

绿色养生自然疗法

全家老小受用一生

# 补益中药

罗杰◎编著

BUYI ZHONGYAO  
SHIYANG YIBENTONG

## 食养一本通

本书汇集本草养生的智慧精华，选录了多种安全、有效的家庭实用补益中药，精心剖析了每味中药的药性药效、搭配和禁忌，并推荐了相应的家庭补益方。本书通俗易懂，操作方便，选方安全，图文并茂，可作为居家生活健体防病、补益调养的指导书。

冬虫夏草  
秘精益气，专补命门



大枣  
滋润肌肤，益颜美容



花旗参  
补气养阴，清热生津



枸杞子  
养肝明目，温肾润肺



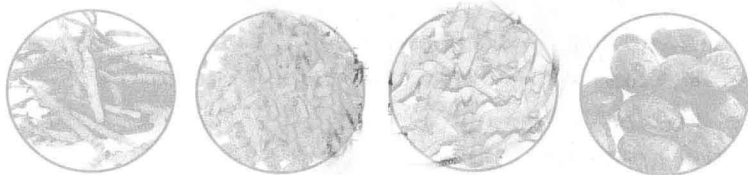
党参乌鸡枸杞汤  
滋补肝肾，益精明目



陕西出版传媒集团  
陕西科学技术出版社

# 补益中药 食养一本通

罗 杰◎编著



陕西出版传媒集团  
陕西科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

补益中药食养一本通/罗杰编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2013. 12

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5992 - 7

I. ①补… II. ①罗… III. ①食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 260641 号

## 补益中药食养一本通

---

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 15

字 数 220 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5992 - 7

定 价 19.80 元

---

版权所有 翻印必究

从神农氏尝遍百草而著《神农本草经》到药王孙思邈的《千金方》，再到明代李时珍的《本草纲目》、清代医学家赵学敏的《本草纲目拾遗》，中药的应用在我国已有数千年的历史。时至今日，中药依旧长盛不衰，发挥着其无可替代的作用。

在科学技术日新月异的今天，现代医学的长足发展给人们的健康带来了巨大的福祉，然而由于对疾病的历史认识和治疗方面的局限性以及化学药物副作用的大量出现，人们开始更多地反思传统中药学的长处和天然药物的优越性，越来越多的人希望通过中药食疗养生来达到强身健体、防病治病、延缓衰老、延年益寿的目的。

中药食疗的效果究竟怎么样呢？正所谓“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”，《黄帝内经》的这句话对食疗的效果作出了高度的评价。

中药具有疗效好、副作用小等特点，不仅对防治常见病、多发病有较好的疗效，而且还能治许多疑难病症。在日常生活中，人们根据不同体质、不同病情，选取具有一定保健作用或治疗作用的中药，通过与食物搭配烹调加工，就能做出具有色、香、味、形兼具的药物。食疗时既能享用美味佳肴，又能养身保健、防病治病。





# 补益中药食养

一

本

通

为了继承和发掘中药这一宝贵的民族文化遗产，使其在疾病防治中更好地为大众服务，我们本着安全、有效、简便、经济和药物易找的原则，广泛收集各方资料，结合临床实践经验，精心编写了这本《补益中药食养一本通》。

本书撷取了常见中药 120 余种，按临床功效分为 15 大类，具有以下特点：

1. 将所选中药按其功效分为散热解表、清热解毒、祛湿健骨、芳香化湿等类别，精心介绍了每一味中药的性味、功效、选购及用药宜忌，并精选了常用妙方及药膳，供读者查阅。

2. 每味中药均配有图片，以利读者识别和应用。

3. 本书所选方药均经由临床医师、药师审阅，与临床关系不大的内容均未记载。

中药学是一门博大精深的学科，“药食同源”的理论更是我们的祖先在漫长的生活实践中发现并总结出来的智慧结晶。本书旨在让广大读者认识中药食疗养生的基本知识，让中药食养真正走进人们的日常生活中，为人们带去健康和快乐。本书所列方药需在专业医生的指导下服用。

编者

## 第 一 章

## 散热解表

|           |     |
|-----------|-----|
| 桂枝 .....  | 001 |
| 桑叶 .....  | 003 |
| 薄荷 .....  | 004 |
| 白芷 .....  | 006 |
| 葛根 .....  | 007 |
| 牛蒡子 ..... | 009 |
| 紫苏 .....  | 011 |
| 菊花 .....  | 012 |
| 生姜 .....  | 014 |
| 柴胡 .....  | 015 |

