

主补  
细的

的用药历史十分  
《名医别录》  
堪称当今天然

久远。秦汉时代《图经本草》及补益药的代表。

猴风格 and 美学价值  
大参根据生长环境  
活性图

野  
认识  
或由

正探索人參  
栽培者稱爲  
子根部肥大、形

揭示其亡 匪

移山參居多  
足和四肢，故而

牙

的作表  
崔与王  
在艺术上

王

肥大形若  
神芝

故工为人

草經

代对人参多是感性的，  
野生者称野山参。

性认识 真正探  
山参或山参：栽

索人參的藥理  
培者稱圓參。

制，寻找其有  
现代的野生品

成分，揭示其  
多生

下参或移山参

之奥秘，并提高  
据加

其质量和产量，

主编

80W/EI  
Z.HONGYAO

# 80味中药 滋补全家

80WEI  
ZHONGYAO  
ZIBU  
QUANJIA



北京中医药大学  
刘春生 陈玉婷

主编



化学工业出版社  
生物·医药出版分社

·北京·

药补和食补是中华民族养生保健的智慧结晶。不同体质的人适合食用不同功效的药物和食物，本书精选了80种生活中常用的中药材和食材，详细介绍了具体的功效、适宜人群、选购秘籍、进补食用方法、注意事项等内容。读者在日常饮食中可以灵活应用本书内容，以达到强身健体的目的。

### 图书在版编目(CIP)数据

80味中药滋补全家 / 刘春生, 陈玉婷主编. —北京: 化学工业出版社, 2011.12  
ISBN 978-7-122-09906-8

I.80… II.①刘… ②陈… III.中草药-养生(中医) IV.①R212 ②R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第221595号

---

责任编辑: 陈燕杰

文字编辑: 赵爱萍

责任校对: 陈 静

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

---

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社  
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张7¼ 字数234千字 2012年2月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 36.00元

版权所有 违者必究



## 编写人员名单

主 编 刘春生 陈玉婷

副 主 编 王 海 石晋丽 杨瑶琨 吴浩忠 万 新

编写人员 刘东吉 马从容 翟玉静 王延丽 康 玮 刘晓帆 刘春生

陈玉婷 王 海 石晋丽 杨瑶琨 吴浩忠 万 新



# 前言

**中药**由于其疗效确切，大多数不良作用小，自古以来就是中华民族防病治病的重要方法。其中有些中药既可作为食物，也可作为药物，在药店、农贸市场和超市都可以买到，对日常进补、预防疾病能起到重要作用，常是制作滋补、预防疾病的药膳、代茶饮的原料。但很多人对中药的作用、用法、质量优劣等问题不太清楚，看到摆在货架上的这些中药，既感到好奇，想试一试，又对它们的真假、质量、功效等感到疑惑，不敢去试。

本书精选了常见的、可以用于制作菜肴、药膳、代茶饮的部分中药，详细介绍了治疗功效、如何使用、如何选购，并附上了一些食疗及药膳方。如甘草，其性温，补益脾气，可治疗气虚所致的咳嗽，有特异的甜味，以断面鹅黄色，有“菊花心”、外皮枣皮红色为好；又如石斛性凉，可滋阴清热，补肾益精，可辅助治疗萎缩性胃炎、产后虚损，以外皮金黄色，断面白色，嚼之黏液多者为佳。我们根据这些特点可以在药店、农贸市场和超市购买到真实、质量好的这些中药，还可根据书中的药膳制作方法制作药膳或代茶饮，以强身进补或预防疾病；另外，一些药物介绍了有趣的典故，都是关于它们的名称、功效来源的趣话，能使我们在会心一笑中加深对这些中药的了解。

