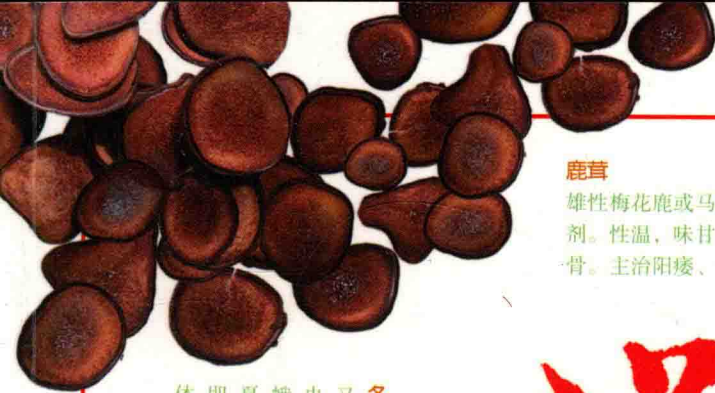




鹿茸

雄性梅花鹿或马鹿等未骨化的幼角。是一种强壮滋补剂。性温，味甘咸。能益肾助阳、补益精血、强筋健骨。主治阳痿、遗精、腰膝酸软等症。



中国

· 食用历史

· 传说故事

· 药用价值

滋补五宝

姚海扬 主编



人参

多年生草本。主根肥厚，肉质，圆柱形或纺锤形。一般生于野外的称“野山参”，人工栽培的称“园参”。产于中国东北，现许多地区都有栽培。为著名强壮滋补药，又是兴奋剂。

冬虫夏草

又名中华虫草，是由肉座菌目蛇形虫草科蛇形虫草属的冬虫夏草菌寄生于高山草甸土中的蝠蛾幼虫，使幼虫身軀僵化，并在适宜条件下，夏季由僵虫头端抽生出长棒状的子座而形成，即冬虫夏草菌的子实体与僵虫菌核（幼虫尸体）构成的复合体。

阿胶

以驴皮为主要原料，放阿井之水而制成。阿胶是传统的滋补上品，补血圣药，味甘平，入肺、肝、肾经，具有补血止血、滋阴润燥等功效，药食两用，长期服用可补血养血、美白养颜、抗衰老、抗疲劳、提高免疫力。



灵芝

又称：木灵芝，担子菌亚门，层菌纲，多孔菌目。生于山地枯树根上，或立木、倒木上，也可人工培养。可治神经衰弱、慢性支气管炎、消化不良等。



中国

滋补五宝

主编
编委

姚海扬
刘彦
孙永全
宋胜利
刘海全
姚之歌
宋文涛

图书在版编目 (CIP) 数据

中国滋补五宝/姚海扬主编. —太原:山西科学技术出版社, 2015.9

ISBN 978 - 7 - 5377 - 5174 - 2

I. ①中… II. ①姚… III. ①人参—基本知识 ②鹿茸—基本知识 ③阿胶—基本知识 ④灵芝—基本知识 ⑤冬虫夏草—基本知识 IV. ①R282

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 203877 号

中国滋补五宝

出 版 人: 张金柱

主 编: 姚海扬

策划编辑: 宋 伟

责任编辑: 宋 伟 王 蓉

责任发行: 阎文凯

封面设计: 岳晓甜

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351 - 4922134 0351 - 4956033

发 行 电 话: 0351 - 4922121

印 刷: 山西臣功印刷包装有限公司

网 址: www.sxkjscbs.com

微 信: sxkjcbbs

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 20.25

字 数: 262 千字

版 次: 2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月太原第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5377 - 5174 - 2

