

1688 百味丛书

编著 吴启南
刘圣金

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 100味 食用中药

畅销
特惠版

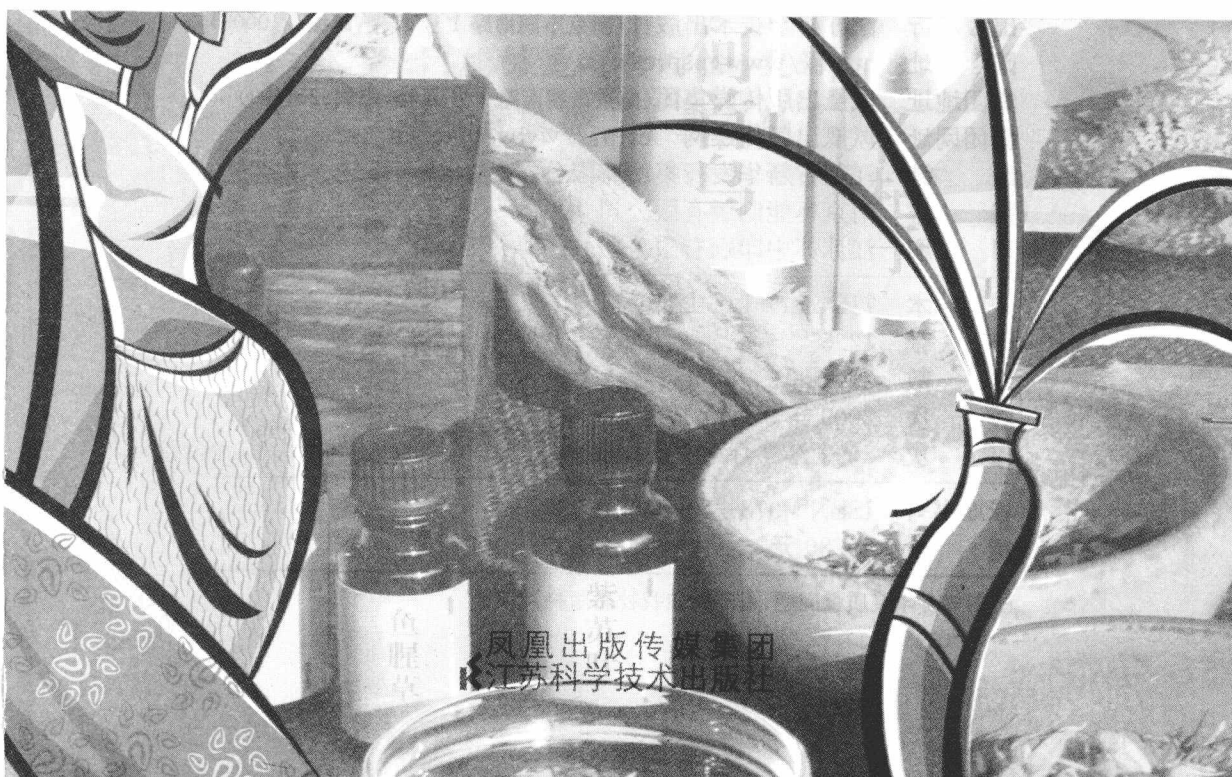
第二辑



1688 百味丛书

你不可不知的 100味 食用中药

编著 吴启南 刘圣金



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 味食用中药/吴启南等编著. —南京:
江苏科学技术出版社, 2009. 9

(百味丛书)

ISBN 978—7—5345—6872—5

I. 你... II. 吴... III. 中草药—基本知识
IV. R286

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 132235 号

你不可不知的 100 味食用中药

编 著 吴启南 刘圣金
责任编辑 庞啸虎
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12.5
字 数 210 000
版 次 2009 年 9 月第 1 版
印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978—7—5345—6872—5
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家園。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。

目录

CONTENTS



清热解毒(12)

