

# 中藥材保健圖典

醫師李健◎著



補中益氣，預防流感，  
調節人體免疫系統。

## 黃耆



## 葶薺

祛痰解毒、開胃消食，  
還可利尿通便。



## 紫蘇

行血調氣，平喘  
潤肺，抑制過敏  
反應。

## 菊花

舒緩腰痛、蕁  
麻疹，長期服  
用可抗老。



## 紅棗

鎮靜安眠的美味藥材，  
能預防心血管疾病。



## 山楂

降低血壓、調節血脂和膽固  
醇，舒緩女性經痛有奇效。



## 人參

增強記憶力、大補元氣、延年益壽的養生聖品。

國家圖書館出版品預行編目資料

中藥材保健圖典／李健著。  
新北市新店區：樺源，2013  
面；公分

ISBN 978-986-6055-36-2 (平裝)

1.本草綱目 2.研究考訂 3.食療

414.1213

100020254

本書功能依個人體質、  
病史、年齡、用量、季  
節、性別而有所不同，  
若您有不適，仍應遵照  
專業醫師個別之建議與  
診斷為宜。

**人類智庫** 1979年2月22日 創立

## 中藥材保健圖典

作者 李健  
出版統籌 鄭如玲  
責任編輯 盧忻儀 鍾家華  
文字編輯 陳台華 林雅婷 朱妍曦  
內文排版 菩薩蠻數位文化有限公司  
美術編輯 張承霖 藍麗楓  
特約校對 楊蕙苓 陳小璋  
編製企劃 康鑑文化創意團隊

發行人 桂台樺  
總編輯 鄭如玲  
投資出版 人類智庫數位科技股份有限公司  
發行代理 人類文化事業股份有限公司  
人類智庫網 [www.humanbooks.com.tw](http://www.humanbooks.com.tw)  
公司地址 新北市新店區民權路115號5樓  
公司電話 (02)2218-1000  
公司傳真 (02)2218-9191  
劃撥帳號 01649498 戶名：人類文化事業有限公司  
書店經銷 聯合發行股份有限公司  
經銷地址 新北市新店區寶橋路235巷6弄6號2樓