定 价: 39.00 元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

内容简介

中国人自古有秋冬进补的传统，民间有“滋补五大宝，参茸阿胶灵芝草”之说，传统中药店铺店门的招牌，往往打出“承制丸膏散丹，专营道地人参鹿茸阿胶”的大字牌匾。冬虫夏草资源稀缺，更为珍奇。这五种药材在药用和滋补养生方面的神奇作用和重要地位为皇官贵族所推崇。本书介绍了它们的食用历史、传说故事、药用价值，着重从养生食用方面详细介绍了滋补药膳的制作方法，内容浅显易懂而不失专业，具有知识性、趣味性、实用性，是读者自我滋补养生的良师益友。



contents

百草之王——人参

- 一、 人参食用的历史溯源 /3
- 二、 人参的食用方法 /3
- 三、 现代医学对人参的研究 /4
- 四、 食用人参的禁忌 /5
- 五、 人参药用验方选 /6

四君子汤、人参丸、人参汤、人参饮、人参散、人参三白汤、人参门冬汤、人参白术散、人参麦冬汤、人参补气汤、人参补肺饮、人参固肌汤、人参实卫汤、人参胡桃汤、人参茯苓丸、人参复脉散、人参养卫汤、人参养胃汤、人参柴胡散、人参理中汤、人参建中汤、人参益气汤、人参黄芪散、人参清肌散、露姜饮、当归芍药汤、滋血汤、十六味保元汤、人参六合汤、人参芎归汤、人参养血丸、三阴煎、大济阴汤、大温经汤、小温经汤、乌须丸、六神散、艾煎丸、石斛散、归脾汤、四物加味汤、四物加人参汤、生血丹、加味四物汤、加味归脾丸、加味苍术膏、熟干地黄汤、熟干地黄散、八物汤、河车大造丸、坤顺丹、二六丸、十全散、十补丸、十全大补汤、十四味建中汤、七贤散、七福饮、人参汤、人参饮子、人参内补散、人参地黄丸、人参当归汤、人参补气汤、人参养荣汤、人参黄芪汤、人参鹿茸丸、人参紫金丹、人参鳖甲丸、玉泉丸、加味虎潜丸、加味六味地黄汤、

河车补阴丸、一阴煎、二冬汤、人参固本丸、大补丸、大泽汤、大造丸、小太平丸、天门冬汤、门冬饮子、天一生津饮、止消汤、水葫芦丸、玉泉丸、玉壶丸、玉石清胃汤、古瓦汤、全鹿丸、膈肭脐丸、十补丸、人参平补汤、人参补肾汤、人参鹿茸丸、人参蛤蚧丸、干地黄丸、千金补肾丸、广嗣良方、小鹿茸丸、无价宝、木香补肾丸、五补丸、五味子丸、五仁斑龙胶、巨胜子丸、化水种子汤、牛膝丸、牛髓煎丸、长生丹、长春广嗣丹、火龙丹、双补汤

六、人参滋补汤、粥/47

人参莲肉汤、人参枸杞汤、人参莲藕猪骨汤、人参蛤蚧汤、参枣汤、人参银耳鸽蛋汤、核桃人参汤、人参滋补汤、参鱼汤、参肚汤、双参汤、人参糯米粥、人参莲子粥、人参山药粥、人参灵芝核桃粥、人参五果粥、人参扁豆粥、人参莲子粥、人参栗子粥、人参什锦果羹、人参银耳粥、人参大补粥、人参枸杞山药粥、双参粥、红参花生粥、人参龙眼粥、人参核桃粥、人参苡仁茯苓粥、人参松仁粥、人参红枣小米粥、人参虫草补身粥、人参燕窝粥、人参淡菜二米粥、参杏滋补粥、参苓粥、仙人粥、人参黄芪粥

