中医学，也是中国烹饪学的一个重要组成部分，是中华民族历经数千年不断探索、积累而逐渐形成的宝贵的文化遗产。

现代药膳的创新与发展需要在总结古人经验的基础上，注意吸取和应用现代中医科学理论的研究成果，注重烹调工艺的改革与完善，使其更具科学性。本书采集来自“华东地区药材第一县”——磐安县的中药材80余种，结合浙江地方“药食文化”与中国烹调技法17种，研制开发了“食补型药膳”180道。其特点，一是总结应用前人的经验而不泥于古，以现代中医理论为指导来配制用膳；二是注重中药与饮食相结合，强调色、香、味、形，注重营养价值；三是注重药膳的烹调技术传承与创新，尤其重视对原料的处理。

此书的出版，不仅有益于促进人们改善饮食结构、发挥食疗保健作用、增进人民群众健康长寿，而且对于促进卫生保健医学以及相关产业的发展，也具有重要意义。

金立其
2016年3月

药膳是根据我国传统的中医理论与中医食疗文化，结合中医学、营养学知识与烹饪学技法，将中药与具有丰富营养的食材相配伍，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美味菜品。它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药籍食力，食助药威，二者相辅相成，相得益彰。药膳具有较高的营养价值，既可以防病、保健强身，通过“治未病”使人类延年益寿；又可以通过药膳来调理病体，通过辅助治疗疾病，达到康复的目的。

随着人民生活水平地逐步提高，人们对营养与保健的需求越来越迫切。中医养生作为我们中华民族的瑰宝，具有非常独特的地位，而药膳是中医养生的重要的组成部分，通过食药搭配，以良好的口感与风味，根据“五味相调，性味相连”的原则，达到“寒者热之，热者寒之，虚者补之，实者泻之”的养生保健目的。

本书利用包括浙八味等87种浙江省道地药材，使用17种烹调技法，通过科学的配方，独创性地开发出180道药膳菜肴，不但提供了食材与药材合理搭配的原则与搭配范例，而且还深入浅出地为广大人民群众提供了养生保健药膳的简明制作流程与方法。这部著作的出版，既为不同人群的营养与保健提供了方便，同时也将促进中药种植与保护等相关产业的发展，对弘扬中华民族的传统文化具有非常深远的意义。

故而作序荐之。

朱加进
2016年3月

朱加进：现为浙江大学生物系统工程与食品科学学院副院长、食品科学与营养系教授，营养与保健食品分会常务理事，浙江省地方工业食品质量监督检测站站长，《园艺学报》《湛江海洋大学学报》《浙江大学学报》评审专家，《人民日报》社《环球时报》食品营养特约撰稿人，农工民主党浙江省直属单位工作委员会委员，农工民主党浙江大学华家池支部副主委，浙江省电视台“天天农博”栏目营养专家。

目录

药材功效

水为传热介质烹制的膳品

烹调技法——“炖”

白芍炖牛肚	026
白术煲泥鳅汤	027
北沙参田鸡锅	028
麦芽香菇野鸭煲	029
当归炖羊肉	030
地龙炖羊肉	031
杜仲虫草炖鹿肉	032
芥菜炖麻鸡	033
莲子炖猪蹄	034
枸杞炖猪脑	035
古法炖野猪肚	036
红花炖海参	037
山药黄芪炖甲鱼	038
胶股蓝炖龟	039
磐安药材鸡	040
石斛炖鲜鲍	041
熟附片炖狗肉	042
玉竹炖老鸭	043
草果清炖牛肉	044
虫草花炖玉米排骨	045
五花肉橄榄菜炖豆腐	046
薏米炖猪蹄	047
白芍炖乌鸡	048
白术山药炖羊肚	049

一品枸杞银耳盅	050
何首乌炖牛蹄	051
麦冬炖猪肚	052
熟地炖甲鱼	053
天麻炖鱼头	054
温郁金炖牛肚	055
浙贝炖银耳	056
五加皮炖土豆牛肉	057

