



实用中草药彩色图鉴大全集

药食两用 中草药彩色图鉴

刘塔斯 主编



- **229** 种药食两用中草药高清原色彩图，方便识别
- **900** 多首灵验偏方，配以病症验方索引，方便查找
- **900** 多首养生药膳，配以病症药膳索引，方便实用



CTS

湖南科学技术出版社

实用中草药彩色图鉴大全集

药食两用

中草药彩色图鉴

主 编：刘塔斯

副主编：肖冰梅 裴 刚 李 钟 林丽美 曾晓艳
谭朝阳

编 委：龚力民 谢丽娟 杨先国 彭江丽 匡双玉
崔 蕾 程齐来 王 智 褚思思 肖 岚
张三增 徐 贝 刘应蛟 崔培梧 喻亚飞
刘灿黄 文诗泳 谭伟民



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

药食两用中草药彩色图鉴 / 刘塔斯主编. — 长沙 :
湖南科学技术出版社, 2014. 9

(实用中草药彩色图鉴大全集)

ISBN 978-7-5357-7699-0

I. ①药… II. ①刘… III. ①中草药—图谱 IV.

①R282-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 134107 号

实用中草药彩色图鉴大全集

药食两用中草药彩色图鉴

主 编: 刘塔斯

责任编辑: 李 忠

文字编辑: 王 李

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnmkjbs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙市精美彩色印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭路 98 号

邮 编: 410008

出版日期: 2014 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 18.75

书 号: ISBN 978-7-5357-7699-0

定 价: 48.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

前言

我国中草药资源丰富、种类繁多，应用历史非常悠久。传统中药基于其优势和特色，一直受到世人的重视。一些中药能治疗疾病，同时和某些食物组合，具有预防和治疗疾病的功效，是中药治病的一大特色。目前市场上此类彩色图谱之书甚少，为了很好地识别与利用这些中药，传承中药的药食两用特色，加强对中药保健的认识、普及与推广，我们在湖南科学技术出版社的大力支持下，从中草药宝库中精心挑选，编著了这本《药食两用中草药彩色图鉴》。本书介绍了中草药的形态特征、主要成分、常用验方、常用药膳与饮食禁忌等。全书文笔简洁，内容准确，彩图真实，突出了药食两用中药的形态、性状特征和临床应用，可供基层医药工作者以及从事中医药教学、科研、栽培、炮制加工、销售人员和广大中医药爱好者使用。

现就本书内容说明如下：

①本书按中医的临床疗效共分为20大类。书中精选了常用药食两用中草药229种，记载内容包括来源、产地、植物特征或性状特征、主要成分、性味功效、常用验方、常用药膳和饮食禁忌。每味中药都附有彩色照片。

②中药彩色照片标本大多来自于编者实地拍摄，均经专家鉴定，照片真实、清晰、效果好。

③本书附有中草药汉语拼音索引、病症验方索引和病症药膳索引，以方便读者检索。其中常用验方和常用药膳主要是根据该药的临床疗效，从古代和现代医药书籍文献中挑选的应用实例，临床应用时可以参考或者随证加减。有毒药物的应用均遵医嘱。

④本书的参考文献以最新版《中华人民共和国药典》、高等院校教材《中药鉴定学》、原卫生部公布的药食两用或保健食品名单等公开出版的权威著作或杂志文献为主，限于篇幅，未注明出处。

由于编者的水平有限，不足或错漏之处在所难免，敬希广大读者多提宝贵意见。编写过程中得到同行们的大力支持，在此一并深表谢忱。

湖南中医药大学

刘塔斯

目 录

第一章 补气类

人参	2
西洋参	3
党参	4
太子参	5
黄芪	6
白术	7
山药	8
白扁豆	9
大枣	10
甘草	11
红景天	12
绞股蓝	13
沙棘	14

第二章 补血类

熟地黄	16
白芍	17
当归	18
阿胶	19
何首乌	20
枸杞子	21
龙眼肉	22
桑椹	23

楮实子	24
-----	----

第三章 补阴类

南沙参	26
北沙参	27
麦冬	28
天冬	29
墨旱莲	30
明党参	31
玉竹	32
百合	33
铁皮石斛	34
女贞子	35
黄精	36
龟甲	37
鳖甲	38
银耳	39
燕窝	40

