

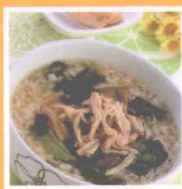
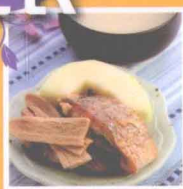
香港年度月度
畅销书

餐桌上的
中药

黄芪

13种保健功效
130余款家庭食疗方

补气补血
补药
之长



钱嘉豪 编著 张群湘博士 审订
广州出版社

餐桌上的中药

黄芪

钱嘉豪 编著 张群湘博士



图书在版编目(CIP)数据

黄芪/张群湘主编. —广州: 广州出版社, 2011.4
(餐桌上的中药)

ISBN 978-7-5462-0474-1

I. ①黄… II. ②张… III. ①黄芪—基本知识
IV. ①R282.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第059376号

广东省版权局版权合同登记图字: 19-2011-042



中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权
广州市朗声图书有限公司于中国大陆地区专有使用

版权所有·侵权必究

餐桌上的中药·黄芪

出版发行 广州出版社

(地址: 广州市天河区天润路87号广建

大厦九楼、十楼 邮政编码 510635

www.gzcbs.com.cn)

策 划 欧阳群

责任编辑 董 平 何 娴

特邀编辑 张晓明

封面设计 半亩方塘

印 刷 湛江南华印务有限公司

(地址: 广东省湛江市霞山区绿塘路61号

邮政编码 524002)

规 格 889mm×1210mm 开本 1/32

总 字 数 403,200

总 印 张 18

版 次 2011年5月第1版

印 次 2011年5月第1次

书 号 ISBN 978-7-5462-0474-1

总 定 价 82.80元(全六册)



享传奇食材 做健康达人



“药补不如食补。”食补是历史悠久的养生观念，而且是很讲究的一门学问。所谓药食同源，是指选对食材，不但可以汲取丰富的营养，更能防病抗病。选对食材，改变不良的饮食习惯，对不少慢性病患者也有裨益。

日常最天然的中药，也可以是美味的食材。如果能从自然食材的配搭中找到保健的方法，岂不是平凡生活中的一大乐事？

在物流发达的今天，人们已经可以非常方便地购买来自世界各地的食材，餐桌上无国界的现象越来越普遍。面对种类多样、数量庞大的食材，该如何进行选择呢？

《餐桌上的中药》系列搜罗当下保健功效显著、味道佳，且餐桌上使用频率较高的中药，如枸杞、百合、淮山、莲子、桂圆、红枣、黄芪等的相关内容，分别编撰成册，给读者提供最实用的保健功效常识，介绍鉴别真伪优劣的方法、应用和保存之道以及食用宜忌等，并分别重点介绍100多款家庭食用方法。

相信在举家围坐餐桌、享受美食的过程中，你已不知不觉成为了健康达人。

编者

目录



享传奇食材 做健康达人…………… 3

食材档案…………… 8

黄芪…………… 10

营养价值…………… 11

保健功效…………… 12

抗肿瘤…………… 12

促进伤口愈合…………… 12

抗过敏…………… 13

促进胰岛素分泌…………… 13

护肾…………… 13

护肝…………… 14

增强免疫力…………… 14

降血压…………… 15

改善心肺功能…………… 15

改善心肌代谢…………… 15

增强抗毒能力…………… 16

保护心肌细胞…………… 16

健脑…………… 16

食用问答…………… 17

黄芪有哪些食用方法?…………… 17

黄芪怎样有效保健配伍?…………… 17

如何选购黄芪?…………… 17



黄芪有品种之分吗? 18
 黄芪是如何分级的? 18
 怎样贮藏黄芪? 19
 黄芪有哪些使用禁忌? 19
 如何控制黄芪的用量? 19

餐桌营养菜式 20

茶饮 22

黄芪人参茶 22
 黄芪五参饮 23
 黄芪红枣茶 23
 姜枣黄芪茶 24
 黄芪桂圆肉红枣茶 24
 黄芪枳壳红枣茶 25
 黄芪黑豆红枣茶 25
 花旗参黄芪红枣茶 26
 黄芪黑木耳红枣茶 26
 黄芪当归茶 27
 黄芪党参白术茶 27
 党参黄芪乌梅茶 28
 黄芪党参桂圆肉茶 28
 黄芪党参甘草茶 29
 黄芪当归花茶 29
 红枣黄芪百合饮 30
 黄芪甘草蜂蜜茶 31

