

# 药食

## 传奇

中医保健养生食材精粹

顾奎琴 编著

传奇故事·食疗食谱·实用验方

饮食文化

白果·百合·白芨·白芍·大枣·当归·冬虫夏草·杜仲·番茄·蜂蜜·茯苓·甘草·枸杞·海参·何首乌·红薯·黄瓜·黄精·荔枝·莲子·灵芝·龙眼·萝卜·马齿苋·芡实·三七·山药·山楂·生姜·石斛·石榴·天麻·菟丝子·夏枯草·香椿·薏米·鱼腥草·玉竹



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

# 药食

## 传奇

中医保健养生食材精粹

顾奎琴 编著

饮食文化



R247.1  
GKQ

广西师范大学出版社  
· 桂林 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

药食传奇:中医保健养生食材精粹/顾奎琴编著.  
—桂林:广西师范大学出版社,2006.6  
(饮食文化)

ISBN 7-5633-6037-9

I.药… II.顾… III.食物疗法-普及读物  
IV.R247.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 136709 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码:541004)  
网址:www.bbtpress.com

出版人:肖启明

全国新华书店经销

发行热线:010-64284815

泰安市广益印务有限公司

(山东省泰安市泰良路泰山家俱园 邮政编码:271000)

开本:889mm×1270mm 1/32

印张:7.375 字数:100千字

2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

印数:0 001~5 000 定价:20.00元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。  
(电话:0538-8333288)

# 目 录

|           |            |
|-----------|------------|
| 白果·····1  | 何首乌···70   |
| 百合·····6  | 红薯·····74  |
| 白芨·····11 | 黄瓜·····79  |
| 白芍·····15 | 黄精·····86  |
| 大枣·····18 | 荔枝·····90  |
| 当归·····23 | 莲子·····95  |
| 冬虫夏草···27 | 灵芝·····99  |
| 杜仲·····33 | 龙眼·····106 |
| 番茄·····37 | 萝卜·····111 |
| 蜂蜜·····43 | 马齿苋···117  |
| 茯苓·····48 | 芡实·····122 |
| 甘草·····53 | 三七·····126 |
| 枸杞·····58 | 山药·····131 |
| 海参·····63 | 山楂·····137 |



|                       |            |
|-----------------------|------------|
| 生姜·····143            | 夏枯草··167   |
| 石斛·····148            | 香椿·····171 |
| 石榴·····153            | 薏米·····176 |
| 天麻·····157            | 鱼腥草··182   |
| 菟丝子··163              | 玉竹·····186 |
| 附录 常见病症食疗验方 ····· 191 |            |

# 白果

白果不仅是人们餐桌上的美味佳肴，更是补虚扶衰的上品，延年益寿的良药。《本草纲目》中记载：白果“熟食温肺益气，定喘咳，缩小便，止百浊”。《日用本草》称：“其味甘平，苦涩有毒。”

传说明朝时郟城县出了个左副都御史张景华，这在当时可算是朝廷大员。他为人清正，刚正不阿，深受老百姓的赞誉。有一年秋天，其母身染沉痾，遍求京城名医，却医治无效。张景华只得送母返乡，悉心调养。

张家有个使女，叫白果姑娘，生得聪明伶俐，为人勤劳善良，深讨老太太欢心。突然有一天，老太太茶不思、饭不想，什么山珍海味都眼不看、口不沾。数天过去了，全家人急得团团转。说也正巧，这时白果姑娘的母亲来看女儿，顺便捎来一些自家产的白果，好心的姑娘一连数天煮给老太太品尝。说也奇怪，老太太吃后，顿觉浑身爽快，不仅消除了气喘咳嗽，脸色也渐渐红润，身体恢复如初。

老太太病愈，全家人自然欢喜，忙将喜讯报给京中的张御史，张御史得知老母痊愈，喜不自禁，随即修家书一封，并附小诗一首：“小小白果一片心，巧用白果医母亲。村姑去我心中忧，堂前不可轻待人。”老太太阅罢儿子的回书，将白果姑娘视如己出，倍加疼爱。