中药 1 野菊花	6	中药 7 决明子	16
中药 2 金银花	8	中药 8 绿豆	18
中药 3 鱼腥草	10	中药 9 芦根	20
中药 4 马齿苋	12	中药 10 淡竹叶	22
中药 5 蒲公英	14	中药 11 栀子	24
中药 6 连翘	15	中药 12 青果	26



发汗解表(10)

中药 13 生姜	28	中药 18 薄荷	36
中药 14 菊花	30	中药 19 葛根	38
中药 15 紫苏叶	32	中药 20 白芷	40
中药 16 淡豆豉	33	中药 21 香薷	42
中药 17 桑叶	34	中药 22 桂枝	44



温热散寒(10)

中药 23 干姜	46	中药 28 丁香	54
中药 24 肉桂	48	中药 29 高良姜	56
中药 25 吴茱萸	50	中药 30 胡椒	58
中药 26 小茴香	51	中药 31 花椒	60
中药 27 八角茴香	52	中药 32 荜茇	62



顺气去痛(9)

中药 33 陈皮	64	中药 38 薤白	74
中药 34 香橼	66	中药 39 刀豆	76
中药 35 枳壳	68	中药 40 香附	78
中药 36 橘红	70	中药 41 玫瑰花	80
中药 37 佛手	72		



补益健体(26)

中药 42 西洋参	82	中药 47 蜂蜜	92
中药 43 冬虫夏草	84	中药 48 何首乌	94
中药 44 人参	86	中药 49 百合	96
中药 45 山药	88	中药 50 枸杞子	98
中药 46 大枣	90	中药 51 桑葚	100

中药 52 甘草	102	中药 60 益智仁	118
中药 53 沙棘	104	中药 61 党参	120
中药 54 白扁豆	106	中药 62 杜仲	122
中药 55 黑芝麻	108	中药 63 韭菜子	124
中药 56 玉竹	110	中药 64 麦冬	126
中药 57 黄精	112	中药 65 天冬	128
中药 58 龙眼肉	114	中药 66 明党参	130
中药 59 阿胶	116	中药 67 龟甲	132



消食化积(6)

中药 68 神曲	134	中药 71 鸡内金	140
中药 69 山楂	136	中药 72 稻芽	142
中药 70 麦芽	138	中药 73 莱菔子	144



化湿醒脾(5)

中药 74 砂仁	146	中药 77 草果	152
中药 75 豆蔻	148	中药 78 藿香	154
中药 76 草豆蔻	150		



涩精补肾(6)

中药 79 五味子	156	中药 82 芡实	162
中药 80 乌梅	158	中药 83 莲子	164
中药 81 肉豆蔻	160	中药 84 覆盆子	166



祛风除湿(6)

中药 85 蕲蛇	168	中药 88 桑枝	174
中药 86 乌梢蛇	170	中药 89 丝瓜络	176
中药 87 路路通	172	中药 90 桑寄生	178



止咳平喘(10)

中药 91 桔梗	180	中药 96 紫苏子	190
中药 92 胖大海	182	中药 97 罗汉果	192
中药 93 昆布	184	中药 98 枇杷叶	194
中药 94 苦杏仁	186	中药 99 百部	196
中药 95 白果	188	中药 100 紫菀	198

后 记	199
-----------	-----

A

清热解毒

中
药

1

野菊花

食用功效

本品为菊科植物野菊的干燥头状花序。具清热解毒、疏风平肝之功效，适宜于疔疮、痈疽、湿疹、皮炎、风热感冒、咽喉肿痛、高血压病患者食用。



食谱精选

●败酱野菊粥：取败酱草 15 克，野菊花 10 克，粳米 50 克。将败酱草、野菊花加水煎煮，去掉药渣后放入粳米煮粥，熟后放入适量的糖。每日可分 2 次服用。本方具有清热、利湿、解毒的功效。