烹调技法——“熬”

白术党参茯苓粥	060
冰糖绿豆土茯苓	061
核桃养生粥	062
香浓玫瑰养生粥	063
芝麻山药糊	064
熟地枸杞粥	065
浙贝杏仁露	066
白果莲子粥	067
半夏山药粥	068
草果砂仁猪肾粥	069
银耳玉米青豆粥	070
罗汉果小米粥	071
乌梅粥	072
蝎子炖赤小豆汤	073
白芍养血止痛粥	074
麦冬粟米粥	075



烹调技法——“煮”

香附豆腐汤·····	078
鸡蛋核桃酒·····	079
菊花甘草汤·····	080
桔梗面·····	081
麦冬肺片汤·····	082
白芷多宝鱼汤·····	083
人参养心汤·····	084
三七花煮鸽蛋·····	085
山药面·····	086
五味子番茄面·····	087
艾叶煮鸡蛋·····	088
半夏馄饨·····	089
厚朴猪肝汤·····	090
芦荟排骨汤·····	091
芡实煮老鸭·····	092
五味子甜鸭蛋·····	093
芝麻白果汤圆·····	094
温郁金煮鲫鱼·····	095
海参饺子·····	096
鲈鱼五味子汤·····	097

烹调技法——“烩”

胖大海枸杞羹·····	100
野菊花猪肝羹·····	101
早生贵子羹·····	102
莲子嫩蛋羹·····	103

烹调技法——“烧”

绞股蓝烧鳊鱼·····	106
四仁党参黄芪烧湖羊肉·····	107
当归烧牛尾·····	108
元胡烧蛇肉·····	109
五加皮烧石斑鱼·····	110
阿胶牛肉·····	111
白果全鸭·····	112
薄荷叶烧竹蛭·····	113
天麻烧牛尾·····	114
葱烧海参·····	115
野菊花烧草鱼·····	116
玉米须烧田螺肉·····	117
白芍汁烧农家豆腐·····	118
紫苏烧螺蛳·····	119

烹调技法——“煨”

北沙参锡包苦瓜蛤蜊·····	122
荷包土茯苓鳝鱼·····	123
黄精煨猪肚·····	124
虫草花煨猪心·····	125
金樱子煨牛大骨·····	126
枇杷叶煨莲藕排骨·····	127

烹调技法——“焖”

白芍带鱼焖冬瓜·····	130
--------------	-----

目录

养
生
食
谱

目
录

佛手鱼翅·····	131
五加皮焖土豆牛肉·····	132
滋补黄精·····	133
阿胶卤乌骨鸡·····	134
铜锅香菇薏米饭·····	135
山楂焖牛肉·····	136
枸杞野猪肉·····	137

烹调技法——“拌、冻、醉、炆”

本芹麦芽寿司·····	140
晶莹醉鸡·····	141
石斛肉冻·····	142
凉拌桔梗·····	143
白豆蔻抄手·····	144
金樱子膏·····	145
冰镇胖大海·····	146
白术酒炆河鳗·····	147

油为传热介质烹制的膳品

烹调技法——“炒”

佛手三丝·····	150
地龙炒鸡蛋·····	151
白炒三七花石鸡·····	152
橄榄菜冬瓜皮·····	153
芡实滑虾仁·····	154

猪里脊炒鱼腥草·····	155
鱼腥草炒牛肉·····	156
松仁玉米·····	157
何首乌炒猪肝·····	158
花生米炒二瓜·····	159
田七洋葱炒蛋·····	160
鹿茸香菇菜心·····	161
玉竹炒猪心·····	162
百合炒荷兰豆配窝窝头·····	163
百合炒牛里脊·····	164
白芍虾球·····	165

烹调技法——“煎”