## 第 二 章

## 清热解毒

|          |     |
|----------|-----|
| 栀子 ..... | 017 |
|----------|-----|





# 补益中药食养

## 一本通

|           |     |
|-----------|-----|
| 无花果 ..... | 018 |
| 土茯苓 ..... | 020 |
| 金银花 ..... | 022 |
| 蒲公英 ..... | 023 |
| 决明子 ..... | 025 |
| 黄连 .....  | 026 |
| 连翘 .....  | 028 |
| 板蓝根 ..... | 029 |

### 第三章

#### 祛湿健骨

|           |     |
|-----------|-----|
| 五加皮 ..... | 031 |
| 桑寄生 ..... | 033 |
| 丝瓜络 ..... | 034 |
| 独活 .....  | 036 |
| 木瓜 .....  | 037 |
| 防己 .....  | 039 |

### 第四章

#### 芳香化湿

|          |     |
|----------|-----|
| 藿香 ..... | 041 |
| 砂仁 ..... | 043 |
| 苍术 ..... | 045 |
| 厚朴 ..... | 047 |
| 佩兰 ..... | 049 |



## 第 五 章

## 祛湿利尿

|           |     |
|-----------|-----|
| 泽泻 .....  | 051 |
| 茵陈 .....  | 053 |
| 薏苡仁 ..... | 054 |
| 茯苓 .....  | 056 |
| 通草 .....  | 058 |
| 冬瓜 .....  | 059 |
| 金钱草 ..... | 061 |
| 车前子 ..... | 062 |
| 海金沙 ..... | 064 |
| 赤小豆 ..... | 065 |

## 第 六 章

## 泻下通便

|           |     |
|-----------|-----|
| 芦荟 .....  | 067 |
| 大黄 .....  | 069 |
| 巴豆 .....  | 070 |
| 火麻仁 ..... | 072 |
| 牵牛子 ..... | 074 |
| 番泻叶 ..... | 075 |



## 第七章

### 消食化积

|           |     |
|-----------|-----|
| 山楂 .....  | 077 |
| 麦芽 .....  | 078 |
| 鸡内金 ..... | 080 |
| 神曲 .....  | 082 |
| 莱菔子 ..... | 083 |

## 第八章

### 收敛固涩

|           |     |
|-----------|-----|
| 莲子 .....  | 085 |
| 五味子 ..... | 087 |
| 乌梅 .....  | 089 |
| 芡实 .....  | 090 |
| 山茱萸 ..... | 092 |

## 第九章

### 温中暖胃

|           |     |
|-----------|-----|
| 丁香 .....  | 095 |
| 小茴香 ..... | 097 |
| 干姜 .....  | 099 |
| 花椒 .....  | 100 |
| 胡椒 .....  | 102 |



|          |     |
|----------|-----|
| 肉桂 ..... | 103 |
|----------|-----|

## 第 十 章

## 平肝息风

|           |     |
|-----------|-----|
| 天麻 .....  | 105 |
| 僵蚕 .....  | 107 |
| 地龙 .....  | 108 |
| 全蝎 .....  | 110 |
| 石决明 ..... | 111 |
| 钩藤 .....  | 113 |

## 第 十一 章

## 平喘止咳

|           |     |
|-----------|-----|
| 苦杏仁 ..... | 115 |
| 枇杷叶 ..... | 117 |
| 胖大海 ..... | 118 |
| 桔梗 .....  | 120 |
| 半夏 .....  | 121 |
| 桑白皮 ..... | 123 |

## 第 十二 章

## 行气止痛

|          |     |
|----------|-----|
| 陈皮 ..... | 125 |
|----------|-----|



|           |     |
|-----------|-----|
| 木香 .....  | 127 |
| 枳实 .....  | 128 |
| 香附 .....  | 130 |
| 荔枝核 ..... | 132 |
| 沉香 .....  | 133 |
| 川楝子 ..... | 135 |
| 薤白 .....  | 136 |

## 第十三章

### 凉血止血

|           |     |
|-----------|-----|
| 白茅根 ..... | 139 |
| 白及 .....  | 141 |
| 大蓟 .....  | 142 |
| 小蓟 .....  | 144 |
| 艾叶 .....  | 145 |
| 蒲黄 .....  | 147 |
| 三七 .....  | 149 |
| 槐花 .....  | 151 |

