



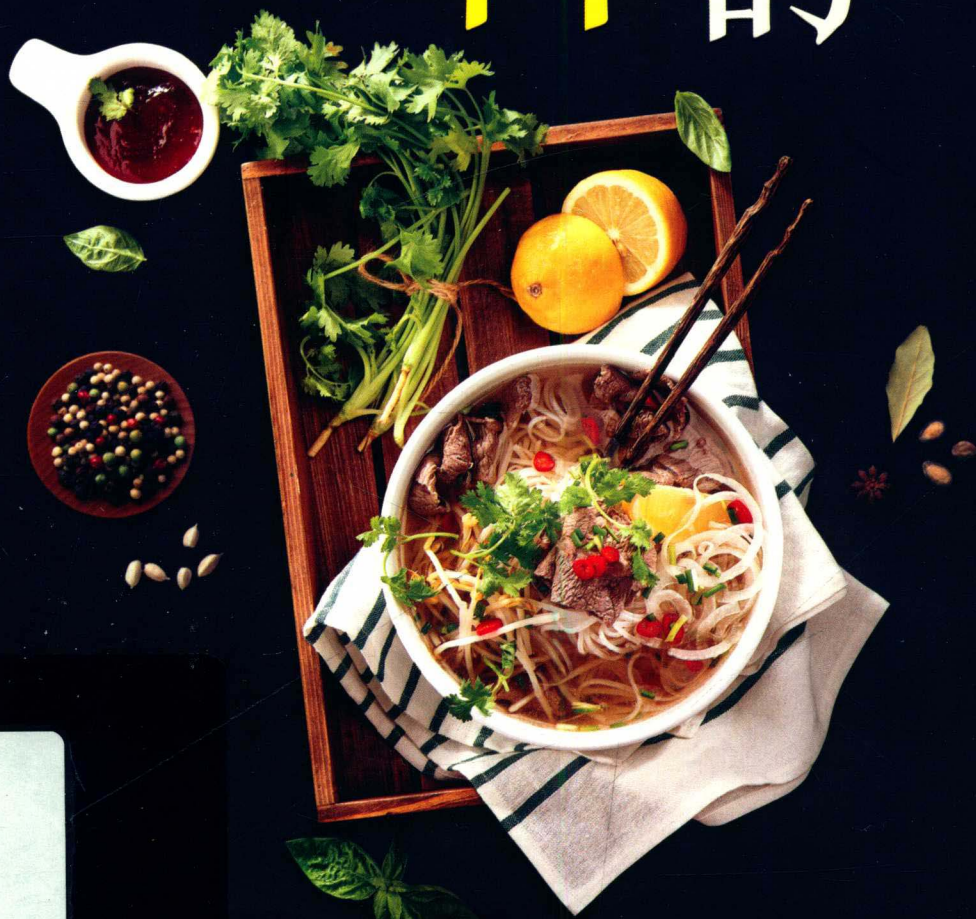
药厨味道

总主编 丁兆平

餐桌上的 调味料

小药材
巧食疗
少生病

丁兆平
林煜棠
主编



中国健康
中国医药

药 厨 味 道

餐桌上的调味料

总主编 丁兆平

主编 丁兆平 林煜棠



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

内 容 提 要

八角茴香、胡椒、肉桂、芫荽等这些常用的调味料，并不是餐桌上的“配角”。本书选取常用的 21 味调味香料，从食性特点、药膳食疗、著名菜品、中药药性、使用宜忌等方面介绍了食养、食疗、食治的相关内容，调味料化身“主角”，烹制出美味的营养菜肴。精选 280 余道药膳，包含茶、汤、粥、羹、菜、肴、酒等各类美食，既有配料、做法，又有功效、适宜人群，可根据自己和家人的体质、饮食习惯等做出全家共享的保健美味，呵护全家健康。

图书在版编目 (CIP) 数据

餐桌上的调味料 / 丁兆平, 林煜棠主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2019.4

(药厨味道)

ISBN 978-7-5214-0685-6

I. ①餐… II. ①丁… ②林… III. ①调味品—基本知识 IV. ①TS264.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 015923 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版 中国健康传媒集团 | 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 11 $\frac{3}{4}$

