



阿胶百科知识

秦玉峰 主编

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

阿胶百科知识

秦玉峰 主 编



中国中医药出版社

• 北 京 •

图书在版编目 (C I P) 数据

阿胶百科知识 / 秦玉峰主编. —北京: 中国中医药出版社, 2019.3
ISBN 978-7-5132-5397-0

I. ①阿… II. ①秦… III. ①阿胶—基本知识 IV. ①R282.71
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 273129 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
河北新华第二印刷有限责任公司印刷
各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 13 字数 188 千字
2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-5397-0

定价: 68.00 元
网址: www.cptcm.com

社长热线 010-64405720
购书热线 010-89535836
维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs
微商城网址 <https://kdt.im/LIDUGr>
官方微博 <https://e.weibo.com/cptcm>
天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)
版权专有 侵权必究

《阿胶百科知识》编委会

主 审 张伯礼

主 编 秦玉峰

执行主编 尤金花

副 主 编 郑文科 刘海滨 贾玉民 朱金墙 刘 睿

编 委（按姓氏拼音排序）

柴海强	柴山周乃	郝向慧	江 丰	金玉翠
李 丽	李春芳	李瑞云	李雪梅	刘春香
田守生	吴延华	张 路	张 萌	张 硕
张 淹	张 莉			

合作单位：

天津中医药大学

东阿阿胶股份有限公司

序言

健康是人的基本权利。要满足人民对美好生活的向往，健康是关键。习近平总书记在全国卫生和健康大会上提出，必须把人民健康放在优先发展的战略地位。十九大报告中明确了“实施健康中国战略”，将健康融入所有政策。国务院发布了《“健康中国2030”规划纲要》，明确了普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业等各项任务。

当前，医学目的从“防病治病”转化为“维护健康”。让人不得病、少得病、不得大病的医学才是好医学。中医药以人为本，强调天人相应，整体观念和个体化诊疗，代表着先进医学的发展方向。在现代医学高度发达的今天，中医学历久弥新，迎来了振兴发展的大好机遇。作为独特的卫生资源、潜力巨大的经济资源、具有原创优势的科技资源、优秀的文化资源、重要的生态资源，中医学在我国经济社会发展的全局中处于重要地位。

中医药养生保健、治未病等思想与大健康理念完全契合，融入日常生活中，受到人民群众的欢迎。在养生、防治、康复、养老、旅游、贸易等方面快速发展，中医药大健康产业达到2.5万亿规模。但中医药养生保健、治未病的优势目前还没有得到充分发挥，中医药简便廉验的养生技术方法还没有得到很好的推广普及。因此，加强中医药治未病方法的研究和有序推广，从日常饮食起居入手，指导群众养生保健，“上工治未病”，可为人人享有健康做出贡献。

《黄帝内经》提倡“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，以日常饮食补养正气，“正气存内”方能“邪不可干”。因此，药食同源类中药，与日常生活息息相关，合理科学使用，就是中医“治未病”的好工具，值得深入研究。

阿胶属于药食同源类中药，在《神农本草经》中居上品。既是一味防治疾病的良药，又是百姓养生保健的佳品。阿胶使用历史悠久，其中蕴涵的文化知识、



历史典故丰富多彩，具有深厚的群众基础，在大健康领域具有做成大品种的优越条件。

作为药品，阿胶多被临床医生作为处方应用。作为保健品，广大人民群众又存在自行使用的情况，重要的是不能乱用滥用。《易经》曰“百姓日用而不知”，讲的是大道，但对于健康而言，如果“百姓不知而日用”，就会由于错误的认识而带来风险。正确认识，合理使用，这样才能够增强疗效，降低风险。因此，有必要专门介绍阿胶药用的相关知识，供临床工作者和其他使用者参阅。东阿阿胶股份有限公司和天津中医药大学专家合作编写了科普书籍《阿胶百科知识》，以通俗易懂的语言，喜闻乐见的形式，穿插诗词、史话、典故、图片等内容，便于大家阅读。

希望此书能够帮助读者更好地认识和了解阿胶以促进合理使用，使中医药养生保健的优势得以彰显，更好地为人民健康服务。

中国工程院院士 中国中医科学院院长 天津中医药大学校长

2018年9月5日

前言

晨游泰山，云雾窈窕。
忽逢二童，颜色鲜好。
乘彼白鹿，手翳芝草。
我知真人，长跪问道。
西登玉堂，金楼复道。
授我仙药，神皇所造。
教我服食，还精补脑。
寿同金石，永世难老。