出版日期 2013年9月11日  
定價 360元

©北京含章行文圖書發行有限公司 授權台灣人類文化事業股份有限公司出版

新、馬總代理

新加坡：諾文文化事業私人有限公司

Tel：65-6462-6141 Fax：65-6469-4043

馬來西亞：諾文文化事業私人有限公司

Tel：603-9179-6333 Fax：603-9179-6060

著作權所有，本著作文字、圖片、版式及其他內容，未經本公司同意授權者，  
均不得以任何形式作全部或局部之轉載、重製、仿製、翻譯、翻印等，侵權必究。

# Contents 目錄

神奇中藥的養生智慧	2
中藥蔬果養生食譜索引	10
如何使用本書	12
藥材適用症速查表	14
養生保健9大中藥蔬果	18

## 第一章 中藥知識入門



● 甘草  
補益五臟+調理氣血

藥方組方原則「君、臣、佐使」	30
中藥氣味有陰陽	32
中藥五味的宜忌	34
藥方的組成變化	36
中草藥的鑑別	38
中藥的煎煮及服用	40

## 第二章 調補五臟篇



● 白朮  
止汗止嘔+幫助消化

甘草	補益五臟+調理氣血	44
白朮	止汗止嘔+幫助消化	46
芍藥	通利血脈+補益腎氣	48
草豆蔻	調中補胃+治療嘔吐	50



● 肉豆蔻  
暖胃除痰 + 促進食慾



● 茉莉  
潤燥利濕 + 清熱解表

肉豆蔻	暖胃除痰 + 促進食慾	52
知母	清心除熱 + 生津潤燥	54
香附	鎮痛解熱 + 潤澤肌膚	56
茉莉	潤燥利濕 + 清熱解表	58
藿香	開胃止吐 + 化濕解暑	60
菊花	祛風除濕 + 益肝補陰	62
芭蕉	止渴潤肺 + 解悶止暈	64
麥門冬	調養脾胃 + 清心潤肺	66
小麥	養心益腎 + 除熱止渴	68
薏仁	健脾利濕 + 消除水腫	70
大豆	健脾開胃 + 潤燥消腫	72
蔥	養肺益目 + 治療痔瘡	74
大蒜	強健脾胃 + 治療毒瘡	76
黃瓜	清熱利水 + 生津止渴	78
栗子	滋陰補腎 + 防癌抗癌	80
梨子	幫助消化 + 潤肺清心	82
橄欖	開胃下氣 + 解毒醒酒	84
檳榔	生肉止痛 + 健脾調中	86
椰子	補脾益腎 + 潤澤面容	88
胡椒	溫中散氣 + 開胃解毒	90
桑葉、桑葚	利通血氣 + 補肝益腎	92
【私房養生藥膳】		94

### 第三章 調養五官篇



● 人參  
安神健脾+明目益智

人參	安神健脾+明目益智	98
薺苳	清熱解毒+明目止痛	100
黃精	補肝明目+強健筋骨	102
地榆	除渴明目+療刀箭傷	104
防風	安神定志+疏肝理氣	106
艾葉	主治明目+止血安胎	108
茺蔚	活血調經+清肝明目	110
牛蒡	明目補中+潤肺散氣	112
決明	降壓潤腸+清肝明目	114
【私房養生藥膳】		116

### 第四章 益氣補虛篇



● 蓮  
鎮靜安神+養顏輕身

沙參	補中益氣+排膿消腫	120
黃耆	生肌補血+益氣壯骨	122
玉竹	治療虛損+祛除疲勞	124
稻米	益氣止泄+可止消渴	126
紅棗	活血止痛+補中益氣	128
葶薺	開胃消食+溫中益氣	130
蓮	鎮靜安神+養顏輕身	132
【私房養生藥膳】		134

## 第五章 潤腸利尿篇



● 肉苁蓉  
潤腸通便+延年益壽



● 芝麻  
滋潤肌膚+解毒潤腸

- |          |           |     |
|----------|-----------|-----|
| 肉苁蓉      | 潤腸通便+延年益壽 | 138 |
| 淫羊藿      | 除濕利尿+壯陽益精 | 140 |
| 紫蘇       | 潤肺寬腸+利大小便 | 142 |
| 燈心草      | 清心降火+利尿消腫 | 144 |
| 車前子      | 清熱利尿+涼血解毒 | 146 |
| 澤瀉       | 利尿消腫+降膽固醇 | 148 |
| 豌豆       | 清熱解暑+利尿止瀉 | 150 |
| 芝麻       | 滋潤肌膚+解毒潤腸 | 152 |
| 菠菜       | 補血活血+止渴潤腸 | 154 |
| 苜蓿       | 清健脾胃+利大小腸 | 156 |
| 海帶       | 泄熱利水+祛脂降壓 | 158 |
| 桃        | 健腸通便+面色潤澤 | 160 |
| 石榴       | 治療瀉痢+健胃提神 | 162 |
| 葡萄       | 防癌利尿+抗氧化  | 164 |
| 香瓜       | 清肺潤腸+消暑利尿 | 166 |
| 菱角       | 利尿通乳+可解酒毒 | 168 |
| 丁香       | 潤腸益胃+生津止嘔 | 170 |
| 【私房養生藥膳】 |           | 172 |

## 第六章 止咳化痰篇



● 桔梗  
補勞養氣＋療咽喉痛

遠志	安神益智＋祛痰消腫	176
桔梗	補勞養氣＋療咽喉痛	178
柴胡	消痰止咳＋潤肺解熱	180
黃芩	主治發熱＋利氣消痰	182
貝母	滋潤心肺＋化痰止咳	184
海藻	祛痰消腫＋清熱利尿	186
生薑	止咳潤肺＋治療腹痛	188
【私房養生藥膳】		190

## 第七章 解毒止痛篇



● 杜仲  
治腰膝痛＋補肝益腎

紫草	解毒透疹＋活血涼血	194
黃連	清熱燥濕＋瀉火解毒	196
秦艽	祛除風濕＋可止痹痛	198
細辛	祛風散寒＋通竅止痛	200
薄荷	發汗退熱＋通利關節	202
蒲公英	清熱解毒＋消除惡腫	204
茄子	散血止痛＋解毒消腫	206
杏	止渴生津＋清熱去毒	208
菖蒲	祛除煩悶＋止心腹痛	210
杜仲	治腰膝痛＋補肝益腎	212
【私房養生藥膳】		214

