

食物养生典丛 01



营养专家
孙晶丹 审订



中药材

养生大全

210种常见中药材
500多道养生方例

210种常见中药材的图文精解
十八大类药材，包含补虚类、
泻下类、祛风湿类、消食类……

500多道中药材经典膳例
2万多字的中药材小百科

一部活学活用的中药材养生宝典

金版文化/主编

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

中药材养生大全 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司,
2007. 2

(食物养生典丛)

ISBN 978-7-5442-3419-1

I. 中... II. 深... III. 中草药—养生(中医) IV. ①R212②R243

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第094393号

SHIWU YANGSHENG DIANCONG 01 —— ZHONGYAOCAI YANGSHENG DAQUAN

食物养生典丛01——中药材养生大全

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 共鸣设计顾问

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/24

印 张 98

版 次 2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-3419-1

定 价 208.60元(共7册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

中药材

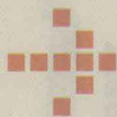
养生大全



南海出版公司



前言



中药是我国传统药物的主要组成部分。中药的认识和应用，以中医学理论为基础。中医学是中国劳动人民几千年来与疾病作斗争的过程中，通过实践，不断认识、逐渐积累的知识，是长期同疾病作斗争的极为丰富的经验总结，经过无数医学家的完善和总结，已成为独特的中华民族的文化瑰宝，并不断发出奇异的光彩。特别是中医气化论、五行学说、阴阳学说，更是医学经典之中的经典；中药的四气五味、升降沉浮更具特色；望闻问切、八纲论证、君臣佐使，将中药的精华推到了高峰。人体如战场，用药如用兵。一个高深的中药学家既是个医学家，又似一位将军，对整个战局了如指掌，用药如神，药到病除。今天的中医学经过几千年的洗礼，更是光彩夺目，方兴未艾。



