

药膳

彭铭泉 主编

青岛出版社

实用药物全书



药膳

实用药物全书

彭锦泉 主编

青岛出版社



图书在版编目(CIP)数据

药膳实用药物全书/彭铭泉主编. —青岛:青岛出版社,2002.1
ISBN 7-5436-2391-9

I.药... II.彭... III.中药材—手册 IV.R282-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 056512 号

书 名	药膳实用药物全书
编 著	彭铭泉
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路 77 号(266071)
邮购电话	(0532)5814750 5814611-8662
责任编辑	郭东明
装帧设计	刘 媛
印 刷	胶州市装潢印刷厂
出版日期	2002 年 1 月第 1 版,2002 年 1 月第 1 次印刷
开 本	32 开(850×1168 毫米)
印 张	19.375
插 页	4
字 数	450 千字
印 数	1-6000
ISBN	7-5436-2391-9/R·130
定 价	28.00 元

本书编撰者

主 编 彭铭泉

编 者 彭铭泉 彭年东 彭 红

彭 斌 侯 坤 彭 莉

前言

制作药膳离不开各种中药。把原本属于药材的各种中药加入我们的日常饮食,让我们在品味美味佳肴的同时“药供食力,食助药威”,达到防病治病、养生保健的目的,是中国药膳的一大特点。随着人们生活水平的提高,药膳这种集美味与补养于一体的饮食方法,越来越成为人们日常生活中习以为常的饮食方式。然而这些药适合那些人群,其性味特点、药效药理如何,与哪些菜品配伍烹用效果更佳,怎样购买和储存,如何运用才能更大程度地发挥效用、避免使用不当造成的副作用甚至伤害,我们在应用时常常知道的并不很多。

这本《药膳实用药物全书》正是为读者的这种需要编撰的。全书分上下两篇,上篇重点介绍药膳用药的基本知识,下篇介绍 260 余种用于药膳烹调的中药。每味中药介绍时均包括该药物的异称、来源品质、成分药理、性味归经、效用与常见配伍、药物炮制、烹饪应用、宜忌与注意、购买与短期储藏等内容,简明实用。该书所

选方剂,来源广泛,既有古方又有创新,是笔者二十多年研究之心得;烹饪应用部分介绍的药膳菜品配方简易、制作方便方便普通家庭日常运用,滋补效果较明显,而且较为全面、有代表性,整体上反映了中国药膳的基本面貌。

本书在编撰中强调知识性与实用性的结合,深入浅出,通俗易懂,重点落脚于指导具体的实践运用,文字阐述翔实准确,并附有大量药物形态图,直观生动。适合于一般家庭成员和药膳爱好者阅读使用,也可为餐饮酒店工作人员、医务工作者等提供必要的参考。

彭铭泉

2001年11月18日

于成都同仁堂御膳宫

11月18日 32/103

药膳，

集美味与补养于一体的饮食方法，

人们在生活中已经越来越习以为常。

然而这些药膳适合那些人群，

其中所用药物的性味特点，

药效药理，

适合与哪些菜品配伍烹用，

怎样购买和储存，

如何运用才能更大程度地发挥效用，

避免使用不当造成的副作用甚至伤害，

我们在应用时常常知道的并不很多。

本书详尽介绍药膳用药的基本知识，

及260余种用于药膳烹调的中药的异称，

来源品质、成分药理、性味归经，

效用与常见配伍、药物炮制、烹饪应用，

宜忌与注意、购买与短期储藏。

简明实用，

让您吃得明明白白。

责任编辑：郭东明

封面设计：刘媛



目 录

上篇 药膳用药概说

壹	药膳用药发展简史	(1)
贰	药膳用药物的基本知识	(8)
	一、药膳用中药的来源	(8)
	二、药膳用中药的自然资源分布概况	(9)
	三、药膳用中药的命名	(10)
	四、药膳用中药的炮制	(11)
叁	药膳用药物的鉴定	(17)
肆	药膳用药物的性能	(21)
	一、性味	(21)
	二、升降浮沉	(23)
	三、归经	(23)
	四、毒性	(24)
伍	药膳药物的用法	(25)
	一、药膳药物配伍	(25)

二、禁忌·····	(27)
三、用量和用法·····	(28)

下篇 药膳实用药物

壹 药膳用补益药 ·····	(30)
一、药膳用补气药·····	(30)
人 参·····	(30)
西洋参·····	(33)
党 参·····	(36)
明党参·····	(39)
太子参·····	(41)
黄 芪·····	(43)
白 术·····	(46)
山 药·····	(50)
白扁豆·····	(53)
甘 草·····	(56)
紫河车·····	(60)
黄 精·····	(63)
金雀根·····	(67)
大 枣·····	(69)
饴 糖·····	(72)
蜂 蜜·····	(74)
蜂 乳·····	(78)
二、药膳补阳药·····	(81)
鹿 茸·····	(81)
鹿 肾·····	(86)
鹿 胎·····	(88)
牛 鞭·····	(91)