光阴荏苒，一晃几年过去，张御史不满权臣严嵩的行径，辞官回归故里。他十分感激白果姑娘，为她在武河岸边置了些田地，并帮她择婿成婚。于是，白果姑娘就在此栽种银杏，养儿育女。天长日久，这里就成了远近闻名的银杏之乡。

## 药用功效

现代科学证明：白果有抗大肠杆菌、白喉杆菌、葡萄球菌、结核杆菌、链球菌的作用，对防治心脑血管和神经疾病、支气管哮喘、慢性气管炎、肺结核、白带、淋浊、遗精等疾病有很好的效果。白果还有祛斑平皱，养颜美容，治疗疮、癣等作用。白果在延缓大脑衰老方面也有特殊的食疗功效，有助于快速恢复记忆力、延缓老年痴呆症的发生以及改善边缘血循环。

早在宋朝，白果就被作为贡品进献皇宫，皇帝品尝后大加赞赏，赐雅号为“银杏”。当时白果多为豪门权贵所享用。北宋文豪欧阳修写道：“绛囊因入贡，银杏贵中州。公卿不得识，天下百金酬。主人名好客，赠我比珠投。”

今天，白果已成为筵席珍品和馈赠佳品，并远销日本、韩国等国家。它的食用方法有炒食、烤食、煮食，还可做配菜、糕点、蜜饯、罐头、饮料及制酒。

## 食疗食谱

### 【白果烧乌鸡】

**原料：**净乌鸡、鲜白果、盐、味精、姜、葱、胡椒粉、料酒、水豆粉、

青红椒块适量。

**制法:**

(1) 乌鸡搓洗干净,切成 5 厘米见方的块;白果入开水至表皮脱落,再用冷水泡,去尽老皮;青红椒切成菱形块;均待用。

(2) 乌鸡块加姜、葱入锅爆香后,掺入鲜汤,打去浮沫,调好味道后,再下白果,用小火慢烧至肉肥嫩离骨且入味时,下青红椒收汁起锅装盘。

(3) 装盘成宝塔形。

**食疗功效:**白果含蛋白质、脂肪、糖类、钙、铁及维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 和胡萝卜素等,具有抗结核和抑制细菌生长的作用。乌鸡肉比普通鸡肉的食疗作用大,可治虚损诸症,并被视为妇科圣药。白果烧乌鸡为我国传统食疗方剂,能补肝肾、益气血、平喘止带,具有温中益气、补虚、强筋骨的作用,对女性还有润泽肌肤的效用。

**【桂花白果】**

**原料:**白果肉 300 克,白糖、糖桂花、湿淀粉适量。

**制法:**将白果肉放入清水锅中,约煮 10 分钟,捞出洗净;锅内重放清水,放入白果烧煮至熟,加入白糖,用湿淀粉勾芡,放入糖桂花,出锅装盘即成。

**食疗功效:**此食品具有滋阴润肺、止咳生津的功效,适用于肺阴不足所致的久咳、干咳、气喘痰多等病症,亦可作为脾虚食欲不振者的辅助治疗菜肴。



### 【香菇银杏】

**原料：**水发香菇 150 克，白果肉 50 克，白糖、湿淀粉、香油、生油适量。

**制法：**将水发香菇去杂洗净，挤干水分；白果肉洗净，下油锅略炸后，捞出去掉皮、胚；炒锅烧热放入生油，投入香菇和白果肉略煸炒后，放精盐、白糖、高汤、酱油、味精，用旺火烧沸改至小火炖至入味，用湿淀粉勾芡，淋上香油装盘即成。

**食疗功效：**此菜具有益气固肾、降低血压的功效，是脾胃虚弱、食少乏力、肾虚气喘、高血压、高血脂、冠心病等病症患者的食疗佳品。

### 【白果南杏生鱼汤】

**原料：**白果 60 克、南杏仁 60 克、腐竹 90 克、马蹄 8 个、生鱼 1 尾(约 500 克)、生姜 2~3 片。

**制法：**白果去壳，开水稍煮去衣膜；南杏仁亦用开水烫去衣膜；腐竹浸软切段；马蹄去皮，洗净，切为两半；生鱼去鳞、鳃、肠脏，洗净，然后将全部用料一齐放在瓦煲内，加入清水 2500 毫升，武火煲沸后，改用文火煲 2~3 小时，调入适量食盐和少量花生油便可，此量可供 2~3 人用。白果、生鱼可捞起拌花生油和酱油佐餐用。

