

80种药物的营养成分与功效，美味食单及药用验方，让您在品尝美食的同时收获健康。

原汁原味中医养生系列

名老中医李乾构亲授

食疗秘方

药物卷



北京中医医院老院长
全国著名脾胃病专家
北京卫视养生堂特邀专家

李乾构◇编著

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

原汁原味中医养生系列

名老中医李乾构亲授

食疗秘方

药物卷

北京中医医院老院长
全国著名脾胃病专家
北京卫视养生堂特邀专家

李乾构◇编著



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

名老中医李乾构亲授食疗秘方. 药物卷 / 李乾构编著. —北京: 华夏出版社, 2014.11

(原汁原味中医养生系列)

ISBN 978-7-5080-8258-5

I. ①名… II. ①李… III. ①中草药—验方—汇编 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 243032 号

名老中医李乾构亲授食疗秘方·药物卷

编 著 李乾构
策 划 曾令真
责任编辑 梁学超 苑全玲

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 北京中科印刷有限公司
装 订 三河市少明印务有限公司
版 次 2014 年 11 月北京第 1 版
2015 年 1 月北京第 1 次印刷
开 本 787×1092 1/16 开
印 张 13.25
字 数 227 千字
定 价 59.00 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028
网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。



“药补不如食补。”如今，人们越来越关注健康和养生，越来越崇尚用食疗法来代替药物疗法。但是，养生保健是一门科学，不能一蹴而就，也不能靠一种灵丹妙药或者“一招鲜”就能包治百病。简单地说，合理膳食、适当休息、适量运动、良好的心态是保持健康的四大支柱。从中医的角度来说，天生万物以养人，食物也各有其功效，根据个人的体质状况适量摄入适宜的食物，确实能起到保健甚至防病治病的效果。那么，我们经常吃的食物都可以治什么病？不同的食物有什么样的保健养生功效？不同体质的人可以用同样的食物来养生吗？由全国著名的脾胃专家、北京中医医院老院长、北京卫视养生堂特邀专家李乾构编著的这本食疗秘方能给您带来福音。

2002年2月28日卫生部发布了《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》。通知说，为进一步规范保健食品原料管理，根据《中华人民共和国食品卫生法》，现印发《既是食品又是药品的物品名单》、《可用于保健食品的名单》和《保健食品禁用物品名单》。其中，《既是食品又是药品的物品名单》列物品87种，《可用于保健食品的名单》列物品114种。本书作者根据中医学“药食同源”的理论，从此二名单中选取物品，并加水果干果粮食蔬菜等食物，按人们的常用习惯分成药物卷和食物卷。作者以营养学和中医学的丰富知识和多年临床经验及生活经验，对每种物品均列营养成分、性味功效、美味食单、用法用量、药用验方、专家提醒等条目，详说功效，细列菜谱，条分缕析，实用简便，供广大喜爱营养学及中医药养生保健的读者参考使用。

本书集养生、保健、食疗于一体，内容全面，科学权威，贴近生活，可以帮助读者更好地了解食物，认识食物中营养和健康的关系，从而保持身体健康，预防和治疗各种疾病。



根茎子实类	1
人 参——大补元气	2
西洋参——益气养阴	6
党 参——补气健脾	11
黄 芪——补气固表	14
丹 参——活血化瘀	18
白 术——健脾燥湿	21
枸杞子——滋补肝肾	23
山 药——补脾益阴	26
茯 苓——健脾渗湿	30
当 归——补血活血	34
何首乌——乌须黑发	37
生 姜——温胃止呕	40
黄 连——良药苦口	45
大 黄——泻热通便	49
山萸肉——补肾固精	53
骨碎补——接骨续筋	55
紫 菀——润肺通便	57

决明子——明目润肠	60
石斛——益胃生津	62
玉竹——益气养阴	64
白芍药——养阴柔肝	66
天门冬——滋补清肺	70
麦门冬——养阴益胃	72
春砂仁——开胃理气	74
黄葛根——解肌透疹	76
五味子——补虚固涩	78
花槟榔——消积驱虫	81
土茯苓——梅毒要药	84
石菖蒲——水草精英	86
天麻——温中补虚	89
白及粉——收敛止血	92
参三七——活血止痛	95
杜仲皮——强筋壮骨	98
百合——滋阴润肺	100
生熟地——滋补肝肾	102
薤白头——宽胸通阳	104
女贞子——滋补肝肾	106
白扁豆——健脾消暑	109
酸枣仁——宁心安神	111
火麻仁——润肠通便	113
莲子——健脾养心	115