本书适用于普通家庭、中医药爱好者、中医药院校学生参考使用。由于时间紧迫，书中难免有疏漏之处，恳请广大读者提出您的宝贵意见，以便我们修正。

编者

2011年10月 于北京中医药大学

## 滋补养身篇

### 补气药

- 人参：大补元气，固脱生津，安神 2  
西洋参：益肺阴，清虚火，生津止渴 6  
党参：补中，益气，生津 10  
太子参：补益脾肺，益气生津 12  
大枣：补脾和胃，益气生津，调营卫，解药毒 14  
黄芪：补气升阳，固表止汗，利尿消肿，托疮生肌 16  
甘草：和中缓急，润肺，解毒，调和诸药 18

### 补阳药

- 鹿茸：壮元阳，补气血，益精髓，强筋骨 21  
冬虫夏草：补肺肾，止咳嗽，益虚损，养精气 24  
肉苁蓉：补肾，益精，润燥，滑肠 26  
杜仲：补肝肾，强筋骨，安胎 28  
胡桃仁：温补肺肾，润肠定喘 30

### 补血药

- 当归：补血和血，调经止痛，润燥滑肠 32  
白芍：养血柔肝，缓中止痛，敛阴收汗 35  
阿胶：补血，止血，滋阴润燥 36  
何首乌：补肝，益肾，养血，祛风 38

- 熟地黄：滋阴，补血 40  
桂圆：补益心脾，养血安神 42

### 补阴药

- 百合：润肺止咳，清心安神 45  
银耳：润肺生津、滋阴养胃 48  
枸杞子：滋肾，润肺，补肝，明目 50  
黄精：补气养阴，健脾润肺，益肾 52  
麦冬：养阴生津，润肺清心 54  
石斛：生津益胃，清热养阴 56  
天冬：养阴清热，润肺滋肾 58  
玉竹：滋阴润肺，养胃生津 60



# 排毒养颜篇



## 清热解毒药

- 金银花：解毒散痈，清热凉血
- 绿豆：消暑解渴，调和五脏
- 赤小豆：清热解毒，健脾益胃
- 胖大海：清热润肺，利咽解毒，润肠通便
- 知母：滋阴降火，润燥滑肠
- 淡竹叶：清心火，除烦热，利小便
- 栀子：清热，泻火，凉血
- 玄参：滋阴降火，除烦解毒
- 生地黄：清热凉血，养阴生津
- 连翘：清热解毒，散结消肿
- 决明子：清肝明目，利水通便

## 活血化瘀药

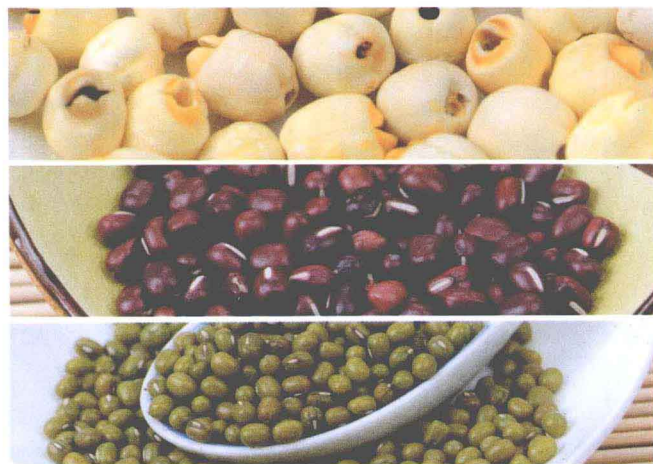
- 益母草：活血，祛瘀，调经，消水
- 桃仁：破血行瘀，润燥滑肠
- 红花：活血通经，祛瘀止痛
- 川芎：行气开郁，祛风燥湿，活血止痛
- 丹参：活血祛瘀，安神宁心，排脓，止痛

## 消食润肠药

- 山楂：消食积，散瘀血，驱绦虫
- 番泻叶：泄热行滞，通便利水
- 麦芽：消食，和中，下气
- 谷芽：健脾开胃，和中消食
- 莱菔子：下气定喘，消食化痰
- 大黄：泻热毒，破积滞，行瘀血

