



餐 桌 上 的 中 药

# 人 参

叶锦先 史翔 编著



人参营养价值极高，可增强免疫、延缓衰老、延年益寿，被誉为“百草之王”，是闻名遐迩的“东北三宝”之一，是驰名中外、老幼皆知的名贵药材。

R257.1

C2

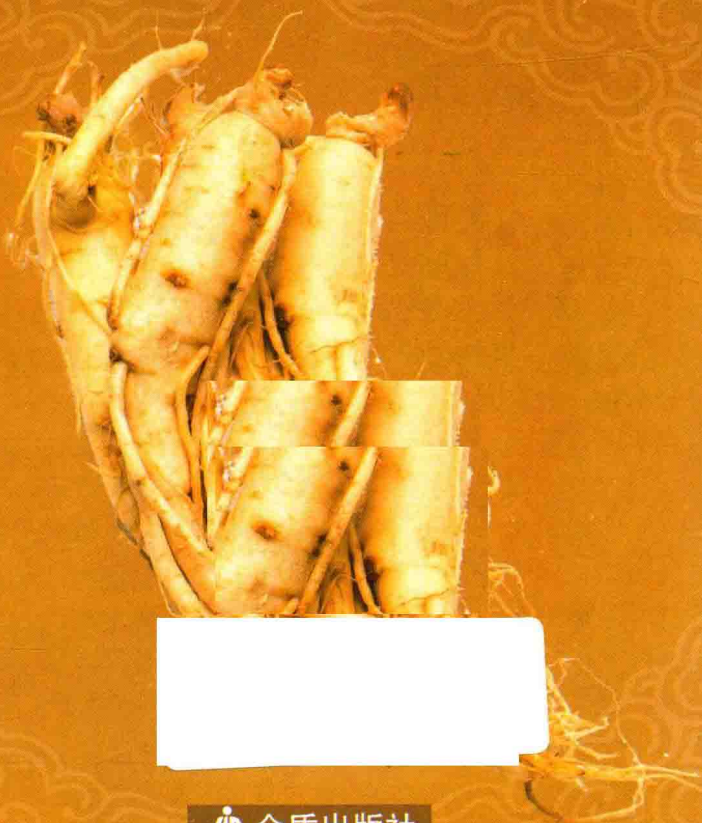
A6

餐桌上的中药

# 人参



叶锦先 史翔 编著



金盾出版社



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

餐桌上的中药——人参 / 叶锦先, 史翔编著. —北京: 金盾出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5082-9761-3

I. ①餐… II. ①叶… ②史… III. ①人参—基本知识 IV. ①R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242129 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: [www.jdcbs.cn](http://www.jdcbs.cn)

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京铭传印刷有限公司

装订: 北京铭传印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 12

2015年1月第1版第1次印刷

定价: 22.00元

---

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、  
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



## 前言

人参是我国中医药宝库中的瑰宝，古人将其雅称为黄精、地精、神草。由于根部肥大，形若纺锤，常有分叉，全貌颇似人的头、手、足和四肢，故而称为人参。它被誉为“百草之王”，是闻名遐迩的“东北三宝”（人参、貂皮、鹿茸）之一，是驰名中外、老幼皆知的名贵药材。

人参为五加科植物人参的干燥根，野生参称为“山参”，栽培品称为“园参”，现时大多数为栽培品。根据生长环境和加工方法的不同，现在市售的人参可分野山参、移山参、红参、生晒参等多种。主产于我国东北三省，尤以吉林为最，长白山及小兴安岭地区所产的人参质量最佳，驰名世界。

人参作为医药、保健食品，在我国已有 4000 多年的应用历史，历代中医对人参的功效都很推崇。它身为名贵药材，始载于《神农本草经》，被记载具有“补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目”等功效。现代研究表明，人参中的一部分人参皂苷有中枢镇静作用，而另一部分有中枢兴奋作用。它可调节神经功能，使紧张造成紊乱的神经过程得以恢复。可以改变机体的反应性，具有“适应原”样作用，即能增强机体对各种有害刺激的反应能力，加强机体适应性。对许多传染病的治疗，人参也具有重要意义。它是补药，且以补气为主，所以，其适用人群主要是有气虚症状者，例如面色苍白，体虚无力，动不动就气喘吁吁者；又如贫血症患者，他们往往兼有气虚证，所以这类病人也适合吃人参。没有疾病的正常人，为了补养身体，预防疾病，也可以吃一些人参，但不可过量，而且要根据身体状况的不同而选取不同的品种。