阿胶“出东阿，故曰阿胶”，又名盆覆胶，为驴皮熬成的胶块，是我国名贵中药，具有补血滋阴的功效，被历代医家称为“补血、止血圣药”，临床应用广泛。在养生保健产业兴起的近十年来，尽管市场上新的药品和保健品频出，但阿胶销量一直保持在前列。由于阿胶具有补血养血、美容养颜的功效，还能调经安胎、改善睡眠、健脑益智、延缓衰老等，从古至今，阿胶尽得女士们的“倾心”。此外，阿胶作为一种传统的补血用药，补而不燥，是妇科上等良药。

我国制作与应用阿胶的历史始于春秋战国时期，至今已有 2500 多年的历史，古人在临床应用中积累了大量关于阿胶的使用经验。从小作坊式的简单生产到大规模工业化的标准操作，生产工艺不断进步，科技含量也得到了逐渐提升。从全国各地均可生产到仅限定几个特定地区生产，充分体现了中药“道地药材”的特色，这也是对阿胶品质的内在要求。

我国应用阿胶的临床医案自明清以来，逐渐增多，医家对其功效认识与应用日臻成熟，然而很少有人对其进行系统的总结归纳，尤其是在中医药现代化的今天。因此，我们有必要对阿胶的认识与应用做一次历史性总结，为群众的日常保健提供有益指导。应东阿阿胶股份有限公司之邀，天津中医药大学组织相关专业人员整理归纳既有文献，结合东阿阿胶股份有限公司提供的资料，对阿胶做了系

统梳理与研究。本书共分四部分，第一部分为阿胶史话，在轻松活泼的叙述中讲述阿胶的历史渊源及国人对阿胶的喜爱之情；第二部分采取问答的形式，针对群众普遍关心的问题逐条解答，解除大众对阿胶相关知识的疑惑；第三部分为阿胶的食疗药膳配方及烹制方法，指导读者正确食用阿胶，充分发挥阿胶养生保健、美容养颜、延年益寿的功能；第四部分为历代中医典籍中对阿胶的记载。

本书主要面向普通群众，不囿于阿胶特定品牌，尽量从科学角度展示公众比较关心的问题，旨在普及与阿胶有关的科学知识，对于在专业领域内有争议的观点，本书不做深入探讨。望广大读者多提宝贵意见，以完善我们的工作。

《阿胶百科知识》编委会

2018年7月5日

我国古代，关于阿胶的历史记载很多，虽然情节各异，但都充分表现了阿胶的神奇功效和国人对它的喜爱之情。神话传说与史话传颂，或多或少存在文学夸张成分，但均是建立在阿胶客观功效上的演绎，直接表达了人们使用阿胶后的感受。



目 录

第一章 阿胶史话

第一节 和尚制胶，后世传诵	002
第二节 太宗霸胶，门神封井	005
第三节 贵妃争宠，暗服阿胶	008
第四节 参天悟地，造化神功	011
第五节 慈禧服胶，驻颜得子	014
第六节 东阿水贵，胡邓斗法	016
第七节 空手套胶，七爷创业	018
第八节 扬眉吐痰，力显国威	020

第二章 阿胶知识问答

第一节 阿胶的原料与生产工艺	024
第二节 阿胶的功效与应用	028
第三节 胶类药真伪鉴别及储存	056

第三章 阿胶食疗药膳

第一节 传统食用方法	064
第二节 现代食用方法	069
第三节 阿胶应用于各科疾病的常见食疗方法	074

第四章 历代医籍中的阿胶

第一节 本草中记载的阿胶	154
第二节 历代阿胶医案精选	182

第一章 阿胶史话



第一节

和尚制胶，后世传诵

公元前 486 年，吴王夫差为争霸天下，北上攻打齐国，开凿了伯渎河。越王勾践亲自去吴国，向吴王和他的臣下馈送了大量的食物、财礼，并派了一支队伍助吴攻齐。齐国举国上下抽丁备战，加征赋税、徭役，适逢中原大旱，举国民不聊生，灾民遍地。

平邱易子而食的现象比比皆是，张傅、张髓、张体三兄弟便开仓赈灾，无奈荒民太多，没多久官粮用尽，很快饿殍遍野，到处都是食尸之人，更要命的是遍地尸首爆发了瘟疫，得了这种病的人都面黄肌瘦、头晕烦躁、气喘咳嗽、心慌失眠、卧床不起，直到气喘、咯血而死。

一时间真是“万户萧疏鬼唱歌”，当地名医用尽各种药物都治不了这病，病人只能眼巴巴地等死。

张傅是掌管军备物资的小吏，他

的仓库里还有一批军用战备物资——牛皮，张氏兄弟决定拿出牛皮煮给灾民吃。张傅和儿子张亘把牛皮拿出来，用水泡了 7 天 7 夜，刮毛后，切成小块，置大锅 21 口，桑木煮皮，把牛皮完全熬化了，济民救灾。