黄芪火麻仁蜂蜜饮 31
 黄芪山楂荷叶饮 32
 熟地黄芪山楂饮 32
 黄芪麦冬参茶 33
 黄芪苦参丹参饮 33
 黄芪灵芝茶 34
 白茅根黄芪茶 34
 黄芪夏枯草饮 35
 黄芪柴胡竹叶饮 35
 黄芪菊花饮 36
 金银花黄芪茶 37
 黄芪二苓饮 37
 黄芪桂枝茶 38
 黄芪菟丝子饮 38
 山萸肉黄芪饮 39
 黄芪酸枣仁饮 39
 黄芪枸杞桑葚饮 40
 黄芪党参葛根茶 40
 麦冬黄芪通草饮 41
 黄芪党参甘草饮 41
 黄芪五味子甘草茶 42
 黄芪升麻花茶 42
 黑豆北芪饮 43
 黄芪当归红枣茶 43



汤羹..... 44

黄芪汽锅鸡.....	44
黄芪人参炖老鸡.....	45
黄芪熟地老鸡汤.....	45
鲍鱼北芪炖乌鸡.....	46
北芪党参乌鸡汤.....	46
北芪鹿尾乌鸡汤.....	47
首乌黄芪乌鸡汤.....	47
黄芪淮山乌鸡汤.....	48
黄芪茯苓乌鸡汤.....	48
黄芪猴头菇鸡肉汤.....	49
黄芪小白菜鸡肉汤.....	49
黄芪党参鸡脚汤.....	50
何首乌黄芪鸡蛋汤.....	50
黄芪扁豆花鸡蛋汤.....	51
北芪陈皮老鸭汤.....	51
北芪鸭蛋汤.....	52
黄芪党参老鸽汤.....	53
党参黄芪炖老鸽.....	53
虫草北芪水鸭汤.....	54
参芪虫草炖乳鸽.....	54
北芪薏米鹌鹑汤.....	55
黄芪白术鹌鹑汤.....	55
黄芪人参瘦肉汤.....	56
黄芪灵芝瘦肉汤.....	56

黄芪红藤瘦肉汤.....	57
北芪天麻瘦肉汤.....	57
北芪扁豆瘦肉汤.....	58
虫草北芪瘦肉汤.....	58
花旗参黄芪丝瓜汤.....	59
黄芪淮山党参汤.....	59
北芪雪耳苹果汤.....	60
北芪党参猪肺汤.....	61
砂仁黄芪炖猪肚.....	61
北芪腐竹猪肚汤.....	62
黄芪猪肝汤.....	62
黄芪淮山猪肝汤.....	63
北芪猴头菇猪腱汤.....	63
北芪薏米猪横脷汤.....	64
北芪花生猪脚筋汤.....	64
高丽参黄芪猪脚汤.....	65
黄芪芡实猪尾汤.....	65
黄芪黄豆排骨汤.....	66
黄芪粉葛排骨汤.....	66
黄芪五味子排骨汤.....	67
黄芪茯苓排骨汤.....	67
北芪党参排骨汤.....	68
黄芪猪骨汤.....	68
黑豆黄芪牛肉汤.....	69
北芪淮山牛腱汤.....	69