## 第八章 活血通經篇



● 絲瓜  
解暑除煩+通經活絡

- 番紅花 活血化瘀+解鬱安神 218
- 當歸 活血補血+調經止痛 220
- 王不留行 活血通經+催乳消腫 222
- 地黃 清熱生津+養精補血 224
- 牛膝 祛瘀通經+引血下行 226
- 馬鞭草 活血通經+利尿消腫 228
- 絲瓜 解暑除煩+通經活絡 230
- 山楂 增強心肌+調節血脂 232
- 荔枝 大補虛損+補血益氣 234
- 慈姑 活血通便+補中益氣 236
- 【私房養生藥膳】 238



● 山楂  
增強心肌+調節血脂

### 本書重量單位對照表

1釐	約等於0.03克
1分	約等於10釐（0.3克）
1錢	約等於10分（3克）
1兩	約等於10錢（30克）



# 中藥蔬果養生食譜索引

## 調補五臟篇

甘草	黃耆甘草魚湯	44
白朮	玉屏風粥	46
芍藥	枸杞醉雞	48
草薺蔻	四物燉豆皮	50
肉豆蔻	肉豆蔻燉肉	52
知母	香菇知母旗魚湯	54
香附	玫瑰香附茶	56
茉莉	茉莉銀耳甜湯	58
藿香	藿香紅棗粥	60
菊花	枸杞菊花粥	62
芭蕉	芭蕉茶	64
麥門冬	參麥五味烏雞湯	66
小麥	麥棗甘草蘿蔔湯	68
薏仁	綠豆薏仁湯	70
大豆	青白雙豆肉片湯	72
蔥	肉苳蓉羊肉湯	74
大蒜	海馬蝦仁雞湯	76
黃瓜	小黃瓜清炒百合	78
栗子	金薯蒸板栗	80
梨子	香梨烏雞湯	82
橄欖	橄欖油拌牛肉	84
檳榔	檳榔醬燒豆腐	86



椰子	椰果葡萄果凍	88
胡椒	核桃魚頭湯	90
桑葉、桑葢	桑菊薄荷飲	92

## 調養五官篇

人參	人參蛤蚧湯	98
薺萸	四仙燴腰花	100
黃精	黃精蒸土雞	102
地榆	地榆燴鱈魚	104
防風	防風西洋參茶	106
艾葉	艾葉羊肉湯	108
茺蔚	五子下水湯	110
牛蒡	牛蒡鮮蔬麵	112
決明	決明菊花茶	114

## 益氣補虛篇

沙參	沙參粥	120
黃耆	黃耆抗老茶	122
玉竹	玉竹白果豬肚煲	124
稻米	梅子雞肉飯	126
紅棗	紅棗四物豬肝湯	128
葶薺	馬蹄燉鳳翅	130
蓮	蓮子豬腸湯	132

## 潤腸利尿篇

肉苳蓉	黑豆肉苳蓉湯	138
淫羊藿	淫羊藿燉雞	140
紫蘇	浙貝紫蘇茶	142
燈心草	燈心草粥	144

車前子	車前草豬肚湯	146
澤瀉	六味地黃雞湯	148
豌豆	蔥燒茼蒿豌豆	150
芝麻	芝麻炒青菜	152
菠菜	肉絲炒菠菜	154
苜蓿	苜蓿芽菜捲	156
海帶	蒜香海帶	158
桃	丹參桃紅烏雞湯	160
石榴	石榴煲雞湯	162
葡萄	什錦蔬果沙拉	164
香瓜	杏仁鮮果沙拉	166
菱角	菱角紅棗粥	168
丁香	丁香雞腿	170



### 止咳化痰篇

遠志	紅豆百合甜湯	176
桔梗	補腎烏雞湯	178
柴胡	柴胡參茶	180
黃芩	綠茶黃芩湯	182
貝母	川貝鑲水梨	184
海藻	什錦烏龍麵	186
生薑	玉竹沙參燜老鴨	188