## 清利湿毒药

- 茯苓：渗湿利水，益脾和胃，宁心安神
- 猪苓：利尿渗湿
- 薏苡仁：健脾补肺，清热利湿
- 砂仁：行气调中，和胃醒脾





# 日常防病篇

## 化痰止咳药

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 桔梗：开宣肺气，祛痰排脓           | 113 |
| 桑白皮：泻肺平喘，行水消肿          | 115 |
| 瓜蒌：清热化痰，宽中散结，消肿疗痈，润肠通便 | 116 |
| 川贝母：润肺散结，止嗽化痰          | 118 |
| 苦杏仁：降气止咳平喘，润肠通便        | 120 |
| 白果：敛肺气，定喘嗽，止带浊，缩小便     | 122 |
| 款冬花：润肺下气，化痰止嗽          | 124 |

## 解表发汗药

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 菊花：疏散风热，平抑肝阳，清肝明目 | 125 |
| 紫苏叶：解表散寒，行气和胃     | 128 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 白芷：祛风散寒，通窍止痛，消肿排脓，燥湿止带 | 130 |
| 辛夷：祛风寒，通鼻窍             | 132 |
| 桑叶：疏散风热，清肺润燥，平抑肝阳，清肝明目 | 134 |
| 葛根：升阳解肌，透疹止泻，除烦止温      | 136 |
| 麻黄：发汗散寒，宣肺平喘，利水消肿      | 138 |

## 理气健脾药

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 陈皮：行气健脾，降逆止呕，调中开胃，燥湿化痰 | 139 |
| 枳实：破气，散痞，泻痰，消积         | 141 |
| 玫瑰花：理气解郁，和血散瘀          | 142 |
| 香附：理气解郁，止痛调经           | 144 |
| 薤白：理气，宽胸，通阳，散结         | 146 |

# 其他养生篇

## 安神药

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 灵芝：补血养血，养心安神      | 148 |
| 远志：安神益智，祛痰，消肿     | 151 |
| 珍珠：安神定惊，明目去翳，解毒生肌 | 152 |
| 莲子：补脾止泻，养心安神      | 154 |
| 酸枣仁：养肝，宁心，安神，敛汗   | 156 |
| 柏子仁：养心安神，润肠通便     | 158 |

## 温里药

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 肉桂：补元阳，暖脾胃，除积冷，通血脉 | 159 |
| 丁香：温中，暖肾，降逆        | 161 |

## 附录

|          |     |
|----------|-----|
| 中药的煎煮方法  | 163 |
| 中药的服药方法  | 164 |
| 中药及饮食的禁忌 | 165 |





# 滋补身 养篇

# 补气药



人参



西洋参



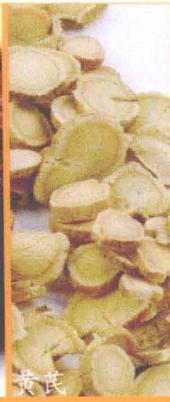
党参



太子参



大枣



黄芪



甘草

补气药主要用于气虚证，有补益肺气、中气，补气摄血，固表止汗，益气生津的功效。现代医学认为补气药有增加机体的免疫功能，改善中枢神经系统、内分泌系统，延缓衰老等作用。可以治疗高脂血症、糖尿病、肿瘤、急性高山反应、婴幼儿腹泻等病症。

人参为东北特产，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。人参的用药历史十分久远，秦汉时代的《神农本草经》将其列为上品，记有“主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心，益智，久服轻身延年”。《本草纲目》说它对人体的滋补强壮作用和对多种疾病的防治效果十分显著，享有“中药之王”的美誉。



人参

Radix Ginseng

性味：甘、微苦，平

归经：归脾、肺、心经



## 轻松鉴别

园参纺锤圆柱形，分枝较多色灰黄。断面黄白有裂隙，粉性环外黄棕点。芦头粗短芦碗稀，气香特异微苦甜。

## 选购指南

生晒参：以片大、完整、切面淡黄白色，棕红色小点(树脂道)明显、体质质脆、有特异香气、味微苦、甜者质佳。

红参：以片大、完整、切面红棕色或深红色、角质状、半透明、质硬而脆、气微香、味微苦、甜者质佳。

## 治疗和保健功效

人参具有大补元气，补脾益肺，生津益血，安神增智的功效。现代药理表明人参能够调节中枢神经系统功能、益智；提高脑力与体力劳动的能力，提高工作效率，并有抗疲劳、抗肿瘤、强心、延缓衰老、保肝等作用。