●野菊花甘草茶：取野菊花 10 克，生甘草 2 克。野菊花与切成饮片的生甘草同放入大杯中，用刚煮沸的开水冲泡，加盖焖 15 分钟即可饮

用。当茶频频饮用,一般可连续冲泡 3~5 次,当日吃完。对急性结膜炎有效。

●野菊花炒肉片:取野菊花 200 克,猪肉片 400 克。猪肉片加入料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝腌渍 10 分钟。锅烧热,倒入猪肉煸炒入味后,投入野菊炒至入味,即可出锅食用。可清热解毒,润燥明目,适用于目涩肿痛者。



现代研究

野菊花含挥发油,油中含菊醇、菊酮、 α -蒎烯、樟脑、龙脑、樟烯等,尚含野菊花内酯、野菊花素 A、刺槐苷、蒙花苷、菊苷、木犀草素。野菊花是中草药中的“广谱抗生素”,对多数皮肤真菌、金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌、绿脓杆菌和流感病毒等均有较强的抑制作用。可抗氧化、提高机体免疫力,对超氧阴离子自由基有明显的清除作用。



小贴士

野菊花性微寒,常人长期服用或用量过大,可伤脾胃阳气,如出现胃部不适、胃纳欠佳、肠鸣、大便稀烂等胃肠道反应,故脾胃虚寒者及孕妇不宜食用。



中
药

2

金银花

食用功效

金银花来源于忍冬科植物忍冬的花蕾或初开放的花。具清热解毒、凉散风热之功效，是心脏病、高血压、高血脂、糖尿病等患者的保健佳品。



食谱精选

●忍冬茶：取金银花 20 克，甘草 15 克。将金银花、甘草放保温杯中，用沸水适量冲泡，盖焖 10~15 分钟后即可。一般冲泡 2 次后，药渣即可弃掉另换。每日 1~2 剂，代茶服用。本品具清热解毒，疏风散热之功效。适用于疖肿疮疡初起，症见局部红肿痛热；外感风热初起，症见咽痛、咳嗽、发热、恶寒等。夏季可作为预防小儿热疮、痱子之用。

●金银花茶：取金银花 30 克，板蓝根 20 克。将金银花、板蓝根共加水煮 30 分钟，以汁代茶，频饮。本品具消炎、止痛之功效，适用于腮腺炎并发热患者。

●金银花藿香茶:取鲜金银花 10 克,鲜藿香 10 克。将开水冲泡金银花和藿香,代茶频饮。本品具开胃、降暑之功效。适于夏季酷热,食欲不振者服用。



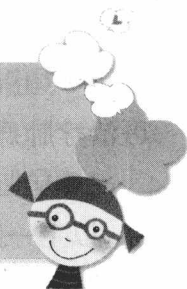
现代研究

金银花中的挥发油、黄酮、有机酸、三萜、无机元素是主要的活性成分。锌、铁、铜离子的络合物有很好的抗菌作用,可能是金银花具有清热解毒之功效的原因;绿原酸也是有效的抗菌成分。金银花除抑菌、抗病毒、解热、抗炎作用外,尚具有利胆、保肝、止血、增强免疫系统功能等药理作用。



