

汉竹 ● 健康爱家系列

炖汤、煮粥、泡茶、泡酒，会吃中药真养人

家用补益中药

中华中医药学会科普专业委员会委员
金亚明 主编 江苏省中医药学会常务理事

汉竹 编著

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

家用补益中药 / 金亚明主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.1
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 8611 - 8

I. ①家… II. ①金… III. ①补益药—基本知识 IV. ① R286.79

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 200833 号



凤凰汉竹
精彩阅读, 在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

家用补益中药

主 编	金亚明
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	杜 辛 刘玉锋
特邀 编 辑	蔡宝针 马 妍
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集 团 地 址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集 团 网 址	http: //www.ppm.cn
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http: //www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 868mm 1/12
印 张	17
字 数	100千字
版 次	2012年1月第1版
印 次	2012年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978 - 7 - 5345 - 8611 - 8
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹·健康爱家系列

家用补益中药

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



汉竹图书微博 <http://weibo.com/2165313492>



读者热线 400-010-8811



前言

❖ 不了解中药的性状，怕体质不适合，所以不敢随便使用。

❖ 不知道药材的补益方法，怕有副作用，所以也不敢乱用。

❖ 不知道中药有什么食用禁忌，万一搭配错了，岂不是适得其反？

❖ 很多人并不是对中药不感兴趣，而是因不了解它的“面纱”，最终只能望“药”兴叹。

❖ 对于中药，你是不是也有这些烦恼呢？其实要解除这些烦恼也不是难事。本书的作者是著名的中药养生保健专家，他用自己的亲身经历，告诉你怎么吃中药才不会产生副作用，什么样的人群、体质、病症对某些中药有禁忌，让你安全、放心地使用。更值得推荐的是，专家根据中药的特性及每个人的不同体质，配制了泡茶、泡酒、煮粥、炖汤、炒菜等多种补益方，通俗易懂，简单易行。

❖ 此书就是自家的“中医师”，让你轻松识中药，养身不求人。

目录

第一章 补气中药

人 参·补气之最·····	12
党 参·补中益气养肝血·····	14
大 枣·补气养血安心神·····	16
蜂 蜜·补气润燥通大肠·····	18
山 药·益气滋阴养肝肾·····	20
黄 芪·补气升阳健脾胃·····	22
甘 草·调和诸药解百毒·····	24
白 术·补气燥湿健脾胃·····	24
太子参·补气生津润肺燥·····	25
西洋参·补气养阴清虚火·····	25

第二章 补血中药

当 归·补血之最·····	28
白 芍·补血养肝止泻痢·····	30
阿 胶·滋阴养血润肺燥·····	32
桂圆肉·益气养血安心神·····	34
何首乌·养血填精补肝肾·····	36
熟地黄·补血养阴填精髓·····	36
桑 葚·补血养阴生津液·····	37
木 耳·润肺补血清肠胃·····	37

第三章 补阳中药

鹿 茸·补阳之最·····	40
冬虫夏草·益肺止血补肾阳·····	42
肉苁蓉·补肾助阳益精血·····	44
杜 仲·安胎强筋补肝肾·····	46
干 姜·温中驱寒平咳喘·····	48

益智仁·温脾暖肾止泄泻	50
补骨脂·温脾止泻补肾阳	52
淫羊藿·补肾壮阳祛风湿	52
蛤 蚧·补肺滋肾定喘咳	53
海 马·补肾壮阳抗衰老	53

第四章 补阴中药

女贞子·补阴之最	56
银 耳·滋阴润燥益肾阴	58
枸杞子·明目润肺补肝肾	60
百 合·养阴润肺安心神	62
麦 冬·养阴润肺生津液	64
石 斛·滋阴养胃润咽喉	66
黄 精·滋肾益气润心肺	68
天 冬·滋阴润燥降肺火	68
玉 竹·生津止渴润肺燥	69
黑芝麻·润肠益精补肝肾	69

