中华药膳养生宝典

ZHONGHUAYAOSHANYANG SHENGBAODIAN



中华药膳是中医药学的重要组成部分，是中华民族历经数千年不断探索、积累而逐渐形成的独具特色的实用学科，是中华民族祖先遗留下来宝贵的文化遗产。

编著 韦桂宁 林余霖





中医古籍出版社
Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

需要全本请访问 www.ertongbook.com

中华药膳养生宝典

ZHONGHUA YAOSHAN YANGSHENG BAODIAN

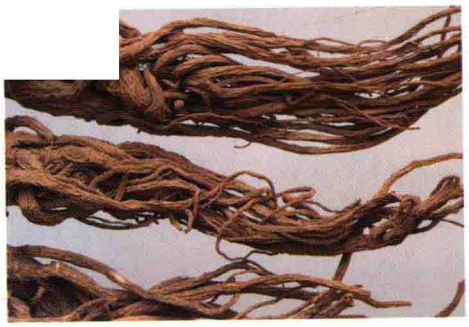
（下卷）

韦桂宁　林余霖 ◎编著

中医古籍出版社







当归

Danggui

别名详解

干归、云归、岷当归、马尾当归、马尾归、秦哪、西当归。

性味归经

味甘、辛，性温。归肝、心、脾经。

营养成分

挥发油、蔗糖、维生素B_{12}、维生素A类物质、油酸、亚油酸、谷甾醇、亚叶酸、柠胶因子、菸酸、生物素等。

功效主治

补血活血，调经止痛，润肠通便。用于血虚萎黄，眩晕心悸，月经不调，经闭痛经，虚寒腹痛，肠燥便秘，风湿痹痛，跌扑损伤，痈疽疮疡。酒当归活血通经。用于经闭痛经，风湿痹痛，跌扑损伤。

药典论述

（1）《本草纲目》："治头痛，心腹诸痛，润肠胃筋骨皮肤。治痈疽，排脓止痛，和血补血。"

（2）《本经》："主咳逆上气，温疟寒热翕翕在皮肤中，妇人漏下，绝子，诸恶疮疡金疮，煮饮之。"

（3）《日华子本草》："治一切风，一切血，补一切劳，破恶血，养新血及主癥癖。"

（4）《别录》："温中止痛，除客血内塞，中风痉、汗不出，湿痹，中恶客气、虚冷，补五藏，生肌肉。"

用法用量

内服：煎汤，6～12克；或入丸、散；或浸酒；或敷膏。

传世古方

治冲任虚损，月水不调，脐腹疠痛，崩中漏下，血瘕块硬，发歇疼痛，妊娠宿冷，将理失宜，胎动不安，血下不止，及产后乘虚，风寒内搏，恶露不下，结生瘕聚，少腹坚痛，时作寒热：当归（去芦，酒浸，炒）、川芎、白芍药、熟干地黄（酒蒸）各等份。共为粗末。每服9克，水300毫升，煎至200毫升，去渣热服，空心食前。本方名为四物汤，出自《局方》。

治室女月水不通：当归（切，焙）30克，干漆（炒烟出）、芎藭各15克。上三味捣罗为末，炼蜜和丸，如梧桐子大。每服20丸，温酒下。本方名为当归丸，出自《圣济总录》。

治血崩：当归30克，龙骨60克（炒赤），香附子（炒）9克，棕毛灰15克。上为末，米饮调9～12克，空心服。本方名为当归散，出自《儒门事亲》。

治血瘕痛胀，脉滞涩者：当归、血竭各90克，桂心、白芍（酒炒）、延胡45克，蒲黄（炒）各60克。为散，酒煎9克，去渣温服。本方名为当归蒲延散，出自《医略六书》。

治妇人带下五色，腹痛，羸瘦，食少：当归、（锉，微炒）、鳖甲（涂醋炙微黄，去裙稠）、川大黄各30克（锉碎，微炒），白术、诃黎勒皮、槟榔、枳壳（麸炒微黄去瓤）各0.9克，茜芨、胡椒各15克，上药捣罗为末，炼蜜和捣三二百杵，丸如梧桐子大，每于食前以温酒下30丸。本方名为当归丸，出自《圣惠方》。

治产后败血不散，结聚成块（俗呼儿枕）、疼痛

发歇不可忍：当归（锉，微炒）、鬼箭羽、红蓝花各30克。上药捣筛为散，每服9克，以酒100毫升，煎至50毫升，去渣，不计时候温服。本方名为当归散，出自《圣惠方》。

治妇人怀娠，腹中疗痛：当归90克，芍药500克，茯苓、白术各120克，泽泻、芎藭各250克。上杵为散，取1克，酒和，日3服。本方名为当归芍药散，出自《金匮要赂》。

治妊娠小便难，饮食如故：当归、贝母、苦参各120克。三味捣研为末，炼蜜丸如小豆大。饮服3丸，可加至10丸。本方名为当归苦参丸，出自《金匮要略》。

治妊娠胎动不安，腰腹疼痛：当归（锉）15克，葱白（细切）0.3克。上二味，先以水900毫升，煎至400毫升，入好酒200毫升，更煎数沸，去渣，分作3服。本方名为安胎饮，出自《圣济总录》。

治盗汗：当归、生地黄、熟地黄、黄蘗、黄芩、黄连各等份，黄芪加一倍。上为粗末，每服15克，水400毫升，煎至200毫升，食前服，小儿减半服之。本方名为当归六黄汤，出自《兰室秘藏》。