北芪莲藕牛腩汤	70	黄芪牛肉粥	82
黄芪牛骨汤	70	黄芪红枣羊肉粥	83
北芪桂枝羊肉汤	71	人参黄芪粥	83
黄芪枳壳带鱼汤	71	黄芪人参丹参粥	84
木瓜北芪带鱼汤	72	黄芪当归粥	84
黄芪红豆鲤鱼汤	73	黄芪内金粥	85
黄芪白术鲫鱼汤	73	阿胶黄芪粥	85
黄芪香菇鲫鱼汤	74	黄芪桂圆红枣粥	86
高丽参北芪生鱼汤	74	黄芪花生粥	87
黄芪生鱼汤	75	黄芪松子仁粥	87
太子参黄芪泥鳅汤	75	橙皮黄芪粥	88
北芪党参炖白鳝	76	黄芪桂枝粥	88
北芪南枣黄鳝汤	76	黄芪淮山生地粥	89
黄芪塘虱汤	77	黄芪当归小麦粥	89
黄芪虾仁汤	77	黄芪党参扁豆粥	90
黄芪田七墨鱼汤	78	党参黄芪红豆粥	90
北芪党参炖螺片	78	黄芪党参白术粥	91
北芪首乌炖田鸡	79	黄芪浮小麦甘草粥	91
黄芪田七田鸡汤	79	黄芪玉竹肉苁蓉粥	92

■ 粥品

黄芪金银菜鸡肉粥	80
黄芪当归鸡粥	81
党参黄芪瘦肉粥	81
黄芪猪肝粥	82

索引

93

食材档案





黄芪 (耆)

Huáng Qí

Astragalus Root / Milk-Vetch Root

别名 北芪、箭芪、绵芪、口芪、黑皮芪、白皮芪、红芪、独芪

【拉丁名】 Radix Astragali

【拉丁学名】 Astragalus Membranaeus / Astragalus Mongholicus

【科目来源】 豆科多年生草本植物。

【药用部位】 蒙古黄芪或膜荚黄芪的干燥根。

【性味归经】 味甘，性微温；归脾、肺经。

【功效分类】 补气升阳，固表止汗，托毒生肌，利水消肿。

【功效主治】 有益气补虚、强壮脾胃的功效，适用于脾气虚弱、倦怠乏力、食少便溏者。现代研究表明，黄芪含多种抗菌成分，能增强免疫功能，从而预防传染病的发生。另外，它能增强细胞的新陈代谢，有抗疲劳、抗衰老、抗辐射、保护肝脏等功能。



原株植物，图片摘自《常用中药材鉴别图鉴》

黄芪所含有效化学成分众多，主要有以下几种：

① 黄芪皂苷

文献记载，黄芪皂苷平均含量约为1.955mg/g。研究表明，黄芪中含有大量的皂苷类及三萜类化合物，约有50多种左右，它们大多属于四环三萜类，其中有大豆皂苷和含量较多的黄芪皂苷Ⅳ，即黄芪甲苷。

② 黄芪多糖

黄芪所含多糖主要为黄芪多糖Ⅰ、Ⅱ，葡聚糖AG-1、AG-2，杂多糖AH-1、AH-2。黄芪多糖的药理作用主要表现在增强身体免疫、调节血糖、对心血管系统的作用以及抗衰老等方面，其主要免疫功能表现在：对非特异性免疫功能的影响；对自然杀伤细胞（NK）的影响及抗肿瘤作用；对体液免疫和细胞免疫的影响。

③ 黄酮类

黄芪所含黄酮主要为黄酮类、异黄酮类、二氢黄酮类。

④ 氨基酸类

从蒙古黄芪根中测定了21种游离氨基酸的含量。黄芪中总氨基酸含量为8.0458%，其中人体必需氨基酸为3.199%，占氨基酸总量的40%。

⑤ 生物碱类

从膜荚黄芪中可分离出胆碱和甜菜碱。

⑥ 有机酸类

黄芪的有机酸主要有香草酸、阿魏酸、异阿魏酸、对羟基苯丙烯酸、咖啡酸、绿原酸及棕榈酸。

⑦ 微量元素

黄芪中含有20多种微量元素，以铁、锰、锌和铝含量较大，另外还有硒、钨、铬、钴、铜、铯、镧、铷等。

⑧ 其他

黄芪中还含有胡萝卜苷、叶酸、β-谷甾醇、亚油酸、亚麻酸、咖啡酸、核黄素、苦味素、香豆素、尼克酸、维生素P、淀粉等成分。

黄芪主要有效成分	质量百分比（经查文献取值）
黄芪皂苷	约0.2616%
黄酮类	约4.6%
黄芪多糖	约6.78%
氨基酸类	约8.0458%

膜荚黄芪

黄芪有效成分	含量
黄芪甲苷	1.186±0.024mg/g
总黄酮	46±1.414mg/g
10-羟基-3,9-二甲氧基紫檀烷	84.640±3.069μg/g
总多糖	48.800±1.245mg/g