羊 鞭.....	(93)
驴 鞭.....	(95)
白花蛇鞭.....	(97)
海狗肾.....	(99)
黄狗鞭	(102)
海 马	(104)
海 龙	(106)
淫羊藿	(108)
仙 茅	(111)
巴戟天	(114)
补骨脂	(117)
肉苁蓉	(121)
沙苑子	(124)
菟丝子	(126)
蛤 蚧	(128)
冬虫夏草	(131)
锁 阳	(133)
蛇床子	(136)
九香虫	(140)
韭菜子	(142)
阳起石	(144)
骨碎补	(146)
续 断	(149)
杜 仲	(152)
狗 脊	(156)
云母石	(158)
胡桃仁	(160)
三、药膳用补血药	(163)
何首乌	(163)

当 归	(167)
白芍药	(171)
阿 胶	(175)
龙眼肉	(178)
四、补阴药	(181)
北沙参	(181)
南沙参	(183)
珠子参	(186)
银 耳	(188)
玄精石	(190)
枸骨叶	(192)
天 冬	(195)
麦 冬	(198)
石 斛	(201)
玉 竹	(204)
百 合	(207)
哈蟆油	(210)
枸杞子	(212)
女贞子	(216)
旱莲草	(218)
龟 板	(221)
鳖 甲	(222)
燕 窝	(225)
黑芝麻	(227)
楮实子	(230)
貳 药膳用泻下药	(234)
一、攻下药	(234)
大 黄	(234)
芦 荟	(238)

二、润下药	(240)
火麻仁	(240)
郁李仁	(243)
叁 药膳用清热药	(246)
一、清热泻火药	(246)
石 膏	(246)
知 母	(249)
栀 子	(252)
芦 根	(253)
天花粉	(255)
淡竹叶	(259)
夏枯草	(260)
荷 叶	(263)
青箱子	(265)
决明子	(267)
谷精草	(268)
密蒙花	(271)
二、药膳用清热凉血药	(273)
地 黄(熟地黄)	(273)
赤芍药	(275)
玄 参	(277)
茅 根	(279)
三、药膳用清热解毒药	(281)
金银花	(281)
蒲公英	(284)
紫花地丁	(286)
鱼腥草	(288)
大血藤	(291)
垂盆草	(293)

土茯苓	(295)
挂金灯	(297)
马 勃	(298)
诃 子	(300)
马齿苋	(303)
半枝莲	(305)
蜀羊泉	(306)
白花蛇舌草	(308)
猫爪草	(310)
枳椇子	(311)
绿 豆	(313)
四、药膳用清热燥湿药	(315)
黄 连	(315)
黄 芩	(318)
五、药膳用清虚热药	(320)
银柴胡	(320)
地骨皮	(322)
肆 药膳用芳香化湿药	(325)
广藿香	(325)
佩 兰	(327)
砂 仁	(329)
白豆蔻	(331)
草豆蔻	(333)
草 果	(335)
伍 药膳用利水渗湿药	(337)
茯 苓	(337)
猪 苓	(340)
泽 泻	(342)
车前子(车前草)	(344)

通 草	(346)
薏苡仁	(347)
赤小豆	(349)
连钱草	(351)
对坐草	(353)
海金沙	(354)
冬葵子	(356)
半边莲	(358)
陆 祛风湿药	(360)
木 瓜	(360)
威灵仙	(362)
徐长卿	(365)
透骨草	(367)
蕲 蛇	(368)
乌梢蛇	(370)
脆 蛇	(371)
柒 药膳用温里药	(374)
附 子	(374)
肉 桂	(377)
干 姜	(379)
高良姜	(380)
红豆蔻	(382)
花 椒	(383)
胡 椒	(385)
荜 茇	(387)
毕澄茄	(389)
丁 香	(390)
小茴香	(392)
八角茴香	(394)

捌 药膳用开窍药	(396)
麝香	(396)
苏合香	(398)
石菖蒲	(400)
九节菖蒲	(402)
玖 药膳用安神药	(405)
珍珠	(405)
酸枣仁	(407)
柏子仁(侧柏叶)	(409)
合欢皮(合欢花)	(410)
灵芝	(412)
拾 药膳用平肝息风药	(415)
羚羊角	(415)
天麻	(417)
白蒺藜	(419)
地龙	(421)
全蝎	(422)
罗布麻叶	(424)
拾壹 药膳用理气药	(427)
橘皮	(427)
木香(川木香、越雋木香)	(429)
乌药	(432)
香附	(433)
佛手(佛手花)	(436)
玫瑰花	(437)
代代花	(439)
梅花	(440)
腊梅花	(441)
刀豆	(442)

柿 蒂(柿霜饼).....	(444)
山 柰.....	(446)
拾贰 药膳用理血药	(448)
丹 参.....	(448)
川 芎.....	(450)
桃 仁.....	(452)
红 花.....	(454)
西红花.....	(456)
泽 兰.....	(457)
益母草(茺蔚子).....	(459)
月季花.....	(461)
凌霄花.....	(463)
牛 膝.....	(464)
穿山甲.....	(466)
郁 金.....	(467)
白 芨.....	(469)
艾 叶.....	(471)
大 蓟.....	(473)
小 蓟.....	(475)
蒲 黄.....	(477)
藕 节.....	(479)
三 七.....	(480)
拾叁 药膳用消导药	(483)
莱菔子.....	(483)
山 楂.....	(485)
鸡内金.....	(487)
麦 芽.....	(489)
谷 芽.....	(490)
六神曲.....	(492)