## 第十四章

### 安神益智

|           |     |
|-----------|-----|
| 远志 .....  | 153 |
| 酸枣仁 ..... | 154 |
| 柏子仁 ..... | 156 |
| 合欢皮 ..... | 158 |



|           |     |
|-----------|-----|
| 灵芝 .....  | 159 |
| 龙眼肉 ..... | 161 |

## 第十五章

### 补益虚损

|            |     |
|------------|-----|
| 一、血虚 ..... | 163 |
| 当归 .....   | 163 |
| 阿胶 .....   | 165 |
| 白芍 .....   | 167 |
| 桑葚 .....   | 168 |
| 百合 .....   | 170 |
| 熟地 .....   | 172 |
| 二、气虚 ..... | 174 |
| 人参 .....   | 174 |
| 党参 .....   | 176 |
| 黄芪 .....   | 177 |
| 白术 .....   | 179 |
| 蜂蜜 .....   | 181 |
| 山药 .....   | 183 |
| 红枣 .....   | 185 |
| 白扁豆 .....  | 187 |
| 三、阴虚 ..... | 189 |
| 枸杞子 .....  | 189 |
| 沙参 .....   | 191 |
| 石斛 .....   | 193 |
| 女贞子 .....  | 195 |
| 黑芝麻 .....  | 196 |



|          |     |
|----------|-----|
| 黄精 ..... | 198 |
| 银耳 ..... | 200 |
| 玉竹 ..... | 201 |

#### 四、阳虚 .....

|            |     |
|------------|-----|
| 冬虫夏草 ..... | 203 |
| 杜仲 .....   | 205 |
| 蛤蚧 .....   | 207 |
| 肉苁蓉 .....  | 209 |
| 海马 .....   | 211 |
| 补骨脂 .....  | 213 |
| 益智仁 .....  | 214 |
| 菟丝子 .....  | 216 |
| 鹿茸 .....   | 218 |

## 附 录 .....

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 中药的四性五味 .....              | 220 |
| 煎煮中药之法 .....               | 221 |
| 服用中药之法 .....               | 223 |
| 古今医学常用度量衡对照表、重量单位对照表 ..... | 225 |
| 古代医家用药剂量对照表 .....          | 225 |