第五章 活血化瘀中药

丹 参·活血之最	72
三 七·止血之最	74
益母草·活血调经消水肿	76
红 花·活血通经散瘀痛	78
月季花·活血调经消血肿	80
郁 金·行气化瘀解郁闷	82
毛冬青·活血通脉解热毒	82
苏 木·行血祛瘀消肿痛	83
川 芎·活血行气止疼痛	83



第六章 清热解毒中药

金银花·清热之最	86
绿豆·消暑利尿清热毒	88
决明子·清肝明目降血压	90
板蓝根·凉血利咽解热毒	92
罗汉果·清热滑肠润肺咽	94
槐花·凉血止血泻肝火	96
黄连·清热燥湿泻火毒	98
鱼腥草·利尿消脓清热毒	100
穿心莲·清热解毒消血肿	100
夏枯草·清火明目散肿结	101
知母·清热泻火润肺燥	101

第七章 健胃消食中药

神曲·消食之最	104
山楂·消食化积益脾胃	106
麦芽·健脾开胃消肿胀	108
谷芽·消食和中健脾胃	108
鸡内金·消食健胃止遗尿	109
槟榔·驱虫消积促兴奋	109

第八章 利水渗湿中药

茯苓·健脾利水之要药	112
薏米·健脾利湿排脓毒	114
荷叶·清热解暑降血脂	116
冬瓜皮·利尿消肿去烦渴	118
车前子·利尿通淋祛痰湿	120





芦 荟 · 清热通便润肌肤	122
五加皮 · 补肝强筋祛风湿	124
红小豆 · 利尿消肿解小毒	126
玉米须 · 利尿消肿退黄疸	128
泽 泻 · 清热利尿消水肿	128
淡竹叶 · 清热利尿除心火	129
番泻叶 · 泻热利尿润肠道	129

第九章 养心安神中药

酸枣仁 · 安神之最	132
灵 芝 · 补气安神抗衰老	134
柏子仁 · 养心安神通大肠	136
合欢皮 · 解郁安神和五脏	138
石菖蒲 · 化痰开胃醒神志	140
海 参 · 滋阴补肾养心血	140
远 志 · 安神益智祛痰湿	141
夜交藤 · 养心安神通经络	141

第十章 理气中药

枳 实 · 理气之最	144
陈 皮 · 理气健脾化痰湿	146
香 附 · 行气解郁止疼痛	148
玫瑰花 · 行气和血解肝郁	150
荔枝核 · 行气止痛降血糖	152
刀 豆 · 温中下气止打嗝	154
檀 香 · 行气止痛调脾胃	154
香 橼 · 疏肝解郁化痰湿	155
绿萼梅 · 疏肝解郁醒胃	155



第十一章 止咳化痰中药

贝 母 · 化痰之最	158
胖大海 · 利咽解毒去暑热	160
桔 梗 · 宣肺止咳排脓痰	162
枇杷叶 · 清肺止咳生津液	164
银杏叶 · 清肺平喘化痰血	166
海 藻 · 消痰利尿去肿结	166
紫苏子 · 止咳化痰降血脂	167
苦杏仁 · 疗咳喘之要药	167

第十二章 解表中药

桂 枝 · 发汗解肌通经脉	170
薄 荷 · 宣散风热清头目	172
菊 花 · 平肝明目疏风热	174
柴 胡 · 解表疏肝抗病毒	176
桑 叶 · 疏风平肝清肺热	178
荆 芥 · 解表透疹消疮肿	180
葛 根 · 除热生津降血脂	180
牛蒡子 · 解毒利咽散风热	181
苦丁茶 · 清热明目生津液	181