小贴士

长期饮用金银花茶还有防感冒、降脂减肥、延缓衰老及滋润皮肤等功效。脾胃虚寒及气虚疮疡脓清者忌服。



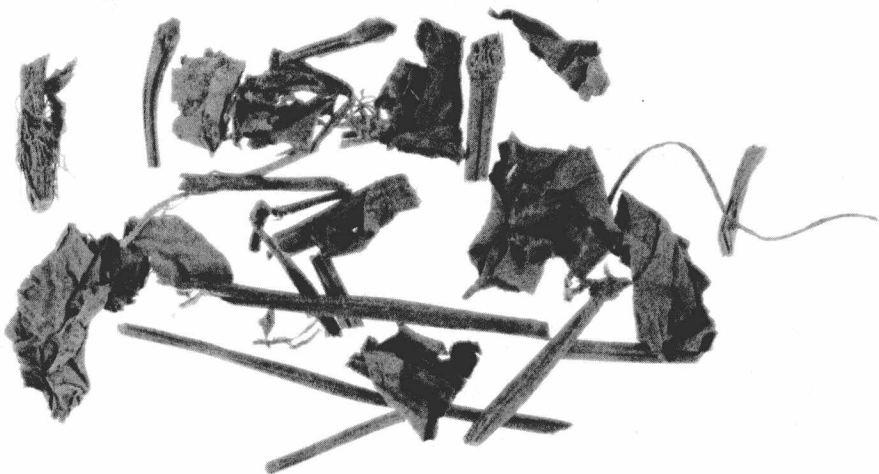
中
药

3

鱼腥草

食用功效

鱼腥草来源于三白草科植物蕺菜的新鲜全草或干燥的地上部分,是呼吸道、尿道和肠道感染性疾病患者的保健佳品。



食谱精选

●鱼腥草汤:取鱼腥草 36 克(鲜草),桔梗 12 克,甘草 6 克,水煎服。可治疗肺痈吐脓痰。

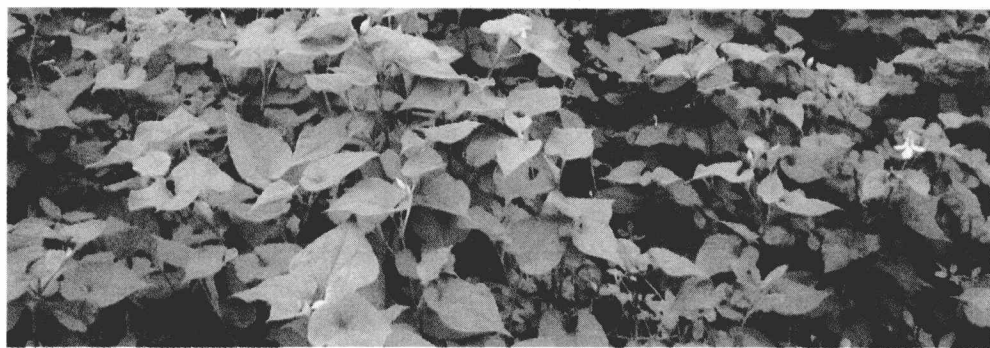
●鱼腥草猪肺汤:取鱼腥草 30 克,桔梗 12 克,北杏 12 克,猪肺 250 克。以上一起入锅,煲熬汤饮。主治风热感冒,症见咳嗽、痰黄、舌尖红、苔薄黄、脉浮数等。

●**鱼腥草绿豆汤**：将鲜鱼腥草 100 克，绿豆 50 克淘洗干净，猪肚 200 克洗净并切 2 厘米见方的块。先把猪肚、绿豆放入炖锅内，加水 800 毫升左右，煮 1 小时。再放入鱼腥草及适量姜、葱、盐，再煮 10 分钟，即可食用。每日 1 次，1 周 3 次。功能清热解毒，利尿消肿。对慢性肾炎、尿道感染、肺气肿及肺心病等慢性消耗性疾病患者皆有辅助治疗效果。



现代研究

鱼腥草素(癸酰乙醛)是鱼腥草的主要抗菌成分,对卡他球菌、流感杆菌、肺炎球菌、金黄色葡萄球菌等有明显抑制作用。此外,鱼腥草还含有槲皮苷等成分,具有抗病毒和利尿作用。临床实践证明:鱼腥草对于上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、慢性气管炎、慢性宫颈炎、百日咳等均有较好的疗效,对急性结膜炎、尿路感染等也有一定疗效。另外,鱼腥草还能增强机体免疫功能,增加白细胞吞噬能力,具有镇痛、止咳、止血,促进组织再生,扩张毛细血管、增加血流量等方面的作用。