没想到，熬化的牛皮竟然凝固成胶，黄如琥珀、透如黄玉，遇热水即化，口感润滑，香软怡口。吃了牛皮胶的灾民不仅没饿死，脸上还透出红光，精力旺盛，体力充沛。更让人意外的是，得了瘟疫的病人，吃了这牛皮胶后，病情一天天见好，不到半月竟然奇迹般地康复了。

灾民得救了，但是张傅却因私自动用军备物资，遭到了齐王的诛杀，张傅之子张亘也遭受牵连，被贬为庶民，发配阿邑地。张傅被杀时全城民众送行，场面感天动地。

人民群众是善良的，为了美化

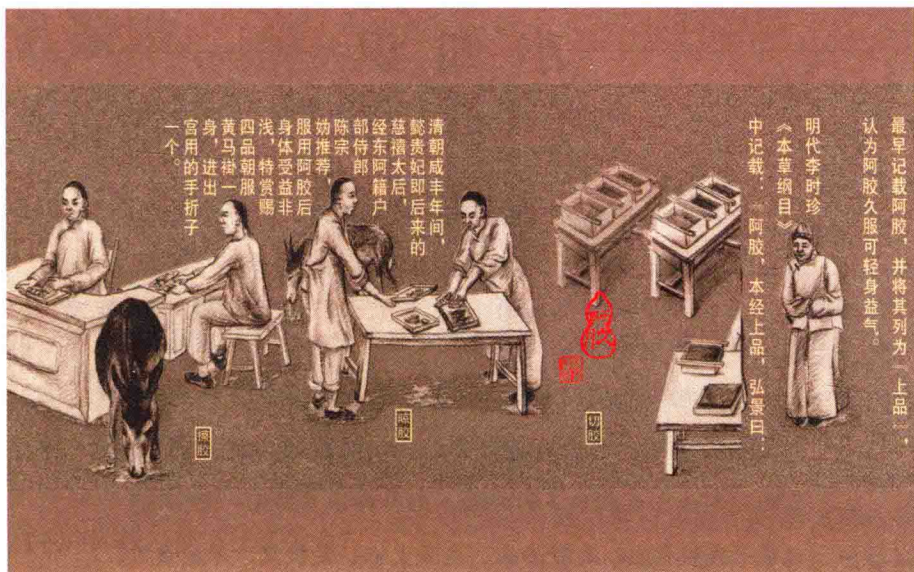


图 1-1 壁画中古代制作阿胶的场景

济世救人的张傅，人们编纂了另外一个版本：齐王欲诛杀张傅，老百姓联名请求免杀张傅，让张傅出家代为王母祈福，齐王欣然同意。从此张傅出家，成为阿胶传说中的傅和尚。然后演绎出了另一个传奇故事，据说一个叫傅氏的和尚，法力无边，能够化腐朽为神奇。适逢灾年，饿殍遍地，傅氏僧人煮粥济民，无奈荒民太多，只得拾大户人家废弃的牲口皮煮汤以济荒民，一时心急火武，无意煮至乌胶，民食体健。后辈尊称此胶物曰“傅致胶”（“致”

通“制”），又为“傅氏胶”。为了纪念傅和尚，后世偶有医家煮胶，选上等胶品皆印“傅氏仁僧”铭念（图 1-1）。

成书于秦汉时期的我国第一部药理学专著《神农本草经》也记载：阿胶，又名傅致胶，主心腹内崩，劳极洒洒，如疟状，腰腹痛，四肢酸痛，女子下血，安胎。并把其列为上品，称其“久服轻身益气”。

小知识

阿胶的起源较早，在汉代之前，没有“阿胶”之名，而以“胶”称。最初，胶的用途并非以药用为主。

据先秦文献记载，胶首先是制造弓弩的重要军事物资，因此很早就为人们所重视。胶的主要功用是粘合物品，即“胶水”之胶。春秋战国时期，人们对胶的品种、质量的鉴别和制法已有相当多的经验。先秦典籍《周礼·考工记》记载“鹿胶青白、马胶赤白、牛胶火赤、鼠胶黑、犀胶黄”。对胶的质量鉴别提出“凡相胶，欲朱色而昔。昔也者，深瑕而泽，绘而博廉”，即鉴别胶，以色红赤、带光泽、有纹理、成团块状又具锋利的棱角者为好。对胶的熬制，要求做到“鬻胶欲孰，而水火相得”，即制胶要熬熟熬透，锅中用水以及锅下用火均要适当。