**食疗功效：**白果性平，味甘、苦，入肺、脾经，具有滋阴润肺、养血生肌的作用；南杏仁性微温，味苦、辛，有止咳平喘、补肺润肺燥、清肺热、养胃阴之功效；马蹄性寒味甘，有清热生津、化痰消积的作用；生鱼有滋阴润肺、养血生肌的作用。白果南杏生鱼汤清润可口，

具有润肺化痰、敛肺止咳之功效。

### 【白果菊花奶】

**原料：**白果 15 克、白菊花 4 朵、雪梨 4 个、牛奶 200 克、蜜糖适量。

**制法：**

(1)将白果去壳，用开水烫去衣膜，去心；将白菊花洗净，取花瓣备用；雪梨削皮，取梨肉切粒。

(2)将白果、雪梨放入锅中，加清水适量，猛火烧沸后改用文火煲至白果烂熟；然后加入菊花瓣、牛奶煮沸，用蜜糖调匀便可食用。

**食疗功效：**白果含有维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、胡萝卜素，以及多种氨基酸、蛋白质、脂肪、糖类，具有抗衰老、抗过敏、抗微生物的功效。白菊花和雪梨营养丰富，具有清肺、润肤之功效。牛奶具有生津液、润大肠之功效。

### 温馨提示

白果有小毒，绿色胚心中毒素尤甚。因此，食用白果前一定要去掉胚心。白果不可多食，儿童一次食用不能超过 5 粒，成人一次最多只能吃 8 粒，否则会有中毒的危险。

# 百合

百合“利大小便，补中益气”(《本草纲目》)；“清痰火，补虚损”(《本草纲目拾遗》)；“安心，定胆，益智，养五脏”(《日华子本草》)；“功有利于心肺，而能敛气养心，安神定魄”(《本草求真》)。中医认为，百合性微寒、味甘，入肺、心经，有润肺止咳、清心安神之功，是老幼咸宜的药食佳品。

在唐代传奇《集异记》中有这样一段记载：“客有习儒业者，坚志栖焉。夏日凉天，因阅壁画于廊序。忽逢白衣美女，年十五六，姿貌绝异。客询其来，笑而应曰：‘家在山前。’客心知山前无是子，亦未疑妖。但心以殊尤，贪其观视。且挑且悦，因诱致于室。交欢结义，情款甚密。白衣曰：‘幸不以村野见鄙，誓当永奉恩顾。然今晚须去，复来则可以不别矣。’客因留连，百端遍尽，而终不可。素宝白玉指环，因以遗之曰：‘幸视此，可以速还。’因送行。白衣曰：‘恐家人接迎，愿且回去。’客即上寺门楼，隐身目送。白衣行计百步许，奄然不见。客乃识其灭处，径寻究。寺前舒平数里，纤木细草，毫发无隐，履历详熟，曾无踪迹。暮将回，草中见百合苗一枝，白花绝伟。客因斫之。根本如拱，瑰异不类常者。及归，乃

启其重付,百叠既尽,白玉指环,宛在其内。”在作者笔下,传说中的百合仙子,被描绘成一位脉脉多情的少女,反映了人们对百合的迷恋。

百合也受到世界各国人民的喜爱。据传,野百合花原来只有蓝、白两种颜色,直到 15 世纪,才有了红色野百合,那是智利民族英雄劳塔罗和他的勇士们的鲜血染红的。为了反抗西班牙殖民主义者,在劳塔罗的率领下,智利人民进行了不屈不挠的斗争。后来,由于叛徒的出卖,三万多名自由战士全部战死疆场。第二年,在英雄们牺牲的地上,突然开遍了红色的野百合——这是智利民族精神之花。为了纪念民族独立自由,在智利的国徽图案上就有了一簇百合花。无独有偶,法国国徽的图案中也有百合花。此外,古巴和尼加拉瓜均把百合花定为国花。