治诸疮肿，已破未破，焮肿甚：当归、黄耆、栝蒌，木香、黄连各等份，为粗末。煎30克。本方名为当归散，出自《素问病机保命集》。

临床应用

治血痢，肠中疼痛：当归（锉，微炒）0.9克，黄连（去须，微炒）30克，龙骨60克。上药捣罗为细散。每服4克，以米粥调下，不拘时候，每日2次。

治大便不通：当归、白芷等份，为末。每服6克，以米汤调下。

治支气管扩张症咯血：当归、生牡蛎、生龙骨、黄芪、鱼腥草各30克，生赭石20克，山茱萸、黄芩各10克，广三七粉（冲服）5克。水煎服。每日1剂，分3次服用。

治肺源性心脏病：当归、莪术、三棱各15克，丹参30克，黄芪60克。水煎服。每日1剂，分2次服用，15日为一个疗程。

治心律失常：制附子（先煎）、淫羊藿、炙麻黄、细辛、桂枝、红花、炙甘草各10克，黄芪25克，丹参20克，当归12克，麦门冬15克。水煎服。每日1剂，分2次服用，14日为一个疗程。

治再生障碍性贫血：红花10克，当归、鸡血藤、川芎、丹参各15克。水煎服。每日1剂，分2次服用。

适用人群

身体免疫力低下、眩晕心悸、贫血患者适用。月经不调、痛经、崩漏者适用。产后出血过多、恶露不尽者适用。虚寒腹痛、便秘者适用。风湿痹痛者适用。跌打损伤、疮疡患者适用。癌症患者适用。

注意事项

当归畏葛蒲、海藻、牡蒙。湿阻中满、大便溏泄者慎服。

养生药膳

⊙ 当归炒鸡肝

配　方：鸡肝300克，小菜心10棵，枸杞子、当归各10克。

制　作：当归洗净备用，鸡肝洗净切片过油，锅中加入适量的油，加入姜片、葱段炒香下鸡肝、酱油、当归、枸杞子调好味翻炒均匀装盘，菜心炒熟围边即可。

特　点：软嫩咸鲜。



当归灿乌鸡



功 效：补血活血，滋阴养肝，利水消肿，明目。

⊙ 当归鲜姜炖羊肉

配 方：当归3克，羊肉300克，鲜姜50克，葱白、香菜各10克。

制 作：羊肉切成块，鲜姜切成片，当归加水蒸20分钟。锅内放少许油煸炒羊肉，放入清汤鲜姜片、当归炖至羊肉软烂，出锅后撒葱白香菜即可。

特 点：清鲜软烂。

功 效：补血益气，温中壮阳。

⊙ 当归炖鸡

配 方：当归30克，母鸡1只。

制 作：锅内装水，放入鸡、当归、姜、葱、盐盖严锅，先以旺火烧开，再用小火炖2小时即可。

特 点：汤鲜软嫩。

功 效：益气补虚。

⊙ 当归炖乌鸡

配 方：当归8克，乌鸡一只，葱、姜各15克，草菇50克。

制 作：乌鸡洗净切块飞水，加葱姜、黄酒、当归、盐、味精、草菇清汤炖至熟软即可。

功 效：益气补虚。

特 点：味香软烂。





竹茹

Zhuyu

别名详解

竹皮、竹二青、竹子青、青竹茹、淡竹茹、淡竹皮茹、麻巴。

性味归经

味甘，性微寒。归肺、胃经。

营养成分

木质素、纤维素等。

功效主治

清热化痰，除烦止呕。用于痰热咳嗽，胆火挟痰，烦热呕吐，惊悸失眼，中风痰迷，舌强不语，胃热呕吐，妊娠恶阻，胎动不安。

药典论述

（1）《本草纲目》：“治伤寒劳复，小儿热瘛，妇人胎动。”

（2）《别录》：“主呕哕，温气寒热，吐血，崩中溢筋。”

（3）《药性论》：“止肺痿唾血，鼻衄，治五痔。”

（4）《本经逢原》：“竹茹专清胃府之热，为虚烦烦渴、胃虚呕逆之要药；咳逆唾血，产后虚烦，无不宜之。”

用法用量

内服：煎汤，5～10克；或入丸、散。外用：适量，熬膏贴。

传世古方

治虚烦不可攻：青竹茹2升。上一味，以水800毫升，煎至400毫升，去渣，分温5服，徐徐服之。本方出自《外台》。

治产后虚烦头痛，短气欲绝，心中闷乱不解：生淡竹茹1升，麦门冬5合，甘草30克，小麦5合，生姜90克，大枣14枚。

治伤暑烦渴不止：竹茹（新竹者）1合，甘草（锉）0.3克，乌梅（搥破）2枚。上三味，同用水300毫升，煎取200毫升，去渣，时时细呷。本方名

需要全本请访问 www.ertongbook.com

为竹茹汤，出自《圣济总录》。

治哕逆：橘皮1000克，竹茹2升，大枣30枚，生姜250克，甘草250克，人参50克。上六味，以水2000毫升，煮取600毫升，温服200毫升，每日3服。本方名为橘皮竹茹汤，出自《金匮要略》。

治妊娠心痛：青竹茹1升，羊脂400克，白蜜150克。上三味合煎，食顷服如枣核大3枚，每日3次。本方出自《千金要方》。

治妇人病未平复，因有所动，致热气上行胸，手足拘急抽搦，如中风状：栝楼根100克，淡竹茹半升。上以水500毫升，煮取240毫升，去渣，分作2~3服。本方名为青竹茹汤，出自《活人书》。

治伤寒鼻衄不止：青竹茹鸡子大一块，生地黄25克（拍碎）。上二味，以水300毫升，煎至200毫升，去渣，食后温服。本方名为竹茹汤，出自《圣济总录》。

治黄泡热疮：真麻油100克，青木香100克，青竹茹1小团，杏仁20粒（去皮、尖）。上药入麻油内，慢火煎令杏仁黄色，去渣，入松脂（研）25克，熬成膏，每用少许擦疮上。本方名为竹茹膏，出自《济生方》。