水果干果类 117

苦杏仁——止咳平喘	118
白果——补肾定喘	121
罗汉果——利咽止咳	125



大 枣——健脾养血	127
木 瓜——益胃舒筋	129
龙眼肉——补益心脾	131
南瓜子——催乳驱虫	133
山 楂——消食开胃	135

花叶皮草类 137

白茅根——清凉止血	138
旱莲草——滋阴补肾	140
菊 花——清肝明目	142
金银花——疗疮解毒	146
桑 叶——止汗减肥	150
车前草——清热通淋	152
陈 皮——健脾化痰	155
蒲公英——清热解毒	158
紫苏叶——解表散寒	161
马齿苋——清热止痢	163
红 花——活血通经	165
鱼腥草——清肺解毒	168
薄 荷——疏风清热	171
牡丹花——活血调经	173
槐 花——清肝凉血	176
茵 陈——清利退黄	179

动物类 181

梅花鹿——益精壮骨	182
阿 胶——补血滋阴	186
甲 鱼——滋阴补肾	189

菌类 191

灵芝——滋补强壮 192

冬虫夏草——补肺益肾 195

调味品类 197

大茴香——暖胃散寒 198

花椒——开胃驱虫 200

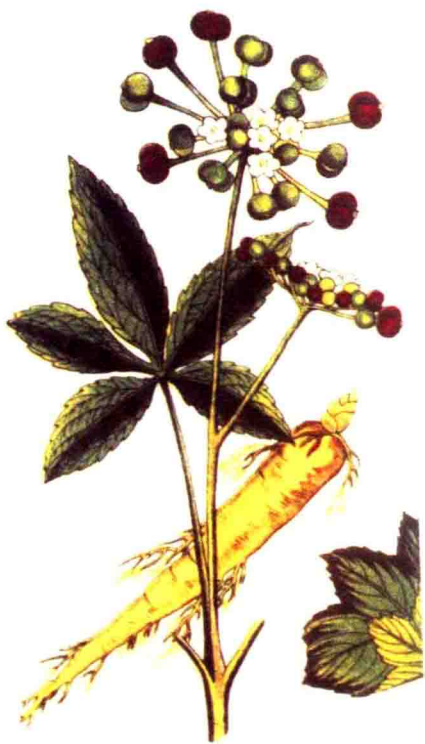


根茎子实类

人 参

——大补元气

附：人参叶 人参芦



主要成分：人参皂苷、人参烯、人参醇、人参多糖、单糖、多肽、炔类、脂类、甾醇、酶类、黄酮、生物碱、挥发油、有机酸及各种氨基酸、葡萄糖、维生素、微量元素等成分。

性味归经：味甘、微苦，性微温，入心、肺、脾经。

功效主治：大补元气，健脾益肺，生津止渴，安神益智。
主治气虚欲脱、脉微欲绝、气虚乏力、脾虚食少、肺虚咳喘、失眠健忘、津伤口渴、内热消渴等症。

用法用量：一般用3～9克，另文火慢煎，顿服，或兑入汤剂中服；如急危重证可用大剂量30～45克人参，水煎顿服；人参粉剂冲服每次1～1.5克，一日3次。



【成分功效】

研究证明，人参能提高脑力劳动工作效率，增强机体对有害刺激的抵抗力，提高抗疲劳能力；有强心作用，能使心肌收缩力加强、提高机体的免疫功能、增强网状内皮系统的吞噬功能；有促进性腺激素作用，加速红细胞和血红蛋白生成。可改善消化吸收和代谢功能，促进蛋白质的生成；并能调节胆固醇代谢，抑制高脂血症的发生。因此，人参乃抗老益寿之佳品。

人参有助于改善机体各脏器，特别是循环、神经和内分泌的功能，有助于改善机体的免疫状态和对自然环境的适应能力，延缓老年人脏器功能衰退，以及预防老年人血栓栓塞性疾病等，有利于延长寿命。人参具有抗氧化、延缓衰老的作用，能够提高人体细胞的生长和增殖能力，并能延长细胞的寿命。人参可以抑制多种脏器的脂质过氧化，清除对人体有害的自由基，并能提高抗氧化酶的活性，减少自由基对机体组织的损伤。人参还可提高人体耐受性，增强免疫细胞的活性和提高机体抵抗疾病的能力，增强适应能力，改善人体虚弱体质。人参中所含多种皂苷、人参多糖等成分具有抗肿瘤作用，其作用机理主要与增强免疫功能有关。肿瘤患者放化疗期间服用人参，不但可以增强放化疗的效果，而且可以减少其毒副作用。