第四章 补阳类

鹿茸	42
肉苁蓉	43
锁阳	44
海马	45

海龙·····	46
淫羊藿·····	47
杜仲·····	48
仙茅·····	49
蛤蚧·····	50
哈蟆油·····	51
胡芦巴·····	52
冬虫夏草·····	53
韭菜子·····	54
补骨脂·····	55
巴戟天·····	56
紫河车·····	57
菟丝子·····	58
核桃仁·····	59
续断·····	60
益智·····	61

第五章 解表类

桂枝·····	64
荆芥·····	65
防风·····	66
羌活·····	67
白芷·····	68
生姜·····	69
辛夷·····	70
紫苏叶·····	71
苍耳子·····	72
薄荷·····	73
蝉蜕·····	74
桑叶·····	75
菊花·····	76

牛蒡子·····	77
升麻·····	78
柴胡·····	79
葛根·····	80
淡豆豉·····	81

第六章 化痰止咳类

白芥子·····	84
川贝母·····	85
浙贝母·····	86
瓜蒌·····	87
前胡·····	88
桔梗·····	89
枇杷叶·····	90
海藻·····	91
昆布·····	92
竹茹·····	93
罗汉果·····	94
苦杏仁·····	95
桑白皮·····	96
款冬花·····	97

第七章 清热类

石膏·····	100
知母·····	101
栀子·····	102
芦根·····	103
苦丁茶·····	104
土茯苓·····	105
淡竹叶·····	106

决明子	107
夏枯草	108
胖大海	109
金银花	110
大青叶	111
蒲公英	112
马齿苋	113
鱼腥草	114
野菊花	115
金荞麦	116
生地黄	117
玄参	118
牡丹皮	119
荷叶	120
莲子心	121
芦荟	122
竹笋	123
青蒿	124

第八章 祛风除湿类

秦艽	126
防己	127
乌梢蛇	128
木瓜	129
路路通	130
桑枝	131
丝瓜络	132
五加皮	133
桑寄生	134
雪莲花	135
骨碎补	136

千斤拔	137
-----	-----

第九章 开胃消食类

麦芽	140
神曲	141
鸡内金	142
莱菔子	143
五谷虫	144
山楂	145

第十章 温里散寒类

附子	148
肉桂	149
吴茱萸	150
干姜	151
小茴香	152
丁香	153
高良姜	154
八角茴香	155
花椒	156
胡椒	157

第十一章 理气类

陈皮	160
青皮	161
木香	162
香附	163
佛手	164
薤白	165

荔枝核	166
化橘红	167
香橼	168
广藿香	169
九香虫	170
玫瑰花	171

第十二章 活血化瘀类

川芎	174
姜黄	175
穿山甲	176
丹参	177
桃仁	178
红花	179
益母草	180
鸡血藤	181
牛膝	182
泽兰	183
银杏叶	184

第十三章 止血类

大蓟	186
小蓟	187
地榆	188
蒲黄	189
槐米	190
侧柏叶	191
白茅根	192
三七	193
茜草	194

白及	195
仙鹤草	196
藕节	197
艾叶	198

第十四章 安神益智类

柏子仁	200
酸枣仁	201
灵芝	202
首乌藤	203
远志	204

第十五章 平肝熄风类

珍珠	206
牡蛎	207
石决明	208
蒺藜	209
罗布麻叶	210
天麻	211
地龙	212
全蝎	213
钩藤	214
羚羊角	215

第十六章 利水渗湿类

茯苓	218
猪苓	219
车前草	220
薏苡仁	221

泽泻	222
赤小豆	223
冬瓜皮	224
玉米须	225
荠菜	226
车前子	227
滑石	228
茵陈	229
虎杖	230

第十七章 润肠通便类

郁李仁	232
火麻仁	233

第十八章 明目聪耳类

青箱子	236
木贼	237
谷精草	238

第十九章 收涩类

浮小麦	240
-----	-----

五味子	241
乌梅	242
诃子	243
肉豆蔻	244
山茱萸	245
金樱子	246
覆盆子	247
桑螵蛸	248
海螵蛸	249
白果	250
莲子	251
芡实	252
鸡冠花	253