肉桂虾茸煎缸豆·····	168
鱼腥草银花馄饨·····	169
牡蛎萝卜丝饼·····	170
奇妙山楂饼·····	171
胡椒狗汁蛋·····	172
槐花煎蛋·····	173
蒜蓉石斛煎蛭子·····	174
脆皮松仁饼·····	175
芦荟汁煎牛肉·····	176
丝瓜煎饼·····	177

烹调技法——“炸”

干炸猪脑·····	180
玫瑰玻璃肉·····	181



艾叶天妇罗·····	182
陈皮地瓜·····	183
灌肠目鱼球·····	184
紫薯苦瓜·····	185
紫苏炸蟹仔·····	186
脆皮薄荷鸡·····	187
参麦酥泥鳅·····	188
党参土豆饼·····	189
油炸全蝎·····	190
沙参百合夹肉·····	191

汽为传热介质烹制的膳品

烹调技法——“蒸”

腐皮芥菜虾包·····	194
核桃枸杞子蒸糕·····	195
熟地双味肠粉·····	196
红花蒸水蛋·····	197
浙贝蒸梨·····	198
白果蒸鸡蛋·····	199
鹿茸汁扒鲜鲍·····	200
枇杷叶糯米包·····	201
竹叶粳米包馥蟻·····	202
清蒸酸乌梅鱼·····	203

烹调技法——“蒸炖”

黄芪山药炖鲫鱼·····	206
--------------	-----

高丽参煲鳊鱼·····	207
雪梨润喉桔梗汤·····	208
熟附片羊肉鸽子汤·····	209
白豆蔻姜糖饮·····	210
厚朴炖猪肚·····	211
金银花甘草汤·····	212
灵芝猪蹄·····	213
灵芝鹌鹑蛋汤·····	214
猪肉党参炖栗子·····	215
党参炖公鸡·····	216
石斛猪蹄煲·····	217
石斛水鸭汤·····	218
海马炖土鳖·····	219
五胡鸭·····	220
竹叶猴头菇·····	221

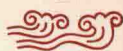
烹调技法——“汽焗”

当归烤鸽·····	224
杜仲焗猪腰·····	225
紫苏焗蟹仔·····	226
五味子烤羊腿·····	227
白果焗鲫鱼·····	228
枸杞麦冬蛋丁·····	229
龙马童子鸡·····	230
苦瓜牛蛙·····	231

药材功效



养
生
食
膳



白芍



白芍也称白花芍药，是毛茛科芍药属植物。是中国七夕节的代表花卉，代表爱情，是花相。正如花的颜色，纯白无瑕，象征着爱情无比的美好高尚。在中国已有悠久的栽培历史，驰名中外，其根并入药。多年生草本或亚灌木，生于山坡、山谷的灌木丛或草丛中。我国大部分地区都栽植。

党参



党参呈椭圆形或类圆形的厚片，表面黄棕色或灰黄色，切面黄白色或黄棕色，有裂隙或菊花纹，中央有淡黄色圆心，有特殊香气，味微甜。生党参片益气生津，常用于气津两伤或气血两亏。产地中国北方海拔1560~3100米的山地林边及灌丛中。党参属植物全世界约有40种，中国约有39种。党参为中国常用的传统补益药，古代以山西上党地区出产的党参为上品，具有补中益气，健脾益肺之功效。现代研究表明，党参有增强免疫力、扩张血管、降压、改善微循环、增强造血功能等作用。此外对化疗放疗引起的白细胞下降有提升作用。

茯苓



茯苓的药用部位是多孔菌科真菌茯苓的菌核。具有利水渗湿，健脾，安神的功效。还可以制成粉状用来女士爱好的美白面膜。分布区域主要在吉林、安徽、浙江、福建、河南、湖北、广西、四川、贵州、云南。古人称茯苓为“四时神药”，因为它功效非常广泛，不分四季，将它与各种药物配伍，不管寒、温、风、湿诸疾，都能发挥其独特功效。茯苓味甘、淡，性平，入药具有利水渗湿、益脾和胃、宁心安神之功用。