【药用验方】

人参莲子汤：人参 10 克，去心莲子 10 克，放小碗内加水适量泡发，再放冰糖 30 克，蒸 1 小时，吃莲子喝汤。其功能补脾益肺，生津安神。适用于病后体虚、脾虚消瘦、疲倦、自汗、泄泻等症。

人参炖猪肚：人参 10 克，升麻 3 克，北芪 30 克，猪肚 500 克，生姜 5 克，大枣 15 克。将猪肚洗干净后用盐擦洗肚内脂肪，再用热水脱去腥味。大枣去核，生姜切片。所有材料放入瓦盅，加 8 碗水，约炖 3 小时即可食用。本品能补益脾胃。适用于胃下垂、肢体疲倦、脉细弱等症。注意在服药期间忌食萝卜、芥菜、生冷之物。

人参茶：生晒参切成薄片，每次 6 克，放入保温杯中，用白开水闷泡半小时，代茶饮。久服能大补元气。适用于气虚证（体乏无力、容易疲累、食欲不振、气短懒言等症）。忌同食萝卜、茶叶等。

人参炖母鸡：人参 15 克，老母鸡 1 只 1000 克。将母鸡宰杀去毛洗净，除去内脏后，将人参切片放入鸡腹中，缝合鸡肚放砂锅中，加水及调味品，文火炖至肉熟汤浓，食鸡、

饮汤、吃参，每周 1~2 次。本方能大补元气。适用于久病体虚引起的乏力、少言懒语、动辄气急、易出虚汗、血压低等症。

人参蛋羹：鸡蛋一个，去壳后盛碗中，加入人参粉 2 克及清水适量，调味，调匀，蒸熟服食，每日 1 次。本方能补虚扶正，强身健体。适用于各种慢性虚弱性疾病的调养。

人参粥：人参 3 克切片后加水炖开，去渣取汁，加大米 50 克、清水适量，煮为稀粥，嚼食人参喝粥。本方能益气养血，健脾开胃。适用于消化功能较差的慢性胃肠病患者和年老体虚者。

生脉散（又名生脉饮）：人参 10 克，麦冬 15 克，五味子 10 克。水煎服，一天一剂。本方具有益气生津、敛阴止汗的作用。主治暑热汗多，体倦气短，咽干口渴，久咳少痰，气短自汗，口干舌燥，苔薄少津，脉虚数或虚细。

人参补气汤：人参 10 克，黄芪 15 克，水煎服，每日 1 剂。本方具有补脾益气的的作用。主治年老体弱，或在工作过度劳累之后，不思饮食，周身无力，疲倦欲睡，但又久久不能入睡的“亚健康”状态。

独参汤：人参 30 克，浓煎成“独参汤”灌服。本方具有补气固脱的作用。主治心衰或休克病人。如气脱亡阳、手足逆冷、呼吸急促、冷汗淋漓者：人参 30 克，附子 15 克，水煎顿服（1 次服用）；如气脱脉微欲绝，血压明显下降者：人参 30 克，麦冬 15 克，五味子 10 克，水煎顿服。

参蛤散：人参 9 克，全蛤蚧 1 对，共研细末，装 0 号胶囊。本方具有补益肺气、固肾定喘的作用。主治肺肾气虚、咳喘不摄等症。每服 2~4 粒，早晚各 1 次。

补气安神汤：人参 10 克，酸枣仁 30 克，五味子 10 克，生地黄 20 克，大枣 10 克，丹参 10 克，五味子 10 克，水煎服，每日 1 剂。本方具有补气健脾、养心宁神的作用，主治脾气亏虚所致的失眠健忘。

人参降糖茶：人参 10 克，天花粉 30 克，麦冬 30 克，生地黄 20 克，玉竹 15 克，五味子 10 克，黄精 20 克，何首乌 15 克，山药 15 克，知柏各 12 克，共研细末，每日 1 包（6 克），放入保温杯中，用白开水闷泡半小时，代茶饮。本方具有益气养阴、降糖止渴的作用。主治消渴（2 型糖尿病），症见口干欲饮、多食善饥、小便频数、心烦、乏力、舌红少苔、血糖升高者。