我国食用人参的历史悠久，使用方法很多，可以直接食用，也可以做成菜肴；可以单方使用，也可以与其他药材配伍使用。

此书本着食补优于药补的宗旨，告诉读者如何运用人参来调养身体，在日常饮食中防病治病。全书共分为三章。

第一章详细介绍了人参的相关知识，不仅包括形态特征、分类、分级，还介绍了其成分与营养功效、食用原则与食用禁忌，以及选购、储存、加工等内容。

第二章收录了大量的人参养生佳肴，共分为四个部分，分别是滋补汤煲、养生粥品、营养小菜、健康饮品。每一道佳肴都详细介绍了制作的材料及做法

材料及做法步骤，还附有“营养功效”和“重点提示”这样的条目，让读者在学习烹饪人参的同时，加深对人参的认识，从中学习更多关于人参养生的知识，达到促进身体健康的目的。

第三章主要推荐了调理身体的人参药膳。人参可用于神经衰弱、气血不足、惊悸健忘、头疼眩晕、脾胃虚弱、妇科杂病、男科杂病、儿科杂病、其他疑难杂症等病症，在一定程度上可有效缓解和改善病症，起到辅助治疗的作用。

掌握了人参的知识和使用方法，在日常生活中就能灵活运用它来调理身体，达到养生保健的目的。

编者衷心希望，本书能为广大读者防病治病提供一定的帮助。同时，本书在编撰的过程中难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵意见。







# 目录

## 第一章 认识人参

### 人参的介绍

形态特征.....	2
生长习性.....	2
神话传说.....	2
历史文化.....	3
人参的种类.....	4
炮制园参的种类.....	5

### 人参的主要功效

主要成分.....	6
营养功效.....	7
临床应用.....	9
人参作用的双向性.....	10

### 人参的配伍

配伍附子.....	11
配伍阿胶.....	11
配伍雄黄.....	11
配伍白术.....	11
配伍五味子.....	11
配伍石菖蒲、莲子.....	11
配伍当归.....	12
配伍龙骨.....	12
配伍磁石.....	12

配伍批把叶.....	12
配伍黄芪.....	12
配伍茯苓.....	12
配伍蛤蚧.....	13
配伍三七.....	13
配伍生石膏.....	13
配伍生地黄.....	13
配伍升麻.....	13
配伍木香.....	13
配伍诃子.....	13
配伍丹参.....	14
配伍鹿茸.....	14
配伍莲子.....	14
配伍黄连.....	14
配伍干姜.....	14
配伍紫苏、前胡.....	14
配伍大黄.....	15
配伍天花粉、淮山.....	15
配伍黄芪、甘草.....	15
配伍酸枣仁、黄芪.....	15
配伍胡桃肉.....	15
配伍熟地、麦冬.....	15

## 科学服用人参

人参的合理用量 .....	16
如何选择适合自己的人参 .....	16
人参须比人参根更有营养 .....	17
有效服用人参的四大原则 .....	17
服用人参的认识误区 .....	18
人参的多种服用方式 .....	19
人参煎汤的几个细节 .....	19

## 服用人参的注意事项

人参服用禁忌 .....	20
哪些人不宜食用人参 .....	21

## 人参的妙用

女性巧用人参美容 .....	22
男人补肾壮阳用红参 .....	23
产妇用人参进补 .....	23

## 人参的选购与鉴别

如何选购人参 .....	24
常见的人参伪品有哪些 .....	25

移山参的外形特征 .....	26
从细节上看野山参 .....	27
野山参与园参的特征对比 .....	28

## 人参如何储存和保鲜

常规保存法 .....	29
沙埋法 .....	29
酒精保鲜法 .....	29
小缸石灰贮藏法 .....	29
罐藏保鲜法 .....	29
冰箱冷藏法 .....	29
苔藓保存鲜法 .....	30
中药防虫法 .....	30
花椒防虫法 .....	30
木炭贮藏法 .....	30
糠壳贮藏法 .....	30
干燥剂保存法 .....	30
糯米白砂糖保存法 .....	30