第二十章 化湿类

香薷	256
佩兰	257
苍术	258
豆蔻	259

汉语拼音索引	260
病症验方索引	265
病症药膳索引	279

1



第一章 补气类






来源 五加科植物人参 *Panax ginseng* C. A. Mey. 的干燥根及根茎。

产地 主产于吉林、辽宁、黑龙江。多栽培，称“园参”。

植物特征 多年生草本。主根肉质，圆柱形或纺锤形，顶端有明显的根茎。茎单一，直立，无毛。掌状复叶轮生茎端，多可达6片复叶。复叶有长柄，小叶片椭圆形至长椭圆形，边缘有锯齿，上面沿脉有稀疏刚毛。伞形花序，淡黄绿色，花瓣5，雄蕊5，花柱上部2裂。核果，熟时鲜红色。

主要成分 含人参皂苷、挥发性成分（ β 、 γ -榄香烯）、人参果胶、多种低分子肽、多种氨基酸、单糖、双糖、三聚糖、有机酸、B族维生素、维生素C、 β -谷甾醇及其葡萄糖苷等。

性味功效 性温，味甘、微苦。大补元气，复脉固脱，补脾益肺，生津安神。用于体虚欲脱，肢冷脉微，脾虚食少，肺虚喘咳，津伤口渴。

常用验方 ①治心力衰竭、心源性休克：人参30g，大枣5枚。水煎服。每日1次。②治津伤口渴：人参、五味子各3g，麦冬10g。水煎服。每日1次。③治阳痿早泄：人参6g（另炖），巴戟天、枸杞子各10g，肉苁蓉15g。水煎服。每日1次。④治脾虚食少：人参5~10g（另炖），白术15g，茯苓20g，陈皮10g。水煎服。每日1次。

常用药膳 ①气虚欲脱，肺气虚弱，脾气不足，热病气津两伤，气血亏虚：将人参薄片每日取1~3g入盖杯中，加热水浸泡30分钟后即饮。每剂可重复冲服3~4次。②脾胃虚弱：人参6g，大枣15枚，米30g。枣去核与另两味同煮为粥。每日1剂。③益气固肾：人参3g，核桃3枚。将人参洗净，切片，核桃取肉，同放锅内，加清水适量，武火烧沸后，转文火煮1小时即成，每日1次，睡前食用。④健脾益气，补虚：人参、茯苓、生姜各10g，粳米100g，食盐少许。将人参、茯苓、生姜水煎，去渣取汁。将粳米下入药汁内煮作粥，每日1~2次。

饮 食 禁 忌

①阴虚火旺、高血压者不宜食用人参。②人参忌与茶叶同食。③萝卜与人参不宜同食用。④食用人参以秋冬季节进食比较好，夏季炎热，不宜进食。⑤不可过量服食。

西洋参



来源 五加科植物西洋参 *Panax quinquefolium* L. 的干燥根。

产地 原产北美洲的加拿大南部和美国北部，我国吉林、辽宁、黑龙江、陕西、江西、贵州、云南、河北、山东、安徽以及福建等省引种栽培。

植物特征 多年生草本。全株无毛。根茎较人参短，根肉质，呈纺锤形，少有分枝状。茎圆柱形，长约25cm，有纵条纹，或略具棱。掌状5出复叶，通常3~4枚，轮生于茎顶；小叶片膜质，广卵形至倒卵形，先端突尖，基部楔形，边缘具粗锯齿。总花梗由茎端叶柄中央抽出，较叶柄稍长，或近于等长。伞形花序，花多数，萼片绿色，钟状；花瓣5，绿白色。浆果，扁圆形，熟时鲜红色。

主要成分 根茎含人参皂苷Ro、Rb1、Rb2、Rc、Rd、Re、Rg1、假人参皂苷F11、氨基酸、挥发油、树脂等。

性味功效 性凉，味甘、微苦。补气养阴，清热生津。用于气虚阴亏，内热，咳喘痰血，

虚热烦倦，消渴，口燥咽干。

常用验方 ①治气血两虚。西洋参8g，龙眼肉30g，白糖20g，放瓷碗内蒸膏服用，每次1匙。②治运动疲劳。西洋参30g，五味子20g，麦冬20g，炙甘草15g，水煎服。每日1次。③治鼻咽癌：西洋参8g。水煎服。