补虚类07

人参08

西洋参10

党参12

鹿茸14

山药16

白芍17

甘草18

黄芪20

当归22

北沙参24

太子参25

白术26

冬虫夏草28

淫羊藿30

红枣32

杜仲33

巴戟天34

补骨脂35

核仁36

紫河车37

海马38

肉苁蓉39

益智仁40

白扁豆42

蜂蜜43

韭菜子44

阿胶45

何首乌46

龙眼肉48

熟地黄49

南沙参50

黑芝麻51

龟甲52

桑葚54

海狗肾55

女贞子56

菟丝子57

石斛58

蛤蚧60

玉竹62

续断63

鳖甲65

麦冬67

天冬68

黄精69

百合71

枸杞子73

清热类75

菊花76

知母78

石黄皮79

天花粉80

黄连82

金银花84

蒲公英86

野菊花87

鱼腥草88

马齿苋89

目录

C o n t e n t s

土茯苓90

绿豆91

生地92

玄参93

牡丹皮94

水牛角95

地骨皮96

芦根97

收涩类99

覆盆子100

五味子101

山茱萸102

桑螵蛸104

海螵蛸105

莲子106

芡实108

解表类109

大蒜110

淡豆豉111

桑叶112

生姜113

葛根114

麻黄116

葱白118

紫苏119

白芷120

防风121

羌活122

辛夷124

泻下类125

大黄126

郁李仁128

芦荟129

番泻叶130

祛风湿类 ...131

独活132

川乌134

蕲蛇135

木瓜137

防己138

蚕沙139

桑枝140

五加皮141

桑寄生142

芳香化湿类 143

藿香144

佩兰146

白豆蔻147

苍术148

厚朴150

砂仁152

草果154

草豆蔻156

利水渗湿类 157

茯苓158

薏苡仁160

泽泻162

冬瓜皮163

玉米须164

车前子165

通草166

瞿麦167

篇蓄168

石韦169

茵陈蒿170

金钱草172

虎杖173

垂盆草174

乌梅175

灯心草176

温里类177

附子178

仙茅180

干姜181

肉桂182

小茴香184

花椒185

胡椒186

丁香188

理气类189

橘皮190

青皮192

木香194

枳实196

沉香197

香附198

川楝子200

荔枝核201

乌药202

佛手204

玫瑰花206

消食类207

山楂208

神曲210

麦芽211

谷芽212

莱菔子213

鸡内金214

驱虫类215

使君子216

槟榔217

南瓜子218

止血类219

侧柏叶220

白茅根222

白及223

三七224

槐花226

大蓟227

血余炭228

藕节229

炮姜230

活血化瘀类 231

川芎232



目录

C o n t e n t s

鸡血藤	234	天南星	264	合欢皮	292
五灵脂	235	旋覆花	265	酸枣仁	294
延胡索	236	白前	266	柏子仁	296
郁金	238	前胡	267		
丹参	240	桔梗	268	平肝息风类	297
红花	242	瓜蒌仁	269	羚羊角	298
牛膝	244	川贝母	270	天麻	300
王不留行	245	浙贝母	272	地龙	302
益母草	246	竹茹	274	全蝎	304
苏木	248	桑白皮	275	石菖蒲	306
骨碎补	249	昆布	276		
莪术	250	胖大海	278	综合类	307
三棱	252	苦杏仁	280	绞股蓝	308
水蛭	253	百部	282	海底椰	309
姜黄	254	海藻	284	溪黄草	310
泽兰	256	罗汉果	286	牛大力	312
穿山甲	258	紫菀	287		
川牛膝	260	款冬花	288	中药材小百科	313
		枇杷叶	289		
化痰止咳平喘类	261	白果	290		
半夏	262	安神类	291		



补虚类

凡能补虚扶弱，纠正人体气血阴阳虚衰的病理偏向，以治疗虚证为主要作用的药物，称为补虚药。补虚药大多具有甘味，能够扶助正气，具有补虚作用。而其补虚作用又有补气、补阳、补血和补阴之分。补虚药主要用于久病、大病之后，正气不足或先天不足，体质虚弱，或年老体虚所出现的各种虚证，或用于疾病过程中，邪气未尽，正气已衰，抗病能力下降，正虚邪实的病症，与祛邪药同用，可达到扶正祛邪的目的。补益药主要具有增强机体免疫功能，促进蛋白质合成，促进造血功能，降低血脂，提高学习记忆能力，调节内分泌，延缓衰老，抗氧化，增强心肌收缩力，抗心肌缺血，抗心律失常，改善消化功能的作用。根据各种药物的功效及其主治症候的不同，补虚药分为补气药、补阳药、补血药、补阴药四类。

● 补气药：药性甘温或甘平，具有补脾气、补肺气、补心气、补元气的作用。主治脾气虚证、心气虚证等。

● 补阳药：药味多甘、辛、咸，性多温热，主入肾经。咸以补肾，辛甘化阳，能补助一身之元阳，肾阳之虚得补，其他脏腑得以温煦，从而消除或改善全身阳虚诸症。主要适用于肾阳不足、肝肾不足、肺肾两虚等症。

● 补血药：药性甘温质润，主入心肝血分，广泛用于各种血虚证。症见面色苍白或萎黄、唇爪苍白、眩晕耳鸣、心悸怔忡、失眠健忘或月经衍期、量少色淡甚则闭经、舌淡脉细等症。