小贴士

虚寒证及阴性外疡忌服。



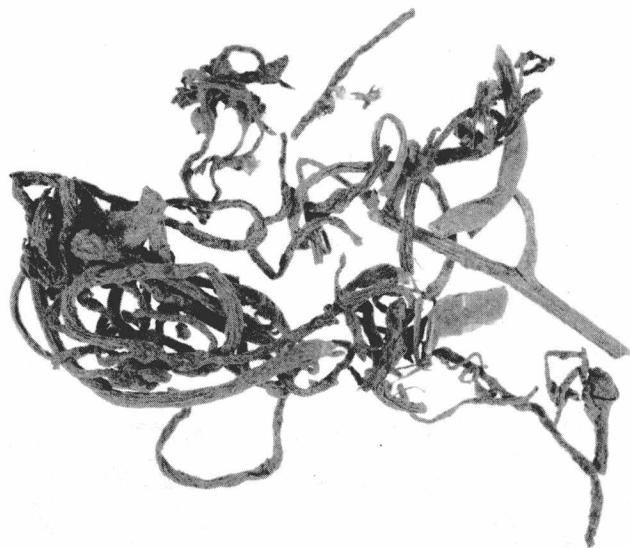
中
药

4

马齿苋

食用功效

马齿苋来源于马齿苋科一年生草本植物马齿苋的干燥地上部分。适宜于肠胃道感染、皮肤粗糙干燥、维生素 A 缺乏症、角膜软化症、眼干燥症、夜盲症的患者食用。



食谱精选

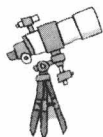
●马齿苋糖水：取马齿苋 60~90 克(鲜草加倍)，扁豆花 3~12 克，水煎加红糖，一日服 2 次。或马齿苋烧存性，研细，以糖水调服。每次服 6 克，一日 2 次。可治疗赤白痢疾。

●马齿苋蛋白饮：取鲜马齿苋，洗净捣烂绞汁约 60 克，生鸡蛋 2 个，去黄，将蛋白掺入马齿苋汁中搅和，开水冲服，每日 1 次。可治疗妇女赤白带。

●马齿苋汁：取鲜马齿苋绞汁，每次约 30 克，开水冲服，一日 2 次。可用

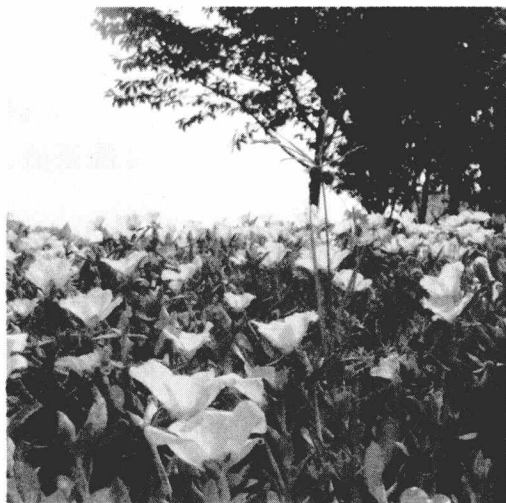
于治疗黄疸。

●凉拌马齿苋:马齿苋 500 克洗净焯后切段,加入黄酒、精盐、白糖、胡椒粉、麻油拌匀。油锅烧热,入葱花、蒜茸煸香,淋在马齿苋上,吃时拌匀。当菜佐餐,适量食用。功能清热解毒,降脂减肥,对兼有慢性胃肠炎的高脂血症患者尤为适宜。



现代研究

马齿苋含有大量去甲肾上腺素、钾盐及丰富的柠檬酸、苹果酸、氨基酸以及生物碱等成分。维生素 A 样物质能维持上皮组织如皮肤、角膜及结合膜的正常功能,参与视紫质的合成,增强视网膜感光性能,也参与体内许多氧化过程。现代药理研究表明,马齿苋对大肠杆菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌等均有抑制作用,特别对痢疾杆菌的作用很强。