第十三章 收敛固精中药

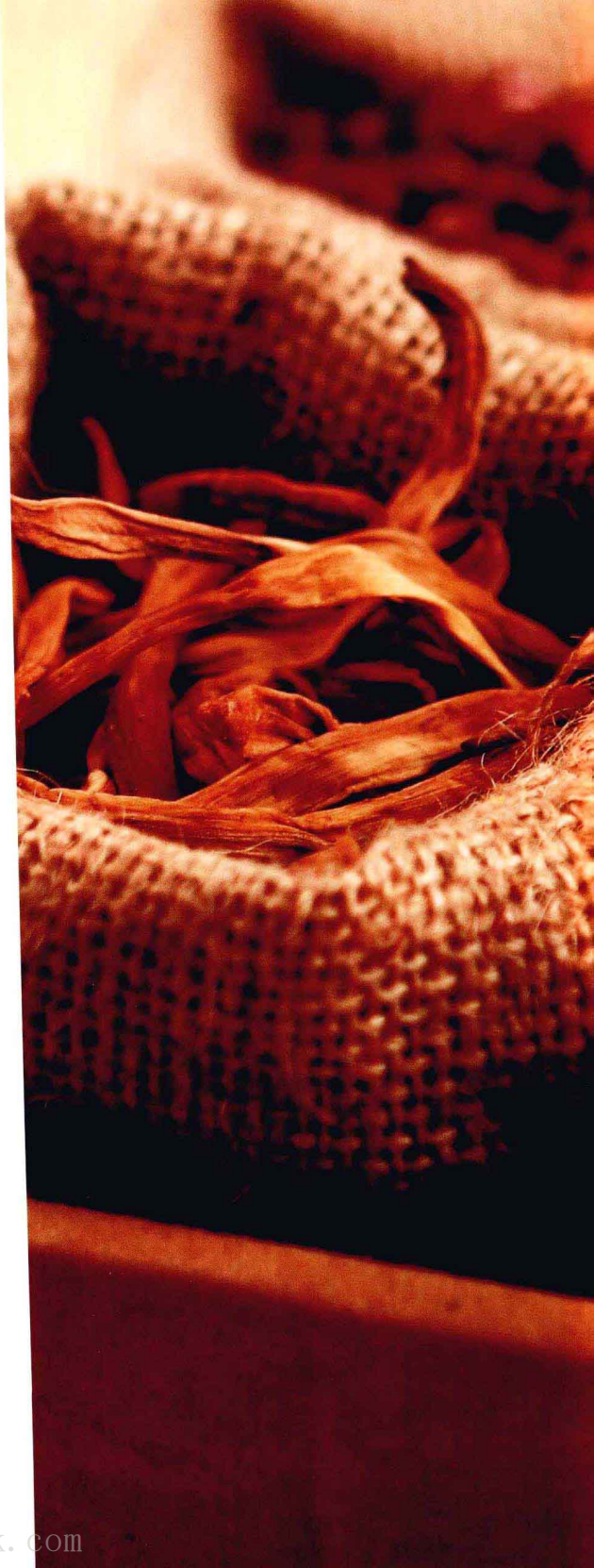
白果·固精之最	184
莲子·益肾固精安心神	186
芡实·除湿止泻固肾精	188
五味子·收敛固精护五脏	188
覆盆子·益肾固精治贫血	189
石榴皮·止泻止血驱蛔虫	189

第十四章 温里祛寒中药

附子·温里之最	192
丁香·温中暖胃消腹痛	194
肉桂·散寒止痛通血脉	196
花椒·温中止痛杀蛔虫	198
小茴香·散寒止痛和脾胃	198
胡椒·温中止痛化痰气	199
八角·温中散寒止疼痛	199

附录

中药的四性	200
中药的五味	200
中药配伍的禁忌	201
中药的煎煮	202
中药的服用	203



家用补益中药



第一章

补气中药

肺主气，主一身五脏六腑之气；中焦脾胃受纳水谷，脾气健运，气血得以化生，故气虚多与肺、脾二脏相关。补气又包括补脾气、补肺气、补心气等，补气的目的在于补中、益气、助健运。