蒙古黄芪

黄芪有效成分	含量
黄芪甲苷	0.710±0.030mg/g
总黄酮	45±4.243mg/g
10-羟基-3,9-二甲氧基紫檀烷	19.955±0.813μg/g
总多糖	73.310±0.962mg/g

（注：以上膜荚黄芪、蒙古黄芪两种黄芪有效成分含量表格数据参考杜旻、吴晓俊、刘涤、胡之璧的《黄芪化学质量标准的初步研究》一文，载自《中成药》，2001年第23卷第10期。）

黄芪有益元气、壮脾胃、去肌热、排脓止痛、敛疮生肌、活血生血的功效，能治水肿尿少、出汗不止、气虚乏力、食少便溏、便血崩漏、子宫脱垂、久溃不敛、内热消渴、慢性肾炎蛋白尿、糖尿病。

专家
说法

抗肿瘤 **主要应用多种癌症**

黄芪含有微量元素硒，这是一种人体必需的元素，能对抗各类致癌的重金属如镉、汞、甲基汞等。另一方面，恶性肿瘤的发生和细胞免疫功能衰退有关，而黄芪所含的硒可以参与多种酶的合成和活化，保护细胞免受生物氧化过程的损害。其所含的多糖更能增强网状内皮系统的吞噬功能、促进抗体形成及T淋巴细胞转化，有效提升抗癌能力。根据临床实验，黄芪对干预癌细胞增殖有很显著的效果。



专家
说法

促进伤口愈合

主要应用烧伤及其他皮肤创伤

黄芪益气固表、托毒生肌、利水消肿，有调节巨噬细胞活性、减少有毒因数、抗氧化、清除自由基的作用。用于皮肤创伤，可增强毛细血管抵抗力、减少伤口附近的血管渗血，从而预防炎症反应，促进伤口愈合。

专家
说法

抗过敏 **主要应用带状疱疹后遗神经痛**

研究显示，由带状疱疹病毒引起的炎症由于有嗜神经性，患处往往非常疼痛。而黄芪性质偏于走表，属表皮之药，能令毒素以深就浅，并进一步托毒外出，既可去毒解淤，更可益气活血通络。另外，由于黄芪能改善微循环及毛细管通透性，所以也有抗炎、抗过敏的功效。

专家
说法

促进胰岛素分泌

主要应用糖尿病及其并发症

糖尿病主要与体内糖、脂肪、蛋白质代谢失常以及胰岛素分泌不足有关。胰岛素是人体使用能源的原动力，也是糖分解与合成的起动环节。因此，胰岛素不足可导致糖不能被正常分解，而令脂肪和蛋白质分解增加产生乳酸堆积等症状。黄芪有促进胰岛素分泌的作用，有利于各种营养素的分解与代谢。研究证实，用黄芪进行中西医配合运用，能有效防治糖尿病及其引起的各类不良反应。

专家
说法

护肾 **主要应用慢性肾衰竭**

慢性肾衰竭所引致的贫血，与肾脏促进血细胞生成素分泌的减少，以及尿毒症患者血液的有毒物质干扰细胞生成有关。而线粒体是细胞进行氧化及提供能量的重要细胞器，对缺血缺氧反应敏感，甚至会因此导致细胞死亡。而黄芪有抗氧化、清除自由基、促进细胞代谢、利尿消肿及增加钠排出的作用，还有减少尿蛋白排泄等功效，能保护肾脏细胞免受伤害，从而抑制肾衰竭。



专家
说法

护肝 **主要应用乙型肝炎及肝纤维化**

慢性肝病会引致肝纤维化，但它属于可逆病症。黄芪能促进肝细胞合成蛋白、增强网状内皮系统和巨噬细胞功能、提高淋巴细胞转化率和人体免疫力，并能有效促进肝细胞的再生。另外，黄芪有多种成分，具有扩张血管、保护肝功能、增加身体的非特异性免疫功能等作用，通过改善肝内血液微循环，减少氧自由基形成，调节体液免疫和细胞免疫功能使之趋于正常，从而减轻肝细胞变性坏死及炎症反应，并能抑制乙型肝炎病毒的复制作用，从而缓和病情。