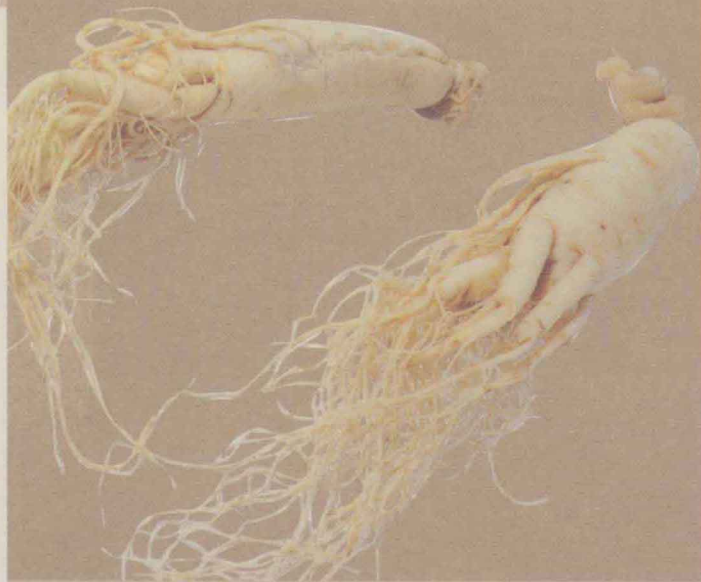
● 补阴药：药性以甘寒为主，可用治肺阴虚、脾（胃）阴虚、肝阴虚、肾阴虚、心阴虚证等。

Ginseng

人参

别名：人衔、地精。

来源：五加科人参的根。栽培的为“园参”，野生的为“山参”。园参经晒干或烘干，称“生晒参”；山参经晒干，称“生晒山参”。



产地：吉林、辽宁、黑龙江。

采收：多于秋季采挖，洗净。

性状特征：1. 生晒参 主根呈纺锤形或圆柱形，表面灰黄色，并着生多数细长的须根，须根上常有不明显的细小疣状突起。根茎（芦头）多拘挛而弯曲，香气特异，味微苦、甘。

2. 生晒山参 主根与根茎等长或较短，呈“人”字形，菱形或圆柱形，表面灰黄色，具纵纹，上端有紧密而深陷的环状横纹，根茎细长，上部集的茎痕，形似枣核。

性味：微温，甘，微苦。

功效：大补元气，补脾益气，生津，安神。

主治证：劳伤虚损、食少、倦怠、虚脱、大便清泄、气急喘促、口渴多汗、惊悸、健忘、眩晕头痛、中风、崩漏、阳痿、尿频、消渴等症。

使用注意：不能与藜芦、五灵脂制品者同服，服药期间不宜同吃萝卜或喝浓茶。

食用方法：文火另煎兑服。

适用量：5~10克，急重症者用15~30克。

选购：条粗、质硬、气香、味浓、完整的为佳。

贮存：置通风处。

药用价值：人参具有大补元气的作用，用于心肌梗死引起的休克。人参有强的升高血压、改善心肌缺血的作用，并可复苏失血性休克状态。人参具有健脾益肺作用，可用于食欲不振、消瘦、腹泻或气短自汗、呼吸微弱等症。人参有加速溃疡愈合、增强食欲、安身止惊作用。人参对中枢神经系统有调节作用，可镇静、抗惊厥，同时又具有抑制神经系统使大脑神经的兴奋和抑制趋于平衡的作用，可治疗神经衰弱、消除疲劳。人参可以增强骨髓造血机能，增强性机能、促进性激素，可用于治疗阳痿、早泄、精子稀少等。人参可促进肝组织再生，抑制各种病毒对肝细胞的损害，还具有强心、降血脂、镇静、抗癌、增强性功能等作用。特别是人参还具有抗氧化作用，人参皂甙能增强SOD（超氧化物歧化酶）的活性，并促进蛋白质，特别是人体核蛋白的合成，人参的这一系列作用体现出它的抗衰老作用。