常用的补气中药有人参、黄芪、党参、白术、山药、甘草等。

人参

补气之最



想吃人参却受不了人参温补之性的人，可以用西洋参代替。

性味：味甘、微苦，性微温。

归经：归脾、肺、心经。

适用体质：气虚体质。

养生剂量：1~3 克。

治疗剂量：5~10 克。

传统功效：有大补元气、补脾益肺、生津止渴、安神益智等功效，被尊为“补气第一圣药”。

现代研究：人参的主要有效成分为人参皂苷、挥发油、有机酸等。具有强心、兴奋中枢神经系统、抗休克、抗疲劳等生理功用。此外，还能增强性腺机能、降低血糖、增强机体免疫功能。

治病验方

冠心病：人参 10 克，丹参、山楂各 30 克，白酒 750 毫升。将人参、丹参和山楂洗净切片，放入白酒中，密封浸泡 30 天即成。每日早晚各服 15 毫升。

神经衰弱：人参、五味子各 5 克，大枣 30 克，水煎煮 2 次，早晚服用，有益气安神的功效。

治疗便秘：黑芝麻 25 克，人参 5~10 克，白糖适量。黑芝麻捣烂备用。水煎人参，去渣留汁。加入黑芝麻及白糖，煮沸后食用。

咳嗽（气虚外感型）：人参、炒杏仁（去皮尖）各 25 克，陈皮（去白）、甘草各 12 克，木香 6 克。用水浓煎至汤稠，饭后服用，每次服 15 毫升。

使用禁忌

- ❌ 人群禁忌：阴虚阳亢及实邪热盛者忌用。
- ❌ 病症禁忌：人参会使血压升高，高血压患者慎服。
- ❌ 食用禁忌：加工切片时，不宜用水浸泡；不可同时服食萝卜、茶叶，以免降低药效。在炎热的夏季应该避免服用。

用法	家庭补益方
生吃	抗衰老：人参切片 3 克，含口中至淡而无味时嚼食渣。每日服用。
冲粉	气虚症：将人参烘干研末，每次 1~2 克，吞服，以温开水送下。
泡茶	益智安神：人参叶 3 克，用开水冲泡当茶饮，药味消失后将人参渣嚼食。
泡酒	益智安神：大支人参 1 支，灵芝 30 克，白酒 750 毫升。人参、灵芝一起浸入白酒中，7 天以上即可饮用。每次 15 毫升，日饮 1~2 次。对失眠、食欲不佳、冠心病、病后体弱有很好的疗效。
煮粥	补气益血、健脾开胃：将人参 3 克切片后加水炖开，去渣去汁，加大米、清水适量，煮为稀粥，调入适量的蜂蜜或白糖服食。
炖汤	益气：人参 5 克，莲子 20 克，冰糖 10 克。把人参、莲子和冰糖放入锅中，加两碗水，炖 1~2 小时即可。
	治阳虚：人参 25 克，冬虫夏草 3 克，鸭 1 只。将鸭清洗干净，除去内脏，再将人参、冬虫夏草填入鸭腹内，放入锅中加 5 碗水炖至肉烂，即可食用。喉咙痛、发烧者忌食。
炒菜	补气养肺：人参 30 克，海虾 300 克，生姜 30 克。人参入冷水煮 10 分钟；放入盐、生姜、酒、调料煮沸；放入海虾煮至虾壳红便可。
外用	滋润、保湿：蜂王浆 3 毫升，珍珠粉 2 克，人参水煎 10 毫升，面粉 5 克，调成糊状，敷于脸部 15~30 分钟。