临床应用

治肺热痰咳：竹茹、杏仁、枇杷叶各9克，桑白皮12克，黄芩4.5克。水煎服。

治百日咳：竹茹9克，蜂蜜100克。竹茹加水煎，调入蜂蜜，再煮沸服。每日1剂，连服3天。

治妇人乳中虚，烦乱呕逆，安中益气：生竹茹1克，石膏1克，桂枝0.5克，甘草3.5克，白薇0.5克。上药捣研为末，以枣肉和丸，如弹子大。每次服1丸，白天3次，夜间2次。身体发热者，白薇用量加倍；烦喘者，加柏实0.3克。

治小儿痫：青竹茹90克。醋600毫升，煎取200毫升，去渣，服20毫升。兼治小儿口噤体热病。

治天行五日，头痛壮热，食则呕者：竹茹、黄芩、栀子仁各60克，生姜90克。上药切，加水1000毫升，煮取320毫升，去渣。分3次温服。忌蒜、热面等五日。本方名为竹茹饮。

治妊娠烦躁口干，胎不安：淡竹茹50克。上药加水300毫升，煎取200毫升，去渣。不计时候，徐徐温服。

适用人群

胃热呕吐者适用。肺热咳嗽、胸闷、吐黄痰者适用。心烦失眠、惊悸者适用。胎动不安的孕妇及产后热症者适用。血热吐血、鼻衄、尿血、崩漏者适用。

注意事项

竹茹应置干燥处，防霉，防蛀。寒痰咳喘者禁用。胃寒呕逆、脾虚腹泻禁用。

养生药膳

⊙ 竹茹上汤芥兰

配　方：竹茹35克，芥兰200克。

制　作：竹茹加水适量煎取浓汁，加蒸鱼豉油，调盐、味精浇于飞水至熟的芥兰即可。

功　效：清热化痰。

特　点：爽嫩清鲜。

⊙ 竹茹秋梨汤

配　方：竹茹20克，秋梨50克，银耳20克，杏仁20克。

制　作：秋梨去皮切小粒，竹茹用清水洗后备用，盆中加清水放入梨、竹茹、银耳、杏仁、冰糖，蒸至银耳软烂即可食用。



竹茹上汤芥兰



特　点：爽滑甜润。

功　效：清热解毒，除烦止呕，滋阴润肺，清热解毒。

⊙ 竹茹莲心饭

配　方：竹茹50克，莲心6克，粳米50克。

制　作：竹茹用清水漂洗下，莲心用温水泡软备用，锅中加入清水，放入竹茹、莲心、粳米用武火烧开，改文火煮30分钟即可。

特　点：清香软滑。

功　效：清热化痰，除烦止呕，凉血解毒。





红花

Honghua

别名详解

草红花、红蓝花、刺红花。

性味归经

味辛，性温。归心、肝经。

营养成分

红花黄色素、红花苷、红花油等。

功效主治

活血通经，散瘀止痛。用于经闭，痛经，恶露不行，癥瘕痞块，跌扑损伤，疮疡肿痛。

药典论述

（1）《本草纲目》：“活血，润燥，止痛，散肿，通经。”

（2）《唐本草》：“治口噤不语，血结，产后诸疾。”

（3）《本草正》：“达痘疮血热难出，散斑疹血滞不消。”

（4）《本草再新》：“利水消肿，安生胎，堕死胎。”

（5）《开宝本草》：“主产后血运口噤，腹内恶血不尽、绞痛，胎死腹中，并酒煮服。亦主蛊毒下血。”

用法用量

内服：煎汤，3～10克。养血和血宜少用；活血祛瘀宜多用。

传世古方

治女子经脉不通，如血膈者：好红花（细擘）、苏枋木（捶碎）、当归各等份。上药细切，每用30克，以水300毫升，先煎花、木：然后入酒200毫升，并当归再煎，空心食前温服。本方出自《朱氏集验医方》。

治热病胎死：红花酒煮汁，饮400～600毫升。本方出自《妇人良方补遗》。

治妇人六十二种风及腹中血气刺痛：红蓝花30克。以酒200毫升，煎减半，顿服一半，未止再服。本方名为红蓝花酒，出自《金匮要略》。

治一切肿：红花，熟揉捣取汁，服之。本方出自《外台秘要》。

治聤耳，累年脓水不绝，臭秽：红花0.3克，白矾30克（烧灰）。上件药，细研为末，每用少许，纳耳中。本方出自《圣惠方》。

治跌打及墙壁压伤：川麻1份，木香2份，红花3份，甘草4份。均生用，研末，黄酒送下。本方出自《急救便方》。

临床应用

治褥疮：红花适量，泡酒外搽。

治胎衣不下：红花酒煮汁，饮200～400毫升。

治动脉粥样硬化：黄芪、川贝母、丹参各30克，红花、田七、金樱子各10克，穿破石12克，人参、荷叶、巴戟天各15克。上药研末为丸。每次服10克，每日3次。

治冠心病：红花10克，丹参15克，路路通、薤白、生山楂各30克，绛香、沉香各6克，三七12克。水煎服。每日1剂，早、晚各服1次。本方具有活血化瘀的功效。

治缺血性脑血管病：红花、郁金、桃仁各30克，川芎40克，丹参80克，甘草、水蛭各20克。水煎服。每日1剂。本方具有活血化瘀的功效。

治脑血栓：葛根、地龙各30克，红花20克。水煎服。每日1剂，分2次服用。本方通经活络，活血化瘀。

治原发性痛经：红花、肉桂、炙甘草各6克，益母草15克，桃仁、巴戟天、丹参、川牛膝、川芎、郁金、延胡索各10克，全当归20克。水煎服。每日1剂，分2次温服，于月经前7日开始服用，经行3日后停服。本方温补肾阳，活血化瘀，行气止痛。