养生方例

人参蜂蜜粥

原材料

人参3克、蜂蜜50毫升、生姜5克、韭菜5克、粳米100克

做法

1. 将人参置清水中浸泡一夜；
2. 将泡好的人参连同泡参水与洗净的粳米一起放入沙锅中，文火煨粥；
3. 待粥将熟时放入蜂蜜、生姜片、韭菜末调匀，再煮片刻即成。

功效

有调中补气，润肠通便，丰肌泽肤的功效。适用于因气虚而致的面色苍白无华者及有气血两虚表现的大便秘结的中老年人。



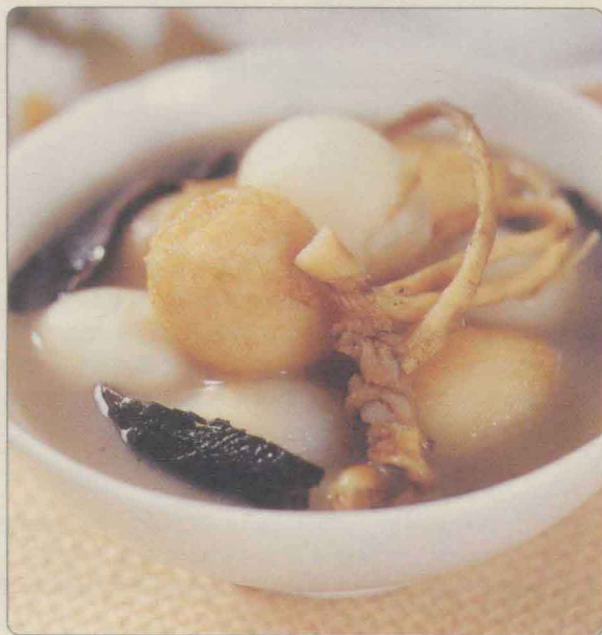
人参鹌鹑蛋

原材料

人参7克、黄精10克、鹌鹑蛋12个、精盐、白糖、味精、麻油、料酒、水淀粉、高汤、葱末、姜末、酱油、醋各适量

做法

1. 将人参焖软，切段，放瓷碗中蒸两次，收取滤液，再将黄精煎两遍，取其滤液，浓缩，与人参液合在一起；
2. 将鹌鹑蛋洗净，煮熟去壳，分一半用黄精、药汁、盐、味精腌渍15分钟，另一半用麻油炸成金黄色备用；另用小碗把高汤、白糖、盐、酱油、味精、醋、药汁、水淀粉兑成汁；
3. 另起锅，用葱末、姜末炆锅，将所有的鹌鹑蛋同兑好的汁一起下锅，翻炒匀，淋麻油后即可出锅。



American Ginseng

西洋参

别名：洋参、外国参、花旗参。**来源：**五加科西洋参的根。**产地：**美国、加拿大、法国。**采收：**秋季采挖，除去分枝、须尾，晒干。

性状特征：呈纺锤形、圆柱形或圆锥形，表面淡黄褐色或黄白色，体重，质坚实，难折断，气微而独特，味微苦、甘。野生品形体较小，表面土黄色，环纹较密，色黑而清晰，体轻，断面呈黄白色，气香，味浓，栽培的表面浅黄色，皮细，环纹不黑且较疏，体质结实而沉重，味较淡。

