



7大类70种常见药材的用法
300条家庭易做的验方食疗方
药食搭配，均衡调理

主编 全世建
副主编 刘星

治

百

病

十

大

中

药



广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）



主编 全世建
副主编 刘军

治

百

病

十

大

中

药



广东省出版集团

广东科技出版社 (全国优秀出版社)

图书在版编目(CIP)数据

十大中药治百病 / 全世建, 刘星编著. — 广州: 广东科技出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5359-6341-3

I. ①十… II. ①全… ②刘… III. ①中药疗法 IV. ①R243

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第292618号

责任编辑: 吕 健

特约编辑: 梁俏茹

封面设计: 梁盈莹

插图摄影: 林 德

责任校对: 天 华

责任印制: 罗华之

制 作: 徐锦梅

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州市官侨彩印有限公司

(广州市番禺区石楼镇官桥村)

规 格: 787mm×1 092mm 1/16 22印张 字数: 116千

版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定 价: 48.00元

版权所有, 翻印必究

如发现因印装质量问题影响阅读,
请与承印厂联系调换。

购书热线: 020-61278808



前 言

在我国，使用中药治疗疾病的历史十分悠久。中医经典《黄帝内经》成书约在春秋战国时期，由此可见，中医药的历史可以追溯到春秋战国以前。中药作为治疗手段伴随中医而生。中药经典《神农本草经》面世而来，服用中药就成为古代中国主要的医疗手段之一。随着时间的推移，越来越多中药学的专著问世。其中最有名的当属明代李时珍所著的《本草纲目》。《本草纲目》中分52卷共190多万字介绍了1892种中药。中药一般按照其功效分为解表类、清热类、补阳类、补阴类等不同的种类。随着历史的发展、生活水平的提高，以及人们保健意识的不断加强，中药又多了美容养颜、强身健体等不同功效的类目。可见中药品类之繁多，如需在日常生活中作治病或保健使用，对症寻找合适药物，对于非专业人士来说十分费时。

使读者能快速寻找出可用、易得、疗效显著的药物，是我们在编写《十大中药治百病》一书时最重要的目标。本书按照中药不同的功效分类，挑选出7大类常用中药，包括补阳类、滋阴类、清热类、益气类、化痰止咳类、活血化瘀类、养颜美容类。每类中药选取10种常见、常用、易得、易于煎煮的药物加以介绍，详细叙述了每种药物的性味归经、产地、功效、适应证、食疗养生资讯以及使用注意。每一种中药都是该类目中临床常用药物，且疗效显著，市面上均有出售，容易得到，烹煮方法均简单方便，多为药食兼用的药材。每一味药物简介后还附有药膳菜谱供读者参考，可读性、操作性强，可供广大中医药爱好者或专业人士阅读。

由于主观因素的限制，本书难免有疏漏之处，还望有识之士提出宝贵的意见和建议。我们定会虚心接纳，争取做到最好！

全世建

2013年12月

目 录

一、补阳类十大中药..... 1

鹿茸.....	2
巴戟天.....	7
淫羊藿.....	12
肉苁蓉.....	17
冬虫夏草...	23
杜仲.....	28
核桃仁.....	34
菟丝子.....	39
仙茅.....	44
沙苑子.....	49



二、滋阴类十大中药..... 53

天麻.....	54	天门冬.....	65	
麦门冬.....	60	百合.....	70	枸杞子..... 86
		石斛.....	76	银耳..... 91
		玉竹.....	81	黑芝麻..... 96
				黄精..... 101



三、清热类十大中药····· 105

金银花····· 106	夏枯草····· 123	绿豆····· 138
连翘····· 110	鱼腥草····· 128	野菊花····· 143
板蓝根····· 114	生地黄····· 133	淡竹叶····· 147
蒲公英····· 118		

四、益气类十大中药····· 151

人参····· 152	黄芪····· 172	甘草····· 192
西洋参····· 157	白术····· 177	大枣····· 197
太子参····· 162	山药····· 182	
党参····· 167	灵芝····· 187	