字数 179 千字

版次 2019 年 4 月第 1 版

印次 2019 年 4 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0685-6

定价 49.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

特约学术顾问 王振国 田景振

总 主 编 丁兆平

副 总 主 编 林桂涛 吴维群 贾清霞

编 委 (以姓氏笔画为序)

王友川 司呈泉 刘 波 刘玉堂

宋运鲁 张 伟 张凤杰 张传义

张庆祥 张连运 陈宪海 陈照云

贾美春 崔立献 魏修华

本书编委会

主 编 丁兆平 林煜棠

副主编 丁明升 丁双婷 刘 波

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁泽琳 丁炯心 王友川

刘宝霞 刘瑞福 徐敬田

前言

《药厨味道》各分册的品种确定，是根据原国家卫生计生委最新公布的“既是食品又是中药材物质目录”（征求意见稿）中规定的101种药食两用物品，加以归类，选择如干鲜果品、调味香料、凉茶原料、常用滋补中药等进行分册编纂，旨在为药食两用物品的使用提供方便的查阅资料与具体的实用指南。目前推出的四个分册分别是：《药膳补养全家健康》《凉茶养生全家健康》《果品食养全家健康》《餐桌上的调味料》，共涵盖药食两用品种71味。

教你如何使用本书

药食同源，本丛书集中体现了71种药食两用物品的食养、食疗、食治相关内容。每味品种所收录的内容，按照其名称（正名并附汉语拼音）下所列的以下条目分门别类地予以汇总。各植物（动物）品种下的条目内容分别包括：别名、一眼识药、食性特点、药膳食疗（茶饮粥汤类、药膳菜羹类、糕点主食类、药酒膏方类）、著名菜品、中药药性（性味归经、功效主治）、使用宜忌。对各条目的具体内容说明如下。

别名 别名项中列出的，是各种别名、地方用名、土名、俗名或处方用名等。在正名之后括号内列出的为该品种最常见别名，如“陈皮（橘皮）”。

一眼识药 指明该品种的（原植物或原动物）基原与使用部位，采收时间以及加工处理的通行方法，以及其最常用供流通使用情形（多指药材）的基本形态。

食性特点 讲述该品种在饮食方面的主要用途和特色。

药膳食疗 本书的重点，选择的都是药店能买到的品种，操作方法也都是简单实用的。由于内容较多且尽量详尽，又分为四个分项：“茶饮粥汤类”（归入代茶饮、药粥、汤饮类的配方应用）、“药膳菜羹类”（归入各种以食材为主料的药膳配方、菜羹制作）、“糕点主食类”（归入各种糕点、面食或主食等品种）、“药酒膏方类”（归入各种药酒、膏方）。

著名菜品 介绍以该品种为原辅料所制作的不同菜系的特色菜品，或公众接受度较高的创新特色饮食菜点。

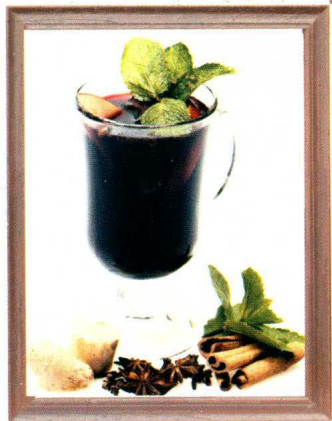
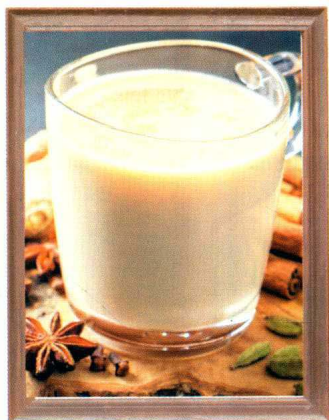
中药药性 该品种在中医临床应用中所依据的中药药性理论认识，分为“性味归经”与“功效主治”两个分项，多依据《中国药典》等典籍的权威描述。