性味：甘、微苦、寒。**功效：**补气养阴，清火生津。

主治证：咳嗽肺萎、虚热烦倦、口渴少津、胃火牙痛等症，同时还应用在治疗神经衰弱和植物神经紊乱、胸膜炎、感染性多发性神经炎以及乙脑和其他急性传染性疾病的恢复期。

使用注意：体寒者忌用。**食用方法：**另煎兑服。**适用量：**3~6克。

选购：表面土黄色、环纹较密、色黑而清晰、体轻、断面黄白色、气香、味浓的为佳。

贮存：置干燥处。

药用价值：西洋参的药理活性是多方面的，具有双向调节作用。近年来中外学者研究成果证明，西洋参主要药效学可归纳为以下几个方面：

1. 对于中枢神经系统，具有镇静、增强记忆、促进神经生长、抗惊厥、镇痛、解热的作用。适用于神经衰弱、精神病、记忆力减退、老年病等症；
2. 对于心血管系统，具有抗心律失常、抗心肌缺血等作用，适用于心律失常、冠心病、急性心肌梗死、脑血栓、冠状动脉搭桥手术等病症；
3. 对于血液系统，具有抗溶血、止血、降低血液凝固性、抑制血小板凝聚、调血脂、抗动脉粥样硬化、降血糖等作用，适用于高脂血症、动脉粥样硬化、老年病、糖尿病等；
4. 对于适应原样作用，具有抗疲劳、抗缺氧缺血、抗休克、抗饥渴、抗高低温和各种化学因素，适用各种休克；
5. 对于免疫系统，具有降过氧化脂以及丙二醛等、增强SOD活力、抑制淋巴细胞转化和脾重等作用，适用于老年病和癌症等；
6. 对于内分泌系统，具有作用于垂体-肾上腺皮质系统（ACTH样）和垂体-性腺系统、促进血清蛋白合成、促进骨髓蛋白合成、促进器官蛋白合成、促进脑内蛋白合成和脂肪合成、促进肝细胞蛋白（RNA聚合酶活力）合成、促进脂肪代谢和糖代谢等作用，适用于老年病、性机能低下、贫血和癌症等；
7. 对于泌尿系统，具有抗利尿作用，适用于老年病等；
8. 对于肿瘤和病毒，具有抑制癌细胞增殖、抑制单纯疱疹等病毒的作用，适用于各种癌症和病毒性疾病。

养生方例

玉竹西洋参茶

原材料

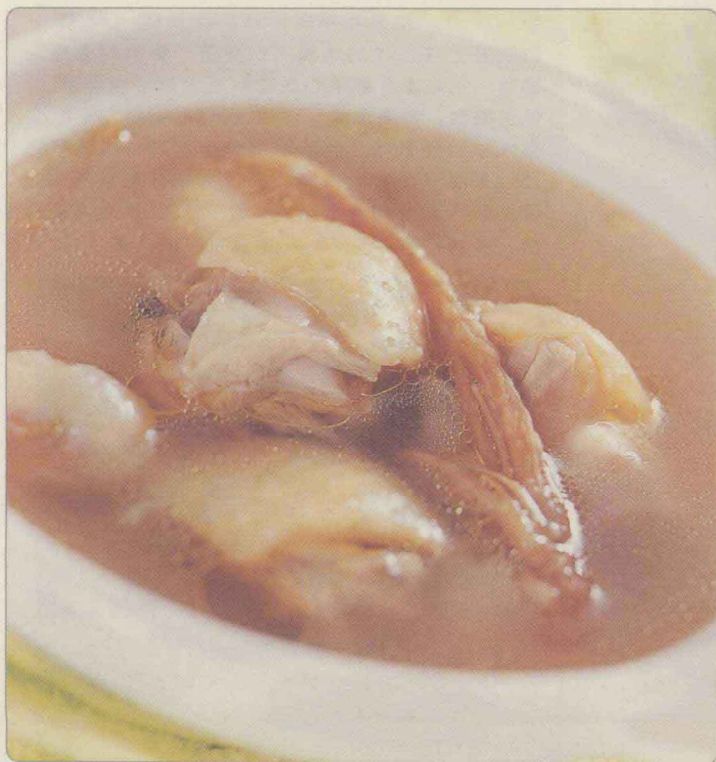
玉竹20克、西洋参3片、蜂蜜15毫升

做法

1. 先将玉竹与西洋参用600毫升沸水冲泡30分钟；
2. 滤渣待凉后，加入蜂蜜，拌匀即可。

禁忌

癌症与糖尿病者，可将蜂蜜省略。



二参清鸡汤

做法

1. 红参、西洋参洗净，浸泡2小时，桂圆肉洗净；
2. 鸡洗净，斩件，入沸水中氽去血水；
3. 将2000毫升清水放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲开后，改用文火煲3小时，加盐调味即可。