适用人群

跌打损伤者适用。妇女痛经、闭经、恶露瘀阻者适用。冠心病患者适用。

注意事项

红花过量使用可致人体中毒反应，主要表现为腹部不适、腹痛、腹泻，甚或胃肠出血，腹部绞痛，妇女月经过多。孕妇忌用。溃疡病及出血性疾病者慎用。

养生药膳

⊙ 红花拌三丝

配　方：红花6克，黄瓜150克，鲜芦笋80克，鲜莴笋80克。

制　作：1. 红花洗净，放入碗中，加少量水，上笼蒸10分钟，待用。

2. 黄瓜洗净切丝，芦笋洗净，用飞水焯熟并切丝，莴笋去皮洗净切丝，葱姜切丝。

3. 将黄瓜、芦笋、莴笋、葱、姜、红花、酱油、醋、盐、香油拌匀即可。

特　点：清鲜脆嫩。

功　效：清热解毒，通便。

⊙ 红花海参羹

配　方：红花3克，海参100克，乌鱼蛋30克，山药30克。

制　作：红花加少量清水泡软，海参切片，山药切成小粒与乌鱼蛋一起飞水，锅内加清汤放入海参、山药、乌鱼蛋、红花，加入盐、味精、胡椒粉等调好味，勾少许芡即可食用。

特　点：汤鲜味美。

功　效：活血通络，祛痰止痛，滋阴清热，补肾壮阳。

⊙ 红花烩鱼肚

配　方：红花6克，水发鱼肚100克，虾胶80克。

制　作：红花加少量清水泡软，鱼肚切成长方片，用奶汤煨入味，虾胶加藏红花、盐、味精调好味，抹在鱼肚上蒸熟，奶汤加入泡红花的水，加盐、味精、糖调好口勾芡淋在鱼肚上即可。

特　点：浓香味厚。

功　效：活血通络，祛痰止痛，清热利尿，清热生津，明目，健脾。



红花拌三丝





红景天

Hongjingtian

别名详解

蔷薇红景天、扫罗玛尔布。

性味归经

味甘、涩，性寒。归肺、心经。

营养成分

氨基酸、蛋白质、脂肪、红景天苷、黄酮苷、没食子酸、山奈酚、槲皮素、酪萨维等。

功效主治

清肺止咳，止血，止带。用于肺热咳嗽，咯血，白带；外用治跌打损伤，烧烫伤。

药典论述

（1）《本经》：“主养命以应天，无毒，多服久服不伤人。”

（2）《本草纲目》：“红景天，本经上品，祛邪恶气，补诸不足。”

（3）《千金翼方》：“景天味苦酸平，无毒。主大热大疮，身热烦，邪恶气，诸蛊毒痂皮，寒热风痹，诸不足，花主女人漏下赤白，清身明目，久服通神不老。”

用法用量

内服：煎汤，3～9克。外用：适量，捣敷；或研末调敷。

传世古方

红景天酒：红景天5克，白酒250毫升。将红景天入白酒内浸泡7天，即成。每日1次，每次饮量不超过50毫升。

治心烦失眠：柏子仁10克，红景天10克，川芎、制远志各12克，当归、生黄芪、麦门冬、酸枣仁各10克，茯神、人参各6克，炙甘草3克，五味子10粒，生姜3片。水煎服。每日1剂。本方名为柏子养心汤，出自《叶氏女科证治秘方》，具有补气养心、安神除烦的功效。

临床应用

治前列腺炎及前列腺肿大：红景天20克，人参20克，淫羊藿20克，黄精20克，丹参20克，牛膝25克，益智仁、桃仁各10克，枸杞子、覆盆子各15克。上药研末，瓶瓶备用。每次服30克，水煎服。每日1剂，早饭前半小时、晚饭后1小时各服1次。

治斑秃脱发、须发早白：红景天12克，黑芝麻30克，黄精、熟地黄、枸杞子各18克，首乌、制首乌、茯苓、当归、巴戟天、天麻、山茱萸、金樱子各15克，白芍、川芎叶、桑葚各12克。水煎服。每日1剂，分2次服用，连续30天为一个疗程。

治慢性疲劳综合征：红景天10克，太子参10克，西洋参5克。上药泡茶饮。每日1剂，不拘时候。

治冠心病、心绞痛：红景天18克，川芎、白参各12克，丹参、黄芪各24克，桂枝、炙甘草各6克，滇三七（研末，泡服）、生姜各10克。上药加水煎2次，每次取煎汁200毫升，合并两煎液。每日1剂，分2次温服。

治体虚乏力，免疫力低下：红景天4.5克，黄芪6克，桂圆30克，麦门冬15克，玫瑰花12朵。上味泡茶饮。

适用人群

老年人、食欲不佳者适用。冠心病、高血压等心血管疾病患者适用。支气管扩张咯血患者适用。慢性

肾炎患者适用。神经衰弱、更年期综合征患者适用。有高原反应的人适用。患慢性疲劳综合征的人适用。

注意事项

红景天性寒凉，宜在饭后服食。孕妇慎用。发烧、咳嗽的人慎用。

养生药膳

⊙ 景天烩凤筋

配　方：景天12克，水发凤筋100克，奶汤250克。

制　作：红景天洗净切片煎取浓汁加入凤筋奶汤，调盐、味精勾芡即可。

功　效：滋补强壮。

特　点：汤浓软韧。

⊙ 景天大枣鸡粒粥

配　方：景天10克，大枣6颗，鸡粒50克，糯米50克。



景天大枣鸡粒粥



景天烩凤筋

制　作：红景天洗净切片，大枣洗净去核，鸡粒飞水，锅内加少量的开水放入景天片、大枣、鸡粒，慢火煮30分钟即可。

特　点：汤浓软韧。

功　效：健脾开胃，清肺止咳，温中益气。

⊙ 红景天秋梨饮

配　方：红景天10克，秋梨汁300克，蜂蜜20毫升。

制　作：红景天洗净泡透切片放入砂锅内加水200毫升，置于火上煎煮30分钟，滤去药渣，秋梨去皮打秋梨汁备用，将蜂蜜放入红景天药液中稍加热，最后把秋梨汁倒入砂锅中，一同煮制开锅即可。