## 改善心脏功能

- ❶ **大失血及急、慢性疾病引起的虚脱** 人参25~50克，水煎服。
- ❷ **心弱脉沉、口干多汗、气短喘促** 人参5克，麦冬15克，五味子5克。水煎服。

❸ **高脂血症** 生晒参3克，玉竹、山楂各5克，水煎煮3次，分早中晚服用，有滋阴补气、健脾降脂的功效。

❹ **延缓衰老** 人参薄片1~3克直接放入口中，先口含至慢慢无参味后嚼食。

## 补益脾肺，强壮体质

每日服用人参莲子汤。

## 人参的服用方法

- **炖服**。将人参1~3克切成2毫米厚的薄片，放入瓷碗内，加满水，密封碗口，放置于锅内蒸炖4~5小时即可服用。
- **嚼食**。将2~3片人参含于口中细嚼，可生津提神，是最简单的服用方法。
- **磨粉**。将人参磨成细粉，每天吞服，一般每次1~1.5克。
- **泡茶**。将人参切成薄片，用开水冲泡，闷盖5分钟后即可服用。
- **泡酒**。将整根人参切成薄片后装入瓶内，用高度白酒浸泡，每日斟情服用。
- **炖煮食物**。人参在食用时有苦味，将人参同瘦肉、小鸡等一起烹炖，可消除苦味，滋补强身。

## 专家提示

- 人参是进补的首选，但参不同，

性相异。因此，服用人参根据不同的体质进行选择。人参进补的常用剂量为每日1~2克，通常不宜超过3克。长期小剂量服用，才能达到进补效果。

## 服用宜忌

### 宜

- 人参适宜身体瘦弱，气血不足，喘促气短者食用。
- 适宜脾胃气虚，食少倦怠，大便滑泄，慢性腹泻者食用。
- 适宜体虚之人，惊悸，健忘，头晕，贫血，神经衰弱者食用。
- 适宜男性阳痿，女性崩漏者食用。

### 忌

- 体质壮实及热性患者忌食。
- 高血压伴有头昏脑涨，口苦咽干，性情急躁，大便干结，以及肝阳偏亢者忌食。
- 糖尿病伴有口干作渴，多饮多食，小便赤热，面红乏津者忌食。
- 初生婴幼儿忌食。
- 服用人参期间，忌吃萝卜、山楂及茶叶。
- 人参忌用铁锅煎煮。
- 贮存 家庭在保存参类商品时，应注意防霉防潮或虫蛀，放于阴凉、干燥、通风处或冷藏。