七、人参滋补美食菜肴/60

双参里脊片、滑溜参杞肉片、参归腰花、红焖人参肘子、参羊猪尾、人参烧羊排、红参当归煨牛尾、参羊牛尾、参汤卤鹿肉、养生鹿尾煲、余人参鹿肉丸子、人参蒸鹿肉、人参鹿茸烧甲鱼、红参甲鱼石锅煲、参杞煨甲鱼、人参灵芝甲鱼煲、红参五圆龟、人参乌龟、双参烩乌鱼蛋、人参鸡片、人参枸杞鸡、红焖人参鸡块、人参石锅鸡、参菊鸡柳、汽锅人参鸡、参归山药炖母鸡、天门冬人参炖乌鸡、人参乌鸡狮头、人参乌鸡、人参糯米鸡、红参菟丝炖土鸡、参归鸡翅、酱爆参归鸡心、参杞香肝、人参核桃鸡胗、参汁双脆、参百蒸蛋、酥炸鹤鹑、人参炖乳鸽、双参鸽蛋、三参老鸭、红花人参鸭、芪参焖鸭、玉竹人参煲全鸭、

天麻参蒸鸭、果鲜蛤士蟆油、人参蛤士蟆、参枣炖雪蛤、脆熘参汁虾段、翡翠人参虾、人参荔枝虾、迷你三吃龙虾、煎瓢养生虾、人参杜仲虾、参汁烤大虾、人参灵芝兔、人参银耳炖血燕、人参雪梨炖官燕、人参翡翠官燕、红参龙眼官燕盅、软溜多宝鱼、干烧人参鳊鱼、人参蒸鳊鱼、参鱼米、人参贝母烧鳝鱼、砂锅人参碟鱼头、参莲养颜鱼丁、参芪白果鱼丁、参芪豆香鲫鱼、参归蒸鲫鱼、人参豉油泥鳅、补元鱼肚、参汁鲍鱼盅、木瓜人参蟹黄翅、人参扒鱼翅、双参烧笋、野山参炖鲍翅、拔丝人参、人参山药泥、红参冰糖银耳

八、 人参滋补美食面点 /100

人参麻团、参杞油卷酥、人参芸豆卷、参花粉脆饼、人参山药糕、人参果仁月饼、人参鸡丁卤面、参苓包子、人参茯苓脆饼、人参八宝饭、人参山药饼、人参茯苓饺、人参阿胶米饭、人参什锦炒饭、人参拌面、人参笋丝炒面、参丁脆饼、人参花卷、人参春卷、人参汤圆

九、 人参滋补茶酒饮膏 /109

人参核桃茶、人参茵陈茶、参菊茶、参杞茶、红参鹿茸酒、双参酒、七味滋补酒、补益参荔酒、益寿养颜酒、枸杞鹿茸酒、补肾壮阳酒、参附酒、人参补气养血酒、人参双料酒、参归滋补酒、参茸酒、人参枸杞酒、人参酒、三圣酒、美颜酒、人参龙眼饮、人参膏、两仪膏、人参红枣膏、人参黄芪膏、人参枸杞膏、人参天麻膏、人参核桃膏

强身健骨——鹿茸

一、 鹿茸食用的历史溯源 /119

二、 鹿茸的传说故事 /120

三、 鹿茸的种类 /123

四、现代医学对鹿茸的研究 /124

五、鹿茸的功效阐述及应用 /127

六、鹿茸的食用方法及宜忌 /131

七、鹿茸滋补美食汤、粥 /133

黄芪参茸乌鸡汤、养颜益寿汤、参茸大补汤、鹿茸北芪仙茅鸡肉汤、鹿茸鸡翅汤、鹿茸猪胞汤、鹿茸补肾汤、鹿茸附片汤、鹿茸枸杞鲍鱼汤、鹿茸海参汤、参茸乌龟汤、鹿茸水鸭汤、雀茸汤、鹿茸银耳汤、参茸粥、鹿茸粥、鹿茸枸杞粥、鹿茸山药粥、鹿茸羹、什锦鹿茸羹、鹿茸裙边羹、三鲜茸羹