周代以前中原大地犀牛尚多时，人们曾用犀牛皮制胶，说明我国制胶历史相当久远。

第二节

太宗霸胶，门神封井

唐太宗李世民在民间出生、长大，阅人无数，经事无数，自然也阅物无数。这和多数帝王生于深宫之中、长于妇人之手、五谷不分自然不同。不过李世民是西北之人，与东阿阿胶能扯上什么关系？

据东阿境内千年流传的民间掌故传说，想当初，虽然李世民金戈铁马，气吞万里如虎，但在山东境内，却遇到了强人王世充。王世充也不是等闲之辈，一阵厮杀下来，李世民经受顿挫，人困马乏，遂引军进入东阿县休整。东阿人就以阿胶熬汤来拥军。说来也奇怪，喝了阿胶汤的大队人马第二天就精神焕发，居然一鼓作气打败了王世充。

这段民间野史在史书中并未记载，真假难辨。但接下来的故事，就在史书中明确所载了。

唐代《元和郡县志》记载，太宗派遣大将尉迟恭光临东阿县，封

存阿井，宣布自此之后当地闲杂人等一律不得私启井封，制造阿胶，否则杀无赦。只有官家才可以“启封而取水”，“熬胶进贡”。

尉迟恭可以说是神勇无比，能在万军之中取上将首级，所以民间对他十分敬畏，干脆拿他跟秦叔宝一起做了门神。北方乡村过年时节，门口贴着的那两个凶神恶煞一般的家伙，左首的就是尉迟大将军。

尉迟恭当年救过李世民的命，做过李世民的保镖，所以李世民派他来东阿县，为阿井当保镖，进而垄断经营东阿阿胶，足见唐太宗对阿胶的重视程度和喜爱之情。

史书上说得比较委婉，把李世民巧取豪夺，垄断经营东阿阿胶的行为说成是“东阿贡阿胶”，好像是劳动人民自愿勒紧裤腰带，也要带包阿胶进长安，献给皇帝一样。所谓东阿阿胶的贡法，实际上是宫廷派



图 1-2 阿胶井

人监制，一部分阿胶盖上东阿县印，上贡朝廷；一部分由官府馈赠或者高价出售，牟取暴利。

所以说，阿胶的发展轨迹自李世民时代出现重大转折，自此之后，直到宋代，都是“其井官封”。这样做，其好处是阿胶从一个微贱的民间之物，一跃成为皇家贵重之补品，登堂入室，与人参、鹿茸并列为“中药三宝”；其害处是它本为劳动人民所创造，劳动人民反而无福消受，导致后世假阿胶泛滥成灾，甚至连明代的李时珍也抱怨“真阿胶极难得”。尉迟大将军封井的举动表明，

当时之人就已经意识到，阿胶与当地地下水之间，有种神秘的联系。

《东阿县志》记载，东阿有井叫“阿井”。北魏郦道元《水经注》对阿井做了如下记述：东阿“大城北门内西侧皋上有大井，其巨若轮，深六七丈，岁常煮胶以贡天府，本草所谓阿胶也，故世俗有阿井之名。”（图 1-2）

《本草纲目》对阿井有进一步解释：“其井乃济水所注，取井水煮胶，用搅浊水则清。故人服之，下膈疏痰止吐，盖济水清而重，其性趋下。”

小 知 识

1980年山东省地质勘探局水文队曾对全国20多处的熬胶用水进行检测分析,证实:

1. 东阿阿井之水源自泰山与太行山两股地下潜流,积于东阿,经地下岩石层、砂层,层层过滤,并溶入大量矿物质及微量元素,如钙、钾、镁、锶、铁等(不含对人体有害的铅、砷等),由于岩层深厚,不受地表水的污染,水温、水质、水量稳定。

2. 东阿阿井之水属地下水,水质较重,比重约为1.0038,水中矿物质和微量元素含量丰富,这正是东阿阿胶优于其他阿胶的主要原因。

用东阿阿井之水泡皮、熬胶,可减少原料污染;阿井之水含有益的矿物质和微量元素,有利于去杂与提纯。熬胶化皮过程中,将此水反复注入,易使小分子的胶原蛋白与矿物质及微量元素相聚而沉,那些于人体无益的大分子角质成分及其他杂质则上浮水面而悉数除去。这样制成的阿胶,分子量小而纯度高,既有利于阿胶的长期保存,胶块不易碎,夏天不变软;又容易被人体吸收和利用,能迅速通达五脏六腑而滋养气血,荣养筋脉。