## 人参分类

| 分类原则  | 种类  | 分类方法                                                                | 进补要点                                                                                     |
|-------|-----|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 按加工方法 | 生晒参 | 将采挖的鲜人参刷洗干净，晾晒或烘干                                                   | 生晒参性微凉，味甘，有补气养阴、生津的功效。体质虚弱者，高血压病、糖尿病、癌症、肝炎、肾病等慢性疾病患者，宜用生晒参                               |
|       | 红参  | 将采挖的鲜人参刷洗干净，然后入蒸屉中蒸透，再晒干或烘干                                         | 红参性温，味甘，香味浓郁。虚寒证、阳气不足、冬季怕冷、四肢寒冷、妇女内分泌紊乱者宜用红参                                             |
|       | 白参  | 洗刷干净的鲜参，沸水中浸烫，用竹针沿参体刺小孔，再浸入浓糖水中，取出晒干或烘干                             | 白参味甘，微苦，性微温。有大补元气、补脾益肺、生津止渴、安神增智的功效                                                      |
|       | 活性参 | 将鲜人参真空冷冻干燥                                                          | 同生晒参                                                                                     |
| 按生长环境 | 野山参 | 生长在山地森林中的天然野生人参                                                     | 野山参产量极少，价格昂贵，但功效极强，具有强心、安神等功效。严重心血管疾病、手术后极度虚弱、病危的患者宜选用野山参                                |
|       | 园参  | 人工栽培的人参                                                             | 园参为人工栽培于园地的人参，故称园参，民间称“人参”的多为此种。园参由于加工方法不同，又分生晒参、白参（糖参）、红参等                              |
|       | 移山参 | 在采挖山参时，将发现的小型参移至妥善的地方种植，待长成时再采挖，或将较小的园参移至山林中任其自然生长，待接近成熟时采挖，称为“移山参” | 移山参具有补气强身、益智安神、延寿美容的显著功效，通常用于病后体虚，食欲缺乏，治疗心血管疾病、胃和肝脏疾病、糖尿病、神经衰弱、健忘失眠等                     |
|       | 林下参 | 将栽培品的种子播种在山林野生状态下自然生长的人参，称为“林下参”，也称“籽海”                             | 林下参就是模拟山参的生长习性和生态环境，选择适宜山参生长的山林，采用人工播种，自然生长，不进行任何人工管理的中药材，林下参经过 20 年以上的自然生长其质量可与同龄的山参相媲美 |
| 按产地   | 人参  | 产于我国境内的人参                                                           |                                                                                          |
|       | 高丽参 | 产于朝鲜、韩国的人参                                                          |                                                                                          |
|       | 东洋参 | 产于日本的人参                                                             |                                                                                          |

## 中药进补

| 保健食谱 | 适应人群与功效                                           | 用料                                         | 做法                                                                                                                                  |
|------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 饮品   | 人参莲子汤<br>补益脾肺，<br>强壮体质                            | 人参3克，莲子10克，冰糖适量                            | 先将人参、莲子用适量清水浸泡，加入冰糖，隔水蒸1小时即成，可吃莲子喝汤，每日1剂                                                                                            |
|      | 人参茶<br>大补元气，<br>安神益智                              | 人参2克，大枣3~4枚                                | 用开水冲泡15分钟后代茶饮用                                                                                                                      |
|      | 人参山楂茶<br>补脾胃，止泄泻。<br>营养不良，皮肤缺乏<br>光泽之肠炎患者<br>食用尤佳 | 人参、山楂、白术、莲子、山药各2克，茯苓3克，陈皮、泽泻、甘草各1克，白糖适量    | 将以上药物（白糖除外）洗净，加水适量，先武火烧沸，再用文火煮25分钟，停火，滤去渣，加入白糖搅匀即成。代茶饮用                                                                             |
| 菜肴   | 人参炒虾仁<br>强身健体，<br>益寿延年                            | 新鲜人参10克，大虾4只，洋葱、大辣椒、酱油、糖稀适量，色拉油适量          | 新鲜人参洗净后切丝；大虾放盐水里洗净，去皮、去头后切丁。洋葱和大辣椒切成合适大小的块。炒锅置火上，待热后放色拉油，开锅放洋葱块、大辣椒块炒一会儿，放入参丝和酱油、糖稀炒熟即可                                             |
| 汤粥   | 人参粥<br>大补元气，补益脾肺，生津止渴，安神定志                        | 人参5克，大米100克，白糖少许                           | 将人参择净，切为薄片，用冷水浸半小时，水煎取汁，共煎两次，二液合并，分为两份，每取1份同大米煮粥，待熟时调入白糖，再煮一二沸即成，每日2次，早晚各服1次。或将人参研为细末，待粥将熟时调入粥中服食                                   |
|      | 人参升麻粥<br>补气摄血，<br>升阳举陷                            | 人参5克，升麻3克，粳米30克                            | 将人参洗净，润透切片，备用。升麻煎后取汁与粳米及人参片同煮为粥                                                                                                     |
|      | 人参番茄汤<br>补气益血，健脾益胃。用于肋间神经痛、胃弱患者                   | 人参6克，白术10克，甘草6克，番茄250克，鸡蛋2枚，姜、葱、蒜、素油、盐等各适量 | 人参、白术润透切片，番茄洗净切片，甘草润透切片；姜切片，葱切段。炒锅置于武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜片、葱段爆香，注上汤或清水800毫升，下入人参片、白术片、甘草片、番茄片煮25分钟把鸡蛋打入搅散，烧沸，即成。每日1次，每次吃番茄50克喝汤佐餐食用 |
|      | 人参营养饭<br>滋补元气                                     | 大米3杯，新鲜人参2根，大枣5枚，栗子4粒，红豆5大匙，黑豆3匙，水3杯       | 新鲜人参洗净切块。大米洗净放在水里泡30分钟后沥干水分。大枣去核后切丝，栗子切厚块。红豆和黑豆泡水。先将红豆、黑豆煮开，再往锅里放米和准备好的材料后倒水做饭。待米汤开后用微火焖好                                           |