特　点：味甘清爽。

功　效：滋补强壮，清热解毒，止咳化痰。





西洋参

Xiyangshen

别名详解

西洋人参、西参、顶光参、洋参、花旗参、美国人参、佛兰参。

性味归经

味甘、微苦，性凉。归心、肺、肾经。

营养成分

人参皂苷、挥发油、树脂以及精氨酸、天冬氨酸等18种氨基酸。

功效主治

气养阴，清热生津。用于气虚阴亏，内热，咳喘痰血，虚热烦倦，消渴，口燥咽干。西洋参具有抗疲劳、抗氧化、抗应激、抑制血小板聚集、降低血液凝聚的作用，另外，对糖尿病患者还有调节血糖的作用。

药典论述

（1）《本草从新》：“补肺降火，生津液，除烦倦。虚而有火者相宜。”

（2）《本草求原》：“清肺肾，凉心脾以降火，消暑，解酒。”

（3）《药性考》：“补阴退热。姜制益气，扶正气。”

（4）《本草再新》：“治肺火旺，咳嗽痰多，气虚呵喘，失血，劳伤，固精安神，生产诸虚。”

用法用量

每日3～6克，或多至9克。泡茶，煎汤，煎膏滋。

传世古方

治阴虚肺热，咳嗽痰喘，胸闷气短，口燥咽干，睡卧不安：罂粟壳120克，西洋参粉45克，五味子（醋炙）、砂仁、麻黄、石膏各30克，川贝母、陈皮、枳实、苦杏仁、甘草、玄参各60克。上药除西洋参粉外，均粉碎成细粉，过筛，混匀，然后所有药混匀。每100克粉末加炼蜜120～130克，制大蜜丸，丸重6克。一次服2丸，每日2～3次。本方名为洋参保肺丸，具有滋阴补肺、止嗽定喘的功效。

治气阴两虚夹瘀型冠心病：西洋参、三七各30克，丹参45克，灵芝90克。上药共研细末。每次3～5克，早、晚各服1次。本方名为洋参灵芝三七散，具有益气养阴、通络止痛的功效。

治冠心病、风心病、肺心病，证见心胸痞闷，或有闷痛，心悸气短，心律不齐，舌质紫暗等：西洋参、苦参、丹参、赤芍、北沙参、三七参、水蛭、冰片，按一定比例制成药末，装入胶囊，每粒装药末0.45克。每日3次，每次4～5粒，白开水送服。本方名为五参顺脉方，具有可滋阴补气、活血化瘀的功效。

治2型糖尿病血糖异常升高：西洋参、五倍子、五味子各50克，共研细末，装0号胶囊。每次4粒，每日3次，饭前服用。本方名为参五胶囊。

临床应用

治运动疲劳，口干而渴：西洋参30克，五味子、麦门冬各20克，炙甘草15克。水煎服。

治支气管炎、肺气肿患者，阴虚火旺，五心烦热，咳喘而痰少或痰中带血：西洋参5～10克，水煎服。

治冠心病：西洋参、三七各50克，灵芝100克。上药共研细末，装瓶备用。每服5克，早、晚各服1次。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

治舌燥喉干：西洋参3克，麦门冬、北五味子各9粒。上药开水冲泡，代茶饮，每日1剂。本方具有生津润燥的功效。

治长期低热：西洋参3克，地骨皮、粉丹皮各6克。水煎服。每日1剂，热退为止。

治食欲不振，体倦神疲：西洋参、云茯苓、白术各10克。水煎服。每日1剂，长期坚持服用。

治肺阴虚，咳嗽咯血，反复难愈：西洋参6克，百合30克。上药加蜂蜜，上笼蒸熟食用。

治鼻咽癌：西洋参8克，水煎服。

治产后气血两虚：西洋参8克，龙眼肉30克，白糖20克。上药放瓷碗内，上笼隔水蒸膏。每次1匙，内服。

适用人群

身体免疫力低下者适用。失眠、烦躁、记忆力衰退的人及老年痴呆者适用。患高血压、心律失常、冠心病、急性心肌梗塞、脑血栓等心脑血管疾病的人适用。糖尿病患者可用。慢性胃病、胃肠虚弱者适用。

注意事项

西洋参不宜与藜芦、白萝卜同用。西洋参忌铁器及火炒。寒症病人不宜使用。

养生药膳

⊙ 西洋参淮山炖乌鸡

配　方：西洋参10克，淮山药20克，乌鸡1只。

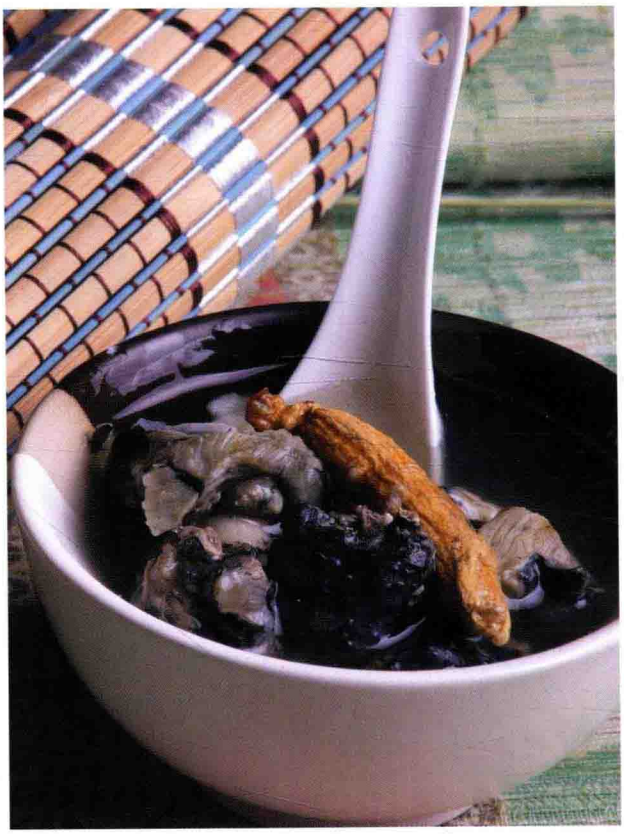
制　作：西洋参切片，淮山药用水泡软，乌鸡剁成块飞水，把制好的原料一起放到盆里，加入清汤和适量的葱姜，上笼蒸至鸡肉软烂即可。