专家
说法

增强免疫力

主要应用流行性感冒及癌症患者

黄芪属于扶正固本、补中益气的药材，含有黄芪多糖、黄酮等化合物和微量元素，可促进细胞因数的分泌，进一步发挥免疫调节作用。它亦能增强网状内皮系统的吞噬功能，使血白细胞及多核白细胞数量显著增加，使巨噬细胞吞噬病毒的百分率显著上升，对体液免疫、细胞免疫均有促进作用。黄芪有双向免疫调节作用，对于受癌症疗法或辐射影响而免疫力不足的人士，可使其身体从免疫低下状况中恢复。而且黄芪具有干扰病毒生成的功效，一般人在感冒流行期间服用，可增强免疫力；即使不幸患病，症状也会较轻，康复也较快。

专家
说法

降血压 **主要应用高血压及半身不遂**

研究显示，黄芪有降血压的作用，并能减少血栓形成、降低血小板黏附，对血小板聚集也有明显抑制作用。这是由于黄芪所含的成分，具有扩张冠状动脉和外周血管的作用，从而减低血管阻力。因此，黄芪对正气亏虚而血脉不利者，有非常出色的疗效。

专家
说法

改善心肺功能 **主要应用肺源性心脏病**

黄芪能够抑制磷酸二酯酶的活性，减少环磷腺苷的分解，而加强心肌细胞的活动。另外，它能抑制血小板聚集、缓和血管阻力、降低血液黏度及凝固性，在改善微循环、促进肺部换气、改善喘憋症状、恢复通气功能、提高肺部供氧能力方面尤其显著，有利于减轻心脏负荷，并提高心肌的耐缺氧能力。

专家
说法

改善心肌代谢

主要应用老年慢性心律失常

老年慢性心律失常包括病态窦房结综合症、房室传导阻滞等，可引发头晕、心悸、呼吸急促，严重者会出现心绞痛、心力衰竭甚至猝死。而黄芪所含的多糖、黄芪皂苷可改善心肌代谢、增加心肌收缩力、提高心肌耐缺氧能力，从而使心率加快，能强化因老年疲劳而衰竭的心脏，保护心血管系统，抗心律失常。



专家
说法

增强抗毒能力

主要应用病毒性心肌炎

病毒性心肌炎是一种感染性心脏疾病，和自身的免疫力有关。黄芪可以增强心肌细胞的抗毒能力，于患病早期使用黄芪，能帮助治疗急性柯萨奇病毒性心肌炎，改善心肌酶的活性。这是由于黄芪具有钙拮抗性质，可改善受感染细胞的钙平衡，从而减轻它对细胞的继发损伤，又可抑制病毒的复制作用，保护心肌免受进一步感染。

专家
说法

保护心肌细胞

主要应用冠心病

研究指出，大量活性氧自由基的生成及脂质过氧化反应的增强，有可能引致心肌缺血。黄芪是氧自由基的良好清除剂，稳定缺血的心肌细胞保护线粒体与溶酶体，同时改善心肌细胞的代谢，维持细胞膜的完整性。另一方面，黄芪能减轻由于缺血引起的钙积聚，并保护细胞膜的钙泵功能，从而缓和缺血心肌内的钙超载，以保护心肌，有效防治冠心病。

专家
说法

健脑

主要应用脑血管疾病

黄芪是最佳的补气药材之一，研究证明，它能逐五脏淤血、加强脑细胞的代谢作用、促进脑蛋白的更新、扩张脑血管、增加脑血流量、改善脑水肿等，令脑细胞得到保护，并修复已受损的脑细胞功能。另一方面，黄芪中的甲苷有镇定作用，能加强学习能力及巩固记忆。研究发现，黄芪能抑制黄嘌呤氧化酶活性和提高超氧化物歧化酶活性，从而清除自由基，减轻脑组织损伤。