八、鹿茸滋补美食菜肴 /142

鹿茸炖乌鸡、鹿茸炖鸡、鹿茸汽锅鸡、鹿茸鸡锅仔、鹿茸鸡冻、鹿茸银耳鸡丸、家麟戏野凤、鹿茸鸡片、茸胶炖鸡脖、鹿茸扒黄蘑、龟胶鹿茸蛋羹、鹿茸蛋、鹿茸烧甲鱼、鹿茸蒸甲鱼、人参鹿茸炖龟、阿胶鹿茸炖甲鱼、鹿茸炖羊肾、鹿茸龟板炖羊肾、鹿茸蒸肉、鹿茸炖猪腰、鹿茸炆腰片、猪尾巴煲、鹿茸牛肉卷、鹿茸牛筋羹、鹿茸海参、茸虾海参、鹿茸虾子笋、鹿茸大虾、斑茸鱼翅、鹿茸汽锅乳鸽、鸽蛋鹿茸裙边、炒鹿茸筋、鹿茸裙边、鹿茸三珍、鹿茸燕窝、鹿茸猴头蘑、参茸玉球

九、鹿茸滋补茶酒饮膏 /158

人参鹿茸酒、鹿龄集酒、鹿茸虫草酒、鹿茸山药酒、羊茸鹿茸酒、鹿茸羊肾酒、鹿茸酒、参茸酒、参茸酒、琼浆药酒、参茸三七酒、楮实助阳酒

上品圣药——阿胶

一、阿胶食用的历史渊源 /165

二、阿胶的传说 /167

三、中医典籍对阿胶的评价 /169

四、现代医学对阿胶的研究 /172

五、 阿胶的食用方法和宜忌 /175

六、 阿胶药用验方选 /176

余粮丸、治崩中下血方、治漏下方、马通方、牛角腮散、赤石脂散、牡蛎散、治妇人崩中下血方、柏叶散、桑耳散方、蒲黄散、小蓟根汤方、车前汤、艾叶散、白石脂丸、当归丸、地黄汤、地榆汤、芦荟丸、阿胶散、桑耳续断散、黄芪汤、鹿茸散、续断丸、蒲黄阿胶汤、槲叶饮、熟布汤、小蓟汤、乌鱼骨散、白芷丸、牡丹皮汤、柏叶鹿茸丸、白芷暖宫丸、妇人崩中、牡蛎丸、治白崩中不绝、治忽患崩中血不止、治崩中泄血无度、独圣散、柏子仁汤、当归煎、余粮散、治女人白崩方、治妇人崩中连日不止、治妇人经血久不得止、治妇室忧思过度、治崩中泄血无度、侧柏丸、崩中漏下、蜜陀僧散、奇效四物汤、胶艾汤、断下汤、血崩神效方、柏叶散、二陈摄本散、治血崩、胶红饮、治血崩成漏方、补肺丸、阿胶丸、补气黄芪汤、杏苏饮、人参定喘汤、治吐血方、治吐血胸中塞痛方、治衄血吐血方、当归汤、黄土汤、艾叶散、甘草散、当归散、伏龙肝散、地榆散、阿胶丸、阿胶散、紫苏散、蒲黄散、三物汤、白薇汤、地黄饮、赤芍药散、香胶散、绿云散、羚羊角汤、鹿角胶散、紫参散、箬叶散、小柏叶汤、五伤汤、开胃阿胶散、艾叶丸、鸡苏散、天门冬汤、人参阿胶饮、大阿胶丸、天门冬丸、当归大黄汤、阿胶汤、清火凉血汤、天门冬丸、镇火汤、治吐血方、治鼻衄神方、艾叶汤、地黄散、赤马通汁、阿胶散、远志散、治伤寒衄血不止方、治时气鼻衄方、苦参散、茜根散、熟干地黄散、地黄散、黄药散、紫参汤、治衄血方、生地黄饮、远志汤、明胶散、治热病鼻衄不止方、紫参汤、生料鸡苏散、茜根汤、地黄煎丸、治凡下血虚极方、治小便血方、乌贼鱼骨丸、治大便下血方、泽泻散、熟干地黄丸、阿胶芍药汤、神仙必效丸、紫参汤、断红丸、治下血如刺方、鹿茸丸、大便下血方、治大小便下血方、川芎归丸、地榆丸、痔漏下血方、血余丸、加味槐角丸、生干地黄散、柏叶散、