使用宜忌 传统医药学典籍中对该品种供药用时禁忌情况的记述，供参考。

个别品种，另设【知识拓展】项，介绍一些药食两用物品相关的历史、文化、混淆品种等内容。

本丛书中精选的药膳品种，既有所需食材和具体做法，又介绍了菜品功效和适宜人群，不管您有没有烹饪和医学基础，都能轻松学会对症选用适合自己和家人食用的养生菜品。希望可以帮助读者丰富自己家的餐桌，呵护全家人的健康。

编者
2018年10月



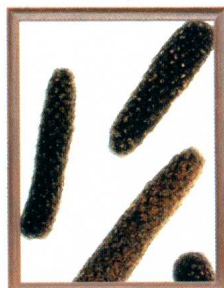
目录



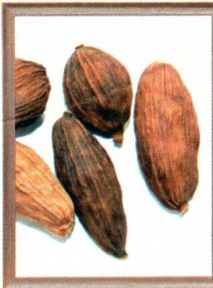
bai zhi
白芷
001



ba jiao hui xiang
八角茴香
009



bi ba
芡苳
017



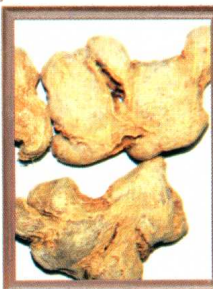
cao guo
草果
023



chen pi
陈皮
(橘皮)
031



ding xiang
丁香
040



gan jiang
干姜
049



gao liang jiang

高良姜

057



hei zhi ma

黑芝麻

064



hu jiao

胡椒

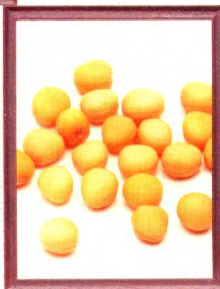
075



hua jiao

花椒

084



huang jie zi

黄芥子

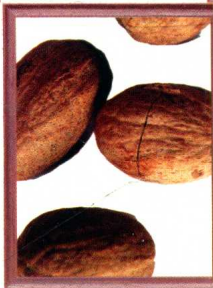
096



jiang huang

姜黄

102



rou dou kou

肉豆蔻

109



rou gui
肉桂
116



sha ren
砂仁
124



shan nai
山柰
133



sheng jiang
生姜
140



xi hong hua
西红花
156



xiao hui xiang
小茴香
165



yan sui
芫荽
172

bai zhi

白芷

别名 香白芷，香芷，白茝。

一眼识药

为伞形科植物白芷或杭白芷的干燥根。夏、秋间叶黄时采挖，除去须根及泥沙，晒干或低温干燥。

干燥根，呈长圆锥形，长10~25厘米，直径1.5~2.5厘米。表面灰棕色或黄棕色，根头部钝四棱形或近圆形，具纵皱纹、支根痕及皮孔样的横向突起，有的排列成四纵行。顶端有凹陷的茎痕。质坚实，断面白色或灰白色，粉性，形成层环棕色，近方形或近圆形，皮部散有多数棕色油点。气芳香，味辛、微苦。

食性特点

白芷既是大宗药材之一，又是主要的烹调香料。可直接用于膳食制备。亦多用于提制白芷精油及白芷酊，均可用作香精调味。



☞ 白芷菊花茶

· 白芷 9克 · 菊花 9克

二者开水冲泡，代茶饮。适用于调治头痛、三叉神经痛。（据《中国药膳大辞典》）

☞ 川芎白芷蜜饮

· 川芎 15克 · 白芷 10克 · 细辛 5克 · 苍耳子 10克
· 蜂蜜 30克

先将川芎、白芷、细辛、苍耳子分别拣杂，洗净，晾干或晒干，切碎后，同放入砂锅，加水浸泡片刻，煎煮30分钟。用洁净纱布过滤，去渣，取滤汁放入容器，待其温热时，兑入蜂蜜，拌和均匀即成。早晚服用。功能行气通窍，活血止痛。适用于调治鼻咽癌疼痛。

☞ 白芷粥

· 白芷 10克 · 大米 100克

将白芷择净，放入锅中，加清水适量，浸泡5~10分钟后，水煎取汁，加入大米煮为稀粥，每日1~2剂，连续服用二三天。功能祛风解表，宣通鼻窍。适用于调治外感风寒所致的鼻塞、头痛、眉棱骨痛等症。