# 西洋参

Radix Panacis  
Quinquefolii

性味：性凉，味甘、微苦  
归经：归心、肺、肾三经

西洋参原产于大西洋沿岸的北美原始森林中。相传在1679年，一位法国牧师来我国东北地区传教，当地关于人参是神草的故事引起了他的兴趣。随后在大西洋沿岸丛林中找到了与中国人参相似的野生植物，经巴黎植物学专家鉴定后认为二者同属五加科却不是一个种。为了与中国产人参相区别，就把在大西洋沿岸找到的植物取名为“西洋参”。

中国人参属温补，西洋参属凉补，疗效各有长短，可视病患实际需要酌选应用，不可简述孰好孰差。以前西洋参全靠进口。20世纪80年代，我国引种成功，已经成为第三大西洋参生产国。



## 轻松鉴别

圆柱圆锥疙瘩形，表面黄褐或黄白。皮孔横纹根痕显，体重质坚难折断。断面环纹棕点显，气香特异微苦甘。

## 选购指南

以条粗或粒大、横纹密集，颜色黄白，香气浓、味道甘苦且厚重持久为佳。

## 治疗和保健功效

西洋参具有补肺阴，清火，养胃生津的功效。现代药理表明西洋参可以有效增强中枢神经功能，达到静心安神、消除疲劳、增

强记忆力等作用，适用于失眠、烦躁、记忆力衰退及老年痴呆等症状。

● **治疗口腔溃疡** 每次口含西洋参1片，贴于溃疡面上，或者待西洋参软化后嚼成泥状敷在溃疡处15分钟，每天3次，可有效减轻疼痛，3~5天可治愈溃疡。

● **食欲差，身倦乏力** 若是由工作忙碌、生活不规律导致气阴两虚引起的可早晚口服西洋参片2~3克或代茶饮。有滋阴补气、生津止渴、除烦躁、清虚火、扶正气、抗疲劳的功效。

## 服用宜忌

- 西洋参适宜体质虚弱，阴虚火旺，肺虚久咳，神疲倦怠者食用。
- 适宜糖尿病、慢性肝炎，肝硬化而气阴不足者食用。
- 适宜癌症患者食用。
- 素有胃寒疼痛，舌苔发白者忌食。
- 服用西洋参期间，忌食萝卜和茶叶。
- 西洋参忌用铁器煎煮。