鹿茸散、熟干地黄散、车前叶汤、阿胶汤、如神散

七、 阿胶滋补汤、 粥 /214

甲鱼阿胶汤、瘦肉阿胶汤、杜仲参胶鹿肉汤、阿胶补血汤、阿胶人参蛋汤、阿胶桂圆蛋花汤、阿胶蛋花汤、猪皮阿胶红枣汤、胶芪枣汤、阿胶参枣汤、胶芪归枣汤、阿胶牛肉汤、阿胶银耳鱼鳔汤、马齿苋阿胶汤、莲子阿胶葡萄干汤、核桃桂圆阿胶汤、三胶汤、阿胶麦地粥、莲子阿胶粥、鲤鱼阿胶粥、阿胶茯苓糯米粥、阿胶红糖粥、阿胶田七粥、阿胶麦冬粥、阿胶山药粥、阿胶桑皮粥、阿胶杏仁粥、阿胶荔枝粥、牛奶阿胶粥、胶艾粥、阿胶糯米粥、阿胶八宝粥、阿胶益寿粥、胶杞粥、阿胶蘑菇粥、阿胶香菇粥、阿胶黑木耳粥、阿胶枸杞蚌肉粥、阿胶番茄粥、长生果阿胶粥、阿胶苋菜粥、阿胶桑葚粥、阿胶海参粥、阿胶当归粥、玉米阿胶粥

八、 阿胶滋补美食面点 /233

阿胶三七饼、阿胶酥饼、阿胶月饼

九、 阿胶滋补美食菜肴 /234

阿胶烤鳗鱼、阿胶蒸鲤鱼、阿胶鹿茸炖甲鱼、阿胶淮杞炖甲鱼、阿胶鳝鱼丸、红烧阿胶黄鱼、胶艾炖羊肉、阿胶莲子饭、阿胶葡萄炖猪血、阿胶肥肠煲、阿胶鸡、三七阿胶鸡、阿胶蒸鸡肉、阿胶鹿茸炖鸡、人参阿胶炖乌骨鸡、阿胶炖白菜、蜂蜡阿胶蛋、阿胶蒸鸽蛋、阿胶煲鸽蛋、阿胶炖鹌鹑、阿胶蒸燕窝、阿胶花生

十、 阿胶滋补茶酒饮膏 /243

阿胶人参茶、阿胶茶、阿胶苡仁酒、四物艾胶酒、竹茹阿胶酒、蛋黄阿胶酒、阿胶当归酒、阿胶赤砂糖酒、参芪阿胶酒、樱桃阿胶酒、阿胶芝麻饮、阿胶饮、阿胶葱白蜂蜜饮、阿胶蜜饮、阿胶地榆膏、莼肉阿胶膏、振痿膏、鹿肾膏、阿胶红枣膏、胡桃阿胶膏、参茸阿胶膏、阿胶冻膏

神奇仙草——灵芝

- 一、灵芝食用的历史溯源 /253
- 二、灵芝的传说 /254
- 三、中药典籍对灵芝药的评价 /255
- 四、现代医学对灵芝功能的研究 /255
- 五、灵芝的食用方法 /258
- 六、灵芝药用验方选 /259
- 七、灵芝滋补美食汤、粥 /274