### 解毒止痛篇

紫草	紫草豬骨煲湯	194
黃連	黃連雙豆湯	196
秦艽	秦艽元胡酒	198
細辛	細辛菟絲粥	200
薄荷	薄荷粥	202
蒲公英	蒲公英銀花茶	204
茄子	雙椒咖哩茄子	206
杏	杏仁芝麻糊	208
菖蒲	黑豆菖蒲羊腎湯	210
杜仲	杜仲燉牛肉	212

### 活血通經篇

番紅花	解憂紅花飲	218
當歸	強精黨參牛尾湯	220
王不留行	黑豆豬皮湯	222
地黃	地黃烏雞湯	224
牛膝	牛膝蔬菜魚丸湯	226
馬鞭草	澤蘭馬鞭草茶	228
絲瓜	枸杞炒絲瓜	230
山楂	山楂牛肉盅	232
荔枝	蕎麥荔枝紅棗粥	234
慈菇	慈菇紅棗瘦肉湯	236



本草綱目養生食療方

醫師 李健◎著

# 中藥材保健圖典



# 神奇中藥的養生智慧

中醫藥是東方傳統的智慧結晶，也是中華民族最高的哲學智慧，它包含了以人為小宇宙的現代觀念，結合陰陽五行相生互長的道理，以天然的植物，利用其成分、屬性，互相搭配成養生保健的好方法，甚至以此滋養自己與家人。補者，補其所不足也。養者，栽培之，將護之。使得生遂條達，而不受疾病之患也。

現在養生風大為流行，食補已經是一種趨勢，中醫所強調的「藥食同源」，就是在吸取中藥蔬果的營養物質，進而達到延年益壽，保養生命，增強體質，預防疾病的目的，也就是用最天然的植物和方法，照顧自己的身體，符合現代人所倡導流行的「藥活」養生之道。

據《神農本草經》記載，藥分上中下三品，上藥可常用，選用為四季保健養生最適宜，可常吃，故中藥藥膳最適合忙碌的現代人養生之用。這是因為人之氣稟，罕得其平。有偏於陽而陰不足者，有偏於陰而陽不足者，故必假於藥膳以資助之。使氣血歸於平和，乃能形神俱茂，而疾病不生也。

《黃帝內經》說：「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，斗而鑄錐，不亦晚乎？」由此可知，應先補養，然補養非旦夕可成，故古人發明藥膳以補養之。



本書以《本草綱目》為基礎，精選了85種日常生活最常用的中藥蔬果，並補充中藥蔬果的學名、性味、主治、現代營養素和挑選方法，而且每種中藥蔬果都附上精美的手繪插圖，以牽線的方式，圖解草藥各部位的性味和主治，同時精選100道常見的藥膳，適合所有想以更溫和的方法預防和治療疾病的現代人。

筆者自幼學習草藥，深感中藥對健康的助益良多，今特出版此書，一來是為了讓現代人能夠認識中醫藥草的「真面目」，經由較為白話且科學的方式說明，以更加了解植物中的天然成分與作用，也希望藉由書中的相關建議，讓讀者更親近天然草藥。

另外，由於緊張忙碌的生活，慢慢衍生出現代人才有的文明病，包括鼻炎、皮膚病、婦女病等，所以本書針對不同症狀，精選出適用藥材，講解其功效，讓您隨手翻，隨時看，無病養生，有病便對症下藥。

