



# 一味中药

采薇◎编著 余瀛鳌◎审订

# 养出健康

厨房里常见，饮食中显威，  
82种中药，你吃对了吗？



中国纺织出版社

# 一味中药

采 薇◎编著 余瀛鳌◎审订

# 养出健康



 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

一味中药 养出健康 / 采薇编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2015. 2

ISBN 978-7-5180-0202-3

I. ①一… II. ①采… III. ①中草药-食物养生  
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第230197号

---

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 168千字 定价: 35.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 一味中药

采 薇◎编著 余瀛鳌◎审订

# 养出健康



 中国纺织出版社



# 序

说起中医药膳食疗，很多人是否有过以下的困惑：

- ❓ 身体有些不适，感觉很疲惫、没精神，想通过药膳补一补，总听说“这个材料很补的”，却不知道到底补什么，是否对自己的路。
- ❓ 孝顺的儿女或亲朋好友送来很贵的冬虫夏草、高丽参等保健药材，可不知道该怎么吃，吃多少才合适，怕吃坏了，干脆束之高阁，时间一长又不敢再吃，想想真是浪费。
- ❓ 看到别人喝凉茶很爽，可自己一喝就拉肚子，不知道什么材料既能解暑热，又不会造成腹泻呢？
- ❓ 外面卖的减肥茶很贵，想自己配些减肥茶喝，但又有些担心安全性，怕会有不良反应。
- ❓ 中药那么苦，放在菜里该有多难吃呀！

.....





所有这些困惑都是一个原因造成的：缺乏中医中药常识。现在对于营养学的知识已经普及得很广泛了，但是对于传统中药的知识人们却知之甚少。中医在养生保健方面的重要作用不再赘述，最为难得的是，中医有“药食同源”的理论，可以把医药和饮食完美地结合起来，通过一日三餐来防病、治病。所以，我们应该像了解食物一样，去了解有保健作用的中药材，这样才能做到“用对、会吃、适量”，充分发挥传统医学的优势。

在本书中，我们从庞杂的中药里挑选了安全性高、不良反应小、口味较好、容易获得的 80 余种适合入膳的材料，以药食两用材料为主。每种药材都详细说明了药性、选材、功效、应用、用法、用量、使用禁忌等事项，并配有 1~2 道带图片的药膳食谱，让读者全面认识一味药材，能够对症活用，为自己和家人的健康加油。

本书的部分文字核对参考了国家中药学教材，保证了内容的准确性。为了便于读者查询，在目录后特意列出了 3 种方式的索引，让您轻松找到每一味药材，并在文后附录中增加了国家卫生和计划生育委员会（原卫生部）公布以及历代文献记载的药食材料名单。希望本书可以成为广大读者饮食保健的参考用书。

编著者 采薇



## 中药索引

- |    |             |
|----|-------------|
| 10 | 索引一 按药名拼音查询 |
| 12 | 索引二 按药物功效查询 |
| 14 | 索引三 按药性寒热查询 |

### 第一章

## 药食同源

### ——日常饮食中的药材活用

- |    |             |
|----|-------------|
| 18 | 药食同源不分家     |
| 20 | 认识中药的药性     |
| 24 | 分清体质选对药     |
| 29 | 四季药膳大不同     |
| 32 | 中药材的选购和保存   |
| 34 | 在饮食中添加中药的方法 |

### 第二章

## 不一般的主食

### ——粗杂粮里的中药

- |    |                                         |
|----|-----------------------------------------|
| 38 | <b>薏苡仁</b> ——利湿良药，美肤佳品<br>薏苡仁粥 / 薏苡仁冬瓜汤 |
| 40 | <b>绿豆</b> ——清热解毒的好杂粮<br>消暑绿豆汤 / 三色豆浆    |
| 42 | <b>芡实</b> ——止泻止带，收敛滋养<br>芡实莲子粥 / 芡实山药粥  |
| 44 | <b>白扁豆</b> ——养护脾胃，止吐止泻<br>白术扁豆粥         |
| 46 | <b>浮小麦</b> ——止虚汗烦热之宝<br>甘麦大枣汤           |
| 48 | <b>麦芽</b> ——化米面食积<br>大麦茶 / 大麦炒面         |