特　点：清鲜软烂。

功　效：补气养阴清虚火，活血化淤，养血补脾。

⊙ 洋参烩鸡球

配　方：西洋参片12克，鸡退肉200克，青红椒块各25克。



西洋参淮山炖乌鸡

制　作：鸡肉切块码味上浆滑油至熟，西洋参片泡软与葱、姜、尖椒一起下入锅中煸香即可。

特　点：滑嫩清鲜。

功　效：益气养阳。

⊙ 西洋参蘑菇汤

配　方：西洋参10克，冬菇15克，菠菜25克。

制　作：西洋参洗净，蘑菇切片，冬菇发透，去根洗净切片，菠菜洗净切4厘米的段，将西洋参、冬菇放入锅内加水适量烧开，再以慢火炖15分钟，放入菠菜调好口味烧开即可食用。

特　点：清鲜味淡。

功　效：补气养阴，清虚火，健胃，养血止血。





吴茱萸

Wuzhuyu

别名详解

吴萸、吴椒、臭泡子、茶辣、辣子、曲药子、臭辣子。

性味归经

味辛、苦，性热；有小毒。归肝、脾、胃、肾经。

营养成分

挥发油、吴茱萸碱、柠檬苦素、吴茱萸苦素、吴茱萸苦素乙酯、黄柏酮、花色苷、异戊烯黄酮、吴茱萸精、脂肪酸类化合物等。

功效主治

散寒止痛，降逆止呕，助阳止泻。用于厥阴头痛，寒疝腹痛，寒湿脚气，经行腹痛，脘腹胀痛，呕吐吞酸，五更泄泻，外治口疮；高血压。

药典论述

（1）《本草纲目》：“开郁化滞。治吞酸，蹶阴痰涎头痛，阴毒腹痛，疝气，血痢，喉舌口疮。”

（2）《本草拾遗》：“杀恶虫毒，牙齿虫匿。”

（3）《本经》：“主温中下气，止痛，咳逆寒热，除湿血痹，逐风邪，开腠理。”

（4）《日华子本草》：“健脾通关节。治腹痛，肾气，脚气，水肿，下产后余血。”

（5）《别录》：“主痰冷，腹内绞痛，诸冷实不消，中恶，心腹痛，逆气，利五脏。”

用法用量

内服：煎汤，1.5～5克；或入丸、散。外用：适量，研末调敷，或煎水洗。

传世古方

治肾气上喘，肾气自腹中起上筑于咽喉，逆气连属而不能吐，或至数十声，上下不得喘息：吴茱萸（醋炒）、橘皮、附子（去皮）各30克。为末，面糊丸，梧子大。每姜汤下70丸。本方出自《仁存堂经验方》。

治醋心，每醋气上攻如酽醋：茱萸1合。水600毫升，煎取400毫升，顿服。纵浓，亦须强服。本方出自《兵部手祭方》。

治食已吞酸，胃气虚冷者：吴茱萸（汤泡7次，焙）、干姜（炮）等份。为末，汤服3克。本方出自《圣惠方》。

治肝火：黄连180克，吴茱萸15～30克。上为末，水丸或蒸饼丸。白汤下50丸。本方名为左金丸，出自《丹溪心法》。

治痰饮头疼背寒，呕吐酸汁，数日伏枕不食，十日一发：吴茱萸（汤泡7次）、茯苓等份。为末，炼蜜丸梧子大。每热水下50丸。本方出自《朱氏集验方》。

治脚气疼痛，如人感风湿流注，脚足痛不可忍，筋脉浮肿，宜服之：槟榔7枚，陈皮（去白）、木瓜各30克，吴茱萸、紫苏叶各9克，桔梗（去芦）、生姜（和皮）各15克。上细切，水煎，次日五更，分作3～5服，只是冷服。冬天略温服亦得。本方名为鸡鸣散，出自《证治准绳》。

治小儿肾缩（乃初生受寒所致）：吴茱萸、硫黄各15克。同大蒜研涂其腹，仍以蛇床子烟熏之。本方出自《圣惠方》。

治口疮口疳：吴茱萸末，醋调涂足心。亦治咽喉作痛。本方出自《濒湖集简方》。

治牙齿疼痛：茱萸煎酒含漱之。本方出自《食疗本草》。

治阴下湿痒生疮：吴茱萸1升，水3升，煮3～5沸，去渣，以洗疮。诸疮亦治之。本方出自《古今录验方》。

临床应用

治湿疹：炒吴茱萸30克，乌贼骨21克，硫黄6克。共研细末备用。湿疹患处渗出液多者撒干粉；无渗出液者用蓖麻油或猪板油化开调抹，隔日1次，上药后用纱布包扎。

治大毒虫、大毒蛇咬伤：吴茱萸12克，白花蛇舌草15克，徐长卿6克，山花生12克，黄花根25克。上药研为细末，分成2等份。每日1份，分3次冲黄酒内服。

治心热夜啼：吴茱萸6克，栀子9克，面粉15克。上药共研粉末，用红酒调成糊状。每日2次，外敷涌泉穴，连敷3天。

预防白喉：土牛膝根18克，吴茱萸15克，青果12克。水煎服。每日1剂，分3次内服，连服7日。

治阴囊湿疹：吴茱萸30克，硫黄、乌贼骨各15克，轻粉3克，雄黄50克，生地黄、血余炭、当归各30克，蜈蚣5条。将当归、吴茱萸、生地黄烘干，与其他药物共研成细末，并加适量香油调成糊状，敷用药膏。每日换1次，10日为一个疗程。本方杀虫止痒，养血祛风。