## 第二章 养生人参佳肴



### 滋补汤煲

参莲汤 .....	32
人参银耳汤 .....	33
海底椰参瘦肉汤 .....	34
参果炖瘦肉 .....	34
人参排骨滋补汤 .....	35
人参煲猪尾 .....	35
海底椰参贝瘦肉汤 .....	36
翡翠人参腰片汤 .....	36
滋阴凉补猪肚汤 .....	37
二参猪腰汤 .....	37
海底椰参贝排骨汤 .....	38

人参双蜜瘦肉汤 .....	38
二冬人参脊骨汤 .....	38
人参排骨浓汤 .....	39
人参雪梨瘦肉汤 .....	39
枸杞叶人参煲猪肝 .....	39
参芪炖牛肉 .....	40
人参牛排骨汤 .....	40
人参鸡肉盅 .....	41
二参清鸡汤 .....	41
参片鸡汤 .....	42
人参鸡腿汤 .....	42
鲜人参炖鸡 .....	43

人参小鸡汤.....	43	人参八宝粥.....	59
人参老母鸡汤.....	44	人参竹叶粥.....	59
参麦五味乌鸡汤 .....	44	人参鲢鱼粥.....	60
参麦黑枣乌鸡汤 .....	45	人参红枣玉米粥 .....	60
人参乌鸡汤.....	45	参片乌鸡糯米粥 .....	61
人参田七炖鸡汤 .....	46	人参乌骨鸡粥.....	61
参须蜜梨乌鸡汤 .....	46	人参五味粥.....	62
人参乌鸡补血汤 .....	46	人参鸡腿糯米粥 .....	63
人参炖乌鸡汤.....	47	玉米人参鲜虾粥 .....	64
人参乌鸡猪肘汤 .....	47	竹叶人参粥.....	64
人参天冬炖老鸭 .....	47	五味补虚正气粥 .....	64
人参炖鸭.....	48	参苓粥.....	65
人参玉竹炖鹌鹑 .....	48	参枣粥.....	65
参片炖乳鸽.....	48	人参红枣粥.....	65
人参玉竹炖甲鱼 .....	49	参麦红枣粥.....	66
人参海参竹笋汤 .....	49	人参银耳粥.....	66
人参莲子田鸡汤 .....	49	聪明八宝粥.....	66
人参无花果水鱼汤 .....	50	小米人参粥.....	67
人参煲鱼汤.....	50	人参玉竹粥.....	67
人参甲鱼汤.....	51	参芪青豆粥.....	67
人参泥鳅汤.....	51	<b>美味小菜</b>	
参麦泥鳅汤.....	52	油爆人参鸡脯.....	68
小鲍鱼参杞汤.....	52	参莲蒸蛋.....	69
生地人参瘦肉汤 .....	53	拔丝人参.....	70
人参玉竹炖鱼鳍 .....	53	人参炖牛尾.....	71
<b>养生粥品</b>		人参水泡菜.....	72
枣参茯苓粥.....	54	人参泡菜.....	72
人参黄芪粥.....	55	酱拌人参.....	73
人参蜜粥.....	56	爽口人参拌沙拉 .....	73
人参鸡粥.....	57	人参沙拉.....	74
人参石斛清热甜粥 .....	58	蜜汁人参时蔬.....	75
人参蜂蜜粥.....	58		



## 健康饮品

- |               |    |                |    |
|---------------|----|----------------|----|
| 参须黄芪抗斑茶 ..... | 76 | 人参川七茶 .....    | 87 |
| 人参玫瑰益寿茶 ..... | 76 | 求真养生茶 .....    | 88 |
| 人参茯苓麦冬茶 ..... | 77 | 延年益寿茶 .....    | 88 |
| 人参沙参茶 .....   | 77 | 人参玉竹保健茶 .....  | 89 |
| 人参红枣茶 .....   | 78 | 补气杏仁茶 .....    | 89 |
| 玫瑰参枣茶 .....   | 78 | 龟鹤人参茶 .....    | 90 |
| 人参茶 .....     | 79 | 人参五味子核桃饮 ..... | 90 |
| 陈皮人参茶 .....   | 79 | 人参薄荷戒烟茶 .....  | 91 |
| 二参紫苏茶 .....   | 80 | 人参麦冬茶 .....    | 91 |
| 二参茶 .....     | 80 | 枸菊参须茶 .....    | 92 |
| 人参黄芪茶 .....   | 81 | 玫瑰参茶 .....     | 93 |
| 人参沙斛五味茶 ..... | 81 | 人参核桃饮 .....    | 94 |
| 洋参黄芪茶 .....   | 82 | 人参桂圆茶 .....    | 95 |
| 罗汉三宝茶 .....   | 82 | 人参菖蒲天麻茶 .....  | 96 |
| 参花补气茶 .....   | 83 | 迷迭人参紫苏茶 .....  | 96 |
| 菊花人参花茶 .....  | 83 | 浮小麦人参茶 .....   | 97 |
| 乌梅人参茶 .....   | 84 | 人参蜂蜜绿茶 .....   | 97 |
| 人参黑糖茶 .....   | 85 | 人参三棱散结酒 .....  | 98 |
| 人参保健茶 .....   | 86 | 鹿茸参杞酒 .....    | 98 |