小贴士

脾胃虚寒、腹泻便溏、怀孕妇女忌食。忌与甲鱼同食。

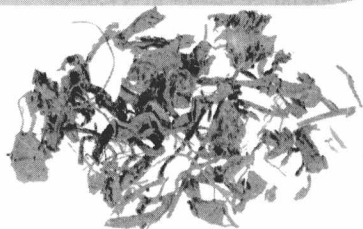


中
药

5

蒲公英

食用功效



蒲公英来源于菊科多年生草本植物蒲公英的干燥全草。适宜于上呼吸道感染、眼结膜炎、流行性腮腺炎、乳痈肿痛、胃炎、痢疾、肝炎、胆囊炎、急性阑尾炎、泌尿系统感染、盆腔炎、痈疖疔疮、咽炎、急性乳腺炎、淋巴腺炎、瘰疬、疔毒疮肿、急性结膜炎、感冒发热、急性扁桃体炎、急性支气管炎、尿路感染等患者食用。



食谱精选

●蒲公英茶：取蒲公英 75 克，水 1 000 毫升。将蒲公英洗净，放入锅中，加水淹过蒲公英，大火煮沸后盖上锅盖，小火熬煮 1 小时，滤除茶渣，待凉后即可饮用。经常饮用，可清火解毒，利水消肿。

●蒲公英粥：取蒲公英 60 克，金银花 30 克，粳米 50~100 克。先煎蒲公英、金银花，去渣取汁，再入粳米煮成粥。任意服食，具清热解毒之功效。适用于乳腺炎、扁桃体炎等患者。



现代研究

蒲公英含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、微量元素及维生素等。药理作用表明对金黄色葡萄球菌和溶血性链球菌有较强杀灭作用；对肺炎双球菌、脑膜炎球菌、白喉杆菌、绿脓杆菌、变形杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌及卡他球菌等有一定杀灭作用；对某些病毒、真菌以及钩端螺旋体也有抑制作用。



小贴士

阳虚外寒、脾胃虚弱者忌用。花朵煎成药汁涂抹面部可以去除雀斑。



中
药

6

连 翘

食用功效

连翘为木樨科植物连翘的干燥果实。具清热解毒、消肿散结、疏散风热之功效,适宜于痈肿疮毒、瘰疬痰核、热淋涩痛、风热外感等患者食用。



食谱精选

●连翘茶:取连翘6克、甘草2克。将所有原料混合,用沸水冲泡10分钟即成。具生津止渴、清热泻火、清凉提神之功效。



现代研究

连翘含三萜皂苷,果皮含甾醇、连翘酚、生物碱、皂苷、齐墩果酸、香豆精类,还有丰富的维生素P及少量挥发油。研究表明,连翘有广谱抗菌作用,抗菌主要成分为连翘酚及挥发油,对金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌有很强的抑制作用,对其他致病菌、流感病毒以及钩端螺旋体也均有一定的抑制作用。本品有抗炎、解热作用。齐墩果酸有强心、利尿及降血压作用;维生素P可降低血管通透性及脆性,防止溶血。其煎剂有镇吐和抗肝损伤作用等。



小 贴 士

痈疮已溃者慎用。



中
药

7

决明子

食用功效

决明子来源于豆科植物决明或小决明的干燥成熟种子,是高血压、高血脂、高胆固醇血症、急性结膜炎、便秘等疾病患者的保健佳品。



食谱精选

●决明菊花茶:取炒决明子 20 克,杭菊花 12 克。将上述各药放置保温瓶中,冲入沸水,加盖焖 15 分钟后,代茶频饮。具有清肝,熄风,明目之功效。用于治疗眩晕起于风热者、高血压、风热赤眼、青盲、雀目。但脾虚便泻者忌用。

●决明子粥:取决明子(炒)10~15 克,粳米 50 克,冰糖适量。先把决明子放入锅内炒至微有香气,取出,待冷后煎汁,去渣,放入粳米煮粥,粥将熟时,加入冰糖,再煮一二沸即可食。适合春夏季食用。每日 1 次,5~7 日为一疗程。具有清肝、明目、通便之功效。适用于高血压、高血脂以及习惯性便秘等症。但大便泄泻者忌服。