治伤食、风寒和脾虚泄泻：吴茱萸30克，胡椒30克，丁香2克，陈醋适量。前三味研末和匀，装瓶备用。每次取药末1.5克，以陈醋调成糊状，敷于患儿脐部，再以纱布固定。每日换药1次。本方具有温中止泻的功效。

治消化性溃疡：吴茱萸6克，半夏、黄连各10克，厚朴、枳实、干姜、生黄芪各6克。水煎服。每日1剂。

注意事项

吴茱萸恶丹参、消石、白垩，畏紫石英。阴虚火旺者忌服。

养生药膳

⊙ 吴茱萸炒鲜鱿

配　方：吴茱萸粉12克，鲜鱿鱼200克，胡萝卜25克。

制　作：鲜鱿鱼切麦穗花刀沸水备用，锅中留底油，煸香葱姜，下入胡萝卜片、木耳、料酒、鲜鱿、盐、味精炒匀勾芡即可。

特　点：咸鲜软韧。

功　效：温中益气。

⊙ 吴茱萸绿豆莲藕粥

配　方：吴茱萸15克，莲藕15克，粳米50克，绿豆30克。

制　作：吴茱萸洗净烤干打成粉末，粳米、绿豆、莲藕洗净切丁放入锅中加适量的水，温火煲30分钟即可。

特　点：香滑脆爽。

功　效：散热止痛，温中理气，清热解毒。

⊙ 吴茱萸仔姜酒

配　方：吴茱萸60克，生姜60克，五味子40克。

制　作：吴茱萸洗净烤干，生姜洗净切片，五味子洗净备用；容器中加500毫升的酒一同把茱萸、生姜、五味子装入容器密封好在阴凉处存放2周即可。

特　点：清香醇和。

功　效：温中散寒，止痛疏肝。



吴茱萸炒鲜鱿





怀牛膝

Huainiuxi

别名详解

牛膝、牛髁膝、山苋菜、对节草、红牛膝、杜牛膝、土牛膝。

性味归经

味苦酸，性平。归心、肝、大肠经。

营养成分

三萜皂苷、蜕皮甾酮、牛膝甾酮、紫茎牛膝甾酮、多糖、氨基酸、生物碱、香豆素、甜菜碱等。

功效主治

活血散瘀，祛湿利尿，清热解毒。治淋病，尿血，妇女经闭，癥瘕，风湿关节痛，脚气，水肿，痢疾，疟疾，白喉，痈肿，跌打损伤。

药典论述

（1）《别录》："疗伤中少气，男肾阴消，老人失溺，补中续绝，填骨髓，除脑中痛及腰脊痛，妇人月水不通，血结，益精，利阴气，止发白。"

（2）《本草纲目》："治久疟寒热，五淋尿血，茎中痛，下痢，喉痹，口疮，齿痛，痈肿恶疮，伤折。"

（3）《本经》："主寒湿痿痹，四肢拘挛，膝痛不可屈，逐血气，伤热火烂，堕胎。"

（4）《日华子本草》："治腰膝软怯冷弱，破癥结，排脓止痛，产后心腹痛并血运，落胎，壮阳。"

用法用量

内服：煎汤，5～15克；或浸酒；或入丸、散。外用：适量，捣敷；捣汁滴鼻；或研末撒入牙缝。

传世古方

治小便不利，茎中痛欲死，兼治妇人血结腹坚痛：牛膝一大把并叶，不以多少，酒煮饮之。本方出自《肘后方》。

治室女月经不通，脐下坚结，大如杯升，发热往来，下痢羸瘦，此为血瘕：干漆（杵细，炒令烟尽）、牛膝（酒浸一宿）各48克（为末）。生地黄160克，取汁，慢火熬，丸如桐子大。空心，米饮或温酒下2丸，日再，勿妄加，病去止药。本方名为万病丸，出自《三因方》。

治暴癥，腹中有物如石，痛如刺，昼夜啼呼：牛膝1000克，以酒2000毫升，渍，密封，于热炭火中温令味出，服100～200毫升，量力服之。本方出自《补缺肘后方》。

治胞衣不出：牛膝250克，葵子30克。以水1800毫升，煎取600毫升，分3次服用。本方出自《梅师集验方》。

取胎：用雄土牛膝30克，真麝香3克，捣匀，溶蜡搓成长条，插入阴户，即能坠胎。本方出自《药鉴》。

治喉痹、乳蛾：新鲜牛膝根1握，艾叶7片。捣，和人乳，取汁灌入鼻内，须臾痰涎从口鼻出。无艾亦可。本方出自《本草纲目》。

治痈疖已溃：牛膝根略刮去皮，插入疮口中，留半寸在外，以嫩橘叶及地锦草各1握，捣，（敷）其上，随干随换。本方出自《陈日华经验方》。

治风瘙隐疹、骨疽、癞病：牛膝为末，酒下2克，每日3次。本方出自《千金方》。

治金疮痛：生牛膝捣敷疮上。本方出自《梅师集验方》。

治风湿痹，腰痛少力：牛膝30克（去苗），桂心0.9克，山茱萸30克。上件药，捣细罗为散。每于食前，以温酒调下6克。本方出自《圣惠方》。

临床应用

治寒湿腰痛：牛膝90克，大血藤150克，桂枝90克，当归、川芎各60克，枫荷梨、钩藤根各300克。上药共研粉末。每日3次，每次10克，调红酒服。

治高血压：怀牛膝、川芎各30克，夏枯草、吴茱萸、天麻、钩藤（后下）、肉桂各10克。上药加水煎汤，取汁浴足，每次洗30分钟。每日1次，浴足后卧床休息。

治慢性肾功能衰竭合并高尿酸血症：怀牛膝20克，苍术6克，玉米须、丝瓜络各30克，车前子（包）10克，泽泻、赤芍各20克。水煎服。每日1剂，分2次服用。本方渗利泄浊，活血通络。