### 第三章

## 清淡爽口

### ——蔬菜里的中药



- 52 **山药**——补中益气的保健良药  
山药栗子粥
- 54 **刀豆**——和胃止吐，壮元阳  
刀豆粥
- 56 **藕节**——止血不留瘀的良药  
鲜藕节汁 / 藕节粉羹
- 58 **马齿苋**——天然抗生素，消肿止血之宝  
马齿苋粥 / 马齿苋汁
- 60 **百合**——养肺佳品，安神良药  
百合大枣蜂蜜饮 / 西芹百合
- 62 **葛根**——退热生津，降压良药  
葛根鱼头汤
- 64 **紫苏叶**——防治风寒感冒  
生姜苏叶饮 / 紫苏陈皮粥
- 66 **桔梗**——养肺利咽，止咳化痰  
桔梗甘草汤 / 凉拌桔梗
- 68 **鱼腥草**——清热解毒，治肺痈要药  
凉拌鱼腥草
- 70 **蒲公英**——治乳痈之妙品  
蒲公英饮 / 蒲公英粥
- 72 **荠菜**——消肿止血的野菜  
荠菜粥 / 荠菜汁
- 74 **小蓟**——常用凉血止血药  
小蓟汁 / 蒜蓉小蓟

- 76 **穿心莲**——清除湿热有特效  
凉拌穿心莲
- 78 **胡荽**——健胃消食的小菜  
香菜烧萝卜



### 第四章

## 不老仙草

### ——菌藻食物里的中药

- 82 **茯苓**——健脾化湿的常用药  
茯苓饼
- 84 **冬虫夏草**——调补诸虚劳损  
虫草炖老鸭 / 虫草补虚肉
- 86 **灵芝**——延年益寿之佳品  
灵芝黄芪粥 / 灵芝百合饮
- 88 **昆布**——善消各类囊肿结节  
凉拌海带 / 海带绿豆汤



# 味甜果香

## ——果品种仁里的中药



- 92 **大枣**——温和滋养、养血安神的佳品  
大枣洋参粥 / 大枣花生饮
- 94 **莲子**——止泻止带，养心安神  
银耳莲子羹
- 96 **山楂**——消积滞，散瘀血  
消食山楂果 / 山楂红糖饮
- 98 **乌梅**——止泻止痢常用药  
乌梅饮 / 乌梅陈皮饮
- 100 **番木瓜**——养胃、通乳、舒筋之宝  
木瓜炖牛奶 / 木瓜银耳汤
- 102 **龙眼肉**——养血安神的补虚良药  
龙眼大枣粥 / 龙眼山药粥
- 104 **枸杞子**——益精明目，抗衰佳品  
枸杞菊花茶 / 枸杞羊肉羹
- 106 **白果**——止咳平喘的特效药  
白果莲子炒鸡蛋
- 108 **核桃仁**——抗衰老佳品  
核桃杏仁粥 / 桑椹核桃饮
- 110 **杏仁**——治咳喘，润肠道  
杏仁薏米茶
- 112 **酸枣仁**——东方睡果，安神良药  
枣仁龙眼花 / 酸枣仁粥

- 114 **桃仁**——常用活血化瘀药  
桃仁粥
- 116 **罗汉果**——痰火咳嗽的克星  
罗汉果猪肺汤 / 罗汉果蜂蜜饮
- 118 **桑椹**——久服黑发明目  
桑椹黑豆羹 / 芝麻桑椹膏

## 五味调和

## ——调料罐里的中药

- 122 **甘草**——调和诸药的和事老  
银花甘草饮
- 124 **生姜**——暖胃止吐的圣药  
姜糖水 / 生姜陈皮茶
- 126 **陈皮**——常用的理气药  
陈皮海带粥 / 山楂陈皮茶
- 128 **花椒**——祛除寒湿痹痛  
姜枣花椒汤 / 花椒煎洗液
- 130 **淡豆豉**——去热病烦闷  
豆豉蒸蚌
- 132 **小茴香**——温中散寒，理气止痛  
茴香粥
- 134 **砂仁**——安胃，止吐泻  
砂仁鲤鱼
- 136 **葱白**——发汗解表，防治感冒  
葱白粥 / 葱豉汤
- 138 **肉桂**——给生命添把火  
肉桂干姜粥
- 140 **草豆蔻**——燥湿、行气佳品  
豆蔻炖羊肉

## 滋养补益

## ——动物食材及其制品里的中药

- 144 **鳖**——清虚热，补阴血  
枸杞炖甲鱼
- 146 **鸡内金**——化解饮食积滞  
内金猪肚粥
- 148 **阿胶**——补血、止血要药  
核桃阿胶膏
- 150 **蜂蜜**——润燥通便良药  
蜂蜜炖雪梨 / 蜂蜜酸奶