灵芝猪肉汤、灵芝猪胰汤、灵芝猪蹄汤、灵芝蹄筋汤、灵芝猪肺汤、芝参猪肺汤、芝芪肉汤、灵芝莲心百合瘦肉汤、灵芝莲子清鸡汤、灵芝杞子南枣乳鸽汤、灵芝枸杞子牛肉汤、灵芝金菇芽菜肉片汤、灵芝粉葛猪肠汤、灵芝黑白木耳汤、灵芝银耳汤、灵芝茯苓汤、灵芝二仁汤、寿星燕窝汤、灵芝大枣汤、灵芝三果益发汤、灵芝脑羹、人参灵芝核桃粥、灵芝粥、灵芝大麦粥、灵芝枣米粥、灵芝麦片粥、糯米灵芝粥

- 八、灵芝滋补美食面点 /282

灵芝脆饼、灵芝糖角、灵芝肉饼

- 九、灵芝滋补美食菜肴 /283

人参灵芝甲鱼煲、灵芝河蚌煲冰糖、人参灵芝煲兔肉、灵芝兔肉、灵芝舌片、灵芝仔鸡、灵芝鸭、灵芝草鸭子、灵芝煲乌龟、灵芝炖牛肉、灵芝片炖肉、五香灵芝肉干、灵芝肉酱、灵芝煨肉、灵芝鸽煲、灵芝炖乳鸽、灵芝蜜枣、灵芝炖蘑菇、灵芝煲

- 十、灵芝滋补茶酒饮膏 /290

灵芝银耳冰糖茶、灵芝酒、灵芝人参酒、灵芝米酒、灵芝蜜酒、灵芝黄芪酒、灵芝参七酒、灵芝首乌膏、灵芝枸杞膏、双芝糖

中华虫草——冬虫夏草

一、冬虫夏草食用的历史、种类和真假鉴别 /297

二、中医典籍对冬虫夏草的评述 /298

三、现代医学对冬虫夏草的研究 /299

四、冬虫夏草的食用方法和宜忌 /300

五、冬虫夏草滋补汤、粥 /300

虫草肉丝汤、虫草肉末羹、虫草灵芝羹、虫草核桃羹、冬虫草米粥、虫草参芪粥、补肾猪肉汤、虫草枸杞汤、虫草海参羹、虫草山药粥、羊肾虫草汤、虫草白及粥

六、冬虫夏草滋补美食菜肴 /304

虫草猪蹄煲、虫草炖猪脑、虫草鸡、虫草烧鸡块、虫草鸭子、虫草金钱龟、虫草炖胎盘、虫草羊肉、虫草牛髓、虫草汽锅鹌鹑、冬虫夏草炖黄雀、沙参虫草炖龟肉、猪肺冬虫夏草煲、青鱼虫草馄饨、清蒸虫草白花鸽、虫草炖乌骨鸡

七、冬虫夏草滋补茶酒饮膏 /310

冬虫夏草蜜、冬虫夏草茶、虫草灵芝茶、虫草参苓茶、冬虫夏草补酒、虫草鹿茸酒、虫草雪莲补酒、虫草枸杞酒、虫草田七酒、虫草滋补膏方、虫草温阳膏方

百草之王——人參





一、人参食用的历史溯源

中国食用人参的历史悠久，从目前所知道的文字记载，最早的是公元前 180 年成书于春秋战国时期越国大夫范蠡所著《范子计然》一书：“人参出上党，状类人形者善。”

由于人参的珍稀，常常成为人们赠馈的礼品，唐代诗人陆龟蒙有专门题为《奉和袭美谢友人惠人参》的诗篇：“五叶初成椶树荫，紫团峰外即鸡林。名参鬼盖须难见，材似人形不可寻。品第已闻什碧筒，携持应合重黄金。殷勤润取相如肺，封禅书成动帝心。”宋代诗人杨万里有《谢人寄紫团参》的诗：“新罗上党各宗枝，有两曾参各是非。入手截来花晕紫，闻香已觉三池肥。旧传饮子安心妙，新捣珠尘看雪飞。珍重故人相问意，为言老矣共思归。”在中医药专著方面有《武威汉代医简》，收有用人参治疗的药方。中国第一部本草经典《神农本草经》将人参列为上品。东汉名医张仲景《伤寒论》中用人参配伍的有 25 个处方。此后历代本草和医学典籍中都少不了集有人参功效和处方的收载。