治多发性神经炎：怀牛膝10克，防风、独活、川桂枝各6克，山药、生地黄、茯苓、当归、地龙各10克，炙甘草5克，桑枝、杭白芍、黄芪各15克。水煎服。每日1剂，分2次服用，一般服2～5剂。本方滋补肝肾，祛风通络。

治强直性脊柱炎：怀牛膝20克，威灵仙、川续断、鸡血藤、千年健、伸筋草各15克，杜仲、狗脊、木瓜、桑寄生各20克，血竭12克。水煎服。每日1剂，分2次服用。

治风湿热：怀牛膝90克，白酒500毫升。将怀牛膝入酒中浸泡3天，即成。随量饮用。治颈椎病：怀牛膝5克，白芍、威灵仙、桑枝、鸡血藤、木瓜、葛根各20克，陈皮、川芎各9克。水煎服。每日1剂，分2次服用。5剂为一个疗程。本方具有柔筋通络止痛的功效。

治继发性闭经：怀牛膝20克，黄芪、紫石英各30克，当归20克，紫河车10克。水煎服。每日1剂，分2次服用。连服3个月后药。本方具有养血通经的功效。

适用人群

免疫力低下、体质虚弱、腰膝酸痛的人适用。高血脂、高血压、高胆固醇者适用。肝炎、脂肪肝、肝硬化患者适用。骨质疏松者以及肌肉抽搐、痉挛的人适用。结石患者适用。

注意事项

怀牛膝恶萤火、龟甲、陆英，畏白前。孕妇及月经多者忌用。中气不足、小便自利者忌用。梦遗失精者忌用。

养生药膳

⊙ 怀牛膝花生炖猪蹄

配　方：怀牛膝30克，花生50克，猪蹄2个。

制　作：怀牛膝洗净切片，花生泡水备用，将猪蹄剁块飞水放入砂锅中加浓汤、葱、姜大火烧开，转小火炖，加盐、味精、怀牛膝、花生、猪蹄煲至猪蹄软烂即可。



怀牛膝花生炖猪蹄



牛膝山药炒鸡柳



特　点：咸鲜软烂。

功　效：补肝肾，强筋骨。

⊙ 牛膝山药炒鸡柳

配　方：牛膝20克，山药50克，鸡胸肉200克。

制　作：牛膝洗净切片，山药去皮切成片，鸡胸肉切成鸡柳上浆滑油至熟，锅内放少许油，下葱姜爆香，放入鸡柳、山药、牛膝一起煸炒熟即可。

特　点：清鲜滑嫩。

功　效：补肝肾，强筋骨，补气滋阴养血。





杜仲

Duzhong

别名详解

思仲、思仙、木绵、石思仙、丝连皮、玉丝皮、扯丝皮、丝棉皮。

性味归经

味甘，性温。归肝、肾经。

营养成分

杜仲胶、糖苷、维生素C、生物碱、果胶、脂肪酸、树脂、有机酸、酮糖、醛糖、绿原酸、钾。

功效主治

补肝肾，强筋骨，安胎。用于肾虚腰痛，筋骨无力，妊娠漏血，胎动不安；高血压。

药典论述

（1）《药性论》：“治肾冷臀腰痛，腰病人虚而身强直，风也。腰不利加而用之。”

（2）《本经》：“主腰脊痛，补中益精气，坚筋骨，强志，除阴下痒湿，小便余沥。”

（3）《日华子本草》：“治肾劳，腰脊挛。入药炙用。”

（4）《别录》：“主脚中酸痛，不欲践地。”

（5）《本草正》：“止小水梦遗，暖子宫，安胎气。”

用法用量

内服：煎汤，6～15克；或浸酒；或入丸、散。

传世古方

治腰痛：杜仲500克，五味子半升。二物切，分14剂，每夜取1剂，以水200毫升，浸至五更，煎三分减一，滤取汁，以羊肾3枚，切下之，再煮三五沸，如作羹法，空心顿服。用盐、醋和之亦得。本方出自《箧中方》。

治腰痛：川木香3克，八角茴香9克，杜仲（炒去丝）9克。水300毫升，酒100毫升，煎服，渣再煎。本方名为思仙散，出自《活人心统》。

治卒腰痛不可忍：杜仲60克（去粗皮，炙微黄，锉），丹参60克，芎藭45克，桂心30克，细辛0.9克。上药捣粗罗为散，每服12克，以水150毫升，煎至75毫升，去渣，次入酒少许，更煎两三沸，每于食前温服。本方名为杜仲散，出自《圣惠方》。

治中风筋脉挛急，腰膝无力：杜仲（去粗皮，炙，锉）45克，芎藭30克，附子（炮裂，去皮、脐）15克；上三味，锉如麻豆，每服10克，水400毫升，入生姜一枣大，拍碎，煎至200毫升，去渣，空心温服。如人行5里再服，汗出慎外风。本方名为杜仲饮，出自《圣济总录》。

需要全本请访问 www.ertongbook.com