## 第三章 妙用人参调理身体



### 神经衰弱

- |               |     |                |     |
|---------------|-----|----------------|-----|
| 桂圆人参茶 .....   | 100 | 人参糯米鸡汤 .....   | 105 |
| 枸杞人参茶 .....   | 101 | 人参玉竹莲子鸡汤 ..... | 106 |
| 参姜小米茶 .....   | 101 | 人参鹌鹑蛋 .....    | 107 |
| 人参须猪蹄汤 .....  | 102 | 人参百合甜汤 .....   | 108 |
| 人参瘦肉猪脑汤 ..... | 102 | 人参百合粥 .....    | 109 |
| 天冬人参鲍鱼汤 ..... | 103 | <b>气血不足</b>    |     |
| 人参虫草炖鹌鹑 ..... | 103 | 人参益气养血茶 .....  | 110 |
| 人参煲乳鸽 .....   | 104 | 人参橄榄阿胶茶 .....  | 111 |
|               |     | 枣仁人参茶 .....    | 111 |

人参红枣猪尾汤 .....	112
生津补血汤 .....	112
人参兔肉汤 .....	113
四神人参猪肚汤 .....	113
人参猪血汤 .....	114
当归人参行血汤 .....	114
人参红豆黑米羹 .....	114
人参养血粥 .....	115
补益桂圆人参粥 .....	115
羊肉人参黄芪粥 .....	115

### 惊悸健忘

玫瑰参花舒活茶 .....	116
银耳人参宁神茶 .....	117
参须枸杞缓压茶 .....	117
参片莲子汤 .....	118
人参猪蹄汤 .....	118
人参猪心汤 .....	119
猪心虫草人参汤 .....	119
人参炖竹丝鸡 .....	120
鲜人参煲乳鸽 .....	120
核桃人参姜汤 .....	121
清心人参田鸡汤 .....	121

### 失眠多梦

人参桂圆茶 .....	122
益智安神茶 .....	123
参须红枣茶 .....	123
人参养心汤 .....	124
人参健脾益肾汤 .....	124
猪肚参汤 .....	125
人参枸杞叶猪肝汤 .....	125
人参牛肉丸汤 .....	126
人参枸杞乌龟汤 .....	127

人参生脉茶 .....	128
沙茶人参炖老鸭 .....	128
椰子人参炖乌鸡 .....	129
人参炖乌鸡 .....	129
人参枸杞猪心汤 .....	130
人参猪肉炖燕窝 .....	130
人参冬瓜老鸭汤 .....	130
人参糯米鸡腿汤 .....	131
人参冬瓜野鸭汤 .....	131
人参百合田鸡粥 .....	131

### 头疼眩晕

百合人参茶 .....	132
甘菊人参茶 .....	133
人参桃红乌鸡汤 .....	133
人参蜂蜜汤 .....	134
人参石斛瘦肉汤 .....	135
人参淮山乳鸽汤 .....	136
人参红枣鸽子汤 .....	136
参枣老鸽汤 .....	136
参茸枸杞炖龟肉 .....	137
人参无花果生鱼汤 .....	137
人参蘑菇鸡肉粥 .....	137