健脾降脂散：生晒参 30 克，玉竹 30 克，山楂 60 克，荷叶 30 克，泽泻 30 克，共研细末，每 6 克一包，每天一包，用白开水闷泡后代茶饮。本方具有滋补气阴、健脾



降脂的作用。主治高血脂症，症见精神疲倦、四肢无力等症。

【传说趣事】

人参名称的由来：人参为五加科多年生草本植物人参的根。其植物独生一茎，高约 60cm，茎上结有七八枚形如大豆的紫红色花籽，其根如人形。古人以其“形状如人，功参天地”，故名人参。人参的学名 *Panax* 在希腊语中即为“灵丹妙药”之意。

人参别名称棒槌：大连为有名的不冻港，海边有棒槌岛，是以产人参而得名的。人参为什么叫“棒槌”呢？因为满清时不许民间采人参，留为统治阶级自己享用。采参的人以“上山挖棒槌”作为隐语。东北深山里有一种棒槌雀，它的叫声为：“王敢哥！王敢哥！”据说：这种鸟类专喜吃人参籽，每当山里有棒槌雀的叫声就说明人参已经成熟了。人们就上山采人参挖棒槌。

专家提醒

人参对因病或体虚需要进补者，也要合理使用。服用人参时要密切注意是否出现不良反应。轻度的人参不良反应表现为腹胀感。

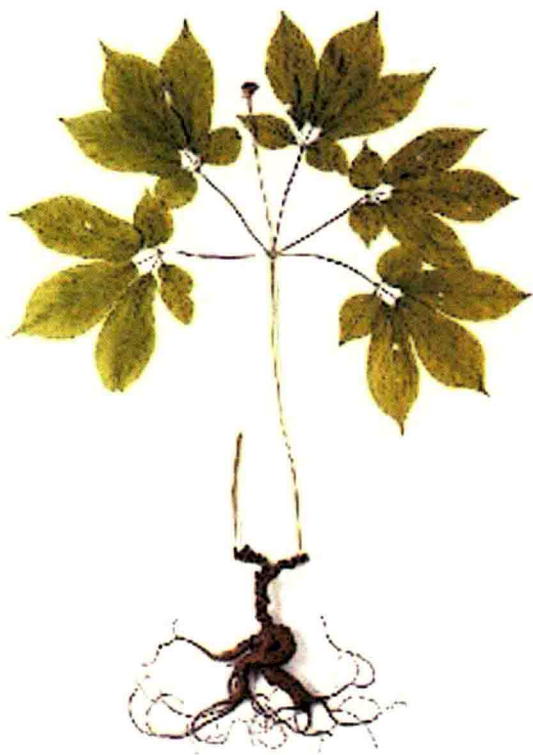
人参叶 人参芦

人参叶：人参叶也含有人参皂苷，故人参叶也可入药使用。人参叶入药始载于赵学敏的《本草纲目拾遗》，名“参叶”。人参叶味苦甘性寒，入肺、胃经，有补气、益肺、祛暑、生津的功效；主治气虚咳嗽，暑热烦躁，津伤口渴，头目不清，四肢倦乏。一般用量为 3 ~ 9 克。不宜与藜芦（相反）、五灵脂（相畏）同用。

人参芦：人参的根茎连接处称“芦头”或“参芦”。人参芦性温味苦，有涌吐的功效，主治虚劳痰饮。据李时珍《本草纲目》记载：“一女子性躁味厚，暑月因怒而病呃（逆），每作则举身跳动，昏冒不知人。其形气俱实，乃痰因怒郁，气不得降，非吐不可。遂以人参芦半两，逆流水一盏半，煎一大碗饮之，大吐顽痰数碗，大汗昏睡一日而安。”