二、人参的食用方法

食用人参的方法基本概括为以下几种。

1. 水煎：将水放砂锅内煎取参液，此法一般用在多种药汤处方中，单独煎取参液再与其他药液混合服用。
2. 冲泡：用沸水冲泡参片，代茶饮用。
3. 研粉：人参用药物粉碎机研细粉，食用时可直接放在菜肴

中，也可装入胶囊中食用。

4. 嚼食：嚼食人参片，食用前和食用后漱口。
5. 糖渍：用糖腌人参片，加水适量，放入瓶中，入笼中隔水蒸1小时，食用时兑水冲饮。人参和糖配比为30克人参加1000克白糖。
6. 浸酒：整枝人参或人参片用高度白酒浸泡30天后饮用。
7. 做菜肴、面点：整枝人参或人参片、人参粉与其他食材采用煮、炖、煨、煲、熬、蒸、烤等方法，制作菜肴、面点等。

三、现代医学对人参的研究

由于人参的特殊功效，人们利用现代科学的方法对它进行了广泛的研究，经分析表明人参含有多种生物活性物质。人参含有丰富的参皂苷、氨基酸、人参酸、蛋白质、酶类、多肽、人参多糖、人参挥发油、人参二醇、人参三醇、植物硫酸、植物甾醇、胆碱、麦芽糖、葡萄糖、蔗糖、果酸等。

经动物试验认为人参对人体有以下作用。

1. 人参对神经系统的作用：对中枢神经有镇静和增强兴奋作用，可提高大脑功能，增强记忆力。
2. 人参的适应原样作用：能增加机体的非特异性抵抗力，对各种有害因素，如物理的、化学的、生物的不良影响能增加抗体抵抗力。
3. 人参对人体心血管及造血系统的作用：可增加心肌收缩能力，促进胆固醇排出，具有溶血性和抗溶血性双重作用。对心绞痛、心肌梗死、心力衰竭、休克冠心病、动脉硬化疾病有益。
4. 人参对内分泌的作用：可促进肾上腺皮质激素分泌，促进性腺激素分泌。
5. 人参对物质代谢的影响：可促进人体糖代谢，核酸、蛋白质代谢以及脂肪代谢。

6. 人参抗感染免疫作用：有明显的抗感染作用。

7. 人参的抗衰老作用：具有推迟细胞衰老、延长细胞寿命的功能。

8. 人参的抗癌作用：人参能增强人体抗癌免疫系统的功能，活跃体内网状内皮系统，使淋巴细胞的数量明显增加，促进免疫球蛋白的生成。

四、食用人参的禁忌

中医历代医家对人参的使用提出“七不用”。

1. 面红面黑、气壮身强者不用。
2. 脉搏弦、紧、滑、数有力者不用。
3. 痰实气雍之气喘病不用。
4. “寒包火”的咳嗽、哮喘等不用。
5. 久病肺热不用。
6. 起初之急病不用。
7. 阴虚火旺不用。

经现代研究认为以下状况不宜食用人参。

1. 儿童不宜食用：中医认为小儿生理特点为“三有余”即心肝阳常有余。不宜用补品来进补，反之会引起营养代谢功能紊乱、性早熟。

2. 青年不宜食用：40岁以下健康人、精力充沛、易于激动者，服用会出现闭气、胸闷、腹胀等症。

3. 精神病或神经病患者不宜食用。
4. 高血压患者不宜食用。
5. 妇女经期不宜食用。
6. 感冒、发烧、疮疖、痈肿者不宜食用。
7. 不宜与咖啡、茶同时饮用。
8. 人参虽是补品但不宜长期、过量食用。