甘草



甘草别名国老、甜草、乌拉尔甘草、甜根子。豆科甘草属多年生草本，是一种补益中草药。对人体很好的一种药，药用部位是根及根茎，药材性状根呈圆柱形，长25~100厘米，直径0.6~3.5厘米。外皮松紧不一，表面红棕色或灰棕色。根茎呈圆柱形，表面有芽痕，断面中部有髓。气微，味甜而特殊。功能主治清热解毒、祛痰止咳、脘腹等。甘草多生长在干旱、半干旱的荒漠草原、沙漠边缘和黄土丘陵地带。根和根状茎供药用。

薏米



薏米是禾本科植物薏苡的种仁。薏苡属多年生植物，茎直立，叶披针形，它的子实卵形，白色或灰白色。薏米的营养价值很高，被誉为“世界禾本科植物之王”，在欧洲，它被称为“生命健康之友”。薏米大多种于山地，武夷山地区就有着悠久的栽培历史。古代人把薏米看做自然之珍品，用来祭祀，现代人把薏米视为营养丰富的盛夏消暑佳品，既可食用，又可药用。

北沙参



北沙参为伞形科植物珊瑚菜，中文名又称海沙参、银沙参、条参。根长圆柱形，偶有分枝。表面淡黄白色，偶有外皮残存，全体有细纵皱纹及纵沟，并有棕黄色点状细根痕。顶端常留有黄棕色根茎残基，上端稍细，中部略粗，下部渐细。质脆，易折断，断面皮部浅黄白色，木部黄色。气特异，味微甘。以根入药，是临床常用的滋阴药，养阴清肺，祛痰止咳。主治肺燥干咳、热病伤津、口渴等症。主产于山东、河北、辽宁、内蒙古等地。

苦瓜



苦瓜又名凉瓜，是葫芦科植物，为一年生攀缘草本，茎、枝、叶柄及花梗披有柔毛，腋生卷须。春夏之交开花，雌雄同株，黄色。果实长椭圆形，表面具有多数不整齐瘤状突起。种子藏于肉质的囊裹着。苦瓜是人们喜爱的一种蔬菜，原产地中国。在东南亚、中国和加勒比海群岛均有广泛的种植。苦瓜提取类黄酮物质与桑叶提取物脱氧野尻霉素结合形成一种新物质——洗胰清糖素，具有降血糖、血脂，抗炎等作用。

麦芽



麦芽别称麦蘖、大麦蘖、大麦芽、大麦毛、扩麦蘖、草大麦，是禾本科植物大麦的成熟果实经发芽干燥而得。将麦粒用水浸泡后，保持适宜温、湿度，待幼芽长至约0.5厘米时，干燥。麦芽呈梭形，表面淡黄色，背面为外稃包围，先端长芒已断落；腹面为内稃包围。除去内外稃后，腹面有1条纵沟；基部胚根处生出幼芽及须根，幼芽长披针状条形。须根数条，纤细而弯曲。质硬，断面白色，粉性，无臭，味微甘。

生地



生地别名生地黄，为玄参科植物地黄的块根。多年生草本植物，体高10~30厘米，密被灰白色多细胞长柔毛和腺毛。根茎肉质，鲜时黄色，茎紫红色。叶通常在茎基部集小成苞片，或逐渐缩小而在茎上互生；性喜温和，阳光充足的环境；主产于中国河南、河北、内蒙古及东北等地，具有清热凉血、益阴生津之功效。具有清热凉血功效用于温热病热入营血，壮热神昏，口干舌绛。

当归



当归别名干归、秦哪、西当归、岷当归、金当归、当归身、涵归尾、当归曲、土当归，多年生草本。中国1957年从欧洲引种欧当归。主产甘肃东南部，以岷县产量多，质量好，其次为云南、四川、陕西、湖北等省，均为栽培。国内有些省区也已引种栽培。其根可入药，是最常用的中药之一。根圆柱状，分枝，有少数肉质须根，黄棕色，有浓郁香气。茎直立，绿白色或带紫色，有纵深沟纹，光滑无毛。具有补血和血，调经止痛，润燥滑肠之功效。