五、化痰止咳类十大中药····· 203

川贝母····· 204	半夏····· 224	海藻····· 242
桔梗····· 209	百部····· 227	昆布····· 247
杏仁····· 214	白果····· 232	
瓜蒌····· 219	罗汉果····· 237	

目 录

六、活血化瘀类十大中药..... 253



川芎.....	254		
红花.....	259	益母草.....	274
丹参.....	262	三七.....	278
桃仁.....	266	牛膝.....	283
鸡血藤.....	270	莪术.....	287
		郁金.....	289

七、养颜美容类十大中药..... 293

当归.....	294	黑木耳....	329
莲子.....	299	陈皮.....	334
赤小豆....	304	芡实.....	339
何首乌....	309		
木瓜.....	314		
无花果....	319		
桂圆.....	324		



一.补阳类十大中药

Rx: 鹿茸 巴戟天 淫羊藿 肉苁蓉 冬虫夏草
杜仲 核桃仁 菟丝子 仙茅 沙苑子

补阳药是补虚药中以温煦、化生阳气为主要功效的一类中药。

肾阳为诸阳之本，是人体生命活动的原动力，阳虚之症多与肾阳不足密切相关，肾阳虚通过补肾阳，就能温煦其他脏腑，继而改善全身的阳虚症状。故本类药物多以温补肾阳为主，兼有助心阳、温脾阳的功效。

适应证：畏寒肢冷、腰膝酸软、阳痿早泄、宫寒不孕、腹中冷痛，以及肾阳虚衰引起的眩晕耳鸣、咳嗽喘促，幼儿囟门不合、齿迟行迟等。

食疗养生：可与补阳类食材搭配，增强功效，如韭菜、羊肉、海参、海马等。阳虚之人需注意少食性寒生冷的食物，如柿子、苦瓜、西瓜、莼菜等。

使用注意：补阳药多温燥，易助火伤阴，阴虚火旺者不宜使用。

鹿茸

「常用别名」斑龙珠。

「来源」为鹿科动物梅花鹿*Cervus nippon* Temminck.或马鹿*Cervus elaphus* Linnaeus.的雄体未骨化密生茸毛的幼角。前者习称“花鹿茸”，又名“花茸、黄毛茸”；后者习称“马鹿茸”，又名“青毛茸”。

「产地」花鹿茸主产于吉林、辽宁、黑龙江、河北等省。马鹿茸主产于吉林、黑龙江、内蒙古、新疆、青海、四川、甘肃等省，东北产者称“东马茸”（又名“关马茸”），西北产者称“西马茸”。

「采集炮制」每年春、夏两季分别锯下或砍下。将取下的鹿茸进行烫炸后，阴干或烘干，置于阴凉处保存。用时燎去毛，刮净，横切薄片，或劈成块，研成细粉。

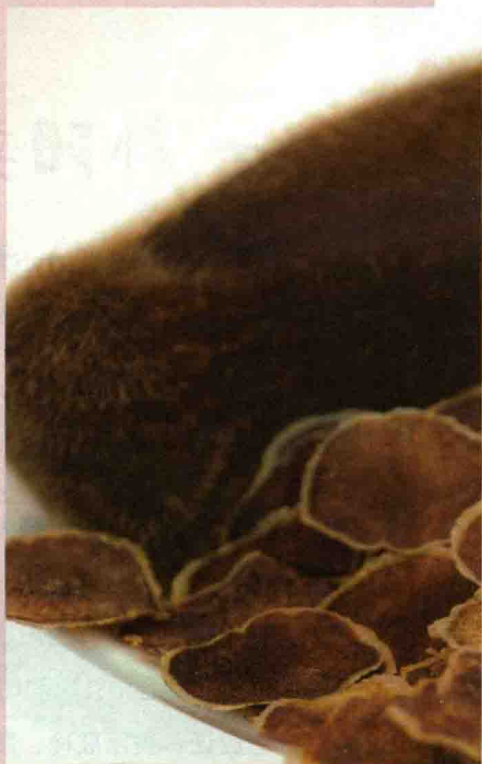
「性味归经」甘、咸，温。归肝、肾经。

「功效」温肾助阳，祛风除湿。

「适应证」1.肾阳不足所致的阳痿早泄、宫寒不孕、尿频不禁、头晕耳鸣、腰膝酸痛、肢冷神疲等证。2.肝肾精血不足所致筋骨痿软、小儿发育不良、囟门过期不合、齿迟、行迟等。3.冲任虚寒，带脉不固所致的崩漏不止、带下过多。