### 脾胃虚弱

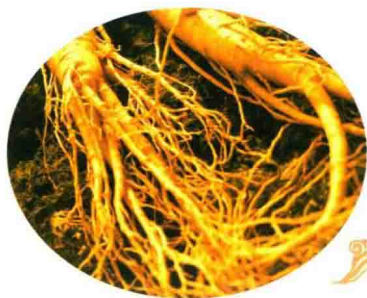
人参益胃茶 .....	138
人参健胃红茶 .....	139
杏仁参须润肠茶 .....	139
人参雪梨马蹄饮 .....	140
人参瘦肉汤 .....	141
猪肚银耳人参汤 .....	142
人参炖鹌鹑 .....	142
滋补人参鸡汤 .....	143
人参莲子红枣汤 .....	143

人参扁豆粥.....	144	人参冬瓜田鸡汤.....	161
人参山楂粥.....	145	人参鹿茸炖乌龟.....	161
<b>妇科杂病</b>		爆人参鸡片.....	162
人参红豆紫米豆浆.....	146	人参续断风湿酒.....	163
菊花人参茶.....	147	<b>儿科杂病</b>	
参味苏梗治咳茶.....	147	冰糖参枣汁.....	164
二冬人参炖龙骨.....	148	人参莲子羹.....	165
人参煲雪耳汤.....	148	参红须糟鲷鱼羹.....	165
红豆枸杞人参猪肝汤.....	149	人参桂圆猪心汤.....	166
北芪人参炖鹌鹑.....	149	营养石锅饭.....	167
清补养颜汤.....	150	参枣米饭.....	168
美肤参须猪蹄汤.....	150	补气人参茄红面.....	169
人参腰片汤.....	151	人参核桃乳鸽汤.....	170
参须雪梨乌鸡汤.....	151	香蕉人参奶昔.....	171
人参片田鸡麦冬汤.....	152	蜂蜜人参粥.....	172
人参银耳燕窝汤.....	152	人参枸杞保健粥.....	172
参须乌鸡汤.....	152	人参枸杞粥.....	173
山楂人参粥.....	153	梨皮人参大米粥.....	173
银耳玉米人参粥.....	153	<b>其他疑难杂症</b>	
人参大米粥.....	153	人参滋补汤.....	174
参芪红枣粥.....	154	人参玉竹兔肉汤.....	175
淮山人参鸡肝粥.....	155	四物炖豆皮.....	175
<b>男科杂病</b>		二冬人参炖排骨.....	176
鲜人参炖土鸡.....	156	人参玉竹煲猪肺.....	176
清补凉猪肉汤.....	157	枸杞叶人参猪肝汤.....	176
参归淮山猪腰汤.....	157	人参田七清鸡汤.....	177
人参红枣猪肚汤.....	158	人参红枣鸡腿汤.....	177
玉参焖鸭.....	159	人参玉竹兔肉保健汤.....	177
二参猪心汤.....	160	人参茯苓养生汤.....	178
人参豆芽瘦肉汤.....	160	人参瘦肉滋补汤.....	178
雪梨人参瘦肉汤.....	160	人参炒虾仁.....	178
银耳人参煲猪腱.....	161		





# 认识人参



人参有“百草之王”的称号，是闻名遐迩的“东北三宝”（人参、貂皮、鹿茸）之一，也是驰名中外、老幼皆知的名贵药材。人参可用于提高人体免疫功能，还具有很好的药理作用，可用于多种疾病的治疗。

本章详细介绍了人参的相关知识，不仅介绍了它的形态特征、加工的分类、分级，还介绍了其营养成分与医疗作用、食用原则与食用禁忌，以及选购、储存、加工等内容。下面，就让本章带你全面认识这一药材。

# 人参的介绍

人参，多年生草本植物，喜阴凉、湿润的气候，多生长于昼夜温差小的海拔500~1100米的山地缓坡，或斜坡地的针阔混交林或杂木林中。由于根部肥大，形若纺锤，常有分叉，全貌颇似人的头、手、足和四肢，故而称为人参。

## 形态特征

人参为多年生草本植物，植株茎高30~60厘米。主根肉质，圆柱形或纺锤形，淡黄色；根状茎很短，多较明显；掌状复叶3~6枚轮生茎顶；小叶3~5片，中央一片最大，椭圆形至长椭圆形。伞形花序，单个顶生；花小，淡黄绿色。果实扁球形，成熟时鲜红色或黄色，以红色居多。多以肉质主根入药。

## 生长习性

人参喜于冷凉、半阴半阳之处生长，耐寒性强，多生长在北纬 $40^{\circ}$ ~ $45^{\circ}$ 之间，可耐 $-40^{\circ}\text{C}$ 低温，生长适宜温度为 $15^{\circ}\text{C}$ ~ $25^{\circ}\text{C}$ ，年积温 $2000^{\circ}\text{C}$ ~ $3000^{\circ}\text{C}$ ，无