## 画龙点睛

### ——煲汤料里的中药



- 154 **人参**——补气第一药  
人参莲子汤
- 156 **西洋参**——补而不上火的佳品  
洋参冬瓜老鸭汤
- 158 **党参**——和缓的补益品  
党参乌鸡汤
- 160 **太子参**——清补气阴药  
太子参瘦肉汤
- 162 **黄芪**——补气、升阳、固表的良药  
归芪鲫鱼汤
- 164 **白术**——补脾胃之宝  
白术仔鸡汤
- 166 **当归**——活血调经，妇科良药  
当归生姜羊肉汤
- 168 **熟地黄**——养血补虚的要药  
参地防老汤
- 170 **何首乌**——益精血、乌须发的滋补良药  
首乌蹄筋牛肉汤
- 172 **杜仲**——强腰壮骨的温补品  
杜仲炖羊肉
- 174 **北沙参**——常用的滋阴药  
沙参玉竹炖鹌鹑

- 176 **玉竹**——生津止渴的补阴良药  
玉竹炖猪心
- 178 **麦冬**——清心润肺  
生脉饮
- 180 **天麻**——天然降压药  
天麻鱼头汤

## 第九章

## 花花草草

### ——茶杯里的中药

- 184 **薄荷**——散风热、清头目常用品  
薄荷甘草茶 / 薄荷柠檬茶
- 186 **菊花**——清肝明目，茶疗佳品  
菊花茶 / 菊花枸杞茶
- 188 **野菊花**——清热解毒药力强  
野菊蜂蜜茶 / 野菊银花茶
- 190 **金银花**——解肿毒恶疮  
金银花茶 / 银花蒲公英茶

- 192 **桑叶**——降压明目的良药  
桑叶茶 / 桑菊茶
- 194 **荷叶**——清暑利湿，夏季常备  
荷叶薄荷茶 / 荷叶减肥饮
- 196 **夏枯草**——清泻肝火，预防肿瘤  
夏枯草茶 / 夏枯草桑叶饮
- 198 **玫瑰花**——化解肝气郁结  
玫瑰花茶 / 玫瑰柑橘茶
- 200 **月季花**——活血调经月月红  
月季玫瑰茶
- 202 **益母草**——善调女人经产诸证  
益母红糖茶 / 益母玫瑰茶
- 204 **红花**——破血行血、和血调血之药  
当归红花茶
- 206 **淡竹叶**——清心火，去烦热，利小便  
淡竹叶茶 / 竹叶芦根茶
- 208 **辛夷**——通鼻窍有特效  
玉兰花茶
- 210 **槐花**——善治便血、痔血  
槐花茶
- 212 **芦荟**——缓泻通便，美容瘦身  
芦荟蜂蜜茶
- 214 **罗布麻叶**——降血压之仙草  
罗布麻茶



## 附录

- 218 附录一 原卫生部公布的药食两用的中药名单
- 219 附录二 原卫生部公布的可用于保健食品的中药名单
- 220 附录三 历代本草文献所载具有保健作用的药食两用材料名单
- 222 附录四 历代本草文献所载具有治疗作用的食物名单





索引一

按药名拼音查询

B

- 白扁豆·····44  
白果·····106  
白术·····164  
百合·····60  
北沙参·····174  
鳖·····144  
薄荷·····184

C

- 草豆蔻·····140  
陈皮·····126  
穿心莲·····76  
葱白·····136

D

- 大枣·····92  
淡豆豉·····130  
淡竹叶·····206  
当归·····166  
党参·····158  
刀豆·····54  
冬虫夏草·····84  
杜仲·····172

E

- 阿胶·····148

## F

番木瓜·····100  
蜂蜜·····150  
茯苓·····82  
浮小麦·····46

## G

甘草·····122  
葛根·····62  
枸杞子·····104

## H

何首乌·····170  
核桃仁·····108  
荷叶·····194  
红花·····204  
胡荽·····78  
花椒·····128  
槐花·····210  
黄芪·····162

## J

芥菜·····72  
鸡内金·····146  
金银花·····190  
桔梗·····66  
菊花·····186

## K

昆布·····88

## L

莲子·····94  
灵芝·····86  
龙眼肉·····102  
芦荟·····212  
绿豆·····40  
罗布麻叶·····214  
罗汉果·····116