## 购买要点

- 有人以人参冒充西洋参出售，二者虽均益气生津，但药性一温一凉，不能替代。



- 少数西洋参用硫黄熏制，以增白防虫。硫黄熏制的西洋参色白不油润，口尝有酸味。
- 西洋参可分为进口西洋参、国产西洋参，还有多种商品规格，价

格差异较大。

- 进口野生品价格昂贵，形体较小，表面土黄色，环纹较密，色黑而清晰，体轻，断面黄白色，气香，味浓。

- 栽培西洋参表面浅黄色，皮细，环纹不黑且较疏；体质结实而沉重；味较淡。

## 人参与西洋参进补比较

| 品种          | 食用季节        | 性味归经                | 主要功效                                                                | 选择指南                                                                                                                                                                       | 产地                           |
|-------------|-------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 人<br>参      | 适宜秋、冬季寒冷时服用 | 味甘、微苦，性平，归脾、肺、心经    | 大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津、安神。用于治疗气虚欲脱，脾气不足，肺气亏虚、津伤口渴，心神不定，失眠多梦，惊悸健忘，气虚及阳痿等症 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●体质虚弱者、高血压、糖尿病、癌症、肝炎、肾炎等慢性疾病患者，宜选用生晒参。生晒参性微凉，味甘，有补气养阴、生津之功效</li> <li>●虚寒证、阳气不足、冬季畏寒、四肢寒冷、老人早衰、妇女内分泌紊乱者宜选用红参。红参性温，味甘，香味较浓</li> </ul> | 主产于中国吉林、辽宁、黑龙江。也产于朝鲜、韩国、日本等地 |
| 西<br>洋<br>参 | 适宜春、夏季炎热时服用 | 味微苦、甘，性凉，归经于肺、心、肾三经 | 补肺降火，养胃生津。一般用于治疗阴虚火旺，喘咳痰血，热病气阴两伤，烦倦口渴，津液不足，口干舌燥、肠热便血等症              | 肺虚咳嗽、内火虚升、肺结核初愈病人宜选西洋参。西洋参性凉，味甘，有养阴清火、生津液、滋肺肾等功效                                                                                                                           | 主产于美国、加拿大、法国。我国东北、北京怀柔等地也有栽培 |

## 中药进补

| 保健食谱 |           | 适应人群与功效                              | 用料                                      | 做法                                                                                                                                                                            |
|------|-----------|--------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 饮品   | 西洋参莲子汤    | 增强益气，还可生津止渴，防治秋燥                     | 西洋参6克，莲子（去心）50克，冰糖适量                    | 西洋参、莲子放在小碗内，加水适量，浸泡半日，再加适量冰糖。将碗放在蒸锅上，蒸30分钟即可。西洋参可连续使用2~3次                                                                                                                     |
|      | 西洋参橘皮汤    | 强身补健，生津开胃                            | 西洋参片6克，生姜2片，晒干橘子皮5克                     | 将西洋参片、生姜片、晒干橘子皮共入锅中，加入水适量，一起炖约1小时                                                                                                                                             |
|      | 西洋参蜂蜜汤    | 祛火，防暑，防便秘                            | 西洋参6克，蜂蜜30克，冰糖100克                      | 西洋参加水文火炖煮，直至有参味，凉后倒出参汤加蜂蜜和冰糖调服。西洋参味浓厚，蜂蜜甜淡，视个人喜好，随意增减。西洋参蜂蜜汤可存放在冰箱，随时取食                                                                                                       |
|      | 西洋参玉竹茶    | 美肤，改善皮肤粗糙                            | 玉竹6克，西洋参3片，蜂蜜适量                         | 将玉竹与西洋参用沸水冲泡30分钟。滤渣待温凉后，加入蜂蜜，搅拌均匀即可饮用                                                                                                                                         |
|      | 龙眼肉西洋参蜜糖水 | 促进血液循环，补虚益肾，开胃，安神                    | 龙眼肉20克，西洋参6克，蜂蜜适量                       | 将龙眼肉、西洋参及适量蜂蜜放入炖盅，注入适量水，盖上炖盅盖。清水炖30分钟，便可饮用                                                                                                                                    |
| 菜肴   | 西洋参香妃鸡    | 益智健脑，增强记忆力和免疫力                       | 西洋参6克，鸡1只，姜蓉、盐、糖、黄酒、胡椒粉各少许              | 将鸡去除内脏洗净、沥干、放入腌料腌2~3小时，用文火隔水蒸约1小时即可食用                                                                                                                                         |
|      | 西洋参木耳蒸鳖   | 适合于各种手术后阴血亏虚，或平素经血过多、消瘦体弱、潮热盗汗的人滋补强身 | 鳖约500克，西洋参片5克，黑木耳、火腿、冬笋片、葱段、姜片、黄酒、食盐各适量 | 鳖捏颈闷杀后，在肚子部位倒划开十字形口，去黄脂、肠腔，去除胆囊。开水烫洗后刮去背部黑膜，洗净，仰放小锅中。将胆囊刺破，使胆汁洒于鳖上。将西洋参片均匀地放在鳖肉和裙边上，再将水发后的黑木耳及火腿、冬笋片、葱段、姜片、黄酒、食盐洒在参片上，上笼蒸1小时。出笼后剔除葱段、姜片、甲壳、头骨、尾骨及爪甲，趁热空腹全部吃下。每星期1~2次，可连食1~2个月 |