原材料

红参20克、桂圆肉15克、西洋参10克、鸡500克、盐5克



营养师温馨提示

中医认为，鸡肉味甘，性温，入脾、胃经。有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效。可用于脾胃气虚、阳虚引起的乏力、胃脘隐痛、浮肿、产后乳少、虚弱头晕等症，对于肾精不足所致的小便频繁、耳聋、精少精冷等症也有很好的辅助疗效。现代研究认为，鸡肉营养丰富，是高蛋白、低脂肪的健康食品，其中氨基酸的组成与人体的需要十分接近，同时它所含有的脂肪酸多为不饱和脂肪酸，极易被人体吸收，含有的多种维生素、钙、磷、锌、铁、镁等成分，也是人体生长发育所必需的。

Root of *CoDonopsis*
Pilosula

党参

别名：川党参、西党参、东党参、汶元党、潞党参、上党人参、黄参、狮头参。

来源：本品为桔梗科植物党参、素花党参或川党参的干燥根。



养生方例

党参延寿汤

原材料

党参、白术、当归、熟地、白芍、枸杞子各9克，茯苓15克，川芎6克，甘草6克，生姜6克，乳鸽1只

做法

1. 将以上几种药洗净，用纱袋包好；
2. 乳鸽去毛及内脏，洗净血水；
3. 将所有原材料放入沙锅内，加适量清水，武火煮沸后改文火煮2小时，去药物，调味即可。

功效 补肾健脾，益气养血。

主治 诸病百损。



产地：山西、陕西、甘肃、四川以及东北地区。

采收：秋季采挖，洗净，晒干。

性状特征：呈长圆柱形，稍弯曲，表面黄棕色至灰棕色，根头部有多数疣状突起的茎痕及芽。有特殊香气，味微甜。

性味：甘，平。

功效：补中益气，健脾益肺。

主治证：气血不足、劳倦乏力、食少便溏、血虚萎黄、便血、崩漏等症。

使用注意：不能与含藜芦的制品同服。

食用方法：煎服。

适用量：9~30克。

选购：条粗大、质柔润、气味浓、嚼之无渣的为好。

贮存：置通风干燥处，防蛀。



药用价值：党参能增强网状内皮系统，补血，影响肾上腺皮质的功能，抗疲劳，影响环磷酸腺甘，抗高温，影响心血管系统，调节胃肠道，促进凝血，升高血糖，促进液及细胞免疫作用。有人试验后证明，党参对脑膜炎球菌、白喉杆菌、卡他球菌、副大肠杆菌及大肠杆菌有不同程度的抑制作用，但又有人认为，党参对嗜盐菌、大肠杆菌等反而有加速其生长的作用。





养生方例



党参生鱼汤

原材料

生鱼1条，党参20克，胡萝卜50克，料酒、酱油、姜、葱各10克，盐5克，味精、白糖各3克，素油50毫升，鲜汤1000毫升，香菜30克

做法

1. 将党参润透，切成3厘米长的段；胡萝卜洗净，切成块；
2. 将生鱼宰杀，洗净，切段，放入六成热的油温中煎至两面金黄后备用；
3. 炒锅置武火上，下入素油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，再下入生鱼、料酒、党参、胡萝卜、盐、味精、白糖、酱油、鲜汤烧开，然后盛入盘中，加入香菜即成。



功效

补中益气，生津利水，补血。适用于气血两亏、体倦无力等症。



参枣米饭

原材料

党参10克、大枣30克、糯米250克、白糖50克

做法

1. 将党参、大枣放在锅内，加水泡发后煎煮30分钟，取药液备用；捞出党参、大枣，党参切段备用；
2. 将糯米洗净，放在大瓷碗中，加适量水，蒸熟后，扣在盘中；
3. 药液加白糖、党参、大枣，煎成浓汁后浇在糯米饭上即可。