人参喜于冷凉、半阴半阳之处生长，耐寒性强，多生长在北纬 $40^{\circ}$ ~ $45^{\circ}$ 之间。

霜期125~150天，积雪20~44厘米，年降水量500~1000毫米。土壤为排水良好、疏松、肥沃、腐殖质层深厚的棕色森林土或山地灰化棕色森林土，土壤中性或弱酸性（pH值5.5~6.2）。多生于以红松为主的针阔混交林或落叶阔叶林下。

我国栽培的人参，主要分布于东北长白山脉延伸的北纬 $35^{\circ}$ ~ $48^{\circ}$ 区域，南起辽宁宽甸，北至黑龙江伊春，其中心产区为吉林省的抚松、长白、靖宇、集安、敦化、安图等县（市）。从人参生态气候条件来看，我国的长白山地带及其三江（松花江、图们江和鸭绿江）一河（新开河）流域是世界盛产优质人参的地区，吉林长白山区人参的栽培面积、单产、总产量均居世界首位。此外，朝鲜及前苏联远东地区等地区也产人参。

## 神话传说

人参作为人们心目中“包治百病”的神药，一直寄托着许多的美好梦想和愿望，自古关于人参的传说数不胜数。据吉林省通化县古迹志记载，第一个开山的“老把头”名叫孙良，山东莱阳人。清朝初期，孙良与同村的张录冒险闯进长白山挖参，并相约同去同归。途中不慎与张录走散，信守诺言的孙良坚持要找到他一起回家，结果没能找到，最后饿死在蚂蛄河畔，并留下一首绝命诗：

家住莱阳本姓孙，  
漂洋过海来挖参，  
路上丢了亲兄弟，  
沿着蝻蛄河往上寻，  
三天吃了个蝻蛄，  
不找到兄弟不甘心！

民间传说孙良死后，化身为保护穷人的山神，经常化为白胡子老头搭救进山迷路的人，并点化山民采参挖宝，因而被视为长白山采参先祖。至今，在吉林省通化县和抚松县，仍存有后人为纪念“老把头”修建的墓碑及祭祀庙宇。

## 历史文化

中国是应用人参最早的国家。传说早在远古黄帝时期，有关人参的神奇功效就已为人所知，以此算来，人参的应用至少有4000多年的历史。关于人参的文字记载，最早见于春秋时期越国宰相范蠡所著的《范子计然》一书，书中有“人参出上党，状类人形者善”的描述。

中国最早的药学典籍——西汉时期的《神农本草经》将人参列为“主养命以应天，无毒，多服久服不伤人，欲轻身益气不老延年”的上品“君”药之一，味甘微凉，无毒，具有“补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心益智，久服轻身延年”之功效。

东汉时期，名医张仲景所著的《伤寒论》一书中共有113个方，其中含有人参的配方达21个，占总方的18.6%。并论述了人参具有“温补、滋润、强壮、强精、保温、增强视力、安定精神”等作用。

《晋书·石勒传》中载曰：“初勒家园中生人参，葩茂甚”。石勒为羯族人，少时家住上党武乡（今山西省榆社县北），以行

贩为生。上党是古时人参产地，石勒为行贩人参而将野生人参移植至家园进行人工栽培。据此，我国的人参栽培史可追溯到西晋末年，距今已有1600多年的历史。

南北朝时，人们就已把人参和治病联系起来，形成传说的简单情节。《梁书》卷五十一记载，陈留孝子阮孝绪，因母病到钟山采参，鹿引获此草，服之遂愈。《太平御览》卷九百九十一亦载：“隋文帝时，上党有人宅后每夜有人呼声，求之不得。去宅一里，但一人参枝首，掘之入地五尺，得人参一，如人体状，去之，后呼声遂绝。”南朝著名医药学家陶弘景编著的《本草经集注》中也阐述了人参的功效，谓人参可“调中、消渴、通血脉、破坚积，令人不忘”，指出“人参出上党山谷及辽东”。

至唐时，人参发展为“草妖”“地精”的说法，人参和茶一样成了时尚的保健饮品。当时的太原府、辽州、潞州等均将人参作为土特产进贡。士大夫和文人们亦将人参作为珍贵的礼品赠送亲友，并留下了美妙的诗篇。