地龙



地龙为环节动物门钜蚓科动物参环毛蚓、通俗环毛蚓、威廉环毛蚓、或栉盲毛蚓的干燥体。前一种习称“广地龙”，后三种习称“沪地龙”，主产于广西、广东、福建。清热定惊，通络、平喘，利尿；用于脑血栓、脑梗塞、冠心病、中风，关节麻痹，肢体麻木，半身不遂，高血压症等病症。

杜仲



杜仲又名胶木，为杜仲科植物。药用杜仲，即为杜仲的干燥树皮，是中国名贵滋补药材。其味甘，性温。有补益肝肾、强筋壮骨、调理冲任、固经安胎的功效。可治疗肾阳虚引起的腰腿痛或酸软无力，肝气虚引起的胞胎不固，阴囊湿痒等症。在《神农本草经》中被列为上品。现代研究杜仲具有加强人体细胞物质代谢，防止肌肉骨骼老化，平衡人体血压，分解体内胆固醇，降低体内脂肪，恢复血管弹性，利尿清热，广谱抗菌，兴奋中枢神经，提高白血球药理作用。

佛手



佛手又名九爪木、五指橘、佛手柑。它的外形长的很像佛手。为芸香科常绿小乔木，主产于闽粤、川、浙等省。其中浙江金华佛手最为著名，被称为“果中之仙品，世上之奇卉”，雅称“金佛手”。佛手不仅有较高的观赏价值，而且具有珍贵的药用价值、经济价值。佛手全身都是宝。根、茎、叶、花、果均可入药，有理气化痰、止呕消胀、舒肝健脾、和胃等多种药用功能。对老年人的气管炎、哮喘病有明显的缓解作用；对一般人的消化不良、胸腹胀闷，有更为显著的疗效。

芥菜



芥菜是十字花科芸苔属一年生或二年生草本，是中国著名的特产蔬菜，原产中国，为全国各地栽培的常用蔬菜，多分布于长江以南各省。芥菜的主侧根分布在约30厘米的土层内茎为短缩茎，叶片着生短缩茎上，有椭圆、卵圆、倒卵圆、披针等形状，叶色绿、深绿、浅绿、黄绿、绿色间纹或紫红。欧美各国极少栽培，起源于亚洲。李时珍著《本草纲目》记载了医用芥菜的医用价值。

八角



八角又称八角茴香、大料和大茴香（在某些地方，大茴香指的不是八角），是八角茴香目八角科八角属的一种植物。其干燥果实是中国菜和东南亚地区烹饪的调味料之一。木树皮灰色至红褐色。枝密集，成水平伸展。单叶互生，叶片革质，椭圆状倒卵形至椭圆状倒披针形，花期春、秋季。聚合果放射星芒状，直径3.5厘米，红褐色；蓇葖顶端钝呈鸟嘴形，每一蓇葖含种子一粒。果期秋季至翌年春季。种子扁卵形，长约6毫米，红棕色或灰棕色，有光泽，气味香甜。

茴香



茴香别名茴香子、小茴、茴香、怀香、香丝菜、小茴香。国北方主要春秋两季栽培。果实为双悬果，呈圆柱形，有的稍弯曲，两端略尖，长4~8毫米，直径1.5~2.5毫米。表面黄绿或淡黄色，顶端残留有黄棕色突起的柱基，基部有时有细小的果梗。果梗呈长椭圆形，面有纵棱5条，有特异茴香气，味微甜、辛。全株具特殊香辛味，表面有白粉。夏季开黄色花，复伞形花序。果椭圆形，黄绿色。秋均可播种或春季分株繁殖。原产地中海地区，我国各地普遍栽培，适应性较强。