百合的鳞茎由众多的侧生鳞片组成,所以它是和睦、团聚的象征。“百合”二字含有“百年和合”之意,喜庆节日人们常以百合作为馈赠礼品,百合也因此成为了中华民族的吉祥之物。

## 药用功效

**(1)抗癌** 百合含有多种生物碱,对免疫抑制剂环磷酰胺引起的白细胞减少症有预防作用,能增加血细胞,对化疗及放射性治疗后细胞减少症有治疗作用。百合还能促进和增强单核细胞系统的吞噬功能,提高机体的免疫能力,对多种癌症均有较好的防治效果。

**(2)提高免疫力** 百合中的蛋白质、氨基酸和多糖可提高人体的免疫力。服用百合水提取液,每日两次,连续十天,能显著增强机体活力,抑制 2,4-二硝基氯苯所致迟发型过敏反应,同时明显增加外



周血液中的白细胞数。将百合多糖(250 微克/毫升)与淋巴细胞共同培养,可显著促进 DNA 和 RNA 的合成,并提高淋巴细胞的存活率。

**(3)镇静催眠** 百合中的百合苷有镇静和催眠的作用。试验证明,每晚睡前服用百合汤,可提高睡眠的质量。

**(4)辅助治疗痛风发作** 百合含有丰富的秋水仙碱。秋水仙碱不影响尿酸的排泄,通过抑制白细胞的活动及吞噬细胞的作用,可减少尿酸形成的尿酸盐沉积,能迅速减轻炎症、有效止痛,对痛风发作所致的急性关节炎症有辅助治疗作用。

**(5)抗疲劳、抗应激** 百合中含有多种营养物质,如矿物质、维生素等,这些物质能促进机体营养代谢,使机体抗疲劳、耐缺氧能力增强,同时能清除体内的有害物质,延缓衰老。

**(6)保护胃黏膜** 百合中含有果胶及磷脂类物质,服用后可保护胃黏膜,治疗胃病。

**(7)润肺止咳** 鲜百合富含黏液质,具有润燥清热作用,中医用之治疗肺燥或肺热咳嗽等症常能奏效。

**(8)宁心安神** 百合能清心除烦、宁心安神,可用于热病后余热未消、神思恍惚、失眠多梦、心情抑郁等病症。

**(9)美容养颜** 百合洁白娇艳,鲜品富含黏液质及多种维生素,能促进皮肤细胞的新陈代谢,常食百合,能起到美容养颜的作用。

## 食疗食谱

### 【百合猪蹄】

**原料:**猪蹄 1 只,百合 100 克,料酒、精盐、味精适量。

**制法：**

(1)将百合去杂浸泡半小时,猪蹄去毛刷洗干净,放沸水锅中焯去血水。

(2)将猪蹄、盐、料酒、清水放砂锅烧开,改为文火炖到猪蹄熟烂,放入百合再炖,炖至百合熟,用味精调味即成。

**食疗功效:**百合猪蹄重在滋阴,适用于肺癆干咳、咯血、虚烦、贫血等病症,并适合白细胞减少者食用。

**【百合莲藕】**

**原料:**百合 15 克、莲子仁 15 克、藕 250 克、白糖适量。

**制法：**

(1)将百合、莲子仁洗净,将藕刮去表皮切小块。

(2)将百合、莲子仁放入锅内,加水适量,煮至莲子仁熟,加入藕块、白糖,继续煮至藕熟烂即成。

**食疗功效:**百合、莲子仁、藕具有清热润肺、养心安神的功效,有助于增强人体免疫功能。适用于肺虚久咳、热病烦渴、水肿、遗精等病症,并适合白细胞减少者食用。

**【百合枣仁安神汤】**

**原料:**干百合 50 克、枣仁 15 克。

**制法:**将干百合用清水浸一昼夜;枣仁 15 克,水煎去渣,取汁将百合煮熟,连汤服用。(也可用鲜百合 60~90 克与适量蜂蜜拌和蒸熟,睡前服。)



