

阿胶

走近中药

李翠娟 巩振东 / 主编
刘维志 章安 / 主审
曹婷 协编



东阿出阿胶

天下皆知晓

一传两千年

补身离不了



北京科学技术出版社

阿胶

走近中药

李翠娟
刘维志
章安
曹婷
巩振东
章安
主审
主编
协编



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

阿胶/李翠娟等主编. - 北京: 北京科学技术出版社,
2006. 4

(走近中药丛书)

ISBN 7 - 5304 - 3109 - 9

I. 阿… II. 李… III. 阿胶 - 基本知识 IV. R282.74
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 037106 号

阿 胶

主 编: 李翠娟 巩振东
主 审: 刘维志 章 安
协 编: 曹 婷
责任编辑: 齐立洁
封面设计: 耀午书装
版式设计: 白马书装
图文制作: 北京京鲁创业科贸有限公司
出 版 人: 张敬德
出版发行: 北京科学技术出版社
社 址: 北京西直门南大街 16 号
邮政编码: 100035
电话传真: 0086 - 10 - 66161951(总编室)
0086 - 10 - 66113227(发行部)
0086 - 10 - 66161952(发行部传真)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com
网 址: www.bjkpress.com
经 销: 新华书店
印 刷: 三河国新印装有限公司
开 本: 850mm × 1168mm 1/32
字 数: 146 千
印 张: 8.625
版 次: 2006 年 4 月第 1 版
印 次: 2006 年 4 月第 1 次印刷
印 数: 1—11000 册
ISBN 7 - 5304 - 3109 - 9/R · 787

定 价: 18.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

谈起阿胶，可以说是家喻户晓。在我国，使用阿胶的历史已达数千年之久。因其发源于山清水秀的东阿县，故名阿胶。东阿县的驴体壮膘肥，毛色乌亮，皮质特别适宜熬胶。而且东阿县熬胶所用的阿井水并非普通之水，井水中钙、镁、钠等矿物质含量极为丰富，每担阿井水比普通河水或井水重三市斤左右。东阿县因拥有如此得天独厚的自然条件，故阿胶生产世代相传，久盛不衰，素有“阿胶之乡”的美称。这儿生产的阿胶，质量上乘，古代曾作为贡品进贡皇帝，因此又有“贡胶”之称。

自古以来阿胶就被人们视为滋阴补血的良药，具有很高的药用价值和广泛的保健功能。《神农本草经》中将其列为上品，认为阿胶久服可轻身益气。现代研究发

现阿胶能改善骨髓的造血功能，促进血液细胞（红细胞、白细胞）与血红蛋白的生成，具有显著的补血、止血作用，增强机体免疫功能，抑制肿瘤的生长，降低机体的耗氧量，有耐疲劳、抗衰老作用，对久病、产后和年老体虚者，均具有很好的强身健体、延年益寿之功。此外阿胶还含有大量胶原蛋白，对皮肤的营养保健具有很高价值，可以防皱、防止皮肤的老化，又是女性美容的最佳选择。

为了使人们更好地认识阿胶、了解阿胶，发挥阿胶良好的医疗保健作用，我们用通俗易懂的语言，从多方面系统介绍了这味滋补佳品，愿藉此能解除您的烦恼！

同时，本书的编写虽然是我们多年研究的成果，但也离不开前人的工作和同行的合作。在此，首先感谢本书中被我们引用文献的作者，并向广大从事阿胶研究的学者、专家表示谢意和敬意。由于水平和精力所限，书中不足之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

我国的传统中医药正逐步走向世界。这是顺应世界范围内“回归自然”的大潮流的。中医药以其确切的疗效、高度的安全性为世界所瞩目。世界医学界也期盼中医药能在更多的领域给人类带来惊喜。然而，作为国粹的中医药，其知识在国人中的普及率很低。以中药为例，一方面，滥用中药（尤其是所谓补药）的现象屡见不鲜；另一方面，市场上以各种滋补中药为原材料的保健食品琳琅满目，广告攻势铺天盖地，消费者真伪难辨，很难作出正确的取舍。

有鉴于此，我们组织了一批中医药学专家，选择常见、常用而有效的中药，每味药单独成册，将其来源、药理作用、临床应用、服食方法、注意事项等各方面知识，用通俗易懂的语言，全面、生动地介绍给广大读