「使用注意」凡阴虚火旺而致的五心烦热、性欲亢进者忌服。

「选购贮存」以饱满、体轻、毛灰褐、下部无棱线者为佳。茸体大部分毛已脱落，显灰



鹿茸

白色，或下部隆起疙瘩状，内部灰白色，体重已骨化者不可入药。本品易生虫、变色，受热则茸皮易裂纹或崩口，遇潮湿，则变黑并生白斑。故包装宜用密闭的木箱或铁皮箱。包装时先把茸用纸包好，箱内以软纸塞填，同时放樟脑、花椒或冰片密封，置阴凉干燥处贮藏。若已生虫，可用烘晒方法处理。

药膳药方

YAOSHAN YAOFANG



鹿茸炖山鸡

鹿茸炖山鸡

❖材料 山鸡1只（约750克），鹿茸20克，大姜片3片，盐适量。

❖制作 1.山鸡宰净去皮，除去鸡油及鸡头，并用姜片氽水备用。

2.将所有材料放至炖盅内，加盖隔水猛火烧10分钟，转慢火炖3小时即可。

❖功效 温肾健脾，补益气血。此汤是温补之剂，适用于男性虚劳汗出、腰膝痿软、小便频数、梦遗滑精，以及妇女虚寒带下、乳汁不通者。

❖注意 要想汤清不浑浊，必须用小火慢烧，使汤只开锅、不滚腾。因为大滚大开，会使汤里的蛋白质分子凝结成许多白色颗粒，汤汁自然就浑浊不清了。

茸海参

❖材料 鹿茸片10克，海参20克，葱、姜、盐各适量。

❖制作 1.将鹿茸片放在锡纸上，用慢火加热，然后刮去鹿茸茸毛备用；海参用水发透。

2.将鹿茸、海参放入锅内，加入调料、清汤，小火蒸1~2小时即成。

❖功效 补肾壮阳。适用于女子宫寒不孕、阳痿、腰膝酸痛等症。

鹿茸香菇菜心

❖材料 鹿茸片2克，水发香菇200克，青菜心300克，玉兰片50克，料酒、食盐、清汤适量。

❖制作 1.将鹿茸片加白酒20毫升浸泡；玉兰片泡发切片。

2.将铁锅烧热，加入猪油，油热时先取适量姜末下锅略炸，将香菇、青菜心下锅煸炒，加入适量料酒、精盐、清汤或鹿茸浸泡酒液。搅匀收汁，汁浓时投入玉兰片，勾入小流水芡，起锅装盘，鹿茸片点缀在菜上。