●人参具有“温补、滋润、强壮、强精、保温、增强视力、安定精神”等作用。



明代名医李时珍在《本草纲目》中阐述了人参可“补心脏、安精神、定魂魄、止惊悸、开心益智、延年益寿”，记载“人参治男女一切虚症发热、自汗眩晕、头痛反胃……内伤中风、中暑痲痿、吐血、咯血、下血、血淋、血崩、胎前产后诸病”。称人参为神草，并记载了人参的栽培方法。

明清以来有人按产地给多种人参赐名，如紫团参、辽参等。在1753年，国际著名学者林奈通过植物分类学研究，把人参定名为panax，希腊语意为“灵丹妙药”。

## ● 人参的种类

人参能滋补，历来是养生保健的必备圣药，其功效一直为中西医推崇备至。然而，由于人参的种类较多，许多老百姓并不是很了解它的种类及用法，现在加以简单介绍。按种植生长方式和地区命名有：野山参、移山参、园参、高丽参。

### (1) 野山参

一般生长在海拔1000~2000米的原始森林中，以长白山林区抚松县、长白



● 野山参的质量以生长年久、芦长、碗密、带圆芦、体丰满、纹深而密为佳品。

县和集安市为多，一般生长有10多年，20~30年，几十年甚至上百年。主根粗短，多具有两条主要支根，芦细长，长2~8厘米，稍扭曲形似雁脖，俗称“雁脖芦”，芦上有较密集碗状疤痕，俗称“芦碗”。由于参龄年久，下部芦碗逐渐消失，芦呈圆柱形，俗称“圆芦”。有的芦上生出纺锤形的不定根，形似枣核，俗称“枣核芽”。主根的顶部较宽而圆满，俗称“宽肩膀”，灰黄色，外皮紧，有纵皱纹，上部有明显而细密的环纹，俗称“螺旋纹”。质地坚实，须根少细，长多为参体的2~3倍，上边常有許多突起的小疣状物，俗称“珍珠疙瘩”，气微香，味甜微苦。野山参的质量以生长年久、芦长、碗密、带圆芦、体丰满、纹深而密呈旋状、枣核芽、长皮条须带珍珠疙瘩为佳品。

### (2) 移山参

把幼小的野山参移植于田间，再进行人工培育成长，或者将人工种植的幼小园参移植于山野，让其自然长成，统称为移山参。完整者主根呈人字形或圆柱形。表面浅黄色，外皮老结，有时显粗糙；上端有环纹或为横纹，环纹有时从上部分布至中下部，主根下部或支根有时略膨大。支根二条或二条以上者略微并拢；须根较少而略长，有时较多而短，有时具疣状突起，习称“珍珠点”。根茎多细长而瘦瘪或上部骤然加粗，下部有时光滑，茎痕较多，排列常改变方向；不定根有时可见，下垂或上翘。质坚实或略疏松，断面淡黄白色，形成层环棕黄色，略粉性。移山参体态类似于野山参，主要区别在于主根下部常较肥大，纹理粗而浅，多延续到主根中部，须根珍珠点较少。

### （3）园参

全程由人工栽植培育而长成的人参。人工栽培的人参需要6~8年才能采挖，每年9~10月间采挖。其形态性状表现为主根呈圆柱形，表面淡黄色，上部有断续的横纹。根茎长2~6厘米，直径为0.5~1.5厘米，有稀疏的碗状茎痕及一至数条不定根。支根2~6条，末端多有分歧，且有许多细长的须状根，其上生有细小疣状突起，俗称珍珠点。

### （4）高丽参

产于朝鲜的人参，习称朝鲜人参，又名别直参。高丽参主产于朝鲜，故又叫朝鲜参或直别参。味甘，微苦，性温，形似红参而枝大，功效与红参相似，但较之稍强。形体呈长柱状，上半部均压制成不规则的方柱形，长7~16厘米，直径1~2厘米；表面红棕色至深红棕色，有光泽，略透明，皮细腻显油润。根茎（参芦）短而粗凹窝状，有的具两个参芦，参芦的茎痕（芦碗）大，略似碗状；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（参腿）1~3支，稀有4支，较粗。