## M

马齿苋·····58  
麦冬·····178  
麦芽·····48  
玫瑰花·····198

## O

藕节·····56

## P

蒲公英·····70

## Q

芡实·····42

## R

人参·····154  
肉桂·····138

## S

桑椹·····118  
桑叶·····192  
砂仁·····134  
山药·····52  
山楂·····96  
生姜·····124  
熟地黄·····168  
酸枣仁·····112

## T

太子参·····160  
桃仁·····114  
天麻·····180

## W

乌梅·····98

## X

西洋参·····156  
夏枯草·····196  
小茴香·····132  
小蓟·····74  
辛夷·····208  
杏仁·····110

## Y

野菊花·····188  
益母草·····202  
薏苡仁·····38  
鱼腥草·····68  
玉竹·····176  
月季花·····200

## Z

紫苏叶·····64

# 中药索引

## 索引一

## 按药物功效查询

### 补虚药

#### 补气

- 人参·····154  
西洋参·····156  
党参·····158  
太子参·····160  
黄芪·····162  
白术·····164  
山药·····52  
白扁豆·····44  
甘草·····122  
大枣·····92  
蜂蜜·····150

#### 补阳

- 杜仲·····172  
核桃仁·····108  
冬虫夏草·····84

#### 补阴

- 北沙参·····174  
百合·····60  
麦冬·····178  
玉竹·····176  
枸杞子·····104  
桑椹·····118  
鳖·····144

#### 补血

- 当归·····166  
熟地黄·····168  
阿胶·····148  
何首乌·····170  
龙眼肉·····102

### 解表药

#### 发散风寒

- 紫苏叶·····64  
生姜·····124  
辛夷·····208  
葱白·····136  
胡荽·····78

#### 发散风热

- 薄荷·····184  
桑叶·····192  
菊花·····186  
葛根·····62  
淡豆豉·····130

### 清热药

- 金银花·····190  
穿心莲·····76  
蒲公英·····70  
野菊花·····188

鱼腥草·····68  
马齿苋·····58  
绿豆·····40  
淡竹叶·····206  
夏枯草·····196

### 祛风湿药

番木瓜·····100

### 芳香化湿药

砂仁·····134  
草豆蔻·····140

### 利水消肿药

茯苓·····82  
薏苡仁·····38  
荠菜·····72  
荷叶·····194

### 温里药

肉桂·····138  
小茴香·····132  
花椒·····128

### 理气药

陈皮·····126  
玫瑰花·····198  
刀豆·····54

### 消食药

山楂·····96  
麦芽·····48  
鸡内金·····146

### 止血药

小蓟·····74  
槐花·····210  
藕节·····56

### 活血调经药

红花·····204  
桃仁·····114  
益母草·····202  
月季花·····200

### 化痰止咳平喘药

#### 清化热痰

桔梗·····66  
昆布·····88

#### 止咳平喘

杏仁·····110  
白果·····106  
罗汉果·····116

### 泻下药

芦荟·····212

### 宁心安神药

酸枣仁·····112  
灵芝·····86

### 平肝息风药

罗布麻叶·····214  
天麻·····180

### 收涩药

#### 固表止汗

浮小麦·····46

#### 敛肺涩肠

乌梅·····98

#### 固精缩尿止带

莲子·····94  
芡实·····42



# 中药索引

## 索引三

### 按药性寒热查询

#### 寒

##### 性寒

|     |     |
|-----|-----|
| 绿豆  | 40  |
| 马齿苋 | 58  |
| 蒲公英 | 70  |
| 穿心莲 | 76  |
| 昆布  | 88  |
| 桑椹  | 118 |
| 鳖   | 144 |
| 金银花 | 190 |
| 桑叶  | 192 |
| 夏枯草 | 196 |
| 淡竹叶 | 206 |
| 芦荟  | 212 |

##### 性微寒

|     |     |
|-----|-----|
| 百合  | 60  |
| 鱼腥草 | 68  |
| 北沙参 | 174 |
| 玉竹  | 176 |
| 麦冬  | 178 |
| 菊花  | 186 |
| 野菊花 | 188 |
| 益母草 | 202 |
| 槐花  | 210 |

#### 凉

|      |     |
|------|-----|
| 薏苡仁  | 38  |
| 浮小麦  | 46  |
| 葛根   | 62  |
| 荠菜   | 72  |
| 小蓟   | 74  |
| 罗汉果  | 116 |
| 淡豆豉  | 130 |
| 西洋参  | 156 |
| 薄荷   | 184 |
| 罗布麻叶 | 214 |