❖功效 温肾助阳，补气养血。适用于中老年人体弱或久病，以及阳痿、滑精、腰膝酸冷、眩晕耳鸣、气短乏力、食欲不振等症。

鹿茸粥

❖材料 鹿茸3克，粳米100克，姜片3片。

❖制作 1.将鹿茸研成细末，备用。
2.粳米淘洗干净，加入清水，用猛火煮沸后加入鹿茸末和姜片，再用文火煎熬30分钟，以米熟烂为度。

❖功效 温肾助阳，益精养血。适用于肾阳虚衰、精血亏损所致的阳痿早泄、遗精滑精、消瘦怕冷、腰背酸疼、下肢发凉、软弱无力等症。

猴菇鹿茸炖乌鸡

❖材料 乌鸡1只（约500克），火腿肉粒10克，猴头菇50克，鹿茸、枸杞子各5克，绍酒2茶匙，上汤适量。

❖制作 1.所有药材洗净，乌鸡洗净斩件，用开水氽去表面血渍，捞起洗净备用。

2.所有材料放入炖盅，注入上汤、绍酒加盖，隔水猛火炖20分钟，转慢火炖3小时即可。

❖功效 温肾补肝，调经止带。适用于妇女腰痠无力、带下清稀、淋漓不断或月经不调、面色晦暗、小腹冷感、性欲淡漠等。



猴菇鹿茸炖乌鸡

鹿茸牛腱炖甲鱼

❖材料 牛腱肉100克，甲鱼750克，鹿茸5克，枸杞子、桂圆6克，姜片4片，绍酒4茶匙。

❖制作 1.甲鱼宰杀，然后去衣和内脏，斩件加姜余水洗净。

2.将浸洗干净的药材、牛腱肉连同甲鱼放入炖盅，加入绍酒、姜片、清水，加盖猛火煮20分钟，转慢火炖3小时即可。

❖功效 鹿茸温补肾阳、生津益血，甲鱼能补虚损，枸杞子、桂圆能健脾胃、养气血。合而煮之，温肾补虚之力显著，对神疲乏力、畏寒肢冷、久病衰弱等症有一定治疗作用。

❖注意 鹿茸用温水浸泡0.5小时再炖，能更好地发挥功效。



鹿茸牛腱炖甲鱼

壮骨酒

❖材料 鹿茸10克，淫羊藿、熟地黄各30克，杜仲、枸杞子、狗脊、桂枝各12克，怀牛膝、薏苡仁、五加皮各20克，骨碎补、川木瓜各15克，大枣10颗，米酒1升。

❖制作 诸药与米酒共浸数月。

❖用法 每次服10~15毫升，每日服2次。

❖功效 补肾壮骨，祛湿止痛。适用于肾虚引起的腰背酸痛，下肢痿软，骨脆易折，或骨折后经久不愈者。



杜仲

鹿茸麻雀炖牛腱

❖材料 鹿茸10克，麻雀500克（宰净约250克），牛腱肉250克，火腿肉10克，大枣3颗，姜片3片，绍酒2茶匙。

❖制作 1.麻雀、牛腱肉洗净切好，鹿茸洗净，大枣去核洗净。
2.所有材料放入盅内，加入清水、绍酒，隔水猛火炖25分钟，转慢火炖3小时，调味即可食用。

❖功效 温补肾阳，益气养精。其中麻雀甘温，功能壮阳益气、暖腰膝、缩小便、益精髓；牛腱肉补气血、强筋骨、益脾胃。此汤能温补肾阳、益气养精，对各种关节炎症见关节酸痛、筋骨无力、遇劳加重、神疲乏力、头晕耳鸣、肢冷畏寒、小便清冷等有效。



鹿茸麻雀炖牛腱

巴戟天

「常用别名」巴戟、鸡肠风、兔仔肠。

「来源」为茜草科植物巴戟天*Morinda officinalis* How.的根。

「产地」主产于广东、广西、福建等地。

「采集炮制」全年均可采挖。晒干，再经蒸透，除去木心者，称“巴戟肉”。切段，干燥。生用或盐水炙用。

「性味归经」甘、辛，微温。归肾、肝经。

「功效」补肝肾，强筋骨，止血安胎，疗伤续折。

「适应证」1.肾阳虚弱而致阳痿，不孕，月经不调，少腹冷痛等。2.肝肾不足，筋骨痿软，腰膝疼痛，或风湿久痹、步履艰难。

「使用注意」阴虚火旺者忌服。

「选购贮存」以干燥、条粗、无须根、质软、内呈灰绿色者为佳。置于通风干燥处，注意防霉。



巴戟天(扦插苗)