| 保健食谱 |          | 适应人群与功效                                                           | 用料                                                      | 做法                                                                                                                      |
|------|----------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 菜肴   | 西洋参炖乳鸽   | 清补益气，补肺健脾。对于热病后气阴两伤，体质虚弱，症见倦怠乏力，口干舌燥，或肺阳不足之短气干咳，咯血，或常觉口干渴饮者有很好的疗效 | 乳鸽2只，西洋参5克，淮山药300克，红枣8枚，生姜2片，调料适量                       | 西洋参洗净，切片；淮山药洗净，清水浸半小时；红枣（去核），洗净。乳鸽去毛和内脏，洗净，斩件。将乳鸽、西洋参片、淮山药、红枣、生姜放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖3小时，调味供用。注意：感冒发热、脾阳不足、胃有寒湿者不宜用本汤 |
|      | 西洋参冬瓜野鸭汤 | 清暑益气。用于夏季暑热伤津耗气者                                                  | 野鸭500克，西洋参9克，冬瓜（连皮）500克，石斛30克，眉豆90克，荷梗90克，生姜、红枣各适量，调料适量 | 西洋参略洗、切片，冬瓜、石斛、眉豆、荷梗、生姜、红枣（去核）洗净；野鸭割净，去内脏，切块。把全部材料放入开水锅内，武火煮沸后，文火煲2小时，调味供用                                              |
| 汤粥   | 鲜鲍洋参汤    | 清暑生津，除烦止渴，补肺健脾                                                    | 鲜鲍鱼250克，西洋参6克，猪瘦肉70克，姜、陈皮各适量，食盐等调味料适量                   | 将鲜鲍鱼外壳擦洗干净砸碎，连壳带肉放入汤煲内，加上适量姜、陈皮与西洋参、猪瘦肉及清水适量，文火煲煮2小时，加上食盐等调味料适量，便可服用，饮汤食肉                                               |
|      | 西洋参燕窝汤   | 养阴润燥，降火益气，治干咳、咯血、潮热、盗汗等，对心血管病、哮喘患者更宜                              | 燕窝10克，西洋参5克                                             | 先将燕窝用清水浸透，摘去羽毛、杂物，洗净，晾去水气，同西洋参一起放进炖盅内，注入八成满的开水，加盖，隔水炖3小时以上即可饮用                                                          |
|      | 西洋参炖甲鱼汤  | 健脾益气，适用于气阴亏虚，体弱乏力者                                                | 甲鱼300克，西洋参10克，红枣10枚，料酒、盐、葱、姜片、鸡汤各适量                     | 甲鱼去头、去内脏，放入锅中煮沸、捞出，割开四肢，剥去腿油，洗净，入汤碗中，西洋参切片，连同红枣、姜片、料酒、盐、葱、鸡汤，隔水炖2小时而成，饮汤吃肉                                              |
|      | 西洋参红枣汤   | 养颜抗衰老，提升免疫力                                                       | 西洋参3片，红枣5枚                                              | 红枣去核，西洋参和红枣共入锅中，加水600毫升，先武火煮沸后用小火再煮20分钟，滤渣饮用                                                                            |