常用药膳 ①热病气阴两伤，烦热口渴：西洋参3g，麦冬10g。沸水浸泡，代茶饮。②阴虚肺热：雪梨1个，西洋参、川贝母各3g。将梨削去带柄的部分，挖去梨核，放入西洋参、川贝母，盖上带柄的梨，用牙签插定，加水、冰糖适量，放碗中蒸熟。分2次服。③肺结核患者咯血、潮热、盗汗：西洋参5g，燕窝5g。西洋参切片，燕窝泡发，洗净，加水和冰糖适量，共煮沸后文火煨炖半小时左右食用。④生津开胃：西洋参片10g，生姜2片，干晒橘子皮10g。加水2杯，一起炖约1小时，即可食用。⑤肺阴虚，咳嗽咯血，反复难愈：西洋参6g，百合30g，蜂蜜适量。蒸熟食用。

饮食禁忌

①服用西洋参的同时不能喝浓茶。②萝卜与西洋参不宜同食用。③不可过量服食。

党参



来源 桔梗科植物党参 *Codonopsis pilosula* (Franch.) Nannf.的干燥根。

产地 主产于东北、华北及陕西、宁夏、甘肃、青海、河南、四川、云南、西藏等地。

植物特征 多年生草本植物。根长圆柱形，直径1~1.7cm，顶端有一膨大的根头，具多数瘤状的茎痕，外皮乳黄色至淡灰棕色，有纵横皱纹。茎缠绕，长而多分枝。叶对生、互生或假轮生，叶片卵形，先端钝或尖，基部截形或浅心形，全缘或微波状，上面绿色，下面粉绿色，被疏柔毛。花单生，花梗细，花萼绿色，裂片5，花冠阔钟形，直径2~2.5cm，淡黄绿

色，有淡紫堇色斑点，先端5裂，裂片三角形至广三角形，直立，雄蕊5，子房下位，3室，花柱短，柱头3，极阔，呈漏斗状。蒴果圆锥形，有宿存萼。种子小，卵形，褐色有光泽。

主要成分 含三萜类化合物无羁萜、蒲公英萜醇乙酸酯、 α -菠甾醇及其葡萄糖苷、 Δ^7 -豆甾烯醇及其葡萄糖苷、菠甾酮。

性味功效 性平，味甘。补中益气，健脾益肺。用于脾肺虚弱，气短心悸，食少便溏，虚喘咳嗽，内热消渴。

常用验方 ①清肺金，补元气，开声音，助筋力：党参500g（切片），沙参250g（切片），龙眼肉200g。水煎浓汁，滴水成珠，用瓷器盛贮。每用一酒杯，冲入煎药亦可。②治泻痢、产育气虚脱肛：党参（去芦，米炒）、山药（炒）各10g，炙黄芪、白术（净炒）、肉苁蓉、茯苓各7g，升麻3g（蜜炙），炙甘草3.5g。加生姜2片煎服。每日1剂。③治小儿口疮：党参50g，黄柏25g。共为细末，吹撒患处。④治原发性低血压：党参、黄芪各6g，五味子、麦冬、肉桂各3g。研粉吞服，每次6g，每日3次。

常用药膳 ①热病口渴，口干舌燥：党参与枸杞子（2:1的比例）混合制成参杞冲剂服用，有益气生津之效。②脾胃虚弱，少食欲呕，消瘦乏力：党参、茯苓、生姜各10g，粳米100g。先将党参等3味煎水取汁，后下米煮成粥。可加盐调味食。③脾虚气弱：党参10g，大枣10个，糯米150g。先将党参、大枣洗净，煎水取汁，另将糯米隔水蒸熟后反扣于碗中，上浇参、枣及其汁液，放入适量白糖。每日可食2次。④肺、脾气虚，体倦乏力，气短自汗，少食便溏：党参、黄芪各10g，粳米100g。党参、黄芪煎水取汁，下粳米煮成粥。以白糖调味食。