## 第一章

## 散热解表

## 桂枝 发汗解肌，温通经脉

**简介** 桂枝，又名柳桂、桂树枝、肉桂枝。为樟科常绿乔木肉桂的嫩枝。产于广东、广西、云南等地。

**(性味归经)**

性温，味辛、甘。归心、脾、膀胱经。

**(功效主治)**

发汗解肌，温通经脉，助阳化气。主治外感风寒所致的头痛、发热、恶寒以及风湿痹痛等症。

**(选购储存)**

以幼嫩、色棕红、气香者为佳。置于通风、干燥处，防潮、防蛀。

**(用药宜忌)**

3~10克，水煎服。

热病、阴虚火旺、出血、孕妇、月经过多者忌用或慎用。不可与赤石脂、白石脂一同使用。不宜水浸太久，也不宜久煎，以免挥发油散失。



## 妙方精选

**遗精：**桂枝、芍药、生姜、龙骨、牡蛎各10克，甘草6克，红枣12枚。水煎，分3次服。

**外感风寒：**麻黄、白芍、桂枝、干姜各9克，细辛3克，五味子6克，半



夏12克，甘草6克。水煎，分2次服。

**坐骨神经痛：**桂枝15克，生川乌、生草乌各30克。上药共为细末，加精盐125克，炒至精盐变成深黄色，加少量白酒，立即用布包裹，熨压痛点，或沿患侧坐骨神经分布区熨治。每天熨压2~3次，每次10~15分钟，10天为1个疗程。

**冻疮：**桂枝60克，加清水1000毫升。武火煎煮，煮沸后10分钟取下，盆装候温（以能忍受，不烫伤皮肤为度，药渣保留，以便下次连同旧汤复煎使用），立即将患肢浸于药液中，边洗边对患处略加按摩。每次大约浸洗10~15分钟，每日早、晚各1次。

**皮肤瘙痒病：**大枣12枚，桂枝6克，干姜9克，共煎取汁，每日1次，代茶饮。

### 补益药膳

#### 桂枝葱白粥

**原料** 桂枝、白芍、生姜各10克，红枣15克，葱白30克，粳米60克，白糖15克。

**做法** 将桂枝、白芍、生姜、红枣洗净，放入锅中加水适量，置大火上烧沸，继续熬10~15分钟，滤渣取汁。放入淘净的粳米，熬成粥，加入葱白，调入白糖，搅拌均匀。

**功效** 发表解肌、调和营卫。适用于外感风寒、头痛发热。

#### 桂枝葛根汤

**原料** 桂枝、芍药、生姜各9克，葛根12克，甘草、红枣各6克。

**做法** 将上述药物一同放入砂锅

中，加水煎煮30分钟，取汁即可。每日1剂，分2次温服。

**功效** 主治外感风寒表虚、发热、恶风等症。

#### 芪蛇肉

**原料** 北黄芪60克，南蛇肉250克，桃仁10克，桂枝6克，植物油、精盐各适量。

**做法** 将北黄芪、桃仁、桂枝用新纱布包住，与蛇肉同入砂锅，加清水适量。置文火上炖煮1小时，取出药包，加植物油、精盐调味。分2次吃肉喝汤，每周3剂。

**功效** 此方益气、活络、息风，适用于气虚阻络所致的半身不遂等症。



## 桑叶 疏风清热，止咳清肺

**简介** 桑叶又名黄桑、家桑、荆桑、冬桑叶、霜桑叶、铁扇子。为桑科落叶小乔木桑树的干燥叶。经霜后采收，晒干。主产于安徽、浙江、江苏、四川、湖南等地。

### 性味归经

性寒，味甘、苦。归肺、肝经。

### 功效主治

疏风清热，清肺止咳，清肝明目。用于治疗风热感冒、肺热咳嗽、目赤涩痛、咽痛牙痛及肝阴不足、眼目昏花等症。

### 选购储存

以叶片完整、大而厚、色黄绿、质扎手者为佳。贮置于阴凉干燥处，防潮，防蛀。

### 用药宜忌

水煎服可入丸、散，每次4.5~9克。肝燥者忌用。



## 妙方精选

**高血压眩晕**：桑叶30克，黄菊茶10克。洗净入砂锅，加水适量，小火煎煮，去渣取汁。口服，每日2次。

**咽喉肿痛**：桑叶10~15克。水煎服。

**黄褐斑**：采冬桑叶500克，干燥备用。每日取15克，沸水浸泡，代茶饮。

**神经衰弱**：桑叶、核桃仁、黑芝麻各30克。一起捣泥为丸，每丸重9克，每次服1丸，每日2次。



### 补益药膳

#### 桑菊饮

**原料** 桑叶、菊花各6克，白糖20克。

**做法** 将桑叶、菊花去杂质，洗净，放入大杯内，加入白糖，冲入沸水250毫升，浸泡5分钟即成。

**功效** 疏风清热，清肝明目，降血压。

#### 桑叶丝瓜花饮

**原料** 桑叶20克，丝瓜花10克。

**做法** 将桑叶、丝瓜花洗净，放入茶盅内，加开水冲泡，盖上盖，浸

泡几分钟即可。服用时，拣去桑叶、丝瓜花不用，趁热饮用，每日3次。

**功效** 清肺平喘，降血糖。适用于肺热型支气管炎（咳吐黄痰、喘息、胸痛、口燥）、糖尿病等症。

#### 竹茹桑叶茶

**原料** 竹茹5克，桑叶6克，炒谷芽9克。

**做法** 先将以上几味药洗净，备用。锅中加入适量水，下备好的药材，煎汁，去渣留汁，代茶饮。

**功效** 清热除烦，健胃消食。

## 薄荷 疏风清热，消暑透疹

**简介** 薄荷，又名蕃荷菜、升阳菜、薄荷。为唇形科植物薄荷或家薄荷的全草或叶。产于江苏、浙江、江西。

### 性味归经

性凉，味辛。归肺、肝经。

### 功效主治

疏风清热，清利咽喉，消暑透疹。适用于风热感冒、温病初起、风热头痛、目赤、咽喉肿痛、口疮、麻疹不透、风疹瘙痒、肝郁胸闷等症。

### 选购(储)存

以叶多、色绿、气味浓者为佳。置阴凉、干燥处保存。