巴戟天

药膳药方

YAOSHAN YAOFANG

巴戟茶

❖材料 巴戟天、淫羊藿、菟丝子各3克。

❖制作 上3味煎水代茶饮。

❖功效 温补肾阳。方中淫羊藿补肾助阳，巴戟天补肾阳、益肾精，菟丝子补肾固精、温脾止泻。3药共奏温补肾阳之效，能有效改善阳虚体质。



巴戟茶

升阳固肾汤

❖材料 刀豆子、黄芪各30克，人参、白术、麦门冬、掌叶半夏、制南星各10克，莪术、猪苓、锁阳、巴戟天各15克，肉桂3克。

❖制作 全部药材洗净，水煎2次，早、晚分2次服用。

❖功效 补益脾肾，适用于阳气亏虚引起的脾肾亏虚之证。

巴戟牛膝酒

❖材料 巴戟天、怀牛膝各200克，白酒1.5升。

❖制作 药材洗净，一同浸入白酒中浸泡10日。

❖用法 每日2次，每次20毫升，早、晚服。

❖功效 温肾阳，健筋骨，祛风湿。适用于增生型脊柱炎属肝肾不足者。

益寿猪肝汤

❖材料 猪肝100克，香菇20克，巴戟天15克，枸杞子20克。

❖制作 1. 分别洗净各材料，猪肝切片，香菇浸透去蒂。

2. 往沙锅内注入适量清水，放入全部材料，猛火煮沸后，转小火煮0.5小时，食用前加入适量食盐调味即可。

❖功效 滋肝补肾，养血明目。猪肝补肝养血、明目，枸杞子补肾益精、养肝明目，巴戟天补肾阳、益精血、强筋骨、祛风湿，香菇补气血、降血脂、抗癌。本汤有滋养补虚之功，适合脑力劳动者日常饮用。

巴戟煲鸡肠

❖材料 巴戟天15克，鸡肠2副，生姜、精盐各适量。

❖制作 将鸡肠剪开洗净切成长段，与巴戟天、生姜片加水2碗煎至1碗，加精盐少许即可。

❖功效 温阳补肾。适用于肾阳亏虚引起的阳痿、头昏耳鸣、四肢少温等症。

巴戟天



益寿猪肝汤

强肾健心丸

❖材料 羊睾丸（去外膜，干燥）4对，何首乌210克，阳起石90克，生菟丝子60克，黄精60克，覆盆子60克，山药60克，生白术60克，巴戟天60克，女贞子60克，柏子仁60克，狗脊60克，石斛60克，海马45克，陈皮45克，半夏45克，红豆蔻45克，人参45克，蛤蚧（去头足）2对，枸杞子750克，桑葚2500克，淫羊藿360克，炒酸枣仁800克，海藻180克。

❖制作 1. 枸杞子、桑葚、淫羊藿、炒酸枣仁、海藻水煎2~3遍，滤取浓汁，以中火熬成流膏。2. 其余药材磨成粉末，拌入流膏中，混匀、干燥，水泛为小丸。

❖用法 每次9克，每日3次，饭后服。

❖功效 温肾助阳，调补心血。主治神经衰弱，肾虚阳痿，心脾不足。



阳起石



石斛



菟丝子

鹿鞭壮阳汤

❖材料 鹿鞭100克，枸杞子10克，菟丝子10克，巴戟天5克，猪肘肉80克，肥母鸡肉80克，生姜、葱白、绍酒、花椒和胡椒粉各适量。

❖制作 1. 将鹿鞭用温水发透，剖开刮去粗皮杂质，洗净切段。母鸡肉切成条块，猪肘肉刮洗干净，枸杞子、菟丝子、巴戟天洗净，装入纱布袋内，扎紧袋口。

2. 将鹿鞭放入锅内，加入生姜、葱白、绍酒和清水，用猛火炖煮15分钟，捞出鹿鞭，原汤倒掉，重新注入清水，如此共煮3次。

3. 在沙锅内加入清水，投入鹿鞭、狗肾、猪肘肉和母鸡肉，先用猛火煮沸，撇去浮沫，加入绍酒、葱白、花椒，改用小火炖煮1.5小时，除去猪肘肉和生姜、葱白、花椒。再投入药袋和适量食盐、胡椒粉改用猛火炖煮，以肉熟为度。捞出药袋。

❖功效 温肾助阳，益精养血。适用于肾阳虚衰引起的阳痿、早泄、腰痛。