然而，由於每個人的體質不同，所處的環境各異，並非所有藥材都適用，因此仍須經過醫師針對個人情況調配方劑，才能達到真正防病治病的效果。

# Contents 目錄

神奇中藥的養生智慧	2
中藥蔬果養生食譜索引	10
如何使用本書	12
藥材適用症速查表	14
養生保健9大中藥蔬果	18

## 第一章 中藥知識入門



● 甘草  
補益五臟+調理氣血

藥方組方原則「君、臣、佐使」	30
中藥氣味有陰陽	32
中藥五味的宜忌	34
藥方的組成變化	36
中草藥的鑑別	38
中藥的煎煮及服用	40

## 第二章 調補五臟篇



● 白朮  
止汗止嘔+幫助消化

甘草	補益五臟+調理氣血	44
白朮	止汗止嘔+幫助消化	46
芍藥	通利血脈+補益腎氣	48
草豆蔻	調中補胃+治療嘔吐	50



● 肉豆蔻  
暖胃除痰 + 促進食慾



● 茉莉  
潤燥利濕 + 清熱解表

肉豆蔻	暖胃除痰 + 促進食慾	52
知母	清心除熱 + 生津潤燥	54
香附	鎮痛解熱 + 潤澤肌膚	56
茉莉	潤燥利濕 + 清熱解表	58
藿香	開胃止吐 + 化濕解暑	60
菊花	祛風除濕 + 益肝補陰	62
芭蕉	止渴潤肺 + 解悶止暈	64
麥門冬	調養脾胃 + 清心潤肺	66
小麥	養心益腎 + 除熱止渴	68
薏仁	健脾利濕 + 消除水腫	70
大豆	健脾開胃 + 潤燥消腫	72
蔥	養肺益目 + 治療痔瘡	74
大蒜	強健脾胃 + 治療毒瘡	76
黃瓜	清熱利水 + 生津止渴	78
栗子	滋陰補腎 + 防癌抗癌	80
梨子	幫助消化 + 潤肺清心	82
橄欖	開胃下氣 + 解毒醒酒	84
檳榔	生肉止痛 + 健脾調中	86
椰子	補脾益腎 + 潤澤面容	88
胡椒	溫中散氣 + 開胃解毒	90
桑葉、桑葚	利通血氣 + 補肝益腎	92
【私房養生藥膳】		94

### 第三章 調養五官篇



● 人參  
安神健脾+明目益智

人參	安神健脾+明目益智	98
薺苳	清熱解毒+明目止痛	100
黃精	補肝明目+強健筋骨	102
地榆	除渴明目+療刀箭傷	104
防風	安神定志+疏肝理氣	106
艾葉	主治明目+止血安胎	108
茺蔚	活血調經+清肝明目	110
牛蒡	明目補中+潤肺散氣	112
決明	降壓潤腸+清肝明目	114
【私房養生藥膳】		116

### 第四章 益氣補虛篇



● 蓮  
鎮靜安神+養顏輕身

沙參	補中益氣+排膿消腫	120
黃耆	生肌補血+益氣壯骨	122
玉竹	治療虛損+祛除疲勞	124
稻米	益氣止泄+可止消渴	126
紅棗	活血止痛+補中益氣	128
葶薺	開胃消食+溫中益氣	130
蓮	鎮靜安神+養顏輕身	132
【私房養生藥膳】		134



## 第五章 潤腸利尿篇



● 肉苁蓉  
潤腸通便+延年益壽



● 芝麻  
滋潤肌膚+解毒潤腸

- |          |           |     |
|----------|-----------|-----|
| 肉苁蓉      | 潤腸通便+延年益壽 | 138 |
| 淫羊藿      | 除濕利尿+壯陽益精 | 140 |
| 紫蘇       | 潤肺寬腸+利大小便 | 142 |
| 燈心草      | 清心降火+利尿消腫 | 144 |
| 車前子      | 清熱利尿+涼血解毒 | 146 |
| 澤瀉       | 利尿消腫+降膽固醇 | 148 |
| 豌豆       | 清熱解暑+利尿止瀉 | 150 |
| 芝麻       | 滋潤肌膚+解毒潤腸 | 152 |
| 菠菜       | 補血活血+止渴潤腸 | 154 |
| 苜蓿       | 清健脾胃+利大小腸 | 156 |
| 海帶       | 泄熱利水+祛脂降壓 | 158 |
| 桃        | 健腸通便+面色潤澤 | 160 |
| 石榴       | 治療瀉痢+健胃提神 | 162 |
| 葡萄       | 防癌利尿+抗氧化  | 164 |
| 香瓜       | 清肺潤腸+消暑利尿 | 166 |
| 菱角       | 利尿通乳+可解酒毒 | 168 |
| 丁香       | 潤腸益胃+生津止嘔 | 170 |
| 【私房養生藥膳】 |           | 172 |