**食疗功效:**常食有滋阴清热、清心安神的功效,适用于神经衰弱、烦躁不安和更年期综合征的饮食调理。

### 【百合银耳养颜方】

**原料:**鲜百合 100 克、水发银耳 50 克、粳米 50 克、蜂蜜适量。

**制法:**先煮米作粥,将要熟前放入百合煮熟,食时放入蜂蜜调匀。

**食疗功效:**清热宁心、润肺止咳和美容养颜。可作为早餐。

### 【百合雪梨羹】

**原料:**百合 15 克、马蹄 30 克、雪梨 1 个、冰糖适量。

**制法:**

(1)百合去杂洗净,马蹄洗净去皮捣烂,雪梨洗净去核切碎。

(2)将百合、马蹄、雪梨同放入锅中,加水及冰糖,煮至百合熟透入味即成。

**食疗功效:**百合、雪梨、冰糖滋阴润五脏,马蹄清肺化痰。可用于治疗慢性支气管炎、阴虚痰黏滞、咳嗽、咯血等症,并适合白细胞减少者食用。

# 白芨

白芨(也作白及)为兰科多年生草本植物,中医学上以块茎入药。白芨大多生于山野川谷较潮湿处,主要分布在我国西南地区和长江流域。兰科植物多有清雅之风,白芨也不例外。它的花色绚丽多姿,有紫色、淡紫色、玫瑰紫色,还有黄色、纯白色的,其中白花独具清香。

传说在西汉时期有一位将官,一次跟随皇上御驾亲征,没想到战事失利,队伍溃散,他只好护送皇帝急急回京。他们一路杀了几个番将,刚要进关时,路旁突然闪出六员番将,拦住去路。这将官力保皇帝先进关,自己返身迎敌,终因连日征战疲劳过度,寡不敌众,被敌人砍了几刀。但他忍痛拼杀回来,临近关前时,不幸又被番将一箭射中,跌落马下,被关内的兵丁救起。

皇上急命太医抢救。最后,将官断了的筋骨被接上了,其他伤口的血也止住了,就是肺被箭射穿,伤口流血,呼吸急促,吐血不止。眼看就有生命危险,太医束手无策。皇上急了,命人四处征召能人医治。很快,一位老农拿着几株叶像棕榈叶、根像菱角肉的草药献给皇上,说:“请把这药草烘干,磨成粉,一半冲服,一半外敷在箭



伤处。”别无良法，太医们只好照办。果然，这将官用药后不久，便肺伤愈合，也不吐血了。皇上要厚赏老农。老农说：“我什么也不要，只求圣上叫太医把这药草编到药书里，公布于天下，使更多的人能治好肺伤出血。”皇上答应了，问这药草叫什么名字，老农答：“还没名呢，就请圣上赐名吧。”皇上想了想，问老农：“你叫什么名字呀？”老农回答说：“白芨。”皇上笑笑说：“那就叫它白芨吧。”

### 药用功效

白芨功在补肺、止血，尤其对肺胃出血，效果显著。随着医疗实践的不断发展，近代对白芨的用途又有所创新，概言之有三。

**(1)补肺** 近代用于治疗职业病矽肺。《中华结核病科杂志》曾介绍，每次服白芨片5片（每片含原药0.3克），每日3次，44位单纯型患者在服用3~12个月后，其胸痛、气急、咳嗽、吐黑痰、咯血等症状均明显减轻或消失，肺功能也有改善。

**(2)治小儿百日咳** 白芨粉内服可治小儿百日咳，1岁以内剂量为每公斤体重0.1~0.15克，1岁以上每公斤体重0.2~0.25克。使用此法治疗58例百日咳患者，结果37例在服用5天内症状明显减轻，15例在10天内显著减轻，仅6例无效。

**(3)促进创面肉芽生长愈合** 白芨胶浆有促进创面肉芽生长愈合的作用。《中医杂志》曾有过介绍，以白芨胶浆治疗烧伤，一方面有抗感染作用，另一方面能刺激肉芽组织增生，从而有利于烫伤面的愈合。

白芨是一味颇有潜力、用途广泛的中药，值得进一步研究和开