者，力图揭开每味中药的“庐山真面目”，使读者不仅“知其然”，而且“知其所以然”。并将本丛书定名为“走近中药”。

丛书第一辑（包括人参、枸杞、灵芝、冬虫夏草四种）、第二辑（包括菊花、西洋参、鹿茸、珍珠四种）推出后，市场反响良好，在短短一年多的时间内已多次重印。在此基础上，我社又及时推出了“走近中药”丛书的第三辑（包括海马、阿胶、蜂蜜、六味地黄丸四种），以回报广大读者的厚爱。



第一章 毛驴佳话 / 1

毛驴的故事 / 3

驴身藏百宝 / 6

第二章 阿胶颂 / 13

阿胶传奇 / 15

阿胶史话 / 18

小贴士：杨贵妃的美容药膳 / 19

妇科圣品话阿胶 / 23

滋阴润肺推阿胶 / 25

延年益寿选阿胶 / 27

美容护肤食阿胶 / 29

小贴士：美容养颜的经典方剂 / 32

四时进补用阿胶 / 34

男子也可服阿胶 / 36

第三章 细说阿胶 / 39

阿胶的功用 / 41

阿胶的用法与宜忌 / 42

小贴士：适合上班族的简便易行的阿胶服用方法 / 43

阿胶之“皮”和“水” / 46



阿胶之乡——东阿县 / 50

第四章 阿胶真伪宜鉴别 / 55

阿胶与伪品的鉴别 / 57

阿胶与混淆品的鉴别 / 60

阿胶与替代品的鉴别 / 62

第五章 古今医家话阿胶 / 63

古今医经典籍纵横 / 65

古代验方精选 / 72

常用阿胶中成药 / 80

阿胶验案精选 / 94

第六章 掀起神奇盖头

——阿胶的有效成分 / 121

第七章 阿胶的临床应用 / 127

妇产科病的圣药 / 129

小贴士：补血调经的阿胶糖酒芝核膏 / 130

小贴士：保胎的食疗方 / 134

癌症的克星 / 143

小贴士：抗癌食疗方 / 145

走出亚健康法宝 / 151

阿

胶



小贴士：家庭自制阿胶枣 / 154

治疗血液病的佳品 / 155

治疗消化系统疾病的圣品 / 159

治疗呼吸系统疾病的良药 / 164

失眠者的选择 / 166

治疗骨质疏松症的法宝 / 167

治疗男性病也可选阿胶 / 170

治疗外科病亦可用阿胶 / 173

第八章 昔日宫廷药膳，今日你我美食 / 177

阿胶汤羹疗方 / 180

阿胶菜肴疗方 / 199

阿胶药粥疗方 / 217

阿胶膏滋疗方 / 241

阿胶药酒疗方 / 244

阿胶饮料疗方 / 249

第九章 阿胶的选材、加工、炮制和贮藏 / 255

阿胶的选材、加工和炮制 / 257

阿胶的贮藏养护 / 259

主要参考书目 / 262



第一章

毛驴佳话

Maolü Jiahua

●毛驴的故事

●驴身藏百宝



毛驴的故事

毛驴又称家驴、驴子、黑驴，是我国北方过去的主要役用家畜之一，拉磨、运输，任劳任怨。诗人艾青在20世纪40年代曾写过一首歌颂北方毛驴的诗：

你灰色的眼瞳 /
映照 /
北方的广漠的土地的忧郁 /
你小小的蹄 /
疲乏的蹄 /
走着那 /
广漠的土地上的 /
不平坦的荒凉的道路 /
你倦怠 /
你辛苦 /
你孤独 /
在这永远被风沙罩着的土地上 /
驴子啊 /
你是北国人民的最亲切的朋友……



半个多世纪过去了，这首诗读来仍然令人怦然心动，也使我们深情地想起艰辛而沉默地、任劳任怨地为人们服务的驴子。

在中华上下五千年的历史文化长河中，与驴有关的故事有很多很多。也许最先出现在您脑海的就是八仙之一张果老倒骑小毛驴的故事了。张果老常倒骑毛驴，日行万里，为广大劳动人民排忧解难。据说这头毛驴也是一匹“神驴”，不骑的时候，就可以把它折叠起来，放在皮囊里。关于张果老的倒骑毛驴，还有许多有趣的诗话，蜀中一位老儒，题《张果老倒骑驴图》，诗云：