饮食禁忌

①不宜与藜芦同用。②气滞、怒火盛者禁用。③中满有火者忌之。④实证、热证者禁服，正虚邪实证，不宜单独应用。

太子参



来源 石竹科植物孩儿参 *Pseudostellaria heterophylla* (Miq.) Pax ex Pax et Hoffm. 的干燥块根。

产地 主产于江苏、山东，安徽等地亦产。

植物特征 多年生草本，高15~20cm。块根，茎单一，下部带紫色，近方形，上部绿色，圆柱形，有明显膨大的节。单叶对生，茎下部的叶最小，倒披针形，在茎顶的叶最大。花二型：近地面的花小，为闭锁花。花梗紫色有短柔毛，萼片4，背面紫色，边缘白色而呈薄膜质，无花瓣；茎顶上的花较大而开放，花梗细，有短柔毛，萼片5，披针形，绿色，背面及边缘有长毛；花瓣5，白色，先端呈浅齿状2裂或钝；雄蕊10；子房卵形，花柱3。蒴果近球形。

主要成分 含太子参皂苷A、尖叶丝石竹皂苷D、胡萝卜苷、 Δ -豆甾-3 β -烯醇、3-O- β -D-葡萄糖苷、磷脂类成分、环肽类、脂肪酸类、油脂类等。

性味功效 性平，味甘、微苦。益气健脾，生津润肺。用于脾虚体倦，食欲不振，病后虚

弱，气阴不足，自汗口渴，肺燥干咳。

常用验方 ①治病后气血亏虚、神疲乏力：太子参15g，黄芪12g，五味子3g，炒白扁豆9g，大枣4枚。煎水代茶饮。②治脾虚便溏、饮食减少：太子参12g，白术、茯苓各9g，陈皮、甘草各6g。水煎服。③治神经衰弱（神经症）、失眠：太子参15g，当归、酸枣仁、远志、炙甘草各9g。水煎服。④盗汗：太子参24g，浮小麦30g，大枣5枚。水煎服。

常用药膳 ①补肺健脾，反复感冒的小孩：黄芪15g，红枣7枚，太子参10g。将黄芪、红枣、太子参加适量水煮30分钟，每晚临睡前或清晨空腹时代茶饮。②机体免疫力低下，面黄体虚：银耳50g，太子参15g，鹿肉300g，姜10g，清汤1200g。煮汤服用。③心悸自汗，病后体虚：田鸡350g，瘦肉50g，太子参50g，枸杞子10g，姜10g，清汤700g。煮汤服用。④体虚或产后虚弱：太子参8g，柴鸡250g。将柴鸡切块，在沸水中焯后将水倒掉。将柴鸡与太子参一起，放入葱、姜、料酒，加清水炖约2小时，至熟透后加入盐稍煮5分钟即可。

黄芪



来源 豆科植物膜荚黄芪 *Astragalus membranaceus* (Fisch.) Bge. 的干燥根。

产地 产于内蒙古、山西、甘肃、黑龙江等地。

植物特征 多年生草本，株高50~80cm。主根深长，棒状，稍带木质，浅棕黄色。茎直立，上部多分枝。奇数羽状复叶互生，小叶6~13对，小叶片椭圆形或长卵圆形，先端钝尖，截形或具短尖头，全缘，下面被白色长柔毛，托叶披针形或三角形。总状花序腋生，小花梗被黑色硬毛，花萼钟形，萼齿5，花冠蝶形，淡黄色，雄蕊10，2体(9+1)；子房被疏柔毛。荚果膜质膨胀，半卵圆形，先端尖刺状，被黑色短毛，种子5~6枚，肾形，黑色。

主要成分 含毛蕊异黄酮，黄芪皂苷Ⅰ、Ⅴ，黄芪多糖A、B、C、D，黏液质，多种氨基酸，苦味素，胆碱，叶酸，黄烷化合物及含有

硒、硅、锌、钴、铜、钼等多种微量元素。

性味功效 性温，味甘。补气固表，利尿托毒，排脓，敛疮生肌。用于气虚乏力，食少便溏，中气下陷，久泻脱肛，便血崩漏，表虚自汗，气虚水肿，痈疽难溃，久溃不敛，血虚萎黄，内热消渴等。