人参乌鸡汤

原料：人参 25 克，乌鸡 1 只，枸杞子 10 克，大枣、生姜各 5 克，盐适量。

做法：乌鸡洗净，除去内脏、切块，连同所有药材一起放入锅内，倒水至没过全部材料。旺火煮沸，撇去浮沫，改小火继续煮至鸡肉熟烂。撒盐调味，再稍煮即可。

大病、久病体虚者每次可食用一小碗，每周 1~2 次，循序渐进地益气补虚。



党参

补中益气养肝血

党参生津止渴宜生用，
健脾益气宜炙用。



性味：味甘，性平。

归经：归脾、肺经。

适用体质：气虚、阴虚体质。

养生剂量：5~10 克。

治疗剂量：10~30 克。

传统功效：党参是常用的补中益气中药，具有补脾肺之气、生津养血的功效，特别适合老年人脾肺虚弱、心悸气短、食欲不振、大便溏泻等症。

现代研究：党参含有固醇、皂苷等功能性成分，可增强记忆、安眠，提高机体耐受力 and 免疫力，改善心功能，抗溃疡和促进机体造血功能，还可延缓衰老，抗缺氧、抗辐射。

治病验方

厌食症：党参 10 克，山药、薏米、大枣各 30 克，大米 50 克。煮粥食用。

胃下垂：党参、大枣各 20 克，黄芪 30 克，升麻、柴胡各 5 克，生姜 5 片。用清水煎煮 2 次，每次半小时。将两次药汁合并，分为 3 份，每日早中晚各服 1 次。

贫血：党参、当归、白芍各 10 克，黄芪 20 克，熟地黄 15 克，生姜适量，大枣 25 克。用清水煎煮 2 次，合并药汁，分为 2 份，早晚服用。

使用禁忌

❌ 人群禁忌：气滞、肝火盛者禁用；邪盛而正不虚者也不适合用。

❌ 病症禁忌：外感风寒、暑热的疾病不可用党参，会加重症状。

❌ 食用禁忌：党参与萝卜、浓茶避免同时食用。党参补气，萝卜下气，功效相反。茶叶含有咖啡因等物质，与党参同用容易使中枢神经兴奋，导致失眠。党参与藜芦药性相反，也不可配伍使用。

用法	家庭补益方
水煎	增强记忆: 党参 10 克, 灵芝、桂圆肉各 5 克, 大枣 30 克。水煎当茶饮。
	提高免疫力: 党参、炙黄芪各 10 克, 白术 5 克, 大枣 20 克。水煎当茶饮。
	防感冒解困乏: 党参 20 克, 黄芪 10~15 克。用水煮 10 分钟, 当茶饮。
煮粥	健脾益气: 党参 10 克, 山药、薏米、大枣各 30 克, 大米 100 克。煮粥食用。
炖汤	益气养血: 党参 10 克, 当归 5 克, 山药 30 克, 童子鸡 1 只。童子鸡去毛、洗净、切块, 沸水煮 3~5 分钟, 将鸡块取出, 弃水不用。将鸡块、党参、当归、山药连同适量清水一起放锅中, 炖煮 1~2 小时后, 放适量调料, 吃肉喝汤。
炒菜	补气血、降血压: 党参 20 克, 鲜贝、西芹各 200 克, 料酒 15 毫升, 姜末、盐、葱花、鸡精各适量。把党参洗净, 切 2 厘米长的段; 西芹去叶, 切 1 厘米长的段。油锅烧至六成热时, 下入姜末、葱花爆香, 随即加入鲜贝、西芹、料酒、党参、盐、鸡精, 炒熟即成。
清蒸	增强体质: 鸭半只, 洗净、沥干、斩件, 用盐、生姜、香油、酱油和淀粉拌匀略腌; 党参 10 克温水浸软捞起, 大枣 20 克洗净、去核, 胡萝卜切片。将所有材料拌匀, 下铺葱段入锅蒸约 40 分钟至熟即可。

党参红糖粥

原料: 党参 5 克, 红糖 20 克, 大米 150 克。

做法: 党参洗净后切片, 大米淘洗干净。将党参、大米一起放入锅内, 加适量清水, 煮至大米开花, 加入红糖, 再略煮片刻即可。

营养不良性贫血者可每周食用 2~3 次, 有生津补血之效。