西洋参

——益气养阴



主要成分：皂苷、挥发油、多糖、氨基酸及微量元素等。

性味归经：味甘，性凉，入心、肺、肾经。

功效主治：益气养阴，清热生津。主治本虚感冒、咳嗽痰少、气短咳喘、口燥咽干、烦倦口渴、食欲不振、倦怠多汗等症。

用法用量：3～6克，另煎兑服；或1.5～3克，研粉冲服，或开水浸泡代茶饮。



【成分功效】

西洋参含有皂苷类活性成分，与人参所含皂苷类成分近似，总含量为 5% ~ 10% 左右，野生西洋参含皂苷 8% ~ 11%。

西洋参具有提高体力和脑力劳动的能力，降低疲劳度和调节中枢神经系统的作用。对高血压、心肌营养不良、冠心病、心绞痛等心脏病均有较好的疗效，尤其对心脏病引起的烦躁、闷热、口渴等症更适宜。对癌症患者可减轻由于放射治疗和化学治疗而引起的不良反应，如咽干、恶心、消瘦、白细胞减少、胃口不佳、唾液腺萎缩等；还能改变机体应激状态，减轻胸腺、淋巴组织萎缩，对糖尿病有显著疗效。

【药用验方】

西洋参炖老鸭：西洋参 10 克，黄芪 30 克，大枣 10 枚，老母鸭 1 只（约 1000 克），将全部材料用水洗净后放入瓦煲内，用文火清炖 2 小时，入调味料少许食用。本品具有益气滋阴、开胃生津、补益肝脾的作用。适用于病后体虚者。

洋参枸杞瘦肉汤：西洋参 10 克，枸杞子 15 克，瘦肉 150 克，红枣 6 枚，生姜 5 片，调味料适量。先将猪肉用水洗净切片放入瓦煲内，再将西洋参红枣生姜水洗后放入瓦煲内，加水煮约半小时，放入枸杞子，调味即成。本品具有健脾益气、滋养肝肾的作用。适用于体乏无力、腰酸腿软、易累易感冒者。

洋参香菇煮母鸡：西洋参 10 克，黄芪 20 克，香菇 30 克，生姜 5 片，大枣 10 枚，母鸡肉 1000 克。将以上诸药及鸡肉共煮 1 小时，调味即成，食肉喝汤。本品具有益气养阴、生津止渴的作用。适用于癌症患者放化疗后出现的身体衰弱、食欲不振、五心烦热、口燥咽干等症。

洋参冬瓜汤：西洋参 10 克，冬瓜（去皮）200 克，生姜、红枣各适量。将西洋参洗净，冬瓜切大块，姜枣（去核）分别洗净后一同放入锅中，加入适量开水，武火煮沸后，改用文火煮 1 小时，调味即可饮用。本品具有益气消暑的作用。适用于夏日感暑口渴心烦、面赤耳红、小便短少等症。

洋参荷叶粥：西洋参 10 克，荷叶 30 克，薏米 30 克，白米 30 克。先将生薏米、白米用水冲洗干净，同放锅内，用清水 8 碗，武火滚开转文火，约煮 1 小时，然后再把洗净的荷叶、洋参放入锅内，再煮半小时左右，最后用适量白糖调味即可，分多次服用。本方具有益气健脾、清暑利湿的作用。适用于夏季伤暑、食欲不振、肠胃不适、

胸闷烦热、较易疲倦等症。

洋参豆腐汤：西洋参 10 克，豆腐 1 块，蜜枣 10 枚，柠檬汁 5 滴。先将豆腐切成小颗粒状，再将洗干净的西洋参、蜜枣与豆腐同放锅内，用清水 2 碗，文火煲成 1 碗，最后再加入柠檬汁即可食用。本品具有宽中益气、养阴生津的作用。适用于五心烦热、口干舌燥之阴虚火旺证。虚寒人不宜服用。

洋参菊花茶：西洋参 3 克，白菊花 3 克，冰糖适量。将西洋参、白菊花及适量冰糖，加水一起煮沸即可。本品具有益气养阴、清肝明目的作用。适用于风热感冒、头晕目眩等病症。可作为高血压、糖尿病患者的辅助治疗。

西洋参茶：西洋参片 6 克，放入保温杯中，用白开水闷泡半小时代茶饮。本品具有益气养阴的作用。适用于易疲劳、易感冒者。

益阴清暑汤：西洋参 10 克（单煎），麦冬 15 克，石斛 5 克，知母 10 克，黄连、竹叶各 6 克，甘草 3 克，西瓜翠衣 30 克。水煎服，每日 1 剂，连服 3 ~ 5 日。本品具有益气养阴、清解暑热的作用。主治夏季感暑伤及气阴，症见久热不退、口渴、汗多、体乏无力等症。