●高丽参质坚重，不易折断，断面较平坦，红棕色，有光泽，呈角质，形成层色淡。

质坚重，不易折断，断面较平坦，红棕色，有光泽，呈角质，形成层色淡。气香特异，味微苦后甘甜。

高丽参依形色又可分为水参、白参及红参。刚采自参田、尚未经过晒干过程的即为水参，不过由于保存不易，因此除了产地外很难见到；其次为白参，它是以4~6年生的水参为原料，剥皮后以太阳光或热风自然晒干而成，色泽呈微白的黄色；最后为红参，它是将水参热蒸后烘干而成，水分含量低于40%，组织较硬，呈黄褐色，可长期保存。高丽白参表面呈黄白色或浅棕色，质地较高丽红参显得松软，断面有圆心，香气略淡，味微酸。高丽参一般生长4~6年采收，其中又以6年根的品质最优，超过6年品质便会下降了。

## ● 炮制园参的种类 - - - - - ○

人参经过加工炮制，才能应用于临床。常用的国产商品园参，加工后可产生的常见品种如下：

### （1）糖参

糖参主根长3.5~12厘米，直径0.6~2厘米。表面为淡黄色，上端有较多的断续环纹，遍体有点状表皮剥落及细根痕迹。断面平坦，粉质，黄白色，有时韧皮部附近有淡黄色圈，中心部常有放射状裂隙。气微香，口感味甘甜而微苦。

### （2）生晒参

是指人参从地里挖出洗净晒干后的状态，习称“姜生晒”。主根长3~10厘米，直径0.3~2厘米。表面灰黄色，有黑棕色横纹及纵纹，细支根及须根已除尽，而留有痕迹。质脆，体轻，断面平坦，白色，有放射状裂隙。气清香，味苦而甘。有完整的根茎及须根者，称为“全须生晒参”。





## 人参的主要功效

人参是一种驰名中外的珍贵药材和滋补品。相传人参乘天地之气而生，受日月精华而长，因此，它享有“复活剂”“大补剂”的声誉，具有大补元气、补脾益肺、生津止渴、安神增智等作用。

### 主要成分

人参的满语发音为“奥尔厚达”，是“百草之王”之意，可见其药用价值和神奇功效早已被世人所公认。

人参主要含人参皂苷、人参多糖、人参蛋白等生物活性成分，是人参具有“百草之王”美誉的物质基础。

#### (1) 人参皂苷

人参皂苷是人参、西洋参、三七等五加科人参属植物的主要活性成分，主要包括三种类型：达玛烷型四环三萜皂苷（包括原人参二醇型皂苷和原人参三醇型皂苷）、奥克梯隆型四环三萜皂苷和齐墩果酸型五环三萜皂苷。

人参根中的人参皂苷主要分布在表皮



● 人参根中的人参皂苷主要分布在表皮上，但人参植株的不同部位总皂苷含量也不同。

上，但人参植株的不同部位总皂苷含量也不同。参芦的人参皂苷含量为6.23%，参芦为6.05%，参须为8.28%，主根为2.75%，参叶为12.2%，花蕾达15.0%，种子为0.7%。可以说人参全身都是宝。

#### (2) 人参蛋白

人参蛋白也是人参的主要成分，蛋白质和多肽在人参的生长、发育及生物功能表达等方面都起着重要的作用。主要包括：类RNA酶蛋白、核糖核酸酶、几丁质样蛋白、木聚糖酶、皂苷 $\beta$ -葡萄糖苷酶。

#### (3) 人参多糖

人参的化学成分很丰富，除了人参皂苷、人参蛋白外，还含有多种糖类，其总糖含量为4%~6%。包括单糖、低聚糖和多糖。多糖中含多肽，结合成糖肽。

低聚糖，又称寡糖，根据生物学功能可分为功能性寡糖和普通寡糖两大类。普通寡糖如麦芽糖、蔗糖等可被人体消化吸收，产生能量。而功能性寡糖，因不能被人 and 动物肠道吸收，决定了它们独特的生理功能。近年来，国内外对功能性寡糖的研究十分活跃，其主要生理功能体现在抑制肠道病原菌的生长繁殖，减少有毒发酵产物及有害细菌酶，预防和治疗便秘、腹泻，清除有害物质，保护肝脏功能，降低血清胆固醇和血压，增强免疫功能，抗衰老作用等。

#### (4) 矿物质

人参含有人体必需的铜、锌、铁、