世间多少人，
谁似这老汉。
不是倒骑驴，
凡事回头看。

清代袁枚《随园诗话》中也录有一首题《骑驴图》的诗：

张果倒骑驴，
不知是何故。
惟恐向前看，
忘却来时路。



阿凡提的故事我想大家更不会忘记，他使人忍俊不禁的笑话，不仅为维吾尔族人民家喻户晓，而且在我国其他各民族中也广为传颂。阿凡提是智慧的象征，他疾恶如仇，抱打不平，而且幽默风趣，穿梭于国家的统治者、财富的拥有者和普通的劳动者之间，运用他的机智、幽默、善良和勇敢，引导人们智慧、幽默地面对生活。他那不朽的笑话和智慧，不仅成为人们获取欢乐的源泉，而且也成为人们思想与智慧的源泉。人们通过他和他的小毛驴，透视着自己，解释着自己，把自己与他联系在一起，融合在一起。当然，人们在获取欢乐和智慧的同时，更不会忘记他骑着那头可爱的小毛驴边走边唱的滑稽而幽默的形象。

唐朝著名诗人贾岛骑驴苦吟诗的故事也许大家亦不陌生。一天，贾岛写了一首《题李凝幽居》的诗，其中有“鸟宿池边树，僧推月下门”二句，但他总觉着“推”字欠佳，想改成“敲”字，一时又拿不定主意。他骑在毛驴上，苦心琢磨，并不时用手作推、敲之状，以比较哪个字更好。他比比画画，忘记了周围的一切，不觉中冲到了京兆韩愈身边。韩愈问其故，贾岛以实相告。韩愈考虑了一会儿，对贾岛说：“还是‘敲’字好。”贾岛采纳了韩愈的建议，最终定用“敲”字。“鸟宿池边树，僧敲月下门”也就成了贾岛的传世佳句，而其骑驴苦吟



诗的故事则成了广为流传的诗坛佳话。

关于驴的故事还有很多很多，毛驴因其温顺儒雅、活泼可爱、忠厚老实的形象，深受人们的喜爱。驴在我国虽很常见，但却是“外国来宾”，并非中国土产。其中黑驴来自阿拉伯之西奈半岛，栗色的驴来自美洲之墨西哥。前者魏晋之时即已来华落户，后者则是明末清初才乘船而至。

驴身藏百宝

让我们先给可爱的小毛驴画张标准像吧。驴的体型如马而较小，成横的长方形，成年毛驴的体重在 200 公斤左右。头大，耳长，眼圆，面部平直，颈部长而宽，颈背鬃毛短而稀少；躯体匀称，四肢短粗，蹄质坚硬；尾基部粗而末梢细，尾尖端处生有长毛；体毛厚而短，毛色主要以黑色、栗色、灰色 3 种为主；颈背部有一条短的深色横纹，嘴部有明显的白色嘴圈；耳郭内面色较浅，尖端几呈黑色；腹部及四肢内侧均为白色。

驴在我国各地均有饲养，而以河南、山东、河北和云南等省饲养最为普遍。

毛驴不仅是人们喜爱的役用动物（拉磨、运输等），



而且还身藏百宝，其皮、头、肉、骨、毛、蹄、脂肪、乳汁、阴茎及睾丸等均可入药，具有很高的药用价值和保健功能，可以预防和治疗多种疾病。

● **阿胶** 为驴皮去毛煎熬制成的黑色胶块。《神农本草经》记载：“主心腹内崩，劳极洒洒如疟状，腰腹痛，四肢酸痛，女子下血，安胎。”《本草纲目》记载：“疗吐血、衄血、血淋、尿血、肠风、下痢……和血滋阴，除风润燥，化痰清肺。”其性味甘平，微温，归肺、肝、肾经，具有滋阴补血、止血、安胎之功，主治血虚，虚劳咳嗽，吐血、牙龈出血、鼻血、便血，妇女功能性子宫出血，先兆流产，习惯性流产，月经不调等。近年来亦用于治疗癌症化疗引起的白细胞减少，肺结核咯血等。阿胶主要含有由胶原水解而成的胶原蛋白，胶原蛋白水解则产生多种氨基酸。现代药理研究表明，阿胶有抗贫血、抗肿瘤、抗休克、增强免疫功能、预防肌营养性障碍、增加血钙、抗疲劳、耐缺氧、耐寒冷、健脑、延缓衰老等作用。

● **驴肾** 为雄驴的生殖器。杀驴时，割取阴茎及睾丸，除去残肉和油脂，用凉水泡好，拉直，挂通风处阴干；或入锅内煮熟，切成薄片，晒干，用细砂炒烫至黄色取出，再洗净砂，晒干即成。《本草纲目》记载：“强阴壮筋”，说明其具有益肾壮阳、强筋健骨之功。驴肾味甘、咸，性温，可主治阳痿不举、筋骨酸软、骨结