功效

健脾益气。适用于体虚气弱、乏力倦怠、心悸失眠、食欲不振等。



Velvet 鹿茸

别名：鹿茸片、花鹿茸、马鹿茸、大挺片、二扛片、三岔片、毛角片、斑龙珠。

来源：鹿科动物马鹿或梅花鹿已骨化的角或锯茸后翌年春季脱落的角基，分别习称“马鹿角”“梅花鹿角”“鹿角脱盘”。



养生方例

参茸鸡肉汤

原材料

高丽参5克、鹿茸3克、鸡肉100克

做法

1. 高丽参切薄片；
2. 鸡肉洗净，去皮，切粒；
3. 将高丽参、鸡肉与鹿茸放入炖盅内，加适量开水，炖盅加盖，文火隔水炖3小时，调味食用。

功效 温补肾阳。

主治 肾阳虚所致的体寒、阳痿、早泄、腰酸等。



产地：吉林、辽宁、黑龙江、河北、四川、新疆、青海、甘肃。

采收：春季拾取，除去泥沙，风干。

性状特征：1. 梅花鹿茸 呈圆柱状分枝，外皮红棕色或棕色，多光滑，表面密生红黄色或棕黄色细茸毛，上端较密，下端较疏，体轻。气微腥，味微咸。
2. 马鹿茸 较花鹿茸粗大，分枝较多。按产地分为“东马鹿茸”和“西马鹿茸”。东马鹿茸外皮灰黑色，茸毛灰褐色或灰黄色，锯口面外皮较厚，灰黑色，中部密布细孔，质嫩；西马鹿茸大挺多不圆，顶端圆扁不一，表面有棱，多抽缩干瘪，分枝较长且弯曲，茸毛粗长，灰色或黑灰色，锯口色较深，常见骨质，气腥臭，味咸。

性味：咸，温。

功效：温肾阳，强筋骨，行血消肿。

主治证：体弱、怕冷、无力、久病以及神经衰弱所致的头痛、失眠、心悸、疲倦、食欲不振、性功能低下，病后体力衰退伴有头晕、耳鸣、腰酸、精神不振、四肢无力、消化不良、小便频数等。

使用注意：服用本品宜从小量开始，缓慢增加。凡阴虚阳亢、血分有热、胃火盛或肺有痰热，以及外感热病者都不宜。

食用方法：研细末，或另煎兑服。

适用量：1~3克。

选购：以茸形粗壮、饱满、皮毛完整、质嫩、油润、无骨棱、无骨钉的为佳。

贮存：置通风干燥处，防蛀。

药用价值：鹿茸中的次黄嘌呤、尿嘧啶和磷脂类等物质具有抑制MAO活性的功能；同时，鹿茸通过增强超氧化物歧化酶(SOD)的活性和抑制脂质过氧化反应的作用，可以提高机体的抗氧化能力。所含的多胺是促进蛋白质合成的有效成分，其作用机制是刺激细胞核的RNA-聚合酶II的活性，可使血压降低，心脏收缩振幅变小，心律减慢，外周血管扩张。中等剂量能引起心脏收缩机能显著增强，收缩幅度变大，心律加快，结果使心血输出量增加，收缩压和舒张压均见升高。鹿茸特别对已疲劳的心脏作用显著，对节律不齐的离体心脏能使节律恢复正常，对青春期的性机能障碍及壮老年期的前列腺萎缩症的治疗均有效。鹿茸还可增强网状皮质系统的吞噬功能。

养生方例

鹿茸炖乌鸡



原材料

乌鸡250克、鹿茸10克、精盐适量

做法

1. 乌鸡洗净，切块，与鹿茸一齐置炖盅内；
2. 加适量开水，文火隔水炖熟；
3. 用盐调味后即可服食。

功效

温宫补肾，益精养血。适用于宫冷、肾虚精衰不孕者，症见婚久不孕、月经不调、经血色淡量少、小腹冷感、腰酸无力等。



鹿茸参杞酒

原材料

鹿茸10克、人参10克、枸杞15克

做法

1. 将人参切成薄片；
2. 取500毫升白酒，将材料浸入酒中；
3. 密封浸泡数日即可饮用。

营养师温馨提示

如年轻而无阳虚者服用本品，可能引起全身燥热、鼻出血、口干唇裂等副作用。故年轻朋友需根据自身情况慎用。