养阴止咳汤：西洋参 6 克（单煎兑服），知母、川贝各 10 克，百合、麦冬各 15 克，阿胶 15 克（烔化兑服），水煎服，每日 1 剂，连服 3 ~ 5 日。本品具有益气养阴、润肺止咳的作用。主治干咳、痰少或痰中带血、胸闷气短、体乏无力等症。

参芪散：西洋参 30 克，黄芪 60 克，共研细末，每日 6 克，开水冲泡，代茶饮，连服 2 周。本品具有益气养阴的作用。主治肺胃阴伤之口干舌燥、食少、倦怠、多汗等症。

洋参汤：西洋参 15 克，水煎服，每日 1 剂。本品具有益气养阴、生津止渴的作用。主治癌症放疗后出现的体乏、口干舌燥等症。

益气活血汤：西洋参片 10 克（单煎兑服），银杏叶 10 克，丹参 15 克，三七粉 3 克。水煎服，每日 1 剂。本品具有益气补虚、活血止痛的作用。主治胸闷心痛、心悸气短、体弱乏力、面色苍白等症。

益气安神汤：西洋参 10 克（单煎兑服），合欢皮 10 克，远志 10 克，酸枣仁 20 克。将诸药水煎，分早晚服用，每日 1 剂。本品具有益气滋阴、宁心安神的作用。主治神经衰弱失眠多梦、心神不宁、心悸气短、神疲乏力等症。

【传说趣事】

慈禧服西洋参：据清代宫廷医案记载，光绪二十一年前后，慈禧太后患有慢性腹泻，



当宫中的太医为其诊治时，需用人参补气健脾，为了防止人参药性温燥，而将处方中的人参改用西洋参。

西洋参被称为“绿色黄金”：在17世纪90年代，康熙皇帝为了表示对满清祖先发祥地的崇敬，曾诏令禁止上长白山采伐草木，上山采挖人参的也少，造成了人参供应的紧张，于是从国外进口西洋参。西洋参经贩运到中国可换得大量的黄金，因此，西洋参在北美一直有“绿色黄金”的美称。

西洋参与中国人参市场：据史料记载，中国人参是在宋代经阿拉伯商人传到欧洲。1642年，塞姆德·阿尔活龙根据商人的描述撰写了关于人参的报告。1697年，鲍德伦教授在法国科学院首次宣读了关于中国人参医疗作用的论文，使欧洲人认识到人参的药用。法国牧师雅图斯在我国黑龙江省宁安县曾见到人参，以“关于远东植物人参”为题写了一篇文章，发表在1714年英国皇家协会会刊上。论文记述了中国人参的外部形态和用途，并附有人参图。论文传到一位住在加拿大魁北克的法国传教士拉弗多神父手上，他仔细研究了从中国寄去的人参植物标本，认为当地森林与远东地区人参产地的自然环境相近，应当有人参存在。于是雇用印第安人到加拿大南部蒙特利尔的森林中寻找人参，于1716年终于发现了与人参类似的植物。这种植物就是西洋参。不久在加拿大东南部、美国东部也找到了野生的西洋参。受东方市场高额利润的吸引，一时掀起人工采挖西洋参的热潮，并大量投入市场买卖，与我国人参市场竞争。

西洋参在我国栽培成功：西洋参原产加拿大、美国，1948年江西庐山植物园曾从加拿大引过西洋参的种子，并试验成功，但未能扩大发展。真正的引种驯化工作始于1975年，由中国科学院植物研究所在全国进行多点试验，取得引种试验成功。1980年吉林集安收获了4年生引种西洋参。此后，吉林、北京、河北等省市建立了西洋参种植基地，使引种产量逐步扩大。国产西洋参现已引种于吉林、辽宁、黑龙江、北京、河北、山东、陕西、云南和福建等地。栽培西洋参一般5~7年收获。药材商品有两种：原皮参——不去外皮，粉光参（去皮参）——刮去外皮。吉林省的栽培西洋参还有红果（吉洋1号）、黄果（吉洋2号）等新品种。

西洋参与人参功效异同：人参甘温，大补元气，西洋参甘凉，补气养阴，润养五脏，而无温燥上火之弊端，被视为补药中之上品。清光绪二十一年前后，慈禧常有脾虚夹湿之疾，太医考虑调摄不宜燥烈，常以西洋参、党参同处一方，外感风热需用人参时也代之以西洋参，在拟定服用香砂养胃丸时，有时也以西洋参取代党参或人参。