常用验方 ①治虚里寒、腹中拘急疼痛、喜温慰、自汗、脉虚：黄芪、白芍各15g，大枣10个，桂枝、生姜、甘草各10g，饴糖50g。黄芪等6种煎水取汁，入饴糖待溶化后饮用。②治气虚阴伤、自汗口渴、咳嗽久不止：黄芪30g，麦冬15g，五味子、乌梅各6g。煎水取汁，以蜂蜜调味。③治气虚血滞、肌肤麻木，

或肢体疼痛，或半身不遂：黄芪30g，赤芍、桂枝各15g，生姜10g，大枣10个。煎汤饮。④治慢性鼻炎：黄芪15g，白术12g，防风10g，生姜3片，红枣10粒。煎汤服用。

常用药膳 ①自汗：黄芪20g，红枣15枚。煎汤，每日服2次。②浮肿：生黄芪120g，糯米30g。煮粥一大碗，服用。③益气血，填精髓，补气升阳，固表止汗：母鸡1只(重约1000~1500g)，黄芪15g，粳米100g。先将母鸡去毛及内脏、剖洗干净，浓煎为鸡汁。取黄芪，水煎2次取汁，加适量鸡汤及粳米，共煮成粥。早晚温热服食。④补气养血，健美容颜：黄芪30g，鳝鱼300g，生姜1片(切丝)，红枣5枚(去核)，大蒜2个。黄芪、红枣洗净，大蒜洗净切段，鳝鱼杀后去肠杂、洗净、斩件。起油锅放入鳝鱼、姜、盐，炒至鳝鱼半熟，将全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲1小时，调味即可。

饮食禁忌

不宜与龟甲、白鲜皮配对服用。

白 朮



来源 菊科植物白朮 *Atractylodes macrocephala* Koidz. 的干燥根茎。

产地 主产于浙江、湖南平江、江西修水、湖北、山东等地。

植物特征 多年生草本，高30~60cm。根状茎肥厚，略呈拳状。茎直立，上部分枝。叶互生，叶片3，深裂或上部茎的叶片不分裂，裂片椭圆形。边缘有刺。头状花序顶生，总苞钟状，花冠紫色，瘦果椭圆形，稍扁。

主要成分 含挥发油1.4%，主要成分为苍术醇、苍术酮等。并含有维生素A，白朮内酯甲、乙，芹烷二烯酮，桉树萜，香豆素类，糖类及树脂等。

性味功效 性温，味苦、甘。健脾益气，燥湿利水，止汗，安胎。用于脾虚食少，腹胀泄泻，痰饮怔忡，水肿，自汗，胎动不安。

常用验方 ①治思虑过度、劳伤心脾、健

忘、惊悸盗汗、发热体倦、食少不眠，或妇女脾虚气弱、崩中漏下：白朮、茯神（去木）、黄芪（去芦）、龙眼肉、酸枣仁（炒去壳）各30g，人参、木香各15g，甘草7.5g（炙），当归、远志各3g。每用12g，生姜5片，枣1枚。去渣，温服。②治腹泻，急、慢性肠炎，结肠炎，神经性腹泻，肠易激综合征等：白朮30g，陈皮15g，防风、白芍各20g。水煎服。每日1剂，分2次服用。③治脾胃虚弱、食少便溏、气短咳嗽、肢倦乏力：人参、茯苓、白朮（炒）、山药、甘草各100g，白扁豆75g（炒），莲子、薏苡仁（炒）、砂仁、桔梗各50g。上10味，粉碎成细粉，过筛，混匀，即得。口服，每次6~9g，每日2~3次。④治脾胃气虚、面色萎白、语声低微、气短乏力、食少便溏：人参、白朮、茯苓各9g，炙甘草6g。水煎服。每日1剂，分2次服。