☞ 白芷茯苓薏苡仁粥

· 白芷 10克 · 茯苓 30克 · 薏苡仁 50克 · 陈皮 10克
· 盐 3克

将白芷、茯苓、陈皮洗净备用，将薏苡仁洗净后放入清水浸泡半

小时。将白芷、茯苓、陈皮放入锅内，加入适量清水，武火煮半小时，去渣，放入薏苡仁，文火煮至粥成，加盐调味或淡食，随量食用。功能祛风化痰、降浊止痛。对神经衰弱属脾虚湿聚、痰浊上犯者，症见头痛、头晕，时有恶心，胸脘痞闷，痰多，吐涎沫，可用此粥调治调养。

药膳
菜羹类

绿豆白芷炖羊肉

· 羊肉 500克 · 绿豆 50克 · 白芷 5克 · 胡萝卜 2根
· 料酒、姜、葱、盐、白胡椒粉 各适量

将绿豆、白芷浸泡一夜；羊肉洗净、切块；姜拍碎，葱切段，胡萝卜切块。将处理好的绿豆、白芷、羊肉、胡萝卜、姜、葱、料酒同放入炖锅内，加水后置武火烧沸，再用文火炖煮30分钟，加入盐、白胡椒粉调味即成。每日一次，佐餐食用。功能补气血，增肤白。绿豆、白芷与益气补虚、温中暖下的羊肉配伍，能增强益气养血润燥的功效。适用于血弱气虚、面色无光、肌肤不润等症，可作养颜之用，属于温热滋补食谱。

怀山白芷煲猪骨

· 猪骨 500克 · 怀山药 20克 · 白芷 10克
· 枸杞子 10克 · 西洋参 3克

将猪骨放入水中煮开，漂去浮沫。水开后，将其他原料放入，文火煲三四个小时，骨烂即成。因怀山药比较吃水，煲汤时注意适量多加水。此汤煲出后肥而不腻，肉香扑鼻，兼有淡淡的药香，颇具进补强身健体之效。



白芷西洋参鸡汤

- 走地鸡（土鸡）1只
- 白芷 四五片
- 西洋参 10克
- 生姜、枸杞子、葱段、盐、胡椒粉 各适量

鸡宰杀后洗净，加入姜片，在清水中煮沸。捞出鸡，用清水冲净备用。另起锅放入鸡、白芷、西洋参，加适量清水煮沸，转文火煲煮50分钟。加入枸杞子、葱段煮沸，关火，撒入盐、胡椒粉调味。具有较好的滋补功效，且以滋阴为主，不易上火。



白芷炖燕窝

· 白芷 9克 · 燕窝 9克 · 冰糖 适量

将白芷、燕窝隔水炖至极烂，过滤去渣。加冰糖适量调味后再炖片刻即成，每日1~2次食用。具有补肺养阴、止咳止血的功效。

桃花白芷酒

· 干桃花 50克 · 白芷 30克 · 白酒 500毫升

将干桃花和白芷泡入500毫升白酒中，以50度以上的高粱酒为宜。密封瓶口，不时摇动，半月后即可饮用。每日早晚饮用10~15毫升。白芷能直达面部祛风活血，改善面部血液循环，加速黑色素排出，与桃花配伍，能增强祛斑疗效。饮酒的同时倒少许至手掌心，双手对擦，待手擦热后来回揉搓面部黄褐斑处。一般使用30~60天后，面部黑斑可消失，面色红润光泽。此酒对面部黄褐斑（祛黥黑斑）有较好的调治效果。（据《浙江中医杂志》）

著名 菜品

川芎白芷鱼头汤（粤菜系）

主料

鳙鱼头 1个（500~1000克）
川芎、白芷 各4克

配料

生姜 3片 绍酒、盐、生抽 适量

制法

川芎、白芷洗净，稍浸泡；鱼头洗净去鳃，置油锅煎透，溅入少许绍酒。将处理好的川芎、白芷、鱼头与生姜一起放进炖盅（汤罐）内，加入高汤或冷开水1250毫升（约5碗水量），加盖隔水炖煮1.5~2小时，调入适量盐、生抽等，亦可撒入少许胡椒粉调味，即成。此量可供3~4人饮用。