常用药膳 ①益气健脾，开胃消食：白朮25g，干姜5g，红枣250g，鸡内金10g，面粉500g。白朮、干姜装纱布袋内，扎口，与红枣同置锅内，加水适量，武火烧沸后，文火煮约1小时，去药包及枣核，枣肉捣泥待用。鸡内金研粉，与面粉混匀，同枣泥一起，加药汁和成面团，分制成薄饼，文火烙熟。②解痉，降压：白芍、白朮、灵芝各10g，白糖15g，甘草6g。白芍、白朮、灵芝，润透切片。将以上4味加白糖，放炖杯内，加水200mL，用武火烧沸，用文火煮15分钟即成，代茶饮用。③补脾益气，疏肝止痛：白朮、车前草、郁金各12g，大枣120g。将白朮、车前草、郁金纱布包好，加水与枣共煮，尽可能使枣吸干药液，去渣食枣。每日食25~30g。④理气补虚：牛肉（瘦）250g，白朮15g，香菜10g。牛肉抹匀酱油。锅置旺火上，倒入花生油，烧至六成热时，下牛肉炸至呈金黄色时捞出，放入香油烧热，投入大料、葱段、姜片、蒜片煸出香味，加料酒、白汤、酱油、精盐、白朮同煮，倒入碗里，蒸熟取出。将蒸好的牛肉扣入汤盘，原汤滗出倒在锅里，上火，加白汤、绍酒、盐、味精、蒜末烧开，用湿淀粉10g（淀粉5g加水）勾成薄芡，放入米醋、香油，浇在牛肉上，撒上香菜即可。

山 药



来源 薯蓣科植物薯蓣 *Dioscorea opposita* Thunb. 的干燥根茎。

产地 主产于河南省北部，山东、河北、山西及中南、西南等地区也有栽培。

植物特征 根茎粗，直生，长可达1m。叶互生，叶腋间常生珠芽，叶片三角状卵形至三角状广卵形，常3浅裂至深裂。花雌雄异株，绿白色，成穗状，雄花序直立，雌花序下生。蒴果有3翅。多年生缠绕草本；有块状或根状的地下茎；叶互生，单叶或为掌状复叶，全裂或分裂；花雌雄异株，花被片6，2轮，基部合生；雄蕊6，子房下位，花柱3，分离；蒴果或浆果；种子具翅。

主要成分 含薯蓣皂苷元、多巴胺、盐酸山药碱、多酚氧化酶、尿囊素、糖蛋白、氨基酸、胱氨酸、 γ -氨基丁酸、甘露糖、葡萄糖和半乳糖等。

性味功效 性平，味甘。补脾养胃，生津益肺，补肾涩精。用于脾虚食少，久泻不止，肺虚喘咳，肾虚遗精，带下，尿频，虚热消渴。

常用验方 ①治脾胃虚弱、不思饮食：山药、白术各50g，人参15g。共为细末，煮白面糊为丸，如小豆大，每服30丸，空腹食用。②治消

渴、烦渴多饮、多食、多尿者：山药30g，黄芪15g，葛根、知母、天花粉各10g，生鸡内金6g，五味子9g。水煎服。每日1剂。③治噤口痢：干山药一半炒黄色，一半生用。每次30g。研为细末。加白糖适量，水饮调下。④治脾肺阴分亏损、饮食懒进、虚热劳嗽：山药、生薏苡仁各100g，柿霜饼40g。先将山药、薏苡仁捣成粗渣，煮至烂熟，而将柿霜饼切碎，调入融化，服之。

常用药膳 ①脾胃虚弱，饮食减少，消化不良以及营血虚亏：山药60g（切成颗粒），大枣30g，粳米适量。加水煮成稀粥。用糖调味服食。②消渴证属肝肾阴虚、腰膝酸软、小便频多、口干口渴者：鲜菠菜250g，鸡内金10g，生山药50g，精盐、味精少许。将鸡内金焙干研末，菠菜洗后切碎，山药洗净切片。三物共入锅内，加水炖汤，调味即成，每日早、晚各1次分服。③久病咳喘，痰少或无痰，咽干口燥等：鲜山药60g。切碎，捣烂，加甘蔗汁半碗和匀，火上炖熟服用。④下元虚损的泄泻、遗尿：面粉100g，豆粉6g，鲜山药50g，羊肉20g，鸡蛋清2个，姜、葱、盐适量。将山药蒸熟去皮，捣成泥，与面粉、鸡蛋清、豆粉调匀和面，擀成面条。另将羊肉洗净切好煮汤，放入姜、葱、盐，下入面条，煮熟即可食用。

饮 食 禁 忌

- ①一般人群均可食用。
- ②适宜糖尿病患者、腹胀者、病后虚弱者、慢性肾炎患者、长期腹泻者。
- ③山药有收涩的作用，故大便燥结者不宜食用。
- ④另外有实邪者忌食山药。